

# SRI SATHYA SAI RAM NEWS

No.215/3月/2023



LOVE ALL SERVE ALL  
HELP EVER HURT NEVER






## CONTENTS

- サイの御教え
  - 「救いの御名」
  - 「兵士と大将」
- Sri Sathya Sai Baba 様ご生誕100周年記念ヴィジョン  
「ヨーガックシェーマムビヤハーミヤハム」  
(その者の安寧は私が担う)
- サッテイヤム・シヴァム・スンドラム
- ベジタリアン クッキング
- ワカ チンナ カタ
- サイと共に
- 活動報告：スタディー サークル





誰もが、Ramaの御名に秘められた  
甘さ、神聖さ、神性を認識すべきです。

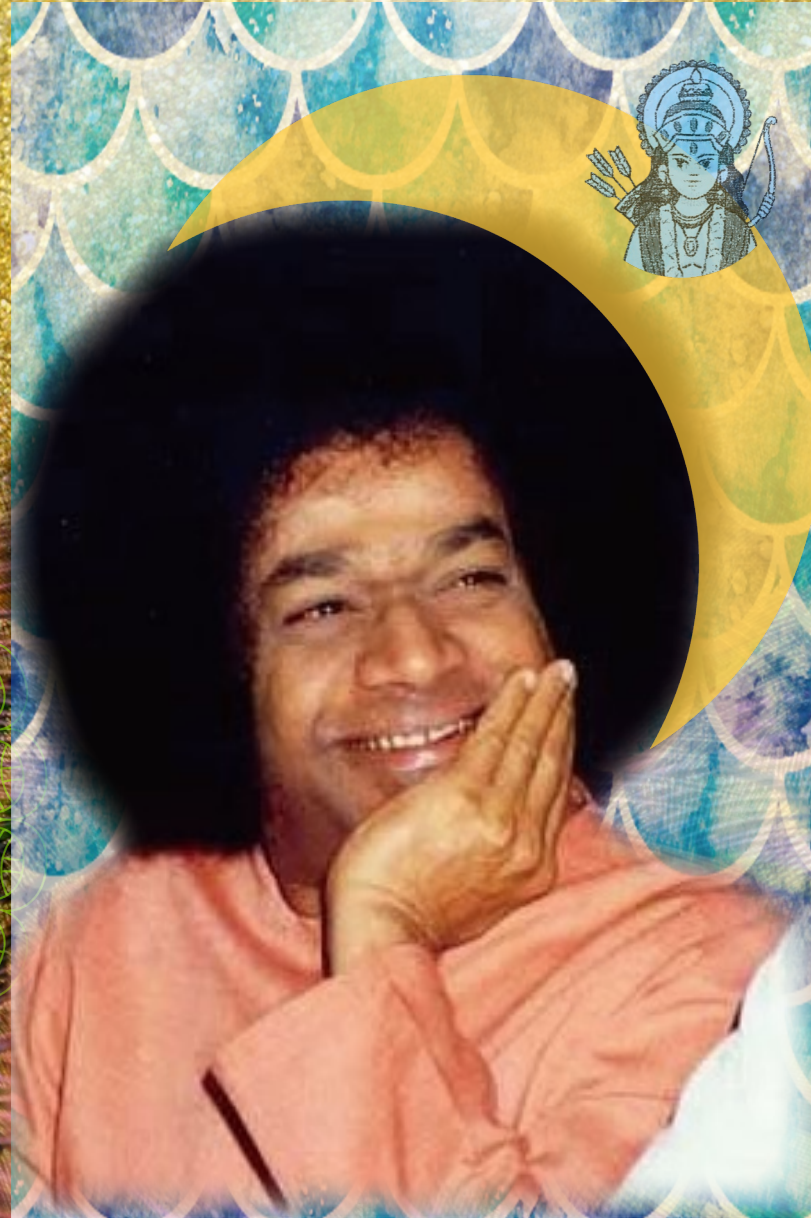




## サイの御教え

### 救いの御名

1989年  
ラーマ神降誕祭での  
ババの御講話



ラーマの物語を聞いたことのないバーラタ〔インド〕人はおらず、ラーマの寺院のないバーラタの村はありません。太古の昔から、バーラタの誰もがシュリ・ラーマの生き方を理想とし、その理想に従って生きることによって人生のあらゆる瞬間を聖化しようとしてきました。バーラタは常に、霊性を欠いた人の生涯はまったく価値がないと考えてきました。

シュリ・ラーマチャンドラ〔月のごときラーマ〕は、惑星シュクラ（金星）がミーナ（魚座）に入る日に生まれました。ラーマが降臨した月は、ヴァサンタ・リトゥ（春）の始まりに当たります。それは太陽がメーシャ・ラシ（牡羊座）に入る時です。シュリ・ラーマが人間として化身したのは、この世の平和と幸福を促進するためでした。

ラーモー ヴィグラハヴァーン ダルマハ  
（ラーマはまさしくダルマの化身）

それはあたかもダルマそのものが地上に化身したかのようなものでした。ダルマとラーマは切っても切れない関係です。

ラーマの生涯は前期と後期の2部に分かれています。前期では、ラーマはパラシュラーマやヴァーリやラーヴァナといった強大な人物を打ち負かした英雄戦士として描かれています。ラーマは肉体的な強



さだけでなく、知性と人格においても優れていました。ラーマの美德のすべてを述べるのはとうてい不可能です。

すべてのアヴァターは、6種類の力を持っています。それは、すべてを包含する繁栄、正義、名声、富、英知、放棄（無執着）です。神はこの6つの特性の持ち主です。シュリ・ラーマはこの6つの特性すべてを等しく持っていました。どの時代、どの場所でも、神のアヴァターは皆、この6つの特性を有しています。

### 真理とダルマの重要性

ラーマヤナでの最も重要な概念は、サティヤ（真理／真実）とダルマです。バーラタ人が自分たちの命の息吹と見なしているヴェーダは、こう宣言しています。

**サッティヤム ヴァダ、ダルマム チャラ  
（真実を語り、ダルマにかなった行いをせよ）**

父の誓いの言葉を尊重するために、ラーマはアヨーディヤの都を離れて森に行くことを選びました。真実はすべてのダルマの基盤です。真実に勝る宗教はありません。ラーマは、父の約束を果たすため、イクシュヴァーク王朝の伝統を守るため、王国を守

るため、そして、世界の幸福のために、真実を守る者として立ち上がりました。人間を名乗る者は皆、ラーマと同じように真実のために立ち上がるべきです。マハートマ（高潔な魂の持ち主）は、自分が話すこと、考えていること、行うことが完全に一致していると言われていました。悪人の場合は、考えも言葉も行いもバラバラです。この定義によれば、ラーマはマハートマ（高潔な魂の持ち主）であり、ラーヴァナはドゥラトマ（邪悪な魂の持ち主）です。

### 3つのグナを象徴する3人の女性

ラーマは、生涯の最初の12年間に3種の女性に遭遇しました。供犠を守るために聖仙ヴィシュワミトラと一緒に出向いた時、ラーマは女羅刹（おんならせつ）タータキーに出会いました。ラーマは何の葛藤も嫌悪も抱くことなく、タータキーを亡き者しました。ヴィシュワミトラ仙の供犠が完了した後、ラーマは聖仙と共にミティラーの都に向かいました。その途中、ラーマは石に変えられていたアハリヤーに遭遇しました。ラーマはアハリヤーに生氣を与え、彼女の悔い改めによって罪を赦（ゆる）し、夫のもとに連れ戻しました。ミティラーではシーターに出会いました。ラーマは何のためらいもなくシーターの求婚に応じました。この3つの出来事の内的な意味は何でしょうか？ これらの出来事は、ラーマが少年時代から並外れた資質を示し、世の中

の模範として際立っていたことを表しています。

ラーマが最初に遭遇した女であるタータキーは、タマス〔鈍性〕の性質の象徴です。ラーマはタマスの性質を破壊しました。アハリヤーはラジョーグナ〔激性〕の象徴です。ラーマはアハリヤーに正しい教訓を与え、清め、無事に元の場所に送りました。ラーマは、サットワの性質〔浄性〕の象徴であるシーターを自分のものにしました。バガヴァン〔宇宙のすべてを有する者〕は、サットワ〔浄性〕の側面だけをよしとして受け取ります。バガヴァンはサットワの性質に価値を置きます。バガヴァンはそれを守り、育てます。

今日では、3グナ〔属性〕であるタマス〔鈍性〕・ラジャス〔激性〕・サットワ〔浄性〕のすべてが、さまざまな割合で人間の中に存在しています。タモーグナ〔鈍性〕の存在は何を意味するのでしょうか？ 鈍性の人にとって、真実でないものを真実と見なし、間違ったものを正しいものと見なし、悪を善と見なすのは当然のことです。現象界は無常であり、実体のないものですが、鈍性の心の持ち主は、現象界を永遠であり、実体のあるものと見なします。

激性の人には、識別力がなく、好き嫌いに左右され、無節操に行動します。衝動的な行動は、ラジョーグナ〔激性の属性〕が優勢な人の特徴です。性急で衝



動的な行動のために、彼らはあらゆる種類の困難にさらされます。その過程で、彼らは人生を無駄にします。人は急いで（せいて）行動するのを避けるようにすべきです。急くと無駄が生じ、無駄は心配を生みます。ですから、急いてはいけません。神の探求においては、急くことがあってはなりません。神の顕現には、清らかさと平穏が必要です。平安のない人に幸福はあり得ません。

聖ティヤーガラージャは、ある自作の歌の中で、「平安がなければ幸福はない」と述べています。ティヤーガラージャはラーマの偉大な帰依者でした。帰依者として、ティヤーガラージャは多くの経験をし、歌を通してそれを世に伝えました。

### Ramaという御名の持つ三重の力

Rama（ラーマ）という御名の内なる意味は何でしょうか？「R」「A」「Ma」という3つの音節は、人間が生まれてくることになる3つの原因、すなわち、「パーバム」（犯した罪）・「ターバム」（経験した苦悩）・「アグニャーナム」（自分の無知）を示しています。「Ra」はアグニ〔火〕の語根を表しています。「Aa」は月の語根です。「Ma」は太陽の語根です。アグニ〔火〕とは何を意味するのでしょうか？アグニ〔火〕はすべてを破壊して灰にします。「R」という文字は、人間が犯したすべての

罪を破壊する力を持っています。「Aa」（月の象徴）という文字には、人間を苦しめる熱を冷まして安らぎを与える力があります。「Ma」は、無知の闇を払い、知恵の光を与えてくれる太陽を表しています。したがって、Ramaという単語には、罪を滅ぼし、平安を与え、無知を払拭するという、まさに三重の力があるのです。

Ram（ラーム）という単語を発するときには、まず口を開きながら「Ra」（ラー）という音を出します。口を開けている時、あなたのすべての罪が外に出て行きます。口を閉じて「m」（ム）と発声すると、出ていった罪が再び入ってこないよう、口がふさがれます。

誰もが、Rama（ラーマ）の御名に秘められた甘さ、神聖さ、神性を認識すべきです。それゆえ、ティヤーガラージャはこう歌いました。

「ああ、心よ！ラーマの御名の力をよく自覚して、ラーマの御名を憶念せよ」

ラーマの御名の意味するものをすべて完全に理解した上でラーマの御名を口にするのは善いことです。けれども、たとえその理解がなくとも、ラーマの御名の唱名にはあらゆる罪を破壊する力があるのです。

### 春の栄光

私たちは、ラーマという甘い御名を、清らかで汚れのないハートで、無私の信愛の精神で唱えることを身につけなければいけません。人間の心（マインド）には、月と太陽を象徴する神々が宿っています。知性は太陽から授けられたものです。しかし、心には2種類の鳥が入り込んでいます。1羽は、「私」、「私のもの」という感覚を育て、心をエゴで満たします。これは破壊的な力です。もう1羽は、執着や憎しみから解放される感覚を育みます。これは、心の中にある太陽の力を意味しています。太陽王朝に属するラーマは、後者の道を堅持しました。

ラーマの原理とヴァサンタ・リトゥ（春の季節）には意義深い関係があります。春になると、木々は新しい葉と花をつけてこの世を喜びで満たします。太陽の光が新緑の葉に当たると、葉は黄金色に輝きます。春になると、世界中が装いも新たに輝きます。新しい年の始まりは、さまざまな地域において、ニームの花〔苦味がある〕とマンゴーの実〔甘味がある〕を入れた特別な料理をこしらえて祝われています。この料理は、人生は苦しみと喜び、得ることと失うことの混合物であり、どちらも平常心を持って扱うべきであるということを、人に思い出させます。

春になると、マンゴーの花の香りが漂い、コーキ



ラ（カッコウ）の鳴き声が聞こえます。吸う空気に喜びがあります。ヴァサンタ（春）ほどコーキラの鳴き声が甘美な時期はありません。コーキラの歌は耳に甘く響きます。私たちは、カラスが屋根に止まっていると追い払いたくなりますが、コーキラの歌は歓迎します。なぜそれほどの違いがあるのでしょうか？カラスは私たちに何も求めませんし、コーキラが私たちに冠を与えてくれたわけではありません。違いはその声にあります。カラスの鳴き声は耳ざわりです。コーキラの歌は耳に心地よいものです。発言が甘美であれば、話し手は慕われるということです。

### 神はすべての帰依者のハートの中にいる

ですから、人々は、甘く、心地よく話すことを身につけるべきです。甘美な発言は安らぎを与えます。それは真我を顕現させる方法です。シュリ・ラーマが好んで住む場所は、甘美に話す人のハートの中です。

あるとき、聖仙ナーラダが主ヴィシュヌの前に現れて言いました。

「ああ、主よ！ 私は三界を往来し、過去・現在・未来を知っています。もし、私あなたがあなたに何か特別な情報を伝えたいと思ったら、どの住所に送ればよいのでしょうか？ 仮の住所は欲しくありません。本籍

はどこですか？」

ヴィシュヌは答えました。

「ナーラダ！ 私の本籍を書き留めておきなさい。マドバクターハ ヤットラ ガーヤンティ タットラ ティシュターミ、ナーラダ（どこであれ私の帰依者が私の栄光を歌う所、私はそこに住むのだ、ナーラダよ）」

人々は、主にはさまざまな住所があると見なしています。ヴァイクンタ〔ヴィシュヌ神の天界〕、カイラーサ〔シヴァ神の住む山〕、バドリーナート〔ヴィシュヌ神の寺のある聖地〕、ケーダールナート〔シヴァ神の寺院のある聖地〕などなどです。これらはどれも、「～様方」と記す、立ち寄り先の住所にすぎません。直接の住所は、あくまでも帰依者のハートです。ギターにあるように、「主はすべての生き物のハートの領域に宿っている」のです。主は遍在であるため、すべての人のハートに等しく存在するのです。それゆえ、ハートは「アートマ ラーマ」——主の存在によってアートマを喜ばせるもの——と描写されるのです。

### ハートを神に捧げなさい

何をするにしても、他の人を喜ばせるためではなく、あなたのハートの中に住む者を喜ばせるため、あなたの内なる満足のために行いなさい。これは、

あなたの良心の命じるままに行動することを意味します。そうした行為はすべて、神を喜ばせることになります。あなたの行いから自己〔アートマ〕の満足を得るためには、信仰心を養わなければなりません。満足があるときには、犠牲を払う心構えがあります。犠牲によって、神は顕現するのです。あなたの信仰心は、シュリ・クリシュナに対するパランダヴァ兄弟の信仰心のように揺るぎないものであるべきです。

霊性を志すティヤーガラージャのような帰依者たちは皆、多くの試練と苦難を経験しなければなりません。テルグ語のバーガヴァタム〔ヴィシュヌ神とその化身の物語集〕の著者、ポータナでさえ、地元の有力者に作品を捧げるようにと強要する多くの圧力と試練にさらされました。ポータナはシュリ・ラーマに対する強い信仰心のゆえに、断固としてそれに立ち向かいました。ポータナには、自分の作品をただの人間に捧げるよりも、自分のハートと魂をラーマに捧げるのだ、という覚悟があったのです。ポータナは完全にシュリ・ラーマに全託しました。ポータナはこう宣言しました。

「私が持っているものはすべてあなたのものです。私が受け取るものも捧げるものも、すべてはあなたからのものです。私は何も自分のものだと主張することはできません」



人々はさまざまな聖地に巡礼に行きます。巡礼者は、ベナレス〔ヴァーラーナシー〕では主の御名を唱えながらガンジス河の水をガンジス河に捧げます。そういった捧げものには、どんな特別な価値があるのでしょうか？ それは、あなたは主があなたに与えてくれたハートを主に捧げなければならない、ということです。これが真の全託です。ラクシュマナは、シャラナーガティ（全託）という教義の最高の模範です。

「私は、私の富、家族、すべてをあなたに捧げます、ああ、ラーマよ！ あなたに帰依している私をお守りください」

この完全な全託こそが、ラクシュマナがランカーの戦場で倒れた時、ラーマにこう言わせたのです。

「妻や親類はどここの国でも得ることができる。しかし、血を分けた弟をどこで手に入れることができますか？」

このようにして、ラーマは兄弟愛の深さを体現しました。ラーマとラクシュマナの間の相互愛は最高位のものでした。

ラーヴァナが倒れた後、スグリーヴァとヴィビーシャナたちはラーマのもとへ行き、恵み豊かな国であるランカーを統治してほしいと訴えました。ラーマは、母親や母国を手放すことはできないと言ってその要求を断りました。ラーマは人類の手本としての役割を果たしたのです。



### 神への信仰心を持って困難に立ち向かいなさい

今日、誰もが「ラーマ」「ラーマ」と口にしていきます。けれども、ラーマが示した手本に従う人はごくわずかです。手本に従わない人は本当のラーマの信者ではありません。せいぜい「パートタイムの信者」と言われるのが関の山でしょう。真の信愛とは、主の御名を永続的に憶念し、その御名を常に瞑想し、ラーマの御姿をハートに抱いていることを意味します。

神への固い信仰心を身につけて、人生の浮き沈みに立ち向かう覚悟をすべきです。困難な時ほど、神を思い起こすものです。信仰心を身につけて困難に立ち向かうことは、それ自体が霊性修行です。ラーマは、ダシャラタ王の息子であり、ジャナカ王の義理の息子であったにもかかわらず、ダルマを守るために生涯において多くの試練に立ち向かわなければならませんでした。パーンダヴァ兄弟は、正義を守るために多くの困難を経験しましたが、それゆえ、彼らの名前と名声は永遠に残ることとなりました。あなた方は、どんな問題や困難にも耐えられるだけの強さをお与えくださいと、主に祈るべきです。もしあなたが、ほんのわずかでも主の恩寵を手にすることができれば、山ほどの問題も乗り越えることができます。チャイタニヤ（チャイタンニヤ）は断言しました。



「もしも、富や食べ物、妻や子、友人や仕事について思い悩んでいる時間のほんのわずかでも神の御足の黙想に充てるなら、人は恐れることなく死の使いと対面し、サムサーラ〔輪廻〕の海を渡ることができる！」

何時間も祈りに費やす必要はありません。心の底から神を思い、ほんのわずかな間でも自分を捧げることができれば、それで十分です。一本のマッチ棒でも、火を灯せば、何年も閉め切っていた部屋の暗闇を追い払うことができます。綿の山も火の粉一つで全部燃えてしまいます。同様に、たった一度でも心からラーマの御名を唱えることで、山のような罪も帳消しにすることができるのです。レコードをかけるように機械的に唱えるのはいけません。心の奥底から発せられるべきです。このバーラタという聖なる国に生まれたからには、自らの前にラーマ・アヴァターの理想の手本を据えて、ラーマの理想にかなった生活を送り、それらの理想を世に公言することによって、あなた方の人生をまっとうしなければなりません。この幸運に報いることができるような人生を送ろうと努力しなければなりません。愛を込めてラーマの御名を憶念しなさい。神は愛によってのみ顕現させることができるものであり、それ以外の方法ではできないのです。

Eight inch statues of Lord Rama, Lakshmana and Mother Sita created from the sands in Venkatagiri

DIVINE MATERIALISATIONS...

RELIVING SRI RAMA THROUGH SAI RAMA



シュリ サティヤ サイ ババ述

1989年4月14日

ラーマ神降誕祭

コダイカナルのサイ・シルティーにて

Sathya Sai Speaks Vol.22 C9





## サイの御教え

### 兵士と大将



1969年  
ダジャラー祭の  
ババの御講話 6



神はあなたに、この素晴らしいチャンス、この素晴らしい世界を与えました。この世は、心の平安を育むためのジムとして、そして、あなたの卑金属〔希少価値が高くない金属〕を価値ある通貨へと変えるための造幣局として使われるべき場所です。ですから、あなたは恩寵を注いでくれた神に感謝を捧げるべきなのです。昆虫でさえ感謝の気持ちを持っています！一匹の蟻（あり）が氾濫した川を流れる枯れ葉の上に落ち、小さいハートで神に助けを求めました。すると、川の上を飛んでいたトビがその川めがけて急降下し、その葉っぱをくちばしに挟んで上昇しました。トビが葉っぱを魚や蛙と間違えるようにと神が仕向けたのです！トビはひどくがっかりしましたが、蟻は固い地面に降りることができて大喜びでした！「神様がトビになって僕を助けてくれたんだ」と蟻は思いました。「僕はあのトビに、そして、すべての鳥に感謝しなくては」と蟻は決意しました。ある朝、その蟻がいつものように這い回っていた時、猟師が鳥を狙って矢を向けているのを見かけました。自分の命が一羽の鳥に助けられたことを思い出した蟻は、猟師が矢を放とうとした瞬間に猟師のかかとをチクリと噛みました。的は外れ、鳥は飛び立ち、救われました。蟻は恩返しをしたのです。

同様に、人も恩返しをしなければなりません。人は、あらゆる善と真と美を授けられていることに対



して、神に大きな恩があるのです。講話を聞いたら、そのことに対して恩を返さなければいけません。それは、言われたことを反すうし、勧められた生き方のうち少なくともいくつかを実践することによって返すことができます。食べた食事は消化しなければなりません。そうすることで、血流が強化され、それが勇気や技能や体力へと変わります。生まれてきた世界は、注意と識別を持って見て学ぶべき場所です。「世界」という語は、私ではないすべてのもの、私が私のものと呼ぶすべてのもの、すなわち、身体や感官や心（マインド）や知性を意味していません。

### 霊性は愛のない心では育たない

神はどこにでもいます。神は万物です。そのせいで、神はどこにも、何の中にもいないように見えてしまうのです！ というのも、神を知るためには、人は神を異質なもの、無類なるものとして認識する必要がありますからです。私たちは、万物は自分にとって異質であり、すべてのものにはそれぞれ独自の無類性があることを忘れてしまっています！ 何を根拠にあなたは否定するのですか？ 何を根拠にあなたは受け入れるのですか？ 愛や真理や英知を否定することはできません。神は愛であり、力であり、真理であり、英知であり、美です。あなたが愛を受け入れるとき、あなたは神を受け入れているのです。霊性の若芽は、

愛という野原でのみ成長することができ、愛のない人の心の乾いた土壌では成長できません。

あなたの心から塩分をすべて取り除き、主の御名という肥料を土壌に加え、信仰心という水を撒きなさい。それから、神性という苗を植え、規律という柵で囲い、不動という殺虫剤を散布しなさい。そうすれば、英知（グニャーナ）という豊かな収穫を得ることができます。それは栽培の作業からあなたを永遠に解放してくれるでしょう。バジャンをしたり、寺院を訪れたり、神聖な講話を聞いたりする人を笑う人たちは、その甘露を味わったことがなく、そのために偏見を持っているのです。彼らを不憫（ふびん）に思いなさい。というのも、彼らは自分が何を見逃しているかをわかっていないからです。

しかし、そういった人たちは、志を妨げることによって、志を持つ人を助けているのです！ 人々は私に、「ババ！ 不信心な者たちの策略に終止符を打ってください！」と祈ります。しかし、私はそうした中傷者たちがどれほど役に立つか知っています。黍（キビ）がある程度の高さまで成長すると、農夫が先の尖った農具で茎の周りの土を掘っているのを見かけたことがあるでしょう。そんなことをしたら根に傷が付いて黍がだめになってしまうと、あなたは心配になるかもしれません。そんなことはありません。その作業をすることで、黍はより良く、より丈

夫に育つのです！ ある種の果樹は、頻りに剪定（せんてい）しなければなりません！ 本物の信仰心を確認し、強固にし、増進させるためには、反対や批判、さらには真っ向からの非難さえ必要なのです。試練があって、初めて確信が深まるのです。くしゃみをしたら折れて落ちてしまうような鼻を持っていても、何の役にも立たないのではありませんか？

### 体の中に住まう者を見たいと切望しなさい

苦しいときにだけ神に助けを求める人がいます。テルグ語の諺（ことわざ）に「サンカタムヴァステー ヴェーンカタラマナ！」（困難が訪れるとヴェーンカタラマナ神を呼ぶ！）とあるとおりです。最近まで、ヴェーンカタラマナの霊場へと続く7つの丘の階段を上っていく巡礼者たちは、大声で「ゴーヴィンダ！ ゴーヴィンダ！」〔クリシュナ神の御名〕と言っていました。そうすれば足が痛くならないことがあったからです。しかし今では、寺院の入り口まで道路が整備され、車やバスが巡礼者を神前まで連れていってくれます！ そのため、近ごろの人々の痛みといえば、食べ過ぎと運動不足による胃の痛みだけです！

求道者が大型車に乗ってスムーズに神前に行き、ぜいたくな日常生活を押し通しているとき、神はどうやって自らを現したらよいのでしょうか？ 自



分の体という寺院に住まう者を見ることを切望しなさい。お金をかけた快適な環境で体を安全に保ち、整え、甘やかすことを切望してはなりません。超近代的なサーダカ〔靈性修行者〕（!）の中には、自分の家の敷居をまたぐことも、一パイサ〔一銭〕を使うことも、一つの筋肉も動かしたくない人たちがいますが、それでも、真我顕現は自分が説得したり操作したりすることができるはずのグルや神から容易に自分の膝の上に落ちてくるべきだ、と要求する人たちがいます！そして、そんな人々（!）に便宜を図って一もうけするグルたちもいるのです！

神は祈りに応えず、絵姿にしるしを示さず、どこからともなく明瞭な言葉で話して安心や保証や助言を与えることもしてくれないので、神は厳しくて無情だと、あなたは訴えるかもしれませんが、私に言わせるなら、神は愛であり、愛は神です。神の姿（アーカーラ）は愛（プレーマ）であり、神の本質（スワバーヴァ）は至福（アーナンダ）であり、神の活力のもと（ラクタ）は真理（サティヤ）です。石でできた崖でさえ、あなたが泣けばあなたの声をこだまさせて反応するのですから、最も柔らかく、最も甘く、愛に満ちたハートである神のハートも、反応するのではありませんか？反応がないときは、その泣き声に何か足りないものがあるのだと推測されます。もしかしたら、その泣き声は空虚で、不誠実で、単なるお芝居で、パターン化されていて、あ

なた自身とは別の誰か、専制君主や厳しい監督といった、遠く離れた人に届いているのかもしれませんが。

**より大きな利益のために、ささいな事柄は無視しなさい**

神はあなたにとって最も親密で身近な存在であり、あなたのハートと同じくらい親密で身近であることを分かった上で、神に祈りなさい。そうすれば、必ずや、神の答えはたちどころに与えられるでしょう。そのような人が100人いれば、地球全体が徐々に変わっていくでしょう。

軍隊に大人数の兵士がいても、兵士たちを率いる数人の大將が自分たちはどこにいるのか、どこに進むべきなのか、敵の強さと弱さを理解した上でどのようにして敵に打ち勝てばいいのかを知っているときにのみ、兵士たちは役に立つのです。大勢の人が歌い、唱え、崇拜し、礼拝し、賛美し、ひれ伏しますが、彼らは兵士です。信じる者、信念のある者、規律を実践する者——彼らは、主が信頼する大將です。

この聖地の未来は、靈的規律を実践し、それらの方法によって得られる至福を他の人々に手本として示す少数の人々に委ねられています。彼らだけが、プラシャーンティ〔大いなる平安〕を確立し、アシ

ャーンティ（不安と落ち着きのない状態）を打破することができるのです。私は、揺るぎない信仰心と規律を実践する必要性を、毎日のように説いています。皆さんの中にはこれを不快に思う人もいるかもしれませんが、私は、もう十分に話したのだからそろそろ休ませてあげようかと思うこともあります。しかし、それはすぐに憐れみに打ち消されてしまいます！そうして、私はここでまた皆さんに語りかけているのです！私の信念は、音楽の大家の言うところの、「メロディーをマスターするには、それを完全にコピーするための絶え間ない努力が必要であり、それ以外にはない」ということです。私がアドバイスしたことの少なくとも一部が何人かの人のハートの片隅に留まり、そこからそれがその影響を受けた人の日常生活、態度、感情を変えることになるに違いありません。

雨が降ると、多くの人は惨めな気持ちになります。天気が悪い、動けない、と彼らは言います！しかし、雨がもたらす永続的な恩恵を考えてごらんください！この3日間、よく雨が降りました。ある人は私にこう言いました。「スワミ！なぜあなたは雨がここでの活動の平穏な流れを妨げるべきではない、とはお考えにならないのですか？」と。しかし、それはささいなことであり、そのためにより大きな利益が脇に置かれるべきではないのです。実のところ、今回行われたヤグニャ〔供犠〕は、雨を降らせるよう



神々を説得するためのものでした！そして、その目的はかないました！雨は収穫と繁栄を増進します。ここでのヤグニャは僧侶によってヴェーダの教えに忠実に行われるので、供犠が行われている最中にも、風が雨雲を集めてくるのです！

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18日  
Sathya Sai Speaks Vol.9 C26





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





## 神の恩寵

ヨーガックシェーマムビヤハーミヤム  
(その者の安寧は私が担う)

SSSIOJ会長 住友正幹

世の中には、神の恵みをいっぱい受けて幸せな人生を送る人がいる一方で、もがいても、もがいても明日が見えず、絶望に打ちひしがれる人がいます。その不公平さに神の存在を疑い、神を信じることができない人もいるのではないのでしょうか？では、神はある人には恩寵を与え、ある人には恩寵を与えないというようなことがあるのでしょうか？

いいえ、そんなことは決して考えられません。なぜなら、神はすべての存在に宿るものであり、すべての人は神の顕れだからです。神はすべての人を区別しません。誰かをえこひいきすることなど有りえないでしょう。

では、なぜそのような違いが生まれるのでしょうか？それは、自分がなした行為の結果を受けるというカルマの問題や、過去世から持ち越しているヴァーサナ（生まれ持った傾向）の問題かもしれませんし、あるいは、自ら苦難に挑戦するということがあります。それは私たちには分からないことです

し、軽々に、「ああだこうだ」と言うことはできません。しかし、スワミの次の言葉は私たちの目を開かせてくださいます。

スワミの御言葉

「世界全体に一つのブラフマンがいるのです。そして、内在のブラフマンは人によって異なるものではありません。ここにはいろいろな電球があり、電球はそれぞれ違うと私たちは思っています。実際には、電球から発せられる光はそれぞれ違って見えても、電球を流れる電流はどれも同じです。世界の人々は皆、電球のようなものであり、ブラフマンの側面が、シャクティパータという形となって人間という電球の中を流れているのです。しかしながら、一部の電球は無知ゆえにヒューズを有しておらず、そうした電球は光が点きません。ただ光っていないからといって、その人の中にはブラフマンは存在しないと言うべきではありません。どの人にも光る能力はあるのです。」

1974年5月夏期講習における御講話より

つまり、すべての人（電球）に神の電流が流れていても、電球の明るさに違いがあるのは、神のえこひいきによるものではなく、受け取る私たちに原因があるとのことです。神から発せられる電流は、生命エネルギーや愛や恩寵と言い換えても良いと思いますので、神がすべての人に等しく愛や恩寵を降り

注いでいても、それを受け取れるかどうかは私たちの問題なのでしょう。

そして、神からの恩寵を無益にしないために神は次のように説かれています。

スワミの御言葉

「霊性修行者は、神の恩寵、グルの恩寵、神の帰依者の恩寵を勝ち得るかもしれませんが、しかし、もう一つの恩寵、すなわちアンタッカラナ（自分自身の内なる意識）の恩寵が保証されない限りすべては無益です。この恩寵がなければ、霊性修行者は破滅に陥ります。それ以外は取るに足らぬことだからです。」『プレーマ ヴァーヒニー』21節

アンタッカラナ（自分自身の内なる意識）の恩寵とは何でしょうか？それは、アンタッカラナつまり、マナス（心）、ブッディ（知性）、チッタ（心素・認識・意識・記憶）、アハンカーラ（自我意識）という内なる四つの道具が、本来の役割を果たすことで得られる賜物という意味ではないかと思われます。

例えて言えば、神からリンゴを与えられたとしても、それを受け取り味わうためには、「恩寵、恩寵」と鸚鵡（おうむ）のように口先だけで繰り返しても意味はなく、自ら手を出して受け取る努力がなければならぬのです。





さらに、覚えておきたいもう一つのポイントがあります。アルジュナが「どうしてあなたは、その神聖で高い境地をすべての人が手に入れるようにされないのですか？それは不公平ではないですか？」と疑問を呈した時のクリシュナの答えです。少々長いですが、引用させていただきます。

クリシュナは答えました。

「そうだ。普通、人間はそうした疑問に圧倒されている。君は人類を代表しており、したがって、君の疑問は人類の疑問でもある。君の疑問を解くことによって、私は人類への私のメッセージも知らせることができる。聞くがよい。私を求める者には四種いる。そのうちの一種は、体をむしばむ病気によって常に疲れている人だ。彼は苦しみ悩む者である。もう一種は、繁栄、権力、自分、財産、子孫といったものを求める苦闘によって気をもんでいる人だ。彼は富を求める者である。三番目はアートマを悟りたいと切望し、経典や聖典を読み、いつも霊性の求道者たちと行動を共にし、聖賢たちが定めた善行の道筋に沿って行動し、常に主の臨在を得たいという熱望に動機づけられている人だ。彼は英知を求める者である。四番目は英知者だ。彼はブラフマンの原理に浸っている。

第一の種類苦しみ悩む者は、自分が困難の中にあつて悲しみや痛みを苦しんでいるときにしか私を

礼拝しない。彼が私に祈るとき、私はそれを聞いて、その特定の困難、その特定の悲しみや痛みに関してのみ、彼を満足させる。それと同じように、富を求める者が財産や地位、権力や高い身分を求めて祈るとき、私はそれを聞いて、彼が乞い求める特定のものだけを与える。英知を求める者は、離欲の行為をする機会、導き手としてふさわしいグル、そして、アートマとアナートマを見分けるに足る研ぎ澄まされた識別力という恵みを授かり、そのようにして目標に到達することを助けられる。私は、気を散らかすものから救われるよう、また、解脱という唯一の目標に集中することができるよう、私は〔原文ママ〕カルパ ヴリクシャ（天界にある願望成就の木）のようなものだ。私の任務は、一人ひとりにその人が求めるものを与えることだ。私に偏見はなく、ひいきすることもない。残酷さの影すらも私に触れることはできない。いかなる過ちも私に負わせることはできない。日差しは日の当たる所にあるすべてのものに公平に注がれる。しかし、例えば、もし何か別の何かの後ろにあつたり、閉め切った部屋の中にあつたりしたら、太陽はどうやってそれを照らすことができる？高次の願望を募らせよ。そうすれば、君は高次の利益を受け取る。過ちは、求道者と求道者の願望にあるのであって、主の態度にあるのではない。」『ギター ヴァーヒニー』pp.96-97

神は、求めに応じて、私たちが求めるものを授け

てくださいますが、求道者は一時的な満足を得られる世俗的なものではなく、永遠の価値を求めるべきなのでしょう。

そして、次の神の約束は私たち帰依者に生きる勇気を与え、明日に向かって前進する力を与えてくれます。

スワミの御言葉

「帰依者は、[アハンカーラ、自我意識]を圧倒して打ち負かすバクティ（信愛）によって、主を愛で縛ることができるのです。人がこの種のバクティで満ちているとき、主自らがその人の必要とするものをすべて与えて祝福するでしょう。主の恩寵はその人のあらゆる望みをかなえるでしょう。ここで、主がギターの中で約束したことを思い出してごらんください。「ヨーガックシェーマムビヤハーミヤハム（その者の安寧は私が担う）」（バガヴァッド・ギター 9章22節）という約束です。」『ギター ヴァーヒニー』 p.35より

この「ヨーガックシェーマムビヤハーミヤハム（その者の安寧は私が担う）」という約束は、主が、全託した帰依者に与えたものですが、これほどの恩恵は他にあるのでしょうか？この言葉を知った私たちはなんと幸運なのでしょうか！この神の約束を知っているだけで、私たちはあらゆる心配や恐れから解放され、のびのびと生きることができます。



# サッティヤム シヴァム スンダラム 5

## 第48回

バガヴァンの限りない愛と慈悲は、その時期〔1944年～1958年〕、バンガロールのたくさんの人々のハートに届き、そのハートをつかみました。バガヴァンの愛に触れ、変容したハートの絹のごとき物語をすべて記録しつくすことはできません。ですが、バガヴァンの慈悲が示された件を二、三、垣間見てみることにしましょう。

ケーシャヴ・ヴィツタルの娘、ジャヤラクシュミーが初めてバンガロールでババを見たのは、まだ10代の時でした。信仰深い家に生まれ育ったため、彼女はすぐにババへの信仰心を抱くようになりました。バガヴァンがウィルソン・ガーデンの彼らの家にやって来て滞在なさると、ジャヤラクシュミーのみずみずしいハートは喜びであふれ、ババをもてなすため、そして、家に詰めかけたたくさんの方々の帰依者たちのダルシャンがスムーズに運ぶようにするために必要な仕事は、何であれ一生懸命に手伝いました。ジャヤラクシュミーは、自分の家でババの神聖な力

や愛が示されるのを数多く目にしました。その一つに、ババが地上での母に対して愛すべき息子の役を完璧に演じられた出来事がありました。その体験は、彼女の若き心に忘れることのできない印象を残し、彼女の人格に強い衝撃を与えました。彼女は後に、女性教育の分野におけるバガヴァンの使命を果たす、疲れ知らずの働き手であるリーダーとなりました。彼女はすでに本書の中に「選ばれし教師たち」の一人として登場しています〔サイラムニュース197号に掲載〕。彼女自身の言葉でその物語を聞いてみることにしましょう。

「ある朝、ババはイーシュワランマお母様を、二人の女性帰依者と一緒にバンガロールを見て回るようにと送り出されました。三人はお昼過ぎに戻ってきたのですが、イーシュワランマ様は両脇を二人の女性に抱えられて、やっとのことで家に入ってきました。イーシュワランマ様は真っ直ぐにスワミの所へ行くと、右手を見せながら、目に涙を浮かべて言いました。

『スワミ、右手がひどく痛むの』

乗っていた車が渋滞していた市街地の急な坂道を走り下りていた時、運転手が急ブレーキをかけ、肘を前の座席にぶつけてしまいました。スワミはヴィブーティを物質化して肘と手に塗り、優しくおっしゃいました。

『心配しないで。よくなりますよ』

スワミのアドバイスで、彼女は部屋にあった椅子に座って休みました。私は、その日の午後、イーシュワランマ様のお世話をするという幸運にあずかりました。他の人たちは、ダルシャンにやって来る帰依者たちを迎えるための準備で忙しくしていました。

帰依者たちが去った後、すぐにスワミは戻ってきて、尋ねられました。

『痛みは治まりましたか？』

イーシュワランマ様は子供のようにながら声で言いました。

『いいえ、スワミ。ひどい痛みだわ』

母親のような愛情で——それはババにとってはとても自然なことですが——ババはこうおっしゃいました。

『痛いのはほんの短い間だけです。明日の朝には、痛みは消えているでしょう。心配しないで』

それから、ババは手を回されました。たくさんの方々が現れました。ババはそれをイーシュワランマ様の肘に丹念に塗られました。夜が更けると痛みが増して、イーシュワランマ様はうめき声を上げるようになりました。私はそばに付いていましたが、痛みを和らげることはほとんどできませんでした。もう10時を回っていて、皆、退室していました。けれど、息子のババはその痛みを感じとっておられました。地上の母の苦しみは息子を眠らせませ



んでした。ババはそっと部屋に入って来られました。イーシュワランマ様は、スワミを見ると上半身を起こしました。母は自分を抑えることができませんでした。彼女は声を上げました。

『スワミ、とってもひどい痛みなの』  
スワミは彼女の手を優しくなでて、慰めるように言いました。

『一時間もしないうちに痛みは減りますよ』  
スワミは右手をゆっくり動かして円を描きながら、すっと部屋を出ていられました。

お母様は横になりましたが、ひどい痛みのために眠ることはできませんでした。私が思ったとおり、一時間かそこいらでババがまたやって来られ、彼女に、

『痛みはどうか？』

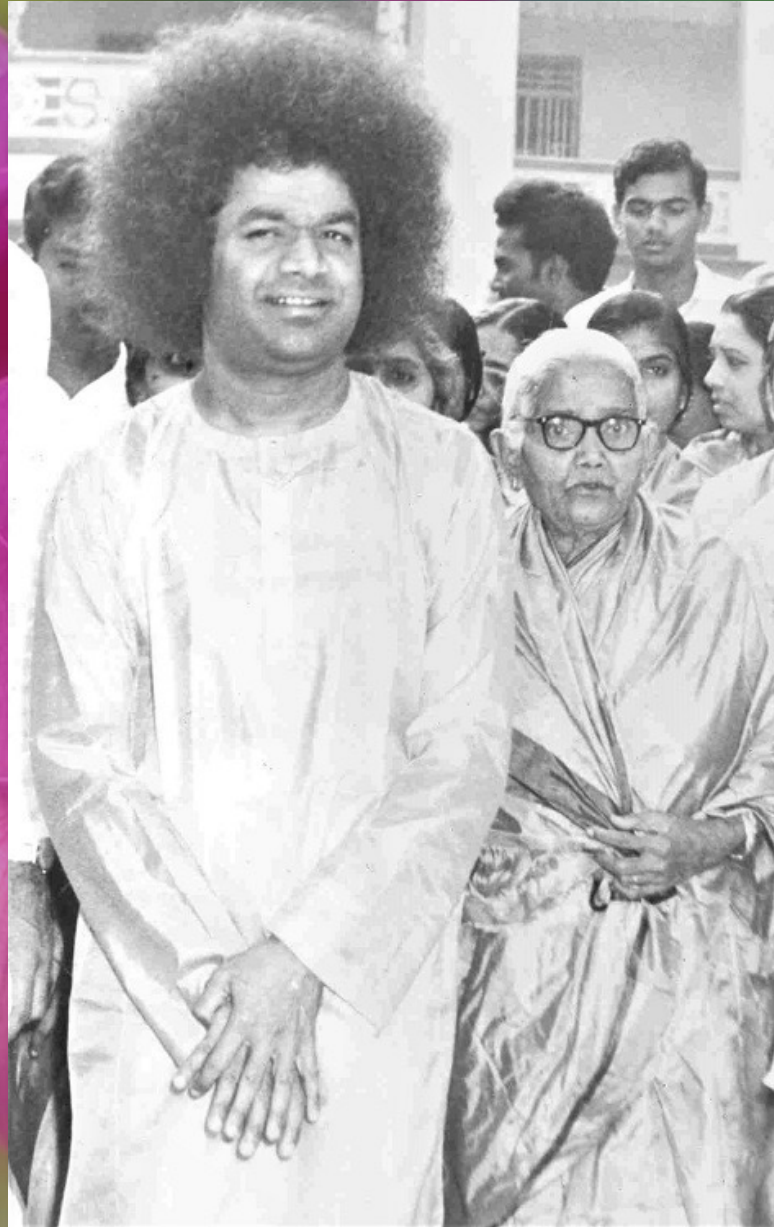
と尋ねられました。彼女は、

『スワミ、少し良くなりました』

と答えました。スワミは満足されたようでした。

『言ったでしょう？ 朝までに、痛みはすっかり無くなってしまおうでしょう』

スワミはご自分の手をそっと彼女の手と頭の上に置き、ヴィブーティを物質化して肘に塗られました。少しして、スワミは部屋を出ていられました。お母様はホッとしてぐっすりと眠りました。でも、私は一晩中眠れませんでした。どうして眠れましよう



か？ 私は幸運にも、ダルマに忠実な神なる息子が、自分の母に対して神なる母の役を果たされるという、魂が揺さぶられるような光景を目撃したのですから。

時計が4時を打つと、イーシュワランマお母様はベッドの上で上半身を起こしました。いとおいしい息子のスワミがそっと部屋へ入って来られました。私はあふれるほどの感謝の念を胸に、立ち上がりました。私は、ブラフマ・ムフルタ〔神の刻。日の出の96分前から48分前までの神聖な時間帯〕に、神のダルシャンにあずかったのです。スワミはとても優しく尋ねられました。

『調子はどうですか？』

『ほとんど大丈夫です。痛みはとても少ないです』と、彼女は答え、スワミのすばらしく慈愛に満ちた顔を子供のように見上げました。ババは彼女の頭をなでられ、こう請け合われました。

『日の出までにはすっかりよくなりますよ。よく休みなさい』

立ち去る時、ババの顔に美しい微笑みが浮かびました。以来、この天国のような体験は、お金に換えられない、私の心の大切な宝物になっています』



# ベジタリアン クッキング

## 蓮根餅



(材料) 2人分

- 蓮根 250g
- 黒米 大さじ1杯 (水に2時間以上ふやかしたもの)
- おからパウダー 大さじ2杯
- 米粉 大さじ2杯
- 味醂 大さじ2杯
- 醤油 大さじ2杯
- 米油 適量
- 焼きのり 適量

(下ごしらえ)

- ① 黒米をさっと水洗いして、100CCの水に入れて2～5時間(できるだけ長く)浸けてから、弱火で約20分程度、柔らかく煮ておく。
- ② 蓮根は皮を剥いてすりおろす。

(焼く)

- ③ おからパウダーと、米粉、②の蓮根に煮えた黒米を入れて、よく混ぜ合わせて、フライパンに米油を少量入れて火をつけて熱して、具材を大さじ1杯くらいずつ丸く入れて、両面を焼く。
- ④ 次に、焼けた蓮根餅を一旦取り出し、空いたフライパンに味醂を入れて余熱でアルコール分を飛ばしてから醤油を入れて火をつけて、先ほど取り出した蓮根餅を戻して、たれをからめて出来上がり。

(仕上げ)

- ⑤ 器に盛ってから、刻んだ焼きのりを適量のせていただく。

### 【レシピのポイント】

- 黒米は長く水に浸けておくと、早く煮えます。黒米は食物繊維が豊富で、抗酸化作用のある「アントシアニン」や、「ギャバ」と呼ばれる脳を活性化するアミノ酸も多く含まれています。
- 滋養たっぷりの、もちもちした蓮根餅を食べやすい大きさに焼き、甘辛いしょう油ダレで味つけしているので、お子さんのおやつにも良い一品です。

## お好み焼き



(材料) 2人分

- ソイミート(スライスタイプ) 20g
- 醤油 中さじ1.5杯
- 長芋 250g
- おからパウダー 大さじ3杯
- 米粉 大さじ3杯
- 片栗粉 小さじ1杯
- キャベツ 大きめの葉2枚
- 長ネギ 1/2本
- 人参 40g
- シメジ 2分の1株
- 生姜 親指の頭くらいをひとかけら(ソイミートの下味にも使います)
- 甜菜糖 大さじ1杯
- 酢 大さじ1杯



昆布だし(粉末) 8g

米油

ゴマ油 大さじ1杯

(マヨネーズの代わりに豆腐ドレッシングの材料)

☆もめん豆腐(水を切ったもの) 100g

☆酢 小さじ1杯

☆塩糀 小さじ2杯

☆アマニ油 小さじ1杯

(その他)

ソース

青のり

(下ごしらえ)

- ① スライスタイプのソイミートをお湯で柔らかく戻す。
- ② 生姜をみじん切りにして、甜菜糖と酢をかけて混ぜておき、生姜の甘酢漬けを作っておく。
- ③ ソイミートが柔らかくなったら、お湯を切っておく。ソイミートをしっかり絞ってから細長く切り、すりおろした生姜と中さじ1.5の醤油で下味を付けて軽く絞り、汁気を切る。下味を付けたソイミートに片栗粉をまぶして、フライパンに大さじ1のゴマ油を入れて、熱した中に入れて焼いておく。
- ④ 長芋の皮を剥いてすりおろしておく。
- ⑤ 人参とキャベツは千切り、長ネギは小口切り、シメジは石づきを取り、荒くみじん切りにする。

(焼く)

⑥ 大きめのボウルに⑤と、おからパウダー、米粉、昆布だしを入れてよく混ぜ、そこへ下ごしらえしておいた②③④の材料も全部入れて混ぜ合わせて、小さじ1の米油を回しかけて入れ、フライパンで熱してから、具材適量を入れて両面を焼く。

(仕上げ)

- ⑦ マヨネーズ代わりの豆腐ドレッシングを作る：  
(☆) 水切りした豆腐に、塩糀、酢、アマニ油をミキサーに入れて、混ぜて出来上がり。
- ⑧ 焼けたお好み焼きに、豆腐ドレッシング、ソース、青のりを好みでかけていただく。

【レシピのポイント】

○お好み焼きは誰でも簡単に作れます。生地に長芋や黒米、おからを入れることで栄養価が上がり、腸活、脳活につながります。

○春先はまだ体が冷えやすいので、熱々のお好み焼きで体を温めてください。

○米粉を使うことでお好み焼きの生地に弾力が出て、ごま油のうまみ、片栗粉のとろとした食感との相乗効果で、おいしいお好み焼きを作ることができます。

ババ様の御言葉

「食物は、清潔で純粋なもの、純粋な手段で準備されたものであるべきです。そして、食物から引き出された力は、神聖な目的へと向けられなければなりません。そうしてこそ、生は価値あるものになります」

1962年4月5日



# ワカチンナカタ

## 実践と説教



ラーマクリシュナ・パラマハムサは理想的なグル〔霊性の師〕でした。彼が、何事も決して自分が実践する前に説教しなかったことを物語る、興味深いエピソードがあります。

ある日、1人の老女が10歳になる孫息子を連れて、ラーマクリシュナ・パラマハムサのところにやって来ました。老女はラーマクリシュナの前にひれ伏すと、こう言いました。

「師よ！ 私は、あなたの助言を求めに参りました。この子は私の孫息子です。この子は、まだ幼い5歳の時に父親と母親を亡くしました。それ以来、ずっと私が面倒を見てきたのです。この子は甘いものが大好きです。あまりにもたくさん食べるため、日に日に健康を害しております。医者たちは皆、この子に甘いものを控えるよう助言するのですが、聞く耳を持ちません。でも、この子はあなたをたいそう慕い、尊敬しております。ですから、私はこの子に甘いものを食べるのを止めさせてほしくてここへ来たのです。それができるのはあなただけです」。ラーマクリシュナは、言いました。「お母さん、心配いらないよ。1カ月後にまた孫息子を連れて来なさい。その間に、健康は人間にとって非常に大切であること、お金よりもずっと大切であることを、この子に納得させるにはどうすれば良いかを考えておこう」。老女はラーマクリシュナに礼を言って帰っ

ていきました。



きっちり1カ月後に、老女は孫息子を連れてやって来ました。2人は師に挨拶をしました。ラーマクリシュナは、少年を自分のそばに座らせて言いました。「可愛い少年よ！覚えておくがいい。人間の真の豊かさとは健康だ。自分の健康にきちんと気をつけない限り、強くて健康な若者にはなれない。もし君が弱々しかかったら、君は人生で何一つ偉大なことを成し遂げることはできないだろう。食べたものが自分の健康状態にふさわしくなければ、それを食べるのをあきらめなくてはいけない。明日から甘いものを食べるんじゃないよ。しばらくしたら、節度を守って食べてもかまわない。君は良い子だから、私の言うことが聞けるだろうね？」少年はうなずいて、甘いものは食べないと約束しました。

老女はラーマクリシュナに確認したいことがあったので、少年を使いに行かせました。「師よ！一つお聞きしてもよろしいでしょうか？」と老女は言いました。「もちろんだとも、お母さん」とラーマクリシュナは答えました。「師よ！あなたが今日、孫に与えてくださった助言は、先月与えることもできたのではありませんか？なぜ1カ月後にまた来るようにおっしゃったのですか？私には理解できません」。ラーマクリシュナは、その質問が分かっていたかのように笑みを浮かべて答えました。「お母さ



ん、私自身が甘いものをたくさん食べていたのだよ。自分ができていないことを、あの子にするよう助言することなどできるかね？ 人には、自分が実践する前に他人に何かを説教する権利はない。だから、しばらく待ってくれるようお願いしたのだ。この1カ月間、私は甘いものを食べなかった。だから、こうして今、あなたの孫息子に助言する権利を手に入れたのだよ」。

老女はラーマクリシュナの正しい振る舞いに驚嘆しました。彼女は師の足元にひれ伏して、いとま乞いをしました。

自分自身が実践していないことは、決して誰にも、どんなことも、助言すべきではありません。



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



# サイと共に

1998年7月26日の会話



スワミは食事について質問なさっていた。

スワミ： (学生たちに)  
今日の朝食は何を食べましたか？

学生たち： チャパティ〔全粒粉を発酵させずに薄く延ばして油なしでクレープのように薄く焼いたパン〕とポンガル〔ムング豆のココナッツ煮〕です。

スワミ： ポンガル！！塩は入っていましたか？  
(小学生に向かって)  
朝食は何を食べましたか？

小学生： ドーサ〔豆をすりつぶし発酵させて作った生地をクレープのように薄くパリッと焼いたもの〕とマイソール・パク〔ベサン粉をギーで炒めて固めてから四角くカットした南インドの代表的なお菓子〕です。

スワミ： 足りましたか？

小学生： はい、スワミ。

スワミ： いいえ、まだお腹に少し余裕がありますよ。

(中高の生徒に)  
今日の朝食は何を食べましたか？

中高生： パロータ〔チャパティの生地を伸ばしてギーを練りこんで何層にもして焼いたもの〕とポンガルです。

スワミ： こちらではパロータ、そちらではチャパティ。どちらも同じです！

その後、スワミはカリームナガル〔南インドのテランガーナ州にある県〕からやって来た何人かの人をインタビューに連れていかれた。インタビュー終了後、

学生たち： スワミ、プールナチャンドラ・セッションを。

スワミ： 君たちは彼らがどんな人たちか知っていますか？ 彼らは、テランガーナ州の分離独立を望んだ人たちです。私は彼らに、それは正しいことではないと説明しました。私は彼らに、多くの人が他の土地からやって来て定住しているということを話しました。あなた方は分離するのではなく兄弟のように生きる方法を伝えるべきだ、と。彼らは、そのようなことは考えたこともないと言いました。彼らは自



分たちの手を私の手の上に置き、決して州を分離することは考えませんと約束しました。私は一度に25個の指輪を物質化しました。それぞれがぴったりと指にはまりました。

君たちも指輪が欲しいと思っているはずです。(微笑んで、頬を叩く仕草をしながら)全員に1つずつあげましょう。わかりましたか、私はこんなにたくさんのお仕事をしているのですよ。君たちには理解できないでしょう。ほんの二言、三言で、私は彼らの心を変えました。君たちは、プーナチャンドラ・セッションを願っています。私は君たちにたくさん話をしていきます。私が話したことを少しは実践していますか？彼ら(スワミがインタビューに応じたカリムナガルの人々)は、水のプロジェクトのための資金を欲しがっていました。私は彼らに、私がお金を与えるから心配する必要はないと言いました。彼らはテランガーナ州にある12エーカーの土地をスワミに寄進すると言いました。私が欲しいのは彼らのハートの中の居場所だけだと、私は言いました。彼らが自分たちはまたここに来ることができるかと私に尋ねた時、

私はここはあなた方の家だと言いました。

(テルグ語がわからない学生がうなずいていた)

君は何も理解していないのに、なぜうなずいているのですか？

(その学生が手に持っていたカメラを指して)

コダイカナルのカメラですか？

学生： はい、スワミ。

スワミ： それも私がプレゼントしたものです。(スワミはある小学生の男子をお呼びになった)

どこから来たのですか？

少年： ニュージーランドです、スワミ。

スワミ： ニュージーランドは良い牛で有名です。何年生ですか？

少年： 7年生です。

スワミ： 年齢は？

少年： 11歳です、スワミ。

スワミ： どうしてわかる？

少年： 両親が教えてくれました。

スワミ： 両親はどこですか？ここにいるのですか？

(少年はうなずいた)

君の兄弟は？

(少年は指を差し、少年の兄弟が立ち上がった。スワミはその兄弟に座るようにとおっしゃった)

君たちの両親は喧嘩をしますか？

少年： いいえ、スワミ。

スワミ： 時々喧嘩します。君は将来、奥さんと喧嘩しないように！(微笑)

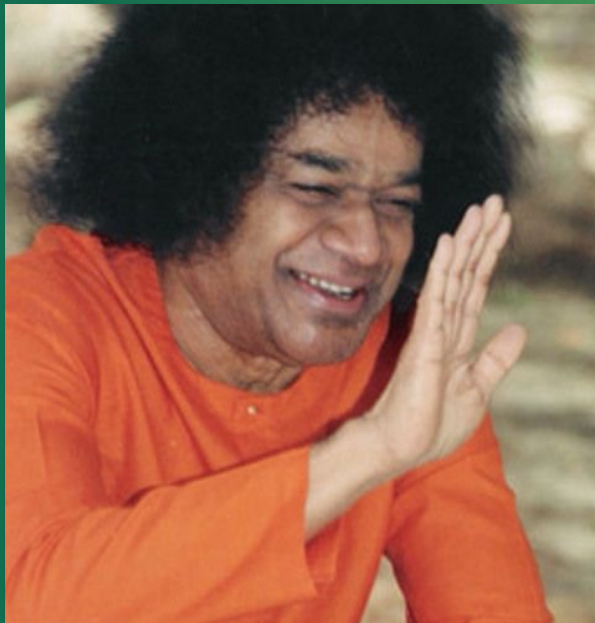
Students With Sai: Conversations 1991 to 2000 pp.235-237より





## <活動報告>

### スタディーサークル



開催日：2021年10月13日（水）  
 テーマ：自己探求～Who am I～I am I～  
 参加者：66名

質問：

- ①なぜ自己探求が必要であるのか？皆さんにとっての自己探求とは？
- ②“Who am I”「私は誰であるのか」の問いがもたらす「内向きさ」はなぜ重要か？
- ③“I am I”「私は私である」という金言をどのように理解すべきか？

#### <参加者のコメント>

「スワミ※1は本当の自分を悟るために自己探求をしなさいとおっしゃっているとのことだった。何のために生きているのかという真理を探究するために、自己探求は必要だと思う。」

「悟りに至る道、神と一つになる道中の過程も、スワミに戻る道だと思う。」

「20歳を過ぎた時からいろいろな不安とストレスが積み、あらゆることに不安になって体調を崩していた。どんどん状況が悪くなっていくうちにスワミに導かれた。生きていると外的なものに捕

らわれてしまい失うのが怖かったが、自分自身の外側に意識を向けるのではなく、内側に向けるようになり、それが自己探求に繋がっていったと思う。」

「自分が何かにこだわっているときとか、何かこうしたいとか、したくないと思っているときに、自分の動機を調べる。そうすると結局、自分は何をしたいのか、つまらないことを思っていたと気付いたりする。」

「疑問ばかりで右往左往してしまうときに、内向きに心を制御することがとても大切。心の中に静けさをもたらすことで、客観的に自分の心や現実を観られるようになっていき、そのうちに静かなところからインスピレーションが湧いてくる。少しずつでも源に向かいやすくなるというのが、内向きさであり、自己探求をする上で大切なところだと思う。」

「『私は誰か』と考えると、まず私という存在が肉体を持っていて、肉体が朽ちていくことが不思議であるという気持ちが生じ、『では私は誰なのか』という疑問が自然に湧いてくる。頭で考えても分からない。一人で居るときは『私』だが、人と出会ると『私とあなた』となり、『私』というものがエゴの『私』に変わるかもしれない。



『私』というエゴと、『私は私』の私は、同じではないと思う」

「“Who am I?”と自分が自分に質問する場合の答えとして“I am I”があるのではないか。それは言い換えれば、『アハムブラフマースミー（我は神なり）』と言えるのではないかなと思う。つまり、私は身体でも心でもなく、思いでも名前でもなくて、というように3人の自分がいるということになる。他人から見る自分と、自分で思っている自分と、本当の自分。本当の私が『ブラフマースミー』。このような金言をいつも覚えていることで、自分がどのような存在であるかという意識をもつことができる。ババはこの世界は幻想で、この宇宙も幻想だと言われている。つまり、そういう幻想の中で人生を送っているが、幻想だと認識できる立場で、今の私たちが生きている世界を見ることができるようになるのではないかなと思う。映画の役者に成りきって観客である自分を忘れ、いろいろな悲劇や喜劇に巻き込まれてしまい、その渦の中でいろいろな体験をする。しかしそれを幻想として見るようになるのと、ババがおっしゃっているように、“Life is Game, Play it.（人生はゲーム、プレイしなさい。）”というように人生を一つのゲームとして見る境地になるのではないかなと思う。やはり“I am I”という金言をいつも自分の中にもって、内側に向いていくというこ

とは幻想の社会に巻き込まれずに、幻想社会と知りながらも自分の役割を果たしていくことができるようになるのではないかなと思う。」

「『私は私』という答えを目標としないと終着点に着かないと思う。そういう意味で、まず答えがあってその道中を歩んでいるという感覚でいる。」

#### <サイの学生のコメント>

「どのように思いと言葉と行動が内なる基準と適合しているのかと吟味することが、自己探究ではないかなと思う。自分自身のいろいろな行動や感情、振舞いがスワミのおっしゃっている価値に適合するかを評価すること。また、内なる愛に注意を払うこと。ラマナ・マハルシ※2が自己探究に関して教えてくれたのは、そのような意識は努力を必要としない本来の状態だということ。そして、解脱を得るためには自己探究を通して自己に対する本当の知識を得なければならない。それをコンスタントに行い、我々のネガティブな性質を取り去って自分自身の壁を破ることが自己探究だと思う。」

「霊的な意味においても自己探究は至高の創造について理解することを助けてくれる。1993年のウ

ガーディ※3のときの布林ダーヴァン※4での御講話で、スワミは『人間は動物と違って考える能力を与えられている』とおっしゃった。本当に人間として生まれたことを最大限に活用するのであれば、自分自身の存在について考え続けることによってその能力を最大に生かすことができる。成功や失敗が起こると幸せになったり悲しくなったりするが、それはエゴに基づいている。そういったことに捕らわれると人生が目的から離れたものになる。私たちが行っている様々なことも、実は神によって行われているということ。そう考えるとネガティブなことも減じていく。同時に、同じ御講話でスワミは『至高の原理は外側からは理解できない』とおっしゃった。それは自分自身の中で自己探求することによってのみ理解することができる。コンスタントに自己探求を実践することによって至高の原理を理解することができ、自分に恩恵を与えることができる。それについてシャンカラチャーリヤ※5がストートル※6を書いた。そのシャンカラチャーリヤが書いたストートルは『私はこれではない。これではない。あれでもないのだ』というものだった。このストートルを思い出すことがより良い時間に繋がっていくのではないかなと思う」



「スワミが他の御講話でもおっしゃっているが、外側に向かう道は悲しみの道。一方、内へ向かう道は不滅への道で、神への道。なぜ内に向かって旅をするのが重要。スワミが単純におっしゃるのは、それが、神がいらっしゃる方角であるから。私たちすべての最終目的地は、神に到達することなので、その方向に向かって行くことが大事。スワミが1950年にヴェーンカタギリ※7の王様の所に行かれた。そこをスワミが訪れたとき、その集まりの中には神のことを信じていない方もいて、その方にお話をするようにスワミがわざわざ指名した。そのとき指名された人は、神が存在するような根拠について大いに議論をするようなお話を展開した。そのお話が終わったときに、スワミがもう一回群衆の方へ行って、もう一人別な人を指名した。その人にスワミは、『どうしてあなたは今日ここに居るのですか』と聞いた。『スワミ、今日の朝起きたら幸せではなかったのです。どうして幸せではなかったかという、自分の家族にちょっとした問題があったからです。家に居ても幸せではなかったので、どこか遠くに行きたいと思って家を離れてここに来たのです。そして、あなたの声がこちらから聞こえてきたので、私はこちらへ来ました』。その人は自分の内側からその声が聞こえてきたので、ここへ来ましたと言った。その答えを聞いてスワミは、『私が彼の内側に話しかけたのですよ』とおっしゃった。なぜなら神

はいつも人のハートの中にお住まいだから。この出来事を通して、スワミは一人ひとりの内側にスワミがいらっしゃることを宣言された。神の方に向かうためには、外側のどこを巡礼するのでもなく、本当に内側へ行かなければならない。それは、自分が誰であるのかという自己探求によってしか起こらない。この御講話の中で、スワミはアーデイ シャンカラーチャーリヤが教えてくださっているシローカ※8についても述べていらっしゃる。『神だけが真実です。そして世界全体は単なる影にすぎません』。このことを真に理解するためには、体験がとても大事になってくる。本当に私が誰であるかという問いを繰り返すことによるのみ、『私は私である』という理解に至る。本当に、私とは誰かという問いを繰り返すとき、神は内側にしかおらず、他のどこにもいないことが明らかになっていく。」

「2001年の学生達の卒業式の御講話でも、このトピックについてスワミがお話ししてくださった。現代の人々は外側にあるあらゆる物を征服した。月にまで行って、多くの想像もつかないことを成し遂げた。でも、スワミはそれらの多くの教育には体験が伴っていないとおっしゃっている。体験を伴った知識なしには、私たちは自分自身の本当の性質を知ることができない。体験を伴った知識だけが私たちを本当に内側へ連れて行くことがで

きるということ。そして、スタディーサークルもすべての人を内側へ連れて行くための試みなのだと理解している。また同様にスワミがおっしゃっているのは、私たちは外側にいるものを征服しようとしているが私たち自身の感覚をコントロールすることができないということ。自分の感覚をコントロールすることなしには、他のどんな教育も何の意味もなさない。外側に向かうことはただ悲しみをもたらすだけであり、本当の幸せは、内側へ向かうことによるのみ得ることができる。ラーマーヤナ※9では、例えばハヌマーン※10がシーター※11を探しに行ったときに、本当に外へ向かってシーターを探しに行った。でも、そのときハヌマーンは内側では『自分自身は誰なのか』と探求しながらシーターを探しに行った。そのときハヌマーンが内側へ向かって得た最も大事なことは、自分が誰であるのかを知ったことだった。自分自身とのワンネス、全一性というステージに達することができた。ラーマーヤナの中で、そのハヌマーンが到達したステージをグニャーニ、英知を得た人と呼んでいる。実際にそれを体験した人は平常心をもっている。そういう人にとっては、二重性というものはなく、すべてが全一性だけになる。そうすれば、勇気をもつことができ、とても自信があり、完全に平安がある。このラーマーヤナのエピソードが教えてくれること、授けてくれることは、本当に同じことを理解すれば誰でもハヌマ



が到達したようなステージに達することができるということだと思う。」

「もし瞑想の中におらずに、普通の状況にいて自分はこの身体や心や感覚であると捉えがちだと思う。その一方で、しっかり静寂のうちに瞑想すれば、自分の身体や心や感覚のどれも永続しないと理解できると思う。そうしていても心の落ち着きのなさは残っている。いつかそのような落ち着きのなさを完全に排除けるとしたら、この“Who am I”に対してしっかりと瞑想することができたときにそうなるのではないかと思う。一度か二度だけ体験することができたのは、この“Who am I”とは肉体レベルではなくてアートマ※12レベルのことなのだということ。いろいろなジレンマや状況が同じ状況に自分がとどまっていることを決して許してくれないが、いつかアートマの状態に留まれることを望んでいる。」

「“I am I”を理解する方法は必ずしも簡単ではない。そのため一番簡単な方法は二重性を捨てることだと思う。この“I am I”には二つのIが含まれているが、一つ目のIは自分のことかもしれないが二つ目のIは神のこと。私たちはいつも何か完全なるものと一緒にいるように心がけている必要がある。神とまではいなくても、完全ではない他の人たちともよりしっかりと強くつながっていくこ

とができたとき、“I am I”をより理解することに近づくとと思う。私たちは皆、ゴータマ・ブッダ※13の物語を知っている。彼は王子だったので、かつてはいろいろな贅沢を体験した。ゴータマ・ブッダの両親は、彼はいずれサンニャースイン※14になって家を去りたがっているのを知っていたが、彼がそうすることを許さなかった。実際にゴータマ・ブッダが王宮を離れたとき、人々の惨状を眼にして他の人々に心を寄せて一つになったことが彼の後の悟りへとつながっていった。ゴータマ・ブッダが普通の人々との間の二重性を取り除いたことから彼の悟りが始まった。それが、私たちが始めなければならぬ場所ではないかと思う。」

#### <ババ様の御言葉>

「外に神を探す代わりに、自分に内在する神を実感認識するよう努めなさい。自分の中で、自分は誰かを探しなさい。肉体意識は脇へ置いておきなさい。自分を体と同一視してはなりません。「私」と「あなた」という問題が起こるのは、自分を体と同一視しているときだけです。「私」と「あなた」が一つに融合すれば、一体性が生じます。しかし、不幸なことに、現代の人々は利己的な「私」を忘れられずにいます。どこを見ても、「私」の原理〔アートマタットワ〕があるのみであり、それはすべてに存在しています。

ひとたび、同一のアートマ〔真我〕がすべての人の体に遍満していることを実感認識すれば、「私」と「あなた」の違いは消え去ります。ところが、皆さんは体との偽りの同一視を手放すことができずにいます。生まれたときから自分を体と同一視することに慣れてしまっているのです。」

ババ

2004年3月21日

[https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d\\_20040321.html](https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d_20040321.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 ラマナ・マハルシ：南インドの聖者。ラマナ・マハリシ（英語表記）

※3 ウガーディ：テルグ正月。テルグ語、カンナダ語圏地方のお正月。ユガの始まり、世界の始まりという意味のサンスクリット語のユガーディYugadi (yugAdi) に由来する。

※4 ブリンダーヴァン：ババの別荘と大学があるホワイトフィールドの別称。

※5 (アーディ・) シャンカラチャーリヤ：インドのヴェーダーンタ学派の哲学者。南インドのケララ地方に生れ、ヴェーダを学習したのち各地を遊行し、シュリンゲーリなどに僧院を建てた。伝説によると、彼は多くの奇跡を行なったという。多くの著作を残して北インドで没した。その思想の特徴は、ウパニシャッドの伝統を維持し、宇宙の最高原理であるブラフマンは現実世界にお



いて個々の個我として現れているが、それらは無知によるもので、絶対的存在ではない。実在するのは、唯一不二のブラフマンだけであるとする。大乘仏教の影響を受けているので、ときに「仮面の仏教徒」と呼ばれることがある。主著『ブラフマ・スートラ注解』『ブリハッド・アーラニヤカ・ウパニシャッド注解』『バガバッド・ギーター注解』『アートマボーダ(自覚)』など。コトバンク(ブリタニカ国際大百科事典小項目辞典)より

<https://kotobank.jp/word/%E3%82%B7%E3%83%A3%E3%83%B3%E3%82%AB%E3%83%A9-76532>

※6 ストートラ：讃歌。ストートラム。

※7 ヴェーンカタギリ：学者のラーマ・シャルマの住んでいた村。

※8 シローカ：詩節、心を楽しませる同じ音節をもつ四つの句で組み立てられた詩節。シュローカ。

※9 ラーマヤナ：ヴィシュヌ神の化身ラーマの物語。インドを代表する大叙事詩の一つ。

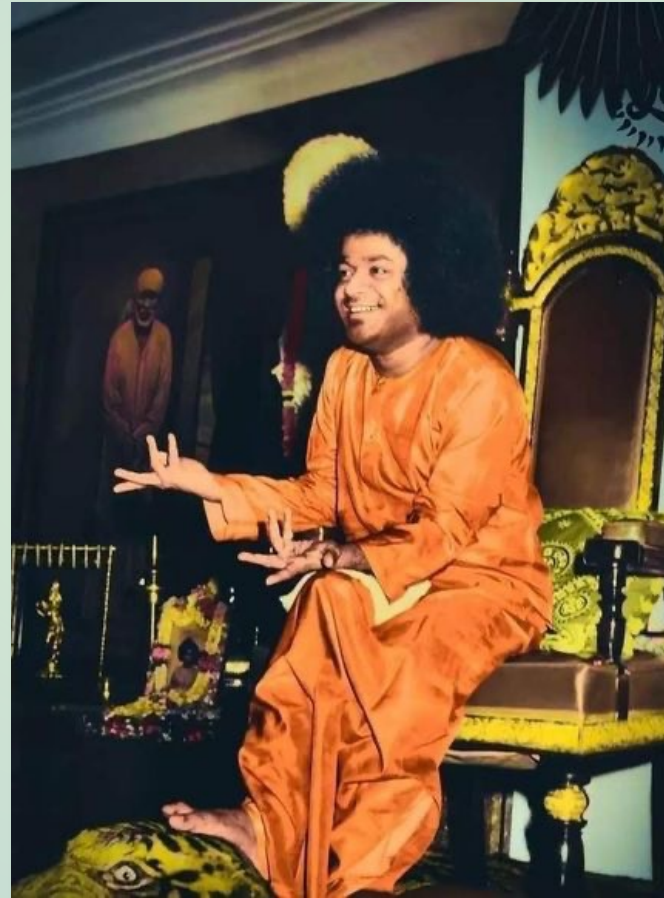
※10 ハヌマーン：『ラーマヤナ』に登場する猿。ラーマを深く信愛し献身をささげた。風の神の子で空が飛べたため、飛んで薬草をとりに行ったり、海の上を飛んでランカを偵察に行ったりと、多大な貢献をした。

※11 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。

※12 アートマ：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。アートマ(テルグ語)

※13 ゴータマ・ブッダ：覚、目覚めた者、お釈迦様、

ゴータマ、シッダールタ。ヴィシュヌ神第七の化身。  
※14 サンニャースィン：世捨て人、放棄者、隠遁者、隠者、苦行者、出家、出家行者、托鉢、生涯独身を貫く行者、遊行者、遊行期にあるブラフミン。



開催日：2021年10月21日(木)

テーマ：プレーマヴァーヒニー第35節「普遍的魂は一つであり唯一である」

参加者：45名

質問：

- ① 奉仕される者、奉仕する者、奉仕の手段との関係とは？
- ② 神を探す帰依者のために、神はどのように姿を顕すか？
- ③ 姿なき者への意識は、どのように姿あるものを通して培われるのか？

<参加者のコメント>

「一番今までで良いときは、奉仕される者も奉仕する者も神で、奉仕の手段は愛であると感じたこと。一番悪いときは、奉仕されるのが困った人で奉仕するのが『私』という行為者意識で、奉仕の手段が義務感。その間を行ったり来たりしている感じのとき。」

「奉仕の機会は、スワミ※1から授かっていると考えている。同様に奉仕される者も、その機会を与えられていると思う。奉仕の手段に関しても、自分自身の能力や力量も神から授かったものと考えている。」



「周りの人の話などから、自分の必要としている言葉や、真実の言葉が聞かれたり、もしくは後で心の底から内なる声が聞こえたりする時に真実という形が姿を顕すことがあると思う。」

「周りの人の話などから、その時の自分に必要としている言葉や、真実の言葉が聞かれたり、もしくは後で心の底から内なる声が聞こえたりする時に『真実』という形が姿を顕すことがあると思う。」

「神と帰依者というのは、まだ二元性なので、神は帰依者の想いに応じて姿を顕すと思う。つまり、ラーマ※2の帰依者にはラーマとして、クリシュナ神の帰依者にはクリシュナ神※3として、イエスの帰依者にはイエス、仏陀の帰依者には仏陀として。あるいは光を神だと思っている人には光として、そのように姿を顕すと思う。しかし、名と姿がある状態というのは、これは永遠のものではなく二元性だと思う。神が本当に慈悲深く帰依者の求めに応じて名と姿を持って現れてくれるのだと思う。神は一なる存在でいろいろな姿形をこの世に顕してくださるが、その存在は一なる存在。」

「スワミのことを考えた時、本当は姿のない神だが、私はスワミの姿を通して信仰心が培われた

と思う。例えば、プッタパルティ※4で、偶然にスワミと身近に出会って、スワミの目を見た時に神聖な慈愛にあふれた目の輝きに胸を打たれたりした。人間の姿を通した神によって感動などを味わいながら、スワミが肉体を去られた時に姿のない神へと徐々に移動しているところ。」

「本来無想の神であるスワミについて、私はスワミの姿を通して信仰心が培われたと思う。プッタパルティ※4で偶然にも身近にスワミの目を見たことがあるが、その神聖な慈愛にあふれた目の輝きに胸を打たれた。スワミは肉体を去られたが、人の姿をまとった神に感動を味わいながら、姿のない神へと徐々に移動しているところ。」

「例えばセンターで皆さんと一緒にバジャン（神への讃歌）※5を歌っているときは、祭壇の椅子にスワミが座って聞いていらっしゃると思って歌っている。実際にスワミの前でクワイアーに参加したことあり、練習段階では審査がいろいろあって厳しいが、気持ちとしては、センターで歌っていてもパルティでも同じ。しかし、台所でバジャンを口ずさんでいるときは、その時の気持ちとは差があると思う。真剣にそこにスワミがいらっしゃると思って行動するかどうかは、信仰心によって差があると思う。」

### <サイの学生のコメント>

「スワミは奉仕に非常に多くの重要性を置かれている。そしてスワミは『奉仕は愛を表現する一つの形態です』とおっしゃっている。また、スワミは『私たちの真の性質は愛である』とおっしゃっている。無私の奉仕のプロセスの中で私たちは他者へ愛を表現することができる。他者と自分を分離した個々の存在と認識しなくなる。私たちは他者の幸せを私たちの幸せとして感じるができる。スワミは『無私の奉仕が真に行われ、奉仕する者、奉仕される者、奉仕の手段がすべて無私の奉仕に携わる時、その奉仕が神なるものになる』とおっしゃっている。」

「奉仕される者と奉仕する者の関係は神と帰依者の関係に似ている。奉仕を受ける人が神。ナーラーヤナ セヴァ※6では困窮した人がナーラーヤナ様になっている。またセヴァ（奉仕）に従事することは、私たちのエゴを取り去っていく簡単な方法でもある。もし他者に奉仕する機会を私たちが得たのであれば、この奉仕は神への奉仕だということを認識すべきだ。本当に数秒の間、そのことを考えることにより、奉仕に対する態度を変えることができる。スワミは『実にナーラーヤナ セヴァやグラマ セヴァ(村落への奉仕)に出かけては必要としている人に奉仕をすることは非常に簡単



なことです』とおっしゃっている。私たちの心は、困窮している人に同情心を感じるようになっていく。同情心により相手の人の中に神を見ることが簡単になる。例えば、スワミがよく『帰依者の皆さんは困窮した人をナーラーヤナ様と呼んで食事を差し出してサイラムと言いますね』と笑いながらおっしゃる。続けて、『ところが皆さんは職場に行っている人のことを助けないかと言われたなら、どうして私は彼らを助けなければいけないのですか？彼らは自分で何でもできるでしょう？彼は私のことを傷つけたのですよなど』といろいろと言います。それが日常生活で起きていることで、皆さんが日常で目にしていること。母が家で教えてくれたスワミの御言葉は『奉仕は家庭から始まる』という言葉だった。ご主人は奥さんを助けるべきで、奥さんはご主人を助けるべきで、子供たちは親の手伝いをよくするべき。各々の義務を家でちゃんと果たして、しかる後に外でセヴァができると言っていた。」

「神が現れるための必要条件としては、まず神に対する信仰をもっていなければならない。ではどのように神を探すのだろうか？スワミは人生を送る二通りのやり方があるとおっしゃる。一つ目は本当に一瞬一瞬が神の奇跡だと考える生き方。もう一つの捉え方は、すべてのものはただの偶然で

何の関連もないと考える生き方。もし、すべての瞬間が神の奇跡で満たされていると考えた場合は、本当に一つひとつの瞬間に神を見始めることになる。このような背景のもとで、プラフラダ※7に関してスワミが読まれた詩にとっても大事なことがある。プラフラダの父、ヒランニャカシプ※8は、いつもプラフラダのヴィシュヌ神※9への信仰に対して疑問を投げかけてばかりだった。それに対してプラフラダは、『神はこの宇宙の一つひとつの原子の中にいます、それを疑ってはなりません』と言っていた。ヒランニャカシプが、『では神はこの柱の中にでもいるというのか』と言えば、プラフラダは本当に最高の信仰をもって『はい』と答えた。そうするとヴィシュヌ神ご自身がナラシンハ※10の姿を取って現れた。それが、まさにプラフラダの信仰の賜物。もう一つ本で読んだお話を共有したい。あるとき、プラシャーンティ・ニラヤム※11でスワミが学生にインタビューを与えていた時、学生達がスワミに、『私たちと神との距離というのは、どのくらいの距離ですか？』と学生が尋ねた。スワミがそれに対して答えたのは、『私とあなたの距離は、あなたが考えているかに等しいとおっしゃった。神様はまったく離れている必要もなければ、どれくらい離れていると明らかに決める必要もないと述べられたということ。そしてまた、スワミが自分のハートを触れられて、『神はいつもここにいるの

ですよ』と学生たちに話された。本当に私たちのすべてに内在していらっしゃるので、あとは私たちが最大の信仰をもって、それを求めれば、本当にいかなる場所にも時の中にも彼を見出すことができる。個人的な神の顕現の体験は、自分以外の誰か他の人に理解されることは難しいかも知れない。でも、そういった状況に関わらず、いつも神が顕現してくださっている小さなサイン、印をずっと探している人にとっては、その小さなサインをもってしても神の顕現をしっかりと捉えることができる。『サッティヤム シヴァム スンダラム』の伝記を読んでいると、本当にいろいろな場面でスワミがご自身の肉体をもって帰依者たちの前に現れた事例がたくさんある。私たちの日常生活の中でも、もしスワミのことを考えていて、スワミのことを本当に探し続けているのであれば、本当に極々小さな出来事だったりするかもしれないがまたそういう小さな出来事は、他の人には理解されないかもしれないが、私たち自身によって、これが神の現れであると考えることができる瞬間が確かにたくさん見つかると思う。」

「この質問を見た時、ある御言葉の引用を思い出した。『すべてを神の手の中に任せている人にとっては、そういう帰依者は、至るところに神の御手を見ることになります』という御言葉。神はどこにでもいらっしゃるので、本当にどこにでも



現れる。それはただ、私たちの見方が変わらなければならぬだけ。例えば、他の人が少し小さなことを手伝ってくれたときには、自分には神様の現れに見える。他の人にとっては、それは他者からのほんの小さな助けに見えるかもしれない。なので私たちが心を清めて、いかなる瞬間にも神の現れを見るように、心を清めていく必要があるのだらうと思う。ときにそれは難しいことでもある。たとえ、それが難しいことであっても、スワミは私たちにそのような見方をして欲しいと思っ  
ていらっしやるはず。なぜなら帰依者にとって最終的な目標というのは、すべてのものの中に神を見ることだから。」

「これまで神はいろいろな姿形を取られ、ユガ(時代)に応じてラーマやクリシュナなどの姿を取ってこられた。その目的は私たちにアートマの意識について教えてくださるためだと思う。様々な宗教があるが、一つひとつの宗教によって神様が違う姿を取られているだけにすぎない。神様がいかなる姿形を取られても、その一つひとつの神様が私たちに深いメッセージを伝えていらっしやると思う。形のない意識に目覚めるためには、そのために処方されているサーダナ(霊性修行)をしなければならぬと思う。それは一人ひとりが確信をもって信頼しているいかなる形態のサーダナであっても構わないと思う。例えば、バジヤンが好

きな人なら、いつもバジヤンをとおして心を神に向けていることによって、姿にとらわれない意識に到達できると思う。しかし、誰もそれがいつかを自分で決めることはできない。ただ処方されたサーダナを誠実にを行うことを決意することができる。神の姿は去ったのだということ意識することも、姿形にとらわれない意識を目覚めさせることを助けてくれると思う。」

#### <ババ様の御言葉>

「**霊性の活字(入門書)を修得したサーダカ(求道者)は、象徴や御姿や儀式を必要とします。人は自らを名と姿を持たない神に変容させるまで、名と姿を捨てることはできません。魚は水中生物の性質を捨てて陸上動物に変じない限り水を必要とし、水の上の大気中に出て行くことができないのと同じです。名と姿を持たない神が、しばしば名と姿をまとい、神自らの意志によって課された制限付きで人類の前に降臨するのは、これが理由です。そうすれば、人は神を愛し、尊敬し、礼拝し、話に耳を傾け、手本とすることができるからです。そうすれば、人類の目的が達成できるからです。」**

1962年3月4日

※1スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。

※2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。

※3クリシュナ神：：ヴィシュヌ神の化身、ドワーパラユガにおける神の化身 純粋な愛の具現。

※4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。

※5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。

※6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。

※7プラフラーダ:ヴィシュヌ神をナラシンハ(人獅子)として化身させた偉大な少年。さまざまな拷問にあいながら神への信仰を捨てなかった。

※8ヒランニャカシプ：ヴィシュヌ神を信仰する息子プラフラーダを殺そうとしたところ、人獅子の姿で現れたヴィシュヌ神に滅ぼされた羅刹の王。ヒランニャークシャの双子の兄。

※9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。

※10ナラシンハ：ヴィシュヌ神の第四の化身。人獅子。

※11ブラシャーンティ・ニラヤム：プッタパルティにあるサイババの住まいとアシュラムの総称、至高の平安の館の意。



開催日：2021年10月27日（水）

テーマ：プレーマヴァーヒニー第60節「靈性修行者の  
収穫

参加者：49名

### <参加者のコメント>

「この世の逆境に対してでなく、喜びに対しても、（楽しみや喜びはものすごい誘惑だが）、それに対して耐え忍んで、そこへ向かわないようにすることが神への道。逆境はもちろんだが、この世のいろいろなマーヤー（幻）に対して耐え忍ぶことがない限り、そこから先へは進まないということだと思う。」

「堅忍に関しては、大きな逆境に耐え忍ぶことが大きくなればなるほど、頼りになるのは神様だけになっていく。やはり信仰というものが一番大きなポイントになると思う。一番頼りになるのは神様ということが忍耐を通して分かる。信仰という大切なものが試されて、神との繋がりが強くなるものだと思う。」

「いつも夜勤明けで、午前中に家に帰ってきて、夕方からサーダナ（靈性修行）をする。その間に一息ついてしまうが、（もちろん体を休める上の一息でもあるが）、何かスワミ※1との関

係も一息ついてしまい、何か鈍性が出てくる。鈍性が出てくると、あらぬことを考えたり、色々な衝動に駆られたりする。この前のナヴァラートリー

※2の7日目、夕方にヴェーダ※3を唱えようとしたら、何か妙にバジャン※4を歌いたくなり、バジャンを歌ったらすごく良くて、その次の休み明けの日にも、帰ってきてから1曲バジャンでも歌うようにしたところ、夜勤明けでもその日は寝ることなく、靈的なエネルギーを保って、その一日を過ごした。バジャンのエネルギーを改めて感じ、それが丁度、ヴィジャヤ・ダシャミー※5の日だった。ヴィジャヤ・ダシャミーの日に何かを始めると、非常に良いと言われているので、これをずっと続けていこうと思っている。そのように自分の靈性修行を調整していくことで、堅忍の仕方を改善できるのかなと改めて思った。」

「堅忍（fortitude）という言葉が、逆境に対しての忍耐という意味であると先ほど教わった。キリスト教でも、堪えられない困難は与えられないという言葉が確かあったと思う。自分にとって神から与えられたことを、消極的な意味で我慢しようとするなら困難を感じるということになると思う。逆境のような状況を単に我慢して、じっと耐え忍ぶということではなく、これは神が私たちに与えられたテストとか、あるいはこれを乗り越え

てみなさいという意味に受け止めることによって靈的な強さが強化され、むしろ積極的にこの状況に対してチャレンジしようと思えることができると思う。なので、むしろチャレンジしていこうというスタンスに切り替えた方が堅忍という自分の心の姿勢を改善することができるのではないかと思う。」

「人間的五大価値という本の中に、忍耐強い求道者は必ず英知を得るということが、スワミの言葉として書いてある。英知はもちろん恩寵によって得られるもので、神の恩寵という武器につながる。それで、忍耐は武器に等しいとおっしゃっていると思う。求道者の皆さんは必ず忍耐している部分があるように思うので、それは英知があるからできることなのかなと思う。」

「いろいろな困難や壁があるが、その時にいつもスワミの御言葉や御教えに触れて、勇気をいただきその壁を乗り越えていくということができている。信仰があれば本当に何でも乗り越えられるという、まさに武器であるということかなと思った。」



### <サイの学生のコメント>

「堅忍 (fortitude) はBro.Rの冒頭説明のようにいろいろな背景に基づいた意味があると思う。文字通りの意味は、逆境の時にそれに対峙する勇気という意味。自分の人生では、とりわけ霊性修行において、例えば自分の間違いを他の人に対して認めるとか、自分に対して認めるなど、何か間違いをしてしまい、それを受容しなければいけない時に勇気が必要な場面があり、自分のエゴを取り除いて謙虚になる。それを行うときに、私という意識が自分のエゴを守ろうとするから、自分を守るような議論が起こったりする。そのようなケースでは誤解であったり、人間関係をダメにしてしまったりということも起きやすい。間違いを認めることができるかどうか、霊性の進化を図るベンチマーク (尺度) になってくるのではないかと思う。スワミが『過ちを認めることは素晴らしいこと』とおっしゃるが、ただ過ちを認めた後にはそれを悔いることもしなければならない。そして、『自分の間違いを悔いることがあっても自信を失ってはならない』ともおっしゃっている。『ハードワークをするということよりも霊的な求道者としてより善くなりなさい』とスワミはおっしゃっている。この堅忍とは霊的な求道者の霊的な旅路において非常に大切なもの。」

「苦行は一種の帰依。何か自分が行ったことを後悔すること、それを残念に思うことを表明することも一種の苦行だと思う。間違いがあったのなら、決して将来においては行わないように決意しなければならない。それは私たちにとって難しい時でもあるが、堅忍とは私たちがその難しい時を過ごしていく勇気だと思う。堅忍が霊的に歩んでいくことを助けてくれる。堅忍は私たちがすることが正しいことなのか間違っていることなのかを分からせてくれる。この堅忍をうまく調整できるのであれば、神との関係が非常に強まると思う。堅忍があれば難しい状況の中でも正しい判断ができるようになる。堅忍が非常に固い信仰を持っていろいろなことに対峙することを助けてくれる。神へと近づいていくほど、妨げるいろいろな誘惑に対してこの堅忍が助けてくれると思う。もしこの堅忍をいつもできているのであれば、人生の可能性を真に発見できるのではないかと思う。」

「堅忍とはいろいろな難しい状況に直面するための勇気ということだと思う。そして霊性修行者にとって必要不可欠な要素だと思う。私たちは、霊性修行者としてゴールにたどり着く前には、そういう困難やチャレンジに直面するもの。個人的な、霊的な利益などを得るためにも、どれほど状況が困難であったとしても、やはり困難な状況の中で前向きに直面していかなければならない。

どのように、そのような勇気を得るのか？その源 (リソース) になるのは、やっぱり帰依者にとってはスワミがいつも見てくださっているということだと思う。ある御講話の中で、ある子供が家の外に一人でいて、寂しく思わないのかどうかと誰かが尋ねると、全然そう思わないということだった。なぜなら、家に帰ればいつも両親が居て、少年の面倒をみってくれるからだということだった。これと同じように、いかなる状況にあってもスワミは自分たちのハートの中にいると、そういう意識をもって勇気を得る必要がある。これが、帰依者もつべき一つの確信であるべきであるとスワミがおっしゃっている。これと同じように、トライ・ブリンダーヴァン※6でサンジェイ・サハニ先生がスピーチをした時のこと。スピーチを締める言葉として、『神を批判したとしても神様は赦してくれますが、帰依者を傷つけるようなことをすると神様はお許しにならない』と先生がおっしゃると、スワミはサンジェイ・サハニ先生にその言葉をもう一回繰り返して話すようにとリクエストされた。これは本当にスワミがこの点を強調されたかっただと思う。この例をとっても、困難な状況においてもスワミが私たちを常に助けてくださるということを示していらっしやると思う。どれほど状況がチャレンジングな困難に満ちたものであったとしても、私たちはゴールを目指して、最善を尽くして行くべきだと思う。」



「神様が何か私たちに難しい仕事をくださる時には、それは同時にそれを成し遂げるための強さを同時に与えてくださっていると思うことだと思う。そして、そのことを完全に信じるのであれば、堅忍というものを改善していけると思う。」

「武器というものは、いつも人を殺したり傷つけることに使われる。ではスワミはどのようにして忍耐を武器に例えられたのか？自分が解釈したのは、この敵とは自分の中の六つの敵をすべて殺すための武器なのではないかと考えた。そして、同時に忍耐を通して他の非常に多くの良い性質を培うことができる。一年半前に忍耐のスタディーサークルをしたときに、シャバリー※7の話をした。シャバリーの物語の中では、ラーマ※8が来るかもしれない道をシャバリーがお花で飾って、道の状況によってラーマの御足が傷つかないようにと花を敷いていたというお話があった。シャバリーが来る日も来る日もずっと道を飾り付けしていたところを、あなたは毎日そうしているけど、ラーマは来るはずがないと嘲るような周囲の人たちがいた。それに対してシャバリーは、嘲られても決して反論せず、怒ったりすることも決してなく、きつく言い返したりすることもなく、常に落ち着いていて、いつもただ自分は来てくださるのを待っているといていた。この小さなエピソードが今日までたくさん語られていることが、この忍耐と

いうことがどれほど多くの特質を私たちに与えてくれるのかということを表している。だからこそ、スワミは忍耐は武器と等しいと例えられたのだと思う。」

「この部分を読んだ時に、なぜスワミが忍耐を武器に例えられるのか不思議に思って、その答えを知りたいと思っていた。今話し合いを聞いていて、一つのもの見方がそれと関連するのではないかと思ったことがある。誰かが傷つけたとか怒りを示したときに、私たちはただちに彼らに対して何かの行動をとってそれに対して何か反応しようとしてしまう。時には少しきつく当たりながら忍耐を示すこともあるが、後に時が経てば、長い人生というものによって、怒っている人が正しいのか、それとも私たちが正しいのか、答えがいずれ与えられるようになっている。もし私たちが正しいのであれば、怒っている人に対して、人生というものがその人に教訓を与えるだろう。以前も学んだが、カルマ※9はそれほどすぐに結果が出るとは限らず、行動の結果というものは時を経て実を結ぶことになる。ラーマヤナ※10の最後の方で、マンドーダリー妃というラーヴァナ※11の妃がラーヴァナの遺体と対面する場面がある。彼女はラーヴァナの遺体に向かって話しかけた。『皆が、ラーマがラーヴァナのことを殺したと言っているが、でも私が理解しているのはラーマで

はなく、あなた自身の悪い行いがあなたを殺したのですよ』。別の見方をすれば、シーター※12の忍耐がラーヴァナを殺したとも言える。もしシーター以外の他の人が同じ状況にあったら、自殺したかもしれない。なのでシーターの場合には忍耐が非常に強力な武器だったといえる。そして、そのような忍耐が私たちの多くの問題を解決することを助けてくれる。いろいろな人にきつい態度を与えなくてもすむようになる。」

#### <ババ様の御言葉>

「感覚器官を支配することで生じる力、および、衝動と情動と激情を征服することによって勝ち取った堅忍や平静は、共にダルマにとってブラフマンの砦を登るための貴重な援軍なのです。」

ババ

Sathya Sai Speaks Vol.10 C36  
[https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d\\_197011Yajna.html](https://sathyasai.jp/discourses/discourses/d_197011Yajna.html)

1962年3月4日



※1スワミ：聖者などの尊称、ここではサイ・ババ様のこと。

※2ナヴァラートリー：九夜。ドゥルガー、ラクシュミー、サラスワティーに象徴される三つのグナを打ち破り、無知からの解放を願うインドゥー教の祭礼。ダシャラー祭。

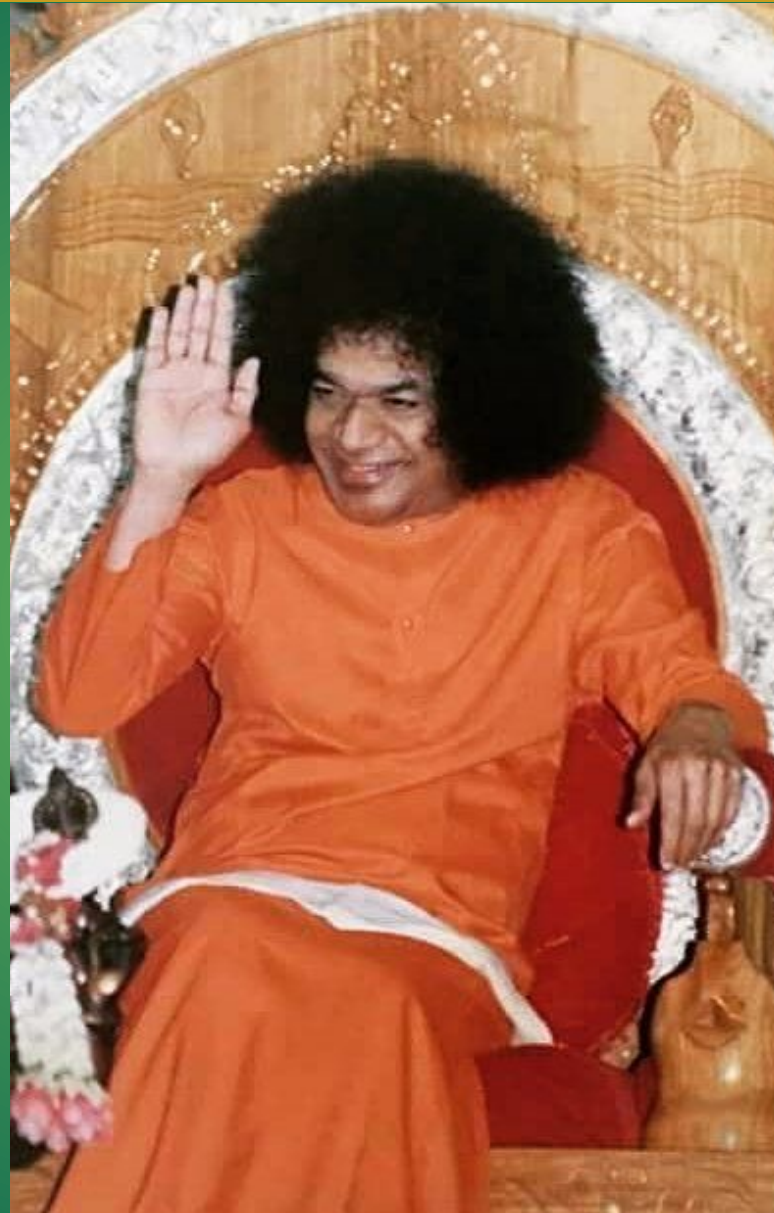
※3ヴェーダ：神聖な真理の言葉、神の息吹の集成であり、古代インドの聖賢たちによって視覚化された。もとは一つだったものをヴィヤーサ仙がヤジュルヴェーダ、リグヴェーダ、アタルヴァヴェーダ、サーマヴェーダの四つに編纂した。

※4バジャン：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。

※5 ヴィジャヤ・ダシャミー：ダシャラー祭の10日目の祝い。10日目の勝利（ヴィジャヤ）という意味。

※6 トライー・ブリンダーヴァン：ブリンダーヴァンのスワミのお住まい。蓮の花の形をしている。1984年4月26日完成。

※7 シャバリー：『ラーマーヤナ』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



、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ところ、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。

※8 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。

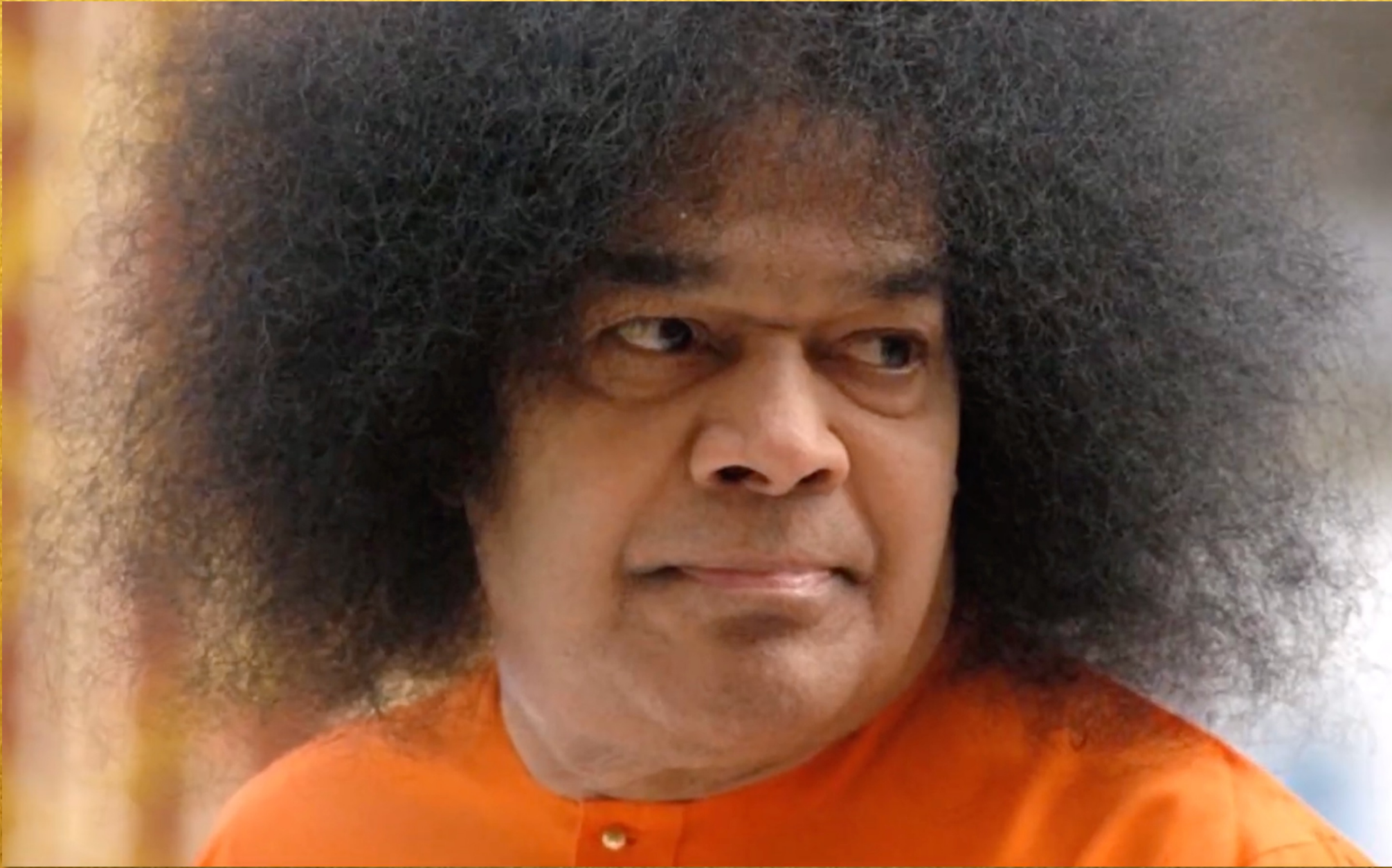
※9 カルマ：「行為」（業=ごう）そのものと、「行為の結果」や「カルマの法則」（因果応報）の両方を意味する。善因楽果、悪因悪果を原則とする。

※10 ラーマーヤナ：ヴィシュヌ神の化身ラーマの物語。インドを代表する大叙事詩の一つ。

※11 ラーヴァナ：『ラーマーヤナ』に出てくるランカーの羅刹（悪鬼）の王、叫びをもたらしものの意。

※12 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。





Jai Sai Ram