

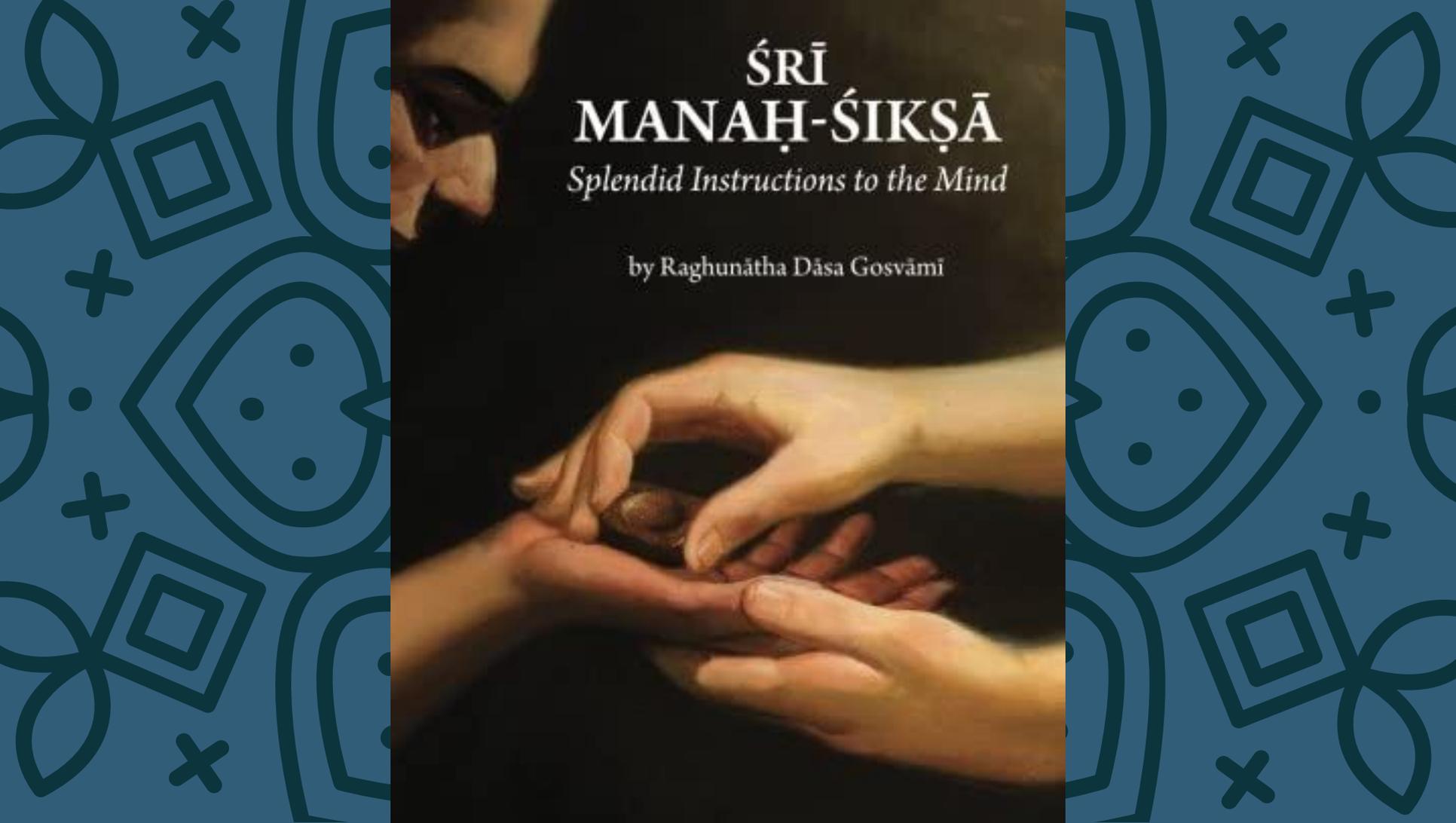
Śrī Maṇaḥ-śikṣā

Instructions to the mind

マナハ・シクシャ マインドへの教え

By Śrīla Raguṇātha dāsa Goswāmī

シュリーラ・ラグナータ・ダーサ・ゴースヴァミー

The book cover features a central photograph of a person's face in profile, looking down at their hands. The hands are cupped together, holding a small, dark, textured object. The background is dark, making the hands and the object stand out. The title and author's name are printed in white text over the top half of the image. The sides of the cover are decorated with a repeating pattern of stylized geometric shapes, including squares, circles, and leaves, in a light blue color.

ŚRĪ
MANAḤ-ŚIKṢĀ

Splendid Instructions to the Mind

by Raghunātha Dāsa Gosvāmī

概要

1-3節

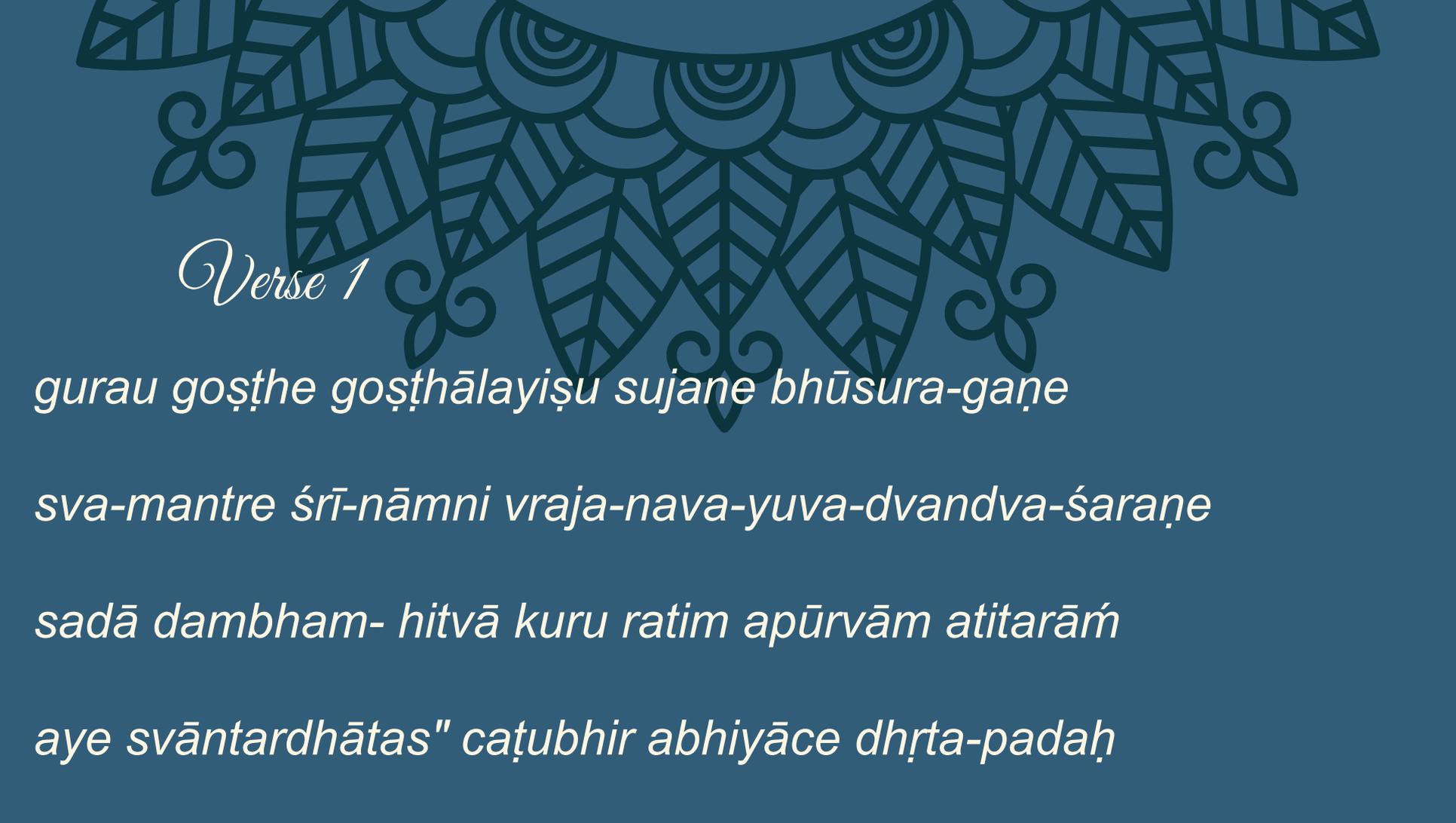
ヴリンダーヴァナのクリシュナへの自発的献身に必要な資格

4-7節

障害物を取り除くプロセス。クリシュナと献身者たちの慈悲、主と献身者への愛によって障害の根っこに迫っていく

8-11節

クリシュナの内的、喜びのエネルギーに保護を求め、瞑想し、仕えることで永遠なる精神的な立場に立脚する



Verse 1

gurau goṣṭhe goṣṭhālayiṣu sujane bhūsura-gaṇe

sva-mantre śrī-nāmni vraja-nava-yuva-dvandva-śaraṇe

sadā dambham- hitvā kuru ratim apūrvām atitarām

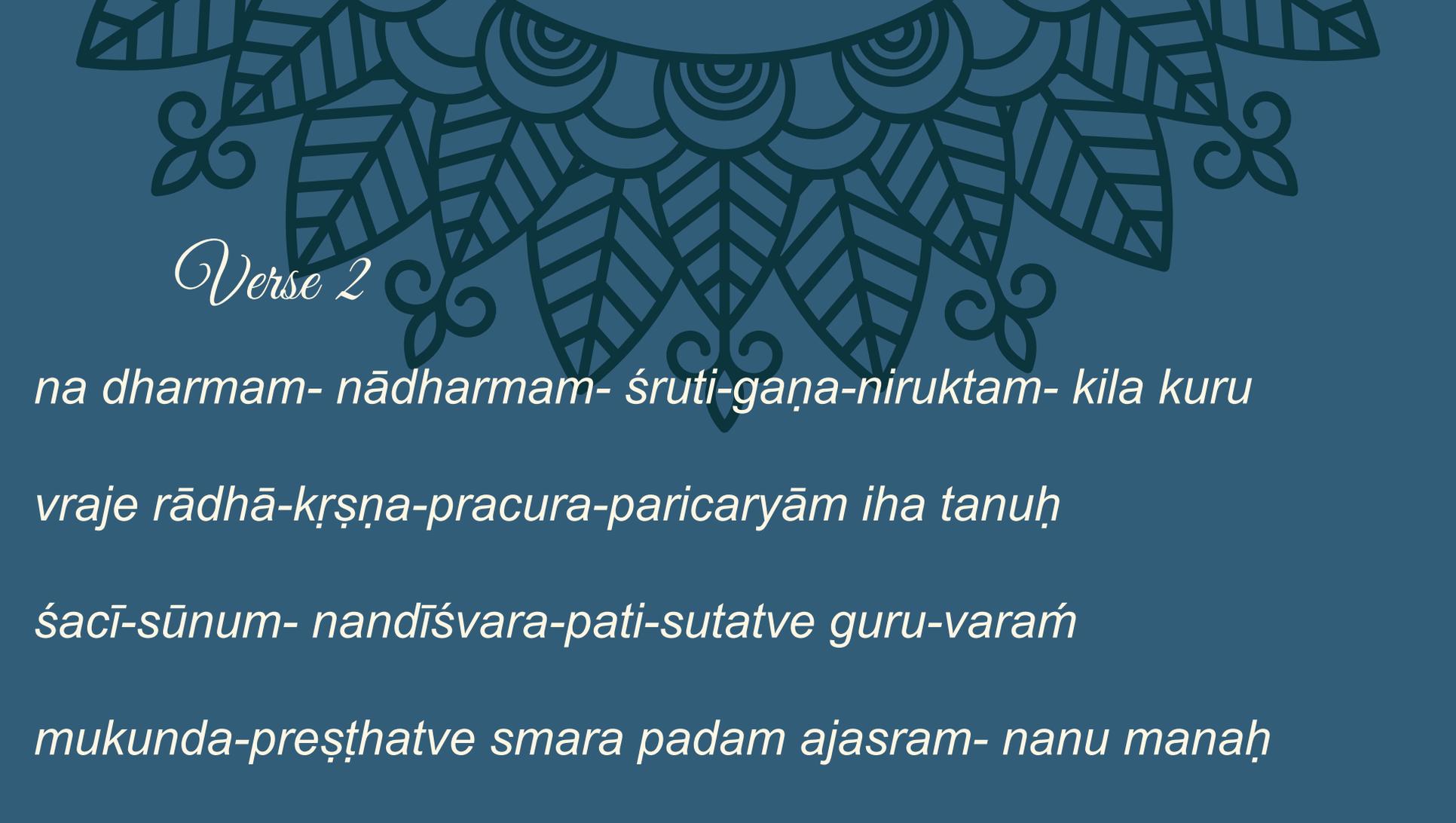
aye svāntardhātas" caṭubhir abhiyāce dhṛta-padaḥ

第1節

兄弟よ！マインドよ！プライドを
全て捨てた後、どうかシュリー・
グル、牛たちの住居である
シュリー・ヴリンダーヴァナ、
ヴリンダーヴァナの住民たち、
この惑星にいる献身者全員、
(シュリー・グルから) 与えられた
秘奥なマントラ、シュリー・
シュリー・ラーダー・クリシュナ、
そしてヴラジャの若々しいカップル
に身を委ねるプロセス全てに
前例のない、過剰なほどの愛着を
育てなさい。あなたの足を
掴み、私は甘い言葉で懇願する。

Verse 1

O dear brother! O mind! Having
given up all pride, please develop
unprecedented and excessive
attachment to Śrī Guru; to Śrī
Vṛndāvana, the abode of cows; to
the devotee residents of Vṛndāvana;
to all the devotees on this planet; to
the confidential mantra [given by Śrī
Guru]; to the holy names of Śrī Śrī
Rādhā-Kṛṣṇa; and to the process of
surrendering to the fresh youthful
couple of Vraja. Holding your feet, I
beseech you with sweet words.



Verse 2

na dharmam- nādharmam- śruti-gaṇa-niruktam- kila kuru

vraje rādhā-kṛṣṇa-pracura-paricaryām iha tanuḥ

śacī-sūnum- nandīśvara-pati-sutatve guru-varaṁ

mukunda-preṣṭhatve smara padam ajasram- nanu manaḥ

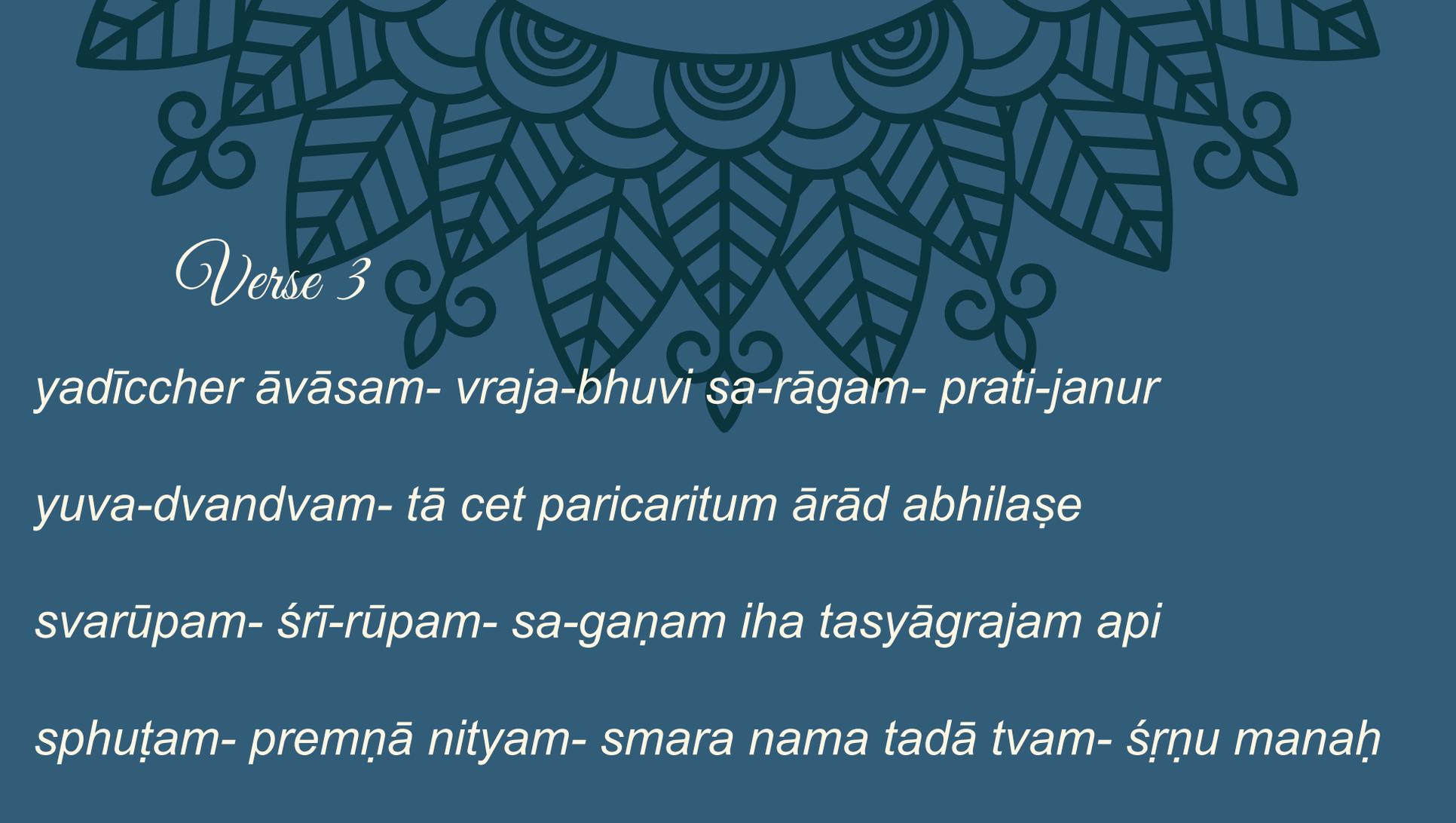
第2節

ヴェーダやその参考文献に
規定されている敬虔な活動も、
禁じられている罪な活動も、
行なってはいけない。

ここウラジャに居続けながら、
シュリー・シュリー・ラーダー・
クリシュナへの奉仕を惜しみなく
行いなさい。マインドよ、
サチの息子をナンダ・
マハラージャの息子として
絶え間なく想い、シュリー・グル
を主ムクンダの最も大切な
召使として想い続けなさい。

Verse 2

Indeed, do not perform any pious
acts prescribed in the Vedas and
supporting literature, or sinful acts
forbidden in them. Staying here in
Vraja, please perform profuse
service to Śrī Śrī Rādhā-Kṛṣṇa. O
mind, unceasingly remember the
son of Śacī as the son of Nanda
Mahārāja, and Śrī Guru as the
dearest servant of Lord Mukunda.



Verse 3

yadīccher āvāsam- vraja-bhuvi sa-rāgam- prati-janur

yuva-dvandvam- tā cet paricaritum ārād abhilaṣe

svarūpam- śrī-rūpam- sa-gaṇam iha tasyāgrajam api

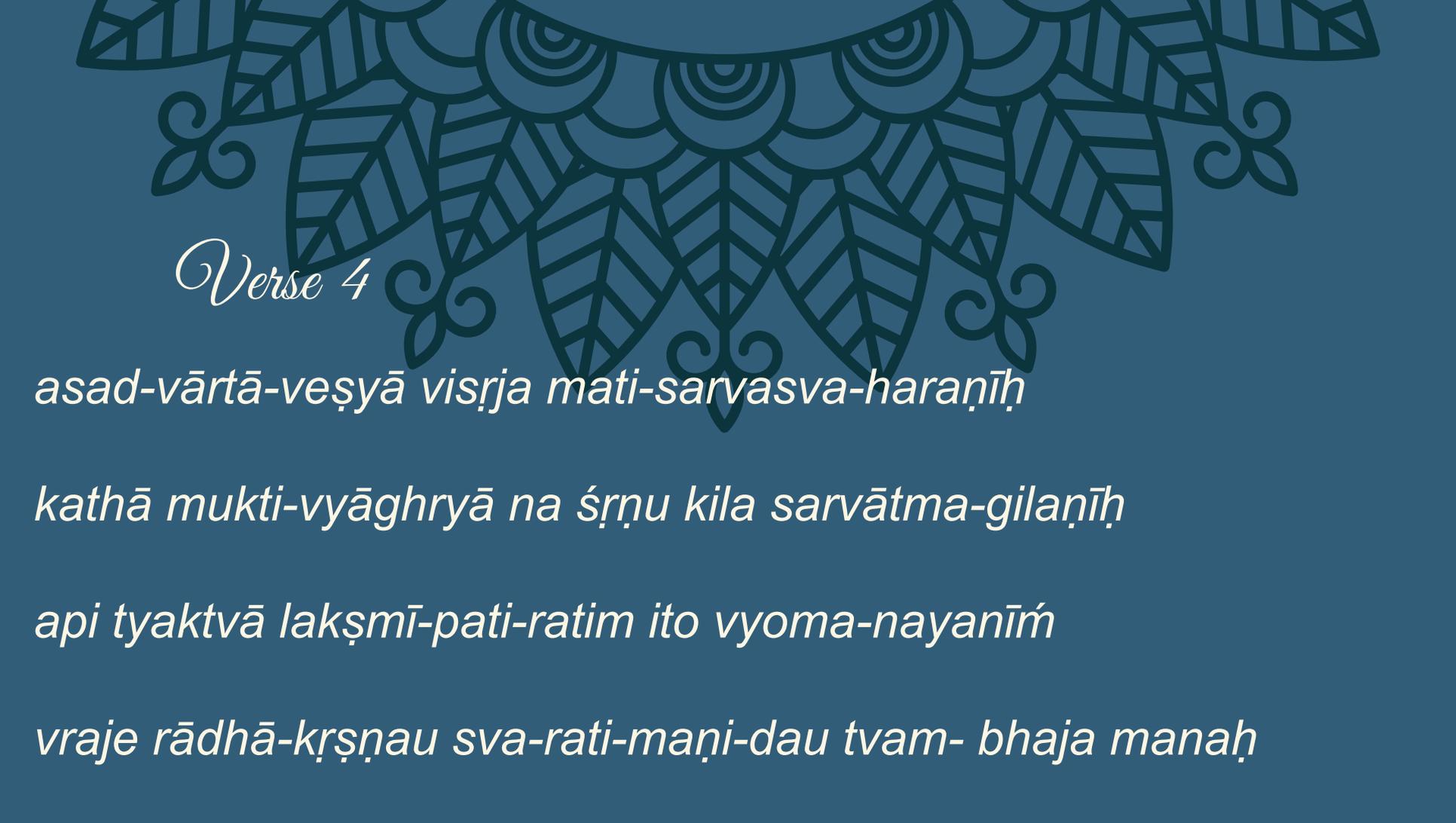
sphuṭam- premṇā nityam- smara nama tadā tvam- śṛṇu manaḥ

第3節

マインドよ、聞きなさい。
もし何度生まれ変わっても、
愛情ある執着をもってヴラジャに
暮らし、若いお二人、シュリー・
シュリー・ラーダー・クリシュナ
の近くで仕えたいのなら、
シュリー・スヴァルーパ、
シュリー・ルーパ、ヴリンダー
ヴァナにいる彼の交際者たち、
そしてシュリー・ルーパの兄、
シュリー・サナータナを
鮮明に思い出し、
尊敬の礼を捧げなさい。

Verse 3

Listen, O Mind. If you desire, in every birth, to reside in the land of Vraja with loving attachment and to serve the youthful couple Śrī Śrī Rādhā-Kṛṣṇa in close proximity, then clearly remember and offer obeisances to Śrī Svarūpa, to Śrī Rūpa and his associates in Vṛndāvana, and to Sri Rūpa's elder brother, Śrī Sanātana.



Verse 4

asad-vārtā-veṣyā viṣṛja mati-sarvasva-haraṇīḥ

kathā mukti-vyāghryā na śṛṇu kila sarvātma-gilaṇīḥ

api tyaktvā lakṣmī-pati-ratim ito vyoma-nayanīm

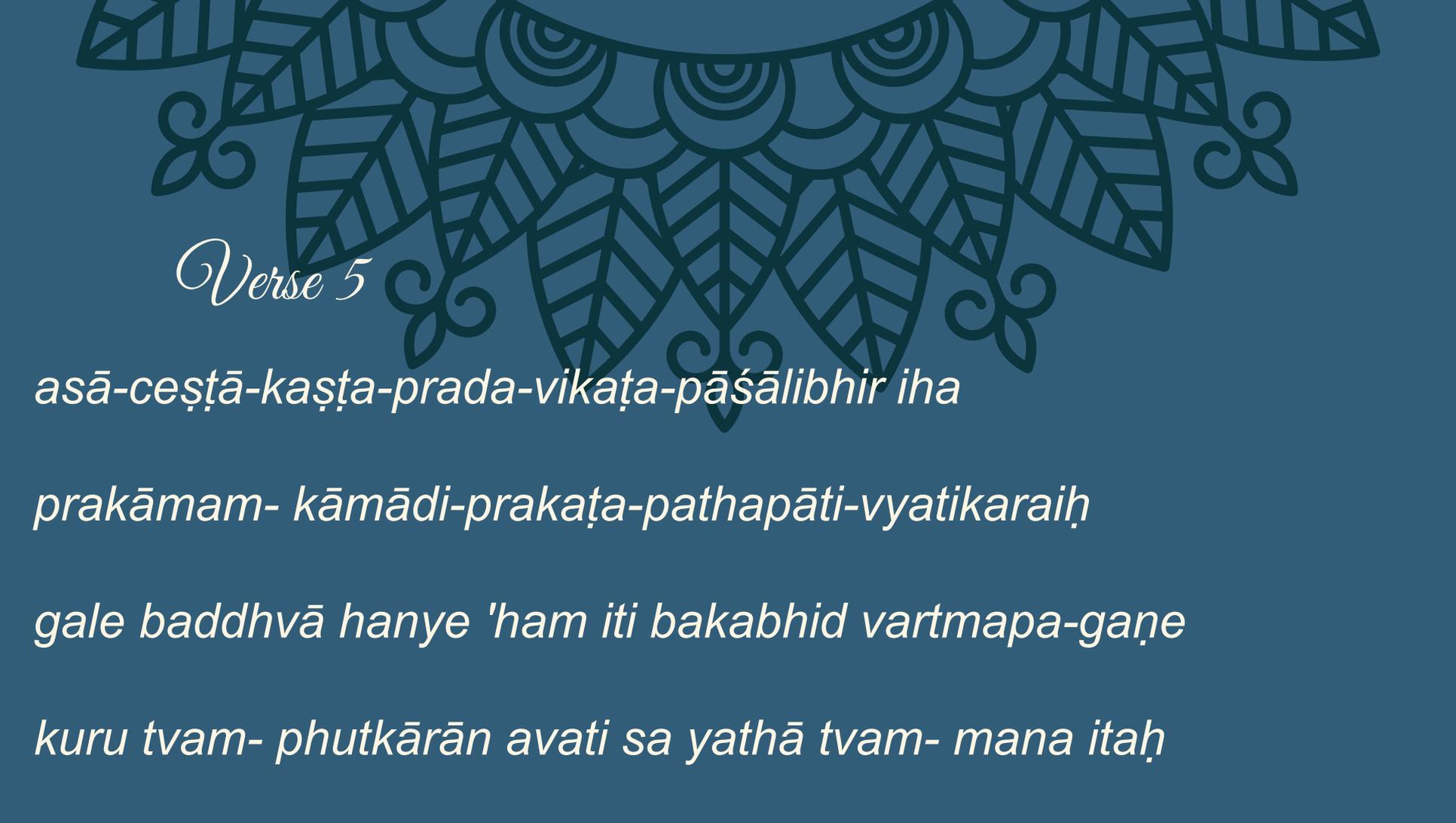
vraje rādhā-kṛṣṇau sva-rati-maṇi-dau tvam- bhaja manaḥ

第4節

マインドよ、あらゆる知性を搾取する
ありふれた会話という春婦を捨てなさい。
全魂を食い尽くすムクティ（解脱）という
名の雌虎の話を聞いてはならない。
さらにヴァイクンタにしか人を導かない
ラクシュミーの夫、シュリー・
ナーラーヤナへの執着を捨てなさい。
かわりに、ここヴラジャで、
御自身の愛の宝石を与えてくださる
シュリー・シュリー・ラーダー・
クリシュナに仕えなさい。

Verse 4

O mind, abandon the prostitute of
mundane talks, who plunders all
intelligence. Do not listen at all to
the stories of the tigress name
mukti (liberation), who devours all
souls. Moreover, also give up
attachment to the husband of
Lakṣmī, Śrī Nārāyaṇa, who only
leads one to Vaikuṅṭha. Instead,
here in Vraja, serve Śrī Śrī
Rādhā-Kṛṣṇa, who give on the
jewel of their own love.



Verse 5

asā-ceṣṭā-kaṣṭa-prada-vikaṭa-pāśālibhir iha

prakāmam- kāmādi-prakaṭa-pathapāti-vyatikaraiḥ

gale baddhvā hanye 'ham iti bakabhid vartmapa-gaṇe

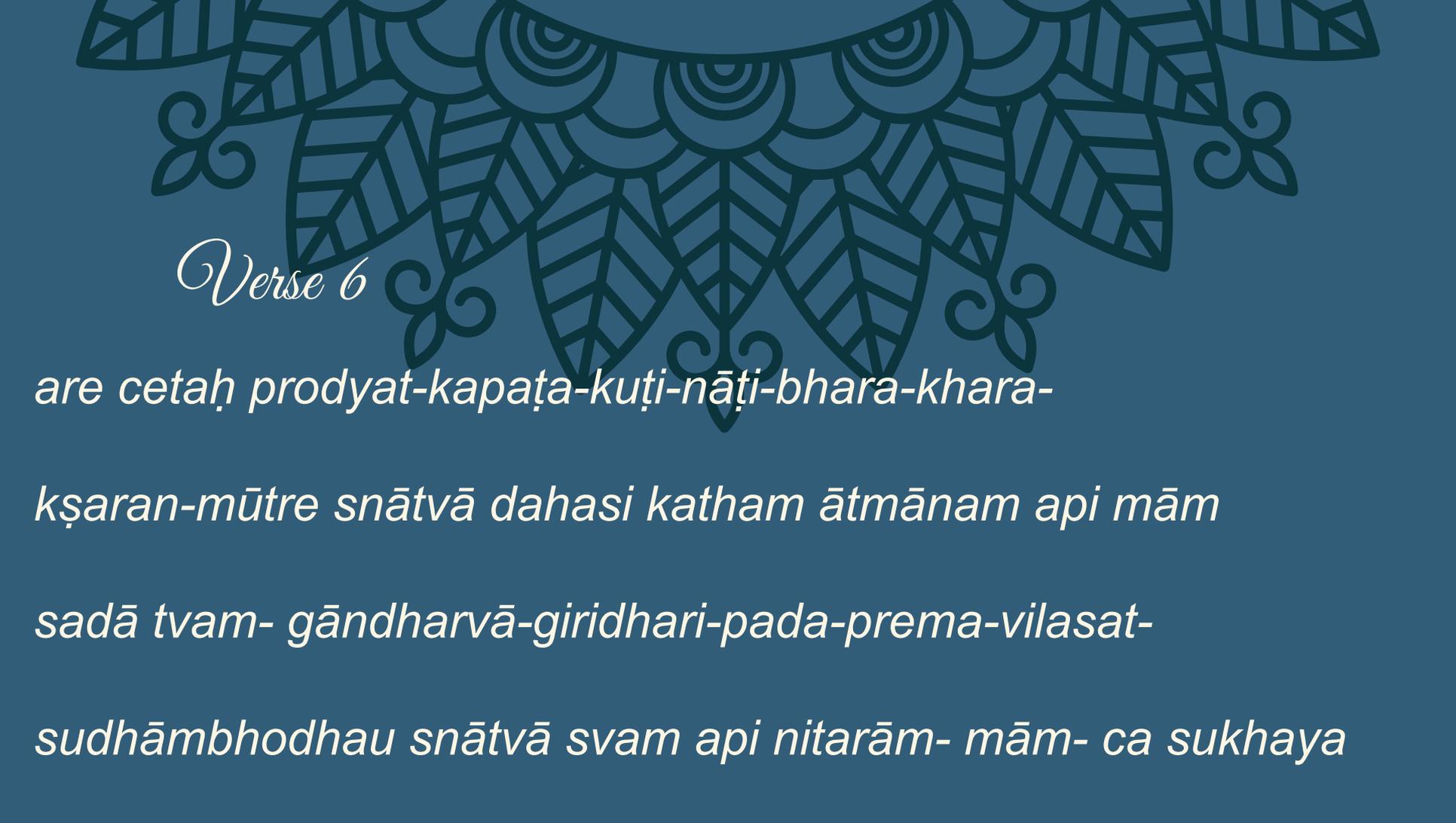
kuru tvam- phutkārān avati sa yathā tvam- mana itaḥ

第5節

「啓示された献身の道を歩く中、私は自身の情欲などの集団に襲われた。彼らは悪事という恐ろしく、厄介な縄で私の首を縛り付けた。私は殺されている！」このようにバカの破壊者であるシュリー・クリシュナの献身者たちに哀れな態度で泣きなさい。マインドよ、彼らはあなたをこれらの敵から守ってくださるでしょう。

Verse 5

“While here on the revealed path of devotion, I have been attacked by the gang of my own lust, etc., who have bound my neck with the troublesome dreadful ropes of wicked deeds. I am being killed!” Cry out piteously like this to the devotees of Śrī Kṛṣṇa, the destroyer of Baka. O mind, they will save you from these enemies.



Verse 6

are cetaḥ prodyat-kapaṭa-kuṭi-nāṭi-bhara-khara-

kṣaran-mūtre snātvā dahasi katham ātmānam api mām

sadā tvam- gāndharvā-giridhari-pada-prema-vilasat-

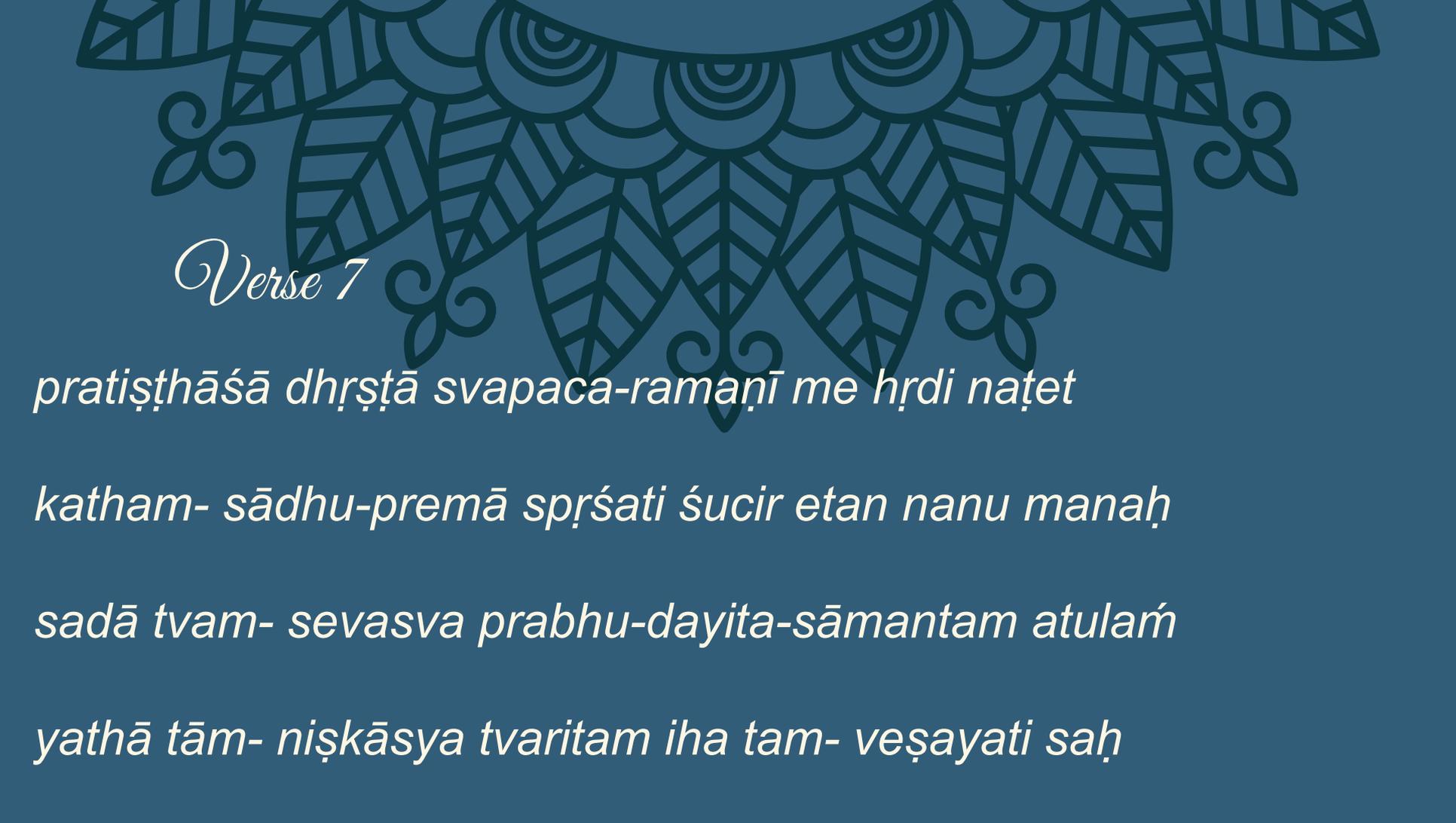
sudhāmbhodhau snātvā svam api nitarām- mām- ca sukhaya

第6節

ならず者のマインドよ！なぜ
大胆な矛盾と不誠実さという
巨大なロバから流れる尿に浸り、
自身と私[魂]を焼き尽くすのか。
代わりに、あなたはシュリー・
シュリー・ガーンダルヴィカー・
ギリダーリーの蓮華の御足から
放たれる愛の海に常に
浸っていなさい。そうすれば
あなたも私も喜びを得る。

Verse 6

O ruffian mind! Why do you burn
yourself and me [the soul] by
bathing in the trickling urine of the
great donkey of full-blown
hypocrisy and duplicity. Instead,
you should always bathe in the
ocean of love emanating from the
lotus feet of Śrī Śrī
Gāndharvikā-Giridhārī, thereby
delighting yourself and me.



Verse 7

pratiṣṭhāśā dhṛṣṭā svapaca-ramaṇī me hṛdi naṭet

katham- sādhu-premā spṛśati śucir etan nanu manaḥ

sadā tvam- sevasva prabhu-dayita-sāmantam atulaṁ

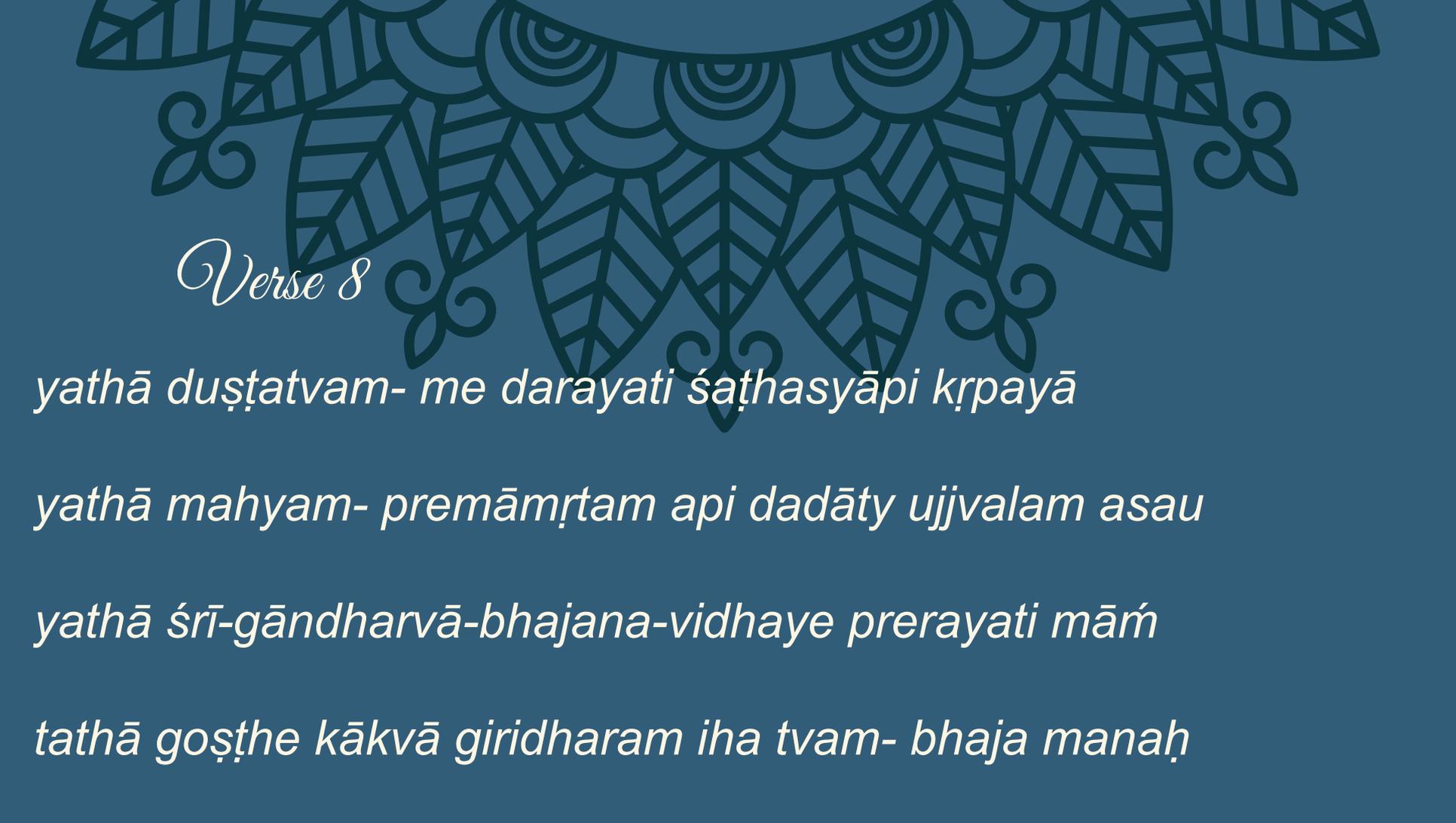
yathā tām- niṣkāsyā tvaritam iha tam- veṣayati saḥ

第7節

名声への欲望という不貞な
犬食い女が私の心で踊る中、
クリシュナへの愛という純潔な
女性が心に触れられるだろうか？
ゆえにマインドよ、クリシュナの
軍の指揮官であり、比類のない
愛すべき献身者に常に仕えるべきだ。
彼はすぐさま不貞な女性を捨て、
純粹な愛の淑女を心に確立してくださる。

Verse 7

As long as the unchaste,
dog-eating woman of desire for
prestige dances in my heart, how
can the chaste and pure lady of
love for Kṛṣṇa touch it? Therefore,
O mind, you should always serve
the incomparable, beloved devotee
commander of Kṛṣṇa's army, who
will immediately throw out the
unchaste woman and establish the
pure lady of love in the heart.



Verse 8

yathā duṣṭatvam- me darayati śaṭhasyāpi kṛpayā

yathā mahyam- premāmṛtam api dadāty ujivalam asau

yathā śrī-gāndharvā-bhajana-vidhaye prerayati māṁ

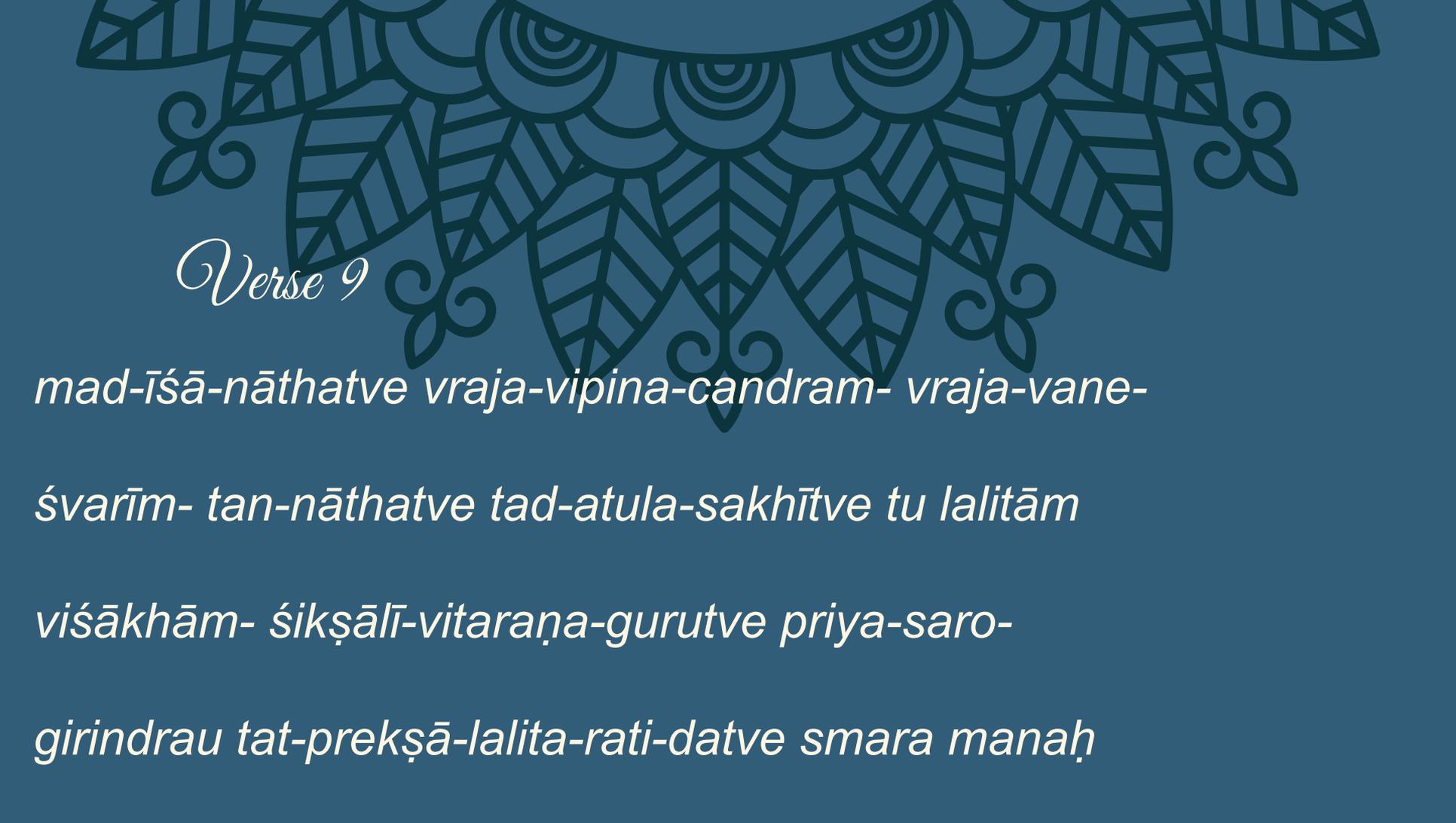
tathā goṣṭhe kākvā giridharam iha tvam- bhaja manaḥ

第8節

私は詐欺師だが、主のご慈悲が私に
内在する邪悪な性質を追払い、
神聖な愛の輝く甘露を与え、
シュリー・ガンダルヴィカーを
崇拝するプロセスで私のハートを
刺激してくださる。ゆえに
マインドよ、懇願しながらここ
ヴリンダーヴァナでシュリー・
ギリダーリーを崇拝しなさい。

Verse 8

Even though I am a cheater, the
Lord's mercy can drive away my
inherent wicked nature, give me
the glowing nectar of divine love,
and inspire my heart with the
process to worship Śrī
Gāndharvikā. Therefore, O mind,
with pleading words, you should
worship Śrī Giridhārī here in
Vṛndāvana.



Verse 9

mad-īśā-nāthatve vraja-vipina-candram- vraja-vane-

śvarīm- tan-nāthatve tad-atula-sakhīve tu lalitām

viśākhām- śikṣālī-vitaraṇa-gurutve priya-saro-

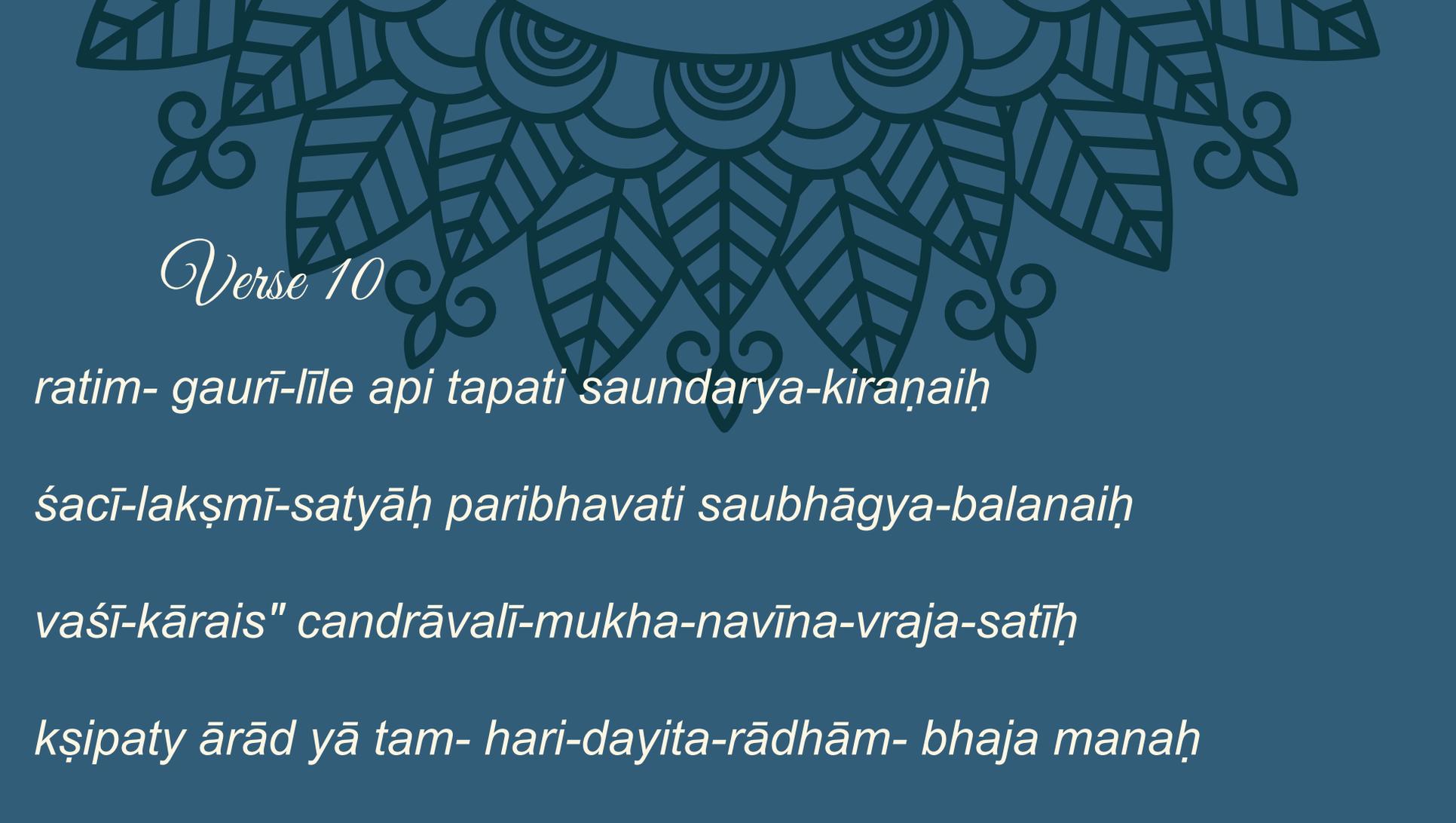
girindrau tat-prekṣā-lalita-rati-datve smara manaḥ

第9節

マインドよ、ヴリンダーヴァナの森を照らす月であるクリシュナを、私の指導者、シュリー・ラーディカーの主として瞑想しなさい。シュリー・ラーディカーを主の最も愛おしい愛の対象として瞑想しなさい。シュリー・ラリターを彼女の比類のない友として瞑想しなさい。シュリー・ヴィシャカーを愛の教えを広める一流のグルとして瞑想しなさい。そしてラーダー・クンダとゴーヴァルダナをシュリー・シュリー・ラーダー・クリシュナの愛と光景を与える者たちとして瞑想しなさい。

Verse 9

O mind, meditate on Kṛṣṇa, the moon of the Vṛndāvana forest, as the lord of my leader, Śrī Rādhikā. Meditate on Śrī Rādhikā as his most dear object of love. Meditate on Śrī Lalitā as her incomparable friend. Meditate on Śrī Viśakhā as the foremost guru distributing the teachings of love. And meditate on Rādhā-kuṇḍa and Govardhana as givers of the sight and love of Śrī Śrī Rādhā-Kṛṣṇa.



Verse 10

ratim- gaurī-līle api tapati saundarya-kiraṇaiḥ

śacī-lakṣmī-satyāḥ paribhavati saubhāgya-balanaiḥ

vaśī-kārais" candrāvalī-mukha-navīna-vraja-satīḥ

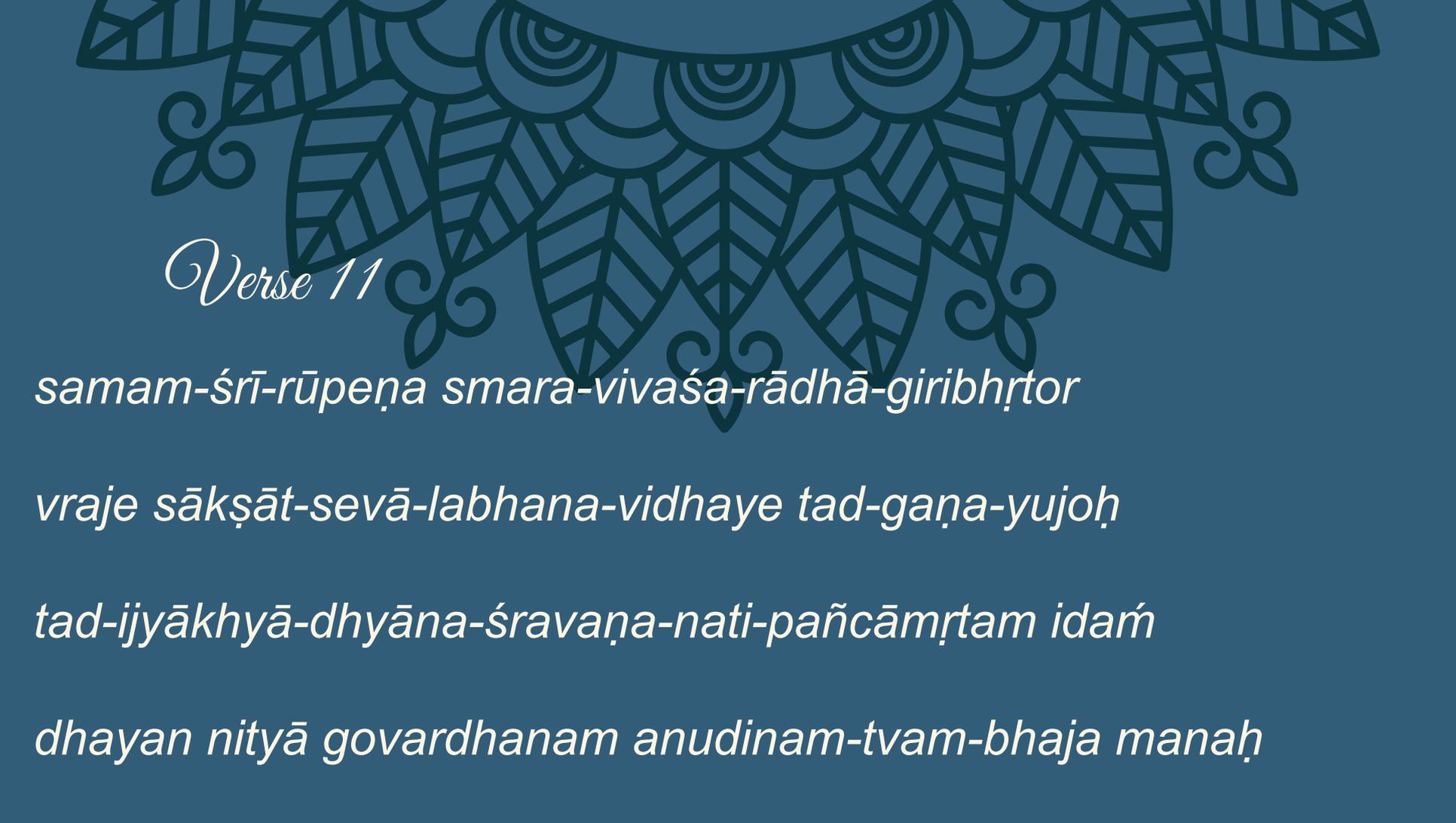
kṣipaty ārād yā tam- hari-dayita-rādhām- bhaja manaḥ

第10節

マインドよ、主ハリが愛する
シュリー・ラーディカーに崇拜を
捧げなさい。彼女はその美しさの輝きで
ラティ [カーマデーヴァの妻]、
ガウリー [主シヴァの妻]、リーラー
[主ヴィシュヌの力] よりも強く光り輝
いている。彼女は幸運の波で
シャチャー [インドラの妻]、ラクシュ
ミー、サティヤ [クリシュナの妻] に
打ち勝っている。そして彼女はクリシュ
ナを支配する力を通してチャンドラー
ヴァリーが率いるヴラジャの新婚の
ゴピーたちのプライドを打ち負かす。

Verse 10

O mind, offer your worship unto Śrī
Rādhikā, the beloved of Lord Hari.
She outshines Rati [the wife of
Kāmadeva], Gaurī [the wife of Lord
Śiva], and Līlā [the potency of Lord
Viṣṇu] by the effulgence of her
beauty. She defeats Śacī [the wife
of Indra], Lakṣmī, and Satyā
[Kṛṣṇa's wife] by the waves of her
good fortune. She defeats the pride
of the newly married gopīs of Vraja,
headed by Candrāvalī, through her
power to control Kṛṣṇa.



Verse 11

samam-śrī-rūpeṇa smara-vivaśa-rādhā-giribhṛtor

vraje sākṣāt-sevā-labhana-vidhaye tad-gaṇa-yujoh

tad-ijyākhyā-dhyāna-śravaṇa-nati-pañcāmṛtam idaṁ

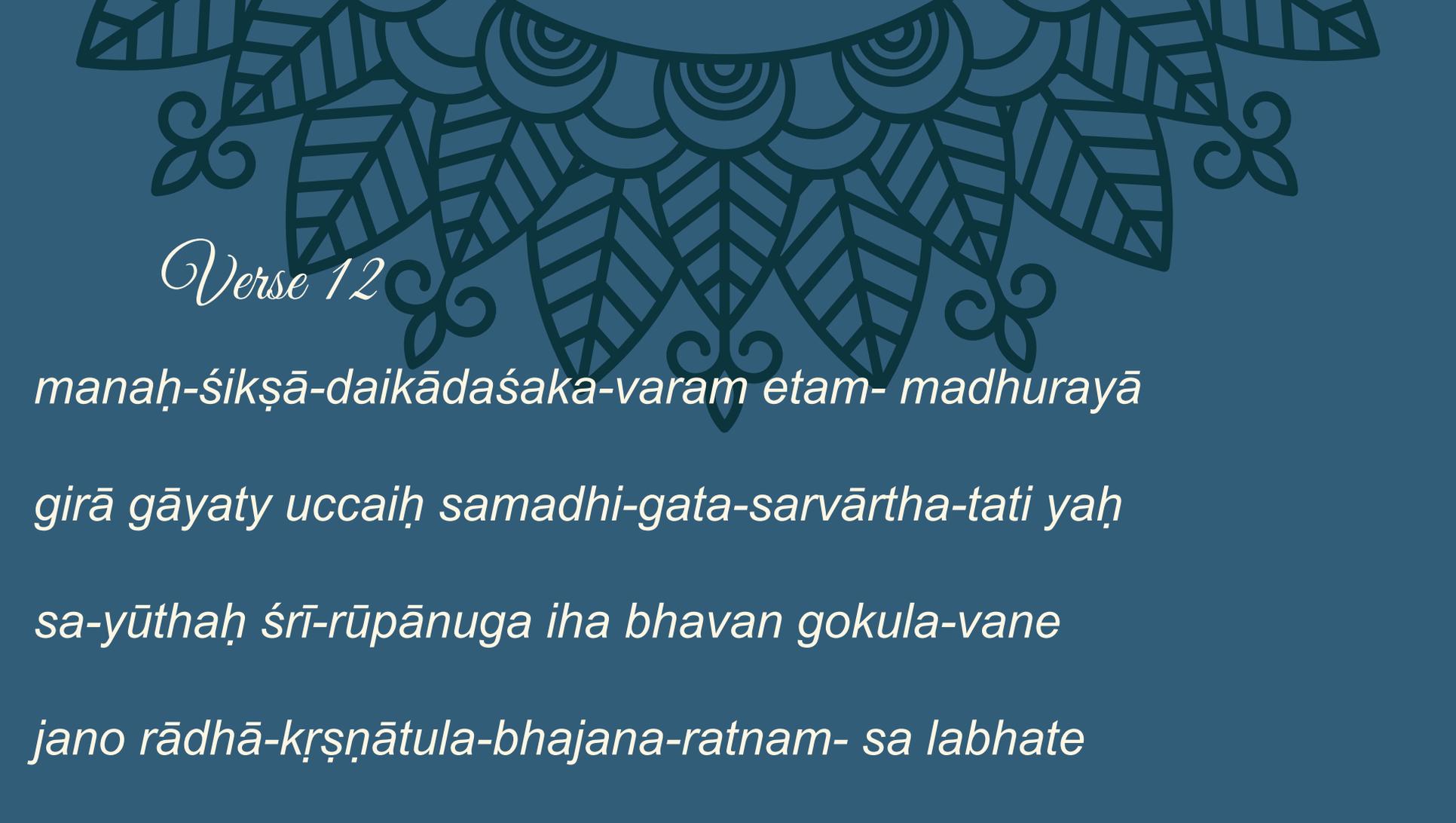
dhayan nityā govardhanam anudinam-tvam-bhaja manaḥ

第11節

マインドよ、5つの甘露〔崇拜、
栄光、瞑想、神聖な遊戯を聞くこと、
尊敬の礼を捧げること〕を
毎日飲みなさい。そして規則に従って
ゴーヴァルダナを崇拜しなさい。この
ように、シュリー・ルーパの指示に
従い、ウラジャの交際者たちと共に、
好色な愛の神に魅了されている
シュリー・シュリー・ラーダー・
ギリダーリーへの直接の奉仕を
達成しなさい。

Verse 11

O mind, you should every day drink
the five nectars - worship, glories,
meditation, listening to divine
pastimes, and offering
obeisances- and worship
Govardhana according to the rules.
In this way, follow the instructions
of Śrī Rūpa and obtain the direct
service of Śrī Śrī Rādhā-Giridhārī,
who are captivated by the god of
amorous love, in the company of
their associates in Vraja.



Verse 12

manaḥ-śikṣā-daikādaśaka-varam etam- madhurayā

girā gāyaty uccaiḥ samadhi-gata-sarvārtha-tati yaḥ

sa-yūthaḥ śrī-rūpānuga iha bhavan gokula-vane

jano rādhā-kṛṣṇātula-bhajana-ratnam- sa labhate

第12節

シュリー・ルーパーとその仲間たちの
従者になり、マインドへの指示を
与えるこれら11の至高なる節を
大きく、甘い声で唱え、それらの意味
を全て完全に理解しようとする者は、
ゴークラの森でシュリー・シュリー・
ラーダー・クリシュナを崇拝すると
いう、比類のない宝石を手に入れる。

Verse 12

Becoming a follower of Śrī Rūpa
and his companions, one who with
a sweet voice loudly recites these
eleven supreme verses, which give
instructions to the mind, and
strives to understand all of their
meanings completely, obtains the
incomparable jewel of worshiping
Śrī Śrī Rādhā-Kṛṣṇa in the forests
of Gokula.