

今月のことば

自らを
灯とし
法を
灯とせよ

(釈尊)

龍谷大学非常勤講師

こ いけ ひで あき
小池 秀章

お釈迦さまは、亡くなられる少し前、いつまでもお釈迦さまを頼りにする弟子のアーナンダ（阿難）に対して、

「自らを灯とし 自らを依りどころとして

他を依りどころとしてはならない

法を灯とし 法を依りどころとして

他を依りどころとしてはならない」

と言われたと伝えられています。

これは、「自灯明 法灯明」と呼ばれている言葉です。この言葉で、注意しなければならないのは、「自らを灯とし、自らを依りどころにせよ」といっても、誰にも頼らず、自分の考えによって生きなさいという意味ではないということです。「法（真実の教え）を灯とし、法を依りどころにせよ」とあるように、あくまで、依りどころとすべきは、法なのです。

私はこの言葉を、「自分の人生を、本当に自分のこととして、しっかり引き受けて生きなさい。他人を頼ってばかりいてはだめですよ。だからといって、自己中心的な自分の考えによって生きるのではなく、法（真実の教え）を依りどころに生きなさい。そこに、法に導かれながら生きる自己が誕生するのです。そして、そのような自己の在り方を大切にするのですよ」と、お釈迦さまが私たちに、仏の子としての生き方を示してくださったものであると、受け止めています。

二月一五日は、お釈迦さまが亡くなられた日（涅槃会）です。お釈迦さまを偲び、自らの人生について振り返ってみましょう。

合掌