



# はくび通信

第  
2054号  
23



## 成道会「お釈迦様の教えに触れる」

早いもので今年も残すところあとひと月ほどとなりました。例年に比べて、夏が長く秋が短い年となりましたが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか？

先月開催した「まんまるな寺子屋」には多くの皆さまにご参加いただき、この場をお借りして御礼申し上げます。それぞれのお立場でお悩みは尽きないことを改めて感じることとなりました。

今回は仏教の始祖であるお釈迦様が覚りを開かれた日（12月8日）が近いので、お釈迦様の教えについて触れてみたいと思います。

### ■諸行無常と因果則

佛教では、この世のものは自然の摂理に則り、常に同じ状態にあることはなく（諸行無常）、起きている現象には必ず原因があり、それが結果となって現れている（因果則）と説いています。

ある日お釈迦様は、諸行無常は人にも言えることであり、老病死という苦しみから逃れることはできないと気づきました。お釈迦様は、その苦しみをなくし、心の安定を保つために様々な師を訪ね修行を行いました。最後は自分自身と智慧を拠り所として「瞑想」を行い次の真理を覚りました。

とはいっても、刻々と変化を続ける長い人生の中で悩み迷うこともあります。そんな時はお釈迦様の教え・智慧をお伝えしますのでお気軽に当寺にお立ち寄りくださいませ。

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	お申し込み・お問合わせ
電話 052-262-0735	万松寺学び舎
WEB	検索

### 大切なのは自分自身

お釈迦様は、「お亡くなりになるときに「自分自身と教えを救いの拠り所としなさい」（自灯明・法灯明）と説きました。「苦」に対する感じ方は、人それぞれ異なるので、他者はそれを共感はできても実感することはできません。ですから、大切なのは自分の心なのです。お釈迦様はそれと合わせて、同じ教えを拠り所とし「苦」について共感できる仲間を大切にすることも説いています。



- (1)生とは老病死に向かう苦。
- (2)苦の原因は囚われること。
- (3)囚われなければ苦は消える。
- (4)苦をなくすのは正しい行い。

**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  
2023年12月3日(日)  
2024年2月4日(日)

時間  
10時半～12時  
(受付 10時)

参加費  
300円  
(お抹茶・お菓子付き)

万松寺の  
仏教講座

坐禅会

2023年12月  
3、10、17、24、31日  
2024年1月  
7、14、21、28日

写経会

2023年12月2日  
2024年1月7日

写仏会

2023年12月9、  
2024年1月6、2023日

仏教勉強会

2023年12月16日  
2024年1月27日

参加費

500円



# 住職の小噺

## 悩みのヒント・自律神経

なる「副交感神経」があり、相反して役割を担っています。

本格的な冬本番に向け、私の愛犬たちも暖かい寝床が恋しいようです。冷えは万病のもとと言いますのでご自愛下さい。

さて、定期的に開催している

大人の寺子屋で、皆さまからよく伺う「お悩み」があります。

病気宣告を受けた・眠れない・

落ち着かない・疎外や孤独を感じるなど細かな内容は人によつて多種多様ですが、大きな目で見ると「身体的・精神的な病気」と「対人関係」のお悩みが多いと感じます。

今回はそれらのお悩みが解決に向かうためのヒントとなる自律神経とストレスについて、医学的な観点から紐解いていきます。

### ■自律神経とは

運動神経や感覺神経のようない、意識的な脳からの指令で動かしたり感じたりする神経とは違ひ、脳から独立し、無意識の状態でその時にふさわしい体内環境を保つ働きをする神経で、全身に張り巡らされています。

自律神経には、緊張や興奮などで優位になる「交感神経」と睡眠やリラックスなどで優位に

副交感神経 優位		交感神経 優位	
低	下	上	昇
拡張		収縮	
低	下	上	昇
活発		胃腸の動き	抑制
弛緩		筋肉	緊張
抑制		発汗	促進

■ストレスをためない  
そうならないためには、自分のストレスに気づき、専門家の相談や生活習慣の改善、趣味や入浴などリラックスできる時間を持ちストレスをためないことが重要です。

万松寺では寺子屋や仏教講座でストレス解消のお手伝いをしています。こと坐禪の腹式呼吸は「睡眠ホルモン」と言われるメラトニン「幸せホルモン」と言われるセロトニンの分泌を促し、脳を休ませ安静型脳波のα波へ導きます。

疲れた身体と心は放置せずしっかりケアをしてあげることが大切です。自分自身と向き合は特に曲者です。

### ■ストレスが続くと

脳がストレスを感じると「ストレスホルモン」と言われるコルチ

ゾールやアドレナリンが分泌され、身体や脳が戦闘モードとなり、緊張や興奮状態（交感神経優位）が続くことでイライラや頭痛、不眠などの症状が現れます。さらにこの状態が長く続くと、過剰なエネルギー消費による血流悪化や免疫力低下から動脈硬化やうつ病、ひいては癌などの重い病気になる可能性が示唆されています。

万松寺住職

合掌

行事・祈祷・供養のお問合せ・お申込みは  
祈祷受処または  
0521-262-0735  
（年中無休）にて承ります。

新年・祈祷・供養のお問合せ・お申込みは

1/13(土)

昇龍焚き上げ

正月飾りや古い御札、お守りを読経と淨火によりお焚き上げ、併せて凶返しの護摩焚きを行います。

12/31(日) 除夜法会

新たな年も良い氣に恵まれるように、除夜の鐘をついていただきます。

12/8(金) 成道会

お釈迦様がお覺りを開かれた日を祝し、報恩感謝の法要を営みます。



12/3(日) スジヤータマツリ

お釈迦様のお覺りの日（成道会）をお祝いします。  
前日の宵山では、奉納された提灯を山車に飾り、18時から遅夜法要と点灯式が行われます。当日は、スジヤータ姫による牛乳配当を行います。

2023

これから行事

1/2(火) 3(水) 正月合同法要

墓地や納骨堂に眠るご先祖様や大切な方に、新年のご挨拶を兼ね追善供養を営みます。

1/1(月) 2(火) 初詣大般若会

身代不動明王、白雪稻荷のご真前にて、太渦のない一年を祈ります。大般若会を行います。

2024

# 僧侶が教える

## 仏教の一豆知識

### 【三宝 さんぽう】

皆さんもご存知の聖徳太子は、「篤く三宝を敬え」と十七条の憲法にて、仏教の教えをうやまうよう定めました。争いや混乱が続く中で、人々が平和で幸せに過ごせるよう、政治に仏教を取り入れて役立てようとしたのでしょう。

この「三宝」とは、「仏・法・僧」（ブツ・ポウ・ソウ）のことを言い、仏教における「三つの宝」を心の拠り所（帰依）とすることです。それでは、仏・法・僧それぞれについてお話しします。

三宝印

僧

仏

宝

法



法歸依

自己覚めた人を指します。お釈迦様は、今から約二千六百年前

覚りを開いた人をうやまい、心の拠り所とすること。

にインド北部（今のネパール）釈迦族の王子として生まれ、二十九歳で出家して三十五歳で覚りを開かれました。

にインド北部（今のネパール）釈迦族の王子として生まれ、二十九歳で出家して三十五歳で覚りを開かれました。

仏歸依

覚りを開いた人をうやまい、心の拠り所とすること。

同じ志を持った仲間と過ごす共同体を拠り所とすること。

僧侶個人ではなく、仏道を修行する四人以上の集団を指します。お釈迦様は自分でさえも「善き友」であり、特別な存在ではない。「善き友を持ち、善き仲間とともにすることが聖なる道、仏道におけるすべてである」と説かれました。

僧 サンガ

ブツダの教え、真理を指します。その一つに、『人は生まれることを言ひ、仏教における「三つの宝」を心の拠り所（帰依）とすることです。

法・僧』（ブツ・ポウ・ソウ）のことを言い、仏教における「三つの宝」を心の拠り所（帰依）とすることです。

そこで、仏・法・僧それぞれについてお話しします。

法歸依

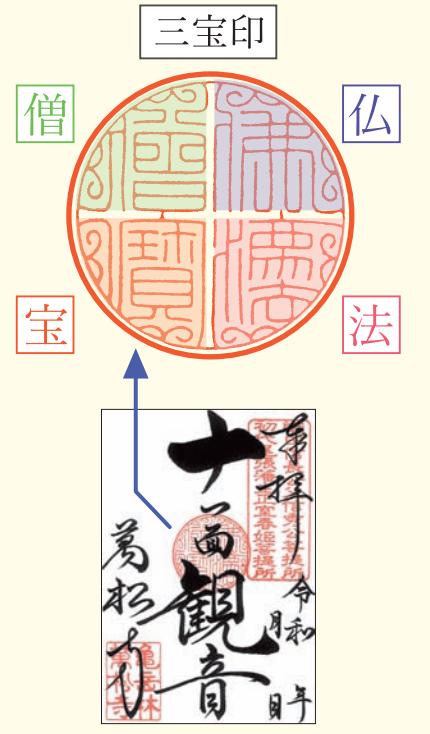
自分の考え方や行為の指針となる拠り所とすること。

お釈迦様がお亡くなりになつた時、今の日本にある様な宗派は存在していなかつたと伝えられています。後に中国から日本に伝わる中で、解釈の違いにより様々な宗派が生まれた様です。ただ、それぞれの教義の違いがあつても、お釈迦の教えから派生した教えが根本になつています。

仏教の教えに完全な指南書が存在しないのは、「自らの気付き」を最も重要視しているため、といふ一説があります。便利なツールが次々と開発され、情報に溢れた現代は、答えや即効性を外部（物や情報）に求め、自ら考へることなくその情報を鵜呑みにしてしまいかがです。

私達も言葉・姿勢・仕事など日常の作務を大切にし、尊敬できる人・指針・善き友について考へることにより、内面から気付きを得ることがあるかもしれません。この機会に、三宝の教えを身近な存在として日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 御朱印にも仏法僧が！



仏  
ブツダ

法歸依

自己覚めた人を指します。お釈迦様は、今から約二千六百年前

覚りを開いた人をうやまい、心の拠り所とすること。

お釈迦様がお亡くなりになつた時、今の日本にある様な宗派は存在していなかつたと伝えられています。後に中国から日本に伝わる中で、解釈の違いにより様々な宗派が生まれた様です。ただ、それぞれの教義の違いがあつても、お釈迦の教えから派生した教えが根本になつています。

仏教の教えに完全な指南書が存在しないのは、「自らの気付き」を最も重要視しているため、といふ一説があります。便利なツールが次々と開発され、情報に溢れた現代は、答えや即効性を外部（物や情報）に求め、自ら考へることなくその情報を鵜呑みにしてしまいかがです。

私達も言葉・姿勢・仕事など日常の作務を大切にし、尊敬できる人・指針・善き友について考へることにより、内面から気付きを得ることがあるかもしれません。この機会に、三宝の教えを身近な存

## 今後の御朱印

### 限定御朱印

### 成道会限定御朱印

12月2日(土)

### 辰年干支切り絵記念書

2024年1月1日(木)

### 2024年干支クリア記念書

2024年1月1日(木)

### 月詣御朱印

2024年1月12日(火)

### 1月 良縁成就

2024年1月12日(火)

### 限定印

2024年1月12日(火)

### スジャータまつり限定印

12月1日(土)～3日(月)

### 謹賀新年限定印

2024年1月1日(木)～8日(水)

### 身代わり餅つき18時～

### 不動明王縁日護摩

毎月28日(土)

15時～



WEB  
授与所

## 受処のつやとき

# 除夜法会

年忘れ 除厄・家内安全

12月31日(日)22時～

受付 白龍館2F 白龍ホールロビー

◆一口 一万円

おせち料理・破魔矢・暦つき

◆一口 五千円

干支絵馬・暦つき



※写真はイメージです。

※仕入価格の高騰により、来年より価格を改定させて頂きます。

お申込み方法 祈祷受處または  
お電話にて承ります

052-262-0735

# 万松寺日記

## 秋彼岸 合同法要

■令和5年9月24日(日)  
25日(月)

彼岸(浄土)と此岸(現世)が近くなるとされる彼岸の時期に、追善供養を當みました。



## 家族葬見学会

■令和5年9月24日(日)  
25日(月)

万松寺の葬儀プランについて、祭壇やパネルを展示し個別相談形式でご案内させて頂きました。

## 絆画展

■令和5年9月16日(土)  
17日(日)

大村順さんの描く「絆画(きずなえ)」の展示会が開催されました。会期中は作者の大村さんも在廊され、ご来場の方々と絆画について語られました。



■令和5年10月22日(日)

住職による法話会と、僧侶や専門家による個別お悩み相談会を行いました。

## 秋期 不動明王大祭

■令和5年9月28日(木)

身代不動尊のご真前にて災難消除、病氣平癒、無病息災、身体健全、交通安全、家内安全の祈祷を行いました。

## まんまるな 寺小屋



いづれの企画も定員が埋まるほど多くの方にご参加いただきました。

「心がすつきりした」「自分でできることから始めてみようかなと思いました」「また参加したい」「話し足りない」など、皆さまよりうれしい言葉をいただきました。相談会は増枠したにもかかわらず満席となつてしまつたので、今後折を見て開催できればと思います。



## 昇龍焚き上げ

令和6年1月13日(土)  
17:00~(受付 16時半~17時半)

会場:イベントスペース  
(受付:総合受付前)

### 護摩祈祷

### 個別加持祈祷付

#### 特別護摩

小正月に護摩木に願いや供養の気持ちを込めてお焚き上げし、読経と煙で仏さまに届けます。

#### 凶返し「吉祥護摩」凶みくじをひいた方 限定

護摩木に結ばれた凶みくじの厄を落として吉運を呼び込む「開運御守」を授与いたします。

護摩木奉納料: 一体 500円 ※一部護摩木除く

### 左義長(どんど焼き)

しめ縄飾り、古い御守・御札などをお焚き上げし、無病息災・家内安全などをご祈祷します。お焚き上げするものを、当日18時までにご持参ください。

### 参加特典

護摩祈祷に参加された方には浄化で調理した「焼き芋」を進呈。(数に限りがあります)

## 初詣大般若会

正月元日(月)2日(火)  
10時~16時

受付時間: 9時半~15時半

場所: 不動堂・稲荷堂  
受付: 白龍館4階

御供物 御供え餅(献餅) 三千円/一升 大ローソク 千円 中ローソク 五百円

当日のご来寺が難しい場合はご不参としてご祈祷を行い、御札・御供物などは送らせていただきます。お申込み時にその旨をお伝えください。

開運  
祈 祷  
大般若  
万円  
大般若札・破魔矢(大)・身代わり餅・暦  
五千円  
御札・破魔矢・身代わり餅・暦

祈 祷  
五千円  
御札・破魔矢・身代わり餅・暦  
二千円  
御札・干支絵馬・暦

## 初稻荷大祭

1月5日(金)  
11時~14時

受付時間: 10時半~13時半  
場所: 稲荷堂  
受付: 白龍館4階

大般若 一万円  
大般若札・破魔矢(大)・身代わり餅・暦  
五千円  
御札・破魔矢・身代わり餅・暦

ご祈祷後、粗食を召し上がる事ができます。  
※状況により、お持ち帰りいただく場合がございます。

商 売  
繁 盛