

H.27
(2015年)

十一月（今月の掲示板）

真宗大谷派・願成寺

地獄・極楽は（私の）心にあり（諺）

心の持ち方一つで、この世は地獄（酷い苦しみ）にも、
極楽（非常に楽）にもなります。欲深いと金儲けなどに
走り、人と争い地獄になります。今、うつ病・酒依存症な
ど、心の病人が増え、治療の1つに『内観療法』がありま
す。自分が人に『してもらつた事・お返しした事・迷惑を
かけた事』を幼児期からズーと思い出し・自己を厳しく
見つめ直します。すると、『多数の人々に助けられ・お世
話になり生きて来た』と気づき、感謝の気持ちが湧き出
て・生きていて嬉しいと感じ・穏やかな顔になります。
鈴木大拙先生は『（極楽）浄土とは、何処か遠い所に在
るのでなく・死後に行く所でもなく、阿弥陀仏の光に
照らされた世界であり、この世の眺めが変わった所が
浄土だ』と説かれました。つまり、『雨・日光など、自然の
恵みや無数の人々の御陰で、生かされている私だ』と頭
が下がった時、『今の生活の場が（極楽）浄土だった』と
目覚め（覺り）・報恩感謝の念仏が湧き出て救われます。

主な参考資料

- (1) 千石真理(著)『日常に根ざす仏教をめざして—内観療法を導入した心身のケア』、在家仏教・協会、P. 6~8 (2015年11月号)。
- (2) 長谷正彦(筆録)『鈴木大拙を読み直す—仏教における浄土教理の発達』、在家仏教・協会、P. 10~32 (2015年10月号)。