

ARADHANA CONTINUOUS WORSHIP

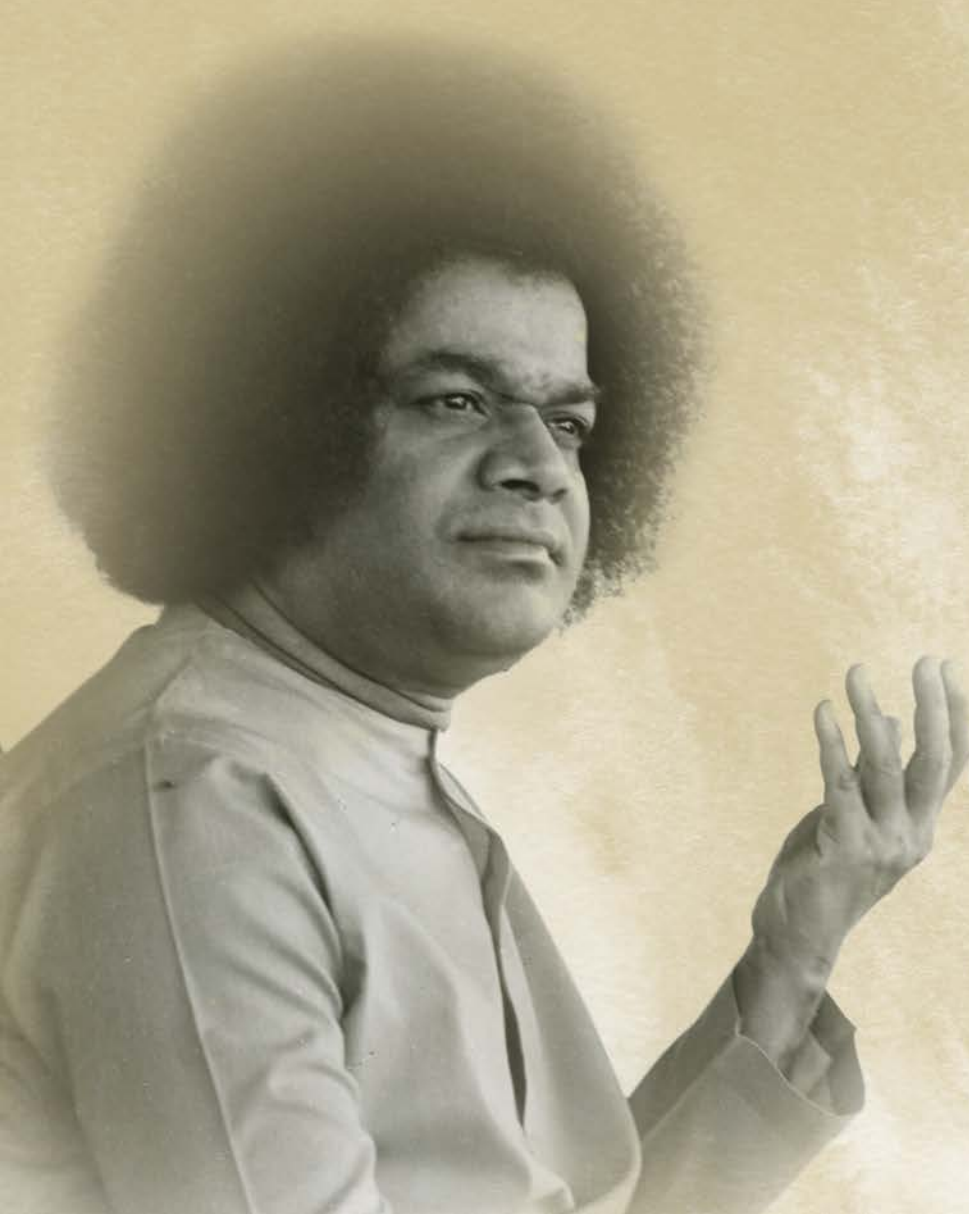
アーラーダナ 途切れることのない礼拝

—Study Guide 2—

スタディーガイド2

アーラーダナ マホーツァヴァム

2021年4月24日



“

ラーダーとは誰のことですか？ 人々はラーダーを普通の女性だと見なし、事実を誤って伝えていきます。彼女は己の肉体には何の執着もありませんでした。彼女が執着したのはクリシュナに対してだけでした。この自然（ダラー）そのものがラーダーとして誕生したのです。このダラーは創造の基盤（アーダール）です。ラーダー」(RADHA) という名前に含まれる R はラーダー、A は基盤（アーダール）、DH は継続（ダーラー）、最後の A はアーラーダナー（崇拜）を表します。それは、「ダーラー アーラーダナー（継続する崇拜）がラーダーのアーダール（基盤）である」ことを意味しています。ラーダーは常にクリシュナを憶念していました。睡眠中でさえも、クリシュナの御名を唱えていたのです。

1998年10月12日の御講話

目次

信仰	1
• 神はいます！	
• 唯一永遠で真実なる神の真の姿はアートマ	
• 信仰は礼拝の基盤	2
質問	
実践	3
<i>真理に基づく礼拝</i>	
• 世界は結果であり、神は原因である	
• 神は実在であると同時に生成でもある	
<i>顕現に基づく礼拝</i>	4
• 神の顕現として五大元素を崇めなさい	
• 神は創造物全体に浸透している	
• 五大元素の神聖さを守らなければならない	
<i>象徴に基づく礼拝</i>	5
• 名と姿は一つであると悟りなさい	
• 神像は神を示すためのもの	6
<i>九段階の信愛に基づく礼拝</i>	
• 九つの道の真の意義を理解しなさい	
• シュラヴァナム（聴くこと）は最も重要な第一段階	7
質問	
体験	8
• サマーディは平静な心の状態	
• サマーディはブラフマン以外は何も容認しない	
質問	9

信仰

神はいます！

神は、非常に多くの種のそれぞれに属する生き物すべての中に、内在者として宿っています。どうしてでしょう？ それは、一なる神が多くなったからです。神の姿がそれほどまでに多いとき、私たちはどの姿の神を礼拝すべきなのでしょう？ 神をどの名前と呼ぶべきなのでしょう？ 姿形は私たちの肉眼の知覚の結果であり、名前はそのまま姿形に私たちが与えたものです。神自身は、真理であるのみです。

ここに、花と便箋と布があります。（スワミはご自身の前のテーブルの上にあるさまざまな物を指差しました） これらはすべて、目にはまったく違って見えます。花は花、布は布、便箋は便箋です。名前や形は様々ですが、根底をなす共通の要素があります。それらすべてが存在しています。この存在しているということが根本的な真理です。それは、さまざまな名前や形の背後にある、1つになる基質です。それが在るのです！ それは神と同一です。神は確かに存在しています。そして、神は目にも見えるのです！ 神は、います、います、います！！ 神は存在します！ あなたは神の存在を完全にすっかり信じるべきです。もしあなたがこの信念を持っていれば、どこにでも神を見ることができます。

2000年5月24日の御講話

唯一、永遠で真実なる神の姿はアートマ

神は無形であり、無属性です。信者が神に名前と姿と属性を持たせ、満足するのは、すべての名前と姿は、永遠でなくアニッティヤ、真実ではないアサッティヤものです。唯一、永遠で真実なる神の姿はアートマです。この世のすべては変化するでしょうが、アートマは決して変化を被りません。全宇宙はアートマに包含されています。アートマは、神性意識やアハム〔私〕やブラフマンとも呼ばれています。人々はこの永遠の真理を誤解して、それにさまざまな名前と姿を付けています。

無形の神が形をとった時、その姿を瞑想し、礼拝するのは人間にとって自然なことです。人々はそうすることで至福を体験します。それは、姿があるうちはまったく構いません。けれども、ひとたびその神聖な姿が消滅してしまったら、あなたはどうするのですか？ 神の特定の姿を礼拝することによって引き出す幸福と至福は、もともと、あなたの幻想の産物なのです。肉の衣は一時の間存在し、その後、消滅します。後に、神性は異なった姿をとります。

たとえば、今、皆さんはこの肉体〔ババの肉体〕に執着しています。皆さんはこの体を礼拝し、そうすることによって大きな満足と至福を引き出しています。けれども、そのうちこの体も、過去のアヴァター同様消えてなくなります。その時、皆さんは悲しむべきではありません。この肉体をまとった神性アートマが自らの永遠の住処に到ったならば、それは喜ぶべきことであり、悲しむべきことではありません。

2009年2月23日の御講話

信仰は礼拝の基盤

彫刻家は岩から神像を削り上げます。姿形が与えられたがために、それは寺院に安置されて礼拝されます。神像を彫刻するとき、彫刻家はたくさんの石片を削り落とします。石片は、自分は寺院で崇められている神像と同じだと主張するかもしれません。石片はこう言うでしょう。「あなたと私は一つ。唯一の違いは、あなたには姿形があり、私たちは無形ということだけだ」と。このように、神は有相の中にも、「無相」の中にも存在しています。この普遍の概念が理解されていないために、信仰が衰えてきたのです。信仰は霊性の基盤です。もしあなたが神は存在すると信じるなら、神は存在します。もしあなたが信じなければ、あなたに関する限り神は存在しません。神を信じると、ありとあらゆるものが神であるという信仰が育まれるでしょう。信仰は礼拝の基盤です。礼拝は神と一つになるよう導きます。神を悟らない限りは、神と自分は別々の存在であるという感覚が残るでしょう。悟りを得れば、その感覚はなくなります。

1995年2月27日の御講話

質問

- スワミは「神は真理である」「神はアートマである」「神は内在者である」とおっしゃっています。私たちは、どのようにしたら、これらの理解を深め、これらの宣言への信念を強化することができるのでしょうか？
- 「有相にも無相にも神は存在する」—私たちはどのようにこの言葉を理解し、実践しますか？
- 私たちの礼拝の目的はどうあるべきなのでしょう？

実践

太古から多くの人々が、インド（バーラタ）文化に処方されたとおりに、四種類の礼拝（アーラーダナー）を実践することによって、神に到達しようと努力してきました。その四つとは真理に基づく礼拝（サティヤヴァティー アーラーダナー）、顕現に基づく礼拝（アンガヴァティー アーラーダナー）、象徴に基づく礼拝（アニヤヴァティー アーラーダナー）、九段階の礼拝（ニダーナヴァティー アーラーダナ）です。

1996年7月20日の御講話

真理に基づく礼拝

世界は結果であり、神は原因である

第一は真理に基づく礼拝（サティヤヴァティー アーラーダナー）です。この種の礼拝を行う帰依者は、ミルクのどの一滴にもバターが存在するように、宇宙のすべての分子の中に神が内在し、ゴマ粒の中の油や、薪の中の火のように、神はすべてに浸透し、万物に顕現すると信じています。帰依者は「ヴィシュワム ヴィシヌマヤム ジャガト」（世界は最高の神ヴィシヌ神で満ちている）という意識をもって神を崇め、世界は結果であり、神は原因であると信じています。

1996年7月20日の御講話

神は実在であると同時に生成でもある

創造世界と宇宙と森羅万象の質料因（ウパーダーナ カーラナ）は、神です。神は実体であり、基部であり、質料因（ウパーダーナ カーラナ）です。神はさらに作用因（ニミック カーラナ）でもあります。神は人知を超えたものであると同時に、知覚できるものでもあり、実在であると同時に生成でもあります。銀のカップの銀のように、宇宙はすべてが神です。神は、これら一切のものとして自らを顕現させ続けているのです。神は、このすべてになろうと意志しました。物体（パダールタ）一つひとつには、神という至高の真理（パラマールタ）が内在しています。この至高の真理が不在であれば、物体（パダールタ）は存在できません。一つひとつが、すべてを包含する実在によって支えられています。

ブラフマースートラの神髄 スートラ ヴァーヒニー 7章

顕現に基づく礼拝

神の顕現として五大元素を崇めなさい

顕現に基づく礼拝（アンガヴァティー アーラーダナー）と名付けられたもう一つの道があります。この道に従う人々は、五大元素すなわち空・風・火・水・地、のそれぞれを神の顕現として崇めます。これら五大元素は、人間の身体の中で、シャブダ（音）、スパールシャ（感触）、ルーパ（姿）、ラサ（味）、ガンダ（匂い）の感覚として顕現します。今日でも、人々は水をガンガー マータ（母なるガンジス河）として、空気をヴァーユ デーヴァとして、雨をヴァルナデーヴァとして崇めます。このようにしてインド人（バーラティーヤ）たちは、古の文化に従って、五大元素を崇めてきました。これがアンガヴァティー アーラーダナーです。

1996年7月20日の御講話

神は創造物全体に浸透している

神はサット（絶対実在）・チット（純粹意識）・アーナンダ（至福）の姿で、宇宙全体に浸透しています。地・水・火・風・空の五大元素は神の具現であり、神はサッティヤム（真）、シヴァム（善）、スンダラム（美）として、すべての創造物の中に顕現しています。それゆえすべての人は、サット（絶対実在）・チット（純粹意識）・アーナンダ（至福）の顕現なのです。神は、空元素の中に音として音として、風元素の中に感触として、火元素の中に姿形として、水元素の中に味として、地元素の中に匂いとして、それぞれ顕現します。神は五大元素すべてと、創造物全体に神が浸透しているため、ウパニシャッドは「全世界は神で満ちている」（イーシャーヴァースヤム イダム ジャガト）と宣言しているのです。神は遍在です。神が存在しない場所は世界のどこにもありません。その手、足、目、頭、口、耳をあらゆるものに行き渡らせ、神は全宇宙に浸透している。（サルヴァタハパーニパーダム タット、サルヴァトー クシシロームカム、サルヴァタハシルティマッローケー、サルヴァマーヴルティヤ ティシュタティ）

2002年5月26日の御講話

五大元素の神聖さを守らなければならない

人間は瓶のようなものです。邪悪な思考に支配していれば、身体は悪い行為に耽ります。善良な思考が優勢であれば、身体は善行を行います。身体には行動に対する責任はありません。身体を動かしているのは思考なのです。悪い感情、悪い思考、悪い仲間が、悪い行動へと促します。あなたはこの基本的な事実を理解しなければなりません。あなたは、善良な思考を抱き、人格にお

ける純粹性を目指すべきです。五大元素を神からの贈り物として認識し、その神聖さを守らなければなりません。それらは、正しく適切な方法で用いられなければなりません。なぜあなたはバジャンを歌うのですか？ この修行の意味を深く考えてごらんください。バジャンを歌うことは、甘く心地よい方法で主の御名を唱える機会を提供します。神の御名という音の振動が大気中に浸透して、それを浄化し、そこにある汚染を一掃します。このように、バジャンの基本的な目的は、悪を善へと変えることなのです。

2000年5月15日の御講話

象徴に基づく礼拝

名と姿は一つであると悟りなさい

第三の道は象徴に基づく礼拝（アニヤヴァティー アーラーダナー）です。コーダンダ弓を使いこなす者（コーダンダ パーニ）という御名がラーマを象徴し、もつれた髪の毛の中でガンジス河を保持する者（ガンガーダーリ）という御名がイーシュワラを象徴するように、この道に従う人々は、特別な属性を備えたさまざまな御名や御姿を神にあてはめます。ヴィシュヌは、四本の手に法螺貝、円盤、鎚、蓮の花を持ちます。クリシュナは頭に孔雀の羽を飾り、神聖な横笛を演奏します。同じように、サラスワティーは手にヴィーナーという楽器を持つ者（ヴィーナー パーニ）と考えられています。

1996年7月20日の御講話

このようにして、私たちの祖先はさまざまな象徴という属性を与えることによって、神を崇めました。一つは姿形であり、もう一つは名前です。彼らは特定の名と姿をつけて神を崇めたのです。さまざまな名や姿は一体であると悟った時に初めて、神性を体験することができます。これはマッチ箱です。（スワミはマッチ箱を物質化なさいました。）マッチ箱とマッチ棒には同じ力が存在します。一つは姿を象徴し、もう一つは名を象徴します。マッチ棒をマッチ箱にこすりつけると火が生じるように、名と姿が結びつくと叡智の火（グニャーナアグニ）が顕れます。名と姿の中に存在する力は同じです。名は姿を表し、姿は名を想起させます。どちらの中にも、同一の一体性の原理と神性が存在します。名と姿が結びつくと、そこに神性原理が顕現します。

1996年7月20日の御講話

神像は神を示すためのもの

「神はここに存在するが、あそこには存在しないなどと疑念を抱いてはなりません。神は遍在です。どこで神を探そうとも、あなたは神を見つけることができます。」現代の科学者たちは、プラフラーダが千年前に宣言したことを、今、発見しつつあります。それは、すべてに行き渡っている原子の中にあるエネルギーは神である、ということです。私はこのマイクを指差して、あなたに「これはマイクです」と言います。あなたがマイクを見た後は、指で示す必要はありません。私は花を指差して「これは花です」と言います。あなたが花を見た後は、それを指で示す必要はありません。同様に、神像は神を指し示すために使われたのです。神を悟るまでは、神像は必要不可欠です。神を悟った後は、神像は不要です。

1995年2月27日の御講話

九段階の信愛に基づく礼拝

第四の種類の礼拝（ニダーナヴァティー）は、九つの信愛の道に従うことです。この靈性修行（サーダナ）は次のように行われます。

1. 神聖な言葉を聞くこと（シュラヴァナム）
2. 神の栄光を歌うこと（キールタナム）
3. 神の御名を唱えること（ヴィシュヌ スマラナム）
4. 蓮華の御足に奉仕すること（パーダセーヴァナム）
5. 神に祈りを捧げること（ヴァンダナム）
6. 神に礼拝すること（アルチャナム）
7. 神の召使として奉仕すること（ダースヤム）
8. 神の友人になること（サーキヤムまたはスネーハム）
9. 神に全託すること（アートマニヴェーダナム）

これらの九つの信愛の道に従うことによって、人は神を瞑想し、人生の目標に到達しました。礼拝（ウパーサナー）の力によって人生の目標に到達することができます。決して、人生の目標を忘れたり、選んだ道から逸脱してはなりません。一点集中の信愛によって、人生の目標に到達すべきです。

1996年7月20日の御講話

九つの道の真の意義を理解しなさい

神性に到達するために、己の身体や時間や生活を聖化するために、人々は無数の善行を為し、さまざまな努力を重ねます。絶えず靈性修行（サーダナ）をしているにも関わらず、人々は望むとおりの純粹性に到達することができません。なぜでしょうか？彼らは、靈性修行が何を意味して

いるのか、靈性修行の結果や目標を理解していないのです。まず、靈性修行が何を意味しているのかを理解しなさい。そうすればあなたは目的（サーディヤム）を達成することができます。九段階の道の真の意義を理解しなければ、人生のすべてが無駄になります。

靈性修行（サーダナ）とは何を意味するのでしょうか？ 唱名、瞑想、バジャン、ヨーガ、善行—これらが靈性修行を構成しているのでしょうか？ まったくそうではありません。悪を善に変容させることが本当の靈性修行です。不幸を幸福に変えることが靈性修行です。

1991年6月1日の御講話

シュラヴァナム（聴くこと）は最も重要な第一段階

あらゆる分野において、シュラヴァナム（聴くこと）は最も重要な第一段階です。信愛の九つの道においても、聴くことが第一段階です。あなたは聴くことから始めて、徐々に完全な全託の段階（アートマニヴェーダナム）に達します。それが旅が完了したことを示すのです。

それは完全、これは完全、
完全から完全を取り去ると、再び完全が残る
（プールナマダハ プールナミダム
プールナー（ト） プールナムダッチャテー
プールナッスヤ プールナマーダーヤ
プールナメーヴァー ヴァシシヤテー）

旅が完了すると、完全な円が作られます。しかし途中で旅を止めたなら、それは半円のように不完全です。完全な円が完成する時には、あなたは旅を始めた場所に戻っています。しかし旅が完了しなければ、英語のアルファベットCのように、一点で始まり、別の場所で終わることになります。最初の地点と最後の地点の間には大きな隔たりがあります。この大きな隔たりは疑念を意味します。

疑念は、渡ることのできない深い谷のようなものです。それゆえ疑念を捨てて、旅を完了させるために努力しなさい。アルファベット学習が完了するのは、Aから始まってZで終わった時だけです。しかしAから始めてSなどの途中の文字までしか終わらなかったとしたら、あなたの学びは不完全です。ひとたび旅を始めたなら、目的地に到達するまでは続けなさい。同様に、靈性の旅は信じることから始まり、至福で終わります。信愛の九つの道は、聴くこと（シュラヴァナム）から始まり、全託（アートマニヴェーダナム）で終わるのです。

1996年7月7日の御講話

質問

- 九つの信愛の道における重要な最初の段階とは何ですか？ それはなぜですか？
- 礼拝と靈性修行は、どのように私たちに助けて、悪を善に、不幸を幸福に変えるのでしょうか？
- 四種類の礼拝とは何ですか？それらはどのように靈性求道者を助けるのでしょうか？

体験

愚かにも、サマーディを心の空白もしくは暗黒と理解してはなりません。ジャパ（神の御名を唱えること）を行っている心の境地がサマーディの境地として描かれてきました。このジャパという単語は、ただ単に数珠を持って数珠玉を繰り返していることを意味しているではありません。ジャパとは絶えず神の御名を唱えることを意味します。大きな声で唱えても、声には出さずに唱えてもいいのですが、少なくとも、心の中では唱えなければなりません。心の中で行う唱名のことをジャパと呼ぶのです。

1973年5月26日の御講話

サマーディは平静な心の状態

サマーディ（三昧）とは何を意味するのでしょうか？ それはトランス状態でしょうか？ いいえ。それは感情の赴くままに言葉を発する状態のことでしょうか？ いいえ。それは自分自身の中に没入することでしょうか？ いいえ。人々がトランス状態や無意識状態にある人のことを、サマーディを体験していると称する場合、彼らは完全に間違えています。それはヒステリーかてんかんの症例かもしれません。激しい感情が生じた結果か、興奮したのかもしれません。サマーディの真の意味は、サット（絶対実在）と一つになった状態です。サマ（平静な）+ディ（心）、つまり、平静な心の状態がサマーディなのです。快樂と苦痛を、暑さと寒さを、暗黒と光明を等しく扱うことが本当のサマーディです。これはサットの性質です。サットには快樂も苦痛もありません。それはすべて浸透しています。

1994年6月26日の御講話

サマーディはブラフマン以外は何も容認しない

私たちが、ジーヴァ（個我）とアートマ（真我）との間には、まったくわずかな差異もなく、両者は同じ一つのものであることを知った時、それは最高の三昧（サマーディ）です。それは最も円熟した瞑想の成果であり、ヨーガ行者にとって最も貴重な瞬間であり、無知を破壊するものであり、神の恩寵を表すものです。アートマこそはすべてのすべてであることを知りたいという絶えざる渴望は、奨励する価値があり、歓迎する価値のあるものです。というのもそれは、すべての疑いを消してしまうことのできる道だからです。

サマーディには、サヴィカルパとニルヴィカルパの二つの種類があります。サヴィカルパにおいては、知る人、知るという行為、知られる対象という三種類の特性、すなわちトゥリプティが依然として残っています。知る人がブラフマンであり、知るという行為もまたブラフマンであって、さらにまた知られる対象もブラフマンであるということが認識されれば、もはやそれ以上ヴィカルパ、すなわち動揺・活動は存在しません。それがニルヴィカルパサマーディです。

サマーディは、そこに向かってすべての霊性修行が流れ込む海に似ています。内側の感覚のコントロール（ヤマ）、外側の感覚のコントロール（ニヤマ）、姿勢（アーサナ）、呼吸の調整（プラーナーヤマ）、心のコントロール（プラティヤーハーラ）、集中（ダーラナ）、そして神へ

の瞑想（ディヤーナ）という七つの流れは、すべてそこに成就を見出します。その海の中では、あらゆる名前と形の形跡が消失します。奉仕をする人と奉仕を受ける人、瞑想をする人と瞑想の対象である神というような二元性はすべて一掃され、消え去ってしまいます。

私たちはその体験すら体験しません。つまり私たちは、自分がそれを体験していることすら気がつかないのです！ 真の自分のみで、それ以外の何もものもない状態がサマーディなのです。もしそれ以外の何ものかが存在するとすれば、それはサマーディではあり得ません。それはせいぜい、夢や想像、もしくは一過性のビジョンでしかありません。サマーディは、ブラフマン以外のものは、何ものも容認しないのです。

至高の平安 プラシャーンティ ヴァーヒニー 最終章

質問

- サマーディの本当の意味は何ですか？
- サヴィカルパ サマーディ（区別が残っている三昧）とニルヴィカルパ サマーディ（区別が消失した三昧、揺るぎない三昧）を通じて、私たちは何を理解するのですか？ 両者の間にはどのような関係がありますか？
- 絶えずジャパ（唱名）を行うというシンプルな修行が、サマーディの境地へと導くことができるのはどうしてでしょうか？



Sri Sathya Sai Scriptural Studies Committee
©2021 Sri Sathya Sai International Organization, All Rights Reserved
無断転載禁止
sathyasai.org