

精進料理：精進料理の概要

精進料理は仏教のベジタリアン料理の一種で、仏教のアヒンサーの教えと動物を殺したり傷つけたりしない非暴力主義が基となっている。精進料理は日本には6世紀に仏教とともに伝わったが、13世紀に禅宗の普及とともに人気が高まった。曹洞宗の開祖である道元禅師（1200–1253）が今日知られている料理を形作る上で重要な役割を果たした。

中国に到着後、道元禅師は阿育王寺の典座に会った。典座が坐禅をするのではなく、なぜ料理に骨を折っているのかがわからなかった。僧は大声で笑ながら、道元禅師は禅の修行の本質が解っていないと答えた。

この会話は、道元禅師の仏教修行に強い影響を与え、後に典座教訓（てんぞきょうくん）（調理の手引き）に次のように書いている。「典座の仕事は禅の修行そのもので、目の前の仕事を一人で追及する事である。料理は創造（喜心）であり、子供を養い育てる親の心（老心）であり、山のように高く、海のように広い心（大心）で行われるのであり、全ての素材に平等に感謝しなければならない」と。

精進料理の中心的な考え方は、あらゆる食品の素材に感謝の気持ちと敬意をもって料理を作り、いただくことである。料理は原則として菜食であるが、僧侶が托鉢で魚や肉を拒否することは、その原則に反している。典型的な食事は、動物や魚類の代わりに、季節の食材や大豆を原料とした食品、例えば豆腐を使用する。刺激臭のあるいくつかの野菜タマネギ、ネギ、ニンニクなどは昔から人間の情熱を刺激すると考えられているため禁止されている。同様に、塩、砂糖、醤油、生姜以外のスパイスや調味料は、食材の自然な風味を引き出すために使用されることはない。

精進料理では味が非常に需要であり、典座教訓にはその取り扱いに関する決められたルールが記されている。毎回の食事には、苦味、酸味、甘味、塩味、まりやかさ、辛味の六つの味（六味）を調和させ、「軽くてしなやか」「清潔で品よく」「細心で周到」の三つの美德（三徳）を備えていなければならない。言い換えれば、食事はこれらの六つの味のバランスが取れていて、シンプルで食べやすく、衛生的に目つききれいに準備され、適切な方法と手順に従って準備されている必要がある。そのため、典座は各成分の品質と正しい調製方法を熟知していなければならない。

精進料理がお寺で供されると、僧侶たちは、道元禅師の著作「赴粥飯法」（ふしゆくはんぼう）に書かれている五観の偈（ごかんのげ）を唱和して食事を始める。

私たちはこの食べ物たちが私たちにもたらしてくれる努力を思い、それがどのように私たちに届いたのかを考える。

私たちは、私たちの徳行と修行がこの食事に値するかどうかを振り返る。
私たちはこの食べ物で過剰な貪欲から自分を解放してくれると考えている。
私たちはこの食物が私たちの生活を維持するための良い薬だと考えている。
悟りのために、私たちは今この食物をいただくのである。