

五観の偈

平成31年3月第4週放送

曹洞宗の修行道場や、「^{りよくいんぜん}緑 蔭禅の集い」などの坐禅研修の場、また研修会などでは、食事を頂く前に五つの偈文をお唱えします。

元々は唐の時代に南^{なんざんりつしゅう}山律 宗の開祖、道^{どうせん}宣という僧侶が提唱したものが、禅宗を中心として日本の各宗派に伝わって行ったといわれています。

道元禅師がこの偈文を修行道場の食事作法を説いた著書「^{ふしゆくはんぼう}赴粥飯法」に取り入れた頃までは、心の中で想うだけでしたが、今では声に出してお唱えする偈文となっています。

「^{ごかん げ}五観の偈」は・・・一つには食材が辿って来た多くの手数に思いをいたし、二つには自分自身がこの食事を頂くに値する行いをしているかどうかを反省し、三つには食事を頂くことにより^{むさぼ}貪り・^{いか}瞋り・^{おろ}愚かさの心の迷いを離れることをお誓いし、四つには良い薬として体を保つために頂くことを想い、五つにはお釈迦様の教えに向かって歩もうと心掛け、食事を頂く。といった内容です。

この「五観の偈」が宗派により読み方や解釈に多少の違いはあっても、修行者だけでなく広く一般の方々にまで説かれる様になったのは、食事に対する「いただきます」という感謝の心が普遍的なものだからではないでしょうか。

その大切な心が、最近は疎かになっていると耳にすることがあります。或る洋食屋さんのご主人がこぼしていたお話です。

ある日のこと、ご家族連れが来店し注文をするや否や、家族みんなが黙々とスマートフォンをいじり出したというのです。折角、家族が揃って、来店されたのに会話も無く、「いただきます」も無しに食べ始めます。ご主人は会話をしながら楽しく食事をして欲しいと思い料理を作るのですが、調理場から覗くその様子は、家族の団欒とは程遠いと感じたそうです。

食事を前にしての食物に対する感謝、一緒に食事をする皆さんへの思いやり、そして忘れてはならない生き物の命を頂くということ。生産から調理までに携わった

『 禅のこころ -曹洞宗- 』

多くの方々のお蔭、その多くのお蔭で命を頂いて生かされているということから発せられる「いただきます」「ごちそうさま」の言葉に気持ちがこめられているでしょうか。今一度、自分自身に問い掛けたいものです。

— 終 —