

第一章 見つめる

16 手を伸ばすか、押し上げるか

観自在

18 先を歩む人

菩薩

20 誰にも修行の時期がある

行

22 自分らしい生き方とは

行深

24 人を裁く罪

般若

26 何にもない幸せ

波羅蜜多

28 まっすぐに見つめる

照見

30 次の瞬間の自分

五蘊皆空

32 私たちは守られている

空

34 見方が変われば世界が変わる

度一切苦厄

第二章 変わっていく

38 大切な人の名前

舍利子

40 変わらないものはない

色不異空

42 内は外に出る

空不異色

44 命の芽生えを感謝する

色即是空

46 眼に見えないものを感じる

空即是色

48 見えないもので満たされている

空

50 限りある時を教えてください

色

52 苦しさは五感とつながっている

受

54 思い込みの中で生きている

想

56 動く理由

行

58 失恋のパターン

識

60 昨日と今日と明日の私は違う

亦復如是

62 若者よ

舍利子

64 永遠はない絶対もない

是諸法空相

66 頼んで生まれたわけじゃないけど

不生

68 次の何かに変わっていく

不滅

70 それは汚いものですか

不垢

第三章 こだわらない

- 72 完璧な清潔なんて必要ない
不淨
- 74 ひとつ増えて、ひとつ失う
不増
- 76 使ったものは還ってくる
不減
- 78 変わっていくから、愛おしい
是故空中無色
- 80 過去にとらわれない
無受想行識
- 82 何を見るかより、どう見るか
無眼耳鼻舌身意
- 84 すべてが見えなくてもいい
無色声香味触法
- 86 私はいま、どこにいるのか
無眼界乃至無意識界
- 88 愚かさの元が見えますか
無無明
- 90 迷いのない人生はない
亦無無明尽
- 92 老いていくことを怖がらないでいい
乃至無老死
- 94 もう十分に生き尽くした
亦無老死尽
- 96 ひとつの教えにこだわらな
無苦集滅道
- 98 学びながら、歩め
無智亦無得
以無所得故

第四章 動き出す

- 102 大人こそ背伸びしよう
菩提薩埵
- 104 走り続ける
依般若波羅蜜多故
- 106 子どもに戻ってはいけない
心無罣礙
- 108 涙とともに流してしまえ
無罣礙故
- 110 恐れていても、悲しくても
無有恐怖
- 112 結果を求めない
遠離一切顛倒夢想
- 114 人は幸せになるために生まれてきた
究竟
- 116 美しい言葉で埋め尽くす
涅槃
- 118 私が未来に影響する
三世諸佛
- 120 個性は無意識に働きかける
依般若波羅蜜多故
- 122 あえて言葉にしない
得阿耨多羅三藐三菩提
- 126 自分の弱さを知らながら生きる
故知般若波羅蜜多
- 128 風船の穴を埋める
是大神呪
- 130 奇跡はない
是大明呪

132 最後にすぎる言葉

是無上呪

134 絶対はないから

は無等等呪

136 苦しみの種は自分の中にある

能除一切苦

138 見つけた真実を信じる

真実不虛

140 「ない」は母の言葉

故説般若波羅蜜多呪

142 旅立ちの時

即説呪曰

144 幸せは歩いてこない

揭諦揭諦 波羅揭諦

146 難しいことは抜きで祝おう！

波羅僧揭諦

148 あなたが幸せでありますように

菩提薩婆呵

150 そんな生き方できるわけない

般若心経

第五章

佛教の言葉

154 残念だけれど時は戻らない

愛別離苦

156 嫌いな人にコントロールされるな

怨憎会苦

158 手に入らない苦しみは減ったけど

求不得苦

160 自分のことは横に置く

自利利他

162 仕事に慈悲の心をせる

慈悲

164 際限のない欲望

渴愛

166 思いもしないこと

諸行無常

168 友に育てられる

諸法無我

170 謙虚であれば、それでいい

中道

172 自分で点す

自灯明・法灯明

174 思いやるなら受け取ろう

布施

176 真夜中でも赤信号を渡らない

持戒

178 裏切った人の方がつらい

忍辱

180 コツコツの力

精進

182 わからないものはわからないままに

智慧

184 ちよういん流 般若心経

186 般若心経について

188 薬師寺について

189 お写経の功德