2018年6月2日　インド大使館　バガヴァッド・ギーター

・読み：第3章10～25節

前回は、①人間の中の動物性、②ホーマ、③ジャパ、についてお話ししました。

最後のジャパについて少し復習してみましょう。

①ニッティヤ・ジャパ(Nitya-)　　　　　　　　　　毎日のジャパ

②ナイミッティカ・ジャパ(Naimittika-)　　　　　 特別な礼拝のためのジャパ

③カンミヤ・ジャパ(Kamya-)　　　　　 　　　　　 願望達成のためのジャパ

④プラーヤシュチッタ・ジャパ(Prayaschitta-)　 　罪を取り除くためのジャパ

⑤アジャパ・ジャパ(Ajapa-)　　　　　　　　　　　無意識のジャパ

⑥ヴィローマ・ジャパ(Viloma-)　　　　　　　　　 黒魔術返しのジャパ

⑦リキタ・ジャパ(Likhita-)　　　　　　　　　　　マントラを書く

アジャパ・ジャパは息を吸う時「ソー　アハム」、吐く時に「アハム　サ」というように、ジャパが呼吸と同期しています。

呼吸は人間にとって自然なことであり、普通の人は長く呼吸を止めていることはできません。

ヨーギは例外で彼らはクンバカをすることができます。

ヴェーダーンタの教えのエッセンスである「ブラフマンは私」(ソー　アハム)、「私はブラフマン」(アハム　サ)、が人間の肉体にとって最も自然な行為である呼吸とともに行われるというのは、とても素晴らしいことだと思いませんか？

ヴィローマ・ジャパは黒魔術から自分を守るためのジャパであり、たとえば、「ナマ　シヴァーヤ」というマントラの綴りを逆転させて、「ヤヴァ　シーマナ」と唱えます。

(Namah Sivaya ⇒　　yava sshimana)

ジャパの定義を覚えていますか？

Japa　＝　Ja　＋　Pa

　　Ja　:　Janmanashaka(ジャンマナーシャカ)

　　Pa　:　Papanashaka(パーパナーシャカ)

ジャンマは輪廻、パーパは罪のことであり、さらにナーシャカは「止める、なくす」という意味なので、ジャパは輪廻を止めて罪を消滅させます。

さて、ジャパでは繰り返しどんな言葉を唱えるのでしょうか。

自分の名や、息子や妻の名前を唱えるわけではありません。

ジャパでは神の名を唱えます。

しかし繰り返し息子の名を唱えることが、結果的にジャパになることがあり得ます。

インド人が子供に神の名をつけることが多い理由はここにあります。

息子にナーラーヤナ、シヴァなどの名をつける目的はひとつです。

息子の名を呼ぶことが神の名を唱えるジャパになるからです。

皆さんもこれから孫の名前を付ける時の参考にしてください。

日本にもたとえば弘法大師空海など、聖者は数多くいます。

『バーガヴァタム』はその一部を翻訳したものがヴェーダーンタ協会から出版されていますが、その中にアジャーミラの物語があります。

罪びとだったアジャーミラは死の直前、息子のナーラーヤナの名を呼びました。

ナーラーヤナはヴィシュヌの異名です。

するとナーラーヤナの使者がやって来て死神の使者を追い払い、アジャーミラは解脱して地獄ではなくヴィシュヌの天国に行ったという話です。

インドでは息子や娘に神の名、聖者の名を付けるのは普通であり、ラーマクリシュナ、ヴィヴェーカーナンダ、サラダーもそうですし、シヴァ、カーリー、ガネーシャ、ゴパールなど様々です。子供の名を呼ぶことで神を思い出すのです。

ジャパでは神の名を唱えると言いましたが、神の名は「神聖な言葉」の代表であり、他にも悟った人や自分が信じる宗教の聖者たとえば釈迦やイエスなどの名、またオーム、ブラフマンなど神の名ではなくても神聖な言葉を唱えるなら、結果は同じです。

より包括的な表現をするなら、ジャパは神聖な言葉を繰り返し唱えることです。

この**神聖な言葉のことをマントラと言います**。

ガーヤトリー・マントラ、マハー・ムリットゥンジャヤ・マントラ、シヴァ・マントラなどの名前は聞いたことがあると思います。

マントラという言葉は次のように分解することができます。

Mantra　＝ Man　＋　tra

Man:深く考える(マナナ　manana)

　　tra:解脱させる/守護する(トラーヤテ　trayate)

あるマントラを唱えればそのマントラは我々を守り、解脱に導きます。

英語で think reflect という二つの言葉がありますが、thinkは浅い考えのことを言い、reflectのほうは深く考えることを意味します。

**マントラを唱えるだけでなく、同時にその意味を深く考えることが重要です。**

機械的にマントラを繰り返しながら、心がうわの空で他のことに向いているようでは意味がありません。

オウムは人まねが上手ですし、日本にも九官鳥のような鳥がいます。

オウムに「ラーダー・クリシュナ」というフレーズを一度だけでなく何度も聞かせると、オウムも同じ言葉を喋るようになります。

人間そっくりに喋るので、声だけを聞いていると誰が喋っているのかわかりません。

オウムに神の名を覚えさせるのも、先程説明した子供に神の名をつけるのと目的は一緒です。

鳥が神の名を喋るのを聞くと、飼い主は神を思い出すのです。

例外はありますが、インドでは神が生活の中心なのです。

オウムに教えるのも世俗的な言葉ではなく、神の名を選びます。

オウムはラーダーは何か、クリシュナは何か、ラーダー・クリシュナは何かを理解しないまま、「ラーダー・クリシュナ」と喋り続けますが、皆さんのジャパはオウムのようではいけません。

口で「ナマ・シヴァーヤ」と唱えながら、心でスケジュールのことを考えているのはダメです。

そこには「深く考える」Manがありません。

Manがなければtraもなく、マントラではなくなってしまいます。

論理的な説明ではありませんか？

深く考えるということがなければ、マントラは無駄になります。

神聖な言葉を唱える時にはその意味、神の形、神の性質を思い出さなければいけません。

そうしないと良い結果は得られません。

もちろん最初の内は神をイメージするのは難しいかもしれませんが、気にせずにまずは取り組んでみてください。

マントラはそれを表すサンスクリットの文字数から次のように分類されます。

①Pancha-akashari-Mantra　　(5文字のマントラ ：パンチャ・アクシャリ・マントラ)

②Shat-akashari-Mantra　　　(6文字のマントラ ：シャット・－・－)

③Ashta-akashari-Mantra (8文字のマントラ ：アシュタ・－・－)

④Dvadasha-akashari-Mantra (12文字のマントラ：ドワーダシャ・－・－)

Akshara(アクシャラ)のひとつの意味はブラフマン、もうひとつの意味は「文字」です。

日本語でも「あ　い　う　え　お」はそれぞれがひとつの文字ですが、サンスクリット文字のひとつひとつがアクシャラです。

アクシャラは名詞であり、その形容詞がアクシャリです。

パンチャ・アクシャリ・マントラのひとつの例はNamah Shivaya(ナマ・シヴァーヤ)です。

英語のアルファベットとサンスクリット文字は1対1に対応していないのでアルファベットでの説明は難しいのですが、いまサンスクリットで書いてみます。

*(スワミがホワイトボードにサンスクリットでナマ・シヴァーヤと書く)*

これを見て分かるように、ナ/マ/シ/ヴァー/ヤがそれぞれひとつずつ合計5文字のサンスクリット文字に対応しています。

日本とインドでは数の数え方が違います。

日本では両手で10まで数を数えるようですが、インドでは19まで数えます。

片手だけを使い、掌側の指の筋(関節)を親指で押さえてカウントします。

まず小指の付け根の線が１、その上が2、さらにその上が3、そして小指の指先が4です。

次に薬指の付け根が5であり小指と同じく下から指先まで数えて8になります。

付け根の線から指先まで各指で4つずつ数えることができ、親指だけは数えられるのは3つなので、4×4＋3＝19　で合計19までカウントできます。*(スワミが実演する)*

両手を使えば38まで数えられますが、インドではこの数え方はとても一般的です。

話をマントラに戻します。

ナマ・シヴァーヤにオームを加えた「オーム・ナマ・シヴァーヤ」は、オーム/ナ/マ/シ/ヴァー/ヤと6文字になるので、シャット・アクシャリ・マントラの一例になります。

皆さん唱えてみましょう。ゆっくり唱えることがポイントです。

時間がないからと言ってせわしく早口で唱えても、マンだけでトラーヤテができないのでマントラになりません。

8文字のマントラの例としては、Om Namo Narayanaya(オーム・ナモー・ナーラーヤナーヤ)があります。*(ネットから採取した朗唱の音声を聴かせて参加者と一緒に唱える)*

数えてみましょう。オーム/ナ/モー/ナー/ラー/ヤ/ナー/ヤで8文字です。

12文字のマントラの例では、Om Namo Bhagavate Vasudevaya(オーム・ナモー・バガヴァテー・ヴァースデーヴァヤ)があります。

オーム/ナ/モー/バ/ガ/ヴァ/テー/ヴァー/ス/デー/ヴァ/ヤで12文字です。

マントラを別の観点から二種類に分けることができます。

①Vedic Mantra (ヴェーダのマントラ：Vaidika Mantra ヴォイディカ-)

②Tantric Mantra (タントラのマントラ：Tantrika Mantra タントリーカ-)

ヴェーダ聖典の中に書かれているマントラと、それ以降のプラーナ聖典や叙事詩に含まれている神や神の化身の名(たとえばラーマクリシュナもそうです)に大別されます。

ヴェーダのマントラには長いものも短いものもあります。

仏教でも般若心経などは長めのマントラと言えます。

ジャパではマントラを繰り返し唱えるので、あまり長いマントラはジャパに向きません。

ヴェーダのマントラの中でジャパに適した短いマントラをご存知ですか？

とても有名なマントラです。

ガーヤトリー・マントラ(Gayatri Mantra)、マハー・ムリットゥンジャヤ・マントラ(Maha Mrityunjaya Mantra)、この二つともヴェーダのマントラです。

「ナマ・シヴァーヤ」よりは長いですが、ジャパのマントラとして使えます。

皆さん、知っている方は**ガーヤトリー・マントラ**を唱えましょう。

Om Bhur-Bhuvah-Suvah　　　　　　オーム　ブール　ブヴァッ　スヴァハ

Tat-Savitur Varenyam　　　　　　タット　サヴィトゥール　ヴァレンニャム

Bhargo-devasya dhimahi　　　　　バルゴー　デーヴァッシャ　ディーマヒ

Dhiyo yo nah prachodayat　　　　　ディーヨーヨー　ナハ　プラチョー　ダヤット

この世と天国そしてその中間の世界は至高の存在ブラフマンから現れた。その輝ける至高の存在を我々は讃えます。至高の存在よ、どうか我々の心を照らしてください。あなたの叡智の光によって我々を悟りへと導いてください。

至高の存在ブラフマンからこの宇宙が現れており、そのブラフマンに対し解脱を祈るというとても深い内容です。

次に**マハー・ムリットゥンジャヤ・マントラ**を唱えてみましょう。

Tryambakam yajamahe　　　　　　　 トラヤムバカム　ヤジャーマヘ

Sugandhim pusti-vardhanam　　　　 スガンディム　プシュティヴァルダナム

urvarukamiva bandhanat　　　　　　ウルヴァールカミヴァ　バンダナット

mrityor-muksiya maamritat　　　　 ムリットョール　ムクシヤ　マームリタット

三つの眼を持った御方シヴァ神よ、我々はあなたを礼拝し崇めます。あなたは甘い香り、至福であり、私たちのからだを養い支えてくださる。熟した果物が枝から落ちるように、無知と執着と死から我々を開放し解脱と不死を与え給え。

ここでのシヴァは一般的にイメージされる破壊の神ではなく、ブラフマンのことだと考えてください。

「熟した果物が自然に落ちる」という見事なたとえを用いて説明しています。

まだ熟していない果物は枝からもぎ取らなければなりませんが、内側が熟した果物は自然に枝から落ちます。

同じように我々の人生が世界という樹から離れることが、つまりは解脱です。

シヴァはそれを助けてくれます。

前回願望達成のためのカンミヤ・ジャパについて説明しましたが、いま紹介したガーヤトリー・マントラ、マハー・ムリットゥンジャヤ・マントラ共にその祈りの目的は金や名声などの普通の欲望を満たすことではありません。

至高の存在に対して最高のもの(解脱)を求めるための祈りであり、もしあなたが世俗的な願いを叶えたいなら、この二つのマントラではなく別のマントラを選んでください。

自分の本当の幸せ(解脱)が欲しくない人は、ガーヤトリー・マントラやマハー・ムリットゥンジャヤ・マントラは唱えないでください。

マハー・ムリットゥンジャヤ・マントラのムリットゥは「死」、ジャヤは「克服する、打ち勝つ」ことを意味し、ムリットゥンジャヤは「死の克服者」であるシヴァの名前でもあります。

シヴァは不死であり、大量の毒を飲んでもその毒はシヴァの喉に留まり、喉の色が青くなっただけでした。

マハーは「偉大な」という意味であり、マハー・ムリットゥンジャヤ・マントラは「偉大なる不死のマントラ」ということになりますが、この場合の不死とは肉体的ではなく**霊的な不死**のことです。

ヴェーダのマントラを紹介しましたが、タントラのマントラは3つの部分から構成されています。

Pranava(プラナヴァ) －　Vija(ヴィージャ)　－　nama(ナーマ)

プラナヴァはオームのことです。

**ヴィージャは種**という意味です。

ヴィージャ・マントラは誰かが創作したものではなく、神秘的な成り立ちをしています。

詩人は詩を作り学者は論文を書きますが、ヴィージャ・マントラはこれとは違います。

オームですらア・ウ・ムの3文字に分けて説明することができますが、ヴィージャ・マントラに関しては理論的に説明することができません。

説明は難しくても信仰と尊敬をもって唱えるなら、結果が得られます。

**ある聖者(求道者)が深く瞑想している時に、その心に降りてきた神秘的な音節がヴィージャ・マントラです。**

人間が創作したのではなく、悠久の昔からずっと存在していたものが聖者の心の中に出現したのであり、だからこそオーム同様とても神聖で永遠なのです。

ヴィージャ・マントラはその語源になっている種のようにとても小さい、つまり短い音節なのですが、それをジャパすることによって大いなる結果がもたらされます。

ヴィージャ・マントラは神のシンボルであり、個々のヴィージャ・マントラがそれぞれの神に対応していますが、これからそれを説明します。

その前に注意してほしいことがあります。

「オーム・ナマ・シヴァーヤ」などのマントラは構いませんが、**ヴィージャ・マントラを含んだタントラのマントラを遊び半分で唱えることは、絶対にしないでください。**

グルからイニシエーションを受け授かったマントラなら構いませんし、礼拝の時はもちろん唱えますが、個人的にジャパする時にタントラのマントラを唱えることは決してしないように。

さて、以下が神の名とそれぞれに対応するヴィージャ・マントラです。

Durga(ドゥルガー)　　　　　　　　　Dum(ドゥム)

Sarasvati(サラスワティー)　　　　　Aim(オイム)

Ganesha(ガネーシャ)　　　　　　　　Gam(ガム)

Krishna(クリシュナ)　　　　　　　　Klim(クリム)

Prakriti(プラクリティ)　　　　　　 Hrim(フリム)

プラクリティは母なる神(Divine Mother)のことです。

我々ヴェーダーンタ協会の夕方の祈りの讃歌はスワミ・ヴィヴェーカーナンダが作ったものですが、そこにはOm(オーム)、Hrim(フリム)が含まれています。

オームはブラフマンのシンボルであり、同時にラーマクリシュナのシンボルです。

またシュリ・ラーマクリシュナの中には母なる神も存在するので、オームに加えてフリムも使われているのです。

スワミ・ヴィヴェーカーナンダの見方では、シュリ・ラーマクリシュナはブラフマンとプラクリティを併せ持った存在なのです。

ラーマクリシュナのひとつの姿はブラフマン、もうひとつの姿は母なる神(根本エネルギー)なので、スワミ・ヴィヴェーカーナンダは讃歌の中にオームもフリムも用いたのです。

この讃歌を日頃唱えている人も今日初めて聞く話かもしれません。

さらにホーリー・マザーの儀式の時のマントラでは、オーム、オイム、フリムとヴィージャ・マントラが二つ使われています。

ホーリー・マザーはブラフマン、サラスワティー、母なる神の三つの姿を持っていると考えられるからです。

たとえばガネーシャのマントラを例に挙げるなら、　オーム・ガム・ガネーシャだけで完結することもあれば、その後にナマハを加えてオーム・ガム・ガネーシャヤ・ナマハと唱えることもあります。

*(一般的にはガネーシャの別名を使ってOm Gam Ganapataye Namahaと言うことが多い)*

最後にナマハのような言葉を加える場合も加えない場合もありますが、**タントラのマントラとしては、オーム‐ヴィージャ・マントラ‐神の名の3つは絶対必要です。**

普通に唱えるマントラでは「ナマ・シヴァーヤ」や「オーム・シヴァーヤ・ナマハ」のようにヴィージャがなくても構いませんが、イニシエーションのマントラとしてはヴィージャが必要です。

「オーム・ナマ・シヴァーヤ」や「オーム・ナマ・ナーラーヤナ」はヴィージャの部分がないので、厳密にはタントラのマントラではありません。

ですからこれらのマントラや、「オーム・ナマ・ヴァスデーヴァヤ」、「オーム・ナマ・クリシュナーヤ」を唱えることには問題はありません。ジャパは実践することに意味があります。

先ほど警告したのはヴィージャ・マントラを含んだタントラのマントラについてです。

さて先ほど掌を使って19まで数える方法を紹介しましたが、ジャパする時の回数の数え方はまた少し違います。

今度は親指は使わず人差指から小指まで4本を使い、それぞれの関節の線よって区切られた3つの部分を使います。

1－薬指中、2－薬指下、3－小指下、4－小指中、5－小指上、6－薬指上、7－中指上、

8－人差指上、９－人差指中、10－人差指下

以上ですが詳しく確認したい方は、ネットなどで調べてください。

またジャパの時には数珠使って数えることもあります。

数珠を使うことはインドだけではなく、仏教やその他の宗教でも一般的です。

しかし何よりも重要なのは回数を数えることではなく、心を集中することです。

ジャパするにもむろん清潔で静かな場所が適していますが、瞑想とは違ってそれが絶対条件というわけではありません。

騒がしい場所や不潔な場所で瞑想はできませんが、ジャパはいつでもどこでもできます。

仕事の時、入浴時、トイレに入ってもジャパはできます。

ジャパは時と場所を選ばずに実践することが、重要なだけでなく必要なのです。

サハジャ・ヨーガというブラマーナンダジの言葉は紹介したことがあると思います。

サハジャは「簡単な」と言う意味です。

他のヨーガにはいろいろ厳しい条件がありますが、サハジャ・ヨーガは絶えず神のことを思い出すだけで十分なのです。

瞑想や、ヤマ、ニヤマ、アーサナ、プラーナーヤーマなどの厳しい訓練は必要としないのです。

ラージャ・ヨーガ以外でもギャーナ・ヨーガでは識別し聖典の勉強をすることが必要ですし、バクティ・ヨーガでもいろいろと儀式や礼拝の厳しい制約があります。

ですがサハジャ・ヨーガには特別な訓練は要らず、いつも神のことを思い出し、愛し、敬意と信仰をもってその名前を唱えればいいのです。そしてそれによって解脱まで行けるのです。

インドの宗教的伝統の中でジャパが非常に重視される理由がここにありますし、ヒンズー教以外のキリスト教、仏教、イスラム教、どの宗教でもジャパは重要です。

**ジャパはいつでもどこでも実践することが大切です。**

次にジャパの結果何がもたらされるかについて話します。

それによって皆さんもやる気になると思います。

これまでジャパの種類、意味、やり方について説明してきましたが、その結果は何であるかについて話します。

ジャパの最終的な目的であり、またジャパによってもたらされる最高の結果は**解脱**です。

そして心が**清らか**になります。

心の清らかさとジャパにはどんな関係がありますか？

参加者：ジャパをしていると悪い考えが心からなくなる

もっと直接的なロジックはなんでしょう？　すぐ分かる簡単なことです。

ジャパで唱えるのは神の名であり、神は清らかなのでその影響でジャパする人間も清らかになるのです。悪いものに触れれば悪くなり、清らかなものに触れれば清らかになるのは、単純で自然なことです。

名前は人のシンボルであり、ある人の名前を口に出すとその人の姿、形が思い浮かびます。

同様に神の名も神のシンボルであり、ヴィシュヌという音はヴィシュヌ神のシンボル、オームという音はブラフマンのサウンド・シンボルです。

神が清らかならそのシンボルである神の名も清らかなので、それを唱えることで我々も清まるのです。純粋にならなければ霊的に前進できない、というのはとても基礎的なことです。

怒り、自惚れ、肉欲、嫉妬などの不純な感情をなくしていかなければならないのですが、そのためにジャパは助けになります。

**感覚のコントロール**もジャパによってもたらされます。

ジャパしている時心はそれに集中していて、感覚の対象には向きません。

心が空っぽだと目は目の対象、耳は耳の対象にすぐ向いてしまい、心もそれを追いかけます。

感覚が感覚の対象に向いていても心がジャパに集中していれば、「見ても見ない、聞いても聞かない」ということが可能です。皆さんにもそのような経験があるはずです。

騒音でうるさい道や、照明が刺激的な街を歩いていても、心で仕事のことや友人のことを考えていたら、音や光は気になりません。

ジャパによって心が神のことでいっぱいになっていれば、他には向きません。

心は悪魔であり、いつも美味しい食べ物や飲み物を求めています。

心にいつも良い食事を与えなければ、心は自分の好きな食べ物や飲み物を食べようとします。心にとって良い食べ物とは、良い考えのことです。

私の経験でも街中を歩いている時ジャパをして自分の心をbusyにしておかなければ、心はすぐに感覚に従って広告、景色、人々、服装などに注目してしまいます。

心がいつも良いもの、神聖なものにつながっている(being connected)ことが感覚のコントロールになります。心は暇になると感覚に従って動き回ります。

ジャパによって**心は静かになります。**

心が静かになると否定的な感情がなくなって行きます。

何度も繰り返しジャパをして心が静かになってくると、その心の状態では怒りなどの否定的な感情の生まれる余地はありません。

たとえ否定的な感情が一時的に生まれたとしても、またすぐ静かになります。

ジャパの結果、**否定的な思いに抵抗できるようになります。**

新聞やテレビの報道は殺人事件を始めとして暗いニュースばかりであり、我々には直接の関係はなくても、どうしても目を通してしまいます。

インド大使館で『バガヴァッド・ギーター』や『ウパニシャッド』の勉強会があることは、決して取り上げられません。

インターネットや雑誌も含めてこれらのニュースはあまり見ないほうがいいのですが、見てしまうと思い出したくなくても後になって思い出してしまいます。

犯罪などのニュースは後になって瞑想の時や寝る前に思い出します。

病気を持っている人は自分の病気について何度も想い返して心配します。

この否定的な思いで苦しまないための最も有効な方法が、ジャパをすることです。

「考えたくない！　考えたくない！」と思うだけでは、またすぐに思い出してしまいます。

一番ポジティブで有効な方法がジャパです。

私は今でもよく思い出すのですが、ベナレスのある僧は心臓に大きなトラブルを抱えていて、いつ死んでもおかしくないような状態でした。

そのため時々恐怖に見舞われることがありましたが、彼は私に「シュリ・ラーマクリシュナのマントラを唱えると、すぐに私はその恐怖から解放される」と言っていました。

しかしマントラがこのような効力を持つためには、ジャパも日頃から継続的に実践している必要があります。

我々はずる賢いので、「お坊さんからマントラの力について聞いたので、死にそうになった時には唱えてみよう」と考えがちです。サンスクリットの言葉があります。

**家が燃え始めてから消火のために井戸を掘り始めても意味がない**

我々の人生が危機に瀕してからマントラを唱え始めても遅いのです。

ジャパの結果まとめ

①解脱

②心が清らかになる

③感覚のコントロール

④心が静かになる

⑤否定的な思いに抵抗できる