

教えの庭から

生きるために欠かせない食事を、食べられて当たり前だと思っていないでしょうか。今、自分自身の日頃の食事を振り返ってみると、「いただきます」と合掌してから、食べていますが、その実、感謝も反省も少なく、ただ目の前の食事を口にしていく現実にビツクリします。

修行僧は、食事の前に次のお経(食事五観文)を唱えます。一つには、功の多少を計り彼の来処を計る。二には、己が徳行の全欠を付って供に応ず。三には、心を防ぎ過貪等を離るるを宗とす。四には、正に良薬を事とするは形枯を療せんが為なり。五には、道業を成せんが為めに当に此の食を受くべし。(臨濟宗妙心

食をいただくこと

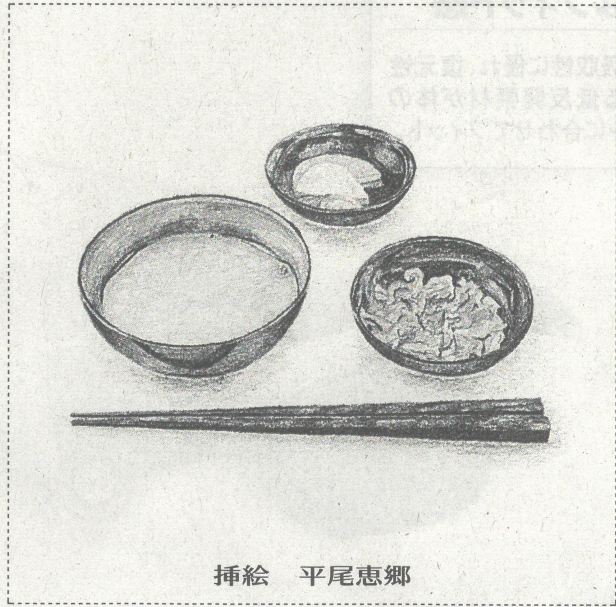
出雲市斐川町・仁照寺住職 江角 弘道

寺派檀信徒経典より) 調理してくれる人がいます。このお経を分かりやすく解説します。第一には、この食事がここに来るまでに、どれだけの人や自然の力をいただいたかを考えます。この一椀のご飯も、大

を調理してくれる人がいます。自然の恵みや人々のおかげで、この一杯のご飯がここにありま。それらに感謝してこの食事をいただきます。第二には、果たして自分にこの食事を頂く

うまいはずいなどを言わない。出してもらったものを、ありがたく残さずいただきます。第四には、食事は薬と同じである。修を考えて食をいただくこと行する体を守り、健全な精神を維持する為のものと

第五には、仏道を成就する為はこの食事をいただきます。毎日の食事が今の自分の体を形作るように、日々過



挿絵 平尾恵郷

地の恵み、水の恩恵、そして太陽光が降りそそいで、やっとお米ができます。農家の人が収穫し、それが運送され、お米屋さんが精米して、お米屋さんが精米して、好き嫌いを言わない、

けの徳があるだろうか。自分の日々の行いを反省し、この食事をいただきます。第三には、心を守って、貪りなどから離れます。それ、好き嫌いを言わない、

この食事五観文を拝読することの大切な意義は、いつの間にかお念仏するたい何のためにこの一食をいただくのかを自分自身に問うことにあります。それは、仏教の教えをしつかりと頂ける健康な体を作ります。

ごす一念一念の心のあり方が今の自分を形作っています。自分の欲求を満たすことや自分の腹立ちや自分の妄想・偏見ばかりを与えたならば、自分のことも他人のことも正しく見つめることができません、自他ともに苦しめてゆくことになりま。だから日々、心に栄養を