

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ています。

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、言動や行動に慎みをもたらされ、その日々がより穏やかで明るいものとなります。

受戒を乞う者は、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、五つの戒のそれぞれを保つことを心に誓います。

(青色の文字は授戒師の唱える部分。受戒者はそれに従い、黒色の文字の部分を唱える)

礼拝(Pubbahāganamakāra)

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)

ブツタン サラナン カッチャーミ
Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi;

ブツタン サラナン カッチャーミ
Buddhaṃ saraṇaṃ 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
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi;

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

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

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

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

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

トゥティヤンピ 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)

トゥティヤンピ サンカン サラナン カッチャーミ
Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

トゥティヤンピ 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 ブツタン サラナン カッチャーミ
Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi;

ダディヤンピ ブツタン サラナン カッチャーミ
Tatiyampi 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
Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi;

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

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

五戒 (Pañca-silāni)

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. Surāmerayamajjapamādatṭhānā 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. Surāmerayamajjapamādatṭhānā 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 サンバター
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 silaṃ visodhaye. (戒は清められるべきである)