

西来寺報

令和七年 夏
第五十一号

真宗の風光



去る五月二十日から二十一日にかけて、三島清圓師という方の御法話を聴聞しに、飛騨高山へと行ってきた。一行は、飛騨御坊と通称される東本願寺高山別院照蓮寺様を参詣のち、この旅の主たる目的、三島師の御自坊である西念寺様での、寝食をとる一泊合宿に突入した。師の語る仏法に心揺さぶられた者を中心に集う、仏法聴聞と語らいの二日間である。詳細は紙幅の都合上とても語り尽くせないのですが、言うよりかは、本当は、そもそも言葉にならないほどの感動を覚えた。あえて

搾り出すならば、師の紡ぐ言葉、西念寺様の佇まい、何よりもこの飛騨の地の「真宗の風光」に魅了された。「真宗を勉強した」ではない。まさに「真宗に生きた」人びとの匂いを感じるところであった。(住職代務者)



今回は写真を多めに



②



①



④

- ① 高山別院にて妻と息子大燈と
- ② 西念寺本堂
- ③ 西念寺にて参加者一同(前列中央が師、右隣が住職代務者)
- ④ 日下部民藝館(旧日下部家住宅)にあった柳宗悦の書「ドコトテ御手(※阿弥院様が私をすくうはたらき)ノ真中ナル」

ひろさちや先生の本をいただきました

ひろさちや先生のご遺族から本を寄贈していただきました。それも大きな段ボールに4箱!!「多くの方々に読んでいただきたい」とのことです。ひろ先生には本当にお世話になりました。今でも先生の本を読む度にその卓見さに驚き、「あくやっぱ天才だ」としみじみ思います。皆様が手に取って読めるように展示させていただく予定です。乞うご期待!!



◇◇ お盆の日程

新盆合同法要

7月8日(火)午後1時より

新盆経。西来寺では、新盆を迎えらる方(昨年の6月から今年の5月に亡くなられた方)のご家族を集めて法要をします。

(該当の方にはご案内を差し上げています。)

お盆 7月13日(日)〜7月16日(水)
東京地方、横須賀市中心部。

旧盆 8月13日(水)〜8月16日(土)
月遅れのお盆。葉山、鎌倉方面。

全国的にはこちらの方が多い。

本堂の受付は、

7月13日(日)〜7月16日(水)
9時〜16時です。

棚経をご希望の方はお手数ですが、西来寺までご連絡下さい。なお新盆の方が優先となりますので、ご了承下さい。

西来寺 ☎〇四六(八三二)一〇二〇



長男（正）が 修練を終えました

3月19日に長男が京都、山科での修練を無事終えた旨を報告させていただきま

す。
修練は「スマホも無ければテレビも無し。ほぼ自炊。」まあ、ガスと電気は通っているという状況下で行われます。私はその条件を噂で知ってはいましたが、「伝えるのはやめておこう」と長男には黙って送り出しました。途中で挫折する人もいるようで、「戻ってきたらどうしよう」と日々不安でしたが、なんとか乗り切ってくれてホッとしています。

後で長男に聞くと、京都の寒さ（皆様ご存じの通り京都は盆地のため底冷えが酷い）に耐えかね手袋をした修練生が、指導の先生に「甘っちょろい!!」とひどく怒鳴られたという話を聞きました。ス



真宗会館の 慶讃法要に参加してきました

4月14日に練馬にある真宗会館の音楽法要に参加してきました。これは宗祖親鸞聖人御誕生八百五十年・立教開宗八百年慶讃事業の一つとして行われたものです。

正信偈も和訳されメロディーを付き



れると、なんだかスツと入ってくるような気がしました。初めての人でも口ずさめるような優しいメロディーで、皆で歌うと一体感が感じられます。音楽の持つパワーですね。今後西来寺でも流せないかなと考

えています。
今回は三浦組坊守会が主催のため、代表としてお二人の女性門徒さんに同行していただきました。有り難うございました。

健康コラム 暑さに負けない体づくり



ゆったり コツコツ お家ヨガ 16

この夏の熱中症対策

今年も早々に春は過ぎ厳しい夏がやってきます。毎年取り沙汰されるのは熱中症。危険度は年々上がる一方です。歳を重ねると代謝が落ち、汗をかきにくくなります。汗は身体の熱を冷ます為に必要なのです。熱中症対策には水分をこまめに摂るだけでなく、代謝を上げて、汗をかきやすくすることも大切です。

今回お伝えするのは身体を大きく動かし、血流を促すことで代謝を上げる運動です。椅子に座ったまま、フェイスタオルを使うことで安定して行うことができます。不要な水分を流す効果もあるので、冷房での冷えやむくみの改善にもつながります。夏本番となる前に、巡りの良い身体づくりをしておきましょう！



- ① 椅子に座り、脚を大きく開く。
- ② 両手でタオルの端を掴み横に広げる。
- ③ 息を吸って両手を持ち上げ、息を吐きながら右から下へと上半身を回し下ろす。
- ④ 息を吸いながら左から上へと戻す。
- ⑤ 5回行い反対回しも行う。(まい)

★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、7月4日(金)・8月1日(金)・9月5日(金)
参加費千円。飲み物・タオルを忘れずに。

※日程は変更になる場合がありますのでご連絡いただければ助かります。