



ならしんからのお便利マガジン

# ならつう

2017  
autumn

<十一面観音菩薩立像>画像提供:海龍王寺

## 光明皇后が捧げた 国家の珍宝

～正倉院宝物奇跡の歴史～

1200年以上守り伝えられてきた  
正倉院宝物の知られざる歴史秘話

光明皇后ゆかりの地と正倉院をめぐる

すこやかライブ講座

腰痛体操で筋肉を鍛える

ならっきーが行く!

菓匠 千壽庵吉宗 奈良総本店 生わらび餅 [奈良市押上町]

# 光明皇后が捧げた国家の珍宝

## 〜正倉院宝物奇跡の歴史〜

奈良時代、聖武天皇遺愛の品々を献納したことに始まる正倉院宝物。それらの宝物を光明皇后がどんな想いで盧舎那仏に献納し、今日まで守り伝えられてきたのか、正倉院宝物奇跡の物語を紹介します。

### 多難な時代を共に生きた 聖武天皇と光明皇后

毎秋奈良国立博物館で開催される正倉院展。昨年は17日間で21万人近くの入場者が訪れ、世界で最も人気の高い展覧会のひとつとされる。奈良時代の美術工芸品の宝庫と言われる正倉院は、聖武天皇愛用の品々を光明皇后が施入した由緒正しい宝物であること、それらが千二百年以上の時を経て現代に伝えられていることが見る人のロマンを誘う。

宝物を献納した光明皇后は、時の権力者・藤原不比等の三女で、初めて皇室以外から皇后になった人物。権力闘争や天変地異など幾多の困難を乗り越え、聖武天皇と共に波瀾の時代を生き抜いた。



国家珍宝帳記載品、聖武天皇遺愛の品・鳥毛立女屏風 第4扇

〈正倉院宝物〉

た。悲田院や施薬院を置き、福祉活動に力を注いだ人としても知られる。

幼なじみの二人は16歳の時に結婚。藤原氏による政略結婚であったが、二人は仲睦まじく約40年連れ添った。弱々しく優柔不断な聖武天皇に対し、男勝りな女帝というイメージに捉えられがちの光明皇后だが、史料を読み解くと聖武天皇は政治性が強く、剛直な性格を最も理解してサポートしていたのが光明皇后だったようだ。万葉集には夫婦愛が感じられる光明皇后のこんな歌も収められている。  
わが背子と二人見ませばいくばくかこの降る雪の嬉しからまし  
わが夫と二人で見るのであれば、どれほど今降っている雪が美しく、嬉しいことでしょう。

### 皇子の夭折、天変地異… 二人に訪れる数々の悲劇

第一子・阿倍内親王(後の孝謙・称徳

天皇)が生まれた9年後、二人に最初の悲劇が訪れる。待望の皇子・基王(もとあむ)が誕生するが、1歳の誕生日を待たずに病死。皇子誕生をことのほか喜んだ聖武天皇の哀しみは計り知れなかった。皇子の菩提を弔うため、若草山の麓に小さなお堂を建立。これが東大寺の前身となる金鐘寺である。

試練は続き、飢饉や天然痘の流行さらには近畿地方を大地震が襲い、世の中は混乱を極める。貴族の反乱も起こり、こうした災いの責任はすべて国を治める私にあると自分自身を苛んでいく聖武天皇。この頃から光明皇后と共に仏教に深く帰依していった。

やがて聖武天皇は平城京を後にし5年間彷徨。恭仁京・紫香楽宮・難波宮と遷都し、光明皇后も行動を共にしている。国家鎮護のため全国に国分寺・国分尼寺を創建した後、大仏造立という一大事業に着手するのである。

しかし次第に体調を崩していった聖武天皇は、大仏開眼会を終えた4年後



国家珍宝帳 正倉院宝物

光明皇后が聖武天皇の遺品六百数十点を献納した時の目録。巻首にかかげられた皇后の願文は美文として有名。

の天平勝宝八年(756)に56歳で崩御。七七忌が興福寺で営まれると、光明皇后は先帝遺愛の品々を東大寺の盧舎那仏に献納した。その理由は宝物の目録「国家珍宝帳」に掲げられた皇太后の願文に見ることができ、先帝への切々たる追慕や世の中の平安を願う気持ち美しい文体で綴られる中、「触目崩摧」という文字が目をつく。つまり目に触れると聖武天皇とのことが思い出され、心がくだけてしま

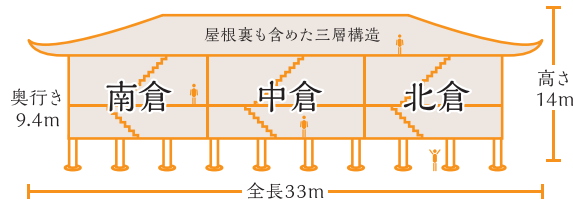
# 《なるほど! ザ・正倉院》

## 全国にあった正倉院

奈良・平安時代の官庁や大寺には重要物品を納める「正倉」があり、正倉が幾棟も集まった一廓が正倉院と呼ばれていた。当時は全国にあったが、現在往時のままの姿を残すのは東大寺正倉院内の正倉だけとなった。

## 正倉の内部

北倉・中倉・南倉の3室に分かれ、中倉は板で壁をつくり、北倉と南倉は三角材を組んだ校倉造り。光明皇后が献納した品々は主に北倉に納められた(勅封倉)。



昭和に入って鉄筋コンクリート造り・空調設備を完備した西宝庫・東宝庫が建てられ、宝物はそこで保存されている。

## 杉の唐櫃に 守られた宝物

宝物は杉の唐櫃に納めて保存されてきた。杉には調温・調湿作用のほか、オゾンや二酸化窒素など宝物を劣化させるような物質を吸着する機能があり、宝物を守る重要な役割を果たした。



## シルクロードを通して運ばれた 国際色豊かな古文化財の数々



正倉院宝物はほとんどが奈良時代、8世紀頃の遺品。東西貿易の拠点だった大陸から日本に渡ったものや、日本で製作された美術工芸品、文書などが納められている。その種類も多岐にわたり、国際色豊かな中国盛唐の文化を母体とする世界性も大きな魅力。シルクロードで伝わったササン朝ペルシア・インドなど西方的色彩の強い品々が収められている。



**白瑠璃碗**  
およそ1500年前にササン朝ペルシアで製作されたカットガラスの碗。シルクロードの旅路を偲ばせる。

<正倉院宝物>



**螺鈿紫檀五絃琵琶**  
国家珍宝帳にも明記された聖武天皇ゆかりの品。夜光貝の貝殻を貼り付けた華麗な螺鈿細工が美しい。

<正倉院宝物>

## 東大寺で発見された 幻の大刀「陽寶劔・陰寶劔」

その後4回にわたり計六百数十点が東大寺の盧舎那仏に献納された。献納品の多くは武器・武具・薬・美術品などで、正倉院北倉に納められて勅許を必要とする勅封倉として手厚く保護されてきた。このため宝物は良好な状態で保存されるのだが、千二百年以上の間にはさまざまなる事由による出入りもあつた。例えば恵美押碯の乱(764)では藤原仲麻呂によって大量の武器が持ち出され、薬は皇后の意向で病に苦しむ人々に折々に用いられた。また後の天皇や貴族などによつても宝物の出し入れが行われている。

国家珍宝帳の中には「除物」と後か

ら紙が貼られたものがある。これは一旦倉に収めた後に取り出されたものだ。東大寺大仏の足元から見つかった金銀荘大刀が、約1250年間行方わからなかつた幻の大刀「陽寶劔・陰寶劔」であることが判明したのは最近のことだ。宝物の中でも重要なこの大刀を持ち出すことができたのは光明皇后以外には考えられない。なぜわざわざ取り出して大仏に納めたのか、当時の皇后の複雑な心情が推し量られる。

聖武天皇は生前娘の孝謙天皇に譲位したが、男子の皇位継承者がいなかったため皇統は絶えようとしていた。「陽寶劔・陰寶劔」の大刀は、天武天皇から代々伝わった可能性があると考えられる、いわば正統天皇を象徴するもの。聖武天皇崩御後は皇位継承に絡むクーデターも頻発しており、皇后は自分の死後、称徳天皇(孝謙天皇から重祚)にこの宝劔を遺して反発を招くことを危惧したのかもしれない。いずれにせよ皇統のシンボルである宝劔を献上することは継受の

## 戦後日本に伝わった ウォーナー伝説

正倉院は何度も戦火や火災に見舞われたが、奇跡的に生き残つた。平重衡の奈良焼討ちや、松永久秀による大仏殿焼失の危機もあつた。鎌倉時代には雷が宝庫の扉を直撃。この時は東大寺衆徒による懸命の消火活動で被害を最小限に抑えたという。こうして大切に守り伝えられてきた正倉院宝物の近年最大の危機が太平洋戦争である。

日本の主な都市は米軍の空襲で壊滅状態に追い込まれたが、奈良や京都が大規模な空襲を逃れて文化財や寺院が失われなかつたのは、あるアメリカ美術研究家の功績があつたとされる。それがウォーナー伝説である。

ラングドン・ウォーナーはアメリカにおける東洋美術研究の第一人者で、戦前から来日して岡倉天心に師事。文化財



〈正倉院外構〉

修理に携わった奈良の彫刻家・新納忠之助の門下に入り、仏像彫刻の研究に専念した。戦時中※ロバーツ委員会のメンバーとなり、爆撃を避けるべき日本の文化財リストを作成。東大寺大仏殿や正倉院、法隆寺などを重要文化財に挙げ、全国151箇所にも及ぶ詳細なリストを作って米軍に保護を望んだという。

これが軍を動かしたのかどうかは定かではないが、結果的にリストにあった文化財の約8割は戦火から免れ、奈良敗戦国日本は不利な状況に立たされていたが、リーは一貫して「美術品は不可侵である」という信念のもと、文化財を賠償品として差し出すことに強く異を唱え続けた。

第二次世界大戦ではナチスドイツが大規模な文化財略奪を行って多大な被害

の文化財もすべて無事だった。戦後ウォーナーは日本の文化財の恩人として一躍有名になり、法隆寺や安倍文殊院にもウォーナーを称える碑が立てられている。しかしウォーナー自身は恩人説を否定。実際に奈良や京都が文化財保護の観点から爆撃回避されたのではないこともわかっており、ウォーナー伝説は占領下の日本国民に親米感情を抱かせるための情報工作だったと指摘されている。

それにしてもなぜ外国人が日本の詳細な文化財リストを作成し得たのか。大きな力となったのが、歴史家でイエール大学教授の朝河貫一をはじめとした日本人の存在だった。それだけではなく朝河教授とウォーナーは、文化財保護と人道的主義の立場から日米の開戦をなんとか回避させようと力を尽くしていた。

二人はルーズベルト大統領から昭和天皇宛に、戦争回避を促す親書を送るという驚くべき試みを実行した。朝河教授が親書を創案し、妻がルーズベルト大統領の姪だったことからウォーナーがワシントンでロビー活動を行い、親書

を与えたため、アメリカは戦時における文化財の保護を重視していた。ところがドイツ降伏後に米軍がドイツから絵画を持ち出したため激しい議論が巻き起こった。こうした背景もあり、GHQは最終的に日本から賠償として文化財を持ち出さないことを決定。周辺各国からの強い要求も退けたという。

リーには博物館や美術館の運営改革という、もう一つの任務もあった。GHQは美術品においても民主化を推進。それまで日本では秘匿されがちだった文化財を、国民共有の財産として広く公開するよう促したのだ。市民の要望もあって正倉院宝物も公開されることになった。戦火を逃れて奈良国立博物館に疎開していた宝物を元へ戻す前に、初めて一般公開されることになったのである。

昭和二十一年(1946)10月、第1回正倉院展を待っていたのは驚くほど多くの人だった。敗戦で日々の暮らしもままならない時期に、22日間で15万人という入館者が訪れた。千二百年以上前、一人の

を大統領の元へ届けることに成功した。けれどもその親書はなかなか昭和天皇の元に届かなかった。ようやく届いたのは真珠湾攻撃が開始された直後、しかも中身は大幅に書き変えられていた。二人の願いは叶わず日本は太平洋戦争へと突き進んでいく。

※「戦争地域における美術的歴史的遺跡の保護・救済に関するアメリカ委員会」委員長の名をとって通称ロバーツ委員会と呼ばれた。

## 敗戦国日本における文化財流出の危機

戦後は新たな危機が待っていた。日本の文化財を被書国への賠償に充てるという動きがあったのだ。アメリカは賠償のため皇室財産を接収する計画を立てており、その中には正倉院宝物をはじめとした文化財も含まれていた。戦後GHQで美術品や史跡の戦火被害状況を調べたのがウォーナーの孫弟子にあたるシャーマン・リーだった。

調査のため正倉院を訪れたリーは「まさにミラクルだった」と、初めて宝物を目にした時の感動を後々まで語っている。女性が哀しみの余り手放した品々が、敗戦で打ちひしがれた人々に希望を与えることになるうとは光明皇后も予想だにできなかっただろう。以来正倉院展は毎年開催されている。

現在正倉院宝物は大仏開眼会や聖武天皇の葬儀で使われた仏具、東大寺の倉庫から移された什器なども含め、その数は整理済みのものだけでも約九千点という膨大な数に上る。これだけ大量の古代の品々が出土によってではなく、千二百余年にわたって伝世されてきた例は世界にも類を見ない。

今私達がこの素晴らしい文化遺産を享受できるのも、それらを大切に守ってきた先人たちがいたからである。国や敵味方を超えて奮闘した熱意ある人たちもいた。美術品としての価値もさることながら、こうした人々によって守り伝えられてきた歴史が、正倉院宝物をより崇高なものにしている。

参考文献・古代を創った人びと「聖武天皇・光明皇后」日本考古学協会第77回総会研究発表要旨・ウォーナーの謎のリスト



チケット・ポスター  
右上/第1回正倉院展のチケット。第1回と表示されていないのは開催が1回限りの予定だったため。左/第2回正倉院展のポスター

画像提供:宮内庁正倉院事務所



### 佐保路の三観音めぐり

～法華寺・海龍王寺・不退寺～

観音様がご本尊である3つのお寺が一斉に寺宝を公開。秘仏の観音様も間近で拝める。



### 不退寺

平城天皇が造営した萱の御所を、孫にあたる在原業平が自刻の聖観音立像(重文)を安置して寺としたのが始まり。秋期特別公開は10月1日～11月30日。

TEL 0742-22-5278  
拝観料 大人500円(特別展600円)  
拝観時間 9:00～17:00(受付16:50)  
アクセス 近鉄新大宮駅から徒歩15分・海龍王寺から徒歩15分

### 那富山墓

基皇子のお墓。四隅には人身獣頭の像を刻んだ石が埋められているとされる。

### 聖武天皇陵・光明皇后陵

聖武天皇陵の東側に寄り添うように佇む光明皇后陵。2つの陵墓は1本の道でつながっている。



一条通り

国道369号線

### 正倉院



### 正倉院正倉

もと東大寺の正倉で奈良時代以来宝物を収蔵してきた宝庫で、8世紀中頃には完成していたとされる。外構は見学が可能。月～金10:00～15:00



東大寺

菓匠 千壽庵吉宗 奈良総本店



### 菓匠 千壽庵吉宗 奈良総本店

わらび餅で有名な千壽庵吉宗の総本店に茶寮がオープン。正倉院展の折にはぜひ立ち寄りたいたい甘味処。詳細は裏表紙をご覧ください。

ならしん近鉄奈良駅前ATM

近鉄奈良駅

### 奈良国立博物館

### 第69回正倉院展

今回は初出陳10件を含めた58件の宝物が出陳される。仏具類の充実、佩飾品や帯など腰回りを飾った品々が多く見られるのが特色で、記念切手に採用された高名な羊木膺縵屏風にも注目だ。

会期 10月28日(土)～11月13日(月)  
観覧料 大人当日1,100円(前売1,000円) オータムレイト800円  
開館時間 9:00～18:00※金・土・日・祝日は～20:00(入館は開館30分前まで)  
アクセス 近鉄奈良駅から徒歩15分 TEL 050-5542-8600

<盤龍背八角鏡>



### 奈良国立博物館

明治二十八年(1895)開館。日本および東洋の仏教美術を中心とした文化財の収集・展示を行っており、なら仏像館では常時100体近くの仏像を展示。正倉院展は昭和二十一年(1946)から毎年同館で開催。

### 法華寺

藤原不比等の住居を光明皇后が総国分尼寺として建立。光明皇后がモデルとされる十一面観音菩薩立像、維摩居士坐像が国宝に指定されている。観音様の特別開扉を含めた秋季特別公開は10月25日～11月13日。

TEL 0742-33-2261  
拝観料 本堂・華樂園拝観:大人700円(御本尊公開時は別料金)  
拝観時間 9:00～17:00  
アクセス 近鉄新大宮駅から徒歩17分



### 海龍王寺

光明皇后宮内にあった寺院。遣唐使の無事を祈る寺だったことから現在も旅行や留学に赴く人から信仰を集める。秘仏十一面観音像も拝める秋季特別公開は10月25日～11月13日。

TEL 0742-33-5765  
拝観料 大人500円(特別公開時600円)  
拝観時間 9:00～16:30(特別公開時は～17:00)  
アクセス 近鉄新大宮駅から徒歩15分・法華寺から徒歩6分



うんてい 芸亭

日本で最初の公開図書館とされる施設の伝承地。

芸亭

新大宮駅

ならしん大宮支店

近鉄奈良線

### お客様と共に、街と共に 奈良信用金庫 大宮支店

法華寺町・三観音めぐりの際には、お近くのならしん大宮支店にもお立ち寄りください。近鉄新大宮駅から徒歩5分。リニューアルした店舗で、ますます地域の金融サービス向上に努めてまいります。

ならしんホームページ <http://www.narashin.co.jp/>

住所:奈良市大宮町6丁目3番地の8  
電話:0742-33-1771 定休日:土日祝  
営業時間:9時～15時 ATM 8時～22時(土・日・祝日は17時まで)

本誌「ならっう」のバックナンバーをWEBで公開しています。



お気軽にお越し下さい!

JR奈良駅

ならしんJR奈良駅前プラザ

# 日々のセルフケアとして習慣化しよう！ 1回3秒！これだけ体操

腰痛改善運動自体がストレスにならないよう、すぐできるシンプルな体操をご紹介します。あえて恐怖を感じる背を反らすという姿勢で、腰痛への恐怖や不安を克服していくのにも有効です。

## これだけ体操 腰を反らす

猫背や前屈みなどの不良姿勢が続いたり、重い荷物を持った後など



骨盤を前に押し込むイメージ

膝はできるだけ伸ばす



- ① 足を肩幅よりやや広めに開く
- ② おしりに両手をあてる
- ③ 息を吐きながら、ゆっくり上体を反らす
- ③ 上体を反らしたままの姿勢を3秒ほど保つ

※腰から膝にかけてしびれが出る場合は中止してください。

## これだけ体操 腰を横に曲げる

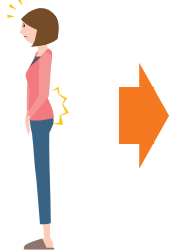
腰の左右どちらかに違和感がある時

- ① 足元が滑らない場所で、壁から離れて立つ
- ② 肩の高さで手掌から肘までを壁につき、腰を横に曲げる（左右）
- ③ 違和感を感じて曲げにくい側があれば、その方向にゆっくりと息を吐きながら徐々に曲げ、きついと感ずるところまでしっかり曲げる
- ④ 左右差がなくなるまで繰り返す 5秒×3～5回



## これだけ体操 腰をかがめる

長時間立ったり歩いたりして腰に反り気味の負荷がかかった時。



- ① イスに腰掛け、足を肩幅より広めに開く。
- ② 息を吐きながらゆっくり背中を丸め、床を見ながら3秒間姿勢を保つ（1～2回）



慢性腰痛患者は脳にある特定部分の働きが低下していることがわかっており、それが「側坐核」という部分です。「側坐核」は痛みの信号が脳に届くと、鎮痛物質（オピオイド）を出すよう指示する場所。ところがストレスを過度に受けるとこの働きが低下し、わずかな刺激でも激痛を感じるようになります。つまり腰痛の原因は腰自体ではなく、ストレスによって本来抑えられはずの痛みが抑えられなくなって引き起こされているケースが多いのです。さらに一度腰痛になると、また起こるのではという不安や恐怖の心理的ストレスが腰痛の悪化につながりやすいのも事実。腰をかばって身体を動かさなくなると筋肉が弱ってかえって腰痛が起こりやすくなり、悪循環に陥ります。

このように心理的な要因と密接な関係にある腰痛。どのように解消していけばいいでしょうか？ まず第1にストレスを逃し、オピオイドなどの物質を出にくくなるのを極力抑えること。例えば不満をぶちまけるノートを作り、イライラする理由やどんな言葉に傷ついたかを綴り、冷静になつてから自分の思考パターンを分析して具体策を考えるのもひとつです。第2に快刺激を与えて、これらの物質の分泌を促すこと。心地よい音楽、香り、スイーツなどは痛みを和らげる物質の分泌を促す作用があることがわかっています。普段からこうした方法で気分を高め、心を解放してあげることも効果的です。

### 腰痛の原因は脳にあった

### 対策のキーワードは音楽、香り、スイーツ

腰痛の約8割が痛みの原因を特定できない「非特異的腰痛」と言われています。近年ストレスが引き起こす腰痛のメカニズムがわかってきました。

# 腰痛体操で筋肉を鍛え、腰痛を予防しよう ③



心地よい音楽、香り、スイーツを食べることなど



不満ぶちまけノート

ストレスを逃し、これらの物質が出にくくなるのを抑える

これらの物質を意識的に分泌させる対策を準備しておく



痛みを和らげる脳の物質

オピオイド

ドパミン

セロトニン



奈良のいいもの発見!

ならっきー  
が行く!

奈良市押上町

菓匠 千壽庵吉宗 奈良総本店

風雅な茶寮でいただく名店の生わらび餅



ふるふる!  
もちもち!

生わらび餅とミニ抹茶のセット ¥1,080

東大寺近くの老舗和菓子店「菓匠 千壽庵吉宗奈良総本店」に喫茶「千壽茶寮」がオープン!落ち着いた佇まいのカウンター席や和室で自慢の甘味をいただけます。



### 奈良の銘菓・わらび餅

千壽庵吉宗の看板商品でもある生わらび餅は、先代が古文書を紐解いて生み出したという銘菓。本わらび粉や甘藷でんぷん(共に鹿児島産)などの天然素材だけを用い、添加物を一切使用していないので冷やさず常温でいただくのが鉄則。まずはふるふるのわらび餅をそのまま口に載せて、柔らかな食感とほのかな甘みを味わってね。



きなこクリーム大福  
も大人気!(¥226)



黄色いパッケージでお馴染みの生わらび餅(¥648)。第21回全国菓子大博覧会で内閣総理大臣賞を受賞した銘菓。



### お土産を買って喫茶でひと休み

地元の方から観光客まで、とにかくお客様が途切れることのない人気店。茶寮はそんなお客様とのふれあいの場にもなっていて、スタッフの方もとてもフレンドリー。本店に来たらずい茶寮にも立ち寄ってみてね。



由緒ある古美術品が配された趣ある和室

### ならっく 読者特典

奈良総本店 限定

本誌「ならっく」をご持参の上、

店舗・喫茶にてお会計2,000円(税込)以上の方に、

**きなこクリーム大福  
お一つプレゼント**

(品切れの際は同等程度の別商品にて対応いたします)

有効期限:2017年11月13日(月)まで



### Information

●菓匠 千壽庵吉宗 奈良総本店

奈良市押上町39の1 ☎0742-23-3003

営業時間9:00~18:00

年中無休(元日のみ休業)

●千壽茶寮 奈良総本店

営業時間10:00~17:00(16:30ラストオーダー)

水曜定休