

『 禅のころ - 曹洞宗 - 』

しょうじんりょうり
精進料理

平成28年10月第4週放送

「精進料理」と聞いてまず初めに思い浮かべることは、食材として肉や魚など動物性のものを用いないこと、そしてどちらかというとな質素なことなのではないでしょうか。

曹洞宗の修行道場での朝御飯は、お粥とごま塩、それに沢庵というものが一般的です。お昼は、御飯にお味噌汁、炒め物などの野菜料理が一皿。夕御飯は、御飯にお味噌汁、一皿の野菜の炒め物と煮物などもう一品が付きます。これに漬物が少し食べられますが、全体的に量は多くありません。それには理由があります。

僧侶が修行に赴くときには、自分専用の食器を用意します。黒い漆塗りの木製の、小皿から御飯茶碗ほどの大きさの器数枚をひとつに積み重ねたもので、“量”に“応”じた“器”と書いて「応量器（おうりょうき）」と呼びます。これに自分が食べられる量だけ係りの僧侶によそって頂くことで、食事の量を調節します。これによって、食事を残すことが無いのです。しかし、一回の食事の量があまり少ないと体を壊しますので、御飯とお味噌汁は一度おかわりをする事ができます。応量器を用いての食事は、衣を着てお袈裟を掛けて、坐禅をしながら、作法通りに行いますので、慣れが必要です。現在ではあまり聞かれなくなった「脚気」という病気に罹るのも修行初めの僧侶には多いことです。

修行僧の食事と違い、一般に精進料理を頂けるお寺や、大本山などでお泊りのときに出される食事は、二の膳付きのお客様向けのもので、御飯やお味噌汁の他に、ごまどうふや野菜の天ぷら・白和えなど季節に合わせた料理が並びます。昆布や干し椎茸などで出汁をとり、じっくりと時間をかけた料理は、典座と呼ばれる、台所をあずかる役目の僧侶が心を込めた芸術作品といっても良いかもしれません。

食事をいただく際にお唱えをする言葉の中に、食事のときの心得と言っても良いものがあります。

「一つには、功の多少を計り、彼の来処を量る」

意味は「いま口に入れようとしている食事は、いただくまでにいかに多くの人々の手間や苦勞があったかを深く考え、感謝していただきます」です。

子供のころ、「農家の方々が一所懸命に作ったお米だから一粒残さず食べなさい」

『 禅のころ - 曹洞宗 - 』

と親から言われた記憶がある方は多いと思います。

^{しょく}食の欧米化が進み、ご飯にお味噌汁という食事も少なくなったかもしれませんが、どのような食事でも、^{せいこん}精魂込めて作られた食材・心を込めた調理・それをいただく人の心構えが揃^{そろ}ってこそ、自らが生きるために他の命をいただくということに思いを馳せる、仏教徒としての食事となるのではないのでしょうか。

— 終 —