

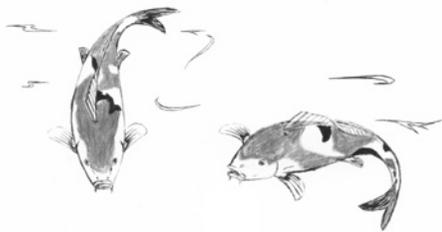
---

# 慈 恵

---



令和 6 年 No.86



# 春

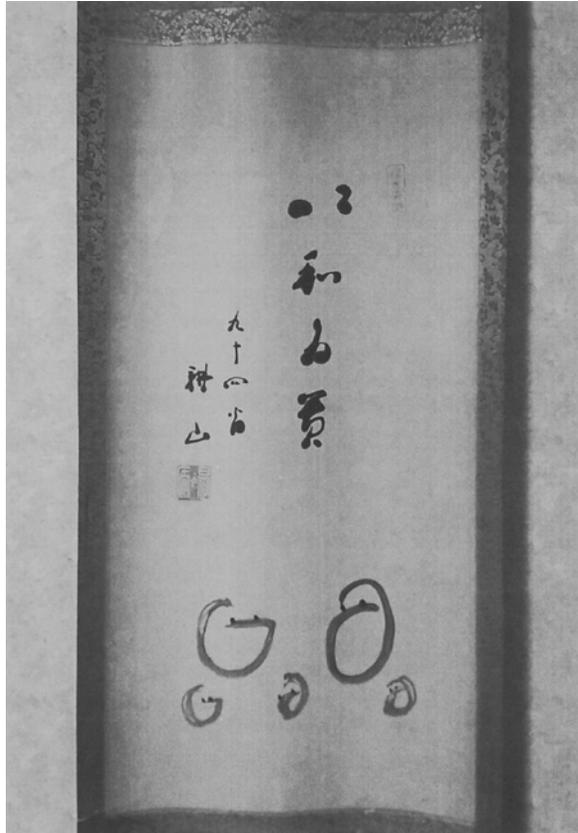
宗教法人 慈 恵 院

付属 多摩犬猫霊園

# 鑑賞

加藤 耕山 老師 筆

## 「以和為貴」



一筆達磨の掛軸「和を以て貴しとなす」

聖徳太子が国を治めるために制定した十七条憲法の第一番目に掲げられたことばです。

みなが相手を尊重しあい認めあって協調することがなによりも尊いことば。

### ― 耕山老師のこと ―

名利から逃れ、廃寺同様の五日市の徳雲院に入り、一生雲水のつもりで修行生活を続けていた耕山老師のもとには徳望を伝え聞いた若い修行者が次々に参じた。

「せっかく来てくれてもご覧のような貧乏所帯。お前さんたちを食わせることはできません」と老師は断るが、

「自分が食べるだけは托鉢でなんとかしますから」

と修行者の強い願いには老師も折れざるを得なかった。

とはいえ禅堂すらなく、タキギ小屋で老師ともども坐禅に励んだ。

文字通り「貧」の中から人材が育った。

「禅画報」より



深い静寂の中で

鑑真和尚の心にふれる

唐招提寺は、奈良市五条町に建つ律宗の総本山である。五条町は平城京の右京五条二坊にあたり、一帯は「西の京」とよばれる。

創建は759年(天平宝字3)。開山は、唐からわが国にはじめて正式の戒律を伝えた鑑真和尚である。

鑑真が日本の土を踏んだのは、753年(天平勝宝5)12月だった。



金 堂

日本への渡航を志して12年。5度にわたる挫折を経た苦難の道であった。翌年2月に平城京に入り、4月

には東大寺大仏殿前の戒壇で、聖武上皇らに正式な授戒をおこなう。5年間、東大寺戒壇院近くで過ごしたのち、新田部親王の旧地を賜わって私寺の戒院を開創した。純粋な律宗の研修道場として当初は「唐律招提」と称し、伽藍がある程度整ったから勅額を賜わり、「唐招提寺」となった。

創建時には、主要な堂宇はまだ講堂・経蔵・宝蔵などだけで、金堂や五重塔(江戸時代に雷火により焼失)などの造営は弟子の如宝の事業であった。平安時代には一時衰退するが、鎌倉時代に入り、覚盛によって教学の再興がなされた。

南大門をくぐると、奈良時代の金堂としては唯一の遺構である金堂をはじめ、講堂・鼓楼(舍利殿)・礼堂・御影堂など、国宝・重文の伽藍が並ぶ。金堂には本尊盧舍那仏坐像・千手観音立像・薬師如来立像、鼓楼には金亀舍利塔などがある。国宝は18点、重要文化財は約200点を数える。

末寺・塔頭は30か寺にのぼる。

1998年(平成10)、東大寺・興福寺・薬師寺などとともに「古都奈良の文化財」としてユネスコの世界遺産

に登録された。金堂は、2000年(平成12)から10年計画で大規模な解体修理がおこなわれた。



主要伽藍と鼓楼(舍利殿)

鎌倉時代 国宝

中央に見える2階建て、入母屋造りの鼓楼。開創時の建物ではなく、1240年(仁治1)に再建された。各階とも壁面を扉と連子窓で構成し、高欄をめぐる。舍利殿ともよばれるのは、下階の厨子内に鑑真請来の仏舍利を納める金亀舍利塔が安置されていることによる。写真の右奥に見えるのが金堂、右手前が講堂、左が東堂(ひがしむろ)・礼堂である。写真/小川光三



唐招提寺

〈所在地〉

奈良市五条町13-46

〈交通〉

近鉄西ノ京駅から徒歩8分

※小学館「古寺をゆく」より

次回は醍醐寺

# 仏教のことば(6)

一日作さざれば、一日食らわず

「一日作さざれば一日食らわず」は禅語の一つです。

中国は唐の時代、百丈懐海禪師のことがばです。

意味するところは一日作務をしなければその日は食事をしないとということですが、作務とは単に労働ということではありません。

百丈禪師は現在ある禅の修行道場の規範の基礎を作った方です。

それまでの道場は食べ物を托鉢、乞食など寄付によって賄っておりましたが、僧団が次第に大きくなり食べ物もひっ迫するようになりました。

そこで一大変革を成したのが百丈禪師です。

「百丈清規」を作り道場のあり方を一変させます。

寄付は受けるも基本自給自足として畑作務、土木作務、食事の準備もして、堂内外の清掃を行なうなどすべて修行僧が行なうようにしたのでです。坐禅することが修行

ということではなく、日常の生活すべてが悟りに通ずる行ないであると考え修行のもつ意義を一段と深めたのであります。

百丈禪師には次のような話があります。



年老いた禪師がいつものように畑作務をしようと鋤を探したが見つかりません。若い修行僧が老師の身体を気遣いお休みいたただこうと鋤をかくしたそうです。その日禪師は食事をしなかつたということです。

読者

コーナー

## お注射の後のご褒美

杉並区 服部 壽子

アルフォンソの腎臓ケアのためのリンゲル注射、そのあとの服薬が夕食後の我が家の日課になっていた。毎日健気に逃げずにじっと耐えていたアルフォンソ。それなのですべて終わってからのご褒美として病院よりいただいた小袋に入ったいろいろなカリカリサンプルを少しづつあげていた。我が家のカリカリと

は一味違うのかどのサンプルも喜んでいた。それ程おいしいんだ、と思いきもちろんすぐに同様のを大袋で注文する。でも香りが逃げてしまうのか残念ながらそのうち興味を示さなくなる。家と同様なものがあってもこの”小袋サンプル“がとてもお気に入りだった。

我が家にいるもう一匹の猫、アリシーニャ。彼女はこの時間になると仲間の”お注射日課“を遠くのテーブルの上から”高みの見物“としていつも眺めていた。また、”がんばってー。でも私は痛そうなお注射なんて絶対いやよ“というように。”いずれアリシーニャだって同じ注射をするようになるかもしれない。“と思い試しにアルコール綿で首筋を少し拭いてみたことがあ

る。病院では観念しても、お家のなかでママからなんてとんでもない、という風に勢いよく逃げてしまった。猫にも性格がある。アルフォンソは私にはとても従順な猫だった。

さて、このお注射と服薬のすべてが終わり、このご褒美の時間になるとアリシーニャは私も欲しい、とそばにやってきた。そうだね、アルフォンソはお注射のご褒美、アリシーニャはがんばれー、と応援したご褒美。2匹とも喜んで食べた。

でも、もしかして、アリシーニャ。頑張れ応援をしたのではなくこのカリカリが目的？ だったのかな。そんなことないね、仲間を心配してたんだよね。





ながた内科クリニック(府中)  
院長 永田 宏  
TEL 041-369-0707

# 放置すると要介護のリスクが高まる 「オーラルフレイル」

「人生100年時代」といわれますが、平均寿命と健康寿命の差は、男女とも10年前後あり、晩年を要介護状態で過ごす人が多いことが問題になっています。この要介護への第一の扉は、ささいな口のトラブルから始まるオーラルフレイルです。オーラルフレイルは早期に対処すれば改善が可能ですが、放置すると要介護のリスクが高まります。オーラルフレイルが健康に及ぼす影響や、放置が招く疾患、予防法について紹介します。

## 全身の不調を招く オーラルフレイル

「硬いものが食べられなくなった」「食事のたびにむせてしまう」「食べこぼしが多くなった」「舌がうまく回ら

ない」。こんな症状に思い当たりませんか？  
これらの症状は口腔の機能が衰えている**オーラルフレイル**の可能性を示しています。オーラルフレイルとは、口腔(Oral)が虚弱(Frail)

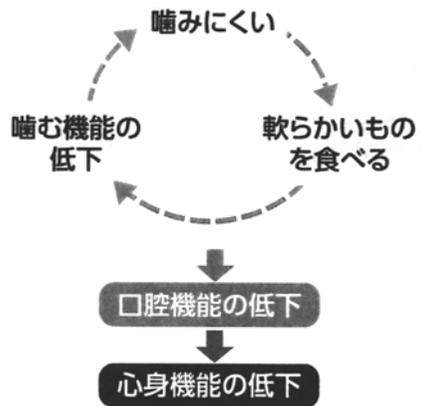
という意味で、日本で生まれた概念です。

口には、「食べる」「話す」「呼吸する」「唾液を分泌する」など、さまざまな機能がありますが、オーラルフレイル

は最初に挙げたような口腔機能のささいなトラブルから始まります。

そして「たいしたことはない」とそれらを放置していると、全身の虚弱(フレイル)につながっていくと考えられています。口の健康というと、虫歯や歯周病を思い浮かべがちですが、口腔の問題だけにとどまらないのがオーラルフレイルの恐ろしいところです。

### 機能低下への負の連鎖



## ささいな口腔トラブルで 要介護・死亡リスク倍増

2016年の国民生活基礎調査では、75歳以上の約7割が「噛みにくい」と訴えており、50代前半の6倍以上となっています。噛みにくいと柔らかいものばかり食べるようになるため、噛む機能が衰え、ますます噛めなくなるという悪循環に陥ります(右図)  
しかし、私たちの口には

平野浩彦先生提供資料より