

2011年8月22日

## 瞑想とマントラ

〔去る2008年8月30日(土)、スワミー・メダサーナンダ師(日本ヴェーダーンタ協会会長)をお迎えして、「瞑想とマントラ」をテーマに、パドマ・ヨーガ・アシュラムにて研修会を開催致しました。以下は、御講演の要旨です。〕

(はじめの祈り)

「マントラ」という言葉は英語の辞書でもサンスクリット語の辞書にも入っています。日本には禅があるので、瞑想についてはご存知の方が多いかと思いますが、マントラについて知っている方は少ないかもしれません。

皆さんは体の健康を欲し、ヨーガをします。もし、心の健康と体の健康を欲するならば、心の健康も考えなければなりません。なぜなら、体と心の関係は深く、体の健康のためにも心の健康はとても大事だからです。心の健康のためには、魂(本性)のことをわからなければなりません。この魂と心、体、みな関係があります。つまり霊的健康と、心の健康、そして体の健康はみな関係しています。ホリスティック(全体的な)・ヘルス、インテグレイテッド(統合的な)・ヘルスが大切です。ですから、ホリスティックに元気になりたいという目的があったら、ホリスティックに考えなければなりません。心の外側は物質的に豊かでも、心の中は空っぽで、不安なことがあります。どのようにしたら、心に安心や幸せ、静けさ、清らかさ、力強さ、平安、至福を得られるでしょうか。求道者、信者はどのように神様を悟るのでしょうか。本性を理解するのでしょうか。

### 〔1. マントラとは〕

マントラとは何でしょうか。マントラを繰り返し唱え、その意味を深く考えれば、マントラで悟ることが出来ると考えられています。マントラを唱える、そのいちばん大きな結果は解脱(悟り)です。マントラには、金持ちになりたい、天国に行きたい、といった色々な世俗的な目的のためのものもあり、この場合は儀式を行ない、マントラを唱えますが、本来、マントラは霊的な目的のためにあります。勉強の前に唱えるマントラや、勉強の後に唱えるマントラもあります。

ヴェーダ(インド古代のヒンドゥー教聖典)の中にマントラがたくさんあり、儀式の時にそれらを色々使います。儀式のために大切な火、護摩をご覧になったことがあると思いますが、護摩はインドから来ました。本来の言葉は「ホーマ」

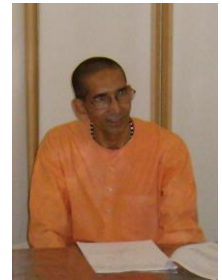
です。ラーマクリシュナを礼拝する時、ホーマの最後にマントラを唱えます。葬式のマントラや、結婚の時のマントラもあります。妻と夫と一緒に「あなたのハートは私のハートになります。私のハートはあなたのハートになります」と唱えます。

マントラはヒンドゥー教だけでなく、他の宗教にもあります。仏教では「南無阿弥陀仏(ナムアミダブツ)」と唱えます。最近、私は韓国に行きましたが、「ナムアミダブル」と言います。インドから中国へ、そして韓国から日本へ、本来はサンスクリット語で「ナマー アミダバ ブッダヤ」と言います。それが変化して「ナムアミダブツ」になりました。キリスト教にも、イスラーム教にもマントラがあります。

ヒンドゥー教のマントラでは、長いものと短いものがあります。長いものは、大変有名で神聖と考えられているガヤトリ・マントラがあります(オーム タットサビトゥル ヴァレンニヤン)。短いものは、「オーム ナマ シヴァーヤ」、いちばん短いものは「オーム」です。(数回全員で唱える)

「ビージャ・マントラ」というものがあります。サンスクリット語のビージャは「種」という意味で、「種マントラ」ということです。もし、その種マントラを唱えれば、結果は解脱(悟り)です。種をまけば、植物は育ち、花が咲き果物が実ります。マントラの一部は種マントラで、マントラの別の部分は神様の名前(ナーラーヤナ、ラーマクリシュナなど)、つまり、種マントラと神様の名前が合わさってマントラを構成しています。

マントラの中に神様の名前がある理由は、神様と神様の名前は一緒だからです。名前は我々の音のシンボルです。皆さんの名前は音のシンボルです。ヤマダヤスコさんと言えはすぐわかります。我々と名前は離れることは出来ず一緒であるように、神様と神様の名前は一緒です。我々が神様の名前を言えば、神様は見えませんが、神様はすぐわかります。例えば、子供が他の部屋で「お母さん、お母さん」と言えば、姿が見えなくても子供のことがすぐわかります。神様とは名前がつながっているのです。マントラを唱えて



いる時、その神様と我々はつながっている状態であり、神様と信者をリンクするものがマントラです。

## 【2. オームの意味】

力強さ、至福、賢さ、知識、完璧、清らかさ、といった神様の名前の特徴を捉え唱えると我々は清らかになります。非常に言葉の力があります。例えば、ある人が友達とケンカをした時に良くない言葉を使うと、嫌悪感を覚えます。言葉は音ですが力があるので、良い言葉の結果は良い、悪い言葉の結果は悪い、悲しい言葉の結果は悲しい、楽しい言葉の結果は楽しい、というように言葉の結果はすぐにわかります。同様にマントラも神聖な言葉ですから結果は神聖です。

いちばん普遍的な言葉として「オーム」があります。ヒンドゥー教や仏教の中で有名なマントラ、オーム マニ パドメフーン、キリスト教ではアーメン、イスラーム教でアミンというように、色々な宗教に「オーム」が入っています。英語や日本語等の言葉の源はオームです。喉から最初に出る音が「アー」、その音をもうちょっと伸ばして「アウ」、そして「ム」、口唇で出る音です。各々の宗教で、音節ア、ウ、マを使っています。オームは破壊の時、粗大から精妙になり、象徴的であり永遠的な音です。「ア」は創造の神ブラフマン、「ウ」は維持の神ヴィシュヌ、「ム」は破壊の神シヴァを意味し、オームは、絶対の真理、絶対の存在、実在のブラフマンのシンボルです。

さて、睡眠には①夢を見る、②(夢も見ない)深い睡眠、という二つの状態があります。またそれとは別に③目覚めの状態、超越の状態(トゥリーヤ)があります。それは高いレベルの状態で、お釈迦様のように悟った人だけがわかる本当の目覚めです。我々は睡眠中も夢を見ますが、目を開けていても、夢を見ているのです。夢は、朝起きて夢だとわかりますが、目覚めている状態もみな夢です。超越の状態の時はオームです。オームは「プラ(良い)ナヴァ(船)」とも言います。我々はオームの船で世俗の海を渡るのです。

心の状態は、怒り、貪欲、肉欲、色々な世俗的な思いで汚れています。これらをきれいにするためには、石鹸で何回も洗うように、オームを、マントラを何回も唱えなければなりません。なかなか一回だけできれいになりません。ですから何回も洗う、つまり繰り返し唱える。それでだんだんと心の状態はきれいになります。

## 【3. マントラの唱え方】

我々には世俗的なサンスカーラ(印象)があります。印象が深いので、繰り返し唱える必要があります。マントラは

108回唱えます。なぜ108回かと言いますと、100はすべてのシンボルの数であり、5は5つの要素(地・水・火・風・エーテル)で(ヒンドゥー哲学の考え方で、神はこの5つでこの宇宙を作った)、更に3は太陽・月・私の3つを意味します。合わせて108です。色々な説明がありますが、これは簡単な説明です。

唱えるときは少なくとも108回、朝夕、行います。マントラを唱える形は4つあります。①ちょっと大きな音を出す、②小さな声(あまり聞こえない)、③舌で(唇動かさない)、④心で行う(いちばん良い)。いつでもどこでもできますが、バスの中などで声を出したら恥ずかしいので、自分の部屋で小さな声を出して唱えます。マントラを繰り返し唱えることを、サンスクリット語で「ジャパム」(Japam)と言います。心で唱えるのが良いですが、実践的助言として、心が落ち着かないときは、ちょっと大きな声で唱え、その声を自分で聞くと、心が落ち着きます。また自分で聞こえるほどの小さな声で唱えるのも心が落ち着きます。

ヒンドゥー教の伝統で、指で数える方法があります。また、数珠も使います。数珠はインドで108珠と54珠とあります。指では、右手で1~10(薬指の2番目の節から、小指を通して、人差し指の方へ)、左手で10、20、30... (右手と同様に)と数えます。個人的にやってもよいですが、皆と一緒に唱えれば、雰囲気は落ち着き、神聖になるでしょう。良い波動がお互いのためになります。心の健康を考えると、よい結果をもたらします。(実践:目を閉じて、まっすぐ坐って、小さな声でオームを唱えます。唱えながら清らかになっていきます。オーム、心は静かになっています。オームを続けてください。そして、本当に心は静かになっています。)

結果は安心、清らかさ、静けさです。ずっと続けられれば霊的な結果をもたらしますが、まず安心・平安を得ることが大事です。毎日、朝と夕の2回、心、体が静かな時がよいですが、掃除や料理、お風呂の時でも、ジャパムをしてよいです。

## 【4. 瞑想とジャパム】

ある神聖なるものに集中して考えるのが瞑想です。目を閉じて、背筋、頭をまっすぐに坐って、各部分が動かないようにして、心の中に神聖なる神様、あるいは化身のどちらかを決めて考えます。神様は純粋な意識で、個人のレベルでは魂が純粋な意識です。①純粋な意識を瞑想する。もう一つの種類は②形のある神様(例えば弁天様)とその性質を心の中で想像して瞑想します。また、③神様の化身(お釈迦様、ラーマクリシュナ等)からあなたの好きな神様を心



の中に想像して深く集中して考えます。神聖なシンボル(火や蓮)でもよい。瞑想しながらマントラを唱える、マントラを唱えながら瞑想すると、二重の効果で、実践の結果は深くなります。純粹の意識の瞑想はちょっと難しいですが、「オーム」を唱えます。「ソー(=それは)ハム(=アハム 我)」(私はブラフマンです)と唱えてもよいです。

### 【5. 実践のために大切なこと】

マントラを決めて、毎回同じマントラを唱えます。毎日実践します。マントラはインターネットや本、CDなどで決めず、お坊さん、あるいは、スピリチュアルな専門家に相談して下さい。グル(師)はインドのヒンドゥー教の中で大切です。イニシエーション(入門式)でグルからマントラを決めてもらい、グルから神聖な力を得ます。グルはスピリチュアル(霊的な)ガイドです。

植物は、種を植え、水や肥料をやり、草を取る中で育ちます。マントラで結果を望むなら、①実践、②信仰、③忍耐が必要です。桃栗3年柿8年、マンゴーは15年です。

否定的を思いや考え、無駄な考えなどが出てきて、我々を支配することがあります。そうした否定的な考えを肯定的な考えでストップするほかに、サーモスタットのように、自分でジャパムをスタートさせます。心が弱く挑発的になる時も、ジャパムを行います。心は純粹に、静かになります。神様と私がジャパムでつながっている感じ、神様が私を守っているという感じです。最後の段階は悟り(ニルヴァーナ、サマーディ)で、神様と私の合一です。これがヨーガの意味です。絶対の真理と我々は、ジャパムと瞑想でつながっているということが経験でもわかるのです。(了)

#### ✧ Information ✧

- ✧ 9月ヨーガクラス予定:〈土曜日・午後1:30-3:00〉(要予約)  
9/10 (平野)、9/17 (平野)、9/24 (山田)
- ✧ 去る6月16日、成蹊大学学生相談室主催の「こころの豊かさのためのプログラム1」として、学生を対象にヨーガを指導してきました。「体がとても軽くなった」「心がスッキリした」といった声や、「普段こんなに時間をかけて体を伸ばすことがないので、とても気持ちよかったです」「思ったより体を使うなあ」「大学でこれほどまでにリラックスしたのは初めてです」といった感想もありました。これからも機会あるごとに広めていきたいものですね。(平野)

### □ ヨーガ・レッスン (5) ~アーサナの分類~

〔ヨーガの科学的研究は、1924年、インド・ムンバイ近郊ロナワラにスワーミー・クヴァラヤーナンダによって設立されたカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所に始まると言われていています。同研究所では文献研究の他に、生理学や心理学等の分野から今まで研究が続けられてきました。この欄で連載している内容に関しては主に、同研究所で長年ヨーガの研究に携わってきたゴレ博士による研究・考察をもとにしています。〕

ヨーガのアーサナ(姿勢、ポーズ)は、解剖生理学的な特徴及び効果から、大きく3つに分類できます。

1. 身体鍛錬のためのアーサナ
2. リラックスのためのアーサナ
3. 瞑想のためのアーサナ

1.の身体鍛錬のためのアーサナは3つのサブ・グループに分けられます。

- ①サブ・グループA: 脊柱に作用するアーサナ
- ②サブ・グループB: 内部感覚受容器(内受容器: 筋肉以外の内臓の感覚受容器)に作用するアーサナ
- ③サブ・グループC: 平衡器官に作用するアーサナ

ほとんどすべての身体鍛錬のためのアーサナは脊柱に働きかけますが、①のグループのアーサナは主に関節、靭帯、筋肉、そして脊柱に關与する神経に作用します。このグループに属するアーサナは、コブラのポーズ、

バッタのポーズ、

弓のポーズ\*、

半マツイエンドラのポーズ、

(横曲げの)チャクラ・アーサナ、

やさしいねじりのポーズ、

ラクダのポーズ

等です。



\* 弓のポーズ

(つづく)

〔参考文献〕M.M.Gore, *Anatomy and Physiology of*

*Yogic Practices*, Kanchan Prakashan, 2005