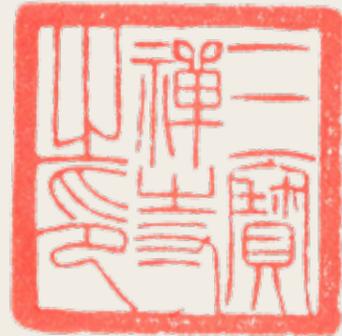


Oryoki, L'universo nella ciotola

Materiale didattico fornito dal docente

Rev. Doryu Cappelli



Sanbo-ji

Tempio dei Tre gioielli



Oryoki, L'universo nella ciotola

Materiale didattico fornito dal docente

Rev. Doryu Cappelli

Gyohatsu Nenju Soto Shu 行鉢念誦 Cinese

Montsui no ge 聞槌之偈
(Verse upon Hearing the Meal Signal)

[Chinese]

Bus-sho kabira
jo do makada sep-po harana
nyu metsu kuchira.

Tenpatsu no ge 展鉢之偈
(Verse for Setting Out Bowls)

[Chinese]

Nyorai o ryōki
gakon toku futen
gangu is-sai shu
to san rin ku ja ku.

Gyohatsu Nenju Soto Shu 行鉢念誦 Inglese/Italiano

Verse upon Hearing the Meal signal
(Montsui no ge 聞槌之偈)

[English]

Buddha was born in Kapilavastu,
enlightened in Magadha,
taught in Varanasi,
entered nirvana in Kushmagara.

Verse for Setting Out Bowls
(Tenpatsu no ge 展鉢之偈)

[English]

Now we set out Buddha's bowls;
may we, with all living beings,
realize the emptiness of the three
wheels: giver, receiver, and gift.

Al segnale del Pasto

[Italiano]

Buddha è nato a Kapilavastu,
si è illuminato a Magadha.
Ha insegnato a Varanasi,
è entrato nel nirvana a
Kushinagara.

Versi dell'apertura delle ciotole

[Italiano]

Adesso prepariamo le ciotole del
Buddha possiamo noi, insieme a
tutti gli esseri viventi, realizzare la
Vacuità delle Tre Ruote: donatore,
ricevente e dono.

[Nota: i passaggi sottolineati vengono cantati solo dal Maestro.]

Jūbutsumyō 十仏名
(Ten Buddha Names)

[Chinese]

Nyan nisan po,
ansu inshi,
nyan pin son shu nyan.

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 barin ga km
dai shin tun jusu ri bu sa
dai jin fuen bu sa
daini kan shiin bu sa
shi son bu sa mo ko sa
mo ko hōja ho ro mi.

Ten Buddha Names
(Jūbutsumyō 十仏名)

[English]

In the midst of the three treasures
which verify our understanding.
Entrusting ourselves to the sangha,
we recall:

Vairochana Buddha, pure
Dharmakaya;
Lochana Buddha, complete
Sambhogakaya; Shakyamuni
Buddha, myriad Nirmanakaya;
Maitreya Buddha, of future birth;
all buddhas throughout space and
time;
Lotus of the Wondrous Dharma,
Mahayana su tra.

Manjushri Bodhisattva, great
wisdom; Samantabhadra
Bodhisattva, great activity;
Avalokitesvara Bodhisattva, great
compassion;
all honored ones, bodhisattvas,
mahasattvas;
wisdom beyond wisdom, maha
prajna paramita.

I Dieci nomi del Buddha

[Italiano]

In mezzo ai Tre Tesori,
che verificano la nostra
comprensione,
affidandoci al Sangha,
invochiamo

Il Buddha Vairocana, puro
Dharmakaya;
Il Buddha Locana, completo
Sambhogakaya;
Il Buddha Shakyamuni, miriade di
Nirmanakaya; Il Buddha Maitreya,
di nascita futura;
tutti i Buddha in tutto lo spazio e il
tempo;
Loto del Dharma Meraviglioso,
Sutra Mahayana; Bodhisattva
Manjushri, grande saggezza;
Bodhisattva Samantabhadra, grande
attività; Bodhisattva Avalokitesvara,
grande compassione; tutti gli
onorati bodhisattva, mahasattva
saggezza oltre saggezza, Maha
Prajna Paramita.

[Nota: i passaggi sottolineati vengono cantati solo dal Maestro.]

Sejiki ge 施食偈
(Food Offering Verse) < at breakfast >

[Chinese]

Shu yu iiri
nyoi an jin
kohō buhen
kyu kin io ra.

Sejiki ge 施食偈
(Food Offering Verse) < at lunch >

[Chinese]

Sante rumi
shifu gisun
hakai ujin
fuzun kyun nyo.

[Note: when the preceding verses
have been chanted, the food is
served. Prior to eating, the following
verses are chanted.]

Food Offering Verse <at breakfast>
(Sejiki ge 施食偈)

[English]

This morning meal of ten benefits
nourishes us in our practice.
Its rewards are boundless.
filling us with ease and joy.

Food Offering Verse <at lunch>
(Sejiki ge 施食偈)

[English]

The three virtues and six tastes of
this meal
are offered to buddha and sangha.
May all sentient beings in the
universe
be equally nourished.

[Note: when the preceding verses
have been chanted, the food is
served. Prior to eating, the following
verses are chanted.]

Strofa dell'offerta del Cibo
(a colazione)

[Italiano]

Questo pasto mattutino dai dieci
benefici
ci nutre nella nostra pratica.
Le sue ricompense sono illimitate.
colmandoci di agilità e gioia.

Strofa dell'offerta del Cibo
(a pranzo)

[Italiano]

Le Tre virtù e i Sei sapori di questo
pasto
sono offerti al Buddha e al Sangha.
Possano tutti gli esseri senzienti
dell'universo essere altrettanto
nutriti.

[Nota: quando i versetti precedenti
sono stati cantati, il cibo è servito.
Prima di mangiare, i seguenti versi
sono cantati.]

[Nota: i passaggi sottolineati vengono cantati solo dal Maestro.]

Gokan no ge 五觀之偈
(Verse of Five Contemplations)

[Japanese]

Hitotsu ni wa kō no tashō o hakari
kano raisho o hakaru.
Futatsu ni wa onore ga tokugyō no
zenketto hakatte ku
ni ōzu.
Mitsu ni wa shin o fusegi toga o
hanaruru koto wa tontō
o shū to su.
Yotsu ni wa masa ni 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.

Saba ge 生飯偈
(Verse of Food for Spirits)
< not recited at breakfast >

[Chinese]

Jiten kijinshu
gokin suji kyu
suji hen jihō
ishi kijin kyu.

Verse of Five Contemplations
(Gokan no ge 五觀之偈)

[English]

We reflect on the effort that brought
us this food
and consider how it comes to us.
We reflect on our virtue and
practice, and whether we are worthy
of this offering.
We regard greed as the obstacle
to freedom of mind.
We regard this meal as medicine
to sustain our life.
For the sake of enlightenment we
now receive this food.

Verse of Food for Spirits <at lunch
only> (Saba ge 生飯偈)

[English]

Oh spirits, we now give you an
offering;
this food is for all of you in the ten
directions.

Strofa delle Cinque Contemplazioni

[Italiano]

Noi riflettiamo sullo sforzo
che ci ha portato questo cibo
e consideriamo come ci arriva.
Riflettiamo sulla nostra virtù
e la nostra pratica, e se siamo degni
di questa offerta. Consideriamo
l'avidità come l'ostacolo alla libertà
della mente. Consideriamo questo
pasto come una medicina per
sostenere la nostra vita. Riceviamo
ora questo cibo per proseguire sulla
Via del Risveglio.

Strofa del cibo per gli spiriti

[Italiano]

O spiriti,
facciamo a voi un'offerta;
questo cibo è per tutti voi
nelle dieci direzioni

[Nota: i passaggi sottolineati vengono cantati solo dal Maestro.]

Keihatsu no ge 擎鉢之偈
(Bowl-Raising Verse)

[Chinese]

Jo bun san bo
chu bun shion
gekyū roku do
kai do kuyō.

Ik-ku idan is-sai aku
niku ishu is-sai zen
sanku ido shoshu jo kaigu jo butsu
do.

[Note: when the preceding verses
have been chanted, begin eating.
When finished, while washing bowls,
chant the following.]

Bowl-Raising Verse
(Keihatsu no ge 擎鉢之偈)

[English]

First, this is for the three treasures;
next, for the four benefactors;
finally, for the beings in the six
realms.
May all be equally nourished.

The first portion is to end all evil;
the second is to cultivate every good;
the third is to free all beings.
May everyone realize the buddha
way.

[Note: when the preceding verses
have been chanted, begin eating.
When finished, while washing
bowls, chant the following:]

**Strofa per il sollevamento della
ciotola**

[Italiano]

Prima, questo è per i Tre tesori;
poi, per i Quattro benefattori; infine,
per gli esseri dei Sei destini. Possano
essere tutti ugualmente nutriti.

La prima porzione è per porre
fine ad ogni male; la seconda è
per coltivare ogni bene; la terza è
per liberare tutti gli esseri. Possa
ognuno realizzare la Via del Buddha.

[Nota: quando i versetti precedenti
sono stati cantati, iniziare a
mangiare. Quando finito, durante
il lavaggio ciotole, cantilenare il
seguito.]

[Nota: i passaggi sottolineati vengono cantati solo dal Maestro.]

Sessui no ge 折水之偈
(Verse of the Rinse Water)

[Chinese]

Gashi sen pas-sui
nyo ten kan ro mi
seyo kijin shu
shitsu ryo toku bo man.

On makura sai sowaka.

Sho sekai bon no ge 処世界梵之偈
(Verse of Purity While Abiding in the
World)

[Chinese]

Shishi kai iiki kun
jiren kafu jashi
shin shin jin cho ihi
kishu rinbu jo son.

Verse of the Rinse Water
(Sessui no ge 折水之偈)

[English]

The water with which we wash our
bowls tastes like ambrosia.
We offer it to the many spirits;
may they be satisfied.

**Verse of Purity While Abiding in the
World** (Sho sekai bon no ge 処世界梵
之偈)

[English]

Abiding in this ephemeral world
like a lotus in muddy water.
the mind is pure and goes beyond.
Thus we bow to buddha.

Strofa per lavare le ciotole

[Italiano]

L'acqua con cui laviamo le nostre
ciotole ha il sapore dell'ambrosia.
La offriamo ai molti spiriti;
possano essere soddisfatti.

**Strofa della purezza nel dimorare
nel mondo**

[Italiano]

Dimorando in questo mondo
effimero
come un fiore di loto nell'acqua
fangosa.
la mente è pura e va oltre.
Così ci inchiniamo al Buddha.

[Nota: i passaggi sottolineati vengono cantati solo dal Maestro.]



Preghiera dell'offerta di cibo

ॐ | ཨོཾ་ཧཱུྃ།

OM AH HOONG

སྟོན་པ་བླ་མེད་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ། །

TÖN PA LA MAY SANK GYAY RINPOCHAY

The precious Buddha, the supreme lord;

སྐྱབས་པ་བླ་མེད་དམ་ཚཱ་རིན་པོ་ཆེ། །

KYOB PA LA MAY DAM CHÖ RINPOCHAY

The precious holy Dharma, the supreme savior;

འདྲེན་པ་བླ་མེད་དགེ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ། །

DREN PA LA MAY GEN DÜN RINPOCHAY

The precious sangha, the sublime spiritual friend;

སྐྱབས་གནས་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོན་པ་འབུལ། །

KYAB NAY KÖN CHOK SOOM LA CHÖ PA BÜL

*To you precious Triple Gems, the supreme objects of refuge.
I make offerings.*

Theravada Buddhism Meal Chant

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi,
Considering it thoughtfully, I use alms food,

Neva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya,
Not playfully, nor for intoxication, nor for putting on bulk, nor for
beautification,

Yāvadeva imassa kāyassa tṭhitiyā yāpanāya vihiṃsuparatiyā brahma-
cariyānuggahāya,
But simply for the survival & continuance of this body, for ending its
afflictions, for the support of the holy life,

Iti purāṇaṅca vedanaṃ paṭihanhāmi navaṅca vedanaṃ na uppādessāmi,
(Thinking.) Thus will I destroy old feelings (of hunger) and not create new
feelings (from overeating).

Yātrā ca me bhavissati anavajjātā ca phāsu-vihāro cāti.
I will maintain myself, be blameless, & live in comfort.

Bibliografia

Taigen Dan Leighton e Shohaku Okumura - ***Dogen's Pure Standards for the Zen Community: A Translation of Eihei Shingi*** - State University of New York Press; 1995

Tsugen Narasaki - ***Practices at a Zen Monastery*** - Zuioji Senmon Sodo – Japan 2011. Originariamente pubblicato come ***Sodo No Gyoji: Practicing the Buddha Way*** - Clothing, Eating and Housing, Being in Harmony with the Dharma - Minnesota Zen Meditation Center, Minneapolis, Minnesota U.S.A – 1986

Steven Heine , Dale S. Wright - ***Zen Ritual: Studies of Zen Buddhist Theory in Practice*** - Oxford University Press; 2007

Shohaku Okumura - ***Il canto dello zen. Il senso vivente di otto fondamentali testi zen*** - Astrolabio Ubaldini, 2016

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy. Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy



**Dharma
Academy**

Istituto per la diffusione del Buddismo Zen
Ensoji - Il Cerchio Onlus