



はじめに 2



## 1章

### 元気にしてた？

挨拶	言葉で心をかよわせよう	12
主人公	自分自身に呼びかけよう	14
一期一会	出会いは一度きり	16
行雲流水	自然体でいよう	17
李花白 桃花紅	あなたにしかない魅力があるよ	18
看脚下	立ち止まって振り返ろう	20
円相	全部まるごとつながってるよ	21
老婆心切	相手のことを思いやろう	22



## 2章

### ひと休みしない？

晴耕雨読	自然に合わせて過ごそう	24
日日是好日	毎日をいい日にしよう	26
本来無一物	持っているからこわい？	27
把手共行	手を取り合って行こう	28
花枝自短長	違っているからいいんだよ	30
拈華微笑	言わなくてもわかるよ	32
赤心片片	まっすぐな気持ちでいよう	33
下載清風	荷物を下ろして軽くなろう	34
夏炉冬扇	時が来るのを待とう	36
喫茶去	一緒にお茶を飲もうよ	37
花謝樹無影	花を咲かせる力を蓄えよう	38
大道無門	どこからでも大丈夫	40

柳緑花紅	そのままのあなたでいい	41
隻手音声	思い込みから抜け出そう	42
一切唯心造	まあいっか、で手放そう	44
閑坐聴松風	ゆったりする時間を持つとう	45
鶏寒上樹鴨寒下水	自分に合ったやり方があるよ	46
遠観山里色	離れると見えてくるよ	48



### 3章

### 無理しなくて大丈夫だよ

明珠在掌	探しものはここにあるよ	50
自灯明	自分を信じよう	52
悟無好悪	イヤな気持ちは本当?	53
雲収山岳青	くもっていても大丈夫	54
前後際断	今に心を向けよう	56

時時勤払拭	心をいつもお掃除しよう	57
七走一坐	きちんと休もう	58
千里同風	どこにいても気持ちは一緒	60
独坐大雄峰	今ここにいてるってすばらしい	61
水到渠成	ちょっとずつ積み重ねよう	62
一笑千山青	思い切って笑おう	64
無常迅速	限られた時間を大切にしよう	65
一夜落花雨 滿城流水香	形が変わるだけだよ	66
風来自開門	追い風を待とう	68



### 4章

### 今日もいい日にしよう

步步是道場	一生けんめい歩こう	70
也太奇	小さなわくわくを見つけよう	72
無功德	お返しはいららないよ	73



喫茶喫飯

今やることに気持ちを込めよう

74

関

あと一歩かもしれないよ

76

不期明日

今日できることは今日しよう

77

惺惺着

本当の自分、眠っていない？

78

啐啄同時

助けてくれるひとがいるよ

80

喝

声を出して自分を励まそう

82

紅炉上一点雪

心に火を燃やそう

83

擔雪填井

無駄だと決めつけないで

84

吹毛剣

みがけばきれいになるよ

86

両忘

○か×かじゃ分けられない

87

花無心招蝶 蝶無心尋花

めぐりあうってすてきだね

88

大地黄金

今いるところでやってみよう

90



章

そのままがいちばん

帰家穩坐

おうちに帰ろう

92

回光返照

自分の中に答えを見つけよう

94

月落不離天

見えないだけで、ちゃんといえるよ

95

百花為誰開

あわてず無理せず

96

明歴歴 露堂堂

そのままを見つめよう

98

他不是吾

自分がやろう

100

別是一壺天

自由になれる場所があるよ

101

独釣寒江雪

自分だけの楽しみを見つけよう

102

宇宙無双日 乾坤只一人

すべてがたったひとつ

104

孤雲本無心

いつも自由な心でいよう

106

真玉泥中異

どこにいても輝こう

107

我逢人

出会いからすべてがはじまる

108

おわりに

110

