



# 「下村満子の生き方塾」ニュース

【号外】2019.02

## —ホノルル接心速報 ①—



# 寒さに耐えてホノルル接心

「心を高める坐禅会」と共催



ホノルル・パロロ渓谷の山中にある禅堂で32柱を坐りぬき、生きることの誓いを新たにした29人

## ● 32柱の坐禅三昧体験

「下村満子の生き方塾」と盛和塾東京の「心を高める坐禅の会」は2019年1月25日から27日までの3日間、アメリカハワイ・ホノルルのパロロ禅堂で、29人が参加して接心を開きました。現地の人々も驚くほどの寒い気候の中での接心でしたが、ハワイ盛和塾、同禅堂を管理運営している「ダイヤモンド・サンガ」の全面的なバックアップを受けて、参加者は緑に囲まれた豊かな大自然の息吹を感じながら、32柱の坐禅三昧を堪能しました。

「生き方塾」と「心を高める坐禅の会」は、例年、この時期には二本松市の下村塾長の実家で真冬の接心を開いていますが、下村塾長とパロロ禅堂とは深い縁で結ばれていることから、初の海外での接心となりました。禅堂は塾長の父である山田耕雲老師の直弟子ロバート・エイトケン老師が開き、エイトケン老師が亡くなった後は、耕雲老師の孫弟子であるマイケル・キーラン老師が引き継いでいます。

今や、坐禅は日本よりも海外で盛んになっている現状を知ってほしいとの願いや、昨年11月に急逝した下村塾長

の夫である紘一郎さんはこよなくハワイを愛し、毎年、年末年始はハワイで過ごしていたことなどから、紘一郎さんの供養も兼ねて、今回の接心開催になりました。漕ぎ着けるまでには、塾長、下村オフィスの吉谷真裕美秘書、濱田総一郎副塾長ら先遣隊による現地との綿密な協議が重ねられ、こうした積み重ねが成功という形で実を結びました。

禅堂はワイキキの中心から車で20分ほどの標高250mの山中にあり、深い渓谷に面しています。風の通り道になり、接心のあった3日間は北東の強い風が吹き抜け、雨季とはいえ、豪雨に見舞われ、禅堂の管理人マイケル・ホフマンさん、タイからやって来て修行しているマミーさんらもびっくりする涼しさになりました。マイケルさんやマミーさんの献身的な手助けは、参加者を喜ばせました。

接心2日目には、カウアイ島からハワイ大教授のクレグ・シェパードさんが駆けつけ、流暢な日本語で、米国人の自分がなぜ禅をやるようになったのか、禅は自分をどう変えたのかなどについて話をし、参加者を激励しました。

最終日はワイキキのアラモアナホテルの最上階にあるステキハウスで体験発表会を行い、接心で体験したことや成



24日ホノルル入りした先遣隊は、翌日からの接心本番に向けて最後の打合せ



裏方に徹し接心を支えた禅堂のマミーさん<sup>⑤</sup>と吉谷さん

果などを、活発に披露し合いました。接心を締めくくるにふさわしい見事な、美しい日没風景にも恵まれました。

検証をしなければ確定はできませんが、濱田さんは接心最終日の朝、悟りを開く見性を果たし、下村塾長はじめみんなの祝福を受けました。濱田さんの見性体験記は「接心速報<sup>⑥</sup>」に掲載します。(構成/皆川猛)



禅堂のオープンラウンジで、禅堂を管理するマイケル・ホフマンさん(左手前)を交えて懇談する先遣隊のメンバー



下村塾長の指示の下、会場づくりをする先遣隊員

## ハワイの風に吹かれて...

1月25日朝、ホノルル空港に着いた接心参加者は、出迎えたマイクロバスに乗り、抜けるような青空の下、ホノルル市内の観光名所を車窓から見物しました。昼食はホノルルの

東部に位置するココマリーナパブという小粋な食事処でのハンバーガー。潮風を受けながらの食事にハワイに来たことを実感しました。



25日朝、ホノルル空港に着き、現地ガイドの出迎えを受ける参加者一行



ココマリーナパブでの昼食はまさにアメリカンスタイル



食べ応え十分なハンバーグは日本の2倍のボリューム

## ● 凜とした空気が張り詰める



パロロ禅堂のオープンラウンジで、接心に  
あたってのオリエンテーション



塾長から歓迎の挨拶を受ける参加者

## 深い縁でつながり接心が実現

## 塾長あいさつ

接心初日は夕方 4 時に禅堂に集合し、禅堂使用のルールや注意事項などが説明された後、下村塾長が次のように開催挨拶をしました。

—多数の参加があって大変うれしいです。この禅堂を開いたロバート・エイトケンさんは父山田耕雲の直弟子で、私がアメリカ留学する際、最初に降り立った地でした。当時はアメリカ本土に行ける直行便はなく、ハワイで給油したのです。私はエイトケンさんが建てたハワイ大近くの「ココ庵」という禅堂で、アメリカの暮らしを初体験したのです。「ココ庵」はパロロ禅堂の前身です。エイトケンさんはその後 600 もの

公案をこなし老師の資格を取りました。彼は 90 歳で亡くなり、マイケル・キーラン老師がエイトケンさんの後を継いでいます。私たちは法縁で繋がっており、今回の接心になりました。これまでも「生き方塾」と「心を高める坐禅の会」は、鎌倉、二本松で合同の接心を開いていますが、海外で、しかも 2 泊 3 日でやるのは初めてです。最後まで頑張りましょう—

この後、参加者一人ひとりが「自分がどう変わるか知りたい」「耐えられるかどうかは分からないが最後まで頑張りしたい」など、接心に対する思いを披露しました。この日は 4 柱坐りました。



接心への思いを語る下村塾長



濱田総一郎さん  
(生、心)



成田仁孝さん  
(心)



氏家範昌さん  
(心)



飯島充実さん  
(生、心)



佐藤順英さん  
(生、心)



西田克也さん  
(心)



村田稔さん  
(心)



杉村美智子さん  
(生)



吉村千穂さん  
(生)



黒石涼さん  
(生)



川島瑠璃さん  
(心)



大野一彦さん  
(生、心)



亀井愛美さん  
(生)



馬場淑恵さん  
(生)



常松景子さん  
(生)



坂本祐一さん  
(生)



高橋一男さん  
(心)



中山孝志さん  
(ハワイ)



園部洋土さん  
(心)



馬場義勝さん  
(心)



石井陽介さん  
(生)



原田慎太郎さん  
(生)



高橋宏史さん  
(心)



佐々木文雄さん  
(心)



中島好美さん  
(生)



山田晃嗣さん  
(心)



吉谷真裕美さん  
(下)



皆川猛  
(生)

(注)  
「生」は「生き方塾生」  
「心」は「心を高める坐禅の会員」  
「ハワイ」は「ハワイ盛和塾生」  
「下」は「下村オフィス」を示します



初日夕方から雨と風がパロロ溪谷を見舞う



食事の準備はグループに分かれて自分たちで



悪天候のため、食事会場は屋内に変更する



初日夕食は、洋風弁当だが豆腐を素材にした精進料理



五体投地、三拝九拜で坐禅に入る



マカデミアナッツと日本から持参した緑茶で初日を締めくくる



下村塾長らはタクシーで宿へ戻る

2日目の26日。「コケッココー」の鶏の鳴き声、大野さん、常松さんが鳴らす起床を促す鈴の音で朝4時起床、4時半から坐禅。早朝坐禅が心身ともに一番引き締まっております、禅堂に張りつめた空気が流れました。この日は提唱、クレッグさんのゲストスピーチなど盛りだくさんで、20柱の坐禅と盛り沢山でした。提唱の中で下村塾長は「ただ坐るだけでよい」と書いた耕雲老師の言葉を基に、坐禅の素晴らしさを語りました。

## コケッココーの鳴き声で早朝坐禅始まる



2日目。朝食前の早朝坐禅。塾長は坐禅の姿勢を点検する



禅堂は自然の中にある。鶏が空を飛びバナナの木にとまっている



朝食後のひと時。「寒いねー」とのつぶやきも



朝食は特注のおにぎり。漬物、みそ汁などは日本から持参

## ● ただひたすら坐るだけ



「ただ坐るだけでよい」と提唱する下村塾長の言葉を聞く参加者



雨も上がり、オープンラウンジで昼食。ピザとサンドイッチはボリューム満点



昼食のデザートに禅堂敷地で栽培するアップルバナナを味わう



豊かな緑の中で美味しいハワイの空気を吸い込む



25日から27日まで禅堂の行事予定掲示に「Ikikata Jyuku Sesshin」と書かれている

## ● ハワイ大教授のクレッグ・シェパードさんがゲスト講演

# 本質の世界を知れば心の平和を達成できる



耕雲老師の写真を脇にして坐禅するクレッグさん。この後、流暢な日本語で禅の魅力を手短かに話した。

クレッグさんはニュージャージー州の出身。3月で69歳になります。1971年から3年間鎌倉の耕雲老師の下で修業しました。今はホノルルから164キロ、飛行機で40分のカウアイ島に住み、ハワイ大コミュニティカレッジで教えています。発言の骨子は次の通りです。

一坐禅の根底にあるのは死にかけた幼児体験にあり、禅の修行は人生を完全に生きるために必要なものであり、完全に生きることは死ぬことの準備です。死はいつ起こるか予測できないから、いくらその人が成功しても人生は不確実なもので



鎌倉の三宝禅堂で修行していた当時を話す下村塾長とクレッグさん

す。財産、名声、地位といった現象界のものは、持っていきることができません。だから瞬間瞬間を完全に生きるのです。自分は何なのか、自分はなぜ生きているのか、自分はどこに行こうとしているか。この3つの疑問に答えられるのは禅しかありません。人々はいつでも「不足感」に捉われていますが、物質というか現象界のものでは本当の満足感を得られません。自分を満たすものは、心であり、本質の世界を知れば、心の平和を達成できます。今の日本の仏教はセミの脱け殻。皮ばかりで実態がありません……



塾長とクレッジさんの掛け合いに耳を傾ける



下村塾長はクレッジさんに耕雲老師の写真をプレゼント



2日の夕食も豆腐を主材料にした精進料理ですが、初日とは違った調理法で、日本料理の奥深さを示す



今回の接心では指導者と修行者が一対一で話す独参が行われた。独参室の前で呼び鈴が鳴るのをじっと待つ



起床を促す鈴を鳴らす大野さん@と常松さん

## 成果大のホノルル接心 濱田さんが見性

接心最終日 27日。起床の鈴で目を覚まし、4時半から早朝坐禅。この日は7柱坐りましたが、6時からの坐禅中、濱田さんは見性体験をしました。濱田さんは「耕雲老師、だるま大師の姿が目に見え、巨大なエネルギーが頭のてっぺんから足の下に突き抜けていくのを感じました。すると身も心

も軽くなった気がします。この体験は下村塾長はじめ、この場に集う皆さんのおかげです」と満面の笑みで喜びを披露しました。下村塾長は「ほんとによかった。検証しないといけません、これは見性だと私は確信します。おめでとう」と祝福しました。



最終日 27日朝、オープンラウンジで禅堂とのお別れの記念撮影

## ● 本当にお世話になりました



見性体験を披露する濱田さん（中央）



禅堂の裏庭の菩提樹の下で、お釈迦様に貴重な体験を報告する濱田さん



「お二人のお蔭で無事終わりました」とホフマンさんとマミーさんに感謝する塾長



接心を支えてくれた二人を支えて前庭でパチッ



接心を終えてワイキキ海岸近くのイタリアレストラン「アランチーノ」で精進落としのランチを堪能



前菜は野菜サラダ



メインは2種類のスパゲッティをハーフ&ハーフで



## 見事な夕日見ながら体験発表

3日間の接心は、アラモアナホテル最上階のステーキハウス「シグネチャー」で体験発表を行って締めました。接心の成功を祝うかのように、夕方6時18分真っ赤な太陽が見事な日没を作り上げました。体験発表では皆が、異口同音に「3

日間の接心で心が洗われた」「見性の場に立ち会えてよかった」「食事から坐禅まで何から何までスムーズに運び、100点満点」「準備してくれた下村塾長、先遣隊、吉谷秘書、ハワイの盛和塾の皆さんに感謝する」などと話しました。



荘厳な日没を背にして、接心終了の挨拶をする下村塾長

## 笑顔で3日間を振り返る

