

はじめに 2

## 第1章 迷いなく導かれる

お任せする仏道 12

気づいたところからはじまる 14

誰でも分け隔てなく救われる 16

煩惱の激しさや罪の深さを知る 18

念仏がすべて 20

真心をもって応える 22

「この道しかない」という決意で歩む 24

師を信じ切る 26

自分の罪深さを知る 28

信じるものはただ一つ 30

どうするかは自分で決める 32

コラム 歎異抄とは 34

## 第2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

支えられていることに気づく 40

煩惱からは逃れられない 42

人はいつでもやり直せる 44

すべての人は救えない 46

往生して人を救う 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3章 人の縁に感謝する

目的を持って称えない 56

生きるものは皆が繋がっている 58

死の先にあるもの 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

出会いや別れも縁 68

信心は授かるもの 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4章 光に照らされて生きる

信念をもつ人は強い 76

迷いを捨て誘惑に勝つ 78

善悪を超えた道 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5章 ただ身を任せる

感情を偽らない 90

煩惱のせいで喜べない 92

他力は私たちの為にある 94

揺らぐ気持ちも受け入れる 96

この世は捨てがたい 98

命には限りがある 100

ただ念仏を称える 102

理屈を超えたものがある 104

コラム 法然との出会いと別れ 106

## 第6章 信じた道をゆく

常に本質を考える 108

他人の言葉に惑わされない 110

迷わずに信じ続ける 112

今の自分が未来をつくる 114

縁によって行動している 116

悪事は遠い存在ではない 118

正しい選択を心がける 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 126

コラム 帰洛後の親鸞 128

「今」を生きる 134

いつも慈悲の光に照らされている 136

死んで浄土に生まれる 138

生涯に一度の転機 140

ただ頼る 142

罪を生み続ける私たち 130

阿弥陀さまの光に気づく 144

命尽きるまで恩徳に報謝する 132

コラム 親鸞と唯円の出逢い 146

## 第7章 生涯に一度の出会いがある

第8章 周囲に振りまわされない

間違ってもやり直せる 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

信心は等しいもの 154

無知だと気づく 156

執着を手放す 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・親鸞年表

原文と現代語訳 164

関連地図 186 親鸞年表 188

第1章 迷いなく導かれる