

私は四年程前まで東京にいた。「鍼灸によるいやしの道」を指導する師の道場が筑波山麓にあって、月に一回、接心が行なわれ、私は毎回参加していた。接心とは言わば坐禅会のことだ。

坐禅が始まるとしばらくして、場内にはゲップとオナラの音が響きわたる。これは大げさだが、少なからず聞こえて来る。滞っていた胃腸が動き始めたわけである。もともと良く動き滞っていない胃腸の場合にはそれ程ではないが、滞り飲食物の残渣を抱えている胃腸では盛んにゲップやオナラが出てくる。それがひとしきり続き、収まってはじめて坐禅の次の段階に入るわけである。

坐禅では調身・調息・調心ということが言われる。先ずは調身である。脚を結跏趺坐あるいは半跏趺坐に組み、腰を立て下腹をやや突き出すようにしてどっしりと据え、同時に背筋をやや伸ばす。この姿勢が腹筋や背筋のストレッチになる。

手足のストレッチでも同じだが、正しいストレッチができると、〈気〉が動き出す。例えば、指をしっかりとつかんで引っ張って行く。軽く引っ張ったあたりで〈気〉が動き出し、指の関節は自ずから緩んで行く感じがするはずである。それ以上引っ張ると、関節のスジは抵抗して緊張し、〈気〉の動きは止まる。

坐禅では先ずこのストレッチ姿勢をすることによって、〈気〉が動き、腹筋や〈からだ〉全体が緩み、より深い呼吸が可能になる。

食事は正座でとる。やはりこのストレッチ姿勢である。お寺ほど厳格ではないが、お寺で行なわれる接心の作法に従って食事した。各自専用の大小五つ一組の「持鉢」という碗を配られていて、食事毎に必要な数を使う。食後に各自の布巾で拭くだけで、毎回使う。食事の最後までタクアン一切れをとっておいて、最後に配られるお湯とそのタクアンで碗をきれいにし、布巾で拭くわけである。もちろん、そのタクアンとお湯はお腹に入れてしまうのである。

朝食は「粥座」と言った。「喫粥偈」等お経を唱えながら用意する。一つの碗には粥、一

つの碗には漬物その他の菜を入れた。粥を食べる時にはその碗を持ち上げて食べる。菜を食べる時にはその碗を持ち上げて食べるか、いったん粥碗を菜碗に近づけて菜を移してから、その粥碗を持って食べる。つまり卓に置いてある碗から直接、菜を口に運ぶことはない。

この作法によって、菜が碗以外の場所に落下して食卓周辺を汚す可能性はかなり減る。もっと重要なのは、常にストレッチ姿勢で食べていることである。

取り皿や懐紙などを使い、真直ぐな姿勢で食卓を汚さず食べるのは、和食の伝統的な作法の一つである。見た目美しく整っているだけでなく、胃腸はよく働く。美しく理にかなっている。最も大切な作法ではないかと私は思っている。

きれいなテーブルクロスをかけ、洒落た食器を使い、おいしそうな料理が並べられた食卓。いくらりっぱな服装をしていても、背をまるくし、箸から落としたりした菜で食卓を汚しては、食事はだいなしである。美しく食べて欲しい。食卓を用意する側にも、美しく食べられる

配慮が必要である。適当な取り皿や料理に合った小道具を用意して欲しい。

食として問題にされるべきなのは、食べる内容だけでない。先ず食に対する姿勢を正し、胃腸を働かせることが必要だろう。頭ばかり働かせるから、「やれ栄養」「やれ健康」となる。

和食の作法では、ご飯と汁あるいは菜を交互に食べることになっている。よく噛んで味わい、交互に食べれば、最もおいしく食べられるだけでなく、不必要に濃いものを食べることもなく、〈からだ〉が今欲しているものを舌に教えてくれる。難しい理論や知識は本来必要ない。「正しい食」とは食べる内容だけで言われるべきではない。

ところで、師の接心は必ずしも健康的なものではなかった。夜にはおいしい純米酒を飲んで遅くまで話をし、それでいて早朝から坐禅した。ゲップやオナラが出て当然である。

(2003年5月立夏)

喫粥偈
粥有十利
饒益行人
果報無邊
究竟常樂

