



「下村満子の生き方塾」ニュース

【号外】2020.10

—京都・円福寺 接心特集 ①—



森閑とした道場で、坐禅三昧

—29人が、29炷坐る



29 炷の坐禅を終え、達磨大師坐像を背景に全員集合

「下村満子の生き方塾」の「心を高める坐禅会」は、2020年9月25日から27日までの3日間、京都府八幡市八幡福祿谷の円福寺で、接心と呼ばれる坐禅合宿を行いました。円福寺は、京セラ創業者で、「盛和塾」塾長だった稲盛和夫京セラ名誉会長が、得度・修行された臨済宗の禅寺で、「心を高める坐禅の会」のメンバーの多くが元盛和塾生であることもあり、同寺での接心は、かねてからの夢でした。福島県からの塾生4人をはじめ、各地から合わせて29人が参加。観光とは一切無縁の修行道場だけが持つ凛とした空気の中で、29炷坐ることができました。これは「生き方塾」の接心に全面的に協力していただいた円福寺の政道徳門老師、雲水の方々のおかげであり、また稲盛京セラ名誉会長はじめ、いろいろな方とのご縁で実現したことを実感しています。あらためてお礼申し上げます。この貴重な体験を①②2回で、レポートします。

(文・写真・構成 / 皆川猛)

臨済宗最初の専門道場、円福寺



寺の入り口には、稲盛塾長の筆による「不許葦酒入山門」(葦酒山門に入るを許さず)の石碑

円福寺は1783年(天明3)、臨済宗最初の専門道場、江湖道場として建立されました。重要文化財で日本最古と伝えられる達磨大師坐像が、坐禅堂の聖僧として安置されているので「達磨堂」とも呼ばれています。達磨坐像は昭和2年(1927)国宝に指定され、現在は重要文化財。稲盛和夫京セラ名誉会長と京セラは、老朽化著しい本堂と庫裡を、見かねて、2003年(平成15)に寄進し、本堂と庫裡は再建されました。

綿密に計画を練り上げ

接心開始の前日 9月 25 日、下村塾長、幹事の氏家範昌さん、高橋宏史さん、下村塾長の秘書の高澤そよかさん、伊藤陽子さんは、円福寺を訪ねて、参加者の世話をする雲水の取りまとめ役の副司（ふうす）らと最終的な打ち合わせ、会場確認などを行いました。円福寺での接心が決まってから、この日まで、下村塾長や濱田総一郎副塾長、氏家さんら幹事の皆さんは、2 回ほど円福寺を訪ねて、緻密な実施計画を練り上げました。



明日からの接心を前に、あいさつする下村塾長

幹事の準備にお礼を

25 日夕までに、参加者は続々と京都入り。直ちにホテル・エルシエント京都のレストランで接心のオリエンテーションが行われて、接心にあたっての諸注意事項などが説明されました。冒頭、下村塾長は「円福寺は、私が尊敬する稲盛京セラ名誉会長（元「盛和塾」塾長）が出家して修行を重ねられたゆか



副司の案内で会場を下見する下村塾長ら



前泊したホテル・エルシエント京都。リニューアルしたばかりなのに、1泊 4500 円。ゴーツー・トラベルを使えば 3000 円弱。幹事の配慮に感謝するばかり

りのお寺です。明日早朝から接心が始まりますが、幹事さんたちの準備には、頭が下がる思いです。きっと最高の接心になるでしょう」などとあいさつ。これを受けて、参加者は、一人ずつ意気込みを披露しました。その後、氏家、高橋の両人は、最後の準備のために、一足早く円福寺に向かいました。

「三密」と正反対 初秋の涼風に恵まれて

2 日目の 26 日は、午前 4 時にジャンボタクシーに乗って、円福寺に向かいました。夜明け前の森閑とした円福寺のたたくまいに、一同は身も心も引き締めました。寺内の諸施設の案内と説明を受けてから、5 時半から禅堂で早朝坐禅を始めました。初秋のしっとりした涼風は、ほのかに明るい堂内を吹き抜け、これまでの接心にはなかった清々しさや、いい意味での緊張感を醸し出しました。禅堂は広くて天井も高く、しかも風通しも抜群で、寒いくらい。新型コロナに関わる「三密」とは、正反対の環境でした。コンクリートの床やたたきには、カーペットが敷かれるなど、老師の温かい心遣いを感じました。

接心中は、円福寺で 5 回の食事を取りました。参加者は 5 班に分かれて、修行の一環として、班ごとに交代で配膳と後片付けを手伝いました。禅寺での食事作法を学びましたが、それらはいずれも、食べることができる幸せに感謝する、ということです。手を付けたものは残さず食べる。最後は食器



早朝 4 時半、真っ暗な円福寺に到着

にお湯を入れて、たくあんで食べかすを拭き取り、そのお湯も飲み干し、箸はまた次に使う。そうすれば、食器洗いの洗剤はほんの少しで済んで、節水にもつながり、結果的に環境への負荷が極めて小さいということです。禅寺の食事は、コンビニ弁当の対極にあることを実感できました。



「大和堂」と呼ばれる本堂は、稲盛さんらの寄進で再建された



薄暗い禅堂で、早速早朝坐禅

毎回の食事を振り返ると、朝はおかゆと梅干、たくあん二切れが載った野菜の煮物、昼は炊き込みご飯と赤だしの味噌汁、煮物にたくあん、薬石と呼ばれる夕食は、その日の残り食材を使った雑炊と漬物で、お昼が一番のごちそうです。夕食が質素なのは、仏教発祥の地インドでは、僧は夕食を食べなかったことに由来するそうです。食事時には毎回、直日（じ

きじつ）と呼ばれる雲水が同席して、食事「五観の偈」をリードし、食前に少量の飯粒を食卓のはじめに備えて、あの世で飢えに苦しむ餓鬼・畜生に施す「さば（生飯）」のやり方なども教えてもらいました。食材は、雲水が托鉢していただいたものであり、すべて真心がこもったものだけに、提供された料理を食べ残すことなど、できるはずはありません。



「直日」のリードで、禅宗の作法で食事をいただく。作法は理にかなったものばかりだ



朝はおかゆとたくあん二切れがのった野菜の煮物。たくあんで茶碗、皿を清めるから、一枚は残しておく



お昼が最大のごちそうで、混ぜご飯、味噌汁、野菜の煮びたし、たくあん。おかわりもできる



薬石とも呼ばれる夕食は、雑炊に野菜の煮物。正式な食事ではないから、「さば」はしない



配膳準備は、雲水の指導で塾生が担当



食器洗いも、雲水の指導で塾生が行う。たくあんで清めてあるだけに、水だけでもきれいになる



円福寺の象徴である達磨大師坐像は、禅堂に安置されている



広い禅堂内を雲水のリードで、2班に分かれ歩行禅

東洋の一元論思考が世界平和をつくる

塾長提唱

朝食の後は、2 炷坐り、続いて下村塾長の提唱がありました。下村塾長は、禅の三大目的や、一元論に基づく東洋の思考こそが世界の平和に必要な、などと訴えました。下村塾長の提唱は⑤で詳報します。昼食、坐禅、おやつタイム、坐禅、夕食、坐禅、読経、行茶で、この日は午後9時半過ぎでお開きになりましたが、希望者は、続けて自主的に坐禅する「夜坐」をしました。この夜坐には塾長、濱田副塾長ら10人が参加し、中でも大野一彦さんは、見性できればいいかな、と午前零時まで坐り通しました。

夕食後の坐禅時には、下村塾長による独参もあり、合図のチリリンという鈴の響きは、夜風に乗って禅堂にまで伝わりました。虫の鳴き声も聞こえ、それほど円福寺は、自然豊かで静かな環境に恵まれています。寝室は「南山居」と呼ばれる宿泊棟に用意され、居眠り禅にならないように、すぐに寝床には入りました。

26日は、朝5時半から夜9時まで、合わせて18炷坐りました。お風呂は五右衛門風呂で、雲水が薪で沸かし、湯触りはとてもしっとりして肌に優しいと、入浴した女性陣は語っていました。人数の関係で、入浴は女性だけでした。



下村塾長の提唱に耳を傾ける塾生たち



女性陣が入浴した五右衛門風呂は、雲水が薪で沸かす



夜坐に挑む大野さんら



塾長の独参を受けるために待機する塾生。キャサリン・ライリーさんが合図の鐘を鳴らす

「初心が大事」と老師

3日目の27日。午前4時に起床し、4時半から2時間、4炷坐禅をして朝食。食事後の3炷坐禅に続いて、政道徳門老師が、「初心が一番大事」を主題にした提唱をされたほか、稲盛京セラ名誉会長が円福寺に入門した時のスライドを上映しました。政道徳門老師の提唱要旨は、㊦で紹介します。老師の提唱で刺激を受け、気持ちも新たに坐り、円福寺では最後の食事の昼食をいただき、午後1時半から3時まで坐禅。この日は11炷坐りました。引き続き、接心という充実した時を送ることができたことに感謝しながら、班ごとに後片付け、清掃をして、4時半、円福寺をあとにしました。



広々とした禅堂は、コロナとは無縁だ

最高の坐禅 100%完全燃烧

参加者が向かったのは、京都市内のリーガロイヤル・ホテル京都。下村塾長が「10 数回の接心をやってきましたが、いろいろな意味で、これまでの中では最高の接心だったと思います。臨済宗の格式の高いお寺で実現したのも、稲盛会長（元「盛和塾」塾長）とのご縁があったからです。さらに、幹事の方々の頑張りがあったからこそ、滞りなく3日間、100%完全燃焼できました」と、終了の挨拶をしました。この後、坐禅の進行役を務めた成田仁孝さんが乾杯の発声で、中華料理を味わいながら、一人一人が接心の体験発表をしました。体験発表は、㊦に掲載します。締めは、濱田副塾長、佐々木文雄さんが音頭を取って、三本締めをしました。



「やれやれ」と帰り支度を終え、くつろぐ塾生



本当にお世話になりました、と徳門老師にお礼を述べる下村塾長ら



体験発表会に先立ち、成田さんが乾杯の音頭