号数	表題	頁数
◎488	見えないいのちのいただき方	64
489	おてんとうさまの経営	32
490	続おてんとうさまの経営	32
H23 491	人間の啓発	32
492	いのちの光明	32
◎493	老子を読む（その1）	64
494	眠りの道	32
495	「寝禅」のすすめ	32
496	足ることを知る	32
497	なむそのまんま	32
◎498	ガンは悪か	64
499	いのちの法悦	32
500	みんなちがっていい	32
H24 501	人間の啓発（その2）	32
502	自然讃歌	32
◎503	老子を読む（その2）	64
504	生死を考える	32
505	続　生死を考える	32
506	寝禅講座	32
507	原爆体験を超えて	32
◎508	子どもを育てる	64
509	続　子どもを育てる	32
510	ちょうどよい	32
H25 511	人間の啓発（その3）	32
512	百歳人から学ぶ	32
◎513	老子を読む（その3）	64
514	山の事故から	32
515	続　山の事故から	32
516	万象肯定・万象感謝	32
517	日々是好日	32
◎518	いのちの繋がり	64
519	宇宙に繋がる呼吸法	32
520	足の話	32
H26 521	待っていてくれる人	32
522	朝の電車の中で	32
◎523	唾液の神秘	64
524	ほほ笑み	32
525	子どもの寝不足	32
526	無限の恵み	32
527	入浴の効	32
◎528	自然・自己・自由	64
529	大地の力	32
530	103歳の寝禅実践者を尋ねる	32
H27 531	続　103歳の寝禅実践者を尋ねる	32
532	報徳の教えと安居院庄七	32
◎533	続　報徳の教えと安居院庄七	64
534	いのちの支え	32
535	心の叫び	32
536	夜明けを楽しむ	32
537	水を飲む	32
◎538	よく歩く	64
539	電車の中の腹式呼吸	32
540	京都・一燈園	32
H28 541	幸せに幸せに幸せに	32
542	人間の運命	32
◎543	裏山の山歩	64
544	体の声を聞き澄ます	32
545	これからの家族	32
546	見えない世界を見る	32
547	寝禅と「時間医学」	32
◎548	○△□の生き方	64
549	箱根の姥子温泉	32
550	体の機能の再発見	32