

目次

まえがき 2

第一番	和の情はおむすび	7
第二番	笑いと祓い	13
第三番	根源の神	16
第四番	おむすびの神	21
第五番	死後の行方	27
第六番	人生は子どものおつかい	32
第七番	夢の世界	36
第八番	瞑想の世界	41

第九番	楽しむ者に如かず	44
第十番	好きこそものの上手なれ	47
第十一番	ラクせず楽しむ	51
第十二番	あるべきようは	55
第十三番	矛盾の超越	59
第十四番	直感の主	62
第十五番	軸がないと生きづらいだけ	64
第十六番	理律	68
第十七番	無為にして為さざるはなし	72
第十八番	道草	75
第十九番	要点のつまみ食い	79
第二十番	緊張のベクトル	82
第二十一番	忙しさと時間効率	85
第二十二番	季節と感情	87
第二十三番	諦観	89

第二十四番	呼に始まり吸に終わる	92
第二十五番	生きがいの話	97
第二十六番	四つのよろこび	101
第二十七番	仕事と幸せ	104
第二十八番	豊かさと遊び心	109
第二十九番	韻とダジャレ	113
第三十番	夢と志	116
第三十一番	詩歌のすすめ	118
第三十二番	蠟燭と三本の線香	121
第三十三番	内なる観音力	124

あとがき	128
参考文献	131