目次

第一章　心が落ち着く言葉

千里同風　離れていても、心を通わせる　12
時時勤払拭　心の曇りに早く気づく　14
黙　言葉にならない声を聴く　16
且緩々　焦るときほどゆっくりと　18
下載清風　何も持たない身軽さで　20
七走一坐　休むことをおろそかにしない　22
遠観山里色　離れたからこそ、見えてくる　24
安心立命　信じることで生まれる、心の安らぎ　26
只管打坐　打算を捨てて、ひたすら取り組む　28
結果自然成　待つ人だけが果実を得られる　30
一水四見　立場によって、見方は変わるもの　32
喫粥了　当たり前のことを積み重ねる　34
非思量　心の中を空っぽにする　36
明歴歴露堂堂　しっかり見えているか、問いかける　38
［コラム］禅と芸術　40

第二章　人付き合いが楽になる言葉

和光同塵　見えないところで力を発揮する　42
拈華微笑　言葉を超えて伝わるものがある　44
老婆心切　相手を思いやる気持ちを忘れない　46
独釣寒江雪　一人の楽しみを見つける　48
知恩報恩　恩に報いる生き方をする　50
阿吽　一朝一夕には成り立たない関係　52

我逢人　出会いはすべての始まり　54
和敬清寂　相手を敬う心を忘れない　56
愛心　相手を思い、執着は捨てる　58
行住坐臥　すべてのことが修行につながる　60
松無古今色　竹有上下節　人間関係は多面的なもの　62
愚　満足しない、偉ぶらない　64
規矩不可行尽　一つのルールに当てはめようとしない　66
徳不孤　徳のある人のところに、人は集まる　68
［コラム］禅と食事　70

第三章　自分らしく生きるための言葉

而今　「今を生きる」感覚を大切に　72
池塘春草夢　はかない夢が終わっても　74
松老雲閑　うまくいかないときこそ、悠然と構える　76
第一義　自分の軸を定める　78
回光返照　心の中を照らせば、見えてくる　80
他不是吾　自分のことは自分でする　82
襤褸　見かけの豊かさではなく、心の豊かさを　84
一心　心をこめて取り組み、大輪の花を咲かせる　86
多聞第一　素直な心で人の話を聞く　88
善悪難定　善と悪は表裏一体のもの　90
自業自得　すべて自分に返ってくる　92
工夫　向き合うことで、気づきが得られる　94
雪月花　美しいものを美しいと感じる　96
不識　知らないことは恥ではない　98

[コラム] 偉大な禅僧たち ① 100

第四章　背中を押してくれる言葉

逢花打花　目の前のものに集中する 102
生死事大　無常迅速　いかに生きて、いかに死ぬか 104
光陰如矢　限りある時間をどう過ごすか 106
一滴潤乾坤　ちょっとした言動も意識して 108
本来面目　自分に与えられた力を信じる 110
花謝樹無影　花を咲かせる力を蓄える 112
関　困難を乗り越える 114
喝　声の力で悩みを断ち切る 116
人人悉道器　自分だけの道を究める 118

快哉　心の底からの喜びを味わう 120
無縄自縛　無意味なルールにとらわれない 122
大哉心乎　心の中は、どこまでも自由 124
大道無門　道は一つではない 126
擔雪填井　無駄なことなど何もない 128
[コラム] 偉大な禅僧たち ② 130

第五章　幸せに生きるための言葉

名利共休　名誉とお金から自由になる 132
枯木花開劫外春　不断の努力で花開く 134
家和万事成　身近な存在を思いやる 136
泥仏不渡水　形あるものにこだわらない 138

第一章
心が落ち着く言葉

花鳥風月宿　自然はすべての人に平等 140
至道無難　選り好みをしない 142
松樹千年翠　年を重ねたものに美は宿る 144
大地黄金　今いる場所こそ、素晴らしい 146
一華開五葉　くよくよせずに、時を待つ 148
呵々大笑　笑う門には福来る 150
時節因縁　起きることには意味がある 152
春水満四澤　いつか雪解けはやってくる 154
白雲抱幽石　派手さより心の満足感を求める 156
本来無一物　こだわりを捨て、自由に 158