

はじめに 3

第1章 禅語とは

禅語とは 12

禅宗のなりたち 14

禅の精神 16

広がる禅 18

禅を取り入れた生活を 20

第2章 穏やかに暮らす

挨拶 24

看脚下 26

喫茶去 28

元氣 30

一期一会 32

老婆心 34

知足 36

円相 38

洗心 40

閑古錘 42

且緩々 44

安閑無事 46

春水満四澤 48

日々是好日 50

コラム 玄関が果たす役目 52

第3章 うまく付き合う

我逢人 54

桃李不言下自成蹊 56

以心伝心 58

花枝自短長 60

遠觀山里色 62

和光同塵 64

把手共行 66

隻手音声 68

单刀直入 70

黙 72

両忘 74

阿吽 76

一無位真人 78

月在青天水在瓶 80

コラム 精進料理① 禪が生んだ食べ物 82

第4章 自分と向き合う

光陰如矢 84

主人公 86

莫妄想 88

而今 90

桂花露香 92

好事不如無 94

寒松一色千年別 95

百花為誰開 96

独釣寒江雪 98

無功德 100

担雪填井 102

直心是道場 104

萬法一如 106

看々臘月尽 108

自灯明 110

コラム 精進料理② 食べることも修行 112

第5章 一步を踏み出す

夢 114

一心 116

いろは 118

工夫 119

喝 120

時時勤払拭 122

冷暖自知 124

無一物中無尽藏 126

只管打坐 128

水到渠成 130

風来自開門 132

知恩報恩 134

家和万事成 136

曹源一滴水 138

八風吹不動 140

コラム 十牛図 悟りとは何か 142

第6章 心をラクにする

晴耕雨読 144

下載清風 146

行雲流水 148

明珠在掌 150

名利共休 152

柳緑花紅 154

紅炉上一点雪 156

放下着 158

第1章 禅語とは

花謝樹無影 160

水急不流月 162

平常心是道 164

壺中日月長 166

魚行水濁 168

一日不作一日不食 170

白雲自去來 172