



# 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)は初期仏教から大乘仏教までの永い年月を、出家者、在家者という区分にかかわらずに伝承されて来ました。

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乘仏教の多くの経典にも記され、それは仏教思想を要約した語句とされる「七仏通誡偈」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。

小部経典 / 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、黒色の文字の部分で唱える)

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

ナモー タッサ パカワトー アラハトー サンマーサンブッタッサ (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)

## 三皈依(Ti-saraṇagamana)

ブッタン サラナン カッチャーミ  
Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi;

ブッタン サラナン カッチャーミ  
Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi; (私は仏に皈依いたします)

タンマン サラナン カッチャーミ  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi;

タンマン サラナン カッチャーミ  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi; (私は法に皈依いたします)

サンカン サラナン カッチャーミ  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

サンカン サラナン カッチャーミ  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi. (私はサンガに皈依いたします)

---

トゥティヤンピ ブッタン サラナン カッチャーミ  
Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi;

トゥティヤンピ ブッタン サラナン カッチャーミ  
Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi; (再度、私は仏に皈依いたします)

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

トウティヤンピ タンマン サラナン カッチャーミ  
Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ 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 saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

トウティヤンピ サンカン サラナン カッチャーミ  
Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ 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  
Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi;

ダディヤンピ プッタン サラナン カッチャーミ  
Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ 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  
Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi;

ダディヤンピ タンマン サラナン カッチャーミ  
Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ 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  
Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

ダディヤンピ サンカン サラナン カッチャーミ  
Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ 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 ウェーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

パーナーディパーダー ウェーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ 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 ウェーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

アティンナーターナー ウェーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(私は、与えられていない物をとる事から離れます)

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

3. Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

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

3. Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ 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)

ムサーワター ウェーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

ムサーワター ウェーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ 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 ウェーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

5. Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

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

5. Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ 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

Sīlena sugatiṃ yanti, (戒によって善道を行き)

シーレーナ ポーカ サンパター

Sīlena 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

Sīlena nibbutiṃ 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 sīlaṃ 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。これは物質的な快樂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。

多くの熱心な仏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

在家仏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まれます。

## 八戒(Aṭṭha-sīla)

パーナーディパーダー ウェーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

### 1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ 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 ウェーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

### 2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ 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 ウェーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

### 3. Abrahmacariyā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(私は、性的な営みから離れます)

ムサーワター ウェーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

### 4. Musāvādā veramaṇī-sikkhāpadaṃ 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 ウェーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

### 5. Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(私は、酒を飲む事から離れます)

ウィガーラポーチャナー ウェーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

### 6. Vikālabhojanā veramaṇī-sikkhāpadaṃ 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 ヴィプーサナターナ ウェ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-vibhūsaṇaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ 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 ウェーラマニー シッカーパタン サマーティヤミ

### 8. Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

(私は、高く、豪華な寝台で寝る事から離れます)

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

Surāmerayapānañca, yo naro anuyuñjati;  
Idhevameso lokasmim, mūlaṃ khaṇati  
attano.

人、もし、生けるものを殺害し、虚<sup>うそ</sup>言を語り、  
世の中において与えられないものを盗<sup>と</sup>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 宥勝 訳