

心のダイエット「幸福を見つけるために」

嫉妬

個性

文◎東孝信

人はそれぞれ「自分のなすべき働き」を持って生まれます。例えば一般にいわゆる男女差別などではなく、やはり男性と女性の役割は歴然（れきぜん）と存在しているでしょう。特に出産に関しての違いは大きく、その役割を替えることはできません。また男女の違い以外でも、

なるケースもあります。つまり自分の苦手な仕事をしなければならぬので、得意なことをしていた頃の余裕がなくなつて自身を責めたり「会社の人事に問題があるのだ」と嘆くわけです。

身体の大小、老と若、理工系と文科系、理性と感情等、外見上や内面性の働きには様々な違いがあり、それらが個性として発揮され、社会が動いているのです。ところがそれら個性も、うまく社会に適応されている時はいいのですが、技術畑の人が突然に一般事務職へと異動したり、事務畑の人が外交に異動をしたりすると、仕事がつまみかす負担に感じるようになり、ひどい場合はノイローゼに

一方、得意な仕事をしていても、行きづまる場合があります。今まで順調に仕事をやってきたのに、突然方向性を失つて、どう動けばいいのかわからなくなり、次第に自信を失い、自分の未来に不安を感じるという場合です。こうしたスランプは、今までの流れが順調だっただけに、かえって気のゆるみや自信過剰から、次へのステップを見失うことにより生じます。そしてうぬぼれの心から、小さなつまづきを大きな失敗と感じてしまうのです。

そんな繊細な個性が、はからずも他人の心に、ある感情を抱かせることがあります。その一つが嫉妬（しつと）です。自分より優れた人が現れ、自分の優位性がおびやかされると、負けたくないという思いと、自分が他人から注目されなくなるのではないかという不安から、この嫉妬心は生じます。

童話『白雪姫』では、登場する王妃が毎日鏡に自分の姿を映し、世界で一番美しい者が誰かを問います。そして鏡の「世界で一番美しいのは、あなたです」という答えに満足していました。ところがある日のと、その鏡は「世界で一番美しいのは、白雪姫です」と答え、王妃は大変な嫉妬心を抱きます。そしてついには白雪姫に毒入りのリンゴを与え、亡き者にしようとするお話でした。

人は自分がまわりからもてはやされ、ほめられることが当然のように思って生活をしていると、自分の優越感を保ち続けるため、自分より優れた人を退けたり勝ち続け

慢心

ようとする努力をして、相手より自分が優れた立場にいることを自分自身に納得させます。また相手の欠点を探し出し、何かのミスを待ち望み、それらを持ち出しては相手を誹謗中傷するという、自身の優位性を保つだけの発展のない状態に陥ることもあるでしょう。

ところがこの嫉妬心がうまく働けば、相手を良きライバルとして互いに向上させることができます。例えばスポーツ選手が同僚（どうりょう）をライバルとして、互いに練習方法を工夫しながら自身に磨きをかけ、両雄（りょうゆう）が記録を競うという姿が見られたり、企業が競合することで、新技術の開発に拍車がかかり、より優れた製品が誕生したりという場合です。これは自分の個性を生かしつつ、相手の欠点やミスを自分に置き換えることで問題を克服し、お互いが相手を「自分が向上するために必要な人」であることを理解することで、より自身が進歩・発展するからです。

ただし、自身の進歩・発展を妨げる代表的な心の働きには、もう一つあることを知っておかねばなりません。それが慢心（まんしん）で、独断と偏見（へんけん）によるうぬぼれの心を「我慢」とも「邪慢（じゃまん）」とも言います。一般に我慢というと、耐え忍ぶことのように受け止められていますが、もともとは自分を高く見る優越感から他を軽視する心を指します。また邪慢とは、人の意見に耳を傾けない邪な心で、これらの心がさらに大きくなると「増上慢（ぞうじょうまん）」となり、物ごとの道理が理解できていないのに「自分は理解できている」と思い高ぶるようになります。

人生は悩み迷うことだらけですが、悩む中にも謙虚な姿勢が必要です。

自分の考えのみに固執（こしゅう）し、迷いの中から抜け出る手立てを求めて信仰している人を「そのようなことで悩みが解決するのか」と揶揄（やゆ）したり、自分が救われないことから、相手

を誹謗（ひぼう）する人がいます。

逆に悩みを解決してくれる人を求め、時として信仰に入る人もいます。しかし目先の悩みが解決すると、その信仰こそ最高の教えであると思いつき、教えの内容や人としてのあり方を考えず一心不乱（いつしんふらん）になって、他人の考えや他の教えに目も耳も貸さなくなる人もいます。

また講演会やテレビ・ラジオ等の話を聞き、その内容に素晴らしさを感じて人に伝える方がいます。伝えることに問題はありませんが、中には「自分はこんなに感動したけど、あなたには人を感動させる話ではない」と等と非難し、あたかも自分が悟りを得たかのように錯覚（さっかく）している人もいます。ところが感動したことは覚えていても、何に感動したのか話の内容は忘れている場合も多いようです。

このように慢心は、どんな場合も相手の誹謗または無視することになり、人と人の対話が成り立たなくなってしまう。

融和

さて、これまでにあげた「嫉妬」や「慢心」は、自分と他人を比較することによって生じる心です。しかし法華経の世界は、これら対立するものを融和させていくのです。

法華経の十二章・提婆達多品（だいばだつたほん）の前半には、悪人の成仏が説かれています。

お釈迦さまの従兄弟（いとこ）である提婆達多（だいばだつた）は、お釈迦さまの説かれる優れた教えや、お弟子たちからの人望の厚さ、加えて信者が次々と増えることに大変な嫉妬心を抱いていました。そして事あるごとにお説教を妨害し、お弟子や信者の方をお釈迦さまから引き離そうと企（くわだ）てます。そのあげく、ついにお釈迦さまを亡き者としてしようとするのです。提婆達多には、誰よりも厳しい修行を積んでいるという自負（じぶ）がありました。その教えについて行く信者もいたのですが、どこから見てもお釈迦さまの方が優れていたことか

ら、提婆達多の心に嫉妬が芽生え、地獄の心である「瞋（いかり）」が表面化し、とうとう生きながら地獄に墮（お）ちてしまいます。

しかし、地獄に墮ちた提婆達多をお釈迦さまは見捨てません。むしろ、たび重なる危害を加えた提婆達多がいたからこそ、自分は仏道修行により覚（さと）りを得ることができ、人々を導くことができたのだと説かれました。そして提婆達多が成仏できるという保障と、仏に成った時の名前、それに国の名前も明かされます。

日蓮聖人も法華経を弘められ、幾多（いくた）もの迫害に遭（あ）われますが、なかでも政権を利用して大きな危害を加えた平左衛門尉（へいのみさえもんじょう）を、やはり「善知識（ぜんちしき」先生）」と呼ばれています。聖人ご自身が、お釈迦さまより末法の衆生（しゅじょう）救済を命じられた上行菩薩（じょうぎょう）の再誕であると自覚される上で、平左衛門尉こそが助けになったと認めておられるのです。

また提婆達多品の後半部分では龍女の成仏が説かれ、これには二つの成仏の意味が示されています。

一つは、龍が畜生界（ちくしゅうかい）を表し、心の働きでは愚痴（ぐち）を意味することです。人は愚痴をこぼすとさらに悩みの深みに入り込みがちですが、見方を少し変えれば、こぼした分だけ解決の糸口を見出すことができます。愚痴とは解決できない答えを捜し求めて悩んでいる状態ですが、実は愚痴の中に答えを含んでいることが多く、自分の愚痴をすっかり見つけることができれば、答えは見つかるわけです。お釈迦さまは、畜生界をあらわし愚痴の心をあらわす龍に、仏の道を歩んでいる姿を確実に見ておられるのです。

二つ目は、女人成仏です。法華経が説かれるまでの教えでは、女性が悟りを得るにはさまざまな壁があるといわれていました。もし仏に成れるにしても、男に変じてからでなければ成仏できないとさえ説かれていたのです。しかし龍女は、女人であっても成仏できることを、お説教を聞きに来ている大勢の前で見せ、そのうえ女性から

男性へと姿を変えて、本来内在されている姿をあらわされます。

人間は受精した段階から胎内（たいない）で男性か女性に分かれて発育することから、どちらの性にしても本来、互いの性を具有していると言えます。この提婆達多品の女人成仏、そして男性の相をあらわしたことは、そのことを暗示しているのかもしれませんが。

その上でもう一つ大事なことが龍女の成仏で示されています。それは、その席にいたすべての者たちが龍女の成仏を敬い、そして大いに喜びの心をあらわされたことです。

私たちは日頃、知り合いが善い行いをしたり、表彰を受けた場合などに、言葉ではほめても、内心は嫉妬を抱いて「なぜあの人が？」と嫉妬の目で見ていることはありませんか。

龍女の成仏を目の当たりにした人々は、そのような心を超越し、わがことのように喜びました。この「他人を敬い、ともに喜ぶ心」が、さらに自分の心に磨きをかけ、自身の成仏の道を歩むので

す。

このように提婆達多品では、自分と比較し嫉妬や慢心をもって対峙（たいじ）する他者を、自分のこととして受け入れ、融和していく世界が展開します。私たちがこうした法華経の世界に入れば、まわりの存在すべてが仏をイメージするものになり、この仏のイメージによって、それぞれ異なる個性や種はそのままに、全体を統一して見ることができるようです。

神力

私たちの日常生活は、それ自体が本来の修行であるといえます。もちろん日常生活を離れて仏道修行をすることもありますが、それは普段の生活を見直し、いかに生活に仏の教えを生かすかを見つめるためのものであり、日常生活と切り離された修行はあり得ません。

生活は、人やものとの関わりの上に成り立つもので、関わりを断ち切ることは不可能です。そして自分が、その関わりの中で何を学ぶか考える場でもありま

す。自分が受けいれやすい話や好きなことは前向きに考えることができますが、受けいれがたい話や嫌なことは考えづらく、目をそらしたり、逃げ出したくなります。まして、他人の慢心や嫉妬から発せられた言葉を素直に受け止めることは大変難しいことです。

法華経の二十章・常不軽菩薩品（じょうふきょうぼさつほん）に「我深く汝等（なんだち）を敬う、敢（あえ）て輕慢（きょうまん）せず。所以（ゆえ）は何（いか）ん、汝等皆菩薩の道を行（ぎょう）じて、当（まさ）に作仏（さぶつ）することを得（う）べし」とあります。

常不軽菩薩（じょうふきょうぼさつ）は、会われる方すべてにこの言葉で接しました。多くの人々は、仏でもない菩薩のこの言葉に反感を抱き、非難・中傷し、杖（つえ）や棒で危害を加えましたが、菩薩は少し退いてはまた、この言葉をもって礼拝を続けたのです。これを「但行礼拝行（たんぎょうらいはい）」といい、常不軽菩薩はこの修行によって仏さまになられた。

常不輕菩薩の唱えられたお言葉は、漢文にすると二十四文字あります。日蓮聖人は、この二十四文字とお題目は同じである

法を伝えることは、相手からいつそう深い教えに導かれ、自分の生きる真の姿を見る重要な機会なのです。

2002.01/01

あると述べられ、このお言葉をお唱えになる常不輕菩薩のお姿を「不輕菩薩は所

仏の無量（むりょう）の神力は、どこまでも謙虚（けんきょ）な姿勢で法を伝える

日蓮宗新聞社発行

教誌「正法」第八十八号掲載

見（しよけん）の人に於（おい）て仏身（ぶつしん）を見る」とお教え下さいました。

それには、法を説く者と説かれる者との垣根（かきね）を取り外さなければなりません。法

written by Koshin Azuma
produced by NOMA

<http://www.sunlotus.org/>

仏さまは覺りを開かれた覺者（かくしゃ）であると同時に、慈悲（じひ）をもつて私たちを導いてくださる方でもあります。一方、覺りが私たちの日常生活の中にあることに気づかず、見失って悩むのが凡夫です。常不輕菩薩が会う人すべてを仏として拜まれたのは、それらの人々が、実は仏の慈悲を実践され、自分を導いて下さる菩薩であることを認識されていたからです。

華経で明かされているように「この世のすべてのものが仏道修行をしている」と身をもつて実感することで、初めて教えを知ることのできる悦びがあらわれてくるのです。そして悩み・苦しみに満ちていると感じられたこの娑婆世界が、本当はお互いが教え教えられ、慈悲心をもつて互いに接している仏さまの世界「常寂光土（じょうじやくこうど）」であることがわかってきます。

法を伝えるということは、同時に教えを学び受け止めることでもあります。相手を敬うことを忘れ、教えを伝えているという満足感や実践しているといううぬぼれがあれば、やがて自身の姿を見失い、仏を見ることができなくなり

私たちは決して日常生活を離れることなく、いつでも仏の慈悲との悦（よろこ）びに満ちた世界の現実に向かって歩んでいるということを忘れてはなりません。