

# 『生きる喜びを知る教え』が仏教です

【如来は我なり。如来我となりて我を救い給ふ（曾我量深先生）】

◎仏教とは、「自分の命の中に喜びを見つける教え」です。私達は、息（呼吸）をし食べないと生きて行けません。が、口・胃腸などが無いと食べられません。

1 私を生かすため、胃腸は食べ物を消化・吸収し、心臓は休みなく働いています。小学生の詩、「いつも母さんは・お便所で手を合わせ・『ご苦労様・ナンマ

ンダブツ』・優しい声で言っていた・僕は鼻をつまんで・トイレから飛び出しきど・母さんはウンコさんを揃んでた・『よく出て下された、ご苦労さま』。宇野正一先生の『脈拍』、「一分間に65回・きちんとキチンと・休まず止まらず・動き続けて70年・あと何年か何日か・眠つていても・愚痴つていても・休まず止まらず」。

2 人体の五臓六腑「心・肝・肺・脾・腎臓、胃・小腸・大腸・胆嚢・膀胱・三焦（大小便の排泄に関与）」や血管・気管支などは、不（可）思議な力＝他力により働くから、私達は『生かされて生きている』のです。無意識のうちに働く神経が『自律神経』で、交感（運動・攻撃型）神経と副交感（休息・笑い・福の神型）神経の2つ。

● いのち輝け！『今、いのち（如来）が貴方を生きている』=生かされて生きている私（大阪教区・宗祖親鸞聖人750回御遠忌・基本テーマ）3 仏教とは、「行」をして超能力を得ることではなく・見過ごしやすい『私の命の働き』に気づき、元々私が持っている体の働きに目覚め・自己を学習することです。一般に、学習とは他者から学び・知識を自分の外から得ることですが、『私の内側をヨーク学習（内観）せよ』との教えが仏教なのです。

4 私の体の中に、『自然、宇宙（の真理・眞実）』=仏様=如來が居られます。『仏様が自分である』とは『宇宙の命が私』という意味で、地球上に住む全ての生き物を造り出したのが『自然・宇宙』です。不（可）思議な力で、生き物が活動できるのは仏様（他力）の働きです。『私が生まれる前から今までズーと、体の中に仏様が居られたんだ』との喜びの心が、『如来より頂いた信心（極樂淨土の世界）』なのです。

5『地獄・極楽（淨土）は、（私）の心にあり（謬）』=私の心の持ち方しだいで、この世は『借金・孤独・交通・受験地獄』にも、また『極樂（極めて、非常に楽・楽しい）気持ち』にもなり、笑うと喜びホルモンが脳から多く出て・病気予防になります！。