

國立臺灣師範大學教育學院公民教育與活動領導學系
博士論文

Department of Civic Education and Leadership

College of Education

National Taiwan Normal University

Doctoral Dissertation

臺籍遍路結願者認真休閒體驗歷程之研究

The Study of the Serious Leisure Experience of
Taiwanese Pilgrims on the Shikoku Henro in Japan.

蘇美齡

Mei-Ling Su

指導教授:吳崇旗 博士

Advisor : Chung-Chi Wu, Ph.D.

中華民國 114 年 6 月

June 2025

臺籍遍路結願者認真休閒體驗歷程之研究

蘇美齡

中文摘要

日本的四國遍路是一條千年之路也是徒步朝聖的千里之路，兼具了歷史深度與挑戰難度，近年來前往四國朝聖的遍路者日漸增多，尤其 COVID-19 疫情後重啟國門，願意嘗試者眾。認真休閒是有系統地追求一項業餘、愛好或志願者核心活動，該活動高度充實且有趣。參與者通常會在實踐、知識和經驗的過程中找到一種生涯性的職業感。遍路參與者（簡稱遍路者）必須透過長時間的參與，深入了解其中遍路文化精神意義與價值，持續努力堅忍不拔的毅力，如同認真休閒參與者的特質。

本研究旨在探究臺籍遍路結願者的心路歷程、遍路者在不同道場的身體與心理活動如何呼應認真休閒的七個核心特質：（1）顯著的個人努力 (Significant Personal Effort)。（2）堅持不懈的毅力 (Perseverance)。（3）有規劃的休閒生涯 (Leisure Career)。（4）持續的個人受益 (Durable Benefits)。（5）強烈的認同感 (A Strong identification)。（6）獨特的精神特質 (A Unique Ethos)。（7）文化互動 (Interaction with Culture)。

訪談對象為完成 88 番寺院之 9 位臺籍遍路者，以半結構之深度訪談進行敘事研究，透過個人遍路經驗的敘事詮釋，整理出個人完成遍路的故事敘述。以認真休閒之特質為主要概念，探究臺籍遍路結願者之歷程體驗（動機特質、歷程與挑戰），並以文化互動的觀點，檢視對照遍路者的參與動機以及參與的心理過程及其影響，研究結果發現，臺籍遍路結願者在四國朝聖過程中透過努力與毅力，勇於克服遍路的苦與險，並對於途中的靈性之美與四國居民利他的「御接待」文化互動印象深刻，完成遍路後的成就感，使其持續受益，正面影響其後續生活，是否再次踏上遍路，部分受訪者表示將選擇自己喜歡的路段重遊。

關鍵字:四國遍路、認真休閒、文化互動

The study of the serious leisure experience of Taiwanese pilgrims on the Shikoku Henro in Japan.

SU, Mei-Ling

Abstract

Japan's Shikoku Pilgrimage is a thousand-year-old spiritual route and a thousand-kilometer journey undertaken on foot, combining profound historical significance with physical and mental challenges. In recent years, the number of pilgrims undertaking this journey has steadily increased, particularly after the reopening of national borders following the COVID-19 pandemic. Serious leisure refers to the systematic pursuit of amateur, hobbyist, or volunteer core activities that are highly fulfilling and engaging. Participants often develop a career-like sense of vocation through the accumulation of practice, knowledge, and experience. Pilgrims (commonly referred to as henro) must engage in the pilgrimage over a long period to fully comprehend its spiritual meanings and cultural values. Their continuous effort and perseverance mirror the characteristics of serious leisure participants.

This study aims to explore the inner journey of Taiwanese pilgrims who have completed the full circuit of the Shikoku Pilgrimage. It investigates how their physical and psychological experiences across various sacred sites correspond to the seven core characteristics of serious leisure: (1) Significant Personal Effort, (2) Perseverance, (3) Leisure Career, (4) Durable Benefits, (5) Strong Identification, (6) A Unique Ethos, and (7) Interaction with Culture.

The research is based on narrative inquiry through semi-structured, in-depth interviews with nine Taiwanese pilgrims who have completed visits to all 88 temples. By interpreting their personal pilgrimage narratives, the study reconstructs individual stories of completing the journey. Using the Serious Leisure Perspective as the primary analytical framework, it examines the participants' motivations, challenges, and developmental processes. The study also considers the perspective of cultural interaction to explore the psychological impact of participation and its influence on the pilgrims' lives. The findings reveal that through perseverance and effort, Taiwanese pilgrims overcome hardships and are deeply moved by the spiritual beauty of the journey and the altruistic hospitality (o-settai) of Shikoku residents. The sense of accomplishment after completing the pilgrimage brings lasting benefits and positive influences on their subsequent lives. Some participants expressed their willingness to revisit their favorite sections of the pilgrimage in the future.

Keywords: Shikoku henro, serious leisure, cultural interaction

目次

謝辭.....	i
中文摘要.....	ii
英文摘要.....	iii
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	5
第二節 名詞解釋與遍路用語.....	17
第三節 研究目的與問題.....	25
第四節 研究範圍與限制.....	27
第二章 文獻探討.....	28
第一節 休閒體驗.....	29
第二節 認真休閒理論.....	33
第三節 現有研究分析.....	42
第三章 研究方法.....	49
第一節 研究設計與取向.....	51
第二節 研究對象.....	63
第三節 研究工具與流程.....	67
第四節 研究倫理.....	71
第五節 資料分析.....	72
第四章 研究結果.....	76
第一節 臺籍遍路者的動機.....	77
第二節 臺籍遍路者的歷程與挑戰.....	84
第三節 臺籍遍路者認真休閒特質.....	100
第四節 綜合討論.....	115
第五章 研究結論與建議.....	128
第一節 研究結論.....	129
第二節 研究建議.....	136
第三節 研究者反思.....	139

參考文獻

中文文獻.....	140
英文文獻.....	143
日文文獻.....	148

附錄

附錄一 口頭招募說明.....	151
附錄二 訪談大綱.....	151
附錄三 現今遍路地圖(2024).....	153
附錄四 知情同意書範本.....	154



表 次

表 1 四國遍路與聖雅各之路的比較.....	3
表 2 2021-2023 年遍路者統計.....	19
表 3 觀光客和旅行者不同之處.....	28
表 4 Stebbins (2020) 認真休閒綜論三層次(研究者整理).....	37
表 5 敘事探究與敘事研究之比較表.....	54
表 6 本研究參與者 (受訪者)	65
表 7 受訪者輪廓.....	66
表 8 四國遍路者的心路歷程.....	74
表 9 編碼表.....	76
表 10 受訪者 I 四個道場的心境轉變.....	91



圖次

圖 1 四国徧礼絵図(1763) 日本愛媛縣歷史文化館藏.....	7
圖 2 花蓮慶修院集印帳(2023.7.8 研究者).....	9
圖 3 大正 14 年 10 月 6 日臺灣日日新報.....	10
圖 4 臨濟護國禪寺第十八番(2023.6).....	11
圖 5 北投普濟寺第十八番(2024.1).....	11
圖 6 北投丹鳳山弘法大師紀念碑(2024.8).....	11
圖 7 大直正願禪寺第 36 番石佛(2024.7).....	11
圖 8 自行車遍路結願證明(來源網路).....	18
圖 9 步行遍路結願證明(受訪者提供).....	18
圖 10 17 世紀中期的遍路者形象.....	21
圖 11 遍路者服裝 (2023.11 研究者攝於 66 番雲邊寺).....	21
圖 12 臺籍遍路結願者認真休閒歷程.....	41
圖 13 遍路者歷程的訪談.....	61
圖 14 本研究流程.....	62
圖 15 研究發展過程(研究者整理).....	68
圖 16 質性資料分析的四種模式(來源, 張芬芬 2020).....	73
圖 17 冬天遍路道的腳印與雪景(受訪者 D 提供).....	79
圖 18 手寫計劃表(受訪者 C 提供).....	86
圖 19 遍路者的計劃表(受訪者 F 提供).....	86
圖 20 土佐清水的選擇(受訪者 D 提供).....	92
圖 21 前往高知足摺岬(受訪者 F 提供).....	92
圖 22 前往 12 番燒山寺(受訪者 F 提供).....	93
圖 23 遍路者 1 日步數(受訪者 F 提供).....	103

圖 24 遍路納經帳(受訪者 C 提供).....	105
圖 25 遍路御朱印(受訪者 C 提供).....	105
圖 26 大雨中便利店員開車載遍路者前往 55 番 (受訪者 C 提供).....	111
圖 27 遍路認真休閒動態歷程框架.....	114
圖 28 遍路結願者認真休閒的進程.....	123
圖 29 靈性旅程循環圖(研究者自行整理).....	135
圖 30 四國遍路路線圖-松下直行.....	153



第一章 緒論

人們參與休閒活動，可以從中學習到有意義的生活經驗，達到休閒的效果，並對活動產生認同。旅遊是重要的休閒活動，近年來，世人逐漸注重環保與健康，而徒步旅遊作為一種旅遊形式，受到許多旅行者的青睞。「朝聖」是人類數千年前出現的第一個旅遊活動，研究指出，西元 2000 年左右，朝聖的定義開始適應於宗教和現代的世俗旅行，因為研究人員開始在精神而非宗教動機和行為的背景下討論朝聖的現代觀念。大量遊客在朝聖中尋求各種體驗，包括啟蒙、知識、改善精神和身體健康以及挑戰。在此期間，學界產生了關於世俗理解朝聖地點和朝聖研究的新知識(Hyde & Harman,2011)。

當前相關文獻將「朝聖」理解為具有宗教和世俗基礎的整體現象，包括可以從宗教和世俗背景出現的場所、新身份例如世俗朝聖、靈性旅遊、宗教旅遊、教會旅遊、黑暗旅遊和轉型旅遊(Collins-Kreiner,2016)。學者對現代世俗朝聖的研究不斷增加，不同形式的朝聖例如精神遊客，朝聖、個人成長、非傳統精神修行的「新時代」靈修旅行等。所有朝聖者都在尋求神秘或神奇的宗教體驗，標誌著他們從日常生活的世俗世界過渡到特殊而神聖的狀態。這些經歷被描述為轉變、啟蒙和改變生活或改變意識的事件。

關於東西方的朝聖之路，較常被提及的兩條路線為西班牙聖雅各之路（El Camino de Santiago）、日本的四國遍路（Shikoku Henro），兩條路線都是源自於宗教，有千年的歷史，總長也都達到上千公里，兼具歷史厚度與挑戰難度。日本四國遍路與西班牙聖雅各之路，歷經了從宗教活動到全民參與的轉變，每年皆有數萬人在路上徒步旅行。聯合國教科文組織（UNESCO）認定的三條世界遺產文化路徑(cultural route)：西班牙聖雅各之路（1987、1993）、日本熊野古道（2004）、中國絲綢之路（2014）。其中聖雅各之路和熊野古道有「雙古道巡禮達成證書」的認證制度。1987 年歐洲理事會（Council of Europe）開始指定「文化路徑」，其核心價值為人權、文化民主與文化多元、相互瞭解與跨境交流，扮演不同文化間的對話管道。

聯合國教科文組織對「文化路徑」的定義為：以主題故事將多個地點串聯，以達到多元交流與理解，主題可以是宗教、文藝、族群、產業等，日本四國遍路也正在申請世界文化遺產登錄中。

一、朝聖(Pilgrimage)

前美國威廉與瑪麗學院朝聖研究中心創辦人 Greenia (2014)指出朝聖的內涵：

- (一) 具象徵性或具有超越權力的場所的慶祝行動。包括慶祝一個物理位置，作為象徵性或真正獲得超越人類領域的力量的場所。
- (二) 從日常生活的社會地位和例行公事中離開，進入一個社會角色和約束都被消除或超越的「閹限」(liminality)。
- (三) 在旅行過程中或享受長途跋涉的目標時進行儀式化的、非功利的行為。
- (四) 不適和磨難不僅可以被容忍，而且可能受到歡迎並被視為追求的重要組成部分。
- (五) 旅程有時被假設有一個交易價值，就是以重大的努力付出，如苦行，會換得治癒、罪赦、生育、豐收、免於災厄的恩典，或僅是一個啟示。
- (六) 朝聖經驗在回歸生活後能維持持久的記憶。

二、遍路(Henro)

巡禮，巡拜四國八十八箇所稱為四國遍路、四國巡禮。日本平安時代（西元794-1185 年）修行僧巡遊弘法大師的足跡，逐漸形成「四國遍路」的原型。進入江戶時代，朝聖仍需要充分的心理準備和資金，在尋找救贖、寬恕或生命的意義以及渴望逃避疾病或迫害的人們之間，四國遍路的持續受到歡迎。當時幕府的政策也恰好推波助瀾：在江戶時代（1603-1867），禁止普通人離開居住地，朝聖者卻可例外。全國各地的信徒建立了以朝聖為中心的信徒會，集眾人之力，讓一兩名成員能夠完成「一生一次」的四國遍路之旅。

過去僧人的苦行路，朝聖者以徒步完成，如今成為日本人與各國旅客的心靈之路。四國遍路的環狀路線，全程約 1200-1400 公里：

- (一) 發心的道場：德島縣古稱阿波國（1-23 番寺院，代表覺醒或守信）
- (二) 修行的道場：高知縣古稱土佐國（24-39 番寺院，代表苦行和戒律）
- (三) 菩提的道場：愛媛古稱伊予國（第 40-65 番寺院，代表開悟）
- (四) 涅槃的道場：香川縣古稱贊岐國（66-88 番寺院，代表進入涅槃）

表 1

四國遍路與聖雅各之路的比較

	日本四國遍路	西班牙聖雅各之路
人物	空海大師	聖雅各
起源	西元 815 年根據當時 42 歲的弘法大師—空海的足跡所組成的朝聖步道為朝聖者追隨之地。	耶穌十二門徒之一的聖雅各(St. James)殉教。九世紀時，修士暗夜受星光指引，在被稱為「繁星原野」(Campo de estrellas)的地方發現聖雅各遺骸。是天主教徒重要聖地。
路線	四個階段： 四國反映出佛教界曼陀羅（宇宙的象徵）。德島—發心道場，高知—修行道場，愛媛—菩提啟蒙道場，香川—涅槃道場。	10 條路線： 法國之路、葡萄牙之路/海岸之路、原始之路、北方之路、巴斯克內陸之路、普拉塔之路（銀之路）、英國之路、菲斯特拉之路（世界盡頭之路、亞拉岡之路、勒皮之路。
長度	1200-1400 公里	300-1000 餘公里
證書	結願證書、滿願證書	朝聖者證書

三、免罪與增福

四國遍路與聖雅各之路都有「特別年份」的傳說：

(一) 聖年與聖免

聖雅各(Santiago, Saint James the Just)忌日是 7 月 25 日，西班牙亦定為定聖雅各之日。西元 1122 年時，教宗卡里斯多二世(Calixto II)頒布殊榮給聖地雅哥主教座堂，7 月 25 日適逢星期日則那一年即為「聖年」。

完成朝聖者可以到朝聖者辦公室領取一張羊皮證書，在古時相傳可拿證書上天堂，赦免此生一半的罪。如遇當年 7 月 25 日落在星期日，稱為「聖免」，可免一生的罪。最近兩次的聖年分別為 2021 年與 2027 年。

（二）閏年逆打

遍路者在每隔四年的閏年中，從日本四國香川縣的第 88 番大湊寺出發，逆時針走到目標是德島縣的第 1 番靈山寺，進行「逆打ち」（逆打朝聖），因為現有的標石、路標大都為「順打」設置，逆打難度高，據說使祈福效果增加三倍。最近兩次的閏年：2024 年與 2028 年。

四、透過燃燒一獲得新生

聖雅各之路的朝聖者可以依自己的喜好選擇朝聖路線，至聖地牙哥大教堂完成朝聖之路。以前朝聖者到此之後，會在海灘上燒掉舊衣物，象徵結束舊生活，開始全新人生。不過，西班牙政府已經禁止在這一帶燃燒東西。

四國遍路者在第 88 番大湊寺，留下「同行二人」的金剛杖、奉納在大師堂旁的寶杖堂，每年春夏二季進行「柴灯護摩供」供養，結願聖地的法燈得以守護。同為透過過燃燒的儀式，獲得新生。

第一節 研究背景與動機

一、研究背景

(一) 四國遍路的歷史與文化意義

四國遍路除了四國之外，「辺地修行」亦盛行於熊野地區的海岸。沿著「辺地」往復的修行，並結合日本古老的海洋信仰，十二世紀平安時代末期編纂的《今昔物語集》和《梁塵秘抄》皆提到僧侶沿著四國的「辺地」不斷來回行走的修行。「辺地」指的是四國的海岸線，但並未明列具體寺院或路線。

四國遍路 (Shikoku Pilgrimage) 是日本最具代表性的朝聖路徑之一，擁有超過千年的歷史，是日本悠久的巡禮文化，亦寫成「徧礼」、「巡礼」，以走路作為一種修行。其路徑圍繞四國四個縣市（德島、高知、愛媛、香川），共計 88 座寺院。此朝聖之路源自日本平安時代（西元 794—1185 年）的佛教僧侶空海（西元 774-835 年，後追稱為弘法大師）

空海出生於贊岐國（現香川縣善通寺市），是日本真言宗的創立者，透過訪問四國的寺院進行修行，並留下許多傳說，這些故事構成了四國遍路的宗教基礎 (Miyazaki, 2019)。空海圓寂後，其弟子繼續前往與他相關的寺院朝聖，並逐漸形成今日的「四國八十八番箇所」（亦稱札所、靈場，本研究通稱為「寺院」），成為日本重要的宗教巡禮路線。

朝聖的基礎，目的在於修行和自我省思 (Ian Reader, 2005)。遍路文化不僅象徵著佛教信仰的虔誠，更代表了日本社會對於傳統與信仰的維護。遍路朝聖者透過長達千里的步行，感受沿途的自然風光與地方文化，並透過朝聖儀式，與當地社群建立深厚的互動 (Ian Reader, 2021)。此外，四國遍路獨特的「御接待」(osettai) 文化，代表著地方居民對朝聖者的無償援助，這種不求回報的贈與行為，加深了彼此的信任與文化交流。

「御接待」的歷史可以追溯至江戶時代 (1603–1867)，當時遍路者被視為宗教修行者，地方居民的慷慨被視為一種積德行為。

（二）四國遍路的現代轉型

四國遍路據說是由弘法大師（空海）於公元 815 年創立，但學者普遍認為是空海於公元 835 年去世後，其弟子和修行僧追隨大師足跡而開始。「四國遍路」一詞首次出現在 12 世紀的文獻中，平安時代以降高野山的遊僧，前往四國修行，確立大師信仰及遍路道形成。現今所稱的四國遍路源自於江戶時代 (1603-1867)，這是一個文化和宗教活動蓬勃發展的和平時期，1653 年真言宗僧人澄禪 (1608-1690) 出版《四國邊路日記》。

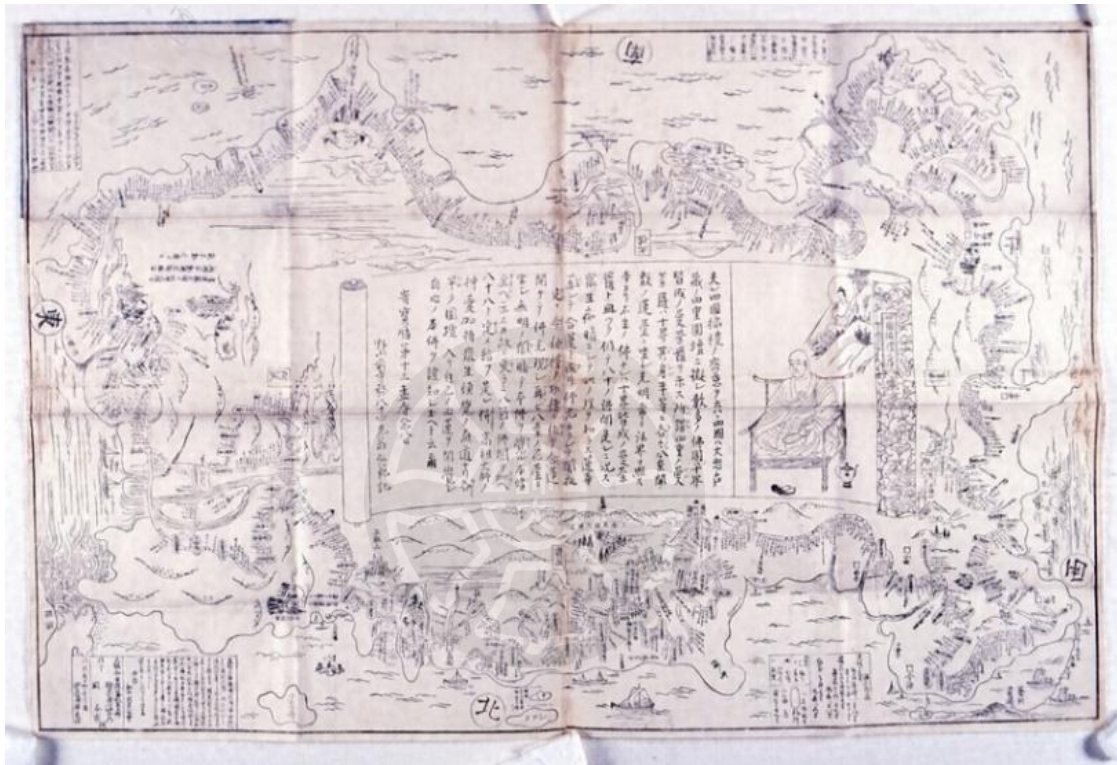
1687 年高野山（平安時代 816 年空海受令開山）的遊僧真念出版《四國徧禮道指南》一書，是第一本描述環島 88 座寺院朝聖路線的書，對每座寺院進行了編號，為朝聖者提供實用的引導，使四國遍路成為江戶時代庶民的朝聖旅行。真念為土佐（現高知縣）人士，曾走過二十多回遍路，有鑑於遍路者常迷路，於是他在遍路道上放了許多「標石」。真念另一本《四國徧禮靈場記》著作，使得四國遍路更普及。1763 年第一份地圖（圖 1）出版後，「四國遍路」從原先以修行者之路為主，逐漸演變為普通人也可朝聖。明治年間神佛分離令、是遍路道的黑暗時代。第二次世界大戰後產生了四道場說（發心、修行、菩提、涅槃）、1953 年開始流行遊覽車遍路、2015 年入選「日本遺產」，近年積極申請世界文化遺產認證。遍路在歷史上的意義變化，從宗教活動轉變為全民參與，一直延續至今。

隨著時代變遷，四國遍路的形式也漸漸多樣化。現代的遍路者不再侷限於宗教信仰，許多參與者將其視為一種心靈療癒、文化體驗以及自我挑戰的活動。特別是在 COVID-19 疫情後，國際邊界重啟，四國遍路成為許多追求身心平衡者的選擇，並結合數位導覽、網路社群以及多國語言的資訊，顯示出遍路的國際化與現代化。遍路路線的數位化、年輕族群的參與、以及國際遊客的增加，顯示出四國遍路正在從宗教儀式逐漸轉型為一種多元的文化體驗。

同時，現代遍路形式不再只限於徒步，許多參與者選擇自行車、摩托車及巴士等交通工具，完成約 1200 至 1400 公里的巡禮路徑。這種多元的朝聖方式促進了更多年齡層的參與，使得遍路能夠突破傳統的身體挑戰，更加貼近現代人的生活方式。

圖 1

四国徧礼絵図(1763)



來源: 日本愛媛縣歷史文化館藏

(三) 臺籍遍路者的文化意義

對於臺灣籍的遍路者而言，四國遍路不僅是一場宗教或心靈的旅程，更是一種自我挑戰與文化認同的展現。由於臺灣與日本長期的歷史交流，加上文化相似性，臺籍朝聖者在遍路旅程中，常能夠更深刻地體會日本佛教的修行精神及地方文化的細膩。近年來，臺籍遍路者的參與逐漸增加，他們透過步行的過程來體驗自我挑戰，並且融入當地社區，建立深厚的文化連結。此外，許多臺籍遍路者特別強調「御接待」的體驗，並將此看作是一種跨越國界的善意交流，這也強化了臺灣日本之間的文化連結。

（四）研究現況與問題意識

四國遍路的參與者逐年增加，對於臺籍遍路者的研究卻相對有限。目前多數研究集中於日本本土朝聖者的宗教體驗或外國朝聖者的文化互動，但對於來自臺灣的參與者，特別是他們如何詮釋與認同此朝聖過程的研究，仍有顯著的研究缺口。

因此，本研究旨在探討臺籍遍路結願者的認真休閒體驗歷程，並聚焦於遍路結願者在朝聖過程中的文化適應、心靈成長以及對於「結願」儀式的意義詮釋及後續生活影響。本研究亦將透過 Stebbins 的認真休閒理論視角（Serious Leisure Perspective）來分析遍路者的心路歷程，以及「休閒生涯」(Leisure Career) 的發展（Stebbins, 2007）。

二、研究動機

臺灣與日本的遍路文化關係密切，源自百年前的日本移民，本研究的研究動機從臺灣「移植的遍路」出發。進而發展出本研究：日本列島各地自江戶中期陸續出現的「新靈場」，運用從原札所取沙土、依本尊打造石佛等手法，將具有靈力聖性的聖地象徵，複製、移植到各「地方靈場」，讓就近參拜的民眾也能獲得前往「本靈場」巡禮同樣的功德，無須耗費龐大的時間、體力與金錢在前往當時交通不便的四國。其中較著名的「日本三大新四國靈場」：小豆島的「小豆島八十八箇所」、愛知縣的「知多四国八十八箇所」、福岡的「篠栗四国八十八箇所」。北海道小樽也有遍路，日本當地有時也暱稱為「小遍路」。在就連在四國當地的山中也會有「迷你遍路」，研究者在 2024 年 8 月間親自前往香川縣坂出市金雞山的「迷你遍路」，由當地人自行維護。臺灣在日本殖民地時期的臺北也出現過「複製的遍路」，另外在臺灣各地也有西國三十三所（觀音菩薩），例如宜蘭、新竹等地仍有石佛像遺跡。

(一) 花蓮吉野村與慶修院

1896 年（新城事件）在臺灣東部發端的抗日運動包括陸軍和阿美族的武力討伐、調查事業和通信網整備的進展以及困難。根據的研究，大正年間（1912-1926）花蓮吉野村的移民大都來自日本四國，隨著日人進駐，日本佛教也隨之進入，吉野村真言宗傳教所和靈場位於處於「理蕃事業」最前線的臺灣東部。吉野村的真言宗傳教所靈場的成立，伴隨「理蕃事業」的移民引進有着很深的關係。（中川未來，2016）

大正六年（民國六年，西元 1917 年），川端滿二在此募建了這座真言宗高野派的「吉野布教所」，據說川端滿二曾遵循真言宗開山祖師一空海大師的遺規，行遍日本四國島上八十八所寺院，請回八十八尊石佛，讓信徒就近參拜，免除日臺奔波之苦。

「對離鄉背井，生活困頓的移民而言，宗教信仰是精神上一大慰藉。移民的宗教信仰以佛教最多，佛教中又以真言宗占多數，因此三個移民村的布教所，都由真言宗本願派布教師為村民讀經、說教、舉行法會等。」（張素玢 2017:120-123）

圖 2

蓮慶修院集印帳(2023.7.8 研究者)



(二) 臺北新四國八十八處靈場

根據中川未來的研究(2016)，大正 14 年(1925 年)鎌野芳松等真言宗弘法寺信徒為了祈求同胞幸福、臺灣繁榮而發願創設「臺北新四國八十八箇所靈場」。其構想源自四國以弘海大師為中心的「四國八十八箇所」。當年的臺北新靈場，按照四國各札所本尊，打造了八十八尊石佛，選定臺北市內、圓山、芝山岩、草山、竹子湖、北投等各處安置本尊，並擇舊曆 3 月 21 日大師入定之日舉行開眼供養法會，稱為「臺北新四國遍路」。臺灣殖民地時期的四國八十八聖地遍路路線的再現，複製對象為番號和本尊、名稱，每個牌坊都設置了石佛，這些被複製的聖地/路徑是展示信仰的一種方式，在殖民地的管理中發揮了不可或缺的作用。第一番的啟願道場是在現今臺北的天后宮，最後一番第 88 番是在鐵真院，也就是現今的北投普濟寺。

圖 3

大正 14 年 10 月 6 日臺灣日日新報

臺北を中心とする
新靈場八十八ヶ所
有志の發願で新設
||十四日弘法寺にて開眼供養||

臺北 市在住の鎌野芳松、平尾伊三郎、大神久吉、二宮實太郎、尾崎三郎五氏の發起にて臺北市を中心とし新四國八十八箇所の靈場を新設すべく一昨年來奔走中であつたが、應々本月十日附を以て警府の認可を得たので十四日午前十時から第一番の札所なる弘法寺に於て開眼供養を執行する事となつた

式次 は左の通り

佛像 定された八十八箇所の新靈場所在地は左の通り

第一番、弘法寺
第二番、天台宗
第三番、龍興寺
第四、五番、不動様
第六番、曹洞宗
第七番、大正街公園
第八、九、十番、三板橋墓地
第十一より十四迄番、臨濟寺
第十五より十八迄番、淨土宗
第十九より三十五迄番、芝山巖
第三十六番より四十四迄番、士林より草山迄の道路邊筋
第四十四番より六十一番迄、草山より竹子湖の道路邊筋
第六十二番より七十一番迄、草山より北投迄の道路邊筋
第七十二番より八十番迄、北投星の湯佐野の山裾附
第八十一番より八十七番迄、北投より大師山へ
第八十八番、北投鐵真院にて打止め

（三）臺北現存遍路石佛遺跡

臺北現存遍路石佛，西門町天后宮、北投普濟寺、圓山臨濟禪寺、大直正願禪寺，近年來也陸續發現零星由私人或企業收藏之石佛。研究者亦曾於 2023 年 6 月前往圓山臨濟禪寺、2024 年 1 月前往西門町天后宮、2024 年 7 月前往大直正願禪寺等地探詢石佛遺跡。2023 年 11 月、2024 年 8 月前往日本四國香川（涅槃的道場）。

圖 4

臨濟護國禪寺第十八番(2023.6)



圖 5

北投普濟寺第八十八番(2024.1)



圖 6

北投丹鳳山弘法大師紀念碑(2024.8)



圖 7

大直正願禪寺第 36 番石佛(2024.7)



朝聖之旅的動機各有不同：或是出於宗教理由或是為了家人祈求健康、追思逝去的故人、暫離日常生活、獨處並尋找自我，朝聖作為現代人的療癒之旅。且四國遍路的部分遍路者曾有一度被視為「不受歡迎邊緣人」這種刻板印象。

從日本鎌倉時代一直到室町時代，遍路巡禮者基本上都是僧侶、修行者。到了江戶時代，88 番札所的參拜形式趨於固定，開始大眾化。江戶中期，一般庶民階層的遍路巡禮達到了鼎盛期，一般百姓社會地位的提升，可自由地離開所居住的區域。1687 年，僧侶真念出版了第一本遍路導覽手冊《四國邊路指南》，登載了包括札所番號、寺院情況等詳細情報，遍路開始大眾化，真念被譽為「四國遍路之父」。1783 年細田周英出版了《四國偏禮圖繪》，與指南的內容相互補充，為遍路巡禮者提供了更全面的指引，也使得普通的巡禮者數量越來越多。當時甚至出現了「職業遍路」，即以巡禮遍路為職業的人，其中很大一部分是病人、貧苦難民。由於遍路的免費接待文化，這些在家鄉難以生存者不得已走上了巡禮之路，靠著沿途村民的接待勉強度日，終其一生，一遍又一遍走在巡禮的路上，身上穿著的白衣彰顯看淡生死的決心。

2024 年 8 月研究者拜訪世居四國坂出市的友人 M 先生，M 先生自己也實踐了兩次車遍路，呼應此說法以及展現「御接待」的傳統：

「我的老家就在遍路道旁，每天只要聽到 dinling -dinling 的持鈴聲，我們就會拿一碗水、一些食物、一點零錢，到前門去，送給這些有悲傷故事的遍路人。」
(M, 2024.8.26)

有關遍路者是邊緣人與社會互動的關係，研究指出，日本遍路朝聖牽涉到文化遺產建構，關乎對歷史和傳統的詮釋，需要尊重當地文化認同和價值觀。日本曾經有一段期間對佛教實踐的禁止，涉及宗教自由和文化保護等議題，需要平衡當地傳統價值與現代法律的衝突。遍路者的邊緣化可能反映了社會對弱勢群體的態度，需要關注社會公平和包容性(Ian Reader,2023)。這些議題提供了深入探討日本社會多元性和文化認同的機會，也可以了解四國遍路從宗教朝聖發展到現代人徒步旅行熱門選項的過程。學者(Ian Reader,2024)並訪問長期遍路者，以「至死方休、永無止境」命題(Pilgrims Until We Die: Unending pilgrimage in shikoku)。

四國遍路 (Shikoku Pilgrimage) 作為日本最具代表性的宗教朝聖路徑之一，不僅承載著千年的歷史與文化意涵，也吸引了來自世界各地的朝聖者進行長途跋涉 (Ian Reader, 2005)。遍路的動機各有不同，或是出於宗教理由、祈求家人健康、追思故人，亦或是暫離日常生活、尋求獨處與自我探索。隨著時代的變遷，遍路逐漸轉型為現代人療癒心靈的旅程，許多參與者更視其為一種重新認識自我的過程，遍路者透過信仰與地方居民的接待，獲得心靈慰藉與生活支持，突顯出遍路文化的包容與慈悲 (Ian Reader, 2023)。

對臺籍遍路者而言，四國遍路更是一種心靈探索與文化認同的展現。由於臺灣與日本之間的歷史連結與文化相似性，許多臺籍朝聖者透過參與四國遍路，不僅加深對日本文化的理解，亦透過朝聖之旅重新認識自我。此外，現代社會的網路社群，如「四國遍路分享處」與「四國遍路同好會」，更促進了臺籍遍路者的經驗交流，增加了社會認同感與文化互動。

然而，現有的研究大多集中在日本本土與歐美國家的朝聖者互動，對於臺籍遍路者如何詮釋遍路的精神意涵，以及他們在跨文化的互動中如何重新理解自我的研究仍屬匱乏。本研究透過認真休閒理論 (Serious Leisure Perspective, SLP) 來分析臺籍遍路者的朝聖歷程，探討他們如何透過長期的宗教行旅，達成心靈成長、文化認同與自我探索，並檢視他們在「結願」過程中的心境轉變與文化調適 (Stebbins, 2007)。這不僅能填補過去研究的不足，也有助於理解臺籍遍路者在日本朝聖之旅中的獨特意義。綜上，研究動機有三：

(一) 探索臺籍遍路者的獨特動機與文化詮釋

四國遍路 (Shikoku Pilgrimage) 作為日本最具代表性的宗教朝聖路徑之一，不僅承載著千年的歷史與文化意涵，也吸引了來自世界各地的朝聖者進行長途跋涉 (Ian Reader, 2005)。遍路的動機各有不同，或是出於宗教理由、祈求家人健康、追思故人，亦或是暫離日常生活、尋求獨處與自我探索。隨著時代的變遷，遍路逐漸轉型為現代人療癒心靈的旅程，許多參與者更視其為一種重新認識自我的過程。

四國遍路從鎌倉時代至室町時代主要以僧侶與修行者為主，到江戶時代才逐漸走向大眾化。1687 年，真念出版了《四國邊路指南》，詳細記載了 88 番

札所的資訊，標誌著遍路的大眾化。1783 年，細田周英出版了《四國偏禮圖繪》，更進一步豐富了遍路者的指引。江戶時代後期，職業遍路成為一種社會現象，許多社會邊緣人、貧苦難民甚至病人，透過行走遍路來獲取生活所需，他們依賴沿途的「御接待」文化維生。這些遍路者雖被視為「邊緣人」，但他們的行旅也突顯了遍路文化的包容與慈悲（Ian Reader, 2023）。

（二）深化認真休閒理論於朝聖活動的應用

Stebbins（2007）的認真休閒理論（簡稱 SLP）強調，參與者透過長期投入的活動，能夠獲得技能發展、知識深化以及自我實現。四國遍路作為一種長期且持續性的朝聖活動，無疑契合了認真休閒的特質。遍路者需具備高度的耐力與毅力，並在旅途中不斷學習信仰儀式、路徑知識以及與當地社群互動的禮儀。對於臺籍遍路者來說，透過遍路的過程，不僅能夠認識自我，更能透過長期的文化接觸深化對日本宗教信仰與地方文化的理解。

這種長期投入的歷程符合 Stebbins（2007）所提的「休閒生涯」（Leisure Career），朝聖者透過一次又一次的朝聖經驗，建立對此活動的深厚連結，並獲得心靈成長與文化認同（Stebbins, 2007）。

「遍友們」在網路社群的影響戲稱看了別人遍路經驗而被「推坑」，目前有兩個著名的中文網路臉書（Facebook）社群，分別是以臺灣南部為活動領域的「四國遍路分享處」即與臺灣北部為活動場域的「四國遍路同好會」兩個社團，是相當知名具規模的交流社群，觀察其追蹤人數的變化，從 2024 年 12 月到 2025 年 6 月，「四國遍路分享處」臉書社團的追蹤人數自 3.6 萬成長為 4.2 萬人、「四國遍路同好會」臉書社團的追蹤人數由 1.8 萬成長為 1.9 萬人。由於網路社群的發展熱絡，透過社群交流相關資料，不只宗教人士開始嘗試踏上朝聖之路，也吸引越來越多徒步的旅者、單車愛好者、背包客等，參考前人所分享行程的內容與經驗心得，真實體驗後再回到網路社群反饋，更新自身的遍路經驗與最新路況或相關寺院的活動及周邊交通住宿訊息等。

「四國遍路同好會」社群網站創辦者（即是出版臺灣首本介紹遍路書籍的作者小歐）提供了開放的交流平臺，傳遞遍路的知識與經驗，並不定期不定點的舉辦相關座談會，邀請當年度剛完成遍路者進行分享。

（三）探討遍路過程中的身心變化與成長

1. 影視出版品的影響

研究者透過 2023 年 11 月、2024 年 8 月實地走訪日本四國遍路。現代文學與影視作品中，實已傳遞了關於四國遍路所引申的哲思：日本文學如夏目漱石的《少爺》，發生地即在愛媛松山，愛媛古名伊予國，盛產柑橘，是四國遍路中的第三個道場「菩提道場」。村上春樹 2002 年的長篇小說《海邊的卡夫卡》，跟著主角田中卡夫卡在四國的高松漫遊，如同四國遍路所經歷的各種境界。這些邊界不僅是地理上的，也是心理和精神上的，反映了四國遍路中不同朝聖者的經歷如何相互影響和啟發，強調了每個人的旅程都是獨特而又相互聯繫的關係。2006 年《迷路的大人們》是部以四國遍路為背景的 NHK 日劇，透過四國遍路主題，理解其所承載的歷史、文化及其在現代社會中的意義。

在臺灣，2014 年有兩本中文書問世，一是筆名小歐所寫，講述日本四國遍路的《遍路：1200 公里四國徒步記》以及 Jean-Christophe Rufin《一個人的不朽遠行：聖雅各朝聖之路》，這兩本書講述東西方朝聖的書籍，影響臺灣人前往遍路的意願至今持續增加。COVID-19 疫情後，國內航空公司陸續開闢直航日本四國航線，2024 年長榮航空直飛愛媛松山機場、虎航直飛高知機場，華航直飛高松也從 2025 年增加飛航頻次，星宇航空則從從臺中飛高松，相比於之前須從大阪再轉乘其他交通工具，交通更加便捷，也使得國人前往四國嘗試遍路的意願增加。

遍路不僅是身體的挑戰，更是心靈的淬鍊。根據的研究，許多遍路者在長途跋涉中，經歷生理上的疲憊與精神上的考驗，並透過行走的過程來反思生命意義（Mori,2017）。臺籍遍路者同樣在此過程中獲得心靈上的成長，他們強調，在與自然接觸、與人交流的過程中，能更深刻地體會「一宿一飯」的珍貴。同時，職業遍路者的存在顯示出日本社會對邊緣人的接納與支持。儘管他們在社會中被視為邊緣人，卻透過遍路的行程找到了生活的方式，這種文化包容性在現代社會中依然顯著（Ian Reader, 2023）。

2. 彌補臺籍遍路跨文化研究的空白

雖然四國遍路吸引了眾多國際朝聖者，但對於臺籍遍路者的跨文化研究仍顯不足。現有研究大多集中於日本本土與歐美國家的朝聖者互動，對於來自臺灣的參與者如何詮釋遍路的精神意涵，以及他們如何在日本的宗教文化中尋找到共鳴，仍是研究上的一大缺口。

本研究透過認真休閒理論的觀點，推倒臺籍遍路者在此過程中的動機、挑戰與心路歷程，也希望能填補臺籍遍路者在跨文化體驗中，對於文化認同與心靈成長的理解不足，並透過「結願」儀式的象徵，探索他們如何透過朝聖活動的文化互動尋找自我與心靈的平衡。

第二節 名詞解釋與遍路用語

四國遍路的相關名詞，每座四國遍路的寺院都有自己的番號，不需要一次完成整個步道或按照任何順序參訪寺院。寺院有一套參拜儀式，並須以遍路專屬納經帳納經，作為屆時領取結願、滿願證書的證明。遍友們形容走入遍路就像走入祕密社會，充滿專有「行話」與密語。

一、名詞解釋

（一）四國遍路（Shikoku Pilgrimage）

四國遍路是日本四國地區一條由 88 座寺院組成的朝聖路徑，總長約 1200 公里，涵蓋德島、高知、愛媛和香川四個縣市（Ian Reader, 2005）。傳說由日本真言宗創始者空海（774-835）所開創，遍路者（Henro）沿著固定的路徑參拜各寺院，以達到修行、懺悔、祈願等宗教目的。遍路的歷史可追溯至平安時代，並在江戶時期逐漸普及，成為日本重要的宗教和文化遺產。

（二）同行二人

朝聖者們戴著寫有「同行二人」字樣的斗笠，意思為「2 人一同前往」之意。一個是遍路者自己，另一個為弘法大師，是因為「遍路」必須和弘法大師兩個人一起朝聖，象徵空海大師與遍路者同在。當地的人們都會稱呼這些遍路中的人為「お遍路さん」（Ohenro San）。

（三）結願（Kechigan）

結願是四國遍路中重要的宗教儀式，意指完成 88 所寺院的巡禮並祈願圓（Ian Reader, 2021）。對遍路者來說，結願象徵著修行的圓滿，也是一種精神與心靈的昇華。結願後，遍路者通常會獲得結願證書（Kechigan Certificate），象徵著對朝聖旅程的承諾與完成。四國遍路有 88 個靈場（寺院），走完全程稱為「結願」。從第 1 番的靈山寺（位於德島縣鳴門市）開始，依序走到第 88 番的大窪寺（位於香川縣讚岐市）。也可從任何一座寺院開始。

(四) 御接待 (Osettai)

御接待是四國遍路沿途的居民對遍路者提供的無償援助，包括食物、住宿、金錢或祝福等。這種行為源於佛教的慈悲精神，象徵著無條件的善意與接納。在江戶時代，御接待成為許多職業遍路者的生存依賴，也加強了地方社群與遍路者之間的聯繫 (Ian Reader, 2023)。

(五) 臺籍遍路者 (Taiwanese Henro)

臺籍遍路者是指來自臺灣，參與四國遍路行程的朝聖者。由於臺日之間的歷史淵源與文化交流，臺籍遍路者在四國遍路的旅程中展現出特有的文化適應與精神追求。近年來，隨著網路社群的推動以及出版品的普及，參與遍路的臺籍朝聖者數量逐漸增加，他們透過朝聖過程，不僅尋求心靈成長，更深化了對日本宗教與地方文化的理解。

圖 8

自行車遍路結願證明

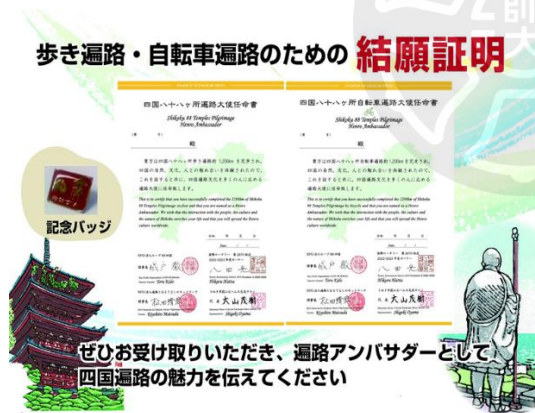


圖 9

步行遍路結願證明(受訪者提供)



(來源網路)

在接近四國遍路結願的 87 番長尾寺與 88 番大湊寺之間的「前山遍路交流沙龍」(Henro Koryu Salon)。是由 NPO 遍路協會組成，除了頒發免費的「遍路大使」的證書，也替遍路者進行遍路指標的貼紙補充、石柱建構、統計完成遍路的人數等。

對於 COVID-19 疫情後，外籍遍路者的參與情形，表 2 是「前山遍路交流沙龍」2021-2023 年外籍遍路者的統計。說明表示，受世界性 COVID-19 疫情鎖國影響，遍路參與情形也受影響，2019-2021 的 3 年疫情期間，外籍遍路者來到「前山遍路交流沙龍」人數驟減到僅有 17 人。令和 4 年(2022)和 5 年(2023)分別增至 42 人和 448 人。令和 5 年(2023)以來自臺灣的 59 人居冠，後續依次為美國 57 人、法國 49 人、德國 41 人、奧地利 31 人、荷蘭 31 人、丹麥 26 個人、香港 21 人、巴西 19 人、加拿大 17 人。而實際參與情形應該是大於統計數字。

表 2

2021-2023 年遍路者統計

お遍路さんの現状（コロナ禍後の国外からの歩き遍路）		
世界的な新型コロナウイルス感染症の影響で、国外からの歩き遍路者数は減少したが、令和4年以降、国外からの歩き遍路者数は、令和4年 42 人、令和5年 448 人と増加している。特に令和5年は欧米、オーストラリアより、台湾からの歩き遍路が多かった。		
平成3年度(2021)	令和4年(2022)	令和5年(2023)
1 中国 5人	1 アメリカ 8人	1 台湾 59人
2 アメリカ 3人	2 台湾 6人	2 アメリカ 57人
3 イギリス 2人	3 ドイツ 6人	3 フランス 49人
4 台湾 1人	4 韓国 3人	4 ドイツ 41人
5 香港 1人	5 中国 3人	5 オーストラリア 31人
6 オーストラリア 1人	6 シンガポール 2人	6 オランダ 31人
7 ドイツ 1人	7 カナダ 2人	7 デンマーク 26人
8 スイス 1人	8 イギリス 2人	8 香港 21人
9 フランス 1人	9 フランス 2人	9 ブラジル 19人
10 スペイン 1人	10 マレーシア 1人	10 カナダ 17人

(來源網路)

二、遍路者的食衣住行及參拜

（一）御接待

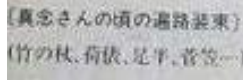
指四國遍路沿線當地人向遍路者提供的供品或禮物，培養社區意識和支援感，遍路者接受當地人的食物或指引等善意。一些當地人認為遍路者和空海是「同行二人」，以慷慨的精神提供水果和甜食（御接待）作為禮物送給遍路者，視為「代參」，是四國遍路文化中重要的元素。

（二）參拜準備

在 17 世紀僧侶真念《四國徧禮道指南》中的遍路者，需要攜帶的包括個人需要的衣物、面桶（可盛裝一人份食物的木製圓食器）、笠、杖、蓑蓆（草蓆）、腳絆、足半（半草鞋），當時的人行遍路時多半穿著足半。遍路者還要準備札挾（放納札的小盒子，有背帶可揹），高六寸、幅兩寸，寫有「奉 某某年號月日徧禮四國中靈場同行二人」、「南無大師徧照金剛 某某國郡村」。札挾掛在身上時，順打者自左肩掛，逆打者自右肩掛。另外要自製納札的紙札，紙札寫上「奉納徧禮四國中靈場同行二人」，紙札除了參拜本尊、大師時奉納之外，投宿及受人接待時也要回以納札致意。在札所時的參拜方式是：光明真言、弘法大師的寶號念誦。以及唱札所的御詠歌三回，不管男女均是以此方式參拜。

研究者在 2023 年 11 月、2024 年 8 月兩次前往四國發現，部分的遍路寺院，除了納經外，也有販賣相關的遍路裝備，當然途中也遇到許多外籍人士，經過交談透露以登山健行的心情，完成這項挑戰：

17 世紀中期的遍路者形象



遍路者服裝 (2023.11 研究者攝於66番雲邊寺)



(三) 遍路者標準裝扮

1. 菅笠(sugegasa)：斗笠上書有文字「迷故三界成，悟故十萬空，本來無東西，何處有南北。」
2. 白衣(hakui)：象徵朝聖者的無垢與純淨，象徵朝聖者有隨時赴死的決心。
現在則為遍路者主要且明顯的辨識來源。
3. 念珠(juzu)：雙手合十持念珠向神佛祈求，能消除雜念、成就功德。
4. 持鈴(jirei)：持誦心經時搖鈴，去除煩惱，心無雜念。
5. 頭陀袋(zudabukuro)：裝有蠟燭、線香、經本(kyohon)、納札、納經帳及等必須用品。
6. 輪袈裟(wagesa)：掛在胸前，象徵佛教徒整件式袈裟，代表皈依佛門，可自行選擇顏色。
7. 金剛杖(kongozue)：視為弘法大師的化身，引導朝聖者前行。以往曾作為途中去世朝聖者的墓碑使用。金剛杖上部有梵字「空風火水地」，象徵身心修行的五個層次。
8. 納札(osame-fuda)：又稱納經牌，原型是江戶時代的遍路者將刻有自己名字的木牌掛在寺廟許願，演變至今類似名片用途，寫上朝聖者姓名、地址、日期與心願，並在寺院的正殿與大師堂各放一張。在遍路途中到禮物或接待時也可送出，作為回禮與問候使用。朝聖次數不同，納札顏色也不同；(白)1-4次、(綠)5-7次、(赤)8-24次、(銀)25-49次、(金)50-99次、(錦)100次以上。
9. 納經帳(nokyochō)：參拜結束後，於納經所接受墨書與蓋朱印，常有因季節或特殊節日之限定版朱印，亦是遍路者視為遍路獎勵的成就感來源。

(四) 住：民宿、旅館、野宿、善根宿、通夜堂、宿坊。

(五) 行

1. 小紅人：紅色指標

2. 交通工具：徒步、大眾運輸、開車、汽車、摩托車、包車、跟團等綜合方式。或稱徒步遍路、自行車遍路、巴士遍路。因所使用交通工具的不同，完成遍路所需天數也不同。

(1) 步行朝聖：45~50 天

(2) 自行車遍路：約 24 天

(3) 機車遍路：10~12 天

(4) 自駕(車)遍路：9~12 天

(5) 團體巴士朝聖：9~12 天

3. 參拜方式

(1) 通打：一次完成 88 所寺院的朝拜。

(2) 順打：從德島縣的第 1 番札所靈山寺出發，順向繞行四國島抵達第 88 番札所位於香川讚岐市的大窪寺。

(3) 區打：「区切り打ち」(分段參拜)。

(4) 一國參：一次參訪一個縣內的所有寺院「一國參拜」。

(5) 逆打：相反順序參訪寺院。每隔四年，也就是閏年，會以逆序 88 番札所開始進行「逆打」，據說可使功德增加三倍。右衛門三郎逆向繞行四國在天長 9 年(西元 832 年)閏年見到弘法大師，因此有「閏年逆行，好處是平年兩倍，閏年三倍」之說法。

(6) 難所：較難以到達的寺院被稱為難所。發心的道場—德島縣有三座分別是燒山寺(第 12 番)、鶴林寺(第 20 番)和太龍寺(第 21 番)；修行的道場—高知縣神峰寺(第 27 番)，菩提的道場—愛媛縣橫峰寺(第 60 番)；涅槃的道場—香川縣雲邊寺(第 66 番)。遍路者間流傳一句話「走過燒山寺，人生無難事」。

小結：

在以前，生病、孤獨、為家人祈福之人時會前往四國遍路，因此四國遍路也曾有「四國病院」的稱號，透過走遍路療癒身心。而近代的人，把遍路視為徒步的旅程，當完成遍路時，遍路者意猶未盡，會有再次走遍路的想法，再體驗四國的自然風光與人情味，稱為「四國病」。

在遍路者中，有一個榮譽的稱呼「先達」。先達日文是せんだつ，意思是前輩，至少要完成四次以上的 88 番寺院徒步遍路巡禮，並且獲得寺院住持的推薦；先達之後依層級是權中先達、中先達、權大先達，大先達（特任大先達是在家眾的最高等級、元老大先達是從寺院住持中選出），是公認的四國遍路達人，所擁有的納札或金剛杖顏色不同，是榮譽職，象徵帶領遍路者前進，並加入遍路道的維護保存。



第三節 研究目的與問題

完成遍路的方式，從徒步演變到二戰後乘著巴士、電車、開著車，騎著自行車，到了近代，伴隨著現代道路的普及化，計程車、自行車、開車或搭乘公車的朝聖者日漸增加。同樣的，步行的朝聖者人數卻也大幅增加。

根據日本關西大學宮本聖浩教授研究，日本四國地區以農業為主，面臨人口老化及居民凋零的問題，「遍路巡禮」所帶來的流動與經濟效應，一年約有 19 萬 5,000 名遍路人在四國移動、住宿、飲食，產生 618 億日圓花費，購買巡禮用品及參拜御朱印費用 149 億日圓，以及當地從業人員，因收入增加消費擴大之周邊效應 882 億日圓，四國遍路的經濟效益達 1,650 億日圓。千葉商科大学鈴木孝男教授更不斷倡議，興盛地方文化活動，是活化長年日本地域經濟的解方。

一、研究目的

近年來前往日本四國朝聖的遍路者日漸增多，尤其 COVID-19 疫情後重啟國門，願意嘗試者眾，本研究主要以完成 1-88 番寺院結願之遍路者為訪談對象 9 人。以文獻探討並透過半結構之深度訪談進行，以認真休閒之特質為主要概念。探究臺籍遍路結願者之歷程體驗，並分析主要概念與從屬概念，旨在探究臺籍遍路者的心路歷程、遍路者在不同道場的身體運動與心理活動。透過了解臺籍遍路者在四國朝聖過程中的歷程體驗及其背後的文化意義，藉以描繪出屬於臺灣遍路結願者的體驗歷程樣貌。本研究旨在運用認真休閒理論（SLP）來分析臺籍遍路結願者的心路歷程與文化互動，透過深入訪談與實地觀察探討以下焦點：

- （一）動機：臺籍遍路者的動機與參與四國遍路的驅動因素。
- （二）歷程中的挑戰：遍路過程中，遍路者面臨的身心挑戰與自我成長。
- （三）文化互動：與當地社群的文化互動如何影響他們的朝聖體驗。
- （四）心理生理跟後續的影響（轉化成長）：完成遍路後的心靈昇華與長期文化影響，並檢視其文化認同的轉變。

二、研究問題

依據研究背景與動機，本研究以認真休閒的理論為基礎，集中於以下幾個核心問題：遍路認真休閒者是因什麼契機開始參與？在遍路過程中是否有遇到阻礙停滯的因素？是否有應對的解決方案？什麼因素讓遍路認真休閒者選擇並投入其中？在的進入遍路過程中，是否對於自我身心理或周遭環境、生活等有影響？而這些影響的因素有哪些？了解臺籍遍路者在四國朝聖過程中的多元經驗及其背後的文化互動意義。本研究旨在探討臺籍遍路結願者在四國遍路過程中的動機、歷程、文化互動以及後續的身心成長。研究問題聚焦於四個層面：

（一）動機層面

臺籍遍路者參與四國遍路的動機為何？是否包含宗教信仰、心靈療癒、文化探索等多重因素？

（二）過程層面

在遍路的行進過程中，臺籍遍路者如何面對身心挑戰，並透過長途跋涉達成心靈淨化與文化理解？

（三）文化互動層面

臺籍遍路者在四國遍路中，如何與當地社區進行文化交流？御接待（Osettai）的文化互動如何影響臺籍遍路者的體驗？

（四）結果與長期影響層面

透過遍路的完成，臺籍遍路者是否達到心靈成長、文化認同與長期影響？這些經歷如何在回到臺灣後持續影響他們的生活與文化認知？

第四節 研究範圍與限制

本研究在認真休閒的概念下，探討臺灣的四國遍路參與者從接觸到完成結願的歷程，並探討遍路活動對於參與者個人的影響。

一、研究範圍

本研究採質性研究之敘事研究(Narrative Research)，受訪者採立意取樣，本研究參與者 9 位。每位受訪者皆已完成 1200 公里左右的遍路，擁有完整的遍路經驗，以深入訪談方式進行研究，或許因為文化背景的不同而有差異，對遍路朝聖看法不一。研究者透過訪談進一步了解受訪者對問題或事件的認知、看法、感受與意見。

二、研究限制

（一）時間的限制

訪談內容回溯遍路過程及前後的感受，因每位完成的時間不一，記憶會有落差，且遍路中路經四個縣共 88 座寺院，研究參與者較不易記住確切地點名稱，但對於特定的人與事記憶較為深刻。

（二）訪談對象的限制

重點在訪問臺籍遍路結願者的認真休閒特質，無法掌握所有遍路者的全貌。

（三）研究者本身限制

因為研究者本身時間條件的限制，較無法全身心投入，若能投入較長時間，可讓研究更加豐富生動。

第二章 文獻探討

旅遊是人們重要的休閒活動之一，因而作為休閒之旅遊體驗屬於休閒體驗，Cohen(1974)就觀光旅遊的特性，列出七項觀光客和旅行者不同之處說明如表 3：

表 3
觀光客和旅行者不同之處

不同之處	說明
暫時性的 (temporary)	以區別長期徒步旅行流浪者(the tramp)游牧民族(the nomad)
自願性的 (voluntary)	以區別被迫流亡或放逐者(the exile)及難民(the refugee)
周遊返回性的旅程 (round trip)	以區別遷居移民(the migrant)的單程之旅。
相對較長的居留期間 (relatively long)	以區別從事短程遊覽者(the excursionist)或遊玩者(the tripper)
非定期反覆的 (non-recurrent)	以區別度假別墅所有者定期前往的旅程。
非為了利益報酬 (non-instrumental)	以區別將旅行當作達成另一目的者，如商務旅行者、業務代表之旅行或朝聖者。
出於新奇感及換環境 (for novelty and change)	以區別為了別的目的而旅行者，如求學。

創立美國威廉與瑪莉學院朝聖研究中心的 George D. Greenia 教授（2014）提出關於「朝聖」的內涵：

- （一）具象徵性或具有超越權力的場所的慶祝行動。
- （二）從日常生活的社會地位和例行公事中離開，進入一個社會角色和約束都被消除或超越的「限闕」(liminality)。
- （三）在旅途中或是經驗了長途跋涉的成果的任務中，儀式性地承諾且非功利性的奉獻行動。
- （四）旅程有時被假設有一個交易價值，就是以重大的努力付出，如苦行，會換得治癒、罪赦、生育、豐收、免於災厄的恩典，或僅僅是一個啟示。
- （五）朝聖經驗在回歸生活後能維持持久的記憶。

第一節 休閒體驗

在社會心理學的解釋下，「知覺自由」(perceived freedom)是多數休閒理論學家認為是休閒最主要的特徵之一，Neulinger(1974)認為，知覺自由是休閒唯一的決定因素，其他的因素只影響休閒本身的品質，後續增加第二個重要因素「內在動機(intrinsic motivation)」，知覺自由和內在動機成為後續休閒研究的主要基礎。對於內在動機所涉及的内容以及內在的意義，自我和認同的概念為內在動機的最重要因素(Deci & Ryan, 1985)。根據 Rancourt and Howe(1989)的看法，休閒是一種體驗，使人們有機會探索、瞭解和表現自我。「自我表現」(self-expression)和「自我意識」(self-consciousness)視為內在動機的主要因素與知覺自由成為休閒定義之理論的三個要素(Samdahl,1991)。

「體驗」是指個人經歷了一段時間或活動，並對其感知進行處理的過程，「體驗不是簡單的感覺，而是一種行為以及對這一行為的解釋性意識，是一種與當時的時間空間相聯繫的精神過程」。這個精神狀態與外部環境有關，人的活動受環境的影響，環境因素影響人們對活動的態度，影響了活動意願與行為。體驗與經驗不同，經驗屬於表層的、日常的感官印象，是「行為的疊加以及由此獲得的知識的積累」，體驗「則是深層的、高強度的或難以言說的瞬間性生命直覺」，「體驗一定是融匯到過程當中並且與外物達到契合的內心世界的直接感受和領悟」。體驗可透過體力或精神上的努力，或是與他人的密切交往等各種休閒活動而得，亦可在工作中獲得。Mihaly Csikszentmihalyi 提出此概念後，引起廣泛的討論與應用。

休閒體驗是休閒研究的核心議題，參與者著重在接受身心與精神的挑戰。John R. Kelly 從休閒者參與活動的投入程度，將休閒體驗分出不同強度，從心流「暢遊」、參與 (involved)、放鬆 (relaxed)再到消磨時間 (time killing)。以認真休閒、休閒涉入、休閒效益為例，適當的挑戰指活動難度與個人所掌握技能相符，不會極端的太難或太容易。體驗涵蓋身心的感覺與體悟。也適用在討論朝聖者。在四國遍路中有幾個較達抵達的「難所」，亦可運用此概念。

一、休閒動機

動機是行動開始的基本理由，興趣是內在動機。透過內在動機，擁有完全的自主性，較能堅持並長久做一件事。自我決定理論（Self-Determination Theory，Ryan & Deci, 2017）提出三個動機取向與三種基本心理需求：

（一）動機取向

無動機狀態（Amotivation）、外在動機（Extrinsic Motivation）、內在動機（Intrinsic Motivation）。

1. 無動機狀態（Amotivation）：在這種狀態下，行為是無意義的執行或是根本沒必要執行。
2. 外在動機（Extrinsic Motivation）：執行這個行為是要滿足外部的結果，像是獲得獎勵，避免懲罰，或是社會認可。
3. 內在動機（Intrinsic Motivation）：行為完全基於內心需求，具有高度的自主性、創造力。

（二）基本心理需求

1. 自主感（Autonomy）：個體對自己的行為和生活目標具有自主控制和自我決定的能力。自由選擇和控制自己的行為，符合內在價值和興趣。
2. 勝任感（competence）：個體對於自我能力和技能的感知，並感受到能完成挑戰性的任務，獲得成就感與自信心。
3. 歸屬感（Relatedness）：歸屬感和動機的需求，感受支持、理解和關愛。

休閒參與的原因是為了享受活動。關於休閒動機，自我決定論（Self-determination theory）考量到個人天賦與心理需求，探討發自內心的動機，排除外在誘因與影響，聚焦在個人激發與自我決定。

1970 年代，自我決定論的研究著重在探討內在動機與外在動機，探索內在動機影響人類行為的途徑。1980 年代中期這個理論獲得研究依據與支持，2000 年代自我決定論運用至不同領域，如社會心理學、正向心理學等。

自我決定論研究迄今較注重在內在動機與外在動機之相對關係，內在動機指促使個人行為的理由，因行為本身能帶來娛樂和滿足感，外在動機則代表有外在的誘因，做出該行為，內化指外在動機轉變成內在動機的動機轉換歷程。

內外動的動機(intrinsic-extrinsic motivation):「內在動機」(intrinsic motivation)指個人休閒活動，主要動機是從事休閒活動本身，區分為休閒與非休閒。學者認為休閒是參與者透過自己的意願所選擇參與，並非被強迫，外在動機則指個人從事休閒活動是為了外在獎賞或認同。

二、休閒涉入

Havitz and Dimanche(1997)認為「休閒涉入」指的即是人們如何休閒活動，而這些活動如何影響行為。自我涉入為一種安適(being)的心理狀態，共五個心理構面:「自我涉入理論(Ego Involvement Theory)」，自我涉入由中心性(centrality)、重要性(importance)、愉悅(pleasure)、興趣(interest)及自我表現(self-expression)等所構成。Selin and Howard(1988)研究：對休閒活動所產生心理學上的依戀(attachment)、「自我涉入(ego involvement)」。所謂的「自我涉入」是一種存在個人與遊憩活動之間的認同狀態，透過活動達成愉悅(enjoyment)和自我表現(self-expression)的程度。

Csikszentmihayi(1975)以參與比賽次數、花費時間、擁有相關書籍數量等衡量西洋棋棋手之行為涉入。另外 Kim, Scott, and Crompton(1997)：花費的時間、參與的頻率、金錢支出、旅遊哩程數、技能、擁有的設備、相關書籍及參與協會的數量等皆可作為行為涉入的衡量項目。社會心理涉入存在個人和遊憩活動之間的狀態，透過活動達到愉快的感受和自我表現的程度(Selin & Howard,1988)。在四國遍路約 1200 公里的過程中，遍路者加入臉書社團、每個寺院「納經」是一個蒐集行為，也是最後可以證明自己完成遍路的最直接證據。

Havitz and Dimanche(1990)延伸 Selin and Howard(1988)的概念，定義為經由特定的刺激或情境所喚起，個人與休閒活動、遊憩地點及相關遊憩設備與產品間一種覺醒或感興趣的心理狀態，藉由特定的刺激或情境，喚起對行為具有驅動的特質，當參與者涉入程度有差異時，其外在行為的表現與內在心理的動機

都會有所不同。在遍路者的社群中會有如導師般的遍友存在，熱心分享經驗，並對於不當提問的亂入者，也會扮演糾正者的角色。

三、休閒效益

休閒效益指參與休閒遊憩的過程中，協助參與者個人改善身心狀態或滿足個人需求的現象，稱為休閒效益。Stebbins(1997)根據 Homans(1974)所提出社會交換理論，認為認真休閒循環價值中所得(rewards)的回饋，可分為個人及社會兩方面。

個人方面：（1）自我充實(personal enrichment)：從認真休閒活動過程中學到知識與技巧。（2）自我實現(self-actualization)：展現個人技巧與能力。（3）自我表現(self-expression)：表現已學得的技巧及能力。（4）自我形象(self-image)：被他人認為是某一類型認真休閒參與者。（5）自我滿足(self-gratification)：包括表面享樂式的愉悅與內心深層的滿足。（6）個人重建(recreation or regeneration)：從認真休閒參與可以使人在經過一天工作後，有一種再生的感覺。（7）經濟獲得(financial return)：從認真休閒活動中獲得經濟的回饋，並非認真休閒的主要利益。

社會方面：（1）社會吸引(social attraction)：熱衷認真休閒者會因趣味相投而群聚。（2）集體成就(group accomplishment)：集合每一位認真休閒者的努力，創造出一個休閒作品。（3）團體維持與發展之貢獻(contribution to the maintenance and development of the group)：助人及被需要的感覺，貢獻性的利他行為。

第二節 認真休閒理論

Robert A. Stebbins 自 1980 年代以來持續發展的「認真休閒」(Serious Leisure) 理論，區分休閒活動中投入程度和所獲益處的差異。相對於「隨意休閒」(Casual Leisure) 較為消遣性的、不需長期投入的活動(如看電影、散步等)，認真休閒指的是參與者投入大量時間、努力和資源，並展現特定技能、知識或經驗的休閒活動。認真休閒參與者，利用閒暇之餘去從事特定休閒活動，有助於讓參與者學習如何與他人分享、凝聚情誼，而增進人際關係，從中獲得歸屬感。指的是個人在長期且有系統地投入某項活動中，獲得高度成就、專業技能、知識累積以及深厚的情感連結。參與者不僅將該活動視為消遣，更作為自我成長與社會認同的重要來源 (Stebbins, 2001、2007)。這些活動通常具有以下六個核心特徵：

(一) 投入個人努力 (Significant Effort)

參與者需要投入大量的體力或腦力，獲取特定的技能、知識或經驗。

(二) 堅持不懈的毅力 (Perseverance)

參與者需要持續克服挑戰和挫折，並堅持不懈地追求目標。

(三) 有規劃的休閒生涯 (Leisure Career)

參與者在活動中會經歷類似職業生涯的發展階段，包括入門、進階和可能的專業化。

(四) 持續的個人受益 (Durable Benefits)

參與者會從活動中獲得長期的、有價值的益處，例如自我實現、技能提升、社群連結和獨特的經驗。

(五) 強烈的個人認同 (Development of a Special Ethos)

參與者會發展出與該活動相關的獨特價值觀、規範、技能和知識，並形成共同的社群認同。

(六) 獨特的精神特質 (A Unique Ethos)

參與者會進入一個擁有特定文化、傳統和社會結構的獨特社會世界。

Stebbins 強調，認真休閒不僅是種消遣，更是種生活方式，能塑造參與者的身份認同、社會關係和個人的成長。透過與其他參與者的互動，他們共同建構和維護著該休閒活動的文化。此外，不同的認真休閒活動本身就可能與特定的文化背景或傳統緊密相連，例如傳統藝術、民族舞蹈或特定地域的運動。

近年來，認真休閒理論也廣泛應用於旅遊研究，分析特定主題興趣旅遊者的行為動機與體驗。許多旅遊者將嗜好與旅遊結合，例如為參與馬拉松、潛水、衝浪或文化活動而旅行，這類旅遊被視為認真休閒在旅遊情境的延伸，能預測其感知到的持久利益，而這些從休閒中獲得的利益（如成就感、社群歸屬感）又會提升旅遊中的心流體驗，進而強化未來的旅遊意圖。換言之，高度投入的休閒愛好能激發更豐富的正向體驗（如專注投入的愉悅感），並鼓勵參與者持續從事相關旅遊活動。當旅遊活動被視為是認真休閒時，旅遊者往往投入更多的熱情和努力，從中獲得深刻的回饋，如流暢的體驗、愉悅感、個人成長以及對投入旅遊的長期承諾。

一、文化互動

Stebbins, R. A. (2020)更新了認真休閒的概念，闡述認真休閒與文化、社群和身份認同之間的深刻聯繫，當代社會中各種認真休閒活動的框架，並強調了文化在認真休閒中研究的各社會範圍扮演著重要的中介角色，塑造和維護作用。參與者在特定的社會世界中學習、內化和傳承文化知識、技能和價值觀。首先，認真休閒本身常伴隨特定社群文化的形成，參與者透過社群交流持續對活動的投入。例如，運動愛好者在參與跑團、自行車俱樂部等過程中，發展出共同的價值觀與行話，這種次文化氛圍強化了他們的身份認同和持續參與意願。除了社群內部的文化之外，認真休閒活動也可能涉及跨文化的互動與學習。

研究語言學習型旅遊者（language travellers）將出國旅遊與學習當地語言結合，並以認真休閒的態度看待這種經驗（Carvalho,2021）。這些旅遊者並不滿足於一般觀光客的體驗，而是努力在目的地使用當地語言與居民溝通。他們在旅途中主動適應當地語言文化，經歷語言不通帶來的挫折，同時展現出 Stebbins 所說的「克服困境的毅力」是認真休閒者特有的毅力特質。

在此過程中難免產生挫折感，正因為克服了語言和文化障礙，這些旅遊者往往能體會到更強烈的成就感與滿足感。該研究指出，語言旅遊者在與當地人交流時的調適行為，有助於促進文化交流與理解，深化旅遊體驗的意義。此外，在文化導向的認真休閒活動中（如參與傳統藝術、歷史重演活動等），參與者透過沉浸在異文化或傳統文化中，得到心靈上的豐富與擴展視野。例如，對原住民文化深感興趣的遊客可能持續參與相關的節慶或工作坊，在此過程中與文化持有者互動學習，建立起文化的連結。志工旅遊也是一種將文化互動與認真休閒結合的形式：志願者長期服務於異國的社區，在工作與交流中理解在地文化，其奉獻精神和所獲得的成就感，符合認真休閒的核心特質（持久的利益，意義深遠的回報）。

四國遍路作為一種長時間且具有挑戰性的朝聖活動，展現了認真休閒的特質，遍路者在歷經漫長的行程後，逐步建立起對文化、信仰與自我的深層理解。

二、認真休閒與朝聖

朝聖（pilgrimage）被視為一種兼具宗教性與探索性的旅遊活動，也是人類歷史上最早出現的旅遊形式之一。現代的朝聖者參與此類長距離徒步旅程，往往並非僅為了宗教的崇敬，也可能帶有自我挑戰、尋找意義、心靈療癒等多重動機。朝聖之旅的性質與 Stebbins 所定義的認真休閒高度相合：首先，完成漫長艱辛的朝聖路程需要堅忍不拔的毅力和顯著努力；朝聖者通常會將此經驗視為生命歷程中的重要里程碑，形塑出個人敘事，類於休閒者生涯（或譯為畢生的職志）的概念（Collins-Kreiner,2016）。其次，朝聖活動孕育出獨特的社群文化與價值，例如朝聖者間的互助傳統、特有的儀式與用語，這對參與者而言形成一個獨特的社會世界。參與朝聖可帶來持久的利益，包括精神上的成長與轉化、對人生意義的體悟，以及與他人產生深刻連結的滿足感（Badone,2016；Reader,2005）。

Badone（2016）指出，21 世紀的朝聖已可被視為一種「非常規旅遊」或「嚴肅旅遊」，其參與者在投入朝聖活動時展現出類似認真休閒愛好者的特質。臺灣民眾前往國外參與傳統朝聖路線（例如西班牙聖雅各之路或日本四國遍路）

的現象在近年漸增，這些參與者通常需要長期準備並投入大量心力完成朝聖，可視為認真休閒理論在跨文化旅遊情境中的一種展現。本研究正是以認真休閒理論為視角，關注臺灣遍路者在日本四國遍路中的深度體驗，探討他們如何展現認真休閒的各項特質，以及在文化互動下所產生的特殊意義。



三、文化互動與認真休閒

Stebbins (2020:43、89、151)，闡明認真休閒的探討，涵蓋了個人、組織、社會以及文化等各個層次的複雜性，亦即在微觀（Micro Level）、中觀(Meso Level)、宏觀（Macro Level）三層次的分析框架中，文化在當中所扮演的中介角色。

表 4

Stebbins (2020) 認真休閒綜論三層次(研究者整理)

層次	認真休閒探討的內容
微觀（micro）	關注個人的休閒態度、認同、自我經驗與心理過程
中觀（meso）	指的是群體或社會世界（social world）、中階流程與組織結構，其中文化為共享信念、價值及行動模式的場域
宏觀（macro）	探討社會制度、整體文化變遷與文化結構的互動關係

宏觀層面(Macro Level)：涉及社會制度、社會結構、價值觀和廣泛的文化規範。塑造個人可使用的休閒機會、可接受的休閒形式以及對休閒的普遍態度。

中觀層面(Meso Level)：包括了各種社會組織、社群、次文化群體等。在中觀層次，文化扮演核心的中介角色。將宏觀層面的廣泛文化規範轉化為特定群體內部的共享意義、實踐方式和行為模式。一個特定休閒社團（中觀）成員會發展出獨特的共同興趣、活動規範和內部文化，受到社會整體文化（宏觀）的影響，並塑造個體成員的休閒經驗（微觀）。

微觀層面(Micro Level)：指的是個體的休閒經驗、動機、選擇和行為。個體的休閒活動不僅受到個人特質的影響，更受所處的中觀和宏觀文化環境的形塑。

文化作為中介角色文化互動在認真休閒活動中具有重要地位。參與者一方面在活動社群內部傳承該活動的文化（如遍路禮節、語言、傳統），另一方面也可能與不同文化背景的人交流學習。研究案例（Carvalho, 2021）：語言學習型旅遊者將出國旅遊與學習當地語言相結合，過程中雖遭遇語言不通的挫折，仍展現出克服困境的毅力，並透過與當地人的互動深化了文化交流與旅遊意義。

Park, S., & Jeong, Y. (2022) 探討外籍人士在韓國參與認真休閒活動對其文化能力的影響。研究發現，透過積極參與如語言學習、傳統藝術或運動等需要與當地人互動的休閒活動，外籍人士能更深入地了解韓國文化、習俗和價值觀，並提升其跨文化溝通和適應能力。當臺籍遍路者參與日本四國遍路時，他們身處異國文化情境，休閒參與中不可避免地涉及文化互動。

臺灣的遍路參與者在四國遍路朝聖途中，會與日本當地居民或其他國家的遍路者相遇交流，例如接受當地居民的「御接待」或與外國同行者分享心得。這種跨文化接觸不僅豐富了朝聖者的體驗，也使他們在認真休閒參與中融入了文化學習與適應的元素。綜上所述，認真休閒理論為理解本研究對象——臺籍四國遍路結願者——的參與特質提供了有力的框架：透過該理論的六大核心特質（以及在宏觀、中觀、微觀不同脈絡下延伸的文化扮演的中介角色，產生互動意涵）共七個特質，剖析朝聖者長期投入此深度休閒活動的內在動力與結果價值。

Li, M., McCabe, S., & Darcy, S. (2019) 關注身心障礙人士透過參與無障礙旅遊作為一種認真休閒，如何促進社會融合。研究指出，這些活動不僅提供休閒樂趣，更重要的是創造了與其他參與者互動、分享經驗和建立社會支持網絡的機會。透過共同參與和克服挑戰，他們得以發展歸屬感並挑戰社會對身心障礙的刻板印象。

Van der Duim, R., & Caalders, J. (2015) 探討認真休閒者在旅遊體驗共創過程中的角色，特別關注他們對真實性的追求。研究指出，認真休閒者往往對旅遊目的地和相關文化具有深入的知識和興趣，他們積極參與與當地居民和文化的互動，以尋求更真實和有意義的體驗。這種互動有助於深化他們對當地文化的理解和欣賞。Gibson, H., Willming, C., & Wearing, S. (2017) 探討衝浪遊客的認真休閒體驗，強調了他們如何發展出對衝浪地點、海洋環境和衝浪文化的深厚知

識和熱情。論文分析了衝浪社群的形成、共同的價值觀和行為規範，以及遊客如何透過與當地衝浪者的互動，融入和學習當地的衝浪文化。

有關四國遍路、認真休閒的相關研究探討：

（一）四國遍路的文化與現代意義

四國遍路作為日本最具代表性的宗教朝聖路徑，已超過千年的歷史（Ian Reader, 2005）。它不僅是宗教信仰的展現，更是一種深具文化意涵的長途行旅。遍路者（OHenroSan）沿著 88 座寺院所構成的固定路徑進行朝聖，總長度 1200 公里左右，途經德島、高知、愛媛與香川四縣（Miyazaki, 2019）。隨著時代的變遷，四國遍路逐漸由宗教儀式轉變為心靈療癒、文化體驗以及自我探索的現代旅程。

在江戶時代（1603–1867），真念（1687）所著的《四國邊路指南》大幅推動了遍路的大眾化，使得這條朝聖之路不再僅限於宗教僧侶，更吸引一般百姓參與。現代遍路更結合了數位科技、國際化導覽，吸引來自世界各地的旅人，也讓遍路的文化意義更為豐富（Tanaka & Mori, 2021）。

（二）認真休閒理論的核心內容

認真休閒（Serious Leisure）由 Stebbins(2007)提出，指的是人們在長且有系統地投入某項活動時，能夠獲得高度成就、專業技能、知識累積以及深厚的情感連結。這類活動不僅是消遣，更是自我成長與社會認同的重要來源。

認真休閒理論強調參與者透過持續的學習與實踐，逐步建立「休閒生涯」（Leisure Career），這意味著參與者在活動過程中獲得成就感、建立自我認同並獲得社會支持（Stebbins, 2015）。四國遍路作為一種長期且具有挑戰性的朝聖活動，符合認真休閒的特徵。朝聖者透過長途跋涉，獲得心靈淨化、文化理解以及自我反思。

（三）四國遍路的心理與社會影響

四國遍路不僅是宗教修行，更是心靈療癒與社會互動的場域（Slavin, 2019）。許多遍路者在長途行走中，透過自然接觸與人際互動達到心理上的平靜與自我反思（Mori, 2017）。研究顯示，朝聖者在行程中經歷的身心挑戰，能夠

促進自我認同的建立以及文化價值的再認識。此外，遍路過程中的「御接待」不僅是物質上的幫助，更象徵著社會支持與接納（Reader, 2023）。

這種相互支持的文化機制，讓遍路者感受到社群歸屬感，進而產生長期的文化連結。四國遍路的社會意涵不僅限於個人修行，更包含了地方社區的文化傳承與集體記憶。

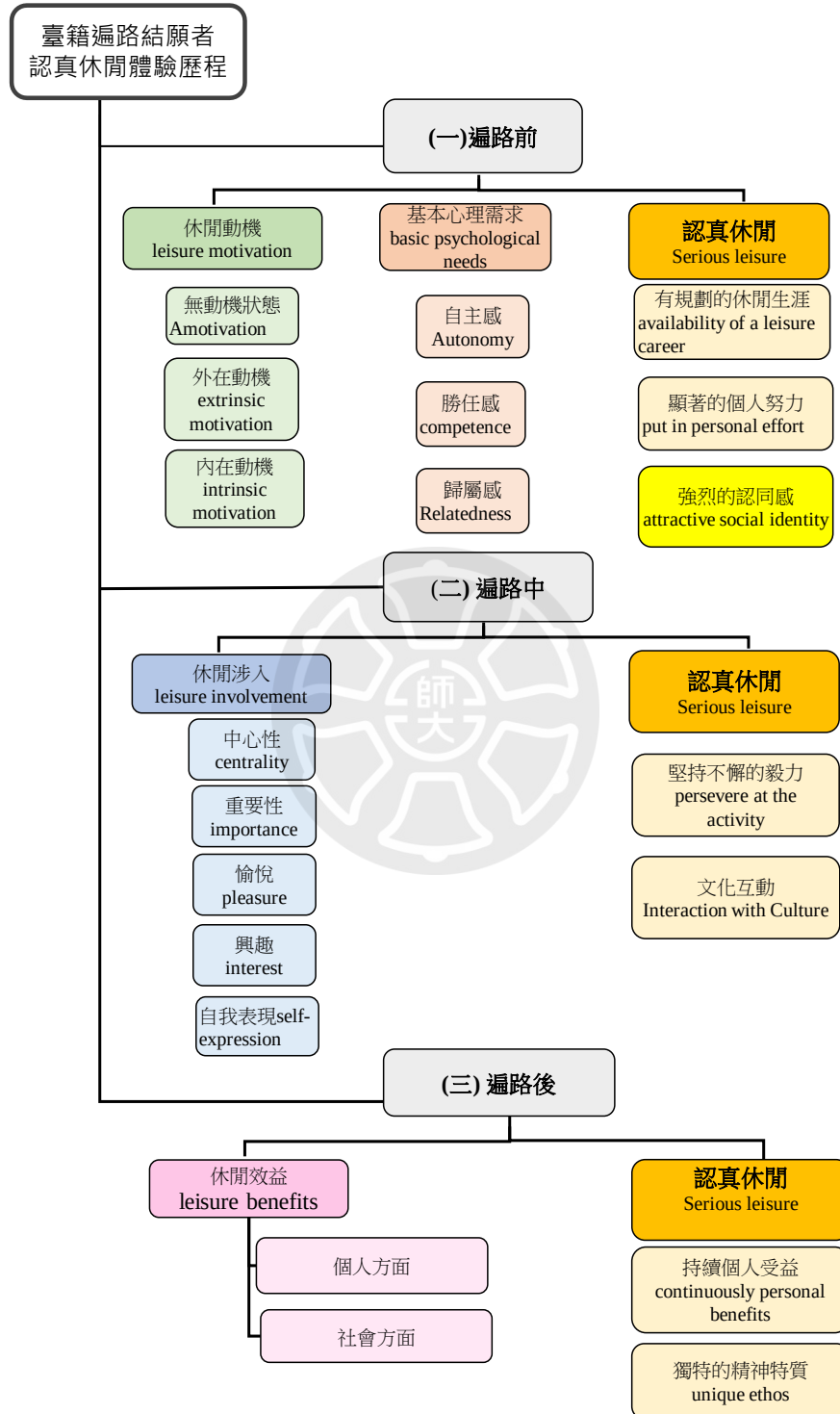
小結：

總體來說，文化互動往往豐富了認真休閒的內涵，無論是語言、藝術或其他文化領域的休閒活動，跨文化的接觸與交流可以提高參與者的投入程度和獲益程度。一方面，文化互動帶來新鮮感與挑戰，激發參與者不斷學習（對應認真休閒的努力投入與堅持）；另一方面，成功的文化交流強化參與者的自我實現與身份認同（對應認真休閒的持久獲益與身份認同）綜合過去文獻，研究者提出臺籍遍路結願者認真休閒歷程如圖 12 所示。



圖 12

臺籍遍路結願者認真休閒歷程(研究者自行整理)



第三節 現有研究分析

學者 J.-C. Rufin (2014)對於自己在旅途中身心變化的描述，探討聖雅各之路獨行朝聖客在身心上所經歷的各個體驗階段。為了凸顯朝聖之旅的特點，對比其他類型的旅行，並區分朝聖客與典型觀光客在存活模式上的差異。最後，依據 Rufin 的親身體驗描述，鄭喜恒教授分析並說明朝聖客歷經的五個階段：神采飛揚、身心困頓、沉淪谷底卻意外復甦重生、宗教層面、喜迎終點。鄭教授認為，Rufin 的身心體驗與高峰經驗乃是在於「心靈、身體與大自然的和解」。(范育成, 2017)

一、現有臺灣研究

在臺灣碩博士論文加值系統以「遍路」二字為關鍵字，查詢結果有三位親自體驗遍路、並有 1 位研究臺灣的移植遍路的今昔。現有三篇國內研究，於 2018、2019、2020 發表，也就是 COVID-19 疫情前的研究結果。分兩次徒步高知和愛媛縣，由第 1 番前進第 35 番清瀧寺。亦有全程徒步遍路，另有一篇則是研究遍路移植臺北的歷史。皆以訪談及個人親自體驗遍路為主。

其中有關於「體驗」的研究結論，(蔡秉坤，2018，頁 33&55)就個人經驗將其分第一次體驗遍路為體驗初期、「難所」考驗期、安定期、反思期。第二次體驗分為：二次體驗初期（過度在意研究使命）、田中爺爺的出現（同行者的認同感）、混亂期（孤獨感）、沉澱期（Enjoy、覺察整個過程，深度休閒就是修行）當地特有的「接待」文化，是朝聖之路最能感動人心的特色。「宗教文化」、「多元景觀」與「親切人文」，是其他體驗者一致認為被吸引、願意重遊的主因。經過「難所」洗禮，曾歷經渾然忘我，接近 Flow 狀態的體驗。透過徒步遍路的旅程，心靈得以在休閒中修整、轉化、蛻變，故深度休閒亦是提升心靈層次的一種修行。

「而每沉澱一段日子再回顧體驗過程，就會產生不同層次的體悟，也像是經過層層過濾後的水，感受越來越純淨與凝聚。等到下回再走一趟，又有新的感受、沉澱，然後融合了上次的經驗，又產生新的思緒與思念。」(蔡秉坤，2018，頁 67)

「這朝聖之路與個人生命價值觀之關聯，一開始沒有關聯，結束之後委實再也互不干涉，但回國之後，常在午夜夢迴又走進路途中，在夢裡緊握手上的木杖、尋找著通往下個寺院的方向。」(蔡秉坤，2018，頁 67)

有關個人體驗過遍路的反思：

「體驗遍路後，個人的身、心、靈都深具影響。當初在研究意味濃厚的心態下接觸遍路，受盡身體的勞頓與傷痛之苦、心裡則是正向與負面情緒反覆交織，但千里未竟，缺憾就懸在心上。回國之後，滿腦子只想回去再續；回不去，便在夢裡持續著徒步的旅程，潛藏的靈性與遍路如此的膠著，是始料未及的結果。」(蔡秉坤，2018，頁 66)

「那種征服挑戰的極度滿足與順暢感、似有若無的自我意識像是羽化般的輕盈、情緒既興奮又感到安定、渾然忘卻時間與空間的束縛，這正是學者所說的「高峰體驗」，是以前從未有過的體會，是意想不到的收穫。透過體驗行動，遍路與體驗者之間，確實產生了人、物、心的特殊聯結。」(蔡秉坤，2018，頁 66)

評析：作者親自參與遍路，真實呈現過程與結果，但由於著重個人內省式的探討與投入，較無法廣納多數體驗者的意見與心得，在研究抽樣的數量上容易受到質疑。

釋通伽－吳佩芬(2019)以質性研究的深度訪談法，探討遍路者在遍路期間的心理轉變歷程，以此瞭解遍路對人們心理的影響，探究 4 位男性於 2015－2017 年間的遍路者，將遍路者的心路歷程分為，順應期、反思期、蛻變期、豁朗期：

(一) 順應期

從質疑不安到信心不退」，主要課題為順應遍路的生活模式，心理狀態從一開始的不安、質疑自己的能力，漸漸生起信心，決心向前不退卻。

(二) 反思期

從空虛懷疑到放鬆變通」，主要課題為面對內在的聲音，心理狀態一開始因首次面臨漫長的海岸公路，內心感到空虛、懷疑，之後漸漸習慣而感到放鬆，願意因應環境而變通。

（三）蛻變期

「疲憊無助或懊惱」，主要課題為克服身心苦惱，這階段的遍路者因長期超量徒步，身體疼痛不適，因而感到疲憊無助，也有遍路者內心感到懊惱。

（四）豁朗期

「從輕鬆接受到平靜期望」，主要課題為從遍路領悟人生，這階段的遍路者因適應遍路生活而感覺輕鬆，也比較能夠接受不同意見以及使他們煩惱的困境，結願後遍路者心理感覺平靜，也期望再走一次遍路。

王曉鈴(2020)，日治時期日本佛教傳入臺灣布教成績顯著，戰後停止布教事業。日本佛教表面上在臺消逝，實則部分寺院與民間仍供奉日本諸神。透過三個例子，分析日本佛教如何透過具象的神祇，定著於臺灣；及至近代，隱存於臺灣佛教與民間信仰的狀況與轉變。研究對象分別是臺北天后宮、北投普濟寺與臺北新四國八十八所靈場（臺北遍路）：研究方法結合文獻與田野調查。從寺院與宗派出發闡述觀點，透過臺日兩種視角，解釋同一神祇，探討「弘法大師」、湯守觀音與臺北遍路石佛如何演變為臺灣信仰現象。研究過程亦挖掘資料、查出歷史疑點。希冀發現諸神在時間與空間上銘刻的標準化，重新定位這段歷史。

二、遍路朝聖的體驗價值

南道伸昭（2022）提出了朝聖旅遊體驗價值的建構並對其進行了衡量：自2021年10月到2022年4月對巴士旅遊參與遍路者進行問卷調查，發放214份問卷、174份回收，建構與朝聖旅遊相關的六個維度—「神聖價值」、「社會價值」、「經濟價值」、「真實性價值」、「非凡價值」和「教育價值」。並確認量表滿足一維性、收斂效度、區別效度及信度，模型驗證所得的這些因素與第3節基於前人研究假設所提出的體驗價值的價值向度的內容一致，尤其第一個因素神聖價值，現代朝聖者透過念珠、納經帳等實物、聖地空間所營造的氛圍以及穿著白袍、朝聖的行為來感知「神聖的東西」。隨著以城市化和消費主義為標誌的現代社會的到來，封閉的地方社區解體，人們習以為常的文化傳統、宗教和習俗被用作建構身份的參考。該研究亦提出對後續研究的建議：

- （一）擴大樣本範圍至其他朝聖路線
- （二）探討性別差異
- （三）縱貫性研究
- （四）質化研究補充
- （五）實踐應用研究

三、認同感

「朝聖不僅僅是...短暫的表演...而可能是參與者的出發點，影響他們此後的生活」。批評傳統的朝聖研究，特別是人類學的研究，這些研究認為朝聖是遠離日常生活世界的短暫事件。也透過提及永久或無盡的朝聖者，將連續性的新概念引入朝聖研究。（Reader,2008）

Ian Reader (2013)主要關注朝聖活動在線上平臺上的官方網站、推廣、商業化以及權威的再現。強調朝聖活動如何透過網路平臺來推廣、商業化，以及如何在這些線上空間中再現權威。反映朝聖活動在現代社會中的演變和對於傳統權威結構的影響，探討網路對於宗教活動和文化傳統的影響

J. Shultz(2020)研究指出，四國遍路朝聖的時間如何塑造一個朝聖者的身份，定義四國遍路為穿越時空的朝聖，並分析遍路者持續旅行的理論意義及四國遍路朝聖中的時間、重複與認同的意義。

（一）時間對身份的影響

深入研究了與那些看起來缺乏經驗和不舒服的初次朝聖者相比，經驗豐富的朝聖者表現出自信和自豪。

（二）重複與權威

它強調時間、重複和朝聖意義建構之間的相關性，強調完成的遍路次數如何影響朝聖社團內的權威和認可。

（三）心理方面

提出「大師流」的概念，顯示朝聖者身分認同對日常生活和未來的心理投射，展現朝聖經驗對個體的深層心理影響。

Okawa Eiji (2009)「四國遍路的發展—前現代日本朝聖的形成與傳播：以四國為例」。在與朝聖相關的宗教主題和宗教專家的活動將在前現代日本（1868年之前）的背景下進行徹底分析。解的朝聖與朝聖寺院之間的關係。人們可能傾向於認為兩者從一開始就是齊頭並進的—寺院及其附屬機構作為朝聖的主要受益者，一定採取了各種措施來吸引朝聖者。

Ian Reader (2021)提出需要注意兩個問題：在過去的十年中，朝聖人數開始下降，而那些進行朝聖的人最近常常將他們的朝聖視為自我發現的旅程，其中身份是最重要的，信仰是無關緊要的或明確否認的。

此外，現今也將朝聖視為區域和國家文化認同的象徵，以將四國發展為旅遊目的地，並促進當地經濟。1984年至2019年在四國進行的實地調查以及對以各種方式參與朝聖活動的人們（從徒步朝聖者到寺院住持到地方政府官員）的採訪，在討論身份建構、朝聖者動機的一個主要因素，也是世俗機構尋求促進非宗教原因朝聖的目標時，透過強調日本最近對宗教、朝聖的理論考察，探討了這對當今宗教研究意味著什麼。同時討論四國遍路的例子如何既符合他們的研究又如何為他們的研究提供關鍵的反駁。

大賀木夫(2018)「四國遍路對個人成長和自我發現的影響」研究發現：

(一) 男性特質與女性特質的統合

四國遍路促進了男性特質和女性特質的融合。現代社會過於強調男性特質，而遍路則提供了在日常生活中難以體驗的女性特質，例如接受款待、邂逅、療癒和探索潛意識。這些體驗讓參與者得以反思，並在男性特質與女性特質之間取得平衡。

(二) 促進自我發現的「覺察之旅」

四國遍路被視為一場「覺察之旅」。武田喜治指出，遍路讓人們意識到健康、生存、步行和感恩的重要性，並認識到自身的渺小。透過這些體悟，參與者獲得謙卑、感恩和知足等價值觀。克服逆境，擁抱正向人生觀：四國遍路幫助人們克服生活中的挑戰，培養積極的人生觀。有參與者在經歷個人挑戰後踏上遍路，從中領悟「將命運交託給上天，並找到內心的平靜」的生活方式。許多遍路者在經歷中發現，他們開始以平常心面對困難，並對人生抱持更堅韌的態度。

(三) 強化家庭連結

四國遍路促進了家庭成員之間的連結。某些人為了孩子祈求康復而踏上遍路，展現了母愛的偉大。還有一些家庭選擇共同經歷這段旅程，藉此加深彼此的理解和連結。

(四) 其他重要發現

許多參與者無法明確說明是什麼原因促使他們踏上四國遍路。有些人將其歸因於潛意識的選擇，或將不幸事件（如親人過世、疾病、失業或職場問題）視為觸發點。遍路者的經歷經常被記錄在「遍路體驗記」中，這些紀錄提供了對四國遍路影響的寶貴見解。

綜上後續研究之建議，找出現有研究缺口為：

（一）質化研究補充

大賀木夫（2018）及南道伸昭（2022）兩位學者主要採用量化問卷調查，建議未來可以結合深度訪談等質化研究方法，更深入地探討巡禮者的主觀感受和經驗。

（二）研究參與者

建議未來的可區分「獨行、二人同行、多人同行」三類型去探討。受訪時大都能清楚回憶遍路情景，但也有混淆或記憶模糊的狀況出現，未來若能分別於遍路期間、遍路後半年內各訪談一次，所獲得的資料應該會更豐富、更貼近真實。（釋通伽，2019）

（三）遍路歷程

巡禮者在巡禮前、中、後的經驗變化，更全面地捕捉巡禮經驗的動態特徵。（南道伸昭，2022）

（四）重複與權威

建議可針對多次遍路者進行研究，強調時間、重複和朝聖意建構之間的相關性，強調完成的遍路次數，如何影響朝聖社群內的權威和認可。（J. Shultz,2020）

（五）加入女性遍路者的心得：現有國內遍路研究以男性受訪者為主。

第三章 研究方法

本研究採用質性研究取向中的敘事研究方法，透過深入訪談蒐集臺灣遍路者在四國遍路旅程中的故事，並結合認真休閒理論進行分析詮釋。本章首先說明研究設計與取向，其次介紹研究參與者的招募方式與基本背景，接著闡述資料收集的具體流程與訪談工具，然後說明資料的分析方法，最後討論研究過程中的倫理考量與研究品質確保措施，求研究結果之信實可靠。本研究主要運用質化的深入訪談，藉此深入了解臺灣遍路者的歷程樣貌。本章分為研究方法與架構、研究對象、研究工具與流程、資料分析及研究的倫理與品質。

研究方法選擇理由：為何採用質性研究與敘事取向。本研究探討的是臺灣籍遍路者在四國朝聖旅程中的經驗歷程、意義建構與自我轉化，這些現象高度主觀且深具個人色彩，屬於經驗性與詮釋性知識的範疇。因此，質性研究成為最適合的取徑，因為它能夠深入探索受訪者如何經驗並詮釋其參與遍路的歷程（Denzin & Lincoln, 2018）。

首先，質性研究能探究「意義世界」，呈現受訪者如何建構其遍路經驗的意義。它也強調主體性與脈絡性，適用於理解遍路這種與宗教、文化及個人信仰交織的實踐過程（Creswell & Poth, 2018）。再者，質性研究允許以小樣本進行深度訪談，這對於少數具有遍路經驗的臺灣朝聖者而言尤其適用。

本研究選擇採用敘事研究（Narrative Research）作為主要方法，其原因如下：敘事研究強調人類是「說故事的動物」，透過個人敘說來理解其生命歷程、身份變遷與信仰實踐（Clandinin & Connelly, 2000）。遍路作為一種朝聖行動，本質上就具有明確的起點、轉折與結願結構，非常契合敘事研究所關注的時間性與故事性。協助理解受訪者如何講述故事，如何建構自身作為「朝聖者」的角色與信念體系，並能揭示其中隱含的文化模式與心理結構（Riessman, 2008）。

相較之下，量化研究雖可提供統計趨勢，卻難以揭示個人深層的轉化歷程與文化詮釋；主題分析雖可歸納出共通主題，但可能忽略故事的敘事性與時間順序；而現象學與紮根理論雖亦為重要質性取徑，前者較少處理情節發展，後者偏重理論生成，與本研究詮釋性的目標不符（Polkinghorne,1995）。

綜上所述，質性研究中的敘事研究與較能展現臺灣籍遍路者經驗的深層面貌與文化詮釋邏輯，進而捕捉他們如何透過遍路形構個人信仰與身份認同。



第一節 研究設計與取向

社會科學主要包括量化研究(quantitative research)和質化研究(qualitative research)兩種研究典範(paradigm)，前者強調檢驗、預測、社會事實的因果假設、或是研究結果的推論，後者主要在探索一個較為抽象、深奧的內心世界，尋求其意義或新觀念的開發（簡春安、鄒平儀，2004）。在整合自身觀察與歸納研究文獻後的研究概念，接著將連結其他參與者的經驗，藉以進行交互對話，資料編碼整理後，解釋其中意義與價值。

一、研究範式與取向

本研究在研究範式上屬於質性研究(qualitative research)的典範。相較於量化研究側重變項之間因果關係的檢驗與推論，質性研究強調深入探索參與者的主觀經驗與意義世界(Denzin & Lincoln, 2011)。簡春安、鄒平儀(2004)提到，質性研究視現實為由多重主觀詮釋交織而成，研究者須進入情境中體會參與者的觀點，以理解社會行為背後蘊含的意義。

本研究關注的「四國遍路結願者休閒體驗」牽涉個人內在動機、身心感受與文化意涵，適合以質性的方式深入訪查。基於研究目的，本研究採取敘事研究法(Narrative Research)作為主要方法取向，強調透過受訪者的故事來理解其電路朝聖體驗歷程。讓研究者獲得豐富的第一手經驗資料，並尊重每位參與者經歷的獨特性。同時，以 Stebbins 認真休閒理論為分析框架，屬於質性研究中的理論導向分析(theory-guided analysis)。亦在資料分析與詮釋時，研究者以認真休閒理論的核心概念為線索來解讀受訪者的經驗，但整體上仍讓受訪者的敘事內容主導分析過程，以避免理論框架對資料的過度限制。

本研究採用質性研究中的敘事研究法（Narrative Research），其原因在於敘事研究特別適合探討個人經歷與主觀體驗，尤其在朝聖活動這類涉及個人內在心靈轉化與文化適應的情境下更為適宜。四國遍路作為一種長途且具挑戰性的朝聖活動，遍路者在過程中經歷深刻的身心變化與文化互動，這些經歷具有高度的個人化與情感性，難以用量化數據呈現。

二、敘事研究（Narrative Research）

（一）定義與核心概念

敘事（narrative）又稱為敘說，是人類思考和組織知識的基本方法，以敘事方式進行思考、表達、溝通並理解人類與事件。生活在故事裡，故事像文化事件，它表達或再現文化本身。而說故事、聽故事是日常生活的一部分。學者 Riessman, C. K. (2008) 敘事研究認為，故事不僅僅是傳遞知識的工具，更是知識本身的存在形式。人們透過故事來組織經驗、理解世界，因此故事本身就是一種真實。指出故事是人類組織和理解其經驗的基本方式，具有認識論和本體論的意義。

（二）主要特徵

敘事研究強調經驗和故事在質性研究中的核心作用。如何透過敘事來理解個體和社會的經驗，並提供了進行敘事研究的具體步驟和考量可能在更多元和治療性的背景下得到應用。Creswell, J. W. (2018) 討論敘事研究的原則、不同類型（如傳記研究、自傳民族誌、口述歷史等）以及進行敘事研究的步驟。

1. 確定研究主題與參與者

明確聚焦於特定休閒活動（如旅遊、運動、藝文參與等），選擇有豐富經驗或特殊背景的參與者。

2. 蒐集敘事資料

透過深度訪談、生命故事書寫、日記、影像紀錄等方式，蒐集參與者在休閒活動中的故事與反思。可結合生涯興趣量表、生命線繪製等工具，協助受訪者回顧與組織其休閒經驗

3. 資料整理與分析

將訪談內容逐字謄寫，整理出故事主題、情節、轉折點與重要人物。採用敘事研究法，聚焦於故事的情節結構、角色互動、意義建構與主題發展。

例如：依據 Riessman (1993) 的五步驟（注意、說出、謄寫、分析、閱讀）進行資料處理。

4. 詮釋與呈現研究結果

分析參與者如何透過休閒活動建構自我、處理壓力、尋找歸屬感或實現個人成長。以故事形式呈現研究發現，強調個人經驗的獨特性與多元性。

敘事研究也可能具有更廣泛的焦點，包括分析多個敘事中的模式和主題，以及理解各種背景下的溝通現象。敘事研究的描述有時包括更廣泛的來源和背景，例如分析文學或媒體中的現有敘事。敘事研究適用於量化和混合方法設計是一個關鍵的區別因素。

敘事研究的分析方法則有更明確的描述，例如主題分析、結構分析（使用 Labov 拉波夫的模型）、互動分析和表演分析。區分歸納和演繹的分析方法，側重於分析敘事塊和識別核心敘事。敘事研究可能具有更廣泛的焦點，超越個體，涵蓋敘事在各種社會領域的功能和分析。

（三）敘事研究之運用

1. 旅行敘事：分析旅遊者在旅途中遇到的挑戰、轉折與自我發現，揭示旅行生命故事的影響。
2. 休閒活動生命線：請參與者繪製生命線，標記休閒活動中的高峰與低潮，並敘述這些經驗如何影響其人生觀與價值觀。
3. 團體休閒經驗：探討團體活動（如登山、志工服務）中參與者的互動故事，分析群體動力與個人角色變化。

研究者整理敘事探究與敘事研究之比較如表 5：

表 5

敘事探究與敘事研究之比較表

特 徵	Narrative Inquiry (敘事探究)	Narrative Research (敘事研究)
理 論 背 景	主要由 Clandinin 與 Connelly (2000) 所提出，強調三維敘事空間（時間性、社會性、地點性），特別聚焦於經驗在時空背景中的連續性與互動性。	更廣泛，包括 Bruner (1990)、Polkinghorne (1988) 等敘事心理學與教育學的貢獻。研究者可以不受特定理論限制，較開放。
核 心 概 念	重視 故事的結構 與 生活經驗的連續性 ，強調情境中的經驗發生與敘事互動。	更關注 故事的內容 本身，如何講述、結構化，並透過敘事了解社會與文化脈絡。
時 間 性 分 析	特別強調經驗的時間軸：過去、現在、未來的連結，並探討經驗如何演化。	較少時間性分析，更專注於如何敘述一個完整的故事，並尋找其中的意義。
研 究 者 角 色	研究者與受訪者共同建構故事，強調研究者是參與式的觀察者，甚至與受訪者共同反思經驗。	研究者多是旁觀者角色，記錄並分析受訪者的故事，較少參與互動。
資 料 來 源	強調 參與觀察 、 深度訪談 、 日誌記錄 等，包含多重資料來源來豐富故事背景。	主要以 深度訪談 為主，聚焦於受訪者的自我敘述，不一定強調參與式觀察。
結 果 呈 現	更注重 故事的脈絡、轉變與互動性 ，常透過多層次的情境分析來理解敘事。	透過故事主題的提煉與意義詮釋，並重視敘事在社會脈絡中的再現。

（四）敘事研究之優點與意義

敘事研究法強調從受訪者的角度出發，經由敘事提供人類彼此理解溝通的脈絡，並由經驗的反覆累積，瞭解我們所處世界。而一個好的敘事應包括背景（setting）、角色（character）及情節（plot）要素。透過口述生命故事或經歷敘述，重建其朝聖歷程與文化互動經驗（Clandinin, 2013）。由於遍路活動的宗教性、身心挑戰及文化融入等議題具有高度複雜性，使用敘事研究能有效捕捉遍路者在不斷行走過程中的內在轉變、信仰體驗及文化認同感。

敘事研究旨在探索廣泛的研究問題和目標，透過故事的蒐集、分析與詮釋，了解人們經驗中的模式、主題和主旨以及識別人們將情感附加於經驗。敘事研究中，對故事的核心內容進行分析、解碼並使其清晰明瞭，可以探究敘事結構中蘊含的潛在主題、模式與社會意義。有助於理解休閒活動背後的深層心理與社會意涵，超越單一行為的描述，強調經驗的多樣性與主體性，適合探討個人轉變、文化認同與生命意義等議題，深入挖掘個人與群體經驗的意義，並促進休閒行為的自我反思與社會理解。實施時應該重視倫理原則，尊重參與者隱私與故事的自主權。

（一）敘事類型

敘述有許多不同類型，包括：文學敘事、口頭敘事、個人敘事、歷史敘事、媒體敘事、數位敘事、機構敘事與神話敘事，每種都有其特點與目的。敘事研究的目的：透過研究敘事的基本結構、主題與社會影響，深入了解敘事如何影響世界觀、感知，以及如何呈現個人與集體經驗，進而揭示敘事中隱含的權力結構與意識形態。

（二）蒐集敘事資料

需要創造開放空間讓參與者說故事，透過焦點小組、深度訪談、書寫敘述、民族誌觀察等方式取得。逐字轉錄：應重視準確性、格式、時間標記與倫理考量，忠實呈現口說語境與非語言訊息，有助於深入分析。

（三）編碼

將敘事內容分類與組織，辨識出故事中的模式與主題，進行系統性分析的重要步驟。

三、研究設計概述

綜合上述，本研究的設計可概括如下：研究者先透過相關文獻建立初步的概念架構（認真休閒特質與朝聖經驗），再以半結構式深入訪談蒐集 9 位受訪者的遍路經驗故事，隨後將訪談內容謄寫成逐字稿，運用敘事研究法整理每位受訪者的生命敘事，最後比較個案的異同並對照理論進行詮釋。兼顧歸納（由敘事萃取出主題）與演繹（以理論觀點檢視資料）兩種分析路徑，有助於產出深刻且有理論意義的研究發現。

四、研究者角色與偏差控制

在質性敘事研究中，研究者本身是資料蒐集與分析的工具，其背景與價值觀難免影響研究過程（Riessman, 2008）。本研究者在進入田野（如參與朝聖者分享會、拜訪遍路相關聚會）時，自我定位為「傾聽者」與「記錄者」，保持中立客觀，以受訪者的敘事為中心來引導訪談。訪談過程中採取同理傾聽與適度追問，避免將個人觀點投射給受訪者。資料分析時，研究者透過反覆閱讀逐字稿並撰寫備忘錄來反思自身的理解偏差，並在必要時請教指導教授或同儕討論，以提高詮釋的可靠性。在研究中，研究者也以第一人稱適度揭露自身與研究對象互動的過程，增加研究透明度。透過上述設計與作法，期能讓本研究在探索受訪者心路歷程時，兼顧深度與信度，以獲致可信且有啟發性的結論。

五、研究者招募

參與者條件與樣本數：本研究以曾完成日本四國八十八所靈場巡禮（即「結願」）的臺灣遍路者為研究對象。為深入刻畫高投入旅遊休閒者，本研究採立意取樣（purposeful sampling）篩選資訊豐富的受訪者（Patton, 2015）。納入條件為：

（1）臺灣人；（2）經驗：至少完整巡禮 1 番至 88 番寺院（以徒步者優先並包含其他交通方式），取得「結願證書」；（3）願意分享：有意願且能夠清晰回憶、表達其遍路經過與感受。為蒐集多元觀點，本研究盡可能在樣本中涵蓋性別、年齡和遍路方式的差異。最終共招募 9 位受訪者，多在近 3 年內完成四國遍路，其中男性 7 位、女性 2 位；年齡範圍約從 26 歲至 76 歲；遍路方式包括全程徒步者、部份路段徒步結合大眾運輸者，以及利用車輛協助的結願者。

六、資料收集流程

（一）訪談法選擇

資料蒐集主要以半結構式深入訪談(semi-structured in-depth interview)進行。半結構式訪談兼具結構式訪談的有序性與非結構訪談的彈性，適合本研究確保核心議題涵蓋。同時，讓受訪者以自己方式敘說故事。相較於高度制式的問卷或結構訪談，半結構式訪談能夠引導受訪者回憶其遍路歷程的細節與感受，獲取豐富的敘事資料；借由預先準備的訪談大綱，也能確保所有受訪者皆討論到本研究關注的主要主題（如動機、挑戰、收獲等）。訪談前，研究者先擬定一份訪談大綱，包含幾個主要問題與可能的追問方向（見附錄一）。

大綱的問題範例如下：「請分享您第一次參與四國遍路的經歷，包括為何決定出發？」、「在遍路過程中遇到過哪些困難或挑戰？您如何克服？」、「完成遍路後，您的感受和想法有哪些轉變？」。這些開放性問題旨在鼓勵受訪者敘說完整經過，同時針對認真休閒的相關概念（如毅力、投入、意義）進行深入探討。

訪談實施與記錄：所有訪談均由研究者本人主持。每位受訪者進行 1 至 2 次訪談，每次長度約為 60 至 100 分鐘不等。由於受訪者地點分散臺灣各地，訪談方式靈活調整。所有訪談在取得同意後以數位錄音設備全程錄音。研究者在訪談過程中保持友善且專注的態度，引導受訪者安心敘說。適時以追問或鼓勵語氣引導受訪者展開細節，挖掘更深入的故事意涵。

對於受訪者提及的重要經歷或提供的照片及物件，研究者也會即時在訪談筆記中標記，以便稍後回到該主題深入追問。訪談結束前，研究者通簡單總結受訪者分享的重點，並詢問是否有遺漏或額外想補充的故事，確保資料的完整性。

（二）資料整理與驗證

訪談完成後，研究者將錄音檔轉錄為逐字稿文本。逐字稿處理時，以原文呈現受訪者的語句（包含語助詞、情感性語氣等），並對中途的停頓、笑聲等等以括號說明，以保存研究參與者之語境。每份逐字稿平均長度約 3000 至 1 萬 5000 字。為確保謄寫正確，研究者在初稿完成後重聽錄音並校對數遍，直到逐字稿內容與錄音完全相符。此外，研究者將逐字稿回寄或親交給受訪者確認(member

check)。受訪者可檢視自身言談是否有需要更正或不願提供的部分，研究者尊重其意見進行修改或刪除。一方面增進資料可信度，另一方面也是對受訪者敘事權之尊重。在本研究中，多數受訪者對逐字稿內容表示認可，僅個別受訪者要求匿名處理特定人名地名，研究者亦依指示在逐字稿中做了適當處理（如用代稱替代真名或較特殊之職業）。最終確認的逐字稿將作為後續分析的主要依據。

（三）資料分析方法

個案故事重構：資料分析首先從每位受訪者的故事個案入手。研究者運用敘事研究法對逐字稿進行整理，將受訪者的經驗重新組織為有脈絡的敘事文本（Polkinghorne, 1995）。具體做法是：先通讀逐字稿數遍，理解整體故事走向，然後依時間順序和情節發展將素材進行編排。例如，將受訪者的敘事劃分為「出發前準備」、「遍路途中經歷」、「結束後反思」等章節段落，確保故事情節的連貫清晰。在這過程中，研究者特別留意受訪者語句中透露出的情感轉折與意義詮釋，如某受訪者在經歷重大挑戰後觀點的轉變，或在結尾處對整體旅程的領悟等。這些元素在重構故事時會被凸顯出來。

研究者將重構的個別故事寫成文字摘要，每篇約數千字，作為呈現每位受訪者生命歷程的獨立記錄（這部分內容於第4章分析中融入討論）。在完成個案故事後，研究者進行主題分析（thematic analysis），尋找不同受訪者故事之間的共通主題和差異（Riessman, 2008）。

主題分析的步驟分為：

1. 開放編碼（Open Coding）：研究者逐段閱讀逐字稿文本，在邊緣註記每一段落所代表的意義單元或概念。例如，在A受訪者的逐字稿中，畫記出「選擇苦行路線以激發內在想法」（反映挑戰自我動機）、「連續陰雨中仍堅持前行」（反映毅力）、「分享遍路心得於社群」（反映社群認同）等概念。

2. 軸心編碼（Axial Coding）

將初步編碼的概念進行分類與聯繫，找出較高層次的主題。研究者將各受訪者的編碼匯總比較，發現許多概念可聚合為幾個主要主題。例如，「尋求挑戰」、「自我突破」、「證明能力」可歸為「挑戰自我」主題；「身心

療癒」「走出低潮」「健康復原」可歸為「療癒身心」主題；「宗教信仰」「生命意義探索」「精神追求」可歸為「尋找意義」主題。這三大主題正好對應先前在文獻探討中提到的朝聖動機類型。另外，關於遍路過程，則出現了如「體能與意志挑戰」「環境困難（天氣、地形）」「孤獨寂寞」「文化適應」等挑戰類主題；以及「頓悟與成長」「價值觀轉變」「社群歸屬感建立」「完成後的成就與平和」等心路歷程類主題。經過歸類整理，研究者將核心主題確立為：「動機」「挑戰」「心路歷程」三大範疇。

3. 選擇性編碼（Selective Coding）

最後，研究者檢視各主題之間的關係，並以認真休閒理論作為參照架構整合詮釋。此步驟將分析提升至理論層次，確認研究發現如何呼應或擴充理論。舉例而言，研究者發現「挑戰自我」「療癒身心」「尋找意義」三種主要動機驅動受訪者投入遍路，這對應了認真休閒參與者的內在動機和個人價值追求（Stebbins,1982）。

受訪者面臨的「環境與身體挑戰」需要高度毅力克服，這印證了認真休閒特質中的「持久的努力」；而「社群歸屬感」的建立則呼應「獨特的精神特質」特質。選擇性編碼使研究結果與理論產生連結，有助於在結論中提出見解。

資料分析是反覆迴圈的過程，研究者在開放編碼與軸心編碼階段多次往返，必要時重新調整主題分類，直到確信所歸納的主題可貼切涵蓋所有受訪資料且至無重大遺漏為止。為了提高分析信實度，研究者也採用三角驗證(triangulation)及水晶化書寫策略：包括向指導教授請益，確保編碼合理；以及與 2 位熟悉質性研究的同儕討論部分訪談資料的編碼與主題，對照彼此的理解差異。經多方檢視，分析結果趨於一致可靠。此外，研究者撰寫研究日誌與備忘錄，記錄分析過程中的想法演變和重要決定。

本研究要探究遍路結願者在徒步旅行中的真實情境的歷程轉變，利用質化研究的方式以半結構性訪談進行，在質化的研究中，訪談是一種交談行動，是受訪者與訪談者共同建構意義的過程。研究者事先擬定的訪談提綱，可以根據訪談的進程隨時進行調整。

隨著研究的深入，逐漸進行半結構性訪談，將訪談中的重要問題和疑問作進一步的提問和追問。

（一）訪談調查的優點

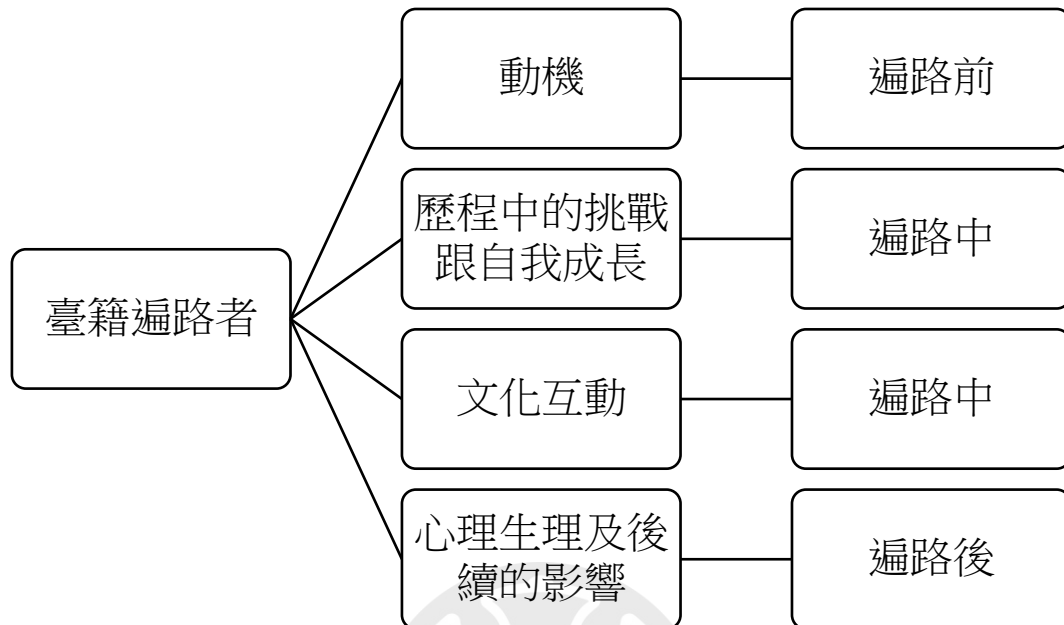
1. 靈活：訪談調查是訪談員根據調查的需要，以口頭形式，向被訪者提出有關問題，通過參與者的答覆來收集客觀事實材料，雙向溝通的過程，較為靈活彈性，可按照研究的需要向不同類型的人收集到不同類型的材料。遇到不理解問題或誤解及答案，可適時引導或討論。
2. 準確：提高調查材料的真實性和可靠性。

（二）訪談模式

訪談可分為三種模式：結構性訪談、開放式訪談、半結構式訪談，本研究採用半結構式訪談。半結構式訪談有結構式談和非結構式訪談的優點，既可避免結構式訪談較缺乏靈活性，難以深入探討問題的局限，也可以避免非結構式訪談的費時費力，難以進行定量分析等缺點。

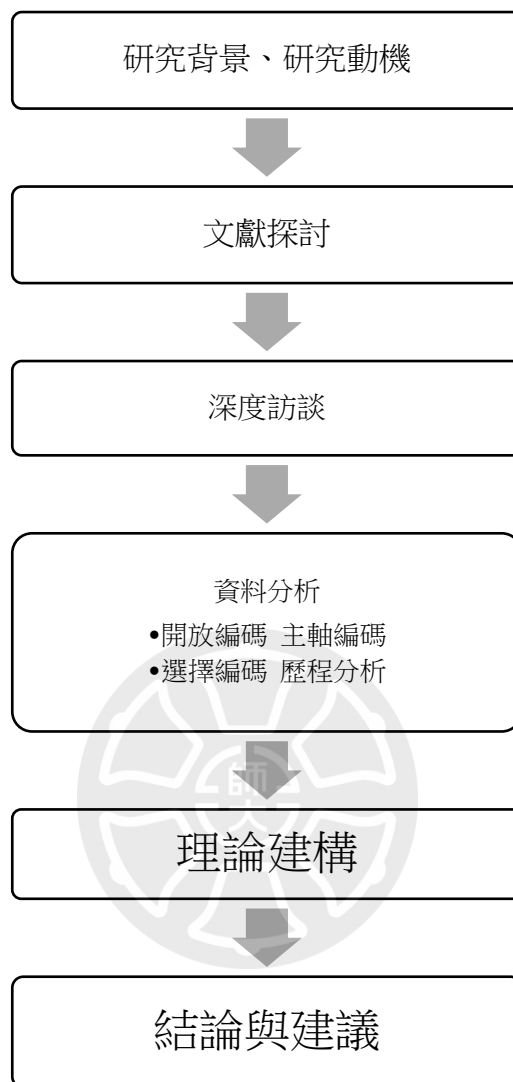
圖 13

遍路者歷程的訪談



本研究主要在探討遍路者在遍路過程中及完成遍路之後之感受及認知，基於下列理由，本研究之研究取向將採用質化研究方法：質化研究的哲學基礎是將現實世界視為不斷變動的動態事實，由多層面的意義與想法所組成，這種現象與事實受到環境與情境中主角的主觀解釋，與彼此間的互動所影響，試圖去發現在現象內社會行為有意義的關係及其影響，而經常採用研究系統中參與者的觀點去描述社會事實（簡春安、鄒平儀，2004），記錄「個體」的主觀見解及其當事者對現象的解釋與意義。

圖 14
本研究流程



第二節 研究對象

一、抽樣方式

本研究透過「立意取樣」方式，選擇符合本研究目的之遍路者，並進行深度訪談，本研究之研究對象首先以完成四國 88 番遍路的結願者為主。在質性研究中，樣本數的選擇應根據研究問題的性質及資料飽和度來確定 (Creswell & Poth, 2018)。本研究選擇 9 位受訪者，主要基於以下三個考量：

(一) 資料飽和度 (Data Saturation)

在敘事研究中，研究者需蒐集足夠多元且豐富的生命故事，確保資料達到飽和，即在後續訪談中不再產生新的觀點或類型 (Guest, Bunce, & Johnson, 2006)。根據相關質性研究的經驗，一般認為 6 至 10 位受訪者能達到資料飽和 (Mason, 2010)。

(二) 樣本代表性 (Representative Sampling)

四國遍路的參與者動機多樣，包括宗教信仰、療癒心靈、文化體驗及挑戰自我。因此，選取 9 位遍路者可以涵蓋不同動機及背景，達到資料的多樣性與代表性 (Patton, 2015)。

(三) 深入探討 (In-Depth Exploration)

敘事研究要求受訪者詳細敘述個人經歷，通常每位受訪者的訪談需達到一定深度。選擇 9 位受訪者能平衡資料的多樣性與深入性，避免樣本過多導致分析深度不足 (Polkinghorne, 2005)。

根據質性研究原則 (Creswell & Poth, 2018)，敘事研究適合處理具有個人經驗、文化意涵及心理轉化的研究議題。本研究探討臺籍遍路結願者的心靈成長、文化認同及跨文化互動，敘事研究能夠忠實呈現受訪者的生命故事及遍路歷程。9 位受訪者的設定，既能保證訪談資料的深度，又能確保多樣性與代表性，符合敘事研究追求豐富質性資料的要求。

此外，Patton（2015）指出，質性研究的樣本數應依照研究主題的複雜性及受訪者的異質性來調整。由於四國遍路者的文化背景、信仰動機及心靈轉化各不相同，9 位受訪者能夠提供具有代表性的多樣生命敘事，對研究問題提供豐富的解釋力。



二、研究參與者選擇

本研究以「立意取樣」方式，主動邀請符合研究目的之研究參與者（以下簡稱受訪者）並進行篩選。立意取樣是在研究具有特殊需求、目的時所採用的一種抽樣方式。本研究於 2025 年 5 月下旬至 6 月中旬進行個人深度訪談，訪問地點以咖啡廳等公共場合為主。

表 6

本研究參與者（受訪者）

編號	年齡	工作型態	性別	居住地	遍路次數	期間	遍路方式
A	38	自營	男	彰化縣	5	2018 2020 2023、 24、25	徒步 自行車 駕車
B	55	教師	女	高雄市	2	2023.8 2024.8	駕車
C	76	退休	男	臺北市	1	2024.09- 2024.11	徒步
D	52	商	男	苗栗縣	1	2024.11- 2025.01	徒步
E	45	教師	男	新北市	1	2018 2020 2021 2023	徒步
F	26	上班族	男	臺北市	1	2024.02 2024.04	徒步
G	50	自由業	女	新竹縣	1	2023.10- 2024.1	徒步 駕車
H	28	上班族	男	新北市	1	2023.10 2023.11	徒步
I	28	上班族	男	臺中市	1	2023.10 2023.11	徒步

表 7

受訪者輪廓

代號	性別	人數	遍路經驗
A	男	1	5 次遍路經驗，重型機車騎手，四季遍路及如徒步、機車、自駕、自行車等方式都嘗試過，經驗豐富，真言宗信仰，熱心提供遍路者協助。
B	女	1	獨旅，兩次遍路經驗，因腳傷後期以自駕為主，因為工作緣故，僅能選擇「夏遍路」。結束遍路後，自行延伸行程「西國三十三觀音」朝聖，並在 2025 夏天完成日本百觀音朝聖行程。
C	男	1	獨旅，76 歲，染整廠經營者退休，潛心念佛多年，由友人處得知四國遍路。選擇「秋遍路」，遇上四國的雨季與感人的接待，名言「對遍路者而言，四國沒有晴天雨天」。納經漏 78 番鄉照寺。
D	男	2	與太太結伴步行，為資深戶外健行愛好者，認為澳洲塔斯馬尼亞步道的難度遠超過四國遍路。「冬遍路」途中因鞋履不合為水泡所苦。「寂寥的高知是唐吉軻德最後去開店的地方」。途中納經帳漏了 55 番鄉南光坊。
E	男	2	諳日語，因工作關係「春遍路」居多，分四次完成遍路，時間軸橫跨 COVID-19 疫情前後，最近一次與女友同行，深刻感受四國遍路的靈性之美。御影收集少了第 2 番極樂寺。
F	男	1	諳日語，26 歲，有跑步習慣，服完兵役待業空檔，前往四國遍路「春遍路」，遇上日本的女兒節與櫻花季，途中腸胃炎影響其中一段路程，以全程影像記錄所見所聞，感動於四國地區長輩的無私利他舉動，並在 2025 年 7 月踏上第 2 次遍路及「西國三十三觀音」朝聖。
G	女	1	未有徒步旅行經驗，跟完白沙屯媽祖進香後，以「莫怕」、「走路禪」兩金句自我提醒，分兩次完成四國遍路，中途遇駕車遍友一起遍路，自我療癒。後又增加「西國三十三觀音」朝聖及京都藥師佛寺行程。
H	男	2	登山愛好者，休息時間大都在登山，與友人 I 結伴走遍路，並將旅程所見所聞以影像方式記錄下來。規劃挑戰更長之紐西蘭 3000 公尺 TA 步道。
I	男	2	有小琉球打工換宿、臺灣環島經驗，曾於爬山時不慎摔下山，自此體悟人生，想做些不一樣的事情。規劃走富士山步道。

第三節 研究工具與流程

一、研究工具

在質化研究中，研究者即是工具(the researcher is the instrument)。研究者直接接觸並接近所研究的人們、情境，和現象；研究者的個人經驗和洞察是研究的重要部分，且是瞭解現象的關鍵（Patton，1995）。Mishler（1986）認為訪談是一種交談行動，是受訪者與訪談者共同建構意義的過程。而訪談的分析，應理解其訪談的情境以及現象的社會文化脈絡（胡幼慧等，1996）。

（一）研究者

在本研究中，研究者本身同時具有設計者的身份，在這樣的情況下，研究者的觀點和經驗，對研究過程中訪談的進行、資料的分析與詮釋，有所幫助。研究者本身在訪談過程中為與談者、觀察者、紀錄者、分析者多重身集於一身。質化研究的主要工具是研究者本身以及訪談大綱，觀察紀錄工具作為輔助，如：錄音筆、攝錄影機等，本研究之研究者在訪談前已修畢高等質化研究相關學分及研究方法，具有質化訪談與後續資料整理之經驗。

（二）訪談大綱

為有效達到本研究目的，訪談大綱如附錄二，主要依據研究問題及相關文獻及訪談結果進行編碼。

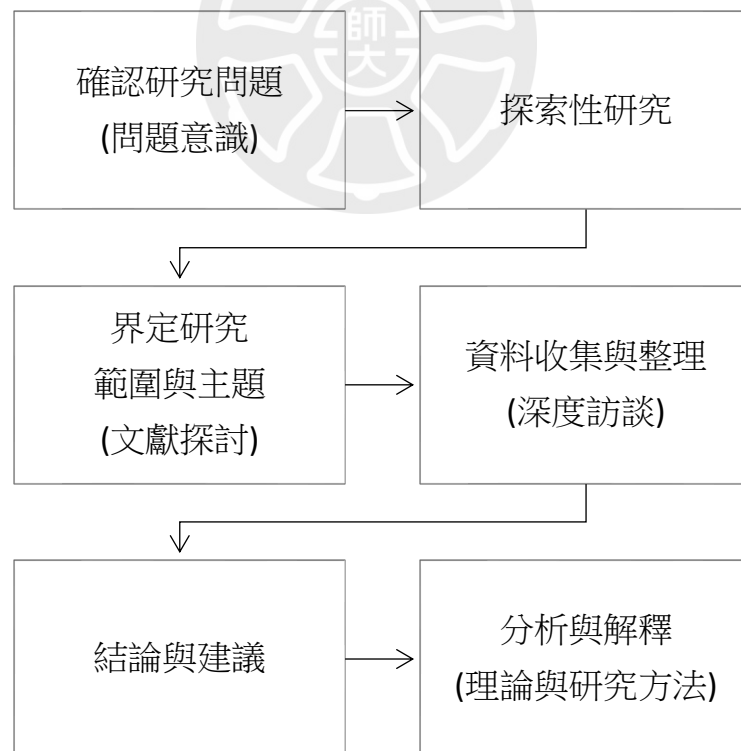
二、資料蒐集流程

本研究以半結構式(semi-structured)訪談大綱，招募通知與知情同意書，待受訪者同意後，與受訪者進一步以電話或通訊軟體的方式約定後續訪談時間與地點。正式訪談由研究者本身進行時間安排及訪談事宜。訪談進行時以導引式訪談為原則，但在整個訪談過程中並不完全跟隨訪談大綱順序提問，彈性調整順序，並確認完成所有訪談，訪談地點的選擇以受訪者方便為主。

個人深度訪談每次訪談時間約 60~100 分鐘為宜，其後將逐字稿，與音檔交由受訪者確認文字與音檔內容無誤後，即開始進行後續編碼程序，如謄寫逐字稿過程中，有語意不清或資料不足之處，則再次與受訪者聯繫，補充資料至資料飽和為止。

圖 15

研究發展過程(研究者整理)



三、信實度、三角檢證、水晶化書寫

測量工具應具可信度、可靠度，影響訪談信度的可能因素包括：題目模稜兩可的敘述、訪談情境的改變、受訪者的情緒、訪談員與受訪者之間的互動。互動不同可能影響回答，進而影響信度。

（一）信實度

良好的質性研究要求個案內容需「真實」(be authentic)，須具備要有真實感、要看出真相、要懂言外之意等三項考量。質性研究必須用真實度 (authenticity)、可信度 (plausibility)、批判度 (criticality) 測量工具是否有效，為質化訪談研究常見的效度問題：訪談題目(研究工具)無法達到想要的目標(研究問題)。Lincoln 與 Guba (1985) 曾提出五個重要的規準——確實性、轉移性、可靠性、確認性、真實性，以作為提升質化研究實度的判斷標準。

（二）三角檢證

三角檢證法為在研究相同的現象或方案中使用多種方法，將資料歸納與分析的過程。陳向明(2002)指出，三角檢證法指的是將同一結論用不同的方法研究者採用不同資料來源，包括研究者省思、行動研究、焦點訪談資料等等相互檢證，減低研究者本身的偏誤，使研究資料來源更完備，以受訪者所分享的觀點為主，輔佐研究者的省思，以檢驗不同資料來源的一致性。

1. 研究者

研究者透過邀請受訪者共同進行逐字稿相關資料的檢核確認，透過對話與再提問再確認方式針對研究資料的內容進行討論。並提供研究者回饋建議。研究者也會將訪談內容請受訪者確認資料的正確與否，以釐清盲點與減低偏誤，確保研究結果的信實度。

2. 方法論

研究者在研究場域將以多種方式蒐集資料，包括對研究對象的訪談以及影音資料的蒐集與交叉檢核，藉以檢驗資料的真實性和一致性。並嘗試透過多面向的三角檢證法，確研究資料之信實度。

（三）水晶化書寫

Laurel Richardson(1994,2000b)提出「質性研究的水晶化(crystallization)」或稱為結晶化，結晶體就是稜鏡，結晶體不僅「反映外在性」，也「在其本身折射這些外在性」(Richardson,2000:934)。

「水晶化書寫」是質性研究重要的書寫概念方向，逐漸取代傳統對「三角驗證(triangulation)」的依賴，「水晶化書寫」結合不同角度進行研究或書寫研究，強調多元視角、多重真實與主體性書寫，不強調單一之正確答案，強調呈現多樣性、包容矛盾與流動性的敘述，從追求客觀與證實，轉向理解經驗的複雜性、多樣性與深層意義。不只是方法論上的多元策略，更是質性知識觀的轉向：是質性研究中後現代書寫策略的重要代表，對於進行敘事研究、藝術導向研究、或強調研究者位置性的研究者來說，是重要的理論依據與創造性實踐模式。



第四節 研究倫理

本案研究者已通過研究倫理相關訓練，並遵守實施研究前，經本校倫理審查委員會(以下簡稱審查會)審查通過同意後，始實施。

遵守執行計畫時的規範：參與者知情同意書(研究計畫依審查會審查通過之同意方式及內容，取得前項研究對象之同意)。研究主持人取得參與者同意前，應以研究對象或其關係人、法定代理人、監護人、輔助人可理解之方式告知下列事項：研究機構名稱及經費來源、研究目的及方法、研究主持人之姓名、職稱及職責，參與者有隨時退出的權力。

倫理考量：本研究已通過研究倫理審查，並在執行中嚴格遵守倫理原則(臺灣師範大學研究倫理審查委員會核准案號：202504HS019)。在招募受訪者時，研究者先向對方充分說明研究目的、方法以及可能的風險與益處，取得受訪者的知情同意。所有受訪者皆簽署了訪談同意書，同意書中載明受訪資訊將予保密、僅供學術用途，且受訪者有權在任何時間退出研究而不致遭受不利影響。

訪談過程中，研究者尊重參與者的意願，如遇敏感問題時受訪者表現遲疑或不適，研究者即停止追問或轉換話題，絕不強求答覆。逐字稿和分析資料均以編碼方式處理受訪者身份(以A、B、C等代號稱之)，所有可能識別個人身份的資訊(如姓名、特定地點等)在訪談紀錄中均已替換或省略，以保障匿名性。研究相關的錄音檔、逐字稿及分析檔案皆妥善儲存在研究者個人加密硬碟中，僅研究者及指導教授可存取，研究完成後將依規定銷毀錄音檔。整個研究過程，研究者秉持尊重受訪者自主權與隱私權的態度進行，確保研究對象之尊嚴與權益不受侵害。

研究品質確保：質性研究的品質評估可從可信度(credibility)、可轉移性(transferability)、依據度(dependability)與確實性(confirmability)等方面考量(Lincoln & Guba, 1985)。本研究採取多項措施提升品質。

綜上，本研究從設計、執行到分析皆力求合乎倫理並維持高品質標準。透過嚴謹的方法運用與反思，期望本研究之結果具有可信賴的學術價值。

第五節 資料分析

本研究分為五個階段：構思期、訪談準備期、正式訪談期、資料編碼期與歸納完成期等，在研究構思期主要包含相關文獻，以確認本研究之研究目的與研究問題，其後根據研究目的與問題編制訪談大綱，訪談大綱經專家備查確認：在訪談準備期主要是聯絡訪談對象，約定訪談時間、地點。正式訪談則是在確認且回收受訪者訪談知情同意書後再開始進行，最後資料編碼期主要是在謄寫逐字稿，並讓受訪者確認內容無誤後，在開始進行後續編碼作業，如在謄寫逐字稿過程中遇訊息不清楚或資料不足時，則再次聯聚受訪者補充內容，於研究參與者訪談後，將訪談內容謄寫成逐字稿，再交由研究參與者做檢核，以確認研究參與者的言語未被研究者誤解，並修正研究參與者自覺口誤或記憶誤差之處，本研究回饋正確率在 96%-98% 之間。接續完成編碼作業，相關研究流程如下：

資料分析，可分為主題分析（thematic analysis）、對話分析（conversation analysis）、論述分析（discourse analysis）。

（一）主題分析

質化研究的經由持續比較、編碼、歸納步驟的內容分析，經常都稱之為主題分析。

（二）對話分析

訪談逐字稿，進行分段編號。訪談引文也經常會修飾文字；對話分析的重點在於將說話視為一種有組織結構的行動，建構對話的序列。

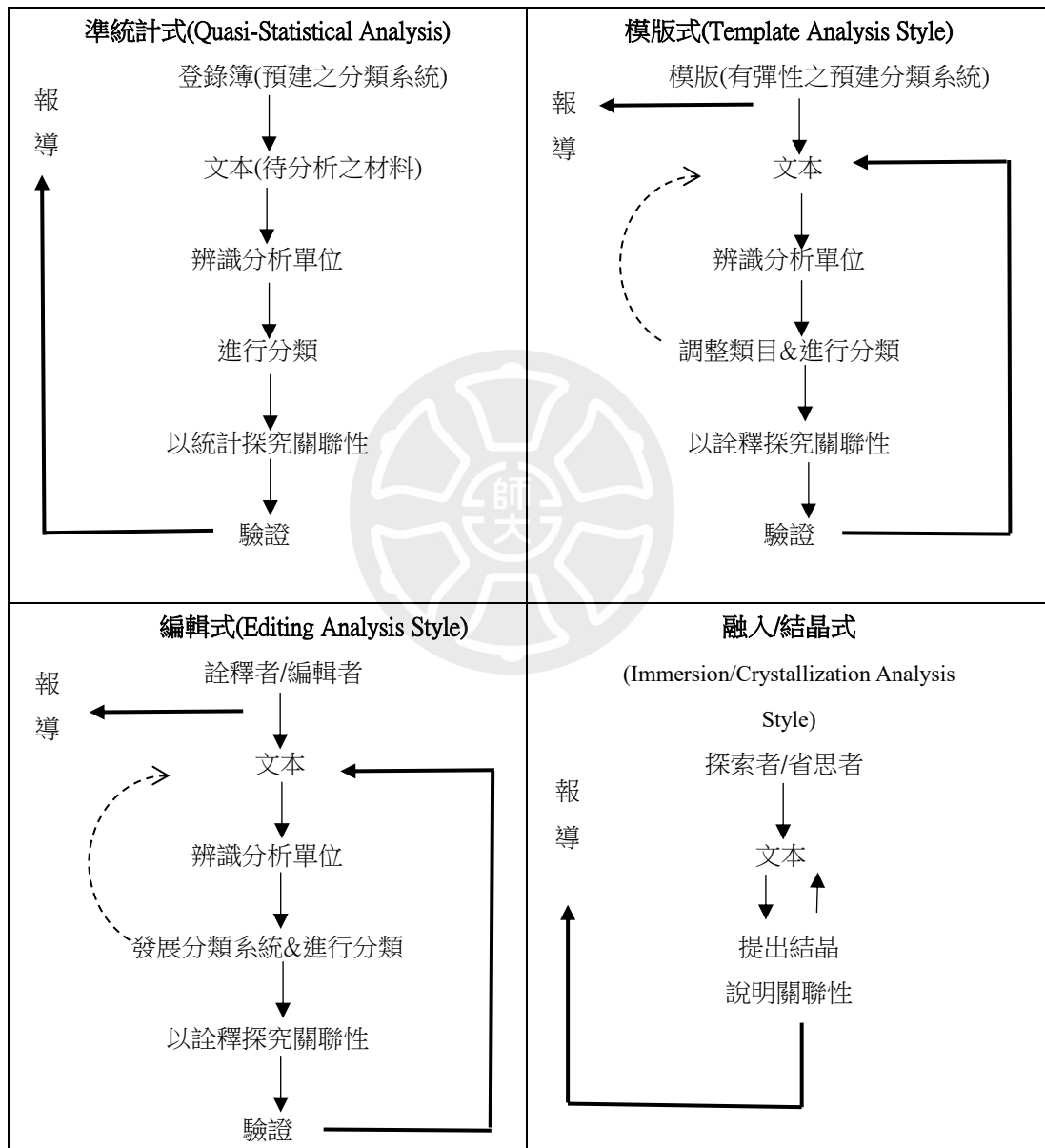
（三）敘事研究

是在特定權力關係下經由語言操弄出來的知識。頌揚與壓抑其他意義。論述因而在一特定歷史文化情境下，是其語言實踐（如何談論）及主體位置。

張芬芬(2020，頁 93)綜整出質性資料分析的四種模式，準統計式、編輯式、模板式、融入結晶式。

圖 16

質性資料分析的四種模式



(來源，張芬芬 2020)

本研究主題，研究者從臺灣日治時期的移植遍路出發，於 2023、2024 年分三次走尋日治時期遺留的臺北新四國遍路遺跡，並於 2023 年 11 月、2024 年 7 月兩次赴日本四國體驗遍路。

持續關注臺灣兩大遍路臉書社團成員貼文，以「滿願」、「結願」為搜尋關鍵字，並將期間限定在 COVID-19 發生的 2019 年迄今得到 259 則相關貼文，分析並藉此構築及拼湊出特有的臺籍遍路者圖像。

表 8

四國遍路者的心路歷程

遍路階段	各階段的歷程
準備階段	心態準備 期待-參與者的情感旅程、準備階段和為四國朝聖做好了心理準備。不安行李準備 必需品 個人物品
出發	踏上旅程 離開家鄉朝聖之旅 體力挑戰 長途跋涉登山
精神挑戰	宗教信仰 內心探索
達成目標	抵達終點 完成全程
回家感受	滿足感思考與反省

小結：

本研究採取深入訪談法及敘事研究法，主要探討臺籍遍路者在日本四國朝聖過程中的經歷及其意義。這些問題共同構成了研究的核心，集中以下核心問題：

一、遍路前的準備

（一）動機：為什麼前往四國遍路？期望和目標是什麼？

（二）遍路的事前準備：身體？心理？

二、遍路中的體悟

（一）經歷不同道場，心理覺察及體能轉變，精神與情感轉變：參與者在朝聖過程中經歷了哪些精神或情感上的變化？

（二）文化與社會互動：在朝聖過程中，臺灣籍遍路者如何與當地文化和社區互動？這種互動對他們的體驗有何影響？這些變化如何影響他們的信仰和生活觀？

（三）遍路後的蛻變：完成朝聖後，結願或滿願參與者對於這一儀式有何理解和感受？這一過程如何影響他們的自我認知和往後的日常生活？身體的變化？心理的變化？



第四章 研究結果

人們從自己的角度理解所經歷的事物，用特殊的方式串連經驗與事件而情節化，在故事中夾雜對過去、現在、未來的認知或期望，無疑就在以敘事呈現自己對於時間的獨特經驗，將時間個人化、建立個人時間的區域，建構自我的認同。本章將依據 9 位受訪者的訪談資料，統整呈現臺籍四國遍路結願者的經驗世界。

研究者將資料歸納為三大主題：(1) 動機：啟程的原因；(2) 挑戰：過程中的困難；(3) 心路歷程：內在的轉化。每一主題下將綜合多位受訪者的敘事，說明其共通的經驗內容，穿插引用訪談片段以維持敘事的臨場感。分析時也會適時對照 Stebbins 認真休閒理論的相關特質，討論受訪者經驗與理論概念之間的連結。以下引述的訪談內容均以代號標示受訪者 (A 至 I) 及訪談逐字稿節錄段落編號 (第 1 至 4 碼依序表示受訪者代號—第幾次訪問—逐字稿頁數—行數)，以保護受訪者隱私並方便引用。透過這些主題式的分析，讀者將能概觀臺灣遍路者在參與四國朝聖過程中的核心經驗。

表 9

編碼表

第 1 碼	第 2 碼	第 3 碼	第 4 碼
受訪者代號， 以 A~I 表示	訪問次數，如 01 表示第 1 次 訪問	逐字稿頁數	逐字稿行數

例：

「我印象很深刻的是，在第七番（十樂寺）到第八番（熊谷寺）中間有一個高速公路橋下，本來有搭一個棚子。就是一個阿伯自力建造的。後來就是消失了，可能是阿伯離開了，也有可能是官方、地方政府有處理。後來那個地方就真真正正地消失了。」(A-01-03-11)

第一節 臺籍遍路者的動機

四國遍路被譽為「千里之路」，朝聖途中充滿各種挑戰與考驗。對受訪者而言，這些挑戰既是實實在在需克服的困難，也是塑造遍路體驗的重要元素。造就一段漫長朝聖之旅的起點，往往源自於參與者內心強烈的動機。研究發現，受訪者投入四國遍路的動機大致可歸納為三類：挑戰自我、療癒身心與尋找意義。這些動機在不同受訪者身上有主次之分，但多數人同時抱有複合的原因推動他們踏上遍路之路。

受訪者在遍路過程中面臨的挑戰主要包括：艱困的自然環境與體能極限、心緒上的孤寂與挫折以及行程與生活上的種種不便。其中有些挑戰是所有朝聖者共同經歷的，例如長距離行走導致的身體疲憊、惡劣天候對行程的影響；另一些挑戰則因人而異，例如高齡者需克服體能老化，年輕者可能要調適首次獨自遠行的心理落差。以下將綜合受訪者的經驗，說明遍路途中常見的挑戰類型，以及他們如何面對克服。

一、四國遍路的動機

遍路之吸引力，不僅在觀光，更在其宗教性與文化深度，吸引各背景者投入探索。在本次參與研究的受訪者的動機各有不同，也會在與其他遍路者互動者，關照彼此內心，受訪者 F 提到他在涅槃道場（香川）遇到的日本遍路者：

「在 73 番出釋迦寺之後，我遇到了兩位很特別的遍路者，一位是來自德國的出版社編輯，另一位是來自福岡縣的日本大叔。這兩人有一個共通點：他們都曾經事業非常成功，年紀輕輕就在國外闖出一片天，也都曾娶過漂亮的妻子。然而後來他們都經歷了婚姻的破裂，事業也逐漸走下坡。於是，他們選擇在人生的轉折點來走遍路，重新找回內心的平靜與方向。」（F-01-06-12）

「年輕人的想去意願增加了。」（A-01-03-29）

（一）挑戰自我

多位受訪者提及，選擇四國遍路首先是出於對自我的一種挑戰與試煉。遍路全程約 1200 公里的漫長路途，需要極大的毅力和體力，是對個人極限的一次測試。特別是年輕受訪者和某些曾多次結願者，強調挑戰本身即是吸引他們的重要因素。像受訪者 A、D、E 受訪者都有完成難度更高的冬天遍路之經驗。

「我們走前幾天靈場（寺院）時候，那時其實楓葉還沒掉光，銀杏也都很好認，那個色彩是很漂亮的，那第一個是這個季節(冬天)，走遍路的人非常非常少，我們在路上碰到其他人也都是開車來的，然後可能就是開車，然後參拜一下就到下一個靈場，所以走在路上其實是碰不到遍路者。」(D-01-02-07)

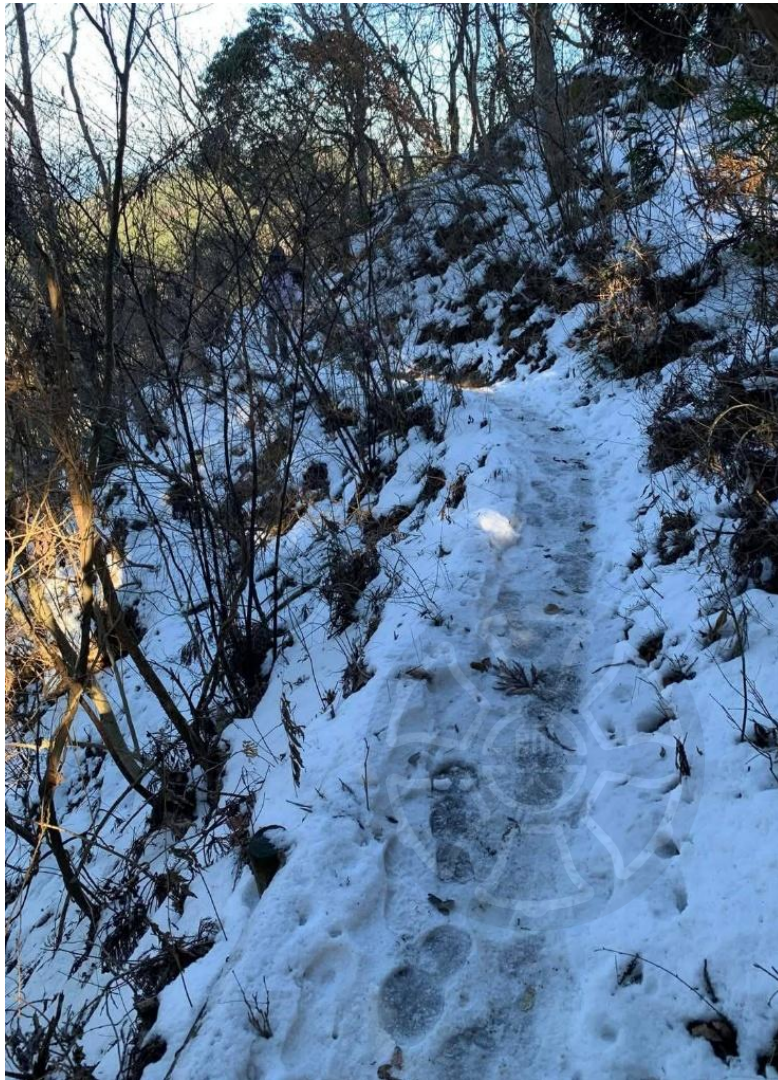
「冬天的日照又短，我想說看看有沒有機會可以搭便車。說也奇怪，真的就剛好有一臺車停下來，願意載我一段。」(A-01-08-30)

「其實那一段是我走四國遍路，走完印象最深，那個橋大概有三公里很長。然後我就一直在上面走啊，開始走的時候就開始下雨，而且那是冰雨(像剉冰)，最冷的就是冰雨，下雪都不會那麼冷，人生中辛苦的這一段。那個時候會覺得啊，真的是人生即遍路。」(E-01-02-14)

「到 88 番大湊寺時，天氣越來越冷，翻過山的時候剛好開始下雪，準備迎接日本的初雪。我們在大湊寺過的第一晚，就遇到下雪！這是我第一次在日本看初雪，超冷！我們什麼禦寒裝備都沒帶…」(I-01-05-07)

圖 17

冬天遍路道的腳印與雪景（受訪者 D 提供）



受訪者 F 在研究所畢業後退伍後尚未進入職場前，決定給自己一項艱鉅任務把完成遍路視為對自我意志力和身體耐力的一次驗證。同樣地，受訪者 B 首次參與遍路時也設定了遠大的目標，臨時腳傷，仍以駕車遍路走完全程。

「原先規劃是走 45 天，但因為後來是腳傷改成車遍路」(B-01-02-05)

這種對自我極限的挑戰動機，反映出受訪者渴望透過朝聖來達成一般旅遊難以提供的成就感。挑戰自我的動機不僅存在於初次參與者，也驅動部分結願後再次前往的人。受訪者 B 在首次遍路因傷改以汽車代步完成後，隔年選擇更高難度的「逆打」（逆時針方向巡禮）方式第二次結願。對應了認真休閒參與者的特質——樂於迎接困難，並從克服挑戰中獲得滿足與自我效能感遍路的艱鉅性提供了這樣的舞臺，使參與者在完成後能享有強烈的成就體驗。

「我有 88 個目標要去完成。還其實我也很難想說這個是什麼感覺，因為我是基督徒，所以我走遍路本來就不是在參拜。」(D-01-01-33)

「遍路途中，有一個非常鮮明的特色，就是你會經過許多產業道路與鄉間小徑。尤其是在高知和德島這兩個最南端的區域，幾乎整天都走在產業道路上。旁邊的車子呼嘯而過，聲音很大，有時會讓你懷疑人生。那種感覺就像是：大家在冷氣房或暖氣房裡面過得爽爽的，而我卻在風吹日曬下前進，真的會忍不住想問自己：「我到底為什麼要來這裡？」(F-01-02-16)

（二）療癒身心

許多朝聖者將四國遍路視為療癒自我身心的旅程，受訪者中亦有多人帶著治癒內在傷痛或調適生命困境的目的上路。有些人在啟程前正經歷人生的低谷，例如健康亮紅燈、情感受挫或職場倦怠，因而希望藉由遠離日常環境的長途行走來沉澱心靈、康復身體。

受訪者 G 的故事即是明顯一例。原本在高科技公司工作，生活一度一帆風順，卻在曾陷入嚴重的存在危機，差點猝死，連十分鐘的路程都沒辦法走。在身心遭受重創的情況下，她前往四國遍路尋求身心靈的重生：

「不管是白沙屯媽祖進香或四國遍路，因為身體的關係我覺得隨時會落跑…因為我非常的悲傷」(G-01-01-33)

「對人性的失望導致我感覺我的心破了大洞，竟然是 2 月份就叫我要走四國遍路。」(G-01-02-11)

儘管起初抗拒，受訪者 G 最終踏上了遍路之旅，並將其定位為自我療癒的過程。對她而言，每一步的艱辛都是在與自己的身體對話、與內心傷痛和解。她在分段遍路終於完成目標，最終奇蹟似地恢復了健康，也找回了生活的熱情與意義。受訪者 C 因高齡與健康隱憂，他將遍路視作對生命未竟心願的療癒。

「...況且我已 76 歲，體力、身體各種條件一天不如一天，如果沒有馬上成行，可能今生無法完成參訪八十八遍路，將終身遺憾。」(C-01-02-10)

「你如果不知道自己為什麼要走，那你遇到困難的時候就很容易放棄，或者你會不知道自己在幹嘛。像我自己，我就是為了療癒自己。我那時候人生很低潮，有很多情緒不知道怎麼處理。然後我看到有人分享四國遍路，我就覺得：好，我也想去走走看。」(D-01-06-10)

受訪者 D 與另一半將冬季漫長孤寂的步行當作一次心靈淨化，感受到前所未有的寧靜與感動。遍路旅途提供了一個遠離世俗紛擾的空間與時間，使參與者得以專注於自身，進行心理重整和療癒。這與認真休閒活動帶來的「持久利益」之一——內在的幸福感與個人重建 (personal regeneration) 相符 (Stebbins, 1997)。

(三) 尋找意義

第三類主要動機是精神層面的意義尋求，包括宗教信仰的實踐、人生意義的探索以及自我超越的追求。四國遍路作為傳統佛教朝聖路線，對有宗教背景的參與者有特別的吸引力。

「我第一次去是失戀…一直到了大概是 2020 的時候交了一個女朋友，她是吃素，…2020 年時想說她今年要去哪裡玩，我就看到這個遍路。我想說，我們可以走一下，有宗教心靈境界的感覺，就是洗滌心靈的感覺。」(E-01-01-19)

受訪者 C 的動機便深深扎根於其宗教信念：他年輕時即篤信佛教並長年持誦「八十八佛大懺悔文」，當朋友告知有「四國八十八札所」這樣的朝聖線路時，他興奮地感到這是將信仰付諸行動的絕佳機會，毫不猶豫地說：

「我要去！而且我要一次參訪完成。」(C-01-01-12)。

對受訪者 C 而言，遍路之旅不僅是體能挑戰，帶有強烈的使命感與意義感。除了明確的宗教動機外，其他受訪者也有人將遍路作為尋找人生方向或價值的旅程。A 提到四國遍路的儀式感（A-01-10-07）。F 提到了解四國遍路理解四國遍路淵源，才是旅行的意義（F-01-05-24）。

遍路成為探索生命答案的一部分；受訪者 F 雖年輕，但也希望藉獨自行走的時間思考未來道路，朝聖路上的孤獨與勞苦，反而創造了一種沈澱反思的環境，使參與者更貼近內心深處。這印證了朝聖活動的傳統意涵：人們往往透過離開日常、長途跋涉來尋求心靈的昇華或答案（Badone, 2016）。受訪者的敘事顯示，遍路過程中的許多經驗（如遇見貴人相助的巧合、感受自然的壯麗與渺小）都被賦予了特殊的象徵意義，加深了對人生的體悟。例如，受訪者 B 在談及自己因傷改以開車繼續遍路時，引用遍路圈常說的一句話：「空海大師會安排最適合你的路」，她感嘆道「真的有感」，認為自己的遭遇不是失敗而是某種有意義的安排，堅信這趟旅程背後的超越意義。

小結：

總體而言，「尋找意義」作為動機展現在每位受訪者的內心：有人尋找宗教的寄託，有人尋找自我的定位，有人則單純想體驗不同凡響的人生經歷。在認真休閒理論中，長期深入的休閒活動常承載參與者的價值與身份認同（Stebbins, 2015）。朝聖者將遍路視為意義之旅，正是賦予此活動高度價值的表現。

本研究受訪者踏上四國遍路的驅動力多元而深刻，主要可歸納為挑戰自我的渴望、療癒身心的需求以及尋找意義等追求。這三類動機並非彼此孤立：大多數受訪者都是幾種因素交織作用。例如，受訪者 F 既想挑戰自己也期待心靈對話；受訪者 G 起初為療癒健康而去，最終收穫了人生意義的領悟。動機的交融讓每位朝聖者的故事都獨一無二，也彰顯出一個共通特質：內在動機強烈。正因為有如此強大的內驅力，遍路者才能夠投入大量時間金錢，克服路途中的種種困難而走完全程。動機是起點，受訪者「為何出發」將有助於了解「經歷了什麼」以及「有何收穫」時，把握其內在脈絡。

第二節 臺籍遍路者的歷程與挑戰

一、出發前的準備

首先我們從受訪者的訪談中，可以發現，遍路者對於事前準備、花多少時間準備、資料的蒐集及體能的鍛鍊，各有不同態度，大都為獨旅，獨自一人踏上遍路，如果是兩人同行的，像受訪者 E 就覺得旅伴很重要。

「我覺得事先準備要做好。資料一定要看清楚，不然到現場才問真的會比較辛苦。」(B-01-03-06)

「我覺得最重要的還是準備要充分，很多人沒有事先研究資料，只是一直上網問問題，這樣真的會比較吃虧。」(B-01-03-28)

(一)沒有太多準備的遍路者

「我們這種完全沒準備，我覺得旅伴很重要，就跟你的人生之中伴侶也很重要一樣，然後他能夠理解你的不足。」(E-01-03-06)

「我沒有任何的準備，基本上就是先把機票訂下來，大概訂了幾間啊民宿跟旅館，那我想先走德島就好，而且隨時都可以跑。我抱著隨時可以放棄的準備。」(G-01-01-15)

「我想先走德島就好，而且隨時都可以跑。我抱著隨時可以放棄的準備。當然跟我以前覺得有設定目標就一定要到的個性不一樣，因為以前是半導體的業務，設定目標一定會達到。」(G-01-01-16)

(二)縝密規劃的遍路者

「我大概準備有六個月。那時候自己去京都，我就買了小黃書，跟一個日本的導遊買。買回來以後，我大概兩個月沒有去看。我是非常仔細，我不是像年輕人，我非常仔細。首先是訓練體力，我每天揸兩本精裝本的佛經，大概三公斤重，徒步走路運動或去爬臺北近郊的山。」(C-01-02-27)

「行前4個月開了4、5次會，規劃休息點位。」(I-01-01-17)

「準備資料資訊的時間要長一點，普通朋友的話，我覺得花3個月左右去準備應該是差不多的…」(D-01-07-20)

「出發前兩個月就已經在規劃行程。先了解當地禁忌。出發前分不清楚神社跟寺院、淨手的儀式等。解決方式:從其他遍路者口中聽到或去查看網路資料。去了就會知道。」(H-01-01-16)

「身體訓練的話就是那時候還是，因為平常就有慢跑的習慣，所以加大慢跑的頻率，然後就是偶爾去走一走家裡附近的山，就是讓自己的腳力是能夠維持在能走遍路的狀況。那心理的部分就是持續每天有誦經，期許每天就是跟那個自己在家信仰的佛菩薩祈求說希望這條路在走的時候一切順利，那大概就是這樣子。」(F-01-01-29)

「體能一定要練好。我常跟朋友說:『準備時要累死自己，走的時候才能享受。』若沒有事先準備，到現場只會覺得很累，根本無法好好體驗。」(H-01-05-08)

圖 18

手寫計劃表（受訪者 C 提供）

月	日	天數	地點	住宿	電話
3/2	3/3	1天	香川	丸龜駅前99飯店	
3/3	3/4	1天	香川	岡山15号	877480211
3/4	3/5	1天	香川	Super 94号	878339000
3/5	3/6	1天	高知	高知市	
3/6	3/7	1天	高知	JR CLEMENT	8186563111
3/7	3/8	1天	高知	通路道	9013248952
3/8	3/9	1天	高知	明田莊	884781717
3/9	3/10	1天	高知	Shiroi Todai	81834971190
3/10	3/11	1天	高知	Guest House Fure	Chan 8184930033
3/11	3/12	1天	高知	都美民宿	887243838
3/12	3/13	1天	高知	櫻井民宿	887272975
3/13	3/14	1天	高知	富士飯店	887220205
3/14	3/15	1天	高知	25 CLEMENT	8183855711
3/15	3/16	1天	高知	三陽莊	883560001
3/16	3/17	1天	高知	吉村民宿	887523500
3/17	3/18	1天	高知	三陽民宿	887522958
3/18	3/19	1天	高知	美馬民宿	880221101
3/19	3/20	1天	高知	Umibozu Hotel 24号	880441146
3/20	3/21	1天	高知	中村民宿飯店	880251000
3/21	3/22	1天	高知	尾根民宿飯店	880880206
3/22	3/23	1天	高知	山内民宿	88720001
3/23	3/24	1天	高知	愛媛縣 JR CLEMENT	8189525001
3/24	3/25	1天	高知	平和第一酒店	8189525001
3/25	3/26	1天	高知	大宮寺飯店	872210044
3/26	3/27	1天	高知	松山APA飯店	8188889111
3/27	3/28	1天	高知	今治同濟飯店	8189996111
3/28	3/29	1天	高知	小松民宿	898725881
3/29	3/30	1天	高知	松山中央酒店	876662131
3/30	3/31	1天	高知	同濟民宿	883741001
3/31	4/1	1天	高知	青島民宿	875297309
4/1	4/2	1天	高知	富士飯店	815622036
4/2	4/3	1天	高知	Tabist 大宮民宿	875241384

圖 19

遍路者的計劃表（受訪者 F 提供）

歩き遍路のスケジュール	
高知編 -2-	
03/08(金)	移動日
03/09(土)	第37番 岩本寺
03/10(日)	移動日
03/11(月)	移動日
03/12(火)	第38番 金剛福寺
03/13(水)	移動日
03/14(木)	移動日
03/15(金)	第39番 延光寺

二、開始遍路：千里之行，始於足下

本研究受訪者，除了受訪者 B 第二次遍路是「逆打」（從第香川縣第 88 番大窪寺開始逆向－愛媛縣－高知縣－德島縣），其餘 8 位受訪者都是「順打」順時針方向，從德島、高知、愛媛、香川，寺院的號碼則是從第 1 番靈山寺開始直到 40 餘天後或分段抵達第 88 番大窪寺完成遍路「結願」取得遍路結願證書。這一刻的體驗，既是對未知旅程的開端，也是內心信念與情感的凝聚點，為後續的遍路歷程奠下了深刻而難忘的起點。

「看到第一番靈山寺，我瞬間念頭就是第一個掉下眼淚，我說空海大師我來了，已經跨出了第一步來到了第一番…」(G-01-03-16)

「但到第一番的時候還新鮮又陌生，不斷拍照。蠻慌亂的，所有一切都很陌生。雖然事先有稍微了解一些知識與資訊，但實際到現場，很多東西還是需要摸索。像是參拜流程、納經、淨手的步驟等，都感覺很陌生，也做得很慢。」(H-01-01-27)

「第一次去可能參觀寺廟是比較『外顯式』的，比如很累、注意天氣、看地圖。那時候確實是對寺廟的狀況還不熟，所以就變成你比較專注在參拜這件事情上面。」(A-01-05-13)

「剛踏上第一番的道場時候，其實內心是充滿興奮感，因為就覺得哇，一趟 1200 多公里的旅程，我終於要開始那千里之行始於足下，那我是不是有足夠的能力，能夠真的走完這一趟路程，所以其實除了興奮以外，還有帶一點小小的不安，然後第一天晚上我是有一點失眠的，就是會很興奮…」(F-01-02-05)

「因為我們走到第一番就是要先買裝備，白袍，所以其實只是覺得說就是要開始行動了，這樣然後第一天我們都走了幾間廟(寺院)，三間還是還是六間?就覺得說就是要開始進行就開始走。」(D-01-01-28)

「其實我們的鈴鐺都蠻大顆的，輪袈裟掛上去，大家都知道我們是遍路者，我們那時候開始走。…我第一天就走了一二三四五六七(番)，我第一天就踢到鐵板。就是我要(下午)5 點前走完嘛。第一天走完之後，我覺得全身沒有體力。」(E-01-01-29)

興奮與不安並存是多數初踏上遍路者的共同感受。踏上第 1 番德島縣的靈山寺，購買遍路者穿戴裝備，意味著長達一千兩百多公里的遍路旅程正式展開，就像受訪者 F 所提到的「千里之行，始於足下」帶來無比的振奮，同時也伴隨對自身能否完成全程的憂慮，甚至因情緒高漲而出現失眠的情況。

三、挑戰心理關卡:不安、想放棄

除了身體與環境，長時間的獨自行旅對心理也是挑戰。許多受訪者提及旅途中的孤獨感以及由此引發的心理掙扎。受訪者 A 遇到車子洗溝又逢手機沒訊號、受訪者 B 啟程就腳傷像火在燒、開車因不諳交通規則嚇到日本老先生，驚動警察以車找人，受訪者 C 遇到愛媛的今治大雨、差點不到計程車、受訪者 E 滑倒割裂傷也差點在冰雨中錯過最後一班公車、受訪者 D 穿了不合適的鞋子起水泡、受訪者 F 腸胃炎錯過奧之院、受訪者 G 大雨中腳傷發作沒有水喝，H 與 I 面對艱困且不確定的野宿環境：

「原本查資料時，說寺院基本上可以借宿一晚，結果第一天去問寺院，幾乎都不給睡，可能因為旺季，人多怕帶頭效應。第一天非常驚訝，覺得不能睡那怎麼辦？」(I-01-02-11)

「你曾經看過絕望的樣子，或者是遇到一例如說像是開車遇到打滑這種狀況，你自己沒辦法掌控的情況，會覺得非常無助、沒有人幫忙。那你也知道，比如說自己在走的時候，你要自己消化一切的情緒，沒有人可以分享。」(A-01-12-29)

「想法其實先完成德島，身體不行語言不行，做好隨時其落跑心理準備，不要硬拼沒必要。我其實從來沒有背過背包旅行，我就是拖著行李箱美美的出去。」(G-01-01-24)

「其實也有些人，是走到一半就回去了。可能下次還會再來，但他不敢公開講自己沒有完成，或是中途放棄。我自己也有好幾次遇到這種在身心極限邊緣徘徊的狀態。」(A-01-07-26)

幾位受訪者坦言，在旅程的某些低潮時刻曾有過想要放棄或中斷的念頭。例如，年長的 C 受訪者在路途中身體不適時會萌生「是不是該搭車算了」的念頭，但最終他都咬牙撐過，事後慶幸沒有中途放棄。受訪者 G 則分享了一個心境轉折：她本不願意來遍路，內心充滿抗拒和懷疑。然而在經歷了前幾天的徒步後，從與陌生人（如日本民宿主人、遍友金子先生）的互動中獲得感動，心態也從牴觸轉為感恩。

「尤其當事情跟預期有落差的時候。即便我已經不是第一次走，這種『不安感』還是會出現—尤其是在你趕不到預定目的地，或遇到突發狀況的時候。」(A-01-08-06)

「在第 20 番鶴林寺到第 21 番太龍寺，然後又大雨。然後我真的擔心到幾乎沒辦法睡覺，他那時候本來想的事也要去做，而且我已經抓更寬鬆的時間了，但根本沒有辦法，那這時候第一個放棄的念頭。是不是要開始練習放棄一些堅持…」(G-01-06-24)

「四國交通比臺灣環島更不便選擇少，徒步時不能輕言放棄任何決定。」(I-01-01-29)

「那是一種『肉體影響心理』的狀況。當你的身體出現問題的時候，就會開始影響你的情緒與決策。你會開始懷疑：「我到底要不要繼續走？還是就這樣打包回家？」(A-01-07-16)

特別是單獨上路或選擇非旺季時段的人，經常一天之中很少遇見同伴。在漫長的步行過程，唯有自己與自己對話，這對習慣了忙碌社交的現代人而言，起初可能感到不適應。尤其遍路途中，一旦出狀況，考驗應變能力，許多受訪者相信弘法大師（空海）以神祕方式守護遍路者。因此即便身邊無伴，也不覺孤單，遍路途中也常有意外的相遇。很多人在日常生活中較少有獨處的機會，遍路反而給與內心對話的機會。

「我一個人走路，真的都找不到人，都沒有人。我都是一個人去。不過對我而言，我覺得還是要去。遍路就是讓我跟苦險是彼此皆在，因為我覺得這種狀態，會讓人有更多不同的發想。越苦，就會越瀘出（釀出）更多發想。對我而言，是這樣」。(A-01-13-08)

「原先要睡寺院變睡公園，比較能去冷靜的處理遍路上的意外，遠離市區與人群，只剩下大師還有自己。」(H-01-02-07)

四、不同道場的心境轉變

四國遍路的四個道場，從發心（德島縣）、修行（高知縣）、菩提（愛媛縣）、涅槃（香川縣），受訪者 H 與 I 分別以道場及時間序，回想對於四個道場的遍路感受(H-01-01-25、I-01-06-27):

（一）發心：悉前 10 天，1-23 番。

（二）收心：11-13 天，23-24 番(距離 77 公里)

（三）進入修行：24 番。距離長且腳程不一，與遍友拉開距離，很多時間與自己對話。延伸出自己和自己的想法、沉澱、大師的安排。菩提的道場 51 番石手寺清淨洞窟，52 番太山寺的石頭寫字，「靜」「悟」兩字最終選擇「悟」。

（四）脫胎換骨：涅槃的道場，第 38 天抵最高寺院 66 番雲邊寺（海拔 911 公尺）。

表 10

受訪者 I 四個道場的心境轉變

道場	心境
發心道場	只是在走路。與事先規劃的完全不同，網路不穩定、休息點位誤差，與隊友發生爭吵，狀況多。
修行道場	漸入佳境，沒有這麼的手足無措就是上軌道了。心境上轉變留意身邊的細節。知足，比預期感受到更多善意，期許自己能以「善」的循環」繼續傳遞給別人
菩提道場	開始思考遍路對生活以及對人生新的啟發。感受到不能量化的成長。
涅槃道場	接近終點感到「不捨」，遇到各種遍路「先達」，思考這一條路真的需要走那麼多次嗎？

來源 I-01-06-27

「『發心的道場』心境其實沒有太大的變化，就是把心打開接受吸收你所遇到的一切。慢慢進入遍路的狀態。『涅槃的道場』心中的明鏡照映出的自己，越來越清晰因為對自己也越來越瞭解。」(H-01-02-02)

「因為一開始在走發心(德島)跟修行(高知)的道場時候，有的時候會比較勉強自己就會覺得說，再撐一下再撐一下，然後就是會忘記，休息是為了走更長遠的路這件事情。然後導致當你一天結束回來飯店之後，你才你好像過度操勞你自己的身體…」(F-01-03-19)

「高知足摺岬的那兩個角，我覺得走的就是整個海邊嘛，覺得德島很累考驗體力，我覺得高知考驗意志力，因為真的很長，每一番跟每一番都距離好遠。」(E-01-01-03)

圖 20

土佐清水的選擇(受訪者 D 提供)



圖 21

前往高知足摺岬(受訪者 F 提供)



「走愛媛的道場跟就是那個菩提道場時候會告訴自己說，今天有規劃是一件好事，那但是只要你中途累了，你就應該找個地方坐下好好休息，然後，該吃的中飯跟該吃的晚餐都還是要好好的吃，那就是善待好自己的身體，這樣明天才會冇呢，就是體力繼續走下去。」(F-01-03-22)

受訪者 B 提到她在傷重難行時，竟巧遇先前住處的民宿主人開車經過並施以援手，她感動地稱對方為「空海大師派來的菩薩」。

「燒山寺。因為那是我腳受傷發作的那一段，走的是山路，不是車道。我那時候遇到一群外國人，我們一起走山路，那段山路結果讓我舊傷發作，走到不良於行。腳痛到就是渾身發痛，腳就像火燒一樣。那時候真的完全沒辦法走了。」(B-01-02-10)

圖 22

前往 12 番燒山寺(受訪者 F 提供)



這些充滿巧合和善意的經歷，往往緩解了遍路者的孤獨無助感，感受到某種超越個人的連結。在心理挑戰方面，受訪者普遍反映，最艱難的階段多出現在旅程的中前段——身體尚未完全適應高強度的行走、而眼前路途遙遙無盡，容易產生挫敗。但撐過關鍵的第一週後，身心進入穩定狀態，反而能漸漸享受獨處與行走的節奏。這印證了休閒者生涯的概念：即參與者在活動中會逐步成長，跨越新手期的陣痛後，便進入較成熟的階段（Stebbins,1982）。因此，遍路中的心理挑戰不僅被克服，還成為促進心智成長的契機。當受訪者回顧這些心理關卡時，大多帶著自豪與感恩，正是那些獨自面對孤獨與脆弱的時刻，鍛鍊出更強韌的心靈。

五、靈性的體驗-人生即遍路

由此可見，遍路經驗激發了受訪者的利他與感恩情懷，這些價值的轉變進一步豐富了他們的人格。值得注意的是，許多受訪者在敘事中流露出一種「謙卑」的態度。他們經歷長途跋涉、見識世態炎涼、生死無常之後，更加謙遜地看待自我與天地的關係，正是遍路磨練所致的精神昇華。

「我覺得人的心情要好，或者是生活到一種程度，我覺得是看不到的那種東西，不是用眼睛去看的那個美才是美，是你整個毛細孔跟身體都會感受到那個靈性之美，我覺得這個遍路給我的一個直接的感受。」(E-01-08-20)

「有一次開車時遇到打滑，一邊是山溝，一邊是山壁。當下車輛完全失控，你根本沒有能力控制方向。結果最後卻全身而退、平安無事，連車子也毫髮無傷。那一刻，我真的覺得一哇，這一切太神奇了。你說是運氣嗎？我覺得更像是大師真的在幫助我。這種事情真的很難用科學去解釋。有時候你真的很徬徨的時候，就會剛好有人出現幫助你，那種感覺真的非常特別。」(A-01-08-19)

「還有一次也很神奇。就像我上次騎車的那次，我從高野山往十二番燒山寺的方向，原本以為時間安排得剛好，但結果完全錯估。」(A-01-08-25)

「那一刻你會覺得，真的很神奇一當你在徬徨、在找路的時候，就真的會有人出現幫助你。每次快要放棄、覺得很累的時候，就會出現讓人很感動的一切。」(A-01-08-32)

「每當人在很疲憊、很累的時候，內心會變得很缺乏，所以你就很容易因為一些事情，覺得好像被貼近了，被服務了一場，那就會覺得『好了、夠了』」。(A-01-12-26)

「下午我就已經不良於行了。我本來想跟他預約住宿，但那時候五點多，我覺得民宿很忙，就想慢慢走。結果五分鐘後，那個民宿主人出現在我旁邊，問我需不需要幫忙，我當然說需要。他會講英文，我就跟他說您是空海大師派來的菩薩。」(B-01-01-20)

「去走遍路的外國人，或者是也許日本人，他們在這個路途過程之中，感受這種靈性之美，我覺得人的心情要好，或者是生活到一種程度，我覺得是看不到那種東西，不是用眼睛去看的那個美才是美，是你整個毛細孔跟身體都會感受到那個靈性之美，我覺得這個遍路給我的一個直接的感受。」(E-01-08-19)

「我永遠記得那一天。那個當下，我真的覺得弘法大師在幫我。因為我已經走到快放棄了，然後就出現一個人幫我。那是一種你說不上來的感動。你會覺得，原來世界上還是有很多溫柔的角落。」(D-01-06-27)

「我深刻的感受到了日本的靈性之美。整個路上，大自然以及你到了每一站你都會看到日本佛寺跟大自然很柔和的結合在一起，特別是有一些廟宇是在城市。有些佛寺大部分在大自然在山上，你就會發現那種靈性之美。」(E-01-08-11)

遍路過程提供了一個反思並重估價值的契機，不少受訪者都做出了人生減法：減去了煩躁、執著與偏見，增添了平和、包容與智慧，個人經歷了一次「自我充實」(personal enrichment)與「自我實現」(self-actualization)的過程。透過艱苦的參與，遍路者發掘並展現出自身潛能，也重塑了生命意義，獲得內心深處的滿足，找尋到屬於自己的「神聖時刻」。

「譬如說那時候走 13 番大日寺的時候，剛好因前一天有生病，不太舒服，所以他們的奧之願，我就放棄那個往上爬了，可是這次因為身體是健康的過去，所以會希望下一次，還是要把奧之院爬完…」(F-01-08-04)

「第一次遍路的過程當中，真的沒有辦法一下就全部這麼全面性的了解，所以我希望，第二次開始走遍路的時候，我會去多去看寺院裡面。比如碑文上面寫一些什麼，或者我會去跟寺廟的住持聊聊天。」(F-01-07-32)

「我們很懷念在遍路的時候，每天都很純粹，每天就是只有一件事情也是最重要的走路」(D-01-05-31)

「我相信，如果一開始沒有做好一些體能準備或物品準備的話，這種問題一定會遇到。願意在遍路分享社團上分享經驗的同好，通常都是已經完成的人，想法會比較積極正面。但其實也有些人，是走到一半就回去了。可能下次還會再來，但他不敢公開講自己沒有完成，或是中途放棄。」(A-01-07-24)

「上路做資料查很多資料，但不要完全依賴別人給的資料，因為你永遠不知道你會遇到什麼狀況，你要做的事情準備好自己的心…」(G-01-06-07)

「我一個人走路，真的都找不到人，都沒有人。我都是一個人去。不過對我而，我覺得還是要去。遍路就是讓我跟苦險是彼此皆在，因為我覺得這種狀態，會讓人有更多不同的發想。越苦，就會越瀘出（釀出）更多發想。對我而言，是這樣。」(A-01-13-08)

遍路經驗在身體、心理與行動層面皆留下深刻影響。首次遍路者往往受限於身體狀態與經驗不足，無法全然投入所有行程。多數人意識到，充分的體能與物品準備是完成全程的關鍵，同時也須保持對未知的心理彈性與獨立應對能力。即便孤身上路、面對艱困與孤寂，仍有遍路者視之為自我淬煉與靈感湧現的契機，將苦與險轉化為思想與心靈的收穫。這段旅程中，純粹的日常——專注於行走——成為令人懷念的心靈狀態。

「遍路的過程中，你可能會投射很多意念。比如說，有人覺得：「我在路上遇到的每一個幫助我的人，都是弘法大師化身而來。」或者說：「上帝知道我要走這段路，所以派人來幫我。」我覺得，這是一種很難用言語說明的感受，也是一種很微妙的啟發。」(A-01-10-17)

「是一種『宇宙感應』或『神聖經驗』，我不會否認這種經驗的真實性，因為我自己也曾在最無助的時候，感覺到某種力量在指引我。而這個過程，不管你稱它為佛、為神、為上帝，其實都是同一種內在的對話。所以當我聽到其他宗教背景的遍路者在分享他們的經驗時，我也能理解。他們可能不是在找弘法大師，但他們也有屬於自己的「神聖時刻」。(A-01-10-21)

「後來發現，走車遍路後，其實以我的健康狀況，如果是用行遍路，尤其是在暑假，可能會出現很多狀況。所以我常常說，我的感受就是他們常講一句話：空海大師會安排最適合您的路。真的有感。」(B-01-01-29)

「所以我覺得遍路是一個身體歷史的生命教育，不是那種老師在課堂上講的那種，真的讓你去用雙腳或心靈去體驗生命教育，看起來是走路或者是長距離的踏青，可是你就是會感受到你的生命被上一課。」(E-01-10-29)

「不要把遍路想得太神聖、太困難。你不一定要走完全程，你不一定要照別人的方式走。你只要記得，那是你自己的旅程。你用什麼方式、什麼速度、什麼心情走，都是對的。只要你踏上這條路，它就會給你屬於你的東西。」(D-01-07-04)

六、重遊意願（再次踏上遍路）

在遍路的傳統裡，有以納札顏色代表走遍路的次數，次數多者透過遍路持推薦，也可以成為遍路中的先達或大先達，已經走過五次遍路的受訪者 A，擁有的是訂製的綠色納札，有別於初次上路的白色納札。關於再次踏上遍路，臺灣遍路者的態度：

「或者是跟我這些個性、從事的工作，或者是我每次用不同的交通工具，對我來說都是不一樣的一次。所以他們(家人)後來是可以體諒說為什麼一去再去。」(A-01-12-12)

「我是一個喜歡比較自由的，比較不喜歡被拘束。所以你就看到為什麼會嘗試不同的腳踏工具、不同的方式，就是覺得說，這樣子會有那種新鮮感。例如說我們就是開車、開車、開車，那久了一定會覺得很無聊，沒有任何新鮮感。所以用不同的遍路方式，讓自己能夠保持好奇、有新鮮感，然後有不同的體悟。」(A-01-12-18)

「會想要再去遍路的一段，可能高知的某一段或者愛媛的某一段，可能會是一個短的旅行，然後遇到 2 個禮拜，再去體驗一下遍路的人文。但是你說如果還要再走一次，全部再走一次，其實，可能短時間之內，我們不會這樣」。(D-01-05-27)

小結：

四國遍路苦與險皆在，也都是挑戰，對受訪者價值觀的影響是潛移默化而深遠的。許多人在旅程結束後表示，他們看待人生的觀點有所轉變，更懂得珍惜、感恩平和。呼應「朝聖」重要內涵（Greenia,2014），從生活的社會地位和例行公事中離開，進入一個社會角色和約束都被消除或超越的「限闕」(liminality)。在旅途中或是經驗了長途跋涉的成果的任務中，儀式性地承諾且非功利性的奉獻行動。旅程有時被假設有一個交易價值，就是以重大的努力付出，如苦行，會換得治癒、罪赦、生育、豐收、免於災厄的恩典，或僅僅是一個啟示。朝聖經驗在回歸生活後能維持長久的記憶。

受訪者在旅途中領悟到「一期一會」的道理後，對每一次人與人的相遇都抱以感恩之心，這種對當下的珍視與專注，成為生活的新信條。受訪者 G 的轉變：從過去的科技園區的工作狂變成一位身心靈老師。她在遍路過程中經歷了所謂的「玄學」體驗（如順利通過挑戰、身體自癒、遇見友善地金子先生等），強化了她生命中的靈性層面，徹底改變職業跑道，投身於心靈療癒領域。

雖然這受訪者 G 是個案特殊例子，但在其他受訪者身上也看到精神層面昇華的趨勢：受訪者 C 完成多年宿願後，愈發虔敬佛法，晚年生活重心轉向宗教和公益；受訪者 F 在孤獨行走中思考人生方向，確立了未來想為促進文化交流利他而努力的志向，認為這是遍路給他的啟迪。

第三節 臺籍遍路者認真休閒特質

本研究根據 Stebbins (1982, 2007, 2020) 提出的認真休閒 (Serious Leisure) 理論，將 9 位受訪者的訪談資料進行分析，對應認真休閒核心特質：

(1) 顯著的個人努力 (Significant Personal Effort)。 (2) 堅持不懈的毅力 (Perseverance)。 (3) 有規劃的休閒生涯 (Leisure Career)。 (4) 持續的個人受益 (Durable Benefits)。 (5) 強烈的認同感 (A Strong identification)。 (6) 獨特的精神特質 (A Unique Ethos)。 (7) 文化互動 (Interaction with Culture) 文化成為中介。研究結果如下：

一、認真休閒特質的整體呈現

在本次分析中，每位受訪者展現出認真休閒的特質，且分佈相對均衡，每位受訪者皆至少提及一次每個特質，顯示出無論年齡、性別或遍路方式（徒步、車遍路、分段遍路）不同，皆能在四國遍路的經驗中展現認真休閒的特質。

（一）顯著的個人努力

所有受訪者均描述了在遍路前、途中或後續的顯著努力。例如受訪者 D 提出發前大量做功課、規劃路線，受訪者 G 則談到從完全無運動習慣的狀態挑戰長距離步行，皆彰顯了認真休閒中「技術、知識與耐力」的累積過程。

「我通常是選擇苦行的那種，因為我覺得人在這個環境裡面越辛苦，越會有不同的想法會冒出來。」 (A-01-02-22)

「我大概準備有六個月...包括訓練體力、訂房規劃、語言準備。(C-01-03-12)
首先是訓練體力，我每天揸兩本精裝本的佛經，大概三公斤重，徒步走路運動或去爬臺北近郊的山。」 (C-01-02-31)

「我們有分工哦，納經的錢都是給她負責...我說妳先去...她腿比較長，先去趕路...住持看到妳那麼認真跑過來，他也不好意思關了。」 (E-01-11-02)

（二）堅持不懈的毅力(Perseverance)

受訪者普遍強調，無論是因為身體受傷（如 B-01-01-10）、天氣惡劣（D-01-05-20）或 G 多次提到體力不足走不動（G-01-03-32、G-01-04-12、G-01-07-18），仍堅持完成遍路挑戰。這種面對身心極限時仍選擇前行的態度，充分展現了 Stebbins 所強調的持久毅力精神。

「我覺得真正的差異，是出在『身體跟心理的磨練』。因為長時間的行走，不只是磨練體力，更是在磨練心理素質。你必須面對孤獨、面對困難、面對不確定性…」（A-01-07-34）

「像我摩托車遍路時有時候就是每天破百公里在騎，有時候自己覺得很累，可是我那種一對於我來說，不認為有時間壓力，就是每天要騎嘛。」（A-01-11-10）

「夏天真的非常熱，挑戰更多。不過心態上就覺得比較感恩，因為這次是自己選擇來實現願望。」（B-01-03-23）

「所以我就說，如果你能走完遍路，那你的體能一定會變好。相對地，你的心理素質也一定會更強大。」（A-01-07-28）

「因為四國是一個比較偏遠的地方，而且在山上。每一個人因為住宿 的安排問題，所以只要您有訂房，就無論晴天或雨天都一定要走。除非遇到天災，才沒有辦法，所以說在四國是沒有分晴天或雨天的。」（C-01-01-16）

（三）有規劃的休閒生涯(Leisure Career)

遍路不僅是單次的體驗，許多受訪者（如 A、B）描述了從第一次朝聖到多次反覆前往的歷程，形成了明確的休閒生涯軌跡。尤其是受訪者 A，歷經五次不同季節與方式的遍路，顯示其參與的長期性與階段性成長特徵。受訪者 B 則是第二回遍路時採用逆打方式，而順打一般稱作 Junior，逆打則是更高一級的 Senior：

「我每次用不同的交通工具，對我來說都是不一樣的一次。所以他們後來是可以體諒說為什麼一去再去。」(A-01-12-12)

「要再重新走一次遍路的話，或許是十年後吧，這時自己的人生經歷更多，不一樣的時候，那時候會想要再去走遍路的。」(D-01-06-7)

「這條路走完了，但你要保持『還沒走完』的心態。因為永遠還有下一趟路在等你。」(H-01-04-19)

「想去遍路的人，我建議先了解自己每天可以走多少的那個里程數。比如說最常遍路的人，自己的腳程到底有沒有辦法就是負荷的了一次走完全部。」(F-01-08-12)

圖 23

遍路者 1 日步數(受訪者 F 提供)



(四) 持續的個人受益 (Durable Benefits)

遍路經驗強化了受訪者的自我認同與人生觀，個人認同的發展 (Development of a Special Ethos)、次文化等，從完成徒步遍路中找到個人信仰與價值觀。這些經歷不僅形塑了他們對自我與世界的理解，也構成了獨特的休閒文化。參與遍路逐漸內化為受訪者的自我認同：

「我那幾天最常寫的就是『人生即遍路』。後來我開始覺得，其實人生也就是一場遍路。我會把那個白衣留著，看著它，就想到那段時間我多堅強。遍路方式越苦，越會濾出更多發想。對我而言是這樣。」(A-01-13-04)

「最大的轉變就是你的生活或你的信仰，首先我的體力變化就是體力有變好哦，就像相較於兩年前的自己體力有變好了。然後呢。我感覺到愛、平和、喜悅的時間變多了哦，然後我的就是破碎的心就是修復了。」(G-01-09-26)

「所以我就說，如果你能走完遍路，那你的體能一定會變好。相對地，你的心理素質也一定會更強大。」(A-01-07-28)

「……我覺得我跟太太的關係更親密，更互相幫忙，所以我當然很懷念，然後我也覺得在遍路的時候，我脾氣好像越來越好，我覺得就是那整個人文的影響。」(D-01-05-34)

(五) 強烈的認同感 (A Strong identification)

遍路過程中形成的特有社群感受，也廣泛存在於受訪者的敘述中。受訪者 A 與四國靈場會的互動、受訪者 H 與外國遍路者的交流，皆呈現了 Stebbins 所言的休閒次文化現象：特有的語言、規範與情誼，在共同體中得以建構並鞏固。大多數的臺灣遍路者都接受過臺灣人所自己建立的遍路臉書社團的協助，舉凡問路況、住宿及徒步注意事項等，所以在遍友間有很高的認同感。

「(納經帳)對每一位遍路者來說，都是走過一段段路程、經歷風雨與汗水之後的證明。」(F-01-06-32)

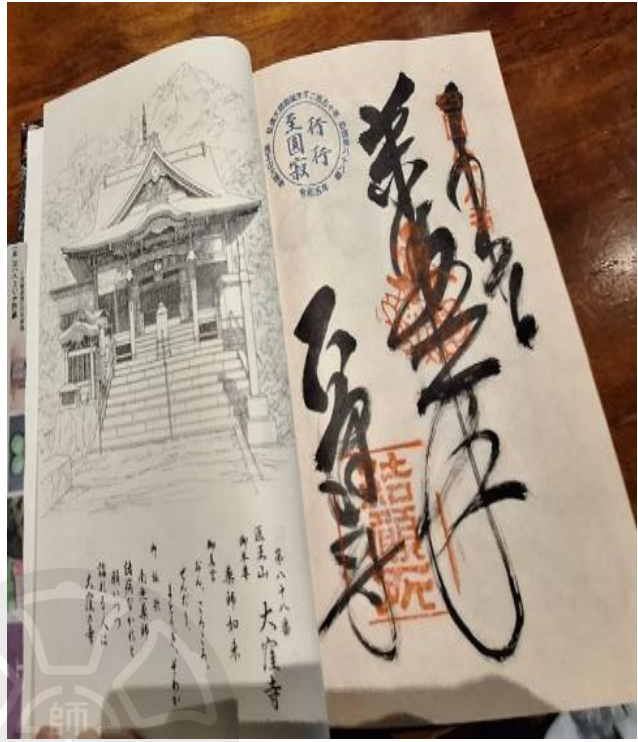
圖 24

遍路納經帳(受訪者 C 提供)



圖 25

遍路御朱印(受訪者 C 提供)



「…。他們有邀請我，2022 年跟 2023 年的時候，邀請我去分享。…他們就邀請我成為一起管理這個分享社團的版主。人數大概也是差不多在疫情後這幾年，應該是說急遽上升的爆增這樣子。」(A-01-01-19)

「到 44 番大寶寺之後吧，那個遍路社團他就建議我們要買登山杖，他說要去 66 番雲邊寺的時候，那天一定會下雪，一定會有積雪，其實也還好，怕的就是冰啦，一直在下雪，積雪是軟的…」(D-01-04-34)

「四國遍路分享處這社團的存在，然後我才發現說，這個路我真的可以試著去走走看…」(F-01-01-14)

「那個遍路分享處這個臉書社團...然後我就私訊給他，他就馬上就回我好，…。幸好是有這個社團，如果沒有的話其實會有很多事情，因為旅程當中應該會有很多突發的困擾。」(D-01-05-17)

「AI 永遠沒辦法取代人性，AI 是很強的搜尋器，但最棒而且沒辦法取代的真的就是人的溫度，那我覺得這個社團，我覺得最棒最棒的就是隨時有人跳出來，熱心解答你所有的問題。當他自己去走了遍路之後，他所感受到的然後他願意回來繼續回饋。」(G-01-09-22)

「有！去之前就知道這個社團，也從中收集很多資訊。走的過程中，我們也在社團分享交通票券、住宿餐廳等訊息。我覺得這個社團對台灣遍路者幫助很大，因為可以從臺灣人的角度獲得經驗。」(H-01-06-03)

(六) 獨特的精神特質 (A Unique Ethos)

受訪者普遍提及遍路帶來的深遠影響，包括身體健康（如受訪者 C）、心靈療癒（如受訪者 D）及人生態度轉變（受訪者 G）。這些持續存在的益處，展現了認真休閒活動所能帶來的長期性正向影響。遍路改變了我看事情的方式，我變得比較不容易焦慮。（受訪者 E）

「我大概學佛學三十年…而且聽說拜八十八佛最靈驗…八十八佛寺對我來說有很大的感應…已種在八識田中。」(C-01-02-04)

「你可能會投射很多意念…我覺得，這是一種很難用言語說明的感受，也是一種很微妙的啟發。」(A-01-10-20)

「我是自己接觸後才選擇改變信仰的。大概是從 2019 年之後開始的。那時候因為接觸到高野山的因緣關係，我開始慢慢了解弘法大師，後來也影響到我的信仰選擇。(A-01-09-30)

(七) 文化互動 (Interaction with Culture)

此外，遍路中特有的「御接待」文化（當地人自發為朝聖者提供食物、飲宿等善意）讓受訪者深受感動。F 受訪者多次提到對日本老奶奶老爺爺們義助遍路的敬佩，反思自己能否也對陌生人多伸出援手，以回饋曾在遍路途中受到的善意。

遍路作為跨文化體驗的重要場域，在訪談中表現尤為明顯，9 位受訪者總共提到 30 次和御接待，很多人是在遍路中得到搭便車的協助，總共提到 16 次，在四國交通不便，遍路者的體力匱乏情況下，如同遇到天使。無論是接受當地居民的御接待、在民宿、餐館中體驗日本文化禮節（如受訪者 F），與日本或來自世界各地遍路者互動（如受訪者 C、E），皆顯示遍路者在活動中主動進行文化交流與學習，並透過實踐深化跨文化理解。以徒步遍路較能接觸到御接待。可能是食物、一次搭便車的機會、一場活動...

1. 遍路宗教文化的洗禮

「路上有會很多人看到你都會特別的客氣，他們真的把你當成同行二人嘛，真的把你當成是空海大師的化身，所以他們也是會對你非常的客氣，然後也會主動跟你打招呼，因為日本人是不会主動跟人打招呼。」(E-01-06-28)

「其中最具代表性的，就是納經帳。走到一間寺廟，都可以蓋上一個朱印，這不只是紀錄行程，更是一種實實在在的修行印記。除了納經帳，有些人也會收集彩色與黑白的御影、貼紙、小卡，這些物品看似微小，對每一位遍路者來說，都是走過一段段路程、經歷風雨與汗水之後的證明。我也習慣用這些方式，保存下自己走過的痕跡。有一天回頭看，會發現這些東西構成了屬於我自己的遍路地圖。」(F-01-06-32)

「第一個是參拜流程的理解。說實在的，那個「納經」，是要唸兩段經文。」
(A-01-04-02)

「我還記得那時候（2023 年 7 月）整理資料，其實非常亂。我朋友說，我們可能會去神社參拜，所以我們就查了很多神社的禮儀：進神社要做哪些動作、要怎麼洗手、要投多少錢。結果第二、三天才發現，我們拜的根本是寺院，不是神社！」(I-01-01-19)

2. 御接待

「受到御接待最多的狀況，應該是以「步行」的方式最容易遇到。雖然騎腳踏車也會，但人家在你移動時，會不好意思攔你下來。步行的話就比較容易停下來，互動也自然。」(A-01-04-19)

「因為我在路上有接受過(御接待)，但當下其實是不知所措，只會一直說：謝謝、謝謝。」(A-01-04-02)

(1)納經的禮遇

「如果說要去的話，我會準備一些小禮物在身上。有可能是茶包，或者像這次我準備的是一些臺灣代表性的文具、小物，當作小禮物。這樣在遇到御接待的時候，就可以回應對方，也算是表達感謝，並做為交流的媒介。」(A-01-04-15)

「在德島...當時我去納經，工作人員知道我是臺灣人，就主動對我進行御接待。那是一種被認可、被溫暖接住的感覺。尤其是你沒有預期會被接待的時候，反而更令人感動。而且那不是什麼高價值的東西，可能只是一句話、一杯茶、或是一點點心，但你會覺得非常溫暖。」(A-01-09-18)

「有一次，我因為超過參拜時間，眼看就要錯過八十番的蓋章，結果民宿老闆娘竟然親自帶我去找掃地的阿伯請求幫忙。...最後那位掃地阿伯不但幫我蓋了納經帳，還幫我拿到了彩色御影、貼紙與大師的小卡，真的讓我非常感動。」(F-01-07-05)

(2) 小額金錢

「那時候我穿著白衣，走在路上，遇到一位老太太，她就走過來給了我 100 日圓。...她說她年輕時也曾經走過一次遍路，看到我穿白衣就覺得很親切。」(B-01-04-01)

「超多的！有人塞糖果、有人塞錢，最多被塞過 1,000 日圓，還有人請吃飯、送便當。」(I-01-03-34)

(3) 食物

「愛媛產蜜柑，你走到一半就是會有一個人，明明剛他幾個人聊天，好像剛參加里民大會或老人會在橋上聊天，突然他就騎到你旁邊丟一包蜜柑給你，然後說拿去吃，加油，然後就走了，你沒辦法拒絕，來不及拒絕，他已經走了，騎著電動車就走了…」(E-01-06-31)

「我們就坐在公廁所外面的馬路。一個老先生把他買回來要吃的烤麻糬整袋都給我們，然後一直叫我們要拿。那麼冷，我們本來吃的是冰的御飯糰。…」(D-01-03-20)

「我們就是要上 60 番（橫峰寺）之前，…大概走到下午 6 點了吧，…，四國都天黑了，…我們就看到有一個日本的老先生，他騎著電動車，他就看到我們，然後開過去以後呢，過一下子，他又追上來，追上來以後就拿剛烤好的地瓜給了我們。」(D-01-01-10)

(4)搭便車

「第 66 番雲邊寺下來，一個開貨車載著許多工具的工人，特的載我十多公里到車站，最感動的是載到地點還特地下來開車門給我下車，然後向我鞠躬。三次載我下車的人，我都非常感動，都替我開車門給我下車跟我鞠躬。」(C-01-03-23)

「在德島第 8 番熊谷寺，那天下雨，反正我們走德島，第一天就一直下雨。…路上就有一個人開車，我女朋友腿比較長走在前面，然後呢他就停下來問說要不要載我去下一番，我說不用快到了，然後他把他身上的錢掏出來，就說給你，你拿去買果汁。我說不用不用不用，然後他覺得你是外國人嘛，他就說他以前到過臺灣，就一直要叫我給他載就對了。」(E-01-06-23)

「在愛媛今治的時候下大雨，大概 55 番南光坊過去 2 公里，全家便利商店女店員關心我，請我等她，大雨中開車送我回去民宿。跟法國人及臺灣人一起上 60 番橫峰寺，下山我等車時，一位 80 多歲的老太太載我下山。」(C-01-03-19)

「我又在高松的受到另外一個社團的朋友的接待，然後一面的接待，所以用車子載我去其中幾間跟前面兩個寺院…」(G-01-08-29)

圖 26

大雨中便利店員開車載遍路者前往 55 番（受訪者 C 提供）



(5)其他

「第 65 番三角寺…一位爺爺免費為遍路者畫了三千多幅肖像畫，他願意用自己的才能貢獻給遍路者。」(F-01-03-29)

「如果說要去的話，我會準備一些小禮物在身上。有可能是茶包，或者像這次我準備的是一些臺灣代表性的文具、小物，當作小禮物。」(A-01-04-15)

「就在很專注走路的過程，突然有個念頭要我把觀世音的小神衣，去送給這兩位長者。其實言語不通，但是就是送給他們，我說握來自臺灣，他們微笑對我說謝謝。」(G-01-04-07)

「我永遠記得那一天。那個當下，我真的覺得弘法大師在幫我。因為我已經走到快放棄了，然後就出現一個人幫我。那是一種你說不上來的感動。你會覺得，原來世界上還是有很多溫柔的角落。」(D-01-06-25)

(6)御接待的心情

「我是不常求人的，但我真的不行了。他們在那邊供奉十一面觀音，女主人太愛我的觀世音菩薩小神衣了，還送我一個珍貴的東西，就是一個心經葫蘆，一部用毛筆寫的手抄的心經。」(G-01-04-12)

每當人在很疲憊、很累的時候，內心會變得很缺乏，所以你就很容易因為一些事情，覺得好像被貼近了，被服務了一場，那就會覺得「好了、夠了」。(A-01-12-26)

「有一次在便利商店，一位大哥跟我們解釋『布施』的意義：語言的布施：一句加油或鼓勵。金錢或物資的布施：給錢、請吃飯、提供幫助。精神或宗教的不施：傳授教義或分享心得。這些接待讓我覺得很震撼。在日本，陌生人會主動給予善意，讓我反思：「我何德何能能得到這些？」後來我們討論出一個結論：接受愛，是為了把這份愛傳給下一個人。」(I-01-04-02)

「後段有一座山要連續幾天不能洗澡，很累。剛好下山後遇到一位在日本的臺灣姐姐，她來接我們，帶我們去寺院、開車載我們、帶我們去吃好吃的，甚至提供便宜又大的房間給我們休息。那種『陌生人因為遍路而連結』的感覺，真的很溫暖。」(I-01-04-21)

小結

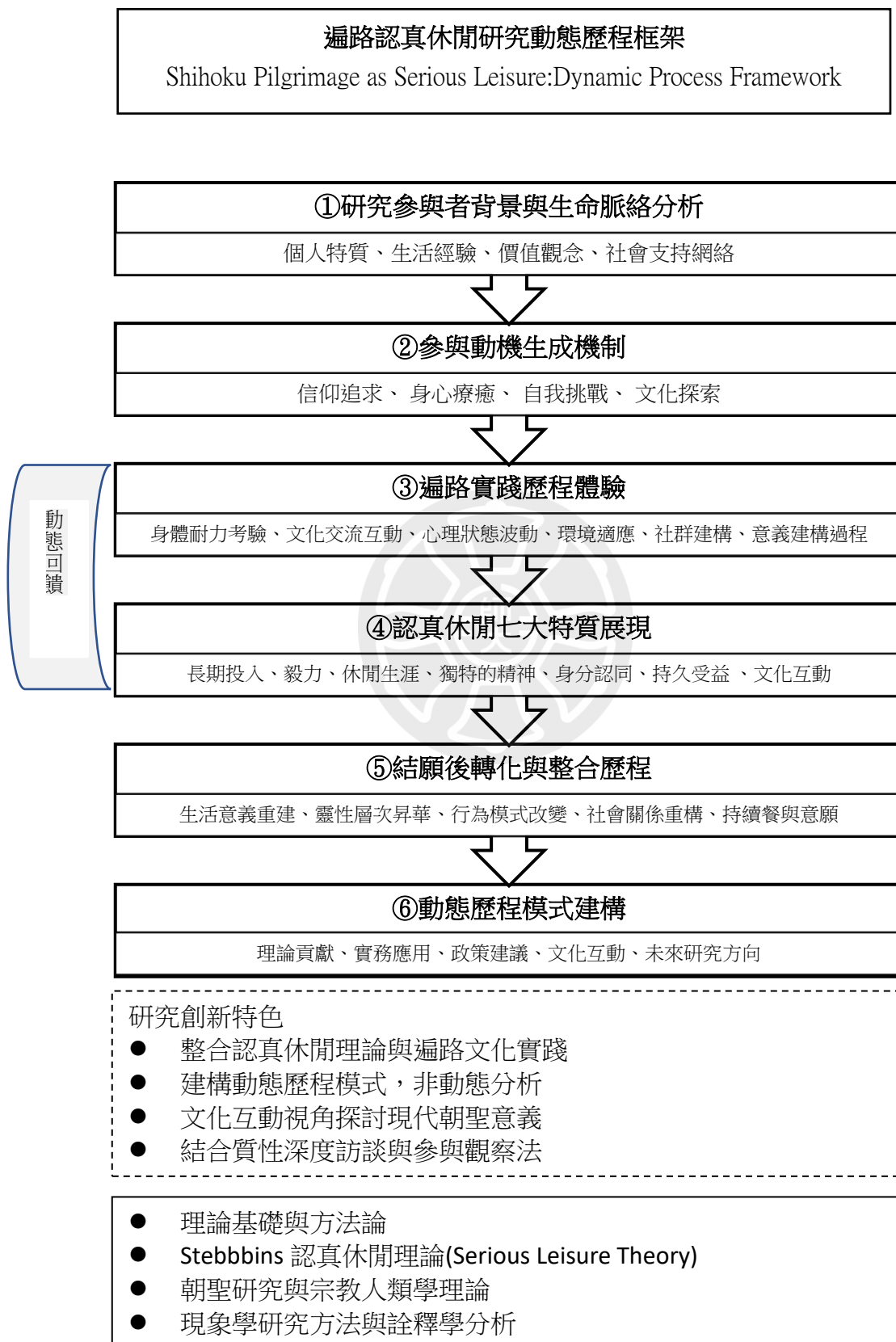
過去，御接待被視為純粹宗教性的行為，藉由無償奉獻累積功德，並延續對弘法大師的信仰 (Reader, 2005)。居民與朝聖者之間的互動，建構了一個以信仰與善意為基礎的社會網絡，形成了遍路文化中獨特的社會資本。隨著近年四國遍路朝的發展，御接待的意涵與實踐也產生了明顯變化。

現代的御接待已逐漸從宗教奉獻行為轉化為一種文化交流與地方振興的起點，例如香川縣三豐的父母之濱原先要徵收做為工廠，在居民的維護下，變成自然景點「天空之鏡」，又如設置「遍路小屋」、遍路休息站、提供紀念品等，使御接待也成為文化互動的重要媒介。



圖 27

遍路認真休閒動態歷程框架



第四節 綜合討論

一、挑戰：過程中的困難

（一）體力與身體的極限

長距離徒步的負荷，是對人體的最大挑戰之一。多數受訪者都談到身體疼痛、意外傷病與疲勞的考驗。每天長時間的行走，往往超出平時生活經驗，使人進入陌生的身體狀態。受訪者 B 在第一次遍路時便遭遇嚴重的膝傷。她敘述道：「下雨的時候走在水溝蓋上滑倒，結果腳傷發作...在燒山寺那段山路，我舊傷發作，走到不良於行。」突如其來的傷痛使她幾乎無法行走，不得不改變原計畫。她形容當時「腳就像火燒一樣，很嚴重...完全沒辦法走」(B-01-01-12)。對一心想徒步完成的她來說，這是巨大的挫折。然而她並未放棄，而是靈活應變改為駕車，最終完成了結願。這種面對身體極限仍設法堅持的態度，在受訪者中相當普遍。

受訪者 A 坦言：「人在環境裡面越辛苦，越會有不同的想法冒出來。」(A-01-03-23) 他變換各種遍路行方式而非輕鬆的搭車，就是為了經歷身體的極限挑戰。他相信正是身體的辛苦激發出許多省思，苦行本身成為磨礪心志。受訪者 C 提到遍路路線中著名的「難所」（指特別陡峭或偏遠的路段），如第 12 番燒山寺、第 60 番橫峰寺一帶的山路，被遍路者們視為體能考驗之所。他說：「在四國是沒有分晴天或雨天的...午餐幾乎都靠飯糰，我去四國大概吃了 100 多個飯糰。」(C-01-01-03) 可見長距離行走在偏遠地區，隨時可能缺乏熱食與充分休息，但遍路者仍得持續前進。受訪者 C 以 76 高齡連走好幾天山路，過程中難免身體不適，但他憑藉毅力克服，「即使天雨路滑也一定要走，除非天災才停」。對受訪者 C 而言，完成遍路本身就是對體能的一次勝利，也是對信念的見證。

年輕的受訪者 F 選擇全程徒步，同樣感受到體能漸漸被磨耗的過程，這種身體極限的挑戰迫使參與者與自己的軀體對話，傾聽疼痛、調節步伐、適當休息，並學習身體的韌性遠超乎想像。

正如 Stebbins 所言，認真休閒者常展現堅忍不拔的毅力（perseverance），遍路者在遍路途中的身體挑戰，充分展現這點。本研究的受訪者無一中途放棄遍路，即使有人曾短暫借助交通工具，之後仍回到步行完成，這證明了他們超越身體極限的決心與毅力。

自然環境與氣候：四國的地形與氣候為朝聖增添了不少挑戰。許多札所位處山區，需要翻山越嶺才能抵達；沿海路段則日曬強烈或風雨無阻。受訪者們各自分享了對抗自然環境的經驗。受訪 B 碰上的暴雨導致受傷，除了如上所述的滑倒，她也提到：「雨天走山路非常危險，而且遍路中幾乎沒有午餐店可吃」。長時間淋雨或曝曬都是嚴苛的挑戰。受訪者 E 選擇在冬季進行遍路，雖然躲過盛夏酷熱，卻要忍受寒冷和淡季的孤寂。他回憶：「我走在最寒冷、最寧靜的季節，高知海邊非常孤寂...但也因此看到最壯闊的海景，非常享受。」冬日清晨結冰的山路、刺骨的海風吹拂，都考驗著他的意志。然而，受訪者 E 將這視為一種特別的體驗：正是嚴寒襯托出海岸線的壯麗與內心的平靜。

相較之下，夏季遍路者（如受訪者 B 在暑假進行）則要面對高溫和中暑風險。「夏天真的會熱死」，因此她三月啟程，希望避開酷熱。儘管如此，四國的早春依然有炎熱天氣，她形容「背著大背包走在豔陽下，每一步都汗如雨下」。可見無論季節，長途徒步始終受到自然條件挑戰。許多受訪者學到隨遇而安並調適計畫的重要：遇到暴雨時就放慢腳步或休息一天，天氣好時則多趕些路。

受訪者 D 在多次遍路中練就了靈活調整的本領，分享說：「如果不知道晚上住哪，你就會焦慮…一定要解決住宿的問題。」這包含了對環境與行程變數的預判與應對。山區寺廟附近常住宿有限，必須提早規劃，否則天色漸暗仍在山中行走會非常危險且焦慮。受訪者 D 強調做好攻略與路線規劃能減少不必要的風險。環境挑戰雖艱鉅，但在克服過程中，朝聖者也體會到與自然共處的獨特感受。

受訪者 C 談到「四國沒有晴天雨天之分」，意思是無論天候如何都得走，久而久之他對自然的態度坦然順應自然的心態轉變，是遍路帶給朝聖者的寶貴學習。總而言之，四國遍路的環境挑戰磨練了參與者的顯著努力與堅持特質，同時也讓他們更深刻地體認大自然的變化（如領受善意舒適的天氣或欣賞沿途的風景）。

（二）生活與後勤的困難

長期在外行走，日常生活起居的保障也是一大挑戰。對朝聖者而言，每日必須解決的基本問題包括：住哪裡、吃什麼、行李如何運送等。都市中的便利在鄉野路途中往往不可得，受訪者必須適應簡樸甚至匱乏的生活條件。受訪者 D 提到冬季淡季時很多民宿停業，和太太常常「整間民宿就我們住，因為都沒有人，我們包棟」，有時甚至差點找不到開門的店家，只好露宿或趕路。為避免露宿街頭的窘境，經驗豐富的受訪者 D 強調做好住宿預訂計畫的重要性。建議初學者在旺季一定要提前訂房，而有經驗者也至少要對沿途可選擇的住宿清單，以免臨時無著落。

關於飲食，多數偏遠路段餐飲供給有限。受訪者 C、H、I 的經驗是在遍路中「幾乎都靠飯糰」，因為鄉下地區一天徒步下來，往往只有早晚在住宿點能吃上一餐熱食，或者多半買便利商店的飯糰或麵包充飢，甚至有時只能餓著。這對平時習慣一日三餐的人而言是挑戰，但朝聖者們普遍展現了顯著努力（significant effort）的投入精神，不以為苦。

受訪者 A 笑言：「遍路也是減重之旅，一圈下來瘦好幾公斤。」可見他以幽默態度看待飲食簡陋這件事，把它視為修行的一部分。行李運送方面，徒步者通常揹負所有個人物品上路，沉重的背包成為額外負擔。有些受訪者選擇減少攜帶物，另一些則利用寄送行李服務（四國有業者可將行李送至下個住宿地），減輕每日負重。受訪者 D 提到，曾遇到半路撐不住的朝聖者把不必要的物品寄回國，之後才能繼續完成遍路，這提醒後來者慎選行李、量力而行，H 與 I 亦有同感。

再者，語言溝通對非日語使用者也是挑戰之一。但像受訪者 E、F 通日語，剛開始會擔心無法與當地人交流，本研究有 7 位參與者則是不諳日語。所有受訪者發現遍路沿途居民非常友善，即使語言不順也能透過肢體和微笑互動，加上沿路設施（如標示、指示牌、地圖），逐漸消除了語言障礙帶來的不便。這也應證了 Carvalho (2021) 的發現：語言旅遊者在面對語言不通的困境時，透過調適與當地人交流，最終能促進文化理解並深化旅遊體驗。對於臺灣遍路者而言，不便利的生活條件從某種角度豐富了他們的經驗——平日習以為常的舒適被剝離後，反而更能專注於眼前的人事物，並激發出自身解決問題的能力。如受訪者 B 在腳傷後自行進行簡單處理（貼藥膏等）堅持行程，展現了機智和毅力。總之，遍路的生活挑戰磨練參與者的適應力與問題解決能力，使其在艱苦條件下依然能堅持完成目標。這正是認真休閒參與者需付出的「顯著努力」所在——遠超出一般休閒所需的準備與忍耐，但造就了無可取代收穫。

綜合以上，四國遍路的過程中充滿了多方面的挑戰：身體的、環境的、心理的、生活的。受訪者的經驗證明，他們以堅毅的態度和靈活的方法克服難關，這過程正是認真休閒精神的真實展現。遍路者以堅忍不拔的毅力（perseverance）面對痛苦與挫折，展現出對目標的執著追求；投入顯著努力準備裝備、規劃路線、適應不便，以確保旅程得以持續；在旅途中互助與學習，融入獨特的社會世界，並從困境中淬煉出個人認同與人生智慧。換言之，遍路沿途的每一項挑戰，使遍路者經由克服挑戰而成長蛻變，深刻影響他們此後的人生態度與價值觀。

二、心路歷程：內在轉化

當遍路者帶著各自的動機啟程，經歷挑戰抵達終點時，內在往往歷經了一場心路歷程的洗禮與轉化。本研究透過受訪者在遍路過程中以及結束後的心理變化與成長，心靈層面的收穫包括：對自我有新的認識、價值觀與信念的轉變、與世界產生更深的聯結感以及對人生意義的重新詮釋。每位受訪者的心路歷程各有獨特之處，整體而言，皆展現了遍路經驗賦予人的持久影響力。以下將從幾個面向說明遍路者的內在轉化：毅力與信心的培養、身份認同與社群歸屬感的形成、精神境界與價值觀的昇華，以及完成後的人生啟示。

（一）毅力與信心的培養

完成一趟遍路之旅，帶給受訪者的是對自身毅力和能力的重新認識。許多受訪者在談及結願那一刻的感受時，都流露出強烈的成就感與自信心。受訪者 B 克服傷痛最終返回第 1 番札所領取證書時，她形容：「當我拿到結願證的那一瞬間，所有的痛苦都值得了。我知道以後遇到困難，我也可以像這樣撐過去。」對她而言，遍路成功印證了自己有超越逆境的韌性，這種自我效能感延伸影響到日常生活中的挑戰。

受訪者 F 的遍路結願經歷，讓他在踏入職場前增添了信心，覺得沒有什麼困難比得上走完 1200 公里。受訪者 A 雖已有多次經驗，但每次完成仍會有新的體悟。他說：「每走完一次遍路，我都更相信自己的意志力，也更謙卑地感謝自己的身體。」毅力的展現帶來自信，同時也讓人更懂得珍惜自我。Stebbins 認真休閒理論中的「堅持不懈的毅力」特質，經由遍路者的實踐，強化為人格特質：日後面對工作、家庭或長期目標時，更以耐心和毅力去投入，長期努力終會有回報。換言之，遍路所實踐的「堅持到底」，成為他們人生故事的一部分。在研究上，毅力與延宕滿足的能力常被視為與成功相關的心理資源 (Duckworth et al., 2007)。遍路者身體力行培養了這項資源，是遍路的珍貴禮物。

（二）身份認同與社群歸屬

遍路經驗重塑參與者對自身的身份認同。完成遍路之後，受訪者普遍認為自己不再只是一般的旅遊者或局外人，而成為了一名真正的「遍路者」（朝聖者）。這種身份認同的轉變，可從他們自稱和在臉書社群中的互動窺見一二。受訪者 A 在多次參與並活躍於線上社團後，深刻認同自己是一名「O- henro- san」（お遍路さん-日語中遍路者之意），他甚至成為遍路社群的版主，積極協助新人解答問題、分享資訊。他說：「願意在遍路分享社團上分享經驗的同好，通常都是已經完成的人，想法會比較積極正面。」（A-01-07-26）透過社群互動，他的遍路者身份更加穩固，獲得歸屬感和使命感，更致力於推廣這項文化。受訪者 F（男性，20 多歲）提到，他在第一次遍路結束後便加入了一個臺灣的「遍路友會」，定期參與聚會，感覺找到了群志同道合的朋友。這印證了認真休閒的特質之一：獨特的社會世界。遍路社群有其特殊的用語、傳統和規範，例如「同行二人」（暗示空海大師相伴），完成者且具有一定次數與推薦資格成功，則擁有「先達」稱號等。融入這個社群使遍路者獲得榮譽感與連結感，成為更大的歷史與文化傳統的一部分。

受訪者 G 在旅程中深受當地居民（多為高齡者）熱情款待，回國後她對日本遍路文化產生敬意。遍路賦予其新的文化身份——不僅是臺灣人，也是跨文化的傳統承載者。個人身份的轉變，聯結了不同背景的人形成緊密的遍路社群歸屬感。所有受訪者都在遍路中結識日本人或外國遍友，同行一段產生影響。讓參與者感到自己不孤單，而是屬於一個精神共同體。這種社群歸屬感帶來強大的支持與認同，強化了個人的遍路者身份。

從認同理論來看，當個人將某活動視為其身份的重要組成（如「我是遍路者」），他將更持續地投入該活動並倡導其價值。本研究多位受訪者在結束旅程後，透過舉辦分享會、在線上發表文章等方式，持續活躍於遍路圈，將自身經驗故事傳承給更多人。這些行動顯示他們已將遍路的經驗內化為身份的一部分，並願意為之投入長期的熱情。

（三）遍路的文化互動－御接待

在四國遍路（Shikoku Henro）文化中，「御接待」（osettai）扮演著極為重要的角色。御接待源自佛教的「布施」概念，指的是沿途居民自發性地向朝聖者提供食物、飲料、住宿、金錢或精神支持，作為積德修行的一部分。這種款待不僅反映了佛教慈悲理念與空海大師（弘法大師）教導的重要精神，也展現了地方社群對朝聖者的尊重與祝福。已歷經五次遍路的受訪者 A 觀察到的現象：

「受到御接待最多的狀況，應該是以「步行」的方式最容易遇到。雖然騎腳踏車也會，但人家在你移動時，會不好意思攔你下來。步行的話就比較容易停下來，互動也自然。」(A-01-04-20)

「不然就是在用餐的時候，也可能會受到御接待。比如說一杯熱茶，或者是一個小點心，都有可能。」(A-01-04-22)

隨著來自臺灣、歐美等地的外國朝聖者數量增加，接受御接待的行為被重新詮釋，形成多元的文化解讀與交流經驗。

「我印象最深的是遇到一位 85 歲的美國老人「克爾」。他一開始很有鬥志，說要徒步全程，但走完燒山寺後，他說：『人要服老，80 幾歲不應該硬撐。』後來他改搭車，也分享很多趣事，像住日本人家、參加家庭聚會、看小孩踢足球。」(I-01-04-28)

「遇到兩位 20 歲左右的法國人，他們剛從漁業學校畢業，知識不多，我們還教他們『過橋不能讓金剛杖觸地』和『吃飯時要把輪袈裟拿起來』等遍路禮儀。」(H-01-04-24)

對部分外國遍路者而言，御接待不僅是物質上的幫助，更是深具象徵意義的人際連結與地方文化認同的展現。然而，文化差異亦可能帶來期待落差與誤解，例如部分遍路者可能將御接待視為一種服務消費，而忽略其中所蘊含的無償奉獻精神（Reader, 2005）。

（四）完成後的人生啟示

當遍路旅程畫下句點，另段新的旅程正在受訪者的人生中開始。本研究發現，遍路經驗賦予參與者許多後續行動的動能與啟示。首先，有些受訪者在完成遍路後，對人生規劃做出了重大決定。受訪者 G 毅然轉職即是一例；受訪者 F 則決定在工作幾年後要去挑戰另一條朝聖之路（聖雅各之路），將朝聖作為生涯安排。其次，多位受訪者都有將遍路的精神延續。例如，受訪者 A、D 積極參與遍路者社群分享心得，還擔任版主推廣遍路文化，希望幫助更多臺灣人踏上這條心靈之路。受訪者 E 撰寫自己的遍路遊記，記錄所見所感。這些行動顯示遍路者往往具有強烈的敘事動力——他們渴望講述自己的故事，從而賦予經驗更普遍的意義（McAdams, 2008）。

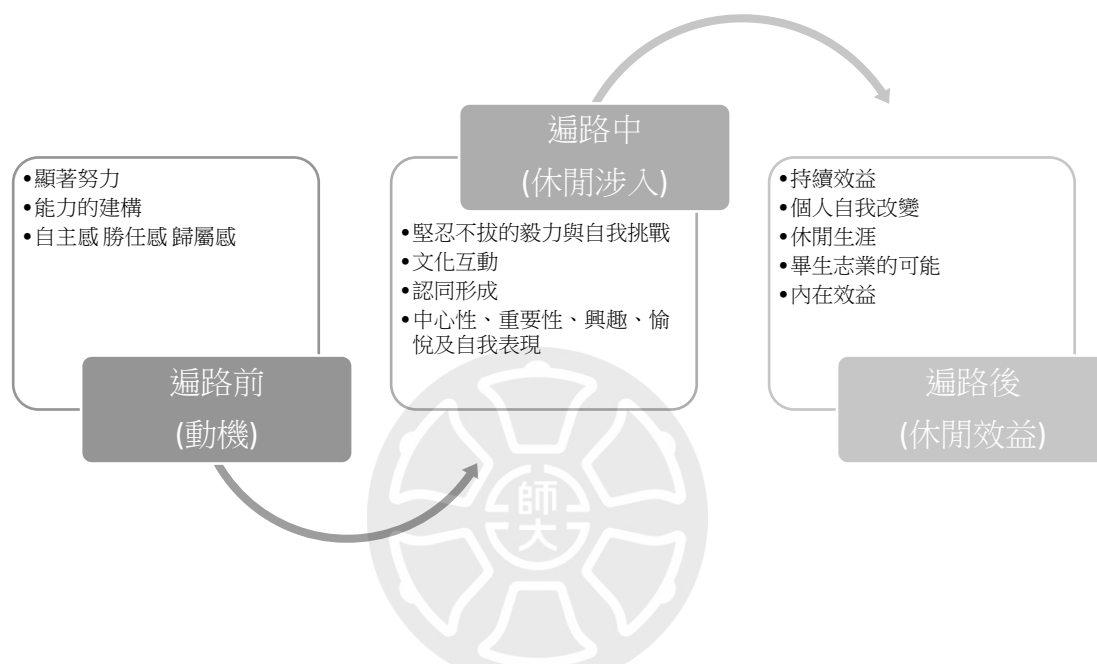
另外，遍路歸來者常被親友詢問「你去了那麼久，得到了什麼？」，這促使進一步整理內在收穫。受訪者 B：「當工作遇到困境時，我就想起自己連四國遍路 88 番都走完了，這點困難算什麼。」遍路成為勇氣與智慧的來源，未來若再面臨挑戰，他們將遍路途中領悟的道理付諸實踐。

遍路經驗帶給受訪者的影響不止於旅程中的體驗，反映在旅程之後的人生態度開創新的人生篇章，把正向影響擴散到周圍社群，在平凡生活中持續實踐遍路所得的體認。遍路帶來的是一種持久的利益（durable benefits）——包括自我提升、社群聯結與精神成長，並非隨旅程結束而消逝，而是長久地伴隨在生命中。

三、遍路者認真休閒進程

圖 28

遍路結願者認真休閒的進程



(一) 遍路前：從無動機到自我導向的內在動機轉化。

在出發前，多數受訪者表現出初始的不確定與模糊動機（amotivation），但透過網路社群、友人介紹、或偶然接觸資訊後，逐漸產生外在動機（如挑戰、宗教、文化興趣）與內在動機（如尋找意義、自我挑戰），符合 Deci & Ryan (2000) 自我決定理論中動機轉化的歷程。

「前期我什麼功課都沒做，中間的橋樑也都不是我處理，我就是『被拖去的人』」中後期我反思這樣不太對，就跟朋友道歉說：『這應該是我們的旅程。』不過也因為這樣，他安排得更自由，我也更像是『被帶領的體驗者』，感受其實蠻特別。」

(I-01-06-13)

（二）遍路初期：顯著努力與基本能力建構

剛開始參與遍路時，受訪者普遍提到「事前查資料」、「規劃交通、路線」、「準備裝備」，這些皆屬於投入顯著努力（significant effort），顯示認真休閒需發展對應知識與技能（Stebbins, 2007）。

「體能一定要練好。我常跟朋友說：『準備時要累死自己，走的時候才能享受。』若沒有事先準備，到現場只會覺得很累，根本無法好好體驗。四國遍路就算規劃再好，也不一定能照著走。像我遇到一個法國人，他規劃得超詳細，但最後完全沒照計畫走，甚至把兩個月拉長到三個月。我們自己的行程，大概也只有 50-60%照著走。大方向有了就出發，太細的規劃反而用不上。如果是兩人同行，要充分了解對方的性格。…。若彼此不熟，反而可能會衝突，甚至不如一個人走來得自在。」(H-01-05-07)

「上路做資料做查很多資料，但不要完全依賴別人給的資料，因為你永遠不知道你會遇到什麼狀況，你要做的事情準備好自己的心。」(G-01-06-07)

（三）中段過程：堅忍不拔的毅力與自我挑戰

在實地遍路中，身體疲勞與天候挑戰促使參與者展現堅持毅力（perseverance），也是認真休閒中持續參與的關鍵特徵（Stebbins, 1992）。

「剛開始，確實是前段的四十多間寺廟密度比較高，尤其是德島、高知、愛媛這些地方的寺廟密度很高。當你走過這些地方之後，心境的變化就會開始慢慢出現，到現在我還是可以感覺得到。」(A-01-05-16)

「你在路上走的時候，因為只有你自己，然後一直走、一直走，你會開始去想很多事情。你會開始面對自己。你不能滑手機，也沒有朋友可以聊天，只能面對自己的內心。所以遍路真的是一段心靈的旅程。你會哭，會笑，會生氣，會後悔，也會原諒。那是一種跟自己和解的過程。」(D-01-06-14)

(四) 文化互動：透過接待經驗建立社群歸屬

遍路中最具特色的文化互動是「御接待」與與當地人的交流，這形成一種獨特的社會世界 (unique social world)，參與者在其中獲得歸屬感與文化理解。

「這位老爺爺每天早上都會化身為『氣象主播』，幫遍路者們播報天氣預報。…他會細心地分析今天的天氣、風向、降雨機率，甚至提醒你哪條路可能會遇雨，非常專業。這種親切的互動，不只是便利，更是溫暖。」(F-01-05-09)

「早上準備出發時，我遇到了一位非常可愛的奶奶。…，正準備出發，結果一戴上輪袈裟，它就斷掉了。奶奶看了很著急，立刻跑進屋裡拿出針線，幫我把輪袈裟縫好，並叮嚀我下次如果再斷，就拿去寺廟供養。」(F-01-05-29)

「…又帶我們去『父母濱海岸』。那裡原本差點被政府徵收蓋工業區，但當地人為了保護它，開始推廣觀光，甚至舉辦拍照活動，因為那裡有「天空之鏡」的美景。最後政府放棄徵收，如今已成熱門景點。聽著她講這段故事，甚至感動到流淚。…。那晚我們還住進了她老闆改建的老宅，感受到滿滿的人情味。」(H-01-04-02)

（五）認同形成：活動內化為個人哲學與生活方式

多位受訪者表示，遍路經驗逐漸成為其人生觀與行為方式的一部分，這展現了「發展特殊精神特質（special ethos）」的特徵。

「結願的那一刻時候，其實內心雖然說很感動，但是也沒有那種就是會歡呼的感動，就是那種感動是一種內心很深層的那種喜悅感，可是那個喜悅又不是讓你很狂歡，然後也不是讓你就是開始幾近瘋狂的那種開心感，而是覺得說哇，這麼長的旅途。我終於靠著我自己的實力，確確實實的完成了。」(F-01-04-26)

（六）遍路後：持續個人效益與自我改變

結束遍路後，許多參與者表示生活價值改變、壓力調節能力提升、對生命更有感受，顯示遍路帶來「持續的個人效益（durable personal benefits）」。

「遍路真的不是只有走路這麼簡單。它不只是旅遊，也不只是健行，它真的會讓你改變很多看事情的方式。這種心態上的轉變，對我來說是很大的禮物。現在我面對生活中的很多事情，也比較能夠放寬心。我知道事情不一定要照我的意思走，也沒關係，最重要的是我怎麼去面對。」(D-01-06-28)

「因為我先去環島，再接四國遍路，性質很像。環島時我是自己走，花很多時間跟自己對話，反省前二十幾年的人生，什麼事做對、什麼事做錯，有沒有後悔。走遍路時，變成兩個人同行，除了自我反思，也會去想對方的心境、想法，以及這條路存在的意義。」(I-01-05-35)

（七）構築「休閒生涯」與畢生志業的可能

有些參與者多次走遍路，並持續與社群互動，甚至將其視為「退休後的目標」或「志業」，這對應 Stebbins 所提出的「休閒生涯（leisure career）」概念。

「我覺得人生有目標和夢想兩個層次。目標是比較容易達成的，比如「多看看這個世界」。夢想則是更難的，比如我想爬一座 8000 公尺高山，這需要能力、資源，甚至運氣。對我來說，接下來會持續旅行，盡可能探索世界，至於夢想就一步步努力。」(H-01-06-13)

「像我從遍路回來後，每年都會設一個年度目標。去年去爬玉山、跑馬拉松，今年也有新的計劃。以前可能覺得安穩過日子就好，現在覺得生活應該要有變化，對一些事情放寬，對一些事情更講究。」(I-01-05-30)



第五章 研究結論與建議

臺籍四國遍路結願者的體驗歷程涵蓋了從出發前的強烈動機、途中面臨的重重挑戰，到完成後的深刻轉化。動機驅使他們踏上艱辛旅途，挑戰磨鍊他們的身心意志，而最終的心路歷程則豐富了他們的人生故事，帶來持久且深遠的影響。

這一系列經詮釋認真休閒理論的各項特質：他們以堅韌毅力投入一項意義非凡的活動，在過程中發展出休閒生涯與社群文化，投入努力並收獲長久益處，同時其個人認同也因活動而成長。綜合來看，御接待在四國遍路的實踐中兼具宗教性、文化性與社會性意涵，且隨著時代變遷持續演變。不僅延續了遍路傳統的精神核心，也反映了遍路在當代社會中面臨的觀光化與全球化挑戰。透過理解御接待的歷史演變與現代詮釋，能更深入認識四國遍路作為一場宗教、文化與人際交流交織的複合型朝聖經驗。



第一節 研究結論

本研究旨在探究完成四國遍路朝聖之旅的臺籍結願者，其於朝聖旅程中所展現的認真休閒特質與內在心理歷程，並建構其休閒體驗歷程模式。研究整合 Stebbins(1992, 2007)之認真休閒理論與自我決定理論(Self-Determination Theory, SDT)，輔以休閒動機、休閒涉入及休閒效益三大主軸，形成貫穿「遍路前—遍路中—遍路後」三階段的整體休閒體驗架構。在「遍路前」階段，受訪者的休閒動機橫跨無動機、外在動機與內在動機三類，顯示其參與遍路初衷各異，但多數朝向尋求意義、挑戰自我與精神淨化。此階段亦符合自我決定理論所提及的三項基本心理需求——自主感、勝任感與歸屬感——成為推動參與的內在力量，促使參與者邁入具有生涯可能性的認真休閒活動，並預備承擔個人努力與建立社會認同。在「遍路中」階段，參與者展現高度的休閒涉入，其在中心性、重要性、興趣、愉悅及自我表現等向度均有明顯回應。遍路活動於此階段不僅是體能與意志的鍛鍊，更是文化互動與自我探索的深層歷程。

參與者持續投入並克服挑戰，展現了認真休閒中「堅持不懈的努力」與跨文化參與的特質。進入「遍路後」階段，受訪者普遍表示獲得深刻且長期的休閒效益，包含個人層面的心理轉化、價值反思、靈性成長，以及社會層面的文化連結與人際互動。此種休閒效益延續於日常生活，進一步鞏固其社會認同與內化意義，呈現出認真休閒「持續性個人受益」與「吸引力社群認同」的典型表現。整體而言，本研究透過實徵訪談與理論建構，呈現出由動機—投入—效益所貫穿的認真休閒歷程，並深化了認真休閒理論於宗教性與跨文化朝聖活動中的應用考。

本研究以 Stebbins (1982, 2007, 2020) 認真休閒理論為分析框架，採用質性敘事研究法，深入探討 9 位完成四國 88 番寺院結願的臺籍遍路者之休閒體驗歷程。綜合分析訪談資料後，歸納出以下結論：

一、堅忍不拔的毅力是朝聖旅程成功及生命蛻變的關鍵

受訪者普遍認為，毅力（意志力）是完成四國遍路的首要條件，也是從遍路經驗中獲得蛻變的核心驅力。遍路中歷經挑戰（如身體傷痛、惡劣天候、孤獨煎熬）時，依靠內心對目標的執著，跨越心理與生理的極限。這種毅力的鍛鍊並非僅作用於遍路旅程本身，更對受訪者的人生觀產生積極影響。多數受訪者在完成遍路後，對自我的堅韌有了新的認識，進而將之運用到工作、生活的其他領域。並且相信未來無論遇到何種困難，都能以「當年連遍路的哪一番都挺過來了」的自我激勵來支撐自己渡過難關。

換言之，遍路所培養的毅力成為珍貴的心理資源。所帶來的生命蛻變不僅展現在自信心增強，包含價值排序的調整與心性的成長。遍路過程中的苦難讓受訪者表示更懂得謙卑與感恩，感受到人類在大自然與命運面前的渺小，蛻變出更豁達寬容的態度。毅力既是完成遍路的必要條件，也是遍路者從中實現自我超越與蛻變的內在力量來源。

二、社群互動及重複參與促進了遍路者的身份認同與社會連結

本研究發現，多次參與遍路或積極投入遍路相關社群活動的受訪者，其對「遍路者」這一身份認同更為強烈，且從中獲得豐富的社會連結。受訪者 A 與 B 皆多次結願，經歷了從新手到熟練者的休閒生涯發展，不僅積累了經驗，也在社群中贏得聲譽（例如受訪者 A 成為社團管理者）。透過重複參與，深化對於遍路文化的理解與熱愛，遍路活動已融入其生活方式與自我定義。另一方面，一些受訪者即便僅走過一次遍路，但事後積極參與分享會、同好聚會或線上論壇，也逐漸融入遍路者社群，產生歸屬感。

受訪者在結願後持續加入臺灣的遍路分享團體，認識了更多志趣相投的朋友，形成動態的、善的循環。這些社群互助互動滿足了認真休閒者對「獨特的精神世界」的需求，使受訪者在遍路之外的日常生活中仍然感受到遍路文化的延續。社群互動也帶來知識的交流與自我價值的實現：有經驗的受訪者樂於指導遍路新手，分享資訊與心得，在助人中獲得成就感。

正向循環鞏固了遍路社群的凝聚力，重複參與使遍路從單次的旅程升華為持續的喜好與使命，社群互動則將個人的體驗轉化為集體的記憶與文化。對遍路者而言，身份認同與社會連結相輔相成：強烈的認同感驅使其維繫社群，豐富的社群連結又反過來強化了身份認同。這與 Stebbins (1992) 所言的休閒社群的社會連結功能相符。

三、遍路參與促進了個人內在的轉化與精神價值的昇華

四國遍路作為一種深度的旅遊休閒活動，不僅帶給參與者外在的歷程體驗，引發了個人內在的轉化，展現在心理、情感與精神價值等層面。受訪者的生命故事顯示：遍路過程是生命教育、心靈成長之路，在困境中反思，在孤寂中內省，逐步達成對自我與人生新的領悟。例如，受訪者 F 在獨自行走時不斷與自己對話，澄清了對未來的期許與方向；受訪者 G、E 歷經身心挑戰後感悟到生命的脆弱與靈性的可貴，從而改變了人生志業；受訪者 H、I 透過與當地人的交流及觀察，學習到珍惜當下、善待他人的人生哲理。這些內在轉化歸納起來，包括了：自我覺察能力的提升（了解真正的自己）、價值觀的重塑（重視非物質的滿足、人際的溫情）、心態的調適（容忍不確定與接受不完美）、以及精神層次的昇華（宗教或哲學上的領悟）。

此外，完成遍路所帶來的滿足感往往是深沉而持久的。受訪者形容在結願時內心感受到一種平和與圓滿，塵囂中找到心靈的歸處。長期困擾的心結（如受訪者 C 多年未竟的信仰夙願）得以解開，能以更輕盈的心境面對未來的人生。這種內在轉化是在漫長徒步行旅中所逐漸醞釀出的結果。

許多受訪者在遍路途中經歷了內心的「破與立」——先是被長途的艱辛與孤獨「擊碎」原有的自我盲點與執念，繼而在自我對話與境遇體驗中「重建」新的自我。這呼應了敘事研究的觀點：重大經驗可促發個人故事的重構與自我意義的改寫。遍路之旅正是一種劇烈而豐富的生命經驗，促使參與者重寫自己的生命敘事篇章。

四國遍路為臺籍參與者提供了一個獨特的心理空間與契機，淬鍊心靈、昇華精神價值。這種內在轉化或許無法用量化指標衡量，卻真切地反映在日後的人生態度中：更堅毅、更謙遜、利他、更有同理心，也更懂得追求有意義的生活。

四、遍路體驗蘊涵跨文化互動的深層意義

臺灣遍路者在異國——日本四國——進行朝聖，其參與經驗不僅是個人休閒，也是跨文化交流的歷程。受訪者的敘事顯示，他們在遍路中一方面努力融入當地遍路文化，學習日本寺院的禮儀規範，另一方面也作為外來者與當地人互動，交換彼此的文化觀點。雙向互動豐富了遍路體驗的內涵，使之帶有跨文化學習與適應的意義。例如，多數受訪者提到「御接待」帶給他們的震撼與感動，讓他們深入體會了日本鄉土文化的好客精神；自己是外國遍路者的身分，也經常引起日本或外國同行者的好奇與關注，透過對談分享臺灣的觀點。

遍路經驗帶來的「文化互動效益」：參與者不僅完成個人朝聖，也成為跨文化交流的橋樑。這可以視為認真休閒理論的延伸發現——當認真休閒活動在不同社會層面展開時，透過文化為中介，會衍生出額外的價值面向，即文化學習與身份轉化。臺籍遍路者在外國朝聖，模糊了觀光客與朝聖者、局內人與局外人的界線，透過深度參與獲得了接近局內文化的機會，也在過程中重新審視自己母文化的特質。這樣的跨文化體驗深化了遍路活動的意義：遍路不再僅僅是宗教或自我修行之旅，同時成為文化交流與理解之旅。

上述結論近年旅遊研究強調朝聖的定義拓展——朝聖可以是宗教性的，也可以是世俗探索與文化體驗的融合。受訪者 A 提到的神聖時刻（A-01-10-23），受訪 E 提到的靈性之美（E-01-08-14），也是遍路者在遍路過程中的特別經歷。

綜上所述，本研究透過敘事研究，呈現臺籍四國遍路結願者的參與歷程高度契合認真休閒理論之核心架構，同時展現了獨特的文化互動特質。遍路經驗對參與者的影響是多層次的，包括行為、心理與社會文化等方面，為相關理論（如認真休閒理論、旅遊朝聖研究）在文化脈絡下的運用提供了實證支持。

五、遍路歷程展現認真休閒七大特質

無論步行、騎自行車或搭乘交通工具，遍路活動對受訪者而言，不僅是體能挑戰，更是身心靈修練的歷程。他們在長時間參與中，投入顯著努力，累積休閒生涯經驗，逐步深化個人認同與歸屬感，並從中獲得持久且深遠的心理利益。

綜合訪談資料可知，每位受訪者在四國遍路的參與中展現出 Stebbins 認真休閒理論所定義的七項核心特質：

（一）顯著的個人努力

受訪者在事前積極準備裝備與資訊、強化體能，遍路途中則隨時調適行程、克服突發狀況（如住宿臨時變更、惡劣天氣）。這種遍路前後所投入的大量心力，遠超出一般休閒旅遊的隨意性。

（二）堅持不懈的毅力

無論徒步、騎行或車輛代步，各位受訪者皆經歷了高溫、雨雪、傷病等多重考驗，仍不輕言放棄，展現出高度的持續性與耐力。例如多位受訪者在連日陰雨中依然完成每日行程；受訪者 B 膝傷復發仍設法以替代方式結束旅程。這種毅力不僅是完成遍路的關鍵因素，更成為受訪者生命蛻變的重要基礎。

（三）有規劃的休閒生涯

遍路活動為受訪者的人生增添了一段特殊的「生涯」歷程。部分受訪者（如 A、B）多次參與遍路，逐步發展出屬於自己的朝聖生涯軌跡，並累積豐富的經驗與聲望。此外，參與遍路社群活動（如分享會、線上論壇）也促進了受訪者對遍路次文化的認同，形塑出穩固的朝聖者身份。

（四）持續的個人受益

遍路經驗為受訪者帶來深遠且多面的收穫，包括內在的成長（毅力、自信、頓悟）、技能的提升（獨立旅行與規劃能力）、人際的連結（跨國友誼、社群網絡）、以及精神上的充實（宗教心願達成、人生意義的探索完成）。這些益處在朝聖結束後仍持續影響著受訪者的人生。

（五）強烈的認同感

長時間的遍路體驗深化了受訪者的自我認同與精神內涵。每位受訪者透過遍路之旅重新定義了自身角色——不論是將自己視為「朝聖者」、「文化傳承者」，或是從中發現新的生命使命，皆反映了遍路歷程對個人價值觀與身份的塑造。

（六）獨特的精神特質

受訪者投入遍路活動後，進入了一個有別於日常生活的特殊社群。他們與其他朝聖者、當地居民形成了跨越語言文化的連結，分享共同的儀式（如納經、御接待）與信念（如「同行二人」的精神）。這個社群提供了支持與歸屬，使受訪者感受到遍路文化圈的凝聚力與獨特魅力。

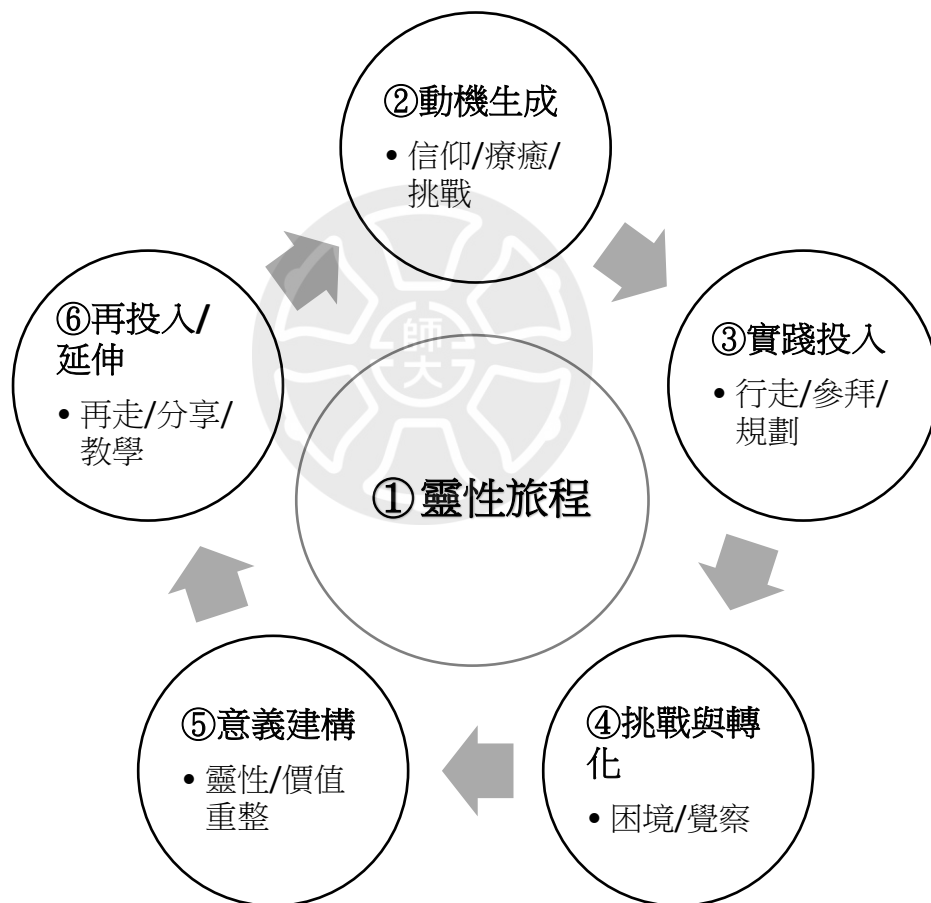
（七）文化互動

在認真休閒所討論的宏觀、中觀、微觀三者之間，尤其是中觀文化居中扮演中介角色。尤其是中觀層面(Meso Level)：包括了各種社會組織、社群、次文化群體等。在中觀層次，文化扮演核心的中介角色。將宏觀層面的廣泛文化規範轉化為特定群體內部的共享意義、實踐方式和行為模式。例如受訪者 H 經由御接待到了居民搶救成功的父母之濱的天空之境、受訪者 I 從一無所知到可以告訴外國的遍路新手遍路禮儀、受訪者 D 看到無緣者之墓，感受到遍路歷史的深度、受訪者 E 深深讚許的靈性之美、受訪者 F 便路途中參與的女兒節，從環境、節慶、參拜禮儀，與四國緊密相連。

Stebbins(1997)根據 Homans(1974)所提出社會交換理論，認為認真休閒循環價值中所得(rewards)的回饋，分為個人及社會兩方面。(1) 個人方面：自我充實、自我實現、自我表現、自我形象、自我滿足、個人重建、經濟獲得。(2) 社會方面：社會吸引、集體成就、團體維持與發展之貢獻。綜上，根據本研究結果，提出靈性旅行循環圖：

圖 29

靈性旅程循環圖(研究者自行整理)



第二節 研究建議

根據以上研究結果，本研究提出在理論發展與實務推廣兩方面的建議：

一、理論層面建議

擴展認真休閒理論於跨文化情境的應用，遍路作為文化交流場域，展現出認真休閒活動與文化互動的緊密關聯。未來相關研究可進一步結合文化適應理論與認真休閒理論，探討休閒參與及文化認同發展的關係。

（一）深化敘事研究在休閒研究的運用

敘事研究能細膩描繪休閒參與者的心路轉折與生命意義建構過程。本研究敘事方法適用於探討長期且深層的休閒參與歷程，未來可擴展至其他朝聖路線或極限運動休閒領域。

（二）認真休閒特質動態模型之建構

研究發現認真休閒特質非靜態呈現，而是隨著活動階段（如遍路初期、中期、遍路後的日常生活及人生觀）而有所變化。建議未來研究可嘗試持續建構「動態發展模式」，描繪特質演變與轉換的歷程。

1. 擴展認真休閒理論於文化情境的應用

本研究發現，遍路活動中參與者展現的認真休閒特質與跨文化互動緊密相關。未來研究可嘗試結合跨文化適應理論與認真休閒理論，探討深度休閒參與與文化認同發展的關係。透過比較不同文化背景的認真休閒參與者（例如臺灣遍路者與日本本地遍路者）的動機與體驗，可進一步檢驗文化因素如何影響認真休閒特質的表現。此舉有助於豐富認真休閒理論在全球化時代的解釋力，亦可為文化旅遊者的行為研究提供新的視角。

2. 深化敘事探究在休閒研究的運用

本研究證明敘事研究方法適用於探討長期且深層的休閒參與歷程，成功捕捉了朝聖者的心路轉折與生命意義建構過程。建議未來可將敘事探究擴展至其他類似性質的休閒旅遊領域，例如其他國家的朝聖路

線（如西班牙聖雅各之路）或極限運動休閒者（如高山登山客、馬拉松跑者）的生命故事。

透過累積不同領域的敘事研究成果，能豐富我們對嚴肅休閒/認真休閒參與者內在經驗的理解，並檢驗不同活動類型下的共通主題與特殊脈絡。尤其在華人社會，敘事研究仍屬新興取向，未來可鼓勵本土學者以敘事法探究華人休閒參與的獨特面貌，建立相關理論的在地知識基礎。

3. 認真休閒特質動態發展模型之建構

本研究發現，認真休閒特質在一項活動參與過程中並非靜態呈現，而是隨著活動階段而演變。例如，遍路者在初期、途中、結束各階段展現特質的側重可能不同——初期突出動機與投入、途中強調毅力與社群互動、結束後展現利益與認同等。建議未來研究可針對長期參與的活動（如馬拉松系列賽、持續多年從事志工服務等），追蹤參與者特質表現的變化，嘗試建構「認真休閒特質動態發展」模型。該模型可描述參與者隨著時間累積如何逐步具備或加強各項特質，及可能的轉折點或影響因子（如重大事件、社會支持）。此一動態觀點將拓展認真休閒理論，使其更能反映現實中遍路者發展的歷程，並為干預引導提供依據（例如在哪個階段給予什麼樣的支持以幫助參與者持續投入）。

二、實務層面建議

提升遍路相關文化教育資源，由於遍路體驗深受文化互動影響，建議臺灣旅行業者、文化推廣機構加強四國遍路的歷史、禮儀、御接待文化等內容介紹，協助遍路者更深入體驗文化精髓。

（一）推動遍路經驗分享與社群互動

鼓勵返國遍路者參與分享會、寫作出版、社群交流，透過分享個人敘事，有助於加強遍路意義，也能擴散認真休閒文化價值，吸引更多人以深度休閒方式參與。

（二）規劃適應不同族群的遍路推廣策略

依據本研究受訪者特性，遍路吸引了不同年齡層（26-76 歲）與動機（挑戰自我、療癒身心、尋找意義）者。建議未來規劃行程時，可針對初次者、退休族群、年輕背包客等不同群體設計差異化路線與服務。

（三）重視心理準備與身心支援機制

遍路過程具有相當程度的體能與心理挑戰，建議出發前提供心理準備講座或指南，並在途中設立支援站點，提供必要的休息、諮詢與緊急支援，降低中途放棄率，近期也看到由外國遍路者自主成立的「Henro Helper」。另在途中建立支援系統，例如透過手機通訊群組讓團隊領隊或資深遍路者隨時關注參與者的狀況，即時給予鼓勵或建議。如條件許可，可在遍路沿線的關鍵據點設立臨時「臺灣遍路者聯絡站」，提供緊急協助、補給、心理諮詢等服務，保障安全。這些支持措施將有助於參與者度過難關，完成遍路。

（四）促進臺灣在地遍路文化再生

臺灣歷史上亦曾出現「臺北新四國八十八靈場」等移植遍路現象，建議可結合歷史遺址再生、文化資源盤點，重新活化臺灣本土的遍路文化路線，作為社區文化與觀光資源推廣。透過地方創生，打造臺灣自己的朝聖步道，既可作為文化路徑傳承，也提供在地深度旅遊選項。此舉能將遍路文化的價值融入臺灣社會，透過豐富的宗教信仰資源培育民眾對自我挑戰與心靈旅程的興趣。同時，未來若臺灣本土朝聖路線建構成形，亦可與日本四國等地形成國際遍路朝聖交流網絡，促進觀光與文化的雙向發展。

第三節 研究者反思

本研究於訪談過程中發現，受限於時間間隔與四國遍路徒步距離長達千公里的特性，研究參與者的敘事多經由記憶的篩選與沉澱，最終僅保留「印象深刻」的片段，尤其是人與事相對深刻，地點等過程細節相對模糊。此現象一方面反映出遍路經驗的深層意義多集中於強烈情緒與關鍵事件，另一方面也顯示長期性與高強度的徒步旅行，易使日常化的行走細節被遺忘或融合於整體經驗中。

研究者持續與受訪者保持聯繫，發現臺籍遍路者傾向於主題式的徒步旅行：例如受訪者 A 在訪問結束後，即開始規畫第 6 次四國遍路，受訪者 B 在 2025 年夏天完成完成「百觀音」亦即日本最具代表性的 100 間寺院：坂東 33 觀音、秩父 34 觀音之旅、西國 33 觀音等。受訪者 C 也展開第 2 次遍路並徒步「西國三十三觀音」，受訪者 H 與 I 展開富士山 4 條步道之旅，H 並申請紐西蘭度假打工簽證（Working Holiday Visa, WHV）計畫 2025 年底挑戰紐西蘭 3,000 公里長之「蒂阿拉羅瓦步道」（Te Araroa Trail, 簡稱 TA 步道），需要 3 至 6 個月才能走完。

值得注意的是，本研究受訪者普遍展現出高度的「休閒生涯」發展傾向，受訪者的休閒活動已不僅止於單次朝聖，而是發展成具有挑戰性、目標性、可持續性的生活實踐。此外，他們對於徒步文化的熟稔與主動規劃也呈現出明確的「強烈認同感」與「獨特的精神特質」。也展現持續進行長距離徒步與宗教文化旅行的傾向，休閒實踐已逐漸內化為生活風格與長期自我挑戰的一部分，這也是未來研究可以進一步探究的方向。

參考文獻

一、中文文獻

- 小歐 (2014)。《**遍路：1200 公里四國徒步記**》。臺北：群星文化。
- 丁卞 & 李唐(2021)。《**一場心靈疗愈之旅 四國遍路，從僧侶到庶民的巡禮之道**》。世界博覽。
- 王曉鈴(2020)。《**近代日本佛教與臺灣信仰的交涉：以臺北天后宮，北投普濟寺與臺北遍路為例**》。輔仁大學宗教研究所論文。
- 田秋菊(2019)。日本「四國遍路」對五臺山「大小朝臺」的啟示。忻州師範學院學報，(3)，7-10。
- 朱憶慈 (2018)。《**朝聖：一個徒步朝聖者內在轉化經驗之敘事探究**》。碩士論文。國立暨南國際大學。臺灣博碩士論文知識加值系統。
<https://hdl.handle.net/11296/7z73zt>。
- 汪佳澄 (2023)。《**西班牙朝聖之路的自我民族誌**》。國立臺灣師範大學，臺北市。
<https://hdl.handle.net/11296/95rn8m>
- 吳佩芬(釋通伽)(2019)。《**遍路者的心理轉變歷程研究——以臺灣籍遍路者為例**》。〔碩士論文。法鼓文理學院〕臺灣博碩士論文知識加值系統。
<https://hdl.handle.net/11296/5x2xxd>。
- 吳佳璇 (2019.3.20)。《**利益眾生的四國遍路**》。
<https://www.wealth.com.tw/articles/f9dc9af3-8a84-4f2c-a1af-450fc0f5cc0d>
- 吳佳璇 (2019.9.18)。《**同行二人的臺北新四國遍路**》。
<https://www.wealth.com.tw/articles/63c82437-d2c2-4fad-986d-34ff4126170c>
- 林承緯(2012)。《**聖地移植：日治時期巡禮文化的發展與變異**》。2011 東方文化遺址保護聯盟臺北國際學術研討會「從南亞到臺灣—文化資產·歷史記憶·佛教藝術」論文集。頁 615 - 652。國立臺北藝術大學。
- 林永森(2015)。《**冒險性遊憩活動參與者熱情特質與流暢體驗遊憩心理模式之研究：兼論知覺風險之調節效果**》。國立臺灣師範大學。
<https://hdl.handle.net/11296/sn64yn>

- 洪瑞彬、陳筱婷(2024)。敘事研究與敘事心理學：本土之探索與實踐。臺北市：五南出版。
- 張芬芬(2010)。質化資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升。初等教育學刊，38，87-120。
- 張素玢(2017)。未竟的殖民—日本在臺移民村。臺北：衛城。
- 尚克里斯朵夫胡方著 Jean-Christophe Rufin (2014)。一個人的不朽遠行：聖雅各朝聖之路。聯經出版。臺北市。
- Jeong-Hee Kim 著，張曉佩、卓秀足譯(2018)。理解敘說探究：以故事的雕琢與分析作為研究。Understanding Narrative Inquiry: The Crafting and Analysis of Stories as Research。新北市：心理。
- John Urry，Jonas Larsen(2016) 黃宛瑜譯。觀光客的凝視 3.0。書林出版有限公司。
- 范育成(2017)。聖雅各朝聖之路的徒步旅遊體驗。運動文化研究第三十一期(2017 年 9 月)，47-81。
- 蔡秉坤(2018)。探究千年古道—徒步日本「四國遍路」之深度休閒體驗。〔碩士論文。國立雲林科技大學〕臺灣博碩士論文知識加值系統。
<https://hdl.handle.net/11296/kddu9f>。
- 簡春安、鄒平儀(2004)。《社會工作研究法(修訂版)》。臺北：巨流圖書公司。
- 鄭天明(Cheng, T.-M.)、曹勝雄(Tsaur, S.-H.)、陳美存(Chen, M.-T.)(2015)。認真性休閒與心流體驗之關係：情境涉入的中介與調節角色 [The relationship between serious leisure and flow experience: The mediating and moderating roles of situational involvement]。戶外遊憩研究 [Journal of Outdoor Recreation Studies], 28(2), 51-74. [https://doi.org/10.6130/JORS.2015.28\(2\)3](https://doi.org/10.6130/JORS.2015.28(2)3)
- 鄭喜恒(2020)。聖雅各之路獨行朝聖客的存活模式—達成心靈、身體與大自然的和解。生命教育研究。12:2。
<https://lawdata.com.tw/tw/detail.aspx?no=420147>

鄭暉凡(2022)。東西溢流：《曼德維爾遊記》中的凝視、物件及身體。國立臺灣大學，臺北市。<https://hdl.handle.net/11296/3p48gd>

潘淑滿(2022)。質性研究：理論與應用。新北市：心理。

臧國仁、蔡琰(2011)。旅行敘事與生命故事：傳播研究取徑之芻議。新聞學研究。2011年10月。頁43-76。

劉冠汝 (2023)。聖雅各朝聖者超然體驗、心流與幸福感關係：兼論休閒靈性的調節式中介角色。國立嘉義大學。

四國遍路指南 <https://henro88map.com/pdf/TraditionalChinese.pdf>

宮地硬介編(1935)。臺灣名所案内。國立臺灣歷史博物館藏。
<https://collections.nmth.gov.tw/CollectionContent.aspx?a=132&rno=2001.008.0054#lg=1&slide=0>



二、英文文獻

- Angela L Duckworth, Christopher Peterson, Michael D Matthews, Dennis R Kelly(2007)*Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals*,J Pers Soc Psychol. 2007 Jun;92(6):1087-101. doi: 10.1037/0022-3514.92.6.1087.
- Asakawa, Y. (2008) *Making Pilgrimage: Meaning and Practice in Shikoku*. In: Oxford University Press.
- Badone, E. (2016). *Conventional and unconventional pilgrimages: Conceptualizing sacred travel in the twenty-first century*. In *Redefining Pilgrimage* (pp. 7-31). Routledge.
- Bergeron, S. J., & Green, R. S. (2021). *Exploring the Henro Michi: Student-Centered Field Research in Japan as a Component of the Virtual Shikoku Pilgrimage Project*. *The Geography Teacher*, 18(3-4), 121-126.
- Carvalho, I. (2021). “*It’s nice when they speak back to you in Chinese!*” *Frustration, perseverance, and linguistic accommodation in language travel*. *European Journal of Tourism Research*, 28, 2013.
- Chang, J., Hwang, P.-C., Wang, Y.-C., & Chen, C. (2021). *Validating novelty-driven serious leisure at aboriginal-themed museums*. *International Journal of Hospitality & Tourism Administration*, 22(2), 168–189.
<https://doi.org/10.1080/15256480.2019.1598909>
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. Jossey-Bass.
- Collins-Kreiner, N. (2016). *The lifecycle of concepts: the case of ‘Pilgrimage Tourism’*. *Tourism Geographies*, 18(3), 322-334.
- Creswell, J. W. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). *Self-determination theory. Handbook of theories of social psychology*, 1(20), 416-436.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2018). *The SAGE handbook of qualitative research (5th ed.)*. Sage.

- Frash, R. E., & Blose, J. E. (2019). *Serious leisure as a predictor of travel intentions and flow in motorcycle tourism*. *Tourism Recreation Research*, 44(4), 516–531.
<https://doi.org/10.1080/02508281.2019.1626118>
- G. D. Greenia(2014).*The Future Generations Ride of the Lakota Sioux*. Publication:
 Pilgrimage in practice: narration, reclamation and healing, pp. 137-147
- Ghimire, H. L. (2022). *SHIKOKU: Japan's Authentic Buddhist Pilgrimage Circuit*.
Journal of Japanese Studies: Exploring Multidisciplinary (JJSEM), Dhaka:
 Department of Japanese Studies, Dhaka University.
- Gibson, H., Willming, C., & Wearing, S. (2017). *It's more than just the game: Serious leisure and the social worlds of surfing tourists*. *Tourism Management*, 60, 286-296.
- Hayes, C. (2021). *The Spiritual in the Mundane: The Poetry of the Shikoku O-Henro Pilgrimage*. *Sacred Sites and Sacred Stories Across Cultures: Transmission of Oral Tradition, Myth, and Religiosity*, 191-223.
- John Kelly(2000), *Freedom to Be: A New Sociology of Leisure*,154
- John Shultz(2020) *Pilgrimage Through Time: the Theoretical Implications of Continuing Journeys on the Shikoku Henro* .February 2020.Issue 1 Sacred Journeys 6 Volume 8
- Kang, S. (2019). *Contested Pilgrimage: Shikoku Henro and Dark Tourism*. *The Asia-Pacific Journal: Japan Focus*, 17(6), 1. <https://apjpf.org/2019/06/kang>
- Kenneth F. Hyde, Serhat Harman(2011),*Motives for a secular pilgrimage to the Gallipoli battlefields*, *Tourism Management*, Volume 32, Issue 6 ,Pages 1343-1351.
- Li, M., McCabe, S., & Darcy, S. (2019). *Exploring the role of serious leisure in facilitating social inclusion for people with disabilities through accessible tourism*. *Journal of Sustainable Tourism*, 27(7), 1039-1056.
- Lincoln, Y.S. and Guba, E.G. (1985) *Naturalistic Inquiry*. SAGE, Thousand Oaks, 289-331.
- McAdams D. P. (2008). *Personal narratives and the life story*. *Handbook of Personality: Theory and Research* (3rd ed., pp. 241-261). New York: Guilford.

- Mori, M. (2020). *Mobilising pilgrim bodily space: The contest between authentic and folk pilgrimage in the interwar period*. In *Understanding Tourism Mobilities in Japan* (pp. 170-181). Routledge.
- Murray, D. W., Martin, D., O'Neill, M., & Gouge, T. J. (2016). *Serious leisure: The sport of target shooting and leisure satisfaction*. *Sport in Society*, 19(7), 891–905. <https://doi.org/10.1080/17430437.2015.1067780>
- Okawa, E. (2009). *The development of Shikoku Henro: the formation and dissemination of a pilgrimage in pre-modern Japan: a case study of Shikoku University of British Columbia*.
- Park, S., & Jeong, Y. (2022). *The influence of serious leisure on cultural competence among expatriates in South Korea*. *International Journal of Intercultural Relations*, 87, 1-12.
- Patton, M.Q. (2015) *Qualitative Research and Evaluation Methods*, 4th edn, SAGE, Thousand Oaks, CA.
- Polkinghorne, D. E. (1995). *Narrative Configuration in Qualitative Analysis*. *Qualitative Studies in Education*, 8, 5-23.
- Reader, I. (2005). *Making Pilgrimages: Meaning and Practice in Shikoku*. University of Hawaii Press.
- Reader, I. (2020). *Omissions, stratagems, and dissent: The Shikoku pilgrimage and the problems of applying for world heritage status*. In *Sacred Heritage in Japan* (pp. 182-206). Routledge.
- Reader, I. (2021). *Constructing Identities through the Shikoku Pilgrimage*. *Japanese journal of religious studies*, 48(2), 299-320.
- Reader, Ian, and John Shultz, *Pilgrims Until We Die: Unending Pilgrimage in Shikoku* (New York, 2021; online edn, Oxford Academic, 22 July 2021), <https://doi.org/10.1093/oso/9780197573587.001.0001>, accessed 18 July 2025.
- Reader, I. (2023). *An unwelcome minority: banning Buddhist practices, marginalizing itinerants , and constructing heritage in a Japanese pilgrimage*. *Religion, State & Society*, 51(3), 254-266.

- Reissman, C.K. (1993) *Narrative Analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Reissman, C. K. (2008). *Narrative Methods for the Human Sciences*. Thousand Oaks, CA: Sage. 264 pp
- Richardson, L. (2000). *Writing: A method of inquiry*. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed., pp. 923–948). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Richardson, L., & St. Pierre, E. A. (2005). *Writing: A method of inquiry*. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research* (3rd ed., pp. 959–978). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Shultz, J. (2013). Pilgrim leadership rendered in HTML: *bloggers and the Shikoku Henro*. In *Japanese Religions on the Internet* (pp. 101-117). Routledge.
- Shultz, J. A. (2018). *The “Gaijin Henro”: Outliers, Discrimination, and Time Variability with Pilgrimage in Shikoku* [Kansai Gaidai University].
- Shultz, J. (2020). *Pilgrimage Through Time: The Theoretical Implications of Continuing Journeys on the Shikoku Henro*. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 8(1), 7.
- Shultz, J. A. (2020). *Vertical Pilgrimage: Japanese Mountain Religious Experience and American Big Wall Climbing*, Kansai Gaidai University
- Singh, R. P., & Hashimoto, T. *Shikoku Pilgrimage ‘henro’*, Japan.
- Soontayatron, S. (2025). *Role of serious leisure in cross-cultural integration: insights from international Muay Thai practitioners in Thailand*. *Managing Sport and Leisure*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/23750472.2025.2457658>
- Stebbins, R. A. (1982), *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*, 54.63
- Stebbins, R. A. (2018, March). *Leisure Reflections No. 47: The serious leisure perspective – past, present, and future*. Leisure Studies Association Newsletter.
- Stebbins, R. A. (2020). *Serious leisure: A perspective for our time*. Routledge.
- Stebbins, R. A. (2020). *The Serious Leisure Perspective-A Synthesis*
<https://doi.org/10.1007/978-3-030-48036-3>

- Van der Duim, R., & Caalders, J. (2015). *Co-creating tourism experiences: Serious leisure and the quest for authenticity*. *Tourism Review International*, 19(1-2), 13-26.
- Yanata, K., & Doering, A. (2022). *Tourism and the transformation of religious hospitality: An ethnography of osettai along the Choishi-michi pilgrimage route, Japan*. *Hospitality & Society*, 12(3), 319-342.
https://doi.org/10.1386/hosp_00052_1



三、日文文献

- 上野進(2020)。四国遍路と札所寺院-香川県の札所寺院調査から。四国遍路と世界の巡礼， 5， 22-30。
- 大谷博(2019)。外国人遍路受入センターの整備。徳島経済， 103， 35-74。
- 大賀睦夫(2008)。四国のスピリチュアル・ツーリズム。新しい観光の可能性。2008年3月。
- 大賀睦夫& オオガムツオ (2015)。四国遍路の再生プロセス。香川大学経済論叢， 87(3・4)， 279-302。
- 大賀睦夫(2015)。四国遍路の再生プロセス。香川大学経済論叢。87(3.4)27-50
2015年3月。頁 27-50。
- 大賀睦夫 (2017)。四国遍路体験記のリスト作成とタイトル分析。香川大学経済論叢， 89(4)， 835-848。
- 大賀睦夫(2017)。四国遍路体験記のリスト作成とタイトル分析。
- 大賀睦夫(2018)。四国遍路による人格形成。香川大学経済論叢。第91巻第2号 2018年9月 1-22， 頁 91-112。
- 小幡尚 (2016)。戦争と四国・遍路：高知の事例。四国遍路と世界の巡礼， 1， 35-42。香川大学経済論叢 89(4) 189-202 2017年3月， 頁 189-202。
- 三宅美博。(2023)。場づくり技術：お遍路× ロボットによる同行二人。日本ロボット学会誌， 41(7)， 604-608。
- 木村吉雄， 土井晶子。(2010)。K412 巡礼行動の心理学的考察：歩き遍路の変容について (口頭セッション 68 健康心理学)。日本教育心理学会総会
- 水谷昌義(2013)。四国遍路の変容から見る現代の巡礼の方向性。
- 中川未来(2016)。植民地臺灣の四国八十八ヶ所写し霊場，四国遍路・世界の巡礼研究センター， 頁 43-50。
- 中川未来(2018)。明治初期の遍路統制：根拠法令とその運用。四国遍路と世界の巡礼， 3， 29-37。
- 浅川泰宏(2008)。創出される表象空間：遍路道再生運動の事例から。哲学， 119， 35-64。

- 松本修一， 貞廣雅史， 堀口良太， 花房比佐友 & 熊谷靖彦.(2008) 。 お遍路さん動態調査に関する基礎的研究。土木計画学研究・講演集， 37。
- 武田美恵 (2020) 。徳島県海部郡美波町における遍路宿を活用した地域活性化に関する考察。日本インテリア学会 論文報告集 / TRANSACTIONS JAPAN SOCIETY FOR INTERIOR STUDIES. 2020， 30:1。
- https://doi.org/10.50981/jasis.30.0_1 (日本インテリア学会 / JAPAN SOCIETY FOR INTERIOR STUDIES)
- 高橋順子 (2011) 。356. 四国遍路 『お接待』 に潜むケアの要素-遍路体験記の分析から。日本看護研究学会雑誌， 34(3)， 3_364-363_364。
- 皆川直凡(2011) 。心理学からみた歩き遍路体験， その人間形成的意義：学生による創作俳句の内省・説明文と鑑賞文の分析から 。鳴門教育大学研究紀要， 26， 35-42。
- 桂島宣弘(2013) 。巡礼・遍路の思想。日本思想史学/日本思想史学会編(45)， 1-3。 発表論文集 第 52 回総会発表論文集。
- 梶井一暁， & カジイカズアキ (2011)。大学と学校の連携による四国遍路歩き実践に関する研究：遍路を活かした人間形成プログラムの開発に向けて。鳴門教育大学研究紀要， 26， 20-34。
- 楠本和彦， クスモトカズヒコ， 境徳子， & サカイノリコ.(2018). 歩き遍路の遍路者にとっての意味と日常や生き方に及ぼす影響についての考察 (1): B さんの語りを通して. アカデミア. 人文・自然科学編(15)， 41-61。
- 稲田道彦， & イナダミチヒコ.(2011). 幕末期の四国遍路の巡礼路の変更. 香川大学経済論叢， 84(2)， 147-167。
- 稲田道彦(2013)。日本廻国六十六部と四国遍路：浄慶の納経帳から。香川大学経済論叢， 86(2)， 77-114。
- 黒木賢一 (2012) 。遍路セラピー 歩き遍路体験による心の変容。トランスパーソナル心理学/精神医学， 12(1)， 38-48。

- 森正人 (2015) 。 < 論説> 祈りの意味・物質・身体: 四国遍路の政治学 (特集: 祈り). 史林, 98(1), 143-171。
- 後藤一樹 (2015)。漂泊のライフストーリー——ある歩き遍路の戦後史と私。日本オーラル・ヒストリー研究, 11, 147-171。
- 南道信明(2022)。四国巡礼ツーリズムの経験価値—質問紙調査によるモデル実証—[四國朝聖旅遊的體驗價值—透過問卷調查進行模型驗證]。旅遊研究, 24. https://doi.org/https://doi.org/10.18979/jitr.34.1_31 (一般社団法人日本観光研究学会)
- 南道信明 (2022)。四国巡礼ツーリズムの経験価値—質問紙調査によるモデル実証—[四國朝聖旅遊的體驗價值—透過問卷調查進行模型驗證]。旅遊研究, 24。 https://doi.org/https://doi.org/10.18979/jitr.34.1_31 (一般社団法人日本観光研究学会)
- 南地伸昭.(2024.02)。巡礼の科学 聖なる旅が綾なす経験価値. , 弘文堂。
- 胡光(2021)。新発見の遍路日記「四国順拝みちの日記」。四国遍路・世界の巡礼研究センター Research Center for the Shikoku Henro and Pilgrimages Of the World, 64-70。
- 藤沢真理子 (2021)。四国遍路とルルド巡礼の巡礼接待。東邦学誌=TOHO GAKUSHI, 50(2), 23-35.
- 藤原武弘(2017)。四国遍路と接待。関西学院大学社会学部紀要(126), 37-46.
- 鍛冶博之 (2018)。徳島文理大学総合政策学部における「体験型」初年次教育の成果と課題 2017 年度「遍路ウォーク」と「新入生宿泊研修」を例に一, 徳島文理大学研究紀要, 95, 81-93。
- 106 年前の四国遍路 ある夫婦が残した自転車ツーリング日記. (2023.6.22). 毎日新聞. <https://mainichi.jp/articles/20230621/k00/00m/040/214000c>
- Moreton, G. 四国遍路におけるホスピタリティと国際友情。

附錄

附錄一 口頭招募說明

蘇美齡 論文研究訪談口頭招募說明

論文名稱: 臺籍遍路結願者認真休閒體驗歷程之研究

研究生: 蘇美齡

受訪者您好，我是臺灣師範大學公領系博士候選人，目前正在進行論文研究，題目是「臺籍遍路結願者認真休閒體驗歷程之研究」。您的遍路經驗將使本研究更加豐富與深入，所以想詢問您是否願意成為我的訪談對象? 分享你的經驗及觀察，為遍路文化的學術研究更添精彩。

附錄二 訪談大綱

親愛的遍友，您好：

我是國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系博士班的蘇美齡，感謝您接受訪談。本研究題目為「臺籍遍路結願者認真休閒體驗歷程之研究」，訪談大概需要約 60-100 分鐘，且可能不只一次。若您在訪談過程中，稍感疲倦需要休息，訪談可隨時暫停。

如果您對訪談問題的內有不瞭解之處，請隨時反饋，我會仔細說明。在訪談過程中，將全程錄音，錄音的目的是為了方便訪談資料的整理，僅供學術研究之用，不會做其他用途，受訪者姓名及資料也絕對保密，若有訪談時涉及姓名或其他隱私事項該人或事件將以匿名處理，請您放心。

一、基本資料

性別、年齡、工作/退休、主要休閒活動

二、訪問問題

(一) 請問什麼時候去的遍路？開始日期？完成日期？

(二) 遍路前的準備

甲、動機：什麼契機知道四國遍路？決定遍路的期望和目標是什麼？

乙、遍路的事前準備？資料的準備？身體訓練？心理？

（三）遍路中的體驗

1. 經歷不同道場，在朝聖過程中經歷了哪些精神或情感上的變化？
2. 文化與社會互動：在朝聖過程中，如何與當地文化和社區互動？有接受到哪些四國當地的「御接待」？
3. 這些變化如何影響您的信仰和生活觀？

（四）遍路後的蛻變

1. 結願或滿願的那一刻，有何理解和感受？這一過程如何影響自我認知和未來的生活？身體的變化？心理的變化？
2. 遍路中，印象最深刻的人事物？路段或寺院？
3. 還會想再走一次遍路嗎？如果再去一次，會有那些調整？有什麼是一定要做的事？
4. 給想去遍路的人有哪些建議？



感謝您寶貴的時間

附錄三 遍路路線圖(2024)

圖 30

四國遍路路線圖-松下直行



附錄四 知情同意書範本

編號	NTNU-Form-05-3-1
日期	2024.09.20
頁數	154 of 165

	國立臺灣師範大學研究倫理審查委員會
	研究參與者知情同意書

計畫名稱： 臺籍遍路結願者認真休閒體驗歷程之研究
研究機構名稱： 臺灣師範大學公民教育與活動領導學系
經費來源： 本案無經費挹注，由研究者自籌執行。
計畫主持人： 蘇美齡 職稱： 博士生
共(協)同主持人： 吳崇旗 職稱： 教授
※研究計畫聯絡人： 蘇美齡 電話：
1. 研究背景與目的： 日本的四國遍路是千年之路也是千里之路，兼具歷史深度與挑戰難度，近年來前往日本四國朝聖的遍路者日漸增多，尤其 COVID-19 疫情後重啟國門，願意嘗試者眾，本研究目的： 一、探究臺籍遍路者的心路歷程。(動機、準備、遍路中、沉澱後) 二、探究遍路者在不同道場的身體運動與心理活動。 三、兼論「複製遍路」的在地化體驗。
2. 研究方法及程序： 透過半結構之深度訪談進行，於訪談中錄音並由研究者整理完文稿與參與者，研究期間自取得研究倫理許可後至2026年4月30日止，預計收案8-10人。以文獻探討、系統性文獻回顧並以研究者之研究主題出發，梳理出訪談大綱。探究臺籍遍路者結願之歷程體驗，並分析主要概念與從屬概念，描繪出專屬於臺灣遍路者的歷程樣貌與概念意涵。訪談時間約60-100分鐘，預計可能1-3次，訪談過

程全程錄音，結束後再轉成文字稿，若有訪談時涉及姓名或其他隱私事項該人或事件將以匿名處理。主要將訪談內容整理，進行分析，以補文獻探討資料中不足之處。

3. 參與研究的篩選條件，及研究進行中的禁忌或限制活動：

本研究主要以完成1-88番結願之遍路者為訪談對象。

4. 可能產生之副作用、危險及處理方法：

本研究的風險很小，在過去經驗中，其副作用的發生率均不到百分之一。

5. 研究預期效果與對研究參與者的益處或報償：

為表感謝參加本研究，謹致贈新臺幣500元以內之禮品或訪談時之餐食、飲料。若參與者中途退出亦同。

6. 研究材料保存期限、運用規劃及機密性：

(1) 研究資料使用地點：僅於國內使用。

(2) 研究資料性質、保存人員、保存地點、保護方式：

A. 資料性質為：☐紙本資料 ☒電子檔案

B. 保存人員為：☒計畫主持人 ☐其他：_____

C. 保存地點為：☐計畫主持人研究室櫃子 ☒計畫主持人研究電腦 ☐其他：_____

D. 保護方式為：☐僅計畫主持人有研究室鑰匙可取得資料

☒僅計畫主持人有電腦密碼可取得資料 ☐其他：_____

(3) 保存期限：本研究將保存您的資料至通過研究倫理結案審查後3年銷燬，直至 2029 年4月30 日為止。屆期將☐以碎紙機銷燬紙本資料、☒刪除所有研究資料電子檔案、☐其他：_____方式處理您的資料。

(4) 機密性：研究計畫主持人將依法把任何可辨識您身分之紀錄與您個人隱私之資料視同機密處理。將來發表研究結果時，您的身份將被充分保密。凡簽署了知情同意書，即表示您同意各項原始紀錄可直接受監測者、稽核者、研究倫理委員會及主管機關檢閱，以確保研究過程與數據，符合相關法律和各種規範要求；上述人員承諾維繫您身分之機密性。

7. 研究之退出與中止：

- (1) 您可決定是否參加本研究，研究過程中您可隨時撤銷同意，退出研究，不須任何理由，且不會引起任何不愉快或影響您的權益。若您決定撤回同意，可與計畫主持人或聯絡人聯繫，以利協助您退出研究。您也已充份了解計畫主持人、經費來源單位，或研究計畫監督單位亦可能於必要時中止本研究進行。
- (2) 若中途退出研究，研究團隊對您的資料將：☒銷毀不再作為分析。☐仍納入研究分析使用。

8. 損害補償或保險：

本研究依計畫執行，若因參與本研究而發生不良事件或損害，將由國立臺灣師範大學負損害補償責任。您簽署本知情同意書後，在法律上的權利不會因此受影響。

9. 參與者權利：

- (1) 研究計畫主持人或研究人員已經妥善地向您說明了研究內容與相關資訊，並告知可能影響您參與研究意願的所有資訊。
- (2) 若您有任何疑問，可向研究人員詢問，研究人員將據實回答。
- (3) 研究計畫主持人已將您簽署之一式兩份同意書其中一份交給您留存。
- (4) 若您有任何研究相關的疑問要與計畫主持人或研究團隊聯繫，請與我們聯繫：

※研究計畫主持人/聯絡人：蘇美齡 電話：_____

Email: _____

- (5) 申訴電話：如果您因參與本研究而感到權益受損或受到傷害，可向國立臺灣師範大學研究倫理審查委員會申訴（電話：(02)7749-1903 或 電子郵件信箱：ntnurec@ntnu.edu.tw）。

10. 聲明及簽名：

研究者聲明

- (1) 此份知情同意書，應由臺師大研究倫理審查委員會審查核可，且有核可證明可供查閱。
- (2) 計畫主持人、研究團隊中的成員（已獲計畫主持人授權者），應向參與者解釋研究內容，包括研究目的、方法、參加研究可能遭遇的風險和效益等知情同意書中列出的各項說明。並妥善答覆參與者提出之所有疑問。（若解釋同意書之研究人員為計畫主持人本人，可刪除解釋同意書之研究人員簽名欄位）

計畫主持人簽名：_____日期：_____
年 月 日

參與者聲明

我已了解以上的資訊且同意參與此項研究計畫。

參與者簽名：_____日期：_____
年 月 日

(簽署時，務必加記日期)

