WORK
BOOK

幸せへの一歩は
運のせいに
しないことから

幸せのヒント探求タイプのあなたに
自分の心を見つめるための
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

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。

day 1

書籍の199ページを読む

書籍の199~202ページを読んで、
「忍辱」を理解しましょう。

point

人間は怒りの心はなくせませんが、その心のままに
行動すると自分が苦しむ結果になることを知りましょう。

忍辱（忍耐）：怒りは、すべてを焼き尽くし、自分を苦しめる恐ろしいものです。

day 2

感謝できたことを思い出す

寝る前に、今日「感謝できたこと」を１つだけ、
静かに思い出しましょう。

point

温かいお茶が飲めた、など些細なことで構いません。

智慧（修養）：心の焦点を「欠乏」から「感謝」に切り替えることで自分に恵まれているところがあることを自覚します。

day 3

努力は必ず報われると分かれば、元気が出ます。

スマホから離れる

スマホから離れる時間を意識的に作りましょう。

point

５分間ストレッチをする、読みかけの本を開くなど、
スマホよりも有意義な時間の使い方を考えてみましょう。

智慧（修養）：デジタルデバイスから離れることで心身が整います。

day 4

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。

心からの感謝を伝える

誰かに親切にされたとき、「ありがとう」と
心から感謝の言葉を述べましょう。

point

感謝の言葉を聞いた人も幸せになれますし、言った
自分自身も善い行いの結果、ますます恵まれます。

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 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。

イライラしたら深呼吸

イライラが湧いたとき、すぐに反応せず、
深呼吸を３回してから口を開きましょう。

point

「３回の呼吸で間に合わなければ、もう一度３回」と自分に言い聞かせましょう。

忍辱（忍耐）：深呼吸は、怒りのエネルギーを逃がすための最も確実な物理的な方法です。

day 6

善い心掛けは必ず、善い行動を生みます。

丁寧な「ありがとう」

家族や身近な人に「ありがとう」を、
いつもより少し丁寧に伝えてみましょう。

point

身近な人にこそ、言わなくても分かっているだろう、
ではなく、感謝の言葉を意識的に伝えましょう。

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 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191ページを読む

書籍の191~196ページを読んで、
「布施」を理解しましょう。

point

親切は「自分のため」でもあるという視点を確認しましょう。

布施（親切）：親切は他人も幸せにし、自分も幸せになれる行いです。

day 8

休む時はきちんと休む

頑張る時と休む時のメリハリをつけてみましょう。

point

睡眠時間を削って、起きている時間の集中力が
落ちていないか、振り返りましょう。

精進（努力）：休むべき時にきちんと休むことがより努力することにつながります。

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。

食生活を改善する

食生活を振り返り、体に悪いものを食べている
自覚がある場合はあらためましょう。

point

いきなり完璧にしようとしなくて大丈夫です。
少しずつ改善していきましょう。

精進（努力）：体に悪い食べ物は、人間の感情にも影響を与えます。

day

10

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。

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 11

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。

歩いて気持ちを整える

嫌なことや、怒りを感じたことがあったら
10分歩いてみましょう。

point

運動不足も感情が安定しない要因になります。

忍辱（忍耐）：歩くことで気分転換にもなり、心身が整ってきます。

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208ページを読む

書籍の208~213ページを読んで、
「智慧」を理解しましょう。

point

少しづつで構いません。良くない結果につながりそうなことは慎み、幸せのタネをまきましょう。

智慧（修養）：因果の道理を知ることが幸せにつながります。

day 13

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。

１つだけ片付けてみる

落ちているゴミや、乱れたものを１つだけ、
さっと片付けましょう。

point

「誰にも見られていなくても、私はいいことをした」
という心の喜びを感じましょう。

布施（親切）：見返りなしの親切は、良い結果の種まきになります。

day

14 無理なく緩やかに続ける

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。

２週間の「心のデトックス」を振り返り、
「今日から無理なく続けたいこと」を
１つだけ選んでみましょう。

point

自分が前向きな気持ちで続けられそうな習慣を選びましょう。

精進（努力）：無理なく続けられることを見つけることが、幸せにつながります。