



## 1 今の自分を見つめる

- 010 見方を変えてみる 観自在  
012 気持ちに寄り添う 菩薩  
014 バランスをとって 行深  
016 からまった糸はゆっくりほどこう 般若  
018 今日もありがとう 波羅蜜多時  
020 自分で見極める 照見  
022 変化を嘆かないで 五蘊皆空  
024 思い切って飛び越える 度一切苦厄  
026 [コラム] 般若心経にまつわる、佛教の言葉 ①



## 2 変化を受け入れる

- 028 ダメなところは誰にでもある 舍利子  
030 毎日が変化の連続 色不異空  
032 心は顔に表れる 空不異色  
034 何ごともバランスが大事 色即是空  
036 心まであったかく 空即是色  
038 仲良くなれる? 受  
040 見た目で判断しないで 想  
042 何もしないという行動 行  
044 違うから、面白い 識  
046 気持ちを伝えよう 亦復如是  
048 幸せは誰かのおかげ 舍利子  
050 景色も移り変る 是諸法空相  
052 見られていなくてもルールは守る 不生  
054 欲張りすぎでない? 不滅  
056 どんどこでもいい 不垢  
058 キレイを求めすぎないで 不淨  
060 増えてる? 不増  
062 なくなっていないよ 移動しただけ 不減  
064 [コラム] 般若心経にまつわる、佛教の言葉 ②



### 3 こだわりから自由になる

- 066 見えるものは一瞬で変わる 是故空中無色  
 068 変化するものにしばられないで 無受想行識  
 070 どう感じるかはキミ次第 無眼耳鼻舌身意  
 072 そこに何かある？ 無色声香味触法  
 074 視野が狭くなってない？ 無眼界 乃至無意識界  
 076 未来は自分次第 無無明  
 078 知らないことは恥ずかしくない 亦無無明尽  
 080 若づくりはほどほどに 乃至無老死  
 082 老いは自然の流れ 亦無老死尽  
 084 何かあっても歩みを止めない 無苦集滅道  
 086 見返りはいらさないよ 無智亦無得 以無所得故  
 088 [コラム] 般若心経にまつわる、佛教の言葉 ③



### 4 正しい道を歩んで行く

- 090 手を差し伸べて 菩提薩埵  
 092 まずはやってみる 依般若波羅蜜多故  
 094 しなやかに生きる 心無罣礙  
 096 何にも邪魔されない 無罣礙故  
 098 もう怖がらない 無有恐怖  
 100 考えすぎじゃない？ 遠離一切顛倒夢想  
 102 穏やかな心で 究竟涅槃  
 104 いつも見守ってるよ 三世諸佛  
 106 一步一步の積み重ね 依般若波羅蜜多故  
 108 道は続く 得阿耨多羅三藐三菩提  
 110 ついにここまで 故知般若波羅蜜多  
 112 言葉にはパワーがある 是大神呪  
 114 心に光が差す 是大明呪  
 116 最高の幸せ！ は無上呪  
 118 比べなくてもいい は無等等呪  
 120 痛みは感じ方次第 能除一切苦  
 122 偽らない 真実不虛  
 124 一人で考えないで 故説般若波羅蜜多呪  
 126 味方は必ずいる 即説呪曰

128 さあ行こう！ 掲諦 掲諦 波羅掲諦

130 一緒に行こう！ 波羅僧掲諦

132 幸せの世界を目指して 菩提薩婆呵

134 これが般ニヤ心経 般若心経

136 般若心経 全文

## chapter 1

# 今の自分を見つめる

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」の偏と旁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、旁の「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。

