坐禅で心の「デトックス（解毒）」

12月は坐禅強化月間

お釈迦様が２５００年ほど前にお悟りを開かれたという１２月８日に向けて、曹洞宗の修行寺では、１日から８日まで、「臘八摂心（ろうはつせっしん）」が行われます。「臘」というのは「臘月」の略で１２月のこと、「八」は「８日」のことです。また、「摂心」というのは「心をおさめる」こと、つまりは坐禅のことです。永平寺など修行寺では早朝より深夜まで、一日中坐禅が行われます。岡本寺では下記の予定で坐禅会を行います。

『正法眼蔵　現状公案』に「人のさとりをうる、水に月のやどるがごとし」＝「人が悟りを得るというのは、水に月が映るようなものだ」　水面＝心を静めて、仏法を映してみませんか。その時、心の情報という毒物がデトックス（解毒）されるでしょう。

2026年12月1日(火)・5日(土)・6日(日)
19:30~21:00の夜坐



12月1日(火)～8日(火)　毎朝
早朝5:00~6:10の暁天坐禅と朝のお勤め

主催：観瀧山 岡本寺（こうほんじ）TEL.072-793-0203
〒666-0121 兵庫県川西市平野1-33-14　TEL/FAX072-793-0203　mail：vyku11976@nike.eonet.ne.jp