

中村元 慈しみの心

山陰中央新報（総合）

中村元 慈しみの心 No.1242

束縛の原因は対象ではない。原因は対象に対する束縛である。

（『楞伽経』）

〈解説〉束縛されて私たちは苦しむ。よく考えてみると、原因は自分を取り巻いているものを感じ、感覚して、認識する過程において誤った見方が入り込むからだろう。対象には罪はない。どこで曲げて見ても曲げようか。自分にある先入観や曲げて受け取る習慣を見極める必要がある。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.5.2 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1241

かれらは、過ぎ去ったことを思い出して悲しむことはないし、未来のことにあくせくすることもなく、ただ現在のことで暮らしている。それだから、顔色が明朗なのである。

（釈迦）

〈解説〉過去を反省しての改善や、未来に向けての計画を否定するのではない。過去と未来に関する思念が、自己を悩ます「くよくよ」と「あくせく」になるのを防ぎ、現在を生きることが述べている。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.5.1 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1244

己を顧みて己を知れ。たとい学文（がくぶん）広くしていかにほど物を知りたるも、己を知らずば、物知りたるにあらず。

（鈴木正三）

〈解説〉本当の物知りとは何か。よく観察・反省して自分自身を知るべきである。たとえ学識が広くても、自分をわかっていないのなら、物を知っているとはいえない。実に、世の中で自分について知っている人は少ない。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.5.4 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1243

自己によつて自己を觀し（それを）認めることなく、ところが等しくしずまり、身体が真つすぐで、安立し、動揺なく、疑惑のない如来は、お供えの供物を受けるにふさわしい。

（釈迦）

〈解説〉落ち着いて自己を觀察し、そこに実体としての我（無常ではない変化しない自己があるという觀念）を認めない。そのような人は、心身が安定し、動揺や疑惑がなく、尊敬に値する人である。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.5.3 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心

山陰中央新報（総合）

中村 元 慈しみの心 No.1246

虎の、その子を銜えるに、急なれば傷つけ、緩なれば失う。

（『成実論』）

〈解説〉虎などは子を移動させる
とき、口にくわえるが、力を入れすぎると傷つけ、弱すぎると落としてしまう。ちょうどいい加減だからうまくいく。一方に偏るとよくない。何ごとにも、加減のバランスが大切。いい塩加減、いい湯加減ともいうが、どちらかに「過ぎず」ということ。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.5.6 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1245

観察する彼の意識が外に散乱し、拡大することなく、内に滞らず、執着をおこさず、おそれることのないように、そのように観察しなさい。

（釈迦）

〈解説〉心を集中して観察する。そして、あるがままの姿を見抜いていくときの、大事な点を述べている。外に広く散乱してはいけないが、かといって、内に向かって固まってしまうのも、ものごとの真相は見えてこない。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.5.5 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1248

この縁起の理法は永遠の真理である。如来が世に出ても、あるいはいまだ世に出なくても、この理法は定まったものである。

（釈迦）

〈解説〉縁起とは、すべては縁起して起きている、原因と結果で成り立っていること。苦しみもそうである。そのあり方はブッダが作ったものではなく気づき発見したもの。さとり、実践し、説き、開示したのである。だから、誰もがさとする可能性を持つ。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.5.9 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1247

信仰は清めることを特質とし、また躍入を特質とします。

（『ミリンダ王の問』）

〈解説〉信仰は水を浄める作用があるとされる摩尼珠のようで、心の覆いを取り除き、清らかに濁りなきものとす。また、他人が安らぎに達したようすを見て、自分もその境地へと勢いよく中へ入り、いまだ到達しないところに到達し、獲得しないものを獲得させるはたらきがある。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.5.8 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心

山陰中央新報（総合）

中村 元 慈しみの心 No.1251

凡そ教えは外より入り、工夫は内より出す。
(佐藤一斎)

〈解説〉江戸後期の儒者である佐藤一斎（1772～1859年）のことば。教えは、師匠や書物を通して得られるが、同時に、自分自身でよく考えて工夫すると知識が智慧になる。自分勝手な工夫だけでは危ういし、知識としての教えだけでも不十分。正しい教えに照らして工夫が正しいかどうか確認する必要がある。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.5.12 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1250

法に依りて人に依らず、義に依りて語に依らず、智によりて識に依らず、了義經に依りて不了義經に依らず。
(『涅槃經』)

〈解説〉教えにより、説く人を頼りにしてはならない。教えの意味により、言葉にとらわれてはならない。仏の智慧により、表面的な知識に頼ってはならない。重要な教えや經典により、不完全な教えや經典に頼ってはならない。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.5.11 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1253

森林に行くか、木の根元に行くか、空き家に行くかして、足を組んで身体をまつすぐに伸ばし、正面に思いを定めて坐る。かれは意識しながら息を吸い、意識しながら息を吐く。
(釈迦)

〈解説〉呼吸が調うと心も調ってくる。足を組んで、静かなところで、身体を伸ばし、意識を定めることが重要。ただ、足が組めなくても、現代では、椅子に腰掛けて行う坐禅なども推奨されている。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.5.14 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1252

ブツダの説かれたとおり、呼吸を整える思念をよく修めて、完成し、順次に実践してきた人は、雲を離れた月のように、この世を照らす。
(『テーラガーター』)

〈解説〉心を調えるには、呼吸は重要な要素になる。呼吸は心とつながり、身体ともつながっている。心の直接的な制御はむずかしくても、呼吸を手がかりに心に働きかけることができる。呼吸が重視される理由である。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.5.13 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心

山陰中央新報（総合）

中村 元 慈しみの心 No.1255

心身を放捨して唯だ念じて入出息を憶持し、数えて、一より十に至って滅せず増さず。（『俱舍論』）

〈解説〉数息観（呼吸を数えて心を調える実践）を説明している。集中して、入る息と出る息にしたがって、自然の運びにまかせて、呼吸を忘れず保ち、1から10までを心の中で数えることを繰り返す。9へと戻らず、10へと進まないことが大事。

服部青郎・中村元東方研究所専任研究員

2019. 5. 16 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1254

あれこれ考えてしまい落ち着かないものは数息観を実践するとよい。（釈迦）

〈解説〉経典の中には人の性格に合わせて、適した心の調え方を述べているものがある。その中で、特にいろいろと考えて心乱れるものにとっては、数息観がいいという。呼吸に集中し心で1から10まで静かに観察し数えることを繰り返す実践だ。簡単なようだが、実際やってみるとなかなかむずかしい。

服部青郎・中村元東方研究所専任研究員

2019. 5. 15 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1257

入息は短く、出息は長く、雑念に従ってしまわないのが正しい道である。（『大安般守意経』）

〈解説〉呼吸によって心を整えていく実践は、自分の呼吸をあるがままに観察することが基本だが、しだいに工夫がなされてきた。ここでは、吸う息は短く（普通に）、吐く息は長く（ゆっくり）とおこなうことを述べる。これは、現代でも多くの実践で教えるところである。

服部青郎・中村元東方研究所専任研究員

2019. 5. 18 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1256

数息の得られないのに三つの原因がある。一に罪が到る。二には行が工ならず、三には精進しないことである。（『大安般守意経』）

〈解説〉呼吸を数えて心を落ち着かせていく実践がうまくいかないのは、三つの原因がある。つまり、何らかの刺激で雑念や妄想の火がつき発展してしまう。その実践の仕方が上手ではない。そして、自らの努力が足りないことである。

服部青郎・中村元東方研究所専任研究員

2019. 5. 17 中村元記念館協力