

# だっこだっこあみだっこ

ぼく・わたしを育てるほとけのことは  
持戒(じがい)・忍辱(にんにく)  
—じぶんにまけないところをもつ—

平成 30 年

11.12

月号



菜園日記 (さいえんにっき)

くらしの歳時記 (さいじき)

東山浄苑東本願寺発！パパママこ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、と思いながらも、ほんとうのやさしさ、かし  
こさ、強さってなんだろう？ —ほとけさまのみ教えが、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 ほとけのことは

今月のことは：「持戒(じかい)・忍辱(にんにく) —じぶんにまけないところをもつ—」

仏教には、今のわたしたちにとって、あたたかなとしびとなることはたくさんあります。  
「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♪

## ●「がまん」はいやなこと？

とつぜんですが、みなさんは「がまん」をしたことはありますか？

がまん……なんだかいやな響き(ひび)ですね。お母さんやお父さん、はたまた先生に「がまんしなさい！」といわれた経験(けいけん)、誰(だれ)しもあるのではないのでしょうか？

たとえば、弟／妹とけんかになったときなど、「お兄ちゃん／お姉ちゃんなんだから、がまんしなさい！」といわれたりしませんか？ また、学校の授業中にお友だちとおしゃべりしていたら、「がまんしてききなさい！」と叱られますよね。

そんなとき、「どうしてぼく／わたしばかり怒られなきゃいけないの」「せっかく楽しかったのに、どうしていやな思いをしなきゃいけないの」などなど、むっとした気持ちになることもあるでしょう。

がまんなんか、できたらしたくない。じぶんの好きなように、楽しいことだけしていたい——わたしたち人間はみんな、そういう欲望(よくぼう)のころ、誘惑(ゆうわく)によわいころを持っているものです。

むかしむかし、仏教を開いたお釈迦(しやくか)さまは、そういった人間のころが人生の苦しみのもとであると説かれました。お釈迦さまはおっしゃいます——どうしたって、楽しいことだけの人生はありえない。それどころか苦しいこと、いやなことがいっぱいある。

苦しいことはどうしたらなくせるんだろう、と考えられたお釈迦(しやくか)さまは、6年間のきびしい修行(しゆぎよう)ののち、菩提樹(ぼだいじゆ)の下で瞑想(めいそう)、ついに35歳でさとりを開き仏さまになりました。

お釈迦さまのようにさとりを開くためには、「がまん」すること、「じぶんにまけないところをもつ」ことが必要だと、仏教では昔からいられています。そして、じぶんにまけないところを身につけるやり方として、「持戒(じかい)」と「忍辱(にんにく)」のふたつが大切にされてきました。

## ●持戒(じかい) (いましめをもつ)

一つ目、「持戒」の「戒」とは、「いましめ・きまり」のことです。

「いましめ・きまりを持つ」ことが「持戒」です。

仏さまのみ教えをいただくひとは、守らなければならないきまりを持ち、生活を正しくするよう努力します。



## ●<sup>にんにく</sup>忍辱（たえしのぶ）

二つ目は「忍辱」とかいて「にんにく」とよびます。心静かにたえしのぶことを指します。

私たちが今生きているこの世を、仏教のことばで「娑婆世界」「堪忍土」といいます。「堪忍土」の「堪忍」は、今でも関西弁で、「かんにんしてや〜」と「許して」という意味で使ったりしますが、漢字をみると「堪えしのぶ」と書いて「堪忍」です。

仏教を開いたお釈迦さまは、「この世は苦である」とおっしゃられました。生きるということは、年をとり、からだは弱り、病気になって、いつか死んでしまうということです。

また、大好きなひとと別れたり、ほしいものが手に入らなかったり……悩んだり苦しんだりすることが、この世にはたくさんあります。この世はその苦しみに「堪え忍ぶ」世界ともいえます。

たえしのぶというと、ただひたすらがまんすることのように感じますが、実はそれだけではありません。苦しいこと、なやましいことが起こったとき、感情的に怒ったり、泣きわめいたりせず、ありのままを静かに受け入れる、心のありようをいいます。



## ●すてきなひとになるために

仏教のなかで、阿弥陀さまをご本尊とする浄土真宗では、この「持戒」と「忍辱」を本当の意味でやりとげられる人間は仏さま以外いないとしています。わたしたちが人間であるかぎり、たまにきまりを破ってしまったり、怒ったり泣いたりしてしまう。そんなわたしたちであっても、心から信じておたのみすれば必ず救ってくださる存在、それが阿弥陀さまなのです。

しかし、だからといって、なんでもじぶんの好きなようにふるまって、きまりを守らなかったり、ほかのひとを平気で傷つけたりしていいもののでしょうか？ 浄土真宗を開いた親鸞聖人の時代にも、教えをわるいように考えて、「どうせ阿弥陀さまが助けてくれるのだから大丈夫」などといい、悪いことをするひとたちがでてきました。聖人は当時それを大変なげかれて、まちがいを正す手紙を書かれています。

みなさんの身近なところでいうと、たとえば「持戒」は、お母さんとおうちのお手伝いをする約束をしたら、ちゃんと守らないといけない、といったことに通じますね。ほかにも、学校では授業をしっかりときく、きちんと当番の掃除をする、宿題をする……などなど。これらの約束・きまりを守るのは、たんに破ったら怒られるからでしょうか？ もちろん、怒られるのがいやだからという理由もあるでしょう。でもよく考えてみてください。一度した約束をかんたんに破ったり、きまりを無視していたら、そのうち誰にも信じてもらえなくなると思いませんか？ また、なにかいやなことがあったとき、すぐに怒りちらしているようでは、ほかのひとと仲良くできなくなってしまうし、なによりじぶんがづらい気持ちになってしまいます。

「持戒」と「忍辱」は、ほかの誰でもない、わたしたち自身のためになることなのです。成長してすてきなひとになり、しあわせになるために大切なこと。そして、阿弥陀さまのおはたらきのありがたさに気づき、感謝の気持ちをもって生きる道に通じています。



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 -仏法に親もう 土に親もう!- ってなあに？

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」「ありがとう」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 ・年中行事の折には変更

【場所】 東山浄苑東本願寺

※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・参加のお申し込みは★

東山浄苑東本願寺 総合受付

電話 **075-541-8391** 毎日 9:00  
～17:00



LINE

LINE ID : oyakobuppou

LINEで参加申込が出来ます！興味のある方はお問い合わせ下さい。

## — 参加者募集中！今後の親子仏法の集いご案内 —

**12月16日(日)**

10:00～12:00

【12月の言葉と目標】

しょうけん  
**正見**

—ありのままを見る—

【活動内容】

お ば ひろ  
落ち葉拾い

**1月20日(日)**

10:00～12:00

【1月の言葉と目標】

いちだいじ  
**一大事**

—なぜこの世にうまれたの?—

【活動内容】

花まつり お 経きょうの練習/芽キャベツ収穫、どんぐり拾い

【場 所】 東山浄苑東本願寺内 あみだっこ菜園 等

【参加費】 1家族 1回 1,000円 (初参加無料)

※野菜の生育状況などによって、活動内容は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、朱印帳づくりなど室内企画を行います！お楽しみに♪

※参加ご希望の方は  
事前にお電話で  
お申し込みください。



親子佛法インスタグラム始めました！

アカウント名: amidakko

菜園や活動のようすを週2回程度アップしています。

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)

だっこだっこあみだっこ 平成30年11・12月号

平成30年11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山旭山町8-1 電話075-541-8391

無料