

本日の十二月一日から八日の朝にかけて、大本山永平寺や大本山總持寺をはじめ、各地の修行道場では、一週間の集中坐禅期間に入ります。これを「摂心」もしくは、「臘八摂心」といいます。「臘」とは臘月、旧暦の十二月のことで、「八」は八日。十二月八日の、お釈迦さまがおさとりを開かれた日まで坐禅を行い、そして成道会を迎えるのです。

「摂心」は、お釈迦さまが六年間の難行苦行の後、苦行を離れて菩提樹のもとで坐禅を組み、明けの明星と共におさとりを開いて、仏陀となられた故事にちなんだ行事です。

摂心では、十二月一日の早朝より八日の日付が変わった時刻の一週間を一晩とみなし、お手洗と掃除以外は、集中して坐禅を組みます。食事も坐禅をしていただきます。朝の三時から夜の九時まで通して行われる坐禅が、一週間続きます。背筋を伸ばし一心に坐る、寒さ厳しい中での坐禅は、吐く息も白く、体も冷え、足首と膝が固まり、動かすことも困難になります。

この様に、気力と体力を消耗していく「摂心」は、普段の坐禅で感じる足の痛みと異なります。体は坐禅の姿で固まり、心は坐禅を欲するような不思議な感覚に包まれます。そして、たくさんの修行僧と共に過ごすこの「摂心」は、連帯感を培い、かけ替えのない時を作り出すのです。

道元禪師は、「坐禅は安楽の法門なり」とお示しになっております。摂心とは、外からの刺激を極端に少なくした環境を十分に作り出し、自分の内面をじっくりと見つめなおすものであり、決して苦しい修行ではないのです。

この臘八摂心が現在の形になったのは、江戸時代中期ともいわれております。各地の修行道場では集中して坐禅をするのですが、横浜鶴見の大本山總持寺では、十二月の他に、二月と六月にも摂心を行います。また、他の道場でも一般の方が参加できる摂心もありますので、ぜひ参加したいという方は、関東管区教化センターまでご連絡を頂きたいと存じます。

臘八摂心を経て、修行道場ではお正月へ向けての師走となります。年の終わりに坐禅を組み、自分自身をじっくりと見つめなおし、新しい年への糧にしてみたいはいかがでしょうか。