

とくいく「禅語」十二

■ 自灯明（じとうみょう）

「法灯明・ほうとうみょう」は、真理、つまり「本当に正しいこと」を頼りにして生きていきなさいという意味の禅語です。それは、何かを信じるのではなく、何が本当かを見抜き、考え抜く生き方ともいえるもの。その法灯明という禅語とともに、ブッダはもう1つの言葉を弟子たちに残しました。それが「自灯明」です。このブッダが残した「自灯明」の教えとは、自分自身を頼りとして生きていきなさいという意味の禅語です。

自分自身を灯火として、先の見えない暗闇のような人生を歩いていきなさい。ふいに停電した夜に灯すロウソクの明かりのように、頼るものが何もない場所でも、自分を頼りとすることで自分自身が明かりとなり暗闇を照らすことができるように。もし自分以外の誰かを灯火として頼り、誰かに前を照らしてもらって生きていたのでは、その誰かがいなくなり明かりが消えたとき、人は暗闇のなかをさまようことになってしまう。それは人として生きて行くには非常に危うい。だから誰かに頼り寄りかかるような生き方はするべきではないと、ブッダは人生の最期に弟子に残した言葉です。

福井県永平町にある「永平寺」の山門の前には「五代杉（ごだいすぎ）」と呼ばれる老杉がそびえています。永平寺の5代目の住職の時代に植えられた杉だから、五代杉と云われています。この五代杉の樹齢は700年ほどだとされていますが、真っ直ぐに天を突く姿には神々しさを感じます。その老杉は、地中に根をしっかりと張って自分の力で堂々と大地に立っていた。自分を支えることができるのは自分だけ、しかしそのような立派な大木も、生まれたばかりのころはもちろん可愛らしい新芽でした。風が吹けば倒れてしまいそうな、日照りが続けばすぐに枯れてしまいそうな。何とも頼りなく弱々しい新芽からはじまったのです。そんな大木も新芽が少しずつ大地に根を張り、葉を茂らせて幹を太くし背を伸ばして自分で自分を支え、700年という歳月をかけてあのような大木へと成長する。

それとは反対に、森に密集して生えている樹には幹の細いものが多く、周囲の樹を伐採すると、グニャッと曲がってしまうものさえあります。伐採するまでは周囲の樹にもたれて生きているから倒れはしないが、それらがなくなった途端に倒れてしまう。このような木々は結局、自分の力で立っていたのではなく、周囲の樹にもたれかかって大きくなっていただけなのです。だから、もたれていた支えがなくなった途端に、自分を支えることができなくなってしまいます。

「自灯明」という禅語が危惧しているのはそこにあります。自分自身を灯火とせず自分以外の何かを灯火としてしまうと、頼りにしていた灯火が消えた瞬間に自分を支えることができなくなってしまいます。それは、自分という人間が、本当には成長していなかったことをも意味します。

●自分をささえるものとは

禅の教えでは、本当に自分を支えることができるのは自分だけだと考えることです。しかし世の中では、自分を支えるものは自分ではない「何か」と考える人が大半かもしれません。たとえば、富や権力や名声、周りの人間関係など。それらによって自分を支えている（支えられている）人も少なくないでしょう。けれどもそういったものを失った時、森の樹のように、自分自身がぐにゃっと倒れてしまうようであれば、やはりそれは、人として真に成長していなかったこととなります。樹木を支えている根も、外側からは見えない。だから外側ばかりを繕うと、いずれそのほころびが生じてくる。富や権力や名声といったつかえ棒に支えられて、ただ背丈だけを伸ばしてきた、うわべの成長だったということになります。

禅の教え「自灯明」とは自分を支える本当の力は外側からは見えない内側にある。自己の精神（心）にこそある。つまり「自灯明」とは、自分自身の精神（心）で、人として生きて行くための根を張り、幹を太くし自立せよという教えなのです。ブッダは自分が亡くなっても、自分の足で世界に立っていなさい、誰かにもたれかかるような生き方はやめなさいと、ブッダは弟子に言い残してこの世を去りました。