

普賢 Fugen

普賢



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



五輪から学ぶこと

賛否両論ありましたオリ

ンピック、皆様はご覧になられたでしょうか。私は、スポーツ好きということ、寺族がオリンピック組織委員会の仕事をしてきたということもありまして、多くの試合をテレビで観戦いたしました。観点からは開催の是非が問われることにはなりませんが、一スポーツファンとしては、必死に努力してきた選手達の勇姿を観戦することが出来て、誠に感動致しました。

ご覧になられた皆さんはどの場面が印象に残りましたでしょうか？ 沢山の名場面がありました。個人的に印象に残ったシーンは、柔道金メダリストの大野将平選手の試合でした。試合内容も然ることながら、試合が始まる前の一礼。そして、優勝が決まった後にも歓喜の感情を出さずにしっかりと一礼をしてから畳を降り、その後井上康生監督と泣いて抱き合っていたシーンは目頭が熱くなりました。また、その後のインタビューでも「我々アスリートの姿を見て心が動く瞬間があれば光栄に思います。」という言葉は、とても心に響くものがありました。

さて、コロナ渦において「不要不急」という言葉を多く聞くようになりました。そして、改めて何が「不要不急」か、ということを考える契機になりました。生存のために必要ということ言えば、衣食住医療以外は全て不要になるのかもしれない。況やスポーツや宗教もです。しかし、オリンピックという言葉は不要不急であるスポーツの祭典を開催し多くの日本人が観戦したということは、人間にとって「不要不急以外」がいかに大切なのかを教えてもらえたのではないかと存じます。

スポーツは、実生活においては全く役に立たないものであります。大野選手の言葉通り、見ているものの心が動く瞬間というものを提供してくれそうです。その選手の活躍している姿を見て、その選手の人生や鍛錬、想いであつたり、サポートしている人であつたり、その選手の後ろにあるものが浮かんできます。

仏教の視点から見ると、アスリートはどこか修行者に似ている感覚を覚えます。勿論、競争相手に勝つためや優勝をするために厳しい練習をしているのでしようが、少なくともアスリートが「自分に克つ」という求道の精神を語っています。仏教で言う修身です。

また、今回のアスリートのインタビューを見てみると沢山の「感謝」という言葉を聞きました。開催されたことへの感謝、応援してくれる人への感謝、育ててくれた人への感謝。努力をすればするほど感謝の念が強くなっていくのかもしれない。純粹に求道する姿は、それを応援する人たちを幸せにし、仏教で言うところの自利利他圓滿の世界を作っているようにも感じます。これは、アートや「道」とつくもの全般にあてはまるのかもしれない。

オリンピックの歴史でも戦争中は中止になったりと、スポーツやアートは後に回しにされる対象として扱われた歴史があります。が、平和な世の中を希求する意味でも「不要不急ではない」とも、大切にすることを教える意義を教えるもったように感じます。



第8回 山口先生の 食のお作法

腸内環境を整えよう1 <便秘について>

お腹の下環境を整えることは大切です。便秘には器質性便秘と機能性便秘があります。こちらは腸の機能が低下し、便秘を我慢すると起こります。習慣性の便秘を解消させるには、栄養からのアプローチで左記の4つが大切です。

- 1 バランス良い食事
- 2 水分をよくとる
- 3 食物繊維をとる
- 4 発酵食品・乳酸菌をとる

今回は「2 水分をよくとる」です。水分は栄養素や老廃物の運搬の働きがあります。不足すると便が固くなりなかなか出づらくなります。食欲がない、食事が少ない、喉が乾かないのであまり水を飲まない、こんな時は注意です。十分な水分をとることで便を柔らかく出しやすくなります。湯呑みは150mlくらい、コップは180mlくらいの量が目安となります。

■一日に必要な水分量が分からないとき
「水分補給に気を付けましょう」と言っても、一日にどれ位必要か分からない方も多いと思います。一日の水分摂取量は、薬を飲むときの水、お茶なども含め1500mlが目安となります。

■水分量を計るのが面倒なとき
一日に必要な目安を把握するため、水を入れた500mlペットボトルを数本用意し、順次飲み干していくとわかりやすいでしょう。また、ポットに水を入れて目安にするのもよいでしょう。

■水分補給のタイミングがわからないとき
加齢とともに、喉が渇く感覚が弱くなるため、水分補給のタイミングを決めることが大切です。高齢者の水分補給のタイミングは、①朝起きた時、②朝食、③昼食、④夕食、⑤入浴後、⑥寝る前がおすすです。コップ一杯を150mlとした場合、上記の①～⑥で900mlの水分補給が可能です。

紙に書いて目に付くところへ貼っておくなどして、水分補給を習慣化しましょう。

■食事中にも水分補給を意識してもらう
食事中にみそ汁やスープを飲むことも水分補給の一つです。ただし、食事の準備はひと苦労です。そのときは、お湯を注ぐだけで簡単に作れるみそ汁やスープを常備しておくといえましょう。冬場は水分補給だけでなく、素早くからだを温める効果もあります。ただし、塩分のとり過ぎにはご注意ください。

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 / テニス栄養会®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



論もろもろ

仏教

そもそも念仏とはなにか

「ご法要の時に皆さまと一緒に唱えるすることもお話します。今回は、この念仏についてお話して参ります。」

■「念仏」ではなく念仏を念じること

「念仏」と聞くと、「なーむあーみだーぶ」や「なんまんたぶ」という口で阿彌陀さまのことを唱えることだと思いかもかもしれませんが、念仏とは、読んで字の通り、仏様を念じることを指します。ですので、阿彌陀さまに限ったことではなく、それぞれの仏さまを念じることが本義でございました。その後鎌倉時代以降に「称名念仏」という口に出してお称えることを重要視する浄土系宗派が普及してまいりましたので、「念仏」と聞くと口で唱えることが定着しました。

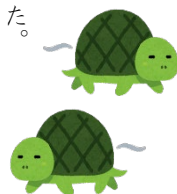
■「観想念仏(かんそうねんぶつ)」のすすめ

特に天台宗の教えとしては、「イメージ」や「シミュレーション」をする「観想念仏」というものを大切にしています。阿彌陀さまも勿論ですが、沢山の仏さまや先祖さまを「観想」して、救ってくださることや、亡くなられた時に導いてくださることなどを想起します。一心に想うことこそが念仏の本義であると言えます。ただ声に出して心がこもっていないことを「空念仏(からねんぶつ)」と言います。空念仏にならないように心がけて、しっかりと念仏を一緒にできればと存じます。



意外な！ 仏教用語

退屈



一般的には、嫌気がさす、へこたれる、暇をもて余す、などの意味があります。が、この「退屈」も仏教用語です。仏教では、修行の厳しさに負け、前に進む気力を無くした状態のことを「退屈」と言います。「やる」ことがなくて「暇」という意味ではなく、果たすべきことが大きすぎて打ちひしがれるような思いのことを指していました。その意味が転じて、嫌気が指すという意味になりました。

僧侶になると、修行に対しての心構えで大切な教えを教わります。それは「行不退」という言葉で、一度修行を志したものであれば、退くことなく全うしなければいけないという意味です。回峰行も決して後ろに戻ることも、途中で辞めることも許されませんので、「行不退」とい

う言葉を戒められました。

しかし、三日坊主という言葉もあるようにすぐに投げ出してしまいたくなるようなことが日常茶飯事です。そんな私たちに、退屈を乗り越えていくには「サンカ(仲間)」が重要であると仏教では説かれています。仲間、家族や友人、ひいては同郷の人間でもあります。人生の難題に「退屈」してしまいうような時でも、嫌気が指して何も力が湧かない時でも、周りにいる人間のことを思って、自分の弱い心や、甘い心に打ちひしがれないように進む、ということが大切であると仏教では説かれています。亀のようにゆっくりでも、少しずつでも歩み続ける。そうすれば、退屈なき人生が歩めるのかもしれない。

NEW Info



1. 秋季彼岸会 尺八コンサート

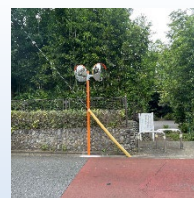
秋季彼岸会の法要前に「法楽」として尺八のコンサートを開催予定です。住職とご縁がある音楽家の青山氏をお招きして演奏していただきます。お楽しみにお越しくださいませ。
※新型コロナウイルスの影響で中止の場合もございます

<青山雅明氏プロフィール>-----
喉歌・ホーム歌手、倍音楽家、虚無僧尺八(法竹)奏者。元倍音Sメンバー1999年倍音S結成
2000年ホームイの本場トッパ共和国でホームイコンテストに出場、グループ部門で2位を獲得。
日本の音を世界に伝えたいと思ひ2002年に奥田敦也師に虚無僧尺八(法竹)を師事。
2008年浪曲師東家孝太郎とカムヒビKING結成。
2013年国立モスクワ音楽院主催の日本の伝統音楽フェスティル "ДУША Я ПОНИИ"(日本の心)に出演。
2017年インドネシア、カリマンタン島LANJONG ART FESTIVALに出演。
2018年日中藝術展 一衣帯水のオープニングセレモニーで法竹を演奏。
日本の言葉と喉歌を中心とした弾き語りや、倍音の伝道。
竹の節を抜いただけの自然音豊かな虚無僧尺八の吹禅を中心に活動中。

青山雅明HP
<https://www.masaakiyama.com>

2. 駐車場ミラー設置

普賢寺駐車場のミラーを新たに設置いたしました。左右の確認が身を乗り出さないと出来なかったのですが、今回のミラーで容易に確認できるようになりました。



3. 添え護摩木の新調

護摩供でお供える、皆さんのお願いごとを書いていたご護摩木を新調いたしました。毎月28日の護摩供で皆さんのお願いごとを祈願いたしますので、よろしければご奉納下さいませ。

