

サティヤ サイ ババの教え

病気

老いるとか、病気になるとか、弱っていくとか、衰弱するという迷妄を捨てなさい。人々の中には、年月を数えはじめて、年取ることを深く悲しみ、死を恐れて臆病者のように身震いする者がいます。しかし、覚えておきなさい。陽気は天国、陰気は地獄です。いつも何かするための仕事をもち、それをよくやって、喜びを得なさい。

1958. 9. 3 Sathya Sai Speaks Vol. 1

人は、体の病気と心の病気という2種類の病気にかかります。体の病気は、ヴァータ（体風素）、ピッタ（胆汁素）、スレーシュマ（粘液素、カパ）の不均衡により生じ、心の病気は、サットワ（浄性）、ラジャス（激性）、タマス（鈍性）という三属性の不均衡により生じます。この2種類の病気に特有なのは、どちらも徳を養うことで治癒できるということです。

1959. 9. 9 Sathya Sai Speaks Vol. 1

人類を苦しめるあらゆる病気は4つの要因によって引き起こされます。それは、遺伝、感染、行動とその反応、そして、悪い力です。

Lokanatha Sai p96

人の健康を害するものは、野放しの激しい感情ではありません。やましい方法で手に入れたお金で生活することも、ある程度、健康を害する原因となります。不正を働いて稼いだお金で生活することは、人の中に根を張る多くの知られざる病気の原因となります。食べた物が心を決め、心が考えを決め、考えが行いを決め、行いが健康を決めるのです。

Gems of Wisdom p178

肉食をすることによって、人は暴力的な傾向を募らせ、動物的な病気にかかりやすくなります。

1965. 4. 19 『プラサード』 p 56

病気を避けるもう一つの方法は、心の不安を減らすことです。人々は今、不安を募らせ、自分には理解し得ないこと、修正できないこと、改善できないことについて心配しています。ラジオや新聞、その他のコミュニケーションや情報の手段が、非常に大きな恐れや不満の原因となっており、そうした不安や心配が増して、人の心が弱くなっています。親たちは子供の前で自分の心配について話し、そのせいで子供も不安を抱き始めています。

1965. 9. 26 Sathya Sai Speaks Vol. 5

病気は、身体の栄養不良というよりも、むしろ心の栄養不良によって引き起こされます。医者はビタミンの欠乏を警告します。私ならばそれをビタミンG (GODすなわち神のG)の欠乏と呼び、神の御名を繰り返し唱えながら神の栄光と恩寵を憶念することを勧めるでしょう。それがビタミンGです。それが薬です。規則正しい生活と習慣が治療の3分の2を占める一方で、飲み薬が占める割合は、わずか3分の1にしかすぎません。

1965. 9. 27 『プラサード』 p 154

病気の最大の原因は恐れです。

Gems of Wisdom p176

人間は、1つの欲望からまた別の欲望、1つの悲嘆から別の悲嘆へと飛び回り、絶望感で盲目になって、追い求めることに疲労困憊するまで、それを続けています。ほとんどの病気は、こうした絶望感と疲労感から来ています。

1965. 10. 15 Sathya Sai Speaks Vol. 5

強い意志は最強の薬です。自分は不死なるものの子であると知った時、あるいは、自分は主の恩寵を得た人間だと知った時、意志は強くなります。医術や入院は、この医者〔神〕は他の医者よりも有能であり、この薬は他の薬より強力であるということに対して、疑いを持ったり、躊躇したり、異議を唱えたりする人たちのためのものです。この最高の医者に頼る人たちにとっては、その御名だけで十分な薬となるのです。

1965. 10. 15 Sathya Sai Speaks Vol. 5

鬱病の最高の治療薬はアーナンダ（霊的歓喜）です。

1965. 10. 15 Sathya Sai Speaks Vol. 5

今どの通りにも病院や診療所や診察所があるのは、病気がどの家庭にも、どの家にも侵入しているからです。小さな子供でさえ眼鏡をかけ、若者が白髪を染め、多くの人が義歯をしています。その理由は、現代の家庭の空気が、人工的なもの、不安、妬み、不満、中味のない自慢話、虚飾、浪費、嘘、そして偽善で満ちているからです。人を腐食させるこうした空気の中で育った者が、いったいどうやって病気から逃れることができるでしょうか？

1967. 10. 5 Sathya Sai Speaks Vol. 7

欲望は、怒りとその副産物のあれこれを引き起こします。そのような状態を手放せば、あなたはいつも若々しさを保てます。アトマが生み出す至福は、病気や老化を近づけないのです。

1972 Summer Showers 『プラサード』 p 149

衣・食・住、これらは付随的なものです。これらに過度にかかわればかわるほど、不健康、悩み、心配、恐れが増します。あなたが、すべての物を残してこの世から消える「死」

に臨んだ時、衣・食・住があなたを救うことはできません。

1974. 3. 10 『プラサード』 p 148

食事と余暇の習慣の2つが、不健康の主な原因です。(中略) 現在では薬が増え、街の至るところに病院ができましたが、それと同時に、不健康も蔓延しています。この状況は、有害な食習慣と有害な娯楽の拡大によるものです。

1976. 8. 28 『インドから来た象の神様 ガネーシャ神・聖天・歓喜天』 p88

私は、ここで診療をする医者たちにも指摘しなければなりません。それは、医者が処方する薬よりも、医者が語る甘く優しい言葉と、医者が示す愛と同情のほうが、よりよく、より速く患者の病気を癒すということです。患者を自分の親類縁者、特別な客人、最も親しい友人と見なし、愛と、常に変わらぬ思いやりを持って、診療しなさい。

1976. 8. 28 『インドから来た象の神様 ガネーシャ神・聖天・歓喜天』 p92

インドが、物質的な快適さ、身体的な贅沢、五感の自由、外面を飾り立てることを強調する外国文化の影響下に陥ってしまっただけで、インド人たちは、摂食と暴力、怠惰と横柄という誤った道を歩んでいます。外国の文化、外国式の考え方と生活様式が広まると共に、病気が増え、精神不安定になる人も増加しています。しかし、質素、謙虚さ、社会奉仕(人に内在する神を礼拝することに基づいたもの)という考えが復興すれば、国は再び幸福と健康を取り戻し、平安と繁栄と喜びに満ちあふれるようになるでしょう。

1976. 8. 28 『インドから来た象の神様 ガネーシャ神・聖天・歓喜天』 p93

薬の飲みすぎも悪いことです。自然治癒力が力を発揮して病気と闘うことに任せ、皆さんをよい状態にさせるようにしなさい。もっと自然療法の原理を用い、医師の周りを走り回るのをやめなさい。

1979. 9. 21 『プラサード』 p 294

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。

1981. 9. 30 『プラサード』 p 301

バクティ〔信愛〕は、あらゆる病気の万能薬です。

1988. 9. 15 『インドから来た象の神様 ガネーシャ神・聖天・歓喜天』 p126

私たちの祖先は1日に2食でした。古代の賢人たちは1日に1回しか食べなかったものです。1日1食の人はヨーギ(ヨーガ行者)とされ、1日2食の人はボーギ(快楽主義者)、1日3食の人はローギ(病人)とされていました。現代の人々は無制限に食物を消費し続けるばかりでなく、その合間にも飲み物と軽食を摂るありさまです。こんなことでは、ど

うして消化不良そのほかの病気から逃れることができるでしょう？

1990 Summer Showers 『プラサード』 p 137

人間はおよそ1分に1キロカロリーに相当するエネルギーを供給する食物を必要とします。若い人たちは1日に2,000キロカロリーの食物で満足すべきです。健康な人生のためには、普通の人には1日に1,500キロカロリーだけで十分です。ところが現代では、食物摂取は5,000キロカロリーにも増加しています。その結果、人々は消化不良と不眠に悩まされています。睡眠不足は多くの病気の原因になります。

1990 Summer Showers 『プラサード』 p 138

菜食の人々は病気にかかりにくいのに、肉食主義者がかかる病気の数は多いという事実です。理由は何でしょうか？ それは、肉食は人間の身体が必要と相容れないからです。医者たちは肉食にはたんぱく質があるようなことを言いますが、実は野菜、豆類、牛乳、カード（ヨーグルト）などにはもっと良質のたんぱく質があります。

1990 Summer Showers 『プラサード』 p 146

今日の間は、悪い食物の摂取によるよりも、むしろ心配や悩みによる病気のほうに多くかかっています。心配とは何でしょうか？ 心配は心で作った恐怖にすぎません。推測、不安、心配には一定の限界を設けるべきです。そうしないと、ついには心の病気になる恐れがあります。

1990 Summer Showers 『プラサード』 p 148

今日の世界でよく見られる病気の多くは、心と関係があります。精神の病の数は、身体の病の数を上回っているように見えます。ヴェーダーンタは、心が人間の輪廻と解脱を引き起こすと宣言しています。これは、心は正しく使われ、神へと向けられなければならないということを意味します。心には、健康にも病気にも等しく責任があるのです。

1993. 2. 7 Sathya Sai Speaks Vol. 26

心の平穏が達せされれば、病気はなくなります。病気はまったくあなたに寄り付かなくなるでしょう。

1993. 2. 7 Sathya Sai Speaks Vol. 26

多くの医師がたんぱく質の価値を強調し、肉や卵などを勧めます。しかし、肉や卵などに含まれるたんぱく質は単に身体形成に役立つのみで、心にはかなりの害をもたらすのです。医師は主に粗雑な身体に関心をもち、心の成り立ちという微細な相には注意を払いません。今日の世界にはびこる病気の大部分は心に関係があります。心の病気は、身体の病気よりも多いのです。

『プラサード』 p 146

かなりの数の病気が増えています。その理由は、人間が神の創造物である食物、自然の

状態で手に入る食物を食べることを好まないからです。人間は味蕾（みらい）〔舌の粘膜にある無数の味覚器官〕の餌食になっています。人間は、そのまま利用できるものを何でも自分の味覚に合わせて変えてしまい、その中に含まれている生命の精を殺しています。今、人間は食物の中に存在する生気を与える力を完全に破壊しているせいで、増え続ける病に身をさらしているのです。もし食物を自然のままの状態を食べようと努めれば、決して増加する病に身をさらされることはないでしょう。

1983. 10. 8 http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19831008.html

果物にはビタミンが含まれています。野菜もそうです。果物や野菜は皆さんにいくらかでも力を与えることができます。しかし、人が今、摂取しているものは「人工のビタミン」と呼べるようなものです。そして、そのような野菜の人工的な形態を通して、あらゆる種類の病気があふれているのです。

1983. 10. 8 http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19831008.html

現在の化学肥料は欠陥だらけです。その結果、皆さんは数多くの癌の症例や心臓疾患を目にしているのです。

1983. 10. 8 http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19831008.html

今日、皆さんは、自分が食べるあらゆる食べ物に、浅薄な手段が採用されていたり、人工的な物質が含まれていることを見出すでしょう。このすべては、ただ、お金を儲けるためです。人々はそのような数多くの怪しい方法を採用し、その結果、病気が増加しているのです。

1983. 10. 8 http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19831008.html

心臓血管の病気の原因は脂肪の大量摂取です。医者は脂肪分を多く含む食品を摂らないよう助言します。脂肪分を多く含む食品は体重増加の原因となり、その結果、心臓病にかかりやすくなります。毒素の存在もまた同様の損害を与えます。

1994. 1. 21 Sathya Sai Speaks Vol. 27

鳥や獣は、人間のように心臓病や消化器系の疾患にかかることはありません。その理由は、味覚の奴隷となって揚げたり調理したあらゆる食物を食べる人間とは異なり、鳥や獣は自然のままの物を食べているからです。現代人は多くの人工的な食品やさまざまなアルコール飲料を摂取していますが、それらは健康に害を与えています。鳥や獣は自然な生活を送り、一方人間の人工的なライフスタイルは人の健康に高い代償を払わせています。

『プラサード』 p 143

食事をしているとき心（マナス、マインド）を静かに平安に保つことは非常に大切です。食事中は、心に動揺や興奮を与えたり、心の平安を乱すような議論にふけてはなりません。心が緊張すると病気の原因になります。また、食事をしているときにテレビやビデオなどを見ることも避けるべきです。というのも、それらは心の動揺を招くからです。人々

は、食事をしている間でさえテレビを見ています。その結果、テレビを見ている人は、テレビで放映されている悪いものもすべて「消化」してしまいます。テレビに集中することによって、見る者の世界観は影響されます。テレビ画面に繰り広げられる光景、思想、行為によって見る者の心は一杯になります。知らず知らずのうちに、動揺や悪い思いが心に入り込みます。やがて、それらは心の中に根を張り育ててゆくことになります。

『プラサード』 p 66

心を落ち着かせる浄性の食物のみを摂取しなさい。娯楽も浄性のものにしなさい。そうすれば心身の病気にかかることはありません。

『プラサード』 p 116

人は食習慣によって病気の餌食となるのです。食べ物は必要ですが、健康によい量だけに抑えて摂らなければなりません。

1994. 11. 23 http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19941123.html

今の人々の病気に共通する一番の原因は緊張です。緊張の原因は何でしょう？ それは度を越えたさまざまな類の無節制です。人は大忙しの生活のペースを緩めることを覚えなければなりません。急ぐことは心配の原因であり、心配は病気の原因です。Harry、Worry、Curry、つまり、急ぐこと、心配、カレー（脂っぽい食べ物）が心臓病の原因です。ですから、まず必要なのは、食事と頭（マインド）の管理です。この2つを管理すれば、病気の入り込む隙はなくなるでしょう。

1995. 6. 3 Sathya Sai Speaks Vol. 28

ジャッガリー〔椰子糖〕は粘液と胆汁の病気に効きます。胡麻には、肺をきれいにし、視力を向上させる力があります。

1995. 8. 29 『インドから来た象の神様 ガネーシャ神・聖天・歓喜天』 p 191

人体は数多くの病気の餌食となっています。人はそのすべてを肉体の病気と見なしています。しかし、すべてが肉体に関わる病気というわけではありません。純粋にそれが肉体上の病気であれば、薬で治療することができます。しかし、現代世界における病気のほとんどは、心にその原因があるのです。心の逸脱が体に反応を引き起こし、さまざまな病気を生じさせているのです。

1998. 2. 25 Sathya Sai Speaks Vol. 31

人間の多くの病気の主な原因は、心に根を張っています。心と体は相互関係にあります。心が体に与える影響は「ネガティブ」（否定的、陰性、マイナス思考、後ろ向き）な性質です。この否定性は至福の体験とは反対のものです。

1998. 2. 25 Sathya Sai Speaks Vol. 31

多くの病気は、心を満たしている思考にその原因があります。悪い思考は消化不良を引

き起こし、心臓に悪い影響を与え、血圧を変化させます。心配は数多くの精神病の原因です。糖尿病と肺疾患は、精神的な原因に由来しています。

1998. 2. 25 Sathya Sai Speaks Vol. 31

Disease (病気) とは、つまり、Dis (～がない) ease (気楽、安楽、安心) ということです。

Sanathana Sarachi March 98 p 82

病気の主な原因は精神的なものです。それは思い込みと妄想以外の何ものでもありません。私たちは、他の人がかかっている病気は自分たちも持っているのだと想像し始めます。病気の80パーセントは精神的なものです。もし、不安な状態の時に脈を測れば、正常値でないことがわかるでしょう。自分の健康に必要な以上の注意を向けないようにしなさい。自分の義務を穏やかに楽しく果たしなさい。そうすれば、すべて大丈夫です。

1998. 11. 20 Sathya Sai Speaks Vol. 31

諸器官を不要な興奮や悲しみにさらせば、自分の力とエネルギーは損なわれ、弱ってしまいます。心の動揺と興奮のために、身体に病気が生じます。人間が興奮と悲しみに身を委ねるために、あまりにも早いうちから老化が始まります。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_8hana.html

道徳的な振る舞い、良い習慣、霊的な努力——すべては食物の質にかかっています。病気、精神面の弱さ、霊性面での怠慢——すべては誤った食物から生み出されるのです。

Gita Vahini 『プラサード』 p 9

胃が「十分だ」と悲鳴をあげる一方で舌は「もっと」と主張し、その結果、人間は救いようのない病気の標的となっているのです。

『プラサード』 p 140

蒸して作った料理を食べている人は、すこぶる健康でいられます。ところが、現代人はさまざまなご馳走を追いかけ、そのせいで健康を害しています。(中略) 米の粉と胡麻で作った料理を食べると、白内障などの目の病気から解放されます。ジャッガリー〔椰子糖〕と胡麻の組み合わせは、胆汁、氣息、粘液が原因で起こる病気や障害を予防します。米の粉を蒸して作る料理も、消化を助け、健康を増進します。

2001. 8. 22 『インドから来た象の神様 ガネーシャ神・聖天・歓喜天』 p 289

油を少しも使わずに蒸して調理した料理は、消化器官によいのです。このような料理を食べる人は、血圧と血糖の問題がなくなり、ずっと健康と幸せを満喫できるでしょう。油を使って火で熱する調理法は、ジャタラーグニ(消化の火)に対して有害です。そうした料理はさまざまな病気を引き起こします。油を使った料理を食べなければ、長寿で幸せで健康な人生を送ることができます。ヴィナーヤカは太鼓腹をしていますが、油が入ってい

ない蒸料理を食べていたので完全に健康でした。

2002. 9. 10 『インドから来た象の神様 ガネーシャ神・聖天・歓喜天』 p 314

人はおしなべて、自分は健康であると思い、幸せな生活を送ろうとします。しかし実際には326の病気が日々人を苦しめています。過剰なヴァータやピッタやスレーシュマ〔人間の体質を形成する3つの身体エネルギー。それぞれ風、火、水に例えられる〕がさまざまな病気の原因です。ヴァータは80種類の、ピッタは82種類の、スレーシュマは164種類の病気を引き起こします。このような事態において、人はどうやって健康的な生活を楽しむことができるのでしょうか？ 人がアートマ意識を呼び覚まし、ヴァータとピッタとスレーシュマの悪影響から離れたときにのみ、人は健康でいることができます。

2003. 7. 5 http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_20030705.html

人間にとって、病気は肉体意識を取り除く必要性を強調している、ということを理解することが不可欠です。

2003. 7. 5 http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_20030705.html

医者は多大な努力を傾けた結果、さまざまな病気に対する治療法を発見することができました。しかし、病気には終わりが無いかのように見えます。世界にはたくさんの医者があります。けれども、病人と病気の数は増える一方です。1世帯に対し2人の医者が出ても、1世帯の4人は病人です！ 医者よりも病人の数のほうが多いのです。人の生活様式と習慣がこうした病気の激増の原因となっています。

2003. 7. 5 http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_20030705.html

今日、病気が増えているのは医者のお金があるためです。

2003. 7. 5 http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_20030705.html

神の愛は、すべての病気を阻止します。

『プラサード』 p 235

この技術の時代において、平和な生活を送ることはますます難しくなっています。人々はさまざまな肉体的、精神的な病気の犠牲になっています。文明の前線にある都市に住む人々の多くは、自然な眠りの喜びを失ってしまいました。彼らは錠剤の助けを借りなければ眠ることができません。このような、医薬品の過度の使用のために、心臓と血圧の問題が増加しています。人々は恐れと不安の中で途方に暮れ、不健康にやつれていきます。薬や錠剤は何百万個も製造されていますが、全体的な健康は改善されていません。実際、新しい種類の病気が生まれ、それが急速に進化しています。ヨーガその他の霊性修行の効果に気づいているのは、少数の知的な人々だけです。彼らは自分の体験を通じてそのことを確認しました。

Sathya Sai Vahini C22