

はじめに 2

## 第一章 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
48	
「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
48	
コラム 天上天下唯我独尊	

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

## 第二章 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
まつすぐな心を持つ	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
60	
思い通りになるものはない	

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

全ての煩惱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 ブッダの直弟子①

88

### 第3章 よりよく生きる

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

よい生き方は手本になる

96

煩惱が生まれる隙をなくす

98

自分の行いだけ見る

100

自分を大事にする

116

成長こそが人間らしい

114

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

命は有限

134

搖らがない心を持つ

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

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

自分も周囲も大切にする

174

よき人と巡り合う喜び

176

真理への道を歩む

158

すべて不確かなもの

156

励む時機を逃さない

154

形あるものはもうい

152

敬う心を忘れない

148

どんな命も尊い

146

150

166

## 第4章 命のつながり

## 第5章 ブッダと法句經解説

ブッダの入滅

入滅後と結集

原始仏教經典

大乘仏教と上座部仏教

『ニカーヤ』 188

『ダンマパダ』 189

187

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

# 第一章 安らかな気持ち