

「煩惱」の煩は身をわずらわす事で、惱は頭
を悩ます事です。その代表的なものとして貪、
瞋、癡、慢、疑、見を「六煩惱（根本煩惱）」と
云います。

- ① 貪…むさぼり、貪欲、執着、不満
- ② 瞋…いかり、腹立ち、憎み、うらみ、不平
- ③ 癡…ぐち、おろかさ、迷い、無知、不服
- ④ 慢…おごり、自慢、思い上り、不遜
- ⑤ 疑…うたぐり、疑心、不信
- ⑥ 見…ねたみ、そしみ、ひがみ、偏見、邪見

煩惱は、自分自身の心と身を苦しめ、わずらわ
す精神作用です。少しでも少なくなるよう努め
たいものです。「煩惱即菩提 生死即涅槃」煩惱
があるから覺（悟）りを求め、心の平安を願う
のでしょう。