



BHAKTI NOTE

実践と探究

001 | 2022



SAI SAI SAI



私たちの内にある
はかりと支点とは？



ギターは二つのはかりと一つの支
点から始まります。それは正義（ダ
ルマ）と、不正義（アダルマ）とい
う二つの軍隊と、その真ん中にある
クリシュナという導師（グル）で
す！

SAI SAI SAI



はかりが
やかましく
要求するものとは？



私たちは、世俗的なもの（ローウキカ）と世俗的でないもの（アローウキカ）という二つのはかりを持っており、それらは注意と敬意をやかましく要求します。

SAI SAI SAI



無知（アグニヤーナ）を
取り除くことができる
唯一のものとは？



靈的知識（グニヤーナ）だけがアル
ジユナの無知（アグニヤーナ）を取
り除くことができるのであり、それ
は主なる神の意志（サンカルパ）で
す。



靈的知識（グニヤーナ）は実践に移
されなければなりません。
そうでないなら、それは無益です。

SAI SAI SAI



ヴィンヌ神が
描写される姿とは？



ヴィシユヌ神は
「蛇の上に横たわる者」と描写され
る一方で、「平安の御姿」とも描写
されています！。



毒を持つ蛇は、世俗的な欲望の象徴であり、あなたがそれに覆われてしまいう代わりに、その上に横たわって休むなら、平安を得ることができません。あなたの小船を水の上に浮かべなさい。しかし、小船の中に水が入るのを許してはなりません。

SAI SAI SAI



成功する人生の秘訣とは？



世にありながら、
世のものとならずにいなさい。
それが成功する人生の秘訣です。

SAI SAI SAI



解脱へ至るための正門とは？



無条件の全託（シヤラナーガテイ）
は、解脱（ムクテイ）という大きな
家に入るための正門です。その家は
四階建てで、瞑想、行為、信愛、英
知（デイヤーナ、カルマ、バクテイ、
グニヤーナ）という階があります。

SAI SAI SAI



ギターが教える道とは？



ギーターは、靈性の求道者に、
人に生来内在している神性との完全
な交わりをもたらず道を教えていま
す。

SAI SAI SAI



人の生が
動物の生に勝るだけでなく、
神々の生にも勝るとは？



物質世界での体験から抜け出すために奮闘し、自分の起源、意味深さ、目的地に関する問いの答えを出すことができるのは人間だけだからです。



SAI SAI SAI



サテイヤサイババ様は
なぜ降臨されたのか？
その究極の任務とは？



このサイは、
人類全体を一つの家族として同胞愛
という絆でつなぐこと、
宇宙全体が支えられている基盤であ
る神性を明らかにするため：



万物のアートマ真理（真我）を断言
し光を照らすこと、
そして、人が動物のレベルから脱却
して神へと至るといふゴールに到達
することができよう…



人と人を繋ぐ共通の神聖な遺産を認識するようすべての人に教えること、という究極の任務を達成するためにやっけて来ました。

SAI SAI SAI



「一瞬一瞬の義務」

とは？



真理の探究はあなたの日々の霊性修行にならなくてはなりません。

一瞬一瞬をその主たる義務のために用いなさい。

真理はあなたの知性がタパスによって清められた時に、あなたの知性に映し出されます。

SAI SAI SAI



「タパス」とは？



タパスとは、より高い動機をもつて
なされるあらゆる行為、オートマを
求める熱望を示すあらゆる行為、
過去の愚行を悔い改めること、
徳を貫こうという確固たる決意、
自制、成功と失敗に直面しても
平静を貫くことを意味します。



タ―パム〔タパスの語根〕とは、
熱、燃えること、強烈さ、
熱心に努力することを意味します。
捨離と規律を養うのはタパス（苦行
あるいは宗教上の厳格さ）です。

SAI SAI SAI



つねに主と共にいるとは？



規律は、現代のように、道をそらせようとする誘惑が非常に多い時には欠くことのできないものです。

この鉄の時代（カリユガ、末世）、暗黒が人の心を覆い隠す時には、歩む道を照らすことのできるどんな小さなランプも大いに歓迎されます。



規律は、現代のように、道をそらせようとする誘惑が非常に多い時には欠くことのできないものです。

この鉄の時代（カリユガ、末世）、暗黒が人の心を覆い隠す時には、歩む道を照らすことのできるどんな小さなランプも大いに歓迎されます。



だからこそ、私はあなた方に、
善行（サツトカルマ）、
善い振る舞い（サダアーチャラ）、
善い態度（サツトプラヴァルタナ）
に立脚するようにとアドバイスする
のです。そうすれば、つねに主と共
にすることができるとしよ。



さらに、あなた方は自らを高める言葉
を「聴く」こと（シラヴァナ）、
そのアートマの促しを反芻（はんす
う）すること（マナナ）、
それから、その正当性を認識したら、
それを深い畏敬の念をもって瞑想す
ること：





深い畏敬の念をもつて瞑想すること
（ニデイイデイヤーサナ〔消化吸収／
実践〕）に努力を傾けなければなり
ません。これらのみが向上をもたら
すもの、有益なものであり、これら
以外の行為は二次的なものです。

SAI SAI SAI



「自然は最高の教師」
とは？



自然は、人類が無私の犠牲という気
高く神聖な教訓を学ぶための最高の
教師です。



木は私利私欲のかけらもなく、他の者たちが味わうために果実を実らせます。

川は他の者たちのために流れ、その者たちの渴きを癒すために水を提供し、さまざまな形で他の者たちを助けています。

SAI SAI SAI



「善人」とは？



善人とは、人類同胞に助けを与える
ために絶え間なく努力する人のこと
を言います。

SAI SAI SAI



「元日」
とは？



元日であるウガデーは、無私の奉仕の教訓を教えるお祭りであって、ごちそうを食べるためのお祭りではありません。



ウガーデイは、人々のハートに健全な英知のあけぼのがやって来て、悟りの花が咲く神聖な日です。

SAI SAI SAI



「時間の浪費は神への冒瀆」
とは？



時間は神です。神はカーラスワルーパー（時間の化身）と呼ばれています。ですから、私たちは時間を敬い、有益なことに時間を使わなければなりません。時間の浪費は神への冒瀆です。

SAI SAI SAI



「この世はジャガム」とは？



この世はジャガムと称されます。
「ジャ」は「誕生」（ジャンナム）
するという意味で、「ガム」は「行
く」ことです。ですからジャガムと
いう名称は、この世は生き物が誕生
して死ぬ場所であるということ在意
味しているのです。

SAI SAI SAI



「どこででも神を経験する
とは？」



この変化し続ける世の中にあって、
神は変化しない存在です。
神はすべてに浸透しており、
どこでも神を経験することが
できます。



神は、

「カーラカーラーヤナマハ」

「時を凌駕するお方に帰命し奉る」

「カーラスヴァルーパーヤナマハ」

「時の化身なるお方に帰命し奉る」

などと言つて礼拝されます。



時がなければ世界はありません。
世界がなければ創造物はなく、
創造物がなければ何もありません。
創造されるものはすべて、
時間から生まれます。



今日の元日は、神は時間の支配者であるという真実を宣言しています。残念ながら、人は神の力を理解していません。人は自分の時間の4分の3を、地上での価値のない追求に浪費しています。

SAI SAI SAI



「本当のサーダナ」
とは？



靈的な追求は、時間を有効に使う正しい方法です。それは善い感情を養うこと、利己的な動機なしに善行をすること、すべての生き物に愛と思いをやりをかけることです。これが本当のサーダナ〔靈性修行〕です。

SAI SAI SAI



「サ」とは？

「ダナ」とは？



「サ」は「アートルマ」「真我」、
「ダナ」は「富」を意味します。
自分の時間を霊的な追求に使うこと
で、あなたは霊的な富を享受するこ
とができます。



人は自分の中にある神性を理解することなく、神聖でない考えや悪い行いに時間を浪費してしまいます。人は時間の価値を理解すべきです。

SAI SAI SAI



「神聖な思考」
とは？



時間の一瞬一瞬は光よりも早く消えてしまいます。

あなたが苦勞して手に入れた人間としての生を聖なるものにしたのなら、神聖な思考を養わなければなりません。



ハートは「フリダヤ」「フルダヤ」
人の内にある神の祭壇」と呼ばれて
おり、その中には「ダヤ」（思いや
り）がもともと入っています。
他者へのダヤ（思いやり）があっ
て、初めて人は人間と呼ぶにふさわ
しい人物と判断されます。



木や川でさえ、無私の心で人を助けてくれていきます。

一方、人々は、優れた存在としての地位にふさわしい振る舞いをしていません。互いに助け合うという姿勢がありません。木は犠牲という性質の最も偉大な教師です。



人は、変化する体の中に変化しない永遠のアートマ（魂）があることを理解するため、努力をしていません。その神性は、すべての存在の中にあがり、人生のすべての段階において変わることはない、同一のものです。



人はいつ、どこで、どのようにして
死が訪れるかわかりません。
人は、スヴァダルマ（スワダルマ／
自分の正当な義務）を怠り、移ろい
やすい体に頼って、獣のように振る
舞っています。

SAI SAI SAI



幸せはどこにあるのか？



誰もが幸せを手に入れたいと思い、
そのためにさまざまな努力をします
が、幸せはどこで見つけることがで
きるのかをわかっていません。



幸せは内なるハートの中にあるのみ
です。
人間そのものが幸せの化身です。
けれども、そのことに気づかずに、
人は他のどこかに幸せを求め続けて
います。



「ニツテイヤーナンダムパラマスカ
ダム」。「永遠の至福、この上ない歡
喜」。永遠の至福は自分の内にしか
なく、自分は至福に満ちたアトマ
であり、移ろいやすい体ではない、
ということにひとたび気づくなら、
あなたはいつも幸せでしょう。



「神はどこににいるのか？」と問う人たちがいます。神は外には見えませんが、あなたは自分の目を内側に向けなければなりません。そうすれば、全世界はあなたの内なるアートマの反映であることに気づくでしょう。



あれは満（まん）

これは満

満から満が生じ

満から満を取り去っても

満が残るのみ



「あれ」 (ブラフマン) は完全です。
「これ」 (創造物) も完全です。
「あれ」の完全から「これ」の完全
は出現しました。
「これ」の完全が「あれ」の完全か
ら生じてても、「あれ」の完全は完全
のままであるのみです。



これは何を意味しているのでしょうか？どんな源から物が生まれても、その物は源の質を完全に保持しているということなのです。



同様に、人間は神から来たのですから、自らの内に神の性質を持っているのです。

SAI SAI SAI



人生の目的とは？



神はパリプルーナスヴァルーパー（完全な格）〔最大限の満の化身〕です。あなた方は、健全なる神の追求に従事して、今生での貴重な人としての生の目的を果たすべきです。そうしてあなたの神性を人の姿の中に反映させるべきです。



ウガールデイは、
人は神性の化身として自分を完全な
ものにすべきであるという教訓を
人々に教えています。



時間を無駄にしてはいけません。
なぜなら、過ぎ去った一瞬は戻って
こないからです。



あなた方は、
時は神であることを忘れて
います。
それ以上のものはありません。

SAI SAI SAI



私たちがなすべき
サイダナとは？



あなた方がすべきサーダナは、
自分の利益を満たすことにはなく、
社会全体のために善い行いをするこ
とに時間を役立てることであります。



あなたのエネルギーを不必要な話や
ゴシップに浪費してはいけません。
神は人間に知覚器官と行動器官の一
切を授けましたが、それは利己的な
行いのためではなく、神聖な行いを
して人を助けるためなのです。

SAI SAI SAI



仕事を礼拝に変えるには？



悪いものは見ず、善いものだけを見る
悪いことは聞かず、善いことだけを聞く
悪いことは話さず、善いことだけを話す
悪いことはせず、善いことだけをする

これが本当のサーダナ〔靈性修行〕です。



あなたの義務を神への捧げものとして行いなさい。そうすることによって、仕事を礼拝に変えることができます。

SAI SAI SAI



「9つの信愛の道」
とは？



サーダナのために、
人に9つの信愛の道が定められて
います。



シユラヴァナム

(神の栄光を聞くこと)

キールタナム

(神の栄光を歌うこと)

ヴィシユヌナーマスマラナム

(主の御名を憶念すること)



パーダセーヴアナム

(主の蓮華の御足に奉仕すること)

アルチャナム

(礼拝を捧げること)

ヴァンダナム

(ひれ伏す〔主を崇敬する〕こと)



ダースヤム

(主に仕える者として奉仕すること)

スネーハム

(主を友として礼拝すること)

アトマニヴェーダナム

(完全に真我に全託すること)



神の栄光が唱えられるのを聞き、
神の御名を唱え、
神の栄光を歌いながら、
人に奉仕しなければなりません。

SAI SAI SAI



「私たちが取るべき態度」
とは？



すべての人は神の化身であり、
全宇宙は神の現れであり、
全宇宙は神の現れである、
という態度をとるべきです。

SAI SAI SAI



「合掌の意味」
とは？



ヴァンダナムにおいては、知覚器官と行動器官である10の器官すべてを神への捧げものとして献じるべきです。これは、両手のひらを合わせてナマスカーラムを捧げる「合掌する」ことによつて象徴されます。



10本の指は10個のインドリヤ
(感覚器官)を表しています。
ナマスカーラムは
「何も私のものではない」
ということも意味します。



手足は他者への奉仕のためにこそあるのです。

ダースヤムとは、

自分が奉仕する相手を主人と考えて人類に奉仕すべきである、ということの意味しています。



スネーハムは友情を意味します。
それは「こんにちは」と言っ
て普通に育むような友情では
ありません。ハートは空洞に
保たなければなりません。そ
うすれば、ハートは神聖な
思いだけに満たされるでしょう。

SAI SAI SAI



「神と人との関係」

とは？



あらゆる人間関係は
体に基づいています。が、
神との関係は
ハートとハートの関係です。
それだけが永遠であり不変です。

SAI SAI SAI



「靈性」

とは？



靈性とは、すべての存在は一つである
ことを悟ろうと努めることを意味
します。

一つのものがあるだけです。

すべてのものは、

その一つのものだけから生じました。

SAI SAI SAI



「イエス」
とは？



イエー・ス（イエス／ジーザス）とい
う名前自体がこの真理を説いていま
す。

「イエー」は「一つ」を意味します。
「ス」は「善」を意味します。
「一つの善」があるのみです。

SAI SAI SAI



「アツラー」
とは？



「アツラー」という語においては、
「ア」は「アートマ」、
「ラー」は「ラヤム」(着くこと)
の象徴です。アツラーに祈願するこ
とは、アートマという一なる神に融
合することを意味しています。



名前と姿形は一時のものであり、
移ろいやすいものです。

アトマ（神我）は永遠であり不変
です。ヴェーダーンタでは、
それはサット・チット・アーナンダ
と呼ばれています。



サツト〔実在〕は不変であるのに対して、チツト〔意識〕は変化します。

SAI SAI SAI



「神と人との関係」
とは？



砂糖は変化せず、どのように使われ
てもその甘さを保つのに対して、水
は変化しません。

この2つを合わせるとシロップがで
きますが、そのシロップはアーナン
ダ〔至福〕に匹敵します。



このように、変わらな
いものと変わるもの
を組み合わせること
で、幸福、すなわち
アーナンダがもたら
されるのです。



愛を育むことによつてのみ、
神の恩寵を得ることができま
す。



もしあなたのハートに悪い感情や悪い考えという形の穴が開いていたら、プレーマラサ（愛のジュース）は次第になくなっていきます。もし悪い性質を抑えることでそれらの穴をふさげば、愛のジュースはある程度保たれるでしょう。



体や心に従うのを避けて、
良心だけに従うべきです。



人生の目的は他者を助けることであ
り、五感の悦びに浸ることではあり
ません。

SAI SAI SAI



「神との本当の親交」
とは？



奉仕はテイヤーガ（犠牲）を伴いま
す。自分が大好きだと思いうものを犠
牲にすべきです。犠牲は神との本当
の親交をもたらすのに対して、肉体
的快樂は病気を引き起こすだけです。
心をコントロールすることだけが、
神との結合へとつながります。



すべての人の利益のために、時間を
上手に使わなければなりません。
あなたが考え、話し、行うとおりに、
結果はなります。



神のことを考えなさい。

そして、神の御名を唱えながら
社会に奉仕すること、
善行を積みなさい。



愛の化身たちよ！

愛は神です。

一日を愛で始めなさい。

一日を愛で満たし、

一日を愛で終えなさい。

愛に生きなさい。



恐れる必要はありません。

恐れは心が作り出すものです。

愛を育てなさい。

そうして初めて、神性を顕現させる
ことができます。



AUM SRI SAI RAM