

「生活の知恵」

広島県 光福寺徒弟 山内悠嗣

私が修行をしていたお寺では、「僧堂」という建物で坐禅をしながら食事を頂いています。た。「僧堂」は坐禅堂でもあり、修行僧が食事や寝起きをする建物でもあります。

そこでの食事は、重ねてコンパクトに収納できる「応量器」という器を使います。食べ終わると器にお湯を注いでもらい、「鉢刷はっせつ」という先に布のついた専用の道具で器の内側をきれいにします。汚れを落としたらお湯を桶で集めてもらい、布巾で拭いてから元のように重ねて収納します。

基本はこのように行う食事ですが、私がいたお寺では人数が少なかったので、皆さんが普段食べる時のようにお茶碗やお皿を使って食事をすることもありました。このような時にも、食べ終わった後に大事な作法があります。食後のお茶碗やお皿に温かいお茶を入れ、お箸でつまんだ沢庵を使って、お茶碗やお皿の内側をきれいにします。こうすることで、ご飯粒やおかずの汁などをとることができます。そして、お皿に残ったお茶は最後に飲み干します。修行中に行っていたこの作法は、お皿についた食べ残しを減らして食べ物を無駄にしないことにもなります。

また洗う時の水が少なくてすむので、水も無駄にしません。私たちは、水道をひねれば当たり前のように水が出ると思っていますが、世界に目を向けると、幼い子どもが遠い川まで水を汲みに行くところもあります。水も大事な資源ですので、大切に使っていかなければなりません。お寺での生活には、周りの人や地球に優しい知恵が盛り込まれています。