



だっこだっこあみだっこ



- ・ ぼく・わたしをそだてる ほとけのことは「改悔^{がいけ}—思っていることを表現しよう—」
- ・ 菜園日記
- ・ 浄苑にあつまれ！

親子仏法の集い 毎月開催中

7・8月号



ぼく・わたしをそだてる

ほとけのことは

改悔（がいけ）

—思っていることを表現しよう—

仏教には、今のわたしたちにとって、あたたかなともしびとなることばがたくさんあります。

「ほとけのことは」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。

●「改悔文」ってなあに？

浄土真宗には、長く大切にされ、報恩講^{ほうおんこう}でよまれる「改悔文」という文章があります。

「もろもろの雑行^{ぞうぎょう}雑修^{ざっしゆ}自力^{じりき}のころをふりすてて、一心に阿弥陀如来^{あみだにらい}、われらが今度の一大事の^{こんど}後生^{いちだいにじ}、御たすけ候^{ごん}えとたのみもうして候^{ごん}う。たのむ一念^{いちねん}のとき、往生^{おうじやう}一定^{いちじやう}御たすけ治定^{じじやう}と存じ、このうえの称名^{しょうみやう}は、御恩^{ごん}報謝^{ほうしゃ}と存じよろこびもうし候^{ごん}う。この御ことわり聴聞^{ごん}申しわけ候^{ごん}ふこと、御開山^{ごかいざん}聖人^{しやうじん}御出世^{ごしゅつせ}の御恩^{ごん}、次第^{じだい}相承^{さうじやう}の善知識^{ぜんちしき}のあさからざる御化^{ごか}の御恩^{ごん}と、ありがたく存じ候^{ごん}う。このうえは定めおかせらるる御掟^{ごん}、一期^{いちご}をかぎりまもりもうすべく候^{ごん}う。」と、むずかしい言葉がつづきます。お参りのときに聞いたことがあるひともいるかもしれません。これは、浄土真宗の教えをたくさんの人々に広められたご僧侶・本願寺^{ねんげんじ}8世蓮如上^{れんにょしやうにん}人が作られたものです。

この文章を簡単にまとめると、「わたしたち人間は、いっしょうけんめい修行してさとりを開こうとがんばっても、仏さまのように優しくかしこくはなれません。欠点をいっぱい抱えたまま、つらいことや苦しいことがたくさんある人生を生きていけないといけませんが、阿弥陀さまは、そんなわたしたちに向かって『ただ私を心からたよる人を、一人ももらさず必ずたすけてあげますよ』と言って下さいました。とてもありがたく、うれしいことです。こうして極楽浄土^{ごくらくじやうど}に行くことが定まったあとは、口に出して『ありがとうございます』とお礼を言って心からよろこばせていただきます。また、このありがたい^{しょうらん}教えを伝えてくれた浄土真宗御開山の親鸞^{しんらん}聖人^{しやうじん}や、本願寺の御歴代^{ごれきだい}のみなさんのご恩も忘れません。これからも阿弥陀さまの教えをまもって生きていきます」と、浄土真宗の御門徒ひとりひとりが、阿弥陀さまの教えに出会うことができたよろこびを口にしてあらず、という内容になっています。

蓮如上人はその昔、教えを広めるためにあちこちへ赴^{おもむ}かれました。当時の人々の多くは、ただ朝起き

て、ひたすらだまって仕事をして、だまってご飯を食べて、夜になったら寝るという生活に明け暮れていました。蓮如上人は、そんな人たちへ仏教を伝えていく中で、「自分の思っていることを口に言いなさい」と常におっしゃいました。同じ教えに出会った仲間たちといっしょに、おたがい向き合って、自分の心のうちを言葉にしてあらずのが大切だと説かれたのです。

人々は自分の信心や思うところを話そうとしますが、なかなかうまく話せません。みんな最初のうちはとまどいましたが、そのときにお手本にしたものが、先ほど紹介した「改悔文」です。

「改悔文」にならって、阿弥陀さまに自分の気持ちをおあずけし、信じることのよろこびを仲間と語り合うことで、人々はそれまで知らなかった新しいよろこび＝「表現することのよろこび」に出会うことができました。そして、この「思っていることを口にだそう」という蓮如上人のご布教によって、浄土真宗の教えはまたたく間にたくさんの人々の心へ届いていきます。

●思っていることを表現する大切さを知ろう！

みなさんは、うれしいことがあったときに、その気持ちをすなおに表現できていますか？家族やお友だちに「ありがとう」とちゃんと口にだして言っていますか？逆に、つらいことや悲しいことがあったとき、みんなのまわりに相談できるひとはいるでしょうか？

自分ひとりでよくよしていても、いっこうに気持ちが晴れることはありません。自分のよろこびや悲しみを他の人と分かち合うことで、よりたくさん^{しんらん}のよろこびを感じ、悲しみを減らすことができます。また、話しているうちに、自分でも気づかなかった新しい気持ちを発見できたりもします。

これからも、心の中に思ったこと、感じたことはできるだけしまいこまず、阿弥陀さまや、まわりの人たちに表現してみてください。きっといい方向に変わっていくはずですよ。



土にしたしむ 菜園日記

東山浄苑東本願寺には、親子で野菜の種まき・収穫体験ができる（※）菜園があるのを知っていますか？その名も「あみだっこ菜園」です！

（※）毎月第3日曜日に開催している親子向けイベント「親子仏法の集い」。詳しくは裏表紙に！

6月

にんじんの種
を植えました！

栄養を
取られないように
雑草を抜きました

みんなで
集合写真をパチリ

小さな四季みいつけた

東山浄苑東本願寺では、^{うらぼんえ}孟蘭盆会（お盆 8/13～8/16）は夜間も開苑し、一万灯以上の^{ちようちん}提灯とろうそくのあかりが苑内を美しく照らし出します。15日にはお楽しみ・子ども盆灯会も！ぜひお参り下さい。



いまそだっています！

きょうの菜園

ミニトマト
ししとう
にんじん
オクラ



親子仏法の集い 毎月開催中！

親子仏法の集いって？

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。
また、花まつりでは、毎年こども法要をおつとめしています。
なんでもありがたくいただいて、粗末にしない—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」の豊かなこ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。お気軽にお尋ねください！

【活動日】毎月第3日曜日 ※年中行事、花まつり前には変更

【場 所】東山浄苑東本願寺

【参加費】1家族1,000円 ※初参加無料！

◎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

【お問い合わせ・参加のお申し込み】

東山浄苑東本願寺 総合受付

電話 **075-541-8391** 毎日9:00
～17:00



参加者募集中！

8月15日（土）

15:30～16:30 受付15時

【活動内容】こども盆灯会

【場 所】東山浄苑 常楽堂

【参加費】中学生以下のお子さま
1人につき100円

当日
参加可



9月13日（日）

10:00～12:00

※9月は第2日曜日の開催です。ご注意下さい。

【活動内容】ラディッシュの種まき

【場 所】東山浄苑内 あみだっこ菜園 等

【参加費】1家族1回 1,000円◎ 【初参加無料！】

※活動内容は、天候や作物の成長状態などによって、予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
※雨天の場合は、お念珠袋づくりや掛軸づくりなどの室内企画を行います！お楽しみに！



LINEで参加申し込みができます。
詳しくはお尋ね下さい。
LINE ID: **oyakobuppou**



菜園や活動のようすをアップ中！
フォローして画面を提示するだけで
参加費1割引♪（1家族1回のみ利用可）
アカウント名: **amidakko**

だっこだっこあみだっこ 令和2年7・8月号

令和2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