

「6つの幸せの種」のことを、
仏教では**六波羅蜜**と呼びます。

仏教の修行法の一つです。この修行をすることで、迷いの岸しがん（此岸）から、悟りの岸いた（彼岸）へと到ることができます。六波羅蜜を実践し、本来私たちが持っている仏の智慧ちえをみがき、幸せな日々を送りましょう。



6つの幸せの種

本当の幸せを得るための6つの種(キーワード)をプレゼントします。
いつも6つのキーワードを心にとどめ(種をまき)実践して(育てて)いきませんか?

ふ せ
布施

精神的・物質的な施し

じ かい
持戒

いましめ
戒を守ること

にん にく
忍辱

た しの
耐え忍ぶこと

しょう じん
精進

一生懸命努力すること

ぜん じょう
禅定

精神を集中して、静かに考えること

ち え
智慧

どうまつりよく
真理を見ぬく洞察力のこと



今日一日を振り返ってみましょう



- 優しい言葉で話した
- 笑顔を誰かに見せた
- 親切にした
- …など



- 一生懸命がんばった
- 目標に近づく努力をした
- 続けている事をやめなかった
- …など



- 約束を破らなかった
- 規則正しい生活をした
- 決まり事を守った
- …など



- 心を落ち着けて行動した
- 今日の行いを振り返る時間を持った
- 今日の反省点を明日に生かそうと思っている
- …など



- がまんできた
- 怒らなかった
- 許すことができた
- …など



- 物事をよく見て判断した
- 真理を見ぬく目を持つとうとしている
- 正しい判断に基づいた行いをした
- …など



幸せの種を上手に育てられましたか?

上のチェック項目は、6つの種を上手に育てるヒントです。今日はいくつできましたか?

明日はひとつでも多くの項目に○印がつけられるよう6つのキーワードをいつも忘れずにすごしましょう。

あなたの幸せの種が大きく育ちますように