

《般若心経 書き下し・口語訳・現代語訳》

観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空 度一切苦厄

〔書き下し〕

観自在菩薩が、深般若波羅蜜多を行ずる時、五蘊は皆空なりと照見して、一切の苦厄を度したまう。

〔口語訳〕

観自在菩薩（観音菩薩）が深く智慧の完成の行を行っていた時、人間の存在を構成する五蘊、すなわち、物質的な存在、感覚、思考、意志、意識の五つの要素が、全て実体のないものであると見極め、全ての苦しみから解放されました。

〔現代語訳〕

観音菩薩は、深い智慧の完成を追求していた時に、人間の存在を構成する全ての要素が実体のないものであると悟り、あらゆる苦しみと災厄を乗り越えました。

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

〔書き下し〕

舍利子よ、色は空に異ならず、空は色に異ならず、色は即ち是れ空なり、空は即ち是れ色なり。受・想・行・識も、

亦復是の如し。

〔口語訳〕

舍利子よ、物質的な存在、すなわち色（しき）は、実体のない空（くう）と異ならず、空もまた物質的な存在と異ならない。物質的な存在はすなわち空であり、空はすなわち物質的な存在である。感受、思考、行動、意識もまた同じです。

〔現代語訳〕

舍利子「シャーリプトラ」よ、物質的な存在と空は同じものであり、物質的な存在は空であり、空もまた物質的な存在です。この考え方は、感受や思考、行動や意識にも当てはまります。

舍利子 是諸法空相 不生不滅 不垢不淨 不增不減

〔書き下し〕

舍利子よ、是の諸法は空相なり。不生にして不滅、不垢にして不淨、不増にして不減なり。

〔口語訳〕

舍利子よ、この世のあらゆる諸法、すなわち存在の本質は空であり、生じることも滅びることもなく、汚れることも清らかなになることもなく、増えることも減ることもありません。

〔現代語訳〕

舍利子「シャーリプトラ」よ、全ての現象の本質は実体のない空であり、これらは生まれることも滅びることもなく、汚れることも清らかになることもなく、増えることも減ることもないのです。

是故空中無色 無受想行識 無眼耳鼻舌身意 無色声香味触法  
無眼界 乃至無意識界

〔書き下し〕

是の故に、空の中には色も無く、受・想・行・識も無く、眼・耳・鼻・舌・身・意も無く、色・声・香・味・触・法も無く、眼界も無く、乃至、意識界も無し。

〔口語訳〕

したがって、空の中には物質的な存在（色）もなく、感受、思考、行動、意識もなく、眼、耳、鼻、舌、身体、意識もなく、色、声、香り、味、触覚、法（心象）もなく、眼の世界から意識の世界に至るまで、何も存在しません。

〔現代語訳〕

したがって、空の中には物質や感覚、思考、行動、意識といったものは存在せず、五感や意識、さらにはそれらに対応する世界も存在しないのです。

無無明 亦無無明尽 乃至無老死 亦無老死尽 無苦集滅道  
無智亦無得 以無所得故

〔書き下し〕

無明も無く、亦無明の尽くことも無く、乃至、老死も無く、亦老死の尽くことも無し。苦・集・滅・道も無し。智も無く、亦得も無し、無所得を以ての故に。

〔口語訳〕

無明（無知、迷い）は存在せず、それが尽きることもなく、老いや死もなければ、それが尽きることもありません。苦しみの原因やそれを滅する道もなく、智慧もなく、得るものもありません。

〔現代語訳〕

無知や迷いは存在せず、それが消えることもなく、老いや死も存在せず、それが終わることもありません。苦しみの原因やその解決の道もなく、智慧もなく、得るものもないのです。

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

〔書き下し〕

菩提薩埵は、般若波羅蜜多に依るが故に、心に罣礙無し。

罣礙無きが故に、恐怖有ること無し。一切の顛倒夢想を遠離して、究竟涅槃す。

〔口語訳〕

得るものがないがゆえに、菩薩は智慧を依り所とし、心に一切の妨げがなくなり、恐れもあります。全ての迷いと夢想から遠ざかり、最終的な涅槃に至るのです。

〔現代語訳〕

何も得るものがないために、菩薩は智慧に支えられ、心に妨げがなくなり、恐怖がなくなります。そして、あらゆる迷いや幻想から離れ、最終的に悟りの境地に達します。

三世諸仏 依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提

〔書き下し〕

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う。

〔口語訳〕

過去、現在、未来の全ての仏たちは、般若波羅蜜多によって最高の悟りである阿耨多羅三藐三菩提を得ました。

〔現代語訳〕

過去、現在、未来の全ての仏たちは、この智慧によって究極

の悟りを得たのです。

故知般若波羅蜜多 是大神呪 是大明呪 是無上呪

は無等等呪 能除一切苦 真実不虛

〔書き下し〕

故に知る、般若波羅蜜多は、是れ大神呪なり。是れ大明呪なり。是れ無上呪なり。是れ無等等呪なり。能く一切の苦を除く。真実にして虚しからず。

〔口語訳〕

だからこそ、般若波羅蜜多は偉大な真言（しんごん）であり、最高の真言であり、無上の真言であり、比類なき真言であり、あらゆる苦しみを取り除く真実のものであり、虚偽ではありません。

〔現代語訳〕

この智慧は、仏教における深い真理を象徴する偉大で最高の「真言（しんごん）」であり、無上の比類なき真実の言葉であり、あらゆる苦しみを取り除くことができるのです。

故説般若波羅蜜多呪 即説呪曰 揭諦揭諦 波羅揭諦

波羅僧揭諦 菩提薩婆訶

【書き下し】

故に若波羅蜜多の呪を説く。即ち呪を説いて曰く、揭諦、波羅揭諦、波羅僧揭諦、菩提薩婆訶、

【口語訳】

だからこそ、般若波羅蜜多の真言を説きます。その真言とは次のとおりです。「羯諦 羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提薩婆訶」。

【現代語訳】

だからこそ、般若波羅蜜多の真言を説くのです。真言とは、仏教における深い真理を表す言葉です。すなわち、「歩みを進めよ、歩みを進めよ、彼方の真理へ進みゆけ、悟りに至れ、幸せあれ」（揭諦、揭諦、波羅揭諦、波羅僧揭諦、菩提薩婆訶「ガテーガテーパーラガテーパーラサンガテーボーデイスヴァーハー」と）。

## 般若心経

【書き下し・口語訳・現代語訳】

般若心経。

## 【追補】

後半の「三世諸仏」以降の部分について、仏教学者・渡辺照宏氏（1907 - 1977）の一文を引く。

過去、現在、未来の三時期に出現する仏陀たちはすべて英知の完成<sup>①</sup>をよりどころとして、最高の、真実の、完全な悟りを得て、仏陀とされる。

それ故に知るがよい、英知の完成<sup>②</sup>は偉大な呪文（大神呪）である。偉大な知の呪文（大明呪）である。最高の呪文（無上呪）である。比べものない呪文（無等等呪）である。あらゆる苦悩を滅却するものである。真理である。誤りがないからである。

英知の完成<sup>③</sup>において次のような呪文が説かれている。すなわち、

ガテー（至れり）、ガテー（至れり）、パーラガテー（彼岸に至れり）、パーラサンガテー（彼岸に到着せり）、ボーディー（悟りに）、スヴァーハー（めでたし）。

参考：『世界の大思想 2-2(仏典)』河出書房新社 1969

『渡辺照宏著作集 第6巻』筑摩書房 1982

『般若心経講話』成田山選書16 2017

## 【注記】

般若心経の読み方・唱え方は、宗派・流派によって若干の違いが見られます。ここでは真言宗での読み方を参考にしています。実際に唱えられる際は各宗派の経本などをご覧ください。

また、書き下し・口語訳・現代語訳も一つの例としてご覧ください。

文中の「舍利子（しゃりし）よ」とした部分は、梵語の「シャーリプトラ」から「舍利弗（しゃりほつ）」とされることもあります。舍利子（舍利弗）は仏教の開祖釈迦仏の十大弟子の一人です。