



PHOTO/西澤正元氏撮影による「紅富士」

迎春

翠巖龍弘

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 潔
室賀清輝・高橋利春・加瀬由紀子
近藤マリ子・近藤真弘・近藤善信
後援・株式会社アサヒ
印刷・(株)北越時報社

平成二十四^{じんたつ}壬辰^{じんたつ}年の新年を迎えました。本年も宜しくお願い申し上げます。

左の写真は私の小学校時代の恩師、西澤正元先生が昨年^{しんねん}の冬に撮られた『紅富士』です。一般的には『赤富士』が有名ですが、赤富士は太陽の光を受けて暗赤色に色づいて見える富士山で、晩夏から初秋の早朝に多く見えるそうです。葛飾北斎の「富士三十六景」の一つとしても名高いですが、紅富士は真冬の空気の澄んでいる早朝に、赤富士よりもやわらかな紅色に色づいて見える富士山だそうです。

十六景の一つとしても名高いですが、紅富士は真冬の空気の澄んでいる早朝に、赤富士よりもやわらかな紅色に色づいて見える富士山だそうです。仕事や旅行で、電車やバスから富士山が見えると、今日は運が良いとばかりに見とれてしまい、また見えないとガッカリしてしまう人も大勢いられるのではないのでしょうか。

写真も暗い早朝から待ち続けても、運が良くないとなかなか撮れないそうですが、正月号の巻頭の写真を素晴らしい紅富士で飾ることができ、今年がよい年であることを信じ、また願うものがあります。

からと「相田みつを美術館」へ何人かで見学してまいりました。実は一昨年十月にも「曹洞宗教誨師連合会」の研修会で見学させていただきましたが、その時は館長の相田一人様から、「息子からみた親爺、相田みつを像」という題でお話をお聞かせいただいたから^{しんねん}の見学でした。

「ただいるだけで
あなたがそこに
ただいるだけで
その場の空気が
あかるくなる
あなたがそこに
ただいるだけで
みんなのところが
やすらぐ
そんなあなたに
わたしもなりたい
みつを」

【日々精進(十五)】

ただひたすらに 一歩一歩、歩みを進める

近藤 真弘

あけましておめでとうございます。

暑い暑いと六月十四日御本山に上山してはや半年が過ぎ、長岡と違い雪は降らないながらも寒さは厳しく四季を通じて時の流れの速さを実感しております。

そんな寒暖の差を如実に感じるある出来事が御本山でありました。毎朝の朝課、朝のお勤めの際の出来事です。總持寺では毎朝、「大祖堂」という建物で朝のお勤めを行います。この大祖堂という建物は千畳敷きと呼ばれるくらい大変大きな建物です。夏の暑い最中は大祖堂の中央に座っている我々には外の風が全く届かず、当然冷房や扇風機も無く、まるで蒸し風呂のよう、懐に入れたハンドタオルを出したりしまったり、終わ



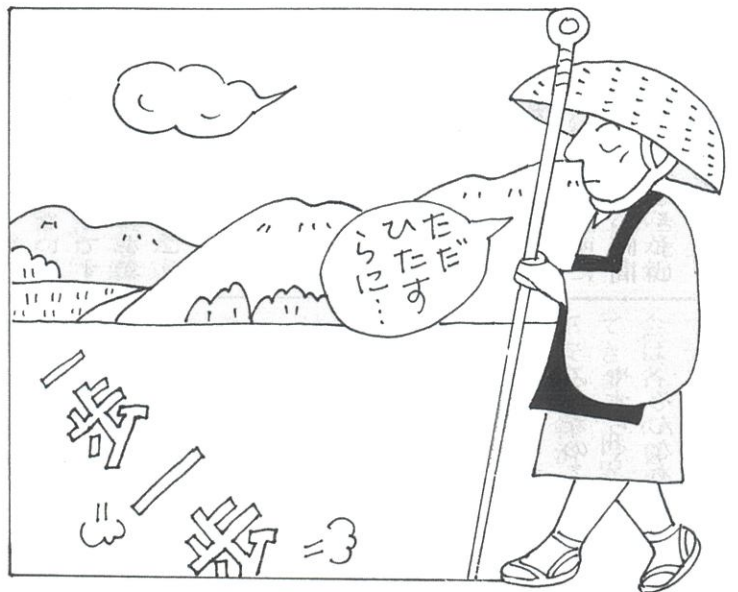
るころには汗を絞れるような状態です。そんな中、一時の風と共に清涼感を感じさせてくれる事があります。それは何かとあります。

朝のお勤めの際裏方で法要の進行をまかなっている供頭和尚の動きです。供頭和尚は法要の際、必要に応じて何度か表に出てまいりま

す。大祖堂の広さ故、その進退はすり足の小走りです。座っている者の前後を通るときには涼やかな風が吹き、一時の涼みになるのです。夏の暑い最中はそんな小さな風に毎朝癒されてきました。

しかし、夏が終わり冬の寒さの時期が来ると今度はこの小さな風が一変して寒い大祖堂の中に更なる寒さを運んでくる癒しとは程遠いものになってしまうのです。

供頭和尚は一年を通して全く変わらずその務めを果たしています。我々も毎日変わらず同じように朝のお勤めで読経しております。両者の間には何も変化はないのですが気温の変化で気持ちは大分変わってしまいました。そんな總持寺ならではの稀有な寒暖の感じ方



もまた修行時代を思い出す機会となりました。

修行生活というのは毎日同じことを当たり前に繰り返します。そしてそのものに成りきる事が大切です。自分自身は変化せず、外の変化で時の経つ事を感じますが、成りきる今の積み重ねが確実に時は流れていきます。

これから本山では托鉢修行が始まります。托鉢もた

だひたすらに一歩一歩、歩みを進めます。網代笠をかぶると外の景色はよく見えませんが自分の足元はよく見えます。目的地がどんなに遠くても一歩の積み重ねで必ず到着します。

ただひたすらになる事、そしてそこに時の流れを感じ、今自分が生きている事を感じる事が修行の中で人生を生きていく中で大切なことではないでしょうか。

雪まつり発祥の地、十日町の雪とそば…、大いに楽しんでください

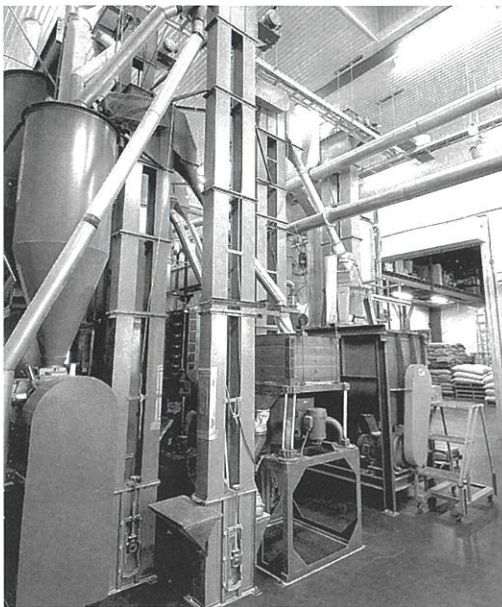
十日町市/株式会社玉垣製麺所 玉垣哲郎

昭和十五年に先代が県機械製麺工業組合に加入後、冷麦の製造をはじめ、昭和二十八年に会社を設立。販路の拡大を図るため、試行錯誤を重ね、翌年に妻有そばの製造販売を始めました。当時はまだ「妻有」を使用した商品名は稀でしたが、今でも自社を代表するロングセラー商品と

なっています。

昭和五十二年に設備投資を行い、他に先駆けて乾麺の大量生産体制を構築。現在はそば・うどん・そうめん・冷麦など合計六種類の商品を製造販売しています。特にそばは、そば粉の鮮度にこだわり、自社製粉を行い、挽きぐるみのそば粉を使用しているため、栄養価も高く、香りや風味がしっかりとっているのが特徴です。

又、付加価値商品として、小千谷産で無農薬栽培の玄そばを使用した、石臼挽き妻有そばも好評です。近年はリピーター客も増



え、家庭用や贈答用としても利用いただき、ネット販売により県内はもちろん、沖縄から北海道まで幅広く販売展開しています。今年三月には明石工場団地内に新しい製粉工場が稼働し、そば粉の研究開発を行い、更なる美味しさを追求していきます。

今後も、社員一丸となってチームワークを大切に、お客様から喜んでいただける麺づくりを進めていきます。尚、当社では布海苔入れそば、うどんなどの乾麺を製造販売しておりますが、そばは玄そばを仕入れ自社製粉するなど、挽きたての風味を大



切にしています。伝統の技を生かし、日々研究を重ねながら、れからも更なる美味しさを追求していきますので、宜しくお願い致します。

当社が育まれた十日町市は「雪まつり」でも有名です。雪まつりというと、日本人の多くの人は札幌の雪まつりを思い浮かべると思いますが、十日町の雪まつりは今から六十二年前の昭和二十五年二月四日、五日の両日が第一回目でした。札幌雪まつりは半月ほど遅い二月十八日、十九日の開催でしたので、日本での雪まつりの創始は十日町市であり、現代雪まつりの発祥の地であります。最初の雪まつりは、十日町

文化協会主催、体育協会、婦人会、青年団の共賛で開催し、雪具供養の火の周りで十日町小唄を踊る雪中カーニバル、雪の芸術作品展、町内対抗スキー駅伝大会などが行われそうです。十日町

な願いをもっていた市民の多くの賛同があつて、大勢の力によって育てあげられてきた雪まつりです。今年も二月十七日（金）十九日（日）に「白い愛の祭典第六十三回十日町雪まつり」



雪まつりの生みの親である高橋喜平様(当時、十日町文化協会会長)の雪国全般を明るくするために、めぐまれた雪国の生活というのは雪の中の生活が楽しく快適であるべきだとの思いに、雪国の暗い冬籠りの生活を少しでも明るくしたいという切実

が開催されます。大勢の皆様がお出でくださることを市民一同、心よりお待ち致します。十日町市はそばをはじめ、美味しい食事処が沢山あります。雪や食事を大いに楽しんでいただきたいと思います。

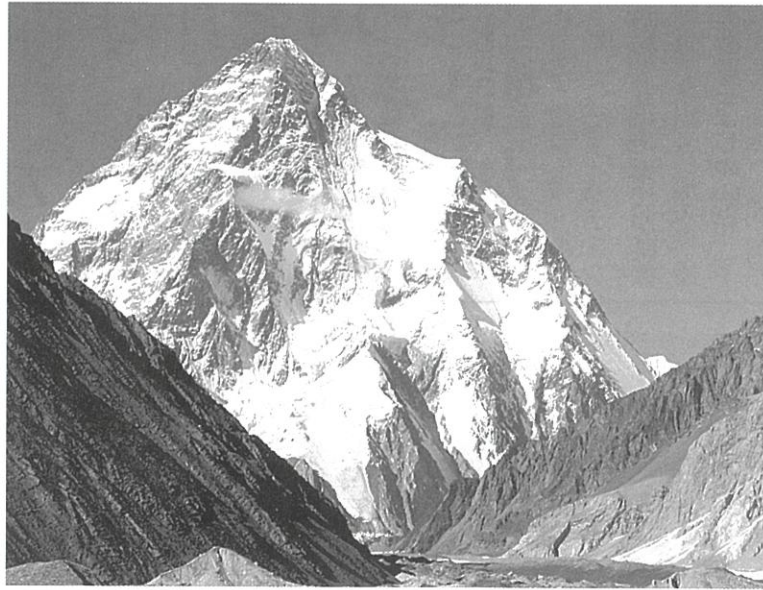
旬歌 愁灯

[拡大版]

大冒険！カラコルム

「その二」『美しき？ 高速道路』

加瀬由紀子



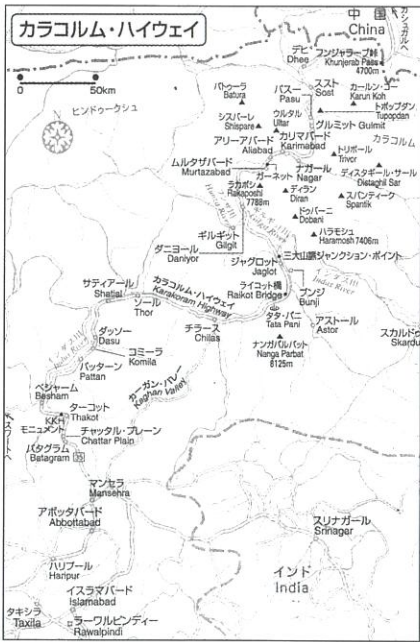
世界第2位の高峰「K2」(標高8611M) この山を見るための旅だった…

発着時間を表示する電光ボードを見つめる登山姿の日本人グループ。「スカルドウ」行きの欄に、ついに「キャンセル」の文字が浮かんだ。パキスタン・イスラマバ

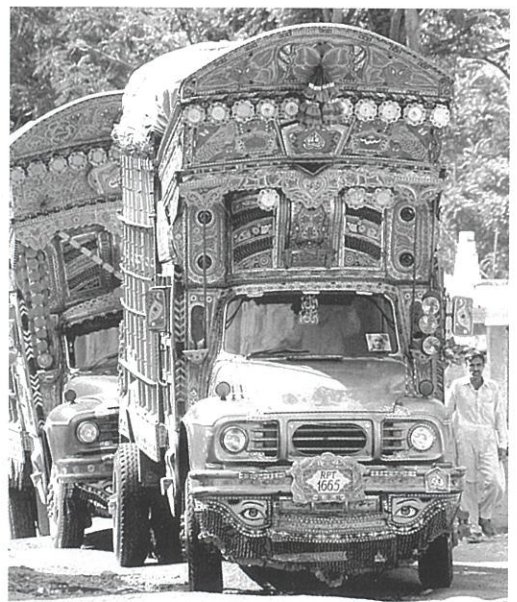
ード空港の国内線待合室に、ツアーメンバー十三人の大きなため息が漏れた。「曇り空でも飛んでほしい」と、数時間前から搭乗手続きを終えて祈りながら待っていた

のだが：

バルトロ氷河を廻り、標高四六五〇Mのコンコルディアで世界第二位の高峰、K2(標高八六一一M)を遠望する、約一ヶ月の旅の始点、パキスタン最北部カラコルムの登山基地の町、「スカルドウ」へは飛行機で一時間半。有視界飛行で八千M山岳地帯のフライトであれば、天候条件に左右されるのはやむを得ない。月に三回しか飛ばなかったこともあるとか。前日に成田を発ったのが、



約五時間遅れ。二度の機内食のまずさのうえに、途中の北京では点検掃除とやらで、一時間半の機内待機。イスラマバード空港着、ホテルに移動して深夜三時の夕食、寝る間もなく六時の起床と覚悟はしていたが、パキスタン航空には失望の連続だ。さて、若くても登山経験豊富なツアー会社の添乗員氏は、メンバーを元気づけるように「では陸路ですぐに出発しましょう！」とワゴン車の屋根に積む荷物の指示



デコ・トラ

を始めた。ホテルから空港へ私たちを送り、別れたはずのツアー会社の運転手サリムさん。帰らずに駐車場に待機して待っていたとは出来過ぎ！
数分後、不安顔のメンバーを乗せたワゴン車は生温いシャワーをまき散らすかのしぶきをあげて、延々八〇〇キロ、スカルドウへの陸路が始まった。

日本の軽四輪を飾り立て改造したスズキ(この国ではタクシーをスズキと呼ぶ)や、多人数を詰め込んだ日本製中古バスで賑わうイスラマバードを離れ、数時間後、遅い昼食に車は立ち寄る。その名も「ガンダーラレストラン」。タキシラという世界遺産に登録された古代都市のあった町にある。ガンダーラ美術が多数発見された地で、テーブルのそばには石や粘土の仏像や仏面などの模造品、インダス文明ゆかりの品もならべてある。カレー中心のメニューにも慣れてきたメンバーだが、「暑い！ 冷たい生ジョッキが恋しい！」とグチる人も出始めた。酒類を飲むことは法律で禁じられている国なのだ。食事も早々に、車は小雨々

をついて北へと出発。行き交う大型トラックは、過激なまでの装飾に彩られ目を楽しませてくれるのだが、それらの「デコトラ」にもやがて見飽きてくる。道は狭く凸凹で穴だらけだ。

「あの、ハイウェイはまだですか？」とたまりかねて添乗員に尋ねると「は？ ここがカラコルム・ハイウェイですよ。」との返事が。ハイウェイ＝高速道路の解釈は通用しないのだ。

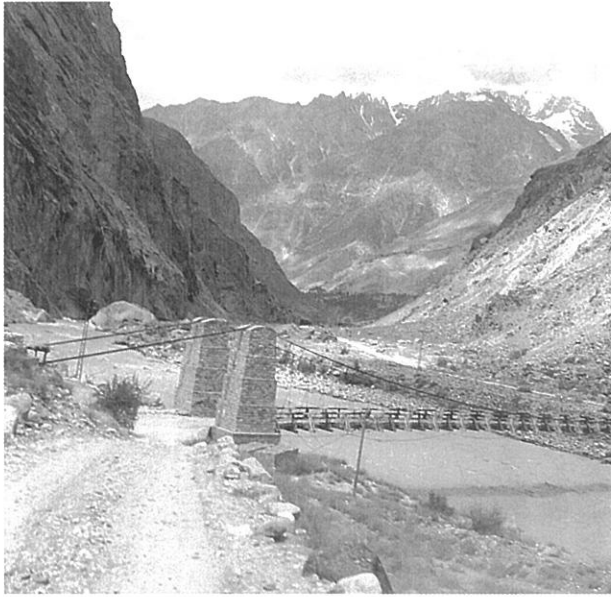
世界一の高所の峠を通るのでハイウェイ、という冗談もある悪路に、窓ガラスに頭を打ち付け窓枠にしがみつかながら、ときには大石の間を縫い、水深五十センチはあるかという流れの沢を横切り、しかもドライバー氏は、ホーンを鳴らしながらデコトラを追い抜いて行く。

全員がハラハラして声を挙げていたが、そのうちもはや任せるしかない諦め、目を閉じてみたものの、悪路の揺れに眠りもすぐ覚めてしまう。後席など気分の悪い人続出。日本に戻りたい、と

横になったまま起きられない女性も。

カラコルム・ハイウェイ（通称KKH）は一九五八年から二十年かけて中国との合弁事業で出来た道路である。二千人もの犠牲者を出して、イスラマバードから北のフンザを経て、国境のフンジェラップ峠（標高四七〇〇M）を越え、中国はカシユガル、そして遥か北京まで（約五八〇〇キロ）通じている。昔のシルクロードを辿った道でもある。

国境近くに、二〇一〇年に



板の吊橋を1台ずつ渡る

フンザ川の地すべりで出来たせき止め湖、アッダバド湖の区間は船便の移動になる。すれ違いに失敗すれば絶壁を転げ落ち、インダス川の逆巻く流れが待ち構える。

兩岸の山は、氷河の浸食のため、ナイフでそぎ落としのような急峻さで、落下した岩だらけの山岳道路を、車はスピードを緩めることなくひた走る。

「今、走っている町はアボツタバードです。」一同に緊張が走る。ウサマ・ビン・ラディンの殺害されたアジ

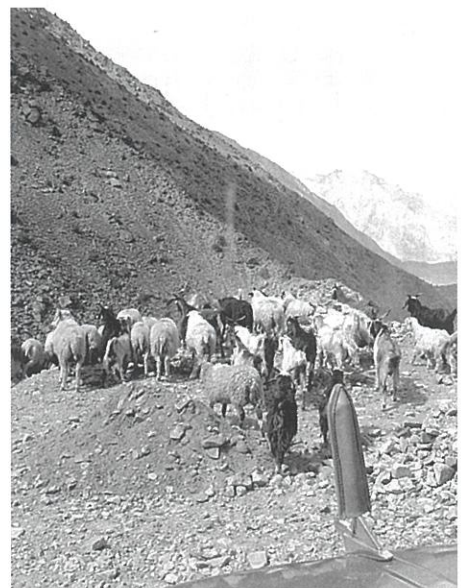
トがあつた町だ。何事もなく通過に全員が胸をなでおろす。（扁路にはタリバン出没情報のため軍隊の護衛がついた）

大きな集落には入口に遮断機があつて、銃で武装した警察官や軍隊の検問があり、度々車は停止、現地ガイドが説明に当たる。

そうなのだ、この国は東の隣国インドとは、カシミール紛争で一触即発状態にあるし、西の隣国アフガニスタンに通じるハイバル峠に近いペンジャワルなどは、街道沿いに二百万人を越すアフガン難民のテントが並び、少数部族が個々の集団を形成、行政も立ち入らない無法地帯となつている。

他にも自爆テロが頻発しているカラチ、ラホール方面は、日本外務省のパキスタン情報で「退避を勧告します。渡航は延期してください。」と警報が出ている。

私たちの向かうカラコルム方面は比較的安全で、むしろ日本や欧米からのトレッキング客が増えており、重要な収入源だそうだが、「夜間



道路を横切る羊たち

の外国人の外出は危険です。消えたままになります。女性は肌を出してはいけない、顔はショールで覆って目だけ出すが望ましい。現地女性にカメラを向けると主人が出てきて殺される場合もあります」などと現地ガイド・アミン氏の説明が恐ろしい。

車は時々トイレ休憩で停車するのだが、大きな商店やガソリンスタンドのトイレでさえも、戸も閉まらず浅い穴を開けただけで水も流れない。ハエ、アブ、蛾、蜘蛛の巣、悪臭、もう何でもござれだ。

集落のない所ではガイドの振り分けに従い、速やかに散開する。「男性、谷側。女

性、山側の岩陰。」トイレトペーパーは先輩方の忠告に従い、一回分ずつを折りたたみ、一ヶ月分を持参。更に一日分を小分けにして持ち歩く。次第に山野のトイレに慣れてくるが、早くも数名が下痢に…。過酷な旅はまだ始まったばかりというのに。

この時ほど目的のKK2遠望の旅が、遠くハンパじやない、と思ひ知ったことはなかった…。

マンセラから土砂崩れで通行止めのKKHを迂回、標高四千Mのパブサル峠を越えるカガン渓谷沿いの道を、臨時宿泊地ナランへ向かう。（次号へ続く）

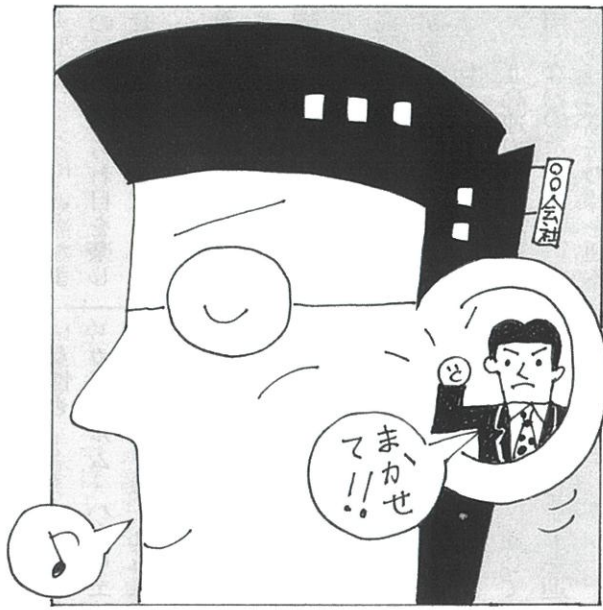
趣味のすすめ

太刀川善之助

数年前の日経新聞に「日本の上場企業の社長の性格調査」という記事がありました。曰く「明るく 元気で遊び好き 欲が深く 思いがけんとあり、思わずウーンと唸ってまいりました。」

「明るく元気で」は会社経営のトップとしてはもちろん、誰にでも必要とされる性格・資質です。「欲が深く

ては欲張りとは違って物事に対して意欲的に取り組み、目的達成への強い執念を持っているということでしょう。「いいかげん」は戦略を示して戦術は部下にまかせて細かいことは言わない、良い意味で大雑把だということでは出来にくいことです。「遊び好き」については私



の経験を述べてみたいと思います。仕事でも日常生活でも、緊張の連続では精神的にも決して良いこととは言えません。自動車のハンドルの遊びといわれるゆとりは、安全運転のために必要と同様、会社のトップは仕事の合間に趣味など、遊びをうまく取り入れておられます。遊びは仕事や生活の潤滑油であり、業務の合間に取り入れることはとても大切なことでしょう。

私も学生時代に授業の他は部活動に夢中になっていました。毎日五時間以上もハーモニカの練習に明け暮れて、コンクールではとうとう連続二回の全国優勝をしましたし、さらに後輩は連続六回も優勝し続けてくれました。ハーモニカと並行してクラシック音楽の鑑賞も好きで、小遣いはすべてレコードの購入に充てていきました。これが後年、仕事にとて



もプラスになりました。私がまだ現場で営業活動をしていた頃、学校の音楽担任の先生と共通の話題をもつことで仲良くなって、小社の扱ひ商品の中に教育楽器としてのリコーダー（たて笛）とメロディオン（鍵盤ハーモニカ）があります。県の総合代理店となつていられるのは正に「芸は身を助く」であります。

今は、ハーモニカはカルチャー教室で指導をしていますが、自己研鑽にもなりますし、生徒達の上達がとても楽しみであり、腹式呼吸です。健康増進の一助

ともなっています。さて、十五年ほど前に習い始めたもう一つの趣味はマジック（手品）です。飲み会やクラブで遊んでいる時に同席の人たちから楽しんでもらったり、自分でも楽しんでるようになるようになりました。目の前で非現実的なことをやって見せ、超能力もどき振る舞いが出来る、罪にならないマジックですね。

詐欺師の心境がわかる思いがして面白く、だんだん深みにハマりました。ただ友人達とクラブで遊んでいる時にマジックをやると、僕に女性達の視線が集まり、目立ち

過ぎて申し訳なかったなあーと反省もしています。でも、手品は人とのコミュニケーションのツールでもあり、スライハンドマジック（テーブルマジック）はカードやコインで手先を使い、練習もしますから（覚えると練習もせず、すぐ人に見せてネタがばれてしまう失敗はマズイ）認知症の予防にもなり、皆様にも才勸めの遊びです。

健康的な遊びは必要であり、お勧めですが、先般話題になった某製紙のトップのように一〇六億円余りの天文学的金銭を賭博に消費するなど、不健康な遊びは全く論外。健康は何物にも代えがたい宝です。

健康とは「健体健康」の略で、健やかな康らかな心とが揃ってはじめて健康という幸せに感謝できるのであります。人生において健康がすべてではないでしょうが、健康を失うと人生をつまらないものにしてしまふと思えます。運動や食習慣を改善して今年も元気で過ごしましょう。

龍弘流 読者との Q & A (パートII)



「釋尊成道会」とは何ですか？

また「臘八攝心」

「斷臂攝心」というのは、なんのことでしょうか？



「成道」とは菩薩を完成して佛となることであり、成佛・得佛・得道・成正

覚ともいわれ、成道とは一般の意味でありませんが、特に釋尊が菩提樹下で二十八日に悟りを得て、佛・佛陀になられたことをいいます。一年の

終わりの月、十二月のことを臘月といいますが、成道会とは釋尊成道日に行う法会であり、臘八会ともいいます。

臘攝心(接心)とは、撰めて昏沈・散乱させないことです。臘八接心とは十二月一日より八日まで、釋尊成道のお徳を偲んで、恩徳に報いる坐禪修行です。

「斷臂会」とは、中国で禪宗の二祖になられた慧可が、十二月九日に印度からこられた達磨大師を嵩山の少林寺

に訪ねて法を求めたが、入室を許されなかつたため、自ら左臂を切断して求道の赤誠を示しました。その求法における情熱を慕い、祖恩に報いるために十二月九日に坐禪を中心(斷臂攝心)に営む法会行事です。

安善寺の本堂大間の向かつて左側の欄間に達磨大師と二祖慧可禪師が今まさに斷臂せんという場面が彫られております。来山の折には是非観てください。

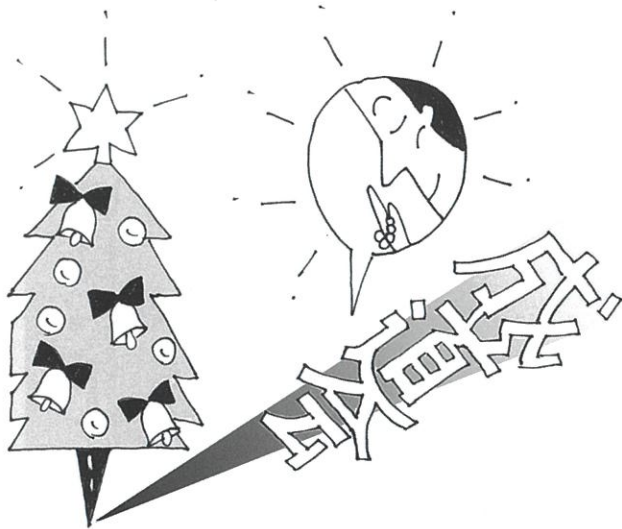
両大御本山や地方僧堂修行道場では、十二月一日(早

朝三時半頃より夜九時迄)から七日は翌日の早朝迄、余事を絶つて坐禪三昧の毎日。また九日も坐禪修行を行います。安善寺では十二月一日・三日・五日・九日朝六時〜七時に、七日は夜六時〜八時迄、恩徳に報いる坐禪を行っております。皆様方からも一回でも参禅していただけばと思います。

十二月八日も毎年午前十一時より釋尊成道会を厳修しておりますが、成道の月日については異説もありません。南方佛教では、降誕(釈

迦誕生日)・成道・涅槃(釈迦入滅)をすべて、ヴェーサーカ月の満月の日(大体五月の初め頃)としており、中国や日本でも、諸説がありますが、禪宗では宋代頃より十二月八日を成道日として厳修されてまいりました。近代日本では、佛教各宗も十二月八日を成道の日としております。

私は十二月八日を佛教誕生の日として仏教徒はもちろん、世界中の人々からもクリスマスを祝うが如く、成道の日を祝う日になつてもらいたいと願っております。



お別れ

(平成廿三年九月〜十一月まで)

福田 守様 九月十一日寂

長岡市新保

伊藤ナミ子様 九月二十日寂

長岡市高町

鈴木良一様 九月廿二日寂

長岡市横山

平澤 誠様 九月廿四日寂

長岡市川崎町

本多渥子様 十月一日寂

東京都町田市

名児耶チヨ様 十月七日寂

長岡市表町

高野 隆様 十月廿八日寂

長岡市宮園

河野キヨ様 十一月六日寂

長野県長野市

川村勝芳様 十一月十日寂

長岡市宮栄

福田正義様 十一月十九日寂

長岡市東神田

鈴木 博様 十二月十日寂

埼玉県入間市

小林英輔様 十二月十一日寂

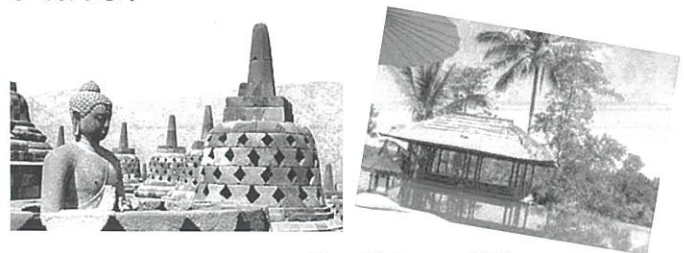
長岡市稽古町

ご冥福をお祈りいたします



世界最大の仏教遺跡 最後の楽園 ボロブドゥール・バリ島の旅

世界三大遺跡の一つ『ボロブドゥール』と、最後の楽園、芸術の島と呼ばれる『バリ島』の旅。多数の皆様のご参加をお待ちいたしております



- ◆期 日 平成24年2月24日〜28日
- ◆旅行代金 155,000円(成田発着料金) その他費用39,040円
- ◆募集人数 20名様
- ◆申込締切 平成24年1月15日

企画 安善寺

ボブの独り言

笑い声が絶えない良い年に…

ボブの独り言

昨年の干支「兔」お寺にも元気な兎が二人もいるものですから、ピョンピョンとさぞ明るい年になると思っ

れから本当に大変な事と思

るわけです。 たまたま？寝ている時に限ってかも知れませんが…、「本当に真人が寝かけたの

と雪が積もった十二月十日、安善寺の本堂で仏前結婚式

今年のお正月は、副住職はじめ他の兄弟も帰って来れ

う。政治の方向性が不安定



第五十七号、春号は平成二十四年三月十二日(月)発刊予定です

「本当に真人が寝かけたの目に覚めちゃうでしょ！それにさつき食べたばかりでしょ？」って叱られてしま

今年お正月は、副住職はじめ他の兄弟も帰って来れなくて淋しい年末年始でした

今年お正月は、副住職はじめ他の兄弟も帰って来れなくて淋しい年末年始でした

今年お正月は、副住職はじめ他の兄弟も帰って来れなくて淋しい年末年始でした

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つくりながら、コミュニケーション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／仏事のしきりや疑問（編集部がお答えします）など。
- 嬉しい・楽しい嬉しかったこと、楽しかったこと、悲しかったこと、怒ったこと。

今年お正月は、副住職はじめ他の兄弟も帰って来れなくて淋しい年末年始でした

今年お正月は、副住職はじめ他の兄弟も帰って来れなくて淋しい年末年始でした