

りやくしよくじさほう

略 食事作法



食前観「我今幸いに」同音 仏祖の加護と衆生の恩恵によってこの清

き食を受く、謹んで食の来由をたずねて味の濃淡を問わず、

その功德を念じて品の多少を選ばじ

「いただきます」

意味

私は今、幸せなことに仏様のお力と生きとし生けるもの

恵みによりこの清き食事をいただくことができます。心からこ

の食事の由来を考え、味の濃い薄いを言わず、食事をするとは

どういうことなのかを考え、食事の多い少ないは選びません。

食後観「我今この清き食を終わりに」同音 心ゆたかに力身に充つ、

願わくはこの心身を捧げて己が業にいそしみ、誓って四恩に

報い奉らん

「ごちそうさまでした」

意味

私は今、この清き食事を頂くことにより、心が豊かになり

気力が充満しました。願うならこの心と体をもって自分のな

すべきことに一層励み、四恩（父母の恩・国家「国土」大地」の

恩・衆生「すべての生き物」の恩・師長「先生」の恩）に報

えるように努めることを誓います。