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

・ぼく・わたしをそだてる ほとけのことば「慈悲―ほんとうのやさしさ―」

・菜園日記

・浄苑にあつまれ！

　親子仏法の集い　毎月開催中

令和５年

１・２月号

ぼく・わたしをそだてる

ほとけのことば

慈悲（じひ）
――ほんとうのやさしさ――

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。

●「慈悲（じひ）」とは

「慈悲」という言葉を、みなさんは知っていますか？「慈悲」の「慈」は『ほかの人に楽しみやよろこびをあたえたい』と思うこと、そして「悲」は、ほかの人の悲しみをいっしょに悲しんで、苦しみをとりのぞこうとすることです。

お釈迦（しゃか）さまは大変なご苦労を深く重ねられ、さとりをひらかれました。さとりの内容はむずかしいものです。お釈迦さまは、「伝えてもわかってもらえないのでは」と、さとりについて人々に教えることをためらわれました。

しかし、そのようなお釈迦さまのもとに、神さまのひとりである梵天（ぼんてん）が現れました。梵天は、お釈迦さまに「どうか苦しむ人々のために仏の教えを広めて下さい」とたのまれました。たのみを聞かれたお釈迦さまは、「さとりを自分だけのものとせず、苦しむ人々に広めてみんなを救おう」と慈悲の心を起こされました。世に教えを広めたお釈迦さまの旅は４５年にもおよびました。

●「慈悲」ってむずかしい？

仏教では「生きとし生けるすべてに慈悲の心を起こしなさい」と教えています。お母さんがたったひとりの大切な子どもを守るように、すべての生きものを分けへだてなくいつくしみなさい、と説（と）かれているのです。

重い荷物を持っている人がいたらおてつだいする、お年よりに席をゆずる、お友だちが泣いていたらはげましてあげる…とだれかのためにうごくことが慈悲なのです。

いつもお友だちや家族にやさしくしているよ、という人もいるかもしれません。でも、はじめて出会った、名前も知らないような人のためにうごくことはできるでしょうか。また、だれかを助けたいとどんなに強く思っていても、自分の力だけではかなわないこともあるでしょう。

●阿弥陀如来（あみだにょらい）の慈悲

お釈迦さまがわたしたちにお説きくだされた阿弥陀如来さまのみ教えを「本願」といいます。阿弥陀如来さまの【「みんなを救いたい」という願いを信じ『南無阿弥陀仏（なむあみだぶつ）』ととなえたすべてのひとは極楽浄土へみちびかれる】というみ教えです。

そして、もし極楽浄土へ参ることができれば、仏に生まれかわり、新たな力を得ておもうままに人々を救うことができるのです。

人助けが「むずかしい」と感じるとき―それは、困っている人のためにどうしたらよいか、あきらめずによく考えているということです。壁にぶつかったときには、そんな風に悩む自分も、助けたい誰かも、共に阿弥陀様から「救いたい」と願われていることを思い出して『南無阿弥陀仏』と心から念じてみましょう。

●感謝（かんしゃ）のきもちを大切に！

わたしたちがこの世の中で生きていけるのは、多くの命に支えられているおかげです。さまざまな物事に対して恩を感じ、「ありがたい」と感謝の気持ちを持つことで、すべての人・命と自分がつながっていることがわかります。そんな大切な人たちが困っているのを目にしたら、見て見ぬふりはできません。

自分のまわりの出来事によく気づき、感謝することは慈悲の心が起きるきっかけになります。

まわりの人に「ありがとう」と感じたら、つぎは一歩すすんで、「困っている人はいないかな」「できることはないかな」と考えてみましょう。みなさんにしかできない素敵（すてき）なことが、きっと見つかりますよ。

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！

11月

落ち葉から
栄養いっぱいの土
に変身するよ

12月

カブの収穫

いまそだっています！

きょうの菜園

・だいこん

小さな四季みぃつけた

新年がはじまります。
浄苑も山々も雪化粧。静かな雪の朝も、
浄苑には続々と参詣者が訪れ、
にぎにぎしく修正会が始まります。
庭に出ると、子どもたちが作った雪だるまや
雪うさぎがあちらこちらに。

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と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！

2月19日（日）

10:00～12:00

【活動内容】　腐葉土づくり

【場　　所】　東山浄苑内　あみだっこ菜園　等

3月12日（日）

10：00～12:00

【活動内容】　ジャガイモの植付

【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、**掛軸づくり**や**報謝行アクリル毛糸ほうき作り・仏具おみがき**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５年１・２月号
令和５年１月25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**