

## 【Khaṇḍana bhava-bandhana】 解説⑩

10. **デ デ デ ランガ ランガ バンガ** **バージェ アンガ シャンガ ムリダンガ**  
**Dhe dhe dhe laṅga raṅga bhanga bāje aṅga saṅga mṛi danga** (×2)  
(デデデ ランガ ランガ バンガという太鼓の音) 演奏する ムリダンガ

ガイチェ チャンダ バカタ ヴリンダ アーラティー トマール  
**Gāichhe chanda bhakata-vṛinda ārati tomār** (×2)  
歌う 賛歌 信者 大勢 アーラティ あなたの

ジャヤ ジャヤ アーラティー トマール ハラ ハラ アーラティ トマール シヴァ シヴァ アーラティ トマール  
**Jaya jaya ārati tomār Hara Hara ārati tomār Śhiva Śhiva ārati tomār**  
万歳！万歳！アーラティ あなたの シヴァ！シヴァ！アラティ あなたの シヴァ！シヴァ！アラティ あなたの

カーンダナ バーヴァ パンダナ ジャガ ヴァーンダナ ヴァーンディ トマーイ  
**Khaṇḍana bhava-bandhana jaga-vandana vandi tomāy**  
切る・取り除く 世界 束縛 宇宙 敬礼する 私は あなたに

ジャイー スリー グル マハラ ジ キー ジャイ！  
**Jay Śhri Guru Maharāj ji ki jay!**  
万歳！偉大なる 師

### <賛歌集の訳>

「デデデ ランガ ランガ バンガ」と鳴る ムリダンガの優しい音に合わせて  
あなたの信者たちはアーラティであるあなたに歌をうたう。

ジャヤジャヤ、アーラティトマール、ハラハラ、アーラティトマール シヴァシヴァ、アーラティ  
トマール。

誉め称えよ、この世の束縛を断ち切る方、全人類の誉め称える方よ。偉大なる師よ、勝利あれ！

### <内容>

「デデデ ランガ ランガ バンガ」と鳴る ムリダンガの音に合わせて  
大勢の信者たちがあなたの賛歌を歌う。

万歳！万歳！シヴァ神のようなあなた！（シュリー・ラーマクリシュナ）

この世界の束縛から解放して下さるあなたに、私は敬礼します。偉大なる師よ、勝利あれ！

### <語句解説>

**Dhe dhe dhe laṅga raṅga bhanga** : ※1. デデデ ランガ ランガ バンガと鳴る太鼓のビート

**bāje aṅga saṅga mṛi danga** : ※2. ムリダンガの演奏

**Gāichhe** : ※3. 歌う

**chanda** : 神の賛歌

**bhakata** : 信者。バカタ＝バクタ (Bhakta)

**vṛinda** : たくさん。大勢。

**ārati** : アーラティ。聖なる火。ヒンドゥー教の寺院で毎日数回行われる火を使った儀式。

**tomār** : あなたの

**Jaya** : ※4. 万歳！勝利あれ！栄光あれ！＝Jay

**Hara** : シヴァ神 Śhiva

**Śhri** : 神や聖者に対する敬称。人に対しての Mr. など敬称にも使う。

**Guru** : 霊的指導者、導師。

## <注釈>

### ※1. Dhe dhe dhe laṅga raṅga bhanga

インドのアラティ（儀式）では色々な楽器を使って歌います。リズムを奏でるドラムにあたる楽器の一つがムリダンガです。そのビートの一つが **dhe dhe dhe dhe langa ranga** です。

タブラは2～3個の丸い太鼓で上からたたきますが、ムリダンガは横長の筒状の楽器で膝に乗せ、両脇の丸い面を叩きます。（マハーラージが叩くジェスチャーをする）

アラティの雰囲気をつくるために、ムリダンガやタンプーラ、オルガン、ハーモニウム、シンバル（マンジューラ）などたくさんの楽器を使います。

### ※2. báje aīga saīga mīi danga

バージェ：演奏する（動詞）。バジナ：ベンガル語で楽器の意味（名詞）。

### ※3. Gáichhe chanda bhakata-viinda áрати томár

**bhakata** バカタ：バクティから派生。バクティを実践する人がバクタ（バクタも同じ）。

**viinda** ヴリンダ：一杯。

「大勢の信者たちがあなたの賛歌を歌っています」の意味。

### ※4. Jay jay arati tomar! Hara hara arati tomar! Siva siva arati tomar!

万歳々々-アラティ-あなた ハラ-ハラ(シヴァのこと) シヴァ-シヴァ

**Jaya**：万歳。サンスクリットで **Jay** は **Victory**。(Victory to you, Success be to you)

**Hara**：Siva シヴァ神。ラーマクリシュナはシヴァのようだと歌います。

この賛歌は、シュリー・ラーマクリシュナのすべての性質は何かを説明しています。

### ◆なぜ賛歌を歌うのでしょうか？

1つは、賛歌を歌うことで、神様とつながっている状態になるからです。

もう1つは、歌いながらその言葉の意味を思い出すと、神様（ラーマクリシュナの歌ならラーマクリシュナを）をもっと深く理解することが出来るということです。ラーマクリシュナのことを思い出すと、ラーマクリシュナに対する愛が増えます。

そのような目的で、スワミ・ヴィヴェーカーナンダは、この歌を創りました。

## <神への信仰歌について>

・ **Hym**（ヒム）：朝に歌う曲。編成楽器がシンプルで静かな曲。

朝はとても静かな雰囲気なのでそれに合った静かな曲 **Hym** を歌う

※協会でも朝サンスクリット語の **Suprabhatam**（スップラバータム）という曲を歌います。

・ **Arati**（アラティ）：夕方に歌う曲。編成楽器が多くドラムなどリズム楽器も入る華やかな曲。

夕方は1日働いた後でとてもアクティブなので、活動的な雰囲気の曲を歌う。

※マンガラム・アラティ（朝の礼拝の歌）は短く、楽器はあまり使わず朝に歌います。

ガンガー・アラティ、シヴァ・アラティなど、インドでは夕方あちこちで神様のアラティが行われます。

・ Bhajan (バジャン) : 時間に関係なくいつでも歌います。

◆ どうしてアーラティは昼間に歌わないのでしょうか？

我々はいつも神様のことを思い出すことが必要なのですが普段は仕事等で出来ません。それで少なくとも朝と夕方の2回、神様を思い出す時間としてアーラティが必要です。

◆ どうして朝と夕方に歌うのでしょうか？

それは「昼夜の移り変わる時間」だからです。「夜明け」は日の出とともにだんだん明るくなり夜（暗闇）がなくなります。

「夕方」は逆に、日没とともに明るさが段々となくなっていきます。

太陽が昇ったり沈んだりする瞬間の時間帯は、静かで霊的实践のためにとても良いのです。

◆ 霊的实践のために大切な時間が4回あります。

求道者には、朝（日の出）、昼（12時）、夕方（日の入り）、真夜中（0時）と、一日に4回大切な時間があります。

しかし皆さんは、お昼は働いていて出来ませんし真夜中は寝ていて出来ません。

ですから少なくとも、毎日朝と夕方の2回は、坐って神様のことを思い出してください。