

四國遍路朝聖的服裝和裝備

四國遍路朝聖對服裝和裝備沒有非常嚴格的規定，但一旦上路了，建議穿上一眼就能讓人認出是朝聖者的服飾——有袖或無袖的白衣、斗笠、綢緞製成的環帶狀日式袈裟等。四國島上的許多大型寺廟都出售這些物品，比如位於德島鳴門的靈山寺。靈山寺是四國遍路上的第 1 處靈場，大多數朝聖者都是從這裡起步。

以下是你可能需要的一些物品。

白衣（有袖或無袖）

朝聖者傳統上需要全身穿白，但現在許多人只是在日常服裝外面穿上一件有袖或無袖的白衣。白衣背後寫著四國遍路的開創者弘法大師的真言「南無大師遍照金剛」。白色代表純潔與天真，也象徵準備赴死的覺悟。過去，在遙遠的四國進行朝聖之旅意味著生死難料，許多朝聖者也確實逝於途中。

白衣在日語裡讀作「hakue」。

斗笠

戴上斗笠主要是為了免受風吹雨打。斗笠上用梵文書寫了弘法大師的名字，還有表達其教義的 4 句話，分別是「迷故三界城」、「悟故十方空」、「本來無東西」、「何處有南北」。另一句則是「同行二人」，意為弘法大師一路與朝聖者同行。佩戴斗笠時通常把梵

文一面放在正前方。

斗笠在日語裡寫作「菅笠」，讀作「sugegasa」。

金剛杖

被稱為「金剛杖」的手杖是朝聖者最寶貴的物品，因為它象徵著弘法大師，並能讓朝聖者感受到這位朝聖創始人的護佑。每一天結束時，朝聖者都要將金剛杖的杖尖洗淨。古代朝聖者每晚投宿時，都會在給自己洗腳之前清洗杖尖，象徵為弘法大師洗一下「腳」。朝聖者必須小心謹慎地對待金剛杖，在寺院參拜時也需要將它們放在一個專用的架子上。過去，金剛杖還被用來標記在朝聖途中亡故的朝聖者的墓地。朝聖結束之後，朝聖者可以將金剛杖留在最後一座寺廟，即第 88 處靈場大窪寺，也可以留到日後再次使用，或作為紀念品帶回家保存。

金剛杖在日語裡讀作「kongozue」。

輪袈裟

這是一根綢緞製成的環帶狀長布條，用來戴在脖子上，代表簡化版的僧袍。虔誠的朝聖者認為它是參拜寺廟時必不可少的服飾配件。在吃飯或如廁時，應將輪袈裟取下。

輪袈裟在日語裡讀作「wagesa」。

念珠

在佛教中，念珠主要用於計算誦經或唱誦的次數。僧侶和許多佛教徒在誦經或唱誦前後都會把佛珠揉在一起，以向他們參拜的神明示意。念珠通常由 108 顆珠子組成，每一顆都代表佛經中描述的 108 種苦難或煩惱之一。雙手持珠時，佛珠掛在右手中指和左手食指上；單手持珠時，佛珠應卷成兩圈；放置或儲存時，佛珠應卷成三圈。

念珠在日語裡讀作「nenju」，也稱為數珠（juzu）。

納札

這些紙條相當於四國遍路上的宗教名片。朝聖者在紙條上寫上姓名、地址、朝聖日和願望，並將其放入他們所參拜的每座寺廟的本堂（正殿）和大師堂的納札箱內，意在告知神明自己的到來。朝聖者之間會交換納札，有時也會為了感謝當地人的好客而將納札贈予他們。不同顏色的納札代表了走完四國遍路朝聖的次數，1～4 次是白色，5～6 次是綠色，7～24 次是紅色，25～49 次是銀色，50～99 次是金色。而走完 100 次及以上的虔誠信徒有權使用一種由自己特別定製的錦緞納札，非常華麗且不出售。如果收到這樣的納札，據說可以獲得和朝聖者一樣走完四國遍路的功德。普通納札以 100 張一疊出售，大多數寺廟都有販賣。請注意不要窺探納札箱，更不要從納札箱裡取出納札，這些都被視為失禮行為。

納札在日語裡讀作「osamefuda」。

其他必需品

朝聖者需要在每座寺廟點香燭，所以蠟燭、線香、打火機或火柴都是必備的。同樣重要的，還有用來獲取御朱印和墨書的手冊「納經帳」。

頭陀袋

朝聖者通常會背上白色頭陀袋，方便攜帶納經帳、蠟燭、線香、納札以及其他裝備。

頭陀袋在日語裡讀作「zutabukuro」。