

H.29
(2017年)

七月 (今月の掲示板)

真宗大本谷派・願成寺

ストレス(苦惱)に負けない生き方を説く仏教

人は名誉・お金・権力や老・病・死、他人などが『自分の思い通りにならない』と、ストレスを溜め・苦悩します。

ストレスに対し、①原因から離れる、②嫌な事に慣れる、③因縁(原因と条件)が解り・苦悩を克服する、の対処法があり、仏教は③による解消法を説きます。老・病は、何十年も生きて来たのだから、生活習慣(因縁)により、体の弱い所が悪くなり・病気にもなります。治らない病気になった時、病気を憎むと惨めになるので『病気と上手く付き合っけて生きて行く道』を説くのが仏教です。

親鸞聖人は『念仏者は無碍の一道(苦悩の無い人生道)なり(歎異抄第7章)』と説かれました。何事も全て阿弥陀仏に御任せするのが念仏者です。治らない病・生死なども、成るようになら成らない因縁と諦め(明らかにして納得し)て、生きて行く人生が『無碍の一道』です。『南無』すみません』と頭が下がる人の所に、ご先祖様も阿弥陀仏も共にありと、微笑んで見守って下さいます。

主な参考資料

大阪教務所、p.20~54(2017年)。

- (1) 一楽 真(講演筆録)第42回・真宗大本谷派大阪教区同朋大会、現代の危機を親鸞聖人に問う、
- (2) 山崎龍明(著)『歎異抄を生きる』大法輪閣、p.109~120(平成13年)。
- (3) 松本圭介(著)『こころの静寂』を手に入れる37の方法』すばる舎、p.18~30(2009年)。