

# GYOHATSU NENJU

Hände in *Gasshō*

Bus-shō kabira  
Sep-pō harana  
Nyorai o ryōki  
Gangu is-sai shū

Jo do makada  
nyu metsu kuchira  
Gakon toku futen  
To san rin ku ja ku.

Schale öffnen

Shin jin pashin birū sha no fu  
En mon ho shin rushā no fu  
Sen pai kashin shikyā mu ni fu  
To rai asan mirū son bu  
Ji ho san shi ishī shi fu  
Dai jin myo harin ga kin  
Dai shin bun jusu ri bu sa  
Dai jin fuen bu sa  
Daihi kan shiin bu sa  
Shi son bu sa mo ko sa  
Mo ko hōja ho ro mi.

Bei « hakari » Hände in *Shashu*,  
dann in *Zazen*

Hitotsu ni wa, kō no tashō o hakari  
kano raisho o hakaru.  
Futatsu ni wa onore ga tokugyō no  
zen ketto hakatte ku ni ōzu.  
Mitsu ni wa shin o fusegi toga o hanaruru koto wa  
tontō o shū to su.  
Yotsu ni wa, masani ryōyaku o koto to suru wa  
gyōko o ryōzen ga tame nari.  
Itsutsu ni wa jōdō no tame no yue ni  
ima kono jiki o uku.

*Ino (mittags)*  
Brot für *Gakis*

*Jiten kijinshu*      *Gokin suji kyu*  
*Suji hen jihō*      *Ishi kijin kyu.*

Löffel in die Schale

Jo bun san bo      Chu bun shion  
Gekyū roku do      Kai do kuyō.

Schale auf Höhe des Gesichts  
halten

Ik-ku idan is-sai aku      Niku ishu is-sai zen  
Sanku ido shoshu jo      Kaigu jo butsu do.

Vor dem Teetrinken:  
Schale auf Höhe des Gesichts  
halten

Gashi sen passui  
Nyo ten kan ro mi  
Seyo kijin shu  
Shitsu ryo toku bo man  
On makura sai sowaka.

*Ino*

*Shishi kai jiki kun,*      *Jiren kafu jashī,*  
*Shin shin jin cho ihi,*      *Kishu rinbu joson.*