



TAOISM ～六波羅蜜という生き方～

修行ではなく、今この瞬間の生き方を整える道



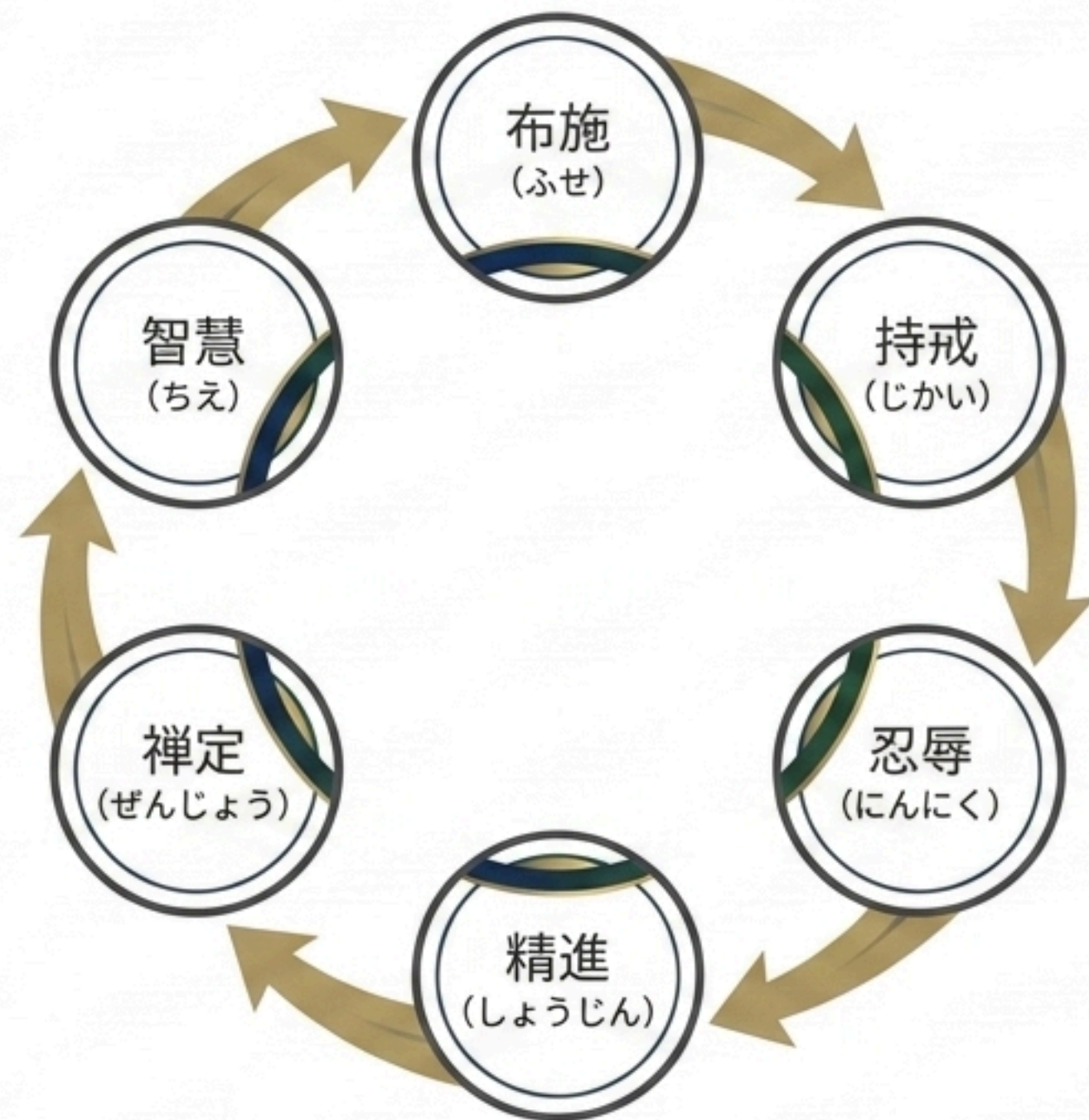
死後の世界（彼岸）へ向かうための苦しい修行



生きている間に悟りの境地に近づくこと

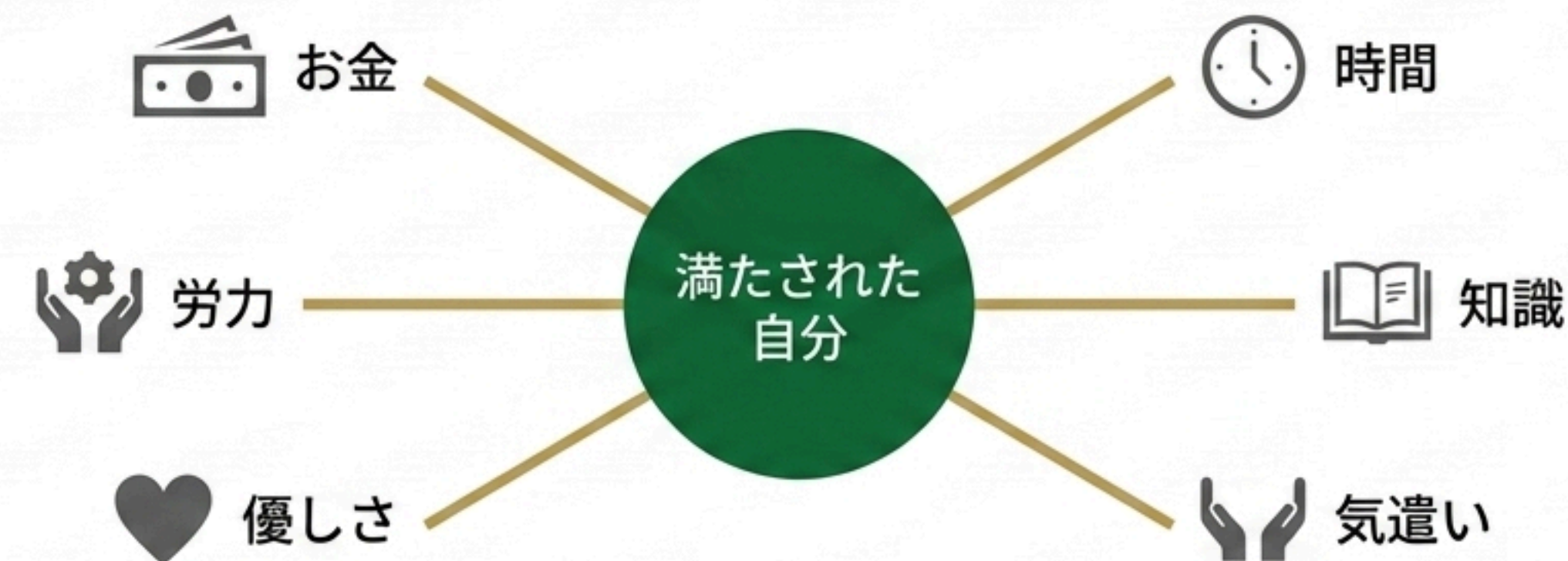
今この瞬間の生き方そのものを整え、自分自身の在り方を高めていく道

彼岸に到るための六つの道



この六つは、バラバラの要素ではない。
一つの循環として捉えることで、人生そのものが整っていく。

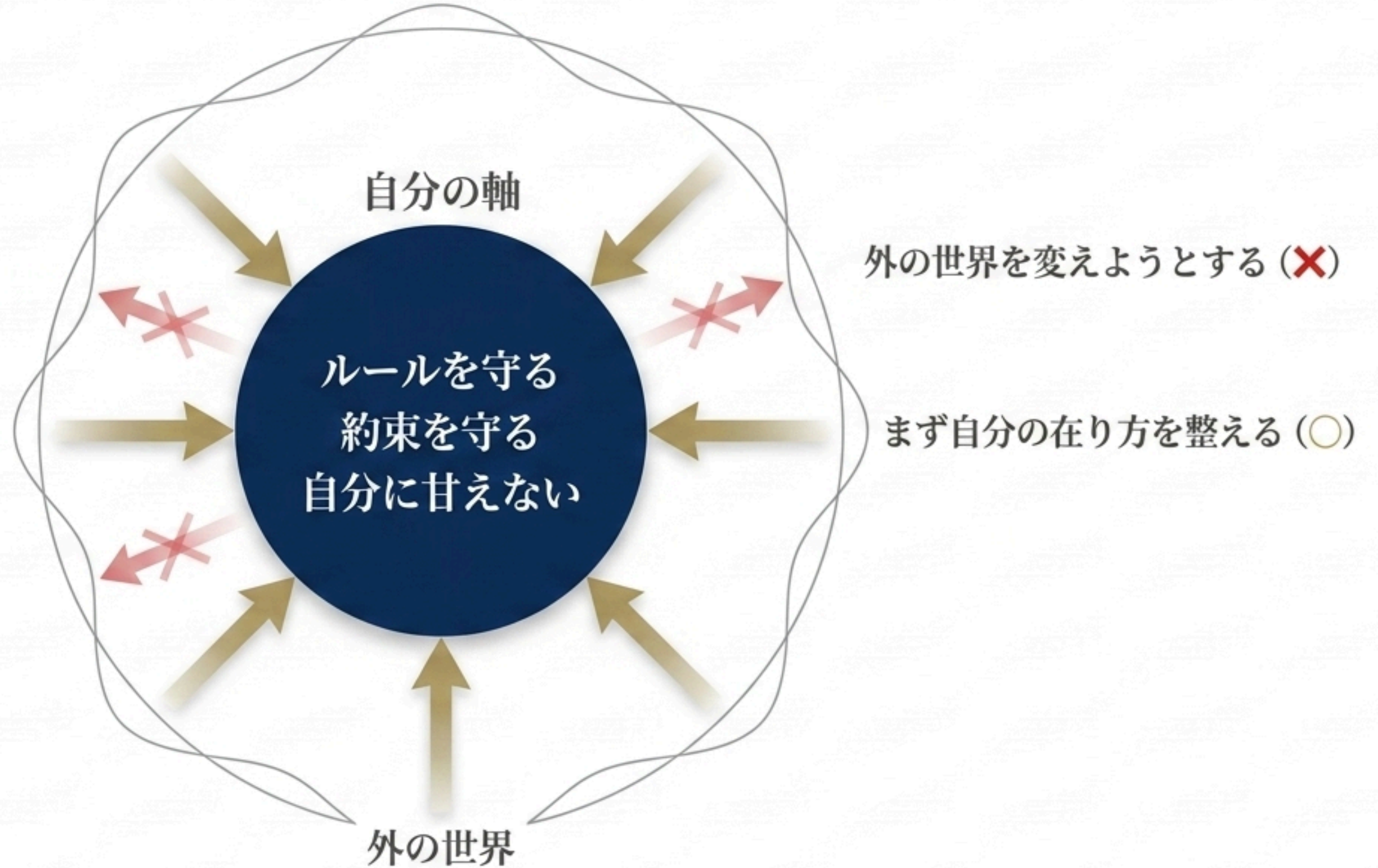
布施（ふせ） ～ 与える力 ～



見返りを求めない与えは、巡り巡って大きな価値となる

×	○
無理な布施は続かない	自分を整えた上での布施が必要

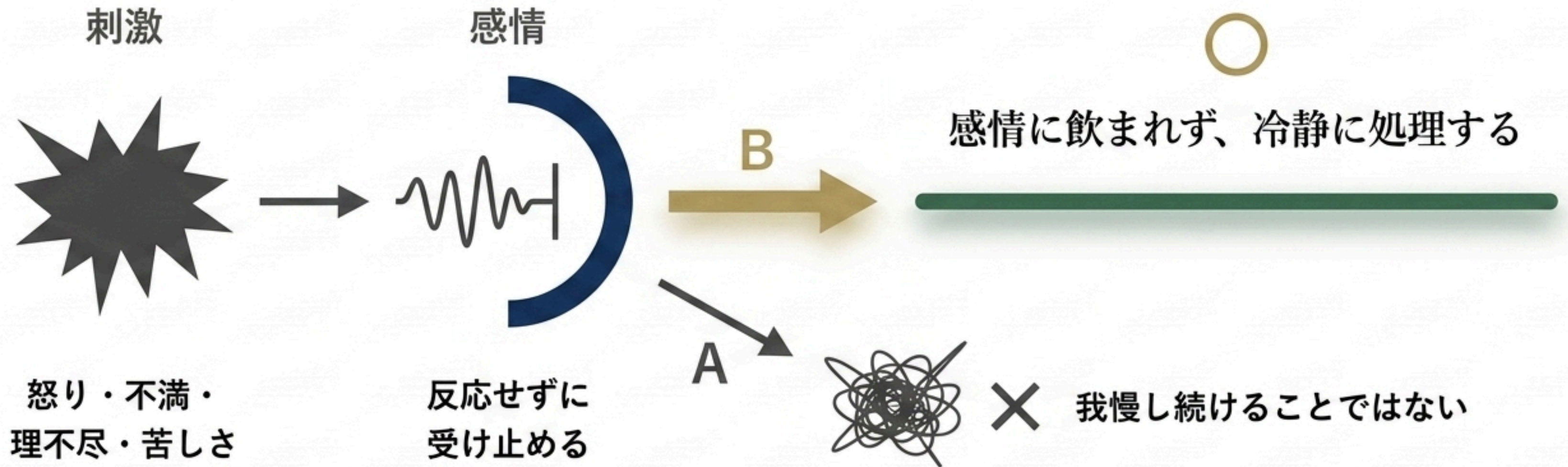
持戒（じかい） ～ 自分との約束を守る力 ～



持戒がなければ、布施も継続しない。自分を律する力が全ての土台となる。



忍辱（にんにく） ～ 感情に飲まれない力 ～



忍辱があると、外部の影響に振り回されなくなる。

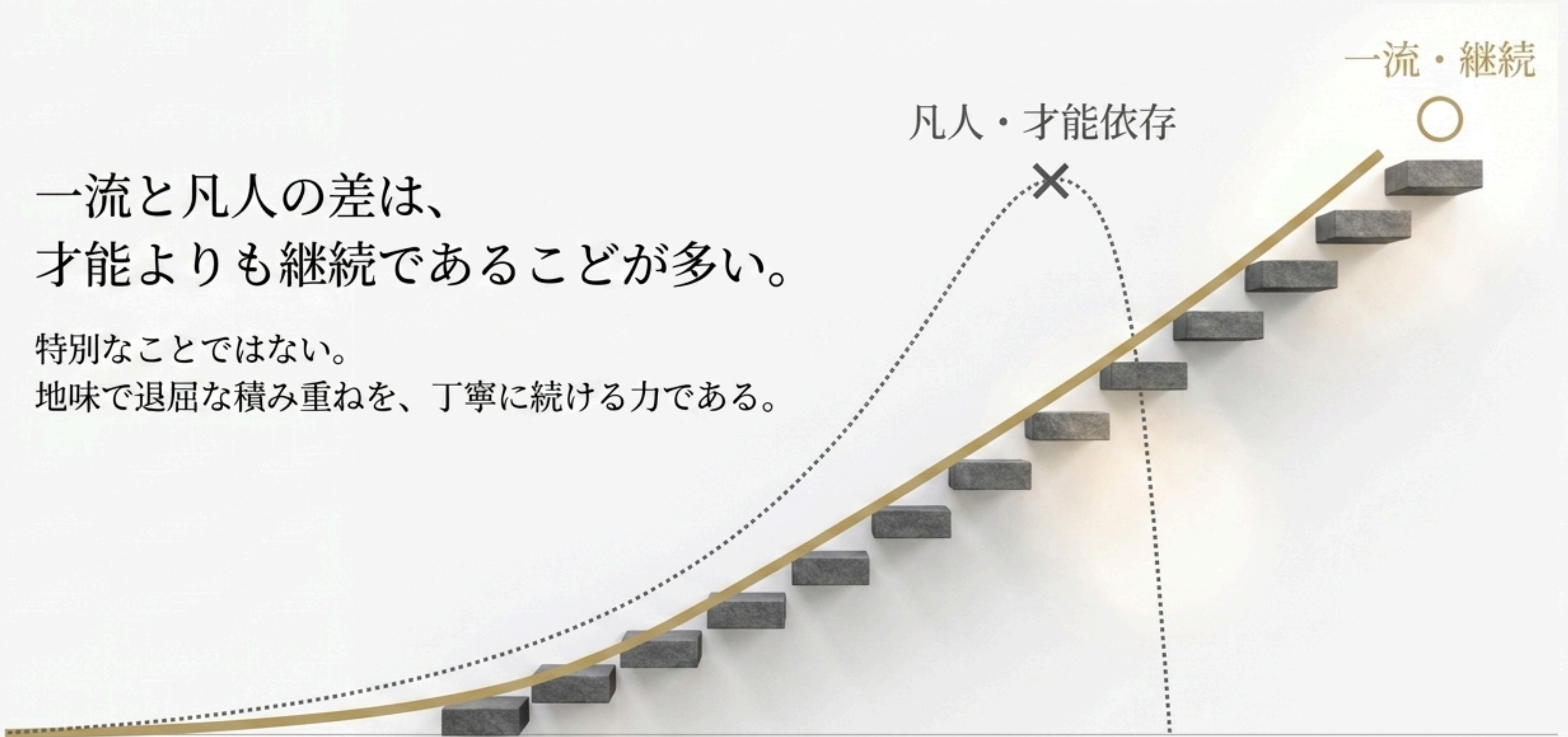
精進（しょうじん）～ 積み重ねる力～

一流と凡人の差は、
才能よりも継続であることが多い。

特別なことではない。
地味で退屈な積み重ねを、丁寧に続ける力である。

凡人・才能依存

一流・継続



禅定（ぜんじょう）～整える力～



情報過多の現代
エネルギーの無駄遣い

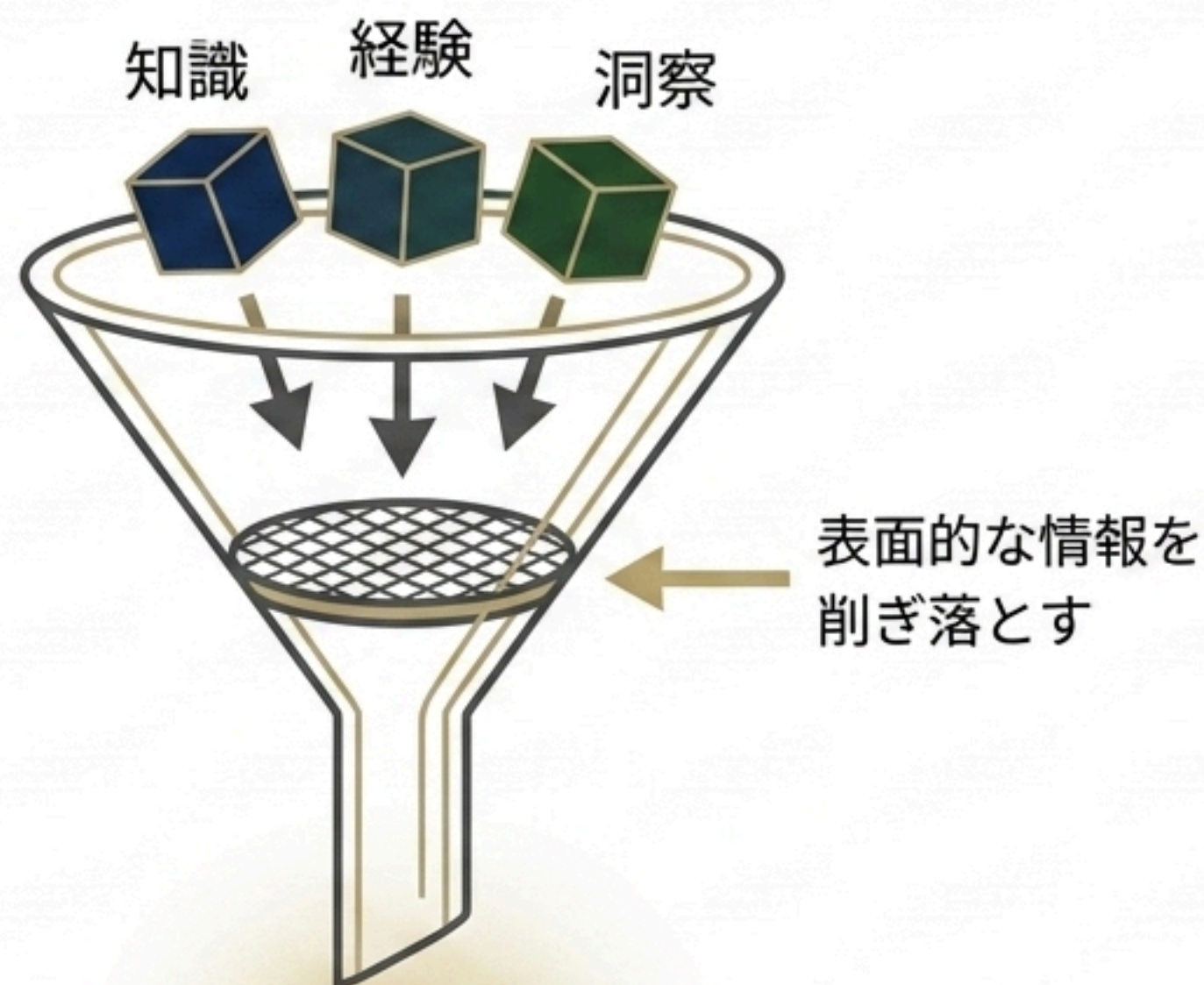


心を静め、今この瞬間に意識を置く

- ・思考がクリアになる
- ・判断がブレなくなる
- ・エネルギー消費が減る

静けさの中に、本来の自分を取り戻す能力。

智慧（ちえ） ～ 本質を見抜く力～



使える知恵（構造を見抜く力）

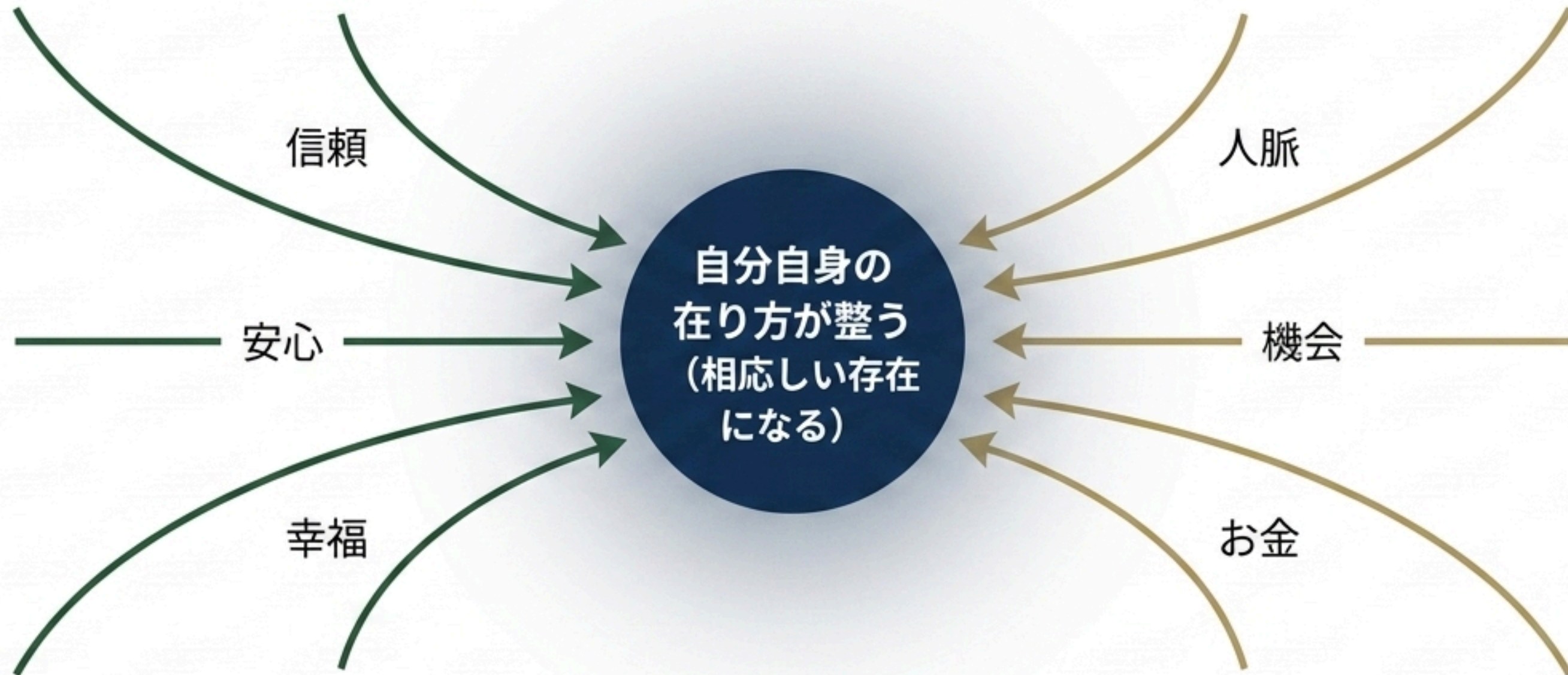
知識ではなく、
使える知恵。

智慧があることで、
全ての行動が最適化され、
学んだことが現実で
生きるようになる。

TAOISMで見る六波羅蜜の循環



なぜ結果が返ってくるのか



見返りを求めなくても、自分自身がその状態に相応しい存在になることで、
様々なものが自然と集まるようになる。

日常の中の六波羅蜜

完璧を目指す必要はない。日々の中で「少し」意識するだけで質は大きく変わる。

1  布施：少し与える	2  持戒：少し律する（自分との約束を一つ守る）
3  忍辱：少し受け止める（感情に流されずに受け止める）	4  精進：少し続ける（小さな努力を続ける）
5  禅定：少し静まる（静かに自分を整える）	6  智慧：少し考える（本質を考える）

遠い理想ではない。

特別な修行でもない。

評価されるためでもない。

今ここを、より良く生きるための道である。

