

常國寺だより

2024年 夏号

テーマ:心の旅、時空の旅

志をつなぐ一光三尊仏

住職 浅尾康行

今回は親鸞聖人が生涯のうち唯一ご自分で建立された、本寺（現在の本寺専修寺）のご本尊のお話をします。

本寺の建立は、親鸞聖人が下野国で「この地に仏閣を建て専修念仏を広めよ」との夢告を受けたことから始まり、阿弥陀仏の大悲（すべての人々をご浄土にお救いする）教えに導かれた参詣者に支えられ進んでいきました。

本寺建立中、親鸞聖人は寺のご本尊をどうするかとお考えになられて、以前善光寺でお参りした一光三尊仏をご本尊にお迎えしたいと思うようになりました。そんなある夜、阿弥陀如来の夢告で、「善光寺にて我が軀を分かちて汝に与える」と告げら

れ、さっそく弟子と三人で善光寺に向かいました。同じころ善光寺の多数の僧侶たちも夢告を受け、親鸞聖人が一光三尊仏をお受けになり、本寺のご本尊としてお迎えできました。

親鸞聖人の和讃に一光三尊仏を読んだ和讃があります。

「弥陀観音大勢至（みだかんのんだいせいし）
大願（だいがん）の船に乗（じょうじてぞ
生死（しょうじ）の海にうかび
つつ
衆生（しゅじょう）をよぼうての
せたもう」

『正像末和讃 第五十二首』

「中央の阿弥陀如来の大きな慈悲の心、向かって右に慈悲（じひ）の観音菩薩、向かって左に

智慧（ちえ）の勢至菩薩の姿で阿弥陀如来の大悲（大願）南無阿弥陀仏のお名号により生死の海で迷っている衆生をみな全てお救いする」との思いを常に呼びかけいただいています。

下野国の夢告から、善光寺の僧侶たちへの夢告まで親鸞聖人の阿弥陀仏の大悲を広めたいとの思いが、場所や時間を超えて遂げられたのではないかと思います。

時を経て、真宗末寺の私（住職）は檀信徒の方々と共に「南無阿弥陀仏」声明（念仏）によるご浄土への往生を広めていきたいと思えます。



書評『玄奘三蔵 西域・インド紀行』（慧立・彦惊著）

衆徒 妙綾

今号は「心の旅・時空の旅」がテーマです。今回は、読書で時空の旅を試してみませんか。ご紹介したい本は『玄奘三蔵（げんじょうさんぞう） 西域・インド紀行』（慧立（えりゆう）・彦惊（げんそう）著、長澤和俊訳、講談社学術文庫）です。

孫悟空が出てくる有名な物語『西遊記』の三蔵法師がまさにこの玄奘三蔵です。ちなみに、「三蔵法師」は、インドや西域から経典をもたらした僧侶の尊称であり、固有名詞ではありません。例えば『仏説阿弥陀経』を漢訳した鳩摩羅什（くまらじゆう）も三蔵法師と呼ばれます。

玄奘三蔵は、当時の中国（7世紀前半）において、あらゆる高僧の下で仏教を学びましたが、それでもなお仏教に対する疑問が解けず、仏教の生まれたインド（当時の天竺）で学ぶことを志します。

当時の中国は唐の初期であり、外国に行くことが禁止される中、玄奘三蔵は一人旅

立ちます。砂漠や雪山など危険が多い中央アジアを通り、インドに行き、仏教聖跡を巡り、大乘仏教を現地で学び、中国に戻り、膨大な量の経典を漢訳し、ひろめました。

『玄奘三蔵 西域・インド紀行』は、玄奘三蔵の弟子による伝記『大慈恩寺（だいじほんじ）三蔵法師伝』の前半の西域・インド紀行の部分を読したものです。

昔の伝記を読したもので、通常の紀行文よりは読みにくいですが、丁寧な訳注があり、現代の遺跡や史跡の写真ものつているため、当時の三蔵法師になりきって、旅を味わうことができます。

特にインドに至ってからは、お釈迦様のお話に出てくる地名が多く出てくるため、とうとうその地に行きついたのかと感動し、重要な聖跡（お釈迦様が悟りをひらいた菩提樹下の金剛座（こんごうざ））が荒れ果てているシーンには心が痛みました。

また、玄奘三蔵は旅の最初に高昌国（こうしょうこく）、現在の新疆（しんきょう）トルファン地方の国王の歓待を受け、この国に留まることを切望する王に帰国の際に高昌国に立ち寄ることを約束しました。しかし、玄奘三蔵の長い旅路（16年）の間に、高昌国は唐に滅ぼされ、玄奘三蔵は帰国の際に立ち寄ることができませんでした。

また、玄奘三蔵が大乘仏教を学んだマガダ国も玄奘三蔵の帰国後、王の崩御により内乱が起きました。いずれのエピソードも諸行無常を感じ、玄奘三蔵が成し遂げた偉業が奇跡的なことだと改めて思いました。

旅の途中、砂漠や雪山で死の危険を感じること、盗賊に襲われることもありました。まさに『西遊記』の世界です。本書では苦難の度に、玄奘三蔵のインドで仏教を学び、故国に広めたいという強い意志と情熱を感じることができます。この情熱が今の私たちと仏教を結びつけていると思うと玄奘三蔵の旅が身近になります。

春夏秋冬お料理帳

管理栄養士 浅尾昌美

梅干しのパワーで元気に！



暑い夏には自然に酸っぱいものが食べたくありません。今回はサッパリとした味わいと夏バテ防止になる梅干しに注目し、その素晴らしいパワーを紹介します。

一般的に梅干しは、梅の重さの15%から18%の塩と重石を使い漬けていきます。塩漬けされた梅から多量のクエン酸が浸出し、そのクエン酸（梅の酸味成分）が酸っぱい元となります。梅干しのさわやかな香りは食欲増進、クエン酸は疲労回復、食中毒を防ぐ殺菌効果、熱中症予防があるので、今年の夏の猛暑にはその効果が大いに期待されます。

梅の加工品は梅干しの他に梅肉エキス、梅漬け、梅ジャム、梅酒などもあり、保存食としても幅広く活用ができます。

冬瓜の梅和え

サッパリとした夏の和えものです。

材料4人分

冬瓜	400g
塩	小さじ1
油揚げ	1/2枚
梅干し	中1個
すり胡麻	大さじ3
薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/3

作り方

- ① 冬瓜は皮を厚めにむき、ワタを取り、千切りにしてボールに入れる。
- ② 塩小さじ1を冬瓜にふり。箸で混ぜ、そのまま10分おく。
- ③ 梅干しの種を取り、細かく刻む。
- ④ 油揚げはフライパンで両面をコンガリと焼き、ペーパーに移して冷ましてから食べやすい大きさの短冊に切る。
- ⑤ 大きめのボールにすり胡麻、薄口しょうゆ、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。

⑥ 冬瓜は水でサッと洗いザルに入れてよく水けをしぼる。

⑦ 合わせ調味料のボールに梅干し、冬瓜、油揚げを入れてあえる。

※冬瓜の代わりにキュウリもお勧めです。

夏の落語会と精進料理の会

鈴々舎馬桜師匠の怪談噺

八月四日（日）正午より午後2時半

開場 午前十一時三十分

精進料理 正午～十二時五十分

落語 午後一時～午後二時半

馬桜演題 真景累ヶ淵 宗悦殺し

木戸銭 7000円精進料理つき

3000円落語のみ

お申し込み 常國寺

03-3583-0896

常國寺 ホームページ

真宗高田派 方廣山常國寺・東京赤坂
(akasaka-jokokuji.net)

赤坂寺庵 ホームページ

精進料理教室 赤坂寺庵《てらむ》—東京
赤坂の精進料理教室 (akasaka-teran.net)

常國寺だより

編集者 浅尾 妙綾

発行 真宗高田派常國寺