



# 仏 陀

その生涯と御教え

スタディーガイド

仏陀プールニマー2021

# 目次

仏陀の生涯	3
仏陀の御教え	5
サムヤク ダルシャナム（正見） .....	5
サムヤクヴァーチャナム（正語） .....	6
サムヤクカルマ（正業）とサムヤクサーダナ（正精進） .....	7
アヒムサー（非暴力） .....	8
善い仲間 .....	8
幸福 一人間本来の状態 .....	8
体は水の泡ー心理的傾向がその人の行動を決める .....	9
仏陀プールニマーの霊性修行	10
仏陀の教えに従うと決意せよ .....	10
人間の真の個性 .....	10
仏陀物語	12
仏教の祈り	13
三帰依文ースワミの声明 .....	13
スワミが望む贈り物 .....	14
質問	14

.....

# 仏陀の生涯

神の化身たちが皆、善いもののみを見なさいと説いて来たにもかかわらず、人は今日その教えに従うことなく、その誕生日を祝うことのみで満足しています。仏陀は生贄を捧げる儀式やその他の宗教的な儀式には全く重きを置いていませんでした。なぜなら仏陀は、まず第一に五つの感覚器官の清らかさを確保することが重要であると感じていたからです。仏陀は、心はなぜ乱されるのかということを探求しました。

1997年5月15日の御講話

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きました。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が、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出会いました。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

自分自身の結婚生活から、肉体的に、精神的に、あ

自分を

ガ ー

ガウタミー

ガウタマ ブッダ

二十八

りました

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

## .....

# 仏陀の御教え

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ぬとも説きました。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

至高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質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ちし、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(ネートル)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。仏陀は靈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、靈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、靈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、神聖なものの見方を育む(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ものではありません。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あります。そのような読書が一体何の役に立つのでしょうか？ 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なりました。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、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す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は注意を払いなさい。他人を非難しているのか、あるいは感謝しているのかには気をつけなさい。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、

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 サーダナ (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、口にすること馬鹿、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 サーダナ: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粹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、別の人のがうれしそうに歩いていたら、その人のところに行っ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、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、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

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)を推奨しています。

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せん。

Heart 2 Heart, Vol. 4, 2006年6月号



# ..... 仏陀プールニマーの靈性修行

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来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。

人々は靈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(靈性修行)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。愛に優る靈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、自分はず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、エゴは確実に人を破滅へと引きずりこむからです。単なる勉強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、救ってもくれません。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。

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によって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。SAI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、すなわち霊的レベルでの変容、AはAssociation、すなわち社会的レベルでの変容、IはIndividual、すなわち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を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るのです。過去の偉大な人々は、従うべき無数の教えと、倣う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

# .....

## 仏陀物語

仏陀は、弟子たちと一緒に町から町へと移動する旅の途中でした。弟子たちは、聖人に同行し、その見解や提案、助言という珠玉の英知を聞くことができるという祝福に恵まれました。

この一行がしばらく旅をしていると、湖を見つけました。仏陀は、喉が渴いたので水が飲みたいと言いました。「喉が渴いたので、湖から水を汲んできておくれ」

弟子は湖に向かって歩いて行きました。水を汲める地点に来たところで、牛車が湖を横切り、湖の水が茶色く濁っていくのを目にしました。

弟子は「なんてことだ」と思いました。なんとも悪いタイミングで牛車が通りかかったことに落胆したのです。「この泥水をどうやって仏陀様にお持ちすればいいのだろう？これを見たらなんとおっしゃるだろう？」

彼は浮かない様子で仏陀のもとへ戻ると、「仏陀様、この水は飲めません。ひどく濁っているのです」と伝えました。三十分ほどしてから、仏陀は弟子に、同じ湖に行って水を汲んで来るよう命じました。

弟子はたいそう困りましたが、湖へと戻りました。彼は湖に変化はないだろうと確信していました。近付いて見ると、湖はまだ濁ったままでした。彼は正しかったのです。時間が経っても湖の水の色はまったく変わっていませんでした。この水を仏陀のもとへ持ち帰るよりほかありませんでした。

「水にも陸にも住める亀のようになりなさい。つまり、一人でいても、人混みの中にも、神を想う心を持ち続けることができるように、内面の平静さを培いなさい。本当の内なる孤独(エーカーンタ)とは、周りの群衆を意識していない時のことです。他の人から邪魔されないままでいられた時、あなたは完全な内なる孤独を手に入れたこととなります」

ないままでいられた時、あなたは完全な内なる孤独を手に入れたこととなります」

彼は師のもとへ戻りました。変わらぬ平静さで迎えられた後、しばらくしてから、仏陀はもう一度湖に行くよう彼に告げました。弟子は、その任務は少し奇妙だと気づき、仏陀が何を考えているのかわからなくなりました。

牛車が通ってからずっと泥だらけで汚れていた湖が、今回はまったく違って見えました。湖はきれいに澄んでいて、どこも濁っていませんでした。泥がうまい具合に沈殿していたのです。何の造作もなく、澄んだ水を壺に入れることができました。何度も挑戦した後ようやく成功した弟子は、機嫌よく、仏陀のもとへと戻りました。

仏陀は、実に平穏な表情で水を受け取ると、この弟子に向かって言いました。「きれいな水を手に入れるために、何が必要だったのか、あなたにわかりましたか？何も必要ありませんでした！あなたはただそれを放置しただけです。時間が経ったらどうなりましたか？泥は湖の底へと沈んでいき、きれいな水が残ったのです。あなたの心(マインド)にも同じことが言えます。放っておけばいいのです。必要なのは、ほんの少しの時間だけです。心はひとりでに静かになるでしょう。心を静めるのに、あなたが努力する必要はありません。ほんの少し、時間の助けを借りれば、最終的には静かになるのです。簡単です」

この極めて説得力のあるシンプルなメッセージを聞いた弟子は驚きました。

この地球上のほとんどの人が手に入れることができないと思われている心の平安は、実はここ



にあつて、誰でも体験できるのです。「それは簡単です」。それは、ごく少数の人だけが成果を得られると私たちが思っているうんざりするような修行ではありません。それは実は、私たち全員にとってシンプルなことなのです！

バガヴァンはおっしゃいます。「水にも陸にも住める亀のようになりなさい。つまり、一人でいても、人混

みの中にいても、神を想う心を持ち続けることができるように、内面の平静さを培いなさい。本当の内なる孤独(エーカーンタ)とは、周りの群衆を意識していない時のことです。他の人から邪魔されないままでいられた時、あなたは完全な内なる孤独を手に入れたこととなります」

*Heart 2 Heart, Vol. 7, 2009年8月号*

## ..... 仏教の祈り

仏教の祈りを正しく理解しなければなりません。仏教徒たちはこのように唱えます。「仏陀に帰依し奉る。ダルマ(法)に帰依し奉る。僧伽に帰依し奉る」この祈りが真に意味しているのは、「心(ブッディ)を正しい行い(ダルマ)へと向かなければならない。そして、正しい行いは社会への奉仕を目指すものでなければならぬ」ということです。これが実践されるなら、社会は清められます。

*1997年5月15日の御講話*

仏陀が説いた原理には深遠なる意味があります。しかし、人々はそれを理解しようとしていません。皆さんは仏陀は巻き毛だったということに気づいたかもしれません。一束の髪の毛をもう一束と絡ませました。これには、根底をなす一体性のメッセージがあります。仏陀の心の中にはただ一つの思い、愛の思いしかありませんでした。仏陀は、ダルマム シャラナム ガッチャーミ(ダルマに帰依し奉る)。プレーマム シャラナム ガッチャーミ(愛に帰依し奉る)と教えました。

*2006年5月13日の御講話*

仏陀は神性を見出すためにさまざまな探求をしましたが、自分の感覚を支配することによってのみこのことを達成できるという結論に達しました。人は自分

の神性を顕現させるという神聖な目的のために、自分の感覚を正しく用いなければなりません。

*1998年2月5日の御講話*

### 三帰依文—スワミの声明

このはかない束の間の世界において、真理かつ永遠なるものが一つあります。それは神です。それこそ私たちが到達したいと切望しなければならぬものです。サッティヤム シャラナム ガッチャーミ(真理に帰依し奉る)、エーカム シャラナム ガッチャーミ(唯一性の原理に帰依し奉る)。この世界ではあらゆるものが神の具現です。神以外の第二の存在はありません。世界全体を支配しているのは神性原理です。

(中略)

仏陀が説いた原理には深遠なる意味があります。しかし、人々はそれを理解しようとしていません。皆さんは仏陀は巻き毛だったということに気づいたかもしれません。一束の髪の毛をもう一束と絡ませました。これには、根底をなす一体性のメッセージがあります。仏陀の心の中にはただ一つの思い、愛の思いしかありません

んでした。仏陀は、ダルマム シャラナム ガッ  
チャーミ(ダルマに帰依し奉る)、プレーマム シャラ  
ナム ガッチャーミ(愛に帰依し奉る)と教えました。

(中略)

2006年5月13日にプラシャーンティ ニラヤムで行  
われた仏陀プールニマー祭の最中に、バガヴァン  
は、人間は己のブッディ(知性)を使って、アートマ  
は一つであるという原理が世界で唯一の真の原理  
であることを理解すべきだと説明されました。この  
一体性を体験するためには、「あなたと私」という二  
元的な思いを手放す必要があります。この日、バ  
ガヴァンは、サッティヤム シャラナム ガッチャー  
ミ(真理に帰依し奉る)、エーカム シャラナム  
ガッチャーミ(唯一性の原理に帰依し奉る)、プ  
レーマム シャラナム ガッチャーミ(愛に帰依し奉  
る)という追加の祈りを授けてくださいました。愛の  
ない人間性は存在しません。

2006年5月13日の御講話

## スワミが望む贈り物

あなた方はバガヴァンへの贈り物としてさまざま  
なものを差し出します。この「虎」もその一つで  
す。これは私の望む贈り物ではありません。あな  
た方の「虎のような」性質を私に手渡しなさい。そ  
れこそが、私の望む贈り物です。虎は残酷な動  
物です。残酷な感情をすべて捨て去り、私に差  
し出しなさい。有益で害のない、神聖な雌牛のよ  
うに人生を送りなさい。雌牛は安価な草の返礼  
に、滋養分の多いミルクを与えてくれるのです。

1998年2月5日の御講話

## 質 問

1. 感覚器官の中で、舌のコントロールが最も難しいと考えられているのはなぜですか？
2. 静かに座ることの実践が霊的成長に必要なのはなぜですか？
3. 真実でないことを話したり、不誠実な行為(良心に反する行為)をすることの方が難しいのはなぜですか？
4. スワミは「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」とおっしゃっています。どうすれば常に清らかなものを見ることができるようになるのでしょうか？
5. 怒りの原因は何ですか？怒る時に、無意識のうちにその怒りに引きずられないようにするには、どうしたらいいのでしょうか？
6. なぜスワミは、思いと言葉と行動の調和と純粋性が必要であると強調なさっているのでしょうか？

このスタディー ガイドでは、サンスクリット語の名称や哲学用語を適切に表記するために、International Alphabet of Sanskrit Transliteration (IAST)を使用しています。この音訳方式は、19世紀にチャールズ・トレヴ・エリヤン、ウィリアム・ジョーンズ、モニエ・モニエ・ウィリアムズなどの偉大なサンスクリット学者の提案から生まれ、1894年9月のジュネーブ東洋会議の音訳委員会で正式に決定されました。IASTは、サンスクリット語を可逆的にローマ字化することができ、サンスクリット語のテキストを一義的に読むことができます。このように原文に忠実であることが、今日までIASTが広く使われている理由です。



仏陀  
プールニマー



Sri Sathya Sai Scriptural Studies Committee  
©2021 Sri Sathya Sai International Organization,

All Rights Reserved

不許複製

[sathyasai.org](http://sathyasai.org)