卯ノ時ノ末ニ御粥ノ作法

卯ノ時ノ末ニ御粥ノ作法修シタマヒサフラフ時ハ、坐禅ノ御心ヲバステサセタマフベシ。用心ト申スハ、六念ヲ修シ、十利ヲ唱ヘ、粥マイル外ハ、何ノ善事ナリトモココロニオモハズ、イハンヤアシキ心ヲヤ。

粥ノ時ハ身モココロモ、タダ粥ノ用心ニテ、坐禅モ余ノツトメモ、心ニカケラレマジク候。是ハ粥ノ時節ヲアキラメ、カユノココロヲサトルト申候ナリ。コノトキ仏祖ノココロ、ノコルトコロナクサトルコトニテ候。

卯の時の末は午前七時近くに当ります。夏と冬とで変化しますが、日出前三十六分暁鼓打切（妙相現ずる時）開静以後が御粥の時であります。

余談のようですが、沙弥（しゃみ）童行（ずんなん）という年端も行かぬ子坊達は、此の時に起こされ、これから大衆一如になるのです。「不審」お早うございますとご挨拶する作法は、瑩山禅師清規に示されています。

御粥の作法については「赴粥飯法」に委細をつくして示されています。食作法のみでなく、堂に出入する足の運び方から立ち居振舞等にいたるまで、実に綿密周到な指図がせられてあるので、その作法の通りに信受奉行すれば、その一挙一動が直ちに身心を道と相応ぜしめ、自利々他がその場で完う出来るのですから坐禅の御心は自ら無要となる、詰りお粥の時はお粥になりきる三昧であります。

その時の用心として、六念ヲ修シ十利ヲ唱ヘ、とありますが、六念は念仏・念法・念僧・念戒・念施・念天の六ツで、僧堂で唱えている十仏名等がそれであります。

十仏名は十声仏とも言い、仏名を十たび唱えるのです。

これはもと晋の道安法師が創唱したもので、古くから禅門で唱え伝えたものですが、道元禅師はこれを改められ、法華経・諸菩薩を入れかえられて三宝にされるほか更に、最後を般若波羅密で結ばれて、以上の十声を般若の無分別智で行ずるように指導され、その唱える時の槌の下し方にいたるまで厳重なご注意があるのであります。主客一体になり、身心を調え、声をそろえて唱えるのであります。

十利はお粥の利益十ケ条であります。お粥は病人や貧しい人のための粗末な食物でなく、最も豊かに身心を恵む健康食であるということを讃えた偈文「施食の偈」を大衆一同で念ずる

のです。僧堂では代表して首座が唱えます。

この外に、五観の偈、擎鉢（けいはつ）の偈、折水（せっすい）の偈等、展鉢から収鉢にいたるまでの偈文を念じ唱えるのです。そしてその間、身心の威儀や器物の扱いや、食物の頂き方など、細大もらさず完全な処置法が教えられているのです。

このようなご教示に従って只管にお粥をいただくのですから、雑念をまじえたり、三毒等の煩悩妄想の発生する余裕はありません。

粥マイル外ハ、何ノ善事ナリトモ心ニオモハズ。況ンヤ悪シキ心ヲヤ、であります。

仏道というものは人々の足もとであり、外に特別の道がある訳ではありません。

道元禅師は、「道にさえられる当処明了　悟にさえらるる当人円成」と、学道の用心にも示されています。道といっても悟といっても別物ではありません。如何なる物に接してもそれを自分の身心と心得て、その物の扱いに自分の全身心を傾け尽す、詰り身も心もそのことになりきって、その物を完全に扱い生かすことに徹するのです。

道元禅師はこれを自受用三昧と申されました。これが仏祖の伝えられた道であり悟であるのです。