

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.1420

自己をよりどころとして、法をよりどころとして、他のものをよりどころとするな。

（釈迦）

△解説▽釈迦が晩年に弟子たちに語った教えとして知られる言葉。この言葉での自己とは、法（教え）にささえられた自分自身で、法に随順することによって制御された（制御しようとする）自己である。ゆえに、自己にたよることが、法にたよることにつながるのである。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.2 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1419

他人を負かすには力がいり、自己を負かすにはもつと力がいる。

（『老子』）

△解説▽仏典では戦場で100万人に勝つよりも、一つの自己に克つものがすぐれていると述べている。自己に克つことを勝利とする。自己に克つという修養は、普遍的な課題なのだろう。同様の教えは世界各地に見られる。「自己の心を修めるものは城を修めるに勝る」と教えている例もある。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.1 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1422

悪い行いをする人にとって、世間に秘密の場所というのは存在しない。人よ。真実であるか虚偽であるかを、汝の自己が知っているのだ。

（釈迦）

△解説▽人が見ていなくても、知らなくても、自己のおこないそのものは、善と悪に関係なく厳然とした事実としてある。なによりも、その行為はおこなった本人（自己）が知っているではないか。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.4 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1421

このように救い渡されんがために、執着せざらんがために、この筏の譬喩の法をわたくしは説いたのである。

（釈迦）

△解説▽筏は「教え」のたとえ。旅の途中、大水流があり、自分をおちら岸に渡してくれた筏は大変ありがたい。しかし、筏を背負って旅を続けられない。筏への執着が先に進めなくする。教えへの執着は、教えの命を奪い、自分の動きを止めてしまう。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.3 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.1424

中庸の徳為る、其れ至れるかな。民鮮なきこと久し。

（『論語』）

△解説▽中庸の徳はこのうえないものだ。それにつけて、人々はそれを忘れ争うようになってなんと久しいことだろう。この思想は多くの宗教や哲学に見られる。たとえば、「蜜はあまいものだが、食べすぎると吐き出すようになる」「ほどほどが健全、節度を守ることが健全である」なども教える。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.6 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1423

国王の力は主権であり、愚人の力は放漫であり、賢者の力は謙虚であり、学者の力は思慮である、修行者たちの力は耐え忍ぶことである。

（釈迦）

△解説▽それぞれの立場での主たる力や特色についてのべている。そして、ここでは、実践をする修行者にとつては耐え忍ぶことをあげる。さまざまな苦難や迫害にも耐えて、安楽の境地を実現すること。重要な実践徳目の一つである。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.5 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1426

如来は世間に成長したのであるが、世間をのり超えて、汚されぬでないでいる。

（釈迦）

△解説▽例えば、蓮華が水の中に生じて生長するが、水（泥土）に汚されない。聖者たちは煩惱ある世間（俗世間）に生活しているが、自らはそのれを乗り越えており、煩惱に汚れることはない。そのうえで、世間で苦しむ人々に対して克服への道を説き示すのである。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.8 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1425

通常の快楽からまったく遠ざかるべきだ、とは言わずに、快楽の奴隷になつてはいけぬ、とのみ言うのである。（中村元）

△解説▽奴隷になつて支配され、自己を見失うときさまざまな災いに襲われる。たとえば、飲み食いに夢中になつてはならないが、言うまでもなく必要な分量を食べなければならぬ。断食を勧めてはいない。仏典が教える「中道」、論語が教える「中庸」にも共通するところ。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.7 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.1428

財を出すに奢しやに至らざれ。前にいる人を選択すべし。

（『長阿含経』）

△解説▽人に与える行為は、自らにも満足感をもたらし、心地よい気分きぶんにさせてくれる。「奢」とは「おごる、たかぶる」の意味。考えるべきは、自分が与えることがたして相手のためになるかどうか。得たものを悪事に使うような人に与えてはいけない。相手を十分に見分けることも大切である。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.10 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1427

口から出ていくものは、心の中からでてくるのであって、それが人を汚すのである。

（『新約聖書』）

△解説▽心で思い考えたことは言葉に現れる。時にはそれが他人を傷つけ汚してしまう。同時に、自らを傷つけ汚しているのも事実。しかし、見方を変えれば、慈しみの心によつた言葉は他人を清くし、自らも安楽へと向かわせるに違いない。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.9 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1430

人はだれでも人間関係において生きていく。その人間関係は、たのしいものであることも、またつるさいこともある。

（中村元）

△解説▽生きていく限り関係性の中にいる。だからこそ、そこには摩擦も生じる。たのしいことも、そうでないことも生じる。実は、この逃れがたい苦しみを昔の思想家たちも気づいて、克服を求めた。その中でいかに生きるかを反省したのだ。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.13 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1429

貧しくても施す人々もある。富んでいても与えるのを欲しない人々もある。貧しい中から与えた施与は、その千倍にも当たる。

（『ジャータカ』）

△解説▽相手の立場や気持ちを知り、あたかも自分であるかのように感じ取ることができたとき、たとえ自分が貧しくても何らかのものを施したいと思うだろう。そのころもちが大切であり、そこには強い力と意義がある。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.12 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.1432

「人を殺すのに、杖でなぐり殺すのと刀で切り殺すのと相違がありませんようか」「相違はあ

るまい」「では、刀で殺すのと悪政で殺すのと相違がありませんようか」「いや、相違はない」

（『孟子』）

△解説▽人々が経済的に精神的に安定して暮らせる努力をするのが国王の政治の義務。そして、政治を行うものは、まず自身自身を修めることができ、国を治めることができるとも述べる。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.15 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1431

口数が多ければ、しばしば「ことばの威力は」使いはたされる。「心の」なかにじつとたもっておくにこしたことはない。

（『老子』）

△解説▽釈迦も、「足りないものは音を立てるが、満ち足りたものは静かである」と述べている。ことばは、実行という裏付けがないと宙に舞ってしまうし、慈しみの気持ちもみられない。慈悲あることば、愛語には強い力があるはずである。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.14 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1434

「こつという馬鹿げた戦争は必ず何時か終わるに決まっている。だから君たちは、この戦争で決して死んではならない。捕虜になってもよいから生きて帰ってくるべきである。」

（鈴木大拙）

△解説▽第2次世界大戦中に出征する学生に語った言葉。当時の時代背景を考えると、この発言は、相対的な覚悟と勇気がないとできない。まわりの者は止めようとした。しかし、彼は話し続けたという。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.17 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1433

汝らはこの道を行って、苦悩を絶滅するであろう。わたくしは「肌を刺さった」矢を取り除くことを知って、この道を説いたのである。

（釈迦）

△解説▽文中での「この道」とは、苦しみを克服するための道である。ブツダが自ら発見し歩んできた道、そして人に説いた道である。肌を刺さった「矢」とは、私たちを苦悩の状態へと結びつける煩惱であり、悪魔の束縛と言ってもよい。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.16 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.1436

或る人々は、杖とか、鉤とか、鞭とかで調練する。わたしは、杖によらず、刀にもよらず、立派な人に調練された。
（『アーラカーター』）

△解説▽ブツダは真実を気づかせ、何が大切かを理解させ、方向転換させる。ブツダ（目覚めた人）への道、苦しみの克服への道は、誰かが力づくで連れて行ってくれはしない。「立派な人に調練される」とは、教えによって自らが気づき目覚めること。

服部青郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.19 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1435

自ら主人公になることは、他をしてまた他自らの主人公たらしめることではなくてはならぬ。
（鈴木大拙）

△解説▽自らを重んじる人は、他のものをも重んじる人。それは自分で自分を大切にし、制御できる人。欲望などに振り回されて束縛されない人。決して他を無視したり軽く見たりする「自ら」ではない。他の人が主人公になるようなかたちで、自らが主人公になるべきだろう。

服部青郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.18 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1438

已に能く戒に住せば、まさに五根を制して、放逸にして五欲に入らしむること勿るべし。
（『仏遺教経』）

△解説▽戒を保って生活するならば、五根（五つの感覚器官＝眼・耳・鼻・舌・身）を制御すべき。五欲（五根が対象をとらえて生じる欲望）に身をまかせてはいけない。たとえば、強盗の被害は苦しみだが、五欲という盗賊の災いはそれよりはるかに大きいから。

服部青郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.21 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1437

是れを以て当に知るべし、戒は第一安穩功德の所住処と為すことを。
（『仏遺教経』）

△解説▽これによって知るべきである。戒を保つことは、安穩なる境地に入る最大の功德を生むものであることを。戒とは繰り返して守ること。戒を守れば、誤った行為を、戒が力となって止めてくれ、精神統一、知恵も生じる。

服部青郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.20 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.1440

もしも自分の心が愛着になずみ、あるいは憎悪しているのを見たら、「何ごとをも」してはならぬ。言つてはならぬ。「捨てられた」木片のごとくであれ。
（『入菩提行論』）

△解説▽自分の心が、好みの対象に支配され制御不可能で、怒りで正しい反応ができないなら、すぐに行動を起こさないほうがよい。心を落ち着かせよう。そうでないと、火に油を注ぐかのように煩惱は燃えさかる。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.23 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1439

ひそんでいる鹿を罾おぼによって捕らえ、魚を釣針つりばしによって捕らえ、猿をねばねばしたもちで捕らえるように、「五欲の対象が」凡夫をとらえる。
（『テーラガーター』）

△解説▽五つの感覚器官の対象（色かたち・音・香・味・触）に惹かれるべきものは、それ自体に罪はない。注意すべきは、自ら近寄つていき捉えられること。その時、離れられなくなり、支配され、自由のない苦しみが生じるのである。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.22 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1442

無明を捨て、明智が生じた時、決して欲望へ取著、見解への取著、戒や掟への取著、自説への取著をとらない。取著しないから悩まない、悩まないから各自によく静められる。
（『釈迦』）

△解説▽これらの取著（執着）は、無明ゆえ生じる心のはたらき。無明とは、物事をありのままに観（み）る洞察力がないこと。それを得た状態が明知。明知により取著が消える。と悩みが消え、安楽の境地に達する。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.25 中村元記念館協力

中村 元 慈しみの心 No.1441

これら四つの取著がある。欲望への取著、見解への取著、戒や掟への取著、自説への取著である。
（『釈迦』）

△解説▽取著とは執着のこと。対象を取って放さない、離れられず縛られた状態。ここでは、四つにわけて述べる。好みの対象へ向かう執着。ある考えや教義のみへの執着。本来の目的を忘れ実践項目や規律そのものへの執着。他との関係性が無視された自我があるとする執着である。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.24 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.1444

強情で過度の自意識（慢）のある人、それは、その人を諭しがたくしているものである。
（仏弟子・マハーモッガラナ）

△解説▽過度の自意識は、自我を守るためであろうか。しかし、他人の助言などに対して壁をつくって聞き入れようとしない。自己を守っているようであるが、実践という観点からは自己を損なっていることを知らなくてはならない。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.27 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1443

叱責者によって叱責されると、別のことを言ってそらし、話を外部に外し、怒りと不機嫌を顕わにする。これは諭しがたくしているものである。
（仏弟子・マハーモッガラナ）

△解説▽自分の間違いを指摘され都合が悪いときに、認めることなく、あえて話を別へとそらし、ごまかそうとする。これは善くない行為であり、彼をして、よりよき道へ導く邪魔になっている。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.26 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1446

勇士よ、確かに心は動揺し、抑制され難い。しかし、それは常修と離欲とによって把握される。
（『バガヴァッド・ギーター』）

△解説▽心はつねに動揺し、コントロールがたい。しかし、実践で変えることはできる。絶え間ない努力で、専念し修めていくこと。また、「離欲」とは、対象に注がれ結ばれて不自由になった欲望（この状態は煩惱といえよう）を切り離すことである。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.29 中村元記念館協力

中村元 慈しみの心 No.1445

食べすぎるものにも、まったく食べないものにも、睡眠をとりすぎるものにも、不眠の者にも、ヨーガは不可能である。
（『バガヴァッド・ギーター』）

△解説▽自己を制御する実践には、バランスのとれた心の調整が必要になってくる。食べすぎもよくないが、だからといって断食も効果的ではない。同じように、不眠の実践も結果的によい効果は得られない。バランスが大事。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.28 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.1447

知識（明）は、善いものに達
するための先導となるものであ
る。これにしたがうものとして、
（外部に恥じる心）と、愧
（内心に恥じる心）と、愧
（釈迦）
へ解説▽慚愧というが、このよう
に慚と愧にわけて説明することもあ
る。だれもが自分が大事だから、恥
じるべきことでも正当化しようとし
る。しかし、ありのままに観（み）
て、恥じるべきことは認めて、その
うえで何をすべきかが大事。

服部育郎・中村元東方研究所専任研究員

2019.11.30 中村元記念館協力