

# 光明

こうみょう

秋

第228号

〈特集1〉

源を見つめ、舞う

〈特集2〉

それぞれの合掌

齋藤孝の学ぶ楽しみ

必見！長谷寺の寺宝

しん ほん しゅう ぶ ざん は  
真言宗豊山派

# 光明

目次 秋  
第228号



01 宗派トピックス  
弘法大師御生誕千二百五十年記念慶讃法要

05 特集1  
源を見つめ、舞う

13 最終回  
『般若心経』やわらか手引き  
まかはんにゃ〜⑧

15 弘法大師に学ぶ④

17 必見！長谷寺の寺宝③

19 特集2  
それぞれの合掌～掌を合わせて～

25 仏教はじめてヒストリー⑬

27 仏教童話⑬⑨  
いうなの地蔵

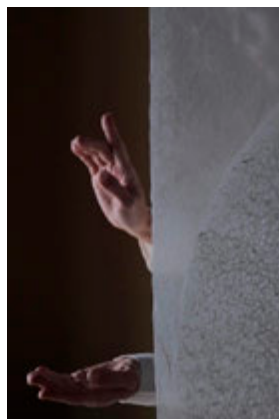
31 齋藤孝の  
学ぶ楽しみ 心穏やかに生きる③

33 ヘルシーうれしい 精進料理⑳

35 作品募集 仏さまを描いてみよう！

37 なるほど仏事のQ&A

38 こうみょうパズル



和紙作品と遠山奈津子さん



今年は弘法大師御生誕1250年です



宗派トピックス

弘法大師御生誕千二百五十年

# 記念慶讃法要

圓鏡か故實

令和5年5月15日、総本山長谷寺にて、「弘法大師御生誕千二百五十年記念慶讃法要」が行われました。

厳かな雰囲気の中、真言宗豊山派管長 総本山長谷寺化主浅井侃雄殿下御親修のもと、全国より三百名にもおよぶ僧侶が参集する大法要となりました。皆さまざま、この慶賀を祝すとともに、お大師さまのみ教えに感謝いただければ幸いです。

## 8

故に知るべし、般若波羅蜜多是是れ大神呪なり。

是れ大明呪なり。是れ無上呪なり。是れ無等等呪なり。

能く一切の苦を除き、真実にして虚しからず。般若心経

故に般若波羅蜜多の呪を説く。即ち呪に説いて曰く、

羯諦羯諦波羅羯諦波羅僧羯諦菩提娑婆訶 般若心経



『般若心経』は前半で、インド哲学や仏教の基本を紹介しながら、それらも空なので不変の実体はないと説明してきました。それを理解し体得する智慧を般若波羅蜜多といいます。

その後に、菩薩や如来たちが受けたその智慧のご利益が展開されました(前回掲載分)。

それを受けて、今回は「故に知るべし(故知)」でスタートします。「今まで説明してきたから」もう、わかったでしょう」というのです。

## ラストへの序章

つづいて、呪文(真言)を引きだす部分です。ちなみに、最後にあかされる真言は般若波羅蜜多という智慧の扉を開く鍵のようなものです。

当初、仏教の教えは文字でなく、口から口へと伝えられていました。そのため、覚えやすいように語呂やリズムが整った言葉が使われました。そのなごりでしょう。ここでは、是大神呪・是大明呪……と語感の似た言

葉を連続して使い、最後の呪文を修飾していきます。

大神呪は人知を越えた呪文、大明呪は闇を照らす明かりのような呪文、無上呪はこの上ない呪文、無等等呪は比類ない素晴らしい呪文という意味です。

最後にあかされる呪文がどうしてそんな素晴らしいかと言えば、「一切の苦を除くにすべれている真実の呪文で、その力が虚しいことはないから」と理由が述べられます。

## 役者になったつもりで

そして、フィナーレに向けた口上。ここは、書き下しを声に出して読みたい部分です。私は少し時代がかつて「ゆえに般若波羅蜜多の呪を説かん、すなわち呪に説いていわく」と一気に言ってから、ゆっくりと真言に移ります。

## ぎやてい……の意味

古来、真言は言葉(響き)自体に力があるので、訳しても仕方がないとされます。ぎやてい・ぎやてい……も同じで、文法も正確でなく決定的な訳出は困難だそ

うです。

それでも意味を知りたいのは人情でしょう。『般若心経・金剛般若経』(中村元・紀野義一著 角川文庫)では、次のように訳されています。

往ける者よ、往ける者よ、彼岸に往ける者よ、

彼岸に全く往ける者よ、さとりよ、幸あれ

重ねて申し上げますが、真言はその言葉そのものにパワーがあるので、訳して唱えてもご利益はありません。

## あえて「仏説」をつける『般若心経』

お大師さまは、最後に真言で締めくくる『般若心経』を密教経典として位置づけられました。以来、真言宗では、このお経は歴史上のお釈迦さまではなく、大日如来が説いたものとして、あえて「仏説」を冠します。最後の「般若心経」は、「以上が般若の心髄である」という意味です。

8回に渡ってお読みいただいた「まかはんにや」ですが、あなたの『般若心経』理解の一助になれば幸いです。ありがとうございます。

# フルーツ白和え

子どもの頃、母とすり鉢で作った白和えは、ほうれん草や人参が入っているものでした。今回は、ボウルの中で豆腐を手で崩し、野菜ではなく、秋の果物が主役の「フルーツ白和え」です。カシューナッツの歯ごたえと、和え衣にはピーナッツバターで甘みを加えた一品に仕上がりました。タンパク質が摂れるデザート小鉢としてお召し上がりください。

## 材料・作り方

2人分 所要時間15分\*

\*豆腐の水切りをレンジで行った場合

木綿豆腐…………… 150g  
柿…………… 1/2個  
キウイ…………… 1/2個  
リンゴ…………… 1/4個  
カシューナッツ…………… 5~6粒

A ピーナッツバター…………… 大さじ1.5  
しょう油…………… 適量  
塩…………… 少々



1 木綿豆腐の水切りをしっかりとる。※参照

2 果物は全て厚めのいちょう切りにする。リンゴは皮付きのまま切り、変色しないよう塩水またはレモン汁(分量外)につけておく。



3 カシューナッツはざく切りにしておく。

4 豆腐の水気を拭き取り、ボウルに入れ、手で崩し、Aの調味料を加え、味を整える。

5 4に水気を拭き取った果物、カシューナッツを加え、全体に絡まるよう混ぜたら完成。



※ 水切りには2つのやり方があります。

1. キッチンペーパーで豆腐を包み、平らな重石をのせ半日ほど置く。
2. キッチンペーパーで豆腐を包み、耐熱皿へのせ、600wのレンジで2分加熱。

