

あらゆることは変化し続けています
(不安や悩みを取り除く方法)

裏面も必ずご覧下さい

1、人も自然も社会も変化し続けています。

人は生まれた時には幼児でも年々成長して、児童・青年・成人と子どもから大人へと成長していきます。そして大人は少しずつ変化し老人となっていくます。健康な人も病気をします。心が晴れやかな日もあれば、気持ちが落ち込む日もあります。人は心も体も少しずつ変化しています。

植物や動物も誕生・成長・衰退・死滅を繰り返しています。地球も地球内部での活動により地殻変動による地震や火山の噴火などの自然現象を引き起こしています。

地球は生命体のようなものです。太陽はじめその他の星も、星の内部では活動しています。また、星は他の星の影響を受けて宇宙空間を移動しています。

植物や動物そして地球や星など自然界のものも変化し続けています。

また、地域社会や会社においても移動や組織や運営方法などの変化が生じることにより発展と衰退を繰り返しています。

あらゆることは変化し続けています。これを諸行無常しよぎようむじようの教えと言います。

2、平穏無事を願うは人間の本能です。

人は良い生活環境のなかでは自己防衛本能として現状維持を望みます。しかし、「あらゆることは変化し続ける」というお釈迦様の教えからすると、現状維持には努力と少しずつの変化が必要です。

人や社会も変化をしてこそ先へ進むことが出来るのではないかと思います。

しかし、人間は大きな変化に弱いものです。強いストレスにより体調を壊し生命の危険にもさらされることがあります。

想像を超える出来事が起こることもあります。そして、耐えられないほどの苦痛が存在することを知っていることから、平穏無事を願うようになります。

不安や悩みは消えることはなく、一つ解決すればまた新たな不安や悩みが生じます。どうしようもない不安や悩みが存在するのが人生です。

お釈迦様はこの世の中を「忍土・娑婆世界」と名付けました。娑婆とはインド古代のサンスクリット語の「サーハー」の音写です。

苦しみを忍ばなければいけない世界。それが我々が生活する世界の現実です。

裏面につづく

3、不安や悩みやストレスを乗り越える方法。

(一)「あらゆることは変化する。現状のまま存在し続けることは無い」という諸行無常しよぎようむじようの教えを知る。

諸行無常の教えを知ることことで、現状げんじょうは必ず改善すると信じて、時間にかかるかも知れませんが、諦めあきらまずで耐え忍んでください。

(二)「とらわれない」「悪い考えしゆうちやくに執着しやくしない」。という考え方をえわする。
不安なことを考えていると不安は不安を呼び、不安は増幅して体調を崩すほどの苦痛になります。不安（ストレス）は病気を悪化させます。

病気に悩み不安が増幅してストレスで病状を悪化させてしまいます。
対人関係で悩んでいる時は、考え過ぎても相手があることなので先を予想することは難しいことです。考え過ぎないことが大切です。対処方法をシュミレーションすることは良いのですが、不安が増幅し思考が固まってしまい、対応に失敗してしまうかもしれません。

考え過ぎは禁物です。固執せずこしやくに生活して下さい。

(三) のんびりする。心にゆとりを持つ。

空や山や海などの広い空間を観ることにより心が落ちつき、ストレスが和らぎます。のんびりとゆとりを持つことにより不安は減少します。自然と共に生きることにより心の安らぎが得られます。

(四) 穏やかおだ・和やかなごに生活する。

妙法蓮華經には、お釈迦様おだの世界なご（仏の世界）は穏やかで和やかな世界であると説かれています。

穏やか和やかな生活おだすることにより、心か落ち着き、物事の判断力が養われ、問題の解決につながります。

また、素直で和やかに何事にも耐え忍び、信仰のある生活を送っていると、お釈迦様おだが自然と見守なごって下さいます。

(五) お釈迦様への信仰により、不安・苦しみを取り除く。

お釈迦様は苦しみを取り除く方法を示してくださっています。それはお題目やお経を上げてお釈迦様への信仰をすることなのです。

不安をあおる訳ではないですが、世界で起こる地震の2割は日本で起きています。また、大地震が他の大地震を誘発し連続して大地震が発生することは歴史的な事実からみても明らかな事です。

今後、想像を超える災難が起こるかも知れません。でも、大丈夫です。お釈迦様が救って下さいます。

お釈迦様の守護により、大難が小難に、小難が無難にと変じてくれることを願い信仰して下さい。最悪の場合でも死して靈山浄土（仏の世界）に生まれ替わることができます。絶対なる安心を得るために信仰して下さい。

毎日「南無妙法蓮華經」と唱え、妙法蓮華經を讀誦し、お釈迦様に信仰することで、心の安らぎが得られ、何事にも耐え忍ぶ気持きもちちが養われます。ストレス解消・心の安定・体調管理のためにも信仰しましょう。