



# 「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—



1月25日のホノルル・ワイキキビーチ (F6号油彩 皆川猛)

2019年1月25日から27日まで3日間、「下村満子の生き方塾」と「東京盛和塾 心を高める坐禅の会」は、ハワイ・ホノルルのパロロ禅堂で接心を行い、下村満子塾長の父・山田耕雲老師の弟子であったクレッグ・シェパードさん（ハワイ大教授）が流暢な日本語でゲスト・スピーチ、濱田総一郎副塾長が見性体験をしたことは、「ホノルル接心速報①」で紹介しています。今回の速報①では、クレッグさんのスピーチ全容、濱田さんの見性体験記を掲載します。

(文責・写真 / 皆川猛)

### ● クレッグ・シェパードさんのゲスト・スピーチ

## 「アメリカ人の私が、なぜ禅の修行を積むのか」

—私はグレゴリー・シェパードと言います。祖父はイングランドの出身で、シェパードは羊飼いのことですが、クレッグと呼んでください。1950年アメリカ東部のニュージャージー州の小さな町で生まれ、誕生日が来れば満69歳になります。オアフ島隣のカウアイ島にあるハワイ大のカレッジで教壇に立っています。

初めに、なぜ禅の修行をしているかについて話します。私にとって修行の意味は、人生を完全に生きるためであり、それは死ぬことの準備を進めているということです。

人間はいつ死ぬか、死の時刻は誰も予想できないから、どれ程成功したとしても、人生は不確実なものであるということです。財産、名声、地位などの現象界に存在するも



日本の仏教はセミの抜け殻と同じと説くクレッグさん

のは、あの世、来世に持っていくことはできません。実は私、昨年3月、死にかけたことがあります。これについては後で話をします。

約50年前の1972年から74年までの足かけ3年間、鎌倉の三雲禅堂で、今隣に坐っている下村満子さんの父親である山田耕雲老師の指導の下、修行しました。初めて耕

雲老師を訪ねた時、老師は奥さま・和江さんと一緒に温かく迎えてくれました。鎌倉での生活は、人生で一番恵まれた時期でした。当時、私はやらなければいけないがありませんでしたから、ゆったりした時間を過ごすことができましたのです。

## 人生の三大疑問に禅だけが答えられる



心を満たしてくれるのは禅だけと指摘するクレッグさん

勝手な憶測ですが、禅の修行をする人の動機は、皆同じだと思のです。人間は①私は一体何者なのか②私はなぜ生きているのか③私はどこへ行こうとしているのか—といった3つの疑問を持っています。この疑問に対して答えることができるのは、禅だけなのです。私は自分の人生を助けることができるもの以外には必要ないと考えており、その資格を持っているのは禅だけだと思っています。つまり、私が禅を始めた動機は、この3つの疑問に対する答えを見つけるためです。禅の修行は辛いですから、強い動機がなくてはなりません。

禅の動機をもっと具体的に話しましょう。私は3歳の時、死にかけました。ある日、私たち家族が生活していた小さな町に、巡回のメリーゴーラウンド回転木馬がやって来ました。2～3セントとあれば、5分ぐらい遊べます。ただし、年齢制限があって、私は乗ることができませんでした。今はスイスにいる2歳年上の兄が楽しそうに乗っているのを見て、とてもうらやましい感情になりました。私はこっそり、メリーゴーラウンドが設置してあるトラックの荷台に乗ろうとしていました。その時です。トラックの運転手は次の巡業先に向かうため、トラックを動かし始めました。私は荷台から振り落とされ、タイヤにひかれたのです。

救急車で直ちに病院に運ばれましたが、助からないと思ったのでしょうか。知らせを受けた両親、兄弟らがベッドを囲んで、

臨終の儀式、臨終の祈りが行われました。しかし、奇跡的に意識が戻り、それから入院生活が始まりました。病院では特に夜間、とても寂しい思いをしたことを覚えています。母は私を除いた5人の子どもの世話をしなければならぬから、私のもとに来るのは夜だけです。その時母は児童向けの本を読んでもくれたり、玩具で遊んでもくれました。しかし、母はいつまでも病院にはいられません。母が立ち去った病室で、私はしみじみと寂しさを味わい、この時の寂しい気持ちは今でも心に深く刻み込まれています。私のバカなはずらは、両親を苦しめました。そんな両親の姿を見て、私は内気な性格になってしまいました。

この事故で骨に障害が残りましたが、高校生の時には、マラソンが得意なスポーツになりました。ランニングが上手になりたくて、ヨガのトレーニングをしているうちに、「瞑想」というものを知りました。しかし、ローソクの火をじっと見る修行は苦しくて、頭がとても疲れました。その頃、兄は哲学書を読みふけり、私も兄の影響を受けて、禅の本を読むようになりました。熱心なカトリックの信者である両親は、私たち兄弟のことを非常に心配していました。

私が通った高校はカトリックの学校だったので、ラテン語の授業がありました。5月はお釈迦様の誕生月です。このラテン語の先生に、「お釈迦様の誕生祝い、日本でいう花祭りをしたい」と申し出たところ、先生は「やっていいよ」とOKしてくれたのです。1967年5月8日、ニュージャージーの小さな町で、花祭りをやりました。

高校を卒業してペンシルバニア大に入学しました。この大学は伝統を誇る大きな大学で、内気だった私は新しい友人を作ることは苦手でした。ある日、パーティーに参加し、初めてお酒を飲んだ時のことです。子どもの頃味わっていた寂しさがこみ上げてきて、孤独感に襲われました。こんな苦い体験から、大学を休学しました。8か月ロンドンで1人きりの生活をし、自由に飛び回ることができました。

## 温かく迎え入れてくれた耕雲老師夫妻

その頃姉は、ハワイ諸島の1つ、カウアイ島に住んでいたのです。1971年ロンドンから、カウアイ島に移りました。ハワイの電話帳を引いて、「禅、ZEN」の言葉が付いている施設

を探していたところ、パロロ禅堂の前身にあたる「ココアン」を見つけました。ココはホノルル郊外の地名で、アンは「庵」です。この禅堂はハワイ大近くにあり、ロバート・エイトケ



山田耕雲老師の写真を背に置き、思い出を話すクレグさん

ンさんが主宰していました。この禅堂で兄と一緒に禅を学びました。命名者は、中川宋淵老師です。(山田耕雲老師の一高、帝大の同級生)

この年71年10月、耕雲老師の三雲禅堂で接心が行われると聞き、ハワイから参加しました。その時、耕雲老師に、弟子入りしたいと申し出ると、老師はOKしてくれました。その時から本格的な私の禅修行が始まりました。先に述べましたが、老師夫妻は私を家族同様に接してくれました。72年8月16日、大阪の高槻市で5日間の接心があり、その時地震を初体験しました。ニュージャージーには地震がなく、とても驚いたことは忘れられません。

74年にはハワイに戻り、ペンシルバニア大からハワイ大に転学しました。ハワイ大はペンシルバニア大に比べると、とても楽な大学で、しかもハワイは寒いニュージャージーと異なって暖かいので、暮らしは楽です。ハワイ大学生の頃はあまり坐禅

をしていなかったのですが、15年前から再び本格的に坐るようになりました。それは禅の修行が私にとって宝物だからです。

最初にちょっとだけ話をした、昨年3月のことです。パロ口禅堂では毎年3月に、私が担当する接心を行っています。修行を終えて、カウアイ島に戻り、ジムで運動をしました。私が好きなスポーツは、水泳、筋トレ、ヨガなどですが、ルームランナーで走っていた時、心臓がパタッと停止したのです。突然倒れて意識も、呼吸もなく、みんな私は死んだと思ったそうです。たまたまAEDで処置して、脳に損傷もなく完全に回復したことに、医師は奇跡だと驚きました。後遺症もありません。本当にラッキーでした。

この経験は辛かったのですが、私にとって宝物です。なぜなら、世界を見る目が変わったからです。物事の本質が分かるようになったのです。人生そのものは心の旅です。その旅のゴールは死です。生きるとは死の準備をすることなのです。

## メニューを読んでも満腹にはならない

「無門関」という書に、「門より入るものは是(これ)、家珍(かちん)にあらず」という言葉があります。家珍とは家宝のことで、自分の宝物という意味です。門とは目、鼻、口、耳、肌、意識の六つ門です。人間は絶えず、これらの六つ門を通して、外のものを見たり聞いたりして頭に描いていて受け入れています。しかし、外から入ってきたものは現象界の借り物であって、本物ではないのです。

世界の人々はいつも、不足感に捉われています。これはモノ、名誉、金、立身出世といった物質主義では、本当の満足感を得られないからです。自分の門外には自分を満たすものがなく、自分を満足させる者は、自分の心の中にあるからです。幸福とは耕雲老師が説くように、分子は本質の世界 = 無限界、

分母は現象(金、名声、地位、モノ、色)の分数式で表されます。それは $\frac{\infty}{\text{現象}}$ という分数式だから幸福とは無限界なのです。

多くの人は本質の世界を知りません。本質の世界を知ると、人間の全てを見ることができて、心の平和を達成できます。だから、こうした禅の修行は宝物なのです。私は死ぬまで、集中して禅の修行をしたいと思います。

今日本の仏教は、セミの抜け殻みたいなものです。木には殻だけが残っており、セミの実体はありません。「本当の自分は誰なのか」という疑問に答えを見つけましたか、と質問されましたが、言葉ではできないことなのです。また門外から来るものには、なぜ満足できないのか、ということの説明ですが、満足とは心の平和と同じ物であり、それがあれば人は

幸せになれます。

本当の幸せとは自分が感じることであり、だから修行をするのです。このことは言葉では言えません。空腹だからといっ

て、メニューをいくら読んでも、また料理の説明をいくら聞いても満腹にならないことと同じです。とにかく坐るしかないのです。

## ● 濱田総一郎さんの見性体験記

《平成 31 年 1 月 27 日ホノルル接心》

# 大自然の息吹を感じ坐禅三昧境

下村満子導師の引率のもと、ホノルルのパロロ禅堂（此処庵）において1月25日から27日まで3日間の接心をおこなった。日本から訪れた28名と現地ハワイから1名の総勢29名の参加者である。パロロ禅堂は安谷白雲老師、山田耕雲老師（下村導師の御父上）の法系につながるロバート・エティケン老師が創設された禅堂である。現在はエティケン老師に印可を授けられたマイケル・キーレン老師を中心に充実した坐禅修行が行われている。耕雲老師の孫弟子にあたり、下村導師とも親しいご縁を持つキーレン老師のご懇篤なる協力を得て今回の接心が実現したものである。

3日間の接心は山あいにある素晴らしい禅堂で、大自然の息吹を感じつつ今までにない得難い修行ができた。1日目、2日目と爽快な気分でごたえのある坐禅三昧境を味わい、いよいよ最終日となる3日目の接心が早朝4時30分より始まった。当日私は2時50分ごろ目覚めたのだが、未明の満天には星空が輝き、山からおりてくる風が禅堂に心地よく吹きそそいでくる。ハワイにしては少し寒いほどだが絶好の坐禅日和である。

下村導師が朝の挨拶のあとに接心開始の合図をされて、私が音木（拍子木）をカチンと打ちたたき、久参の成田仁孝さんが鐘をチーン、チーン、チーンと3回打ち鳴らして3日目の第1柱が始まった。すぐに正面のロウソクと線香に火を灯し忘れていたことに気づいた成田さんが、すくっと立ち上がって火をつけてくださった。私は自分が先につけるべきだったと反省しながらも、成田さんが率先して先達の役割を果たし



見性は下村塾長のお蔭と濱田さん。左はホノルル接心を支えたハワイ盛和塾の中山孝志さん

てくださっていることに、「尊いなあ、ありがたいなあ」という感謝の気持ちがあふれ出て、心地よい気分で坐り始めることができた。感謝に満ちあふれて1柱目の坐禅に入れたことは幸運であった。

## 巨大エネルギー 命の底を突き抜ける

接心も3日目ということで、1柱目からいつになく雑念がすぐに取り払われて明鏡止水のごとき禅定に入れた。ほどなくして庭で飼っている鶏のコケッコウという鳴き声がし、それが無性にいとおしく感じられて鶏の顔にほおずりしたい気持ちになる。庭の菩提樹などの木の葉が風にさわさわと揺られる音が心地よく、頭上に星空が輝いている様が心に思い浮かんでくる。「心とは山河大地なり、日月星辰なり」（道元禪師）という世界がまさに眼の前に現れていると感じて、おぼえずその言葉を心のなかで繰り返し唱えている。大自然と一つになっている、すべては一つだ、万物はつながっている、天地とわれは一体であるという至福の三昧境地に至って、坐わりつつ合掌する。いつもは坐禅中に合掌することはないのだが、あまりの有り難さに自然と手を合わせている。

法悦を感じつつ1柱目が終わり、今までにない天地との一

如感に満ちて経行し、2柱目に入った。至福感に包まれて、ただちに無念無想の三昧境に入る。10分近く（数分かもしれない）坐っていたのであろうか。突然、大いなる気と言おうか、巨大なエネルギーのようなものが怒涛のごとく天から頭へドーンと入ってきて、命の底を突き抜けて大地を貫いていった。その瞬間に自分の体が鎧（よろい）かプロテクターのようなものを、強大な力でガバツとはがすように左右に引き裂かれた。その刹那に、身体がこなごなになって猛烈な勢いで宇宙へ一気にぶっ飛んでしまった。するとまったくのカラッポになった。体が木々端微塵となってすべて飛び散ったあとは、スカーツとした透明な世界があるだけだ。自分も何もかも無くなっている。なあーんにもない。どこまでも澄みわたった世界があるのみである。

身心脱落というより、身心がどこにも無いのだ。ただただ晴れ渡った世界があるのみである。至純の大我そのものだ。息をのむほど透明度の高い、言いようのない静寂無声の光明のなかにひたっていると、法悦の歡喜に涙が頬をつたう。あまりの至福感に思わず合掌する。そのまましばらく坐っていたのだが、欣喜雀躍の法悦を抑えがたく、歡喜のあまり勝手に席を立ちあがり、正面に置いてある「耕雲老師の写真額」の前に進み出て正座をして合掌礼拝し、引き続いてその左隣で面壁坐禅をされている下村導師の後ろ姿に合掌礼拝して「ありがとうございます」と心の中でお礼をいう。耕雲老師の写真の右隣りに置いてある「達磨大師の肖像画」と「佛心の色紙」が目に入ってきたので、「古仏祖師のいわれる佛心とはこれなんだ、これなんだ」と大歡喜しつつ心中さけぶと、達磨大師が「それじゃ、それじゃ」とうなずいておられるように感じた。他の皆さんは面壁して坐禅を組まれたままである。

その後、私は自分の坐席に戻り、至幸の気分のまま再び面壁の坐禅を続け、成田さんの鐘を打つ音で2柱目の坐禅がようやく終わった。私にはこの2柱目はとても長い時間に思えた。それからすぐに面壁から室内中央へ振り向いて立ち上がり、一礼をしたあと私が音木を打って3柱目に向けた経行が始まったのだが、私は不覚にも法悦至極の状態を我を忘れてしまい、経行中もただただ歡喜に満ちあふれて歩いていた。経行は3周5分で止めの合図である音木を打つはずだったのに、私は法悦にひたったまま音木を鳴らすタイミングを失念していた。

ようやく我に返って音木を打ったときは、どのくらい経行



耕雲老師、達磨大師に感謝する濱田さん

していたのか時間の意識がなくなっていた。あとで皆さんが「経行が長いので何周するのかなと思っていた」と笑いながら言われたので、おそらく4周か5周していたのであろう。その後も、3柱目と4柱目を連続して坐ったのだが、相変わらず私の体はカラッポのまま、体が軽くて楽で楽でしかたがない。気分爽快の状態、ひと区切りとなる4柱目が終わると、すぐに御礼を伝えたくて下村導師の席へ行き、膝をついて合掌しつつ「きました。ありがとうございます」とだけ感謝の言葉を述べた。下村導師は瞬時に状況を把握され、「おめでとうございます」と私の手を握り、抱きしめるように涙ながらに祝福してくださった。周りの人たちは当然のことながら何事が起ったのか気づかず、私と下村導師の言動がさっぱり解からない様子であった。しかし私には下村導師が心から喜んでくださっていることが伝わってきて、何よりも嬉しい感激の一言であった。改めていま思い起こすと、感涙にむせび感謝するのみである。

## 「空」の世界が存在するのみ

その後、朝食休憩をとり、接心がさらに続いたのだが、引き続いて私の体はカラッポのまま、摩訶不思議なる感覚で、ただ歡喜に満ちて坐禅を続けていた。以前、ヨガの呼吸法をやっていて頭頂のチャクラが開く感覚があったのだが、今回は頭から足裏まで体全体のチャクラが開いているかのようなのである。私はこれまでに、坐禅をしながら三昧境に入っていく、肉体的な五官の感覚がなくなり、雑念妄念が滅却されて無念無想の心境になったり、大我没入して万物と一体になった安楽感を味わっていたので、こういう世界が身心脱落であり、安楽法門であり、悟りというもののかなと勝手に想像していた。

しかし、今回の体験は私の想像を絶した衝撃的な出来事であった。今までの体験とまったく異質の世界だった。何も入り込む余地のない、ただただ空の世界が存在するのみであった。「なあんにもない」ということを体験したのである。この世の実相は絶対的な空であることをわが命でつかんだのだ。わが本源の自性もここにあったのだ。この体験は自分のはからいをはるかに超越した大いなる世界から突然やってきたのだ。

自分の人生でこのようなことが起こることなど思いもしていなかったのに、いまは消化不良の状態でのこの体験をどう受

け止めたらよいか戸惑っている。あらゆる存在の根源の命に触れた思いである。この体験が私のこれからの人生にどのような影響を与えるのか今の自分には分からない。ただし、下村導師に「これは大学の入学試験にパスしたようなもので、これが入り口であり、ここからが本当の修行です」と教えられたことを虚心に受け止め、このお言葉を励みとして、今まで以上に坐禅に精進していこうと誓う次第である。「衆生無辺誓願度、煩惱無尽誓願断、法門無量誓願学、仏道無上誓願成」の誓願を實踐してゆけばいいのだ。正法が厳然と存し、正師がおわしまし、その法縁に接し得たかたじけなさに無限の感謝を捧げ、わが体験を魂に刻印してここに記す。願わくは祖師先師の心霊、これを照覧し、わが行く末に仏道精進の道を導き給え。

法縁の うながすところ 澄みわたる ふるさと家に たどりつきたり

あな尊と わがふるさとへ みちびかれ ただ澄みわたる ひかりとなれり

平成31年1月30日記