

“禅の修行”という何か特別なもののように思われるかも知れませんが、食事を頂くということも、坐禅と共に大切な修行となるのです。

さほう にごかん げ とな ごと
食事作法の中に、「五観の偈」というお唱え事があります。

ひと こう たしょう はか か らいしょ はか
一つには 功の多少を計り、彼の来処を量る。

この食事が、どれだけ多くの人の手間に支えられ、また、どのような場所から食材がここに届けられたのかをよく考え、感謝して頂きます。

らた おのれ とくぎょう ぜんけつ(と) はか く おう
二つには 己が徳 行の、全欠を 忖って供に 応ず。

この食事を頂くにあたり、私自身の日頃の行ないがこの食事に見合ったものであったかどうか、十分な反省をして頂きます。

み しん ぶせ とが はな とんとう しゅう
三つには 心を防ぎ過を離るることは、貪等を宗とす。

この食事を頂くことにより、私たちは心を正しく保ち、過ちから離れるために、
むさぼ へんけん さべつ おろ
貪りの心、怒りの心、偏見や差別を生む愚かさの心を起こさないようにします。

よ まさ りょうやく こと ぎょうこ りょう ため
四つには 正に良薬を事とするは、形枯を療ぜんが為なり。

この食事なしでは私たちの身体は枯れるように衰えてしまいます。正に良い薬を
ふく
服するように頂きます。

いつ じょうどう ため ゆえ いまこ じき う
五つには 成道の為の故に、今此の食を受く。

私たちは、お釈迦さまが説かれた教えを常に心において、そして仏様に近づけるように心に誓って、今、食事を頂きます。

と、お唱えをしてから食事をいただきます。

食事をするという事は、ただ単に食欲にまかせて物を食べるということではなく、深い意味合いがあるのです。

普段から頂く食事は、私たちの一人一人の生命の源として欠かせない、とても大切なものです。そして、私たちが頂くお米の一粒、野菜の一切れにも生命が宿ってい

るのです。ですから、どんな食べ物もおろそかにはできないのです。

普段食事をする時、ついつい作法がおろそかになってしまいがちですが、せめて手を合わせて「いただきます」と言って食事を頂きたいものです。

私自身が行う作法の中に、食事への感謝の気持ちを表すことができるのです。また、「いただきます」の言葉のなかに「五観の偈」の想いを込めることもできるでしょう。

このときに、食事が大切な修行となるのです。

— 終 —