

じきじさほう いのち
食事作法 ～生命をいただく～

仏教の伝来と食事観 (インド～中国～日本)

【インド】

ゴータマ・ブッタ(紀元前 463～383 年)。

29 歳出家。35 歳成道(悟り)。80 歳入滅。

- ・ 信者からの布施により食事。
1 日 2 回の午前のみ。布施により頂いた食事は、その日に食し翌日に持ち越さない。
→財産の所有とみなされる。
- ・ 進料理の概念はなく、布施された者であれば肉魚も食していた。
- ・ 見聞疑の三肉は食さず。
→自分のために殺された肉魚(殺されたところを見た、聞いた、その疑いがある)

【中 国】

紀元前 2 年仏教伝来。

→膨大な経典の翻訳作業が続く。

西暦 538 年菩提達磨渡来。禅の伝来。

→修行法としての坐禅がはやり、仏教教団が大きくなる。また、静かな場所を求め山奥へと修行の場が移る。

- ・ 初期は、皇帝や富裕層の信者などの布施により、1 日 2 回の食事が賄われる。
- ・ 教団の拡大や山奥での生活のため、布施による食事が行き渡らず僧自身が食事や掃除、身の回りの事をしなければならない。
→作務という修行の確立。
- ・ 中国では、習慣的に 1 日 3 回の食事であり、気候的にもインドとの違いがあり、午前中 2 回の食事では厳しい冬や作務に堪えられず、戒律の崩壊。
- ・ 中国独自の戒律として、肉魚や葱類を食することを禁止する。
- ・ 食事だけではなく、生活一般についても厳しい戒律(行儀作法)が定められる。
→「教誡律儀」南山大師道宣(596～667)

【日 本】

西暦 522 年 漢の渡来人鞍部司馬達等が仏像を奉じる。

西暦 538 年 百済の聖明王が仏像・経卷等を贈る。

- ・日本では、仏教伝来以前から神道の影響により、身を清めるため肉や魚を食べることを避ける「潔斎(けっさい)」の習慣が一部の階級にあり、精進料理の思想は素直に受け入れられた。
- ・日本では、朝食夕食の 1 日 2 回の食事が習慣であったが、中国の影響により 3 食の習慣が浸透していった。
- ・朝食…粥食(しょうじき)、昼食…正食(しょうじき)、夕食…非食(ひじき)
- ・教誡律儀に、ご飯を頂く作法 80 箇条、食器を扱う作法 30 箇条が定められている。

◎天台宗

- ・教誡律儀の作法を簡潔化された食事作法を使用。

《 基本的な心得と作法 》

- 1、道心の中に衣食あり、衣食の中に道心なし。
- 2、食事の作法は適確、静粛しかも機敏なるべし。
- 3、食事において言語はもちろん一切の音声あるべからず。
- 4、食器の位置を乱さず、全ての器も一々手にとって食すべし。
- 5、諸作法はすべて隣席の上座に倣うべし。

- ・食事は修行のひとつであり、行儀作法の他にも常に心に五観を保つ(別添付)。
- ・すべては天台宗の基本理念「山川草木悉有仏性」の教えから成り立つ。
→人間に限らず、全ての命ある動植物自然には、仏となれる性質が備わる。
人間は、命に内在する仏を頂きながら自らの生命を長らえている。
 - ・建築で顕されたもの→比叡山延暦寺の総本堂「根本中堂」
 - ・修行で顕されたもの→「千日回峰行」
- ・「報恩謝徳」の精神（一隅を照らす精神）
→仏教には報恩謝徳のゆえ、権利義務の概念が無い。
頂いた恩に報いるため、感謝の心で善行(徳)を積んでゆく。
- ・加藤咄堂 (仏教学者、作家。 明治 3 年～昭和 24 年)
「人間は世の中という宿に泊まる旅人。世の中に奉仕せねば、無賃宿泊のただの盗賊である。」

《 食事の五観 》

一つには功の多少を計り彼の来処を量る

→此の食物が食膳に運ばれるまでには、幾多の人の労力と神仏の加護
によることを思い感謝する。

二つには己が徳行の全欠多減を付る

→自分の徳行がまだ足りていないのに、此の食物を頂くことを過分に
思う。

三つには心を防ぎ過を離るること三毒に過ぎず

→旨いからといって食らず、不味いからといって厭う心を起こさない。

四つには正しく良薬を事として形苦を済うことを取る

→此の食物を自分の身心の病を癒す良薬と心得る。

五つには道業を成ぜんが為なれば世報は意に非ず

→此の食物は、自分の求める道を成就するために頂くことを誓う。

一般向けに解りやすく作られたもの → 食前観、食後観

《 食前観 》

われ今幸いに、仏祖の加護と衆生の恩恵によってこの清き食を受く、
つつしんで食の来由をたずねて味の濃淡を問わず、その功德を念じて
品の多少をえらばじ。「いただきます」

《 食後観 》

われ今この清き食を終わりとて、心ゆたかに力身に満つ、願わくはこの
心身を捧げて己が業にいそしみ、誓って四恩に報い奉らん。
「ごちそうさまでした」

※四恩…父母への恩。国土(環境)への恩。衆生(命あるもの全て)への恩。
三宝(仏、法、僧)への恩。