



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 6

私たちの真の性質は至福

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6回目です。

過去の各国語版はこちらから入手できます。

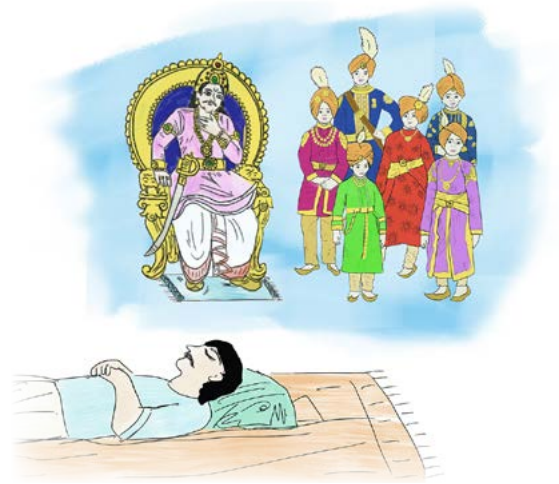
<https://sathyasai.org/birthday-study-guides>

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。

## INSPIRATIONAL STORY

存在はサット、知識はチットです。サットとチットの組み合わせは、トゥルプティ（対象を楽しむことから得られる満足感）をもたらします。このアーナンダは、生きとし生けるものすべての本性そのものです。神はすべてのものの内側と外側に浸透しています。神の意識が至福をもたらすでしょう。しかし、これを実現できる人はごくわずかです。

あるとき、自分の家族の財政難に耐えることができず、家を出た人がいました。その後、いくらのお金を稼いだ後、彼は家に戻ることにしました。父親をとて愛していた幼い息子は、父親との別離を悲しむあまり死んでいました。村に着く前に雷雨となったので、彼は旅籠に避難しました。彼は眠りに就き、夢を見ました。夢の中の彼は王様で、王宮のベッドの上で寝ていました。彼には、多くの召使と、六人の王子がいて、豪華な生活を楽しんでいました。夢を満喫している間に、突然雷の音が鳴り響き、彼は目を覚ましました。彼は、自分が夢の中で見た美しいものすべてに何が起こったのだろうと不思議に思いました。そして、それらはすべて夢であったことに気付きました。六人の息子は跡形もありませんでした。



翌朝、彼は自分の家に到着しました。夫を見た妻は号泣しました。夫が帰ってきたことを喜ぶ一方で、息子が死んだ悲しみでいっぱいだったのです。夫は「息子はどこにいるのか」と尋ねました。妻は「息子は父親との別離に耐えられず亡くなりました」と答えました。男は呆然としました。彼は悲しみも幸せも感じませんでした。彼は彫像のように、じっと立っていました。妻は尋ねました。「どうしてあなたは、自分が愛していた息子を失ったのに、心を動かされないのですか？その理由は何ですか？」



男は、前の晩に経験した珍しい夢のことを妻に話しました。夢の中にいた六人の息子である王子たちは、目が覚めるといなくなっていたのです。「私は六人の息子を失ったことを悲しむべきなのか、それともこの一人の息子を失ったことを悲しむべきなのか？私は誰のために泣くべきなのか？夢見状態の中では彼らが私の子供だった。覚醒状態ではこの息子が私の子供だった。両方の状態に存在していた「私」意識が真実です。他のすべてのものは一時的であり、真実ではありません。」

今日の人々は、靈的至福に到達したい場合、三つの原則に従わなければなりません。第一に、知らなくてはならないものを知らなければなりません。第二に、手放すべきものを手放さなければなりません。第三に、到達すべき最終目的地に到達しなければなりません。これらの三つを順守することによって、至福を実現することができます。

1996年9月4日の御講話

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/krishna-s-life-and-message>

# スタディーガイド

## 私たちの真の本質は至福

- **知るべきこととは何か？**この世界はどのようなものなのか？私はどれくらい長く生きるのか？私たちは多くの人が亡くなるのを知っています。来ては去ることは継続的に起こります。物理的な世界は一時的であるという性質を理解すると、至福が実現するでしょう。
- **手放すべきものとは何か？**非真が真理と見なされ、真理が非現実的なものと見なされる迷妄。人々は、自分たちはマーヤーに支配され、不幸に捕まえられていると考えます。不幸にはあなたを捕まえる手足がありません。不幸を抱きしめているのはあなたの方なのです。これはあなたの無知が原因です。この無知を乗り越えれば、あなたは至福を体験するでしょう。
- **到達すべき最終目的地は何か？**あなたは、自分がかつていた源へと戻らなければなりません。あなたはアートマから来ました。あなたはアートマへと戻らなければなりません。これは、ウパニシャッドが「アサトー マー サッドガマヤー」(非真から真理へと私をお導きください)と宣言した時に、伝えようとしたことです。真理があるところには、その影として非真が存在しています。
- **誕生と死は肉体だけに付随します。**あなたの真我には誕生も死もありません。生まれたもの(肉体)は死にます。死は肉体と関連しているのであり、アートマには関係ありません。アートマは永遠です。それは真理です。永続する至福を体験するためには、このことに目覚めなければなりません。永遠の至福を体験するためには、神への揺るぎない信仰を育てなければなりません。

1996年9月4日の御講話

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/krishna-s-life-and-message>

すべては、真理—知識—至福(サッチダーナンダ)の海から出てきました。この真理を理解すると、あなたの心の湖(マナス サローヴァ)から至福の泉が出現するでしょう。真理(サット)と知識(チット)が一緒になると、その結果として至福(アーナンダ)がもたらされます。サットは真理を意味し、チットは知識を意味します。それらが結合すると、至福という体験がもたらされます。至福はあなたの本当の姿なのです。

1996年8月1日の御講話

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/bliss-your-real-form>

あなた方すべての中に至福は潜在しています。しかし人はこの真理に気付いていません。人は、自分が生まれつき持っている至福を顕現させる努力をすべきです。この至福の性質は何でしょうか？「ニッティヤーナンダ、パラマ スカーダム、ケーヴァラム グニャーナムルティム、ドワンドワーティータム」(神は永遠の至福の具現者である。神は完璧な英知であり、唯一無二の存在にして、対立する両極を超えている)。それは二元性を超越しています。二元性の中に浸っている限り、至福を体験することはできません。

2005年1月14日の御講話

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/your-true-nature-bliss-realise-it>

至福を求める切望は、私たちの神聖な性質の最良の証明です。人は至福です。人は至福を求めます。人間にとっての至福は祝福されることです。神は至福なのですから、幸福とは神と一つになることです。何が起ころうとも、起こらなくとも、その喜びに影響を及ぼすことはありません。他のものは何一つとしてその喜びを与えることはできません。

1982年12月5日の御講話

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/everyone-son-god>

## このことを知り、常に幸せでいなさい

常に幸せで快活でいなさい。皆さんの生まれつきの本性は至福なのです。幸せを探しに出かける必要はありません。至福はアートマから生まれます。至福を求めればいつでも、それを得ることができます。幸福とは神と一つになることです。それゆえ、常に神の仲間の中にいなさい。ひとたび神の仲間に入れば、幸福は奴隷のようにあなたについてくるでしょう。

2003年1月1日の御講話

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/strive-unity-purity-and-divinity>

自分がサット チット アーナンダの化身であることを絶えず思い起こすなら、その人はやがてアーナンダ(至福)を経験するでしょう。

1998年2月25日の御講話

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/power-lord-s-name-0>

すべての人は、己の愛に満ちた性質を育むことによって、その人にとって自然な状態である至福が顕現するよう努力すべきです。その至福の中に平安があります。

1998年2月25日の御講話

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/power-lord-s-name-0>

揺るぎない英知を持つ人が浸る至福は、外部の物体から生じるものではありません。その人も外部の物体を必要としません。至福は、その人の本質の一部として、すべての人の中にあります。純粹意識を持つ人々は、自分自身の実在であるアートマ(真我)の悟りの中に最高の至福を見出します。

ギター ヴァーヒニー第五章

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/chapter-5>

既に存在している意識以外に、得られるものは何もありません。単に存在する。それが至福の状態であり、平安の状態であり、真理と愛の状態なのです。

1971年5月11日の御講話

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/be-and-be-blessed>

皆さんの思いは、常にハートを至福で満たしてくれる神の力の上に留めるようにしなさい。神の力に限りはありません。神を思えば思うほど、得られる至福は何倍にも増えます。

2003年1月1日の御講話

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/strive-unity-purity-and-divinity>



# 質 問

- 知らなければならないこととは何でしょう？
- 手放さなければならないこととは何でしょう？
- 到達すべき最終目的地とは何でしょう？
- なぜ、朗らかさや幸福が、霊性の最初の兆候なのでしょう？
- どうしたら、私たちの本質が至福であることを常に思い起こすことができるのでしょうか？



1997年7月18日の御講話

<https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/adhere-truth-realise-divinity-within>



sathyasai.org

©2020 Sathya Sai International Organization,

All Rights Reserved 不許複製

# 1997年7月18日の御講話「私たちの本当の性質は至福である。」

<https://www.youtube.com/watch?v=Yz9tQjkhbs&feature=youtu.be>

人生の最終目的地、人生の目的は何でしょうか？

この至福はどこで手に入るのでしょうか？

至福が得られるのは神からのみです。

私たちは「幸せ」「幸せ」と言いますが、それはどこにあるのですか？幸福は神との合一にあります。

どこでこの合一を見出すのでしょうか？神はどこにいるのでしょうか？

神はあらゆる場所に行き渡っています。あなたはどこで神を探すのですか？

あなたは神です。

肉体と自分を同一視しているために、あなたは自分自身を人間だと考えています。

肉体は水の泡のようなものです。

心は狂った猿のようなものです。

どちらも否定的です。

私たちは何に従うべきなのでしょう？

私たちは己の良心に従うべきです。

これが実在における真理なのです。

この良心は真理の原理を支持します。

私たちはこの真理を知ろうと努力すべきです。

私たちは、執着や憎悪に怪我されていないハートを持つべきです。

私たちの語る言葉が虚偽で汚染されてはなりません。

肉体が暴力で汚されてはなりません。

ひとたびこれを体験すれば、私たちの前に神が直接顕現するでしょう。