

# 堺南御坊

2008年5月号

第321号

東本願寺堺南御坊

〒590-0944 (難波別院堺支院)

堺市堺区櫛屋町東四丁一一九

電話〇七二一-二三八一-三五三九

## 外観と内観

私たちは自己中心的で高慢な生き物ですから、自分のことは棚に上げて人の欠点や間違いを厳しく見つめ（外観）批判しがちです。

その反面、自分の失敗には寛容で反省しないこともあります。

私の背中や顔を私の目で直接見ることができないうに、世の中でも最も分かっていないのが自分自身のことではないでしょうか。

従って私たちは、人を厳しく批判する目で自身を厳しく見つめる（内観）ようにしたいものです。

## 罪悪煩惱の私

親鸞聖人は、「凡夫といふは、無明煩惱わかれらが身にみちみちて、欲もおおく、曠り腹立ち、そねみねたむ心多く間なくして、臨終の一念に至る（死ぬ直前）まで止まらず消えず絶えず……（一念多念文意）」と、私たちと同じ愚かさ・罪深さを持続していることを

自覚されました。そして「弥陀の本願は、罪惡深重・煩惱熾盛の衆生を救うためのもので、信心とは罪惡煩惱の私を

つまり、〈罪惡煩惱の私であったと気づいてくれよ〉の呼びかけ（本願）に対し、〈ああ、罪惡煩惱の私でした〉と頭が下

凡夫の私たち私たちは周りの人々の目を気にしたり、自尊心（プライド）にこだわったりして生きています。

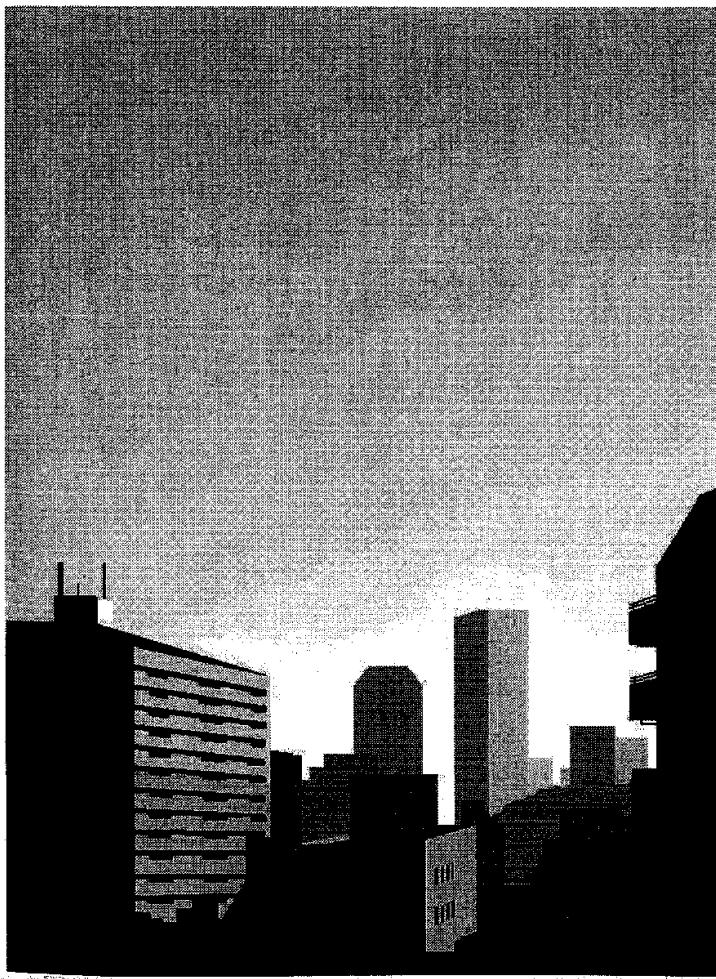
# 『如來の願い（本願）』（下）

法話7 能岡 浄（堺市・願成寺住職）

自覺することである（歎異抄第一章）と厳しい内観（内向け）で受け止めることができます。だと教えられました。

がり（信心）、〈よし、この人生を行くぞ〉と力強く歩み出して行けるのが、救い（往生）なのです。

真面目で神經質な人ほどストレス「心の歪み」を受けやすく、胃や腸に異変が生じます。



検査しても腸に異常がないのに、「腹痛を伴う下痢や便秘」が長く続く病気を「過敏性腸症候群」と言います。

〈私は優等生だ〉と自己慢げだったA子さんは、会社の上司に「何をやらせても遅くてこまる」と度々叱られ、落ち込みました。

ある夜、腹痛で目が覚めて下痢が続き、病院で検査を受けましたが悪い所は見つからず、薬で少しは楽になったが治りません。心身ともに疲れたA子さんは「もう死にたい」と医者に訴え、内視研究所を紹介されました。

### 姿を変えられた仏様

『生まれてから今日まで、人にしてもらったことに迷惑をかけたこと』の人三つを全て思い出すように言われました。

最初の五日間は心が暗くて無気力だったのですが、『してもらったこと』は何も思い出せなかったそうです。が、手洗いへ行くのに廊下を歩いていると、窓から差し込んだ日光がまぶしく、真っ青な空をみていると、少し気分が晴れました。

そして部屋へ戻つて《親や友達、小学校から太学までの16年間に教わった先生方や世間の人々に

してもらったこと・迷惑をかけたこと』を思い返しました。

すると《してもらったこと》が次々に思い出され、《私は今まで自力で生きて来たと思っていたが、父母や多くの人々に迷惑をかけて来たから生きて来れたんだ》と思いました。

すると頭が下がり、徐々にお腹の具合も良くなつていったそうです。

また、会社の上司に厳しく叱られたのは、『姿が私に智慧を与えようとして下さったんだ』と思えるようになり、清々しい気持ちになれて、健康が回復して会社へも復帰できたそうです。

### 私の苦悩は無数の因縁

私たちには《自分の思い通りになって欲しい》との我欲が満たされない日々が続くとストレスが貯まります。

『自分の夢と現実は違う』と悩んだりせず、『私の苦悩は無数の因縁（原因と条件）により生じたんだ。ご縁ご縁、みなご縁。人生は、なるようにならない』と良い意味での開き直りが大切だと思います。

## 本願念佛の世界

真宗における念佛の世界は《阿弥陀仏に全てをおまかせる世界》です。

人生の苦悩や悲しみの全てが仏様からの頂きもので、今まを喜ばせて頂く世界だと思いません。これをスンナリと受け入れられるなら他力の世界が開けます。

こうして、ゆつたり気分になれば、私の脳内に幸せホルモンの分泌が増え、心身ともにくつろげます。

頑張れる時は自分なり

茶湯の交會は、一期一会といいて、たとえば、幾

度おなじ主客交會するのも、今日の会にふたたびかえらざる事を思えば、

実に我一世一度の会

なり」と記し、一生にたつた一度の出会いだから、主人も客

も万事に心を配り、実意をもって交わりなさいと諭しています。

## 生活の中の佛教語 いちごいちえ 一期一会

千利休の弟子の

山上宗二という茶人が

『茶湯者覚悟十体』とい

う、茶道の心得を示した書を著しています。

その中に「そもそも、

に努力してみて、その後は《天命に安んじて人事を尽くす（清沢満之）》のお言葉どおり、お念佛を申しながらの生活を送りたいものです。

すると朝、目が覚めた時に《ああ、今日も新たな命を頂いて有り難い》と命の働きに合掌でき、報恩感謝の心を持つるようになります。

親鸞聖人の宗教はストレス解消のための教えであり、現在のストレス社会に必要な教えだと思います。（完）

平成二十年一月二十七日

宗祖聖人御遠夜法話より