

# しょくじ 「食事のころ」

平成21年 11月 第4週放送

ぜんでら そくりよ てんぞ りっぱ ぜん しゅぎょう  
禅寺では、食事をつくる役の僧侶を典座といいます。料理をすることによって立派に禅の修行をしているのです。

どうげんぜんじ てんぞきょうくん しょもつ あらわ  
道元禅師は「典座教訓」という書物を著しました。

そざい むだ しょくざい かんしゃ うやま まごころ ちょうり  
その中には、素材を無駄にしないこと、食材に対する感謝と敬いの心を忘れず、真心をこめて調理にたずさわること。すなわち、修行僧らに心をこめて食事をつくることは尊い行いであり、修行の中心である坐禅を組む事と同じくらい大切に、それが取りも直さず真の修行に他ならないと説いているのです。

しゅぎょう む ころがまえ ていねい と どうげんぜんじ じだい  
また、修行に向かう心構えも丁寧に説かれており、道元禅師の時代におろそかにされがちだった、  
そくりよ てんぞ しめ ぜんでら しゅぎょうそう つ  
食事を作る役の僧侶、典座の大切さを示されたのでした。その教えは今でも禅寺の修行僧らに受け継がれているのです。

てんぞきょうくん しょもつ ほんらい ぜんでら はげ そくりよ はつ にちじょう  
この「典座教訓」という書物は、本来は禅寺で修行に励む僧侶に発せられたものですが、日常生活に生きる私たちにも多くの教えが示されています。

みつ ころがま さんしん  
そのなかに、三つの心構えとして「三心」の教えがあります。

よろこ きしん  
一つ目は喜びをもって行う心の「喜心」です。み仏の教えに出会えた喜び、人のためになる行いをする喜び、  
い い ものごと  
そして、何より今、ここに生きて行くことの喜び……その喜びの心を持って物事を行う事が大切なのです。

しんせつ ろうばしんせつ ろうしん おや こ おも そんたく  
二つ目は親切なことを言う、老婆親切の意味の「老心」で、親が子を思うように、損得をこえて、な  
みかえ しんせつしん あいて せつ  
にか見返りを求めるのではなく、常に心からの親切心をもって相手に接し、物事を行うことです。

だいしん かたよ できごと  
三つ目は大きな心を意味する「大心」です。山や海のようにどっしりと、偏りがなく、さまざまな出来事に  
うば ものごと たい  
も心を奪われることが無く、大きな心で物事に対する事です。

さべつ へんけん ころがま ただ おこな はす きす じぶんじしん あやま  
差別や偏見の心は、正しい行いから外れて、多くの人を傷つけてしまいます。また、自分自身も誤っ  
しめ  
た行いをしてしまいます。大きな心をもって物事に対する事の大切さを示されているのです。

ころがま にちじょうせいかつ でき じぶんじしん ゆた  
これらの心構えをもって日常生活を送ることが出来たら、自分自身だけでなく、多くの人々の心が豊かに

なっていくのではないのでしょうか？

どうげんぜんじ

こころ

道元禅師がお示しになった、教えを及ばずながら心にとめて生活したいものです。