

西光寺だより

第一七五号 令和七年三月一日発行

あたたかい春の日差しを感じる季節となりました。過ごしやすく気持ちの良い日々をおだやかに過ごしたいものであります。

また、花粉症の方にはつらいことではありますが、九州から関東ではスギ花粉が大量飛散になるそうです。

そして、積雪が多かった地域の方には、なだれや屋根からの落雪にも注意が必要であります。

寒い季節からの移り変わりに、四季の変化を感じ、心地よく味わいたいものです。



私たちは、阿弥陀さまに感謝のお勤めをしています。

そしてお念仏を申し、手を合わせ、目をつぶりながら少しの時間を過ごします。

何を思い、願い、問うてもよい。ただ座る。

そこには自分自身を見つめるということがあるように思えます。

今自分はどのような環境にいて、ちゃんと過ごせて、納得の日々を送れているのだろうか、日々を過ごすということ、そういう時間はとても大切に感じることであります。

「癒やしの仏教詩人」と呼ばれた坂村真民さん（1909～2006）に次の詩があります。

死のうと思う日はないが

生きてゆく力が

なくなることがある

そんなとき

お寺をたずね

わたしはひとり

仏陀の前に坐ってくる

力わき明日を思うところが

出てくるまで坐ってくる

『詩集 念ずれば花ひらく』

真民さんは、時宗を開かれた一遍上人の生き方に共感し、その教えに親しまれました。

時宗と浄土真宗は、ともに浄土宗を開かれた法然聖人の専修念仏をルーツとします。教えは少し違いますが、私たちも時々、お寺の本堂に座ってみませんか。

どこへ行っても人間関係がついてくる社会、みんな心が疲れています。体は1日の終わりに休めますが、心はどこで休めるのでしょうか。だあれもない本堂に私がひとり、阿弥陀さまのお姿を仰いで座ってみる……。そんな心を休める時間と場所が、大人にも子どもにも必要です。

このような言葉を思い出させていただきました。

本堂やお仏壇の前に座らせていただき、目をつぶりながら、今の自分自身を色々思うことはとても大切な時間であるとうかがえます。

ゆつくり目を閉じ、日々の流れから離れ、少しの間だけ非日常を感じながらゆつたりと呼吸をする。

それが心を休め、そのゆつたりと過ごす数分は、今自分がどう思っているのか、どうしたいのか、問うという時間であります。その自分と向き合うということが心のモヤモヤを晴らし、心が休まる大切な時間であります。

そしてもう1つ。

阿弥陀さまの前で座るということ。

どんなことがあっても決して見捨てることなく抱き止めて下さる阿弥陀さまの前で自分と向き合うということであります。そこには亡き方との出会いとつながりがあり、そこから感謝と慈しみの時間の中、向き合うことができます。

皆さんもお家のお仏壇や本堂にお越しの時には、手を合わせ、お念仏をお称えし、少し目をつぶってみてはいかがでしょう。

今の自分自身が何に喜怒哀楽を感じ、前に進もうとしているのか、変化があると思います。

あたたかな、おだやかな季節を感じながら、自分に向き合う、そんな時間を過ごしてみてはいかがでしょう。

合掌



◆三・四月の行事◆

三月 十九日(水)

仏教婦人会追弔会・総会

午前十一時三十分から追弔会(正信偈)

午後十二時〜 お齋

午後一時〜 総会

西光寺本堂

・未定(四月初めの予定)

追弔会・春季永代経法要

午後二時・午後七時

西光寺本堂

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 〇七二一六二二一九二九一

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