

例えで説明する因縁

縁となる風

結果としての波



因となる海面

さらに波という結果は、船が漁に出れない原因となる。

↓
板前さんが市場に魚を買いに行くという縁が重なる。

↓
誰かさんが目当ての魚を食べれないという結果になる。
(またここでも**煩惱**が生まれる)

この世で起きる事のすべては影響しあっていて、無限の可能性の中にある。その事を**空**という。

真理の四諦

- ① **苦諦** (クタイ)・・・この世の一切は苦である。という真理
- ② **集諦** (ジツタイ)・・・苦はそもそも**煩惱**が集まり縁起することに因るという真理
- ③ **滅諦** (メツタイ)・・・その苦を滅した安らかな涅槃(ネハン)の境地があるという真理
- ④ **道諦** (ドウタイ)・・・その涅槃へいたる為の方法(八正道)があるという真理

やり方の八正道

- ① **正見** (ショウケン) (物事を思い込みや偏見なく、ありのままを正しく観る)
- ② **正思惟** (ショウシイ) (浅はかでなく且つ勘ぐらず、素直に正しく考える)
- ③ **正語** (ショウゴ) (礼節をもって思いやりある言葉を正しく話す)
- ④ **正業** (ショウゴウ) (損得や見返りではなく、日々正しい業を積む)
- ⑤ **正命** (ショウミョウ) (衣食住を整え、健康を保った正しい生活をする)
- ⑥ **正精進** (ショウショウジン) (闇雲に囚われず、健全な方向性で正しい努力をする)
- ⑦ **正念** (ショウネン) (己の毎日を省みて、驕りの無い正しい想いを持つ)
- ⑧ **正定** (ショウジョウ) (先の七つを実践し、心静かに人生を定めてゆく)



疑問・じゃあ、どうやって『正しい』と判断するのか？

答え・それには実践を通しての『**智慧**』が必要



★易しい実践の六波羅蜜

※智慧波羅蜜は般若波羅蜜とも言います。

- ① **布施波羅蜜** (フセ) (笑顔で声をかけてあげる)
- ② **持戒波羅蜜** (ジカイ) (自分の目標を持つ)
- ③ **忍辱波羅蜜** (ニンニク) (しんどい時や、嫌な時は天気が悪い日と思う)
- ④ **精進波羅蜜** (ショウジン) (前を向いて進む)
- ⑤ **禅定波羅蜜** (ゼンジョウ) (たまにはゆっくり瞑想してみる)
- ⑥ **智慧波羅蜜** (チエ) (①から⑤を繰り返し実践していたら自然と**気づき**が生まれる)