



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 4

幸福への障害を克服する

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4回目です。

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。

インスピレーションをもたらす物語

ウバヤ バーラティー

ある日、ウバヤ バーラティーは女弟子たちと川に沐浴に行こうとしたところ、世俗のすべてを放棄したことで有名だったある苦行僧が道端で眠っているのを見ました。彼は空っぽの水入れを枕にしてその上に頭を載せていましたが、それは同時に誰からもそれを盗まれないようにするためでもありました。執着とエゴを持っている限り、あなたは決してアートマ(真我)を理解したり、アートマの至福を体験したりすることはできません。



その修行者に教訓を与えようとして、ウバヤ バーラティーは彼の耳に聞こえるところまで行き、弟子の一人に次のように話しかけました。「ごらん下さい。すべての執着を放棄したと見せかけているあのお坊さんは、自分の水入れへの執着を捨てきれ



ないでいる！」この言葉を聞いた苦行僧は激怒しました。彼はこう考えたのです。「たかが女に、俺がどう振舞うべきかを教える資格があつてたまるか！」



ウバヤ バーラティーが川から戻ってくると、苦行僧は彼女の足元に水入れを投げつけて言いました。「どうだ！俺の放棄がどれだけのものかわかったか！」ウバヤ バーラティーは言いました。「あら！あなたは執着(アビマーナ)だけでなく、エゴ(アハンカーラ)にも満たされているのですね！」この言葉を聞いた苦行僧は、彼女の元へ駆け寄り、足元に平伏して、自分の過ちを赦してくださいと嘆願しました。

1990年5月27日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume23/ss23-17.pdf>



スタディー ガイド

心

ここにドアがあります。あなたはドアに鍵をかけています。鍵を錠の中に入れなさい。鍵を右に回すと錠が開きます。鍵を左に回すと閉まります。同じ鍵、同じ錠です。違うのは回す方向だけです。あなたのハートが錠で、心(マインド)は鍵です。心を世俗の方に向ければ、そこには執着があります。無執着を得るために、心を神の方に向けなさい。執着と無執着の原因となるのは心です。ですから、あなたの心を神の方に向けなさい。

1993年4月6日の御講話

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume26/d930406.pdf>

「心は人を束縛する原因であり、解放する原因でもある」(マナイエーヴァ マーヌシャム カラナム バンダ モークシャヨー)とされています。ですから、欲望に上限を設けることによって、心をきちんと制しておかなければなりません。

2009年1月1日の御講話

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume42/sss42-01.pdf>

あなたの幸福や不幸に責任があるのは、あなただけです。あなたの状態やあなたの経験に責任があるのは、あなただけです。あなたの思いをきよらかにしなさい。あなたは人間であり、人間の中に神がいることを悟りなさい。自分の苦境を他人のせいにするのが、悪い習慣となっています。

1996年3月28日の御講話

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-08.pdf>

この世に広まっているあらゆる問題の原因は、人が迷妄を切望し、神を忘れてしまったことにあります。幸福も不幸もすべて、私たち自身が作り出しています。神は常に至福に満ちています。神は常に幸福と喜びと至福を与えます。至福と幸福を与えます。迷妄のせいで、私たちは神からの贈り物が困難であると誤解し、それを悲しみます。あなた自身の感じ方が、あなたの苦しみの原因です。ですから、自分の気持ちを切り替えて、肯定的な姿勢を育みなさい。そうすれば、痛みや苦しみを経験することは一切なくなるでしょう。

2008年1月15日の御講話

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-02.pdf>

すべては神の意志によって起きるのだということを理解するのは、非常に大事なことです。何が起きようとも、それはあなた自身にとって有益なこととして起きているのです。このような確固たる信念とともに、苦と楽、善と悪とを、平常心をもって受け入れるべきです。あなたにとって不幸に耐えることは困難かもしれません。それに耐えるのに必要な強さを授けてくださいと神に祈りなさい。今日は困難を抱えているかもしれませんが、明日になると状況は変わるでしょう。困難は過ぎ行く雲のようなものです。困難は必ず幸せに道を譲るでしょう。

2006年2月26日の御講話

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-03.pdf>

これらは、より高い次元へあなたを連れて行くためのステップなのだと考えて、あらゆる困難に耐えなさい。そうして初めて、あなたは平安と幸福を体験するでしょう。もしあなたが自分の困難のことを心配し続けるなら、その困難は増えるでしょう。もし困難が発生したら、それを問題として扱わないようにしなさい。

1997年4月29日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume30/d970429.pdf>

欲望があなたの幸福を制限する

ひとときの快樂を追いかけていたいという低次の欲望から心を遠ざけなさい。あなたの思考をそれらから離し、内在する神性を知ることから生まれる永続的な至福へと向けなさい。感覚的喜びと世俗的幸福の欠点と不具合を、肝に命じなさい。

グニャーナ ヴァーヒニー 27章

<http://www.sssbpt.info/vahinis/Jnana/Jnana25-27.pdf>

絶え間なく、深く神を思い続けなさい。そうすれば、あなたは、肉体的にも、精神的にも、霊的にも、常に幸せでいられます。残念なことに、今日、あなたは数々の欲望のせいで、このような至福の神聖な性質を失っています。もしこうした欲望を切り離すことができれば、あなたは常に至福に満たされているでしょう。

2005年1月14日の御講話

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-01.pdf>

愛を育みなさい

悪い資質に対してハートの扉を閉ざせば、それらが入ってくることはできません。誰に対しても怒ったり、批判したり、傷つけたりしてはなりません。何らかの理由でそのような状況が発生した場合は、自制しなさい。怒りがあなたを襲ってきたら、すぐにそれを敵とみなして鎮圧しなさい。怒りはあなたの敵であり、忍耐はあなたを守る盾であり、幸福はあなたの天国である、と言われていています。あなたのハートを愛と思いやりで満たしなさい。ハートの中に愛があれば、あなたはあらゆる場所に神を見るでしょう。愛がなかったら、あなたには悪魔しか見えません。神はあなたの中にあり、あなたは神であり、あなたの肉体そのものが神の寺院であるという確固とした信念を育めば、怒り、嫉妬、プライドなどがあなたを悩ませる余地はまったくありません。それゆえ、バンガール(黄金)よ！ 愛と思いやりを育みなさい。

2006年5月2日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-07.pdf>

ひとたび愛を育めば、怒りや嫉妬などの悪しき性質が入り込む余地は亡くなります。あなたの思いと行動が善良であれば、あなたの未来は良いものになるに違いありません。そうすれば、国全体、いえ、世界全体が繁栄するでしょう。全世界の平安と繁栄を祈りなさい。

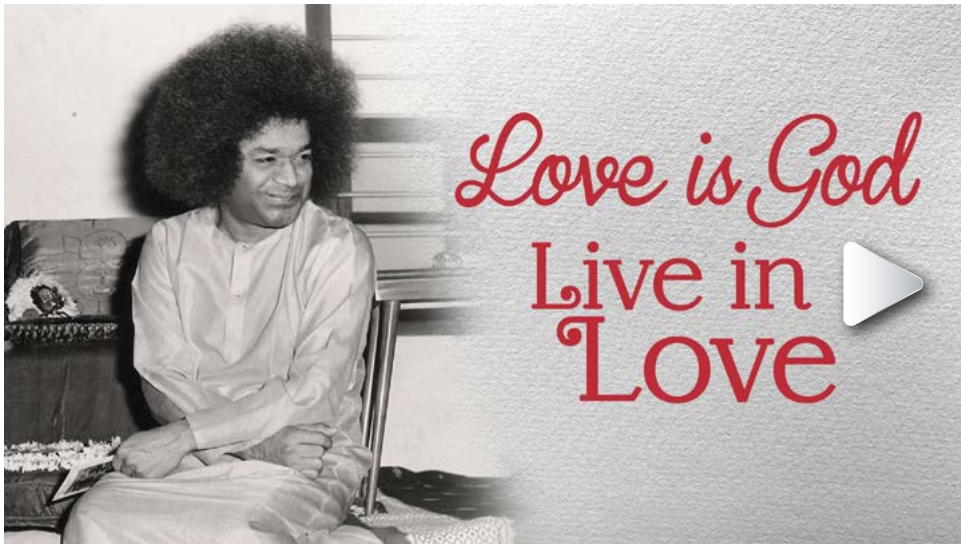
2000年4月5日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-07.pdf>



質 問

- 私たちの幸福と不幸の責任は誰にあるのですか？
- 人生における障害に対して、私たちはどのような態度を取るべきでしょうか？
- どのようにして平静が真の幸福につながるのでしょうか？
- 欲望を制限することが、どのように私たちの幸福を増やすのですか？
- 愛は、どのようにして、私たちが幸福への障害を克服するのを助けるのでしょうか？



2001年8月31日の御講話

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-17.pdf>



sathyasai.org

©2020 Sathya Sai International Organization, All Rights Reserved 不許複製

2001年8月31日の御講話 <https://www.youtube.com/watch?v=qyrMFBYOFK8&feature=youtu.be>

愛は神です。愛の中で生きなさい。

人間的性質を育みなさい。人間の姿をしていながら、人間的性質を持っていない人は、見た目は人間ですが、実際にはそうではありません。

人は、怒り、欲張り、羨望、嫉妬、高慢といった性質に満たされています。これらはすべて動物的性質です。

怒りは犬の性質です。落ち着きがないのは猿の性質です。

怒った時には自分自身に言い聞かせなさい。「私は犬ではない、私は人間だ。私は人間だ。私は人間だ。」そうすれば怒りは去ってしまうでしょう。

現代では、人間的性質が消え、動物的性質が支配しています。

これは人間的性質ではない、と気付きなさい。愛、忍耐、思いやりなどの神聖な性質を育みなさい。

人は、多くの理由により、さまざまな活動に取り組みますが、自分の活動の性質を深く考えようとせず、自分自身のフィーリングに従っています。

しかし、その人自身のフィーリングとは「その人の内面の反映」に過ぎません。もし誰かが怒っているところを見たら、私たちは、あの人は怒っている、と結論付けます。

しかし、その怒りはその人のものではありません。あなたの中にある怒りが、その人に投影されているのです。ですから、これらの、欲望、強欲、高慢、嫉妬といった性質はすべて「あなたの心の反映」なのです。

これらすべては個人の欠点であり、神の欠点ではありません。

神は常に純粋で、不変で、属性がなく、無私です。

そしてまた、人間の弱さを神のせいにするのは、個人が独自に設けた限界の反映である欠点を投影することに等しいのです。それらは神の欠点ではありません。

まず、あなたは己の思考をコントロールしてはなりません。多くの人が、怒りやその他の否定的性質をコントロールしようとしています。それは誤りです。

それらをコントロールするのではなく、あなたの中にそれらが入り込むのを防ぎなさい。それらが入って来るのを防ぐために、むしろ、あなたのハートを閉じるべきです。

ひとたび入り込まれたら、それらを制圧したり管理下に置こうとする努力はすべて無益です。それらは好き勝手に現れるからです。

現在は世界中で、ガソリン、石油、石炭などの燃料が大地から抽出されています。それらはどこから来ましたか？

それらは、はるか昔から地中深くに埋もれていました。そして今、汲み出されています。

同様に、欲望、怒り、強欲などの性質は、あなたの中の深いところに座して隠れています。しかしある瞬間にそれらが明るみに出るのです。

ですからまず、それらがあなたの中に入り込まないように守りを固めなければなりません。これが本当のヒューマンバリューです。

怒りが出た瞬間だけそれを制御しようとするのは弱さのしるしであり、無駄です。怒りをコントロールすることは弱さです。

あなたは自分の中に怒りを入り込ませはならないということを理解すべきです。そうすればそれをコントロールしようという努力は不要になります。

愛の化身である皆さん！たくさんの人間的性質があります。それらすべてが入り込まないように制限することはできません。

あなたは、善良な性質のみが入れるように守るべきです。それらを判別して分かち合うべきです。これが本当のヒューマンバリューです。

なによりも最初に入れるべきは愛です。愛は神、愛の中で生きなさい。私たちはハートの中を純粋な愛で満たすべきです。

その愛を持っていなかったら、悪い性質がすべてあなたの中に入り込みます。もし私たちのハートが神聖な愛で一杯になっていれば、悪い気質は入り込みません。

ハートは二人用の長椅子ではなく、椅子取りゲームでもありません。それは一人用の椅子です。

ハートを愛のみで満たしなさい。そうすれば他のものが入り込む余地はなくなります。それゆえ、

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