

## 如何进行四国遍路之旅

任何人都可以参与四国遍路巡礼，无论他们的宗教信仰或归属如何。人们踏上这条朝圣之路的原因多种多样，有些是为已故亲朋好友的灵魂祈祷，有些是为自身寻求精神指引，也有许多人是为了挑战自己的意志力和体力。大多数打算踏上四国遍路的巡礼者都抱着同样的渴望——逃离繁杂的日常生活，沉浸于一个单纯的目的，不管是几天还是几个月。

实践以下这些事项都有助于巡礼者实现自己的目标：身着遍路巡礼者的专用服装（带袖或无袖的白衣、斗笠和绸缎制成的环带状日式袈裟）、遵从巡礼习俗进入寺庙参拜祈祷，在记录朝圣之路的手册“纳经帐”上收集御朱印和墨书（在各大灵场由寺庙工作人员盖上本尊、灵场和寺庙红印，并用毛笔书写梵文和寺庙名称）、与其他巡礼者交流心得等。

四国遍路巡礼并不是严苛的宗教修行，相反，无论从字面还是引申意义来看，它都是一场“旅行”。在四国的城镇和森林中穿行时，巡礼者应该会遇到形形色色的风景、气候、场面，以及不同的人。如果能借此获得新的想法、灵感和机会来重新评估生活重点，最为理想。