



今月のことば 令和8年(2026)7月 <No.239>

「感謝」という宿題

お中元の季節。品物が届くとうれしい反面、「お礼の電話をしなきゃ」と、少し気が重くなることがあります。番号を押すのを、つい後回しにしてしまう。そんな経験はないでしょうか。

近ごろ、お中元はずいぶん減っているそうです。その理由はいろいろあるのですが、「お返しをしなければ」という負担も、その一つかもしれません。**感謝が、いつの間にか「宿題」になってしまうのです。**



感謝はそもそも、「宿題」なのでしょうか？ 蓮如上人は『御文章』（二帖十通）に、次のよう
にお示しになっています（意訳）。

私たちを間違いなく救い取ってくださる阿弥陀仏の深い慈悲の御恩に、どうやって
報いればよいのかといえば、昼も夜も、朝も夕も、ただひたすらに『南無阿弥陀仏』の
称名念仏を称えることによって報じるべきである。

このことを「称名報恩（しょうみょうほうおん）」といい、浄土真宗ではとても大切にされてきた言葉
です。

ただ、私（住職）はこの言葉を聞くたびに、どこか肩に力が入っていました。**「救っていただ
いたのだから、一生かけてお礼を言い続けなければならない」**。そんな「宿題」のように受け
止めていたのです。

しかし親鸞聖人は、お念仏を「**正定業（しょうじょうごう）；私が救われていくことが決定する行**」
ともお示しく下さいました。

お念仏（南無阿弥陀仏）は、私たちが作った言葉ではありません。阿弥陀さまが「必ず救う、我
にまかせよ」と呼びかけ続けてくださり、私たちが「はい、おまかせします」と応えていくー。
その呼応こそがお念仏であり、救われていく姿なのです。



そう受け止めると「称名報恩」も、「返さなければならない宿題」
ではなくなります。阿弥陀さまの呼びかけに答えながら歩むうちに、
「ありがとうございます」が自然にあふれてくる。その姿を「報恩」
とおっしゃったのではないのでしょうか？

お中元も、品物ではなく「お元気ですか」という呼びかけこそが、本当の意味なの
でしょう。その声に「おかげさまで」と応える。それだけで十分なのかもしれません。
そう思い直しながら、私は受話器を取ります。

