

四国へんろ徒歩順礼に係るなぜ？

私の4回（別年毎に4巡）の四国へんろ実体験を通して感じたことや知人・友人に話す中で問い掛けられたことなどについてQA形式で整理した。

既存書籍・既販本の焼きなましではなく、物まねではなく、私の実践結果で整理している。

（山形県山形市内在住の大 沼 香）

Q番号	項目	頁
1	四国霊場とは？	1
2	(※1)四国遍路とはそもそも何か？	1
3	四国遍路には独特の用語があるようだが？	1
4	88か寺の宗派はみな同じか？	2
5	参拝時の作法と読む御経は？	2
以上のQ1～Q5はインターネットに数多の情報があるので、ここでは初歩的なことのみについて簡単に触れる。		
以下、私に直接係ること		
6	何か信仰している宗教はあるのか？	3
7	それではなぜ、四国(※2)へんろで順礼(巡礼)するのか？	3
8	四国遍路巡礼の移動手段は？	4
9	へんろに踏み出すに逡巡はなかったか？	4
10	どんな用品・装備を持つのか？	4
11	へんろ道そのものの状況は？	8
12	遍路道の案内表示とコースの選定は？	
	(1) 現地の道標 <small>みちしるべ</small> ・案内表示 (2) 案内書	8 9
13	巡礼で被る菅傘に書かれている文字の意味は何か？	12
14	一日の行程(歩く距離と時間)の目安は？	13
15	88か寺結願(一巡)に要する標準的所要日数は？	14
16	宿決めはどうしたか？	14
17	一番楽しかったことは？	
	(1) 道すがら歩いている途中で出会う人との会話！	17
	(2) 宿での忌憚のない一期一会の交流！	
	(3) 共通して！	
18	一番つらかったことは？(1日中歩くと足腰に影響は出ないのか)	18
19	不愉快な思いはなかったか？	21
20	トラブルやハプニングは無かったか？	23
21	寺院巡拝の他に目標としたことは？	24
22	そもそもへんろの目的・ねらいは何だったのか？	25
23	歩きへんろは一人ですべきという理由は？	26
24	グループによる歩きへんろは避けるべきという理由は？	29
25	お接待文化とは何か？	30
26	荷物を預かって貰えるか？	30
27	歩いている時は何を考えていたか？	31
28	へんろ順礼(へんろ <small>とそう</small> 抖擻行)の証は？	33

29	他に誇れる独自取組みは何か？ (1) 後半のへんろトレイルに係る共通的事項 (2) ※3 4回の四国へんろにおける特筆事項	33
30	山形県内在住へんろ人と会ったことがあるか？	34
31	遍路墓とは何か？	35
32	出羽百観音（最上三十三観音霊場）との相違は？	36
33	四国遍路の観光面から学ぶことはないか？	36
34	なぜ、四国遍路はこれほど人気があるのか？	37
35	「お四国病」とは何か？	38
36	家族や知友人とのコミュニケーションは？	38
37	順礼を終えて結願・満願を果たした時の心境は？	40
38	歩きへんろから何を獲得したのか？	41
39	是非ともお勧めしたいことはあるか？ (1) 四国霊場歩きへんろ (2) 関連して高野山	42
40	帰宅後の楽しみは何かあるのか？	42
41	みんな纏めて感じたこと何か？	43

※1・2；四国巡礼全般を「遍路」、歩くスタイルの巡礼とその人を「へんろ、あるいは、へんろ人」と記述する。

※3；1回とは、1度のへんろ旅で対象の全札所（108か寺、または88か寺）を打った（巡礼した）ことをいう。結果一周したことになる。したがって、4回とは、別年毎に4周回したものである。全札所を打つ1周分を4回に分けた、あるいは、1周するのに4年掛かったということではない。

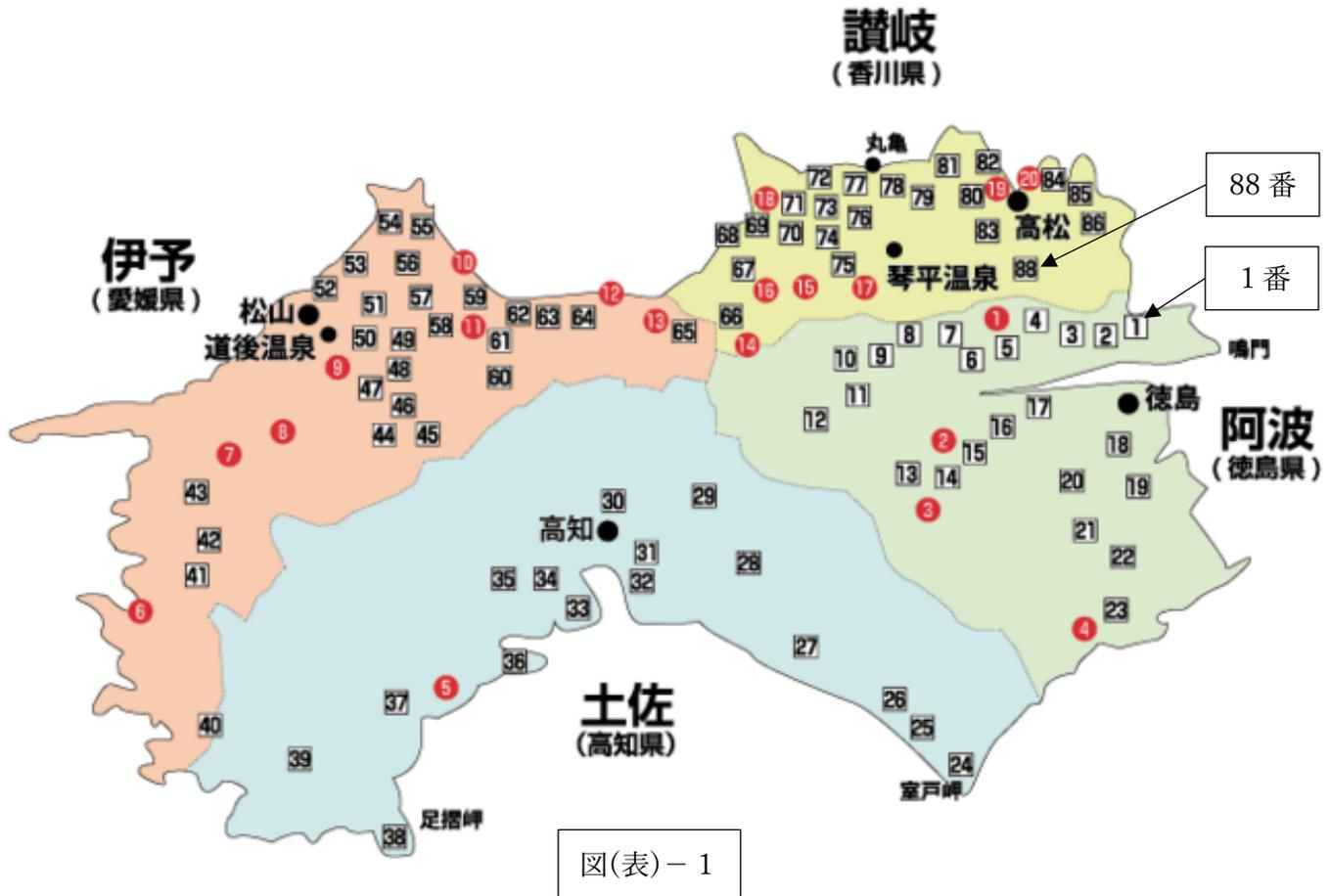
.....

四国遍路については、数多くの日記風紀行文や案内書や學術書が販売されており、みな素晴らしいことから浅薄な私の及ぶ処では無い。よって、本書は私の実体験と直接見聞から受け止めた私の学びについて、また、知人・友人から出た質問等を踏まえて、私の視点で概要を記述したものである。

Q 1 ; 四国霊場とは？

A 1 ; 四国にある日本版密教（真言宗）の開祖空海（弘法大師）ゆかりの 88 か所の仏教寺院の総称をいう。また、それ次ぐ格付けとしての番外霊場 20 か寺を加えることもある。前者は「(一) 四国八十八ヶ所霊場会」が、後者は「四国別格二十霊場会」が総括している。

108 か寺の分布状況は図(表)－ 1 (https://blog.goo.ne.jp/zipangu_travel より拝借) のとおり。



Q 2 ; 四国遍路とはそもそも何か？

A 2 ; それらの寺院（昔は神社も）を巡り訪ねてお参りをすることを指す。お参りの対象施設は最低限、本堂と大師堂の 2 つである。なお、遍路を巡礼、あるいは巡拝と称することもある。

[本堂] ; その寺の中心となり、本尊（その寺の主とする仏・菩薩）を祀るお堂をいう。

[大師堂] ; 寺の中で弘法大師を祀るお堂をいう。

Q 3 ; 四国遍路には独特の用語があるようだが？

A 3 ; 主なものは次のとおりである。

[札所] ; 遍路が巡拝する対象の寺院（昔は神社も）を指す。

[打つ] ; 札所を参拝すること。一般的には巡礼という。

[順打ち] ; 札所を某寺（一般的には一番札所）から順番に右周りに参拝すること。

[逆打ち] ; 「順打ち」とは反対に札所を左回りに参拝すること。

[通し打ち] ; 一度に（1回で）総ての札所を打つこと。

[区切り打ち] ; 札所を区分けして打つこと。（全所を数年かけて打つことも）

[一国参り] ; 四国の 1 県のみを打つこと。

[打ち戻り] ; 次の札所へ行くために、通って来た道に戻ることに。

[番外札所]；88 札所以外の大師ゆかりの地や社寺を指す。

[お大師さま]；弘法大師（空海）を指す。

[お接待]；お遍路さんに対して施しを行う慣習をいう。

なお、歩く遍路を念頭にすることは「へんろ」とひらがなで表記することが多い。

Q 4；88 か寺の宗派はみな同じか？

A 4；宗派別は、<https://ohenro.jp/blog/arukihenro/> を参考にすると図(表)－2のとおり。空海に縁が深いということだけあって、殆んどは真言宗のようである。

真言宗：80ヶ寺	下表以外
天台宗：4ヶ寺	43 番札所明石寺、76 番札所金蔵寺、82 番札所根来寺、87 番札所長尾寺
臨済宗：2ヶ寺	11 番札所藤井寺
曹洞宗：1ヶ寺	15 番札所国分寺、33 番札所雪蹊寺
時宗：1ヶ寺	78 番郷照寺
図(表)－2	

なお、開創者については「四国遍路の民衆史(山本和加子著/新人物往来社)」を参考に、本尊については「四国遍路(真鍋俊照著/NHK 出版)」を参考に整理すると図(表)－3のとおり。

開創者	本堂に祀られている本尊
弘法大師空海は 65 か寺 行基は 18 か寺、役小 角(役行者)は 3 か寺、 空也は 1 か寺、一遍は 1 か寺	薬師如来は 23 か寺、千手観世音菩薩は 13 か寺、十一面観世音菩薩は 11 か寺、阿弥陀如来は 9 か寺、大日如来[金剛界]は 6 か寺、釈迦如来は 5 か寺、地蔵菩薩は 5 か寺、正観世音菩薩は 4 か寺、虚空蔵菩薩は 3 か寺、不動明王は 3 か寺、大通智勝如来は 1 か寺、五社大明神は 1 か寺、弥勒菩薩は 1 か寺、馬頭観世音菩薩は 1 か寺、文殊菩薩は 1 か寺、毘沙門天は 1 か寺
図(表)－3	

Q 5；参拝時の作法と読む御経は？

A 5；前出霊場会によれば、基本作法は、山門(仁王門)で合掌・一礼→手洗い所で清め→鐘打ち→本堂へ向かい献灯・献香→賽銭納め・礼拝→読経→大師堂へ向かい本堂と同じ作法→納経所→山門で合掌・一礼の順である。身近な最上三十三観音(山形県内出羽百観音)霊場と基本は変わらない。御経を比較すると図(表)－4のとおり。双方ともに仏教寺院であるから般若心経は共通する。なお、納経料(志納金)の比較をしておいた。

霊場	御経	統括組織
四国八十八か寺 (番外含めて共通)	合掌礼拝、開経偈、懺悔文、参帰依文、十善戒、発菩提心真言、参味耶会真言、般若心経、ご本尊真言、光明真言、ご宝号、回向文、合掌礼拝、御詠歌またはご和讃	四国八十八ヶ所霊場会
最上三十三観音 (出羽百観音)	合掌、般若心経、観音経、十句観音経、本尊名号、回向文など	最上三十三観音札所別当会
図(表)－4 a		

なお、四国霊場会は、2024(令和6)年4月1日より値上げした。

	四国（納経料）／88所		出羽（志納金）／100所	
	単価	合計	単価	合計
掛け軸	700円	61,600円	500円	50,000円
納経帳(朱印帳)	500円	44,000円	300円	30,000円
白衣（3印）	300円	24,400円	300円	30,000円

Q6；何か信仰している宗教はあるのか？

A6；私は、**格別の信仰心は無いことから特定の宗旨・宗派に固執することはまったく無い。巷に言われる無宗教者だ。**崇仏敬神という考え方は偶像崇拜と裏腹であると断じている、神社・仏閣に向かって拍手を打つ、合掌する等の読誦・勤行も偶像崇拜具象化の何物でも無いと断じている。なぜならば、宗教は人間の意思・欲求を叶えて実現する現実化力はまったく無いからだ。唱え言葉の内容やお賽銭の多寡によって、あるいは信仰心の浅深によってご利益・功德りやくがあるとか無いとかの論は無意味、そんなことで実利を手中に出来ることは絶対に無い。「神・仏」頼みは迷信、実現力があると思うのは妄信である。神社や寺院は物理的な建造物に過ぎない。神社寺院（墓）、仏壇・神棚、祭壇と称する所に置く神仏の掛け軸、飾り物などに「靈魂」なるものは形として入っていない。それらはみな生命を宿す生物でも無ければ無機物に過ぎないのだ。この考え方が基本、原理原則である。

Q7；それではなぜ、四国へんろで順礼（巡礼）するのか？

A7；（ここでは信仰心の面）「崇仏敬神（宗教）＝偶像崇拜」と断言したその上で、**生身の人間が介在しない崇高・純粋な神・仏・キの世界観が大好きである、天から垂れる神様の教え、天から垂れる仏様（仏陀）の教え、天から垂れるキリスト様の教えが大好きである。**神に係れば、我が国古神道かなながらの随神の道・八百万の神・アニミズム観、すなわち、この地球上の動植物（生物）・無機物を問わない総てのものの中にそれぞれの魂が宿っているという教えに共感すること。仏に係ればアニミズムに相応する大乘仏教の説く三界萬靈さんぜんそうもくしつかいじょうぶつ・山川草木悉皆成仏の教えに共感すること。キリストに係ればその博愛主義（人を裁くなかれ・量るなかれ、新約聖書 マタイ7章1～5節）に共感することである。人間を探れば「人間の心そのものが仏である、1人ひとりすでに仏心が宿っている」とされることにおいては、天地（神・仏・キ）と人間が共振・融合することは自然な成り行きである。さらには、**それら（天地人）を全部包含した華嚴（「雑華嚴飾」が短縮された言葉）の世界・・・一長一短、欠点だらけのもの（人間でいえば普通の人）がこの宇宙を成らしめているのだ、だから優劣の序列は無いのだという考え方に同感すること。**そのような世界観を体感出来るのではないかという憧れによるものである。そのような量り知れない崇高偉大なる神・仏かみ ほとけの教えに対しては、敬懼（敬慎畏懼／敬い懼れること）けいこ けいしん いく 敬仰の心おそを以って額づくものである。何かを実現してくれるであろうことはまったく期待しない。

言い方を変えると、崇高な先の神・仏・キに境界は無い、区別が無いと見ていることから、神・仏・キは一つであると認識しているからである。次の二つの和歌に感動する。若い頃から知っていた。

貞明皇后(大正天皇の皇后)；「キリストも釈迦も孔子も敬ひて おろが 拝む神の道とうぞたふとき(尊き)」

鎌倉時代の歌人西行（伊勢神宮参拝時）

；「何事のおわしますかは知らねども かたじけなさに涙こぼるる」

これ以上至純な信仰心は無いだろう。これこそが吾が日本民族信仰心の神髓・精華なのである。以上

の考え方を以って私は「シンクレティズム（諸教混合）」の人間である、しかし、信者では無い。他方で、各宗派宗教の教えを人々・民衆に説くのが係る職業人の神職・僧職、あるいは聖職だという一般的解釈の流布であるが、生身の娑婆の人間が仕切る神社・仏閣・教会に向かい、『頼む、願う、すがるって期待する』などということは、私はまったく意図しない。それらがほざく説教は関心の対象外で、馬耳東風で飛ばしてしまう。四国へんろでのもう1つの視点・関心事は今に残るか否かの神仏習合・神仏混交の匂いにある、しかし、係る人の何たるやはまったく関心が無い。

Q 8 ; 四国遍路巡礼の移動手段は？

A 8 ; 純粹歩行へんろ（宿派と野宿派）、公共交通機関利用ミックス派、マイカーオンリー派、バスツアー派、レンタカー派、先達同行派、自転車・バイク派、それらのハイブリットタイプなど様々である。私の実感、ネットや本などを参考に割合を想定すると図(表)－5のような割合ではないか。

純粹な・全区間 歩きへんろ	宿泊り	9%	左以外の手段 (ハイブリットタイプ)
	野宿（テント、東屋）	1%	
全体の5%未満			全体の95%超
図(表)－5			

Q 9 ; へんろに踏み出すに逡巡はなかったか？

A 9 ; 「行きたい」という願望は湧くが、いざ、具体的な日程を決める段になると決断し兼ねる、行くべきか止めるべきか、行くにしても意味はあるのか？ へんろ敢行の決意のタイミングを計りかねて、悶々として時間が過ぎて行く、悶々とは言ったが、他方で計画が楽しくもある。特に四国へんろの2回目以降といえども、その都度リセットされた感があって、先々の不安は毎回同じである。1年前のことが、数年前のことをすっかり忘れてしまうのであった。最終決断は千利休の名句がある、「人の行く裏に道あり花の山 いずれの道も散らぬ間に行け」に押され、出発の1週間前であった。

Q10 ; どんな用品・装備を持つのか？

A 10 ; 用品は楽天（ネット市場）より拝借した図(表)－6のものが推奨されている。私に係る装備品は以下による。

(1) ; 前半の街道トレイル～後半の3回目四国へんろまで（以前）の標準スタイルは図(表)－7のとおりとした。

出来るだけ軽量化することが求められる。私はザックを含めた重量は必要最小限に約6.0kg、水を入れると6.5～7.0kgほどを背負った。近年は、ビジネスホテルはもちろんのこと旅館や民宿においてもコインランドリーを完備しており、濯洗・乾燥は毎日出来るから汚れたまま、穢い姿、あるいは、悪臭を振りまくということはない、よって替え着を余分に持つ必要は無い。



図(表)－6



雨具 着用時
 ポンチョはボタン(前開き)
 脚部は：モンベルの
 レインチャプス(形状は左写真
 実着用は黄色)



①ガーミン社 GPS
 オregon 6 5 0
 高さ；11.5cm
 幅；6cm
 厚さ；3.8cm
 重さ；250g



②Covia 社スマホ
 FLEAZ Que+N
 (4.5 インチ)
 高さ；6.6cm
 幅；3.2cm
 厚さ；0.9cm



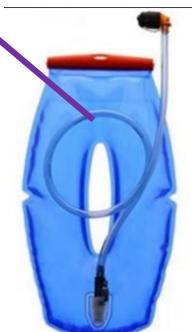
③オリンパス社
 ICレコーダー
 高さ；10.7cm
 幅；3.9cm
 厚さ；1.7cm
 重さ；80g



④Panasonic 社 DMC-FT3
 高さ；10.7cm
 幅；6.6cm
 厚さ；2.5cm
 重さ；200g
 防水・パノラマ・G P X

小銭入れサイフ
 コンビニカード
 お経帳

その他に必要な応
 じてマスクケース
 を下げる



ザック中のハイドレー
 ション水パックの
 フォース
 (補給水)
 重さ；180g

図(表) - 7

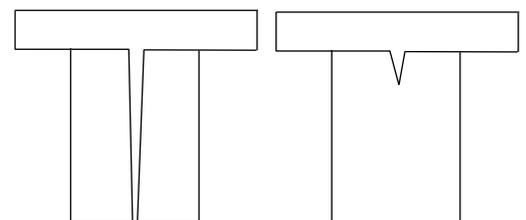
- ① ガーミン社の GPS 機器オレゴン 650 には、国土地理院地形図データとそれにトレースした電子化計画ルート（GPS トラック電子データ）を格納しており、随時、必要に応じて計画ルートを確認出来るようになっている。もちろん防水なので雨の日でも手元の画面で確認出来る。したがって、紙の地図は一切持参しない、これがものすごく有用である。この機器自体には、もちろん GPS 軌跡（緯度経度・時刻）が自動記録（保存）される。したがって、記録されたトラックログ（電子的足跡データ）は歩いたという科学的証拠を保持していることになる。
- ② スマートフォン（この時は Covia 社）の使い方は、一般的な「電話+情報通信」機能に加えて、前記オレゴンと同様に GPS トラックログデータを自動記録（保存）させた。したがって、GPS 機器を 2 台持っていることになるが、オレゴン故障時のバックアップ用である。
- ③ IC（ボイス）レコーダーは、歩いている最中に止めどもなく湧いて来る諸感情を声で記録した。宿に着いた夜は再生の上で文字起こしの上でメモ記録した。
- ④ デジタルカメラ（メーカーはソニー、キャノン、パナソニック等）は防水仕様である。

.....

✓ 特にハイドレーション水パックについて補足すると、歩きながら補給水を飲むことが出来る、必要に応じてスポーツドリンクを薄めて背負い、同パックと直結の Hose（管）を通して吸い口を胸元に出して置くことが出来るので、いちいちザックを降ろす必要も無く非常に便利である。本体はザックの中に入れ、最大 2 リッター給水（貯水）可能である。

✓ また、マスクについて、遍路道と謂われるものの現代は舗装道路、トンネルになっている所が多い、トンネル内の排気ガス対策には特に留意しており、トンネル通過が予想される場合、事前にマスクを入れたケースをザック肩バンドに取り付け来た。ガソリンや軽油（主成分は炭素 C と水素 H）の（不完全）燃焼に伴う排ガスは身体に良いことは何一つ無い、トンネル内は言うまでも無く、排ガスが充満しているが目には見えない、強い悪臭がある訳では無い、通過に何時間も掛かる訳では無いなどと安きに流れるのが人間、あるいは中には今の排ガス基準のレベルが高いので人体には影響が無いと考えるのが大方であろう。しかし、私は排ガスについては全てを疑う性格である、現に独フォルクスワーゲン（VW）の排ガス不正、我が国の日産自動車でさえも排ガス検査不正・数値改ざん、無資格者検査と、表の顔とは真逆の不正義を意図的に行っているではないか。したがって、トンネル通過は必ずマスクを着用して来た。しかし、マスクと雖も完璧では無いと反撃されれば、そのとおりに言う他はない。マスク着用によりトンネルで救われて、どこかで車の事故に巻き込まれることだって有り、命は儂いもの。私の短い経験の中からの想定外は、宇宙の想定外から見れば取るに足らないのだ。付け^{はかな}ないよりも“まし”と言う処である。

✓ 雨具のポンチョのこと。図(表)－8 のように、前開き（同図左；閉じる場合はファスナーまたはボタン・フック）のものと、被るもの（同図右；首の処だけ余裕有り）の 2 種類がある。両方を着用して見たが、左のものは雨の強弱に対応して前を部分的に開閉出来るので、ある程度風通しを確保出来きた。ところが、右のものはそのような柔軟な対応は不可、よってポンチョは左のものに限る。



図(表)－ 8

- ✓ その他に背中のザックには次のものを入れていた。
 - ・雨具ズボン
 - ・インターネット情報専用契約のミニタブレット（8 インチ）、紛失時のリスク管理として持参したもの。
 - ・電子機器類充電器と関連ケーブルと予備のマイクロ S

Dカード2枚

- ・替え着（下着上下各1枚）、替え用のタオルと靴下、擦り傷用応急措置セット
- ・非常食など

✓ 身に着けるもの

- ・背負うザックは22Lの軽量タイプ(800g)
- ・ダブルストックは軽量のカーボン製(2本各500g)
- ・靴はモンベル製(26cm・片足612g)

✓ 単調さから音楽を聴きたくなるが、車の接近音や自然界の音が入るようにイヤフォンは耳に付けない。

(2) 後半の4回目四国へんろのみの標準スタイルは図(表)－9aのとおりとした。

前回までを基本に大きく変わった点は、以前は写真撮影用デジタルカメラと足跡自動記録用GPS専用機(ガーミン社)を持参したが、4回目四国へんろにおいては、その両機能をスマートフォンに委ねた。また、ハイドレーション水パックを持たずにザックサイドに入れたペットボトルとSOURCE社コンバーチューブ同図bを繋いで、肩からチューブを垂らした。これで500gは確実に減量した。



図(表)－9a



図(表)－9b

四国へんろにおいては女性の単独行も多数いた、一部に重い荷物を背負って下を向いて地面との対話が好きな人もいたが、殆どの方は身軽であった。私もそうしたが、途中でこれもいらない、これは不要だとなって、自宅に送り返した。あるいはパンフレットや領収書など途中で入手したペーパー類は、少し溜まると郵便レターパック（とても重宝・有用）で自宅に送り返した。

Q11；へんろ道そのものの状況は？

A11；私個人の感覚ではあるが、純粋な土・砂利の山道は15%くらい、他の85%ほどは舗装道路であろう。「へんろ転がし」と称される起伏の大きな山道が13kmも続くルートもある。また、最大標高差約800mのルートもある。この舗装道路を歩く時間が長いので、殆どの人達が後記するような靴擦れに悩まされるのだ。それでも近年山道の復元に努力しているようだが、私が藪漕ぎして見た処ではまだまだ復元の余地があると思う。世界遺産登録に向けた運動をしているが、舗装道路を長く歩くようなへんろ道はへんろの気分半減である。東北の一角山形に住む者の視界に入る樹木は落葉広葉樹であるが、四国の自然環境に適応した南方系常緑広葉樹はへんろ道にぴったりという感じである、なお、年中常緑が故に紅葉は無いという。

Q12；遍路道の案内表示とコースの選定は？

A12；以下のとおり。

(1) 現地の道標・案内表示

四国内の遍路道ルートには図(表)－10のとおり、新旧、様々な道標・案内誘導表示が設置され、また様々な構造物にベタベタと貼付されていた。

矢印表示についてはおそらく公共構造物設置者にいちいち申請せずに無断貼付（無断使用）しているのではないかと想像している、設置者・管理者は見て見ぬふりだと思う。そもそも矢印表示シールは少し美観を損ねるという捉え方もあろうが、人畜に加害するものではない。人を集客する観光行政の一端を民間の有志が担っているということだろう。道標は行動を支援する、人の命を助ける役割を担い、まさに導きの神といわれる「猿田彦大神」と表裏一体のサポーターなのだ。次頁で紹介する地図編はあるというものの、風雨の時はビニール袋に入れたとしても使い勝手は余り良くない。しかも、あらゆる分岐点に表示されているものではなく、道路工事等の周辺は撤去されており、地図と合わせた活用支援の素材と捉えた方がよい。貼付間隔・場所は完璧とは言い難いが、3回、4回と重ねている人の中には、これらの表示に頼り、紙の地図を持たない人もいた。



図(表)－10

しかし、私は、電子化計画ルートを格納（インストール）したGPS機（ガーミン社のオレゴン機、最近では地図アプリ作動のスマホ）を胸元に携帯したので迷うということは無かった。同図のような現地道

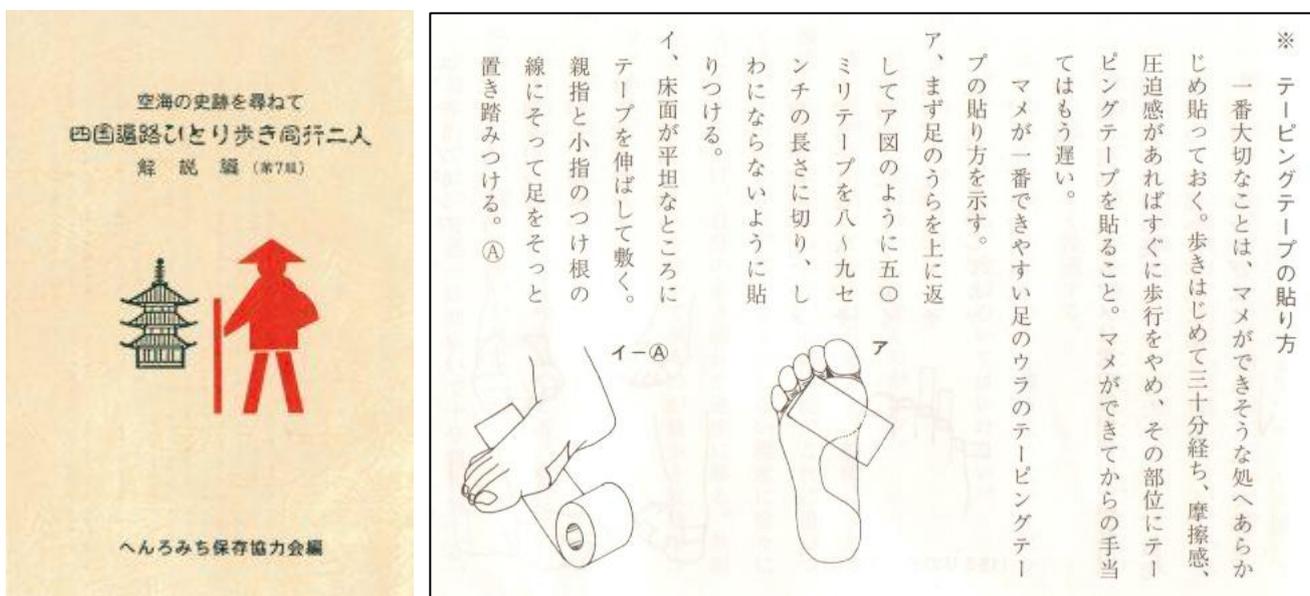
標は参考程度、確実性を高める補完の印として眺めた。本の少し、高額な設置費用を要する石柱の標柱はあったが、殆どはぶら下げたり、貼付シール形式の簡易なものであった、ローコストに仕上がっているはず、だから、数を沢山設置出来るのである。このような対応は観光開発（誘客）に熱を上げる昨今、よくよく参考にすべきである。

(2) 案内書

四国八十八所霊場参詣の移動手段・方法はどれであれ、計画・実践に必携の2冊子（ガイドブック）を紹介する。様々なものがある中で、定番と言えば「(社団法人) へんろみち保存協力会」編纂発行のものであり、これはとても有用である。現地では交通手段の如何を問わずほぼ100%は持参しているのではないか。

□¹ 解説編／図(表)－11

遍路を計画する時のお役立ち情報が掲載されている。目次を拾うと、巡拝プランの立て方、遍路用品と取扱上の留意点、装備品と携行品などについて分かり易く解説されている。歩き遍路で一番悩まされる足豆・靴擦れ対策についてもきちんと載っている。



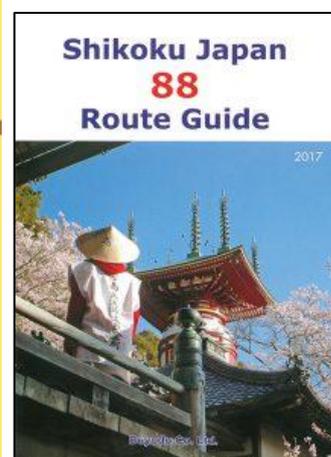
図(表)－11

□² 地図編

その1；表紙は図(表)－12aで、国土地理院地形図に準拠したものである、同図bは英語版で、同図cは日本語版である。遍路道のルートは本より、もちろん車道、コンビニ・病院、宿泊施設（同図d）等の必要な諸情報が満載である。ただ、日本語地図で残念なのは東西南北表示があべこべ、つまり、紙面の上が北方角とは限らず、これが使い難い、勘違いし易いものである。宿の情報を一覧に整理し掲載していることが最大の特徴である。移動に係る交通手段はどれであれ四国遍路するものにとっての関心事は「ルートと宿」だが、道の通行止めとその解除、宿の廃業と新規営業の情報が「へんろみち保存協力会」のHPにおいて随時更新されている。



図(表)－12a



図(表)－12b

なお、同協会が発行し

ている前出英語版（私は購入済）は全てのページが紙面の上が『北』となっている。日本語版も改善するように同会に意見は述べたが、出来ない屁理屈をタラタラと並べ立てていた、どこかの役所と酷似の様相である。

その2；図(表)-13は（株）スーパーマーケット「みんなのへんろ事務局」のもの、これは社会通念

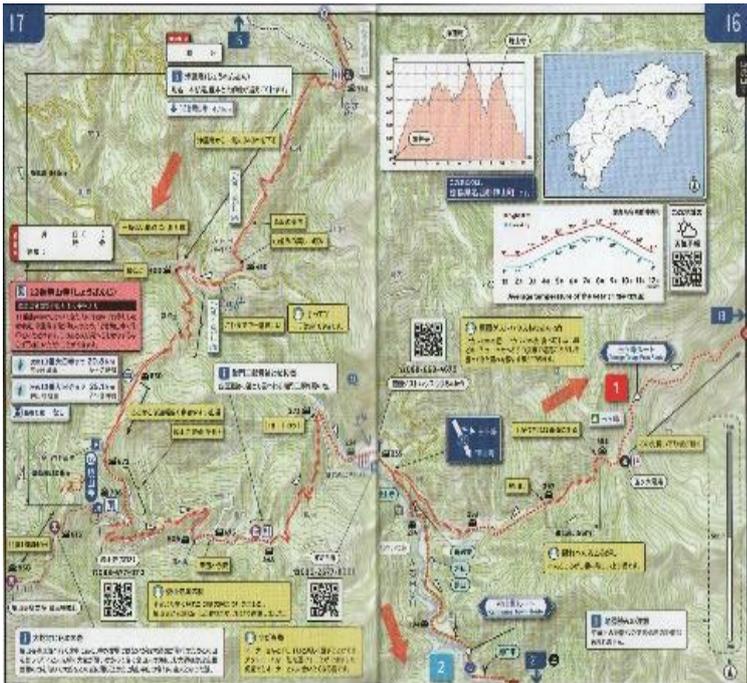
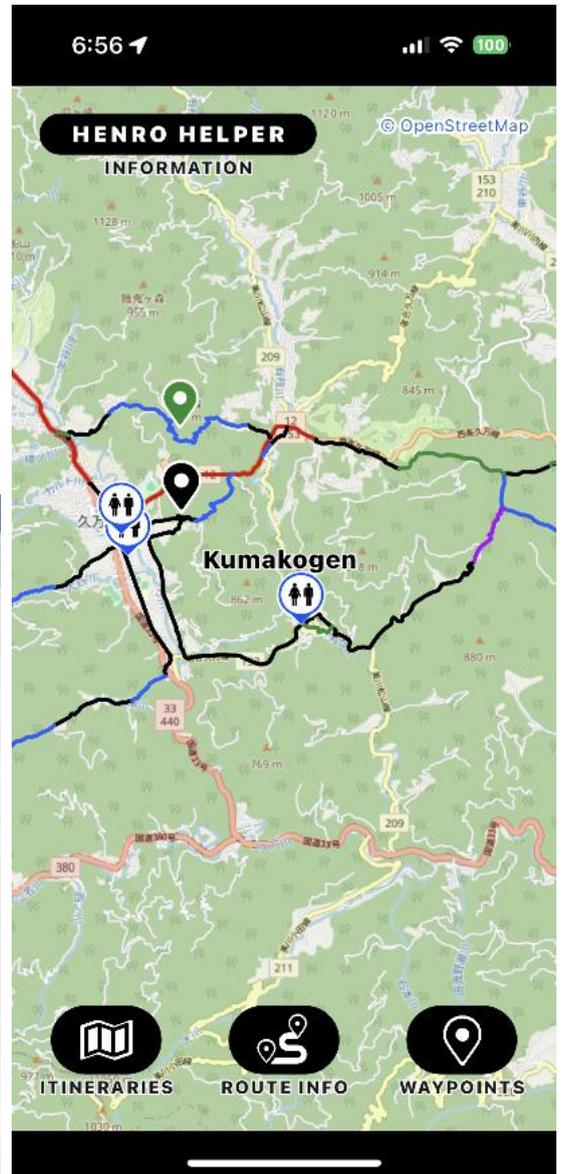


図(表)-12c

地図番号	指定番号	A距離	B距離	名称	電話番号	〒	所在地
58-1	46	72.0	-	医王山 浄瑠璃寺	089-963-0279	791-1133	松山市浄瑠璃町282
66-1	60	-	7.9	石鉄山 横峰寺	0897-59-0142	799-1112	西条市小松町石鏡2253
98-1	㊦	7.9	8.0	石鉄山 極楽寺	0897-59-0011	793-0211	西条市大保木4-36
98-1	1	8.0	0.3	泉屋	0897-59-0955	793-0215	西条市西之川乙42-2
98-1	2	8.0	0.3	温泉旅館京屋本店	0897-59-0335	793-0215	西条市西之川甲106
98-1	駅	-	-	石鏡登山ロープウェイ山麓下谷駅	0897-59-0331	793-0215	西条市西之川甲下谷81
98-1	㊦	0.2	0.8	64奥石鉄山 前神寺	0897-59-0354	799-1112	西条市小松町石鏡成就
98-1	3	0.8	4.0	石鏡山日の出屋旅館	0897-59-0143	799-1112	西条市小松町石鏡417
98-1	4	0.8	4.0	石鏡山白石旅館	0897-59-0032	799-1112	西条市小松町石鏡417
98-1	5	0.8	4.0	玉屋旅館	0897-59-0415	799-1112	西条市小松町石鏡417
98-1	6	4.8	-	石鏡神社頂上山荘(5月~11月初旬)	0897-55-4168	793-8555	西条市西田甲797
98-1	7	-	-	関門旅館	0897-59-0607	799-1112	西条市小松町石鏡2-2
96-A	㊦	4.0	21.3	石鏡神社頂上社		799-1112	西条市小松町石鏡
				(石鏡登山ロープウェイ利用)			
66-2	63	21.3		密教山 吉祥寺	0897-57-8863	793-0072	西条市氷見乙1048
64-1	59		17.3	金光山 国分寺	0898-48-0533	799-1533	今治市国分甲4-1-33
98-2	10	17.3	2.3	西山 興隆寺	0898-68-7275	791-0500	西条市丹原町古田4657
98-2	㊦	2.3	1.5	梵音山 久妙寺	0898-68-7280	791-0504	西条市丹原町久妙寺193
98-2	11	1.5	3.6	生木地藏正善寺(いきき)	0898-68-4190	791-0503	西条市丹原町今井141-1

図(表)-12d

に合致し紙の上は北に統一されているが、縮尺は記述されているものの道の途中や要所に距離が印字されてはいない、よって非常に使い難い。



図(表) - 13

図(表) - 14

その3；図(表) - 14 はスマホ用アプリ「Henro Helper」、英語対応（地図は日本語記述とレイヤー）だが、リアルタイムのGPS追跡と方位情報を使用して、希望のルートを確認出来る。ルートは、交通量の多い道（赤）、静かな道（黒）、簡単な道（緑）、中程度の道（青）、難しい道（紫）を示すように色分けされている。他に札所（寺院）、名所、トイレ、休憩所、コンビニ、宿泊施設などのウェイポイントも見られ、ネットが繋がるエリアにおいてはとても有用であろう。

その4；他に四国遍路日本遺産協議会のものはpdfである。それぞれに両者に一長一短がある。

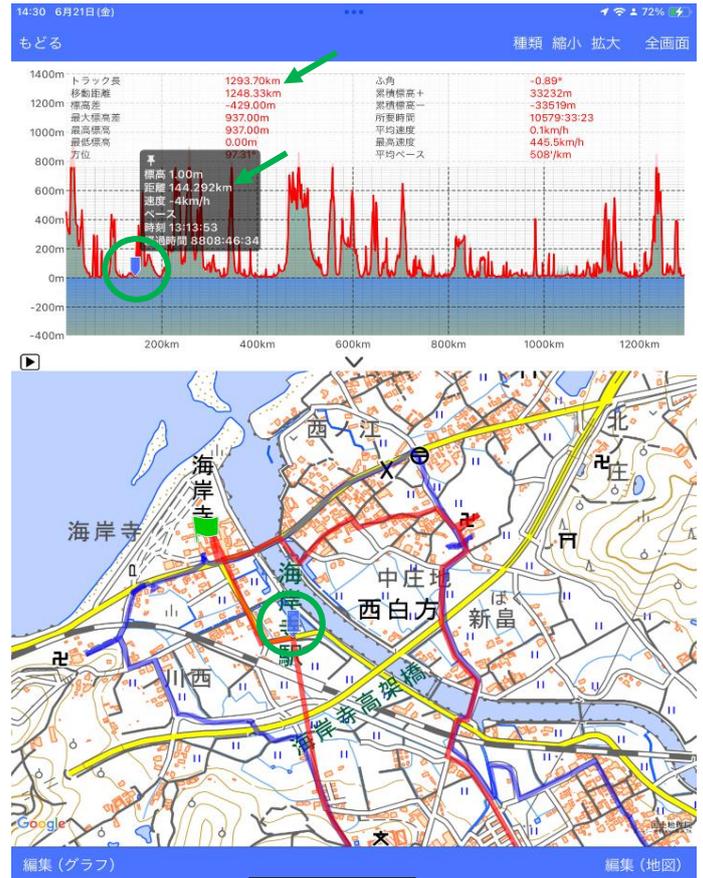
その5；私の場合の地図対応を記述する。4回目の私はスマートフォン（iPhone15 PRO）に「カシ米尔3dスーパー地形セット／開発者 DAN 杉本氏」ソフト（有料）をインストールし、紙の地図は持参しなかった。図(表) - 15 は別格 18 番海岸寺周辺のトラックログ（軌跡）だが、赤色実線は計画ルート、青色実線は実際の踏査に伴い自動記録されたトラックログ（足跡）である。いつも計画ルートを表示しているので、例えば、コンビニに、あるいは宿に入るために計画ルートを外れたとしても、容易に計画ルートに復帰出来る。だから、現地における様々な案内誘導表示は順打ち用であり、逆打ちに取っては分かり難いものの、私に取っては何の問題も無かったのだ。

さらに、トラック上のある点を長押しすると同図 b のように表示され、全長 1273.7km の中で、その指定（長押し）した点は基点から 144.2km と分かる。1 日の歩行距離を検討するにしても、宿決めを検討するにしても、とても重宝であり、使い勝手の良いアプリである。したがって、重い荷物となる紙の地図

は持たずともまったく問題がなかったのである。ただし、スマホ故障の時は言うまでもなくお手上げである。



図(表) - 15a



図(表) - 15b

その6；上記紹介したへんろみち保存協会の書籍2冊は、四国遍路に行けずとも購入を推奨する、^{???}あの世で行くための諸準備にとっても役立つ。(生きていてへんろに行けなかったら、^{???}あの世の極楽浄土で行けばよいのだ。) この地図編を眺めていると、実は、行かずとも仮想遍路ワールドが脳裏に展開されて、想像が掻き立てられ歩いた気分になる。

特に昭和以降の国土開発に当たっては、それまでの山道(遍路道、古道)を迂回する両端直結開削やトンネル工事により、多くの遍路道は廃道化していた。近年、へんろみち保存協会の努力で復元した遍路道が増えて来ているという。一方で、まだまだ復元すべき旧遍路道が眠っているとされ、さらなる努力を期待するものである。遍路道には、古い石仏や遍路墓や石材の古い^{みちしるべ}道標が佇んでいた。わざわざ四国まで行った歩きへんろ人は、みんな異口同音に「そのような昔の古道を、山中の土の遍路道を歩きたいのだ！ 舗装道路は歩きたくない！」であった。

なお、^{さいごく}西国三十三観音霊場域古道ルートにおいては、あまり煩雑に貼付されていなかった。「NPO西国古道ウォーキングサポート」が整備に尽力しているようであったが、管理者から指摘されるだろうということで遠慮している、あるいは必要最小限にしているのではないかと想像して来た。

Q13；巡礼で被る菅傘に書かれている文字の意味は何か？

A13；私も被った図(表) - 16 のとおりの遍路菅笠には、**仏教の宇宙観を表す4句の偈、同行二人、梵字**が書かれている。4句の偈とは「**迷故三界城、悟故十方空、本来無東西、何処南北**」。読み下しは、

「迷うが故に三界（欲界、色界、無色界）は城なり、悟るが故に十方は空なり、本来東も西も無く、い
ずこにか南北あらん」であり、**なかなか含蓄のある言葉である。**

**意味は一言で言うと“独善に拘るな、
それに気付け！”**である。私の意識は、
「濃淡があるものの人は色々な煩惱、欲
望を持っており、それが邪魔して、本来
は無限大の可能性を秘めているのだ、と
ころが無明なるが故にそれを発揮しうる
人間力量を極小化、限定的にしている、
自業自得の結果である、お城の中に閉じ
込められているも同然となる、自由に身
動きが取れない自縄自縛に嵌まってい
る、もったいない人生なのだ。しかし、
歩いていると、そこを破壊・脱却する力



図-16a



弥勒菩薩 yu(ユ)

図-16b

が備わって来る。方角に東西南北というが、それは人間がルールとして決めたことに過ぎない。北極点
に立てば視界は360度全方位（全部南）、南極点に立てば視界は360度全方位（全部北）、本来は4方位
（あるいは8方位、16方位）等のそんな区別は無いのだ。そう気付けば、真の自由を得た身となる、融
通無碍、緩急自在、臨機応変の世界を獲得出来る、発想豊かな想像力・創造性が備わって来る。」と解
釈している。

札所間の距離が長く、1日の中で参拝する札所が無く、移動日のような時は、**浮かんで来るこの19
文字から触発されて、人生万般、あれやこれやを空想・冥想した。**「同行二人」とは、現実に歩くの
は私1人であるが、精神的には1人だけでは無い、お大師様が共に一緒に着いてくれるという意味で書
き付けた語という。私にしては、お大師様と一緒にという実感は余り無かった。『二人』に拘れば、“**も
う1人の自分**”ということについては間違いなく感じた、すなわち私に『**魔性（私利私欲・我欲・エ
ゴ）と仏性（正義感・理性・良心）**』の相反する2人の内在である。梵字の「ユ」は弘法大師の高野
山入定-承知2（835）年3月21日-に係るものであり、今も仏の聖地とされる須弥山^{しゆみせん}で、弥勒菩薩の
住む兜率天^{とそつてん}に同居しているとされることから、弥勒菩薩（ユ）=弘法大師という信仰が広まり、その象
徴として梵字1文字で表したものである。

ところで素朴な疑問があって、こんな素晴らしい教訓を含む言葉を死んだ人の棺桶になぜ手向けるの
か、類似のものとして、あの素晴らしい崇高な訓えを垂らす「般若心経」は普段も唱えるものの仏壇の
前、あるいは、なぜ葬儀の時に唱えるのか？ 死者を供養する意図を持って、成仏・悟りを願ってことだ
らうと思うが、現実には焼き柄の人間、それよりも、やっぱり、今この娑婆に生きている煩惱多き人間
（私）に対する人生指針として捉えている。

Q14：1日の行程（歩く距離と時間）の目安は？

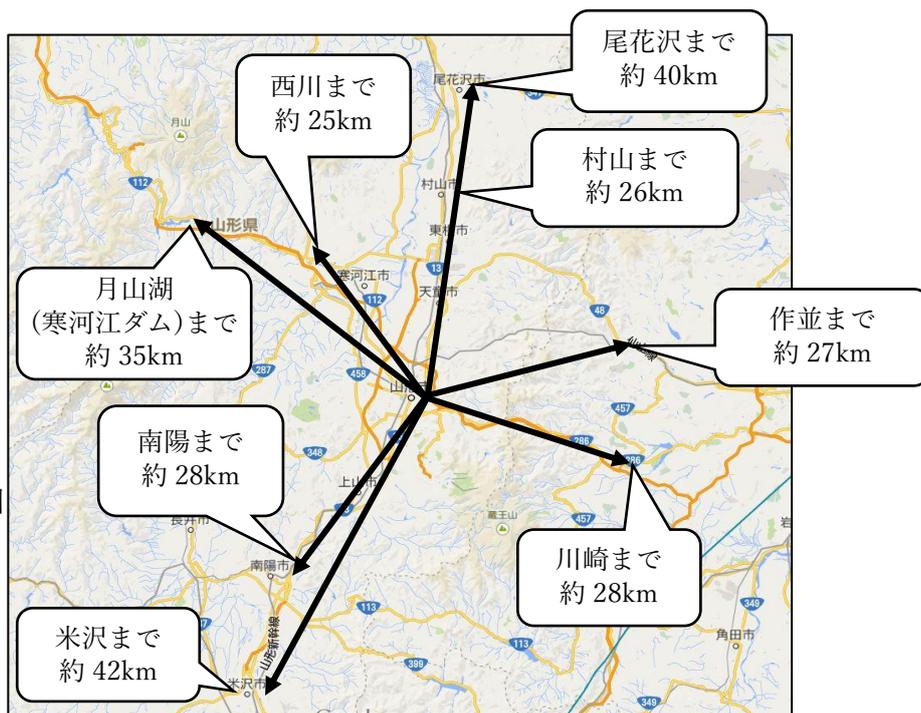
A14：1日の計画行程に札所が入るのであれば、**1個所当り納経を含めた20分～30分の巡拝時間**を要
する、札所によっては境内が広く、遍路シーズン（3月下旬から5月）は納経時間に待たされることが
ある。体調、天候、ルートの状態（山道か、急坂の有無、車道か）、**宿泊施設の位置**の要素が絡んで来る
が、スタートからの2・3日は10～20[km/日]前後が適当であろう、体が慣れるに従い、距離を伸ばし
て行くというのはへんろに限らず普通の対応である。1回目の人といえども体調を整えば1日25km～
30km位、9時間前後となる。朝7時30分にスタートすれば16時30分頃に宿に着く。参拝・休憩・昼

食などを含めた平均時速を3 [km/h]と見れば、27[km/日]となる。後記Q A 16に関連する。

参考に、山形市役所を中心に、周辺地域までの大凡の直線距離は図(表)－17のとおりとなる。

Q15；88か寺結願（一巡）に要する標準的所要日数は？

A15；距離は徒歩で約1,200km、車や自転車などで約1,400kmと言われ、コースの取り方により増減するのは言うまでもない、 $1,200\text{km} \div 25\text{km 日} = 48$ 日、 $1,200\text{km} \div 30\text{km 日} = 40$ 日位となる。よって、標準的には45日前後とされている。3回目88か寺のみのへんろは1,199km、44日間を要し、標準と一致した。



図(表)－17

Q16；宿決めはどうしたか？

A16；宿泊施設としては、昔か

ら徒歩へんろ人を対象としたへんろ宿（民宿）や一般的民宿・旅館、一般的なビジネスホテル、ゲストハウス（素泊まり／若い人を主に、年配者も空き家を活用）などが要所にあり、宿泊先の確保はさほど困難ではない。しかし、スルーハイク歩き旅の中で一番のストレスを感じる、つまり、悩むというのが宿の決め方（選定）であった。なお、へんろ宿（民宿）や一般的民宿・旅館の料金はリーズナブルである。試行錯誤を踏まえて体得した方策を整理した。宿泊宿において、以下のような考え方をベースに体調や翌日以降の天候、希望する立ち寄り先、ルートの起伏等を考慮・想像しながら3日間分位の宿を決め、この計算過程を毎日ローリングして行くことになる。一面はストレスだが、他方、宿までのルートを想像しながら、立ち寄り先を想定しながらの作業であるから、この宿決め時間帯が楽しくもなる。よって、私は宿においてはテレビを見ることは殆んど無く、見ても19時・21時のNHKニュースだけであった。

□1；決め方の手法

一定の長期間自宅を離れて歩き旅をする期間中の宿泊場所の決定（予約）については、大まかには次の4通り考えられる。

- ①現地スタート前に自宅で全ての宿泊場所を決める
- ②現地に入ってから前日に、先の1週間程度分を決めて繰り返して行く
- ③現地に入ってから前日に、先の数日分を決めて繰り返して行く
- ④現地に入ってから前日に、翌日分のみを決める

①；①・②については、何かトラブルがあって進めなくなった場合は、一つ一つ理由を添えてキャンセルの連絡をしなければならない。キャンセル料を伴う場合などはその扱い方について長々と協議しなければならない。したがって、この方式は当初から採用しなかった。四国遍路の中で、事前に自宅において45日間分の全宿泊先を予約し、忠実性を自慢する方に出会ったが、私は取らないがそれも有りだ。

②；「前半、街道トレイル」においては、原則④を軸としていた。望ましいのはこの方式である。

※³；「後半、へんろトレイル」においては、一定数のおへんろ人が、限られた遍路宿（遍路道沿いの民宿や家族経営の旅館）に集中する恐れがあることを踏まえて、㉔方式を以って対応して来た。なお、特にゴールデンウィーク期間中の確保が難しくなることは容易に想定出来ることなどに鑑みて㉕方式を織り交ぜて来た。

□ 2；希望先までの具体的な計算手法

a. 前提要件の整理。先々の宿の位置を決める要素は常識どおりに距離と時間である。歩き旅に係らず日常生活や登山を通じた経験から図(表)－18のとおりのの平均値歩行データを持っている。

	平坦地	若干起伏のある里山界限相当地	[歴史街道・古道]歩き旅の経験値
平均時速	5.0 km/h	4.0 km/h	(3.3～) 3.5 km/h
1日当り歩行時間	----	----	9時間
1日当り歩行距離	----	----	(29.7～)31.5 km
備考	休憩なし	少休止あり	(注) 休憩等を含む

図(表)－18

(注) 平均時速 3.5[km/h]は、起伏（上り下り）の勾配、すなわち図－19の沿面距離、宿泊場所への移動やコンビニ・スーパー・食堂、遍路道沿い名所旧跡や施設への立寄り、休憩等ジクザク歩き方の影響による時間ロスを含む。

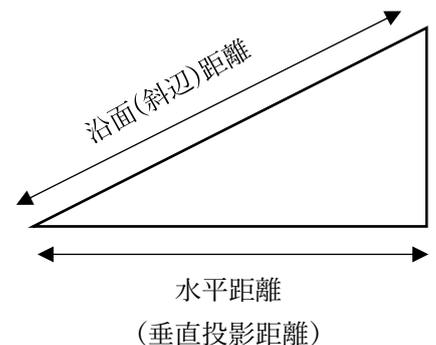
基準値；その1・・・ $3.5 \text{ [km/h]} = 3,500 \text{ [m]} / 60 \text{ [分]} = 58.3 \text{ [m/分]}$ —市街地においては配電柱間隔 1.5 スパン相当。

基準値；その2・・・ $\frac{1}{3.5} \text{ [h/km]} = 60 \text{ [分]} / 3.5 \text{ [km]} = 17.1 \text{ [分/km]}$

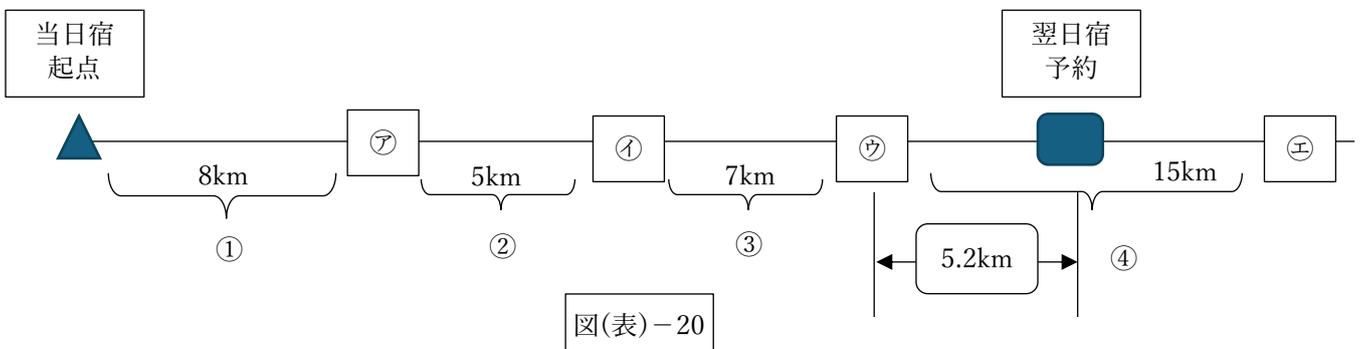
札所（お寺）での参拝などの滞在時間を 30 分程度とすると、その等価換算距離は $58.3 \text{ [m/分]} \times 30 \text{ [分]} \div 1,000 = 1.75 \text{ [km]}$ となる。

様々な地図に記述されている距離は同図(表)における水平距離（垂直投影距離）を表示している。その上で実際例を記述する。図(表)－

20において、㉑～㉕は札所（お寺）、左端の▲印は当日泊の宿、■印は翌日泊希望する宿の位置とする。札所間の距離は、私の使った地図アプリ（アンドロイド OS では地図ロイド、iOS ではカシミール 3d スーパー地形セット）を使うことでいとも簡便に算出出来る。



図(表)－19



図(表)－20

さらに指標、計算過程を整理すると、図(表)－21のとおりで、ポイントは次のとおり。

- a 平坦部（標高差概ね 100m 未満）の平均歩行時速を 3.5[km/h]とし、これを規準化する。
- b 起伏がより激しくなって所要時間が長くなるということは、距離が伸びたことと等価となる。
- c 等価換算距離は、沿面方向換算の距離とする。

区 間		① (ア)	② (イ)	③ (ウ)	④ (エ)
地勢		平均	やや起伏 (小)	やや起伏 (大)	激しい起伏
標高差 (概ね)		100m 未満	100m~300m	300m~500m	500m~
平均時速(想定)		3.5 km/h	3.0 km/h	2.5 km/h	2.0 km/h
平均	1 分当り距離	58.3[m/分]	50.0[m/分]	41.7[m/分]	33.3[m/分]
	1 km 当り時間	17.1 [分/km]	20.0 [分/km]	24.0 [分/km]	30.0 [分/km]
起伏係数 (等価換算係数)		3.5/3.5=1.0 1 (規準係数)	3.5/3.0=1.17 ≐ 1.2	3.5/2.5=1.4 ≐ 1.5	3.5/2.0=1.75 ≐ 1.75
区間水平距離		8 km	5 km	7 km	15km
等価換算距離		8×1=8km	5×1.2=6.0km	7×1.5=10.5km	15×1.75=26.2km
距離着目	(累計;km)	8.0+1.75=9.75	6.0+1.75=7.75	10.5+1.75=12.25	---
	〃		9.75+7.75=17.5	---	---
	〃			17.5+12.25=29.75	---
時間着目	(時間;h)	8.0/3.5=2.29	6.0/3.5=1.71	10.5/3.5=3.0	---
	〃	2.29+0.5=2.79	1.71+0.5=2.21	3.0+0.5=3.5	---
	〃		2.79+2.21=5.0	---	---
	〃			5.0+3.5=8.5	---

図(表) - 21

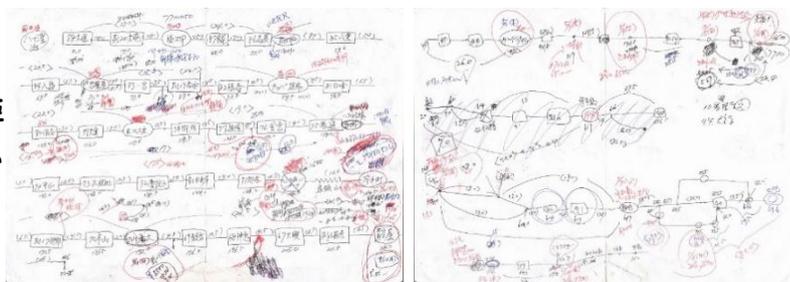
b. 距離着目で計算 (距離計算)

㊦札所までの距離を計算すると、 $(①8+⑦1.75) + (②6.0+④1.75) + (③10.5+⑤1.75) \div 29.75 \rightarrow 29.8[\text{km}]$ となる。したがって、1日の歩行距離は35[km]程度が目安であることからすると、残り $35.0 - 29.8 = 5.2[\text{km}]$ 程を歩ける余裕があることになる。そこで、㊦札所から5.2[km]程の所に宿があるのか否か、グーグル地図上で探すことになる。

c. 時間着目で計算 (時間計算)

㊦札所までの距離を計算すると、 $(①2.29+⑦0.5) + (②1.71+④0.5) + (③3.0+⑤0.5) \div 8.5[\text{h}]$ となる。したがって、1日の歩行時間は10[h]程度が目安であることからすると、残り $10.0 - 8.5 = 1.5[\text{h}]$ 程を歩ける余裕があることになる。そこで、㊦札所からは、 $1.5[\text{h}] \times 3.5[\text{km/h}] = 5.25[\text{km}]$ 程の所に宿があるのか否か、グーグル地図上で探すことになる。当然であるが、 $5.25[\text{km}] \div 5.2[\text{km}]$ である。つまり、距離計算であろうが、時間計算であろうが、一致するのは当然のこと。

図(表)-22は、第4回目のへんろにおいて、ある宿で書いた検討過程のメモである。**出来るだけ日々の歩行時間、あるいは歩行距離の均平化を図りたいので、検討過程においては1週間先から10日間先まで試算する。**



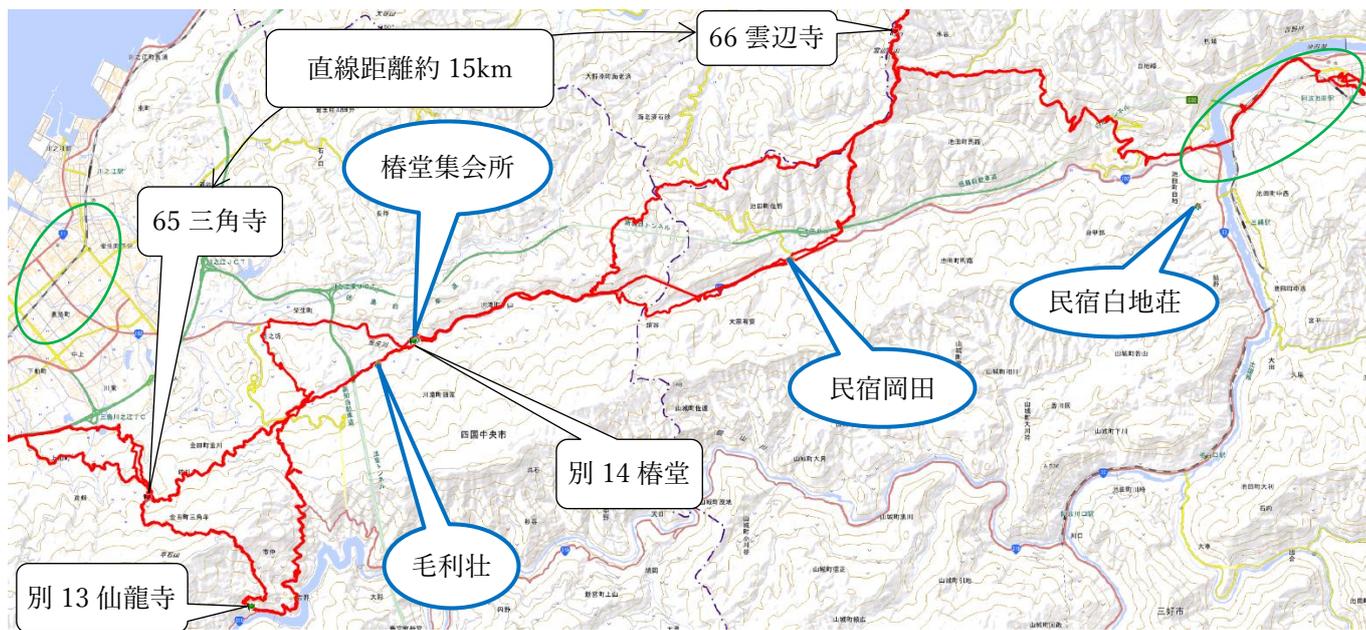
図(表) - 22

□ 3 ; 一番思案した区間

順打ち・逆打ちのどちらにしても宿探しが一番悩んだ区間は図(表)-23のとおり、

65番三角寺(標高約355m)と66番雲辺寺(標高約910m)の間(最低標高約810m)に宿が少ないことである。人気が高いのが民宿岡田であり、それ故に早期に予約することからはシーズン中は殆んど取れない。1回目遍路では予定しない野宿を覚悟した中において、特別の配慮を賜り椿堂集会所(自治会

管理)に泊まれた。2回目は幸いに民宿岡田を取れた、3回目は民宿岡田の紹介でかなり離れた民宿白地荘に、岡田を基点に車送迎で泊まった。4回目は幸いにも毛利壮が取れた。この区間は誰もが思案する帯域である。



図(表) - 23

Q17; 一番楽しかったことは?

A17; 2点で整理する。

(1) 道すがら歩いている途中で出会う人との会話!

日本各地から、外国からも老若男女、幅広い年代の個性的な人達が挑戦している。私は積極的に近付き立ち話をした。居住地、スタート札所などを切り口に、一番の問い掛けテーマは「足の靴擦れは無いかな?」である。外国人とは翻訳アプリが大活躍した。そのような時空を私は「行雲流水虹行場」と称した、雲が行くが如くに水が流れるが如くに行き交う人も景色も変わる中に、それを繋ぐように七色の虹が掛かって来る情景を感得したからである。4回目の図(表)-24は本の一部である。

(2) 宿での忌憚りの無い一期一会の交流!

四国へんろ旅の格別の旅情を味わえる空間・時間帯は遍路宿/図(表)-25は4回目の一例である。世界・全国各地から集まったへんろ旅人、様々な職業を経験して来たユニークな人達がたまたま遭遇した縁である。自転車やバイク利用の遍路人も泊まる。夕食における一期一会の仲間との意見交換・情報交換などの人間交流がとても楽しい。私は、宿の時空を個性弾ける『蓮花道場だ』と称した。『蓮花道場』と称した訳は、四国遍路の舞台とても人間暮らしの場であり、へんろ人も生身の人間ではあるものの――蓮の育つ泥沼に重ねる――宿の中の皆は、泥沼から咲いた仏性の象徴なる蓮の花(透き通ったグラデーションピンク)のようだと感得したからである。

懇談を終え部屋に入れば、まずは翌日の天気予報を確認し、コース取りを確認し、ルート状況を想像し、数日後の宿決めを行う。また、IC(ボイス)レコーダーの記録内容を再生しつつ当日の出来事をメモに起こして、スマホに記録する作業を行った。テレビ・新聞には殆んど目を通さなかった。

(3) 共通して!

道すがらであっても宿においても、多様な生き方や趣味を持った百人百様の人間模様に出会い、社会的身分序列の無い間柄においては、心の交流が大層盛り上がる。このような場には私は積極的に参加す

る。政治・宗教・スポーツの話をするな、などという思い上がった仕切り屋は登場しない。初対面に腐れ縁・しがらみは無い、「気遣い、遠慮、妥協」は無用、腹藏無く、単刀直入の丁々発止、人生万般の率直な意見交換が弾む、何でもありの心の交流が渦巻く、誠心誠意、尽心の妙が交錯する一期一会のゴールデン^{タイム}時空なのだ。タブーなしのブレインストーミング・フリートーキングの場なのだ。二宮尊徳の説く「自他両善・一元融合」が自然と湧き出る世態^{せたい}となるのだ。



図(表) - 24



図(表) - 25a



図(表) - 25b

お互いに裸^{はだか}心^{こころ}（らしん）を曝^{さら}け出せばこそ、互いに人生の良き羅針盤が立つというものである。人人相乗効果の渦巻きが生ずるのである。

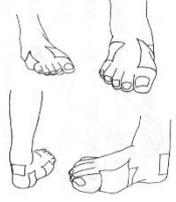
Q18；一番つらかったことは？（1日中歩くと足腰に影響は出ないのか）

A18；靴擦れ・足豆炎症だった。前出（社）へんろみち保存協力会はとても有用「解説編」も発行して

おり、図(表)－26 のとおりにこの中に「(4) 歩行の大敵マメ対策」として4ページに亘って、丁寧に対策を記載している、靴擦れ・足豆は『大敵』なのである。長距離、連続・連日のスルーハイク・ロングトレイルにおいてはとてもきついことがある。私も一番辛かったことは靴擦れに悩まされたことである。両足が図(表)－27 のようになったことが何回も何回も――全てにおいて軽重はあったものの毎回悩まされた。幸いに一度も化膿することはなかった。



エ、テープがシワにならないように端を引っぱりながら、踏みつけた状態でパチパチに皮膚に貼りつける。



オ、指の甲部や底部にマメができそうときは、その指の下にテープを軽く引っぱりながら三センチ位の長さを残してカット、テープを指の甲部へ貼り返す。



(15ミリのテープ使用)

(4) 歩行の大敵マメ対策

① テーピングテープで足・指を護る

※マメのできやすい部位

図(表)－26



図(表)－27

火傷状態で、左右の足裏がぐじゃぐじゃになり、発熱と共に痛くて痛くて痛くて歩けなくなる。宿に入ると、直ぐに足ケアをする。水場を借りて足を水に浸して熱を取り、次に水ぶくれ(マメ)を針で破り、患部の周囲に強く手を押し当て「体液つゆ」を絞り出す。これらのケアの時も痛いのだ。そして赤チンを傷口に浸み込ませてテーピングで傷口を塞ぐ。就寝に着くと、足が発熱しカッカッと熱くなり、血液の回流状態を感じるようになる。これは、熱を運んで放散させるために血液の回転を早めるためだと思

う。宿で冷やすための水掛けや袋まめの水抜きのケアを行っても、宿室内の移動も含めて、1週間～10日間位は儘ならない状態となる。

足ケア_グッズとして、最初から次の七つ道具を携行する。①針、②極小バーナー（針の消毒用）、③テーピング用テープ、④傷バン、⑤極小ナイフ（ハサミ）、⑥赤チン（消毒液）、⑦傷薬。

一晩寝ると激的な痛みは、少しは和らぐ。朝、足豆炎症部をがっちりテーピングして宿を出るが、それでも宿からの出始めや途中休憩後のスタート時は、とてもきつい痛みが出る、生け花の剣山を踏む痛さである。それでも無理を通して歩くと、やがては麻痺して、痛みが消滅して行くのである。ある所（部位）に炎症を起すとそこをかばって歩くので、今度は別の個所へ転移したように発生する。各部位は1週間から10日間くらい経過すると痛みは消える。これを繰り返しながら歩く。痛みを少しでも忘れようと般若心経や祓詞を何回も唱えながら歩く。足は痛い、我慢我慢・辛抱辛抱・忍辱忍耐と独り言をブツブツ言いながら、歯を食い縛って、意地を張って、意味なく無心に歩くのだ。亡き父母の苦勞から比べれば、「取るに足らない事」と自問自答し、その事が人生修行道だと言い聞かせるのである。

弱音を吐くと天（猿田彦大神、蔵王大権現）からの厳命が下るのであった。『馬鹿野郎！歩きへんろはおまえ自身が決めたことだろう、誰かから指示された訳ではないだろう、途中で放り出してはみじ惨めではないか、途中で逃げ出せば一生後悔するぞ、絶対に中断・中止は許さない！』とにかく我慢と辛抱と忍耐で凌いだ。「私が決めたへんろ、へんろは私を待っているのだ、逃げてどうなる！」

私は、靴はそこそこ良いものを履いたことからは、靴そのものが直接的最大要因とは考え難い、また、気温が低くなる秋のスルーハイクにおいては生じないことを踏まえると、硬い地面の舗装道路であることが大きな要因であろう。

- ・道路表面の高温は靴内に伝搬し、足汗と合わせて高温多湿化し、足の皮膚が柔らかくなる。
 - ・長時間の運動により浮腫みが生じ、靴の内壁と足の隙間が減少する。
- すると足の同じ部位の摩擦頻度が高まって靴擦れが発症する。

履き慣れた靴であっても、1日30km以上を何日も連続して歩く、それも殆どが舗装道路だから、皆同じ悩みを持つようになるのは当然なのだ。山道だけであれば軽く済む、酷い問題になることは無い。舗装道路の表面温度を研究した人の報告書を見ると、日射量に関係するが、最高で60°C近くになるという。その中で歩くと、靴の内部では、靴と舗装道路との摩擦熱が発生し、それが内部に伝搬し、足の汗が加わり高温超多湿状態になり、その中で、足と靴が内部で擦り合うのである。湿気でふやけた・浮腫んだ皮膚は皸が寄って、堅い皮質と内部の柔らかい肉質の境目に炎症が起こるのである。さらに、そのようになった皮膚と靴下・靴が擦れる。つまり、水（火）ぶくれ・血豆が出来て、破れる状態になる。炎症を押し7kg前後の荷物を背負うことから激痛が走るようになる。

四国へんろ4回の中でさえも、次のような、この靴擦れ炎症で悩まされた多くの人と出会い見聞きした。

- ・ 事前準備として、毎日里山登山を1か月も行って来たが、その甲斐なく靴擦れ炎症を患い3日間宿で滞留した人
- ・ また、一旦自宅に戻り治癒を待って再び歩き始めた人
- ・ 歩き遍路の途中でリタイヤ（止めて帰宅）する人
- ・ 歩き通しを誓ってスタートしたのに、途中で公共交通機関を織り交ぜて、いわゆるミックス派に転落し、悔やんでいた人
- ・ 高知県室戸岬周回の区間、大きな病院が無いことから、小さな3個所の診療所で治療を受けながら渡り歩いた人

・ 一つの宿に 10 日間も滞留した。

私はこの 15 年間において、痛みを我慢仕切れずに、悪化・化膿する前に、四国の現地歩きへんろ途中において、**図(表)－28**のとおり整形外科・皮膚科を 3 回受診した。

3 回目へんろ 2018(平成 30)年	30 日目の 5 月 2 日(水)	愛媛県松山市内の相原整形外科
4 回目へんろ 2024(令和 6)年	3 日目の 4 月 12 日(金)	香川県高松市内の佐藤皮膚科・泌尿器科医院
	7 日目の 4 月 16 日(火)	香川県丸亀市内の横関皮膚科クリニック
図(表)－28		

いずれも、メスを入れて貫き内部の体液をきれいに絞り出して貫った、幸いにも化膿していなかった。スタート時点から前回とは違う靴に変え、――もちろん、靴は日常サイズよりも 1 cm ほど大き目のものを履いて来た。また、靴紐は先端部からフック二つくらいを外して来た。――中敷（インソール）を変えたり、靴下を 1 枚にしたり、2 枚重ね履きしたり、途中で靴下を変えたり、ワセリンを足に塗ったり・・・様々なことをテストして見たが、これがベスト、つまり、こうすると絶対に靴擦れ炎症は起きないという特効薬的方法は見付けられなかった。「日常、俺は毎日 1 万歩を歩いているのだ、俺は何回も登山をやったのだから靴擦れ炎症にはならない。」と思うのが殆どであろうが、ところがどっこいの世界なのである。7・8 kg の荷物を背負い、日々気温が上昇する春季の舗装道路を、1 日 30km・9 時間前後を毎日歩くのだ、1 日や 2 日、数日の世界ではないのである。スタートから翌日、数日後にはどこかに軽い足豆が出来た、それをケアしたとしても暫時重症化に進展する。85% の人は激痛に悩まされる、15% の人はそこまでいなくても足豆炎症で悩まされる。もしも、殆んど山道を歩く環境であれば、靴擦れ・足豆炎症は軽度で終わるであろう。

しかし、全体を通して、疲れ・倦怠感は微塵も感じなかった。靴擦れ以外の脚腰肩の痛みや筋肉痛も無かった、こむら返り（足がつる、ケイレン）も無かった。心のスタミナも切れることは無かった。どうしても貫徹したいという意志の自噴連鎖を感じた。4 回目は 75 歳の吾ながらアツパレと思うが、いずれの時もただ歩点を繋ぐことだけに無我夢中になったからであろう。この靴擦れ以外に格別に悩むことは無かった。

Q19；不愉快な思いはなかったか？

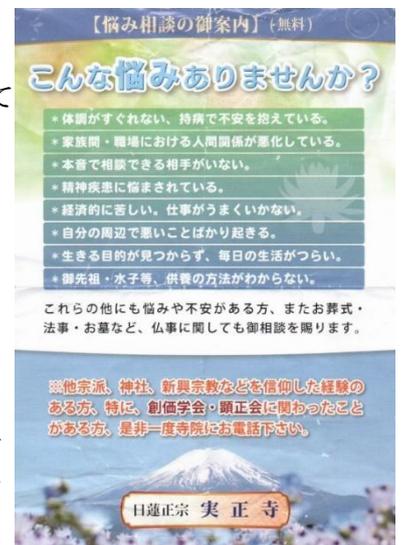
A19 以下のことは、たった一つのとても不愉快な出来事であった。ある信者による迷惑な折伏行為である。

□1；2015(H27)年の 1 回目四国へんろ；14 日目の 4 月 14 日（火）、31 番竹林寺から 32 番へ向かう遍路道で、私の脇に軽自動車に乗った中年の女性が停車して、「歩き遍路をどう思う？ なぜなの？ 歩いて意味ないよ！」と日蓮正宗のパンフレットを差し出して、四国遍路を宗教的側面から批判的、かつ一方的に語り掛けて来た。精神的に先を急いでいた事もあり、「あなたとは関係ない事だ」と切り捨てて歩きに集中した。私は、宗教的意義を持ち出して歩き遍路を行っているのでは無い。ただ、1200 年の歴史のある遍路道を歩きたかっただけである。なぜ、このような態度で接したのかというと、事前に管卓二著書「四国遍路道ひとり旅（論創社）」に掲載の次のような内容を読んでいたからである。「・・・だが一方では、まことに大迷惑な乱入者もいる。三十五番清滝寺に向かって田んぼ道を歩いていると、自転車に乗って追いかけてきた男性に声をかけられ、茶封筒を渡された。宿に着いて、中の書面を読ん

で驚いた。慇懃な態度からは想像もつかぬ激烈な文字が、五枚の用紙にぎっしり書き込まれ、最後に署名があった。内容は省略するが、要は、念仏・真言・禅などの諸宗は邪教であるから、一日も早く日蓮正宗に帰依すべしという話だ。「真言宗の信仰は、それなりの御利益らしきものはあるかも知れませんが、邪宗教の悪因縁の因果は、今後の生活或は臨終の時に必ず現れます。『仏成している。地獄に堕ちている』は臨終の時の相で明らかであります。ですから真言宗の信仰を捨てられて日蓮正宗に御帰依なされますように念じ、これにて失礼致します。お遍路行者各位」地獄堕ちなど真っ平だが、このような脅迫めいた文言を突き付けられては、真言宗の信徒でない私とて不愉快になる。日蓮宗のガチガチ信者の眼には、白衣・菅笠姿の遍路人はすべて邪教の盲信者と映り一斉攻撃をかけたくなるのか。それにしても実情をもっと勉強し、冷静になって布教活動しなければ、単なる自己満足に終わるだけだろう。敵を作るばかりが本望でもあるまい。仏教以外でも、これほど狂信的な人物はめったにいない。・・・」 管さんの見識にまったく同感で、日蓮宗・日蓮正宗の信者は、逆にあなた方こそ、人道を外れていると批判された場合「ごもっとも、そのとおり、改宗する」となるだろうか、ならないだろう、ますます過激な言葉を並べて反撃してくるだろう、だから私はその女性を相手にしなかったのである。真言宗を盲信して遍路をする人などはこの世に存在しない、遍路文化は多くの寛容力のある人達の献身的な取り組みで、1200年の歴史を重ねて、培って来た深い奥行きがある。日蓮正宗よ、あなた方の誹謗中傷で簡単に壊れるような遍路文化ではない、あなた方こそ邪教だ！あなた方には宗教云々という資格無しと言いたくなる、四国遍路には関係しないで、あなた方の城の中で、檻の中で好きなように、他人に干渉しないで暮らして貰えればそれで結構なのだ。

□ 2 ; 2024(R6)年の4回目四国へんろ

1人目； 17日目 4月26日（金）の10時過ぎ、新居浜市内で、ある男が屋敷から飛び出すように私の目の前に表れた。「私は創価学会員だ、歩いているのは何の目的か。宗教においては日蓮大聖人の教えが唯一正しいのだ。真言宗は間違っている、遍路に意味が無い。」とまずは一方的な弁があった。私は立ち止まって聞いてみた、相手主張の要約は「真言宗などの諸宗は邪教邪宗なのだ、それでは救われぬ、だから真言宗に係る遍路は即座に止めて、日蓮の教えに帰依すべし」ということであった。私は「日蓮宗も真言宗も所詮は仏陀の教えが根本、そこから派生した宗派は違って当たり前、教義・宗旨においてはどちらが絶対性を以って優位かということは断定出来ない。所詮は比較宗教の相対的問題、比較だから優劣があるかのように思い込むが、朝露の如くで絶対性（実体）は無いのだ。そもそも宗教は偶像崇拜だ。弘法大師（空海）の聖地高野山に行ったことはあるか？ 宗教・宗派、思想信条に関係無く、武将から大衆まで供養碑・墓碑を奉納している。それが膨大な数になっている。貴方は私の前に忽然と表れ、一方的に私の行動に対して否定的に言うのは甚だ失礼である。」と応じた。相手は「こりゃだめだ」と発声して引っ込んだ。



図(表) - 29

2人目；ほどなく、今度は創価学会を敵視する日蓮正宗を名乗るものが図(表) - 29 のパンフを持って表れた、前記同様の言い振りであった。「1宗派に極度に偏った考え方、洗脳された思想は、宗教どころではない、人間をバカにしてしまう！」と冷たく言い放ち、前記同様の対応をした。

3人目；38日目5月17日（金）、土佐遍路道を下ってまもなく、36番青龍寺に向かっている途中、ある男が近寄り、初めは一般的な四国遍路に係る歴史の話であったが、次第に宗教、政治の世界に入った、法華経にこそ仏教の神髄があるという話が続いた。ピーンと来た！ まもなくして「貴方は創価学

会員だろう」と言うのと、「そうだ」と白状した。相手は歩く私に寄り添って、会話しながら1時間も同行した。最初は直接的に真言宗うんぬんと言及することは無かったが、終盤になったら、真言宗に対する文句・批判が入って来た。

最後に私は次のように言った。

———時の中央政府の権力、鎌倉幕府に抵抗した日蓮がそんなに偉いのであれば、それを信奉する創価学会員、同会を基盤とする公明党の皆さんは、卑怯で醜く穢^{きたな}い体質の今の自民党に対して、毅然として強く対峙すべきだが、唯々諾々・ペコペコでべったりではないか、そのことからは何も日蓮から学んでいないではないか。(私の政治信条は無党派) 他方で真言宗や四国遍路に対して偏見を持っている姿勢・態度は、極度に偏っており、かつ文字に溺れた空理空論なのだ。そんなにも日蓮が立派な教えというのならば、それを学んだ貴方は現実の社会に活かして改善して行く、変革して行くという実学の実践でなければ、それは偶像崇拜というものだ。四国遍路は今始まったのでは無い、純粹歩行へんろ、公共交通機関利用歩行ミックス派、マイカーオンリー派、バスツアー派、レンタカー派、先達同行派、グループ派、それらのハイブリットタイプなど社会的身分に関係無く、様々な人達が様々な手段で四国88か寺を参拝・参詣して来た長い歴史が積み重なっているのだ。真言宗と言う狭義の宗教論をかざして巡拝している人はまずいない。ましてや特定の宗教(例えば日蓮宗など)に対抗するために巡拝しているなどと言うことは全く無いのだ。そのように地球規模の豊かさを持った人達が四国88か寺霊場に関わって来たのだ。四国遍路の文化は創価学会などの1宗1派によって、右往左往し、変質・瓦解するものでは無い。——(喋った時の言葉を録音し、後日活字化した。)

ただ、相手の話し方が過激では無かったことから、私も暇つぶしに1時間も会話を継続出来たのだ。

.....

以上のような行動は、個人の意思に基づいた啓発活動のつもりなのか、それとも、組織的な指示に依るものだろうか、特に創価学会は遍路に対して何か格別の敵対意識を持っているように思われるが異常な組織に写った。狂信的な異常性格者を抱えている集団は社会にとっては「百害あって一利なし」困ったものだ。後日、何人かに聞いて見た処、折伏^{しゃくぶく}行為だという、初めて知った言葉である、その意味は、元々は仏語で、悪人・悪法を打ち砕き、迷いを覚まさせること。転じて、執拗に説得して相手を自分の意見・方針に従わせることとある。言葉の使い方として「邪教の徒を折伏する」の例示がある。何と、創価学会(日蓮大聖人の仏法を信奉する仏教団体)公式サイトを調べたら、——学会活動の中でも、最も大切な基本の一つが「折伏・弘教」の実践です。——と記載していることが分かった。深入りするつもりは無いが、他宗教や他宗派のことを「邪教・邪宗」と叫んでいた思想は今も根強く残っているという見方がある。いずれにしても、遍路文化を邪教・邪宗とする見方は、何かの亡霊に洗脳された人間外れのクズである。自分が自身の内に収めて、組織の内に留めて如何様にも思うのは自由勝手であるが、組織外の他者の行為を否定するが如くの実力行使的な言い掛かりは迷惑千万である。私に飛び出して来た前記実例によると、布教活動というのは表向きの言葉だが、その実は他人の信教の自由を侵害するに等しい恐ろしい言動と受け止めた。

Q20; トラブルやハプニングは無かったか?

A20; 私の不注意に係るハプニングは図(表) - 30 のとおりであった。しかし、いわゆる**揉め事・事件的なトラブルは何一つ無かった**。特に2回目は、心の覚低状態に陥った——強い眠気や格別のだるさなどの自覚症状は無いものの、注意力や集中力が居眠りしている程度まで低下した状態による心身誤作動の体調であった。私はへんろに限らず、床が変わると眠られない体質で、いつも毎晩熟睡出来なかったのだ、ただ、アイマスク着用で臥床時間は8時間以上確保したことから、翌朝起床すれば睡眠不足を自

覚することは無かった、“今日も歩くぞ！”。ところで、自宅における日常は、睡眠不足に陥ることは殆んど無く、床が変わるとそうなるのはなぜなのか？よく分からない。

1回目	<ul style="list-style-type: none"> ・鼻水が出て風邪気味となり、微熱が3日間続いた。 ・便秘と下痢で2日間体調不良があった。 	(歩き続けた)
2回目	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆうちょカードが磁気破損→所要資金を妻から郵便局留めで送金して貰った。 ・激しいめまいがあったことから大洲中央病院で点滴、しかし滞留・停泊はしなかった。 ・残り4日の行程で携帯電話を紛失した。→タブレット端末を持参していたことから、電話機能は無いがSMS(ショートメールサービス)は使えた。 ・着白衣を置き忘れ、菅傘を置き忘れ→途中で新しいものを購入した。 ・部屋鍵を持ち出し→コンビニからレターパックで送った。 	
3回目	<ul style="list-style-type: none"> ・靴擦れ→炎症対策として靴を交換(2足購入)した。 ・整形外科医受診→靴擦れ処置のために1か所、しかし滞留はしなかった。 ・メガネを紛失→宿に着いた後、電車移動で購入した。 	医者受診はQ A 18
4回目	<ul style="list-style-type: none"> ・靴擦れ→炎症対策として靴を交換(2足購入)した。妻から別の靴を送って貰った。 ・皮膚科医受診→靴擦れ処置のために2か所、2日間滞留した。 	
図(表) - 30		

Q21；寺院巡拝の他に目標としたことは？

A21；ただ寺院を参拝するだけでは無く、都度に彩を添えるために図(表) - 31のと通りの四国へんろに係る余興的「おまけ」の取り組みを行った。固執・拘るというよりも余興的「おまけ」の目標という感じである。

	特に意識した追加の事柄	意識したコーストレイル
1回目 2015(H27) 年 66歳	<ul style="list-style-type: none"> ・4県庁立寄り ・4県庁所在地市役所立寄り ・4県庁所在地JR中央駅立寄り ・金刀比羅宮参拝 ・108か寺全所の本堂前から土を採土(200CCペットボトルに確保し、帰宅後神棚に飾った。) ・アルコール類未摂取(自宅出発後、帰宅まで一滴も接種しなかった。) 	別格20か寺霊場差し込み
2回目 2017(H29) 年 68歳	<ul style="list-style-type: none"> ・四国北側の2岬(竹居観音岬、大角鼻)立寄り ・足摺岬と室戸岬はその舳先(突端)まで立寄り ・ジョン万次郎資料館立寄り ・石鎚神社参拝 ・つきやま月山神社参拝 	『坂本龍馬脱藩の道』スルーハイク(高知城→伊予長浜の船着場跡まで)

3回目 2018(H30) 年 69歳	<ul style="list-style-type: none"> ・ 4 県一の宮神社参拝 ・ 4 県（各藩）の江戸時代藩主居城と跡地（全4箇所）立寄り ・ 4 県庁立寄り ・ 73 番出釈迦寺奥の院－捨身ヶ獄禅定参拝 	「高野山まで」片道スルーハイク （1番から） （最終帰宅日『黒河道』ウォーク）
4回目 2024(R6)年 75歳	<ul style="list-style-type: none"> ・ 道すがら最寄りの西国三十三観音霊場参拝 第2番 紀三井寺（和歌山県） 第3番 粉河寺（和歌山県） ・ 紀州東照宮参拝 	別格20か寺霊場差し込み 「高野山まで」往復スルーハイク （2番から）
図(表)－31		

Q22；そもそもへんろの目的・ねらいは何だったのか？

A22；（ここでは精神面）一般的に言われる遍路の目的は、主に故人（家族・親族・親しい友人）の冥福を祈り巡礼する追善供養（先祖供養）、現世利益（家族の健康祈願、病氣平癒）祈願、自分探し（癒し、リフレッシュ）の修行心、信仰心などと言われている、遍路の動機は人様々であろう。私は巷に言われる無宗教派だから格別の信仰心は無い。その中で私の4回に共通する点は、一発回答、“明確な目的は何にも無かった。” 動機としては、しがらみと腐れ縁でドロドロの娑婆、日常生活との縁切り作業を果たしたい、この日常のドロドロを一時清算・リセットしたい、ただただ、四国108か寺を歩いて繋いで見たいということ、一言で言うと「憧れ」からスタートしたものである。（こんな人が大多数であった。）私の心を代弁してくれるその真意・深意は、次の和歌（触発される至言・名言）にある。吉田松陰（江戸末期の長州藩士）が下田から護送途中の江戸は高輪泉岳寺前を通った時の、

「かくすれば かくなるものと 知りながら やむにやまれぬ 大和魂」

――神仏巡りに行っても何の実利も得られるはずはなく、無駄だと分かっているながらも、訳もなくただ行きたくなるのだ。――

「憧れ」とは、前記のQA7にも関連し、夢や希望というような茫洋とした次の期待感みたいなものがあった。

- ・ 日本の宗教文化の歴史に燦然と輝く功績を遺した空海（弘法大師）の事績に触れたい
- ・ しがらみや腐れ縁で繋がる現実の日常娑婆を一時断ち切って、束縛感の無い至高の自由雰囲気求めたい

行くからには、特別に立寄りたい場所・地点の目標（前記“おまけ”）は設定した。しかし、寺の縁起とか、本尊は何かというような寺院情報・寺院知識はまったく興味が湧かないので、宗派寺門はどうでもいいのだ。

4回目の四国へんろにおいて、宿で先達と称する3人と会って来た中で気になったことの一つ。ここでいう先達とは、4回以上の結願で申請し、講習会費5万円程度を支払って四国八十八ヶ所霊場会から認定された公認先達を指す。ある人から、四国遍路のマナーとして『遍路の目的を問わない』という不文律があると強調されたことがあった、何かの本には厳禁と書いてあった。

先祖供養や家族の健康祈願、自分探しの修行・・・遍路の動機は人様々であろう。私は対面すれば、平気で目的・動機を聞く、嫌がる人は1人もいなかった、聞かれてむしろ安堵するという表情を浮かべる人が殆んどである、むしろ動機を語り合う中から話題が広がって行くのだ。人は人情として他人の目的を知りたいものだ、自分のことも曝け出す上で相手のことが知りたくなる、ウィンウィンだ。四国遍路の空間にそのような規制的・制限的なルールは憲法にも、国連憲章にも書かれていないのだ。遍路道場

は一部の先達や遍路回数を重ねた人が仕切る場では無い。ごみの不法投棄は厳禁というならばそのとおりだ、異なる思想信条を抱えた生身の人間が、その壁を越えて相互に無碍融通の世界観を共有する舞台なのだ、その中でそれぞれが新しい視点に気づき、互いに人生を学ぶ世界である。公序良俗に反する行動ならばご法度だが、しがらみの無い一期一会の対人対面対応は、個人の自由な発想・発案の膨らみを刺激するすばらしい雰囲気を整えてくれるのだ、人と自然の一体を促すポテンシャルを持つ華厳の世界なのだ、この壮大な遍路文化に金で買われた・金で買った先達の束縛・テキストは不要だ、一部識者の偉そうな分別定義は糞の役にもならないのだ。

そもそも『遍路の目的を問わない』となったきっかけを想像すると、誰かが、「遍路は信仰に基づくもの、遍路は特定宗教の熱心な信仰心を持った人がやるものだ。」という先入観で何かに書いた、すると、宗教とか信仰となれば、内心の問題、すなわち、遍路人の動機・目的は信教の自由に強く係るものだと見る、その目的に迫ることは信教の自由を侵す恐れが生ずるという論理を持った者がいたのではないかと推測する。ところが、遍路の移動手段は何であれ、現実の札所を打つという行為で巡礼する人達は、何か特定の宗教、つまり、どっぷり真言宗に帰依した人だけなのかということになる。そんな一神教的な強い意思を持った人は皆無に等しいであろう。目的を聞かれて話したくない人はその旨を聞いた人に言えば良いだけ、それで済むこと、恐喝してまで迫る歩きへんろ人にはいないのだ。

マナーと称するそのような規制は霊場会が叫んでいるのかーいない。空海が言ったのかー言っていない。(社)へんろみち保存協力会発行の「解説編」にも書かれていない。先達がほざいているのかー“何だあなた方が言っているのだ。” **そんな勝手な規制を云々するよりも、へんろ人に対して偉そうなことを言う前に、公共道路に対する歩道設置、へんろ小屋に対するトイレ完備などの環境設備について大きな声を挙げよ、そちらに注力しなさい、と忠告したい。**

Q23；歩きへんろは一人ですべきという理由は？

A23；打ち方（巡礼）としては、前記したように種々・様々な形態（ハイブリッドタイプ）はあるが、四国霊場の雰囲気丸ごとを実体感したいならば、へんろは究極の非日常性舞台と思うべし！である。

究極の非日常性舞台とは $\left[\begin{array}{l} \cdot 1人でこそ！ \\ \cdot 歩いてこそ！ \\ \cdot 日常娑婆とは断絶してこそ！ \end{array} \right]$ の時間・空間の使い方である。

そこでこそ、たがらこそ、新しい視野が広がる、新しい自分の再発見を体感出来るのだと分かった。

□ [1人でこそ!]

私の貴重な経験を紹介する。4回目四国へんろの52日目5月31日（金）、徳島県11番藤井寺近くの旅館「吉野」において上越市の小池さんとの懇談がとても印象に残った。**歩くへんろとは何ぞや？ そもそもの遍路とはなんぞや？ 本質に迫る問題提起と捉えた。**会話のやりとりは図(表)－32のとおり。(以下、相手をK、私をOと記述する。)

K	今回は88か寺順打ち、5年前以来の2回目である。その時は就感（達成感）が無かった。2回目と言ったが、1回目みたいなものだ。
O	なぜ？
K	(概要を語り始めた) 1回目も1番霊山寺スタートの順打ち、60番からある男と知り合い意気投合して、その後ずっと2人で共に行動し88番大窪寺で結願した、さらにはお礼参りで高野山まで同行した。
O	分かった、達成感・充足感を得られなかった原因は2人で行動したからだろう。

K	大沼さん、後で、ずばりそのとおりと気付いた。
O	そんなのは当たり前だ、生まれる時は1人、死ぬ時は1人、へんろはその中間の擬死再生の修行というではないか。歩きへんろは自ら作った究極の非日常性なのだ、覚悟は出来ているはずだ。自己責任のつらさ・不安を乗り越えてこそその満足感だろう。共に行動すれば、トイレに行くにしても、休憩するにしても、あらゆる行動の折に触れて相手に伺う必要があるのだ。その気遣いが苦難を突破しようとする姿勢に邪魔をするのだ、相手に気遣うようになったら、共同行動の共有空間は2人のもの、換言すれば自分の思いの半分は相手から抹消されている空間となるのだ。どちらかが何かを頼る心理は、相手があつての頼ること、故に、互いに頼るという心理構造が無意識層に自生するのだ、それは「自分は半分になった」も同然なのだ。1人でスタートした歩きへんろはチームプレーでは無いのだ。野球やサッカーをすることと違うのだ。ただし、ツアーのように最初から複数で行動したのならば別だよ。
K	もっと白状すると、途中から遠慮と妥協で対処するようになり、計画時のイメージがどんどん壊れて行く感があった、帰宅後すごく後悔した。
図(表) - 32	

□ [歩いてこそ!]

そして、小池さんに対し、図(表) - 33 のとおりの長々と立ち話をしたことを紹介した。

29日 5月8日(水)、四国のみち(山道)に入る直前、東京から来た夫婦(70歳前後)の歩きへんろと出会った。	
夫婦	素が出る、考え方に違いがあることが重々分かった、夫婦だから我慢しながらの共連れとなったが、他人同士ならば喧嘩になるのではないか。
大沼	それはそうだ、1日や2日の共連れならば自分の欠点を隠せるかもしれない、しかし、毎日8時間以上、それも3日、1週間以上も歩き続けるとなれば、素が出る、地が出る、素が見えて来る、地が見えて来る、素地が出れば対立に向かうのは当然、しかし、喧嘩しなければみな妥協の世界、譲歩とはきれいな言葉だが、実は交渉の末の取引なのだ。もはやそれはへんろとは言わないのだ。
夫婦	何十年も連れ添って、お互いに人格というものを全て理解したつもりであったが、まだまだ溶け合っていないということが分かった。マイカーだったら、ツアーだったら気付かなかつたかもしれない、共に 歩いてこそ 分かった、本当に良かった。
図(表) - 33	

本書を整理中のさ中、図(表) - 34 のとおりの2024(R6)年6月25日(火)NHKBS20時から新日本風土記「四国八十八カ所巡る花遍路」の放送があった。

ある夫婦が88番大窪寺に結願する場面において「四国遍路はバスツアーで10年間の間に5回結願した、しかし、全然感動が無かった。だから今回は 歩くことにした 。」この率直な心境はこの夫婦だけでは湧かないだろう。
図(表) - 34

私は、へんろとは、私は次のようなものだと捉えて、肝に銘じ直面して来た。

- ・1人でスタートした四国へんろは、歩きが仕事の究極の非日常性行動である。

- ・人間（私）の心に棲む「魔性」と「仏性」の2人自分の格闘舞台である。
- ・あらゆる出来事の結果責任は自分1人が負う行動である。

遍路（巡礼・巡拝）の交通手段は様々ある、しかし、自分の全身全霊を投入した歩きへんろでなければ、感動が沸かないのは至極当然のことなのだ。ツアーでは、ご朱印を貰う納経帳はバス会社の添乗員（担当者）が一抱えして納経所に行き、各個人は寺側担当の墨書・押印を見ていないのだ。

以下の対応は全てが自己判断・自己決断である。

- ✓ 1；計画したルートは携行している GPS 機器（オレゴン 650）で確認出来るが、現地においては、

廃道化
 大きな崖崩れで道が消失
 小川が増水
 橋が崩落
 広範な道路工事で出入口不案内

など予期せぬこと、立ち止まざるを得ない壁というものに何回も

突き当たって来た、結果して無事に通過出来た。そういう時には猿田彦大神の示現なのか、しばし、じっと睨む（集中する）と、臨機応変なブレークスルー対応策がぱっと浮かんで来た。

- ✓ 2；朝の出発時から台風の強風と豪雨、途中突然の雷雨や線状降水帯などの天候不良に遭っても、雨具のポンチョを着用し歩き続けた。1時間もすれば全身ズブ濡れ、1日中8時間以上も雨の中という事は何回もあった、『滝行』と思えばそれも楽しかりけれ、であった。
- ✓ 3；微熱、風邪ぎみ、下痢、鼻水、靴擦れ炎症、ねんざなどの体調不良も時々襲って来たが強行した。『小病は大病化に急転直下も有り得る』が、現地ではこのような言葉に取り付く暇は無かった。
- ✓ 4；宿は、インターネット検索で調べるが、ホームページを持っていない小さな宿が殆どなので、設備やサービスの程度は知る由も無い。エイヤと決めるが、総じてきたな穢く当てが外れるということもままあった。そんなことよりもおもてなし・お接待の方がずうっと大きかった。

様々な予期せぬことがあったとしても相談する人がいない、相談しない。また、私は逃げることもしない、**全事象に係る結果の善し悪しは自己の人間総合力の結末である**、責任を他に押し付けようがない、押し付けない。全部をそのまま受け入れざるを得ない、総ての結果をそのまま自分が背負うのだ。予想外でも他に文句は付けない。**怒りが湧くとすれば、それは自分のふがいなさが全ての原因である**、当然だ。体験下には、様々なハプニング（重大アクシデントや命に係わるトラブルは一度もなし）があった。

あさかごんさい安積良斎（江戸後期の儒学者）は「みちなかば途半にして怠れば、かえ前功を失い、うた未熟に復る」と詠ったが、私の途中での諦めは、過去の全てのスルーハイクが無駄になってしまうとする恐怖らしきものを感じた。すると、フロンティア・スピリット（道無き道に立向かう精神）が燃えた、ルート・ファイティング（道なき所に吾が道を開拓）の闘争心が湧いた。日頃の身の丈を超えた勇気が湧いた、どこから湧くのか不思議さを感じた。眼前に何らかの障壁が立ちはだかる時に思い浮かんで来るのが中国古典の一つ「孟子」の言葉「まさ天の将に是のこ人に大任を降さんとするや・・・」です、天から降りて来る押背の信号であった。

自らがつらい苦しい思いをしてやっとの思いで札所に着き、御経を読誦し、その証として、納経帳を納経所の窓口に差し出して、朱印を貰って初めて、その節目の達成感があるのだ。バスツアーとか、マイカー利用などの（安直な）遍路は、繰り返すが、朱印帳を埋めたというだけの表層的・一時的な思い出に雲散霧消してしまうのだ。日常娑婆とは断絶し、日々の長時間・長距離歩行の苦しい中での自己決断の積み重ねが例え予想外のことに遭ったとしても達成感・満足感（やり切った感）に繋がるのだ、なぜなのか？ **至高の自由裁量の世界観で自己決定しているからだ。人間は無意識の中に芽生える自立心・**

自主独立心・独立自尊の中で、思う処の遍路ワールドの主人公になり切りたいのである。このような自噴する心に従順にならない遍路は、絶対に充足感を齎さないのだ。もっと言うならば、宿に頼らずに野宿してこそ「真」なのかもしれない。

それでは歩きへんろは難行苦行なのか？という疑問も湧くが、煩惱深き私は聖人であるまいし、聖人に成り得ないし、たかがこれほどの如くは悟りを開くための難行苦行などとはまったく縁遠いものである、悟りを開くなどという大それたことはまったく浮かばない。中村元・田辺祥二著「ブツダの人思想」によると、仏教の始祖実在したブツダは出家6年後に悟りを開いたが、途端に悪魔が出現したとある、常に煩惱や迷いが押し寄せて来たが、克服の道は一生の自己浄化の道、日々の清浄行であると書かれている。「お前は仙人でもなったつもりか、人間逃避か、ひきこもりか」などと揶揄されるが、まったく逆である。「有縁無縁・依他起性（^{えたきしょう}他との関係で生かされている）」の世は承知の上、そこからあえて腐れた縁を切る、しがらみを絶ち切った処で体験出来る命の醍醐味を味わいたく、むしろ積極的にまったく新しい人との出会いを求めたく、新鮮さを求めて歩き旅に出かけて来たのである。

Q24；グループによる歩きへんろは避けるべきという理由は？

A24；Q A23 の裏返しとなる。「四国霊場八十八箇所 歩き遍路の案内書」（亀山忠夫著）に次のような記述がある。「・・・鶴林寺の逆打ち下りで会った5人の中年女性グループ内の1人が焼山寺で“二度と遍路には来たくない”と途中で帰られました。ご自分のペースで歩かれなかったのです。」私は1回目歩きへんろの時に、ある夫婦と一緒に始めたが、やはりペースが合わないとお様方が途中で止めたという話を聞いた。2名以上の複数の歩きへんろにおいては、「もの・こと」に対する考え方の違いという以前に、まずは、総体ペースが合わないというのが最大の問題になるのだ、たった数日の歩きではないのだ、1週間、2週間、そして、50日前後の毎日がただ歩く日々である。スタート時点では、気心の知れた仲間内ではさぞとても楽しいだろうと、未来は私達のものとうきうきとなるだろう、ところが、一人は調子は良いが、相方はすぐれない状況になるとどうなるか、前者は後者を良しとは思わなくなる、後者は“先に行っても良い”という。すると、「一緒、お互いに助け合う」とした所期の志は壊れて行く、一事が万事、心にずれが生ずる、そして、悪循環となる、両者の歯車が合わなくなるのだ。

そもそも、四国歩きへんろに旅立つ時の動機・目的はみな違いうだろう、発心発願の意図・内容とその意志の強さは違いうだろう、現地での立寄りしたくなる関心の対象・的は違いうだろう、天候も変化する。そうしたら、体力的なペースもあるけれど、元来根源的に異なる心技体と発心・立志の波長を、互いに合わせることで自体が深刻な問題である、加えて、複線の遍路道があり、刻々変化する現地の道と天候、すなわち、天地の状況変化に即応した行動的総合調整（判断）に係る合意形成は至難の業というもの。つまり、諸条件を総体した総合ペースが違うのだ。「一緒、お互いに助け合う」とした所期の志は壊れて行く、一事が万事、心にずれが生ずる、そして、悪循環となる、両者の歯車が合わなくなるのだ。

バスター等のように複数になったら、日常生活を引き摺った巡拝、俗世のゴタゴタ・愚痴をそのまま引き摺ることになる、そんなのはもはやへんろ（遍路）とは言わない。ただ行って来たという物見遊山（気晴らしにあちらこちらを見物すること）の遊び、観光旅行に過ぎない、納経はスタンプラリーに過ぎなくなる。宿で見聞きするが、殆んど人は、知人・友人と日常生活同様に電話で長々と喋っている、安普請部屋の壁越しにみな聞こえる。それではへんろに没頭・集中していないので直感も磨かれないだろう。そのように**煩惱俗世・日常娑婆をコピー**している人の殆んどは現役世代、あるいは仕事を持っている人達である。へんろを、ピラミッド型組織の中でもまれて疲弊している身のストレス解消の場とするのはいいだろうが、とてももったいないと思う。現役世代は時間的制約上区切り打ちが多いが、短い期間ほどに遍路修行に没頭・集中した方が身のためではないかと傍から感じた。そういうことでは

へんろ道に多くぶら下げられている「心をあらい、心を見がくへんろ道」（後記図-38a）という激励の言葉は無意味なものとなる。

以上は私の説であるが、人間の素朴な心情心理に即せば当然のことである。したがって、歩くへんろは一人に限ることとなる。

どうしても、二人（複数）で徒歩へんろをやるのであれば、個々のプライド・優位性（私が・・・という優越感、我欲）を100%捨てられるかにかかっている。つまり、互いに自他の境界性を捨てる覚悟があればOKということである。

Q25；お接待文化とは何か？

A25；歩きへんろ人は弘法大師の身代わりだとされる信仰があり、現地の住民が、通りがかりのおへんろ人に見返りを期待せず・求めずに、物を施すなどの親切行為を「お接待」と言われている。難儀している姿に対する敬意と感謝を表す行為でもある。飲食物や時には現金までも、あるいは宿においては洗濯・乾燥やおにぎりの提供などもある、また、荷物を置かせたり、自家用車に乗せたりすることもままあることである。その『お接待を断るな』というマナーがあると何かの本にあったが、そんな規制は法令のどこにも書いていない。

私は歩いている途中では、“気持ちだけは頂戴する、ありがとう”と御礼の言葉を発しつつも、皆無というほどに頂かないことにして来た。着衣の洗濯・乾燥は素直に受けたが、毎回同じである。私は以下の理由を見聞きしているからだ。

殆んど人は、それらのお接待を受けたことを自慢げに話したり、書籍に書き込んだりのオンパレードである。お接待を受けたことを、さも、自分だけが特別扱いされたという妄心が慢心を掻き立てるのであろうが、おぞましいものである。お接待を平然と受けるようになると、人間は恐ろしいもので、

もっと・さらに欲しくなり要求型に変質する、あるいは、多寡を比較・競争したくなる、こうなるとお接待という本来の無償精神世界は飛んでしまうのだ。お接待を受けることに何の優越感があろうか。お接待を受けることが“立派な人間と見られて選ばれたのだ、という錯覚・妄想から来る心理だ。お接待とおせっかいは紙一重であるというコラムをネットで見た。私のように押し付けと受け取る人もいるのだ。お接待はもちろん受けて側に感謝の念を引き起す動機になり得るが、反面、欲望惹起・獲得競争



図(表)-35

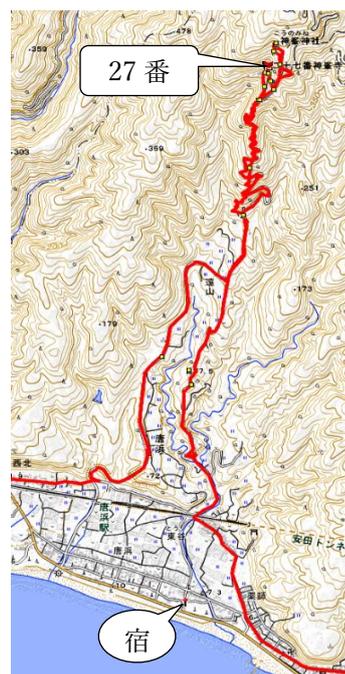
競争という醜い面のトリガーにも成り得るものなのだ。

図(表)-35は4回目の22日目5月1日（水）46番浄瑠璃寺の少し先の接待所（NHKでも取上げられた）である。今回立ち寄った唯一の接待所であった。ここでは15分くらい懇談し、茶菓子をご馳走になったことから私は逆接待と称してきちんと200円を置いて来た。

Q26；荷物を預かって貰えるか？

A26；宿を拠点にそこに荷物を置いて打つ人が多いようだ。図(表)-36のとおりこうのみねじの良い例がある。27番神峯寺を打つ場合、麓にある民宿「とうの浜」に荷物を預けて貴重品と納経帳のみを持って往復する人が多い。

私の場合はどうか。4回のへんろにおいては一度も（1回も）荷物を宿に預



図(表)-36

けたことは無い。当然荷物を置きたくなる、しかし、私は一度も預けていない、全て背負った。なぜなのか？ 非常災害・大災害を想定したリスクマネジメントである。例えば、私の身に異常が無くても、宿が火災などに被災する可能性はゼロでは無い。私は自宅から遠く離れた地に来ているのだ、そうなったらお手上げである。だから、私は荷物を絶対に預けない。ある宿で、このことを話したらある人から「それは考え過ぎだ」と一蹴・一笑された、果たしてどちらが適切で現実的な予見可能性を持った対応だろうか。ちなみに「背負う」というキーワードに繋がることとして、荷物を背負ったまま（ザックを下ろさず）本堂・大師堂の前に出向き、読経奉納ことを原則とし実行して来た。外国人に多いそうだが、宿から宿への荷物送付を宅配便に依頼したり、中には、お接待にしてくれという人もいるとのこと。

Q27；歩いている時は何を考えていたか？

A27；まず、札所間の長い三大長丁場を挙げて置く。①37 番岩本寺～38 番金剛福寺；80.7km、②23 番薬王寺～24 番金剛福寺；約 75.4 km、③43 番明石寺～44 番大宝寺；約 70.0km である。四国へんろはそれらの札所（寺院）を巡ることであり、それが目標となるが、ところが、こうも長いと 2 日～3 日も要することになる、すると、札打ちがないのに宿泊を伴う、すると無駄ではないかと邪念が湧き、早く着きたいとなる、すると何がしかの公共交通機関を利用したくなる、多くの歩きへんろ人は誘惑に負けて動力交通を利用している。しかし、私は誘惑に負けないなどという強がりには誘発しない、とにかく歩き続けたいとする一心のみである。そこで、足の靴擦れに耐え、豪雨の中で着用雨具による蒸し暑さを我慢し、特別の意図・目的も無くただひたすら歩く。種々・雑多・諸々のこと——政治・経済・宗教・社会問題・スポーツ・コミュニティ・知人・友人・家族・人生・・・人生万般が浮かんで消え、消えては浮かび、しかし、その感情に答えることも無く、適切な答えが浮かばず、時には不道德なこと、不埒なこと、卑猥なこと・・・それらを正義感如きものであえて潰さない、わざと浮遊させてただ無心で歩く、時に放心状態となる、一時神秘体験のような世界観となる、10 時を過ぎ、昼になり、刻々と時間が過ぎ、いつの間にか宿に着く。論理的に整合性の取れない諸々の感情や思考がごちゃ混ぜの中で正反合が繰り返される。こうでなければならぬとか、あうであるはずであるとか、とにかく、「もの・こと」を象りする、型に嵌め込むことの馬鹿らしさに気付かされる。毎日がこの繰り返しである。そして時々急に感情が高ぶり無性に涙が出て来る、そして思い切り泣くことにした、泣いた。

□1；陽明学の王陽明は「山中の賊を破るは易く 心中の賊を破るは難し」と名句を吐いている。途中で足の炎症が起こると挫折感、つまり、“こんな痛い思いをして何のために歩くのか？”、札所間が長くただ移動だけのために数日も歩く、雨の中ではただ足元・大地と睨めっこの 1 日となると“歩いて意味があるの？”という自問自答からは中断・撤退も過って来る。しかし、その心中の賊と剋し合う武器は何かである。学者風の難しい知識は不要、賊すなわち魔性とは簡単に妥協しないということだが、何も決意などという固い言葉は不要、必要なのは無心の赤心だ、正徳充滿の裸の心、素の心と向き合えば良いのだと分かる。私の精神状態は何時も「仏魔同居」においては、そのような葛藤やら悲喜交々であるが、「禍福は糾える縄の如し」と言われるように、「苦と楽」「不幸と幸福」「不運と幸運」・・・二項対立関係は総ての「もの・こと」に生ずるもの、しかし、絶対に留まることは無いのだ、心の中のうごめき、現象認識は「入力 (Input) - 消化 (Process) - 出力 (Output)」心身作業と相まって繰り返えられるものと思えば精神疾患は発症しない、むしろそのような疾患の襲来をブロックすることになる。湧き出る心に従順に生きなさいという指令が天から垂れて来るのを覚える。そういうことを実感する歩きの旅路となる。小中子供の教育に当たっては、成長に伴う知識には必ず陰陽二元の表裏を伴うものだ、そ

こには必ず矛盾・対立を伴うということを教える必要がある。単純に「悪いことはするな！」だけでは、「善いこともするな」となる。つまり、一面だけを否定する教え方は、成長・思春期の心の葛藤に真に向き合った解決のヒントを与えることは出来ない。「仏魔」両面の存在（仏魔同居）を肯定した上で、仏性磨きを考えさせる教育が大事なのだと気付かされた。

□2；共通して、1日の精神状態は、毎日が概ね図(表)－37のように変化した。

□3；こうした中、見えないが、はっきりと認識は出来ないが、何かの不思議な力の作用を感じるようになる、どこからか激励の鼓舞が飛んで来る、すると心が、弱気から能動的になる、よし今日も歩くぞ！この繰り返りで日々が繋がって行く。ポーと無心で歩くようになる、まさに天地人一体になったような観——天地人（天；天空の空模様・気象。地；道・景色。人；私・他のへんろ人）融合感、万物天地同根感を覚えた。こうすると私のへんろは「歩禅道場」である、黙々と歩くだけの道場である、すなわち、立ち禅修行なのだ。

(a)朝のスタートから2時間程度は、	胸を張っててんこらふいてルンルン気分である。	20%	一日の気分の割合
(b)その後は、	荷物が肩に食い込んで重さを感じるようになる。 地面とのにらめっこが多くなる。 頭を垂れて <small>ざんげざんげ</small> 懺悔懺悔となる。	60%	
(c)13時前後から14時半前後までの間に、	疲労・消耗感が出て体がだるくなる、眠気が襲って来る、体が浮遊する、ふらつくようになる。		
(d)その後、宿までは、	気を取り直す、すると復元力を得たり！とても快調になる。宿の玄関では外交辞令の作り笑顔で挨拶する。	20%	
図(表)－37			

挫折感がしょっちゅう押し寄せて来る、しかし、慄然と立つものでは無いが「憧れ」に対する挑戦意欲が自発して来るのを覚えた。まさに、禅の曹洞宗の坐禅は「只管打坐」(ただひたすらに坐る)に通じるものがある。そんな中で道すがら図(表)－38aのとおり「心をあらい心をみがくへんろ道」(弘法大師空海の言葉という説が有力)が目に入る。また、同図bのとおり的人生即遍路(俳人種田山頭火の言葉か)が目止まる。両方ともへんろの神髓を表すフレーズだ。

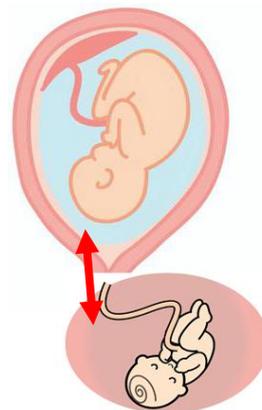


図(表)－38a



図(表)－38b

□4；それらはみな心の重心、すなわち、小宇宙たる私(人間)の深奥無意識層にある「華嚴界ZPF」から生まれるのだと気付いた。これらをイメージ図化すると図(表)－39(XマイナビDOCTORより拝借)のとおりへの緒で繋がった母と胎児の関係が浮かんで来た。母(へんろ時空)と胎児(私)の関係は、胎児には母親の総ての細胞機能が入っている、胎児の総ての情報が母



図(表)－39

親に繋がっており、歩いていると、私は胎児となって、母親の腹に入ったり、出たりというイメージであった。そのまま華嚴世界の象徴——事事無碍法界の感得である。ただし、無我夢中の無心の境地がそうさせるのだろうと分かった。

□5；無心とか無我夢中の言葉を多用したが、禅の言葉に「無一物中無尽蔵」がある。何も無い処にこそ無限の宝蔵が具わる、すなわち、無心の中にこそ真理が観えて来るということだが、“無心、無心・・・”として意識して無心に成るものではない、眼前の課題（札所を目指し歩き続けること）に「^{じ(に) こんげんじょう}而今現成」(今が自分の全存在)を以って全力投球すればこそ体感出来る不思議な世界に出会えると思った。こんなことを言うと、全力投球などということになればスタミナが持たない、時機に息切れする、遊び(余裕)の無い日々は窮屈になるとかの言葉尻を取って否定的な見方はあるだろう。あるいは、今の自分はある程度抑制しているのだ、だからその気になれば全力を出し切れるのだとか、いろいろ言い方はあるだろう。私の言う而今現成の全力投球とは、身の丈のその時の体調に合わせた緩急があって然るべきではあるが、日々の時間を費やすに価値のある目的・目標や夢をきちんと持っているのかという問題意識・自問自答の強調なのである。惰弱の悪魔に引き摺られるままに妥協、中途半端にして、自分にもう一人の自分が嘘を付くことはしない。また、問題意識がありながら“そのうちそのうち”と対処を伸ばしに伸ばしたくなるというのは人情であるが、打つべき札所が待っている、宿が受け入れ準備を整えて待っていると思えば、こちらの勝手な都合で歩くことを放棄することは出来ない、娑婆では何か条件や環境が整わないと着手しないで済むことが多々あるかもしれないが、そういう自己都合が許されない環境であるが故に、只々“歩け歩く”しかないのである、こういう場が邪悪な利害損得とはまったく縁のない無心の世界に連れて行ってくれるのであろう。なお、この無心であるが、泥棒を、闇バイトの強盗を、あるいは他人殺傷を無心でやるというのは無心ではない、それは誰が見ても明確な意図であろう。「目的合理性」という説があって、何か目的を決めると、その達成のために合理的な無限の理屈を作ることが出来るということからしては、無心になるにしても依って立つ動機が大事であるといえる。

Q28；へんろ順礼（へんろ^{とそう}抖擻行）の証は？

A28；御朱印の貰い方としては

①御朱印帳 ②掛け軸 ③印取白衣	の方法がある。
------------------------	---------

内容は別記したとおり。

遍路シーズンになると、納経に（御朱印を貰うに）長時間待たされたという人もいた、混雑している時は納経所担当者に「すみません、歩きへんろです、割り込ませて貰うと有り難いのですが。」と率直に相談して来た、譲って貰い私は5分以上待った時は無い。ただし、高野山ではそうはいかず30分ほど並んだ。

Q29；他に誇れる独自取組みは何か？

A29；大きく二つに分ける。

(1) 後半のへんろトレイルに係る共通的事項

内容は別記したとおり。

(2) 4回の四国へんろにおける特筆事項

図(表)－40を踏まえて以下の4点に絞る。

□1；108札所を結ぶ道――88か寺周回1,200km長、102か寺周回1,400km長を、一切の動力交通機関(乗り物)を使わずに、歩き切って順礼したこと。言い換えると、108の札所を結ぶルート上

に歩点の空白を生じさせなかった、あるいは、公共交通機関の痕跡を入れなかったということ。なお、当日の宿に着いてから、離れた所へ買い物のために公共交通機関を利用したことはある。

□2；歩き切った足跡の証として、自動記録されたGPSトラックログ（歩いた科学的根拠）を保持していること。なお、2011(H23)年62歳旧熊野古道スルーハイク以降は、今回も含めて全てGPS機器を携行して来た。

□3；お礼参りのために高野山へ歩いたこと。3回目は徳島（1番霊山寺）からの片道、4回目は徳島（1番霊山寺）から往復したこと。四国内遍路を結願した人達の多くは、引き続きであっても、一定の期間を置いた後日であっても、高野山お礼参りはやっていることだろう。それらの移動手段は100%公共交通機関利用であろうが、歩いて往復したのは初めてでないか。

□4；宿にはきちんと礼儀を尽くしたこと。個人経営宿の出発時に特に心掛けたことがある。四国とは限らず出発時には、ご主人、あるいは女将さん、あるいは両方から見送りを賜るが、その時、私は努めて、しっかり相手と対面し「ご主人と女将さんのご健勝を祈っています、また、お宿の商売繁盛を祈っています、そして、女将さん！いつまでも若々しく！」と言って別れた、すると満面の笑顔で返された。部屋を出る時は、寝具類はきちんとたたみ、テーブルやリモコンは元の位置に戻して出て来た。「旅の恥は掻き捨て」とならないように気遣って来た。図(表)-41のような他人の節義崩壊丸出しを垣間見て来た、写真は無いが、もっと酷い状況で宿を発つ人を散見した。

後半へんろトレイルに共通の実施項目	四国へんろのみを抽出			
	1回目	2回目	3回目	4回目
[1] エネル源 ^{だいこう} 『大香ブランド ^{RouCon} 老魂サブタイトル』の設定	○	○	○	○
[2] 亡き家族供養が見える化	○	○	○	○
[3] 遊び心の験担ぎと縁起物				
『聖水』持参	○	○	○	---
『アオキ葉』持参	○	○	○	---
[4] シンクレティズム具象化の自由白衣を持参	○	○	○	○
[5] 独自の御経を読誦・奉納	---	○	○	○
[6] 地元の社寺に仁義を切ったお参り	○	○	○	○
[7] 順番に拘った順礼	○	○	○	○
[8] 「起承転結・阿吽」で円環成就	○	○	○	○

図(表)-40



図(表)-41

Q30；山形県内在住へんろ人と会ったことがあるか？

A30；純粋な歩きへんろ（宿派、野宿派）と会ったのは4回目における1度（1人）だけである。41日目の5月20日（月）高知県伊尾木ステーションゲストハウスにおいて、山形市内の佐藤さんが初めてである。これ以外に、これまでの4回のへんろにおいて、宿に入る度に“山形県人の宿泊を記憶しているか？”と聞き訪ねて来たが、一度も聞いていない。バスツアーやマイカー利用者は一定程度はいるだろうが、108か寺巡礼において、全ルートに

ついて動力機関を一切使わずに歩き切ったのは、現時点では山形県内では私だけであろうと推測している。

Q31；遍路墓とは何か？

A31；現在は観光気分で気軽にお遍路に行けるようになったが、昔は食べ物・水や宿の確保は今より困難な状況下、死を覚悟した厳しい修行であった。厳しい環境に身を置いて精神や肉体を鍛えていたのである。死と隣り合わせだったお遍路はどこで息絶えても成仏出来るようにという考えで、死に装束である白衣、卒塔婆の代わりとなる金剛杖、棺桶の文字が書かれた菅笠を最初から身に纏いお遍路をしていた。途中で行き倒れてしまう人が多数いた。道半ばにして無念、故郷に帰れなかった、そのような人を地域の人が埋葬しお墓が作ったのだ。このようなお墓は「遍路墓」と呼ばれており、地元の人が遍路墓を子孫へと語り継いで、管理を行っているために現在でも残っているのである。

図(表)－42a は本札 45 番岩屋寺に至る登りの道沿いにある墓だが、全て遍路墓である、同寺僧職の方に確認した。同図(表)b は今となっては街中になったが「四国遍路無縁墓地」(愛媛県今治市)と表示している。図(表)－43 は道すがらにあったものの一部である、他の札所の関係者や地元の人達にも聴き取りで確認した。あちらこちらに沢山あったという印象である。4 回目の道すがら歩きへんろの僧職(住職見習い) 4 人に会ったが、その中の 1 人と遍路墓が話題となり、山形県西川町「高・清フレンドリー古道」に存在する墓石の写真を見せながら取り上げた処、山中にある墓という点、墓石の状態、安置された環境はまさに遍路墓に類似し、その道に、その地に行ったからこそその墓の安置・建立であると共通認識で一致した。へんろに行きたいという希望・願望(架空)に基づいて、あるいは、その人の思いを汲み取って、現地に行かないのにも拘らず、山中に墓標を置いたというのでは無い。むかさり絵馬のような奉納という意図を持った絵馬に準ずるもの、あるいは、絵馬の意味合いから派生した仮想墓石のようなものでは無い、遺族の故人の成仏を願うだけでそこに墓石を置いたとなどいうことは無いことは明白である。厳粛な「死」と一体の墓標である。逆に墓標たる墓石のある周辺で死去したという証拠である。繰り返すが、その道に踏み入れたことを証明するれっきとした証拠・証左である。



図(表)－42a



図(表)－42b



図(表)－43a





図(表)－43b

Q32；出羽百観音（最上三十三観音霊場）との相違は？

A32；さて、山形県内出羽百観音霊場との違いは、札所寺院や境内の規模においては、全般的に四国の方が大きいかもしれないが、中には出羽の方が大きいものもある。巡礼時の姿、身に付ける用品（支度品）はほぼ似ている。出羽百観音霊場と四国 88 か寺霊場の規模・距離面の比較は図(表)－44 のとおり。出羽の方がほぼ2倍強の過密ということになる。なお、出羽百観音を一気通貫で繋ぐとすれば、当然距離は加算なる。出羽百観音はピークハント型・ピンポイント型の巡礼、四国霊場は靴紐ニッティング型・ブートストラップ型（天地人・寺を編む）の巡礼と自称する。**前者は歩き巡礼に配慮した環境を提供していない、車で来てくださるの世界である。後者（四国）は車だけでは無く「歩くへんろ」の有り様も大きく位置付けて受け入れ態勢を整えている。**だから、出羽百観音と四国霊場は似て非なるものだ。

山形県 1 県 100 か寺			四国 4 県 88 か寺 (22 か寺/県)	
巡礼霊場	一周距離 (概算)	所要日数 (25km/日)	一周距離 (概算)	所要日数 (25km/日)
最上三十三観音	311km	13 日間	1,300km (325km/県)	52 日間
庄内三十三観音	240km	10 日間		
置賜三十三観音	184km	8 日間		
計	735km	31 日間		
札所間間隔 約 7.4km			札所間間隔 約 15.0km	

図(表)－44

四国も最上（出羽）も御経を挙げつつお寺を回る（巡礼）という面では同じ様相である。したがって、**四国に行ったとしても、車利用では何も変わらないではないか、“何だ、ただの寺回りか？”**となる。**まったく（あまり）感激は湧かないであろう、（あえと言うが、断定出来る）、だから、1人の歩きへんろを強く推奨するものである。**

Q33；四国遍路の観光面から学ぶことはないか？

A33；四国は地元の人達の観光 PR・誘客戦略の熱心さには恐れ入る、参った！だ。 **私が様々な人達の声について図(表)－45 のとおりに私が総体的に整理したが、**人集めのために人間の心情心理を突いた上手いやり方が浸透していた。あちこちでそのような方便で、それも熱心に言われた。観光誘客作戦の神髄を見た感じがした。従来型どおりの既存先入観で人間心理に基づかない上から目線の掛け声や紙切れ

パンフレットでは人は集まらない。滞在時間を長くする仕掛けは如何に？の視点である。四国のやり方は頭！（知恵）を使っているのだ。観光業に携わる人達への大なるヒントが隠されている。

特に歩きへんろに焦点した四国地元民の殺し文句「キャッチフレーズ（キャッチコピー）」の提案	
①88札所の名前、全部を覚えたか (覚えるまで来い)	②親・他人のための利他行をやっているか (皆のために来い)
③逆打ち”逆回り”でお大師に逢えるよ (違う景色を見よ)	④阿吽で閉めろ・円環足跡で閉じれ (原点回歸、初心に戻れ)
⑤歩きへんろを最低3回来い (「石の上にも三年」継続は力なり)	⑥高野山参りをしろ (礼を尽くした挨拶参りと感謝参り)
図(表)－45	

周遊、滞在型観光などとキャッチフレーズ（キャッチコピー）は良いが、「自然体で留まる」という人間動態に着目しなければ意味が無い、その象徴はエリアを歩いて貰うことだ。歩くとなれば日数が掛かることから食料の持参も、宿の宿泊数も多くなる、自ずとお金が投じられることになる。図(表)－46a は建築家の歌一洋さんが2000年に始めた、遍路小屋を建設するボランティア活動「四国八十八ヶ所へんろ小屋プロジェクト」の成果の一端である、こういう東屋あずまやを四国内に89箇所も設置したという、休憩や宿泊場所として活用されている。なお、同図b は1民間企業が社会貢献活動の1つとして建設した立派な遍路小屋である。



図(表)－46a

図(表)－46b

なお、四国が一体となり、世界遺産登録に向けた総合的な推進体制である「四国遍路世界遺産登録推進協議会」を設立している。組織は、会長（四国経済連合会会長）、副会長（4県知事）、構成員（4県、58市町村、地方支分部局、大学、霊場会、経済団体、NPO法人など[構成員の詳細は別表参照]）を以って構成している。

Q34；なぜ、四国遍路はこれほど人気があるのか？

A34；もちろん、歴史云々の魅力はあるが、それはさておいて、QA32と密接な関係があり、車社会においてもこれほどまでに遍路観光が発展して来たのは、古来お接待文化が育まれた中で、『歩く道』、『歩くへんろ人に配慮した施設などの環境』を整備・継続し、「歩く文化」が紡がれて来たからであろうと思っています。前記へんろ小屋プロジェクト活動がそのことを象徴しており、長年に渡って歩くへんろ人を迎え入れて来た歴史があったからであろう。歩くへんろ人がいたからこそにお接待文化が浸透したのであろう、もしも、「歩く」キーワードが通用しなかったら、車社会においてはこれほどまでも遍路観光は発展しなかったであろう。今時の車社会にあっても、動力（動態、デジタル）×人力（静態、アナログ）の相補性相乗効果と相まって今昔の不易流行的調和が図られて来たからであろう。逆説的ではあるが、徒歩巡礼が衰退すれば、車移動（ツアー、マイカー）巡礼はこれほどまでに隆盛することは無かつ

ただろう。徒歩巡礼を何回も出来ない人は車巡礼に替え、車巡礼者は徒歩巡礼に挑戦したくなるものである。 各県別の人口(総務省統計局、令和4年10月1日現在)を見ると、図(表)－47のとおりで愛媛県を除けば山形県よりも少ないのである。

山形県	徳島県	高知県	香川県	愛媛県
1,040,971 人	703,745 人	675,710 人	933,758 人	1,306,165 人
図(表)－47				

四国霊場巡礼には年間約15万～20万人が訪れるとされており、1県当り単純に四分の1では37,500人～50,000人となる、山形県内の統計は見当たらないが、2桁は違う(山形県は少ない)のではないのか。

Q35；「お四国病」とは何か？

A35；私が発症した「お四国病」とは、**寺院の規模とか、境内の広さとか、仏像の文化財的要素とかは私には余り・・殆んど興味が湧かない、なぜならば、さらに上手^{うわて}を行く西国三十三観音霊場や奈良・京都があるからはそういうものと比較はならないからだ。私は、四国へんろを4回(歩いて4巡)も敢行したが、寺院の何たるやの知識情報は全くと言っていいほど関心は無いことから頭に入っていない。また、仙人になって籠るなどということにも全く関心がなかった。**

出発前の自宅では逡巡することが多々あったが、現地に入ってしまったら、88番大窪寺に(あるいは1番霊山寺に)立てば、後はただ、一周一巡することだけが全身に^{みなぎ}漲った。弓道精神の「貫中久」が浮かぶ。弓道には「貫中久」という言葉があり、貫は弓矢を的まで到達させるために、射貫く貫通力を与えなければならない。中はその貫の集中を以って的中力を与えなければならない。その貫徹力と的中力の一連の精神・所作を長く持ち続けることが弓道精神であるという。中貫久という流派もあるようだが、「貫中久」は古くから言われて来たようであることからこちらが好きである。初心貫徹を以って1つ1つの目標点(お寺)を順番通りに繋ぎ^あ(中てる)、ついには結願を果たし、その心を忘れずにそれ以降の生き方に活かして行く覚悟の行動を(単なる巡礼では無く)「川貞^{しん}」と称している。「貫中久(発心－決心－続心)」が養生される順礼の魅惑に訳も無く嵌まった、嵌められてしまったのである。

私の四国の歩きへんろに対する最大の意義は、知識云々よりも、人生道・人間道を学ぶことに最大の意義を感じた、天地人壮大ドラマの舞台に身を投じ演じる当事者で有りたかったのである、天地人ごちゃ混ぜの世界にどっぷり浸かることが出来るからだ、これが私の発症したお四国病である。

Q36；家族や知友人とのコミュニケーションは？

A36；定年退職後の61歳からは始めた「街道トレイル&へんろトレイル」スルーハイク遊学紀行においては、出発前に知人・友人には一切知らせて来なかった。その理由は二つある。

その1；“焼き餅”対策。妻には、知人・友人に対しては絶対に喋るなど箝口令をきつく敷いて来た、なぜなのか。四国遍路の通し打ちには、①所要のお金が必要、②十分な時間が必要、③相応の体力が必要、そして、④家族の理解が要件とされている、そのとおりである。四国へんろ札打ちをやりたくとも、諸事情からやれない人が多くいると思う。やれない人からの目線で思うに、“やれる人は勝手にやればいいではないか、遍路だけが価値の象徴では無い”と突き放して捉える人は立派だと思う。ところが、「妬み、ひがみ、しょねみのやっかみ・焼き餅根性」があるものだから、羨ましくなる！ねじ曲がっ

た羨望が渦巻く、すると、そのような相手（大沼香）は見たくも無い、身近な空間から消したくなるという心理が起こる、すると陰口で、有らぬことを作り上げて上糊する輩が、有らぬ詮索を吹聴する輩が——私は『マンキタゲ^{やきもち}佞奸根性』人と称する——表れる、そのような者が、吾がコミュニティに散在しているからである。私は西暦 1988（昭和 63）年当地に居住してからのこの 36 年間（2024 年現在）に、現に対面で、焼き餅のひねくれた言葉を何回も投げ掛けられてとても不愉快な思いをしているからだ。

その 2；防犯対策。 普段の生活は私と妻の老夫婦 2 人暮らしであるが、私が長期間留守になるということは妻の 1 人暮らしとなる。善からぬ人種が跋扈している世の中にして、それが広がると、妻が何かにとターゲットになる可能性が大きくなることから注意・防衛対策の一つでもある。

.....

3 回目の四国へんろの時に次のようなことがあった。 その頃は友人関係にあった某人から、帰宅後に「なぜ、あれだけ親しくしていた俺に事前に行くと教えてくれなかったのか。なぜ、電話に出なかったのだ、失礼じゃないか！」と電話があったので、私は“私の事情を一々貴方に言う必要は無い、私は貴方に電話をくれ（貰いたい）などは要求していない”、・・・すると相手は怒り心頭になった、20 分間も一方的に喋らせた。この人は地域では名の知れた似非歴史家であるが故に知識に自惚れているものだから、自分の価値観尺度に嵌まらない人に相手かまわず文句を付けたがるのである。 それ以降私は一切近付いていない。

さて、私より妻の方がずっと人間関係が広い、数多くの知友人から“旦那さんは見えないが、どこに行っただの？”とかなり突っ込んで来た人もいたようだが、妻は頑として “今日も、^{まちなか}街中に出かけたなあ、今日は散歩に出かけたなあ” ととぼけた風に何回も同じような返答していたということ。これまでの期間中においては 1 度も本音を言わなかったということ。妻は私との約束を完全履行したのである、感謝している。なお、妻とのやり取りだが、毎日朝宿を出るとショートメールで“おはよう、歩いているよ”だけ、そして、夕方宿に着くと“〇〇市内の宿に入ったよ”だけである、安否確認だけである。電話するにしても、40・50 日間の中で数回だけであった。door-to-door65 日間の 4 回目へんろにおいては 1 度だけである。スルーハイク歩き旅は究極の非日常性舞台であると位置付け、日常娑婆とは断絶してこそその意義、擬死再生の旅と意図しているからである、私にとってはそれが当たり前なのだ。だからこそ普段見えない心の景色が見えて来るのだ。

こんな思案中に浮かんだこと、日常生活における人間関係においては、「今日の一借し借りせずに」を徹底することにした。

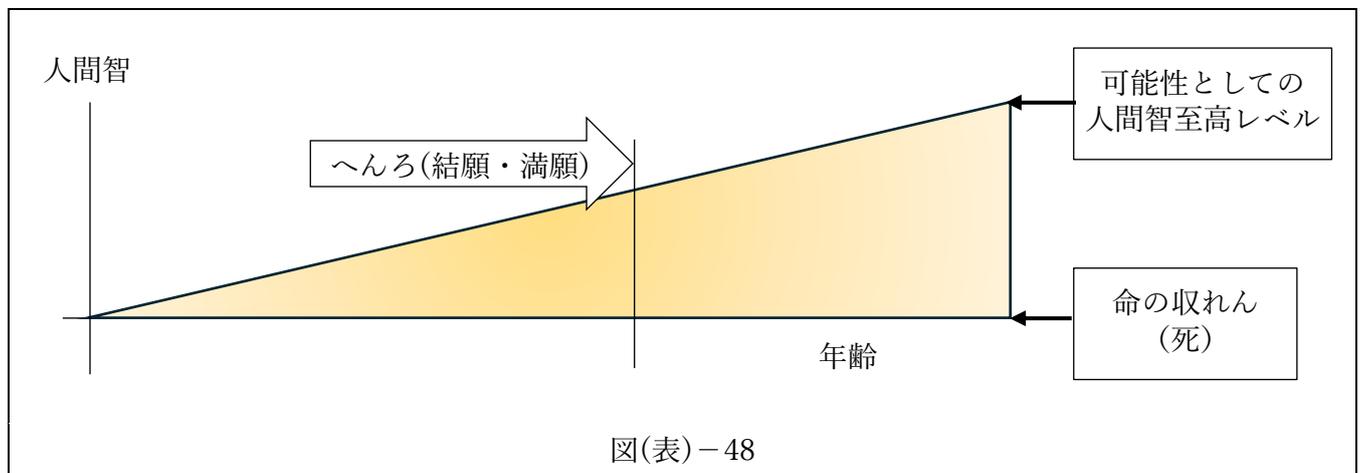
	出會いは巡るがこれが最後と	
	一期一会の華(はな)祭り	
	今日の一借し借りせずに	
	今日を中締め幕を閉じ	
	今日が最高さようなら	
	別れを(が) - 美しく(い)	

ところで一言、例えばオリンピックの競技選手において、事前に“俺は絶対に金メダルを取る”など一般社会に公言し、マスコミも大々的に取上げ未完なのに英雄扱い、本人は益々慢心する、しかし、本番で予選落ち^{?! ?!}の見事な撃沈。結果を出してから吠えろと忠告したい。私の歩きへんろは開始前に他言無用、結果を出したら独り言のように喋って行くとした。帰宅後に私が知人・友人にヒントを与えられてマスコミに情報口コミということを通して地元紙に掲載されたのである。

Q37；順礼を終えて結願・満願を果たした時の心境は？

A37；記述は4回目のへんろに焦点する。1番靈山寺で満願した時、高野山を往復し1番に戻った時、さらにはその2日後にスタート時の88番大窪寺に戻り結願した時、「あらら、終っちゃった！」と。何か大事業を成功させたなどという格別の高揚感は無かった、格別の感動・感激は湧かなかった。嬉し涙が出ることも無かった。淡泊・淡泊な空気間で終わった。何か物足りなさを感じた。今回だけでは無い、他終3回のへんろも、歴史街道無ルーハイク時のゴールにおいても同様であった。同様のことは本を書いた人達も含めて終くの人が言う。なぜなのか・・・。

図(表)－48、結論は人間の本能に根差す良い意味での向上心——理想精神の追求という『欲望』にあると思う。表層的な意識では結願が、満願が目標だったかもしれないが、いざ、そこに到達すると、現に貫徹した自分がいる訳だから、これまでの苦難は、心の重心なる深奥無意識層の[更新後の華嚴界ZPF]に落ちて行くが、落ちて行ったからには、結願時点では苦難に対する最大の喜びという代償は湧いて来ないだろう。欲望とは、途絶えること無く命が続くと思っている人生においては、途中の通過点という作用になるのではないかと思う。つまり、**死去の時（死去直前の時）に達するであろう可能性としての人間智至高レベル（人間性最高級の立派な人間）手前の一過性なのだ**と本能が判定するからだろう。結願如きで有頂天になるな！という厳しい指令があるのだ。私は少しはあえて意識することがある、毎日9時間前後、30kmを45日間以上も歩き落とし、結願する純粋な歩きへんろは私だけでは無いのだとの意識もある。それよりも“世の中には、吾が国家の平和と繁栄のために奔走し、私が想像出来ないほどの艱難辛苦と戦って苦悶している人達が沢山いるのだ、へんろの如きを苦勞など自慢げに言うのは甚だ失礼なことだ。亡父母の苦勞からすればへんろは取るに足らない。”この考えも抑制的に働くのかもしれない。



別の視点から言うと、人間みなに備わっている菩提心（^{ぼだいしん}ほとけごころ）の疼き（^{うず}『自利・利他』の両面同時追求）にあると思う。煩惱・執着の垢を少しでも落とし悟りに近付きたいとする心、同時に、生きとし生けるもの総ての幸せのため献身したいとする心、すなわち、「自分のため、みんなのため」という理想精神を涵養し、その実現に向けて行動する本能のうごめきがある中で、それは人生永遠のテーマであることから、満願・結願時は一つの節目に過ぎないのだと判定したのだろう。欣喜雀躍することは無いが、他方で出し切った、思う存分やり切った、初期の志は何とか成し遂げたという満足感はじわっと滲んで来る感があった。ただ、高野山で弘法無師の御廟に向かい頭を垂れた時には止めども無く涙が溢れ、年甲斐もなく素直に泣いた。

もしも、歩きへんろを複数人で結願した場合は、どうなるのだろうか？ 想像するに、おそらく、両手握手の上で、ハグをし合い、労苦を慰め合い、大声でバンザイを叫ぶだろう、それはそれで大変結構なことであろう。そうすると、その後の娑婆はコミュニティに戻った日常生活の中においては自慢す

る、ひけらかすという態度にならないだろうか・・・、しかし、自省的な人は真に立派だと思う。

ところで、英語圏で卒業式に Commencement の語彙を当てるようだが、本来は「始まり」を意味するという。いわば「**終り=始まり**」の等式成立である、矛盾ではない。結願如きで有頂天になるな、これからの生き方にどう活かすのか、それが問題だ！という「華嚴界 ZPF」からの厳しい指令があるのだ。また、華嚴経第 12 章「清らかな実践の章」に「初発心時 ^{べんじょうしょうがく} 便成正覚」という一説があり、「初めは終りである。」と簡約される。格言にある「初心忘れべからず」のとおり、所期の意志の重要さ、健全な動機の重要性を説いている。「貫中久」精神と合せて、「眼光紙背に徹す」の言葉が結んで来る。「**終りは始まり**」に触れたが、ここでは逆に「**初まりは終り**」である。前者は西洋の視座、後者は東洋の視座、それぞれに深い意味があるのだ。

Q38；歩きへんろから何を獲得したのか？

A38；毎回だが帰宅途中、新幹線の中では「へんろを行い人間性に变化はあったのか？」と自問が湧き上がる。45 日以上も自宅を留守にし、四国へんろに金と時間を費やしたからには「**人間性が立派になったのか**」と自問する、帰宅後いつも妻から同趣旨のことを言われた。「**何も変わらない！**」というのが**答えであり、私の実態である、本音である**。四国へんろ如きで人が立派に豹変したら世界中の人が押し寄せる、そんなことはあり得ないのだ。

ただ気がきがあったので以下の三つに要約する。

□1；結局は、充実した人生の意義とは、何気ない同じ状況を繰り返す日常の日々をどう生きるのか、**日々の生活での些細なことに問題意識を持ちきちんと向き合うことを大事にすべし！（問題意識の有りや否やである）**と気付いた。視界に入った怪しげな「もの・こと」に対して、人間は“あれ???”と自動反応するように出来ている、そこで、どのように対処するかである、

┌ a 逃げるか
├ b 放置するか
└ c 隠された意味を突き止めようとするか

のいずれかの三者択一である。問題意識が湧いても万事 “そのうち、そのうち” が癖となって a・b に墮するのが人間である、a・b の姿勢が習慣化すると、気付かないうちに悪事・悪党の仕掛けにまともに引っ掛かることになる。

会社人生現役時代に身に染みた危機管理のこと、予期せぬ大惨事・死が迫った時のとっさの行動は、些細な日常の意識の積み重ねが適切な救済に繋がるか否かとなる。そこで思い浮かんだのが有名な柳生家——柳生宗矩（江戸時代初期の武将、徳川将軍家の兵法指南役）の家訓のこと。

┌ 小才は、縁に出合って縁に気づかず
├ 中才は、縁に気づいて縁を生かさず
└ 大才は、袖すり合った縁をも生かす

□2；生きて行く上で逃れられない人間関係であるが、日常の対人関係における何かに付けて「**損得勘定**」で計る性格は、**毒素飴を舐めているに等しく吾身にならず、である、“焼き餅” 焼きの胡散臭い「マンキタゲ倭姦根性」**からは遠ざかるべし！とあらためて気付いた。（悪友は退け、悪友に近付かず）

□3；**対等互啓（恵）を最大限に尊重すべし！**である。肩書（あらゆる集団における何とか長）は 1 組織内の閉鎖空間で通用するもの、デスクに付着しているもの。一般社会においては、選挙権は社会的身分を問わず 1 人 1 票ということ为例えるが、「そもそも人間人格に優劣の序列は無いのだ、これは絶対真理なのだ。」このことを大前提にすればこそ「私と貴方は違って当たり前」を認識出来て、憎悪の敵対関係は生じないのだと、あらためて強く気付いた。（善友を探し、善友を求む）

Q39；是非ともお勧めしたいことはあるか？

A39；以下の二つに絞る。

(1) 四国霊場歩きへんろ

88か所全部の札所を歩きで繋ぐとなれば1,200km、45日間前後は必要となる、なかなか、平易に行えるものではないはず。その中でも、四国霊場雰囲気味わえる代表的エリアが見つけられるはず。どんな移動手段であったとしても、**現地では最低2泊3日の歩きへんろを3回位やってみたらどうかとお勧めする**。基点までは自家用車で行くのもよい、レンタカー利用もいい、もちろん、鉄道・バスなどの公共交通機関を利用するのも有りだろう。現地滞在は、現地移動日も含めると12日間くらい、自宅からの移動日を含めると2週間(約15日間、半月)くらいか。ただし、その場合は、へんろ情報はインターネット上に満載されていることから、計画は全て自前でやること、一度はやってみたらどうか。違う世界観が広がること間違いなし。私からアドバイスすることは一向に差支えはないが、事前計画、現地対応も不安を抱えつつ自分で思案する中に楽しみが、充実感が生まれる。誰かに作って貰った、設えて貰った舞台に飛び込むのは一見楽そうだが、面白みが湧かない。報告書本書の中でも強調したが、1人で行くこと、複数ならば夫婦、このどちらかに限る。

車で山形県内出羽百観音を回るのは違う、新しい価値観が芽生え別の世界観を覚えるはずである。特に歩きへんろを経験すれば、観光資源には自然資源、人文資源等の様々はあるが、それらを巡る普通の観光とはまた違う智慧を授かる旅になるのではないのか。

(2) 関連して高野山行き

今に生きる神仏習合の聖地、宗派宗門を超えた霊地に直接赴き、その雰囲気を感じて欲しい。真言密教^{みやしろ}教伝教施設の中核部――高野山三大聖地の一つ壇上伽藍域に、図(表)－49aのとおり^{みやしろ}の神道神社「御社」(弘法大師が高野山を開いた際に守り神として、地主神の丹生明神・高野明神を勧請した社)が堂々と立ち、真言宗総本山金剛峯寺が管理している。もう一つの奥の院には、同図bのように夥しい数の供養碑、鳥居で結界した五輪の塔が林立している。同図cは御廟橋より奥には燈籠堂、さらにその裏にはお大師が眠る御廟がある。



そこに行くと、政治の党利党略とか、宗教の宗派・宗旨などで対立することは如何に馬鹿らしいか、と見えて来る不思議な空間である。

Q40；帰宅後の楽しみは何かあるのか？

A40；帰宅後、まずは以下の作業を行う。

- ✓ 1 記録したGPS軌跡(トラックログ)をパソコンにダウンロードしてその足跡、および計画ルートとの乖離を確認する。
- ✓ 2 撮影写真を日付毎のフォルダーに仕分けする。

- ✓ 3 宿の領収書も日付毎に分けて綴じ込む。
- ✓ 4 宿で行った記録メモを整理する。
- ✓ 5 ボイス（I C）レコーダーに記録した内容を確認し文字起こしする。

その上で、スルーハイクの都度に人生記録の一つとして報告書なるものを作成する。その後、お世話になった組織・機関やお宿、個人の必要な処に感謝・御礼の印としてその報告書の概要を送付している。これらの作業を日常生活に組み込んでおり、とても楽しい時間帯となる。

Q41；皆纏めて感じたことは何か？

A41；言葉にすると、

私のへんろは、とても楽しい

<p>『壮大な自己格闘塾』 『対等互啓（恵）の華嚴ワールド』 『ダイバースティ叡智の海（多様雑多・ごちゃ混ぜの妙）』</p>

の世界であった。

「華嚴経」の一説にある言葉「心しん如にょく工えし画師」（心はたくみなる画師の如し）が浮かんだ、自分を含め自己を取り巻く世界全体は、この自分の心の表れだ、他の全ての人々や、あらゆる事物・事象も私達1人ひとりが描き出す画像に他ならないという、別に言うに「想念は実現するのだ」とされる。私は、まったくこのとおりだと実感出来た。この私自身にまつわる経過と結果の総ての事象は自分次第の表れである、自分が作ったものだと思う。これらのことは何も空想では無く、最新最先端科学、量子学研究の見解と一致するという。物体と精神の区別を認めないという哲学思想に落ち着くということだろう。別の視点からだが、自助・共助・公序と称して、とかく、共助・公序の必要性を強調し、弱者の見方をした気分になっている識者もいるようだが、世の中の安定に資するエネルギーの配分という面では、8対1対1の割合が妥当だと直感する。「天は自ら助くる者を助く」——天や神は、他人の助けを借りずに自分自身で一所懸命努力する者に力を貸してくれるという意味の西欧故事があり、また、「修身・齐家・治国・平天下」（まずは自分自身を修めよ）という東洋故事があり、さらに、悟りを開いたお釈迦様（仏陀）は、インド各地を巡って伝道の旅に出たが、ある村で大病を患った処で弟子が「何か遺言はないか」と尋ねた処、「お前たちは、ただ自らを灯明とし、**自らを拠り所とし、他人を頼ることなく、修行せよ。**」と話されている。共通点は、人間としての一丁目一番地は“自分を修養すること”である。私から言わせればそんなことは学歴や社会的身分に関係なく当たり前である。「思考は現実化する」とか「想念は現実化する」とも言われるが、犯罪行為も「思考・想念」の一つであると言われれば身も蓋も無いとなる、安直に闇バイトに足を入れるなどは言語道断である。そして、昨今のネット社会では、何がしかのSNSで繋がっていないと不安でしようがないとなって精神疾患が増加している社会問題も起きているが、他人との相対比較でしか価値を見出されないからだ。吾が心に従順に——従順な心とは自然に湧き上がる良心・致良知——従えば、おの自ずから自己確立が為されるのだと気付いた。

もう一度、初心に立ち返り原点に立てば、**お寺（寺院）の巡礼の証の一つというか形式というか、必ず般若心経を誦経するだろう。**例えば、般若心経を唱えず、「南無阿弥陀仏」だけとか、「南無大師遍照金剛」とかだけであったとしても、その意味する処は何かである。宗派を問わず一般的なお寺（寺院）は、仏教哲学の象徴、すなわち、仏教のシンボリック的存在であり、思想の根底・根本は共通して仏陀（釈尊）の教義である。中でも具体的な言葉（フレーズ）は「色不異空 空不異色 色即是空 空即是色」で代表されるとおりにごく簡単に言えば「一つの『もの・こと』に捉われるな・拘るな、我執を解き放せ、自らを叩き壊せ。その上で、自らを脱皮・更新・再編しなさい」である。言い換えると、本堂（本尊）と大師堂（弘法大師）の前で唱えたということは、「日常の腐れ縁・しがらみから自らを解放

し、至高の自由世界を吾が心に植え付けるのだ」と公私ともに宣言した、宣誓したことになるだろう。グループで行くにしても、単独歩行へんろにしても、この意味を正しく理解・認識していなければ、本当のやり切った感や喜びは湧かないのだ。偉そうなことを言うが、このことを私は気付いたので、心あるへんろ仲間と共有したいものである。

再度振り返ると、歩き通すという意志を持ちこのように何とか所期の目標を成し遂げられたのは、繰り返すが、この行動は、私は誰かに指令されて来た訳では無く、何のものにも束縛されず、誰にも相談せず、自らの心に従順になり、自らが決めたことだという意識が無心の世界に落とし込み、無心を素直に受け入れたからこそではないかと思っている。人間は、向上心は絶えず生涯学習に身を置きたいと自発する生き物である、もっと突き詰めると最高の安寧境地を知りたいと深層無意識層が疼き続けているのだ、だから、良心に従順に理想精神を奮わせれば、自ずと生命の充実感を覚えるのだ。

私の日頃の心の深層基点は「ごちゃ混ぜ」にあっても、私も少しばかりの矜持を持っている。一生にたった一度の人生、少なくなった残余の命、身の丈完全燃焼を！ 今こうして思うに、私自身内の最大の敵は「**(※) 桎梏** しっこく あほうじ **ア縫自** あほうじ **野郎**”大好きな鬼、「自由」を縛る悪魔」である、きゅうきょう 窮境に墮することは一番の不甲斐なさとする。 **(※)** 自らが自分を手かせ足かせグルグル巻きに縫って凝り固まっている状態をいう。

じ(に) こんげんじょう 而 今現成 (今が私の全てである)、全力投球が原動力・推進力とならん。

自称「しき 彩色性多重人格」私の人生「ボーダレス・フリーウェイ (Borderless Freeway) ! 」

徹底的に 「freedom Freedom FREEDOM」で生き、逝きたい。

一切の束縛が無い至高の開放感で生き、逝きたい。

「freedom (自由・無碍) flexibility (柔軟・弾力) fantasy (夢・希望)」で生き、逝きたい。

こんなことを気付かされた毎回の四国の歩きへんろであった。

ありがとうございます。

(end)