

REPORT



安本利正ご住職からお彼岸を迎えるにあたってのお話

**春彼岸法要**  
平成25年3月20日(祝)

**例** 年より早い開花を迎えた桜がほぼ満開の暖かい日に、春彼岸法要が執り行われました。

**お彼岸中に6つの慈善行為をしましょう!**  
安本利正ご住職様が呼びかける

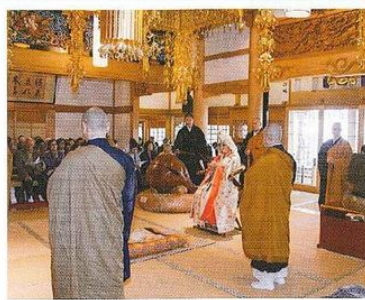
法要に先立ち安本利正ご住職様が、「般若心経」の最後の「羯磨羯磨、波羅羯磨、波羅羯磨、波羅羯磨、菩提薩婆訶」の18文字に込められた意味は「行こう行こう、彼岸へ行こう、彼岸へ行こう、幸いあれ」と、まさにお彼岸にピッタリのお経です。このような言葉で結ばれているのは、般若心経しかありません」と説

**心の法話**

「毎日おいしく食べて 病気知らず」

自然食の先駆者・飯塚律子氏が「正しい食生活で美と健康を語る」

**テ** レビ(NHKの「生活はつとモーニング」他多数)に出演の飯塚律子氏(フードコンサルタント)が「体質は食事で変えられる」と、白らの体験を踏まえて日常の食生活でのちょっとした



お彼岸の法要

ポイントを紹介されました(要旨)。

▼食事は頑張らずに1口・30回以上噛みましよう。唾液には毒素を消す、内臓を元気にする働きがあり、噛むことで頭の周りを強くし、耳の下(耳下腺)からはパロチンという若返りのホルモンが出ます。噛むことを心がけましょう。

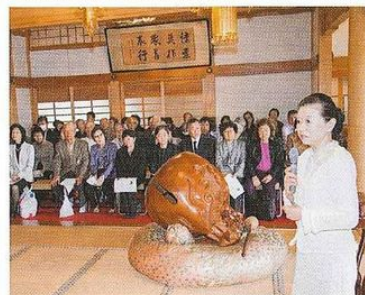
▼宴会などでビールを飲み、フライドチキンやポテトチップスなどをよく食べますが、メタボには一番いけません。でも、他の食品との食べ合わせによつて違ってきます。例えば、フライドチキンは野菜やモスクの酢の物と組み合わせれば、体が元気になるのです。

▼朝起きたら、コップ一杯の水をゆっくりと飲みます。血液中の水分を補給します。

▼果物は朝食を食べるのが一番良い。果物にはビタミンだけでなく、果糖やブドウ糖が含まれていて、消化に負担をかけずに即エネルギー源になるので元気が出ます。ただ、パイやイチジクは、タンパク質をよく消化するので、朝の空腹時ではなく、ゆつくりと食事をしながら食べたほうが効果的です。

▼血圧が低く朝元気が出ない人はコーヒーとかカフェオレ、紅茶を飲まれると、血行を良くして気持ちを向上させる効果があります。ただ、カフェインが含まれるものを16時以降に飲むと、夜眠れないこともありますので注意が必要です。

▼紫外線対策(シミ・ソバカス)にはビタミンCをとりましょう。多く含まれているのは柑橘類(ミカン・レモンなど)、イチゴ、パイナップル、パパイアなど。更にビタミンCにはカルシウムの吸収を助ける効果もありますので、



病気知らずの食事について語る飯塚律子氏

夕食は8時までに終えるのが理想です。ゆつくり、朝・昼に足りなかった食材、とくに酢の物を食べていたきたい。一日の疲れを取ってくれます。

☆ おいしく楽しくよく噛んだ食生活は、体の不調や未病を撃退し、健康や美容にも効果的です。ぜひ心掛けていただきたいと思います。

※この後、質疑応答がありました。

小魚などにレモン汁や酢をかけて食べると良いですよ。

人間の成長は25歳ぐらいで止まります。成長が終わっているのに体を大きくする食べ物を取り過ぎると、生活習慣病(肥満、心臓病、糖尿病など)になります。日本人は魚をよく食べてアルツハイマーや認知症などを予防しています。魚は肉類と比べて、血液をさらさらします。イワシ、サバ、サンマ、カツオなど、とくにカツオは記憶力を高める効果があります。

**「お仏壇」の存在について**

住職 安本 利正



- 昔の人達は家を建てる時、神棚と仏壇は必ず作った。
- 仏壇があると子どもは線香を立てる習慣が身につく。
- 仏壇は無くても部屋の隅に位牌や写真を祀り、線香を立てよう。

**お盆にはご先祖様に感謝しましょう**



今でも私の心の中で生きています。更に二千年前のお釈迦様の心が私の心の中央に生き続けて、人生の方向を示してくれています。

このように生前の行為が死後まで遺ることを仏教では「業」と称して、善と悪の業を善因善果、悪因悪果と説いています(善い原因を作れば良い結果が生まれ、悪い原因を残せば悪い結果に悩まされる)。人々の行為はすべてが業になって後生に伝わって遺存するものです。これを広い立場から見れば、文化の継承であり、歴史の伝承でもあります。

**行事縮小は人の心を薄くする**

最近人情が薄くなって交際は省略され、行事は縮小されています。それは節

約のための処置でありますが、物事を省略する心まで省略されてしまっています。人の心が薄くなることは大層恐ろしいことです。家庭の年中行事も簡略化されてきました。新聞やテレビでも簡略化することの良いような意見が気になります。心を大切にしよう努力したいと思っています。7月または8月にはお盆の行事があります。どうぞ丁寧にお祈りして下さい。お盆の13日は迎え火、14日は親族が集まって会食、15日は仏の買ひ物の日(朝御飯が終わると、「おむすび」を二つ紙に包んで仏前へ供え、その上にお金を置いて、頭を下げて「行ってらっしゃいませ」と挨拶し、夕方になると「お帰りなさいませ」と挨拶して夕食を備える。昔は多忙で節約の毎日だったので、普段は自由な買い物は出来なかった。お盆には仏様に買ひ物で楽しんでもらう、という行事でした。16日は送り火でお盆の行事は終わります。

☆ もうすぐお盆です。ご家族皆様で先祖様を偲びながら、丁寧にお祈りしてお迎えしましょう。



安本利正ご住職様(右)と安本由道副住職様(昨年7月13日)