

# 五感と食物

## ～健康は最も大きな財産～

川を渡り終えるまではボートが必要である  
同じく、神聖な目的地に到達するまでは  
乗り物として人間の身体が必要となる  
健康でいなさい  
清らかでなく清潔ではない食物を口にすることで  
健康を損なうことがあってはならない

学生諸君！

生まれるという神聖な機会を得たとしても、人生を正しい道に沿わせることができないければ、それは非常に不運なことです。ゴーピカー（牧女）たちは清らかで神聖な心をもっており、名前と姿をもった神を崇拝することに慣れ親しんでいました。プラフラダも清らかで神聖な心の持ち主であり、無相の神を崇拝していました。この2つの道に関して、ゴーピカーとプラフラダは理想的な模範でありました。アートマの道に沿って自らを高めたい人々は、健康であるべきです。そして、この目的のためには食物のコントロールがきわめて重要です。清らかな食物を摂取することで清らかな心が得られ、清らかな心を通じて目的を明確に認識することができるのです。そのような清らかなアートマの概念を通じて、マヤーという幻影を取り去ることが可能となるのです。このような方法によってハート（フルダヤ）に存在する結び目が解かれ、そのことが神聖な神のヴィジョンを得るための基盤となるのです。食物に関して重要性を与える必要はない、などと考えるはなりません。プレーナーヤマ（調息）、ニヤマ（勸戒）、プラティヤハーラ（制感）、サマーディ（三昧）などのヨーガのあらゆる分野において、正しい種類の食物はもっとも重要な基盤です。重要なことがほかにたくさんあるというのに、なぜ食物の摂取というような些細なことにこんなにも大きな重要性を見なければならぬのか、といぶかしむ人がいるかもしれません。心の清らかさなしには、些細なことでさえも達成できないのです。不浄な食物を摂取することによって、私たちは自分の身体を不必要な病気にさらしています。

世界には840万種類の生物が存在します。それら840万種の中で、食物を調理して食べるのは人間だけです。そのほかのすべての生物は食物を加工しない生の状態で摂取します。手を加えない食物を摂取することで、生物は寿命を全うしています。人間が食前に食物を調理することによって、食物の中に含まれる生命力の一部は破壊されてしまいます。その例を一つあげましょう。種子の幾粒かを肥料とともに土の中

に埋めれば、立派な木が育ちます。しかし、その同じ種子を茹でたり調理したりしたあとに地中に埋めたならば、何も生えてきません。すなわち、揚げたり調理したりすることによって、種子の中にある浄性の生命力が破壊されてしまうのです。そのような食物を摂取することによって、人間は幾種かの病気にかかりやすくなっています。また、調理された食物を口にしているがために、人間は靈性修行から遠ざかってしまっているのです。これらの理由から、古の聖賢や神を信愛する者たちは、自然のままの未調理の食物のみを食べていたのです。『バガヴァッドギーター』の第17章と第18章に、浄性の食物とは神に捧げられた食物であるとして記述されているのはこのためです。

浄性の食物という言葉は、世界各地で、それぞれ異なった意味で使われています。一般的には、塩や胡椒の味つけが強すぎない果物、牛乳、野菜などが浄性の食物であると理解されています。そう考えるのが自然ではありますが、そのような気持ちでこの種の食物を食べすぎるべきではありません。たとえ浄性の食物であっても、限られた量のみを摂取するべきです。アルコール飲料と肉食は激性を助長します。『バガヴァッドギーター』は、「浄性の食物のみを、それも適量分のみ摂取するべきである」と教えています。私たちのまわりには大量の空気があります。聖なるガンジス河が満々と水をたたえているからといって、私たちがガンジス河へ行き、河の水を使いすぎるようなことはしません。私たちは、必要な時に必要な分だけの水を使います。このようにして、人間は必要とするものだけを摂取してきたのですが、食物となるとなぜ私たちは過剰に食べすぎてしまうのでしょうか？ 必要以上に食べすぎてしまうと消化面で問題が生じてきます。あまりに多くの食物を消化するために、私たちは2、3時間を無駄に過ごすことになるでしょう。さらに、過食は私たち以上に食物を必要としているだれかから食べ物を奪ってしまうことにもつながるのです。このようにして私たちは2つの過ちを犯すこととなります。いずれにせよ、過食は不健康を助長します。節度をもって食物を摂取することは、清らかで純粋な心を育てます。

次に、神に捧げられた食物について話しましょう。物質も食物も人間が創り出したものではありません。万物は神の所有物であり、食物を神に捧げることなく食べることは感謝の念の欠如を意味します。このことは、ギーターの第15章に、食物は、摂取される前に神に捧げられるべきであるといつて表現されています。神は、ヴァイシュワナラ（消化の働きをする）として人の中に住み、食物を消化していると、ギーターは述べています。あなたが食べる食物がまず最初に神に捧げられるならば、それはプラサード（神からの贈り物）となり、その食物の中に悪いものが含まれていたとしても、すべて取り除かれることでしょう。それゆえ、神に捧げられた適量で浄性の食物によって、私たちは浄性の心（マナス、マインド）をもつことができるのです。私たちが束縛されるのも解放されるのも、心次第です。清らかな心を育てていけるならば、すべての問題はなくなるでしょう。私たちが引き受けるどんな些細な仕事も、私たちの心に依存しているのです。目的地に到達しなければならないのなら、心を通

じて到達しなければなりません。

私たちは舌を使って物を食べていますが、私たちには五つの異なる感覚器官が備わっています。それにもかかわらず、私たちは口だけを使って物を食べているように思ってしまいます。多くの人々が、「清らかな浄性の食物だけを食べているのに、なぜ悪い想念が浮かんでしまうのだろう」と疑問に思っています。あなたがたがよくよく考えなければならない点がここにあります。私たちには五つの感覚、すなわちシャブダ（聴覚）、スパールシャ（触覚）、ルーパ（視覚）、ラサ（味覚）、ガンダ（嗅覚）が備わっています。私たちが取り入れるものは何であれ、感覚器官、すなわち耳、皮膚、目、舌、鼻を通じて身体の中に入ってきます。表面的には、食物は口だけを通じて摂取されていると考えられており、ほかの器官を通じて摂取される食物のことは何も考えません。

目は、神聖で清らかな光景のみを受け入れるべきです。目は、神の神聖な創造を見るためだけに使われるべきです。目を持っているというだけの理由で何のコントロールもせず、すべてのものを見るために使うべきではありません。時として、ある種のものを見た際に、内部の諸器官のコントロールが利かなくなることがあります。これが、霊性修行者たちが、あまり異性同士が見つめ合ってはならないと主張してきたゆえんです。そうすることで激性が助長されてしまうからです。目は神聖なものだけを見つめるために使われるべきです。ゴーピカーたちがウッダヴァとあまり話したがらなかったのは、この理由によります。ウッダヴァと話をするときには、中継者として蜂を使いました。ゴーピカーたちは、ウッダヴァを見つめて話をすることによって自分たちの心が歪められはしないかと案じて避けたのでした。次は、聞くプロセス、すなわち耳を通して摂取する食物の話です。他人の中傷や非難、また不必要なものを聞くことに浸りこんではいけません。これらは皆、神聖ではない食物です。また、他人を嘲笑する言葉に聞き入ってもなりません。神の神聖な想いのみを聞く心構えをもつべきです。他人に向けられた非難に耳を傾けることを望んではなりません。

次は、聞くプロセス、すなわち耳を通して摂取する食物の話です。他人の中傷や非難、また不必要なものを聞くことに浸りこんではいけません。これらは皆、神聖ではない食物です。また、他人を嘲笑する言葉に聞き入ってもなりません。神の神聖な想いのみを聞く心構えをもつべきです。他人に向けられた非難に耳を傾けることを望んではなりません。

次は、匂いのプロセス、すなわち鼻を通して摂取する食物の話をしましょう。あなたがたは、神聖なものに関連した神聖な香りのみを嗅ぐべきです。良い香りとは香水などのことではなく、神に結びつく神聖な香りのことを意味するのです。このように、すべての感覚器官を通じて神聖で清らかなものだけを摂取するように努めなければなりません。

次は触覚です。私たちの祖先は、神聖なもののみ接触すべきであると述べていました。瞑想のために座るとき、私たちは小ぶりの厚板を用いてその上に座し、地面と接触しないように努めます。私たちと地面の間に存在するものに接触するとどのようなことが起きるかを理解することは、不可能です。その真実を理解できない者が、先のような習慣を嘲笑するのです。

たとえをあげてみましょう。この花は私が手を離せば落ちていきます。何が花を落とすのでしょうか？ 地球が引力を有しているために花は落ちるのです。私たちは、空中にある花を見ることも地面を見ることもできますが、花を引き寄せている引力を見ることはできません。引力が目で見えないからというだけで「地面には引力が作用していない」と主張することは馬鹿げています。同様に、神の領域にも幾種類かの引力が存在するのです。私たちのまわりに存在する創造物は、音の力、活動する力、永続し繁栄する力、マーヤーの力、そのほかのさまざまな力を有しています。「瞑想中は他人の身体に触れてはならない」と言われているのはこのためです。これには別の意味も含まれています。汚れて不浄な空気には悪い不潔な細菌が存在し、一方、空気がよくてきれいな清潔な場所には清浄な細菌がいるものです。他人の不潔な身体に触れたときには、病原菌が入ってくる可能性があるのです。さらに、不潔で不浄な身体は、その不浄さの一部を私たちに伝染させるかもしれません。この場合、身体と身体は磁石のように作用します。霊性修行の道を歩む人々が不浄なものや環境を遠ざけなければならないのはこのためです。また同じ理由から、私たちの祖先は「神聖な人や年配の人の身体に宿る神聖さが自分に流れ込むように、そのような人々を訪ねて御足に触れさせてもらうべきである」と教えてきたのです。同様に、神聖ではない人々の身体に触れた場合は、不浄さや低俗さがあなたへ流れ込んでいく可能性があるのです。

あなたが、すべての感覚器官を通じて摂取するものを神聖なものに制限できたときのみ、真に浄性の食物だけを摂取していることになるのです。口では果物や牛乳という浄性の物を食べ、一方、目でさまざまな悪いものを眺めていれば、そのような部分的な制限はまったく徒労に終わります。この理由から、かの昔のゴーピカーたちはサットサング（霊性の良き仲間）の存在を大切にしていました。ゴーピカーたちは毎日サットサング、すなわち良き人々と集い、クリシュナの話をして時を過ごしました。サットサングら良い資質が得られ、その良い資質から無執着が得られ、無執着から堅固で不動の心が得られると言われ続けてきたのはこのためです。すべての器官を通じて得るこの種の浄性の食物は、あまねくあなたの助けとなるでしょう。

チャンダとアマルカ（悪魔の師）はプラフラダに多くの困難をけしかけ、粗暴な言葉を浴びせかけましたが、プラフラダはそのような言葉から心を遠ざける決意を固めました。プラフラダは、つねに大きな声で神聖な「オーム ナモー ナーラーヤ ナーヤ」（ナーラーヤナ神に帰命いたします）を唱え続けていたので、ほかのことは何も聞こえませんでした。プラフラダは、一人でいるときは神の創造物の中の精妙

でみごとな美しさに見入っていたものでしたが、父親（魔王）やグル（師）が来ると目を閉じました。父親が話しかけてきたときでさえも目を閉じていました。父親を見ることによって悪い思いが自分の中に入ってくるかもしれない、と恐れたからです。「ヤッド バーヴァム タッド バヴァティ」という神聖な格言の意味は「思いが行為を決定する」というものであり、「ブランマヴィド ブランマイヴァ バヴァティ」の意味は「神聖な思いを抱いていれば、ブラフマンと融合するであろう」というものです。この2つは非常に重要な格言です。

ヒランニャカシプを打ち殺したヌリシンハ神（ナラシンハ、獅子王）が立ち去ろうとしているとき、プラフラーダは震え始めました。ヌリシンハは、「神の恐ろしく異様な姿を見て震えているのか？」とプラフラーダに尋ねました。その問いにプラフラーダはこう答えました。「神の美しいお顔を見つめ、その美しいお声を耳にすることに恐怖などはまったく感じません。神の御姿を恐れたことなどただの一度もございません。私が恐れているのは、神が私に聖なるヴィジョンをお与えになったあとで行ってしまわれる、ということです。私が一人でこの地上に残されてしまう、ということです。あなたなしにはただの一瞬でさえもこの世に生きていくことができません。そのことが、私にこんなにも大きな不安をもたらしているのです」。

神の姿と感触と言葉の偉大なる神聖さを認識し、五つのすべての器官を通じて神聖な食物のみを受け取ろうと決意すべきです。さて、多くの人々が神聖で浄性の食物とは何であるのか、と疑問を感じているかもしれません。そのことを説明しましょう。バナナやココナッツを食べるのは良いことだ、と思っている人もいるでしょう。確かに、ココナッツもバナナも良い食べ物だと言えます。私たちの祖先はココナッツを神聖な食物だと見なしていました。ココナッツを見つめていると、だんだんと人の顔に見えてきます。ココナッツにも2つの目と1つの口があり、髪の毛も1房ほど付いています。目は3つあり、それゆえシヴァ神の御姿を表しているのだ、と考える人たちもいます。実際、ある種の祭ではココナッツを飾りたててプージャーが行われます。ココナッツになぜそれほどまでの重要性を見るのでしょうか？現世的な観点からそれを調べることもまた有益です。医者たちはココナッツを調べ、この果実の成分が非常に価値の高いものであることを発見しました。その内容の約57%は脂肪、15%が粉末質、別の15%が水分、7~8%が固形物質だと言われています。残りの8%は繊維質です。聖賢は、ココナッツを非常に神聖な果実だと信じていました。熟していないココナッツもまた神聖です。

何を食べるのであれ、過度の塩、唐辛子、酢などを含まないものを正しい比率で摂取するのであれば、それを浄性と表現してもよいでしょう。理想的な比率とは、固形の「食物2」対「水分1」対「空気1」、というものです。このようにして摂取された食物は私たちの霊性修行において大きな助けとなり、また健康をもたらします。この観点から、「健康は私たちの真の財産」であると言われ続けているのです。健康な身体には健全な心が宿ります。しかし、今日の人々はこれらの良い信条を何も受け入れ

ずに、多くの病気や危害に自らをさらしています。

真我実現を果たし、神のヴィジョンを確実に得たい人は、まず悪いものに耳を傾けることや悪いものを見ること、悪い食物を取り入れることをやめるべきです。そうすれば、その日からあなたは目的によりいっそう近づくでしょう。ですから、あなたがたは自己の欠点を懸命に取り除かなければなりません。罪人は改心するかもしれませんが、罪は決して変わりません。これらの悪い資質は、あなたに多くの害をもたらします。あなたは、自分を取り囲んでいる社会に変化をもたらすよう懸命に努力すべきです。あなたがたのような若者は、多くの偉業を達成するだけの能力とエネルギーをもっています。あなたがたは、自分の霊性と精神的豊かさを育むために霊性修行をしなければなりません。また、社会にはびこっている悪い行為に立ち向かい、それを抑制していくべきです。まず自分自身を矯正し、それからまわりの社会を矯正していくのです。

聖典の多くが、私たちに「良い食物は非常に重要である」と教えています。ただ飢えを満たし、胃を満たすために食べなさい。目にするまま、足のおもむくままに食べていてはなりません。たとえいくたりかの困難があろうとも、健全で清らかな食物を探すべきです。しかし、今日の若者はそのような忍耐を身につけていません。いつも習慣にしているコーヒーの時間が数分遅れたからといって、そんなにもいらだって興奮することはないでしょう？ あなたがたは、そのような弱さを克服するべきです。若いときに自分の行為をコントロールできなければならぬ、年をとってコントロールできるはずがありません。若くて力のあるうちに、感覚器官のコントロールを可能にするべきなのです。これが、あなたがたが選ばなければならない正しい道です。あなたがたの行為は神への想いにおいて始められなければなりません。私は、あなたがたがそのような神聖な道を歩んで良き人生に至ることを願っています。

サイババ述

1978年夏期講習

ブリンダーヴァンにて

Summer Showers in Brindavan 1978. C26

『プラサード 第二版 食物に関する御言葉集』より