# 神様の名前の力

### 2013年4月21日

### 逗子例会

### スワーミー・メダサーナンダによる講話

### 於・逗子協会

今日のテーマは神様の信者にとっては大切なことですが、神様を信じていない人にとっては関係ないように思えるかもしれません。神様の名前とは単語、言葉であり、言葉とは発せられる音、音声です。私たちは「は」「ひ」「ほ」など意味のない音を発することもできますが、普通、考えを伝えるために音声を用います。

## 音とは何か

聖書には、宇宙の創造はロゴス（Logos、神の言葉）によって行われたと書いてあります。ヒンドゥー教の聖典には、シャブダ（shabda、音）はブラフマンであると書いてあります。エーテル（アーカーシャ）は他の要素の源となる第一の要素ですが、このエーテルの特徴は音です。主は、最初に「アーカーシャ」として自身を表され、その後、火、風、水、土となって現れたのです。この点は、聖書のロゴスの概念と大変よく似ています。

では、単なる音から言葉としての音声へとどうやって変化するのでしょうか。言葉が最初どのように生成されたのかは誰にも分かりませんが、音が個々の単語を形成し、単語一つ一つにそれぞれ意味があることは皆知っています。これはすべての言語に共通していることで、どの言語の場合も、私たちは訓練を通じて言葉を習得します。文化によって、言葉の表現法が異なるからです。そして、別の単語を組み合わせて新しい単語や意味を作ることもできます。また、言葉が音として発せられる時、言葉とその意味とを切り離すことはできません。言葉を聞けば、特定のイメージが浮かびます。

## 言葉

そのような意味において、「愛」という言葉を言うと、何かしらのイメージが浮かびます。母親が子供にキスしているところ、友達同士が抱き合っているところ、などです。そのようなイメージは意識して浮かべる場合もあれば無意識に浮かぶこともありますが、こうしたイメージと共に感情もわき起こります。同様に、「暴力」や「殺人」という言葉を口にすれば、その言葉の持つイメージや感情が生じるのです。「愛」も「殺人」も単なる音ですが、イメージは異なります。このように、言葉の力を借りて私たちは互いに考えを伝え合っています。失礼な言葉を一言口にしただけで、長年の人間関係を終わらせることがありますし、軽率な言葉一つが離婚の原因となることもあります。

言葉にはそれ程大きな力があるのです。普通の生活の中で私たちは言葉の持つ力を知っていますから、今日こうして神様の名前の力について話していることが理解できるでしょう。私は、子供の頃ケンカをしていて「ボカ（boka）」というベンガル語をよく使いました。これは「バカ」という意味なのですが、友達同士でこの言葉を使ってもたいしたことはありません。ところが、この語と同じ意味である「idiot」という英語を使うと、途端に相手はひどく怒りました。面白いことに、この二つの言葉の意味はほぼ同じなのですが、言葉の持つ重みが明らかに違うのです。

## 名前

私たちはあらゆるものに名前をつけます。今私の目の前に「マイク」があり、「テーブル」があり、私たちは「部屋」にいます。このように特定のものに特定の名前をつけるは、名前がないとそれぞれを区別することができないからです。何かを意味するには、それを表す語が必要です。時には「これ」とか「あれ」などといった言葉を使うこともありますが、近くにあるものをすべて「これ」と呼び、遠くにあるものをすべて「あれ」で済ますことはできません。このような言葉だけでは十分に意味を伝えることができないのです。

人に対しても同じことが言えます。「男性」「女性」「男の子」「女の子」などの言葉はよく使われますが十分ではありません。また「男性」「女性」の前に例えば「若い」という言葉を付けて使うこともありますが、これでもやはり十分ではなく、特定の名前が必要です。だから私たちには皆名前が必要で、名前が付いているのです。そうでなければ十分に意思の疎通を図ることができないでしょう。名前を言えばその人のイメージが浮かびます。

子供が生まれると、親は名前を付けて他者と区別します。最初、子供はその名前が自分のことなのだという意識はまだありませんが、周囲の人はその名前でその子供を認識します。子供は成長するに従い、だんだんとその名前が自分のことなのだと認識するようになります。これは双方向の認識です。私は私の名前で自分を認識し、他人も私の名前で私を認識します。こうして私たちは互いに交流するのです。

自分と自分の名前はとても強く結びついているので、例えば新聞に自分の名前が出ると大変うれしく感じます。名前を広めたり宣伝したりするために多額のお金を使っている人もおり、これが名声欲です。誰でも、自分の名前はよいことで有名になってほしいと思っており、否定的な話題に上らないように気をつけます。このように、批判でも賞賛でも注目の対象は名前です。命の危険を冒すことになっても名前を残すことができるのなら冒険に出ることもあります。実際の人よりもその名前の方が重要になることがあるため、そのために命を犠牲にすることをいとわない人もいるのです。

## 名前とイメージ

では、「神様」という言葉と、神様の様々な名前やそれが信者に与える影響について考えてみましょう。言語や伝統文化がいろいろある中で、「神様」を表す言葉もいろいろです。例えば、サンスクリットでは「イシュワラ（Ishvara）」や「バガヴァーン（Bhagavan）」、日本語では「神様」、英語では「ゴッド（God）」、アラビア語では「アッラー（Allah）」と言います。

私たちがこれらの言葉を発する時、心の中には何かしらのイメージが浮かび印象が残ります。特に神様を信ずる者、信者にははっきりと印象が残るものです。もし「人間」とか「動物」といった言葉を口にすれば、人間や動物のイメージが浮かびます。「神様」と言えば、「動物」と言った時と同じイメージは浮かびませんね。

では、神様の名前を繰り返し唱えたらどんな印象が浮かぶでしょうか。神様、神様、神様。アッラー、アッラー、アッラー。また、神様の様々な面や形を表す名前についても考えてみましょう。ご存知の通り、ヒンドゥー教には何百万という神様、女神様がいます。人気がある神様は、シヴァ、ヴィシュヌ、ガネーシャ、ドゥルガ、カーリです。最近日本では特にガネーシャの人気が出ています。面白いことに、最近私が出席したヨーガ・セミナーでは、シルシャーサナ（頭立ち）のポーズをとったガネーシャのイメージがありました。

とにかく、神様や女神様はたくさんいて、たくさん名前を持っています。時には十通り、百通り、千通りの名前があります。南インドのヒンドゥー教徒が行う霊的修行の一つに、「サハスラナーマ」すなわちヴィシュヌの千の名前を音楽に合わせてただ唱えるというものがあります。同じことをドゥルガ女神の千の名前で行うこともあります。また、神の化身、アヴァターラの御名を唱えるという宗教的伝統もあり、例えばクリシュナの名、ブッダの名、イエスの名、シュリー・ラーマクリシュナの名をそれぞれ唱えるのです。インドのいろいろなヒンドゥー寺院を訪ねると、信仰心と熱意を込めて神様の名前をひたすら唱える声が聞こえてくるでしょう。

このように神様には様々な名前があります。いろいろな神様に名前があり、一人の神様にもたくさんの名前があり、さらに神様の化身の名前があります。興味深いことに、ヒンドゥー教ではたくさんの神様も同じ一人の神様の異なる表れにすぎません。ヒンドゥー教には神様や女神様がたくさんいると思っている人が多いのですが、実はこうした神々はすべて一人の神様の異なる姿なのです。この点が神道との違いです。神道でも神様や女神様がたくさんいますが、これらがすべて一人の神様の異なる表れであるという概念はありません。

## 聖音

神様に名前がある一方、神様は聖音（mystic syllable）としても表れます。オーム（Om）はヴェーダの聖音の一つで、タントラには数多くの聖音があります。タントラの聖音をホーマ（護摩）の儀式で聞いた方もいるでしょう。たとえば「フリム（Hrim）」は母神を表します。

このような聖音はどのようにして生まれたのでしょうか。オームは聖者のハートの中に現れました。先ほど、神様は音という要素でこの宇宙を創造したとお話ししました。音の基礎にはアー（ah）、ウ（u）、マ（ma）の三つがありますが、これらが組み合わさって「オーム」ができています。ヴェーダによると、神様はこの宇宙をオームで創造されました。ですからオームはすべての音の根源なのです。人間の言語だけでなく自然界のすべての音はオームに源があるのです。

さて、このオームをどうして知ることになったかですが、最初、深く瞑想している聖者のハートに現れました。サンスクリットの「アナーハタ・ドゥワニ（Anāhata Dhvani）」は、一般に音は物質に源があるという意味です。たとえば、私の前にあるテーブルをたたくと音がします。私が話すとき、物理的な力で震える声帯を空気が通り、様々な形の口を通って、人間の言葉として聞こえるのです。しかし、オームの源は物質ではありません。

同じことがタントラの聖音にも言えます。火の回りに座っていて言葉が浮かんだわけではありません。たとえば、聖者が深く母神を瞑想しているとき、自身の内部の奥深くから「フリム」という音が聞こえてきたのです。これらは神様と結びつきのある音であり、聖音なのです。

## 繰り返し唱える伝統

どの国や地域にも、神様の名前を繰り返し唱えるという伝統があります。すべての宗教には、儀式や祈り、瞑想、神様の名前を繰り返し唱える、識別する、など様々な霊的実践があり、これらの様々な組合せや表し方があります。しかし、これらすべてがどの宗教でも行われているというわけではありません。たとえば、瞑想はキリスト教やイスラム教では実践されません。しかし、神様の名前を繰り返し唱える伝統は、ほぼすべての宗教の中に存在します。ヒンドゥー教では、有形の神様、無形の神様、神の化身らの名前がたくさんあることをお話ししました。仏教の場合禅宗に瞑想の実践が見られますが、日蓮宗では聖句を長時間唱えるだけですし、ヒンドゥー教にも聖句の詠唱は見られます。このように、神様の名前を繰り返すことはどこでも伝統的に行っており、違いは繰り返されるその名前だけです。

## 人生の目的

このように神様の名前を唱えることは、単なる儀式的行為すなわち模倣なのでしょうか、それとも何か目的があるのでしょうか。もちろん、これは深い意味のある意義あることです。また、唱える人に大きな影響も与えます。ここが私のお話ししたいところです。ホーリー・マザー　シュリー・サーラダー・デーヴィーはよく、「Japat siddhi! Japat siddhi! Japat siddhi!」とおっしゃっていました。これは、ジャパを実践しただけで人は霊的生活の目的を実現できるのだという意味です。では、霊的生活の目的とは何でしょうか。

私たちは僧侶になる前から時折『ラーマクリシュナの福音』を学んでいましたし、これまで長年学び続けています。若い頃、私はシュリー・ラーマクリシュナのおっしゃった「人生の目的は神を悟ることである」という言葉にずっと違和感がありました。若い時は皆「神を悟ることがなぜ人生の目的なのか」と考えるものです。学者や作家になって名声を得ることや、頑張って出世してお金持ちになることが人生の目的でないのはなぜなのでしょうか。素晴らしい発見を成し遂げるのではなく、神を悟ることがなぜ人生の目的なのでしょう。

長年にわたり僧侶を務めた今、私は「そうだ、シュリー・ラーマクリシュナのおっしゃったことはもっともだ」と感じています。それは、誰もが持続する喜びや平安を求めているのが分かったからです。もし今、「この中に、持続する喜びや平安がほしくないという人はいますか」と尋ねたら、誰もいないということは分かっています。私たちは皆、それを得ようといろいろな方法を試すのですが、うまくいきません。結局、真理や神様を悟る以外に持続する喜びや平安を得ることはできないのだと理解するのです。

ウパニシャッドには次のような思想が述べられています。

「おお、不死のこどもらよ、聞きなさい。

あなたたちに伝えることがある。

死や苦しみ克服したいのなら、真理を知らねばならない

ブラフマンを知らねばならない」

「至高の実在を知らずして

死に打ち勝つことはできない。

他に方法はない。なぜならこれが唯一の方法だから」

このような理由から、シュリー・ラーマクリシュナは人生の目的が神様を悟ることであるとおっしゃったのです。それを神様と呼ぼうと真理と呼ぼうと、あるいは私たちの真の性質すなわちアートマンと呼ぼうと違いはありません。これらの性質はすべて「サチダーナンダ」すなわち絶対の至福、絶対の存在、絶対の意識であり、これを悟らない限り私たちは永遠の喜びも至福も得られないのです。

この理由はいたって単純明快で論理的です。世俗のものは有限で一時的ですから永遠のものを生み出すことはできません。世俗のものがいったいどうやって永遠の喜びや幸福を生むことができるでしょう。しかしどういうわけか、私たちはそれが見つかると期待します。これこそが人生最大の皮肉であり悲劇なのです。死は必ず訪れ、それまでに果たせないことは必ずあります。富や名声をどれほど得ようと関係ありません。世界で最も多くを得た人でさえ死を迎えるときには成し得なかったこと、果たせなかったことが残っているのです。それは間違いなく、神様、すなわち真我を悟ることです。

## ジャパと罪

ジャパ（japa）とは神様の名前を繰り返すことです。ジャパは神様を悟るのに役立ちます。興味深いことに、サンスクリットでジャパという言葉の起源を調べてみると、その意味にたどり着きます。ある説によると、ジャパは「（言葉を）発する」を意味する動詞の「jap」から来ているとのことです。別の説では「ja」と「pa」がそれぞれ「janamanāshaka（ジャナマナーシャカ）」と「pāpanāshaka（パパナーシャカ）」を起源としていると言われています。janamanāshakaは輪廻の輪を終わらせるという意味で、nashaka（ナーシャカ）は「破壊する」を意味します。pāpanāshakaは「すべての罪を打ち壊す」という意味です。

私たちは皆、安定し永遠に続く喜びと平安を求めているでしょう。しかし、世俗的な欲望があると、それを満たしたいと考えます。ところが、一生の間にすべての欲望を満たすことはできないので、再び生まれてこなければならないのです。生きている限り、私たちにはわずかな喜びとたくさんの苦しみがあります。人間は、そのわずかな喜びが続くことを期待しながら生きるのです。たくさんの苦しみがあるのに、わずかな喜びを期待するのです。こうして人間として生まれて来た以上、苦しみはつきものです。そして、世俗的な享楽を求める気持ちがある間は、何度でも生まれてこなければなりません。こうして輪廻転生は止むことができないのです。しかし、ジャパを実践すればこの輪廻を終わらせることができます。

さて、「pāpa（パーパ）」すなわち罪とは何でしょうか。スワーミー・ヴィヴェーカーナンダ（スワーミージ）の美しい定義によると、肉体や心、精神を狭めて弱らせるものは何でも罪です。自分の生活においてこのように考えてみると、この定義はまさに当てはまっているでしょう。では、その源は何でしょうか。欲望です。欲望があるから、私たちは五感や心をコントロールできずに六つの否定的感情のなすがままになってしまうのです。六つの否定的感情とは、カーマ（kama、肉欲）、クローダ（krodha、怒り）、ローバ（lobha、欲）、モーハ（moha、執着）、マーダ（mada、高慢）、マトサーリヤ（matsarya、嫉妬）です。私たちの欲望は、これら六つの否定的衝動を増大させます。これらの衝動も、コントロールが難しい上にますます激しくなります。そして私たちは、自覚しているいないにかかわらず罪を犯すのです。こうやって過去世でも多くの罪を犯し、今世でも罪を犯し続けるのです。もちろん、善い行いもし善いカルマも生みますが、割合から言うと罪の方が多いのではないでしょうか。

## 神様の名前は浄めて守ってくださる

さて、私たちの課題は、悪いカルマから生じる罪を取り除くことです。日々行為を為し新たに悪いカルマを作っていると思われるのに、どうやって過去の悪いカルマを浄めることができるのでしょうか。私たちは、蓄積したカルマをどうにかしながら、毎日のカルマに気をつけて未来にマイナスのカルマを作らないようにしないといけないのです。これは、純粋になるために受け入れねばならない課題です。純粋にならないと、真理を知ることはできません。聖書に、「心の清い人々は、幸いである、その人たちは神の国に入るであろう」とあります。私たちは、神様の名前を繰り返すジャパを実践することで罪から自由になることができます。これまでに重ねた罪、毎日の罪から自由になり、罪を重ねることを止められるのです。

これはなぜでしょう。神様は純粋です。神様と同義である神様の名前も純粋です。ですから、神様の名前を繰り返して唱えれば唱える程、私たちはより純粋になるのです。もしインクの瓶をきれいにして他の目的に使いたかったら、汚い水で洗うでしょうか、それともきれいな水ですすぐでしょうか。2、3回洗ったくらいではインクの瓶はきれいになりません。私たちは、心のインク瓶をきれいな水で洗い続けなければなりません。このきれいな水が神様の名前です。ベンガル語の詩に、「信仰心を以て神様の名前を一度唱えるだけで、人が犯す以上の罪を取り除いてくれる」というものがあります。同様の詩はたくさんあり、どれもみな神様の名前の与える影響の大きさを物語っています。

「神」という言葉は「男」や「女」と同じような言葉で、「シヴァ」「ドゥルガ」「クリシュナ」「ブッダ」という名前は「トム」とか「ハリー」などの名前と同じようなものだと思う人もいるでしょう。しかし、同じではないのです。神様や神様の名前はとてつもない可能性を秘めています。たとえば、荒れ果てた古い家を貫いて木が生えているのを見たことはありませんか。この木も、元はほんの小さな種でした。小さな種は風に運ばれたり鳥のフンに混ざって落ちたりして、そこに来たのかもしれません。そして土の中に根を張って、やがてコンクリートを破り、建物にひびを入れ砕きながら伸びてきたのです。小さな弱い種には、このような大きな力が秘められているのです。

湯布院のサットサンガに行った時のことです。茂みに沿った道を皆で散歩していると、厚いコンクリート敷きの所がありました。このコンクリートの板はどれも平らに並んでいたのですが、一枚だけ斜めになっていました。誰かがつまずくといけないと思い、私はそれを平らにしようとしたのですが、うまくできません。一緒にいた信者の方々は、私が何をしているのだろうかと思ってすぐに集まってきました。皆で力を合わせてそのコンクリートの板を持ち上げてみると、何とその下にはタケノコが生えていてコンクリートを押し上げていたのです。小さなタケノコに何と大きな力があるのでしょう。私はコンクリートを持ち上げるのに一人ではできなかったというのに。神様の名前も同じです。取るに足らない小さなものではありません。大きな力があるのです。とてつもない可能性を秘めているのです。信仰心と共にジャパを実践すれば、長い目で見ればそれは「janamanāshaka（ジャナマナーシャカ）」と「pāpanāshaka（パパナーシャカ）」の効果をもたらすのです。私たちは罪を償い、最後には輪廻の繰り返しを終わらせることができるのです。

さらに、快楽への欲望も減ります。神様の名前を唱えたいと思うようになると、神様への愛が育まれ、この世の一時的なものへの愛は弱まります。皆さんはこう言うかもしれません。「ええ、私はテレビが大好き、寿司も大好き、洋服も、家も、家族や親戚も、神様も大好きです！」これは本当の意味での「神様への愛」ではありません。愛ではなく、ただ「好き」なだけです。

もっと正確に言えば、皆さんは神様が好きで家族のことをもっと愛しています。私たちには好きなことがたくさんあって、神様もその一つ。しかしそれは「神様への愛」ではありません。神様への愛が大きくなると、世俗的なことを享受したいという欲望が大切ではなくなり、やがてその欲望は止みます。世俗のことを必ずしも捨てる必要はなく、新たな考え方をすればいいのです。物事や人間関係を違う角度で見るのです。新しい見方をするのは難しいものですが、非常に効果的です。生活の中のすべてを、すなわち、あなたに関係のある人々、あなたの所有物、あなたの仕事、あなたの欲望をすべて、神様で結びつけるのです。言い換えれば、毎日の生活を霊的にして霊性を深めるのです。

さらに、危険にさらされている時、神様の名前が私たちを助けてくれます。たとえば、挑発や誘惑に直面した時、生命に危険が及んでいる時などです。ジャパの実践が習慣になっていれば、ジャパは私たちにこうした状況を乗り越えさせてくれます。逆境に置かれると、私たちの心がジャパをし始めるのです。これを「ジャパスタット」と呼びましょう。冷蔵庫には「サーモスタット」があり、温度が上がると冷却が始まる仕掛けになっています。同じように、私たちもジャパを実践して、生活の中に「ジャパスタット」のシステムを確立するのです。ジャパは神様の助けを呼んでくれます。ジャパは神様と私たちを結びつけてくれます。倒れた時、問題が起きた時、たとえばホーリー・マザーの名前を信仰心を以て心から繰り返せば、マザーが助けを送ってくれます。多くの人たちがこうすることで実際に助けられていますし、もちろん私も助けてもらったことがあります。

## 心のコントロール

これは本当です。神様の名前を繰り返し唱える実践をすれば、心が落ち着いて静かになります。誰でも、問題は心のコントロールにあるのです。それには、神様の名前をとなえることが最も簡単で最もよい方法です。私たちは好ましくないサムスカーラ（心の印象）を心の奥深くに持っていることがあります。これが人生の中に何度も何度も問題を生じさせるのです。どうやればこれを変えられるでしょうか。神様の名前を繰り返しとなえることが、その方法の一つです。神様の恩寵により、やがてそのようなサムスカーラが消えていきます。

だからホーリー・マザーやスワーミー・ブラマーナンダジーはジャパを非常に重視し、瞑想にそれほど重きを置かなかったのです。ギャーナ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガ、カルマ・ヨーガに加えて、ブラマーナンダジーはサハジャ・ヨーガ（Sahaja Yoga、シンプルな／簡単なヨーガ）という言葉を作り出しました。誰もが何時間も座り続けて瞑想できるわけではありません。私たちは仕事や家庭の義務があったり、忙しかったり、そして何よりも肉体意識がとても強いのです。

## 必要条件

ですから、このような現代には、ブラマーナンダジーのおっしゃったサハジャ・ヨーガ、すなわちジャパが最もよいでしょう。時間も場所も決める必要はなく、着ているものや状況も選びません。いつでも、どこでも、誰にでもできる霊的実践で、必要なものは四つ、信仰心と集中力、忍耐力、できる限り繰り返すことです。神様の名前にはとてつもない力があることを信じてください。「私を浄め、心のコントロールができるようになり、輪廻の輪を終わらせてくれる。神様を悟ることができる」こう信じることが必要です。

集中力も大切です。マントラを繰り返しながら心があちこちをさまよっていては、大した効果はありません。ある程度の集中が必要です。車の運転中はジャパにあまり集中しない方がよいでしょう。しかし、何もせず座っているのであれば集中できます。常識を働かせてください。たとえば機械を動かしながらであれば、心の一部でジャパを行ってください。

忍耐力も必要です。今日種を植えて、明日木になって、あさってつぼみがついて、4日目には実を収穫できる、などということはありません。神様の名前を数回唱えたからすごい結果が得られるとは考えないでください。忍耐が必要なのです。一方、非常に大きな信仰心があれば、一度神様の名前を唱えただけで自由を得ることもあり得ます。もちろん、これは理想的なケースです。

初めは大した信仰心もなく集中もせず神様の名前を繰り返しても、それでも効果はあるのです。シュリー・ラーマクリシュナがおっしゃったように、ガンガーに沐浴しに行っても、ガンガーのほとりを歩いていて川に落ちても、どちらもガンガーで沐浴することになります。しかし霊的実践は、自発的な気持ちから行うことが最良です。ですから、信仰心を以て、集中し、忍耐強く、できるだけ多く実践するのが最もよいのです。

実践する時は、多少なりとも識別することが必要です。識別せずにジャパを行うことは、水の漏れる栓をしてお風呂に水を張るのと一緒です。20分後に戻って来てお風呂に入ろうとすると、浴槽は空っぽです。神様の名前を唱える時は、欲望をコントロールしてください。そうしないと効果はありません。このように、欲望をコントロールすることは大切で、ジャパの効果を出すのに役立ちます。

## ジャパの方法

ジャパの実践には三つのやり方があります。声に出して繰り返し唱えるヴァーチカ（Vātchika）、唇は動かすけれど声に出さないウパムシュ（Upamshu）、そして心の中で唱えるマーナシカ（Mānasika）です。これら三つの中でマーナシカ・ジャパが最もよいでしょう。ヴァーチカと違って、人混みの中であろうとどこであろうと誰にも知られることなく実践できます。数珠を使う人もいますが、人前では使わない方がいいでしょう。ヴァーチカ・ジャパは、状況を考えて行う必要があります。たとえば、ディクシャー（イニシエーション）のマントラは声に出して繰り返すべきではありません。しかし、皆でチャンティングをするなどの場合に他のマントラを声に出して唱えることは構いません。自分のディクシャー・マントラを声に出して繰り返すことが必要なのは、ひどく動揺している時とか何らかの問題などで心が落ち着かない時などの特別な場合に限られます。このような場合、周囲に人がいないことを確認し、小さい声で行ってください。きっと心を静めるのに効果があるでしょう。そして心が少し落ち着いたら、マーナシカ・ジャパに切り替えましょう。そしてウパムシュ・ジャパですが、これも周囲にあまり気付かれることなくどこでも実践できるという利点があります。

マーナシカ・ジャパには、優れている点がもう一つあります。ヴァーチカ・ジャパやウパムシュ・ジャパを実践している最中でも私たちの心はあちこちをさまよいます。しかし、心の中でジャパを唱える場合は、多少心がさまようことはあってもそれ程ではありません。マーナシカに集中して長期間実践すると、たいてい心は「アジャパジャパ（ajapa-japa）」の状態になります。アジャパジャパとは、どこで何をしていても心の一部がジャパを行う状態です。これがジャパの実践における理想であり、目標とすべき状態です。寝ている時でさえ、もし嫌な夢を見たらアジャパジャパが助けてくれるでしょう。

神様の名前を声に出して繰り返さないと、神様には聞こえないと言う人がいるかもしれません。こんな話があります。イスラム教徒が大きな声で「アッラー、アッラー」と唱えていると、誰かが言いました。「なぜそんなに大声を出すのか。神様はとても耳がよく、アリの足音でさえ聞こえるのに」

## ジャパの種類

1.ニティヤ・ジャパ（Nitya Japa）：毎日行うジャパ。心の中で唱えても（マーナシカ）、唇を動かしても（ウパムシュ）、声に出しても（ヴァーチカ）構いません。

2.ナイミッティカ・ジャパ（Naimittika Japa）：特定の行事や特別な時に行うジャパ。たとえば、月食や日食の時、旅に出る前、月が満ちていく2週間の11日目と月が欠けていく2週間の11日目などです。

3.カーミヤ・ジャパ（Kāmya Japa）：心の中に具体的な願望がある時に唱えるジャパ。たとえば、もっとお金が欲しい、名声が欲しい、敵に復讐したい、病気を治したいなど、世俗的な願望がある時です。このために唱える特別なマントラがあります。

4.プラーヤスチッタ・ジャパ（Prāyaschitta Japa）：自分の悪い行いを償って罪を消すために行うジャパ。

5.もう一つのアジャパジャパ：先ほど説明したアジャパジャパとは違うもので、息を吸ったり吐いたりしながらマントラを唱えます。

6.ヴィロマ・ジャパ（Viloma Japa）：黒魔術の効果を無効にするためのジャパ。ヴィロマ・ジャパを唱える方法は独特で、たとえば呪いを無効にするために、「ナマ・シヴァヤ（Namah Shivaya）」のマントラを反対にして「ヤヴァシ・マナ（Yavashi manah）」と唱えます。

7.リキタ・ジャパ（Likhita Japa）：マントラを繰り返し書きます。

このようにジャパにはいろいろな種類がありますが、主な目的は、自身を浄め純粋にし、神様への愛を育み、神様とつながり、神様を悟ることです。これが私たちの目的であり、この目的のために私たちが実践すべきジャパは「マーナシカ・ニティヤ・ジャパ」です。また、このジャパが最も安全です。

マントラに用いる神様の名前について、どの名前を唱えればよいのか混乱することがあります。それは、選べる名前がたくさんあるからです。イスラム教であれば「アッラー」が唯一許される名前ですから、このような混乱は起きないでしょう。キリスト教の場合も、キリストやアヴェ・マリアなど少数に限られていますから、やはり混乱はないでしょう。仏教ではもっと数が多く、宗派の伝統に従って選べるマントラが複数あります。

ヒンドゥー教では選択肢がたくさんあります。シヴァのマントラがあり、ヴィシュヌのマントラがあり、ガネーシャのマントラ、ドゥルガのマントラ、カーリのマントラなど実に様々です。もちろん、たくさんの中から選べるということは、自身の宗教的好みに合わせることができるわけですからいいことでもあります。一方、選ぶ時に混乱して迷うこともあり得ます。あるマントラをしばらく唱えていたけれどこれは自分には合わない、違うマントラに変えた方がいいと考えるかもしれません。

このような場合、ディクシャー（イニシエーション）が役に立ちます。イニシエーションの儀式の中で、私たちは特定のマントラを授かります。自分でマントラを選ぶこともできますが、そのマントラで本当にいいのかという気持ちは完全に拭えません。だから、イニシエーションでもらったマントラを唱え続けた方がいいと言われているのです。ヒンドゥー教の伝統では、神様の名前のマントラは二つの部分でできています。一つは種（vija、ヴィッジャ）の部分、もう一つは名前（namah、ナーマ）の部分です。なぜヴィッジャと呼ばれるのでしょうか。この聖音から霊性の種が芽を出すのです。最初は理解できないかもしれませんが、実践しているうちに分かります。マントラに結びついている神秘の力は、代々のグルを通じて受け継がれています。イニシエーションの利点はここにもあるのです。

## 回数を数える

マントラを何回繰り返したか数えた方がいいのでしょうか。私たちはふとしたことで気が散りますが、目的は集中することです。完全に気が散っている状態から突然、完全に集中した状態に映ることは不可能です。ですから、集中の妨げとなるものを減らすためにも回数を数えましょう。心の一部で数えながら、別の部分で神様の名前を唱えるのです。数えることで心を忙しくしていないと、完全に気が散ってしまうでしょう。このように、回数を数えるのはなるべく気が散らないようにすることで、注意散漫を完全に防ぐことではありません。

108回がよいとされるのはなぜでしょうか。一般に、私たちの心はこういう修行をしたいとは思いませんし、霊性の修養を行いたいとは思いません。だから、最低でも108回はマントラを唱えることが奨励されるのです。これが最低限の回数です。マントラを唱え始め、1回、2回、3回、10回となると、心はこう考えます。「OK、今日はもうこれで十分だ。もう10回も唱えたじゃないか。さあ立って！今日もやることが一杯あるんだから」ですから108回がよいというのは心の修養のためなのです。

108回は必要最低限ですが、もし完全に集中してマントラを唱えるのであれば、1回でも十分なこともあります。ホーリー・マザーは、実際にこのアドバイスをある信者に与えています。信者が「マザー、私は何回マントラを唱えればいいのですか」と尋ねると、マザーはこうお答えになりました。「息子よ、一度だって十分なのですよ」シュリー・ラーマクリシュナの名前には大きな力があるので、一度でも十分なのです。このことがスワーミー・サラダーナンダジーに伝えられた時、サラダーナンダジーはこうおっしゃいました。「大きな信仰心を以て深く集中して唱えるのならば、大丈夫、1回でも十分だ」しかし、私たちの大半は1回では十分と言えません。できるだけたくさん、できるだけ頻繁に、ジャパを実践することをお勧めします。

しかし、なぜ108回で、107回や106回ではないのでしょうか。簡単な答えとしては、100回は「完全」、「全体」の象徴で、それに5つの要素（エーテル、火、水、土、空気）と、太陽、月、自己を合わせると108回になるのです。この108回を何セットも繰り返してもよいでしょう。回数の数え方にはいろいろあり、両手の指の節を使ったり、数珠を使ったりできます。小石を使う人もいます。

このように、マントラを数えるのは気が散らないようにするためです。しかし、集中力が高まってくると、数えること自体が気の散る原因になることがあります。このようなことがあれば、数えるのをやめてください。最初の108回はグルの指示に従って数え、その後は数えなくて構いません。しかし、何分間マントラを唱えたか確認してそれを続けてください。マントラにもっと集中するようにしましょう。

## 集中

マントラを唱えている時、何に集中すればいいのでしょうか。これは、スワーミー・ブラマーナンダジーが実際に弟子から受けた質問です。弟子は、マントラはあるけれどマントラの意味に集中すべきなのか、マントラの神様（シヴァなど）に集中すべきなのか分からないと言いました。ブラマーナンダジーの答えは、神様に集中しなさいというものでした。しかし、マクロレベルの至高の実在や純粋意識に集中したいのなら、「オーム」だけを繰り返しても構いません。マントラの神様に集中できないのであれば、心の中で唱えていてもマントラの音に集中するようにしてください。

心の一部でマントラを唱え、心の別の部分でその音を聞きそれに集中することができます。これは、ヴァイシュナヴァの聖人が与えたアドバイスであり、こうするとマントラにうまく集中できるでしょう。マントラへの集中力が高まれば、自分の理想にもっと簡単に集中できるでしょう。

ジャパの最中に全く集中できないことがあれば、あなたのイシュタ（自分が選んだ神様）の写真や絵、像などを見てください。こうすると集中してジャパがしやすくなりますし、普段からジャパの実践がもっと簡単になります。

マントラを繰り返し唱える時は中くらいの速さで行ってください。数えるのが遅すぎても速すぎてもダメです。一万回繰り返そうと決めてマントラを速く唱えることがありますが、そうするとできるだけ速く終わらせることに気を取られてしまい、集中していなくても最後まで唱えきったことに満足して終わらせてしまいます。ですから、ジャパは中くらいの速さで唱えましょう。速すぎても遅すぎてもいけません。神様が見ていらっしゃるのは何回ジャパを唱えたかではなく、どれ程の信仰心と集中で唱えたかなのです。

## 終わりに

マントラという形で神様の名前を繰り返すジャパを実践することで、私たちは純粋になり、神様への信愛を育み、心をコントロールし、困った時に神様のサポートが得られ、最後には神様を悟って永遠の平安と喜び、至高の叡智が得られるのです。信仰心と愛、忍耐を以てジャパを行い、同時に欲望のコントロール心がけてください。そうすれば神様の名前がその力を発揮します。

『ラーマクリシュナの福音』にこんな話があります。ラーマとラクシュマナが森の中の湖に行きました。ラクシュマナは、大変喉の渇いたカラスが水を飲みたがっているのを目にしました。しかし、カラスは何度も水際に行くのですが、どうしても水を飲もうとしません。ラクシュマナがラーマに尋ねると、ラーマは答えました。「兄弟よ、このカラスは神を心から愛し信仰しているのだ。昼も夜もラーマの名前を繰り返し唱えている。喉がカラカラに渇いているのだが、ラーマの名前を一度でも繰り返せなくなるのを恐れて水を飲もうとしないのだ」

これこそが、私たちが心から求めるジャパの理想です。そして、神様の名前の力がどれ程大きいか、よく分かるでしょう。