



平^{びょう}
等^{どう}
寺^じ

食^{じき}
事^じ
作^さ
法^{ほう}

白水文庫4

四国八十八ヶ所靈場第二十二番札所平等寺
平等講事務局発行

平^{びょう}
等^{どう}
寺^じ

食^{じき}
事^じ
作^さ
法^{ほう}

食じき事じりやく略やく作さ法ほう

靜二下

先さん三さん鉢ぱ羅ら佉ぎや哆た

淨人長跪合掌

平びよう等どう行ぎよう食じき

上座

次じゆ咒がん願がん

金剛合掌

俗 僧

災さい風ふう金きん輪りん頂じよう時じ皇おう
障しょう雨う輪りん順じゆん頂じゆん時じ皇おう
消しょう除じよ順じゆん時じ皇おう

福ふく五ご寶ほう祚そ延えん長ちよう
壽じゆ穀こく祚そ豐ぶ饒ちよう長ちよう
增ぞう長じよう豐ぶ饒ちよう長ちよう

十じつ方ぼう施せ主しゆ

初めに、sāṃprāpta という加持の言葉を唱える。
次に、上座の者が全員平等に同じものを食べることを宣言する。以降、青文字以外唱和。

国を治める者と施主の災いを取り除き福德が増しますように。

次十佛名

金剛合掌

清淨法身毘盧遮那佛
しやうじようほつしんびるしやなぶつ

圓滿報身盧遮那佛
えんまんほうしんるしやなぶつ

千百億化身釋迦牟尼佛
せんびやくおくけしんしゃかむにぶつ

當來下生彌勒尊佛
とうらいげしやうみろくそんぶつ

無量壽佛
むりやうじゆぶつ

十方三世一切諸佛
じつぱうさんぜいつさいしよぶつ

文殊師利菩薩
もんじゆしりばさつ

特に重要な十の仏さまのお名前を唱和する。

普賢菩薩
ふげんばさつ

觀世音菩薩
くわんぜおんばさつ

大勢至菩薩
だいせいしばさつ

一切菩薩摩訶薩
いつさいばさつまかさつ

次般若心經

一卷

佛說摩訶般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五

蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不

異色色即是一切苦厄舍利子色不異空空不

是舍利子是諸法空相不生不滅不垢不淨

不增不減是故空中無色無受無想無行無識無眼

耳鼻舌身意無色聲香味觸法無眼界乃至

無意識界無無明盡乃至無死

亦無老死盡無苦集滅道無智亦無得無

智慧の完成を得るための真言を説いたお経を唱え、施主への法施とする。

般若心經	菩提薩婆訶	揭諦揭諦	波羅揭諦	波羅僧揭諦	多咒即說咒曰	咒能除一切苦眞實不虛故說般若波羅蜜	多是大神咒是大明咒是無上咒是無等等	得多是大神咒是眞實不虛故說般若波羅蜜	得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅蜜	想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅蜜多故	罣礙無罣礙故無有恐怖遠離一切顛倒夢	所得故菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無
------	-------	------	------	-------	--------	-------------------	-------------------	--------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

次展鉢偈

金剛合掌

若展鉢時

當願衆生

身心寂靜

離諸麤暴

鉢を開く時は人々の心と身体が静まり荒々しさから離れることを願う。

次受食偈

金剛合掌

若得食粥時

當願衆生

爲法供養

志存佛道

食物をもらう時は人々に法を説き仏道の完成を願う。

次出生食

左持華印にして生食皿を持つ

一匙 諸佛

一匙 諸賢聖

一匙 六道衆生

一匙 不動尊

一匙 訶梨帝母

一匙 氷迦羅天

一匙 四天王

自分が食べる前に仏さまやあらゆる存在へのお供え用ご飯を取り置く。

次供養偈

兩手持華印にて生食皿を持ち唱う

此食色香味

上獻十方佛

中奉諸賢聖

下及六道品

等施無差別

隨感皆飽滿

令諸施主得

無量波羅蜜

(以上咒願)

汝等鬼神衆

我今施汝供

此食遍十方

一切鬼神供

(以上供養偈)

取り置いたご飯をあらゆる存在に施し、施主に無量の御利益を得さしめる。

次 蟲食偈

生食皿を置き金剛合掌

我身中有八萬戸

一一各有九億蟲

濟彼身命受信施

我成佛時先度汝

私の身体には無数の生命が宿っていて彼らを養うために食する。

次 旦粥偈

金剛合掌 齊時には之を除く

持戒清淨人所奉

恭敬隨時以粥施

十利饒益於行者

色力壽樂詞清辯

宿食風除飢渴消

是名爲藥佛所説

欲生人天常受樂

應當以粥施衆僧

粥は薬でありそれを僧侶に施せば人は欲するだけの薬を得ることができる。

次五観ごかん

法界定印

一ひとつには功こうの多少たしやうを計はかり彼かの來處らいしよを量はかれ

この料理がどのようなにして出来たか考えなさい。

二ふたつには己おのが徳行とくぎやうの全ぜんか闕けつか多たか減げんかを忖はかれ

自分がこの料理を食べるに相應しい行いをしてきたか考えなさい。

三みつには心こころを防ふせぎ過とがを顯あらわすは三毒さんどくに過すぎず

食を必要以上に求めることや妬みや愚痴をこぼすことは毒である。

四よつには正まさしく良藥りやうやくを事こととし形苦ぎやうくを濟すくわんことを取とれ

食事は命を養うための薬として、適切な量を摂取しなさい。

五いつつには道業どうごうを成じやうぜんが爲ためなり世報せほうは意いに非あらず

修行の完成のために食事するのであって世俗的な利益のためではない。

次正食偈

金剛合掌

若飯粥食時

當願衆生

禪悅爲食

法喜充滿

食事する時は、人々が静まった心持ちになり
仏の教えへの喜びに満ちることを願う。

いただきます

次誓願偈

食前、三匙飯を食べ、一匙野菜汁を吸いながら唱う

爲斷一切惡

爲修一切善

爲土一切生

爲廻向佛道

羹菜を喫ふ

あらゆる悪を断つために一口、あらゆる善を行うために一口、
あらゆる存在を救うために一口、仏道へ向かわせるために一口。

（喜びに充ちて食する）

(食事が竟るをみて)

靜二下

次 食竟偈

金剛合掌

飯粥しゆく 食じぎ 已い 訖こつ 當願衆生とうがんしゆくじよう 所作皆辨しよさかいべん 具諸佛法ぐしよぶつぽう
これらの作法によつて人々が悟りを得ることを願う。

次 二龍咒願

金剛合掌 粥時には之を除く

所爲布施者しよいふせしや 必獲其義利ひつぎやくぎり 若爲樂故施にやくいらつこせ
後必得安樂ごひつとくあんらく 菩薩之福報ばさつしふくほう 無盡若虛空むじんにやくこくう

施せ獲ぎやく如に是よ果ぜ 増ぞう長じよう無む休く息そく

布施したものは必ず御利益を得る。もし喜びをもって施した者は後に安楽を得る。菩薩によるお礼は無限であり、施せば必ず結果を伴い、御利益は休まることなく増し続ける。

次 咒願

金剛合掌

難なん陀だ鄔う婆ば 難なん陀だ龍りゆう王おう 令りよう捨しゃ惡あく道どう 生しよう善ぜん趣しゆ中ちゆう

かつて釈尊に甘露を濯ぎ、農業を始めた龍王アーナンダと
ウパナンダ。この二匹が良きところに生まれ変わりますよ
うに。 静 二 下

ごちそうさまでした

付 食前のことば

合掌

一滴の水にも 天地の大きいなる恵があり、
いってき みず てんち おお めぐみ

一粒のお米にも 萬民の努力がこもっております。
ひとつぶ こめ ばんみん どりよく

今 この一皿の上に 大いなる犠牲を觀る。
いま ひとさら うえ おお ぎせい み

私が生きていることは これらの恩恵によるものです。
わたし い おんけい

感謝していただきます。
かんしゃ

いただきます。

付 食後のことば

合掌 菽山祥光作

感謝かんしゃして 食事しょくじをいただきました。

身體からだを養やしない、心こころを修おさめ、

世よのため人ひとのため、

働はたらくことを誓ちかいます。

ごちそうさまでした。

平等寺 食事作法

白水文庫 4

平成卅年三月十四日 第一版第一刷發行

平成卅一年三月七日 第二版第一刷發行

令和四年十月十三日 第三版第一刷發行

編集

四国八十八ヶ所霊場
第二十二番札所平等寺

住職 谷口真梁

発行所 平等講事務局

徳島県阿南市新野町秋山一七七番地

平等寺

食事作法

白水文庫 4

