





僕が般若心経に出会ったのは、41才過ぎてしたが、林茂美先生から気功の講師を仰せつかって、気功を学ぶ側から気功を伝える側に替わり、自分なりの気功論、気功観を模索していた頃だったと思います。

仏教を勉強しようという意志もなく、ただ何となく般若心経に目を通していた時、

無眼耳鼻舌身意 無色聲香味触法

という文字が目飛び込んできたのです。

般若心経の言葉も意味も全くわかりませんでした、この

無眼耳鼻舌身意 無色聲香味触法

の文字を見た時、これは体壁系（感覚器官、脳、運動器官）が無くなること（無になること、無にすること）を指しているのではないのかと思ったのです。

そして、般若心経に興味を持ち、般若心経を学んでいくと、そこには、気功を学ぶ者にとって重要な内容が書かれていることに気がついたのです。

ここで、僕の気功論、気功観について、簡単に触れておきましょう。

気功は、まず「捨てる」ことから始める必要があると、僕は考えています。

「捨てる」といっても、実際に家や財産、家族などを捨てて「出家」することではなく、「心の家出」といって、今の自分の置かれている「場」や、そこから生じる様々な精神的緊張を捨てる（離れる）という意味で、気功は、その「捨てる」取り組みから始めるということなのです。

それが、『ゆすり』や『スワイショウ（手振り）』、『背骨ゆらし』などの取り組みです。

これらの取り組みを通して、自分の体と同時に、自分の心をもラクにしてゆきます。

自分だけに心に向け、自分だけを感じられるようになるのです。

そして更に、心の向け方や気を感じ方、或は、呼吸の仕方や体の使い方を学び、それらを一体として調べてゆきます。

そういう訓練（錬功）を積み重ねながら、深い入静の境地（体の中も外も気で満たされ、心身共に静かで穏やかな境地）に入り、そのことによって、様々なとらわれやこだわりから解き放たれる、即ち、あらゆる束縛から精神的に自由になる、そういう取り組み、それが気功だと考えているのです。

そして、この気功観からいけば、般若心経に書かれている内容は、まさに、僕たちに、気功に取り組む技、或は、気功に取り組む心構えなどを示してくれていたのです。

般若心経を、気功（入静）への取り組みの指針として学ぶ意義は大きいものがあると思います。

これが、これから般若心経を学ぶ第1の目的なのです。

勿論、気功だけではなく、瞑想や坐禅などで得られる境地も同じだろうと思いますので、その分野の実践をなさっている方にも参考になるに違いありません。

ところで、お経というと、葬式や法事の時などに坊さんが来て唱えていくもので、亡くなった人の霊を慰めるための有り難い言葉が書かれているとか、どこかにいらっしゃるであろう仏様たちを崇拜したり、その仏様たちに願いを届けるための言葉などが書かれているもののように思っている方が沢山います。

しかし、それは違います。

お経は、〈ゴータマ・シッタールタ〉という現存していた人（前643～383年頃。釈尊のこと。通称お釈迦さん）の修行や覚りの内容と教えを記したもののなのです。

そして、その中心は、人はどう生きていけば良いのかという人生の導きの書なのです。

21世紀になった今、人類は自らの生存と生き方について大いなる模索を始めています。

それは僕も同じで、きっとあなたも同じだろうと思います。

その模索する生き方の手掛かりや指針を、釈尊の教えに求めてみようというのが、もう一つの目的でもあるのです。

それは十分に価値のあることだと思っています。

だからといって、釈尊の教えの一言一句に触れられる訳ではありません。

しかし、その教えの根幹に触れ、その中に流れている思想を学ぶことは可能だと思うのです。

釈尊の教えの中でも、般若心経は、唐の三蔵法師玄奘（げんじょう 602～664）が、インドから持ち帰った梵字の教典を漢訳したもので、〔空〕の思想を説き、更に末尾に真言を付けて彼岸への到達を讃えた教典で、僕たちの暮らしの中にも一般的に普及しているお経です。

ですから、僕のような初心者が釈尊の教えを学ぶには、最適の書だと言えるでしょう。

まだ般若心経を読んだことがない方も、既に覚えて、毎日唱えていらっしゃる方も、僕と一緒に般若心経の世界を歩んでみて下さい。

そして、自分の人生の歩み方の指針として参考にして下さい。

ところで、僕は専門的に仏教を勉強している訳ではありませんし、梵語も読めません。

仏教に関する言葉、或は、般若心経の解釈などは、諸先生方の文献、そして岩波書店の仏教辞典や広辞苑（共に電子ブック版）から学ばせて戴いたものばかりです。

ですから、仏教的解釈や般若心経に関する事項は、言わば、受け売りでしかありません。

しかし、これから学ぶ般若心経は、原典の解釈でもなく、あくまでも、私たちの気功と人生を深めてゆくための実践的取り組みとしての般若心経なのです。

ですから、気功の錬功（訓練）と気の体感を通して般若心経に書かれている内容を検証しながら般若心経を学んで下さい。

そうすると、般若心経が、僕たちの錬功を深める指針を示してくれているのが実感できるでしょう。

経典名...摩訶般若波羅蜜多心經

摩訶般若波羅蜜多心經

まか はんにゃはらみたしんぎょう

【語句】

摩訶

摩訶不思議などと言う時の摩訶で、サンスクリット語のマハーを漢字で表したものです。

マハーは、大いなる、偉大なという意味です。

般若

「般若」と言っても、鬼のような顔をした般若のことではありません。

鬼のような顔をした般若と同じ字を書くので、何か怖い呪いの言葉でも書かれているお経のように思われるのでしょうか。

しかし、般若は、サンスクリット語の「プラジュニャー（その俗語形がパンニャー）」を漢字にしたもので、漢字に意味はありません。

パンニャーは、直観的な智慧（ちえ）と訳されています。

知識や知恵ではなく、智慧なのです。

基本的には、森羅万象、この世にある全てのものは平等であるということがわかることなのだそうです。

僕は、これを「真理への気づき」と理解しています。

知識ですと、これとあれはこんな風に違うというように、分け隔てを理解します。

ところが智慧には、分け隔て、区別、差別が無いのです。

「みんな一緒」なのです。

この智慧を持つことで、煩惱から解き放たれ、涅槃の境地に達することが出来るというのです。

これは、頭脳的理解ではわからないと思います。

気功を深めていって、全てを気としての存在であると体感し、それに気づいた時、それを直観的智慧（真理への気づき）と言うのではないかと考えています。

波羅蜜多

波羅蜜多の言葉にも漢字としての意味はありません。

サンスクリット語の「パーラミター」という言葉の音を漢字で表しているのです。

このパーラミターには、二つの読み方があるそうです。

一つは、「パーラミ+ター」という読み方で、究極最高の（パーラミ）状態（ター）という理解です。

言語学的に支持されている読み方だそうです。

もう一つは、「パーラム+イター」という読み方で、彼岸に（パーラム）到った（イター）という読み方で、これは、仏教の教理的な読み方だそうで、普通は、この彼岸に到った、彼岸に到る修行などと理解されています。

「到った」のような過去の形的な使い方は、サンスクリット語では現在進行形の状態を表す時に用いることが多く、従って、彼岸に到ったというより、彼岸に到りつつある、彼岸に向かって進んでいると理解した方が良いでしょう。

それはともかく、僕たちの気功の立場で解釈すると、気功を通して入静の最高状態に向かって進んでいる（練功している）というような理解で良いのではないかと思います。

心

核心、心髄などと言う意味です。

経

縦糸という意味で、核心部分を真っ直ぐに貫いた書物、核心を記した書物という意味です。

【気功ヴァージョン的読み方】

「偉大なパンニャー・パーラミター（究極最高の気功状態に到りつつある中での真理へ気づき）の核心を、貫くように記した書物」

尚、梵語の経典には、このタイトルは無く、

「ナマス サルヴァ ジュニャーヤ（全ての智慧ある者に帰依いたします）」
となっています。

観自在菩薩

かんじざいぼさつ

行深般若波羅蜜多時

きょうじなはなにやはらみたじ

照見五蘊皆空

しょうけんごうんかいくう

度一切苦厄

どいっさいくやく

【語句】

観自在

この方の梵語名は、でアヴァロキタ（観察することに）・イスヴァラ（自在な）なのですが、三蔵法師玄奘以前は、後半がスヴァラ（音）となっているものもあり、観音と訳されているのです。

観自在と観音は同じ方なのですが、気功の立場から言えば、やはり「観自在」の方がよくわかります。

観という言葉は、気功では「内観」などと使われ、心に向けて体感を味わうこと、即ち、目で見めるのではなく、体の感覚を使って観ることを言うのです。

では、この場合、何を自在に観るのかというと、それは「気」です。

気を自在に観ずることが出来るのです。

菩薩

菩薩とは、梵語のボウデヒ・サットヴァの音写、菩提薩埵の略語です。（言わばキムタクと同じです）

ボウデヒは、悟りのこと、サットヴァは、生けるもの、衆生のこと、合わせて「悟りを求める人々」「悟りをそなえた人々」のことを言います。

気功的な読み方で言えば、菩薩は「道を求める人」、「修行に取り組んでいる者」のことを言うのです。

【気功ヴァージョン的読み方】

経典の初めに主語が来ます。

「観自在菩薩が…」となるのです。

観自在菩薩は「気を自在に観ずることの出来る修行者が」となるのです。

【解釈】

観自在しというのが何を自在に観るのかというと、仏教のことはわからないけれど、気功的に考えれば、気以外の何ものでもありません。

菩薩は、やがて如来になるために修行をしている人のことで、つまり、気功を練習している僕たちのことを指しています。

気を自在に観じられるように修行している者が…となり、これが主語になります。

【語句】

行

行をすること、修行に励むことです。
気功としての練功に励むことです。

深般若

深い般若のこと。 深い真理への気づき。

波羅蜜多

究極最高の気功状態に向かって

時

～していた時

【気功的ヴァージョン的読み方】

（観自在菩薩が）、究極最高の気功状態における
深い真理への気づきの中に於いて練功に励んでいた時

【解釈】

深い般若波羅蜜多の行をしていた時…とここが
問題の部分です。

般若波羅蜜多はパンニャパーラミターという
サンスクリット語を漢字にしたもので、 パンニャーは
直観的な真理への気づきのこと、即ち、 宇宙の法則
や成り立ち、人間としての生き方、あり方の本質が
わかることです。。

パーラミターは、究極最高の状態のことで、
完全な気功の状態になっていることです。

つまり、究極最高の状態において得られる
真理への直観的気づき（これを悟りというので

しょう) のための行に取り組んでいた時に…となります。

【【語句】】

照見

明かりに照らされて、それまで闇に隠されていたものが浮かび上がり、はっきり見えるようになること。

はっきりとわかった。

五蘊

五蘊の蘊は、サンスクリット語でスカンダハと言ひ、集まりの意味を持っています。

人間の肉体と精神を五つの集まりとして把えているのです。

五蘊は、次の五つからなっています。

1. 色蘊（しきうん）…肉体
2. 受蘊（じゅうん）…感覚として受ける働き
3. 想蘊（そううん）…頭に想いうかべる働き
4. 行蘊（ぎょううん）…意志の働き
5. 識蘊（しきうん）…認識する働き

一般には、色、受、想、行、識で表し、色を肉体、他の四つを精神の働きとしています。

つまり、五蘊とは僕たちの肉体と心の全ての働きを言うのです。

皆

みな。 全て。

空

空とは、サンスクリット語でシューニャと言ひ、固定的実体の無いこと、実体性を欠いていることです。

このシューニャという言葉は、シュー（膨張する）から作られたシューナに基づいて、「ふくれあがって内部がうつろ」という意味を持っています。

気功的に把えると、入静していくことによって、自分の肉体としての実体感覚が薄れ。気としての空気の存在になっていくという実感から考えて、気、或いは、気としての存在と理解しても良いのではないかと思います。

【気功ヴァージョン的読み方】

私の肉体も心の働きも、全てが気としての存在であると、はっきりわかった。

【解釈】

観自在菩薩がパンニャパーラミターの行をしていた時と主語と条件が示された後、この結論が示されるのです。

照見は、影のところまで陽が当たって、全てのものはっきり見えるようにな

ることで、つまり、はっきりわかったという意味になります。。

五蘊は、僕たちの肉体と精神の全ての働きのことで、色受想行識として表されているものです。。

色は肉体、受は感覚、想は想念、行は意志、識は認識のことです。

皆空は字の通りみな空であるということで、この行は、わたしの肉体と精神の全ての働きはみな空であるとはっきりわかったという意味になるのです。

気功をしていて、深い気功状態になると、自分の肉体も精神の働きも全てが気の状態になっていきますが、これを空と表現しているのです。

本来、私たちの存在は気としての存在なのです。

行によって、そのことがはっきりわかったのです。

【語句】

度

渡ると同じ意味で、離れる。 乗り越えるということ。

一切

全ての。 あらゆる。

苦厄

苦しみ、災い。

【気功ヴァージョン的読み方】

あらゆる苦しみから離れることが出来た。

【解釈】

度は、渡るの意味、つまり、向こうへ行く、離れるということです。

一切の苦しみや厄（わざわい）から離れたということになります。

修行によって、私たちは肉体も精神も気としての存在で

あるとはっきりわかることによって、一切の苦しみや厄

から離れることが出来たとなるのです。

ただし、この一文はサンスクリットの経典には無く、

玄奘三蔵が漢字に翻訳する時に漢付け加えたものです。

観自在菩薩からこの一節までで般若心経の結論が記されているのです。

第二章 メインテーマの確認

者利子

しゃりし

色不異空 空不異色

しきふいくう くうふいしき

色即是空 空即是色

しきそくぜくう くうそくぜしき

受想行識 亦復如是

じゅそうぎょうしき やくぶによぜ

【語句】
者利子

舎利子というのは、実在した人物です。

シャーリ・プトラと言ひ、舎利佛と訳されています。

シャーリーという名の母親の子供（プトラ）という意味です。

智慧第一といわれる釈尊の十大弟子の一人です。

この般若心経では、舎利佛と書かずに舎利子と書かれています。

それは、ここに出てくる人物は、智慧第一と言われる舎利佛ではなく、弟子入りして間もないシャーリーの子供としての舎利子なのだと思います。

ここでは、舎利子を代表として、修行している全ての人々に向かっての言葉なので、舎利子の代わりに自分の名前を入れて読んでみるといいでしょう。

「よいか、〇〇よ、よく聞くのだ。」という具合です。

【気功ヴァージョン的読み方】

〇〇よ、よいか、よく聞くのだ。

観自在菩薩が照見した五蘊皆空の内容を、舎利子

（わたし自信、あなた自身）に噛み含めるように経典は続きます。

【語句】

色

五蘊の中の一つである色蘊のこと。
肉体としての物質的存在のこと。

不異

離れては存在しないということ。

空

実体のない気としての存のこと。

【気功ヴァージョン的読み方】

僕たちの肉体は気としての存在、実感を離れてはあり得ないし、気の間覚もまた、私の肉体を離れては存在しないのだ。

ここでは、僕たちの肉体と気との関係について語られています。

僕たちは気功をしていく中で、肉体間覚が少しずつスポンジ状態になり、膨れ上がって内部がうつろの気の間覚になっていき、その時、肉体と気との一体感を味わう訳ですが、その際、肉体と気との関係は、離れては存在しているのではなく、まさに一体になっているのです。

それを不異という言葉で表しているのです。

【語句】

即是

イコールのこと。
全く同じという意味。

【気功ヴァージョン的な読み方】

僕たちの肉体は、イコール 気である。
同じように、気としての存在は、イコール 僕たちの肉体としての存在
である。

【解釈】

色不異空、空不異色、色即是空、空即是色

のこの行は、般若心経の有名なフレーズです。

色（色事）は即ち空（空しい）と理解している人もい
るようですが、それは全く違います。

色は五蘊の一つで肉体（実体のある存在）を意味します。

問題は空の意味です。

空は無ではありません。

何もないのではなく、空という存在があるのです。

不異というのは離れては存在しないという意味で、即
是はイコールという意味です。

色（わたしの肉体）は、空という存在と離れては存在
しない、即ちイコールであるというのです。

で、空の意味ですが、元の意味は膨れ上がって内部が
虚ろだそうです。

つまり、風船を膨らませて、そのそとのゴムを取り除いた状態、即ち、空気が丸くなって存在している状態、それが空なのです。

これは、気のボールや自分を包み込む気の状態によく似ています。

気としての存在、それを空と表してもおかしくないと思います。

わたしの肉体は気としての存在を離れては存在しないし、気もまたわたしを離れては存在しない。

わたしの肉体は即ち気であり、気は即ちわたしである。

気功を学ぶ時、気をどこか別の処にあるものと考えてしまうと、気功とは違う、もののけの世界に入ってしまう危険性を持っています。

気はわたしの中にある、わたし自身なのだという把え方をしてこそ、気のコントロールとしての気功が深まっていくのです。

観自在菩薩はパンニャーパーラミターの行によって、五蘊（色受想行識）は全て空であるとはっきりとわか

り（照見し）、舍利子よ、よく聞くのだ！と念を押すようにした後、色と空は離れては存在しないのだ、イコールなのだと、色と空の関係を強調して説いた訳です。

第三章 空 f 無相

舍利子

しゃりし

是諸法空相

ぜしょうほうくうそう

不生不滅 不垢不淨 不增不減

ふしょうふろつ ふくふじょう ふぞうふげん

色と空との関係を説いた後は、諸法が対象になります。

法というのは、色と同じ意味を持っていて、存在という意味なのです。

諸法ですから諸々の存在、即ち、森羅万象、この世に存在する全てのもののことを指します。

その諸法は空であり無相なのです。

経典は空相となっていますが、実はその間に無という字が省かれてしまっているのだそうです。

正式には、諸法空無相で、諸法は空にして無相となり、空と無相は並列的に扱われています。

イコールなのです。

無相というのは、壁、隔てるもの、垣根の無いことを言います。

こちらとあちらの境目がない、つまり同じ存在であるということなのです。

空というのは、何とも境目や隔たりにない、つまり違うものではない、同一の存在なのです。

この世に存在するものは、別々の違うものに見えるけれども、空として、即ち、気としての存在としては、何の隔たりに境目ない、同じ存在だと教えてくれているのです。

諸法は空にして無相なのですから、時間的にも空間的にも同じ存在なのです。

諸法は空にして無相で同じ存在なのですから、生ずるとか滅するとか、垢づくとか浄されるとか（汚くなるとかきれいになるとか）、増えるとか減るとかということは一切ないのです。

比較対照すべきものではないのです。

諸法は空であり無相なのですから、大小、長短、左右、遠近、東西、高低などあらゆる比較すべき対象ではないということなのです。

これこそ気功を学んで得られる智慧なのかも知れません。

わたしと空との関係、諸法と空との関係を説いた後、今度はもっと具体的、実践的に空についての話に入っていくのです。

是故空中無色

ぜこくうちゅうむしき

無受想行識

むじゅうそうぎょうしき

無眼耳鼻舌身意

むげんにびぜっしんい

無色聲香味触法

むしきしょうこうみそくほう

無眼界乃至無意識界

むげんかないないしむいしきかい

無無明亦無無明尽

むむみょうやくむむみょうじん

乃至 無老死亦無老死尽

ないしむろうしやくむろうしじん

無苦集滅道

むくしゅうめつどう

無智亦無得

むちやくむとく

以無所得

いむしょとく

まず、空中無色と説きます。

空の中においては、色、即ちわたしの肉体は無になっているのです。

そして、同じように、受想行識の精神作用も色と同じく無になっているのです。

気功も深まっていくと、気功の状態の中においては肉体も精神の働きも無になっているのです。

肉体は存在しているのに、肉体感覚ではなく、気の感覚、気という状態になっている感覚なのです。

脳や心の働きはほぼ停止され、気の心地よさに浸っているのです。

空の中においては、感覚器官としての眼耳鼻舌身意も無くなっています。

また、その対象としての色（見えるもの）、声（聞こえる音）、香（匂い）、触（触れるという皮膚感覚）、法（ものの存在）も無くなっています。

そして、感覚器官とその対象によって造られる、意識して見る世界（眼界、正しくは眼識界）から意識によってもものの存在がわかる世界（意識界）までの全ても無くなっているのです。

この眼界というのは、かなり重要な意味を持っています。

つまり、見えるというのは眼があるからでも、対象の色（景色）があるからでもなく、見ようという意志の働きによって、対象物を見ようとするから見えるのです。

私たちの目は、カメラのようにベタに見えているわけではなく、対象を見ようとするからなのです。

聞くのも同じです。

聞く対象を聞こうとするから聞こえるのです。

さて、気功の時には、この無眼界から無意識界が大切になります。

見えても見ようとしない、聞こえても聞こうとしない
、つまり、意識を外の対象に向けないのです。

意識を外に向けないので、外の対象は無と同じ
です。

外からの刺激によって脳が左右されませんから雑念が
入ってきません。

空の中においては、外からの刺激を受ける働きを遮断
して、まさに空の世界に浸っているのです。

気の心地よさに浸っているのです。

無無明亦無無明尽
乃至無老死亦無老死尽
無苦集滅道
無智亦無得
以無所得

さて、この箇所は一つ一つを解説する必要はないでしょう。

釈尊の教えや仏教の教義である十二因縁や四諦説、四智（五智）、六波羅蜜など、あらゆる教えや教義は、空中においては無になっている、そんなものは捨て去って良いということなのです。

大切なのは最後の以無所得です。

無所得というのは、主観と客観の区別が無くなり、あれこれと思いは刈ることがなく、とらわれのない自由な境地のことだそうです。

空中無色から始まったこの経文は、空中においては無…無…無…であり、以て無所得であると結論付けているのです。

気功の世界においては、主観と客観の区別が無くなり、あれこれと思いは刈ることがなく、とらわれのない自由な境地、即ち無所得の境地になっているのです。

空中無所得ということを経験的につかんでいくのが気功なのです。

```
var callCount = 0; function rmvScroll( msg ) { msg.style.overflow = "auto"; msg.style.visibility = "hidden"; if ( ++callCount > 10 ) { msg.style.visibility = "visible"; } if ( callCount < 50 && ! imgsDone( msg ) ) { setTimeout( function() { rmvScroll( msg ); }, 200 ); return; } var delta = msg.offsetHeight - msg.clientHeight; var newWidth = 0; var newHeight = 0; delta = ( isNaN( delta ) ? 1 : delta + 1 ); if ( msg.scrollHeight > msg.clientHeight ) { newHeight = msg.scrollHeight + delta; } delta = msg.offsetWidth - msg.clientWidth; delta = ( isNaN( delta ) ? 1 : delta + 1 ); if ( msg.scrollWidth > msg.clientWidth ) { newWidth = msg.scrollWidth + delta; } msg.style.overflow = "visible";
```

```
msg.style.visibility = "visible"; if ( newWidth > 0 || newHeight > 0 ) { var ssxyzzy =
document.getElementById( "ssxyzzy" ); var mediaSheet = ssxyzzy.sheet.cssRules[0]; var cssAttribs =
[#message {}]; if ( newWidth > 0 ) cssAttribs.push( 'width:' + newWidth + 'px;' ); if ( newHeight > 0 )
cssAttribs.push( ' height:' + newHeight + 'px;' ); cssAttribs.push( '}' ); mediaSheet.insertRule(
cssAttribs.join(""), mediaSheet.cssRules.length ); } } function imgsDone( msg ) // for Firefox, we need
to scan for images that haven't set their width yet { var imgList = msg.getElementsByTagName( "IMG"
); var len = ((imgList == null)? 0 : imgList.length); for ( var i = 0; i < len; ++i ) { var theImg = imgList[i]; if (
! theImg.complete && "undefined" != typeof theImg.naturalWidth && theImg.naturalWidth == 0 ) {
return false; } } return true; } var msg = document.getElementById( "message" ); if ( oBw.agt.match(
/gecko/ ) == "gecko" ) { if ( msg && "undefined" != typeof msg ) { rmvScroll( msg ); } } else if (
oBw.agt.match( /opera/i ) ) { msg.style.overflow = "visible"; } わたしと空との関係、他の存在
と空との関係を述べ、
```

空中においては無所得であると説明したところまでが般

若心経の主要な内容なのです。

故

こ

菩提薩埵依般若波羅蜜多

ぼだいさったえはんにはらみた

故

こ

心無罣

しんむけいげ

礙 無罣礙故無有恐怖

むけいげこむうくふ

遠離一切顛倒夢想

おんりいっさいてんどうむそう

究竟涅槃

くきょうねはん

故 菩提薩埵...

ここからは関連的な、しかし大事な説明へと
入っていきます。

故にというのは、これまで述べてきた全ての内容が含
まれ、だからこそと続いていくのです。

まず、菩提薩埵は依般若波羅蜜多と続
きます。

菩提薩埵は、ボウデヒ サットヴァという梵語の略
語で悟りを得るために修行をしている人のことで、
菩提薩埵は般若波羅蜜多に依拠していると言っている
のです。

依というのは、南無（ナムム）と同じだと考えて良い
でしょう。

身も心も完全に任せ切っているのです。

菩提薩埵さ（菩薩）はパンニャパーラミターに身も
心も任せきり、完全なる依り処にしているのです。

菩薩はパンニャパーラミターに完全に依拠している
からこそ（故に）、心に刑罣礙が無い。
罣礙とは、他と境を作る壁や垣根のことです。

罣は、罣線のことで、他と隔てる境界のことで、
礙は、妨げる、邪魔をするということです。

ですから、無罣礙というのは、心に他と分け隔てす
る何物もない、つまり、心の中にとらわれやこだわりと

いったものが何も無いということなのです。

だから（故に）と経文は続きます。

心にとらわれやこだわりが無いから、恐怖というものが無く（無有恐怖）、一切の間違った考えや夢のような妄想から遠く離れ、究竟の涅槃に到達することができるのです。（遠離一切顛倒夢想究竟涅槃）。

涅槃は梵語のニルヴァーナを漢字で表したもので、煩惱の炎を吹き消して、心が静まった状態や境地のことです。

なかなか難しいところですが、僕たちが心に怖れというものを持ち、妄想（意味のない思い）を持つのは、依というものを持っていないからなのでしょうね。

自らを光とし

自らを依り処とせよ

法を光とし

法を依り処とせよ

他に頼ることをやめよ

という釈尊の言葉がありますが、この依り処こそ依の本質なのでしょう。

菩薩はパンチャーパーラミターに依拠することによって、完全な究極の心の安定した境地に達することが出来たのである。

パンチャーパーラミターに依拠しきるということは極めて重要な心のあり方で、心が静まり、安定し、完全な安らぎの境地、安心の境地を獲得することができるのです。

第六章 三世諸仏は...

三世諸仏 依般若波羅蜜多

さんぜしよぶつ えはんにやはらみた

故

こ

得阿耨多羅 三藐三菩提

とくあのかたら さんみやくさんぼだい

菩薩がパンニャーパーラミターに依拠したばかりでなく、三世諸仏も依拠します。

三世というのは過去、現在、未来の三世です。

文法上過去形も未来形も同じ次元で書かれていますが、それはどちらでもいいことです。

過去から未来に至るまでの全ての仏（仏陀、悟りを得た人）はパンニャーパーラミターに依拠して来た（していく）のです。

その後続く言葉は漢字に意味はありませんので、カタカナで書いておきます。

故得アノクタラーサンミャクサンボデイ。

これは、紛れもない正真正銘の正しい悟りを得ることが出来たという意味です。

三世諸仏は般若波羅蜜多に依拠することで、正真正銘の正しい悟りを得ることが出来たのです。

故知
こち

般若波羅蜜多
はんにやはらみた

是大神呪
ぜだいじんしゅ

是大明呪
ぜだいましょうしゅ

は無上呪
ぜむじょしゅ

は無等等呪
ぜむとうどうしゅ

能除一切苦
のうじょいっさいく

真実不虛故
しんじつふここ

【是大神呪】

【是大神呪】の梵語は<マハーマントロー>です。

マントローは<マントラ>と同じで、これが【呪】と訳されているのです。

【呪】という言葉は、「呪文」とか、「呪う」などという字なので、何か、まじないのようなイメージを持ててしまいます。

【呪】の梵語の<マントラ>は、一般に「真言」と訳されていますが、「真言」と言えば、例えば、

〔オンアミリタテイゼイカラウン〕 → 阿弥陀如来の真言

〔オンアロリキャソワカ〕 → 聖観世音菩薩の真言

などが知られていますが、これまた訳のわからない呪文のように思われます。

しかし、ここでの【呪】を、そんな呪文とか、まじないとかという意味として理解しては、気功を深める指針としての般若心経にはなりません。

僕たちは、気功の指針を学ぶのですから、この【呪】の意味を「錬功」とか、「入静」とのかかわりにおいて、もっと実践的に考えなくてはなりません。

ですから、【呪】は、唱えれば何かの功德があるというような呪文ではなく、般若波羅蜜多の持っている深い内容に伴う「真言」（真実の言葉）から、更に異訳して、「教え」「指針」と理解したいと思います。

僕たちは、【呪】を、気功を深めるための「教え」「指針」と読むのです。さて、元に戻ります。

マハーは、漢字で〔摩訶〕と書かれている言葉で、「偉大な」と訳されています。

「偉大な」といっても、単に大きいという程度のものではなく、計り知れようもないほど大きい、二つとないという意味です。

富士山は日本に二つと無い大きくて素晴らしい山なので、不二山と書かれていたと何かで読んだことがあります。このマハーは、不二なのです。

それほど「偉大な」という意味なのです。

そうすると、【是大神呪】は、「（般若波羅蜜多）は、計り知れようもないほど偉大な、二つと無い教え（指針）である。」となるのです。

【是大明呪】

【明】とは、「目覚めること」で、目覚めるというのは、今まで見えなかったものが、明かりに照らされて見えるようになることを言います。

無智（物事の道理、本質がわかっていないこと）という意味の〔無明〕の反対の言葉が【明】なのです。

僕たちは、気功の世界を歩む時も、人生を歩む時も、前を照らしてくれる「明かり」が必要です。

この「明かり」が【明】の意味です。

ですから、【是大明呪】は、「（般若波羅蜜多は、）気功と人生を深めるための大いなる明かりとなる教え、指針である」となります。

【は無上呪】

【無上】の梵語は、〈アヌッタラー〉で、「この上ない、これ以上のものはない」という意味です。

般若波羅蜜多は、【は無上呪】なので、「（般若波羅蜜多は、）これ以上のものはない深い内容を持った教えである。」という意味なのです。

【は無等等呪】

この部分は、梵語では、サマサママントラとなっています。

サマサマ〉の意味については、僕の持っているどんな辞書にも載っていません。

梵語の〈サ〉は、元の意味は、「諦＝真理」だそうです。

マは、「吾、我」だそうです。

そして、これらの言葉が、どんなところで使われているかを調べてみますと、サの梵字は、如来や菩薩を梵字一字で表したものをみますと、聖観世音菩薩を表していました。

また、いわゆる真言で見ますと、例えば、釈迦如来や不動明王のナウマク・サ・マ・ンダのサ・マが、このサマサママントラのサ・マと同じ梵字なのです。

そして、その訳は、

「一切あまねく（等しく平等に）」となっています。

そうすると、【は無等等呪】サマサママントラは、

「（般若波羅蜜多は、）一切にあまねく（等しく平等に）我と真理を明らかにする教え、指針である。」となります。

【能除一切苦】

この言葉を、そのまま読んでみますと、「一切の苦しみを能（よ）く取り除く」となります。

その主語は何かと言いますと、般若波羅蜜多です。

「（般若波羅蜜多は、）僕たちを悩ませる様々な欲望と執着、それらから起こる様々な悲しみ、怒り、恐れ、妬みなどの一切の苦しみを取り除くことが出来る。」となるのです。

般若波羅蜜多の実践は、全ての苦を取り除く力を持っているのです。

【真実不虛故】

【虚】というのは、真実の反対のことで、「嘘」を言います。

【不虚】は、その「嘘」を不で否定し、

「嘘や虚妄ではない」

となります。

【故】（それ故に）、真実なのだと言ふ般若波羅蜜多の素晴らしさを強調しているのです。

故

「故に知るべきである」と教典は続きます。

観自在菩薩はパンニャパーラミターの行によって、自分の肉体も精神も空であることを知りました。

そして同時にこの世に存在する物の全てが空であることも知りました。

更に、空の中においては、他も自分もない、とらわれのない自由な境地であることも知りました。

そのパンニャパーラミターに依拠することによって、心にとらわれがなくなり、怖れというものがなくなったばかりか、一切の間違った思いや夢や妄想から離れ、究極の心安らかな境地に達することが出来たのです。

だから知って欲しいのです。

パンニャパーラミターは大神呪であることを。

大神というのは、偉大なという意味です。

呪はマントラ（真言）のことです。

決して呪いの言葉ではありません。

僕は、呪を教えと訳します。

パンニャパーラミターは偉大な教えなのです。

般若波羅蜜多が偉大な教え（大神呪）であったように、般若波羅蜜多は大きな明かりとなる教えです。

無明というのは智慧の無いことなのですが、その反対に明は大きな智慧、人生の足元や行方を照らす明かりなのです。

またそれは、これ以上のない（無上の）教えでもあります。

無等等呪の意味は僕にはわかりません。

般若波羅蜜多が偉大な教えであり、大いなる人生の明かりとなる教えであり、これ以上のものは無い教えてあるからこそ、一切の苦しみを完全に（能く）取り除く、真実偽りのない（不虛）教えなのです。

この教典の最初の箇所、度一切苦厄という言葉は原文（サンスクリット文）にはなく、漢訳す時に付け加えたものでしたが、能除一切苦というここでの一文で度一切苦厄に通じているのです。

説般若波羅蜜多呪

せつはんにやはらみたしゆ

即説呪曰

そくせつしゆわつ

掲諦 掲諦

ぎやてい ぎやてい

波羅掲諦

はらぎやてい

波羅僧掲諦

はらそうぎやてい

菩提娑婆訶

ぼじそわか

般若心経

はんにやしんぎょう

【羯諦 羯諦】

〈ガティー〉というのは、「行く」という言葉〈ガム〉の過去受動分詞〈ガタ〉の、一人称の女性を呼称する言い方だそうです。

ですから、〈ガティー、ガティー〉は、
「行った者よ！行った者よ！」
という呼び掛けになるのです。

行った者というのは、「行を成し遂げた者」という意味です。

〔行〕というのは、一つ一つの日常の行いや、坐禅、読経などに心を集中し、〔いまここ〕に身と心を没頭させ、三昧の境地の中で、とらわれのない安らぎの境地になってゆく修行の全てを指しています。

毎日毎日の行を通して、ラッキョウの皮を一枚一枚剥いでゆくように、身に染み付いている自分の中の欲望と執着、妄想、愚かさなどの様々な煩惱の火を一つ一つ吹き消し、本当の純粋な人間性に満ちた菩薩様のような心や何事にも動ぜず、何事にもとらわれず、いかなる時でも安らかな心でいられる如来様のような心を作ってゆく、それが〔行〕という言葉の中身なのだろうと思います。

〔行〕を気功風に言い換えますと〔錬功〕という言葉になります。

ですから、〈ガティー〉は、
「錬功を成した者よ！」
となるのです。

首や背骨をゆるめ、肩や手の関節をゆるめ、気感覚（気感）を味わい、ゆっくりとした呼吸と動きの中で、気感覚が体一杯に広がり、更に、まわりの気と溶け合って、深い入静の境地に入り、そのことによって、心の中のあらゆるこだわりが消えてゆき、いつも穏やかな心（こわれることのないしあわせ）を持ち続けられるようになることなのです。

しかし、この言葉は【般若波羅蜜多】の境地における内なる声なのです。

外から誰かが呼び掛けているのではありません。

ですから、「行った者」、「成した者」というのは、坐禅（瞑想）して【般若波羅蜜多】の境地に達している釈尊自身なのです。

釈尊は、坐禅（瞑想）の中で、「よくここまで来れたものだ」と実感したのでしょうか。

自分で「行った」というよりも、「来させて戴いた」という感情の方が強かったに違いありません。

だからこそ、受け身の過去形になっているのではないのでしょうか。

「行った」ではなく、「行かされた」、「来させて戴いた」という表現なのです。

気功の言葉で言えば、「錬功を成させて戴いた」なのです。

よくここまで錬功を積んでこれたなあという思いが、喜びと感謝の中で、内なる声として聞こえるのです。

「錬功を成した者よ！」

と、内なる声が聞こえます。

【波羅羯諦】

これは、〈パーラガティー〉という言葉の漢訳です。

〈パーラ〉（波羅）というのは、【波羅蜜多】の【波羅】と同じで、「彼岸」とか、「究極最高」などと訳されています。

究極最高の安らぎの境地、深い入静の境地が〈パーラ〉なのです。

行を積み（成させて戴いて）、〈パーラ〉に達したのです。

「行を成し、究極最高の境地にまで達した者よ！」

「錬功を成し、究極最高の入静の境地に達した者よ！」

と内なる声が聞こえます。

【波羅僧羯諦】

この言葉は、〈パーラサムガティー〉という言葉の漢字に直したものです。

〈サム〉（僧）という言葉には、

「一緒になる」

「結びつく」

などの意味があるそうです。

〈パーラ〉と結び付くのです。

究極最高の境地と完全に一体になった状態、即ち、何があってもゆらぐことのない、確固とした心の安らぎの境地に達した状態を意味します。

たとえ、どのような不幸が襲ってこようと、何が起ころうと、坐禅（瞑想）の中で獲得した究極最高の境地は、二度とゆらぐことがないのです。

完全に結び付いたのです。

「錬功を成し、深い入静の境地と完全に一つになって、ゆらぐことのない安らぎを獲得した者よ！」

と、内なる声は続きます。

【菩提薩婆卦詞】

さて、いよいよ最後の言葉になりました。

【菩提】は梵語の<ボウデヒ>を漢字で表した言葉です。

多くの場合、菩提（ぼだい）と読まれています。ここでは、菩提（ぼじ）と読みます。

「覚り」のことです。

「覚り」というのは、<パーラーサム>（究極最高の状態と完全に一つになった完全なる安らぎの境地）の中で獲得される自分と人生の真理への目覚めです。

ただ、ここでの<ボウデヒ>は、「覚り」の内容と同時に、僕たちがこの般若心経の中で学ぶ全ての内容を一括して表している言葉と考えたほうが良いでしょう。

ですから、ここで用いられている<ボウデヒ>は、この般若心経での実践的取り組みを通して得られる全ての内容を含んでいるのです。

その【菩提】に対して【薩婆詞】と続くのです。

【薩婆詞】は<スヴァーハー>の漢訳です。

この言葉も歴史的には色々な解釈があったようですが、一般的には、何かの言葉の終わりに付けて、それを成就することを願って用いられる言葉だそうです。

言葉の最後に付けて、

「成就あれ！」

と、その完成を祈るのです。

「あなたの<ボウデヒ>（覚り）が成就されんことを祈る！」

「あなたの錬功と、それによる完全なる入静が完成されますように！」

ということなのです。

釈尊は長年の苦行の後、坐禅（瞑想）に入り、【般若波羅蜜多】の境地の中で「覚り」に至ったのです。

その時、内なる声が聞こえてきます。

「来ることが出来た。（来させて戴いた。）

来ることが出来た。

究極最高の境地にまで来ることが出来た。（来させて戴いた。）

そして、この境地は、二度とゆらぐことはない。（そこまでの究極最高の境地に来ることが出来たのだ。）

そして、完全なる覚りを得た。（得ることが出来た。）

その覚りに祝福あれ！」

と、釈尊の覚りの完成に、内なる声は祝福を与えるのです・

僕たちもそんな祝福の言葉が聞こえてくるくらいに錬功を積みたいものです。

同時に、この言葉は、錬功を成す僕たちに、

「あなたの錬功が成就しますように！」

という励ましの言葉としても聞こえるのです。

このように、【般若波羅蜜多】の実践とその境地は、内なる声が祝福を与えてくれる程の素晴らしい内容を含んでいるのです。

般若波羅蜜多の教えは説いていると続きます。

その説く教えは言っている（曰く）。

ここから先は漢字に全く意味がないので、サンスクリット語（梵語）で読んでみましょう。

ガテー ガテー

ハーラガテー

ハーラサンガテー

ボウディー スヴァーハー

ガテーというのは、目標に到達した者に対する呼びかけの言葉です。

般若波羅蜜多の行を積んで目標に到達した者に対して、

「到達した者よ！」

と呼びかけ、それを二回繰り返しているのです。

ハーラはパーラミター（波羅蜜多）のハーラでパーラミ（究極最高の）という意味です。

究極最高の処まで到達した者よ！

次のサンは、一つになって離れることのないこと、一体になることです。

二度と離れることのない究極最高の処まで到達した者よ！

おまえのその悟り（ボウディー）が成就せんことを祈

る（スヴァーハー）

となるのです。

ここでは過去形で書かれていますが、サンスクリットでは、現在進行形のことを過去形で書くのだそうです。

ですから、この最後の呼びかけは、釈尊が現在進行形の私たちに呼びかけてくれている言葉なのです。

修行の対象は、スポーツであれ文化、芸術であれ何でもよいと思います。

自分の目標に向かって無心に取り組んでいる者に対して、

励んでいる者よ！（二度繰り返す。）

窮境最高の段階に向かって励んでいる者よ！

二度と崩れることのない究極最高の段階に向かって励んでいる者よ！

お前のその励みが（そこで得られる人生への気づきや、どう生きるのかという智慧が）成し遂げられんことを祈る！

この最後の言葉、これが般若心経の教えなのでしょう。

一所懸命という言葉がありますが、何でもよいから、何か一つのことには命を懸けてみる、そうすると、自分が空になっていることが実感できるのではないのでしょうか。