
入門瞑想会(2012/01/22) 宝彩瞑想会・池袋

レジメ 宝彩有菜

2012年01月22日(日曜日) 13:30-16:30

「瞑想と般若心経」

【1】(大笑雲訳:貝葉)

聖なる観自在菩薩は、深遠なる般若波羅蜜多の行を行じつつある時に、そこには五蘊があり、それらの**自性は空である**と照観した。

舍利子、

色は空であり、空は色である。色は空に異ならず、空は色に異ならず。

すなわち、色はこれ空、すなわち、空はこれ色なり。

受想行識もまたかくのごとし。

舍利子、

諸法は、空にして、**無相なり**、

生ぜず、滅せず、垢つかず、浄からず、増さず、減ぜず、

この故に、空の中には、色もなく、受も想も行も識もなく、

眼も耳も鼻も舌も身も意もなく、色も声も香も味も触も法もなし。

眼界もなく、乃至、意識界もなし。

明もなく、無明もなし。明が尽きることもなく、無明が尽きることもなし。

乃至、老も死もなく、また、老と死の尽くることもなし。

苦も集も滅も道もなく、智もなく、また、得もなし。

菩提薩埵は、般若波羅蜜多に依るが故に、心に罣礙なし。

罣礙なきが故に、恐怖あることなく、顛倒を遠離し涅槃を究竟す。

6	舍利子	舍利子
7	色不異空	色空 空如是色
8	空不異色	色不異空 空是不異色
9	色即是空	即是色空
10	空即是色	即空是色
11	受想行識亦復如是	如是受想行識
12	舍利子	此 舍利子
13	是諸法空相	諸法 空無相
14	不生不滅	不生 不滅
15	不垢不淨	不垢 不淨
16	不增不減	不減 不增
17	是故空中	是故 舍利子
18	無色	空中 無色
19	無受想行識	無受想 無行 無識
20	無眼耳鼻舌身意	無眼耳鼻舌身意
21	無色声香味触法	無色声香味触法
22	無眼界	無眼界
23	乃至無意識界	乃至無意識界
24	無無明亦	無明 無無明亦
25	無無明尽	無明尽 無無明尽
26	乃至無老死	乃至無老死
27	亦無老死尽	無老死尽
28	無苦集滅道	無苦集制道
29	無智亦無得	無智 無得
30	以無所得故	

31	菩提薩埵	菩提薩埵
32	依般若波羅蜜多故	般若波羅蜜多
33	心無罣礙	依故心無罣礙
34	無罣礙故	心罣礙
35	無有恐怖	無有故無恐怖
36	遠離一切顛倒夢想	顛倒遠離
37	究竟涅槃	究竟涅槃
38	三世諸仏	三世住諸佛
39	依般若波羅蜜多	般若波羅蜜多
40	故得阿耨多羅三藐三菩提	得阿耨多羅三藐三菩提
41	故知般若波羅蜜多	正覺故知 般若波羅蜜多
42	是大神呪	大咒
43	是大明呪	大明咒
44	是無上呪	無上咒
45	是無等等呪	無等等咒
46	能除一切苦	一切苦能除
47	真實不虛	真實不虛
48	故説般若波羅蜜多呪	般若波羅蜜多
49	即説呪曰	説咒
50	羯諦	羯諦
51	羯諦	羯諦
52	波羅羯諦	波羅羯諦
53	波羅僧羯諦	波羅僧羯諦
54	菩提薩婆訶	菩提薩婆訶
55	般若心經	般若心經

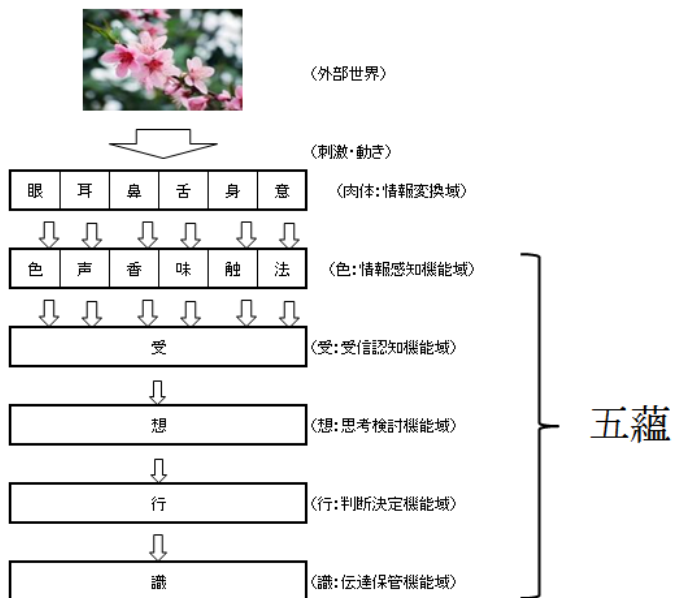
【4-1】般若心経の前段（心のシステム解説）

五蘊は空である。

アタマの中の思考は、すべて、神経電流で行われているプロセスである。神経電流が無ければ、何も無い。

さとりも、生死も、何も無い。

苦悩や、苦しみも、何も無い。

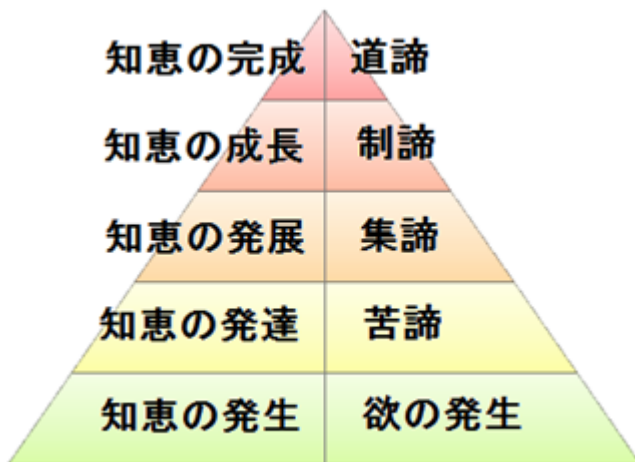


【4-2】般若心経の中断（お釈迦様の教えと、空との関連）

では、どのようにして、苦悩を発生させているのか？

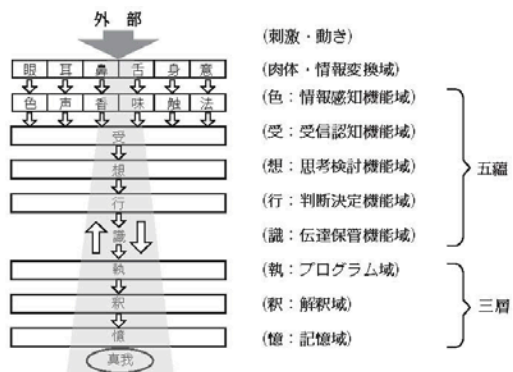
知恵の完成：知恵の発達・・・

苦集制道：欲の発達・・・

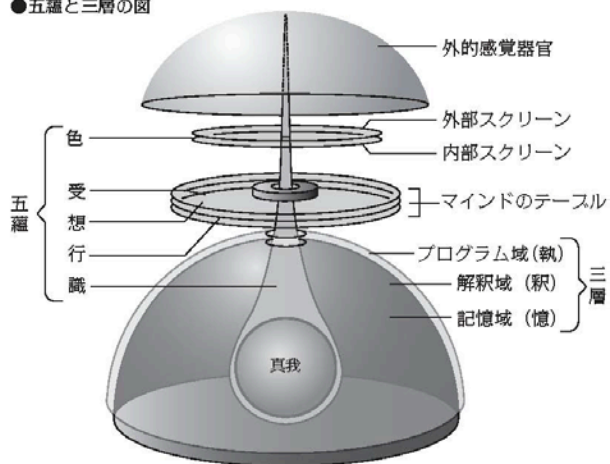


五蘊のみではなく、三層も関連している。

だから、真の幸せになるには、知恵の完成が必要。



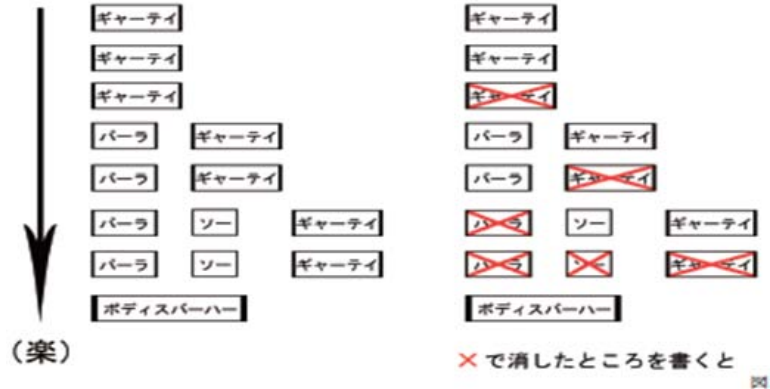
●五蘊と三層の図



●宝形有菜の「心のシステム図」

【4-3】般若心経の後段 具体的にさとするには。修行方法。
 具体的に知恵の完成（さとする）ためには、
 瞑想すること。
 その方法は、

羯諦 羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提娑婆訶



まとめ

- 前段 五蘊は空である。
- 中断 だから、どんな思考（苦しみ）も消せる。
消せると、超ハッピーになれる。（悟れる）
- 後段 消し方の修得は、大明呪が優れている。

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2011