**ヒンドゥー教の伝統　マントラ**

2010年11月21日

逗子例会

スワーミー・メーダサーナンダによる講話

於・逗子協会

　「今日のテーマは、『ヒンズー教の伝統、マントラ』です。初めにマントラとは何かという定義をお話し、世界の様々な霊的伝統におけるマントラについて説明します。そして、ヒンドゥー教におけるマントラの様々な側面、マントラ実践の目的、マントラの種類や構成、神とのつながり、マントラの具体例、オームの説明、ガヤットリー・マントラ、マントラの選択、霊的イニシエーション、マントラを繰り返す必要性といつ何回唱えればよいか、マントラ実践の様々な方法、マントラと瞑想、マントラ実践の効果をそれぞれ説明します。

　霊的求道者には大きく二つのタイプがあります。一つ目のタイプは、イニシエーションを受けるのですがその目的がよく分からない、または目的が分かっていても時々混乱したり思い違いをしたりしてしまうという人です。そして、イニシエーションを受けてから時間の経過と共にだんだんやる気がなくなっていきます。もう一つのタイプは、イニシエーションは受けないのですが、マントラって何だろう、などと興味津々な人です。このタイプの人も思い違いをしていることが多々あります。実は、普段からこのような人たちを目にすることがあり、今日の講話のテーマにマントラを選んだのです。

**マントラの定義**

　初めに、マントラの定義を考えてみましょう。サンスクリットではこう定義されています。「Manonat trayate itimantraha」これは、「マントラを繰り返し繰り返し唱え、その意味を深く考えれば、結果として解脱を得ることができる」という意味です。解脱とは、束縛、執着からの解放を意味します。そして再びこの世に生まれてくることもなくなります。さらに、マントラは私たちを守ってくれ、世俗の海を渡らせてくれます。「manonat」とは何度も何度もマントラを唱えてマントラの意味を考えるということを表します。

「trayate」は救いや救済を意味します。マントラは神聖な公式で、日本語では「真言」と言われています。マントラという語は英語の辞書にも出ています。マントラは神聖な公式であると同時に、神秘的な公式でもあります。

　また、マントラは言葉で説明できないものでもあります。言葉を超越しているのです。言葉には限界があり、霊的なことはある点を超えると言葉を超越してしまいます。そして、マントラは神様のお住まいでもあります。私たちの家は木や石などの物質でできていますが、神様の家は神聖な言葉でできているのです。

**様々な伝統におけるマントラ**

　マントラは、世界の様々な宗教的伝統において見られます。仏教では非常に一般的です。例えば、「南無阿弥陀仏」の「南無」とは「ナモー」、つまり頭を下げるという意味です。神様は一人一人の中にいます。ですから、お寺で尊敬の印としてお釈迦様に頭を下げるのと同様に、人々にも頭を下げるのです。サンスクリットでは「ナマハ」と言います。次に「阿弥陀仏」ですが、これは「アミタバ」と「ブッダ」が合わさったものです。アミタバとは無限の光を意味します。「アミタ」とは「無限の」という意味で、「アバ」とは「ジョーティ」すなわち「霊的な光」という意味です。アミタバはお釈迦様、主ブッダの名前の一つです。「ブッダ」とは「目覚めた者」を意味します。私たちは目覚めている時でも霊的には眠っています。これは、私たちが霊的に無知であるためです。悟りの魂であるブッダは、霊的に目覚めている人なのです。これが南無阿弥陀仏の表す意味です。さあ、皆さんで南無阿弥陀仏を唱えましょう。（ここで、参加者全員で南無阿弥陀仏を唱和）　どの宗教にも神の御名を繰り返し唱えるという概念があります。キリスト教では二つのマントラがあります。「アヴェ・マリア（Ave Maria）」と「イエスよ、私を憐れみ給え（Jesus havemercy on me.）」です。憐れみ（mercy）とは恩寵を意味しています。では、「Jesus have mercy on me」を皆さんで唱えましょう。（ここで、参加者全員で繰り返し唱和）次は「Ave Maria」を唱えましょう。（ここで、参加者全員で繰り返し唱和）

　イスラム教では1日5回祈りを捧げます。また、ジャパムも実践します。先日私は京都に行き、小規模な宗教会議に出席しました。この会議では、仏教、スーフィズム、ヨーガの代表者らの対話が行われました。スーフィズムはイスラム教の中で最も自由な宗派で、ヒンドゥー教と似ている点が数多くあります。出席者はそれぞれの伝統について互いに話し合ったのですが、パキスタンから来ていたスーフィー（スーフィーズムの信仰者）は、スーフィズムの伝統で最も大切な霊的実践は神の御名を繰り返し唱えることであると言っていました。彼らの場合は「アッラー（Allah）」ですが、この伝統はヒンドゥー教と同じです。

　さて、この会議で参加者は皆一緒に食事をしました。私はパキスタンから来たスーフィーの僧侶らに、私たちが毎週日曜の朝、ヒンドゥー教の聖典だけでなく仏教のお釈迦様の教え、聖書、コーラン（ムハンマドの教え）を輪読すると話しました。彼らは、ヒンドゥー教のお寺でコーランを唱えるなんて信じられないと言って、大変驚いていました。私は、私たちが宗教の調和を信じ、信じていると言葉で言うだけでなく実践しているのだと説明しました。彼らはこれを聞いて喜んでいました。

**ヒンドゥー教の伝統**

　次に、ヒンドゥー教の伝統におけるマントラついてお話ししましょう。マントラの詠唱は大変古い伝統です。マントラには長いものと短いものがあり、長いものにはヴェーダのマントラ、短いものにはイニシエーションに用いられるタントラのマントラがあります。ヴェーダの中には数多くのマントラがあり、宗教儀式の際に神への供物として唱えられるマントラもあれば、平和のマントラと呼ばれるマントラもあります。さらに、神の本性について述べているガヤットリー・マントラもあります。そして、私たちの本当の性質についてのマントラ、すなわち「私はブラフマンである、私は絶対の真理である（Aham Brahmasmi）」というのもあります。

　マントラの種類は多岐にわたっています。ヴェーダのマントラには、根底をなす一つの原理であるブラフマンがあります。一方、タントラのマントラには二つの原理、プルシャ（Purusha）とプラクリティ（Prakriti）があり、最終的にこの二つは一つになります。

ビージャ・マントラと呼ばれるマントラがあります。ビージャとは種を意味しています。バンヤン（菩提樹）の木の種はとても小さいですが、その中には巨大なバンヤンになる可能性が秘められています。魂も、一つ一つが途方もない可能性を秘めています。あるウパニシャッドでは、たった一つ「オーム（Om）」のマントラだけをテーマに論じているものがあります。オームとは何か、どうやって実践し、実践からどんな結果が得られるのか、それだけを論じているのです。オームはビージャ・マントラ、種マントラの一つで、最も短いマントラです。このビージャ・マントラに神の御名を付け加えた、もう少し長いマントラがあります。例えば、「Gang Ganeshaya Namah」というのがありますが、「Gan」は種マントラ、「Ganesha」は神様の名前です。

　マントラを作ったのが誰なのかは分かっていませんが、実は、誰かが作り出したものではないのです。マントラは永遠に存在しています。破壊の時が来てもマントラはなくならず、ただその状態のみが変化します。精妙から粗大へ、粗大から精妙へと変化するだけなのです。マントラは永遠で、聖者のハートの中にだけ現れます。聖者は、誰が作り出したわけではない、ただ自らのハートにあるマントラを繰り返し唱えることで、神を悟り解脱を遂げたのです。

　マントラの中には神の御名が含まれているものがあります。なぜでしょうか。それは、名前と形は離れることができないからです。名と形は同じ現象の一部なのです。例えば、誰かの名前を思い浮かべてみると、その人の姿も一緒に頭に浮かんできますね。同様に、神様の名前も神様自身と離れることはできません。神と神の御名は同一なのです。こんな話があります。シュリー・クリシュナの妻たちがクリシュナの重さを量ろうとしました。天秤の一方にクリシュナを乗せ、もう一方には金（きん）をどんどん積んでいきました。しかし、金を積めば積むほどクリシュナは重くなっていきました。そこで妻たちはトゥルシーの葉（神聖だと考えられている）にクリシュナの名を書き、金を天秤から降ろして代わりに葉を乗せました。すると、天秤は釣り合ったのです。

　この話は、神の御名は神そのものに等しいことを示しています。私たちが神様の名を唱えれば、神様は聞いています。すぐに姿を現さなくとも、神様はずっと聞いていらっしゃるのです。神様はアリの足音でさえ聞こえるのですから。小さな声で、あるいは心の中で神の御名を唱えれば、必ず神に聞こえます。神と神の御名は、本性も性質も力も同一です。神が神聖で清らかであるように、神のマントラも神聖で清らかです。ですから、信仰心を持ってマントラを唱えれば、神は聞いて下さいます。

　言葉には力があります。もし誰かに「君は頭がいいね」と言われたら嬉しくなるでしょうし、「バカ」と言われれば腹が立つでしょう。このように、言葉は単なる音ではなく、特別な力を持っているのです。特にマントラの場合、神秘的な力があります。私たちは、ただマントラを強く信じればいいのです。

**マントラの種類**

　マントラには様々な目的があります。あるマントラは世俗的で利己的な願いを叶えることを目的としており、これを唱えると富と快楽を得ることができます。もっと次元の高いマントラには平和のマントラがあります。例えば「オーム、サハナヴァヴァトゥ（Om SahanaVavatu）」は、最後に平和（shanti）を3回唱えます。一つ目のshantiは自然を司る神様の平和のため、二つ目のshantiは私たち自身のため、三つ目のshantiは生きとし生けるもののために唱えます。また、道徳的、霊的なマントラもあり、これを唱えると心が浄まると共に神を悟ることができます。イニシエーションに使われるマントラも同様の目的があります。

　マントラの一つであるオームは普遍的なマントラで、キリスト教の「アーメン（amen）」に当たります。アーメンはオームが変化したもので、オームはすべての言語、すべての音の源になっています。オームは、アー（a）、ウー（u）、マ（ma）の三つの音節からできています。「アー」は最も自然に出てくる音です。アーの音から舌を後方へ丸めていくと「ウー」の音になります。そして唇を使って音を出すと「マ」の音が出ます。どの言語でもこの三つの音は同じように発音します。アーは創造の神を表し、ウーは維持の神を、マは破壊の神を表します。また、アーは地球の象徴、ウーは天国、マはその間の場所を表します。さらに、アーは目覚めている状態、ウーは夢を見ている状態、マは眠っている状態を表します。これら三つの音が一緒になって一つの音、オーム（Aum まはたOm）となると、絶対の真理、トゥリヤ（turiya）、超越を意味します。オームは神聖であり、ヒンドゥー教の儀式、勉強、祈りなどの際には常に使われます。オームは神聖な音であるため、様々なマントラがオームで始まりオームで終わります。

　霊的なマントラの一つにガヤットリー・マントラがあります。これは非常に有名で、次のような意味があります。「絶対なる存在の栄光の光を私たちは瞑想します。天や地やその他のあらゆる創造物を生み出したこの光が、私たちの心とハートを照らし、私たちの力を導いて下さいますように」

**マントラを繰り返し唱える**

　マントラはなぜ繰り返し唱える必要があるのでしょうか。元日に神社にお参りに行きお祈りすればもう十分ではないのでしょうか。私たちの心は世俗的で、世俗のことに関心を持つ傾向があります。つまり、大部分がラジャスとタマスで、サットワはごくわずかです。心の性質を変えて霊性を高めようとしても一晩でそうなれるわけではありません。定期的に繰り返しマントラを唱えて始めて可能となるのです。そうすれば、霊的な波長を吸収してサットワの性質が強くなります。

　私たちが世俗的な心であるのは、今世でも前世でも世俗的なことばかり考えていたから、つまり自らが原因なのです。ですから、変わりたいのであれば今から神聖なことをいつも考えるようにすればいいのです。それには、マントラを唱えることが大変効果的です。たまに1回唱えただけでは、世俗的な心に印象づけることができないので、できる限りマントラを繰り返す必要があるのです。私たち僧侶は、イニシエーションを受けるとグルから朝晩最低108回ずつマントラを唱えるように言われ、そうすることを誓います。そしてこれまで、否応なしにずっとそうしてきました。でもそれだけでは十分ではないのです。例えば、マントラを唱えながらもつい他のこと、例えば今日の予定などについて考えてしまうことがあります。ですから、決まった時間にだけ唱えるのではなく機会がある毎

に唱えるようにするといいでしょう。例えば、通勤中や部屋の掃除をしている時などです。マントラは集中しながら常に唱え続ける必要があります。

　マントラはなぜ108回唱えるように言われているのでしょうか。それは、108が神聖な数字、神秘の数字だからです。100は全体のシンボルで、5は、土、水、非、風、アーカーシャの5要素を表します。残りの3つは、自我、太陽、月を意味しています。108を数えるのに数珠を使ってもいいでしょう。またマントラの唱え方もいくつかあり、小声で唱える、声を出さずに舌や口を動かすだけにする、心の中で唱える、などがあります。最も良いのは心の中で行うことです。唱えているところを人に見せない方がいいですし、この方法であればいつでもどこでも唱えることができます。声を出さずに口や舌を動かすだけという方法だと、唱えながらも心は他のことを考えている場合があります。でも、心の中で唱えれば、心があれこれ考え事をすることがなくなり、気が散ってもすぐにまた集中することができます。集団でマントラを唱えると、神聖な雰囲気が醸し出されそれを自分で感じることができるので、大変良いです。では、皆さんで唱えましょう。目を閉じてオームを唱えましょう。（ここで、参加者全員で繰り返し唱和）

**ジャパム**

　ジャパムを行うのはいつがいいのでしょうか。早朝、夕方、真夜中、そしてお昼頃です。また都合のいい時にいつでも行うことができます。歩きながら、料理や掃除をしながら、お風呂で、電車の中で、などいつでもいいのです。そうすれば世俗的なことを考えなくなり神様につながっていることができます。先ほど言ったように、神と神の御名は同一ですから。ジャパムを通じて神と親しい関係になり神の存在を感じるようになります。

　瞑想中にジャパムを行うのが良いとよく言われますが、これには大きな効果があります。背筋を伸ばして目を閉じ、集中しながらマントラをゆっくりはっきり唱えます。ラーマクリシュナのマントラを唱えるのであれば、ラーマクリシュナの姿を心に浮かべながらすると良いでしょう。お釈迦様やシヴァの場合も同じように行うことができます。形のない神を瞑想するのであれば、絶対の真理のシンボルである「オーム」を唱えると良いでしょう。

　次に、どのマントラにするか決める必要があります。マントラには、シヴァ、ヴィシュヌ、クリシュナなど様々なものがあり、どれを選べばよいのか分からなくなりがちです。ここに霊的な師、すなわちグルの重要性があるのです。グルがいれば、グルにマントラを決めてもらうことができるからです。マントラを授かる儀式はヒンドゥー教の伝統では一般に「ディクシャー（diksha）」と呼ばれており、これはキリスト教の洗礼式（baptism）に当たります。イニシエーションでマントラを授かると、グルはマントラと一緒に神聖な力、神秘的な力も授けてくれます。本やCDからではこのような力を得ることはできませんし、自分でマントラを選んだ場合も同様です。グルから授かるマントラは通常、「シッダ（siddha）」マントラで、このマントラを着実に唱え続けることで真理を悟ることができます。また、このマントラの持つ神秘的な力は、グルからグルへと受け継がれてきたものなのです。

**グル**

　グルからマントラをもらうもう一つの利点は、このマントラで本当にいいのかと迷う必要がなくなることです。マントラがグルから授かったものでない場合、数ヶ月経って霊的な進歩が何も感じられないとマントラを変え、さらに数ヶ月後また変える、というようなことが起きる可能性があります。正式に認められているグルからマントラを授かれば、このような迷いや疑念が生じることはなくなります。

　グルはガイド、案内役です。山を登る時や大きな森を歩くには、道をよく知っていて実際に歩いた経験のあるガイドが必要です。同様に、霊性の道について詳しい知識を持つグルからイニシエーションを受けることが必要なのです。そして、もらったマントラは決して勝手に変えてはいけません。マントラに何か問題あれば、グルに相談しましょう。ただし、本当のグルは神様です。人間のグルは媒介であり、パイプのようなものです。サンフランシスコのラーマクリシュナ・ミッションの会長を務めていたスワーミー・アショカナンダジは霊性について啓蒙的な素晴らしい講話をたくさんしていますが、霊性の師として厳しい方でした。ある時、アショカナンダジがある弟子のことを怒りました。弟子は驚いて、グルが弟子に本当に腹を立てることがあるのかと尋ねました。アショカナンダジはこう答えました。「人間のグルは怒ることがあるが、グルの中にいる本当のグルである神様は決して怒らないよ。神様は自分の信者をいつでも愛しているのだ…」

**イニシエーション**

　イニシエーションについて、ためらいや誤解のある人がいます。また、イニシエーションは良いものであると知ってはいるが、急いで受けなくとも年を取ってからでいいと考えている人もいます。あるいは、イニシエーションを受けると自由がなくなると誤解している人もいます。本当は若いうちに受けるのが最も良いのです。長期間真剣に実践して初めて大きな成果が得られるわけですから、精神的にも肉体的にも元気な時に始めるがいいのです。

　イニシエーションを受ける信者は、およそ5種類に分けられます。一つ目はマントラをもらってもやがて忘れてしまう人です。中には自分のグルの名前さえ忘れてしまう人がいます。以前私はインドの田舎である人に出会いました。私がラーマクリシュナ・ミッションの者だと言うと、その男性はラーマクリシュナ・ミッションからイニシエーションを受けたと言うので、グルは誰かと尋ねてみました。男性は「ブテシャ・バブ‐です」と答えただけでした。本当はスワーミー・ブテシャーナンダジという名前だったのですが、男性は自分のグルの名を忘れてしまったのです。二つ目のタイプは、病気の治癒や家族の幸せなど、世俗的な目的でイニシエーションを受ける人です。このタイプの人は、そういう願いが満たされないと、やめてしまいます。三つ目は真剣でない人。マントラを何度も繰り返すことをせず、できるだけ早く終わらせようとします。四つ目は真剣だが我慢の足りない人。実践する気持ちはあるのですが継続できません。五つ目は心に強い信念を持ち真剣に我慢強く行う人。これが最も良いタイプです。

**ゆっくりと着実に**

　「桃栗三年柿八年」と言います。マンゴーは実が付くまで15年かかります。マントラも実を結ぶには長い時間がかかりますが、真剣に続ければ必ず結果が出ます。実践を着実に続けることで内なる平和を得ることができます。ハートが浄まるのです。そして、人や物に対する理解が高まり、神への愛が深まります。これらの効果は時間と共に得られ、遂には解脱の道を歩んで行くことになるのです。

　マントラを唱えると、否定的な考えや無駄な考え、危険な考えを止めることができます。また、挑発や誘惑を受けた時にマントラを唱えれば心が静まります。マントラがサーモスタットのような働きをするのです。いざというときにマントラが出てくるようになるには、常にジャパムを実践しておく必要があります。そうでないと、必要な時にすぐに出てきません。ジャパムをいつも実践していると心が浄まり神への愛が育まれ、神様と親しくなることができるのです。

　悟りは突然開くわけではありません。解脱の道は少しずつ進む必要があります。お金があればインスタント・コーヒーを買うことができますが、インスタント・サマーディーはないのです。霊性の道はゆっくりと着実に進まねばなりませんが、それにはマントラが大変役立つのです。霊性の道には高飛びも幅跳びもなく、ただただひたすら歩いて行くしかないのです。これが「マントラ・サーダナー」、マントラ実践の秘訣です。