

とくいく「禅語」二

我慢（がまん）

現代では「我慢・忍耐・辛抱」この3つ言葉は、どれも同じような意味の使われ方をしています。

我慢は、耐え忍ぶこと。こらえること。（ここが我慢のしどころ）

忍耐は、苦難を耐え忍ぶこと。（忍耐のいる仕事）

辛抱は、辛いことや苦しいことを耐え忍ぶこと。（もう少しの辛抱だ）

といった意味や使われ方をしていますが、「我慢」という言葉は仏教用語で、本来の意味は、元々「我に慢心を抱く」という意味です。

「自分に自惚れて、驕り高ぶり、他を軽んじる」そこから「我意を張ること、強情なこと」が、我慢の本当の意味です。単なる苦境に耐え忍ぶ忍耐や辛抱と同じように使っても構いませんが、同じ「耐え忍ぶ」でも「我に慢心を抱いたがゆえに引き起こしてしまった場合に、この我慢ということばを用いるのがふさわしいように思います。

また、仏教の教えでは、この我慢という心には七つの種類があると考えられています。それを「七慢（しちまん）」と云います。

一. 漫(まん)

自分より劣った者に対して、自分の方が勝っていると驕る心。

二. 過漫(かまん)

自分と同じ段階の者に対して、自分の方が勝っていると驕ること、自分より優れている者に対して、自分も同等だと言い張る慢心。

三. 漫過漫(まんかまん)

自分より優れた者に対して、自分の方が勝っているという驕る心。

四. 我慢(がまん)

我意に執着して驕る心から離れられない慢心。

五. 増上漫(ぞうじょうまん)

悟っていないのに悟った、分かっていないのに分かったと言い張る慢心。

六. 卑漫(ひまん)

遥か上に行くものに対して、自分は少ししか劣っていないと思込む心。

七. 邪漫(じゃまん)

悪い行いをしてでも正しいことをしたと思込み、徳がないのにも関わらず徳を積んだと思う心。

あらためて分類された慢心を見ると一～三の漫・過漫・漫過漫は、自分と他者との比較から、まさに「我意を抑えられない慢心」をあらわしています。

そして四の我慢は、現在使われている我慢の言葉の原形でもあり「我」に囚われて驕る心から離れられないことが慢心の根本であることを示しています。

五の増上漫は悟ってもいないのに悟ったと誤魔化してでも言い張る強情な慢心。六の卑漫は、劣っていたとしても少しだけと言い張る卑しい慢心。七の邪漫は悪いことをしても（していても）、正しいことだと思い込むことなど、だれもが陥る可能性がある慢心です。

このように「慢心」とは怖いもので、それを心に抱いてしまえば、何が正しいことで善いことかが分からなくなり、本当の自分を見失うことにもなりかねません。

現代で用いる「我慢」という言葉は、あくまでも「耐え忍ぶ」ことを意味していますが、その言葉の本来の意味は、自分の心に慢心を抱くという意味であると同時に、自分自身を戒めるという意味（事柄）でもあります。

※慢心（まんしん）…自慢していい気になること。おごり高ぶること。また、その心。