2019.2.17

大草

読書メモ

105.横山紘一「唯識」深層からの健康　NHK教育TV：こころの時代（2017.6）

106岡野守也「唯識の心理学」青土社（1999.4）

**＜横山紘一「唯識」深層からの健康　NHK教育TV「こころの時代」から＞**

・唯識瑜伽派の思想

・「ヨーガ」とは、結びつけるという意味。例えば、心と体を結びつける。

・不健康とは、煩悩を持った心のことをさす。⇒健康とは、心に煩悩のない状態をさす。

１．煩悩（六つの根本煩悩）

（１）貪（とん：むさぼり）

（２）瞋（じん：怒り）

（３）癡（ち：無明）

（４）慢（まん：うぬぼれ）

（５）疑（ぎ：疑い）

（６）悪見（あくけん：間違った見解）

２．随煩悩（根本の煩悩から生じる付随的な煩悩）

忍、恨（こん）、覆、悩、嫉、慳、誑（こう）、諂(てん)、害、憍（きょう）、無慚、無愧、

じょう挙、恨沈（こんじん）、不信、懈怠、放逸、失念、散乱、不正知

３．表層心と深層心

☆表層心（眼、耳、鼻、舌、身、意の六識のこと）

纏位（てんい）の煩悩：まとわりつく煩悩のこと。表層心から深層心に蒔かれた煩悩の種子（しゅうじ）は、その種子から再び表層心に煩悩が生まれる。相縛（煩悩）・・・憎い、許せない、欲しいなどの煩悩のこと

☆深層心（末那識（自我意識）と阿頼耶識のこと）

随眠位（すいめんい）の煩悩：眠っている状態の煩悩のこと。

相縛（煩悩）は、深層心に麁重爆（そじゅうばく）という煩悩の種子を植えつける。

⇒この種子を何とかせねばならない。煩悩の種子でなく、善に繋がる種子を蒔く必要がある。

いわば、コンプライアンスの種子、善の種子を阿頼耶識に蒔かねばならぬということ。阿頼耶識の浄化は、正しい教えを繰り返し学ぶこと（正聞薫習）で可能となる。唯識では、「現行（げんぎょう）は、その種子を阿頼耶識中に薫習する」と説明されている。

４．正聞薫習（しょうもんくんじゅう）

・正しい教えを何度も繰り返して、聞く・読むなどして学ぶこと。これを通じて、阿頼耶識（=深層心）を浄化する。そうすれば、阿頼耶識に潜在する「清浄な種子（しゅうじ）」が生育し芽吹く。

・松、海、星などを見て、それになりきれば、自分も松、海、星などになる。

５．無分別智：知るものと知られるものが一つである、即ち、万物一如と悟る智慧のこと。根本智とも、実智ともいう。

・自他を分別しないで、いま、ここに、ひとつになってなりきって生きる。⇒自他の区別が無くなり、ひとつになる。

６．安危同一：阿頼耶識と身体のいずれかが安らげば、他方も安らかになる。一方、いづれかが危うい状態になれば、他方も危うくなるということ。

・身体の具合は、深層心に原因があり、深層心のありようは身体のありように左右される（表層心と深層心は相関関係にある）。

・真の健康は、深層心の健康にまで深めなければならない。

・表層の身体のありようには、常に留意しなければならない。姿勢を正す、運動する、過食しないなど。

７．四威儀一：①行（動くこと）、②住（静止すること）、③坐（すわること）、④臥（ねること）は同一の所作であると考えること。

８．臥禅：横たわって行う禅。例：吐く息、吸う息になりきる。これに集中すれば、手術も怖くない。⇒集中することで、何も怖くなくなるという。

９．人生の目的は３つ。（横山紘一氏の考え？）

（１）自己究明（自分は何であるか）

（２）生死解決（生死の問題を解決する）

（３）他者救済

１０．十牛図（禅の修行の過程を描いたもの）

・牛は、真の自分を現わしたもの。

・空一円相：人牛倶忘・・・何も無くなる。悟りの境地。

・返本還源（自然と同じになる自分）

１１．横山紘一氏の生活信条

（１）笑顔・・・・・・・・阿頼耶識がよくなる

（２）お経の音吐朗読・・・般若心経の音読

（３）整理・掃除・・・・・心も綺麗になる。健康に役立つ。

（４）毎日の座禅・・・・・気海丹田、心を空にする

・歓喜の心は、心身を軽安にし、救い、悟りに通じる。歓喜⇒軽安⇒悟り

**＜岡野守也「唯識の心理学」から＞**

・人間は、仲間殺しをするし、正義の名において仲間を殺すことさえあるのである。そうした問題点を唯識はもっとも根柢から批判しているといっていいと思う。

⇒大草：末那識、阿頼耶識に働きかけて、コンプライアンス意識を高め、行動に移すことができるとよい。表層心にいくら働きかけても、あらゆる行為を善に導くことはできないと思われる。

・唯識では、自分やこの世は、幻、夢、光影、谷響、水月、映像、変化、聚沫、水泡、陽炎、芭蕉、狂、酔・・・などにたとえられる。私たちのこの心の働きが見ているような形で、実体として私とかあなたとか、物とかがあるわけではない。全ては、変化の中にある。全ては、変化の中にあるままで美しい。無常であるからこそ美しい。（美しいとは、ありのままであるということ。醜いに対する美しいではない）

・末那識により、ものが固定的にあるように見えてしまう。私がいて、あなたがいて、ものがあると、私たちは思ってしまう。しかし、実際には、心の八識の働きがそういうふうに見せているだけだという。これが＜唯識＞ということの意味である。

・三性説：ものの見え方、世界の見え方を三種類に分けて捉えている。その中心にあるのは依他起性（えたきしょう）である。

（１）遍計所執性（へんげしょしゅうしょう）：遍く全てのものを思いはかり、それに実体があると執着すること。

（２）依他起性（えたきしょう）：分別は、他に依って生起するものであり、縁によって生まれること。

（３）円成実性（えんじょうじつしょう）：全部が一であるという世界をまどやかに完成した真実の性質のこと。

（つながりの意識に関連して）

・かつて日本人の多くにとって、仏と神と天地自然とご先祖様は、論理的にはあいまいなまま、しかし、感覚的には確かな一つのものとして実感された「自分を超える大いなる何ものか」だったのではないだろうか。そして、そうした大いなるものと自分との、しっかりとしたつながりの感覚が、日本人の精神性・倫理性を支えていたのではないかということに、私は最近になって改めて気づいたのである。

・そして**今、日本のあらゆる領域で精神性・倫理性が崩壊しつつある**中で、唯識の持っていた意味がはっきりと論理的に解き明かされようとしている。

・かつてすべてのもののつながりの感覚によって支えられてきた**日本人の心が**、明治維新と敗戦を経て、行き過ぎた近代的な分析・分離の論理によって、**解体されようとしている**。そうした精神の危機の時代に、全宇宙的なつながりの論理である唯識が、日本人がもう一度共有すべき精神的遺産として読みなおされようとしているのではないだろうか。

・今、日本人には、浅はかな近代化の欠陥を自覚し、唯識の普遍・妥当性ある全宇宙的なつながりの論理を再発見し、それを通して日本仏教の意味を再発見し、さらにそれによって神仏儒習合という伝統の意味を再発見することが緊急に必要なのではないか。（これなしには、日本人としてのアイデンティティが確立できない。民族としての**アイデンティティを確立できない民族は、不安で不安定で崩壊するかも**しれないとこの本の著者はいう）

⇒著者は、日本のあらゆる領域において、日本人の精神性・倫理性が崩壊しつつあるとか、日本人の心が解体されようとしているという。また、民族としてのアイデンティティが確立されないとその民族は崩壊するかもしれないともいう。さらに、唯識の思想が現代の日本を救うKEYとなるのではないかとの主張をしているように思われる。

これらは、果たしてそうか？根拠を示して反論する材料を持っていないが、感覚的に違うのではないかと思う。この著者の主張も根拠を示して主張しているとは言い難い。唯識の思想の解説書としては大変参考になったが、著者の意見には賛同しかねる。

以上