

食事の前の

三首のお歌



私たち日本人は、食事の前に、感謝の気持ちを込めて「いただきます」と言います。
これは、食事前のあいさつというだけでなく、とても大切な意味のある言葉です。
また大本では、「いただきます」の前に、三首の短歌を唱えます。今回は、この三首のお歌について紹介します。



みろく博士

感謝の心を作法に込めて

食事とともにする人が、お互いに気持ちよく過ごすためには、食事の場にふさわしい作法が大切です。

また、せっかく天地の恵みをいただき、心を込めて調理されたものから、食べる側も感謝を持って、礼儀にかなった作法でおいしくいただくためのものですね。

「大道場修行」の「食作法」のプロダラムでは、茶道の茶懐石の作法に準じた食事のいただき方を体験することができます。詳しくは亀岡宣教センターにお問い合わせください。



本物の漆器や陶器を使い、食事の作法を学ぶ

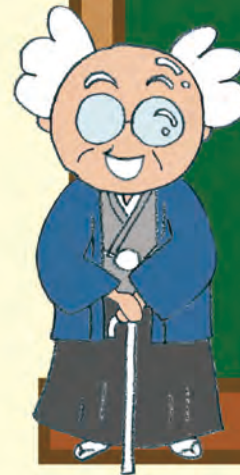
「いただきます」

食後のあいさつ「ごちそうさま」にも、大切な意味があります。

「ごちそうさま」を漢字で書くと、「御馳走様」となります。「馳走」とは、「走り回る」という意味です。

食事を作るには、材料を調達するため、あちこちへ走り回る必要があります。食べる人のことを思い、水をくみに行ったり、旬の食材を求めて駆け回り、料理を盛りつける器を探したり…。

そうやって苦心し、心を込めて作ってくれた人のまごころに対して、感謝の気持ちで、馳走に御と様をつけて、「御馳走様」と、お礼を言うのです。「いただきます」とともに、日本人の文化として誇るべき言葉なのです。



大本本部

綾部・梅松苑 綾部祭祀センター
〒623-0036
京都府綾部市本宮町1-1 梅松苑 / TEL 0773 (42) 0187

亀岡・天恩郷 亀岡宣教センター
〒621-8686
京都府亀岡市天恩郷 / TEL 0771 (22) 5561

東京本部 東京宣教センター
〒110-0008
東京都台東区池之端 2-1-44 / TEL 03 (3821) 3701

大本ホームページ <http://www.oomoto.or.jp/>



<連絡先>



いただきます

食事の前に手を合わせ、「いただきます」と言うことは、日本人にとってはごく普通の習慣ですが、これにはとても大切な意味があります。

食事の材料となる野菜や肉、魚はすべて生きている命です。私たちは命を食べることで、自分たちの命をつないでいます。「いただきます」という言葉は、今から自分の血となり肉となる素材そのものに対する感謝の気持ちを表す言葉です。



また、食材だけでなく、食事に携わった人々への感謝の気持ちも込められています。

毎日の食事は、たくさんの人の手によって作られています。感謝して、おいしくいただきます。

命を育むもの

例えばホウレン草などの野菜が畑で育つには、何が必要でしょうか？それは、太陽（火）であり、水であり、畑（大地・土）です。



これらがなければ、人間がいくらがんばっても野菜は育ちません。それどころか、自分たちの命を保つこともできません。

こうした火・水・土をお作りになった神さまに感謝して、大本では、「いただきます」の前に、出口すみこ二代教主の三首の短歌（左ページ）を唱えます。



三首のお歌

天の恩土のめぐみに生れたる
菜乃葉一枚むだに捨てまじ

一つぶの米のなかにも三体の
神いますことを夢な忘れそ

火のご恩水のおめぐみ土の恩
これが天地の神のみすがた



奇跡の星

晴れた日に、外に出て空を見上げてみましょう。空には太陽が輝き、足元では、大地（地球）がしっかりと私たちを受け止めています。

地球上に生命が存在できるのは、地球と太陽との距離がちょうど良いからです。これ以上遠いと氷の星になり、近いと灼熱の星になります。



また、月によって地球の水は大きく動き、生命に大きな影響を与えています。

私たちが暮らす地球は、大きな力が、奇跡のようなバランスで保たれているのです。このバランスこそが、神さまの「力」なのです。

三首のお歌を唱えることは、日々の食事だけでなく、神さまの恵みに感謝をささげることにもなります。

三首のお歌のはじまり

大本で三首の短歌を唱える習慣は、昭和五十一年から始まりました。

この年、大本の教えを学ぶ「大道場修行」に、食事の大切さと作法を学ぶ「食作法」の実習が始まりました。当時の出口直日三代教主が、二代教主の詠んだ短歌の中から三首を選び、「食作法」の始めに唱和することになりました。

以降、これらの短歌は「三首のお歌」と親しまれるようになり、大本信徒のあいだで広く唱和されることになりました。

現在ではエスペラント訳され、外国の人々も唱和しています。

