

バクティ・ヴィーカーシャ・スワミ
バクティヴェダンタ文庫

この本に興味をお持ちの方は、バクティヴェダンタ文庫にご連絡ください。お待ちしております。以下の住所です。係が責任を持って対応します。

住所 : Tokyoto, Edogawa-ku,
Funabori, 2-16-14, Friends mansion - 301
Pin code-1340091

メール : seika.vikas@gmail.com

ウェブ : www.hariharijp.com

目次

序文	食べ物と食習慣
なぜクリシュナ意識をしますか。	ティラカ
基本：グル・サドゥー・シャーストラ	神聖な道具類の取り扱い
クリシュナ意識そのものの悟り	浄化
シュリーラ・プラブパーダの重要性	イスコン
グルと入門	布教
サーダナの必要性	ナガラ・サンキールタナ
キールタナ	エカーダシー
ジャパ	チャートウマーシャとダーモダラ・ヴラタ
先輩献身者の話を聞くこと	お祭り
経典を読むこと	従順
献愛者との交際	聖地
4つの基本原則	献愛者の気持ちと態度
自宅に寺院を作る	自宅で精神的な雰囲気を作る
神像礼拝：プージャー、アーラティ	近くて親密な人と関係をもつ
トゥラシー	男女交際の規制
毎日の日課	イスコンのメンバーになる
歌	シュリーラ・プラブパーダの言葉
クリシュナ・プラサーダ	著者
	語彙集

以上

献呈

本著は読者のために捧げるのであり、この本を読まれることによりクリシュナ意識の理解を深めることがありましたら、私を思い出し祝福してください。そのことによって私にもより深い理解が得られると信じております。

序文

人生の目的は神を理解することであり、気まぐれに無駄な時間を過ごしてはいけません。クリシュナは神であり、バクティ（献身奉仕）を行うことによって理解できます。不和と偽善の現代（カリ・ユガ）のために、チャイタンニヤ・マハープラブは最も権威あるバクティへの道を教えて下さいました。

主チャイタンニヤは献身者の姿をしたクリシュナご自身です。自己実現のための最もやさしい方法、つまりハレクリシュナ・マハー・マントラを唱えることを教えられました。

ハレー クリシュナ ハレー クリシュナ
Hare Krsna, Hare Krsna,
クリシュナ クリシュナ ハレー ハレー
Krsna Krsna, Hare Hare
ハレー ラーマ ハレー ラーマ
Hare Rama, HHare Rama,
ラーマ ラーマ ハレー ハレー
Rama Rama, Hare Hare

この唱名はインドだけに閉じこめることなく、世界中に広められなければならないと主チャイタンニヤは予言されました。ですから、尊師 A.C.バクティヴェダーンタ・スワミ・プラブパーダは主チャイタンニヤからこの唱名の方法を世界中に広める^{ちから}力を授けられたのです。シュリーラ・プラブパーダはこの運動を広めながら、1966年ニューヨークでクリシュナ意識国際協会を設立しました。1977年、シュリーラ・プラブパーダはこの世を去りましたが、彼が始めた運動は成長し続けています。

毎日たくさんの人々がクリシュナ意識に興味を持っています。シュリーラ・プラブパーダの本を読み、イスコンのメンバーと知り合うことによって、多くの方が自分の人生にクリシュナ意識を取り入れる気持ちになってきています。

クリシュナ意識を試みることは簡単なのですが、し方を学ぶためにはガイダンスが必要です。イスコン・センターから離れた場所に住んでいて、十分な指導が受けられないような場合、クリシュナ意識を熱心にやりたいと思う気持ちがあっても、多くの方は正しく実行できません。

これはまさにそのような方のための本です。唱名の唱え方、自宅での礼拝の仕方、ティラカの付け方、お祭りへの参加などに関する実用ガイド本です。献身者もこの本の教えを基礎に修行しても良いのですが、特に自宅修行する人のための項目が含まれています。

しかしこの本は、超越的な境地まで自己を高めようと思っている新参献愛者が、個人的に必要とされることを指導できるような本ではありません。シュリーラ・プラブパーダは書いています。「真の師^{ガウ}といわれる指導者に付いて修行していない人は、クリシュナを理解できない。理解し始めることすら不可能だ。」（『バガバッド・ギーター』11章54節 解説）。ですから、この本は個人修行のサプリメントにすぎません。実用的な見地から申しますと、ティラカの付け方を正しく習得したり、キールタナなどのやり方の概略が書いてあるにすぎませんから、経験ある献身者のやり方を見て教えてもらう必要があります。

この本の教えはガウディーヤ・ヴァイシュナヴァ・サムプラダーヤ（主チャイタンニヤから継承されるのヴァイシュナヴァ系）の教えを基本としています。『ハリ・バクティ・ヴィラーサ』、『バクティ・ラサームリタ・シ

ンドウ』、『シュリー・ウパデシャームリタ』などの正統な本にも書かれています。

さらにこの本の特徴は、尊師A. C. バクティヴェダント・スワミ・プラブパーダの教えを基本としていることです。過去のアーチャーリヤや永遠の經典の教えを一分も損なうことなく受け継ぎ、まさに現代人のクリシュナ意識の方法をシュリーラ・プラブパーダは示してくださいました。

基本的なヴァイシュナヴァ修行のガイダンスのほかに、クリシュナ意識に新しく来られた方に役立つ内容も紹介しています。しかし、シュリーラ・プラブパーダの膨大な著書のなかで取り上げられているクリシュナ意識の哲学について、この本は詳しく説明していません。ご自分の生活の中にクリシュナ意識哲学を取り入れたいと思っている方々の実践的な指導書として利用していただきたいと思います。しかし、読者の皆様には、シュリーラ・プラブパーダの著書を毎日研究していただき、ここで述べている概要を確かなものにして頂きたいと切にお願い致します。

最初のうちは、クリシュナ意識で許される行為・許されない行為に対し、脅迫的に感じるかも知れませんが、新しく始められた方はそれでやる気を無くさないでください。クリシュナ意識を完全にすぐに行うことができるとは思っていません。少しずつ取り入れてください。やりたいと思っている方が、一歩前進することによって気持ちが満たされ自信を持てるようになれば、次の一歩を進めて下さい。クリシュナ意識は魂を喜ばせます。真剣に取り組む人には自ずとやる気が出てきて、さらに深く研究し、どんどん進んでいきます。

性別、年齢、職業、学歴、宗教に関わりなく、どなたでもこのガイドブックに示してあるクリシュナ意識の簡潔な活動を通して、神への純粋な愛を育み、生老病死及び恐ろしい輪廻転生から逃れ、神の国へ入ることができます。主チャイタンニヤ・マハープラブのサンキールタナ運動は現在世界中の皆様に素晴らしい機会を提供しています。

真剣にクリシュナ意識を考えて下さるよう、読者の皆様に心からお願いします。

主チャイタンニヤはおっしゃいます。「眠っている魂よ！目を覚まさない。マーヤーの膝の上でいつまで寝ているのか。物質存在の病気を治す薬を持ってきた。それは主の聖なる御名を唱えることだ。」

ハレー クリシュナ ハレー クリシュナ
Hare Krsna, Hare Krsna,
クリシュナ クリシュナ ハレー ハレー
Krsna Krsna, Hare Hare
ハレー ラーマ ハレー ラーマ
Hare Rama, Hare Rama,
ラーマ ラーマ ハレー ハレー
Rama Rama, Hare Hare

「さあ、このハレー・クリシュナのマントラを祈り信じましょう。」

なぜクリシュナ意識をしますか

私たちは魂です。肉体ではありません。肉体ははかなく去って行きますですが、肉体に存在する魂（ジーヴァートマ）は永遠です。

各魂は最高の魂である最高人格神クリシュナと喜びに満ち溢れる活発な関係を永遠に持っています。本当の人生はこの物質界にはありません。クリシュナが存在する精神界にあります。

クリシュナは精神界を直接統括しています。精神界では、クリシュナに喜んでいただくことが唯一の望みであり、世俗的な欲望や妬みから解放されている完全純粋な無数の愛する献身者に囲まれています。

精神界では、土地、木々、住居、水にいたるまであらゆるものに意識があり喜びに満ち溢れています。悲し

みのない喜びだけの世界です。この物質界のように腐った偽りの喜びではありません。クリシュナとの関係から生ずる特別な精神的恍惚です。クリシュナは献身者といろいろ素晴らしい活動を永遠に行っています。精神界では、最高人格神バガヴァーンと歌ったり、踊ったり、遊んだり、食べたりします。毎日がお祭り、これが精神界なのです。

クリシュナを敵視し、自分を見失った愚かな魂が生きる場所がこの世です。罪人が更正のために訓練を受けている刑務所のような場所がこの世です。条件付けられた魂は、840万種の生命形態の中に閉じ込められ、生死を繰り返しながら苦しんでいます。マヤー（幻想）と偽りの威信と愚かさによって、豚の体のなかに入れてられ糞を食べても、「私は幸せだ」と思っています。最高の惑星から最低の惑星まで、この世は苦しみの海です。

クリシュナは私たちがこの物質界で滅びるのを望まれていません。精神界に戻り永遠に幸せになれると私たちに呼びかけています。クリシュナの話聞いて輪廻転生の問題を解決したいと思いませんか。思う人は賢者です。（主は『バガバッド ギターあるがままの詩』の中で話している）。賢者は眠っているクリシュナ意識に目覚め、神の世界へ戻る決心をし、献身奉仕を受け入れます。

現在はカリ・ユガの時代です。クリシュナ御自身の化身、シュリー・チャイタンニヤ・マハープラブがクリシュナ意識を教えました。シュリー・チャイタンニヤ・マハープラブは最高の慈悲を持っていると言われており、サンキールタナ運動を始めました。大勢の人が集まって聖なる御名を唱える運動です。神を理解できる一番簡単で楽しい方法。それがサンキールタナです。ケヴァラ・アーナンダ・カンダ —— 喜びのみ。

クリシュナ意識は退屈な儀式宗教ではありません。聖なる御名を唱え、喜びに振るえ、踊り、クリシュナ・プラサーダのご馳走を食べ、純粋な献身者と交際し、この世を超えた美しい最高人格神バガヴァーンに奉仕し、深い哲学を理解し、クリシュナの素晴らしい楽しい娯楽やを栄光の話たくさん聞いて教え広めること。これがクリシュナ意識です。クリシュナ意識は「精神界的雰囲気」という意味です。クリシュナ意識で生活すると常に喜びが溢れ出てきて、最後にはクリシュナと直接会い、クリシュナと話をする事さえできるのです。

クリシュナ意識は何度も何度も試練を受け試されました。その結果、人生を完成させる方法であると証明されました。今まで多くの人がクリシュナ意識のおかげで浄化され、クリシュナの蓮華の御足に到達しました。

魂に目覚めた人はサンキールタナ運動に参加しようという主の呼びかけに答え、すばらしい主チャイタンニヤの御慈悲を味わうことでしょう。物質界で生まれるのはこの人生が最後だと真剣に強く決心し、クリシュナ意識になるでしょう。

社会的に見ても、クリシュナ意識は誰にでも恩恵をもたらす素晴らしいものです。ただ献身奉仕を実行すれば、献身者としての質が向上し、親切で寛容で慎ましく、自己を制御できるようになり、穏やかな気持ちになり喜びが溢れてきます。経済、社会、政治、心理学、哲学、宗教などの分野でも、クリシュナ意識によって問題解決ができます。疑問を感じられる方はシュリーラ・プラブパーダの本を読んでみてください。よく分かります。

ですから、思慮ある人は全身全霊でクリシュナ意識をすぐ受け入れてください。

基本： グル・サドゥー・シャーストラ

「精神生活の真の目的を理解するために、サドゥーと啓示經典と師の教えを受け入れよ（サドゥー・シャーストラ・グル・ヴァーキヤ、チッテテ・カリヤー・アイキヤ）とシュリーラ・ナロットマ・ダーサ・タークラは教えている。啓示經典の教えにないことをサドゥー（聖人またはヴァイシュナヴァ）も真のグルも教えてくれる。真のグルや聖人の教えは啓示經典に書いてある。だから、この重要な三つの教えに従って活動すべし。」（『シュリー・チャイタンニヤ、アーディ・リーラー』7章48節 解説）

グル・サドゥー・シャーストラはクリシュナ意識の哲学と修行について教えてます。シャーストラ（經典）

は神の言葉（神と同格）であり、神を悟った献身者が語った言葉です。サドゥーはシャーストラを厳格に守っています。しかし、ヴァイシュナヴァが認める経典や注釈こそが本当に権威を持っています。師、つまり真のグルとは、権威あるヴァイシュナヴァの経典を知り、教義に従った生活をし、真実を教える人です。

安易な気持ちでクリシュナ意識はできません。私たちの頭が考えることは絶対真実ではありません。太古の昔から一語一句そのままに伝えられてきた献身奉仕がクリシュナ意識の絶対真実です。主ブラフマーやナーラダや主シヴァのような偉大な権威者も受け入れています。その哲学と修行のシステムは師弟継承（パラムパラー）を通して現在まで受け継がれてきました。

多くの人が熱心にクリシュナ意識を受け入れるようになり、献身者をお手本にしようとしています。しかし、初心者のレベルから向上していないのが現状です。適切な指導が受けられなかったり、献身者とのよい交際がなかったためです。クリシュナ意識を誤解したり、間違った修行をしている人もいます。未熟だからでしょうか。自分の考えと伝統的な純粋な献身奉仕を同レベルで考えてしまうからかも知れません。

クリシュナ意識から離れていく一般的な例として、学者や科学者、心理学者、経営者などが教える世俗の知識とクリシュナ意識を同レベルで考えようとすることにあります。普通の人の方方は感覚満足です。人の感覚は不完全で、四つの欠点があります。（1）惑わされること、（2）過ちを犯すこと、（3）騙すこと、（4）忘れること。だから、献身者は悟りを開いた人のみを権威者として受け入れ、あれこれ自分の考えを主張する人を真面目に受け入れません。

ある意味で、クリシュナ意識をどう始めても良いのですが、献身奉仕を本当に成就させるためには権威ある方法を認めなくてははいけません。全てをグルの指導に任せるのです。少し修行して自分が宗教的であるとか精神的であるとか思うようではあまりよい結果は期待できないでしょう。

献愛奉仕を始めたいが個人的に指導を受けられない人は、この本を大いに役立ててください。大きな間違いをしたり勘違いしたりすることなく理解できるでしょう。グル・サドゥー・シャーストラといった間違っていないことを基本にしていますから、少なくともティラカの付け方や、サンキールタナをどうするかなどについては問題ないでしょう。グルの保護を受け入れ、入門を受けて学びそして全身全霊でお仕えすることがどんなに大切か、ここでもう一度強調しておきます。

クリシュナ意識そのものの悟り

インドの人は誰でも少なくともクリシュナについてなにかは知っていますが、残念ながら少数の不道徳的な人たちが、クリシュナやバクティについて誤った概念を広めてしまいました。その結果、普通インド人は自然なクリシュナ意識を持っていたのに、クリシュナ・バクティの真の悟りと修行を混同しています。そのようなインド人が実際に誠実にクリシュナ意識を受け入れるには、これまでの自分のクリシュナとクリシュナ意識は誤解であり間違いであったことを認めなければなりません。

重大誤解をいくつかあげましょう。

- (1) クリシュナは神話の世界の人物である。実際に存在しなかったし今も存在しない。
- (2) クリシュナは偉大な人物で最高人格神バガヴァーンではない。
- (3) クリシュナは不道徳である。

神様はたくさんいるし、皆同じである。どの神様を礼拝してもクリシュナ礼拝と同じである。

瞑想や精神修行によって誰でもクリシュナと同じように素晴らしくなれる。

- (6) 礼拝されるべきはクリシュナという人物ではなく、クリシュナの持つ不生・永遠という性質である。

(7) 慈悲を頂けるのなら、クリシュナに従う。

バクティはギヤーナ（知識）への足がかりにすぎない。

このような考えはどれ一つとして根拠もなく経典にも書かれていません。また実際に誤った考えですが、どういうわけか、ヒンドゥー社会では優勢なのです。

インドには以上の空想のような説はいくらでも見つけられます。、自分が宗教的であると鼓舞することばかり考えている妬み深い人が、このような間違った説を広めたのです。ただクリシュナに完全服従するのが真の宗教の目的です。真の目的から自分の弟子たちを間違った方向に導いています。クリシュナご自身が要求されています。

sarva(サルヴァ)-dharman(ダールマーン) parityajya(パリティアジャ)
mam(マーム) ekam(エカム) saranam(シャラナム) vraja(ヴラジャ)
aham(アハム) tram(トゥヴァム) sarva(サルヴァ)-papebyo(パーペビョ)
moksaisyami(モクシャイシャーミ) ma(マー) sucah(シュチャハ)

「すべての宗教を放棄し、ただ私に服従せよ。恐れるな。私がお前をすべての罪の報いから救おう。」(『バガバッド ギーター』18章6節)

クリシュナに関し誤った説を広めている人たちは敬虔で宗教的に見えるかも知れません。しかし、「全ての原因の太古の原因であるクリシュナが最高人格神です。認めて従いなさい」と彼らを説得しても、冷たく拒否されるだけです。クリシュナはそのような人について言っています。『バガバッド ギーター』7章15説

na(ナ) mam(マーム) dustrtino(ドゥシュクリティノ) mudhaha(ムダーハ)
prapadyante(プラパデュアンテ) naradhamah(ナラーダムアーフ)
mayayapahrta(マーヤヤーパフルタ)-jnana(ギヤーナー)
asuram(アーシュラム) bhavam(バーヴァム) asritah(アーシュリターフ)

「全く愚かな者、人間として最低の者、幻影によって知識が毒されている者、神を信じない悪魔の性質をもつ者、これらの悪徳の者たちは私に服従しない。」

純粋な献身者になろうと思っている人は常に非献身者や偽の献身者から汚染されないように気を付けなければなりません。

マーヤーヴァーダとサハジャーズムの教義によって、彼らは純粋な献身奉仕から離れていきます。マーヤーヴァーディの人は非人格主義者です。絶対真実としてのクリシュナの哲学を拒否します。彼らの目的は「神と一体になること」なのです。

主チャイタンニャ・マハープラブは「マーヤーバーディー クリシュネ アパーラーディ」とはっきりと言っています。「マーヤーヴァーディーはクリシュナを侮辱する人だ。」(『チャイタンニャ・チャリタームリタ』、マデヤ・リーラ17章129節) シュリーラ・プラブパダは理由を説明しています。「至上主の栄光を覆い隠し、マーヤーヴァーディ哲学者たちは最大級の被害を人間社会に与えている。」(『チャイタンニャ・チャリタームリタ』、アーディ・リーラ7章110節 解説)「マーヤーヴァーディの主な仕事は最高至上主クリシュナを侮辱することだ」(『チャイタンニャ・チャリタームリタ』アーディ・リーラ7章144節 解説)

残念なことです。マーヤーヴァーディ哲学は現代インド思想の中に深く浸透してしまいました。「非人格

主義はインドのヴェーダ文化を駄目にしてしまった」とシュリーラ・プラブパードは嘆いていました。(1976年7月5日会話)

クリシュナの支配権・超越的人格・永遠の精神的な姿を認めクリシュナに服従するのがバクティです。しかし、マーヤーヴァーディたちは愚かにもバクティの基本を損ね、神も普通の生物も同じだと主張します。ゆえに主チャイタンニャ・マハープラブは、マーヤーヴァーダの説明を聞く人の運命は精神生活の破滅だと警告しています。

献身奉仕を安請け合いする偽(にせ)の献身者をシャハジヤーと言います。献身奉仕の基本と原則に従わず熱心に献身している振りをしながら、高みを極めていると思いこんでいる人たちです。

プロの演説家やバジャンの歌手や漫画本の出版社そして偽のグルなど、中には金儲けのために恥も外聞もなくクリシュナ意識を広めている人がいます。上手にクリシュナの話をしたりクリシュナの歌を歌ったりするのですが、目的は金儲けだけです。

サドゥーと呼ばれる人たちにも自分のカリスマ性を利用して多くの弟子を集めている人がいますが、本質的なものを持っていません。お金と名声にしか興味がありません。面白い話をするので弟子は楽しいのですが、哲学を教える気は全くありません。自分たちにも甘く、弟子にも好きなようにさせます。プロの芸人です。難しい修行の話をして人々の注意を引いているだけです。グルも弟子も物質的な動機があり、また偉そうに見えるのですが、如何にせん、地に足がついていません。実際に彼らは欲深く且つ妬み深く、嘘ばかりで、世俗の生活に興味があるだけです。中途半端で騙され易い人は簡単に騙されます。プロの詐欺師ですから。純粋な献身奉仕に興味を持っている聡明な人は真のサドゥーを探すべきです。きちんと献身奉仕の指導が受けられ、魂が浄化され物質的な愛着が捨てられるようになります。

病院や学校を開いたり、貧しい人々に食べ物を施すなどの慈善事業に重点を置く偽善宗教家もいます。しかし真のサドゥーは、そのような俗社会の福祉をしても、究極的に何の価値もないと思っています。クリシュナ意識に目覚めなければ、恐ろしい輪廻転生と不幸の道を進むことになるからです。真のサドゥーの義務は私たちがクリシュナ意識に導くことです。恩恵があるからと、世俗の奉仕と献身奉仕は同じだと主張すれば、他人を欺くことになります。

インチキ・サドゥーと弟子についてももう一つ例をあげましょう。権威あるヴァイシュナヴァの伝統に属しながら、妥協して信念と行動を曲げ、ヴィシュヌに服従するという本質的精神を失ってしまった献身者がたくさんいます。

このカリ・ユガ時代には、もう一つ問題があります。偽の神の化身が数多く蔓延すると言われています。現在のカリ・ユガ時代特有の墮落した環境では、愚かな人は、偽の神を礼拝するほうが本当の神(クリシュナ)を礼拝することより良いと信じているのです。このような時代の流れを止めることはできません。そして、惑わされた人たちは、意味のない教えを「神々」の聖なる哲学として受け入れています。

このように非献身者、献身者になりきれない半献身者、偽の献身者はバクティを実行しているように見えるかもしれませんが、間違った情報を教えられ、誤った指導を受け信じています。ですから、物質的な動機があるかあるいは、クリシュナを妬んでいるかのどちらかです。彼らの祈りやマントラやプージャは全て役に立ちません。真のパラムパラー献身者の活動基準に照らし合わせると、実際のバクティとして認めるわけにはいきません。

シュリーラ・ルーパ・ゴースヴァーミーの言葉です。

sruti(シュルティ)-smrti(シュムルティ)-puranadhi(プラーナーディ)-
pancaratras(パンチャラートウラ)-vidhim(ヴィディム) vina(ヴィナ)
aikantiki(アイカーンティキー) harer(ハレル) bhaktir(バクティル)

utpatayaiva(ウトゥパーターヤイヴァ) kalpate(カルパテ)

「ウパニシャドやプラナーナやナーラダ・パンチャラートゥラ等、権威ある本を無視する献身奉仕は社会を混乱させるにすぎない。不必要な奉仕だ。」(『バクティ・ラサームリタ・シンドゥ』1章、12節、101)

現代インド宗教文化は、表面的で曲解され捏造された信念や宗教儀式ばかりです。いわゆるヨギーやスワミ、グル、ババ、化身、手品師、修行僧、無数の「神たち」など。彼らは怪しげな理論を振りかざし、ありとあらゆることを弟子に教えています。ただ 最高人格神クリシュナに服従することはしません。偽の宗教にはこのように何でもありますが、権威のない偽の哲学や修行にすぎません。まだ訓練を受けていない人は本物と部分的に本物と偽物の相違点をを即座に明確に区別できません。クリシュナ意識は見た目は他の「ヒンドゥー教集団」と同じように見えるかも知れません。クリシュナ意識内部にも、各団体はそれぞれのバジャンや寺院、お祭り、経典、グル、ティラカなど、それぞれのやり方に従っています。ですから深く勉強してきちんと修行しなければ、何もわからない人は「全ての道は同じだ」と思ってしまいます。

クリシュナへの純粋な献身奉仕の道とその他の道の間には大きな違いがあります。現存する経典に明記され、全ての権威者が認めてきた真実をありのままに完全に伝えているのが唯一クリシュナ意識です。どのようにすれば自己の目的を持たずにクリシュナ(最高人格神バガヴァーン)の永遠の僕としての自己の立場を悟ることができるのかを教えてください。(特に主チャイタンニヤの師弟継承上で教えられているように)

シュリーラ・ルーパ・ゴースヴァーミーはこの最高級の基準を述べています。

anyabhilasita(アニーアビラースイター)-sunyam(スーニヤム)

jnana(ギヤーナ)-karmady(カルマーディ)-anavrtam(アナーヴリタム)

anukulyena(アーナクレーナ) krsnanu(クリシュナム)-

silanam(スィーラナム) bhaktir(バクティル) uttama(ウッタマー)

「最高主クリシュナへの超越的愛情奉仕を全身全霊でなせ。結果を考へるな。利益を求めな。それが純粋な献身奉仕だ。」(『バクティ・ラサームリタ・シンドゥ』1, 1, 11)

クリシュナ意識を極めたいと思っている志願者は、純粋なクリシュナ意識への道と他の道の違いを理解しなくてはなりません。

クリシュナ意識運動は「ヒンドゥーのセクト」でもなければ「諸々の意見」でもありません。主チャイタンニヤ・マハープラブのクリシュナ意識運動は文化・哲学・科学面において、全世界の再浄化を目的とする神様からの贈り物です。暗黒時代の人間社会を救う歴史書として伝えられるべきです。「クリシュナ意識は真剣且つ真面目な教えであり、普通の宗教ではない。」(『自己の悟りの科学』)「クリシュナ意識運動は本物です。歴史的にも権威があり、自然で、『バガバッド ギーターあるがままの詩』を基本としています。世界中でもっとも有名な運動になりつつあります。」(『バガバッド ギーターあるがままの詩』序文)「社会、政治、宗教、道徳、教育、衛生上の原則を完全に洗い直すためにこのクリシュナ意識運動は存在する。」(1969年2月18日シュリーラ・プラブパーダの手紙)「私たちのプログラムは最高だ。この哲学は権威があり実行可能だ。最高に純粋、プログラムはとて簡単。これが特徴だ。私たちは最高を目指している。」{1970年3月19日シュリーラ・プラブパーダの手紙}

ですから、クリシュナ意識はお粗末な宗教的且つ感傷的な新しい「宗教」ではありません。太古の昔から現在まで変わることなくそのままに教えられてきた絶対真実の科学です——というのは、真実は決して変わりませんし、時代を経ても変わりもしません。幻想ではなく現実。虚ではなく真。闇ではなく光。これがクリシュナ意

識です。クリシュナ意識の悟りが最高の完成です。世俗のどんな信仰も哲学も比べられません。

この本をお手本にして献身奉仕の技術を学んでも、クリシュナ意識特有の純粋さを正しく哲学的に理解できなければ、献身者は正しい修行の道を歩むことができません。ハート（心）の変化が要求です。

もちろんクリシュナ意識の活動をしていれば常に恩恵を受けますが、早く達成するには、世俗の宗教への執着を棄てなければいけません。クリシュナは『バガバッド ギーター』（18章66節）で言っています。

sarva(サルヴァ)-dharman(ダルマーン) parityajya(パリティアジャ)
mam(マーム) ekam(エカム) saraman(シャラナム) vraja(ヴラジャ)
aham(アハム) tvam(トゥヴァム) sarva(サルヴァ)-papebho(パーペビョ)
moksysisyami(モクシャスヤーミ) ma(マー) sucah(スキヤハ)

「全ての宗教を放棄しただ私に服従せよ。恐れるな。私がおまえを全ての罪の報いから救おう」

本物と偽物を見分けるには訓練が必要です。特に大きく道を外れて誤った概念しか見えない人にはそうです。ですから、シュリーラ・プラブパーダの本を繰り返し丁寧に何度も読んで下さい。（たくさん本を読むことができなくても『バガバッド ギーターあるがままの詩』を読めば全ての疑問を解決されます。純粋な献身奉仕の卓越性と他の生き方の劣性をシュリーラ・プラブパーダがわかりやすくはっきり説明しているからです。）

クリシュナ意識を正しく守っている献身者は、宗教の名前を騙(かた)るような感傷的執着を持っていませんから、交際して下さい。

この点についてシュリーラ・プラブパーダは言っています。

「シュリーラ・ルーパ・ゴスヴァーミーは忠告している。献身奉仕の甘露を味わった献身者は、献身奉仕を守るために、冷淡な思索家や形式的な儀式偏重主義改革者や非人格的な救世者たちをととても警戒している。泥棒に大切な宝石を盗まれないように。つまり、純粋な献身者は冷淡な思索家や偽の放棄者に献身奉仕や哲学を話してはならない。非献身者は献身奉仕の恩恵を絶対に理解できないし、献身奉仕の意味を理解することも通常ありえない。最高人格神バガヴァーンの蓮華の御足に身を投じた人のみが献身の真の甘露を味わえる。」（『献身奉仕の甘露』34章）

「半神崇拜や非人格主義だけでなく、全ての中途半端なクリシュナ崇拜を公に批判しているのはインドで私だけだ。私のグル・マハラージャは決して妥協しなかった。私もしないし、私の弟子たちも妥協しない。」（『シュリーラ・プラブパーダの手紙』）1972年1月3日）

シュリーラ・プラブパーダの重要性

「プラブパーダ」という名称は、文学の分野や布教面で世界に際だった貢献をなした偉大な師に対して与えられる尊称です。たとえば、シュリーラ・ルーパ・ゴスヴァーミー・プラブパーダ、シュリーラ・ジューヴァ・ゴスヴァーミー・プラブパーダ、そしてシュリーラ・バクティシダーンタ・サラスヴァティー・ゴスヴァーミー・プラブパーダの方々です。

イスコンのメンバーが「プラブパーダ」と言うときは、尊師A. C. バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパーダを指しています。世界の宗教歴史上特異な位置にいらっしやるので、正しくは「シュリーラ・プラブパーダ」と呼ばれるべきでしょう。

「誤った方向へ進んでいる文明社会で育った信仰心のない人々に変革をもたらすのがバーガヴァタムだ」としてシュリーラ・ヴァーサデヴァは『シュリーマド バーガヴァタム』（1巻5章11節）で述べています。ヴァーサデヴァの教えにシュリーラ・A. C. バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパーダがもたらして下さった教えを参照すべきだとヴァイシュナヴァの学者たちは確信しています。ヴァーサデヴァがバーガヴァタムを編纂してから5000年を経て、バクティヴェダンタただ一人、初めてバーガヴァタムの解説に取り組みました。物質主義の暗闇の中で彷徨(さまよ)っている全人類に、精神復活のために改革をもたらした大きな社会貢献を果たしました。

主の神聖なる御名が世界中のあらゆる町や村に広まると主チャイタンニヤも予言しました。暗黒のカリ時代にクリシュナ意識が広まり、1万年間黄金時代を先導すると主のサムプラダーヤのアーチャーリヤは予言しました。また『チャイタンニヤ・マンガラ』の中で、偉大なセナパティ（軍司令官）が主チャイタンニヤの教えを力強く広めるために現れるともロカナ・ダーサ・タークラは予言しました。世界中にクリシュナ意識を広めよとの極秘命令は尊師A. C. バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパーダに託されました。

クリシュナによって力を与えられた者だけがクリシュナ意識を大衆の心に注ぎ込むことができると『シュリーラ・チャイタンニヤ・チャリタームリタ』も確証しています。「クリシュナ意識を世界中に広める人物がもうすぐ現れるだろう。」と偉大なヴァイシュナヴァ、アーチャーリヤ・シュリーラ・バクティヴィノダ・タークラ（1838 — 1914）は予言しました。予言されたその人物こそが尊師A. C. バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパーダです。

一般人を何人ヴァイシュナヴァ主義に変えるかによって、そのヴァイシュナヴァの偉大さが判断できるともバクティヴィノダ・タークラは言いました。たった一人でも身分の高い人をクリシュナ意識に変えることは難しいのです。しかし、クリシュナがシュリーラ・プラブパーダに大きな力を与えられました。変更不可能と考えられる候補者たち—— 西欧諸国の若い快樂主義者たち—— の中へ入っていき、何千人もの若者を献身者にしたのです。シュリーラ・プラブパーダが成した並々ならぬ仕事を理解できる人はいません。ヴェーダ文化とは程(ほど)遠い人たちの中へ一人で入っていったのです。サドウとのつきあい方もわからない人たちです。肉食をし、セックスやギャンブルや酒や麻薬に溺れる人がたくさんいる社会で育った人たちです。精神生活を求める志願者としては考えられない人たちだったのです。

シュリーラ・プラブパーダはそのような人たちの中に入って行っただけではなく、徐々に彼らを訓練して、世界一流のヴァイシュナヴァや説教者と言われるまでに育て上げました。彼らには現在クリシュナ意識を広める資格が与えられています。

インドには、献身して学識もあり放棄者と言われるバイシュナヴァが数多くいましたが、全世界にクリシュナ意識を広める資格が与えられていたのはシュリーラ・プラブパーダだけだという事実があります。彼はインド以外の世界にクリシュナ意識を本気で広めるために、主チャイタンニヤの教えとグルの命令とクリシュナの聖なる御名を固く信じていました。主チャイタンニヤの教えを一番必要とする人たちに教える慈悲と展望を持っていたのはシュリーラ・プラブパーダだけです。クリシュナの最上の密偵献身者のみがこのようにすばらしい仕事を成し得るのです。この比類ない業績によって、シュリーラ・プラブパーダはヴァイシュナヴァ歴史上特異な位置を占めています。

シュリーラ・プラブパーダには率直かつ実践可能な方法でクリシュナ意識を広める力が与えられていました。現代社会にぴったりの方法です。クリシュナ意識の教えに少しも妥協することなく、奥儀の真実を損ねることなく、一般人も学者も満足するようなわかりやすい方法です。

シュリーラ・プラブパーダはイスコンの発展を見据えていました。自らイスコンの発展を見越して計画を練りました。クリシュナ意識の本の出版と配布、お寺やアシュラム（ヨーガ道場）の建設、プラサーダム（クリシ

ユナの神像に捧げた食べ物)の配給、神聖な農場や共同体およびグルクーラ(クリシュナ意識を基本とする学校)の設立、科学者や学者たちへの説教など。

クリシュナ意識のあらゆる面においてもわかりやすく教えてくださいました。サーダナ(毎日守るべき基本原則)や説教、神像礼拝の方法、クリシュナのための料理、マントラの声明などです。ドーティの着方についても詳しく教えてくださいました。

このようにシュリーラ・プラブパーダはイスコンのアーチャーリヤ・創設者です。イスコンの基準や教えは全て彼の指導によるものです。ゆえに、シュリーラ・プラブパーダは今でもイスコンのシークシャ・グル(教育係のグル)でありイスコンのアーチャーリヤです。

経典や伝統に従ってクリシュナ意識を学ぶことはできますが、シュリーラ・プラブパーダの弟子たちは師が示して下さったとおりに教えを守っています。シュリーラ・プラブパーダが御自分のグルと以前のアーチャーリヤの教えを誠実に守っていらっしゃたからであり、現代には最も適切な方法を示して下さったからです。

最高主クリシュナ御自身に定められた使命であり祝福されたので成功したのだとシュリーラ・プラブパーダは指摘しています。

真剣に奉仕をして真の献身者になりたいと思っている入門者には、絶対に必要とされる特別の教えを指導してくださいました。たとえば、午前4時に起きてマンガラ・アーラティに出席し、毎日少なくとも16周マハー・マントラを唱え、しっかり4つの基本原則を守るよう弟子には要求します。

シュリーラ・プラブパーダが定義した基準がイスコンの基準です。悟りを得た弟子は、シュリーラ・プラブパーダの教えを基準にして、忠実に誠実に守っているにすぎません。シュリーラ・プラブパーダの教えと企画を変えてみようとか解釈してみようとか思ったことはありません。シュリーラ・プラブパーダの教えが完全であり、全人類社会の悟りのためにも完全であると知っているからです。今だけでなく、一万年後も同じです。

グルと入門

本を読んだけで悟りの境地に至れる人はいません。マーヤーの支配から抜け出すのは難しいです。試練や困難が道をふさいでいるからです。自分一人の力で神の国には入れません。ですから、精神的な進歩を求めている人は真の師(グル)の保護を受けることが非常に重要であるとどの経典も強調しています。

「人生の一步一步を導くのがグルの仕事だ・・・そのような指導ができるグルは完全であるはずだ。そうでなければ、どうやって人を導くことができるのだ・・・グルの命令を拒んではならない。だから、間違いのない命令を出すグルを選らばなければならない。グルにしてはならない人をグルとして受け入れ間違った教えを受けたら、あなたの全生涯が損なわれてしまう。だから、完全な悟りへ導いてくれるグルを選ばなければならない。それがグルと弟子の関係だ。形式ではない。弟子にもグルにも重大な責任だ。」(1966年講義より)

現在イスコンにはシュリーラ・プラブパーダの弟子がいます。協会内で良い地位を得て協会の規定に従って入門を授ける資格を持っている弟子もいます。クリシュナ意識になって入門したいと思っている希望者がプラブパーダの弟子の所へやって来ることがあります。

「良い地位を得ている人」とは、規定された原則を守り、ハレー・クリシュナ・マハーマントラをジャパ・マラーで毎日16周唱えており、朝早く起きて寺院のプログラムに参加し、きちんと献身奉仕を務め、クリシュナ意識の協議に忠実に従っている人で、GBC(管理団体委員)に認められたイスコン組織枠内の務めも果たしています。

『ハリ・バクティ・ヴィラーサ』によると、クリシュナ意識の入門希望者は指定された献身者に就いて少なくとも一年間、定期的にクリシュナの講義を受けなければなりません。この期間、グルと弟子の関係は奉仕と質疑

応答により深まります。もし志願者が「この方に就いていけば間違いない。私をクリシュナに導いてくれる。」と確信すれば、その献身者の許(もと)へ行って保護を求め、最終的に入門します。

一致しており大きな組織に相応しいものです。グルは世界中を回り広い地域を任されています。急いで入門を受ける必要はないと経典も警告しています。だからグルと弟子を守るためにも、しっかりとした調査と調和が必要です。

イスコンの献身者と接して真剣にクリシュナ意識を受け入れる神の啓示を感じると、まずシュリーラ・プラブパーダの教えに従うよう指導されます。シュリーラ・プラブパーダはイスコン全メンバーの中心となるシクシャヤー・グル(指導者のグル)でありアーチャーリヤです。新しい入門者はシュリーラ・プラブパーダに対してグル崇拜を行うよう指導されます。尊敬の礼を捧げるとき、あるいはクリシュナへ食べ物や捧げるとき、シュリーラ・プラブパーダのパラマートマ・マントラを唱えます。

最小限の基本(毎日ジャパで16周唱えることと4つの原則を守ること)に従って少なくとも六ヶ月間クリシュナ意識の修行をし、入門のグルに保護を受け入れたいと申し出ます。

グルとは「形式的に」面接するのではなく、信念と知恵を確信して面会すべきです。シュリーラ・プラブパーダの本を勉強し、先輩献身者と相談しながら、真のグルの資格とは何かということが判(わか)らなければなりません。

先輩の献身者に指導してもらって、実際に何か感じるようになるべきです。「この献身者はシュリーラ・プラブパーダの教えを厳格に忠実に守り、シュリーラ・プラブパーダの教えにしたがって私を導いてくれる人だ」と確信してください。

特定の入門グルにこの信念と確信を実際に持つようになると、その保護を求めて彼のところへ行きます。入門グルと面接するにはもっと時間(最短基準期間の6ヶ月以上)が必要だと感じたら、もっと時間を取ってください。急ぐ必要はありません。何度も生まれ変わってやっとグルを受け入れるのです。人生で一番重大な決心をすることになるでしょう。

イスコンのグルをグルとして受け入れる人には基本となる教えが授けられます。シュリーラ・プラブパーダが私たちに教えて下さった教えと同じです。朝早く起きて16周唱えることなどです。しかし、私たちが個人的にパラムンパラーに繋(つな)いでくれる人がグルなので、有望な弟子にはグルを受け入れる時には慎重になれと強く言います。先輩献身者にアドバイスを受けても、入門を受けようと思っているグル(献身者)の性格を個人的にしっかり吟味してください。

これまでの指導のほかに(イスコン内の良い地位の献身者にとって)、グルが6つの欲望をどのように制御してきたか、6つの積極的な質をどのように育ててきたか、そして6つの欠点をどのようにして克服してきたかについてよく調べてください。(『教えの甘露』1~3節、詳しい説明がありますから見てください)

理想を言えば、グルとは経典を知り尽くし放棄の心を持っている人です。クリシュナの奉仕のためにはどんなに贅を尽くそうとも、物質的な安らぎや豊かさには無執着な人でなければなりません。

さらに、献身奉仕とクリシュナ意識と伝道活動の執着の程度を調べてください。高い地位に就いているとかたくさん弟子がいるとかなどは、クリシュナ意識が発達しているとかクリシュナ意識で弟子を訓練する能力があるとかの判断材料にはなりません。

グルと弟子の関係は理想的で親密且つ個人的な関係です。ですから、自分の師を誰にすべきか、どのような指導を受けるかを選択するに当たり個性を考慮することも必要です。真のグルの教えは同じですが、グルには独自の個性があり、グルと弟子の関係の独自性を持っています。弟子をあまり取らず自ら弟子の教育をするグルもいれば、多くの弟子を取って先輩献身者に教育を任せてしまうグルもいます。

特定のグルを執拗に主張して入門を申し込む弟子には気をつけています。正当な方法ではないからです。イ

スコンに精神的な保護を求めている人は、誰であろうと入門を授ける資格を持っているメンバーに近づけます。

グルの保護を正式に受け入れてから、献身者はそれまで通りにクリシュナ意識の修行を続けますが、その時点で、シュリーラ・プラブパーダへのグル礼拝と共に、保護を受け入れたグルに対してもグル礼拝を行います。尊敬の礼を捧げる時やクリシュナに食べ物を捧げる時に自分のグルのプラナーマ・マントラ（もしあれば）を唱えます。正式にまだ入門を受けていなくても、特定のグルを保護者（自分のグル）として受け入れ尊敬し始めるのです。

正式にグルの保護を受け入れてから少なくとも6ヶ月を経た後から、献身者は入門します。イスコンのグルが入門を授けるまでに、担当の寺院長の推薦を必要とします。推薦には次の条件が必要です。（1）寺院長が行う筆記試験と口頭試験の両方に合格すること（弟子であること、イスコンのメンバーであること、その他の重要な哲学の要点を理解しているかを見る）（2）毎日少なくともジャパを16周唱えることと四つの原則を厳格に守っていること。そして生涯を通して厳格にクリシュナ意識を続ける決心をしていることを寺院長が個人的に認めていること。

入門に際し弟子はグルから精神的な名前を授かります。名前を授かってから少なくとも六ヶ月献身奉仕を着々と続け、同じような手続きを経て、ブラフマンとガーヤトリー・マントラの入門が授けられます。

入門に際しては慎重であるべきですが、あまり長くかかりすぎるのものも普通は薦めません。四つの原則を守り、マハー・マントラを毎日16周唱えていれば（特に寺院の奉仕をフルタイムで従事している人）1年間か2年間で入門を授かるのが普通です。

入門の師とは別に、イスコンの献身者（特に先輩の献身者）に話を聞いて奉仕を続けなければなりません。自分のグルに愛情を持つのは当然ですが、兄弟弟子をグルとして敬うのは、ヴァイシュナヴァとしての礼儀です。

ヴァイシュナヴァでなく真のグルでもない人から以前入門を受けていた場合、以前のグルを拒否してよいと経典に書いてあります。真のグルを受け入れるためです。そのようなグルを既に持っている人は報復を心配してのことですが、報復の心配はありません。偽のグルの場合は、グルを捨てることにはならないと経典は教えていますし、実際に経典にも書いてあるのです。正当なヴァイシュナヴァのグルの保護を受けれる人をクリシュナは直接守ってください。本当です。（『シュリーマド バーガヴァタム』8章20節シュリーラ・プラブパーダの解説を参照。この点に関してさらに詳しく書いてあります。）

バクティヴェーダンタ文庫出版の『グルと弟子』は、シュリーラ・プラブパーダの本からの抜粋ですが、グルと弟子の関係の大切さについて解りやすく書いてあります。入門を受ける前に、この本を是非とも何度も読むようお勧めします。

サーダナの必要性

全生命体は本来クリシュナ意識です。マーヤー（幻想）に惑わされてクリシュナを忘れていたのです。眠っているクリシュナ意識を目覚めさせてくれるのがサーダナで、赤ん坊の成長過程にたとえられます。赤ん坊は成長し訓練を受けて出てくるいろいろな潜在能力、例えば歩行能力等を持っています。

サーダナはクリシュナを真剣に理解しようとする献身者のためであり、サーダナなくしては実際に精神生活が存在しないことを知っている人のためです。

サーダナとは「精神修行」という意味です。バクティ・ヨガ（クリシュナ意識）では、クリシュナについて聴き唱えることをサーダナの中心にしています。非常に穢（けが）れた心を浄化し少しずつクリシュナに近づけるよう働きかけます。

時々サーダナを行うのではなく、毎日厳格に真剣に実行すべきです。この修行を行うと、マーヤーの誘惑に負けない精神的力が与えられます。サーダナに専念しなければクリシュナ意識を確実に発達させることはで

きません。クリシュナに対して何か感じるがあっても、サーダナを実行しなければ、献身奉仕は表面的なレベルを超えられません。

シュリーラ・プラブパーダは寺院での毎日の朝夕のサーダナ・プログラムを設定しました。朝早く、遅くとも4時には起きて朝のプログラムを始めます。精神修行を行うには、夜明け前の時間帯が最高なので、朝早く起きることは真剣な献身者には不可欠です。

起床後、沐浴し、清潔な衣服に着替えます。お寺へ行き、マンガラ・アーラティとトゥラシー・アーラティに出席して、ハレークリシュナ・マハーメントラをジャパで唱えます。神様への挨拶をみんなでします。グル・プージャを行い『シュリーマド バーガヴァタム』の講義を聴きます。このように、朝のプログラムは4時間から4時間半続きます。

夕方のプログラムはアーラティと『バガバッド ギーター』の講義で1時間から1時間半です。このように、シュリーラ・プラブパーダは弟子が集まって一日6時間のサーダナを行うことを望まれました。

自宅にいる献身者、あるいはとても忙しい人はサーダナのためにこんなに時間を使うなんて無理だと思うかも知れません。現代生活は慌(あわただ)しいので、働くことと家族の面倒をみる以外に時間がないのがほとんどです。高い目標のない人生は動物の生活と同じです。真の人間生活は、精神活動が一番で、肉体の維持活動は二番目です。

クリシュナ意識の重要性を理解している人 —— 献身奉仕のない人生は無意味だと理解している人 —— は当然何とかしてサーダナの時間を作ろうと自分の時間をやり繰りします。

これは人生の再編です。働く時間と収入を少し少なくして精神的に向上する時間を作るのです。夫婦が外で働いている家庭では、妻が仕事を辞め家にいて家事に専念することを考えてみるのは有効です。

生活を大きく変えなくても、自分の時間をもっと上手に使えばいいのです。たいていの人はうわさ話をしたりテレビを見たり、つまらないことに時間を使っています。クリシュナ意識のサーダナのために時間を使うほうが良いのです。

この本を参考にすれば、サーダナの仕方が分かるようになります。「毎日のスケジュール」の欄では、いろいろなサーダナ・プログラムについて簡単に書いています。究極の目的：クリシュナへの純粋な愛をできるだけ早く手に入れられるように、読者は毎日の生活にサーダナの訓練を取り入れたいという思いに駆られるはずです。

キールタナ

harer(ハレル) nama(ナーマ) harer(ハレル) nama(ナーマ) harer(ハレル) namaiva(ナーマイヴァ) kevalam(ケヴァラム)

kalau(カラウ) nasty(ナースティ) eva(エヴァ) nasty(ナースティ) eva(エヴァ) nasty(ナースティ) eva(エヴァ) gatir(ガティル) anyatha(アニャター)

「争いと偽善のはびこる時代にあっては、主の聖なる御名を唱えること以外に救いの道はない。他に道なし。他に道なし。他に道なし。」『ブルハン・ナーラティーヤ・プラーナ』

hare(ハレー) krsna(クリシュナ) hare(ハレー) krsna(クリシュナ) krsna(クリシュナ) krsna(クリシュナ) hare(ハレー) hare(ハレー)

hare(ハレー) rama(ラーマ) hare(ハレー) rama(ラーマ) rama(ラーマ) rama(ラーマ) hare(ハレー) hare(ハレー)

ithi(イティ) sodasakam(ソダシャカン) namnam(ナムナム) kari(カリ)-kalmasa(カルマシャ)
nasanam(ナーシャナム)

natah(ナタ) parataropayah(パラタロパーヤ) sarva(サルヴァ)-vedesu(ヴェデシュ) drsyate(ドゥリシュヤテ)

「16語のこのハレー・クリシュナ・マントラはカリユガの悪影響を阻止する唯一の手段だ。無知の海を渡るには、聖なる御名を唱える以外には方法がない。全ヴェーダ經典にも書かれてる。」『カリ・サンタラナ・ウパニシャド』

ハリの聖なる御名の声明はカリ・ユガ時代のためのユガ・ダルマ（その時代に適している宗教方法）です。声明の重要性をいくら強調しても強調しすぎることはありません。できるだけたくさん聖なる御名を唱えるてください。

唱え方には二つあります：一つはキールタナと呼ばれ、通常はムリダンガという太鼓やカラタラの演奏と共に大きな声で唱えます。もう一つはジャパと呼ばれ、自分だけに聞こえればいいので小さな声で唱えます。

キールタナは簡単です。献身者のグループの中で、一人がキールタナをリードします。つまり、リーダーが最初に歌います。次に他の献身者も同じように歌います。同じ歌をユニゾンで同じ言葉で同じように歌います。歌う曲はまず簡単なので誰もが簡単に一緒に歌えます。

これまでに説明してきましたが、一番大切なマントラはマハー・マントラです。ハレー クリシュナ、ハレー クリシュナ、クリシュナ クリシュナ、ハレー ハレー/ ハレー ラーマ、ハレー ラーマ、ラーマ ラーマ、ハレー ハレー。

「おお、クリシュナ。おお クリシュナのエネルギー。どうか私にあなた様への奉仕をさせてください。」という意味です。ハレーはクリシュナの内的エネルギーという意味です。ハラー（シュリーマティー・ラーダラーニー）とクリシュナとラーマの三つの御名前は、喜びの貯水池といわれ全てを魅了する最高人格神の御名前です。

キールタナをするときは、主チャイタンニャ・マハープラブの教えに従ってマハー・マントラを歌うべきですが、マハー・マントラを唱える前にシュリーラ・プラブパダのプラナーマ・マントラ（「歌」の欄を見てください）とパンチャ・タットヴァのマントラを唱えます。Sri(シュリー)-Krsna(クリシュナ)-chaitanya(チャイタンニャ) prabhu(プラブ)-nityananda(ニティアーナンダ)/ sri(シュリー)-advaita(アドゥヴァイタ) gadadara(ガダーダラ) srivasadi(シュリーヴァーサーディ)-gaura(ガウラ)-bhakra(バクタ) vrnda(ヴリンダ)。

ハレー・クリシュナのマハー・マントラを唱える前にパンチャ・タットヴァのマントラを唱えます。ハレー・クリシュナのマントラを唱えている間に犯した侮辱を克服できるよう、主チャイタンニャにお慈悲をお願いするためです。

偉大な献身者が作った権威あるバジャンやマントラもたくさんあります。この歌を聞くと献身的な気持ちが高められます。特に『ヴァイシュナヴァ・アーチャーリヤの歌』の中で最も大切なヴァイシュナヴァ・バジャンを少なくとも何曲か覚えるとよいでしょう。

この歌集はバクティヴェダンタ文庫から出版されています

ジャパ

krsna(クリシュナ)-nama(ナ0マ)-maha(マハー)-mantrera(マントレラ) ei(エイ) ta(タ)' svabhava(スヴァバーヴァ)

yei(エイ) jape(ジャペ), tara(ターラ) krsne(クリシュネ) upajaye(ウパジャイエ) bhava(バーヴァ)

「唱える人は誰でもクリシュナへの愛の歡喜をすぐに味わい育てる。これがハレー・クリシュナ・マハー・マントラの特徴だ。」(『チャイタンニャ・チャリタームリタ』アーディリーラー7章83節)

ジャパでハレー・クリシュナのマハー・マントラを唱えることはクリシュナの真剣な献身者には必要不可欠です。どんなに仕事が忙しくても毎日ハレー・クリシュナを唱えるために必ず時間を確保してください。

唱えている回数を数えることができるので、ジャパ・マーラーで唱えるのがいいです。尊師A. C. バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパダは、入門を受けた献身者は少なくとも一日16周(16×108回のハレー・クリシュナの声明)唱えることとしました。尊師はイスコンの創立者であり、この聖なる御名を力強く布教された方です。

クリシュナ意識に新しく来られた方には毎日16周唱えるのは無理だと思われるかも知れません。回数を減らしてから始めてはどうでしょう。8周? 4周? 2周? 1周でもいいです。できる範囲でやってみてください。声明に慣れてくるにつれて、16周になるまで少しずつ回数を増やすと良いでしょう。

毎日唱える回数を絶対減らしてはいけません。入門を受けたら16周以下は絶対にだめです。最低16周は義務です。

ジャパは16周唱えるだけでは完成しません。質の高い声明によってが精神的発達が早くなります。クリシュナに祈りながら、主の聖なる御名を聞きながら、ジャパをはっきりと唱えてください。

一番良いジャパ・マーラーはトゥラシーの木で作られたものです。ニームの木も人気があります。説明しましたように、マーラーは唱えた回数を数えます。ジャパ・マーラーには108個の数珠と「母珠」と呼ばれる数珠がもう一個付いています。

右手の親指と中指でジャパ・マーラーを持ってください。人差し指は不浄だと言われているので使いません。母珠の次の数珠から始めます。ハレークリシュナ・マハーマントラをジャパで唱える前に、パンチャ・タットヴァ・マントラ、つまりシュリー クリシュナ チャイタンニャ プラブ ニティアーナンダ / シュリーアドゥヴァイタ ガダーダラ シュリーヴァーサーディ ガウラ バクタ ヴリンダを唱えます。主チャイタンニャと弟子たちの御名を唱えることによって、唱えている間に犯してしまう侮辱から救っていただくためです。

聖なる御名を唱える際に犯すと思われる侮辱が10項目あります。『献身奉仕の甘露』の8章の終わりに記述されています。

まず、マハー・マントラを唱えます。ハレー クリシュナ、ハレー クリシュナ、クリシュナ クリシュナ、ハレー ハレー / ハレー ラーマ、ハレー ラーマ、ラーマ ラーマ、ハレー ハレー。それから2番目の数珠に移動します。このようにマハー・マントラを全部唱えてから次の数珠に移ります。108回唱えると母珠に戻ります。これが1マーラーつまり1周です。そこから、母珠に行かずに反対方向に向きを変えます。そして、シュリー クリシュナ チャイタンニャ プラブ ニティアーナンダ / シュリー アドゥヴァイタ ガダーダラ シュリーヴァーサーディ ガウラ バクタ ヴリンダを唱えて次の1周に移ります。

唱えることは簡単ですが、最上の結果を得るためには正しく唱える必要があります。隣に座っている人が聞こえるよう大きな声で唱えてください。唱えている間は、マハー・マントラを聞くことに精神を集中させてください。この集中をマントラ瞑想といい強力に私たちの心を浄化します。一つのことを心に集中させることは難しいかもしれませんが、他のことと同じように、訓練すれば上手になります。一つ一つの音節がはっきりと聞こえるようにマントラを明確に唱えるよう心がけてください。

悪いジャパの習慣をつけてしまった献身者を知っています。はっきりと発音しなかったり、シーシーと発音してマハーマントラを唱えたり、単語や音節を飛ばしたり、唱えながら眠ってしまったたり、唱えているときに他の事をやったり、他人と話しながら断続的に唱えたり、唱えながら本を読むことなどです。ありふれた間違いは

数珠を飛ばすことです。(1回のマントラを完全に唱えていないのに無意識に次の数珠に移るような事をする、1周終えても108回唱えたことにはなりません。)上手になるためには常に自分のジャパを査定してください。

クリシュナ意識の初心者には16周を唱えるのに長い時間がかかるようですが、きちんと練習すれば、だいたい1時間半から2時間で終わります。(例えば、1周は5分から8分)質のほうが速さより大切です。ですから、最初にははっきりと唱え注意深く聞くことに集中してください。唱える練習を積み重ねれば自ずと早くなります。1周するのに5分以下の場合は、(a)ちゃんと集中していない、(b)マントラの単語や音節を飛ばしている、(c)数珠を飛ばしているのいずれかです。

声明に最適の時間帯は早朝(日の出前の吉兆な時間帯であるブラーフマ・ムフルタ)です。

電車の中、通勤の途中、道路を歩いているときなど、いつでも唱えられますが、毎日の仕事を始める前に、早朝の時間に精神を集中して16周を終えるのが最高です。

ジャパ・マーラーはジャパのために作られた特別の袋に入れておくと良いでしょう。ビーズバッグ(数珠袋)には数珠と人差し指を隔離するために人差し指を外に出すための穴があります。ビーズバッグにはひもが付いているので首にかけられます。こうすると使わないときでもどこへでも持っていきます。ジャパを唱えるチャンスがあればどこでも唱えられるように、献身者はいつも数珠を持っています。数珠を清潔に神聖に保つための注意も必要です。トイレに数珠やビーズバッグを持って行ってはいけません。

先輩献身者から話を聞くこと

nitya(ニッティヤ)-siddha(シッダー) krsna(クリシュナ)-prema(プレマ) 'sadhaya' (サーダヤ) kabhu(カブ) naya(ナヤ)

saravanadhi(サラヴァナーディ)-suddha(スッダー)-citta(チッテ) karaye(カライエ) udaya(ウダヤ)

「クリシュナへの純粋な愛は、生命体の心に永遠に存在する。何処かから探して持ってくるものではない。聞いたり唱えたりすると心が浄化され、この愛に目覚める。」(『チャイタンニヤ・チャリタームリタ』マデェア・リーラー 22章 107節)

これは先輩献身者からクリシュナについて話を聞くことの重要性を強調する経典の一節です。

イスコンセンターの近くに住む人には、朝夕行われる『シュリーマド バーガヴァタム』や『バガバッド ギーター』の講義に出席できる恩恵があります。

また、尊師A. C. バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパーダの講義のCDを聞いたりできます。クリシュナの純粋な献身者の唇からこぼれてくる超越的な音の響きに優るものはありません。

新しい人は個人的に先輩献身者に相談もできます。特に初めてクリシュナのもとに来たときは、いろいろ助けてもらう必要があります。これまでの概念や習慣を変えるのは難しいという人もいるでしょう。疑問や分からないことがあって当然です。指導を受けるのですから、ためらわないで熟知している献身者に聞いてください。先輩献身者はそういう人をお助けするためにいるのですから。

真のグルの話をたくさん聞くと浄化されます。非人格主義者や偽の献身者、世俗の学者、職業説教師、非献身者の話を聞くと汚染されます。ハリ・バクティ・ヴィラーサはそのような人の話を蛇の唇に触れた牛乳に喩えています。牛乳は美味しく栄養がありますが、蛇が飲んだ残りは毒になります。見かけも味も変わりませんが、牛乳としての価値が無くなり命取りになります。権威のない献身者が行うクリシュナに関する講義、太鼓やムリダングの音、歌は精神生活に致命傷を与えます。用心してください。

経典を読む

聞くことの延長が読むことです。他からも知識が得られます。ヴァイシュナヴァ文学は大きな宝の家を持っています。尊師A. C. バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパーダは最も重要な本を英訳しました。シュリーラ・プラブパーは亡くなられましたが、彼の本を読むことによって誰でも直接尊師と交わることができます。

ヴァイシュナヴァの微妙な悟りを簡潔な英語で完全に現代人が理解できるように、クリシュナは特にシュリーラ・プラブパーダに力を授けられました。

シュリーラ・プラブパーダの本を読めば、クリシュナ意識哲学の真髄を非常に簡単に理解できます。完全なクリシュナ意識になるために必要な事全てがその中に書かれています。

中でも、『バガバッド ギターあるがままの詩』と『シュリーマド バーガヴァタム』と『主チャイタンニヤの教え』と『献身奉仕の甘露』が最も重要であるとプラブパーダは言われました。哲学的にも奥深い本です。

初心者は『文明と超越』、『完全な質問と完全な答え』、『最高人格神クリシュナ』、『自己の悟りの科学』などの入門書から始められるとよいでしょう。『神のメッセージ』はカルマ・ヨギーや献身者として、この世でどのように生き活動すべきかについて書いてありますので、グリハスタには非常に貴重です。初心者（だけでなく誰にでも）向けの素晴らしい本として、サツヴァルーパ・ダーサ・ゴスヴァーミー著作のシュリーラ・プラブパーダの伝記『シュリーラ・プラブパーダ・リーラムリタ』をお勧めします。短縮版と普通版があり、純粋な献身者の伝記本としてたいへん読みやすく、クリシュナ意識を分かりやすく教えています。

さらにもっと難しい本に挑戦できる方は、まず『バガバッド ギターあるがままの詩』、『シュリー・イーショパニシャド』、『教えの甘露』、および『献身奉仕の甘露』を読んでください。少なくとも『バガバッド ギター』を二度読み通すと最高です。それから『主チャイタンニヤの教え』に挑戦してください。「私たちが世界に貢献する最高のもの」とシュリーラ・プラブパーダが言われた本です。

次に『シュリーマド バーガヴァタム』です。バーガヴァタムは全部で12巻もあります。献身、超越的知識、ヴェーダ文化を伝える宝石箱のような魂の百科事典です。1巻から始めて、毎日少しずつ読みます。こうすると『バーガバタム』を徐々に読み終えられます。次に『チャイタンニヤ・チャリタームリタ』に進んでください。これも膨大な量の本です主チャイタンニヤの喜びあふれる娯楽と哲学について余すところなく描写しています。

『シュリーマド バーガヴァタム』を読み続けながら、例えば『バガバッド ギター』のようなほかの本も毎日少しずつ読み続けるとよいでしょう。本当のヴァイシュナヴァの本もありますが、シュリーラ・プラブパーダの著作による本が現在のクリシュナ意識では最も重要です。

ヴァイシュナヴァの本を毎日読むという基本は全ての献身者に必要です。1時間か2時間、少なくとも30分は読んでください。高い境地を理解できる能力を与えてくださいとグルとクリシュナに祈り、いろいろな献身活動と同じように、尊敬の念を持ち深く集中して読んでください。超越的な本を味わえる人は、知識や知恵そしてクリシュナへの愛の深まりを日々感じるはずです。そうなれば献身者は、世俗の著者が書いた塵(ごみ)のような本には興味がなくなります。

献身者との交際

経典は献身者との交際(サドゥ・サンガ)の重要性を何度も強調しています。献身奉仕のまさに根幹です。献身者との交際は献身奉仕を維持し発達させるためには重要な要素です。チャイタンニヤ・マハープラブは言われました。

krsna(クリシュナ)-bhakti(バクティ)-janma(ジャンマ)-mura(ムラ) haya(ハヤ) ‘sadhu(サードゥ)-sanga’ (サング)

krsna(クリシュナ)-prema(プレマ) janme(ジャンメ), tenho(テンホ) punah(プナフ) mukhya(ムクヒヤ) anga(アング)

「主クリシュナへの献身奉仕の基本が献身者との交際だ。クリシュナへの眠っている愛が目覚めても、献身者との交際が一番大切だ。」(『チャイタンニヤ・チャリタームリタ』、マッデヤ・リーラー 22章83節)

献身者との交際するには二つの方法があります。献身者の話を聞くこと、そして奉仕をすること。イスコンセンターの近くに住んでいる献身者にはそのような機会がいつもあります。クリシュナ意識を真剣にしている人との交際を常に心掛けてください。

イスコンセンターから遠くに住む人はできるだけ献身者を訪ねて連絡を取ってください。献身者と手紙のやりとりもできます。シュリーラ・プラブパーダの本を読み、彼の使命（特に本配り）をお手伝いすることによって、交際が祝福されてるという事実を知り励まされます。シュリーラ・プラブパーダは常に愛する弟子たちに囲まれていました。ですから、私たちも現在イスコンにいる弟子や孫弟子たちとの交際を疎かにすることはできません。

もしかしたら、クリシュナ意識に興味を持っている人が近くに住んでいるかもしれません。そのような場合、あなたの家に一番近いイスコンセンターをその人が知っていて、イスコンセンターと連絡できるようにしてくれるかもしれません。そうすればキールタナの会合やお祭りなどの活動を一緒にやることだってできるのです。あなたの地域でシュリーラ・プラブパーダの本を配っていれば、クリシュナ意識を真面目に考えている人といつかは必ず会うはずです。ですから、もし誰との交際もなければ、外へ出て捜してください。

ヴェーダ文化では、サンニャーシやブラーフマナのような聖人を家に招待してお腹一杯プラサーダムをご馳走します。そして彼の話聞き、質問をしてハレークリシュナと一緒に唱え、精一杯御奉仕し、お腹一杯になって頂こうと尽くします。これに預かることができる人は最高の喜びと恩恵に預かります。これがサドゥー・サンガです。

四つの規定原則

次に献身奉仕の四つの規定原則を説明しましょう。

肉、魚、卵を食べない。

陶酔物を取らない

(3) 賭博をしない。

不正な性生活をしない。

以上の四つの活動は罪の生活の柱となりますから禁止されています。慈悲、禁欲、真実、浄化という四つの宗教原則の柱を直接破壊します。人は不浄ですから、慈悲・禁欲・真実・浄化がなければ、精神生活を向上させることはできません。ですから、献身者であれ文明人であれ、誰でも四つの法則を厳格に守ることは必要です。

献身者は肉、魚、卵のほかにもニンニクや玉葱を食べることができません。工場で作られるパンやビスケットなどの食べ物も献身者が作っていないので禁止されています。主が味わい楽しまれるために料理をし、愛と献身

が詰め込まれた特別の料理-----クリシュナプラーサーダのみを献身者は喜んで食べます。

アルコールやガンジャーや強いドラッグだけでなく、煙草、パン（インド、東インド諸島のチューインガムの一種）、キンマの葉、キンマの粉、そしてお茶、コーヒー、ココアのようにカフェインを含むソフトドリンクも陶酔物に含まれます。チョコレートもわずかに陶酔物を含んでいるので献身者は食べません。

ギャンブルとともに、軽薄な活動（テレビをみたり、映画を見に行ったり、俗社会のスポーツや音楽など）も献身者には無意味です。宝くじもギャンブルです。気を付けて下さい。

はイスコン全メンバーの中心となるシクシャー・グル（指導者のグル）でありアーチャーリヤです。新しい入門者はシュリーラ・プラブパーダに対してグル崇拝を行うよう指導されます。尊敬の礼を捧げるとき、あるいはクリシュナへ食べ物を捧げるとき、シュリーラ・プラブパーダのパラマートマ・マントラを唱えます。

最小限の基本（毎日ジャパで16周唱えることと4つの原則を守ること）に従って少なくとも六ヶ月間クリシュナ意識の修行をし、入門のグルに保護を受け入れたいと申し出ます。

グルとは「形式的に」面接するのではなく、信念と知恵を確信して面会すべきです。シュリーラ・プラブパーダの本を勉強し、先輩献身者と相談しながら、真のグルの資格とは何かということが判(わか)らなければなりません。

先輩の献身者に指導してもらって、実際に何か感じるようになるべきです。「この献身者はシュリーラ・プラブパーダの教えを厳格に忠実に守り、シュリーラ・プラブパーダの教えにしたがって私を導いてくれる人だ」と確信してください。

特定の入門グルにこの信念と確信を実際に持つようになると、その保護を求めて彼のところへ行きます。入門グルと面接するにはもっと時間（最短基準期間の6ヶ月以上）が必要だと感じたら、もっと時間を取ってください。急ぐ必要はありません。何度も生まれ変わってやっとグルを受け入れるのです。人生で一番重大な決心をすることになるでしょう。

イスコンのグルをグルとして受け入れる人には基本となる教えが授けられます。シュリーラ・プラブパーダが私たちに教えて下さった教えと同じです。朝早く起きて16周唱えることなどです。しかし、私たちが個人的にパラムンパラーに繋(つな)いでくれる人がグルなので、有望な弟子にはグルを受け入れる時には慎重になれと強く言います。先輩献身者にアドバイスを受けても、入門を受けようと思っているグル（献身者）の性格を個人的にしっかり吟味してください。

これまでの指導のほかに（イスコン内の良い地位の献身者にとって）、グルが6つの欲望をどのように制御してきたか、6つの積極的な質をどのように育ててきたか、そして6つの欠点をどのようにして克服してきたかについてよく調べてください。（『教えの甘露』1～3節、詳しい説明がありますから見てください）

理想を言えば、グルとは経典を知り尽くし放棄の心を持っている人です。クリシュナの奉仕のためにはどんなに贅を尽くそうとも、物質的な安らぎや豊かさには無執着な人でなければなりません。

さらに、献身奉仕とクリシュナ意識と伝道活動の執着の程度を調べてください。高い地位に就いているとかたくさん弟子がいるとかなどは、クリシュナ意識が発達しているとかクリシュナ意識で弟子を訓練する能力があるとかの判断材料にはなりません。

グルと弟子の関係は理想的で親密且つ個人的な関係です。ですから、自分の師を誰にすべきか、どのような指導を受けるかを選択するに当たり個性を考慮することも必要です。真のグルの教えは同じですが、グルには独自の個性があり、グルと弟子の関係の独自性を持っています。弟子をあまり取らず自ら弟子の教育をするグルもいれば、多くの弟子を取って先輩献身者に教育を任せてしまうグルもいます。

特定のグルを執拗に主張して入門を申し込む弟子には気をつけています。正当な方法ではないからです。イ

スコンに精神的な保護を求めている人は、誰であろうと入門を授ける資格を持っているメンバーに近づけます。

グルの保護を正式に受け入れてから、献身者はそれまで通りにクリシュナ意識の修行を続けますが、その時点で、シュリーラ・プラブパーダへのグル礼拝と共に、保護を受け入れたグルに対してもグル礼拝を行います。尊敬の礼を捧げる時やクリシュナに食べ物を捧げる時に自分のグルのプラナーマ・マントラ（もしあれば）を唱えます。正式にまだ入門を受けていなくても、特定のグルを保護者（自分のグル）として受け入れ尊敬し始めるのです。

正式にグルの保護を受け入れてから少なくとも6ヶ月を経た後から、献身者は入門します。イスコンのグルが入門を授けるまでに、担当の寺院長の推薦を必要とします。推薦には次の条件が必要です。（1）寺院長が行う筆記試験と口頭試験の両方に合格すること（弟子であること、イスコンのメンバーであること、その他の重要な哲学の要点を理解しているかを見る）（2）毎日少なくともジャパを16周唱えることと四つの原則を厳格に守っていること。そして生涯を通して厳格にクリシュナ意識を続ける決心をしていることを寺院長が個人的に認めていること。

入門に際し弟子はグルから精神的な名前を授かります。名前を授かってから少なくとも六ヶ月献身奉仕を着々と続け、同じような手続きを経て、ブラフマンとガーヤトリー・マントラの入門が授けられます。

入門に際しては慎重であるべきですが、あまり長くかかりすぎるのものも普通は薦めません。四つの原則を守り、マハー・マントラを毎日16周唱えていれば（特に寺院の奉仕をフルタイムで従事している人）1年間か2年間で入門を授かるのが普通です。

入門の師とは別に、イスコンの献身者（特に先輩の献身者）に話を聞いて奉仕を続けなければなりません。自分のグルに愛情を持つのは当然ですが、兄弟弟子をグルとして敬うのは、ヴァイシュナヴァとしての礼儀です。

ヴァイシュナヴァでなく真のグルでもない人から以前入門を受けていた場合、以前のグルを拒否してよいと経典に書いてあります。真のグルを受け入れるためです。そのようなグルを既に持っている人は報復を心配してのことですが、報復の心配はありません。偽のグルの場合は、グルを捨てることにはならないと経典は教えていますし、実際に経典にも書いてあるのです。正当なヴァイシュナヴァのグルの保護を受けれる人をクリシュナは直接守ってくださいます。本当です。（『シュリーマド バーガヴァタム』8章20節シュリーラ・プラブパーダの解説を参照。この点に関してさらに詳しく書いてあります。）

バクティヴェーダンタ文庫出版の『グルと弟子』は、シュリーラ・プラブパーダの本からの抜粋ですが、グルと弟子の関係の大切さについて解りやすく書いてあります。入門を受ける前に、この本を是非とも何度も読むようお勧めします。

サーダナの必要性

全生命体は本来クリシュナ意識です。マーヤー（幻想）に惑わされてクリシュナを忘れていたのです。眠っているクリシュナ意識を目覚めさせてくれるのがサーダナで、赤ん坊の成長過程にたとえられます。赤ん坊は成長し訓練を受けて出てくるいろいろな潜在能力、例えば歩行能力等を持っています。

サーダナはクリシュナを真剣に理解しようとする献身者のためであり、サーダナなくしては実際に精神生活が存在しないことを知っている人のためです。

サーダナとは「精神修行」という意味です。バクティ・ヨガ（クリシュナ意識）では、クリシュナについて聴き唱えることをサーダナの中心にしています。非常に穢（けが）れた心を浄化し少しずつクリシュナに近づけるよう働きかけます。

時々サーダナを行うのではなく、毎日厳格に真剣に実行すべきです。この修行を行うと、マーヤーの誘惑に負けない精神的力が与えられます。サーダナに専念しなければクリシュナ意識を確実に発達させることはで

きません。クリシュナに対して何か感じるがあっても、サーダナを実行しなければ、献身奉仕は表面的なレベルを超えられません。

シュリーラ・プラブパーダは寺院での毎日の朝夕のサーダナ・プログラムを設定しました。朝早く、遅くとも4時には起きて朝のプログラムを始めます。精神修行を行うには、夜明け前の時間帯が最高なので、朝早く起きることは真剣な献身者には不可欠です。

起床後、沐浴し、清潔な衣服に着替えます。お寺へ行き、マンガラ・アーラティとトゥラシー・アーラティに出席して、ハレクリシュナ・マハーメントラをジャパで唱えます。神様への挨拶をみんなでします。グル・プージャを行い『シュリーマド バーガヴァタム』の講義を聴きます。このように、朝のプログラムは4時間から4時間半続きます。

夕方のプログラムはアーラティと『バガバッド ギター』の講義で1時間から1時間半です。このように、シュリーラ・プラブパーダは弟子が集まって一日6時間のサーダナを行うことを望まれました。

自宅にいる献身者、あるいはとても忙しい人はサーダナのためにこんなに時間を使うなんて無理だと思うかも知れません。現代生活は慌(あわただ)しいので、働くことと家族の面倒をみる以外に時間がないのがほとんどです。高い目標のない人生は動物の生活と同じです。真の人間生活は、精神活動が一番で、肉体の維持活動は二番目です。

クリシュナ意識の重要性を理解している人 —— 献身奉仕のない人生は無意味だと理解している人 —— は当然何とかしてサーダナの時間を作ろうと自分の時間をやり繰りします。

これは人生の再編です。働く時間と収入を少し少なくして精神的に向上する時間を作るのです。夫婦が外で働いている家庭では、妻が仕事を辞め家にいて家事に専念することを考えてみるのは有効です。

生活を大きく変えなくても、自分の時間をもっと上手に使えばいいのです。たいていの人はうわさ話をしたりテレビを見たり、つまらないことに時間を使っています。クリシュナ意識のサーダナのために時間を使うほうが良いのです。

この本を参考にすれば、サーダナの仕方が分かるようになります。「毎日のスケジュール」の欄では、いろいろなサーダナ・プログラムについて簡単に書いています。究極の目的：クリシュナへの純粋な愛をできるだけ早く手に入れられるように、読者は毎日の生活にサーダナの訓練を取り入れたいという思いに駆られるはずです。

キールタナ

harer(ハレル) nama(ナーマ) harer(ハレル) nama(ナーマ) harer(ハレル) namaiva(ナーマイヴァ) kevalam(ケヴァラム)

kalau(カラウ) nasty(ナースティ) eva(エヴァ) nasty(ナースティ) eva(エヴァ) nasty(ナースティ) eva(エヴァ) gatir(ガティル) anyatha(アニャター)

「争いと偽善のはびこる時代にあっては、主の聖なる御名を唱えること以外に救いの道はない。他に道なし。他に道なし。他に道なし。」『ブルハン・ナーラティーヤ・プラーナ』

hare(ハレー) krsna(クリシュナ) hare(ハレー) krsna(クリシュナ) krsna(クリシュナ) krsna(クリシュナ) hare(ハレー) hare(ハレー)

hare(ハレー) rama(ラーマ) hare(ハレー) rama(ラーマ) rama(ラーマ) rama(ラーマ) hare(ハレー) hare(ハレー)

ithi(イティ) sodasakam(ソダシャカン) namnam(ナムナム) kari(カリ)-kalmasa(カルマシャ)
nasanam(ナーシャナム)

natah(ナタ) parataropayah(パラタロパーヤ) sarva(サルヴァ)-vedesu(ヴェデシュ) drsyate(ドゥリシュヤテ)

「16語のこのハレー・クリシュナ・マントラはカリユガの悪影響を阻止する唯一の手段だ。無知の海を渡るには、聖なる御名を唱える以外には方法がない。全ヴェーダ經典にも書かれてる。」『カリ・サンタラナ・ウパニシャド』

ハリの聖なる御名の声明はカリ・ユガ時代のためのユガ・ダルマ（その時代に適している宗教方法）です。声明の重要性をいくら強調しても強調しすぎることはありません。できるだけたくさん聖なる御名を唱えるてください。

唱え方には二つあります：一つはキールタナと呼ばれ、通常はムリダンガという太鼓やカラタラの演奏と共に大きな声で唱えます。もう一つはジャパと呼ばれ、自分だけに聞こえればいいので小さな声で唱えます。

キールタナは簡単です。献身者のグループの中で、一人がキールタナをリードします。つまり、リーダーが最初に歌います。次に他の献身者も同じように歌います。同じ歌をユニゾンで同じ言葉で同じように歌います。歌う曲はまず簡単なので誰もが簡単に一緒に歌えます。

これまでに説明してきましたが、一番大切なマントラはマハー・マントラです。ハレー クリシュナ、ハレー クリシュナ、クリシュナ クリシュナ、ハレー ハレー/ ハレー ラーマ、ハレー ラーマ、ラーマ ラーマ、ハレー ハレー。

「おお、クリシュナ。おお クリシュナのエネルギー。どうか私にあなた様への奉仕をさせてください。」という意味です。ハレーはクリシュナの内的エネルギーという意味です。ハラー（シュリーマティー・ラーダラーニー）とクリシュナとラーマの三つの御名前は、喜びの貯水池といわれ全てを魅了する最高人格神の御名前です。

キールタナをするときは、主チャイタンニャ・マハープラブの教えに従ってマハー・マントラを歌うべきですが、マハー・マントラを唱える前にシュリーラ・プラブパダのプラナーマ・マントラ（「歌」の欄を見てください）とパンチャ・タットヴァのマントラを唱えます。Sri(シュリー)-Krsna(クリシュナ)-chaitanya(チャイタンニャ) prabhu(プラブ)-nityananda(ニティアーナンダ)/ sri(シュリー)-advaita(アドゥヴァイタ) gadadara(ガダーダラ) srivasadi(シュリーヴァーサーディ)-gaura(ガウラ)-bhakra(バクタ) vrnda(ヴリンダ)。

ハレー・クリシュナのマハー・マントラを唱える前にパンチャ・タットヴァのマントラを唱えます。ハレー・クリシュナのマントラを唱えている間に犯した侮辱を克服できるよう、主チャイタンニャにお慈悲をお願いするためです。

偉大な献身者が作った権威あるバジャンやマントラもたくさんあります。この歌を聞くと献身的な気持ちが高められます。特に『ヴァイシュナヴァ・アーチャーリヤの歌』の中で最も大切なヴァイシュナヴァ・バジャンを少なくとも何曲か覚えるとよいでしょう。

この歌集はバクティヴェダンタ文庫から出版されています

ジャパ

krsna(クリシュナ)-nama(ナマ)-maha(マハー)-mantrera(マントレラ) ei(エイ) ta(タ) svabhava(スヴァバーヴァ)

yei(エイ) jape(ジャペ), tara(ターラ) krsne(クリシュネ) upajaye(ウパジャイエ) bhava(バーヴァ)

「唱える人は誰でもクリシュナへの愛の歡喜をすぐに味わい育てる。これがハレー・クリシュナ・マハー・マントラの特徴だ。」(『チャイタンニヤ・チャリタームリタ』アーディリーラー7章83節)

ジャパでハレー・クリシュナのマハー・マントラを唱えることはクリシュナの真剣な献身者には必要不可欠です。どんなに仕事が忙しくても毎日ハレー・クリシュナを唱えるために必ず時間を確保してください。

唱えている回数を数えることができるので、ジャパ・マーラーで唱えるのがいいです。尊師A. C. バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパダは、入門を受けた献身者は少なくとも一日16周(16×108回のハレー・クリシュナの声明)唱えることとしました。尊師はイスコンの創立者であり、この聖なる御名を力強く布教された方です。

クリシュナ意識に新しく来られた方には毎日16周唱えるのは無理だと思われるかも知れません。回数を減らしてから始めてはどうでしょう。8周? 4周? 2周? 1周でもいいです。できる範囲でやってみてください。声明に慣れてくるにつれて、16周になるまで少しずつ回数を増やすと良いでしょう。

毎日唱える回数を絶対減らしてはいけません。入門を受けたら16周以下は絶対にだめです。最低16周は義務です。

ジャパは16周唱えるだけでは完成しません。質の高い声明によってが精神的発達が早くなります。クリシュナに祈りながら、主の聖なる御名を聞きながら、ジャパをはっきりと唱えてください。

一番良いジャパ・マーラーはトゥラシーの木で作られたものです。ニームの木も人気があります。説明しましたように、マーラーは唱えた回数を数えます。ジャパ・マーラーには108個の数珠と「母珠」と呼ばれる数珠がもう一個付いています。

右手の親指と中指でジャパ・マーラーを持ってください。人差し指は不浄だと言われているので使いません。母珠の次の数珠から始めます。ハレークリシュナ・マハーマントラをジャパで唱える前に、パンチャ・タットヴァ・マントラ、つまりシュリー クリシュナ チャイタンニヤ プラブ ニティアーナンダ / シュリーアドゥヴァイタ ガダーダラ シュリーヴァーサーディ ガウラ バクタ ヴリンダを唱えます。主チャイタンニヤと弟子たちの御名を唱えることによって、唱えている間に犯してしまう侮辱から救っていただくためです。

聖なる御名を唱える際に犯すと思われる侮辱が10項目あります。『献身奉仕の甘露』の8章の終わりに記述されています。

まず、マハー・マントラを唱えます。ハレー クリシュナ、ハレー クリシュナ、クリシュナ クリシュナ、ハレー ハレー / ハレー ラーマ、ハレー ラーマ、ラーマ ラーマ、ハレー ハレー。それから2番目の数珠に移動します。このようにマハー・マントラを全部唱えてから次の数珠に移ります。108回唱えると母珠に戻ります。これが1マーラーつまり1周です。そこから、母珠に行かずに反対方向に向きを変えます。そして、シュリー クリシュナ チャイタンニヤ プラブ ニティアーナンダ / シュリー アドゥヴァイタ ガダーダラ シュリーヴァーサーディ ガウラ バクタ ヴリンダを唱えて次の1周に移ります。

唱えることは簡単ですが、最上の結果を得るためには正しく唱える必要があります。隣に座っている人が聞こえるよう大きな声で唱えてください。唱えている間は、マハー・マントラを聞くことに精神を集中させてください。この集中をマントラ瞑想といい強力に私たちの心を浄化します。一つのことを心に集中させることは難しいかもしれませんが、他のことと同じように、訓練すれば上手になります。一つ一つの音節がはっきりと聞こえるようにマントラを明確に唱えるよう心がけてください。

悪いジャパの習慣をつけてしまった献身者を知っています。はっきりと発音しなかったり、シーシーと発音してマハーマントラを唱えたり、単語や音節を飛ばしたり、唱えながら眠ってしまったたり、唱えているときに他の事をやったり、他人と話しながら断続的に唱えたり、唱えながら本を読むことなどです。ありふれた間違いは

数珠を飛ばすことです。(1回のマントラを完全に唱えていないのに無意識に次の数珠に移るような事をする、1周終えても108回唱えたことにはなりません。)上手になるためには常に自分のジャパを査定してください。

クリシュナ意識の初心者には16周を唱えるのに長い時間がかかるようですが、きちんと練習すれば、だいたい1時間半から2時間で終わります。(例えば、1周は5分から8分)質のほうが速さより大切です。ですから、最初にははっきりと唱え注意深く聞くことに集中してください。唱える練習を積み重ねれば自ずと早くなります。1周するのに5分以下の場合は、(a)ちゃんと集中していない、(b)マントラの単語や音節を飛ばしている、(c)数珠を飛ばしているのいずれかです。

声明に最適の時間帯は早朝(日の出前の吉兆な時間帯であるブラーフマ・ムフルタ)です。

電車の中、通勤の途中、道路を歩いているときなど、いつでも唱えられますが、毎日の仕事を始める前に、早朝の時間に精神を集中して16周を終えるのが最高です。

ジャパ・マーラーはジャパのために作られた特別の袋に入れておくと良いでしょう。ビーズバッグ(数珠袋)には数珠と人差し指を隔離するために人差し指を外に出すための穴があります。ビーズバッグにはひもが付いているので首にかけられます。こうすると使わないときでもどこへでも持っていけます。ジャパを唱えるチャンスがあればどこでも唱えられるように、献身者はいつも数珠を持っています。数珠を清潔に神聖に保つための注意も必要です。トイレに数珠やビーズバッグを持って行ってはいけません。

先輩献身者から話を聞くこと

nitya(ニッティヤ)-siddha(シッダー) krsna(クリシュナ)-prema(プレマ) 'sadhaya' (サーダヤ) kabhu(カブ) naya(ナヤ)

saravanadhi(サラヴァナーディ)-suddha(スッダー)-citta(チッテ) karaye(カライエ) udaya(ウダヤ)

「クリシュナへの純粋な愛は、生命体の心に永遠に存在する。何処かから探して持ってくるものではない。聞いたり唱えたりすると心が浄化され、この愛に目覚める。」(『チャイタンニヤ・チャリタームリタ』マデェア・リーラー 22章 107節)

これは先輩献身者からクリシュナについて話を聞くことの重要性を強調する経典の一節です。

イスコンセンターの近くに住む人には、朝夕行われる『シュリーマド バーガヴァタム』や『バガバッド ギーター』の講義に出席できる恩恵があります。

また、尊師A. C. バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパーダの講義のCDを聞いたりできます。クリシュナの純粋な献身者の唇からこぼれてくる超越的な音の響きに優るものはありません。

新しい人は個人的に先輩献身者に相談もできます。特に初めてクリシュナのもとに来たときは、いろいろ助けをもらう必要があります。これまでの概念や習慣を変えるのは難しいという人もいるでしょう。疑問や分からないことがあって当然です。指導を受けるのですから、ためらわないで熟知している献身者に聞いてください。先輩献身者はそういう人をお助けするためにいるのですから。

真のグルの話をとくさん聞くと浄化されます。非人格主義者や偽の献身者、世俗の学者、職業説教師、非献身者の話を聞くと汚染されます。ハリ・バクティ・ヴィラーサはそのような人の話を蛇の唇に触れた牛乳に喩えています。牛乳は美味しく栄養がありますが、蛇が飲んだ残りは毒になります。見かけも味も変わりませんが、牛乳としての価値が無くなり命取りになります。権威のない献身者が行うクリシュナに関する講義、太鼓やムリダンガの音、歌は精神生活に致命傷を与えます。用心してください。

経典を読む

聞くことの延長が読むことです。他からも知識が得られます。ヴァイシュナヴァ文学は大きな宝の家を持っています。尊師A. C. バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパーダは最も重要な本を英訳しました。シュリーラ・プラブパーは亡くなられましたが、彼の本を読むことによって誰でも直接尊師と交わることができます。

ヴァイシュナヴァの微妙な悟りを簡潔な英語で完全に現代人が理解できるように、クリシュナは特にシュリーラ・プラブパーダに力を授けられました。

シュリーラ・プラブパーダの本を読めば、クリシュナ意識哲学の真髄を非常に簡単に理解できます。完全なクリシュナ意識になるために必要な事全てがその中に書かれています。

中でも、『バガバッド ギターあるがままの詩』と『シュリーマド バーガヴァタム』と『主チャイタンニヤの教え』と『献身奉仕の甘露』が最も重要であるとプラブパーダは言われました。哲学的にも奥深い本です。

初心者は『文明と超越』、『完全な質問と完全な答え』、『最高人格神クリシュナ』、『自己の悟りの科学』などの入門書から始められるとよいでしょう。『神のメッセージ』はカルマ・ヨギーや献身者として、この世でどのように生き活動すべきかについて書いてありますので、グリハスタには非常に貴重です。初心者（だけでなく誰にでも）向けの素晴らしい本として、サツヴァルーパ・ダーサ・ゴスヴァーミー著作のシュリーラ・プラブパーダの伝記『シュリーラ・プラブパーダ・リーラムリタ』をお勧めします。短縮版と普通版があり、純粋な献身者の伝記本としてたいへん読みやすく、クリシュナ意識を分かりやすく教えています。

さらにもっと難しい本に挑戦できる方は、まず『バガバッド ギターあるがままの詩』、『シュリー・イーショパニシャド』、『教えの甘露』、および『献身奉仕の甘露』を読んでください。少なくとも『バガバッド ギター』を二度読み通すと最高です。それから『主チャイタンニヤの教え』に挑戦してください。「私たちが世界に貢献する最高のもの」とシュリーラ・プラブパーダが言われた本です。

次に『シュリーマド バーガヴァタム』です。バーガヴァタムは全部で12巻もあります。献身、超越的知識、ヴェーダ文化を伝える宝石箱のような魂の百科事典です。1巻から始めて、毎日少しずつ読みます。こうすると『バーガバタム』を徐々に読み終えられます。次に『チャイタンニヤ・チャリタームリタ』に進んでください。これも膨大な量の本です主チャイタンニヤの喜びあふれる娯楽と哲学について余すところなく描写しています。

『シュリーマド バーガヴァタム』を読み続けながら、例えば『バガバッド ギター』のようなほかの本も毎日少しずつ読み続けるとよいでしょう。本当のヴァイシュナヴァの本もありますが、シュリーラ・プラブパーダの著作による本が現在のクリシュナ意識では最も重要です。

ヴァイシュナヴァの本を毎日読むという基本は全ての献身者に必要です。1時間か2時間、少なくとも30分は読んでください。高い境地を理解できる能力を与えてくださいとグルとクリシュナに祈り、いろいろな献身活動と同じように、尊敬の念を持ち深く集中して読んでください。超越的な本を味わえる人は、知識や知恵そしてクリシュナへの愛の深まりを日々感じるはずです。そうならば献身者は、世俗の著者が書いた塵(ごみ)のような本には興味がなくなります。

献身者との交際

経典は献身者との交際(サドゥ・サンガ)の重要性を何度も強調しています。献身奉仕のまさに根幹です。献身者との交際は献身奉仕を維持し発達させるためには重要な要素です。チャイタンニヤ・マハープラブは言われました。

krsna(クリシュナ)-bhakti(バクティ)-janma(ジャンマ)-mura(ムラ) haya(ハヤ) ‘sadhu(サードゥ)-sanga’ (サング)

krsna(クリシュナ)-prema(プレマ) janme(ジャンメ), tenho(テンホ) punah(プナフ) mukhya(ムクヒヤ) anga(アング)

「主クリシュナへの献身奉仕の基本が献身者との交際だ。クリシュナへの眠っている愛が目覚めても、献身者との交際が一番大切だ。」(『チャイタンニヤ・チャリタームリタ』、マッデヤ・リーラー 22章83節)

献身者との交際するには二つの方法があります。献身者の話を聞くこと、そして奉仕をすること。イスコンセンターの近くに住んでいる献身者にはそのような機会がいつもあります。クリシュナ意識を真剣にしている人との交際を常に心掛けてください。

イスコンセンターから遠くに住む人はできるだけ献身者を訪ねて連絡を取ってください。献身者と手紙のやりとりもできます。シュリーラ・プラブパーダの本を読み、彼の使命（特に本配り）をお手伝いすることによって、交際が祝福されてるという事実を知り励まされます。シュリーラ・プラブパーダは常に愛する弟子たちに囲まれていました。ですから、私たちも現在イスコンにいる弟子や孫弟子たちとの交際を疎かにすることはできません。

もしかしたら、クリシュナ意識に興味を持っている人が近くに住んでいるかもしれません。そのような場合、あなたの家に一番近いイスコンセンターをその人が知っていて、イスコンセンターと連絡できるようにしてくれるかもしれません。そうすればキールタナの会合やお祭りなどの活動を一緒にやることだってできるのです。あなたの地域でシュリーラ・プラブパーダの本を配っていれば、クリシュナ意識を真面目に考えている人といつかは必ず会うはずです。ですから、もし誰との交際もなければ、外へ出て捜してください。

ヴェーダ文化では、サンニャーシやブラーフマナのような聖人を家に招待してお腹一杯プラサーダムをご馳走します。そして彼の話聞き、質問をしてハレークリシュナと一緒に唱え、精一杯御奉仕し、お腹一杯になって頂こうと尽くします。これに預かることができる人は最高の喜びと恩恵に預かります。これがサドゥー・サンガです。

四つの規定原則

次に献身奉仕の四つの規定原則を説明しましょう。

肉、魚、卵を食べない。

陶酔物を取らない

(3) 賭博をしない。

不正な性生活をしない。

以上の四つの活動は罪の生活の柱となりますから禁止されています。慈悲、禁欲、真実、浄化という四つの宗教原則の柱を直接破壊します。人は不浄ですから、慈悲・禁欲・真実・浄化がなければ、精神生活を向上させることはできません。ですから、献身者であれ文明人であれ、誰でも四つの法則を厳格に守ることは必要です。

献身者は肉、魚、卵のほかにもニンニクや玉葱を食べることができません。工場で作られるパンやビスケットなどの食べ物も献身者が作っていないので禁止されています。主が味わい楽しまれるために料理をし、愛と献身

が詰め込まれた特別の料理-----クリシュナプラーサーダのみを献身者は喜んで食べます。

アルコールやガンジャーや強いドラッグだけでなく、煙草、パン（インド、東インド諸島のチューインガムの一種）、キンマの葉、キンマの粉、そしてお茶、コーヒー、ココアのようにカフェインを含むソフトドリンクも陶酔物に含まれます。チョコレートもわずかに陶酔物を含んでいるので献身者は食べません。

ギャンブルとともに、軽薄な活動（テレビをみたり、映画を見に行ったり、俗社会のスポーツや音楽など）も献身者には無意味です。宝くじもギャンブルです。気を付けて下さい。

はイスコン全メンバーの中心となるシクシャー・グル（指導者のグル）でありアーチャーリヤです。新しい入門者はシュリーラ・プラブパーダに対してグル崇拝を行うよう指導されます。尊敬の礼を捧げるとき、あるいはクリシュナへ食べ物を捧げるとき、シュリーラ・プラブパーダのパラマートマ・マントラを唱えます。

最小限の基本（毎日ジャパで16周唱えることと4つの原則を守ること）に従って少なくとも六ヶ月間クリシュナ意識の修行をし、入門のグルに保護を受け入れたいと申し出ます。

グルとは「形式的に」面接するのではなく、信念と知恵を確信して面会すべきです。シュリーラ・プラブパーダの本を勉強し、先輩献身者と相談しながら、真のグルの資格とは何かということが判(わか)らなければなりません。

先輩の献身者に指導してもらって、実際に何か感じるようになるべきです。「この献身者はシュリーラ・プラブパーダの教えを厳格に忠実に守り、シュリーラ・プラブパーダの教えにしたがって私を導いてくれる人だ」と確信してください。

特定の入門グルにこの信念と確信を実際に持つようになると、その保護を求めて彼のところへ行きます。入門グルと面接するにはもっと時間（最短基準期間の6ヶ月以上）が必要だと感じたら、もっと時間を取ってください。急ぐ必要はありません。何度も生まれ変わってやっとグルを受け入れるのです。人生で一番重大な決心をすることになるでしょう。

イスコンのグルをグルとして受け入れる人には基本となる教えが授けられます。シュリーラ・プラブパーダが私たちに教えて下さった教えと同じです。朝早く起きて16周唱えることなどです。しかし、私たちが個人的にパラムンパラーに繋(つな)いでくれる人がグルなので、有望な弟子にはグルを受け入れる時には慎重になれと強く言います。先輩献身者にアドバイスを受けても、入門を受けようと思っているグル（献身者）の性格を個人的にしっかり吟味してください。

これまでの指導のほかに（イスコン内の良い地位の献身者にとって）、グルが6つの欲望をどのように制御してきたか、6つの積極的な質をどのように育ててきたか、そして6つの欠点をどのようにして克服してきたかについてよく調べてください。（『教えの甘露』1～3節、詳しい説明がありますから見てください）

理想を言えば、グルとは経典を知り尽くし放棄の心を持っている人です。クリシュナの奉仕のためにはどんなに贅を尽くそうとも、物質的な安らぎや豊かさには無執着な人でなければなりません。

さらに、献身奉仕とクリシュナ意識と伝道活動の執着の程度を調べてください。高い地位に就いているとかたくさん弟子がいるとかなどは、クリシュナ意識が発達しているとかクリシュナ意識で弟子を訓練する能力があるとかの判断材料にはなりません。

グルと弟子の関係は理想的で親密且つ個人的な関係です。ですから、自分の師を誰にすべきか、どのような指導を受けるかを選択するに当たり個性を考慮することも必要です。真のグルの教えは同じですが、グルには独自の個性があり、グルと弟子の関係の独自性を持っています。弟子をあまり取らず自ら弟子の教育をするグルもいれば、多くの弟子を取って先輩献身者に教育を任せてしまうグルもいます。

特定のグルを執拗に主張して入門を申し込む弟子には気をつけています。正当な方法ではないからです。イ

イスコンに精神的な保護を求めている人は、誰であろうと入門を授ける資格を持っているメンバーに近づけます。

グルの保護を正式に受け入れてから、献身者はそれまで通りにクリシュナ意識の修行を続けますが、その時点で、シュリーラ・プラブパーダへのグル礼拝と共に、保護を受け入れたグルに対してもグル礼拝を行います。尊敬の礼を捧げる時やクリシュナに食べ物を捧げる時に自分のグルのプラナーマ・マントラ（もしあれば）を唱えます。正式にまだ入門を受けていなくても、特定のグルを保護者（自分のグル）として受け入れ尊敬し始めるのです。

正式にグルの保護を受け入れてから少なくとも6ヶ月を経た後から、献身者は入門します。イスコンのグルが入門を授けるまでに、担当の寺院長の推薦を必要とします。推薦には次の条件が必要です。（1）寺院長が行う筆記試験と口頭試験の両方に合格すること（弟子であること、イスコンのメンバーであること、その他の重要な哲学の要点を理解しているかを見る）（2）毎日少なくともジャパを16周唱えることと四つの原則を厳格に守っていること。そして生涯を通して厳格にクリシュナ意識を続ける決心をしていることを寺院長が個人的に認めていること。

入門に際し弟子はグルから精神的な名前を授かります。名前を授かってから少なくとも六ヶ月献身奉仕を着々と続け、同じような手続きを経て、ブラフマンとガーヤトリー・マントラの入門が授けられます。

入門に際しては慎重であるべきですが、あまり長くかかりすぎるのものも普通は薦めません。四つの原則を守り、マハー・マントラを毎日16周唱えていれば（特に寺院の奉仕をフルタイムで従事している人）1年間か2年間で入門を授かるのが普通です。

入門の師とは別に、イスコンの献身者（特に先輩の献身者）に話を聞いて奉仕を続けなければなりません。自分のグルに愛情を持つのは当然ですが、兄弟弟子をグルとして敬うのは、ヴァイシュナヴァとしての礼儀です。

ヴァイシュナヴァでなく真のグルでもない人から以前入門を受けていた場合、以前のグルを拒否してよいと経典に書いてあります。真のグルを受け入れるためです。そのようなグルを既に持っている人は報復を心配してのことですが、報復の心配はありません。偽のグルの場合は、グルを捨てることにはならないと経典は教えていますし、実際に経典にも書いてあるのです。正当なヴァイシュナヴァのグルの保護を受けれる人をクリシュナは直接守ってください。本当です。（『シュリーマド バーガヴァタム』8章20節シュリーラ・プラブパーダの解説を参照。この点に関してさらに詳しく書いてあります。）

バクティヴェーダンタ文庫出版の『グルと弟子』は、シュリーラ・プラブパーダの本からの抜粋ですが、グルと弟子の関係の大切さについて解りやすく書いてあります。入門を受ける前に、この本を是非とも何度も読むようお勧めします。

サーダナの必要性

全生命体は本来クリシュナ意識です。マーヤー（幻想）に惑わされてクリシュナを忘れていたのです。眠っているクリシュナ意識を目覚めさせてくれるのがサーダナで、赤ん坊の成長過程にたとえられます。赤ん坊は成長し訓練を受けて出てくるいろいろな潜在能力、例えば歩行能力等を持っています。

サーダナはクリシュナを真剣に理解しようとする献身者のためであり、サーダナなくしては実際に精神生活が存在しないことを知っている人のためです。

サーダナとは「精神修行」という意味です。バクティ・ヨガ（クリシュナ意識）では、クリシュナについて聴き唱えることをサーダナの中心にしています。非常に穢（けが）れた心を浄化し少しずつクリシュナに近づけるよう働きかけます。

時々サーダナを行うのではなく、毎日厳格に真剣に実行すべきです。この修行を行うと、マーヤーの誘惑に負けない精神的力が与えられます。サーダナに専念しなければクリシュナ意識を確実に発達させることはで

きません。クリシュナに対して何か感じるがあっても、サーダナを実行しなければ、献身奉仕は表面的なレベルを超えられません。

シュリーラ・プラブパーダは寺院での毎日の朝夕のサーダナ・プログラムを設定しました。朝早く、遅くとも4時には起きて朝のプログラムを始めます。精神修行を行うには、夜明け前の時間帯が最高なので、朝早く起きることは真剣な献身者には不可欠です。

起床後、沐浴し、清潔な衣服に着替えます。お寺へ行き、マンガラ・アーラティとトゥラシー・アーラティに出席して、ハレクリシュナ・マハーメントラをジャパで唱えます。神様への挨拶をみんなでします。グル・プージャを行い『シュリーマド バーガヴァタム』の講義を聴きます。このように、朝のプログラムは4時間から4時間半続きます。

夕方のプログラムはアーラティと『バガバッド ギター』の講義で1時間から1時間半です。このように、シュリーラ・プラブパーダは弟子が集まって一日6時間のサーダナを行うことを望まれました。

自宅にいる献身者、あるいはとても忙しい人はサーダナのためにこんなに時間を使うなんて無理だと思うかも知れません。現代生活は慌(あわただ)しいので、働くことと家族の面倒をみる以外に時間がないのがほとんどです。高い目標のない人生は動物の生活と同じです。真の人間生活は、精神活動が一番で、肉体の維持活動は二番目です。

クリシュナ意識の重要性を理解している人 —— 献身奉仕のない人生は無意味だと理解している人 —— は当然何とかしてサーダナの時間を作ろうと自分の時間をやり繰りします。

これは人生の再編です。働く時間と収入を少し少なくして精神的に向上する時間を作るのです。夫婦が外で働いている家庭では、妻が仕事を辞め家にいて家事に専念することを考えてみるのは有効です。

生活を大きく変えなくても、自分の時間をもっと上手に使えばいいのです。たいていの人はうわさ話をしたりテレビを見たり、つまらないことに時間を使っています。クリシュナ意識のサーダナのために時間を使うほうが良いのです。

この本を参考にすれば、サーダナの仕方が分かるようになります。「毎日のスケジュール」の欄では、いろいろなサーダナ・プログラムについて簡単に書いています。究極の目的：クリシュナへの純粋な愛をできるだけ早く手に入れられるように、読者は毎日の生活にサーダナの訓練を取り入れたいという思いに駆られるはずです。

キールタナ

harer(ハレル) nama(ナーマ) harer(ハレル) nama(ナーマ) harer(ハレル) namaiva(ナーマイヴァ) kevalam(ケヴァラム)

kalau(カラウ) nasty(ナースティ) eva(エヴァ) nasty(ナースティ) eva(エヴァ) nasty(ナースティ) eva(エヴァ) gatir(ガティル) anyatha(アニャター)

「争いと偽善のはびこる時代にあっては、主の聖なる御名を唱えること以外に救いの道はない。他に道なし。他に道なし。他に道なし。」『ブルハン・ナーラティーヤ・プラーナ』

hare(ハレー) krsna(クリシュナ) hare(ハレー) krsna(クリシュナ) krsna(クリシュナ) krsna(クリシュナ) hare(ハレー) hare(ハレー)

hare(ハレー) rama(ラーマ) hare(ハレー) rama(ラーマ) rama(ラーマ) rama(ラーマ) hare(ハレー) hare(ハレー)

ithi(イティ) sodasakam(ソダシャカン) namnam(ナムナム) kari(カリ)-kalmasa(カルマシャ)
nasanam(ナーシャナム)

natah(ナタ) parataropayah(パラタロパーヤ) sarva(サルヴァ)-vedesu(ヴェデシュ) drsyate(ドゥリシュヤテ)

「16語のこのハレー・クリシュナ・マントラはカリユガの悪影響を阻止する唯一の手段だ。無知の海を渡るには、聖なる御名を唱える以外には方法がない。全ヴェーダ經典にも書かれてる。」『カリ・サンタラナ・ウパニシャド』

ハリの聖なる御名の声明はカリ・ユガ時代のためのユガ・ダルマ（その時代に適している宗教方法）です。声明の重要性をいくら強調しても強調しすぎることはありません。できるだけたくさん聖なる御名を唱えるてください。

唱え方には二つあります：一つはキールタナと呼ばれ、通常はムリダンガという太鼓やカラタラの演奏と共に大きな声で唱えます。もう一つはジャパと呼ばれ、自分だけに聞こえればいいので小さな声で唱えます。

キールタナは簡単です。献身者のグループの中で、一人がキールタナをリードします。つまり、リーダーが最初に歌います。次に他の献身者も同じように歌います。同じ歌をユニゾンで同じ言葉で同じように歌います。歌う曲はまず簡単なので誰もが簡単に一緒に歌えます。

これまでに説明してきましたが、一番大切なマントラはマハー・マントラです。ハレー クリシュナ、ハレー クリシュナ、クリシュナ クリシュナ、ハレー ハレー/ ハレー ラーマ、ハレー ラーマ、ラーマ ラーマ、ハレー ハレー。

「おお、クリシュナ。おお クリシュナのエネルギー。どうか私にあなた様への奉仕をさせてください。」という意味です。ハレーはクリシュナの内的エネルギーという意味です。ハラー（シュリーマティー・ラーダーラーニー）とクリシュナとラーマの三つの御名前、喜びの貯水池といわれ全てを魅了する最高人格神の御名前です。

キールタナをするときは、主チャイタンニャ・マハープラブの教えに従ってマハー・マントラを歌うべきですが、マハー・マントラを唱える前にシュリーラ・プラブパーダのプラナーマ・マントラ（「歌」の欄を見てください）とパンチャ・タットヴァのマントラを唱えます。Sri(シュリー)-Krsna(クリシュナ)-chaitanya(チャイタンニャ) prabhu(プラブ)-nityananda(ニティアーナンダ)/ sri(シュリー)-advaita(アドゥヴァイタ) gadadara(ガダーダラ) srivasadi(シュリーヴァーサーディ)-gaura(ガウラ)-bhakra(バクタ) vrnda(ヴリンダ)。

ハレー・クリシュナのマハー・マントラを唱える前にパンチャ・タットヴァのマントラを唱えます。ハレー・クリシュナのマントラを唱えている間に犯した侮辱を克服できるよう、主チャイタンニャにお慈悲をお願いするためです。

偉大な献身者が作った権威あるバジャンやマントラもたくさんあります。この歌を聞くと献身的な気持ちが高められます。特に『ヴァイシュナヴァ・アーチャーリヤの歌』の中で最も大切なヴァイシュナヴァ・バジャンを少なくとも何曲か覚えるとよいでしょう。

この歌集はバクティヴェダンタ文庫から出版されています

ジャパ

krsna(クリシュナ)-nama(ナマ)-maha(マハー)-mantrera(マントレラ) ei(エイ) ta(タ) svabhava(スヴァバーヴァ)

yei(エイ) jape(ジャペ), tara(ターラ) krsne(クリシュネ) upajaye(ウパジャイエ) bhava(バーヴァ)

「唱える人は誰でもクリシュナへの愛の歡喜をすぐに味わい育てる。これがハレー・クリシュナ・マハー・マントラの特徴だ。」(『チャイタンニヤ・チャリタームリタ』アーディリーラー7章83節)

ジャパでハレー・クリシュナのマハー・マントラを唱えることはクリシュナの真剣な献身者には必要不可欠です。どんなに仕事が忙しくても毎日ハレー・クリシュナを唱えるために必ず時間を確保してください。

唱えている回数を数えることができるので、ジャパ・マーラーで唱えるのがいいです。尊師A. C. バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパダは、入門を受けた献身者は少なくとも一日16周(16×108回のハレー・クリシュナの声明)唱えることとしました。尊師はイスコンの創立者であり、この聖なる御名を力強く布教された方です。

クリシュナ意識に新しく来られた方には毎日16周唱えるのは無理だと思われるかも知れません。回数を減らしてから始めてはどうでしょう。8周? 4周? 2周? 1周でもいいです。できる範囲でやってみてください。声明に慣れてくるにつれて、16周になるまで少しずつ回数を増やすと良いでしょう。

毎日唱える回数を絶対減らしてはいけません。入門を受けたら16周以下は絶対にだめです。最低16周は義務です。

ジャパは16周唱えるだけでは完成しません。質の高い声明によってが精神的発達が早くなります。クリシュナに祈りながら、主の聖なる御名を聞きながら、ジャパをはっきりと唱えてください。

一番良いジャパ・マーラーはトゥラシーの木で作られたものです。ニームの木も人気があります。説明しましたように、マーラーは唱えた回数を数えます。ジャパ・マーラーには108個の数珠と「母珠」と呼ばれる数珠がもう一個付いています。

右手の親指と中指でジャパ・マーラーを持ってください。人差し指は不浄だと言われているので使いません。母珠の次の数珠から始めます。ハレークリシュナ・マハーマントラをジャパで唱える前に、パンチャ・タットヴァ・マントラ、つまりシュリー クリシュナ チャイタンニヤ プラブ ニティアーナンダ / シュリーアドゥヴァイタ ガダーダラ シュリーヴァーサーディ ガウラ バクタ ヴリンダを唱えます。主チャイタンニヤと弟子たちの御名を唱えることによって、唱えている間に犯してしまう侮辱から救っていただくためです。

聖なる御名を唱える際に犯すと思われる侮辱が10項目あります。『献身奉仕の甘露』の8章の終わりに記述されています。

まず、マハー・マントラを唱えます。ハレー クリシュナ、ハレー クリシュナ、クリシュナ クリシュナ、ハレー ハレー / ハレー ラーマ、ハレー ラーマ、ラーマ ラーマ、ハレー ハレー。それから2番目の数珠に移動します。このようにマハー・マントラを全部唱えてから次の数珠に移ります。108回唱えると母珠に戻ります。これが1マーラーつまり1周です。そこから、母珠に行かずに反対方向に向きを変えます。そして、シュリー クリシュナ チャイタンニヤ プラブ ニティアーナンダ / シュリー アドゥヴァイタ ガダーダラ シュリーヴァーサーディ ガウラ バクタ ヴリンダを唱えて次の1周に移ります。

唱えることは簡単ですが、最上の結果を得るためには正しく唱える必要があります。隣に座っている人が聞こえるよう大きな声で唱えてください。唱えている間は、マハー・マントラを聞くことに精神を集中させてください。この集中をマントラ瞑想といい強力に私たちの心を浄化します。一つのことを心に集中させることは難しいかもしれませんが、他のことと同じように、訓練すれば上手になります。一つ一つの音節がはっきりと聞こえるようにマントラを明確に唱えるよう心がけてください。

悪いジャパの習慣をつけてしまった献身者を知っています。はっきりと発音しなかったり、シーシーと発音してマハーマントラを唱えたり、単語や音節を飛ばしたり、唱えながら眠ってしまったったり、唱えているときに他の事をやったり、他人と話しながら断続的に唱えたり、唱えながら本を読むことなどです。ありふれた間違いは

数珠を飛ばすことです。(1回のマントラを完全に唱えていないのに無意識に次の数珠に移るような事をする、1周終えても108回唱えたことにはなりません。)上手になるためには常に自分のジャパを査定してください。

クリシュナ意識の初心者には16周を唱えるのに長い時間がかかるようですが、きちんと練習すれば、だいたい1時間半から2時間で終わります。(例えば、1周は5分から8分)質のほうが速さより大切です。ですから、最初にははっきりと唱え注意深く聞くことに集中してください。唱える練習を積み重ねれば自ずと早くなります。1周するのに5分以下の場合は、(a)ちゃんと集中していない、(b)マントラの単語や音節を飛ばしている、(c)数珠を飛ばしているのいずれかです。

声明に最適の時間帯は早朝(日の出前の吉兆な時間帯であるブラーフマ・ムフルタ)です。

電車の中、通勤の途中、道路を歩いているときなど、いつでも唱えられますが、毎日の仕事を始める前に、早朝の時間に精神を集中して16周を終えるのが最高です。

ジャパ・マーラーはジャパのために作られた特別の袋に入れておくと良いでしょう。ビーズバッグ(数珠袋)には数珠と人差し指を隔離するために人差し指を外に出すための穴があります。ビーズバッグにはひもが付いているので首にかけられます。こうすると使わないときでもどこへでも持っていけます。ジャパを唱えるチャンスがあればどこでも唱えられるように、献身者はいつも数珠を持っています。数珠を清潔に神聖に保つための注意も必要です。トイレに数珠やビーズバッグを持って行ってはいけません。

先輩献身者から話を聞くこと

nitya(ニッティヤ)-siddha(シッダー) krsna(クリシュナ)-prema(プレマ) 'sadhaya' (サーダヤ) kabhu(カブ) naya(ナヤ)

saravanadhi(サラヴァナーディ)-suddha(スッダー)-citta(チッテ) karaye(カライエ) udaya(ウダヤ)

「クリシュナへの純粋な愛は、生命体の心に永遠に存在する。何処かから探して持ってくるものではない。聞いたり唱えたりすると心が浄化され、この愛に目覚める。」(『チャイタンニヤ・チャリタームリタ』マデェア・リーラー 22章 107節)

これは先輩献身者からクリシュナについて話を聞くことの重要性を強調する経典の一節です。

イスコンセンターの近くに住む人には、朝夕行われる『シュリーマド バーガヴァタム』や『バガバッド ギーター』の講義に出席できる恩恵があります。

また、尊師A. C. バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパーダの講義のCDを聞いたりできます。クリシュナの純粋な献身者の唇からこぼれてくる超越的な音の響きに優るものはありません。

新しい人は個人的に先輩献身者に相談もできます。特に初めてクリシュナのもとに来たときは、いろいろ助けをもらう必要があります。これまでの概念や習慣を変えるのは難しいという人もいるでしょう。疑問や分からないことがあって当然です。指導を受けるのですから、ためらわないで熟知している献身者に聞いてください。先輩献身者はそういう人をお助けするためにいるのですから。

真のグルの話をとくさん聞くと浄化されます。非人格主義者や偽の献身者、世俗の学者、職業説教師、非献身者の話を聞くと汚染されます。ハリ・バクティ・ヴィラーサはそのような人の話を蛇の唇に触れた牛乳に喩えています。牛乳は美味しく栄養がありますが、蛇が飲んだ残りは毒になります。見かけも味も変わりませんが、牛乳としての価値が無くなり命取りになります。権威のない献身者が行うクリシュナに関する講義、太鼓やムリダンガの音、歌は精神生活に致命傷を与えます。用心してください。

経典を読む

聞くことの延長が読むことです。他からも知識が得られます。ヴァイシュナヴァ文学は大きな宝の家を持っています。尊師A. C. バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパーダは最も重要な本を英訳しました。シュリーラ・プラブパーは亡くなられましたが、彼の本を読むことによって誰でも直接尊師と交わることができます。

ヴァイシュナヴァの微妙な悟りを簡潔な英語で完全に現代人が理解できるように、クリシュナは特にシュリーラ・プラブパーダに力を授けられました。

シュリーラ・プラブパーダの本を読めば、クリシュナ意識哲学の真髄を非常に簡単に理解できます。完全なクリシュナ意識になるために必要な事全てがその中に書かれています。

中でも、『バガバッド ギターあるがままの詩』と『シュリーマド バーガヴァタム』と『主チャイタンニヤの教え』と『献身奉仕の甘露』が最も重要であるとプラブパーダは言われました。哲学的にも奥深い本です。

初心者は『文明と超越』、『完全な質問と完全な答え』、『最高人格神クリシュナ』、『自己の悟りの科学』などの入門書から始められるとよいでしょう。『神のメッセージ』はカルマ・ヨギーや献身者として、この世でどのように生き活動すべきかについて書いてありますので、グリハスタには非常に貴重です。初心者（だけでなく誰にでも）向けの素晴らしい本として、サツヴァルーパ・ダーサ・ゴスヴァーミー著作のシュリーラ・プラブパーダの伝記『シュリーラ・プラブパーダ・リーラムリタ』をお勧めします。短縮版と普通版があり、純粋な献身者の伝記本としてたいへん読みやすく、クリシュナ意識を分かりやすく教えています。

さらにもっと難しい本に挑戦できる方は、まず『バガバッド ギターあるがままの詩』、『シュリー・イーショパニシャド』、『教えの甘露』、および『献身奉仕の甘露』を読んでください。少なくとも『バガバッド ギター』を二度読み通すと最高です。それから『主チャイタンニヤの教え』に挑戦してください。「私たちが世界に貢献する最高のもの」とシュリーラ・プラブパーダが言われた本です。

次に『シュリーマド バーガヴァタム』です。バーガヴァタムは全部で12巻もあります。献身、超越的知識、ヴェーダ文化を伝える宝石箱のような魂の百科事典です。1巻から始めて、毎日少しずつ読みます。こうすると『バーガバタム』を徐々に読み終えられます。次に『チャイタンニヤ・チャリタームリタ』に進んでください。これも膨大な量の本です主チャイタンニヤの喜びあふれる娯楽と哲学について余すところなく描写しています。

『シュリーマド バーガヴァタム』を読み続けながら、例えば『バガバッド ギター』のようなほかの本も毎日少しずつ読み続けるとよいでしょう。本当のヴァイシュナヴァの本もありますが、シュリーラ・プラブパーダの著作による本が現在のクリシュナ意識では最も重要です。

ヴァイシュナヴァの本を毎日読むという基本は全ての献身者に必要です。1時間か2時間、少なくとも30分は読んでください。高い境地を理解できる能力を与えてくださいとグルとクリシュナに祈り、いろいろな献身活動と同じように、尊敬の念を持ち深く集中して読んでください。超越的な本を味わえる人は、知識や知恵そしてクリシュナへの愛の深まりを日々感じるはずです。そうなれば献身者は、世俗の著者が書いた塵(ごみ)のような本には興味がなくなります。

献身者との交際

経典は献身者との交際(サドゥ・サンガ)の重要性を何度も強調しています。献身奉仕のまさに根幹です。献身者との交際は献身奉仕を維持し発達させるためには重要な要素です。チャイタンニヤ・マハープラブは言われました。

krsna(クリシュナ)-bhakti(バクティ)-janma(ジャンマ)-mura(ムラ) haya(ハヤ) ‘sadhu(サードゥ)-sanga’ (サング)

krsna(クリシュナ)-prema(プレマ) janme(ジャンメ), tenho(テンホ) punah(プナフ) mukhya(ムクヒヤ) anga(アング)

「主クリシュナへの献身奉仕の基本が献身者との交際だ。クリシュナへの眠っている愛が目覚めても、献身者との交際が一番大切だ。」(『チャイタンニヤ・チャリタームリタ』、マッデヤ・リーラー 22章83節)

献身者との交際するには二つの方法があります。献身者の話を聞くこと、そして奉仕をすること。イスコンセンターの近くに住んでいる献身者にはそのような機会がいつもあります。クリシュナ意識を真剣にしている人との交際を常に心掛けてください。

イスコンセンターから遠くに住む人はできるだけ献身者を訪ねて連絡を取ってください。献身者と手紙のやりとりもできます。シュリーラ・プラブパーダの本を読み、彼の使命（特に本配り）をお手伝いすることによって、交際が祝福されてるという事実を知り励まされます。シュリーラ・プラブパーダは常に愛する弟子たちに囲まれていました。ですから、私たちも現在イスコンにいる弟子や孫弟子たちとの交際を疎かにすることはできません。

もしかしたら、クリシュナ意識に興味を持っている人が近くに住んでいるかもしれません。そのような場合、あなたの家に一番近いイスコンセンターをその人が知っていて、イスコンセンターと連絡できるようにしてくれるかもしれません。そうすればキールタナの会合やお祭りなどの活動を一緒にやることだってできるのです。あなたの地域でシュリーラ・プラブパーダの本を配っていれば、クリシュナ意識を真面目に考えている人といつかは必ず会うはずです。ですから、もし誰との交際もなければ、外へ出て捜してください。

ヴェーダ文化では、サンニャーシやブラーフマナのような聖人を家に招待してお腹一杯プラサーダムをご馳走します。そして彼の話聞き、質問をしてハレークリシュナと一緒に唱え、精一杯御奉仕し、お腹一杯になって頂こうと尽くします。これに預かることができる人は最高の喜びと恩恵に預かります。これがサドゥー・サンガです。

四つの規定原則

次に献身奉仕の四つの規定原則を説明しましょう。

肉、魚、卵を食べない。

陶酔物を取らない

(3) 賭博をしない。

不正な性生活をしない。

以上の四つの活動は罪の生活の柱となりますから禁止されています。慈悲、禁欲、真実、浄化という四つの宗教原則の柱を直接破壊します。人は不浄ですから、慈悲・禁欲・真実・浄化がなければ、精神生活を向上させることはできません。ですから、献身者であれ文明人であれ、誰でも四つの法則を厳格に守ることは必要です。

献身者は肉、魚、卵のほかにもニンニクや玉葱を食べることができません。工場で作られるパンやビスケットなどの食べ物も献身者が作っていないので禁止されています。主が味わい楽しまれるために料理をし、愛と献身

が詰め込まれた特別の料理-----クリシュナプラーサーダのみを献身者は喜んで食べます。

アルコールやガンジャーや強いドラッグだけでなく、煙草、パン（インド、東インド諸島のチューインガムの一種）、キンマの葉、キンマの粉、そしてお茶、コーヒー、ココアのようにカフェインを含むソフトドリンクも陶酔物に含まれます。チョコレートもわずかに陶酔物を含んでいるので献身者は食べません。

ギャンブルとともに、軽薄な活動（テレビをみたり、映画を見に行ったり、俗社会のスポーツや音楽など）も献身者には無意味です。宝くじもギャンブルです。気を付けて下さい。

が良いでしょう。（短くてもいけないし鼻と同じ長さでもいけない）額の部分と鼻筋の部分をつなぎます。額の部分と鼻の部分がくっついていなくてははいけません。きちんとと付いているか鏡で見ます。ティラカは注意して正しく付けてください。

以下の順序で体のそれぞれの場所にティラカを付けながら、マントラを唱えて下さい。

- オーム ケシャヴァーヤ ナマハ 額
- オーム ナーラーヤナーヤ ナマハ 胃の中心部
- オーム マーダヴァーヤ ナマハ 胸
- オーム ゴヴィンダーヤ ナマハ 肋骨
- オーム ヴィシュナヴェ ナマハ 胃の右側
- オーム マドゥスーダナーヤ ナマハ 右上腕の下の方
- オーム トゥヴィクラマーヤ ナマハ 右上腕の上の方
- オーム ヴァーマナーヤ ナマハ 胃の左側
- オーム シュリーダラーヤ ナマハ 左上腕下の方
- オーム フリシーケーシャーヤ ナマハ 左上腕の上の方
- オーム パドゥマナービャーヤ ナマハ 背中の上の方
- オーム ダーモダラーヤ ナマハ 背中の下の方
- オーム ヴァースデヴァーヤ ナマハ 頭のとっぺん

右手の薬指でティラカを付けます。右上腕部には左手の薬指で二つの印を付けます。ティラカを付けた後、左の掌(てのひら)に残っているゴピーチャンダナの練り粉すべてを、シカーの上の部分に付けます。

神聖に品物を扱う方法

神聖な品物（例えば経典、プージャのための道具類、数珠や数珠袋、ムリダンガ、カラターラ、最高主や弟子たちの写真など）は恭しい気持ちで注意して取り扱ってください。汚染された場所や不浄なもの近くに決して置かないよう大切に扱ってください。使った後は、きちんと片付け、あちこちに置いたままにしないでください。床に置いてはいけません。跨(また)いでもいけません。

清潔

清潔は神の質でありブラーフマナの印であると主クリシュナは『バガバッド ギーター』で言っておられます。不潔は悪魔の象徴だと主は宣言しています。チャイタンニヤ・マハープラブは献身者の26の質の一つに清潔を挙げています。シュリーラ・プラブパードはこの点に関して不潔にしている弟子をきつくお叱りになり、清

潔の規則をきちんと守るよう何度も強調されました。

清潔の規則はヴェーダ文化の複雑な部分となりますが、詳細に関してこの本には書いてありません。ですが、献身者には大事なことです。内的浄化にはマハー・マントラの声明が大切です。

Hare(ハレー) Krsna(クリシュナ), Hare(ハレー) Krsna(クリシュナ),
Krsna(クリシュナ) Krsna(クリシュナ), Hare(ハレー) Hare(ハレー)
Hare(ハレー) Rama(ラーマ), Hare(ハレー) Rama(ラーマ)
Rama(ラーマ) Rama(ラーマ), Hare(ハレー) Hare(ハレー)

外的浄化には、自分の身体や服、持ち物、住居、その他全てを常に整然と清潔にしてください。献身者は毎日洗濯した服に着替え、日に一度は沐浴またはシャワーをします。

イスコン

1966年、尊師A・C・バクティヴェダーンタ・スワミ・プラブパーダがイスコン（クリシュナ意識国際協会）をニューヨークで設立されました。何百もの寺院そして農場やグルクーラ（学校）を備えたアシュラムを建設し、急速に世界中に広めました。

イスコンは『バガバッド・ギーター』と『シュリーマド・バーガヴァタム』という時間を越えた経典の教えを基本とし、それを主チャイタンニヤ・マハープラブから始まる師弟継承の教えとして受け継いでいます。主チャイタンニヤは1486年マーヤープル・ダーマでお生まれになり、クリシュナ・バクティの科学を教えられました。主はマハー・マントラ（「救いのための大唱名」）、ハレー クリシュナ、ハレー クリシュナ、クリシュナ クリシュナ、ハレー ハレー/ハレー ラーマ、ハレー ラーマ、ラーマ ラーマ、ハレー ハレーを大衆に広められました。このマントラは現在のカリ・ユガには最も効果的です。世界中にクリシュナ意識を広めチャイタンニヤの布教活動を成就させることがイスコンの目的です。

イスコンはガウディーヤ・ヴァイシュナヴァ・サムプラダーヤの一部です。シュリーラ・プラブパーダから魂の系図を遡（さかのぼ）り、マドゥヴァーチャーリヤ、主ブラフマーを経て、最後に主クリシュナご自身に辿り着きます。このパラंपラ（師弟継承）の原則こそイスコンが本物であるという証拠です。

クリシュナ意識を完成させるため、この組織に参加した人が必要なことを学べるようにシュリーラ・プラブパーダが設立されたのがイスコンです。

現在イスコンは世界中で30のゾーンに分られ管理されています。それぞれのゾーンには少なくとも一人の古参の献身者が監理委員（GBC役員）として監督しています。副GBCが2人又はそれ以上いるゾーンもあります。イスコンの最高管理局はGBC委員会（全GBC役員から構成されている）です。GBC委員会は少なくとも一年に一回マーヤープルに集まり、組織報告および活動予定について話し合います。GBC委員会は投票により決定します。

それぞれのGBCゾーンには寺院があります。拡大解釈すると、各寺院は経済的にも管理面でも独立しています。マーヤープルが精神世界の本部であると考えていますが、イスコンに最高責任者はいません。各寺院には寺院長がいて大切な寺院運営を任されており一時的な責任者です。精神的な基準が守られているか、管理及び運営は適切になされているかを調査し、ゾーン内の調和ある運営を計るため、GBC委員は定期的に管理ゾーンの寺院を巡回します。

GBC委員は番犬のようなものだとシュリーラ・プラブパーダはおっしゃいました。イスコンの将来のため、特に外部から進入してくる不純な哲学には常に警戒せよという意味です。

「聞くことと唱えることの指導者が真の指導者だ」とプラブパーダはおっしゃいました。ですから、イスコンの指導者は組織を管理するだけでなく、精神面での規範となる修練や行動を怠ることができません。聞くことと唱えることの規範をイスコンの指導者が示せば、精神的に高い基準がイスコン内部で維持できるとシュリーラ・プラブパーダは強調されました。

シュリーラ・プラブパーダがご存命のときとは異なり、イスコンには指導者と称される人はおりません。「私の死後は弟子全員が指導者になるのだ」とシュリーラ・プラブパーダはおっしゃいました。クリシュナ意識を広めるためにお互いが協力して務めるよう弟子たちに教えられました。この教えがこの運動を広げ続ける要(かなめ)として今でも守られています。

布教

クリシュナの教えを布教する人がこの世で一番愛しいと主クリシュナは『バガバッド ギター』(18章 69節)で述べています。「最高人格神を理解する一番易しい方法が布教だ」とシュリーラ・プラブパーダはおっしゃっています。(『シュリーマド バーガヴァタム』7巻、6章、24節)

「誰に出会ってもクリシュナを語れ。これは私の命令だ。グルになってこの国を救え」と主チャイタンニヤは教えていらっしやいます。(『シュリー・チャイタンヤ・チャリタムリタ』マデェア・リーラー 7章123節) ですから、主チャイタンニヤの教えに従い、ただ自分の向上のためだけの献身奉仕をして満足してはいけません。他の人にクリシュナ意識を広める努力も必要です。

誰でもできることです。ヴァイシュナヴァの哲学を熟知していなくても、出会った人にハレー・クリシュナを唱えるように勧めればいいのです。そして活発に布教活動を行い常にシュリーラ・プラブパーダの本を読む人になればいいのです。

シュリーラ・プラブパーダの本の配布が最上の布教方法です。私たちは誰かに2, 3分話しかけることはできますが、もし誰かが本を取ってくると、その人は何時間も本を読むかもしれませんし、家に置いておくかも知れません。また、誰かにあげるかも知れません。クリシュナ意識哲学に関して最高の能力を与えられた献身者プラブパーダが、はっきりとわかりやすく説明していらっしやる。それがプラブパーダの本です。ですから、本配りが最高の布教であるとシュリーラ・プラブパーダは保証していらっしやいます。

『シュリーマド バーガヴァタム』に匹敵する文学はこの世に存在しない。比べる対象にすらならない。一言(ひとこと)一言が、全ての言葉が人類社会を善くするための言葉だ。だから本配りを一番大切にしている。理由は分からない。でも、本が誰かに渡されると恩恵がある。「ずいぶん高い本だった。何が書いてあるのだろう。見てみよう。」と本を買った人は思う。それだけははっきり分かる。もしシュローカを一語読めば、その人の人生は成功する。一語、たった一語のシュローカを読めばいいんだから、、、、こんなすばらしいことはない。だから「本を配りなさい。配りなさい、配りなさい。」と繰り返す言う。

[シュリーラ・プラブパーダ]

布教に関する情報や靈感をさらに知りたいと思われる方は、シュリーラ・プラブパーダ著『布教こそ真髄』を読んで下さい。(バクティヴェダンタ文庫で入手可能。)

ナガラ・サンキールタナ

町や村の大通りを歩きながら、ムリダンガやカラターラに合わせて献身者集団が大声で主の聖なる御名を歌うのを、ナガラ・サンキールタナと言います。最高人格神バガヴァーン・クリシュナ御自身であられる主チャイタンニャ・マハープラブがサンキールタナを広められました。精神面で怠惰な大衆とすべての生命体に、クリシュナ意識に出会うチャンスを与え、クリシュナの聖なる御名のお慈悲を与えられるのは、サンキールタナだけです。

公の場所で唱えることで、カリ・ユガの汚れが浄化されます。また、参加するすべての人を主チャイタンニャは愛しく思われます。サンキールタナ集団に参加する献身者が多ければ多いほど良いのです。たとえ多くの献身者が参加できなくても、たとえ3、4人でも、2人でも、もちろん一人でもできます。シュリーラ・プラブパーダの本やプラサーダを配ったりして、サンキールタナ集団はどんどん盛り上がっていきます。メガホンを使えば、聖なる御名を聞くことで、多くの条件付けられた魂に恩恵が行き渡るのはなおさらです。

できるだけ回数を増やし、できるだけ長くハリナーマ・サンキールタナに参加して下さい。そうすれば、主チャイタンニャがどんなにあなたを祝福して下さっているかが分かるはずです。

エカーダシー

すべての献身者が断食をする日がエカーダシーです。しないことは重大な侮辱です。毎月2回エカーダシーがあります。新月から11日目、満月から11日目です。エカーダシーとは文字通り「第11番目の日」という意味です。

シュリーラ・プラブパーダは経典に示されている最も簡単なやり方で通常エカーダシーを守りました。穀物、豆類やダールを摂らないことです。エカーダシーの日には果物だけしか食べない献身者もいますし、水だけの人もいます。完全断食（ニルジャラ・ヴラタと言い「水さえ摂らない誓い」という意味）をする人もいます。

エカーダシーの日には献身者は以下の食べ物を避けて下さい。穀物（小麦、米など全て）、ダール、豆類、豆科の野菜、マスタード・シードとこれらの食べ物から派生するものを含んでいる食べ物（小麦粉、マスタード・オイル、大豆油など）やこれらの食物を含むもの（例えば、小麦粉を混ぜて作られた粉のスパイスは注意して避ける）。

エカーダシー断食の翌日（デヴァーダシー）に、穀物を調理したプラサーダを頂いて断食を解きます。断食は特別な時間（例えば、午前5時から午前9時の間）に解いて下さい。エカーダシーの日や断食を解く時間についてはヴァイシュナヴァ・カレンダーを見て下さい。それはイスコン・センターで手に入ります。エカーダシーの日やその他の重要なお祭りの日はパンディット（ヒンドゥー教の僧侶や学者）やその他のサンプラダーヤが使っている計算方法で決められるので毎年変わりますから、イスコンで使用されるカレンダーを注意深く調べて下さい。しかし、エカーダシーを守る本当の目的はただ断食することではありません。クリシュナについて話を聞いたり声明を唱える時間を増やすことです。時間が十分にある献身者には、エカーダシーの日にジャパで24週、またはそれ以上に唱えることを薦めています。

エカーダシーの日に髪を剃ったり爪を切ったりすることは禁じられています。

チャートウルマーシャとダーモダ・ヴラタ

チャートウルマーシャは雨期の期間の四ヶ月間の苦行を言います。一般人を啓発するためあちこち回っているサドゥーやサンニャーシは、伝統的にモンスーン期間中移動を中止し、聖地に留まり苦行を誓って主に礼拝します。

しかし、イスコンのメンバーはシュリーラ・プラブパーダの命令を守り、雨期の期間も一生懸命に布教活動が続けるので、厳しいチャートウルマーシャの誓いを守ることはしませんが、次の食事制限をします。最初の一ヶ月間は調理された緑黄色野菜を食べません。次の一ヶ月間はヨーグルト、次の一ヶ月間は牛乳、最後の一ヶ月間はウラドゥ・ダールを食べません。

献身者はインドの雨期（大体7月から10月）に当たる四ヶ月間はチャートウルマーシャを守ります。チャートウルマーシャはサヤナ・エカーダシー（アーサーダーの一月）からウッタラ・エカーダシー（カールティカの一月）まで、あるいはアーサーダー・プールニマーからカールティカ・プールニマーまで。あるいは簡単にシャラヴァナの月から始めてカールティカ（正確な日についてはヴァイシュナヴァ・カレンダーを調べて下さい）の月で終わります。

チャートウルマーシャの最後の月をカールティカと言い、主クリシュナがダーモダラの姿をすると決めている一ヶ月で、ダーモダラの月と言われています。ダーモダラ（文字通り、縄 [ダーモ] でお腹 [ウダラ] の周りを巻かれている主）という名前は、母ヤショーダーが主のいたずらを懲らしめるために、主のお腹の周りを縄で縛ったという主の娯楽にまつわるお話です。

カールティカの期間中、多くのヴァイシュナヴァはヴリンダーヴァンへ行き、特別の誓いに従い丸一ヶ月間過ごします。ダーモダラとヤショーダの写真がテンプルの祭壇に置かれ、朝に夕に献身者は神像（神像部屋の外から）にギー・ランプを捧げ、その間、集まった人々はダーモダラーシュタカ（ヴァイシュナヴァ・アーチャーリヤズの歌集を見て下さい）を歌います。

お祭り

クリシュナ意識は毎日がお祭りです。神聖な人々と歌ったり踊ったり、神像の美しさを味わったり、献身者は毎日クリシュナへの奉仕の喜びを祝います。これだけではありません。主の誕生日、主の化身の誕生日、主の偉大な献身者の誕生日には特別に饗宴を催し、また主の特別なリーラー（娯楽）をお祝いします。

お祭りを通して、私たちのバクティが復活し生長するので、お祭りを献身の母と考えます。皆が一緒になって集まり主の栄光を讃えるお祭りは献身者の喜びです。忙しかったりして常にイスコン・センターに行けない献身者はお祭りの日に出席するとよいでしょう。イスコン・センターから遠く離れたところに住んでいる献身者は、お祭りを自分たちのやり方で準備し、近所の人たちを招待して、クリシュナ意識の喜びを分かち合います。

お祭りを祝うために、献身者はテンプル・ルームを飾り、豪華な食べ物をたくさん料理してクリシュナに捧げ、気前よく配ります。主クリシュナと主の献身者の栄光をいつも聞いたり唱えたりすると、精神的な音が周りに満ち溢れます。

お祭りの日に、献身奉仕の劇をしたりナガラ・サンキールタナに出かけたりすることはとても良いことです。神像に新しい衣装を捧げるのも良いでしょう。

お祭りの日に献身者は特定の時間まで断食し、それからご馳走を頂くことにしています。普通は、それぞれのお祭りのための特定のバジャン（歌）を歌います。ハレー・クリシュナ・マハー・マントラは言うまでもありません。例えば、偉大なヴァイシュナヴァが亡くなられた日には、亡くなられヴァイシュナヴァとの悲しいお別れの気持ちを意味するジェー アーニロ プレマ・ダーナで始まる歌を歌います。同じようにお祭りの日には、そのお祭りに密接な関連のある節を読んだり劇を披露したりします。例えばシュリーラ・バクティシダーンタ・サ

ラスヴァティー・タークラの降誕日には、いろいろな彼の超越的な活動を読んだり暗証したりします。ゴヴァルダナ・プージャの日には、シュリーラ・プラブパーダ著『最高人格神クリシュナ』の「ゴヴァルダンの丘を礼拝する」というタイトルの章を読みます。特定のお祭りの日については、シュリーラ・プラブパーダが話した講義の録音テープがあれば、それを聴けば良いでしょう。（これらの録音テープは『シュリーラ・プラブパーダとお祭り』というシリーズで手に入ります）

イスコンの献身者が守っている主なお祭りのリストをご紹介します。まず、ガウラ・プールニマーから始めましょう。ガウラ・プールニマーは主チャイタンニヤの降誕日でありガウディーヤ・ヴァイシュナヴァの最初の日です。それぞれの正確な日付についてエカードアシーの日付同様、イスコン・カレンダーで探してください。日付は陰暦に従って計算されているので、グレゴリオ・カレンダーとは毎年違います。

ガウラ・プールニマー

主チャイタンニヤ・マハープラブの降誕日です。

大体3月です。月の出の時間まで断食し、エカードアシーに従ったプラサーダを頂き、お祭りは次の日のお昼まで続きます。『チャイタンニヤ・チャリタームリタ・アーディ・リーラー』第13章に書いてある主チャイタンニヤの降誕の話を読みます。ガウラ・プールニマーの前の日々やガウラ・プールニマー当日は、ナヴァドゥヴィーパ・ダーマ・パリクラマー（ナヴァドゥヴィーパ・ダーマの聖地をぐるぐる回って歩くこと）を含める大祝賀会に参加するために、世界中から何千人もの献身者がイスコンのマーヤープル・センターに集まってきます。

ラーマ・ナヴァミー

主ラーマチャンドラの降誕日

大体4月です。日没まで断食して、ご馳走をいただきます。『シュリーマド バーガヴァタム』第9巻、第10章と11章に書いてある主ラーマの娯楽の話を読みます。

ヌルシンハ・チャートウルダシー

主ヌルシンハデヴァの降誕日

大体5月です。夕暮れまで断食して馳走をいただきます。ジャガリーとレモンとショウガと冷たい水で作ったパナカムを捧げます。主ヌルシンハデヴァの大好きな飲み物です。『シュリーマド バーガヴァタム』第7巻・8章に書いてある主ヌルシンハデヴァの降誕の話を読みます。

ラタ・ヤートウラー

プーリーにおけるジャガナータ・ラタ・ヤートウラーの日

大体6月下旬から7月上旬です。ジャガナータ、スバドゥラー、バラバドゥラの三人の神像を一つの山車に乗せるか、別々に三台の山車に乗せたりして、町中を練り歩きます。その間ずっと聖なる御名を唱えたり踊った

りします。シュリーラ・プラブパダはこのお祭りを世界中に広めました。プーリーでラタ・ヤートゥラーが開催される日に合わせて、インドのイスコン・センターは各都市でのラタ・ヤートゥラーを計画します。その他の世界中のセンターはその年の別の日にラタ・ヤートゥラーを開催します。『シュリー・チャイタンヤ・チャリタームリタ』マディヤ・リーラー、第13章を読みます。

ジュラナ・ヤートゥラー

たくさんの花で飾ったブランコにラーダーとクリシュナの神像を乗せ、キールタナに合わせながらブランコを前後にやさしく揺する豪華な5日間のお祭りです。大体8月上旬から中旬に行われます。ラーダー・クリシュナの写真をブランコに乗せて揺すっても良いでしょう。

主バララーマの降誕日

ジュラナ・ヤートゥラーの最後の日が主バララーマの降誕日です。お昼まで断食してご馳走をいただきます。必ず蜂蜜を捧げて下さい。主バララーマは蜂蜜が大好きなのです。『チャイタンヤ・チャリタームリタ』アーディ・リーラー第5章の「主バララーマの栄光」と『最高人格神クリシュナ』からふさわしい箇所を選んで読んで下さい。

ジャンマーシュタミー

クリシュナーシュタミー、クリシュナ・ジャヤンティー、ゴクラシュタミーとも言われ、主クリシュナの降誕日です。大体8月か9月上旬です。献身者は断食し、深夜まで起きることになっています。エカードシー形式のプラサーダムを恭(うやうや)しく頂きます。その日は一日中『最高人格神クリシュナ』をひたすら読みます。

シュリーラ・プラブパダのヴィヤーサ・プージャ

ジャンマーシュタミーの翌日に当たるナンドトウサヴァの日にシュリーラ・プラブパダは祝福されて生まれました。イスコンのメンバー全員にとって一番重要な日、尊師ヴィヤーサ・プージャの祝日として、献身者はシュリーラ・プラブパダを礼拝してこの行事を守ります；シュリーラ・プラブパダのお慈悲がなければ、誰一人としてクリシュナ意識を知ることはできませんでした。

ヴィヤーサ・プージャのお祝いについて説明いたします。午前中献身者は集まって、シュリーラ・プラブパダの輝かしい活動について話を聞いたり唱名を唱えたりします。前日がジャンマーシュタミーですから疲れているはずですが、疲れを振り払って、この特別の日シュリーラ・プラブパダの栄光を讃えます。

シュリーラ・プラブパダの伝記(『シュリーラ・プラブパダ・リーラームリタ』や『ヴヤーサ・プージャ』(シュリーラ・プラブパダを讃える特別の本で毎年編集されヴィヤーサ・プージャの上シュリーラ・プラブパダに捧げられる)などの本から、彼の活動について読みます。この日にはシュリーラ・プラブパダのバジャンや講義を聴きます。尊師の栄光を讃えて話をします。

11時40分ごろ、神像とシュリーラ・プラブパダに同時に大祝宴を捧げます。この祝宴に続いてプスパーンジャリ(シュリーラ・プラブパダのヴァーサーサナに花を捧げる)を行います。一人の献身者がグル・プラナーマ マントラ(ナマ オム ヴィシュヌ・パーダーヤ・・・)を一語一語リードして暗証します。集ま

った献身者たちはその一人の献身者のリードの後、一語一語繰り返します。祈りが終わったら「プспанジャリ」と言います。集まった献身者たちも「プспанジャリ」と繰り返します。そして全員がシュリーラ・プラブパードの蓮華の御足に花を投げて捧げます。次に神像(写真でもよい)の前に横たわって平伏し尊敬の礼を捧げます。これを3回繰り返します。プспанジャリの後、昼のアーラティの間ずっと、すばらしいキールタナを捧げ、最後にプラサーダが振舞われます。

イスコンの献身者は全員シュリーラ・バクティシダータ・サラスヴァティー・タークラのヴァーサ・プージャも守ります。お昼まで断食し、その後ご馳走を頂くお祭りとして、シュリーラ・ガウラキシヨラ・ダーサ・バーバージとシュリーラ・バクティヴィノダタークラの誕生日があります。

ラーダーシュタミー

シュリーマティー・ラーダーラーニの降誕日はジャンマーシュタミーの2週間後です。お昼まで断食し、それからご馳走を頂きます。アルビ(ヒンディー語)はシュリーマティー・ラーダーラーニの大好きな野菜です。『チャイタニヤ・チャリタームリタ、マデヤ・リーラー』第3章86節から92節のシュリーマティー・ラーダーラーニの箇所を読みます。『最高人格神クリシュナ』の「クリシュナがゴピーたちに伝えたい言葉」の章も読みます。

ヴァーマナ ドヴァーダシー

ヴァーマナ・アヴァターラの降誕日です。『シュリーマド・バーガヴァタム』第8章18節から22節まで読めます。

ゴヴァルダナ・プージャ、アンナクータ・マホトウサヴァ、ゴプージャー

三つのお祭りは同じ日に行います。大体10月の下旬から11月上旬です。ゴヴァルダナの丘を礼拝してゴヴァルダナ・プージャをお祝いします。アンナクータ・マホトウサヴァのためには、プラサーダで「ゴヴァルダナの丘」を作り豪華に盛られた丘のプラサーダを一人一人全員に配ります。ゴプージャーとは「牛を礼拝する」という意味です。『最高人格神クリシュナ』第一巻24章と25章、『チャイタニヤ・チャリタームリタ、マデヤ・リーラー』第4章67節から75節を読んでください。

シュリーラ・プラブパードの御命日

大体ゴヴァルダナ・プージャーの2日後がこのお祭りになります。ヴァーサ・プージャーと同じですが、この日には愛するシュリーラ・プラブパードがいらっしゃらない寂しさが募ります。シュリーラ・バクティシダータ・サラスヴァティー・タークラ、シュリーラ・ガウラキシヨラ・ダーサ・バーバージ、そしてシュリーラバクティヴィノダ・タークラの御命日も同じようにお守りします。お昼まで断食し、その後はご馳走を頂きます。

偉大なヴァイシュナヴァがこの世を去って逝(ゆ)くことをお祝いするのが御命日のお祭りです。ヴァイシュナヴァがこの世を去る時、どうやってマーヤーを打ち負かし精神世界に入っていくかを示します。ですから、お祭りとして献身者はお祝いするのです。

アドゥヴァイタ・アーチャーリヤの降誕日

このお祭りは大体1月下旬から2月上旬です。お昼まで断食しそれからご馳走を頂きます。『チャイタニヤ・チャリタームリタ、マデヤ・リーラー』第6章を読んでください。

ヴァラーハ・ドゥヴァーダシー

この日は主ヴァラーハの降誕をお祝いする日です。大体2月です。『シュリーマド・ヴァーガヴァタム』第3巻、13章と18章を読みます。

ニティヤーナンダ・トゥラヨダシー

主ニティヤーナンダの降誕日です。大体2月です。お昼まで断食し、それからご馳走を頂きます。『チャイタニヤ・チャリタームリタ アーディ・リーラー』第5章を読みます。

尊敬の礼

尊敬の礼を捧げることは献身奉仕には重要です。尊敬の礼によって、服従の気持ちを確かめ強化します。至上主と献身者への献身の礼を意味します。

床に平伏し、頭をさげて尊敬の礼を捧げます。ひざまずいて手を床に置き、頭をその上に置いて尊敬の礼を捧げることもできます。また、尊敬の礼を捧げている間は特別の祈りを聞こえるように捧げなければいけません。

テンプル・ルームに入ったり出たりするときも、神像に尊敬の礼を捧げなければなりません。

イスコンの寺院にはヴァーサーサナ（一段高い場所にあるグルの正式の座席）にシュリーラ・プラブパーダがいらっしゃいます。写真の場合もありますし、像の場合もあります。テンプル・ルームに入った場合は、まずシュリーラ・プラブパーダに尊敬の礼を捧げ、それから神像に尊敬の礼を捧げるのが、エチケットに沿った正しい方法です。テンプル・ルームを出る場合は順序が反対になります。トゥラシー・デーヴィーにも尊敬の礼を捧げます。そのときは、ヴリンダーヤイ トゥラシー・デヴァヤイ プリヤーヤイ・・・など（トゥラシーの欄を見てください）の祈りを捧げます。トゥラシーへの尊敬の礼は普通トゥラシー・アーラティの時に捧げますが、そのほかの時間にも捧げられます。

クリシュナ意識では、献身者に尊敬の礼を捧げることが重要です。クリシュナ意識が急速に高められますし、献身者同士の心の関係を作り高められますから。

自分のグルがいらっしゃる時と去られる時に尊敬の礼を捧げるのは俗的な考え方です。一日の中でサンニヤシに少なくとも初めてお会いする時には尊敬の礼を捧げるべきです。全ての献身者に、特に先輩の献身者に、一日のうちで初めて顔を合わせる時には、尊敬の礼を個人的に捧げることは良い習慣です。

グルへの尊敬の礼を捧げる時には、グルの名前を言う特別のプラナーマ・マントラを捧げます。次のマントラを言ってその他の献身者へ尊敬の礼を捧げます。

ヴァーンチャ・カルパタルビヤヤシュ チャ クリパ・シンドウビヤ エヴァ チャ
パティターナム パーヴァネビヨ ヴァイシュナヴェビヨ ナモ マナハ

「主の全てのヴァイシュナヴァの献身者に尊敬の礼を捧げます。望みの木のように、主は全ての者の望みを叶えてくださいます。そして、墮落した全ての魂を哀れんでくださいます」

イスコン・センターでは、早朝のトラシー・アーラティの後、このマントラを唱えてお互いにお辞儀をして尊敬の礼を捧げています。

一般に、尊敬の礼を頂いた時はお返しをします。献身者のコミュニティで、非常に年長と思われる献身者がずっと年下の献身者から尊敬の礼を受けた場合、いつもお返しをしなくて良いことになっています。しかし、そのような年長の献身者は、他の献身者の精神的向上のために、祝福の言葉を言います。このマナーは特にサンニャシたちや入門を授けるグルたちの間で見られます。

ヴァイシュナヴァに対して失礼な言葉を言ったり不適切な態度を取ったりした人は、自ら過ちを認め、すぐに相手のヴァイシュナヴァに対して許しを請うために尊敬の礼を捧げることになっています。相手のヴァイシュナヴァに誤解されたと思ったときも、このようにするのは良い方法であると考えられています。このように尊敬の礼を捧げあうことで、献身者同士の威厳と平和が保てるのです。

ヴァイシュナヴァの服装

ヴァイシュナヴァの服を必ず着用する必要はありませんが、(外見より内面の意識が重要)着用することは重要です。警察官が制服を着用するのと同じです。制服を着用することにより、態度や気持ちも警察官になるからです。献身者としての服装を身に着けることによって、クリシュナ意識であるということを公言することになります。ヴァイシュナヴァの服装をいつもしている献身者は、好奇心の強い人から服装に関する質問を受けて、自分がなぜ献身者なのかを説明した楽しい経験があるはずです。ヴァイシュナヴァの制服を身に着けることによって、布教の機会が増えます。

さらに、ヴァイシュナヴァの制服を身に着けることにより、ヴァイシュナヴァ献身者としての責任感を持って行動するようになります。サドゥの服装をしている人には、サドゥとしての威厳のある態度が要求されます。献身者としての服装をすることによって、献身者として模範的に振舞うべきだと自ずと考えるようになります。外見がヴァイシュナヴァのように見えれば、自ずと内面もヴァイシュナヴァのように感じるようになります。

一方、洋服を着ると心も違った気持ちになります。洋服を着ると欧米的な考え方をするようになります。欧米風の考え方には情欲と欲望が根底にあります。人前でヴァイシュナヴァの服を着て恥ずかしいと思うのであれば、自宅で献身者の服を着たり、お寺に行ったときや、自宅でクリシュナ意識の修行をするときだけでもいいのです。

ヴァイシュナヴァとしての服について説明します。

男性

ティラカを付け、トゥラシーのネックビーズをします。頭は剃りますが、頭部の後ろに直径4センチ以上の髪を残して、それを結びます。坊主頭にするのに抵抗感を覚える世帯者で寺院の外に住んでいる人は、非常に短く刈り込み小奇麗にしておきます。髪を伸ばすのはだめです。長い髪をチャイタンニャ・マハープラブの弟子たちは認めていません。きれいに髭をそります。口髭、顎鬚、もみあげなど、全て認められていません。サンニャシ以外の方は、カチ(後ろの部分でドティーの一部を押し込む)のあるドティーを着なければいけません。

ブラフマーチャーリーとサンニャシ(クリシュナの奉仕に完全に命を捧げている独身男性)はサフロン色(サ

フロン色は放棄の色)の服を着ます。既婚者と結婚していなくても修行生活中でない人は白い服を着ます。

上着は伝統的なクルタを着ます。クルタは襟のないボタンが付いている上着です。Tシャツもいいのですが、献身的な絵や言葉のないものは、ヴァイシュナヴァの服装としては相応しくありません。

革製の靴、服、鞆を使用するのはいけません。

小奇麗な服装をしているヴァイシュナヴァは、主クリシュナにお仕えしている貴族階級の紳士のようなようです。

女性

純潔を保つために控えめな服装がよいでしょう。一番よい服装は、インドの伝統的な服(サリー)を着て、ティラカを付けネックビーズをします。欧米風の服装はあまりお勧めできません。髪はお下げ髪です。夫や息子以外の男性がいる所では、体を隠します。

聖地

ヴァイシュナヴァの重要な巡礼地がインドにはたくさんあります。今でも敬虔なヒンドゥー教徒たちはそこをたびたび訪れています。訪問の主な目的は旅行が主流ですが、そこに住んでいる聖者と交際し話を聞くことが聖地巡礼から得られる大きな恩恵であると経典は教えています。残念ながら今は、経典が教える巡礼地の大切さはほとんど忘れられています。

全世界(外見的にはマヤプールもヴリンダーヴァンもカルカッタやデリーの近くにある)で最も重要な二大聖地はマヤプールとヴリンダーヴァンです。マヤプールは主チャイタンニヤの降誕地であり、青年時代に楽しく過ごされた場所です。ヴリンダーヴァンは主クリシュナが幼年時代楽しく過ごされた場所です。マヤプールにもヴリンダーヴァンにもイスコンの美しい寺院がたくさんあり、ゲストや献身者のための宿泊施設も準備されています。両センターでは、学識のある献身者や年長の献身者に精神的な知識について相談できます。マヤプールやヴリンダーヴァンのイスコンセンターは、いつでも献身者の訪問を受け入れています。

経典によると、ヴィシュヌの神像が祭られている場所、特に献身者が個人的な利益を求めずに主に奉仕している場所は聖地であると言われています。ですから、全てのイスコン・センターは大都市の中にあっても聖地です。ダルシャンが行われ、クリシュナのお慈悲を受け、献身者が奉仕をする場所が聖地です。イスコンセンターでは、定期的にセミナーなどを開き、修行のプログラムも開かれています。もっと情報を求めていらっしゃる方は、最寄のイスコンセンターに連絡してください。

献身者の気持ちと態度

シュリーラ・プラブパーダ著『教えの甘露』の序文に、「クリシュナ意識の発展は弟子たちの態度に因る」と書かれています。これが最も重要な教えです。

この教えはクリシュナ意識の初心者(実際には献身者全員)には大きな課題です。その中で、謙虚さと奉仕の態度の二点が重要です。

「バクティへの完全な道は謙虚になり、従順になることによって成就する」とシュリーラプラブパーダは書いています。(『シュリー・チャイタンニヤ・チャリタームリタ アーディ・リーラ』7章148節)ヴァイシュナヴァは「私は一枚の葉っぱにも劣る」と考えるべきだという有名な一説が主チャイタンニヤの教えの中にあり

ます。そのように高いレベルの謙虚さを身に付けることは難しいのですが、真剣な献身者として、この気持ちを身に付けられるよう努力すべきです。

新米の献身者にしばしば見受けられる過ちがあります。精神的に非常に発達したと勘違することです。バジャンが上手に歌えるとか、ムリダンガを上手に叩けるとか、いくつかシュローカを覚えているとか、ブラーフマナの家系であるとか、学歴がいいとか等、馬鹿げた理由で偉そうに振舞う献身者もよく見受けられます。ですが、そのような誇りは本当の精神的な発達を欠いている証拠です。心の底からクリシュナの献身者になりたいと思っている人は、自分の心からこのような誇りを捨てなければいけません。

クリシュナ意識の初心者によく見られるもう一つの障害として、奉仕の態度の貧しさが挙げられます。長い期間マーヤーに条件付けられていた墮落した魂であるが故、私たちが本来持っているクリシュナへの奉仕の魂を忘れてしまっています。クリシュナ意識を受け入れる目的は全て、眠っている奉仕の魂を目覚めさせることです。超越的な愛の奉仕、クリシュナへの奉仕、グルへの奉仕、ヴァイシュナヴァへの奉仕、聖地・ダーマへの奉仕、聖なる御名への奉仕等の奉仕がクリシュナ意識の意味です。ハレ・クリシュナのマントラ自身が主への祈りであり、主への奉仕に主の内的エネルギーに従事させることだと、シュリーラ・プラブパダは実際に教えてくださいました。

主と献身者に奉仕したいと本当に思うべきです。寺院を掃除したり、主へ捧げられる料理の野菜を切ったり、寺院を管理したり、主の栄光を讃えたり、何でもいいのです。クリシュナへの奉仕は全て精神的で純粋なのです。求められた奉仕は何であれ、誠心誠意を持って能力の限りを尽くして行うべきです。そうすれば、クリシュナ意識の理解が速くなります。生半可で中途半端な奉仕では、悟りの道に入れません。

財政的に豊かになり、個人的威厳が高められ、心地よい生活ができることがクリシュナ意識運動の目的ではありません。クリシュナの純粋な献身者になることであり、隠れた動機なしに主に仕えることがその目的です。その目的に逸(いち)早く到達するためには、真のクリシュナ意識とは何であるかを健全に哲学的に理解しなくてはなりません。シュリーラ・プラブパダの本を研究することを毎日の日課とし、謙虚な気持ちで献身奉仕に勤しむ人は必ずやこの理解が深められるでしょう。

自宅に精神的な環境を作り出すこと

サンスクリット語には世帯者を示す言葉が二つあります。グリハスタとグリハメディーです。妻子と生活を共にしながらも、グリハスタは自己の悟りを人生の最終目的としています。グリハメディーはそうではありません。ただ普通の物質的な人間です。グリハスタの家をグリハスタ・アーシュラマといいます。グリハスタの家は精神の修行の場所ですから、お寺と称しています。そして家の中で一番大切な場所が temple・ルームです。

グリハスタの家族は、一人一人が自分はクリシュナの召使であると思っていますから、全てを主に捧げて行動します。「ここは私たちの家ではない。クリシュナの家だ。私たちは主にお仕えするために住んでいる。ここのあるものは、家族もお金も食べ物もみんな主に奉仕するためのものだ」とグリハスタは思っています。

自宅でクリシュナの神像を礼拝することは、献身的な雰囲気を育むためには非常に効力があります。ですから、神像礼拝はグリハスタには欠かせません。そうしなければ、感覚満足に陥ってしまう傾向があるのがグリハスタです。クリシュナの絵を部屋の隅に置いて、他の場所を自分たちのために使うということではありません。

自宅を精神化するために、クリシュナとクリシュナの純粋な全献身者の写真を飾ります。デーヴァの写真は飾らないほうがよいでしょう。偽りのアヴァタラやマーヤーヴァーディのグルや映画スターやスポーツマンや政治家の写真のようなものを飾る場所はクリシュナ意識の家にはありません。取り除いてください。

自宅を強力に精神化する方法はシュリーラ・プラブパダの本を置くことです。シュリーラ・プラブ

パーダの本は正(まさ)しく神の化身ですから、神像と同様に尊敬されるべきです。

テレビはクリシュナ意識のビデオを見るために使っても良いですが、普通に考えれば障害物です。テレビは正(まさ)に「(まぬけな) 受像機」と呼ばれています。非人格的で頭を鈍くさせる媒体です。割合に真面目な番組であっても、テレビの見すぎれば、知性や感情の発達に障害となるという研究もあります。欧米社会では、テレビが家庭崩壊の主な原因です。いまや、インドやその他の国々でも同じことが起こっています。確かに、テレビを中心とした家庭生活はそんなに幸せでもありませんし、愛も素っ気もありません。クリシュナを礼拝するに相応しい場所に自宅をするために、父親が最初にすべきことは、思い切って家のテレビを捨ててしまうことです。売ってしまって、永遠にテレビと縁を切ってください。子供は反対するかもしれませんが、子供のためにも反対意見は無視することです。プージャーやキールタナなどのクリシュナ意識の活動を家族にもさせれば、すぐにテレビのことを忘れてしまいます。

ラジオや電波から流れてくる世俗の歌を聴く代わりに、ヴァイシュナヴァのバジャンを歌い、本当のバジャンのカセットやCDを聞いてください。

小さいときから子供をクリシュナ意識で躱けることは親の義務です。グルとして妻や子供に仕えることも父親の義務です。

親密な人たちとの関係

家族の一人がクリシュナ意識になると、そのほかの家族も献身者になることがあります。家族の他の者が献身者にならないときは、気まずい状況になることがあります。新しく献身者になった人が気が狂ったと思いき知らずで無責任だ、と家族だけでなく友人や隣人までもが攻めまくるからです。

これは何も今始まったことではありません。遠い昔の話ですが、悪魔ヒラニヤカシプは偉大な献身者である息子プララーダ・マハーラージャにヴィシュヌ・バクティを止めろと言って激しく攻撃しました。

少しでもクリシュナ意識を悟った人は、プララーダのことを思えば、何に代えてもクリシュナ意識を棄てることはできません。献身者は自分の周りの人にクリシュナ意識になるように説き伏せることもできないし、周りの人も彼にクリシュナ意識を棄てるように納得させることもできません。

本当の現実を常に見てください。友人や国や家族等との関係は全て儚(はかな)いものです。同じ川の中でぶつかりながら流れる小枝のようなものです。小枝は時として一塊となり、再び流され、塊から離れ、別の塊へと合流します。同じように、時間という大きな流れの中で、私たちは肉体から肉体へと渡り歩いています。それぞれの肉体の中で、私たちは「私は犬だ、豚だ、人間だ」などと大真面目にその肉体を受け入れています。

もう一つ例をあげましょう。ホテルの客同士は会って話をしても、深い関係にはなりません。2、3日すれば、お互いが違う目的地に向かうことを知っているからです。

物質的な生活概念では、家族への執着と責任はとても大切だと考えます。実際に、家庭生活は物質存在の基礎です。(『シュリーマド・バーガヴァタム』5巻5章8節を読んでください)しかし、家族と暮らし続けていても全献身者は、家族への執着は誰であれマーヤーだとはっきり悟るべきです。

クリシュナ意識に完全に身を委ねる人は、家族にであれ、社会にであれ、もはや為すべき義務はないという概念があります。『シュリーマド・バーガヴァタム』11巻5章41節ではっきりとされています。

デヴァルシ・ブーパープタ・ヌルナム ピトゥリーナム
ナ カンカロ ナーヤム リニー チャ ラーじゃん
サルヴァートゥマナー ヤハ シャラナム シャラナヤム

ガト ムクンダム パリフリチャ カルタム

「悟りを与えてくださる方、ムクンダの蓮華の御足の保護を受け入れ、全ての恩義を棄て、全身全霊でその道を受け入れる人は、何の義務も恩義も負うことはない。半神、聖者、生物、家族、人間、先祖に対しても。」

クリシュナの蓮華の御足に身を委ねた献身者は、実際に家族に最高の奉仕をしています。クリシュナ語自身が純粋な献身者の家族を何代に渡って救ってくださる。(『シュリーマド・バーガヴァタム』7巻10章18節を読んでください。)

クリシュナ意識をするによいと思われることは何でも受け入れ、よくないと思われることは拒否すべきです。ある献身者にはよいと思われることが別の献身者にはぴったり来ない場合があります。家庭生活のためにクリシュナ意識をきちんと実行できなければ、よくなるように努力してみるべきです。家族に献身奉仕をするように薦めてみてください。「クリシュナ・バクティをしています。どうか耐えて尊敬してください」と少なくともお願いできるはずです。

クリシュナ意識を真面目に取り組んではいるものの献身者でない家族とやむなく住まざるを得ない人たちには、できるだけ原則に妥協することなく平和な生活をするようお勧めするだけです。彼らは普通の道德概念においてはたいてい実際によい人たちですが、残念ながらクリシュナ意識の卓越した重要性を十分に理解できないと懸念しています。我慢強く知性のある献身者は、献身奉仕に全く関心を示さなかった家族が献身奉仕をするよう徐々に変えることができます。本当によくあることです。

どんなに努力をしても、家族がいまだクリシュナ意識に対して冷たい状況なら、出家してクリシュナに24時間お仕えすることも別の選択です。このことについては、先輩の弟子や責任ある献身者と真面目に相談すべきです。「クリシュナ意識しか考えていない人は、たとえ世帯者であっても、家族生活からの誘惑をできるだけ速やかに棄てる覚悟を常にしていなければならない。」(『シュリーマド・バーガヴァタム』(3巻23章49節要旨解説)

しかし、面倒見るべき妻子がいる男性が突然出家するようなことは一般的に薦められませんが、50歳以上の男性、あるいはまだ結婚していない青年は出家して献身者の組織に参加し専任のクリシュナ意識献身者になることを真面目に考えるべきです。家でぶらぶら過ごす必要はありません。「世帯者は50歳を過ぎたら出家しなくてはならないとヴェーダの権威は教えている」(『シュリーマド・バーガヴァタム』3巻24章35節要旨解説)

一つだけはっきりしていることがあります。大切なクリシュナ意識を発見したのですから、状況がどんなに困難であっても、あきらめてはいけません。不利な状況の下で主にお仕えする人をクリシュナは特別に守ってくださいます。

家族や友人が理解してくれなくても、クリシュナ意識に留まる決心をすべきです。全世界を敵に回そうと、クリシュナが味方してくだされば、失うものも恐れるものもありません。

男女交際に関する制限

プムシャハ ストゥリヤー ミトゥニー・バーヴァム エタム
タヨル ミト フルダヤ・グランティム アーフフ
アト グリハ・クセトゥラ・スタープタ・フィタイル
ジャナシャ モホ ヤム アハム マメティ

物質存在では男女がお互いに惹かれることは当たり前です。この誤った概念のため、男女の心が結ばれ、その結果、自分の肉体や家庭、財産、子供、親族、富に心が執着してしまいます。このようにして、人生の幻想を

増長させ「ワタシとワタシのモノ」という概念の中で考えるようになります。(『シュリーマド・バーガヴァタム』5巻5章8節)

現代では、自由な男女交際が蔓延(はびこ)っています。しかし、世界中の伝統文化に従えば、男女交際は厳格に制限されています。厳格さがなければ、基本的な道徳を維持することはできません。この点について、クリシュナ意識の人は気を付けるように教えられます。献身者同士でも男女はできるだけ離れているのが最上です。

ブラフマーチャーリーやサンニヤシだけでなく、夫婦でさえも男女交際が制限されています。もちろん、結婚している男女関係はお互いのクリシュナ意識を高めるための交際です。不必要に関係を持つことは、たとえ夫婦であってもお互いが墮落する原因となります。(この点に関しては、『クリシュナ意識のブラフマチャリヤ』の著者が詳しく説明しています)

クリシュナ意識の子供を儲けるために性的関係を持つことによって、クリシュナ意識の夫婦は婚姻関係を聖別します。シュリーラ・プラブパーダは世帯者の献身者(男性にも女性にも)に、性的関係を持つ前にハレー・クリシュナのマハー・マントラを少なくとも五十周唱えて心を浄化するよう教えています。性交のときの両親の意識に応じて、母親の子宮に引き込まれる魂の種類が決まります。ですから、妊娠した時、両親がクリシュナ意識であれば、その子供はクリシュナ意識がとても好きになるでしょう。

現在は混乱の時代で、夫婦が平和に一緒に暮らすことは大変です。結婚の基本として、利己的な感覚満足をクリシュナ意識に置き換えれば、家庭は純粋で幸せなものとなるはずですが。

クリシュナ意識の結婚生活について詳細に詳しく述べることはこの本の範囲外です。家庭生活をもっと精神的なものにしたいと思っていられる方はイスコンの経験豊富な先輩のグリハスタ会員に連絡し、指導とアドバイスを仰いでください。

イスコンの会員になること

世界中、同じことに興味を持っている人は共通の目的達成のために組織を作り一緒に働きます。例えば、商人は商工会議所を結成します。労働者は組合を結成します。同様に、シュリーラ・プラブパーダはクリシュナの悟りに興味を持っている人たちのためにクリシュナ意識国際協会を設立しました。

イスコンにはいろいろなタイプの会員がいます。フルタイムの献身者は協会のアシュラムに住み込み、献身者としての生活に身を投じます。クリシュナのために終日一生懸命に働き、何の見返りも求めません。放棄しているからです。もちろん協会は衣食住に関する必要最低限の面倒を見ます。このようなフルタイムの献身者が大勢不足しています。イスコンのフルタイムの献身者は、プージャ、バジャン、キールタナ、マントラ、哲学、料理、自己制御、精神的な面の指導力の強化といった訓練を受けますが、全修行の中で最も大切なことはクリシュナ意識の奉仕の姿勢、どのようにクリシュナにお仕えするかに関する教えです。クリシュナに命を捧げることに興味のある人は最寄のイスコンセンターに是非とも連絡してください。

もちろん、自宅でクリシュナ意識を真面目に行うこともできます。この本の教えに従えば、たとえ自宅に住んでいても、誰もが悟りを開くことができます。

財政的に援助できる人は、会費(寄付)を払ってイスコンのライフメンバーになれます。

これまでに説明しましたどの方法もまだ受け入れられない方は、少なくともマハー・マントラを唱えることを日々の日課としてくださるようお願いいたします。

ハレ・クリシュナ ハレ・クリシュナ
クリシュナ・クリシュナ ハレ・ハレ

ハレ・ラーマ ハレ・ラーマ
ラーマ・ラーマ ハレ・ハレ

シュリーラ・プラブパーダからのお言葉

成功の秘訣

バクティ・ヨガのプロセスは大変難しくもあり、また大変易しくもあります。献身奉仕は真剣な人にはとても優しいです。しかし、心が迷い真剣になれない人にはとても難しいのです。[『シュリーマド・バーガバタム』4巻8章30節]

裏表(うらおもて)なく実行すれば、献身奉仕を成功させることができます。率直で包み隠しのない気持ち(アーイナハ)が必要です。家柄が悪いからといって献身奉仕の成功の妨げにはなりません。ブラーフマナであろうと、クシャトリヤであろうと、ヴァイシャであろうと、シュードラであろうと、率直で心が開かれていなくてはいけません。また、いろいろな束縛を受けていないことが必要です。適切なグルの指導の下に、自分に与えられた義務を遂行すれば、人生の最高の成功を収めることができます。主御自身がはっきりとおっしゃっています。Striyo vaisyas tatha sudras te 'pi yanti param gatim(『バガヴァドゥ・ギーター』9章32節。たとえ低い生まれでも、女、ヴァイシャ、シュードラさえも問題ではないと言っています。献身奉仕に真剣に身を投じ、心と体と知性を駆使して働けば、故郷である神の国に必ずや帰れる。(『シュリーマド・バーガヴァタム』4巻21章33節要旨解説)

常に一生懸命であれ。

成就するのだという信念を持て。

規定原則に従え。

正直であれ。

献身者と常に交際せよ。

忍耐せよ。

気難しくなるな。

クリシュナに聞け。必ずや助けがある。

[ニュー・ターラヴァン住民への教え。1975年ダラスにて]

著者について

1957年イギリスに生まれました。両親はイギリス人です。1975年、ロンドンでイスコンに参加し、同年、創始者・アーチャーリヤ・尊師バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパーダよりイラーパティ・ダーサという名前を授けられ入門しました。

イラーパティ・ダーサは1977年より1979年までインドを拠点として主に西ベンガル地方でシュリーラ・プラブパーダの本を配って回りました。その後10年間は、バングラデシュ、ビルマ、タイ、マレーシアで

イスコンの教えを広めている先駆者を補佐しました。

1989年にサンニャーサ階級として認証され、バクティ・ヴィカーサ・スワミの称号が授けられ、再びインドを拠点にしました。以来、アジア大陸を回り、英語、ヒンディー語、ベンガリ語で講義活動を行っています。

バクティ・ヴィカーサ・スワミは世界中を回り教えを広める傍(かたわ)ら、本や雑誌の記事などの執筆活動にも従事しています。彼の著書は15カ国以上の言語に翻訳されています。

用語

A

アーチャーリヤ： シャーストラの重要性を理解し、修行と規範によって宗教的原則を設立する心の師；グル

アーラティ： 礼拝の儀式。マントラを唱えたり、ギーランプやファンや花やインセンスを供えたりする。

アーシュラマ： アシュラム

B

バジャナ： 献身奉仕の歌。

バクティ： 献身奉仕を参照。

ボガ： 特に主の楽しみのために捧げられるべき食べ物や花等。

ブラフマーチャーリー： ヴェーダ的精神生活の最初の（ブラフマチャーリヤ）の段階の人。例えば、グルの下で修行している独身男性の弟子。

ブラーフマナ： （1） 学識があり精神的に発達した僧侶や師。（2） 特定のカーストまたは階級。しばしば誤って称している。ゆえに家系のみによりブラーフマナと主張している。

C

（シュリー）チャイタンニャ・マハープラブ： （1486～1534）最高主御自身が愛を教えるために弟子として降誕した。特に主の聖なる御名を集団で唱える方法を確立した。主チャイタンニャとして知られている。

D

デミゴッド： 高級惑星に住んでいる神々。最高主は彼らの中から最高幹部を任命し、宇宙運営を監督させている。ヴェーダ文化の物質的な信奉者が御利益のために礼拝している。

献身奉仕： 最高人格神バガヴァーン・シュリー・クリシュナを礼拝する方法。考え、言葉、行動を捧げ、主への愛情服従をする。クリシュナ意識を参照。

ダーマ： 主の永遠の住居。物質宇宙を越えて永遠に存在する精神世界。また、ナヴァドゥヴィーパ・ダーマやヴリンダーバナ・ダーマのような特定の聖地として物質界にも存在する。

G

ガーヤトウリー： 正しい入門を受けた人が、日の出の時間、正午、日没の時間に心の中で唱えるマントラ。

グリハスタ： 精神的発達のためにヴェーダの宗教原則に従って行動する既婚者。

ゴピーチャンダナ： ドゥヴァーラカー（インドの聖地）の黄色い岩。その岩からペーストを作って、ティラカとしてつける。ティラカを参照。

H

ハレー・クリシュナ・マハー・マントラ： 救済のための偉大な化身。ハレー・クリシュナ、ハレー・クリシュナ、クリシュナ・クリシュナ、ハレー・ハレー。 ハレー・ラーマ、ハレー・ラーマ、ラーマ・ラーマ、ハレー・ハレー。

ハリナーマ： ハリ（クリシュナ）の聖なる御名で、それから派生した声明。

I

イスコン： クリシュナ意識国際協会。1966年尊師 A・C・バクティヴェダンタ・スワミ・プラブパードによって創立された。ハレー・クリシュナ運動として一般的に知られている原理運動。

J

ジャパ： 主の聖なる御名を数珠を使って唱えること。ハレー・クリシュナ・マントラを参照。

ジャパ・マーラー： ジャパを数えるために使う長い数珠。トラシーを参照。

K

カラターラス： キールタナの時にたたく掌(てのひら)サイズのシンバル。

キールタナ： 至上主の御名と栄光を讃えること。通常、主の御名を歌うことによって表現する。ハレー・クリシュナ・マハー・マントラ及びサンキールタナを参照。

クリシュナ： 全てを魅了する最高人格神の本来の姿。

クリシュナ意識： クリシュナ・最高絶対真実との関係を考えて行動すること。献身奉仕を参照。

M

マハー・マントラ： ハレー・クリシュナ・マハー・マントラを参照

マーラー： （1）花輪、数珠、ネックレス、ロザリーなど。（2） マハー・マントラを唱えるための108個の数珠玉からなる数珠。ジャパ・マーラー及びトゥラシーを参照。

マンガラ・アーラティ： 一日の最初のアーラティ儀式。夜明け前にする。アーラティを参照。

マーヤー： 最高主の幻影能力として物質界で人格化されたエネルギー。幻想。神クリシュナの僕としての永遠の関係を忘れてのこと。

マーヤープル： シュリー・チャイタニヤ・マハーラブの降誕地。現在のインドの国情を玩味すると、西ベンガル地方に位置する。イスコンの本部が置かれている場所。

マーヤーヴァーダ： 絶対真実には形なく、非人格であり無だと主張する。無限の生命体と絶対真実は同じとする説。

マーヤーヴァーディー： マーヤーヴァーダ哲学の信奉者

ムリダンガ： 打面が二つある太鼓。サンキールタナの伴奏に使う。

N

ナヴァドゥヴィーパ： 九つの島から構成される聖地。その島の一つにマーヤーブルがある。別の島に現在のナヴァドゥヴィーパの町がある。マーヤーブル参照

ヌルシンハ（デヴァ）： 主クリシュナの化身。半分が人間、半分がライオン。

P

パラムパラ： グルから弟子へ、弟子から孫弟子へ・・・と受け継がれる継承の鎖。この継承の鎖を通して超越的な知識が伝えられる。

プラサーダム： 「御慈悲」。至上主または最高の献身者からの御慈悲として受ける食べ物の残りなど。通常は主の喜びのためにアルカナ(奥儀)の中で捧げられるものを指す。

プージャー： 正式の礼拝。

プージャーリー： プージャーを行う人； 主の神像礼拝に従事するブラフマナ。

S

サーダナ： 精神的目的を達成するための手段。規定された修行。

サードゥ： (1) 聖者、特に放棄した人。(2) クリシュナの献身者。特に純粋な献身者あるいは放棄した人。(3) ヒンドゥ経の聖者。

サハジヤー： 献身奉仕を装う悪徳者。規定された規則を守らず、哲学の理解のし方は逸脱している。

サンキールタナ： 至上主の神聖な御名を集団で唱えること。ハレ・クリシュナ・マハー・マントラ及びキールタナを参照。

シャーストラ： 啓示経典；四つのヴェーダとヴェーダの節にしたがって作られた文学。

シカー： 頭の後部の髪の毛の房。ヴェーダ社会の中でヴァイシュナヴァやその他の宗派の人がしている

シクシャー： 訓練、教育、教え。

シュロカ： サンスクリット語の節。認められている経典やテキストから通常は抜粋される。

シュリー： 聖典や聖地やその他のものに対する尊敬の呼びかけ、または尊敬を示すために言葉の前につける用語。

シュリーラ・プラブパーダ： クリシュナ意識国際協会の創設者。現代のクリシュナ意識の偉大な説教者。

シュリーマド・バーガヴァタム： 最高のヴェーダ文典。この本によって、主クリシュナ、主の献身者、主への純粋な献身奉仕の奥義と定義の理解が深められる。

T

ティラカ： 額を初めとして体の11箇所に献身者がつける吉兆な（ゴピーチャンダナ）粘土の印。

トゥラシー： (1) 主クリシュナが一番愛する聖木で、献身者はこれを礼拝する。(2) これの本来の姿はヴリンダーヴァナのゴピーである。トゥラシーの木の使い方は二種類ある。ガウディーヤ・ヴァイシュナヴァに不可欠であるネック・ビーズと数珠（声明を唱えるために使う。マラー）。主クリシュナにボガを捧げるときもその葉は欠かせない。主クリシュナは癒しのトゥラシーの葉がなければどんなものでも受け取ってくださらない。

V

ヴァイシュナヴァ： ヴィシュヌ、主クリシュナの献身者。

ヴィシュヌ： (1) 至上主。(2) ヴァイクンタにおける主クリシュナの拡張体。(3) 物質宇宙を創造し維持する主の拡張体。

ヴリンダーヴァナ： (1) 至上主クリシュナの最高の超越的住居。(2) 現在のインドのヴリンダパンの街の地域に存在する主の最高の超越的住居。(1)の住居をそのままを持ってきている。デリーから100キロ南東に位置する。その地で5000年前、主は楽しい子供時代を過ごされた。