

食事の心得 『五観の偈』

食と健康は切り離せません。巷には体に良いとされる食に関する情報があふれています。あれが良い、これが良いといった情報に私たちは振り回されているともいえます。健康で長生きすることは確かに素晴らしいことではありますが、人生の目的は長生きすることだけではありません。短命でも素晴らしい功績を残した方はいらっしゃいます。曹洞宗の祖、道元禅師は54歳で亡くなりましたが、食事の心得として、次のような5つの教えを広められました。『五観の偈』は禅宗やその他の宗教にも広まり、その道徳的な教えは、食事をいただく心構えとして、普遍的で一般の我々にも通じるものがあります。

今回は『五観の偈』をご紹介します。

一つには、功の多少を計り彼の来処を量る。

二つには、己が徳行の全欠を付って供に応ず。

三つには、心を防ぎ、過を離るることは貪等を宗とする。

四つには、正に良薬を事とするは形枯を療ぜんが為なり。

五つには、成道の為の故に今この食を受く。

ざっと解説をいたしますと、次のようになるかと思えます。

- ・一膳の食が供せられるまでの、食材の命の尊さと、かけられた多くの手間と労苦に思いをめぐらせよう。
- ・この食事をいただくに値する徳があるかないか、まず問うてみよ。
- ・貪りや怒り、愚痴を離れていただかねばならない。食に対して不平の念をいただくべきではない。
- ・健康を保つための良き薬として、体（形）を枯らさぬように、その程度にいただくのである。
- ・食事を得たことによって、悪事を働くのではない。人としての正しい道を歩むために食事をいただくのである。

いかがでしょうか？

少々臭いと思われるかもしれませんが、現代人がともすれば忘れがちな魂の根源に根ざした教えだと思います。禅宗では僧侶たちは食事の前に五観の偈を唱えます。修行僧だけでなく、我々も栄養や運動ばかりに目をとられるのではなく、こうした心のあり方に思いをいたすのも、健康で健全な精神を培う上で大切なことではないでしょうか。

この一年間お世話になりました。

4月から新しい委員を迎え活動を開始いたします。

新年度もどうぞよろしくお願いいたします。

愛育委員一同

令和6年3月発行

No. 25

発行者 鯉山愛育委員会

会長 山形 美智子

北保健センター

TEL 251-6515

鯉山愛育だより



この一年を振り返る

今年度はコロナ感染症の緊急事態解除に伴って、吉備津神社のお祭りを始め、様々な活動や行事が再開されました。愛育委員も、再開された活動に参加し、久しぶりに沢山の地域の方たちとお会いすることができました。パンデミックが終わって、元の生活が戻ってきましたが、コロナやインフルエンザ、ノロウイルス等、その他の感染症が一度に流行しています。マスク、手洗いで、感染症を予防し、ウィズ・ウィルスの生活をウィズ・マスクでメリハリをつけて続けて行きましょう。

*行事

R5年10月27日
音楽チーム『ふ〜が』の代表をつとめる浅間玲子さんを講師としてお招きし、「だいに生きる」について歌をまじえ、心に響くお話をうかがいました。



R6年2月16日
藤原照恵先生に練功をご指導していただきました。体がすっかり軽くなりました。



*活動

R6年1月21日 防災訓練に愛育委員として参加

R6年2月28日 鯉山幼稚園の入園説明会に保育のサポート参加

