

# 巖念寺だより

春彼岸号／平成 30(2018) 年



題字 大塚婉嬢 書

松田義夫 画

春彼岸号／平成 30(2018) 年

## ●月例法話会「新念会」

毎月八日（八月、十一月を除く）の午前十一時より「新念会」という「お経と法話（仏教のお話）の集い」を行っています。「仏教の見方」について聞いていただければと思います。また、法話の後は、皆さんでにぎやかに楽しくお昼食をいただきます。

## ●「ケネス タナカ」の佛教教室Ⅱ 始まる

昨年実施された連続講座が好評につき、今年も武蔵野大学教授のケネス・タナカ先生（日本仏教心理学会会長）を講師にお迎えし、内容も新たに仏教入門講座が二月より始まりました。（毎月、第三ないし第四火曜日、夕方六時半より）

お話しの後には「ミニ懇親会」

もあって、希望者は先生を囲んで軽食を楽しみながら、気軽にリラクセスした学びが続いています。興味のある方はどうぞお寺までお問合せください。（詳しくは巖念寺公式サイトをご覧ください。https://www.gonnenji.com/）

四月八日（日）午前五時より

NHK教育テレビ（Eテレ）「この時代の時代」にケネス先生が出演されます。ぜひご覧ください。

「新念会」「仏教室」は、お檀家以外の方でも歓迎いたします。お友達をお誘いいただき、一度いらしてみませんか。



## ●ご奉仕・ご奉納御礼

昨年末から今年の新年会までに次の方々よりお手伝い・ご奉納をいただきました。心より御礼申し上げます。（順不同）

田村恵子様 深山明様 仏木祥英様  
松田義夫様 熊谷芳雄様 その他

### 〈修正会（新年会）〉

松下道典様 白田忠雄様 佐藤富美子様  
本多俊子様 高旨良子様 余湖美春様  
その他

### \*お陰様で盛会でした

## ●ご懇志御礼

昨年末から今年の新年会までに次の方々より特別にご懇志を賜りました。心より御礼申し上げます。（順不同）

山口雅彦様 櫻井忠雄様 大島昭三様 佐藤文子様  
浅沼勝郎様 片山早苗（本間）様 中山徹様 その他

## ●お墓や葬儀のご相談

社会の変化にともない、お寺に寄せられる相談内容も変わってまいりました。例えば、お寺での家族葬や納骨堂（安養）の利用等のお問合せが増えていきます。

お話いただいた内容に応じて、もっとも適切で安心できる形を相談・整理しながら、将来的なことも含めて一緒に考えるようにしております。

お彼岸やお盆等の期間中は十分なご相談の時間をとることができませんので、別の日時を選んで、お電話で予約の上、お越しくください。



納骨堂「安養」

## ●春彼岸のお知らせ

●春のお彼岸は三月十八日（日）から二十四日（土）までの一週間です。今年もお釈迦様の誕生仏を安置いたします。誕生仏に「甘茶」をかけてお参りしましょう。

●二十一日（水）・春分の日はお中日ちゅうじちといって、お彼岸の中心になる日です。当日は午前十一時から本堂にて彼岸法要をお勤めいたしますので、どうぞ皆様で一緒に参り下さい。また、その際にご希望の方はお位牌・過去帖などをご持参ください。



●三月二十一日（春分の日）の午前十時～午後四時まで、お寺の二階客間にて老い支度の専門家である小原伯夫のりおさんによる「オバラさんの老いじたくカフェ」という、よろず相談カフェを開きます。また、上智大学グリーンケア人材養成講座の受講生による任意団体「ORIZURU」の皆さんが参詣された方々のために「小箱鶴」を作るワークショップ等を開いてください。どちらも無料でご参加いただけます。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

（詳しくは同封の案内チラシ参照ください。）

●三月十八日（日）の午前九時半頃から、ひばりが丘の墓地での墓前読経をうけたまわります。ご希望の方はお早めにご連絡下さい。（電話：03（3844）9383）

お彼岸という節目を私たちにとって大切なひと時にいたしましたしゅう。お墓参りの際には本堂にもお参りください。 合掌



日本舞踊（佐藤富美子様）

巖念寺

〒111-0042 東京都台東区寿1-11-2  
http://www.gonnenji.com

電話：03-3844-9383 FAX：03-3844-9393  
E-mail：gonnenji1253@gmail.com

# 「四食」——仏教の智慧—— つながり感覚の回復

## 大井先生からの年賀状

大井先生には、研修会の講師としてご依頼して以来、親しくご指導いただいています。先生はもともと優れた内科医師・医学者として活躍されていましたが、母親の看取りを通じて、当時の延命治療中心の医療のあり方に問題を感じ始めたそうです。その後三十年あまり、終末期医療と認知症老人医療に尽力されて、その分野では日本を代表するベテラン医師です※。

今年で八十三歳。自らも既に老境に入り、ご自身の病気を通して得られた考えや、臨床での献身的な取り組みには本当に頭がさがりますが、私が大井先生に強く惹かれている理由は、そればかりではありません。実は、お坊さん以上に仏教に強い関心を持ち、積極的に学び探求くださっている方なのです。「なるほど、仏教にはまだこんな掘り出し物の宝がたくさんあったのか！」と気づかせていただいております。

たとえば、今年の先生からの年賀状には次のように書かれていました。

諸縁に生かされ、若い頃想像もしなかった

特の見方が、大井先生が直面した現場でクローズアップされて来たのではないかと思われま

## 認知症高齢者と感覚的コミュニケーション

例えば、大井先生が「ブツダと老耄」というテーマで話された講演会では、認知症についての医学的な最新の知見やデータを示すのと並行して、「四食」に言及されながら、次のようにひもといて語っておられます。その一部を要約しながら紹介してみましよう。

ブツダは「自分」というものを非常に細かく観察されました。また、ブツダは生きるためにどういふことが必要であるかを非常によく考えておられます。そして、生きるための滋養分として「①物②接触③意志④記憶(意識/無意識)⑤四食」という分類をしています。

### 〈中略〉

ところで、私たちは高齢者になりますと認知症になるわけですね。だんだん自分が呆けていくのではないかという思いが強くなっていきます。認知症というのは高齢期の私たちがまさに直面する問題です。

### 〈中略〉

私たちは認知症になった時にどう感じるのかと非常に心配するわけです。認知症の中心的な感情というのは「不安」です。「不安」というのは何かというと、次に何が起るのか分からないというような感じます。その時に生ずる非常に不愉快な感覚、これが「不安」です。例えば、まったく自分が行ったことのない外国

長寿をいただきました。振り返って、まことに幸せな道行きでした。感謝しきれぬ想いです。新年が皆様にとって、健やかな良き一年でありますように祈っております。

ブツダの四食の教えに臨床医として驚いてお

## 「四食」ということ

「四食の教え」という言葉を聞いて、それが仏教の独特な考え方であって、どんな内容なのかすぐに分かるようなお坊さんはそんなに多くはないでしょう。ましてや、その教えが「臨床医療(苦しむ患者さんを目の前にした現場の医療)」に対して、具体的に大切な意味を持つているということを見出して、理路整然と提唱してくれているお医者さんなどおりません。

「四食」というのは、読んで字のごとく「四つに分類される食べ物」のことです。私たちは「食べる」といったら、物理的にある食物を口に入れることしか思い起こしません。仏教では、それ以外の三種類を摂り込んで、私たちは実際に生きているのだと捉えているのです。私たちは物質的な身体と心(精神活動)のはたつきによって日夜生きているわけですが、仏教で

に行きまして、団体から離れて一人だけポツンと外れてしまったような状態です。どうやって元のホテルへ戻ったらよいか。次に何が起るのか心配になります。そういうような不安が認知症高齢者の中心的な感情なのです。

その「不安」というのは何かというと、「つながりの感覚」——私(自分)が何かにつながっているという感覚が失われる時に、一番はつきりと「不安」が出てまいります。少なくとも自分がどこに居て、親しい人と一緒に居て、一緒にご飯を食べて話ができるという感覚があれば、これは「不安」ではないのですね。

高齢化にともなう「つながりの感覚」は失われて行くのです。認知症の高齢者あるいは、これから亡くなっていく看取られる人のケアの目的というのは「つながりの感覚」を回復させることだと言えると思います。「接触」「眼触」「耳触」というのは、私たちが(環境)世界とのつながりを感じるために必要なのです。私たちは常に「接触」「眼触」「耳触」を通して、はじめて世界とつながっているという感覚を持つのです。

いかがでしたでしょうか。これは大井先生が示されたほんの一例です。「つながり感覚」の喪失を回復するために、大井先生は「四食」という仏教特有の人間理解を通して、医学ではそれまで注目されていなかった領域のケアを見出されたのだと思います。私たちが「自他共に大切に生きる」ことに向き合おうとした時、仏教には気づきのための豊富なアイデアが蓄えられていることを大井先生は教えてくださっているのです。

は、特に心や意識(深層意識や意味や感触を含む)の問題を中心に多くの注意を払って語られています。それは、仏教の目的が「苦悩から自由になること(与楽抜苦)」だからなのでしょう。

そんなわけで、残りの三種類の「食」とは、心や意識に係る食べ物なのです。この三種類の「食」というのは譬喩的表現ですので、大井先生の場合は「生きるための滋養分(接触・意思・記憶)」という言い方をしています。言い換えれば、私たち人間が本当の意味で「よく生きる」ためには、四つのうち三つを占めている心や意識や感覚の栄養分(滋養分)が大切だというのが、仏教的な理解なのでしょう。また、単純に「こころ」とせずに、三種類に分類されているということは、仏教の先駆者たちが、問題解決のためにそうする必要や理由があって、デリケートに「こころの問題」を取り扱ってきたからではないかと思われま

大井先生は臨床医として患者さんに長く関わってきて、普通の意味での医療行為を尽くすことはもちろんのことですが、それだけでは不十分であることを認識されたのだと思います。例えば、終末期の医療現場ではどうでしょう。対処できる技術的な医療行為が尽きてしまったら何もないのでしょうか。それは認知症が進んだ患者さんの場合も似ています。医学的に治療するような方法がないところでは、いったいどうしたら良いのだろうか。

こうした背景の中で「四食」という仏教独



※認知症のご家族や重篤な病気をかかえて大変な方々は少なからずいらつしやるのではないかとされます。大井先生の著作の中で皆さんにも比較的手に入れやすく読みやすいものをご紹介します。

- 「痴呆老人」は何を見ているか 新潮新書
- 「人間の往生看取りの医師が考える」新潮新書
- 「呆けたカント」に「理性」はあるか 新潮社
- 大井玄(おおい・げん/一九三五年生まれ) 東京大学医学部名誉教授。一九六三年東京大学医学部卒業、一九七七年ハーバード大学公衆衛生大学院修士課程修了。元国立環境研究所所長。専門は社会医学、一般内科、在宅医療、心療内科、環境医学。臨床医として終末期医療全般に関わる。