

外見をとりつくろう私たち……………12

「師をそしる」「親をそしる」は大きな罪……………14

十人十色を受け入れる……………16

知ったかぶりをしてしまう私たち……………18

変えがたい本性への悲しみ……………20

この世を捨てるのはもったいない……………22

縁のめぐりあわせのおそろしさ……………24

教えを鏡に自分を知る……………26

どんなに深い苦悩も救われる……………28

欲深い己の情けなさ、ふがいなさ……………30

迷い続ける存在と理解する……………32

コラム 幼少期の親鸞、そして出家……………34

第二章 苦しいのはあなただけじゃない

親子の間にも、許せないことがある……………36

すべての人は仏になることができる……………38

死ぬまで消えない煩惱を背負う……………40

欲や打算のない人はいない……………42

誰もがみな小さく弱い存在……………44

自力の深さに気づかされる……………46

煩惱の身だと聞き直ってはいけない……………48

「愚」を生きる……………50

あなたは、一人じゃない……………52

ただ信じるのが、なかなか難しい……………54

ちっばけな私たちの限界を知る……………56

努力や思いで越えられないものがある……………58

私たちの自分勝手な傲慢さ……………60

凡人でも人を救うことができる……

仏の前ではみな平等……

コラム 比叡山延暦寺での修行……

### 第三章 あなたを生かす大きな力

この世は、見渡す限りの大海原……

人間はさぐれない。だから……

浄土への道歩む……

長い年月を貫く思いが道しるべとなる……

自分の考えは絶対ではない……

迷いの世界から脱する船に乗る……

分け隔てのない救い……

変わらず、私を照らし続けてくれるもの……

信じるからこそ、救われる……

その幸せは、自分でつかんだわけではない……

海に入れば、すべてひとしくなる……

自分勝手に生きる私たちを仏道に向かわせるもの……

心を悩ませるものからの解放……

充実した今を生きる力……

自分で動かしたい、支配したいという気持ちから離れる……

コラム 六角堂での夢告……

### 第四章 かけがえない出遇い

人生を変える出遇いが、ある……

宝物のような師との出遇い……

そうまでして信じたいものと出遇う……

地獄へおちたっていい……

これは、わたしひとりのための願いだ……

出遇えたことで世界が変わる……

真の独立者となるために……

心がひるがえされる不思議……………114  
生かされて生きる……………116  
父と母のような温もりにつつまれて……………118  
どうしても教えを聞きたい、その魅力……………120  
出遇いは偶然ではない……………122  
**コラム 法然との出遇いと別れ**……………124

### 第五章 よく生きる

「聞く」とは、「信じる」こと……………126  
「今、ここ」を支える力……………128  
一生、悪をなしても、救いの道がある……………130  
信じることの意味を考える……………132  
まっすぐに生きる……………134  
人に支えられて生きている……………136  
氷が溶けて水となる……………138

仏となる身として現世を生きる……………140  
「今」を大切に生きる……………142  
その手は、すべての者に差しのべられている……………144  
選びとるのも、あなた。捨て去るのも、あなた。……………146  
上も下もない関係をつくる……………148  
信じる心はただひとつ……………150  
誰もが願う、穏やかな日常……………152  
**コラム 妻・恵信尼**……………154

### 第六章 念仏は仏さまからの贈り物

「南無阿弥陀仏」の正体とは……………156  
念仏することこそ浄土への道……………158  
信じる心は、自分のものではない……………160  
信じる心が湧き上がる……………162  
念仏を称えること、それがすべて……………164

悪人こそが救われる……	166
「南無阿彌陀仏」とは双方向のはたらき……	168
「南無阿彌陀仏」という、ひとすじの道……	170
何かを期待して念仏するのではない……	172
これが善、これが悪だと言いつれるのか……	174
真実をひらく力……	176
心の善し悪しを問わない、念仏の教え……	178
二つの恩徳に感謝し、人生を歩む……	180
コラム 帰洛後の親鸞……	182
<b>年表・用語集</b>	
親鸞年表……	184
用語集……	186

# 第一章 本当の自分を知る