

五観の偈（食事の心得）

一には功の多少を計り彼の来処を量る

（多くの人の苦勞を思い 感謝していただきます）

二には己が徳行の全欠を付て供に応ず

（自分の行いを反省し 静かにいただきます）

三には心を防ぎ過を離るることは貪等を宗とす

（好き嫌いせず欲ばらず 味わっていただきます）

四には正に良薬を事とするは形枯を療ぜんが為なり

（健康な身体と心を保つため 良薬としていただきます）

五には成道の為の故に今此の食を受く

（円満な人格完成のため 合掌していただきます）

五観の偈について

この五観の偈（食事の心得）は、宗門に伝承されている「禅」の食事についての教えです。

禅寺では食事をいただく時、この言葉をお唱えします。みなさんのご家庭でも、これをお唱えして食事がいただけるならば、曹洞宗檀信徒たることの自覚が高まると同時に、家庭の和が深まって行きます。

もし、お唱えができなくとも、食事をいただくことを理解され、合掌していただく習慣を身につけていただきたい。このことは子供達への最高の躰だと思えます。

古い言葉に「食の乱れは世の乱れ」といわれます。現今の日本の状況はこれに通じている感じがします。

道元禅師は、『永平大清規』の「赴粥飯法」の中で、「法はこれ食、食はこれ法なり、この法は前仏後仏の受用したもうところなり、この食は法喜禅悦の充足するところなり」とお示しになっておられます。

食事をいただくことは仏の教えを頂き、身心に悦びを感じること、即ち仏道修行そのものだと思えられています。

このポスターを食堂に掲示し、食事のこころを確かめていただきたいと思います。

昭和六十一年二月

曹洞宗宗務庁 教化部

（揮毫・新居浜市瑞応寺・檀崎一光老師）