目次

第一章　人間関係を円滑にする言葉

洗心　汚れた心も、洗えばきれいになる　12
喫茶去　誰にでも茶をすすめる心の余裕を　14
以心伝心　心と心で通じ合う　16
花枝自短長　個性があるから調和がとれる　18
挨拶　自分から声をかけ、心を交わす　20
桃李不言下自成蹊　魅力があれば、自然に人が集まる　22
銀椀裏盛雪　違いを見極める　24
山是山水是水　そのままを受け入れる　26
天上天下唯我独尊　人は皆それぞれが尊い　28
愛語　慈愛の言葉には力がある　30
単刀直入　大切なことはストレートに伝える　32
山花開似錦　変化し続けることだけが不変の真理　34
一期一会　今、この瞬間の出会いを大切に　36
悟無好悪　先入観をなくす　38
［コラム］禅と茶道　40

第二章　悩みや迷いを解消する言葉

春来草自生　しかるべき時まで焦らず待つ　42
好事不如無　良いことに執着しない　44
自灯明　生きる道を灯すのは自分　46
○（円相）　始まりは終わり、終わりが始まり　48
達磨安心　見えない不安に怯えない　50
両忘　二者択一から自由になる　52

紅炉上一点雪　情熱で妄想を溶かす　54
随所作主立処皆真　どこにいても主体性を持つ　56
惺惺着　「目覚めているか」と自分に呼びかける　58
一行三昧　ひとつのことを無心に行う　60
滅却心頭火自涼　無心になれば乗り越えられる　62
掬水月在手弄花香満衣　悟りは誰もが手にできる　64
吹毛剣　煩悩はすばやく断ち切る　66
莫妄想　不安や悩みはすべて妄想　68
［コラム］あの人も禅に影響を受けていた　70

第三章　自信を取り戻す言葉

李花白桃花紅　そのままが、いちばん美しい　72
大象不遊兎径　大物は象のようにゆったりしている　74
行雲流水　時には流れにまかせる　76
明珠在掌　宝物は、自分の手のなかにある　78
寒松一色千年別　どんな環境でも力強く生きる　80
無事是貴人　平凡な毎日を安穏に暮らすのがいい　82
孤雲本無心　雲のように自由に生きる　84
一無位真人　本当の自分を大切にする　86
把手共行　誰にでも共に歩く仲間がいる　88
主人公　人生の主役は自分　90
百花為誰開　認められたい気持ちをセーブする　92
八風吹不動　どんな風にも吹き飛ばされない　94
破草鞋　使い込んだ物は努力の証　96
放下着　執着を捨てて、心の片づけをしよう　98

[コラム] おうちでプチ修行① 自宅で「いす座禅」 100

第四章　やる気になる言葉

白雲自去来　時には、放っておくことも大切 102
歩歩是道場　どんな環境でも学ぶことはできる 104
誰家無明月清風　誰にでも慈悲の心が宿っている 106
啐啄同時　結果はベストなタイミングで表れる 108
元気　元気はまわりに連鎖するもの 110
雲収山岳青　雲が去れば、あなた自身が見えてくる 112
一以貫之　ポリシーを持って柔軟に生きる 114
柳緑花紅　自然のように、ありのままの姿で 116
晴耕雨読　心が晴れない日はゆっくりと 118
白珪尚可磨　毎日磨き続けることで輝く 120
隻手音声　小さな常識の枠から自由になろう 122
大機大用　チャンスをものにするのは自分の行動 124
脚下照顧　時には立ち止まることも大切 126
大道通長安　幸せへの道は一つではない 128
[コラム] おうちでプチ修行② 禅的掃除で心を磨く 130

第五章　豊かに生きるための言葉

閑古錐　心が丸くなれば余裕が生まれる 132
日々是好日　今を受け入れ、大切に生きる 134
無一物中無尽蔵　もともとは何も持っていなかった 136
魚行水濁　行動したら必ず跡は残るもの 138

第一章
人間関係を円滑にする言葉

知足　幸せは、気づいた人だけが手にできる ―― 140
無功徳　見返りは求めない ―― 142
赤心片片　何事も純真な心で ―― 144
百尺竿頭進一歩　今にとらわれず、歩みを止めない ―― 146
一日不作　一日不食　なすべきことを自分に課す ―― 148
水急不流月　水面に浮かぶ月のように、あなた自身も流されないで ―― 150
冷暖自知　経験しないと分からない ―― 152
壺中日月長　縛られた世界でも、豊かな時間を ―― 154
夢　儚い世界で一瞬一瞬を大切に ―― 156
平常心是道　ありのままの心で、ありのまま生きる ―― 158