

成功と繁栄の書

自然心身会



ココロまいるど®

成功と繁栄の書

自然心身会

ココロまいる

ココロまいるど 商標登録第5555206号
自然心身会 商標登録第5555342号

はじめに

お金は社会生活を営む上で便利な道具にすぎませんが、多くの人はその道具に一生振り回されます。

仏教で出家すれば、俗世間を離れ、全財産を放棄して、身ひとつになって、修行の道に励むことになりましたが、在家ですと社会生活がありますのでお金や名声、権力から完全に離れることはできません。

ですから、お金や名声、権力との付き合い方が大切なのです。

特にお金は、使うとき、貯めるとき、増やすとき、それぞれに強い欲望を生じさせます。名声や権力もお金で買えたりしますので、お金との付き合い方もっとも大事だと考えられます。

お金は欲望と結びついていてからといって、お金の存在を否定するものではありません。

お金で心が汚けがれず、多くのもののためにお金を役立てることができる

能力があるなら、あなたがお金持ちになることに何の問題もありません。むしろ、あなたがたくさんのお金を持ち、社会に良い影響を及ぼす力をもてば、まわりのものが助かるのですから、すすんでお金持ちになるべきです。

逆に言えば、あなたが豊かなお金持ちになりたいのなら、お金や権力の正しい活かし方を学び、心を養わねばなりません。

巷ちまたには成功哲学についてたくさんの良書があります。『第一部 物の成功を目指す人へ』では、これらの書籍を参考とし、人生で心が汚けがれず成功するにはどうすればよいかを説いています。

『第二部 繁栄の六方位』は、成功した後の話になります。成功したのは良いのですが、維持することも大変です。

ここからは慢心やさらなる豊かさへの欲望が待ち構えています。さらに繁栄するか没落に転ずるかは、成功してからの心の養い方が大事です。

はじめに

もう一度「私とは誰か」「自分とは何か」を振り返ることで、繁栄の本質的な意味を知ることができるのです。

ここでは、「わたし」を中心とした人間関係を六つの方位から考えてみます。

また、付録として、『心ゆたかにお金持ちになる四つの努力』をまとめています。日々の生活で行動の指針に活用してください。

本書が成功と繁栄との智慧を得るきっかけとなり、本物の豊かさのなかで生きることができるようになれば幸いです。

もくじ

はじめに

・
・
・
3

もくじ

第一部

本物の成功を目指す人へ

あなたにとって、成功とは

・
・
・
10

自分の恵まれているものに気づく

・
・
・
16

失敗を乗り越える方法

・
・
・
20

できると信じること

・
・
・
29

自分の才能に気づき、磨きをかける

・
・
・
32

望みをかなえたい人のために

・
・
・
36

理想をもち、実現する

・
・
・
39

自分に自信をもつ	44
失敗は成功のもと	51
自分自身にやる気があるか	57
夢を形にする方法	61
後回しで大丈夫ですか	68
有意義な時間を生きる	74
自分の行動を管理する	77
無報酬の仕事	84
豊かさの公式	87
ともに成功する	95
緊張とストレス	101
競争から自由になる	107
運を呼び込む方法	112

第二部 繁栄の六方位

まずは「わたし」から

親子の方位

師弟の方位

夫妻の方位

主従の方位

友人の方位

先達の方位

約束された繁栄

そして「わたし」へ

付録

心ゆたかにお金持ちになる四つの努力

参考文献

・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	
・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	
・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	
158	154	150	147	142	135	133	130	127	120	116

第一部

本物の成功を目指す人へ

あなたにとって、成功とは

どのようなになれば「成功した」といえるのでしょうか。

あなたは自分自身で成功したと思うこともあるでしょう。

あの人は成功者だ、と人からいわれることもあるでしょう。

成功には、自分自身の評価と他人の評価があるようです。

あなたが何かを成し遂げたと思っても、その過程でほかの人に散々迷惑をかけていたのでは、ほかの人は成功者とは認めてくれません。あなただけが成功したと思うのは自己満足なのです。

逆に、たとえば、あなたが社会的に高い地位についていて、広い敷地の豪邸に住み、高級車を何台も持っているような生活をしていれば、ほ

かの人はあなたを成功者だと考えるでしょう。

でも、あなたは仕事に追われ、プライベートの時間などなく、家にもめったに帰らず、高級車にも乗る機会がない生活を送っているなら、自分自身を成功者とは思えないでしょう。

つまり、あなた自身とほかの人が「成功」と認めない限り、成功したことになるのです。

ところで、どのようなになったら、成功した、といえるのでしょうか。

「成功」と、その反対の「失敗」の間には、何らかの境界線があって、この境界線を越えることができれば「成功」、達しなければ「失敗」となります。

陸上競技などで考えれば、わかりやすいと思います。

百メートルを二三・二秒をかけて走っていた人がトレーニングによつ

て、一二・八秒まで早くなつたとします。

そのタイムが、境界線つまり自分の目標としているタイムよりも良ければ成功で、悪ければ失敗となります。

このタイムは世界を目指す者にとっては、お話にならないものでしょうが、いままで十三秒を切つたことのない人にとっては、満たされた気分と達成感に浸っていることでしょう。

十三秒のタイムを切つたことがないと知っている友人たちも称賛しているに違いありません。

十三秒のタイムを切るために、大変な努力をしたことでしょう。

毎日のトレーニングや食事制限などして、汗を流して何度も挑戦し、目標が達成できない苦しさにも耐えて、やっと達成することができたのです。

努力をしないうで達成できたのなら、素直に喜べるでしょうか。そもそも目標として良かったのかを考えるでしょう。

失敗を経験し、努力をして、自分の能力を向上させませんと、いままでの自分を超えることはできませんし、超えられなければ、成功を喜べません。

ここで、客観的に起こったことは、百メートルを走った人のタイムが一二・八秒だった、ということだけです。

ところが、世界の頂点を目指すという目的ならば「失敗」ですが、自分の限界に挑戦するという目的ならば「成功」となります。

このように、目的で目標が決められるのです。

そして、何のためにという目的のもと、どこまでという目標は、個人の価値観で設定されますので、あくまでも自分のことなのです。

つまり、成功も失敗も個人の価値観ということです。

人は価値観がないと生きていけません。

生きているときさまざまな選択に迫られます。

そのとき、どのような選択をするかは、価値観でまみります。

たとえば、ご飯を食べようとして落としました。

そのご飯を、捨ててしまうのも、捨てるのも、価値観によります。

お米を育てることの大変な苦勞を知っている人ならば、よほど汚れていない限り、捨てたりしないでしよう。

また、飢饉が続いていて、やっと手に入ったご飯なら、捨てるという選択肢はないかもしれません。

逆に、衛生的なことをすぐ気にする人は、落ちたご飯を拾おうともしないかもしれません。

おなかないっぱいで、少しでも口に運ぶ量を減らしたい人は、落ちたことを良かったと思っただけでしょう。

このように、人は、過去の経験や現在の状況によって、いろいろな価値観を持っていて、その価値観にしたがって生きているということです。

あなたの成功も、この価値観が決めています。

最後に重要なことを押さえておきましょう。

自分とほかの人が「成功」と認めない限り、「成功」したことになる
なかつたですね。

価値観は個人的なことですが、その価値観が社会的に受け入れられる
ものでなければ、あなたの成功は社会的に認められないのです。

陸上競技の話に戻りますが、食事やトレーニングメニューを考えてく
れた人、記録の管理をしてくれた人など、目標に向かって進む自分を支
えてくれた人々がいたことを忘れてはなりません。

失敗を経験し、努力を重ねた自分を知っている人たちがいてくれたか
らこそ、目標を達成でき、喜びを共に分かちあえることができた。

これではじめて「成功した」といえるのです。

自分の恵まれているものに気づく

いま、自分の恵まれているものに意識をおく。
いま、自分の不足しているものに意識をおく。
どちらが幸せを感じられますか。

おそらく恵まれているものに意識をおくほうが、幸せを感じられるでしょう。

ところが、自分の恵まれているものを考えるとき、他人と比べてしまうと幸せの感じを見失ってしまいます。

比べますと、どうしても、自分の不足しているところに視点が行ってしまふのです。

いま自分が持っているもので、ほかの人と分かちあえるもの、ほかの人から分かちあってももらっているものを探してみましよう。

ほかの人だけでなく、生きとし生けるものと分かちあえるものは何がありますか。

持っている物でなくとも、自分の体力や能力、技術、知識を社会の役に立てることができはるはずで。

自分にも社会の役に立つものがあると知り、それを役立てれば、満足感が得られます。

それが自分の持っている恵まれたものであり、幸せにつながっています。

逆に、ほかの人から、生きとし生けるものから、分かちあってもらっているものは何がありますか。

他のものから、そのような恩恵を受けているので、生きていられるのです。

水だって、大地のろ過の働きと微生物の有機物を分解する働きがなければ、飲むことができません。

空気だって、太陽の光と植物の光合成の働きがなければ、わたしたちが生きていくために十分な量が供給されません。

これらの自然しぜんの働きは、お金で買っているものでしょうか。

自分が生きていく上で、お金では買えないものが、恵まれているものです。

不足しているものといえば、お金を思いがちですが、それは違います。お金は何かを得るための手段であって、お金そのものは、あなたの本

当に必要としているものではありません。

また、不足しているものに目を向けますと、もつともつと、と思つてしまいます。

どれだけお金があつても、どれだけ物を持っていても、満足することはありません。

幸せにはなれないのです。

人は意識した事柄にしか目を向けられないのです。意識していることしか考えられません。

不足していると感じながら、満足することはできないのです。

幸せに生きたいならば、不足しているものではなく、恵まれているものに目を向けましょう。

失敗を乗り越える方法

大したことない失敗。手痛い失敗。

失敗は誰でも経験することです。

その失敗を経験したのはほかでもない自分自身です。

自分以外にこの失敗という厄介ものを取り除くことはできません。

自分自身の手で、自分のために取り除かねばならないのです。

それならば、失敗しないようにすればよい、と思うでしょう。

残念ながら、失敗は、自分が成功に向けて成長する上で、必要不可欠なものなのです。

ですから、失敗に気づいたら、「ああ、自分は成功に向けて成長しようとしているのだ」と知り、すかさずつぎの一步を踏み出しましょう。

失敗したとき、あなたなら、どのようにしますか。

他人のせいにすることもあるでしょう。

自分のどこが悪かったのかを反省することなく、失敗を招いたほかの人を恨むのです。

これでは、ほかの人が失敗した自分のことをどのように思っているか、に悩んでいるのであって、自分が失敗を踏まえてどのように生きるか、という視点に立っていません。

逆に、自分を責めることもあるでしょう。

再発を防ごうともせず、ただ自分を責めるだけでは、手っ取り早く失敗を拭い去っているだけです。

これがあたりまえになっている人は、平気で失敗するようになります。失敗を恐れないことは大切ですが、このことは平気で失敗することではありません。

平気で失敗しますと、自分が成長することはなくなるのです。

どのようなとき失敗するのでしょうか。

何かをして失敗することもあるでしょうし、しなければならぬことを怠って失敗することもあるでしょう。

つまり、やったがために招いた失敗もあり、何もしなかったがために招いた失敗もあるということです。

成長するためには行動しなければなりません。

そして、行動するためには進むべき目標が必要です。

その目標が間違っていたらどうでしょう。

真剣に進んでいても、その進むべき道が誤っていれば、いつまでたつても目的を達成することはありません。

これが、何かをして失敗する原因です。

自分のために本当に必要なものを真剣に考えてのち、それを得るための目標を立てなければならぬのです。

一方、そのうち上手うまくいくだろうという、あまい考えのもと、何の目標も持たずに待ち続けていたらどうでしょう。

目前の成功の機会を逃しています。人生を流して、老いるままにしているのです。

気分が、乗る、乗らない、に関係なく、時間というものは過ぎ去っていくものであり、「いま」というときは自分自身のものなのです。

どのようなにして失敗するのでしょうか。

成功を急^せくあまり、近道してしまふことがあります。

道を進んでいきますと、いつも順風満帆というわけにはいきません。

時には逆風も吹きます。簡単には進ませてくれない抵抗に遭^あうこともあります。

その抵抗をしのぐために、効率のよいことばかり考え、適当に流してしまふのです。

抵抗は自分で克服してこそ、成功のために必要な成長ができることを忘れてはなりません。

もう一つは、道の途中で障害があり、遠回りをすることがあります。誰だって辛い^{つら}い思いをせずにすむなら、そうしたいものです。

ほかにとおる道があるのならば、また障害に挑まずにすむ方法があるのならば、そうしたいと思います。

でも、その障害は、自分の選んだ道の途中にあるのです。

その障害を乗り越えていくのは自分しかいないのです。

その先に、自分の行くべきところがあるので。

別の道を選びますと、いまの道とは違った経験をすることになります。楽な道は、結局、逃げ道ですので、自分の十分な成長は望めません。

その楽な道の一つに、小さな事柄を軽くみてしまうことがあります。大事故といわれるものは、作業の手順を一つ間違えたことが発端であったこともあります。

人や仕事、どのようなものも、つまらないものなどありません。すべてに注意深く、慎重に当たらなければなりません。

大事故に見られるように、扱いを間違えれば、ごく僅かな問題も大きな問題になる可能性があります。

でも、ここまでは、道を進んでいるだけ、まだましなのです。

すぐにあきらめてしまうこともあります。

この場合、やり遂げることがありませんので、成功したときの喜びや楽しみを得ることがありません。

そもそも、あきらめてしまつては、望むものを手に入れることなど、あり得ないのです。

成長に失敗はつきものですが、頻繁に失敗していたのでは、疲れてしまっただけです。

自分が嫌になるだけでしよう。

せめて、つまらぬ失敗をしないためには、どのようにすればよいのでしょうか。

人生とは、成長しつづけることです。

その道のりでは、自分の経験したことの無い様々な出来事にも遭遇するでしょう。

未経験な事柄は、まだ知らないことですから、怖いものです。

でも、この怖いものは新しいものと同じであることに気づかねばなりません。自分が、いまだ経験したことの無いものであり、まだ持っていないものなのです。

これらを恐れることは、成長から逃げてしまうことであり、自分のこれからの人生を否定することになるのです。

過去の失敗は辛いものかもしれませんが、換わりに経験というものを手に入れたはずです。

それを経験したから、知り得た事柄も多いでしょう。

過去に縛られている自分を解放し、初めての経験を楽しみ、新しい知識を得られることを喜ぶのです。

楽しみ、喜べるのは自分自身だけです。自分から、何を求め、何を得

たのか、が大切です。

ほかの人から与えられたもので満足してはいけません。

成功の基準は自分にあるのです。ほかの人にはありません。

失敗したら、どのようにすればよいのか、を最後に考えてみましょう。
まず、その失敗を認めることです。

失敗から逃げても、避けてもいけません。失敗はなくならないのです。
失敗した自分を責めることなく、失敗を乗り越えることに果敢に挑戦
するのです。

そうすれば必ず成長します。成長には終わりがありません。

失敗した結果にとらわれず、つぎに起こることに集中するのです。

状況は時々刻々と変化しています。

失敗した状態が、いつまでもそのままであり続けることは、ありませ
ん。
つぎの瞬間に、自分にできることがあるはずです。

いまの状況をよく観察し、できることの一つ一つを、集中力をもって実行するのです。

いま、あなたには、必要なものがすべてそろっています。

身の回りにあるものを上手に使って、成功に向かってすぐに行動しましょう。

つぎの一步を踏み出すとき、もう、そこに失敗はありません。

できると信じること

あなたが成功に向けて一大決心をしたとします。

一大決心だけあって、失敗するかもしれない、と結構不安です。

挑戦するわくわく感もあります、未体験ですので、怖さもあります。

そのようなとき、「そんなことは無理だ」とか、「できるわけありませんよ」とか、決心をくじけさせる言葉を、友達や家族など、近しい人から聞かされたりします。

もともと背伸びをしての一大決心です。

特に親しい人からこのような否定的な言葉をかけられますと、「そうですね、やはり」などと、妙に安心したりして、簡単に諦めてしまったりします。

一大決心をしたにもかかわらず、結局は行動しない……。

ちよつと待ってください。

一体だれのために、このような決心をしたのですか。

振り返ってみましょう。

いままであなたが実現してきたことは、全てあなた自身が行動したことであるはずです。

つまり、自分自身でやったことしか、実現していません。

自分でやろうと決心して、ともかく実行してみる意志が大切です。

たとえ、望みとおりの結果が得られなかったとしても、失敗から学ぶこともあります。

実行することから得られる「経験」に勝る贈り物はありません。

できない、とあきらめてしまう限界は、自分で設けたものです。実際にやってみなければ、限界はわかりません。

結局、限界というものは、自分次第でなんとでもなるものです。

あなたのどのような夢も希望も、実現できるのは、あなたしかいないのですから、「自分にはできる」と信じて、努力して、実行する以外に選択肢はありません。

あなた自身が始めなければ、何も起こらないのです。

自分の才能に気づき、磨きをかける

あなたが、天才である必要はありません。

でも、どのような才能を持っているかに気づいておくほうがよいでしょう。

才能には、体力や技術、能力、知識があります。

これらの内、あなたはどの才能を社会に役立てることができると思いますか。

たとえば、災害で街からたくさん瓦れきが出たとします。

復旧のために瓦れきを撤去しなければなりません。

体力のある人は、機械の入れないような場所での、困難な撤去作業を、

手作業で行ったりするでしょう。

技能のある人は、精妙に重機を操って、撤去作業を進めたりするでしょう。

計算の能力のある人は、どここのエリアにどれだけの人と物資を投入すればよいのか、計画を立てたりするでしょう。

知識のある人は、瓦れきの種類などに応じて、効果的な処理方法について助言を与えたりするでしょう。

このように、自分の持っている才能を發揮するところは、多種多様にあるはずでず。

オールマイティである必要はありません。

自分はどのような才能をもっているのか、才能の棚卸しをしてみましよう。

いま自分にできることは何か、を考えて、何のために役立てるのか、の目的を明確にすることが大切です。

そうすれば、自分の才能が引き出せるでしょう。

ところが、せっかくの才能も、持っているだけでは不十分です。人並みにできる程度では、才能があるとはいえません。

積極的に使い続けることで感覚が鍛えられ、どんどん精度が高められます。才能に磨きをかける訓練は欠かせません。

ですから、熱意と努力を持って才能を伸ばすことが必要です。ベテランになるのです。

そして、自分の才能を社会に役立てることを、仕事をする、といえます。

給料をもらうためにやっていること、つまり、日々の生活のためお金をもらうためにやっているのは、本当の仕事ではありません。定年が来れば退職となって終わってしまいます。

本当の仕事に終わりはないので。

また、もらえるものを期待して仕事をしていても意味はありません。

何の見返りも求めず、社会に自分の才能を与えれば、贈り物が必ず得られます。

この贈り物は、金銭とは限りません。得難い経験であったり、すばらしい人間関係であったりします。

この贈り物を素直に受け取ることです。

そして、このプロセスがあなたを成長させるのです。

仕事をもっと上手にできるようになり、才能を精力的に使うことで更に伸びます。

気づけば、あなたは、より大きな責任とより大きなチャンスにかな適った人間になっています。

望みをかなえたい人のために

豊かになりたい、幸せになりたい、成功したい……。

あなたが望むことをかなえたいとき、あなたの想おもいは、どこにありますか。

現在、過去、未来、あなたはどの時間で生きていますか。

将来こうなってほしい、という願望が強ければ、未来に生きていることになるでしょう。

あのときこうであったならば、という後悔が強ければ、過去に生きていることになるでしょう。

未来はまだ起こっていないことであり、そのときになって、本当に望む未来が訪れるとは限りません。

望むことをかなえたいばかりに、先にある高いところばかり見上げてしまっているのです。

「いま」「ここ」に望むものをかなえる力があるのに、視線が上を向いているので、足元が見えていないのです。

一方、過去は、文字通り、もう過ぎ去ったものであり、そのときは二度と戻ってきません。

いままでの人生経験から、偏見や思い込み、習慣などがあなたの身についています。

それらが、あなたらしさを形作っているのです、なかなか捨て去ることができません。

しかし、これらを絶対視しますと、望みをかなえるせつかくの機会を逃してしまいます。

未来も、過去も、執着したところで、意味のないことなのです。

あなたは、「いま」に生きています。

望みをかなえることを思い描き、そうなるために、いま何をどうするか。

過去の経験から学んだことを活か^いし、いま何をどうするか。

チャンスも活用できるものも、あなたの生きている、「いま」にあるのです。

望みをかなえるために必要なものは、すでに全てそろっています。

望みをかなえたいのであれば、あなたがいる、いまこの場所から始める以外にないのです。

理想をもち、実現する

人は自分が考えたとおりの人間になります。

その人以外の誰にも、その人を変えることはできません。

自分の強みや弱み、性格は、あなた自身のものであり、ほかの人のものではありません。

それらを変えることができるのも、あなた自身であって、ほかの人があなたのものを変えることはできません。

また、あなたがおかれている状況も、あなた自身のものであり、ほかの人のものではありません。

自分の弱さを克服し、人間性を向上させることも、自分しかできない

のです。

自分の目的を達成するのも、自分以外にいません。

逆に、弱さを克服できないならば、自分を変えられないのならば、そういう状態を自分で選択しているのです。

そうならないように自分を律することができるか、才能を見つけないことができるかは、自分で変わろうと決心し、そのためにやらなければならないことを、きちんとやっているかで決まります。

人がこの世で成功するかどうかは、どれだけ自律しているかにかかっているのです。

物事を達成して、成功を手にするかどうかは、こうした努力の結果です。

自分を変えようと努力し、やめなければならぬことをやめるよう、自分の心をコントロールすることができたとき、物事は達成します。

動物的な欲望のまま行動することは、人間性を墮落させます。

多くの人は、成功しようと思うものの、効率を求めて要領よくやって、少しでも楽ができたなら、自分は賢いと自惚うぬぼれがちです。でも、これでは変わりません。

目的や達成する目標は人によって異なっていますが、成し遂げたいものに見あった努力と犠牲は払わねばならないのです。

あなたの世界は、善いことであれ、悪いことであれ、あなたのイメージがあらわれたものです。

ですから、自分のもつイメージを善いものにし、理想を大切に育むことです。

理想をもち、それに向かって自分を変えていけば、現実となります。

理想をもち、それを実現しようと努力すれば、いまの環境や状況は変わります。

自分にとってすばらしい理想をもちながら、そのまま変わらぬに
いることなどできません。

理想があなたを行動に駆り立てるでしょう。

そして、力がつき、才能が伸びて、心にゆとりができるようになりま
すと、行動に安定感が増します。自分に訪れる、どのような小さな機会
も見逃さなくなります。

理想は単なる夢ではなく、実現されるべきものです。

実現されるものは、あなたの理想そのものであって、それ以上でも、
それ以下でもありません。

ですから、あなたは、どのような人間になりたいのか、確かな自分の
考えと理想をもたねばならないのです。

成功者といわれる人々の努力や犠牲、信念に気づき、そこから学ぶこ
とです。

これらの人々の成功を、運やツキなどの「運のよさ」で片づけてはなりません。

成功という結果を見るのではなく、成功に至るまでの過程を理解することです。

人間のすることには、努力という原因があり、成功という結果があるのです。ちからや才能、財産や知識は努力の結晶です。
あなたの理想が、あなたの人生を創るのです。

自分に自信をもつ

人には、自分とはこのような人間だ、というイメージがあつて、そのとおりに行動します。

子どもの頃にいわれたことそのものよりも、その言葉に対して自分がどのように考え、どのような感情をもったのが、自分に対するイメージの土台となっています。

いままで経験してきた感情や考え、思いの積み上げが、いまの自分を作っているのです。

自分という人間としての価値を考えるならば、低いより高いほうがよいでしょう。

歴史上、優れた業績を上げた人物は、例外なく自分に対して肯定的で

正直なイメージをもっています。新しいことに挑戦し、困難な状況を乗り越えれば、自信が高まります。

「自分は価値がある存在なのだ」と心から受け入れることで、自分に対する積極的で肯定的なイメージを持てるのです。

状況をリアルに思い浮かべ、「自分は価値がある存在だ」と実感したときに、どのような感情がわき起こってくるかイメージしてみましよう。

このように繰り返しイメージすることで、自分自身に自信をもつていくときの積極的で肯定的な感情を味わうのです。

こうすれば、物事がうまくいかなかったときでも、自分が積極的で肯定的な姿勢で対処するイメージを持つことで、良い感情がわき起こり、失敗や間違いにくよくよしなくなりえます。

起きたことは変えられない、といつまでもとらわれていることがなくなりえます。

それで、「今度こそは」という積極的な思考に切り替える言葉が自然と出てきます。

失敗の原因を考え、対処方法を考えることができます。これが失敗から学ぶということです。

失敗から学べば、違うやり方をいろいろ考え実行し、やがて成功するようになります。

このようにして人は変わることができるようになります。

いままでうまくいかなかったからといって、これからは必ずとそうであることは、ないのです。

あなたには家族があつて、学校に通つていたり、会社に勤めていたり、あなたの属する団体や集団があるでしょう。

このように、自分との結びつきの強い団体や集団に対しても、自分なりのイメージをもつて関わっています。

あなたの家族や会社など、集団全体の自信を高め、うまく機能すれば、あなたの目的もかないやすくなります。つまり、集団のためであることが、自分自身のためにもなるわけです。

また、すばらしい集団の一員であるという認識があれば、メンバーの一人一人に自信が付き、個人の能力を発揮しやすく、一員として恥ずかしくない行動や努力をするようになります。

このように、自分の属する集団に対して肯定的な感情をもち、集団の力を強めるような発言や行動を心がけますと、集団はますますうまく機能するようになり、集団としての目的や目標を達成することも容易になります。

また、集団としての活動がうまくいかなかった場合でも、個人のと

と同じように、「今度こそは」と失敗や過ちをくよくよ考えないようにするのが一番です。つぎはどのようにならねばうまくできるか、に集中するので。

集団のパフォーマンスを高めるために、他のメンバーの自信を高めるように働きかけますと、それを一緒に成し遂げた自分自身にも自信がつかれます。

人生では、人に与えれば与えるほど、自分の得るものが多くなる、ということなのです。

ほかの人の自信を高め支えるよう手助けしますと、自分自身を肯定的に捉えられるようになります。

こうした関わりあいがあるあなたの環境をよいものにし、人生はずっとスムーズになります。

心を開き、正直で信頼に満ちた人間関係を築いたほうがよいのです。

ほかの人を元気づけ褒めあうことで、自分は自尊心を高めることができ、集団としては生産的になります。

変えてほしいと思っっている相手の行動を指摘しても、大抵逆効果です。相手を非難するのではなくて、失敗につながった行動そのものを話しあうのが、良きアドバイスです。

傲慢話ばかりする人がいます。

自分自身に自信を持つことは大切なのですが、自分は価値のある重要な人物だ、と意識しすぎると、自尊心が高すぎる人になります。

ですが、自尊心の高すぎる人は、実はそれほど自分に自信がありません。ですから、自分の価値を強調するのです。

逆に、自分で自分を卑下する人、褒められることに否定的な反応を示す人がいます。

こちらは自分自身に自信がなさすぎる人です。

自分の思いと周りの人の反応との間にギャップがあるので。

このように褒め言葉にどのように反応するかで、自分自身にどの程度自信があるか、自尊心のレベルがわかります。

自分に自信がある人は自己のイメージと実際の自分の姿が一致していますので、褒め言葉を上手に受け止めることができます。

あなたも褒め言葉を上手に受け取ってください。

その褒め言葉は、あなた自身の姿なのです。

失敗は成功のもと

「わたしはダメな人間で、これからもそうに違いない」

「過去の過ちを償うために、苦しむのは当然だ」

「大切な人を失って、生きる意味がない」

たとえこのような過去や状況が本当にあつて、欠点の目立つ人間であつたとしても、やはり誤つた否定的な思い込みにすぎません。

自分自身についての誤つた認識や思い込みを克服し、自分を変えることで、成功する人生を送れます。

他人のことはよく見えるけれど、自分のことは見えていない人がいます。

ほかの人には思いやりを示せても、自分に対しては厳しい評価をする

ことがあって、「自分は劣った人間なのだ」という思い込みが、劣等感を育てます。

起こってもいないことに心を悩ませ、ありもしない悩みに心がとらわれていくような思い込みや考えは、強い自己暗示をかけますので、絶対に暗示を解かねばなりません。

劣っている、失敗する、という思い込みや考えは、成功しようとする積極的な思考が育つのを妨げ、消極的な思考と行動パターンを採らせてしまいます。

欲求が満たされなかったり、大切な目標が達成できなかつたりすると不満を感じます。

不満の矛先がほかの人に向かうと攻撃的になります。

目標が達成できない怒りで、人に当たり散らします。そうすると、周囲の人たちとの関係が悪くなり、さらに怒りが増し、結果として、もつと不満が募ります。そして、また周囲の人たちに当たり散らすという悪循環が続きます。

怒りを正しい方向に、もっと良い方向に向けると、目標を達成できるようになる、と理解する必要があります。

また、怒りの矛先がほかの人に向かず自分に向くと、自分の失敗や過ちに対して苦しくなるので、その責任を転嫁しようとはします。

結局のところ、責任を押し付け先を、他に探しているだけですので、自分をごまかしているのと同じであることに気づかねばなりません。

自分の行動や思考を望みをかなえることに集中することで、失敗の悪循環から抜け出すことができます。

人間は完全ではありません。欲求が満たされず悪いパターンにはまっていることに、まずは気づくことです。

そして、成功だけに精神を集中し、小さい成功体験を積み重ね、積極的な思考を養うのです。

周囲の人々や集団から疎外されているという孤立感も失敗を招きやす

いものです。

集団になじめないことや、望みがかなわないのは自分がダメな人間だからだ、と単に思い込んでいると、物事にうまく立ち向かうことができません。

能力は十分にあるにもかかわらず、自分に対する評価を低く見積もっている、自分の持っている能力を発揮できずにいるのです。

自分はこんな人間だ、と評価せずに、ただやらねばならないことに集中してみればよいのです。案外、うまくできてしまうことに驚くこともあるでしょう。

物事にはうまくいくタイミングがあります。

意志を決定できず、何もしないことが安全だと思っていると、このタイミングを逸してしまいます。

このように、優柔不断な人は、危険や間違いをおかしたくない、完全主義者なのです。

また、外見上は成功しているように見えても、むなしさを感じている人もいます。

お金は持っているけれど、何に使ってよいかわからない、あるいは時間をもてあまして仕方がない、という人たちです。

こうした虚無感は自己イメージの弱いことのあらわれです。

以上のように、失敗しがちなパターンがありますが、失敗そのものに問題はありませぬ。

もし、失敗を一度もしたことがないなら、それは挑戦したことがない、ということですよ。

人生で成功するためには、失敗を成功に結び付けることが必要ですよ。失敗を避けず、受け入れることですよ。

そして、失敗したことを思い悩まないことですよ。結果を意識してこだわらず、柔軟な思考を養うことですよ。

自分は不完全なのだから仕方がない、と自分を許すことですよ。

ただし、失敗を最小限にとどめる努力と忍耐は必要です。

自分を苦しめるような信念や否定的な思い込みがないか、つねに確認して、減らすよう努力するのです。

失敗した後は、つぎのステップに集中しましょう。どのような小さなことでもいいから、成功したことを思い出して、五感を使って、ありありと心に再現するようにするのです。

すでにあるものを上手に使えば、必ず実現します。

成功したときの情景を鮮明に思い出すことによって、自分は成功する資格のある人間だ、自分の人生に成功はあるのだ、と自己のイメージを確立するのです。

成功することを習慣にしましょう。

自分を信じるのが、何よりもすぐれた生き方なのです。

自分自身にやる気があるか

あなたがやる気をもって物事に成功し幸せを感じれば、次第に周りの人々も幸せを感じ、やる気が出てきます。それを見て、またあなたに喜びが起ころうでしょう。

こうしてあなたの周りに善いことの連鎖が起きます。

やる気さえあれば、なんでも成し遂げられます。どのような障害も乗り越えることができるでしょう。

どのようなことであっても、物事に深く関わり、真剣に取り組む姿勢があれば、やる気が喚起されます。

あなたが築き上げようとしているのは、自分の人生であって、他人の人生ではありません。

人は、仕事が一番だとか、家族が一番だとか、よくいいいます。

でも、結局は何を一番大事にしているのかをよくよく考えますと、結局は自分自身なのです。

確かに、人生において困難な状況に直面することもあるでしょう。

どのようにしていいかわからず、誰の理解も得られなくて、やめたくなることもあるでしょう。

そのようなとき、周りからの励ましがあれば、それだけでやる気が湧いてくるものです。

しかし、このように自分の外側から得られた「やる気」と、自らの内側からの「やる気」とは大きな違いがあります。

やる気をなくしてしまったとき、友達に泣きついたりすると、同情し

てくれたりするでしょうが、余計に自分の負担になります。

それよりも、ねばり強く努力を続けることで、小さなことでいいですから、成功を体験するほうがよいのです。

ほかの人のなかにはなく、自分のなかにはやる気をもつのです。

自分自身をやる気にすることができ人には、ほかの人からの応援はいりません。

そして、自分自身にやる気があれば、物事を成し遂げる効果的な方法が必ず見つかり、さらにやる気が湧いてきます。

自分自身にやる気があれば、たとえ何度失敗しようとも、大したこととして捉えることはありません。

苦しいのはみな同じです。

努力して続けていれば、いつかは必ず成功するという確信が持てます。
このようにして、やる気はどんどん強化され、あなたの人生はすばらしいものになるのです。

夢を形にする方法

乗り物や日常生活で使っている、数々の道具のようなモノだけでなく、言葉や数字まで、いわゆる自然界に存在する以外のあらゆるものは、最初は誰かの頭のなかの「考え」でした。その「考え」を形あるものにしようと目標が定められ、形あるものにするまでの計画がたてられました。このことから、考えることの大切さがわかるでしょう。

わたしたちも、ふだんから何かと考えて、つねに目標を求め、それを達成するための計画をたてています。目標も、計画も、頭のなかにある「考え」です。

ですから、考え方次第で、目標を達成したり、しなかつたりします。夢が現実となるかならないかは考え方次第ということです。

目標があっても、輪郭のはつきりしていないものであれば、その計画も不明確です。全く計画のないこともありえます。そのような状態であれば、残念ながら、夢が実現することはないでしょう。まずは、じっくりと時間をかけて目標を明確にし、具体的なものにする必要があります。

あるいは、達成不可能な目標を設定することもあります。目標にこだわりすぎて、目標を達成することが目標になってしまふなど、訳のわからない状態に陥ってしまいます。

目標を達成すること自体は、その後の人生設計に何の関わりもありません。目標は達成した時点で、その役目を終えてしまいます。達成した後は何もないのです。

達成不可能な目標を達成しようとすることは非現実的ですし、仮に何とか達成できたとしても、不幸で不安定なものです。

目標は具体的であり、計画は、最初はできるだけ簡単なものがよいのです。

ここで試しに、仕事と家庭と友人の三つの分野で目標と計画をたててみましょう。

それぞれの分野で自分の存在意義をよく考えてみるのです。

どのようにすれば自分の生活を発展させ成功に導けるように変化させることができるかを考えてみてください。

こうした作業を続けているうちに、具体的な目標や計画がみえてくるでしょう。

このような目標や計画には、やり遂げようとする熱意がともなっています。この熱意が目標を達成するまでの行動力となるのです。

そして、目的地へ進む具体的な行動をどのように起こすか、がつぎの大切なステップです。

まずは、自分だけの時間を確保しましょう。

紙を用意して、いままで思いついた目標をすべて書きだします。現実

的であるかないか、よしあしの判断をすることなく、すべて書きだすことが大切です。

書き終わったら、リストを見直し、自分にとって大事だと思う目標を五つ選んでください。

この作業は楽しみながらできるはずです。

五つの目標が定まったら、つぎはいかに達成するかです。

目標を何段階かに分け、最初の一段目は絶対に成功するレベルの、極めて簡単な計画にするのです。そして、徐々にレベルを上げていきます。目標の達成を急ぐ必要はありません。

さらに目標を達成しやすくするために、ある段階に到達したら、自分に御褒美をあげるのもよいでしょう。

こうすることで、そのつぎの目標を目指す動機になっていきます。

最初の段階では、あまりにも簡単すぎて進捗が遅く感じ、何の変化も感じられないかもしれません。

でも、信じてください。変化は確実に起こっています。

最初の段階でゆっくりと時間をかけるのは、確実な成功を積み重ねるだけでなく、目標を達成したという成功体験を得るためでもあります。こうした成功体験で熱意をかきたてられ、具体的な行動をつづけられます。

熱意がなくなれば、計画を実行している途中で面倒くさくなって、やめてしまうこともあります。

どのようなことでも、熱意を失ったとたん、努力する気持ちがなくなり、計画を遂行する苦勞に、耐えられなくなってしまいます。

目標の達成は、自分の行動の結果が失敗になったときに、終わるのではなくありません。行動することをあきらめたときに、すべてが終わってしまふのです。

目標達成が完璧にできなかったからといって、自分を敗者にする必要はありません。計画を変えたからといって、失敗したわけではありません。

目標はあなたが完璧な人間であるかないかの判断基準ではないのです。

人生は変わっていくものです。

いまはすばらしく大切だと思える目標も、数年の後には全く意味のないものになっている可能性があります。

目標に向かって自分が前進しているときは、ほかの何事にも目を向けたいけないと思わないでください。自分の目標も計画も人生と同じで不変ではないのです。変わっていくものです。

柔軟性を持つてください。目標も計画も必要に応じて変更したところで、何の問題もありません。

いまの目標の達成が、いまの自分にとって現実的でないとわかった時点で、すぐに方向転換をし、別の目標を定めたほうがよいでしょう。

当然ながら、その目標も、十分に達成可能で現実的なものが設定され

ていることが大切です。

どれほどよい目標があつて、よい計画があつたとしても、実行しなければ意味がありません。計画を実行するためのコツは、計画の段階や目標を紙に書いて、毎日目につく場所に貼つたり、財布に入れて持ち運んだりして、機会があるごとに見るようにすることです。このようにして意識のなかに刷り込むのです。そして、何かよいアイデアが浮かんだときには、すぐに書きとめておきましょう。

こうして、現実的な目標に向かつて計画を立てながら行動する人は、考えを形にして人生を豊かに送ることができるようになるのです。

後回しで大丈夫ですか

「まだ大丈夫」

「そのうちに」

「いまはちよっと」

こんな言葉を使っているようなら、いまするべき物事を後回しにして
いる可能性があります。

後回しにするときにありがちな、これらのセリフは、自分の行動を正
当化しようとしているものです。これらのセリフさえあれば、いまずぐ
に行動しなくても言い訳はたちます。

後回しにするほうが、ほかの人や環境のせいにすることができます。

成功もしない代わりに失敗もしません。自分にやり遂げる自信がないことを認めずに済みます。

そして、言い訳をすれば、ほかの人の同情をかうことができますし、自分をかawaiiそうだと思いうこともできます。

ひよっとすると、誰かがやってくれるかもしれない。そうすれば、自分は助かります。いまはできないけれど、本当の自分はできるのだ、と自分を正当化できます。

でも、どんどん後回しにして、ぎりぎりになって、不安や不快な感じがあるとしたら、それはあなた自身の責任です。

やらなかったことが放置されているのは、「いま」のそのときにやらないことを選択したからです。その状態に対して悪い感情に不快を覚えたり、後悔の念を抱いたりするようなら、精神衛生上にも悪い結果をもたらします。

もし、あなたが後回しにしたとして、何の危機感もなければ問題もな

さそうですが、やらないということには変わりありませんので、成功からは程遠い状態だといわざるをえません。

成功するには、自分にとって大切だと思うことを自分でやろうと決めて、全力で当たることが欠かせません。

後回しにする人は、「いま」をぼんやりとすごしている人です。成功する機会がやってきても、ベストのタイミングで掴むことができません。成功の機会が流れていくのをただ眺めるだけです。

将来を成功に向け好転させる生き方も、「いま」にできないのです。後回しにするということは、ほかでもない、「いま」に生きることから逃げているということです。

言葉では良いようにいっているつもりでも、行動がともなっていない。これが後回しです。

行動しない人は、人の批評をよくします。自分が傍観者であれば、行動の責任をとらなくて済みます。結局は自分の生き方に責任をとっていないのです。

ですから、何をいつているかよりも、何をしているか、がその人の真の姿を物語っています。人を見るときには、言葉よりも行動が大事ということです。

偉大な業績を残している人は、例外なく実践家です。ほかの人の批判をする無駄な時間があるなら、自分ならどのように行動するかを考える人たちです。

仕事で退屈なら、「いま」は何もしていない状態です。退屈感を環境のせいにしてしているなら、物事を後回しにしています。退屈なのは仕事の内容ではありません。本人の心の持ち方なのです。時間を有効につかう行動を選んでいないのです。行動するかしないかを選択する権利が自分にあることを理解していないのです。

行動することを阻む障害があるとすれば、それは自分自身です。

行動を後回しにする代わりに、自分にとって大切だと思うことを五分間だけでもやってください。五分が長すぎると思うなら、これぐらいなら長いと思わない、という時間を自分で決めてください。それがいまのあなたにとっての「いま」です。

そして「いま」を、やりたいことをやるためだけに活用してください。うまくやる必要はありません。まずやってみることが大切です。それがあなたの望む成功につながっています。

「いま」やるべきことをやったという感覚があれば、十分な満足感があるはずです。それを味わってください。これが「いま」に生きることの幸せにつながっているのです。

もし、誰かがあなたを批判しているのなら、その人にこういえばいいのです。「いま、わたしにはあなたの批判が必要ですか」と。

誰にも他人を変える力はありません。自分の行動を選択することができるのは、自分自身以外にいないのです。

生きている時間には限りがあります。人生は瞬く間に過ぎていきます。物事を後回しにしたり、他人の批判に振り回されたりしている時間はありません。

あなたの望む成功は、「いま」「いま」何をしているか、で決まるのです。夢を実現するために「いま」「ここ」で行動してください。

有意義な時間を生きる

貧しい人であろうが、裕福な人であろうが、時間は誰にでも二四時間等しく与えられています。一日にこれ以上の時間を所持することはできませんし、失ったからといって、お金のように稼いで取り戻せるものでもありません。

過ぎ去った時間は取り戻せず、この瞬間の「いま」は使い切りなのです。

気分転換にもならない無駄話などは、時間の浪費以外のなにものでもありません。

自分の無駄な振る舞いに誰かを巻き込むことは、その人の時間を盗んでいることと同じです。

「生きる」とは、ただ呼吸して食べて子孫を残すだけではありません。

人生とは、生まれてから死ぬまでの間に、何を行い、何を残すかです。

時間をいかに有意義に使うかは、人生でもっとも大切な事項なのです。

「時間をつぶす」とか「ひまをもてあます」とかいつている人は、成功しない人です。

成功する人は、つぶせるような時間や暇を有効に利用しています。

成功を目指す人にとって、現状に満足することはありません。つねに向上と変化を求めています。

時間を有効に使えば使うほど、より多くのものが得られて、人生の可能性が広がります。

成功者の多くは、一日の内にやるべきことのリストをつくり、優先順位をつけ、重要なものから順番にやり遂げる方法を実行しています。

こうした「やるべきことのリスト」の存在は、ほとんどの人が知っています。

ですから、成功するかしないかは、毎日意識的に、このリストをつくり、行動し、やり遂げた項目を削除する作業を実践しているかどうかなのです。

さて、そのリストの作り方ですが、項目には日常的に習慣になっ
てゐることは書く必要がありません。また、リストに挙げた全てを自分で
行う必要もありません。もしもリストのなかに、自分より上手にやっ
てくれる人に心当たりのある項目があれば、お願いして任せればよいのです。
仕事を完璧にするとか、上手にするとかに、こだわらる必要はありませ
ん。大切なのは、優先度の高いものにどれだけ取り組めたか、です。

時間を有効に活用するとは、毎日やるべきことのリストをつくり、優
先順位にしたがつて、その項目が消えるよう、行動することです。

これが「いま」を大切に生きる生き方です。

自分の行動を管理する

あなたの成功に向かって仕事をする上で、物事が管理できていなければ、どれだけすばらしい「やることリスト」を作ったとしても、必要なことに手をつけることもできないでしょう。

生活が乱れていると、何から手をつければよいかもわからず、手をつけ始めるきっかけさえも見いだすのは難しいものです。これが、日々の整理整頓が大切だ、といわれる理由です。

ですから、行動がうまく管理できるようになれば、成功へと続く一歩を踏み出せるのです。

目標達成に必要な行動を起こす前に、必要な道具は何かを自問自答してみてください。

必要な道具には、形があるものと、ないものがあります。形があるものは紙や筆記用具などで、形のないものは知識や経験などです。

もし、自分が必要な道具を持っていないと気づいたならば、その道具を持つている人に頼めないか考えてみてください。

道具ですから、正しい使い方を学び、習熟することが必要ですし、使いやすく整理しておくことも必要です。このような準備をした上で、道具を使えば仕事の効率も上がります。

そして、最も優先順位の高い仕事だけにとりかかるとのことです。最優先の仕事に集中することがさらに効率を上げます。たとえ自分に平凡な能力しかなくても、集中して物事に取り組めば、天才以上に仕上げることできます。

「いま」「ここ」の自分の行動に気づく修行を積みますと、驚くほど集中力が高まります。余計なことを考えないで、いま自分がなさねばならぬことに集中しますので、思考が整理され、手順に沿って仕事に専念

できます。

また仕事には緩急が必要です。集中すべき機会に適切に集中できるようにとる「気晴らし」は、建設的な息抜きといえます。だからだとした息抜きとは、質が違います。これも自分の行動に気づきがなければできないことです。

さて、一度手をつけだした仕事ならば、成し遂げることがなければ、意味がありません。どこをもって終わりとするか、仕事を切り上げるタイミングを心得ておくことも重要です。

そのためには、自分の仕事に興味を持ち、仕事について知りつくすことです。

仕事についてよくわかっているなければ、何を持ってよしとすべきか、が見えません。

逆に、よくわかっていれば、成し遂げたときの満足感を想像できますので、意欲も湧くはずです。

また、仕事に終わりが見えなければ不安を感じます。逆に、仕事を知りつくしていれば、終わりも見え、仕事に期限を設けることもできます。ここまではやってみよう、と意欲も持てます。

気が散るような邪魔なものを身の回りにおかないことや、志を同じくする人と一緒に仕事をする 것도、最後まで仕事を成し遂げる工夫のひとつです。

仕事に費やす時間とエネルギーを節約する最も大切なことは、物事を忘れないようにするということです。

人は多くの物事を経験することで、様々なことを学びます。これが、覚えること、すなわち、記憶するということです。記憶がなければ、出来事が起こるたびに経験し直し、初めから学び直さねばならなくなります。記憶はわたしたちが効率よく仕事をするために不可欠な脳の機能なのです。

物事を記憶する作業には、情報を取り込む「記憶」、必要なときまで

情報を蓄積しておく「記録」、必要なときに情報を引き出す「検索」という三つの段階があります。

基本的に人は検索能力を高めることはできませんが、どのように記憶するかで記憶の能力全体を向上させることはできます。

ですから、記憶術を練習することは有意義なことなのです。その方法の要点は、電話番号の数字のように情報を覚えやすい単位に細分化すること、リラックスしているときに記憶すること、新しく覚えようとしていることをなじみのあるシンボルや語呂合わせなどと関連付けること、記憶した情報を何度も思い起こすこと、です。

仕事には大きな仕事もあれば小さな仕事もあります。すぐにやる必要はないけれども、必ずやらなければならぬ些ささい細さいな用事は、一つひとつに手をつけても時間がかかるばかりで、効率よくありません。これら些ささい細さいな用事は一度にまとめて片づけてしまうことです。

ここからは「重要なこと」について考えてみましょう。

それには、重要性和緊急性のバランスがどのようになっていっているか、を考えることが大切です。重要なことが必ずしも緊急なことではなく、また緊急なことが必ずしも重要なことであるとは限らないからです。

ふだんの仕事を振り返ってみますと、重要なことよりも、緊急なことに追われていることが多いでしょう。これではいつまでたっても重要なことに手をつけられず、仕事を成し遂げることなど覚束おぼつかないものです。緊急で重要なことは、当然、すぐに取りかからなければならぬことです。緊急でないが重要なことこそ、一番エネルギーを費やすべきところなのです。

また、仕事をしていると様々な問題に遭遇します。問題を解決する技術も仕事を効率よく進める上で欠かせません。問題をなくすことで、達なすべき目標が近づくのです。

問題解決のためには、必要以上に問題を複雑化しないことです。

まず、一番簡単な解決方法は何か、を探してみるべきです。さらに、問題を一つの方向から見るとはなく、ブレインストーミングなどの手法を用いて、様々な角度から眺めることで、上手な解決策が見つかります。

問題が生じてから対応するよりも、危機を予測するリスクマネジメントがしつかりとなされていけば、時間をうまく使うことが可能です。

何の兆候もなく、いきなり致命的な大事が発生することは、めったにありません。事前の努力を怠らず、何らかの予防策をとっておけば、目標を達成することに多くの時間を使えます。

このようにして自分の行動を管理すれば、成功に向かって仕事を効率よく進めることができますが、このことは人生をより良く生きるための手段にすぎないのです。

無報酬の仕事

あなたは何のために仕事をしていますか。

報酬を得るためだけに仕事をしているなら、つぎのように問いかけてみてください。

「いまの収入に満足していますか」、「いまの仕事に幸福を感じていますか」と。

おそらく、働いていて苦しいと感じ、無報酬の時間外労働など考えられないでしょう。好きという気持ちで仕事をしていない人は、報酬の得られないような仕事を無駄なことと思うものです。

ところが、報酬以上の質と量の仕事をすることによってのみ、成功した人物になれるのです。

あなたが誰かに仕事を頼むとします。

つねに報酬以上の仕事をすると分かっている人間と、報酬分だけしか仕事しない人間と、どちらに頼みますか。

報酬以上の仕事をしてくれる人間に頼むほうが、求めている以上の成果を期待できるでしょう。

また、報酬以上の仕事をすることで、他のもののために何かをしようとする能力が格段に鍛えられます。実力が付くだけでなく、ほかの人からの評価も得ることになります。

他のもののために働くことは、必ず自分のためにもなっているのです。報酬以上の仕事は、義務的に行う、八時間の労働以上の成果をもたらします。

自分の仕事に対してきちんと報酬が払われないと損をしたように思ったり、あるいは無駄なことをしたように思ったりするようでは、成功から遠ざかっています。このような思考では、成功するはずがありません。

ましてや、何もしなければ報酬さえもないのです。

誰のために役に立つかは重要ではありません。他のもののために心から行動することをつけてみてください。行動すれば力を得ます。行動しなければ力はつきません。これは自然なことです。

原因と結果は分かつことはできません。結果は原因のなかに既にあります。成功は他のものに対する無報酬の仕事のなかに既にあります。

わたしたちは、よかれあしかれ、つねに何かを他のものに与えて生きています。与えるものが多ければ多いほど、得るものもたくさんあります。

できるだけ多くの人々に、やさしさと慈しみをもって報酬以上の仕事をすれば、自分に善いものが返ってきます。それらを失うことなく地道に蓄え続けることが、生きていくうちにできる最高の成功なのです。

豊かさの公式

二〇〇四年にノーベル平和賞を受賞したケニアのワンガリ・マータイ（一九四〇～二〇一一）は、日本語の「もつたいたい」という言葉に感銘を受けたそうです。まだまだ使える、贅沢ぜいたくより質素を、という「もつたいたい」の精神は、実は豊かさへの近道なのです。

「収入－支出＝富」は豊かさの公式です。稼いだお金より、出ていくお金を少なくする。その差が富になる。これ自体はあたりまえのことですが、理性的な生活と忍耐とが必要です。我欲に任せた支出を抑え、理性的に貯蓄を行い、我が姿を見るほかの人の目線に耐えることが求められるのです。

お金持ちの振りをするのは簡単です。足りなければローンでも組ん

で、裕福な人たちと同じものを身につければ、あなたもお金持ちに見える
ます。

でも、このような生活に慣れてしまうと、いざ本物のお金持ちになろうとして、貯蓄を始めようとしても、大変苦労します。浪費癖がついてしまっているので、不要な部分の支出を切り詰めることが難しいのです。衣食住において必要最小限のもので我慢する生活に馴染んでいないので、いままでの自分の生き方を否定することなしには、貯蓄を始めることもできません。

つまり、「富」に「生き方」がともなわないと「豊かである」とはいえないのです。

富を手に入れるには、どれくらい富をいつまでに手に入れるか、そのためにどれほどの犠牲を払えるか、の計画を立て、必ず集めるという強い信念を持って実行しなければ、実現しません。

その過程で、失敗を経験することもあるでしょう。ですが、失敗とい

う機会を得たことによつて、富を蓄積させる知識と経験を手に入れることができるのです。

数多くの苦しみを味わうことなく成功した人はいません。成功者の生の転機は、失敗したときにやってきました。ここで、生き方が変わったのです。

そして、生き方が変わるほどの失敗を経験しつつも、最後までやり遂げられたのは、必ず成功するという強い信念があったからです。

信じることによつて、富への道が開かれます。たとえ失敗しても、ありのままを受け入れれば、必ず導きがあります。その導きに謙虚にしたがえば、豊かな成功が手に入ります。

さて、ここからは豊かさの公式の「支出」について考えてみましょう。

まずは、お金を貯めることを楽しいことだと思ふようになれば、本当にいるものと要らないものとの判断ができるようになります。お金を何に使うかの興味より、蓄財に興味を持ち、そのために何を買うか、を考

えるのです。

生活するには、食べ物や衣服を買うためにお金を支払います。全くお金を使わずに生活はできません。つまり、食べ物や衣服を売る人にお金を払うために、あなたは働く必要があるのです。でも、それだけのために働いていたのでは、お金が貯まることはありません。ですから、まずあなた自身にお金を支払うことが大切なのです。稼ぎの一部を自分のために貯めることです。そして、その残りで食事や寄附をして、まだお金が余ったら、良い道具や衣服を買えばよいのです。

自分のための支払いは豊かさの種です。すぐに育ち始めます。

蓄財に励み、ある程度まとまったときが要注意です。

人は裕福になりはじめますと、気持ちも大きくなります。そうすると、贅沢品を買い始めます。ほかの人より豊かであることを外に誇示したくなります。もともと、虚栄心や見栄が大きくなりますと、お金持ちであるかないかは関係なく、自らの財産を減らしていくようになるも

のです。遅かれ早かれ、収入より支出のほうが大きくなり、自滅していきまます。

このころになりますと、宝くじの高額当選など予想外の収入を期待しだしたりします。でも、豊かになりたいなら、予想外の収入など全くないという事実を受け入れましょう。お金持ちに見せたいという欲もなくすべきものです。

もともと自分に与えられたものでないものを自分のために使うのは、そのものを盗んでいることと同じです。ですから、ローンやクレジットカードの分割払いなどの借金をすることは、盗んでいることに等しいのです。

借金をする時点で、豊かさの公式は成り立たなくなります。この先を貧乏に生き続けることを自ら選択していることに気づかねばなりません。膨れ上がった借金は自己嫌悪に陥らせるだけです。

借金は、「いま」必要な支払いを、未来に持ち越すことです。「いま」に生きていくことになりません。実際に支払いの期限が来たときに

は、既に食べてしまった物、着てしまった物のために支払うことになるのです。そのものが壊れてしまつて、既にないものであつても、そのものために働くことになるのです。家や自動車はともかくとして、消費する物のために借金をするのは絶対に避けるべきです。借金をしては、成功しません。ほかの人のお金を当てにしないことです。

支出を抑えたら今度は収入を増やすことに取り組みます。そのためには、自分自身の経験から、お金の使い方と価値を知らなければなりません。

お金を稼ぐ最も簡単な方法は、人よりも多く働くことです。いまできることを後回しにせず、すぐにやる習慣を身につけることです。自分のしなければならぬ仕事は、どれだけ些細ささいなことでもきちんやり遂げることです。

このようにして、働いて、働いて、少しずつお金を貯めていきますと、おのずと経験も積み上がり、忍耐と努力、自制心も鍛えられています。

これがお金持ちになる最良の方法です。

そして、まとまったお金が貯まったならば、人の役に立ちそうなことに、ある程度の額を投資するべきです。せっかく貯めたお金を、危険にさらすべきではありません。自分の経験のあるものに、自分の身の丈にあった金額を投資するべきです。自分で投資の方法がわからないならば、経験豊かな人物から助言を得ることが大切です。お金があなたのために稼ぎをもたらしてくれるよう働かせるのです。

財産をはやく殖やしたいがために、投機的な行為に走りがちですが、仕組みが不透明で、不誠実なやり方は、危険ばかりが多くて、結局は果実にならないものです。

しかも、信用を失ってしまふ危険も過分にあります。不誠実な人間からは、外見上礼儀正しく立派に見えたとしても、人は離れていきます。逆に、誠実な人柄には人々から信頼が寄せられます。お金では買うことができない、平和な生活が保障されます。

お金持ちであることが必ずしも成功を意味しているとは限りません。

あなたが誠実な人間であれば、一生働いて稼いだお金が、裕福な人の年収に至らなかつたとしても、いいかげんで心貧しいお金持ちより、豊かで幸せに生きることができます。

お金そのものは便利な道具にすぎません。

稼ぎの一部を自分のために蓄えることを続け、「富」をより多くのものに立つよう、適切に使えば、人々の賞賛と、人々の幸福に貢献しているという喜びが与えられ、豊かに生活できるのです。

ともに成功する

あなたはひとりで生きていますか。

いま着ている衣服も、晩御飯のために買った食材も、誰かが作って、誰かから買ったものであるはずです。

お金さえあれば何でもできるという訳ではありません。ほかの人々の付きあいがあるからこそ、あなたの生活は成り立っているのです。

ですから、あなたの成功も、ほかの人々の助けがあるかないかにかかっているのです。毎日出会う人々と、どのように接するかが大切です。

人に何かを期待し、それが裏切られると、不満を感じます。自分の望むものを得たいがために、相手を批判し、罰しようとしています。でも、これが相手の一番望まないことなのです。

このことから、相手を批判することはよくないことだと理解できるでしょう。

あなたは、自分が正しいと判断するからこそ、行動するのだと思います。正しいとは思わないが、そうせざるを得なかった、という状況もあるかもしれませんが、それはそれで、自分の行為を正当化していることになります。

このことは、ほかの人においても同じです。やはりその人も「自分は正しい」のです。この点からも、相手を批判することは、相手を傷つけ、恨みを残すぐらいで、何の意味もないことだとわかるでしょう。

でも、自分は悪くないので、過ちがあれば、自分以外のものを責めてしまうのです。そして、自分の放った批判は、最後は自分に返ってくるのです。

他人を変えることはできません。ですから、自分が変わるしかないのです。

自分から変われない理由が、何かありますか。

他人を変えたいのなら、まず自分が変わることです。このほうが、自由度が高く、しかも安全です。

自分がどのように変わるかを知るために、相手を理解しようと努めるのです。

相手を批判するかわりに、相手がなぜそのように振る舞ったのか、知ろうとするのです。相手が理解できれば、相手を心から許すことができます。このほうが批判するよりはるかに有意義です。

しかも、相手を理解し、許し、あなたの行動を変えることで、相手からの共感が得られます。気が付くと、あなたは人々から人格者として見られていることでしょう。

また、相手を理解すれば、相手の望むものが見えます。

あなたがまずそれを与えることで、相手はあなたの欲しいものを与えてくれるのです。これがあなたのために相手に何かをさせる秘訣ひけつです。

相手が欲するものを知り、それが手に入るよう助けてあげましょう。

しかし、人の欲望には、限りがないものです。欲は満たされることはありません。一つが満たされれば、つぎのものが出てきます。

ですから、観察するべきは、あなた自身のことも含めて、何を欲しているかよりも、何を必要としているか、です。

「欲求」より「必要」のほうが、根拠がはっきりしています。人の成長に結びつく価値あるものも多いでしょう。

相手が何を必要としているかを知るには、自分と相手との関係を親密にする必要があります。

そのために、あなたはまず自分を相手にさらけ出さねばなりません。

まず、あなたから与えるのです。そのためには、あなたは、自分がどうであるか、を知らねばなりません。そののち与えることができます。あなたが与えたものから、相手は、あなたにどのような思われているか、を知ることになります。これが連鎖的に起こって、お互いが親密になっていきます。

相手が必要とするものを知るということは、自分自身を知り、相手に心を開くということなのです。

お互いが自分の気持ちや思っていることについて話しあうことで、お互いを理解しあい、受け入れることができるはずで、そうすることにより、あなたは人々との関係を築いていくことができます。

人は感情によって行動するものです。誰かに必要とされたいと望み、愛されたいと願っています。誰かにとって重要な存在になることによって、自分の存在をより確かにしたいのです。

そのために、人からの感謝や称賛、認めてもらうことや受け入れてもらうことなど、心が望む多くのことを、必要としているのです。

あなた自身も、これらのことを必要だ、と思ったことはありませんか。相手が必要としているものは、あなた自身を見つめてみればわかります。逆に、あなたに必要なものは相手にも必要なのです。

あなたはほかの人々とお互いに信頼しあい、協力して、喜びをともにすれば、物事は必ずよくなります。

相手に何かをしてほしいなら、自分からまず相手に与えることです。

緊張とストレス

緊張は感覚にあらわれますが、ストレスは心身にあらわれます。

ストレスによって、頭痛や肩こり、腹痛など様々な身体症状があらわれ、体調を崩します。これにより日常生活が苦しみの連続になってくるのです。

でも、ストレスの感じ方は、人によって違います。ある人にはストレスとなっても、別の人には何ともないことがあります。

まず、自分がどういう状態で、どの程度の緊張までなら耐えられるかを知る必要があるようです。それが、緊張とストレスとの付きあい方を
知る手掛かりとなります。

自分の好きなことをしているときを思い返してください。

完全に没頭している瞬間のことです。

苦痛や犠牲あるいは義務を感じているでしょうか。

むしろ満たされて幸福であると感じているではありませんか。

この瞬間は動作の一つ一つが楽しくて、努力することを苦痛なこととは思いません。

こうした完全にのめり込んだときは、過去も未来もなく、あるのはただ「いま」この瞬間です。自分と対象との境界もありません。完全に一体となっています。

この境地では、程よい緊張感があると同時に、集中力が高まっています。

このように全力を尽くせる仕事をできれば幸せです。

当然、手に負えないような仕事では、この境地に至ることはありません。簡単すぎる仕事でもだめです。いまの自分が少しだけ難しいと思える仕事で、その困難性から程よい緊張感があり、やり終えたときに達成感が得られるレベルの仕事がちょうど良いのです。

もう一つの条件は没頭できる環境にあることです。途中で邪魔が入りますと、この境地に至ることはできません。仕事に没頭できる一定の間は必要です。

過去にこのような境地にあった瞬間を思い出し、どのような状況にあったか、どのような条件が整っていたのか、工程はどうであったかを分析してみるのです。

何か共通の条件や因子はありませんか。

これらの条件を整えて、練習を積みめば、この境地に至ることが容易になります。

仕事に高度に集中している瞬間は、一種の恍惚こうこつ状態ですが、同時にストレスの多い状態でもあります。しかし、仕事が終わった後に充実感が

あることから、よいストレスといえます。爽快感そうかいをともなった運動の後
に似ています。心と体を健康にします。

山の頂上に登るには、それだけの能力とエネルギーが必要です。会社
勤めでも、習い事でも同じです。

成功するためには、心身の健康とエネルギーが必要なのです。

成功する人には、このようなエネルギーがあるので、困難に立ち向か
うことができ、挑戦することに生きている喜びを感じるのです。

嫌な仕事を死に物狂いでやっても、頂点に達することも、境地に至る
こともありません。

もしいまの自分の仕事が苦しいばかりで、使命感がなく、意義を見い
だせないなら、自分がどのような立場におかれているかを客観的に分析
しなければなりません。そして、結果がどうであれ、解決しようと努力
することです。

何のためにやっているか、どこに向かおうとしているか、がわからなければ、どこへも行けないのです。

こうした不安が恐怖を呼びます。これが過度の緊張感となり、ストレスを生み出し、身体に害をなすのです。

自分の思い通りにならないところを周囲のせいにしてたり、働きすぎだとかぼしたりするようなら、過度の緊張状態にあります。

そのような状態にあるなら、いまの仕事が本当に自分にあっているかどうかを考えてみるべきです。

また、見栄みえをはる必要ありません。自分と他人とを比べることはやめるべきです。自分の緊張の限界を知り、できる範囲内で生活することです。

緊張はエネルギーの集中であり、行動の原動力です。生活に緊張の全くない人は、ただの墮落した人です。成功するわけがありません。

よい緊張は必要です。自分の限界を知るまで、一度は自分を追い込む

経験をしてみるべきです。そうした経験の積み重ねがあつて、最初は登れなかつた頂まで登れるようになるのです。

限界に達するというのが目的なのです。ただ単に経験を重ねるか、使命感をもつて経験を積むかの違いなのです。

自分の目的を明確にし、行動を方向付け、まずどこまで行くかの目標を掲げ、強い使命感を持ってやりとげるのです。

まさに自分がやると決めたことをやっているという実感があれば、そのための犠牲は何でもないでしょう。

こうなればすばらしい成功がもう目の前にあります。

競争から自由になる

幼年期には、ほかの人を模倣することにより、成長します。そして、その人より上手にできるようになるうと競争します。このことは、幼年期の成長には大切かもしれませんが、青年期になっても、ほかの人の競争にこだわっているとしたら、まだ幼児性が残っているといえるかもしれません。

子どもは成長とともに、話せるようになり、歩けるようになり、自転車に乗れるようになり、ひとりで買い物に行けるようになるでしょう。このとき親としては、同年齢の子どもたちと比べて、早くできたことや上手にできるようになったことを褒めるのではなく、その子自身で立派にできるようになったことを褒めるべきなのです。

競争心を持つことは、人の成長にとっては大変結構なことだ、と思われがちですが、過度の競争心は人としての品格を下げてしまいます。

人の技術や能力は、社会のなかで見いだされ成長するものです。つまり、ほかの人とのふれあいがあつて、発達するのです。競争心は、ほかの人との協力的な関係を阻害してしまいますので、美德とはならないのです。

模倣する者は他人に基準をおいているので、主体性がありません。つまり、競うための相手が必要な競争心には、主体性がないのです。

人は、自立していなければ、ひとりでもできません。主体性があるからこそ、直面している状況に対し自らの力で行動することができ、自由を感じます。

競争心は、自分より優れていそうな人を勝手に選び、つぎの行動を決めます。

これは結局のところ、自分の選んだ人に依存した生き方なのです。

競争心の強い者は、自分の選んだ人に追いつこうと努力します。このこと自体は技術や能力の向上につながるでしょうし、有能に見えますので社会での地位もあがるでしょう。

しかし、自分が頂点に立ったとき、いままでの生き方では通用しなくなりません。模倣する相手がいないからです。

自分の力で計画を立て、行動しなければならぬのですが、肝心の主体性を育んでいませんので、うまくできるわけがないのです。

人は自立することで、競争ではたどり着けない高みに至ることができるので。

競争心の強い者は、自分の選んだ競争相手に自らの行動を依存することで、自分自身の主体性を放棄しているのです。自分の反応は完全に相手任せですから、自発性も創造性もありません。

また、ほかの人に依存していますので、人々からの称賛の言葉を欲し

がります。自分がすぐれた人間であると周りの人々から承認されたいのです。

ですから、野心的で競争心の強い者は、単に、人々から好かれたい、嫌われたくない、という欲求にとらわれているのです。何とかして人々から認められようとしませす。このような者にとって、成長しようとする努力はすべて、相手に依存する習慣を強めてしまうだけです。

競争は、相手との比較で苦しむようになります。自分の選んだ、優れた人との比較で悩み、劣った人との比較で喜びます。自分より上にいる人に非力であることを恐れ、自分より下にいる人が力をつけることを恐れます。

競争心の強すぎる者にとって、人生はつねに他人との比較で悩み苦しむようになっています。心の休まることはありません。人生の目的も、他人の物差しに頼っていますので、見つかることはありません。

人生の目的は自分自身の強さを証明することだ、と勘違いしているの

です。

競争心は、最後に、その者自身を破壊してしまいます。

一方、創造的で自立した人物は、相手と競争したいとは思いません。他人の物差しで、自分を測ることがないので。自分よりほかの人が優れている、劣っていると考えないことで、自由にいられるのです。

運を呼び込む方法

原因があれば、必ず結果があります。わたしたちの身の回りの出来事はすべて、何らかの原因があつて、その結果があらわれているのです。

ですから、あなたが人生で成功しようとするならば、運とかツキとかを信じてはいけません。かえつて成功が妨げられてしまいます。原因と結果の真理のもとでは、「運」や「ツキ」で成功することはあり得ないのです。

「彼は運が良くて成功した」などといわれる人物がいますが、「彼はつねに勤勉であつた」というほうが適切です。俗にいう「幸運」は、勤勉と判断と努力の結果です。

「運」という言葉を使うとき、「自分ではどうにもならない外からの

力の働き」をイメージして使っています。「運」を期待したい状況にあっても、自分でコントロールできる機会をとらえて活かそうと努力する人が、本当の成功を勝ち取るのです。こうした努力がわずかな成功の機会に大きな可能性を伸ばすのです。

成功する人は、それに見あった能力と技量を有した人です。自分自身を信じるべきときに、運やツキを信じたりはしません。そのような目に見えないものを相手にしないのです。

また成功する人は、勘がいい、ともいわれます。どのようなことが成功し、どのようなことが失敗するか、勘でわかる、というものです。

確かに、ある分野で卓越した人たちは、直感に基づいて行動しているように見えるときがあります。

しかしそれは、凡人ならば時間をかけて考えて導き出すような結論を、長年の経験と努力によって培われた知識から瞬時に出し、無意識で行動しているにすぎません。

努力を重ねた判断力と勤勉さ以外に、本当の成功を保証してくれるものはありません。そうした機会をつかむには、仕事が必要です。働くことで、脳を鍛えることができます。

ですから、働かない人は成功することもありません。

成功者に行動の根拠を問えば、「勘です」と答えるでしょう。

しかし実際は、天から降ってきたような「勘」とは違い、長年の経験の蓄積がもたらした結果なのです。

結局のところ、あなたが人生に運を呼び込み成功するためには、つねに勤勉でいることが肝要です。偉人といわれる成功者を思い出してください。誰もが人一倍働き、判断にすぐれた努力家であるはずです。

勤勉であることは大いなる成功を必ずもたらすのです。

第二部

繁栄の六方位

まずは「わたし」から

いまあなたが繁栄することを望んでいるなら、いまのままではいけない、と思うようになったからかもしれません。

もしそうだったら、過去から背負っているものを捨てて、いまあなたが持っているものから始めることです。

いまのままです、と甘んじているのは、過去からのものを背負ってしまっているからです。過去は、自分の経験や記憶となつて、なくてはならないものになっています。それらが、確かな主体として認識される、「わたし」という存在をますます強固にします。

ところが、過去から引きずっているようなものは、繁栄を望むあなたには必要ないものです。

必要ないものならば、捨ててしまつて、新しいことを始められるスペースをつくりましょう。

さて、あなたがこれから繁栄するにあたり、勘違いしてはいけないことがあります。

それは、一人だけでの繁栄は成り立たない、ということですよ。

あなたは自分一人で繁栄して本当に楽しいですか。

ほかの人々を犠牲にして成り立っている繁栄は、ほかの人々の憎しみいきどおや憤り、怨みを受けることを避けられません。これは偽りの繁栄です。あなたの繁栄が、あなたにつながる人々とともに喜ぶるとき、本物の繁栄といえます。

これから、「わたし」とつながる、親子、師弟、夫妻、主従、友人、先達せんだつの六つの人間関係において、どのようにしたら円満になり、「わたし」

が豊かに生きられるかを説いていきます。

そのために、いますでに持っている自分の才能に気づき、それを資産として、自分の繁栄をもたらすのです。

才能には、体力、技術、能力、知識がありますが、これらの才能を役立て、人に喜んでもらうことを自分の喜びとするのです。

そこから得られる報酬を受け取って、あなたの衣食住を満たすのです。ここに罪の意識を持つ必要はありません。

もし繁栄することに罪悪感や後ろめたさを心に持っているなら、それは、繁栄や豊かさに対する誤った信念です。

足りていることを知り、余分をほかの人々と分かちあうことを、忘れず実行しているならば、それが本当の繁栄です。

あなたと他のものとは、「いま」つながっています。また、繁栄のために活用できる才能も、「いま」持っているものだけです。

ですから、将来に実を結ぶ繁栄の種子は、「いま」にあることを忘れないでください。

親子の方位

真理の智慧の一つに、つぎのようなことがあります。

何か欲しいものや望むものがあるならば、まず自分から与えること。与えれば与えるほど、多くを得ることができ。

作物を得るには、種を植えて、栄養を与えて、水をやり、愛情を持つて育てなければなりません。

まず、自分から与えることがあってはじめて、望むものを得ることができるのです。

ですから、「わたし」の役割をとおして、まず自分から社会に与えることが必要です。

さて、人間社会で暮らす「わたし」には、どのような役割があるでしょうか。

家庭では、子であり、親であり、夫であり、妻であるでしょう。

会社勤めでは、上司や雇い主であり、部下や使用人であるでしょう。学校や習い事では、先生や師匠であり、生徒や弟子、先輩や後輩であるでしょう。

地域社会では、友人であり、同僚であるでしょう。

このように人にはいろいろな役目を担って、日々を暮らしています。ここからは、「わたし」の担う、それぞれの役割に期待されていることや、務めなければならぬ役目をみていきましょう。

幼い頃の「わたし」は、家庭のなかでの子どもです。

子どもの期間では、やがて親から離れて、自立することを学ばねばなりません。

ですから、親は子を自立するよう育てなければなりません。そして、子は子としてなすべきことをしましょう。これが育ててくれた親への恩返しとなります。

また、親自身も、親の父母より先祖代々の家系を引き継いできました。それを子にも引き継いでほしいと願っています。ですから、親のため、先祖のために家系を継続することも子としての務めです。

引き継いでいるものには、家柄と同時に財産もあります。財産を失わないよう、必要な知識と作法を学び、堅実につきの世代に相続しなければなりません。いまの自分があるのは家が絶えぬよう守ってきた祖先のおかげです。このことを忘れず、祖霊を祀まつることを欠かさぬことです。

こうして、子として尽くしたあとは、自分が親となって、我が子を愛するときがきます。

親として我が子には、悪い人間になってほしくありません。ですから、悪に染まらぬよう、悪い事柄から子を遠ざけ、悪い人との付きあいをせ

ぬようにします。代わりに、善い心の人と交わるようにし、善の心が育まれるようにします。そして、社会の役に立つ人間になるように、技能を習い学ばせます。

ところで、親から肉体的感情的に虐待を受けた子どもは、恐れや苦痛に耐えるために感情を抑え込みます。こうした子どもが成長して大人になりますと、我が子を虐待する親となります。そして、抑え込んだ感情を、自分が親から受けたのと同じ虐待の方法でもって、我が子に表現してしまふのです。

ですから、親になるまでに内面に抑え込んだ感情と正しく付きあう方法を学ばねばなりません。親は、無意識的な自分の痛みの感情を、我が子に与えないように、自分の感情に気づく方法を学び、他のものを傷つけないように感情を表現する方法を身に付けなければなりません。

こうして、やがて子が成長して、自立の時期を迎えたならば、良い縁が結ばれるように祈り、適当な時期に隠居して、財産を相続させるよう

にするのです。

このようにしたならば、「わたし」の親子の方位は護られ、安全で、安心です。

ここで財産のことが出てきましたので、他の方位に移る前に、蓄財についてお話しましょう。

さて、蓄えられた財はいかなる仕方で散逸してしまふのでしようか。最も陥りやすいのが、飲酒などに耽ふけって飲んだくれになることです。お酒を飲むこと自体は悪いことではありませんが、夜遅くまで街を遊びまわるなど、度を過ぎずといけません。飲酒だけでなく、賭博とぼくなど怠惰の原因となる物事に熱中しますと、他の大切なことを忘れて、だらしない浪費してしまいます。ひどいになりますと、全財産を失うこともあ

ります。怠惰な遊びに耽ふけること、またそうしたところに連れる悪友に熱中することも、散財する原因です。

また、お祭りや舞踊などの楽しい催しものばかりにかまけていると、そればかりが気になって、仕事もできなくなります。

そもそも怠惰に耽ること自身が、働くことを嫌にし、散財を招くことなのです。

これらのような度を過ぎた遊びや怠惰を戒め、何か職業に就き一所懸命に働いたならば、自然と財が集まって積み上あがり、家族を良く養えるようになります。

集まった財は四つに分けて扱います。

まず、四分の一の財を自分自身のスキルアップといった自己投資や趣味などに使い、四分の二、つまり財の半分を農耕などの仕事や奉仕活動のために使います。基本は「足るを知ること」です。そして残りの四分の一を万が一の窮乏に備えて蓄えるのです。

そうすれば、家族を守るだけでなく、友情を増すこともできます。

師弟の方位

より良い人生を送るには、多くの物事を学び、指針としなければなりません。

そのための知識と導きを与えてくれるのが、師弟の関係です。

この関係は自分の人生に多大な影響を与えますから、自分を導いてくれる師や先生を慎重に探すことです。そして師事することを決めたならば、徹底的に無私にならねばなりません。

過去をいっぱい詰め込んで、新しいことが入らない状態で入門したところで、本当に必要な、いかによい教えであっても、自分に入ってくる訳がないのです。

自分を変えたいという思いがあるならば、それまでの「わたし」を捨て、自分をまっさらにした状態で、師に仕えなければなりません。

弟子として、師への礼を違^{たが}えず、つねに近くに侍し、師の一挙手一投足を観察し、師の言葉を熱心に聞くのです。

また、学びのための区切られた時間だけでなく、可能な限りふだんの生活でも共に過ごすようにすることです。弟子たちを前にした先生としてではなく、ひとりの人間としての師の姿に触れることで、自分の学んだことを師が生活のなかでどのように応用しているのか、を知るよい機会が得られます。

これくらい熱意がありませんと、「わたし」が生まれ変わることは難しいのです。

このように、「わたし」をまっさらにした弟子が仕える師のほうも、弟子を導く者としての責任を果たさねばなりません。

弟子に自分の知識を伝え、鍛錬させ、善い心の人間となるよう育て上げるのです。

あらゆる機会を捉えて弟子に教えを意識させることで、教えをしつかりと身につけさせるよう導き、師として知っている限りの知識を弟子に伝えるのです。

師にも自分の人脈があります。友人や仲間にも弟子を褒めることで、弟子のために新しい人々とのつながりを作ったりやります。そうした自分の信頼できる人々との関係が、弟子の新しい「わたし」となっていくのです。

とはいえ、弟子である以上、師と比べると未熟なものです。師は弟子がどこにいてもそれとなく護ってやらねばなりません。やがて、弟子である「わたし」は、新しい人間関係のなかで人生を歩み、より自立した人間となっていくのです。

このようにしたならば、「わたし」の師弟の方位は護られ、安全で、安心です。

夫妻の方位

家庭によつては、仕事をする夫と家事を専業とする妻という区別のないこともありますので、ここでは、主に仕事をしている人を「夫」、主に家事をしている人を「妻」とします。

夫と妻との差は、主として何に従事しているかが違うだけであつて、家の外での「仕事」と内の「家事」を比較することには意味がありません。どちらが大事で、どちらが尊い、ということはないのです。ともに、円滑に物事がこなされ、心が満たされてはじめて、日々の生活が豊かになるのです。

そのために、夫は妻に対して、家庭のため、いろいろ尽くしているこ

とを理解し、尊敬することです。

そういう気持ちがあれば、妻に対して荒々しい言葉など遣うことはないでしょう。家事をすることに軽蔑することもないはずで。

夫は、仕事だといって、外で人倫の道を踏み外さないのは当然のことです。

また、家事においては、妻に権威があり、采配の権利があります。日々の苦労を思い、夫の能力に応じて贈り物をし、感謝をあらわすことです。

一方、妻は、夫の仕事をよく理解し、夫の仕事仲間を良く待遇するなど、仕事に順調に進むよう、手伝うことを厭いとわらないことです。

また、親戚や近所との付きあいがありますが、これら身内の人々をよく待遇し、困っている者があれば、衣食に不自由のないようにしてあげることです。そうすれば、この地で安穩に暮らせます。

妻も、夫が家にいないことを良いことに、道を踏み外すことなく、無

駄遣いをしないことです。

このように、妻は、やらなければならぬ全ての事柄について、巧みに、そして一所懸命に励むことです。

ここまでしっかりやっても、夫の仕事がどうなるかわかりません。夫が理不尽にもリストラされたり、事故に遭ったり、病気になって働けなくなることもあります。

たちまち生活に困ることにならないよう、ふだんからお金を大切にし、貯蓄に励んでおくのです。

このようにしたならば、「わたし」の夫妻の方位は護られ、安全で、安心です。

主従の方位

自ら事業を営んでいるならば使用人の、あるいは、会社に勤めているならば部下の、能力に応じて適切な仕事をあてがうことです。

その者にとって簡単すぎる仕事も、難しすぎる仕事も、正当に評価されていないと感じてしまいますので、モチベーションが下がってしまいます。

仕事の内容だけではありません。

仕事への対価としてふさわしい食物や給料を与えることは当然のことです。仕事だけの付き合いだけでなく、時に珍味のものが手に入ったならば、分かち与えるなど、ちよつとした楽しみを共にすることも、信頼関係を高めます。

また、経験を積んだ使用人や部下の代わりは、いません。

病気になったならば快復を祈って見舞ってやり、ひとりでもうにもならなければ看病もする。そもそも、病気になる前に疲れがたまらぬよう、適当なときに休息させる。それくらい、掛け替えのない存在として大切にすることです。

一方、使用人や部下としては、主あるじや上司よりも早く出勤し、最後に仕事場を後にして、自分の仕事をよく成し遂げることです。

給料などは、与えられたもののみを受け取り、それ以上のものを求めず、満足することです。

そして、家族や仲間、知人に、主や上司の名誉と称賛を言い広めることで、そのようなすばらしい人に仕える者として自らの誇りとするのです。

このようにしたならば、「わたし」の主従の方位は護られ、安定し、安心です。

友人の方位

友人の関係では、自分と相手とは全くの対等です。

他の方位では、自分が親であれば相手は子であり、自分が夫であれば相手は妻であるなど、それぞれの役割がはっきり異なっています。

しかし、友人や同僚の関係となりますと、お互いが友人であり、お互いが同僚なのです。

もし「わたし」がよこしま邪よこしまな利己心をもって人と接しますと、人を欺くことになります。心こころ根ねが善く、行いの立派な人物であるならば、人を欺きません。

「わたし」にとって本当に大切な友人に対して、己れへの見返りを求

めたりするでしょうか。

むしろ、己のことは忘れて、友人に必要なものを与え、親しみのあるやさしいことばをかけて、お互いの関係を円滑にし、協同させるよう尽くすでしょう。

そして今度は、友人として、「わたし」が親しい人々と、どのように関わればよいのかをみてみましょう。

まずは、友人が無気力なときに、その身体と財産を守ってあげます。たとえば、友人がお酒を呑んで酔って路に寝転がっているとします。誰かがこの友人を傷つけてはいけない、この友人の持ち物を盗っていくようなことがあってはいけない、と考えて、傍について介抱してあげて、やがて友人が正気になれば、家まで護って送り届けてあげたりする、というようなことです。

あるいは、友が誰かにおどかさされているようであれば護ってやり、逆境に陥っても見捨てることなく、友への敬愛は、いま付きあいのある本人だけでなく、のちの子孫までをも尊重するような関係でいるようなこととです。

このようにしたならば、「わたし」の友人の方位は護られ、安全で、安心です。

さて、つぎのような人は、友人と似たようなものですが、実は敵として知るべきです。

品物を選ばず何でも断りなく持っていく者や、僅かの物を与えて多くの物を得ようと望んでいる者は、物であれば何でも盗っていく者です。

怒られるなど自分に不利な状況に陥って、恐怖が起こつたときだけ義務をなす者や、自分の利益のみを追求する者、これらは真心まごころをもつて物事をするのではない、言葉だけの者です。

言葉だけの者にはまだまだあります。

過去のことを持ち出して友情を装う者や、未来のことを囁ささやいて友情を装う者、利益になるような美味おいしいことばかり言つてとりこむ者、先延ばしにしてきてぎりぎりになって言い逃れするような者です。

また、甘い言葉を語る人にも要注意です。

たとえば、相手の悪事に同意するくせに、善い事には同意しない者、その人の面前ではお上手をいっておきながら、背後に回れば悪く言う者などです。

ほかに、放蕩ほうとうの仲間も友人とはいえませぬ。

お酒など怠惰の原因に耽るときの仲間、晩くに街をぶらつき廻る仲間、お祭りなど賑やかな集まりがあるときに入り込んでくる仲間、賭博などの放蕩に耽る仲間などです。

これら友人を装った者たちは、「わたし」を悪の道に導いているのです。

逆に、つぎのような人々は親友であるとするべきです。

まずは、助けてくれる友人です。

たとえば、先ほども少しふれましたが、無気力なときに身も持ち物も護ってくれる友人や、不安で恐れているときに庇ってくれる友人。

あるいは、ここで、どうしてもしなければならぬ事が、「わたし」

に起こっていると思ひ描いてください。このような危急のときもかわらず、「わたし」の手元には資金がないような状況におちいつています。

このとき、十分すぎるほどの資金を提供してくれる友人や、あいにくと友人自身に「わたし」にまわせるお金がないなら、資金の調達の仕方を助言してくれる友人が、親友です。

つぎに親友といえるのは、苦しいときにも楽しいときにも同じように一緒にいてくれる友人です。

たとえば、自分自身の秘密を告げてくれる友人や、逆にこちらの秘密をいかなるときにも守ってくれる友人、金銭的な状況などで行き詰まっているときにも見捨てたりしない友人、「わたし」のためには命をも捨ててくれる友人のことです。

また、「わたし」のためを思つて話してくれる友人も親友です。

たとえば、悪の道に踏み入れるのを防いでくれる友人や、善の道に導いてくれる友人、「わたし」の知らないことや聞いたことのないことを教えてくれる友人、真理に至る道を説いてくれる友人のことです。

最後に、同情してくれる友人も親友です。

たとえば、「わたし」の衰微を喜ばず、繁栄を喜んでくれる友人や、他人が「わたし」をけなしているのを聞いたら弁護してくれる友人、逆に「わたし」の事を褒めている人があればさらに広まるよう援護してくれる友人のことです。

これら親友といえる友人は、あたかも母が我が子を慈しむような気持ちでもって、「わたし」に接してくれるのです。

先達せんだつの方位

師弟の方位では、技術的な能力を向上させる分野での関係、つまり身体的な能力を向上する上でのあるべき関係を述べていましたが、今回の先達の方位は精神性の向上にあるべき関係です。

心の平安のために真理を探究しつづけ、ついには真理のさとりを得る者となる方位です。

まず、「わたし」は真理を探究する者として、先達というさとりを得た者から正しき道への導きを得なければなりません。

ですから、さとりを得た者に対し、親切な心を持ち、親切な言葉と行為で接し、家にいつでも入ってきていただけのように門戸を開けておき、さとりを得た者の日々の修行に、不自由がないよう施しをすることを、

無私の心をもって行うのです。

さとりたい、という願望も真理を探究する者にはありません。ただ、自分のいまの心と言葉と行為に集中し、さとりを得た者に接しなければならぬのです。

こうして真理探究の修行に励み、ついに真理の智慧を得た「わたし」は、今度はさとりを得た先達として、真理に至るよう探究する者を導きます。

真理を探究する者が誤った道に迷いこまないように、善の心をもって探究する者を包み込み、悪い事柄から遠ざけ、善い事柄に関わらせるようにします。探究する者が未だ聞^いいたことのない情報があれば、それを与えて、有用な知識を増やします。また、すでに見聞きしたことがあつて知識があるならば、その精度を高めます。このように、真理へ至る道を説き示して、探究する者を愛するのです。

このように、さとりを得た者の導きがあり、四つの行為の汚れけがを捨てて、四つの仕方では悪い行動をなさず、財を散ずる六つの状況にいないならば、「わたし」は罪悪から離れ、六つの方位が護られます。

ここで、「四つの行為の汚れを捨てて、四つの仕方では悪い行動をなさず、財を散ずる六つの状況にいない」とは、どういうことなのかを順次説明していきます。多少、これまでの方位で説明したところもありますので、その部分は復習です。

まず、四つの行為の汚れを捨てるとはつぎのようなことです。

一つめは、慈しみの心をもって生きとし生けるものを殺さないようにつとめることです。

二つめは、与えられていないものをとらないこと、所有者が認めないのに勝手にとらないようにすることです。人に害を与えて、その人の財をとるのはよくないことです。法律にふれるようなことは、いうまでも

ありません。

三つめは、男女関係をみだすなど、欲望に関するよこしま 邪な行動をしないことです。

四つめは、嘘をいわないことです。悪人に脅された場合や病人に病状を答える場合など、相手に対して真心を持っていれば、真実をありのままに語る場合と語らない場合があつても、それは許されることです。

六つの方位を護っている人ならば、もしも相手のためにならぬことならば語らず、逆に相手のためになることならば、たとえ相手が不愉快に思うことであつてもあえて語るものです。

つづく、四つの仕方では悪い行動をなさないと、執着して欲しがつて貪るような行動を決してしないこと、怒りにより行動しないこと、迷いによつて行動しないこと、恐怖にかられて行動したり、人に脅されたりして悪い行動をとらないこと、です。

六つの方位を護られている人は、これらの行動を避け、非道に入るこ

とがありません。

財を散ずる六つの状況とは、蓄財のところでは詳しく述べていますので、ここでは簡単におさらいしておきます。飲酒に耽ふけること、人々が眠っているような夜遅くに街を歩き回ること、楽しい催しに熱中すること、賭博などの遊びに熱中すること、悪友に熱中すること、怠惰に耽ふけること、です。

以上のように、汚れを捨て、悪い行動をなさず、財を散じる状況にいないならば、「わたし」は罪悪から離れることができるのです。

約束された繁栄

六つの方位が護られている「わたし」が、さらに以下のような人物であれば、名声を得ます。

学識があつて、才智があり、戒めをまもり、謙讓で柔和な態度で人へ接し、諸事において控えめである。

勇敢で、逆境に陥つてもたじろがず、行為を乱さず、怠ることなく、聡明である。

人々をよくまとめ、友をつくり、寛大で、物惜しみせず、よき指導者である。

また、施しを与えること、親愛の言葉を語ること、人のために尽くす

こと、物事を進める際に適切に力をあわせること、を四つの愛護といいますが、これらの愛護をもって人々と接することを基本的な態度とすれば、世のなかで円滑に回ります。

逆に、これら四つの愛護をともなつた態度で人に接しないならば、六つの方位は栄えないでしょう。たとえば母や父であれば、我が子から本来受けるべき尊敬も扶養も得られないということですから。

賢者といわれる人物は、これらの愛護をよく観察するので、偉大な人物として賞賛されるようになるのです。

六つの方位から始まって、名声を得るところまでできましたから、再び「わたし」とは何であるかを見直してみましよう。

「わたし」と「あなた」、「わたし」と「彼」、「わたし」と「彼女」、「わたし」と「それ」との間に境界はありません。

「あなた」があつて「わたし」があり、「彼」があつて「わたし」が

あり、「彼女」があつて「わたし」があり、「それ」があつて「わたし」があるのです。

他のもののすべての存在によつて「わたし」が護られているから、「わたし」があるのです。永久不変の「わたし」という確かな存在はありません。「わたし」の存在は他のものすべてによつているのですから、「わたし」の繁栄は、他のものすべてが繁栄することにほかなりません。

ですから、人間として「わたし」の義務をなす者は、必ず繁栄するところが約束されているのです。

そして「わたし」へ

いままで見てきた、六つの方位をはじめとして、あなたとほかの人々とのつながりは無限大です。

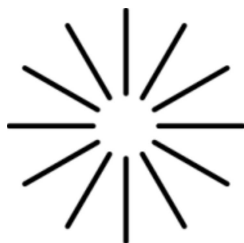
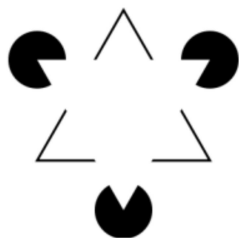
ところが、無限のつながりでつくられる「わたし」という存在が、できることに限界をつくります。自分と他のものとの関わりあい、「自分」すなわち「わたし」がつくられるのです。

このことは、変わらない確かな主体としての「わたし」がまず先にあって、それから他のものがある、ということなのです。

こうしてつくられた「わたし」は、自分と他のものとの間に境界線を設け、「わたし」の内と外を区別します。そして、自分と他のものとの間に設けられた境界が、つながりの意識を見えなくしています。

残念ながら、これではあべこべです。

「カニツツアの三角形」(左上図)と「エーレンシュタイン錯視」(左下図)で有名な二つの図をみてください。



カニツツアの三角形では、真ん中に白い三角形が見えるでしょう。エーレンシュタイン錯視では真ん中に白い円が見えると思います。

実際は白い三角形の輪郭線も円い輪郭線もなく、背景の白色よりも輝度に違いはありません。これは「主観的輪郭」と呼ばれている、脳の補完の能力です。

このように、実際にあるものと脳が知覚するものの間には違いがある、ということなのです。

実際にあるものは、三つの、同じように一部の欠けた黒円と折れ曲がった黒い線。

実際にあるものは、同じ角度で配置された、同じ長さの黒い線。

ところが、脳の補完の能力で、白い三角形や円が浮かび上がり、心はそうした図形をあるものとして認識してしまいます。

同じことが自分と他のものとの関係においてもいえます。

「他のもの」の存在から脳が補完して、「わたし」の存在を浮かび上げさせ、ありもしない境界線を引いてしまいます。そして、心のなかで「わたし」が認識されてしまうのです。

このように、他のものとの関わりあいのなかで「わたし」がいる訳ですから、もとよりそのような境界は存在していないことに気づかねばなりません。

ですから、繁栄は、他のものとの関わりあい、特に人間関係を知ることによって約束されるものであり、「わたし」のみでなされるものではないのです。

繁栄とは、人間としての生き方そのものなのです。

付録 心ゆたかにお金持ちになる四つの努力

悪は、欲を出すこと、無知であること、怒り、嫉妬、ケチ、後悔の感情を持つことです。

善は、自分の持っているものを分かちあうこと、あらゆる人が安らかで穏やかであるよう働きかけること、無駄をしないこと、分け隔てなく平等であることです。

以上の善と悪を自分の心に観察し、悪は心に少なく、善は心に多くあるように、振る舞うことを心がけましょう。

得たお金の、四分の一は生活費、四分の一は貯金、四分の二は投資に振り分けることです。

ただし、投資には、自分の能力を身につけ、伸ばすことも含まれます

が、リスクの高い投機は欲に基づく行為なので認められません。

なお、いきなり四分の一の貯金が難しければ、十分の一からはじめて、四分の一まで引き上げ、全体のバランスをととのえるとよいでしょう。

日々の生活においては、つぎの四つの分野について実行するよう、つねに努力することです。

一、すでにある悪をなくすよう努めること

- ・ 借りているお金は返済する
- ・ 仕組みを理解していない投資や取り引きから手をひく
- ・ いらぬものは、必要としている人にあげるか、オークションにかける
- ・ 自分の損失を他人の所為せゐにしない
- ・ もっと儲けもろようとしな

・買ったことを後悔しない

二、あらたに悪を生じぬよう努めること

- ・ お金持ちのふりをしない
- ・ お金持ちに嫉妬しない。自分は自分、他人は他人と心得る
- ・ よくわからないものには手を出さない
- ・ 博打ばくちなど、投機的なことをしない
- ・ 自分の器以上の買い物をしない
- ・ 衝動買いをしない
- ・ 得だからという理由で買い物をしない
- ・ 無駄使いしない
- ・ 儲けようとしな
- ・ 無駄に貯めない
- ・ 後悔するような買い物をしない

三、あらたに善を生じるよう努めること

- ・ 欲しい物でなく、必要な物を買う
- ・ 貯金をする
- ・ 寄附をする
- ・ 必要としている人に（行為、物、お金）を快くあげる
- ・ お金について学ぶ

四、すでにある善をさらによくするよう努めること

- ・ まじめに働く
- ・ よく理解している分野で投資する
- ・ 多くの人や生きもののためになるところにお金を廻まわす

参考文献

オグ・マンデイーノ 『成功大学』（日本経営合理化協会出版局）

デール・カーネギー 『道は開ける』（創元社）

パット・ウイリアムズ 『リッチ・デヴォス―夢をかなえる実践哲学』（東洋経済新報社）

ラッセル・コンウエル 『ダイヤモンドを探せ』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）

ジェームズ・アレン 『人は心の中で考えたとおりの人間になる』（サンガ）

マックスウエル・マルツ 『潜在意識が答えを知っている！』（きこ書房）

ナポレオン・ヒル、W・クレメント・ストーン 『心構えが奇跡を生む』（きこ書房）

ベンジャミン・フランクリン 『ベンジャミン・フランクリン自伝』（岩波書店）

ウエイン・W・ダイヤー『自分のための人生』（三笠書房）

アーノルド・ベネット『自分の時間』（三笠書房）

アラン・ラーキン『時間の波に乗る19の法則』（サンマーク）

マイケル・ルポーフ『一生お金に困らない人のシンプルな法則』（ダイヤモンド社）

ナポレオン・ヒル『成功哲学』（きこ書房）

ナポレオン・ヒル『思考は現実化する』（きこ書房）

ナポレオン・ヒル『巨富を築く13の条件』（きこ書房）

ジョージ・S・クレーソン『バビロンの大金持ち』（実務教育出版）

デール・カーネギー『人を動かす』（創元社）

ロバート・コンクリン『説得力―敵を味方にする法』（PHP研究所）

M・チクセントミハイ『フロー体験入門―楽しみと創造の心理学』（世界思想社）

中村元『原始仏典』（筑摩書房）

佐々木閑『NHK「100分 de 名著」ブックス ブツダ 真理のことば』（NHK）

出版)

アルボムツレ・スマナサーラ『成功する生き方 「シガーラ教誡経」の実践』(角川書店)

池谷裕二『受験脳の作り方―脳科学で考える効率的学習法―』(新潮社)
本多静六『人生と財産―私の財産告白』(日本経営合理化協会出版局)

この作品は『本物の成功を目指す人へ』（ココロまいるど4）と『繁栄の六方位』（ココロまいるど5）を再編し、一部改稿しました。

自然心身会

身体の微少な動きと心の瞬間の変化に気づく練習をとおして、自分の五感を観察します。こうした、心と身体の深い気づきが、日常生活に調和をもたらします。

自然心身会では、自然であることを大切に、穏やかにすごせるよう導く活動をしています。

設立 2011年4月

URL <http://cocoromild.jp/>

E-mail info@cocoromild.jp

成功と繁栄の書

発行日 2013年 3月10日 初版
2014年 3月22日 改訂版

著 者 自然心身会
発行者 自然心身会
所在地 滋賀県大津市



自然心身会®