



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



「人類文明にとって、トリサンディヤは生命の靈薬のようなものです。」

毎日、三つのサンディヤの時間にトリサンディヤを行い、毎日シュリーマド・バーガヴァタ・マハープラーナの一章を読み、心の中で常にマードヴの名を唱えなさい。

トリカル・サンディヤと共に、以下の5つの教えを守りなさい

1. 従うことを学びなさい。
2. 待つことを学びなさい。
3. すべての生きとし生けるものに愛を示し、慈悲を施すことを学びなさい。
4. 感覚を抑制しなさい。
5. 「私と私のもの、あなたとあなたのもの」（エゴの感覚）という感情を捨てなさい。

トリサンディヤの三つの時間

朝	ブラフマ・ムフルタ、日の出前に
正午	11時30分から12時30分の間
夕方	日没の30分前から30分後までの間に行うことができます

トリサンディヤの内容

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Mantras | 5. 108 times “Mādhava” name |
| 2. Śrī Viṣṇu Ṣoḍaśa Nāma Stotra | 6. Kalki Mahāmantra |
| 3. Śrī Daśāvatāra Stotra | 7. Jayaghoṣa |
| 4. Durgā-Mādhavā Stuti | |

発音に関する謹んでのお願い

正しい発音のために、[公式トリサンディヤ音声](#)をお聞きください（1.5倍速での視聴を推奨します）。テキストの音訳にはわずかな音韻の差異が含まれる場合があります。完全に慣れるまで、必要に応じて何度でもお聞きになることをお勧めします。

注：「マーダヴァ」の御名は心の中で静かに唱えるべきですが、音声録音ではそのセクションで「マーダヴァ・ギータ」が歌われています。

1. MANTRAS

['Om'] * 3回

[Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yo Nah Pracodayāt ॥] * 3回

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

（シュリー・ヴィシュヌの十六の御名）

Auśadhe Cintayet Viṣṇum । Bhojane Ca Janārdanam ॥
Śayane Padmanābham Ca । Vivāhe Ca Prajāpatim ॥
Yuddhe Cakradharam Devam । Pravāse Ca Trivikramam ॥
Nārāyaṇam Tanutyāge । Śrīdharam Priyasaṅgame ॥
Duḥsvapne Smara Govindam । Saṅkaṭe Madhusūdanam ॥
Kānane Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyīnam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3回

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(シュリー・ジャヤデーヴァ師によって作曲されたダシャーヴァターラ・ストートラム)

Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।

Vihita Vahitra-caritram Akhedam ॥

Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥

Kṣitirati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।

Dharaṇi Dhāraṇa Kīṇa Cakra Gariṣṭhe ॥

Keśava Dhṛta- Kacchapa-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 2 ॥

Vasati Daśana-śikhare Dharaṇī Tava Lagnā ।

Śaśini Kalaṅka Kaleva Nimagnā ॥

Keśava Dhṛta- Śūkara Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 3 ॥

Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Śṛṅgam ।

Dalita-Hiraṇyakaśipu-tanu Bhṛṅgam ॥

Keśava Dhṛta- Narahari Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 4 ॥

Calayasi Vikramane Balim Adbhuta Vāmana ।

Pāda-nakha Nīra Janita Jana-pāvana ॥

Keśava Dhṛta- Vāmana Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 5 ॥

Kṣatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Pāpam ।

Snāpayasi Payasi Śamita Bhava Tāpam ॥

Keśava Dhṛta- Bhṛgupati-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 6 ॥

Vitarasi Dikṣu Raṇe Dika Pati Kamanīyam ।

Daśa-mukha Mauli-balim Ramaṇīyam ॥

Keśava Dhṛta- Raghupati Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 7 ॥

Vahasi Vapuṣi Viśade Vasanam Jaladābham ।

Hala-hati-bhīti-milita-Yamunābham ॥

Keśava Dhṛta- Haladhara-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 8 ॥

Nindasi Yajña Vidher Ahaha Śruti Jātam ।

Sadaya Hṛdaya Darśita Paśu-ghātam ॥

Keśava Dhṛta- Buddha-śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 9 ॥

Mleccha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavālam ।

Dhūmaketum-iva Kim Api Karālam ॥

Keśava Dhṛta- Kalki Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 10 ॥

Śrī-Jayadeva-kaver Idam Udītam Udāram ।

Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥

Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥

4. DURGĀ-MĀDHABĀ STUTI

(ドゥルガー - マーダヴァ・ストゥティの朗唱)

*Jaya He! Durgā Mādhavā Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāṅku Sebi Mādhavā Hoile Mo Diāñ Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhāḍā Anya Ke Nāhiñ ॥ 1 ॥*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgala Tuhi ॥ 2 ॥*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa ।
Durgāṅku Chhāḍi Mādhavā Kheli Bara Śakti Kāhiñ ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāṅka Khelā Pāiñ Deha Dhāru Mahāmāyī ।
Mādhavāṅku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāṅku Durgā Kole Jehuñ Dekhe Beni Dole ।
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī ।
Śubhāgamana Karantu Mādhavāṅku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 「マーダヴ」の名を108回唱える（静かに）

['Mādhava'] * 108回

ジャガンナータ・マハープラブーの「マーダヴァ」の御名を108回唱えなさい。
声に出して唱えてはいけません。指で数えながら、心の中で御名を唱えなさい。

6. KALKI MAHĀMANTRA

[*Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare ।*
Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare ॥] * 11回

7. JAYAGHOṢA

ジャヤゴージャは、声に出さずに心の中で唱えるものとします。
(立っている場合にのみ、声に出して唱えることができます。)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva ॥*] * 3回

Om Namo Brahmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namo Namaḥ ॥

[*Om Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu*
Bhagavān Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta Mādhava Mahāprabhu Jī kī Jaya! ॥] *
3回

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya! ॥*] * 3回
[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya! ॥*] * 3回
[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya! ॥*] * 3回
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3回
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3回

主よ！全世界のすべての信者が、できるだけ早く集まりますように —
喜びをもって一度唱えなさい、 "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

主よ！真実、愛、慈悲、許し、そして平和が、できるだけ早くこの地球、全宇宙に確立され
ますように —

喜びをもって一度唱えなさい、 "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3回

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

重要な指示

科学と精神性の双方が、来るべき大きな変化の接近を感じている今でさえ、人類はこの危機を克服する確実な手段を持っていません。「バヴィシュヤ・マリカ」によれば、罪深い行いをやめ、あらゆる信仰の人々が生命の保護のために「トリサンディヤ」を取り入れるべきです。

時代の転換期であるこの時、この秘密の原則は、生命の保護のための唯一のムリタ・サンジーヴァニーです。

サティヤユガに到達したいと願う人々は、これらの教えを自身の生活に取り入れるべきです。

ダルマ確立の際のカルキ神の指示に従い、私たちは生活の中で以下のことを守るべきです：

1. すべての生きとし生けるものに慈悲を示しなさい。肉食をやめ、サットヴァ的な生活を送りなさい。いかなる生き物や人間に対しても、いかなる形でも危害を加えてはなりません。
2. この時代において、マーダヴ（主）の御名を唱えなさい。望むなら、声に出して唱えることも、心の中で静かに御名を思い出すこともできます。
3. すべての人は、真実、愛、慈悲、許し、平和というこれら五つの美德を守るべきです。
4. すべての人は定期的にサットサンガに参加すべきです。サットサンガとは、神の特質を歌い、その栄光を語り、霊的な議論を行うために集まることを意味します。
5. 毎日トリサンディヤを行いなさい — 朝、正午、夕方に主を思い出し、讃えなさい。
6. 毎日、カルキ神によって与えられたカルキ・マハムントラを唱えなさい。
7. すべての人はダルマの道を歩むべきです。
8. カーストや宗教的差別を超えて、すべての人とサットサンガを行いなさい。
9. 「私」と「私のもの」という感情を捨てなさい。そのようなプライドと執着は、人を真の霊的本質から遠ざけます。
10. 毎日家でシュリーマド・バーガヴァタ・マハープラーナを読みなさい。時間が許す限り、バジャン、キールタン、プラーナ、聖典、バヴィシュヤ・マリカ、その他の霊的テキストを学びなさい。
11. すべての女性を「母」 / 「マー」と呼び、すべての男性を「兄弟」と呼びなさい。
12. 食事の前に、まず食べ物を主に捧げなさい。
13. カルキ神とこの偉大な活動についてさらに知りたい場合は、この小冊子の最後に記載されている携帯電話番号にご連絡ください。

よくある質問

1. トリサンディヤの実践に関する一般的な質問

トリサンディヤは入浴なしで行うことができます。額に手を置き、母なるガンガーを思い出し、「シュリー・ガンゲー」と三回唱えなさい。可能であれば、事前に足を洗い、少量の水を自分に振りかけなさい。

トリサンディヤはどこでも行うことができます — 道端で、電車の中で、乗り物の中で、職場で、あるいは心の中で静かに。何らかの形で、どこかで、必ず行わなければなりません。

シュリーマド・バーガヴァタ・マハープラーナは、純粋な状態である入浴後にのみ読むべきです。月経期間中もトリサンディヤは通常通り三つの時間すべてに行われます — 声に出して、または心の中で。その七日間はシュリーマド・バーガヴァタ・マハープラーナは読むべきではありませんが、聞くことはできます。

スータカの間も、トリサンディヤは三つの時間すべてに行うことができます。しかしその間はシュリーマド・バーガヴァタ・マハープラーナは読んだり聞いたりすべきではなく、サットサンガに参加すべきではありません。どちらの場合も、シュリーマド・バーガヴァタ・マハープラーナやその他の礼拝用品には触れてはなりません。

2. 適切な時間に完全なトリサンディヤができない場合、どうすべきですか？

適切な時間に完全なトリサンディヤができない場合は、その時に短いトリサンディヤを行い、時間が許すときに完全なトリサンディヤを後で行いなさい。

トリカル・サンディヤはどこでも行うことができます — 職場で、道を歩きながら、運転中に、学校で、あるいは他のどんな作業をしている間でも：心の中で静かに。トリサンディヤを適切な時間に、どんな場所であっても行うことは絶対に必要です。

トリカル・サンディヤを適切な時間に行えない場合は、マーダヴ神の御名を唱えて悔い改め、これからは適切な時間に行えるよう神に祈りなさい。なぜなら、聖典はトリカル・サンディヤが適切な時間に行われるべきであると宣言しているからです。

時間がない場合のトリカル・サンディヤの方法

Google Meetでパンディットジーが与えたシュローカ。サンディヤを行う機会がなく時間が過ぎ始めた場合、サンディヤの代わりにマーダヴの御名を108回、ジャイ・ドゥルガー・マーダヴを11回唱え、以下のシュローカを一度朗唱することができます。

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim calayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrccchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. 学生は日課と共にトリサンディヤをどのように行うべきですか？

学生は、朝（ブラフマ・ムフルタ）と夕方のサンディヤを規則に従って適切な時間に行うべきです。学校や勉強の都合上、正午のサンディヤは**心の中で、主を心に瞑想しながら**行うことができます。

4. 職場でトリサンディヤはどのように行うべきですか？

トリサンディヤには**場所の規則はありません**。どこにいても行うことができます — **机で、工場、店で、畑で、あるいは道端で**。

声に出して言うことができない場合は、**心の中で**行いなさい。心は十分な場所です。可能であれば、靴を脱いで少し座りなさい。それができない場合でも、その理由でトリサンディヤを放棄してはなりません。

もし覚えていなくて、可能であれば、**トリサンディヤの音声を聞く**ことができます。重要なのは、それを見逃さないことです。

5. 家事に時間がなく、トリサンディヤの実践をどのように行うべきですか？

作業中にトリサンディヤを行いなさい — そのために自由な時間を待つ必要はありません。手が忙しい間でも、**心の中で**行うことができます。

バーガヴァタのために、見つけられるわずかな時間を取りなさい — もし一章全体が可能なら一章、そうでなければ一ページ、あるいは一シュローカだけでも。一日たりとも読まずに過ごさないように、このことを心に留めておきなさい。

6. 月経期間中、女性はトリサンディヤの実践をどのように行うべきですか？

月経期間中、バーガヴァタは七日間を通して**読むべきではありません**。聞くことはできます。

三つの時間すべてにトリサンディヤを行いなさい。もし覚えていなければ、それを聞きなさい。

（シュリーマド・バーガヴァタ・マハープラナーナやその他の礼拝用品には**触れてはなりません**。）

7. 家族の一人がトリサンディヤの実践に従う場合、全員がその恩恵を受けますか？

すべての人が自分自身でそれに従うことが必要です。家族の中に読むことができない人がいる場合は、トリサンディヤとバーガヴァタを聞かせなさい。話すことも聞くこともできない人には、可能な限り、「**マーダヴ**」の御名を繰り返し書かせる努力をしなさい。

8. 肉食や飲酒をする場合、トリサンディヤを始めることはできますか？

いいえ、トリサンディヤを始める前に、完全に菜食主義の生活様式を採用し、卵も摂取すべきではありません。あらゆる種類の酩酊物（アルコール、パン、タバコ、タバコ製品、パンマサラ、グトカなど）も断固としてやめるべきです。

9. トリサンディヤを始めるために、玉ねぎとニンニクを控える必要がありますか？

いいえ、玉ねぎとニンニクを食べてもトリサンディヤを行うことができます。あらゆる種類の非菜食（卵を含む）のみ避けるべきです。

10. 女性はガヤトリー・マントラとトリサンディヤを唱えることができますか？

はい、女性はトリサンディヤ中にガヤトリー・マントラを三回唱えるべきです。

11. ウパナヤン・サンスカール（ジャネウ）なしでガヤトリー・マントラを唱えることはできますか？

はい、聖なるジャネウの糸を身につけていなくてもガヤトリー・マントラを唱えることができます。トリサンディヤのすべてのマントラは、グルにディーキシヤを受けていなくても唱えることができます。

12. シャープ・ヴィモーチャン（呪いの解除）なしでガヤトリー・マントラを唱えることはできますか？

はい、トリサンディヤを行う際に、いかなる呪いの解除も行わずにガヤトリー・マントラを三回唱えるべきです。

13. 文盲、障害者、乳幼児、または高齢者でトリサンディヤを読むことができない場合、どうすべきですか？

トリサンディヤのテキストを読むことができない場合、トリサンディヤの時間に一日に三回その音声を聞くことができます。乳幼児は、母親がトリサンディヤを行う場合、免除されます（彼らは恩恵を受けます）。しかし、彼らは成長するにつれてトリサンディヤを実践しなければなりません。

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

トリサンディヤおよびその他の宗教情報については、WhatsAppでご連絡ください：

+91 9923071727

公式ウェブサイトとYouTubeチャンネル

バヴィシュヤ・マリカ：www.bhavishyamalika.com

カルキ・アヴァターラ - 公式チャンネル：https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

カルキ神の王朝（新世界への道）：<https://youtube.com/@dynastyofkalki>

カルキ・アヴァターラ・ロシア語：<https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

カルキ・アヴァターラ・テルグ語：<https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

カルキ・アヴァターラ・スペイン語：<https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

カルキ・アヴァターラ・カンナダ語：<https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

