

手を合わせるということ

あなたは一日に何回、命に対して手を合わせていますか？

食事をいただく時の合掌する姿は、美しいものです。

一家団欒で食卓を囲み、みんなで手を合わせて「いただきます」と言う美しい光景。この食に対する日本人の感謝の姿は、心をあたたくしてくれれます。しかし最近ではさまざまな事情で、家族そろった食事をすることが少なくなってきました。しかし、一人で食事をするにしても、たとえ外食であっても、心ゆたかに食事をすることができるとは、

いただきますということ

今の世の中、お金を出せば大抵のものは食べられます。しかし、もし自分の手で食材から用意するとしたら大変なことです。だからこそ、それを意識し、感謝する意味で「合掌」の形があります。

お坊さんたちが食事をいただく時になえる言葉の中に『功の多少を計り、彼の来処を量るべし（こうのたしよをはかりかのらいしよをはかるべし）』というものがありません。「自分は僧侶として、この食事を食べるに値することをしただろうか。今からいただく食事はどのようになら、どれくらいの人々の恩恵がこもっているのだろうか」——それを考えて「あらん」というのです。（計は「物事をつなぎ集めて、善し悪しや方法を考える」という意味、量は「物事のなりゆきをデータによって考え予測する」という意味です）

いただくものすべてには、脈々と引き継がれてきた「生」つまり「命」があります。そして、食材を作る人、料理を作る人もいます。これらのすべてに感謝し、あらゆる恵みの集合体である食事をいただく。

「あなたのいのちを私のいのちに変えさせていただきます」という謙虚な表現が、食事をする時の『いただきます』なのです。

いのちを計り、量る

仏教の「十善戒」の筆頭にあげられる「不殺生戒」は、右のような「食べ物に感謝しよう」という教えではありませんが、これは命を大切にしようという不殺生戒がもっている二つの側面でもあります。

不殺生戒は、「生あるものの命を殺すなかれ」が基本なのです。

人間の「自分が正しい」「自分が一番」というごう慢な心が引き起こす争いや理不尽な事件。私たちはその記事やテレビの画面を見て、どこか他人ごとのように感じてはいないでしょうか。そこで傷つき、命を落としている人々は、私たちと同じように毎日「生懸命生活し、私たちと同じように大切な家族がいるのです。これらの事を少しでも自分のことのように感じることができたら、それは、私たちが心ゆたかに生きていく上で大きな一歩になるはずですよ。

あらゆる命を粗末にするものは、気がつかないうちに自らの「いのち」をも粗末にしているものです。逆に自分の命を大切にできる人は、他の人や物の大切さもよく理解できるでしょう。

不殺生戒という戒は、殺生をすること、そのことだけを禁じているのではなく、命というものを感ず、考え、そして知るといふことなのです。

あなたは一日に何回、命に対して手を合わせていますか？