

はじめに 2

第一章 お写経の基本を知ろう

お写経の歴史 10

薬師寺のお写経道場でお写経にチャレンジ 14

自宅で作法にのっとって、お写経を始めましょう！ 16

第二章 お写経Q&A

お写経をすれば願いが叶うんですか？ 28

どんな時にお写経をするのがいいですか？ 30

字が下手だとダメですか？ 32

書き終わったお写経はどうすればいいですか？ 34

どんな宗教・宗派でもお写経できますか？ 36

一度に書かなければダメですか？ 37

お写経をする時の心がまえは？ 38

第三章 般若心経をお写経しましょう

般若心経とは 40

鉛筆で般若心経を練習しましょう 44

摩訶般若波羅蜜多心経 45

観自在菩薩 48

行深般若波羅蜜多時 51

照見五蘊皆空 度一切苦厄 54

舍利子 色不異空 空不異色 57

色即是空 空即是色 60

受想行識 亦復如是 62

舍利子 是諸法空相 65

不生不滅 不垢不淨 不增不減 67

是故空中無色 無受想行識 70

無眼耳鼻舌身意 72

無色声香味觸法 75

無眼界 乃至無意識界 78

無無明 亦無無明尽 80

乃至無老死 亦無老死尽 82

無苦集滅道 無智亦無得 84

以無所得故 87

菩提薩埵 依般若波羅蜜多故 90

心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖 92

遠離一切顛倒夢想 究竟涅槃 95

三世諸佛 依般若波羅蜜多故 98

得阿耨多羅三藐三菩提 101

故知般若波羅蜜多 104

是大神呪 是大明呪 106

是無上呪 是無等等呪 108

能除一切苦 真實不虛 110

故說般若波羅蜜多呪 即說呪曰 113

揭諦 揭諦 波羅揭諦 115

波羅僧揭諦 菩提薩婆呵 般若心經 117

全文を書いてみましょう 119

「般若心經のこころ」を書いてみましょう 124

薬師寺について 126

薬師寺のお写経道場について 127