

# 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



## 「当たり前」とは

### 新型コロナウイルスが蔓延し

てから早くも一年が過ぎ去りました。今までの「当たり前」の生活が出来なくなり、新たな生活の適応に追われた一年だったのではないのでしょうか。この先、すべてが「元通り」になるという事はあり得るのでしょうか。ワクワクしながら、生活はコロナ前のようには恐らくならないでしょう。マスクや消毒は継続するでしょうし、「次の疫病」に怯える生活になるかもしれません。奇しくも、今年には東日本大震災発生から十年という節目の年でもあります。震災から十年経っても以前の生活に戻る事はありません。震災が残した傷跡は未だに大きく、街も人の心も元通りになることは決してないでしょう。

技術進歩が著しい現代社会でも同じようなことが言えそうです。川で洗濯をしていた時代、時刻表を調べて電車にかけこんだ時代、墨を磨って筆を使っていた時代。そんな時代が元に戻ることは凡そないことでしょう。日々、私達の生活や「当たり前」は変化しており、戻ることはないという現実こそが、変わらぬ真実のようです。

このように考えると、私たちの「当たり前」は、いかに脆く、儂く、虚ろであるかを感じることが出来ます。換言すれば、「私たちの当たり前は、決して当たり前ではない」ということかもしれません。私たちはそんな「当たり前」を、一旦「当たり前」と考えてしまうと、全ての前提となりがちです。しかし、その「当たり前」は、何かの拍子に「当たり前」ではなくなることもあれば、誰かにとっては決して手に入らないものにもなり得るかもしれません。

当たり前前に食べられること  
当たり前前に歩けること  
当たり前前に学校に行けること  
当たり前前に恋愛できること  
当たり前前に仕事ができること  
当たり前前に結婚できること  
当たり前前に家族がいること  
当たり前前に生きていくこと...

これらの「当たり前」は、誰かにとっては希求しても手に入らないものかもしれません。これらが当たり前でない人にとっては、その差異が残酷な現実の差として突きつけられることも往々にしてあるでしょう。そして、皆の「当たり前」がない現実には、打ちひしがれながらも、悶えられているかもしれません。

ですが、これらが「当たり前」になっていくこと自体は何も悪いことではなく、幸せであることは何も悪いことではありません。「当たり前」を享受できる方は、胸を張って、幸せであり続けるべきだと思います。そこに罪悪感も、後ろめたさも感じる必要は全くないはずですが、ただ、これらの「当たり前」を享受している私たちに唯一出来ることがあるとすれば、感謝することなのかもしれません。「当たり前」は、決して当たり前前などではなく、「真に有難きこと」である、と。この感謝の念こそが、仏教の言う報恩や慈悲につながっていくのだと信じております。新型コロナウイルスや大震災から気付き

として得られるものがあるとするれば、変わりゆく「当たり前」に対して奢ることなく、享受できる有り難さを忘れずに、謹んで日々過ごすべきである、ということなのかもしれません。



## 第6回 山口先生の食のお作法

### 腸内環境は大切

腸は7から9メートルある長い臓器で、「第二の脳」と言われるほど重要です。食物が胃で溶かされた後、その中の栄養や水分を吸収する役割を担っています。栄養をしっかりと取っていても腸の調子が良くないと、消化吸収の力が落ちてしまったり必要栄養素が体に行き渡らないのです。

- 1 朝起きたらコップ一杯の水を飲む
- 2 朝食を必ずとる
- 3 食物繊維を取る
- 4 発酵食品を食べる
- 5 腸内細菌のバランスを整える

朝寝ている腸を動かすことで自律神経にも良い効果が出ます。食物繊維は水に溶ける水溶性と溶けない不溶性の2種類があります。バランスよく取ることが大切です。左記の表を参考に食物繊維を取りましょう。また食事だけではなく、毎日規則正しい運動、ストレッチをしましょう。

糖漬け、納豆、みそ、キムチなど乳酸菌が多く含まれています。悪玉菌を減らす役割があります。腸内細菌は善玉と悪玉、そして日和見菌といふ方に味方があります。腸内細菌は食物繊維が足りないとバリア機能が足りなくなり感染・炎症を起こします。腸を整えて春に向けて体調を整えましょう

### 食物繊維代表食品表

**水溶性食物繊維の食品:**

- 切り干し大根
- 干しプルーン
- 干しいちじく
- インゲン豆



**不溶性食物繊維の食品:**

- ライ麦パン
- 切り干し大根
- グリーンピース
- パセリ
- 木耳
- 干し椎茸
- 小豆
- 大豆
- 納豆



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 / テニス栄養士® 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



# 論もそも

## 仏教

### そもそも法事の決まりとはなにか

過日はアンケートのご送付を頂きまして、誠にありがとうございました。アンケートの中で、法事の作法等を教えてほしいというお声を頂きましたので、僧侶目線として解説申し上げます。

〔服装〕 お葬儀の際には喪服を召されることがほとんどかと存じますが、回忌法要には厳格な決まりはございません。普賢寺としては、華美な服装でない限りは平服で構わないと思っております。そもそも明治時代以前の喪服の色は白色が基調でした。各お家ごとで申し合わせするのがよろしいかと存じます。

〔お焼香〕 読経中のお焼香は、基本的に三回お焼香をつまんで、香炭に落として頂くの良いです。三回の意味は諸説ありますが、「仏法僧」の三宝を敬う為と言われています。

お香の清らかな香りが、仏様やご先祖様、そして皆様に届きますように、と丁寧に行います。

〔数珠・袈裟〕 お持ちの数珠と輪袈裟をご持参いただく、より想いが入ると存じます。天台宗指定の物でなくても結構です。



## 境内庭改修

前回の前庭改修に続き、青恒苑さんに庭の改修をしていただきました。玄關前の参道左手に垣根と水琴窟を作っていただきました。

水琴窟とは、日本庭園の装飾で、地中に作り出した空洞の中に水滴を落とす。龜の中の音を反響させる仕掛けです。是非、お参りの際に柄杓で水をすくって、水の音に耳を傾けてみてください。

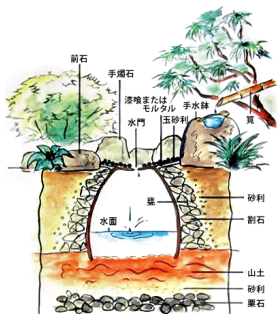
現在、本堂周辺の改修工事中です。お彼岸の際には新しいお庭をご覧いただけるかと存じます。どうぞお楽しみに。



手水鉢から法輪に水を流すと音が聞こえます



垣根は大洋垣と四ツ目垣を拵えていただきました



昔ながらの水琴窟 断面図

引用:有限会社田村造園

<http://tamurazouen.com/about/>より

## NEW Info



### 1. おてらおやつクラブ

定期的に一人親家庭や貧困家庭に子供食堂を開催されている「こどもの居場所作り@府中」さんにお供え物のお下がりを提供いたしました。安心の未来がこれからも作られますように。



### 2. 御朱印リニューアル

御朱印のデザインをリニューアルしました。今までのご本尊のお不動様の御朱印に加えて季節の法語御朱印もご用意いたしました。お彼岸の際は書き置きみの頒布となりますが、法事やお参りの際にはお書きいたしますので、御朱印帳をお持ちの方はどうぞご持参くださいませ。



### 3. トライク「普賢号」

「トライク」という小型の自動車を購入しました。後ろに2人乗れることが出来、多磨霊園での読経やお墓参りのために購入いたしました。都合が合えば、お墓や駅までの送迎が出来ますので仰ってください。ピザ屋と間違われますが、ヘルメット無しで法衣で乗ることが出来ます。



### 3. オンライン坐禅止観会 毎週日曜日21時～

コロナ禍になってから始めましたオンライン坐禅止観会も約40回を数えました。週の終わりに気持ちにゆとりを持つ時間よろしければご参加くださいませ。普賢寺公式Facebookより情報があります。



### 4. オンラインかけこみ堂 毎月1回 20時～

友人である臨濟宗、曹洞宗の僧侶と共に実施している「オンラインかけこみ堂」。月に1回行っておまして、毎回参加者が「かけこみたいお話」をお持ちして僧侶と一緒に話をする企画となっております。ご興味ある方は住職までお問い合わせください。



### 5. 初不動護摩厳修

毎年恒例の初不動護摩を厳修いたしました。多くの御札を加持祈禱いたしまして皆様の安寧を祈願させていただきました。不動護摩は毎月28日15時より実施しておりますので祈願等ございます方はどうぞお問い合わせください。

