

普賢 Fugen 徒然寺報



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



戦争と平和

「コロナ渦でマスクを着けることが求められている中でも、毎日うるような暑さが続いています。皆様はお変わりなく過ごしてでしょうか。境内では夕方になると鈴虫が鳴き出し、秋の気配をそこまで感じております。どうぞ熱中症などには十分にお気をつけて、残暑をお過ごしただければと存じます。

さて、今号の挨拶文のお題は少し重いです。「戦争と平和」です。様々なメディアでも取り上げられてきましたが、今年は終戦から75年の節目の年です。そして、人口推計に基づくと「戦後生まれ」の人口が84.5%となり、ほとんどの世代が戦争経験のない時代になりました。私も当然のことながら戦争については、本や映画の知識しかありません。普段の生活の中で身の危険を感じたことのない平和な人生を過ごして参りました。

宗教家として、政治について言及することは控えるところではありますが、こと戦争に関しては、絶対に阻止しなければいけないものであり、先の大戦での物故者に対する報恩が、次なる戦争をしないことだと思っている次第です。この節目の年に、戦没学生の手記を読むに至り、前途洋々の若者、未来の光ともなる学生が、自分の命と引き換えに殺し合いをすること、そしてそのような状況下にしてしまったということに悲慘さを感じますし、断じて二度と許してはいけないことだと、改めて胸に刻みました。そして、ほとんどの日本人が戦争は二度としてはならないと心に強く思っていることと存じます。しかし、昨今の米中関係や香港での事件などを見るに、国内外の緊張感が少

しずつ高まっていることを感じております。「戦争反対」という見解は統一できているものの「いかに戦争を防ぐか」ということにおいて、今の日本は揺れているようです。国防、抑止力、憲法などの政治的なことはよくわかりませんが、他国の攻撃に対して日本はどう対応出来るのでしょうか。僧侶として、日本仏教が戦争と平和について伝える最大の教えは「和」であり、その実践こそが大切だと信じております。

戦争の原因は数多ありますが、仏教的に解釈すれば、全ての原因は「我欲」につながって参ります。領土を増やしたい、支配をしたい、資源を得たい、邪教を排したい、悪を殲滅したい、報復をしたい、などの全ては「我欲」の押し付けです。そして、我のぶつかりあいが戦争に発展します。釈尊は、その「我」をなくすことが仏道においての指針として示されています。釈尊は、一般人である私達は簡単に「我」をなくすことは出来ません。そこで、聖徳太子が声高らかに提唱した「和を以て尊しと為す」という概念こそが拠り所になると信じております。中国にも論語に「和して同ぜず」という言葉があります。我にこだわる心を少しでも捨て和を模索する道を探ることは、攻撃することよりも遥かに難しいことですが、家庭内でも職場でも、どこでも出来る最も大切な考え方であると思います。日頃から、一人ひとりがこの和の精神を鍛錬、実践していくことにより、和の世界は少しずつ実現していくものではないかと、思う晩夏でございます。



山口先生の食のお作法

第5回 免疫カアップの食事のポイント

腸内環境を整えること

ウイルスによる感染症予防は、インフルエンザなどと同じです。手洗い、うがい、食事(栄養)と睡眠が必須です。そして免疫カを高めてウイルスをもらいにくい体になります。今回は、ウイルスに負けない免疫カアップの食事のポイントをお伝えします。

まず、抵抗力をつけるには、十分なエネルギーが必要です。バランスも大切なので、主食・主菜・副菜としてプラス一品(汁物・果物・乳製品の「3品プラス1品の食事」)をしつかり摂りましょう。栄養バランスが良いと、栄養素がそれぞれの役割を発揮できるので、ウイルスをもらわない体になってくれます。栄養素の中では、ビタミンAの中のカロテン、ビタミンC、タンパク質がポイントになりますので、見てまいります。

●カロテン: 緑黄色野菜に含まれます。粘膜を守り、風邪やウイルスから体を守ります。

●ビタミンC: コラーゲンの生成、傷の治癒、免疫系の強化など。過剰摂取で下痢や胃腸障害の原因になるので、一度に大量にとるのではなく日頃からコツコツ摂ることが大切です。

●タンパク質: 体を作る構成成分。酵素やホルモンなど体の機能の調節もするので、不足すると免疫機能が低下し抵抗力が弱まります。

またウイルス抑制効果のあるカテキンを含む緑茶でうがいをしたり、飲んだりするといいですね。睡眠を十分に取るために、寝る前に、リラックス効果のあるカモミールを飲むのも良いでしょう。



プロフィール
 山口美佐 / 管理栄養士
 (社)NUTRITION SUPPORT ASSOCIATION
 代表理事
 テニス栄養会 / テニス栄養学® 代表
 大妻女子大管理栄養士学科卒業
 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



お庭紹介

本年から、檀信徒でもあります青恒苑の青山恒平さんに境内の庭造りをお願いすることに相成りました。お寺の庭は仏教の教えを体現するものとして、沢山の有名な寺庭が在ります。普賢寺の庭も、皆さんにお越しいただいた時に、安らぎを感じられる庭にできればと思っております。

青山さんに、今回のお庭づくりについて左記にお話頂きました。ご覧下さい。

「ご住職よりお庭のお手入れ、及び改修工事のお話をいただいたのが今年、春のお彼岸の時期でした。高龍山明王院 普賢寺は、私の妻の菩提寺であり、このお寺を度々訪れておりました。そのうちに「ご住職とお話する機会が幾度かあり、自分の生業のお話などさせていただく中でこのような仕事を任せていただいた、という経緯になります。私は現在37歳、新就職に就かれたご住職とほぼ同年代になります。今後このお寺の舵取りを担っていくという強い想いや志に打たれ、一庭師としてはどのような改修を進めていく事がベストなのか、考える時間をいただいていた。その結果として、このお寺を訪れる人(我々現世に生きる者)が生命の象徴である「水」を感じられるような庭造りをしようと決めました。前庭から、檀家さま方各々の御先祖のお墓へと、水が流れていくようなイメージを作りたいと思えました。瑞々しい心とともにお参りしていただけるような、そんな気持ちになっていただけるといい庭という事です。」

具体的には、紅葉丘というこの地にふさわしい立派な木を背景に、元々前庭に在った大きな景石と合うような井筒を据え、水の流れをより強調するための川石を、要所には水辺を好む植物としてシヤガを植えていきました。元々置かれていた水鉢も含めて、前庭からお墓全体へと、清らかな水が溢れ出していくような、そのような案で自由にお墓全体へ頂けたことに深く感謝したいと思っております。今後、普賢寺を訪れる檀家さまに喜んでいただけるように私も一檀家として、山門や参道、その他の設えを少しずつ改修していけるよう、進めていければ嬉しく思います。

青恒苑 - EVERGREEN REVIEW - 青山恒平



青山さん



シヤガ



井筒

Info

1. フードバンク府中への提供

コロナ渦で、当寺の近辺である東京外国語大学の困窮している学生に食物を提供しているフードバンク府中さんへ、お供物のおすそわけを致しました。地域にも根ざした活動を今後は進めていければと思っております。

2. ハチドリ電力への切り替え

普賢寺で使っている電力を「ハチドリ電力」という電力会社に変更致しました。このハチドリ電力は全て自然エネルギーで供給されています。また、使用電力料金の1%をNPO活動支援に自動的に寄付する仕組みを取っております。寺は宗教法人ではありますが、公的な存在でもありますので、檀信徒の皆様はもちろんのことですが、社会や世の為にも貢献できるようなお寺を目指してまいります。また、寄付する団体はNPO法人フリー・ザ・チルドレン・ジャパンさん、NPO法人法人循環生活研究所さん となっております。



インターネットで【ハチドリ電力 普賢寺】で検索いただければインタビュー記事をご覧いただけます。

3. 秋季彼岸法要のコロナ対策について

まだまだ新規感染者数が増えている新型コロナウイルスですが、当寺としては秋の彼岸法要は感染予防を行った上で、通常通りの秋季彼岸法要を厳修する予定です。部屋の換気やアルコール消毒を徹底いたします。

4. 秋季彼岸会コンサートのご案内 9/22 11:45~

今回のお彼岸の法楽コンサートには、珍しい日本の楽器「胡弓(こきゅう)」の演奏家である与重 安蕉(よしげあんしょう)さんにお越し頂き、安らかな音色を奏でて頂きます。胡弓は、3本の弦を持ち、ほぼ三味線を小型にした形と言われている擦弦楽器です。普段聞くことの出来ない楽器の音色をお話と併せてどうぞお楽しみくださいませ。



奏者プロフィール
与重 安蕉(よしげあんしょう)
東京生まれ。10代の時より、ラジオやCDで日本の民謡や海外の民族音楽を聴き始める。
「自分でアレンジした民謡を、何か楽器で弾いてみたい」と思っていたある日、胡弓が脳裏に浮かぶ。
以来、試行錯誤を重ねながら奏法を身に付け、独自の表現を追求している。