

STOP
飛沫感染

黙食のススメ

食事そのものに向き合う時間にしてみませんか？



たもんくん

飛沫感染を防ぐためとはいえ、黙って食べることを強制されたら嫌な気持ちになるものです。

ここはちょっと視点を変えて、あらためて食事と向き合う時間にしてみませんか？

多く方のはたらきで食事ができることや、食事の大切さを心静かに味わう機会ととらえてみましょう。

五観の偈

修行道場で僧侶が食事をする前に読む偈文です。

曹洞宗開祖、道元禅師の著作『赴粥飯法』に引用されています。

一には、功の多少を計り彼の来処を量る

この食事が自分の前に並ぶまで、多くの人の手を経てから始めて戴けた事にまず感謝します。

二には、己が徳行の全欠を付って供に応ず

自分は今この食事を戴ける程、日々精進しているかどうか反省します。

三には、心を防ぎ過を離るることは貪等を宗とす

空腹でもイライラせず、好きだから沢山食べたり嫌いだからと残すことはしません。

四には、正に良薬を事とするは形枯を療ぜんが為なり

食事する事は他の命を頂き、自分の命を繋ぐ良薬を貰っているということを忘れません。

五には、成道の為の故に今此の食を受く

繋がれた命で全うすべき自分自身の役割目的は何か、それを考え達成する為この食事を戴きます。

法話のできるお坊さんを探せるサイト

 布教使 .com
<https://fukyo-shi.com>



この黙食 POP のデータは
以下の URL で無料配布しています。
<https://fukyo-shi.com/pop/>

