SRI SATHYA SAI RAM NEWS

LOVE ALL SERVE ALL　HELP EVER HURT NEVER

No.208 / 8月号 / 2022

8月号 CONTENTS

◉ サイの御教え
『愛のクリシュナ』
『心の気まぐれの祝宴はやめなさい』

◉ Sri Sathya Sai Baba 様御生誕100周年記念
心を浄化する言葉
「ありがとう、愛しています」

◉ サッティヤム・シヴァム・スンダラム

◉ 帰依者インタビュー　私の旅（第５回）

◉ サイと共に

◉ ワカ チンナ カタ

◉ 活動報告１　スタディーサークル

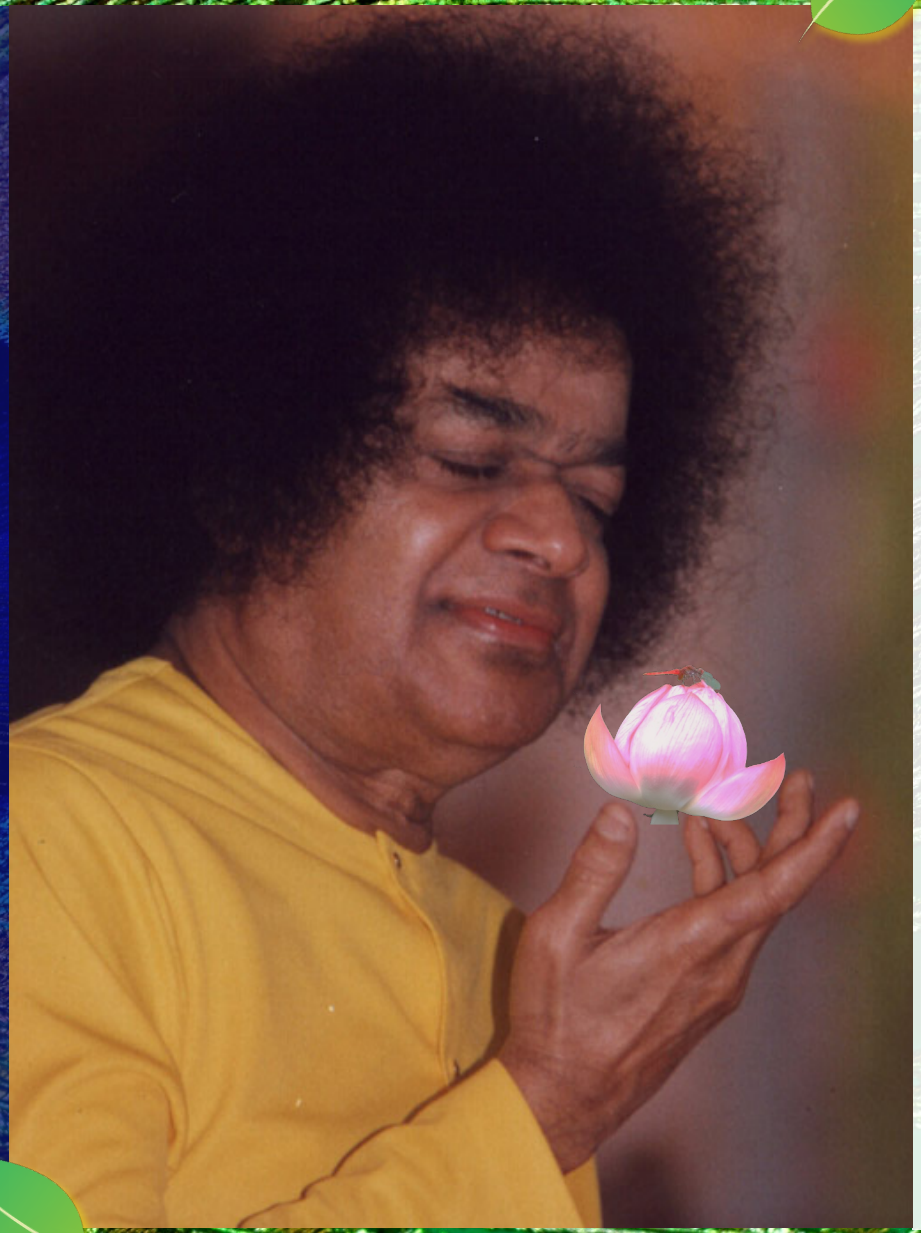
◉ 活動報告２　スタディーサークル

◉ Sri Sathya Sai Bhajans Japan

サイの御教え

1979年クリシュナ神降誕祭の
ババの御講話

愛のクリシュナ



あなたの人生のあらゆる瞬間に
心の中でクリシュナの御名を繰り返しなさい
それは砂糖よりも蜂蜜よりも
甘いということがわかるでしょう
実に、それは甘露よりもおいしいでしょう

知性が偏狭で、それ以上の広大さに至ることができない人、存在の神秘を深く探求しない人は、世界の平和と繁栄を促進するという仕事で成功を収めることができません。世界の平和と繁栄は社会の平和と繁栄の確立しだいであり、社会は個人で構成されているのですから、世界が栄光に輝くためには個人の平和と繁栄を達成しなければなりません。そして、個人がこの義務を果たすためには、自らの実体である神から信心と熱意を得る必要があります。

霊的な道を進まないなら、人は自分の平和も、同胞との平和的な関係を得ることもできません。その前進は平和をもたらし、平和と共に福利ももたらされるでしょう。今、どこを向いても人々は平和を語っていますが、人々の行いはその言葉が偽りであることを示しています。人々は不安と恐れの感情を高めているだけです。個々人はこのゲームで相手を追い抜くことを欲しています。その結果、精神は無視され、心（マインド）は汚染されています。人々の間に真の理解と誠実な善意がありません。人生が意味のない時間の流れになっています。

パラマーナンダ〔最高の至福、パラマアーナンダ〕という名の聖賢のたいそう知的な10人の弟子が、浸水した川を歩いて渡り、無事に対岸にたどり着きました。弟子たちは10人全員が難事を切り抜けて生き延びたことを宣言したいと思いました。そこで、弟子たちは人数を数えるために一列に立ちました。人数を数えた弟子が自分を10人目に入れず、代わる代わる順番に人数を数えた弟子も皆、自分を入れて数えなかったので、1人が行方不明ということになりました。弟子たちは「荒れ狂う水にさらわれた10人目の弟子」の悲運を嘆き悲しみました！

人は束縛された状態にあるが、それを知らない

それと同じように、人々は地上と宇宙での達成や業績を誇りつつ、自分たちの手から平和が逃げていったといって自らの運命を嘆き悲しんでいます。人は今、星を数えること、月を歩くことができます。しかし、人は自分自身に関する知識を持っていません。それでどうやって他の人との親しい関係の喜びを味わうことができるでしょうか？ いつ人は成就という目標を達成したと断言することができるのでしょうか？ 成就の至福は物質世界では手に入りません。それは目を内側に向けることで勝ち得なければなりません。人は今、束縛された状態にありますが、束縛されていることを知りません。そして、あまりにも深く無知に沈んでいるために、自分を解放する努力もしていません。

妻子、親類縁者、家や土地、財産や所有物は束縛だと言う人もいます。人はこれらを捨てて、これらから解放されることができます。それは比較的簡単なプロセスです。というのも、これらはそれほどあなたを縛るものではないからです。最もきつい束縛は、「自分の実体を知らないこと」です。自分は誰なのかを知らない――これが最大の障害です。これが克服されるまで、悲しみは避けられません。なぜなら、人間はこの無知によって、タマス〔鈍性〕、非真、そして、死と結びついているからです。

拡大を促すことはアートマの原則

自分に関する知識がないと、人は、物質世界は真実で永続的であるという信念を持ち、本当に真実で本当に永遠であるものを無視するようになります。自分とは何ですか？ ここでも、人は間違って誤った信念を抱いています。人は、自分は体であると信じており、体の構成要素や特徴を連ねて喜んでいます。人は、アートマ〔真我〕、すなわち、崇高で、穏やかで常に新鮮で、自分自身である神の本質を無視しています。それは拡大したい、光を照らしたいという、常に存在する衝動です。収縮したい、抑えたいという衝動は、動物の特徴です。アートマを否定し、その任務を無視し、その存在を無視していることは――これが悲しみの根源です。

では、死についてです。アートマに誕生はありません。ですから、死もありません。アートマはずっと存在し続けていて、決して消滅することはありません。アートマには始まりも終わりもありません。アートマは死にません。アートマを殺すことはできませんし、アートマに自動力はないと言うこともできません。アートマは万物それぞれの内なる照覧者です。アートマを認識するようになった瞬間に、人は悲しみに捕らわれている束縛の状態から解放されます。物質世界は確かなものだという考えは忘れなさい。物質世界はせいぜい試練として差し出される心像です。だからこそ、聖賢たちの祈りは、「アサトー マー サッドガマヤ（私を非真から真実へと導き給え）、タマソー マー ジョーティル ガマヤ（私を暗闇から光へと導き給え）、ムルッティヨール マー アムルタム ガマヤ（私を死から不死へと導き給え）」というものだったのです。

人としての生の真の目的は、ブラフマンが見えるようになり、ブラフマンに融合することです。古代の人々は、目的地への道には3つの段階があると明言しました。それは、カルマ ジグニャーサ（行いを通して霊的知識を追求すること）、ダルマ ジグニャーサ（美徳を通して霊的知識を追求すること）、ブラフマ ジグニャーサ（神性を通して霊的知識を追

求すること）です。この3つのステップは、何世紀にもわたって学者たちによって区別され、説明され、分析されてきました。人は、カルマ（行い）を通じて道徳（ダルマ）の人となり、道徳の基盤（ブラフマン）を追求し始めます。人は、美徳と道徳はアーナンダ〔至福〕に付加される、そして、すべてのアーナンダは至る所でブラフマンから流れてくる、ということを発見します。そして、この認識に欠けた行いは不毛であり、束縛するものであるということがわかります。

人間は動物よりも悪くなりつつある

ウパニシャッドの明言である「カールニャム パラマム タパハ」は、この意識に基づいています。その意味は、「すべての存在への思いやりが真の霊的規律である」というものです。人間は創造物の王です。人間は生類の中で最高のものです。ですから、人間は大きな責任を負っているのです。人間は、他の生き物を愛し、それらに奉仕し、それらを救わなければなりません。なぜなら、他の生き物は人間の親類縁者であり、それらも核として神の原理を持っているからです。ところが人間は、自己中心、慢心、妬み、怒りを募らせて表し、それによって動物より悪くなりつつあります。人間は、哀れみ、慈悲の心、同情心、不屈の精神、喜びが授けられているのに、これらの美徳を捨て去って、行いと振る舞いにおいて非人間的になっています。虎が牛小屋に入り込んでいくのを想像してみなさい！ 悪い傾向は虎のようなものであり、サーットウィカ（純性）の美徳を破壊します。ひとたびこの災難の程度を認識したなら、あなたはこうした野生の侵入者を倒すことを決意しなければなりません。

主クリシュナの生涯は主のメッセージだった

今、人はバクティ（信愛）とプラパッティ（献身）を通してのみ救われることができます。バクティ（信愛）は、ジャパ〔唱名〕やバジャンやディヤーナ〔瞑想／坐禅〕では終わるものではありません。それは、獣〔獣性〕を排除して神へと上昇するという理想、その理想への信愛から成るものです。パシュ（動物）〔獣性〕を手放してパシュパティ〔動物たちの主〕（神）を得なさい。それが呼び声です。その呼び声に耳を傾ける者だけが人間と呼ばれるに値します。この最上の運命、この神聖な行き先を人間の前に差し出すために、神は（誕生しない存在であるにもかかわらず）人間の姿をとるのです。なぜなら、神はゴーパーラ〔牛を護る者〕だからです。「ゴー」は牛を意味するだけでなく、ジーヴィ（人間および他の生き物）も意味します。今日、クリシュナ アシュタミー〔シュラヴァナ月の満月から8日目のクリシュナが降誕した日〕は、クリシュナのアヴァターラ〔化身〕の活動が始まった日です。クリシュナは、獣からブラフマンへと上昇するようにと人間に呼びかけました。神への信愛と献身によって、人は自分を「縛る」一切のもの——体、富、親類縁者、属性、感情——とは無関係であるという自覚を得る必要があります。

クリシュナにとって、アヴァターラであることはリーラー（神聖遊戯）でした。クリシュナの人生はクリシュナのメッセージでした。クリシュナは、最も高潔で最も有益なものであるカルマヨーガ（無私の献身的行いによる神との親交）の権化でした。クリシュナの行いにはほんのわずかな利己心も慢心も妬みもありませんでした。

クリシュナはアルジュナの戦車を運転する任務を自分にあてがいました。一日の戦いが終わると、クリシュナは馬を洗い、餌を与え、傷口に軟膏（なんこう）を塗ってやりました。どれほど重要でない仕事も、クリシュナは最も重要な仕事にかけるのと同じ注意と熱意を持って実行しました。

人間がイッチャ シャクティ（意志の力）を授かっているのは、この目的——善、高潔、向上を意志すること——のためです。人間に贈られた他の2つのシャクティ〔力〕は、グニャーナ シャクティ（知る力）とクリヤー シャクティ（行動する力）です。これら3つの相互依存の関係を確立するための一例を

あげましょう。あなたはコーヒーを飲みたいという強い望みを持っていて、そのためにそれを果たすことを意志したとします。しかし、イッチャ（意志）だけではコーヒーはできません。ですから、次にあなたはグニャーナ（知恵）を使って、コンロ、いくらかの水、砂糖、ミルク、そして、コーヒーの粉を用意します。けれども、まだあなたの元々のイッチャ（意志）は実現されていません。ですから次に、あなたはクリヤー（行い）を使って、あなたが欲しかった、そして、入れ方を知っていた、コーヒーを入れます。

さまざまなサーダナは神に至るために処方された

さて、イッチャ シャクティ（意志の力）が、神に至ろうと意志したとします。単なる願望では目的を達成するには弱すぎます。グニャーナ シャクティ（知る力）は、願望を失わないようにとあなたに忠告します。あなたが勝利を得ることのできるいくつかの方法があり、グニャーナ シャクティ（知る力）は、あなたの前にさまざまなサーダナ〔霊性修行〕を置きます。クリヤー シャクティ（行動する力）は、それらを手にとって、目的を達成するまで行動するよう、あきらめないで行い続けるよう、あなたを鼓舞します。残念ながら、100人中99人は、イッチャ シャクティ（意志の力）しか使いません。彼らは願望だけで終わります。彼らは追求せず、その人を待っている至福を得ることはありません。彼らの信念は揺らぎます。彼らは勇敢に進もうとはしません。イッチャ シャクティ（意志の力）はあなたに試験で一級を取るよう促しますが、グニャーナ シャクティ（知る力）はそれを無視し、クリヤー シャクティ（行動する力）は何もせずにいます。もし熱意の1000分の1でも行動で示すなら、容易に試験で一級を取ることができます。

クリシュナは、バガヴァットギーターの中で、人はこれら3つの力をどのような方法で育んで活用することができるかを詳述しています。何よりもまず、人を傷つけたい、害を負わせたい、侮辱したいという邪悪な欲望を心から根こそぎにしなければなりません。信愛と献身の苗は、カルナ（思いやり）が染み込んでいる心でのみ成長することができます。最高の種であっても、塩分を含む土壌で芽吹くことができますか？ 思いやりとは、他の人の喜びと悲しみを自分の心に映して、喜んだり同情したりして反応することです。これが起こるためには、心を清めてきれいな鏡に変える必要があります。

クリシュナの恩寵を勝ち得るために平等を実践しなさい

神は、あなたが他の人々の差し迫った必要に同情的に応じるときにだけ、あなたの祈りに応じます。他の人々の苦痛を見る目、他の人の嘆きの言葉を聞く耳を持たずに、人生を利己的な行いで無駄にしてはなりません。同じように苦しみ、同じように喜ぶ――これがクリシュナの言うサマットワム（平等心）です。この平等を実践し、それに成功すること――これがクリシュナの言う神の恩寵を勝ち得る方法です。思いやりのある行いをすることで物質的な報酬を得ることはできないでしょうが、その最高の報酬は、あなたが得る喜びとあなたが与える喜びです。あなたの持っているあらゆる貴重で無類の資質は、あなたの道具であり、それらを備えているあなたの体は、あなたがそう「意志し」、どうするかを「知り」、そのように「行動する」ことができるよう、あなたに与えられているのです。あなたに一定の「時間」が割り当てられているのは、これらの聖なる清めという目的のためにあなたが時間を役立てて使うことによって、あなたが利益を得ることができるようになるためです。

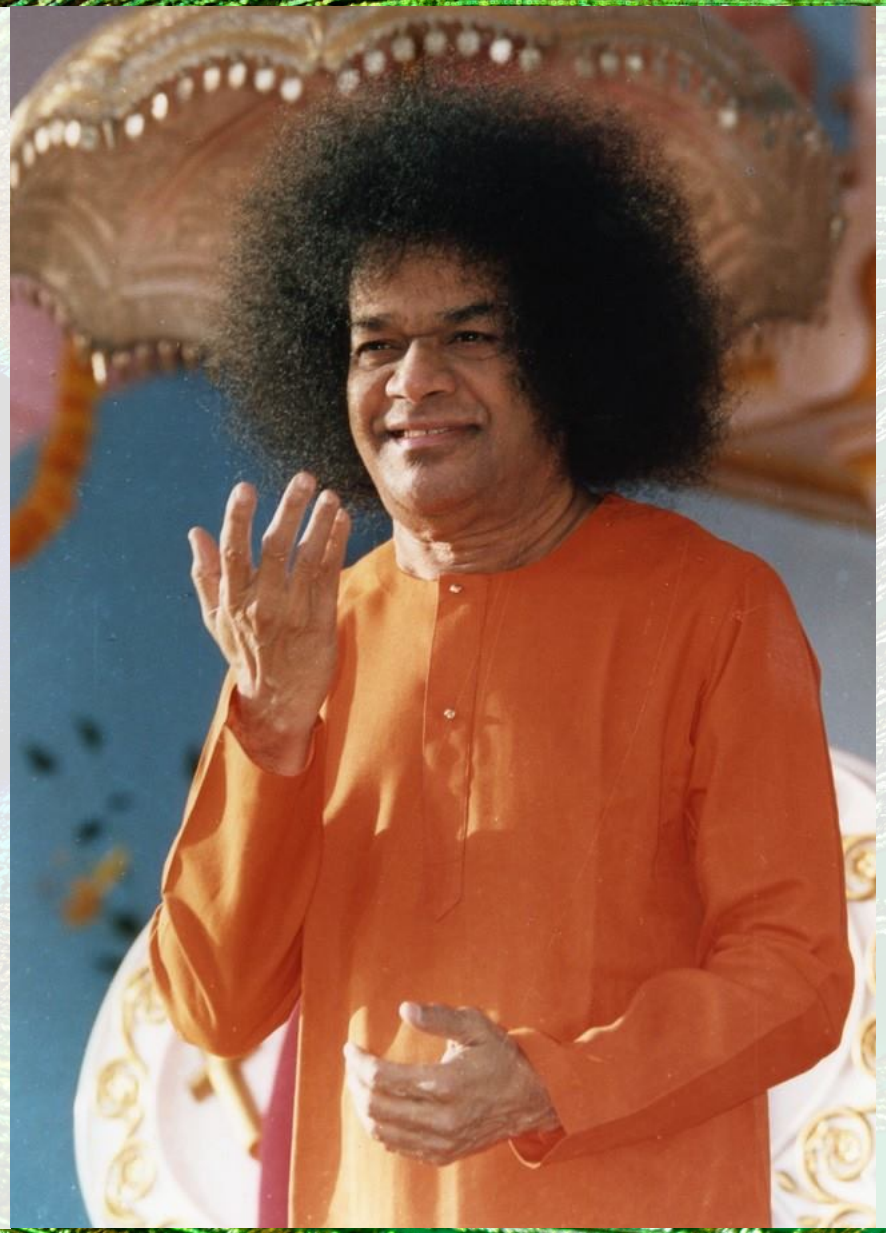
しかし、どの人も皆、エゴに打ち負かされています。人々は人から敬われたいと望んでいますが、自分は人を尊敬するつもりはありません。人々は幸せになるために努力していますが、人を幸せにすることはしていません。ほとんどの人は、自分が幸せならそれで満足です。自分だけでなく、他の人たちや周りの人が幸せなときに満足する人も、大勢います。他の人々を幸せすることができるなら、自分は喜ん

で苦しむという人も、わずかにいます。第一のグループの人たちは電球に例えられます。電球は小さな部屋だけを光で照らすことができます。二番目の人たちは月に例えられます。その光は広範囲ではありますが、物がはっきりとわかるほど明るくはありません。三番目の人たちは太陽に例えられます。その光はすべての物を照らし、その物の性質と特徴を明らかにします。

クリシュナの教えを避けるのは神聖冒涜

数ある信愛の規律の中で、主の絵姿や像を家に置いてそれを崇めることは、最も価値の低いものです。クリシュナ ジャンマ アシュタミー〔クリシュナの誕生日〕のお祝いを、特別なプージャー〔供養礼拝〕や特別な昼食にとどめるべきではありません。今日の心の狭いスケジュールは、クリシュナの恩寵を引き寄せたいという願望から生まれたものです。しかし、恩寵は、クリシュナの教えを守ることによってのみ、勝ち得ることができるものです。恩寵は、人目を引く豪華な装飾に授けられるものではありません。クリシュナを崇めてクリシュナの教えを避けるのは、神聖冒涜です。崇めることをやめても、もしクリシュナが示した道を真摯に進もうとするならば、あなたは恩寵を得ることができます。

クリシュナは愛の権化でした。ですから、愛はク



リシュナが高く評価している美徳です。愛は、具体的な思いやりの行いへと変わらなければなりません。愛の権化であるクリシュナに融合するという目的地に到達するまで、思いやりを育て、同情的な理解を深めなさい。

皆さんの中にはサーダナ〔霊性修行〕に従事している人が大勢います。サーダナの根本的な目的は何ですか？ サーダカ（霊性の志願者）の修行はどれも、恩寵の海へと流れていく川です。あなたに奉仕と同情を促す愛は、神の愛の火花であるということを信じなさい。

1979年8月14日
プラシャーンティ ニラヤムにて
クリシュナ神御降誕祭
Sathya Sai Speaks Vol.14 C29

サイの御教え

1969年ダシャラー祭のババの御講話 3

心の気まぐれの祝宴はやめなさい

人はなぜ、この世に生を受けた時に泣き声を上げ、生涯を通じて泣きべそをかき、あの世に行く時にはうめき声を上げて、ここでの滞在は無駄だったと嘆くのでしょうか？ 人がそうするのは、自分の栄光、自分の気高い運命に気づいていないからです！ 人間は神が人間という型に流し入れられたものです。生物であれ無生物であれ、他のあらゆるものもそうであるのと同じように。

けれども、この貴重な真実に気づくことができるのは、人間だけの特権です！ これは人間に向けたウパニシャッドのメッセージです。このメッセージは、経典に、そして、数え切れないほどの聖人たちの明言の中に、繰り返し述べられています。それでも、人はそれに耳を貸しません。おそらく、それは過去世での自分の悪行によって生じた不幸によるものでしょう。人は、自分の神性を、あるいは、自分の外側で見たり、聞いたり、味わったり、触ったり、嗅いだりするすべてのものに表れている神性を黙想することで、アーナンダ（神の至福）を引き出すことができます。

サルヴァム ブランママヤム
――ブラフマンはすべてに内在している

あなたの内側にも外側にもあるアーナンダの源は、なんと尽きることのないものでしょう！あなたはた

だ、その呼びかけに応え、真理を認識する心（マインド）を育てさえすればよいのです。揺りかごの中の赤ちゃんは、まさにアーナンダの権化です。悲しみのあまり赤ちゃんが泣くと、私たちは赤ちゃんの方に走っていきますが、それは、悲しむのは赤ちゃん本来の姿ではないからです。人間も本質的には至福の存在です。不幸は人間とは無縁のものなのです。

神が内にいることを認識したならば、すべての行為を神に捧げなければなりません。深く分析してみると、行為とは何でしょうか？ 行為とは、神から授けられた技能を通じた、神による、神の操作です。そこには、普遍的な「I・私」と神聖な「My・私の」以外、「私」や「私のもの」はありません。

心（マインド）を悪徳や貪欲から遠ざけなさい

奉納はさまざまな方法で行われます。私たちが食べる食物のことを考えてみましょう。食べる前に食物を神に捧げなさい。すると、食物は清らかで力に満ちたものになります。神の栄光を讃えるために行う行為は、そのようにして清らかで力に満ちたものとなるのです。そのような行為は、その行為をした人も、それによって恩恵を受けるもの、すなわち社会も、傷つけることはできません。というのも、その行為は愛に満ちており、愛は神だからです。神は、この人形劇の演出家、糸を操る者です。幕の後ろに回って神を見なさい。今は幕が神を隠しています。私たちに美しいものを見せるため、重く水滴を含んだ雲の暗さを見せるために、神が糸を操っているのを見るには、ただ、花の裏側をのぞき込み、雲の背後を見るだけでよいのです。同様に、あなたはただ、自分の思いの背後を見つめ、自分の感情の背後を見るだけでよいのです。あなたはそこに、内側から動機づけをしている者を見つけるでしょう！ この内側を見るプロセスは、インドのヨーガシャーストラ（ヨーガの科学）〔ヨーガ経典〕の中で教えられています。しかし、あなたは、無知を離れ業や妙技で補うような教師にではなく、純粋で無私の教師に近づかなければなりません。

もしそのような教師が得られなかったら、神の御名と御姿（自分にとって魅力的な御名と御姿であればどんなものでも）を瞑想するだけで十分です。あるいは、御名と栄光を思い起こすだけでも十分です。心（マインド）を悪徳や貪欲から遠ざけることが重要です。ハートは、優しく思いやりのある状態に保たれているべきです。年齢は問題ではありません。年老いていても、その人のハートは新鮮で優しく、奉仕への熱意と、犠牲をいとわない気持ちで満ちているかもしれません。それは霊性の国へのパスポートを手に入れることを確実にしてくれるでしょう。神性とは、人生という旅の終着点にほかなりません。それは、熟した果実は、芽から花、花から実、酸っぱい苦い果実から甘い果汁でいっぱいの熟した果実への、旅の終着点であるのと同じです。恩寵は、果実を熟させる太陽の光です。サーダナ〔霊性修行〕は、大地から上がってくる樹液です。どちらも木が実をつけるために必要なものです。

瞑想で身につけるべき7つのステップ

恩寵は、求める人に降り注がれます。ノックしなさい、そうすればドアは開くでしょう。頼みなさい、そうすれば食べ物は出されるでしょう。探しなさい、そうすれば宝はあなたのものになるでしょう。あなた方は文句を言うかもしれません。「そうです！ スワミ！ 私たちは何年も前からノックし、頼み、探しています。しかし、ドアはまだ開かず、食べ物はまだ出されず、宝はまだ手の届かないところにあります！」。しかし、私はあなた方に聞きたいことがあります。あなた方は、神ではなく悪魔に頼み、悪魔のドアをノックし、悪魔の国で宝を掘ってきたのではありませんか？ 悪魔の国というのは、物質世界、外側の自然界、プラクリティのことです！ 彼女は巧妙な魔法使いです！ あなたは、彼女が平安とアーナンダ〔至福〕を与えてくれると信じて、彼女の機嫌をとってきました！ 彼女はあなたの心をくすぐり、次から次へとあなたを失望させます。彼女はあなたがうぬぼれて崩壊するまで、あなたのエゴと達成感を強めます！あなた方は間違ったドアをノックして

いるのです。常に開いている地獄のドアを！ あなた方は、永遠の宝ではなく、くだらないわずかな快楽を探しているのです！

あなた方は私にこう言います。「スワミ！ 私は50年前から真剣に瞑想を実践していますが、いまだに集中力が得られません」。これは恥ずべき告白です。ディヤーナ〔瞑想／坐禅〕は、第8のサマーディ（心／マインドの征服）〔三昧〕へとつながる一連のステップのうちの第7のステップです。その前の6つのステップでしっかりと足場を固めていないと、何年がんばってもディヤーナから後退してしまいます。第１のステップは感官のコントロール、第２のステップは感情と衝動のコントロールです。第3のステップはバランスと均衡の習得、第4のステップは呼吸と生気の調整、第5のステップは外部からの影響が心（マインド）をそらすのを防ぐこと、第6のステップは自分自身の進歩に一点集中して注意を払うこと、それから、真のディヤーナ——自分の実在の瞑想——へと至るのです。これはサマーディでの悟りへと容易に導いてくれます。前の段を踏まずに、いきなり7段目に飛び乗ることはできません！ それから、8段目に飛び乗ることができるのです！

「荷物」を減らして人生の旅をもっと安全なものにしなさい

人生という旅をしているときには、持ち歩く荷物を減らしなさい。覚えておきなさい、「あなた」でないものは、すべて荷物だということを！ あなたは体ではありません。ですから、体は荷物です。心（マインド）、感官、知性、想像力、欲望、計画、偏見、不満、苦悩——すべては荷物です。あなたの旅をもっと軽やかに、もっと安全に、もっと快適にするために、すぐにそれらを投げ降ろしなさい。この教訓は、謙虚で質素な偉人たちを見て学びなさい。彼らは、あなたが敬い、従うべき年長者です。彼らは、彼らがこの世を去る（pass away）時にあなたに涙を流させる人です。あなたの道を横切って（pass your way）あなたに涙を流させる人もいます！ 彼らは避けるべき人たちです。

神は、荒野に迷い込んでしまった人間よりも、むしろ動物や鳥たちに自ら〔神〕のことを気づかせます。最近、人と荷物をいっぱいに積んだ一台の馬車がダルマーヴァラム〔プッタパルティから４０キロほど離れた市〕の鉄道の駅に向かっていました。御者は馬を速く走らせようと、馬の背や首を情け容赦なく鞭（むち）打っていました。ちょうどその道を、顎ひげを生やした血色のよい老人が通っていました。その老人は御者に声をかけました。「おい！ そんなに手綱をきつく持つんじゃない。手綱を放して、ゆるく持つんだ！ そうすれば馬は速く走る」。御者は言い返しました。「黙れ！ 俺の馬のことは俺のほうがよく知っている」。 馬車に乗っていた乗客の男の一人が「どうでもいい！」と言いました。その時、御者に声が聞こえました。（話していたのは馬でした）「彼はアルジュナの馬車の馬を御していたクリシュナだ。彼は馬のことなら何でも知っている！」。御者は、その声の主は乗客の誰かだと思いました。御者は馬車の中をのぞき込みながら返事をしました。「クリシュナは、アルジュナの馬のことなら何でも知っているだろう。だが、俺の馬のいったい何を知っているというんだ？」

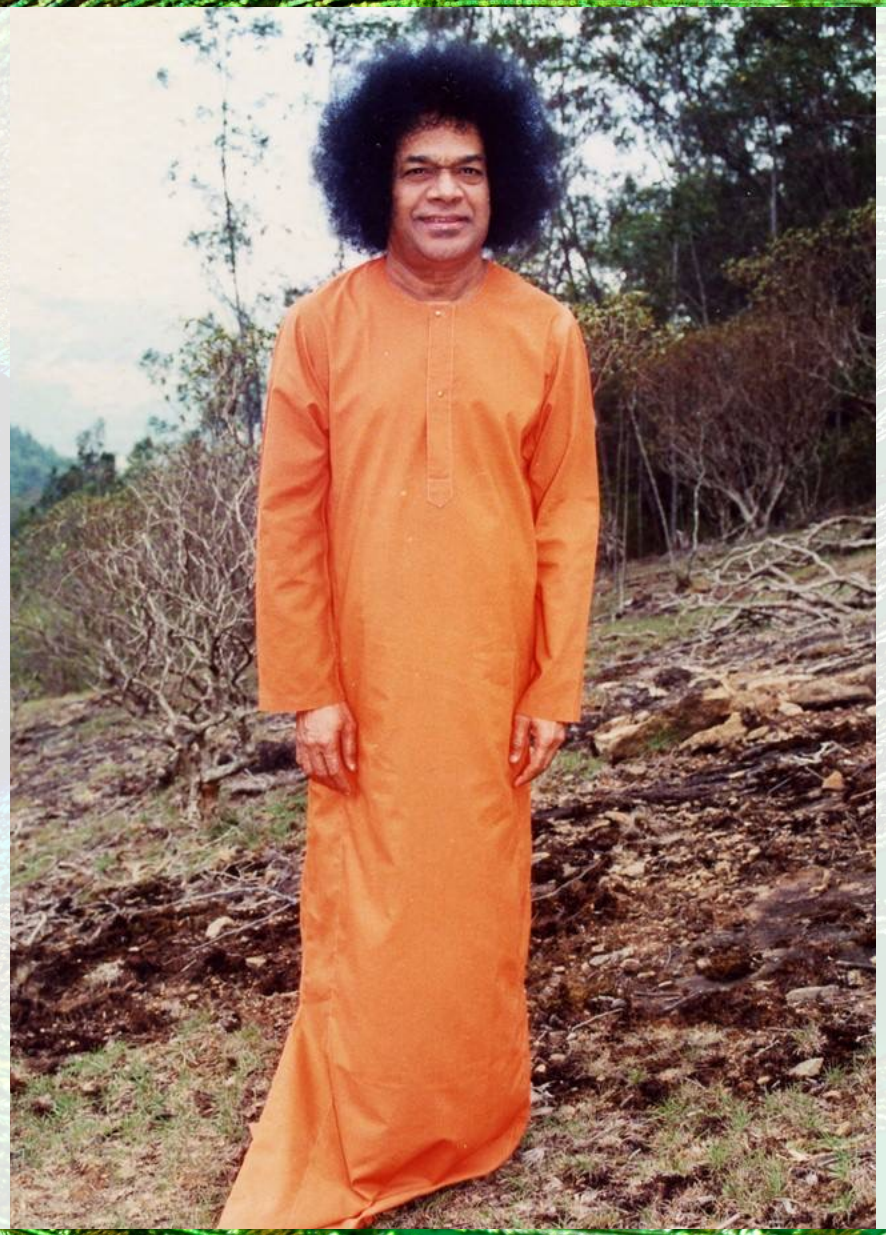
ゴーピー〔牧女〕たちは、どんな人間の使者よりも、蜜蜂のほうがクリシュナとの別離の苦しみに共感してくれると感じていました。ゴーピーたちは、自分たちに代わって主に取りなしてほしいと、一匹の蜜蜂に頼みました。「私の礼拝の花輪を身につけてくださるよう、主に祈っておくれ」と、あるゴーピーは頼みました。別のゴーピーは「私のハートの暗闇を照らしてくださるよう、クリシュナに頼んでおくれ」と願いました。ラーダーはその蜂に「私のハートの砂漠の砂に緑が青々と芽吹くよう、クリシュナに祈ってほしい」と頼みました。「そうすれば、クリシュナの御足はその上を軽やかに滑らかに歩けるでしょうから」と。

単なる学識では神への融合には至らない

単なる学識では神への融合には至らない

澄み切っていて穏やかな、心の湖（マーナサ サローヴァラ）を神に捧げなさい。あるいは、もし心が猿のように落ち着かず、気まぐれであったとしても、シャンカラーチャーリヤがしたように、その心を神に捧げなさい。シャンカラーチャーリヤはシヴァ神にこう祈りました。「主よ！ 私は、あなたが物乞いに行くときに必要なものを持っています。私は猿を持っているのです。大変いたずら好きで、気を引くものなら誰にでも、何にでも飛びつく猿です！ これを持っていってください。そうすれば、あなたは猿を連れ歩いている物乞いのように、あなたがよく行く村の子供たちの間でさらに歓迎される物乞いになれることでしょう！」

清らかなものであろうと、未熟なものであろうと、心を神に渡しなさい。自分の切望と自分のサーダナ〔霊性修行〕に誠実でありなさい。単なる学識と外側だけの服従は、本物の純然たる帰依の代わりにはなりません。シャンカラーチャーリヤは、ヴァーラーナスィー〔ベナレス〕の通りを歩いていた時、小さな庵（いおり）で一人の僧侶が文法の本を読み込んでいるのを見かけました！ シャンカラーチャーリヤはその老いた学者を哀れに思い、最期が近づいた時、学識は彼を滅びから救うことも、神への融合という目的地へと導くこともできはしないと警告しました。それゆえ、シャンカラーチャーリヤは、その男に、神を崇め、神への思いで自分を満たすようにと言いました。それこそが、人生に対処するための適切な方法であり、人生を心の気まぐれの祝宴として浪費せずに済む方法です。



サティヤ サイ ババ述
1969年10月15日
ダシャラー祭（ナヴァラートリ祭）
プラシャーンティ ニラヤムにて
Sathya Sai Speaks Vol.9 C23

シュリ サティヤ サイ ババ様 御生誕１００周年記念ヴィジョン

ハートの中におられる神様を絶え間なく憶念し
人類同胞愛という一体性の花を捧げます

心を浄化する言葉
「ありがとう、愛しています」

SSSIOJ会長　住友正幹

スワミは次のように説かれています。

「心を浄化すれば、至るところに純粋性を見るでしょう。外界はあなたの心の反映にすぎません。心を愛で満たせば、至るところに愛を経験するでしょう。心に憎しみがあれば、同じ憎しみが外側に反映されるでしょう。何であれあなたが外界で見たり、聞いたり、経験したりするものは、あなたの内にあるものの反映、反応、反響にすぎません。あなたが外界で遭遇するあらゆる善悪は、あなた自身の反映にすぎません。

ですから、他人に非難の指を向けてはなりません。世の中全体はあなた自身の行い次第です。あなたが善良ならば、世の中もまた善良でしょう。世の中はどこもかしこも悪だらけだと考えるのは間違いです。実際には、その悪は外側に反映されているあなた自身なのです。あなたの気持ちが悪魔的なら、周りの世の中は悪魔的に見えるでしょう。あなたの気持ちが神聖なら、至るところに神聖を見出すでしょう」

SSP出版　ジョン・ゴールドスウェイト著
『心を浄化する方法』より

私たちが外の世界に見るものは、自分自身の内側にあるものの反映に過ぎないという、このメッセージは多くのスワミの帰依者に知られています。しかし、パラダイムシフトとも言うべきその驚くべき真実に着目している人は案外少ないのかもしれません。

この御教えは、自分を離れて客観的な世界があると見るのは幻想で、存在するのは自ら創り出した体験的な世界だけだということを意味しているようです。私たちが認識している物質世界も、その究極の単位は原子であり、私たちはそれらの上に、特定のイメージを投影し外側の世界として認識していると言われています。

カリユガという暗黒の時代も、その後に到来すると言われている黄金の時代も自分の外にある世界の話ではなく、内なる世界の話だということになるのでしょう。

したがって、暗黒の時代から黄金の時代への推移は時間の問題というより、私たち一人ひとりが、今、取り組むべき課題となります。世界の見え方は私たちにかかっているのであれば、私たちは内なる世界の創造者であると言えるでしょう。

100人いれば100通りの世界があり、1000人いれば1000通りの世界があります。どのような世界を創造するかは私たち次第であると言えます。そしてそれぞれの世界の中心にはアートマがあり、神は一人ひとりに内在するアートマを通してこの世を体験しているのでしょう。

私たちは愛を体験するためにこの世に生まれています。心を愛で満たせば、至るところに愛を経験するとスワミは説かれています。ですので、心を愛で満たせば、世界は愛なる世界、地上の天国として出現するのです。しかし、愛は私たちの本性であるにもかかわらず、私たちにはその実感があまりありません。それはなぜでしょうか？

それは自我意識という汚れが心に映る愛の純粋性を歪ませているからではないでしょうか？水の表面に波立ちという歪みがあれば底は歪んで見えるように、自我があれば心は歪み愛も歪みます。自我がなくなれば心は愛をそのまま映し出すことになるはずです。

ですので、愛を体験するためには、心の浄化は絶対に避けては通れない大切な課題だと言えます。私たちが霊性修行をする目的も自我を取り除くためであり、地道に現在の霊性修行を続けていくことが何より大切ですが、心を浄化するためにもう一つの注

目すべき方法があります。

その方法は、次のエピソードの中でご紹介させていただきますが、心の浄化により驚くべき現象が生じるという実話に驚かされます。ハワイの州立病院から、「触法精神障害者収容病棟」が消えたというお話しです。

この病棟では殺人のような重い罪を犯しても責任をとる能力がないと判断された人が収容されていて、収容者たちの間での暴力沙汰はもちろんのこと、病院の職員たちも頻繁に暴力を受けるというような施設でした。そのため、収容者は大量の薬を投与され、手かせ足かせをはめられることが日常茶飯事だったとのことです。職員は、いつ襲われるかわからないため、壁を背にしなければ廊下を歩けなかったほどで、当然のことながら、スタッフや精神科医はすぐに辞めてしまい、誰からも見捨てられたような病棟でした。

そこに、一人のある博士がスタッフとして入ったことがきっかけとなり、２、３か月後には、手足を縛られていた人たちが、自由に歩くことを許可されるようになり、多量の投薬が必要だった人たちは、それが不要になりました。そして、退院の見込みのなかった人たちが次々に退院していき、欠勤ばかりだった病棟のスタッフが仕事を楽しむようになり、誰一人休まなくなったということです。そしてその博士が勤務して４年後、すべての収容者が退院し病棟は閉鎖されたのです。

では、博士はどのような方法でそのような奇跡を成し遂げたのでしょうか？その博士は、収容者に対してカウンセリングも、治療行為も一切行わなかったそうです。収容者と話しもしない、手も触れないで一体どうやってそのようなことをなし得たのか？

博士が行ったことは、収容者という相手ではなく、自分自身の心を浄化することでした。博士は、自分の心を浄化するために、カルテを見ながら、たった二つの言葉を何度も何度も言い続けたそうです。その言葉とは「ごめんなさい」と「愛しています」でした。

なぜこのような言葉でそのような現象が起こり得るのでしょうか？ きっと、私たちの意識は全体とつながっているために、自分の意識を浄化することは結果として他にも影響を与えるということではないかと思われます。

私たちの本質であるアートマは純粋意識と呼ばれています。それは個人個人の意識として顕れてはいても、純粋意識は全体として一つのものであることはスワミの数々の御言葉からも明らかです。

エーカートマ　サルヴァ　ブーターンタラートマ
（唯一なるアートマが
すべての生き物に宿っている）

ですので、自分自身の心を浄化すれば人類共通の意識を浄化することにもなるのでしょう。

ではそもそも、なぜ愛により心が浄化されるのでしょうか？　この疑問は信仰に生きるサイの帰依者にはまったく不要だと思いますが、あえて言えば次のような説明が可能でしょう。

水の氷結結晶の研究をした江本勝さんは、愛と感謝という言葉を聞かされた水は最も美しい結晶を作ることを明らかにしています。それは、愛と感謝が最も波動が高く、水に良い影響を与えたためでしょう。波動の法則は、優位波動は劣位波動をコントロールできるというものですので、愛という最高の波動は自分の中のネガティブな劣位波動を凌駕するのだと。

また、波動は時空を超えて広がりますから、他への影響もあるのだと。祈りやバジャンやヴェーダも同様にそのような肯定的な影響があると言われています。

「あなたたちが今歌ったバジャンによって生じた

神聖な波動は、世界のあらゆる場所に広がっていきます。あなたが唱える神の御名は多くの人々のハートを清めます。それゆえ、悪い感情を抱いてはなりません。悪い言葉を使ってはなりません。神聖な言葉のみを用いなさい。神の栄光を歌いなさい。そうすることによって、あなたは世界全体に大いなる助けをもたらすでしょう」

2002年10月９日の御講話より

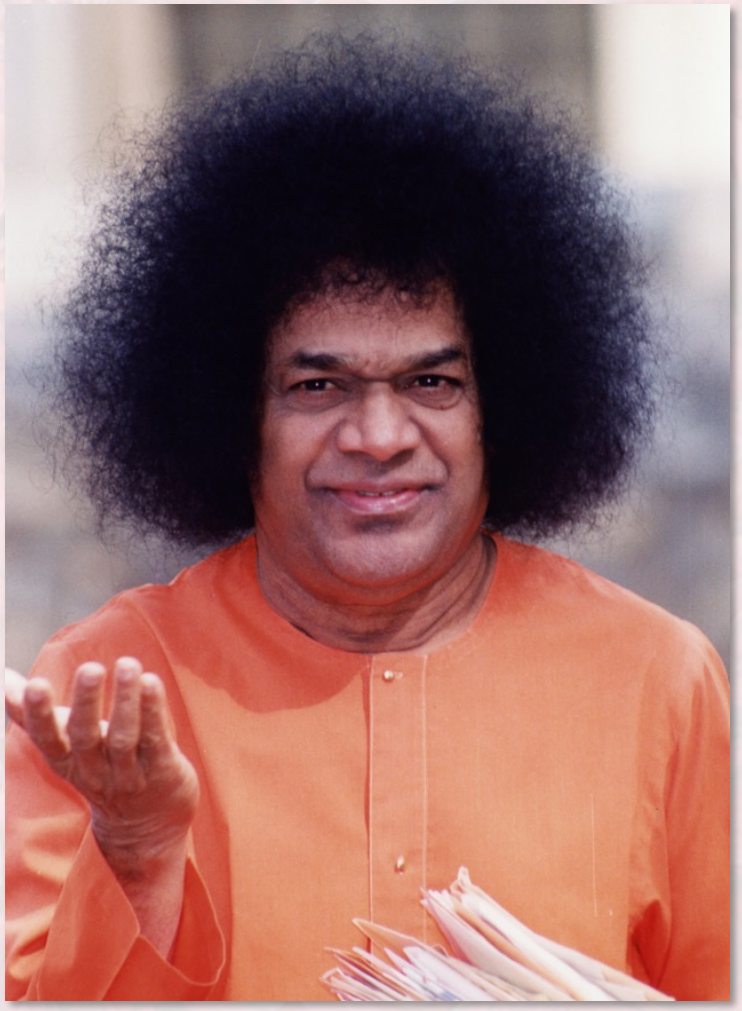
「サーヴィトリーは、どのようにして死んだ夫を蘇らせたのでしょうか？ 彼女は、絶え間なく神を憶念することによって、自らの波動を神の波動へと変容させました。それゆえに、彼女の夫は蘇ったのです。神聖な感情を育めば、あなたにとって不可能なことはありません。純粋な無私の愛により、いかなる大仕事もなしとげることができるのです」

2002年10月９日の御講話より

「ありがとう」と「愛しています」という言葉は、自分の心を浄化し、自分の体験する世界を愛なる世界に変えるだけではなく、結果として肯定的な影響を周囲にも与えることにもなります。「ありがとう」と「愛しています」はそのように大変大きな力を秘めていると思われます。

江本勝：

水の伝道師。1943年横浜生まれ。1992年に「オープン･インターナショナル･ユニバーシティ」より代替医療学博士の認定を受ける。アメリカで共鳴磁場分析器・ＭＲＡやマイクロクラスター水に出会い、水の謎に挑む。波動技術のパイオニアで日本に「波動」を広めた第一人者。「水からの伝言」「水は答えを知っている」を始めとする関連書籍で述べられているメッセージは、人々の心に共鳴現象を引き起こし、世界中に広がり、現在45カ国以上の言語に翻訳され発行国は80カ国で300万部を超える国際的ベストセラーとなっている。「水は答えを知っている」の英語版は、2004年にアメリカのNYタイムスのベストセラーリストに17週連続ランクイン。2011年から3年連続で、イギリスで発行されたワトキンスレビューでスピリチュアル（精神世界）の中で最も影響力のある現存の100人の一人に選ばれる。2014年、逝去。



サッティヤム シヴァム スンダラム 5

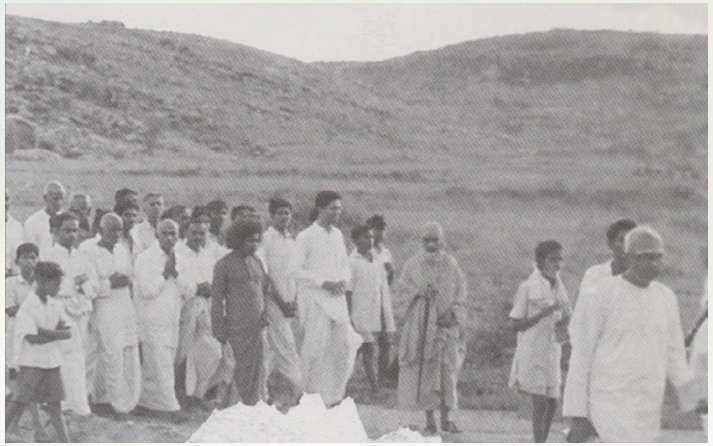
第41回

主の根本的な使命は、人間の心（マインド）をはかない肉体への執念から切り離して、永遠なる魂へと導くことです。そこには人と社会双方にとっての救いがあります。人間社会は、人が霊的な目標を追求するときにのみ、完全なる幸福と調和という理想に向かって前進することができます。バガヴァンは、おもに人が霊性を取り戻すことに携わっておられますが、人の物質的な幸福を無視されることはありません。つまるところ、人間は天の子であるのと同じく、地の子でもあるのです。ババが理想とされる、人間にとっての霊的な天国は、地上に根差したものです。ババは人間にその人自身、同胞、そして自然と調和して生きることを教えることと同様に、人間の基本的、物質的な必要を満たすことにも従事なさっています。この両方が達成されたとき、初めて黄金時代は幕を開けることができるのです。

魂に付いた傷を癒すためにやって来られたアヴァターによって設立された最初の施設は、体を治すための病院でした。バガヴァンは1954年、ご自身の29回目の誕生日に、自らの住まいの後ろにある小さな丘の上に病院を建設するための礎石を据えられました。

バガヴァンの29回目の誕生日にプラシャーティ・ニラヤムで病院の礎石を据える

その建設は帰依者たちへの愛、またそれと同じくらいに、帰依者たちの神への愛を示す作業となりました。バガヴァンはほとんど毎日のように建設現場に出かけていき、老いも若きも喜びと熱意を持って働く帰依者とともに数時間を過ごされました。



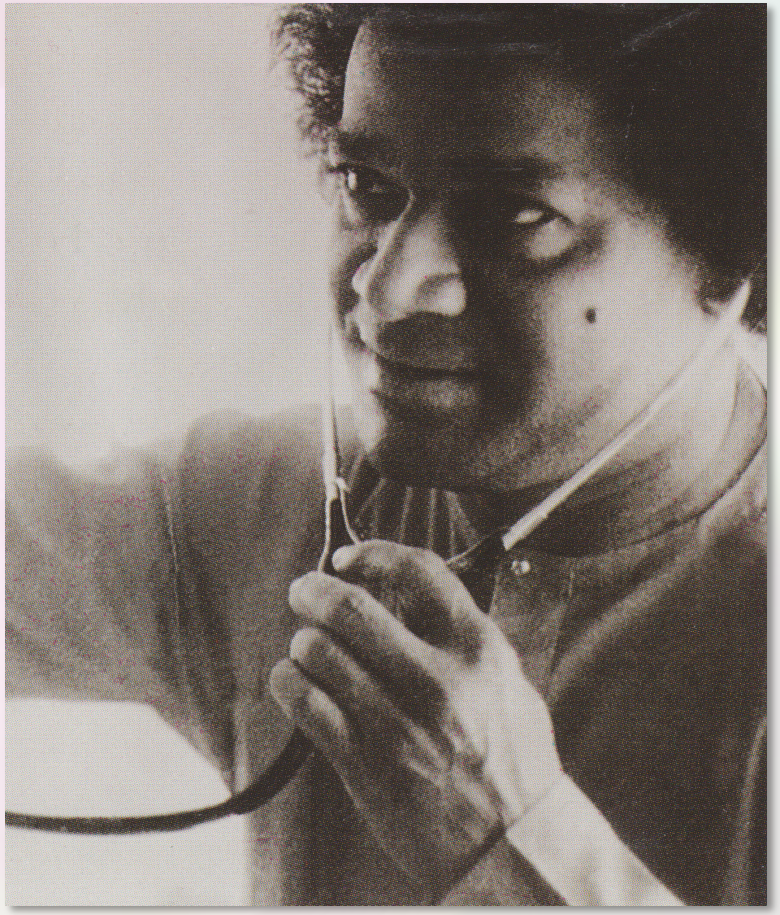
建設予定地でのババとボランティアの帰依者たち

帰依者はそれぞれ応分の働きを捧げつつ、バジャンを歌いました。建物に使われる石やレンガの一つひとつが、神に対する彼らの愛で満たされていました。バガヴァンは、そのうっとりするようなすばらしい現場を司る主として、岩の上に座っておられました。その忘れがたき時代の一端であった帰依者たちは、ババが月明かりの夜に果物のジュースの大きな瓶を一つ手に持ってやって来られ、いかにしてそ

の神の飲み物をコップに注いで自分たち一人ひとりに手渡してくださったかを鮮明に覚えています。

東に面したその建物は、毎朝、朝日の黄金の輝きを浴びて丘の上に姿を見せて、主とその信徒の一群との蜜のような愛を味わっていました。そのころは視界を遮るような物は何もなかったので、背景にそびえ立つ雄大な丘陵に沿って流れるチットラーヴァティー川をそこから見ることができました。シュリ・サティヤ・サイの名を冠した最初の施設であるその病院は、1956年10月4日、ナヴァラートリ祭において、当時のアーンドラ・プラデーシュ州首相、シュリ・B・ゴーパーラレッディによって落成されました。病院には5つの部屋があり、2部屋が病室として使われ、もう1部屋は分娩室、そして他の2部屋は、診察室、および、薬の調剤や着替えをする場所として使われました。

バガヴァンは当時、多くの時間を病院で過ごし、病める人々を励まし、慰め、医師やそのチームにいる医療以外のボランティアを激励しておられました。最初の年は、毎日200人ほどの患者が近隣の村々から病院へと集まってきました。当時、病院の医師は一人だけで、退職した外科医だったのですが、彼が疲れていると、ババは彼に休憩するようにとおっしゃり、患者をご自分で診ておられました！ 病院の百薬の長は、バガヴァンの恩寵でした。言うまでもなく、それは絶対に信頼できる確実な薬でした。年が経つにつれ、病院で働く医師の数は増えましたが、バガヴァンの直接的、物理的な関わりは徐々に減っていきました。それでも、目には見えないバガヴァンの臨在が、彼らの治療をする手を導き続けました。



病院での神

帰依者インタビュー
- 私の旅 - 第５回

サティヤ サイ出版協会 代表理事
比良 竜虎

最初のお導き

前回は、サティヤ サイ ババ様のことを初めて聞いた頃の話をしました。今回は、マハーシヴァラートリのお祭りの後で、私に何が起こったかについてお話ししましょう。

午前６時にマハーシヴァラートリ祭を終えてお腹が空いていた私は、メイドさんに卵とベーコンとソーセージという、いつもと変わらぬ朝食を用意してもらいました。ところが、お腹は空いているのに、食べようとしても食べられません。不思議なことに、食事を口に入れようとしてもまったく入らないのです。何が起きたのか分からず、電話で姉に相談したところ「あなたが一晩中馬鹿なことをやるから、お腹を壊して食事ができなくなったのでしょう。そのうち治りますよ」と言われました。

そこで私は、朝食を食べずに、車で会社に向かいました。当時は仕事のストレスもあって、毎日アメリカ製の強い煙草を１日２箱、葉巻も２～３本吸っていました。その日も、車の中でいつもの煙草に火をつけたのですが、吸おうとしても一服も吸えません。口に入れてもまったく美味しくなくなっていました。

当時、まだ若かった私は、がむしゃらに仕事を頑張っていました。お客様との食事会も週に３～４回あり、１日に２～３組を接待することもありました。部長や次長がお客様を招いて行う接待の席に、社長の私が１時間ずつ顔を出すわけです。お客様を喜ばせるために、高級なエビやカニ、珍しいウサギや鹿の肉などを注文することもありました。お酒も人に負けないくらい飲んでいました。

ところが、マハーシヴァラートリ祭を終えたその日は、お昼になっても相変わらず食事もできず、煙草も吸えず、夕飯の時間になっても何も食べられないままでした。そこでようやく私は、自分の体に何か不思議な変化が起きたのだと自覚したのです。お肉もお酒も煙草も一切口にすることができないという、１８０度の変化が一晩で起こり、ベジタリアンになったのです。それは、苦しみや我慢を強いるものではまったくなく、自然に起きた変化でした。

もし、あのような暴飲暴食やチェーンスモーカーの生活を続けていたら、自分の健康はどうなっていたか分かりません。それは、ババ様からの最初のお導きでした。

初めての祈り

その頃の私は、まだババ様の本も読んでおらず、御教えもよく分かっておりませんでしたので、ババ様が神様だとは信じていませんでした。人間というものは、困った時に願いがかなって初めて、相手が神様と分かるものです。

当時、私は毎月のように、ソ連、ベルギーのアントワープ、イスラエルのテルアビブなどに出張していました。そして、ある出張の帰路で、大きなハプニングに遭遇しました。

それは、アントワープから、ドイツのフランクフルト空港経由で日本に帰国する搭乗手続きをしていた時のことです。日本航空のカウンターでチェックインしようとして鞄を床に置いた瞬間、後ろから来た泥棒に鞄を盗まれてしまったのです。まさに一瞬

の出来事でした。鞄の中には、パスポート、航空券、現金、家の鍵、仕事の重要な書類などが入っていました。すぐに追いかけましたが、相手は猛スピードで逃げていき、とても追いつけません。私は、大切なものをすべて持ち去られてしまいました。

途方に暮れた私は、空港にいる日本航空の責任者のところに行って頼みました。「なんとかこの便に乗せてもらえませんか？」今から考えても無茶なお願いです。案の定「あなたは、チケットもないし、パスポートもありません。これではあなたを乗せることはできません。まずは警察に届けてください」と言われました。

それで私は、生まれて初めてサイ ババ様に祈りました。まず祈ったのは、予定していた帰国便に乗せてもらうことです。「私はなんとしてもこの便で帰国しなければなりません。この飛行機に乗せてください。あなたが神なら、パスポートがなくても私を乗せるくらいのことはできるでしょう！？」

もう一つ祈ったことがありました。盗まれた鞄の中には、ある偉大なシーク教聖者（故人）のスピーチをメモしたノートが入っていました。その聖者が来日された時に原爆記念館で行ったスピーチがあまりにも素晴らしかったので、私はその時に取ったメモを元にして、聖者の御言葉を本にまとめようと思っていたのです。「失ったノートはとても大切なものです。どうか、私のもとに返してください。」私はその二つだけを祈りました。

それから私は、空港内の警察署に行き、調書を取ってもらいました。発行された盗難証明書を持って、日本航空の責任者のところに急いで引き返し、「何とかなりませんか？」と再びお願いしました。

彼は「わかりました。それでは、こういうことでどうでしょう。誰かにあなたのパスポートのコピーを羽田空港まで持ってきてもらうことはできますか？それが可能であれば、この便に乗せてあげましょう。飛行機が羽田空港に到着した時点で、盗難証明書とパスポートのコピーを羽田空港内の警察に届け出ることが可能であれば、入国を認めてもらえるように手配しましょう」と言って、親切にも飛行機に乗せてくれたのです。普通ではありえない、特別な計らいでした。

当時、ヨーロッパから日本への帰国便は、モスクワ空港を経由していました。今でも、私は座席番号が３Ａだったことを覚えています。飛行機に乗ってからもずっと、ババ様に深くお祈りをし続けました。「神様なら、聖者のスピーチをメモしたノートを見つけてください。どうか私にノートを返してください。」

モスクワ空港に到着すると、日本航空から私の名前で呼び出しがありました。カウンターに行くと、日本航空フランクフルト支店からモスクワ支店に、私宛のテレックスが届いていました。「パッセンジャー リュウコ ヒラ、ザセキバンゴウ ３Ａ、ヌスマレタ カバン ミツカル、ナカニ チイサナ ノート アリ、ホカハ ナニモ ナシ」日本に帰国して３日後、大切なノートは無事に私のもとに戻ってきました。

私は東京に住んでいた兄に、モスクワからの便が羽田空港に到着する時刻に、パスポートのコピーを持ってきてくれるよう頼みました。無事に入国できた私はマンションに戻りましたが、家の鍵は盗まれた鞄に入っていたので、マンションの管理人さんに頼んでドアを開けてもらいました。その時、管理人さんから聞いたところによると、私と同じマンションに住むある大企業に勤めている人も、ちょうど同じ頃ヨーロッパでパスポートを盗まれて、いまだに帰国できずにいるとのことでした。改めて、予定通り帰国できたことが、どんなに奇跡的なことだったのかを実感しました。

ダルシャンへ

その出来事からしばらく経ってからのことです。私は、バンガロールに住んでいた知人、インド陸軍のタルワール少佐という方に、バンガロール経由でプッタパルティに連れて行ってもらう機会に恵まれました。初めてのダルシャンでは、インタビュー

ルームから１０メートルくらい離れたところに私の席が設けられていました。

　ババ様がインタビュールームから出て来られましたが、私はババ様が怖くて目を合わすこともできませんでした。神様を目の前にして、私の体は震えていました。ババ様はだんだんと私の方に近づいて来られました。そして私の前で立ち止まられると、次のようにおっしゃったのです。

「フランクフルトはどうでしたか？」
「スワミ、私は鞄を取られて何もかもなくなりました。」
「でもノートはありましたね。あなたはノートを返してくださいと祈ったので、ノートだけを返しました。」

　こうなると、ババ様は神様だと信じるしかありません。１９７８年か７９年のことでした。

（つづく）

比良 竜虎（ひら りゅうこ）プロフィール：

１９４８年インド共和国ラージャスタン州ジャイプルで誕生。シニアケンブリッジ（ムンバイ）卒業。その後日本に移住し、１９７６年日本に帰化する。

１９７８年からサイセヴァを始め、全国のサイセンター、サイグループの発足に貢献。東京サイセンター初代会長、サイラムニュース初代編集長、シュリ サティヤ サイ国際オーガニゼーション ジャパン（SSSIOJ）会長、SSSIO ゾーン５（中国、台湾、香港、日本、韓国）コーディネーター、SSSIO B地区（世界８０か国）会長を歴任。現在は、シュリ サティヤ サイ セントラル トラスト理事、SSSIOJ相談役、サティヤ サイ出版協会 代表理事、サティヤ サイ教育協会 理事長。

来日以来、日本で複数のビジネスを立ち上げ、現在はHMI（株）ほか 数社の代表取締役を務める。日印の文化・経済・親善交流促進にも尽力し、さまざまな活動に携わる。公益社団法人在日インド商工協会会長。財団法人日印協会理事。

長年にわたる観光産業の発展、日印親善、インド哲学・文化伝承活動における功績が認められ、インド政府から２０１０年１月にプラヴァシー・バーラティヤ・ディヴァス賞を、２０２２年３月にパドマ・シュリー勲章を受章。

サイと共に

1998年6月27日の会話

スワミは、インタビューを終えて出てこられ、学生にアニル・クマール教授を呼んでくるようにとおっしゃった。

スワミ：　アンジャリ・デーヴィー〔テルグ語映画と、タミル語映画の女優にして、プロデューサーである、ババの帰依者〕が、今度のTVシリーズ〔シルディ・サイ・ババと、サティヤ・サイ・ババの生涯のエピソードを、ドラマにした「シルディ・サイ - パルティ・サイ　ディヴィヤ・カター」シリーズ〕で、先生役をやってくれる人を募集しています。彼女はアニル・クマールが演じてくれたら嬉しいと言っています。彼がテレビに出たら、君たち男子はきっと笑うでしょう。

ちょうどそこに学生が戻ってきて、アニル・クマール教授は不在だったと伝えた。

スワミ：　運が悪いですね。彼は来るでしょう、来るでしょう。

スワミはしばらくすると〔再び〕出てこられ、同じ男子学生に、もう一度確認しにいくようにとおっしゃった。

スワミ：　（戻ってきた学生に向かって）

君は、まさしくハヌマーンですね。ハヌマーンは、シーターの行方を探るためにランカーに行ったのに、ランカーに火をつけて戻ってきました。それと同じように、私は今、アニル・クマール教授は戻ったかどうか見てくるようにと頼んだのに、どうして君はきちんと伝言を残してこなかったのかね？

〔ランカーから戻ってきた時〕ハヌマーンはこう思いました。

「ああ！ 私は何をしているのだ？ 私の猿の心（モンキー マインド）はまだなくなっていないのだ。もし、火事がシーター様のことも焼いてしまったらどうしたらいい？」

ハヌマーンはそう思ったので、ラーマにシーターを守ってくれるようにと祈りました。

この時〔ババが話し終えた時〕には、すでにアニル・クマール教授はそこに来ていた。

スワミ：　伝言が送られてきた時、あなたはティファン〔南インドの軽食やスナック〕のお皿の前に座っていたのですか？

A.K.教授：はい、スワミ。

スワミ：　（学生に向かって）今、君はなぜ私がハヌマーンの話をしたか分かりましたね？（A.K.教授に）アンジャリ・デーヴィーのTVシリーズに、教師の役があります。その役をやりますか？

A.K.教授：はい、スワミ。もちろんです。

スワミ：　ズボンは履けません。ドーティー〔男性用の腰巻で正装として着用される〕を着けなればならないでしょう。心配はいりません。既製のドーティーがあります。マンチ・ラージュと、タンミ・ラージュ〔ババが通っていたウラヴァコンダの高校の教師たち〕を知っていますか？

A.K.教授：はい、スワミ。

スワミ：　二人を見たことがありますか？

A.K.教授：いいえ、スワミ。読みました。ソーマヤジュルや他の役者（テルグ語映画のスターたち）も演じるようです。

スワミ：　ソーマヤジュルは、コンダマ・ラージュ〔ババの祖父〕の役で出演する予定でしたが、彼はとてもお腹が大きい。コンダマ・ラージュはとても痩せていました。

A.K.教授：はい、スワミ。その役はグンマディ（テルグ語映画スター）がぴったりでしょう。

スワミ：　ええ、私は決めています。

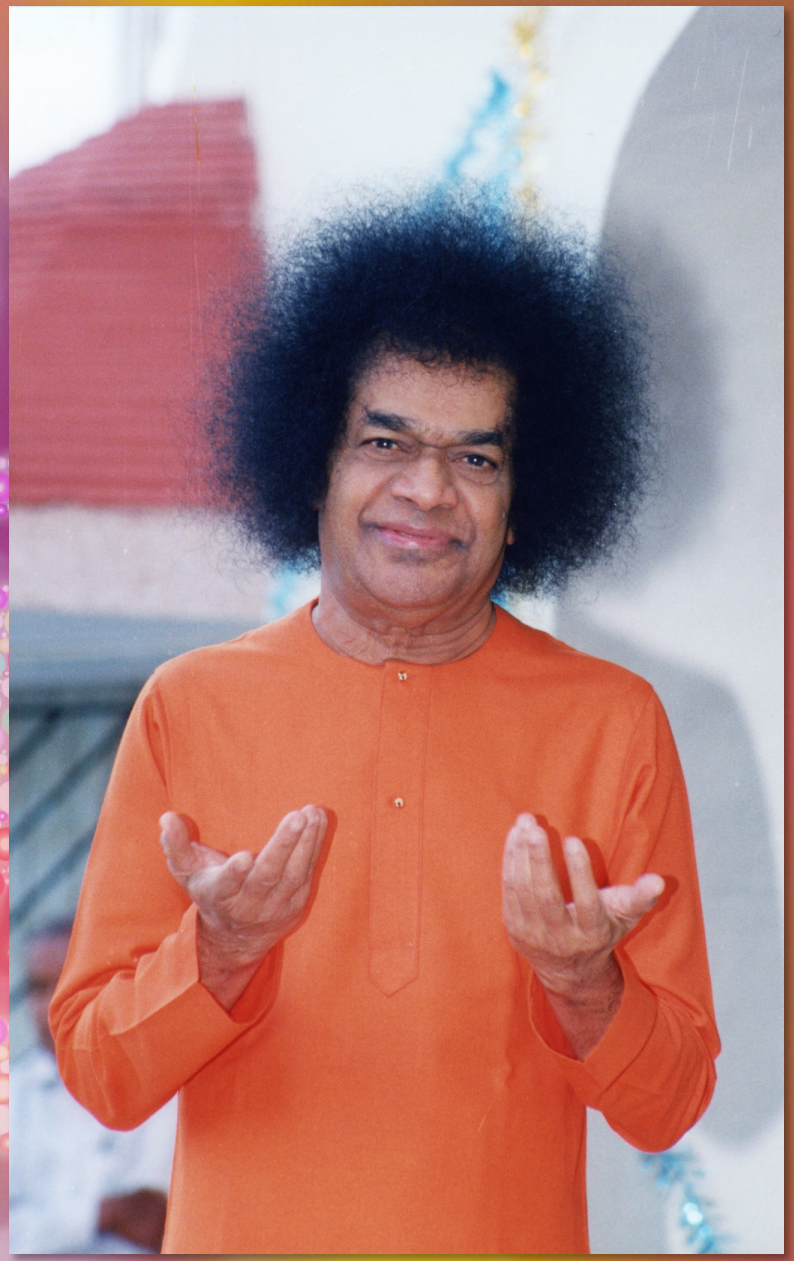
A.K.教授：なんという選択でしょう、スワミ！比べようがないほど完璧です、スワミ。

スワミ：　ショーバン・バブー（テルグ語映画のスター）も演じています。ところで、あなたはカマラープラム〔ババが兄のシェーシャマに連れられて、兄の家族と同居して中学校に通うために移り住んだ町〕の学校の、先生の役を演じなければなりません。

A.K.教授：スワミ、私は上〔上半身〕に何か羽織ってもいいのでしょうか、それとも・・

スワミ：　演技中は、シャツ〔西洋式の襟付きのシャツ〕は着られません。クルタ〔詰襟で膝丈のインド服〕を着なければなりません。

Students With Sai: Conversations 1991 to 2000 p.226-227より



ワカ チンナ カタ

マンゴー

木になっているマンゴーの実がまだ青いうちは、舌触りがとても悪く、渋味があります。数週間後、実が大きくなった頃はとても酸っぱい味がします。しかし完全に熟すれば、果汁は甘くなり、よい風味にあふれ、おいしく食べることができます。

人間もマンゴーのようなものです。渋い時期は初期のタマスの段階であり、惰性、不活性、鈍性の段階といえるでしょう。ですから、人は怠惰で満たされないよう用心していなければなりません。その先にある成就を夢見なければなりません。

次に、人はマンゴーが酸っぱくなるラジャス〔激性〕の段階に達します。この時期は、他人を支配する力を楽しみます。人は精力的に感覚の好むものを追い求め、自分の所有物を自慢します。しかし、この段階でも警戒を怠らず、次第にそのような考えを持つのをやめて、自らの激情と偏見を抑制していかなければなりません。

そうすれば、人はサットワ〔浄性〕タイプの、甘い果汁たっぷりの熟したマンゴーになることでしょう。

『ワカ チンナ カタ』とは「ある小話」という意味のテルグ語で、ババ様が御講話の中で話された、たとえ話や物語です。

＜活動報告１＞

スタディーサークル

開催日：2021年6月23日(水)
テーマ：**プレーマヴァーヒニー第６節「人生とは、愛に満ちた無私無欲の供儀である」、第７節「タット トワム アスィ（汝はそれである）」**

参加者：54名

質問：

① 犠牲とはどのようなものであると定義するか？
② 霊的な道を犠牲と共に歩むとはどのようなことか？
③ 日々の生活の中で、どのように私たちの活動を他者の幸福のために調整するか？
④ それにはどのような動機が必要か？
⑤ 人間を神から遠ざける障害をどのように取り除くのか？

参加者のコメント

「犠牲は自分にとって大切なものを捧げる行為。私の時間、能力、体力、『私のもの』と思っているものを愛のために捧げる行為によって、『私』というエゴも取れていくので、霊的な道になると思う。」

「『行為に対する欲望を犠牲にすることが真の犠牲である』とスワミ※１はおっしゃっている。何かしら行為をするときに欲望が生まれてくるのだろうか。」

「（前略）犠牲にしていると思っていることはとても良くないことだと思う。欲望がある状態でいると不自然なので、苦しい思いとかいろいろと悩みとか出てくる。犠牲を行っている状態が自然なことなのかなと思う。」

「私達の日常を一般的な視点で捉えると、『自分を満たす』ために働いたり活動したりするものだが、霊的な視点では、同じ活動していても神への捧げ物として行うことにより、喜びの深さが違う。自分を満たすための行為から得られる喜びは浅い。神に喜んでいただく、他者の姿を持つ神に喜んでもらうという動機をもてば私たちの暮らしの中で真の喜びを結果として得られると思う。」

「先ほど学生のお話の中で、自然の衝動の中で行動を行ってしまって、行った後から神を思い出すことが多いという話があった。まさにその通りだなと思った。では、先に神を思い出すにはどうすれば良いのだろうかと色々考えていた。以前『Be happy』というプロジェクトがあったときに、『常に人のことを思うようにしましょう』ということが打ち出された。すると、何にも考えていないときよりも、犠牲のような、人への行為が増えてくる。意識すればするほどそういう環境が増えてくるように感じた。自分で人のために何かしようと決めて、神のほうに一歩近づくことが必要なのかなと思った。」

「自分が行為者であるという意識が傲慢さにつながってくる。御名を唱え祈ること、感謝することが大事。センターの活動で、物事を始める前にオーム(原初の音、聖音)を三唱して、活動が終わるときにはオーム シャンティ(平安)の祈りを三回唱える。それはすごく良い行為だと思うので、毎日の生活の中でも意識して、一つひとつの行為の

前と後にオーム三唱とかシャンティを唱えるようにしていけたら良い。」

「アーラーダナ・マホーッツァヴァム(ババに感謝を捧げる「感謝大祭」)のときに集中霊性修行として五つの祈りを唱えましょうというものがあった。『私は至高の絶対者と不可分の存在です。私は絶対実在、純粋意識、至福です。不安や悲しみが私に影響を及ぼすことは決してありません。私は常に満足しています。恐れは決して私の中に入り込むことはできません』。そこに出てくる私は肉体でもなく、心でもなく、すべてアートマ(神我)に根ざした私ということだった。これをその後もずっと続けている。自分は肉体でもなく、さまよう心でもなく、アートマなのだと常に言い聞かせるようになってきている。それによって、怒りなどの障害が出てきたときにも、そこに回帰していけると思う。」

サイの学生のコメント

「幼い頃、バールヴィカス(子どもの開花教室)の先生から教えていただいた犠牲の定義は『すべての行い、すべての思いを神に捧げること』だった。しかし自分自身に対する疑問は『果たして自分はそうできているのか』ということだ。なぜなら物事が順調なときよりも状況が悪くなって、初めて神のことを考えてしまいがちだからだ。スワミは『すべての思いや言葉や行動を神に捧げるならば、人は良くない行動をする可能性は少なくなる』、『多くの人は行動をした後に神のことを思い出すのだ』とおっしゃっている。それは私たちの多くの行動が衝動によって行われているということを示している。だからこそ自分の人生の中で犠牲という特質をどのようにして表出できるのか考えている。」

「自分の理解では、犠牲とは自分の行った行為の結果を放棄すること。また、自分が所有している何かを他者の幸福のために捧げることだ。そして『犠牲を払うことこそが不滅に至る』といわれている。例えばマハーバーラタ（古代インドの大叙事詩）の例を挙げるならばアルジュナ※２は、もし戦争が始まれば多くの死者が出ることがわかっていたため、自分の王国を犠牲にしてでも戦いを止めようとしていた。そのように犠牲、放棄という特質が霊的な旅路において非常に大切。しかしながら共有した犠牲の定義は、自分の霊的な旅路のまだ半分も実践できていないと思っている。ただ犠牲を払うことに加えて、自分が放棄をも霊的な進歩のために行っていく必要が生じていると思う。両方の点を改善していく必要がある。」

「スワミは、誰もが生まれたときに見えないネックレスを首にぶら下げて生まれてくるのだとおっしゃっている。それはいわゆる装飾品ではなく、過去のカルマというネックレスだ。それは善い行いを通してのみカルマというネックレスを取り去ることができる。その善い行いこそが犠牲である。自然界はあらゆる犠牲の例であふれている。川は自分自身の水を飲まない。木は自分自身の実を決して食べず、牛も自分自身のミルクを飲まない。人間は自然からインスピレーションを得て人生を歩んでいくべきだと思う。それだけでなく日常生活の中での犠牲の実践といえば、何をも傷つけないことではないだろうか。インドの初代首相の例を挙げると、自分の娘にあてた手紙の中で『もしあなたの行動が他者にとって良いことだと思うならば、それを直ちに行いなさい。でも小さな困難を他者に起こしうるならば、そのことを考えることさえも直ちにやめなさい』ということだった。私たちは非常に多くの人と繋がりをもっていて、他者を傷つけない行為を行っている限りにおいては霊的な道を間違わずに歩んでいける。」

「私たちがそれぞれの立場や役割において、適切に義務を果たすことが大事だと思う。スワミは『まず他者を変える前に自分自身を変えなさい』

とおっしゃっている。自己変容により、家族が変わり、そして社会も変わっていく。またスワミが『他者の幸せを考えることが私たちの最大の義務である』とおっしゃっており、私は積極的に取り組んでいる。なぜなら他者を理解し、愛することができるようにしてくれるからだ。しかし実践においては、正しいこととそうでないことの識別が重要であり、注意深く考えることが必要だ。」

「人は人間よりも神が優れていると考えてしまいがちだが、人間の中には神性が内在していることを忘れないことが大切だと思う。スワミは御講話の中で私たちに『愛の化身の皆さん』と呼びかけてくださっており、スワミが私たちは皆神であるということをご存知だが、その一方で私たちはそのことをよく分かっていない。またバガヴァン※３がおっしゃるように心の中の六つの敵（欲望、怒り、貪欲、執着、高慢、嫉妬）が、内在の神性を覆い隠してしまう。私たちの中から、その六つの敵を取り除く努力が、私たちが内在の神性への気づきを助けてくれる。」

「あらゆる人に対して中立的であること、一人ひとりの独自の特性を、ありのままに受け入れることが人と神とを分離する障害を取り去ることに繋がるのではないかと思う。」

ババ様の御言葉

「うわべだけを見る人にとっての人生は、食べること、飲むこと、働くこと、寝ることの繰り返しであるように見えます。しかし真の人生にはもっと大きな意味、もっと深い意義があります。人生は供犠です。ひとつひとつの行為は、神への捧げものです。この全託の精神で行われる行為に従事しながら一日を過ごすのであれば、睡眠は、神への完全没入以外の何になりえるでしょう？」

プレーマヴァーヒニー第６節

※１スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ ババ様のこと。
※２アルジュナ：『マハーバーラタ』の主人公とも言える英雄。パーンダヴァ兄弟の三男。
※３バガヴァン：神や半神の呼称、尊者、尊神、至高神、絶対者、ここではサイ・ババ様のこと。

日時：2021年6月30日（水）
テーマ：**プレーマヴァーヒニー第64節「あなたが敬愛する神の御名と御姿に忠実でありなさい」**

参加人数： 50名

質問：

① 一つの御名と一つの御姿への専心がなぜ重要であるのか？
② 第64節中の「霊性修行者は・・・」のパラグラフの意味をどう理解するか？
③ 日常のナーマスマラナ（神の御名の唱名）の実践で注意している点は？

参加者のコメント：

「山に登るのにいろいろな道があるが、一つの道をずっと登り続けることによって頂点に行ける。途中で変更したりすると、いつまでも頂点には着かない。すべては同じ一つの神だが、何か一つ道を決めたら、自分が選んだことをずっと続けることが大切ではないか。」

「いつもどんなことが外側で起こっていても、内側では常に真我と一つであると意識しておくことだと思う。」

「御名を一生懸命書いていたら、クリスマスのお祝いにホワイトフィールド※１に呼んで頂けたり、インドに行って手紙を受け取ってもらえたりした。今も世俗のこと、エゴからくることなどを考えるのをやめるために、御名を唱えている。」

「時間と場所を決めて唱名を行うことについて、場所は家庭の中で決まっているのでできるが、時間が難しいと感じる。自分自身があまり無理をしないでできる範囲で選んでいかないと、なかなか続けられないのかなと感じる。」

サイの学生のコメント：

「井戸を掘る時ちょっと掘って水が出ないと思ったら、あちこち掘って１００箇所もの浅い穴を掘るより、１箇所を掘れば１００倍深い穴を掘れ、確実に水を掘り当てることができる。たとえ１００倍深い穴を掘って、そこに水を掘り当てることができなかったとしても、その時には掘った人のハードワークに対して、神様が恩寵の雨を降らせてくれるのだとスワミ※２が例え話をされた。神への帰依も同じように、願いが叶えられないと、どんどん神様を移り歩くのではなく、自分にとって一番近しく親しい神様を探し当てたなら、その人生の終わりまでずっとつかまり続けなければならない。いろいろな帰依者と神との物語にあるように、すべての成功した帰依者は一つの神様にずっとしがみついて初めて、最後のゴールにたどり着くことができた。アニル・クマール先生※３がスワミに『プレーマ サイ※４がやって来た時にはどうしたら良いのですか。』と尋ねると、スワミはとてもお怒りになって、アニル・クマール先生と１０日間、口をきかなかった。スワミがおっしゃったのは、『これまでこれほど多くの時間を私と共に過ごしてきて、その様な質問をするのですか。今あなたは私の帰依者なのです。だからあなたは私の姿に帰依をするべきです。』ということ。別のサイ大学の先生は、もしプレーマ サイが来たとしたら、プレーマ サイの中にサティヤ サイを見ることができて初めて彼のことを信じることができ、彼の人生にとっては最期までサティヤ サイ アヴァターが彼の神であるということだった。次のアヴァターというのは次の世代の帰依者たちのためのものだと思う。」

「自分はスワミを自分のグル（霊性の師）としていて、特にスワミを友人として考え、毎日の生活をスワミと共に過ごしている。神とは至高のもので、一つの神に集中し、毎日同じ姿の神に話しかけることによって、それを通して私たちにその存在を明らかにしてくださると思う。神様が何か私たちに反応してくれない時があれば、そういう時間は私たちにとって我慢すべき時。私たちが集中して心を定めて固定することが出来る一つの姿の神を持っていることが非常に重要。今はただ『サイ ラム（サイはサイ・ババのサイ、ラムはラーマ神の意）』と唱えている。一点集中をもって、ただスワミの御名を呼ぶということが本当に十分なことだと思う。」

「人生においてどんなことを達成するにしても高いレベルの集中力が必要で、周囲に多くの雑音がある中でも、変わらず神に集中できるかがポイント。テレビの番組を見る時に一つの周波数に合わせられると、映像を見て音を聞くことができるように、神に周波数を合わせておくことで、どのような雑音があろうとも神様の声がちゃんと聞こえるようになる。神の御名を唱えていても、違うことを考えたりすることがある時は、テレビに例えるなら、ちゃんとした映像が見えておらず音も聞けていないことになる。私たちがどこに居ようともどんな状態でいようともしっかりとした映像等が見られるような集中をもっているべきだとスワミはおっしゃっている。カメラで焦点が合っていなければちゃんとした写真が撮れないように、心は神様の映像をしっかりと捉えるべき。集中力はレンズ。そしてブッディ（知覚）がスイッチ。カメラとレンズとスイッチが働いて初めて良い画像が撮れる。レンズの焦点がブラフマンに合っておらず、世俗的なもの、物事を行った報酬や、

多くの悪いものに焦点が合ってしまっている。その代わり神に集中していこうということ。すべては過ぎ行く雲のようなもので、それが理解できるとしっかりと焦点を合わせられるようになる。」

「例えばスタディーサークルでは、いつも皆さんに『サイ ラム』と言っているが、この挨拶も神様に周波数を合わせる簡単なやり方だと思う。心の中にいろいろな思いが繰り返すと自分の中でガーヤトリーマントラ※５を繰り返すようにしていた。ナーマスマラナ（神の御名の唱名）を繰り返すことが、霊的な人生を送ることを助けてくれた。いつも散歩やジョギングをする時にはバジャン（神への讃歌）を聞くようにしている。オフィスワークでも可能な時にはバジャンを聞いたりしている。そうすると突然神の御名が自然に出てきたりする。神の御名を唱えていると神の御名を日常生活で唱えるための自分自身の方法ができる。」

「いつも『サイ ラム』を唱えることで満足感が得られる。御名を唱え始めてから、不安がなくなり、いろいろなことを上手く達成できるようになってきた。それで、さらに神の御名を唱える実践をするようになってきた。今はどんなことを始める時でも『サイ ラム』から始め、神の御名をとにかく唱えてからいろいろなスケジュールに従うようになった。ベッドや部屋にスワミの写真を飾り、起きたら『その日行う物事が上手くいきますように』などのいろいろな祈りが続き、仕事に出かける時に『ありがとうございます』、仕事から帰ってくる時にも『今日も一日ありがとうございました』などと自然に言葉が出てくる。最初は写真のおかげだったが、今はただ部屋から出入りするだけでも自然に祈りが始まるようになった。そのようにスワミのことを想うルーチンが作り上げられてきた。」

ババ様の御言葉：

『御名を繰り返す時、その御姿のあらゆる甘さと、それに関連する栄光が思い出され、ちょうど大好きなお菓子を思い浮かべると口の中に唾液があふれ出てくるのと同じように、あなたがそれを黙想するとあなたの心に唾液があふれ出てくるに違いありません。あなたのハートを魅了する御名を選びなさい。富が差し出すことのできる喜びと満足、さらには、その何百倍もの喜びと満足を、御名に浸ることによって手に得ることができるというのに、なぜ富を追い求めるのですか？「神の御名が歌われる所、そこに私は座る」と神は述べています。神はそこに落ち着くのです！』

１９６３年４月２９日

※１　ホワイトフィールド：バンガロール近郊の第２のアシュラムがある場所
※２　スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。
※３　アニル・クマール先生：アニル・クマール・カマラージュ教授。サティヤ サイ ババを学長とするサティヤ サイ大学のブリンダーヴァン校の校長を経て、サティヤ サイ大学植物学教授。長年にわたりサイ ババのテルグ語の講話の英語通訳を務めた。
※４　プレーマ　サイ：サティヤ サイ ババの来世である神の化身プレーマ サイ ババの略称。
※５　ガーヤトリーマントラ：聖仙ヴィシュワーミトラが瞑想中に啓示された、非常に強い力を有するマントラ（真言）。詩篇の母とも呼ばれる。ヴェーダのマントラの一つ。

2021年7月8日（木）
テーマ：**プレーマヴァーヒニー第65節「常に助け、決して傷つけてはならない」、第66節「善と普遍性を促進するために神は化身する」**

参加者：59名

質問：

① 私たちは知らず知らずに他者を傷つけることがあるかもしれませんが、『常に助け決して傷つけない』ためにどのような手法を採用する必要があるか？
② サイアヴァター（神の化身）と同じ時代に生きることにより、自分の中に人間としてのダルマ（正しい行い）を促進するために、どのようなサイの影響があったか？
③ どのような帰依者の特質が神を「帰依者のための義務に忠実な召使い」とさせるのか？

参加者のコメント：

「知らず知らずのうちに何気ない言葉で相手を傷つけたことがあったと思う。だからこそ思うのは常に自分が相手の立場に立って考えられること。そのように心掛けている。それを忘れてしまうと、知らない間に相手を傷つけてしまうかも知れない」

「例えば私は趣味で野菜を育てている。ときどき毛虫とか虫がいて踏んづけないようにする。葉の裏側にも居るので何気なく触ったとき、刺されることもある。相手の立場になった注意深さが大事だと思う。」

「誰も傷つけないために気をつけていることは、反射的に反応しないこと。メール返信の際もまずスワミ※１に聞く、ナーマスマラナ(神の御名の憶持)をして、この真理はどこにあるのか内省してから行動するようにしている。」

「スワミを知ってから『量より質』の大切さを意識するようになった。そして結果よりも動機の純粋さが大事でスワミがすべてご存じ。スワミは優しさに溢れているので、最後までそういうセヴァ(奉仕)が捧げられたらと思う。」

「スワミの御教えによって、親に対しての言葉遣いや態度が改善されたと母親に言われた。以前は親に対して口答えをしたりしていたが親は神なのだと考えるようになった。そのことは両親、私にとっても良かったと思う。」

「毎朝の祈りの中で『スワミの道具にさせてください』『道具になれますように』と祈っているが、スワミが私のために何かしてくださることは考えなかった。あえて、どういう特質があれば神様が応援してくだるのかと考えれば、私自身のために何かをすることや自分を満たすためではないと思う。自分ではなく、他者の幸せとか社会のためとか、自分自身以外の誰かのためにその愛を表現したいときに、一人の力ではとてもできないような場合に神様がそっと後ろから支えてくだるのではないのかなと思う。エゴではなくて神の愛のために生きようとしたときに、神様が支えてくださるのかなと思う。」

「やはり人格が一番神様にとっても重要なことなのかなと思う。自我を無くして神様の道具として行動できている人。それが一番神様にとってかわいい存在、愛すべき存在として喜んでくださると思う。」

サイの学生のコメント：

「『Help Ever Hurt Never（常に助け、決して傷つけない）』を実践する目的とは私たち自身の霊的向上のためであり、それを通して平安が得られる。しかしエゴによって湧き上がる否定的な感情や思考のレベルで他者を傷つけてしまうかも知れない。だから常に思い、言葉、行動のすべてを神

様に捧げることが重要だ。例えばバールヴィカス(子供の開花教室)で習うお祈りの一つに、就寝前に捧げる祈りがある。『もし今日気付かずに私が他者を傷つけたことがあったとしたら、それをお許しください』というものだ。そして思いと言葉と行動のすべてを神に捧げるようになれば、意識的に他者を傷つけることはなくなるのではないか。」

「『常に助け、決して傷つけない』ためには、他人の立場になって考えること。例えばもし子供が嘲られ、侮辱されたりしたら、その子供の母親はどんな気持ちになるでしょう？私たち人類は皆同じ母なるスワミの子供たちであり、一人ひとりの中にはスワミがいらっしゃる。その同じ子供たちである他者を傷つけないようにできることは舌をコントロールすることだと思う。」

「『いつも真実に誠実である』、『いつも正義を行う』、『いつも他者を幸せにするために行う』ことや、『常に神を礼拝し続ける』など、これまで地上に現れたアヴァターやいろいろな聖者が述べてこられたことだ。これらの価値はスワミご自身の人生を通して教えてくださったこと。スワミと同じ時代に生まれ、その御教えを学べることはサイの帰依者がもっている最大の恩寵。」

「プラシャーンティ・ニラヤム※２ではすべてのスケジュールは固定されて確かなものになっている。毎日のスケージューリングがアシュラム(修行場、道場)でも教育機関でも非常に事細かく定められていて実際にそのように行われている。例えばアシュラムの場合なら、起きてすぐにスップラバータム（朝の祈り）に行って、その後ナガラ サンキールタン※３、バジャン、食事の後でいろいろな奉仕活動があり、すべてが祈りの波動に満ちている。なぜそれほどスケジュールが綿密に固定されているのかというと、私たちにとって大事な教訓を含んでいるから。それは『神への愛と罪への恐れ』という教訓だ。このような祝福の中でスワミが定められたスケジュールに学生寮で従ってきて、実際に味わってきた。今もなおまだ努力しなければならないことが残っているのは、今プラシャーンティ・ニラヤムを離れてここにいても、日常生活の中で同じ努力を続けていかなくてはならないということ。サイが来られた今の時代だけでなくプラシャーンティ・ニラヤム、未来の世代も皆プラシャーンティ・ニラヤムを訪れたときに味わうことができると思う。」

「やはり人格が条件だと思う。バガヴァットギーター（インドの大叙事詩『マハーバーラタ』の中の詩）ではクリシュナ神※４がアルジュナ※５を通して全人類へのメッセージを伝えてくださった。差し迫る戦争での助けを求めるためアルジュナはクリシュナ神を選び、ドゥルヨーダナ※６は軍隊を選んだ。アルジュナはクリシュナ神と友人のような関係であったが、それと同時にクリシュナ神を神としても崇めていた。そしてクリシュナ神からあらゆること学んでいたアルジュナは、常に真実に従って行動していた。真実に基づく自己自信によって、軍隊に頼ることなく戦えると考えていた。アルジュナのこのような人格が大切だと思う。」

「例え話で、炎に包まれ燃えている蛇を助け出した人のエピソードがある。その人は火に燃えている蛇を目にすると、恐れることなく助け出すが、救出された蛇はその人を噛んだ。しかし再び燃えている蛇を助けると、蛇はもう一度その人を噛んだ。それが何回か繰り返された。その光景を眺めていた人が彼に聞いた。『蛇があなたを何度も繰り返して噛んだが、なぜ助け続けるのですか？』、その人は答えた。『噛むことは蛇の特質で、助けることが人間の特質だから。』何があっても助け続けるという特質は霊的に引き上げる特質だと思う。」

「帰依者の霊的な向上のためには、神様はどんな姿、形でも取って助けに来てくださる。
（１）帰依者が本当の愛をもっている。

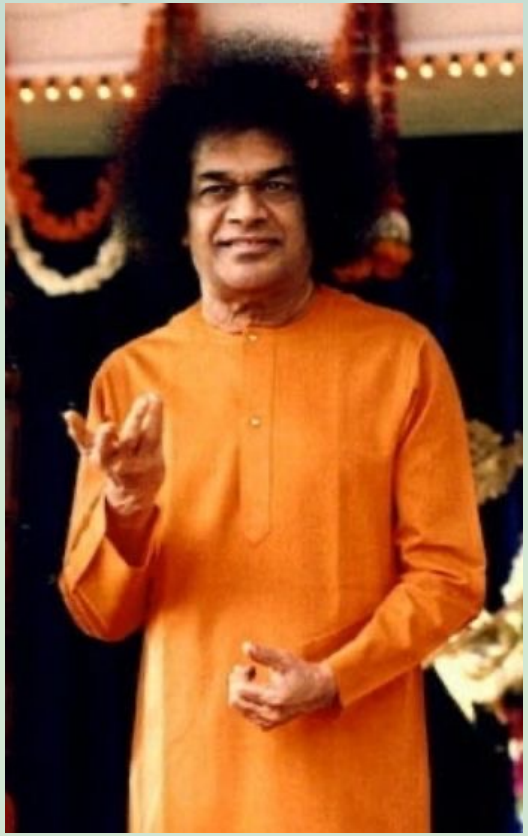
（２）エゴを捨て去っている。
（３）神としっかりと関係をもっている。
（４）スワミの御教えに従っている。
（５）神に全託している。
これらの５つのケースにおいてはスワミが帰依者を間違いなく助けに来てくださる。」

ババ様の御言葉：

『すべての人が、あらゆる生き物に一切の苦しみをもたらさない生き方をすべきです。それが最高の義務です。また、人間として生まれる機会を得たすべての人の第一の義務は、時々、祈りや唱名や祈りなどのために、自分のエネルギーを割くことです。すべての人は、真理、正義、平安、他者への奉仕という善良な仕事を、生活と同等に見なさなければなりません。』

プレーマヴァーヒニー第65節

※1スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。
※２プラシャーンティ・ニラヤム：プッタパルティにあるサイ ババの住まいとアシュラムの総称。至高の平安の館の意。
※３ナガラ サンキールタン：バジャンの形式の一つ。さまざまな神の御名を集団で歌いながら通り



を練り歩くこと。
※４クリシュナ神：ヴィシュヌ神の化身、ドワーパラユガにおける神の化身　純粋な愛の具現。
※５アルジュナ：『マハーバーラタ』の主人公とも言える英雄。パーンダヴァ兄弟の三男。
※６ドゥルヨーダナ：『マハーバーラタ』の悪役。カウラヴァの百人兄弟の長男。

開催日2021年7月11日(水)
テーマ：**「ヴィヤーサ仙の遺産」**

参加者46名

Bro. Aによる導入スピーチでは、ヴィヤーサ仙が人類のために成し遂げた偉業と、その意義が明確に伝えられました。

ヴィヤーサ・プールニマー

グル・プールニマー（霊性の師グルに感謝を捧げる満月祭）の名前の由来は、弟子からお布施を受け取る機会を設けたいと考えたグルたちがいたからです。この日の正しい名前はヴィヤーサ・プールニマーです。ヴィヤーサ仙はこの満月の日に生まれました。時の流れの中で、ヴィヤーサ・プールニマーはグル・プールニマーと呼ばれるようになりました。

最も偉大な聖者

ヴィヤーサ仙は、ヒンドゥー教の歴史上、最も偉大な聖者といえるでしょう。4つのヴェーダを編集し、18のプラーナ（古い物語）、叙事詩「マハーバーラタ※１」、「シュリーマド・バーガヴァタム※２」を書き、「グルの中のグル」といわれるダッタトレーヤ※３にも教えを授けました。（中略）ヴィヤーサ仙の父パラーシャラは、ある

特定の瞬間に宿った子供が、ヴィシュヌ神※４の一部として時代を代表する偉大な人物として生まれてくることを知りました。 ヴィヤーサ少年は十代の頃、自分の人生の目的を両親に明かしました。それは、森に行って「アーカンダ タパス」という継続的な苦行をすることでした。最初、母親は同意しませんでしたが、後になって、母親が望むときにはいつでも母親の前に現れるという重要な条件のもとで認めました。

ヴィヤーサ仙の偉功

プラーナによると、ヴィヤーサは師である聖者ヴァスデーヴァから最初の手ほどきを受けました。ヴィヤーサは、サナカやサナンダナなどの聖者のもとで、シャーストラ（経典）や文献を学びました。ヴィヤーサ仙は、人類のためにヴェーダを編纂し、シュルティ（伝承）を素早く簡単に理解するために「ブラフマスートラ」を書き、一般の人々が最も簡単な方法で最高の知識を理解できるように「マハーバーラタ」も書きました。ヴィヤーサ仙は18のプラーナを書き、「ウパキヤーナ」と呼ばれる講話を通してそれらを教える体系を確立しました。このようにして、彼はカルマ（行動）、ウパーサナ（帰依）、グニャーナ（英知）の3つの道を確立しました。ヴィヤーサ仙の最後の仕事は「バガヴァッタム」でした。これは、かつてヴィヤーサ仙のもとを訪れた天空の聖者ナーラダ※５が、「これを書かなければ人生の目的を達することができない」と忠告したことを受けて着手したものでした。(中略)

ヴェーダ　ヴィヤーサ

彼がヴェーダ ヴィヤーサと呼ばれているのは、無数で底知れぬヴェーダを学ぶ人々に貢献したからです。彼は、同じ神の様々なナーマ ルーパ（名前と姿）について、18のプラーナすべてを編纂しました。プラーナとは、道徳的な規範、歴史的なエピソード、哲学的な原理、社会的な理想などを説明する教科書であり、図解です。ヴィヤーサ仙はプラーナを通して、エゴイスティックな衝動を克服する必要性を訴えました。実際、18のプラーナを書いた後、ヴィヤーサは18のプラーナを次の2つの記載にまとめました。人に良いことをして、害を与えないようにしなさい。善を行うことは薬であり、危害を加えないことは、治療に付随する養生法です。これこそが、喜びと悲しみ、名誉と不名誉、繁栄と逆境、そして人間を悩ませ平静さを奪う、あふれる二重性に苦しむという病気の治療法なのです。

ヴィヤーサ仙はローカーグル（世界のグル）であり、彼は神なる輝きです。ヴィヤーサ仙でさえ、あなたに道を示すことしかできません。私たち一人で道をわたらなければなりません。ヴィヤーサ仙はマントラ（神聖な言葉や方式）を与え、私たちはそれを繰り返し唱えます。人々はその意味を知らないかもしれませんが、それは人々の心を浄化します。農夫たちが関税の徴収人に何かをしてもらわなければならないときは、どのように頼まなければならないかを知っている弁護士のところに行き、英語で書いてもらい、それを定型文にして農夫にわたし、農夫は関税徴収人に提出します。農夫は定型文に何が書かれているのか、その意味を知りませんが、その目的のための彼のグルである男の頭脳と経験から生まれたものなので、その定型文が仕事をしてくれるのです。神はどんな人間の役人よりも親切で、はるかに熱心です。神は、サックバーイー※６を助けるためにそうしたように、信者を危険から救う役割を担ってくださいます。（中略）

叙事詩「マハーバーラタ」の編纂

ヴィヤーサ仙は、神であるクリシュナ※７を中心に、ビーシュマ、ビーマ、アルジュナ、ヴィドゥラ、ダルマジャ、ドラウパディー、クンティなどの偉人たちが登場する「マハーバーラタ」を編纂し、「ジャヤ（勝利）」とも呼ばれています。この叙事詩は、人間の心から無知の闇、利己主義の卑小さ、分離の臆病さを取り除くものです。（後略）

質問：

① ヴィヤーサ仙の人生と仕事からどのような理想を感じるか？
② グルの属性とはどのようなものか？
③ 多くのものを人類に与えたヴィヤーサ仙にどのように感謝を示すことができるか？

参加者のコメント：

「農夫が関税徴収人に書類をわたすのに、英語に訳してくれる弁護士のような役目をヴィヤーサ仙がしてくださったというお話があったが、ヴェーダなどをヴィヤーサ仙が訳して私たちに与えてくださった。私たちはただ自動的に行うだけで神の方に進んでいくことができるという基本的なことを整えてくださった。」

「ヴィヤーサ仙のことを勉強したことも深く考えたことも今までなかったので、今日のスタディーサークルに本当に感謝したい。神と私たちの架け橋になってくださった方だなと思った。」

「やはりスワミ※８の御教えは普遍的で、ぶれることがない。この宇宙にあまねく満ちたサイの原理が、自分たちの向かう所なのかなと思う。そこに一点集中できる、そういう影響を与えてくれいるのがグルの属性かと思う。」

「仏教やキリスト教などを学び体験してきたが、スワミにだけしか無かったものがある。それはリーラー（奇跡的な御業）を起こしてくれる。スワミがそれ以外の神様からは感じなかったリーラー、親しみ易さ、近くに居てくださることを実感させてくれることだと思っている。」

「ヴィヤーサ仙の伝えてくださったたくさんのことの中で、『他者への奉仕は功徳の行為であり、他者に害を及ぼすことは罪である』という、2点を肝に銘じて少しでも行動するようにしたい。」

「ヴェーダの練習を地道に、毎日一節を二日間かけて覚えるというのをずっと続けていて、四年半かかってようやくナマカムに先月から取り掛かった。一生続けていきたい。感謝をどのように表せばよいのかを考えさせられるが、その恩恵を最大限活用し、ずっと大事にしていくことが大事なのかなと思っている。」

サイの学生のコメント：

「ヴィヤーサ仙はヴィシュヌ（宇宙を維持し守護する役割を担っている神）ご自身の化身と言われている。非常に優れた編纂者であり、『マハーバーラタ』やプラーナをシンプルの形で教えてくださった方。神聖なインスピレーションを与えてくださった方で、ヴェーダを私たちにとってスタンダードなものに変えてくださった方。そういった仕事のインパクトがカリユガ（法の力が４分の３失われた闘争の時代）に数千年にわたって続いている。またサナータナ　ダルマ（古来永遠の法）にも貢献された方。サナータナ　ダルマ等によって得られている知識は、直接的にも間接的にもヴィヤーサ仙から来ているものが多い。また自分自身の役割（ダルマ）をしっかりと果たした方で、聖者でありながらスカ仙の善い父親でもあった。真の霊的求道者であり、人類を導いてこられた方。人間は彼が導いてくれた道を歩まなければいけない。」

「ドワーパラユガ（法の力が半分保たれている時代）にはクリシュナとヴェーダ ヴィヤーサが化身した。クリシュナ神は社会の中のダルマの復興を目的に化身された。一方、ヴェーダ ヴィヤーサは来たる時代のためにいろいろな文献を整えておくという仕事を主に担当されたアヴァターだった。主な貢献は、文献を改革して整えたこと。そしてインドの文化の非常に多くの部分がヴェーダ ヴィヤーサの影響を大きく受けている。ヴェーダ ヴィヤーサ以外の人からそれらの理想が生まれたと考えるのはとても難しい。何故ならばほとんどの人

が生きる道はヴェーダ ヴィヤーサが書かれた文献から端を発して影響を受けていると理解している。」

「ヴェーダ ヴィヤーサの人生はただ一つの自己探求ということにすべてが基づいていた。そしてヴェーダ ヴィヤーサの人生の物語の中では、『バガヴァッタム』を書かれたエピソードがとても大事なもの。ある時にヴェーダ ヴィヤーサが瞑想していて、彼自身グルであるにもかかわらずちょっと心が落ち着かない時があった。そこで、通りかかったもう一人のグルであるナーラダ仙にアドバイスを求めた。ナーラダ仙は『あなたはヴェーダを編纂し、『ブラフマスートラ』などもすべて書いてきたが、なぜあなたの心に平安がないのかというと神の物語を書いてないからだ』ということを教えた。それによって、『バーガヴァタ・プラーナ』もヴィヤーサ仙が書き始めることになった。こういったことから分かるのは、グルとしての優れた特質とは、自己探求と謙虚さと、そして他の人からも物事を学ぶことができることの三つなのではないかと思う。もう一つ大事なポイントは、グルでありながら、何をも他者に強制することがなく、ただ道を示すだけであって、その道に従えるかは一人ひとりの帰依者に委ねられている。そしてスワミもいろいろなことを教えてくださるが、何も決して強制はされないと年長者から聞いた。これもグルとして最も優れた特質である。」

「最も大事な特質は、自分の生徒達を無知から外へと救い出すことではないか。一人ひとりの生徒、弟子というのは違っており、秀でた弟子もいるし、そうでなく物事を理解するのに非常に時間のかかる弟子もいる。理解するために何か例を見せなければ理解できない場合もある。それがこれまでヴェーダ、プラーナなど、余りにも多くのものが編纂されなければならなかった理由だと思う。とりわけカリユガにあっては、非常に多くのマーヤー（幻）があるとスワミがおっしゃっている。この『バガヴァッタム』の中では、ほとんどの記述が神様と帰依者がどう振舞ったのかという具体的な例が示されている。その物語を聴くだけで、そのヴェーダのコンセプトを理解することができる。もう一つ、優れたグルというのは、スワミがアヴァター（神の化身）として、あえて肉体を纏われて私たちが理解できるような姿をとって降りて来られて教えをくださったように、自分の教える対象の生徒のレベルまで降りてきて教えてくださる。それには非常に多くの同情心と愛が必要なのだろうと思う。スワミは私たちすべての中には彼自身を見ているのだとおっしゃっている。そして私たちを、『愛の具現の皆さん！』『愛の化身の皆さん！』とおっしゃっている。スワミは私たちに愛の具現になって欲しいということだと思う。もし私たちが自分たちの生活の中で、本当にわずかなそういう愛とか同情心を形にすることができるのであれば、グル・プールニマーの日に示す、私たちが神に捧げられる最善のギフトだと思う。そして私たちが行うことができる最もシンプルなサーダナ（霊性修行）は、一日に一人の人の顔に微笑みを浮かべさせるということだと思う。それは自分の家族の中から始めることさえできる。そしてスワミは愛と平安というものが拡がらなければならないとおっしゃっている。その様なやり方でグルに対する感謝を捧げていくことができるだろうと思う。」

「もし、ヴィヤーサ仙が作ってくださったあらゆる文献がなかったら、今の社会システムはどうなっていただろう。ヴェーダナーラーヤナン先生※９からパルティでヴェーダを習っていた時、学生たちが間違った発音をするたびに、『私の言うことをはっきりと聞くようにしなさい』と先生が同じことを何度も何度もおっしゃることがあった。学生たちは、『はい、先生ちゃんと聞いています』と言ったが、先生は『それなら、なぜ間違うのですか？』とおっしゃっていた。
せず口に出す友人が『テキストがあってそれを読むだけなら、なぜそこまでにあなたの言うことを聞く必要があるのですか？』と質問すると、先生はなぜヴェーダがシルティ（聴くことによって学

ばれるもの）と呼ばれているのかを説明された。『心には必ず波動があるので、ヴェーダをちゃんと聞くと自然に覚えることができるはず』とのことだった。その時ヴィヤーサ仙は、ヴェーダがどうしてこういうイントネーションになっているのか、そしてそれはどういう意味があるのか、そしてどういう意味によってその音になっているのかということをすべて理解して作られているので、そのおかげで私たちはヴェーダを聞いただけでその意味がわからなくても覚えることができるということを、先生が説明してくださった。それがヴィヤーサ仙の天才的な側面。ヴェーダナーラーヤナン先生が、『であればこそテキストを見る必要はない。ただ聞くだけであなたは学ぶことができる』とおっしゃった。その指示をいただいた後で、新しいマントラ（真言）をそのようにして学ぼうとしたが、聞いたことを後で繰り返し聞くことが重要だと感じた。どのようにヴィヤーサ仙に感謝を示すことができるか、それは、ヴィヤーサ仙がいろいろなプラーナを凝縮して述べてくださったことは他者に良い行いをして、決して他者を傷つけてはいけないということ。そうした教えを毎日少なくとも一つ実践するということを通してできると思う。ヴィヤーサ仙がそうおっしゃった時は、パーンダヴァ兄弟がドラウパディーとの結婚にジレンマを抱いていた時期で、パーンダヴァ５兄弟とドラウパディーとの結婚に関して、ダルマジャはダルマ（正しい行い）的な観点からとても疑問を抱いていて、クリシュナ神とヴィヤーサ仙に対してとてもたくさんの質問を投げかけていた。実際にダルマジャはクリシュナが言うことさえも聞いていなかったが、ヴィヤーサ仙がダルマについて説明した時に初めてそれを理解してその結婚に賛同した。それがヴィヤーサ仙の偉大さだった。」

ババ様の御言葉：

『サーダナ〔霊性修行〕とは何でしょうか？ サーダナとは、体を使って善行を行うことです。そうした善い行いは、神の行いでもあります。ヴィヤーサ仙の18のプラーナの精髄は、ヴィヤーサ自身によって「Help ever, Hurt never」（常に助け、決して傷つけない）と要約されています。これこそが真の信愛です。礼拝や瞑想をする一方で人を傷つけていたら、それは本当のサーダナであり得るでしょうか？』

１９９３年1月２１日

※１　マハーバーラタ：（従兄弟の関係にあるパーンダヴァ側とカウラヴァ側の間で行われた十八日間の戦争を背景とした大叙事詩
※２　シュリーマド・バーガヴァタム：バガヴァットという名で呼ばれるヴィシュヌ神とその化身の物語集。バガヴァッタム。
※３　ダッタトレーヤ：アトリとアナスーヤーの息子でブラフマーとヴィシュヌとシヴァが合体した化身。
※４　ヴィシュヌ神：宇宙を維持し守護する役割を担っている神。
※５　ナーラダ：世界に信愛を広めるためにブラフマーが創った聖者。ナーラは「知識」、「ダ」は「与える者」の意。いつも神の御名と栄光を歌っていたことで知られる。
※６　サックバーイー：つねにヴィッタラ神のナーマスマラナを行っていた信仰篤い女性。苦境に遭ってヴィッタラ神に助けられた。
※７　クリシュナ：ヴィシュヌ神の化身、ドワーパラユガにおける神の化身　純粋な愛の具現。
※８　スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。
※９　ヴェーダナーラーヤナン先生：サティヤ サイ高等学校の上級教員。サンスクリット語の教師。

＜活動報告２＞

盛岡グループ発足１９周年記念祭報告

さる６月１９日（日）、盛岡グループの発足１９周年記念祭が行われました。当日はゲストとして東京からBro. Oをお迎えして合計１０人が集まって開催することができました。

午前中はBro. Oから「私が私になるためには」という題で、スワミ※１の御言葉をもとにお話いただきました。そして、スワミの「私は誰か」というテーマに関する様々な御言葉を読み合わせながら意見や感想を共有しました。「あなたは誰かと尋ねられたら、『私は私です』と答えなさい」というスワミの御言葉を引き合いに出しながらBro. Oは、「『私は私です』」と言える人はどのような人ですか？」と参加者に投げかけ、それをもとに意見交換が行われました。参加者からは「真実・愛を体現できる人」、「私が愛そのもの、と言える人」、「神から与えられた特質を出し切る人」、「心の深みや豊かさがある人」などといった意見が出されました。そして、「私は日本人」ではなく「私は若者あるいは年配」でもなく「私は神」でもなく「私は私」と答えなさい、とスワミがおっしゃるその意味について「覚悟」「真の自由」「意識の拡大」などといったキーワードが多く出され、改めて「私は何者か？」と問い続けるきっかけを与えられました。

午後は瞑想についてのお話がありました。この世界はプルシャ（神性）とプラクリティ（物質界・現象界・自然界）からできていることや、「雲を眺める」ようにプラクリティを「ただ眺める」のが瞑想であること、それが「私」を手放すことにつながること、といったお話をいただきました。一方で、雲のように湧き出てくる「想念」をどうやって手放すか、そしてその根底にある「感じたくない感情」を見つめ、自分を縛っているのは自分であるということに気づくことの大切さについても学びました。参加者からは「人はなぜ緊張するのか？」といった質問が出され、活発に意見や感想を共有することができました。

最後に記念祭を開催できたことへの感謝と、体調がすぐれない兄弟姉妹の体調回復への祈りを込めながら、バジャン(神への讃歌)を捧げて記念祭は終了しました。

２０２２年もコロナウィルスが世界中で猛威を振い続け、盛岡グループでは定例会の回数を減らし、急遽休会することも度々ありました。そのような中でも６月は国内での感染者数が少し落ち着いたことから、対策を施す中でスワミに見守られながら対面式の記念祭を奇蹟的に開催できました。１９周年記念祭の日程が６月「１９」日であり、「１９」という数字が重なる小さな奇蹟もありました。最初は誰もそのことに気づかず、Bro. Oのご指摘ではじめて参加者から「ああ、そうか！」と声があがるという盛岡グループらしさ（？）も１９年間続いてきた一因ではないか、と改めて感じるひとときでした。これもスワミがエピソードとして仕組んでくださったのかもしれません。
盛岡グループではスワミ御降誕１００周年記念ビジョンに関する目標をまだ検討中です。今回の記念祭をきっかけに各自が「私は誰か」という探求を深め、その手立てや共通する目標について形にしていきたいと考えています。

※１スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ ババ様のこと。

Sri Sathya Sai Bhajans Japan

神さまの御名を唱え
熱烈な愛と切なる想いを抱き
蓮華の御足を崇め歌う

その願いに寄り添えることをババ様にお祈りし
バジャン練習用音源を準備制作しています。
男性音域キー・女性音域キーを各３種類用意。
当面は
『SRI SATHYA SAI RAM NEWS』
と
YouTubeにて配信していきます。

８月号掲載楽曲
①『Gajanana Gajanana 』
②『あなたを想う この胸の中』
③『蜜のように甘い笑顔のクリシュナ』

Love All, Serve All

Help Ever, Hurt Never

シュリ サティヤ サイ インターナショナル オーガニゼーション ジャパン

ssoj@sathyasai.or.jp

FAX 03-4330-1399

© Copyright 2022 Sri Sathya Sai International Organization Japan All right reserved.