

# しろくま通信



先々週からお彼岸について書いています。

仏の六波羅蜜をもちいて煩惱の火を消して、幸せに生きることを考えてみましょう。たとえば、混んでいる電車に乗ったとします。仕事の帰りで疲れているので、空いている席を探し腰掛けます。そこに老人が現れます。席を譲ると「布施」です。しかし、同時に病人、妊婦など譲るべき人が多数現れた時には、どなたに譲るか答えに窮します。

ここで、はじめから座らないというのも「布施」です。この座席を必要としている方々に、自身で決めて貰えば良いのです。疲れた体で吊革につかまってがんばっていれば、それは「忍辱」です。「だいたいもっと多くの人が座れるようにしておけば良いんだ」などと雑念が浮かびますが、「たくさんの人を乗せるにはこれでいいんだ」と考え直せば、それは「精進」です。そして心を落ち着かせ、立っていないながら「禅定」に至ります。こうして電車に乗るだけでも、六波羅蜜（ろくはらみつ）のいくつかが実践できます。

- ふせ  
**布施** 世のため人のために尽くすこと
- にんにく  
**忍辱** どんな苦しみにも耐え忍び、  
おごり高ぶらない平静な心を持つこと
- しょうじん  
**精進** たゆまず正しい教えの道に励むこと、  
努力すること
- ぜんじょう  
**禅定** 迷いのない落ち着いた心で  
精神集中をすること



前回のしろくま通信はホームページで観覧できます

<http://babayakkyoku.com/>

ホームページは「しろくま薬局」ですぐに検索！！

