

こころ安らかに

幸せになるために



— 人 — 宇 宙



一人宇宙

すべての存在の構成要素は心の中に認識されてはじめて成立する。

すべては心の中にある。心を離れて物は存在しない。心の外に物はない。

この考え方を唯識【ゆいしき】とっています。

人生いかに考えるか

• 実体はありやなしや

そのものの存在が独自である

そのものの存在の性質や特質が変わらない

そのものは未来永劫に存在する

• 世の中結局は関係性だけである

無限のつながり 長幼の序 自利利他

私はどこに？

手を見てください。
それは誰の手ですか？

今あなたは「自分」の手ですと言いました。
ではその自分ってどこにありますか？

???

良いことを思えば、必ず幸せになる　－　念じたことは実現する

悪い行いをすれば別の形で返ってくる



人は誰もが自分の心のなかに
「自分」という巨象いや虚像をつくっている。
しかし、自分と言う実体はどこにもない。



この「自分」を忘れたら — 無我になったら
毎日がもっともっと楽になるに違いない。

この考え方に基づいて

ヨーガ・瞑想を実践し

自己の心のありようを

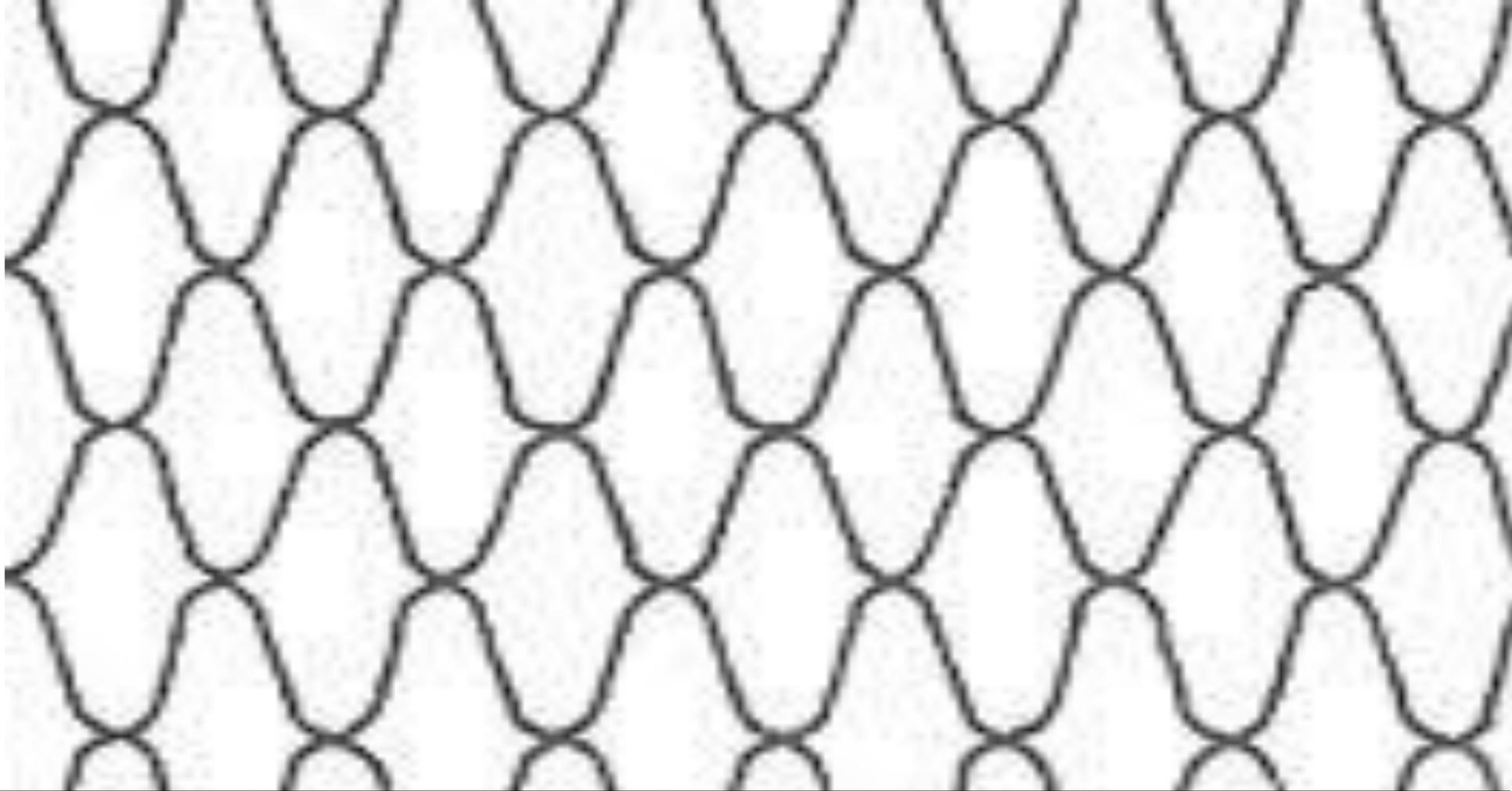
深層から浄化することによって

苦を楽にすることができる。

良いことを思えば、必ず幸せになる　－　念じたことは実現する

悪い行いをすれば別の形で返ってくる





人も物もすべてのものがつながっている

私たちは関係性の中で生きている

一人宇宙

すべての存在の構成要素は心の中に認識されてはじめて成立する。

すべては心の中にある。心を離れて物は存在しない。心の外に物はない。

すべての物事は受け取り様考え様によりどのようになっても変わる

イソップ物語



ケイトウがバラに言いました。
「あなたはなんと美しい花で
しょう！ みんなから好かれ
るその姿と香りがうらやましい」



バラはこう答えました。「私は
短い間しか生きられないのに、
あなたはいつまでも花が咲いていて若々しい」

一水四見(いっすいしけん)

- 人間にとっての水は
- 天人にとっては歩くことができる水晶の床
- 魚にとっては己の住みか
- 餓鬼にとっては炎の燃え上がる膿の流れ



思い込みはだめよ！



手を打てば
鳥は飛び立つ
鯉は寄る
女中茶を持つ
猿沢の池





「青色青光。黄色黄光。赤色赤光。白色白光」
しょうしきしょうこう おうしきおうこう しゃくしきしゃっこう びやくしきびゃっこう



**頭のいい子も頭のよくない子
も、**

美人も不美人も、

努力家も怠け者も、

泣き虫もおこりんぼうも、

みんなそのままですばらしい！



SMAPの「世界に一つだけの花」

花屋の店先に並んだ いろいろな花を見ていた
ひとそれぞれ好みはあるけど どれもみんなきれいだね
この中で誰が一番だなんて 争うこともしないで
バケツの中誇らしげに しゃんと胸を張っている
それなのに僕ら人間は どうしてこうも比べたがる？
一人一人違うのに その中で一番になりたがる？

そうさ 僕らは 世界に一つだけの花
一人一人違う種を持つ その花を咲かせることだけに
一生懸命になればいい
小さい花や大きな花 一つとして同じものはないから
NO.1にならなくてもいい もともと特別なOnly one

幸せになるために考え方を換えよう



「ねばならない」思考



「～だといい」思考



- ① 人に絶対認められなければならない ×
認められればいいな ○
- ② 私は褒められなければならない ×
褒められればもうけもの ○
- ③ 自分の思い通りにならなければならない ×
そうなればいいな ○

幸せになるために考え方を換えよう

私って—まあ—
こんなものです！

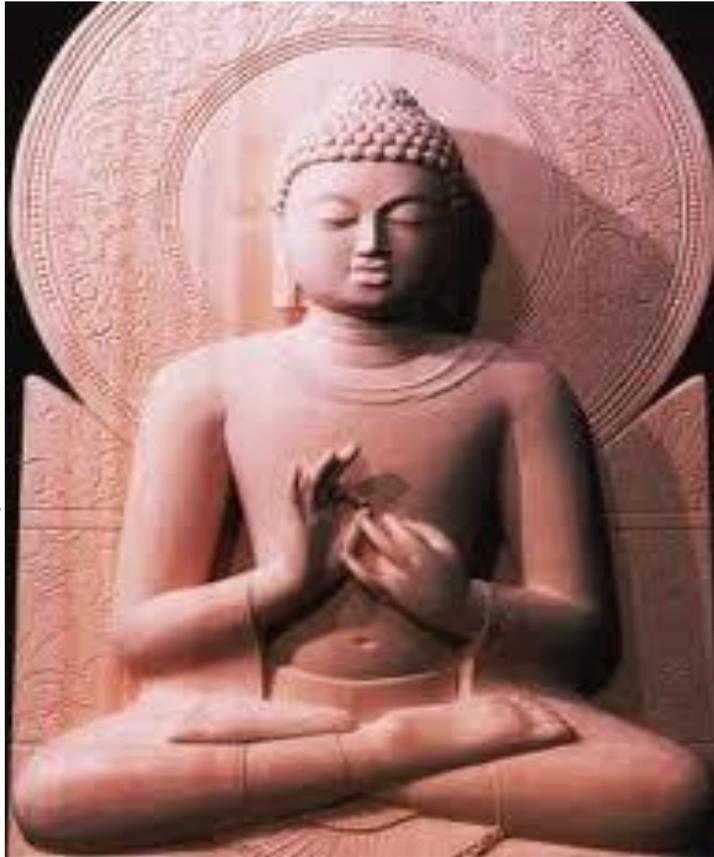
これ以上でも
これ以下でも
ありません。



比較をしない！

幸せになるために考え方を換えよう

まず、
自分を
大切にしなければ



わたしは私、 あなたは貴方！

恨みは消せるか？

- どちらが楽になるか
- どちらが幸せにつながるか
- 周りの迷惑度は
- 怨むって気持ちよい
- いやな気分になり時間が無駄だよ
- 怨むのは得か
- 怨んだら、相手に効果があるのか
- 怨むことにどういう意味があるのか
- **自分の考え方で自分を余計不幸にしている**



怨むことは得か？

- 人(ひと)を怨(うら)むより身(み)を怨め
- 人(ひと)を呪(のろ)わば穴(あな)二(ふた)つ
- 人(ひと)を憎(にく)むは身(み)を憎む



人生みなつながっている！

考え方を変えると

① 破滅的にならない



② 欲求不満にならず耐えられる

③ 事態を受容できるようになる



人生いかに生きるか

- **生きていくのに困ったこと**

怒る 許せる人になろう

貪る 腹八分目を知ろう

無智 知識よりも知恵を持つ

- **そして、明るく、正しく、親切に**

幸福になるために 日常生活で心得ること

- 真心を持つ
- 反省
- 貪らない
- 怒らない
- 愚かでない
- 努力する
- さわやかである-不機嫌にしない
- 怠けない
- 平静さを保つ
- 他人を傷つけない
- 自分を大切にする



ワハハハハハ。
大丈夫大丈夫
あなたの願いは
叶えられます。
無能でも成功します。
無能でも卒業になります。



留・え