**「神の御名の力」**

**2022年11月20日**

**逗子例会**

**スワーミー・メーダサーナンダによる講話**

**於・逗子本館**

今日の講義のテーマである「神の御名の力」には、「神、名前、力」という三つのキーワードが出てきます。名前というのは言葉ですね？　では、言葉とは何でしょう？　言葉は基本的にはひとつの音ですが、声に出して言う音、［口などの］身体の機能を使って発音した音です。それと同時に、それぞれの言葉は、具体的もしくは抽象的、無生物もしくは生物、のある対象をあらわします。言葉によってあらわされるものは、一般名詞か特定名詞です。私達は日常的に非常に多くの言葉を使います。しかしそれらのほとんどは、有限であるもの、つまり時間、空間、因果の法則によって条件づけられたものを意味しています。

それでも、例えば「オーム」のように言葉が無限を意味することもあります。「オーム」という言葉は、至高の実在、無限を意味します。オームは言葉ですが、音節ともみなされています。

注意すべきひとつの点は、人の名前とその人物を切り離すことはできない、ということです。私が知人シュリナートの名前を思い出したとします。そうするとすぐにシュリナートのイメージが私の心の目の前に現れます。このように、ある人物とその人の名前を分離することはできません。さらに、すべての思考は言葉の形で私たちの心にあらわれるので、思考と言葉を分離することはできません。例えば、あなたは協会を訪れることを考えたとします。その考えはあなたの心にどのようにあらわれるでしょうか？　「今日、私は協会を行きます」または「今日、私は協会を行きません」のようにあらわれますね。

パタンジャリ・ヨーガ・スートラによると、ラージャ・ヨーガの実践が非常に進んでいる人は、考えを言葉から切り離すことができるそうです。しかし、それは例外的な状態です。

さて、言葉が私たちに与える影響について話していきます。快い言葉と不快な言葉は、私たちにまったく異なる影響を及ぼします。例えば、あなたが誰かに「君はバカだね」と言うと、その人はあなたに腹を立てるでしょう。また、「あなたはとても優しいし頭もいいですね」と言うと、その人は喜ぶでしょう。ご存知のように、楽しい言葉や優しい言葉は私たちを幸せにしますが、不快な言葉や口汚い言葉は私たちを怒らせ、悲しませ、落ち込ませます。このことは、言葉の持つ力を示しています。

言葉には波動もあります。ポジティブな波動とネガティブな波動です。例えば、「水、水、...」と繰り返しても、あなたの心は影響を受けません。しかし、「ガンジス川の水、ガンジス川の水、...」と唱えるなら、ポジティブな波動があなたの心に生じるでしょう。なぜならガンジス川の水は、聖なる水だからです。一方、「下水、下水」と繰り返すと、違った波動を生むでしょう。ですので、ポジティブ、ネガティブどちらにせよ、ひとつひとつの言葉は心にさまざまな影響を及ぼすのです。場合によっては、これらの波動の影響は非常に深いこともあります。

ある教育機関長が「価値（values）」について話すのを聞いたことがあります。彼は話の中で次のように語っています。彼は高校のある学年を2つのセクションに分けて、ひとつのセクションでは、授業が始まる前に生徒は毎日2〜3分間「オーム」を唱えるようにしました。この実践は2〜3ヶ月間続きました。もう一方のセクションは以前と変わらず、授業の前に何も唱えませんでした。オームを唱えたセクションの学生は大体、唱えなかったセクションの学生よりも試験ではるかに優れた成績を収めたことがわかりました。

同じように、シヴァ、ドゥルガー、ヴィシュヌ、ナーラーヤナなどの神や女神の御名には、特別な神秘的な力があります。また、ラーマ、クリシュナ、お釈迦様、主イエス、近代ではシュリー・ラーマクリシュナ、などの神の化身の御名も、唱えれば同じような効果があります。なぜなら化身の御名は神意識に満ちているからです。

神の御名は、木の種に例えることができます。バニヤンの木（ベンガル菩提樹）はとても大きいですが、その種はからし種よりもさらに小さいです。しかしそのような小さな種子が巨大な木として成長する可能性を秘めているのです。同様に、神の御名は種のように小さく見えますが、私たちの生活を著しく変容させる可能性を秘めています。私たちの霊的生活は、そのような聖なる御名を繰り返し唱えることで開花します。

マハリシ・ヴァールミキは、インドの二大叙事詩のひとつ『ラーマーヤナ』の著者ですが、賢者になる前はラトナカールという名前の乱暴な強盗でした。彼は森に住み、旅人がその森を通り抜けようとすると、殺してお金や装飾品や金目のものを奪ったのです。

ある時、偉大な聖者ナーラダがその森を通り抜けようとしました。するとラトナカールがやって来て、ナーラダも殺そうとしました。ナーラダはラトナカールを制止して言いました。「お待ちなさい。あなたはとてもたくさんの人を殺し、持ち物を奪いました。だから絶対に大罪を犯しています。あなたには、あなたの罪を分担してくれる人がいますか？　もしいなければ、あなたはこれまでに犯したすべての罪のために苦しまなければならないのですよ」　　これに対してラトナカールは「オレには家族も両親もいる。彼らの生活のためだけにこれらすべての凶悪な行為をしてきたのだから、絶対にオレの罪を分担してくれるさ」と答えました。

ナーラダはラトナカールに、「そうでしょうか、あなたの家族はあなたの犯した罪のために苦しんでもかまわない、と言うでしょうか。どうかあなたの奥さんと両親に、あなたの罪を分担してくれるかどうか聞いてください」と言いました。ラトナカールは、これはナーラダが逃げるための策略ではないかと思ったので、ナーラダを木に縛り付けました。それから自分の家に戻り、まず両親に自分がお金を稼ぐために犯した罪を分担してくれるかどうか尋ねました。彼の両親は、「いいえ、私たちはあなたを育てたんですよ。だから私たちの生活を養うことはあなたの義務です。どうして私たちを養うために犯したあなたの罪を分担しなきゃならないのですか？」と言いました。そこでラトナカールは両親はだめでも妻なら確実に罪を分担してくれると思って妻のもとに行きました。しかし、彼の妻も「あなたは私と結婚したのですから私を養うのはあなたの義務でしょ。私はあなたがどうやってお金を稼ごうと構わないの。あなたが悪い方法でお金を稼いだとしても、それはあなたの問題です。なぜ私がその責任を負って苦しまなければならないの？」と言いました。ラトナカールは非常に大きなショックを受け、怖くなりました。そして身内の誰にも、自分が犯したとんでもない行為の罪を分担してくれる気がないことに初めて気づきました。彼だけが邪悪な行動に対する恐ろしい罰に苦しまなければならないのです。

ラトナカールはナーラダのもとに走ってやってきて、その御足にひれ伏しました。彼はナーラダに、これまでに犯してきた多大なる罪と、その報いとしての苦しみからお救いください、と懇願しました。ナーラダはラトナカールに同情し、「**ラーマ**」という聖なる御名のマントラを授け、イニシエートしました。しかし当初、ラトナカールは犯した罪があまりに重かったので、「ラーマ」と発音することさえできませんでした。彼は「ラーマ」の反対の「マーラ、マーラ、...」と唱え始めました。そしてついに彼は「ラーマ、ラーマ....」と唱えることができました。 ラーマの聖なる御名は、最終的には盗賊ラトナカールを偉大な叙事詩ラーマーヤナをあらわした賢者ヴァールミキへと変容させたのです。これが神の御名の力の一例です。

近代では、シュリー・ラーマクリシュナの弟子の一人で、幼い頃に未亡人となったゴパール・マー(ベビー・クリシュナの母親という意味)として知られるアゴレマニ・デーヴィの例があげれられます。彼女も神の名を唱えるだけで聖人になりました。彼女は30年から40年の間、ずっと**ゴパーラ**(ベビークリシュナ)の名前を唱えました。そして彼女はゴパーラの姿をずっと見ていました。ゴパーラは、彼女の周りを動き回り、遊んだり、彼女に食べ物をおねだりしたり、家事を手伝ったりしていたのです。これは一般的な求道者がジャパ・ヨーガの実践によって非常に高い霊的状態の経験を成し得た別の例です。

ヒンドゥ教だけでなく、仏教、イスラム教、キリスト教などの他の宗教の伝統にも、神の御名を繰り返す伝統があります。仏教では、日本のいくつかの宗派で人気のあるマントラは**「南無阿弥陀仏」(ナマハ　アミタバ　ブッダ)**です。キリスト教徒は**「イエス様、私を憐れんでください」**と繰り返します。イスラム教では、**アッラー(神)**という言葉を繰り返すことは珍しいことではありません。

霊的実践には、祈り、無私の仕事、瞑想、実在と非実在の識別の道など、さまざまな方法があります。これらのさまざまな霊的修行を実践する求道者にとって、ジャパ、つまり神の御名を繰り返すことは非常に役に立ちます。 **ジャパ**そのものが素晴らしい霊的な実践なのです。また、その実践はとても簡単です。ですから、シュリー・ラーマクリシュナの霊的な息子スワーミー・ブラフマーナンダは、ジャパは**サハジャ・ヨーガ**：簡単に実践できるヨーガである、と常々言っていたのです。サンスクリット語では「ジャパト・シッディ」と言い、ジャパによって霊的な悟りを得ることができることを意味します。

ジャパがサハジャ・ヨーガ（簡単なヨーガ）と言われる理由は、実践にあたって前もって準備する必要がない簡単なヨーガだからです。例えば、パタンジャリのラージャ・ヨーガでは、ヤマ、ニヤマ、プラーナーヤーマ、プラティヤハーラなどの準備段階が必要です。ギャーナ・ヨーガでは、シャマ［中の感覚のコントロール］、ダマ［外の感覚のコントロール］、ニッティヤ・アニッティヤ・ヴァストゥ・ヴィヴェーカ［実在と非実在を識別する］、聖典の勉強などのすべてが必要です。カルマ・ヨーガでは強靭な肉体が求められますし、バクティ・ヨーガの実践には神への信仰が必須条件です。しかし、ジャパ・ヨーガの実践には事前の準備は必要ありません。神の御名を熱心に繰り返すだけで、純粋さ、信仰、献身、知識、悟りが続くのです。

さらに、朝、昼、晩、いつでも神の御名を唱えることができますし、どこででも唱えることができます。神社や拝殿に行く必要はありません。シャワーを浴びているとき、歩いているとき、仕事をしているとき、市場で、どこでも御名を唱えることができます。それとは対照的に、瞑想には落ち着いた静かな場所が必要です。 市場では確かに瞑想はできませんね。しかし、ジャパならいつでもどこでもすることができます。

ジャパのもう一つの良い点は、身体的、精神的状態に関係なくそれができることです。例えば、頭痛や腰痛がある場合、瞑想やカルマ・ヨーガをすることは難しいですが、神の御名を繰り返すことはできます。したがって、ジャパ・ヨーガは他のヨーガよりも実践が簡単なのです。さらに、金持ちも貧者も、老いも若きも、罪人も聖人も、誰もが神の御名を繰り返すのにふさわしいです。

もうひとつ理解すべき重要なことがあります。それは、特定の人や物について深く繰り返し考えると、その人や物の性質が私たちに何らかの影響を与える、ということです。

シュリー・ラーマクリシュナの若い弟子であったニランジャン（のちのスワーミー・ニランジャナーナンダ）は交霊術が好きでした。交霊の際に実践者は、呼び出す死者について深く考えなければなりません。そうすると、一般的には幽霊として知られている死者の霊が実践者の前にあらわれ、彼らの質問に答えるかもしれないからです。しかし、幽霊はタマス的な状態なので、その霊は交霊術師にタマス的な印象を残します。

ですので、シュリー・ラーマクリシュナは、ニランジャンが交霊術を好きだと知った時、ニランジャンに深遠なコメントをしました。　「息子よ、もしおまえが幽霊のことをいつも考えるなら、おまえは幽霊になるのだ。また神のことを考えるなら、神になる。どちらがよいかね」　スワーミー・ニランジャナーナンダはシュリー・ラーマクリシュナのメッセージを理解したので、交霊術師の仲間からはずれました。

子が父の財産を受け継ぐように、神の子である私たちは、神の御名を繰り返し唱え、神について考えることで、純粋さ、普遍的な愛、慈悲、真理、など神の財産を受け継ぎます。

ジャパ・ヨーガの実践に関して、覚えておくべきいくつかのポイントがあります：

1. 毎日、できるだけ何度も神の名を唱える。

2. 何かをしながら神の御名を唱えることとは別に、特定の時間(朝、夕方など)に座って実践することも必要である。

3. このジャパ・ヨーガは人生の最後の日まで続けなければならない。

それでは、唱え方について説明します。神の御名は、ゆっくりとはっきりと唱えてください。インドでは、ヴィシュヌ・サハスラ・ナマ（ヴィシュヌ神の千の御名）を唱える習慣があります。しかし、一般的に、ヴィシュヌのこれらの千の御名を唱えるために座るとき、人々はこれらを急いでやって、できるだけ早くそれを終わらせようとします。なぜなら、ゆっくりと唱えると時間がかかりすぎて、次に続く食事や友人との交流に遅れるからです。このように急いで唱えることで、神聖でポジティブな効果を逃してしまいます。詠唱は心を神において、ゆっくりと、はっきりと行う必要があります。

詠唱にはさまざまな方法があります。低い声で行う、音を立てずに唇を動かす、もしくは心の中で行うこともできます。心の中の詠唱は、私たちがどのような状況に置かれていても関係なく実践することができるので、さまざまな方法の中で最高であると考えられています。

ここで、みなさんができるジャパの実際の実践法を2，3提案します。　例えば、朝起きたらすぐに神の御名を数回唱えます。それから身体をきれいにしてから、しばらく静かに座り、目を閉じて唱えます。次に、仕事で家を出る前に数回唱えます。次に、通勤中、仕事開始前、仕事中、および仕事終了後に唱えます。 次に、帰宅時、休憩した後、最後に寝る前に唱えます。そして、食べる時はいつでも神の御名を唱えることで、心で神に食べ物をお供えすることができます。これらが神の御名を唱え、一日中神とのつながりを保つ方法についての提案です。

さて、神の聖なる御名を唱えることが、さまざまな方法でどのように私たちを助けてくれるのかを説明しましょう。例えば、あなたがある商品を購入したいとき、その商品についてグーグルで検索をしたら、商品情報と利点が出てきた、という経験をしたことがあるかもしれません。商品を使う際の7~10の利点を教えてくれるサイトを見つけることもありますね。それと同じように、**神の御名を唱えること（ジャパ）の10の利点**を皆さんにお知らせします。

1. **心が穏やかで静かになる。**心は本来じっとしていません。さまざまな考えが生じては私たちの心を占領します。ジャパによって神への想いに心を集中させることで他のランダムで不必要な考えを減らせば、心は穏やかで静かになります。

2.　**否定的で有害な考えが止む。**どのように否定的で望まない有害な考えを阻止しますか？　ご存じのように、これらのことは無作為に私たちの心に浮かんできます。残念なことに私たちは「こんな考えはやめよう」と思うだけでは否定的な考えを止めることはできません。ジャパで心を満たすことで、否定的な考えを止めます。

3. **有害で否定的な考えが浮かぶことを防ぐ。**　ジャパは否定的で有害な考えを取り除くことができるだけでなく、徹底的にジャパを実践することによって、そのような考えがそのものが生じなくなります。

4. **心を純粋にする。**私たちの心は、サットワ、ラジャス、タマスという三つのグナでできています。ある時点では、これらのうちのひとつが支配的です。私たちのほとんどは、タマスとラジャスがサットワよりも優勢です。その結果、私たちは世俗的な欲望、執着、嫉妬、身勝手、貪欲、怒りというような否定的な特性を持ち、それが私たちを苦しめます。では、タマスとラジャスをなくすにはどうすればいいでしょうか？　それはジャパをすることでできます。神はサットワで満たされているので、私たちの心はジャパをすることでサットワ的になるのです。純粋なる神の御名を唱えることによって、私たちは純粋になります。自分で気づいている不純さだけでなく、潜在意識に隠れており、ときとしてあらわれる不純さも、神の聖なる御名によってきれいになります。

5. **前世（複数）の悪いカルマの結果に抵抗する。**私たちが前世で行った悪いカルマの影響と、そのせいで今生に苦しまなければならない報いに、どのように抵抗すればいいでしょう？　神の御名を唱えることは、そのような悪いカルマの影響を減らすのに大いに役立ちます。ですので、神はカルマナシャ（悪いカルマの破壊者）とも呼ばれるのです。したがって、私たちが悪いカルマのために重大な事故に遭う運命にあっても、神の恩寵で擦り傷程度ですみます。

6.　**今生で犯した罪の結果を取り除く。**私たちが今生で犯した罪による辛い結果をどのように取り除けばいいでしょうか？　ジャパはこの点でも助けてくれます。ですから、神の御名はパーパ・ナシャカ（罪の破壊者）と呼ばれています。私たちが毎夕拝殿で歌っているスワーミー・ヴィヴェーカーナンダが作曲したシュリー・ラーマクリシュナへの賛歌の中に「モチャナ・アガ・ドゥシャナ（シュリー・ラーマクリシュナは私たちの罪を消し去る、の意味）という言葉が出てきます。

7. **不安、孤独、心のむなしさを取り除く。**　孤独、無力感、心のむなしさ、不安、恐怖をどのように取り除けばいいでしょうか？　最も良い方法は、ジャパを行うことです。心を込めてジャパをすることで、私たちは神とつながり、神との関係を確立し、神が私たちと共におられる、神が私たちを守ってくださっている、と感じます。そのような感覚は、空虚感、無力感、孤独、不安、恐怖など、私たちの心を乱す感情を減らします。

８．**瞑想中の集中力を高める。**瞑想の時に集中できないのはなぜでしょう？　なぜなら、通常、私たちは朝と夕方の瞑想の非常に短い時間だけ神について考えようとしますが、残りの時間に私たちの心は主に世俗的な考えでいっぱいだからです。一日中、何度も神の御名を繰り返すことを習慣にすれば、ある種の継続的な神とのつながりが続くでしょう。その結果、私たちが瞑想のために座るときに、心が神への思いに集中しやすくなり、平安と喜びを経験します。

9. **神への愛を増やす。**見たこともない神への愛をどのように増やせばいいでしょうか？　答えは、神の御名を唱えれば唱えるほど、神が私たちの身近にいることを感じるようになるということです。そして、神の恩寵によって、神への愛が私たちの中に育まれます。

10. **死の恐怖を克服する。**私たちのほとんどは死を恐れており、老年期や重病になるとこの恐れが私たちを圧倒します。さらに、私たちの経典、例えばバガヴァッド・ギーターによれば、私たちが死ぬ時に考えたことが何であれ、それは私たちの次の誕生に影響を与えます。聖者バーラタは、死ぬ時に彼が心から愛した鹿について考えていたので、次の誕生で鹿として生まれなければなりませんでした。ですから、私たちが生涯を通じて神の御名を唱えるなら、習慣の力によって、神の御名は死の時にも私たちの心にあらわれ、私たちは神の恩寵によって解脱するかもしれません。そうでなければ、病気の激しい痛みや家族への執着、その他の世俗的なことが心の中で支配的になり、死ぬ前に神を忘れさせ、その結果、私たちは何度も誕生と死にさらされ、際限なく苦しむのです。

私たちの人生の理想的な目標は、真理を悟ること、言い換えれば、神を悟ることです。私たちは、このサハジャ・ヨーガをひたむきに実践すること、つまり神の御名を唱えることによって、この目標を達成することができます。