

さんどく
三毒は、数字の三に、毒薬の毒と書きます。

この三つの毒は、ほんとうの毒薬ではありません。心の中をむしばんでいく毒です。

一つめの毒は「^{むさぼ}貪り」です。あらゆるものを欲しがり、自分のものにしていく心のはたらきです。満足することを知りません。

二つめの毒は「^{いか}瞋り」です。自分の欲望がはばまれたり、プライドを傷つけられたりした時、私たちは^{おこ}怒ります。これは、相手の心や、人とのつながりを破壊してしまいます。

三つめの毒は「おろかさ」です。自分自身のありようを正しくつかんでいないことです。私たちは、この世界のあらゆる存在とつながりあっています。しかし、私たちは、自分一人の力だけで、この世界に存在していると思ってしまう。これが、「おろかさ」です。誤った自己認識のことです。

「^{むさぼ}貪り・^{いか}瞋り・おろかさ」は、放置したままでいると、私たちの身や心を、毒のように^{こわ}壊していくのです。

この三毒を解毒する方法はないのでしょうか。

これら三つの共通点として、普段は気がつかないものであること、限りがないこと、自己中心的であること、があげられるでしょう。これらを解消していくことが解毒方法となるはずです。

普段は気がつかないということは、三毒を毒と意識していないということになります。まずは、自分の心の中の「^{むさぼ}貪り・^{いか}瞋り・おろかさ」を理解し、毒であるということに気づかなければなりません。

「^{むさぼ}貪り・^{いか}瞋り・おろかさ」は、そのままにしておくと、^{さいげん}際限なく増えていきます。^{むさぼ}貪りはさらなる貪りを呼び、^{いか}瞋りはさらに瞋りを燃え立たせ、おろかさはよりおろかさを深めていくのです。私たちは、それを自覚し、三毒のひろがりを^{おさ}抑えていかなければなりません。

あらゆる存在とのつながりを無視した、自分第一という誤った自己認識が、^{さんどく}三毒の根っこにあります。三毒から離れるためには、自己中心的な認識を、「あらゆる存在と

のつながりの中の自分」という認識に^{てんかん}転換させていく必要があります。

自分の正しいありように気づき、おのれの心をつめ、三毒のはたらきを抑える生活をたえまなく続けていくことが、三毒の解毒方法であり、自分の身と^み心^{こころ}を^{すこ}健やかに保つ生き方といえるでしょう。

— 終 —