

科段  
校口語訳

般若心経修證義

わたしのお寺てらの宗旨しゅうしは

一、名な 称え

曹洞宗そうどうしゅう(禅宗ぜんしゅう)です

一、伝でん 統とう

曹洞宗そうどうしゅうは釈迦牟尼佛しやくかむにぶつより相承さうじょうがれて来たきた仏法ぶつぽうであり

我国わがくにでは道元どうげん禅師ぜんじさまが今いまから七百六十年しちひゃくろくにじゅうねんほど前に

福井ふくいの永平寺えいへいじを

四代目よだいめの瑩山けいざん禅師ぜんじさまが横浜よこはまの総持寺そうじじを開創ひらかれ盛ん

になされました

一、本ほん 尊ぞん

釈迦牟尼しやくかむに仏ぶつ

一、本ほん 尊ぞん 唱名しょうみょう

南無釈迦牟尼なむしやくかむにぶつ仏ぶつ

一、教義

私たちは誰でも仏心を具えております

しかしそれに気づかず、我侷な生活を繰り返して

いることが、苦しみ悩みのもとであります

反省し懺悔して、お釈迦さまの御教えを学び、自分

のあるべき生活に目覚めましょう

佛さまに帰依し心が落ち着くと、おのずから生活が

調えられ、人生が明るくなります

そして社会のお役に立てることがうれしくなり、苦

難にも耐えてゆこうとする信念が強まります

そこに日々の幸と生甲斐を発見するのが、わが曹洞

宗の教義であります

一、お経

修證義・般若心経・観音経・舍利礼文等を読誦します

朝あさに感謝 夕ゆふに報恩

生きるよろこび

生かされる幸せ

ありがとう、おかげさま、合掌の生活

心が安らぎ

さいわいなり

吉祥の出づるところ

先祖が眠り

子孫が集うところ

それが 菩提寺ぼだいじの本堂です

御仏壇は我家の本堂です

心をこめ

お仏壇や本堂におまいりしましょう

◎ 開經偈

無上甚深微妙法

百千萬劫難遭遇

我今見聞得受持

願解如來真實義

◎ 懺悔文

我昔所造諸惡業

皆由無始貪瞋癡

從身口意之所生

一切我今皆懺悔

◎ 三 歸 戒 文

南無歸依仏

南無歸依法

南無歸依僧

歸依仏無上尊

歸依法離塵尊

歸依僧和合尊

歸依仏竟

歸依法竟

歸依僧竟

◎ 四 弘 誓 願

衆生無辺誓願度

煩惱無尽誓願斷

法門無量誓願學

仏道無上誓願成

◎ 摩訶般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩

行深般若波羅蜜多時

照見五蘊皆空

度一切苦厄

舍利子

色不異空

觀自在菩薩は

般若波羅蜜多を深く行じたもうた時

五蘊は皆空なりと照見したまいて

一切の苦厄を

度し給う、

舍利子よ

色は空に異ならず

觀音様は

深く坐禪に入りたもうて

アラムノヤノ  
色受想行識の五蘊は

本来空なりと悟られ

一切の苦を度したまわれた。

我が弟子、舍利子よ

存在するものは全て因縁所生なるが故に空であり

空不異色

色即是空

空即是色

受想行識

亦復如是

舍利子

是諸法空相

不生不滅

不垢不淨

空は色に異ならず

色は即ち是れ空

空は即ち是れ色

受想行識もまた

またかくのごとし、

舍利子よ

是の諸法は空相に

生せず滅せず

垢つかず淨からず

因縁所生空ではあるが

また存在でもある

即ち存在するといえど空であり、また空を離れ存在はない

故に色も空も単なる有無の見よりみてはならない

心の作用である

感覺意識等もまた

単なる有無の見にとらわれて

見てはならない。

舍利子よ

この世の存在も現象も

全て本来空であるからこそ

生ずるとか滅するとか

汚れているとか

淨らかであるとか



不増不減

是故空中

無色無受想行識

無眼耳鼻舌身意

無色聲香味觸法

無眼界

乃至

無意識界

無無明

増さず減せず、

是の故に空中には

色もなく受想行識

もなく

眼も耳も鼻も舌も

意なく

色も声も香も味も

觸もなし

眼界もなく

乃至

意識界もなし

無明もなく

増したり減ったりするといふ

ことはないのである

このように般若の

空の理からみれば

存在も心の働きも空であり

それらを認識する

眼耳鼻舌身意も空

その対境である

色声香味觸法も空

眼にし耳にする世界はじめ

意識界も全て本来空である

私共が、これらを実体と思い

執着しているの

あたかもあるかの如く

思えるのである

故に執らわれなき

智慧の心でみれば

亦無無明盡

乃至無老死

亦無老死盡

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

また無明の尽くる  
こともなし

乃至老死もなく

また老死の尽くる  
こともなし

苦集滅道もなく

智もなくまた  
得もなし

無所得をもつての  
故なり、

菩提薩埵は

般若波羅蜜多に  
依るが故に

心に罣礙なし

人間の浅はかな猿知恵も

生老病死への執着も

無用となるのである

このように心得た時、  
心身は解放され

真の自由を得るのである

この執われなき心こそが  
心の平安のもとである。

さとりを求める人は

このとらわれなき般若の  
智慧によるが故に

心に束縛がないのである

無聖礙故

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

故知般若波羅蜜多

是大神咒

聖礙無きが故に

恐怖あることなし

一切の顛倒夢想を  
遠離して

涅槃を究竟  
したもう。

三世の諸仏も

般若波羅蜜多に

依るが故に

阿耨多羅三藐三菩提  
を得たまへり、

故に知るべし、

般若波羅蜜多は

是れ大神咒なり

執着なきが故に、利害

損得などの二元対立も消え

人生の恐れや不安も

解消するのである

かく心得てあらゆる

煩惱妄想をはなれた時

心に永遠の平安を

得るのである。

過去現在未来の

あらゆる仏様も

この執われなき般若の

空をさとるにより

無上最高のさとりを

得たもうたのである。

故に真の安らぎに入る道を

説く般若波羅蜜多は

摩訶不思議の真言である

是大明咒

是无上咒

是无等等咒

能除一切苦

眞實不虛

故說

般若波羅蜜多咒

即說咒曰

揭諦揭諦

是れ大明咒なり

是れ無上咒なり

是れ無等等咒なり

よく一切の  
苦を除き

眞實にして  
虚ならず

故に説く

般若波羅蜜多の  
咒を、

即ち咒を説いて  
曰く

行こう行こう

無明の闇を照らす  
まことばである

この上なく尊い言靈である

比類なく尊い明咒である

この咒により執着を離れ  
一切の苦を除くこと

うていつわりなき眞實である

さあそれでは安らぎの  
世界に入る

般若の眞言を説こう。

即ち咒を説いて曰く

揭諦揭諦

波羅揭諦

波羅僧揭諦

菩提婆訶

般若心經

とらわれなき

安らぎの世界へ

みんなみんな共に

行こう

さとりよ幸あれ

般若心經

波羅揭諦

波羅僧揭諦

菩提婆訶

南無歸命頂禮般若心經

(經本を疊の上に置かないこと)

最も基本的な大切なお経です  
ので、いつでもどこでも読誦  
されるとよいでしょう

◎ 修しゆ 證しやう 義ぎ

第一章 總そつ 序じよ

(第一節)  
生しやうを明めいらめ

死しを明めいらむるは

仏ぶつ家け一いち大だい事じの因いん縁ねんなり

生しやう死じの中なかに

仏ぶつあれば生しやう死じなし

但ただ生しやう死じ即すなわち涅槃ねはんと心こころ得えて

〔一日に一章づつ読誦して、御先祖様に供養すると同時に、自分自身の福として下さい〕

(経本を世の上に置かないこと)

切角せきかくのこのいのち

有難ありがたきこの人生

仏ぶつの教けうに会うことのできたこの因縁

この縁を意義あらしめてこそ

価値ある人生となる

即ち、今のこの一日一日を

意義あらしめるとき

生死しやうじとして厭いとふべきもなく

涅槃ねはんとして欣たのふべきもなし

是時このとき初めて

生死しやうじを離はなるる分ぶんあり

唯一ただいち大事だいじ因縁いんえんと究尽きゆうじんすべし

人身にんしん得ること難かたし

仏法ぶつぽう値おふこと希まれなり

今我等いまわれら

宿善しゆくぜんの助たすくるに依よりて

已すでに

人間としての価値が生じ

人生を意義あらしめる

ことになるのである

こうして己が人生を

一生懸命おくつてこそ

己が人生を全うできるのである

この正しい道を、知りつとめることが

人生の意義である。

地球上には二百万種の生物と

五十五億の人類がいる

その中でこうして仏教に出会うことは

実にまれなのである

宗教心なき人間は、

動物と同じというが

今汝は幸にして、

前世より汝のつくりなしてきた

すぐれた因縁のおかげにより、すでに

受け難き人身うけがたにんじんを

受けたるのみに非ずうけたるのみならず

遇ひ難き仏法あひがたぶつぽうに

値ひ奉れりあひたてまつ

生死しやうじの中の

善生最勝ぜんじやうさいしやうの生なまなるべし

最勝さいしやうの善身ぜんしんを徒らいたずらにして

露命ろうめいを無常むじやうの風かぜに

任まかすること勿なまれ

(第三節)  
無常むじやう憑たのみ難がたし

数ある生物いぶつの中で人間として生まれ

数多き宗教の中で、この仏ぶつの教くわうに値あひ

経典きんてんを手にし読むことができ

成仏じやうぶつの因縁いんげんを

結ぶことができたのである

この優れた因縁いんげんの有難ありがたさを

よくよく感じとるべきであり

この今の人生じんじやうを、無為むゐにすこし

何の功いさもなく

むなしく命終めいしゆうを迎へることなきよう

よくよく反省はんじやうしつつ、毎日の

生活くわつごをつとめるべきである。

この人生じんじやうは ほかない



知らず露命しらずるめい

いかなる道の草にか落ちんいかなるみちのくさにかおちん

身已に私に非ずみすでわたくしあらず

命は光陰に移されていのちこういんうつつ

暫くも停め難ししばらくとどめがたし

紅顔いづくへか去りにしこうがんいづくへかきりにし

尋ねんとするに蹤跡なしたずねんとするしよせきなし

熟観する所にじゆくわんするところ

往事の再びおうじふたたび

逢ふべからざる多しあひあはべからざるおほし

長い／＼と思っている己が命も

いつとこの道の端に

落とすことになるやもしれず

我がものと思っっているこの体さえも

たちまちに老いさらばえ、死を迎へ

閻魔様の前に出ることになるのである

その時に功なきを悔んでも手遅である

あらためて過ぎ去った人生を

よくよく考えてみるに

無意味無目的にすぎ去った月日は

もう決してとりもどすことはできず

無常忽ちに到るときは

国王大臣

親暱従僕妻子珍宝

たすくる無し

唯独り黄泉に趣くのみなり

己れに随ひ行くは

只是れ

善悪業等のみなり

(第四節)  
今の世に

因果を知らず

そればかりか死が訪れ来た時には

いかに地位名誉財産を築こうと

睦みあつた家族朋友があろうと

あの世には持っていていけず

ただ一人で黄泉に旅立つのみである

その時己につき従うものは  
名誉や財産ではなく

ただただ己のつくりなしてきた  
善悪業のみであることを

心に銘じ、人生をおくるべきである。

その為には

原因には必ず結果があり

業報を明めず

三世を知らず

善悪を弁まへざる

邪見の党侶には群すべからず

大凡因果の道理

歴然として私なし

造悪の者は墮ち

修善の者は陞る

毫釐も忒はざるなり

若し因果亡じて

現在の行為が次の果をうみ

その因縁は過去現在未来にわたり

必ず善悪の果をもたらずという

因果の理を信じ

善業にはげまねばならぬ

この因果の道理は

明白であつて

悪業を為す者は悪道におち

善業を為す者は善趣にのぼること

ほんの僅かな狂いもないのである

お釈迦様や代々の祖師方が

虚しからんが如きは

諸仏の出世あるべからず

祖師の西来あるべからず

(第五節)

善悪の報に三時あり

一者順現報受

二者順次生受

三者順後次受

これを三時といふ

仏祖の道を修習するには

其最初より

仏法を伝えてこられたのは

汝に、この因果の道理を

教え伝えられる為であつたと

知るべきである。

この善悪果報のあらわれ方には

三時業といひ

善悪の報を今生で受くる場合

来世で受くる場合

来世で受くる場合があるが

因果の報は必ずあるのである

それ故仏道を修学し

人生を意義あらしめようとするには

その初に先づ

斯三時の業報の理を

効ひ驗らむるなり

爾あらずれば

多く錯りて

邪見に墮つるなり

但邪見に墮つるのみに非ず

悪道に墮ちて

長時の苦を受く

当に知るべし

今生の我身

この三世にわたる

因果の道理を確信し

善業につとむべきである

さもなれば、因果の報はないという

邪見に墮ち入ってしまうに違いない

そしてその邪見の結果、悪業をなし

人間の道をあやまり

恐ろしい悪道におち

永い／＼苦しみを受けることに

なってしまうのである。

まさに知るべきである

今のこの人生はただ一回のみ

二つ無し三つ無し

徒らに邪見に堕ちて

虚く悪業を感得せん

惜からざらめや

悪を造りながら

悪に非ずと思ひ

悪の報あるべからずと

邪思惟するに依りて

悪の報を

感得せざるには非ず

決つしてやり直しはきかぬのである

それ故、この人生を無意味にすこし

悪業をなし、善縁を結ばずして

虚しく悪道に堕ちるなどと

いうことがあつてはならない

今迄の人生をふりかえつてみよう

己が人生を意義あるように

つとめてきたであろうか

善業につとめてきたであろうか

ただ無意味にすこし

浮かれていただけではなからうか

よくよく考え反省し

今から直に仏道にはげむべきである。