

しょうじんりょうり しょうじん
精進料理の「精進」は仏教から来ていること、皆さんはご存知でしょうか？

「精進」を辞書で調べると、一番目にひたすら^{ぶつどう}仏道修行に励むこと。二番目に心身^{しんしん}を浄め行いを慎^{つつし}むこと。三番目に肉食^{にくじき}をせず菜^{さいしょく}食をすること。そして四番目に一生懸命努力すること、とあります。いつの頃からか、ひたすら仏道修行に励むことは忘れ去られ、一生懸命努力することも過去のものになりつつあるようで、「精進」といえば料理のこと、という時代なのかもしれません。

たしかに今の時代、お肉やお魚を使わない精進料理が流行しています。これは、健康に良く、女性の美容に良い、ダイエットに最適など現代人の志向にあったものだからなのでしょう。

よく「お坊さんは、お肉もお魚を食べていいのですか？」と尋^{たず}ねる方がおられますが、現在でも永平寺や總持寺などの修行道場では、お肉やお魚を食べることはありません。

また、お釈迦さまの時代は、托鉢^{たくはつ}によってその日一日の食事を得^えていました。托鉢で頂く食事は一般の方からの布施^{ふせ}であり、供養^{くよう}であるのです。布施として、供養として頂く食事ですから、受け取るお坊さんは「これは好きな食べ物ではないのでいりません」、「この食材は食べてはいけないものだからいりません」などとは言えません。野菜だけでなく、お肉やお魚などのさまざまな食べ物を選び好みなく頂くことも、大切な仏道修行だったのです。

『仏教語大辞典』によると、「精進」は、最初に「物事に精魂^{せいこん}込めてひたすら進むこと、心を励^{はげ}まして道に進むこと。」と出てきます。

この「精進」の意味を考えると、精進料理とは、料理をつくる人が精魂込めて調理をし、料理をいただく人がその食材の命で生かされている自分を再確認する料理である、といっても良いのです。

食事は人にとって無くてはならないものです。決して無駄にしないよう、頂けるものをありがたく頂きたいものです。そして、頂いた命を無駄にせず、心を励まして、物事に精魂込め進み、今を大切に生きていきたいと思うのです。

— 終 —