

# 教えの庭から

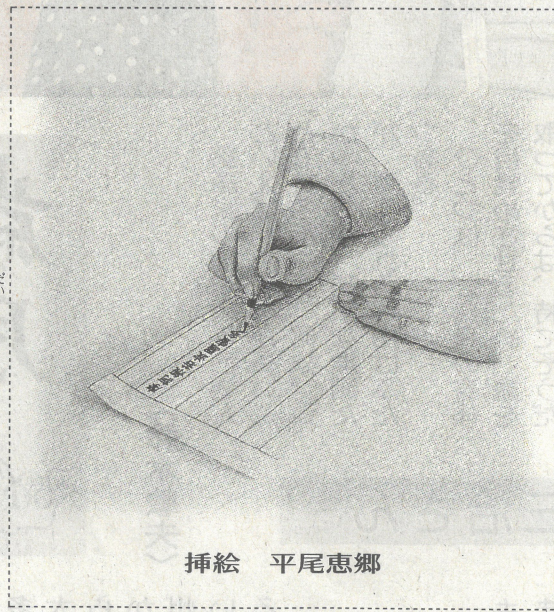
現代は、心に大きな不安を抱えざるを得ない時代になつてきています。特に地球温暖化で環境が激変し、豪雨災害、大洪水、山林火災などが多発しています。また、新型コロナウイルス感染症、大震災の後遺症、超高齢化の進行、残留農薬が人体に及ぼす影響……。この先、地球人類はどうなっていくのでしょうか。そしてさまざまな理由から精神に不調をきたし、うつや引きこもりになる人も後を絶ちません。そのような状況の中で、心のよりどころを仏教に求める人たちの数も増加してきています。

中でも特に人気の高いのが「般若心経」です。それは、1分半程度で読めますので、いつでもどこでも唱えることができます。また、毛筆やボールペンなどで気

## 般若心経を唱える効用

出雲市斐川町・仁照寺住職 江角 弘道

軽に写経もできます。実際の次にやってみると、心が落ち着きますので、精神安定にはかなり効果があるようです。サンスクリット（梵語）で書かれた般若心経は、世間でただ一つ法隆寺に伝わるとか、「すべてが空である



挿絵 平尾忠郷

の次が空で7個です。その次が「般若波羅蜜多」（知恵の完成の実践行）で6個です。初めて読むと、言葉の印象から、「無い」とも、現にいろいろなものがあることが書かれた文ですが、それを「分かつても分からなくても」というか、「分かつても」、「分かつても」ただ一心に唱えようと、かなり禅定（心）が安定した状態になることになり、近い状態になれるという事があります。「一心」になれたとすれば、それは禅定と同じだと思います。「般若波羅蜜多」の書いたある心経は、「真言」の「真言」であり、大いなる光の「真言」であるので、一切の苦を取り除く」と結論の部分にあります。だから、心経は素晴らしい「真言」だということになります。そういうふうに分かると、「分かつても」ではなく、「分かつても」ではない、とになります。ありがたい、功德がある「真言」と信じ

つています。そこには、大品般若心経と小品般若心経の二つがあります。通常、読まれているものは、玄奘三蔵が漢訳した小品般若心経です。その本文は262文字あり、一番多く出てくる文字は「無」で21個、それを徹底的に実践したら、心を覆つものがなくなり、爽やかなものになるらしいのです。

般若心経（以下、心経と略）は、とても深い内容があることが書かれた文です。この「真言」を唱えるとき、心身の病や迷いから「分かつても」、「分かつても」ただ一心に唱えようと、かなり禅定（心）が安定した状態になることになり、近い状態になれるという事があります。「一心」になれたとすれば、それは禅定と同じだと思います。「般若波羅蜜多」の書いたある心経は、「真言」の「真言」であり、大いなる光の「真言」であるので、一切の苦を取り除く」と結論の部分にあります。だから、心経は素晴らしい「真言」だということになります。そういうふうに分かると、「分かつても」ではなく、「分かつても」ではない、とになります。ありがたい、功德がある「真言」と信じ