

西光寺だより

第二七六号 令和七年四月一日発行

四月になりました。桜・お花見・入学式など華やかに季節が移り変わり、人生においても変化の季節となりました。諸行無常の移り変わりの意味に前向きな変化の存在に目を向けることであります。

先月号は目をつぶりながら自分自身を見つめるというお話をさせて頂きました。今月はその時の姿勢正座についてふれたいと思います。

正座について、インターネットや本でいろいろ調べても良い意見と悪い意見で分かれるのが現状のようです。

良い意見では、姿勢の改善や背筋の強化、呼吸の安定などがあるそうです。悪い意見はひざや足首の関節に負担がかかる可能性があるため、長時間正座を続けることは逆に足を痛める行為にもなるので注意していただきたいというものです。

できるだけ無理のないように座っていただきながら、感じていただけたらと思うこと、それは、本堂やお仏壇で仏さまの前に座る時は、普段の生活から離れるということでもあります。

普段は、椅子の生活だったり、床に座る生活もあると思います。でも仏さまの前に座る時には普段と違う座り方、正座をしてみるからわかる空気感やお仏壇の中の仏さまの表情やおもむきを感じながら、ゆつくりと、背筋を伸ばし、自然と目をつぶり心落ち着かせ向き合う。

普段普通に生きているいのちについて思う時には、仏さまの前に座り特別な時間として過ごすところに、特別な存在であるいのちを感じることでもあります。

無理のないような座り方で正座ができる方はしていただき、普段と違う座り方で眼をつぶりながらいろいろ考えていただく時間が心と体を落ち着かせることではないかと感じることであります。

あぐらや椅子に座りピンと背筋を伸ばして座るだけでも違います。座るということ一つで敬意を表し、礼儀を感じながら、法要・儀式という仏さまへの感謝を伝える時間を過ごせればと思うことであります。

合掌

正座に関して言うと、「正式な座法」にしたのは、戦国の世を平定した徳川将軍家。

その目的は、謁見（目上の人）相手の足をしびれさせることにあったという。正座をさせれば、相手はすぐに立ち上がれないため、いきなり襲い掛かれることはない。そして正座する側も、將軍や幕臣、上役に対し、「逆らう意思などございません」と姿勢で恭順（従う）の意を示せたのだそう。地面に膝をつく姿勢は、神仏を拝する作法として世界中で見られるが相手に敬意を払うための正座は日本ならでは。こうした武家礼法を生み出したことが、徳川幕府264年の天下泰平の一助となったそうです。（nippon.comより）



◆先月の報告◆

① 三月十九日（火）西光寺本堂にて仏教婦人会追弔会・総会を行いました。午前十一時三〇分よりお焼香・正信偈のお勤めをさせていただきました。仏教婦人会のお仲間である、お二人のご往生に際し、偲ばせていただきながらのお時間でありました。

その後皆さんでお齋をし、総会を行いました。

行事報告・会計報告をし、引き続き審議にうつりまして滞りなくスムーズに進んでいき閉会といたしました。

午前中は足元が不安定でしたが、午後からはお天気にも恵まれ、久しぶりに皆さんでの本堂での集まりに感謝することでありました。

会長はじめ役員の皆さまありがとうございます。ありがとうございました。
本年もどうぞよろしくお願い致します。



② 三月二〇日（水）西光寺太鼓楼にて総代会を行いました。本年度の
行事予定・役員編成・会計報告し、総代様におきましては、お忙しい時
にご参集いただきましてありがとうございます。そして新役員の皆
さま本年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。



◆ 四・五月の行事 ◆

・ 四月 八日（火）

追弔会・春季永代経法要

午後二時・午後七時

西光寺本堂

◎ 御講師 高島 幸博 師（本願寺派布教使）

※午後一時三〇分より追弔会のお勤めがあります。

※昼はお勤めとご法話で、夜はお勤めのみとなりますので、
ご注意ください。

・ 五月 二日（火）

総会

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/>