

足^た
るを
知^し
る

今あるご縁に感謝し
心^{おだ}穏やかに暮らせば
この世は極楽

不満や愚^ぐ痴^ちをこぼし
怒りで心が乱されると
この世は地獄

極楽と地獄を
繰り返ししながら
生きている私