

はじめに

いつの時代でも、人の世は苦しみが多くて住みにくい。領土拡張の我欲にとりつかれた一部の指導者による戦は別にしても、物価高による生活苦、コロナ禍や失業問題、高齢化社会の対応、等々、数々の苦しみにとりつかれている。これら苦しみに対処するために仏教が生まれた。

そしてこれら苦しみに対処するために多くの経典が生まれた。これら経典の中でも、般若心経は短くてしかも、人気が高い経典である。勿論お釈迦様が作成されたものと最近まで信じていた。また、写経される人、音読される人、寺院の宗教行事に参加すると必ず読誦される人びと、人気の高い経典でもあるので、調べることにした。

この経典は、262文字の漢字で構成されているのに前後を否定する「無」が21個、「不」が8個も使用されていて、「不・無」の出現度合いが異常に高い。また最初に出てくる「観自在菩薩」は「QC」の「三現主義」とも関係がありそうな気がした。興味が深まるばかりであった。

取りかかると、お釈迦様が創始された初期仏教まで遡る必要があった。それだけに「般若心経」のひもときは興味深かった。

私自身、仏教については、全くの素人で不十分な点が多いと思いますが、それらについては専門書で補充してください。

[1] 初期仏教

1. 仏教の起源

釈尊はシャカ王国の跡継ぎとしてすくすくと育ち、順風満帆な人生を歩んでた。しかし、何故か次第に人生の空しさを強く感じるようになり「無病、無老、無死、無憂寂、無穢汚（むかいお）なる無上安穩（あんおん）の涅槃（ねはん）」を求めて、次期国王の座や妻子も捨てて城を飛び出して出家した。釈尊は6年間苦行を続け35歳の時、ガヤーの地（現在のインド・ガヤー市付近）のアシュバッタという樹の下で、ついに悟りを開き『仏陀（ブッダ）』となる。80歳で没するまで遍歴、行脚を重ね、悟りの論理を民衆や弟子に説いて回った。

2. 釈尊の世界観

この世を分析していくと、最終的には、十二処、あるいは十八界という領域に区分される。十八界という分類法は「人はこの世をどう認識しているか」という基準に基づいて世界中のすべての構成要素を分類したものである。この世を「認識するもの」「認識されるもの」「認識そのもの」という三つの領域に分けられている。人の認識を基準にしてこの世を分類するというのだから当然このようになる。

1 「認識するもの」：認識器官のことを指す。

眼（げん）・耳（じ）・鼻（び）・舌（ぜつ）・身（しん）という肉体的認証器官と、意という心の中の認識器官の計6つで「六根」とよぶ。

例えば、眼根に対しては「いろ・かたち」というものが認識される。

2 「認識されるもの」：「六根」のそれぞれに対して、六つの対象（六境）が決まってくる。色（しき）・声（しょう）・香（こう）・味（み）・触（そく）・法（ほう）の六種。これを六境と呼ぶ。六種と六境で「十二種」

3 六根と六境が触れあうことで生まれる認識そのもの。

限識（げんしき）・耳識（にしき）・鼻識（びしき）・舌識（ぜつしき）
・身識（しんしき）・意識（いしき）

ここに「六根と六種が触れあうことで生まれる認識そのもの（六境）」を含めると、さらに六つの領域が出来るから全部で十八界になる。

「認識する存在」である六根と、「認識される存在」である六境が触れあって作用し合うと、その結果として「認識」というものが発生する。という仕組みである。

3. 苦しみの世界

人は絶えざる不安のうちであり、苦しみにとりつかれている。人は、内側に欲望を持っていて自分の思い通りにならないとき、人は不快を感じこのことが苦痛になる。また、人はいかなるものに頼っても、苦しみから脱することはできない。

あらゆる苦しみの根源は無明（むみょう）にあり、この無明のせいで様々なよからぬ状態が連鎖的に起こり最後には耐えがたい「老死」にもだえることになる。

無明（むみょう）とは：真理を知らないという無知。原始仏教においては四諦の理、あるいは縁起の理を知らないことが無明であると定義される。大乘においては〈真如の理を知らない〉あるいは〈有を無と見、無を有と見る〉と定義される。

3. 1 六大煩悩

日常生活の基本的な感情の起伏に関わるものとして、

貪（とん）・瞋（じん）・癡（ち）を心の三毒という。更に、つついやってしまう間違った行動として、慢（まん）・擬（ぎ）を加えて心の五毒という。

これに物の見方の間違いとして悪見（あくけん）を加えたものが六大煩悩である。

貪：分不相応な処遇や努力以上の成果を求めたりすること。

瞋：短気で、すぐにカッとなって怒り出したり、些細なことで怒り出したりすること。

これでは本人も周りの人も不幸である。

癡：愚かであるがゆえに、物事の正しい判断が出来ずに失敗をしてしまう。

慢：他との比較で、自己に優越感を持つ思い上がりのこと。「慢心する」という。

疑：疑う心がすぐに起こってしまい、信じる事を妨げてしまう傾向性を持つこと。

悪見：間違ったものの見方や考え方を持つこと。八正道の【正見】の逆。

間違ったものの見方の代表的なものとして3つ挙げられる。

① 身見（しんけん）：肉体中心の考え方。人間の本質は魂であるということ
ことを忘れて唯物的価値観を持つこと。

② 偏見（へんけん）：極端なものの見方をすること。

③ 邪見（じゃけん）：邪まなものの見方をすること。

3. 2 苦集滅道

釈尊は、まず人生は苦であり(苦諦)、その苦の原因は「割愛」であるとし(集諦)、この割愛を滅し、あるいはコントロールすれば、苦に悩まされない境地(涅槃)を得ることができるとし(滅諦)、さらに、この苦を滅する修行方法は、八正道の実践である(道諦)と説かれた。

かつ-あい【割愛】〔名〕

- ① 愛着の気持を断ち切ること。思い切ること。
- ② 惜しいと思いつつも省略したり捨てたりすること。また、惜しいと思いつつも、相手に贈ること。

(1) 苦諦(くたい)

苦諦とは「人生は苦である」という真理。ここで言う苦とは、「苦しみ」、「悩ましいこと」というような意味であり、「自分の思うようにならないこと」を言う。

釈尊は、この苦には「四苦」「八苦」があると説いている。

(3.1) 四苦 (①～④までを、人生の大きな四つの苦しみと言うことで「四苦」と言う。)

- ① 生(しょう)：生まれる苦しみ。これはインド人的発想で、苦しみの多いこの世に生まれてくることは「苦」であると言うことである。
- ② 老(ろう)：老いていく苦しみ。
- ③ 病(びょう)：病にかかる苦しみ。
- ④ 死(し)：死ぬという苦しみ。人間には100%死が訪れる。

(3.2) 八苦 (⑤～⑧までの四つの苦を加え、あわせて「八苦」。「四苦八苦」の語源)

- ⑤ 愛別離苦(あいべつりく)：愛するものと別れる苦しみ。
- ⑥ 怨憎会苦(おんぞうえく)：怨み憎む者と会う苦しみ。
- ⑦ 求不得苦(ぐふとっく)：求めても得られない苦しみ。
- ⑧ 五蘊盛苦(ごうんじょうく)：五蘊のこだわりの苦しみ。簡単に云うと、人間の五官で感じるものや心で感じる人間の肉体や精神活動すべてが物事にこだわりをつくる苦しみ。例えば、よい景色を見たい、よい音楽を聴きたい、よい香りを嗅ぎたい、美味しいものを食べたい、楽をしたいなど。これらの割愛はきりが無く苦の原因となる。これらはみな一瞬のことであり、これらのことにとらわれない心の涵養が必要。

(2) 集諦(しつたい)

集諦の「集」というのは「集起(しゅうき)」の略で「原因」という意味である。

集諦は「苦には原因がある」という真理。そして、その「原因は割愛(欲望や物事に執着する心)にある」と説いている。

欲望の多い人ほど苦しみが多くなる。良い学校へ入りたい、良い会社に入りたい、人よりも出世したい、良い自動車を買いたい、好きな彼女と一緒にいたい、人に認めてもらいたいなど人の欲望には限りがない。しかし、世の中は自分の思うようにはならないことばかりある(諸行無常、諸法無我)。だから、この様にいろいろな割愛が原因となって苦しみが生ずるのである。

(3) 滅諦(めつたい)

滅諦とは、「欲望を滅ぼすという真理」。集諦によって、苦の原因は割愛にあるということが解った。だからわれわれ人間が「苦」から開放されるためには苦の原因である割愛を滅すればよいことになる。しかし、現実にはわれわれが割愛を完全になくすことは大変難しい。そこで釈尊は割愛をコントロールするように説かれた。これならわれわれにも努力すれば何とかできそうな気がする。

(4) 道諦 (どうたい)

滅諦で、苦から開放されるためには、その原因である割愛を、滅するかコントロールすれば良いことが分かった。そこで、道諦では、割愛に振り回されないしっかりした自己を確立する方法を説いている。それは、正しく物事を見 (正見)・正しく考え (正思)・正しく語り (正語)・正しく行為し (正行)・正しく生活し (正命)・正しく努力し (正精進)・正しく念じ (正念)・正しく心を決定させる (正定) という八つの実践にあるということである。これを「八正道」と言う。(聖なる道を実現するところから「八聖道」ともいわれている。)

3. 3 「五蘊無我」(五つの集まりの苦しみ)

個人の存在を、変異しつつある6種の構成要素と18界に分解してしまう考え方である。その「蘊」とは、色・受・想・行・触・識。つまり物質性と感受作用と表象作用と識別作用の18界に分解したものである。そこに成立しているすべてのものの集まりを総括して、まとめて、世俗的立場からみて、それを仮に「われ」「自己」と呼んでいる。しかも我々の中心主体は、そのいずれの法の領域のうちにも認めることができないと教えている。我々の存在を構成する一部として、例えば、物質的なもの、物質的側面があるが、それについては、「この色は無常である。無常であるのは苦である。苦であるものは我ならざるもの非我である。非我であるものは我が物ではない。これは我でない。」このように説明している。

4. 無明から始まる縁起説

仏教の求める人間の真理を他の視点から纏めたものが縁起説。「縁起」とは「よって起こる」ことを意味している。縁起説は迷いの生存の成立する所以を説明している。究極の悟りを得て根本の無知である無明(むみょう)をなくすと、迷いの生存も消滅することを説いている。無知である無明がなくなると、苦しみも輪廻も終局に達する。無明があるから悩み、無明がなくなれば苦しみもなくなる。

4. 1 縁起思想の展開

縁起説が後代になるともっと発展する。迷いの生存だけではなく、一般にもろもろの事物の成立しうる相互の関係を縁起と呼ぶようになった。縁起というのは他のものとの関係が縁となって生起する。「よって生じる」という意味。すべての現象は無数の原因や条件が相互に関係しあって成立している。だから独立自存のものはない。

実践的には、この因果関係を明らかにし、原因や条件を取り除くことにより現象世界から解放されることになる。現象世界は苦しみの世界。

これらが本来の意味であるが、後代の中国や日本では縁起という語は日常用語として種々の意味に用いられている。(今日は縁起が悪いから止めておくなど)

4. 2 縁起思想と悟り

仏教では、最高神や第一原因のようなものを承認しない。宇宙のいろいろなものを、みんな最高の神様がお造りになったとか言うことはない。宇宙の第一原因というものを想定することはない。密教の大日如来などは第一原因としての性格があるように思える。密教は大乗仏教と異なる。大日如来に基づいてすべてが現れ得ると説く密教は、お釈迦様の教えでなく、大日如来の教え。大乗仏教と異なる。

仏教では、人間が善い目にあったり、悪い目にあったりするのは原則として業(ごう)の法則に従っている。西洋の思想によるとゴッドの意思によって、恵みを受けていると引っ張り上げられたり、地獄に落とされたりしてしまう。そこに違いがある。

迷いの困苦、盲目的な欲望や苦しみからの離脱を求める人は、苦・無常・無我の理をよく悟って真実の認識を完成し、迷いの根本である執着、渴きになぞらえられる妄執を断たなければならない。そのためには修行に努め、戒律を守り、禅定を修める必要がある。それによって一切の束縛から脱し解脱の境地を得る。その境地の目標が涅槃と呼ぶ。その本性は生と死との領域を越えている。

十二支縁起：人は生きている限り、その苦しみにもだえ続けねばならない。そのことを説明している。12因縁の説

無明(むみょう)・行(ぎょう)・識(しき)・名色(みょうしき)
・六処(ろくしょ)・触(そく)・受(じゅ)・愛(あい)・取(しゅ)
・有(う)・生(しょう)・老死(ろうし)

無明から始まる。われわれの根本に無明、無知がある。だから、「行」、われわれをかきたてる潜在的な形成力が出る。それがあから「識」、意識の識別作用が現れる。それがあから主観と客観との対立ができる。それにもとづいて対象に働きかける「眼・耳・鼻・舌・身・意」という六つの働く場(六処)が考えられる。その場があるから対象としての接触、「触」が起こる。接触の故に「受」、感受作用が起こる。それによって盲目的、衝撃的な妄執の「愛」が起こる。それにもとづいて執着の「取」が起こる。それにもとづいて「有」が起こる。これは生存一般のこと。だから「生」、生まれ出ることがあるわけです。さらに過ぎ去り滅びること、「老死」がある。こういう具合に12の項目を立てる。順次に前のものが後ろのものを基礎づける関係にある。このように説いている。

参考：(風がふけば、桶屋が儲かる。)

- ① 無明・・・四諦や縁起の道理を知らないこと。
- ② 行・・・身・口・意の三つの行為であり、身・口・意の三業とほぼ同じ。
ただ、実際に現れる行為だけでなく、その行為の余力として残る潜在的なものを含む。
- ③ 識・・・認識主観そのもの。眼・耳・鼻・舌・身・意の六つのこと。
- ④ 名色・・・認識の対象である色・声・香・味・触・法の六つの境のこと。
- ⑤ 六処・・・眼・耳・鼻・舌・身・意の六根、つまり六つの感覚器官のこと。

- ⑥ 触・・・根（六根）と境（六境）と識（六識）が和合して、認識の条件が成立すること。
- ⑦ 受・・・三者和合して起こる感受であって、苦・楽・不苦不樂の三受のこと。
- ⑧ 愛・・・渴愛のことで、のどがかわいた人が激しく水を求めるような激しい愛着。或いは欲愛・有愛・無有の三つのこと。つまり、欲望のこと。
- ⑨ 取・・・愛によって心の中で起こったものが、身・口を通して具体的な行為となること。（欲取・見取・戒禁取・我語取の四つのこと）
- ⑩ 有・・・存在の意味であって、種々に解されるが、業有（善悪の業が有）と報有（善悪業の果報の有）と解釈されるのが代表的。
- ⑪ 生・・・生まれることの意味と、日常経験と現象世界が因縁によって生じることの意味する場合もある。
- ⑫ 老死・・・現実の苦であり、苦の代表として老と死がいっしょに説かれる（変化して生滅することも意味する）

涅槃（ねはん）：真理の認識を体得するためには修行に努め、戒律を守り、禅定を修する必要がある。禅定の禅とは、この修行によって、真理を体得し、妄執を断じたならば、一切の束縛から脱出する。そのことを寂靜とか涅槃という。

涅槃とは、吹き消して消えてしまった状態。あたかも風が燃えさかる火を吹き消した場合のように、燃えさかる煩惱の火を智慧によって吹き消し、苦悩のなくなった状態を言う。そこでは、寂靜にして最上の安樂の境地が実現されると考えた。

5. 欲望を制する八つの方法 八正道

仏教では靈魂のような実体があるとは説かないけれども、人は八正道にしたがって正しく生きることによって、個人の連続的推移の課程、つまり生と死を繰り返しながら、これを貫く形で存在する因縁によって、幾多の生涯を順々に経過して、涅槃の究極目標に向かって進むことができると教える。

- ① 正見（しょうけん 正しい見解）：苦しみに関する知。苦しみの生起の原因に関する知。苦しみの消滅に関する知。苦しみの消滅に導く道に関する知
- ② 正思（しょうし 正しい思惟）：出離の思い、悩みや煩いから逃れたいという思い、怒らない思い、他者を傷害しない・傷つけないという思い。
出離：仏語。迷いの境地を離れること。迷いを脱するために仏門にはいること。
- ③ 正語（しょうご 正しい言葉）：虚言を成さない、うそを言わない、人を謗（そし）ってはいけない、荒々しい言葉を発しない、戯言（ぎげん）を言わない、冗談を言って人をからかうことはしない。
- ④ 正業（しょうごう 正しい行為）：生き物を殺さない、盗みをしない、欲情に関するよこしまな行為をなさない、男女関係を乱さない。殺・盗・淫の三つを断つことを教えている。
- ⑤ 正命（しょうみょう 正しい生活法）：信徒がよこしまな生活法を捨てて、正しい生活法に則った生活を営むこと。当然他人を傷つけないで生きることには帰着する。
- ⑥ 正精進（しょうしょうじん 正しい努力）：努め励むこと。正しい努力とは、修行僧

がすでに起こった邪悪な事柄を断つために、また、未だ起こらぬもろもろの善なる事が起こるように、また、既に起こった善の事柄が持続し、散乱せず増大し、盛んになり、修養し完全ならしめるために意欲を生じ、努力して努め励むこと。

- ⑦ 正念（しょうねん 正しく念ずる）：心にじっと思い浮かべること。あるときは、仏様の姿を思い念ずるようになり、仏像ができる。
- ⑧ 正定（せいじょう 正しい精神統一、あるいは禅定。精神統一とかを禅定という）
平和、安らぎへの道。心が落ち着いてくると人はとげとげした気持ちもなくなり、争いもなくなる。人は、我執を離れると心が平静になれる。そうすると心の平静が我が物となり、真理を観じることもできるようになる。この精神統一が修行の目的であって、精神統一をするためには正しく見、正しく思い、正しく語り、正しく行い、正しく生活をし、正しく励まなくてはならない。

それらによって精神統一ができていくというのが原始仏教の目的だった。これらを実践して身につけていくことはなかなか大変だが、語られている内容そのものは決して難しいことではない。（各人の苦は、各人が、自分に向き合い修行しなければならない。）

6. 原始仏教が要求した厳しい修行

6. 1 中道の実践

当時は苦行によって解脱は達成できるという一般的風潮があった。苦行も激しければ激しいほどよいと信じられていた。激しい苦行を実行した釈尊は苦行は必要以上に心身を苛むだけで、悟りには至らないことを身を持って体験している。また苦行の反対に位置する快樂主義も悟りに至る道ではないと否定している。快樂主義は出家する前に王宮で経験している。中道とは現代の考え方而言えば、苦楽の中間を行く合理的な道（理にかなった教法、理法）だと考えれば分かりやすい。仏教は欲望のおもむくままに快樂に耽る生活と苦行主義をとともに否定し、その両辺に偏らない中道が悟りに導く実践的方法だとした。

仏教はそのような二つの極端な生き方は、どちらも人のためにならない、真実の益をもたらさないとした。欲楽と苦行、二つの極端を避けて、不苦不楽の中道によって真実の認識と悟りを開くことができる。このことで、涅槃に赴くことになる、とした。

6. 2 原始佛教の修行

煩惱の塵をふるい落とし、生活の基本である衣食住について、欲望を払い捨てることが頭陀。少欲知足、吾唯足知、足るを知る域に達するため、修行の道として十二の行が定められた。釈尊の十二頭陀行は、初期の原始佛教において、弟子たちだれもが実践した修行である。

- (1) 人家を離れた静かな所に住する。
- (2) 常に乞食（こつじき）を行わず。施し物のみを食し、生産活動を一切なさない。
- (3) 乞食するのに家の貧富を選ばず、人家が並んでいる順に回り、食を乞う。
- (4) 一日に一食。乞食（こつじき）は午前のみ。
- (5) 食べ過ぎない。
- (6) 中食（ちゅうじき昼食）以降は、飲み物もとらない。

- (7) ボロで作った衣を着る。
- (8) ただ三衣（さんね）のみを個人所有する。
三衣は別名・乞食衣（こつじきえ）。端切れを繋ぎ、縫い合わせたボロ衣。「糞掃のあらき衣をもて衣服となして、このことを「三衣一鉢」ともいう。
三衣のほかに、食物の布施を受けるための鉢ひとつと、坐具そして水濾し器、これらをあわせた「六物」のみの私的所有が認められていた。
- (9) 墓地、死体捨て場に住する。
- (10) 樹下に止まる。
- (11) 空地に坐す。
- (12) 常に坐し、横臥（おうが）しない。

釈尊が比丘・比丘尼たちに示し課した修行は、暖衣飽食そして贅沢蓄財になれた現代日本では、まず僧侶は行い得ないと思われる。あまりに現在の世間常識から逸脱した行ばかりである。

いまの日本の佛教は、「葬式佛教」と揶揄されている。しかし十二行の内の（9）、墓地に住することだけは、実践されているように思う。なぜなら、たいていの寺には、墓地が隣接しているから。

II 大乘仏教の誕生

1. 原始仏教の限界

出家して厳しい修行をすることが要求された。また、修行中は、施し物のみを食し、生産活動を一切なさないなど。老人や病人など真に救いを必要とする在家の人たちにとっては、仏の救いを得ることはできなかった。救いを得られるのは、出家して修行した僧侶本人であった。だから、多くの人が仏教の限界を感じるようになった。

大乘仏教になって 修行方法が簡素化された。原始仏教では、修行するのに、出家し厳しい修行が求められたが、大乘仏教では、信仰している宗派の仏様を頭に描いて、称名（しようみよう）を浄土宗なら「ナムアマダブツ」、真宗なら「ナンマンダ」、日蓮宗なら「ナンミョウホウレンゲキョウ」などという称名を何回も繰り返して唱えることが修行と考えられるようになった。この修行方法なら、誰でもとこころ構わず都合のよい時間に修行を行うことができる。

2. 大乘仏教の誕生

釈尊滅後、多くのおなじ考え方の出家者の集団（サンガ）が生まれたが、次第に整理統合が行われた。サンガ構成員の多様化や集団構成の複雑化が進み、集団の規則となる律が制定された。規律の条文解釈やその実行を厳格に守るか、緩やかにするかで対立が表面化し、ついには和解できない混乱の中で教団は分裂した。

規律を厳格に忠実に守るべきだとする保守派の長老たちのグループは「上座部」、これに反対し戒律を緩めるべきだと主張する進歩派のグループは「大衆部」に分裂（根本分裂）である。

「大衆部」からは大乘仏教が興起した。大乘仏教の特長は、多くの諸仏や諸菩薩が登場し、民衆に利益と安楽をもたらす「利他行」の要素が顕在化することだった。

大乘の菩薩とは、菩薩であることを自覚して修行に励む者は、厳しく自己を律し利他行を実践することでブッダとなる誓願をたてた。

上座部仏教（小乗）の修行者が個人の悟り（自利行）を目指して阿羅漢を目標とする修行をしたが、菩薩はこれを批判して衆生の中に入り利他の実践をした。

般若心経

大乘仏教の最初期の經典群の総称。大乘仏教の第一声を告げる経として、もっとも重要な経であるが、以後次々とつくられ、しだいに増広されて、最大のものは玄奘(げんじょう)の訳した『大般若波羅蜜多(はらみった)経』600巻に及ぶ。これはあらゆる經典中最大のものである。

釈迦の死から約500年たった紀元前後、「大乘仏教」運動の中で作られた数多くの「般若経」をもとに「般若心経」が作られた。現在の般若心経は、7世紀に現在の形のものが生まれた。玄奘三蔵が漢訳し今日のお経にした。

4、大乘仏教の戒律

大乘仏教の修行は六波羅蜜であるが、持戒も含まれている。これも重要な実践である。仏教は単なる思想、学問と異なり、実践する宗教である。

大乘仏教の菩薩の戒は、止悪（悪をなさないこと）、修善（善行をなすこと）、利他（人々の利益になるべく働くこと）である。

戒律は各宗派によって多少は異なるが、おおよそは次のようである。原始仏教の戒律と比較して簡単になっている。

- (1) 不殺生（生命あるものを殺さない）
- (2) 不偷盜（ふちゅうとう；盗みをしない、与えられたのではないものは、とらない）
- (3) 不淫欲（男女関係のみだらな関係をつくらない）
- (4) 不妄語（いつわりを語らない）
- (5) 不こ酒（「こ」は酉へんに古）（酒類を飲まない）
- (6) 不説在家出家菩薩罪過（人の罪や過ちを語らない）
- (7) 不自讃毀他戒（ふじさんきたかい；他人をけなしたりしない）
- (8) 不慳法財（ふけんほうざい；法財を施すのをおしまない）
- (9) 不瞋恚（ふしんい；怒らない）
- (10) 不謗三宝（ふぼうさんぼう；仏法僧をそしらない）

III 般若心経

観音という「大乘仏教を代表する菩薩様」が、舎利子という「釈迦の仏教を代表する阿羅漢」に対して教えを説くという構成になっている。般若心経は、全文でも262文字の短いお経であるが、初期仏教の教えよりも進んでいることを示すために、否定するための「不」が8個、「無」が21個も用いられている。また、般若心経は、我々が目にする小本と、小本の前後にお経の出だしの部分（序文）と結びの言葉（流通分）を付加した大本がある。大本では、瞑想されている釈尊の前で観自在菩薩が舎利子に説法し、終了したときに釈尊から「その通り、素晴らしい」と称賛され、その場にいた大勢の聴衆はみな歓喜し

たとされている。(お釈迦様から「その通り、素晴らしい」と称賛されて、般若心経の権威付けが出来た。)

1, 般若心経の本文

まかはんにやはらみた しんぎょう

摩訶般若波羅蜜多心経

かんじざいぼさつ ぎょうじんはんにやはらみったじ しょうけんご うんかいこう

観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空

どいっさいくやく しゃりし しきふいくう ぐうふいしき しきそくぜくう

度一切苦厄 舍利子 色不異空 空不異色 色即是空

くうそくぜしき じゆそうぎょうしきやくぶ によぜ しゃりし ぜしよほうくうそう

空即是色 受想行識亦復如是 舍利子 是諸法空相

ふしょうふめつ ふくふじょう ふぞうふげん ぜこくうちゅう

不生不滅 不垢不浄 不増不減 是故空中

むしき むじゆそうぎょうしき む げんにびぜつしんい むしきしょうこうみそくほう

無色 無受想行識 無眼耳鼻舌身意 無色声香味触法

むげんかい ないしむいしきかい むむみょうやく むむみょうじん

無眼界 乃至無意識界 無無明亦 無無明尽

ないしむろうし やくむろうしじん むくしゅうめつどう むちやくむとく

乃至無老死 亦無老死尽 無苦集滅道 無智亦無得

いむしょとくこ ぼだいさつた えはんにやはらみったこ

以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故

しんむけいげ むけいげこ むうくふ おんりいつさいてんどうむそう

心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖 遠離一切顛倒夢想

くうぎょうねはん さんぜしよぶつ えはんにやはらみったこ

究竟涅槃 三世諸仏 依般若波羅蜜多故

とくあのかたらさんみやくさんぼだい こちはんにやはらみった

得阿耨多羅三藐三菩提 故知般若波羅蜜多

ぜだいじんしゅ ぜだいみょうしゅ ぜむじょうしゅ ぜむとうどうしゅ

是大神呪 是大明呪 は無上呪 は無等等呪

のうじょいつさいく しんじつふこ こせつはんにやはらみったしゅ

能除一切苦 真実不虛 故説般若波羅蜜多呪

そくせつしゅわつ ぎやてい ぎやてい はらぎやてい はらそうぎやてい

即説呪日 羯諦 羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦

ぼじそわか はんにやしんぎょう

菩提薩婆訶 般若心経

2 (書き下し)

観自在菩薩(かんじざいぼさつ)、深(しん)般若波羅蜜多(はんにゃはらみった)を行ぜし時、五蘊(ごうん)皆(みな)空なりと照見し、一切の苦厄を度したもう。

舍利子(しゃりし)よ、色(しき)は空に異ならず、空は色に異ならず、色は即ち是(これ)空なり、空は即ち是れ色なり。受想行識(じゅ、そう、ぎょう、しき)もまた是(かく)の如し。舍利子よ、是の諸法は空相にして、生ぜず、滅せず。垢ならず、浄ならず、増せず、減ぜざるなり。

是の故に、空の中、色は無く、受・想・行・識も無し。

眼・耳・鼻・舌・身・意も無く、色・声・香・味・触・法も無し。

眼界も無く、乃至、意識界も無し。

無明も無く、亦(また)無明の尽きることも無く、乃至、老死も無く、亦た老死の尽きることも無し。

苦・集・滅・道も無し。

智も無く、亦た得(とく)も無し。

所得無きを以ての故に、菩提薩埵(ぼだいさった)は、般若波羅蜜多に依るが故に、心に罣礙(けいげ)無し。

罣礙無きが故に、恐怖(くふ)有ること無く、一切の顛倒(てんどう)夢想と遠離(おんり)し、涅槃を究竟(くぎょう)す。

三世の諸仏は、般若波羅蜜多に依るが故に、阿耨多羅三藐三菩提(あのかたらさんみやくさんぼだい)を得たもう。

故に知るべし、般若波羅蜜多は是れ大神呪(だいしんじゅ)なり、是れ大明呪(だいまいようしゅ)なり、是れ無上呪(むじょうしゅ)なり、是れ無等等呪(むとうどうしゅ)なり。

能く一切の苦を除き、真実にして虚ならざるが故に。般若波羅蜜多の呪を説かん、即ち呪を説ひて曰はく、

羯諦 羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提、薩婆訶

般若心経

3 解説文

観自在菩薩は、甚深なる般若波羅蜜多なる智慧の行を行じているとき、人間ないし世界を構成している物質的・精神的の五つの要素(五蘊)があり、それらはすべて各々、自らの自体、本体を持つものではない(空)と照見され、その智慧によって一切の苦しみ、災厄を救われました。

智慧第一と言われる舍利弗よ、五つの要素の第一、物質的要素(色)は本体を持たないあり方(空性)と異なるものでなく、本体を持たないあり方(空性)は、その物質的要素(色)と異なるものではないのです。物質的要素はすなわち本体を持たないあり方そのものであり、本体を持たないあり方はすなわち物質的要素そのものなのです。このことは、五つの要素の中の他の要素、精神的要素としての、感情(受)・認知(想)・意思(行)・知性(識)も、同様です。

舍利弗よ、これらの諸法は、空性を特性としているものであり、したがって、生ずることもなく滅することもなく、垢(よご)れているのでもなく浄らかなのでもなく、増えるのでもなく減るのでもありません。したがって、この空性においては、五つの要素(五蘊)

の中の色も無いし、受・想・行・識もありません。十二の要素（十二処）の中、六つの器官（六根）の眼・耳・鼻・舌・身・意も無いし、六つの対象（六境）の色・声・香・味・触・法もありません。

十八の要素（十八界）の中、六つの器官（六根）の最初の眼界も無いし（そのあと、五根・六境・五識すべて無いし）、六つの感覚・知覚の最後の意識界もありません。

また、十二縁起説のはじめの無明も無いし、その無明が尽きることもありません。（途中のすべても同様であり）、終わりの老死も無いし、その老死が尽きることもありません。

四諦の、苦諦・集諦・滅諦・道諦もありません。

さらに、智というものも無いし、得る事も無いのです。

得ることは何も無いが故に、大乘仏教徒である菩薩は、般若波羅密多に拠（よ）ることにより、心にさわりが無くなります。

心に障りが無くなるので、恐怖が無く、一切の、さかさまである虚妄な認識をはるかに離れて、涅槃に住することになるのです。

過去世・未来世・現在世の三世の諸々の仏たちは、この般若波羅密多に拠って、阿耨多羅三藐三菩提すなわちこの上ない正しい覚り（無上正等覚）を現証するのです。

ですから、この般若波羅密多（を説く「般若経」こそ）が、偉大なすばらしい真言なのであり、偉大なる覚りの智慧の真言なのであり、この上ない真言なのであり、比べるべきもののまったく無い優れた真言なのであり、それは人間の一切の苦しみを除くことができるものなのです。それこそ真実のことにして、なぜなら、虚しからざるものだからに他なりません。

最後に、その般若波羅密多を讃える真言を授けましょう。それは次のようです。

ダテー、ガテー、パーラガテー、パーラサンガテー、ボーディ、スプアーハ

4 「空」の思想

『般若心経』が「般若波羅蜜多」の修行で得られる智慧として説いているのは、大乘仏教の「空」の智慧、つまり、「般若波羅蜜多」の智慧は「空」を理解する智慧であり、瞑想修行の中ですべてを「空」であると洞察するのである。

『般若心経』が次々と数え上げながら、「空」である、「無い」と否定しているのは、「五蘊」、「十二処」、「十二縁起」、「四諦」など、釈尊が説かれたとされる仏教の中心的な教説で使われる基本的な概念で、「法（ダルマ）」と呼ばれるものである。

小乗仏教（部派仏教）はお経を解釈しながら、世の中のあらゆるものを細かく分析して、真に存在するものを「法」とした。そして、観の瞑想によって「法」を見極め、我々が一般に存在していると思っているものは観念でしかなく、しかも、真に存在しているこの世の「法」（有為法・行）は無常なもので、したがって執着することは苦であり、どこにも私はないのだという智慧を得て、煩悩をなくすことで悟りが得られるとした。そして、「法」は、悟りと関係した清いものであったり、煩悩と関係した汚れたものであったり、また、生じてはすぐに滅するものだなどと考えた。これら小乗仏教の思想は「アビダルマ論」と呼ばれている。

しかし、大乘仏教は、小乗仏教が「法」を大切に過ぎるあまり、これらを実体のように考えていると批判した。『般若心経』は、小乗仏教の「アビダルマ論」を知っている人

を対象にして、「法」も含めてすべてのものは「空」であって、もともと真実に存在しているものではないのだから、生まれることも、滅することも、汚れているということも、清らかであるということもないのだと、一つ一つ批判している。

『般若心経』は決して「五蘊」、「十二処」、「十二縁起」、「四諦」などの仏教の基本的な教説を否定しているのではなく、これら「法」を実体視することを否定している。そして、この「空」を洞察する智慧によってこそ悟りに至ると説いている。

五蘊説は「無我」を説く仏教の基本的な教義で、これを理解することが『般若心経』を理解する基本になる。五蘊の無常を瞑想する修行法は「五蘊観」と呼ばれ、古来、これだけで悟りに至れるとされてきた。

「色」は一般に「形あるもの」とか「物質」と訳されることが多いが、自我への執着をなくすために説かれた本来の「五蘊説」の文脈では「体」だから、ここでは「体」と訳されている。ちなみに「蘊」は「集合体」の意味で、実体ではないということであるが、5つ集まっているから集合体なのではなく、五蘊のそれぞれが集合体でどれも実体ではないという意味である。

5 波羅蜜（はらみつ）

仏教、とくに大乘仏教の実践の根幹となる術語。

- [1] 布施（ふせ）（与える）、
- [2] 持戒（じかい）（戒律を守る）、
- [3] 忍辱（にんにく）（耐え忍ぶ）、
- [4] 精進（しょうじん）（努力修行）、
- [5] 禅定（ぜんじょう）（精神集注）、
- [6] 智慧（ちえ）（般若（はんにゃ）ともいう）

の六波羅蜜（ろっぱらみつ）を説く。その際、布施には、施者、受者、施物にいつさいこだわらず、とらわれないのを、布施波羅蜜と称するように、かならず「空（くう）」思想によって裏づけられる。

…また、智慧は前の五つの根本となるもので、六波羅蜜は智慧波羅蜜を中心としている。智慧をさらに方便（ほうべん）（手段）、願（がん）（自発的）、力（りき）（能力）、智の四つに分ち、合計して十波羅蜜とすることもある。

6 布施

1. 財施とは、金銭や衣服食料などの財を施すこと。
2. 法施とは、仏の教えを説くこと。
3. 無畏施とは、災難などに遭っている者を慰めてその恐怖心を除くこと。
4. 眼施：好ましい眼差しで見る。
5. 和顔施（和顔悦色施）：笑顔を見せること。
6. 言辞施：粗暴でない、柔らかい言葉遣いをする事。
7. 身施：立って迎えて礼拝する。身体奉仕。
8. 心施：和と善の心で、深い供養を行うこと。相手に共振できる柔らかな心。

9. 床座施：座る場所を譲ること
10. 房舎施：家屋の中で自由に、行・来・座・臥を得させること。宿を提供すること。

終わりに

初期仏教は、問題解決のために釈尊が長年の修行の後、悟りとして考え出された緻密な修行法が、人々の「苦」の解決に役立った。がその救われる対象は出家した僧侶本人であった。真に救いを必要とする病人や老人にも救いの範囲を広めるために、初期仏教は改革され大乘仏教が生まれた。そして仏教および仏教徒の拡大につながった。

世界的に見て現在は民族間の争いの止むことのない、また、貧富の差の大きすぎる社会生活などなど、多くの人々が不安や矛盾を感じることの多い時代である。このようなときにこそ、「般若心経」の必要な時であると考えられる。多くの社会不安を無くし地球上に安楽の地を実現できる般若心経の実践が求められている。単に理論的なことを知るだけでなく利他の考え方で、多くの人にとって役立つ行動を求めている。難解な理論を知ることと実際に行動できることには大きな差を感じることができる。般若心経では、このお経を知り唱えても何の効果も無いと言っている。知ったことを行動で表すことに大きな意味がある。

般若心経の冒頭に出てくる「観自在菩薩」または「観世音菩薩」の異なる2つの菩薩名はおなじ意味であるが、問題解決で一番基本的な問題解決法を教えてくれている。「観自在」：解決するべき問題をあらゆる角度から自在に注意して眺め（眼で観察し）分析すること。また、「観世音」：世の中の動きであるかすかな物音を注意して（眼で観察し）分析すること。問題解決の基本であると教えられている三現主義＝「現場」「現物」「現実」そのものである。

参考文献など

- 1 「般若心経を読み解く」 竹村牧男著 大東出版社 平成15年7月30日発行
- 2 「中村元の仏教入門」 中村 元著 春秋社 2015年2月1日 第2版
- 3 「ブツダの生涯」 前田専學監修 岩波書店 2014年7月25日第14刷発行
- 4 「般若心経」 佐々木閑著 NHK出版 2014年1月25日第1刷発行発行
2022. 6. 22

(補) もう一つの技術士の課題

白隠禅師坐禅和讃 冒頭の一文より

「衆生本来仏なり 水と氷のごとくにて 水を離れて氷なく 衆生のほかに仏なし
衆生近きを知らずして 遠く求むるはかなさよ 以下 省略」

毎月送付していただいている「大阪技術振興協会 会誌」の裏表紙に掲載中の図

SDGs 達成に貢献する協会の取り組む7つの目標が描かれている。

公益社団法人日本技術士会 「2021年度 事業報告書 収支決算書」28ページより

(4) 技術士登録者の推移、(5) 正会員の推移のグラフから

2021年度の技術士登録者数は97,251人に対して正会員は15,823人であった。

この比率は、16.3%で以前から殆ど変化していない。この比率を高めることは、技術

立国として好ましいことであり、課題となっていた。最近 技術士 2 次試験合格者が 2,300 名程度いるのにもかかわらずこの比率は低いままであった。この比率を高めることが出来れば、日本技術士会の会員（技術士数）が増えることになり、ますます技術立国を目指し、我が国産業界の技術レベルの向上に貢献できると考えた。

手始めのこの原因について考察した。

推定原因

このようになった原因として、いろいろ考えられると思われるが、活動の年代に区切って考察することにした。① 企業内技術士（在職期間中）、② 60 歳代、③ 70 歳以降に区切って検討する。

① 在職期間中：製造工程では、課題や問題点を発見し解決できる点で、技術士の役割は、重要視されている。無価値な不良品を削減して、有価物に出来る点で、重視されている。また新製品の開発や、新技術の導入でも、技術士の役割が重要である。これらの点で、技術士は企業経営の中心的役割を果たしていることになり、そのことで技術士は優遇されている。

② 61 歳～70 歳までの技術士

出身事業場の技術業務は、長年育てた後輩の技術者が担当していて、かつての技術士の出る幕はほとんどない。けれども、在職中完成できなかった事柄（協力企業の技術指導など）が残っている。

また、在職中の経験を生かして、理系の高専や大学等で、非常勤講師としての活躍出来る場が残っている。新理論や、新技術も講義の中に加えることができ、講義内容に斬新さがある。けれども、このような仕事を続けられる恵まれた人、技術士は少なくなる。

③ 70 歳以後の技術士。

今日までの経験で取得した貴重な技術の知識は、過去のものとなりつつある。また、自信のある専門の知識でも陳腐化していたり、公知となっている場合すら考えられる。自分自身は心身ともに健康で、いろいろなことに挑戦したい意力が旺盛である。これからも世の中のために尽くしたいと考えて実施したのに、それらの事柄は、技術士にふさわしい成果であるとは認められていない場合も少なくない。日々進歩し続ける技術をマスターするには、勉強するために十分時間があるにもかかわらず、少しずつ負担と感じるようになる。頭の老化現象か？こんなことで、自分を持って余している苦しみを感じるようになる。

日本は仏教国である。日常的に使われている「四苦八苦」は、「私たちの人生の避けられない 8 つの苦しみ」を意味する言葉である。はじめの 4 つの「苦」（生老病死）に続く次の苦は、

「愛別離苦（あいべつりく）」、「怨憎会苦（おんぞうえく）」、「求不得苦（ぐふとくく）」、「五蘊盛苦（ごうんじょうく）」：（人間の肉体と精神が思うがままにならない苦しみ、70 歳以降に技術士が感じる苦しみは、まさにこの苦しみ「五蘊盛苦（ごうんじょうく）そのものである。

年金生活者にとっては、日本技術士会の年会費も負担に感じるようになる。

このようなことが重なり、日本技術士会から徐々に離れていくことが考えられる。

年々、技術士 2 次試験合格者を迎えているのに、正会員数／技術士登録者数の比率が 16 ～ 17 % の範囲内にある理由として技術士の高齢化を原因としても間違いがないと考えている。また、この原因は、我々技術士自身が高齢化対策を怠った結果であり、自身の問題として高齢化対策を普段から考えておく必要があったのだ。

(このことを 「白隠禅師坐禅和讃」 が指摘している。)

2022, 07. 16

公益社団法人日本技術士会近畿本部登録 近畿PE技術相談室

<https://www.kinki-pe-sodan.com/>