

ทำวัตรเช้า

(朝課)

目次

経文の和訳と発音について	1
ทำวัตรเช้า (朝課)	2
ปุพพภาคนมการ / Pubbhāganamakāra (礼拝前分)	4
พุทธาภิตูติ / Buddhābhithuti (仏への最上の賞賛)	5
ธัมมาภิตูติ / Dhammābhithuti (法への最上の賞賛)	7
สังฆาภิตูติ / Saṅghābhithuti (僧伽への最上の賞賛)	8
รัตนัตถ์ยัปปณามคาถา / Ratanattayappaṇāmagāthā (三宝礼拝偈)	10
สังเวกปริกิตตนาปาฐะ / Saṃvegaparikittanapāṭha (畏敬の念を呼び起こす聖句)	12

経文の和訳と発音について

タイ国で誦唱される経は地域やセクトによって多少の違いはあるが、全体的にはかなり標準化されている。

この経文は各地の僧院で毎朝唱えられる経の前半部分であり、これ以後は僧院ごとに異なった構成が為されている。

和訳文は、パーリ文をタイ語に翻訳した経本、Monpithīplee を原本とし、他のテキストの訳文、タイ語仏教辞書、日本語仏教書籍などを参照して編集したものである。

発音については、原本がタイ文字で表現されたパーリ経文であることで、その発音はタイ語の発音に順じている。例えば、buddham(仏陀に)はプツタン、vedanā(受、感受)はウエータナー、dukkha(苦)はトウッカと発音される。

Phra Mahāpunnyō

ทำวัตรเช้า

(朝課)

ヨー ソー パカワー アラハン サンマー サンพุตฺโตー サツワーカードー イเอร์นา
Yo so bhagavā araham sammāsambuddho svākkhāto yena

パカワダー タンモー スパティパンノー ヤッサ パカワドー サーワガサンコー
bhagavatā dhammo supatipanno yassa bhagavato sāvakaṅgho.

世尊は、煩惱と苦の炎をことごとく消し去った方、すなわち阿羅漢であり、自ら正しく一切法を覚った方であり、法は、その世尊によって善く説かれた真理であり、世尊の弟子サンガは、善く修行実践する者たちであります。

ダンマヤン パカワンダン サタンマン ササンカン イメーヒ サツガーレーヒ
Tammayaṃ bhagavantṃ sadhammaṃ sasaṅghaṃ imehi sakkārehi

ヤターラハン アローピテーヒ アピプーチャヤーマ
yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma .

私たちは、世尊と法とサンガに対し、これら供えるにふさわしい品々と、恭敬によって、礼拝、供養いたします。

サートゥノーパンデー パカワー スジラパリニプドーピ パッチマー
Sādhu no bhante bhagavā suciraparinibbuto pi, pacchimā

チャナダーヌガンパマーナサー
janatānukampamānasā ,

世尊が涅槃に入られてから永い年月を経ているといえども、人々に対して為された徳の創造は、その意義が成就され、後の時代を生きる私たちへの励ましとなり続けています。

イメー サツガレー トウカダパンナーガーラプーデー パツティカンハードゥ アムハーガン
ime sakkāre duggatapaṇṇākārabhūte paṭiggaṇhātu , amhākaṃ

ティーカラダン ヒダーヤ スカーヤ
dīgharattaṃ hitāya sukhāya.

どうか、幸せ薄い私たちの願い、永きにわたる益と幸福のために為される礼拝、供養お受け取りになりますように。

アラハン サンマーサンブットー パカワー
Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā.

ブツタン パカワンダン アピワーテーミ
Buddhaṃ bhagavantam abhivādemī. (拝礼)

世尊は阿羅漢であり、正しく覚った方です。

私は、仏・世尊に敬意を表します。

サッワーカードー パカワダー タンモー
Savākkhāto bhagavatā dhammo.

タンマン ナマッサーミ
Dhammaṃ namassāmi. (拝礼)

法は世尊によって善く説かれたものです。

私は、法に敬礼したいと思います。

スパティパンノー パカワドー サーワガサンコー
Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho.

サンカン ナマーミ
Saṅghaṃ namāmi. (拝礼)

世尊の弟子の集い[サンガ]は正しい修行実践をしたものです。

私は、サンガを敬礼いたします。

* 拝礼：五体投地礼 — 両膝と両掌、そして額を床に着けて行う礼拝。

ปฐพภาคนมการ

Pubbabhāganamakāra

(礼拝前分)

(導師)

ハンタ マヤン プッタッサ パカワドー プッパパーカナマガーラン ガローマ セー
Handa mayam buddhassa bhagavato pubbabhāganamakāram karoma se .

これより、世尊に対する礼拝の儀を共に行いましょう。

ナモー ダッサ パカワドー アラハドー サンマー サンプッタッサ
Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (三回)

阿羅漢であり、正等覚者であるかの世尊を、私は礼拝いたします。

พุทธชาติ

Buddhābhithuti

(仏への最上の賞賛)

(導師)

ハンタ マヤン プッターピトゥディン ガローマ セー
Handa mayam buddhābhithutim karoma se .

これより、仏の優れた徳を共に讃えましょう。

ヨー ソー ダターカドー アラハン サンマーサンブットー
Yo so tathāgato araham sammāsambuddho

ウィッチャージャラナサンパンノー スカドー ローカウイトウー アヌッダロー
vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro

プリサタンマサー ラティ サッター テーワマヌッサーナン プットー パカワー
purisadammasārathi satthā devamanussānam buddho bhagavā.

かの如来は、阿羅漢であり、正しく自ら一切を覚った方であり、明智と実践が完全である方であり、覚りに到達しえた幸福な方であり、この世界を明瞭に知る方であり、最上、最高なる者であり、すべての人間を調御するに巧みな方であり、神々や人間を教え導く方であり、仏であり世尊であります。

ヨーイマン ローガン サテーワガン サマーラガン サブラーマガン
Yo imam lokam sadevakam samārakam sabrahmakam

サッサamana プラーマニン パチャン サテーワマヌッサン サヤン アピンニャー
sassamaṇabrāhmaṇim pajam sadevamanussam sayam abhiññā

サッチガッタワー パウエーテーシ
sacchikatvā pavedesi .

世尊は、神々や魔や梵天を含み、沙門・バラモンといった人を含み、天・人を含むこの世間を自らよく知り、目のあたりに理解して説きました。

ヨー タンマン テーセーシ アーティガラヤーナン マッチェーガラヤーナン
Yo dhamman desesi ādikalyāṇaṃ majjhekalyāṇaṃ

パリヨーサーナガラヤーナン サータン サッパヤンチャナン ゲーワラパリプンナン
pariyosānakalyāṇaṃ sātthaṃ sabyañjanaṃ kevalaparipuṇṇaṃ

パリスツタン プラムマジヤリヤン パガーセーシ
parisuddhaṃ brahmacariyaṃ pakāsesi .

その法を、初めに善く、中ほどにも善く、終わりににも善く説かれました。すぐれた内容と形式をそなえた、完全で円満な法、すなわち、清浄なる修行実践の法を説き明かしました。

ダマハン パカワンダン アピブーチャヤーミ ダマハン パカワンダン シラサー
Tamaḥaṃ bhagavataṃ abhipūjayāmi tamaḥaṃ bhagavantaṃ sirasā

ナマーミ
namāmi.

私は、その世尊に最上の供養をいたします。私は、その世尊を礼拝いたします。

ဣမ္မာဂီုတိ

Dhammābhīti
(法への最上の賞賛)

(導師)

ハンタ マヤン タンマーピトウディン ガローマ セー
Handa mayam dhammābhītiṃ karoma se .

これより、法の優れた徳を共に讃えましょう。

ヨーソー サワックカードー パカワダー タンモー サンティッティゴー アガーリゴー
Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko akāliko
エーヒパッシゴー オーパナイゴー パッジャッタン ウェーティダッポー ウィンニューヒ
ehi passiko opanayiko pacattam veditabbo viññūhi .

かの法は世尊によって善く説かれたものであり、学び、実践する者が自ら見るべきものであり、実践することができ、時を待たずに果の与えられるものであり、来たりて見よと言うべきものであり、人々を理想の涅槃の境地に導くものであり、智者によって各自に知られるべきものであります。

ダマハン タンマン アピプーチャヤーミ ダマハン タンマン シラサー
Tamahaṃ dhammaṃ abhipūjayāmi tamahaṃ dhammaṃ sirasā

ナマーミ
namāmi.

私は、その法に最上の供養をいたします。私は、その法を礼拝いたします。

สังฆาภितติ

Saṅghābhīti

(僧伽への最上の賞賛)

(導師)

ハンタ マヤン サンカーピトゥディン ガローマ セー
Handa mayam saṅghābhītiṭṭim karoma se .

これより、サンガ（僧伽）の優れた徳を共に讃えましょう。

ヨー ソー スパティパンノー パカワドー サーワガサンコー ウチュパティパンノー
Yo so supatīpanno bhagavato sāvakaśaṅho, ujupatīpanno

パカワドー サーワガサンコー ニヤーヤパティパンノー パカワドー サーワガサンコー
bhagavato sāvakaśaṅho, ñāyapatīpanno bhagavato sāvakaśaṅho,

サーミージパティパンノー パカワドー サーワガサンコー
sāmīcipatīpanno bhagavato sāvakaśaṅho,

かの世尊の弟子サンガはよく法に従って修行したものであり、世尊の弟子
サンガは真っ直ぐに修行したものであり、世尊の弟子サンガは真理の道を
修行したものであり、信者の尊敬にふさわしく修行したものであり

ヤティタン ジャッターリ プリサユカーニ アッタ プリサプッガラー エーサ パカワドー
yadidaṃ cattāri purisayugāni attha purisapuggalā, esa bhagavato

サーワガサンコー アーフネイヨー パーフネイヨー タッキネイヨー
sāvakaśaṅho, āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo

アンチャリーガラニーヨー アヌッタラン プンニャккеーダン ローガッサー
añjalikaraṇīyo , anuttaraṃ puññakkhettam lokassa .

修行によって煩惱が絶たれる四段階にいる者で、八種のいずれかである者、
これが、世尊の弟子サンガであり、供養を受けるに値するものであり、歡
待されるものであり、布施されるべきものであり、合掌されるべきもので
あり、世間における比類のない、福德の増すところ[福田]であります。

ダマハン サンカン アピプーチャヤーミ ダマハン サンカン シラサー
Tamahaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi tamahaṃ saṅghaṃ sirasā

ナマーミ
namāmi.

私は、そのサンガに最上の供養をいたします。私は、そのサンガを礼拝いたします。

รัตนัตถยัปถามกาลา

Ratanattayappaṇāmagāthā

(三宝礼拝偈)

(導師)

ハンタ マヤン ラダナッタ ヤッパナーマ カーターヨジェーワ サンウェーカ
Handa mayam ratanattayappaṇāma - gāthāyo ceva samvega -

パリギッタナ パータン ジャ パナーマ セー
parikittana- pāṭhañ ca bhaṇāma se .

これより、三宝礼拝の偈と、畏敬の念を明言した誦文を共に唱えましょう。

ブットー ススットー ガルナーマハンナオー
Buddho susuddho karuṇāmahaṇṇavo

ヨージャンタ スタツパラニャーナロージャンノー ローガツサ パーブーパギレーサカーダゴー
yocantasuddhabbaraññalocano lokasa pāpūpakilesaghātako

ワンターミ プットン アハマータレーナ ダン
vandāmi buddham ahaṃdarena taṃ .

仏は、深い海のような憐れみの心を持つ清き方、最も浄化された真理を見る眼を持つ方であり、世間の悪と随煩惱を消除する方です。私は尊敬の念をもってその仏を礼拝いたします。

タンモー パティーポー ウィヤ ダツサ サットノー
Dhammo padīpo viya tassa satthuno

ヨー マッカパーガーマタペータ ピンナゴー ローグッタロー ヨー ジャ
yo maggapākāmatabhedabhinnako lokuttaro yo ca

ダタッタティーパノー ワンターミ タンマン アハマータレーナ ダン
tadatthadīpano vandāmi dhammam ahaṃādarena taṃ .

彼の法は、世界を照らす曙光の如くであり道、果、不死を分別し、出世間法であり、その指標となるものです。私は尊敬の念をもってその法を礼拝いたします。

サンコー スケッダーパヤディケーダサンニドー ヨー ティッタサンドー
Saṅho sukhetṭābhyatikettasaññito yo diṭṭhasanto

スカダーヌポータゴー ローラッパヒノー アリヨー スメータソー ワンターミ サンカン
sugatānubodhako lolappahīno ariyo sumedhaso vandāmi saṅghaṃ

アハマータレーナ ダン
ahaṃādarena taṃ .

サンガは良き田、ひときわすぐれた田といわれ、寂静を見、仏に従って覚
る者であり、動揺を断じた賢き聖者であります。私は尊敬の念をもってそ
のサンガを礼拝いたします。

イッジェーワメーガンダピブージャネイヤガン ワットウダヤン
Iccevamekantabhipūjaneyyakaṃ vatthuttayaṃ

ワンターヤダー ピサンカダン プンニャン マヤー ヤン ママ サップパッタワー マー
vandayatābhisāṅkhatam puññaṃ mayā yaṃ mama sabbupaddavā mā

ホントウ ウェー ダッサ パパーワシッティヤー
hontu ve tassa pabhāvasiddhiyā .

私は、最大に供養すべきものとして三つの拠り所(三宝)のみを信仰し、そ
のように為してきました。そのことによって生じた徳の、成就の力によっ
て、どうか、災いのすべてが私に起こりませんように。

สังเวคปริกิตตนปาฐะ

Samvegaparikittanapāṭha
(畏敬の念を呼び起こす聖句)

イタ ダターカドー ローゲー ウパンノー アラハン サンマーサンプットー タンモー
Idha tathāgato loke uppanno arahaṃ sammāsambuddho dhammo

ジャ テーシドー ニヤーニゴー ウパサミゴー パリニパーニゴー サンポータカーミー
ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko sambodhagāmī

スカタツパウエーティドー
sugatappavedito .

如来、阿羅漢、正しく悟りを開いた方は、この世界にお生まれになり、苦よりの解脱をもたらし、寂靜をもたらし、般涅槃をもたらす法が説かれました。

マヤン ダン タンマン スダワー エーワン チャーナーマ チャーディ ピ トウツカー
Mayan taṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma , jāti pi dukkhā

チャラー ピ トウツカー マラナン ピ トウツカン
jārā pi dukkhā maraṇam pi dukkhaṃ,

ソーガパリテーワ トウツカ トーマナッス パーヤーサーピ トウツカー アッピイエーヒ
sokaparidevadukkhadomanassupā dukkhā , appiyehi

サンパヨーコー トウツコー ピイエーヒ ウィッパヨーコー トウツコー ヤンピッチャン ナ
sampayogo dukkho , piyehi vippayogo dukkho , yampicchaṃ na

ラパディ タム ピ トウツカン
labhati tam pi dukkhaṃ,

[それは]正覚に導く、仏の知らしめたるものです。私たちは、その法を聞いてこの様に知ります。生まれることも、老いることも、死ぬことも苦であり、心配、悲しみ、悩み、憂い、そして失望することもまた苦であり、好まざるものとの出会いは苦であり、愛するものとの別れは苦であり、欲するものが得られないこともまた苦である。

サンキッターナ パンチュパーター ナツカンター トウツカー サイヤティータン
saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā , seiyathīdaṃ ,

ルーパーパーターナツカントー ウェータヌーパーターナツカントー
rūpūpādānakkhandho , vedanūpādānakkhandho ,

サンニューパーターナツカントー サンカールーパーターナツカントー
saññūpādānakkhandho , saṅkhārūpādānakkhandho ,

ウィンニャーヌーパーターナツカントー
viññāṇūpādānakkhandho ,

要するに、五取蘊への執着が苦なのであり、それは、この様なことである
色取蘊(肉体的、物質的なもの)、受取蘊(印象を受ける心の作用)、
想取蘊(イメージする心の作用)、行取蘊(能動的な心の作用)、
識取蘊(対象を知る心の作用)。

イエーサン パリンニャーヤ タラマノー ソー パカワー エーワン パフラン
yesaṃ pariññāya , dharamāno so bhagavā evaṃ bahulaṃ

サーワゲー ウィネーディ エーワン パーカー ジャ パナッサ パカワドー サーワゲース
sāvake vineti evaṃ bhāgā ca paṇassa bhagavato sāvakesu

アヌサーサニー パーフラー パワッタディ
anusāsanī , bahulaṃ pavattati ,

かの世尊はその在世中に覺りの智慧によって知られた多くをこの様に説
き弟子たちを導かれました。世尊の多くの教えは、弟子たちの中でこの様
に分別されて示されました。

ルーパン アニツジャン ウェータナー アニツジャー サンニャー アニツジャー サンカーラ
rūpaṃ aniccaṃ , vedanā aniccā , saññā aniccā , saṅkhārā

アニツジャー ウィンニャーナン アニツジャン
aniccā , viññāṇaṃ aniccaṃ ,

色は無常である、受は無常である、想は無常である、行は無常である、識
は無常である、

ルーパー アナッター ウェータナー アナッター サンニャー アナッター サンカーラ
rūpaṃ anattā , vedanā anattā , saññā anattā , saṅkhārā

アナッター ウィンニャーナン アナッター サッペー サンカーラアニッジャー サッペー
anattā , viññāṇaṃ anattā , sabbe saṅkhārā aniccā , sabbe

タンマー アナッター デイ
dhammā anattā' ti .

色は無我である、受は無我である、想は無我である、行は無我である、識
は無我である、諸行は無常である、諸法は無我である、と。

デーマヤン ダーマヤン オーディンナーマハ チャーディヤー
男性 Te mayam / 女性 Tā mayam otiṇṇāma jātiyā

チャラーマラネーナ ソーゲーヒ パリテーウェーヒ トウツケーヒ トーマナッセーヒ
jarāmarañena sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi

ウパーヤーセーヒ トウツコーディンナー トウツカパレーター
upāyāsehi dukkhotiṇṇā dukkhaparetā ,

私たちは皆、生まれることによって、老いと死によって、心配、悲しみ、
苦悩、憂い、失望によって悩まされているのです。苦に悩まされる者、苦
に遮られる者なのです。

アッパーワナーミマッサ ゲーワラッサ トウツカカクタッサ アンダギリヤー
appeva nāma' imassa kevallassa dukkhakkhandhassa antakiriya

パンニャーイェーターデイ
paññāyethā' ti .

この集積した苦の完全な終局を、どのようにするのが私たちに明らかにな
るべきである、と。

(比丘、沙弥)

ジラパリニプダン ピ ダン パカワンダン ウティッサ アラハンダン
Ciraparinibbutam pi taṃ bhagavantam uddissa arahantam

サンマーサンブッタン サッター アカーラサマー アナカーリヤン パパッチダー
sammāsambuddham, saddhā agārasamā anagāriyam pabbajjitā,

ダッサミン パカワディ プラマジャリヤン ジャラーマー
tasmim bhagavati brahmacariyam carāma

ピクカーナン シッカーサーチーワ サマーパンナー
bhikkhūnam sikkhāsāṅgīvasamāpannā . (沙弥は下線部を唱えない)

般涅槃を得てから久しいといえども、修行を完成され、正しく自ら一切を
覚ったかの世尊に対して、在家人の家から出家し、信ある者となった私た
ちは、その教えに於いて仏 道修行を行い比丘衆の学処と生活法に到った
者であります。

ダンノー プラマジャリヤン イマッサ ゲーワラッサ トウッカカンタッサ
Taṃ no brahmacariyam imassa kevalassa dukkhakkhandhassa

アンタギリヤーヤ サンワッタドゥー (ディ)
antakiriyyāya saṃvattatu .

私たちの仏道修行が、この集積した苦の、完全な終局のためのものとなり
ますように。

(在家者)

ジラパリニプダンピ ダン パカワンダン サラナン ガター タンマン ジャ
Ciraparinibbutam pi taṃ bhagavantam saraṇam gatā , dhammañ ca

サンカンジャ ダッサ パカワトー サーサナン ヤターサディ ヤターパラン
saṅghañ ca , tassa bhagavato sāsaṇam yathāsati yathābalaṃ

マナシガローマ アヌパティパッチャーマ
manasikaroma, anupaṭipajjāma ,

仏が完全な涅槃を得てからすでに永い年月を経ているといえども、私たち
は、その仏と法と比丘の僧伽に帰依する者であり、能力に従い、力量に従
い、かの仏の教説に順じて修行実践することを心がけている者であります。

サー サー ノー パティパッディ イマッサ ゲーワラッサ トウッカ カンタッサ
sā sā no paṭipatti , imassa kevalassa dukkhakkhandhassa

アンタギリヤーヤ サンワッタドゥー (ディ)
antakiriyaṃ saṃvattatu .

願わくば、私たちの修行実践が、この集約された苦を完全な終極に至らしめるものとなりますように…。