

西光寺だより

第二七七号 令和七年五月一日発行

五月といえば新緑の候、緑照り映える季節となりました、のご挨拶ではじまるはずでしたが、今年は季節定まらず身体がついて行かない日々でございます。はやく安定すること待ち遠しく思います。

またこの時期は、水分補給や熱中症対策に注意が必要です。どうぞ皆さん充分お身体ご留意頂きたいと思います。

先月4月13日(日)よりいよいよ大阪・関西万博が開幕となり行かれた方もおられると思います。この大阪での万博は二度とないかもしれないという貴重な経験を私も味わいたいと思います。

大阪・関西万博のテーマである「いのち輝く未来社会のデザイン」を感じるのもよし、また各国ごとのパビリオンを見るだけでも価値はあると思いますが、それだけではなく、158カ国の国と地域が一同にここ大阪に集まっているということは、世界中の国が大阪にいていっても過言ではないでしょう。

その一つ一つの国を旅行することを考えると、かなりの価値があると思います。そういう考え方も一つで、色々な思いでもって参加したいと思うことであります。

そして忘れてはならないもう一つ。戦争をしている国、貧困で苦しんでいる国など世界は広いです。そんな中、大阪・関西万博の意味を改めて世界平和につながればと願うばかりであります。

さて今回は、座って瞑想、正座の姿勢、に続きまして、お経を称えるということにふれたいと思います。

コンサートや合唱でも観客の皆さんにむけて歌います、カラオケなどは皆で楽しく歌うといった感じです。

しかし、お勤めは、阿弥陀さまのみがこちらを向いておられ、その阿弥陀さまと向き合って僧侶が先頭で皆さんとお称えします。そこには僧侶も含め、皆さんが阿弥陀さまに救われてゆくことの感謝の表れがそこにあるからです。

その阿弥陀さまの救いが説かれたものがお経であります。

そしてそのお経というものは、お釈迦さまのお説法であり、今から約2000年前にインドから中国に伝わりました。

そこにはヒマラヤ山脈を今の登山用具や防寒服もないような時代に超え、カラコルム山脈やゴビ砂漠の障壁を超えて伝わった歴史を見ますと、どれだけ多くの方々の命がけのご苦勞があつたことかわかりません。そこには、どうしても大切に伝えたい思いと、仏法が真実の教えであることを証明するものであります。

それが今こうしてこの手にあることの奇跡の軌跡を、感謝せずにはいられません。阿弥陀さまのお説法とそこのご苦勞を知ると、経本を直に床に置かないようにとの教えに納得です。

また、いろいろと調べてみますとお経を称えることは、精神の安定や健康に繋がる様々な効果が期待できるといわれているそうです。

声に出すという『読経』の発声法の腹式呼吸をすることで健康増進や免疫力増加につながり、脳が活性化し、心と体を整える物質「セロトニン」の生成が促され、「うつ病」や「高血圧」「糖尿病」の改善も期待できるとありました。

日常とは別の空間であるお仏壇の前に正しく座り、心をゆっくり休めながら今の自分と向き合い、そしていのちの原点、先に亡くなられた方のいのちを通して、阿弥陀さまに感謝のお経をお称えする、心と体に充分余裕を持ちながら、日々の感謝といのちに向き合える時間を共に過ごせたらと思うことであります。

一人で座っていても常に阿弥陀さまと一緒です。

◆先月の報告◆

三月十九日(水)西光寺本堂にて追弔会春季永代経法要を厳修致しました。午後一時半より、5名の追弔会法要を行い、昨年度にご往生された方々を偲びお焼香をいたしました。引き続き春季永代経法要をお勤めさせていただきました。

亡き方を偲び、そしてその亡き方が守っていただいたこの西光寺をこれからも伝えてゆく大切なご縁でありました。

その後、布教使の高島先生よりご法話をいただきました。この度はお昼のお座のみでありました。

この4月8日はお釈迦さまの誕生日でありました。分かりやすく仏教の開祖であるお釈迦さまのご生涯のお話をいただきました。

天上天下唯我独尊のお言葉から続き、四門出遊(老い・病・死・修行者)で人生の苦を知り、出家されて悟りを開かれたお話を味わいながら、ご縁をいただいたことであります。ありがとうございました。



◆五・六月の行事◆

・五月二日(金)

総会

午後六時～

西光寺本堂

・六月十八日(水)

茨木東組聖跡巡拝バスツアー

京都方面



浄土真宗本願寺派 白毫山 西光寺

大阪府茨木市西河原一七一二

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/>