

ストレスの多い現代人には有難い。だがもちろん、それで煩惱が根っ子から断ち切られたわけではない。

無想定に達したのは、一段階にすぎない。煩惱が減び尽きた「滅尽定」には、なかなか入れないし、まして、八識が四つの智慧に転換して、煩惱の影も形もないというふうには、ほとんどなりそうもないが、そこに向かってたゆみなく努力をする、そこに人生がある、人生は、凡夫が仏になるチャンスだというのである。

ともかく、「もしある時、対象に関して智にこだわりがなくなるならば、その時、唯識に生きている。それは、主客の分裂を離れているのである」といわれているが、これが、ほんのしばらくのことではなく、決定的になった段階を「通達位つうたつゝゐ」という。

第二十九頌

【漢訳原文】

無得不思議 是出世間智

捨二龜重故 便証得轉依

【書き下し】

無得なり不思議なり 是出世間の智なり

二龜重を捨つるが故に 便ち轉依を証得す

【現代語訳】

これは、つかむことも考えることもできない常識を超えた智であり、人生を重苦しく空しいものにする二つの障害を断ち切り、依りどころの大転換を実現・獲得する。

④ 修習位

次の段階は、「つかむことも考えることもできない常識を超えた智」だというのだから、もうほとんど表現することはできない。体得するしかないのである。

この段階になると、私の話も、「講釈師、見てきたようなウソをいい」になるので、信用していただいてもいただかなくてもいいが、ひとまずウァスバンドゥの記すところを、最後まで追ってみることにしよう。

この段階に至り、常識を超えた智慧を得ると、「人生を重苦しく空しいものにする二つの障害を断ち切」るといふ。〈所知障〉、すなわち知るべきことを知らない無知のために生じていた心のわだかまり・滞りがなくなる。さらに内面的・感情的、あるいは実存的・深層心理的な、意識でわかつていてもどうにもならない〈煩惱障〉も断ち切られる。

たしかに、本気になって学び、よい師に出会えれば、〈所知障〉はスバッと切れる。本書の読者も、今日あたりで、所知障は切れるはずである。もっとも、読み終わったとたんに、〈失念・ものわすれ〉という煩惱に足をすくわれる危険はあるわけだが……。

自分などというものが〈へある〉と思っていたけれども、それはほんとうは〈流れ〉であり、網目

のなかの〈模様〉であり、現われて消えていくものだ、と。そして、無常なる人生において何が大事かという点、自分を守り太らせるのではなく、いつも関わりのなかで、樹の美しさや他者との出会いのすばらしさなどを、その時その時に静かな心で深い感動をもって体験しながら、さわやかに生きる、これ以外に人生はありはしない。これが、しっかりと心に入ったら、所知障はここで切れるわけだ。

「そうはいっても、それは理想論で、人間はそんなに立派なものではないんじゃないか。そんなにきれいには生きられないんじゃないか」、唯識の講話をすると、よくこういう反論的質問をされる方がいる。これは、〈疑い〉という煩惱にあたるわけだが、それに対して、私は、「人間一般の話はともかく、あなたご自身は、そういうふうに生きたいんですか、生きたくないんですか」と答えることにしている。

私は、自分が究極の境地に到達しているとはいえないが、どうもそれ以外には、自分がさわやかに生きる道も、人類が環境と調和し、人類同士で平和に生きる道もないと思うので、そこに向かって努力している。していると、それなりに向上しているような気がする。それだけのことで、ウソだと思ふ方は、それはそれでいい。楽しむのが人生だとか、人生は幸福になるためにあるとか、つまり我見・我愛を太らせるためにアクセクするのが人生だと思ふのなら、それはやってみるしかない。ヒューマニズムで事が足りると思えば、やってみればよい。それだけの話である。

マナ識・アーラヤ識が汚染されたままで人生の問題が解決されることはありえないというのは、あまりにも明らかな理屈だと私には見えるが、生き方の真理というものは、自分で知るほかないことだ。

禅では、「冷暖自知」といって、冷たいとか暖かいということは、自分で知るべきだという。この水が冷たいか暖かいかは、自分で飲んでみればわかる。冷たければ誰が何といっても冷たいのである。誰が「おうと、私が生きてみてさわやかならば、それはほんとうだろう、ほかの誰が疑ってもそうなのだ」と。これは、独断と偏見とは少し違うのではないだろうか。

目的地に行きたいと思い、地図が正しいと思ったら、自分で旅を始めるしかあるまい（もちろん、地図だけ見ている、けっこう楽しいものではあるが）。ヴァスバンドゥによれば、修行を持続すると、やがてかならず「依りどころの大転換を實現・獲得する」のだ。私たちが人生の依りどころだと思っていた「オレがオレが」というその「オレ」がなくなって、すべてのものが生き死に、すべて流れていく、美しい流れが実現してくる。それが、ほんとうの依りどころなのだという。だから、人生の究極の依りどころは、夫にもなければ、妻にもなければ、職業にも教養にもない。地位にもなければ、名譽にもない。肉体的生命にさえない。固定した依りどころなどどこにもない。あるいはダイナミックに動いている全宇宙が依りどころである、ということになるのだ。

これを、トランスパーソナル心理学の用語に置き換えれば、狭い〈自我意識〉から、広大な〈宇

宇宙意識へとアイデンティティが無限に拡大していく、といってもいいだろう。

それを知るだけではなく、習って修得していく段階、ほんとうに自分のものにしていく段階を「修習位」というのである。

第三十頌

【漢訳原文】

此即無漏界 不思議善常
安樂解脱身 大牟尼名法

【書き下し】

此は即ち無漏界なり 不思議なり善なり常なり
安樂なり解脱身なり 大牟尼なるを法と名づく

【現代語訳】

ここまで来れば、よごれをまきちらすような生き方の終わった世界であり、不思議で善であり、永遠に変わらない。かろやかで解放された身心となり、究極の存在となる。

⑤究竟位

習って身につけて、それがほんとうに徹底すると、いかり、うらみ、ごまかし、なやませ、ねたみ……ついやるのが人を傷つける、そういう煩惱の働きがまったくなくなる。

私たちの毎日生きている姿は、言葉で人を傷つける、表情で人を傷つける、実際にいろいろな行動で、悩ませ、嫌な思いをさせて、利益を損なう。それどころか、実際に暴力をふるったり、殺したりする。読者は、口で傷つけるのは、人を殺すのとはまったく違うと思っておられるだろう。それは、低次の倫理ではそうかもしれない。しかし、唯識では、口で傷つけることも武器で傷つけることも、同じ根から生まれていると考える。現象の大小よりも、根の深さ・深刻さを見つめようとするのである。そういう眼で、ごまかすことなく見つめると、世界は、八識構造の心をもった凡夫が織り成す、いわば「無明の模様」であり、頂上から底辺までみなエゴイストたちが積み重なった「エゴイズムのピラミッド」である。

人を傷つけ、汚す生き方を〈有漏〉といい、有漏の善には限界があるのだ。たしかに有漏の情態のままでも、人間はいいこともするが、結局は、ポロが出る、漏れるものがある。〈有漏身〉なのだ。ふだんは善良な市民も、極限状況に置かれるととんでもないことをやる。善良な市民たちがい

いと思つてやっている仕事か、環境を破壊する。正義は自分たちにあると信じる者たち同士が、殺し合う。これで、人類は健康といえるだろうか。こういう人類が、おそるべき科学技術や核兵器をもっているのに、将来に不安はないといえるだろうか。

ところが、唯識は、そういう人間性への絶望で終わるのではない。人間は、漏れ出るものが何もない、その人が生きていてだけで、まわりまでさわやかになるというふうな人間になれるという。それを「無漏身」という。「ここまで来れば、よこれをまきちらすような生き方の終わつた世界であり、不思議で善であり、永遠に変わらない。かろやかで解放された身心となり、究極の存在となる」というのである。

現在までの人類の大多数を見ると、ありそうもない、不思議ですばらしい話だ。だが、仏教は、ふつうの人間が仏になることができるという。あるいは、本来仏でありながら、それに目覚めていないばかりに、煩惱に苦しめられることになる、目覚めさえすれば、仏として生きることができるとのだから。

これは、人間には驚くべき成長の可能性がある、人類にはほとんど無限の進化の可能性があると
いうことだ。生きがい、自己成長、自己実現……といつても、ここまでこなければ、究極ではない。
あるいは、これこそ、本来の健康・健全な人間性の実現なのだともいえよう。

今まで述べてきたような意味での「魂の革命」のない、あらゆる革命は腐敗する、と私は思う。

魂の健全さ・魂の革命こそ、あらゆる健全な進歩・変革・革命の大前提であり、〈転識得智〉こそ、日常生活の改善から世界の革命に至るまで、あらゆる変革の基本条件であり、同時に目標だとはいえないだろうか。

このごく短い「唯識三十頌」のテキストから、「菩薩となること、菩薩としての向上の道を歩くことは、人間すべての課題であり、人間はその潜在力をもっている」という、ひじょうに厳しい状況に置かれている現代の人類への、きわめてスケールの大きな希望あるメッセージを読み取ることができたのではないかと思う。

追章 唯識の實踐

前章までで、『唯識三十頌』の解説は終わった。先に、「短いけれども、唯識の基本的な教義はすべて収められているという」と書いたように、読者には、それなりに唯識の全体像をかいま見ていただくことができたのではないかと思う。唯識の理論の入門としては、ひとまずこのくらいで十分であろう。

しかし実は、『三十頌』には、大乘仏教としての唯識を理解するという意味では、欠かせない大切な点が抜けているともいえる。つまり、仏教は本来は仏道であって、理論だけでは完成しない。しないどころか、半分にもならないのである。実践があつてはじめて、歩いてはじめて仏道になる。したがって、さらにいえば理論と実践を結ぶ実践の方法論も必要なのである。それは、深層心理学や人間性心理学、トランスパーソナル心理学の場合、心理学理論はそれだけであるのではなく、かな

らず心理療法の技法論と、そして実践を伴っているのに似ている。「三十頌」には、そういう意味での実践論が欠けているのである。

しかしもちろん、もともと瑜伽行の実践から生まれた唯識仏教に実践論が欠けているわけではない。例えば、ヴァスバンドゥの兄のアサンガの名著「撰大乘論」では、前の約半分が「三十頌」と対応する理論になっており、後半の相当部分は実践論に費やされている。「菩薩の深層心理学」としての唯識には、当然、こうした部分が不可欠なのである。

そこで、「撰大乘論」（特に世親釈真諦訳）を参考にしながら、大乘仏教心理学のセラピー論ともいえる六波羅蜜の簡単な解説を追補として加えておきたい。

本書は、ある読者にはそうでなくてもすでにお説教くさく感じられ、本章を加えることで、ますますそうなるかもしれない。しかし、それは、八識—四智—三性—五位といった唯識の考え方を、「ねばならない」という倫理・道徳の問題と捉えるか、人間の自然な成長可能性の問題と捉えるかによって、受け取り方がまったく変わるはずである。

地面に落ちた種は、芽生えなければならぬわけではない。しかし、水や栄養や日の光などの条件が整えば、自然に芽生える。そして、植物の場合、成長の条件を自分で整えることはできないが、動物の場合はある程度自分で整えることができ、人間となると、もっと自分で整えられる——またそういう意味では整えなければならぬ——ものである。人間性は、放っておいて育つもので

はなく、やはり教育・訓練が必要である。人間の成長可能性が、自我の確立―社会的適応のレベルや自己実現・生きがいのレベルでとどまるのでなく、菩薩や仏といったレベルまで含むのだとすれば、成長促進のためのトレーニングもそれにふさわしいものが必要になるといふことなのだ。そういう視点から仏教の修行の項目である〈六波羅蜜〉を見直すと、ひじょうに合理性・妥当性のあるものだと感じられる。

すでによくご存じの読者も多いように、〈波羅蜜〉とは、サンスクリットの「パーラミター」の音写で、〈到彼岸〉などと漢訳されることもあり、迷いのこちらの岸から覚りの向こう岸へと渡るための筏・手段・方法という意味である。そして、〈六波羅蜜〉とは、大乘仏教の六つの実践項目であり、布施（施すこと）、持戒（戒律を守ること）、忍辱（辱めを忍ぶこと）、精進（努力すること）、禪定（瞑想すること）、智慧（主客対立を超えた英知）からなっていて、「撰大乘論世親釈真諦訳」（私訳、以下「撰論真諦訳」と略）には、以下のような明快な説明がある。

この六波羅蜜は、唯識に入るうえで六種類の障害を除去するので、六波羅蜜を唯識に入る原因とするのである。

第一の障害とは、欲望の対象を喜び願ひ、豊かな財産を自分が享受することを優れた価値だと見ることである。この障害によって唯識に入ることができなくなる。布施はこの障害を除くこと

ができるので、布施は唯識に入る原因である。

第二の障害とは、心を勝手気ままにして、身体・言葉・心の業を起すことである。この障害によって唯識に入ることができなくなる。持戒はこの障害を除くことができるので、持戒は唯識に入る原因である。

第三の障害とは、輕蔑、侮辱、寒さ暑さなどの苦しみを安らかに受けとめることができないことである。この障害によって唯識に入ることができなくなる。忍辱はこの障害を除くことができるので、忍辱は唯識に入る原因である。

第四の障害とは、修行しないことが楽だとして、まだ到達していないのに到達したと考えたり、到達しても功德（利他の働き）を見ないことである。この障害によって唯識に入ることができなくなる。精進はこの障害を除くことができるので、精進は唯識に入る原因である。

第五の障害とは、お互いに交際しながら生活することを願い、世間のめずらしいことや気をひくようなことに関係するものに価値があると見ることである。この障害によって唯識に入ることができなくなる。禪定はこの障害を除くことができるので、禪定は唯識に入る原因である。

第六の障害とは、見、聞き、考え、認識することがそのまま真実そのものだと考え、世間の空理空論を熱心に学んだり、究極の真理の明らかにされているのではない経典（不了義經）を文字通りに理解したりすることである。この障害によって唯識に入ることができなくなる。智慧はこ

の障害を除くことができるので、智慧は唯識に入る原因である。

布施

六波羅蜜の第一は、《布施》である。日本の日常語では、信者がお寺に納めるお金を《お布施》と呼んでいるが、本来は、むしろ僧・修行者が人々にする施しのことである。

すべてのことを、自分の心の側から見る、自分の心が消々しいかどうかという面から見ると、唯識のポイントであり、外側のもや他者やそれに対して守るべき自分というのがあると思つて執着することが、かえって心を濁らせ、悩ませることは、すでに繰り返し教えられてきたとおりである。捨てること・執着しないことによつて、心の安らかさを得ることができるといふ。しかし、私たちはふつう、欲望の対象を喜び願ひ、豊かな財産を所有することが人生の価値（功德）だと思つている。しかもそれが、マナ識の奥底にまで染み着いた習慣的な思考・常識になつている。ところが、それこそが、唯識の境地に入ること、清々しい心になる障害になつているのである。執着を捨て、人に施すことによつてこそ、唯識の境地に近づくことができる。つまり、所有から深い意味での有効利用へ妙用という姿勢への転換である。

すなわち、無我ということとは、理論として主張されたり、論証されたりしただけでは不十分であ

り、いわば〈体験学習〉によって、自分の身についたものにならないければ、心が清々しくなることはない。自分と他者・外界が分離したものでないという事実にあきらまわしい行動をまず真似でもいいから実行し、体験し、実感し、習慣化することによって、徐々にマナ識を変容させていくことができるのである。

ひじょうに高いレベルまでいなくても、してもらえばかりでなく、人に何かをしてあげられるというのは喜びではないだろうか。アドラー心理学的な実践学習の一つに、「幸福になりたかったら、まず今日一日だけでも、どうしたら人を幸福にしてあげられるかだけを考えてみて下さい。そして、一日終わったら、どんな気持だったか振り返って下さい」というのがあるが、これはまさに〈布施〉の第一歩だといっている。人間は、根本的に能動的・主体的な存在であり、「できる」ということはそれ自体喜びなのである。さらには、能動的に人のために何かをすることによって、相手の能動性をも誘発することになり、そこで利他―自利のきわめて幸福な循環が始まる可能性が高い。しかし、この循環は、まず自分の側の利他から始めるほかないのである。

しかし、とはいっても、いつも循環する保証はない。「見返り」を期待して何かいいことを人にとすると、失望することがある。「この人（菩薩）は、菩薩の心を維持するためにすべての衆生に利益になることを実践する。衆生が自分を尊敬するためではない」（『撰論真諦訳』）といわれている。八識構造の凡夫の実感としては、ほとんどわからないとしても、理論としてはすでに理解できてい

るのではないだろうか。大乘仏教・唯識の実践の第一としての〈布施〉は、施す者、施される物、施しを受ける者という三つの要素がみな空であるのが本来である（三輪空寂の施）。『摂論真諦訳』に次のようなすばらしい言葉がある。

菩薩が布施を修行する場合、まず次のような心を起こす。私は、この物を一切の六道の衆生に施すが、これはもともと衆生の財産なのである。私は、彼のために施を修行する。願わくは、彼がこの上ない覺りを得ますように。この施は、循環（回向）する故に、他の人にもこの上ない覺りを得させるので、この施という行は、（巡り巡って）永遠に尽きることがないであろう。

持戒

六波羅蜜の第二は、〈持戒〉である。これは、読んで字のごとく戒律を保持する、守るという意味である。これも、下手をするとただただ堅苦しい禁欲主義・規則主義と誤解されかねない。また実際、仏教の内外でもそう誤解されてきた節がある。もし、〈持戒〉がそういうものなのなら、自由がもっとも大切にされる現代にはどうやってものはやらないのは当たり前だろうか。しかし、読者は、意味のない戒律へのこだわりはむしろ〈戒禁取見〉という〈悪見〉の一つとして否定されていたこ

とを覚えておられるはずである。また、平均的人間Ⅱ凡夫の自由の要求はすぐにマナ識的な勝手気ままに陥る危険を秘めているという唯識の主張を納得、あるいは少なくとも理解しておられるだろう。

もし、私たちが、凡夫から菩薩―仏への成長を目指すのなら、マナ識的歪みをもった自分の欲求を追求するだけでは、成長促進にならない。多かれ少なかれ神経症的になっている欲求は、やはりコントロールしなければならぬ（しかし、すでに述べたように人間性／トランスパーソナルのセラピーでは、〈基本的欲求〉は積極的に満たそうとする）。また、技術や記録の向上を目指すのなら、スポーツ選手が、生活の規律を正して、厳しいトレーニングに耐えるほかに、菩薩、すなわち人間としての自分の驚くべき成長可能性に気づいた人間は、修行・成長促進ができるよう自分の生活をコントロールするほかない。

同じ規律を守る場合でも、他律ならば強制だが、自律は自由の行使なのである。ここでは、仏教の戒律の個々の条項については述べないが、〈持戒〉とは、本来、先輩の菩薩・仏が定めてくれた規律を自分の自由な判断・決断に基づいて納得・受容し、実行する、そういう意味での〈自律〉である。と理解できることだけ指摘しておきたい。

第三の波羅蜜は、〈忍辱〉、すなわち辱めや嫌なことを忍ぶことである。特に人間関係については、これは、自分に敵対的・攻撃的な他人の行動を我慢するのは、現象としてはほとんど同じだが、心がまえが根本的に違う。すなわち、すでに歩み始めた資糧位から加行位あたりにいる菩薩は、すでに自分と他人とが分離した別々の実体として存在しているわけではないことが頭ではわかっていて。しかし、実感としては、依然として別々の存在であるかのように感じている。だから、当然、他人からバカにされたり、イジワルをされたりすると、腹が立つ。マナ識が反応し意識が騒ぐ（二瞋十忿）のである。しかし、自分と他人という分離が幻想だとすると、怒りは事実に対する当然の反応ではなく、思い違いに基づく空騒ぎだということになる。そして、思い違いに基づく怒りという行為は、種子となってアーヤ識に溜り、やがてまた芽生えるという悪循環を繰り返すことになる。この、思い違いの悪循環を断ち切るには、まず頭で理解したことを実際に形だけでも実行してみることが必要なのである。

と、ここまで書いて、誤解されないようにしておくなければならないが、忍辱の実践は言うほど楽ではないことは、私自身よくわかっているつもりである。したがって、読者に、上から「こう