

本来無一物……………	10
面南見北斗……………	12
冷暖自知……………	14
主人公……………	16
看脚下……………	18
両忘……………	20
莫妄想……………	22
紅炉上一点雪……………	24
水月空華……………	26
吹毛劍……………	28
好事不如無……………	48
直心是道場……………	50
不雨花猶落……………	52
大機大用……………	54
山僧活計茶三畝……………	56
裂古破今……………	58
掬水月在手弄花香滿衣……………	60
勢不可使尽……………	62
別無工夫……………	64
啐啄同時……………	66
名利共休……………	68

第二章 思い通りにいかない時

第三章 人間関係に疲れた時

一期一会……………	88
松無古今色……………	90
悟無好悪……………	92
誰家無明月清風……………	94
南山打鼓北山舞……………	96
和光同塵……………	98
コラム【本物のような涙ねずみ】……………	100
百尺竿頭進一步……………	102
閑古錐……………	104
燈下不截爪……………	128
コラム【短気をなおす方法】……………	130

第五章 自信をなくした時

李花白桃花紅……………	132
把手共行……………	134
寒松一色千年別……………	136
百花為誰開……………	138
明珠在掌……………	140
隨処作主……………	142
行雲流水……………	144

第四章 ひとつの目標を達成した時

任運無作……………	106
溪辺掃葉夕陽僧……………	108
魚行水濁鳥飛毛落……………	110
破草鞋……………	112
時時勤拭拭……………	114
吹毛常磨……………	116
忘筌……………	118
步步是道場……………	120
十年歸不得忘却來時道……………	122
潛行密用如愚如魯……………	124
趙州洗鉢……………	126

鏡分金殿燭……………	146
放下着……………	148
花謝樹無影……………	150
孤雲本無心……………	152
花枝自短長……………	154
一無位真人……………	156
大象不遊兔徑……………	158
八風吹不動……………	160
鷄寒上樹鴨寒下水……………	162
コラム【泥棒に渡した慈悲の心】……………	164

鏡分金殿燭……………	146
放下着……………	148
花謝樹無影……………	150
孤雲本無心……………	152
花枝自短長……………	154
一無位真人……………	156
大象不遊兔徑……………	158
八風吹不動……………	160
鷄寒上樹鴨寒下水……………	162
コラム【泥棒に渡した慈悲の心】……………	164

月白風清……

166

壺中日月長……

168

挨拶……

170

日日は好日……

172

洗心……

174

洞中春色人難見……

176

無事は貴人……

178

無一物中無尽蔵……

180

人間好事節……

182

雲出洞中明……

184

逢花打花……

186

柳緑花紅……

188

自灯明……

190

## 第一章

## 迷いや悩みがある時