

八つの大人の目覚めと書いて、八大人覚と読む修行項目があります。「大人」を「だいにん」と読み、仏や菩薩のことを指します。

「大人」を円満な人格を持つ者とするならば、「大人」すなわち仏や菩薩は、最も円満な人格者であるでしょう。

その意味で、「大人」すなわち仏や菩薩が修行をする八大人覚は、最も大切な修行項目といえるのです。

それでは、その八つを一つずつ説明していきます。

一つ目は「少欲(しょうよく)」。必要以上の欲望を燃え立たせないことです。必要かそうでないかを見極める正しいまなざしを持ち、自らを焼き滅ぼしかねない欲望の炎をコントロールすることです。

二つ目は「知足(ちそく)」。現在ある自分自身と、置かれた環境を、深い思いをもって慈しむことです。もちろん、変革する必要があるものは、変えていかなければなりません。しかし、まず自分と環境を慈しむことがなければ、心の安らぎは得られず、変革もままなりません。

三つ目は「寂静(じゃくじょう)」。騒がしさを離れ、一人の静かな時間を持ち、それを楽しむことです。

四つ目は「精進(しょうじん)」。日々努力を重ねることです。怠ることなく、一瞬一瞬を大切に生きることです。

五つ目は「不妄念(ふもうねん)」。自分の生き方の信念を定め、それを常に心に置き、忘れないことです。

六つ目は「禅定(ぜんじょう)」。禅定とは坐禅のことです。これは、心を散らさず、よく調えることです。

七つ目は「智慧(ちえ)」。自分の心とこの世界を、かたよらず、こだわらず、とらわれずに観る智慧を持ち、それを育むことです。

八つ目は「不戯論(ふけろん)」。戯論とは、無意味な言葉や議論のことをいいます。無駄な言葉を慎み、沈黙を守ることです。

「八大人覚」は以上の通りです。これらは、全体が密接に結びついています。

すなわち一つの心得につとめる時、同時にそのほかの心得に通じていくということです。例えば、一人の静かな時間を持つことが、<sup>おの</sup>自ずと、心をよく<sup>ととの</sup>調えることに通じるように・・・。

もとよりこの「<sup>はちだいにんがく</sup>八大人覺」は、お釈迦さまが弟子に対して説かれたものですので、  
広く私たちの生きる<sup>ししん</sup>指針となるのです。この八つの修行項目を心に留め置き実践していければと思います。

- 終 -