



SRI SATHYA SAI RAM NEWS

LOVE ALL SERVE ALL HELP EVER HURT NEVER

仏陀に関するスワミのご講話

仏陀



「私は誰だ？ 私は身体か？
私は心（マナス）か？
私は知性（ブッディ）か？
私は心素（チッタ）か？」
そして、シッダールタは、
自分はそのどれでもないという結論に
達しました。最終的にシッダールタは
「我は我なり」という真理を体験しました。

シュッドーダナ王〔浄飯王〕と妃のマーヤーデーヴィー〔摩耶夫人〕は、息子を授かりたいがために、何年もの間、ジャパ（神の御名やマントラを繰り返して唱えること）やタパ（苦行）、ヴラタ（誓願の儀）やヤグニヤ（供犠）といった多くの霊的な行を共に行っていました。二人は多くの占星術師にも相談しました。世継ぎがないという心配が昼も夜もつきまとうために、シュッドーダナは心穏やかではありませんでした。ようやく二人の願いがかなったのは、マーヤーデーヴィーがルンビニーの地で男児を産み落としたときでした。

不幸なことに、マーヤーデーヴィーはシッダールタと名づけられた息子を産んだ直後に亡くなってしまいました。シュッドーダナの二番目の妻、ガウタミー〔摩訶波闍波提〕は、自分が産んだ子のように愛情深くその子を育てました。シッダールタがガウタマと呼ばれるのはそのためです。占星術師たちは、シッダールタが王国を支配することはなく、王国を離れ隠遁者となるだろうと予言しました。占星術師たちの預言はずっとシュッドーダナの耳に鳴り響き、息子の成長を見るにつけ不安が募りました。シュッドーダナは、息子が宮殿から出て宮廷以外の人々の仲間に入って影響を受けたくないよう、あらゆる予防策を講じました。このようにして、王は二十年という長い間、息子

を他人の影響から守り続けました。

2006年5月13日の御講話

ある日、ある少女の両親がシュッドーダナのもとにやってきて、娘を王の息子のシッダールタに嫁がせたいという希望を申し出ました。娘の名前はヤショーダラーと言いました。シュッドーダナはその申し出を受け入れ、シッダールタとヤショーダラーの婚儀を執り行いました。両親が愛をもって主張したおかげで、シッダールタは結婚後も両親のいる宮殿の中にとどまりました。

結婚から一年後、シッダールタは息子をもうけ、ラーフラと名づけました。夫婦は息子と共に幸せな時間を過ごしていました。ある日、シッダールタが思い切って宮殿の外に出掛け、人々が老いや病や死に苦しむのを目にして以来、宮殿でのあらゆる快適さと幸せな結婚生活にもかかわらず、シッダールタの心（マインド）は落ち着かなくなりました。ある夜、シッダールタの心（マインド）の中で突然、変容が起こりました。妻がぐっすり眠っている中、シッダールタは真夜中に起き上がると、息子を抱擁し、それから森へと去って行きました。シッダールタは森の中で多くの困難や苦難を経験しなければなりませんでした。

しかし、シッダールタは忍耐と決意をもってあらゆる苦難に立ち向かいました。シッダールタの良心は悲しみに暮れ、息子との別離という心の苦しみに耐えることができませんでした。シッダールタもまた多くの苦悶を経験していましたが、真我の悟りを達成するという己の道を歩み続けました。旅の途中、シッダールタはある聖者に会いました。聖者は、シッダールタの苦悶の原因はまさにシッダールタの内面にあり、その苦悶こそが真我の悟りの道を邪魔しているのだと言いました。そう言うと、聖者はシッダールタに御守りを与え、首にかけるようにと言いました。

(ここでバガヴァンはその御守りを物質化し、とどろき渡る拍手の中、帰依者たちにお見せになりました。)

これがその聖者がシッダールタに与えた御守りです。シッダールタがそれを自分の首にかけると、あらゆる苦悶はたちどころに消えてしまいました。地上での滞在の最後の瞬間まで、仏陀はその御守りを首にかけていました。仏陀が肉体を脱ぎ捨てた時、その御守りは消えてしまいました。

シッダールタは厳しい苦行を始め、それは長い間続きました。シッダールタは自分に問い続けました。

「私は誰だ？ 私は身体か？ 私は心（マナス）か？ 私は知性（ブッディ）か？ 私は心素（チッタ）か？」そして、シッダールタは、自分はそのどれでもないという結論に達しました。最終的にシッダールタは「我は我なり」という真理を体験しました。

2006年5月13日の御講話

仏陀が生まれたときに付けられた名は「サルヴァールタ シッダ」でした。シュッドーダナは、息子を義兄弟スッパブッダの娘ヤショーダラーと結婚させました。王は、このままでいたなら息子は世捨て人となり、俗世から離れてしまうのではないかと恐れたのです。しかし仏陀は結婚生活が自分にふさわしいものであるとは思いませんでした。人は世俗の生活の様々な執着によって縛られていると仏陀は感じていました。友人や縁者はこの束縛の原因でした。様々な人間関係はこの世の苦しみの原因です。そして仏陀は宣言しました。

「すべては苦しみである（一切皆苦）」
 「すべては束の間のものである（諸行無常）」
 「すべては滅びゆくものである（諸法無我）」

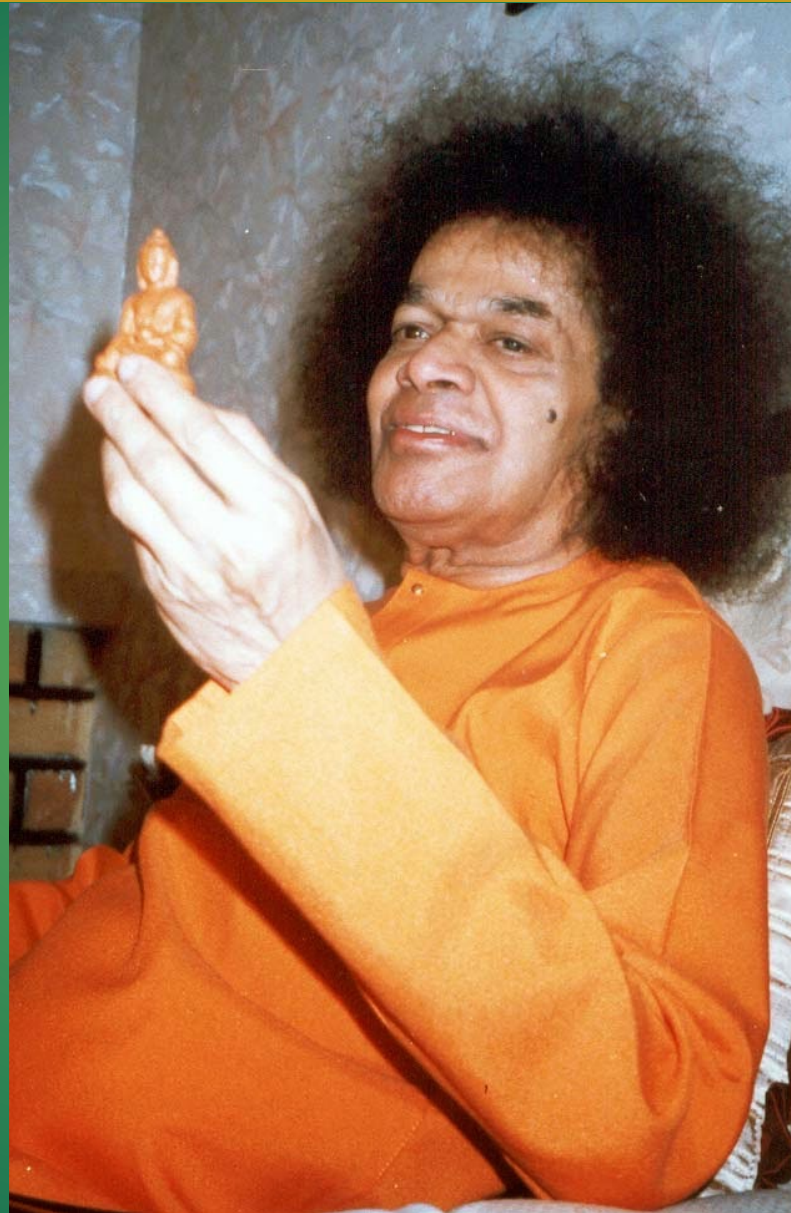
仏陀は真に永続するものは何もないと感じました。親は自分の子供を様々に束縛して従わせ、子供たちの人生を惨めなものにしています。子供が適齢期になると直ぐに、親は夢中になって彼らを結婚させようとしめます。親は結婚生活から人がどんな種類の幸福を得るのかを分かってはいません。親は自分自身の結婚生活から、肉体的に、精神的に、あるいは他の点において、どんな幸福を得たのでしょうか？どんなに知識があろうと、この問題について考える人はいません。著名な学者でさえ、感覚を超越するものを探し求める代わりに感覚の喜びを追い求めることに価値があるのかどうか、検討しようとはしません。仏陀は、両親や他の人々が協力して自分を結婚生活に縛りつけようとするのを大変不幸に感じていました。ある日、仏陀は夜中に宮殿を抜け出し、自分の妻と幼い息子ラーフラを捨てました。仏陀は「母もなければ父もない、縁者もなく友もなく、また家も財産もない。目覚めなさい！」との信念からすべてを捨てたのです。仏陀は、世俗の関係や喜びのすべてを越えた何かを見つけ出そうと決心しました。仏陀は自らに問いました。「人生とは何であるか？誕生は惨めなものだ。老いは惨めなものだ。妻は悲しみの原因である。一生を終える時にも惨めさがある。ならば、油断なく警戒し、目覚めることだ」。幸福はこの世のどんなものからも見つけることはできません。すべては過ぎ行くのです。

人は些細で儂い喜びを追い求めて人生を無駄にしています。「ニルヴァーナ」だけが真実です。それはすべての生命と一体であるという感覚です。心を永遠のものに向けること、それが「ニルヴァーナ」なのです。ニルヴァーナに達する前に、仏陀は異母兄弟のアーナンダを呼びました。

仏陀の母親マーヤーデーヴィーは仏陀が生まれて七日目に他界し、シュッドーダナの二番目の妻ガウタミーが仏陀を育てました。ガウタミーに育てられたため、仏陀はガウタマ ブッダと名付けられました。二十八歳の時、仏陀はすべてを捨てて出家行者となりました。出家というこの段階が意味するものとは何でしょう？ 仏陀はこう宣言しました。「サンガン シャラナム ガッチャーミ」、すなわち「手は社会の中に、頭は森の中に」。仏陀は社会の安寧を促進することを考えてすべてを捨てたのです。

仏陀は「私はダルマ（法）を拠所とする」と宣言しました。ダルマとは何でしょう？ 「非暴力は至高のダルマである」。ダルマとは誰に対してもいかなる害をも与えないことを意味します。

1997年5月15日の御講話



仏陀の教えは気高く、高尚で、神聖です。（中略） 仏陀はこの教えを非常に強調して力説しました。 仏陀はさらに、ものの見方が神聖でなければならないとも説きました。 仏陀は、

「神聖な見方は純粋な生活を送るために不可欠であるサムヤク ドリシュ ティ（善いものだけを見る習慣）とサムヤク シュラヴァナム（善いものだけを聞く習慣）を養うべし」

と述べました。

仏陀にはすべてが純粋で神聖でなければなりませんでした。池に小石を投げると、波紋が生じ、池のふちまで広がります。それと同じように、あなたのハートという池に善い思いという小石を投げ込めば、波紋が生じてあなたの体中に広がります。その波紋が目が届くと、目は清らかな見方を刺激します。その波紋が耳に届くと、耳は神聖な音に傾きます。手に届くと、手は善い行いへと動きます。そうして体中にその波紋が広がると、体全体で神聖な活動という交響曲を奏でます。ですから、善良で高貴な思いが神聖な活動の基礎なのです。

2000年5月21日の御講話

思考を神に集中させた時、思いと言葉と行動が清められます。それによって内的感覚器官が清められます。思い、言葉、行為の清らかさ（サムヤク バーヴァム、サムヤク シュラヴァナム、サムヤク クリヤー）は神を実感するのに不可欠なものです。この三つの清らかさは人間の本质と見なされています。（中略）仏陀は自己の真実を体験するため、完全に自分の内への探究を頼りとしていました。聖典も教師も役に立たないことを知ったからです。

1998年5月11日の御講話

サムヤク ダルシャナム（正見）

仏陀は、まず必要とされるのは正しくものを見ること（サムヤク ダルシャナム）であると断言しました。目という大切な贈り物を授かったなら、人はそれを神聖なものや清いものを見るために活用すべきであるということが、この言葉に込められています。

しかし、それに反して人間は、神性でないものや邪悪な人々を見るために目を利用して自らを悪い思いで満たし、悪い性癖の餌食になっています。

何かを目にすれば、それによってハートの中の思いが影響を受けます。ハートの状態によって、その人がどのような思いを抱くかが決まるのです。思いは、その人の人生に影響を与えます。ゆえに、善い生活を送るために第一に必要とされるのが清らかなものの見方（正見）です。人は、清く神聖なものの見方を培わなければなりません。残酷で下品で邪悪な光景を目にすれば、その結果、人は動物的な生活を送ります。

人がまず最初に探究すべきこととは、自分が見るべき清いもの、啓発してくれるもの、神聖なものとは何かをはっきりと知ることです。何を見ようと、それは人に刻み込まれます。その影響に気づいている人はほとんどいません。今日、人間の生活はさまざまな心配事や不幸、不安や困難で苦しめられています。このようなことが起こる原因はすべて、不快きわまりない邪悪で卑しいものを目にしていることにあります。生活を変えていくために第一に必要とされるのが正しいものの見方です。

目（ネートラ）は聖典（シャーストラ）に喩えられ、その人のものの見方（ドリシュティ）が世界観（スリシュティ）を決定します。したがって、至高の知識を獲得するためには、ものの見方を清めなければなりません。

これは、不快なものを見ないようにすべきだという意味です。神聖で清いものだけを見るように努めるべきです。人が目にするものは、ハートに蒔かれた種のようなものです。邪悪な光景や邪悪な思いを生じさせます。善い光景は善い思いを呼び起こします。神聖な光景がハートに植え付けられたなら、ハートの中に悪い思いや感情が育つ余地はありません。これは仏陀が説いた最初の教えです。仏陀は霊的平安と解脱を求めて国中を遊行しました。何年もの探究の末に仏陀は、霊的英知の神秘は学問や学者から得られるものではないという結論に達しました。感覚を支配することによってのみ、霊的な事柄を理解できるようになると知りました。

1998年2月5日の御講話

仏陀は、苦行や祈りや禁欲的生活によって真我顕現に至ることはできないと知りました。最初に仏陀は善いものの見方（サムヤク ドリシュティ）を育む大切さを強調しました。善いものの見方は善い思い、善い話、善い行為につながります。

1998年5月11日の御講話

思考を神に集中させた時、思いと言葉と行動が清められます。それによって内的感覚器官が清められます。思い、言葉、行為の清らかさ（サムヤク バーヴァム、サムヤク シュラヴァナム、サムヤク クリヤー）は神を実感するのに不可欠なものです。この三つの清らかさは人間の本质と見なされています。（中略）仏陀は自己の真実を体験するため、完全に自分の内への探究を頼りとしていました。聖典も教師も役に立たないことを知ったからです。

1998年5月11日の御講話

サムヤク ダルシャナム（正見）

仏陀は、まず必要とされるのは正しくものを見ること（サムヤク ダルシャナム）であると断言しました。目という大切な贈り物を授かったなら、人はそれを神聖なものや清いものを見るために活用すべきであるということが、この言葉に込められています。

しかし、それに反して人間は、神性でないものや邪悪な人々を見るために目を利用して自らを悪い思いで満たし、悪い性癖の餌食になっています。

何かを目にすれば、それによってハートの中の思いが影響を受けます。ハートの状態によって、その人がどのような思いを抱くかが決まるのです。思いは、その人の人生に影響を与えます。ゆえに、善い生活を送るために第一に必要とされるのが清らかなものの見方（正見）です。人は、清く神聖なものの見方を培わなければなりません。残酷で下品で邪悪な光景を目にすれば、その結果、人は動物的な生活を送ります。

人がまず最初に探究すべきこととは、自分が見るべき清いもの、啓発してくれるもの、神聖なものとは何かをはっきりと知ることです。何を見ようと、それは人に刻み込まれます。その影響に気づいている人はほとんどいません。今日、人間の生活はさまざまな心配事や不幸、不安や困難で苦しめられています。このようなことが起こる原因はすべて、不快きわまりない邪悪で卑しいものを目にしていることにあります。生活を変えていくために第一に必要とされるのが正しいものの見方です。

目（ネートラ）は聖典（シャーストラ）に喩えられ、その人のものの見方（ドリシュティ）が世界観（スリシュティ）を決定します。したがって、至高の知識を獲得するためには、ものの見方を清めなければなりません。

これは、不快なものを見ないようにすべきだという意味です。神聖で清いものだけを見るように努めるべきです。人が目にするものは、ハートに蒔かれた種のようなものです。邪悪な光景や邪悪な思いを生じさせます。善い光景は善い思いを呼び起こします。神聖な光景がハートに植え付けられたなら、ハートの中に悪い思いや感情が育つ余地はありません。これは仏陀が説いた最初の教えです。仏陀は霊的平安と解脱を求めて国中を遊行しました。何年もの探究の末に仏陀は、霊的英知の神秘は学問や学者から得られるものではないという結論に達しました。感覚を支配することによってのみ、霊的な事柄を理解できるようになると知りました。

1998年2月5日の御講話

仏陀は、苦行や祈りや禁欲的生活によって真我顕現に至ることはできないと知りました。最初に仏陀は善いものの見方（サムヤク ドリシュティ）を育む大切さを強調しました。善いものの見方は善い思い、善い話、善い行為につながります。

1998年5月11日の御講話

サムヤク ヴァーチャナム (正語)

人は、神聖なものを見方を育む(正見)というところから、神聖な言葉を語る(サムヤク ヴァーチャナム:正語)というところへ進んで行くべきです。仏陀は、神聖な思い(正思)によってのみ神聖な言葉へ導かれると断言しました。思ったことを何でも口にして舌をむやみに使うべきではないと仏陀は断言しました。舌は、真実を語るために、神性で清らかなことを語っていくために与えられたのです。舌は、美味しいお菓子で味覚を満足させるために人に与えられたものではありません。好きなように話をするために与えられたではありません。他人を不愉快にさせるために使ってはなりません。気ままに嘘をつくために使ってもなりません。

舌は真実を語るため、他人に優しくするため、神をたたえ、神聖な言葉から引き出される至福を味わうために人に与えられたのです。自分の時間のすべてを、ありとあらゆる本を読むことにあてるばかりで、読んで学んだことを実行に移そうとしない人々がいます。そのような読書が一体何の役に立つというのでしょうか？仏陀は善い生活とは関係のない学問に、はっきりと反対の意を表しました。仏陀は実に多くの研究をし、多くの偉人に会いました。多くの講話を聴きました。

そして仏陀は、真の知識がそのような方法で得られるものではないことを知りました。汚れのない純粋な意識こそ至高の知識を授けるものだと知りました。真の知識は純粋な内なる意識(アンタフカラナ)から得られます。

今年1998年は平安を探究する年とされています。どうすれば平安が得られるのでしょうか？第一に必要とされるのは、ものの見方を清らかにすることです。二番目に必要とされるのは、自分の内に神聖な思いを育むことであり、そうすることによって清らかな言葉を話すことができるようになります。調和は平安な雰囲気を広めてくれるでしょう。社会の安寧は、社会を構成する個々人の変容と密接に関わり合っています。公正な人だけが公正な社会を築くことができるのです。清らかな心は、清らかな思いと清らかなものの見方と清らかな言葉に欠かすことのできないものです。国には今日、たくさんのお話をして本から得た知識をひけらかすにもかかわらず、自分が読んだり話したりしたうちのほんの僅かでさえ実行していないという人々が大勢います。国が嘆かわしい状態にあるのは、そのような人々が原因なのです。

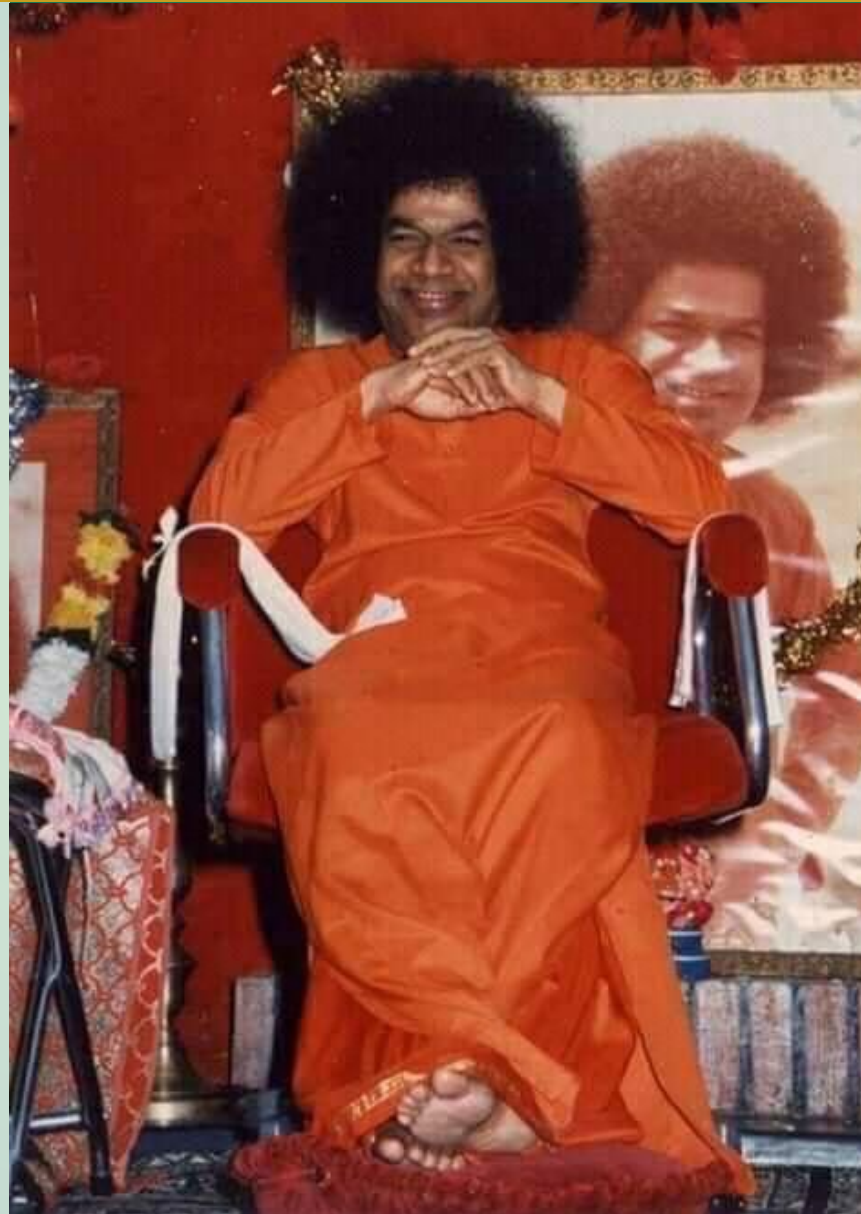
1998年2月5日の御講話

自分の話していることが善いか悪いかに注意を払いなさい。他人を非難しているのか、あるいは感謝しているのかに気をつけなさい。他人をのしるために舌を使うべきではありません。他人をそしめることは罪です。そのような罪に舌を使ってはなりません。自分の罪深い行為の結果から逃れることはできません。すべてのことには反動、反映、反響があり、それはあなた自身に何らかの方法で戻ってきます。ですから、舌をコントロールするようにしなさい。仏陀はモウナム(沈黙)を守り、平穏になりました。神聖な行為にはすべて種々の報いが伴います。沈黙することによって、仏陀は自分自身の中でソーハムを体験し始めました。

心が揺らがないようにするために、ラーマ、クリシュナ、ゴーヴィンダ、仏陀、サイといった神の御名を唱えることもできます。ひとたび心が不動になれば、もう御名を唱える必要はありません。完全な沈黙を実践しなさい。それが「沈黙は金」と言われる理由です。いったん、言葉数が少なくなれば、心が活動しさまようことも少なくなります。言葉が多くなるにつれて、ますます心も気まぐれになっていきます。静寂によって心を滅しなさい。けれども、言うは易く行うは難しです。人は死ぬかもしれませんが、心は死にません。心から言葉がなくなってしまうと、心自体が消えてし

まいます。モウナム（沈黙）を守ることは、心を静める一つの方法です。このような理由から、古の人々は沈黙の行を実践しました。心を思いのままにさまよわせたり、勝手気ままにさせてはなりません。心に、他人を嘲ったり、傷つけたり、憎んだりさせてはなりません。もし誰かを傷つけるなら、あなたはその十倍傷つけられることとなります。あなたは誰かの悪口を言ったことを自慢に思うかもしれませんが、しかし、いつかはあなたも、誰か他の人から悪口を言われることとなります。今日あなたが犯した罪は、あとで何倍にもなってあなたに返ってくるのです。バジャンを歌ったり礼拝を行って得られる喜びは一時的なものです。しかし、ソーハム マントラでの体験は永遠の喜びをもたらします。ソーハムはハムサ ガーヤトリーとしても知られています。「ソー」とは「それ（神）」を意味し、「ハム」は「私は」を意味します。「私はそれ（神）である」がソーハムの意味です。あなたは呼吸するたびにそれを体験すべきです。息を吸うとき、あなたは「ソー」の音を聞き、吐くときに「ハム」の音を聞きます。呼吸するときに注意を払い、一呼吸ごとに「ソーハム」の真実を体験しなさい。

2002年5月26日の御講話



サムヤクカルマ（正業）と サムヤク サードナ（正精進） 仏陀は行いにおける善良さ（サムヤクカルマ：正業）を強調しました。善い行いの特徴は、思いと 言葉と行為が一致しているということです。一致していない場合には、口にする言葉、あるいは思っていることが、行動と矛盾しています。 仏陀は、善い行いをすることによって、正しい霊性の向上（サムヤク サードナ：正精進）が得られると断言するに至りました。真の霊性は善い行為からなります。単に形式的な礼拝をしたり儀式を執り行ったりしても霊性修行にはなりません。そのような宗教的慣習は、ある意味では善いものです。しかし、霊性修行にはなりません。真の霊性とは、思いと言葉と行為が、清らかさと神性さにおいて完全に一つになることにあるのです。この種の霊性修行が完成した時、そこに正命（サムヤク ジーヴァナム：清らかな生活を送ること）があると仏陀は言明しました。このようにして、五つの感覚器官は人生の至高の目的に到達するために活用すべきなのです。善いものの見方（正見）、善い思い（正思）、善い言葉（正語）、善い行い（正業）、善い霊的努力（正精進）は善い生活（正命）に欠くことのできないものです。

この中で、「霊的努力」の意味を正しく理解すべきです。霊的努力には本質的に、あらゆる悪い性質を捨て去り、善い思いを育むことが求められま

す。霊性修行とは、善い思いを育み、善い行いをすることを意味しています。

1998年2月5日の御講話

アヒムサー（非暴力）

仏陀は教えました。私たちは怒りを持つべきではない。他人のあら捜しをすべきではない。他者を傷つけるべきではない。なぜならあらゆるものは純粋で永遠なるアートマの原理の具現なのだから、と。貧しい人々に対する慈愛を持って、可能な限り助けてあげなさい。（中略）根底をなすこうした一体性の原理と、すべてに内在する神性を理解し、尊重しなさい。誰それは自分の友人で、誰それは自分の敵で、誰それは自分の親類などといった狭量な考え方を持ってははいけません。万人は一つです。誰に対しても等しくありなさい。これは皆さんの第一の義務です。これが仏陀の最も重要な教えです。

2006年5月13日の御講話

善い仲間（サットサング）

仏陀は、善い人々との交わりに重きを置きました。善い仲間によって善い思いが導かれます。次の四つの原則を守るべきです。善い仲間をもち、邪悪な人々との交わりを避け、常に価値ある行為をし、何が一時的なもので何が永遠であるのかを忘れずにいなさい。善い仲間（サットサング）とは、単に善い人々との交わりを意味するものではありません。「サット」は神を意味しています。必要とされるのは、絶対なる至福の根源である神の仲間であろうと求めることです。

1998年5月11日の御講話

幸福－人間本来の状態

「おまえは私が今まさに崇高な境地に至ろうとしているのを悲しんでいるように見える。人は、どんな人が死ぬ瞬間にも涙を流すべきではない。涙は神に結びついているのであり、ただ神のためにのみ涙すべきであって、些細なことのために流すべきではない。歓びの涙を流すべきだ。悲しんでいるのは人間にふさわしい状態ではない。だから、決して悲しみの涙を流すべきではない」。私たちの日常における経験から例を挙げましょう。

市場にいる時、声を上げて泣いている人を目にすれば、人は「どうして泣いているのですか？」と尋ねます。そこを通りかかった他の人も、そう尋ねるでしょう。同じ市場で、別の人がうれしそうに歩いていたらとしても、その人のところに行つてなぜうれしいのかと尋ねる人はいません。幸福は人間本来の状態と見なされるのです。人はどんな時も幸福を求めています。悲しみは人間にとって、とても嫌なものです。人の弱さが、悲しみの入り込む余地を与えてしまうのです。人は幾度もの人生において悲しみの餌食となり、絶えず悲しみに沈んでいます。神を固く信じている人には、悲しむ理由がありません。悲しみに道を譲ってしまう人は、神の原理を理解していないのです。神は一つです。

神はさまざまな名と姿で人々の前に現れます。神が一つであることに気づかず、人々は多くの困難に苦しんでいます。人は神をアッラーとして、仏陀として、またラーマ、クリシュナ、キリストなどとして崇めます。このような名前は、彼らがこの世に到来した後につけられたものであり、生来の物ではありません。名は、一時的に意味を持つものです。

1998年5月11日の御講話

体は水の泡

– 心的傾向がその人の行動を決める

仏陀は至福の秘訣を探求するために家を出ました。遊行中、仏陀は一体の屍と、一人の老人と、一人の病人を目にしました。その痛ましい光景は仏陀を深い探求へと向かわせました。死は避けることができないということを、仏陀ははっきりと理解しました。

人は幼年期、青年期、中年期へと自然と達するのと同じように、老年期からも逃れることはできません。こうした変化は物質的な世界の本質的な部分を占めており、それ自体はかないものです。これらの変化は自然なことな のですから、人は変化に対してうろたえたり、心を 乱したりしてはなりません。仏陀は、「死の原因は何か？ なぜ人は老齢や病に襲われるのか？」と自問しました。長い熟考の末、仏陀は、体は水の泡のようなものにすぎず、体の病は心に起因するという結論に達しました。現代の言葉で言うなら、その人の心的傾向がその人の行動と振る舞いを決めるという ことです。

2000年5月21日の御講話

八正道

仏陀はこの八つの原則をすべて守ったライフスタイル（八正道）を推奨されています。

1. 正見
2. 正思
3. 正語
4. 正業
5. 正命
6. 正精進
7. 正念
8. 正定

スワミは、最初の三つが最も重要であり、すべての人の成長の基礎となるものだと強調なさっています。最初の三つを正しく実践しないかぎり、他 が進展することはあり得ません。一つの道で何か を達成した時には、他の道でも向上が見られます。

Heart 2 Heart, Vol. 4, 2006年6月号

あなた方は皆、世界中の遠く離れた場所から、仏陀プールニマーの祭典に参加する喜びを体験しようとやって来ました。遠方からわざわざやってくる必要はありません。

ブッディとは知性を意味しています。この知性は正しく使われなければなりません。そうすれば、仏教にどのような意味が含まれているのかわかります。人々は霊性修行について語り、人生を浪費しています。こういったものを追い求めることは時間の無駄です。神聖な思いを育めば、それで十分です。最高のサーダナ（霊性修行）は、悪い思いを捨て去り、善い性質を身につけることにあります。どんな巡礼地を訪れようと、あなたの悪い性癖を捨て去る努力をし、その代わりに、善い性質を培いなさい。

1998年5月11日の御講話

一日を愛で始め
愛で過ごし
愛で終えなさい
これが神へと到る道です

ですから、今日のこの神聖な仏陀プールニマーの日から、精力的に神への愛を育てなさい。無私
の愛を伝え、広めなさい。愛に優る霊的説法はあ
りません。聖典の学習は、人を（世俗的な意味あ
いの）学者にすることはできますが、人を賢者に
することはできません。誰が真の学者でしょう？
誰が真の賢者でしょう？ どんな状況においても完
全なる平常心と不動心をもっている者だけが、学
者や賢者と呼ばれ得るのです。

学者は書物を熟読し、自分はすべての聖典に精
通していると主張し、自分には高い教養があると
公言します。そのような自画自賛は明らかにエゴ
〔アハンカーラ、自我意識〕のしるしです。エゴ
は非常に危険なものです。なぜなら、エゴは确实
に人を破滅へと引きずりこむからです。単なる勉
学が何の役に立つでしょう？ 学者たちは自分が学
んだことをわずかでも実践 しているでしょうか？
まずしていません。学識は 人を守ってもくれな
ければ、救ってもくれませ ン。それができるのは純
粋な愛だけです。

2000年5月21日の御講話

仏陀の教えに従うと決意せよ

あなた方は仏陀の教えに従う決意をしなければ
いけません。仏陀は気高い人物でした。仏陀プー
ルニマーを祝う一番の方法は、聖人仏陀の教えを
実行に移すことです。この祭日だけ幸せでいても
十分ではありません。この聖なる日の体験を絶え
ず心の中で再現することによって、つねに 歓喜を
体験していなければいけません。

牛はまず草をはみ、それから静かに座って前に
食べたものを徹底的に反芻します。動物にそれが
できるなら、人が自分が習った教えについて同じ
ことができないことがあるでしょうか？ 家に戻っ
たら、今日習ったことを反芻しなさい。今日の体
験を何度も思い起こしなさい。これが、自分が
習ったことを消化して、幸せでいるための方法で
す。これを行って、初めてこの地への旅は価値の
あるものとなるのです。ここから離れた瞬間に教
えを忘れるようではなりません。

2000年5月21日の御講話

人間の真の個性

個人レベルでの変容は絶対に必要です。しかし、
現代の人間は悪い活動で時間を浪費しています。
彼は毎日、毎日、不浄な活動に没頭しています。
彼はその悪い習慣によって自分自身を貶めていま
す。

彼は動物を殺し、その肉を食べます。心を浄化
する代わりに、酔っぱらって心を汚しています。
彼は、賭博によって、神の御姿そのものである時
間を汚します。彼は、邪悪な行為に耽ること
で邪悪な性質を育みます。さらには、盗みや他人を
否定するなどの卑劣な行為に手を染めます。悪意
や暴力的な感情を引き起こすような低俗な本を
読みます。

ますます邪悪な行為に夢中になると、彼は社会
を汚染し、腐敗させます。個人が悪の道に走ると、
社会全体が悪くなります。個人と社会を浄化する
ためには、霊性を教え、普及させることが不可欠
です。

霊性とは何でしょうか？ 人間の動物的性質を滅
ぼして、人間性を育み、最終的に人間を神聖な存
在に変えるものが霊性です。礼拝したり、バジャ
ンを歌ったり、儀式を行ったりすることは、二の
次であり、霊性と同一視することはできません。



S A I という言葉は、三つのレベルでの変容を説明しています。

Sは**Spiritual**、霊的レベルでの変容

Aは**Association**、社会的レベルでの変容、

Iは**Individual**、個人レベルでの変容、
を意味します。

個人レベルの変容は、他の二つの変容の基盤となります。ですから、これが最初のステップです。しかし、最近では、個人という言葉が正しく理解されていません。あなた方は、普通、人間の姿形だけを考慮して、それを個人としています。個人とは誰のことでしょうか？自分の行動を通して己のアヴィヤクタ（顕現していない）な神性を顕現させる者が個人（ヴィヤクティ）です。頭から足元まで個人の存在すべてに浸透しているこの潜在的な神性原理は、「良心」と呼ばれています。この良心の存在を顕在化させ、実証することが人間の特徴なのです。

今日の人間は、純粋な内なる存在である「真我」を顕現させるのではなく、自分の外側の存在である肉体に関連した邪悪な資質や傾向を顕現させています。すべての人間の中に潜在するチャイタンニヤ（神性意識）は、その人の真の個性です。この意識を正しい軌道に乗せる必要があります。

1999年4月28日の御講話

愛の化身である皆さん！

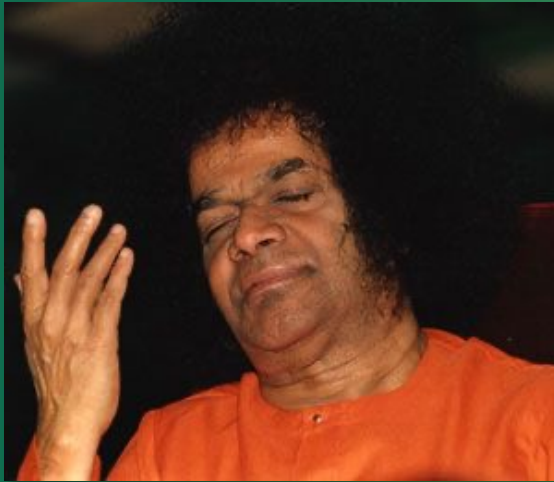
仏陀プールニマーの日 だけ幸せでいても十分ではありません。つねに歓喜を感じることができなければいけません。それは仏陀の教えに従うことによって可能となります。今日、人々は演壇でスピーチをしているときには偉大な英雄（ヒーロー）ですが、実践においては零（ゼロ）です。

雄弁なスピーチをすることよりも、仏陀の教えを実践することのほうがはるかに重要です。それこそが幸福を享受するのに適った方法です。これは仏陀への尊敬と崇敬の念を表すのに適った方法でもあります。（中略）

これは仏陀の偉大な教えです。あなたはそれにどう応えますか？あなた方全員が、仏陀の教えの含まれている本を読んだことに疑いはありません。しかし、本を置いた瞬間に、その教えはすべて忘れられてしまいます。白檀は、よく研いで初めてその甘い香りを十分に嗅ぐことができます。サトウキビは、よく噛んで初めてその甘さを味わうことができます。それと同じように、神聖な教えをずっと継続して実践していくことによってのみ、至福へと導かれることができます。過去の偉大な人々は、従うべき無数の教えと、做すべき理想的な手本を残しています。そうした過去のすばらしい教えの中から一つか二つでも実践するなら、それで十分です。

2000年5月21日の御講話

内在者なる神



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。

宇宙のすべてが神の支配のもとにある
神は 真理によって支配されている
崇高な人々は 真理の守護者
そのような人々は まさに神の化身

(サンスクリットの詩)

人々は、神に到達するために様々な霊性修行を行います。邪悪な心をもつ者がいたとしても、年長者の祝福を得たり、崇高な人々と親交を結んだりすることによって、悪い傾向をたやすく取り除き徳を育むことができます。そのことをはっきりと証明しているのが、追いはぎのラトナーカラの生涯です。彼の人生は、七聖仙と出会うことによって変容しました。ラトナーカラは邪悪な生き方を改め、揺らぐことなく七聖仙の教えに従い、やがては聖者ヴァールミーキとなったのです。

彼は、人類に理想を示し、偉大な叙事詩『ラーマヤナ』を書き記しました。悪魔の王ヒラニヤカシプの息子プラフラーダは、常にナーラーヤナ神を憶念し、その御名を唱えていました。その結果、彼はナーラーヤナ神そのものと変わらぬ神聖な光輝を得たのです。同様に、チャールズ ダーウィンは、常に師のヘンズローを思い、その教えに従っていたために、すべての面で師に似る者となりました。古の聖者や真理の探求者たちも、絶

えず神を思い、神の命ずることに常に忠実に従いました。その結果として、彼らの顔は神聖な輝きを放ったのです。

クリシュナ神は、『バガヴァッド ギター』において同じようなことを述べています。「生きとし生けるものの中の永遠のアートマ（真我）は、「私の存在」の一部である」、と。クリシュナはこう語りました。「アルジュナよ、すべての中で輝きを放っているものこそが、私の神なる光輝なのだ」。神は、すべてに浸透しています。神は、すべての元素、すべてのものの中に光輝として存在しています。神が常に内在しているというのに、なぜ人間は苦しむのでしょうか？ 困難に直面して惨めな人生を送っている、と語る人々がいます。そのように言うのは、愚かなことなのです。内在者なる神には、悲しみも心配も何一つとしてありません。神は至高の至福の化身です。あなたのハートの祭壇に神が安置されているというのに、惨めさに悩まされていると考えることは愚かさの印ではないでしょうか？

神はこう語ります。「私はあなたの中にいます。あなたは私の神性の火花に過ぎないのです」。そうならば、人が困難や悲しみに影響される必要などあるのでしょうか？ これらの道筋にそって探求すれば、あなたにその影響をもたらしているのは、

自らの中の悪魔的、獸的な傾向であることに気が付くでしょう。邪悪な資質を捨て去らない限り、あなたは永遠なるアートマの真理を体験することができません。

神が内在しているにもかかわらず、人間はまるで悪魔の影響のもとにあるかのように振る舞います。何よりもまず、人間は、自分が神の火花であり、いかなる邪悪な靈魂であれ自分を支配することはない、と悟るべきなのです。神は、あなたのハートに住んでいると語ります。ハートはただ一つの座席です。そこにあるのは、ただ一人のためのみの場所です。それゆえ、他の誰でもなく、神のみがあなたのハートに座るべきなのです。

今日、人間は、自分が神の一つの様相であることを理解していません。人々は、神が自らの中にいるという事実気付かず、自分を愛してくれる存在はいないと思ひこんでいます。すべての人間が、神聖であり、もとより慈悲に満ちているハートに恵まれているのです。神は、そのようなハートに住んでいます。しかし、今日、人は生来もっているはずの慈悲を失ってしまい、薄情になっています。そのような人間を神の火花と呼ぶことはできません。彼は、まさに悪魔です。「永遠なる真我は、『私』の一部である・・・」という神の宣言は、このような人間には当てはまりません。

神の火花は、すべての人のハートに存在します。人間はブラマ（迷妄）のために、自らの神なる本性を悟ることができません。まず第一に、人間は、この迷妄に打ち勝ち、神が常に自らと共に、自らの内に、まわりに、上に、下にいることを知る努力をしなければなりません。迷妄は、あなたのハートとマインド（心）に邪悪な感情を引き起こす要因となります。それらの迷妄は単なる想像の産物であり、神とは何の関係もありません。

神は、すべての人間のハートに内在します。神は一つの特別な姿をもつのではなく、特定の場所に閉じこもっているわけでもありません。神はあなたのハートに内在し、また、すべてのものに浸透しています。「すべてのものに浸透する手、足、目、頭、口、耳をもち、神は宇宙全体に遍満している」——そのような、「自己」の光り輝く神聖な原理をアートマと呼ぶのです。クリシュナは、このアートマが神自身の様相の一部であることを宣言しました。このような神聖な原理には、欠落も不完全もいっさいありません。あなたが見たと思ひこむ、どのような欠落も単なるあなたの想像の産物に過ぎません。神は美德の化身です。それゆえ、人間もまた、美德の人生を送らなければなりません。邪悪な傾向は、靈性の道における障害です。まず第一に、人間はすべての邪悪な行為から自らを遠ざけ、善い行為をしなければなりま

せん。そのときに初めて、彼は、自らを人間と呼ぶ権利をもちます。人生は、極めて神聖なものなのです。『ウパニシャッド』は、人間の人生をまことに神聖なものであると見なしています。人間は、すべての属性を凌駕するこの真我の原理を忘れてしまったために、自分自身を弱きものと考えているのです。その邪悪な資質、不徳な行い、不品行が、彼をこの憐れむべき状況に引きずりこんでいます。人の思いは、付き合う友人の影響を受けます。それが、「あなたの友人を教えてください。私は、あなたがどのような人間であるかを言い当ててみせましょう」と言われる由縁です。あなたの交友関係は、あなたの性質に影響を与えます。ラトナーカラは、七聖仙と親交を結んだゆえに、聖者ヴァールミーキとなったのです。プラフラーダは悪魔の息子でしたが、常に崇高な人々と共にありました。

善き仲間は無執着へとつながり
無執着は人を迷妄から解き放つ
迷妄から自由になれば心は不動のものとなり
不動の心は解脱を得る

(サンスクリットの詩句)

デーヴィ ナヴァラートリの内的意義は何でしょうか？ 人々は、この9日間にわたって、ドゥルガー、ラクシュミー、サラスワティーの三女神を礼拝します。

ドゥルガーとは誰なのでしょう？

ドゥルガーはすべての力の化身です。サラスワティーは言葉と英知を司る女神です。ガヤトリーマントラは、「オーム ブール ブワッ スワハ」と始まります。「ブール」は具現<物質界>を意味します。この言葉は、変化を余儀なくされる物質を表しています。「ブワッ」は生命の原理、すなわち波動<微細界>を表します。サーヴィトリーは生命の原理を司る女神です。皆さんは、帰依と全託の力によって、死んだ夫を蘇らせたサーヴィトリーの物語を聞いたことがあるでしょう。サラスワティーは、善き英知と知性を授けるがゆえに、「英知の女神」として崇拝されます。これは、「ヴェーダ」においてプラグニャーナ ブラフマとして表現されています。プラグニャーナは世俗的な知識を意味するものではありません。それは、常に統合されている意識、変化することのない永遠の意識です。

神なる母は、ガヤトリー、サーヴィトリー、サラスワティーという三つの名をもちます。

「ガヤトリーは、彼女の栄光を歌う者を守護する」——私たちの感覚を司る女神であるガヤトリーは、私たちに感覚を統御するための助けをもたらします。生命原理を司る女神のサーヴィトリーは、私たちの生命を守ります。サラスワティーは、私たちに変化することのない永遠の英知をもたらします。ガヤトリー、サーヴィトリー、サラスワティーはすべての人間に内在していますが、人はその存在を理解することも体験することもできません。その結果、人は邪悪な性質につけいるすきを与え、悪い行為にふけり、そのあげくに人生を滅ぼしているのです。悪い習慣が人の墮落の原因です。何よりも先に、人間は善い習慣を育み、自らを変容させなければなりません。

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。

愛は、あなたの中に神聖な力を育みます。この世の中で、愛が征服できないものはありません。賢者たちは、野生動物がうろつきまわる森の奥深

くで苦行をします。彼らは、身を守る武器を何ももちません。彼らを守る武器は、神に対する深い愛と崇拝の思いです。彼らは、野生の猛獣たちを愛の力で服従させ、従順な生き物へと変容させます。人間の性質は、付き合う仲間によって善くも悪くも変化します。崇高な仲間はあなたに気高い感情をもたらし、悪い仲間は邪悪な性質を助長させます。あなたの言葉と行為は、あなたの感情に基づいています。善い感情を育むときにのみ、あなたは人間と呼ばれるに値するのです。姿だけが人間を形作っているではありません。真の人間とは、善い習慣を身につけ、他者を常に助け、決して傷つけない人のことを指します。あなたは単にアーカーラ マーナヴァ（姿形としての人間）であるのみならず、アーチャーラ マーナヴァ（実践する人間）であるべきです。善いことを語り、善いものを見て、善いことをして、善い人間でありなさい。あなたの行いが善良であるときにのみ、あなたの内に神性が花開くことでしょう。

神はどこか遠い土地にいるわけではありません。神は、まさにあなたの内に、あなたと共に、あなたのまわりにいてあなたを導き守っています。神聖な感情を育み、内なる神の声に耳を傾けなさい。人間の身体は楽器のヴィーナ（註：インドの弦楽器）に例えられます。ヴィーナが神聖な感情に合わせて調律されたときにのみ、あなたは神聖な

メロディーを楽しむことができます。そのメロディーはあなたに至福をもたらし、あなたは法悦の内に自分自身を忘れます。一方、世俗的な感情は不調和な音調を生み出します。それゆえ、あなたの思いと言葉と行動を神聖な感情でみたとしなさい。

他者を傷つけてはなりません。「人は、他者に奉仕することで功德を得、他者を傷つけることで罪を犯す」。それゆえ、ヴェーダは、「常に助け、決して傷つけてはならない」と教えるのです。ヴェーダは、神聖な感情を育む必要性を強調します。実際、神聖な感情は内在しているのですが、人間はそのことを忘れてしまいました。人間は、神聖なエネルギーの宝庫です。

ドゥルガー（エネルギーの女神）、ラクシュミー（富の女神）、サラスワティー（英知の女神）は、人の内に在るのです。人間は、決して貧しい存在ではなく、弱くも孤独でもありません。人間は、神の至福を体験するすべての力を有しています。あらゆる力を与えられているにも拘らず、人は脆弱です。これは、悪い仲間の影響です。悪い仲間という点で誤解すべきではないのですが、実は、多くの人間の人生を滅ぼしているのは、現代の教育システムなのです。現代の教育は、崇高さ（エレベーション）ではなく不安（アジテーショ

ン）へとつながり、怒りや貪欲、欲望、嫉妬などの悪い性質を育てています。実際、無学文盲の人間は、謙虚さ、従順さ、愛、平安という美德を備えています。謙虚さは教育の質の証明となります。高い資格を得たとしても、その人物に謙虚さがなければ、彼のすべての知識は意味のないものとなります。

教育と知性があるにも拘らず
愚かな人間は自らの真の自己を知ろうとはせず
卑しい人間はその邪悪な性質を手放そうとしない
現代の教育はただ議論にのみつながり
大いなる英知につながりはしない
あなたを永遠なるものに導くことができないのなら
世俗的な教育に何の意味があるだろうか？
永遠なるものをもたらす知識を学びなさい

（テルグー語の詩）

真の教育とは、真理、道徳、高潔さ、文化を育むものです。教育は、あなたの内に人間的価値を育むべきです。あなたは、年長者を敬い、両親に仕えるべきです。人々は友情について話しますが、私たちは、真の友情をどこにも見出すことができません。今日、友情は邪悪と利己主義に汚染されてしまいました。

悪い仲間を避けなさい

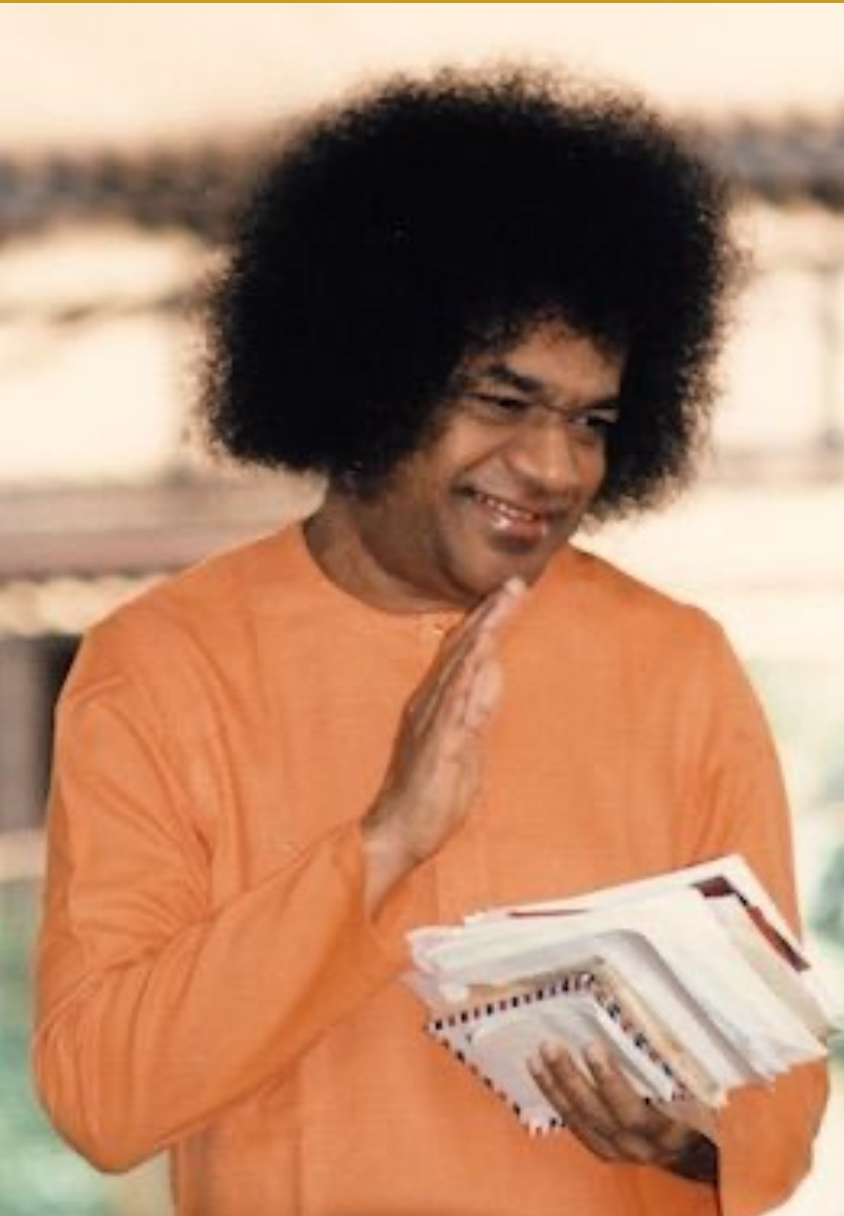
善い仲間を探し

一日中正しい行いに携わりなさい
永遠なるものと儂いものを識別しなさい

これが、皆さんがなすべきことなのです。善良に見え、優しく話しはするものの、その心の中は邪悪な感情で溢れている人々がいます。そのような人々に注意し、遠ざけていなさい。そのような人々のために、現代社会は混乱に陥っているのです。

プラフラーダは悪魔の王の息子でしたが、その思いは絶えずナーラーヤナ神に注がれていました。彼はナーラーヤナの御名を常に唱えていました。彼の父と師たちは、彼を霊性の道から逸らせて悪魔的な性質を植えつけようと必死に努めました。

あるとき、父であるヒラニヤカシプはプラフラーダに、師から何を学んだのかと尋ねました。プラフラーダはこう答えました。「先生がたは、私に多くのことを教えてくださいました。私はダルマとアルタ（正義と実利）の原理を学び、神聖な聖典を学びました。実に、私はすべての知識の、まさに精髓を学んだのです」。ヒラニヤカシプはこの話を聞いて喜びました。「おお、息子よ！私にその大いなる知識を聞く喜びを与えておくれ」。プラフラーダは語りました。



「おお、お父さん、ハリの御名は私たちのすべての罪を消し去るでしょう。主なるハリを憶念せず、解脱を得ることができないならば、学ぶことに何の意味があるのでしょうか？」。

ヒラニヤカシプはこれを聞いて烈火のごとく怒りました。彼はプラフラーダを膝の上から振り落としました。しかし、プラフラーダはまったく狼狽しませんでした。彼はナーラーヤナの御名を唱え続けました。ヒラニヤカシプはプラフラーダに様々な計略をしかけてきました。彼は象に息子を踏ませたり、毒蛇を放って噛み付かせようとしていました。しかし、ナーラーヤナへの揺らぐことのない信仰が、これらのすべての危険からプラフラーダを守ったのです。彼は、自分を踏みつける大きな象をまるで羽のように軽く感じ、蛇の毒は帰依の力によって甘露に変わってしまいました。そのようなことは、単なる説明によって理解されるものではなく、体験のみによって理解されます。若いながらも、プラフラーダには不動の信仰の決意がありました。

ヒラニヤカシプは怒り狂い、こう叫びました。「おお、向こう見ずな奴め、おまえがそんなにも褒め称えるおまえの神は、どこにいるのだ？」プラフラーダは冷静に答えました。「父よ、神はよそにおわすのではなくここにおわすのだ、ということを決して疑ってはなりません。実際、神は、

どこであれあなたがお探しになる場所におわすのです」（テルゲー語の詩）。

ヒラニヤカシプは息子に挑みました。「もしも神が遍在なら、おまえはこの柱の中の神を私に見せられるというのか？」。プラフラーダは、即座に「はい、できます」と答えました。彼の信仰と帰依はこのように堅固でした。人は、信念のみで神を得ることができるのです。

信念あるところに 愛がある
 愛あるところに 真理がある
 真理あるところに 平安がある
 平安あるところに 至福がある
 至福あるところに 神は存在する

プラフラーダの答えを聞くなり、ヒラニヤカシプは、槌矛（つちほこ）で柱を叩きました。すると、何と、ナラシンハ神が柱から出現したのです！ この内的意味は何でしょうか？ この身体は柱のようなものです。人は身体への執着という束縛を解き放ったときのみアートマのビジョンを得ることができます。皆さんは、デーハビマーナ（身体への執着）を手放せば、アートマビマーナ（アートマへの愛）を育むことができます。アートマビマーナのみが、あなたを常に守護します。ハートの言葉を学びなさい。それは、教師たちによってではなく、神によってのみ教えられる

ものです。

学生の皆さん！

あなたたちが今日必要としているものは神への揺るぎない信仰です。信仰のみが皆さんを守ります。どのような状況にあっても、いついかなる時でも、あなたの人生の基盤として神を思いなさい。怒り、貪欲、嫉妬などの悪い性質を捨て去りなさい。怒りはラーヴァナ（註：悪鬼の名）の積み薪（たきぎ）に比すことができます。それは、絶えず燃え盛っているのです。

人間の墮落の原因は、欲望です。それゆえ、欲望と怒りを根絶しなさい。皆さんは 愛を体現し、愛の化身となるべきです。愛は神です。愛の内に生きなさい。愛があれば、あなたたちは何でも達成することができます。

一日を愛で始め
 一日を愛でみたし
 一日を愛をもって過ごし
 一日を愛で終わりなさい
 これが神へと続く道です

それゆえ、愛の精神を育みなさい。愛は誰をも なた 宥め引き寄せることのできる最も強力 な武器です。森で生活した私たちの祖先を守ったのはど

のような武器だったのでしょうか？ それは水素爆弾でも原子爆弾でもありません。それは愛、愛のみだったのです。それゆえ、人間は原子爆弾や水素爆弾をもつ必要はありません。愛という武器をもてば充分です。皆さんは、愛の力で世界中を征服することができるのです。

人々は、このナヴァラートリの9日間にわたって、ドゥルガー、ラクシュミー、サラスワティーを礼拝します。ドゥルガーは、悪魔を倒します。もはや武器は必要とされないため、人々はアユルダプーージャを執り行います。心からドゥルガーに祈れば、この女神はあなたが努力するものすべてにおいてあなたを守護するでしょう。皆さんは、神の原理を理解することができません。この世における誰一人として、神が守るごとくにあなたを守ることはできません。それゆえ、神に全託し、その助けを祈り求めなさい。さらに、神への帰依は私たちの古（いにしえ）の文化を守ります。人々は神を忘れたために、惨めさや悲しみに苛まれています。あなたの感情をコントロールしなさい。愛を育みなさい。邪悪な思いを抱いてはなりません。神と共にいることの至福が与える体験にまさるものは何也不会あります。あなたがすべてを愛すれば、すべてがあなたを愛します。犬や猿、猫とさえあなたの愛を分かち合いなさい。そうすれば、動物たちがどのようにあなたの愛に報いる

かを知ることができるでしょう。人間は、犬でさえもがもっている感謝の念を忘れてしまいました。多くの外国人たちは、ペットとして犬や猫を飼っています。あなたが動物を愛せば、動物もまた、それに応えてあなたを愛します。「あなたはあなたが思うものとなる」。皆さんは、良かれ悪しかれ、自らの感情の反映、反応、反響という体験に束縛されているのです。あなたが他者の中に悪いものを見たとすれば、それは自分の悪い感情の反映に過ぎないのです。自分自身の過ちを無視して他者を非難することは誤りです。まず最初に、あなたの感情を清めなさい。あなたが邪悪だと見なしている人々さえも愛しなさい。実際、この世に邪悪な人間などいないのです。ある人々を善良だと見なし、ある人々を邪悪だと見なすことは、ドラマ（迷妄）が引き起こす状況です。サティア サンカルパ（崇高な感情）を育み、真理の道に従いなさい。虚しい噂話などに浸ってはなりません。その代わりに、神の御名を唱えることであなたの時間を聖別しなさい。神の御名より甘いものは何也不会あります。

（バガヴァンは、『ハレラーマ、ハレラーマ・・・』のバジャンをお歌いになり、さらに御 講話を続けられました）

シヴァジが家臣たちに教えたことを思い起こしなさい。この身体は、その中に生命が宿っている限りにおいて尊重されるのです。生命が消え去れば、身体には何の価値もありはしません。

ドゥリョーナは、同じことを臨終の間際にこのように語りました。「私に敬意が払われるのは、私が生きている時のみだ。死ねば、明日には、カラスや犬が来て私の身体を食い荒らすだろう」。

起こるべきことは何であれ、起こるのです。生きている間に、価値ある人生を送りなさい。自分の内に神聖な感情を育みなさい。そのときにのみ、皆さんは真の人間としての人生を送ることができるでしょう。今日、人間は極めて実利的な人生を送っています。これもまた、ある程度は必要なことです。しかし、この世俗の生活のなかにさえも超絶的原理が存在している、ということをおぼえておきなさい。

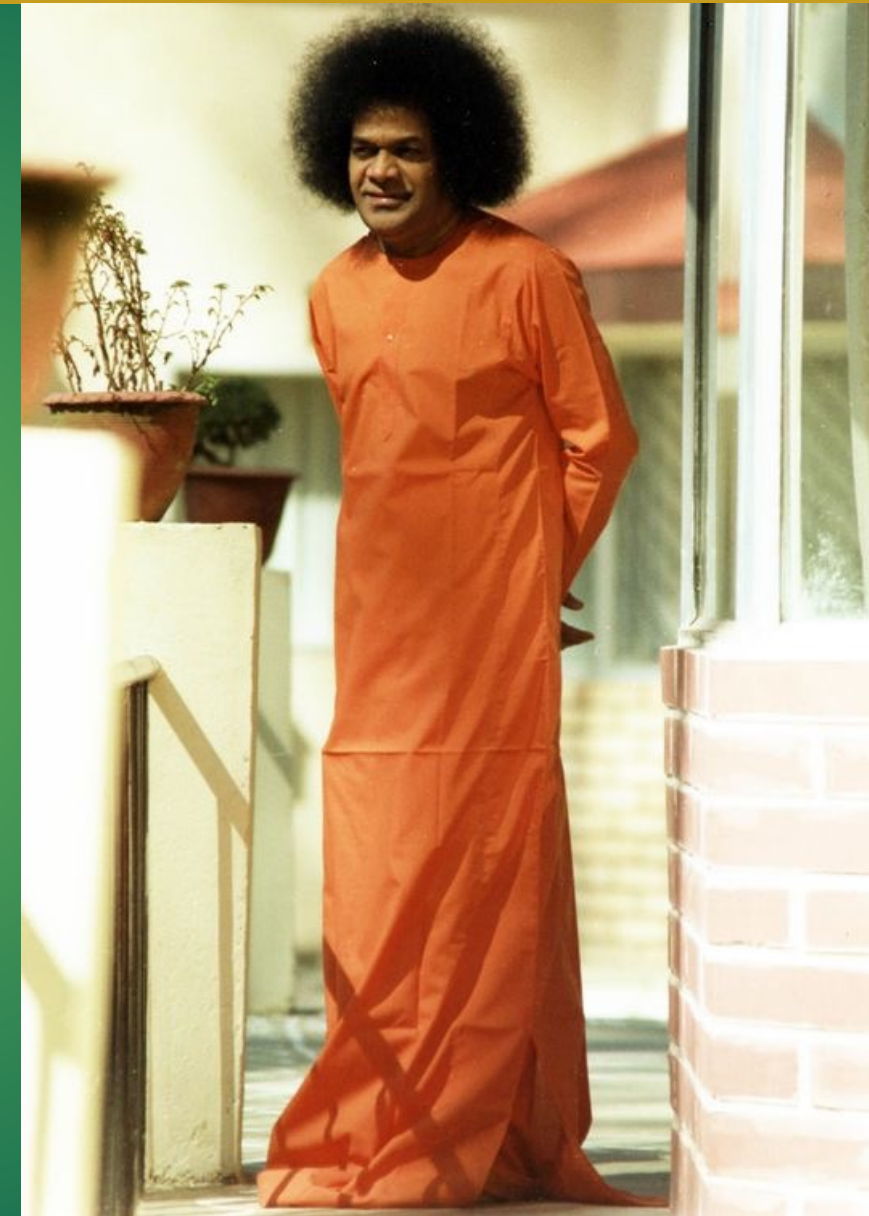
愛の化身である皆さん！

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。他者を傷つけてはなりません。すべての人を助けなさい。他者を助けるとき、あなたは確実に良い結果を得ることができるでしょう。あなたの時間を適切に用いなさい。神の御名を唱え、あなたのハートを神聖なものとしなさい。

ダサラ祭第一日目における
バガヴァン シュリ サティア サイ ババ様の御講話

2002年10月9日、プラシャーンティ ニラヤムのサイクルワントホールにて



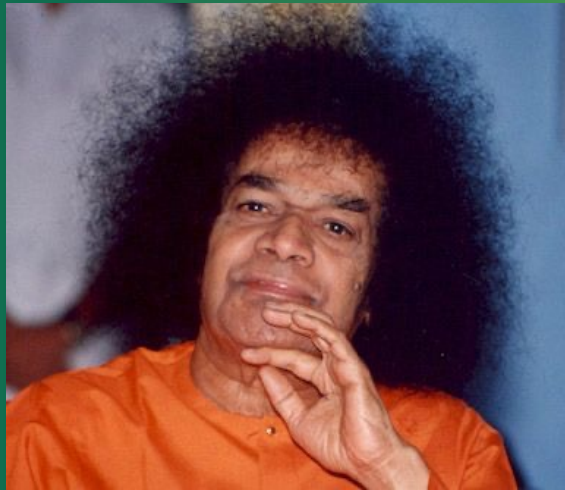
感覚のコントロールは 最高の靈性修行

仏陀プールニマー祭の御講話より

日付：2002年5月26日

場所：ブリンダーヴァン

サイラメーシュクリシャンホール



サルヴァルーパダラム シャーンタム
サルヴァナーマダラム シヴァム
サッチダーナダム アドヴァイタム
サッティヤム シヴァム スンダラム

すべての姿は
平安の権化である至高の存在の顕れ
すべての名前は
吉祥の権化である至高の存在の顕れ
彼は、サット（実在）・チット（意識）・
アーナンダ（至福）である唯一者
彼は、サッティヤム（真）・シヴァム（善）・
スンダラム（美）

（サンスクリット語の詩）

愛の化身である皆さん！

人は幸福を得ようと懸命に努力をします。聖典を読んだり、高貴な人物を訪ねたり、靈性修行を試みたり、幸福を見いだそうと外界をあまねく探し回ります。しかし、人はどこにも幸福を見つかることができません。仏陀〔お釈迦様〕も、幸福の源を発見するために、同様の努力をしました。あらゆる所を探し回った結果、ついに仏陀は、幸福は自分の中にあり外の世界にはないということ

を悟りました。ブッダは、自分自身がアーナンダ（至福）の化身であることを認識したのです。感官によってもたらされる一時的な幸福は、決して真の幸福ではありません。

感覚のコントロールによって もたらされる至福

神はサット〔実在〕・チット〔意識〕アーナンダ〔至福〕の姿をとり、宇宙にあまねく浸透しています。五大元素である地・水・火・風・空は神の具現であり、神はサッティヤム（真）、シヴァム（善）、スンダラム（美）としてすべての創造物の中に顕れています。それゆえ人は皆、サット（絶対実在）チット（純粹意識）アーナンダ（至福）の顕れです。神は音として空の元素に、触感として風の元素に、形として火の元素に、味として水の元素に、匂いとして地の元素にそれぞれ顕れています。神は五大元素すべてと全創造物の中に浸透しているため、ウパニシャッドは、「イーシャーヴァースヤム イダム ジャガット」（全世界に神が浸透している）と宣言しています。神は遍在です。神が存在しない場所はどこにもありません。

サルヴァタッ パーニパーダム タット サルヴァ
トークシ シロームカム

サルヴァタッ シルティマルローケー
サルヴァマーヴルッティヤ ティシタティ

(その手、足、目、頭、口、耳をすべてのものに行き渡らせ、神は全宇宙に漫透している)

〔バガヴァッドギーター 13章 13節〕

もし神が至る所に存在しているのであれば、どうして神を見ることができないのか、と人々は尋ねます。海水は上にある太陽を映します。海が荒れて乱れれば、映された太陽も乱れます。同様に、神はすべての人に内在していますが、心（マインド）が乱れているために、神を見ることができないのです。乱れて、ぐらついている心には、神は決して映りません。乱れた心は混乱と落胆をもたらします。

アルジュナが、バガヴァッドギーターの中で、「チャンチャラム ヒ マナハ クリシュナ プラマーティ バラヴァッタ ドルダム」〔おおクリシュナ、心はとても不安定で、乱れ、ひどく動揺します〕〔6章 34節〕と述べているように、心はたいへん変わりやすく、揺れ動きます。人が行うあらゆる

るサーダナ〔靈性修行〕の目的は、心を不動にすることです。ジャパ〔唱名〕やディヤーナ〔瞑想、坐禅〕やヨーガをしていても、心が不安定ならば何の役にも立ちません。いったん五感をコントロールしてしまえば、神を体験することができます。神はどこか遠い所にいるわけではありません、神はあなたの内に、下に、上に、周りにいます。実際のところ、神は人の中にいる内在者です。それにもかかわらず、人は神を見ることができずにいます。なぜでしょう？ 際限のない、気まぐれな欲望が、神を見ることを妨げているのです。欲望こそが、心の乱れの根本原因です。感官のコントロールと欲望に限度を設けることは、神をあらゆるところに見て至福を体験する助けとなります。それゆえ、私たちは欲望を常にチェックしているべきです。私たちは、他の人たちがふけている悪口を気にするべきではありません。中傷や批判に影響されてはなりません。

仏陀のように無欲という 至高の状態に到達しなさい

仏陀は、五感を制したいと思いました。まず初めに、仏陀はサムヤク ドルシティ（正見、正しい見方）を得ようと決意しました。今日の人々は、心が揺れ動いているために、自分の視覚をコント

ロールすることができません。映画、ビデオ、テレビなどが、人の心を汚しています。人は、善いものを見たり善いことを聞いたりしていません。落ち着かないのは自分が原因です。サムヤク ドルシティ〔ドリシティ〕（正見）に加えて、仏陀は、サムヤク シラヴァナム〔シュラヴァナム〕（正聞、正しい聞き方）、サムヤク ヴァーク（正語、正しい話し方）、サムヤク バーヴァム（正思、正しい感情）、サムヤク チンタナム（正念、正しい考え）を強調しました。これらの欠如により、人間性は急速に魔性や動物性にとって代わられています。動物的性質が人間の中で急増しています。動物には時期と理由がありますが、人間にはありません。今日の人々は、動物よりも劣ってしまいました。今日の人々には、思いやり、優しさ、愛、忍耐といった人間的性質が欠けています。

心配の根本原因である、悪い思いをなくすべきです。それには、アビヤーサ（常修、絶え間ない持続的な修練）が必要となります。アビヤーサによって、心をコントロールし平安を得ることができます。平安な心からしか、高貴な思いは湧いてきません。心は人の支配下にあるべきです。心（マインド）を支配（マスター）し、心の主導者（マスターマインド）となりなさい。不幸なことに、人は心をコントロールする代わりに、感覚の奴隷になっています。

人が不安定になっている主な理由はこれなのです。さらに、人は身体に対する執着（デーハビマーナ）を持っています。これが、他人に欠点を指摘されたときに簡単に心を乱してしまう理由です。身体は水の泡のようなものであるのに、どうして身体のことを心配する必要があるのでしょうか？ 身体に対する執着を捨てなければなりません。

今日の人々は、際限のない不必要な欲望を持っています。例えば、村長になりたいと願っている人がいるとします。もし村長に当選したら、その人は次は高官になりたいと思い、次は州知事、後には国の首相になりたいと欲します。これらの役職は、結局、何なのでしょう？ もしもよこしまな欲望しかもっていないのであれば、このような高い地位から何が得られるのでしょうか？ 悪い欲望は災いをもたらします。ですから、悪い欲望や思いに付け入る隙を与えてはなりません。それらの反動・反映・反響もまた有害です。悪い欲望から邪悪で罪深い思いが生まれます。まず初めに、仏陀は、純粹で、しっかりとした、神聖で、無私のものを見方を培いました。仏陀は、すべての世俗的な快適さ、家族、そして、幼い息子さえも捨てて、大いなる犠牲をなしました。それから仏陀は、肉体への執着を徐々に捨てていき、最後にはそれを完全に捨て去りました。このようにして、仏陀は無欲の状態に到達したのです。

肉体への執着が人の迷いの原因

自分と肉体を同一視することは間違っています。私たちが、「これは私の身体です。私の心です、私のブッディ〔知性〕です、私のチッタ〔記憶、心素〕です、私のアンタッカラナ〔内なる道具〕です」と言うとき、それは、私たちが心や身体やブッディなどとは別のものであることを意味しています。自分は身体であると思うことは、ブラマ（妄想、錯覚）です。ブラマを助長するにつれて、ブラフマー（神）からは遠ざかります。ブラマから離れれば離れるほど、ブラフマーに近づいていきます。仏陀は多くのグル〔導師〕を訪ね、彼らの教えを傾聴しました。聖典も研究しました。そして仏陀は、それは無駄な修行であったと悟りました。

近ごろの学生たちは、高等教育を受けに外国へ行き、多額のお金を費やしています。このような外国熱は、まったくばかげています。両親もまた、子どもたちの望みを煽り立てて、外国へ行くことを勧めます。彼らは自分の子どもが外国へ行くことを自慢に思うのです。しかし実際は、彼らは子どもを駄目にしてしているのです。単なる金儲けのために物乞いのように外国へ行くよりも、自国で一生涯懸命働いた方がずっとよいのです。外国で得るものは何でしょうか？ インドに帰国した時、子ども

たちが持って帰ってくるものは、外国で得たパーパ（罪）だけです。そうなる代わりに、自国に留まってプンニャ（功德）を得なさい。人の際限のない野心が、金儲けのために外国に行くというこの狂気の原因です。

過去数十年にわたり、多くの国の人々が私を彼らの国に招待しています。しかしながら、私はどこにも行く気はありません。「スワミ、私の国に来てください」と彼らは言います。ですが、どれがあなたの国なのですか？ 皆さんはいかなる特定の国にも属してはいません。永遠のものは何もありません。皆さんの肉体自体が永遠ではありません。しかし、身体は維持されなければなりません。けれども、身体への執着は禁物です。それは終わりのない生死の輪廻をもたらします。そのため、アーディシャンカラは次のように述べました。

ブナラピ ジャナナム プナラピ マラナム
 プナラピ ジャナニー ジャタレー シャヤナム
 イハ サムサーレ バフ ドゥスターレ
 クルパヤーパーレー パーヒ ムラーレー

（私はこの生死の輪廻に巻き込まれている
 私は幾度となく母親の子宮の中にいるという苦渋
 を経験している
 世俗の大海を渡ることのなんと難しいことか

おお主よ！どうか私にこの大海を超えさせ、解脱
をお授けください)

〔バジャ ゴーヴィンダム 第2 2 歌〕

世俗的な生活は悲しみと苦しみに満ちています。
主クリシュナは言いました。

アニッティヤム アスカム ローカム イمام
プラーツピャ バジャッスワ マーム

(世の中は束の間であり、惨めさに満ちているが
ゆえ、常に「私」のことを憶念していなさい)

〔バガヴァッドギター 9章3 3 節〕

人間としての誕生を得たのですから、あなたは
人生を有意義なものとしなければなりません。高
貴な道を歩まなければなりません。褒められても
得意になってはなりません。賞賛も非難も超越し
ていなさい。平安を培いなさい。平安はどこにあ
りますか？それは市場で買えるようなものではありません。平安 (peace) は内にあります。外には
断片 (pieces) があるだけです。実は、すべてのもの
が皆さんの内に存在しているのです。

あなたは平安の化身です
あなたは真理の化身です
あなたは愛の化身です
あなたは神の化身です

内在する神性を無視して、そこかしこに幸福を
探し回っているとは、なんと哀れなのでしょう！
これは過去に多くの人生で犯した罪の結果です。
どうして外的な世俗の生活でさらに罪を重ねたが
るのですか？自分の視点をもっと内側に向けなさい。
あなたはそこにアーナンダ (至福) を見つける
でしょう。あなたはすでに至福を所有している
のです。至福がなくては、あなたは一瞬たりとも
生きていられません。至福はあなたの本性です。

仏陀がなした最高の犠牲

愛の化身である皆さん！

仏陀は普通の人ではありませんでした。彼は王
族に生まれ、王子としてさまざまな快適さに囲ま
れて育ちました。しかし、彼は一夜にしてすべて
を放棄しました。最高の犠牲をなしたのです。

ナ カルマナ ナ プラジャヤー
ダネーナ ティヤーゲーナイケー
アムルタットワマーナシュフ

(行為によってでも
子孫や富によってでもなく
犠牲によってのみ、不死は得られる)

仏陀はこのヴェーダの訓示に従いました。執着
心はまったくありませんでした。それゆえ、親類
知己から離れることができたのです。仏陀の父親
は執着心を持っていたので、苦しみました。

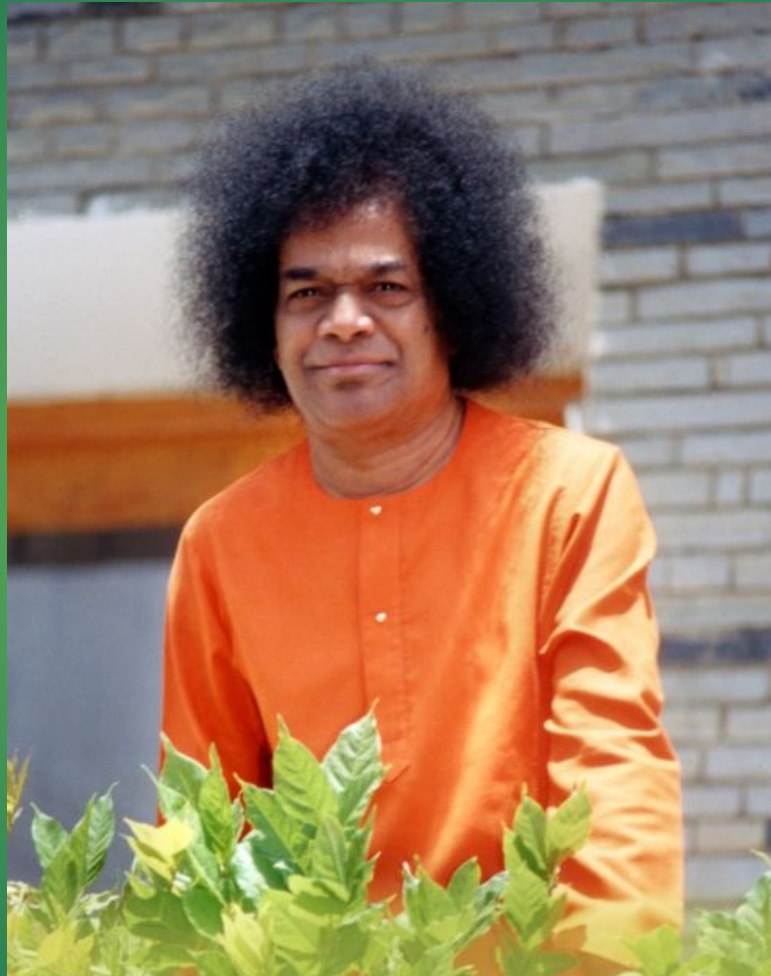
仏陀はあちらこちらを遠くまで旅しました。彼
は苦行を実践しました、あるとき、一人の女性が
仏陀に食べ物を捧げようとしてきました。仏陀は言
いました。「これは私が望んでいる食べ物ではあり
ません。私はグニャーナ ビクシャー (英知という
食べ物) が欲しいのです。私はこのような世俗の
食べ物ではなく、グニャーナ (英知) という食べ
物を探しています」

ある日、仏陀は農夫が穀物を配っているのを見
ました。ブッダは彼の所へ行き、「私への施しの
分はどこにありますか？」と尋ねました。すると、
その農夫は言いました。「この怠け坊主が！ どう
してお前に施しをしなくちゃならないんだ。一生
懸命働く者にしか、食べ物はやらん。俺だって、
必死で働いているんだ。土地を耕して、種をま
いて、雑草を取り除いて、畑に水をまいて、よう
やく収穫しているんだ。なのに、お前は何かして

ないじゃないか」。その農夫は、自分は一生懸命働いていたと思っていました。仏陀は答えました。「私はハートという土地を耕して、そこに愛をもって水をやり、悪い性癖という雑草を取り除き、英知という穀物を収穫して、至福の果実を得ています」。仏陀の生涯に関連したこのような話はたくさんあります。実際、これらは単なる物語ではなく、仏陀の個人的な体験です。仏陀は若くして大変な犠牲をなしました。犠牲から得られる喜びは計り知れません。犠牲によってもたらされる喜びを体験しなさい。

バジャンを歌ったり礼拝をしたりして得る喜びは、一時的なものです。しかし、ソーハム マントラでの体験は永遠の喜びをもたらします。ソーハムはハムサ ガヤトリーとも呼ばれています。「ソー」とは「あれ」（神）を意味し、「ハム」は「私は～である」を意味します。「私はあれ（神）である」がソーハムの意味です。あなたは呼吸するたびにそれを体験すべきです。息を吸うとき、あなたは「ソー」という音を聞き、吐くときに「ハム」という音を聞きます。呼吸に注意を払い、一呼吸ごとに「ソーハム」〔私はあれ（神）である〕という真実を体験しなさい。

WATCH（注意する）という単語には大切なメッセージが含まれています。WATCHの意味は次のようなものです。



W－あなたの言葉（Words）に注意しなさい
 A－あなたの行動（Actions）に注意しなさい
 T－あなたの思考（Thoughts）に注意しなさい
 C－あなたの人格（Character）に注意しなさい
 H－あなたのハート（Heart）に注意しなさい

あなたの持っているウォッチ（watch、腕時計）は、いつか壊れてしまうかもしれません。しかし、この「WATCH」は壊れることはありません。ですから、この「WATCH」を手に入れなさい。自分の話していることが善いか悪いかに注意を払いなさい。他人を非難しているのか、あるいは感謝しているのかをウォッチしなさい。他人をののしるために舌を使うべきではありません。他人をそしめることは罪です。そのような罪に舌を使ってはなりません。自分の罪深い行為の結果から逃れることはできません。すべてのことには反動・反映・反響があり、それはあなた自身に何らかの形で戻ってきます。ですから、舌をコントロールするという修練を行いなさい。

仏陀はモウナム（沈黙）を守り、寡黙になりました。神聖な行為にはすべて種々の報いが伴います。寡黙になることによって、仏陀は自分自身の中でソーハムを体験し始めました。心が揺らがないようにするために、皆さんはラーマ、クリシュナ、ゴヴィンダ、仏陀、サイといった御名を唱えることもできます。ひとたび心が不動になれば、もう唱える

必要はありません。完全な沈黙を実践しなさい。それが「沈黙は金」と言われる理由です。いったん言葉数が少なくなれば、心の活動や気まぐれも少なくなります。言葉が多くなるにつれて、ますます心も気まぐれになっていきます。静寂によって心を滅しなさい。けれども、言うは易く行うは難しです。人は死ぬかもしれませんが、心は死にません。心から言葉がなくなると、心自体が消えてしまいます。モウナム（沈黙）を守ることは、心を静める一つの方法です。このような理由から、古の人々はモウナム（沈黙）の行を実践しました。心を思いのままにさまよわせたり、勝手気ままにさせてはなりません、心に、他人を嘲ったり、傷付けたり、憎んだりさせてはなりません。もしあなたが誰かを傷つければ、あなたはその十倍傷つけられることとなります。あなたは誰かを罵倒したことを自慢に思うかもしれませんが、しかし、いつかはあなたも、誰か他の人から罵倒されることとなります。今日あなたが犯す罪は、あとで何倍にもなってあなたに返ってくるのです。

愛の化身である皆さん！

私たちは人間としての生を得ました。人間として生まれて来たなら、何をすればよいのでしょうか？ 財を成すために人としての誕生を使えばよいのでしょうか？ いいえ、まったくそうではありません

せん。美德という富を獲得すべきです。現代の学生たちは、財産や権力や友情を得ることは興味がありますが、美德を得ることは興味を示しません。美德が得られない人生など、何の役に立つでしょうか？

教養と知性があっても
愚か者は真我を知ることはなく
心の卑しい者は邪悪な性格を
改めようとはしない
現代の教育は議論のみをもたらし
総合的な英知へは導かない
世俗の教育を修めたとしても
不死へと導いてくれないのであれば
何の役に立つであろうか？
永遠の命をもたらず知識を習得しなさい

(テルグ語の詩)

体は水の泡のようにはかないものです。水の泡が生じてははじけるように、人の体も生じては逝くのです。

体は汚物の貯蔵庫であり
病に冒されやすい
体はサムサーラの大海を
渡ることはできない
おお心よ
体が永遠のものである
などという幻想を抱いてはならない
その代わりに
聖なる蓮華の御足に庇護を求めなさい

(テルグ語の詩)

まず第一に、全託の精神を培うべきです。神への献身という精神で、神への捧げ物として、あらゆる行為をしなさい。そうすれば、すべての行為は神聖なものになるでしょう。これが仏陀の教えです。この世では、人の五感は大変重要な役割を果たしています。仏陀は感官のコントロールに最も重点を置きました。心（マインド）を制御するには五感をコントロールしなければなりません。そのようにして、初めて神を実感することができます。愛によってのみ、あらゆるものを手に入れることができます。

愛は神です。愛に生きなさい。愛を培うことによって、初めて靈性を理解することができます。それが、私がよく次のように言う理由です。

一日を愛で始め
 一日を愛で満たし
 一日を愛で過ごし
 一日を愛で終えなさい
 それが神への道です

愛の力をもってすれば、すべてのことが可能です。この世では愛がすべてです。愛がなければ世界は存在できません。悪い欲望を抱いてはなりません。それはあなたを破滅へと追い込みます。悪い欲望を持っている人は、安らかな死を迎えることはできません。心を平安で神聖に保っておかなければなりません。心の平安は神への愛によってのみ得ることができます。

愛の化身である皆さん！

皆さんは多くの困難と不便さに耐えて、遠い国々からここにやって来ました。平安と至福に満ちた人生を送りなさい。問題は起きるかもしれませんが、それに振り回されてはなりません。問題を無視して、初めて心の平安を得ることができます。愛を込めて神の栄光を歌いなさい。神に祈るだけでは十分ではありません。あなた自身を神と見なしなさい。「私は神である」と力強く言い、絶えずそれを黙想していなさい。仏陀も、人は神であると宣言しました。神は常にあなたの中

に、あなたと共に、あなたの周りに、あなたの下に、あなたの上にいます。

例えば、GOD（神）という単語を考えてごらんください。Gの文字から始めれば、GOD（神）と読めます。しかし、Dの文字から始めれば、DOG（犬）となります。この違いはあなたの見方の違いによるものです。この世のすべてのものは神です。ですから、自分は神と一つであるという気持ちを培いなさい。

身体は神の神殿

あなた方は、世界のいろいろな地方からここにやって来ました。平安と至福に満たされて無事に家に帰れるよう、皆さん方全員を祝福します。すべてのことは神の意志によって起きるのだという信念を培いなさい。仏陀は、さまざまなサーダナ〔靈性修行〕を試みましたが、聖典を研究しました。しかし、五感の本質を明確に説明している文献はありませんでした。最終的に、仏陀は感官のコントロールよりも優れたサーダナ〔靈性修行〕はないという結論に達しました。五感の制御が真の靈性修行であると悟ったのです。五感を野放しにするべきではありません。感官は愛によってのみコントロールできます。常に愛の中で生きていなさい。あなたの愛によって他の人々を幸せにしなさい。

い。誰に対しても憎しみや悪感情を抱いてはなりません。ヴェーダーンタ哲学の真髄は、「常に助け、決して傷付けてはならない」です。聖典にあるように、「パローパカーラ プンニャーヤ パーパーヤ パラピーダナム」（人は他者に仕えることで功德を得、他者を傷付けることで罪を犯す）のです。

ひとたび神は自分の中にいると信じれば、心は不動に保たれます。初めのうちは、サーダナ〔靈性修行〕の結果はすぐには出てこないかもしれません。しかし、それでも自分の中の神を黙想し続けていれば、あなたは必ず平安と至福を得ます。神は寺院やモスクや教会にいてるわけではありません。身体こそが神の神殿なのです。

神は見知らぬ国にいてるのではなく
 神はあなたの中にいてる
 罪はどこかよそにいてるのではない
 罪は誤った行為がなされるところにある

（テルグ語の詩）

あなたの中にすべてがあるのです。聖典を研究する必要はありません。あなたに必要なのは自信〔自分を信じること〕だけです。靈的向上にとって、自信は最も重要です。

自信があるところに 真理がある
 真理があるところに 至福がある
 至福があるところに 平安がある
 平安があるところに 神がいる

ですから、皆さんは自信を培わなくてはなりません。そうでなければ、まったく混乱してしまうでしょう。この建物を例にとりましょう。この建物は基礎の上に建っています。基礎がなければ建物はあり得ません。同様に、自信は人生においてすべての土台となるものです。自信があれば、皆さんはどんなことでも成し遂げることができます。誠実さと自信をもって自分の義務を果たし、仏陀によって示された理想に従いなさい。仏陀はあらゆる贅沢をほしいままにしていました。けれども、そのすべてを放棄しました。至福はティヤーガ（犠牲）の内にあり、ボーガ（五感の快樂）にはありません。ひとたび犠牲の道を進めば、皆さんは至福を得ることができるでしょう。これが仏陀の神聖な教えです。

愛の化身である皆さん！

まず第一に、身体への執着を少なくしなさい。身体への執着が増すほど、苦しみも大きくなります。身体は神の神殿です。「これは自分の体ではなく神の神殿である」と考えなさい。

神がその中にいるので、体は神聖なのです。身体は人間への神の贈り物です。それゆえ、神聖な行為をなすために身体を使い、そうすることで至福を得なさい。他の人と至福を分かち合うとき、あなたは神を体験することでしょう。霊性修行を続けなさい。しかし、神は自分自身の中に、上に、下に、周りにいる、という気持ちで常に満たされているようにしなさい。決して神を自分から離れた所にいると思っはなりません。「私は独りではない。神が共にいる」。この気持ちを強め、自分の人生をそれに応じて形作りなさい。愛をもって生活しなさい。

（バガヴァーンは御講話を「プレーマ ムディタ マナセー カホー」〔愛と喜びに満ちた心でラーマの御名を唱えよ〕のバジャンで終えられました）

サイババ述

出典：Summer Showers in Brindavan 2002 Ch11
 ＊この御講話はサイラム ニュース Vol.90（2003年5・6月号）pp.2～13に掲載した御講話に加筆・修正を行ったものです。

