

はじめに 2

第1章 安らかな気持ち

憎まない・怒らない	12
後悔しない行為が善	14
惑わされず進む	16
落ち着いて行動する	18
真理を追求する	20

悪口に動じない 22

穏やかな心を忘れない 24

持たない喜び 26

勝敗にこだわらない 28

健康・満足・信頼 30

正しい心を意識する 32

常に移り変わる 34

執着を捨てる 36

「自分のもの」はない 38

心と向き合う 40

欲やこだわりを手放す 42

幸せを願う心 44

心の平安を得る 46

コラム 天上天下唯我独尊 48

第2章 自分を見つめる

思いが世界をつくる 50

自己を高める努力 52

まっすぐな心を持つ 54

自分を傷つけるのは自分自身 56

与えられるものを大切に 58

思い通りになるものはない 60

悪事は長い苦しみをもたらす 62

善行の報いは必ず訪れる 64

心を整えることが人助けの始まり 66

欲望より真実を求める 68

まずは自分を省みる 70

努力を怠らない 72

善行を心がける 74

欲望が満たされることはない 76

恐れは心が生む 78

心と身体を整える 80

自分の欠点に向き合う 82

全ての煩悩が消えれば恐怖も消える 84

自分勝手な欲を断つ 86

コラム ブツダの直弟子① 88

第3章 よりよく生きる

すべてのものは仮の姿 90

善行の喜びは終わらない 92

本当の幸せを知るために生きる 94

よい生き方は手本になる 96

煩悩が生まれる隙をなくす 98

自分の行いだけ見る 100

教えは実践してこそ価値がある 102

よい人生の始まりは教えを知ることから 104

何も知らないことに気づく 106

決めたらすぐに実行する 108

繰り返すと習慣になる 110

些細な行動でも報いは訪れる 112

成長こそが人間らしい 114

自分を大事にする 116

人それぞれに目的がある 118

嘘をつかない・怒らない・分かち合う 120

身を滅ぼすものは自己から生まれる 122

続けることの大切さ 124

困難に立ち向かう 126

誘惑に負けない 128

教えを心に留める 130

コラム ブッダの直弟子② 132

第4章 命のつながり

命は有限 134

揺らがない心を持つ 136

生にも死にも執着しない 138

正しい道に導く 140

手本にしたい友と過ごす 142

他人の言葉に動じない 144

敬う心を忘れない 146

どんな命も尊い 148

傷つけて得られる幸福などない 150

形あるものはもろい 152

励む時機を逃さない 154

すべて不確かなもの 156

真理への道を歩む 158

よき人と巡り合う喜び 160

ただ慈しむ 162

悪口を受け流す 164

不確かなものにこだわらない 166

敬われる人になる 168

死は誰にでも訪れる 170

本当の友を持つ 172

自分も周りも大切にする 174

コラム 殺人鬼も弟子に 176

第5章 ブッダと法句經解説

ブッダの誕生と成長	178
ブッダの出家	179
ブッダの修行	180
ブッダの悟り	181
ブッダの伝道	182
教団の成立	183

ブッダの入滅	184
入滅後と結集	185
原始仏教經典	186
大乘仏教と上座部仏教	187
『ニカーヤ』	188
『ダンマパダ』	189

第1章 安らかな気持ち