

十二月も何日か過ぎ、随分寒くなってきました。十二月は別の名で「師走」と呼ばれます。これはみんなも知っているのではないのでしょうか。

もう一つ別な呼び方で「臘月ろうげつ」とも言います。臘月の「ろう」は、ろうそくの「ろう」に似た、ものすごく難しい漢字です。

全国の禅宗のお寺（坐禅を組む修行をするお寺）のお坊さんたちは、今一番厳しい修行に入っています。

臘月の一日、つまり十二月の一日から、八日早朝まで、坐禅だらけの修行をします。臘月の八日までの修行なので「臘八接（掬）心しん」ろうはつせつしん」と言うそうです。

これは、ブツダ（おしゃかさま）が、十二月八日の早朝に、「悟り」を開いたという事にあやかって、坐禅をして、精神を集中させる修行を、臘八まで続けることを指すのだそうです。



キリスト教では、復活日（イースター）までの、日曜日を除いた四十日間を「大齋節たいさいせつ」と言います。イエス様が荒野で四十日間、悪魔の試みを受けられ、それを退けたことを覚えて、自分の信仰を見つめなおす期間とされています。なんだか少し似ているような気がします。

修行道場によって時間帯に違いはありますが、ある道場では、朝と言うか、深夜の三時に起きて、夜の十二時までひたすら坐禅をします。食事中も坐禅。偉いお坊さんのお話を聴くときも座禅。おトイレ以外は全て坐禅。一言もしゃべらず坐禅。夜の十二時を過ぎても、やりたい人は続けて坐禅。（ほとんどのお坊さんはそうするそうです。）

臘八接（掬）心しんの間は、布団を引いて横になることはないそうです。坐禅の姿勢のままに休む「坐睡ざすい」を一週間。

ピンと張りつめた空気の中、物音一つもない室内でひたすら坐禅が続きます。

私も坐禅を組んだことがあります。五分と持ちません。足が痛くて、とても、とても。

禅の修行道場では、四、五十分坐禅を組んで、十分ほど「経行けいぎょう」（きんひん…一定の速度で歩くこと。一呼吸に半歩足を進める歩き方。坐禅しているときと同じ心構えで歩くこと。）を行うそうですが、一日目から足や腰に激痛が走りそうです。眠くもなるでしょう。それを一週間も続けるとは…。

お坊さんたちは、臘八接（掬）心しんが終わって初めてお風呂に入るそうですが、がちがちに固まった足や腰を温めつつ、お風呂に入ることがどれだけ有難いことか、きつと実感するのでしょうか。厳しい修行は、身近なことに感謝できる気持ちを持つようにするために

にあるのかもしれませんが。

三百年以上も前の今日十二月六日は、水戸のご老公、徳川光圀さんの亡くなった日です。光圀さんは、「苦は楽の種、楽は苦の種と知るべし。」とおっしゃっていたそうです。

簡単に言うと、「苦労していると、やがて、楽しいことや楽につながるけれど、楽ばかりしていると、そのうち苦労を背負うことになる」と知りなさい。」ということ。今、学期末で、テストや課題が多くなっていることでしょうか。さぞかし大変でしょうが、この二週間が勝負の時期です。苦は楽の種です。



アドベントに入り、もうすぐクリスマス。今週末から面談のために短縮授業になります。一斉下校中、冬休みのことに心を奪われ、浮かれてばかりいてもらっては困ります。楽は苦の種と知るべし。

世の中には、私たちの想像を絶するような修行を、今この時間も黙々と続けていらつしやるような方もおられる訳です。私たちの生活がどれだけ恵まれていることか。

今の生活に感謝しつつ、よいクリスマスが迎えられるよう、学習面だけではなく、生活面、下校態度など、一層気を引き締めていただく。みなさんよろしいですか。お願いいたします。

（立教小学校校長 田代 正行）