



# SRI SATHYA SAI RAM NEWS

LOVE ALL SERVE ALL HELP EVER HURT NEVER

No.217\_218 / 5 & 6月号 / 2023



## CONTENTS

### ● サイの御教え

「親と教師は模範を示すべし」

「深みのある趣味」

「北極星」

「一なるものを勝ち得なさい」

### ● サッティヤム・シヴァム・スンダラム

### ● Sri Sathya Sai Baba 様

ご生誕100周年記念ヴィジョン

「禁戒から勧戒へ」

「解脱を求めなくてどうする。

解脱を求めてどうする。」



## CONTENTS

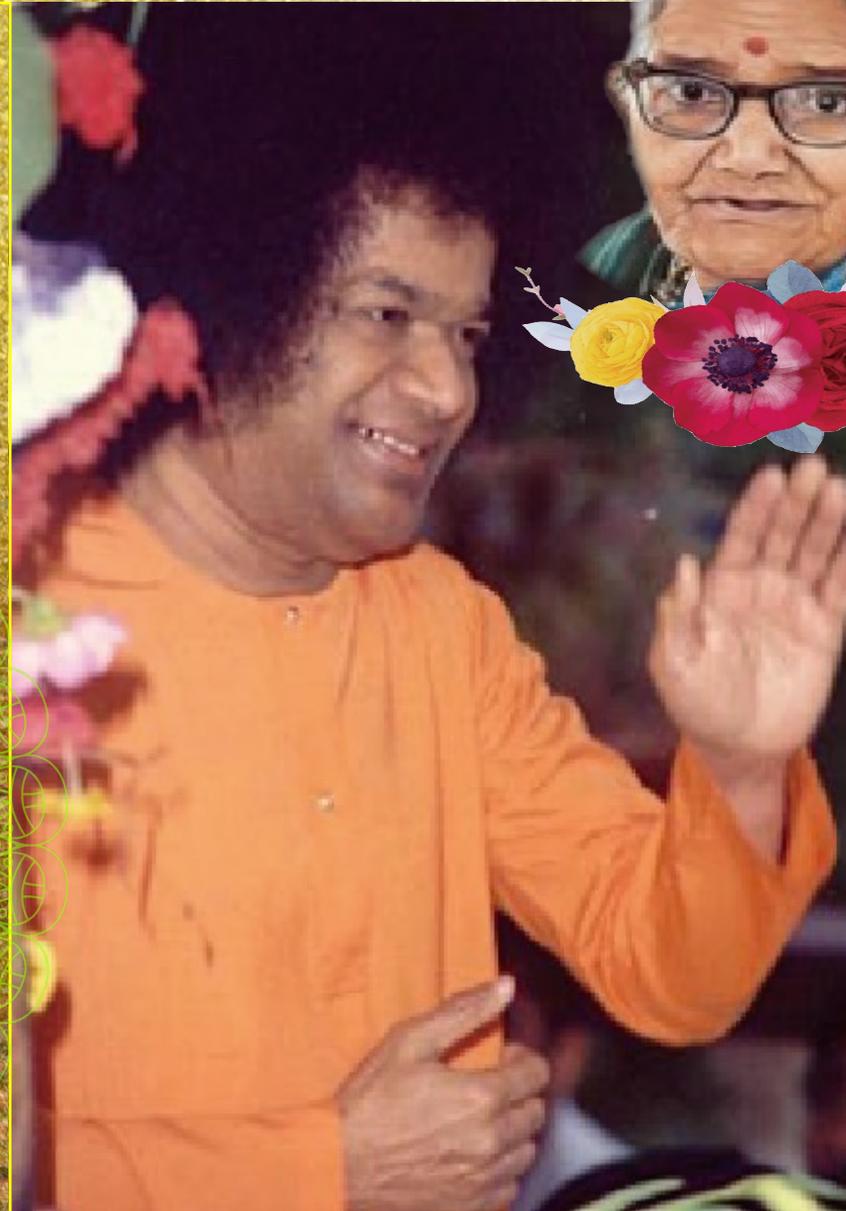
- ワカ チンナ カタ  
「すべての行動には反動がある」  
「師と求道者」
- サイと共に  
「禁戒から勧戒へ」
- ベジタリアンクッキング  
「チジミ3種」
- 活動報告：スタディーサークル
- 活動報告：全国センター・グループ活動  
「名古屋センター」  
「札幌センター」  
「埼玉センター」



## サイの御教え

### 親と教師は 模範を示すべし

1992年イーシュワランマデー  
のババの御講話



この世での生は はかない  
富と若さは 永遠のものではない  
妻や子も 永遠のものではない  
ただ真実と評判だけが 永続する

人のためになることと真理を教えることだけに  
関心がある教師は  
子供のために 苦い薬を与える母親のように  
折檻（せっかん）し、叩くこともある  
この真理を忘れてはならない

食べ物の贈り物よりも偉大な贈り物が  
あるだろうか？  
親より偉大な神がいるだろうか？  
公共の利益を促進すること以上に  
偉大な道徳があるだろうか？  
同情よりも優れた正義があるだろうか？

善人との付き合いに優る利益があるだろうか？  
憎しみより悪い障害があるだろうか？  
この世に悪名を得ることよりも  
ひどい死があるだろうか？  
永続する名声よりも価値あるものがあるだろうか？  
主を憶念することよりも  
役に立つものがありえるだろうか？  
内なる喜びよりも高位の天国はあるだろうか？

神我の化身たちよ！子供たちが善い人格の、善い行いをする人間になるには、両親が善い人格で、模範的な行いをしている必要があります。

偉大な師であったアーディ・シャンカラーチャーリヤは、大変高潔で気高い行いをする両親の子供でした。ラーマクリシュナ・パラマハンサとスワミ・ヴィヴェーカーナンダが得た偉大な名声は、それぞれの両親のおかげです。多くの偉人は、自分の両親の足跡をたどることによって名声を得ました。

### 少年ガンディー（ガンジー）が学んだこと

並の人間だったガンディーが偉業を成し遂げ、世界的な名声を得たとすれば、それは母親から学んだ善行の教えのおかげです。母親は、朝カッコウが鳴いてから食事をとるという誓いを立てていました。ガンディーが少年だったある日、母親がカッコウの鳴き声が聞こえるのを長い間待っていたことがありました。それを見ていたガンディーは、外に出てカッコウの鳴き声の真似をして、家に入って母親に言いました。

「カッコウが鳴いたから、ご飯を食べてもいいよ」  
息子の策を見破った母親は、ガンディーの頬を叩いて言いました。

「この悪人、お前のような息子を産むとは、私は

いったいどんな罪を犯したのだろうか？」

母親は、自分がそんな子供を産んでしまったことを悲しく思いました。その悲しみはガンディーの心の琴線に触れました。その時、ガンディーは二度と再び嘘はつかないと固く決意したのです。

子供時代のガンディーは、恐怖心でいっぱいでした。家にはランバーという女中がいました。ガンディーは、自分はいつも恐れているということランバーに打ち明けました。ランバーは言いました。

「坊ちゃん、いつもラーマの御名を唱えていることです。ラーマの御名を唱えることで恐怖心はどこかに行ってしまうでしょう」

その時から、ガンディーはいつもラーマの御名を唱えていました。少年時代から始まった、ラーマの御名を唱える習慣は、ガンディーが逝く瞬間まで続きました。それだけではありません。忠実にラーマの御名を唱えることで、ガンディーは非暴力によって国の自由を勝ち取るという目的を達成することができたのです。これほど清らかで徳のある人生は、何にもまして両親のおかげです。

### 現代では親自身が純化された性質を欠いている

残念なことに、今日では親自身が人格に清らかさがなく、純化された性質を欠いており、規則正しい生活をしていないために、世界中で悪習や不正が増

えています。両親がののしり合いながら寝床から起きれば、子供たちものしり合いながら寝床から起きます。カリの時代（カリユガ）の弊害のために、両親はけんか腰になりがちです。父親たちはヒランニャカシプのように振る舞っています。そうした両親のせいで、バーラタは不義と悪しき慣習のまん延を目の当たりにしています。

昔のバーラタ人は、高潔で神聖な生活を送ることによって名声を得、世界の模範となっていました。今の子供は親に似てしまっているのです。木は種に基づいたものであり、種が木の性質を決定します。今の子供の非行や悪い行いは、親こそが非難されるべきです。真実を語り、正しく行動し、良い評判を得るようにと子供に言い聞かせることを選ぶ親はわずかです。悪い親たちのせいで、国は評判を失いつつあります。非行や悪い行いをする子供なら、生まれてこないほうがましです。そんな子供は親にとっても国にとっても恥ずべき存在です。今の子供たちの教育や職は、権力や地位や富をもたらすのに役立つかもしれませんが、思いやりや優しさや犠牲といった美德を促進するには役立っていません。彼らが得たものは永続するものではありません。

どんな強さを持っていても、神の強さを持っていないなら、その人は弱い人です。カルナほどの勇敢な人が、最後にはどうなりましたか？カルナは、身

体能力、知力、そして、大変な博識がありましたが、神の支持がなかったために、哀れな結末を迎えました。

### 正しい道を教えないという教師の怠慢

今、国家が抱えている病はすべて、両親と教師に責任があります。教師は（生徒が過ちを犯しても）生徒を罰しません。生徒は自分が過ちを犯しても罰を受けないので、好き勝手に行動します。生徒の罪は教師に責任があります。教師が生徒に正しい道を教えていないのです。教師たちは、ただ本の知識だけを伝えるだけで、正しい知識、賢明な生き方、高尚な価値を教えていません。もしモラルや人間的価値を持っていないなら、人は悪魔になります。

体と心（マインド）とアートマを生活の中で調和させる人だけが、真の人間です。体と五感に基づいた生活は、動物の在り方です。心の思考や気まぐれにすっかり支配されている人は、悪魔です。体と心の呼びかけは無視してアートマの呼びかけに従う人は、神です。人間には、動物性、悪魔性、神性が内在しています。ですから、体だけを重視して五感の思わくに従う人は、動物に匹敵します。動物には行動に「季節と理由」があるので、ある意味で、動物のような人よりも優れていると考えられるでしょう。一方、人間の姿をしていながら五感の快樂だけを渴

望する人は、動物にも劣ります。

### 富よりも人格が大切

以上の三種の行動も、親と教師に責任があります。生徒の行いの善し悪しは、親と教師に責任があります。子供を最高のレベルに導くのも、最低のどん底に落とすのも、親なのです。

親たちは子供の物質的な幸福だけに関心があり、子供の道徳的、霊的な幸福には関心がありません。子供が生まれると、親はわが子に教育を受けさせて、その子が海外に派遣され、どんな手段を使ってでも可能な限り多くのお金を稼ぐよう仕向けられることを望んでいます。親が子供に教えるのはこのようなことばかりです。現代人は、物乞いから強盗まで、実にさまざまな方法でお金を稼いでいます。大切なのは富ではありません。人格が第一です。親たちは、善い性質を養うようにと子供に教えていません。親たちは、道を踏み外した子供を制止しません。親たちは、子供の過ちを容認し、しばしばその悪い習慣を助長しています。そうした子供たちは、ドゥルヨーダナ〔カウラヴァ兄弟の長男〕が父親から励まされたように、間違っただ道に入っても励まされてしまいます。そのような親のせいで、今の子供たちは間違っただ道に進んでしまうのです。

ドリタラーシュトラは、物が見えなかっただけでなく、知恵の目も欠いていました。彼は全くの盲目だったのです。現代の親たちも、同じく盲目である傾向にあります。今の親たちは、わが子の間違いを正すことも、わが子を厳しく叱ることもしません。子供が家出したり自殺したりすることを恐れているのです。親には、子供に注意して正す権利があります。なぜそうすることを恐れなければならないのでしょうか？ そんな悪い子供がどうなろうと、何か問題がありますか？ そんな子供は、親にとっての腫れ物であり続けるよりも、いなくなったほうがましです。悪名よりも死が好ましいということです。名声より大きな富もありません。長生きの悪名高い息子より、短命の高名な息子を持つほうがよいのです。

### 神の愛を得て世界平和を確かなものとしなさい

今、人が獲得しなければならない最も重要なものは、神の愛です。神の愛は、世界の平和、社会の平和、家庭の平和を確かなものとしなさい。個人の愛と道徳によって、家庭にも平和と安全がもたらされます。個人が神の愛を得ることによって、社会は平和と秩序を確保します。人々が神の愛を得たとき、世界全体が平和と幸福を享受するのです。

幸福と平和は、富や地位や権力の中で見つかるものではありません。これらはどれも恐怖と不安を生

み出すだけで、平和と幸福は生み出しません。今日では、高度な教育を受けた人でさえこの真理を認識しておらず、信者を装いつつ親のすることを真似ています。ヒランニャカシプは、息子プラフラーダの信愛をそぐために、ありとあらゆる方法を試みました。プラフラーダは、ありとあらゆる拷問と試練を受けました。象に踏まれそうになり、コブラに噛まれそうになり、海に沈められそうになりました。しかし、主への信愛がプラフラーダを救いました。ねじけた父親を無視して、プラフラーダは主にしっかりとしがみついていた。

### 現代では高貴で神聖な感情が欠落している

父親であることは何も立派なことではありません。息子が生まれたというだけで喜ぶことのできる父親はいません。人がその子の徳を褒めて、初めて父親はその子の誕生を喜ぶのです。正しき息子は自分と家族を救います。まさに、そのような徳の高い子を育てる者だけが、親と呼ばれるにふさわしいのです。

プラフラーダは、「息子に神を悟れと言う父親だけが父親であり、弟子を神に導くグルこそが真のグルである」と明言しました。そういった教師と親は、最近では珍しくなりました。過去にこの国に名声と栄光をもたらしたものは、道徳的価値観と行動の低下のせいですべて無駄になっていま

育制度は全く荒廃しています。人間的な性質を高めようとする試みが全くありません。高貴で神聖な感情が欠落しています。自分を人間と呼ぶ者たちが神への信愛を欠いた動物のような振る舞いをしているのは、まったくもってふさわしくないことです。

「Bhagavaan」〔「バガヴァン」のサンスクリット原形である「バガヴァーン」〕という語は何を意味しているのでしょうか？ それは名目上の称号ではありません。「ブランメーティ、パラマートメーティ、バガ イティ サツ」とヴェーダは述べています。つまり「Bhagavaan」（バガヴァーン）は至高の絶対者であり大霊〔パラマートマ〕です。「Bhaga」（バガ）という語は、サムバルタとバルタを意味します。サムバルタは宇宙の創造の原因である者です。バルタは宇宙を維持し保護する者を指します。これはつまり、「Bhagavaan」（バガヴァーン）は創造と保護の力を有している者であるということです。「Bha」（バ）は「カーンティ」（光輝）と「シャーンティ」（平安）を意味します。「Ga」（ガ）はすべてのものに浸透している者、「vaan」（ヴァーン）は能力を持つ者という意味です。したがって、「Bhagavaan」（バガヴァーン）とは、宇宙を照らして平和をもたらす者を指しているのです。

現代人は神性の内的な意味を理解しようとしませ

ん。この世界に神とは別のものは存在しません。現象界で見られるものには、すべて神が浸透しています。人に自分が行為者であり享受者であると感じさせているエゴに満ちた思い上がり、人間の破滅の原因です。そのようなエゴは根絶されねばなりません。人間は自分の神性を顕現させようと努めなければなりません。そうして初めて、世界に平和と安全が確立されるのです。

### 子供に対する親の責任

神の愛と純粋さを経験するために、あらゆる努力をすべきです。愛を確実に手に入れた人は、何でも成し遂げることができます。その人には、手の届かないものは何もありません。ですから、神の恩寵にふさわしい者でいるべきです。神の恩寵がなければ、人間は動物にとどまります。人間は、自分の五感をコントロールし、善い性質を身につけ、理想的な人生を送るよう努力すべきです。そうした理想的な人生を歩む子供を育てる責任は、第一に親にあります。したがって、親自身が自分を改める必要があります。

今、国中の親たちは、わが子の行いを憂い、まったく幸せではありません。親たちは、わが子の行いを嘆いていますが、その責任は自分にあるということに気づいていません。もし親が子供を正しい方針に沿って育てていたら、子供は道を踏み外すでしょ

うか？ 親が子供をいろいろと甘やかし、野良犬のように通りをうろつくことを許しているのです。そんな子供をどうやって更生させることができるでしょう？ 無理な話です。富が増えると傲慢さが増し、道徳は低下します。

神の愛がなければ人間の存在はまったく価値がないということを、人は悟るべきです。ジャターユのような鳥が神の恩寵を得て、シャヴァリーのような素朴な老婆が神の愛を得ましたが、現代人は、学識や科学的知識はあっても、神の愛を確保しようとしません。そのような教養や科学に何の意味があるのでしょうか？ 真の科学は、国家の進歩を促進するために努めるはずで、ところが、今、科学の名の下に世界が破壊されつつあります。

教育は、他者から搾取する寄生虫の階級を生み出してはなりません。教育は、善良な性質を促進するのに役立つものであらねばなりません。

### 勝利は神の恩寵によってのみ得ることができる

学生諸君は、かつてこの国は人々が真実の正しい生活を送る土地として知られていたことを思い出すべきです。クリシュナは、神とダルマを最も重視するようにとアルジュナに言いました。パーンダヴァは、ダルマを守り、神を固く信じていたからこそ、

最終的にすべての繁栄と幸福を享受することができたのです。神への愛があったからこそ、不屈の精神ですべての問題と困難に耐えることができたのです。神を無視したカウラヴァの運命はどうなりましたか？ ドリタラーシュトラの百人の息子のうち、生き残った者は一人もいませんでした。あらゆる資材があり、勇敢な指揮官を味方につけても、神は彼らの味方ではなかったのです。真の勝利は、神の恩寵によってのみ勝ち取ることができるのです。

学生諸君！ 神の愛を確実に得るために努力なさい。今、愛は五感を満足させるために悪用され、嘆かわしい結果になっています。

(スワミはここで聖賢ヤグニャバルキヤとその妻マイトレーイーの間で交わされたこの世のものへの執着をめぐる対話に言及し、マイトレーイーは聖賢同様に世俗の財産を手放す準備ができていたということを描き残した)

今、そうした夫婦は希有（けう）です。徳の高い子供を産む、そのような夫婦がいなければいけません。徳の高い子供だけが、国に名声をもたらすことができるのです。

手を善い行いをするのに使わない息子、舌を主の御名を唱えるのに使わない息子、心に真理と慈悲を抱かない息子が、何の役に立つでしょう？ これらは人間の生活を崇高なものにする三重の清らかさです。

学生諸君は、人生を人のために捧げるべきです。愛を育みなさい。アヴァターを世に送り出した過去の偉大な母たちを思い出さなさい。今日を母の日とすることの内的な意味は何でしょうか？ それは、女性はそのような立派な母親になるべきであるということです。父親は模範的な行動をとるべきです。父親が正しい模範を示していない場合、子供は父親を正す勇気を持つようにすべきです。しかし、残念ながら、模範的な親も、模範的な子供もいません。学生諸君！ あなたのハートを愛で満たさなさい。

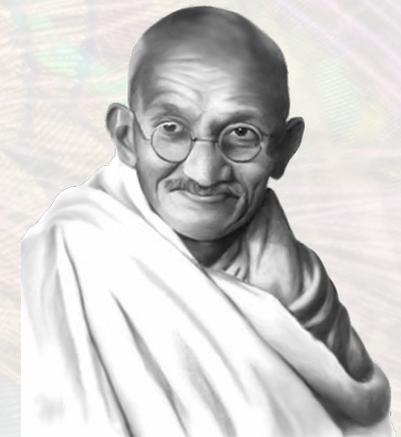
サティヤ サイ ババ述

1992年5月6日

イーシュワランマデー

ブリンダーヴァンのカッリヤーナ・マンダパムにて

Sathya Sai Speaks Vol.25 C11





## サイの御教え

### 深みのある趣味

1969年ダシャラー祭の  
ババの御講話 8



昨今では、人はふと自分の心に浮かんだことをそのまま行い、話すことを習慣にしています。良心や道徳感や礼儀による規制がなくなっています。あまりにも邪悪な人、自らの凶運へと堕ちることに決めた人には、忠告の必要はありません。薬は病気の人のためにあるのであって、すこぶる健康な人やすでに死んでしまった人のためにあるではありません。忠告は、疑念、心配、動揺に苦しんでいる人のためにあります。その忠告はシャーストラ〔経典〕や聖典の中にあります。

手紙は、ひとたび内容を心に留め、手紙が伝えている指示を把握したら、捨てることができます。それと同じく、シャーストラや聖典は、ひとたびそれを読み、理解し、従ったなら、脇に置くべきです。シャーストラや聖典は何度も何度も読み返すことを目的としているものではありません。

聖典は、あなたはラーマイアフでもカルミアフでもビーマイアフ——あなたが自分のものだと言っている、今あなたに付いている名前——でもなく、本当のあなたはすべての創造物を動かしているアートマと同一の存在であると断言しています！ギターはまさにこの真理を教えています。このことを知っている者が「アルジュナ」で、知らない者が盲目の王「ドリタラーシュトラ」です！「ドリタ」は「固執する」を意味し「ラーシュトラ」は「国家」

を意味します。盲目の王、ドリタラーシュトラは国家に固執し、王国の半分の正当な所有者〔パーンダヴァ兄弟〕に5つの村を譲ることさえ拒みました！ドリタラーシュトラは執拗（しつよう）に貪欲でした。ドリタラーシュトラは「自分」ではないものに執着し、それが破滅を招きました。

あなた自身を愛するように、すべてのものを愛さない。あなたがそれ以上愛することはできません！なぜなら、器にはその器の容量しか入らないからです。容量以上を入れることはできません。あなたは「自分」を一番愛しています。つまり、本当のあなたである「神」を、です！

### 惑わされている人は泥棒を主人にしてしまう

門番は、泥棒が家に入らないように警戒しなければなりませんね？人間の体は寺院であり、そこには神が祀られています。その警備員は、シャマ〔寂靜（じゃくじょう）〕とダマ〔感官の制御〕、つまり、感官と感情のコントロールです。もし警備員が無能であったり怠けていたりすると、色欲や貪欲、怒りや妬み、憎しみや慢心が寺院に忍び込み、寺院中に広がって寺院を支配するようになります。人はあまりにも惑わされていて、そうした泥棒を盗みに入った家の主人であるかのように礼遇しています！自分の心（マインド）の主人でありなさい。目を覚まし

なさい。泥棒があなたの宝物をつかむ前に、立ち上がって泥棒と対決しなさい。

その宝物とは、すべてものの内にある、神の意識です。もし家に泥棒が入らなければ、主人はその宝物を自分のために利用することができますが、泥棒が入ったら、主人は「創造物との親しい関係」から利益を得ることはできなくなります。主人は、自分は体である、自分は異なっていて独りである、自分の周りには友人や敵がいて自分を傷つけようとする陰謀に悩まされている、と感じています。主人は他人を強く愛しておらず、恐怖や好意に苦しんでいます。

性格や行動の欠点を生み出す根本的な愚かさとは、自分のすることは常に正しく、正当であると信じていることです！これは、知らない間に作用している「エゴ」というウイルスの影響です。ある時、農夫が商人の飼っていた凶暴な犬に噛まれてしまいました。農夫は自分の身を守るために、その時に持っていた頑丈な棒で犬の頭を一撃しました。凶暴な犬は死に、怒った商人は農夫を警察署に連れて行って農夫を告訴しました！判事の前で、商人は、「農夫は一番ダメージを受けやすい頭部以外を殴ることができたはずだ」と主張しました。その犬は自分のペットだったからです！一方、農夫は、「犬は歯で噛んできました。もし尻尾で噛んできたら、尻尾を叩く

こともできましたが！」と答えました。人は自分に有利なことが正しいことのように見えるものであり、相手の立場に立って物事を考えることはあまりありません。これは、終わりのない厄介ないざこざへとつながります。

### それぞれの場所には固有の波動がある

食べる物は、食材を集める人と、料理を作る人と、給仕をする人が放つ、微妙な悪とは無縁の、清らかなものでなければなりません。そうです、サーダカ〔靈性修行者〕は、これらすべてに注意深く気をつける必要があるのです。生活する場所も、住む人の性格や理想に知らない間に影響を与えています。ラーマクリシュナ・パラマハンサは、マトゥラー〔クリシュナが統治した都〕やヴァーラーナシーといった聖地で得られる平安についてよく語っていました。ガンジス川は、海までの長い旅の間中どこでも、聖河であることに変わりありませんが、リシケーシュ、ハリドワール、カーシー、プラヤーグといったいくつかの川岸の場所は、特別に靈的な波動で満たされており、サーダカが自分の意識をすべてのレベルで浄化するのに役立ちます。

それぞれの場所には特有の波動があり、それが住む人に影響を与えます。ある悪名高い強盗殺人団の一員が、密林の奥地に隠れ家を作りました。夫婦二

人がひどい雨に降られ、そこに雨宿りをしに行きました。その夫婦がその小屋の残酷で貪欲な波動に汚された空気に影響されることは、さほどありませんでした。しかし、密林を歩いていて雨から逃れるために数分後にその家に走っていった僧侶の清らかな心は、たちまち黒く染まってしまいました！清らかな心は、すぐにその黒い塊を吸収してしまったのです。僧侶は、夫婦を殺して身につけている宝石を奪ってしまおう、そうすれば自分の道場を立派なものに建て直し、世界中の人にヨーガを教えることができるだろうと考えている自分に気がつきました。僧侶は自分を恥じて、再び雨の中に飛び出していき、自らを破滅から救いました！

これこそが、霊的な志を持つ人に、サットサンガ（善い仲間）や敬けんな仲間を強調する理由なのです。敬けんな人たちは利己心がなく、自分のことしか考えないということはありません。彼らは求道者の最高の友であり、求道者以外の人の友です。サットサンガの中にいる時、あなたの耳にはフィルターがかかります。あなたは、ためにならない害のあることは決して聞かず、ためになることだけを聞くでしょう！雨をもたらず厚い雲のように、それらは低迷している人や弱い人の間に垂れ込めて、喜びと勇気の雨を注ぎます。果実がたわわに実った枝のように、それらは飢えた人の手の届く所に枝をしなさせます。

### 詩人の役割は人間社会の君主の役割

今日の夕方、私たちは何人もの詩人が自作の詩を朗読するのを聞きました。詩人は「カヴィ」と呼ばれますが、それは私たちの古来の言語であるサンスクリット語では最高の価値を含んだ語なのです。

カヴィム プラーナマヌシャースィターラム  
——カヴィ（詩聖）は「時間を超越した」存在、  
人類の進歩のための法則を作る者

カヴィ（詩聖）は、高められた直観的な能力によって、始まりも終わりもない時間の広がり認識し、神は自分の中にも他人の中にも宿っていることを体験し、主体と鏡と反映を知っています。それはまさしく、君主の役割であり、人間社会における真の詩人の役割です。

自分の才能をはした金や安っぽい名声と交換する詩人は、韻を踏んでいるだけで、それすらもできないことが多いものです！彼らは、自分たちの食卓からパンくずを放ってくれる——いくらかのイドリー〔インドの蒸しパン〕や一杯のコーヒーを与えてくれる——パトロンや寄付者を、賛美しはじめます。そんなことをする人は腰抜けであり、社会の汚点です。詩人は、高い理想を持っていなければなりません。国民の文化への熱烈な愛で自らを満たしていな

ければなりません。詩人は、一粒のちりの中に、一瞬の光の中に、一滴の雨の中に、一吹き of 空気の中に、すべての詩人の中で最も偉大な詩人である神の御業（みわざ）を見なければなりません。詩人の内なる喜びは、平安から至福への道に沿って押し寄せてくるものでなければなりません。詩は、蜂蜜のように甘い響きで耳を満たすもの、軟膏（なんこう）のように胸の痛みを癒すものであらねばなりません。

過去の詩はこうした性質を備えていたので、それらのインスピレーションは永遠のものです。それらは人間の根源的な永遠の渇きを扱っており、渇きを癒す甘露が豊富に含まれています。それらは人を満足させ、力をつけてくれます。霊性修行、自分の意識を拡大すること、自分の思いやりの心を広げること、すべての人の中に見え、すべての人を通して見える、自分自身との接触を深めることをしないなら、詩を書くことは無益な趣味にすぎません。

詩を書くことに取り組む前に、平静と等しい見方を培いなさい。

サティヤサイ ババ述  
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

1969年10月20日

Sathya Sai Speaks Vol.9 C28

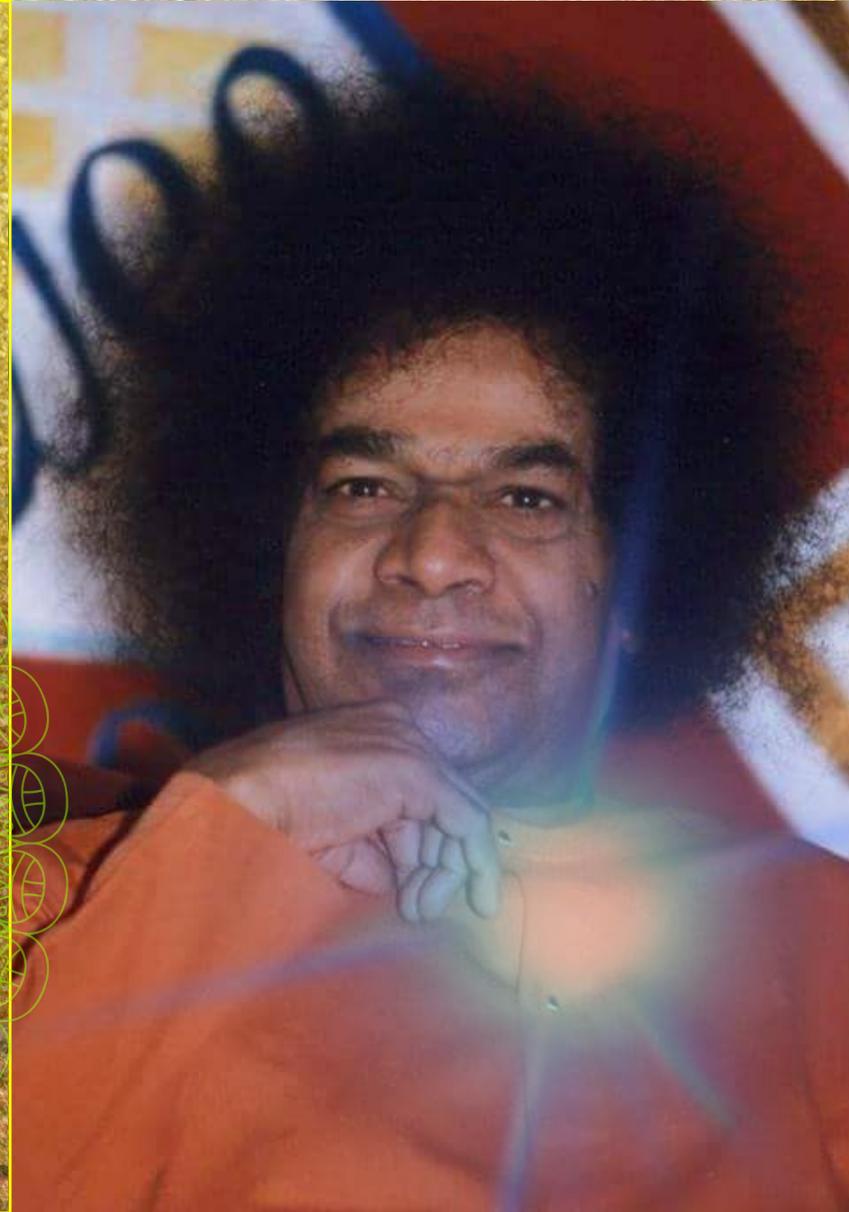


## サイの御教え



北極星

1966年のババの御講話



清らかなハートは、完全な輝きを放ちます。甘い愛は、汚れなき喜びを授けます。善は、人類を低下させる病への最も有効な特効薬です。善は、常に豊かな不滅の貯蔵庫です。完全に善と結びついていれば、すべての悲しみを手放すことができます。善は大きな満足を与え、アーナンダ〔至福〕は恐れからの大なる解放を与えてくれます。実に、人生が神の思いに溶け込むと、人生は北極星〔ひときわ輝く星〕に定まります。

人間は不滅の子です。すべての人は兄弟です。なぜなら、すべての人は同じ神の炎の火の粉だからです。すべての人は根本的にアートマン〔真我／アートマ〕であり、アートマンへの愛と、アートマンを顕現させようと努力することは、個々人すべてが生まれながらに持っている権利です。そこには相互の愛がなければなりません。そして、この相互の愛から生じる普遍的なアーナンダ〔至福〕がなければなりません。

しかし、今日あるのは、その段階とは真逆のことです。人間たちのそうした行動を何と言えましょう？ 日々の口論や問題を何と言えましょう？ 意見の対立や論争についてはどうでしょう？ 略奪と殺害についてはどうでしょう？ これらすべての原因は何なのでしょう？ すべては私たち自身のことであり、すべては私たち自身なのです。私たちは

自分自身に刃物を向けているのです。これは、心の清らかさの表れですか？ ヴェーダに定められている「サッティヤム ヴァダ、ダルマム チャラ」〔真実を話し、ダルマを行う〕という指示は、どうなっているのでしょうか？

どの人も皆、幸せになりたい、心の平安を得たいと願っています。そのために、それぞれがさまざまな行動をとっています。けれども、幸せも平安も人を避け、人とかくれんぼをしています。しかし、人間は捜すことをあきらめるのでしょうか？ いいえ、あきらめません。人は幸せと平安を捕まえるために、駒のようにぐるぐると回っています。ですが、まだ捕まえることができません。

**お金で共同体のモラルを向上させることはできない**

このような状態になる理由は何なのでしょう？ 努力の欠陥なのでしょう？ それとも、カルマの法則そのものなのでしょう？ あるいは、この世の根本的な性質なのでしょう？ それとも、この失敗は、時代の精神によるものなのでしょう？ いいえ、少し考えれば、これらの推測はどれも本当ではないことがわかるでしょう。本当の原因は、「善が勝利することへの信心の欠如」です。その信心は、神への信愛が育つことによってのみ得ることができます。

現在、自分が世の中を改善する、と断言している人はたくさんいます。彼らは改善しようという意志を持ち、懸命に努力しています。彼らは壇上で机をたたき、世界は悪い状態にあり、自分にはいつでも出せる救済策を持っていると叫びます。しかし、彼らは努力の末に、結局、世界をさらに深刻な病気にしているのです。

どうやって講義によって清らかさを得ることなどできるのでしょうか？ 彼らは、もっとお金を使うことで共同体を清らかにするのだと提案しています。どうやってお金でモラルが向上できるのでしょうか？ 五年計画が次々と実行されていますが、腐敗は続いています。悪が高まっています。ますます空気が汚くなっています。

では、改善するには何をすればよいのでしょうか？ 診断が間違っているのでしょうか？ それとも、薬がないのでしょうか？ 過ちは、間違った診断と間違った治療にあります。この病気は、限度のない自由という病気です。それこそが、制御不能な激情と、破壊兵器に頼る状態をもたらしたのです。自由は、一定の限度内で享受すべきものです。そうでなければ、自由は放埒（ほうらつ）や放縦（ほうじゅう）にさえなってしまう。自由を制限するものを、規律と呼びます。規律は、すべての行いの分野で行使する必要があります。この規律がないために、今

のこの国の悲しい窮状があるのです。

**人は遅かれ早かれパラマパダに到達すべし**

他人を指導し、世の中を規定しようと決心する前に、自分自身と自分の感情や激情を制御することを身につけて、自分の心にやましいところがないようにしなければいけません。内にいる敵に勝利してこそ、外にいる敵も打ち負かすことができるのです。平和を確立するための努力は、今日、非常に巨大なものになっていますが、その成果、特別な具体的な成果は、ほとんどありません。

この世それ自体、人間には謎です。この世は人知や想像力の及ぶところではありません。そして、人間一人ひとりがその神秘の断片なのです。もちろん、この世の本質を見抜き、その真の姿を悟ることに成功した人たちもいます。しかし、人はそうした賢者たちをないがしろにしています。そんな中で平安に暮らすにはどうしたらいいのでしょうか？ 食べなさい、そうすれば、味がわかります。入りなさい、そうすれば、深さがわかります。彼らに助言を求めなさい、そうすれば、真の価値がわかります。

時間の車輪は、間断なく回っています。ある日の悪は、別の日の善となって現れ、ある宗派の道徳は、別の宗派の目には不道徳に映るようになります。

ある人にとって正しいことが、別の人にとっては間違っています。ある人の敵は、別の人の子です。こうした二元性の罠（わな）にはまって、人は振り子のように揺れ動き、根底にある単一性に気づかずに、何度も転び、何度も盲目的に探し、人生という道をつまずきながらもがいているのです。人の歴史が始まって以来、人は泣いたり笑ったり、喜んだり悔しがったり、立ち止まったり急いだりしています。これが、この世での人間の旅路の物語なのです。けれども、どれほど困難な道であっても、人間は遅かれ早かれ、最高善、すなわち、パラマパダという、逃れられない運命に到達しなければなりません。

人間は、自分の高次の運命を知って、サーダナ〔靈性修行〕の道を着実に歩まなければなりません。そして、その道をふさぐ壁を壊さなければなりません。人間は、愛という、偉大な、一つにする性質を育て、兄弟愛を持ってすべての人にアプローチしなければなりません。それが人間に最高の幸せと平安を与えるのです。アートマ シャーンティ〔真我の平安〕（心の平安）のためには、ヴィシュワ プレーマ（普遍的な愛）以上の道具はありません。

もう一点あります。模倣は、決して進歩の基礎にはなり得ません。人のまねをして得意がるのは、靈的な転落の第一歩です。模倣は、自分の識別力と推理力を弱めます。模倣は、まさに自由の根源を断つ

ものです。ヒンドゥー〔インド人〕の生き方、ヒンドゥーの文化、ヒンドゥーのために定められた規則の目的は、非常に重要であり、意味であふれています。それは、全意識をより高い価値へ、そして究極的には、神へと向けることにほかなりません。

シュリ サティヤ サイ ババ述

1966年〔月日不明〕

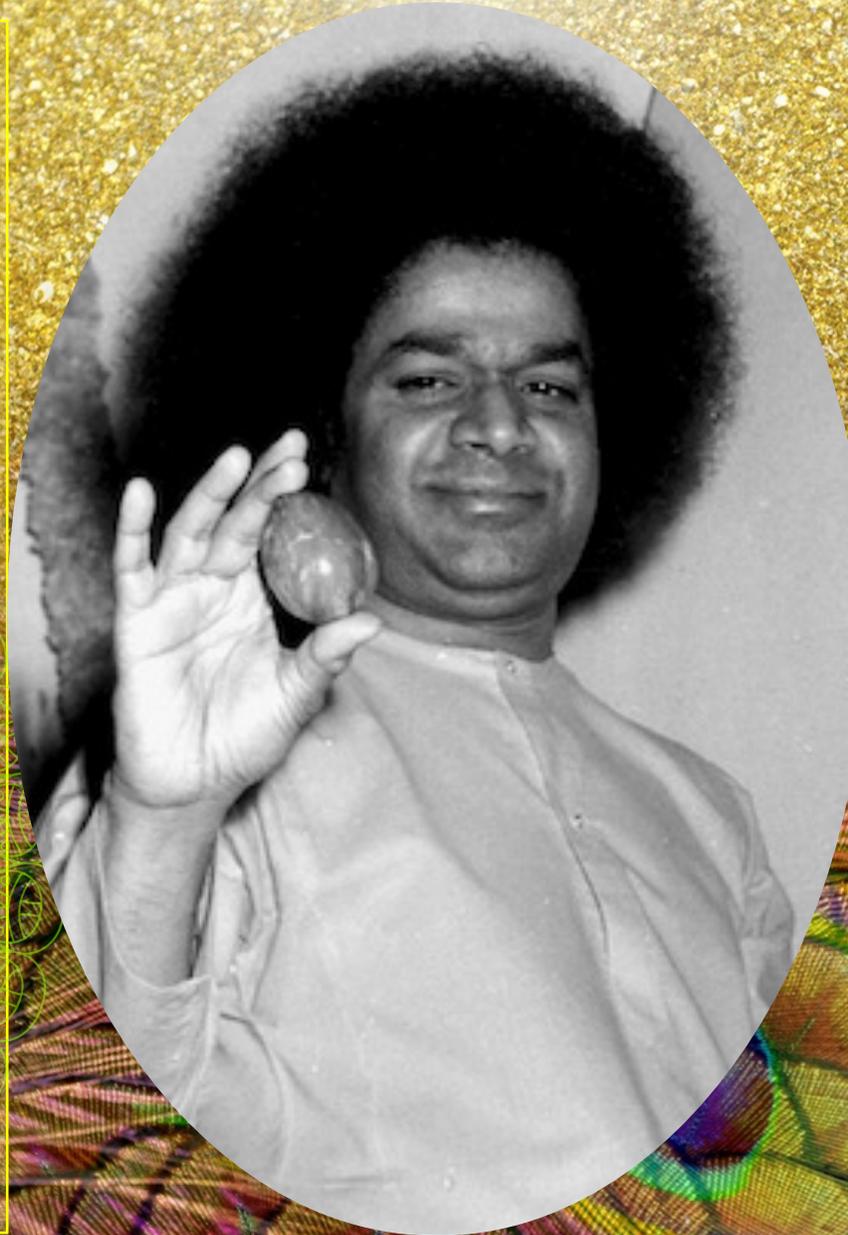
Sathya Sai Speaks Vol.6 C41



## サイの御教え

一なるものを  
勝ち得なさい

1969年ダジャラー祭の  
ババの御講話9



バーラタ人〔インド人〕は、あらゆる活動について、自他に対する義務のそれぞれについて、「すべきこと」と「してはいけないこと」を定める方法を持っています。制限や制約から得られる喜びを知っているため、規律に快く従い、自制します。また、霊的な真理を「解説」するよりも「体験」することに熱心です。ヴェーダの時代の初めから、「どれだけ学んだか」よりも「どれだけ得たか」に重点が置かれています。バーラタ人は、最終的な幸福は説明できないものであること、感覚や知性、感情、さらには自我をも超えた段階があり、その段階では最高の法悦が得られることを知っています。

聖賢たちは、知りえる世界を構成している3つのカテゴリーを定義しています。それは、「神」（イーシュワラ）と「自然」（プラクリティ）と「私」（ジーヴァ〔個々人〕）です。「自然」という鏡を通して「神」を見ると「私」に見えます。「鏡」を取り除くと、そこには「神」だけがあり、「鏡」に映っていた像は本体に融合します。人間は神の像にほかなりません。自然ですら神の現れであるのみであり、実在は神だけです。多の顕現であるかのように惑わしている見かけの原理はマーヤーです。マーヤーは神の外に存在するものではなく、神に本来備わっているものです。それは、あらゆる力は神に本来備わっているのと同じです。

「私」の像は別個のものだと考えるとき、それはドワイタ（二元論）です。「私」の像は実在ではないと認識しても、本体に関連するものとして像に何らかの関連性を与えている場合、それはヴィシュタアドワイタ（条件付不二一元論）です。「私」の像も鏡も両方とも幻影であると認識し、幻影として退けたとき、そこにはただ一つのもが残ります——これがアドワイタ ダルシャナム（不二一元論）です。不二の一なるものを探求することは、昔からのインドの探求です。努力は常に、「一なるもの」を発見することへのものであり、それを知れば他のすべてを知ることができます。価値のある知識とは、多様性の知識ではなく唯一性の知識です。多様性は、疑い、不和、意気消沈を意味します。見る者と見られる者は異なりますが、すべての人に内在している見る者は同一です。

### 神はどの宝飾品にも存在する金のようなもの

サーダナ〔靈性修行〕には4つの段階があります。最初の段階は「サーローキヤ」〔絶えず神を想っていること〕です。そこでは、あなたは神の王国にいます。あなたは王の命令に従い、王に忠誠を誓い、王の最もささいな願いも尊重し、王に誠実に仕え、一つ残らず明け渡さなければなりません。

次の段階は「サーミーピヤ」〔神の近くにいるこ

と〕です。そこでは、あなたは宮殿の中において、伝達人や廷臣、侍女や召し使いの一人として過ごします。あなたは以前より王に近くなり、神聖な性質を身につけます。

次の段階は「サールーピヤ」〔神と自分は一つであることを認識すること〕です。そこでは、サーダカ〔靈性修行者〕は神の姿を心に刻みます。言い換えると、あなたは王の兄弟や側近のようになり、王室のローブや所有物を身につけることができます。

そして最後は「サーユッジャ」〔神と一つになること〕です。そこであなたは皇太子として王位を継承し、自らが王となります。臣民は手足として存在し、王は心臓として存在します。

一なるものを知らない心は、風が吹くたびに枯れ葉のように舞い上がり、風が収まると落ちていきます。しかし、一なるものの存在をしっかりと認識している心は、岩のようにどっしりと安定していて、疑念に影響されず、安泰です。容易に礼拝や黙想をすることのできる存在としての神は、ヒランニャガルバ——黄金の胎、創造の起源、顕現して多になると意志した内在の原理——と呼ばれます。黄金という語は理にかなっています。なぜなら、黄金は職人が身に着ける人のニーズやイメージ、奇抜な嗜好（しこう）や流行に合わせて、さまざまな宝飾品を

こしらえる元だからです。同様に、神も人間の想像力、知力、好みによって、壮大な姿、グロテスクな姿、恐ろしい姿、魅力的な姿と、さまざまな姿に形作られます。人間はそうした像をこしらえて、置き、その御前に自分の恐れ、空想、欲望、恐怖、夢をぶちまけます。人間は、その時々に応じて、その像を主、同志、君主、師と見なします。しかし、人間が神をどう扱おうとも、神は影響を受けません。神は、すべての宝飾品の中に存在し、宝飾品を通して存在する、金なのです。

### 神を悟るために体との同一視を手放す

神はあなたの中にいます。そして、あなたの感情のほとばしりに耳を傾けて、あなたに安らぎを与えるために神をこの像やあの像として外界に投影するようにあなたを促したのは神です。神が内から授けるインスピレーション、慰め、喜びがなければ、あなたはまるで、錨（いかり）を失って嵐の海で舵が取れずに翻弄されている人のごとく、狂ったようになるでしょう。ハートの中で神にしがみつき、神が静寂の中で助言と慰めの言葉をささやくのを聞きなさい。神と会話し、神が指示するとおりにあなたの足を踏み出さなさい。そうすれば、あなたは無事に、すぐ目的地に到達します。あなたが絵姿の御前に座ること、花を供えること、讃歌を唱えること、あなたが自分に課す誓い、あなたが果たす徹夜の行

これらは、あなたが内なる神に気づくための浄化行為であり、邪魔なものを取り除く行為です。

実際の話、あなたは神なのです。あなたは、自分の家である殻を背負ったカタツムリのようにあなたが持ち歩いている、肉体ではないのです！ 肉体に魅了されている状態から脱すれば、内なる神の光が輝き、あなたの思考と言葉と行いを照らすでしょう。クリシュナはギターの中で、あなたがサルヴァダルマ——あらゆる責務や責任、権利や義務、「私から」や「私に」といった感情——を手放した瞬間にあなたを束縛から解放する、と言っています。つまり神は、自分は体であるという考えを手放すことを求めているのです。

それが、クリシュナが教えるためにやって来たダルマ、最高の義務です。人間には自分自身に対する義務があります。それは、自分は神であり、神以外の何ものでもないということを知ることです。人間がそれを怠り、道を踏み外すと、神が化身して人間を再び正しい道へと導くのです。

**あなたの心の中に出没する 6 匹の悪魔と戦いなさい**



必要が最初に来て、それから、その必要に適した教えと、教えを伝えるための形があるのです。天界

の聖仙であるナーラダが心の動揺に悩まされ、心の平穏を取り戻させるためにサナートクマラ仙は彼にヴェーダを教えたと言われていました。ですから、ヴェーダには始まりがないとは言えません。ヴェーダの讃歌にはたくさんの聖仙や詩聖の名前が出てきますから、讃歌はそれらの人物が生まれた後に作られたものです。

ヴァールミーキがラーマヤナを作り上げ、それをまず、ラーマの双子の子供に教え、双子は後に王の謁見の間において、神なる英雄である父の前でその叙事詩全篇を歌ったと言われていました。あなたが、器である体、電球を強調し、中身である魂、電流を強調していないとき、あなたはこの神やあの神、創造主ブラフマー、守護神ヴィシュヌ、破壊神シヴァの話をしてください！ しかし、実際には、この体も、私の目の前にあるたくさんの体も、すべて同じです。電流の量が違うだけで、電流は同じです。

6匹の悪魔——カーマ（色欲）、クローダ（怒り）、ローバ（貪欲）、モーハ（執着）、マダ（慢心）、マーツアルヤ（憎しみ）——があなたを追いかけ、あなたを間違った道に向け、あなたを何でも言うことを聞く愚かで悲しい存在にしています。断固として悪魔と戦いなさい。それは、あなたがしなければならぬ生涯にわたる戦争です。それは七年戦争でも三十年戦争でもなく、もしあなたが百年

生きれば百年戦争になるかもしれません。その闘争には休息がありません！それは内戦であり、絶えず警戒していることだけが、実を結ばせてくれるのです。アルジュナはクリシュナに、「心の中に悪魔たちが出没し、一時も休めません」と祈りました。クリシュナは、「それを私によこしなさい！」と言いました。簡単ではありませんか？ 花にたどり着いて蜜を吸い始めるまでブンブンと羽音を立てている蜂のように、心も主の蓮華の御足の上に落ち着くまで騒いでいるでしょう。ひとたび蜜を見つければ、もうふらふらと動き回ることはなくなります。

**聖賢は古代王国の君主たちを導いた**

神に自分を捧げなさい。スダーマは、主から「何が必要か私に言いなさい！」と尋ねられました。彼は「私にはあなたが、あなただけが必要です」と答えました。なぜなら、そこにはすべてが含まれているからです！！ 幼い息子は、本やシャツ、ボールやペンを父親に求めます。父の愛を勝ち得さえすれば、息子は自分が必要とするもののことを考える必要すらありません。父親が息子に必要なものを予測して、その品を与えてくれるでしょう。

こうした考えから、古代インドの王国の君主たちは聖仙たちに助言を求めるようになりました。聖仙たちは、ひいきも偏見も持っておらず、それゆえ、

1969年10月21日  
Sathya Sai Speaks Vol.9 C29

どんな危機においても最善の方法が分かりました。彼らは、人類への愛にあふれ、苦しんでいる人を思いやり、悪いことをする人の動機を理解している人たちでした。聖仙には5つの霊的な等級がありました。それらは、パンディット〔学僧〕、リシ〔聖仙〕、ラージャリシ〔王仙〕、マハリシ〔大聖仙〕、ブラフマリシ〔神仙〕です。聖仙たちには、土地や富、名声を得ようとする野心や貪欲さはありませんでした。皇帝ダシャラタの助言者であり師であったヴァシシュタ仙は、ラーマに「アーディッティヤフリダヤ」、すなわち「太陽のハート」と呼ばれるマントラを伝授し、勝利が手からすべり落ちそうになった時にはいつでもそれを唱えるようにと指示しました！ そうした助言者たちが安全に王国の舵を取っていたのです。油（カルナ）と風（シャクニ）〔パーンダヴァ兄弟をサイコロ賭博に誘い、負けさせ、森に追放した悪人〕を燃料としていた邪悪な従兄弟〔カウラヴァ兄弟〕の炎を鎮火するには、雨が必要でした。そのため、クリシュナはクルクシェートラで矢の雨を降らせることを計画したのです。

もし統治者が、神はすべての人の中に存在し、すべての個人はそのような存在として尊重されるべきである、という信心に基づいて統治を行うなら、不満も不和も生じないでしょう。これはヴェーダーンタの基盤であり、その上に生活の諸相を構築しなければなりません。仏陀はその源を認めていなかった

かもしれませんが、仏陀もヴェーダーンタの上に自らの宗教を築き上げました。源は当然のものであり、決して議論されることはありませんでした。それは避けられないものでした。

### 霊的なものだけが幸福と喜びを与えてくれる

霊的なものだけが、幸福を授けること、永続的な名声と喜びを与えることができます。例えば、数年前のインドには、ラール、バール、パールという3人の愛国者の名が響き渡っていました。その中で、バール・ガンガーダル・ティラクの名は、ラーラー・ラージパト・ラーイ〔ラール〕や、ビーピン・チャンドラ・パールの名よりも長く残るかもしれません。というのも、ティラクはバガヴァッドギターの注釈書である『ギター ラハッサヤ』を書いたからです。

あなた方の体は神を悟るために手に入れたものであり、ただ神を探すこと、神に仕えること、神を支持することに身を尽くすだけで、あなたの心の奥底にある渴望を満たして、うずくまっている不満を取り除くことができます。

サティヤサイババ述  
ダシャラー祭（ナヴァラートリ祭）  
ブラシャーンティ ニラヤムにて



# サッティヤム シヴァム スンドラム 5

## 第50回

ブリンダーヴァンのこの上なく素晴らしい魅力は、シュリ・ラーマブラフマンの人生における、興味深い、驚くべきたくさんの出来事によく表れています。彼はアシュラムの管理責任者になってから亡くなるまで、約30年にわたりずっとバガヴァンの祝福を受けてきました。バガヴァン自らがプラシャーンティ・ニラヤムや他の場所から900通以上の手紙を出されてラーマブラフマンにアシュラムの維持に関するガイダンスや指示を事細かに記したという事実は、バガヴァンのハートの中でいかにブリンダーヴァンという場所が尊ばれているかを示唆しています。ババからの手紙には、ラーマブラフマンへの限りない愛と思いやり、そして、ラーマブラフマンの身体的および霊的な安寧に寄せる気遣いが表されているものも数多くありました。それらの手紙には、母の愛情、父の厳しさ、そして、師であるアヴァターの英知が映し出されていました。ここに、バガ

ヴァンがラーマブラフマンに宛てた、甘露のごとき神の愛に満ちた、詩歌のような手紙があります。

「私は、私に会いたいと焦がれる寡婦、サックバーイーが流した切ない涙を、一度たりとも忘れたことがあったらどうか？ 私を崇拜することより他には何も望まなかった私の帰依者、ナンダナールが味わった試練の数々を覚えていないことなどあるか？ ただ私のダルシャンにあずかりたいと、不用意に泣きながら懇願した王妃、ミーラーバーイーが一度でも私の記憶から色あせたことがあったらどうか？ ラーマ、ラーマと絶え間なく呟きながら気が狂ったように神を求め、あちらこちらとさまよい歩いた詩人、ティヤーガラージャの祈りを一度たりとも無視したことがあったらどうか？

おお、ラーマブラフマン！ これらすべてをいつも覚えているあなたのサイが、私を求めて今泣き叫ぶあなたの涙ながらの訴えに耳を貸さないことがあるだろうか？ どうしてあなたに彼の慈悲が降り注がないことがあるか？ 心しておきなさい、彼はどんな時も必ずやあなたを守ります。

ラーマブラフマン！ サイはあなたがどこにいようと、決してあなたを忘れません。あなたが森にいようと空にいようと山にいようと、村に行こうと町に行こうと、サイには問題ではありません。サイが

あなたを忘れることは決してありません！

あなたのババより」

ラーマブラフマンは、ヴィジャヤワダ市近郊の村の出身で、裕福な農学者であり、ビジネスマンでした。1945年からシルディ・ババの帰依者でしたが、1953年、51歳の時、初めてプラシャーンティ・ニラヤムでババのダルシャンにあずかりました。プラシャーンティ・ニラヤムでの最初の日、彼はバガヴァンから声をかけられ、「ラーマブラフマン、How are you?」と尋ねられ、たいそう驚きました。どうしてババに自分の名前が分かったのか、ラーマブラフマンは不思議に思いました。滞在三日目、ババはパーダプージャー〔御足への礼拝〕を捧げる機会を与えて彼を祝福なさいました。パーダプージャーをしていた時、彼にはサティヤ・サイ・ババの代わりにシルディ・サイ・ババが椅子に座っておられるのが見えました！ こうしてババは、彼に信仰心という最も大切な贈り物をお与えになったのです。ラーマブラフマンはその時から二度と後ろを振り返ることはありませんでした。彼はプッタパルティを頻繁に訪れるようになりました。時折、妻や二人の娘や三人の息子など、家族の何人かと一緒に行くこともありました。

1953年に初めてプッタパルティを訪れた後、ラーマブラフマンはグントゥールでたばこの輸出業に乗

り出しました。勤勉さと誠実さのおかげで、事業はすぐに成功しました。そのことでババへの帰依心はより一層深まりました。1955年まではすべてが順調でした。しかし、そこから試練が始まりました。後に彼は、その時期は、ブリンダーヴァンでバガヴァンに仕える者としてふさわしい価値を備えた人物になれるよう、精神面を強くするためにバガヴァンが鍛えてくださった時期だったと告白しています。1955年の終わりごろ、ラーマブラフマンは重病を患い、1956年まで誰もその病気を正確に診断することができませんでした。その上、いつプラシャーンティ・ニラヤムへ行っても、バガヴァンから無視されました。最終的に、その病気は重篤な肺感染症であると診断され、カルナータカ州のマイソールへ治療と休養に行くようにと勧められました。ラーマブラフマンは1956年6月から1957年の3月までマイソールに滞在しました。事業は失敗し、負債を清算するために、ほとんどすべての財産と土地を売り払うしかありませんでした。ラーマブラフマンは一年もしないうちに百万長者から困窮者へと身を落としてしまいました。ババへの信心は厳しい試練にさらされました。しかし、彼は成功を収めました。幸運なことに、親戚や友人が皆彼を見捨てても、バガヴァンは限りない愛を注いで彼に寄り添ってくださったのです。信愛の絆はさらに強くなりました。

それから5年間、ラーマブラフマンの内面は厳し

い鍛錬と研磨にさらされ、神への思慕はさらに強いものとなっていきました。1963年、彼にとって決定的な瞬間が訪れました。それはブリンダーヴァンにおられたババの所へ末娘の結婚を祝福してもらおうと赴いた時のことでした。末娘の結婚式はまだ先でしたが、彼の魂が神と結ばれる時が来たのです。バガヴァンは末娘の結婚を決めることと式を挙げることを請け合い、彼に妻と末娘を連れてブリンダーヴァンへ来るように、そして、アシュラムの管理人として定住するようにとおっしゃいました。ラーマブラフマンは、その贈り物を何生にもわたった苦行への褒美としてありがたく受け取りました。その日、彼は永遠なるものを追い求めたこの世での探求が成就したことを知りました。

ラーマブラフマンは年下の同僚たちにとっても親切でしたが、必要とあらば、ためらうことなくアドバイスをしていました。彼自身がバガヴァンとの体験で学んだことを例に挙げてアドバイスをすることもありました。ラーマブラフマンの最初のアドバイスはこうでした。

「ここには職のために来たのだと思わないことだ。ここは自分の所有物だと思って、責任感を持って管理すべきだ」

二番目の忠告はこうでした。

「バガヴァンにはどんな個人的なお願い事もしな

いことだ。あなたがバガヴァンの仕事をすれば、バガヴァンはあなたの仕事をし、あなたが必要とするすべての面倒を見てくださる。あなたが何もお願いしなくても、バガヴァンはあなたに相応しいもの以上のものを与えてくださる」

三番目はこうでした。

「バガヴァンの指示には徹底的に文字どおりに従い、守ることだ。どんなことであろうとも、あなたに選択の自由は一切ない。バガヴァンが命じたことを、あなたの論理や都合に合わせて解釈してはならない」

そして最後に、彼はよくこう言ったものです。

「ババは神様だ。いつも彼を神様として敬うことだ。時たま、バガヴァンは軽い調子で話したり、冗談さえ言ったりするかもしれない。しかし、決してバガヴァンを軽く扱ってはならない。もしあなたがこのチャンスを失ってしまったら、それを再び手に入れるには何度も生まれてこなければならぬかもしれない。今生であなたが最優先すべきはバガヴァンだ。他の人や他の事は二の次だ」

ある時、ババはラーマブラフマンを呼んでおっしゃいました。

「あなたの奥さんはしゃべりすぎです。それに、大きな声で話すので、アシュラムにいる誰にもその声が聞こえるほどです。彼女の話し声はマンディール

にいた私にも聞こえました」

その翌日、ラーマブラフマンは15時間以上かけて奥さんを自分の村に連れていき、彼女を置いて戻ってきました。バガヴァンか妻かどちらを選ぶかという選択に、ラーマブラフマンはバガヴァンを選んだのです！彼は戻ってからババに報告しました。

「スワミ、もう私の妻がここで誰かをわずらわせることはありません。妻のことで私と妻がこれまでご迷惑をおかけしていたことを、どうかお許してください」

ババは言いました。

「私は、奥さんをここから追い出さないとは一度も言っていません」

ラーマブラフマンは黙り込んでしまいました。

一週間後、ババは尋ねました。

「奥さんはいつ戻ってくるのですか？」

ラーマブラフマンは言いました。

「スワミ、分かりません」

それからいく日か毎日同じ質問がなされ、同じ答えが続きました。とうとうババはしびれを切らせて言われました。

「ラーマブラフマン、もし奥さんが一週間以内にここに戻ってこなかったら、あなたも奥さんと二人でそこに住むことにしなさい」

その時、ラーマブラフマンは事の重大さを理解し、三日も経たずに奥さんを布林ダーヴァンに連れ戻

しました！

グントゥールでラーマブラフマンの孫娘の結婚式が行われることになった時のことです。家族から招待状を受け取ったのは、式の二週間前のことでした。彼はバガヴァンにその招待状を捧げましたが、結婚式に出席するための許しを請うことはしませんでした。黙って立ち上がろうとしたとき、ババが自らおっしゃいました。

「行って結婚式に出席してかまいません」

結婚式の日が近くなったある日、彼はババから式の二、三日前にはグントゥールへ出発するようと言われるのを期待していました。しかし、バガヴァンはそのことには触れようとしませんでした。ラーマブラフマンもそれを口にはしませんでした。結婚式が終わった次の日、ババは尋ねました。

「ラーマブラフマン、どうして結婚式に行かなかったのですか？」

ラーマブラフマンは平然と答えました。

「スワミは私に出席してほしいのだと思ったのです。そうでなければ、当然あなたは私に行きなさいとおっしゃったはずですよ」

バガヴァンは大いに満足し、もうすぐ75歳になるうとしていたラーマブラフマンにこうおっしゃいました。

「Good boy (いい子だ) ! それぞ真の帰依者の証しです」

ラーマブラフマンにとって、思いと言葉と行動でババを喜ばせることよりも大切なことは、何もありませんでした。まさしく、彼ははずば抜けた帰依者でした。

ラーマブラフマンの次男、シュリ・ナーガブーシャンが、1964年6月3日、ヴィジャヤワダで急死しました。その日は猛烈なサイクロンのせいでヴィジャヤワダと布林ダーヴァンの間の通信回線はすべて切断されていましたが、その夜、バガヴァンはラーマブラフマンにおっしゃいました。

「あなたの息子、ナーガブーシャンが亡くなりました。すぐに奥さんを連れて家に帰りなさい。でも、奥さんには家に着くまでそのことを知らせるはいけません」

ラーマブラフマンは黙ってその言いつけに従いました。17時間の移動中、ババがある重要な用事のために自分をヴィジャヤワダに遣わせたのだということ以外、妻には何も明かされませんでした。家に着いて妻が目にしたのは、愛おしい息子の亡骸（なきがら）でした。妻は自分たちを襲った悲劇のことを急いでバガヴァンに知らせようと思いました。その時初めてラーマブラフマンは妻に真実を告げました。彼は慰めるように言いました。

「おまえに対する限りない御慈悲から、スワミは私が布林ダーヴァンでこの子の死をおまえに知らせることを望まれなかった。母として、おまえは悲

しみに耐えながら長旅をすることなど不可能だっただろう」

最後の儀式〔葬儀〕が終わるまで、二人は二週間ヴィジャヤワダに滞在しました。その間、バガヴァンはラーマブラフマンと妻に長い手紙を書かれ、生死に関する英知の言葉で二人を慰めました。ですが、息子を失った母の心中にあった苦悩の炎はそう容易く消し去ることができませんでした。ブリンダーヴァンへ戻ると、妻は胸が張り裂ける思いでバガヴァンに泣きついて、嘆き悲しみました。

「ババ、私は息子を亡くしてしまいました」

ババはおっしゃいました。

「彼はどこかに行ってしまったのではありません。彼は私と一緒にいます」

「あなたと一緒に？ 本当ですか？」

と、悲しみに打ちひしがれた母は尋ねました。バガヴァンは夫妻をインタビュールームに連れていきました。そこで二人が見たものは、二週間前に何百マイルも離れた場所で葬ったはずの息子でした。息子はブリンダーヴァンのインタビュールームに座っていたのです！ ババは、嘆き悲しむ母の焼け付くような痛みを和らげるために必要なことをすべてなさり、一日のうちにそれを成功させたのでした。

次に挙げるラーマブラフマンの三つの体験談は、ババに仕える者に必要な、大切な教えを説いています。

ラーマブラフマンは背が高く、骨格もがっしりとして、体重もありました。ある日のこと、ババは彼にご自分のオレンジのローブを渡し、それを着るようとおっしゃいました！ 他の人なら誰もが冗談だと思ったことでしょう。ですが、ラーマブラフマンはそのローブを手にしてババを見ました。ババはおっしゃいました。

「そうです、着てみなさい」

ラーマブラフマンは真面目に言いました。

「スワミ、着てはみますが、これが私の大きな頭や長い腕に合うかどうかは分かりません」

バガヴァンは動じませんでした。ラーマブラフマンは大変な思いをしてローブに頭を入れようとしていましたが、息もできないほどになってしまいました。それでも彼はあきらめませんでした。ラーマブラフマンが大いに驚き、また喜んだことに、ローブは彼にちょうどぴったりの大きさになるまで大きくなりはじめたのです！ ラーマブラフマンはその経験から良い教えを学びました。彼はよくこう言っていました。

「あなたがババに言われたことを誠実にやろうとするとき、ババは必ずあなたがその仕事を首尾よくやり遂げられるよう助けてくださるのだ」

ラーマブラフマンがマンディルの一階にいたときのことで、二階からバガヴァンが大きな声で自分呼んでいるのが聞こえました。ラーマブラフマン

は手に魔法瓶を持っていて、それを持ったままババに会いに行くのは適切ではないと思いました。そのため、彼は台所に魔法びんを置きに行き、それから二階へ上がりました。バガヴァンの所へ行くと、バガヴァンは鋭い目を向けて彼に尋ねました。

「なぜ来たのですか？」

「スワミ、あなたがお呼びになったのです」

と、ラーマブラフマンは答えました。ババは少々厳しくおっしゃいました。

「私があなたを呼んだのは数分前で、今ではありません」

こうしてラーマブラフマンは神の御前から退出させられました。

さほど問題ない出来事のように思えたその件から一月後、ラーマブラフマンの指揮の下、ブリンダーヴァンの農場に井戸が設置されました。彼はバガヴァンから、そこで作業をしていたセヴァダルや労働者たちのためにと、お菓子を預かっていました。お菓子を配り終え、畑を通過してマンディルへ歩いて帰る最中、彼は時計を見て、ババが自分を待っておられるかもしれないと思いました。彼は速歩きを始めました。けれど、急ぐあまり足を滑らせて転んでしまいました。地面に倒れる直前に、ラーマブラフマンは「サイラム」と叫びました。ひどい転び方をしたにもかかわらず、白い服が汚れただけで、まったく難儀を感じませんでした。バガヴァンのもとに着くと、バガヴァンは彼におっしゃいました。

「ラーマブラフマン、あなたが私の名前を呼ぶや、すぐに私は農場のあなたが転んだ場所へと駆けつけて、あなたがひどい怪我を負わないよう守りました。さもなければ、あなたは骨を何本か折っていたことでしょう。あなたが私を呼んだ時、すぐに私がその場に駆けつけなかったら、どうなっていたでしょう？ 一方、あなたは私があなたを呼んだ時、私のもとに来るのに時間をかけました。それでよいのですか？」

ラーマブラフマンはババの御足にひれ伏して許しを願いました。

ある日、当時のインドの副大統領、シュリ・B・D・ジャッティが、国の重要事項に関してバガヴァンの祝福を得るために、夕方6時にブリンダーヴァンへやって来ました。副大統領は主要な大臣数人とカルナータカ州の首相を連れていました。しかし、その日ババはすでに自室へ戻っておられました。ババの許しが無い限りどんなゲストも訪問者もマンディルの敷地に入ることはできなかったため、ラーマブラフマンは副大統領とお歴々を「サイラム・マンタップ」で出迎えました。彼は恭しくあいさつをして、翌朝来てくださいと頼みました。副大統領は彼に懇願しました。

「私はこの件について、夜が明ける前に首相に話をしなければならぬのだ。どうかババに、私はここでお会いできるのを待っていると伝えてくれない

か」

ラーマブラフマンは丁寧に、しかし、きっぱりと言いました。

「閣下、スワミが部屋へ戻られてからは、誰もスワミの部屋のドアをノックすることはできないのです。どうかお許してください」

「それではどうすればよいのだ？ どうか助言を与えてはくれないか？」

と、当惑した副大統領は尋ねました。

「私の経験に基づいて言わせていただくなり、一つだけ方法があります。どうぞここにお座りください。そして、サイラムと唱え、ババに祈ってください。ババはすべてご存じです。あなた方の祈りに応えてくださることでしょう」

と、老練な帰依者である彼は答えました。

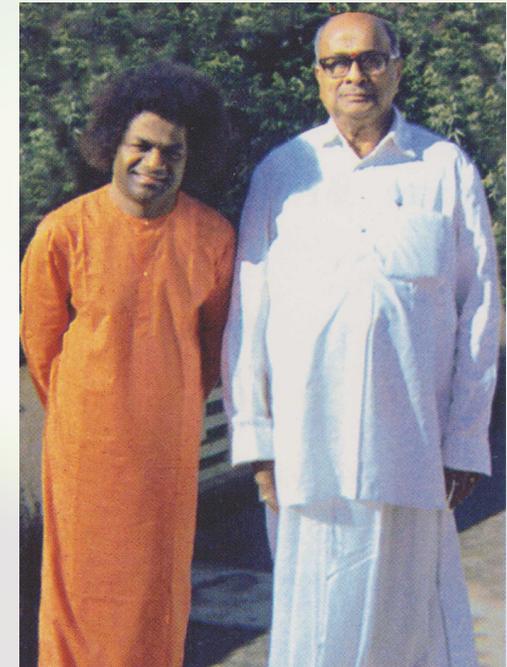
シュリ・ジャッティはそのアドバイスを受け入れて、座って祈りました。ラーマブラフマンはマンディルへ戻って行きました。数分もしないうちに、バガヴァンが部屋から姿を現し、ラーマブラフマンに副大統領を中へ入れるようにと指示なさいました。バガヴァンは副大統領と三十分以上話をなさいました。

ラーマブラフマンはそのことに驚きませんでした。ですが、他の者たちにとって、それは意義深い体験でした。こういった数多くの経験に基づいて、ラーマブラフマンが年下の同僚たちに与えるアドバイス

はこうです。

「私たちは、スワミを喜ばせることができるよう、物事を正しく行うための適切な働きかけの方法をスワミに絶えず祈り続けているべきなのだ。もし自分の知力や考えで判断すれば、十中八九間違えることになるだろう」

ラーマブラフマンは神の人でした。彼は神のために生き、神のために働きました。



神のために生き、神のために働いた  
ラーマブラフマン



# サッティヤム シヴァム スンドラム 5

## 第51回

月刊誌サナータナ サラティの1983年6月号の内表紙に、短いお知らせが掲載されました。見出しは「ブリンダーヴァンに新しいマンディル」でした。そこにはこう書かれていました。「ブリンダーヴァンを訪れる人は、100年の歴史のあったその建物を懐かしく思うことでしょう。そこは数々の増築や改築を施しつつ、およそ20年間バガヴァンの住まいだった場所でした。バガヴァンは1983年5月17日に、その古い敷地に新しいマンディルの礎石を据えられました」

この知らせは、たくさんの人たちに懐かしい思い出の数々をよみがえらせました。彼らは神さまとの楽しい交流や人々の変容を目撃してきたその幸運な建物が取り壊されることをさみしく思いました。けれど、その場所に新たに現れた新しいマンディルは、一年もしないうちにそんな哀愁を吹き消してしまいました。

その新しい住まいのためにバガヴァンがお選びになった名前、「トライー ブリンダーヴァン」〔トライーは「三つ組みの」を意味する〕には、何重もの意味があります。その根本にある意味は、神性の三つの側面を表している、「サッティヤム・シヴァム・スンドラム」です。「サッティヤム」（サティヤム）はボンベイにあるバガヴァンの住まいの名前です。ハイデラバードにある住まいは「シヴァム」で、マドラス（チェンナイ）の住まいは「スンドラム」です。しかしながら、この三つを合わせた名前は長すぎるため選ばれませんでした。「トライー」にはこの三つすべてが含まれています。

さらに、「トライー」は、サナータナ・ダルマ（永遠の法）の根源を成す三つのヴェーダ、すなわち、リグ・ヴェーダ、ヤジュル・ヴェーダ、サーマ・ヴェーダを表す合成語でもあります。加えて、「トライー」は、絶対者（神）の三つの属性、サット・チット・アーナンダも表しています。「トライー」は、シュリー・ラリター・サハスラナーマ・シュートラム〔ラリター女神の千の御名を称える讃歌〕に謳われている千の御名のうちの一つでもあります。「トライー」はまた、主だった宗教に見られる三位一体も表しており、霊的大望を抱く人にとって、「トリカラナ・シュッディ」〔三つの清浄〕すなわち、思いと言葉と行いの清らかさを、繰り返し思い出させるものです。「トライー」はさら

に、「トリカーラ」〔三つの時間〕すなわち、過去・現在・未来も表しています。

建物は、西正門のドア、北側のインタビュールームのドア、そして、南西の通用口というように、入り口が三つあり、二階建てで、蓮の花の形をしています。建物のどの面にも蓮の形があしらわれていますが、それはブラフマ・サーンキヤ〔神を表す数字〕である神秘の数9およびその倍数と密接な関係があります。

建物の設計図には二つの同心円が記されています。直径が36フィート〔約11メートル〕ある内側の円は、高さが床上36フィートの荘厳な丸天井のホールで構成されており、外側の円は直径が72フィート〔約22メートル〕あります。その二つの円の間は両フロアとも各部屋と廊下で区切られています。円形のホールに立って見ると、一階にある9つの部屋のドアが見えます。それぞれのフロアの高さは144インチ〔約3メートル半〕あります。内側の円には円周に沿った9本の柱があり、外側の円には18本の柱があります。

建物の18枚の蓮の花びらは、コンクリート製の日よけになっており、一階の外側にある18の窓を見下ろしています。屋内の丸いホールには満開の9つの蓮の花が施された欄干付きのバルコニーがあり、それぞれの花の中心にはナヴァグラハ（9つの惑星）が

一つずつ飾られています。荘厳な円天井には、27フィート〔約8メートル〕の巨大なピンクの蓮の花が光沢を放っています。さらには、建物全体を蓮の花の形をした池が取り囲んでいます。蓮の花といえば、人のハートの霊的な開花という象徴的な姿形が思い出されます。蓮はバガヴァンのお気に入りの花でもあります。

入口の重厚な扉には、ラーマヤナの場面をモチーフにした2枚のパネルと、シヴァ・シャクティをテーマにした見事な木工細工が施されており、邸宅の美観をより一層を引き立たせています。玄関を通ると、屋内の円いホールへと導くアンティーク調のウッドローズの木の扉が人々を出迎えてくれます。扉を開けると、ガネーシャ神の大きな像に両手を合わせて挨拶することになります。その両脇にはナタラージャとヴェーヌ・ゴーパーラの神像が安置されています。

バガヴァンにより、1984年4月26日にトライー・布林ダーヴァンの落成式が執り行われました。その日は、あらゆる場所から集まってきた何千という帰依者たちにとって、思い出深い日となりました。その日の朝、帰依者と招待客、そして、大勢の群集が、サイラム・マンタップとその新しい建物の近くのテントに集まりました。ババは、布林ダーヴァンに隣接する敷地にある仮住まい「デーヴィー・

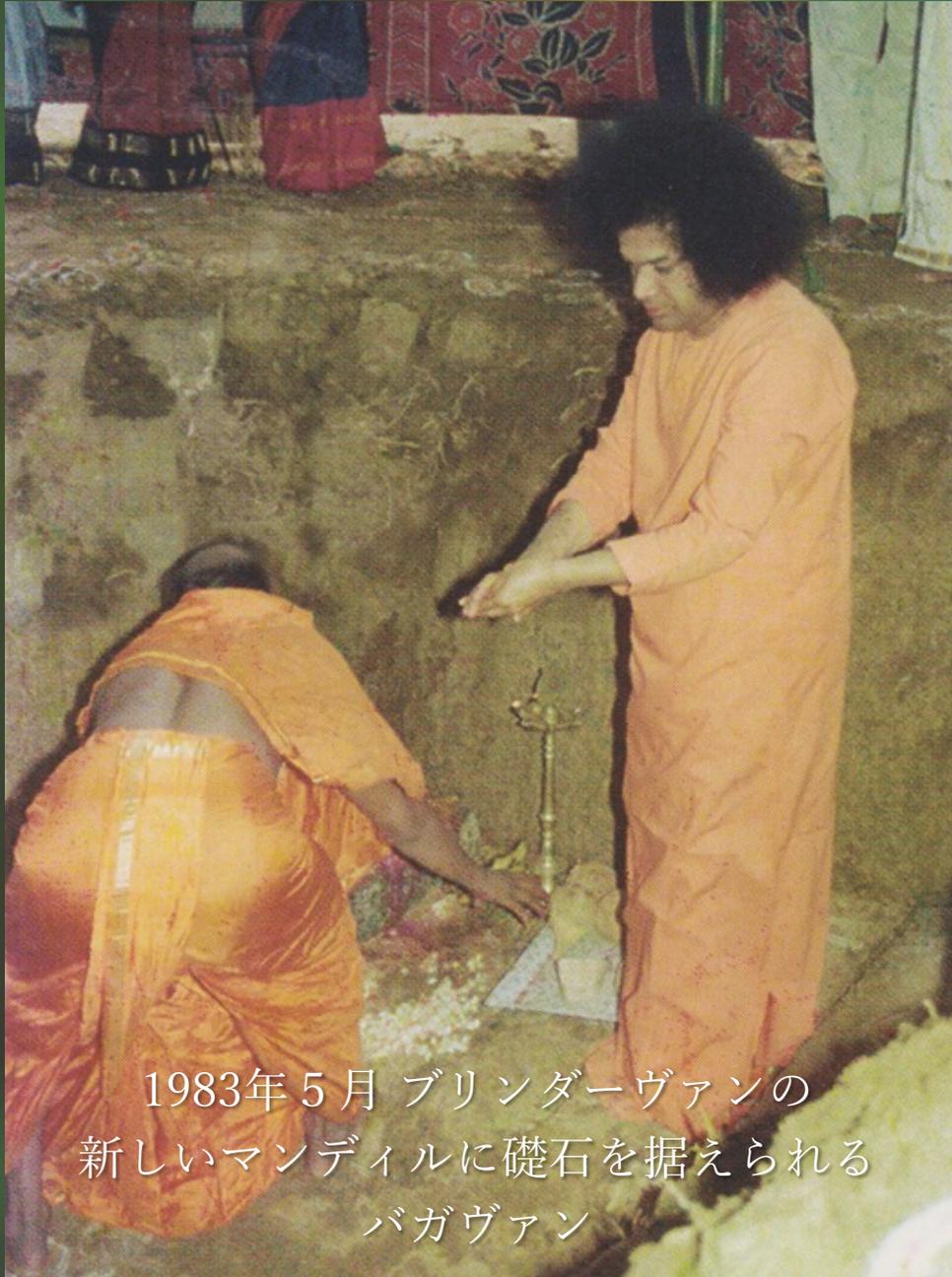
ニヴァーサ」〔女神の館〕からお出ましになり、先頭にブラスバンド、それから、ヴェーダを詠唱する学生、バジヤンを歌う学生という、見応えのあるすばらしい行列を率いられました。行列の中には華やかな衣装を着けたゴークラムの雌牛が数頭おり、バーガヴァタムの一場面を思い出させました。

バガヴァンがトライー・布林ダーヴァンの門をくぐられると、バガヴァンが到着する前から伝統的なホーム〔護摩焚〕を行っていた僧侶たちがバガヴァンにプールナ・クンバ・スワガタム〔歓迎の挨拶〕を捧げました。落成式に先立って、ババはその新しい寺院の建設に関った人たち全員に贈り物をしておられました。その中でも目立っていたのが、ボンベイ出身の建築家シュリ・アタレー、そして、建設現場を監督したシュリ・ブリガディエール・ボースとシュリ・ヴィマラナータン、古美術品や見事な木工細工という形で貢献したシュリ・ナテーサンとシュリ・スクマランでした。それから、バガヴァンはテープカットをなさり、「トライー・布林ダーヴァン」と刻まれた銘板の覆いを外し、建物の落成を行われました。バガヴァンがマンディルに入られると、辺り一面に歓喜がみなぎりしました。その場にいたジャーナリストの団がバガヴァンにメッセージを求めると、バガヴァンはテルグ語で「あなた方の喜びは私の喜びです」とおっしゃいました。バガヴァンは彼らに、この建物は、数えきれないほどの

帰依者たちの愛と帰依心をもたらした結果であると述べられました。それによって、バガヴァンは猿やリスやその他のものたちがどのようにしてラーマがランカーに橋を架けるのを手伝ったかを思い出させてくださいました。

そこに集った何千という人々は、豪華な食事を振る舞われ、さらに、大勢の老人たち、障害のある人たちに衣類が配られました。その日の午後、マンディルの建物とサイラム・マンタップの間にある野外の公会堂は帰依者たちであふれました。名高い音楽家たちによる、魂を揺さぶられるような神への讃歌がその場の空気を満たす中、彼らは主の蜜のように甘いダルシャンを享受しました。シュリーマト・M・S・スッバラクシュミー、シュリーマト・S・ジャーナキー、シュリーマト・P・リーラー女史らは、人の姿をとった主に心からの歌を捧げるという幸運にあずかり、その崇高な雰囲気の中、パンディト・ジョグ氏が最高のバイオリン演奏をしました。

こうして、多くの人々のハートの花を咲かせた新しい「蓮の花」が開花したのでした。



1983年5月 ブリンダーヴァンの  
新しいマンディルに礎石を据えられる  
バガヴァン



1984年4月  
トライー・ブリンダーヴァン開設



トライー・ブリンダーヴァンのバルコニーから



「あなたのハートが私のジャーラー（ブランコ）です」

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



## 禁戒から勧戒へ

SSSIOJ会長 住友正幹

パタンジャリのヨーガ・スートラの中で、八支則として知られている戒律があります。八支則とは、禁戒（ヤマ）、勧戒（ニヤマ）、座法（アーサナ）、調気（プラナヤーマ）、制感（プラティヤールハラ）、集中（ダーラナ）、瞑想（ディヤーナ）、三昧（サマディ）です。

この八支則は、悟りに至るまでの道筋を表しているようですが、このステップの中で禁戒（ヤマ）と勧戒（ニヤマ）は特に大切だと思われれます。禁戒は、禁じられている戒めであり、勧戒は、勧められている戒めです。

具体的には禁戒は、非暴力（アヒムサー）、嘘をつかないこと（サティヤ）、盗まないこと（アステーヤ）、欲望に溺れないこと（ブラフマチャリヤ）、貪らないこと（アパリグラハ）であり、一言で言えば『否定性の排除』だといえるでしょう。

それに対して勧戒は、身心を清らかに保つこと（シャウチャ）、足を知ること（サントーシャ）、苦しい状況があったとしてもそれを成長の糧にすること（タパス）、心を良い方向に導く本を読むこと（スヴァディアーヤ）、信仰をもち感謝の気持ちを忘れないこと（イーシュワラ・プラニダーナ）であり、一言で言えば『肯定性の促進』だと言えます。

どちらも霊性修行には必要なステップですが、順番としては禁戒がファーストステップであり、勧戒はセカンドステップである点に注目したいと思います。禁戒は霊性という木を育てるために、暴力、嘘、盗み、貪り、欲望などの雑草を取り除くことを意味していますが、これが初めになされるべきなのは、このステップがなければ霊性という木が育つことが望めないからでしょう。

もし禁戒というファーストステップを疎かにしたまま、勧戒を行ったとしても、それらは中身の無い見せかけだけの行為になります。

例えば暴力的な言葉を吐いたり、他人を見下したりしながら、霊的書物を読んで知識を増やしたとしても、毎日、神を礼拝する習慣を持っていたとしてもまったく意味はなく、むしろ霊的高慢さが募るばかりになります。

反対に禁戒を守ることができれば、たとえ他の難しい修行ができなくても、霊性は自然に進んでいくように思えます。なぜなら、雑草のない整地された土地では、苗木はよく育ち、神への愛という肥料を施せば、いずれ大木に成長することになるからです。そのように考えれば、禁戒は私たちが守るべき最も大切な霊性修行の基本であると言えるのではないのでしょうか？

### 第一の禁戒 アヒムサー（非暴力）

スワミの「決して傷つけてはなりません」という御教えは禁戒です。そして「いつも助けなさい」「すべてを愛しなさい」「すべてに奉仕しなさい」は勧戒です。それらはとても大切な教えであり、私たちの生き方の理想となっていますが、その前提はまず「決して誰も傷つけてはなりません」という禁戒を守ることにあるように思えます。

それはあまりに当然すぎて、あたかも学校で教える道徳のように感じるかもしれませんが、スワミの説かれる「決して傷つけてはなりません」という御言葉は、それとはまったく違う深さがあります。

「決して誰も傷つけてはなりません」は究極の真理である、すべての存在は唯一の神の顕れであり、すべては一体であるというアドワイタ（不二一元論）に根差しています。その見地からは、誰かに暴力をふるうことは神に暴力をふるうことであり、



同時に自分自身をも傷つけることを意味します。また、誰かを傷つけることがあれば、その報いは必ず自分に返って来るものです。誰もこのカルマの法則から逃れることはできないことを考えれば、自分自身にも害を及ぼす暴力的な行為はするべきではありません。

また、傷つけないという意味は、行為だけを意味しているではありません。思いにおいても、言葉においても傷つけてはならないのです。

行為で人を傷つけないように心掛けることは比較的簡単です。言葉で人を傷つけないのは、自分が知らないうちに間違いを犯すこともあり注意が必要です。最も難しいのは思いにおいても人を傷つけないことでしょう。嫌悪感や差別意識を放棄することは簡単ではありません。マザーテレサが路上で死にゆく悪臭を放つ病人を助けたのは、そこにイエス様を見ていたからに違いありません。

我々も、もし嫌悪する誰かがいたとすれば、その言動や表情や姿形ではなく、その中にいる神様を見るようにすべきでしょう。そうすれば、思いにおいても人を傷つけることは少なくなると思います。

#### 第二の禁戒 サティヤ（真理＝嘘をつかない）

人は自分を正当化するために、あるいは自分の何かを守るために、嘘をつくことがあります。理由は

いろいろあったとしても、霊性修行者はどんな場合でも真理に従い、嘘をつかないようにしなければなりません。スワミは嘘をつくより真実を語った方が後で取り繕うような必要がなく本当は易しいとおっしゃっています。もし真実を守れないのであれば、むしろ沈黙した方が良いでしょう。

さらに、相手のことを思っただけの嘘であってさえもつくべきではないという逸話があります。

「マハートマ ガンディーの母プリターバーイーは、神を憶念しつつ生涯を送りました。プリターバーイーはカッコの鳴き声を聞くまでは食事をしないという請願を守っていました。ある日、カッコの声が聞こえないという事態が起きました。まだ幼かったガンディーは、請願を守って食べ物を口にしない母親を見ていられなくなり、家の裏に行ってカッコの鳴きまねをしました。それから家に入って、カッコの声が聞こえたから食事をしてもよいはずだと母親に言いました。母のプリターバーイーは大変悲しみました。なぜならば、息子が嘘をついていると分かっていたからです。」

—2000年11月19日の御講話より

母を想った優しい嘘ぐらいは許されるのではないかと考えることもできます。しかし冷静に考えてみれば、ガンディーは嘘により母親の請願を破らせてしまうことになるのではないのでしょうか？これは

真理の見地からすれば、してはいけないことだと考えられます。

#### 第三の禁戒 盗まない（アステーヤ）

他人の財産やお金などを盗んではいけないのは誰にでも分かります。しかし目に見えないものに関しては、私たちは無頓着かもしれません。例えば、約束の時間に遅れることは相手の時間を奪うことになります。また次のことはアステーヤに想定されていないことかもしれませんが、私たちは余計なお節介をして、相手の学ぶ機会を奪ってしまうことがあります。神様でさえ私たちに間違いを犯すことを許されています。それは真の学びは体験によってでしか得られないからでしょう。すべての人を神様が導かれているのですから、頼まれてもいないのに安易に誰かの問題に干渉することは慎むべきだと思われま

#### 第四の禁戒 欲望に溺れないこと（ブラフマチャリヤ）

スワミは欲望に制限を設けなさいと説かれています。その制限というハードルの高さは他人から強制されるものではありません。自分の内において自ら決める必要があります。低すぎるハードルは簡単に超えることができます。高すぎるハードルは超えることが難しいです。

徐々にハードルを上げていく堅実さが必要なので



しょう。欲望を制限すれば自由を制限し、束縛が増すように感じるかもしれません。しかし、真の意味において、それは束縛からの解放をもたらすと言えるのでしょ。なぜなら、スワミは真の自由とは欲望がないことだと言われているからです。

スワミは「I want God. (私は神が欲しい)」から”want(欲望)”を取れば「I God (私は神)」になると言われています。そして「I (私)」を取れば「God (神)」だけが残ります。

第五の禁戒 他人から貪らないこと (アパリグラハ)

スワミは次のように説かれています。

「ウパニシャッドは、パリグラハ (他人からものを受け取ることを罪深いことと見なしています。他人にどのような助けを施すにしても、見返りは一切期待せずに行わなければなりません。ウパニシャッド聖典は、自分の行為の結果を刈り取るのは人間にとって当然のことであると述べています。人間には、自分の父親、母親、師、そして、神からは援助を受ける権利がありますが、他の人から援助を受ける権利はありません。神は創造者であり、維持者であり、守護者なのですから、あなたは何でも神に求めることができます。両親からは、両親の地位の許容量に応じたものを受け取ってもかまいません。しかし、それ以上を求めてはなりません。

師からは、知識だけを受け取らなければなりません。何があなたの福利を促進するかを教える師に対しては、他の何ものでもなく、師を満足させる方法を見つけなければなりません。今の学生は、この能力に欠けています。その結果、さまざまに借りを作っています。それらの借りを返すために来世でどのような生を受けなければならぬかを語ることは誰にもできません。友人から受けるもてなしも、制限を守らなければなりません。親から独立している友人の家でさえ、長居しすぎることは間違っています。

それゆえ、他人からの申し出を遠慮する気持ちを育てることが必要不可欠です。客人に、果物や花、水やちょっとしたものを出す準備ができていなければなりません。他人から何かを受け取ることは慎重であらねばなりません。

— 1989年9月3日 ガネーシャチャトウルティーの御講話より

禁戒を守ることは霊性修行の土台であり、霊性修行者として最も大切にすべき戒めだと思われませんが、それらは決して簡単なことではありません。しかし私たちはそれを疎かにして、何か新しい知識を得たいとか、新しい瞑想を行ってみたいとか、新しいマントラを学びたいとか、付け加えることに関心を示しがちです。それは決して間違っているわけではありませんが、霊性修行の基本は足し算ではなく、生

まれる前には持っていなかったものを、引いていくことが王道ではないかと思われま。

禁戒という引き算から始め、そして勸戒という足し算に進むという流れは、ヴェーダのルッドラムでも見られます。ナマカムは無執着の祈願であり、チャマカムは願望の祈願だと思われまので、やはりこの順番が大切なのでしょう。

霊性修行を急がずに、しっかりと禁戒を踏み固めることが大切なのではないでしょうか？



## 解脱を求めなくてどうする。 解脱を求めてどうする。

SSSIOJ会長 住友正幹

霊性修行の最終的な目標は、悟りに達し解脱を得ることだと言えるでしょう。つまり私たちを縛る「個人意識」という幻想を克服し、私たちの本質である真我（神意識）を顕現することです。

原始仏教の説明によれば、悟りにも段階があるとしますので、その到達度は一様ではありません。

ちなみに段階とは、私（自我）は永遠であるという信条、ブッダの教えに対しての疑い、誤った戒律・禁制への執着という3つの束縛が絶たれている第一段階。次に、貪瞋痴（とんじんち）、つまり貪欲、怒り、無知が薄まっている第二段階。次に、第二段階の貪欲と怒りが完全に絶たれている第三段階。そして、色界や無色界に対する欲望・執着、慢心、心の浮動、無知を絶った第四段階とのことです。そして第一段階では最大7回の輪廻があり、第二段階では一度だけの輪廻があり、第三段階では欲界および天界には再び還らない、そして第四段階では輪廻から解放されるとしています。

これが真実かどうかは私たちには分かりませんが、

解脱にも段階があると考えれば、解脱が漠然としたものから、より輪郭をもってイメージできますし、何を克服すべきかが見えてくるようにも思えます。

先日、「解脱」をテーマにしたスタディサークルがありました。質問は「解脱とは何でしょうか？」そして「解脱を得るためには何が必要でしょうか？」というものでした。

人は何度も生まれ変わり、浮かれた人生を送り、再びおぎゃあと生まれることを繰り返しています。霊性の階段を一步ずつでも登らなければ、いつまで経っても、この世の宿命である生老病死という苦を味わい続けなければなりません。このスタディサークルの背景には、そのような思いがあったのだと思います。

スワミは死を回避する唯一の方法は、再び生まれないようにすることだと説かれています。ですので、私たちは、この人生で解脱を求めなくてどうする？ということになります。

しかし、2002年の国際セヴァ大会で、ヴェンカタラーマン博士は、スワミは次のようなお話しをされたと打ち明けられています。

数年前、スワミは奉仕について話をされていました。話しの途中で急に声を大きくされ、「解脱とは、まったくなんとナンセンスなものでしょう」と言われました。すべての人が解脱を望んでいます。スワミは（ある時は）「あなた方は解脱を熱望しなければなりません」とおっしゃり、（またある時は）「なぜあなた方は解脱を求めるのですか？」と

おっ

しゃるのです。解脱を求めることは非常に利己的であると言われます。「あなたは解脱を望みますが、他の人はどうなのですか？困っている人のところに行って奉仕しなさい。行って奉仕するのはです。あなたがそうするなら、神があなたのところにやって来て『私の愛しい帰依者はどこにいる？さあ、解脱を受け取りなさい』と言うでしょう。」スワミはこのことを大なる喜びと力と情熱をもって話されました。私はそれを正確にお伝えすることはできませんが、私の中に今も深い印象として残っていることを申し上げたいと思います。この中に含まれているメッセージは、「奉仕しなさい。そうすれば、神が来て、あなたに奉仕します。神があなたを探しにやって来ます」ということです。これは非常に重要なポイントです。（サイセヴァp.124より）

スワミのお話しは、言うまでもなく解脱を求めてはいけなとおっしゃっている訳ではないでしょう。これは、世の中に困っている人たちがあふれているのに、自分のことだけを考えることに対して注意を促されたものだと思います。神々でさえ人類に対して奉仕のために化身されているのです。私たちもまた、他人の苦しみや悲しみに無頓着で、自分のことばかり考えて良いはずがありません。

誤解を恐れずにいえば、「解脱は求めるものではない」と言えるのではないのでしょうか？解脱を得るために霊性修行をするという姿勢には、結果を求める行為者意識が見え隠れします。

霊性修行は「私」という自我意識を放棄するために行うものと言えますので、矛盾をはらんでいると



言わざるをえないのです。

奉仕活動の中に、「私」が消えたとき、バジャンの中に「私」が消えたとき、瞑想の中に「私」が消えたとき、つまり自我意識、目的意識、意図、判断、計らいなどの思いが消えたとき、その結果として神意識が顕現されるのではないのでしょうか？ そうであれば、解脱は求めるものではなく、もたらされるものなのだとと言えます。

逆説的ですが、解脱を求める心がある限り解脱はもたらされないという言い方もできるのかもしれませんが。

この逆説は幸せを得ようとする限り、幸せは逃げていくという逆説にも通じているように思えます。

国際オーガニゼーションの資料「幸せになりなさい」の中で、ウエイン・W・ダイアーの言葉が紹介されています。

「あなたが自分自身のために幸福を探し求めるならば、それは常にあなたを避けて通るだろう。他の人のために幸福を探し求めるならば、それはあなた自身であることを見出すだろう。」

私たちは自己関心が高く、解脱にせよ幸せにせよ自分のことばかり考えています。それは程度の問題かもしれませんが、自分のためにという目的をもって行うことは、霊的な観点からは逆の結果になりかねないことを覚えておく必要があります。

悟りを得られるか、解脱に至るかなどと思いつくことなく、神様を愛し、すべてを神様に委ねて、神様の道具として生きていれば、その時が来ればそうなるかもしれないし、ならないかもしれない。そんな

なことは忘れて今の人生を輝かせる。そのようなスタンスが望ましいのではないのでしょうか？

クリシュナを愛したゴーピカたちには、ただ愛しもなく、そこには何の計らいもなかったはずですが。ただ「南無阿弥陀仏」と唱え続けた妙好人は学問も修行もしないで感謝と喜びに生きたのではないのでしょうか？ 規律を厳格に守り、それを誇ったファリサイ人に対して、取税人は「私を憐れんでください」と主に祈り、救われたのではないのでしょうか？

ジョン・ヒスロップ博士も、「私のババと私」の回顧録の中で次のように言われています。

現代の神聖なアヴァター（神の化身）であるババは、無限の知識の深みから、この時代には、たとえ私たちが社会や家庭に残っていても、霊性修行をして神への信愛に満ちていれば、誕生、死、転生から自由になれる可能性があるとして述べている。現代にふさわしい霊性修行は、ババの神聖な御教えの中で説明されている。千金の値打ちのある解放（解脱）の秘訣とは、神のものを神に捧げることであり、最終的に分析すれば、あらゆるものは神のものである。行為の結果を味わうために行為しているという考え方を捨てて、代わりに、すべての行為の結果を神に捧げるようにとババは教えている。神が意志し、神自身がその行為の行為者となり、神がその行為の結果を受け取るのだ。ババは言う。

「グニャーニ（転生から解放された者）とアグニャーニ（知るべきことを知らぬ者）は、両者ともに欲望、すなわちあの世への欲望と過去のカルマの重荷を等しく抱えています。ただ、グニャーニは

自分が行為者であるという意識を持ちません。それゆえグニャーニは束縛されません。心（マインド）は束縛（誕生と死と転生の循環）の原因であり、解脱の原因でもあります。心はすべての原因なのです。」

輪廻転生から離脱を始めるのに簡単で効果的な一つの方法がある。この簡単な方法とは、いつも自分自身の利益を得ることばかりを目指す代わりに、他人に善行をなし、他人のために善行をなすことである。大量の土に覆われた花の種は芽吹かないように、私たちの過去の悪行の種は、もし善行で覆われるなら芽吹くことはない。「善行は無数の罪を覆い隠す」と格言にも言われている通りだ。（ジョン・ヒスロップ博士の『私のババと私』回顧録より抜粋）

「全てを愛して、すべてに奉仕しなさい」

「いつも助けて、決して傷つけてはなりません」

この霊性の叡智が凝縮されたスワミの御教えを生きる人は、難しい顔をして霊性修行をしなくても、輪廻からの解放がもたらされるでしょう。これは霊性修行というより、誰にでもできる理想的な生き方であり、人生を最も豊かに、そして意味のあるものにしてくれる秘訣です。自己関心を脱し、神様と共に奉仕する。一日を愛で始め、愛で過ごし、愛で終える、それ以外に何かする必要はあるのでしょうか？

# ワカチンナカタ

## すべての行動には 反動がある



プレームチャンドは、ヒンディー語の文学と言語において、高い評価を得ている作家です。彼の二人の息子たちは、アラーハーバード〔インド北部ウッタラ・プラデーシュ州の州都、別名プラヤグ〕の学校に通っていましたが、プレームチャンド夫妻はアラーハーバードの北にある小さな町に住んでいました。ある日、プレームチャンドと妻は、他の町を訪れるために汽車に乗って南方面へ行かなければならなくなり、途中でアラーハーバードを通ることになりました。プレームチャンドは息子たちに手紙を書いて、その日に駅へ会いに来るようにと伝えました。

汽車がアラーハーバードの駅に止まり、両親は客車のドアの前に立ちました。二人の息子は急いでこちらにやって来ました。兄のほうは、両親に話しかける前に両親の足に触れました。他方、弟は何もせずいきなり話し始めました。両親は兄弟の健康状態や勉強について尋ねました。二人はすべて順調であると答えました。汽車が発車する寸前、兄はもう一度、屈んで両親の足に触れました。一方、弟のほうはただ手を振っただけでした。

プレームチャンドの妻は、息子たちについて話しながら二人に会えたことをとても喜んでいました。驚いたことに、夫はいつになくむっつりして、かなり不機嫌な様子でした。妻は尋ねました。「あなた、

いったいどうなさったの？喜んでいいのかと思ったら、急に深刻な様子で無口になってしまったりして」。プレームチャンドは答えました。「お前はきちんと見ていなかったようだね。お前はあの次男の振る舞いに満足したのかい？」

「まあ！ どうしたって言うの？ あの子には何もおかしなところなどなかったわ。あの子はまだ幼くて、楽しいことがいっぱい浮かれているのよ」

「いや、それは違う」と、プレームチャンドは言いました。

「兄のほうは私たちの足に二度も触れてうやうやしく敬意を払っていた。だが、弟のほうは兄と同じことをしようとは露ほども考えていなかった！」

「なぜそんなことを深刻に受け取るの？」と、妻は言いました。「要するに、あの子はまだ幼いから、あんなに大勢の人の前で私たちの足に触れるのが恥ずかしかったのよ。心の中ではきっと敬意を払っていたに違いないわ。時が経てば、あの子も学んで成長しますよ」

しかし、プレームチャンドは妥協できず、こう言いました。

「愛しい妻よ、良い習慣はその人の本来の性質や心の傾向を明らかにするものだ。子供たちは、幼少期から良い習慣を身につけなくてはいけない。ああいった身のこなしは、おのずと現れるべきなのだ。次男の将来に何が待ち受けているか、私にはわからない」

父親の言葉は真実であることが証明されました。やがて時を経て、兄は勤勉さと良い習慣という美德によって学位試験に合格し、ロンドンで法廷弁護士の資格を取りました。その後、兄はインドに帰国し、ほんの2、3年だけ弁護士の仕事をした後、すぐにアラーハーバード裁判所の裁判官になったのです。兄は、その礼節をわきまえた態度や話し方ゆえに大変尊敬されました。弟のほうは、まるで軽率でうまくやってくれず、志半ばで学業を中断せざるを得ませんでした。弟はアラーハーバード裁判所の事務員になりました。兄が皆からお辞儀〔挨拶〕をされる一方で、弟は皆に自分からお辞儀〔挨拶〕をしなければなりません。

この話の教訓とは何でしょう？ 人格は運命です。現在の私たちの一挙手一投足が、将来、私たち自身に反動としてはね返ってくるのです。

※ムンシー・プレームチャンド（1880-1936）  
インド文学のフィクションにおけるリアリズム（写実主義）の先駆者であり、近代ヒンディー語、ウルドゥー語のインドを代表する小説家・脚本家。

# ワカ チンナ カタ

## 師と求道者

ある求道者に、「森へ行きなさい。どうして市場で平安を得ることなどできるだろう？」とアドバイスしたグル〔靈性の師〕がいました。

別の求道者に、そのグルはこう言いました。「今いる場所に留まりなさい」

この2人の求道者が出会い、グルのアドバイスについて話し合いました。一人の求道者が言いました。「私たちに正反対のアドバイスをすると、一体どうということだろう？ おそらく、私たちはグルの言葉を正しく理解していなかったのだ。一緒にグルのところへ行って、我々の疑問をはっきりさせようじゃないか」

2人はグルに会いに行き、自分たちの疑問を投げかけました。グルは次のように答えました。

「アドバイスは、求道者の靈的成長の度合いに基づいているゆえ、一人ひとり異なるのだ」

## 息子への手紙

皆さんは、偉大で高潔な英国紳士、フィリップ・シドニーについて聞いたことがあるかもしれません。

学校に通っていた頃、彼の父親は息子にいくつかの助言を与える手紙を書きました。手紙には、こう記されていました。

「私の愛する息子よ！毎日、神に心からの祈りを捧げなさい。常にお前の心を神に向けるよう努めるのだ。尊敬の念と謙虚さを持って先生方や同級生たちに接しなさい。怒りや貪欲さや不平不満に余地を与えてはいけません。お前に向けられたいかなる批判も気にしてはいけません。他人からの称賛に浮かれてはいけません。他人を批判することに耽ってもいけません」。そして、手紙の最後にはさらに大切な忠告が記されていました。

「もし誰かと約束を交わさなければならなくなったら、他の誰とでもなく、ただ神とのみ約束を交わ

しなさい。言葉は神からの贈り物だ。それゆえ誓いの言葉は神のみに捧げるべきだ。お前には他の誰かと誓約を交わす権利はない。言葉を間違えて使えば罪を犯すことになる。お前の英知はさらに大きく育つだろう。お前は理想的な生徒として抜きん出るだろう。常に舌を制御するようにしなさい。決して舌が逆上して暴走するのを許してはいけませんよ」

フィリップ・シドニーは父親の助言に従い、傑出した人物となりました。

※ フィリップ・シドニー：(1554～1586)  
英国の詩人・政治家・軍人。文武にすぐれ、ルネサンスの理想的人物像の典型とされた。  
〔デジタル大辞泉より〕



# サイと共に



## 1998年7月30日の会話

スワミ：（角に座っていた学生に）

ああ！ 角に座っている。とても良い位置です。うまい具合に斜めを向いていますね。お父さんはどうしていますか？ 休んでいるのですか？

学生： はい、スワミ。

スワミ： 休む（rest）とは何ですか？ 休むというのは思考しないでいることです。思考はさび（rust）のようなものです。

## 1998年8月3日の会話

映画のアーティスト〔俳優でプロデューサー〕のシュリ・カンタ・ラーオを呼んで。

スワミ：（学生たちに）

30年前、私が自分の車を運転していた時、後方の車がスピードを上げて走ってくるのに気がきました。私は車を止めました。

（俳優の名前を言って）

彼がその車から降りてきました。彼は私に、娘の具合がとても悪いのだと言いました。私は、すべて上手くいきますと言って、彼を家に返しました。

（スワミはそれから学生たちにお尋ねになった）

彼が誰かわかりますか？ 彼は〔大ヒットした「ラヴァとクシャ」という映画で〕ラクシュマナの役を演じた俳優です。彼は「アエニミシャニキ エミ ジャルグノ」という歌（いつ何が起るかは誰にも分からない、という意味の有名なテルグ語の歌）を歌いました。

今日はどんなシーンを撮影したのですか？

帰依者： 学校のシーンです。

（製作中のテレビの連続ドラマ「シルディ・サイ・パルティ・サイ・ディヴィヤ・カター」のための撮影。バガヴァンの生涯を描いたもので、南インドの有名な映画スターである女優のアンジャリ・デーヴィーが監督している）

スワミ： 昨日は？

帰依者： 昨日は蛇のシーンを撮り終わりました。

スワミ：（学生たちに）

昨日、撮影していた蛇のシーンで、三つの赤ちゃんが、蛇と遊んでいました。その子は、蛇にほっぺたを咬まれてしまいましたが、何事もなかったかのように無事でした。その子はとてもおびえました。そのため、蛇を別の蛇に換えました。

（映画俳優に向かって）

私はもう一つ言いたかったのですが、あなたはザーリー〔インドの金糸〕で縁取りしたドーティを撮影用に着ていましたね。あのようなものは、ペッダ・ヴァーンカップ〔ヴェーンカマ〕・ラージュ〔ババの父親〕は一度も着たことはありません。あれは議会で着る類いのもので、飾りの付いていない普通のもので着なさい。今、私が一枚あなたにあげましょう。グンマディ〔別の俳優〕も豪華な刺繍のターバンを巻いていました。あのようなものは、コンダマ・ラージュ〔ババの祖父〕は一度も巻いたことはありません。実際、70年前には、そういったものは手に入りませんでした。

コンダマ・ラージュはどこにも行ったことはなく、ずっとプッタパルティにいました。

Students With Sai: Conversations 1991 to 2000 p.238-239より

# サイと共に

1998年 8月 4日の会話



スワミ：（学生に）  
今日の筆記試験はどうでしたか？

学生： よく書けました、スワミ。

スワミ： 本当のことを言いなさい。一つ間違えましたね？

学生： はい、スワミ。

スワミ： そう、私は知っていますよ。明日は何の試験があるのですか？

学生： SAPDです。

スワミ： それは何ですか？

学生： Self-Awareness and Personality Development（自己認識と人格向上）です。

スワミ： なに！ Self-Awareness（自己認識）の試験？ Self-Awareness（自己〔真我〕認識）は自然なことではないのですか？

（ある教師に）  
男子たちはどうですか？

教師： スワミ、良いです。

スワミ： 良いというのはどんな人ですか？

教師： すべての人の中に神を見る者です。

スワミ： 男子たちはそういうわけではありませんね。

教師： スワミ、あなたの恩寵によって、彼らは良くなります。

スワミ： 私の恩寵はそこにありますが、彼らはそれを使っていません。お皿の上のチャパティを食べるには、自分の手を使ってチャパ

ティをつかんで、自分の口に入れなければなりません。

教師： スワミ、彼らは努力しなければなりません。

スワミ： 土の中の種にも、夏には何も起こりません。なぜなら、すべてが乾燥しているからです。雨が降って初めて芽が出ます。欲望の種を取り除きなさい。その思いそのものを取り除きなさい。スワミは決して誰にも何も強制しません。常に助け、決して傷つけてはなりません。

（スワミはコダイカナルを訪れていたときのMBAの卒業生たちによるセーラム〔タミール ナードゥ州にある都市〕での昼食の手配をお褒めになった）  
男子たちは良いのですが、時々心が暴走します。

（不整脈の問題を抱えている教師に）  
私はまだ問題があるということを知っていますよ。

（スワミはヴィブーティを物質化させた）  
手術をする人もいますが、とても危険です。呼吸と、脳にも影響を及ぼします。

スワミ： 医者たちはお金のために手術をするので  
す。医者たちは心臓の手術でバルーンを使  
いますが、それも危険です。神の創造物は  
完全です。神は身体の各部に神経を一本余  
分に授けています。バルーンを使うのはや  
めて、代わりに余っている神経につなぐよ  
う、私は医者たちに助言しました。それ  
は長持ちします。バルーンの処置は1年か  
2年しか効きません。

教師： スワミ、私たちはそのことを知りませ  
んでした。医者たちは知っているのです  
か？

スワミ： 私はちょうど、そのことをアメリカから来  
た医者に確認したところです。彼は、神経  
のことは知っていましたが、その用途は  
知りませんでした。人々は書物の知識は  
持っています。実質の伴わない表面的な知  
識は持っています。けれども、必要なのは  
スーパーフィッシャルな知識（superficial  
knowledge 表面的な知識）ではなく、スー  
パーな見方（super vision）です。

Students With Sai: Conversations 1991 to 2000  
pp.239-240より



# ベジタリアン クッキング

## チヂミ 3種



### 【材料】

- ・菜の花 100g
- ・人参 70g
- ・玉ねぎ 30g
- ・じゃがいも 200g
- ・青ネギ 1本
- ・小麦粉 50g ・大さじ 2
- ・カタクリ粉 大さじ 3.5
- ・水 70cc
- ・塩 少々
- ・油 大さじ 6

- ・漬けたれ：醤油大さじ1、酢大さじ1  
水大さじ1、すり胡麻少々

### 【作り方】

(じゃがいもチヂミ)

- ・じゃがいもは極薄千切りにして水に浸けて10分置き、青ネギは小口切る。
- ・ボールによく水切りしたじゃがいも、青ネギ、カタクリ粉大さじ1.5、塩・胡椒少々を入れ、よく混ぜて5分以上置く。
- ・熱くしたフライパンに油大さじ1をひき、上記材料を平らになるように入れて、中火でじっくり焼く。ひっくり返す時に油大さじ1を回し入れる。

(人参・たまねぎチヂミ)

- ・人参、玉ねぎは薄千切りにする。
- ・ボールに人参、たまねぎ、カタクリ粉大さじ2、小麦粉大さじ2、塩少々、水大さじ5～6を入れ、よく混ぜて5分以上置く。
- ・熱くしたフライパンに油大さじ1をひき、上記材料を平らになるように入れて、中火でじっくり焼く。ひっくり返す時に油大さじ1を回し入れる。

(菜の花チヂミ)

- ・ボールに小麦粉50g、水70cc、塩少々を入れ、よく混ぜて5分以上置き、焼く前に菜の花を混ぜる。
- ・熱くしたフライパンに油大さじ1をひき、上記材料を平らになるように入れて、中火でじっくり焼く。ひっくり返す時に油大さじ1を回し入れる。

- ・醤油大さじ1、酢大さじ1、水大さじ1、すり胡麻少々を混ぜて漬けたれを作る。
- ・焼きあがったチヂミは、ザルなどに置いて粗熱を取ったあと、一口サイズに切り分け、器に盛ってできあがり。

### 【レシピのポイント】

- ・混ぜた材料はすぐに焼かずに5分以上置いてから焼いた方が上手にできます。
- ・好みで昆布出しの素を入れてもおいしくなります。
- ・山菜やキノコなど、季節の野菜をいろいろとお試し下さい。山菜に含まれる苦みは体の毒素を排出します。
- ・冬や体を温めたい時には、根菜類やニラも良いでしょう。
- ・中国の漢方の陰陽五行説によれば、食材の味と色に対して、それぞれ力を与えると考えます。「青(緑)」「酸っぱい」は肝臓、「赤」「苦い」は心臓、「黄」「甘い」は脾臓、「白」「辛い」は肺、「黒」「塩辛い」は腎臓を養うとされています。日本や韓国でも同じく五味五色の考えがあり、様々な味や色の食材など取り入れると良いでしょう。

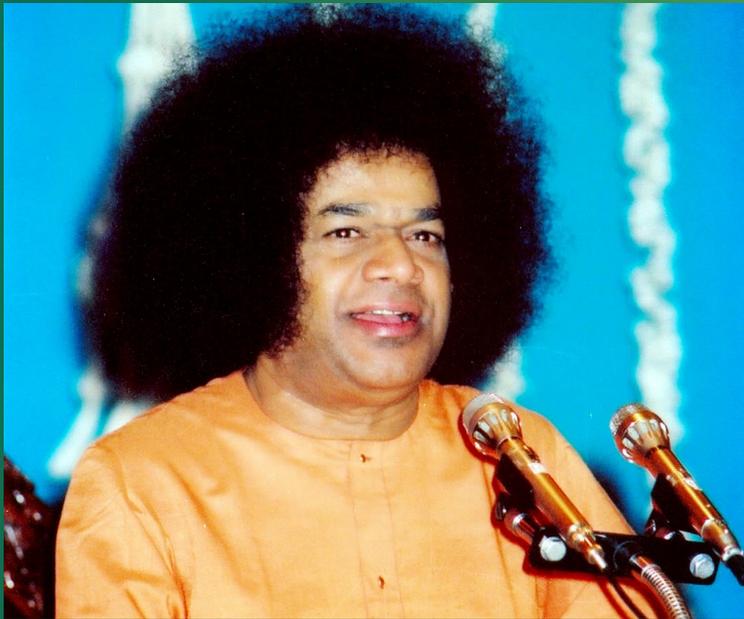
### サイババ様の御言葉

ゆがんだ心も神聖な思いも、主に私達が摂取する食物によって生まれます。良い食物を摂ることによってのみ、平安、忍耐、愛、真理を請い求めるなどの良い性質が育まれます。(プラサード初版P.49)



## <活動報告>

### スタディーサークル



開催日：2021年11月17日（水）

テーマ：プレーマヴァーヒニー第40節、第41節

「できるだけ早く霊性修行を始めなさい」、「死神でなく、神のダルシャン※1を求めなさい」

参加者：37名

質問：

- ① なぜバガヴァン（尊神。ここではサイ・ババ様のこと）はヤマ（死の神）ではなくシヴァ（破壊を司る神）に重要性を置くようにとおっしゃるのか？
- ② バガヴァンは一瞬も遅らせることなく直ちに霊性修行を始めることを勧められているが、どうすれば可能か？
- ③ バガヴァンが人間としての人生をダイヤモンドのようにかけがえのないものであるとおっしゃる理由とは？

<参加者のコメント>

… ① なぜバガヴァン（尊神。ここではサイ・ババ様のこと）はヤマ（死の神）ではなくシヴァ（破壊を司る神）に重要性を置くようにとおっしゃるのか？

「ヤマは肉体が減じる時に来る死神で、シヴァは永遠の神様。肉体が死んでも心は神様の方へに行けるように、肉体より魂の方を注視しなさいということだと思った。」

「肉体と個我の象徴として、それぞれヤマとシヴァという神様がいらっしゃると思う。ヤマが見ている肉体は神を悟るための道具に違いないが、それは一時的なもの。シヴァの重要性は私たちの本質であるサット チット アーナンダ（絶対実在・純粹意識・至福）という永遠なもの。私たちは絶えず永遠の不滅に導いてくださるシヴァに意識を向けていかなければいけないので、シヴァに忠誠をもつようにとおっしゃっているのではないか。」

「人間は誰でも、死ぬのが怖いという思いがどこかにある。それがヤマに取りつかれているということなのだろう。『死を越えて不滅へと』という日々の祈りの、死を越えてという意味は、それが怖くなくなること。それがシヴァにフォーカスできた時だと思う。でも怖いから、この世の束の間の世俗的な楽しみ、喜びに浸って忘れるようにしていると思う。そこから抜け出すのは一人では大変なので、サットサング※2がいると仲間と一緒に学びながら、一つひとつクリアして行けるのかなと思った。」

… ② バガヴァンは一瞬も遅らせることなく直ちに霊性修行を始めることを勧められているが、どうすれば可能か？

「霊性修行というのは歳を取ってからでもよい

と思っている人も多いが、人生は葉の上の水滴のように儚くて、神様の目から見ると本当に短い時間。自分の神性を一刻も早く悟るためには、この世的な物を愛する方向性ではなく、神を愛して、神の愛を体験したいという想いをもって、欲とか憎しみを浄化することが大事だと思う。」

「私たちの肉体には限界があり、いずれどなたでも死を迎えて肉体を離れなければならない時が必ず来る。もし人生の最大の目標である神を悟るという点で自分の人生が成功したのか失敗したのか問うとして、神を悟れなければ失敗だというポイントに基準を置いたとすれば、ほとんど多くの方が失敗の人生になってしまう。しかし成功か失敗かという目標の設定ではなく、少なくとも自分の人生が一步でも神の方に近づいた道だったかどうか。ゲームに例えれば将棋は王様がとられたら負けだが、囲碁は勝ち負けではなく、何対何という囲碁の数比が問われる。私たちの人生も将棋でなく、囲碁的な人生の目標の作り方をすれば、半歩でもいいから神に近づいた人生だったと思えるようになれば、失敗にはならない。どのタイミングで死が訪れるか分からないので、そういう心持ちであればそれも受け入れやすいのではないかと感じた。」

… ③バガヴァンが人間としての人生をダイヤモンドのようにかけがえのないものであるとおっしゃる理由とは？

「スワミ※3は霊性修行者が神に近づけば近づくほどダイヤモンドをカットして、より輝きが増すダイヤモンドにしていく。スワミが彫刻の彫り師であるような御言葉があったが、ちょっと怖いな、あまりカットされたくないなと思っていた。今Sis. Sが話したように、楽しんで神様の方向に行ければ、あまり痛くなくカットされて神様の方に行けると思った」

<サイの学生のコメント>

… ①なぜバガヴァン（尊神。ここではサイ・ババ様のこと）はヤマ（死の神）ではなくシヴァ（破壊を司る神）に重要性を置くようにとおっしゃるのか？

「形が存在しているものすべてがヤマに結びついていると思う。そしてシヴァは実在しているすべてのものに内在しているエネルギーの原理のようなもの。そう考えると人間の身体はもれなくヤマとシヴァの両方で成り立っている。幸福とか満足で満ちた美しい人生を送ったスワミご自身の身

体もヤマとシヴァの両方が混ざったものだった。肉体の両親がいて、仕事の仲間がいて、所属する国があるから、世界と物理的に相互作用を止めることはとても困難なことだが、自分たちのフォーカスをどこに置いているのかがとても大事。スワミにとっては、スワミの周りにあるものがすべてシヴァであることがフォーカスになっている。スワミは自信をもって『あなた方も神なのですよ。周りにあるものはすべて神なのですよ。石ころでさえ神なのですよ』とおっしゃっていて、無条件の愛の起源になる物事の見方をされている。スワミはあらゆるバックグラウンドをもった人、あらゆる国にいる人々、どんな人をも愛されて受け入れる。私たちはフォーカスが少しヤマの方になっており、受け入れる対象を制限し、人と議論をしたり論争に陥いる。スワミは『例えば、もし家庭に不和があるとき、家長期にある妻か夫のどちらかでもフォーカスがシヴァに向くならばすぐに治るだろう』とおっしゃっている。どのように議論を終わらせることができるかということ、スワミは『例えばもし妻の方が夫の中にシヴァを見ることができて、夫が神なのだとして理解すると、たとえその夫が間違っているとしても、その中にシヴァを見ることができて丁寧に矛を収めることができる』とおっしゃっている。シヴァの原理を夫の中に見ることができるとその議論を辞めて状況を受け入れることができる。私たちのフォーカスがシヴァに

なっていくのであれば、どんな問題もすぐに溶けてなくなっていくが、ヤマにフォーカスするなら、どんな小さな問題も大きくなってしまい、私たちの行く手を妨げることになる。シヴァの原理を他者の中に見るということが、無条件の愛、許すこと、親切心、同情心など、すべてのポジティブな性質につながっている。」

「ヤマというのは肉体の方と関連していて魂の方には影響できず、シヴァは個我、アートマ※4に關係しているという説明があった。私たちの肉体は必ず滅びるが、その一方でアートマは決して滅びることがない。ヤマは死の後で私たちの記録をすべて持ち、私たちのダルマ（正しい行い）やカルマ（行為・行為の結果）がどうだったかを裁定する。でもその一方でシヴァはダルマの守護神。シヴァは邪悪なものを滅ぼして善を守護する。もし私たちがシヴァを崇拝しているときには自然に良いカルマに従っていく。シヴァの方に付いていくと同時に靈的にも成長していく。もし私たちが、人生が終わった後でヤマにどんな裁定をされてしまうのか、地獄に行くのか、それ以外のところに行かなければならないのか、ヤマの方に付いていくと、その後ずっと恐れながら生きていかなければならなくなる。もしシヴァの方にフォーカスして靈的な視点からニシカーマ カルマ（無私の奉仕）を行っていくなら、自分たちの行動の果実を

まったく気にしなくてもよくなる。内側に住んでいらっしゃるシヴァにフォーカスして生きていくならば、間違いなく良いカルマが私たちに付いてくる。」

…② **バガヴァンは一瞬も遅らせることなく直ちに靈性修行を始めることを勧められているが、どうすれば可能か？**

「テルグ語での言い伝えで、『鉄は熱いうちに形作られなければならない』というものがあるが、鉄は、熱い間はいろいろと形を変えることができるが、冷えた後は、もう形を変えることができない。従って、グル（靈性の師）からいろいろな指示をいただいたときにはできるだけ早くそれに取り掛かることがコツではないか。せっかく何かの御教えを聞いたとしても、実践するまでにすごく時間が経ってしまうと、実践に向かうまでに、聞いたことの影響や効果はどんどん減ってしまう。私たちが物事の実践を遅らせてしまいがちなのは、実践したい物事の好き嫌いがあるからではないか。いろいろなものへ執着があり、執着が実践を疎外してしまう。好き嫌いをなくしていくことが、私たちが与えられた実践をすぐに進めていくための唯一の方法ではないかと思う。ウェブニュースの記事で、一日一定量のアルコールをとることが身体に良いというものがあった。しかし、アルコー

ルをその量だけで止めるという人を聞いたことがない。飲む過程で、執着がたくさん培われ、途中で止めるということができなくなってしまうということだと思う。スワミも例え話をされるが、例えば暗闇の中で何かを手にとってつかみ、それがへビだと途中で分かると、すぐにそれをどこかへ驚いて投げ捨てる。なぜなら、私たちはへビを手握っていると危ないと知っているから。それと同じように、私たちは何かするべきことがあれば、すぐに実践しなければならない。」

「早く靈性修行を始めることはすごく大事なことだと思う。スタディーサークルの中でたくさんのことを聞いているが、それを日常生活の中で実際に実践しようとする、聞くことと実際に実践することの間には、とても大きなギャップがそこにある。単なる理論と実践の間にあるギャップを取り除くには、話し合っていることの本質の部分を理解することが一番それを簡単に実践する近道につながっていく。自分の小さな例をあげると、いつもヴェーダ※5を毎日唱えたいと考えていたが、その時間をうまく見つけることができない状況にあった。でも、ヴェーダのクラスが始まってから（Sis. Sはレディースでヴェーダを教えている）、毎日一時間ヴェーダを唱える習慣になり、非常にシンプルにそれを実践できるように変わった。どんな種類の靈性修行も重荷ではなく、楽しんで

やっていくことができる。サーダナを楽しむことができるようになってくると、私たちの霊的な進歩を非常に強く促してくれるものになってしまう。楽しむことがその進化を早めてくれると思う。」

… ③バガヴァンが人間としての人生をダイヤモンドのようかけがえのないものであるとおっしゃる理由とは？

「すべての生きとし生けるものの中で人間がとりわけ祝福されているのは、識別力を与えられていること。ライオンなどの動物の人生では衝動に支配されて生きているが、狩りをした後で、肉が残ったとしてもその肉をどこかに保存するという識別力ももっていない。残った肉はどこにも保管されず、動物たちはそこから立ち去り、お腹が空いたらまた狩りをすることになる。識別力が、人間を動物とは異なるものにしてている。進化しているとする本能には、外側の要素と内側の要素がある。外面的には、狩りをしていた状況から自分たちで農作業をするように変わり、そのあと冷蔵庫を発明して物を保存できるようになった。内側の進化を見ると、なぜ自分は生まれたのか？人生の意味ってなんだろう？自分の手がこのような動き方をしていることには何か理由があるのだろうか？などを問うが、それが進化の過程で最初に起きた自己探求。そのように人間は外面的にも内面的にも進化を続けてきた。動物にはそれができない。それがなぜ人間の人生はダイヤモンドのようであり、内側に向かっていくことができることには価値があるということ。もう一つ付け加えると、動物は自分の本能に忠実であり、お腹がすくから狩りをし、飲まなければならない時に飲んで、眠らなければならないときに眠る、といった自然の本能からまったく逸れることがない。人間の場合は神様が心を与え識別力も与えたので、心の働きによって本来の動物の性質から逸れるという性質がある。その結果、人間は狩りを喜びのためにしたり、飲み物を飲むことも喜びのため飲んだり、あらゆることを自分の楽しみのためにする習性を身に付けてしまっている。私たちの本来的な特性からずれることがなぜ起きるかという、それは六つの敵※6が存在しているから。それはある意味においては神が与えられた課題であり、同時に解決方法も与えられている。それは神聖なる遊戯。不純物を含んだ人間がどのようにそれを取り除いて真の自分の性質に戻っていくのかということが神聖遊戯。六つの敵を克服し、私たち自身の本当の性質に戻っていくことが私たちのチャレンジな課題になっている。」

「人間としての人生は、神のことを知り、悟るための可能性が人生。人生がダイヤモンドのようなかけがえのないものであるのは、それが私たちに

ギフトとして贈られたものなので、値段のつけようがない。その与えられた人生を世俗的なものに執着してそれを無駄にはしてはいけない。そして神様の愛に浸ることによって、意義ある人生にしていくことができる。神の愛にふさわしいものとして資格を得るためには、愛や謙虚さなどの様々な価値を実践しなければならない。無私の心で謙虚さの伴った人生を歩んでいく必要がある。私たちは、神は人間や動物や植物やすべてのもののなかにおわすということを知っている。しかし人間だけが私たちの感覚の罠に落ちてしまう存在。しかし同時に人間はそれを克服する能力をもっていて、人間だけが悟る能力をも与えられている。私たちはダルマの道を歩むことによって人間として生きることを正当化することができる。瞑想の仕方を学ぶことも私たちが神とつながり、心を手なづけることを学ぶことによって神とつながることができるようになっていくと思う。」

「人間としての人生は、神のことを知り、悟るための可能性が人生。人生がダイヤモンドのようなかけがえのないものであるのは、それが私たちに

<ババ様の御言葉>

「ヤマ[死神]の使いがやって来て、あなたにロープを掛けて引っ張って、「あなたの時間は終わったのだから、早くいっしょに来るように」と言うと、親族たちは、「望みはなくなった。死体を家の外に移そう」と言います。あなたの妻や子供たちはただ泣くばかりで、「すべてが終わってしまった。何の望みもない」と言います。そのような状況の中で、あなたは神の御名を唱えて、あなたの信愛を神に捧げることなどできますか？ ですから、今の若い時期に瞑想の意義を理解して、瞑想を始め、この国の人々にとって理想的な模範となることを、私は心から願います。」

Summer Showers in Brindavan 1972 C10  
[https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d\\_19720000\\_1.html](https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d_19720000_1.html)

※1 ダルシャン：聖者や神を拝見すること。

※2 サットサング：善人との親交、神との親交、善い仲間と共に過ごすこと、善い仲間に加わること。

※3 スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。

※4 アートマ（テルグ語）：神我。神性。魂。自己。心霊。内在する神の火花。本当の自分。同一の魂。アートマン（サンスクリット語）

※5 ヴェーダ：神聖な真理の言葉、神の息吹の集成であり、古代インドの聖賢たちによって視覚化された。もとは一つだったものをヴィヤーサ仙がヤジュル ヴェーダ、リグ ヴェーダ、アタルヴァ ヴェーダ、サーマ ヴェーダの四つに編纂した。

※6 六つの敵：カーマ〔欲望／情欲〕、クロダ〔怒り〕、ローバ〔貪欲(どんよく)〕、モーハ〔愛執(あいしゅう)・妄想・執着〕、マダ〔高慢(こうまん)・自惚れ〕、マーツツアルヤ〔嫉妬(しつと)あるいは憎しみ〕。

開催日：2021年11月21日（日）

テーマ：「神と直接つながる」

参加者：37名

質問：

- ① どのようなときに神とのつながりを感じますか？
- ② 多忙な生活においてどのように神の御名を唱え、想い起こす機会を増やすことができますか？
- ③ 日常生活において、愛を表現するためには、どのような多様な方法がありますか？

<参加者のコメント>

… ① どのようなときに神とのつながりを感じますか？

「振り返ってみると、あの時スワミ※1が私を使ってくださったと思えた体験がある。それは、いつもは行くこともないデパートの中の英会話教室での事。その日はアメリカ人の先生で、日本人の生徒たちに食べ物のことを話していた。その先生は『日本人にはベジタリアンは誰もいませんよ。ベジタリアンは身体に良くないからすぐに止めた方がいいですよ』と言っていた。そこに私が『自分もベジタリアンですよ。宮沢賢治などもベジタ

リアンでしたよ』とお話ししたところ、後になって先生からとても感謝された。その時、スワミに私を使っていたいただいたと感じた。」

「やっぱり苦しいとき。何か浮かれて楽しいときにはなかなか神を身近に感じづらい。苦しい時は祈るしかない。神との内側でのつながりを感じられたことは本当に良かったと思う。しかし苦しいときばかり祈っていてもしょうがないので、毎日の祈りを習慣化していく。祭壇の前に座ったときに神とつながれていると思う。自分自身の人生の過去を振り返ると、やっぱり自分は神に守られてきたのだと感じることができる。」

… ② 多忙な生活においてどのように神の御名を唱え、想い起こす機会を増やすことができますか？

「仕事の時は結構スワミに集中している。例えば、鉄道の仕事なので接客するとき。身構えているわけではないが、いろんなお客様がいらっしゃる。きちっと集中しなければいけないが、ずっと御名を唱えている。」

「自分の場合、毎朝の霊性ルーティーンを行うこと。朝起きてからの一連の習慣でスワミの写真に向かって祈り、マントラ(真言)を唱えたりしている。その時には御姿と御名を思い出す。それは習慣として思い出すことができるようになっていく。」

… ③ 日常生活において、愛を表現するためには、どのような多様な方法がありますか？

「日々の仕事がすごく忙しかったり、疲れたり、人混みが苦手でしんどくなりやすかったりもする。だから神の御名を常に想っていようと思うことが多い。出勤前に起きたら『真我の響き』（祈りの音源）をかけて一緒に唱えたり、またヴェーダ※2を唱えてから家を出るようにしている。ヴェーダが唱えられたときと、時間がなくてできなかったときでは何かが違うと感じる。愛からの行動ができた時というのは、神の御名とか、スワミの御名を唱えた時に何か違いがあるのかなと思う。常に純粋な愛の行動ができるように勉強中と思いながら日々を過ごしている。」

「すべてが愛であり、愛を表現していない存在や人はいないと思っている。なので、誰のこともお互いに悪いように考えると損。お互いにすべてが愛だと捉え、すべてをポジティブに考え、自分にとって神に近づいていくためのものと捉えていった方がいいと思う。」

「私は子供の時に引っ込み思案だった。そのためか人から無視される悲しみを体験してきた。しかしそれはスワミに出会って解決された。私は今、地域活動をしている。そこにも大人しく目立たな

い方々がいる。私は悲しい子供時代の体験から、その方たちに関心をもつということが重要だと思っていて、彼らを気遣うようにしている。マザーテレサの言葉に『愛の反対は無関心』という言葉があるが、とてもよくわかる。目立たないところや皆が関心をもたないところに関心をもっていくことが愛の一つの表現だと思っている。」

「96周年(ババ様の御降誕)に関連して『愛があるところに神がいる』ということだと思う。私たちは愛をとおして直接に神とつながることができる。ではどのように愛を得ることができるだろうか？それは奉仕、周りの人に仕えることによって。何かを与える、与えないということに関係なく、他者を愛し続けること。他者を愛することによって直接神とつながることができるのは、神ご自身が愛にほかならないから。ナーラーヤナ神※3は、あらゆる人の中に神がいらっしゃることを意味する。すべての人の中におわす神を愛することによって神とつながることができる。」

<サイの学生のコメント>

… ① どのようなときに神とのつながりを感じますか？

「自分の心が愛で満たされたときに神とつながったように感じる。自分の周りの人を助けたり、奉仕したとき、自然を体験するとき、そして帰依者の体験談を聴くときにも神とにつながったと感じる。そして帰依者の体験談が今の自分の人生に方向性を示してくれることがある。そのように日常生活の中でスワミとつながったように感じている。自分の体験を一つお話しする。アナンタプル校※4に入学した時の学生証の番号が092235だった。そしてアナンタプル校を卒業して1年ぐらいたって、両親とプッタパルティ※5のアシュラム（修行場）を訪れた。健康診断をするためにスーパースペシャリティホスピタル(シュリ・サティヤ・サイ高度専門病院)にも訪れた。順番待ちのトークンの番号が35番だった。アナンタプル校の学生証番号で、09は入学年で、22は理学部の番号。自分のアナンタプルでの学生証と同じ末尾の35の番号を再びもらった。35番の番号をもらって神とつながったように感じてすごくうれしく思った。学生証と同じ番号をもらって、自分は卒業してもまだスワミの学生なのだと感じた。」

…② 多忙な生活においてどのように神の御名を唱え、想い起こす機会を増やすことができますか？

「スワミがいつも強調されるのは量でなくて質であるということ。神は想いに対して喜ばれる『バーヴァ プリヤ（気持ちを楽しむ者）』であって、私たちの行動の背後にある意図をとて大事にされる。何回唱えるかではなく、どのようにスワミの御名を唱えるのか。そこが非常に大事ではないかと思う。例えば子供の例をとると、母親はいつも子供の周りにいる。子供が母親を呼ぶと、すぐに返事してくれることもあるが、ときにはそうでないこともある。でも、もし子供がより熱心に母親を呼べば、直ちに來てくれるだろうと思う。スワミがおっしゃるのは、スワミはいつも私たちの側で、私たちを助けるチャンスをスワミご自身が待っていらっしゃるのだということ。そのためにすべきことは、声に出してスワミのことを呼ぶこと。例えばバガヴァットム※6の中にガジェンドラのエピソードがある。例えばガジェンドラはヴィシュヌ神※7をいろいろな間違った呼び方で呼んだ。最初は、神を呼んでも神は反応しなかった。でも最後にガジェンドラは『神様、あなた以外に頼る方はいません。本当にあなたの方しか向くところがないのです』と言ったところ、直ちにヴィシュヌ神が助けにやっけて來た。同じように強さをもって神を呼ぶのであれば、直ちに神様は

それに対して反応してくださる。そのような神への想いの強さは、決して一夜にして成せるものではない。スワミがおっしゃるには、少なくとも5分間は座ってスワミのことを考えることから始めるということ。それからすべてのものを神様に捧げ続けるということから始める。サイを人生の一部にして、サイを日常の活動の一部にする。皆すごく忙しい生活を送っているが、幾分かの時を見つけてはできる。例えば自分の場合、職場からの帰宅途中は、ガーヤトリーマントラかサイガーヤトリーを唱えている。仕事を始める前には、『スワミ、この仕事をとおして適切にその結果がきますように』とお願いする。そして一日の仕事が終わる時には、『明日然るべきやり方で仕事を続けることができますように』と祈る。サイ大学の学生寮のスケジュールにおいても、いろいろなお祈りを一日の様々な場面で唱える。例えば起きた途端にお祈りをする。食事の際にはフードマントラを唱え、そして大学に着くとそこでも最初にお祈りがある。そして夕方になるとヴェーダやバジャン(神への讃歌)※8がある。お昼や夕飯の時にもフードマントラ(食事の真言)がある。そして寮での夜のお祈りもある。そのようにスワミのご計画で、一日に非常にたくさんスワミのことを思い出す機会がある。でも皆さんの多くにとっては、例えばヴェーダやバジャンを必ずしも毎日行うことは実践的ではないかもしれない。そういったと

きにはスワミはどんな物語でも良いから、エピソードでも良いから、それを思い出してくださいとおっしゃっている。例えばインドでは、どんな家でも小さい子供がいると、その家のおばあちゃんが夜に子供たちに10分ぐらいの神のお話を必ず聴かせる習慣がある。それはラーマ※9のお話だったり、クリシュナ※10のお話だったり、あるいはスワミのチンナカタ(小話)だったりもする。そのようにいつでも必要な時には神の物語を思い出せるように私たちを鍛えていく必要がある。そして、そのように心を訓練していくことができると、それがスワミを呼ぶときの強さというものに繋がっていくと思う。毎日の生活の中で、私たちがぜひ実践して練習するべきなのは、本当に必要な時に、強さをもって神を呼ぶ強さを身につけられるように訓練していくこと。」

「日常生活の中で神の御名を思い出して唱えることは簡単だと思う。神の御名を唱えるために特別な時間を捻出する必要はないと思う。一日の中のどの時点においても、神の御名を唱えるナーマスマラナはできるだろうと思う。集合的に皆が集まってバジャンなどのナーマスマラナによって、増幅された効果が得られるぜひいろいろな機会をとらえて、そのようなセッションがあれば参加した方が良いと思う。」

… ③ 日常生活において、愛を表現するためには、どのような多様な方法がありますか？

「スワミがシンプルに実践できる4つのことを教えてください。一つは話すことにおける愛の実践、すなわちサティヤ（真実）を話すことを実践すること。二つ目は行動における愛・正義を行うこと。三つ目は思いにおいて愛を実践すること、すなわち平安であるということ。四つ目は理解における愛で、アヒムサー（非暴力）を実践すること。これらの四つを日常生活で実践するのであればその愛をとおして神につながるができる。」

#### <ババ様の御言葉>

自分というものを覚えるには固い信心が不可欠です。信心は自信〔神我である本当の自分を信じて〕の基盤であり、それがなければ何も達成できません。「マーナヴァ」（人間）という語それ自体に「信心を持っている者」という意味があります。信心に従って行動するとき、人は安らぎと満足感を味わいます。愛は手段であり、それを通して信心が強まります。

1989年3月6日

[https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d\\_19890306.html](https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d_19890306.html)

※1スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。  
 ※2ヴェーダ：神聖な真理の言葉、神の息吹の集成であり、古代インドの聖賢たちによって視覚化された。もとは一つだったものをヴィヤーサ仙がヤジュル ヴェーダ、リグ ヴェーダ、アタルヴァ ヴェーダ、サーマ ヴェーダの四つに編纂した。

※3ナーラーヤナ神：水の中で動く者の意、ヴィシュヌ神の別名、水の上で動く者の意、ブラフマー神の別名、宇宙をすみかとする者の意、原人の息子の意。

※4アナンタプル校：サイ大学の女子大。アナンタプル県の町。アナンタプル。

※5プッタパルティ：スワミの生誕地であり本拠地である町の名前。

※6バガヴァタム：1) 神（バガヴァット）のもの、神から来たもの、ヴィシュヌ神やクリシュナ神と関係する、神聖な、聖なる、2) 聖賢ヴィヤーサの著で、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。神の本の意。『バーガヴァタ・プラーナ』『シュリーマド・バーガヴァタム』とも呼ばれる。

※7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。

※8バジャン：神への讃歌

※9ラーマ：トレーターユガにおける神の化身、美德と正しい行いにおける最高の模範。

※10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。

※11ナーラダ仙：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。ヴィーナの創作者でもあり、ヴィーナを携えて三界を自由に行き来する。

開催日：2021年11月24日（木）

テーマ： プレマヴァーヒニー第49節、第50節  
 「完全に全託しなさい」、「信愛の9つの道」

参加者：44名

質問：

- ① 自分自身を頼ること（自信をもつこと）と全託することの間には矛盾は生じないか？
- ② 全託の例としてスワミ※1がとりわけシャバリー※2の例を挙げられたのはなぜか？
- ③ 他に模範とすべき全託の例は？
- ④ 選んだ道を継続して積み重ねるためには何が必要か？

<参加者のコメント>

… ① 自分自身を頼ること（自信をもつこと）と全託することの間には矛盾は生じないか？

「自信をもつということは自分の中に神様がおられるということ。自分の良心に従って自分の欲望を手放し、本当に後で幸せになるような小さな体験の一つひとつしていくこと。それによって自分の中の神をちゃんとつながっている確信をもち、自信につながっていくと思う。その自信をもつことを一つひとつ積み重ねると全託になっていくと思うので、自信と全託に矛盾はないと思う。」

「自分自身の内なる神とのつながりをもてるかどうか自信をもつこと。そこからかけ離れた自分がエゴ。」

… ② 全託の例としてスワミがとりわけシャバリーの例を挙げられたのはなぜか？

「なぜスワミはシャバリーの例をあげられたかという、何よりも大切なのは、やはり神への信愛ではないかと教えられたのではないか。九つの信愛※3の中に、いろいろな信愛の道がある。どの道においても、無学であっても、身分が低くても、女性であっても、それらは関係なく、実際に信愛の道を行なっているモデルとしてスワミが挙げられたと思う。」

… ③ 全託の例としてスワミがとりわけシャバリーの例を挙げられたのはなぜか？ 他に模範とすべき全託の例は？

「九つの帰依の中でヴァンダナムという崇敬する道があった。ラーマ※4を崇敬する以前のシャバリーは、命を崇敬する道を選んでいて、自分の結婚式の際に生贄になるヤギを助けて欲しいと両親に頼んだが、父親はシャバリーの気持ちを汲むことなく、ヤギが生贄になった。命が苦しんで悲しむことから始まる結婚は良いものではないと

シャバリーは分かっている、その結婚を放棄して両親から離れ、一人で生きて行くことになり、それによってラーマを憶念するに至った。それでラーマがそれに応えてくれた。本当にシャバリーには心の優しさがあり、命というものを崇敬する思いがあった。私が全託の例の模範としたいのは、日本人でいうと杉原千畝（第二次世界大戦にナチスドイツから逃れてきたユダヤ人の命を救うために大量のビザを発行したエピソードが全託の例として紹介されました）。」

… ④ 選んだ道を継続して積み重ねるためには何が必要か？

「私は自分の体験からの気づきを日記に書いている。そのときは分かったと思うのだが、後で見直してみるとまったく忘れてしまったり、全然できていないことが何度もあった。シャバリーが実を集めてラーマを待ち続けたように、たった一つのことでもずっとやり続けることで到達するという熱意のある信仰心が一番大切だと思う。」

<サイの学生のコメント>

… ① 自分自身を頼ること（自信をもつこと）と全託することの間には矛盾は生じないか？

「イタリアからコロナ禍のなか、やっと日本に帰ってきた体験があった。それを自分のバールヴィカス（子どもの開花教室）の先生に、この時に学んだ祈りと全託について話した。自分を助けてくれる人が誰もいないときには神の方に向くしかない、というサバイバルの体験だった。でも先生は『それは全託でなくて、ただ必要な時にスワミに助けを求めたということではないですか？自分の心と自分のエゴと自分の良心の三つがあって、これらの心とエゴと良心が互いに矛盾するときに良心の声をちゃんと聴き分けて従うことが全託です』とおっしゃった。『ちゃんと良心に従って行動を始めたとき、そして自分が良心の声に従って行動していると自信を得たときに初めて自分は全託しているということが出来る』ということだった。スワミは究極的に良心に従われ、同時に十分に自分自身に頼ってこられ、そういうことができると示してこられた。自分自身を頼ること、自信をもつことは決して全託と矛盾することではなく、全託した結果の素晴らしい産物が自分自身を頼れることであり、自信をもつことができる。」

「帰依とか信仰をもつ者にとってとても大事な質問だと思う。バガヴァットギター※5には『カルマ、行動を行うことは私たちの手の中にあるが、その結果は私たちの手の中にはない』と書かれてある。自分自身を頼ることは自分の努力や能力に対して、また自分自身に信仰をもっていることが自信をもっていることだと思う。私たちはそのことをとおして最善の努力を行って、その結果をバガヴァン（尊神。ここではサイ・ババ様のこと）へ捧げていかなければならない。そうすることができれば、行動の結果にまったく執着がない。なぜならそうした行動は結果を求めてではなく、神への捧げものとして動機づけられているからだ。全託と自信の両者が相まったものであれば、神への捧げものとしてよりふさわしくなる。全託と信仰は互いを必要としている。神に全託することは忍耐と信仰を必要とする。」

… ② 全託の例としてスワミがとりわけシャバリーの例を挙げられたのはなぜか？ 他に模範とすべき全託の例は？

「シャバリーは大変ラーマによく帰依していたご婦人だった。果物の果実を取った時に神様に捧げる前に一つひとつをちゃんと味見して試したエピソードがあるが、酸っぱい果実は捨てて、甘いものだけを見つけて捧げようとしていた。神には

最善のものだけを捧げたいと彼女が思っていたからだ。そのような彼女の帰依にラーマが報いて彼女の庵を訪問した。ラーマがシャバリーのもとを訪れたのは、シャバリーにはラーマに捧げるためのハートがあるからとラーマがおっしゃった。そして、その時までにはシャバリーが集めていた果実を、それは既に味見されたものではあってもラーマは喜んで受け取った。ラーマは捧げ物の背後にある帰依だけを見て、それを受け取られ、彼女の帰依に対して、ラーマがご自身のビジョンを与えるに至った。シャバリーは完全に献身的に全託した魂であったので、果実だけではなく、自分のハートもすべてそのように捧げていた。またドラウパディー※6も本当に全託の典型的な例。ドラウパディーは、クリシュナ※7を友人であり、なおかつ神であると見なしていた。ドラウパディーは人生の中で非常にたくさんの試練に直面したが、それをしっかりと助けてくれたのはクリシュナだけだった。ドラウパディーがカウラヴァ※8側の宮廷で侮辱されそうになった時にも、クリシュナが助けに来て守護を差し伸べた。私たちが神の御足に全託するのであれば、正しいやり方で守護を差し伸べてくださると思う。」

「全託に関して2004年にスワミが学生に教えてくださる機会があった。人間は自分の周囲の状況が、幸福な状況から悲しみになってしまう時、あ

るいはその逆に悲しみの状態から幸福に変わってしまう変化の時に、問題を感じるということだった。例えば、とても幸福な状態から悲しい出来事が起こると、とても落ち込む。一方で悲しい状態の時に喜びの出来事が起こると、逆に舞い上がってしまう。スワミは、嬉しいことがあっても、あるいは悲しいことがあっても、両方を平等に受け入れることができれば、それを全託と呼べるとおっしゃっている。シャバリーは毎日毎日ラーマが来るのを待ち、本当にラーマが来ようが来まいが、どちらにしてもシャバリーは勤勉にラーマが来ることを待ち続けた。ベリーの実を集めてラーマを待つことがシャバリーの霊性修行だった。そのような全託のためにシャバリーは解脱を得るに至った。そのような道を辿ったのでシャバリーが、とりわけ全託の例として挙げられたと思う。もう一人全託の例として挙げられる帰依者として、あるテルグ語圏の詩人の方がいる。ポータナ※9というバーガヴァタム※10の物語をテルグ語で書いた詩人。その方の職業は詩人ではなく、農夫だった。彼がその詩を書いていたが、なぜ農夫なのにそれを書いたかということ、自分にそれを書くように促しているのがラーマだからと考えていた。ある時、テルグ語でバーガヴァタムを書いている時に、急に筆が止まって書き進まなくなってしまう場所に行き当たった。それで少し休憩して外を歩くことにした。散歩で外に出て行く前に、自分

の妻に『自分はこういうエピソードを書いているところだが、筆が止まってしまっているのだよ』と話していた。その詩人の方が、もうここは書けないと言って、外に散歩に出かけた。その時、家にいた妻は、その夫が普通に家にいて、エピソードを書いている姿を目撃していた。それは、もう書き進められないと言って、行ってしまった本人に代わって、ラーマが夫の姿でやって来て、自分でそのエピソードを書いてくださったというお話。そしてラーマ神は詩人の姿で、その部分の全体のエピソードを自ら書かれて去って行かれた。そして散歩から夫が家に戻った時、ノートに全体のエピソードが書かれているのを見て、大変驚き、自分自身の全託によってラーマが来てくださり、書いてくださったのだということを理解した。これがカリユガ(法の力が4分の3失われた闘争の時代)の時代の帰依者の全託の例。』

### … ③ 全託の例としてスワミがとりわけシャバリーの例を挙げられたのはなぜか？

「シャバリーが最初のグル(霊性の師)に仕え始めた時、彼女はとても若かった。グルは『私はいずれ肉体を離れます。でもあなたは私が肉体を去った後も、私が告げたこの修行を続けていかなければならない』と言った。そこでシャバリーはグルに、『では私は一体いつまであなたがおつ

しゃった修行を続けていけばよいのでしょうか?』と聞いた。するとグルは、『ラーマご自身が来てくださる時までその修行を続けるように』と言った。シャバリーがその修行を始めた時には、まだラーマは生まれてもいなかった。その時グルが告げたことには、『ある時が来たら、ラーマは自分の妻を探してこの地域へやって来るでしょう。その時あなたはラーマに休憩を与え、フルーツを与えなさい。それがあなたにとっての最後のゴールで、その時にあなたは肉体を離れることができるでしょう』と言った。実際にラーマが来た時にはシャバリーは大変年をとっていて、かろうじて歩けるくらいの年代になっていた。どうしてシャバリーがそれほど年老いた状態になるまで継続して大変な忍耐のもとにサーダナ(霊性修行)を続けることができたかということ、その理由はひとえにシャバリーが自分の最初のグルの言葉への揺るぎない信仰をもっていたから。もう一つ大事なことは、彼女がどこかに行くとか探しに行くということではなく、神様の方が彼女を探しに会いに来てくれるという信仰だった。シャバリーは自分自身のアートマ※11に完全な自信をもっていて、神様の方が彼女に会いに来てくれるという確信をもっており、いくら年老いてもシャバリーは決して信仰やグルの言葉に対する確信を失うことはなかった。これと関連してシルディ サイ※12がおっしゃっている『シュラツダとシャブリ(信仰

と忍耐)』という有名なスローガンがあるが、これらがまさにゴールに到達するうえで非常に重要だということを示してくれたエピソードでもある。信仰と忍耐が大事だと言葉でいうのは簡単だが、私たちは例えば今日はちょっと頭が痛いという理由で簡単にスタディーサークルやバジャン※13などの霊性修行を休んだりするので、ゴールに対する献身が大事だということをシャバリーが教えてくれていると思う。」

### … ④ 選んだ道を継続して積み重ねるためには何が必要か？

「私たちは霊性のアプローチにおいてとても首尾一貫性のあるアプローチをしていく必要がある。いつも決意し、忍耐強くあるべき。これらはすべて、シャバリーの中にある特質。シャバリーはすぐには結果を期待しなかった。シャバリーはずっと謙虚で、いつか必ずラーマに会うということを決意していた。私たちも謙虚で忍耐強くあるべき。

自分たちがもっているもの、与えられたものに絶えず感謝していること。私たちが継続的にあくなき努力をゴールまで続けていけるかということには、そういった特質が必要だと思う。」

「どういう仲間とそれをするかということがすごく大事だと思う。例えばSSIOJ（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）に所属していると、バジヤンやスタディーサークルに時には参加したくないことがあったとしても、私たちにはこのような仲間がいるので参加するという状況もあると思う。どういうきっかけであれ、霊的な活動に参加した後は必ず至福があって心が落ち着いた状態になる。仲間が善いものであれば、それが私たちを良いものにつなげていてくれる。自分の地元では、最初は何か自分の個人的な欲望や願望を叶えたくて、地方のサイセンターに入ってくる人々がいる。しかし、そういう方も善い仲間と共に活動していると、変容して、長い間続けていける卓越した帰依者になっていく。自分自身の体験を振り返っても、少し誤った道を行きそうになったときも、いつもパールヴィカスやサイ・オーガニゼーションが正しい道に戻ることを助けてくれている。もう一つ言いたいことは、帰依していくことのプロセスを楽しむこと。シャバリーの場合もそのプロセスをとっても愛していた。ラーマを愛し、ラーマを待つというプロセス自体を楽しんでいたのも、それを長い間待つことができた。最初はそのプロセスを楽しむということに困難があるかもしれないが、時間が経てばプロセスを楽しむことができるようになると思う。私たち自身がそれを楽しむことができ

て、それをするとう幸せになって至福になるという活動をしていれば、決して疲れたりすることはないと思う。」

<ババ様の御言葉>

「シャバリーは、道を掃き清めるのと同時に自分のハートも清めました。その努力によって、石ころと茨が道とハートの両方から消え去りました。シャバリーは森を通して歩き、頭の上にかかる蔓草と茨の枝を取り払いました。おそらくラーマは髪を梳かしていないので、それらが髪に絡みつくだろうと想像したのです。また、塊になった土を砕いたのは、もしシーターがその上を歩いたら、柔らかな足の裏が傷つくだろうと恐れたからです。シャバリーは、毎日、密林の木や植物の果実と根菜を集め、その日の分をとっておきました。ラーマがいつやって来るか誰も知りしなかったからです！

さらにシャバリーは、もしものことも考えました。集めた果物を一つひとつ味見して、苦いか、酸っぱいか、甘いかを調べ、ラーマが一番おいしい果実を食べることができるようにしたのです。シャバリーは、密林の小道の脇に横たわる全部の石の表面を磨きました。ラーマがラクシュマナがシーターが歩き疲れた時に、そのどれかの石の上に腰を下ろすかもしれないと考えたからです。

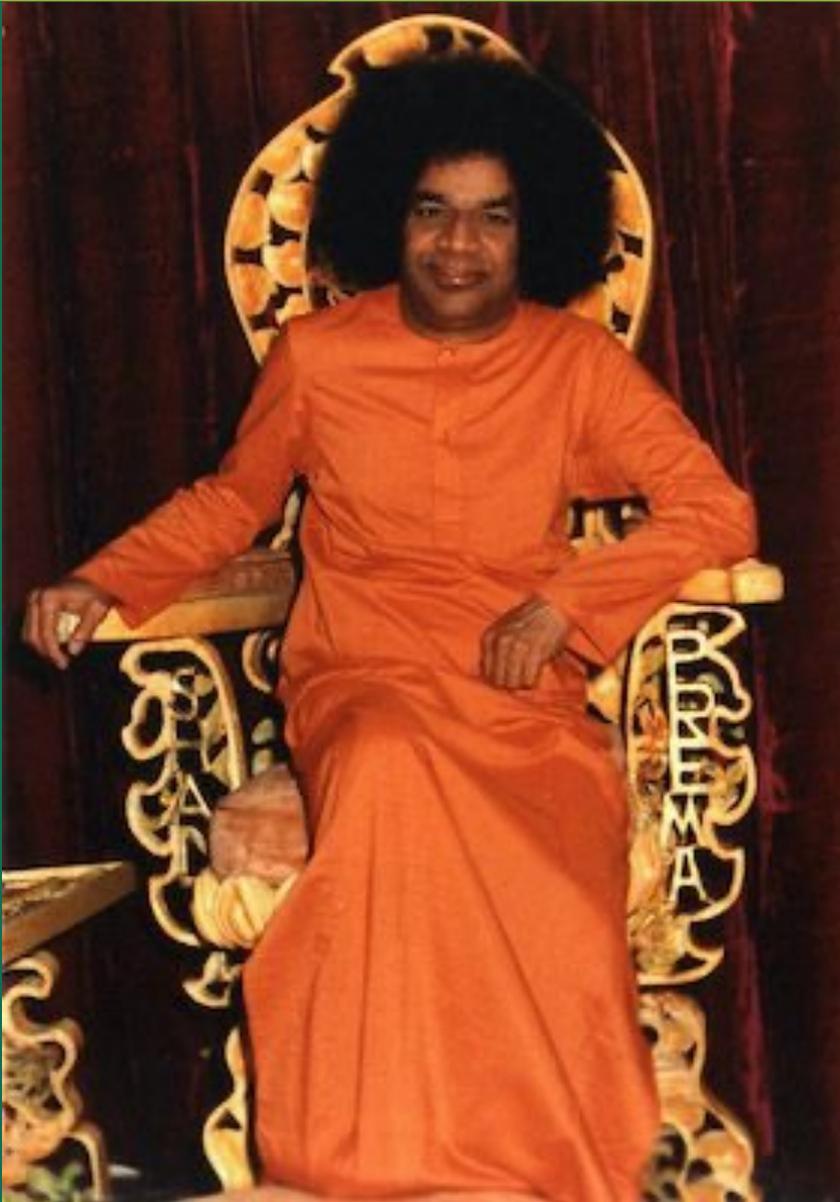
シャバリーは、自分が丹精込めて磨き上げたどれかの石の上で、三人のうちの誰かがしばらくの間でも憩ってくれることを願いました。このようにして、シャバリーのハートはラーマのハートとなりました！」

1971年1月3日

[https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d\\_19710103.html](https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d_19710103.html)

※1 スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。

※2 シャバリー：『ラーマヤナ』の登場人物で、低いカースト出身の貧しい女性。聖者マータンガをグルと仰いでいたが、女性の身であるため弟子になることを許されなかった。そのため、日々グルが通る道のイバラや石を除くことでマータンガに仕えつつ木陰に隠れてその教えを聞いていたところ、マータンガから特別に弟子となる許可を得て、マータンガの死後もラーマが来るまでマータンガの庵に住むよう指示を受けた。そのためシャバリーはラーマがいつ来てもよいよう毎日道を整え、果実を集めてきれいに洗い、ラーマが来ない日はそれをブラサードとして食していた。長い年月が経ち体が不自由な老女となったころ、ついにシーターを探しに行く途中のラーマがやって来て庵を祝福した。するとシャバリーは体力を取り戻し、小川の水と森の果実でラーマをもてなした。ラーマはその果実を喜んで食し、シャバリーが九つの信愛の道をすべて実践したこと、夢においてさえだれかに悪意をもったことがなかったことを褒め称えた。信愛に満ちていた純粋なシャバリーはラーマの御足のもとで自らの体を燃やして灰とし、ラーマはシャバリーの魂を至福で満たした。



※3 九つの信愛/帰依 (の道) : バクティマールガ(テルグ語)。

1. シュラヴァナム (神の栄光を聴くこと)、
2. キールタナム (神の栄光を歌うこと)、
3. ヴィシュヌ・スマラナム (神を憶念すること)、
4. パーダセーヴァナム (蓮華の御足に奉仕すること)、
5. アルチャナム (神仏の像を礼拝すること)、
6. ヴァンダナム (神を崇敬すること)、
7. ダースヤム (神の召使として奉仕すること)、
8. サキーヤムもしくはスネーハム (神の親しい友人となること)、
9. ニヴェーダナム (全託) もしくはアートマ ニヴェーダナム (神我への全託)

※4 ラーマ: トレーターユガにおける神の化身、美德と正しい行いにおける最高の模範。

※5 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。マハーバーラタの戦いの前にマーヤーによって戦う意気を失ったアルジュナにクリシュナが説いた御教え。

※6 ドラウパディー: 夫の前で辱めを受けてクリシュナ神に救済を求め救われたバーンダヴァ兄弟の共通の妻。

※7 クリシュナ (神): ヴィシュヌ神の化身、ドワーバラユガにおける神の化身 純粋な愛の具現。

※8 カウラヴァ: クルの息子たちの意、『マハーバーラタ』に出てくる百人兄弟

※9 ポータナ: (1450-1510) 南インドの詩人。ヴィヤーサがサンスクリット語で記した『バーガヴァタ』をテルグ語に翻訳した。ポータラージュ。

※10 バーガヴァタ、またはバーガヴァタム: 聖賢ヴィヤーサの著で、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。

※11 アートマ (テルグ語) アートマン (サンスクリット語): 神我。神性。魂。自己。心霊。内在する神の火花。本当の自分。同一の魂。

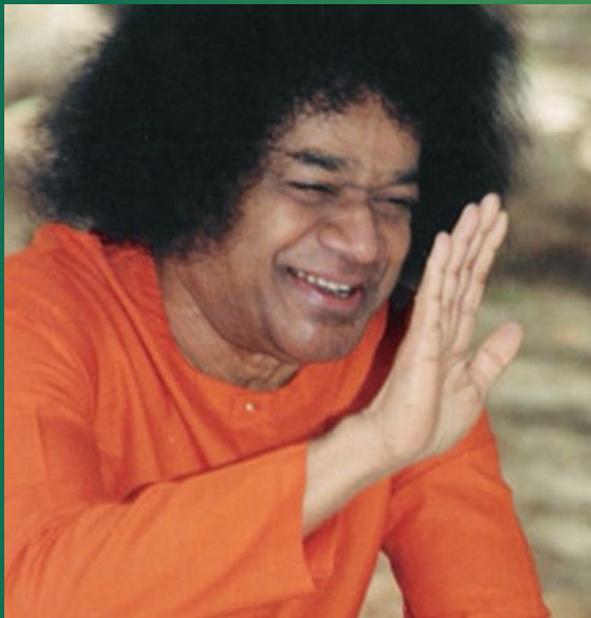
※12 シルディ サイ: 1838年9月27日に降臨した神の化身。1918年 (大正7年) のヴィジャヤダシャミーの日 (10月15日) 午後2時30分に肉体を離れた。

※13 バジヤン: 神への讃歌。ヒンドゥー教の聖歌、礼拝、神の栄光を歌うこと。



## <活動報告>

### スタディーサークル



開催日：2021年12月2日（木）

テーマ：プレーマヴァーヒニー第12節、第18節  
「善良な人格、美徳は英知である」、「信愛と信仰を育みなさい」

参加者：43名

質問：

- ① 私たちの日常の活動から英知を引き出すことができる例は？
- ② 第12節にある「神を礼拝するために万物を活用すること、社会の中に正義と平和を確立すること、肉体機能を制御して調和させること」をどのように生活の中に植え付けられるか？
- ③ 神とのつながりにより得られる甘さにフォーカスすることと、最終的なゴールにフォーカスすることはどちらが大切であると考えるか？

<参加者のコメント>

… ① 私たちの日常の活動から英知を引き出すことができる例は？

「神聖な人と交流したり神聖な話を聞いたり、サットサング（善人との親交）に参加する機会があれば喜んで参加すること。スワミ※1の『サイのセヴァ（奉仕）を通じてこそ、私を知ることができる』という御言葉があったので参加した。

神聖な環境にあって働くことが霊的成長になる。私はサービス業をしているので、いろいろな人たちと話し、クレームをおっしゃるお客様でも、よくよく話を聞いているとその人なりの真理を話しているということに行き着く。孤独がもともと好きなタイプなので、スワミから社会で働くことを通して成長するように導かれていると思う。人は神であり、人と交わることによって英知に向かっているのかなと思う。」

「ある時に皆の前で話をする機会があった。直前まで非常に難しい状況にあり、何を話しているのかまったく直前まで分からず、皆の前に立っても分からない状況で、『スワミ！！サイラム※2！サイラム！サイラム！』と心の中で叫んで助けを求めていたら、全然自分が考えもしない言葉がどんどん出てきて、終わった後で『すごく良かった』、『感動した』と言われた。これは絶対に自分が話したのではないと確信があって、スワミが話してくれたと思った。全託することからスワミの英知を内側から引き出してもらったのかなと思った。」

… ② 第12節にある「神を礼拝するために万物を活用すること、社会の中に正義と平和を確立すること、肉体機能を制御して調和させること」をどのように生活の中に植え付けられるか？

「一瞬一瞬を神様からの贈り物と思って最大限に集中することが私には必要だと思った。そして社会の中に正義と平和を確立するためには、やはり自分に与えられた役割とかダルマ（正しい行い）を誠実に行なうことと、肉体機能を制御して調和をさせること。自分の身体の声も聞きながらバランスをとっていくことが大切だなと思った。」

… ③ 神とのつながりにより得られる甘さにフォーカスすることと、最終的なゴールにフォーカスすることはどちらが大切であると考えるか？

「神とつながっているという甘さが最高に幸せで、それはバジャン（神への讃歌）を歌った後や瞑想をした後、ダルシャン※3を受けた後などに、たまにそのような境地に浸れる。それが最高に幸せなとき。そういうのが得られないときに、このままではだめだと思ったときに自己実現をしていくなどの目標、ゴールを自分で定め、幸せな状態に自分が到達したいという希望があるから、目標を立ててそこに向かっていこうと思う。」

「いつかは神様から得られる甘さは捨て、最終的なゴールの方が大事なのかなと思っている。スワミから『私の姿を見てはいけない』と言われて、目はつぶったままで、目で見える神様ではなくて

自分の内側に集中しなさいと言われた方のお話を思い出した。やはり自己実現の方を大切にしていかなければならないのかなと思った。」

<サイの学生のコメント>

… ① 私たちの日常の活動から英知を引き出すことができる例は？

「日常生活の中で英知を得ようとして、自分の中の良心をしっかり聞くことを最近、実践し始めている。例えば何かが起こった時に、少し時間をとって反響を聞き、過去の行動の間違があるすぐに内側から罪悪感の声がするのでそれを聞こうとする。さらに私たちはまったく安らぐことのないモンキーマインド（猿の心）をもっていて、心はせわしないので、時間をとって座って、なぜ自分はそういう間違いをしたのだろうか？と考える。でもたいていの場合はそういう声が聞こえてきても無視をする。人々はスワミに『どうしたら来てくださいますか？』、『どうしたら私たちに話しかけてくださいますか？』と言うが、そのようなとき、スワミは、『いつものあなたのところに行って、いつも話しかけているのにあなた方は私のことを無視しているのではないですか？』とおっしゃっている。スワミはいつも私たちの内側のフィードバックシステムとして働いていて、い

つも話しかけてくださっている。私たちがすべきサーダナ（霊性修行）は、内側の声をより大きくすること。それには静寂が重要なツールであるとおっしゃっており、静寂があれば非常に助けになる。なぜなら、静寂時には少なくとも外側の世界とのチャンネルを閉じているので、自分の思いを言葉に変換することが起こらない。静寂にいるときは、内側の声がエコーを伴って聞こえてくるチャンス。同時に、私たちは他の人が話しているときに耳を傾けないで、より多く話してしまう傾向があるが、話を多くせず他人の話をよく聞くことが私たちの助けになる。静寂を保ったり、より少なく話すことは霊的な成長を助けてくれると共に、仕事においても周囲の人々との関係をより良くしてくれる。三つの美德を実践していくことが英知につながり、どのように行動していけば良いかということにつながっていくと思う。」

「自分自身の間違いから、責任をもつことを学んでいく。それが自分自身に自信をもち、より良く変容させていくこと、より謙虚にしていくことにつながると思う。2回目の間違いを防いで意図を改善もするし、間違いから学ぶことが他の人たちとつながっていくことになる。人生はカルマ※4と自由意志の組み合わせで成り立っており、カルマは私たちにいつも付きまってくる。現在だけは少なくとも私たちの手の内にあるので、間違い

から学んでいくことによって、世俗的な意味でも霊的な意味においてもより堅実になっていくと思う。」

…② 第12節にある「神を礼拝するために万物を活用すること、社会の中に正義と平和を確立すること、肉体機能を制御して調和させること」をどのように生活の中に植え付けられるか？

「神を礼拝するという部分を実践するために実生活でできるのは、ナーマスマラナ（神の御名の憶持）だと思う。ナーマスマラナの先にある、さらに進歩した活動としては、すべての人の中に神を見ることだと思う。もちろんすべての人の中に神を見ることは簡単ではなくて、少し時間もかかると思う。出発地点としてナーマスマラナはいつの時点でも簡単に始められることだと思う。2番目は社会の中の正義と平和を確立するという部分。社会の中に正義と平和を確立する第一歩は、個人の行動の中で正義を行っていくことから始まると思う。他の人に良い行いをさせようとする前に、自分がまずそうすべきだということが、スワミの御教え。そして自分自身が正義の伴った行いをするようになって、しかる後に他の人も平安な生活の中に入って来られるように助けることができるものだと思う。例えば知識をもっている人がいたとしたら、その知識を分かち合い、お金持ちの

人は寄付をして必要としている人々に分かち合えるようにするなど、自分の強みを他の人々にシェアし、利益を与えることによって自分自身も霊的な利益を得るということだと思う。何も持っていないけれども、ただ人々に良いことを話してあげるだけでも非常に大事。3つ目が肉体機能を制御して調和させるという点。多くの御講話などでスワミは、私たちは霊的な進歩のためにこそ、身体の内面もちゃんとみるべきであるとおっしゃっている。いつも浄性な食物を食べたり、住んでいる場所の衛生状況を良くしたりし、身体を制御することは、ネガティブな考え方を避け、心の制御にも繋がる。これらのすべてが、このパラグラフの最後に書かれている犠牲、慈善、苦行に非常に関係して繋がっていると思った。」

「インドでは、ヤグニヤ(供犠)、慈善、苦行などは全部ヒンドゥー教の観点から考えられている。でもスワミは、これらの3点は霊性ではあるけれども、宗教とは必ずしも関係ないとおっしゃっており、犠牲とは3つのゴールに結び付いていく、とおっしゃっている。そして3つのゴールに繋がっていく行為は、いずれも犠牲と呼ばれている。例えば神を礼拝すること、社会の中に正義と平和を確立することは、特にハートと心に関係していると思う。スワミがおっしゃるのは、社会の一部でありなさいということ。その代わり社会をあなた

たの一部であらせなくてはなりませんとおっしゃっている。世界がもたらす様々なもの、例えば名声、プライド、お金、そういったものに執着してはいけない、世界の側に自分をコントロールさせてはいけないと教えていらっしゃる。2番目の社会の正義と平和に関して、ほとんどの人間は、自分は他の人よりも大事だと考えているが、犠牲とは、私たちが他者のために何かとても大事なものを犠牲にするということを意味しているので、もし平安が欲しければ、他者を傷つけてもいけないし、何か他の人の何かの権利を奪うようなことをしてもいけない。いつも私たちは平安が欲しいし、他の人の邪魔をしてはいけないと考えるので、常に周囲に、平和や正義をより助長する行為を企てていかなければならない。住んでいる場所のルールなどに厳格に従っていく必要がある。そのように生活していれば、他者を傷つけることもない。3つ目が肉体機能をコントロールするという点。それは皆さんにとって最も難しいことのひとつでもあると思う。例えば自分の場合、特に時には舌のコントロールが難しいときがある。同じ節でスワミがおっしゃっているのが、食べ物を食べるのもヤグニヤのように考えて、味わいのためであるとは考えないようにというものがあつた。肉体にはいつも六種類の楽しみがある。そして、もし肉体がそのような楽しみを味わうときには、それにより肉体意識への執着が生まれる。そして私たちの人

生の中で、スワミがおっしゃるように感覚のコントロールが非常に大切な一つの側面になっている。」

「まず神への愛を培って、神への愛をもっていれば生活の中で徳が芽生える。個人がそのようにして徳を得れば、それがやがては社会の徳につながるというシナリオだと思う。社会に徳があるときには逆に私たちは罪への恐れを抱き、罪への恐れがあれば私たちはダルマに従うようになる。そして私たちがダルマに従うなら、世の中においても世の中に影響を受けないような人になることができる。そのようなやり方で神を実現していくことができる。今申し上げたようないろいろな特質の中で一つでも実践することができれば、それが自己実現に至っていくと思う。」

… ③ 神とのつながりにより得られる甘さにフォーカスすること、最終的なゴールにフォーカスすることはどちらが大切であると考えるか？

「帰依と信仰と自己実現の三つのものを区別すべきでないと思った。自己実現とは究極的なもので、帰依や信仰は、自己実現に至るための最初の二つのステップ。自己実現に至るためには私たちは帰依し、信仰深くなければならぬ。もし私たちが帰依しているのなら、私たちはそれを通して信仰

深くあると思う。シャバリー※5の例を挙げると、シャバリーには帰依があって、なおかつ信仰深くあったので、その結果として自己実現を得た。この三つを区別する前に、まず信仰深く、より良く帰依しているようにする必要があると思う。」

「自己実現はゴールで、途中の信仰や帰依はそれに至る道だと思ふ。なので、ゴールが大事なのかそれに至る道が大事なのかという問いだと考えれば、その両方が大事だと思ふ。そして自分の意見では、今の私たちにより影響を与えるのは、道の方だと思ふ。それぞれの体験の中で私たちが愛や信仰や帰依を通して神とうまくコミュニケーションを取れるようになったときに初めて、ゴールである自己実現へと進むことができると思ふので、私たちは皆その両方にフォーカスしていくべきではないかと思ふ。」

#### <ババ様の御言葉>

何よりもまず、神への揺るぎない信仰を持たなければなりません。まず自信（真我を信頼すること）、次に自己充足、それから自己犠牲が来ます。これら3つを兼ね備えた時に、自己実現（解脱）への道程において前進することができるのです。

2008年7月18日

[https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d\\_20080718.html](https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d_20080718.html)

※1 スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。  
 ※2 サイ ラム：サイ・ババとラーマの意。挨拶等に用いる言葉。

※3 ダルシャン：聖者や神を拝見すること。

※4 カルマ：「行為」（業=ごう）そのものと、「行為の結果」や「カルマの法則」（因果応報）の両方を意味する。善因楽果、悪因悪果を原則とする。

※5 シャバリー：『ラーマヤナ』の登場人物で、低いカースト出身の貧しい女性。聖者マータンガをグルと仰いでいたが、女性の身であるため弟子になることを許されなかった。そのため、日々グルが通る道のイバラや石を除くことでマータンガに仕えつつ木陰に隠れてその教えを聞いていたところ、マータンガから特別に弟子となる許可を得て、マータンガの死後もラーマが来るまでマータンガの庵に住むよう指示を受けた。そのためシャバリーはラーマがいつ来てもよいよう毎日道を整え、果実を集めてきれいに洗い、ラーマが来ない日はそれをプラサードとして食していた。長い年月が経ち体が不自由な老女となったころ、ついにシーターを探しに行く途中のラーマがやって来て庵を祝福した。するとシャバリーは体力を取り戻し、小川の水と森の果実でラーマをもてなした。ラーマはその果実を喜んで食し、シャバリーが九つの信愛の道をすべて実践したこと、夢においてさえだれかに悪意をもったことがなかったことを褒め称えた。信愛に満ちていた純粋なシャバリーはラーマの御足のもとで自らの体を燃やして灰とし、ラーマはシャバリーの魂を至福で満たした。

開催日：2021年12月12日(日)

テーマ：「内へ向かいなさい; Go within」

参加者：39名

質問：

① 私 (I) への意識のフォーカスを難しくしている要因は？

② 内へ向かうことをどう理解しているか？その実践方法は？

<参加者のコメント>

… ① 私 (I) への意識のフォーカスを難しくしている要因は？

「今日のウェビナー（オンラインセミナー）を聞いていて思ったが、私の主人は全然帰依者ではない。何回かインドに行って、サイ・ババが神だとは分かるが、自分は人生幸せだから必要ないという感じ。でも主人は全然信仰していないのにすぐそのような本質的なことにフォーカスできてしまうし、6歳ぐらいの子供のようで、すごく単純で、何でもすごく喜び、あまり余計なことを考えない人だ。一方で私のほうはいろいろと余計なことを考えていると思う。（自己探求に）資格が要らないという意味もそういうことなのかなと分かった。よくスワミ※1が『子供のようにありなさい』

とおっしゃるように、とても単純なことなのだろうと思うが、私はシンプルなものを複雑化してしまっており、そして難しくしてしまっているのではないのかなと思った。」

「私自身も勝手に自己探求に資格というものがあるような気がして。自分はそのなものになれる資格がないとか、悪いことをいっぱいしているとか思い込んでいるのが一つの大きな原因だと今日は思った。」

… ② 内へ向かうことをどう理解しているか？その実践方法は？

「自分の内側ということに関しては、『私は、本当は誰なのか？』という、真の自己に向かうことだと理解をしている。実践方法としては、普段のサーダナ(霊性修行)のルーチンを守っていくこと。例えば朝、会社への出勤前にヴェーダ※2を唱えられなかったり、ヘッドフォンを忘れて通勤中にヴェーダとかバジャン(神への讃歌)を聴くなどのルーチンができていないときは、仕事が始まってから、以前考えていたような外側に対する執着がすごく出てくることがある。そのような経験をすると、普段のサーダナのルーチンはいかに自分自身を守ってくれているのかということが分かるし大事だと思う。」

<サイの学生のコメント>

… ① 私 (I) への意識のフォーカスを難しくしている要因は？

「例えば、アイスクリームを食べたことのない小さな子供がいて、お母さんが子供にそれがどういふものか教えれば、食べていなくてもアイスクリームを理解できるだろうが、しかし体験抜きにしてその甘さはわからない。スワミの御教えを読んでいる多くのサイの帰依者に関しても同じようなことが言えると思う。どれほど霊的な愛に関する知識があっても、それをどういふふうに体験するかという問題を抱える。質問のフレーズを変えてみると一体何が、自分が体験することを妨げているのだろうと問いを感じる。今日のサンジェイマハリンガム先生の講演にもあったように、太陽が照っていたら影が自分の目の前におっしやっていた。影が見えているときに影に対して何かができるというわけではないが、影の方を見ないで直接太陽の方を見れば自然と影が見えなくなる。その意味は神のことを直接瞑想する、直接神の方を向くということ。では一体何が直接神を見るのを妨げているのだろうか？神のことを考えていろいろな活動をしているが、私たちは世俗の方と神の方を向くことの、行ったり来たりを繰り返してしまっている。大事なことは私たちの意識

的な努力。例えば、ヴェーダやスタディーサークル、各センター活動の時間がある。そういうものがあれば私は参加する。想像してみてください。もしスワミがいなくて、サティヤ サイ オーガニゼーションの活動が何もなかったとしたら、4時から6時までスタディーサークルをしようとか、9時以降にヴェーダを唱えようとか、パールヴィカス(子供の開花教室)に関わろうとか一切考えないだろう。もしサイの活動が一切なかったなら、その時間はショッピングや映画、他の活動に使われてしまうかも知れない。私たちのほとんどは活動を意識して行うということが欠けていて、そういったことが現実世界で神にフォーカスしていくことの妨げになっているのかもしれない。例えば職場で誰かと話すとき、自分はスワミに促されて話していて、相手の人はスワミとして自分に話してくれている、などと神へのフォーカスや自分の行為の意識の根底を流れている神との関係をずっと意識している人が一体どれぐらいいるだろうか？もし私たちが毎日の生活の中で絶えずソース(源泉)からコンスタントにつながっていることができるのであれば、意識的にフォーカスする必要がなくなっていくと思う。」

「私たちの五感はどうしても外側を向いている。内側に向かうことは、私たちの内側にある光に向かうこと。本当の愛は五感を超越したもの。五感

とそれに対する執着が、私たちが愛を認識することを妨げている。愛が私たちが内側の光へといざなってくれるものだと思う。愛はマーヤー(まぼろし)のベールに覆われてしまっている。そして本当の愛は主観と客観の分離がそこにはない。自分自身のものの見方が明確であるかどうか。知性を使った識別がなされていないことが愛へのフォーカスを難しくしているポイントだと思う。」

### …②内へ向かうことをどう理解しているか？その実践方法は？

「内に向かうことは、自分自身に備わった潜在的な能力を認識することだと思う。スワミがいつもおっしゃっているように、神性は私たちの中に潜在的に備わっている。本当は、神性は遍在のはずだが、私たちがそれを探そうとすると、心が様々な妨げをする。妨げられないようにしていくためには、世界からの影響を遮断して、私たち自身の自己に頼るようにしていくこと。自分自身の源泉の自己に頼るためには『Who am I? (私は誰であるか)』という問いによって、源泉とつながって世界の影響から逃れていく必要がある。それを達成するための一つの方法は、世俗的なものから得られるいろいろな影響を、いつも平等心をもって受け止めるということ。それによって、外部からの影響を減らしていくことができる。そし

て外側から妨げられる度合をより減らしていけば、私たち自身への集中力が高まっていくと思う。今日のサンジェイ先生のウェビナーでもあったように、まず私たちが、霊的に成長したいという意欲を培っていくことが大事だと思う。そして、世界からもたらさせるいろいろな結果に対する影響を削っていく必要がある。それは世俗の義務を避けるのではなく、それによって得られる結果に執着しないこと。そのようなやり方で、内側へのフォーカスを妨げる心の傾向を静めることができると思う。心さえ静寂を得ることができれば、それをおして様々な自己探求や、ヴェーダや瞑想、いろいろな活動を行っていくことができるだろう。このようなやり方で私たちの内にある神性を理解していくことができるのではないかと思う。」

### <ババ様の御言葉>

来なさい。私は傷を負ったアンタッカラナ〔内なる器官であるマナス、ブッディ、チッタ、アハーカーラの総称〕の壊れたハートを修復する者です。私は、溶接し、修復し、矯正する鍛冶屋のようなものです。十年前、ある帰依者が私に歌で祈りました。「私のハートは乾いています。私の灯火は消えてしまいました。私の行く道は暗く、私の頭は混乱しています。ああ神様、私がもう一度、人生の辛い旅に出られるようにしてください」と。神は、帰依者の祈りの部屋のドアの外で、帰依者の祈りを叶えたいと思いながら待っています！まことに、神を自分の召し使いにする者こそが、真の主(プラブ)なのです。

1961年10月17日

[https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d\\_19611017.htm](https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d_19611017.htm)

※1 スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。

※2 ヴェーダ：神聖な真理の言葉、神の息吹の集成であり、古代インドの聖賢たちによって視覚化された。もとは一つだったものをヴィヤーサ仙がヤジュル ヴェーダ、リグ ヴェーダ、アタルヴァ ヴェーダ、サーマ ヴェーダの四つに編纂した。

開催日：2021年12月15日（水）

テーマ：プレーマヴァーヒニー第52節「林住期」

参加者：42名

質問：

- ① 林住期に奨励される修行の中からどのような側面を取り入れることが可能か？
- ② 社会に身を置いて義務を果たしながら林住期としての生活を送ることは可能か？
- ③ 世界への執着を少しずつ減らしていくためには？

<参加者のコメント>

… ① 林住期に奨励される修行の中からどのような側面を取り入れることが可能か？

「この章を読んだときにすごいショックを受けたが、訳者の注意書きに無理してやらないようにと、ちょっとしたことが書いてありホッとした。このままでは実行できないが、たとえば食事を少し減らすことを少しずつ行うことがより容易だと思う。身が引き締まるような思いがした。」

「取り入れることが可能な点は、五感からのことへのフォーカスをできるだけ減らし、内側に

もっともっと関心をもてるとよいと思った。」

… ② 社会に身を置いて義務を果たしながら林住期としての生活を送ることは可能か？

「社会において自分のダルマ（正しい行い）を果たしながらも、本当の自分に興味をもって、私は誰か？私は誰か？と自分に問いかけることで、結果として、こういう林住期のような生活になるのではないかと思った。自分だったら家事をしたり、仕事をしたりしながら、そうしている私は誰だろうと、考えるようにしている。そうしていると、もしかしたらスワミ※1がおっしゃる林住期に近くなっていくのかもしれないと思った。」

「なかなか難しいと思うが、その中で部分的に近い生活を送るというのは可能ではないかと思う。例えば、サーダナ（霊性修行）キャンプなど。プッタパルティ※2に行った時も、水のシャワーだったり、本当に何もないうちでそれに近い生活を送るのに、でもその中で幸せを感じる。私はちょっと世間からも離れるような感じで、一週間ぐらいニュースを見ない、新聞も見ない、ネットも見ないという生活を送ったとき、それだけでもすごく心の平安が得られた。あるいは、人と話をしていて何か誰かの悪口が聞こえてきたら、その場から立ち去る。いろいろな工夫によって、全面

的に森の中に住むことはできないが、部分的に近い生活はできるのではないかと思う。」

「私が生まれ育ったのは山奥で大自然の中に囲まれ、本当に林住期のような生活をしてきた。医者はいないが、皆野菜食なのでピンピンしていた。悩みがあまりなく、平安で満たされている生活だったので、その時は執着がまったくなくストレスがなかった。都会に出てきていろいろなストレスがあることに気づいた。世界の執着を減らしていくためには、やはり外へ向けた目を内なる自分と神に向けて、神の御名を唱和していくと、神と私が一つになって、常に神と共にあるという状態になっていくと思う。本当に大自然の中に身を置くということが、神と共にいるという気持ちにさせてくれると思う。」

… ③ 世界への執着を少しずつ減らしていくためには？

「コロナ禍になって家にいる時間がとても増え、外へ出る機会が減ったため、外のことよりずいぶん内側に心を向けるようになったと思う。この2年近くで生活がシンプルになってよかったが、それでも家の中に物が多い。まずは物を減らすことから始めて、自分が何を望んでいるのかとか自分の内側も見ていきたいと思う。」

<サイの学生のコメント>

… ① 林住期に奨励される修行の中からどのような側面を取り入れることが可能か？

「もともと森の生活は私たちの生活の一部だったが文明化された社会では人々が間違っただけを送っている。例えば森のような生活を取り入れようと思ったら、私たちも家の裏で野菜を育てたり、良くない農薬を使わないで育てたりすると、一面を取り入れることができると思う。私たちは必要なら森の中でもお互いに助け合い、互いに必要なものをシェアしあって、お互いにケアする。森の中ではいろいろな動物が非常に調和して暮らしている。森のような生活習慣を育むことができれば、より良い人間になっていく。そしてより良い神への帰依をもった人間へと変わっていくのではないかと思う。」

「森の住民はすべての執着を捨てた方々で、世俗を去って自然の中に身を置き、浄性な生活をしている。彼らの生活はとても規律正しく執着もない。すべてのもの、皆に対して同じような愛を抱いている。そのような実践が、彼らが真の知識を得ることの助けになっている。そのようなすべての性質を取り入れていくように努力できればよいと思う。私たちは自然の近くにいて、いつも自然

と触れ合うと同時に、自然を保全することが非常に大事。そして二重性を手放し、すべての人々、すべての生き物に対する愛を学んでいかなければならない。一言でいうのであれば私たちは世界の中にも良いが、世界に所属してはならないと要約することができると思う。」

「以前スワミが二つの重要な側面について述べられた。一つは食習慣。二つ目は生活様式で、どんなものを着るべきとか。本当に私たちの生活のなかでは森の住人のような人に会う機会もない。一方、多くの富をもち、世俗的なものに対して執着をもった人々がたくさんいらっしゃると思う。私たちも働いているものに対して、多くの執着をもっていると思う。執着から逃れるために45歳などの年齢で森に行かなければならないということが書かれているが、当時は人生におけるいろいろな責任が終わる時期だったからだろうと思う。でも現代社会では、もっと上の年齢の皆さんでも、いろいろな義務や責任をもっていて、多くの世俗における責任を担っていらっしゃると思う。今この時代において大事なことは、心の中では無執着を培いながら、同時に義務を果たしていく方法を見出すことだと思う。現代では実際に森に住むということは不可能だが、森の隠遁者のような特質を私たちの中に取り込む方向で努力することが可能なだろうと思う。そして、もう一つ挙げられ

る例がシーター※3のお父様であったジャナカ王。シンプルに暮らし、王でありながら、同時に賢者・聖者のような方であったと書かれている。様々な賢者、聖者たちが知識を得るためにジャナカ王に面会しにやって来るくらいの方だった。スワミがおっしゃっているように、世俗の義務を果たしながら、シンプルに賢者のように振舞う生活様式が可能だということを教えてくださっていると思う。」

### … ② 社会に身を置いて義務を果たしながら林住期としての生活を送ることは可能か？

「この社会において色々な義務を果たし、家族と一緒に共に時間を過ごしながら、同時に林住期として森の隠遁者のような生活を送ることは大いに可能だと考えている。森の隠遁者の生活は調和に基づいている。森の隠遁者の生活では、家族に対するように他者に対してケアをして、問題に対処して、それを解決していくことができるだろうと思う。」

### … ③ 世界への執着を少しずつ減らしていくためには？

「執着を減らすことはとても簡単だと思う。神に対する絶え間のない帰依が大事になる。いつも

神のことを絶え間なく考えて、世俗的な執着を減らすことだと思う。同時にスワミがおっしゃったことは、手は社会の中に頭は森の中にとということ。それは節制のプログラム※4の実践によって感覚をコントロールすることで達成できる。私たちは、何が私たちのニーズで、何が欲望なのかを識別していく必要がある。」

「スタディーサークル、ヴェーダ※5、バジャン（神への讃歌）など各（サイ）センターの活動はすべてこのためにあると言ってもよいと思う。どのように執着を少しずつ減らしていけるかということ、どれだけ私たちがコンスタントに誠実にその努力を続けることができるのかということにかかっていると思う。誠実さというポイントにおいては、グループで行うことによって誠実さが増して、いつもそのことを考えることができるようになると思う。でも私たちの多くにとってはそのような誠実さやコンスタントさを長い間保つことが難しいのだと思う。スワミが学生にダルシャン※6をくださっていた時、スワミが話してくれるからといって皆が顔を洗ったりひげを剃ったりしていたために、遅れてしまったことがあった。いつもスワミは何人かのグループの学生を呼んで話しかけ、また別の機会には別のグループを呼んで話しかけてくださった。スワミとの交流が終わると皆、寮に戻っていく。スワミと交流していた

時期には、スワミに呼んで欲しくて、スップラバータム※7、瞑想、バジャンやヴェーダをととても誠実にやっていた。自然な成り行きとして、皆がとても誠実にやっていたが、時間が経つと、すべての誠実さの度合いが次第にフェードアウトしてしまうことを揶揄した言葉で、AIDSという良くない言葉がある。Aは身につけた(acquired)、Iは強力に(intensely)、Dは帰依(devotion)、Sは急に(suddenly)という意味で、急に突然身につけた強力な帰依という意味。これをAIDS(エイズ)症候群と学生たちが呼んでいた。やはりどれくらいコンスタントにできるかということが問題で、それを続けて持続的なものにする必要がある。世界との交流によってそういったフォーカスが失われていく。帰依者たちがスワミに会いたいとかダルシャンを得たいとかプッタパーティに行きたいと思うのは、スワミからエネルギーが欲しいから。ただプッタパーティに行くと充電したいと思うこともAIDSシンドロームになりがちで、充電したときはいいが、また帰ってきて時間が経つとすべてのものが失われてしまうことがある。繰り返しになるが、霊的な探究においては、首尾一貫して絶え間なく継続することが大事。それが執着を減らすことにつながると思う。」

### <ババ様の御言葉>

賢い人は、自分に課せられた義務を、識別心をもって、勤勉に、執着することなく行わなければなりません。役割を果たしなさい。しかし、真のあなたはその影響を受けずにいなさい。あなたの頭は森のアシュラム※8に置いて、目的もなく急ぐだけの世の中に影響されずにいなさい。

1975年11月23日

[https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d\\_19751123.html](https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d_19751123.html)

※1 スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。  
※2 プッタパルティ：スワミの生誕地であり本拠地である町の名前。

※3 シーター：トレーターユガの神の化身ラーマ王子の妃、妻としての理想のダルマを世に示した。

※4 節制のプログラム：しゃべりすぎを控える、過度の欲望と出費を抑える、食物の摂取を自制する、エネルギーの無駄を阻止するというもの。

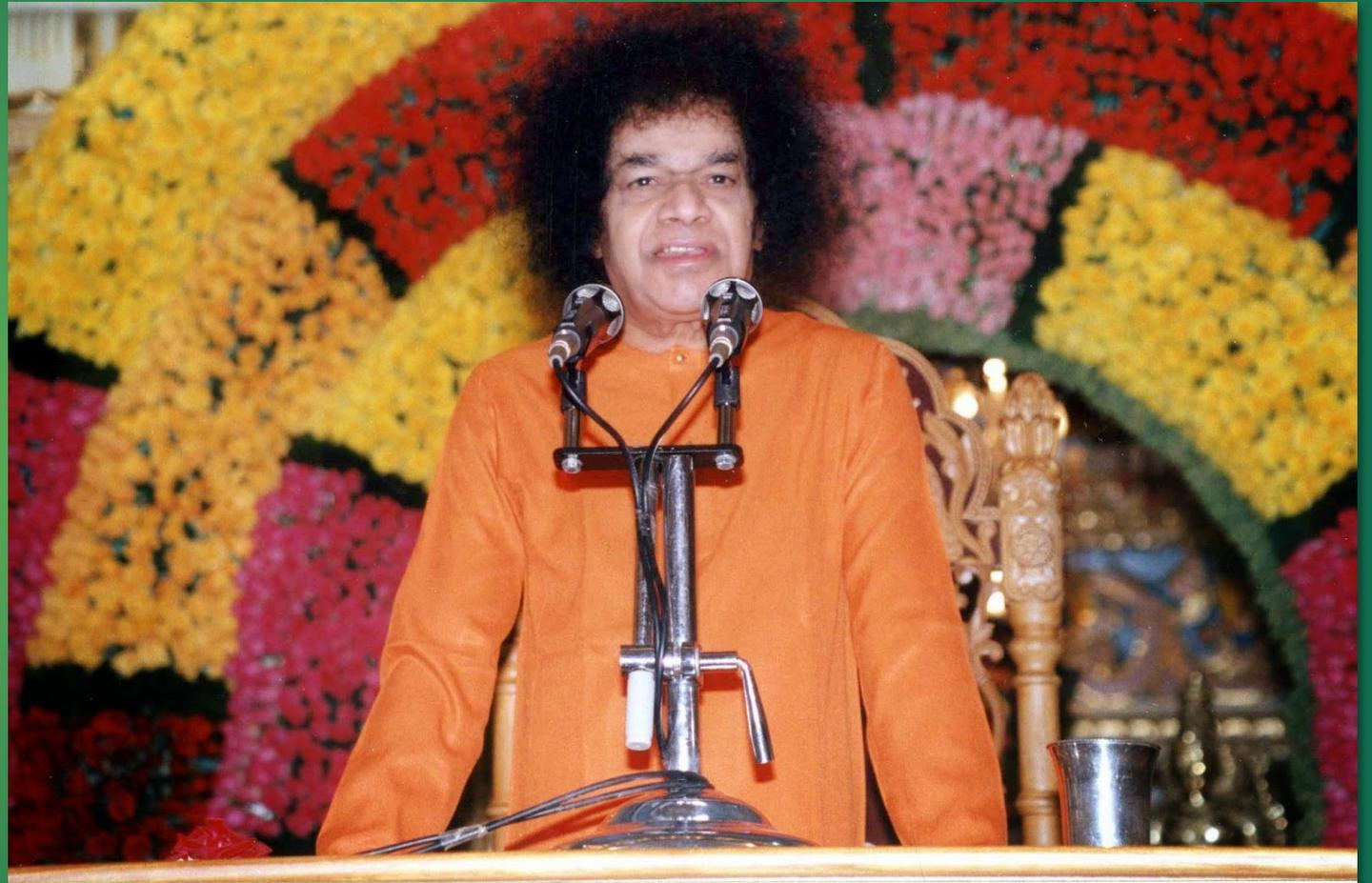
※5 ヴェーダ：神聖な真理の言葉、神の息吹の集成であり、古代インドの聖賢たちによって視覚化された。もとは一つだったものをヴィヤーサ仙がヤジュル ヴェーダ、リグ ヴェーダ、アタルヴァ ヴェーダ、サーマ ヴェーダの四つに編纂した。

※6 ダルシャン：聖者や神を拝見すること。

※7 スップラバータム（テルグ語）：美しい夜明け、善い朝夜明けの意。朝の祈り。スップラバータ（サンスクリット語）

※8 アシュラム：修行場、道場、隠遁所、行者の住処、隠遁者や引退した聖者の独居所。

スワミのダルシャンを授かり、修行するための居住施設。





## <活動報告>

名古屋センター  
札幌センター  
埼玉センター

### 名古屋センター

オーム シュリ サイラム

今年で名古屋センターは発足26年目の年となります。コロナウイルス感染予防のための活動自粛期間が終わり、各センター・グループが少しずつ活動再開を初めている中、私たち名古屋センターでも定例会再開に向けて検討しています。けれども数年間の活動自粛の最中に、メンバーの中には他の地域に引っ越した方々、そして介護などの家庭の仕事が増えた方々などのそれぞれの環境に変化があり、残念ながらコロナ以前と同じように再開するのは難しい状況になってしまいました。

しかしマイナスなことばかりのように思えるコロナ禍においても、一年を振り返ってみると、意外に多くの事を行ってこられたことに気付きました。第一に毎月一回ナーラーヤナ セヴァ※1ですが、金沢グループの方々やサイの学生の方々などの多くのご協力のもと、誰一人として怪我などすることもなく、無事に継続して行うことができました。

金沢グループの方々はセヴァ(奉仕)のためにいつもはるばる名古屋まで来てくださり、冬場の悪天候の中でも最後まで検討して参加してくださいました。毎回100～120人くらいのナーラーヤナ※2神に、お弁当やおにぎり、果物やジュース、レトルトのお粥、クラッカーな

どのお菓子、時にはメッセージカードや靴下などもお配りいたしました。多くの方々が「ありがとう」と言って笑顔で受け取ってくださり、そんなときに私たちが感じる嬉しく充実した気持ちは、他のどのようなことから得られないものだといつも感じています。

次に昨年から名古屋センターのオンライン定例会も始めました。初めは月に一度、第2日曜日に数回行いましたが、Zoomなどの使い方に慣れない方も居られて参加人数が少なかった事もあり、第2土曜日に行われていた多摩グループのオンライン定例会に合流させていただくことになりました。多摩グループのオンライン活動はともしっかりと準備されていて、ガーヤトリーマントラ※3、バジャン(神への讃歌)から始まり、光明瞑想※4、サイ文献の朗読会とスタディーサークル、そしてアーラティー※5で散会となります。時には名古屋センターでもスタディーサークルの司会などを担当させていただきました。実際のバジャン会が行えない中でも、皆でスワミ※6へと心を向けることのできる本当に貴重な機会をいただいています。何より、これまでは全国サーダナキャンプなどで年に数回しか会うことのできなかった方々と、毎月サットサング※7を行えるというのはとても素晴らしい経験です。

そして、不定期ではありますが日本語と英語のオンライン学習会も継続して行わせていただいています。その延長線の文化交流として、日本の有名な観光地など

を外国人帰依者や帰依者でない方々も含めて案内することも行いました。外国人の方々の多くは信仰心が強く、日本語や日本の文化にとっても興味を持たれています。私たちがお互から学び合うというのは素晴らしいサットサングの機会だと感じています。外国人の方々は転勤することもしばしばあり、名古屋を去って行かれるのはとても寂しいことです。けれども、日本の他の地域や日本以外の国に移動された後でも、スワミの帰依者として頑張っって幸せに暮らしていると便りをいただいています。また皆様が名古屋へ戻られるときにはいつでも迎えらるるよう活動に継続して待っていたいと願っています。

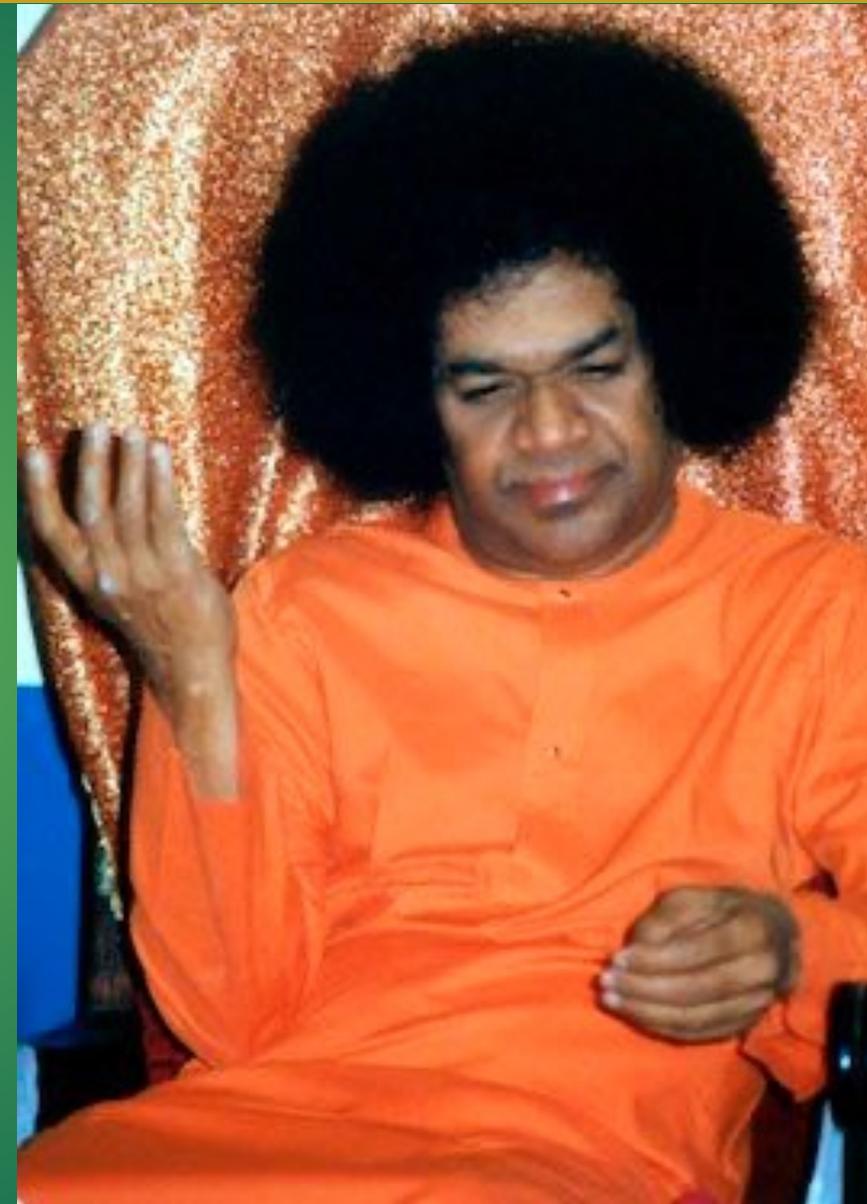
現在の社会の少子高齢化の問題や、コロナ禍などの厳しい状況の中でも、こうして善い仲間と囲まれて活動してこられたことをスワミに心から感謝しています。スワミは「愛は拡大であり、拡大は神の愛です。」とおっしゃいます。スワミは私たちにサットサングが必要なのはご存知で、私たちを引き付け繋ぐことができる唯一で確実なもの「愛」なのだと思ひます。ですので、初めにスワミの御教を實踐する中で自分自身を愛して幸せになり、そして一人でも二人でも自分の近くにいてくれる人を大切にしていきたいと思ひます。そのように愛することを続けければ、またスワミは私たちに素晴らしい出会いとサットサングの機会を与え続けてくださると信じています。

ババ様の御言葉

愛は「根源」(source)から発生するものです。それは強制(force)によっては得ることができません。世俗的知識は詰め込むことができますが、愛は自然に内側から湧いてこなければなりません。愛は神です。愛のみが真の英知を授けることができます。\_\_ ババ

2003年3月1日 マハーシヴァラートリの御講話より

- ※1 ナーラーヤナ セヴァ：人の姿をとった神たちに食事を施す奉仕。
- ※2 ナーラーヤナ：水の中で動く者の意、ヴィシュヌ神の別名。水の上で動く者の意、ブラフマー神の別名。宇宙をすみかとする者の意、原人の息子の意。ここではホームレスの方々のこと。
- ※3 ガーヤトリーマントラ：太陽神に捧げられる讃歌。
- ※4 光明瞑想：スワミが推奨する光の瞑想
- ※5 アーラティー：締めくくりの意。聖なる光、献火。バジャン会などの締めくくりに歌われる祈りの歌。
- ※6 スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。
- ※7 サットサング：善人との親交、神との親交、善い仲間と共に過ごすこと、善い仲間に加わること。



## 札幌センター

### オーム シュリ サイ ラム

コロナ禍が始まってからの3年間は、Zoomを利用したオンラインでの記念祭でした。30周年および31周年ではゲストの方をお迎えし、ご講演を通して「神への愛」を学ぶ貴重な時間となりました。今年の32周年は、札幌センターのメンバーによる自前の記念祭です。帯広グループから5名の参加があり、私たち札幌センターの参加者と合わせて合計10名での記念祭となりました。

記念祭は、音声録音を重ね合わせ作成したヴェーダ※1チャンティングに始まりました。札幌は人数が少ないこともあり、一人が同じヴェーダを二回録音することで全体のヴォリュームを上げる工夫をし、さらにヴェーダでの参加が難しい帰依者には、「あなたは母」※2を録音してスワミ※3へ捧げることに致しました。「ヴェーダの音声重ね合わせ」の作業を募集しましたところ、仕事のため例会への参加機会が少ないものの、サイの御教えを深く学ばれている帰依者が「スワミのお仕事ですから喜んで」と申し出てくださいました。メール交換を何度もしながら作業を進めたのですが、朝の3時頃のメールだったこともあり、

感謝の思いでいっぱいになりました。

スワミへの愛と感謝を表す捧げものとして、「朗読—至高神とある帰依者との間で行われた啓発的な会話—（『サナータナ・サーラティ』1975年3月号掲載）」、「朗読—愛の御言葉」、そして「感謝の手紙&みんなしあわせになりますように」の三つの動画を作成し捧げました。

「朗読：啓発的な会話」では、あれよあれよという間にこの資料が見つかり、難しいと思われた配役もすんなりと決定し、そして録音もスムーズに終わることができました。短い会話の中に心の芯まで響き渡るような御言葉がいくつもちりばめられています。「私を姿あるものとして、また姿なきものとしてみなさい」、「波に揺さぶられる丸太のようになりなさい」、「風と水があなたと共に遊んでくれていることを喜びながら、何も欲することなく、完全に満ち足りていなさい」、「努力は必要です」、「他人のやり方を変えようとしてはいけません」、「言葉によって人を教え導くことはできません」などなど、魂を喚起するような御言葉ばかりです。配役を担当された方が、「会話の中に深く入り込むことが出来た。スワミがまさに目の前にいて、直接、私を鼓舞して下さっているように感じた」と口を揃えて述べていましたが、それは、この配役がスワミによってす

でに決められていたのではないかと感じさせるものでした。

「朗読—愛の御言葉」では短いものを5つ選びました。書籍「真理のしずく」の中の「love」から選んだのですが、5分もかからないうちにすぐに決めることができました。この時、担当者には、なぜか本をめくりながら朗読しているビジョンが突然浮かび上がり、でも、その手段が見つからず、寝ている間も脳裏から離れない状況だったとのことでした。しかし、翌日、他の担当者に相談したところ、「それは任せてください」との有難いお返事があり即解決。また、BGMについても世話人に相談したところ、雰囲気ピッタリのバジャン（神への讃歌）器楽曲がたまたま彼の手元にあり、朗読の音声と合うことを期待して合わせてみると、これまたピッタリの長さになったようで、スワミと一緒に作ってくださっているような感覚になったということでした。こうして、この朗読は、録音も動画も難なくあっという間に完成したのでした。

今振り返ってみますと、これらの捧げものを考え作成していたのは、実は私たちではなく、スワミだったのではないかと感じます。私たちは単に、その道具に過ぎず、スワミは私たちをさらに自分に近づけるために、私たちを使っ

てい

たのではないかと感じました。

今年は、かねてより念願であった北海道エーカーダシャ（ルッドラ パーラヤナム）※4が計画されていることから32周年祭は「エーカーダシャ」について学びたいという声が数多くありました。その声を受け、札幌センター世話人代行による講演形式での発表が行われました。エーカーダシャについての基本知識や「アティ ルッドラ マハー ヤグニャ※5」の動画を用いての臨場感溢れる説明があり、儀式の進め方や意義などについて学ぶことができました。

このマハー ヤグニャは名前のとおり極めて大きな祭事ですが、その企画や供物の準備などをたった一人で行ったという青年部世話人Bro. Kさんのご紹介がありました。札幌は少人数なのでエーカーダシャの準備は大丈夫だろうかと不安があったのですが、Bro. Kさんの姿をここで見せていただいたことは、スワミから私たちへの励ましであり恩寵なのだと感じました。

恒例となりました三分間スピーチでは、「日々スワミといつも一緒にいさせていただいている。スワミと一緒に生きることの大切さを実感して日々を送らせていただいている」、「脊柱管狭窄症で歩行が困難になって生活が大変だったが、今の自分にもできることがあり、スワミは何をする

かではなく、小さなことでもどれだけ心を込めてするかを見てくださっていることに気が付いて救われた気がした」、「開会のヴェーダが始まって胸が熱くなり、スワミが来られたことを実感した。スワミはどこにでもいらっしゃるので、そのように感じることはできたことは恩寵だと思った」、「北海道でエーカーダシャが行われると思うとドキドキ感、ワクワク感を感じる」、「32周年のお捧げものを考えるにあたって、スワミがいつも私たちを見守り導いてくださっていると感じた。今後の自分の生き方がスワミのご意思であるということを実感しながらそれに沿って生きていけたらよいと思う」、「この会が始まる前にスワミと一つになりますようにという祈りから入らせていただいた。歓喜の中に幸せをいっぱいいただいている」などなど、お一人おひとりが真摯にスワミに向かわれている様子を聞かせていただきました。

この32周年記念祭は、いつでもどこでもスワミがともにいて導いてくださっていることを、改めて確信させていただいたセミナーでした。これからも善きサットサング※6とともに、スワミに喜んでいただけるよう精進したいと思います。

ジェイ サイ ラム！

※1 ヴェーダ：神聖な真理の言葉、神の息吹の集成であり、古代インドの聖賢たちによって視覚化された。もとは一つだったものをヴィヤーサ仙がヤジュル ヴェーダ、リグ ヴェーダ、アタルヴァ ヴェーダ、サーマ ヴェーダの四つに編纂した。

※2 あなたは母：「あなたは母、あなたは父、あなたは家族、親しき友、あなたは英知、尽きせぬ宝、私のすべて、至高の神よ」

<https://veda.sathyasai.or.jp/textcd/download/tvameva-mata>

※3 スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。

※4 エーカーダシャルッドラ：ルッドラムの唱え方。（ルッドラムは、すべてのヴェーダの真髄といわれ、至高の神（シヴァ神）の一切普遍相を描写した非常に神聖なマントラ。ルッドラムはクリシュナ ヤジュル ヴェーダに収録されており、ナマカムとチャマカムという2つのパートからなる。）121回の「ナマカム」の詠唱と、11回の「チャマカム」の詠唱になります。これは、ルッドラムを完全に唱えられる11人の人が、ナマカムを11回（11人X11回=121回）とチャマカムを1回唱えることで成し遂げられます。

[https://veda.sathyasai.or.jp/faq/rudram#h.p\\_FaYrphCTg4t4](https://veda.sathyasai.or.jp/faq/rudram#h.p_FaYrphCTg4t4)

※5 アティ ルッドラ マハー ヤグニャ：アティ ルッドラ大供儀祭、2006年8月にブッタパルティ（スワミの生誕地であり本拠地）で行われた世界平和のための大供儀。

※6 サットサング：善人との親交、神との親交、善い仲間と共に過ごすこと、善い仲間に加わること。

## 埼玉センター

2023年3月25日(土)埼玉センター21周年記念祭

オーム シュリ サイラム

埼玉センター21周年記念祭は、今年もオンラインでの開催となりました。プログラムでは、はじめにヴェーダ※1チャンティング(詠唱)でナマカム※2を埼玉のメンバーが1・2章ずつ交替で唱えました。

続いてガネーシャ※3バジヤン(神への讃歌)・参加者の自己紹介の後、スタディー・サークル(霊的な学習の会)を行いました。埼玉センターではこの一年間、ヴァーヒニ シリーズ※4の中から「神問神答」を学習する書籍として選び、学習をしました。この日は最終章「八支ヨーガ」の中から、「ヤマ(禁戒)とニヤマ(歓戒)」というテーマでした。「神問神答」は難しい用語が多く出てくるので、他にも関連する御言葉を用意するなどして、参加者がわかりやすく学べるよう工夫してきました。今回は特にヤマの中に含まれているアパリグラハ「他人からものを受け取らないこと」についての話で、「ナーラーヤナセヴァ※5で食事を提供していたら、あるホームレスの方がお返しにパンを受け取ってほしいと言ってきた。相手を傷つけず受け取るのを断るにはどうしたらよいか」という話が参加者から出され、「ナーラーヤナ※6神からのプラサード※7として受け取っても良いので

は?」「受け取らないこと頑なになるのではなく、状況を踏まえて対応しても良い。」「見返りを求めないことと、ものを受け取らないことを切り離して考えても良いと思う。」などと周りの方はそれぞれ自身の体験を踏まえ、さまざまな意見が出されました。ひとりの参加者が抱えている問題に対して他の参加者が真摯に考え、答えを見つけていく姿勢はとて愛に満ちていて、スタディー・サークルで得るものはテーマを学習すること以上にかげがえのない財産になると思えました。

スタディー・サークルの後、ゲストスピーチは前サイレディース世話人のSis. Yで、スワミ※8の名前が日本に幅広く知れ渡る前の約40年前の話から、スタートしました。雑誌でたまたま「サイ・ババ」の記事を見て「一度会ってみたい」というきっかけから、ある会合で実際にスワミにお会いした人に出会い、実際にインドに行くことになったそうです。そして初めて行ったホワイティフィールド※9では、当時はまだ人が少なくダルシャン(聖者や神を拝見すること)の会場も木の下に一つ椅子があるだけでダルシャンを人も15人くらいだったこと、そこではじめてスワミの御姿と物質化を初めて見たことやパーダナマスカル(御足への礼拝)をしたこと。またダルシャンの後5時間涙が止まらなかったことなど、これまで誰も聞くことができなかったエピソードがいろいろと話されました。また数年後のプッタパーティ※10訪問では天照大神の絵を祝福してもらい、後になってその絵からヴィブーティ(聖灰)が出現したことや、2011年、スワミが肉

体を離れる前の最後のダルシャンもテレビの中継で見えていて、スワミが皆に向けてナマスカル(合掌)をされ、その手が頭上まで高く上がったことが印象的だったと、スワミへの思いが溢れんばかりのスピーチで、その後は光明瞑想※11の誘導までしていただきました。その後はダルシャン映像、バジヤン3曲、アーラティー※12で記念祭のプログラムは締めくくられました。

埼玉センターは今回の記念祭でオンラインの活動に一区切りをつけ、定例会場での活動を再開します。コロナウィルスの影響で三年間、会場を使った活動ができませんでしたが、それによって「それぞれの地域にセンター・グループがあるのはなぜか?」ということを自らに問い、今後のセンター活動の意義を再確認できたように思います。今後はまた会場にて、バジヤン、ヴェーダなどを捧げました、地域奉仕活動を通じサイの愛を拡大していければと思います。

サイラム

- ※1 ヴェーダ：神聖な真理の言葉、神の息吹の集成であり、古代インドの聖賢たちによって視覚化された。もとは一つだったものをヴィヤーサ仙がヤジュル ヴェーダ、リグ ヴェーダ、アタルヴァ ヴェーダ、サーマ ヴェーダの四つに編纂した。
- ※2 ナマカム：ルッドラムはすべてのヴェーダの真髄といわれ、至高の神（シヴァ神）の一切普遍相を描写した非常に神聖なマントラ。ルッドラムはクリシュナ ヤジュル ヴェーダに収録されており、ナマカムとチャマカムという2つのパートからなる。
- ※3 ガネーシャ：ガナ（神群）のイーシャ（主）の意。ヒンドゥー教のシヴァ神の長男である象頭神。日本名は聖天あるいは歓喜天。
- ※4 ヴァーヒニ シリーズ：インド発行の月刊誌、サナータナサーラティ誌にテルグ語と英訳で連載されたサティヤ サイババの著作。
- ※5 ナーラーヤナ セヴァ：人の姿をとった神たちに食事を施す奉仕。
- ※6 ナーラーヤナ：水の中で動く者の意、ヴィシュヌ神の別名 水の上で動く者の意、ブラフマー神の別名 宇宙をすみかとする者の意、原人の息子の意
- ※7 プラサード：神がなだめられたときに流れ出る恩寵。帰依者が捧げた供物を神が祝福して帰依者に恩寵として与える場合が多い。プラサード（サンスクリット）、プラサーダム（テルグ語）
- ※8 スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。
- ※9 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
- ※10 プッターパルティ：スワミの生誕地であり本拠地である町の名前。
- ※11 光明瞑想：スワミが推奨する光の瞑想。
- ※12 アーラティー：締めくくりの意。聖なる光、献火。バジャン会などの締めくくりに歌われる祈りの歌。





Jai Sai Ram