

粥しゆく

(駒沢女子短期大学学監 教授)
東 隆 真

禪宗のお寺、とくに禪の修行道場では、朝食は、お粥しゆくときまっています。

しかし、朝食ちようしやくとか朝ご飯あさめしとかお粥かゆとはよばないで、粥しゆくといっています。あるいは、粥座しゆくざともいいます。

粥しゆくのまえを粥前しゆくぜん、粥あとを粥罷しゆくばといいます。

また、小食しょうじきあるいは点心てんじんともいいます。

点心は、昼食をさす場合もあります。修行僧が托鉢たくはつに出かけて、信者からご供養をうける昼食をいうこともあります。

点心は、いまも中国ないし中華料理の方で使わ

れていることばです。

東京の吉祥寺(武蔵野市)には、最近、「点心てんしんの家」という中国料理店ができました。

小食も点心も、軽食、間食、お凌ぎの意味です。

昼食は、お齋とま、飯台はんたい、中食ちゆうじきといえます。お昼ひる、お昼ご飯などとはいわないのです。しかし、ご飯をいただきます。

夕食は、薬石やくせきといえます。略飯台りやくはんたいということもあります。お粥あるいはうどんなどをいただくのです。軽くご飯をたべることもあります。

さて、**粥座**（朝食）ですが、永平寺、総持寺をはじめとする本格的な禅の修行道場では、粥をいただくには、はじめからおわりまで、きびしい一定の作法と順序というものがあります。

面倒なものです。

まず、午前三時あるいは四時ないし五時に起床。

東司（便所）、洗面をすませ、**僧堂**で坐禅をします。一炷いちゆうとって、一本のお線香が燃えつきる時間ですから、だいたい四、五〇分間でしよう。

この時、お袈裟けさをかけて坐禅するのではありません。一炷の坐禅がおわってから、お袈裟を頭上にいただき、おとなえごとをしてから、はじめてお袈裟をかけるのです。

それから、**法堂**（本堂）で、**朝課**といって朝のおつとめのお経が始められます。およそ一時間くらいでしょう。

朝課がおわったら、僧堂へ帰ります。

僧堂で、ころもを着て、お袈裟をかけたまま、坐禅をくんで、粥座となります。

もちろん、粥座の準備は、**典座寮**（お台所）の修行僧の担当です。使用人がするのではありません。

粥をいただくには、**応量器**とよぶ食器をもちいます。

応量器は、うるし塗りの五つ重ねの食器（**大の鉢**）に、**匙**、**箸**、**鉢拭**、**鉢刷**などの一式です。雲水うんすいさんは、誰でも、応量器を携帯しています。応量器をもたない修行僧はいないので。粥座は、お粥と焼き塩、それに香のもの、梅干しが添えられるといったところですよ。

お粥は、合図が出たところで、一度だけお代りをするのでございます。それを再進さいしんといいます。

およそ食事中は、無音、無語です。応量器を

あつかうときにカチャカチャと音を出してはいけない、いわんや、鉢を地面（土間）に落としたり、むかしから下山させられることになっていきます。

また、香のものをバリバリと音をたてて噛んだり、舌つづみを打ってお粥をたべたりしません。会話もしてはならない。

要するに、絶対に音や声を出してはいけないのです。

粥は、展鉢の偈、十仏名、施食偈、遍食槌、五観の偈、擎鉢の偈などといった、おきまりのおとなえごとをしてから、はじめていただくのでして、いきなり食べるのではないのです。

食べ終わったところで、折水の偈がとなえられ、応量器をきちんと収納し、後唄の偈があり、これで行うやく、粥座がおわることになるので、す。だいたい五、六〇分を要するでしょう。

仏教僧侶がお粥を食べるといふのは、インドのお釈迦さまの時代からのようです。乳粥、酥粥、胡麻粥そのほか、いろんな種類のお粥を、信者がつくって、お釈迦さまやお弟子たちに供養しました。

中国では、朝食はお粥です。中国を旅行された方は、ホテルで必ずお粥が出されたことを思い出されるでしょう。

禅宗の方で、朝食にお粥を食べるのは、おそらく中国のこの食生活の習慣が採用されたのではないかと、私もおもっています。

もつとも、禅家のお粥は、いわゆる「白粥」という、ふつうのお粥で、それはお米が三割程度、水が七割程度の割りあいですから、一般家庭のそれとは、ずいぶんちがいます。お粥に天井や自分の眼玉がうつるので、別名「天井粥」とか「眼玉粥」とかよんでいます。

鎌倉時代、曹洞宗の道元禪師や瑩山禪師のこ



ろ、永平寺や総持寺では、一二月八日や正月一日、一六日には、「五味粥」や「豆粥」など、特別のお粥を食べていたようです。

一二月八日は、お釈迦さまがお悟りをお開きになった記念日、「成道会」の日です。

この日を記念して、「五味粥」をいただくのですが、「五味粥」とはなにを材料にしたお粥なのか、私にはよくわかりませんでした。江戸時代、臨済宗の学僧、無著道忠禅師のあらわした『禅林象器箋』という書物によれば、雑穀の衆味を意に随って合せ造る粥のことだとかいてあります。

先年、中国に出かけたとき、通訳の何儒冒さんにたずねたところ、なつめ、小豆、西瓜の種、梅、蓮の実、胡桃、百合の根、山査子を粉末にしたものを水で練ったものなどを入れたお粥のことで、臘八粥、蓮子粥ともよび、一二月八日に食べるのが、中国人のならわしだとのことだ

した。これにはおどろきました。

先日、家人が、『漢方粥』（磯公昭著。東京書籍、昭和六一年刊）を購求してきたので、なんの気もなくパラパラと頁をめくってしまいましたところ、中国人は古代からお粥を食べる習慣があつて、お粥を売る店も多く、お粥の種類も豊富で、「春夏秋冬、四季それぞれ異なった粥を売り、人々は好んで粥店に足をのぼし、音をたてて大きな碗に口をつけてすすっていたのでした。

たとえば、春には野菜粥、夏は緑豆粥、秋は蓮根粥、冬は臘八粥（臘八は旧暦の十二月八日で釈迦が悟を開いた日といわれる。この日に食べる粥が臘八粥）と羊肉粥というように、健康な人もふくめて家中の人が食べていました」とあります。

また、同書には、蓮の実粥の作り方、効能などが書いてあります。

蓮の実を中国漢方では蓮子といい、この蓮子

は、「心臓機能を強め、腎臓に養分を与え、脾臓に有益であり、老化、老衰に効力がある」ということです。

次に、「豆粥」とは、たぶん大豆あるいは小豆を入れてつくるお粥のことでしょう。私が、叢林（修行道場）にいたとき、一二月八日早朝のお粥は、固い小豆粥でした。

とまれ、禅門でお粥を食べるのは、「粥有十利」といって一〇の利益があるからだといわれています。

お粥の一〇の利益とは、色、力、寿、辞清、辯、宿食、風除、餓、渴消です。

要するに、消化がよい、肌や顔のつやがよくなる、音声がなめらかなになる、宿食を消すといった利益です。

禅宗のお粥は、一般家庭にも広がってゆきました。

京都には朝粥の習慣がありますし、朝粥を食べさせてくれる専門店もあります。

和歌山県、奈良県、山口県あたりにも、朝粥とか茶粥が伝わっています。

これに関連して、横浜の中華街に、お粥専門店のお店があるのを想い出します。

昨今、日本のホテルでは、朝食にお粥を出すところが増えてまいりました。

また、お粥を好む日本人は意外に多く、前記のような書物がたくさん書店に出ていますし、私もある婦人雑誌のインタビュに応じたことがあります。

食べものではなくては困りますが、有りすぎても困ります。

このごろの日本は、食べものが豊富に過ぎて、栄養過多となってきたので、お粥に目を向けたのでしうか。

栄養学に偏重したり、食べ物を趣味化したり、

ないし軽視する時代風潮は、異常ではありませ
んか。

食べ物を、単に食生活とか食文化といった角
度からとらえすぎているのも、最近の流行のよ
うです。

食べ物のいのちに感謝し、人格を磨き、世の
ために尽すという仏教の食べ物に対する基本
なところがまえを、あらためてふりかえって
みる必要があるはしないかと思うことしきり
です。

