

八正道

前回、かたよらない道と題しまして中道についてお話させて頂きました。避けなければならない二つの偏った生活。一つは、欲にふける卑しい生活。二つは、いたずらに自分の心身を責めさいなむ苦行の生活。この二つの偏った生活を離れて、心眼を開き、智慧を進め、さとりに導く中道の生活がある。この中道の生活とは八正道の実践です。

正しい見方、正しい思い、正しいことば、正しい行い、
正しい生活、正しい努力、正しい記憶、正しい心の統一、

正しいとはバランスがとれていることを意味します。
言い換えるなら、

バランスのとれた見方	バランスのとれた思い
バランスのとれたことば	バランスのとれた行い
バランスのとれた生活	バランスのとれた努力
バランスのとれた記憶	バランスのとれた心の統一

道は前にすすむものです。たとえ道に迷い、間違えたところにいたとしても、たったいまから、この道を歩む努力を行うことで、徐々に正しい道にもどり、心が次第に自由になり、安心を得るということであります。

参考文献『仏教聖典』財団法人 仏教伝道協会

『すばらしい道へ 八正道の教え』曹洞宗北越管区教化センター