



1 幸せをいただく方法

- 010 誰とでも仲良し 観自在
- 012 気持ちに寄り添う 菩薩
- 014 やりすぎないで 行深般若波羅蜜多時
- 016 まると学ぶ、ブッダの教え① 幸せになる方法
- 018 時の流れに身を任せ 照見五蘊皆空
- 020 他の道も探してみよう 度一切苦厄
- 022 [動物が出てくる、ブッダの言葉①]
火に飛び込んだうさぎの話



2 こだわりから自由になる

- 024 油断大敵！ 舍利子
- 026 大きくても、気にしない 色不異空
- 028 気持ちは伝わる 空不異色
- 030 この瞬間に全力を 色即是空
- 032 温かいんだから 空即是色
- 034 みんな違ってそれでいい 受想行識 亦復如是
- 036 まると学ぶ、ブッダの教え② 揺らぐ心にこだわっちゃダメ
- 038 変あったね 是諸法空相
- 040 生えた？ 不生不滅
- 042 汚れてもいい 不垢不淨
- 044 体重なんて気にしない 不増不減
- 046 [動物が出てくる、ブッダの言葉②]
恩返しをした牛の話

3 今を愉しむ

- 048 見えるものは一瞬で変わる 是故空中無色
- 050 目がくらんでない？ 無受想行識
- 052 感覚を信じすぎない 無眼耳鼻舌身意
- 054 疑ってみる 無色声香味触法
- 056 **まと学ぶ、ブッダの教え③** 見えないことを愉しめばいい
- 058 シンプルに生きる 無眼界 乃至無意識界
- 060 世の中は知らないことだらけ 無無明
- 062 認め合えたら素敵 亦無無明尽
- 064 歳とったな…… 乃至無老死
- 066 今年もまた歳を重ねる 亦無老死尽
- 068 **まと学ぶ、ブッダの教え④** 夢や優しい心を忘れない
- 070 ほどほどが大七 無苦集滅道
- 072 悟ってみた 無智亦無得
- 074 いつまでそうしてるの？ 以無所得故
- 076 [動物が出てくる、ブッダの言葉③]
悪いことをした犬は誰？

4 穏やかに受けとめる

- 078 自分の道を進もう 菩提薩埵
- 080 思い切って飛び込む 依般若波羅蜜多故
- 082 通せんぼ 心無罣礙
- 084 天に任せる 無罣礙故
- 086 もう、怖くない 無有恐怖
- 088 考えすぎじゃない？ 遠離一切顛倒夢想
- 090 充電中 究竟涅槃
- 092 **まと学ぶ、ブッダの教え⑤** 受けとめ方を変えればいい
- 094 見守ってるよ 三世諸佛
- 096 道なき道をゆく 依般若波羅蜜多故
- 098 たくさんの人に支えられている 得阿耨多羅三藐三菩提
- 100 大事なのは気持ち 故知般若波羅蜜多
- 102 **まと学ぶ、ブッダの教え⑥** 認めれば苦しみは小さくなる
- 104 ワッショイ 是大神呪
- 106 分かち合おう 是大明呪
- 108 言葉にはパワーがある は無上呪
- 110 君は世界でひとりだけ は無等等呪
- 112 ドンマイ 能除一切苦

- 114 ラクして手に入るものナシ 真実不虛
- 116 まると学ぶ、ブッダの教え② 無は完全消滅じゃない
- 118 みんなで考えよう 故説般若波羅蜜多呪
- 120 ファイト 即説呪曰
- 122 まると学ぶ、ブッダの教え③ きっと願いは叶う
- 124 さあ行こう！ 掲諦 掲諦 波羅掲諦
- 126 一緒に行こう！ 波羅僧掲諦
- 128 幸せの世界を目指して 菩提薩婆呵
- 130 これがワン若心経 般若心経
- 132 まると学ぶ、ブッダの教え④ まるくおさまるよ
- 134 般若心経 全文

※本書では、旧字体の「佛」という漢字を使用しています。この文字は「人」と「弗」とを合成した形声文字です。「人」は、立っている人を横から眺めた形を表す象形文字で、「弗」は縦の二本の線が反り返って合わないものを示し、「背く」を表す会意文字です。

中国洛陽白馬寺に佛教が伝来した永平十年、梵語 buddha の音訳に「佛陀」が用いられ、佛は一般には「ホトケ」を意味することとなりました。佛は人でありながら人にあらず（弗）、悟った人であるということが、音だけでなく文字の持つ意味で表されています。

現在は、「佛」を「仏」と表記することが多いですが、傍の「ム」は単なる記号にすぎません。佛教者としては、「佛」の文字に含まれる意味も大切にしたいものです。

chapter 1

幸せをいただく方法

