

はじめに 3
般若心経 全文 6

第1章 般若心経について

般若心経とは 16
大乘仏教と般若心経 18
般若心経は
どのように生まれたか 20
どのようなことを説いているのか 24

第2章 般若心経を読む

摩訶般若波羅蜜多心経 28
観自在菩薩 29
舍利子 色不異空 30
舍利子 是諸法空相 31
是故空中無色 無受想行識 32
無無明 亦無無明尽 33
菩提薩埵 依般若波羅蜜多故 34
三世諸仏 依般若波羅蜜多故 35

第3章 般若心経を知る

1 般若心経の教えとは

故知般若波羅蜜多 36
故説般若波羅蜜多呪 37

摩訶 42

般若 44

波羅蜜多 46

心経 48

観自在菩薩 50

2 空とは何か

行深般若波羅蜜多時 52
「解説」六つの修行 — 六波羅蜜 54
照見五蘊皆空 56
「解説」人間をつくる五つの要素 58
度一切苦厄 60

舍利子 64

色不異空 空不異色 66

「解説」すべては「空」である 68

色即是空 空即是色 70

受想行識 72

亦復如是 74

舍利子 是諸法空相 76

不生不滅 78

不垢不淨 80

不增不減 82

3 難しい考え方はやめよう

是故空中無色 86

無智亦無得 108

以無所得故 110

4 ラクになる方法とは

菩提薩埵 114

依般若波羅蜜多故 116

心無罣礙 118

無罣礙故 無有恐怖 120

遠離一切顛倒夢想 122

「解説」物事をひっくり返して見る 124

「解説」考えの違う二つの仏教 88

無受想行識 90

無眼耳鼻舌身意 92

無色声香味触法 94

無眼界 乃至無意識界 96

無無明 98

亦無無明尽 100

乃至無老死 102

亦無老死尽 104

無苦集滅道 106

究竟涅槃 126

「解説」知足の精神 128

三世諸仏 130

依般若波羅蜜多故

得阿耨多羅三藐三菩提 132

5 智慧の完成について

故知般若波羅蜜多 136

是大神呪 138

是大明呪 140

第1章 般若心経について

は無上呪 142

は無等等呪 144

能除一切苦 146

真実不虛 148

6 真言を唱えよう

故説般若波羅蜜多呪 152

即説呪曰 154

羯諦 羯諦 波羅羯諦 156

波羅僧羯諦 158

菩提薩婆訶 般若心経 160

第4章 般若心経を生活に取り入れる

般若心経を実践する 164

お経を読んでみよう 166

お経を書いてみよう 169