

## 第一章 気づく

- 12 何も無いところから始める  
本来無一物
- 14 人生は出会いでできている  
喫茶去
- 16 いま、言おう  
光陰可惜時不待人
- 18 大切なことは、教えてもらえない  
一口吸尽西江水
- 20 輝かせて、輝いて  
明珠在掌
- 22 心はいつもさらさらと  
逢花打花逢月打月
- 24 あなたは、もともと知っている  
千里同風
- 26 主人公、目覚めよ  
主人公
- 28 大切なものを見失わない  
水急不流月
- 30 大自然に学ぶ  
山花開似錦
- 32 身体から変わる  
惺惺着
- 34 天が教えてくれている  
一無位真人
- 36 忘れていた美しさに気づく  
夢
- 38 夢みよう  
竹影掃階塵不動
- 40 誰もあなたの自由を奪えない  
雲収山岳青

## 第二章 はじめる

- 42 体験から学ぶ  
冷暖自知
- 44 ルールに縛り付けられないというルール  
一以貫之
- 46 自分の機嫌は自分で取ろう  
元氣
- 48 いま、ここにいる自分を抱きしめよう  
一期一会
- 52 先に「満たされている」と思う  
雲収山岳青
- 54 善悪をわけない  
不思議不思議
- 56 できるとしたら、何をする  
隻手音声
- 58 最期の日まで、使命を果たす  
一日不作一日不食
- 60 そっと、そこにいる  
和光同塵
- 62 いま、ここで、何をするのか  
莫妄想
- 64 先に根を伸ばす  
脚下照顧
- 66 あなたがあなたでよかった  
山是山水是水
- 68 知らないところで傷つけても  
魚行水濁
- 70 この道が続く未来を信じる  
大道透長安

- 72 すべて必要なもの  
 74 一日一日がよき日になる  
 76 真つ黒な掌に隠されたドラマ  
 78 ふさわしい道を歩む  
 80 気を伝える  
 82 人の輪ができていたら  
 84 小さなかわりが人生を彩る  
 86 必要なものはすべてある  
 88 頼まれごとは天のきっかけ  
 90 願っていたのと違っても
- 山河並大地全露法王身  
 日々は好日  
 破草鞋  
 大象不遊兔徑  
 挨拶  
 桃李不言下自成蹊  
 一滴潤乾坤  
 無一物中無尺威  
 行雲流水  
 池塘春草夢

## 第三章 迷わない

- 94 乗り越える、と決める  
 96 あると思うから不安になる  
 98 まっすぐに伝える  
 100 変わっているから、変わらない
- 滅却心頭火自涼  
 達磨安心  
 單刀直入  
 寒松一色千年別

- 102 よく生きるための稽古  
 104 めでたい！めでたい！  
 106 立ち上がる力  
 108 迷うとき、欲と欲がぶつかっている  
 110 心の中に仲間がいる  
 112 人生は、あなたのことを甘やかさない  
 114 ここまで、と決めない  
 116 どれくらい好きか、聞かない  
 118 素敵な友が欲しいなら  
 120 苦しさを解き放とう  
 122 つぶやかない日をつくる  
 124 欲があるから、捨てられる  
 126 あなたの人生を誰かに預けてはいけない  
 128 学んだら、行動しよう  
 130 うまくいかない時もある  
 132 ひとことで叱ろう  
 134 すべてが自分の仕事
- 稽古照今  
 彩鳳舞丹青  
 本来面目  
 孤雲本無心  
 把手共行  
 楓葉經霜紅  
 白珪尚可磨  
 拈華微笑  
 徳不孤  
 白雲自去來  
 遠山無限碧層々  
 煩惱即菩提  
 隨所作主立処皆真  
 百尺竿頭進一步  
 松老雲閑  
 吹毛劍  
 自灯明

第四章 こだわらない

- 138 迷うための時間はない 無常迅速  
140 年を重ねるのも、いいものだ 十年帰不得忘却來時道  
142 小さな風で倒れない 八風吹不動  
144 「まだ」と「もっと」は、セットです 知足  
146 気分支配されない 心随萬境転  
148 ゴミはゴミ箱へ 放下着  
150 過ぎた出来事に振り回されない 好事不如無  
152 心に砂嵐が吹き始めたら 時時勤拭拭  
154 すべてが自分に返ってくる 歩歩是道場  
156 毎日の汚れをためない 洗心  
158 ただ祈る 以心伝心  
160 わたしはなりたいたい 閑古錘  
162 本当の友 銀椀裏盛雪  
164 春がくるのを待てばいい 春來草自生  
166 死ぬまで生きる 紅爐上一点雪

第五章 受け入れる

- 170 受け入れることから始まる 直心是道場  
172 その人の時を待つ 啐啄同時  
174 見返りのない人生 無功德  
176 言葉はすべてを伝えられない 教外別伝  
178 歩いても、座ってもいい 晴耕雨読  
180 特別なことをしない 無事是貴人  
182 続けていくと、景色が変わる 枯木花開劫外春  
184 誰も見ていなくても 百花為誰開  
186 すべての母が祈る 天上天下唯我独尊  
188 また、春がくる ○(円相)

190 禅語について