

どんな経験にも意味があります。

(金剛峯寺・数邦彦さん)……………2

思考停止の鍛錬は、苦しみを手放すことでもあります。

(比叡山延暦寺・居士林所長 宮本祖豊さん)……………6

悩める心を解放し、「お任せする」。己を知ることが、仏道修行なのです。

(増上寺・井澤隆明さん)……………10

他人をうらやまず、自分のペースを大切に。

(薬師寺・山田法胤管主)……………14

この本の使い方……………24



第1章 恋のこころを調える……………27

好き嫌いを超えた「敬いの心」で接しましょう。

「分かり合えない」のが、人間です。(浄照寺・平井裕善さん)……………28

自我愛から離れれば、素敵な愛に出合えます。

自分のよいところを再確認しましょう。(西照寺・網代豊和さん)……………32

最後に頼れるのはあなた自身です。

友人が、心の“防波堤”になってくれます。(知恩院 池口龍法さん)……………36

良縁は、心開く人にやって来ます。

究極の恋愛は、いかに孤独を楽しむか。(坊主パー店主・藤岡善信さん)……………40

呼吸を数えて、疑いの心から離れましょう。

文字に思いを乗せて、心を鎮めましょう。(陽岳寺・向井真人さん)……………44

「愛する」ことは「苦しみ」と覚悟する。

どうにもならない自分も、そのまま自分。(明専寺・月原秀宣さん)……………48

条件を外せば、無限の出会いが待っています。

「騙されてもいい」と思える二人は幸せです。(隆照寺・小柴隆幸さん)……………52

コラム01：仏前結婚式……………56



第2章 仕事のこころを調える …… 59

- 「精進」と掃除で気分転換を。
考えるより行動。結果は後からついてきます。(浄土宗総合研究所・石田一裕さん) …… 60
- 「自我」が無くなれば、心は楽になります。
感性を磨き、ひらめきが来るのを待とう。(厭離庵・大澤玄果さん) …… 64
- 呼吸を見つめ、身心を緩めましょう。
- 「愛語」は、自分も他人をも幸せにします。(藤井隆英さん) …… 68
- 自分の「鎧」を脱いで、接しよう。
- 「我慢」と言葉に出たら要注意！(西敬寺・木賣慈教さん) …… 72
- 「一度は受け入れる」のも、一つの方法。
心の切り替えは練習で身に付きます。(圓光寺・小林秀嶽さん) …… 76

ここに行けば会える！ …… 81

- フリースタイルな僧侶たち …… 82
- 僧職男子に癒されナイト …… 84
- おてらの木 …… 86
- 坊主BAR …… 88



第3章 お金のこころを調える …… 91

- お金の循環が心の豊かさにつながります。
お金や物の背景にある「物語」を知ろう。(天真寺・西原龍哉さん) …… 92
- “比較しない物差し”を持ちましょう。
- 「もうない」から「まだある」の視点へ。(別院満足院・二條和順さん) …… 96
- 明確な目標が、生活をシンプルにします。
無理は反動のもと。時を待ちましょう。(薬師寺東京別院・根来穆道さん) …… 100

「ワタシ」を主語にして伝えよう。

出会う課題の中に、真の成長があります。(明圓寺・谷口向覚さん)……104

迷いの中身を具体的に書き出してみよう。

手放すことは、大切なものを選ぶこと。(称讚寺・光澤裕顕さん)……108

コラム02…寺院発・NPOの取り組み 社会とつながる僧侶たち①

NPO法人「ロータスプロジェクト」……112

コラム03…寺院発・NPOの取り組み 社会とつながる僧侶たち②

NPO法人「あんしん寺」……114



第4章 健康・美容のこころを調える ……117

悩むことは、人間らしさの証明です。

内面の美意識こそが、人を輝かせます。(常圓寺・及川一晋さん)……118

自分の心に背かずに生きてみましょう。

今を生きるあなたに、美しさは生まれます。(明福寺・中根信雄さん)……122

視点を変えれば、苦しみも変わります。

人生は、いつでも青春！(善光寺・東條香舜さん)……126

命は、健康や若さの尺度では測れません。

「ありがとう」と「ごめんなさい」を忘れずに。(壽命寺・杉生慶値さん)……130

年齢に応じた魅力を磨きましよう。

自分をリセットする場所を見つけ。(真實寺・永井恵真さん)……134

コラム04…お寺ヨガ……138

コラム05…禅ボディワーク……140

コラム06…写経でこころを調える……144

さくいん……146

資料 般若心経……147

この本の使い方



この本は、読者のあなたが、あなた自身の手で
幸せな未来を築いていくための「レッスン帳」です。
まず、お坊様の言葉に触れることで、
何かを感じ、今の自分と向き合ってみてください。
お話の終わりに掲載されている、「ここを調えるレッスン」のページは、
書き込み式のフリースペース。
毎回違ったテーマのクエスチョンに対し、
あなたらしい答えを自由に記入してみてください。
答えが見つからない時は、それでもOK。
その時は、今日あったいいことや、
嬉しかったことなどを自由につづってみましょう。
無理をせず、楽しみながら読み、書き、
あなただけの一冊を完成させてみてください！

できれば一日ワンレッスン、
毎日続けるといいですね

ここを調える Lesson

今日一日の中で、「ありがたい」と思った出来事はありますか？
それは誰の、どんな行動でしたか？ 具体的に書き出してみましょう。

一日の中で決まりごとを3つ作りましょう。小さなことでもかまいません。
毎日実行可能なことを決め、書き出してみましょう。

毎日の一日チェック

今日、あなたはここから「ありがとう」が返えましたか？

※ 第1章 毎日のここを調える

書式、スタイルはあなたの自由。
心をフリーにして書いてみましょう！

第1章

恋の
こころ
を調
える

好き嫌いを超えた「敬いの心」で接しましょう。



浄照寺 (山梨県・大月市)

中央本線・大月駅から車で約10分の山あい
にたたずむ寺院。境内には触れると長寿にな
るといふ伝説の「亀石」がある。

浄土真宗・浄照寺 平井裕善さん

この世は「諸行無常」——永遠に不変のものなどなく、常に移り変わってゆくものです。恋心も同じ。「好き」という気持ちは、外見や性格、趣味嗜好などの好みを複合的に表現した感情ゆえに、ささいな誤解や行き違いで、「嫌い」に裏返ってしまう脆さをはらんでいます。だからこそ、恋愛は楽しくもあり苦しみでもあるのかもしれないね。

刹那的な感情に翻弄されず、恋人や結婚相手と温かな関係を築き上げていくにはどうしたらよいのでしょうか。

浄土真宗を開いた親鸞聖人様は夢のお告げに従い、恵信尼公様(諸説あり)と結婚しました。僧侶の結婚がタブーの時代だけに、相当の批判が向けられたことでしょう。そのような中、お二人はお互いに、恋や愛といった感情のやり取りのみで接するのではなく、「自分のために菩薩様が化身として現れてくださった」と敬い合いました。

「敬つ」とは、好き嫌いという「自我の心の動き」を超越したものです。今自分の隣にいる人に、「私のために現れてくださった人なのだ」という気持ちで接してみましよう。たとえ相手の嫌な部分を見たり、不満を抱いたりしたとしても、相手を許し、受け入れられる関係になってゆくに違いありません。

ここを調える Lesson 1

今日一日の中で、「ありがたい」と思った出来事はありますか？
それは誰の、どんな行動でしたか？ 具体的に書き出してみましょう。

一日の中で決まりごとを3つつくりましょう。小さなことでかまいません。
毎日実行可能なことを決め、書き出してみましょう。

今日の一日チェック

今日、あなたはここから「ありがとう」が言えましたか？



「分かり合えない」のが、人間です。

「そんな人だとは思わなかった」。恋人や結婚相手の言動に幻滅したり期待を裏切られたと感じたりした時、こんな言葉をぶつけたことはありませんか。果たして、私たちが言う「そんな人」とはどんな人なのでしょう。

仏教では人を含むすべてのものに「本質」というものはない——「諸法無我しよほうむが」という考えがあります。縦糸と横糸が交わり柄を作り上げていくように、私たちはその時間、その場所の原因・縁・結果によって存在し、一瞬の後にはまた違う自分へとなってゆくのです。ですから、「本当の自分」「本当の相手」なんてどこにもないのです。

私は妻と結婚する際、一つの約束を交わしました。『そんなことは言わなくても分かるでしょ』は禁句」という約束です。自分が見ているのは相手の一瞬に現れた一面でしかないのに、お互いを「分かり合える存在」と思うから、時折、難儀な関係になってしまうのです。言葉にしなくても相手は分かってくれるというのは思い込みで、言葉にしなくても分かり合える世界はまさに仏様の世界です。迷いの世界に生きる私たちは、「そんな人だと思わなかった」と感じたら、どうぞ手を合わせて思い出してください。自分の勝手なイメージを相手に押しつけているに過ぎないと。きっと違う感じ方ができるでしょう。