



# 秋のお彼岸

知っておきたい  
お彼岸のあれこれ



# お

彼岸は日本の国民的な行事の一つになっていますが、正式には「彼岸会」(ひがんえ)と呼ばれる仏教行事がもとになっています。

太陽が真東から上がって、真西に沈み、昼と夜の長さが同じになる、「春分の日」と「秋分の日」は「祖先を敬い、亡くなった人々を偲ぶ」日として祝日に制定されていますが、この日を挟んだ前後三日の計七日間のことを彼岸といいますが、今年の秋分の日は九月二十三日です。九月二十日〜九月二十六日が秋の彼岸となります。この期間に行う仏事が「彼岸会」であり、ご先祖様の供養をする事で自らも極楽浄土へ行くことが出来ると考えられています。

彼岸とは「彼の岸」と書きますが、「向こう側の岸」の事を意味します。「向こう側の岸」とは、煩惱・迷い・苦しみのない清らかな世界、悟りの世界です。彼岸に対して私たちの暮らしている世界「こちら側の岸」を「此岸」(しがん)と言い、欲望・迷い・煩惱の世界です。

お彼岸には清らかな心で生活することを心がけ、お墓参りに出掛けたり、家の仏壇をきれいにし、季節の花、彼岸団子やおはぎなどをお供えしてご先祖様を供養しましょう。



# おはぎ」とぼたもち



# 秋

の彼岸には「おはぎ」をお供えする習慣がありますが、「ぼたもち」とはどう違うのでしょうか？

おはぎとぼたもちの関係には諸説あるようです。一説では呼び名が違うだけで実はどちらも同じものだという事です。春と秋の彼岸に咲く花に由来して春のものを「牡丹餅(ぼたもち)」とし、秋のものを「お萩(おはぎ)」としているとのこと。

他には、もち米を主とするものが「ぼたもち」、うるち米を主とするものが「おはぎ」であるとする説や、餡を用いたものが「ぼたもち」、きな粉を用いたものが「おはぎ」であるとする説もあります。地方によっては、ぼたもちは粒あん、おはぎはこしあん、などと作り分けている場合もあるそうです。



# 秋に咲く「彼岸の花」

# 彼

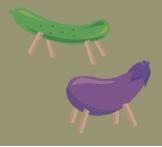
岸と同時期に咲くことから「彼岸花」と呼ばれる美しい花。開花時期も不思議なことに七〜十日間と彼岸の期間とほぼ同じなのです。

印象的で美しい花ではあるのですが、毒性があったり、お墓に植えてあったりすることなどから「死人花」や「幽霊花」などと呼ばれる呼び名がついており、不吉な花と思われられることもあります。しかし、一方でよく知られる別名「曼珠沙華(まんじゅしゃげ)」は、仏教の経典に由来し、サンスクリット語では「天界の花」であり、めでたいことの兆しという相反する意味も持っています。

彼岸花は赤い花というイメージが強いですが、白や黄色のものもあります。

秋彼岸の時期を覚えてくれるとともに、その美しさで目を楽しませてくれる彼岸花。実は気候によってその開花時期は変動することですが、さて、今年はいつ開花するのでしょうか？

# 万松寺のお盆行事



八月には、万松寺でいくつかのお盆行事を執り行いました。

八月一日(土)、八日(土)は万松寺納骨堂の「お盆合同法要」。二日間で千人近くの方にご参列いただき、ご焼香賜りました。

昨今の住宅事情もあり、自宅で火を焚けない、また万松寺の納骨堂をお墓や仏壇のように利用されている方を対象に、十二日(水)にはご先祖様をお迎えする「迎え火」を、十五日(土)にはお送りする「送り火」を執り行いました。こちらの行事も暑い中、両日とも百名以上

上の方に、ご参列いただきました。

また、八月の上旬から中旬にかけては僧侶が檀家に伺い、先祖供養を行う「棚経(たなぎょう)」。そして二十四日(月)は「施食会(せじきえ)」。ご先祖に加え、無縁の仏様など全ての精霊に対し、飲食を施して供養するというものです。

お盆はご先祖を供養する大切な行事ですが、家族、親族が集い、絆を深める機会でもあります。今後、後より多くの皆様にご参加いただけますよう様々な行事を企画、実施してまいります。



◆不動産改築工事のため、迎え火送り火は工事現場内に会場を設営して行いました。



◆お盆供養でお供えする「水の子」。甘露門というお経でご先祖様の食べ物に変わるとされています。



◆本堂で行った「お盆合同法要」の様子。年々参列の方が増え、今年は2日間で14回の法要を執り行いました。

## 夏休み 子供参禅会 in 佐久島

夏 恒例行事、子供参禅会。今年も多くの子供たちが参加してくれました。

学校や習い事などで忙しく、また遊びはゲーム機といった生活を送っている子供たち。佐久島という自然いっぱいの環境で、坐禅体験に加え、食事の大切さや集団生活のルールなども学びました。思いっきり遊んで学んだ一泊二日、よい思い出になったと思います。



◆海での遊びを通して自然の大切さ、怖さも学びました。(右上) ◆夜は波止場で花火。(右下) ◆坐禅体験のスタートは座り方を僧侶から学ぶことから。(左)

### ふろうかく 不老閣の健康通信

## 夏

も終盤ですが、残暑が厳しくうだるような暑さでバテいませんか？食欲もあまり出ない、体力も落ち気味、いつもより疲れやすい…そんな夏バテ解消のカギは実は睡眠にあるのです。

人間の体は、毎晩眠る事によって疲労が回復します。そしてしっかり眠るためには、心身をリラックス状態に導く自律神経の働きが重要です。しかし、夏はその自律神経が乱れやすく、寝つきが悪かったり、途中で目が覚めてしまったりしがちです。睡眠が満足にとれない日が続くと、疲労がたまり、結果として夏バテの症状が出てくるということなのです。

身近にできる対策の一つとして、お風呂上りや寝る前に首を氷まくらなどで適度に冷やす(目安は5~10分)のもよいでしょう。頭へのぼった熱を下げる事で自律神経の乱れを整え、睡眠モードにスイッチを切り替えやすくするのです。

自律神経を上手にコントロールして、しっかり睡眠をとりましょう。また、質の良い睡眠を取るために鍼灸でお手伝いできることもあります。気軽に相談にいらしてください。

万松寺の鍼灸治療院「不老閣」林 文洲 先生

万松寺の鍼灸治療院

## 不老閣

ふろうかく

ご予約  
お問合わせ

### TEL.052-262-0979

診察時間 10:00~20:00 休診日 日曜日  
♥水曜はレディースデー12:00~20:00  
名古屋市中央区大須3丁目30-40 万松寺ビル10階

fk.banshoji.or.jp

万松寺  
秋の行事  
ご案内

## 秋期不動尊大祭

万松寺本堂、身代り不動明王真前にて  
災難消除、病氣平癒、無病息災、身体健全、  
家内安全、交通安全等の祈禱を行います。

日時

### 9月28日(月) 午前10時~午後3時

お申込・お問合わせ

### 万松寺 ☎052-262-0735

各種ご祈禱、供養は本堂受処にて随時承っております。