

PDF版無料レポート第1巻

<気づきと理解であなたを成長させる法則と言葉の数々>

牧村 和幸 著

このレポートは、著作権フリーです。  
引用、転用、転載など、ご自由にお使いください。

※このレポートをダウンロードされた方には、メールにてお知らせや  
ニュースを配信することがございますので、あらかじめご了承ください。

## はじめに

PDF版無料レポートをダウンロードしていただきまして、誠にありがとうございます。

多くの方と根源法則と気づきの情報を共有したいため、PDF版無料レポート第1巻  
〈気づきと理解であなたを成長させる法則と言葉の数々〉を作成しました。

どうぞお読みください。

なお、内容は、今まで牧村 和幸がいろいろなメルマガで紹介した内容をまとめ、編集して、読みやすくしたものです。

今後も、第2巻、第3巻と、作成していくつもりです。何かのお役に立てれば、幸いと思っています。

それでは、無料レポートをご覧ください。

牧村 和幸

## 1. 気づくって、とても大切なこと

気づくって、とても大切なことです。

何でだろうなあ、どうしてだろうなあと思い悩んでいたときに、はっと答えが出る、そして、そうだったのか、なるほど、そういうことだったのかと、すっと腑に落ちるのです。この瞬間は、とても嬉しいことであり、人は理解し、一段成長を遂げます。

すべての人が、気づきとともに理解を深め、自分を知り、社会を知り、世の中を知り、少しずつ成長していきます。

日常生活からの気づきもあります。  
仕事上での気づきもあります。  
自然観察からの気づきもあります。  
読書や、友人知人との語りあいや、  
スポーツや遊びからの気づきもあります。  
この世の中は気づきに満ちています。  
同時に、成長の機会も無尽蔵にあります。  
はっと気づくということ、すごく些細なことに見えますが、  
実はものすごいことなのです。

天からの贈り物とでも言いましょうか、  
決しておろそかにしてはならないことです。

もっと日常に気づきをもたらしましょう。  
気づきを大切にして、さまざまな現象に意味を見出しましょう。

## 2. 与えれば、与えられる

人の体の大きさには限界があります。  
また、物理的な力の強さなどにも限界があります。  
これは仕方のないことです。

なぜなら、身体という借り物に入っていて、  
物理法則という制限に日々、直面させられるからです。

でも、精神や心は、違います。  
限界はありません。  
海よりも広い心、山よりも大きな心、  
そういった心を手に入れることもできます。

心の成長に限界はありません。  
気づきと理解で、人はどんどんと大きくなっていくのです。

日常生活ではっとすることは、多いと思います。  
敏感な方ほど、その頻度は高いでしょう。  
反対に、鈍感な人は、はっとしたり、  
なるほどと感心したりといったことは少ないです。  
ですから、もっと敏感になれるよう、努めましょう。

はっとすることで、理解することで、  
人は自分を知り、社会を知り、世の中を知り、  
少しずつ成長していきます。  
いろいろなことから、気づきを得ることができます。

さて、気づくことは大切ですが、その前に、さらに重要なこと、  
この世界の根源法則について、述べておきます。

「与えれば、与えられる」

これです。  
唯一無二の最大最重要法則です。

いろいろなことに気づく前に、  
この法則は必ず理解しておいてください。  
そうでないと、気づきから、  
全体がおかしな方向にそれてしまうことがあります。

「与えれば、与えられる」というシンプルな法則。

最近では、  
たくさんの書物などでも語られるようになってきています。  
しかし、何千年もの昔から、数多の聖人君子、聖者や賢者たちが、  
口をすっぱくして語り伝えてきています。

どういう法則なのか、これは、本当に根源の法則です。

日本の法律などは、国会で審議の末、変更が必要であるとされたなら、  
法律改正が可能です。  
憲法改正などは、さらに厳格な手続きを踏みますので、  
改正はとても難しいです。  
しかし、変える事は可能です。  
ですが、「与えれば、与えられる」  
この根源法則は、決して変えることのできない普遍の法則です。

昔から、因果の法則、原因と結果の法則、  
蒔いた種は刈り取らなければならない、など、  
いろいろな言い方で、語り尽くされてきた法則です。

あなたが、いろいろなことに気づけば気づくほど、  
この根源法則の存在をいやというほど、思い知らされます。  
どんな偉い人も、豊かな人も、有名な人でも、  
この法則の支配からは逃れられません。  
人だけではなく、動物も植物も、  
はては、鉱物や、月や星でさえもそうです。

とてつもなく厳格であり、正確であり、  
強力であり、宇宙全体を支配している法則です。  
何者も、その法則の支配からは、逃れられないのです。

いろいろな気づきから、疑問が湧いてきます。

そして、その疑問の答えがすべて、根源法則に行き着きます。

長々と書きましたが、

根源法則があるということをまずは知ってください。

そして、肌で感じてください。

### 3. 原因と結果の法則

原因と結果の法則とは、「与えれば、与えられる」という法則です。  
たくさんの書物にこの法則は、顔を出しています。  
時に、カルマの法則とも呼ばれます。

さて、この法則は、観念上の、  
また、あくまでも理論上の法則だなどと考えるはいけません。  
実際に作用しています。

内観が進むと、  
眉間の奥にある、アジナーチャクラと呼ばれるセンターが、  
急に動き出して、火花を散らして開く時が来ますが、  
そのセンターが開いている人には、実際に見えます。  
原因と結果の法則が実際に、  
作用しているところを見ることができます。

このセンターが開いている人は、  
まだまだ、世の中には珍しいと思います。  
数は少ないでしょう。  
このセンター、いわゆる第3の目が開いている人は、  
はっきりと法則の存在がわかります。

しかし、眉間のセンターが開くまでは、  
原因と結果の法則にすべてが支配されているということを、  
観念として知り、  
日々の観察から、やはりその法則が動いているということを、  
実感しながら生活していく必要があります。

あなたが、もし、人を傷つけたなら。  
あなたは、後に、傷つけられることになります。  
その相手からかえってくることもあります。  
そうではなく、ほかの人からかえってくることもあります。  
すぐにかえってくることもありますし、  
しばらくしてから、かえってくることもあります。

逆に、人に何かしてあげたり、  
喜んでもらえるようなことをしたとします。  
法則が働いて、あなたには、  
してあげたこと、喜ぶようなことが、かえってきます。

これは、観察していると、  
おそろしいほど正確にかえってくるのがわかると思います。  
あなたがしたことは、そっくりあなたに返ってくるのです。  
まず、最初に気づかなければならないことは、このことなのです。

この根源法則は、誰にも変えられません。  
その上、誰も彼も、この法則に支配されています。

この法則なしには、生きられないし、  
この法則の外に出ることもできません。

ですから、この根源法則をしっかりと理解し、  
この法則に沿った形で生きていくことが求められます。  
どうすればうまく生きられますか。  
原因と結果の法則にのっとって生きればうまく生きられます。

どうすれば、与えられますか。  
与えれば、与えられます。

## 4. 内観とは何か

内観とは何か。

簡単に言うと、自分を観察するということです。

自分を観察すると一言で言っても、これが難しいんです。

自分の行動を観察し、思考を観察し、そして、感情を観察する。

実際には、このような流れを経ていきますが、

いきなり、自分の思考や感情を観察するのはとても難しいです。

まずは、自分の呼吸を見守ることからはじめましょう。

座ってもいいし、寝転がってもいいし、

体勢はどんな形でもいいです。

リラックスすることが大事です。

そして、自分の呼吸が自然に進むのに任せましょう。

吸って、吐いて・・・

吸って、吐いて・・・

これをずっと見守り続けるのです。

普通の人なら、1分ともたないでしょう。

すぐに忘れてしまいます。

もしくは、いろいろな考えや思考などにかきまわされ、

ついには、自分が何をしていたのかも忘れてしまいます。

でも、かまいません。

少しづつ、その時間が長くなっていきます。

最初は、1日に10分で充分です。

慣れてくれば、1日に1時間もできればいいでしょうか。

そのころには、あなたの中には、

観察者が存在することに気づくはずですよ。

これが一番最初の気づきです。

慣れるまでは、呼吸を観察することが一番やりやすいですよ。

あなたの中の観察者は、  
とてもクールで、平安で、動きがありません。  
まるで、宇宙空間のような、それでいて、はっきりとした意識です。

あなたは、この身体そのものではありません。  
あなたは、その思考そのものではありません。  
あなたは、その感情そのものではありません。  
あなたは、観察者なのです。  
それが、本来のあなたです。

呼吸を見守ることによって、  
まずは、あなたは観察者なのだということに気づきましょう。  
そうすると、多くのことができるようになります。  
次第に、思考にのみこまれることがなくなり、  
感情にかきまわされることがなくなってきます。

もちろん、やり始めてすぐにできるようにはなりません。  
少しづつ、次第次第にできるようになります。

ですから、急ぐ必要はありません。  
真の成長は、とてもゆっくりと進むのですから。

## 5. 見守ること、観察することを習慣化する

見守ること、観察することを習慣化すると、  
気づきの能力がとても上昇していきます。

内観について、さらに詳しくお伝えしたいと思います。  
内観とは、簡単に言うと、自分を観察することです。

まずは、自分の呼吸を見守ることからはじめるのが一番です。  
座ってもいいし、寝転がってもいいし、  
体勢はどんな形でもいいです。

そして、自分の呼吸が自然に進むのに任せていきます。  
さらに、その呼吸を見守りつづけましょう。

ずっと続けていってください。  
釈迦や達磨や、覚者と呼ばれる人たち、  
悟りを開いたといった人たちは、  
皆、そこから始めていったのですから。

あなたは、観察者です。  
それが、本来のあなたです。

呼吸を見守り続けていると、  
自分の中にある変化が起こることに気づきます。

身体は、本当の自分ではない。  
思考は、本当の自分ではない。  
感情は、本当の自分ではない。

それらとの間に、距離ができます。  
ある種の離れた感覚が湧き出てきます。

もちろん、やり始めてすぐにはつかみとれません。  
少しずつ、次第次第にできるようになります。

ですから、急ぐ必要はありません。

次第に次第に、観察が、見守ることが、ゆるぎなくなってきました。  
それほどの努力なしで、  
十分に気づいていられるようになっていきます。

ずいぶん時間はかかります。  
でも、必ず、そういった時点が来ます。

何年かかかる場合もあります。  
素質があれば、1年もかからないかも知れません。

そして、それができるようになると、  
呼吸を見守らなくても、自然とあなたは、  
すべてを見守っている状況に気づくはずです。

あなたは、行動します。  
しかし、見守って。  
あなたは、考えます。  
しかし、見守って。

あなたは、怒り、悲しみます。  
しかし、見守って。

しばらくすると、見守っていたものが、  
行動が、思考が、感情が少なくなってくることに気づくはずです。  
ついには、必要最小限になってしまいます。  
思考や、感情などなくなってしまうときがきます。

これが、無の境地です。

まったく何もない状態ではないです。  
平安で、それでいて、何もない。  
そんな感じですよ。

長い道のりですが、見守って、観察して、

覚醒していきましょう。

観察者がしっかりすると、  
すべての現象がより、はっきりと、クリアーに見えてきます。

日常生活から、とてつもない気づきが、ひらめきが湧き上がります。

## 6. プラス発想

思考について、述べていきます。

世間では、プラス発想や、良いことを想うということが、しきりに言われています。たくさんの本が出ています。さらには、たくさんのプラス発想のセミナーなども開催されています。

こういったものはどうなのでしょう。私、牧村 和幸も大賛成です。プラス発想を心がけましょう。

思考を観察しているとわかりますが、ある思いが頻繁に浮かぶとき、しばらくしてから、本当にそのことが起こることがしばしばです。

さらに、いろいろな人を観察していると、確かに、病気がちな人はどこが悪い、かしが悪いといつも言っています。逆に、うまくいっている人は、前に進むことしか考えていません。

マイナス発想は、できるだけやめましょうね。心配ばかりしていると、本当にそうなってしまいますよ。周りにも、伝染させてしまいます。

例えば、祈りというものがあります。一般にお祈りというものがありますね。

また、危機に陥ったときなど、誰でも、神頼みなどしますね。神様、助けて！って。

お祈りというものも、プラス発想の極みなんですね。それも、自分のことだけじゃなくて、他の人のことも良くなるように考える。

さらに、声に出して祈るから、効果は大きいです。

世界が良くなるようにと祈る。  
大勢のプラス発想が寄り合えば、大変な力になります。  
本当に世界は良くなります。

もし時間があるなら、  
世界がよくなるようにって、祈るのもいいですよ。  
あなたの心も豊かになるし、  
実際の効果もある。  
さらには、原因と結果の法則で、  
あなたにもいいことが帰ってきます。

思考の力は、馬鹿にしないほうがいいですよ。  
とても強力です。

はじめに言葉ありきです。

内観が進むと、あんまり考えなくなります。  
無思考です。  
必要なときだけ考える。  
ですから、あんまりぶっそうな考えがないし、  
無の時間が長いですから、  
結構、周りの環境は平穩そのものになっていきます。

プラス発想で、前向きでやっていきましょう。

## 7. 十分の一の原理

十分の一の原理ってなんですか。

これは、昔のヨーロッパで実践されてきた慣習のひとつです。  
昔のヨーロッパの人たちは、  
収入の十分の一を教会に寄付していました。  
そして、収入の十分の一を寄付することによって、  
寄付した人達も豊かになっていきました。

昔のヨーロッパでは、そういった習慣がありました。  
そして、その原理は、今でも通用します。

収入の十分の一を誰かに寄付することによって、  
寄付した人は、ますます豊かになっていきます。

寄付する相手は、教会でなくてもどこでもいいのです。  
昔のヨーロッパでは、  
キリスト教が生活に大きな影響を与えていましたので、  
教会に寄付することが多かったようです。  
でも今は、教会でなくても、  
慈善団体でも赤十字でも、知り合いの人でも、  
誰でもいいのです。

収入の十分の一を誰かに寄付しつづけることによって、  
あなたは確実に豊かになっていきます。

この原理の奥底には、やはり、  
原因と結果の法則がはたらいています。

与えれば、与えられるのです。  
しかも、利子をともなって。

あなたの周りの豊かな人を良く見るとわかります。  
彼らは、決まって与え好きです。

大富豪と言われる人達は、  
必ず社会に有益になる形で、寄付を行っています。  
仕事を通して自分の能力からつくりだすサービスを与えること、  
持っているものを与えること、  
愛情を与えること、  
などなど、いろいろなものを与えることが好きです。

豊かになるにはどうすればいいのでしょうか。  
どんどん与えればいいのです。  
利子をともなって、あなたに必ず返ってきます。

仕事を通して、サービスや価値をどんどん与えましょう。  
また、持っているものもどんどん与えましょう。

十分の一の原理は、原因と結果の法則の応用原理です。  
十分の一の原理をうまく活用してください。

あなたは、どんどん豊かになっていきます。

## 8. 生きていくのに必要な豊かさ

生きていくのに必要な豊かさってなんですか。

牧村 和幸は次のようにまとめました。

- 1、精神的な豊かさ
- 2、物質的な豊かさ
- 3、社会的な豊かさ
- 4、健康面における豊かさ
- 5、人間関係における豊かさ

人は、生きていくときに、何らかの目標を持ちます。  
そして、考えることは実現に向かいますので、  
その目標に少しずつ近づいていきます。

しかし、その目標が、あまりにバランスを欠いたものなら、  
目標に到達したときに、  
目標を達成することはできたが、  
こんなはずではなかった、という状況が発生します。  
副作用によって、不都合が生じるのです。

上記しました、5つの豊かさですが、  
やはり、このバランスを考えた上での目標にする必要があります。

精神的な豊かさがなければ、生きている意味を見出せません。  
物質的な豊かさがなければ、いつも何かが不足していて、  
生きていくのが困難になります。  
社会的に豊かでなければ、  
この世の中に貢献しているという喜びを得られません。  
健康面の豊かさがなければ、  
すべてにおいて、幸せは吹き飛んでしまいます。  
病気や事故で、絶えず身体が痛むようでは、  
すべての豊かさを感じるゆとりさえなくなってしまいます。  
人間関係における豊かさがなくては、

生きている喜びを感じれません。  
生きがいや、やりがいの大部分は、  
他者との関わりから湧き起こるものだからです。

どれかひとつでも欠けていると、  
他の豊かさにもマイナスの影響を与えてしまいます。

精神的にも身体的にも健康で、  
社会的にも貢献できて、人間関係も円滑で、  
そのため、物質的にも豊かに生活している、  
こういった豊かさを手に入れるため、  
一生懸命努力、精進が大切です。

うまくバランスをとっていきましょう。

## 9. 調和とバランスの法則

この世界には、原因と結果の法則から派生した、「調和とバランスの法則」というものが流れています。

根源法則は「与えれば与えられる」という、ひとつの法則なのですが、そこから、無数の法則が展開されていきます。

その中のひとつに、調和とバランスの法則があります。

調和とバランスの法則とは、一体何なのでしょう。

この世界はバランスを保っているということです。

あなたの周りを観察するとよくわかるのですが、この世界は、バランスを保つため、強制的に反対のエネルギーがはたらきます。

過ぎたるは及ばざるがごとし、とは、よく言ったものです。

行き過ぎると、必ず戻されます。そのとき、天がもとに戻そうとする、大きなエネルギーが発生します。

例えば、たくさん食べて食べて食べ過ぎるとします。当然、おなかを壊し、体調不良に陥って、しばらく何も食べれない状態になります。

さらには、とてつもなくうまくいっている会社や人がいても、あまりに急速に上昇しすぎたときは、何らかの問題やトラブルが発生して、行き過ぎが正されます。

ある時間、下降するようなエネルギーがはたらきます。  
振り子を振ると、  
また、かえってきますが、  
これが、調和とバランスの法則です。

大自然は、行き過ぎを嫌います。  
行き過ぎると必ず正されます。

行き過ぎないように、  
ほどほどにするということを学びましょう。

そうでないと、お手入れが入ってしまいます。

## 10. 生命進化の法則

生命進化の法則について述べていきます。

この世界には、原因と結果の法則から派生した、「生命進化の法則」というものが流れています。

根源法則は「与えれば与えられる」という、ひとつの法則なのですが、そこから、無数の法則が展開されていきます。

その中のひとつに、生命進化の法則があります。

生命進化の法則とは、一体何なのでしょう。

この世界は、生命を進化させるように働くということです。

あなたの周りを観察するとよくわかるのですが、この世界は、あらゆる生命を進化させるように、現象を起こします。

人間だけでなく、動植物など、生きとし生けるものすべてに対して、進化させるべく現象が起きてきます。

自然界には、弱肉強食や厳しい自然環境があります。こういった状況では、進化しないと生き残れません。身体のみならず、意識レベルも上がっていかないと、生き残れません。まさに、DNAレベルでの進化が要求されます。

もし、自然環境があまり苛酷でなく、おだやかなものであればどうでしょう。

ゆるやかな発達とともに、  
進化は少し遅れます。

また、人間の環境でも、  
食べていかないと生きていけません。  
そのために、集団をつくり、  
食べものが行き渡るように社会がつくられました。

しかし、その中で、  
やはり競争原理はあいかわらずはたらいしています。  
すなわち、他者より優れなければ、  
より多くを獲得することができません。

このような社会であっても、  
原因と結果の法則からは逃れられませんので、  
どうしても与えた分だけ与えられます。

そのときに、お金、通貨というものが役立ちます。  
与えた分だけ、お金という形で蓄積されます。  
ですから、お金持ちというのは、  
それだけ社会にたくさん与えてきた結果です。  
原因と結果の法則が、厳然と存在し、働いているからです。

さらに、生きていくためには、  
いろいろな問題が起きてきます。

でも、よく観察すると、  
120%の力を発揮すると、  
乗り越えられるようにうまく問題が発生します。  
これも、生命進化の法則の典型的なはたらきです。

80%で解決できる問題なら、  
人は進化しないからです。

120%出せば解決できる、  
このくらいの難易度なら、

人は、困難につぶされずに、  
全力を出せば、乗り越えて進化できるからです。

すべて天の計らいがはたらいています。

## 1 1. 飽きるとは卒業すること

飽きるということについて述べていきます。

人は、いろいろな物事を行います。  
そして、飽きてしまい、やめていきます。

飽きるとはどういうことなのでしょう。

聡明な人ほど、飽きやすいです。  
飽きるとは、その物事から学べるものがなくなったということです。  
学べないから、成長できないから、  
面白くなくなって、飽き飽きするのです。

人は、自分を成長させたり、  
学べる事柄には、興味を覚えます。  
そして、面白さや楽しさを覚えます。

しかし、学べなくなったとき、  
飽きるという状態になります。  
学べないので、興味が出ず、  
成長できないので、面白くないということです。

ですから、飽きてしまったら、  
あなたは、その物事を卒業したと考えてください。

小さな子供がおもちゃを手にします。  
しばらくは楽しくて、いろいろ遊びます。  
しかし、時がくるとつまらなくなって、  
そのおもちゃを放り出してしまいます。

そのメカニズムを知ってしまい、  
学ぶことがなくなってしまったからです。

聡明な子供ほど、

飽きるのが早いです。  
そして、次のおもちゃに移っていきます。

大人でもそうです。  
仕事でもそうですが、  
やはり、学べるものをすべて吸収しつくすと、  
飽きてしまうものです。

単調な仕事ほど飽きやすいのは、  
そんな理由からです。

仕事は、収入を得ることができますので、  
飽きたからといって、すぐにやめてしまうことはできません。  
でも、飽きたときには、成長はないのですから、  
よりステップアップした仕事を要求するか、  
それもかなわないのなら、仕事を変えるのもやむを得ないでしょう。  
そうでないと、あなたの成長が止まってしまいます。

もちろん、仕事を選んだり転職するときは慎重さが必要です。  
その上で、成長が見込めない場合は、  
転職も必要かも知れません。

飽きたとき、あなたは、その物事を卒業したと考えましょう。

## 12. 約束を守る

「約束を守る」ということについて述べていきます。

約束を守りましょう。  
社会人なら、当然のことです。  
しかし、これがなかなか難しいのです。

約束とは、人が生きる上で、  
根本的なことです。

相手と約束をしたら、必ず守りましょう。  
守らなければ、相手は必ず離れていきます。  
離れなくても、相手は、あなたを信用しなくなります。  
そして、警戒されるようになります。

この社会は、約束でなりたっています。  
約束とは、契約のことです。  
契約で社会は成り立っています。

法律とは何か、国民と国との約束です。  
法律を破ると、刑法にのっとって、  
あらゆる刑罰を受けます。  
なぜなら、法律は約束だからです。

約束は、契約です。  
ですから、どんな些細な約束でも守るようにしましょう。  
守れない約束はしないようにしましょう。  
どうしても約束を守れない状況が発生したなら、  
事前にその旨を連絡しましょう。

モーセの十戒というはなしが旧約聖書にでてきます。  
その十戒は、人間と神との約束でした。  
その約束を破ったものは、さまざまな罰を受けたと聞いています。

約束は、社会の根本です。  
守らないと、社会が根底から崩れ去ってしまいます。

約束を守る、それだけで、  
少なからずあなたは信用を得て、  
いろいろな仕事が回ってくるようになります。

約束を軽んじていたなら、すぐに改める必要があります。  
約束を守ることは、とても重要なことなのです。

## 13. 慣性の法則

「慣性の法則」について述べていきます。

電車が動き出すときには、莫大な力が必要になります。しかし、ある程度のスピードが出てからは、そんなに力を加えずとも、自然と電車はある程度のスピードで動き出します。この現象が、慣性というものです。

何でも、最初がとても難しいのです。なぜなら、慣性の法則がはたらくからです。最初、スタート、これがとてもやっかいです。でも、最初がうまくいけば、あとは自動的に進んでいきます。ある程度は力を加えずとも勝手に動いていきます。慣性の法則がはたらくからです。

さらに、最後もとても大変です。やめようとしても、慣性の法則がはたらくので、なかなかやめれないのです。慣性の法則にさからって、やめようというのですから、これまた、やりはじめのとき以上に、莫大な力が必要になります。

このように、慣性の法則がはたらいているので、どんな物事でも、最初と最後が肝心なのです。

スタートに神経をつかって、準備をおこたらないことが、万事にわたって大切なことです。さらに、何かをやめるとき、方向転換するときも、最大限の神経をつかって、大きな力を加えて、方向転換が必要です。

悪い習慣なども、なかなかやめられません。慣性の法則がはたらいているからです。

ですから、一大決心が必要です。

何かをはじめるときと、やめるときに、  
失敗やトラブルが多いです。

なぜなら、慣性の法則がはたらくからです。

最初と、最後、ここをきちんとおさえることができれば、  
その物事はうまくいきます。

## 14. 前だけを見て走っていく

「前だけを見て、走っていけ」

このような気概が必要です。  
とても、単純で、素っ気無い言葉です。

でも、いろいろと迷い、方向を見失い、  
後悔ばかりしていたころの筆者にとっては、  
とてつもない勇気を与えてくれた一言でした。

プラス発想や前向き発想が、  
マーフィー博士やナポレオン・ヒル博士などによって紹介され、  
盛んに言われています。  
本当の真理ですし、  
言葉や思考や想念の重要性を十分に思い起こさせてくれます。

後ろは見ないでいいのです。  
あのとき、こうしていればよかった、という考えは不要です。  
もちろん、反省して次に活かすことは大切です。

今はどうなのか、  
そして、どうしたいのか、  
されには、そうするためには、何が問題で、  
その問題を解決するにはどうすればいいのか。

これです。  
前だけをみて、進んでいきましょう。

生きていくことは、時につらく、  
残酷なまでにひどいときもあります。  
でも、前だけをみて歩いていくと、必ず遠くに光があります。

前へ前へと進み続けましょう。

## 15. 朝の来ない夜はない

「朝の来ない夜はない」

たぶん、何かの本などで、読んだことがあった言葉だと思います。

それが、私がある時、人生に絶望しそうになり、  
もう生きるのは嫌になったとき、  
そして、苦しみがあまりにもひどく、  
涙がひとりでに流れてきたときに、  
心の奥底からふと湧き上がり、力強く私を励ましてくれた言葉です。

やはり、いまでも、  
ときどき苦境のようなものに陥ることがあります。  
といっても、最近は、それほどの逆境には遭遇しなくなっています。

でも、苦しいとき、真っ先に心に浮かぶ言葉は、いつもこの言葉、  
「朝の来ない夜はない」です。

私が絶望していたとき、夜が永遠に続くように感じていました。  
でも、朝は来たのです。  
何年かたってからでしたが、朝は、やってきました。

そのとき以降、自分がより強い心を、  
逆境に負けない心を少し身につけることができたと、  
今でも思っています。

絶望はしないようにしましょうね。

## 16. 解決策のない問題などない

生きてると、仕事をしていると、  
必ず、いろいろな問題が湧き上がってきます。

不思議なものですね。  
なぜか、問題が湧き上がってきます。

で、どうしても解決できないと諦めて、  
逃避しようとしても、  
いつまでたっても、解決されないままのその問題は、  
私たちのあとをついてまわります。  
どこまで逃げて、いつも、私たちの傍らにいます。

不思議なものです。  
解決するまでは、問題は、ずっと消えてはくれないのです。  
ですから、解決しないことには話しにならないということですね。

また、さらに不思議なことに、  
問題は、その人を進歩向上させようとして出てきます。  
ですから、その人にとって簡単すぎる問題は問題ではありません。

80%の力で解決できれば、それも問題とはいえません。  
120%の力を出せば解決できるように、問題は出題されます。  
これは、天の計らいです。

問題がどうしてでてくるかというと、  
天が、私たちに問題を与え、解決させることによって、  
さらに、進歩向上し、進化をとげさせるためです。

ですから、120%の力をだせば、必ず解決できます。

私も、難問にぶち当たったときは、天に試されているんだな、  
さらに、解決策をどこに用意してあるんだろうと思いつつ、  
全力でことにあたります。

原因と結果の法則を使って、考えに考え尽くします。  
そうすると答えがでて、  
すっと解決し、何事もなく進んでいくということが非常に多いです。

## 17. 自分の周りには、過去の自分がいる

人間関係において、あなたの周りの人たちは、  
あなたに対していろいろなアクションを起こしてきます。

親切にしてくれたり、  
感謝してくれたり、  
声をかけてくれたり、  
怒ったり、  
文句を言ってきたり、  
悪く思ってきたり、  
よく思ってくれたり、  
食事に誘われたり、  
協力してくれたり、  
拒絶されたり・・・

いろいろありますけれど、  
周りの人たちは、あなたに対して、  
いろいろなアクションを起こしてきます。  
生きていて、生活をしていれば、当たり前のことです。

でも、よく観察していると、あることに気づくはずですが。  
あれ、あの人は私にこのようなことをしたけれど、  
以前、私も誰かに同じ様なことをしたよなあ、と。

そうです。  
過去にあなたが、他の人にやってきたことが、  
そっくりそのまま、周りの人から、あなたに返ってきているのです。  
内観を行っている、嫌というほどそのことに気づいてしまいます。

原因と結果の法則が厳格に作用しているからですが、  
あなたが他者に対して行ったことは、  
必ず、あなたに返ってきます。

同じ人からではないときもありますが、

必ず、誰かから返ってきます。

「自分の周りには、過去の自分がある」

ということばが浮かんできたのは、そんな気づきからです。

日本のことわざには、

「人のフリ見て、我がフリ直せ」

という、とても興味深いことばがあります。

自分の欠点や、至らない点、

他者に対して思いやりに欠けていたところなど、

完全ではない部分が、あなたにそっくり返ってくるのです。

さて、どうすればいいでしょうか。

もし、あなたが、

他者からうれしいこと、喜ばしいことを受けたなら、

それは、過去の自分が他者に行ってきたことです。

その行為は、もっともっと行っていきましょう。

逆に、あなたが、他者から傷つけられたり、陥れられたりしたなら、

それは、過去の自分が他者に行ってきたことです。

今のままでは、繰り返しあなたに降りかかってくる。

すぐに、その行為は改めましょう。

良い行為へと、切り替えましょう。

このように、他者から自分の至らない点を見て、

いいものは伸ばし、

悪いものはいいものに変換しながら、

生活していきましょう。

どんどんと、あなたは、

自分自身を大切にしていることに気づき、

愛の人へと大きく成長するでしょう。

## 18. 心の広さは、どれだけ他者を許せるかで決まる

心の広い人がいます。

また、心の広いと言われる人がいます。

心の広さとは、どういった特徴なのでしょう。

これは、人をどれだけ許せるかで決まります。

どうしても許せないことがありますね。

それがどういう内容なのかを見てみると、

人によってまったく違ってきます。

心の狭い人は、

些細なこと、ちょっとしたことで怒ります。

さらには、許すことができず、

相手を攻撃したり、非難したり、苦しめようとします。

心の広いほうがいいですね。

なぜかという、多くの人に好かれるからです。

また、周囲の人が、何かと好感をもってくれます。

さらには、原因と結果の法則から言いますと、

人を許さない人は、その人自身、

他の人から許してもらえません。

ですから、非常に生きにくくなります。

もっと、他者を許すことを学びましょう。

原因と結果の法則を学びましょう。

自分に何かが起こったときは、

他人が悪いのではありません。

自分がしてきたことがあなたにそっくり返ってきているのです。

そのことを理解し、認めましょう。

さらに、自分を好きになりましょう。

自分を許しましょう。  
自分を許せない人は、他人をも許せません。

自分を許し、他者を許し、  
すべてを許せる心の広い人を目指しましょう。

とても生きやすくなります。  
あなたも周囲から許してもらえる人になります。  
多くの人が協力してくれるようになります。

## 19. 家庭と職場はつながっている

よく観察しているとわかることですが、  
職場で何かとトラブルが多い人は、  
家庭生活でも問題やトラブルをかかえています。

反対に、家庭生活で何かとトラブルが多い人は、  
職場でも問題やトラブルを起こしがちです。

なぜかという、家庭と職場は、  
奥深いところではつながっているからです。

原因と結果の法則が流れています。  
ですから、職場でいろいろな人に対して行ったことは、  
必ずあなたに返ってきます。  
職場で返ってくればまだいいのですが、  
原因と結果の法則は、返ってくる相手が違うことが多いです。

ですから、職場でのトラブルによる影響が、  
家庭に帰ってから、家族から返ってくるのがよくあります。

逆に、家庭生活がうまくいっていると、  
家族に感謝し、協力し、いい想いをもちます。  
すると、それが原因となって、  
家族からそのまま返ってくることもあります、  
職場の人たちやお客さんからも返ってきます。  
当然、職場の人たちやお客さんから、  
感謝されたり、協力してもらったり、  
よく思われたりして、うまくいくのです。

家庭と職場は奥深くでつながっています。  
どちらかのトラブルは、必ず、もう一方にも影響を及ぼします。  
なぜなら、原因と結果の法則が流れているからです。  
さらに、結果が返ってくるのが、必ずしもその相手からとは限らず、

他の人から返ってくることが多いからです。  
家庭も職場の人間関係も、どちらも大切にしましょう。  
車の両輪のようなものです。  
片方をおろそかにしたりしないようにしましょう。

## 20. うわさは管理できる

よく観察しているとわかることですが、  
人間関係においては、  
うわさがついてまわります。

いいうわさが流れればいいですが、  
たいていは悪いうわさです。

でも、同じ様なことをしていても、  
ある人は、いいうわさをたてられ、  
またある人は、悪いうわさをたてられる、  
という違いがあります。

これはどういうことでしょうか。  
やはり、ここにも、原因と結果の法則がはたらいています。  
自分のやったことは、必ず自分に返ってくるのです。

人のうわさをすることが好きな人は、  
自分もうわさされていることに気づきましょう。

人の悪口を言う人は、  
自分も悪口を言われていることに気づきましょう。

人を良く言う人は、  
自分も良く言われていることに気づきましょう。

必ず、自分に返ってきます。  
これは、厳然たる法則です。  
これらのことに気づけば、うわさは管理できます。

まず、悪口は、一切やめましょう。  
陰口など、もつてのほかです。  
自分自身があとで陰口をいわれることになるだけです。

できるだけ、他者のいい点を見つけ、  
いい点を話しましょう。

できるだけ、うわさや陰口はやめましょう。  
もし、うわさをしないといけない場合でも、  
いい点のみをうわさしましょう。

人の欠点や悪い点を考えないようにしましょう。  
人を憎まないようにしましょう。  
悪く考えただけでも、  
悪いうわさとして、はね返ってくる場合があります。

## 2 1 . 興味があるのは素質がある証拠

あなたは、何に興味があるでしょうか。

興味があるということは、  
それ自体ものすごいことなのです。

興味をもてないことには、逆立ちしたって興味は湧きません。  
まずは、このことに気づきましょう。

素質がなければ、興味がわきません。  
というより、興味を持つことができないのです。

興味というのは、自分の中に眠っている素質が、  
ひきだしてちょうだい、  
開花させてちょうだい、と、  
あなたに訴えかけてきていると考えてください。

興味ある事柄は、すべて、  
自分の役割や素質に関わってきています。  
自分の本質に関わることとして、  
自分の一部分として機能し始めていきます。

例えば、有名な歌手の方達のはなしをＴＶなどで見ると、  
決まって、小さいときから、  
歌が好きで好きで仕方がなかったと言っています。

この社会に生まれる限り、  
必ず、役割や使命、その人にしかできないことを、  
みんなひとつは持って生まれてきています。

そして、その使命、役割を知る大きな手がかりは、  
興味なのです。

興味あることに没頭しましょう。

素質があって、役割がある場合は、  
そのことに飽きることがありません。

逆に、興味があっても、  
すぐに飽きてしまうことは、  
素質に直接関係ないこともあります。  
しかし、間接的に意味をもつこともありますので、  
興味あることは、実践しましょう。  
そして、没頭しましょう。  
そこから、あなたの本当の仕事や、姿が生まれてくることでしょう。

本当の自分に近づいていきましょう。

## 22. 一点に集中せよ

何かを成し遂げた人は、  
決まって、  
ある得意分野の一点に集中して努力をしています。

そして、全身全霊をもって、  
その一点に集中することによって、  
目標を達成して、  
その道の第一人者となっています。

もし、あれもこれもと手を出していたら、  
どうだったでしょうか。  
どれもこれも中途半端で終わっていたことでしょう。  
二兎を追うものは、一兎をも得ずです。

なぜなら、  
時間は一日に二十四時間しかないからです。  
また、一度に、人間は、  
ひとつのことしか、基本的にできないからです。

何かを成し遂げるには、想像以上に時間がかかります。  
そして、努力をすべて注ぎ込む必要があります。

ある木の板に穴を開けるとします。  
穴を開けることを目標とします。  
かなづちで叩く場合と、きりで穴をあける場合と、  
どちらがうまくいくのでしょうか。

かなづちだと、木にあたる表面積が広いので、  
力が分散して、穴は開きません。  
しかし、きりの場合は、  
木にあたる表面積が小さいので、  
力が集中して、簡単に穴が開きます。

この違いです。

すでに物理的に証明されています。

すべての力を一点に集中すると、穴が開くのです。

一点に集中して、全身全霊を傾けること、

努力を続けること、

これが成功の秘訣です。

どんなことでも、同じです。

不安になって、あれもこれもと手を出せば、

必ず、失敗します。

ひとつを徹底的に極めましょう。

## 23. 直感は天からの知らせ

ひらめきや、直感が、ぱっと湧くときがあります。

でも、普通は、そのまま放っておきます。  
しかし、それでは、実にもったいないです。  
なぜなら、直感はずからのお知らせですから。

一生懸命考えても答えがでないことがあります。  
しかし、あるとき、ふと答えが出てきます。  
そのときは、何も考えていないときです。  
これは、天からのお知らせです。

大切にそのひらめきを暖めて、  
実践しましょう。

たいていは、右脳を通して、  
ひらめきが湧きます。  
そして、右脳は、  
天につながっているのです。

その答えはとても正しいので、  
今、それを行うことが必要ですよというお知らせなので、  
すぐに実行する必要があります。

それを実行することによって、  
あなたは、一段階レベルアップします。

一番早くあなたが成長する方法は、  
直感とひらめきを大切に、  
そのとおりに実行することです。

あなたの周波数が上がり、レベルアップします。  
そして、レベルアップすると、  
さらに多くのひらめきがやってきます。

直感とひらめきを大切にしましょう。  
それは、天からの贈り物です。

そのとおりにすると、うまくいきます。

## 24. 天職を見つける

人には、それぞれ、天分とか、天性というものがあります。  
その人に合った仕事というものがあります。

頭の良い人に肉体労働は向かず、  
勉強が好きではない人に頭脳労働は向かない、  
というのは、一般的に言われています。

しかし、さらに深く、  
その人にしかできない仕事、使命というものを、  
天は、一人一人に与えています。

必ず、何か得意なものがあります。  
まだ自分にはないという人も、後々、できるようになっていきます。

そのとき、やはり、楽しいこと、わくわくすること、  
何時間やっても飽きないこと、  
好きで、その話なら何時間でもできることなど、  
そういったことは天職に近づく決め手になります。

例えば、かなづちは釘を打つときに使います。  
かなづちで釘を抜こうとしても、うまく抜けません。  
そればかりか、かなづちは壊れてしまうかも知れません。

自分に合わない仕事をすると、  
体調を崩したり、なんとなくやる気がなくなったり、  
さらには、ゆううつになったりします。  
また、うまくいかないの、ストレスも非常に溜まります。

自分に合った仕事、  
そして、天から与えられた仕事を探しましょう。

天に与えられた仕事をしたとき、  
人は、楽しく生きられるし、周りを豊かにすることもできるし、

自分もとても豊かになれるのです。

下積みの時期は、

あえて、自分に合わない仕事をさせられることがあります。

天のはからいです。

そういった合わない仕事をさせることで、

使命を果たすときの基盤をつくっていくのです。

ですから、合わない仕事はすべてだめなのではありません。

合わなくても下積みなら、

将来のために、きちんと仕事をこなし、

来るべき使命のために備えておく必要があります。

そして、自分の仕事に最後には行き着くのです。

いつも、天職は何かと、アンテナをはって、生きていきましょう。

そして、天職に就くことができたら、自分の全てを捧げ、

一生懸命に邁進していきましょう。

## 25. 本当の自分が一番パワフルである

人はみな、社会に合わせる為に、  
多かれ少なかれ、自分を殺し、演技をしています。

生きていくためには、必要なことですが、  
それが当然で、  
演技している姿が本当の自分であると勘違いし始めると、  
悲劇が訪れます。

それは、あくまでも仮の姿です。  
あなた本来の姿ではありません。  
あなた自身は、もっとパワフルな存在です。

あなた自身の感情、考え、感覚、行動、  
そういったものを許す必要があります。

最初は、社会での仮面、  
殻をいつでも脱ぎ捨てることができるようになる必要があります。

そして、次の段階では、  
本当の自分を出して、  
本音で生きることができるようになる工夫が必要です。

自分本来を取り戻すには、  
内観が有効です。  
心に積もった社会のほこりを消してくれます。

あなたが、どんなに取り繕おうと、  
やはり、あなたはあなたです。  
あなた本来の姿でいられるときが、一番パワフルです。  
一番輝きます。

少しずつ、自分を取り戻していきましょう。

## 26. 全ての人を許せるようになろう

人は誰も、許せないことがあります。

例えば、過去にある人にやり込められて、どうしても許せないとか、ある人にだまされ、どうにも許せないとか・・・。

許せないことはたくさんあります。

そして、そういった感情は、人間として、自然なことです。

しかし、世界には、原因と結果の法則が流れています。

それを厳粛に受け止めると、

他者を許せるようになっていく必要があります。

なぜなら、他者を許さない人は、自分も許してもらえないからです。

必ず、自分に返ってきます。

どうしても許せないことは、仕方ないと思います。

しかし、少しずつ、許せるようになっていきましょう。

そうすると、あなたも、周りから許されるようになっていきます。

他者からの仕打ちは、

以前あなたが誰かにしたことが返ってきています。

そのことがわかると、許す心が湧いてきます。

できるだけ多くを許しましょう。

それが難しいことは、私も十分にわかっています。

しかし、少しずつでいいので、

許す心をもっていきましょう。

許すことができれば、あなたも許されます。

そして、大きくて広い心を手に入れることができます。

そうなれば、多くの人たちが、

あなたを慕い、集まってくることでしょう。

## 27. 気づくことは大きな財産

気づくとは、天からの贈り物です。

あるとき、ふっと気づいたり、  
素晴らしい本や素晴らしい体験などから、  
いろいろなことに気づいたりと、  
そのとき、天から理解を与えられるのです。

気づくと理解します。  
そして、理解は成長を促します。  
あなたの心はより大きくなり、  
行動が変わります。  
思考が変わります。  
感情も変わります。

気づくことによって、人はレベルアップするのです。

多く気づける人は、  
それだけ天からの贈り物を多く受け取れます。

気づきは財産です。

肉体が滅びたとき、お金や物は持っていきませんが、  
気づき、理解、成長は持っていきます。

どんどん気づきましょう。  
そして、理解を深め、さらに大きくなっていきましょう。

## 28. 収入は社会に対する貢献度

収入は、得よう得ようとしても、  
なかなか得られないものです。

しかし、どんどんと与えることを行っていくと、  
自然と増えてくるのが収入です。

収入とは、社会にあなたが与えた価値が、  
返ってきたものです。

ですから、収入は、  
あなたが社会に与えた貢献度と言えます。  
収入は、バロメータと言ってもいいです。

また、社会にどんどんとサービスや価値を与えていると、  
しばらくは、返ってこないように見えますが、  
少し遅れて、必ず返ってきます。  
でも、与えたものが、価値の低いものなら、  
やはり、それ相応のものしか返ってきません。

収入はあなたの社会への貢献度をあらわし、  
バロメータとなってくれます。

あなたが社会にサービスした分、  
社会はあなたにサービスをしてくれます。

## 29. 自然をお手本に

自然は、完全です。

不完全に見えたとしても、  
それは、完全すぎるためにそう見えるだけです。

完全な部分と不完全な部分が折り重なって、  
完全を生み出しています。

さらに、美しさと醜さが折り重なって、  
美しさを生み出しています。

自然は最高の経営者です。  
完全で、間違いはありません。

ですから、自然をもっと観察して、  
自然に学び、自然の真似をすればいいのです。  
すると、人は、自然になっていきます。

力まないで、無理をして失敗することはありませんし、  
自然な人は、周りからも好かれます。

忙しい日常を離れて、  
ときどきは自然に囲まれて、  
自然の法則を感じ、  
完全さを感じる時間が必要です。

## 30. 内観はチャクラを開花させる

人間の体には、7つのエネルギーセンターがあります。

これらのセンターは、チャクラと呼ばれますが、目には見えません。

頭頂のチャクラ

眉間のチャクラ

喉のチャクラ

胸のチャクラ

みぞおちのチャクラ

丹田のチャクラ

生殖器のチャクラ

と、7つのセンターがあります。

これらのセンターにはそれぞれ大きな役割があります。

下から上にいくほど、開くのが難しく、  
喉のチャクラが開いている人は、とても少ないです。

特に、頭頂のチャクラ、サハスラーラが開いている人は、  
まれにしかいません。

俗に、悟りを開くという状態が、頭頂のチャクラが開いた状態です。

これらのセンターが、うまくバランスをとって、  
人間の生命を操っているのです。

これらのセンターが、開いていれば開いているほど、  
また、活発に動いていれば動いているほど、  
さまざまな潜在能力が引き出され、  
超人的な能力が開花します。

内観を行うと、次第に、チャクラが開いていきます。  
内観の意識エネルギーが、流れを生み、

チャクラが回転し始めるのです。  
しづつでいいので、内観を続けていきましょう。  
その過程で、知らず知らずの内に、  
チャクラが開く時期が近づいてきます。

### 3 1. 自分を許し、他者をも許す

人間関係でどうしても欠かせないのが、  
人を許す能力です。

人を許すには、大きな人間力と理解力が必要です。  
ですから、あえて、人を許すのは能力だと言います。

人を許さない人は、  
心の狭い人と言われ、  
遠ざけられます。  
細かいことを言う人や、小言を言う人も同じです。

基本的に、人間は、間違いをおかすものです。  
ですから、許す心を育てましょう。

許すには、まず、自分を許す必要があります。  
自分を許せず、非難ばかりしている人は、  
他者をも許せません。

自分を許すには、内観が効果的です。

自分を観察して、  
それでいいのかもしれないと、自分を許すのです。

他者を許せない真の原因は、自分に厳しすぎることです。  
自分に厳しい人は、他者にも厳しいのです。

自分を許しましょう。  
他者を許しましょう。

そうすると、他者からも許されます。  
さらに、安心して、他者がたくさん集まってきます。  
許す心を広めましょう。  
社会はより、いいものになっていきます。

## 3 2. 蒔いた種は刈り取らなければならない

「蒔いた種は刈り取らなければならない」  
新約聖書より

この言葉は、原因と結果の法則を見事にあらわしています。

蒔いた種は、実を結び、刈り取る時期になると、  
本人が刈り取らなければなりません。

罪を犯したなら、その罪も、必ず、罪を犯した本人に戻ってきます。

逆に、他者に良いことをしたならば、  
あとで実を結び、必ず、本人にも戻ってきます。

この世界の根本法則を記した、とても重要な言葉です。

私は、この言葉がとても好きです。  
自分のしたことは、必ず自分にはねかえってくることを肝に銘じて、  
生きていかないといけませんね。

### 33. 人事を尽くして天命を待つ

「人事を尽くして天命を待つ」

中国のことわざより

運命というものが厳然と存在します。  
人間の努力など、及ばぬ段階があります。

人事を尽くす、  
必死になって、努力して、  
全力を出し切ったとき、  
あとは、どうすることもできません。

そこまで行ったなら、あれこれ心配するより、  
天命に任せましょう。  
天に任せるのです。

原因をつくる部分、これが努力です。  
種を蒔くときです。

でも、結果が現れるには、時間がかかります。

実がなるまでには、  
天の力と時間が必要です。

全力を尽くし、  
やれることは全部行ったなら、  
あとは天に任せましょう。

そうすれば、おのずと努力に見合った結果がついてきます。  
原因と結果には、結構、時差があるからです。

結果を焦って、失敗しないようにしましょう。

## おわりに

PDF版無料レポート第1巻

<気づきと理解であなたを成長させる法則と言葉の数々>

は、いかがでしたか。

いままでのメルマガをまとめて、編集したものになりました。

何かのお役にたてれば幸いです。

また、第2巻、第3巻とつくっていきます。

それでは、またお会いしましょう。

牧村 和幸