

じきほう
食法

てん さんこう み あたた
天の三光に身を温め、
ち ごこく たましい やしな
地の五穀に精神を養う、
みなこ
皆是
ほんぶつ じひ
れ本仏の慈悲なり。
たとえ いッてき みず いちりゆう こめ
たとえ一滴の水、一粒の米も功
どく しんく
徳と辛苦によらざることなし。

われ しんしん けんこう
我らこれによって心身の健康をまっとうし、
ぶツそ
仏祖の
おしえ まも しおん ほうしゃ ほうし じようぎよう たツ
教を守って四恩に報謝し、
法師の浄行を達せしめた

まえ。南無妙法蓮華経。

Ten no sanko ni mi wo atatame, chi no
gokoku ni tamashii wo yashinau, mina kore
honbutsu no jihi nari.

Tatoe itteki no muzu, ichi ryu no kome mo
kudoku to shinku ni yorazaru kotonashi.

Warera kore ni yotte shinshin no kenko wo
mattoshi, busso no oshie wo mamotte shion
ni hoshashi, hoshi no jogyo wo tasseshime
tamae.

Namu Myoho Renge Kyō

I raggi del sole, della luna e delle stelle che
riscaldano il corpo e i cinque cereali della
terra che nutrono lo spirito sono tutti doni del
Buddha Eterno. Anche una goccia d'acqua o
un chicco di riso sono il risultato di un lavoro
meritevole e di una dura fatica. Possa
questo pasto aiutarmi a mantenere in salute
corpo, mente e spirito in modo da praticare
gli insegnamenti del Buddha, ripagare i
quattro debiti di gratitudine e praticare la
pura condotta di servire gli altri.

Namu Myoho Renge Kyo