

禪と衣食住(4)

お斎とき



(駒沢女子短期大学学監 教授)  
東 隆 真

禪門では、朝食を粥、昼食をお斎もしくは中食、夕食を薬石とよびます。

前号で申したとおりです。

そして、前号では、朝食の粥についてのべましたので、ここでは、昼食のお斎に關して、しるすことにいたします。

さて、お斎の斎という漢字には、いくつかの意味があります。「ものいみする」、「つつしむ」などの意味もあります。「斎威沐浴」「精進潔斎」といったことばは、そういう使い方でしょう。いま、ここでは、正午以前に摂る僧侶の食事、

お寺の法会などのときに出す食事のことです。

禪宗のお寺では、お昼の勤行がおわったあと、だいたい午前十一時ごろ、お斎になります。

大本山永年寺、大本山總持寺をはじめとする各地の専門僧堂では、中食の場所は、正式には、僧堂です。

ご飯、お味噌汁、香のもの、それに季節の野菜が加わることがあります。魚や肉類は、食べません。

ご飯とお味噌汁は、一度だけお代りをしてよいことになっています。

いずれにせよ、植物性食品を中心とした食べ物ですから、いつてみれば、大変な粗食です。

そのために、なかには健康を害する修行僧もないわけではありません。

しかしそれは例外中の例外でして、私が二十歳前後の雲水時代を想いおこしてみると、みんな元気いっぱいでした。私などは、とにかくお腹がすいてたまらなかつたものです。いくら食べても、そのあとからお腹がすいてくるのでした。「比丘の口、かまどの如し」とは、よく言ったものです。

このごろのように飽食時代といわれる異常な状況を迎えると、かえって、ごく平凡であたりまえの考えに逆もどりするのでしょうか。いわゆる粗食の重要性に注目する意見が出てまいります。

先日、新聞を見ておりますと、二十一世紀の日本人の食環境について、タレントの竜虎さん



は、健康保持のために、一食ぐらいは、薬のよ

うな味気ないものを食べて我慢しなくちゃいけないといつておりました。タレントの芳村真理さんもおなじような意見で、漢方薬の材料のような東洋的な食べ物が大半を占めるでしょうと言っています。

学生が、禅寺の食べ物を栄養学的な見地から調査したことがあります。

そのくわしい結果はわすれましたが、ひじょうに理にかなった食べ物だということであつたと記憶しています。

前後しますが、施主がお寺にお食事を供養するのを、添菜てんさいとか吉凶きつきよ斎さいといいます。

前号で申したとおり、粥座でも中食(お齋)でもそうですが、食事をするときは、厳格な一定の作法と順序によつて行われます。

そのような食事作法をしるした代表的な書物が、鎌倉時代、道元禅師によつて著わされた『赴

## 粥飯法(しゆくはんぱつ) 一冊です。

『赴粥飯法』には、箸のあげおろしまで、心こまやかな配慮のもとにつづつてあるのですが、そのなかで、道元禅師は、お釈迦さまの教えを引いて、おごりたかぶつた態度で食事をしてはならない、恭しく敬いの心でいただきなさいと示しておられます。

食べ物は、仏さまのおいのちであるからです。

また、「出生しゅっしん」ということが説かれています。これは「お生飯おきば」ともいいますが、「五觀ごかんの偈げ」というおとなえごとがおわつて、七粒ばかりのご飯粒をあらかじめとりだして、自分以外のすべてのものに施してから、食事にとりかかるという作法です。

とり出したお生飯は、あとで、庭や池の馬糞や魚に施すのです。

善光寺の黒田大円老師が、海外留学僧派遣育英会をはじめるにあたつて、檀信徒のかたがた

に、ご飯を一食ごとに一口だけ減らして下さい、それを私の方にまわして下さい、そのお力を結集して、仏法興隆のための人材を育ててやつて下さいとよびかけておられるのは、まさに「出生」の精神の現代化の一つにほかなりません。

ところで、肉や魚は食べないと、まえに申しましたが、ふつう寺院の食べ物を「精進料理」といいます。

江戸時代、黄檗宗が渡来して、「普茶料理」<sup>ふちやりょうり</sup>が登場し、茶道の方では、「茶懷石」<sup>ちゃかいせき</sup>が生れて、日本人の味覚をはぐくんできたのでした。

道元禪師の『典座教訓』や『赴粥飯法』は、茶道や小笠原流礼法の源流となつたという人がいます。

たしかに、そう言つても、言いすぎではないでしよう。

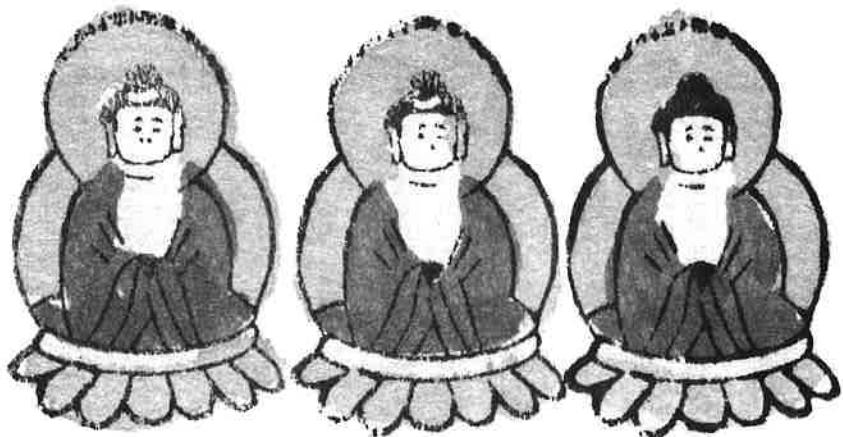
うちの教授で、三十数年来の友人、玉水俊哲師（安国寺住職）から、俊斎和尚に関する資料をもらつていますので、そのうち、調べてみたいとおもつています。

先般、ある人の書いた集団給食概論という書名だつたとおもいますが、バラバラと頁をめくつていたところ、道元禪師は、集団給食、栄養管理の神さまだとのべてありました。

ヒポクラテスは医学の祖、ナイチンゲールは看護婦さんのご先祖だとすれば、道元禪師は食事のパイオニアであるというわけです。

曹洞宗安国寺（北九州市）住職、玉水俊斎和尚を通じて、禅宗の合理的で簡便な作法を採用したところが多いといわれているのは、有名なはなしです。

松本清張の出世作となつた「或る小倉日記伝」のはじめの部分に、鷗外と俊斎のことが出てまいります。



ずいぶん道元禪師をもちあげたかも知れませんが、ぜひ、『典座教訓』、『赴粥飯法』を読んでみて下さい。

そうすれば、すばらしい日本人がいたということがおわかりいただけるでしょう。

なお、ここに加えておきたいことがあります。佛教では、かたちをもつた物質的食べ物（段じきという）のほかに、かたちをもたない精神的食べ物があることを説いています。

たとえば、次のとおりです。

触食——感覚的に、うれしいことやたのし

いことに出会うと、健康によい。

思食——苦墳にでくわしても、意志や希望

をもつことによって、身心をそこ

なうことがない。

識食——こころの働きが、身心を育てる。

禅悦食——坐禅のよろこびに安住すると、食べ物をとらなくても、十分に身心



が満足する

法喜食——仏を見、おしえを聞く楽しみによつて、健康である。

願食——誓願をもつて修行するとき、なまけごころが起きない。

念食——いつも仏法を念じて生活していると、その念力によつて生きてゆくことができる。

解脱食——悟りのたのしさによつて、身心安らかである。

これらは、要するに、こころの食べ物です。食べ物は、単なる餌ではありません。栄養さえ満たされていればそれでよいというものではありません。

こころのこもつた食べものをいただくと、それがどんなに粗末であつても、ほんとうにおいしく、ほんとうに栄養ゆたかな食べ物になると、いうことは、日常生活でも、経験することです。

東佐与子氏（日本女子大学教授。日本政府の留学生として、フランス、パリのル・コルドン・ブルウに留学した）に、『愛の料理法』という書物がありますが、東先生は、道元禅師の『典座教訓』を高く評価して、料理法の真髓は、これに尽きるとのべています。

人間の食べ物、食べ方が物質的方面だけにかたよつて精神面を忘れてしまうと、心身は完全に育たず、やがて自滅してゆくという意味のことを唱えておられます。

いま、私どもは、このことを真剣に考えてみなければならぬ段階にたち至っているとおもわれてなりません。

なお、また、仏教では、宗教的生活、精神的生活の段階によつて、食べ物が異なると説いて、「四食」を説きます。

四食とは、「不淨依止食」（凡人の食べ物）、「清淨依止食」（阿羅漢の食べ物）、

「淨不淨依止食」（天人の食べ物）、  
「能顯依止住食」（仏の食べ物）です。

精神生活、宗教生活の程度のいかんによつて、食べ物がちがうというのは、なんとおもしろい発想でしよう。

このこととは直接の関係はありませんが、かつて、私は、大学院で、保坂玉泉博士（駒沢大學総長。法相唯識学の大家）から、「土石を変じて魚米となす」ということをおそわりました。

博士は、小柄で、山羊ひげをたくわえた、なかなかユーモラスなお方でした。まじめな表情で、「法相唯識の仏教を学ぶと、實際、こういうことができるのだ」と申されました。

保坂先生はお出来になつたのかも知れませんが、当時の私には、とうてい信じられないことがでした。

「だから、唯識は、觀念論といわれるんだ」ぐらいの感想しか抱いておりませんでした。

が、このごろは、なんとなく、その意味するところがわかりかけてきたように思われます。

