



# だっこだっこあみだっこ



・ ぼく・わたしをそだてる ほとけのことば

「自力と他力—たくさんの「おかげさま」に気づく—」

・ 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

# ほとけのことはば

自力（じりき）と他力（たりにき）

—たくさんの「おかげさま」に気付く—

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。

## ●「自力」と「他力」ってなあに？

みなさんは、「自力」というと「自分の力で頑張ること」、「他力」というと「他人の力をあてにして自分では頑張らないこと」と思っていますか？

日常生活で「他力」は、「他人まかせ」というネガティブな意味で使われることが多いのではないのでしょうか。

しかしながら、仏教の世界の「自力」とは、「自分の力でさとりを得よう（＝仏さまになろう）とすること」、それに対して、「阿弥陀さまがわたしたちを思ってお働き下さっていること」を「他力」（他力本願）といいます。みなさんが思っている意味とはちがっていて、ビックリしますね。

浄土真宗は、「自力」ではなく、「他力＝阿弥陀さまのお働き」におすがりする教えです。

## ●「他力」ってむずかしい？

「自力はわかりやすいけど、他力はなんだかよくわからない」と思う人もいるかもしれません。

水泳に例えて、考えてみましょう。

水泳で泳げない人は、水の中で無駄な力を入れて、もがいておぼれてしまいます。

逆に、水にすべてをゆだねて力を抜くことができると、水に浮き、泳ぐことができるようになります。

これは、水に体を「まかせた」、つまり、水の力を信頼したから泳げたわけです。

泳げない人は自分の力で泳ぐんだと、体に余計な力を入れてしまいます。「自力」にすがろうとして、おぼれてしまうんですね。

水の力を信じてたのむことで、水に浮く。これが「他力」であり、私たちが頼りとする仏さま、阿弥陀さまの力を指しています。

このように、自力の心を捨てて、すべてをゆだねるとことん信じきるということは、実はむずかしく、なかなかできないものです。

疑いの心はなかなかなくせない、信じきるのはこわいという気持ちもあるでしょう。

「なんだか他力もむずかしそう……」と不安に思う人もいるかもしれません。

## ●たくさんの「おかげさま」に気づく

室町時代の浄土真宗・本願寺8世で、浄土真宗開立（かいりゅう）の祖・蓮如（れんにょ）上人（1415～1499）は、「わが身のつみのふかきことをばうちすてて」つまり「自分の罪深いことを打ち捨てなさい」と説かれました。

「悪いことをした」と深く反省することも大切ですが、それにいつまでもよくよしていることよりも、「それはだめだよ」と言ってくれたお父さん、やお母さん、兄弟、ともだち、先生へ「ありがとう」のきもちをもって、それを喜ぶほうがずっと大切だということです。

わたしたちの生活は、お父さんやお母さん、兄弟、ともだち、先生など、いろんなひとたちの助けの中で成り立っています。

この助けに対して「ありがとう」の感謝のきもちを持ち、喜ぶことを、わたしたちの先輩たちは「おかげさま」といつてきました。

この最大の「おかげさま」が「他力＝阿弥陀さまのお働き」なのです。

わたしたちは、「自力」の心を完全になくすことは、残念ながらできません。

しかし、わたしたちの周りにはたくさんの「おかげさま」であふれています。

「おかげさま」の中で生きていることを忘れないで、意識して生活をしましょう。

そして、このたくさんの「おかげさま」の気持ちのむこうには「ひとりも、もらさずに必ず救う」とおっしゃってくださった阿弥陀さまがいらっしやいます。

おうちのお仏壇やお寺へ行った際には、阿弥陀さまへの感謝のきもちをこめて、必ず「なむあみだぶつ」とお念仏を称え、合掌と礼拝を行いましょう。





# 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！

## ゴマ、エゴマの種植え



## かぼちゃの植付け



もう  
かぼちゃの  
花が  
咲いていました



## にんにくの収穫



## 6月の活動

いまそだっています！

## きょうの菜園



オクラ  
トマト  
カボチャ  
パプリカ  
ゴマ、エゴマ

## 小さな四季みいつけた

8/13~16の盂蘭盆会  
期間だけ夜間も開苑し、  
1万灯以上の提灯  
(ちょうちん)と、  
ろうそくのあかりが  
苑内を美しく照らし  
出します。





# 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、毎年子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を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（月）

15:30～16:30 受付15時

【活動内容】

こども盆灯会

当日参加可

【場 所】東山浄苑内

【参加費】中学生以下のお子さま

1人につき100円

9月11日（日）

9月は第2日曜日に開催します

10:00～12:00

【活動内容】

かぼちゃの収穫

かぶ・だいこんの種まき

【場所】

東山浄苑内 あみだっこ菜園 等

※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4年7・8月号

令和4年7月30日発行 発行・印刷/東山浄苑東本願寺 〒607-8461 京都市山科区上山山旭山町8-1 電話 075-541-8391 無料