WORK
BOOK

幸せへの一歩は
運のせいに
しないことから

成長の種まきタイプのあなたに
幸せに近づくための
ワークをご用意しました

はじめに

私たちの人生は、苦しみや不安の波が絶えず

押し寄せる海のようなものです。

ブッダは、その苦しい海を渡し、本当の幸福に至る
六つの道「六波羅蜜」を教えられました。

布施（親切）
持戒（言行一致）
忍辱（忍耐）
精進（努力）
禅定（反省）
智慧（修養）

このワークブックでは、六波羅蜜の教えをもとに
今よりも幸せになるための行いを14日分ご用意しました。
一日一善を、無理なく楽しく実践するための
手助けとしてお役立てください。

『幸せへの一歩は運のせいにしないことから』を参考に、１万年堂出版編集部で作成したものです

day 1

いかなる絶望にも、希望は注がれています。
運命は信ずるものではなく、切り開くものだからです。

書籍の196ページを読む

書籍の196~198ページを読んで、
「持戒」を理解しましょう。

point

「読む」ことが目標です。
信頼される人の特徴を学びましょう。

持戒（言行一致）：約束を守ることは、信頼という最も優れた財産を自分の中に築きます。

day 2

小さな親切の実行

今日、誰にも見られていないところで、
小さな親切を１つ実行してみましょう。
（例: トイレのスリッパを揃えるなど）

point

誰にも知られなくても自分が善い行いをすれば
自分に善い結果が、返ってくると意識しましょう。

布施（親切）：見返りを求めない親切が、あなたの心に喜びの種をまきます。

努力は必ず報われると分かれば、元気が出ます。

day 3 過去の自分と比較する

他人と比較するのではなく、過去の自分と
比較して、向上できた点を振り返ってみましょう。

point

他人と比べて、落ちこんだりする必要はありません。
できないことよりも、できたことに目を向けましょう。

精進（努力）：昨日よりも今日、一歩でも前進できれば素晴らしいことです。

失敗にめげず、挑戦を続けていけば、幸運の扉は
万人に開かれています。

day 4

１日の目標を決める

朝、今日１日の目標を決めて
それに向かって努力しましょう。

point

大きな目標でなくてかまいません。
まずは、小さな目標を意識して取り組みましょう。

精進（努力）：かけがえのない１日を目標を持って取り組めば、努力できます。

day 5

まかぬタネは絶対、生えませんが、まいたタネは必ず生えます。遅いか、早いかの違いだけです。

３分だけ散歩を

感情が乱れたとき、すぐにSNSやメールを開かず、３分だけ散歩してみましょう。

point

部屋の中にいる時は、外に出て散歩するなど気持ちを切りかえましょう。

忍辱（忍耐）：感情的になっている時に衝動的な行動を防ぐことが大事です。

day 6

笑顔で明るく挨拶

笑顔で、明るく
挨拶をするようにしてみましょう。

point

会社やご近所でお世話になっている方はもちろん、家族など
身近な人にこそ笑顔で明るい挨拶を心がけましょう。

布施（親切）：笑顔で人に接すること、明るい挨拶も素晴らしい布施行です。

day 7

徳が身につけば人や物も自然に集まり、
運命は大きく変わるでしょう。

書籍の203ページを読む

書籍の203~205ページを読んで、
「精進」を理解しましょう。

point

できない時があっても、思いたった時に
「再開する」という意志を持つことを目標にします。

精進（努力）：上達することも大切ですが、根気よく続けることはもっと大事であることを学びます。

day 8

ちょっとした片付け

小さな不満（例: テーブルの上の汚れなど）に
気づいたとき、すぐに片付けましょう。

point

完璧に片付けなくてOK。
少しでも改善することを目標にします。

day 9

幸せという結果は、必ず善いことをした本人に現れます。

心からの感謝を伝える

自分を支えてくれている人に
心からの感謝を伝えましょう。

point

直接、対面で伝えるのがベストですが、
LINEやメールなどでも構いません。

布施（親切）：心から感謝の言葉を伝えることは、素晴らしい布施行と教えられています。

day

10 自分の決意を宣言する

自業自得を認める人には、他者を恨む心は起きず、どんな苦難にも、魂の平穏をかき乱されることはないのです。

「やると決めたこと」を、誰か一人にそっと宣言しましょう。（家族、友人、日記でも可）

point

「宣言」という心の誓いを大切にしましょう。

持戒（言行一致）：誰かに宣言することで、習慣をサボりにくくなり、持続力が生まれます。

day

11 優しく声をかける

運命は決して固定したものではありません。これからのタネまき（因）と、「縁」の選択によって、いくらでも変えられるのです。

人の「些細な変化」に気づき、
優しく声をかけてみましょう。
（例: 髪型、持ち物など）

point

見返りを求めず、周囲の人に優しい言葉を
かけるという親切を実行しましょう。

布施（親切）：周囲の人に優しい言葉をかけるのは「無財の七施」の一つです。
良い人間関係につながり、自分の心も明るく前向きになります。

day 12

善行の一つ一つが積み重なって、善い習慣を形成し、
有徳な人間に変えていくのです。

書籍の206ページを読む

書籍の206~208ページを読んで、
「禅定」を理解しましょう。

point

自己否定や自分を責めるのではなく、冷静に自分の心や言動を振り返ることを意識しましょう。

禅定（反省）：他人や環境ではなく、自分の心、言動を振り返ることが大切です。

day

13 感謝には感謝を返す

誰も見ていなくても、善いタネをまき続ければ、必ず、
幸せの花が咲く。

誰かから感謝されたとき、「私こそありがとう」と、
笑顔で相手に感謝を返しましょう。

point

感謝されたことを「受け取る」だけでなく、
「広げる」ことを意識します。

布施（親切）：親切の連鎖は、あなた自身の心に大きな果報をもたらします。

day

14 自分に「ご褒美」を

因果の道理を知って一歩、また一歩と踏み出した人には、
輝く未来が広がっているのです。

「小さな良い習慣」を３つ見つけ、
それを続けるための「ご褒美」を
自分にプレゼントしましょう。

point

ご褒美は「物」でなくても、
誰かとの温かい時間などでも構いません。

精進（努力）：小さな成功に報酬を与えることで、習慣が心の喜びと結びつき、定着します。