

目次

はじめに

3

第一章 自分を見つめ直す

自分の無力さと向き合う 12

本当に大事なものを見失わない 14

人間は過ちを犯しやすいものと知る 16

後悔しない覚悟をもって進む 18

柔軟な頭と心で考える 20

自分には理解できないものがあると知る 22

自分の長所・短所などをよく知る 24

努力せずして結果だけ欲しがらない 26

自然と導かれる場所がある 28

自分の都合で物事を区別しない 30

誰にでも光が射し込んでいる 32

第二章 感謝の心を忘れない

自分の経験則に固執しない 34

目に見えないものを感じ、大切にす 36

偏った考えは捨てる 38

『コラム』親鸞と唯円①『歎異抄』とは 40

周りの人に感謝し敬意を払う 42

支えてくれる存在に感謝を表す 44

一期一会を重んじる 46

疑いを持たず、身を任せる 48

一度信じると決めたら信じ切る 50

穏やかな境地は自然と訪れる 52

心に感謝の気持ちがあふれる 54

自然と口から出る言葉もある 56

「この道しかない」という思いが、人生を照らす  
過去を背負い、生の有り難みを感じる 60  
自分の力を過信しない 62  
後悔しないように一日一日を生き切る 64  
生命のあるものはつながっている 66  
「コラム」親鸞と唯円②生涯の師との出遭い 68

### 第三章 強い意志を持つ

強い決意は誰にも惑わされない 70  
弟子も、ともに歩む仲間である 72  
物事の本質を理解する 74  
出会いと別れはご縁 76  
学びは名誉や利益のためではない 78  
他人を否定するのは、学びが浅い証拠 80

「しない」という選択で心を落ち着ける 82  
自分の決断に責任をもつ 84  
どんな場所にも意味がある 86  
道はずっと続いている 88  
信じる心も阿弥陀さまからいただくもの 90  
ダメなときは引き返すという勇気を持つ 92  
念仏はたった一つの真実 94  
自分の考えに固執しない 96  
「コラム」親鸞と唯円③生涯の師との再会 98

### 第四章 人の輪を重んじる

どんな人も、区別なく救われる存在である 100  
後輩も共に歩む友である 102

同じ世に生きる者は家族のようなもの  
104  
人より優位に立とうとしない  
106  
自分勝手な解釈をしない  
108  
学びを社会につなげる  
110  
言い争いで得られるものはない  
112  
批判によって、信念は強くなる  
114  
むやみに人を否定しない  
116  
目に見えない思いが相手に届く  
118  
感情を偽らない  
120  
はからいを超えた大きなはたらきがある  
122  
相手を正すには、丁寧な言葉で  
124  
「コラム」親鸞の思想  
126

## 第五章 前向きに生きる

挫折は生き方を選ぶ機会に  
128  
不安になると大切なものを見失う  
130  
日頃の行いの良さが明日をよくする  
132  
等身大の自分と向き合う  
134  
信念を持った人は強い  
136  
そのままの自分を認める  
138  
小賢しいことを考えない  
140  
法然上人をただ一筋に信じるのが全てです  
142  
自分のあるがままを受け入れる  
144  
自分の心に素直になる  
146  
愚直に生きる  
148

第一章  
自分を見つめ直す

本来の目的を再確認する	150
雑音に耳を貸さない	152
あらゆる物事を受け入れる	154
地図	156
年表	158