第一章　迷いなく、導びかれていく

お任せする仏道……12
気づいたところからはじまる……14
誰でも差別なく救われる……16
煩悩の激しさや罪の深さを知る……18
信じるものがあれば、不安や恐れはない……20
命を懸けて出逢いたい……22
「この道しかない」という決意で歩む……24
師と仰ぐ人を信じ切る……26
自分の業の深さを知る……28
信じるものはただ一つ……30
道を進むかは自分の決断……32
コラム　歎異抄とは……34

第二章　無力な自分を見つめ直す

悩み苦しむ人ほど救われる……36
自力で何でもできると思わない……38
お陰を知ることで真実に近づく……40
煩悩から逃れられない自分……42
人はいつでもやり直せる……44
人を思う心には限界がある……46
人を救うには達観すること……48
無力な自分と向き合う……50
本物の慈悲について考える……52
コラム　親鸞の出家……54

第三章　人の縁に感謝する

念仏は自分の都合ではない……56

生きるものは、皆が繋がっている……58
仏となって皆を助けたい……60
縁のある人から救う……62
共に歩む友である……64
すべては阿弥陀さまのお陰……66
出会い、別れるのも縁……68
自分の力でない事を知る……70
師の恩を知る……72
コラム　親鸞の比叡山延暦寺での修行……74

第四章　仏に照らされて生きる

信念をもつ人は強い……76
迷いを捨てれば誘惑に負けない……78
罪悪のない幸福が待っている……80
自然と口から出る言葉……82
念仏は修行でも善行でもない……84
仏に導かれる言葉……86
コラム　六角寺での夢告……88

第五章　捨てがたい世で身を任せる

感情を偽らない……90
念仏や浄土往生が喜べないのは煩悩のせい……92
他力は私たちの為にある……94
病気を心細く思うのも煩悩のせい……96
この世は捨てがたい……98
縁が尽きれば命は終わる……100
念仏に色をつけない……102
惚れ惚れと称える……104
コラム　親鸞の法然との出遇いと別れ……106

第六章　自らが信じた道をゆく

信じることができたら、自然と備わる……108
信じる人もいれば謗る人もいる……110
道が確かだと信ずる……112
この世に罪がない人はない……114
千人殺せたら往生できる……116
縁しだいで道も外れる……118
好んで悪を為すのは間違い……120
罪の重さは変わらない……122
きっかけがあれば悪人にもなる……124
想像の及ばない力があると知る……126
コラム　帰洛後の親鸞……128

第七章　生涯に一度の出逢い

念仏を称えれば罪が消える……130
命尽きるまで恩徳に報謝する……132
心乱さないことが善ではない……134
信じることで迷いを断ち切る……136
死んで浄土に生まれる……138
生涯に一度の転機……140
人の命はいつ終わるかわからない……142
穏やかで耐える心が自然と育つ……144
コラム　親鸞と唯円の出逢い……146

第八章　まわりに振り回されない生き方

地獄に堕ちると妄想しない……148
世の風潮に惑わされない……150
常識や思い込みから離れる……152
信じる心は一つ……154

善悪を見失わない……156
煩悩にかられた人間はすべてが虚無……158
人のために努力を惜しまない……160
コラム　親鸞と唯円の再会……162
原文と現代語訳・関連地図・年表
原文と現代語訳……164
関連地図……186
親鸞年表……188

第一章　迷いなく、導びかれていく