

しょくじ さほう 「食事の作法」

平成21年 11月 第3週放送

ぶっきょう ぜんしゅう いのち みなもと あつか いのち
仏教、特に禅宗では、食べ物を生命の源として扱っています。お米の一粒、野菜の一切れにも生命
やど しょくじさほう う
が宿り、どんな食べ物もおろそかにしないようにと、特別な食事作法が生まれたのです。

ぜんしゅう そうとうしゅう しゅぎょう そうどう しゅぎょうそう そうどう ねお ざぜん
禅宗である曹洞宗の修行は僧堂を中心に行われます。修行僧は僧堂で寝起きをし、坐禅を行
うだけでなく、食事もそこでとるのです。

しょくじ さほう どうげんぜんじ しゅぎょうそう く しょくぜん
食事の作法について、道元禅師は細かくお示し下さいました。修行僧たちは、坐禅を組みながら、食前
とな こと おうりょうき うつわ ひとりひとり あと ゆ
にさまざまなお唱え事とし、応量器という器を一人一人が使い、食べ終わった後はお湯をもらい、きれい
うつわ あいだ き
に器を洗い上げるのです。その間の作法が細かく決められているのです。

当然のことですが、食事中のおしゃべりは出来ません。また、うつわ おと か
器の音を立てず、食べ物を噛む時の音さえも
気を付けなければなりません。

しゅぎょう そうりょ しょくじ しゅぎょうせいかつ たいけん
これから修行をはじめめる僧侶にとって、食事は修行生活で最初に体験する難しい作法ですが、こ
した かんしゃ お
の作法に親しんでくると、食事の時間にさまざまな人に対する感謝の気持ちが起こり、食事をいただくという
ひととき
事が自分自身と向き合うかけがえのない一時となるのです。

ごかん げ とな こと
その食事作法の中で「五観の偈」というお唱え事があります。

ようやく
これをわかりやすく要約してみますと、

てま しょくざい いのち かんしゃ じぶんじしん ひごろ ぶか
これから口にする食事の、多くの手間や食材の生命に感謝をし、自分自身を振り返り日頃の行いを深く
あやま おこな むさぼ ころ ころ どうり へんけん さべつ
思い、そして誤った行いをしないように貪りの心や、いかりの心、道理にかなわない偏見や差別の
ころ はな よ くすり ほとけ と つね まも ころ ちか いま
心を離れ、良い薬をいただくように、み仏が説かれた教えを常に守れるように、心に誓って今、
しょくじ
食事をいただきます。

と、お唱えをして食事をするのです。

このように食事をするという事は、ただ単に物を食べるという事ではなく、深い意味合いがあるのです。

私たちは忙しい中で食事をする事が多く、ついつい作法がおろそかになってしまいますが、せめて手を合わせ

て「いただきます」と言って食事をいただきたいものです。