

【ウパニシャド勉強会まとめー2月分】  
40回目～42回目（2022年2月2日、9日、16日）

ウパニシャド聖典を学ぶ準備として、

2月2日 カーマ（欲望）とクロダ（怒り）を止める方法：制御、識別、同一、神聖化、ジャパ。

前回は、私たちの敵である、カーマ（kāma：欲望。特別な意味では肉欲）とクロダ（krodha：怒り）を制御する話でしたね。カーマ（欲望）が源となってクロダ（怒り）が生じるので、カーマのことだけを強調して、カーマの制御について説明しました。

1. カーマの住処である「感覚と心と知性」を、制御する。

カーマ（欲望）はどこに存在していますか？バガヴァッド・ギター3章40節の中で、「カーマは感覚器官（インドリヤ）と心（マナス）と知性（ブッディ）に住んでいると言われ、神様の知識を覆い隠し、すべてのジューヴァ（生き物）を惑わす」と言っています。それでは、カーマをどのように制御すると良いですか？  
まず、バガヴァッド・ギター3章41節を見て下さい。

タスマート トゥヴァム インドリヤーニ アーダウ ニヤムヤ バラタルシャバ  
tasmāt tvam indriyāṅy ādau niyamyā bharatarṣabha/  
パーブマーナム プラジャヒ ヒ エーナム ギャーナ ヴィッギャーナ ナーシャナム  
pāpmānaṁ prajahi hy enaṁ jñāna-vijñāna-nāśanam// gītā : 3 - 41

訳：「バーラタ王の最も秀れたる子孫（アルジュナ）よ！ 先ず己の感覚器官を統御し、  
正智と正悟を壊そうとする罪深き欲望を完全に消し去りなさい！」

この節でシュリー・クリシュナは、「それゆえアルジュナよ。まず感覚を制御して、勉強で得た知識（ギャーナ）と実践で得た知識（ヴィッギャーナ）を壊す欲望（カーマ）を捨てて下さい」と言いました。「インドリヤーニ・アーダウ（まず感覚を）」とは、前節3-40で述べた、カーマの住処である「感覚と心と知性」のことです。「感覚と心と知性」を制御し、カーマを断ち切って下さい。

2. 私は「感覚と心と知性」でなく、偉大なアートマンだと、識別する。

バガヴァッド・ギター3章42節も見て下さい。カーマをどのように抑制すると良いですか？

インドリヤーニ パラーニ アーフル インドリイェーッピヤハ パラム マナハ  
indriyāṅi parāṅy āhur indriyebhyaḥ param manah/  
マナサス トゥ パラー ブッディル ヨー ブッデーハ パラタス トゥ サハ  
manasas tu parā buddhir yo buddheḥ paratas tu saḥ// gītā : 3 - 42

訳：「感覚は肉体より優れ、心は感覚より優れ、知性は心より優れているが、それ（アートマン）は知性よりさらに優れている」

「体より感覚、感覚より心、心より知性、知性よりアートマン（たましい）が偉大」ということを理解して、カーマ（欲望）の住処である「感覚と心と知性」をコントロールして下さいということです。私たちは、感覚に同一しますと感覚をコントロールできません。心に同一しますと心をコントロールできません。知性に同一しますと知性をコントロールできません。その何が問題ですか？私が「感覚と心と知性」に同一しますと、「感覚と心

と知性」に出た欲望を私の欲望だと考えませんか？見たければ見て、食べたければ食べるというふうに、沢山の欲望と執着が出ます。そうならないために、何が必要ですか？識別です。ギャーナ・ヨーガに「識別」という方法がありますね？「私は、感覚と心と知性ではない」だけでなく、「私は、感覚と心と知性より偉大なアートマン」という2点で識別して下さい。「私は感覚ではない」「私は心ではない」「私は知性ではない」と考えなければ、「感覚と心と知性」のコントロールは無理です。私は偉大なアートマン、純粹で自由です。欲望と執着はありません。

この3章42節について、補足します。

・「インドリヤーニ（感覚は）パラニ（より偉大です）」という文章に、肉体とは書いてありませんが、感覚は肉体より偉大だという意味です。

・「それ（アートマン）は知性（ブッディ）より偉大」という文章に、自我（アハムカーラ）とは書いてありませんが、ヴェーダーンタの考えでは、知性とアートマンの間に自我があります。

・4つの働き（心・知性・記憶・自我）を、包括的に心（チッタ）として1つで表現することがありますが、ヴェーダーンタの考えでは、心（マナス）、知性（ブッディ）、記憶（チッタ）、自我（アハムカーラ）、というふうに区別します。私も、ヴェーダーンタの考えで皆さんにお話しています。

### 3. 私は、体（肉体・感覚・心・知性・自我）に同一せず、純粹な意識（アートマン）に同一する。

今回は、肉体より感覚が偉大、感覚より心が偉大、ということをして、「パワー」「及び範囲の広さ」「精妙さ」を基準にして説明しました。心（マナス）に願望が出たとき、どうするかを決めるのは知性（ブッディ）の仕事です。知性が心をコントロールします。心は知性のことを理解できません。知性は心のことを理解できます。ヴェーダーンタの考えでは、内省も反省も分析も、知性が行いますから、心より知性が偉大です。

自我（アハムカーラ）が知性（ブッディ）を導きます。私たちのアートマン（たましい）に1番近いのは自我です。自我から「私」「私の」という考えが出ます。自我が何に同一するか？それがとても大事なことです。私たちの体は、【粗大な体（肉体）／精妙な体（感覚、心、知性）／原因の体（自我）】で出来ています。自我が「粗大な体」と「精妙な体」に同一すると無知のマーヤーが現れるので、自我を「原因の体」と言います。自我がアートマン（たましい）に同一すると、聖者になります。「肉体と感覚と心と知性」より、自我はとても精妙で偉大ですが、自我もふくめて、すべては物質です。アートマンだけが純粹な意識です。アートマンだけが永遠で絶対で無限です。アートマンは自我より偉大です。私たちは自分がアートマンだと分かると、カーマ（欲望）をコントロールできます。

ギーター3章の最終節（3・43）を見て下さい。

### 4. 「賢い・純粹な・熟している」の知性で、「無知がある・不純な・熟していない」の知性と心を、制御する。

エーヴァム ブッデーハ パラム ブッドヴァー サムスタッピヤートマーナム アートマナー  
e v a m buddheḥ param buddhvā samstabhy'ātmānam-ā t m a n ā/  
ジャヒ シャットルム マハー パーホー カーマ-ル-パム ドウラーサデム  
jahi śatruṁ mahā-bāho kāma-rūpaṁ durāsadam//gītā : 3 - 43

訳：「このように、真我は知性より上であることを知り、真我の知性によって己の心を統御し、大勇士アルジュナよ！“欲望”という名の恐るべき敵を斬殺せよ！」

1行目の「サムスタッピヤ・アートマーナム・アートマナー」とは、アートマンでアートマンを制御するという意味です。バガヴァッド・ギーターに「アートマン」という言葉が沢山出てきますが、文章の前後によって意味が変わります。ここで言うアートマンとは「たましい」ではありません。ですからギーターは、自分で読むだ

けですと意味が分からず、混乱する可能性があります。「アートマーナム」とは純粋な知性のこと、「アートマーナー」とは不純な知性のことです。賢い純粋な知性で、無知で不純な知性と心を制御して、カーマ（欲望）という大きな敵を殺して下さい。

『ラーマクリシュナの福音』12章に、「熟している私、熟していない私」という話があります。

——— 私はケシャブを安心させてこう言ったのだ。「私」の全部を捨てよと言っているのではない。熟していない私だけを捨てるべきなのだ。熟していない私は、「これは私がしている、これは私の妻と子供だ、私は教師だ」と感じさせる。この熟していない私を捨てて、熟している私を自分のものとしなさい。それはお前に「自分は神の召使である。彼の信者である。神が行為者で自分は彼の道具である」と感じさせるだろう」と。———

## 5. すべてを同じ存在として「神聖化」する。

カーマ（欲望）とクロダ（怒り）を抑制するため、神聖化（spiritualizing）という方法もあります。私たちは、物と物は別、人と人は別、と考えますね？建物については、3階建て、5階建て、と区別します。人については、日本人、アメリカ人、男性、女性、若者、老人、と区別します。ですが、すべては神様の現れとして、神聖化して下さい。神様が建物や人として現れています。ヴェーダーンタの考えでは、すべてはブラフマンから現れています。まず、ブラフマンからプラクリティ（宇宙の根本エネルギー）が現れて、プラクリティの3つのグナ（サットワ・ラジャス・タマス）を基礎にして、色々な要素を混ぜ合わせて、すべての物と生き物が現れています。「すべての源はブラフマン」ですから、建物の中にも、家族の中にも、嫌いな人の中にも、神様がいます。

『シュリーマッド・バーガヴァタム』第7部：プラフラダ物語には、次の話があります。

——— ヒランニャカシプは悪魔の王様でした。息子はプラフラダでした。ヒランニャカシプ一族は、ヴィシュヌ（ハリ・クリシュナ）の一族と戦っていましたが、息子プラフラダは幼少時からヴィシュヌを敬愛していたので、ヒランニャカシプ王はとても怒り、息子を殺そうとしました。しかし、ヴィシュヌの恩寵で失敗に終わっていました。ある時ヒランニャカシプ王は怒り狂って「ヴィシュヌが遍在なら、なぜあの柱の中にはいないのだ！」と息子に叫びました。息子プラフラダは謙虚に「いいえ、おられますとも」と答えました。ヒランニャカシプ王は、「もしそうならお前を守らせてみろ」と言いながら切りつけました。すると柱の中から、半分は人間で半分はライオンの形をしたナラシムハ（nara:人、siṃha:ライオン）が現われて、ヒランニャカシプ王はヴィシュヌに殺されてしまいました。———

柱の中にも、すべての物の中にも、神様がいます。私たちの「欲望」と「怒り」は、いつ出ますか？「私」と「対象」とは別の存在だと思っている時です。誰が誰から何をもらいますか？誰が誰に怒りますか？すべてが同じ存在なら、欲望、執着、好き嫌い、怒り、恐れは出ません。

『イーシャ・ウパニシャド』第1節では、次のように言っています。

iśāvāsyamidam sarvaṃ yatkiñca jagatyāṃ jagat /

tena tyaktena bhun̄jīthā mā grdhaḥ kasya sviddhanam // iśopaniṣad : 1

訳「この宇宙で動くものは全て神様で覆われています。それらを放棄して楽しんで下さい。人の富を欲しがらず」

すべての中に同じ神様がいるのに、別々の存在に見える理由は、私たちに無知があるからです。心を純粋にすると、すべてが同じ存在に見えます。それが、欲望と怒りを抑制する「神聖化」という方法です。たとえば、すべての中にシュリー・ラーマクリシュナを見て、シュリー・ラーマクリシュナ化します。すべての中にイエス・キリストを見て、イエス・キリスト化します。すべての中に仏陀を見て、仏陀化します。そうしますと、あの人は好き、あの人は嫌い、という考えは出ません。スワミー・トゥリーヤナンダジーは次のように言いました。

——— 私は、人が過ちをおかすと、いつも率直に「あなたは間違っています」と言っていました。そう言われた人は心が痛いですね？あるとき聖典の注釈書の中で、「自分の歯が自分の舌を噛んだら、あなたは自分の歯を石で打って罰しますか？歯も舌もあなたです」というコメントを読みました。すべては神ですから、私は人を非難することを止めました ———

すべての中に神様を見る神聖化（spiritualizing）の実践は簡単ではありませんが、少しでも実践しますと効果が大きいです。私たちは「あの人は好き、あの人は嫌い」という考えに執着していませんか？そのような嫉妬、怒り、憎しみがある間、本当の幸せは無理です。内省して心のトゲを取り除かなければ、霊的な生活は無理です。スピリチュアライズング、神聖化、ラーマクリシュナ化、お釈迦様化、イエス・キリスト化を実践して下さい。

## 6. ジャパする（神様の名前を唱える）。

欲望と怒りを抑制するため、もう1つの方法は、神様の名前を唱える「ジャパ」です。困った時の神頼みという言葉がありますが、私たちが本当に困った時は、有名人の名前でなく、神様の名前を唱えるのはなぜでしょう？それは、神様が偉大な性質をすべて持っているからです。神様だけが永遠で純粋で自由に至福です。神様は私たちの永遠の友達であり、私たちの創造主です。私たちが神様を愛そうと愛すまいと、神様は私たちを愛しています。

心理的に考えてみましょう。「悪魔」と「神様」という言葉の印象を比べてください。何回も「悪魔」と唱えますと、心に否定的な影響が出ます。何回も「神様」と唱えますと、心に肯定的な影響が出ます。いつも悪魔のことを考えますと、自分も悪魔のようになります。いつも神様のことを考えますと、自分も神様のようになります。いつも好きな人、息子、娘、旦那さん、奥さんの名前を唱えますと、その人と心の状態は1つになり、もっと執着と苦しみ悲しみが出ます。

神様は純粋ですから、その名前も純粋です。ジャパ（神様の名前を唱える）の実践でどのような結果が出ますか？大きな結果が色々出るので、メモした方が良いです。

### 【ジャパの実践で得られること】

- ①否定的な考え、無駄な考え、危ない考えが、自然に出なくなります。
- ②ジャパの純粋な波動で、過去の否定的なサムスカーラが沢山入っている潜在意識が、綺麗になります。
- ③神様への愛が増え、神様とつながります。
- ④神様に守られているというフィーリングが出ます。
- ⑤ジャパの習慣があると、亡くなる時も神様の名前が自然と出ます（亡くなる時に思ったことは来世に影響）

## 2月9日 カーマ（欲望）とクローダ（怒り）を止める方法：神聖化とジャパ

すべてを1つに「神聖化」する。

前回は、カーマ（欲望）とクローダ（怒り）を止める方法を、いくつかお話ししました。

ヴェーダーンタはとても自由主義ですから、オプションが沢山あります。例えば「神聖化」という方法の場合、シュリー・クリシュナの信者でしたら、クリシュナ意識で、すべてをクリシュナ化します。

シュリー・ラーマクリシュナの信者でしたら、ラーマクリシュナ意識で、すべてをラーマクリシュナ化します。キリスト教徒でしたら、イエス・クライスト意識で、すべてをイエス・クライスト化します。

お釈迦様の信者でしたら、ブッダ意識で、すべてをブッダ化します。

すべてが1つでしたら、どなたを好きになります？どなたを嫌いになります？人を憎みますと、自分を憎んで傷つけることになります。1つの存在以外に別の存在はないという、アドヴァイタ (advaita: 非二元性、同一性) の考えで、欲望と怒りをコントロールできます。

### ジャパ (神様の名前を唱える) は簡単で、効果が大きい。

言葉には力があります。1番良い言葉は神様の名前です。「神様」と「神様の名前」とは同じです。名前はシンボルです。「薔薇」と言ったらすぐ「薔薇」のイメージが出ますね？その事を理解して、神様の名前を唱えることが大切です。インドには沢山の神様が存在します。たとえば、シヴァ、ヴィシュヌ、ガネーシャ…。女神はドゥルガー、カーリー、サラスワティ…。好きな神様の名前でもOKです。神の化身の名前でもOKです。神の化身は神の性質が1番現れた存在ですから。たとえば、イエス、お釈迦様、ラーマ、クリシュナ、ラーマクリシュナ…。ジャパは、霊的な生活の超入門 (japa is a spiritual life made easy) です。スワミー・ブラフマーナンダジーはジャパのことを、サハジャ (sahaja 生得の)・ヨーガ、簡単なヨーガと言いました。みなさんは、「瞑想は難しい。100%非利己的に仕事するのは難しい。食事や快楽を識別するのは難しい」と考えていますが、ジャパは、瞑想もいらない、識別もいらない、神様の名前を唱えるだけ、効果も大きいです。霊的生活は無理？難しい？家住者だから出来ない？絶対にそうではないです。100%出来ます。そうイメージして下さい。

### ジャパを人生に役立たせるため、心について理解しておく。

ジャパが人生をどう助けるか、お話する前に、毎日何が障害になっていますか？何が課題か、みなさんから聞きたいです。(受講生の方々は次のようにこたえました)。

#### 【自分の障害と課題】

- ・心がいつも動いて静かにならない。(マハーラージ「心を静かにしたいというチャレンジですね？」)
- ・問題を霊的な考えで解決すること。(マハーラージ「霊的生活のために霊的に解決したい、ですね？」)
- ・毎日のスケジュールを作って規則正しく生活することが難しい。(マハーラージ「自分を従わせたい？」)
- ・怒らない。(マハーラージ「私も時々怒ってますよ笑」)
- ・ネガティブになってしまう。(マハーラージ「very good。基礎的な問題です」)
- ・神様の意識で過ごそうとしても、すぐに忘れてしまう。(マハーラージ「そうするとエゴが出ますね？」)
- ・人の批判や悪口を言わないことが難しい。(マハーラージ「ネガティブの問題と同じですね？」)
- ・すべての中に神様を見て、好き嫌いをなくすこと。(マハーラージ「すべては1つの存在、ですね？」)
- ・集中がすぐに切れる。あとは皆と同じで、anger, ego, negative。(マハーラージ「OK, OK」)

私も、自分と皆さんの生活のことを考えて、リストを作りましたが、今皆さんが言ったことも入っていました。万里の長城やピラミッドやタージ・マハルなど、世界には七不思議 (seven wonders of the world) といわれる特別な素晴らしいものがありますね？ですがもっと特別で不思議なものがあると、叙事詩『マハーバーラタ』の中では言っています。何だと思いませんか？それは、「アハニ アハニ ブーターニ… (ahany ahani bhūtāni…) : 一瞬ごとに生き物は死神ヤマのもとへ行くのに、生きている人たちは自分は死なないと思っている」ということです。周りの人が亡くなるのを見ても、自分が死ぬイメージはありません。そのように、人の心が1番面白い、特別なものです。今、皆さんが話して下さい「自分の障害とチャレンジ」は、その「心」に関係します。心について浅いイメージしか持っていないと、生活が浅くなり、心の問題解決も浅くなります。心について自分に4つ質問した方が良いです。

【心について、自分に質問したほうが良いこと】

①心とは何ですか？源から考えましょう。心の源へ行きましょう。

②心に何が入っていますか？海の氷山のように「見えている意識」、「見えていない潜在意識」、「超意識」、色々レベルがありますね？自分の中のスピリチュアル研究所に入って調べて下さい。

③心はどのように働いていますか？

④心で何が出来ますか？

**ジャパ（霊的・肯定的・サットワ的）で、心（世俗的・否定的・ラジャスタマスの）がきれいになる。**

ウパニシャドは、「感覚は外に向かうので、感覚を引き戻して、中を見て下さい」と助言しています。面白いアイデアです。中に何かあるか見たいなら、感覚を引きもどして、目を閉じて集中して、瞑想して下さい。その瞑想がとても大事です。中に何かあるか気づきますと、びっくりします。霊的な生活が面白くなります。瞑想が面白くなります。みなさんは中に何かあるか発見していない。それが1番残念なことです。心のことが分かると、心より偉大なたましいがあることも分かります。最初の段階は、心について理解して下さい。心は、とても良いことも悪いことも、できます。心は1秒も静かにならず、考える対象をさがします。心の性質はほとんどタマスとラジャスで、サットワは少しだけです。自由にさせると否定的で世俗的で無駄なことを考えます。心には肯定的で神聖な考えを与えてください。それが神様の名前です。

パタンジャリのヨーガ・スートラ2章33節では、否定的な考えが出た場合、

vitarka-bādhane pratipakṣa-bhāvanam/ yoga sūtra : 2-33

訳：「(否定的な) 思考は、反対側の (肯定的な) 思考で打ち消す」

と助言しています。ですが、出してから抵抗するより、出ないように予防する方が大事ではないですか？いつも神様の名前を、唱える、唱える、唱える、です。否定的な考えが出るチャンスがなくなります。神様は100%サットワ的ですから、その名前も100%サットワ的。神様の名前を唱えますと、タマスのラジャスの心がサットワ的になり、その波動が深く浸透して、潜在意識をきれいにします。潜在意識には、どれくらい否定的な考えが入っていますか？中に入って調べることはできませんが、前世からの否定的なサムスカーラが絶対に沢山入っています。それでは本当の幸せは手に入りません、霊的にはなれません、悟りは得られません。

**ジャパで、神様への愛が増え、神様とつながりが出て、寂しさと恐れがなくなる。**

色々な聖典で、「神様への愛を増やして下さい」と助言しています。でもどうすれば良いか分からない、混乱です。神様の名前を唱えて下さい。神様の名前を、もっともっと唱えますと、神様への愛は増えます。信者でない一般の人は、時々、「寂しい」、「怖い」、「誰も助けてくれる人がいない」という状態が出ますでしょうか？その肯定的な解決方法は、ジャパです。神様の名前を唱えますと、神様と繋がって、神様が守って下さるイメージが出ます。私が東京へ行くとき、信者は「マハーラージ、1人で行くのですか？」と聞きます。私は「いいえ、私は2人の方と一緒にいきます」と答えます。その2人とは、シュリー・ラーマクリシュナとホーリー・マザーです。その様にイメージしますと寂しくありません。私たちは、死期が迫った時もその様にイメージしますと、死の恐怖は出ません。生きている時もシュリー・ラーマクリシュナ、死ぬときもシュリー・ラーマクリシュナ、死んだ後もシュリー・ラーマクリシュナと一緒にいます。ホーリー・マザーは言っています。「息子よ、いつも考えて下さい。誰もいなくても覚えておいて下さい。あなたのお母さん（ホーリー・マザー）は、いつもあなたと一緒に

います」と。神様の名前を、唱える、唱える。唱えないと、そのイメージは絶対、出ないです。突然、危険の時、出ないです。寂しい時、出ないです。

### ジャパで、神様とつながりが出て、瞑想に集中できる。

もう1つ、ポイントです。「瞑想の時、集中できないです」、みなさんはそう言っていないですか？集中できないので、瞑想が面白くなく、瞑想が罰みたいに感じます。なぜ集中できないのでしょうか？私たちは1日に16~17時間ぐらい起きていますが、その間にどれくらい神様のことを考えていますか？瞑想の時、20分ぐらいは神様のことを考えようと思っても、仕事や家族や自分の体についての考えが出てしまいます。瞑想の20分以外に神様のことを考えず、「瞑想に集中できない」と言うのは、非論理的です。ちょっと見てください。(マハーラージが紙に書いた表をお見せになる)。

#### 【瞑想を行う回数、神様を思い出す回数】

- ①1日の内、まったく瞑想せず、1回も神様を思い出さない。
- ②1日の内、1回だけ瞑想して神様を思い出す。
- ③1日の内、朝と夜、2回瞑想して神様を思い出す。
- ④1日の内、朝、昼、夜、3回瞑想して神様を思い出す。
- ⑤1日の内、朝から晩まで何回も何回も神様を思い出す。

神様とつながるには、①②③④では十分でなく、⑤が必要です。⑤にはジャパが有効です。1回に神様の名前を唱える回数は1回でも3回でも5回でもOKです。瞑想を深めたいなら、毎日朝から晩まで何回もジャパをして、何回も神様のことを思いますと、神様とつながった状態が出て、瞑想に集中出来ます。

## 2月16日 カーマ(欲望)とクローダ(怒り)を止める方法：ジャパ

### ジャパは、簡単とはいえ、実践が大事

前回、「ジャパ(神様の名前を唱えること)は霊的生活の超入門です」と言いました。簡単ではあっても、実践しないと結果は出ません。次のエピソードがあります。

———— ある時、シュリー・ラーマクリシュナの所にお客様が来て、「私にサマーディの経験を与えて下さい」と願いました。シュリー・ラーマクリシュナは、「私は料理を作りました。あなたは食べるだけです」とこたえました。————

そのお客様は自分で食べることをさへしたくなく、料理を私の口に入れてほしいと言っています。その様な人もいます。

### ジャパは、結果が沢山得られる。

ジャパは、神様の純粋な波動で、

- ①否定的な考えが自然と出なくなり、肯定的になる。
- ②心がサットワ的になり、潜在意識のサムスカーラがきれいになる。
- ③神様への愛が増え、神様と繋がる。
- ④神様に守られていると感じて寂しさと恐れがなくなる。

⑤ジャパの習慣があると、亡くなる時も、神様の名前が自然と出る(亡くなる時に思った事は来世に影響する)。と、前回(2月2日、2月9日)お話ししました。

④の場合、ポジティブで神聖な状況を、詳しくははっきりとイメージすることが大事です。たとえば、私の右にはシュリー・ラーマクリシュナ、左にはホーリー・マザー、前にはシュリー・ラーマクリシュナ、後ろにはホーリー・マザーがいて下さいます。キリスト教徒ですと、私の右にはイエス、左には聖母マリア、前にはイエス、後ろには聖母マリアがいて下さいます。そうしますと、1人になっても寂しくなく、守られている事が分かります。そのイメージのためにもジャパが大切です。1日に何回もジャパをして、何回も神様のことを考えますと、

⑥「瞑想に楽に集中できる」ようになり、⑤「亡くなる前も、神様を思い出せる」ようになります。瞑想の集中力と、神様を思う深さは、相互に関係し合います。求道者のためにこれがとても大事ですね。

⑤「亡くなる前も、神様を思い出せるようになる」について、もう少し説明した方が良いですが、その前にちょっと、整理します。

### ウパニシャドを学ぶ準備として、今まで説明してきたこと。

ウパニシャドの講座なのに、私はなぜ、バガヴァッド・ギーターの節を沢山説明して、ジャパの説明をしているのでしょうか？混乱が出るといけませんので整理しますね。ウパニシャドを学ぶには、準備が必要です。最初は、

ニッティア アニッティア ヴァストゥ ヴィヴェーカ  
nitya-anitya vastu viveka : 「永遠と一時的なものを識別する」=識別

イハ アムットラ パラ ボーガ ヴィラーガ  
iha amutra phala bhoga virāga : 「この世と天国での、結果としての楽しみは無執着になる」=放棄  
について話しました。」

そして6つの実践、

- ①シャマ (śama : 心のコントロール。落ち着く)
- ②ダマ (dama : 感覚のコントロール。自制する)
- ③シュラッター (śraddhā : 神様、師、聖典、自分、を信じて敬う)
- ④ウパラティ (uparati : 禁欲、感覚を引き戻して止める)
- ⑤ティティクシャー (titikṣā : 忍耐、我慢)
- ⑥サマーダナ (samādhāna : 集中して深く考える)

の、シャマダマが出来なければ、ウパニシャドを勉強して悟ることは出来ないのです、シャマダマの関係で、毎回沢山説明しました。

たとえば、「肉体(カーヤ)・心(マナス)・言葉(ヴァーツキヤ)」のタパッスヤー (tapasyā : 苦行、霊的訓練)として、バガヴァット・ギーターから沢山節を引用し、「外と内のシャウチャ (śauca : 清浄)」「言葉のコントロール」「聖典学習」「食事の神聖化」について説明しました。

そして、霊的生活の大きな障害となるカーマ(欲望。特別な意味では肉欲)とクローダハ(怒り)を解決するため、ヴェーダーンタの方法として、「私は体(感覚、心、知性、自我)ではなく、それらより偉大なアートマンです」ということを識別して、賢い知性で、いたずらっ子な知性と心をコントロールすることを説明しました。

ですがその方法は、そんなに簡単ではないですね。ですから、他にどんな方法があるか？というポイントで、「神聖化」と「ジャパ」についても説明しています。昔から、霊的实践はヴェーダーンタの中にありますが、ウパニシャドに「ジャパ」のことはあまり出ていません。ウパニシャドと、バガヴァッド・ギーターと、ブラフマ・ス



ートラは、ヴェーダーンタ聖典です。ヒンドゥー教の歴史を考えると、プラーナ（神話）とタントラにも霊的実践の助言があり、その1つがジャパです。プラーナ（神話）の場合、叙事詩『ラーマーヤナ』はラーマ神、叙事詩『マハーバーラタ』はクリシュナ神。タントラの場合、シヴァ神とカーリー女神、の名前を何回も唱えるアイデアが出ています。その関係で、私は色々説明しています。

**ジャパの習慣があると、亡くなる時も神様を思い出します。**

ジャパが大切であることは、バガヴァッド・ギーター8章5～8節にも出ています。

・「死の時が来て肉体を離れる際に私を思う人は、誰でもまっすぐに私のもとへやって来る。これは疑いのない事実である」 gītā : 8 - 5

・「誰であろうと、肉体を離れる時に心で思ったもののところへ必ず行く。何故なら、死ぬ瞬間に思ったことはいつまでも記憶されるからだ」 gītā : 8 - 6

バーラタ王は苦行で森に入ったとき、親をなくした子鹿の面倒をみていました。

このバガヴァッド・ギーター8章6節の、「誰であろうと、肉体を離れる時に思ったものの処へ行く」の例が、『ラーマクリシュナの福音』30章、「様々な気分の師」にあります。

——— 信者「尊師よ、死後はどうなるのですか」。師「ギーターによると、人は死ぬ時に思ったものになる。バーラタ王は彼のシカのことを思ったので、次の生ではシカになったそうだ。だから人は、神を悟るためにサーダナ（sādhana : 神への祈りを持つこと）を行わなければならないのだ。昼も夜も神を思っていれば、死ぬときも同じことを思うだろう」———

普通の人、体と心を同一していますから、亡くなる時、体に痛みがあると、心の痛みにもなり、生への執着、死への恐怖、愛する家族や財産への心配などが出ます。みなさんは今元気ですからイメージできないかもしれませんが、死が迫ると神様を思い出す可能性はとてまもなく少なくなります。

シュリー・ラーマクリシュナのケースは違います。体と心が離れていましたから、体の癌でしたけれども、心は神様の事を考えてサマーディに入っていました。それは絶対に普通ではないです。

亡くなる時に何を思うか、とても重要です。そのとき神様のことを思い出すことができれば、神様の恩寵で来生は絶対に高い命で生まれる可能性があります。または、解脱の可能性もあります。または、亡くなったあと神様とずっと一緒に住んでいる可能性もあります。そのため、シュリー・クリシュナの助言は何ですか？

・「故に君はいつも私のことを想いながら戦いなさい。心も頭も私にしっかり結び付けておけば、君は疑いなく私のもとへ到達する」 gītā : 8 - 7

・「アッピヤーサ・ヨーガをしっかりと実践し、光り輝く至高の宇宙大霊（プルシャ）から心と頭を決して逸さぬ人は、必ずそのもとへ到達するのだ。プリター妃の息子アルジュナよ」 gītā : 8 - 8

この8章8節の「アッピヤーサ・ヨーガ」とは、繰り返し実践するヨーガです。その1つがジャパです。毎日毎日、神様の名前を繰り返し唱えることが習慣になりますと、亡くなる時も神様を思い出します。亡くなる前だけ唱えればよいと思っていても、無理です。亡くなる前の時間は、とても大事です。

**各宗教のジャパ**

次はジャパの実践方法です。色々な宗教にジャパの伝統があり、数珠も使っています。信者は毎日、何を唱えますか？

・イスラーム教の皆さんは、「アッラー、アッラー、・・・」とマントラを何回も唱えます。  
・スーフィズムの中に1つ、アラビア語で「アン・アル・ハック (I am that. 私はその存在です)」という言葉があります。その存在とは神様のことです。普通のイスラーム教で、その考えは絶対にだめです。I am that、そのアイデアは、とても少ないです。

・キリスト教については、Lさんの提案で、学者の神父様に伺いました。学者さんで神父さんですから、詳しくご存じですね。キリスト教の伝統的なマントラは一杯ありますが、シンプルにお話しますね。

「Jesus, have mercy on me. Jesus, have mercy on me(イエス様、あなたの恩寵を私に与えて下さい)・・・」です。もう1つは、「Jesus, Mary and Joseph, I give you my heart and my soul. Jesus, Mary and Joseph, I give you my heart and my soul (イエス様、お母さんのマリア様、お父さんのヨセフ様、あなたたちに、私のハートとたましいを捧げます)・・・」。

もう1つは、「アヴェー・マリア、アヴェー・マリア (Ave Maria : マリア様、万歳)、・・・」。「Ave」は、我々の伝統の「キー・ジャイ」という言葉に似ていますね。

ロシアのキリスト教徒は、「ジーザス、ジーザス (Jesus)、・・・」が好きだそうです。それはヒンドゥー教の「ラーマ、ラーマ (rāma)、・・・」に似ています。唱える言葉が少ないと、繰り返しが楽ですね。

これは別のことですが、神父様によりますと、キリスト教の実践に、ヒンドゥー教や仏教の実践のインパクトがだんだん出てきていて、そのきっかけはスワミー・ヴィヴェーカーナンダの影響があるそうです。

・仏教は、色々ありますが、「ブッダム シャラナム ガッチャーミ。ダルマム シャラナム ガッチャーミ。サンガム シャラナム ガッチャーミ (buddham śaraṇam gacchāmi dharmam śaraṇam gacchāmi sangham śaraṇam gacchāmi : 私はブッダに帰依します。私はダルマに帰依します。私は僧団に帰依します)、・・・」があります。

チベット仏教は、「オーム・マニパドメー・フーム、オーム・マニパドメー・フーム (om maṇi padme hūm)、・・・」の伝統があります。

日本では「南無阿弥陀仏、南無阿弥陀仏、・・・」や般若心経などがあります。ジャパは短い言葉ですが、般若心経はとても長い言葉ですね。

・ヒンドゥー教は、沢山あります。ジャパはバクティ・ヨーガ (信仰の道) のイメージがありますが、ギャーナ・ヨーガ (知識の道) にもあります。

ギャーナ・ヨーギーのマントラは、何がありますか？ (受講生「アハム ブラムハースミ」)。そうです。「アハム ブラムハースミ、アハム ブラムハースミ (aham brahmāsmi : 私はブラフマン)、・・・」です。それから？ (受講生「ソーハム」)。みなさん一杯勉強していますね。「ソーハム、ソーハム (sah:それは + aham:私 = soham : それは私です)、・・・」です。あるサードゥは、ヒマラヤの森で瞑想して、心の中で「ソーハム、ソーハム、・・・」と唱えていました。その時に虎が現れて、サードゥに襲いかかりました。サードゥは虎の口に頭が入っても、「ソーハム、ソーハム、・・・」と唱えていたそうです。それから？ (受講生「タットゥワムアシ」)。「タットゥワムアシ (tattvamasi : あなたはそれです)」は、グルが自分の弟子に言った言葉なので、自分のためには使わないです。もう1つは、「オーム、オーム、・・・」です。オームは、ブラフマンのシンボル音です。ギャーナ・ヨーギ

ーはいつも、「オーム、オーム、・・・」と唱えています。

バクティ・ヨーガのマントラは、とても沢山あります。シヴァの有名なマントラは、「オーム ナマ シヴァーヤ、オーム ナマ シヴァーヤ (om namaḥ śivāya)、・・・」です。

ヴィシュヌ派の有名なマントラは、ラーマヌジャチャーリヤが信者にイニシエーションでいつも授けていた、「オーム ナモー バガヴァター ヴァースデーヴァーヤ、オーム ナモー バガヴァター ヴァースデーヴァーヤ (om namo bhagavate vāsudevāya)、・・・」です。ヴァースデーヴァの息子がクリシュナです。

もちろん、ラーマの「オーム ラーマ、オーム ラーマ、・・・」もあります。

クリシュナのマントラも色々あります。「オーム クリシュナ、オーム クリシュナ、・・・」。

シュリー・チャイタンヤ・デーヴァが、ベンガルのヴィシュヌ派の信者のために始めたマントラは、「ハレー クリシュナ ハレー クリシュナ、クシュナ クリシュナ ハレー ハレー／ ハレー ラーマ ハレー ラーマ、ラーマ ラーマ ハレー ハレー♪／／」です。神様の名前が16回入っています。数えてみて下さい。

ラーマクリシュナ・ミッションの信者は、普通は「ラーマクリシュナ、ラーマクリシュナ、・・・」です。

では、何回唱えているのでしょうか？

・**イスラーム教**では、礼拝をサラート（またはナマージ）と言い、1日5回行います。日の出前、正午少し過ぎ、夕方、日の入り後、夜、です。イスラーム教徒の知人に、仕事で礼拝の時間を守れない時はどうするのか訊きましたら、2回分の礼拝を一緒に行うこともあるようです。ですがふつつはその時間になると、どの場所でも礼拝します。最近は、電車の中、空港、病院にも、お祈りのための場所が出来ています。私は昔、見たことがあります。インドの我々の田舎の家へ行くとき、田舎道の両側に大きな畑があり、その畑にイスラーム教の農夫が結構いるので、ナマージの時、畑で自分のタオルを広げて、それに座ってナマージが始まりました。とても印象的でした。

・**キリスト教**の礼拝は、いろいろ伝統がありますが、厳しい実践をするクリスチャン僧は、たとえば朝6時、9時、12時、15時、18時、21時、夜中12時、の7回です。

・**仏教**は、礼拝の決まった時間はありませんが、瞑想の時にそのような実践があり、朝、昼、18時位、21時位の4回くらいです。ジャパだけして瞑想しない宗派、瞑想だけしてジャパしない宗派もあります。禅は、瞑想の時にマントラを唱えることはありません。

・**ヒンドゥー教**は、瞑想の時間は、朝、昼、夕方、夜の4回あり、瞑想の時にジャパを一緒に行うのが特徴です。たとえばクリシュナを瞑想するとき、クリシュナの名前を唱えますと、瞑想の効果が大きくなります。ジャパだけでしたら、いつもできますね。