

つつし
謹みて あまつかみ 天津神 くにつかみ 国津神 やおよろず 八百万の神々等 かみがみたち

ことわ
辞別けて いつもとのかみ 五元之神 とようけうかのみたまのかみ 豊受宇迦之御魂神 うぶすなわけもちむすたまのかみ 産土別持司命神

おおやまつみのかみたち 大山祇神等 みいき 神等の神気 こも の籠る御恩恵 おめぐみ 現身 うつしみ の生命 いのち の糧 かて

くさぐさ 種々の飲物 のみものたべもの 食物 ありがた を有難 おが 氣く いただ 拝み まつ 戴 もう き奉らくと白す

ひふみ よいむなや こともちろらね
しきる ゆるつわぬ そをたはくめか
うおえ にさりへて のます あせゑほれけ

食前祈拝

食物を先に神に捧げること
で神気の入った食物となります
静かに手を合わせ心を神と
合わせるように唱えましょう

食中祈拝

ひふみ詩47音に合わせ47回咀嚼し嚥下する
腹八分までとし、腹の二分は空けておくこと
これにより半分の量で生きるに十分な臣民食となる