

四國遍路微縮版——踏沙

數百年來，由於四國偏僻的地理位置、長途跋涉所需的高額旅費和體力等原因，只有極少數人才可以完成四國遍路的朝聖之旅。在江戶時代（1603-1867），為了讓更多人感受到來自四國的庇佑，一些朝聖者開始從四國靈場帶回沙子，並用它們在日本各地開創了微縮版的朝聖之路，被稱為「踏沙」。它通常在寺廟的道場或公共設施的活動區裡進行，場內按照實際的靈場番號順序排列著寺廟的本尊圖片或雕像。這些本尊像前面埋著沙袋，袋裡的沙子來自各神像的所在寺廟，代表了靈場，能讓踩在沙子上的人獲得與真正造訪四國的朝聖者同樣的功德和護佑。

即使在今天，踏沙依然具有重要意義。雖然四國不再像從前那樣難以到達，參拜寺廟也不必只靠步行，但對許多人，尤其是那些行動不便或殘障人士而言，朝聖依然難以實現，踏沙傳統因此得以不斷地延續和發展。現代踏沙，除了常設的微縮版遍路外，還有限期室內巡展形式。在四國八十八處靈場中，也有一些可以讓朝聖者體驗踏沙的寺廟，比如第 75 處靈場善通寺和第 88 處靈場大窪寺。