

竺園寺坐禅会 寺子屋プロジェクト

2021年1月

寺子屋プロジェクト和尚さんのお話 第2回 「禅堂の食事」

今回は、禅堂での修行僧としての体験から禅堂での食事、食事のさいの作法のお話です。

禅堂での食事は、「飯・汁・菜」が基本で、菜は、お香々(沢庵)で一年中、変りません。朝は前のご飯のお余りをお粥にしたもの(注1)、「汁」はお出汁は来客があったとき等に昆布出汁を使うものの普段は、出汁を使わず近隣の方から頂いた野菜の具から出る旨味だけ。

「菜」は差し入れや特別に頂いたものがあるときに、それを料理してお香々に添えるので、献立を考えて買い物をする事はないそうです。米は托鉢で頂いたもので、どうしても炭水化物が中心の食事ですが、坐禅に作務(堂のお掃除など)と、修行三昧でカロリーを消化するせいか、肥満などの問題はないのですが、堂を降りたあとは、量を減らすなど要注意とか。

食事の作法は緑陰坐禅会(*注2)で体験された方はご存じのように、すべて直日(ジキジツ：禅堂内の取締役)にならない、箸をおくなどの動作は、直日から順に自分の右隣に坐った者が箸をおくのを待ってから始めて置くようにするのが、きまりです。同じように、食事中は話をしない、食事の開始等進行もすべて鳴り物で合図するのですが、これは食事も坐禅と言う考えによるもの。仏教では、「仏」とは「いのち」、坐禅とは「呼吸」であり、食事は、仏道に励み「いのち」を支え、これをつなぐためにからだを養うことです。因みに、食事の前に唱える五観文(注3)の4、5番目はこのことを教えている、とのこと。(1、2番目は、食事を供する者と頂く者との因縁に思いを致し、3番目は、そこに居ない者へも思いをやることを、うたっている、のだそうです。)

食事を司る僧を典座(テンゾ)といいます。禅堂の当番には学校を卒業したばかりの料理をしたこともない修行僧もいますから、出来具合も様々です。しかし「うまい、まずい」と評することは厳に禁句です。何故なら、美味不味は、好き嫌いと同様に相対的であり、仏教のもっとも忌むところだからです。そのときに尋ねられるのは、「手間をかけたか？」と言うことで、食べる人のことを思い、手間や労を惜しまず励んだかと言うことを問われるのだそうです。またそれは「なりきる」ということでもあるとのこと。あの人やこの人の立場にたって(なりきって)、そこから物事をみて、それで(料理も掃除も)なすべきことをなすことを教えているそうです。

・・・手間を省くこと、効率を一に走り続けてきたことが今問われているかもしれませんね。我々の日常、無言の食事はむずかしいですが、「頂きます。」「ごちそう様。」は、ずっと残していききたいですね。(メンバー感想)

(寺子屋プロジェクト和尚様のお話 1月9日 注)

注1 禅堂での食事は、朝食を粥坐(シュクザ)、昼食を齊坐(サイザ)、夕食を薬膳(ヤクゼン)と呼びます。また、特別なのは唯一正月のお雑煮で、お寺に持ってきて頂いた餅米を暮れの28日に餅つきをしてお返しをし、残った餅を頂くのだそうです。

注2 竺園寺ほか市川松戸の3つのお寺の坐禅会による合同の坐禅会で2日間、坐禅に打込みます。例年6月末に行われますが、2020年はコロナ禍のため中止。

注3 五観文ゴカンモンは、食事の前にお唱えすることば(偈ゲ：お経のなかの韻文、詩にあたるもの)です。全文は経本にありますので、ここでは現代の言葉に訳したものと原文を再掲します。

一つ、この食事が出来上がるまでに、どれだけ多くの支えがあったか、どれだけ多くの人びとの苦勞があったか、想いを巡らします。

(一つには功の多少を計り彼の来処を量る)

二つ、自分は食事をいただくだけの徳行をしたのか、行いを振り返ってから頂きます。

(二つには徳行の全闕を計って供に応ず)

三つ、心を正しく保ち、危うい心から離れるため、もっと食べたいといった貪りの心などは起こしません。

(三つには心を防ぎ過食等を離るる宗とす)

四つ、食事とは良き薬のようなものであり、心身を健全な状態にたもつためにいただくことを忘れません。

(四つには正に良薬を事とする形枯を療ぜんが為なり)

五つ、仏道を歩み続けていくために、今からこの食事をいただきます。

(五つには道業を成ぜんが為に当にこの食を受くべし)

以 上