
慈 恵



平成21年 春彼岸号(春季)

No.26

宗教法人 慈 恵 院 付属 多磨犬猫霊園

吾唯知し足

(吾^{われ}唯^{ただ}足るを知る)



柳瀬有禅老師 揮毫



知足 (足るを知る)

知足の法は即ち是れ富樂安穩の處なり、知足の人は地上に臥すと雖、猶安樂なりとす、不知足の者は天堂に處すと雖亦、意に稱わず、不知足の者は富めりと雖而も貧し、知足の人は貧しと雖而も富めり、不知足の者は常に五欲の爲に牽かれて知足の者の爲に憐憫せらる是を知足と名く。



めでたい言葉

ある人がやって来て、仙厓に何かおめでたい言葉を書いてくれるよう所望した。仙厓はさっそく、

祖死父死子死孫死

の八字を書いて与えた。これを見た某は驚いて、

「和尚さん、いくら何でもこんな縁起の悪い文句は懸けられませんよ」

と不平顔にいうと、仙厓は、

「そんなことはあるまい。爺

さんが死んでから父親が死に、父が死に子が死んで、その後で

孫が死ぬというのが世の道理じ

や。それでこそ家中に若死にな

なくなるのじゃ。こんなおめで

たいことはあるまいぞ」

某はこれを聞くと大いに喜ん

で、その墨蹟を大切におしいた

だいたのだった。

「禅門逸話集成」より



仙厓せんがい (一七五〇〜一八三七)

臨済宗の僧。諸国行脚ののち、博多、聖福寺の住職となる。

詩文、書画に優れ、軽妙洒脱でユーモアに富んだ味わいは

人々に広く愛されてきた。

彼岸法要のご案内

本山

3/20 (金) 合同法要 午後1時

3/22 (日) 先祖水子法要 午後1時

足立別院

3/20 (金) 合同法要 午前10時
午後1時
午後3時

洗足別院

3/20 (金) 合同法要 午前10時
午後1時
午後3時



No.1

ローラと 過ごした日々

小金井市

蛭田 美千枝(66)

あの日からもう三ヶ月が過ぎました。六月二十九日午後、十七年七ヶ月の生涯を閉じたローラとはずうっと一緒に寄り添ってきたがまだ別れは先にと願ひ祈っていました。家族の一員としていつも団欒の中心にいてワンワンとほえることがほとんど無くうんうんといつて甘えていた。最後の時は関節の痛みでワンワンと鳴き通し、だんだん弱々しくなっていくその声がいつまでも耳に残っている。ローラと

過ごした日々、自然公園への散歩の時の写真や家で子供たちと戯れているアルバムを見ていると傍らに気配を感じるということがあろう。ロッキートラッキートというきょうだいで生まれ、ロッキートは病死し二匹の頭文字をとりローラと名づけられ生後四ヶ月で我が家に来た。若いころはかなりやんちゃでベランダ伝いに屋根に上がってしまい下で近所の子供たちがわいわい騒いでいたことなど今では懐かしい思い出になっている。思春期だったころの長女が悩み沈んでいるとそうとう傍らに来て自分の背中をうつつと傍らに寄せてじつと一緒に長女の背中に寄せてじつと一緒にいてくれたこと、そのローラのぬくもりが体に広がっていき心がやわらかくなり落ち着いてきたのだと、いつもそうして助けられていたのだと初めて涙ながらに話してくれた。仕事を保持つ母親に代わり子供たちを見守って来てくれたのだと思う。子

供たちと共に成長し、そして老いまさに家族と共にあった。私も仕事を離れて六年、この間年齢のローラに寄り添い静かにゆったりと過ごす事が出来たのは本当に良かったと思っている。そこには何の欲も無くあるがままマイペースで生きる姿に心地よささえ感じていたのです。晩年は近所の幼子たちのあそびの相手をしたり、近所のねこたちから額と額をつけて挨拶してもらったりとなんとも不思議な光景でした。

最後の一月は寝たきり状態になり、体を起こし歩くことが出来なことを悟ったときのあの悲しげな表情には胸がいつぱいになった。いつも傍らにいてほしいとの訴えに精一杯答えようと思ひ、日夜看護をしながら必ず訪れるであろう死をどう受け止めるのか、正直その間際まで覚悟は出来なかった。ただ人間的な延命だけはしたくないと考

えローラの慣れ親しんだ環境で見守ろうと思っていた。動物との共生の中であまりにも擬人化していると思われそうだが、この境界は難しいなと感じつつ「慈しむ心」は大切に抱いて生きていと思う。

ローラも今は痛みから解放され自由に原っぱを駆け廻っているのだと想像し、思いをはせている。ありがととのことばかりに。そしてこの喪失感乗り越え、楽しかったことや失敗したことでも大切な思い出として私たち家族も新たな一歩を踏み出そうと話し合っている。



一〇、〇〇〇、〇〇〇分 の二にかける想い

杉並区 服部 壽子

ある日、ふっと、今日は、一緒に寝ましようね、と骨壺を枕元において寝た次の日の事。朝、骨壺を祭壇に戻し、仕事にでかける。

愛猫アリシアを亡くしてからもうすぐ二年になる。毎朝寝ている私の額をとんとたたき起こしてくれたこと、起きるとすぐ私の肩に両手をかけ全身委ねてゴロゴロといながら抱っこをしたこと、出かけた私の帰りを玄関のすぐそばで待っていてくれたこと、寝るときは、私のひざの下に入ってお腹を上にして寝たこと・・・アリシアとの事が毎日、まいにち、まだ昨日の事のように思い出される。早く慈恵院の仏様の元に納めましようという家族に、二年間だけ手元においておきたいと説得して小さな骨壺を祭壇の前に置いてある。その納める約束の日が近づいてきている。そんな

私の仕事は、取材、資料作りなど時間の拘束がなく自由な反面、常に携帯はチェックしなくてはならない。そのつどまめに発着信のチェック消去もしないとならない。その日もふと携帯を見ると、(〇〇動物病院)・・・とある。あれっ？そこは、アリシアが最後に息を引き取ったところ・・・勿論用があつて掛けたわけではない。誤発信だ。消去する。

その日も電話を受けたりまた掛けたりしながら仕事を終え、ふとまた携帯を覗く。
・・・(〇〇動物病院)・・・
アリシア、アリシアなのね！私の携帯の登録の中でアリシアと結びつく登録電話はここだけ。登録件数一七八件。携帯がバックに入っていて誤発信になるのも一ヶ月に一回あるかないか。それも同じ所に二回も同日に誤発信になるなんて・・・

一七八×一七八×・・・約一〇、〇〇〇、〇〇〇分の二にかけるアリシアからの想い。

(ママ、気がついてくれた？)

昨日は一緒に寝たね。・・・アリシアはいつもママと一緒にいるよ。・・・ママのそばにいるからね。・・・)

有難う、アリシア。可愛かった。本当にたくさん思い出があります。

涙がとまりませんでした。本当の話です。



作文募集

●ペットとの思い出、出来事など作文をお寄せ下さい。

(800字以内)

また、俳句、短歌もお待ちしております。

(各三句(首)内)

●応募作品は返却いたしません。

●住所・氏名・年齢・電話を明記し、慈恵院編集室宛までお送り下さい。

ソロモンの指輪と聞き耳頭巾

社団法人 東京都獣医師会

会長 村中 志朗

長く臨床をやっていると、まだ生きたいのかどうか動物の顔に書いてあるのが何となく見えてくるようになりますし、飼主の心がどこにあるのか探る術も身につくようになります。とかくアグレッシブな先生はこのことを一笑に伏しますが、こういう先生ほど「動物の命」を見ないで「病氣」ばかりを見ようとするのも事実かもしれません。高度医療が普及するようになった今日においてこそ、過度の検査や治療によるストレスと生き物の自然治癒力を量りにかける天秤を持つことが我々臨床家に要求される最も大きな課題だと思えます。

日々の努力と長年の経験によって「治る確率」をはじき出す計算機を手に入れることは可能なのかもしれませんが、我々臨床家が接するものは「生き物」。正確な答えを導き出すことは医療という技術や知識より、もっと

と深遠なところに潜んでいるような気がします。

やはり、「ソロモンの指輪」や「ききみみずきん」があれば……これは飼主の皆さまにも必要なものかもしれません。

古代イスラエルの王であったソロモンは、その指輪をはめると、あらゆる動物と話をすることができたとされています。日本にも「ききみみずきん」というお話があつて、その頭巾をかぶると、小鳥の声や他の動物たちの話すことが全部わかるという昔話。

獣医師として臨床の現場にいますと、ふと「ソロモンの指輪」や「ききみみずきん」が欲しくなるときがあります。

飼主は「どのくらいの確率で治りますか？」という質問をよくします。小心者は少々低めの数値を告げることで自己防衛してしまう傾向にあり、自信家は高めの数値をはじき出します。後者は飼主の信頼を得て名医に

なり得ます。たしかにやってみなければ結果はわからないし、結果より今何をすべきか、というこの方が大切ですから、とにかく最大限の努力をしてみようということは大事なことです。ただ「今何をすべきか」は病気を克服することが大前提であつて、飼主の「治す」という動かしがたい希望と合致した場合に限りなく0%に近い確率であっても我々はことを進めなければなりません。ところが、動物自身が「もうこれ以上生きたくない」と思っている場合や、平穏な死を迎えさせたいと思う飼主の気持ちが強いときには、我々サイドで故意に確率を上げたりはできません。

日々の努力と長年の経験によつて「治る確率」をはじき出す計算機を手に入れることは可能なのかもしれませんが、我々臨床家が接するものは「生き物」。正確な答えを導き出すことは医療という技術や知識より、もっ

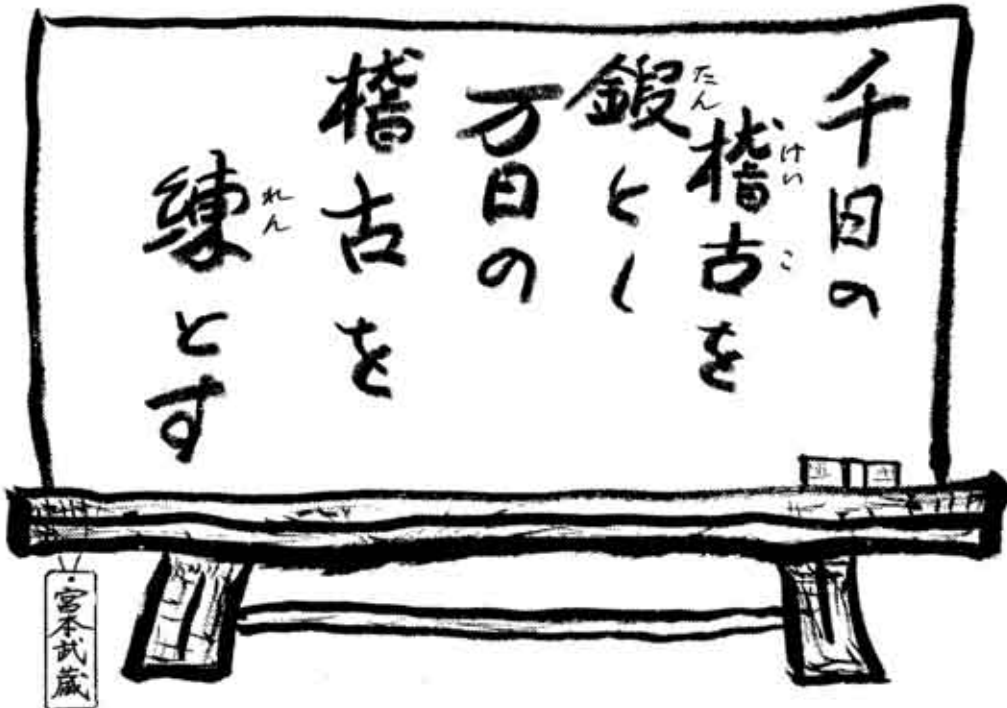


春
ごよみ

5 月	4 月	3 月	
	4 ／ 5 降 誕 会	3 ／ 23 明 け 彼 岸 会	当山行事
<ul style="list-style-type: none"> ● 5／21 小満<small>しょうまん</small> ● 小満や後れし麦の 山畑（圭岳） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4／20 穀雨<small>こくう</small> ● 掘り返す塊光る 穀雨かな（泊雲） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3／20 春分<small>しゅんぶん</small> ● 春分や走り咲きなる 寺桜（天守） 	二十四節気
<ul style="list-style-type: none"> ● 5／5 立夏<small>りつか</small> ● 滝おもて雲おし移る 立夏かな（飯田蛇笏） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4／5 清明<small>せいめい</small> ● 清明の紛々の雨 先ず聴かむ（相生垣瓜人） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3／5 啓蟄<small>けいちっ</small> ● 啓蟄や日はふりそそぐ 矢の如く（高浜虚子） 	祝日等
<ul style="list-style-type: none"> 5／10 母の日 5／2 八十八夜 5／3 憲法記念日 5／4 みどりの日 5／5 端午の節句 （菖蒲の節句） 	<ul style="list-style-type: none"> 4／29 昭和の日 	<ul style="list-style-type: none"> 3／3 上巳<small>じょうし</small>の節句 （桃の節句） （雛祭り） 	

「ごよみ事典」東京美術 参考

掲
示
板



健康チカラ

めざせ！眠りの達人



ながた内科クリニッケ
院長 永田 宏

現代はコンビニ、ゲーム、インターネット、カラオケ店など昼夜を問わず利用できるものが多くあり、仕事や趣味に大忙しで「一日24時間あっても足りない！」という方などは寝だめができれば、どんなにいいだろう！と思った事はありませんか？

しかし、実際には三日間も徹夜すればその後はイヤでも熟睡してしまふもの。人は眠らないではいけないのです。人の体で睡眠不足に弱いのは大脳です。

少しくらいの睡眠不足で筋肉が衰える事はないが、細胞の一部が壊れたり適正な司令が出せなくなるなどの影響がすぐ出始めます。そのため、脳は自ら復活しようと作動する。もし、睡眠をとらなければ大脳の細胞破壊はどんどん進み脳が死んでしまいます。だから、人は生きるために「眠る」のです。では、そんな大切な睡眠を気持ち良くとるには・・・。

その1 太陽の光を浴びよう！



光は睡眠ホルモンであるメラトニンと密接な関係があります。メラトニンは夜になって外界が暗くなると分泌が高まって体に「眠れ！」と指令を出し、明るくなると「起ころ！」と合図を送ります。しかし、日中に太陽の光を浴びずに過ごすとメラトニンが体内で育成されず、指令

がでないのです。

できれば、たった10分でもいいので朝一番の光を浴びるのがオススメです。

また、適度な運動は体の奥の深部体温を上げます。その後、下がっていく時に入眠し易くなり、眠りの質も良くなります。

その2 お風呂を 利用しよう！



寝る前にぬるめのお風呂に入ると心身がリラックスした状態になり、眠りにつきやすくなります。そのためには、38〜40℃程度のお湯に20分以上のんびりつかる！

熱いお湯とかえって目が覚めてしまいます。

その3 寝室の環境を よくしよう！



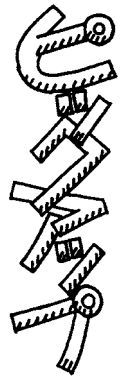
寝室はなるべく独立していた

方が良く、部屋の明るさは30ルクス（月明かりと同じくらい）明るすぎるとメラトニンの分泌が抑えられてしまいます。また、温度は夏の場合は25℃、冬なら13℃くらいで、湿度は50〜60%が理想的です。音なども無音よりは自然の音が感じられる程度が望ましいようです。

その4 食べ物で 工夫を！



神経を鎮めるビタミンB・カルシウム。体内で睡眠物質に変わるトリプトファンを含む牛乳は睡眠に良いとされています。逆にカフェインなどは眠りを浅くするので、コーヒー、お茶などは寝る2時間前は控えた方がいいでしょう。また、お酒も逆効果になることも多いのです。アルコールには覚醒物質が含まれており、眠りの質を悪くし夜中に目が覚める事もあります。



坐 禅 会

坐禅会に学んで

日野市 竹下 寿英

は、日常の仕事を始める折にも心がける課題となります。つまり、坐禅の心は、日々のすごし方への緊張感と心構えを作り出す大切な方策になっているように思います。

最近では、坐禅会で、朝の読経に参加させていただいていますが、そこで唱えられる「菩薩願行文」にも、常に新しく

もうかなりの間、坐禅会に出席させていただいています。そこで学んだことが、常日ごろの生活の支えとなつていきますことに感謝しております。初めてこの会に出させていただきます。初めての折、先の住職、明春師からは、「坐る時には無心になりなさい」と教えられ、いまだそれができていません。また、坐るときの、「調身、調息、調心」という心得

教えられる気持ちがありました。その中の「古へ先徳は鳥類畜類に至るまで合掌礼拝の心を持つて愛護し給へり」という言葉には、日々大学の授業で話している、すべての生物と環境の間で、また自然と社会との間に複雑な相互依存関係が存在して、その安定的な関係が地球システムを作っているということをそのまま述べていることに気づかされ

ます。ただ、これらの相互依存の仕組みが十分に理解、把握されていないために、私たちの環境問題への対応は、なかなか進んでいけないことにも結びついて来ます。つまり、合掌礼拝という心は、「自然に対するスチュワードシップ」ということになっているように思います。

この坐禅会で見聞きすることから、仏教の教えやその背景がどのように作られているのか、ということへの関心をも深められていきます。インドの伝統的な自然信仰やヒンドウーの世界の中で、どのようにに仏教が生まれてきたのか、その複雑な教義がどうして大乘の世界観を形成してきているのかなど、疑問は広がりこそすれ、止まるところはあり

ません。ただ訳もなく聞いている、多くのお経の中に、理解はしていないものの、限らない思想や哲学が組み込まれていることには驚かざるを得ません。そして何千年も受け継がれていることに、深い感銘を受けるとともに、少しづつでも、分かるところが出来てくれば、とも思っています。

やはり、先の住職、明春師が何度も説かれていた「自灯明、法灯明」ということは、十分に分かっていることの一つですが、「自然や社会のあり方を正しく受け入れ、自らをよりどころとして生きなさい」、というメッセージだとして、日々をすごしたいと念じています。



法要
四月五日(日)
午前十一時より
本堂にて



降
誕
会

どうぞご参加下さい。(甘茶を用意しております)



photo by SOMUKAWA

AM10:30～PM3:00
(年中無休)



蕎麦、うどん、甘味を
ご用意しております。
お気軽にご利用下さい。

慈
庵

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
URL <http://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

●洗足別院：東京都大田区北千束2-9-1 〒145-0062
TEL.03-5702-7676 FAX.03-5702-7684

編集後記

花の雲鐘は

上野か浅草か

(松尾芭蕉)

世は正に百年に一度の金融危機、戦後最大の不況といわれ、不安定な状態が続いております。とてもお花見気分ではありませんが、暫時、花を愛でるゆとりは大切にしたいものです。

合掌

慈 恵 春彼岸号(春季) No.26

平成二十二年三月五日 発行

編集兼 永 田 恵 堂

発行者 宗教法人 慈 恵 院

郵便番号 一八三〇〇〇一 附属 多磨犬猫霊園

印刷所 府中市浅間町二十五-一
〇四二-三六五-七六七六
山二印刷有限公司
府中市浅間町三十四-九
〇四二-三六一-五二二

府中市浅間町三十四-九
〇四二-三六一-五二二