

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.1449

之を一処に制すれば、事として辯せざる事無し。是の故に比丘、勤めて精進して汝が心を折伏すべし。（『仏遺教経』）

△解説▽飛び回る心を一つのところ（教えをもとにした実践）にはたらかせば、どんな事柄も解決し、成就しない（辯せざる）ことはない。であるから、修行者たちよ、一心に努力してその心の間違った状態をくじ伏せる（折伏）べきである。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.2 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1448

さとり領域で完全な精神的自由を得た人々は、死をすてた者である。（釈迦）

△解説▽「さとり」とは、苦しみの根源を見極め、それを乗り越えること。たとえ、さとり領域であっても、生きていくからには死ぬことは避けられない。その意味で死は捨てられない。しかしながら、「苦しみとしての死」は乗り越え、消し去ることができる。これは「老い」や「病」についても同じである。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.1 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1451

衆生本来仏なり、水と氷のごとくに、水をはなれて氷なく、衆生の外に仏なし。（白隠）

△解説▽心はあちこちに動き回る。時には天へ、時には地獄へ。仏の立場から見ればということだが、迷っている衆生と仏のあいだに越えられない壁はなく、水と氷のごとくだという。ただ、苦しみ迷う者にとっては、この真実を知った上での実践を忘れてはならない。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.4 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1450

心と仏と及び衆生と、是の三つは差別無し。（『華嚴経』）

△解説▽「衆生」とは煩惱ゆえに迷っている凡夫、私たちのありかた。「仏」は迷い苦しみを乗り越えたあり方。どちらも実体のある特別な固定的存在ではない。心が仏の方を向いて、その状態になれば仏。その意味で、心のあり方は大事。心のはたらきを善にすること、仏に近づけることが実践で最も大切になる。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.3 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.1453

志士は日の短きを惜しみ、
愁人は夜の長きを知る。

（傳玄）

△解説▽志の高い人は目的のためにはげむから、一日があつという間に過ぎてしまうのを惜しむ。しかし、憂いを抱く人は、眠れずに明けない夜に悩む。ちなみに、釈迦は、眠れない人には夜は長く、疲れた人には一里の道は遠くなる。正しい真理を知らない者には、生死の道のりは長い、と述べている。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.6 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1452

本当の愛は、タンポポの根のように強く、タンポポの花のように美しい。そして、タンポポの種のように四方に、幸せの輪を広げてゆく。

（坂村真民）

△解説▽自我に影響された愛は、自分のものにしたという独占欲、身近な者だけにはたらくという限定性、そして、条件が変わると怒りに変わるという性質を内包する。しかし、本当の愛は、つまり慈悲は、独占欲や限定性なく四方に広がっていく。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.5 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1455

欲や怒りや愚かさをともなう
思いが生じるならば、「あえて」そのことは別の善いことに心を注ぐべきである。すると善くないことは捨てられ心が確立していく。

（釈迦）

△解説▽心の置き場所、意識を注ぐ場所について。貪欲や怒りなどが生じるときは、その心の置き場所を変えるべき。その上で、あえて努力し善きこと（正しい教えや実践）を意識してそこに心を注ぐのがよい。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.8 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1454

貪欲は実に苦なり。凡夫は顛倒して妄りに楽想を生ず。智者は苦なりと知り、貪を見れば則ち断ず。

（『成実論』）

△解説▽貪りは苦しみのもと。もつともつと、飽きることなく、満足が得られない。塩水を飲んで渴きをいやそうとしてさらに渴きが激しくなるに似ている。凡夫はそれを逆に安楽とみてしまう。しかし、知恵ある者は、真実を知るので貪りを断ち切ろうとする。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.7 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.1457

煩惱の毒蛇眠りて汝が心に在り。譬えば黒蛇の女が室に在りて眠るがごとし。当に持戒の鉤を以て早く之を摒除すべし。
（『仏遺教経』）

△解説▽煩惱の毒蛇はすでに心に眠っている。恐ろしい黒い毒ヘビが部屋の中に眠っているようなものだ。戒めを守るといふ注意を忘れず、すみやかに取り除き（摒除）退治すべきである。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.11 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1456

諸の飲食を受けては、当に薬を服するがごとくすべし。好きに於ても悪しきに於ても、増減を生ずること勿れ。
（『仏遺教経』）

△解説▽食事をいただくときには適量であるべし。それは、あたかも病気になるって薬を飲むかのように。おいしいからたくさん食べ、まずいからといって食べないという気持ちを起こしてはならない。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.10 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1459

人がもしも悪いことをしたならば、それを繰り返すな。悪事を心がけるな。悪が積み重なるのは苦しみである。
（釈迦）

△解説▽人であるからには過ちは起こす。その後の対処が大事になる。繰り返し悪いことを起こしそうになるだろうが、そのとき、これはよくない行為であると気づき、発展させないように止めて、除去して守る。繰り返しと悪は積み重なり、苦しみが増大するから。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.13 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1458

つねに行いをつつしみ、自己をととのえている人、このような人の克ち得た勝利を敗北に転ずることは、神も、ガンダルヴァ（天の伎楽神）も、悪魔も、梵天もなすことができない。
（釈迦）

△解説▽自己を制御し確立した人は最強である。どのような状況でも、どのような者でもかれを覆すことは不可能である。ゆえに、そのための努力は、それほど大切な実践項目である。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.12 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.1461

それは、戒律や誓いだけではなく、また博學にも、また博學によっても、また博學による瞑想を体現しても、またひとり離れて臥すことによっても、得られないものである。（釈迦）

〔解説〕実践において、戒律や博學（教えについての多くの知識）、静かに瞑想することは必要であるが、それだけで安樂を得たと思つてはならない。道にこだわることなく、修行者は心を緩めることなく精進を続ける必要がある。

服部青郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.15 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1460

もしも手に傷がなければ、その人は手で毒をとり去ることもできるであろう。傷のない人にも、毒は及ばない。悪をなさない人には、悪の及ぶことがない。（釈迦）

〔解説〕傷のある人は毒となる誘惑にとられ苦しむへと発展させてしまう。しかし、傷のない人には毒は毒としてはたらかない。誘惑の中にいるが、毒されることなく過ぎ去っていくかのようである。

服部青郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.14 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1463

愛は能動的な活動であり、受動的な感情ではない。そのなかに「落ちる」ものではなく、「みずから踏み込む」ものである。（エーリッヒ・フロム）

〔解説〕「愛は学ぶことができる」と述べるエーリッヒ・フロムの代表作『愛するということ』に於ける言葉。つまりは、待っていて得られるのではなく、実践的な行為によって自らおこなう活動であるという。慈しみの心もそうであろう。

服部青郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.17 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1462

人を叱ろうとする時は、内心に次の五つのことがらを思い起こして叱るべきである。（釈迦）

〔解説〕人を叱るのはむずかしい。ここでは五つの注意点をあげる。
1、叱るのにふさわしい時を選ぶ。
2、真実でないことに基つておこなわない。
3、和らいだ言葉で話そう。
4、意味のあることに関して話をしよう。
5、慈しみの心で話をしよう。いかりのこころでなさない。

服部青郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.16 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.1465

誤って把握された教えは、長きにわたってかれに不利益と苦しみをたらすであろう。それはなぜか、もろもろの教えが誤って把握されたからである。
（釈迦）

△解説▽多くの教えを学んでも、相手に認められるためとか、相手を論難するためでは、誤った把握といえる。正しく学んで知恵を育てなくてはならない。たとえば、蛇を捕らえようと尾をつかむとかまれて苦しむのと同じ。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.19 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1464

われわれはここを決して変えないようにしよう。悪い言葉を吐かない。相手を思いやっつて、慈しみのところをもち、怒りのところをもたないようにしよう。
（釈迦）

△解説▽不快な思いをさせられない限りは、相手に優しく、穏やかでいることはできる。しかし、不快なことをされ、面と向かって誹謗（ひぼう）されたときには、むずかしくなる。その時こそ、この言葉を思いだして実践していきたい。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.18 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1467

向こうへも、左へも、右へも、十方八方へ、心は動き度きように動きながら、卒度も止まらぬ心を不動智と申し候。
（釈迦）

△解説▽ここで「不動」とは心がまったく固まっていることを言うのではない。どの方向へも自由に動きながらも、何ものにも止まらない（知恵があり、心がとらわれてしまうことがない）。そのような心のあり方を不動智というのである。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.21 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1466

汝人身を得て道を修せず。宝の山に入りて手を空しくして帰るが如し。
（『正法念処経』）

△解説▽だれもが可能性を持っている。ただ、それに気づかないと、現れないし、発展させることもできない。目前のことを追いかけ、執着し縛られていると気づけない。宝の山に入っても何も得ずに帰ってくるかのようだ。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.20 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.1469

仏道には慈悲智慧本よりそな
わる人もあり。設ひ無きひと
学すれば得なり。

（『正法眼蔵随聞記』）

△解説▽仏道を行じていく人
は、慈悲や知恵がもとよりそなわつ
ている人もいるが、たとえ、ない人
であつても実践すれば身にそなわ
るものだ。慈悲は修養によって備わ
てくる。そのためには、自分勝手な
考えなどは捨てて、仏の教えに身心
ともに投げ入れていくべきである。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.23 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1468

ところでわれわれ凡夫にとつ
ては、慈悲ということは一つの
要請にほかならない。われわれ
が慈悲を実践するということ
は、極めて困難な課題である。

（中村元）

△解説▽完璧な慈悲、大いなる慈
悲は自己犠牲をとめない不可能にち
かい。しかし、それに気づきながら
も（この気づきも大切）、微々たる
ものかもしれないが、要請として、
そこに近づこうと目指す努力をした
いものだ。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.22 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1471

五つの欲望の対象に縛られ
ず、夢中にならず、執着せず、
患いを見て、脱出する智慧があ
る者たちは、災いをこうむらず、
悪魔の思いのままにされない。

（釈迦）

△解説▽五つの感覚器官の対象
（色・声・香・味・触）られるもの
・思考の対象）、そこから入って
る刺激に振り回されず、患いへの連
鎖の流れを断ち、どこかで「スト
ップ」をかけることができれば、悪魔
に支配されない。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.25 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1470

生死のほかにはほとけをもとむ
れば、ながえをきたにして越に
むかひ、おもてをみなみにして
北斗をみんとするがごとし。

（道元）

△解説▽もし人が生死の外に、つ
まり、私が生きているこの現実的な
人生の外に、仏（真理）を求めよう
とするならば、北に向かつて車を引
き南方の越の国へ赴こう、顔を南に
向けて北斗星を見ようとするような
ものである。今この場所に真理を体
現する工夫が必要だ。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.24 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.1473

安楽の感受に触れても、安楽の感受に染まらない。安楽の感受が消えると苦の感受が生じる。「しかし」かれは嘆き悲しまず、疲れず、泣かず、迷いにいたらない。（釈迦）

△解説▽安楽の気持ちになっても、それに染まって支配されない。であるから、安楽の気持ちが消えてなくなろうと動揺しない。普通は慌て苦しむのであるが、その苦しみを回避し、悲しんだり迷ったりはしない。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.27 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1472

調御者である、かの世尊は調御のために法を説かれる。寂靜者である、かの世尊は寂靜のために法を説かれる。渡りおえた方である、かの世尊は渡るために法を説かれる。（釈迦）

△解説▽苦しみの克服への導き手は、克服の岸へと渡ろうとする人のために力をつくす。いかに制御すべきで、心を落ち着けていくか、それをもつて、いかに苦しみの激流を渡るとよいかについて教え導く。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.26 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1475

忍の徳為ること、持戒苦行も及ぶ能わざる所なり。能く忍を行ずる者は、乃ち名づけて有力の大人と為す可し。（『仏遺教経』）

△解説▽忍辱（耐え忍ぶ）という徳は、戒を保つことや苦行も及ばないほど重要である。その忍辱を実践し守ることのできる者は、本当に力のある立派な人間（有力の大人）と言えるだろう。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.29 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1474

これは煩惱である。これは煩惱の生起である。これは煩惱の滅である。これは煩惱の滅にもむく道であると、如実に知りました。（釈迦）

△解説▽煩惱とは、煩わし悩ます心のはたらき。それゆえに私たちが苦しむことになる。であるから、心のはたらきについて、落ち着いて観察し、その発生と消滅の仕組みを知ることが重要である。それがブツダ（目覚めた人）への道である。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.28 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.1477

何事も、修行と思いつける人は、
身の苦しみは消え果つるなり。

（至道無難）

△解説▽実践を、いやいやする仕事と受け取るか、あるいは、自分を磨く修行と見るかで、行為は180度ちがったものになってくる。根底に知恵と大いなる願いがあるのが重要。身の苦しみも、自他の安楽を求め実践であるならば、それは安楽への道であり、修行といえるだろう。身の苦しみは苦しみでなくなる。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.31 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1476

瞋恚の害は則ち諸の善法を破り、
好名聞を破る。今世後世。
人見んことを喜わす。

（『仏遺教経』）

△解説▽怒りの害はもろもろの善行を壊し、よい評判（好名聞）も消える。現世だけでなく未来世の人さえも、「怒りを露わにする人とは」会うのをいやがるであろう。このように、怒りの害は燃えさかる火よりも甚だしい。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.12.30 中村元記念館協力