

もくじ

はじめに 2

プロローグ

- ◆ 私と僧侶・釈正輪老師との出会い 6
- ◆ 日本の伝統的作法、真日本蘇法（まことのやまとわほう）について 12

第一章

日本の歴史から見える日本人の美学

23

- ◆ 日本人はどこから来たのか 24
- ◆ 和を以て貴しと為す 27



第二章

目に見えない存在の話

◆ 先祖供養と祈禱	70
◆ 目に見えない存在	66
◆ 本当のパワースポット	58
◆ 女性役割	53
◆ 礼儀作法を学ぶ意味	44
◆ 武士道から見たレディーファーストの話	38
◆ ご恩送りの話	34
◆ 日本の行事	32



第三章

神様の存在を知り幸せに生きる

◆ 神様の存在 74

◆ 感謝の心・祈る心 79

◆ 占いや風水で幸運をつかむ 85

◆ 信じる者は救われる？ 93


第四章

心の在り方

◆ 運命と宿命の話 100

◆ ストレスは誰にでもある 107

◆ 趣味と資格のメリット 111



第五章

楽しく幸せに生きるために

117

◆ 幸せに生きるために

.....

118

◆ 仲間と集うこと

.....

123

おわりに

126

参考文献

130