

三毒

私たちが人間として生きている以上、自分の心に抱く煩惱によって苦しまねばなりません。煩惱つまり人間の欲望が苦の原因なのです。煩惱を失くせば苦から逃れることが出来るとわかっていても、人間は死ぬまでそれを失くすことはできないでしょう。煩惱の中身を分析すれば、^{とん}貪、^{じん}瞋、^ち癡の三つとなります。つまり^{とん}貪欲、^{しんい}瞋恚、^{ぐち}愚癡の三つで、これは人間の善心を損なう煩惱なので、^{さんどく}三毒といわれています。^{とん}貪は、自分の好む対象に向かって^{むさぼ}貪り求める心のことで、物に限らず、地位、名誉、富、性愛すべてに貪が作用します。人間の貪欲には際限がありません。何ごとも小欲で足るを知るという心がけが大切です。^{じん}瞋とは、自分の心にさからうものに対して怒り怨むことです。怒り怨みを持てば、その対象に敵意を抱くこととなります。^ち癡とはおろかさですが、仏教でいうおろかさとは、教養がないということではありません。差別する心、自己中心的な^{ちぐ}考え方の人を癡愚な人と見るのです。

愛憎

仏教の八苦の中に「^{おんぞうえく}怨憎会苦」というのがあります。

^{うら}怨み憎む者に会う苦しみです。

自分を憎み、嫌いだという相手への思いは、必ず相手にも反映して、自分のことを憎み、嫌います。相手がなぜ自分にとって嫌いなことをするのかということを考え、相手の立場に立って想像力を働かせれば、その人が、生まれつき愛されない環境に育ったとか、あるいは、ずっといじめられてきたとか、欲求不満の固まりであるとか、そういうことがわかります。

そうすれば、ただ憎むよりも哀れみを感じることができます。

憎しみを哀れみに変えることが出来れば、自分も救われます。

四諦

この世は^く苦の世の中だというのがお釈迦さまの認識で、その苦しみを逃れるにはどうすればいいかということ、人々に説きつづけました。この世のことは、^{したい}四諦という四つの真理で成り立っています。苦、^く集、^{じゅう}滅、^{めつ}道、^{どう}という四つの真理で、^{たい}諦とは真理を明らかにするという意味です。

- ^{くたい}苦諦とは、この世は苦に満ちているという真理です。
- ^{じつたい}集諦とは、苦の原因は煩悩や執着だという真理です。
- ^{めつたい}滅諦とは、苦の原因をなくせば、苦の現実は消滅するという真理です。
- ^{どうたい}道諦とは、滅諦へ至る方法、道を示した真理です。

仏教で道というのは、すべて悟りへ至る修行の道程を指します。この世のことは、すべて原因があって結果があるというのが、お釈迦さまの考え方です。人間が苦から逃れる方法は、苦の原因の

^{むみょう}無明の煩悩を退治することなのです。

煩悩

煩悩（ぼんのう、kleśa、□□□□□ (sanskrit)）とは仏教の教義の一つで、身心を乱し悩ませ智慧を妨げる心の働きを言う