

☀ 《この本、「一日一行」の使い方》 ☀

名著や著名人の「文章や言葉」には、生きる「知恵や情熱」のエッセンスが凝縮された「一行」があります。人生を深く生きた賢人たちの言葉は、重みや深さが違います。まず、「一行」を自分の中に取り入れ、心の支え「芯」にすることが大切です。自分の血となり肉となり、日々の課題に取り込むパワーが生まれ、一歩ずつ前進する気力が充実し、人生を豊かにすることができます。

本書はこれらの「一行」を収録し、それを手本にして「声を出して〻読む」「なぞる〻書き写す」だけの練習帳です。無心で「声を出す」「手を動かす」ことで、心の中にある不安や雑念、こだわりなどが自然に消えていきます。また、読む前や書く前に「ワンポイントアドバイス」を読み、「一行」の意味をしっかりと確認しておきましょう。

人生のエネルギー源になる「一行」、精神の糧になる「一行」、心に響く「一行」など、毎日の慌ただしさから逃れ、朝でも晩でも、「一日一行」を実践してみたいかがでしよう。

☀ 《声を出し、言葉のリズムを身体で覚える》 ☀

「声を出して〻読む」ことで、「一行」を自分のものとして、しっかりと心に刻み込むことができます。声に出すことで、口を動かし、息を出し、音を耳で聞くことになります。身体を使うことで、その言葉がしっかり身につくのです。脳を刺激して認知機能の低下予防に役立つ効果も期待できます。声に出して何回か読む、言葉の持つリズムを身体で覚えることで、より脳を活性化させ、思考が明快になります。身体に言葉を刻むには、まず、声に出して読むことです。

☀ **声**を出して読みましょう！

虚空^{こくう}尽^{くつき}き、衆生^{しゅじやう}尽^{くつき}き、
涅槃^{ねはん}尽^{くつき}きねば、我が願^{ねが}いも尽^{くつき}きん

「声を出して読む」
言葉のリズムを
身体で覚える

☀️ 《丁寧

に心を込めて書き写す》☀️
「なぞる」書き写す」ことでも、「一行」が心と身体にしっかり刻まれます。書き写すことに、難しい作法などありません。ラクな姿勢で座り、筆記具も書きやすいものを使ってください。筆ペンでもボールペンでも構いません。大切なのは、「一文字」、「一文字」、「一行」、「一行」を、丁寧に心を込めて書き写すことです。集中して無心で書き写すことで、雑念や不安が消え、心が静かになり、自然に「希望」や「やる気」が湧いてきます。上手に書こうとか、早く書き終えようなどとは考えないことです。

書

いてみましょう！

虚空尽き、衆生尽き、涅槃尽きねば、我が願いも尽きん
虚空尽き、衆生尽き、涅槃尽きねば、我が願いも尽きん

「なぞり書き」
心を込めて
書き写す

☀️ 《マイ

「一行」をつくる



本を読んでいたり、テレビを観ていたりして、感動したり、心打たれる言葉に出会うことはありませんか。「これだ」という言葉を見つけたら、手帳やノートに書き写すのがいいでしょう。そうして、「声を出して」読む、「なぞる」書き写す」ことを行うことで、言葉を自分の心にしっかり刻み込むことができます。自分なりのマイ「一行」をつくりましょう。

第一章

「やる気」がでる
自分を励ます

「一行」

声

を出して読みましょう！

彼れを知り己れを知らば、
百戦して殆^{あや}うからず

孫武『孫子』

己を知って努力をすれば成長していける

孫子は、勝負ごとに勝つためには、自分と相手をよく知って、その違いを分析すること、そのためには正しい情報を集めることだ、と言っています。「敵を知ること」以上に、「己を知る」ことは難しいもの。ときに自分の欠点に目を向けなければならぬからです。失敗や挫折に関して「他人のせい」にしてしまうと成長はありません。何が原因かを分析して次に生かすことが大切です。相手を変えることは難しくても自分を変えられます。自分自身に何が足りないのか、どうすれば目標を実現していけるのか、つねに考える努力を続けること。前進する力を蓄えていけば、成長していけることを、孫子の言葉から読み解くことができます。

ワンポイント
アドバイス

書

いてみましょう！

彼れを知り己れを知らば、百戦して殆うからず
彼れを知り己れを知らば、百戦して殆うからず

年 月 日

彼れを知り己れを知らば、百戦して殆うからず
彼れを知り己れを知らば、百戦して殆うからず

年 月 日

彼れを知り己れを知らば、百戦して殆うからず
彼れを知り己れを知らば、百戦して殆うからず

年 月 日

彼れを知り己れを知らば、百戦して殆うからず
彼れを知り己れを知らば、百戦して殆うからず

年 月 日

を出して読みましょう！

人生とは負けるように造られては
いないんだ

ヘミングウェイ『老人と海』

結果よりも何かを得ることができたならば、人生では勝ちと同じ

ワンポイント アドバイス

『老人と海』の主人公の老いた漁師・サンチャゴは、ある日、一人で漁に出かけて大きなマカジキを釣り上げます。しかしそのマカジキをサメに狙われて、食いちぎられてしまいます。そのときに老人から出たのが「人生とは負けるように造られてはいないんだ」という言葉です。これは、たとえ不本意な結果に終わっても、自分が信念をもって戦っている限り、負けはしないという意味です。結果そのものよりも、そこで何かを得ることができたのならば、人生にとっては勝ちと同じ意味と言えるのです。

大切なのは自分自身がどのように向き合ってきたのかということ。それによって、人生に負けなどないのだ、という前向きな言葉になります。

書

いてみましょう！

人生とは負けるように造られてはいないんだ
人生とは負けるように造られてはいないんだ

年 月 日

人生とは負けるように造られてはいないんだ
人生とは負けるように造られてはいないんだ

年 月 日

人生とは負けるように造られてはいないんだ
人生とは負けるように造られてはいないんだ

年 月 日

人生とは負けるように造られてはいないんだ
人生とは負けるように造られてはいないんだ

年 月 日