

# 西光寺だより

第二十一号 平成二十四年五月一日発行

青葉若葉が目にしみる、すがすがしい季節となりました。五月の木々や草花は、初夏のさわやかな風を受けて深呼吸しているかのように感じられます。

お天気の良い日に散歩や行楽に出かけると、とても気持ち良く穏やかな心持ちになりますね。そんなときは、すべてのものに対して優しい眼差しを向けることが出来ます。このように穏やかな日が続けば良いのですが、人の心とは、気候や見るもの、出遭うものによつてすぐに形を変えてしまうものですね。

釈尊は、うつろいやすく苦悩する人間の心をありのままにみられました。そして、苦悩を超える方法として八正道を説かれました。

その中のひとつに正定があります。正定とは、心の安定をたもつこと。もつという、心の安定をたもつ努力をすることです。

一日の中ですら常に心乱されるわたくしたちにとつて、それは難しいことでもあります。しかし、そんなとき、さわやかな風をとりいれるようにどうぞ深呼吸をしてみてください。

深呼吸にもリラックスできる呼吸法があるそうです。

まず、鼻から空気を吸って、二、三秒とめ口から少しづつはいていきます。それを何度か繰り返すと、新鮮な空気が体中をめぐり、ゆったりとした落ち着いた気持ちになることが出来ます。普段の生活の中で、ぜひ実践されてみてはいかがでしょうか。

そうやって少しでも自分の身体と心をリラックスさせてあげることが、心の安定を保つことに繋がっていくのではないかと思います。

そしてきつと、この五月の風のように気持ちの良い心を周りの方にも届けることが出来ることでしょうか。



## ◆五月の行事◆

・五月十二日（土）

摂津十二日講御消息披露法要

午後一時より

西光寺本堂

## ●今月のことば●

「はっ八しょう正どう道」

苦悩をどのようにして超えるか、これが仏教の根本の課題であり、その方法として釈尊は、つぎの八正道を説かれました。

※八正道については、今後も掲載させていただく予定です。

一、正見・・・ありのままに見ること。

二、正思惟・・・正しい思索

三、正語・・・正しいことば

四、正業・・・正しい行為

五、正命・・・清らかな生活

六、正精進・・・正しい努力

七、正念・・・正しい思いをもちつづけること

八、正定・・・心の安定をたもつこと

八正道すべての方法に「正」の字がついていますが、「正しい」とはこの世の秩序を守るためにつくられた既成の価値のことではなく、今ここで起きていることに、利害や打算を抜きにして、「ありのまま」に接するということです。八正道の第一には、「正見」が説かれています。「ありのままに見る」ことを通して、「今、自分はなにをどうすればよいのか」という方向を与えられるのです。

## ◆先月の報告◆

①四月一日(日) 西光寺本堂にて春季永代経法要ならびに追弔会の法要を厳修いたしました。この度は、約四十五名の門信徒の方々にご参加いただきました。午後一時半より仏説阿弥陀経・正信偈のお勤めをし、午後七時より宗祖讚仰作法音楽法要をお勤めいたしました。

音楽法要の途中、CDの誤作動により皆様のお勤めの妨げとなつてしまいましたこと、この場を借りてお詫び申し上げます。申し訳ございませんでした。

また、本願寺派布教使 巖水 法乗師によるご法話をいただき、永代経をなぜお勤めするのか、永代経の在り方などご自分の経験をまじえながらお話しして下さいました。

②四月八日(日) 午後二時より西光寺本堂にてお釈迦様の誕生日である花まつり(灌仏会)を行いました。少人数ではありましたが、皆様でお勤めをし、花御堂のお釈迦さまに甘茶をかけながら誕生をお祝いし、花まつりの意味や由来をお話させていただきました。

また、初めての試みでもあった若坊守による紙芝居もさせていただきました。皆様とともに、なごやかに「いのちの法要」をさせていただきました。今回は、子供さんの参加がありませんでしたが、永代経・報恩講とは違う法要をこれからも続けていきながら、老若男女様々の方との楽しい時間を過ごせるよう励んでまいります。

## 📄あしがき📄

四月二十九日(日) 午後七時より西光寺本堂にて西光寺講総会が行われました。平成二十三年度会計報告、平成二十四年度西光寺行事報告・茨木東組行事報告、新体制での役員、撰津十二日講御消息披露法要について皆様に報告し賛同を頂き、今年度の新たな年について拍手で決定致しました。今まで西光寺のためにご尽力いただいた役員の方々本堂にお疲れ様でした。そしてありがとうございます。今年度より新たに役員になられました方々、宜しくお願い申し上げます。

合掌

浄土真宗本願寺派 白毫山 西光寺

大阪府茨木市西河原一七七一

電話 〇七二一六二二一四七九四

FAX 〇七二一六二二一九二九二

<http://www.osaka-saikouji.net/>