

般若心経読誦……………9

仏説摩訶般若波羅蜜多心経……………10

意識 般若心経……………16

般若心経瞑想法への誘い……………19

般若心経とは……………20

般若心経瞑想法とは……………21

瞑想の準備……………22

種字・真言・印契……………24

種字とは……………24

真言とは……………24

印契とは……………25

観自在菩薩……………25

種字……………25

真言……………26

印契……………26

般若波羅蜜多菩薩……………26

種字……………26

真言……………27

印契……………28

瞑想法入門……………29

はじめに……………32

合掌……………32

香を点する……………32

坐の組み方……………33

結跏趺坐	33
半跏趺坐	34
椅子坐	35
大和ずわり(正坐)	35
身体を調える	35
呼吸法訓練	37
長入息呼吸	37
長出息呼吸	38
長出入息呼吸法	38
数息観	39

### 般若心経瞑想法の解説

41

合掌	42
礼拝	42

開経偈	42
般若心経読誦	43
誓願	43
大虚空観	44
月輪観	45
月輪中に 卍(婆)字出現	46
卍(婆)字変じて観自在菩薩となる	47
月輪中に 卍(ジャ)字出現	48
卍(ジャ)字変じて般若波羅蜜多菩薩となる	49
縁起流転水想観	50
三角大円空観	52
三角智印	54
聖如意光菩薩	55
観自在菩薩大仏光観	56
瞑想を終える	57