

仕事の悩みと迷いを消し去る般若心経の智慧

シンプルに働く

元結不動 密蔵院 住職

名取芳彦

はじめに

▼ 人生は意外とシンプル

「ごはん食べ終わった?」「ええ」「じゃ、お茶をお飲み」

私たちの日常は、意外とシンプルです。

写真家の土門拳どもんけんさんは、写真集発売の記者発表で「写真を撮る時にもっとも気をつけているのは何ですか」と聞かれ、しばらく考えてからまじめにこう答えたそうです。

「それは、レンズキャップを外はずすことです」

「みんなに好かれるには、どうしたらいいだろう」とあれこれ悩むより、自分がみんなを好きになれば、それでいいのです。

還暦を間近にした私は、「あなたにとって、生きるというのは、どういうことですか」と聞かれると、こう答えます。

「私は、生きること自体が趣味みたいなものです」

急に雨が降ってきたら、雨宿りするか、傘を買うか、雨を着るつもりで歩けばいいのです。

欲しいものがなければ、あきらめるか、探すか、自分でつくり出せばいいのです。

▼ 複雑にしているのは自分

政治や経済の問題はともかく、私たちの人生は、仕事も含めてそれほど難しく考えなくても、シンプルにやっていけます。複雑にしているのは、ほかならぬ自分です。

「これをやったら、どうなるだろう」と心配ばかりしている人がいました。

私は「やってみたらどうですか。失敗しても死ぬわけではないし、たとえ死んでも私が拝みますから心配いりません。やることやってから心配したほうがいいですよ」と申し上げ

げました。

“心配すること”と“悩むこと”は似ていますが、“考える”のとは違う気がするのです。悩むのは現状に悩んで出口を探そうとせず、こんなはずはないとただオロオロしているばかり。それに対して、考えるのは解決方法を探して、具体的にやってみること、動いてみることです。

出口を探せないのは、その人なりのこだわりがあるからでしょう。

迷惑をかけたたくない、自分らしくない、負けたくない、評価を下げたくないなどです。それは取りも直さず、感謝されたい、自分らしさを貫きたい、勝ちたい、認められたいというこだわりでもあります。

そういう人は、石橋の向こう側へ行くのにも、こだわりがあつてなかなか渡れません。石橋の向こう側へ行きたければ、行かないといけないなら、こだわりを捨てて、叩かないで渡ってしまうしかないと思うのです。

▼『般若心経』が伝えること

わずか二百七十文字程度の『般若心経』は、シンプルに生き、働くのを邪魔する私たちのこだわりを、簡潔に取り除いてくれるヒント満載のお経です。

他の多くの教典と異なり、『般若心経』は、仏さまの力や功德くどくの偉大さには、まったくと言っていいほど触れず、私たちの存在や世の中のあり方を、「空くう」という大原則で分析していきます。その意味で、『般若心経』は宗教的というより哲学的な展開をします。「それをしたら、どうなりますか」と理屈優先で物事を考えてしまう人にぴったりかもしれません。

仏教は二千五百年ほど前に、「いつでも、どんなことが起こっても、心が穏やかでいたい人、この指、とーまれ」と、お釈迦さまが指を高く突き上げてスタートしたようなもの。

お釈迦さま自身は「(見ることもできない) 仏さまをただ信じなさい」とはおっしゃらなかったでしょう。他力的に何かをやみくもに信じなくても、心穏やかにシンプルに生きていける教えが仏教だと思うのです。そして、せっかくの教えが、私たちの日常に結びつかなければ意味がありません。

もちろん、長い歴史を経て、さまざま環境や多様な問題を抱える人々に対して、よりの確な方法で心を穏やかにするための教えが説かれることとなります。その中で「仏さまを信じたほうがいい」「厳しい修行をしたほうがいい」という教えも生まれてきますが、『般若心経』は別格。特に前半は、経というより論と言ってもいいでしょう。そして、最後に「さあ、やってみよう」と実践をすすめます。

▼ いい人にならなくていい

本書は、『般若心経』を語句に沿って、なるべく簡潔に解説しました。

その語句を土台に、社会に出て経験したことがない問題にぶつかった人にとって、その場しのぎではなく、長い人生を歩く杖代わりになるような仏教的な考え方を、具体例を織り交ぜて展開しました。

その多くは、みなさんが学校では教わらなかった解決方法であり、問題解決へのアプローチでしょう。「えっ？ そんなの、あり？」と思わず言いたくなるものもあるでしょう。東京の下町の坊主が、数珠をヘンに持ち替えて本書をお届けする意味がそこにあります。

『般若心経』が、「空」というフィルターをかけてこだわりを除いてくれるように、本書は、みなさんの個々の問題に『般若心経』というフィルターをかけました。

坊さんの書いた本だから道徳的なきれいごとが書いてあると思ったら大間違い。仏教はもともと、「いい人になれ」なんて言っていないのです。あくまで、心穏やかに生きることが目標にしています。

人生は楽ではありません。しかし、楽でなくても楽しむことはできます。それは仕事でも同じです。

さあ、『般若心経』が説く仏教二千五百年の智慧ちえに触れながら、仕事の悩みや迷いをきれいに消し去って、シンプルに生きていきましょう。

シンプルに働く——仕事の悩みと迷いを消し去る般若心経の智慧

目次

はじめに

3

本書の構成

15

般若心経 全文

16

般若心経 全訳

17

01 「自分の都合」に気づくと、多くの悩みは解決する

20

02 一つの見方にとらわれずに、自在に観る力が人生を豊かにする

24

03 できないことをするのを「練習」と言う

28

04 この命こそが、最初のいただきもの

32

05 都合通りにならないからって、いちいち怒っていたら人生はつまらない

38

06 得意分野は人それぞれ、「これができる人が勝ち」ではない

42

07 因に縁が加わって「結果」になる

46

08 すべてのものは縁によって成り立っている

50

09 今の形にこだわり、執着すると、苦しみが增える

56

10 この世の中に「絶対」は無い

60

11 個々の「違い」と「共通」を見抜く仏の智慧

64

12 刺激や変化ばかり求めるのはやめなさい

68

13 きれいなことはいいこと、汚いことは悪いこと、なのか？

74

14 何かが減った分は、何かが増えている

78

15 無いものを「ある」と思っているから苦しむ

82

16 すべてのものは、膨大な縁の集合で成り立っている

86

17 「自分の五感は絶対だ」なんて思わないほうがいい

92

18 予想可能なものは準備できるが、予想不能なものは心配しても無駄

19 「一人で何でもできない」という考えは捨てていい

20 「自分の仕事に意味はあるのか？」と再考するのはいいこと

21 古い価値が崩れたあとには、新しい価値が生まれる

22 一つのものにこだわると、ほかのものが見えなくなる

23 苦だと思っことでも、どこかにメリットはあるもの

24 「こだわらないこと」にもこだわらない

25 “智慧”にさえもこだわらな

26 今は逃げ回っている自分も、いつか変わる

27 他人の背中を押してあげられる人ほど、心穏やかに生きられる

28 本質をつかむために、あなたができること

29 「心を邪魔するものがない」のは、「勝手気まま」とは違う

146

30 心の中の“とらわれ”を上手に処理する

150

31 死ぬこと、嫌われること、失うことを、菩薩はどう考える？

154

32 現実をありのまま受け止めることが、心穏やかになる第一歩

158

33 望みやこだわりを「煩惱」にしないために

164

34 長く続けていることでもマンネリにならない理由

168

35 目的を達成したら手段は不要になる

172

36 自己完結してしまっってはもったいない

176

37 子ども叱るな来た道じゃ、年寄り嫌うな行く道じゃ

182

38 個人ではどうしようもないものにどう対応するか？

186

39 心の闇に明かりを灯す方法

190

40 あなたはいつだって今日が一番若い

194

41 あなたの人生は、比べるものなき人生

200

42 自由がないのではなく、力がないだけではないか？

204

43 どうしようもない真実と、なんとかできる真実を分ける

208

44 「知恵」のレベルでできる発想の転換

212

45 結論ばかりを急がないほうがいい

218

46 言葉は体や生き方そのものさえ変える

222

47 最後には実践をすすめている『般若心経』

226

48 空も智慧も、私たちの心に内蔵されている

230

おわりに

236

本書の構成

この本は、『般若心経』の智慧で、「働く人の悩み」に答えていきます。

全体は四十八の項目に分かれており、一つの項目は四ページで構成されています。

最初のページには原文とその解釈の書き下し文、二ページ目にはその部分に関する解説を記しています。三ページ目には「Q」として働く人からのさまざまな悩みが提示され、そして四ページ目では『般若心経』の智慧を引きつつその悩みに答えます。

四十八の項目すべてをお読みいただくと、全部で二百七十文字ほどの全文を最初から最後までひと通り辿ったこととなります。

次のページには『般若心経』の全文、その次のページからは全訳を載せています。まずは何となくでも構いませんので、全体像を眺めてみてください。

般若心經 全文

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
 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 不增不減 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 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 無罣礙故 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 是大神呪 是大明呪
 是無上呪 是無等等呪 能除一切苦 眞實不虛 故說般若波羅蜜多呪 即說呪曰
 羯諦羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提薩婆訶 般若心經

心が豊かに、安らくなるための素晴らしい智慧のエッセンスの教え

観音さまが、とても深い智慧を身につけるための修行をしていた時のこと。私たちが目や耳などで感じることで、頭で考えることはすべて“空”であり、決して固定されるものではないと気づきました。それがわかると、心の迷いや苦しみも無くなったのです。

舍利子さん、いいですか。物事はいろいろな条件が重なることで、今あなたの目の前にあるのです。つまり、さまざま条件や縁によって成立したものが、今そこにある物なのです。条件が揃わなければ存在しないし、条件が変われば物の形も変わっていきます。

私たちが感覚から得た情報を元にして考えることも同じです。条件によって刻々と変化して、ひとつの状態で固定されることはありません。

舍利子さん、世の中にあるすべては生ずることも滅することもなく、綺麗でもなく、汚いこともなく、増えもしなければ減りもしないのです。

なぜなら肉体や形あるものも、感じたり考えたりすることも、いろいろな条件によって変化するものだからです。

視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感でわかることも、第六感で感じることも絶対ではなく、いろいろな条件によって変わっていくものです。迷いの原因である無明の状態も存在せず、その無明がなくなることありません。

老いることも死ぬことも、不変の実体などないのですから、こだわっても仕方ありません。

「世の中は自分の思い通りにはならないことが集まっていて、その苦しみを無くすためには自分の都合を捨てて仏道を歩めばいい」という真理にも、とらわれなくていいのです。そもそも智慧にも実体は無く、得ることもできませんから、こだわったところでもうにもなりません。こつしたことを見抜く力を般若の智慧と言います。

菩薩はこの般若の智慧を備えているので、心が解放された自由な状態で、恐怖を感じることもありません。

間違った世界の見方をするのではなく、「こうであつたらいいのに」などと夢見るようなこともしませんが、だからこそ心が安らかなのです。

菩薩だけでなく、現在・過去・未来の多くの仏さまも般若の智慧によつて安らかな心になり、悟りを開くことができます。

その悟りの境地に至るのに最適な真言があります。それは比類なき呪文です。その真言を伝えましょう。

ギャーテー・ギャーテー・ハーラーギャーテー

ハラソーギャーテー・ボージー・ソワカ。

これが般若という智慧のエッセンスです。