

石塚ベリるの オカメ八目

日常生活の中の禅・食事五観文／石毛泰道氏に聞く



石毛泰道氏は約600年の歴史を持つ曹洞宗の寺、石川県徳雲寺（及び西東京市の別院）の住職を務めているが、同時に40年の長きに渡り、地方政治にも専心し、物心両面で人々の心の安寧を構築してきた。氏はもともと、若い時に食を仕事にしたいと渡仏し、ストラスパールで学んだが、彼の地において、仏独の争いに巻き込まれざるを得なかったというその歴史やEJU議会の存在、プロテスタントとカトリック、更にはユダヤ教が共存する背景から、子供に至るまで宗教や政治を語るという事実は大いに感銘を受けたという。当時、日本ではお金がない人は勉強ができないのが当たり前だったが、以後、政治家として活躍するにあたり、学費無償化に取り組み、税金を「人を育てる」ために使おうと注力してきた。

氏の背骨ともいえる禅の思想に、「五観の偈」という教えがある。五観の偈は、食を、心の器である身体を作る修行として捉える。禅宗では、食事を摂る・作ることも修行なのである。

食事の心得「食事五観文」（説明は石毛泰道氏によるもの）

一つには、功の多少を計り、彼の来処を量る
この食事がどうしてできたかを考え、食事になるまでの多くの人々の働きに感謝をする

二つには、己が徳行の全欠を付って供に応ず
自分がこの食事を頂くに値するかを見つめ直す

三つには、心を防ぎ過を離るることは貪等を宗とす
食に対して正しい心を持ち、貪瞋痴（むさぼり、怒り、おろかさ）にならない

四つには、正に良薬を事とするは、形枯を療せんが為なり
食とは良薬であり、身体（心の器）を養い、正しい健康を得、正しい心を養うために頂くものである

五つには、成道のための故に、今この食を受く
今この食事を頂くことは、多くの人々に感謝できる人生をなすことである

氏は、「食」の字は、「人」が「良」くなると書くのであって、生きていく以上、少しでも向上しなければ食べる意味がない」と話し、「食禅食悟」を説く。また、地元では子ども食堂に関わり、子どもたちに食の楽しさや意味を教えている。

の豊かさ」とするなら、贅沢なものを一人で食べることもたまには楽しいかもしれないが、食材は質素なものであっても、誰かと一緒に語り合いながら食べるほうが魂の糧になるのではないか。

気づけば私たちは、空腹という感覚を忘れつつある。もちろん、貧困の問題は以前よりも深刻化してはいるが、社会福祉に対する考え方は大きく変わり、物理的には24時間開いている店があり、安価な食品が手に入る。50年前とは、食を巡る様相はすっかり変わってしまった。1972年、田地文子は『食卓のない家』という小説を書いたが、もはや、テーブルという物体はあっても、「家族の団欒」がないことは当たり前になってしまっているのではないか。団欒どころか、家庭内では調理すらされないこともある。

人生を100年とすれば、人はその20年を食事して過ごすことになる。誰もが経験していると思うが、食事は、どんな状況で摂るかによって、同じものでもまったく味が違う。氏は、断食後は味蕾が研ぎ澄まされるため、キユウリがメロンに感じられたと言っている。

今「孤食」も問題になっている。栄養の偏りや不十分な咀嚼といった健康面の問題だけでなく、豊かさを「心

石毛泰道氏はすでに『光の見える死に方』をはじめ、何冊も著書を刊行しているが、今年、幻冬舎から『70歳の禅の教え―人生が変わる極上の暇つぶし』を出版された。なんと帯には「Jo. Alfo.の高見澤俊彦氏がコメントを寄せており、氏の交流の広さには驚かされるばかりである。同書は高齢者向けの題名ではあるが、生きづらいつ感じている人であれば、誰もが光を見いだせるような内容が記されている。また中国の著名な書家、陳梅璋氏による貴重な揮毫も多数掲載されており、眺めて楽しいものとなっている。



石毛泰道氏

