

遍路

1200公里四国徒步记

小欧 / 著

人生即遍路，

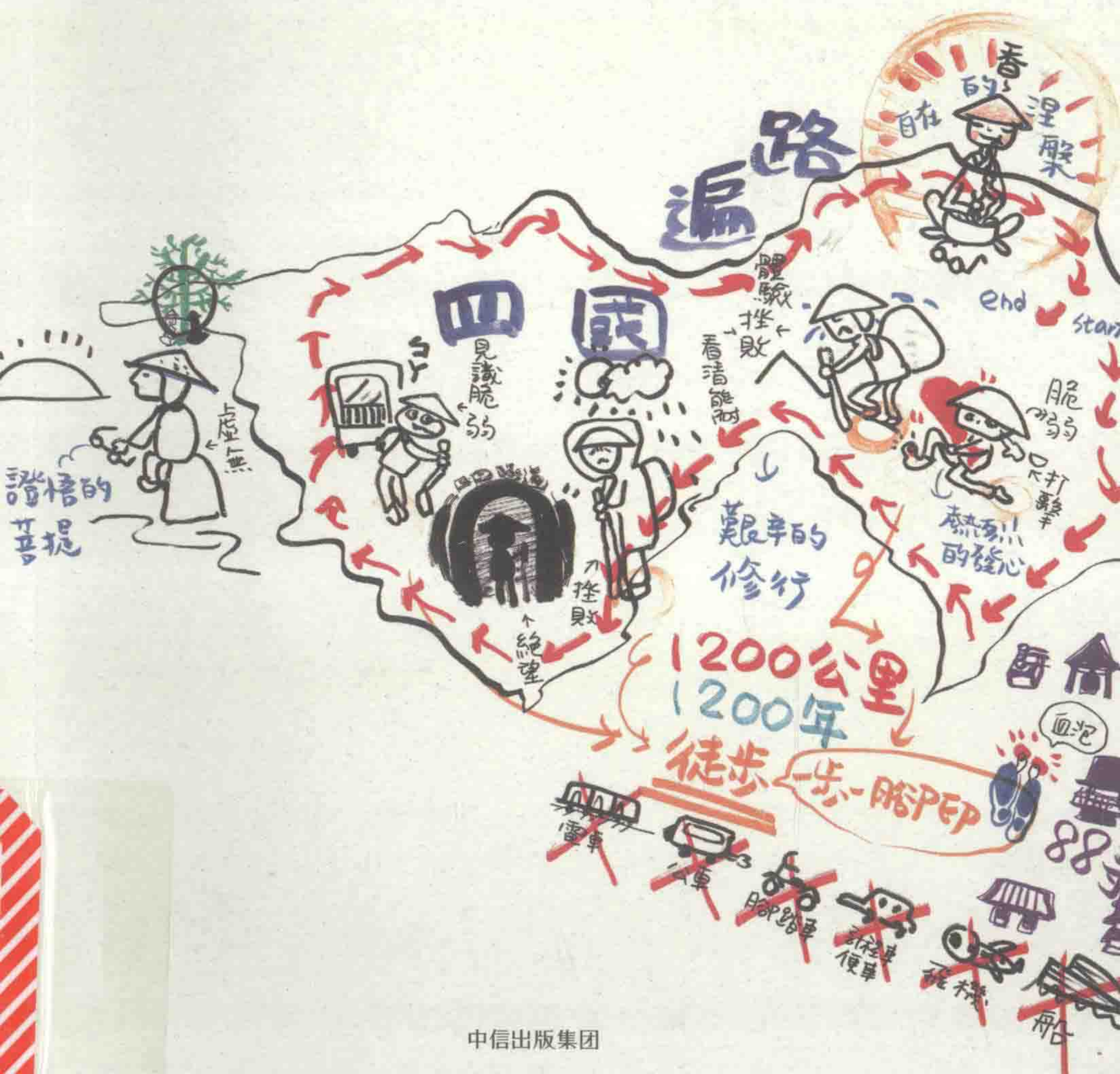
行走即修行。

越行走，

越接近路人的心，

越会低头行礼，

变得谦卑。



80公里四国徒步记

迺路

小欧 / 著



中信出版集团 · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

遍路: 1200 公里四国徒步记 / 小欧著. -- 北京: 中信出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5086-6754-6

I. ①遍… II. ①小… III. ①散文集—中国—当代②杂文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 233612 号

©小欧

本书经由群星文化独家授权, 限在中国大陆地区发行。
非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

遍路: 1200 公里四国徒步记

著 者: 小欧

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承印者: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 800mm×1230mm 1/32	印 张: 8.5	字 数: 120 千字
版 次: 2017 年 1 月第 1 版	印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷	
广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号		
书 号: ISBN 978-7-5086-6754-6		
定 价: 45.00 元		

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

遍路不可不知的Q&A 252

后记 246

平安结愿 237

最快的捷径 233

幸福的秋千 228

国分寺的小遍路 224

最期待的一天 221

俳句茶屋 217

最后一个雨天，菩萨又现身 210

冈田爷爷的晚餐秀 205

涅槃的道场——香川 202

小学老师现身相助 194

靠巴士渡过难所 190

墓园巡礼 186

再访松山城 181

我们是人，就要走给人走的路 178

久万高原 174

大濑的馆 169

烦恼即菩提 164

再次迷路 160

偷得半日闲 158

山径迷路记 155

菩提的道场——爱媛 152

遍路者的八卦时间 147

快转与倒转 144

别以为自己不会累 137

第一名的宿泊 132

背后的领队 127

令人困扰的路标 123

欢迎光临，牧野植物园 122

遍路

1200公里四国徒步记

小欧 / 著

人生即遍路，

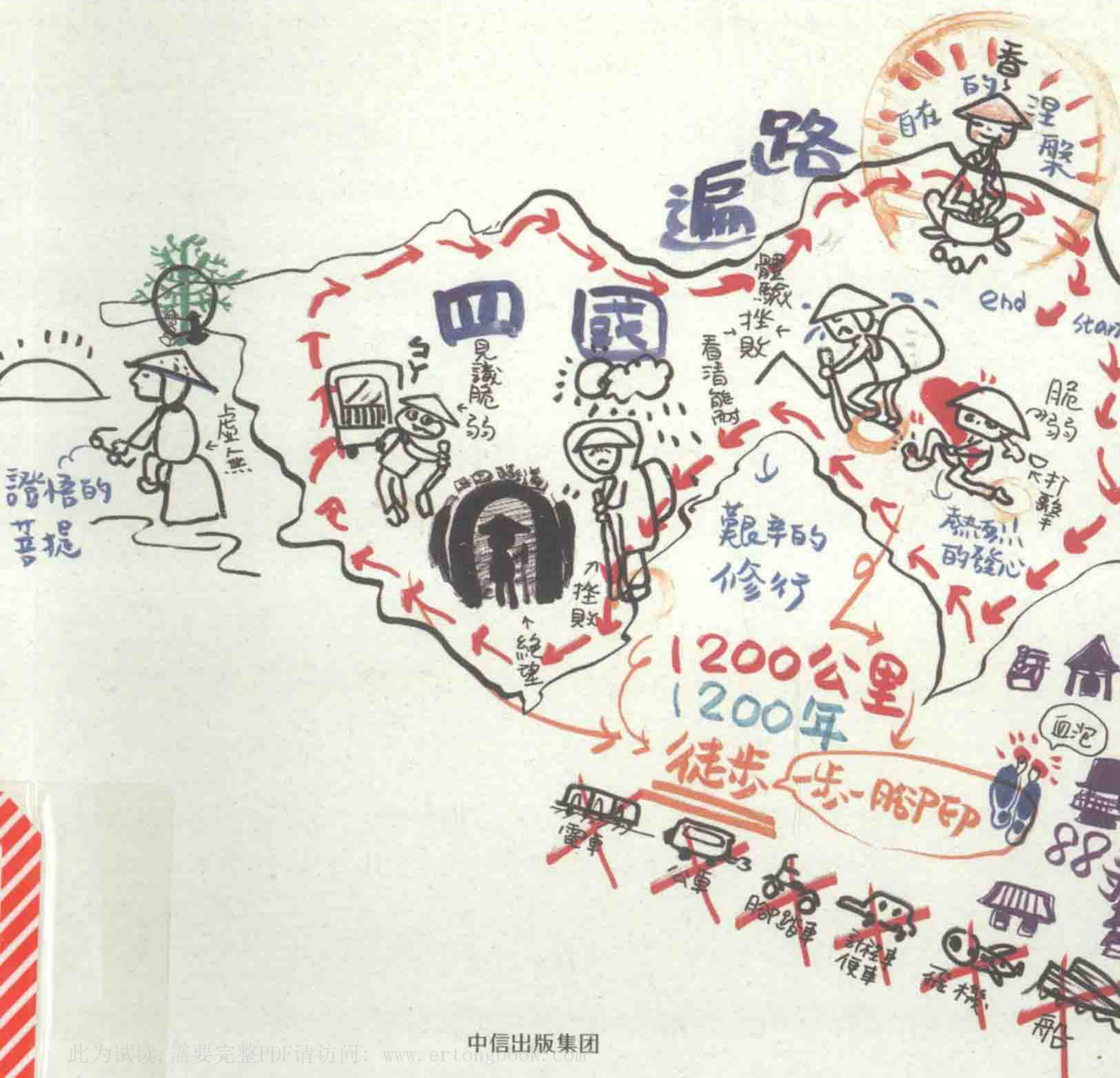
行走即修行。

越行走

越接近路人的心，

越会低头行礼，

变得谦卑。



中信出版集团

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



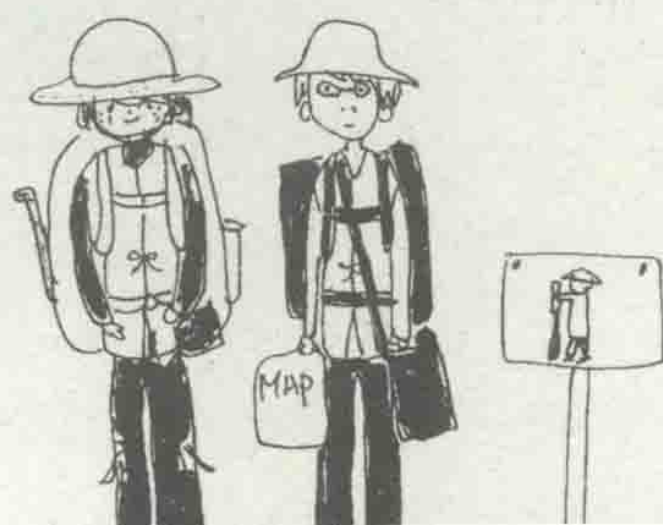
世界上有这么一条路，它有1200年的历史、1200公里的长度。它会让你见识脆弱、体验无常，而它也会肯定你的信心，教你看清方向。

这条路就是日本的“四国遍路”。

小欧从小努力过着符合外界期待的生活，没有什么特别的自我期许，随着年纪增长，她对于这样的人生产生了疑问。

因为一部日剧的关系，“四国遍路”的故事进入她的心中。在看完日剧的两年多后，她与好友M一同踏上遍路，在日复一日的单调枯燥的旅程中，连续徒步行走46天。

这一路，景色雷同，步履不停。偶尔会遇到各怀心事的同伴，互相扶持鼓励。更多的时候，是单独一个人，只面对行走这一件事，机械地迈动双腿，走向看不到终点的尽头。一路孤寂可以想象，但也恰是这种孤寂，使她清晰地看到自我之渺小，而人被命运这只大手推着上路，过程中又是多么身不由己。



手机扫描二维码
成为中信书店会员

ISBN 978-7-5086-6754-6



9 787508 667546 >

定价：45.00 元

四国八十八所寺
巡拜地图

愛媛

香川

徳島

高知

日本



同行二人



那天，我走上了机动车道，一个人，在地图也看不懂的情况下，失去了红色小人标识的指引，半路出现了一位骑着单车的大叔，停下来为我指引道路，他说着我听不懂的日语，明明听不懂，却又莫名地懂了。

于是我又回到正确的道路上，没想到十几分钟过去，大叔又骑着单车出现了，送了我一瓶饮料随即离去。

又过了十几分钟，当我心里想着，我其实比较想要有人送我吃的而不是喝的。那时，大叔又骑着单车出现在我面前，送了我一袋吐司面包。这就是遍路。

——赖勇全

四国，心之遍路。

请想象一个几乎没有自己静心思考空间的公司主管，唯有通过放下一切，独自踏上这四十二天的遍路，承受身体与意识的双重考验，每一天只能不停地跨步向前，心灵却被沿途美景与美好人文所融化。

这是一段会不断想念的旅程。于是今年，会再一走次遍路。

——黄正颐。

记得在去往三角寺的途中，晴朗的太阳天，我在山林遍路道中悠哉地走着，享受森林浴，不知哪飞来一只蜜蜂，嗡嗡嗡地在我身边飞，还停在我的衣服上。我吓得在山路上拔腿狂奔，想跟它拉开距离，让它远离我，没想到不但没用掉它，还引来了另一只。我以最快的速度穿上雨衣（防它蛰我），忍受在太阳下汗如雨下的痛苦（那天气温三十五摄氏度），大步快走，让我赶快甩掉蜜蜂吧。我心里祈祷着，这样折腾了一个多小时吧，蜜蜂终于离开我了。

到了三角寺，在纳经所里，我边喝着水，心有余悸地看着窗户角落，又看到熟悉的蜜蜂，心里一惊，怎么蜜蜂跟到这里来了，仔细一看，哪是蜜蜂，明明是苍蝇啊，那一瞬间，我突然顿悟，一小时前的我，害怕的其实不是蜜蜂，完全是我自身想象出来的恐惧。

也就在那一瞬间，终于懂了天天明诵的“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃”。

嗯！这就是遍路。

——Jerry Hsiao

离开待了七年的军旅生涯的我，想在退伍后好好规划一趟旅行，一趟毕生难忘的旅行。在拜读了许多背包客的文章之后，发现遍路之旅很符合我“时间长、省钱、接触大自然”的需求。

第一次出国，不会日语，一个人，就这样我出发了。虽然一路上并不是风平浪静诸事顺心，但至少也算是有惊无险平平安安。

曾经，我在派出所的沙发上过夜；曾经，我在风雨中找寻出路；曾经，我一个人走在只有月光的山路上；曾经，我在无人的山区搭起帐篷过夜；曾经，我在夜晚航行的渡轮上吹着冷风……但也是因为这些曾经，才能让我看到人生最美的风景……

遍路很累，但是，如果你开始了，就没有停下来理由。

——Wisher

2006年的冬天，我第一次成为遍路者。

当时对“四国八十八所巡拜”半认识也没有，仅着两年以前以自行车完成西班牙圣地亚哥的经验，认为1200公里的路程只是另一项挑战，便一股脑儿去了。

要对前半段路程做一总结，一字曰“快”。对于百年的历史，走马看花，每天有点“到此一行”的感觉，一心只想看何时走遍八十八所寺，每寺只是匆匆一到，没有念诵礼拜。

随着旅程的持续，身体慢慢累积着伤痛和疲惫，而对于我这样的南方人，日本的冬天冷得紧，每天野宿醒时有“又生存下来”的感觉，后来要“快”也不行。慢下来了，看得更多，感受越深，渐渐明白大师以及古遍路者们的艰辛。心境不同了，挑战不再，感谢之情取而代之，感谢大师的眷顾、路上萍水相逢之人之帮助、日月之照临、天地之盖载。每到一寺，不再匆匆，遵礼守习，念诵礼拜。到达大洼寺时之结愿是再为遍路，以谢路上之所遇。

后来在2011年的冬天，我又再次成为遍路者，以兑现自己的承诺，亲谢当日曾帮助自己之人。五年已过，道上多了不少指示、路标、小屋。然而，大道、寺堂、山川依旧。我满带微笑上路，一路上寻找曾遇之人，最后再见了五位曾助我于难的朋友，心满意足矣。

完成第二次步行遍路后，回到灵山寺，道谢大师，又再约定三年后再来。

写此文时，当日灵山寺一别时最后的笑容又再浮现脸上。

——香港，张家旺（钧陶）

“四国遍路”是走过才知深浅和奥秘的路。现代科技的文明与便利，跟古老传说的精神与内蕴之间，如何取舍与前瞻的路，有形与无形之间，与其道听途说，远不及自己走一遭，方知有与无的路；走过才知，自己到底有多少能耐的路。

身处在一个自然环境里，才知自然给与我们的，是那么充满感恩与无法言喻。

即使将心得写出，也无法一窥遍路之堂奥，能写出的只言片语，也只能说出小小的见解，路——还是要去走那么一遭。

——四国遍路八人行

现今遍路无关原本的目的及信仰，是一条来自世界各地所有旅人都能造访的朝圣之路。我想，这是遍路区别于其他以信徒为主的朝圣非常不同的地方。

每个人来走遍路，必定有各自的理由与想法。徒步走在这美丽却时而严峻的大自然中，自然而然体内会萌生过去未曾体验的情绪、想法，还有崭新的生命力。

遍路重新唤醒繁忙的现代人已渐淡薄的情感，学习到全新的价值观，徜徉在安静平和的自然风景，微风中漂浮着花草香，疗愈了遍路旅人。于是感谢遍路也给我们带来了健康。

我们四国人自古以来就有“接待”遍路者的传统。

若在路上被“接待”了，相信你会露出会心一笑，整日心情愉快，并化为隔日向前进进的力量。

——日本德岛，Sharon Language School Takafumi Sano

对我来说，遍路是一种人的可能性。

当中包括了：自然、时间、历练，以及温暖。

而当这许多的可能性被人们历代一步一步地踏成了遍路时，脚下的下一个步伐，往往会变成自我的沟通，变成内心与这个时间的桥梁。

对我来说，这就是遍路。

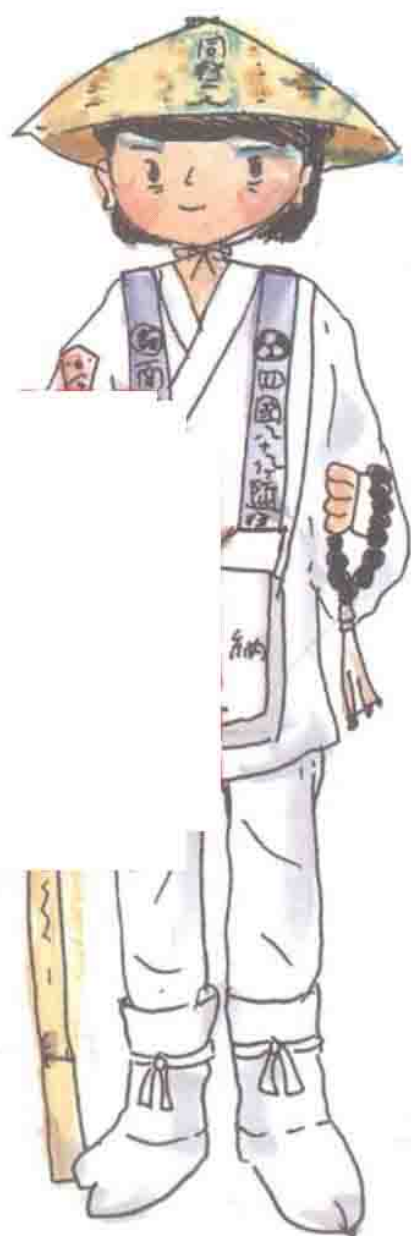
它是一种美，精彩，却不亮丽。

——Jeffrey Chen

80公里四国徒步记

迺路

小欧 / 著



中信出版集团 · 北京

Chapter 3

修行的道场——高知

92

陌生阿姨大请客	117
最长的一天	111
登山口的守护者	105
从日出走到日落	99
原来我们是遍路公主	97
国道55的考验	95
海龟来了，美丽的日和佐	86
第一个雨天，菩萨现身了	78
澳洲嬉皮大卫	75
再见德岛车站	72
遍路小屋	70

Chapter 2

发心的道场——德岛

40

同行二人，大师在我身后！	66
如何才是『自己的步调』？	61
水疱人生展开	58
接待，遍路道上的美好传统	55
79岁的神戸婆婆	52
红色小人，我们的暗号	46
遍路就是真人版的连连看游戏	43

Chapter 1

人生即遍路

18

推荐序

14

简体中文版序 一个『四国病』重症患者的告白

8

遍路不可不知的Q&A 252
后记 246

Chapter 3

平安结愿	237
最快的捷径	233
幸福的秋千	228
国分寺的小遍路	224
最期待的一天	221
俳句茶屋	217
最后一个雨天，菩萨又现身	210
冈田爷爷的晚餐秀	205
涅槃的道场——香川	202

Chapter 2

小学老师现身相助	194
靠巴士渡过难所	190
墓园巡礼	186
再访松山城	181
我们是人，就要走给人走的路	178
久万高原	174
大濑的馆	169
烦恼即菩提	164
再次迷路	160
偷得半日闲	158
山径迷路记	155
菩提的道场——爱媛	152

遍路者的八卦时间	147
快转与倒转	144
别以为自己不会累	137
第一名的宿泊	132
背后的领队	127
令人困扰的路标	123
欢迎光临，牧野植物园	122

简体中文版序

一个“四国病”重症患者的告白 小欧

据说，走过“四国遍路”的人回来之后，会得一种病，叫“四国病”。其症状是对四国异常想念，明明是走得很痛苦的旅行，却还想再去一次；另外附加的并发症包括：内心仿佛有了一种自知不足但愿意给自己机会的莫名自信、对于走路这件事有了如习惯般的好感、出门旅行只想带很少的行李、看到路上任何一个写有里程数的路标都在心中暗自换算如果走路要花几天才能走到……

我得承认，我就是这么一个得了“四国病”的重症患者，而且时至今日，也一点没有想要康复的意思。

先和大家说说我的患病经过吧！2006年，我通过一部日剧的介绍，第一次真正了解了什么是“四国遍路”，随即对此充满向往，很希望自己也能去走。在经历了一番心理挣扎、实地考察、存钱规划后，我终于在2009年，与我的好友M一起走了一趟“四国遍路”。



那个时候，遍路在华人世界里还鲜为人知，相关的中文介绍很少，以致我之前的准备工作做得很辛苦，得用我糟糕的日文能力来找资料，一知半解，也没太搞清楚状况，就这么上路了。所以等我完成我的遍路旅行后，我便打算把我在旅途中的见闻记下来，放在网上和所有对遍路有兴趣的朋友们分享，让大家了解走在那条路上是什么样的感觉。

于是陆陆续续有不认识的人通过网络与我联系，询问关于遍路的大小事，完成了他们的遍路旅行。2011 年我在社交网站脸书上开设了“四国遍路同好会”，在那里聚集了中国台湾、香港、澳门，以及新加坡、马来西亚等地华人世界里对遍路有兴趣的朋友。2014 年，这本《遍路：1200 公里四国徒步记》首先出版了繁体中文版，书籍的扩散力量让更多朋友知道并踏上了这条路。到目前为止，完成遍路旅行（包括徒步、骑自行车、骑电动车、开车、参加遍路旅行团）的华人已有数百人（人数

仍在持续激增中），也有不少人已开始他们第二次、第三次的遍路旅行。

一开始就说了这么多“遍路东遍路西”，或许有些朋友还一头雾水吧！

纳闷“四国遍路”到底是什么？

简而言之，“四国遍路”是一条环绕日本**四国**^①，长达 1200 公里的巡礼路，其中有八十八座佛寺串联，而这条环状巡礼道据说已有 1200 年的历史。遍路原本是日本真言**密教**^②的一种修行方式，在江户时代传入民间，成为庶民也会参与的旅行。在 21 世纪的今天，除了宗教方面的原因，也有人因祈求健康、供养亲族、追寻内在自我、流浪放逐、热爱健行等理由踏上这条路。

在遍路道上有一位灵魂导师，就是真言密教的开山祖师空海大师（公元 774—835 年），他是日本平安时代初期的僧人，出生于赞岐国（今四国香川县），曾环绕四国**巡锡**^③苦修，之后成为遣唐使，到中国西安的青



① **四国**：四国岛，包括德岛、香川、爱媛、高知等 4 县。——编者注

② **密教**：佛教宗派之一，说教方式及教义内容强调“不可由表面得之”，其中包括真言宗。——编者注

③ **巡锡**：佛教用语，和尚巡游教化时，必持锡杖，故称之。——原注



龙寺与惠果大师学习密法，得到惠果大师的灌顶。他师承惠果大师之法门，并自中国带回许多经典、法器，回到日本开创了真言宗。四国遍路道上，有许多寺院由空海大师开基，而那一条路也被认为是空海大师当年于四国苦修时走的路径。

这 1200 公里的环状道，我想大概是全世界被照顾得最好的一条供旅人徒步旅行的长路。一路上都有箭头指示标，还有人做了专门的地图，20 公里内必定有可投宿的旅店，沿路也常见各种遍路小屋、凉亭，供遍路人休息。这条路上素有“接待”的传统，只要身着适当的遍路者装扮，当地居民必会亲切以待。一路上经常可以受到各种招待或是帮助，而旅人所要做的，就是专心致志地走脚下的每一步路。

或许就是这样的纯粹美好，成了强烈的吸引力，就算是没有宗教信仰也完全没关系。我当年走在那条路上时，尽管体力不甚好，脚也容易

长水疱，老实说每天都走得很痛苦又很累，但是一路上尽情地感受着四国的好山好水、居民的热情接待，而我什么都不用管，好好陪自己聊天，走好自己的路就好。那一种被土地与人们理解、能让我和自己充分相处的亲密，让我非常着迷。

于是我从遍路旅行回来后，一直对此念念不忘，还找了许多相关资料来读，便看到了“四国病”这个名词，才发现不只是我，许多遍路者都有这样的症状，对那里心心念念。

确诊了之后，我反而心情安分地好好待在这种状态里面了。因为我逐渐明白，与其说我是想念四国那块土地，不如说是想念那时安静走路的自己，还有那个能克服劳累苦痛的自己，对自己感到骄傲。自己最纯粹的时刻与那块土地绑在一起了，于是才这么想念它。

这趟徒步旅行是苦的，但很快乐，那所有的回忆点滴，沉淀为生命



中最美的一颗宝石，在自己接下来面对人生的各种困难时，会给予自己力量，这是完成这趟旅行后最棒的事情之一。没错，仅是“之一”，这条路还教了我许多课题，我得用我的人生来好好练习。

感谢中信出版社，能给予这本书机会，把这条路介绍给更多的朋友们。

读完这本书，朋友们可以先把这条路的故事放在心上，知道世界上有一条长路欢迎着自己去那里走一走，就已很美好。或许有一天，时间到了，你也会背上背包，到那儿走走看看，若也因此得了“四国病”，你肯定能懂我现在怎么也不想痊愈的心情吧！