「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。

「私」は分家だから先祖が無い」という言葉を時々聞きます。「先祖代々の御仏壇は相続人の長男が引き継いで祀っているので、分家の私の家には御仏壇が無い」の意味であります。先祖が無いわけではない。

自分の貴重な存在を知ろう！

私達は両親2人から生まれ、両親は両祖父母4人から生まれ、更に曽祖父母8人、高祖父母16人と先祖をさかのぼると10代前で合計2千人を超える数になります。それらの人々は（両親等を除き）皆死んで現存しませんが、私達はそれほど大勢の血液体質を受け継いで生まれて来たのです。その中の誰か一人が欠けたら、今の私は生まれず、他の人が生まれ出たわけです。そう考えると今の私の存在が誠に不思議な存在、貴重な存在に思われます。

仏教ではその多くの人々を先祖として祀り、恩恵を受け継いだことを感謝しています。そのように考えると長男でなくても、自分の先祖を祀ることは当然なことであります。昔の人達は自分の家を建てる時に、神棚と仏壇を必ず作ったものです。戦後マッカーサーが農村を見て歩き「日本では家ごとにチャーチがある」と感心していた話が伝わっています。仏壇がある家で育った子どもは線香を立てる習慣が身についているので、他家へ行っても仏壇があると参拝する姿が自然に出て来ます。仏壇は無くても部屋の隅に仏像や位牌や写真を祀り、線香を立てる場所は出来るでしょう。それを見て子供は質問することでしょう。その説明によって、昔殻は考えもしなかった先祖の話を伝えることが出来るのです。

私達老齢者になると既に父母も祖父母も死亡して存在しませんが、私が生まれて以来お世話になったことは、細かいことまで心の中に充満しています。それが私の心の中で生きて、私の生活を支えてくれています。土地や家や品物を遺してくれたので、それを使って生活しています。人によっては遺産を処分し新住居に居住していても、幼時からの生活が思い出されるでしょう。

お盆にはご先祖様に感謝しましょう

生前の行為は死後まで遺る

私の心の中には父母の記憶と同様に多くの人々の記憶が同居しています。幼時に世話になった人、学校の先生、学友達、社会へ出て先輩後輩友人達、多くの人達と学んだこと、楽しんだこと、また書籍や記録を読んで学んだことは莫大な量であり、今ではテレビ、コンピューターまでが加わって来ました。古典を学ぶ、歴史を学び、戦国武将は誰が好きか嫌いか、聖徳太子の「和」の思想は千三百年後の今でも私の心の中で生きています。更に二千五百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還存するものです。これを広い立場から見れば、文化の継承であり、歴史の伝統であります。

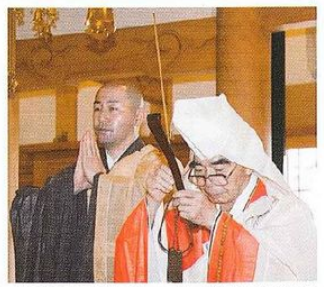
行事縮小は人の心を薄くする

最近は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、物事を省略すると心までが省略されてしまいます。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来ました。新聞やテレビでも簡略化することが良いような意見が気になります。心を大切にするよう努力したいと思います。7月または8月にはお盆の行事があります。どうぞ丁寧にお飾りして下さい。

お盆の13日は迎え火、14日は親族が集まって会食、15日は仏の買い物の日（朝御飯が終わると、「おむすび」を二つ紙にくるんで仏前へ供え、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でした。普段は自由な買い物は出来なかったので、お盆には仏様にも買い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。ご家族皆様でご先祖様を偲びながら、一寮にお飾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）

REPORT

春彼岸法要

平成25年3月20日（祝）

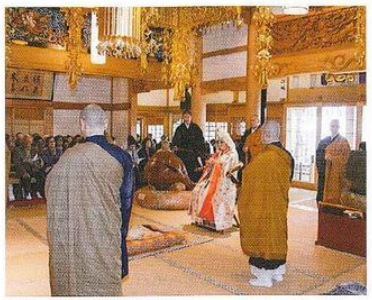
お彼岸中に6つの慈善行為をしましょう！

安本利正ご住職様が呼びかける

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。

法要に先立ち安本利正ご住職様が、「般若心経の最後の「羯諦羯諦、波羅羯諦、波羅僧羯諦、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、彼岸へ行った者よ、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。」と説明されました。そして、「この18文字を念頭におかれてお彼岸に良い行い（慈善行為）を6つしてください。難しく考えないで、例えばお彼岸中に友人6名に昼食をご馳走することでも良いのです。自分にできることから始めたらいかがでしょうか」と呼びかけられました。

安本利正ご住職からお彼岸を迎えるにあたってのお話



お彼岸の法要

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「生活ほっとモーニング」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、自らの体験を踏まえて日常の食生活でのちょっとしたポイントを紹介されました（要旨）。

▼食事は頑張って1口・30回以上噛みましょう。唾液には毒素を消す、内臓を元気にする働きがあり、噛むことで顎の周りを強くし、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って違ってきます。例えば、フライドチキンは野菜やモズ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ますから、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、パパイヤやイチジクは、タンパク質をよく消化するので、朝の空腹時ではなく、ゆっくりと食事をしながら食べたほうが効果的です。

▼血圧が低目で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上向きに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、パパイヤなど。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、小魚などにレモン汁や酢をかけて食べると良いでしょう。

▼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とり過ぎると、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、血液をさらさらにします。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。

▼夕食は8時までに終えるのが理想です。ゆっくり、朝・昼に足りなかった食材、とくに酢の物を食べていただきたい。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。

病気知らずの食事について語る飯塚律子氏