

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
一口吸尽西江水
- 18 大切なことは、教えてもらえない
明珠在掌
- 20 輝かせて、輝いて
逢花打花逢月打月
- 22 心はいつもさらさらと
千里同風
- 24 あなたは、もともと知っている
主人公
- 26 主人公、目覚めよ
水急不流月
- 28 大切なものを見失わない
山花開似錦
- 30 大自然に学ぶ
惺惺着
- 32 身体から変わる
一無位真人
- 34 天が教えてくれている
掬水月在手弄花香滿衣
- 36 忘れていた美しさに気づく
夢
- 38 夢みよう

第二章 はじめる

- 40 誰もあなたの自由を奪えない
竹影掃階塵不動
- 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
雲收山岳青
- 54 善悪をわけない
不思議不思議
隻手音声
- 56 できるとしたら、何をする
一日不作一日不食
- 58 最期の日まで、使命を果たす
和光同塵
- 60 そっと、そこにいる
莫妄想
- 62 いま、ここで、何をするのか
脚下照顧
- 64 先に根を伸ばす
山是山水是水
- 66 あなたがあなたでよかった
魚行水濁
- 68 知らないところで傷つけても

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

山河並大地全露法王身

74 一日一日がよき日になる

日々是好日

76 真っ黒な掌に隠されたドラマ

破草鞋

78 ふさわしい道を歩む

大象不遊兔径

80 気を伝える

挨拶

82 人の輪ができていたら

桃李不言下自成蹊

84 小さななかかわりが人生を彩る

一滴潤乾坤

86 必要なものはすべてある

無一物中無尽蔵

88 頼まれごとは天のきっかけ

行雲流水

90 願っていたのと違っていて

池塘春草夢

第三章

迷わない

94 乗り越越える、と決める

滅却心頭火自涼

96 あると思うから不安になる

達磨安心

98 まっすぐに伝える

单刀直入

100 変わっているから、変わらない

寒松一色千年別

102 よく生きるための稽古

稽古照今

104 めでたい！めでたい！

彩鳳舞丹青

106 立ち上がる力

本来面目

108 迷うとき、欲と欲がぶつかっている

孤雲本無心

110 心の中に仲間がいる

把手共行

112 人生は、あなたのことを甘やかさない

楓葉経霜紅

114 ここまで、と決めない

白珪尚可磨

116 どれくらい好きか、聞かない

拈華微笑

118 素敵な友が欲しいなら

徳不孤

120 苦しさを解き放とう

白雲自去来

122 つぶやかない日をつくる

遠山無限碧層々

124 欲があるから、捨てられる

煩惱即菩提

126 あなたの人生を誰かに預けてはいけない

随所作主立処皆真

128 学んだら、行動しよう

百尺竿頭進一步

130 うまくいかない時もある

松老雲閑

第四章

132 ひとことで叱ろう
134 すべてが自分の仕事
こたわらない

138 迷うための時間はない
140 年を重ねるのも、いいものだ
142 小さな風で倒れない
144 「まだ」と「もっと」は、セットです
146 気分支配されない
148 ゴミはゴミ箱へ
150 過ぎた出来事に振り回されない
152 心に砂嵐が吹き始めたら
154 すべてが自分に返ってくる
156 毎日の汚れをためない
158 ただ祈る
160 わたしはなりたいたい
無常迅速
十年帰不得忘却來時道
八風吹不動
知足
心隨萬境轉
放下着
好事不如無
時時勤拭拭
歩歩是道場
洗心
以心伝心
閑古錘

第五章

162 本当の友
164 春がくるのを待てばいい
166 死ぬまで生きる
受け入れる

銀椀裏盛雪
春來草自生
紅爐上一点雪

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