****

宝彩瞑想会レジメ　　　　　　宝彩有菜

****

「東京・渋谷」レジメ　2011/08/27

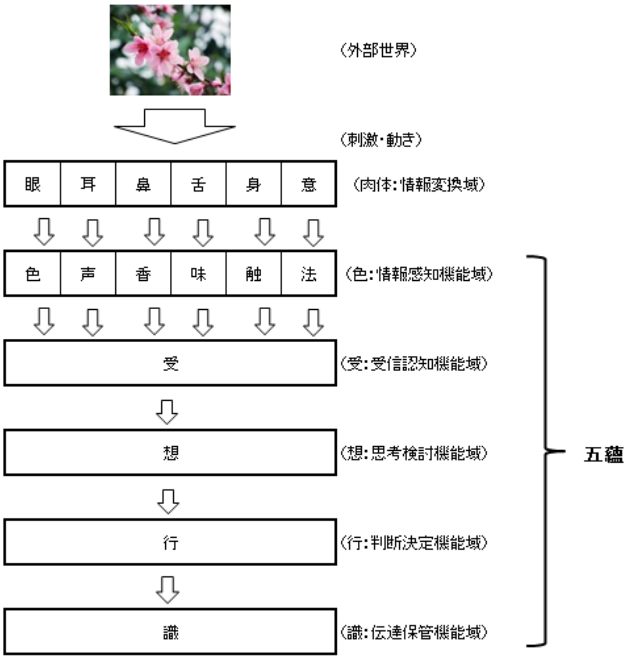
「瞑想と色即是空について」

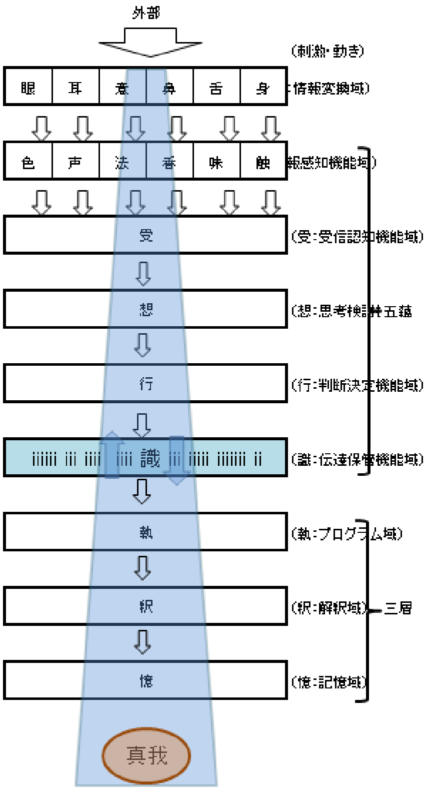
Small version in Sanskrit

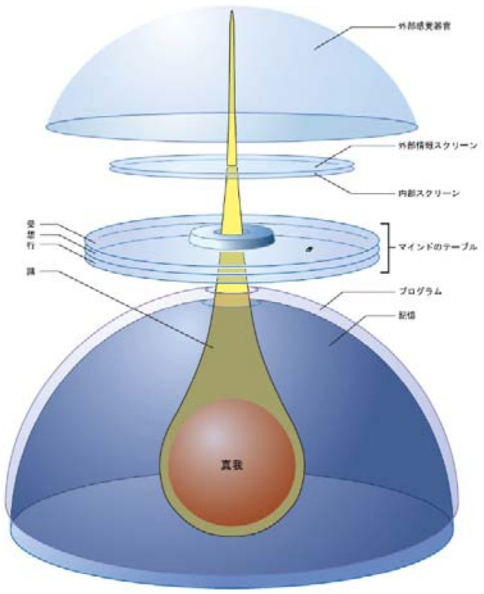
http://en.wikisource.org/wiki/Heart_Sutra

आर्यावलोकितेश्वरो बोधिसत्त्वो गंभीरायां प्रज्ञापारमितायां चर्यां चरमाणो व्यवलोकयति स्म ।
पंचस्कन्धाः । तांश्च स्वभावशून्यान्पश्यति स्म ।
इह शारिपुत्र रूपं शून्यता शून्यतैव रूपं रूपान्न पृथक्शून्यता शून्यताया न पृथग्रूपं
यद्रूपं सा शून्यता या शून्यता तद्रूपं । एवमेव वेदनासंज्ञासंस्कारविज्ञानानि ।
इह शारिपुत्र सर्वधर्माः शून्यतालक्षणा अनुत्पन्ना अनिरुद्धा अमला न विमला नोना न परिपूर्णाः ।
तस्माच्छारिपुत्र शून्यतायां न रूपं न वेदना न संज्ञा न संस्कारा न विज्ञानानि ।
न चक्षुःश्रोत्रघ्राणजिह्वाकायमनांसी । न रूपशब्दगंधरसस्प्रष्टव्यधर्माः । न चक्षुर्धातुर्यावन्न
मनोविज्ञानधातुः । न विद्या नाविद्या न विद्याक्षयो नाविद्याक्षयो यावन्न
जरामरणं न जरामरणक्षयो न दुःखसमुदयनिरोधमार्गा न ज्ञानं न प्राप्तिः ॥
तस्मादप्राप्तित्वाद्बोधिसत्त्वाणां प्रज्ञापारमितामाश्रित्य विहरत्यचित्तावरणः ।
चित्तावरणनास्तित्वादत्रस्तो विपार्यासातिक्रान्तो निष्ठनिर्वाणः ।। त्र्यध्वव्यवस्थिताः सर्वबुद्धाः
प्रज्ञापारमितामाश्रित्यानुत्तरां सम्यक्सम्बोधिमभिसंबुद्धाः ।।
तस्माज्ज्ञातव्यं प्रज्ञापारमिता महामन्त्रो महाविद्यामन्त्रो ऽनुत्तरमन्त्रो
ऽसमसममन्त्रः सर्वदुःखप्रशमनः । सत्यममिथ्यत्वात् । प्रज्ञपारमितायामुक्तो मन्त्रः । तद्यथा
गते गते पारगते पारसंगते बोधि स्वाहा ।।

仏説摩訶般若波羅蜜多心経
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
舎利子
色不異空　空不異色　色即是空　空即是色　受想行識亦復如是
舎利子
是諸法空相　不生不滅　不垢不浄　不増不減　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　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　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　三世諸仏　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　真実不虚
故説般若波羅蜜多呪　即説呪曰
羯諦　羯諦　波羅羯諦　波羅僧羯諦　菩提薩婆訶
般若心経


（外部世界）
（刺激･動き）
眼 耳 鼻 舌 身 意
（肉体：情報変換域）
色 声 香 味 触 法
（色：情報感知機能域）
受
（受：受信認知機能域）
想
（想：思考検討機能域）
行
（行：判断決定機能域）
識
（識：伝達保管機能域）
五蘊


外部
（刺激･動き）
眼 耳 意 鼻 舌 身
情報変換域）
色 声 法 香 味 触
報感知機能域）
受
（受：受信認知機能域）
想
（想：思考検討
五蘊
行
（行：判断決定機能域）
識
（識：伝達保管機能域）
執
（執：プログラム域）
釈
（釈：解釈域）
三層
憶
（憶：記憶域）
真我


外部感覚器官
外部情報スクリーン
内部スクリーン
受
想
行
識
マインドのテーブル
プログラム
記憶
真我