

体験版

# 信仰生活ノート

信仰生活の魅力は？

やさしく  
なれる

イライラ  
しなくなる

仕事で  
成功する

悩みが  
解決する

人に  
好かれる

正直  
になれる

## このノートについて

大川総裁の説く心の教え(仏法真理<sup>ぶつぽうしんり</sup>)に照らして、自らの心を正していくことを「正しき心の探究」といいます。会員になると、仏法真理を学びながら、お祈りや反省を通して心を見つめ、「正しき心の探究」をします。このノートでは、自分の心の動きを振り返り“心を見つめる”体験をしてみましょう。

## なぜ“心を見つめる”のか？

イライラしているときと、大切な人とおだやかな時間を過ごしているとき、どちらが幸せでしょうか。心は、脳の作用や単なる感情の起伏ではなく、私たち人間の中心にあるものです。人間が幸福であるかどうかは、「心がどんな状態であるか」によって左右されます。そして、どんな心で生きたかが、あなたの死後の行き先をも決めます。「幸せな心の状態」に整えることが、“心を見つめる”ことの目的です。

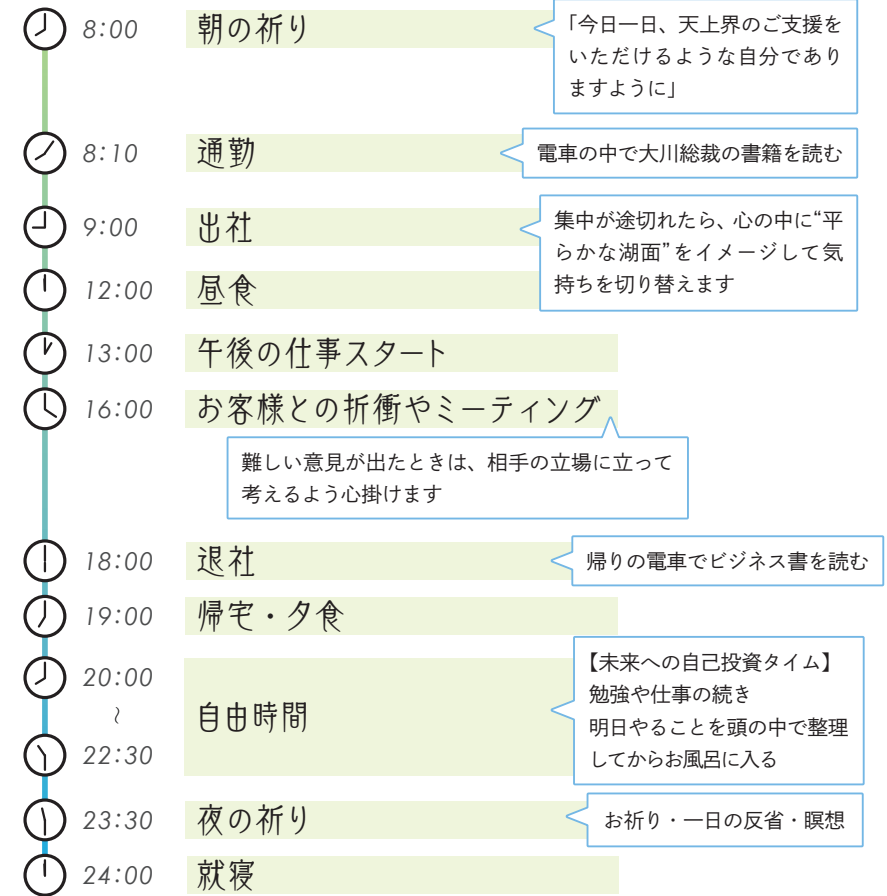
## なぜ信仰生活が必要な？

心は、ほんのささいなことでも揺れ動きます。正しい心を保つための習慣を持つこと、それが信仰生活です。信仰を持って心の教え(仏法真理<sup>ぶつぽうしんり</sup>)を学ぶことで、自分の心を大切にしながら、まわりの人々とも調和して生きていくことができます。信仰生活を送ると、光で守られ、正しい方向に導かれるようになります。

## モデルケース 会員の一日



20代の青年信者がどんな1日を過ごしているか聞きました。



※お祈り…会員信者にのみ授与される根本経典『正心法語』等を読誦すること。

## 青年の声

信仰をもっていると、小さなことにも感謝できるようになって、ごはんが美味しいことや、毎日仕事ができることなど、当たり前のようなことの一つひとつが幸せだなぁと、しみじみ感じています。

通勤時間に大川総裁の法話を聴いて心を整えるようにしています。

一日のはじまりと終わりにお祈りをしているのと、新しく読まれた法話や新刊書籍はできるだけチェックするようにしています。

本日のテーマ

今日できてしまった  
“心の汚れ”を落とそう

今日一日の“心”を振り返ってみましょう。

- チェック
- 会った人にやさしい気持ちを持てたか
  - 人にやさしい言葉・思いやりのある言葉をかけたか
  - やわらかな表情で過ごせたか
  - 人に接するときに、笑顔はあったか
  - 嘘やごまかすようなことはしなかったか
  - カッと怒ることはなかったか
  - 人の言葉や態度に過剰に反応しなかったか
  - イライラしなかったか

服でさえ、クリーニングに出し、洗濯をするのに、  
なぜ心は洗濯をせずに、  
汚れたままにしておくのでしょうか。(中略)  
やはり、心も美しくしていく必要があるのです。

大川隆法著『不動心』第6章

- 心が波立ってしまったとき、なぜそうなってしまったのでしょうか。そのときの状況や背景、自分の気持ちはどうだったのでしょうか。

もっと心を見つめてみたい方へのヒント

- 今日の反省点はなんでしょうか。
- 人から与えられたことに感謝していたでしょうか。
- 人に助けってもらったり、やさしい気持ちに触れたりしたことを思い出してみましょう。

本日のテーマ

## 自分の“言葉”を チェックしよう

今日一日の他者との関わりのなかで、  
印象に残っていることはなんでしょうか。

- チェック**
- 自分が発した言葉で、相手の顔が曇ったシーンはなかったか
  - やさしい言葉・思いやりのある言葉を心がけたか
  - 悪口を言わなかったか
  - ウソをつかなかったか
  - 人を傷つける話をしなかったか
  - カッと怒ることはなかったか
  - 人の言葉や態度に過剰に反応しなかったか

自分が相手を言葉によって傷つけたときには、  
その反応が、すぐ相手の顔に、目に、必ず出るでしょう。  
ですから、もし相手の湖面を波立たせたと思ったら、  
そのときに素直にお詫びをすることです。

大川隆法著『人生の王道を語る』第2章

- なぜそのシーンが印象に残っているのでしょうか。  
どんな言葉や態度で感情が揺れ動いたのでしょうか。

### もっと心を見つめてみたい方へのヒント

- 反射的に言ってしまったことでも、「言わなければよかったな」と思うことはなかった  
でしょうか。もし気がかりなことがあれば、心のなかでお詫びしましょう。
- 「こういう言葉はやめよう」と思う言葉はなんでしょうか。
- 「こういう言葉を使いたい」と思う言葉に置き換えてみましょう。

本日のテーマ

自分への愛を求めたり、  
人を愛情で縛ってしまったり、  
“愛”で苦しくなっていませんか？

家族や友人、恋人、職場の同僚など、身近な人との  
関係で、気になっていることはなんでしょうか。

- チェック**
- 大切な人や気に入った人を“ぎゅっと縛って”しまいたいと思う
  - 自分以外の人をほめられると心がザワつく
  - もっと人に評価してもらいたい
  - 人より優位に立ちたい、または人よりラクをしたい
  - 家族や友人、恋人は、自分の思い通りに動いてほしい
  - 身近な人の行動を把握していないと落ち着かない
  - 自分のペースや自分の考えに合わせてほしい
  - 「顔がいい」「学歴が高い」「収入がいい」などの条件で人への“愛”が決まる

ほんとうの愛は、無私の愛であり、  
無償の愛であり、見返りを求めない愛であり、  
相手を自由に伸び伸びと生かす愛です。  
相手を縛るのが愛ではありません。

大川隆法著『幸福の原点』第1章

- 「相手のほんとうの幸福」を考えたときに、あなたは何かをしてあげられるでしょうか。どんな言葉をかけてあげられるでしょうか。

もっと心を見つめてみたい方へのヒント

- もしあなたがその人だったら、あなたのことをなんて思っているでしょうか。
- あなたが「人にしてあげたこと」
- あなたが「人からしてもらったこと」

本日のテーマ

## 子供の頃の“心の傷”や、 自分の過去にこだわっていませんか？

子供時代のあなたに、最も影響を与えた人は誰でしょうか。  
それはどんな人で、どんな影響だったのでしょうか。

- チェック
- 自分のことが好きになれない
  - 自分の親が好きではない
  - 尊敬できる人がいない
  - 自分の将来が不安だ
  - 許せない人や、すごく嫌いな人がいる
  - ものごとの好き嫌いが激しい
  - バレなければ、みんなズルををすると思う
  - 見えないところで自分の悪口を言われている気がする
  - 過去の失敗が気になり、また同じことが起きそうで怖い



大切なのは、「事実をどのように認定するかは、  
自分の自由に任されている」ということです。(中略)  
自分にとって悪いこと、いやなこと、不吉なこと、苦しいこと、  
悲しいことは、できるだけ小さく受け止めるようにし、反対に、  
自分にとってよいことは、大きく、長く受け止めるように努力すると、  
あなたの人生は、しだいに幸福になっていくはずですよ。

大川隆法著 『「幸福になれない」症候群』 第2章



- 子供時代に悲しかったこと、傷ついたことはなんですか。  
誰かが関与していた場合、それは今なら許せますか？

### もっと心を見つめてみたい方へのヒント

- 子供時代に嬉しかったこと、楽しかったこと、ほめられたことはなんですか。そのなかに、あなたの個性や強みが眠ってはいませんか。
- あなたにとって、親から受け継いでいると思われる価値観はなんですか。
- 幼い日の自分に、今の自分からアドバイス（励まし、なぐさめ）をしてあげるとしたら、なんと言ってもらえるでしょうか。
- 誰かに迷惑をかけていたと思われること、お詫びしたいことがあれば、心のなかでその気持ちを相手に伝えてみましょう。

# 幸福の科学の会員になると

## お祈り きょうもん 経文が授与されます

信者になると、心を見つめる前にまず“お祈り”の時間をもちます。「真理の言葉『正心法語』や「主への祈り」「守護・指導霊への祈り」などの経文は、言うなれば天上界に通じる“電話番号”のようなものです。読むと、光で守られ、また、正しい方向へと導かれながら心を見つめることができます。

## ほうゆう 法友 ほうだん 同じ教えを学ぶ「法友」ができます

幸福の科学の教えを学ぶ仲間のことを「法友」と言い、信者になると法友ができます。また、教えの話や心のお話をすることを「法談」と言います。法談では、自分一人では得られなかった気付きを見つけることも多くあります。信仰の絆で支え合うことのできる法友を、ぜひ見つけてください。

## しょうじゃ 精舎 こう 静かな環境で考えたい方は精舎研修へ

幸福の科学の精舎では、「両親に対する反省と感謝」研修や「幸福へのヒント」公案研修など、一つのテーマに沿って心を見つめるための「研修」を用意しています。講師の解説や瞑想の時間なども取りながら、「公案」という、短い導きの言葉に従って心を深く見つめるプログラムで、信者は折々に参加しています。

このノートでは、“心を見つめる”という、幸福の科学の信仰生活の一例をご紹介しました。信者になると、「今まで眠っていたあなたの守護霊が目覚める」（『支部発展のための祈り』「会員功德・八箇条」二より）とも言われており、天上界の導きをいただきながら「正しき心の探究」に取り組むことができます。

幸福の科学への入会は、全国の支部や精舎、またはネットでの入会も受け付けています。 [幸福の科学 入会](#)

