

道元禅師は初めて仏道を学ぶときには師匠の教えの通りに修行するもので、「法、我れを転じ、我れ法を転ずるなり。」ということを知っておくべきであるとおっしゃっています。

「法、我れを転じ」の我れは自己中心的な自分、迷いの自分であり、その自分が法によって動かされている状態。

「我れ法を転ず」の我れはさとり、坐禅の境地の自分のことで、その自分が法を働かせている状態。これは修行と悟りのことでありますが、別々の二面を言っているではありません。仏法にはこの両面があり、一体だということです。

例えば自動車の運転、教習所において

教官や運転の仕方、交通ルールなどが「法」だとすれば、はじめの頃は教官に言われるがままにアクセルやブレーキ、ハンドルの操作をします。運転に自信がなく、迷っている自分が教官の指示で動かされている状態です。事故が起きないように注意を払い運転に集中しています。

卒業試験の頃になると自分で自信を持って運転し、教官からの指導はありません。むしろ上達したことを褒めてくれ、更に運転に自信が持てるようになります。

どちらも運転が上達するためには必要なことです。普段の運転も教習所で習った運転のしかたや交通ルールを守ることで、今度は周りの運転手にも良い影響を与え交通事故を減らしていくこと繋がります。

坐禅で言うなら

初めて坐禅をするときには指導するお坊さんから坐るための作法や心構えをあれこれと教わり、言われるがままに坐禅をします。これは坐禅にもっと親しんでもらい、坐禅修行に励んでもらいたいために指導するのです。何をやっているのかよくわからなくて頭の中は坐禅のことです。いっぱいです。

私も修行に行つたばかりの頃は先輩和尚さんから厳しく指導されました。自分の動作があっているか自信がなく、周りのお坊さんの動きをキョロキョロと見回して坐禅をしたことを覚えています。

次第に坐禅に慣れてくるとスムーズに坐禅に入ることができるようになります。自分を坐禅に投げ入れ、坐禅化していくようになります。

今度は坐禅に徹した自分が動き出し、仏法を働かせていくようになります。

修行をしている自分と坐禅化している自分というのは一体であり、この両面が仏法にはあるのです。法が強く出ているか、自分が強く出ているかの違いでしょうかありません。

いま、皆さんは坐禅をしています。初めての方も何回も坐られている方もいらつしやいます。今の自分の状態はどうでしょう。法が自分を働かせていますか。それとも自分が法をはたかせていますか。

「法、我れを転じ、我れ法を転ずるなり。」

どちらの状態であろうと互いに影響しあい坐禅に自分を投げ入れ、坐禅に徹していくことができるのです。そしてそれが仏法そのものです。いま皆さんお一人お一人が坐禅修行をしています。それと同時に悟りの状態、仏様そのものなのです。坐禅がそのまま悟りであり、皆さんがそれぞれ仏様なのです。どうか自信を持っていまこの坐禅を大切にお坐りください。