

第1章 毎日をどう過ごしたらいいのか？

まず、何をすべき？ 12

脚下照顧(きゃっかじょうい)

何かに取り組むときは？ 14

一行三昧(いちぎょうさんまい)

問題が起きたときは？ 16

時々勤払拭(じじじつとめてぶっしきせ)

投げ出したくなったら 18

至誠一貫(しせいいつかん)

いつも心がけることは？ 20

洗心(せんしん)

イヤなことがあった日は… 22

日々是好日(にちたすこれいじつ)

コラム 禅の修行ってどんなことをするの？ 24

第2章 人を大切にすることでどうなるの？

人と会ったときは？ 26

一期一会(いちごいちえ)

どんなふうにも人と話す？ 28

和顔愛語(わげんあいご)

相手と意見が違ったら 30

無作妙用(むさくみょうりゆう)

困っている人がいたら 32

き違(こま)心切(こま)心切(こま)

相手のことがあからまない！ 34

花枝自短長（かしのすからたんちよう）

人に何かをしてあげるとき 36

丁寧操者徳（ていねいはくんとくをそんす）

コラム お寺の食事「精進料理」ってどんな料理？ 38

第3章 立派な人って、どんな人？

あからまないことがあったら？ 40

百不知百不会（ひゃくぶちひゃくふえ）

自信がなくなったときは？ 42

水急不流月（みずきゅうりゅうじつつきをながさず）

めんどくさくならたら 44

一日不作一日不食（いちじつなまなればいちじつひつむむ）

人をうらやましく思ったら 46

明珠在掌（みよづいじやたなごころにあじ）

自慢したくなったときは？ 48

和光同塵（わこうどうじん）

人のために何かするとき 50

無功德（むくどく）

コラム 禅の世界では「〇」にはどんな意味がある？ 52

第4章 どうしたら夢をかなえられるの？

やるかやらないか迷ったら 54

冷暖自知（れいだんじち）

不安な気持ちになったら 56

安心（あんじん）

壁にぶつかったときは？ 58

稽古照今（いにしえをかんがえていまをてらす）

あきらめなくなったら 60

点滴穿石（てんてきいしをうがう）

くじけそうになったら 62

破草鞋（はぞうあし）

成長したときは？ 64

歩々是道場（ほほこれごとじょう）

コラム 禅にはどんな歴史があるの？ 66

おわりに 68

第1章

毎日をどう

過ごすしたらいいの？

禅宗のお寺で修行をするお坊さんは、禅の教えにしたがって
毎日を過ごしている。その中には、みんながよりよい日々
を送るための言葉がたくさんあるよ。