



「下村満子の生き方塾」ニュース

【号外】2021.1

— 京都・円福寺 接心特集 ① —



次回もぜひこの地で接心をしたい



成功裏に終えた円福寺での接心。がっしりした造りの山門は、この道場のシンボルでもある (絵・皆川猛)

「下村満子の生き方塾」が2020年9月25日から27日まで、京都府八幡市八幡字福祿谷の円福寺を中心にして行った接心(坐禅合宿)では、下村塾長、同寺の政道徳門老師が提唱をしました。この特集①では、下村塾長、政道徳門老師の講和のほか、「来年も円福寺で接心をやりたい」など、今回の接心に大感動した29人の参加者の感想を紹介します。

(文・写真・構成・皆川猛)

自分で自分を発見するのが禅の目的

塾長提唱

● 真の宗教は普遍性をもつ

初めにテキストとして、下村塾長の父、山田耕雲老師の著「耕雲禅話」の、「国際紛争と宗教」の節を取り上げ、この節を濱田副塾長が朗読しました。これを受け、下村塾長は次のように話をしました。

○父は、国際紛争の背後には、宗教的な基本観念の対立抗争があり、唯物論もまた一種の宗教のようなものだ、と言っています。チベット仏教の頂点に立つダライ・ラマ法王は「宗



塾長が提唱。山田耕雲老師の「耕雲禅話」を糸口に、話は全般にわたった。この提唱を政道徳門老師も聞き入っていた

教が世界平和を妨げている」と言いました。

○本当の宗教とは、一個人、一集団、一国、一民族だけに通用するものではなく、全ての人間に通用する普遍的なものでなければなりませんし、生死問題を徹底的に解決できるものでなければなりません。その教えが、自分と他人といった二元対立の観念、要素が希薄になればなるほど、その宗教は本物と言えます。

○トランプ米大統領は、二元論の害毒を流し、発信している指導者の代表格でしょう。まず、自分ファースト、自分こそが正であり、異なった意見を持つ人は全て悪と考える。アメリカいや、あめりかの利益こそが正であり、だからアメリカファーストなのです。グローバリズムは、「世界は一つ」の理念が根底になれば成り立ちませんが、彼にとってのグローバリズムは、金もうけのためだけのグローバリズムですから、世界各地に紛争の種をまき散らしているだけです。一方、中国は社会主義、唯物論が国教となっている国です。



禅の修行には三つの大きな目的がある、と下村塾長は説く

● 今こそ四弘誓願文を

○東洋の伝統的な考え方の基本は、「物心一如（ぶっしんいちにょ）」「本来無一物（ほんらいむいちぶつ）」といった仏教の言葉に代表される、「すべては、一つ」の考え方です。例えば、肉体という物質と心は、一つ、一体であり、分けることはできない、という考え方です。物（もの）は肉体だけをさすのではなく、身の回りにある色々な「物（もの）」から、山や川、空気も水も、モノですが、そこに心があるから命もある、と考えます。難しく言えば、東洋の考え方の基本は、一元論なのです。

○西洋の伝統的な考え方は、二元論です。デカルトの「我思う、ゆえに我あり」の言葉のように、西洋の二元論的な物の見方の基本は、「自分」と「他」を分ける考え方です。自分がいるから他人がいる。他人がいるから自分がいる。自分と他人は、相対する。つまり、自分と他人は、対立する存在なのです。西洋の考え方は、主観と客観を分け、外の世界を追究する精神で、心理学も、心というものを取り出して、客観化し、それを観察する手法です。

一方、東洋的なものの考え方、追及の特徴は、外よりも心の内側に向けて内面を追究するものです。西洋的は手法を客観的とするなら、東洋的なそれは主観的です。だから、自然科学は、西洋が得意とする分野なのです。

○主客対立の二元論だと、男と女、労働者と資本家、明と暗、黒と白、こころとからだ、肉体と精神、神と人間など、対立軸が強調され、対決の構図となってしまいます。しかし、そういった思考法では、常に争いになり、問題を解決することはできません。両極端の間には、必ずグレーゾーンがあるはずだし、男と女にしても、人間という括りでみれば、一つの存在です。

○東洋的な発想は、何事も理屈ではなく、直接、自分自身が体験することが必要だと考えます。それこそが、禅的方法で、自分が「自分とは何ぞや」を解明する道なのです。坐禅をする際は、四弘誓願文を唱えます。その意味は

「衆生無辺誓願度」（しゅじょうむへんせいがんど）。たくさんの人が幸せになれるように勤める。

「煩惱無尽誓願断」（ぼんのうむじんせいがんだん）。尽きる事のない煩惱を無くす。

「法門無量誓願学」（ほうもんむりょうせいがんがく）。壮大なお釈迦様の教えをすべて学ぶ。

「仏道無上誓願成」（ぶつどうむじょうせいがんじょう）。最上の悟りを得て仏様と同レベルに達する。

○父は、世界の指導者たちが、この四弘誓願文を実行すれば、世界平和はすぐに実現するはず、と「耕雲禅話」に書いています。

● 毎日の坐禅が定力を養う

○禅は、「人間の本性は仏」というお釈迦様の教え・悟りを体験する見性（悟り）を目指して行いますが、ちょっと坐ったからといって、すぐ悟りを体験することはありえません。そこで坐禅が私たちにもたらしてくれる三つの功德を、父が書いた「禅の正門」を下敷きにして説明したいと思います。

その一つは、「定力（じょうりょく）の錬磨」。二つ目は、「見性の体験をすること」。三つ目は、「自分の悟りの体験をベースにして、本当の仏になるための人格を完成させるということ」。

○定力とは、精神集中の力をいいます。禅とは「静かに慮る」という意味のサンスクリット（古代インドの文語）が語源で、精神の散乱を集中統一して、心を落ち着けることです。換言すれば、不動心の養成です。現代に生きる私たちの周りには、無限の情報を造りこんでくるパソコンもあるし、スマホもあります。今はコロナ禍で、仕事や生活の不安が私たちを苦しめています。ストレスの種ばかりだから、心が落ち着かないのは当然なことです。

○心は鏡のようなものですから、心が揺れ動いている限り、自分を取り巻く環境を正しく映し出すことはできません。表面がでこぼこの鏡には、正しく映らないこととおなじです。だから、波立って動揺している心からは、正しい判断は出て



海の底 = 本質界 = から見れば、現世の命は一瞬の波でしかない、と下村塾長

きません。また、鏡が汚れていても、正しく映りません。精神集中の力を養うには、書物をいくら読んでも効果はありません。毎日、坐禅をして定力を養うことが一番効果的な方法です。定力は、訓練すればするほど深くなり、眠っていた不思議な能力も出てきます。

○三つ目をもう少し説明すると、仏の体験をする = 見性して悟りを得ること = はいいのだけれども、それはあくまでスタート地点なのです。人格が一夜にして、聖人君子になるわけではありません。だから仏教の修行は、とても長い、ほとんど永遠の道のりといわれています。見性した時点から、本当の仏になる人格完成のプロセスが始まるわけですから、なまじ中途半端な見性はしない方がいいくらいです。経験すると、すっかり鼻が高くなって、「俺は見性体験をした。お前らとは違う」などと吹聴したりする。実際、こうした鼻持ちならない人がたくさんいます。見性を体験は、入学試験に合格した程度で、そこから、聖人になるための人格形成を目指す修行が始まるのです。これは、エンドレスです。

● 「あなた」も「私」もない世界

○海の波を思い浮かべてください。表面にはたくさんの波が立っては消えます。この表面を現世、現象界と考え、一つの波を一人の人間だとしましょう。波には大きな波もあれば、小さな波もあります。現世的に言えば、大きな波は偉い立派な人、中くらいの波は普通の人、泡波は誰にも見返られない人たちです。しかし、大きな波も小さな波も、ほんの短い時間で、元の海に帰り、消えていきます。波の大小に関係なく、消えては新しい波が立つ、の繰り返しです。

○一方、海の底から見ればどうでしょうか。波の表面がいくら波立っていようと、大嵐であっても、深い海の底は平静で、微動だにしません。これが本質界なのです。一つの波は海の表面から見れば、大小別々に見えますが、実は、下ではつながっており、本当は一つの海なのです。別々に見えている大波、小波、泡波でも、大海に戻れば一つに混じりあって区別が付きません。そしてまた別の波になって表面に出てきます。

○人間も同じです。大海をいのちの海・本質界と考えれば、今こうして生きている私たちは、表面の波みたいなものでもありません。海の底、つまり本質界から見れば、大小いろんな波がありますが、すべて同じ海の一部分であり、膿そのものなのです。まるごと、一人一人が海なのです！波の大小を論じること自体、無意味なのです。しかも波が立つのはほんの一瞬の時間です。

○人生は長いように思えますが、永遠の命から見れば、一瞬のことなのです。だからこそ、瞬間瞬間、100パーセント完全燃焼しなければならないのです。死とは、波が大海に戻るようなもの。永遠の命に戻るものです。大海に戻った時は、「あなた」も「私」もなく、一体なのです。

呼吸に全てを委ねる—初心が大事

政道徳門
老師提唱

● 稲盛さんも托鉢修行した

最初に稲盛さんが円福寺に入門された経緯をお話させていただきます。1973年の3月、稲盛さんは京都で執り行われたある葬儀の際に、円福寺の先々代の師家である西片擔雪（たんせつ）老師と出会いました。お互いに一目ぼれだったようで、それから稲盛さんは度々円福寺に通ってこられるようになったそうです。有名なお話ですが、京セラさんが認可を受けないままファインセラミック製の人工膝関節を製造販売したとして、メディアから非難を浴びたことがありました。その話を西片老師に打ち明けた際の老師の一言に心を揺さぶられた稲盛さんは、だんだんと出家の志を抱くようになります。とうとう1997年には円福寺で得度をされ、西片老師より「大和」という僧名を授かり（短期間ではありましたが）雲水としての修行生活を経験されました。雲水の修行の一つに托鉢という修行がありますが、稲盛さんは托鉢の体験を著書『生き方』に書いていらっしゃいます。皆様も読んでいただけたらと思



初心こそが最も大事と政道徳門老師。提唱は、わかりやすく納得いくものばかり

います。今朝も、雲水たちは6時半に寺を出て、遠い町であれば10キロ先まで歩いて托鉢に行っています。一軒一軒大きな声で四弘誓願文を唱えながら家々を回っていくのですが、ほとんどの皆さんが仕事の手を止めてお米やお志をお布施として袋に入れてくれます。寺の食事はすべて、こうした皆さんの思いがこもった食材で作られていますから、決して食べ残すことはできません。稲盛さんも著書『生き方』の中で、500円玉のお布施に感動したことを書いていらっしゃいます。ワンコインのお金の重さにあらためて気づいたという話です。

後に稲盛さんは、庫裡と本堂があちこち傷んでいたのを見かねて、京セラさんと一緒に新築寄進して下さいました。2003年(平成15年)の落慶法要の日の感動は決して忘れることができないでしょう。

これから、「坐禅は初心こそが大切」という話をさせていただきます。まず初心者のときから外してはいけない大切なポイントがあります。昔学校で、「禅や真言は自力の宗教、浄土や真宗は他力の宗教だ」と習った方が多いと思いますが、それは間違いです。坐禅は「他力の要素」がなければ本当の坐禅にならない。「他力」とは「人間を越えた力」と言っても良い。「俺が俺が」といった「私という物差し」で一所懸命に坐っても、それは坐禅になりません。「私という物差し」がなくなってきた時、初めて坐禅が坐禅らしくなる。例えば一所懸命に「数息観」をやっておられる方がいらっしゃると思います。「数をおきながら呼吸を観ていく」わけですが、「私という物差し」で一所懸命に呼吸を観ていっても、なかなか坐禅にならないのです。

時々こういう方がいらっしゃる。「坐禅が上達すると呼吸が長く細やかになる」と聞いて、よしそれならと頑張って「長く細やかな呼吸をすること」が坐禅のポイントだと勘違いする方がいらっしゃる。それは所詮「私という物差し」で頑張っている世界でしかない。そうではなく、まず「自然な呼吸」を心がける。「自然な呼吸」に心も身体も任せてしまえば良いんです。あれこれ思い煩うのを止めて心と身体を呼吸に任せきった時に、その「呼吸自体」が我々をしかるべき場所に連れてってくれるんです。

だから皆さんも、「接心」に参加する時は「心も身体もすべて接心にお任せ」しなければならない。そのためには、接心の中に仕事とか家族とか友達とか、余分なものは持ち込まないことです。このお寺に来られる前の人生を全て捨てる。この後の予定も捨てる。例えば「この後の発表会で良い発表をしてやろう」とかという気持ちが起こったならば、それは捨て去るべきであります。とにかく一切、計らわない。心も身体も「自然な呼吸」に任せてしまえば良いんです。

その結果どうなるか？ 呼吸が生々しくなる。「長くする」必要もなく「細やかにする」必要もない。その時からだが必要な分だけ入ってきて、そして出て行く。…この時、呼吸が「他人事」でなくなります。本当の意味で呼吸と「親しく」なるわけです。本当の坐禅は呼吸を「他人事にしない」のです。そうやって、一つひとつの呼吸が生々しく行われていくのが本来の坐禅のあり方です。



政道徳門老師は、「自然な呼吸」を体験しようと、天地と一体となった息の仕方、世界と一緒に呼吸する方法を、実技しながら、いろいろ教えて下さいました。老師は、参加者と一緒に、ゆったりと「四弘誓願文」を唱えました。老師の話は続きます。



托鉢から帰った雲水は、まず感謝の経を大きな声で唱える

● いつまでも初心者であり続ける

呼吸に全てを捧げる。これがポイントです。全てを捧げきった時、そこに「生々しい世界」が現れます。世界と自分との間に矛盾が無くなる。そして、この「生々しい世界」には比較がありません。「善悪」の判断が成り立たないのです。

しかしながら、通常「善悪」の世界にいる我々人間は、自分と他人を比べて「自分が上だ」、「自分が下だ」、あるいは「自分の方が良い坐禅をしている」、「よい坐禅をしていない」と、一喜一憂します。また、自分自身の中でも葛藤があります。過去の自分と今の自分を比べたり、あるいは今の自分と未来の自分を比べて「上だ」とか「下だ」とか言って、一人で勝手に苦しんでいるのが我々人間です。

臨済録に「我、嫌う底の法なし」という言葉がありますが、善悪を判断をしない時は全ての経験が新しく、掛け替えのないものになります。我々が坐禅を通じて、呼吸一つひとつが「掛け替えのないもの」「比べようのないもの」であるということを理解したならば、自ずからそこに「満ち足りた世界」が現れます。

例えばマラソンの選手には、いわゆる「ランナーズハイ」という状態があるそうです。この「ランナーズハイ」の状態にある時は、一步一步・一呼吸一呼吸に心が満ち足りていると言うんですね。「結果を出そう」とか「ダメだったらどうしよう」とかいう不安は一切起こらない。一步一步がスタートでありゴールである。すなわち「初心者であり続ける」ということがマラソンのポイントです。

同様に、坐禅のポイントも「いつまでも初心者であること」に尽きます。それなのに我々はなかなか「初心者」のままでいられない。ちょっとばかり良い体験をすれば、それをいつまでも放さない。自慢をする。また反対に、坐禅中に起こる不快な体験、悩みや苦しみなどを掴んでいつまでも放さない。「初心者」でいられない。そこに思わぬ落とし穴が潜んでいます。禅語に「白雲自去来」という言葉がありますが、自分にとって都合のよいものも悪いものも全てはやって来ては去り、やって来ては去りする「白い雲」のようなものにすぎません。雲を追いかけてはなりません。追いかけては「青山元不動」、すなわちそこにいつも青々として山が聳え立っているのを知ることが出来ます。心を動かさずとも、満ち足りた世界がここにあるのです。

とにかく「いつまでも初心者である」ということが坐禅のポイントです。これが出発点であり、かつゴールであります。これからも「いつまでも初心者である」ことを忘れずに、坐禅を続けていただけたらと思います。

● 父と一緒に坐っていた 下村塾長



「二本松、鎌倉、ホノルルと、これまで10数回の接心をやってきましたが、いろんな意味で、今回ほど充実し、盛り上がった接心はありませんでした。でも私自身は、今回は気が重かった。接心開始1週間前の先週金曜日には、目の手術があり、疲労困憊でした。2

回ほど円福寺に打ち合わせに行きましたが、行くたびに新たな問題が出てきて、幹事さんたちには、大きな負担を掛けてしまいました。氏家さんらの頑張りがなければ、実現しませんでした。

円福寺は、「江湖道場」という臨済宗では格式の高い禅寺で、稲盛塾長が修行した寺でもあります。コロナ騒ぎも一段落し、金曜日から日曜日という好都合の日取りで、実現可能となり、長年の夢が現実となりました。

実は接心2日目の早朝、坐禅の時です。父と一緒に坐っていたのです。思いに駆られて、感涙にむせび泣きました。「お父様！お父様！」と心の中で叫びました。政道徳門老師も、後で「お父様が、ご一緒に坐っておられましたね」と言われました。

坐禅は、継続が力になります。今回の接心を機に、さらに高みを目指して頑張りましょう。」

● 道縁をひしひしと感じた



濱田総一郎さん 「成田さん、キャサリンに囲まれて坐りました。昨年ホノルルで見性できたのは、成田さんの謙虚な姿勢の賜物で、キャサリンからは自然とにじみ出る愛を感じました。接心が成功したのは、下村塾長の強い思いが政道徳門老師に伝わったからです。稲盛さん、山田老師、政道徳門老師の道縁をひしひしと感じました」



キャサリン・ライリーさん 「亡くなった山田耕雲老師夫妻はじめ多くの方々からお世話をいただいてきました。ミツコさんと一緒に円福寺にいる姿を見て、山田老師夫妻は喜んでおられると思います。政道徳門老師のお話で、深い坐禅をできると思いましたが、足は痛かった。一息、一息大切にす初心の話には、特に感動しました」



成田仁孝さん 「17年前に、鎌倉の禅堂で下村塾長のお母さんから、『いつでもいいから、都合のつく時にいらっしゃい』と声を掛けられたのが、坐禅を始めたきっかけです。コロナ禍という未曾有の危機の中で、会社がつぶれないでやっていける、軸がぶれない経営をやっているのは、全て禅のおかげです。円福寺での接心で、あらためてそれを確信しました」



雲水が作務として掃除し手入れしている庭は、とてもきれいだ



氏家範昌さん 「幹事として参加しましたが、塾長の思いを考えるとミスはできないという『庄』がわかり、忙しい3日間でした。それはさておき、円福寺という素晴らしい場所で坐れたことは、言葉では言えない感動と興奮を味わいました。一つ二つ三つと数を数えるうちに、心が高まってきて、何とも言えない爽快感に包まれました」



北川直樹さん 「円福寺での接心に向けては、下村塾長が引っ張り、氏家さんがそれに応えて実現しました。今回学んだことは、舞台を作るには準備や仕込みがいかに重要か、それはやってみないと分からないということです。さらに、自分の事業とは関係ないことが、実は巡り巡って事業に結びつくことも学びました」



小堀多嘉志さん 「初めての体験の連続でしたが、学ぶこと、気づかされるが多かった3日間でした。ただ坐っているだけで、生きていることの充実感、爽快感、満足感などに満たされ、ただただ感謝あるのみです。コロナ禍で厳しい状況にありますが、これらの体験を仕事に生かしたいと思います」



高橋宏史さん 「滞りなく無事に接心を終えることができ、幹事の一人として、塾長はじめ皆さんに感謝を申し上げます。この円福寺と深いつながりのある山本玄峰老師の本を、接心が始めるにあたって、2日間読みましたが、玄峰老師は、同じ人間とは思えませんでした。この刺激があったから、最後まで坐ることができました」



諸富英輔さん 「いまだに感激しています。目に見えるもの、耳に入る音、体と心に入る風。すべてが心地よいものでした。後半は、肉体的な苦しさとの闘いでしたが、成田さんが打ち鳴らすチーンという鉦の音で心身ともに一新しました。一汁一菜に込められた思いをかみしめる中で、普段贅沢をしているわが身を反省しました」



佐々木文雄さん 「政道徳門老師は、『坐禅中は過去のことを忘れなさい』と仰いましたが、坐っていると次から次へと、仕事の新しいアイデアが浮かびました。数を数えると時間は長いと感じるのですが、会社のことを考えると、すぐに時間は経ちました。接心は本当に辛いのですが、新人はみな偉いと思いました」



飯島充実さん 「稲盛塾長が得度した円福寺の佇まいをみて、改めて稲盛塾長の偉大さを知りました。後輩たちをきちんと導いているのです。雲水の立ち振る舞い、托鉢帰りの読経の声に、神々しさを憶えました。下村塾長が海を例に出して、本質界を知らないから、欲望渦巻く現世、現象界では争いが続くとの説明に、納得しました」



佐藤順英さん 「波長が合っているから、みんな一緒に、暗闇の中で幸せな時間を過ごせました。いろんな雑念が浮かびましたが、居眠り禅でもやっていける、と思いました。アインシュタインは、世界を救えるのは日本しかない、と言いましたが、みんなの思いが一致した円福寺から、この思いを発信できれば世界は変えられるはずです」

● 毎日の坐禅が定力養う



内田裕子さん 「初日の食事の時、氏家さんに『5キロしか走れないのに、フルマラソンに申し込んだ思い』、と伝えてしまいました。足の痛さに、達磨になりたいと思いましたが、みんなも痛いことを知ってホッとしました。政道徳門老師の「坐禅は自分のペースでいい」という言葉に、感銘を受けました。これからも坐禅を続けます」



澤井雷太さん 「体力はあるのですが、非常に辛かった。疲労感は覚えましたが、達成感は十分なほど味わいました。普段の悩みは解決されませんでした。自分がやっていることの正しさを実感できました。驚いたのですが、早朝坐禅の時、住んでいたハワイやニューヨークの光景が3秒間ぐらい、頭に浮かびました」



大野一彦さん 「福島での『生き方塾』でやった『祈りの集い』に25人の若者を連れていくため、3日間でマイクロバスの免許を取りました。強い思いは実現します。夜坐で徹夜しようと思ったのですが、12時に断念しました。生かし生かされていることも実感しました。托鉢でいただいたもので、私たちは2日間食事をして生きたのは紛れもない事実です」



園部美智子さん 「禅寺という素晴らしい環境の下での接心。氏家さんはじめ幹事の皆さんに感謝します。今回の接心では、体と心の大切さを知りました。普段はいい加減な食生活をしていますが、どうして人は食べるのかを再認識し、坐禅で心を整える意味も改めて教えられました。五感が研ぎ澄まされた2日間でした」



狩野刀根男さん 「坐禅をやり始めて7~8年経ちました。坐禅を始めるまでには、社員や理不尽な客への怒りがかなりありましたが、坐禅は、やればやるほど、自分が変わり、周りが変わっていくことを実感できます。北川、大野ご両人の坐りっぷりに刺激を受けて、2日間無事坐り通すことができました。ありがとうございます」



崎山恭子さん 「初めての接心で、本当に苦しくて死んじゃうのではと思いました。独参でも厳しい言葉を受けましたが、早朝の雲水の読経の音が、ワグナーのオペラよりも荘厳に響き、人知を超えた場がある、と実感しました。この思いが、接心を達成できた理由です。下村塾長の厳しい指摘も、叱咤激励のように受け止められました」



2日間、使わせてもらった禅堂は、広々として心地よい風が吹き抜けていた



園部洋士さん 「コロナ禍の今、円福寺での接心が実現して良かった。コロナによってデジタル化が進み、仕事は効率アップしていますが、2~3年後の会社の在り方を心配している経営者は多い。集まらないとできないことは多く、接心もその一つです。

デジタルとメンタルとフィジカルの違いは、リモートでは分かりません」



鷹栖春奈さん 「冬の二本松以来2回目の接心です。私は足首フェチでして、雲水さんの足首に見とれていました。しきたりや作法にも興味があり、昨日、今日と、雲水さんの動きに感銘を受けてしまいました。塾長提唱を聞く政道徳門老師の坐っている

姿勢は美しく、これも忘れられない思い出になりました」



常松景子さん 「今回の日程は、給料計算など様々な経理処理をしなければならぬ超繁忙期でしたが、全てを処理できたのは、日々の坐禅や、接心参加の強い動機があったからです。京都に来る前から、私の接心は始まっていた。円福寺で坐っていると、自分も他人も同じ世界にいることを実感できました。接心に参加してよかった」

● 抜群の環境で坐禅できた



西田克也さん 「由緒ある禅の修行道場での接心だけに、楽しみにして来ましたが、予感通り、感激とうれしさいっぱいでした。成功したのも、氏家さんをはじめ幹事の皆さんの頑張りとおかげでした。ご苦労様でした。禅堂は申し分なく、その素晴らしい環境の中で、隣に坐った馬場さんの坐禅に感動しました」



馬場義勝さん 「下村塾長から『5分でもいいから、毎日坐る。それは貯金と同じで蓄積される』と言われて、坐るようになりました。今でも毎日25分坐っています。稲盛塾長も『愚直に、まじめに、地道に、誠実にやれ』と言っています。継続が大事なのです。この場に禅の仲間が3人いますが、みんな元気。これも禅のおかげです」



三浦由紀子さん 「鎌倉、二本松と接心の経験はありますが、雲水さんの修行の地で坐禅ができてよかった。禅堂の光と風、托鉢から帰った雲水のお経。こうした厳かな場で接心できて感動しました。コロナ禍の中、福島から京都に来るのは、抵抗がありましたが、出てきて本当によかった、と思っています」



村井和敏さん 「盛和塾塾長であった稲盛さんと深い関係にある円福寺で接心を行うと聞いて、参加しました。生き生きとした空気の流れを体感する中、修行僧の一挙手一投足に感じるどころが多くありました。京セラの人工関節事件、稲盛さんの出家と托鉢体験の話に共感感動しました。素晴らしい場をつくってくれたみんなに感謝します」



村田稔さん 「2日間坐り通すことができるか不安でしたが、明けたら般若湯を飲めるぞと思いつくか、頑張りました。でも邪な動機での坐禅は駄目だと、政道徳門老師に教えられました。下村塾長の海の話に感銘を受け、坐禅こそが海の底にある不滅であり、かつ全ての大元であることを学びました。また円福寺で接心をしたい」



伊藤陽子さん 「昨年夏から下村事務所にお世話になっています。坐禅は初体験で、足の痛さには参りましたが、隣の人もそうなので、と聞いてホッとしました。政道徳門老師がおっしゃった『青山元不動』は高校生時代に聞きましたが、老師のお話で初めて真の意味が分かりました。初心忘るべからず、を肝に銘じます」



高澤そよかさん 「下村先生から、坐禅や稲盛塾長に対する思いを聞いていたので、先生はじめ、皆さんと一緒に接心に参加できてうれしかった。木立の間を吹き抜ける風の心地よさ。風と自分がつながっていることを実感しました。呼吸の意味も初めて分かりました、3人の子どもの面倒を見、今回の休日に協力してくれ夫に感謝です」

皆川猛 「広報担当として、参加した皆さんが、接心で何を感じ、何を体験したのかを残したいと思って、坐ったり、メモを取ったり、カメラをいじったりと落ち着かない3日間でした。稲盛さんの場所に坐ったのですが、5度目の接心も関わらず、足の痛みには苦しみました。風の音、禅堂に差し込む光、読経の声。最高でした」