



発行：玉琳山 天寧寺
〒460-0018
名古屋市中区門前町3-21
TEL 052(321)5865
FAX 052(324)8079
tenneiji@road.ocn.ne.jp
郵便振替 00870-1-30614
発行人：副住職 大野俊人



お盆の季節が近づいてきました。私達は仏様の慈悲と教えにより、日々の暮らしを支えられております。仏法僧の三宝を心の拠り所として、仏様の教えに従って生活し、お盆にはご先祖様の御霊をお迎えし、ご縁のある皆様と共に仏様の慈悲に包まれながらご先祖様への感謝の気持ちを深めてまいります。お寺とは仏法僧の三宝が息づく場所です。仏様がおられ、法すなわち教えがあり、その教えを伝え広める僧がいる。そして、この三つを宝として生きて行く。そういう価値観をもつ者の集いが仏教徒です。仏教徒であるという自覚を持ってご先祖様を偲び、感謝の心

を持つてご供養してください。

お盆の意味は諸説ありますが、『孟蘭盆経』にはお釈迦様の弟子の目連尊者の逸話で、神通力を使い亡き母上が死後の餓鬼道の世界で苦しんでいる姿を見た目連尊者が、お釈迦様の教えに従って夏修行の解散式の日、百味の飲食を修行僧に施し仏法僧の三宝に供養しました。その功德によって餓鬼道の母上は苦しみから救われ、これを因縁とし施食会が始まりました。お盆は、私達を取り巻く多くの御霊に感謝します。親しいご先祖様に限らず、過去の世の人々、私達を支えてくれた方々、生きていくために命を捧げてくれた動植物など広く精霊にご供養し、感謝と供養の志を養う修行期間です。

今生きている私達は欲望を満たすために他人を蹴落とし貪り恨み、地獄(怒り・憎しみ)、餓鬼(貪り)、畜生(無知・愚かさ)、修羅(争い)の報いによる心の迷いを巡っている人も少なくありません。亡き人の中にも同じ様な生き方をした人がいたかもしれません。そこで、亡き人への手向け事を通して、自分自身の成仏のために布施行を行うのが仏教徒としてのお盆との向き合い方でもあります。成仏とは、お釈迦様の様に欲望に振り回されずに穏やかに心を調えることです。布施行とは、見返りを求めないお陰様の行為です。金品の施しだけではなく、困っている人に座席を譲った場合、譲られた側が有り難うではなく、譲った側が座って頂いて有り難うという施した側が幸せになる心です。今年のお盆は、こんな目線で向き合ってみませんか。全ての人や物に感謝し供養する気持ちは、自らの心も豊かにしてくれます。どうかこの意味を良く考えながらお盆を迎えて頂けたら幸いです。



本尊は釈迦如来座像のお骨仏で納骨壇はさまざまな区画がございます



額は大本山總持寺副貫主 盛田正孝老師 揮毫

天寧寺 納骨堂 圓徳殿
えんとくでん
仏様の円なる功德に
包まれた納骨堂

2025.07.24
オープンします
ご予約受付中

壇と同じ様に、専用の仏具（仏像や掛軸・おりん・常花・電気蠟燭・線香）が付き、位牌や写真等をお祀り頂くこともできます。左の写真の納骨壇の赤枠の部分が一区画です。多数壇は場所によって金額が異なります。金額には一霊分の永代供養料が含まれております。

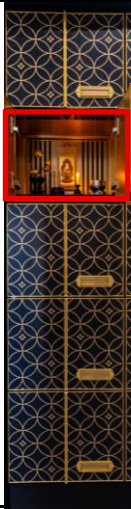
一段型(最大18霊) 300万円

二段型(最大6霊) 170万円

三段型(最大6霊) 120万円

五段型(最大2霊) 55万円

六段型(最大2霊) 50万円



一霊からお申し込み頂ける、合同納骨壇プランもございます。

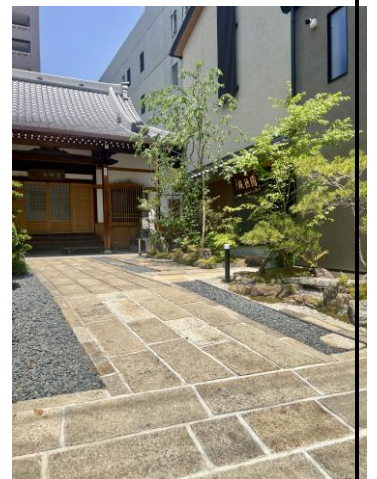
納骨堂内はエレベーター、車イス対応のトイレがあり参拝時間内であればスマートロックの契約者専用キーを使い、いつでもお参りできます。AI監視カメラも設置されており、安心して大切な御家族の遺骨をお預け頂けます。

年間管理費等は不要で、納骨予定の方の最終納骨から三十三回忌（三十二年）までお骨を納骨壇に安置、その後はお骨の一部を納骨堂に残し、平和公園天寧寺霊苑の合祀墓に合葬後も永代供養致します。納骨堂は、お墓や仏壇の後継者がなく、墓じまいや仏壇じまいを考えられている方にお勧めです。

詳しくは天寧寺のホームページをご覧ください。ご希望があればパンフレットを郵送致します。

また、隣接さ

れている新築の新客殿は、法要時の控室や写経会の利用だけでなく、観音様を安置した第二の



本堂として法事を行うこともでき、納骨堂と同様バリアフリーで車椅子の方もお気軽にお参り頂けます。参道入口の坂も急勾配でしたので、石畳を敷き直し、新築した建物の表側と裏側に庭も作りました。

納骨堂と新客殿の建設費は檀信徒様からの御寄付に頼らず、納骨堂の収益から段階的に賄わせて頂く計画で建設しました。

この圓徳殿が多くの方の抛り所となり、その尊い功德が巡り巡って天寧寺を護持する力となり、皆様のご縁と信心の結晶として未来まで繋がるお寺として仏縁の橋となることを心より願っております。

供養の心

この世に生きる私達は、いつか必ず大切な人との別れを迎えます。

親を送り、伴侶を見送り、友や子を見送ることもあるでしょう。その時、私達は何もできない自分の無力さに、胸が締めつけられるような思いになります。

けれども、亡くなられた方に、今の私達ができる唯一のことがあります。それが「供養」です。

供養は本来、人の情としてやむにやまれぬ気持ちからやるものです。習慣や周りの人達がするからやるというものではありません。

供養の心は形も色も匂いもありません。親子になった不思議さ、夫婦になった縁を知る人こそ本當に供養が出来る人です。

お釈迦様は「人身得る事難し」と示され、人が人として生まれてくることの難しさを説かれました。

この私達を産んでくれた親の恩は大変大きく、今ここに生きている事の尊さと有難さに気づいた時、他人に言われるまでもなく自然と



感謝の気持ちがわき、親の恩に報わずにはおれなくなります。香を焚き、花を供えることです。お香の香りはただ空気に漂うだけでなく、私達の心を清め、亡き人への思いを届ける道でもあります。

私達の真心からの供養は、この世とあの世を繋ぐ橋となり、迷いを離れてゆく亡き人の歩みを照らす灯ひかりとなります。もう会えないと思うその人に、今この場所から届けられる、たった一つの贈りもの。それが「供養」なのです。

供養は、亡き人のためのように思われるかもしれませんが、実は今を生きる私達の心を養うものでもあります。そして、私達が今をどう生きるかを問い直す大切な時でもあります。日々の暮らしの中で、手を合わせるその瞬間が、亡き人と心を通わせるひとときであることを忘れずにいてください。

皆様方あんじんの安心は皆様方がする供養という「行」ぎょう、即ち実践の中にあります。悲しみを超えて、命の繋がりを見つめ直し、仏様の慈悲の光に包まれる供養のひとつが、

亡き人との絆を深める安らかな時間となり、今を大切に生きるための道しるべとなります。

禅的生活による長寿の秘訣

日本人の平均寿命

は年々延びていて、百歳を超える高齢者は九万人超となっています。元気に百歳を迎えている人の約七割が毎日、足腰を使う運動や庭掃除、



草むしり、畑仕事など何らかの役割や日課を持っているそうです。地域や家庭の中で、自分の役割を持つことが健康長寿の秘訣です。

かつての高僧の中には長寿を保

たれた方が多くいらつしやいます。一休宗純いっしゅうそうじゅんは八十八歳、親鸞聖人しんらんしやうじん

は八十九歳、大本山永平寺七十八世宮崎奕保みやざきやくへい禅師は百六歳で遷化せんげされました。僧侶が長生きの理由として、質素で整った食事、早

寝早起きで規則正しい生活を、坐禅と作務（掃除）で心と身の回りを整え、執着を手放し、感謝を忘れないからだと思っています。

これらは、仏道に生きる姿であり、心と体の健康を自然と育む道そのものです。そのことをよく表しているのが曹洞宗で食事を頂く前に唱える『五観の偈』ごかんげです。

これは、食事の前に唱える偈文で、単に「いただきます」の言葉ではなく、食事の際に心得るべき五つの観念です。仏教的な命の受け取り方、生き方が凝縮されています。

『五観の偈』（現代語訳）

一、この食事ができあがるまでに、どれだけ多く自然の恵みと、人々の苦勞があつたか、想いを巡らし感謝をします。

二、自分の行いが、尊い生命と労力によつてできたこの食事を頂くに値するものであるか反省します。

三、貪とん・瞋じん・痴ち（貪り・怒り・愚痴）の煩惱を抑え清く正し心で頂きます。

四、食事とは良薬であり、身体を養い、正しい健康を得るために頂きます。

五、己の道を成し遂げるために、今この食事を有難く頂きます。

食事とは命を頂く大切な修行です。心を乱さず、目の前の食材の命と向き合いながら頂きます。だ



からこそ「いただきます」「ごちそうさま」という言葉には、命への感謝が込められています。

食事は単に空腹を満たすものではなく、健康な生命を養う源です。献立に気を配ると共に、食べ過ぎを戒める心が、健康への近道となります。現代の日本人は、便利さや多忙さの中で、気づかぬうちに食生活が乱れてきています。

仏教には「身土不二しんどふに」という言葉があります。これまでにしてきた行いである「身」と、その身が拠りどころとしている環境である「土」は切り離せないという意味です。私達は生まれ育った土地で育った食物を食べて生きるのが、一番自然で調和がとれています。本来の日本人は、米・野菜・魚・納豆・味噌・漬物といった和食を中心に、季節の恵みを感謝の心で頂く文化を育んできました。

特に梅干し・納豆・味噌など発酵食品は私達の体質や腸内環境に合っており、長い時間をかけて作られ、見えない菌の働きによって、腸を整え、免疫力を高め、心の落ちつきまでもたらししてくれます。

今一度、身体に合った食事を、感謝と共に頂く暮らしを取り戻すことが、病を防ぎ、心を安らかにし、命を整える道となります。

日本人ができれば避けたい食習慣は次の通りです。

一・小麦中心の食事

小麦に含まれるグルテンは、腸に負担をかけやすく、便秘・肌荒れ・アレルギーの一因になります。日本人は軽度のグルテン不耐症の体質の人が比較的多いそうです。

二・肉中心の食事(赤身・加工肉)

日本人は腸が長く、肉を多く摂ると腸内で有害物質が発生し、脂肪とタンパク質過多で腎臓にも負担がある。加工肉は発がんリスク有。

三・高脂肪・揚げ物・ファーストフード

日本人の腸や肝臓は高脂肪の処理が苦手な体質な人が多く、植物性油によって血液がドロドロになる。

四・白砂糖を多く含むスイーツ・清涼飲料水

血糖値が急上昇しインスリンの過剰分泌により疲れやすく太りやすくなる。腸内の悪玉菌が増え善玉菌が減る。精神的な不安定も引き起こし、認知症リスクも上昇する。

五・加工食品・インスタント食品の多用

添加物が多く、腎臓、肝臓に負担

がかかる。塩分も高く、高血圧、むくみ、腸の働きの低下に繋がる。

六・乳製品(チーズ・牛乳など)の過剰摂取

日本人の七割が乳糖不耐症で牛乳に含まれる乳糖を分解する酵素が不足しており腸内環境を乱す原因。

どんな食べ物も完全に禁止すべきではありませんが、毎日、無意識に習慣化すると、体調や気分が悪影響が現れます。ですから、日本の風土で育った米や野菜、味噌や漬物は、まさに私達にとつての「身土不二」の良薬なのです。

食事は修行であり供養でありま。派手な物ではなく、質素で整った食事を感謝して頂くことが、病を遠ざけ、心を安らかにする道となり、長寿の秘訣となります。

お盆の準備



精霊棚

お盆にお迎えするご先祖様に休んで頂くための特別な場所です。

まず仏壇の掃除をし仏壇の前に

五如来幡(五色幡)を吊り下げご先

祖様の位牌を古い方より横一列に並べ、仏飯、茶湯器にお茶又は水を入れてお供えします。仏壇前に机を置きマコモや白布を敷きます。

キュウリの馬とナスの牛。水の子(洗米とナス・キュウリをさいの目に切り混ぜたもの)や水向の水、夏野菜、果物、素麺、ホオズキなどのお花をお供えします。

お盆の献立の一例

一日目(十三日)
(朝)御霊膳
(昼)お迎え団子・お水
二日目(十四日)
(朝)御霊膳
(昼)おはぎ・そうめん・お水
三日目(十五日)
(朝)御霊膳
(昼)お団子・お水

御霊膳

お盆や命日に御霊膳をお供えます。飯碗

(二)飯・汁碗(味噌汁)・壺碗(煮豆)・平

碗(煮物)・高皿(和え物・漬物)の

五種類です。器のフタは取り、箸は

仏様の方に置き、精進物とし肉や魚

や匂いの強い野菜(ねぎ・玉ねぎ・にら・

んにく・らっきょう)はお供えしません。



迎え火と送り火

十三日の夕方に、玄関先でご先祖様を迎える火を焚き、あの世から戻ってくるときの目印として。十五日の夜にあの世へ迷わず帰れるようにと願い送り火を焚きます。

浄財寄進者御芳名

金 三十万円	伊藤 範代 殿
金 三万円	澤崎 仁 殿
金 三万円	藤原茂利夫 殿
金 三万円	松元 武子 殿
金 一万円	加藤 幹憲 殿
金 一万円	早川 輝一 殿

天寧寺では多くの方々より浄財の寄付や仏具の奉納を受け付けております。郵便振替 00870-1-30614 宗教法人天寧寺

名古屋千種区平和公園内 天寧寺霊苑

永代供養墓
樹木葬 二霊 55万円



樹木葬の墓石はお好みの色の石に家紋やお好きな絵や文字を彫刻できます。個別区画で春・夏・秋の年3回供養。最終納骨後17回忌経過後はハナミズキの樹木の下へ合葬し、その後も永代供養します。



個別墓 二霊 68万円



合祀墓 一霊 25万円