



サティヤ サイ インターナショナル オーガニゼーション

# Happiness

幸福とは神と一つになること

スタディー ガイド 5

幸福のしるし

BIRTHDAY *Celebration* 2020



# DEDICATED

WITH LOVE AND REVERENCE AT THE DIVINE LOTUS FEET OF

*Bhagawan Sri Sathya Sai Baba*

THE EMBODIMENT OF DIVINE BLISS

愛と崇敬を込めて、神の至福の化身である  
バガヴァンシュリ サティヤサイババ様の  
蓮華の御足に捧げます



このスタディーガイドは、バガヴァンシュリサティヤサイババ様の幸福に関する御教えをまとめた全6回シリーズの第3回目です。

過去の各国語版はこちらから入手できます。

<https://sathyasai.org/birthday-study-guides>

各スタディーガイドには、インスピレーションをもたらす物語、御講話や著書からの引用、内省のための質問が含まれています。

## スグナーと主クリシュナ

主クリシュナに関係することばかりを考えているスグナーという名前のゴープー（牧女）がいました。ブリンダーヴァンでは毎晩、ナンダの家のランプから火を取り、それぞれのランプを灯すのがすべての主婦の日課となっていました。彼女たちは、最年長で最高位にある人の家のランプから火をもらうことが縁起が良いと信じていたのです。



スグナーはランプを持ってナンダの家に向かいました。家に着いたスグナーの心は、主クリシュナが羊飼いの少年少女とおしゃべりをし、いたずらをしたという幼少時代を過ごした家を見ているというワクワク感と喜びでいっぱいになりました。

中央のホールを照らしていた大きなオイルランプの近くで、スグナーは灯りのついていないランプを持ったまま、長い間そこに立ちつくしていました。彼女が持っていたランプは、炎の近くにありましたが、十分な近さではありませ

んでした。彼女の指は炎の上にはありましたが、彼女は自分の指が焦げていることに気が付きませんでした。スグナーはクリシュナ意識に満たされていたので、痛みには気付かなかったのです。

その状況に気付いたヤショーダが、彼女を空想、もしくは神のビジョンから引き戻して眼を覚まさせました。スグナーにとっては、家の中のどこを見回しても、主クリシュナがそこにいるのが見えたのです。これが人が達成しなければならないタンマヤトワム（神と融合し、神と自分を同一に感じること）です。

1964年4月15日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume04/ss04-16.pdf>



# スタディーガイド

## 幸福の光を輝かせなさい

あなたの外見は常に慈悲深く、あなたの言葉は常に真理に浸り、あなたの気持ちは常に甘露でなければなりません。あなたは常に幸せでなければなりません。どんな状況下にあっても意気消沈しているように見えてはなりません。常に笑顔でいなさい。それをあなたのトレードマークにすべきです。

2000年5月30日の御講話

<http://sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-15.pdf>

あなたは、訓示と手本によって、真我顕現の道は完全なる歓喜の道であるということを示さなければなりません。ですから、あなた方には大きな責任があるのです。それは、あなたが行っている霊性修行（サーダナ）があなたをより良く、より幸せに、そしてより役に立つ人間にしてくれたということを、いかなる状況においても、あなたの穏やかさ、落ち着き、謙虚さ、純粋さ、徳、勇気、信念によって、身をもって示すという責任です。実践し、身をもって示しなさい。ただ言葉で力説するだけで行動しないというのはいけません。

1967年4月20日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume07/sss07-17.pdf>

朗らかに生きなさい。決して浮かない顔をしてはなりません。ネガティブな思考は醜い表情となって現れます。清らかな思考と感情はいつも私たちに明るくいさせてくれます。私はいつも朗らかですよ。人々は、サイ ババはどうやっていつも笑顔でいられるのかと、不思議がります。私は笑顔でいずにはいられないのです。私には、ネガティブな感情も、悪い特質も、悪い思考も、悪い習慣もありません。私はつねに清らかです。皆さんもこれに従いなさい。主に従い、悪魔に立ち向かい、最後まで戦い、ゲームを終わらせなさい。私に従いなさい。私のように幸せでいなさい。朗らかでいなさい。それが私を幸せにします。

2002年5月27日の御講話

<http://sssbpt.info/summershowers/ss2002/ss2002d12.pdf>

## 平安でいなさい

人生のあらゆる浮き沈みの間、人は平安であり続けなければなりません。そうして初めて、神の恩寵を得ることができるのです。ティヤーガラージャ、トゥッカーラム、ドラウパディーのような偉大な帰依者たちは、多くの苦難を経験しました。彼らは忍耐することによって、すべての苦しみに耐えました。ティヤーガラージャは「内なる平安がなければ、幸福に到達することはできない」と言いました。

2000年8月22日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-12.pdf>

あなたは、自分のハートの中に平安を確立しなければなりません。あなたは常に幸せで至福に満ちていなければなりません。あなたの唇の上で、甘い微笑みが踊っているべきです。いかなる状況下にあっても、「ひまし油のような顔」をしてはなりません。あなたは常に微笑んでいなければなりません。誰かがあなたを見ると、その人も幸せを感じるようであるべきです。このように、あなたは常に、甘い微笑みを顔に浮かべながら、幸福で至福に満ちた生活を送るべきです。あなたが幸せでいると同時に、他の人も幸せにしなければなりません。

2006年9月5日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-12.pdf>



人は、世界の中でどのように身を処すべきなのでしょう？バガヴァッド ギーターが教えているとおり、人は幸福と不幸、利益と損失、勝利と敗北において、平静な心を保つべきです。人は喜びと苦しみ、賞賛と非難を同じように見なすべきです。それが真のヨーガの境地です。

1996年7月22日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/d960722.pdf>

## 愛の中で生きなさい

あなたは、いつも幸福で、笑顔で、愛情に満ちていなければなりません。あなたが微笑んでいると、あなたの中で愛がひとりで成長するでしょう。

2007年7月28日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume40/sss40-13.pdf>

愛は多くの喜びを与えることができます。あなたが微笑めば、他の人も笑顔になるでしょう。それゆえ、あなた方は皆、笑顔と喜びと共に人生を歩んでいかなければなりません。誰かが叱ると、叱った人は満足しますが、叱られた人は傷付くのが普通です。批判されたり、罵られたりしても、傷付いてはなりません。その代わりに、ただ微笑むだけで反応しなさい。「人が私についてたくさんの不愉快な発言をしているというのに、なぜ私が微笑むべきなのでしょう？」と、あなたは疑問に思うかもしれませんが。その答えは簡単です。たとえあなたの気持ちを傷付けることであつたとしても、その人が何らかの満足を得る機会を与えたのはあなたなのですから、あなたが微笑むべきです。自分が他の人を幸せにする道具となったことを喜びなさい。これが、あなたが育まなければならない愛の感覚と肯定的な心構えです。

2000年5月22日の御講話

<http://sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-09.pdf>

皆さんはこの愛の原理（プレーマタットワ）を理解しなくてはなりません。皆さんはだれもが兄弟姉妹です。しかし、ときどき、兄弟姉妹の間でも意見の相違があることもあるでしょう。ですから、お互いに対する愛を育みなさい。いつも快活な性質を保ち、顔には甘い微笑みを浮かべなさい。そうして初めて、皆さんの人生は気高く理想的なものとなるでしょう。皆さんは常に幸せで快活でいなければなりません。皆さんに欠けているものは何ですか？ 皆さんは、スワミの愛と恩寵と共に、すべてを持っているのです。

2008年1月1日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-01.pdf>

## あなたの幸福を皆と分かち合いなさい

あなたは、個人レベルと家族の中で至福を経験しなければなりません。それから、その至福を社会と分かち合わなければなりません。そうすれば、すべての人が幸せになるでしょう。幸福とは神と一つになることです。あなたはそのような幸福を実現しなければなりません。すべての人々が幸せでありますように！あなた方全員が、一つの家族のメンバーとして、互いに愛と幸福を分かち合いながら生きていけますように！

2006年9月5日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-12.pdf>

幸福で至福に満ちた人生を送り、幸せを人々と分かち合いなさい。皆さんは、この至福（アーナンダ）がどれほど偉大なものであるかを知りません。小さな木片が、火に触れると火になるのと同じように、あなたが心の中で私に近づくと、あなたは神聖になります。あなたの心は光に照らされて、あなたの中の無知は追い払われてしまいます。

2001年7月5日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-13.pdf>



## 質 問

- 幸福のしるしは何でしょうか？
- 霊的な道において、笑顔で明るく、冷静で落ち着いていることが大切なのはなぜですか？
- なぜ、平穏と平静が幸福のしるしなのでしょう？
- 幸せを分かち合うことが、強力な霊性修行となるのはなぜですか？
- どのようにしたら、生活の中でより多くの幸福を醸し出すことができるのでしょうか？



1998年12月25日の御講話

<http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume31/sss31-45.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=PUF3p3i6LBw&feature=youtu.be>



sathyasai.org

## 1998年12月25日の御講話

<https://youtu.be/PUF3p3i6LBw>

すべての帰依者は同じように人生を過ごし、これらの理想を社会全体に広めました。

信愛の道には多くの障害があるでしょう。

多くの議論と批判があるでしょう。

馬鹿にされ、あなたが屈辱を受けることもあるでしょう。

しかし、あなたは決して敗北しません。

何かがあなたを傷付けたら、彼らはその反作用に直面することになります。

(議論や批判は) 何も神には届きません。

神は常に神聖な存在です。

人に何でも言わせておけばいいのです。平安でありなさい。

いかなる時にも決して議論してはなりません。

議論は良くありません。

議論をすることで、敵意が高まります。

決して、いかなる場所でも、議論をしてはなりません。

誰かに何かを言われたら、すぐに微笑みなさい。

笑顔こそが、その輩たちへの真の罰となります。

だから私たちは笑顔でいるべきです。

ひまし油のような顔は絶対にしてはいけません。

あなたは困難や問題を抱えているかもしれません。

それらに耐え、それらに対処しなさい。

幸福とは、神と一つになることです。

神の仲間となれば、あなたは至福に満ちていることができます。