

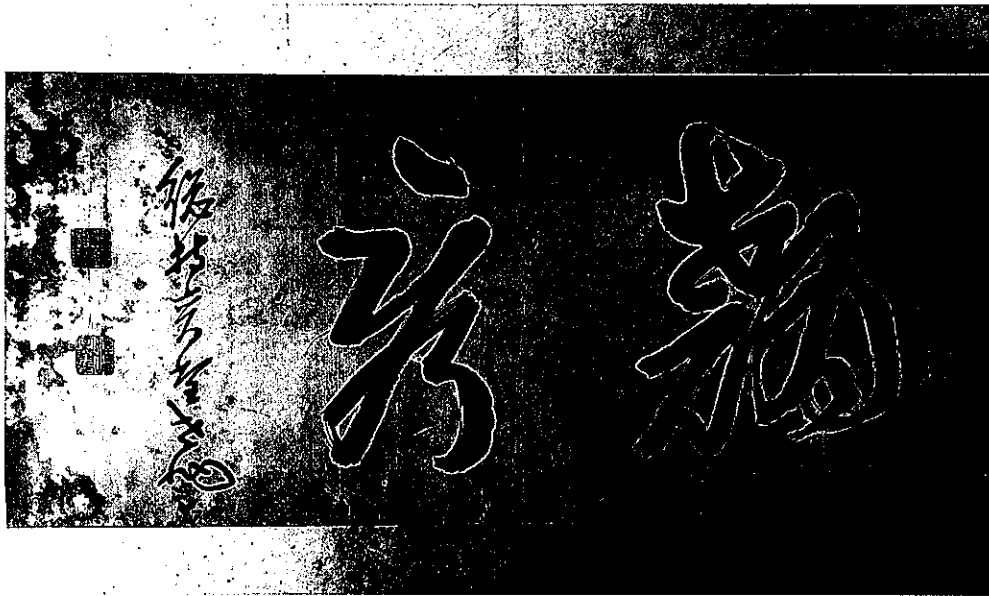
蔵王山安善寺

◆編集・発行人◆
近藤龍弘

〒940-0052
長岡市神田町1丁目4番10
TEL.0258-32-2811

◆スタッフ◆

小林国二・小林善秋・高橋謙・室賀清輝
高橋利春・加藤由紀子・屋代健
近藤マリ子・近藤典弘・近藤善信
後援・株式会社アサヒ
印刷・(株)北越時報社



『翹観』 五十六億七千万年の差

翠巖 弘

ご家族の皆さままでご覧ください

上の写真は、中越地震で半壊したため壊した旧書院の、かもしの上に掛けられていた額です。

先代が遷化されてから永年安善寺の掛け軸の表具などをお願いしていた表具屋さんから戴いたものです。安善寺本堂に入った所の「蔵王山」の山号額を書かれた、大本山總持寺獨住第一世・諸嶽奕堂(しよたつ)の書かれたものとのことでしたが、読み方は分からないとのことでした。私も全く読めず、多くの人にも尋ねましたが永年分からずじまいでした。が、平成元年頃でしたか、橋本禅巖老師が安善寺へ御出でいただいた時に、読み方や意味をお教え戴きました。

〔橋本禅巖老師は大分県出身で、旧制中学時代に母親を亡くしたことが動機で坐禅に親しみ、出家を志したそうです。大正八年、最乗寺住職・新井石禅老師について得度され、大

正十四年、大本山總持寺開山・大祖六百年大遠忌の首座を務められ、大正十五年石禅禪師様より嗣法、その後正寺時僧堂等で厳しい修行をされました。雲洞庵で兄弟子の新井石龍老師の補佐をされていたとき、駒形宇太七様から、長岡の人々にお教えを戴きたいと三願の礼で迎えられる、昭和九年に長岡にこられ、堅正寺を建立、初住となられ、平成六年九十

六歳で遷化されるまで、多くの人達に坐禅指導や提唱、教化をされました。著書も多数あり、安善寺の参禅会でも老師の書かれた本を使わせて戴きました。十二月の臘八接心会の時は何年も安善寺へ御越しいただき、坐禅提唱を戴いたことが懐かし

く思い出されます。さて、上の書は「翹観」だそうです。禅学大辞典に「翹足」が載っており、翹は足をつまみだてること、精進の意に用いる。

釋尊が過去世において弗沙佛(過去仏の名)が火定三昧に入っているのを見て、心中に歓喜の念を生じ、合掌して片足をつまみだてたまま、七日七夜を過ごした故事に基づくとあります。老師の教えによりますと、翹観とは翹足、足をつまみだてて衆生をいつくしみ、苦難を救いたいという慈悲の心で衆生を觀られた姿だそうです。

また、弥勒菩薩は五十六億七千万年後に釈尊に次いで成佛され、衆生を済度されるとされており、ますが、これ程長い年月の差がたのは、同じ慈悲の心で衆生を觀るのにも、釈尊が翹足、つまみだてて觀たのに対して、弥勒菩薩はかかとをつけて觀たこととの差であると聞かされて、大きな驚きを受けたことが思い出されます。

禅巖老師には沢山の教えを受けましたが「翹観」の額を觀る度に御老師が思い偲ばれます。

【日々精進(三十二)】

線香を立てて、ありがとう……

近藤真弘

今年も冬が終わり、間もなくすると待ちに待った春がやってまいります。昨年も小雪だと思っていきましたが、今年はさらに雪が少なく、一月下旬に大雪が降った以外は全く雪がないと言ってもよいくらいでした。

過ぎしやすかったといえ、そうですが物足りないような気もいたしました。それでもやはり春は待ち遠しく、暖かくなったら何をしようかと今から考えるのが楽しみです。

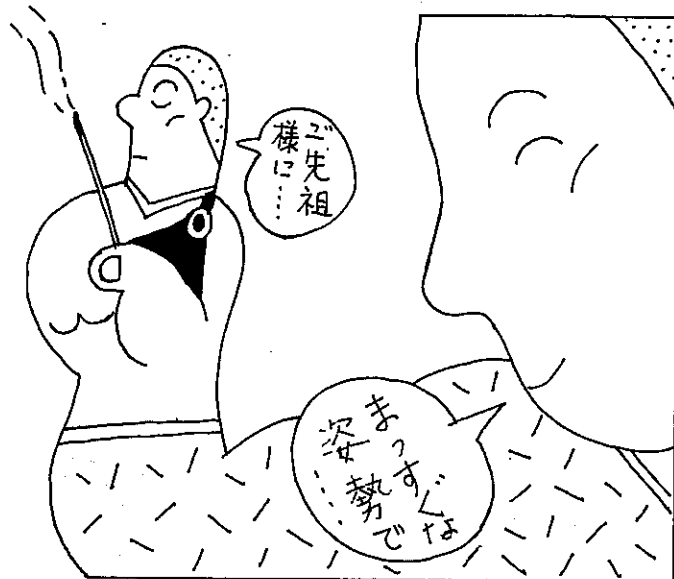
お寺では毎年大々的な掃除、所謂大掃除を年に二回行います。時期的にはお盆の終わった八月十七日と、暮れの十二月です。どちらも何人かの方がお手伝いに来ていただき、八月は墓地清掃、十二月は本堂の掃除を重点的

に行きます。

私の弟も毎年一緒に手伝いをするのですが、昨年の九月より總持寺の修行に行っており、弟が毎年やってきた香炉の灰の清掃を暮れの大掃除では私がやりました。この香

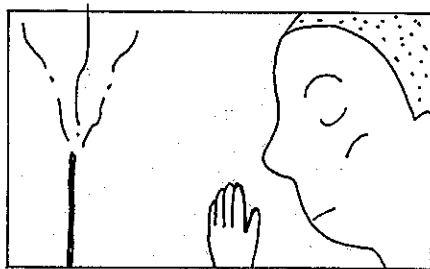
炉の灰の清掃も本堂すべてです。数も多く年に二回しか行っていません。位牌堂も合わせると大小さまざまな香炉が四十個ほどあります。一つ一つ燃え残った線香を取り、ふるいにかけて表面

を綺麗に均す作業はなかなか時間がかかります。線香の立て方というのは宗派によって様々あるようです。曹洞宗では地域性もあるかと思いますが、一般的には真ん中にまつすぐ一本ないしは三本立てます。線香を折り、寝かせて置く宗派もあります。



有名なお話ですが永平寺七十八世の故宮崎奕保禅師様は線香をまつすぐに立てなさいとよくおっしゃっていたそうです。まつすぐな姿勢で座り、まつすぐに線香を立て、まつすぐ合掌したら、仏さまの鼻筋と、自分の鼻筋とがまつすぐになる、そうすれば心も行いもまつすぐになる。そのようにお話させていただきました。昨年暮れの香炉の灰

清掃でまず私は位牌堂の香炉から灰の清掃を始めました。ほかの本堂の香炉は法要や、朝課の際に住職や私が線香を立てますが、位牌堂はお檀家さんの皆様がご自分の家の位牌をお参りされた際に線香を立てます。



そんな位牌堂の香炉の灰の清掃をしている最中に線香の燃え残りをみて少し驚きました。何気なく燃え残った線香を新聞紙の上に置いていったんですが、気付かぬ間に山盛りになっていました。数でいうと、数えられませんが三百以上はあった

と思います。

線香はお檀家の皆さんがそれぞれご先祖様に対してご供養の気持ちで立てます。まさに燃え残った線香の数はそんな供養の気持ちの集まりです。そう考えるとなんだか燃え残った線香がとても有難いものを感じ、少しでも多く灰の中から探したい気持ちになりました。暮れの大掃除の中で思いがけず、ご供養の気持ちを垣間見ることができ有難い思いがいたしました。

宮崎禅師様は線香のお話のときこのようなこともおっしゃっていたそうです。「毎日仏壇の前に座り先祖さんに何もお願いする必要はないから『どうぞ私を生んでくださいまして有難うございます。』それだけでいい」と。

お寺の本堂で、ご自宅の仏壇で、多くの想いととも多くの線香が立てられることを切に願います。

創立五十周年記念の坐禅会

平澤 清一

私の勤務する会社(高野不動産株式会社)が、本年一月二十日をもって創立五十周年を迎えることになりました。その創立記

念日に、新たなる誓いを立てたく社員二十名程で、安善寺の本堂にて坐禅修行を執り行いました。すでに創立者は十五年



前に他界しており、その意思を継承すべく、心を新たにして業に向かいました。

社員も初めての試みであり、緊張と不安を抱えていました。副住職より事前に坐禅の説明を受け、緊張は少しずつほぐれていきました。坐禅の先入観念では、姿勢や態度など厳しく執り行われるものと周知していましたが、基本的なものは背筋を伸

ばす程度で、あまり身体に無理のかからない体勢で、柔らかく手を組み、目を見開き、一点に集中すること、そして無の境地になることでした。心の思うままに、各自が日々の生活態度や習慣などに思いをはせ、反省しているようにも見えました。途中には警策(けいさく)があり、それは各自が自主的に魂を入れてもらいたい

時に、組んでいた手を合掌にして首を横に傾けると、副住職より警策で叩かれ、また合掌。約半数の社員が執り行いました。時間的には四十〜五十分(途中休憩あり)ほど行いました。坐禅を終了した時、各自無事に修行を終えた喜びと感謝に満ち溢れ、和やかな雰囲気となりました。

引き続き本堂中央にて住職より講話を受けました。継承のお話があり、お寺さまの今日までの歩みなど、詳細にお話をいた

だきました。ご縁というものが、今日に至っております。弊社は五十年前に長岡市に産声を上げ、決して順風満帆ではありませんでしたが、地域の皆さまにご愛顧賜り、今があると感謝をさせていただいております。

また、今日を迎えるにあたり、弊社のために寄与された先輩(故人)に対し、改めて深い哀悼の意を表し、次の五十年に向かって心を一つにして頑張りたいと思っております。



在宅介護を終えて思ったこと

小国町 角山 典子

皆さま初めまして、小国町の角山と申します。安善寺様には、主人の關係で親しくお付き合いさせて頂いておられます。

三年前に義父を自宅介護の末見送りしました。その時の様子、気持ちなど、私の感じたことを書いてみたいと思いますのでしばらくお付き合いください。

以来ずっと義父は私の手助けをしてくれました。孫の子守りや掃除など女性並みにこなし、お陰さまで仕事を続けることができました。

状態となり、九十二歳で肺炎を患い入院。寝たきりとなつてしまいました。その時は仕事をしておりましたので、いよいよ仕事を辞めて介護生活に

「俺は百二十歳まで生きる」と言っていた義父は、九十六歳と七日目の朝、突然帰らぬ人となりました。いつものように朝、主人が窓を開け「おはよう」と声を掛けた時には返事かないものの、目をパチパチとしていたそうです。七時過ぎに私が朝食を運んで行くと、もう息がなかったのです。

私が嫁いで五年目に義母が難病で亡くなり、それ



平成十六年の震災後から足腰がめつきり弱り、一時は車イスで移動する

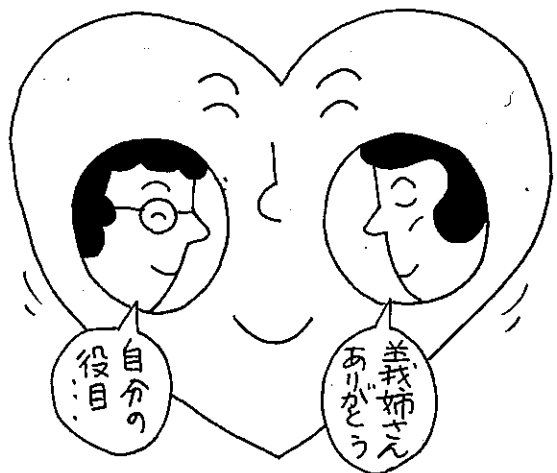
入るのかと覚悟しましたが、一緒に働いていた保健師さんが「仕事をしな

がら介護をするのが本当の介護だと思ふよ。仕事を辞めずに頑張れ」と応援してくれました。その言葉に勇気付けられ、ヘルパーさんとショートステイを利用しながらなんとか四年間仕事を辞めずに頑張つてこられたのも、色々な方々からの支援があったからこそです。

家族も頼りになりました。主人は風呂担当です。最初のうちは支えれば歩いたので大丈夫だったようですが、段々体が気になくなり、体も重くなり大変だったと思います。娘が看護師だったと言うことも大きな助けとなりました。

いつも用があると「かあちゃん！ かあちゃん！」と呼びます。私は心の中で「たまには父ちゃん！」

父ちゃん！と呼んでみたらどうなのよ！」と思つておりましたが、それだけかあちゃんを頼りにしていただくと思うとありがたいことですね。



在宅介護は大変です。施設入所を考えず、家で介護をしようと思つたのには二つ理由がありました。

一つ目は、長い間三人の子供達(孫)の面倒を見てくれ、家の事を一生懸命やってくれた義父に恩返しをしたいと言う気持ちからです。

二つ目は、実家の父母の面倒を見てくれた義姉への思いです。

父は十八年前、母は十六年前に亡くなりました。特に母は入院生活において付添いが必要でしたが、その当時ほとんど付き添うことができず、義姉に頼りつきりになってしまいました。申し訳ない気持ちと感謝の気持ちでいっぱいでした。

私が「自分の役目」をしっかりと果たすことで、今は亡き父母も安心し、

義姉にも感謝の気持ち
が伝わると思い、在宅介護
という選択をしました。

頭の中も、心の中も、体
の中もキツイ時もありま
したが、一日中義父と向
き合うのではなく、仕事
をすることでストレスを
発散できたことが最後ま
で気持ちを切らさず介護
できたことに繋がったと
思います。

最後の瞬間を看取るこ
とができず残念ではあり
ましたが、自宅にて最後を
迎えられたことは、本人に
とりまして、家族にとり
まして、幸せなことだ
ったと思っております。

最後に四人の親を見送
つて思うことは、元気で年
を取りたいということだ
す。実父はアルツハイマ
ー、実母は胃ガン、義母は
難病、そして一番長生き
した義父は老衰でした。
周りに迷惑を掛けぬよ
う「ピンコロ」を目指し、
そのために日々精進し、
毎日を楽しく過ごしてい

KAKA 笑の会 『津軽三味線の夕べ』

津 軽 三 味 線 の 夕

賢国にもようやく春の訪れが感じられる時節になってまいりました

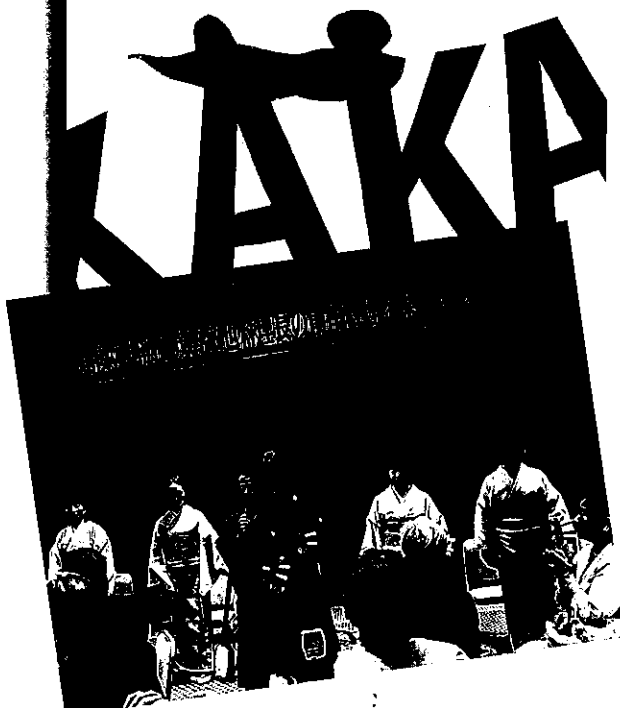
堀沢ファミリー

(魚沼市を中心に活躍されている、津軽三味線のグループ) の
演奏をお楽しみ下さい。

会 場 安善寺本堂【長岡市神田町1-4-10】

と き 平成28年 5月27日(金) 午後6時30分～

参 加 費 2000円



■日時
五月二十七日(金)
午後六時三十分

■出演
堀沢ファミリー
チケツト
二千元

きたいと思っております。
皆さまも楽しく笑って
お過ごしください。つた
ない文章にお付き合いい
ただきましてありがとう
ございました。



堀沢ファミリー

堀沢誠さん率いる堀沢ファミリ
ーは魚沼市を中心に活躍される
津軽三味線のグループです。
メンバーは六歳から九十歳まで
おられますが、その中の主要メ
ンバーは平成二十七年五月の津
軽三味線世界大会で三位を獲得
しました。
平成二十六年津軽三味線世界大
会 団体戦B(千人以下)準優勝。
平成二十七年十日町小唄日本一
の方もメンバーの一員です。

旅立ち

(平成廿七年一月廿五日)
平成廿八年一月末日まで

石崎千代子様 平成廿七年
十二月廿五日寂

長岡市琴平

加治登司子様 一月十日寂

長岡市豊

西片 廣平様 一月十六日寂

長岡市西新町

鈴木 利博様 二月一日寂

長岡市横山町

諏佐 重雄様 二月三日寂

長岡市東栄

井田 大作様 一月八日寂

東京都太田区

大崎 正雄様 二月十四日寂

長岡市平島

富田 政勝様 二月廿一日寂

長岡市来迎寺

曾根 隆様 二月廿五日寂

長岡市旭町

ご冥福をお祈りします。

母は私の人生のお手本

山崎京子



今年一月十日に、母が九十三歳で亡くなりました。老衰とペースメーカーによる感染でした。覚悟はしておりましたが、二ヶ月に及ぶ入院生活でした。本人の希望もあり、苦痛の緩和を主に、看とりに向けての悲しくつらい日々でした。最後の言葉は「みんな仲良く」でした。

母は大正十一年、東京大崎で双子(男女)で生れました。家業は鋳物屋で、娘時代は毎日そこで家事手伝いをしていたそうです。私によく当時の東京の話をしてくれました。二歳の時、関東大震災に遭ったこと、羽田で潮干狩りをしたり、カニ屋が沢山あったこと、戦艦

三笠を見学したこと、銀座の資生堂パーラーのこと等々。教科書に載っていないような東京の歴史を教えてもらい、とても面白かったです。

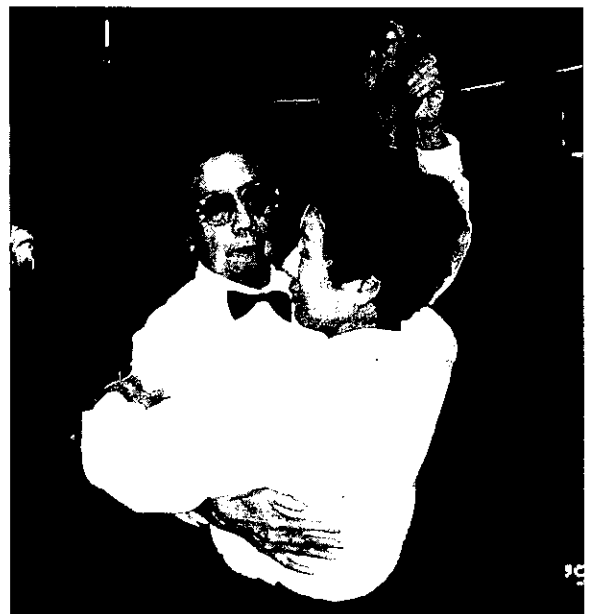
そんな江戸っ子の母は二十代で長岡に嫁いで来ました。東京都のカルチャーショック、雪の降る長い冬、友人もいない地で大変な思いをしたようです。私と兄を育て上げ、六十

歳から孫育てと同時に社交ダンスを始めました。理由は、子供の頃に覗いたダンスホールで踊ってみたいという憧れからでした。以後九十歳まで三十二年間ダンス漬けの毎日でした。アマチュア検定も二つ程合格をもらいました。ダンスサークルではどうしても男性が不足。そこで母がとった秘策は、なんと自分が男役をすること。



で母がとった秘策は、なんと自分が男役をすること。ダンス会のタブーを破つたのであります。その結果、女性が踊れる機会が増えて喜ばれたそうです。ダンスの他にも多趣味で、年を重ねる毎に生き生きと輝いていきま

した。



母は情に厚く、大きな心を持った人で、いつも自分に考えていました。朗らかで、あまり常識にとらわれない、所もありました。家族に対しては無条件の愛情を注いでくれました。戦争や父の病氣、長男の死、いろんな苦勞もありましたが、立派に生ききった人生だと思えます。母は私の人生のお手本です。またお浄土で逢えるかと、楽しみにしています。

旬歌 愁灯

[最終話]

「走れ！ フェニックスであれ！」

加瀬由紀子

昨年、十二月十六日夜。携帯の着信に心当たりのない番号が数件。確認すると、四日市競輪場からの電話だった。

「加奈子さんが前を走っていた選手の失格走行に巻き込まれ、先ほど病院に救急搬送されました。」

続いてかかってきた電話は「四日市病院の医師〇〇です。脳の損傷で危険な状況です。すぐ来て下さい。」

リスクを伴うスポーツと承知してはいたが、今、我が子がその危機に直面しているのだ！

「車だと大変なので、明朝一番の新幹線で来てください。不穩になるので、付き添ってほしい。」

『不穩？調べると、医療用語の意味では、普通ではない行動や言動をすることを指すという。』

事故に絡まない先行の走りの娘がまさかの、と思ふとさすがに一睡もできず、長岡から上越、東京駅で東海道と新幹線乗り継ぎ、名古屋で近鉄電車に乗り換え、タクシーで病院へ急ぐ。

病室に横たわり、脳圧を調整する点滴を受ける我が子の顔面の左側は、ガーゼで覆われていて、目を開ける事もできないほど腫れている。全身に擦過傷箇所を包帯でこみ上げるもの

を抑え、手を握れば、日頃五十近い握力の手は何とも頼りない。四日市競輪場の担当者
と医師の説明を聞く。

「ガールズケイリン始まって以来の六人の選手が落車する大事故です。加奈子さんは倒れたまま動かず、AEDを持ってき

たところ、いびきをかいていました。脳にダメージを受けたため、救急車をコース内に入れて収容しました。以後のレースは中断、場内は騒然。加瀬加奈子大丈夫かって。」

二月末、後援会と市スポーツ協会主催の「走れ！フェニックスであれ！」と題した激励会が開催された。「ジュビター」の歌が流れる会場には、長島忠美衆議院議員、森民夫長岡市長はじめ、東京からのファンなど百名近い出席があり、安善寺の方丈様からもおいでいただいた。

不安な翌朝を迎えた。すると昨日は手もつかなかつた朝食に箸をつける娘：「メシがまずい！腹減った！一階にコンビニがあるから、うまさうなもの買ってきて！」

今、加奈子は激励に励んでおり、レースに復帰する日も近い。

入院二日目で、食欲が戻り、午後には院内を散歩。これには先生も驚き、

長岡に戻り、更に一週間後のCTでなんと血腫消滅確認！日頃鍛えた体力と素早い現場の措置が、奇跡的な回復に貢献したのだ。

長岡に戻り、更に一週間後のCTでなんと血腫消滅確認！日頃鍛えた体力と素早い現場の措置が、奇跡的な回復に貢献したのだ。

娘・加瀬加奈子の大ケガ及び、私のネパール暮らしを契機に、自分の身辺も見直したく、今回で「旬歌愁灯」を最終回とさせていただきます。長い間、ありがとうございました。

長岡に戻り、更に一週間後のCTでなんと血腫消滅確認！日頃鍛えた体力と素早い現場の措置が、奇跡的な回復に貢献したのだ。

長岡に戻り、更に一週間後のCTでなんと血腫消滅確認！日頃鍛えた体力と素早い現場の措置が、奇跡的な回復に貢献したのだ。



森民夫長岡市長とスポンサー・ヨネックス提供の自転車を掲げる
(写真提供：井上スタジオ様)

ボブの独り言

待ちにまつた春の訪れ

ボブの独り言

二月の最終日曜日、少し暗れていたもので外の作業をしていました。「一年ぶりネ！もう咲いていたの」と思わず声を掛けたくなるような愛おしさが湧いてきました。玄関脇に福寿草の花が咲きはじめていたのです。

行事などで使うことが暫し、そんな時、住職は一時間半位前から幾つも置いてあるストーブをつけ、とつても暖かくしているのです。「皆さん寒いと思つて厚着して来られているのだから、こんなに暖かくしとかなくてもね」と言う声を聞きながら、お客様がお帰りになると、今日も一斗缶一つだよ！」つと言いな

雪が溶けると一番先に花開く「福寿草」。少し雪の残る庭の方では、垣根の下からクリスマスローズが花芽を伸ばしはじめ

も入れてもらえるので、全く石油仕事をしなくてすむ者にとつてはありがたいのですが、。

小雪・暖冬と言われましたが、一月下旬に降ったドカ雪で梅の大きな枝が折れ、竹垣はあちこち崩れかけています。雪がみんな溶けたらどんな事になつていのでしょうか？

そんな寒い季節でも、本堂はやはり、お法事・



に普段使っている部屋にも入れてもらえるので、全く石油仕事をしなくてすむ者にとつてはありがたいのですが、。

ていたのですが、今年はずうはいきませんでした。最初に熱が出始めたのは副住職、早速二階に隔離です。翌日には久美さん、下に残された老夫婦と孫孫、状態がわかつていのか二階に上がるうともしない子供達、それから二日後、とうとう真人君に感染してしまいました。

両親を独り占め出来たのに、熱さえ下がれば子供は階段の上から「下に行きたーい」。結局、あとはかからないで終わりました。お煎茶を毎日飲んでいながら、空気洗浄器が部屋にあるから？何がそうさせたのでしょうか？

今年、四年に一度のオリンピックの年です。今回は、ブラジルのリオデジャネイロで、八月五日から二十一日まで開催される三十一回目の夏季オリンピックです。

お便り原稿用紙

季刊誌では、壇信徒・読者の皆さまと、ごいっしょに誌面を深めたいと思います。ハガキまたはお手紙、ファックスなどで、お気軽にお便りをお寄せください。お待ちしております。

- 原稿の例
- 思い出話／ご家族、ご先祖、お寺の思い出話など。
 - 私に言わせて／家事や子育てのお話、身近な出来事など。
 - 教えてください／仏事のしきたりや疑問（編集部や住職がお答えします）など。
 - 嬉しい・楽しい嬉しかったこと、悲しかったこと、怒ったこと。

そして、今回は東京オリンピック！昨年、東京オリンピック出場を目指して頑張っていると思います。気が早いですが、やっぱり、地元オリンピック、金メダルを沢山取って貰いたいですね！

屋代 健

第七十四号、夏号は平成二十八年七月十六日(土) 発刊予定です