

『幸せの種』のまき方

人生幸運の秘訣は

眉間にしわを寄せて常に腹を立てている人といつもニコニコしている人。そばにいるとしたらどちらがよいですか。言うまでもないことですよ。気難しい人のそばにいると気分が悪くなってきます。怒る人は心に余裕のない人。思いとおりにならないから怒ることで心のバランスをとろうとするのです。よくおもちゃを買ってもらえずに泣いている子を見かけますが、同じようなものかもしれません。

自分だけが正しいと思い、相手のここが悪い、あそこが悪いなどと言っていると結局最後は世の中の人々はみな「悪人」になってしまいます。怒れば怒るほど人は寄りつかなくなりますからどんどん孤独になります。そういう中で生きていくのは不幸ですよ。

【腹を立てない】

怒りは怒りをよび、果てしない怒りの連鎖となります。あなたのところで勇気をもってその連鎖を断ち切らなければなりません。怒らないことは人生幸運の秘訣なのです。

ストレスと縁を切るには

あなたは他人の持ち物と比較して「あの人はいいなあ、それにひきかえ自分は…」と愚痴をこぼすことはありませんか。いつも自分よりもよい状況と比較すれば常に不幸ですね。お金、食べる物、着る物、住む家、これらのものは本質的に言えば生きてゆけるだけのものがあればいいはずですが、ある程度充足されると必要以上に求めようという欲が出てきます。さらに衣食住が満たされると今度は見栄が中心になって欲は際限なく続いていくものです。どこまでいっても満足がありません。満たされないことがストレスになります。

ない物を数えて嘆くより、今ある物を感謝しましょう。不平不満ばかりで過ごし、喜びの心がわからないのは、何に対しても「あたりまえ」という気持ちが強いからです。

【必要以上に求めない】

ありがたいことが一つ見つけられたら、それを喜び、それ以上求めないことです。求めるものが多いほどストレスも大きくなります。求めることを止めると、楽になりストレスとは縁が切れます。

幸せになるには

人間のようにこんなにたくさん他の生き物の命を奪って生きている生き物はないでしょうね。今日まであなたが食べてきた肉・魚・野菜の量はいったいどれほどになるでしょう。人間は食べ物の生を頂かなければ生きてゆけない生き物なのです。一日生きることは、一日分の殺生を重ねることですから、他の生き物の命をもらってでも生きる値打ちのある生き方をしてゆかなければなりません。私達が今生きていられるのは、自分一人の力ではありません。よく考えれば「食」の問題だけではないことが分かります。いろいろな人のお世話にもなっています。その恩を忘れてはいけません。親を敬い先祖を供養するのもそういう理由があるからです。私達は生きながらこれまで受けた恩を返していかなければならないのです。

【感謝する】

色々な人や物に支えられてあなたは生かされているのです。感謝する生活を始めると今までと違った人生が見えてきます。人は感謝するから幸せになるのです。

人間関係を良くするには

人にけなされ、叱られるために生きている人は一人もいません。誰でも人に誉められたくて生きています。あなたも同じですよ。あなたが苦手を感じている人も実はそう思っています。

良い人間関係を作るには誉め合うことです。相手の悪いところはすぐに目につくものですが、誰にでも欠点はあるものです。あなたにも欠点があります。でもあなたが欠点以外に良い部分を持つように、相手の人にも良い部分が必ずあります。「どこを誉めたらよいのだ」という場合は、あなたがその人をマイナスの方向からしか見ようとしていないという証拠です。勇気をもって誉めてみると、あなたの心が楽になりますよ。

【お互いに誉め合う】

誉められた人は誉めてくれた人の前ではいつまでもその気持ちを持ち続けてもらおうとするもの。

自分に好意をもっている人には協力的になるのが人間です。いつも意識して相手の「誉める」部分を探すことが大切なのです。

悩み苦しみを一掃するには

本当の幸せってどういうことなのでしょう。あなたを取り巻く人たちがみな笑顔で、あなたも笑顔で暮らしている。そういう状況がなければ、仮にお金があっても、地位や名誉があっても本当に幸せとは言えませんよね。あなたが一人勝ちで他の人は皆不幸ということでは、あなたは決して幸せにはなりません。だから自分の幸せを考えるより先に、周囲の人の幸せをまず考えましょう。自分の立場を通して、仕事を通して他の人の力となることです。特に困っているときに受けた親切は決して忘れないものです。いずれその親切はあなたに帰ってきます。

周囲の人たちにあなたの最大限の友情を示していくのです。あなたが幸せになりたいのなら、求めるのではなく、与えることを忘れてはいけません。

【周囲の人を喜ばせる】

人は誰でも良いことをしないでいると心がだんだん狭くなっていくものです。周囲の人が喜ぶように施していくと、あなたの悩みや苦しみが小さくなってあまり気にならなくなります。

成功するには

仕事でも感謝と笑顔は大事ですね。誰だって嫌々仕事する人と一緒に仕事したくないですよ。必然的に仕事も人もそういう人から離れていきます。

仕事で成功をおさめている人って、たいてい共通点があるものです。笑顔で仕事する人には良い同僚と良いお客さんが寄ってくる。そして自分のためというより、世のため人のために仕事する人に不思議と良い仕事がどんどん舞い込んできます。あなたの仕事に対する心のあり方を見て神仏がそれに見合う「縁」をつないでくださるのです。

あなたが今いる環境は神仏があなたに必要だと思って「縁」をつないでくださったのです。あらゆる困難は神仏から与えられた「宿題」だと考えて挑戦してください。あなたに成功が近づいてきます。

【愚痴を言わない】

愚痴は止めましょう。言葉は心を作り、心の態度は人間の運命を支配するのです。逆にプラス思考で「ありがとう」「ついてる」と言えば、あなたの夢は実現に向かいます。

願い事を叶える条件

「志望校に合格しますように」「商売が繁盛しますように」「よい縁が結ばれますように」…そんな願いでお寺に足を運ぶ人が大半です。ただしここが大事なポイントなのですが、願い事を叶えるには必要条件があるのです。その条件とは「あなたが心を正して世のため人のためになるようなよい行いをその願いに見合う程度に行わなければならない」ということなのです。「施し」には様々あって、笑顔や優しい言葉も「施し」になります。本来は自分の体で施すのが基本ですが、それができない場合にお金や物で施すのです。そしてそういう「施し」は本当に困っている人のために使われなければなりません。誰かの私服を肥やすために使われては施した意味がなくなってしまうのです。

【幸せの種をまく】

種をまかなければ花は咲きません。一言を発するにも人の心を和らげるように、また不幸な人には慰安を与えるように心がけましょう。それを黙ってやることです。それが幸せの種になります。

成功のための秘訣

(毎日チェックしましょう)

- 誰にでも笑顔で接する
- 爽やかな挨拶を心がける
- いつでも誉める準備をしておく
- 誰にでも親切を心がける
- 身の回りの整理を心がける
- 感謝の気持ちを常に持つ
- 怒らない・愚痴を言わない