



「下村満子の生き方塾」ニュース

2018.10

— 夏合宿臨時増刊号 —



古都鎌倉で坐禅三昧

42人集い夏季合宿



心を高めた古都・鎌倉でのミニ接心。19柱の坐禅を通じて、参加者は、生きる意味などを再確認しました

「下村満子の生き方塾」は、2018年8月31日から9月1日まで2日間、神奈川県鎌倉市長谷の「三雲禅堂」でミニ接心の夏季合宿を行いました。「生き方塾」塾生のほかに、下村塾長が主宰する東京盛和塾の「心を高める坐禅の会」のメンバーら42人が参加しました。三雲禅堂は、下村塾長の実家敷地に父親の山田耕雲老師が建てた禅堂で、参加者は延べ19柱の坐禅三昧で心を磨きました。接心終了後、近所の格式ある中華料亭・華正楼で開いた体験発表会では、「足は痛かったが、坐禅の素晴らしさを知った」「何か自分が変わった気がする」など、感激の感想が披露されました。

(写真・構成／皆川猛)

● 残暑の中 若手が会場づくり



参加者の宿泊先となったダイヤモンドソサエティ鎌倉。禅堂まで徒歩5分の足場の良さが魅力

残暑厳しく熱風が吹いた31日は午後2時過ぎから、実行委員は三雲禅堂に向かい、下村塾長の指示の下、会場づくりを行って、受け入れ態勢を整えました。宿泊先のダイヤモンドソサエティで登録をした塾生らは、5分ほど歩いて禅堂に入りました。



千田実行委員長の指示の下、若手塾生らは会場づくりに汗を流しました



三雲禅堂の正門



禅堂の祭壇には下村塾長の父である山田耕雲老師や母親・故山田和枝さんの遺影など飾られています

● 禅堂をキリスト教徒らにも解放



接心を始めるにあたって注意事項を説明する下村塾長

禅堂では下村塾長が、三雲禅堂の歴史を語りました。

—耕雲老師、安谷白雲老師の指導の下、初めは鎌倉市内のお寺を借りて、坐禅会をやっていたが、評判を聞きつけて参禅者が増えてきたことから、耕雲老師は自宅の庭をつぶして禅堂を建てた。しかし、耕雲老師は、禅は宗教ではない、という考えから、キリスト教徒らにも門戸を開いたため、手狭になって2階を建て増した。前カリフォルニア州知事のジェリー・ブラウンもこの禅堂で学んだ。今は隔週、坐禅会を開き、いつでも、誰でも坐れるように開放している。堂内には白雲老師や耕雲老師、塾長の母親の遺影なども飾ってある—などと話をしました。

この後、下村塾長は「明日9月1日まで1日半のミニ接心ですが、しっかり坐り、心を高めましょう」などと塾生を励ました。

空っぽな心にこそ宇宙の摂理が入る



塾長の話を聞き入る塾生ら

初日の夕食は、鎌倉の老舗料亭・御代川の豪華牛肉弁当。この後、塾生らは自己紹介し、何を期待しているか、意気込みを披露しました。続いて下村塾長は、坐禅の効用などについて次のように話しました。

—集中すると、

心は空、無になって宇宙からの声が聞こえるようになる。つまり悟りだが、悟りにもいろいろあり、悟ったから偉いわけではない。悟ったから俺は偉いと威張る人がいるが、ちっぽけな悟りなど、人生では何の意味もない。坐禅を続けることによって、判断力が身に付くが、これは心が空っぽだから、宇宙の摂理が入るからだ—

引き続き、正しい坐り方を説明して、午後7時から9時まで4柱坐り、村井智春さんが差し入れたうなぎパイなどで行茶し、初日を締めくくりました。



歩行禅でも呼吸の勘定に集中します



塾生はミニ接心にあたって何を学びたいのかなど、意気込みを披露しました

張りつめた空気の中で早朝坐禅



午前4時過ぎの暗闇の中、禅堂に向かいました

接心2日目の9月1日は午前4時15分、暗闇の中を宿泊先から三雲禅堂に向かい、4時半から7時まで五柱坐りました。早朝の張りつめた空気の中での坐禅だけに、塾生の背骨もしっかり伸びていました。朝食は、コンビニに特注したおにぎりと香の物、みそ汁と接心ならではの食事。それでもしっかり坐った後だけに、美味しく食べました。



息を整えて坐禅をしています

塾長講話 利他こそが心のレベル高める



提唱する下村塾長



般若心経を読みました

朝食の後、8時から4柱坐り、10時から提唱。下村塾長は耕雲老師の著「耕雲禅話」を基に、本当の幸せとは何か、人は利他によって心のレベルが高まるなどと講話をしました。塾長のリードで、般若心経、四弘誓願文などを唱和しました。



朝食後、「あつまる」の塾生は禅堂前でリラックス



禅堂を取り巻く環境は自然にあふれリスも姿を見せています

● 旧華族屋敷跡の料亭で接心の体験発表



提唱の後、1柱坐り、昼食。禅堂の近くにある小花寿司の寿司弁当を食べました。アサリ汁、かんぴょう巻、梅シソ巻、いなりと三種詰め合わせは、特製だとか。アサリ汁は女将がわざわざ大なべでつくってくれました。昼食後は3柱坐り、行茶の後は、2柱坐り、後片付け、清掃をして、接心は終了しました。



昼食も塾生が担当しました。
小花寿司の特製寿司弁当にアサリの味噌汁

接心終了後は会場を、旧華族の家を改築した中華料亭・華正楼に移し、接心の体験発表を行いました。参加は一人ずつ、一日半の接心で感じたこと、分かったことなどを披露しました。



体験発表と打ち上げの会場となった
華正楼は旧華族の屋敷



乾杯してミニ接心の成功を祝う下村塾長たち



ミニ接心を互いに回想

