



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 3

幸福に到達する方法

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。

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。

ナーマスマラナは至福へと導く

あなたは、肉体は道具に過ぎず、アートルマが行為者であり享受者であることを理解すべきです。肉体への執着を手放しなさい。あなたは何のために勉強しているのですか？あなたはお金を稼いで幸せな人生を送りたいと思っています。しかし、あなたは勉強を楽しんでいますか？いいえ、あなたは、勉強が終わったら、高収入の仕事に就きたい、それから出世したい、などと考えています。あなたの欲望は尽きることがありません。では、どうしたら幸せになることができるのでしょうか？物質界では、真の永続する幸福を得ることはできません。それはトゥリーヤ（神との融合）状態でのみ、体験することができます。物質界の物事の中に至福は存在しません。

ある日、アーディ シャンカラは神聖な沐浴をするために、十三人の弟子たちと共にガンジス川へ行きました。彼は、木の下に座って「ドゥクルンカラネー」（初歩サンスクリット語文法の覚え方）と繰り返して唱えているバラモンを見つけました。



繰り返し唱えているバラモンを見つけました。

シャンカラは彼に、文法の初歩を繰り返し唱えることで何が得られるのかと尋ねました。バラモンは、偉大な学者になって、王宮に入っ、お金を稼ぐのだと答えました。と答えた。それからシャンカラは、どれくらいの間、その富があなたの幸せを保証するのかと尋ねました。バラモンは、死ぬまで幸せな生活を送ることができるだろうと言いました。それからシャンカラ

は、死後には何が起こるのかと尋ねました。バラモンは、自分にはわからない、と答えました。それからシャンカラはこのような歌を歌いました。

バジャ ゴーヴィンダム バジャ ゴーヴィンダム

ゴーヴィンダム バジャ ムーダマテー

サムプラープテー サンニヒテー カーレー

ナヒ ナヒ ラークシャティ ドゥクルンカラネー

(ゴーヴィンダの御名を唱えなさい。愚かなる者よ、ゴーヴィンダの御名を唱えなさい。

死の刻が近付いても、初歩の文法はあなたを助けには来ない)

どんな時も、どんな状況でも、あなたを守るのは神の御名だけです。この世のすべては、過ぎ去る雲のようなものです。至福と愛だけが永遠です。愛は神、神は愛です。ですから、愛の中で生きなさい。

2000年3月4日の御講話

<http://sssbt.info/ssspeaks/volume33/sss33-05.pdf>



スタディー ガイド

愛を通じて幸福を得なさい

真の幸福には際限がありません。どうしたらそれを得ることができるでしょう？それは外部からは得られません。それはハートから生じるのです。ハートは神の宿る場所です。真の幸福を体験するために、人は神への確固たる信仰を育まなければなりません。信仰があるところに愛があります。人は、己の中に愛がある時に初めて、正義を実践することができるのです。正義は真理へと導き、真理は神へと導きます。

2002年4月13日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume35/ss35-06.pdf>

あなたが愛を育めば育むほど、より多くの幸福を体験し、究極の至福へと近付きます。

2000年3月4日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/ss33-05.pdf>

いつも神の至福を体験しなさい。それが、あなたが神のことを思う時に顕現する、本当の人間らしさです。幸福とは神と一つになることです。もしあなたが自分自身の中に、そしてすべての人の中に神を見るならば、どれほどの至福を体験することができるでしょう！あらゆる区別をやめましょう。万人の中に神が存在することを認め、愛の原理を発展させ、ハートの中に思いやりを育むべきです。愛は神です。愛は、執着に基づくあらゆる人間関係を超越しています。永続的する無限大の神聖かつ無私の愛を育てなさい。神を真に愛する人は、いかなる悲しみも経験しないでしょう。

1996年3月28日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/ss29-08.pdf>

愛と共に人生を送り、平安と幸せを享受しなさい。あなたは、自分や友人、親戚の幸せのためだけでなく、万人の安寧のために尽力すべきです。「世界のすべての人が幸せになりますように！」と絶えず祈りながら、全ての人を幸せにするために努力しなさい。そうすれば必ず真の平安と至福を体験するでしょう。他の人を助ける人は、いつも、順番に助けられます。悪意にさらされることは絶対にありません。

2003年4月14日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume36/ss36-08.pdf>

神の御名を唱えることによって幸福を得なさい

これは、今、すべての人が学ぶべき哲学です。舌は神の名を唱えるべきであり、耳は神を聞くことを喜ぶべきであり、目は神の姿を見ることを楽しむべきであり、ハートは主への愛で満ちているべきです。この神の喜びを収穫するために、ひたむきに努力しなさい

1993年5月22日の御講話

<http://sssbpt.info/summershowers/ss1993/ss1993-04.pdf>

神を信じる者は、今日、準備を整えたハートの中に主の御名という種を植え、利己主義という棘を取り除き、愛という水をやり、芽生えたら信仰というフェンスで囲い、ナーマスマラナという肥料を与え、マントラ(真言)という成長した木から至福という果実を摘み取り、その甘さを味わおうとすべきです。

1961年7月27日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume02/ss02-14.pdf>

あなたが丘の上に登って、神の栄光を歌うとします。広い範囲に神聖なバイブレーションが届き、たとえ遠くからでもそのナーマスマラナが聞こえる人々は、とても幸せな気持ちになるでしょう。神聖な音楽は、子供や動物さえも慰めることができます。ナーマサンキールタンを聞けば、石のように固まったハートさえも溶けてしまうでしょう。私たちはインドの歴史の中で、ナーマサンキールタンによって完全なる変容を遂げ、神の偉大な帰依者となった罪人たちの例をいくつも聞いたことがあります。

2004年8月23日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume37/ss37-13.pdf>

何にも抑制されることなく、心を込めて神の栄光を歌いなさい。その時に初めて、あなたは神の至福を至福を体験することができます。今この瞬間から、この神聖なナーマスマラナを始めなさい。

2002年4月14日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume35/ss35-07.pdf>

日常生活における幸福

人は、あらゆる行為の中に、あらゆる種類の経験の中に、幸福を渴望しています。人は、幸福を切望しているのです。人のあらゆる行動は、幸福を得ることを目的としています。商売をしていようが、会社で働いていようが、その目的は幸福を得ることです。しかし、人はそれを見つかるのでしょうか？いいえ、それは世俗的な幸福であるため、束の間のものでしかなく、しばらくの間は幸せかもしれませんが。永続する幸福は、神を瞑想することによってのみ得られます。ですから、神を瞑想しなさい。

1999年4月26日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume32/ss32p1-11.pdf>

神をあなたの人生の基盤にしなさい。あなたの通常の義務を遂行しなさい。義務は神です。仕事は礼拝です。あなたの行動のすべてを霊的なものにし、何が起ころうとも自分にとって良いこととして扱いなさい。神との一体性を求めることによって、永続する至福を体験できるようになりなさい。決して神を忘れてはいけません。世俗の物事を追いかけてはなりません。死を恐れなくていいなさい。あなたの人生がこれら三つの行動原理に根差している時、あなたはアートマン(真我)を悟るでしょう。

1997年10月9日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume30/ss30-28.pdf>

もしあなたが真に永続する幸せを望むのであれば、それは神と一つになることによってのみ得ることができます。神はすべてに行き渡っています。神はあなたの内にいるというのに、なぜ、あなたは神を捜さなければならないのですか？肉体は水の泡、心は狂った猿のようなものです。それらに従ってはなりません。あなたは己の良心、すなわちサティヤ、真理の原理にのみ従うべきです。もしあなたが汚れなきハートを持ち、一点の曇りもない行為に携わるなら、神の顕現を体験するでしょう。

1997年7月18日の御講話

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume30/ss30-16.pdf>

何をするにしても、誠心誠意(シラッダー)を込めてそれを行いなさい。「幸福の秘訣は、自分の好きなことをするのではなく、自分がしていることを好きになることです。」すべての行為が愛に満たされていなければなりません。もしあなたが「自分の好きなことなら愛をもって行うことができる」と言うのであれば、それは誤ったアプローチです。あなたが何をするにしても、そこに愛と関心を注ぎなさい。すべての仕事は霊性修行、捧げ物であると考えなさい。そうすれば、仕事は礼拝へと変容します。

1991年5月20日の御講話

<http://sssbpt.info/summershowers/ss1991/ss1991-01.pdf>

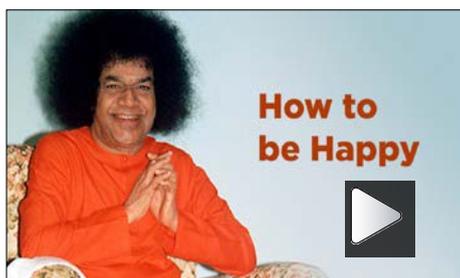
もしあなたが幸福を手に入れたいのなら、幸福は神と一つになることだと理解すべきです。人は誰でも、自分の外のどこかに幸福があると想像し、さまざまな活動を通じて幸福を得ようと努力しています。古の賢者たちはどのように神を崇拝したのでしょうか？彼らは犠牲という花で神を礼拝し、己の愛を神に捧げました。彼らは神を真理の化身として受け入れました。彼らは愛と優しさで全一性を信じていました。彼らは己のハートという玉座を神に捧げました。このような崇高な崇拝によって初めて、彼らは神性に到達したのです。したがって、現代人であっても、己のハートという祭壇に神を安置し、そこで神を礼拝すべきなのです。

2001年11月23日の御講話

<http://sssbtpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-23.pdf>



- どうしたら真の幸福にたどり着くのでしょうか？
- 真の幸福を得るために、なぜそんなに愛が重要なのでしょうか？
- ナーマスマラナは、どのようにして私たちが幸せになるのを助けるのでしょうか？
- 己の良心に従うことが、どのようにして幸福へと導くのでしょうか？
- なぜスワミは「幸福の秘訣は、自分の好きなことをするのではなく、自分がしていることを好きになることです」とおっしゃるのでしょうか？
- どのようにして、私たちの行動すべてを霊的にするのでしょうか？



2007年7月28日の御講話

<https://youtu.be/8h8o5sdGsX0>

幸福になる方法

心配し過ぎることもよくありません。心配、心配、心配、何でも心配します。たとえ心配事が来ても、それもまた過ぎ去るのです。今は来ているけれど、いつかは去ります。私たちは常に愛の中で時を過ごすべきです。私たちはたくさん愛し、たくさん微笑むべきです。微笑み始めたら、あなたの内にある愛が自然と現れます。しかし中には、生真面目で鬱陶しい、ひまし油のような顔をした人もいます。いつも微笑んでいなさい。愛の化身である皆さん。ハッピー、ハッピー、ハッピー、常に幸せでいなさい。ハッピー、ハッピー、他の人を幸せにしなさい。



sathyasai.org