

普段の心構えが、災害時の備えになる

五観の偈に学ぶ、感謝と省みの暮らし

一、当たり前がなくなったときに気づく

電気・ガス・水道・食事。私たちの生活を支えているものは、自然の恵み、多くの人々によって支えられている。ひとたび災害が起これば、普段の生活が当たり前ではないことに気づかされる。普段から、そのひつひつを確認し大切にすることが、災害時の備えになる。

二、「五観の偈」

三、「いただきます」が、非常時の備えになる

不便を受け入れる心。限られたものを分かち合う心。助けを求める素直な心。困っている人に手を差し伸べる心。そうした心は、災害が起きてから急に身に付くものではありません。普段の暮らしの中で、食べ物や水を大切にすること。人の働きを当たり前と思わない生活をこころがけ、自分の役割を丁寧を果たす。その積み重ねで養われる。

今ある一杯の水、一膳の食事、感謝と省みの心をもって、日々の生活を調えてまいりたいと思います。

被災されたみなさまが、一日も早く安心した暮らしをとりもどされますことを、心よりお祈り申し上げます。

◎五觀の偈（食の觀想） 道元禪師に学ぶ食事のこころ

一には功の多少を計り、彼の來處を量る。

先ず、食事を頂く前に思い巡らしましょう。同じ命としての存在が、食べる私、食べられる物になったのは、どれ程の縁が働いたことであるかと。

（智慧による実相の觀察）

二には己が徳行の、全缺を付つて供に応ず。

次に、頂くに当たって、自らが為すべきを為したかどうか、やり残しがなかったか謙虚に反省し、やり残しを成し遂げるためにも供養に応じます。

（智慧による反省）

三には心を防ぎ過を離るることは、貪等を宗とす。

三つ目には、貪り・瞋り・癡さが中心の煩惱から心を防ぎ、過ちを犯さないように、適度に食欲を満たします。

（智慧による現実の把握）

四には正に良薬を事とするは、形枯を療ぜんが為なり。

四つ目には、食事を優れた薬として、食べなければ衰弱して死に至るこの体を、治療する為に頂きます。

（智慧による食の目的）

五には成道のための故に、いま此の食を受く。

頂いた命に報いんと、道理に適った生き方を致します。

（智慧による食への誓い）

五 觀 の 偈

食 前 の 偈

- 一には功の多少を計り、彼の来所を量る。
- 二には己が徳行の、全缺を付って供に応ず。
- 三には心を防ぎ過を離るることは、貪等を宗とす。
- 四には正に良薬を事とするは、形枯を療ぜんがためなり。
- 五には成道のための故に、いま此の食を受く。

(いただきます)

食 後 の 偈

願はくは此の功德を以て、
普く一切に及ぼし、
我等と衆生と、
皆共に仏道を成ぜんことを。

(ごちそうさま)



大本山 永平寺