

サティヤ サイ病院創立記念日（24 周年）

食物に関するババの御講話⑥

健康と善良さ

健康は、人生のあらゆる側面における成功のため、人間を導くべき四つの理想、すなわち、道徳的な生活、繁栄、有益な願望、悲しみからの解放のために、不可欠な前提条件です。あらゆる場所において、人は幸福に平和に生きようと試みていますが、幸福と平和を浮世の活動から勝ち得ることはできません。幸福と安全であることを切望する体は、病気と衰えと死をまぬがれません。しかしながら、体の中に住む者、真我は、生まれることも死ぬこともありません。それはアトマ、神です。体は神の神殿です。したがって、神殿を良い状態に維持することは人間の務めです。

真我がこの人間の姿の中に具現した真の目的を知るために、その源、パラマートマを認識するようになるために、現世と来世を獲得し、現世的な進歩と現世的でないものの進歩を得るには、健康が必要です。この目標に達するためには、健全な体の中の健全な心の助けをもって、正義、繁栄、道徳的な願望、悲しみからの解放を実践しなければなりません。

病気の主な原因は何ですか？ 地球には種として分類された数億もの生き物が住んでおり、自然から確保した食物、自然によって供給されたものによって生きています。人間だけがその例外です。味覚や感覚を満足させるために、人間は、自然がもたしらしてくれたものの構造や特性を変えて、煮たり、揚げたり、混ぜたりして、生命力のない調合物を作っています。鳥や獣はそのような破壊的な方法を用いません。鳥や獣は、生のものを食べ、力を与えてくれる命のエキスを摂っています。そのため、鳥や獣は、人間が自らにもたらしめている多くの病気の犠牲になることはありません。

悪い思いは病気を引き起こす

茹でた豆を土に植えてごらんない。豆が発芽することはありません。それでどうして生き物に命を与えることができるのでしょうか？ 貴重な成分であるビタミンとタンパク質は、味覚を満足させるために豆が調理されている間に破壊されてしまいます！ 体の中の何十億という細胞は互いに非常に依存し合っているため、一つの細胞が弱まったり破損されると、すべての細胞が傷つきます。手足と器官にはそれぞれ維持しなければならない限度とバランスがあります。不十分であったり不適当な食物は、このバランスに危険をもたらします。たまに出るせきは、肺を強くして、肺から異物を取り除くのに役立ちますが、せきの発作は明白な病気の兆候です。

「控え目に食べて、長生きせよ」。これは過去の賢者たちが大昔から伝えてきた助言です。けれども、この助言が留意されることはめったにありません。人々はあまり

に大量の食物でお腹を満たし、食卓から立ち上がることもできないほどです。胃にもたれる、こってりした食べ物を摂ることで消化器官を酷使させながら、富める者は高価なごちそうを出して得意になっています。一方、健康は大きな財産であることを知る者は、サットウィック フード（浄性の食事）だけを摂ることに、たいへん気を使います。

生の食物、ナッツ、果物、発芽した豆類がベストです。こうした食物を、少なくとも一食に、たとえば夕食時に、用いなさい。それによって長寿は確実となります。長寿に努めるのは、人類同胞に奉仕する手としてその長い年月を利用するためです。

悪い思いは病気を引き起こします。心配、恐れ、緊張は、病気の一因となります。これらはどれも食欲、つまり、もっと物を持ちたい、もっと力を得たい、もっと名声を得たいという食欲に起因しています。食欲は悲しみと絶望をもたらします。満足は霊的な見方によってのみ得ることができます。浮世の物への欲望は捨てられなければなりません。人は「自分の仕事」と「神のための仕事」を区別すべきではありません。すべての仕事は礼拝であるべきです。報酬は、何であれ神の贈り物です。それは私たちの永続する善良さのためのものです。こうした態度が育まれれば、苦痛は私たちを強くさせ、神に向かって前進する助けとなります。

喜びが得られるのは痛みを通してです。暗黒は私たちに光を感謝するようにさせてくれます。死は命を愛することを教えてくれます。人間を苦しめる病気の数はいくつもありますが、その中でも、憎しみと嫉妬と利己心はもっとも悪い病です。医師でさえこれらを治療することはできません。というのも、医者が多くがこれらの病に苦しんでいるからです。こうした病から逃れたいなら、平静さと落ち着きを育てるようにしなさい。下品で悪質な話は聞かないようにしなさい。そうした性癖は病にかかった心をあらわにします。耳で聞いたことは、カーボンコピーのようにハートの上に刻印されます。人はこの悪い習慣にふけることによって、自らを傷つけています。

食習慣に用心せよ

健康のもう一つの敵は怒りです。怒りは、流れる血液に毒を注入し、血流を損傷する深刻な変化を引き起こします。隣人同士だったある二人の女性が、非常に些細なことで言い争って憎い敵になってしまいました。片方の女性の牛が道を歩いているとき、もう片方の女性の家の前で糞をしました。牛の持ち主がその糞を拾う（インドでは牛の糞をさまざまに活用する）ために走ると、もう一方の女性は、糞は自分の家の戸口に落ちたのだから自分のものだと言いました。売り言葉に買い言葉で、二人は殴り合いの一手手前までできました。ちょうどその時、揺りかごから片方の女性の赤ん坊の泣き声が聞こえました。女性は赤ん坊に乳をやるために急いで家に入りました。赤ん坊が乳を吸っている間、その女性は隣人に向かって、たいそう激しく怒鳴りました。その怒りがその女性の血液をひどく毒したために、乳を飲んでいて赤ん坊は死んでしまいました！ 病気のもう一つの原因は、悪と悪行です。人々は、必ずしも意地の悪

い人が病人になる必要はないけれども、ほとんどの病気は根本的には心の病であると信じています。

医師もまた、やさしく穏やかに患者に接し、自分たちの職業は同胞への献身を必要とするものであると見なさなければなりません。善良な考えと善良な行いによって健康を保つのが一番です。食習慣に用心するのが一番です。ココナッツの果肉と汁、発芽させた豆、生野菜や半生の野菜、青菜は、健康によいものです。

医者の手にかかることなく長生きできるよう、まじめに取り組みなさい。医者は、1本の注射を打っているとき、その反応を打ち消すためのもう1本の注射器の準備ができています！ 1つの病気を治そうとしている間に、1ダースの病気が生じる原因が発生しています。そのうえ、メーカーがどんな手段を講じてでもお金を儲けようと欲しているため、医者が推薦する薬のほとんどはうさん臭いものです。ほとんどの病気は、シンプルな生活、シンプルな運動、そして、知性をもって舌を制御することで、治すことができます。長生きしなさい。そうすれば、このアヴァター（神の化身）の生涯にわたる仕事を何年もその目で見ることもできるのであります。

サイババ述

1981年9月30日

プラシャーンティ ニラヤムにて

Sathya Sai Speaks Vol.15 C21

『プラサード 第二版 食物に関する御言葉集』より