

【食前観：食前にあたり、心に思い浮かべて唱える作法】

われいまさいわ 同 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  
吾今幸いに 食の来由を尋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。  
食の来由を尋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。」

### ※食前観の現代語

わたしは今、幸せなことに、 同 仏様のお力と生きとし生けるものの恵みにより、  
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、  
味付けの濃い薄いを言わず、自然の恵みに感謝をして、食事の多い少ないを  
言いません。

「(動植物の命を) いただきます」

【食後観：食後にあたり、心に思い浮かべて唱える作法】

われいま 吾今この清き食を終わりにて 同 心豊かに力身に満つ。願わくはこの身心を  
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。」

### ※食後観の現代語

わたしは今、この清き食事をいただいて、 同 心が豊かになり体に力が充満しま  
した。願うところは、この心と身体をもって自分のなすべきことに一層  
励み、父母の恩、師長の恩、国家の恩、衆生の恩に報えるよう努めること  
を誓います。

「(食材の調達と調理に感謝をして) ごちそうさまでした」