

ヴァイシュナヴァ エチケット&ライフスタイル

出典 [A Manual of Vaisnava Etiquette and Lifestyle](#)

クリシュナ意識国際協会

創設者 尊師A.C.バクティヴェーダンタ・スワミ・プラブパーダ

*nama om̐ viṣṇu-pādāya kṛṣṇa-preṣṭhāya bhū-tale
śrīmate bhaktivedānta-svāmin iti nāmine*

*namas te sārāsvate deve gaura-vāṇī-pracāriṇ
nirviśeṣa-śūnyavādi-pāścātya-deśa-tāriṇe*

私は、主クリシュナに最も親しく、主の蓮華の御足に保護を求めておられる、
尊師A.C.バクティヴェーダントに尊敬の礼を捧げます。

私たちの尊敬の礼をあなたに捧げます。

師よ、サラスヴァティー・ゴースヴァーミーの従者よ。

あなたは主チャイタニヤの伝言を親切にも説教してくださり、
非人格主義と虚無主義に充満している西洋諸国を救われようとなさいました。

エチケットの真髄

献身者のライフスタイルは「**シンプルな生活、高度な考え方**」という原則に従うべきです。

献身者のライフスタイルに関して多くの規則が存在しますが、それら全ての目的は・・・

**「常にクリシュナを想い、
決してクリシュナを忘れない」**

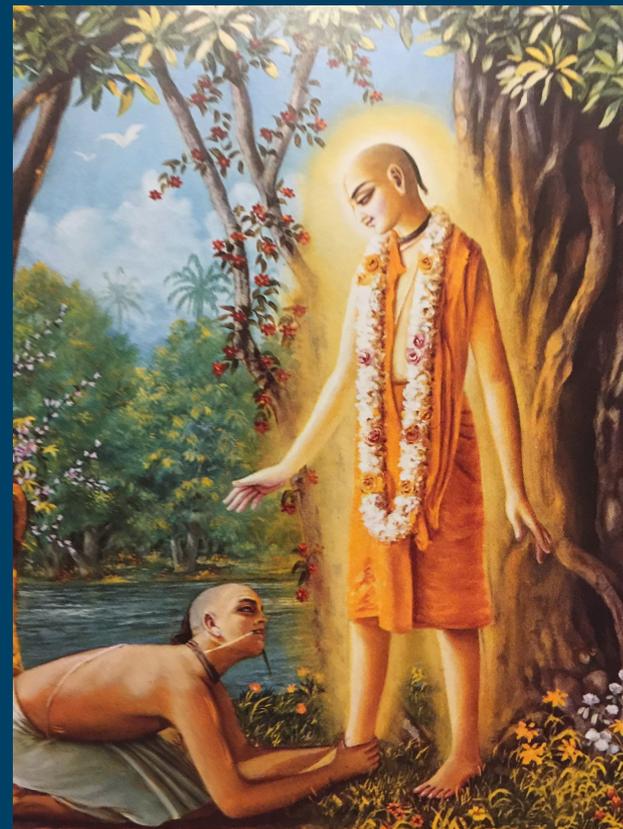
・・・を手助けすることです。これが最も重要なルールであり、他のルールは全て、この主要なルールに貢献しているのです。

寺院内でのエチケット

1. 謙虚さ

王のような考え方(つまり自分が主であると考えていること)を捨てましょう。

特に寺院内での献身者の姿勢は「しもべのしもべ」であるべきです。



2. 尊敬の礼

寺院に入る際、まず集まっているヴァイシュナヴァたちに以下のマントラを唱え、尊敬の礼(パンチャンガ・プラナーマ)を捧げます。

*vāñchā-kalpatarubhyaś ca kṛpā-sindhubhya eva ca
patitānām pāvanebhyo vaiṣṇavebhyo namo namaḥ*

私は、主のヴァイシュナヴァの献身者全員に尊敬の礼を捧げます。
彼らは人々の望みを叶える望みの木のようにあり、
墮落した束縛された魂への慈悲に溢れています

2. 尊敬の礼

(自身のグルへの尊敬の礼を捧げたあと、)次にシュリーラ・プラブパーダを左側に、以下のマントラを唱え、尊敬の礼を捧げます。

*nama om viṣṇu-pādāya kṛṣṇa-preṣṭhāya bhū-tale
śrīmate bhaktivedānta-svāmin iti nāmine
namas te sārasvate deve gaura-vāṇī-pracāriṇe
nirviśeṣa-sūnyavādi-pāścātya-deśa-tāriṇe*

私は、主クリシュナに最も親しく、主の蓮華の御足に保護を求めておられる、尊師A.C.バクティヴェーダンタに尊敬の礼を捧げます。私たちの尊敬の礼をあなたに捧げます。師よ、サラスヴァティー・ゴースヴァーミーの従者よ。あなたは主チェイタニヤの伝言を親切にも説教してくださり、非人格主義と虚無主義に充満している西洋諸国を救われようとなさいました。

2. 尊敬の礼

次に神像の方へと向かい、神像を左側に、それぞれのプラナム・マントラを唱えながら尊敬の礼を捧げます。

片手でひれ伏すのではなく、両手を伸ばし、地面につけながら平伏します。



2. 尊敬の礼

ガウラ・ニタイのプラナム・マントラ

namo mahā-vadānyāya kṛṣṇa-prema-pradāya te kṛṣṇāya kṛṣṇa-caitanya-nāmne gaura-tviṣe namaḥ

最も寛大な化身よ！あなたはシュリー・クリシュナ・チャイタニヤ・マハープラブとして現れたクリシュナ自身です。あなたはシュリーマティー・ラーダーラーニーの黄金色を帯び、クリシュナの純粋な愛を広めておられます。私たちはあなたに尊敬の礼を捧げます。

ラーダ・ゴヴィンダのプラナム・マントラ

*dīvyad-vṛndāraṇya-kalpa-drumādhaḥ śrīmad-ratnāgāra-simhāsana-sthau
śrīmad-rādhā-śrīla-govinda-devau preṣṭhālibhiḥ sevyamānau smarāmi*

宝石が散りばめられたヴリンダーヴァナの寺院の中の望みの木の下で、シュリー・シュリー・ラーダ・ゴヴィンダは最も信頼できる交際者たちに仕えられ、豪華な王座の上に座っていらっしゃる。私はそんなお二人に慎ましく、尊敬の礼を捧げます。

ジャガンナータ、バラデーヴァ、スバドラのプラナム・マントラ

namo brahmaṇya-devāya go-brāhmaṇa-hitāya ca jagad-dhitāya kṛṣṇāya govindāya namo namaḥ

主よ、あなたは牛とブラーフマナたちの幸運を願うお方です。そしてあなたは人間社会全体と世界の幸運を願うお方です。

(訳者ノート: 上記はヴァイシェシカ・マハラージにアドバイスをいただきました。マントラは参考までに)

3. 御神体の瞑想

御神体に尊敬の礼を捧げた後、献身をもって、慈悲を乞いながらダルシヤンをしましょう。

すぐに神像のお顔を見るのを勧められていません。主のダルシヤンの仕方は『シュリーマド・バーガヴァタム』(2-2-13)で説明されています。主の蓮華の御足から徐々に主の微笑むお顔へと視線を上げていきます。瞑想は蓮華の御足、ふくらはぎ、ふともも、このように徐々に上へと上げ、心が主の御身体の様々な部分に集中していく過程で、知性がより浄化されていきます。

このような瞑想は感覚満足からの執着を無くしてくれると、シュリーラ・プラブパーダは解説でおっしゃっています。ダルシヤンの際、「主よ、私はあなたの永遠のしもべです。どうか私がどのようにあなたに仕えられるのか、ご指示ください」のムードを心がけましょう。

2. 尊敬の礼

アシュターンガ・プラナーマ

体の8つの部分(足、膝、胸、手、頭、視線、マインド、言葉)で平伏します。

✓



✗



両足、膝、胸、手、頭を地面につけ、目を下に向けて、半分開けた状態で、自身の頭が主の蓮華の御足の下にあるのを瞑想しながら、祈りを捧げます。

※手は頭の下や胸元に置くのではなく、伸ばして平伏します。

2. 尊敬の礼

パンチャーンガ・プラナーマ

体の5つの部分(膝、頭、手、知性、言葉)で平伏します。

片手だけで平伏するのは冒瀆です。(手に本やビーズバッグを持ったままお辞儀するのではなく、どこかに置くなどして平伏しましょう。)

男性はアシュターンガ・プラナーマ、パンチャーンガ・プラナーマ、どちらを行っても結構ですが、女性は一般的にパンチャーンガ・プラナーマのみ行います。

お辞儀をしながら、まずは自身のグルへのプラナーマ・マントラを唱え、それからシュリーラ・プラブパーダへのプラナーマ・マントラ、最後に御神体のプラナーマ・マントラを唱えます。



2. 尊敬の礼

早朝、またお寺を訪れる際、御神像がお目覚めになってから尊敬の礼を捧げましょう。経典には、主のお休み中、また沐浴中にお辞儀をして邪魔をするべきではないと、述べられています。

また平伏はダイティー・ルームの外で行います。経典には敬意ある距離から尊敬の礼を捧げるよう、定められています。ダイティー・ルームの中では手を合わせ、マントラとマインドでプラナーマを捧げることができます。

2. 尊敬の礼

ヴァイシュナヴァに尊敬の礼を捧げるのを控えた方が良い場合もあります。(相手が沐浴している間、儀式のための木材を集めている間、お花を摘んでいる間、プラーサーダムを召し上がっている時など。)この場合、心の中で尊敬の礼を捧げ、その後機会があれば、体で尊敬の礼を捧げることができます。

尊敬の礼は自分が最初に相手をお目にかかる際、そして相手が自分にお気づきになった際、捧げます。

食べている間、沐浴している間、靴を履いている間、頭が覆われている時は尊敬の礼を捧げることも、受け取ることも控えるべきです。

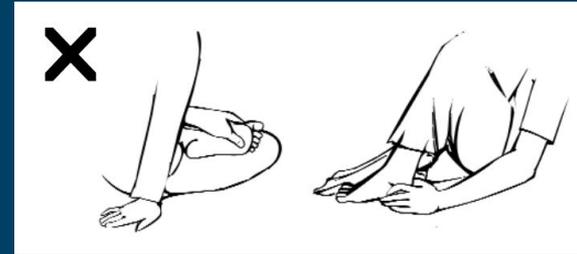
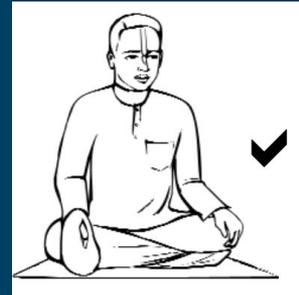
4. 座り方

座る際、足をご神像に見せたり、精神指導者やトウラシー・デヴィーに向けないようにしましょう。足元が見えないように座るよう、心がけてください。

できるだけ御神体やヴィヤーサーサナ(プラブパーダが座っている場所)に背中を向けないように、心がけてください。(お寺の構造上、難しい場合もあります。)

御神体の前で足を広げてはいけません。また御神体の前で座る際は足首、肘、膝を持たずに座りましょう。

御神体の前で座る際は眠ってしまわないように気をつけましょう。



5. 話し方

神像の前では以下を控えましょう。

- 大声での会話・口喧嘩
- 叱責
- 誰かに怒りを表したり、荒い口調で話すこと
- 他の誰かを讃えること
- 悪口・嘘
- 神々の批判
- プラジャルパ(俗的な会話)
- チャンティングをしている献身者たちの近くでの会話

プリーチングやクリシュナ意識の向上のためであれば、御神像の前でゲストや献身者と話すのは認められていますが、それ以外の会話は寺院の外で行うのが好ましいです。

6. 服装と身だしなみ

献身者の服装はシンプルで、クリシュナを思い出させるためには清潔で、特徴的であるべきです。

お寺に訪れる際(特に朝のプログラム、お祭り、日曜祭)に好ましい服装:

男性 ドーティとクルター

女性 サリー

服装の清潔さとシンプルさはヴァイシュナヴァにとって大変重要です。 unnecessary 香水や化粧は避けるべきです。また、寺院でのプログラムでは前日の服装を着てはいけません。

6. 服装と身だしなみ

ヴァイシュナヴァは、目にしたときにクリシュナを連想させる人であると、主チャイタニヤはおっしゃいました。そのため、献身者はヴァイシュナヴァとして、以下を心がけるべきです。

1. ティラカ
2. 髪型
3. カンティ・マーラー(トゥラシー・ネックビーズ)

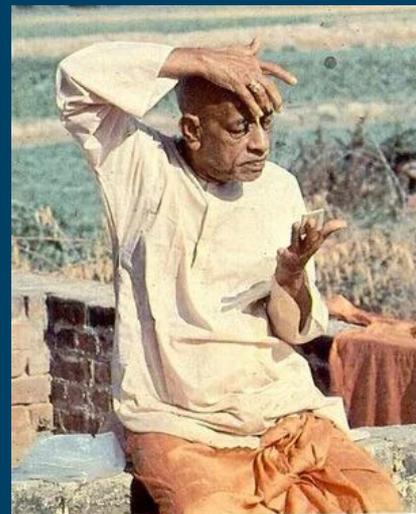


6.1 ティラカ

献身者はお風呂の後、必ず体の12箇所をティラカで飾るべきです。聖なる御名を唱えておらず、宗教原則に従っていない人はティラカを、(特に寺院の外で)付けるべきではありません。

シュリーラ・プラブパーダは『シュリーマド・バーガヴァタム』(4-12-28)の解説でティラカを次のように称えていらっしゃいます。

カリ・ユガではほとんど誰も金や宝石の装飾品を手に入れることができませんが、体の12箇所のティラカは体を清めるために十分である吉兆な飾りです。



6.1 ティラカ ー 意味

ティラカとは様々な材料を使って付けられた体のマークを指します。ワールドヴァ・プンドラとは額や体の他の部分に付けられた縦のマークを指し、主ヴィシュヌに身を委ねたことを示します。『ハリ・バクティ・ヴィラサ』によると、ティラカの形や色はサンプラダーヤによって異なります。

この12箇所にてティラカをつけ、ヴィシュヌの御名を唱える行為は献身者の体を清め、その体を主への奉仕に捧げます。

献身者が主のマークをつけ、主の御名を唱える時、主は満足なさり、その献身者と共に宿ります。このようにして、肉体が主の寺院となります。

6.1 ティラカ — 経典の記述

『パドマ・プラーナ』や『ヤジュル・ヴェーダ』には、ウールドヴァ・プンドラは主の蓮華の御足を象徴していると、記述されています。ウールドヴァ・プンドラを付ける体の箇所は、ヴィシュナの御名を唱えながら心の中で主をそれらの箇所に置くことで発せられる精神エネルギーを簡単に吸収する、敏感な箇所です。

また『ブラフマーンダ・プラーナ』には、鏡を見ながら、または水面の反射を見ながら細心の注意をはらってティラカを付ける献身者は、主の至高なる住居にいくと、記述されています。

6.1 ティラカ ー 付け方

綺麗な布を着た後、清潔なアーサナの上に座り、ヴィシュヌ・ティラカを体の12箇所につけます。お手洗いでティラカを付けるのは控えましょう。またティラカが曲がっている、中央からずれている、汚れている、悪臭がするのはよくありません。

主の蓮華の御足を表す二本の線を描いた後、トゥラシーの葉を描きます。主ヴィシュヌはティラカの中央、ブラフマーは左、シヴァが右に宿っているとされています。

ニューヨークにいた際、プラブパーダは「無駄にしないこと、これは貴重だ」と、献身者たちに液状のゴーピ・チャンダナを溢さないように注意していらっしゃいました。チャンダナが溢れた際はすぐに拭きましょう。

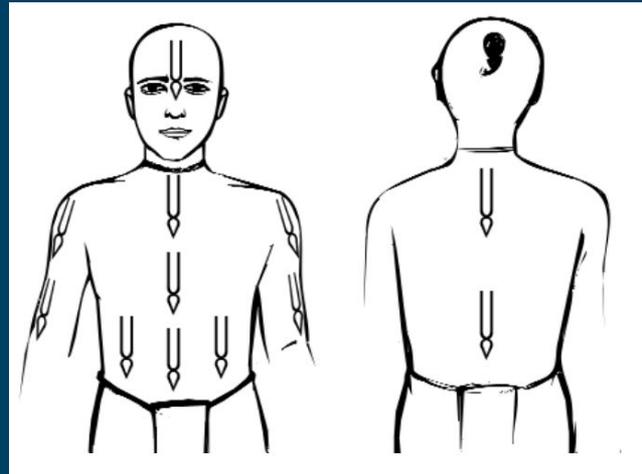
6.1 ティラカ ー 付け方

左手にゴーピ・チャンダナをこすりながらAのマントラを唱え、Bのマントラを唱えながらティラカを付けます。

又は

Aのマントラを1行ずつ、ティラカを付ける時に唱え、真ん中のスペースを作る際、Bのマントラを唱えます。

lalāṭe keśavarṁ dhyāyen
vakṣaḥ-sthale mādhavarṁ tu
viṣṇum ca dakṣiṇe kukṣau
tribikramarṁ kandhare tu
śrīdharam vāma-bāhau tu
pṛṣṭhe ca padmanābharṁ ca
nārāyaṇam athodare
govindarṁ kaṇṭha-kūpake
bāhau ca madhūsudanam
vāmanarṁ vāma-pārśvake
hṛṣīkeśarṁ tu kandhare
katyārṁ dāmodaram nyaset



額 om keśavāya namaḥ
腹部(臍の上) om nārāyaṇāya namaḥ
胸元 om mādhavāya namaḥ
喉 om govindāya namaḥ
腹部の右側 om viṣṇave namaḥ
右腕 om madhusūdanāya namaḥ
右肩 om trivikramāya namaḥ
腹部の左側 om vāmanāya namaḥ
左腕 om śrīdharāya namaḥ
左肩 om hṛṣikeśāya namaḥ
背中 om padmanābhāya namaḥ
腰 om dāmodarāya namaḥ

ティラカをつけた後、右手を洗い、残った水をom vāsudevāya namaḥ と唱えながら、シーカ部分につけます。

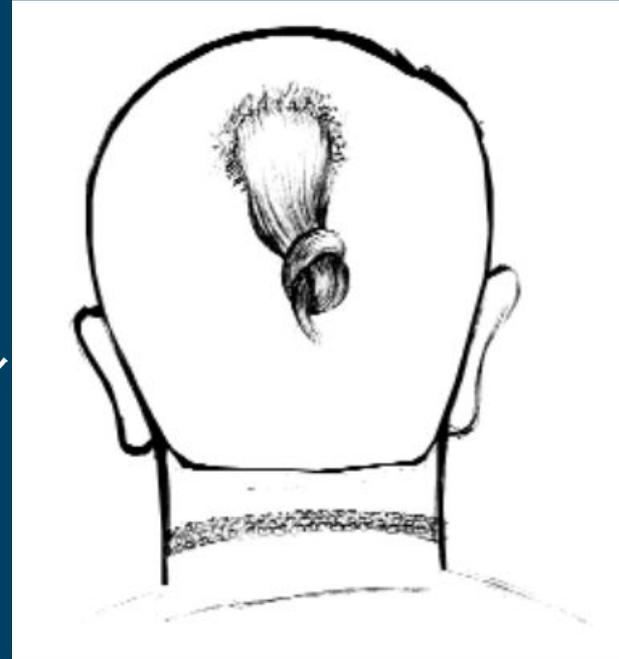
6.2 髪型

男性の場合

ブラフマチャーリとサンニャーシー(グリハスタも可)は1週間に一回、頭を剃り、シカーを保つべきです。

サイズに関する供述は経典にありませんが、ガウディヤ・ヴァイシュナヴァのシカーは一般的に直径5-6cmです。長さにも規定はありませんが、短く、清潔に保つべきです。お風呂やオイルを付ける時以外、きつく結んでおきます。

シカーが短かすぎる場合は結ばなくても結構ですが、綺麗に保つべきです。



6.2 髪型

男性の場合

お風呂の後にシカーを結ぶ際はハレークリシュナ・マントラ(入門している場合はガヤートリー・マントラの最初の節)を静かに唱えます。

また就寝時、葬式の参加、喪中はシカーをほどいておくべきです。ほどかれたシカーは家族内での死を意味するため、シカーを結ばずに日々の仕事を行うのは不吉とされています。またシカーを結ばないままでいると、体が弱くなると言われています。

女性の場合

長い髪は結んでおくのが好ましいです。

6.3 カンティ・マーラー

入門を受けている献身者は全員、カンティ・マーラーを2周、または3周にして身につけるべきです。入門を受けていない献身者も宗教原則に従い、入門を目指していればカンティ・マーラーをつけて結構です。

トゥラシーのビーズは、献身者が主に身を委ねていることを表しています。ゆえにトゥラシーのビーズを身につけている献身者は主にとって大切な存在です。

しかしヴァイシュナヴァのふりをするためだけにトゥラシーのネックビーズをし、真剣に主に身を委ねていない者は冒涇者となります。また4つの宗教原則に従わずにビーズを身につけるのはあまり勧められていません。(厳密にはカンティ・マラーをしている場合、たまねぎやにんにくも喉を通してはいけません。)

6.3 カンティ・マーラー

カンティ・マーラーは常に身につけておくものです。なぜならビーズは悪夢、事故、武器による襲撃、ヤマラージャの使いから身を守ってくれるからです。トゥラシー・マーラーを見た瞬間、ヤマドゥータたちは風のように、一目散に逃げていきます。

プージャーやジャパ、その他の儀式でカンティ・マーラー以外のマーラー(ジャガンナータのラタの縄や、蓮の種のもの)を身につける献身者もいますが、これらはお手洗いに行く際、お風呂に入る際、また家やお寺を出る際に取るのが望ましいです。

7. 清潔さ&衛生

- お寺では清潔な衣服を着ましょう。
- プラサーダムをいただいた後、プレートが置かれていたところを掃除するべきであり、プラサダムをとった場所を(不清潔とされているため)踏んではなりません。踏んだ場合、足を洗わなくてはならない。寺院を清潔に保つため、プラサーダムをとった場所はすぐに綺麗にされるべきです。
- 食後は手足を洗い、清潔な状態で寺院内に入るべきです。
- 排便後はシャワーを浴びてから寺院内に入るべきです。
- 火葬場や死体を触った後に寺院を訪れるべきではありません。シャワーを浴びてから入ります。
- 寺院内で屁を放ったり、げっぷをするのは控えましょう。
- 指を口や耳、鼻の中に入れるのを避けましょう。

7. 女性の月経期間のエチケット

- 月経の間、女性は寺院を訪れても良いですが、アーラティ、神像のお着替え、調理、ガーランド作りなど、デイティ・ルームやキッチンに入って行う作業や神像と直接関係する作業を行ってはいけません。また神像の奉仕に関わる人たちに触れるのも避けるべきです。
- トウラシー・プージャを行ってもいいですが、トウラシー・デーヴィーに水を捧げるのは控えましょう。
- どんな状況であっても、ジャパ・ビーズでのチャンティングは続けられるべきです。聖なる御名の唱名にはなんの物質的な妨げもありません。

(家の場合、上記のスタンダードはできるだけ守られるべきですが、実践的でない場合や可能ではない場合もあります。他の家族の人ができるだけサポートするのが望ましいです。)

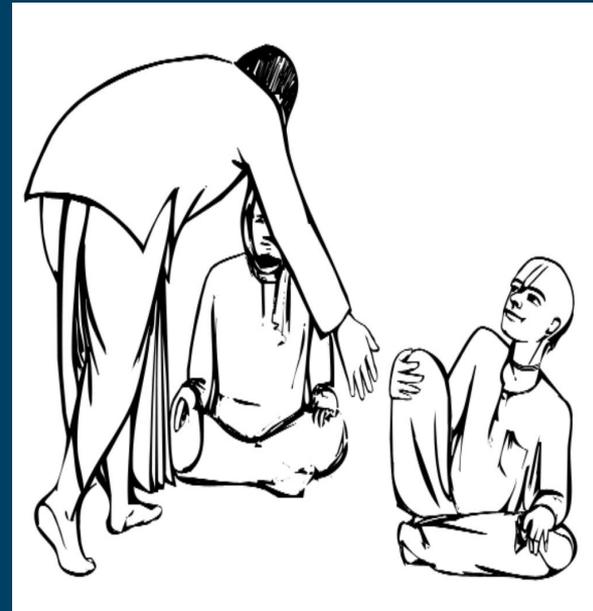
8. 一般行動

- 常に自分は献身者であり、グルとクリシュナを代表していることを気に留めておきましょう。寺院、家、職場、街、どこにいてもグルとクリシュナへの評価を惹きつける行動を心がけ、グルとクリシュナに批判をもたらす行動は避けましょう。
- 献身者は不必要に高価なジュエリーや派手な装飾品を控えるべきです。
- 牛皮を使ったものを身に付けるのは極力避けましょう。
- 貶されたり、侮辱避けれても、気品を持って行動しましょう。
- 騙されることに対して気をつけたり、必要な時に行動をとるのは大切ですか、喧嘩を売ったり、無駄な争い事に参加するのは避けましょう。
- 献身者は特に異性との関わりに気をつけるべきです。

8. 一般行動

普段の行いをおろそかにしてはならないと、ルーパ・ゴースヴァーミーは教えています。自分は超越的であり、基本の礼儀などは俗的であるから従わなくていいと考えてはいけません。

人を足で触れるのは冒瀆に当たります。寺院内で座っている献身者の間を通る際、間を通ることを手で示せば、座っている人たちも膝をずらしてくれるでしょう。誤って足が触れてしまった場合、右手で相手の体にそっと触れ、その後自分の頭を触ることで、冒瀆を無効化することができます。



9. クラスへの参加

- 法話などに参加する際は静かに注意深く聞くことが大切です。よくしゃべる献身者や眠そうな献身者は、話し手と集まった献身者の気を散らしてしまいます。私たちの使命の良いイメージには繋がりません。
- 眠気が強い場合は部屋の隅に移動し、立ち上がったたりしましょう。
- 法話などが行われている最中に寺院を出たり入ったりするのは、他の迷惑になるので控えましょう。
- 子供がいる親御は子供を見張り、あまりにも声が大きい場合は寺院の外に連れて行くことが望ましいです。
- 適切な質問は謙虚な態度で聞きましょう。

10. アーラティ

シュリーラ・プラブパーダはこう書いていらっしゃいます。
お寺では日の出の一時間半前にマンガラ・アーラティが定期的に行われるべきです。（『チャイタ
ニヤ・チャリタームリタ マディヤ・リーラ』（24-334 解説）

アーラティはニーラーンジャナ、またはドリシュティと呼ばれ、守護の手段として、不吉な影響や要素を取り払うために誰かの前で吉兆なものを揺らすという意味を持っています。捧げられる品々は物質要素の純粋な形とそれに該当する感覚の対象（音、姿、触感など）を表しており、全て吉兆で純粋です。



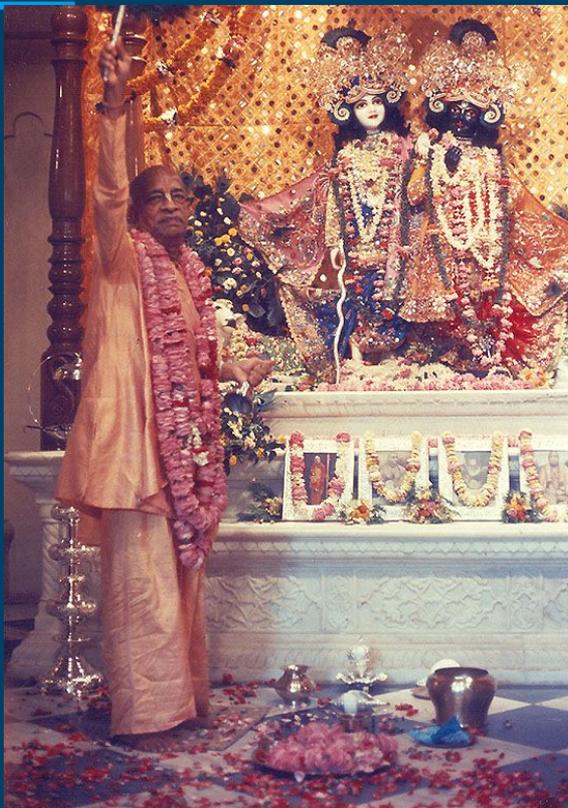
10. アーラティ

『ネクター・オブ・デボーション』でシュリーラ・プラブパーダは、アーラティが行われているのを見る大切さをさらに強調なさっています。

スカンダ・プラーナには神像のアーラティ(崇拜)を見る結果についてこのような記載があります。アーラティの最中に主のお顔をみた時、その人は何百万年も前から犯してきた罪の反動から解放されます。彼はブラーフマナの殺害や、似たような禁止行為の罪から免除されるのです。(『ネクター・オブ・デボーション』第9章)

主に捧げられるアーラティの儀式を全て吉兆(マンガラ)なのですが、早朝に行われる1日の最初のアーラティは参加する者にとって、特に吉兆だとされています。

10. アーラティ



17世紀半ばに現れ、クリシュナ意識なグルと弟子の継承における偉大な精神指導者であったシュリーラ・ヴィシュヴァナータ・チャクラヴァルティー・タークらは「ブラーフマ・ムフルタの時、最善の注意を払い、大きな声で精神指導者にこの美しいお祈りを唱える者は、死後、ヴリンダーヴァナの主であるクリシュナへの直々の奉仕を手に入れる」と仰っています。

11. マハー・プラサーダムの受け取り

ニルマーリヤとはプージャーリーが
プージャ中に捧げたガーランド、
お花、チャンダナ、沐浴用の水(チャラナムリ
タ)、ギーランプ、トゥラシーの葉を指します。
プージャが終わった後、献身者は「ジャヤ・マ
ハープラサーダム」と言いながらこれらの品々を
頭に受け取ります。



11.1 お花やガーランド

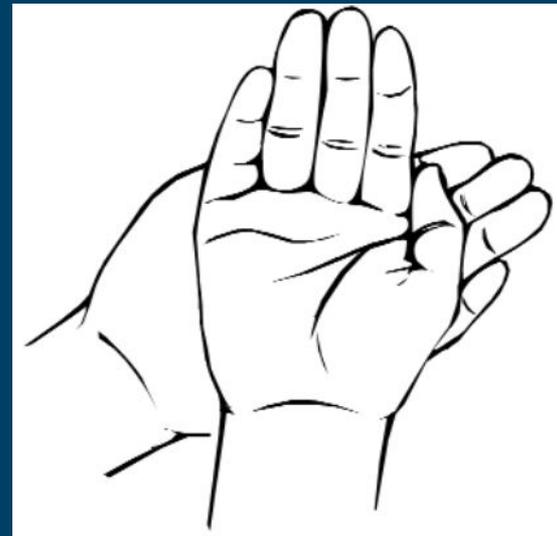
ニルマーリヤを踏んだり、不潔なところに置くなどして、侮辱してはいけません。ガーランドやお花などのニルマーリヤは適切に受け取った後、川や湖、海などに流すことができます。

献身者はプラーサーダであるフラワー・ガーランドを頭に触れさせたり、身につけたり、嗅いだりして受け取ります。トゥラシーのガーランドは頭に触れさせたり、嗅いだりしますが、身につけはしません。

11.2 チャラナームリタ

ヴィシュヌの沐浴の水は(他の生命体の殺害など)百万の罪の影響を撃ち壊す力を持っています。しかしハリ・バクティ・ヴィラーサでは、その神聖な水を一滴でも地面にこぼした人は800万もの罪の反動に耐え苦しまなくてはならないと、書かれています。

プラサーダムがこぼれないよう、マハー・プラサーダ、ニルマーリヤのお花、トゥラシーの葉やマンジャリー、チャラナームリタを受け取る時は右手の下に左手を添えましょう。



11.2 チャラナームリタ

チャラナームリタをプジャーリーから受け取った献身者は次のマントラを唱えながらチャラナームリタをいただき、頭につけることができます。

ṣṛī -rādhā-kṛṣṇa-pādodakam̐ prema-bhakti-dam̐ mudā

bhakti-bhāveṇa vai pītvā śīrasā dhārayamy aham

シュリー・シュリー・ラーダー・クリシュナの蓮華の御足からの水はお二方への愛情ある純粋な献身を与えてくださります。大いなる喜びと献身でその水を飲み、私はその水を頭の上に置きます。

11.3 ギー・ランプ

伝統的な寺院ではランプはまず寺院の後ろに立つガルダの元に運ばれます。イスコン寺院ではまずイスコンの創設者であるシュリーラ・プラブパーダの元に運ばれます。なぜならプラブパーダはヴァイシュナヴァ・シュレースタ、集まったヴァイシュナヴァたちのリーダーだからです。

一般的にランプは年功序列で運ばれますが、献身者は順番にこだわるべきではありません。(女性は月経期間の間、ランプに触れるのを控えるよう、勧められています。)

献身者はランプを主のプラサーダとして、「ジャヤ・マハー・プラサダームといいながら両手で額につけることで尊敬を示すことができます。

11.4 神像の衣服

プラサーダとして配られた神像の衣服には敬意を表すことが大切です。そのような衣服は絵画や写真と同じようにフレームに入れて飾ったり、他のプラサーダとして保管できます。

衣服を着ることも可能ですが、布を切って、再度縫うのはあまり望ましくありません（ビーズ・バッグや、クリシュナの遊戯を称える演劇のための衣装を作ったりするのは可）

プラサーダである布を腰より下に履くべきではありません。

11.5 マハー・プラサーダム

インドの多くの寺院ではダルシャナ・アーラティの後、プジャーリーが直接プラサーダムを献身者たちに配ります。献身者は(神像の目の前で食べないよう)テンプル・ルームの端にいき、配られたプラサーダムをいただきます。



普段のエチケット



1. 聖なる物の取り扱い

- 本、ビーズ、カラタラなどを床においたり、不潔な場所に置くのを避けましょう。これらには崇拝に値する品々として、敬意を表すべきです。
- 神聖な物を足で触ったり、手でできることを足で行ってはいけません。
- 神聖な物を落としてしまったり、足につけてしまった場合はすぐに拾いあげ、頭にそっと付けます。
- 本、献身者、プラサーダム、主に捧げられお花など、神聖な物の上を跨いではいけません。
- 神聖な物は清潔な場所に保管し、丁寧に扱きましょう。
- ビーズ、本、ティラクなどの神聖な物をお手洗いに持ち込まないよう、気をつけましょう。
- グルやクリシュナの写真は丁寧に、敬意を持って扱きましょう。
- ハリナマ・チャダーは聖なる御名が書かれているので、地面に付けないよう、気をつけましょう。
- ひれ伏す際、ビーズ・バッグが地面につかないよう、気をつけましょう。
- 衣服、装飾品など、神像にまつわる品々の扱いにも気をつけましょう。例えば衣服やタオルは綺麗に畳み、清潔な場所に保管しましょう。地面や不潔な物を触った場合、手を洗ってから扱きましょう。

クリシュナは御自身にまつわる品々と変わりありません。それらを粗末に扱うということは、クリシュナを粗末に扱うことを意味し、真のバクティが心に現れてくれません。これらの品々は普通の物ではなく、クリシュナの奉仕に使われる物であるため、崇拝に値する物として考えましょう。

2. 習慣

精神的な生活に真剣な人は朝早く(ブラーフマ・ムフルタより前:日の出から一時間半前が好ましい)に起床するべきです。

シュリーマド・バーガヴァタム 3-20-46 解説

「早朝の時間、日の出の一時間半前はブラーフマ・ムフルタと呼ばれます。このブラーフマ・ムフルタの時間には精神的な活動が勧められています。早朝に行われる精神的な活動は、日中の他の時間に行われるものよりも効果が大きいです。」

起床後、まず歯を磨き、シャワーを浴び、綺麗な衣服を着てから1日のサーダナを始めます。

2. 習慣

次の活動のあとにはシャワーに入るべきです：

- 起床後
- 一時間以上の昼寝の後
- 排便後
- たくさん汗をかいた後
- ひげを剃ったあと
- 性交後
- なんらかの理由で汚れた場合
- 火葬場を訪れた後

サンニャーシーは1日に3回、グリハスタやブラフマチャーリーは1日に最低2回シャワーを浴びます。

2. 習慣

- 清潔さの維持は大切です。爪も短く、綺麗に保つべきです。シュリーラ・ルパ・ゴースヴァーミーは歯を日常的かつ丁寧に磨くことについても言及していらっしゃいます。
- 排尿や排便後は手足を水と石鹼で洗うべきです。ブラーフマナ入門を受けた人はトイレを使う際、ブラフマンの糸を右耳に巻き付けます。
- 食事、チャンティング、なにかを捧げたり、受け取ったりする場合は右手を使います。
- プラサーダムをいただく前後は手、足、口を洗いましょう。
- 水を飲んだあとは手を洗いましょう。
- 食べている間は唾を吐くのを避けましょう。
水に唾を吐くのも避けましょう。

2. 習慣

睡眠は6～6時間半が望ましいです。少なすぎる睡眠も、多すぎる睡眠も、クリシュナ意識には望ましくありません。

豪華で柔らかいベッドに寝るのはなるべく避けましょう。

寝る際は左向けに寝るのが最も適しているとされます。仰向けもいいですが、うつ伏せに寝るのは勧められていません。

2. 習慣

石鹼、歯磨き粉、電力、水などのクリシュナのエネルギーを無駄にしてはいけません。必要ない時は電気やエアコンを消しましょう。

クリシュナのお金は責任を持って使いましょう。何かを購入する際、それがクリシュナへの奉仕に必要なのか、奉仕の役に立つのか、よく考えてから購入を決めましょう。

3. キールタン

献身者の集まりの中でキールタンをリードすることは、御神像の前で集まりを代表しているため、名誉あることです。このことを意識し、お願いされた時だけリードするよう心がけましょう。そして権威づけられたキールタナだけを歌います。

キールタンの終わりに唱えられるプレーマ・ドヴァニの祈り(jaya om visnu-pada)はその場において最も年長の献身者(例 サンニャーシーやプラブパーダのお弟子たち)によって唱えられます。(降誕日などの特別な日ではスタンダードのプレーマ・ドヴァニの祈りの後、その日にふさわしい謳歌を付け加えることができます(例 gaura purnima maha mahostava ki jay!))

3. キールタン

時間帯によって、その時間に適したスタンダードのメロディーがあります。特に朝のプログラムではŚrī Śrī Gurv-aṣṭakaの祈りに続き、朝のメロディーでハレー・クリシュナ・マハーマントラを歌います。

朝のキールタナの基本的な順番は次の通りです：

- Śrī Śrī Gurv-astaka
- Pañca-tattva Mahā-mantra
- Hare Krishna Maha Mantra
- Nāma Sankirtana の一部



3. キールタン

キールタナはシンプルに、他の献身者たちが簡単にレスポンスできるように歌うことを心がけましょう。キールタナはただうるさく歌うのではなく、スイートで美しいメロディーであるべきです。

献身者たちは声を合わせ、リードの歌い手が歌っているのと同じメロディーで歌うことが大切です。そのため献身者たちはキールタンに常に集中しましょう。

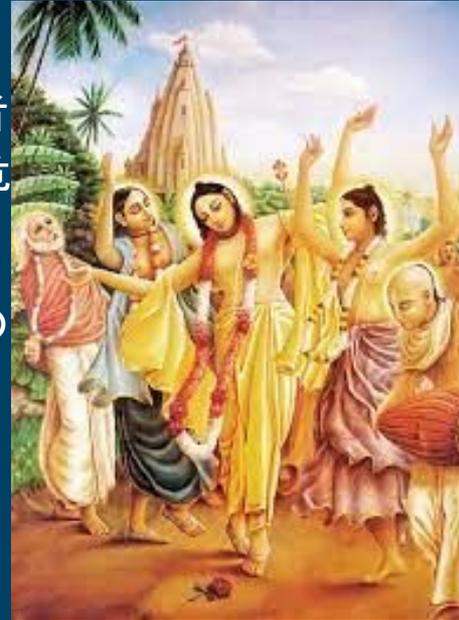
ムリダンガとカラターラの奏者はリードの歌い手の近くに座り、歌い手に注意し、歌い手のスピードに合わせます。そのためカラターラとムリダンガ奏者は特に集中しなければなりません。二人以上カラターラ奏者、またはムリダンガ奏者がいる場合、合わせて演奏することが大切です。

4. ダンス

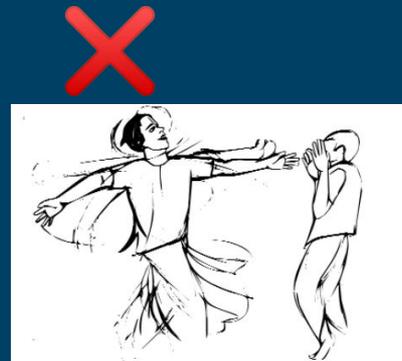
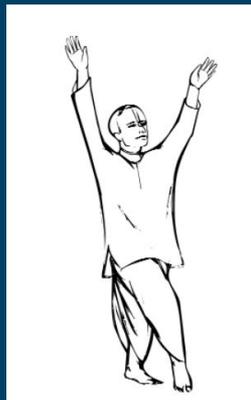
献身者は神像の前で踊る方法を学ぶべきだと、シュリーラ・ルーパ・ゴースヴァーミーはおっしゃっています。踊りはやる気を持って優雅に行うべきです。スタンダードはシュリーラ・プラブパーダのスワミ・ステップです。踊りながら他の献身者と手を繋いだり、腕をあげたりするのもいいでしょう。怪我に繋がる恐れがある危険な踊りは避けましょう。

寺院内では男女別々に踊るのが望ましいです。なるべく周りと一緒に踊るのを心がけましょう。踊りはショーではありません。献身者は観客のようにダンスを見るのではなく、参加しましょう。(もちろんゲスト、新しい方達、具合が悪い方には強要するのは避けましょう。)

チャイタニヤ・マハープラブの踊りのスタイルこそ完璧のダンスです。主は腕をあげたり、手を合わせながら、献身と熱気をもって踊っていらっしやいました。



4. ダンス



5. 言葉

話す衝動というのはとても強く、機会があれば人間は言葉を発しようとしています。クリシュナ・カタールを語っていないと、あらゆる無意味な話ばかりすると、プラブパーダは説明しています。そのような会話は「プラジャルパ」と呼ばれ、物質を同一視することから生まれます。献身者は「プラジャルパ」を避けるべきです。

俗的な文献も全て話す衝動の表れです。プラブパーダは『ネクター・オブ・デボーション』で、物質的な人々は新聞や雑誌、小説を大量に読んだり、無価値なことをいつも行っている、と説明しています。このようにして人々は貴重な時間と動力を無駄にしています。西洋世界では退職した後、人は釣り、テレビを見たり、無意味な政治の話に時間を費やします。これらは全てプラジャルパに分類されます。

シュリー・ルーパ・ゴースヴァーミーはクリシュナ・カタールのプロセスを勧めています。主クリシュナに関する話題を話すことで、話す衝動に対抗することができます。ゆえに、言葉を発するなら、クリシュナ・カタールを語るのが一番です。

5. 言葉

言葉を発する前、以下の三つを検討してから話すべきか決めましょう。

- > その言葉は**必要**か？
- > その言葉は**親切**か？
- > その言葉は**正しい**か？

献身者は人を傷つけたり侮辱するような言葉、特に聖なる御名に対する第一の冒涇である「献身者の侮辱」を避けることが重要です。ヴァイシュナヴァ・アパラダは献身奉仕の大きな妨げとなります。



6. プリーチング

私たちの行動と振る舞いが一番のプリーチングです。行動は言葉よりも雄弁です。プリーチングとはただ知性で相手を負かすのではなく、心を変えることを意味します。献身者はプラブパーダの本を勉強し、しっかりと理解し、忠実に内容を提示することを心がけましょう。

他の本を読んだり、他の哲学者からプリーチングの方法を学ぶ必要はありません。精神指導者の謙虚な召使こそ、最高のプリーチャーです。

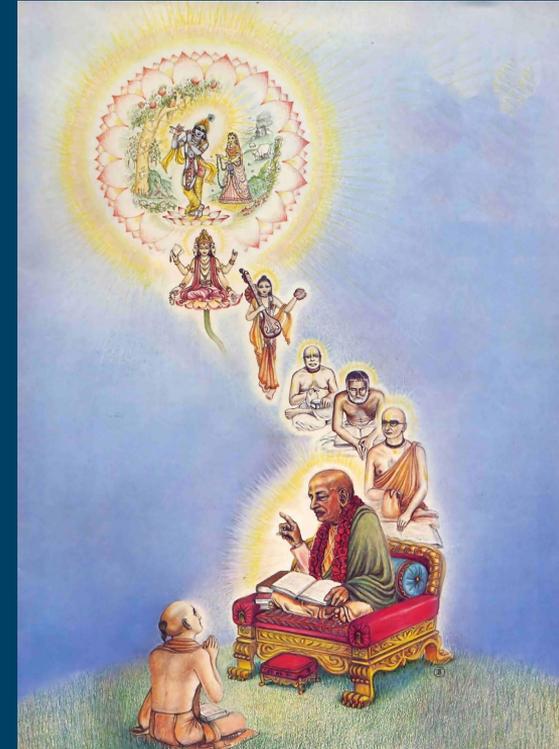
プリーチングの原則はシュリーラ・ルーパ・ゴースヴァーミーの『バクティ・ラサムリタ・シンドウ』で記述されています。

yena kena prakāreṇa manaḥ kṛṣṇa niveśayet
どうにかして、クリシュナを思い出すこと

6. プリーチング

最終的に人の心を変えるのは、私たちが語る哲学ではなく、私たちがどれほどその哲学を人生に浸透させ、知識を悟ったかです。

プリーチングは優越的態度ではなく、謙虚な態度で行うべきです。プリーチングでは精神指導者の言葉を繰り返し、郵便屋のように、そのメッセージを伝えます。決して自分が先代のアーチャーリヤたちよりもプリーチングの仕方を知っていると、考えてはなりません。彼らの言葉を従順に広めている度合いに応じて、私たちは力を授かります。



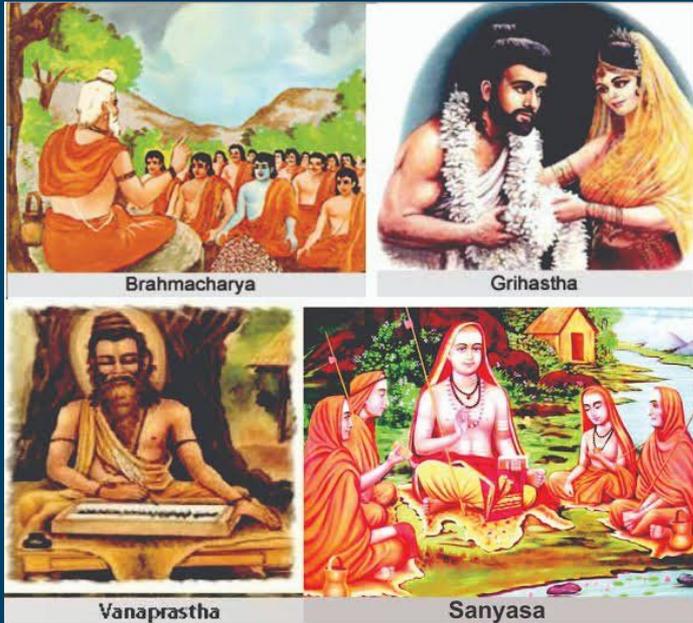
6. プリーチング

またプリーチングの際、相手には思いやりと関心を示すべきです。必要であるなら、相手が抱く小さな物質的な悩みにも関心を持ちます。

真実を話すことは大切ですが、場所、時、そして相手を考慮しましょう。私たちの目標は人々をクリシュナ意識にすることであり、これを念頭に置きながらプリーチングを心がけます。

プリーチングの際はバランスあるアプローチをとりましょう。優れたプリーチャーは様々な種類の献身者の必要性を理解しています。物質社会に銀行員、行政書士、医者がいるように、精神生活にも放棄生活の献身者と世帯生活にいる献身者が必要です。両種類とも重要であり、価値のある存在です。

6. プリーチング



相手にプリーチングする際、その人のクリシュナ意識にとって最適なアドバイスを提供することを心がけましょう。

この運動には資格あるブラフマチャーリー、グリハスタ、ヴァナプラスタ、そしてサンニャーシー、全て必要です、私たちは相手が最も精神的な発展を遂げ、シュリーラ・プラブパーダの使命に仕えることができる立場を勧めることが重要です。

また別の献身者がプリーチングしている時は基本のエチケットを守りましょう。緊急でない限り、話を遮ったりするのはよくありません。

6. プリーチング

新しいゲストはたくさんの愛とおもてなしで歓迎しましょう。特にお寺のサンデー・フィーストではまず、ゲストや新しい方達と話すことを心がけ、その次に常連の献身者たちと話します。

新しい方にプリーチングする際、献身者にプリーチングすることも同じほど、むしろそれ以上に重要であることを覚えておきましょう。ですからゲストを歓迎しつつも、普段から来てくださっている献身者にも気を配ることが大切です。

またプログラムなどではゲストや新しい方達の質問を優先して答えるよう心がけましょう。時間があれば、一般の献身者の質問にも答えることができます。

6. プリーチング

「クリシュナのため」という名目で法律を破ることを勧めたり、広めたりするべきではありません。献身者も法律に従うことが大切です。

宗派心を持つべきではありません。私たちはあらゆる宗教や、精神的な道に敬意を表すべきです。特に他のヴァイシュナヴァ・サンプラダーヤには特別な敬意を表すことができます。



7. プラサーダム

一番大切なのはなるべくプラサーダム(献身を持って主クリシュナに捧げられた食事)だけを口にすることです。理想的なのは、献身者によって調理され、献身者によって主に捧げられ、献身者によって提供された食事です。都市での生活やプリーチング活動による制限内で、できるだけこの理想に近づくことが好ましいです。

プリーチングや奉仕に必要でない場合、献身者ではない人に調理された食事を口にするのを極力避けるべきです。これに関連して、お店で売られているスナック菓子なども控え、自家製のお菓子や飲み物を積極的に摂りましょう。旅先などでプラサーダムがない場合、市販の食品より、果物、ナッツ、牛乳などの生の食品を取ることが望ましいです。

サットヴァ(徳の様式)の食事を心がけ、(とても辛い、脂っこい、濃い)
ラジャス(激情の様式)の食事は控えましょう。

7. プラサーダム ー 捧げる

ボーガ(捧げられる前の食事)は正しく捧げましょう。調理された食事をお皿に盛り付け、祭壇に置き、左手で鈴を鳴らしながら、以下のマントラを3回唱えます。

1. (自身のグルのプラナム・マントラ)
2. シュリーラ・プラブパードのプラナティ・マントラ (nama om visnu padaya...)
3. *namo mahā-vadānyāya kṛṣṇa-prema-pradāya te / kṛṣṇāya kṛṣṇā-caitanya-nāmne gaura tviṣe namaḥ*

最も寛大な化身よ！あなたはシュリー・クリシュナ・チャイタニヤ・マハープラブとして現れたクリシュナ御自身です。あなたはシュリーマティー・ラーダーラーニーの黄金色を帯び、クリシュナの純粋な愛を広めておられます。私たちはあなたに尊敬の礼を捧げます。

4. *namo brahmaṇya-devāya go-brāhmaṇa-hitāya ca / jagad-dhitāya kṛṣṇāya govindāya namo namaḥ*

主よ、あなたは牛やブラーフマナの幸運を願うお方であり、人間社会、そして全世界の幸運を願うお方です。

数分後、尊敬の礼を捧げ、祭壇からプラサーダムのプレートを下ろします。

7. プラサーダム ー 配る

ゲストを家に迎え入れる際、家の神像に捧げたボーガはマハー・プラサーダムになります。ゲスト全員にそれを配りましょう。また必要な場合、(グルやサンニャーシーを含む) 来客者には新鮮なプラサーダムを提供しましょう。

グルのマハー・プラサーダム(お下がり)を新しい人たちの前で配らないよう気をつけます。

プラサーダムは手を洗ってから配膳しましょう。またプラサーダムを配膳する際、取り分け用のスプーンなどがお皿に付かないよう、注意しましょう。



7. プラサーダム — いただく

プラサーダムをいただく前、お祈りを捧げましょう。プラサーダムはクリシュナの慈悲であり、クリシュナ御自身と変わらないという意識を持ちながらいただきます。

mahā-prasāde govinde / nāma-brahmaṇi vaisnave / sv-alpa puṇya-vatām rājan / viśvāso naiva jāyate
王よ！僅かしか敬虔な活動を蓄積していない人に、マハー・プラサーダム、シュリー・ゴーヴィンダ、
聖なる御名、そしてヴァイシュナヴァに対する信念は決して生まれぬ。

śarīra abidyā-jāl, joḍendriya tāhe kāl / jīve phele viṣaya-sāgore / tā'ra madhye jihvā ati-/ lobhamoy sudurmati
tā'ke jetā kaṭhina saṁsāre / kṛṣṇa boro doyāmoy / koribāre jihvā jay / swa-prasād-anna dilo bhāi /
sei annāmṛta pāo / rādhā-kṛṣṇa-guṇa gāo / preme ḍāko caitanya-nitā

主よ、この物質的な体は無知の塊で、感覚は私たちを死へ導く罠です。私たちはどうしたことか、この物質的感覚の快楽という海の中に落ちてしまいました。全ての感覚の中で最も抑え難く、飽くことを知らないのは舌です。この世界で舌を支配するのは非常に困難です。愛しのクリシュナよ、しかしあなたは私たちにととても優しく、私たちが舌を支配できるようにこの素晴らしいプラサーダムを与えてくださいました。ではこのプラサーダムを心から満足いくまで味わいましょう。そして崇高なお二人シュリー・シュリー・ラーダ・クリシュナの栄光を称え、愛を込めて主チャイタニヤと主ニティヤーナンダの助けを呼び求めましょう

7. プラサーダム ー いただく

プラサーダムの量は適度にし、なるべく同じ時間に食べましょう。食べすぎは健康にも、精神生活にもよくありません。食事のコントロールは、舌の制御、そして感覚の制御にも繋がります。

プラサーダムは一般の人たちの前で食べないよう、心がけます。プラサーダムはなるべく他の献身者たちがプラサーダムをいただいている場所でいただきます。そしてプラサーダムを無駄にしないように気をつけましょう。余分のプラサーダムは食べる前に別の容器に移します。

グルやサンニャーシーなど、年長のヴァイシュナヴァがいる場合、その方が食べ始めるのを待ちます。

プラサーダムは右手のみで食べます。左手は体の他の部分を触るためです。食事中は他のものを右手で触らないよう気をつけましょう。またプリーチングに必要でない場合は、静かにプラサーダムをいただくことが望ましいです。食べながら法話を聞くのも効果的です。

食べ終わった後は、他の人たちが食べ終わるのを待ってから立ち上がりましょう。

8. キッチン

お寺のキッチンで作られるものは全て御神像に捧げられるため、キッチンは祭壇の延長として考えられています。神像が正式に設置されているお寺と、家の祭壇のスタンダードは少し異なります。

例えばキッチンの中や神像の前では食事をしないのが規則ですが、多くの家では祭壇、キッチン、ダイニングテーブルが同じ部屋にあるため、このルールを守るのが困難な場合があります。世帯者は状況に応じて、可能な限り、高いスタンダードを維持することを心がけましょう。大切なのはクリシュナのために調理していることを心に留めておくことです。このような細かいルールに気を付けることで、自分のためではなく、クリシュナ御自身のために調理しているという気持ちを持つことができます。

8. キッチン

- キッチン内では清潔な洋服で入りましょう。外で着た洋服や、お手洗いにいった時に着ていた衣服を着てキッチンに入るのは控えましょう。
- お手洗いを使用的場合はシャワーをしてからキッチンに入ります。
- 寺院では調理の前、沐浴をします。家でもこのスタンダードが望ましいです。
- 爪も短く、清潔に保ちます。
- 調理をする前に手を丁寧に洗います。
- コンロやシンクなどは調理前後に掃除しましょう。
- 感染症を患っている場合、ボウガや調理器具を汚してしまう可能性があるため、キッチンに入ってはいけません。

8. キッチン

- 髪の毛がボーガに入らないよう、細心の注意を払いましょう。できるだけ髪の毛を覆って調理をしましょう。
- キッチンエリアでは食事や飲み物を口にするのは可能な限り控えましょう。必要であれば、祭壇のカーテンを閉めて、食事を摂りましょう。
- キッチン内では不要なお喋りを控えます。
- 床やゴミ箱、下半身を触った場合は手を洗って、調理を続けます。
- キッチン内ではできるだけ効率よく、そしてなるべく散らかさないよう、調理しましょう。
- 床に落ちたものをテーブルにおいてははいけません。野菜などが落ちた場合は、洗ってから使うことができます。

8. キッチン

- キッチンの中で食べ物を口にしたり、キッチンのシンクで口をゆすぐのは避けましょう。捧げる前に食事を味見したり、匂いを嗅いだりするのも禁止されています。
- 神像に捧げるボーガに使う調理器具やお皿などは、献身者が使うお皿やコップとは別に洗い、保管しましょう。
- マハー・プラーサーダムは神像のお皿から直接いただくのではなく、別のお皿に移してからいただきます。またお寺でのスタンダードとして、献身者は神像用のお皿が洗い終わってからプラーサーダムをいただきます。

