



第1章

さあ、はじめよう

こんにちは、まるです 挨拶

まずはお茶でも 喫茶去

会えてよかった 一期一会

すべては出逢いからはじまる 我逢人

まると学ぶ、禅の教え① 今この瞬間を味わう

まずは足元を固めて 脚下照顧

基礎を丁寧に いろは

みんなそれぞれが尊い 天上天下唯我独尊

まるに会いたくて 桃李不言下自成蹊

動物が出てくる禅語① 趙州狗子

10 12 14 16 18 20 22 24 26 28



第2章

笑って、過ごそう

まるはいつもゴキゲン 日々是好日

元気ハツラツ? 元氣

30 32



第3章

そんなに、悩まないで

大丈夫だよ 安心

自分のペースで 平常心

もともと何も持っていないよ 本来無一物

白黒つけない 両忘

54 56 58 60

満たされている? 知足

雨の日だってあるよね 晴耕雨読

ときには流れにまかせて 行雲流水

まると学ぶ、禅の教え② 当たり前の毎日を大切に

動いた分だけ食べよう 一日不作一日不食

目立たぬように 和光同塵

毎日が修行 歩歩是道場

自分らしく 主人公

まると学ぶ、禅の教え③ 内なる自分に気づこう

動物が出てくる禅語② 百丈野狐

42 44 46 48 50 52

みんな違っていい 花枝自短長

まると学ぶ、禅の教え④ こだわりを手放そう

惑わし？ 莫妄想

捨てちゃいなよ 放下着

いつもありがとう 愛語

本当の自分 一無位真人

動じない 八風吹不動

まると学ぶ、禅の教え⑤ 自由になればいい

動物が出てくる禅語③ 狸奴白牯却知有

62 64 66 68 70 72 74 76 78

第4章

思い切って、挑戦してみよう

集中して 一心不乱

あつという間だよ 光陰如矢

実はさ… 单刀直入

イケる？ 工夫

まると学ぶ、禅の教え⑥ ありのまま受け入れよう

80 82 84 86 88

第5章

いつも、一緒だよ

伝わってるよ 以心伝心

息びったりだね 阿吽

あなたと一緒になら 把手共行

できっこないを超えていく 隻手音声

ゴロゴロしないで 喝

まると学ぶ、禅の教え⑦ みんなつながっているよ

育つか心配だよ 老婆心切

どうぞお履きください 丁寧

シブさがいいね 閑古錘

言葉にならない熱い思い 維摩一黙

98 100 102 104 106 108 110 112 114 116

夢中で食べよう 一行三昧
キレイさっぱり 洗心
今の一瞬にかける 即今
動物が出てくる禅語④ 木鶏子夜に鳴く

92 94 96

まると学ぶ、禅の教え⑧ 君のためだから力が出る
動物が出てくる禅の話⑤ 十牛図

120 118



第6章

大丈夫、うまくいくよ

夢みよう 夢

歩いた道のりは残る 魚行水濁

まわりに流されないで 水急不流月

まると学ぶ、禅の教え⑨ しあわせになろう

見返りは期待しないで 無功德

宝物はここにある 明珠在掌

自分を信じて 自灯明

まあるく、いこう ○(円相)

まると学ぶ、禅の教え⑩ いつか愛しさに変わる

禅語について・まるとについて

141 138 136 134 132 130 128 126 124 122

第1章

ちあ、はじめよう