



## テーマ：心の三毒 貪・瞋・痴(とん・じん・ち)

「心の三毒」は、仏教用語です。宗派を問わず広く道徳的にも使われており、「迷い」や「苦しみ」から脱却し、バランスのとれた人生観を築くための代表的な考え方の一つです。この三毒は、だれもが持っている毒と言われており、仏教においては、「苦しみの原因」となる根源的な煩惱として取り上げられています。

### 「貪(とん)」・・・1つ目の毒は、(むさぼり)です

欲しいものなどに対して、執拗に執着する心を意味します。多かれ少なかれ、お金がほしい、食べ物が欲しい、人に好かれたい、立派になりたいなど誰もが欲求を持っています。

欲を持つことを否定しているのではなく、分不相応な、限りのない欲望を持つことは「毒」になるということです。小さいうちはコントロールできますが、大きくなると自分でも気がつかず歯止めがきかなくなり、心が欲に支配され、人との争いを生み、妬みで心が焼かれ、苦しみを作っていきます。

【処方箋(解毒薬)】 感謝の心・足ることを知る心・人の幸せを願う心・  
与える愛の心

### 「瞋(じん)」・・・2つ目の毒は、(怒り)(憎しみ)です

短気ですぐカッとしてしまい、見境がなくなって、自分の気持ちをコントロールできない状態です。怒りのいけないところは、相手との関係を壊してしまうことです。怒ってしまい、相手の気持ちを考えず、「言うてはいけないこと」を言い、「やってはいけないこと」をしてしまいます。冷静になってから反省しても、人間関係の修復ができず、相手の心の傷も拭えず、人が自分から離れていきます。相手も同じような態度だと、売り言葉に買い言葉になり、阿修羅地獄の様相になります。

【処方箋(解毒薬)】 相手にしてもらったことへの感謝の心・人の幸せを願う心  
与える愛の心・人のせいにはしない気持ち・我慢・深呼吸・瞑想

### 「痴(ち)」・・・3つ目の毒は、(愚かさ)(無知)です

自分自身の姿を正しくつかんでいない状態。また、原因と結果の連鎖を正しく掴んでいない状態です。自分のみ正しいと思い込むと正常な判断ができません。私たちはこの世界のあらゆる存在と関わりあって生きていますので、間違った判断で自己中心的な考えや行動を取ると、それが愚かさにつながります。相手の立場に立って考える、仏の眼から見て考える、真実の眼から見ると、全く見え方が違うかもしれません。

【処方箋(解毒薬)】 慢心せず生涯学習で学ぶ気持ちを持つ。無知の知を知る。  
世の中の偉人の教えや宗教的な真理に即して物事を見る。