

普賢 Fugen



発行所: 天台宗高龍山明王院普賢寺
発行人: 普賢寺 広報部
〒183-0004 東京都府中市紅葉丘2-26-4
電話 042-369-2278 / FAX : 042-336-2610
URL : <http://www.fugenji.com>
メール: info@fugenji.com



生命廻るぐるぐる

本年は梅雨明けが遅かったせい
か、余計に蒸し暑く感じる夏に
なっておりますが、皆様におかれ
ましてはいかがお過ごしでしょう
か。

前号では、令和の新時代になり
時代は廻るといってお話を書かせ
ていただきましたが、本号では生
命(いのち)は廻るといってお話を

書いて参ります。映画が好きで
すが、先日上映されたディズニーの「ライ
オンキング」を観に行きました。原作ア
ニメは1994年ですので、25年以上前
の作品です。ここ数年、ディズニーはオリ
ジナルアニメ作品を写真版リメイクにし
て上映しています。「シンデレラ」、「くま
のプーさん」など皆さんもお馴染みの作
品も多いのではないのでしょうか。

さて、ディズニー作品と言えば、私達人
間が普段知らなかったり、見過ごしてし
まうような世界を題材として描くこと
で有名です。例えば、「ダンボ」や「パン
ジ」は動物の世界。「リトルマーメイド」
は海底の世界。「トイストーリー」はおも
ちゃの世界などです。世界観を広げる
意味で子供の教育にも良い教材として
知られています。今回筆者が鑑賞した
「ライオンキング」はサバンナの動物世界
と生態系を題材にした映画です。なぜ
寺報にディズニー映画を登場させたかと
申し上げますと、この映画のテーマが正
に仏教に通ずるテーマだったからなの
です。

20年前に鑑賞した時には何も感じま
せんでしたが今回鑑賞した際には、製
作者のメッセージを明確に理解するこ
とが出来ました。独断かつ仏教的に言
うと、この作品のメッセージはズバリ「縁起」
です。主人公シンの父親であり王であ
るムファサは、主人公が子供の時にこう

教えます。

「命あるものは全てが関わりをもち、
釣り合いを保っている。王はそのことを
よく理解しなければならぬ。」この
教訓を主人公のシンバは、当時子供な
ので理解出来ませんでした。様々な
経験を経て王になる時には理解するこ
とができたのです。また、シンバが王に
なるまでに王位を継承した悪い王は、
貪欲の代名詞でもあるハイエナ達と手
を組んでその土地を我欲のままに統治
して、枯渇させてしまうという対比構
造も描写されているのです。

そして、この映画の主題歌はCircle of
「命(生命の輪)」です。アメリカ企業であ
るディズニーがこのテーマを提唱するの
も面白いですが、正に人類が歩んでい
る「欲」の時代を批判し、あらゆる生
態系の多様性を配慮してそのバランス
を保つことの重要性を説いているのです。
全ての生命がつながり廻っているとい
う考えは、正にブツダが説いた「縁起」で
す。「縁起」という考え方は、言い換え
れば何かを1つの個体として見るので
はなく、何かを関係性として見るとい
うことです。水があり、植物があり、
動物がいて、様々なバランスの上で成立
しているのが地球の生態系です。その
生態系の1つでしかない人間がそれを
「欲」によって破壊
することに警鐘を
鳴らしている映画
です。25年も前に
同じメッセージを
訴求されても、未
だに貪欲が止むこ
となく生態系を破
壊し続ける私達人
類は、やはり「バラ
ンス」を常に意識
しなければならな
いようです。



第4回 山口先生の食のお作法

長く健康でいられる「高齢者の食生活

残暑が続く中、食欲がない時やあまり食べられない時、
そんな時でもバランスよく食べる事が大切です。

例えば、牛乳は口に入ればカルシウムになり、骨になります。
自分の生活や好みに合わせて食生活を工夫することで簡単に、
確実にエネルギーをとることが出来ます。そこで大切なのは

- 1 効率よくエネルギーを取る
- 2 調理の工夫

いつまでも自分らしく、好きなことをして過ごすためには、しつ
かり食べて体重を維持しましょう。

また、自分の生活や好みに合わせて工夫することがポイントで
す。

■ポイント

バランスよくとります。3品+1品。

なるべくお友達やご家族と楽しく食事をしましょう。
一人だと作るが大変で、ついつい簡単な食事になりがちです。
1品でも主食、主菜、副菜の入ったものを食べると良いですね。
またあっさりした味付けやタンパクなものが良いという嗜好も
変化していきます。

■高齢者に特に必要な食材

- 1 カルシウム

骨を丈夫にし、骨折や骨粗相症の予防になります。

乳製品、小松菜、小魚などを意識的に摂りましょう！

- 2 糖質

脳に十分エネルギーを送り込むと、認知症防止に役立ち
ます。ご飯、めん、パンなどをしっかり摂りましょう！

- 3 鉄

貧血にならないようにしましょう。フラフラとめまいを起こ
して転倒したら怪我の原因にもなります。アサリ、切り干し
大根、ひじき、レバーなどがオススメです！



プロフィール
山口美佐 / 管理栄養士
(社)NUTRITION SUPPORT ASSOCIATION
代表理事
テニス栄養士® / テニス栄養士® 代表
大妻女子大管理栄養士学科卒
元聖路加国際病院勤務
日本スポーツ栄養学会会員
世界のお茶マイスター

論もそもそ 仏教

そもそも袈裟とはなにか



今回は、法事の席でよくご質問いただく「袈裟」についてです。東南アジアなどの仏教国に旅行されたことがある方はご承知かもしれませんが、日本の僧侶の袈裟と東南アジアの袈裟では、全く異なります。元来の袈裟としては、東南アジア僧侶の方が忠実に残っておりまます。と言いますのも、本来「袈裟」は、梵語で「混濁」という意味でして、「糞掃衣」を指しました。僧侶は出家し物を所有しない為、身につける袈裟も落ちていくボロボロ布や死者の衣、汚物拭いの布などを縫い合わせて身につけておりました。

一方、中国、日本に仏教が伝来される過程で地理的環境の影響もあり、一枚の布では秋冬などは耐えられず、次第に下衣などが増え装飾的な衣装になりました。また、中国では官職としての役割も大きかったため、色の差異によって意味づけされることになりました。地域や役割によって衣も袈裟も変化してきたのです。色の差異などは是非僧侶にお尋ね下さい



意外な！ 仏教用語 挨拶

誰かと会えば必ず行うこと、挨拶。この言葉も仏教用語なのです。毎日必ず行うこの行為には、仏教的にはどんな意味が隠されているのでしょうか。

挨拶の元の言葉は、「一挨拶」という四字熟語でした。それが省略された「挨拶」という熟語になったのです。そも、この二つの漢字を普段使わないので、どういう意味なのか分かりづらいです。よね。「挨拶」はもともと押す、押し開くという意味。「拶」は、近づく、進むという意味を持っておりまます。ですので、原義としては「一度押して、一度近づき進む」という意味になります。これが仏教でどんな行為のことを指すかという、「問答」を繰り返すことを指していたのでした。師匠と弟子や、僧侶同士の間で

相手の修行の進行具合や悟りの深さなどを測る上で、一々問答をしていたのです。それによって相手の理解していたのです。それが転じて、人間同士が出会った時に交わす受け答えという意味になったわけですね。

そう考えると、今でも挨拶は立派な相手の人間性を測る尺度になっておられます。子供はしっかり挨拶をするのに、大人が挨拶をないがしろにする光景を見まます。「こんにちは」「おはようございます」良い大人がろくに挨拶も出来ずに、「最近の若いもんは」と嘆いても、人間性を疑われるだけです。いくつになっても基本中の基本である「挨拶」だけは大切にしたいものですね。



Info

1. 灯籠の御寄進

一対の灯籠を当山総代の青柳智久様より御寄進いただきました。灯籠は古く仏教伝来時に日本に伝わったとされ、仏様への献灯を意味します。誠にありがとうございました。



2. おみくじのご用意

ご要望にお応えしまして、普賢寺でもおみくじをご用意いたしました。“だるまみくじ”と“開運招福おみくじ”の2種類です。全て護摩供にて加持祈禱済みですので、ご来山の際にはお求めください。結び場もご用意致しました。



3. 「伊崎のさお飛び」に初出仕

滋賀県近江八幡市 伊崎寺にて毎年8月1日の千日会に行われる「棹飛び」に初参加致しました。水面から数メートルの高さに突き出した棹の突端から琵琶湖へと飛び降りる雄壮な行事で百日回峰行者のみ出仕が許される行事です。「捨身の行」とも言われる伝統ある行事に参加させて頂き、より一層の精進を誓うことが出来ました。



9/23 秋季彼岸会 催し物のご案内

・花郷園さん販売会

夏季施餓鬼会の際にも販売会をしていただきました花郷園さんにベゴニア & 花咲くハーバリウムの販売会をして頂きます。秋の月夜を彩るお花をお求めになられてはいかがでしょうか。



・お琴コンサート

通常法話の時間の12:00から邦楽界の若手気鋭の琴奏者2名にお越しいたしまして約45分のコンサートを開催致します。皆様がお馴染みのある曲から伝統的な曲まで秋への誘いの音色に耳を傾けて、耳根を清静にいたしましょう！

♪奏者プロフィール♪



高橋直也 (Naoya Takahashi)

9歳より琴を始める。12歳の時に作曲した等独奏曲『雷神降臨』が日本等曲会連盟主催「等・創作FAIR」のプレ演奏に選ばれる。様々な楽器や歌との合奏作品も作曲。作品数は40曲を超え、自作曲によるリサイタル活動も展開している。早稲田大学大学院理工研究科修了。在学中は等のエレキ化の研究に取り組む。NHK邦楽百番」出演。等・十七絃ユニット「Caplira」にてポップスや自作曲をYouTube配信。第4回利根英法記念邦楽コンクール 最優秀賞受賞 賢順記念(らめ全国等曲コンクール)銀賞・福岡県知事賞受賞 他多数受賞



小池摩美 (Mami Koike)

東京都出身。6歳より母京子に生田流等曲の手ほどきを受け、12歳より福永千恵子に師事。小池摩美等教室主催。沢井等曲院講師。東海大学大学院芸術学研究科修了。第4回利根英法記念邦楽コンクール 最優秀賞受賞。学校法人東海大学 松前重義賞受賞。オーストラリア『母と娘の等コンサート』主催、カナダ『ケベック博覧会』、ドイツ『シュレスタヴルヒ・ホルシュタイン音楽祭』、ロシア『JAPAN WEEK2008』中国『上海万博』に招演演奏、国内外で演奏活動を行う。NHK『愛宕山古典芸能祭』JNHK-BS『新春をうたう』などTV・ラジオも多数出演。