

Pañca-sīla

Atṭha-sīla



五戒の受持

戒を保つということ

仏教の教説には様々なものがありますが、三学(戒、定、慧)は初期仏教から大乗仏教までの長い年月を、出家者、在家者という区分にかかわりなく伝承されてきました。

特に、実践を重視するテーラワーダ仏教では、この三学がよく説かれていて、その最初におかれる戒(sīla)は、日常の言葉使いや行いに気を付ける習慣性を身につけ、そのことによって定(samādhi)といわれる心の静まりや集中力を増すための基本的修習と考えられています。

戒によって悪行が避けられ、定による善が行なわれることで智慧(paññā)への道が開示されるという実践のあり方は、パーリ聖典だけではなく大乗仏教の多くの經典にも記され、それは仏教思想を要約した語句とされる「七仏通誠偈」にも表されています。

悪を避け、善を行い (そして) 精神を用心深く見守ること。

これだけが目覚めた人たちの訓戒のすべてである。

小部經典 / ダンマパダ 183 / 渡辺照宏 訳

在家者として日常的に修行を続けようとする人にとって、五戒の実践は欠くことのできない大切な行いです。

瞑想修習の前に、あるいは毎朝の、勤めや学びのために外出する前の時間に五戒を唱え、その内容を心に刻み込むことがあれば、言動や行動に慎みがもたらされ、その日々がより穏やかで明るいものとなります。

寺院や瞑想センターで修行実践を始める際は授戒師であるサンガの長老の唱えるパーリ語を以下の順に復唱し、五戒(八戒)を保つことを心に誓います。

礼拝(Pubbahāganamakāra)

(青色の文字は授戒師が唱え、受戒者はそれに従い、黒色の文字の部分を唱える)

ナモー タッサ パカワトー アラハトー サンマーサンプッタッサ (三回)
Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa.

ナモー タッサ パカワトー アラハトー サンマーサンプッタッサ (三回)
Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa.

(阿羅漢であり、正自覚者である、かの世尊を、私は礼拝いたします)

三帰依(Ti-saraṇagamana)

ブッタン サラナン カッチャーミ
Buddham saraṇam gacchāmi;

ブッタン サラナン カッチャーミ
Buddham saraṇam gacchāmi; (私は仏に帰依いたします)

タンマン サラナン カッチャーミ
Dhammam saraṇam gacchāmi;

タンマン サラナン カッチャーミ
Dhammam saraṇam gacchāmi; (私は法に帰依いたします)

サンカン サラナン カッチャーミ
Saṅgham saraṇam gacchāmi.

サンカン サラナン カッチャーミ
Saṅgham saraṇam gacchāmi. (私はサンガに帰依いたします)

トウティヤンピ ブッタン サラナン カッチャーミ
Dutiyampi buddham saraṇam gacchāmi;

トウティヤンピ ブッタン サラナン カッチャーミ
Dutiyampi buddham saraṇam gacchāmi; (再度、私は仏に帰依いたします)

トウティヤンピ タンマン サラナン カッチャーミ
Dutiyampi dhammañ sarañam gacchāmi;

トウティヤンピ タンマン サラナン カッチャーミ
Dutiyampi dhammañ sarañam gacchāmi; (再度、私は法に帰依いたします)

トウティヤンピ サンカン サラナン カッチャーミ
Dutiyampi sañgham sarañam gacchāmi.

トウティヤンピ サンカン サラナン カッチャーミ
Dutiyampi sañgham sarañam gacchāmi. (再度、私はサンガに帰依いたします)

ダディヤンピ プッタン サラナン カッチャーミ
Tatiyampi buddham sarañam gacchāmi;

ダディヤンピ プッタン サラナン カッチャーミ
Tatiyampi buddham sarañam gacchāmi; (三度、私は仏に帰依いたします)

ダディヤンピ タンマン サラナン カッチャーミ
Tatiyampi dhammañ sarañam gacchāmi;

ダディヤンピ タンマン サラナン カッチャーミ
Tatiyampi dhammañ sarañam gacchāmi; (三度、私は法に帰依いたします)

ダディヤンピ サンカン サラナン カッチャーミ
Tatiyampi sañgham sarañam gacchāmi.

ダディヤンピ サンカン サラナン カッチャーミ
Tatiyampi sañgham sarañam gacchāmi. (三度、私はサンガに帰依いたします)

五戒(Pañca-sīlā)

パーナーディパーダー ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

パーナーディパーダー ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

(私は、生きものを殺す事から離れます)

アティンナーターナー ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

アティンナーターナー ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

(私は、与えられていない物をとる事から離れます)

ガーメース ミッチャージャーラー ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

3. Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

ガーメース ミッチャージャーラー ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

3. Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

(私は、夫または妻、あるいは決められた者以外の異性との
性行為から離れます)

ムサーワーター ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

ムサーワーター ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

(私は、嘘を語る事から離れます)

スラーメラヤ マッチャパマー タッターナ ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

5. Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

スラーメラヤ マッチャパマー タッターナ ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

5. Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

(私は、酒を飲む事から離れます)

授戒師のみ唱える

イマーニ パンチャ シッカーパターニ

Imāni pañca sikkhāpadāni, (これら五つの戒条が[授けられ])

シーレーナ スカディン ヤンディ

Silena sugatim yanti, (戒によって善道を行き)

シーレーナ ポーカ サンパター

Silena bhogasampadā, (戒によって財が成就し)

シーレーナ ニップディン ヤンディ

Silena nibbutim yanti, (戒によって寂滅に行くが故に)

ダッサマー シーラン ウィソータイエー

Tasmā sīlam visodhaye. (戒は清められるべきである)

五戒と八戒

心の自由・内的幸福への道

五戒より一段階進んだ八戒は心の進歩と自由を目指す規律です。これは物質的な快楽や幸福を乗り越えて、外部のさまざまな条件に依存しない精神的な幸福を得るための手助けとなるものです。

多くの熱心な佛教徒はこの八戒を月に四回(新月、満月、半月の日)に守る習慣を維持しています。こうした実践によって「外部に依存しない自由な幸福」を得ることができ、欲望が低減して物がなくとも満足できる新しい価値観が生まれます。

P.O.Payuttō

在家佛教徒によって為される五戒と八戒の受持には異なる部分があります。

五戒の第三条の内容が変わり、六、七、八条を加えたものが八戒で、僧院に一定期間過ごして修行の日々を送る人や、瞑想センターで集中的な修行をする人にとって欠かすことのできない実践のひとつになっています。

礼拝文や三帰依文、授戒師に従って復唱する形式も五戒の要請と同じで、最後に師に向かって三拝して受戒の儀式は終了します。

修行期間を終える際には五戒を要請し、日常の生活に戻っても戒を保ち、穏やかに日々を過ごすための指標とすることが望されます。

八戒(Aṭṭha-sīla)

パーナーディパーダー ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

(私は、生きものを殺す事から離れます)

アティンナーターナー ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

(私は、与えられていない物をとる事から離れます)

アブラマチャリヤー ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

3. Abrahmacariyā veramaṇī-sikkhāpadam samādiyāmi.

(私は、性的な営みから離れます)

ムサーワーター ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

4. Musāvādā veramaṇī-sikkhāpadam samādiyāmi.

(私は、嘘を語る事から離れます)

スラーメラヤ マッチャパマー タッターナ ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

5. Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī-sikkhāpadam samādiyāmi.

(私は、酒を飲む事から離れます)

ウイガーラポーチャナー ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

6. Vikālabhojanā veramaṇī-sikkhāpadam samādiyāmi.

(私は、昼以降の食事から離れます)

ナッチャ ギータ ワーディタ ウィスーカダッサナー マーラー ガンタ ウィレーパナ

ダーラナ マンダナ ヴィップーサナーター ウエーラマニーシッカーパタン サマーティヤミ

7. Nacca-gīta-vādita-visūkadassanā mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi

(私は、歌や踊り、遊び、香水などから離れます)

ウッチャーサヤナ マハーサヤナー ウエーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

8. Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi

(私は、高く、豪華な寝台で寝る事から離れます)

Yo pāṇamatipāteti, musāvādañca bhāsati;
Loke adinnamādiyati, paradārañca gacchati.

Surāmerayapānañca, yo naro anuyuñjati;
Idhevameso lokasmim, mūlam khañati
attano.

人、もし、生けるものを殺害し、^{うそ}虚言を語り、
世の中において与えられないものを盗り、
他人の妻を犯し、
また、どんな人でも、穀酒・果酒を飲むことに
耽るならば、これすなわち、この世の中で、
自身の根を掘るものである。

ダンマパダ 246, 247 宮坂 宿勝 訳