

# 安心を得るための方法

## 1、安心を得るためには、不安や悩みの根源を知ることが大切です

- ・お釈迦様はこの世はすべて苦であるという真理を説かれています。
- ・苦しみには下記の8種類があります。
  - ①生苦・・生まれる時の苦しみ。生きることへの苦しみ。
  - ②老苦・・老いてゆく苦しみ
  - ③病苦・・病むことの苦しみ
  - ④死苦・・死なねばならない苦しみ
  - ⑤愛別離苦・・愛する人との離別の苦しみ
  - ⑥怨憎会苦・・怨みのある人や憎む人と会わなければいけない苦しみ
  - ⑦求不得苦・・求めるものを得られない苦しみ
  - ⑧五蘊盛苦・・肉体（眼・耳・鼻・口・身）と精神から生じる心身の苦しみ。（暑さ、寒さ、痛み、金銭的なことを考えたり、将来のことを考えて生じる悩みなど）

## 2、悩み・不安・苦しみを取り除く方法

- ・悩みや不安は苦しみから生じます。苦しみの原因を知ることで悩みや不安を解消する手立てとなります。
- ・人生は悩み・苦しみの連続です。しかし、心の持ちようで苦しみ悩み不安は軽減します。

### ■ 悩み・不安・苦しみを取り除く方法 ■

- (1) 人生は修行です。善い行いには善い結果が現れます。善い行いをして徳を積んで下さい。
- (2) 老いてゆくことを悲しまず人生に感謝し前向きに生活する。
- (3) 病になったら病院で治療し、薬やリハビリで痛み苦しみを取り除く。
- (4) 死への恐れには、絶対なる安心のお釈迦様がついてくださり、死後は仏の世界に行けることを知ることにより、不安や悩みは軽減します。
- (5) 愛する人との別れは大きな悲しみです。しかしながら、この世は縁によって成り立っています。必ずどこかで巡り会えることが出来ることを信じ、悲しみを乗り越えられるよう信仰して下さい。
- (6) 憎み怨みのある人と会わなければいけない時には冷静になり、柔和で堪え忍ぶことにより対処します。
- (7) 欲望が満たされない時には、欲深な自分に気づき、自らの心の醜さを感じることで欲を少なくできます。
- (8) 暑さ・寒さは衣類や電化製品でしのぐことができます。金銭的な苦しみには生活を見直し、法律相談や社会援助などを利用して苦しみを和らげます。そして、将来のことを考え不安になるのなら将来のことは考えるのを止めることです。将来のことは誰にも解りません。社会の変革や自然現象により将来は解らないのが現実です。将来のことで不安にならないようにしましょう。

### 3、安心を得ましょう。

前ページに記したことを実行することは難しいことですが、少しでも心がけて頂ければ苦しみは和らぎます。

老いは誰にでも起こることです。病になることも誰にでも起こることです。死ぬことへの恐れの心を抱くのも誰にでも起こることです。

物事は常に変化し続けます。悪い状態が永遠に続くことはありません。また、良い状態が永遠に続くこともありません。

悩みや不安はストレスのもとです。ストレスは免疫力を弱め病気を発症しやすくさせます。

無理せず生きるのが人生のコツです。お釈迦様は苦行でもなく、墮落した生活でもない、苦と楽の間である「苦と楽が混在する」生活を送るよう教えられました。

人生とは、前向きに明るくストレスを少なくし、お釈迦様の価値観に基づいた生活を送り、どうしても不安や悩み苦しみが有る場合には、お釈迦様に頼ることです。

物事の**みきわ**・**うわさ**を見極め、**まど**や他人の言葉に惑わされず。悪口や嘘を言わないよう言葉に気を配り、悩み事は考え過ぎず、お釈迦様の価値観（慈悲の心・穏やかな心で堪え忍ぶ心・信仰のある生活）により不安や悩みを解消し、善行により徳を積み、心に安らぎを持って生活することが大切です。

良薬である「南無妙法蓮華経」のお題目をたくさん唱えて下さい。心の安らぎを得られます。

苦しい時には「南無妙法蓮華経」と唱えて下さい。お釈迦様が守って下さいます。

### 4、「妙法蓮華経如来寿量品第十六より」

いつしんよくけんぶつ ふじしやくしんみよう  
**一心欲見仏 不自惜身命**

一心に仏（お釈迦様）を見たい（会いたい）と思い、身命を惜しまず信仰する

まいじさくぜん いがりようしゆじよう とくにゆうむじようどう そくじようじゆうぶつしん  
**每自作是念 以何令衆生 得入無上道 速成就仏身**

お釈迦様は常に我々をどうにかして悟りの世界に導こうとして、仏の身を現されたのである。

お釈迦様の教えの中でも、真実の教えである「妙法蓮華経」。その中で説かれている「久遠の釈迦牟尼仏」を拝み、「妙法蓮華経」のお経を読み、「南無妙法蓮華経」とお題目を唱えることにより、絶対なる安心を得ることができます。

信仰する者のとなりには常にお釈迦様がいらして我々を見守って下さっています。