

3月12日(水) 朝礼のお話(今月の食育)

五観の偈(ごかんのげ)

3月も半ばになりましたね。全校朝会も今日が今年度最後になります。

さて、今日は3月の食育のお話をします。今日のお話は「五観の偈」というお話です。なんだか難しい言葉ですね。でもできるだけわかりやすくお話したいと思いますので聴いてみてください。

私たちは食事の前に「いただきます」のあいさつをしますね。お寺で修業をしているお坊さんたちも同じように食事の前にあいさつのような言葉を唱えるそうです。それが「五観の偈」と呼ばれるものです。お坊さんにとっては毎日の生活そのものが大切な修行なので、食事をする 것도 修行の一つです。ですから私たちのように気軽な「いただきます」とはちょっと違った意味の言葉をみんなで唱えるのだそうです。もともとはとても難しい言葉で書かれているのですが、みなさんにわかるような言葉にして紹介してみたいと思います。

まず一つ目、「この食事を用意してくれた人の苦勞、食べ物のがたさに感謝していただきます。」このあたりは私たちの「いただきます」にも含まれる意味ですね。

では二つ目、「自分がこの食事を食べるのにふさわしい行いをしているのかを反省して食事をします」さすがはお坊さん、なかなか厳しくなってきましたね。

そして三つ目、「わがままで好き嫌いをしたり、食べ物に不満をもったりせず、正しい心と作法で食べます」このあたりになると耳の痛い人もいるのではないですか？正しい心と作法で食べる、とあります。お坊さんたちが食事をするときには器の持ち方からお箸の使い方まで大変に厳しいきまりがあります。これも修行の一つだそうです。

さらに四つ目、「ただおなかをいっぱいにするためではなく、体に良いもの、成長のために必要なものとしてこの食事をいただきます」食べることは単なる楽しみではなく、健康や成長のためなのだよ、ということですね。これは私たちにも大切なことですね。

最後の五つ目、「自分の生きる目的を達成するために今この食事をいただきます」食事することはただものを食べるのではなく、自分の目的を達成するための力になるものをいただく、そんな意味ですね。なかなかこんなことまで考えて食事をする人はいないと思いますが、これも考えてみれば大切なことです。

私たちにとって食事は生きるために必要な習慣の一つです。そして食べることは楽しみでもありますね。でも私たちがものを食べるということはそれ以上に大切な意味があると考えれば毎回の食事もいい加減には食べられません。修行中のお坊さんほどは無理としても私たちも食事をするときにこんなことを考えてみるのも意味があると思います。

さて、最初にお話ししたように今年度の全校朝会は今日でおしまいです。校長先生のお話もこれで最後です。今年も本当に一生懸命お話を聴いてくれてありがとうございました。けやき小の皆さんが毎回一生懸命聴いてくれたので校長先生もいつも気持ちよくお話をすることができました。ありがとうございました。これでお話を終わります。