

西来寺報

令和六年 秋
第四十九号

法然上人と玉日姫に会いに

去る六月四日、久しぶりに西来寺企画の「日帰りバス旅行」を催行した。参加者は、西来寺同朋会の御常連が中心であるが、私の自坊である横浜西教寺の御門徒三人も御一緒させていた。

このたびの旅の主たる目的は二つ。一つは、親鸞聖人の師である法然上人が浄土宗を開宗して八五〇年となる今年、記念事業の一つとして上野の東京国立博物館において展覧された「特別展 法然と極楽浄土」を観覧すること。もう一つは、親鸞聖人の最初の妻である玉日姫（大谷派東本願寺・本願寺派西本願寺の公式見解では存在を否定されており、後妻である恵信尼が唯一の妻であるとされている）の御遺骨に手を合わせに行くことである。

当日は、横須賀中央駅と横浜駅で参加者に乗せ、まずは、台東区谷中の宗善寺（大谷派）へ向かう。御住職の山名師よりお話をいただいた後、本堂の

片隅に大切に安置されている玉日姫の御遺骨（小さくも美しい器に納められている）を拝した。その後、東京国立博物館へ。思い思いにそれぞれのペースで、貴重な仏像・書画などを観覧しながら、法然上人を中心とした念仏の教えを喜ばれた人びとの系譜、南無阿彌陀仏の世界に触れることができた。ここまでは研修寄りの行程であったが、以降は趣向を観光のほうに。豊洲市場の千客万来では、お土産を買ったり食べ歩きをしたりなど。また、建築家伊東忠太博士の設計による、古代インド・アジア様式の本堂で有名な築地本願寺



宗善寺にて

（本願寺派）へも参拝できた。最後は、築地でお寿司とお酒をいただき、駆け足ではあったが、楽しい一日を終えられた。

今年の西来寺同朋会は、一年間のシリーズとして、佐々木正先生という方を講師にお迎えしている。先生は法然上人・親鸞聖人の研究家であるが、ただの調査対象というような冷たさがなく、敬愛というか思慕の念で両師を追い求めておられる。西来寺同朋会は、御常連だけでなく、いまだに初めて参加するという方がちらほらおられる。法然上人のこと、親鸞聖人のこと、玉日姫のこと、『歎異抄』のこと、なにか学んでみたいと思われたなら、西来寺に御連絡いただきたい。私もあなたさまとは是非御一緒させていただきたい。



築地本願寺にて

住職代務者

報恩講のお知らせ

令和六年報恩講 10月28日（月）

開 会 午後1時
勤行開始 午後1時15分
講演開始 午後2時15分
講 師 緒方健二氏



本年度の講師は緒方健二さんです。写真から見てわかるように、お坊さんではありません。そして・・・若干強面の方です。今年度は松本サリン事件から30年目になります。当時緒方さんは朝日新聞の記者として、警視庁キャップ、編集委員として活躍していました。しかしオウム真理教事件や裏社会の取材に尽力した後、敏腕記者という立場を捨てて朝日新聞社を退職し、なんと保育士を目指したのです。短期大学保育科に入学し、一番の苦手科目はピアノの授業だったとか。

オウム真理教事件については明確な検証はまだできていないと私は考えています。そのなか、記者として直接オウム真理教と対峙した緒方さんは一人行動に出たわけですが。現在と当時とは閉塞感や絶望感が似ていると言われます。悲劇を繰り返さないために本当に必要なものは何か、じっくりお話を伺いたいと思います。

緒方さんは羽生結弦さんの大ファンという一面もあります。

能登半島地震 被災地報告

「能登はやさしや土までも」という古くからの言葉があります。その能登で大震災が起こりました。家族が集まる1月1日のことです。そして私（坊守）の実家も能登にあります。

写真のように、家屋は倒れ、地面は隆起し、液状化も起こりました。余震も続



床を撤去した建屋。地震による液状化現象により地盤が歪んだ



ブルーシートでの応急処置。震災直後の状態が今なお見受けられる

いています。ボランティアの方々には余震を恐れることもなく瓦礫を片付け続け、今はなんとか主要な道は通れる状態になりました。ただ奥能登、輪島、珠洲はまだ大変な惨状です。「まるで戦場」という人もいます。

江戸時代まで辿れました

家系図を作った門徒さん

最終回

基本ルールに沿って書く



石井充さん

家系図には特に決まった書き方はありませんが、一般的な基本ルールで書くことで関係性がわかりやすく、見た目にもきれいなものができます。例えば、夫婦は二重線で結び、夫は右に、妻は左。親と子をつなぐ線は単線で書く。子が複数いる場合は右から年長順に配置。ちなみに、複数の配偶

者がいる場合も二重線で結びます。

基本の家系図を私なりアレンジ!

私は手書きで作りました。戸籍を見ながら「続柄」「本籍地」「生まれた年月日」「亡くなった年月日」「家督相続」「分家」「養子」「結婚」「離婚」などを書き加えたり、変体仮名を使って読めなかった名前、戸籍の名前の部分をコピーし貼り付けたり。工夫をしながら、自分なりの家系図に仕上げる事が出来ました。

あなたも家系図作りませんか?

石井さんがお手伝いをしてくださいます。

★西来寺までご連絡ください。

西来寺 〒238-0051 横浜須賀町不入斗町3-38 / TEL 046-822-1020 / ホームページ <https://sairaiji.com>

健康コラム

読書の秋におすすり!!



ゆったり
コツコツ

お家ヨガ 14

集中力を養うポーズ

秋といえば、食欲やスポーツを思うかたも多いと思いますが、昔はよく読書の秋とも言われていましたよね。近年ではデジタル化が進み、本を読むかたが減っているようです。

文字を読むことは脳の活性化に繋がります、記憶力の低下を予防してくれることがわかっています。しかし、読書の習慣

がないかたや、しばらく本から離れていたかたは、本と向き合う集中力を持続するのは難しいかもしれません。

そんな時は集中力がポイントとなる、「木のポーズ」がおすすりです。立ったまま一点に視線を向けバランスをとるヨガのポーズですが、今回は椅子に座ったまま安全にできるようにお伝えします。

集中力を養い、簡単な読み物から読書の秋を始めませんか? (まい)

- ① 椅子に座り、足は腰幅に開いて安定させます。
- ② 椅子の座面に手を置き、右膝を曲げてももを上げます。
- ③ バランスが取れればバンザイをして、左足で床を踏んで背中を伸ばします。後ろに倒れないように気をつけます。
- ④ 視線は真っ直ぐ前に向け、呼吸は自然に続けながら、10秒間このポーズを維持します。
- ⑤ 反対も行います。



★本堂で毎月開催!

まい先生のヨガを体験してみませんか?

西来寺本堂午後2時より、10月4日(金)・11月1日(金)・12月6日(金)

参加費千円。飲み物・タオルを忘れずに。