

如何進行四國遍路之旅

任何人都可以參與四國遍路朝聖，無論他們的宗教信仰或歸屬如何。人們踏上這條朝聖之路的原因多種多樣，有些是為已故親朋好友的靈魂祈禱，有些是為自身尋求精神指引，也有許多人是為了挑戰自己的意志力和體力。大多數打算踏上四國遍路的朝聖者都抱著同樣的渴望——逃離繁雜的日常生活，沉浸於一個單純的目的，不管是幾天還是幾個月。

以下這些都有助於朝聖者實現自己的目標：穿上遍路朝聖者的專用服裝（有袖或無袖的白衣、斗笠和綢緞製成的環帶狀日式袈裟）、遵從朝聖習俗進入寺廟參拜祈禱，在記錄朝聖之路的手冊「納經帳」上收集御朱印和墨書（在各大靈場由寺廟工作人員蓋上本尊、靈場和寺廟紅印，並用毛筆書寫梵文和寺廟名稱）、與其他朝聖者交流心得等。

四國遍路朝聖並不是嚴苛的宗教修行，相反，無論從字面還是引申意義來看，它都是一場「旅行」。在四國的城鎮和森林中穿行時，朝聖者應該會遇到形形色色的風景、氣候、場面，以及不同的人。如果能借此獲得新的想法、靈感和機會來重新評估生活重點，最為理想。