

第1章

はじめに 2

本書の読み方 6

心が落ち着く呼吸法 8

最初に知りたい、般若心経の大事なところ

キミを強くするっておきの呪文 10

呪文ってどんなときに使うの？ 12

一言で言うと「空っぽ」 14

空っぽってどういうこと？ 16

般若心経(全文) 18

般若心経(訳) 20

コラム 耳なし芳一のお話 22

コラム 般若って知恵のこと 24

第2章

般若心経を読んで、悟ってみよう

悟ってみよう ① ぼくたちの生きるこの世界は、本当は空っぽかもしれないよ。 26

悟ってみよう ② あるものではなくて、ないものはある？ 30

悟ってみよう ③ みんなそれぞれの世界を見ているだけなのかもしれないね。 34

悟ってみよう ④ 見えるものも、聞こえるものも、キミとぼくでは違うんだね。 38

悟ってみよう ⑤ 苦しみが本当はないのだとしたら、はじめから悩むこともないのかな。 42

悟ってみよう ⑥ あれも、これも、悩みなんて本当はないのかも。 46

悟ってみよう ⑦ もともとないのだから、手に入れることもないんだね。 50

悟ってみよう ⑧ 心配いらない、怖いことがないってとってもラク!! 54

悟ってみよう ⑨ 昔も、今も、これからも。正しい道を選んで進もう。 58

悟ってみよう ⑩ これから始まるのは、とっておきの呪文。 62

悟ってみよう ⑪ ぼくじくそわか！ 悟り！ 66