

般若心經解説

戸田
惺山

人生の転機は突然やってきます。トライアスロンや冒険旅行にあけくれる誰よりも元気で丈夫な三十代の男性が不治の病に侵されました。それから生活は百八十度変わってしまいます。一日一日、死に向かう中で「どうして私が？」と天を恨み、落ち込み、もがき苦しみ、現代医学に見捨てられ、たどりついたのは仏教でした。四国八十八カ所の古い巡礼道をひたすら歩き、山野に野宿し、肉体を痛めつけ、彼は弘法大師空海にのめり込みました。結果からすると、病氣は治りませんでした。しかし、彼の内面はガラッと変わったのです。魂のありようや、人生の捉え方が変わり、生への執着がずいぶん軽くなりました。四国遍路では自然の中を千二百キロ歩き、般若心経を何百回も唱えます。

私たちのところは海に譬えられます。喜怒哀楽の感情や、考え事などの大波がいつも立っています。空から海を眺めると、海面の白い波だけが見えますが、その波が「私」という意識です。人間は言葉で考え、頭は勝手に考え事を重ねる癖があるので、波はどんどん大きくなります。坐禅や念仏や回峰行など、仏教のさまざまな修行の共通点は、同じ行いをくり返すことです。

悩みや心配事はとりあえず横において、ひたすら一心に、我を忘れて同じ行いをくり返すと、言葉で考えていることから解放されて、こちらの波は穏やかになります。波がおさまり、水面が真っ平らになった状態が、「無」です。するとそれまで波に遮られて

わからなかった、深い海中の世界（生きる力）に気付くのです。

人生が順風満帆で機嫌良く生きているときに仏教は必要ありませんが、逆風は何の前触れもなく降りかかり、夢や幸せを手加減なしに砕きます。その苦しみは本人以外にわかりません。思いがけないことはいつももあるし、どんなに遠ざけようとしても死は誰にでも必ず訪れます。そして「私」という思いが強ければ強いほど、苦しみは大きくなるものなのです。

「私」という意識が実在していると、私たちが信じて疑わないのは、身体という眼に見える肉体や、感覚・想念・意志・認識などの感覚のせいです。「私」からの自由・このころの安らぎを求める修行者は、肉体や感覚を、たまたま集まった「縁によって生じたもの」「空」と捉えるのです。音楽にたとえると、メロディはドレミの音の集まりだと考えるようなものです。

「色即是空」とは、「身体は縁によって生じたもの」と捉えることです。「空即是色」とは、「縁によってたまたま生じたものが身体」と捉える見方です。般若心経はあらゆるものを「空」と捉えることで「私」という思い軽くします。

難しい仏教の教義や悟りにもとらわれないから、こころの波は穏やかになり、生きる力が動き出します。観音さまは遙かに遠いどこかからやってくるのではありません。あなたこころの奥底にある、いのちを生き生きと蘇らせる働きが観音さまなのです。私たちのこころを救ってくれるのは、自分自身の中にもともと備わっている働きなのです。

ゴリラやチンパンジーは言葉を持たないので、過去の記憶を再現できません。だから今の自分に起きたことを過去と比べて、なんて不幸になったんだろうとは考えません。人間には言葉があり、過去と比べて落胆したり喜んだり、未来の自分を言葉によって描いて夢を抱いたりもします。その反面、言葉を使う人間は、自分の思い通りにならないという苦しみを抱えています。

「一切皆苦」すべてのものはままならない、それは言葉を使う人間の宿命ですが、仏教を学ぶと、以前よりは自分という思いに縛られず、安らかで自立した人生を歩めるのです。

むかし昔、四国に一人の老婆がいて、『大麦小麦 二升五合』という呪文を唱えて多くの人の病気を治していました。ところがお節介な坊さんがいて、「それは金剛経のなかの『无所住 而生其心』（おうむしよじゆうに しょうごしん）という句の覚えぞこないぞ」と教えたところ、婆さまのおまじないがとたんに駄目になってしまいました。

呪文の意味など何も考えず、コケの一念で一心不乱に唱えていたときは大きな効き目があったのに、意味を知ってしまったばかりに、こころの底から一心に祈れなくなってしまったのです。

般若心経は生きる力を取り戻すための呪文です。口に出して唱えるところに霊力があり、意味にとらわれず、ひたすら信じて唱えるのが効果的です。小賢しい人間では呪文を使いこなせません。一心に唱えることで、こころの水面の波がおさまり、奥底の生きる力が働きます。

仏教に沢山の宗派があり、それぞれの修行法があるように、特別これをしないとイケないということはありません。日々の礼拝でも、坐禅でも、掃除でも、手芸でも、畑仕事でも、薪割りでも、炊事でも、ジョギングでも、水泳でも、スポーツでも、音楽でも自分に向いていることでもいいのです。自分の好きなことを、毎日毎日続けたいのです。何でもいいから、手足や身体を使って、一生懸命、我を忘れ無我夢中に取り組むうちに、言葉を忘れ、水面が鏡のように平らになるのです。

永平寺の道元禅師は「仏道をならふというは、自己をならふなり」と示しておられます。

仏教の修行を頭で理解したり、言葉の中から探すのではなく、自分の中にもつけないさい、と。こころの中の観音さまに出会うには、言葉で考えていることを忘れ、こころの波を穏やかにすること。波が静まると、眼の前の風景が生き生きと美しく輝きだすのです。

インドのマガダ国の首都、王舎城のはずれに霊鷲山という山がありました。

観自在菩薩や修行者の長老である舍利子、そのほか多くの修行者や

求道者たちと共に、お釈迦さまは霊鷲山におられました。

お釈迦さまは坐禅中で、「深い完全な智慧」という三昧に入っておられます。

舍利子長老は観自在菩薩に聞きました。

「若い修行者が深い智慧の修行を学ぶならば

「この世界や自分自身をどのように見ればよいでしょうか」

摩訶般若波羅蜜多心経

智慧の究極の呪文

観自在菩薩

観自在菩薩は

行深般若波羅蜜多時

般若波羅蜜多（智慧という究極・三昧）を深く修行しているとき

照見五蘊皆空 度一切苦厄

「私という意識」を形作っている
五つの要素（色・受・想・行・識）を
「縁によつて生ずるもの」と見きわめました。
そしてあらゆる苦しみを離れました

舍利子

舍利子よ

色不異空

空不異色

色は空であり
空が色であるとみなさい

色即是空

空即是色

「色」（眼に見える身体）は

受想行識

亦復如是

「空」（縁によつて生ずるもの）である
ととらえます

「空」ととらえるのが「色」なのです
こころの働きの感受・想念・意志・認識も
同じように「縁によつて生ずるもの」
とみるのです

舍利子

是諸法空相

不生不滅

不垢不淨

不增不減

是故空中

無色無受想行識

無眼耳鼻舌身意

無色声香味触法

無眼界乃至無意識界

無無明 亦無無明盡

乃至無老死 亦無老死盡

舍利子よあらゆるものを

「空」縁によつて生ずるものとみれば

生まれたものでもなく滅したもののでもなく

汚れたものでもなく浄らかなものでもなく

不足したものでなく 満たされたものでもありません

だから「空」とみるならば

身体という「色」にとらわれず

感受・想念・意志・認識という

こころの働きにもとらわれない

眼・耳・耳・鼻・触覚・意識にもとらわれず

色彩・音・香・味・触れるもの

存在するものにもとらわれない

眼の世界から意識の世界に至るまで

とらわれないのです

無明（煩惱）にもとらわれず

無明が尽きることにともとらわれず

老死にもとらわれず

老死が尽きること（十二因縁）にもとらわれないのです

無苦集滅道 無智亦無得

以無所得故 菩提薩埵

依般若波羅蜜多故

心無罣礙無罣礙故

無有恐怖

遠離一切顛倒夢想

究竟涅槃 三世諸佛

依般若波羅蜜多故

得阿耨多羅三藐三菩提

四諦（苦集滅道）の苦しみにも
苦しみの原因（貪り・怒り・愚かさ）にも

苦しみを離れることも

苦しみを離れる八正道

（正見・正思惟・正語・正業・正命・

正精進・正念・正定）にもとられないのです

悟りにもとられず

悟りを得ることにもとられないのです

悟りを得ることにもとられないから

般若波羅蜜多（智慧という究極・三昧）に依り

修行者たちはここに覆いがないのです

覆いがないから恐れがなく

間違った見方（四顛倒）を離れて

涅槃に安住しているのです

過去・現在・未来の仏たちは

般若波羅蜜多に依り

無上にして正しく完全な智に覚醒したもののなのです

故知 般若波羅蜜多

是大神呪 是大明呪

は無上呪 是无等等呪

能除一切苦 眞実不虛

故説般若波羅蜜多呪

即説呪曰

故に知られるべきです

般若波羅蜜多は

大いなる呪文 明らかなる智慧の呪文

無上の呪文 比類ない呪文

一切の苦しみを除き 眞実の言葉だと

何故ならば 偽りがないからです

般若波羅蜜多のもとに呪文が説かれます

即ち

羯諦 羯諦 波羅羯諦

波羅僧羯諦 菩提薩婆訶

般若心經

ギヤーテイ ギヤーテイ

ハーラーギヤーテイ

ハラソウギヤーテイ

ボージーソワカ

般若心經