

心を調える方法

食時作法
初心者瞑想法

食時作法

先 金輪聖皇 宝祚延長 十方施主 災障消除 福寿増長

次 五観

- 一には、功の多少を計り、彼の来処を量れ
- 二には、己が徳行の全か闕か多か減かを付れ
- 三には、心を防ぎ、過を顕すは、三毒に過ぎず
- 四には、正しく良薬を事とし、形苦を濟はんことを取れ
- 五には、道業を成ぜんが為なり、世報は意に非づ

(五観の偈の内容)

- 一 この食べ物がどのようにしてここまで来たのかを考え、感謝する。
- 二 自分は何をしてきたか、食べる資格があるのか、と懺悔反省する。
- 三 善いことを妨げ、過ちを起すのは、貪りと瞋りと愚痴であることを思う。
- 四 食べ物はいのちを養う為であり、正しい食物を必要の限度にとることを思う。
- 五 悟るために食べるのであり、世の栄達のためでは無いと思う。

次 正食偈

若飯食時 にやぐぼんじきじ 当願衆生 とうがんしゆじまう 禅悦為食 ぜんねつゐじき 法喜充滿 ほうきじちりまん

(心がまとまり静かになる悦びを食とし、喜びの心が広がりますように)

いただきます。

(旬のものを行儀よく楽しく食べましょう)

☆誓願偈(食事の最初の四口は心の中で次のように唱えて食べます)

一切の悪を断つために い 飯をひと口

一切の善を修すために い 飯をひと口

一切のいのちを助けるために い 飯をひと口

仏道に回向するために い お菜をひと口

(食事が終わった時)

次 食竟偈

飯食已訖 ぼんじきいこつ 当願衆生 とうがんしゆじまう 所作皆辨 しよさかいはん 具諸佛法 ぐしよぶつぽう

(気が満ち、修行が進み、心の平安が実現できますように)

いただきますありがとうございました。

○初心者用瞑想修行法

先、手を洗い口を漱ぐ

次、お香、お花、灯明、お供物などを供える。

次、着座 姿勢を調える。正座してお尻を後方へ突出し、お腹を前に出すように。

頭上に一キロ程度の座布団などを載せると良い。

次、般若心経 一巻

次、調息 ゆっくり息を吐く。吐き切ったら腹をへこませたまま数秒止める。

吸う時は気にしないで良い。息を吐くときに、ひとつ、ふたつ……と数える。十まで数えたら息を吸ってまたひとつに戻る。これを三回。

スポンジが水を吸うように、身体全体で呼吸するイメージで。

4

次、念誦 心をこめて真言を唱える。口から出た真言で自分が包まれるようなイメージで。

次、調心 口を閉じ、舌先を上顎に着け、鼻で呼吸する。

自ら仏の中にはいるように、自らの中に仏があると観想する。仏になろうとする。

身体の中の細胞ひとつひとつのいいのちが集まって、自分全体のいいのちがある。

宇宙も自然も同じように、多くのいいのちが集まって、ひとつのいいのちになっていると観想する。

次、回向 お世話になった人ひとりひとりを心に浮かべ、みんなが悟りを開くように、幸せになるように祈る。

次、合掌、礼拝。