

WORK
BOOK

幸せへの一步は
運のせいに
しないことから

心の調和タイプのあなたに
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）

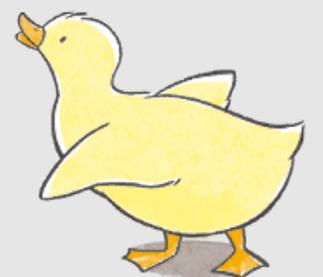
忍辱（忍耐）

精進（努力）

禪定（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。



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208ページを読む



書籍の208~213ページを読んで、
「智慧」について改めて理解しましょう。

———— point ————

智慧という「無形の財産」がいかに
大きな幸せをもたらすかを知りましょう。

智慧（修養）：正しい智慧から、正しい行いが生まれます。

day

2

運命は、心の向き一つで決まる。

悩みについて考える



いま抱えている悩み、
課題について考えてみましょう。

point

自分を責めたり、否定したりする必要はありません。
冷静に課題と向き合い、どのような言動をとるのがよいか
に心を集中させましょう。

禅定（反省）：自分の思いや言動を振り返ることで、より向上につながります。

day
3

努力は必ず報われると分かれば、元気が出ます。

書籍の191ページを読む



書籍の191~196ページを読んで、
「布施」について理解しましょう。

———— point ————

欲から離れられない私たちが、執着に打ち勝って施しを
することは、それだけ大きな善だと知りましょう。

布施（親切）：布施の正しい意味を知れば、相手も自分も幸せになれます。

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。

優しく声をかける



相手の「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
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。

約束は一呼吸おいてから



約束をする前に
「できない約束をしようとしていないか」を
一呼吸おいて考えましょう。

———— point ————

自分の信用を失わないためにも、期限や時間には
余裕をもって約束するようにしましょう。

持戒（言行一致）：できない約束をすることは、他人から信用を失うことになるので、約束をする前に考える習慣を持ちましょう。

day
6

善い心掛けは必ず、善い行動を生みます。

書籍の199ページを読む



書籍の199~202ページを読んで、
「忍辱」について理解しましょう。

point

怒りに打ち勝って忍耐する人が、本当に強い人です。

忍辱（忍耐）：怒りの恐ろしさを知りましょう。

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。

頑張った自分を褒める



1週間続いた「小さな良い習慣」を1つ見つけ
自分自身を褒めましょう。

———— point ————

「頑張ったね」と鏡の中の自分に微笑みかけてください。

精進（努力）：大きな努力ではなく、「続いていること」を
認めることが、次への確かな活力になります。

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。

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。

笑顔で明るく挨拶を



笑顔で、明るく挨拶をしてみましょう。

———— 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
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。

良いところを取り入れる



他人の素晴らしいところをさりげなく観察し、
可能なものから取り入れてみましょう。

———— point ————

可能なら、「なぜそうしているのか」と心掛けを聞いてみると、大いに勉強になることがあります。

精進（努力）：自己を向上させる時には、他人の良いタネまき（心、口、体の行い）を知って取り入れることがプラスになります。

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。

無理なく期限が守れるか



今週、誰かと交わしている「期限付きの約束」
（例: 返信、提出など）について、
「無理なく期限を守れるか」確認しましょう。

———— point ————

誠実さを最優先に、もし困難に気づいたら、
言い訳ではなく、心からの謝罪とともに
「次はいつできるか」を簡潔に伝える姿勢を選びましょう。

持戒（言行一致）：約束は必ず守るのが原則ですが、
難しい場合には期限前の誠実な対応が大切です。

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。

最も大事なことに取り組む



今、自分がやるべき最も大事なことは何か。
それを最優先に取り組みましょう。

————— point —————

自分の行いによって、自分の未来の運命はいかようにも
切り開くことができるのが、因果の法則です。

精進（努力）：やりたいことよりも、大事なことを優先することが、自分に幸せをもたらします。

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。

書籍の203ページを読む



書籍の203~205ページを読んで、
「精進」について理解しましょう。

————— *point* —————

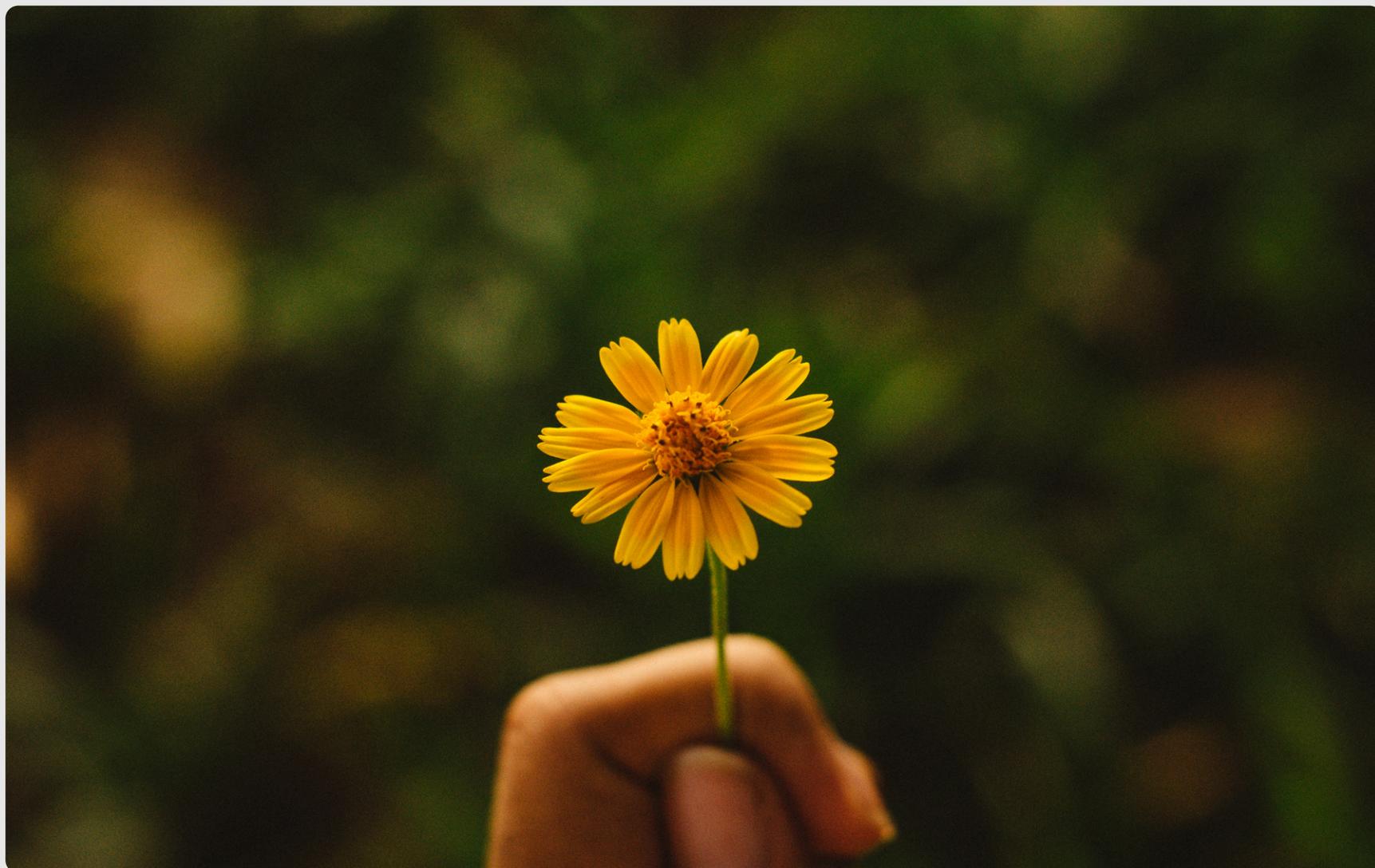
できない時があっても、思いたった時に
「再開する」という意志を持つことを目標にします。

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
14

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。

人生を切り開く



この2週間で特に効果が感じられたもの、
続けやすい善いタネまきを
1つでもいいので続けていきましょう。

————— *point* —————

本書を読まれ、ワークシートでの実践をきっかけに、1つでも善い行いを
続けられれば素晴らしいことです。自分の人生は、自分で切り開いていく
ことができます。一緒に幸せへの一歩を踏み出しましょう！

智慧（修養）：善い行いを続けることで習慣が変わり、人生が変わります。