

# 護 經 (Paritta)

## 1 礼拝

ナモ タッサ バガヴァト アラハト サンマ サンブッダサ  
Namo tassa Bhagavato Arahato Samma –Sambuddhassa  
礼拝 世尊 阿羅漢 正 自覚

私は、阿羅漢であり正自覚者であるかの世尊を礼拝いたします

## 2 三帰依

ブッダン サラナン ガッチャーミ  
Buddham saranam gacchami  
仏陀 帰依処 行く  
ダンマン サラナン ガッチャーミ

私は、仏に帰依いたします

Dhammam saranam gacchami  
法 帰依処 行く  
サンガン サラナン ガッチャーミ

私は、法に帰依いたします

Sangham saranam gacchami  
サンガ 帰依処 行く

私は、僧に帰依いたします

ドウティヤンピ  
Dutiyaṃpi--- (再び)  
タティヤンピ  
Tatiyaṃpi--- (三度)

再び、私は、——

三度、私は、——

## 3 五戒

パーナーティパーター ヴェラマニ スィツカー パダン サマーディヤーミ  
Pânâtipâtâ veramani sikkhâ padam samâdiyâmi  
殺生 離れる 学ぶ 受持する

私は、生き物を殺さないという戒を守ります

アディンナーダーナー ヴェラマニ スィツカー パダン サマーディヤーミ  
Adinnâ-dânâ veramanî sikkhâ padam samâdiyâmi

与えられていない物を取る

私は、与えられていないものを取らないという戒を守ります

カーメス ミチャーチャーラー ヴェラマニ スィツカー パダン サマーディヤーミ  
Kâmesu micchâ-cârâ veramanî sikkhâ padam samâdiyâmi

邪行 邪行

私は、みだらな行為をしないという戒を守ります

ムサーヴァーダー ヴェラマニ スィツカー パダン サマーディヤーミ  
Musâvâdâ veramanî sikkhâ padam samâdiyâmi

妄語

私は、うそを言わないという戒を守ります

スラー メーラヤ マツジャパマー ダッターナー ヴェラマニ スィツカー パダン サマーディヤーミ

Surâ meraya-majja-pamâ-datthânâ veramanî sikkhâ padam samâdiyâmi

穀酒 果実酒 酔う 放縱

私は、放逸の原因となり、酔わせる酒類を飲まないという戒を守ります

## 4 Karaṇīya Metta Suttaṃ (慈經)

(中村 元訳)

カラニーヤ マッタ クサレーナ ヤン タン サン タン パダン アビスメツチャ  
Karaṇīya mattha kusaleṇa Yantam santam padam abhi-samecca  
サッコー ウジューチャ スージュューチャ スワチョー チャッサ ムドゥ アナティマーニー  
Sakko uju ca sūjū ca Suvaco cassa mudu anatimāni

究極の理想に通じた人が、この平安の境地に達して  
なすべきことは、次のとおりである。  
能力あり、直く、正しく、ことばやさしく、  
柔和で、思い上ることのない者であらねばならぬ。

サントウツサコー チャ スパロー チャ アツパ キツチョー チャ サツラフカ ヴツティ  
Santussako ca subhāro ca Appa-kicco ca sallahuka-vutti  
サンティンドウリョー チャ ニパコーチャ アツパ ガツポー クレース アナヌギッドー  
Santindriyo ca nipako ca Appa-gabbho kulesu ananu giddho

足ることを知り、わずかの食物で暮し  
雑務少く、生活もまた簡素であり  
諸々の感官が静まり、聡明で、  
高ぶることなく、諸々の(ひとの)家で食ることがない

ナチャ クッダン サマーチャレー キンチ イェーナ ウィンニュー パレー ウパワディユン  
Naca khuddham samâcare kinci Yena viññû pare upava-deyyum  
スキノー ワー ケーミノー ホントウー サッパー サッター バワントウ スキタッター  
Sukhino vâ khemino hontu Sabbe sattâ bhavantu sukhi-tattâ

イェーケーチ パーナ プータッティ タサーワー ターワラー ワー アナワセーサー  
Ye keci pâna bhû-tatthi Tasâvâ thâvarâ vâ anava sesâ  
ディーガー ワー イェー マハンター ワー マッジマー ラッサカーヌカ トウラー  
Dighâ vâ ye mahantâ vâ Majjihmâ-rassa-kânuka thûlâ

ディッターワー イェーワアディッター イェーチャ ドウーレー ワサンティ アヴィドゥーレー  
Ditthâ vâ yeva additthâ Ye ca dûre vasanti avidûre  
プーターワー サンバウエーシーワー サッパーサッター バワントウスキタッター  
Bhûtâ vâ sambhavesi vâ Sabbe sattâ bhavantu sukhi-tattâ

ナ パロー パラン ニクッペーター ナーティ マンニエータ カッタチナン カンチ  
Na paro param nikubbetha Nâti-mannêtha katthaci nam kanci  
ビャーローサナー パティガ サンニャー ナーンニャマンニャッサ ドウッカ ミツチェッヤ  
Byâro-sanâ patigha-saññâ Nâññâ-maññassa dukkha-miccheyya

マター ヤターニヤン プッタン アーユサー エーカ プッタ マヌラッケー  
Mâtâ yathâ niyam puttam Âyusâ eka-putta- manu rakkhe  
エーワンピ サッパ プーテース マーナサン パーワイエー アパリマーナン  
Evampi sabba bhûtesu Mânasam-bhâvaye apari-mânam

メッタンチャ サッパ ローカスミン マーナサン パーワイエー アパリマーナン  
Mettañca sabba lôkasmin Manasam-bhâvaye apari-mânam  
ウッダン アドーチャ ティリヤン チャ アサンバーダン アバーラン アサパッタン  
Uddham adhô ca tiriyanca Asam-bâdham averam asa-pattam

ティッタン チャラン ニスィンノーワー サヤーノーワー ヤーワタッサ ヴィガタミッドー  
Tittham caram nisino vâ Sayâno vâ yâva tassa vigata middho  
エータン サティン アディッテッヤ ブラフマメータン ヴィハーラン イダマーフ  
Etam satim adhittheyya Brahma metam viharam idha-mâhu

ディッティンチャ アヌパガンマ スィーラワー ダッサネーナ サンパンノー  
Ditthiñca anupa gamma sîlavâ Dassa-nena sampanno  
カーメース ヴィネッヤ ゲーダン ナヒジャートウ ガッパ セッヤン プナレーティー ティ  
Kâmesu vineyya gedham Nahi jâtu gabbha seyyam punareti ti

## 5 回向

がんにしくどく ふぎゅうおいつさい がとうよしゅじょう かいぐじょうぶつどう  
願以此功德 普及於一切 我等與衆生 皆共成仏道

ねが (願わくはこの功德をもって、あまねく一切に及ぼし、我らと衆生と、皆ともに仏道を成ぜんことを)

他の識者の非難を受けるような下劣な行いを、  
決してしてはならない。  
一切の生きとし生けるものは、  
幸福であれ、安穩であれ、安樂であれ

いかなる生物生類であっても、  
怯えているものでも強剛なものでも悉く、  
長いものでも、大きなものでも、中くらいのものでも、  
短いものでも、微細なものでも、粗大なものでも、

目に見えるものでも、見えないものでも、  
遠くに住むものでも、近くに住むものでも、  
すでに生まれたものでも、これから生まれようと  
欲するものでも、一切の生きとし生けるものは、幸せであれ。

何びとも他人を欺いてはならない。  
たとどこにあっても他人を軽んじてはならない。  
悩まそうとして怒りの想いをいだいて  
互いに他人に苦痛を与えることを望んではならない

あたかも、母が己が独り子を命を賭けても護るように、  
そのように一切の生きとし生けるものどもに対しても、  
無量の (慈しみの) ころを起すべし。

また全世界に対して無量の慈しみの心を起すべし。  
上に、下に、また横に、  
障害なく怨みなく敵意なき (慈しみを行うべし)。

立ちつつも、歩みつつも、  
坐しつつも、臥しつつも、眠らないでいる限りは、  
この (慈しみの) 心づかいをしっかりとたもて。  
この世では、この状態を崇高な境地と呼ぶ。

諸々の邪まな見解にとらわれず、  
戒を保ち、見るはたらきを具えて、  
諸々の欲望に関する貪りを除いた人は、  
決して再び母胎に宿ることがないであろう。