

【精進潔齋（しょうじんけっさい）】

以下が、精進潔齋でひかえるものです。

慎み控えて体内を清らかな「素」の状態へと戻していく修行です。

○肉・魚介類・卵の摂取

○乳製品（牛乳、バター、チーズ、ヨーグルト等）の摂取

○にんにく、にら、ねぎ、たまねぎ、らっきょうなどのニオイの強い野菜の摂取

○刺激物（香辛料：カレー、コショウ、七味、山椒等）の摂取

○嗜好品（お酒、タバコ、コーヒー、炭酸飲料等）の摂取

○性行為

また、神仏尊の御食事は朝夕の二食（にじき）ですので、

潔齋中は人も二食という習わしです

仕事のご都合等で難しい場合も潔齋前に神仏尊にその内容をことわけして

仕事以外の食事のみの潔齋を行なう等ご自身の内なる神（御心）と

ご相談の上ご判断願います。