

「うらやむ」と「ねたむ」の違いを知っていますか」

平成二十九年五月二十六日  
五泉市永谷寺副 吉原東玄

### ● 三毒（さんどく）

数ある煩惱の中で「貪りの心」「怒りの心」「愚痴の心」の三つを、人間をいちばん苦しめる毒薬という意味で「三毒」と呼ぶ。仏教では「怒り」を「瞋り」の字で書きあらわし、「貪瞋痴（とんじんち）の三毒」とひとまとめに言う。

現代文の先生

自分より上の人を「うらやむ」のは「自分をその人の位置まで高めたいと思う」こと、「ねたむ」のは「その人を自分の位置まで落としたいと思う」こと。イラストラーターの汐街コナさんは高校でそう教わったという。人を引きずり下ろすより、自分もそうなりたいと思うほうが幸福への距離は近い。

『死ぬくらいなら会社辞めれば』ができない理由（ワケ）」（ゆうきゆう監修）から。（鷲田清一監修）

■ 2017.5.20 付朝日新聞『折々のことば』

● 『したいかしたくないかではなく、必要か必要でないかを考えましょう。感情ではなく、理性で判断することが大切です。』

※アルボムツレ・スマナサーラ

スリランカの僧。スリランカ上座仏教（テーラワーダ仏教）長老

● 仏弟子、様様の清規を立て、仏祖の操行を示すことは是の如し。然るを執して偏ならば、却て煩惱なるべし。

『伝光録』第21章