



R10 多彩なおへんろさん

(原曲「みちづれ」の替え歌)

じ た く の ま わ り で く ん れ ん を  
 と や ま で お こ め を そ だ て て る  
 か た あ し ひ き ら よ ち よ ち と  
 け ち が ん ま で を ふ り か え る  
  
 さ と や ま の ぼ っ て き た え た が  
 じ た く の お て ら は じ ょ う ど し ん し ゅ う  
 ス タ ー ト ち ゅ く ご に ね ん ざ し た  
 か ぜ ひ き や ま い で れ ん ば く し  
  
 と こ ろ が ど っ こ い い ざ ほ ん ぼ ん は  
 な む あ み だ ぶ つ と と な え て い る が  
 け ち が ん も く ぜ ん は を く い し ば り  
 あ し う ら や ぶ れ て お い し ゃ に か か り  
  
 そ う て い が い の あ し う ら ま め 4 で と ち ゅ  
 ご う に い っ て は ご う に し た が い さ ほ  
 さ い ご の ち か ら に き あ い を い れ る こ ん  
 あ め で ぞ す い こ し ま で つ か る く な  
  
 う で ざ せ つ よ ぎ な く リ タ イ ヤ を  
 う の と お り お き ょ う を よ ん で い た  
 じ ょ う ば な を ま ん か い に さ か せ た  
 ん を か た る ひ と み が か が や い た

一、自宅の周りで訓練を  
 里山登って鍛えたが  
 ところがどっこいいざ本番は  
 想定外の足裏豆で  
 途中で挫折余儀なくリタイヤを  
  
 二、富山でお米を育ててる  
 自宅のお寺は浄土真宗  
 南無阿弥陀仏と唱えているが  
 郷に入っては郷に従い  
 作法のとおりお経を読んでいた  
  
 三、片足引き摺りよちよちと  
 スタート直後に捻挫した  
 結願目前歯を食いしばり  
 最後の力に気合いを入れる  
 根性華を満開に咲かせた  
  
 四、結願までを振り返る  
 風邪引き病で連泊し  
 足裏破れてお医者にかかり  
 雨で増水腰まで浸かる  
 苦難を語る瞳が輝いた

(注1) 音符直下の歌詞は、「みちづれ (歌唱-牧村三枝子/作詞; 水木かおる/作曲; 遠藤実)」の1番目の歌詞

(注2) 替え歌の詩は大沼香作 2015 (H27) 年6月6日 (土)

# R11 へんろ不思議ワールド

山タ六ウヨ

じもーとの--じ-ん-じゃ-で    かし-わ-で- うっ--て  
 ある-きの--へ-ん-ろ-の    い--ぎ-を- さがし-に  
 しゅい-んの--も-じ-と-は    なに-も-の- な の--か  
 ベーっかく--ま-ん-が-ん    しる-し-を- もら--い

山タ六ウヨ

ぼだ-い-の- て---らで    てを-あわ せ ---  
 えい-ち-を- し---ぼり    もが-いた が ---  
 い--み-を- かい--せず    ただ-なが め ---  
 ゴ-----ル- めざ--して    ちか-らわ く ---

山タ六ウヨ

すみ--かの- この--ち--で    ここ--ろを--きめ-た -  
 こた--えが- わか--ら--ず    りく--つも--わか-ぬ -  
 みえ--いと-しょ ---す--る    しへ--んを--たま-い -  
 ほん--ふだ- けち--が--ん    あか--しを--もら-い -

山タ六ウヨ

こう-やへも ま-わ --り    あい--さつ- し ---  
 ふし-ぎ-な み-わく-に    ゆさ--ぶら-れ ---  
 なら-べ-てま-つ --り    てを--あわ-す ---  
 さい-ご- ににゆ-うしゅ-の    にん--めい-しょ ---

(原曲「夢和讃」の替え歌)

初めての四国遍路に飛び込むも

我と戦う壮大ドラマ

山タ六ウヨ

しこーく-の-れ-い--じょ-う    ひゃく-はちを  
 れい-い-の-か---げ-に    まど-わされ  
 ほん-ぞ-ん-ご-こ--う-を    じっ-とあび  
 さん-よ-う-そ----ろ-え    やり-とげた

山タ六ウヨ

い-っしん ふら-ん(ん)--に    き-が-んす--る -  
 ふた-つの あ(あ)-しだ--け    ま-え-にで--る -  
 から-だの まし-ん(ん)--が    あ-つ-くな--る -  
 いの-ちの うず-き(い)--に    な-み-だす--る -

- 一、 地元の神社で 柏手打って  
 菩提の寺で 手を合わせ  
 住処すまかのこの地で 心を決めた  
 高野山こうやへも廻り 挨拶あいさつし  
 四国の霊場 百八を  
 一心不乱に 祈願する
- 二、 歩きの遍路の 意義を探しに  
 英知を絞りしぼ もがいたが  
 答えが分からず 理屈も湧かぬ  
 不思議な魅惑に 揺さぶられ  
 霊威の影に 惑わされ  
 二つの脚あしだけ 前に出る
- 三、 朱印  
 納経の文字とは 何ものなのか  
 意味を解せず ただながめ  
 御影みえいと称する 紙片しへんを賜たまい  
 並べて奉りまつ 手を合わす  
 本尊御光ほんそんごこうを じつと浴び  
 体の真芯ましんが 熱く成る
- 四、 別格満願 印しるしを貰もらい  
 ゴール目指して 力湧く  
 本札結願 証あかしを貰もらい  
 最後に入手の 任命書  
 三葉揃え やり遂げた  
 命の疼うずきに 涙する

(注1)楽譜・原曲は福聚(ふくじゅ)教会叡山流詠歌和讃音譜集に掲載  
 (注2)替え歌の詩は大沼香作 2015(H27)年6月6日(土)

(※A) 一、四国の札所を たけ小さな丈の  
にそく短い二足で たけ貫(完)歩を果たす  
 どこから生まれる ほとけ秘めたる力  
ほとけ仏と神との たまもの加護の賜物

(※B) 三、多彩なへんろと 時空を溶かす  
みな地元の皆とは 世情を語って  
 弘法大師も 仲間に入る  
 再会夢見る 多次元世界

<二つの替え歌>

二、さんけい参詣順序に たけこだわり続け  
つな歩点を繋いだ 形を見れば  
えが一筆絵書きの いさ奇怪な魚  
(描)  
みかげ魔性の美影が 四国に写る

四、たましい魂揺さぶる きょうち聖なる境地  
 長きに栄えた 歴史と文化に  
あせだま汗玉落としつ 吾が身せいかを刻む  
 理想へ誘う へんろの精華

(※A) [原曲は星の界(よ)・星の世界/讚美歌]

つ きなきみそら に き らめくひかり  
 し こくのふだしょ を ち いさなたけ の  
 さ んけいじゅんじょ に こ だわりつづ け  
 あ あそのほし か げ き ぼうのすが た  
 み じかいにそく で か んぽをはた す  
 ほ てんをつない だ か たちをみれ ば  
 じ んちははて な し む きゅうのおち に  
 ど こからうま れ る ひ めたるちか ら  
 ひ とふでえが き の き かいなさか な  
 い ぎそのほし か げ き わめもゆか ん  
 ほ とけとかみ と の か ごのたまもの  
 ま しょうのみか げ が し こくにうつ る

(※B) [原曲は冬の星座/S 2 2年文部省唱歌]

*mp*  
 こ がらしとだ え て さ ゆるそらよ り  
 た さいなへん ろ と じ くうをとか す  
 た ましいゆさ ぶ る せ いなるきょう ち  
*mf*  
 ち じゃにふり し く く すしきひか り よ  
 じ もとのみな と は せ じょうをかた っ て  
 な がきにさか え た れ きしとぶん か に  
*a tempo* *mp*  
 も のみないこ へ る し じまのなか に  
 こ うぼうだい し も な かまにはい る  
 あ せだまおと し つ わ がみをきざ む  
*mf*  
 き らめきゆれ つ つ せ いざはめく る  
 さ いかいゆめ み る た じげんせか い  
 り そうへいざ な う へ んろのせい か

(注1)楽譜はインターネットのフリーサイトより拝借したもの (注2)楽譜直下の歌詞は原曲のもの (注3)替え歌の詩は大沼香作 2015(H27)年6月6日(土)



▷	しこくへんろは	たいとうごけいの	むしょうの	(エール) Ye-ll-が	とびかうひろば
1	へんろみちは	しきにたえて	やまたに	こえゆき	ひとよをつなぐ
	うつりかわる	けしきのなかに	くもみず	ながれの	おしえをまなぶ
2	へんろやどの	いちごいちえ	はつみの	おかたとか	いわがはずむ
	つきぬゆめを	かたちにしたく	かなえる	ちからを	みなからもらう
3	へんろたびは	あせがたきで	しがらみ	たちきる	みそぎのぶたい
	にしやきたの	さかいはいずこ	(リスターティングゼン Restarting then	スクラップアンビルド) Scrap and Build	ほぼこれどうじょう
▷	しこくへんろは	れきしとしぜんと	われらが	とけあうす	てきな(Wonderland) Wonder land

※1 禅語の「行雲流水(雲が山に阻まれても、水が岩に邪魔されても、何事もなかったように通り抜けて行く。)」より。

※2 遍路菅笠の偈文「迷故三界城、悟故十方空、本来無東西、何処南北」より。

※3 禅語の「どんな環境(T・P・O)も、自分を高めるための自己研鑽の道場である。」より。

(注1) 楽譜は「讃美歌21 (日本キリスト教団出版局より)、作詞; 西村清雄、作曲; アメリカ人?」

(注2) 替え歌の詩は大沼香作 2017(H29)年6月1日 (木)

▽ 四国へんろは 対等互恵の (敬)

無償のYe-ll-が 飛び交う広場 (心の基層にある)

一、へんろ道は 四季に耐えて

山・谷越え行き 人世を繋ぐ

移り変わる 景色の中に

※1 雲・水流れの 訓えを学ぶ

二、へんろ宿の 一期一会

初見のお方と 快話が弾む

尽きぬ夢を 形にたく

叶える力を 皆から貰う

三、へんろ旅は 汗が滝で

しがらみ断ち切る 襖の舞台

※2 西や北の 境界は何処!!

Restarting then

Scrap and Build

(生命力を再起動し再築だ!!)

※3 歩々是道場

▽ 四国へんろは

歴史と自然と吾れらが

溶け合う

素敵なるWonderland (不思議の国)

R14 へんろ回遊の有り様

(原曲「南国土佐を後にして」の替え歌)



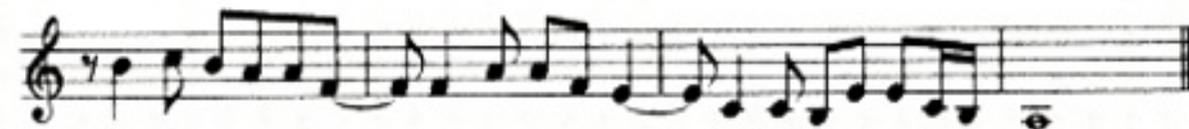
はくいを - ま - と - い - すみかをあとに  
さいしょの - まいり - は - おおあさやまへ  
りょうぜんじ - からあるき - こうやをめざす



とおくに - はなれた - しこくの - ち  
みちわけの - さるた - を - おさそ - い - し  
やまとの - かいどうと - ちょういしみちの



れきし - が - つむい - だ - へんろのみちへ  
だいし - に - くわえ - て - さんにんぞろい  
ほてん - を - むすん - で - おれいのたびじ



たしか - な - もくて - き - ありや - いな - や  
おてら - も - やしろ - も - おなじじやない - か  
だいし - の - ごびょう - で - あふれるなみ - だ



なにも - もとめず - なにもあ - ら - せぬ  
いちの - み - やと - はちはちみんなを  
おもいに - まかせた - ゆうづうむ - げの



はだか - の - ま - ま - で - とび - こん - だ  
たいら - に - おが - んだ - へん - ろ - み - ち  
へんろ - を - おえ - たよ -



3. - あり - がと - う - うれし - やはれ - やか

一、(住処を後に)

白衣を纏い住処を後に 遠くに離れた四国の地  
歴史が紡いだへんろの道へ 確かな目的有りや否や?  
何も求めず何もあらせぬ 裸のまま飛び込んだ

二、(四国へんろ)

最初の参りは大麻山へ 道案内の猿田彦神をお誘いし  
弘法大師に加えて三人揃い お寺も神社も同じじゃないか  
一の宮神社と八十八札所みんなを 平らに押んだへんろ道

三、(御廟で涙)

霊山寺から歩き、高野山を目指す 大和街道と町石道の  
歩点を結んでお礼の旅路 大師の御廟で溢れる涙  
思いに任せた融通無碍の へんろを終えたよ ありがとう  
嬉しや晴れやか

※1;原曲-歌唱;ペギ-葉山/作詞・作曲;武政英策

※2;替え歌の詩は大沼香作 2018(H30)年6月6日(水)

ど — ん — — な しれ ん — が まちうけ  
 ふ — だ — ん の くら し — に はりあい  
 ほ — ん — ね と たて ま — え おもてと  
 あ — せ — — が ふき だ — す へんろの

よ — う — — と ゆめを — — つらぬ — く  
 も — っ — — て きのみく — ま — ま — に  
 う — ら — — の ぼんのう — まみれ — の  
 み — ち — — は どくそを — な — が — す

さいごま — で らく に いきてく — ちか みち なんて  
 のんびり — と それ も いいけど — なに かが たりぬ  
 なまのみ — を しこ くのかまで — ちょう りを したが  
 あらいの — ば おれ に きせいの — じゅば くの なわを

— あると — おもうな — じんせ い に だか —  
 — そこを — やぶるは — へんろ どう さび —  
 — はんぱ — なまにえ — あおく ささ いつま  
 — もがき — もがいて — ふりほ どく じゅう

ら — じぶんと — しょう —  
 た — しがらみ — た — ち  
 で — たつても — か — わ  
 の — めがみが — お — で

ぶ — す — — る — —  
 き — ら — — ん — —  
 ら — な — — い — —  
 む — か — — え — —

(原曲「桜の如く」の替え歌)

一、普段の暮らしに張り合い持って

気の向くままにのんびりと

それもいいけど何かが足りぬ

そこを破るはへんろ道<sup>どう</sup>錆びたしがらみ断ち切らむ<sup>ん</sup>

二、本音と建て前、表と裏の

<sup>ほんのう</sup>煩惱まみれの生の身を

四国の釜で調理をしたが

<sup>はんぱ</sup>半端生煮え青臭さいつまで経っても変わらない<sup>た</sup>三、汗が噴き出すへんろの道は<sup>みち</sup>

毒素を流す洗いの場

俺に寄生の呪縛<sup>じゅばく</sup>の縄をもがきもがいて振り解く<sup>ほど</sup>

自由の女神がお出迎え

※1;楽譜直下の歌詞は、原曲—(歌唱;坂本冬美/作詞;たかたかし/作曲;徳久広司)の1番の歌詞

※2;替え歌の詩は大沼香作 2018(H30)年6月6日(水)

# R16 へんろ巡礼の真姿

(原曲「風に立つ」の替え歌)

せいらんにふかれてむねをはるひもあれば  
 にちじょうをはなれてさいしゅうのへんろたび  
 わたくしのあるきのかっこうをおみせする  
 くつなかのまさつであしうらがかしょうする

あめかぜにたたかれてこうべをたれる  
 アオキばをおまもりにうんぺんみずを  
 ふたつのストックをりょうてでこいで  
 くつをかえげかにいきめがねをおとし

ときもあるひとはこのよにいいき  
 ちからとしむげんむきゅうのふし  
 まえをむきこしにカメラとこが  
 さんざんさいしにつまずき

て×××あるかぎり×やまさかせんり  
 めの×××いきざまに×かぶおんぎょく  
 ね×××いりサイフ×むねにジピース  
 で×××ころびかけ×あまぐをとおし

のつづら××おりそうさじんせ  
 をはしーら××せてつよくのーし  
 とスマート××フォンそれらひっけ  
 てびしょぬれ××るがどんなときで

いやるーきゃなーいーさ  
 くくいなくあそぶのさ  
 いのグツはみをたすく  
 もがまんがばりきだ

がなんでもがまんできつきすすむ

## 1、日常を離れて最終のへんろ旅

アオキ葉をお守りに雲辺寺清水を力とし  
 「無限無窮」の節目の生き様に  
 (6869)  
 歌舞音曲を走らせて  
 強く楽しく悔いなく遊ぶのさ

## 2、大香の歩きの恰好をお見せする

二つのストックを両手で漕いで前を向き  
 腰にカメラと小黄金入りサイフ  
 胸にGPSとスマートフォン  
 それら必携のグッズは身を助く

## 3、靴中の摩擦で足裏が火傷する

靴を替え整形外科に行き  
 メガネを落としさんざんさ  
 石につまずき草で転びかけ  
 雨具を通してびしょ濡れるが  
 どんな時でも我慢が馬力種  
 何が何でも我慢で突き進む

※1;原曲一歌唱;坂本冬美/作詞;たかたかし/作曲;弦哲也  
 ※2;替え歌の詩は大沼香作 2018(H30)年6月6日(水)

# R17 親子で四国へんろ

(原曲「夜明けのメロディー」の替え歌)



さ の ひ か り が さ し こ む ま え に め  
こ が れ だ っ た し こ く の へ ん ろ あ  
わ の い ち ば ん り ょ う ぜ ん じ か ら と



ざ め て こ ど く な じ か ん が す ぎ る あ の  
の よ の ち ち は は お と う と を さ そ い あ の  
さ の う み べ の し ぶ き に か ん ど う や さ



と も は あ の ゆ め は い ま は い ず こ に  
こ ろ の あ の と き の く ら し に は せ る  
し さ と き び し さ を お し え る じ ょ う ど



か え ら ぬ き せ つ は も う わ す れ て し ま え ば  
つ ま の ふ た お や を も こ の よ に つ れ だ し  
い よ は さ い え ん の ち さ ぬ き の お お く ぼ  
お や こ で て を た ず さ え 時 き に は せ な か に

あ  
あ  
あ

(5) 親子のへんろ



い い す て き な お も い で だ け だ い じ に し ま し ょ  
き て か ぞ く の み な が そ ろ い す が た を と と の  
じ は お わ り の け ち が ん で ら ま た り ょ う ぜ ん じ  
お い い と た の し い た び に も わ か れ が き ま し



う そ っ と く ち ず さ む の は よ あ け の メ ロ デ ィ ー  
え い ろ ん な ほ と け と か い わ の た び よ  
へ え ん こ を え が い た し こ う の へ ん ろ  
た し ゅ み せ ん し ち ほう み や び の し ろ へ  
(4) す が た が き え る ま で げ ん き で ま た ね

(5) お や こ の へ ん ろ

一、憧れだった四国のへんろ

あの世の父・母・弟を誘い

あの頃のあの時の暮らしに馳せる

妻の両親をも この世に連れ出し来て

家族のみなが揃い 姿を整え

色んな仏と 会話の旅よ

二、“阿波”の一番 霊山寺から

“土佐”の海辺の 飛沫に感動

やさしさと厳しさを教える浄土

“伊予”は最遠の地 “讃岐”の大窪寺は

終わりの結願寺 また霊山寺へ

円弧を描いた 至高のへんろ

三、親子で手を携え 時には背中に負い

最と楽しい旅にも 別れが来ました

須弥山・七宝 雅の城へ

(4)姿が消えるまで “元気で・またね”

(※1) 五線譜直下の歌詞は、原曲「夜明けのメロディー」(歌唱;松原健之/作詞;五木寛之/作曲;弦哲也)の1番目の歌詞

(※2) 替え歌の詩は大沼香作 2018(H30)年6月6日(水)