

永平寺修行僧の食事 ～道元禅師の典座教訓から学ぶ食の精神～

三橋洋子，小林幸子

The Meal of a Monk Undergoing Zen Training of EIHEIJI Temple
-The Spirit of Meal, We Learn from “TENZOKYOKUN” Written by Dogenzenji-

Yoko Mitsuhashi and Sachiko Kobayashi

永平寺の修行僧の食事には曹洞宗の開祖・道元禅師によって書かれた「典座教訓」の精神が根底にある。そこには「僧の役割の一つである炊事、調理を分担する典座は仏に仕える修行の心に通じる」と書かれており、そこに説かれている「赴粥飯法」の精神から現在失われがちな食に対する感謝や自然の恵みに対する謙虚な態度を学ぶことができる。

永平寺で実際供されている食事はどのようなものか、またそれらはなぜ食する人々の心を捉えるのであろうか。今回その調査のため永平寺に赴き参籠した。永平寺典座・山脇氏の好意により修行僧に供される食事の献立を入手することができた。

それによると、小食（朝食）は粥、胡麻塩、沢庵といった質素なもの、中食（昼食）・薬石（夕食）は主食、汁物、平、小皿で様々な食材、調理法を用いたバラエティーに富んだ内容であった。使用される食材は穀類、野菜類、果実類、豆類、きのこ類、海藻類などで、当然のことであるが肉、魚、卵、乳製品は使用されておらず修行僧の一日の摂取熱量は1,000～1,200kcal程度である。その中で健康を維持し毎日の厳しい修行を持続させることができるのは精神修行によるものが大きい。しかしそれだけでなく若い修行僧にも受け入れられるような食材料、調理法の工夫がなされていることも献立を見て知ることができる。

食材に対する愛と感謝の気持ち、食べてもらえる喜びすなわち喜心、老心、大心の「三心」にこそ永平寺の精進料理が尊ばれる理由があることが修行僧の生活の中から伺うことができる。

キーワード：修行僧、典座寮、典座教訓、精進料理、食のこころ

緒 言

現在の日本では食べ物は豊富に存在し、お金さえ出せば好きな時に好きな物を好きなだけ

手に入れることが可能である。

日本人の食生活は良く言えば「国際化」、悪く言えば「無国籍化」の様相が甚だしく、そうした食生活によって、若年のうちから様々な病気が引き起こされる結果となった。

また身体面へのそうした影響だけでなく、精神面においても影響が及ぼされ、食物に対する愛情や感謝の気持ちが失われてきたように思われる。

そこで曹洞宗の開祖・道元禅師によって書かれた『典座教訓』や現在も人々の心を捉えている精進料理を通して、現在失われがちになっている食に対する感謝や自然の恵みに対する謙虚な態度を学ぶ。

方法および検討項目

福井県にある曹洞宗大本山永平寺に赴き、一泊の参籠（平成10年8月29日）を行い、永平寺における修行僧の生活の一端に触れた。永平寺典座・山脇貞之氏の好意により、一週間の修行僧の食事の献立を入手し、寺内の見学案内をして頂いた。

1. 道元禅師と典座教訓
2. 永平寺修行僧の食事
 - 1) 精進料理
 - 2) 使用材料と献立
3. 一泊参籠して

結果および考察

1 道元禅師と典座教訓

道元禅師¹⁾は正治2年（1200年）、内人臣久我通親の子として京都に生まれた。

8歳の時に母を失い、この時無常を感じて出家の志を起す。

貞応2年（1223年）24歳の時、本場中国の禅を学ぶため師の明全とともに明州へ渡る。この時阿育王山広利寺の典座和尚と出会い、日本においてはそれほど重要視されていなかった、むしろ雑役と見られていた“食事を作る仕事”というものがいかに大切な仕事であるかを思い知らされる。

その後、道元禅師は「永平清規」の中の一巻として『典座教訓』を書くことになる。

典座とは、永平寺の修行道場の監督・統治・運営に当たる六知事（都寺：総監督、監寺：事務の総監、副寺：出納係、雑那：修行僧の督励監視、直歳：伽藍の修造・田畑の管理、典座：食事係）の中の一つで、仏法僧の食事を司る大役である。

典座の下で食事担当を努めるのは典座寮と呼ばれる修行僧であり、調理専門家は一人もいない。

『典座教訓』には典座のための戒め、教えが説かれている。

その中には典座という職責がいかに重要であるかということ、典座の仕事をする事自体が修行になるということ、三心（喜心・老心・大心）をもって典座の仕事に励めばそれが悟りになるということが書かれている。また典座の心構えとして、調理する際に心得なければならないことが衛生面に至るまで具体的に書かれており、現在の給食業務に求められている「こころ」を知ることができる。

2 永平寺修行僧の食事

1) 精進料理

精進料理の「精進」本来の意味は意（こころ）を専らにして道に進むこと、即ち一心に仏道に精進努力する修行僧は美食をせず戒律を守って肉食することなく菜食を常とすることから、魚や肉の類を全くその材料に用いない料理を「精進料理」と呼ぶようになった²⁾。しかし精進料理は決して特殊な料理でも難しい決まりのある堅苦しい料理でもなく、ありふれた素材を使い、自然の恵みを素直に感謝して頂く料理である。

2) 使用材料と献立

修行僧の食事は座禅堂で道元禅師の定めた『赴粥飯法』によって示されている食事作法によって今日も厳粛に行われている。

永平寺では朝は3時に起きて法話を聞き、勤行に参拝してから朝食をとっている。

永平寺に一泊参籠した際、典座・山脇貞之氏の好意により入手した永平寺で現在使用されている食材料を表1に示した。また1998年の修行僧の食事の献立と、文献から得た17年前の1981年に給与された献立³⁾を表2—1、表2—2に示した。

使用材料を見ると当然、肉・魚・卵・乳製品などは使用されておらず、動物性たんぱく質をとらない分、たんぱく源として植物性的大豆製品が多数使用されている。

図1に示した大豆製品のたんぱく質の消化吸収率⁴⁾を見て分かるように、使用されている大豆製品はたんぱく質の消化吸収率が高く、とくに優れた食品であることは周知の通りである。

野菜類・芋類・豆類・きのこ類・海草類・玄米といった、現在の我々の食生活では不足しがちな食物繊維の多い食材が用いられている。

またゼンマイ・ワラビなどの山菜の使用も見られ、旬のもの即ち、より味の良い、より栄養価の高い、そして安価なものを選んでいく姿勢が伺われ、旬が失われているといわれている。

表1 永平寺における使用食材

食品群	使用食品
穀類	玄米 麦 コーン缶 マカロニ 麩(花麩、車麩)
芋類	甘藷 里芋 馬鈴薯 蒟蒻(平、丸、糸) 長芋
豆類	三度豆 枝豆 大豆 白花豆 黒豆 打豆 春雨
大豆製品	納豆 豆腐 焼き豆腐 厚揚げ 厚小揚げ 薄揚げ 高野豆腐 がんもどき
野菜類	大根 人参 牛蒡 蓮根 キャベツ 白菜 萌 蕪 レタス 胡瓜 南瓜 茄子 冬瓜 茗荷 つまみ菜 大葉 落 わらび ぜんまい 筍 三つ葉 アスパラ ずいき サラダ菜 小松菜 ほうれん草 オクラ 絹さや 春菊 しし唐辛子 ピーマン グリーンピース 生姜 切り干し大根 干瓢
果物	苺 りんご バナナ トマト みかん メロン ぶどう 西瓜 キウイ
種実類	胡麻
茸類	しめじ 干し椎茸 なめこ 榎茸 木耳
海藻類	ところてん もずく 昆布 ひじき 海苔 若布

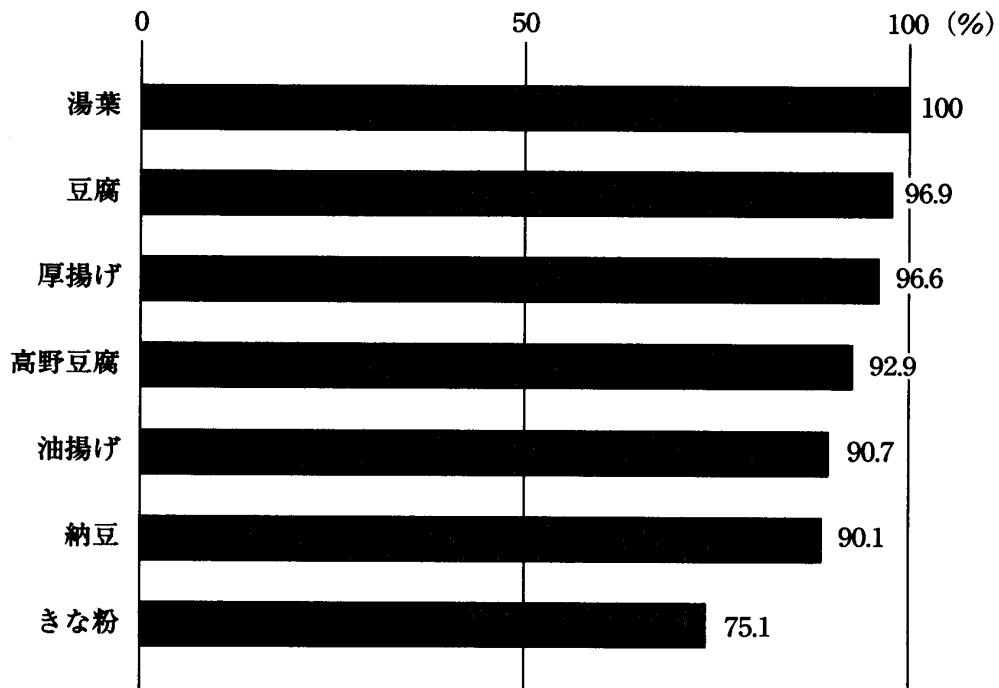


図1 大豆製品のたんぱく質の消化吸収率

る今の時代に見習うことが多い。

野菜類の中で葱類やにんにく等のおいの強いものの使用は一切禁止されている。

次に表2に示した1981年と1998年のそれぞれ1週間の永平寺における修行僧の食事の献立

表 2-1 永平寺修行僧の食事献立（1998年）

	小食	中食	薬石		小食	中食	薬石		小食	中食	薬石
8月23日	白粥 胡麻塩 沢庵	麦飯 汁 馬鈴薯 茗荷 膳皿 コロッケ 春巻 き キャベツ 沢庵	茶飯 つぎ汁 焼き豆腐 むす び昆布 里芋 小皿 白花豆 一夜漬 け (茄子、胡瓜、 人参)	8月26日	如常	麦飯 汁 へぼ茄子 打豆 厚揚げ 青み 小皿 カンラン、蒟、 人参、ピーマン、 木耳の炒め物 沢庵	麦飯 汁 白菜 南瓜 乾 若布 平 高野素揚げ 平 蒟蒻 乾椎茸 小皿 海藻サラダ 一夜漬け	8月29日	茶粥 小皿 梅干し くき昆布 辛蒟 沢庵	白飯 汁 大根 茄子 薄 揚げ つまみ菜 平 南瓜 長芋 蒟 小皿 キャベツ、蒟の 生姜醤油和合 沢庵	五日寿司 人参 椎茸 干 瓢 ひじき 絹 さや 薄揚げ 牛蒡 高野 すまし汁 豆腐 若布 茗 荷 平 コロッケ レタ スまたはキャベ ツ 小皿 もずく針生姜 一夜漬け
8月24日	茶粥 小皿 小梅 昆布佃煮 山菜漬 沢庵 胡麻塩	白飯 汁 豆腐 乾若布 白菜 花麩 平 馬鈴薯 薄揚げ 小倉巻き 小皿 納豆おろしオク ラ入り バナナ 沢庵	白飯 福神漬け 平汁(カレー汁) 馬鈴薯 人参 蒟蒻 牛蒡 ア ベックス 残菜 小皿 白菜、ほうれん 草生姜醤油和合 沢庵	8月27日	如常	麦飯 汁 南瓜 打豆 キャベツ 小皿 糸コン、グリーン ピース、人参の 胡椒炒め 沢庵	しめじ御飯 薄揚げ、グリーン ピース入 すまし汁 豆腐 梗茸 乾 若布 三つ葉 天麩羅 甘藷 南瓜 大 葉 茄子 かき 揚げ 小皿 蒟、ほうれん草 生姜醤油 一夜漬け	8月1日	茶粥 小皿 梅干し しぐれ 昆布佃煮 沢庵	白飯 汁 大根 打豆 乾 若布 青み 平 蒟、馬鈴薯、サ ラダ菜、厚揚げ 煮 小皿 モロヘイヤの山 葵和合 沢庵	麦飯 平汁(建長寺汁) 豆腐 大根 牛 蒡 白菜 平蒟 蒻 乾椎茸 そ の他残菜 小皿 大根と枝豆の酢 油和合 小皿 オレンジ 一夜漬け
8月25日	白粥 胡麻塩 沢庵	白飯 汁 大根 打豆 薄 揚げ つまみ菜 小皿 切り干し大根、 厚揚げ ひじき の炒め煮 沢庵	白飯 汁 キャベツ 麩 南瓜 平 大豆ガンモ 蒟 人参 小皿 へぼ茄子の味噌 炒め 一夜漬け	8月28日	玄米粥 打豆入り	麦飯 汁 馬鈴薯 乾若布 薄揚げ 小皿 牛蒡、人参、 ピーマンのきん びら胡麻ふりか け 沢庵	茶飯 つぎ汁 焼き豆腐 里芋 蓮根 牛蒡 む すび昆布 小皿 白菜、キャベツ、 薄揚げの炒め物 小皿 ぶどう(デラ ウェア) 一夜漬け				

を比較・検討した。

小食（朝食）は粥・胡麻塩・沢庵といった質素なものが基本であるが、小皿として佃煮や漬け物が添えられたり、白粥を茶粥やさつまいも等の具の入った粥に変えて出している日が見られる。なお小食に供される粥はその日の修行僧の人数に関わらず、1回に玄米6升を用いて炊くことになっている。

中食（昼食）は主食・汁物・平・小皿の4種が基本となり、平は主菜を意味し、小皿は副菜のことである。平がない3種だけの日も見られる。主食は白飯、麦飯がほとんどである。汁物に入る具は野菜類・大豆製品・芋類・海草類・きのこ類が毎日違った組み合わせで登場し、その多彩さには驚かされる。また1998年8月24日の汁物に花麩が用いられていることから、味付けや栄養面のことだけでなく盛り付けへの心遣いが感じられる。平は1週間のうち3～4回登場しており、毎食供されている小皿の内容は、野菜を中心にしたバリエーションに富んだものである。

薬石（夕食）とは本来“何も食べない”という意味であるが、実際には昼の中食と同じよ

表2—2 永平寺修行僧の食事献立 (1981年)

	小食	中食	薬石		小食	中食	薬石		小食	中食	薬石
5月15日	茶粥 胡麻塩 沢庵 小皿 小梅 佃煮 海苔 わらびの 味噌漬	白飯 汁 茄子 薄揚げ ツマミ菜 平 新馬鈴薯 刻み 昆布 厚小揚げ 小皿 新甘藍と白滝 (胡椒炒め)	炊き込み飯 生葱 薄揚げ 人参 汁 平茸 菊姫皮 生わかめ 平 焼き豆腐 人参 蒟 小皿 ほうれん草 榎 茸 生姜	5月18日	白粥 胡麻塩 沢庵 小皿 山菜漬け 山椒昆布	白飯 汁 豆腐 若布 榎 茸 平 小飛 三度豆 人参 小皿 ツマミ菜と焼き 薄揚げ 生麩	えでん三玉 タレ もみのり 卸大根 すり胡 麻 平 天麩羅(牛蒡 人参 甘藷 茄 子 ビーマン) 小皿 三度豆 白胡麻 和合 りんご バナナ	5月21日	麦飯 汁 馬鈴薯 白 菜 薄揚 げ 若布 小皿 山椒昆布 山菜漬け 沢庵	白飯 汁 小燕(兼も) 薄 揚げ 小皿 胡瓜、マカロニ、 甘藍、人参、り んご、芋のサラ ダ	若布炊き込み飯 汁 生葱 生わかめ 平 薄揚げ 新馬鈴 薯 切り干し大 根 小皿 三度豆、茄子、 平蒟蒻の味噌和 合
5月16日	サツマイモ 粥 沢庵 胡麻塩	小豆飯 汁 豆腐 しめじ ツマミ菜 平 高野豆腐 人参 むすび昆布 小皿 甘藍、もやし生 姜醤油和合	白飯 汁 馬鈴薯 若布 ツマミ菜 平 平蒟蒻炒め煮 三度豆 車麩 小皿 きんぴら牛蒡 (人参入)	5月19日	白粥 沢庵 胡麻塩	麦飯 汁 馬鈴薯 若布 茄子 小皿 ほうれん草とも やし 薄揚げの生姜漬 し	白飯 福神漬け 平 カレー(馬鈴薯 人参 牛蒡 甘 藍 蒟蒻) 残菜厚揚げ 小皿 トマト 胡瓜 サラダ菜				
5月17日	白粥 胡麻塩 沢庵 小皿 きらら蒻 山菜漬け	白飯 汁 大根 人参 馬 鈴薯 平 茄子炒め煮 芳香南瓜 小皿 糸蒟蒻きんぴら 風炒め(人参、 ビーマン入)	五日飯 人参 牛蒡 薄 揚げ 干瓢 絹 さや 香茸 汁 豆腐 椎茸 花 麩 三ツ菜 平 生葱 がんもど き 三度豆 小皿 甘藍、春雨、胡 瓜三杯酢	5月20日	白粥 胡麻塩 沢庵	白飯 汁 甘藍 馬鈴薯 若布 小皿 白菜、ビーマン、 人参、豆腐炒め	白飯 汁 ツマミ菜 大根 厚揚げ 平 蓮麩、鮎かけ生 姜、平蒟蒻油炒 め 小皿 生わらびと薄揚 げ 甘藍 生姜				

うなものを食している。主食においては中食に見られなかった炊き込み飯の類が何度か登場している。平では天麩羅やカレーが両年に見られ、17年間の違いは何えない。1998年のカレーに使用されている「アベックス」は大豆たんぱく質を有効に含んだ栄養価の高い食品である。乾燥しているものを熱湯で戻し、衣をつけて揚げると肉の空揚げに似た食感が得られる肉もどきともいえる食材である。コロケ、春巻き揚げ等のメニューが1998年に登場しており、時代と共に様々な工夫がなされ、若い修行僧に受け入れられ易い精進料理に変化していく一面は何える。しかし両年の献立を比較して特に内容に大きな変化が見られないことから、17年前のこれらの献立が現在にも通用する優れたものであり、昔に確立された献立の基本はこのまま変わらず続くものと思われる。

以上から修行僧の食事は様々な食材、調理法を用いたバラエティーに富んだ内容であることが分かった。

しかし動物性食品を使用しないこれらの献立から得られる熱量は1,000~1,200kcal程度といわれ、図2⁵⁾に示したように若い修行僧にとってたんぱく質、カルシウム等、同年代が必

ある一日の献立

小食：粥、沢庵、胡麻塩

中食：麦飯、油揚げ・大根・キャベツの味噌汁、沢庵、卵の花

薬石：麦飯、じゃがいも・大根菜・若布の汁物、漬け物、牛蒡・里芋・

焼き豆腐の煮物、キャベツ・ほうれん草・白菜の生姜浸し

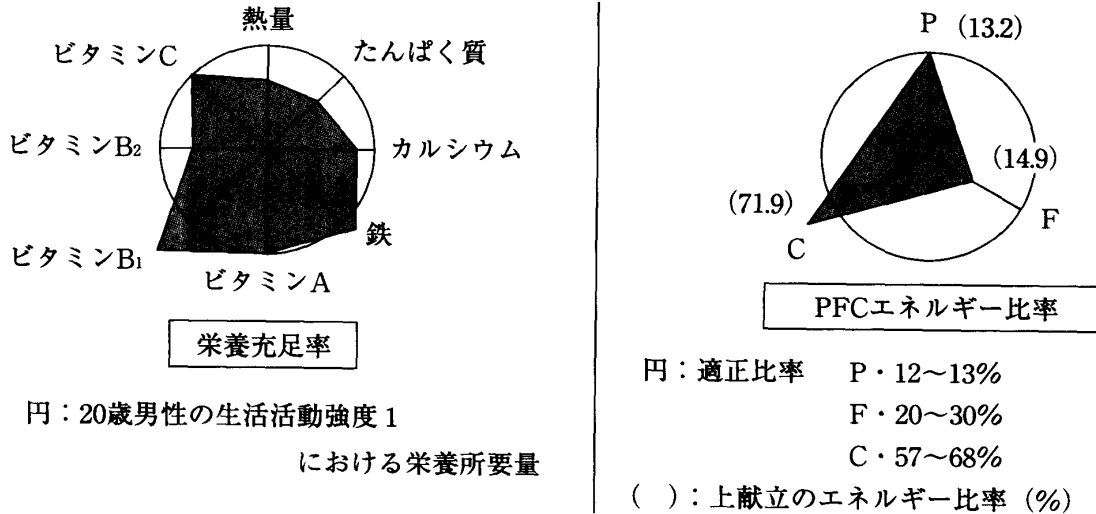


図2 永平寺修行僧のある一日の食事の栄養充足率とPFCエネルギー比率

要とする所要量に満たない栄養素が当然出てくる。

若い修行僧はそれまでの肉や魚といった動物性たんぱく質中心の食生活から一転してこのような粗食を強いられる。永平寺に入って2、3か月で体重が7kg以上落ちる者もいるようである。これはエネルギー不足によるものだけでなく、修行の厳しさによるストレスで身体が食事を受け付けないことによる者もいるといわれている。また空腹に耐えることができない修行僧はおかわりの自由とされている小食の粥の食べ過ぎにより、脚気になることがある。このような者やたんぱく質不足により、傷が治りにくい修行僧に対して永平寺ではその対処として、本来禁じられている煮干しを粉末にして一時的に与えるといった処置を行っている。

その後次第に粗食に慣れ、また修行による精神の安らぎも手伝って消化吸収が良くなり、少ないエネルギーでも厳しい修行に耐えられるようになる。

現在の飽食の時代にはなかなか味わうことのできない質素ではあるが心のこもった食事と、それに対する深い感謝の気持ちを持つことができる磨かれた精神とが活力となって、修行僧の生活の基盤が作られていくのだと考える。

3 一泊参籠して

永平寺では食事を作る台所を大庫院・小庫院の2カ所で分担している。

大庫院では御上壇仏菜、貴賓膳、役寮の特別メニューと修行僧、従業員の毎食の食事が典座寮の手によって作られる。

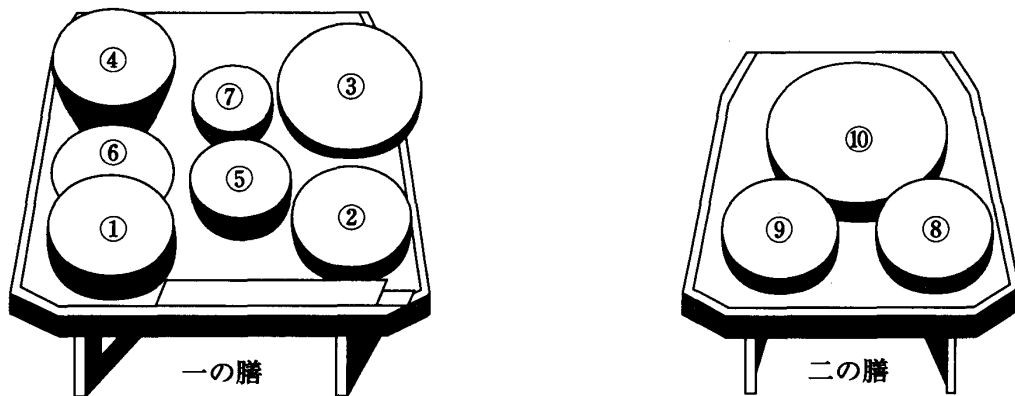
我々が参籠した際に供された食事は大庫院同様、典座寮の手によって小庫院で作られるがここで作られる食事は修行僧のためのものと全く別のものである。その他、高校、大学、会社等の研修団体向けの食事もここで作られる。

年間の拝観者は百万人を越し、一泊参籠者、中食だけの拝観者もかなりの数に達している。

大・小庫院合わせると一日1,500食もの大量の食事を用意するのにもかかわらず食中毒が全く出ないのは、肉や魚等の動物性食品を扱わない、半日以上食品を残さない、修行僧の鼻と舌が敏感であることに加え、一般の給食施設同様にここでも“清潔であること”が最も重要視されている。そのことは実際に庫院を見学させて頂いた際に使用する調理器具類、道具類が整然と並べられている様子から伺い知ることができた。

一泊参籠者向けの一般的な食事⁶⁾と実際我々が参籠した時に供された食事を図3に示す。

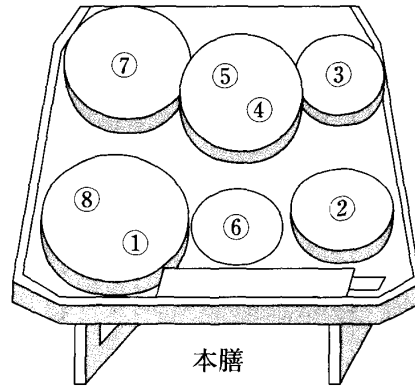
これらの客膳は朱椀・朱膳が使われている。これは本来、先祖の供養のために参拝に来る人のために出されるものだからである。朱は弔事に、黒は祝い事に用いられるようである。



- ①白飯
- ②汁：わらび、油揚げの赤だし
- ③膳皿：うど、胡瓜、人参、木耳三杯酢
- ④坪：胡麻豆腐、敷味噌
- ⑤猪口：さやいんげんの辛子味噌和え
- ⑥小皿：くわいせんべい
- ⑦雀皿：刻み沢庵

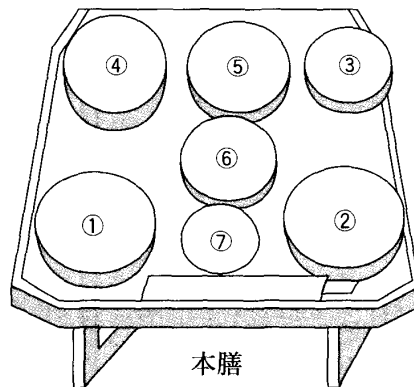
- ⑧吸物：小巻湯葉
- ⑨平：南瓜、姫筍、ぜんまいの煮しめ
- ⑩台引：あじろ昆布（吉祥昆布）
ぶどう、奈良漬け

図3-1 永平寺二の膳つき客膳料理



- | | |
|------------------|-----------------------------|
| ①ゆかり飯 | ⑥雀皿：胡瓜、人参ぬか漬け |
| ②汁：豆腐、油揚げ、三ッ葉 | ⑦平：がんもどき、人参、椎茸
蒟蒻、絹さや煮しめ |
| ③膳皿：胡瓜、ずいき三杯酢 | ⑧台引：あじろ昆布
バナナ、梅ゼリー |
| ④坪：胡麻豆腐、わさび、敷味噌 | |
| ⑤小皿：茄子、生麩、ししとう揚げ | |

図3—2 永平寺参籠時客膳料理



- | |
|------------------|
| ①白飯 |
| ②汁：若布、玉麩、分葱 |
| ③膳皿：山菜佃煮 |
| ④平：卷湯葉、青菜 |
| ⑤猪口：大豆、ひじき、蒟蒻煮しめ |
| ⑥大徳寺納豆 |
| ⑦小皿：梅干し、沢庵 |

図3—3 永平寺参籠時朝食膳

永平寺の客膳料理でとくに特徴的だと思われる「あじろ昆布」の模型を図4に示す。

「あじろ昆布」は酢抜きした昆布をあじろに組み、180度の油で揚げたものである。実際頂いてみて味はともかく、その芸術的演出によって質素な客膳に華が添えられていた。

精進料理はその物自体に味をあまり持たない野菜類を多く使うため、外から美味しい味を

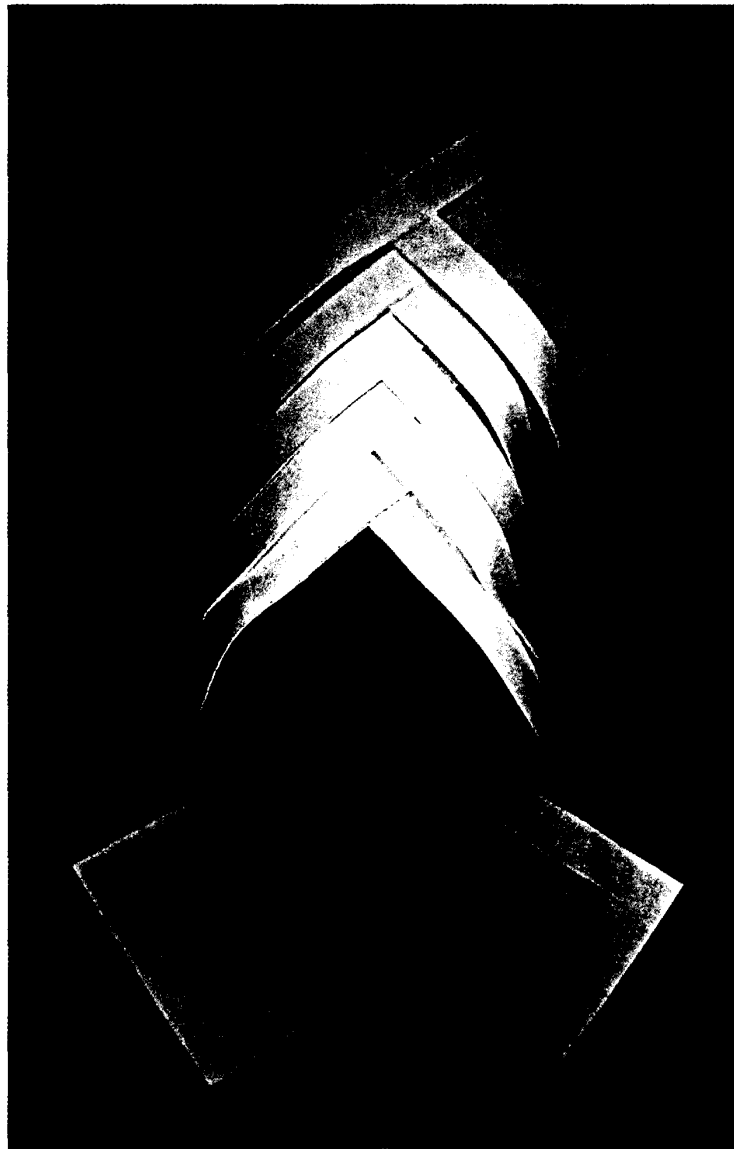


図4 あじろ昆布模型(原寸大)

付ける必要がある。そのためには“良いだし”が必要となる。精進料理では鰹節は使用しないので昆布と干し椎茸を利用してだしをとっている。永平寺では良い材料を選び、決められた製法を守ることで良いだしをとっている。頂いた食事は確かにだしが程良くきき、味付けも丁度良くとても美味しく感じられた。しかしそれだけでなく供された食事に対する感謝の気持ちや味わおうとする純粋な気持ちがあったからこそ、より美味しく頂くことができたのではないかと考える。

永平寺で食事を受ける時、修行僧と同様必ず食事に対する感謝と反省の意味を込めた食事訓『五観の偈』を唱和し、合掌して箸をとる食事作法を行っている。

『五観の偈』

- 一には功の多少を計り、彼の来処を量る。
- 二には己が徳行の全缺を付って供に応ず。
- 三には心を防ぎ過を離るることは、貪等を宗とす。
- 四には将に良薬を事とするは、形枯を療ぜんがためなり。
- 五には成道のための故に、いま此の食を受く。

以上の五つの教えは単に食事上のことだけでなく、生活全般に当てはめ自己を振り返ることができるとであろう。

要 約

曹洞宗の開祖・道元禅師によって書かれた『典座教訓』から飽食時代といわれている現在にこそ重視されるべき食物に対して持つ精神的意義を学ぶため、実際に永平寺に参籠し次の結果が得られた。

1. 修行僧の食事は肉、魚、卵、乳製品等の動物性食品を全く用いない精進料理で、その食事から得られる約1,200kcalというわずかな熱量で厳しい修行に耐えることができるのは精神的修行によるものが大きい。
2. 修行僧の食事の内容は昔に確立した献立を基本に、新しく開発された食品を利用するなどの献立作成に対する前向きな姿勢が感じられた。
3. 精進料理は修行僧の手で心を込めて作られるものであり、作る側と食する側の両方の食物に対する感謝の気持ちが最も重要であると考えられる。

文 献

- 1) 中村璋八, 石川力山, 中村信幸: 作る心・食べる心 典座教訓・赴粥飯法・正法眼蔵示庫院文, 24~25, (1980), 第一出版
- 2) 小林慶三: 精進料理入門, 3, (1974), 株式会社柴田書店
- 3) 末次勲: 菜食主義, 146~147, (1983), 丸ノ内出版
- 4) 荒川信彦, 唯是康彦: オールフォト食材図鑑, 39, (1996), 社団法人全国調理師養成施設協会
- 5) 川端晶子: フランス哲学者の食卓と禅僧の食卓, '99春Vesta, 34号, 32, (1999)
- 6) 津田忠男, 大下豊道, 小林慶三, 伊藤至元: 精進料理, 140~162, 婦女界出版社

三 橋 洋 子 (短期大学部食物栄養学科助手)

小 林 幸 子 (短期大学部食物栄養学科教授)