

四国遍路微缩版——踏沙

数世纪以来，由于四国岛偏远的地理位置、长期旅行所需的高额支出和长途跋涉的体力消耗等原因，只有极少数人才可以完成四国遍路的朝圣之旅。在江户时代(1603-1867)，为了让更多人感受到来自四国的庇佑，一些巡礼者开始从灵场带回寺庙的沙子，并用它们在日本各地开创了微缩版的朝圣之路，被称为“踏沙”。它通常在寺庙的道场或公共设施的活动区里进行，场内按照实际的灵场番号顺序排列着寺庙的本尊图片或雕像。这些本尊像前面埋着沙袋，袋里的沙子来自各神像的所在寺庙，代表了灵场，能让踩在沙子上的人获得与真正造访四国的巡礼者同样的功德和护佑。

即使在今天，踏沙依然具有重要意义。虽然四国不再像从前那样难以到达，参拜寺庙也不必只靠步行，但对许多人，尤其是那些行动不便或残障人士而言，巡礼依然难以实现，踏沙传统因此得以不断地延续并发展。现代的踏沙，除了常设的微缩版遍路外，还有限期室内巡展形式。在四国八十八处灵场中，也有一些可以让巡礼者体验踏沙的寺庙，比如第 75 处灵场善通寺和第 88 处灵场大窪寺。