

- 一、目の前の食事に費やされた手間はどれほどか、どこからどのように出来上がってきたのかを想像します。
- 二、正しい生き方が、私にどれだけでできていたかを見つめなおし、反省してこの食事をいただきます。
- 三、執着することなく、自己中心的な行いから離れ、まず、際限のない「貪りの心」を捨て去ります。
- 四、ただ空腹を満たすというのではなく、飢えや湯きという根源的な病を治し、身を保ち心を養う良き業のごとく、この食事をいただきます。
- 五、いま、一人の仏として、この食事をいただきます。

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。

氏名


 SOTO ZEN
 曹洞宗



源

五観の偈

- 一には功の多少と計り彼の来処を量る
- 二には己が徳行の全欠を付て供に応ず
- 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は形枯を療せんが為なり
- 五には成道の為の故に今此の食を受く