

中部經典 第8「削減経」煩惱チェックリスト

- | | |
|----|-------------------------------------|
| 1 | 人に苦を与えていないか。生きものに危害を加えていないか |
| 2 | 鳥獸虫魚・・・全ての生きものに殺生をしていないか |
| 3 | 盗みに相当する行為をしていないか |
| 4 | 不倫など男女関係に過ちはないか |
| 5 | 嘘をついていないか |
| 6 | 両舌・二枚舌・離間語はどうか |
| 7 | 人の悪口を言っていないか |
| 8 | 無意味な綺語や戯れ言に耽っていないか |
| 9 | 他人のものをむやみに欲しがっていないか |
| 10 | 怒らないようにしているか |
| 11 | 正見（業論・四聖諦に対する正しい見解）を確立しつつあるか |
| 12 | 悪いことを考えていないか。正しい善なる方向に正思しているか |
| 13 | 正語を守れているか |
| 14 | 正業（殺し・盗み・邪淫をしない）を守れているか |
| 15 | 他人に苦しみを与える仕事に従事していないか。正しい職業で糧を得ているか |
| 16 | 悪事に勤しんでいないか。努力精進のエネルギーは、善行にむけられているか |
| 17 | 正見に基づく正しいサティの瞑想をしているか |
| 18 | 正しいサマーディの修行をしているか |
| 19 | 悪知恵を巡らしていないか。正智の者であろうとしているか |
| 20 | 解脱していないのに、私は解脱していると思っていないか |
| 21 | 昏沈・睡眠にやられていないか |
| 22 | フワフワと取りとめのない妄想で心が落ち着かない掉挙の状態はないか |
| 23 | 疑い迷うことはないか |
| 24 | 兇暴な怒りはないか |
| 25 | 恨みの心はないか |
| 26 | 人を侮り、バカにしていないか |
| 27 | 威圧的に支配力をふるい、威張り散らしていないか |
| 28 | 嫉妬していないか |
| 29 | ケチケチしていないか |
| 30 | 人をだまし、迷わし、誑かしていないか |
| 31 | 人に媚び諂い、追従していないか |
| 32 | 強情ではないか |
| 33 | 傲慢ではないか |
| 34 | 教導されやすい者であるか |
| 35 | 善友（心の向上に資する友）の自分であるか |
| 36 | わがまま勝手な放逸の者ではないか |
| 37 | 信が定まっているか |
| 38 | 悪を恥じる慚の心はあるか |
| 39 | 悪を怖れる愧の心はあるか |
| 40 | 心を浄らかにするダンマを多く聞こうとしているか |
| 41 | 怠けていないか |
| 42 | サティが現前しているか |
| 43 | ヴィパッサナーの洞察の智慧をそなえているか |
| 44 | エゴに執着していないか |