



はくび通信

第
206225
号

人生100年時代 老いとの闘いを楽しむ

日本がアジア圏初の万博開催という快挙から55年。大阪で2度目となる万博が開催されました。前回の大阪万博を体験した方が、再び大阪万博を体験できるとは、当時誰も思わなかったことでしょう。

厚生労働省の発表によると、日本国内の平均寿命は、当時の男性・69・84歳、女性・75・23歳から、最新調査では男性・81・09歳、女性・87・15歳と大きく伸びました。また、100歳を超える方は、昨年9万5千人を超え、人生100年時代といわれるようになりました。

■老いと向き合う

人生を歩む時間が長くなると、身体のだこかが痛い、やる気が起きないなど、昔は感じなかった不調を覚えることがあります。それは生きていく限り逃れることができない「老い」です。

はじめて老いを実感すると、なんだか悲しかったり、悔しかったりするかもしれません。でも、老いとの闘いは昔に比べて長く続くため、上手に付き合っていく必要があります。そのために、老いていくことを受け入れ、ご自身にとって心地よい程度の刺激を感じながら「いかに心身ともに元気で年を重ねるか？」と老いとの闘いを楽しみながら日々を過ごされては

いかがでしょうか？

ひと世代前の定年退職後は、家や近所でのんびりと過ごすイメージがありました。しかし今では、身体が元気なうちは社会で活躍したり、趣味や旅行など外出を楽しんだり、ご自身の時間をはたつと過ごしている方が増えてきたように思います。

■不安は軽くする

家族構成の変化や多様性社会への対応など、私たちの人生設計は親世代とは随分と変わっています。このような正解の見えない変化は、私たちにストレスや不安をもたらします。その中でも変化を受け入れて気持ちに余裕ができた時には、先の心配を少しでも減らす準備を整えておくことをおすすめします。

そのひとつとして、老いとの闘いの終着点であるご自身の最期についての準備があげられます。葬儀やお墓などに関して、心身ともに元気なうちに家族や夫婦、パートナー、周囲の友達などと話をされるとよいと思います。

一昔前は葬儀やお墓のことを元氣なうちに考えることは縁起が悪いといわれることもありましたが、しかし最近では、ご自身の望む最期の在り方について相談することにより、気がかりや心のつかえが無くなり、気分が軽くなるような感覚を覚える方も多いようです。ご興味を持たれましたらお気軽にご相談ください。

葬儀に関する悩みや疑問を解決する

～まんまるなお葬式～

お寺の費用も
全て含んで

まんまるなクラブ会員価格
38万円～
(税込 400,000円～)

枕経 通夜 葬儀 初七日 忌明け

菩提寺にお経をあげていただきたい方へのプランもご用意しております。

菩提寺プラン
26万円～
(税込 286,000円～)

＋5万円で
納骨も可能！

家族葬見学会

万松寺の葬儀プランについて
祭壇やパネルを展示してご説明します。

日時 8月10日(日)～12日(火)
11時～16時

場所 万松寺ビル8階 文化ホール

相談会・資料請求・見学予約についてはフリーダイヤルまたは、直接万松寺総合受付へお越しください。受付時間 9:30-18:00 年中無休

0120-157-942

イコーナ
クオーニ
株式会社
万松寺セレモニー

〒460-0011
名古屋市中区大須3-30-40 万松寺ビル北館3階

万松寺セレモニーの
WEBサイトもご覧ください。



住職の



小囃



供養は故人のためならず!!

今年のゴールデンウィークは、長い方で最大11連休という長いお休みなので帰省される方もいらっしゃるかと思います。そのときは仏壇やお墓の前で、故人にそつと手を合わせてあげてください。元氣な皆さんの姿を見ることが、故人も喜び、安心することでしょう。

今回は供養について、私の考えをお話したいと思います。

■彼岸と此岸

皆さんはお彼岸にお墓や仏壇にお供えをして、故人に手を合わせていますか？また、なぜ彼岸に供養をするのか由来をご存じでしょうか？

彼岸とは彼岸（かのきし）、つまり彼岸の岸をいい、死後の世界といわれています。仏教では、悟りの境地とされ、迷いや苦しみから解放された状態であり、真の幸福や安らぎがえられる場所とされています。対して私たちが現在生きている現実の世界は、此の岸（このきし）といえます。仏教では煩惱がある世界とされています。

■お葬式とはなににか

私は、亡くなった方の魂は行き先がわからず彷徨っている

で、その人が安らげる場所へと導いてあげることが大切だと考えています。

大切な人を現実の世界（此岸）から、安らぎの境地（彼岸）へと導くための重要な儀式がお葬式なのです。また遺された方々にとつては、大切な人を無事に送り届け、力を合わせていく大切な機会でもあるのです。

■故人へのおくりもの

彼岸は悟りの境地であり、仏さまの世界です。ですから仏弟子であることを示す戒名を持っていると、彼岸に辿りついたとくに、仏さまがその先を導いてくれます。戒名の多くは亡くなった時に、故人の名前の一部や人柄など故人を連想する文字が入ります。また、自分の想いを伝えて納得して授かる生前戒名というものもあります。

また、故人を彼岸へと無事に送り届け、安らかに過ごしてもらうためのおくりものは戒名だけではなく、お葬式や法要、墓前で唱えられるお経もそのひとつなのです。

お葬式でのお経は、故人が彼岸へ旅立つときの励ましと支えの言葉です。僧侶は彼岸までの道中を案じ故人を励まし、遺された方々は彼岸にいる仏さまに

「故人が生前に犯した罪を軽くしてください」とメッセージを送るために唱えられるものなのです。法要などのお経は、彼岸にいる故人を日常の中で思い出し、感謝の気持ちを届け、遺された方々を護つていただくために唱えられるものなのです。そんなお経の力を信じて、万松寺では毎日欠かさず朝夕のお勤めをしています。



■供養に込める想い

私は、大切な人が彼岸で安らぎ、所縁ある方々が思い出などを語らい、互いを思いやる場所が必要だと考えていました。その想いから、葬儀・納骨・法要などを万松寺で全てできるようにし、故人と遺された方々をお護りしています。

皆さんも、大切な人とのお別れを通じて、その存在が与えた愛や幸福を心に刻み、日々の生活の中でその感謝の気持ちを忘れずに過ごしていただければ幸いです。

どうぞお身体を大切にお過ごしください。

万松寺住職

大藤 元裕

合掌



これから行事

5/28 (水)

春期
不動明王大祭

28日の不動縁日の中でも縁の強い春と秋に、大祭として大般若会を行います。

お盆行事

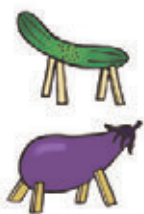
7/13 (日)
8/10 (日) 祝
11 (月) 祝
12 (火)

お盆
合同法要

8/12 (火)
15 (金)

迎え火
送り火

「迎え火」では、12日にご先祖様の精霊をお迎えします。
「送り火」では、15日にお盆の間一緒に過ごしたご先祖様の精霊をお送りします。



8/24 (日)

施食会

ご先祖様と全ての精霊に、水の子を供え、甘露門を誦経する追善供養を営みます。

8/29 (金)

旧暦七夕

願いを込めて奉納された短冊に、諸願成就の祈禱を行います。なお奉納いただく短冊や花火線香は、6月下旬頃から授与の予定です。願いを書いた短冊は境内の笹竹に飾っていただき、旧暦七夕に祈禱を行います。



不動明王
縁日護摩

毎月28日

一部 15時〜16時半
二部 19時〜20時

●身代わり餅つき18時〜

行事・祈禱・供養の
お問合せ・お申込みは

祈禱受処 または
052-1262-10735
にて承ります。(年中無休)

親しみやすく

禅語を愉しむ



禅語には、同じ禅語であっても、自分の環境の変化や歳を重ねることで受け取り方が変わり、心に響くことがあるという素晴らしい魅力があります。

今回はいつもと少し趣向を変えて、とある僧侶の解釈で禅語を愉しんでいただきたいと思います。

■禅語のイメージ

実際、禅語は固くて抽象的であるというイメージを持たれている方は多いのではないのでしょうか？確かに、禅語を仏教的に深く味わっていくと、共通して「空（くう）」・「自我でなく無我」・「執着しない」・「妄想をしない」・「今に集中する」などが読み取れるのですが、いまいち分かりづらいつと感ずるのだと思います。

そこで今回は文字から見ても楽し気な禅語を取り上げて、禅語に親しむを感じていただければ幸いです。

■禅語…遊戯三昧

これは、無門慧開（むもんえかい）著作の「無門関」に出てくる禅語で「ゆげざんまい」と読みます。goo辞書で「何ものにもとらわれないこと、自由である」と書かれるように、一見樂觀的に見える珍しい禅語です。

この遊戯三昧を私は「いつも心

をワクワクして生きて行きますよ」と解釈しています。

それは、子どもが無我夢中に遊んでいるかの如く、どんなことも一心不乱に楽しんでいるのと同じように過ごすことです。好きなことはもちろん、仕事や日常生活の些細な出来事も、自分ではどうすることもできない人生の中での幸運や不運も、我を忘れて無心で遊び心をもって楽しましようということですよ。

例えば心を許せる親しい人という時や、可愛がつている孫に会える時のワクワクは特別で楽しいことでしょう。でも、朝焼けや夕焼けの美しさをじっくり見ることで勇気や安らぎを感じたり、白米をゆっくり噛みしめて甘さを味わったり、ひとつひとつの生活の中にもワクワクはあるのです。

■物事にあたって

ひとが感じる嬉しい・楽しい・悲しい・辛い・怖い等の感情は、何がそうさせているのかを考えてみたいと思います。感情の変化は、自分の肉体というように目に見えるものによって変化するのではなく、目には見えない自分の中にある心の変化に左右されるのです。先にお話したように、自らが楽しみ喜んでいるとき、心は満たされ素直にワクワクを感じること

ができることでしよう。では、気が進まないことをやっているときはどうでしょうか？実は、気が進まないことでも集中して没頭し続けると心が楽しんでいると錯覚して、ワクワクを感じることができ

るのです。つまりこれが遊戯三昧という禅語の言わんとしていることであり、物事に対して本当に一心不乱に取り組むと、心から執着や煩惱が消え、その物事自体に、楽しみを見出せるのだと説いているのです。



ワクワクしないと思った時は、作り笑顔でもいいので、笑ってみると良いかもしれません。ある心理学者は「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ」とも言っています。近年では、笑いは心と身体に良い影響を与えるという研究発表もされています。

何事にも思いっきり楽しんでワクワクして笑顔で過ごすことは、自分だけでなく周りの人も幸せにする魔法のようなものです。なぜなら、笑顔には、自然と広がる不思議な力があるからです。

毎週日曜に開催しております坐禅会では、禅語に親しみ、愉しんでいただけるように、いろいろな禅語をお話しております。もしよろしければ是非ご参加ください。

今後の御朱印

限定御朱印

- 四季の御朱印 夏
6月15日
- 七夕詣御朱印
6月29日



四季の御朱印 夏のイメージです

月詣御朱印

- 5月「処々全真」
- 6月「在眼前」
- 7月「明珠在掌」
- 8月「水声山色」

限定印

- 万松寺の七夕
7月1日～8月29日
- 孟蘭盆
8月13日～16日

大人の寺子屋

～万松寺住職との
気楽なお茶会～



講師

万松寺住職 大藤 元裕

開催日

- 5月4日
- 6月1日

時間

10時半～12時

参加費

300円
(お抹茶・お菓子付き)

※行事などにより、日時・会場の変更や中止となる場合があります。

この「はくび通信」ご持参にて
1回無料でご参加いただけます

万松寺の仏教講座



坐禅会

毎週日曜日 9時～10時

写経会

毎月第2土曜日 16時～17時半

写仏会

毎月第1・3土曜日 16時～17時半

仏教勉強会

毎月第4土曜日 16時～17時半

参加費

500円

お申し込み・お問合わせ

WEB

万松寺学び舎

電話

052126210735

検索



万松寺日記

❀ 初午会

■令和7年3月2日（日）
旧暦初午の日に、白雪稲荷のご真前にて、五穀豊穰・商売繁盛の祈禱を行いました。



❀ 信秀忌

■令和7年3月3日（月）
万松寺を建立した織田信秀公の命日に、追悼法要を営みました。
法要に先立ち、信秀を父に持ち武家茶道を嗜んだ長益（別名…有楽斎）の直系、有楽流宗家十七代家元織田宗裕宗匠による「献茶」が行われました。法要後には、同じく信秀を父に持つ信長が桶狭間の戦いへの出陣前に清洲城で舞った天下の舞「敦盛」を、信長幸若舞保存会の皆様が奉納しました。



❀ 災害物故者被災動物追悼法要と炊き出し訓練

■令和7年3月9日（日）
震災などの災害で亡くなった方々を悼み、復興・再生への祈りを込めて、追悼法要を営みました。
また、万松寺職員による災害を想定した炊き出し訓練を行い皆さまに「精進カレー」をお配りしました。



❀ 春彼岸合同法要

■令和7年3月21日（金）
22日（土）
彼岸（浄土）と此岸（現世）が近くなるとされる彼岸の時期に、追善供養を営みました。



❀ 花まつり

■令和7年4月6日（日）
境内で、花御堂（はなみどう）の誕生仏に甘茶を灌ぐ花まつりを行いました。



❀ 降誕会

■令和7年4月8日（火）
お釈迦様の誕生を祝し、報恩感謝の法要を営みました。

❀ 開山忌

■令和7年4月22日（火）
織田信秀公の叔父で、万松寺初代住職大雲永瑞大和尚の命日に、追悼法要を営みました。

❀ 春姫忌

■令和7年4月23日（水）
初代尾張藩主正室春姫様の命日に、追悼法要を営みました。

春期 不動明王大祭

5月28日 水
10時～14時半

信長の窮地を救った
霊験あらたかな
「身代不動明王」が
身代わりとなり、
護ってくださいます。

◆ご希望の願いを
祈りたいします。

- ・厄難消除・無病息災
- ・病氣平癒・身体健全
- ・家内安全・交通安全 など
- ◆大般若 一万円
（御守 身代わり餅）
- ◆祈 禱 五千元
（木札 身代わり餅）

ご予約は総合受処にて承ります
電話 WEB