



2013年6月 第11巻第6号

かく語りきー聖人の言葉

「神はまさにあなたの身内です。神との関係は永遠です」
 (ホーリー・マザー シュリー・サーラダー・デーヴィー)

「心の淨い人々は幸いである。彼らは神の叡智を授かる」
 (シュリー・クリシュナ)

今月の目次

- ・ かく語りきー聖人の言葉
- ・ 今月の予定
- ・ 日本ヴェーダーンタ協会、スワミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕 150周年記念年間祝賀行事の開会式を開催
- ・ 2013年夏季戸外リトリートお知らせ
- ・ 「祝辞」 日本国 内閣総理大臣 安倍晋三閣下
- ・ 「祝福の辞」 ラーマクリシュナ・マト・アンド・ミッション プレジデント

スワミー・アートマスターナンダ 猊下

- ・ 「神様の名前の力」 (後半) スワミー・メーダサーナンダによる講話
- 2013年4月の逗子例会
- ・ 忘れられない物語
- ・ 今月の思想

7月の予定

・ 生誕日・
 アシャダ・プルニマ/グル・プルニマ
 7月22日 (月)

・ 行事・
 7月6日 (土) 14:00~16:00
 東京例会
 講義: バガヴァッド・ギター (無料)
 場所: インド大使館 : 03-3262-2391
 お問い合わせ: 逗子協会 046-873-0428

7月7日 (日)
 東京・パドマヨーガ・アシュラム研究会
 お問い合わせ: 山田 03-3945-3030
 7月7日 (日)、14日 (日)、21日 (日)
 14:00~15:30

ハタ・ヨーガ・クラス

場所：逗子本部 新館アネックス

*体験レッスンもできます。

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

7月13日（土）～15日（月）

スペシャル・ヴェーダ・リトリート
インド哲学&瞑想、アーユルヴェーダ
in 高野山

7月20日（土）13:30～17:00

関西地区講話

場所：大阪研修センター

内容：「バガヴァッド・ギーターとウパ
ニシャッドを学ぶ」

7月21日（日）10:30～16:00

逗子定例会

場所：逗子本館

講話のテーマ：「こころ」

お問い合わせ：逗子協会 046-873-0428

7月26日（金）

ホームレス・ナーラーヤナへの奉仕活
動

現地でのお食事配布など。

お問い合わせ：佐藤 090-6544-9304

7月26日（金）～28日（日）

夏季戸外リトリート

**日本ヴェーダーンタ協会、スワミー
・ヴィヴェーカーナンダ生誕 150 周
年記念年間祝賀行事の開会式をインド**

大使館ホールにて開催

日本ヴェーダーンタ協会では、スワミー・ヴィヴェーカーナンダ生誕 150 周年を記念し、年間にわたり日本各地で祝賀行事の開催を計画しています。2013年6月9日（日）、その開会式を東京・インド大使館ホールで開催しました。主賓のインド大使ディーパ・ゴパラン・ワドゥワ閣下と大使館のスタッフの方々には大きなご支援・ご協力を賜りました。当日、会場は満席となりました。



このホールではこれまでも祝賀会を開催しており、これまではステージの左手に小さなスクリーンを置いて英語・日本語の2か国語で進行できるようスピーチの翻訳（英語のスピーチには日本語、日本語のスピーチには英語）を映していましたが、今回はステージの中央に天井から大きなスクリーンを垂らして翻訳を映し出し、より読みやすくしました。

午後2時、協会のプレジデントであるスワミー・メーダサーナンダ（マハーラージ）と信者4名、来賓のスワミー・アートマーギャーナンダジーと

がヴェーダの祈りを詠唱し式典が始まりました。次に、来賓の方々が登壇され、マハーラージと共にステージ上に用意された席に着きました。そして、ワドゥワ大使が、ステージ上手の客席近くに飾られた等身大のスワーミー・ヴィヴェーカーナンダの写真に献花されました。



司会の松井ケティ教授の案内でマハーラージが、インドのラーマクリシュナ・マト・アンド・ミッションのプレジデントであるスワーミー・アートマスターナンダジーからの祝辞（本号に掲載）を読み上げました。続いて、祝賀委員会の副会長であられる奈良毅教授が、日本国内閣総理大臣 安倍晋三閣下の祝辞（本号に掲載）を読み上げられました。安倍首相は祝辞の中で、日本の国民性を賛辞するヴィヴェーカーナンダの言葉に現代の日本の若者が触発され自信を取り戻すよう願っていると述べられました。



次に、祝賀委員会のメンバーであるランジャン・グプタ氏の紹介を受け、スワーミー・アートマスターナンダジーが協会の最新刊『調和の預言者（スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの生涯と教え）』（日本語）を披露されました。続いて来賓の奈良康明教授が、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダの力強くインスピレーションに満ちたメッセージをまとめた『立ち上がれ 目覚めよ』（日英2か国語版）を披露されました。そしてワドゥワ大使に、協会の定期刊行物『不滅の言葉』特集号をご披露いただき短いスピーチをいただきました。





マハーラージが歓迎の辞を述べた後、駒澤大学元総長であられる奈良康明教授に「宗教間の調和のための議論とスワミー・ヴィヴェーカーナンダ」というタイトルのスピーチをいただきました。駒澤大学は日本最古の大学の1つで、1592年に曹洞宗の若い僧侶のために創設された学林がその始まりです。奈良教授は現在、仏教学術振興会理事長、曹洞宗大本山永平寺西堂を務められています。スピーチの中で教授は、ラーマクリシュナやヴィヴェーカーナンダを始めとする宗教的調和の主唱者との関わり、宗教間の対話の教えと希望についてお話しになりました。(講演の原稿は次号以降に掲載の予定)

続いて、ヴェーダーンタ・センター・オブ・グレート・ワシントンDCの長であられるスワミー・アートマーギャーナンダジーに、「西洋におけるスワミー・ヴィヴェーカーナンダの影響」というタイトルでスピーチをいただきました。アートマーギャーナンダジー

は、ヴィヴェーカーナンダは教養があったため東洋・西洋において臨むべき姿勢に違いがあるのを理解していたことや、西洋でヴェーダーンタ非二元論の最高の教えを説いて瞬く間に時の人となりマスコミの注目の的となったことについてお話しになりました。ヴィヴェーカーナンダは西洋を自ら体験して得た理解から、西洋が極端なラジャスにありインドが極端なタマスにあると考え、それぞれの社会の状況に合わせて自身のメッセージを変え、述べ伝えたのです。西洋では個人について最も焦点を当てた教えを説いており、個人の持つ神聖な性質を発展・変化・実現させることに重きを置きました。強さと調和のメッセージでヴィヴェーカーナンダは西洋で一躍有名となり、インドに戻ってからも著名人として注目を浴びたのです。

アートマーギャーナンダジーの講演が終わると、マハーラージが結びの平和の祈りを唱えました。来場者も立ち上がって唱和し、奈良毅教授が祈りを日本語に通訳されました。これでプログラムの前半が終了し、舞台はいったん幕を閉じて休憩となりました。休憩時間では大使館のロビーにて、今年もジャグモハン・チャンドラーニ氏のレストラン「スパイスマジック」からサモサなどの茶菓が振る舞われました。今年は初めて来場者数が祝賀委員会の予想を上回り、茶菓が足りなくなると

いうハプニングが起きました。



休憩後

休憩時間が終了して開演のベルを合図に来場者が着席し、後半のプログラムである文化交流プログラムが始まりました。後半の司会者・横田さつき氏が、一つ目のプログラムのテーマである「スワミー・ヴィヴェーカーナンダの愛」についての説明を読み上げました。このプログラムはヴィヴェーカーナンダの生涯について、関係のある歌、2本の映画からのクリップ、回顧録・手紙・歴史的記録などの朗読から構成されており、ランジャン・グプタ氏が監督された意欲的な作品でした。

(詳細は、日本ヴェーダーンタ協会のウェブサイトで紹介の予定)



二つ目のプログラムでは、協会の信者とヨーガスクール・カイラス横浜校のメンバー総勢40名以上が日本語の賛歌を披露しました。



来場者は日本人だけでなく、バングラデシュ大使、ネパール大使を始め外国籍の方も多く、文化交流プログラムを皆で楽しく鑑賞しました。



「祝辞」

日本国 内閣総理大臣 安倍晋三閣下

近代インドの生んだ偉大なる精神的指導者スワミー・ヴィヴェーカーナンダの生誕150周年を祝う様々な行事が、インド国内だけでなく我が国日本を含む世界中の国々で催されることを知り、大変嬉しく思います。

スワミー・ヴィヴェーカーナンダは、1893年米国のシカゴで開かれた世界宗教者会議において、すべての宗教間の対話と調和の大切さを説くことで、世界平和と人類和楽を実現するための哲

学的基礎を築いてくれました。

そうした人物が、米国に向かう途中日本に立ち寄って3週間滞在し、日本人の道徳的観念の高さや青年たちの愛国心の強さに深く感銘した経験を、当時のインドの青年たちに伝えておりますが、そのことを現在の日本人が再び想起して自信を取り戻し、自国のみならず世界中の国々の繁栄と、人類社会の幸福を実現するため、一層の努力を尽くしてくれるよう願ってやみません。

終わりに、この近代の精神的巨人の生誕150周年を祝う記念行事が、成功裡に執り行われますよう、心よりお祈り申し上げます。

2013年5月21日

「祝福の辞」

ラーマクリシュナ・マト・アンド・ラーマクリシュナ・ミッション プレジデント
スワームー・アートマスターナンダ 猊下

1893年6月、スワームー・ヴィヴェーカーナンダはシカゴで開催される宗教会議に出席するための歴史的な旅で、日本の三つの大都市、大阪、京都、東京を訪問し、日本人の習慣や文化を知りました。1893年7月10日に横浜からマドラス（現チェンナイ）の弟子宛の

手紙に彼はこう記しています。

「日本人は世界でもっとも清潔な人々です。すべてがきちんと整頓されています。どの通りも幅広く、まっすぐに均一に舗装されています。小さな家々は鳥かごのようで、町や村のほとんどが松の木々に覆われた常緑の丘を背景としています。背が低く、色白で、風変わりな身なりの日本人は、身のこなしや立ち振る舞いなどのすべてが絵のようです。日本は絵になる国です！」また日本人について、次のように述べました。「ギリシャも、いかなる国も、日本人の愛国心に匹敵する国はない。日本人は話さずに行動する。国のためにすべてを犠牲にする覚悟ができている」

彼は日本人がその時代に必要なことが何であるかを完全に気づいていたことを見て感銘を受け、彼の気高い心は、厳しく迷信深いインド人を批判し、何世紀も続いた植民地政策による惰性からインド人を鼓舞し、引き上げようとなりました。

私は、日本ヴェーダーンタ協会が2013年6月9日（日曜日）、東京にてスワームー・ヴィヴェーカーナンダの生誕150周年記念祝賀会を開催することを嬉しく思います。またこの機会に、協会誌『不滅の言葉』スワームー・ヴィヴェーカーナンダ特別号が出版されること

は喜ばしいことです。

祝賀会と特別号の成功に愛情を込めて祝福をお送りするとともに、シュリー・ラーマクリシュナ、ホーリー・マザー・シュリー・サーラダー・デーヴィー、スワミー・ヴィヴェーカーナンダの、最高級の祝福が、皆様すべてに注がれますようにと熱意を込めてお祈りいたします。

2013 年夏季戸外リトリートのお知らせ

日本ヴェーダーンタ協会では、7月26日～28日に毎年恒例の夏季戸外リトリート（霊性修養会）を下記の日程で開催します。リトリートでは、スワミー・メーダサーナンダの指導のもと瞑想、聖句詠唱、賛歌、講話などを行います。忙しい日常を離れて霊性の修養を行うよい機会です。

（本年の受付は終了いたしました）

スケジュール：

日時：2013年7月26日（金）17:00～
7月28日（日）16:00

場所：湯河原温泉 大観荘

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上（みやかみ）542

TEL：0465-62-3785 FAX：

0465-62-2125 <www.daikan.net>

プログラム：

午前（5:00～12:00）…瞑想、朝の礼拝、

聖典朗読、朝食、ヨーガ、講話

午後（12:00～21:00）…昼食、自由時間、講話、質疑応答、お茶、散歩、夕拝、誘導瞑想、夕食、夜の集まり

*27日午後の散歩では、自然の中での瞑想を予定しております。

講話のテーマ：

「神聖な性質 (Divine Qualities)」スワミー・メーダサーナンダ
講話のほとんどは日本語で行われます

アクセス：

（電車）JR 東海道線 湯河原駅

（バス）改札を出て正面、路線バス2番線「奥湯河原・不動滝方面行」バス停13個目「藤木橋」で下車、橋を渡りすぐ

（タクシー）湯河原駅から約10分

（1,200円程）

（車）厚木 I.C. →（小田原厚木道路で30分）石橋 I.C. →（20分）湯河原
カーナビの目的地：「神奈川県湯河原町大観荘（TEL：0465-62-3785）」

参加費：

（宿泊費、食事代、ヨーガ、講話、その他込）

大人…2泊3日¥22,000、1泊2日¥15,000～、日帰り¥8,000～ 学生割引…30% off

※今年から3食すべてホテルからの提供となり会費設定が変わりました。詳しくは申し込み用紙（協会のホームページ）

ージにあります) をご覧ください。
※お支払いは会場に到着時にお願いし
ます
※ご寄付は謹んでお受けいたします

お申し込み方法：

①申込用紙をお送りください。(仮予約
なので Fax または E メールにてお早目
にお願いいたします) Fax: 045-893-2832
E-mail: shanti.k@r3.dion.ne.jp 泉田
シャンティ苑

②予約金 3,000 円をお振込ください。

③申し込み受領 E メールまたは Fax を
ご確認ください。

④予約金振込み締め切り 7 月 19 日
(金) まで

⑤参加できなくなられた場合…お早目
に 090-5575-0971 までご連絡ください。
なお、ご予約金は返金できかねますの
でご了承ください。

※詳しくは、協会のホームページにあ
ります「ご案内」および「申し込み用
紙」をご覧ください。

持ち物等：

タオル、洗面用具、寝巻き、目覚まし
時計、ノート、ペン、歩き安い靴、懐
中電灯 (任意)、雨具、瞑想用ショール
(任意)

ヨーガエクササイズ (任意参加) があ
りますので、参加される方は動きやす
い服装をご持参下さい。

『バガヴァッド・ギーター』(協会出版)
をお持ちの方は、毎朝使用しますので

ご持参願います。(当日会場にて特別価
格 20% off で購入できますのでお申し
込みの際ご注文ください)

朝晩は寒く、日中は暑くなります。寒
暖の差に対応できる服装をご用意下さ
い。

※ショートパンツ、ノースリーブ等、
肌が露出する服は避けて下さい。

※一部の時間を除いて修養中は沈黙と
なります。

2013 年 4 月の返子例会

「神様の名前の力」(後半) スワーム
ー・メーダサーナンダによる講話
(前半は前号に掲載)

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سكري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。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 (パパンナーシャカ)」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ぬのです。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。スワミー・ヴィヴェーカーナンダ (スワミージ) 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)、マダー (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のでしょうか。

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されるのに、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ません。これは、純粹になるために受け入れねばならない課題です。純粹にならないと、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实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。神様は純粹です。神様と同義である神様の名前も純粹です。ですから、神様の名前を繰り返して唱えれば唱える程、私たちはより純粹になるのです。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ない。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ただけで集まってきました。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か。私はコンクリートを持ち上げるのに一人ではできなかつたというのに。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实践すれば、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ますのです。

さらに、快樂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、この世の一次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と、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、

毎日の生活を靈的にして靈性を深めるのです。

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て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、神様の名前をとるという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のでしょうか。神様の名前を繰り返すととるということが、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

できる霊的实践で、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」こう信じる必要があります。

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る場合は、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。しかし霊的实践は、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 (Vāchika)、唇は動かさず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、自身を浄め純粹にし、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、靈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、ジャパを实践する

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实在や純粹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。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、集中していません。

で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、私たちは純粹になり、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、大変喉の渴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。喉がカラカラに渴いているのだが、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のか、よく分かるでしょう。

(前半は前号の2013年5月号に掲載)

忘れられない物語

賢明な計算

アクバル大帝は、廷臣に謎々を出す習慣があり、機知に富んだ変わった質問をよくした。答えるにはかなり知恵を働かせないと分からないものばかりだった。

ある時、大帝は大変変わった問題を出した。廷臣らは大帝の質問にあっけにとられた。

大帝が廷臣らに目をやると、一人一人頭を低くして答えを探し始めた。ちょうどこのとき、ビルバルが中庭に入ってきた。ビルバルは大帝の性格をよく知っていたので、すぐさま状況を察して大帝に言った。「私にも質問を教えてくださいませんか。私も答えてみたいのです」

大帝は言った。「この都市にカラスは

何羽いるか」

ビルバルはすかさず答えた。「主よ、五万と五百八十九羽です」

「なぜお前はそんなに自信があるのだ」と大帝は聞いた。

ビルバルは答えた。「主よ、臣下を遣って数えさせてください。もしこれ以上の数のカラスがいれば、この地にいる親戚に会いに来たカラスでしょう。これ以下の数であれば、他の地にいる親戚に会いに行ったカラスがいるということです」

大帝はビルバルの機知に大変満足した。

教訓：機知に富んだ答えは、目的を果たす。

今月の思想

「いったん心を決めれば、全宇宙が共に働きそれを実現してくれるだろう」
(ラルフ・ウォルド・エマソン)

発行：日本ヴェーダーンタ協会

249-0001 神奈川県逗子市久木 4-18-1

Tel: 046-873-0428

Fax: 046-873-0592

Website: <http://www.vedanta.jp>

Email: info@vedanta.jp