令和七年四月吉日初版作成

自灯明、法灯明

高嶋　善三郎

目　次

●自灯明、法灯明・・・３
●釈迦が遺言した法と真理・・・４
●本心と分別心・・・５
●仏陀滅後のみ教え・・・６
●神界の光輝く自分を現わす・・・６
●徐々に空になる方法・・・７
●神様の中に入る方法・・・８

お　願　い

既に作成した資料（バックナンバー）は、ウエブサイト『白光北陸』のブログ欄に掲載しています。
より分かりやすくするため、ご感想があれば、お聞かせください。
次の連絡先にお願い致します。

（スマホ）０９０-３３４６-６６１９
（メールアドレス）zensan@peach.ocn.ne.jp

自灯明、法灯明

釈迦のお言葉を収めた『涅槃経』の中に、釈迦が涅槃に入られるとき、阿難に遺言として残されたお言葉に「自らを灯明とせよ、法を灯明とせよ」（自灯明、法灯明）がありますが、どのようにとらえたらよいのでしょうか。

これについて整理してみましょう。

これに参考になるお言葉があります。『釈迦とその弟子』の４１５ページの内容の要点の個所を書き出してみましょう。

「我が肉身も已（すで）に老いて、齢八十になってゐる。しかしこの古い車でも、方便修理によっては、動かすことの出来るものである。我が身もまたこの古車の如く、方便力を以て、少しく寿（じゅ）を留むるを得るのみで、自ら努めて精進してこの苦痛を忍び、如来に縁を生かさんために各地を巡るのであるが、苦痛の想念といふも如来身に置いてあるものではないので、我れが無想定（むそうじょう）に入るときには、我が身は安穏にして悩患（のうかん）はさらさらないのである。

阿難よ、是のやうに如来（み仏）の心こそ、そなたの本心であるので

あるから、自らの本心に帰依し、法に帰依して、他に帰依するする勿（な）かれまた、自らを光明とし、法を光明とすべし、他に光明を求めようとなさば、自らの光明を消すに等しい。自らの本心は光明心そのものであり、法のひびきと一筋のものである。

阿難よ、そなたは内なる心、霊身を観じて、精勤を怠らず、世の人の想ひの貧しさ、業想念の憂いを除くことに努めよ。

我が肉身の、そなたの五感に触れずなりたる後は、我が身は阿弥陀仏と一つなるものと憶（おも）ひ、自らに帰依し、法に帰依し、光明に帰依すべし。我が滅後において、能（よ）くこの修法をなす者あらば、これを真の我が弟子、第一の学者となす。身は不浄にして常に苦を受けるもの、想念は苦そのものにして常なきもの、法は無我にして仏より発するものである。

阿難よ、能く能くこの眞を悟りて、後より来るものを導くがよい。」

以上から意訳して整理しますと、「自らを灯明とせよ、法を灯明とせよ」（自灯明、法灯明）とは、如来（み仏）の心である自分の本心に帰依し、法に帰依して、他に帰依してはならない。他に光明を求めようとすれば、自らの光明を消すに等しい。自らの本心は光明心そのものであ

り、法のひびきと一筋のものである。そして常に自分の内なる本心の働きを認め、活性化し自らの神聖を輝かせ、世の人の想いの貧しさ、業想念の憂いをその光明によって除くことに努めよ」ということになります。

釈迦が存命中、常に釈迦の放たれる光明の中にあり、多くのみ教えを直に聞くことができた阿難にとって、釈迦が入滅されることの悲しみはどのようなものであったでしょうか。

それを観じられた釈迦は、「我が身は阿弥陀仏（宇宙神）と一つなるものと憶（おも）ひ、自らの本心に帰依し、法（宇宙の法則）に帰依し、（神聖の）光明に帰依しなさい。私の滅後において、私の説いた法を修めた者は、真の我が弟子、第一の学者である」と励まされ、「身は不浄にして常に苦を受けるもの、想念は苦そのものにして常なきもの、法は無我にして仏より発するものである。」という真理を自分のものにして、後より来る人たちを導くようにと遺言されたのです。

ここで、他に光明を求めてはならないとは、どういうことをいわれているのでしょうか。どのような点を注意されたのでしょうか。

これについては、摩訶陀（まかだ）国の雨舎（うしゃ）大臣が阿難に「釈迦牟尼世尊の滅後、世尊と等しい沙門がございましょうか?・・・」という問いに対して「世尊の滅後、世尊と等しい比丘はいない。」そのことを伝える場面があります。（『釈迦とその弟子』４７５ページ）そこで次のように解説されています。

「人に依らしめれば自ずからそこに情が生じて、教に誤りありても、その過ちに心づかぬようになる。ひたすら法によりてこそ、威儀を守り、広く学び、友誼を尽くし、善を収め知恵を研することができるのである」

釈迦が遺言した法と真理

先の遺言の中で、釈迦が阿難に自分のものとする真理について説かれていますが、それについてみてみましょう。

「身は不浄にして常に苦を受けるもの、想念は苦そのものにして常なきもの、法は無我にして仏より発するものである。」という真理とは何を言われているのか。それが記述されている箇所をみてみましょう。

ある幼なじみの友であった婆羅門（ばらもん）が、阿難に対して行った質問に答えた解説です。

質問　一つは、世は常であるか、無常であるか?ということ、一つは生命と身体とは同じであるかいかがか?一つは如来の死後は一体どの

ようになっておられるものであるか？

答え　阿難の言葉をそのまま、書き出してみましょう。

「仏陀世尊のお言葉では、この無常なる現われの底には実の相（すがた）としての光明世界がある、と説かれておられる。我等のこの肉の身をはじめ、この肉の身の眼に見、耳に聞き、手に触れる、すべてのものが、常無きもの変滅すべきものであるということは、そのまますべてが消滅してしまうということではなく、変化していくということである。変化していくということは、他の界において生き、あるいは他の姿の中に融合してしまうということであって、そのまま無に帰してしまうわけではない。如来世尊のお姿は、今肉の身を離れたるのみにて、み仏の世界におかれて実在そのものとして輝きわたっておられるのである、我等といえど、如来世尊のみ法（のり）を心として確かなる生き方をなし行かば、我等のうちに働き給うているみ仏が、肉の身の消滅せる後までも、そのまま我等の内にあって他界における我らの生存を続けさせてゆかれるのである。我等の修行の最後は、我等を我等として、働かしめておられる仏に我等そのものが全き統一をなしとげて得ることであって、その境地になり得るために、空という止念の修行をなすのである。わしはその空の境地になる唯一の方法を、釈迦牟尼世尊にすべての想念を捧げ尽くすことによって成し遂げようとしているのである。」

釈迦の入滅後の弟子たちが習得すべき真理と法について、阿難の実践方法もあわせて示されています。

本心と分別心

ここで、同じく『釈迦とその弟子』（12ページ）の中で本心について解説されています。それを見てみましょう。そこでは、阿難が外道の呪縛によって女戒を破りそうになった時、世尊の仏力と文殊菩薩の霊力による強い浄めによって救われた後、世尊から女戒を破りそうになった心は何かと問われ、考えを述べ、最後に世尊から真理を悟らされるくだりの部分です。

「覚知する心とは本心であり、直覚し、知覚するのは無死無生の心、空の底にある無限の心と等しき心、仏と一つの心であるのに対して、分別したり認識したりする心は、因縁性の想念(業想念)で、眼で見、耳で聞き、想いで分別し、認識しようとする心、善悪を判断しようとする心等等である。これら分別する心は、すべて仏の心、自然（じねん）の心に反する業因縁の想念の心であると。そして、人間が苦悩するのは、本

心と業想念を区別できなかったことだ」と言われています。

仏陀滅後のみ教え

釈迦が滅後どのように、み教えは受け継がれていったのでしょうか。

「多くの弟子たちが、仏陀の入滅を悲しむ中，阿難はその悲嘆の情は理解しながら、その情に自らを引き込まれることはなかった。今の阿難からはすでに過去の彼のような情に溺れる性は消え去っていた。

涅槃の荘厳さに打たれ、発心の仏陀を感じて以来、彼の心の目がすっきり瞳（みひら）かれ、その一挙手一投足に現わされて、昔と同じような穏やかな柔和なもの腰のそこから、自ずから人を浄めさってゆく心のひびきを出し得るようになっていった。それは法身の仏陀世尊が、そのまま彼の体内にも在（おわ）すのだという仏性開顕（かいけん）の悟りから現われた行為であったのだ。」

阿難は、魔訶迦葉（まかかしょう）の後を継いで教団の中心者となっていくのです。それをなしていくには、阿難が解脱して、しかもすべての長老たちの賛同を得ることが必要でしたが、それクリアしたのです。

釈迦なき後の教団の在り方をについて、長老たちが協議する中において最も重要なことは、大法の確立でした。世尊の説かれたみ教えをどのように結集（けつじゅう）し、どのように世間にむかって聞かせねばならぬかを決めることでした。

この点において，最も世尊に親しく、最も世尊の身近に長年月ともしていた、阿難のこれまでに聞き覚えた世尊のみ教えと、その場その場にこける世尊の手にとるような教導の説明は、大きな役割を果たしたのでした。

神界の光輝く自分を現わす

釈迦のみ教えは、現代においても引き継がれてきています。

日本においては、空海、最澄、法然、親鸞、道元、など多くの優れた名僧が輩出し、釈迦のみ教えを多くの人々に伝えてきています。

今日五井先生により、より分かりやすく、解説されています。

その中で、「自灯明、法灯明」を理解するうえで、参考になるお言葉が『内なる自分を開く』の２２８ページの「本心を開くために」にあります。それを見てみましょう。

「人間は神界にもいれば霊界にも、幽界にも肉体界にも同時に住んで

いるのである。この真理はなかなかわからないものである。肉体にはこの五感の目にしかないから、これに映るもの以外のことはわからない。

しかし見えるもの、聞こえるものというのはみんな波動であるということがわかると、すべて納得いく。テレビを見れば、一番わかる。放送局で放送するものが、何十里、何百里離れていてもテレビに見えてくる。何が見え、聞こえてくるかというと、波動が映ってくる。実体はどこにあるかというと、テレビ局にある。

それと同じように、人間の実体は神界にあるわけで、それがだんだんと肉体界に映る間に、いろいろな階層がある。霊界にもたくさんの階層がある。それらのいろいろな階層を通って肉体界に映ってゆく。だから真っ直ぐ映れば神様の姿がそのまま映ってくるが、人には前生があれば、前々生もあれば、ともかく過去世というものがあり、過去世でいろんなことをしているので、その蓄積されたものが幽界にも、霊界にもある。

初めはきれいな白光の光で、光が発せられているが、途中でだんだんいろんな色がつき、要するに業がつき、それが肉体人間になってしまう。そのままでは神様の世界はいつまでたってもわからないわけである。

それを解決する方法として、お釈迦様は空であれ、といったわけである。空になってなんにも思うな、空っぽになると、初めて本当の仏の姿がわかるんだ、といったのである。イエスさんは全託すれば本当の神の姿わかるのだといわれた。老子さんは、何をしよう、どうしようこうしようと思うのではない。そういう小智才覚を捨てたところで、初めて本当の姿がわかるのだといっている、聖者は誰も彼もみんな、肉体の想念知識を捨てることを教えているわけである。

やっぱり本体を現わすためには、現われている肉体のほうをまずきれいにしなければ、本当にきれいにしなければ、本当の姿が映らない。そこで空になれ、というのである。」

徐々に空になる方法

「私、空になれと言っても、なかなか空になれない。あまりむずかしすぎる。ということがわかった。私は想念停止という修行をして空になった。そのためさんざん苦労してなったので、普通の家庭を持った人にはとても出来るものではない、ということがわかった。そこで一遍に空になるなんてむずかしいから空になるのも徐々になればいいから、それでは消えてゆく姿ということにしよう。ということになった。現われてくるあらゆる出来事、病気でも不幸でも災難でも、いやな想いでも、そ

れはみんな過去世においてたまった横の波が現れて、消えてゆこうとしているのだと、どんどん消してゆくと、しまいには本体の光だけが残るんだと教えている。

光明波動を余計に現わすには、常に神様の中へ入っていなければだめだ。いつもいつも神様の中へ入っていれば、愛と調和の世界のみ心の中に入ってさえいれば、早く消えてゆく、したがってどんどん光が充満してくる。」

神様の中に入る方法

「神の中に入るといっても、掴みようがない。それで神様の意志である、神様のみ心である地球の平和ということ、大調和ということ、そういう調和の波の中に入れば、神様の波に入ったのと同じである。それに、神様のほうで、世界人類が平和であれ、とおしゃっているのだから、こちらは、世界人類が平和でありますように、という気持ちで、神様のみ心の波長に合わせようというので、世界人類が平和でありますように、という言葉ができたのである。

だから、われわれが、“世界人類が平和でありますように”という時には、神様のみ心の中に入っているわけである。しかもそれに付け加えて、守護霊さん、守護神さん有難うございますという感謝の言葉がある。感謝の言葉をもって神様のみ心の中に入るのである。そして天と地がつながるのである。

空になれとか、全託しろとか、なんとかいわなくとも、消えてゆく姿で世界人類が平和でありますように、と思っていると、知らない間に自分の想いが、神様のみ心と一つになってゆく。そうすると、いくら横の波の過去世の因縁が現れてきても、現われどんどん消えてしまい、残るのは、神のみ心がそこに残っている。そうすると個人の幸せもそこから生まれてくる。同時に世界の幸せもそこから生まれてくる。だから、あまりとやかく理屈をいわないで、ただひたすらに、世界人類が平和でありますように、という想いで生きてさえいれば、いつの間にか自分も幸せになり、安心立命になるのである。」

五井先生の、消えてゆく姿で世界平和の祈りのみ教え、別の言葉で言えば、本心を開発し、神聖の自分を顕現するための生き方を旨とするみ教えは、釈迦など世界人類を救済するために天下れた聖者方々のみ教えをさらに進化させたものであることがわかります。