

漫步

四國遍路



日本遺產「四國遍路」～迴游型巡禮路與獨自巡禮文化～

四國遍路是繞行與弘法大師空海相關的札所，包括四國的阿波、土佐、伊予、讚岐，一趟全長共1400公里，是我國具代表性的宏大迴游型巡禮行程。前往札所巡禮傳承了超過1200年，持續至今。四國險峻的山路、漫長的石梯、悠閒的田園地區、寂靜的海邊、盡頭的岬角，到處都有「遍路行者」來往穿梭，成為四國路上的特殊景致。「四國遍路」與基督教及回教「往返型」聖地巡禮相異，不分國籍、宗教，跨越宗派，任誰都能成為遍路行者。接受當地居民熱情「接待」的同時，追隨弘法大師供養與修行、希望獲得救濟與療癒的足跡，四國遍路是與面對自己的「心靈之旅」，也是世上僅見的巡禮文化。

文化廳日本遺產魅力宣傳推進事業 / 發行：四國遍路日本遺產協會

何謂日本遺產

透過地方的歷史魅力與特色，講述我國文化、傳統的故事，文化廳將其認定為「日本遺產 (Japan Heritage)」。除了故事之外，以地方為主體，整合、活化各式各樣充滿魅力、有形及無形的文化財，除了對日本國內，也系統性的向海外宣傳，以活化地方。

協助：鳴門教育大學 副校長 大石雅章 / 德島大學 副教授 David Moreton

四國遍路是指到與弘法大師空海有淵源的八十八處札所之巡禮。「札所」一詞，是由巡禮者將寫有姓名、地址、日期及心願的木條獻給佛祖、菩薩及弘法大師空海所衍生而來。這條巡禮之路橫跨四國的四個縣，總長約 1400 公里。直到現在，不分宗派、年齡的巡禮者仍然絡繹不絕地造訪。以下將介紹當地的人們孕育了千年以上的「四國遍路風情」，說明四國遍路如何形成、進而發展為日本代表性的巡禮。讓我們聚焦於四國遍路的原點—對弘法大師空海的信仰、以及他救濟的身影，解開四國遍路的歷史之謎。

空海傳說

關於弘法大師的傳說分布於全國各地，共有約3000則，其中與水有關的空海傳說約1500則，佔了半數。此外，四國的空海傳說有以下幾項特色。

- ① 多為與札所相關的內容。
- ② 與其他地方相比故事種類繁多。
- ③ 與空海靈驗的傳說眾多，成為信仰的對象。
- ④ 其他地方除了空海之外亦留下許多傳說，惟四國多半都是與空海相關的內容。再者，即使到了現代，仍留下許多以遍路為主角，在四國巡禮期間發生的奇蹟。

引用：武田明〈巡禮的民族〉1969

善通寺 御影堂

所在地 香川縣善通寺市



建於空海出生的佐伯家原址，傳說內殿藏有出自空海之本尊「瞬目大師像」。地下室有一處道場，長約100公尺的路途中在誦念寶號的同時與空海結緣，稱為「戒壇繞行」。

不食芋傳說

所在地 第24號札所最御崎寺登山口
高知縣室戶市室戶岬町



生長於室戶岬周邊「不食芋」的空海傳說。《四國遍路功德記》當中記載元祿2年(1689)「土州室戶周邊，有名為不食芋的植物。從前，大師向村人化緣，村人不願施捨，芋頭瞬間苦澀難以下厭」。足摺岬(高知縣)也有相同傳說。

湧水傳說(水吞大師)

所在地 德島縣勝浦郡勝浦町



《四國遍路功德記》元祿2年(1689)記載兩則湧水傳說。其一為「柳水」傳說，「一位遍路在山裡口渴倒下，空海行經該處，取一楊枝加持，清水隨即湧出。大師將楊枝插於地面長成柳樹，從樹根湧出水來，供以後前往遍路的人飲用。已知德島縣內有13處湧水傳說，其中之一為殘存於國家史蹟阿波遍路道的鶴林寺道之「水吞大師」。

三教指歸(刻本)

江戶時代(寬永年間)
藏於 第6號札所安樂寺



延曆16年(797)，空海24歲時所著，共3卷。書中空海說明儒教、道教、佛教三者中佛教的優越性，是介紹空海年輕時事蹟的重要史料。書中也提及了當時修行所在的阿國大瀨嶽與土州室戶崎。

箸立傳說 (浪切不動靈場的燈明杉)

所在地 德島縣海部郡海陽町



安有不動明王的寺內深處，有兩棵巨大古杉，寺內最深處祭拜著不動明王。傳說空海看到從山上即將滾落的巨石，隨手將眼前的兩支杉箸插上，之後發芽長成巨大杉木。



弘法大師像(善通寺御影)
藏於 香川縣立博物館藏

弘法大師空海(774~835)出生於讚岐國多度郡屏風浦的豪族佐伯家。15歲時進京走上為官之途，18歲邂逅一位僧人，從此遁入空門，前往四國等地修行。這段過程紀錄在他24歲時的作品《三教指歸》當中。隨後渡唐，在長安青龍寺向惠果學習密宗，受封遍照金剛的法號。返國後，創立真言宗。歿後，朝廷感念其功績，追贈弘法大師的稱號。



四國遍路的源頭

衛門三郎傳說

四國遍路的起源是「衛門三郎傳說」，相傳最早行走四國遍路的人是伊予國的富豪衛門三郎，他是個貪欲的惡人。

一日，他將到家門前托鉢的僧人所持的鉢，以竹掃帚打落裂成8片。隔天起他的8個孩子一一死去，後來他才知道那個僧人就是空海。衛門三郎為了乞求原諒，出發前往四國遍路，第21次遍路途中，在即將到達第12號札所燒山寺之前倒下。在那裡空海現身了，衛門三郎留下「來世願生於伊予國守河野家」一句話後，嚥下了最後一口氣。大師聽了，在石頭上寫上「衛門三郎再來」，讓他握著並安葬他。

數年後，伊予國湯築地方的領主河野家生了孩子，孩子的左手握著石頭，上面寫著「衛門三郎再來」。

弘法大師由來 江戸時代 嘉永7年(1854)

藏於 香川縣私人收藏



與《說經刈萱》「高野卷」來源相同的弘法大師傳。記載空海開創八十八處的內容，也收錄了與伊予的衛門三郎相關的四國遍路傳說。本書為元祿元年(1688)土佐一之宮的作品之複寫本。

杖杉庵 衛門三郎靈跡

所在地 德島縣名西郡神山町



衛門三郎為了見到空海，第21次逆向遍路，最後倒下之地。空海將嚥下最後一口氣的衛門三郎手拄的杉杖插於墓碑後，杉杖長為巨大杉木，被稱為杖杉庵。

石手寺

所在地 愛媛縣松山市石手



石手寺為伊予太守河野家祈願之寺，原名安養寺，為衛門三郎轉世的場景之一。傳說河野息利的兒子出生時左手緊握，不願鬆開，於是他請來安養寺的僧侶祈禱後，嬰兒手中出現了寫有「衛門三郎再來」的小石頭。息利將石頭供於安養寺，將寺名改為石手寺。這顆石頭被視為記載四國遍路起源「衛門三郎傳說」最古老的資料，相傳石頭還藏於石手寺。

最早踏上四國遍路的歐美人士

芝加哥大學人類學教授 Frederick Starr (1868 ~ 1933)，被視為最早踏上四國遍路的歐美人士。他身為聖路易學術研究團的一員，為了研究愛奴於1904年(明治37年)首度訪日，之後陸續到訪日本15次，對日本的民間文化產生極大的興趣。

他在1917年首次巡禮，當時完成了一半的行程。1921年再次巡禮，完成了四國八十八處所有的靈場。他對巡禮途中處處受到歡迎留下深刻印象，之後寫道四國遍路巡禮是人生中最有趣的體驗之一。他還留在香川縣的金刀比羅宮「受到有禮且周全的款待」的感想，由此可知他在巡禮途中對日本人的印象。



修行地

四國是弘法大師空海出生、修行地，此處聚集了許多來自日本各地到此修行、造訪的聖人、僧侶。平安時代後期後白河院所著的《梁塵秘抄》、以及《今昔物語集》當中，描寫到四國海邊辛勤修行的聖人姿態，因此平安時代「四國邊地」成為的修行之地。由於距離京城遙遠，故稱之為「邊地」，現在看到遍地的說法是在江戶之後才開始普及。四國邊地作為僧侶修行地的，是四國遍路的原型。

太龍寺舍心嶽

所在地 第21號札所太龍寺
德島縣阿南市加茂町

弘法大師空海24歲時所著的《三教指歸》當中寫道「攀登阿國太龍嶽至土州室戶崎勤修」，他曾在阿波國太龍嶽（第21號札所太龍寺）與土佐國室戶崎修行。照片為第21號札所太龍寺「南舍心嶽」，位於東面突出的絕壁岩石上面東而座的「求聞持修行大師像」。

考訂今昔物語（和朝部）

江戶時代 享保5年（1720）
藏於 德島縣立博物館



將12世紀的佛教說話集《今昔物語集》搭配插畫並簡化內容的作品。〈以人為馬語〉的故事敘述「三僧人巡旅四國」的內容。出於《今昔物語集》第三十一卷第十四話〈通四國邊地僧，行不知所被打成馬語〉。「從前，有三個虔修佛道的僧人，結伴到伊予、讚岐、阿波、土佐的海邊等四國邊地巡旅」，文中描述聖人到四國海岸巡旅修行，是四國遍路的原型。

灌頂瀑布

所在地 德島縣勝浦郡上勝町



第20號札所鶴林寺內院「慈眼寺」的前方為灌頂瀑布，灌頂指的是祈願後聖水由頭上澆淋淨身之意，因弘法大師空海在此地修行而得名。瀑布水深70公尺，別名「旭之瀑布」。相傳晴天時有五色彩虹，不動明王現身其中，又稱「不動來迎」。
寬永15年（1638）《空性法親王四國靈場御巡行記》當中記載「由內院再往前二里處有瀑布，每日正午時分瀑布水流逆向往上，所生霧氣中可見不動明王御體。」

岩屋寺（第45號札所）

所在地
愛媛縣上浮穴郡久萬高原町



《一遍上人聖繪》當中描繪了鎌倉時代一遍上人修行的事蹟。在這個標高700公尺的山間，由藏於巨石岩窟的建築構成的山岳寺院中，有自古以來被視為靈山，修行者的修行場所。空海於弘仁6年（815）造訪此地，當時已有一名土佐的女性在岩屋閉門修行，名為法華仙人。據傳之後法華仙人皈依空海，獻上整座山。除了仙人堂，岩峰還留有不同修行場所。

西行法師之旅

平安時代末期的歌人西行法師（1118～1190），俗名佐藤義清。原為侍奉鳥羽上皇的武士，23歲時出家為僧，行腳至奧陸等日本各地，在高野山築一草庵。保元之亂（1156）時，崇德上皇敗給其弟後白河天皇，在流放地讚岐駕崩，西行前往崇德上皇之墓（白峰陵）詠鎮魂歌。之後西行在空海出生地建善通寺（第75號札所），定期祈願。因信仰空海，西行亦曾於善通寺附近停留結廬。

西行庵

所在地 香川縣善通寺市吉原町



善通寺市內有兩處西行居住過的草庵，分別是善通寺的僧坊玉泉院，與連結第72號札所曼荼羅寺和第73號札所釋迦寺之間的路上。曼荼羅寺附近的西行庵，位於可一望讚岐平原與瀨戶內海的丘陵「水莖之丘」，是一處八疊大的小草庵。仁安3年（1168）西行51歲時，出發前往讚岐，悼念在當地駕崩的崇德上皇之墓，也到訪弘法大師空海的出生地。



四國遍路的發展

江戶時代，除了修行的僧侶之外，開始有一般民眾基於宗教或旅遊等目的，造訪四國遍路。17世紀在大坂，為了遍路而編輯的小型旅遊書《四國邊路道指南》問世，另外像是記載札所寺院創建緣由及寺內樣貌的《四國偏禮靈場記》、與收錄靈驗譚的《四國偏禮功德記》等相關的書籍陸續出版。此時也出現了可安排前往四國船隻的商店。「四國遍路」逐漸大眾化，從原本僧侶的「四國邊地」演變為一般民眾前往的「四國遍路」。

原本民眾施捨給到四國邊地修行的僧侶之傳統，隨著巡禮的角色演變為民眾，由接待的行為所承襲，接待文化也成為四國遍路的特徵。在巡禮者之中不乏重病或貧困的人，也有將遍路當成生命最終站的人。德島藩將轄內8寺（長谷寺、瑞運寺、福生寺、長善寺、青色寺、梅谷寺、打越寺、圓頓寺）指定為驛路寺，一方面提供來往行人方便，同時監視他們。在此處，述說著弘法大師空海的靈驗譚，建造著指引巡禮者的路標、憑弔他們的遍路墓、供養塔等，四國遍路正是由空海信仰衍生發展而成的救濟之道。

驛路寺文書

安土・桃山時代
慶長3年（1598）
藏於 第6號札所安樂寺



蜂須賀家將瑞運寺（現在第6號札所安樂寺）指定為驛路寺時簽發的公文。所謂驛路寺制度，是藩主的祖先蜂須賀家政，將真言宗的8個寺院指定為驛路寺，目的是提供遍路的旅人經濟實惠的住宿，同時令其防止可疑人物。

四國偏禮靈場記

江戶時代 寶曆2年（1752）
藏於 第6號札所安樂寺



初版為元祿2年（1689）年，根據真念提供的資料，以及高野山僧洪卓的協助，由高野山僧寂本所著。全書共7冊，收錄了88個札所寺院以及金比羅權現的靈場等緣起及寺內圖。

四國靈驗奇應記 江戶時代 文政8年（1825） 藏於 四國大學附屬圖書館



集結四國遍路靈驗譚的作品，作者為博多出身的萬歲樓袖彦。據傳他寫信到各札所詢問是否有靈驗譚，但因得到的回應太少，於是親自前往四國取材。當時在博多、京都、大阪等地出版。

四國偏禮繪圖 江戶時代

藏於 德島縣立博物館



以西方置上，描繪了包括88所及其路徑、札所之間的距離、所經路線的知名景點等。白鳥大明神、金比羅、石鎚山等畫得較大，中央則為弘法大師像，下方記載了四國遍路的緣起。

真念路標 江戶時代

所在地 德島縣板野郡上板町



真念發願而建的遍路路標之一，由御影石製成，沿著上板町引野的遍路建造而成。據傳真念在四國境內打造了200座路標，目前已確認的有36座。右為「（梵）南無大師遍照金剛」，正面陰刻「左 遍路道 願主 真念・（左側面）施主 阿州才田村 岡田氏兵三郎」的字樣



江戶時代後期，遍路人數增加，除了為死者祈求冥福、祈願之外，有不少人是因為飢荒、疾病，被當地人驅逐而成遍路。遍路者在村內倒下時，村人會為他們打造可遮風避雨的簡易小屋、提供食物、請醫生診治、給予藥物等。若是遍路者病死，則將他們葬於村裡的墓地，失去父母的孩童則代為養育，並通報當地領主。

《後藤家文書》(鳴門教育大學附設圖書館館藏)記錄了以下的救濟案例。有一對來自筑前國(現福岡縣)的遍路父子，到了德島城附近時，父親因胸腹劇痛倒下，村人照顧他兩週之後仍然病死。留下的孩子由村人養育，但是2個半月後因麻疹死亡。如上記載，村人約花三個月左右的時間，照顧這些路倒的遍路。

四國遍路過去帳 江戶時代

藏於 第5號札所 地藏寺



江戶時代，葬於第5號札所地藏寺的四國遍路者之記錄。可從這份記錄瞭解由各地來此造訪、死亡的巡禮者。原則上死亡的遍路由附近的寺院負責安葬，並給予法號。

奉申上覺 藤倉家文書 江戶時代 天保5年(1834)

藏於 德島縣立文書館



德島藩內若有遍路倒下，村裡必須負起義務照顧。照顧期間超過10天，由藩提供費用補助。此為板野郡栗田村(現在的鳴門市)對藩提出的補助費申請書。

遍路墓群(燒山寺道)

所在地 德島縣名西郡神山町



在面向第12號札所燒山寺的遍路道(燒山寺道)的斜坡上，有11座遍路墓已被確認，幾乎都是文化、文政期(1804~1830)所建，由墓誌銘可知最遠的是文政11年(1828)由甲州(山梨縣)八代郡山家村而來的遍路。

接待

遍路文化的特色之一就是接待，接待的歷史始於人們施捨給四國遍路修行化緣的僧侶。近世以來，有許多人為了脫離重病或貧困、祈求靈驗而造訪。村人會提供飲食給倒地的遍路，若是死亡，則幫他取法名並安葬。這些就是村子的接待。到了最近有些村子會舉行大師講作為接待，現在也有私人或各式各樣的團體負責接待，守護這個傳統文化。

除了私人及地方團體的接待，也有像是和歌山的紀州大師講、有田大師講這樣的方式，接待從其他地區前往的團體，設立接待場接待的習慣。接待主要是提供茶水、點心，從前還有提供住宿、洗髮、按摩等接待方式。這種跨越時代，拉近人與人之間距離的接待方式，吸引的不只是日本人，還有外國人遍路，可說是自豪於世界的文化。



鶴林寺通夜堂跡

明治~昭和

所在地 德島縣勝浦郡勝浦町



鶴林寺為了遍路所建的免費住宿設施。鶴林寺道的五丁石後方的緩坡上，已知有鶴林寺通夜堂的遺跡。建築遺跡是由用來做為圍牆的石材組成的方形，推測其上蓋有小屋，內部設有爐灶。此外，附近設有水井、廁所。昭和31年(1956)出版的《四國遍路》岩波寫真文庫176當中，刊載了通夜堂的照片。

接待講(石燈籠)

江戶時代 文政12年(1829)

所在地 第23號札所藥王寺 德島縣海部郡美波町



接待講為四國遍路獨有的風俗。在第23號札所藥王寺舉行的紀州接待講是200多年前，和歌山的漁船在前往四國的途中，船隻為風浪損壞，受到日和佐的獵人幫助，為了報恩而舉辦。最初是江戶時代後期在仁王門左側的草庵接待，之後建造了紀州接待所。門前一對石燈籠是捐贈給「紀州接待講」之物，上面刻有與捐贈相關的人名。現在每年的春季都會舉辦接待。



遍路的行前準備

札所參拜順序

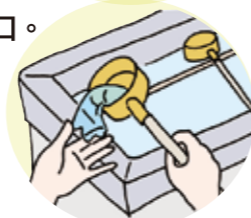
1. 於山門(仁王門)合掌，行禮。

於山門(仁王門)行禮進入寺內。



2. 於手洗所洗手、漱口。

於手洗所(非洗手間)淨身。漱口是清潔體內外的行為。



3. 鐘樓敲鐘

參拜後敲鐘稱為「返鐘」，習慣上不敲。



4. 於本堂(金堂)獻燈、獻香、納札、行禮、納經(誦經、抄經)

一般人抄經喜歡在靈場(札所)或菩提寺接受指導。納札需放到納札箱，抄好的經則置於抄經箱。抄經的照明費與賽錢(香油錢)一同放入賽錢箱(功德箱)。



5. 大師堂與本堂(金堂)參拜順序相同

大師堂為參拜弘法大師空海本尊之處，建議省略參拜順序中的「本尊真言」。



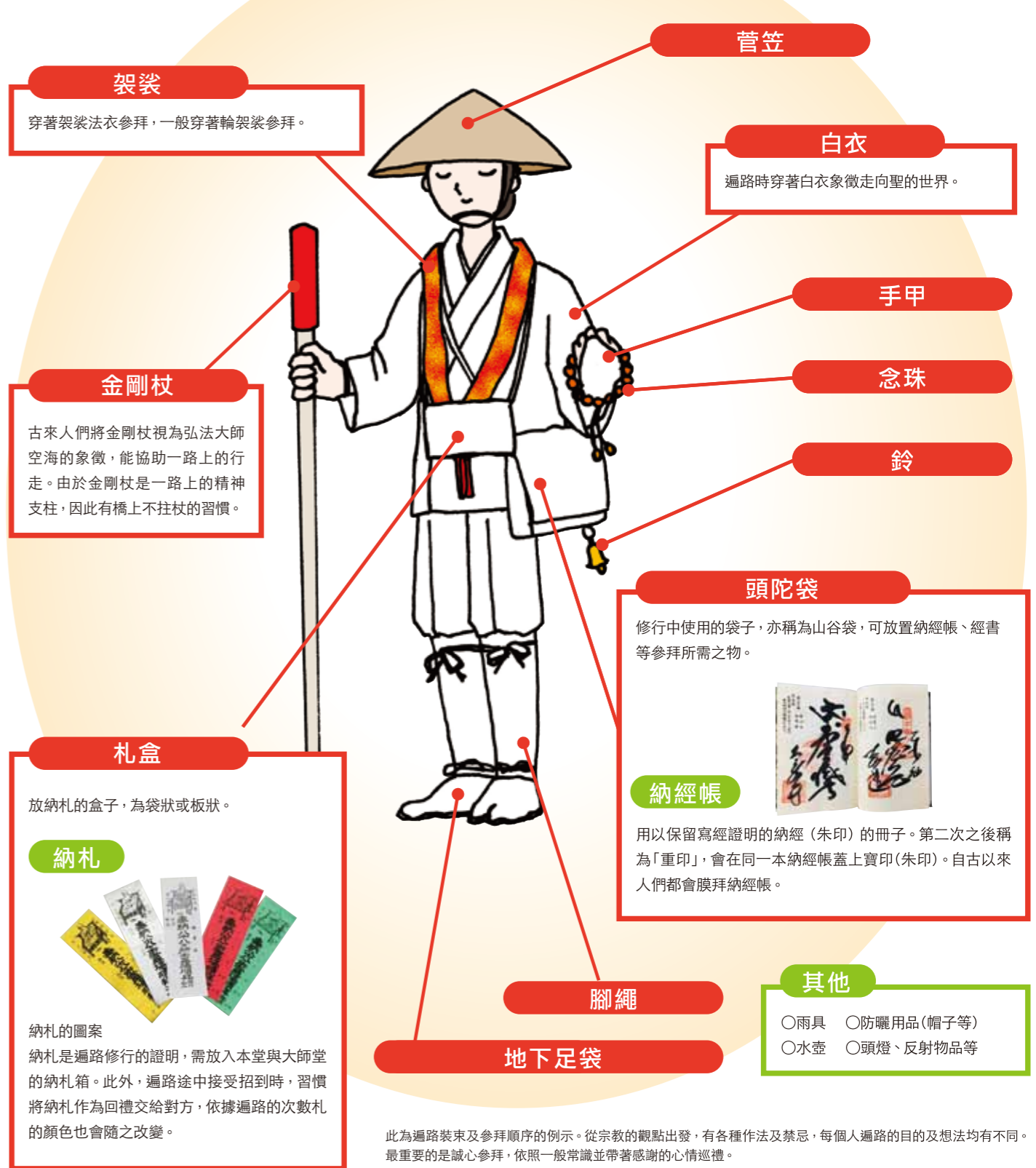
6. 持納經帳於納經所納經(蓋朱印)

納經(蓋朱印)時間原則上為上午7點至下午5點。



7. 於山門(仁王門)合掌、行禮

遍路裝束



此為遍路裝束及參拜順序的例示。從宗教的觀點出發，有各種作法及禁忌，每個人遍路的目的及想法均有不同。最重要的是誠心參拜，依照一般常識並帶著感謝的心情巡禮。

(參照：四國八十八所靈場會)

四国遍路MAP

由 東京 大阪 福岡 往香川的交通方式

飛機

- 羽田機場 約1小時20分
- 成田機場 約1小時30分

客運

- 高松機場

新幹線・JR

- 東京站 約10小時10分
- 大阪站 約3小時40分
- 關西國際機場 約3小時50分
- 博多站 約10小時

新幹線・JR

- 東京站 約3小時20分
- 新大阪站 約50分
- 博多站 約1小時45分

船

- 高松站 約1小時
- 岡山站 約1小時
- 高松港 約4小時30分

由 東京 大阪 福岡 往德島的交通方式

飛機

- 羽田機場 約1小時20分
- 福岡機場 約1小時

客運

- 德島阿波舞機場

新幹線・JR

- 東京站 約9小時30分
- 大阪站 約2小時30分
- 關西國際機場 約3小時

新幹線・JR

- 東京站 約3小時20分
- 新大阪站 約50分
- 博多站 約1小時45分

船

- 德島站 約1小時
- 岡山站 約1小時
- 德島站 約1小時10分
- 德島站
- 有明港 約18小時
- 北九州新門司港 約15小時
- 和歌山港 約2小時
- 德島新總站
- 德島港

由 東京 大阪 福岡 往愛媛的交通方式

飛機

- 羽田機場 約1小時30分
- 成田機場 約1小時40分

客運

- 松山機場

新幹線・JR

- 東京站 約12小時20分
- 大阪站 約5小時30分~7小時30分
- 博多站 約9小時45分

新幹線・JR

- 東京站 約3小時20分
- 新大阪站 約50分
- 博多站 約1小時45分

船

- 松山站 約2小時45分
- 岡山站 約2小時30分
- 大阪南港 約8小時
- 東予港 約7小時
- 神戶港 約7小時
- 新居濱東港 約7小時
- 小倉港 約7小時
- 松山觀光港

由 東京 大阪 福岡 往高知的交通方式

飛機

- 羽田機場 約1小時20分
- 伊丹機場 約40分
- 福岡機場 約1小時

客運

- 高知龍馬機場

新幹線・JR

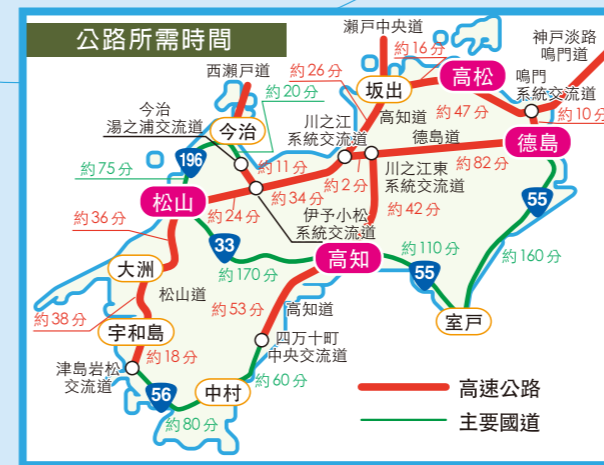
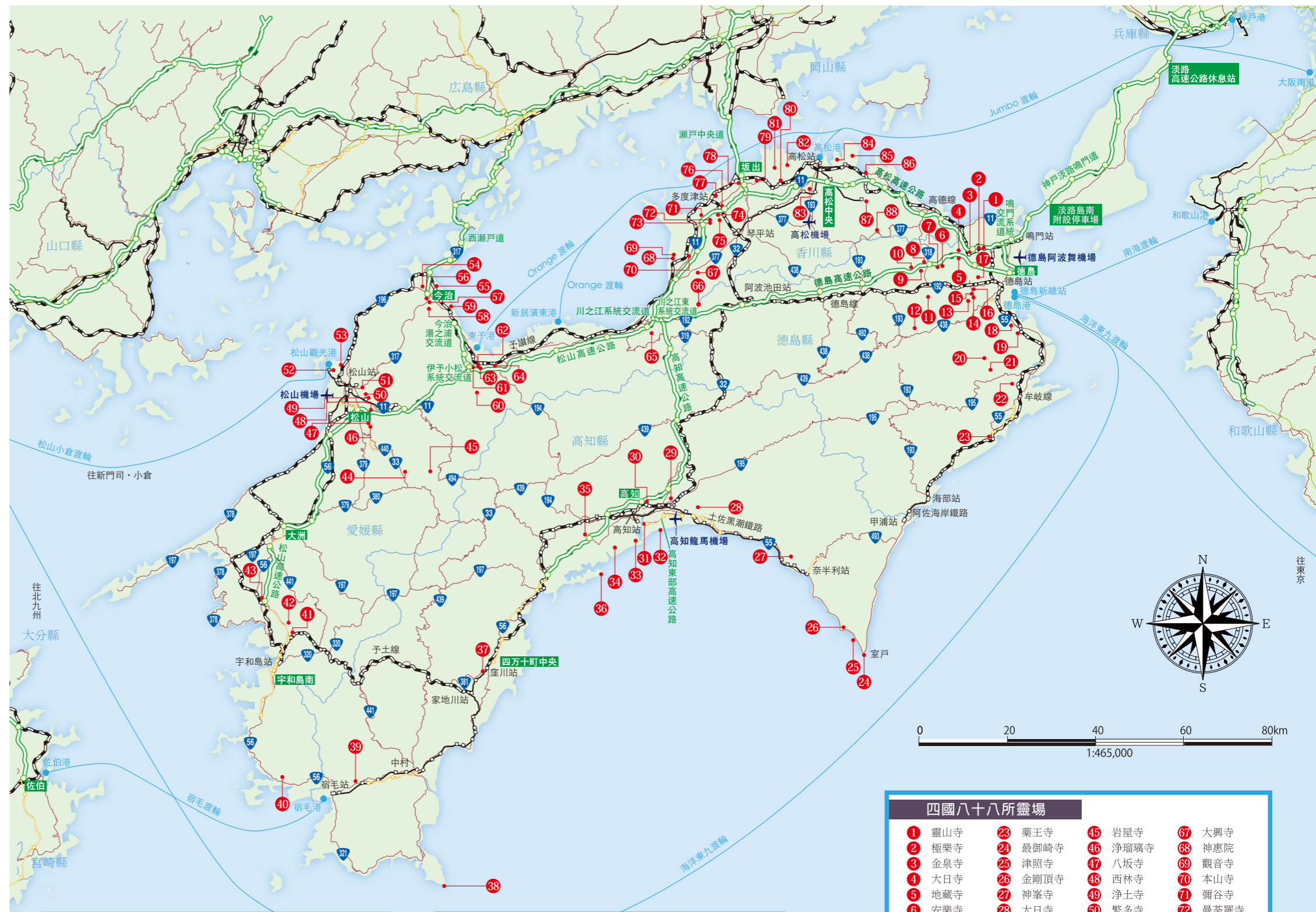
- 東京站 約11小時~12小時40分
- 大阪站 約4小時50分
- 博多站 約10小時

新幹線・JR

- 東京站 約3小時20分
- 新大阪站 約50分
- 博多站 約1小時45分

船

- 高知站 約2小時30分
- 岡山站 約2小時30分
- 佐伯港 約3小時10分
- 宿毛港



四國八十八所靈場

1 靈山寺	23 藥王寺	45 岩屋寺	67 大興寺
2 極樂寺	24 最御崎寺	46 淨瑠璃寺	68 神惠院
3 金泉寺	25 津照寺	47 八坂寺	69 觀音寺
4 大日寺	26 金剛頂寺	48 西林寺	70 本山寺
5 地藏寺	27 神峯寺	49 淨土寺	71 彌谷寺
6 安樂寺	28 大日寺	50 繁多寺	72 曼荼羅寺
7 十樂寺	29 國分寺	51 石手寺	73 出釋迦寺
8 熊谷寺	30 善樂寺	52 太山寺	74 甲山寺
9 法輪寺	31 竹林寺	53 圓明寺	75 善通寺
10 切幡寺	32 禪師峰寺	54 延命寺	76 金倉寺
11 藤井寺	33 雪羅寺	55 南光坊	77 道隆寺
12 燒山寺	34 種間寺	56 泰山寺	78 鄉照寺
13 大日寺	35 清瀧寺	57 榮福寺	79 天皇寺
14 常樂寺	36 青龍寺	58 仙遊寺	80 國分寺
15 國分寺	37 岩本寺	59 國分寺	81 白峯寺
16 觀音寺	38 金剛福寺	60 橫峰寺	82 根香寺
17 井戶寺	39 延光寺	61 香園寺	83 一宮寺
18 恩山寺	40 觀自在寺	62 寶壽寺	84 屋島寺
19 立江寺	41 龍光寺	63 吉祥寺	85 八栗寺
20 鶴林寺	42 佛木寺	64 前神寺	86 志度寺
21 太龍寺	43 明石寺	65 三角寺	87 長尾寺
22 平等寺	44 大寶寺	66 雲邊寺	88 大窪寺

※路線可能有所變更，請向各交通所屬機關確認後再搭乘。