

# だっこだっこあみだっこ

平成 28 年

7.8 月号

ぼく・わたしを育てるほとけのことは  
念仏 (ねんぶつ)  
一声にだして「ありがとう」を言おう！

★京のイクメン特別企画★  
本願寺ご門主 しよてんほうりん 子育て初転法輪

くらしの歳時記

菜園日記—土と親しもう！

東山浄苑東本願寺発！ママと子どものフリーペーパー **だっこだっこあみだっこ** です♪  
あみださまは、おかあさんの「だっこ」のように、あたたかくわたしたちをみまもって下さっている—そのことに気づいたとき、わたしたちは安心して、自信をもって生きていけます。

未来をになう子どもたちは社会の宝もの。その子どもを育てる**子育ては、とても尊い大事なことです。**  
**いい子になってほしい、**と思いつつも、**ほんとうのやさしさ、かしこさ、強さってなんだろう？** 悪いことをしたらどう叱つたらいいの？ —ほとけさまの教えが、悩めるパパ、ママのともしびになりますように。ぜひ、ご家族みなさんでお読みください♪

FREE Paper



# ぼく・わたしを育てる ほとけのことば

今月のことば:「念仏」(ねんぶつ)一声にだして「ありがとう」を言おうー

仏教には、今のわたしたちにとっても、あたたかなともしびとなることばがたくさんあります。  
「ほとけのことば」から、わたしたちの日々のくらしの目標をかんがえてみましょう♪

## 念仏(ねんぶつ)ってなあに？

みなさんは日頃から「念仏」という言葉をよく聞くと思います。念仏とは、「南無阿弥陀仏(なむあみだぶつ)」の六字のことです。お寺の行事に参加するときや、お仏壇にお参りするときにのことを考えてみましょう。みなさん、当たり前のように「南無阿弥陀仏」ととなえていますね。

それでは、なぜ私たちは「南無阿弥陀仏」ととなえるのでしょうか。「南無阿弥陀仏」には、こういった意味があるのでしょうか。

## 「南無阿弥陀仏」ってどういう意味？

「南無阿弥陀仏」は「南無」と「阿弥陀仏」の二つの単語に分けられます。

まず「南無」とは、サンスクリット語をそのまま漢字に当てはめたもので、「帰命(きみょう)」や「帰依(きえ)」といった言葉に訳せます。少しおずかしいですが、「何もかもおまかせする、おたのみする、おすがりする」という意味になります。

そして「阿弥陀仏」というのは、みなさんもよく知っている「阿弥陀さま」のことです。つまり、「阿弥陀さまに何もかもおまかせします」というのが「南無阿弥陀仏」です。阿弥陀さまはその昔、「すべての者をひとりもらさず必ず極楽浄土(ごくらくじょうど)に生まれさせよう」と誓いを立ててくださいました。そして、長い長い修行を経て、ついに仏さまとなられたのです。このように、「南無阿弥陀仏」は、みんなを救いたいという阿弥陀さまの思いもあらわした言葉です。

## 「南無阿弥陀仏」のはたらき

「南無阿弥陀仏」の念仏は、しばしば「お薬」にたとえられます。わたしたちは人生を生きるうえで、絶えずさまざまな悩みや苦しみ、迷いに患(わずら)わされます。どうして苦しいことやつらいことが起こるのだろう？ 学校に行きたくないけど行かないといけない、宿題をしないといけない、嫌いな人とも仲良くしないといけない



……などなど。挙げればキリがありません。また、自分の人生はこの先どうなってしまうのだろう？ といった将来への不安も尽きませんね。わたしたち人間はみんな、そういった心の病気をいつも抱えているものです。

そんなわたしたちを見かねた阿弥陀さまという偉いお医者さまが、わたしたちの悩みに効くたいへんありがたいお薬を作ってくださいました。

それが、「南無阿弥陀仏」なのです。

## どうして念仏で救われるの？

「南無阿弥陀仏」という阿弥陀さまのお薬をのむと、わたしたちは安心し、かならず阿弥陀さまが救ってくださると未来を信じて、生きていくことができます。

先ほどお話したとおり、「南無阿弥陀仏」とは、「阿弥陀さまを信じてどこまでもおたのみする」ことです。自分ではどうにもできない苦しみや悲しみを抱えたわたしたちを、阿弥陀さまは一人もらさずすくいにとって、極楽浄土に生まれさせると誓われました。その優しさに気がついたとき、とても嬉しく、ありがたくなって、思わず「ありがとうございます」とお礼の言葉が口をついて出ます。それこそが「南無阿弥陀仏」なのです。

「念仏をとこなえるだけで極楽浄土に行ける」とかんちがいしている人がいますが、これは大きなあやまりです。念仏は、お願いごとやお祈りをするためのものではありません。また、死んだ人を成仏させる呪文だと考えるのもまちがいです。

「南無阿弥陀仏」は、わたしたちから阿弥陀さまへ、感謝の気持ちを伝える言葉です。ですので、口先だけではなく、心の底から、「ありがとう」という姿勢が大事なのです。



## 声にだして「ありがとう」を言おう

みなさんは、お母さんやお父さん、お友だちといった身のまわりの人にお礼を言うとき、「ありがとう」とはっきり声にだして、まごころを込めて言っているでしょうか？ なんだか照れくさくって、いちいち「ありがとう」なんて言っていないよ、というひともいるかもしれません。

心から「ありがとう」と声にだすと、相手に感謝の気持ちをしっかりと届けることができます。さらに、自分自身も優しい気持ちになれます。声にだしてみることで、感謝の思いがもっともっと大きくなったり、自分のなかの「ありがとう」の気持ちをあらためて確認できたりもします。

阿弥陀さまにお礼を言うときも同じです。まずは声にだしてお伝えしてみましょ。黙ったまま、頭のなかだけで「ありがとう」と思うより、じっさいに声にだして「南無阿弥陀仏」と言う方が、ずっと伝わりやすいでしょう。



逆に、何も考えずただなんとなく「なむあみだぶつ」と口を動かすだけでは、本当に念仏をとこなえたことにはなりません。「南無阿弥陀仏」の意味をしっかりと心に留めて、とこなえてみてください。

それではみなさん、お念珠を手にかけて、両手を合わせて、阿弥陀さまに「ありがとう」の気持ちを込めて、大きな声でとこなえましょう。

「南無阿弥陀仏。南無阿弥陀仏。南無阿弥陀仏」



だっこだっこあみだっこは、毎月東山浄苑東本願寺で開催している「親子仏法の集い」の活動内容をもとに編集しています♪

## 親子仏法の集いー仏法に親もう 土に親もう!ーつてなあに？

毎月第3日曜日(行事等で変更の場合あり)に、東山浄苑東本願寺の菜園で行っている親子向けの活動。なんでもありがたくいただいて、粗末にしないー古きよき日本人を育てた仏教の教えです。家族で野菜づくりや年中行事に親しみ、「いただきます」「ありがたい」の豊かなところを育てましょう。乳幼児から中学生までのお子さんご家族はどなたでも参加できます。初参加歓迎！(初回参加は無料です♪)お気軽にお尋ねくださいね。



【活動日】毎月第3日曜日 【場所】東山浄苑東本願寺 【参加費】1家族1回 1,000円 **初回参加無料!**

※ベビールーム完備 ※屋内無料駐車場完備 ※参加ご家族30組限定

★お問合せ・参加のお申込みは★

東山浄苑東本願寺 総合受付

電話 **075-541-8391** 毎日 9:00 ~ 17:00

## ー参加者募集中! 今後の親子仏法の集いご案内ー

### 8月15日(月) 子ども盆灯会

＊＊8月は通常の親子仏法の集いはお休みです＊＊

東山浄苑東本願寺の盂蘭盆会期間中に「子ども盆灯会」を今年も開催! 提灯をお供えし、あかりを灯す「献灯」、お盆のお話の紙芝居、最後はおさがりのスイカをみんなですいただきます!

**15時30分～(15時より受付開始)**

○場 所: 東山浄苑東本願寺内

○参加費: 中学生-以下の子ども 1人100円

＊＊事前のお申込みは不要です。



「お下がりをいただく」ということを最近あまり聞かないかもしれません。いただいたお菓子や果物などは、まずお仏壇の仏さまにお供えして、合掌礼拝する。その後、仏さまのお下がりとして、そのお菓子をいただくー親子仏法の集いでは、この作法とところを大切に、子どもたちに伝えています。

古きよき日本人のころを育てた仏さまの教え。  
野菜づくりや、さまざまな体験を通して、一緒に成長しましょう!

だっこだっこあみだっこ 平成28年7・8月号

平成28年7月20日発行 発行・印刷/東山浄苑東本願寺 〒607-8461 京都市山科区上花山旭山町8-1 電話 075-541-8391

無料