

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



異常気象に学ぶ

まだまだ暑い日が続きますが、いかがが過ごしてしようか。普賢寺の境内の蓮は全て咲き終わりました。たが、多磨霊園にはきれいな薄桃色のサルズベリの



多磨霊園のサルズベリ

花が咲き誇っています。野に咲く花は、一心に咲く姿を、その季節と共に教えてくれますね。

さて、今回はその季節にまつわることについて、執筆させていただきました。皆さんもお感じの通り、今年の夏は誠に暑かったですね。報道によると、7月23日、埼玉県熊谷市で観測史上最高を更新する41.1度を観測し、京都では9世紀からの歴史のある祇園祭の後祭である「花笠巡行」が暑さのため、応仁の乱以来初めて中止になったということです。どれだけ異常であったか窺い知ることができません。

また、この異常気象は国内だけではなく、アメリカカリフォルニアも50度を越える場所や山火事が多発。ヨーロッパのドイツ、スペイン、フランスなどでも40度を越える日もあったとのこと。現在、環境学者や市民団体はこぞこの異常気象の原因の追求をしており、温暖化現象は数十年前から警鐘が鳴らされておりました。国際的にも環境保全の各目標に向かってキャンペーン等を展開しておりますが、異常気象は多発し、目標達成にも程遠い状況のようです。

この異常気象は、恐らく今後も続き、四季の概念を変え得るかもしれない。地球ができてから約46億年。人類が誕生してからは約20万年。

植物も生物も星も変化し続けますが、人類がこの星に与えた影響はとりわけ大きいことがわかります。それでは、我々人類はこの異常気象から何を学べばよいのでしょうか。仏教的な価値観から、この異常現象を論じてみることにいたします。

お釈迦様は遙か昔から、人類に必要な指針を示されてきました。それは「戒、定、慧」の三学という生き方です。この三学は、仏道修行に必要な3つの事柄ですが、地球と共生していく上でも非常に重要な考え方です。まず、「戒」とは字のごとく、過ちを起こさない事項です。つまり、正しく豊かであるための条件なのです。次に「定」。騒いでいる心を静かにして落ち着いている状態です。つまり平穏な世界を表します。最後に、「慧」です。これは、独善的理性ではなく道理をありのままに観察することのできる知見です。この3つは、1つでは存在することができない相互補完の関係性にあります。1つ崩れれば、他の2つも崩れてしまいます。まさに仏道修行を端的に表している三学ですが、異常現象は、それを急った結果としての現象とも考えられます。我欲を貪り、浮足立って、利便性というものの見方のみを重視した世界の結果とも言えます。この異常現象を教訓に、私達ができることは、ほんの小さな、電気の消し忘れや使いすぎを防止することなど些細な戒めかもしれません。しかし、その小さな行動こそが正常に戻す唯一の手段なのかもしれません。



NEW! 山口先生の食のお作法

【ご紹介】

本号から連載を開始します「山口先生の食のお作法」。

普賢寺の檀信徒であり、日々は管理栄養士として活躍をされている山口美佐さんに、私達の生活に欠かせない「食」についてプロの知見から執筆していただきます。食生活を見直し、よりよく生きるための食事を一緒に学んでまいりましょう！

【本文】

よりよく生きるために

人は食べ物で生成されています。その為、健康で日々の生活を楽しく過ごすには、何をどれだけ食べるかを気をつける事が肝心です。牛乳という食品を飲むとカルシウムになる、そしてそれが骨になる。卵という食品をたべるとタンパク質になる、そしてそれが筋肉になる。この一連を栄養と言います。

何をどれだけ食べたかで体型、体内の組織は全く異なります。健康でいられるには、生活習慣病にならないためには、何をどれだけ食べるかによって、防ぐ


ことも可能なのです。もちろん病はいつ訪れるかわかりませんが、未然に防げることは防ぎたいですね。そこで今回は、生活習慣病にならないための食生活をお話しします。まずは3食規則正しく食べましょう。

3品プラス1品の法則です。主食(ごはん・パン・麺など)・主菜肉・魚・大豆製品・卵(など)副菜(野菜・芋など)を揃えましょう。ここで3品揃います。そして1品プラスします。朝

果物、昼乳製品、夕食に汁といった具合です。果物はご存知の通り旬の果物をたべるとおいしいです。栄養価も高いです。乳製品は牛乳・ヨーグルト・チーズなどがあります。食後のコーヒーに牛乳をいれてラテにしてもいいですね。

汁は味噌汁、すまし汁、スープなどがあります。麺類のめんつゆは塩分が高いので飲まないようにしましょう。まずは3品プラス1品の法則、ぜひ明日から実行してみてください。

プロフィール
山口美佐 / 管理栄養士
(社)NUTRITION SUPPORT ASSOCIATION代表理事
テニス栄養師 / 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



プライベートサポートから講座まで行うテニス界の管理栄養士で、全国大会上位校のサポートや講座実績も豊富。また健康増進、ダイエット等も数多くこなし、シニア層には生活習慣病予防や改善の指導を行うなど幅広く活躍している。自身も2児の母(二人とも社会人)であり子育ての経験を生かしたサポートをする事から第二の母といわれるようになる。

現在テニス界大学日本一記録を更新中の早稲田大学硬式庭球部の栄養管理コーチを務める。またテニス日本リーグの優勝チームの試合期間のお弁当メニューを提供。インターハイ準優勝校である東海大菅生高校を始め、プライベートサポートで多くのプロ、ジュニア選手をサポート。

そして栄養、食事の重要性を知ってもらうと一般向けの食事管理サービスをスタート。

著書: 部活弁当(地球丸)
コラム: 日刊スポーツ アスレシ(紙面、ウェブサイト)

論もろもろ 仏教

そもそもなぜ手を合わせるのか

皆さんお寺やお墓に行くとき、自然と手を合わせることがあるかと存じます。そうですね、合掌です。この合掌は元々どういう意味があったのでしょうか。歴史を辿ると、この手を合わせる習慣は、古代インドの挨拶の方法の一つとしてあったようです。玄奘三蔵法師の書物に、インド人の挨拶方法の一つとして両腕を胸につけて手を合わせるという挨拶の方法が記載されていたそうです。その姿は、二つの手が一つの形をなして、一心に集中していることを表し、人や対象物への敬意の念を表しているとも言われています。そこには宗教的解釈がなされました。インドの習慣では、左手は不浄の手で、右手は清浄の手とされており、そのため、人間の清浄な面と不浄な面を合一したところに人間の真実の姿があるとも考えるようになったのです。また、他にも5本の指は「地水火風空」という世界の五大要素を表しており、全ての世界を表現しているという解釈など種々多様な解釈が展開されるようになったのです。

一つ確かに言えることは、合掌する姿勢自体は人間の自然な姿であり、その姿は相手や対象に敬いの気持ちを表現する姿に他ならないのです。



意外な！ 仏教用語

自由研究。自由の女神。自由席。日々の生活の中で多用されている「自由」という用語がありますが、この「自由」も実は仏教用語なのです。字を分解してみますと、(自)みずからを(由)根拠とする。という意味です。現在、多くの人使われている「開放された」、「束縛のない」という意味とは異なる意味を持つ用語なのです。なぜ、このような相違が生じてしまったかと申しますと、幕末から明治にかけて西洋化が進み、外来語が多く流入した時代、福沢諭吉ら学者が「Liberty」「Freedom」の的確な訳語が日本語に見つからず、仏教語の「自由」をあてたことが原因と

自由

いう説が濃厚なのです。元々の仏教としての「自由」という意味は、自らを拠り所にするという独立、自存という意味があります。束縛を解放するという対立的な考えではなく、生き方としての道を示す言葉です。自分勝手ではなく、自分を信じて精進するという悟りへの道とも言える大変厳しい道を示します。履き違えることなく、「自由」な一生を過ごしたいものです。



徒然雑記

昨今、普賢寺の歴史を調べていると、当山四十代目にあたる常明僧正の時代の寺報を発見しました。日付を確認してみると、昭和12年1月13日。時は支那事変の年。太平洋戦争につながる動乱の年でもあり、多くの人々が戦争に巻き込まれた時代です。

主な内容は、六根清浄と法華経のお話でしたが、最後に編集雑記も掲載されておりまして、常明僧正の様態や当時の普賢寺の様子も描かれておりました。

その中には、戦地へ行く方がいらっしゃるご家族がお待ちする千人針に加持祈禱をして、お守りをお渡ししていたと記述されています。この時期になりますと、戦争のことをよく考えますが、あのような戦乱の中で、命を賭して生きた方々、その無事と帰国を懸命に祈念していた方々、敗戦を乗り越えて未来の為に生きたご先祖様がいたからこそ、今の私達が生きていることを忘れてはならない、と強く噛み締めた次第です。

ご興味のある方は、来院の際にコピーをお見せしますのでお申し付けくださいませ。

Info

1. 絵画『法華堂』ご奉納 新井節子様

檀徒の新井達雄様のご令室の節子様のご作品「法華堂」をご奉納頂きました。比叡山の西塔にある法華堂の荘厳な外観が描かれた素晴らしい絵画です。客殿に置かせていただきました。お彼岸の際には是非ご覧くださいませ。



2. 西日本豪雨托鉢 於深大寺

先般発生いたしました西日本豪雨災害に際しまして、近隣の天台青年僧と、深大寺におきまして2回に渡る托鉢を実施しました。合計¥180,895のご寄進を頂きました。被災地へ全額お届け致します。



3. ヨガと坐禅会

新しい試みとして、ヨガと坐禅の会を普賢寺で実施することにしました。次回は9月2日(日)16:00です。詳しくはホームページをご覧くださいませ。

