

## 第一章 本当の自分を知る

見せかけの自分を捨てる	12
すべてのことは“自分ごと”	14
十人十色を受け入れる	16
知ったかぶりをやめる	18
変えがたい本性への悲しみ	20
家族で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	40
死ぬまで消えない煩悩を背負う	42
誰もが弱い存在である	44
自力の深さに気づかされる	46

## 苦の原因は自分にある 26

どんな苦悩も救われる	28
自分の欲深さに気づく	30
迷う自分を認めよう	32

## コラム 幼少期の親鸞、そして出家 34

煩悩の身だと開き直ってはいけない	48
「愚」を生きる	50
尽きることのない教え	52
信じることは難しい	54
ちっぽけな私たちの限界を知る	56
「どうにもならないこと」もある	58
「わからない」と素直に言う	60
凡人でも人を救うことができる	62

仏の前ではみな平等 64

コラム 比叡山延暦寺での修行 66

自分の考えは絶対ではない 76  
迷いの世界から脱する船に乗る 78

### 第3章 あなたを生かす大きな力

阿弥陀さまに心を委ねる 68

自分の力ではさせない 70

「自分の願い」は後まわし 72

長い年月をかけて思いを貫く 74

信じる道を進み続ける 84

いつも見守られている 82

選ばず・嫌わず・見捨てず 80

ご縁の中で生きる 86

どんな人でも受け入れる 88

あらゆる人を仏道に導く 90

自分の限界に気づく 92

「今、この瞬間」を大切に 94

「自分」から離れる 96

コラム 六角堂での夢告 98

どこまでも人を信じる 104

地獄へおちても後悔しない 106

本願の尊さを感じる 108

出遇えたことで世界が変わる 110

真の独立者となるために 112

心がひるがえされる不思議 114

生かされて生きる 116

人生を変える出遇いがある 100

宝物のような師との出遇い 102

### 第4章 かけがえのない出遇い

お釈迦さまと阿弥陀さまのご恩 118

命をかけて耳を傾ける 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5章 よく生きる

疑うことなく受け入れる 126

「今、ここ」を支える力 128

ただ信じるだけで救われる 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

限りない救い 144

選ぶのも捨てるのも自分 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  
152 穏やかな日常を願う 154  
コラム 妻・恵信尼 156

「信心」は与えられるもの 160

信じる心が湧き上がる 162

ただ念佛を称える 164

悪人こそが救われる 166

「南無阿弥陀仏」とは何か 168

## 第6章 念仏は仏さまからの贈り物

「南無阿弥陀仏」の正体とは 158

念仏することこそ浄土への道 158

善と悪を切り分けられるか 174

念佛に期待しない 172

眞実をひらく力 176

念佛と慈悲で救われる 178

二つの恩徳に感謝し人生を歩む

コラム 帰洛後の親鸞

182

180

## 年表・用語集

親鸞年表 184

用語集 186

## 第一章 本当の自分を知る