



現在、龍源寺副住職が会長を勤めている曹洞宗新潟県第二宗務所第八教区青年僧侶の会が、龍源寺を会場にしてお釈迦さまの命日の法要・涅槃会と誕生日の法要・降誕会を厳修致しました。涅槃会におきましては青年会十二名の僧侶と龍源寺住職、住職三男・田上町定福寺住職・真龍和尚を加えて、十四名の僧侶による法要でした。本山など修行道場で行じられるのと同様の本式の涅槃会と降誕会が令和六年二月十五日と四月八日のちょうどその日に勤まったことは、本尊さまがお釈迦さまである龍源寺にとっても喜ばしいことでした。

なお、九月二十九日の道元禪師と瑩山禪師の命日の法要・両祖忌、十月五日の達磨大師命日の法要・達磨忌、十二月八日のお釈迦さまが悟りを開かれた日の法要・成道会も同様に修行致します。

## 釈尊涅槃会 降誕会厳修

# 龍源寺報

88号



## 臘八摂心会のご案内

日時 十二月一日(七日)  
十九時集合、十九時半開始  
場所 龍源寺本堂  
内容 坐禅(二回目二十五分程)  
経行(坐禅の合間の歩行、五分程)  
坐禅(二回目。坐禅中、道元禪師「普勸坐禅儀」、瑩山禪師「坐禅用心記」を日替わりで僧侶が読誦)  
※全部で二時間程で終了です。



現在、龍源寺副住職が会長を勤めている曹洞宗新潟県第一宗務所第八教区青年僧侶の会の事業として、龍源寺にて臘八摂心会を計画しております。

臘八摂心とは、お釈迦さまが苦行を捨て、菩提樹の下にて静かに坐禅をし、十二月八日の明けの明星を見て悟りを開かれたことに由来するもので、永平寺や總持寺などの本山や曹洞宗

の修行道場では十二月一日から八日未明まで坐禅三昧の一週間を修行します。私も朝の三時に起床し、夜の九時まで坐禅という修行が今でも鮮明に思い出されます。最終日は七日から八日になる時間まで行われ、法堂で成道会の法要とその中で五味粥なるお粥を一口いただいたのが印象的でした。

青年会では龍源寺で夜坐と呼



ばれる夜の坐禅にてこの摂心を修行します。十九時半より一時間程度ですが、坐禅指導の時間等は設けられませんが、龍源寺の暁天坐禅に参加されている方のみ参加希望の方があれば一緒に坐禅をしたいと思えます。希望者は龍源寺副住職までご連絡ください。

編集発行

曹洞宗 龍源寺  
深見山  
〒949-8311  
新潟県中魚沼郡津南町  
中深見乙1118番地  
☎(025)765-3055



【公式HP】<http://www.shinkenzan.com>



【公式Instagram】@shinkenzan1582



涅槃図の解説



涅槃会



托鉢の出発

### 托鉢・涅槃会・ だんごまき

今年も例年通り二月の最終日曜日に船山・船山新田・中深見・秋成・反里口の五つの集落を托鉢でまわりました。今回より副住職次男の小学校一年生・寛禪沙弥も加わりました。今回は令和六年一月一日に起きた大地震復興のため、托鉢の浄財の一部を日本赤十字社に津南町役場を通して寄付させていただきました。托鉢で集めた浄財ですので、意義深い寄付になったと思います。

お釈迦さまの命日の法要・涅槃会と、だんごまきも例年のようにたくさんの方に御越しいただきました。来年もお待ちしております。

## お彼岸と 六波羅蜜について

春・秋に昼と夜の長さが同じになる日を中心として「週間ある」お彼岸は、日本独特の仏教行事とされています。彼岸という言葉自体は「波羅蜜」至彼岸」に由来する仏教用語ですが、太陽信仰や祖霊信仰など日本の土着信仰と合わさって現在の形があると言われています。

彼岸の中日(春分の日・秋分の日)に先祖に感謝し、法要を営み、前後の三日間は「六波羅蜜」の実践を推奨されます。波羅蜜とは仏になるために菩薩が行う修行のことを言い、布施波羅蜜(施すこと)・持戒波羅蜜(良き習慣を生きたること)・忍辱波羅蜜(耐え忍ぶこと)・精進波羅蜜(精進すること)・禪定波羅蜜(散乱する心を安定させること)・般若波羅蜜(深い智慧のこと)で六波羅蜜と言われます。布施・持戒・忍辱・精進・禪定が智慧の般若(物事や道理を明らかにする深い智慧)につながる、彼岸(お悟り・気づき)に至るという意味です。何やら難しく感じるかもしれませんが、

日頃の生活の中で強くなりがちで自意識に目を向ける、そして先祖あつての自分の命・存在と現在の家族なわけですから、先祖代々に感謝し思いを馳せる、謙虚になる、そういった期間でないかなと私は考えています。この波羅蜜の実践を意識していただく自分にも他者にも優しい生き方になると思います。

年に二回あるこの期間を、自分を見つめ直し、波羅蜜の実践をしていく期間としていただきたいです。みんながこれを意識できたら、きつともっと優しい世の中になっていくことでしょう。

ちなみに龍源寺では、お彼岸の最終日に梅花講の方々と彼岸会法要が毎回動まっています。



## 葉の葉 ことのはさんさく 第28回



### 我慢

我慢という言葉は、仏教由来の言葉です。仏教では現在私たちが使うような意味ではなく、「煩惱の一つで、強い自我意識からくる慢心」のことを言います。

自分を高く見て他を軽視する思い上がりの心を仏教では「慢」といい、このような心理状態を分析して三慢・七慢・九慢などと言います。我慢はこの七慢の中の一つと言われます。

最近津南町でも起業したり、政治家になったり、立場が通常と変わるような状態になっている若い人や私と同世代の人がどんどん出てきています。これは喜ばしいことで、自治体の活性化にもつながることだとは思いますが、成功体験は時にこの自我意識を強烈に強固にしていくことがあります。事業を失敗する原因として、「慢心・思い込み・情報不足」の三つが言われるようですが、全てはこの慢心、傲慢であるということが出発点になるように見受けられます。

自我意識が強くなりすぎていないかを自分自身で常に省みていくことは大切なことですし、これは仏教的な生き方でもあります。法事などの仏事、お仏壇に手を合わせ、お墓に参るなどそういった日本の伝統的かつ宗教的な「習慣」はこの自我意識を解いていきます。ぜひそういった習慣を大切にしたいと考えます。

ちなみに自己を抑制する、耐え忍ぶなどの意味で使われる現在の我慢という言葉は、我意を張る、強情の意を介した転義で近世後期からの用法のようです。