

ワンダナー  
Vandanā

ナモー タッサ バガワトー アラハトー サンマー サンブッダッサ  
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa.

ティサラナ  
Tisarāṇa

ブッダン サラナン ガッチャーミ  
Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
ダンマン サラナン ガッチャーミ  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
サンガン サラナン ガッチャーミ  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

ドゥティヤン ピ ブッダン サラナン ガッチャーミ  
Dutiyam pi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
ドゥティヤン ピ ダンマン サラナン ガッチャーミ  
Dutiyam pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
ドゥティヤン ピ サンガン サラナン ガッチャーミ  
Dutiyam pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

タティヤン ピ ブッダン サラナン ガッチャーミ  
Tatiyam pi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
タティヤン ピ ダンマン サラナン ガッチャーミ  
Tatiyam pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
タティヤン ピ サンガン サラナン ガッチャーミ  
Tatiyam pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

礼 拝

阿羅漢<sup>あらかん</sup>であり、正自覚者<sup>しょうじかくしゃ</sup>であり、福運に満ちた世尊<sup>せそん</sup>に、  
私は敬礼いたします。 (三回)

さんきえ  
三 歸 依

ブツダ (佛・覚者) に歸依いたします。

ダンマ (法・真理) に歸依いたします。

サンガ (僧・聖者の僧団) に歸依いたします。

ふたたび、ブツダ (佛・覚者) に歸依いたします。

ふたたび、ダンマ (法・真理) に歸依いたします。

ふたたび、サンガ (僧・聖者の僧団) に歸依いたします。

みたび、ブツダ (佛・覚者) に歸依いたします。

みたび、ダンマ (法・真理) に歸依いたします。

みたび、サンガ (僧・聖者の僧団) に歸依いたします。

パーナーティパーター ヴェーラマニー  
Pāṇātipātā veramaṇī  
スイッカー バダン サマーディヤーミ  
sikkhā padaṃ samādiyāmi.

アディンナーダーナー ヴェーラマニー  
Adinnādānā veramaṇī  
スイッカー バダン サマーディヤーミ  
sikkhā padaṃ samādiyāmi.

カーメース ミッチャーチャーラー ヴェーラマニー  
Kāmesu micchācārā veramaṇī  
スイッカー バダン サマーディヤーミ  
sikkhā padaṃ samādiyāmi.

ムサーワダー ヴェーラマニー  
Musāvādā veramaṇī  
スイッカー バダン サマーディヤーミ  
sikkhā padaṃ samādiyāmi.

スラーメーラヤ マッジャパマーダッターナー ヴェーラマニー  
Surāmeraya majjapamādatṭhānā veramaṇī  
スイッカー バダン サマーディヤーミ  
sikkhā padaṃ samādiyāmi.

## 五戒文

「生き物を殺さない」という戒めを、  
私は受けて守ります。

「与えられていないものを取らない」という戒めを、  
私は受けて守ります。

「淫らな行為をしない」という戒めを、  
私は受けて守ります。

「いつわりをかたらない」という戒めを、  
私は受けて守ります。

<sup>ほういつ</sup>  
「放逸の原因となり（人を）酔わせる酒・麻薬類を使用しない」  
という戒めを、私は受けて守ります。

さんげ せいがん もん  
懺悔誓願の文

---

その一

さんげ  
懺悔いたします。

むみょう  
無明の闇に覆われて、身、口、意の三業によって

犯してしまったあやまちがあります。

佛、法、僧、に対するあやまち、恩師に対するあやまち、

生きとし生けるものに対するあやまち。

これ等いっさいのあやまちを懺悔いたします。

また、自分が受けた他の人々のあやまちも許します。

この様に雑事を離れ、独り静かに自己の心身を念をもって観つめるとき、

瞬間、瞬間、変化生滅しつづける現象を、ヴィパッサナーによって洞察し、

真の幸福を得て、解脱の道へ導かれますようにと、ここに誓願をいたします。

さんげ せいがん もん  
懺悔誓願の文

---

その二

さんげ  
懺悔いたします。

とん じん ち  
貪、瞋、癡に覆われて、真理を知らないが故に、身体、言葉、考える、

という三業によって犯してしまった数々のあやまちがあります。

佛、法、僧、に対するあやまち、恩師に対するあやまち、

生きとし生けるものに対するあやまち。

これ等いっさいのあやまちを懺悔いたします。

また、自分が受けた他の人々のあやまちも許します。

この様に雑事を離れ、独り静かに自己の心身を念をもって観つめるとき、

瞬間、瞬間、変化生滅しつづける現象を、ヴィパッサナーによって洞察し、

真の幸福を得て、解脱の道へ導かれますようにと、ここに誓願をいたします。

ナモー タッサ バガワトー アラハトー サンマー サンブツダッサ  
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa.

イティ ピ ソー バガワー  
Iti pi so bhagavā

アラハン  
Arahaṃ (1)

サンマー サンブドド  
Sammā sambuddho (2)

ヴィッジャーチャラナ サンバンノー  
Vijjā-carāṇa sampanno (3)

スガト  
Sugato (4)

ローカヴィドゥ  
Lokavidū (5)

アヌッタロー プリサ ダンマ サラティ  
Anuttaro purisa damma sārathi (6)

サッター デーワ マスッサーナン  
Sattā deva manussānaṃ (7)

ブドド  
Buddho (8)

バガワー ティ  
Bhagavā (9) ti.

ブツダン जी-विता पारियान्तान् सरानान् गच्छामी  
Buddhaṃ jīvita pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

## 佛陀の九徳

阿羅漢しょうじかくしやであり、正自覚者しょうじかくしやであり、福運に満ちた世尊に、私は敬礼いたします。

(三回)

世尊は

- (1) 阿羅漢（一切の煩悩を滅尽し、神々・人間の尊敬、供養を受けるに値する方）であり、
- (2) 正自覚者（完全たる悟りを最初に覚って、その悟りへの道を他に教えられる方）であり、
- (3) 明行具足者みょうぎょうぐそくしや（八種の智慧と十五種の行「性格に関する徳」が備わっている方）であり、
- (4) 善逝ぜんぜい（正しく涅槃に到達した、善く修行を完成した、正しく善い言葉を語る方）であり、
- (5) 世間解せけんげ（宇宙、衆生、諸行という三つの世界を知り尽くした方）であり、
- (6) 無上の調御丈夫ちようごじやうぶ（人々を指導することにおいては無上の能力を持つ方）であり、
- (7) 天人師てんにんし（人間、超次元的存在である神々等一切衆生の唯一の師）であり、
- (8) 覚者（真理に目覚めた方、佛陀）であり、
- (9) 世尊（すべての福德を備えた方）であります。

[以上の徳が具われる] ブツダに、私は生涯きんぎ帰依いたします。

スワーッカートー バガワター ダンモー  
Svākkhāto (1) bhagavatā dhammo

サンディッティコー  
Sandiṭṭhiko (2)

アカーリコー  
Akāliko (3)

エーヒパッスイコー  
Ehipassiko (4)

オーバナイコー  
Opanayiko (5)

パッチャットン ヴェーディタッポー ヴィンニューヒー ティ  
Paccattaṃ veditaṃ viññūhī (6) ti.

ダンマン ジーヴィタ パリヤンタン サラナン ガッチャーミ  
Dhammaṃ jīvitaṃ pariyaṇtaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

## 法の六徳

世尊の法は

- (1) 善く、正しく説き示された（教理、実践方法、論理、言語の上だけでなく、修行の結果に於いても完全な）教えです。
- (2) 実証できる（何時でも誰にでも体験できる）教えです。
- (3) 普遍性があり、永遠たる（真理そのものであり、時と場合により訂正すべきものではない、即座に結果が得られる）教えです。
- (4) 「来たれ見よ」と言える（何人も試して、確かめてみよ、と言える）確かな教えです。
- (5) 実践者を涅槃へ導く（煩惱に汚れた心の状態を確実に浄化し、解脱へと導く）教えです。
- (6) 賢者たちによって各自で悟られるべき（自らこの教えを実践して体験すべき、他力救済を説かない）教えです。

[以上の徳が具われる] ダンマに、私は生涯帰依します。

スバティバンノー バガワトー サーワカサンゴ  
**Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho** (1)

ウジュバティバンノー バガワトー サーワカサンゴ  
**Ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho** (2)

ニャーヤバティバンノー バガワトー サーワカサンゴ  
**Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho** (3)

サーミーチバティバンノー バガワトー サーワカサンゴ  
**Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho** (4)

ヤディダン チャッターリ プリサユガーニ アッタプリサ プッガラ  
**Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhapurisa puggalā**

エーサ バガワトー サーワカサンゴ  
**Esa bhagavato sāvakasaṅgho**

アーフネイヨー  
**Āhuneyyo** (5)

パーフネイヨー  
**Pāhuneyyo** (6)

ダッキネイヨー  
**Dakkhiṇeyyo** (7)

アンジャリ カラニーヨー  
**Añjali karaṇīyo** (8)

アヌッタラン プンニヤクケッタ ン ローカッサー ティ  
**Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa ti.** (9)

サンガン ジーヴィタ パリヤンタン サラナン ガッチャーミ  
**Saṅghaṃ jīvita pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**

## 僧伽の九徳

- (1) 世尊の弟子（しやうもん声聞）たる僧団は、正しい道を実践するものです。
- (2) 世尊の弟子（声聞）たる僧団は、真直ぐの道（涅槃への直道）を歩むものです。
- (3) 世尊の弟子（声聞）たる僧団は、涅槃を目指して修行するものです。
- (4) 世尊の弟子（声聞）たる僧団は、尊敬に値する道を実践するものです。  
しそうはっばい四双八輩という八類に属し、聖者の位を得た方々である  
 この世尊の弟子（声聞）たる僧団は、
- (5) 遠くから持ってくるものを受けるに値し、
- (6) 来客として接待を受けるに値し、
- (7) 徳を積むために供えるものを受けるに値し、
- (8) 礼拝を受けるに値する、
- (9) 世の無上のふくでん福田です。

[以上の徳が具われる] サンガに、私は生涯帰依いたします。

カマヤーチャナー  
Khamāyācanā

カーイエーナ ワーチャヤー チッテーナ パマーデーナ マヤー カタン  
Kāyena vācā cittaena pamādena mayā kataṃ  
アッチャヤン カマ メー バンテー プーリバンニヤ タターガタ  
Accayaṃ khama me bhante Bhūripaṅṅa Tathāgata.

カーイエーナ ワーチャヤー チッテーナ パマーデーナ マヤー カタン  
Kāyena vācā cittaena pamādena mayā kataṃ  
アッチャヤン カマ メー ダンマ サンディッティカ アカーリカ  
Accayaṃ khama me Dhamma sandiṭṭhika akālika.

カーイエーナ ワーチャヤー チッテーナ パマーデーナ マヤー カタン  
Kāyena vācā cittaena pamādena mayā kataṃ  
アッチャヤン カマ メー サンガ スパテイパンナ アヌッタラ  
Accayaṃ khama me Saṅgha supaṭipanna anuttara.

三宝に対する<sup>さんげ</sup>懺悔

だいえしや  
大慧者たる如来に対し、

私が怠りによって犯した身口意の過ちを懺悔いたします。

実証できる永遠の真理たる佛法に対し、

私が怠りによって犯した身口意の過ちを懺悔いたします。

無上なる<sup>しょうどう</sup>正道を實踐する僧団に対し、

私が怠りによって犯した身口意の過ちを懺悔いたします。

私は幸せでありますように

私の悩み苦しみがなくなりますように

私の願いごとが叶えられますように

私に悟りの光が現れますように

私は幸せでありますように (3回繰り返し)

※「私は幸せでありますように」と心の中でゆっくり念じます。

私の親しい生命が幸せでありますように

私の親しい生命の悩み苦しみがなくなりますように

私の親しい生命の願いごとが叶えられますように

私の親しい生命にも悟りの光が現れますように

私の親しい生命が幸せでありますように (3回繰り返し)

※「私の親しい生命が幸せでありますように」と心の中でゆっくり念じます。

生きとし生けるものが幸せでありますように

生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように

生きとし生けるものの願いごとが叶えられますように

生きとし生けるものに悟りの光が現れますように

生きとし生けるものが幸せでありますように (3回繰り返し)

※「生きとし生けるものが幸せでありますように」と心の中でゆっくり念じます。

私の嫌いな生命も幸せでありますように

私の嫌いな生命の悩み苦しみがなくなりますように

私の嫌いな生命の願いごとが叶えられますように

私の嫌いな生命にも悟りの光が現れますように

私を嫌っている生命も幸せでありますように

私を嫌っている生命の悩み苦しみがなくなりますように

私を嫌っている生命の願いごとが叶えられますように

私を嫌っている生命にも悟りの光が現れますように

生きとし生けるものが幸せでありますように

生きとし生けるものが幸せでありますように

生きとし生けるものが幸せでありますように

## えこうもん 回向の文

佛法僧の三宝に礼拝、帰依し、戒をまもり、慈悲の冥想と、

ヴィパッサナー修行によって積まれたこの功德を、神々、先祖、祖

父母、両親、親族、恩師をはじめとし、

一切の生きとし生けるものに、<sup>えこう</sup>回向いたします。

この功德によって、すべての生きとし生けるものが幸福に暮らせませすように。そして、解脱が得られますように。

サードゥ サードゥ サードゥ  
Sādhu! Sādhu! Sādhu! (善きかな 善きかな 善きかな)