

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 ^{みちしるべ} ・案内表示	8
	(2) 案内書	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？	31
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 ^{とそう} 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？	37
34	なぜ、四国遍路はこれほど人気があるのか？	38
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？	39
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？	43
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。

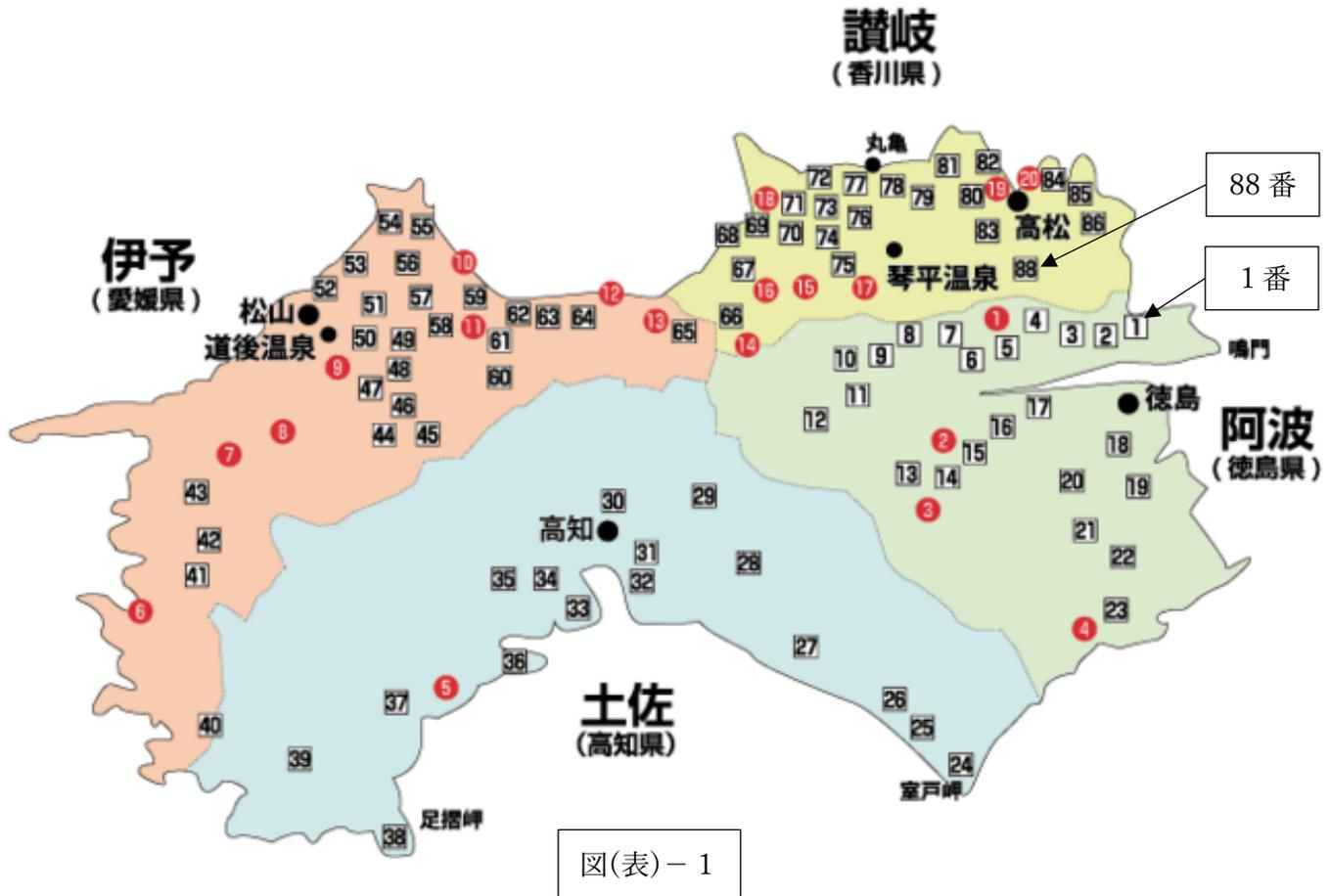
.....

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
臨濟宗：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

Q 6；何か信仰している宗教はあるのか？

A 6；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。

Q 7；それではなぜ、四国へんろで順礼（巡礼）するのか？

A 7；（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、我が国古神道のかなながら随神の道・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・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・仏の教えかみ ほとけに対しては、敬懼（敬慎畏懼／敬い懼れること）けいこ けいしん いく おそ 敬仰の心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・憎職、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



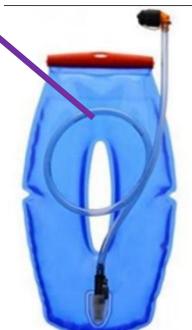
③オリンパス社
 ICレコーダー
 高さ；10.7cm
 幅；3.9cm
 厚さ；1.7cm
 重さ；80g



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



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

図(表) - 7

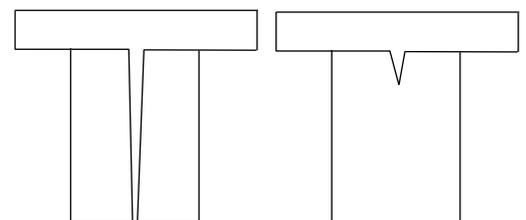
- ① ガーミン社の GPS 機器オレゴン 650 には、国土地理院地形図データとそれにトレースした電子化計画ルート（GPS トラック電子データ）を格納しており、随時、必要に応じて計画ルートを確認出来るようになっている。もちろん防水なので雨の日でも手元の画面で確認出来る。したがって、紙の地図は一切持参しない、これがものすごく有用である。この機器自体には、もちろん GPS 軌跡（緯度経度・時刻）が自動記録（保存）される。したがって、記録されたトラックログ（電子的足跡データ）は歩いたという科学的証拠を保持していることになる。
- ② スマートフォン（この時は Covia 社）の使い方は、一般的な「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)－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

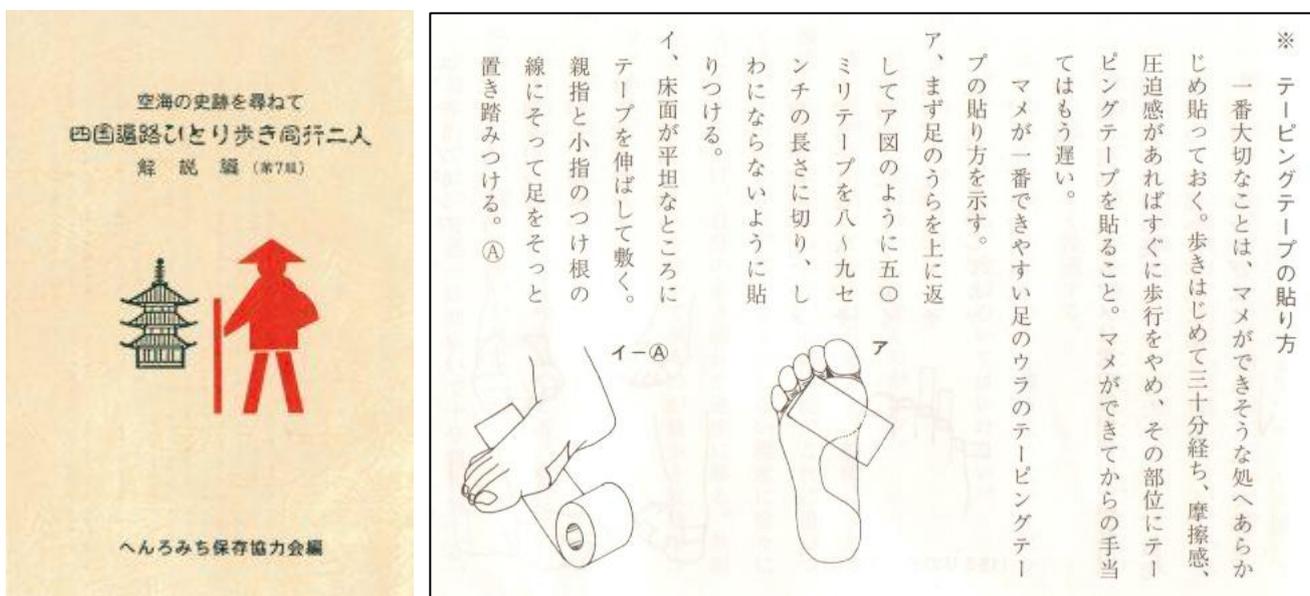
標は参考程度、確実性を高める補完の印として眺めた。本の少し、高額な設置費用を要する石柱の標柱はあったが、殆どはぶら下げたり、貼付シール形式の簡易なものであった、ローコストに仕上がっているはず、だから、数を沢山設置出来るのである。このような対応は観光開発（誘客）に熱を上げる昨今、よくよく参考にするべきである。

(2) 案内書

四国八十八所霊場参詣の移動手段・方法はどうか、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。



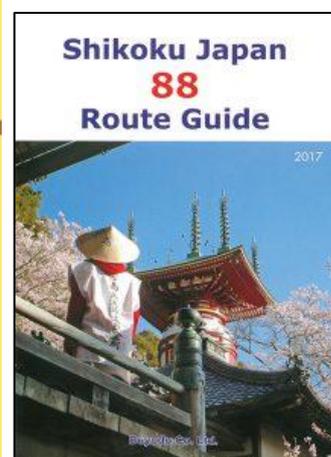
図(表)－11

□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うか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

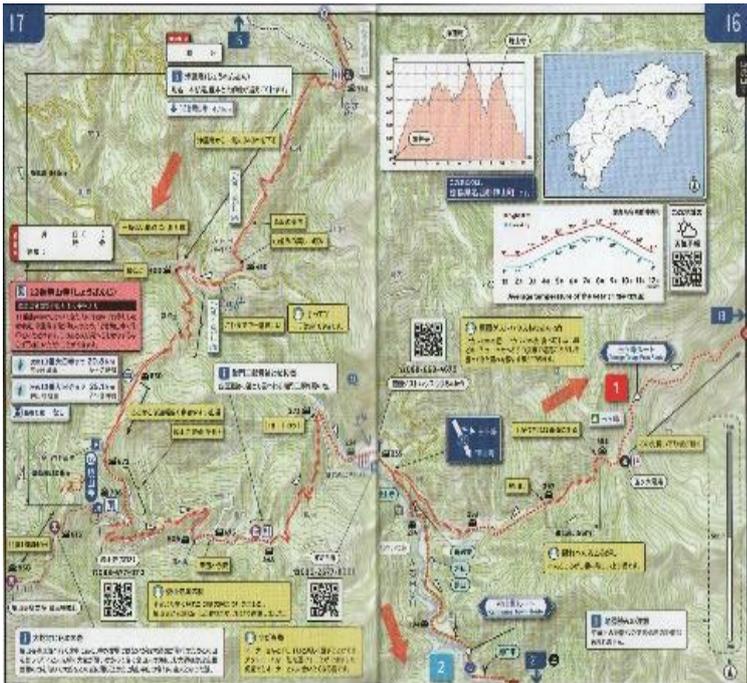
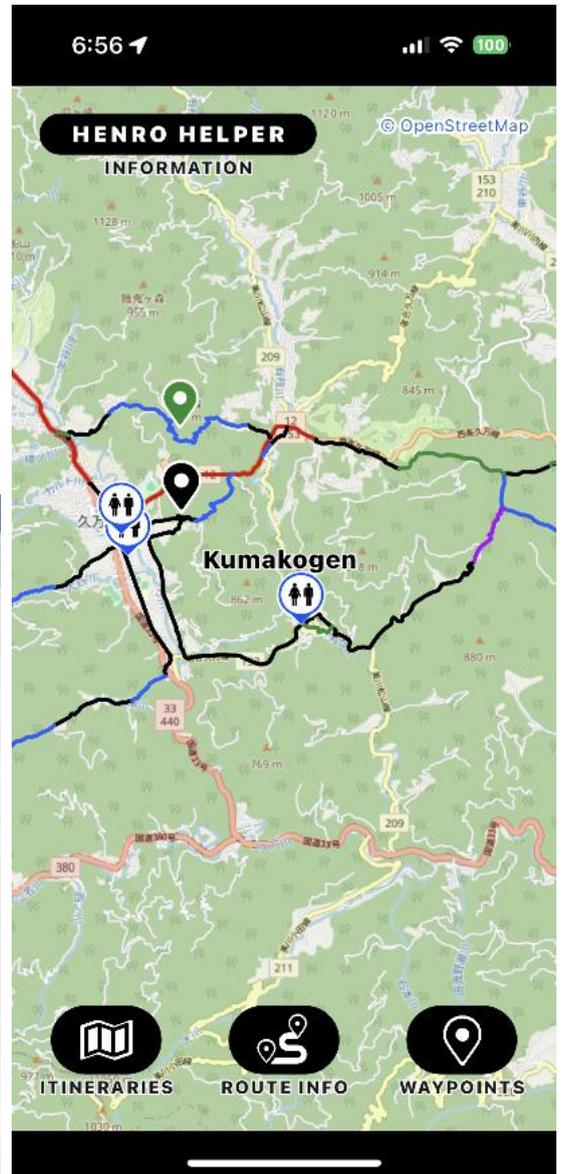


図(表)－12c

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	西条市小松町石鎚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	-	-	石鎚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	西条市小松町石鎚成就
98-1	3	0.8	4.0	石鎚山日の出屋旅館	0897-59-0143	799-1112	西条市小松町石鎚417
98-1	4	0.8	4.0	石鎚山白石旅館	0897-59-0032	799-1112	西条市小松町石鎚417
98-1	5	0.8	4.0	玉屋旅館	0897-59-0415	799-1112	西条市小松町石鎚417
98-1	6	4.8	-	石鎚神社頂上山荘(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	西条市小松町石鎚2-2
96-A	㊦	4.0	21.3	石鎚神社頂上社 (石鎚登山ロープウェイ利用)		799-1112	西条市小松町石鎚
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。

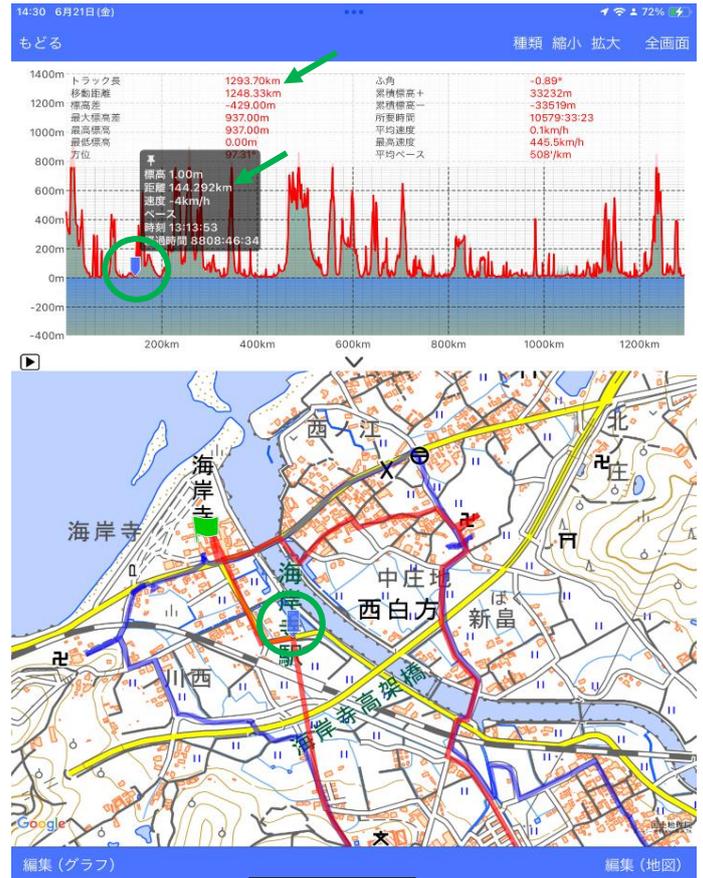
その5；私の場合の地図対応を記述する。4回目の私はスマートフォン（iPhone15 PRO）に「カシ米尔3dスーパー地形セット／開発者 DAN 杉本氏」ソフト（有料）をインストールし、紙の地図は持参しなかった。図(表) - 15 は別格 18 番海岸寺周辺のトラックログ（軌跡）だが、赤色実線は計画ルート、青色実線は実際の踏査に伴い自動記録されたトラックログ（足跡）である。いつも計画ルートを表示しているので、例えば、コンビニに、あるいは宿に入るために計画ルートを外れたとしても、容易に計画ルートに復帰出来る。だから、現地における様々な案内誘導表示は順打ち用であり、逆打ちに取っては分かり難いものの、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

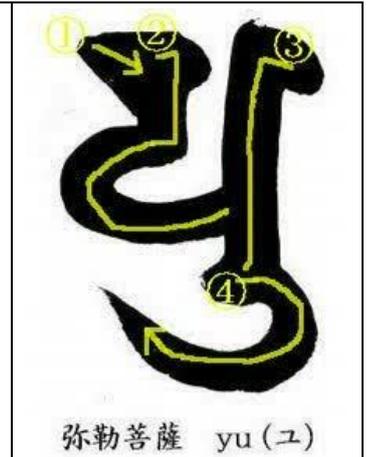
A13；私も被った図(表) - 16 のとおりの遍路菅笠には、**仏教の宇宙観を表す4句の偈、同行二人、梵字**が書かれている。4句の偈とは「**迷故三界城、悟故十方空、本来無東西、何処南北**」。読み下しは、

「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？

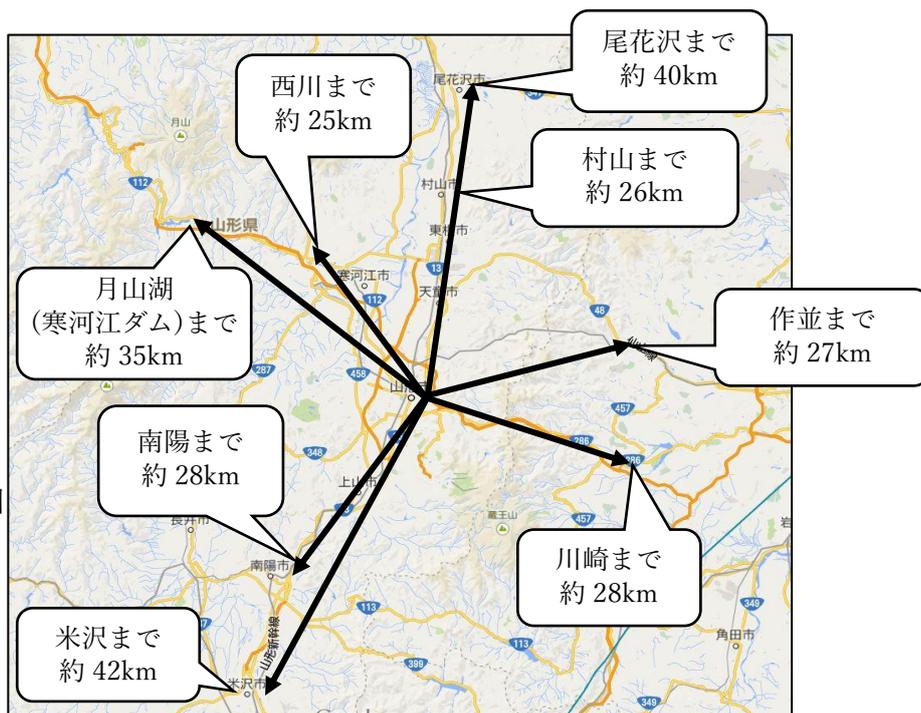
A14：1 日の計画行程に札所が入るのであれば、**1 個所当り納経を含めた 20 分～30 分の巡拝時間**を要
する、札所によっては境内が広く、遍路シーズン（3 月下旬から 5 月）は納経時間に待たされることが
ある。体調、天候、ルートの状態（山道か、急坂の有無、車道か）、**宿泊施設の位置**の要素が絡んで来る
が、スタートからの 2・3 日は 10～20[km/日]前後が適当であろう、体が慣れるに従い、距離を伸ばし
て行くというのはへんろに限らず普通の対応である。1 回目の人といえども体調を整えば 1 日 25km～
30km 位、9 時間前後となる。朝 7 時 30 分にスタートすれ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

Q 15；88か寺結願（一巡）に要する標準的所要日数は？

A 15；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

Q 16；宿決めはどうしたか？

A 16；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のとおりの中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。

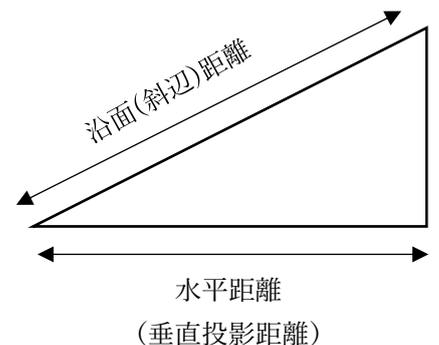
基準値；その1・・・ $3.5 \text{ [km/h]} = 3,500 \text{ [m]} / 60 \text{ [分]} = 58.3 \text{ [m/分]}$ —市街地においては配電柱間隔 1.5 スパン相当。

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

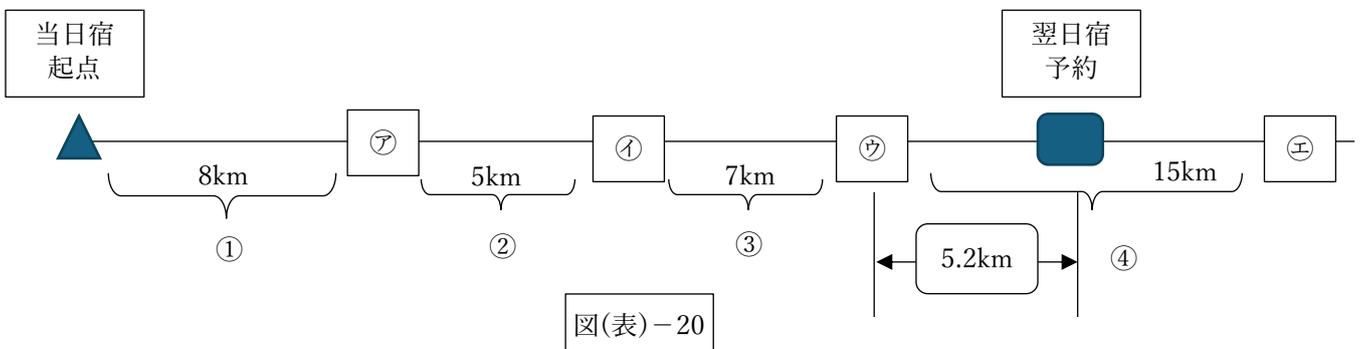
札所（お寺）での参拝などの滞在時間を 30 分程度とすると、その等価換算距離は $58.3 \text{ [m/分]} \times 30 \text{ [分]} \div 1,000 = 1.75 \text{ [km]}$ となる。

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]
	1km 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

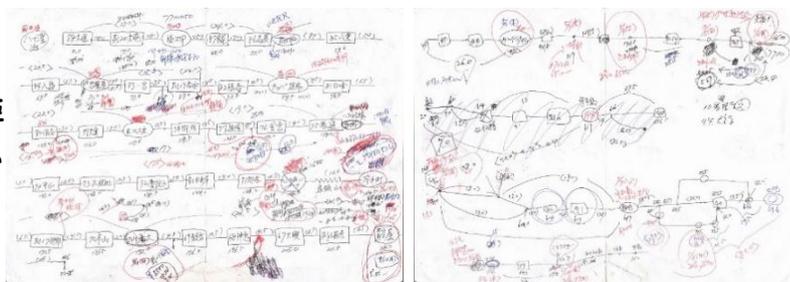
b. 距離着目で計算 (距離計算)

㊦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。**



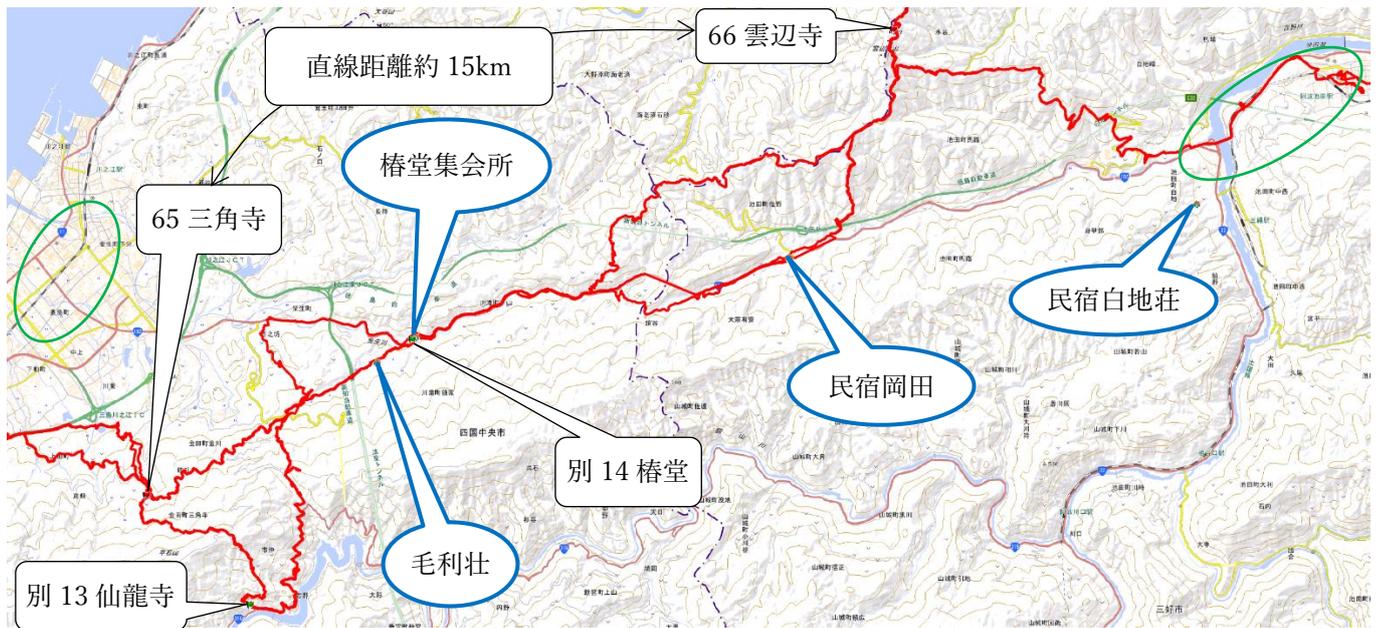
図(表)-22

□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。私は積極的には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。

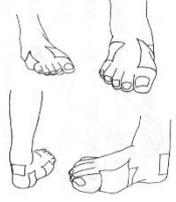
Q18；一番つらかったことは？（1日中歩くと足腰に影響は出ないのか）

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？

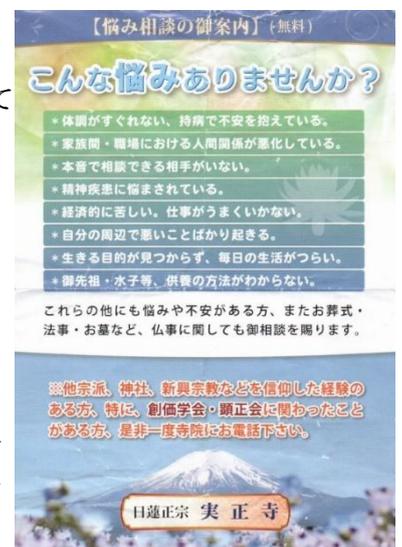
A19 以下のことは、たった一つのとても不愉快な出来事であった。ある信者による迷惑な折伏行為である。

□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。

——一時の中央政府の権力、鎌倉幕府に抵抗した日蓮きたな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 のとお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。

回数	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)
図(表) - 31a		