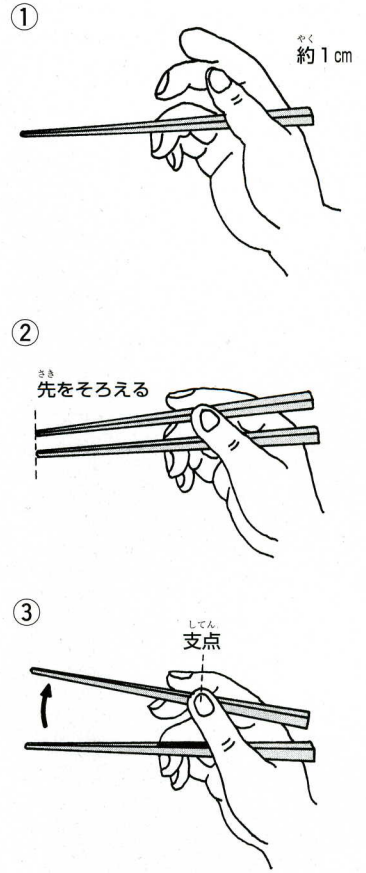




五観の偈

一には功の多少を計り彼の来処を量る
 二には己が徳行の全欠を忖つて供に応ず
 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為なり
 五には成道の為の故に今此の食を受く(いただきます)

○おはしの持ち方



願わ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。

(ごちそうさまでした)

SOTO ZEN
 曹洞宗

この食事のおかげで、
 すべての人が健康を保ち、
 仏さまの教えを守って
 生きられますように。



食前のおちかい (五観の偈) ごかん け

- 一ひとつ、このごはんご飯、どこから来たか考えます。かんが
- 二ふたつ、ふりかえろう、今日の自分の行いを。きょう じぶん おこな
- 三みつつ、欲よくばらず、心静こころしずかにいただきます。よつ
- 四よつつ、よくかんで、じょうぶな身体をつくります。からだ
- 五いつつ、このごはんご飯、今いまを大事だいじにいただきます。