なる智慧が

のことであるが、

智 (知)

思って読んでみてほしい。どう読め ね。全部、自分の坐禅のことだと して、残りの部分も読み直してみて よい一日を!」 今度話してください。では、

短い対話は終わったのである。 こうして、『般若心経』をめぐる

-で使っている英訳般若心経 サンフランシスコ禅センタ

WISDOM SUTRA HEART OF GREAT PERFECT

emptiness, emptiness does not relieved all suffering. Shariputra aggregates are empty and thus paramita, clearly saw that all five when deeply practicing prajña differ from form. Form itself Avalokiteshvara Bodhisattva, does not differ from

is emptiness, emptiness itself dharmas are marked by emptiness; are also like this. Shariputra, all formations, and consciousness form. Sensations, perceptions increase nor decrease. Therefore neither defiled nor pure, neither they neither arise nor cease, are sound, no smell, no taste, no touch, no body, no mind; no sight, no eyes, no ears, no nose, no tongue, formation, no consciousness; no no sensation, no perception, no given emptiness, there is no form, no object of mind; no realm of sight no cause, no cessation, no path; no of old age and death; no suffering old age and death, nor extinction extinction of ignorance... neither There is neither ignorance nor no realm of mind consciousness.

knowledge and no attainment. With one realizes nirvana. All buddhas Far beyond all inverted views the mind is without hindrance nothing to attain, a bodhisattva know the prajña paramita as the perfect enlightenment. Therefore, attain unsurpassed, complete on prajña paramita and thereby of past, present, and future rely Without hindrance, there is no fear relies on prajña paramita, and thus proclaim the prajña paramita is true, not false. Therefore we which removes all suffering and mantra, the incomparable mantra great bright mantra, the supreme great miraculous mantra, the Gate Paragate Parasamgate Bodhi mantra, the mantra that says: "Gate

般若心経と気功 赤陽 りょう

武藏野美術大学教授 日本無為気功養生会代表

とは到底できない。 般若という大いなる智慧をはかるこ 私たちの思想や知識なども蝉や雀の 鵬を見て嘲笑した。荘子はこれをとり ような小知に過ぎず、これをもって とり、九万里もの青天に舞い上がる大が、九万里もの青天に舞い上がる大 「小知は大知に及ばず」と言った。

四文字についての理解を述べさせて

まず、解題として「般若心経」の

「般若心経」という四文字

いただく。

「般若」とは、周知のように、、大い

よって般若の境地に達することがで はその答えである。心という糸口に かというと、そうではない。「心」 ならば般若を知るよしはないの

分満足した生活を送っている蝉や雀禽話を連想させられる。庭の芝生や寒がきを連想させられる。庭の芝生やまたが、のではない。 ないにない かんけいれることは、荘子のも大小に分けられることは、荘子の

る。 を「経」という。その経に沿って横に、先ずは縦糸を決める。この縦糸 に、 違いがあるが、織物を織りなす時きるのである。糸には「経・緯」の う「道」に通じるものである。 糸の「緯」を織りなしていくのであ で、「経」の字をお経のキョウとして に変わらないものであり、老子 そういう意味で、私たちはここ つまり、緯は変わるが経は永遠 0

読まず、経路のケイと読むほうが分 かりやすいのであろう。

般若心経を構成する三つの部分

らなる。 う。全文は次のような三つの部分か 次に、般若心経の構成を見てみよ

総論でもある。 苦厄」まで、これは前書きであり ①…「観自在菩薩」から「度一切

②…「舎利子」 から 「以無所」

般若心経と気功

「行深般若波羅蜜多時」。「行」は行ぎょうじんはんにゃは らみたじ

に入り、その中心は、 係についての議論である。 故、菩提薩埵」まで、 伝 ③…「依般若波羅蜜多」から最後 あり、現代風でいえば、〝広告宣 んなご利益があるかを説く部分でれは、般若心経を実践すれば、ど 呪文「羯諦・羯諦…」まで、 のようなものである。 色と空の関 ح

よって必ずしも一致した見解がある べて釈尊が教えた法だと理解してい わけではない。本稿は、これらをす れるが、経典に対する解釈や宗派に 的には観自在菩薩の説法であるとさ 相についての煩雑な考証にとらわれ きた体験談と言ってもよいだろう。 にとってどんな意味を持つかを実体 肝心なことは、 なお、般若心経の経文は、 観自在菩薩が仏の法を実践して 観自在菩薩が実際の修行 観自在菩薩という名

> あろう。 験に基づいて吟味することが大切で

自分勝手に深い禅定に入って言葉の根本な問いかけに口では答えず、 が、ここでは触れないことにしよう。 の教育法と実践法とも関わっている による解釈を観自在菩薩に任せたの か、その問題自体も大変重要で気功 もちろん、 釈尊はなぜその場でこ

これから、先ずは①の前書きで総 《①の部分について》

虚空を観るか、それとも半眼にしてに、目を開け壁の向こう側の無限のに、目を開け壁の向こう側の無限のある。私たちは坐禅や瞑想をする時ある。私たちは坐禅や瞑想をする時 鼻先を観るか、 社会及び自分自身を認識する方法で る心の法でもあれば、広げて自然や のような、ある具体的な修行に関す 論でもある部分を見よう。 「観自在菩薩」。「観」は「止 あるいは目を閉じて

> 自分の臍の奥を観るか、 も「観」であれば、恋愛関係も互 の「観」によるものである。 「観」である。アイソン彗星の観測 するまた。 なまで なるで、いずれも

禅ださせる。 気功の体系で、嵩山 少 林寺出身の峴禅功」――現代中国を代表する医療 させる。筆者が伝承を受けた「一指になる時、「観」は大いなる力を生じ 禅法師から伝承されたー 筆者は実際に見ている。 て脳内出血や内臓出血の患者を治し あったが、ただ「観る」ことによっ たことがあった。そういう症例を、 劉永言先生(筆者の師匠)は、医者で そして、心の目と身体の目が一つ の宗師・

べての人は自分自身の病気を治す力 る。気功養生の観点から見れば、す 菩薩は他ならぬ自分自身のことであ 「菩薩」を観るのだ。ただし、この 気功の具体的な練習法に即して言 練習中、何を観るかというと、

当に通ったなら、大空のように何のえず何の音も聞こえない、経絡が本 滞りもない「空」の状態である。 時には、万里の晴天に一片の雲も見ら凄まじい音が出るが、大空に通る

境地に達すれば、「度一切苦厄」、つまもし、このような「五蘊皆空」の のである。 り、あらゆる苦しみから解放される

ないのである。 うが「空」かというと、そうでもな ような丹田の気も全くない枯禅のほれない。 といればない おまだれ おまだれ おいま はいかし 一方、白隠が強く批判した い。これはただの生気の消滅に過ぎ

かわっている。 分の「色」と「空」の関係に深く この問題は、 次に見ていく②の部

これから、 これから、「舎利子」から始まる本《②の部分について》

めである。 る。筆者の気功教室で、 …と筆者が言っているのも、そのた い加減、 ^マイペース、 での練習を… 在の心境で練習に臨めばよいのであ 否かも気にせず、気持ちを抑えず求 れば「無為」という。病気が治るか うではない。釈尊が示したコツは、 に潜んでいる自己治癒力を目覚めさ気功の練習を通して、自分自身の中 の練習をすればよいかというと、そ せること=覚悟はできるのである。 それ自体は何の病気も治せないが、 を持っているのと同じである。気功 べての生き物ないし無生物)が「仏性」 を生まれながらに具えている。これ 「自在」である。老子の言葉に変え しかし、ならば一生懸命に気功 すべての人間(否、人間に限らずす 何事にも束縛されない自由自 いつも、よ

> 上、経絡の完全疎通とは言えないの通ったと自覚しても、気を感じる以 功を信じないことになる。 気を感じれば喜ぶが、感じないと気 感」に対する執着である。例えば、
> 常いますをそれない。
> というないである。例えば、
> 者にとって、修行の一大邪魔は「気き 鏡の中に何も映らない。気功の練習 ることである。深い境地に入れば、 ば、ここの「照」は鏡に映し出され 先の「観」が鏡を観ることだとすれ けて、「空」の境地に入るのである。 分の心理的・生理的感受がすべて溶 なれば、「照見五蘊皆空」になる。自 修行の深い状態に入るその「時」に 達するための道は、実践のみである。 法(実践)のこと。 実際、たとえ大小周天すべて 大いなる智慧に到

く揺れ動いて、 になる。風が大地に吹けば森が大き 蘊皆空1 のように何も感じない状態 である。完全に通るというのは、「五 ありとあらゆる穴か

般若心経と気功

レスが溜まるのである。従って、肝言う。つまり、肝の気が滞ればスト を持っている。 るのかというと、ストレスが溜まっ る。しかし、なぜ肝気が詰まってい 気を疎通すればストレスも解消でき 人のことを、気功では「肝気鬱結」と例えば、ストレスが溜まっている れるのである。これは、 解決すれば肝気鬱結も自然に解消さ ているからである。故に心の悩みを まさに「色

神と元神に分けられる。前者は知識べて「神」と呼ぶが、神はさらに識 即是空、空即是色」の道理である。 数、血圧など、知識の有無にかかわえる。例えば、私たちの呼吸、心拍 える。例えば、私たちの呼吸、心拍者は生命の生まれつきの智慧とも言 らず自然に最適の状態に調整されて や思考と関係するものであるが、後 きが邪魔されることになり、従って らわれた場合は、元神の正常なる働 度を超える思考活動や欲望などにと 識の働きである。しかし、私たちが 身体のさまざまな不適切な症状を引 いる。これは元神という見えない意 の最大のポイントは、 き起こすことになる。故に気功練習 かにある。気功練習中のさまざまな 元神に対する干渉を最小限に抑える そして、 「入 静 法」も、まさにそのために工 気功の中の精神活動はす いかに識神の

夫されたものである。 のみの修行はありえない。実際、 報)の三つの要素の統一体であり、三 の練習は、「精」(身体・構造)・「気」 から言えば、無極または太極に当た「不生不滅」は、道家(道教)の文化 つの要素は切り離すことのできな 滅」の三者は開・合・枢の関係であ 外の第三の状態であるとも捉えられ る。そして、「不生不滅」は、陰陽以 た二は、生滅という陰陽の世界であ 態である。この原初の一から生まれ り、陰陽の分化さえもない原初の状 (エネルギー・機能)・「神」(意識・ を借りれば、「生」・「滅」・「不生不 る(一指禅功はこれを半陰半陽という)。 中国医学の経典『黄帝内経』の表現 「無」の勢いで一気に流れていく。 「不異」と「即是」の関係である。 続きは、 もちろん、気功である以上、

六つの 「不」と十六の

うであるが、「垢」と「浄」、「増」と合を司る軸のことである。生滅はそいない。」といる。 生滅はそは開ける、 合は閉じる、 枢は扉の開 「減」も然りである。

ら根っこに逆戻りの方向で、万物か 以下の十六の「無」はさらに枝先か に至ったのである。 ら一へと原初の状態に復帰し、 から枝先への順序で展開されたが、 を生む、一は二を生む、二は三を生 ここまでは老子が言う「道は一 三は万物を生む」という根っこ

曲の妙を持っている。

う老子の引き算による損得勘定と異う老子の引き算による損得勘定と異て、さらに損して無為に至る」といて、さらに損して無為に至る」とい は、老子の「絶聖棄智」にも共通し、部分を締めくくる。智慧もないこと 最後に「無智亦無得、 菩提薩埵」をもって、 得ることもないことは、「損し 以無所得 この②の

《③の部分について》

ちょうど一枚の扉のように、

事も無くなり、「顚倒夢想」から離れの中のしこりが溶け、あらゆる心配 リットを熱心に説いた。これは、 して、般若の法を実践することのメ 共に呪文「羯諦・羯諦…」を唱えな 修行を実例として挙げて般若の法の 過去・現在・未来の三世の仏たちの て究極の涅槃の境地に入るという。 たばかりの釈尊は、ここで話を一変 無になれば菩薩の境地に入ると言っ がら、観自在菩薩の代講が終わった 「真実不虚」を証明し、 それを証明するために、さらに、 これから③の部分に入る。すべて 最後、皆と 心

目標と信念

いうことは〝欲〞なのだろうか?」 筆者はかつて、「健康になりたいと ある気功の練習者から質問さ

般若心経と気功

である。 は、これを「予期性」という。それそ先に進めるのではないか。気功で 修行の道に入ったので、 正しい練習を積み重ねれば、どうい ぞれの練習は何のために行うのか、 だとすれば、目指す方向があってこ れたことがある。 面で分かった方がスムーズにいくの う効果が現れるか、理論と実践の両 一つではなかろうか。欲は目的意識 釈尊は究極の悟りを得るために そこで考えてみた これも欲の

志。を持っているからである。釈尊は、青天を背負って壮大な旅に出る 不動なものにするためのものではな 高遠な目標を立てて修行者の信念を て締めくくったゆえんは、正にその が般若心経の最後を広告宣伝をもつ 鵬が九万里もの大空に舞い上がるの 冒頭の荘子の寓話に戻るが、 を持っているからである。釈尊

2014 · 2 大法輪 | 138

第三部

般若心経を知るために