

今日は、「我慢」についてのお話です。

我慢といいますと、日常生活では、自分の意志を貫き堪え忍ぶこと、辛抱すること、という意味で使うことが多い言葉ですが、それ以外にも「我慢の角が折れる」というように、自身の意志を貫く様子から、強情という意味で用いられる言葉でもあります。

確かに、“我慢”で我が意を通していくことも、自分の意思にこだわり過ぎれば“強情”となり、それこそ、傍から見て、“やせ我慢”となってしまうこともあります。実に、我慢は、意志を貫く意味であっても、強情の意味であっても、文字通り「我」があってこそその働きであるということが出来ます。

さて、仏教においての「我慢」は、また少し異なります。

私たち自身の内に「我」すなわち「我」なるものがあると信じ、その「我」にとらわれて慢心を持つことを意味し、私たちを悩ませる煩惱の一つであると考えられています。私たちは、「我」があると信じていたとしても、自分の「我」を取り出して確認することはできません。ましてや、他人の「我」を取り出すことなど到底できないのです。にもかかわらず、我慢においては、お互いにその見えない「我」と「我」とを比較し、自分の方が優れていたいという考えに囚われ、さらに悩み苦しみます。

道元禅師は、著書『正法眼蔵』において、龍樹尊者の言葉として、
「汝、仏性を見んとおもはば、先づすべからく我慢を除くべし。」

と示されております。道元禅師は、龍樹尊者の言葉を紹介され、仏のありのままの姿を見たいと思えば、先ず、「我」にとらわれた慢心の色眼鏡である我慢を取り除くべきであると述べられています。しかしながら、取り除くといっても、普段から知らぬ間にかけている眼鏡が色眼鏡であれば、それを取り除くことは容易ではありません。

言葉で考えるとどのように考えたらよいのか見当もつかないこの大きな課題について、道元禅師は、“考え”としてではなく“行い”として、私たちに、坐禅の行を示してくださいませ。道元禅師の示される坐禅の姿は、我慢を除いた姿としての大切なお手本となっています。我慢に我慢がならない時には、坐禅を行って、そのお手本をより身近なものと感じてみませんか？