

# 「見えないもの」を大切に生きる

健康、若さ、愛、友情、お金、地位、名誉……  
世の中に  
「確かなもの」など  
ありません。

見えないものを見る「目」を持つと  
心が自由になり、  
人生の幸せ度が上がる。

生活と  
心を調える  
禅的思考の  
すすめ

臨済宗全生庵住職  
平井正修

1200円(税抜き)

の中にある。



## 幻冬舎の新刊



〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-9-7  
tel 03-5411-6222/fax 03-5411-6233

●お近くに書店がない場合のご注文は  
ブックサービス(株) TEL0120-29-9625 まで。

- \*言葉やものを、欲しがらない。  
言葉やものが心を満たしてくれるのは、一瞬。
- \*大切な真理や教えほど、  
文字や言葉にはできない。
- \*「確かなもの」など何もないのだから、  
「見えているもの」「そこにあるもの」に  
こだわらない。
- \*大切なものは変わっていく。  
「大切なな」と感じた瞬間を蔑ろにしない。
- \*「思い」を断ち切りたいなら、  
「も」を捨てる。
- \*目に見えるものには  
「見えない思い」がついている。
- \*感情に綺麗も汚いもない。  
怒みを知ること。
- \*許す素晴らしさに気づくかもしれない。
- \*ただ「見る」のではなく、  
本質を見抜く「観の目」を持つ。
- \*かたちあるものは、  
「見えないもの」を伝える装置だ。
- \*ふるまいや言葉が、あなたの思いを  
伝えるのにふさわしいものであるかどうか、  
とことん考える。
- \*戒律や伝統を守ってあげば、  
「あるべき場所」へたどり着ける。
- \*つねに「どのような自分であったらいいのか」  
問いかける。
- \*仏教における「正しさ」とは、  
「あるがまま」ということ。

- \*人生には、「正解」も「不正解」もない。  
\*ものや思いを捨てれば、執着が消えて、  
生きるのがラクになる。
- \*鏡を見なさい。
- \*SNSで「いいね」を集めて  
満足しない。
- \*「初心」は、仕事だけでなく、  
人生にも大切。
- \*人との見えない距離を保つ。
- \*情報に、感情や興行きを  
持ち込まない。
- \*情報に振り回されない。
- \*「縁」を大切にする。
- \*もつたいたいと思う心を大切にする。
- \*朝、気持ちよく起きる。
- \*玄関、トイレを掃除する。
- \*「ながら寝」をやめる。
- \*片づけるときに、  
その「もの」の存在理由「を」考える。
- \*五感を働かせるために、  
「見直す」習慣をつける。
- \*一瞬一瞬の所作を大切にす。
- \*悩んだときこそ、思考を止めない。  
思いや感情は、  
その場に置いて先に進む。
- \*お金は、稼ぐときより使うときに  
その人の品位が出ることを知る。
- \*「たかが」に心を配れる人は、  
すべてに心を配れる人だ。……ほか

# 本当の幸せは、見えないものの中にある。