2019.3.27

大草

読書メモ

107.横山紘一「阿頼耶識の発見　よくわかる唯識入門」幻冬舎（2011.3）

108.横山紘一「唯識の思想」講談社（2016.3）

**＜横山紘一「阿頼耶識の発見　よくわかる唯識入門」から＞**

・唯識では全ての事象を五位百法という形に分類している。

・五位百法とは

① 心（８）眼・耳・鼻・舌・身・意の六識と末那識・阿頼耶識。

② 心所（５１）

　　(ⅰ) 遍行（善悪を超えた普遍的な心）として、作意・触・受・想・思の５種。

　　(ⅱ) 別境（特定対象に関連して起こる心）として、欲・勝解・念・定・慧の５種。

　　(ⅲ) 不定（縁により善悪となりうる心）として、悔・睡眠・尋・伺の４種。

　　(ⅳ) 善の心所（よい心作用）として、信・慚・愧・無貪・無瞋・無癡・勤・軽安・

不放逸・行捨・不害の１１種。

　　(ⅴ) 煩悩（基本的煩悩）として、貪・瞋・癡・慢・疑・悪見の６種。

　　(ⅵ) 随煩悩（付随する煩悩）として、忿・恨・覆・悩・嫉・慳・誑・諂・害・憍・

無慚・無愧・掉挙・惛沈・不信・解怠・放逸・失念・散乱・不正知の２０種。

③ 色（変化する物質的なもの）（１１）眼・耳・鼻・舌・身の五根と、色・声・香・味・

触法の五対境、および意識のみの対象である法処所摂色の１１種。

④ 心不相応（以上のいずれでもない存在）（２４）得・命根・衆同分・異生性・無想定・

滅尽定・無想報・名身・句身・文身・生・老・住・無常・流転・定異・相応・勢速・次第・方・時・数・和合性・不和合性の２４種。

⑤ 無為（６）虚空・択滅・非択滅・不動滅・想受滅・真如の６種。

・最近の量子論は、物の最小単位である素粒子もある一定の大きさを持った粒子ではないという結論に達した。しかもその存在のありようは、観察する側の心のありようによって左右される、すなわち、私達は、物に対しては観察者ではなく関与者であるという事実が発見された。

・物とは何かという存在観を根底から変えた二つの科学的発見・発達が２０世紀にあった。それは、「相対性原理」の発見と「量子力学」の発達でした。

・自己究明とは、新しい自分に目覚めること。煩悩に苦しむ自分を究明し、煩悩をなくすぞと決意する新しい自分に目覚めること。

・この“いのち”の中に流れきたった太古の“生命”

　原始生命→単細胞→海中生物→陸上生物→猿人→原人→旧人→新人→父と母→私の命。

　座禅を通じて生の生命（細胞や遺伝子に分析されたもの）に触れて、自分自身の“いのち”（一つの総合的なもの）を観察の対象として何であるのかを追求したいと思い始めた。静かに心を落ち着けて、一息一息になりきり、なりきってみると、驚くべきことに、それまで囚われていた「自分」が“いのち”の中にとけ込んでいきます。いま、ここに生きていることの不思議とありがたさとが、ますます明瞭に意識されてきます。「生かされてあるのだ、ありがとう！」叫びたくなります。（←この飛躍が私（大草）には理解できない）

・私の職業は、“人間”であると言おう！

職は「課せられた務め」、業には「営み」という意味があります。したがって、職業というものを単に生活のための仕事ととらえるだけでなく、「生きる中で課せられた務め、営み」と広く解釈するならば、私の職業は人間ですと自信を持っていうことができます。「人間であることが私に課せられた務めであるのだ」という新しい職業観に目覚めることができます。

・「“死ぬ”のではない、“死ねない”のだ！」という思い。

私は最近、弥勒信仰を持つようになりました。すなわち、この世に別れを告げて弥勒菩薩が住む兜率天に上生し、そこで弥勒に仕えて修行して、そしてまたこの娑婆世界に弥勒と共に下生して人々のために生きるぞという誓願を持って死に臨もうと思っています。

・私も「“死ぬ”でない“死ねない”のだ！」と叫びつつ、残された人生を歩んで行こうと思う昨今です。

・（望まれる生き方とは）生まれ変わり、死に変わりしつつ、三大阿僧企耶劫にわたって人々のために生き続けるぞという決意に、また「他が先で、自は後」という精神に裏づけされた生き方です。

・強い決意に基づいた言葉は、必ずや深層心に阿頼耶識に薫じられて、次第次第にその人の生き方を変えます。

・（「雨ニモマケズ」の詩の中で）最後に宮沢賢治は「そういう者に私はなりたい」と結んでいますが、そういう「者」とは、まさに「菩薩」のことです。賢治がなりたいと願った菩薩の生き方こそ、私達が模範とすべき理想の生き方です。

　最後に、「菩薩として生きよう！」と叫んで本書の執筆を終わります。

**＜横山紘一「唯識の思想」から＞**

以下は、第12章の「唯識をいまに生かす」を参照し、まとめたものである。

①一人一宇宙：他人を認め尊重する。他者に対する謙虚さと思いやり。

②「自分」と「もの」への執着をなくす。

　「唯我無境」：ただ識（心）が存在し、心のほかに「自分」も「もの」も存在しない。

　「唯識所変」：全ての存在は、根本心である阿頼耶識が変化したものである。

　「橋本凝胤の言葉」：「心内の映像を心外の実境ととらえ執着するところに迷いと苦しみが生ずるのだ」

③静かに座る。

　「念」：あるひとつの対象を心の中でずっと記憶しつづけていく心の働き方。

　　　　ヨーガのエッセンスは「静かな心」と「ありのままにみる心」で静かであること。

　「南無観世音菩薩」と念じ続ける。←苦しみと恐怖が薄らいでいきます。

④一つ一つの行為を大切にする。

　「阿頼耶識縁起」：表層の行為のありようは、深層の阿頼耶識に影響を与える。

　　EX.タバコの吸い殻を捨てる行為：本人の心を汚す、しかも深層の心を汚すことに気が付かない。小さなことが「塵も積もれば山となる」という諺と同じように、知らず知らずのうちに自分を深層から変えていくことに気付かねばならない。←小さなことでもすべてが自分の心を根柢から汚すことに繋がっている。

このように、表層の行為は必ず深層の心に影響を与えるという理のことを「阿頼耶識縁起」という。

　　　→（大草コメント）小さなコンプライアンスをいつも唱えていると、深層心にコンプライアンスという種子を植えつけることができ、やがて大きなコンプライアンス意識が芽生え、次にその実践がなされることに繋がっていくのではないだろうか。

⑤成りきって行動する

「無分別智」：「自分」と「他者」を分別しない智慧。EX.掃除をせねばならない（義務）→掃除をしたい（願望）へ。→掃除することに成りきる！

　成りきるとは、自分と他者と行為を区別せずに行動すること。この無分別智が、深層の心を浄化する。自然には、分別やはからいはない。ただ成りきることで、人に感動を与えることができる。行住坐臥の行為にも唯だ成りきること。

⑥感謝の気持ちで生きる

ⅰ遍計所執性（ﾍﾝｹﾞｼｮｼｭｳｼｮｳ）：自分とものに執着して生きる世界。

ⅱ依他起性（ｲﾀｷｼｮｳ）：他に依って生起するもの。他の力によって生かされてある世界。

ⅲ円成実性（ｴﾝｼﾞｮｳｼﾞｯｼｮｳ）：清らかに成りきった世界。

手足・心臓・胃など60兆の細胞からなるこの身体の隅々までが、自分のいのちを支えてくれている。→感謝の気持ち

自分は「依他起性」の世界に生きている。生きているというより生かされてあるという事実。不平不満の気持ちを感謝の気持ちに切り替えてみてはどうでしょうか。

自分のものでない、全ての臓器・細胞に感謝し、どうか今日一日も元気で過ごさせてくださいと手を合わせて祈ること感謝する心→深層の心に影響を与え心の底から浄化されていく。→清らかに成りきった心で生きる世界。→仏陀のみが生きることのできる世界。それを「円成実性の世界に生きる」という。その世界にいつか至ることを理想として、清浄な世界を目指して一歩一歩歩み続ける決心をするだけで生きる勇気がわいてきます。

（大草コメント）横山紘一氏の論考もここまでくると、仏教的な生き方や考え方が強くなっているので、やや抵抗感を覚える方もいると思われる。しかし、唯識という思想は、単なる思想ではなく、瞑想という実践をしなくては本当の理解には至らないようである。瞑想を実践して、より深い理解をしたいものである。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上