

2002年夏期講習のババの御講話⑫

健康は財産

富や贅沢品をたくさん持っているというのに
人は満足していないということを悟りなさい
純粹意識（アートマ タットワ）に到った時
初めて人は平安と満足を得る

学生諸君、青年男女の皆さん！

人間にとって、健康が一番大きな財産です。悠久の昔から、多くの国が健康を保つ方法を研究し、万人にその知識を広めてきました。健康でないために、人の大望はかなわなくなりました。この真実に気づかずに、人は誤った習慣によって自分の財産を失いつつあります。古代より、インド人とローマ人は健康の元となるものを支持し、健康を得るために努力してきました。もちろん、他のいくつかの国も健康の大切さに気づいています。健康はまさしく一番大きな財産であるということがわかると、人々は、頭、口、鼻、目といった体の各部を単体として扱うようになりました。そのようにして、各部分に焦点を当て、それぞれの機能を向上させる個別の方法を選択するようになりました。人類の間でそのように上手く向上させてきた健康状態が、今、徐々に悪化しています。その一例として、以前、フランスでは食べ物に関する細心の注意が払われていました。それは、人間にとって体は極めて重要だと考えていたからではなく、体には魂が宿っているということを想定していたからでした。家が安全なら、家の住人も平和で快適でいられるようになるのです。

ですから、この体はどのみち今日明日にでも朽ち果ててしまうものだと考えてよいのです。体はまさしく水の泡となりえます。しかし、伝説に残るほどの人々は、その水の泡を理想にかなった人生を送るために使い、記念すべき価値のある偉業を成し遂げ、深遠な理論を学びました。その時、体（デーハ）は、国（デーシャ）にとって、神聖な理想を明らかにするための重要な資産となりました。パーフェクトな生活のための原理は、国の個人の高徳生活と称賛に値する行いを通じて、他の国々に広まりました。

健康的な習慣を培いなさい

現代の若者は、その生きる秘訣を理解していません。夜明けから日暮れまで、若者たちは不健康な生活を送り、悲惨な結果に直面しています。学者、高潔な人、そして、多くの知的な人々が、多様な実験をし、体を病気や不健康から解放する方法を見出しました。体が病に侵されると、人は健康を損ない、あらゆる類の苦痛に悩まされます。近世では、とりわけローマ人たちが完全な健康モデルを導き出し、体の各部を、強い、栄養の行き届い

た器官にすることを目指しました。加えて、若者たちは、人格・礼儀・優しさという三つの大切な性質を伸ばすために努力しました。その結果、彼らは長持ちする強い体を保ち、自立していました。そして、90歳になっても人に頼ることなく、誰の助けもなしに自分で自分の面倒を見ていました。ローマ人たちは健康と共に美しさも重視していました。健康であって初めて体は魅力と美貌を有しました。ですから、美しさを保つには、健康に大いに気をつけるべきなのです。

近ごろでは、なぜ、16歳の若者が、まるで60歳のようにやつれて見えるのでしょうか？ 毎日の生活の不健康な習慣が実際の理由です。朝起きたらすぐに口を洗うようにしなさい。歯の内側と外側をよくブラッシングすべきです。舌の表面も余すところなくきれいにするようにしなさい。というのは、口は正面玄関であり、あらゆる病気の入り口だからです。互いに話をしている時には口臭に気をつけるべきです。このように、健康は清潔な状態を通じて守られるべきです。

それだけでなく、体を動かしている各部も、良い状態で頑丈であるべきです。体の各部、各器官には神が内在しているという真実を、つねに意識しているべきです。だからこそ、ヴェーダは神を「アンギーラサ」、すなわち体の各部に必要な不可欠な体液であると、褒め称えているのです。体の各部にはそれぞれ固有の良い性質がそなわっています。

皆さんは、以上のようにして自分の健康を守っていたインド人たちがいかに強靱だったかを、マハーバーラタから学ぶべきです。マハーバーラタの戦いの時、ビーシュマは115歳で総司令官を務めました。同様に、クリシュナは86歳で、アルジュナは84歳でした。当時の強力な戦士は、それほど健康で、幸せに生活していたのです。健康を保つことによって、当時の男女は国に対して数々の理想の模範となることができました。人々は規則正しく食べ、眠っていました。食事は軽くしなさい。決して決まった時間以外に食べてはいけません。先日、私は皆さんに詩を詠みました。

寝床から起きてから寝床に入るまで、
いい加減な生活を送り、どうかこうにか生活している
神を忘れ、学んだことを適当でないことに使っている
それで、どれほどの幸せの高みに到達したのか？
胸に手を当て、真面目に考えてみよ、おお、人よ！

(テルグ語の詩)

(スワミはそれから、学生に向けて、良い習慣に関する詩をテルグ語で韻を踏んでお詠いになられました。)

鶏が鳴いたら床から起きて、
歯を磨き、用を足し、
沐浴、正装、そして、朝食

自分の好物を味わう時には、軽く食べ、よく噛むのが良い
学校に行って、真面目に勉強
そして、謙虚な子供という良い評価を得る
汚い水たまりで、ずぶ濡れになって遊ばない
遊び時間には全力で走り、ジャンプし、ボールをドリブル
以上の指示に従うならば、健康という財産を享受するだろう

最近では、鶏が鳴く時間や、汽車が大きな汽笛を鳴らす時間に起きる人は誰もいず、8時や9時といった朝の遅い時間に起き出します。その理由は何でしょう？ それは夜遅く寝るからです。少なくとも学生たちは夜の時間を勉強に使っているのでしょうか？ いいえ、まったく使っていません。学生たちはテレビやラジオをつけて、時間を無駄にしている上に、自分の心も汚しています。テレビでやっているものはたいへい、わいせつで、気分を悪くさせる、不道徳で、ひどいものです。そうした望ましくないものが映し出されています。私は、こうしたものの一切が政府にどんな喜びや利益をもたらすのかと、あきれています。一方、政府はテレビを巨大メディアとして奨励しています。ですから、政府こそが子供たちをだめにしているのです。テレビは、若者たちの清らかで定まった私心のないハートを、汚れた、邪悪で、不快なハートにします。それに加えて、テレビは外国からの輸入ものを求めます。

子供たちをそれほど邪悪な特質のあるものに慣らす代わりに、善良な習慣を奨励できないのですか？ 子供たちに良い振る舞いを促進する良い物語を見せることはできないのですか？ 家庭の親も、教師も、教育者も、社会の年長者たちも、誰もこの悪に抗議していません。その理由は単純で、彼ら自身もテレビ中毒に屈しているからです。このように、子供を正そうとすれば、「自分はどうか？」という問いに直面しなければならなくなります。これが現代の大人たちであり、子供たちはそのような者たちに一言文句を言いたいと思うのです。テレビの前に陣取っているのは、実際、そうした大人たちです。その大人たちが何をしているかを話しましょう。私たちの学生が学校の休みに家に帰ると、そうした大人たちはこう言います。

「息子よ、おまえがプッタパーティに行ってテレビや映画を見なくなってから、一年が経つ。さあ、心ゆくまで見なさい。」

母親も、テレビの前に座っている息子のところに食事を持っていきます。どんな母親でも、自分の子供の安寧に関心を持っているなら、こんなことをすべきでしょうか？ 当然、してはいけません。ところが、不幸なことに、母親たちは自分の子供をだめにしようと躍起になっています。そして、政府はただ、ろくに考えることもせず、問題を増しているだけです。政府の役人自身が、職場から家に帰るとすぐにテレビにくぎづけになっています。あるいは、クラブに行って飲んだり、不健康な食べ物を食べ、ギャンブルをしています。まさに、こうした悪い習慣と、邪悪な特質と、不健康な行いのせいで、現代の国民は残酷な人間に変わりつつあります。人々が話していることも、穏やかでなく、快いものでなく、

非常に無礼です。だから私はよく皆さんに、「いつも親切でいることはできなくても、親切に話すことはできます」と言うのです。人はできるかぎりの謙虚さと謙遜をもって、親切に話すべきです。今、これらの徳さえ消えつつあります。以上に加えて、人々は意味のないことを追い求めてお金を浪費しています。

財産が増えれば、慢心も膨らむ
繁栄は、多くの悪徳を育てる
適度な繁栄であれば、慢心の余地は減る
謙虚さが増せば、徳が育つ

(テルグ語の詩)

財産はあらゆる悪い生活様式の原因です。ある一人の学生〔卒業生〕がアメリカからここにやって来ました。今朝、私は彼をインタビューに呼びました。私はそのインタビューで、「私の息子よ、君はいくら稼いでいますか？」と尋ねました。彼は、「月に3万ドル稼いでいます」と言いました。「いくら貯金していますか？」と私は尋ねました。「貯金はまったくできませんでした」と彼は答えました。そこで私は小言を言いました。

「君は悪魔に堕ちてしまった。どうやってそれほどのお金を無駄に使うことができるのかね？ 君はそのために外国に行ったのかね？ 私は、苦勞して稼いだお金を悪習にふけて無駄にする人には、決して慈悲をかけません。」

私は彼の妻にも、金遣いの荒い邪悪な生活スタイルの夫を甘やかし、手に手を取ること、シュールパナカー〔羅刹王ラーヴァナの妹〕のように振る舞っていると言いました。私は二人に言いました。

「あなた方は二人とも自分の命を燃え尽きさせようとしています。これは許容できるものではありません。外国に行ったなら、そこで手本を得て戻ってくるべきです。」

なぜお金のために外国に行くのか

バーラタの国〔インド〕にない手本をどこで見つけられるでしょう？ 「ヤンナ バーラター タンナ バーラタ」、つまり、バーラタにないものには、永続的な価値はありません。バーラタでは、いくらでもあなたが望むだけ多くのことを学ぶことができます。なのになぜ外国に行くのですか？ お金のためですか？ そこでいくらかでも貯金ができますか？ あなたはお金を浪費します。結局、月給を使い果たしてしまい、皿洗いや新聞売りをして食いつなぎます。実家の両親は、自分の息子がアメリカにいることを自慢に思っていますが、あなたが下賤の仕事をしていると知れば、恥ずかしくなるでしょう。なぜアメリカに住んで下賤の労働に就くのですか？ そんなことをするよりも、稼いだら家に戻って両親とそれを分かち合い、幸せな生活を送るほうがよいでしょう。「マートウルデーヴォーバヴァ、ピトウルデーヴォーバヴァ」〔母を神と敬い、父を神と敬え〕。両親は神のようなものです。両親はあなたを育てるのに苦勞したのですから、当然、両親を助けるべきです。

学生たちは、試験に合格するとすぐに、どこか西洋の国のビザを取るために大変な努力をします。彼らはお金を稼ぎに西洋の国に行くために奮闘しますが、空手で戻ってきます。しかし、この状況は何日も続かない、と私はあなた方に言うておかなければなりません。アメリカに行った人は、5年か6年で戻ってくることになるでしょう。現地にとどまることができなくなってしまうでしょう。状況は物騒になっています。母国が正しい場所です。スワダルマ [自己のダルマ]、自分の生来の責務は、果たすにふさわしいものです。パラダルマ [他人のダルマ]、外国人の価値観は、つねに恐れと危険の種となります。自分自身のものを楽しみなさい。どこに行こうとも、インド人であることを誇りに思いなさい。

この地球に生きている人間の中で、
これは私の母国、これは私の愛する母語、これは我らの信仰
と、胸をはって言えない者がいるだろうか？

(テルグ語の詩)

親たちは、大きな夢を抱いて、自分の子供がよく稼いでいると思って上機嫌です。けれども、お金を稼ぐために狂ったように忙しくしている我が子に降りかかっている悪を見てください。外国に着いて子供が生まれることもあります。しばしば多くの人がそうなります。彼らはどうやって子供を育てていいかわかりません。そして、子供は道を踏み外します。悪い猿が庭を全部めっちゃめっちゃにしてしまうことがあるのと同じように、彼らはだめになり、自分の子供もだめにしてしまいます。

バーラタは神聖な国です。この名前の「バ」という音節は (サンスクリット語で) 「光輝」を意味します。ですから、バーラタは光輝を広げるのです。つまり、英知の光を広げるのです。「神は、親しみを持ち、人類にその実体の本質を教えるために何度も何度もバーラタに生まれる」と言われています。アヴァターが降臨するのはバーラタだけです。ダルマが増殖するのはバーラタだけです。「サッティヤム ヴァダ、ダルマム チャラ」 [サティヤを話し、ダルマをなす]。真実を話しなさい、正しい行いをしなさい。この二つの理想を二つの目だと思い、生活の中で大事にしなればなりません。サティヤ サイの大学と学校の生徒たちはこれらの理想を有していると私が言う時、私はただ褒めているのではなく、多かれ少なかれ事実を述べているのです。どこかよそで同じ年ごろの学生を見ると、あなた方は恥ずかしくなります。ひどい状況です。将来、彼らに何が起こるか、誰も推測できないでしょう。親たちは我が子と話をすることさえ怖がっています。もし父親が息子の喫煙の習慣について話をしようとするれば、息子は即座に「黙れ」と言うでしょう。それだけにとどまらず、息子は煙草を取り出して、父親の目の前で吸いはじめるでしょう。煙草を吸うことはできるかもしれませんが、それは自分を育ててくれた父親に対する侮辱ではありませんか。そんな無礼な息子が生まれて、誰に得があるでしょう？ 父親を敬わないような息子は死んだほうがましです。ですから、両親を敬い、両親に名声をもたらしなさい。

一体性を求めて努力せよ

学生諸君！ 良い習慣を育てなさい。高潔な思考を呼び起こしなさい。一体性は愛によってのみ到達することができます。一体性がなければ、国はバラバラに引き裂かれてしまうでしょう。今、政党が大変な力を持ち、さまざまな名前、さまざまな後援者を持ち、自分の党に偏った見方をする多くの党が、キノコのように急速に大きくなっています。それらは国や村を分裂させ、自分たちの間でそれら断片を分配しています。神聖なバーラタの国に何が起きているのでしょうか！ 今、誰かが自分はインドから来たと言え、その人がどの州、地域、街の者かを探るための質問を一斉に浴びせられます。これは以前はなかったことです。なぜなら、全バーラタが一つの大きな家のように一つの場だったからです。その愛と一体性によってバーラタは繁栄したのではありませんか？ 政党の出現に伴い、どの村も派閥でバラバラにさせられてしまいました。それらの政党とは何であり、政党は誰のためにそれをしているのでしょうか？ 純粋に、自分たちの利己的な目的のためです！ それらの政党のリーダーたちには、頭からつま先まで、利己心しか見えません。そして、彼らは支持者にイエスマンたちを蓄えています。これは正しいやり方ではありません。皆さんは、国を一つにするために努力しなければいけません。インドは一つです。インド人は皆、兄弟姉妹です。人は兄弟であり、神が父である——この一つであるという気持ちを持ちを心に抱くべきです。国を分割することなど決して考えてはなりません。なぜ話されている言語によって州を分けることさえするのですか？ 人は、どこでどんな言語でも身につけることができます。であれば、なぜそんな区別を持つのですか？

学生諸君、青年男女の皆さん！ 誰があなたにそうするようにと助言してきても、決してそのような区別をする機会を与えてはなりません。自分たちは皆バーラタの子供です、と恐れることなく宣言しなさい。国を分割している分別のない大人たちに従う必要はありません。彼らは知性を欠いているためにそんなことをしていますが、皆さんも知性を欠いているのですか？ 社会は列車であり、そこに乗って私たち全員が旅をしているのです。自分の時間を生き終えた人は、次の駅か、その次の駅で列車を降ります。しかし、あなた方青年には、この先歩まなければならない長い旅路が待っています。それほどの長い旅には、大きな勇気と、自信と、理想が要されます。これらの善い点を子供たちに話す人が誰もいません。サイ ババがそれをする、人はサイ ババを批判します。私はどんな批判も称賛も気にしません。批判されても私には失うものは何ともありませんし、称賛されても得るものは何ともありません。私が言うことは何であれ皆のためです。皆、兄弟姉妹のように一つになろうではありませんか。もし皆がそうなれば、この国は大きな名声を博すでしょう。古代より、バーラタの光は明るく輝いていました。皆さんは再び国を強くさせ、国を発展させるべきです。もし個人的な恨みがあるならば、それを払いのけなさい。兄弟のように共に生活しなさい。そうして初めて皆さんは、真の信愛、真の情熱、真の解放を見出すでしょう。信愛は決して分割されません。信愛は多様性の中に唯一性を見ます。

いつも清らかな思考と感情を持っていなさい

学生諸君、私の教育機関で学んでいるからには、そして、夏期講習を受けているからには、あなたが得た理想の教育の恩恵を示すべきです。明るく生きなさい。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を明るくいさせてくれます。私はいつも明るいですよ。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。明るくいなさい。それは私を幸せにしてくれます。しかし、人々の中には意味もなく笑う人がいます。これはうるさくて、こっけいです。彼らは映画の中でするように笑います。そんな笑いより泣くほうがましです。それは本当の明るさではありません。ですから、明るい、理想にかなった生活を送りなさい。どんな状況でも、誰をも傷つけてはなりません。つねに助け、決して傷つけてはなりません。これぞ、歴史上バーラタが掲げた理想です。「パローパカーラヤ プンニャーヤ、パーパーヤ パラピーダナム」〔人は他者に奉仕することで徳を積み、他者を傷つけることで罪を犯す〕ということです。

学生諸君！ この15日間に学んだことは実を結ぶべきです。私は皆さんが、このもてなし、豪華なごちそう、あらゆる必要に対する気配り、そして、皆さんの前に置いた英知の言葉という努力を、結局、丸々無駄にしてしまうのではないかと心配しています。皆さんはこれら一切を最大限に活用し、善い態度、善い行い、善い思考を持って、理想の道を歩まなければいけません。皆さんは、それをしますと私に約束しますか？ しますか？（集まっていた全員が自ら「はい」と声を上げました。）善い男子たち、善い女子たち、では、そうなさい。それが、私があなた方に期待することのすべてです。実際、私は今日、講話をする予定はありませんでした。

第一に、あなたの健康を保ちなさい。悪い習慣は不健康の根源です。ですから、悪い習慣をすっかりやめなさい。幼い子供はふっくらしたほっぺたをしているべきですが、今の子供の顔はしぼんでいます。皆さんは健康を築くべきです。健康はあなたに賞賛に値する行いができるようにしてくれます。あなたはそうした行いから幸せを引き出します。このように、幸せは健康の産物です。ですから、幸せを見つけるために自分の健康を正しく気づかいなさい。幸せはあなたの一番大きな財産です。健康はあなたの一番大きな財産です。時間どおりに食事をしなさい。十分に食べなさい。あなたの両親が出してくれる食事をおいしく食べて、楽しみなさい。それはあなたの親が苦勞してたくさん働いて手に入れたものです。決してけちをつけたり、拒んだりしてはなりません。もし優しい気持ちでおいしく食べるなら、それはあなたの体によく栄養を与えます。そうすれば、体はどれほどの量の仕事もすることができます。

理想の学生となり、悪を遠ざけなさい

青年男女の皆さん！ここで今日あなたが学んだことは、あなたがこれまで勉強したこととは違う種類のものです。皆さんはそれによって教育の真髄を見つけださねばなりません。決して辛辣な言葉で人を非難してはなりません。もし今日あなたが辛辣な言葉で誰かの感情を害したら、明日多くの方がもっと辛辣な言葉であなたを傷つけるでしょう。この反作用と反響と反映の法則を逃れることはできません。ですから、親切に話し、親切な言葉を受け取りなさい。人に善いことをして、そのお返しに善いことを受け取りなさい。私は、皆さんが理想の学生となって、以上の理想を掲げることを期待します。私にはそれよりほかに何の喜びも必要ありません。その喜びのために、私はすべてを犠牲にする覚悟です。私はあなた方のために、いったい何千万ルピーを使っているでしょう！他の大学を見てみなさい。私たちの大学ほど美しいですか？それから、私が提供している設備です！加えて、私は理想的な環境を作っています。私はあなた方のお金には一銭も触りません。もし裕福でない人がいれば、私は当人の出費を埋め合わせるための奨学金を授けます。私は学生が善くなるのを見るためなら何でも与えます。しかし、何人かの学生は、ここで長い時間を過ごしているにもかかわらず、まだ悪にしがみついています。

学生諸君！私は実際、皆さんに請っているのです。どうか悪を遠ざけ、悪い習慣を捨て、徳を積み、善い習慣を育て、正しい道を歩み、理想の生活を楽しんでください、と。もし健康と幸福の両方があれば、他には何も得る必要はありません。お金はいつでも稼ぐことができますが、本当に大切なことは徳を稼ぐことです。徳が伴わないお金は役に立ちません。なぜなら、生活に幸せをもたらすのは徳であって、お金ではないからです。あなたの両親を幸せにきなさい。もし両親に悪い習慣があつて、あなたにもそれをさせようとしたら、こう言いなさい。

「こうしたことは良いことではありません。これは私たちをだめにします。お父さんとお母さんが私たちの安寧を願っていることは知っていますが、お父さんとお母さんは私たちに誤った生活のしかたを示しています。スワミは私たちに私たちの安寧のためになることを教えてくれました。私たちがそれをするのを許してください。」

神聖な道の上で、善い振る舞いをしながら、神聖な生活を送りなさい。あなた方全員、幸せでいなさい。そうすれば、私は皆さんに、特別なことをもっとたくさん話して聞かせましょう。

2002年5月27日

ブリンダーヴァン

Summer Showers in Brindavan 2002 C12