

## 日常茶飯事から“命”を極めていく

Lesson Extraordinary に入ってから、私は「食べる」という行為について考えることが多くなりました。「食べること」はあまりにも日常的で見過ごしがちですが、実に奥深いものだと感じます。その思いが先日参加したワークショップでより強くなりました。内容は、「一杯のお粥を通し、あらゆる“命”と自分を掘り下げる」というもので、現在も曹洞宗永平寺で行われている食事作法に則り、そちらでの修行経験のあるご住職とお粥をいただきました。

そのワークショップはご住職との持鈴での対話から始まりました。ご住職のいらっしゃる部屋に入室する前に、こちら側から持鈴を鳴らします。一回、二回、三回と、鳴るごとに余韻が重なり合い、目を閉じて聞いているうち、徐々に心が清められていくのがわかりました。少し間をおき、今度はご住職の方から入室許可の持鈴が鳴らされ、いよいよ部屋に向かいます。静かに向かった先は照明が落とされており、安心感のような穏やかな気持ちになったと共に、日頃当たり前のように使用している電気が、どれだけ精神衛生上よくないかということを改めて感じました。

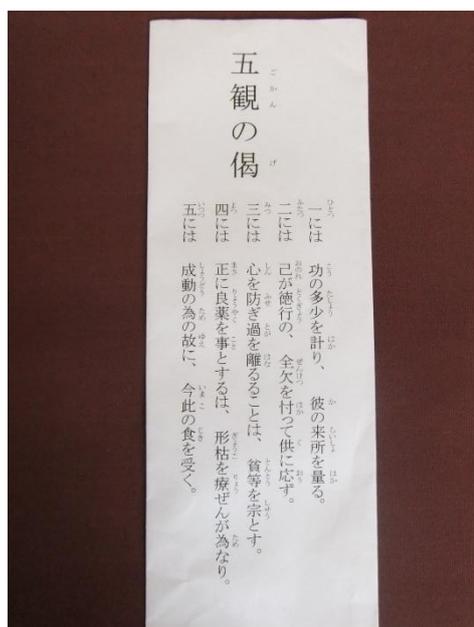
ご住職からは、まず初めに、応量器の包み方と扱い方等を教えていただきました。応量器（分に応じ、必要に応じて量る器）とは、禅宗の修行僧が使用する個人の食器のことで、今回は大・中・小の3つを使用しました。それらは3つの器がきれいに重なるように作られています。



最も大きな器は釈迦の頂骨であるとされており、頭鉢と呼ばれる。そのため、特に大切に扱わなければならない、直接口をつけることは厳禁。（器を大切に扱うことにより、私達の命を支える食物を慈しみをもって頂くことができる）

大にはお粥、中には沢庵、小には胡麻塩を適量だけ受けます。(順番に食事がまわってくるため、ここでの適量は、自分の後の方が十分食べられるよう考える必要があり、修行を通して他者を思いやる気持が生まれる。食事も修行の一つ)

食事の準備が整うと、「五観の偈」がご住職により唱えられ、私たちは合掌し、各々自己を振り返りながら聞いていました。



「五観の偈」は、『人生に哲学をひとつまみ』を通して学ばせていただいている、日本曹洞宗の開祖道元が世に広めたお経の一部

1. これから食べるこの食事は、いかに多くの人のお蔭でここにあるかを考えて、感謝していただきましょう。(自分のお金で買ったのだから当然だとか、当たり前だとかいう考えは間違いである)
2. この食事をいただくにあたり、人々や社会のための行いや功德が自分にあるかどうかを考えていただきましょう。
3. 美食に向かえば貪りの心をおこし、粗末な食膳には怒りと不満をいい、毎日同じ食事にあえば愚痴をこぼす私たちの心のゆくえを熟知し、これらの三毒の迷いを改めましょう。
4. 食事は単に空腹を満たすものではなく、私たちの身と心の弱まりを治す良薬であり、正しい目的をもっていただきましょう。(薬は適量でなければならない。食事も同じで適量という認識が大事)

5. この食事は仏道修行のためにいただきます。（「いただく」のは「他の命」だから余分にはいただけない。そして修行のためにいただく。その精進と感謝の心を忘れてはならない）

お唱えの後は完全に照明が消され、暗闇の中でお粥をいただきました。その間私が考えていたことは、「このお玉1杯分のお粥一粒一粒の“命”は、私が食べてしまうことで消えてしまう。そしてそのおかげで私は生かされる。目の前にある食べ物が私に命のバトンを渡してくれているのだ」、「食事をする際、“命をいただいている”と意識することで、この命の分までより善く生きなければと思えるだろう」、「この“命”から私は何かを託されているのかもしれない」などです。「五観の偈」から、「食べ方」を通し、「生き方」を見つめ直すことができるのではないのでしょうか。

食事のあとは間接照明がつき、応量器・箸・さじの洗い方、また、それらを袱紗に包むところまで全て教えていただきました。

今回のワークショップでは、こちらでご紹介しきれないほどの作法や貴重なお話を伺うことができました。そしてそれら全てには、日頃忘れてしまっていた「一人の人間」として備えるべき“心”や“美”というものが含まれており、「食べ物」や「食べ方」は、これほどまでに深いものだったのだと胸が熱くなりました。この貴重な経験を自身の“音”にも生かしていけたらと考えております。