

八正道

八正道とは、修行者が修行を続けていく上で、日常の行動を正しく実践するための教えである。

●正見(正しく観察すること)

ただパッと見て了解するのではなく、意識的によく観察しているか？
一つ一つの部分をよく見て、また全体を見て、そのもののあり方が正しいか観察しているか？

●正念(正しく記憶すること)

よく頭を使って覚えようとしているか？
正しく記憶を蘇らせているか？思い出したことが本当に正しいか確認しているか？

●正定(正しい精神統一)

まず身体を型どおりに整える。そして精神を集中して雑念を払う。
精神を集中させようとする、心配事や悩み事などの妄念が沸いてくる。それらが現れたら、切り捨てる。決してそれらに追随しない。

●正思惟(正しく考えること)

その考え方に誤りはないか？
原因と結果は正しく結びついているか？
オカルト的な教えではないか？

●正語(正しく話すこと)

正しい言葉を使って、正確に、丁寧に、はっきりと、そして親切に話しているか？

●正業(正しい行いをする)

動作を正しく、立つ、座る、横になる。
掃除、洗濯、食事、その他の作業から用便、入浴まで、動作に無駄が無く、目的に適い意識的に行われているか？
それらは全て人からの命令ではなく、自らの意思によるものでなければならない。

●正命(正しい生活をする)

一日、あるいは一週間、一月を振り返って、正しい日常を送っているだろうか？
また今日一日を正しい過ごすため、計画を立てて行動しているか？

●正精進(正しく努力すること)

目的を持って、意識的に、そして熱意を持って、行動しているか？
その行為そのものを一生懸命に努力して行っているか？

フィードバック