

～学びの手引き～

無私の奉仕 - セヴァ

(スワミの御言葉より)

第 I 部

第 1 章 無私の奉仕とは何か？

霊性修行としての無私の奉仕

霊性の道における第一歩は、「無私の奉仕」です。無私の奉仕を通して、人は、神性という、この全創造物であるものを悟ることができます。

サイラムニュース 146 号 1970 年 11 月 20 日

セヴァ（無私の奉仕）は、いかなる形で行われ、また世界のどこで行われていても、基本的に霊性修行です。セヴァは霊的な修練であり、心の掃除です。このような心構えに促されたものでなければ、奉仕は衰退して干からびるか、自惚れと誇示に陥ります。ちょっと考えてごらん下さい。あなたは神に奉仕をしているのでしょうか？ それとも、神があなたに奉仕しているのでしょうか？・・・空腹な子どもにミルクを与えたり、路上で寒さのあまりに震えている同胞に毛布を与えるとき、あなたは、神の贈り物を、もう一つの神の贈り物である、人々の手のひらに置いていただけなのです！あなたは、神の贈り物を、神性原理の預かり場所に預けているだけです！神が奉仕をするのです。神はあなたが自分が奉仕したと主張することを許しているのです。神の意志がなければ、たった一本の草の葉が風に吹かれて揺れることさえありません。すべての贈り物を与え、それを受け取る、神への感謝の念で、一瞬一瞬を満たしなさい。

『セヴァ 真のボランティア』p26 1969 年 5 月 19 日

私はセヴァ（無私の奉仕）をサミティの最も重要な活動と見なしています。というのは、セヴァは最高の霊性修行だからです。損か得か、賛成か反対か、このやり方かあのやり方かといった議論に巻き込まれてはなりません。それらは間違った学識や歪んだ学識がもたらすものです。愛は理屈を無視します。セヴァは三段論法を尊びません。あなたが培うよう求められている愛を流れさせるために、愛を通して作られた規則を守る努力をなさい。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19711223.html Adoration of God in Every Form
1971 年 12 月 23 日

あらゆる姿の内におわす神を崇める

セヴァ（無私の奉仕）とは、ヴィシュワヴィラータ スワルーパ、すなわち「無数の顔を持った姿をとった、全宇宙に遍在する神」を敬愛することです。ヴェーダは神を「千の頭と、千の目と、千の足を持つ御方」と表現しています。お祭りのためにここに来た人々の何千もの手や目や足は、すべて主なる神のものです。主を礼拝しなさい。それがあなた方のセヴァの目的です。また、神はあなた自身であり、それ以外の何ものでもありません。

人を単なる人間と考えてはなりません。その人のうちに、神がその人の真の姿として内在しています。そのことを認識しておきなさい。

Sathya Sai Speaks Vol.8 C33 1968年9月22日

大聖仙ヴェーダ ヴィヤーサは、「人類への奉仕は最高の礼拝の形である」（「パローパカーラ プンニヤーヤ、パパーヤパラピーダナム」）と宣言しました。誰の気分も害してはなりません。誰も傷つけてはなりません。それこそが本当の神への敬愛です。なぜなら、実に、他人はあなた自身であるからです。この真実に気づくことが解脱（モークシャ）です。あなたの喜び、富、知識を、あなたよりも不幸な人々に分け与えなさい。これは神の恩寵を得る最も確実な方法です。

Sathya Sai Speaks Vol.14 C18 1979年1月25日

賢い人は、お金と力、知性と技能、能力と機会を、他者を助けることに使い、他者の人生をより幸福なものとし、そうすることで神の恵みを得ます。なぜなら、セヴァ（無私の奉仕）は礼拝の最高の形態だからです。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19851121.html 1985年11月21日

皆さんは、セヴァ（無私の奉仕）に携わっているために、セヴァカ（奉仕者／召し使い）と呼ばれています。正確にはセヴァとは何でしょう？セヴァはバクティ（神への愛）が自ずから表出する方法であり、バクティの結果なのではないでしょうか？それとも、セヴァはバクティの原因であって、バクティを表現して育てる方法の一つなのではないでしょうか？セヴァはそのどちらでもありません。セヴァはバクティの必須条件でもなければ、セヴァの結果でもありません。セヴァはバクティの真髄そのものであり、バクタ（信者／帰依者）の息吹そのもの、バクタの本質そのものです。セヴァはバクタの実際の体験から湧き出るものです。その体験とは、生きとし生けるものはすべて神の子であることを確信させ、すべての体は神が祀られている祭壇であり、すべての場所は神の住居であることを確信させる体験です。

Sathya Sai Speaks Vol.7 C14 1967年3月29日

無私の奉仕〔セヴァ〕の特性

あなた方のセヴァ（無私の奉仕）は、それに伴う心的態度によって評価されます。したがって、いかなる仕事を託されていたとしても、それを熱意と理解と尊敬の念をもって行いなさい。

『セヴァ真の ボランティア』 p208 1975年11月14日

慈悲の心で、私心を持たずに奉仕すること——これのみが、真の奉仕です。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19871119.html 1987年11月19日

セヴァダル（セヴァを行うボランティアの奉仕団）のメンバーが行ったセヴァ（無私の奉仕）を評価するとき、重要なのはその量や回数ではありません。量や回数はまったく問題ではありません。それよりも、その人を奉仕へと駆り立てた動機、セヴァを満たしていたその人の愛と思いやりの純粋さを評価しなさい。あなた方は、「あのセヴァをすることは私の義務だったのでやりました」と説明するかもしれませんが。「あのセヴァはスカーフやバッジを身に付けることによって私に課せられた責務でした」と言うかもしれませんが。しかし、スワミが好むのは、「私は一かけらのエゴもなくセヴァを行い、その結果、素晴らしい無上の喜びを得ました」という説明です。

Sathya Sai Speaks Vol.14 C13 1978年11月22日

セーヴァカ（無私の奉仕を行うボランティア）、特にサティヤサイセーヴァカを示す二つの印があります。それは自惚れがないこと、そして、愛があることです。貧しい人への奉仕は、あなたに他のことは度外視させ、あなたを万人の友にさせます。・・・思いやり、愛、個人的な快適さを進んで犠牲にする気持ち、忍耐力を持ちなさい。そうすれば、あなたは成功したセヴァダルになることができます。これは、自分は他の人に奉仕をしていると主張すると同時にあなたが本当の召し使いとして留まっていられるよう、あるいは、人間の本性である神を他の人々の中に見ることができるよう、休みなくナーマスマラナ（神の御名を憶念すること）に従事していなければならないということの意味します。もしあなたが他の人々の中に神を見る目を得られていないなら、そのようにして多となって表れている神の間にある一体性を見つけることはできないでしょう。あなたは多様性によって混同してしまうでしょう。

Sathya Sai Speaks Vol.11 C10 1971年2月21日

セヴァ（無私の奉仕）には根本的な特徴が二つあります。それは、相手を思いやる気持ちと、進んで犠牲を払うことです。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19811119.html 1981年11月19日

社会奉仕への呼びかけがあると、大勢の人が協力を申し出てきます。しかし、その人たちの大部分は、世間の注目を浴びることを欲し、他人を助けるときはいつもカメラマンに写真を撮られることを望み、新聞に名前が載らないと大きな失望を感じる人です。このような人々は、自分がどれほど重要人物かを公衆に誇示するためだけに、他人を押しつけて進み、権力の座によじ登ります。奉仕は礼拝であり、一つひとつの奉仕の行為は主なる神の御足に捧げる一輪の花である、ということを彼らは忘れていきます。行為がエゴで汚されていたら、それは主に捧げた花に不快な害虫がたかっていることである、ということを忘れていきます。このような忌まわしい捧げ物によって主の御足を冒瀆する者が、どこにいますでしょうか？自分の地域の人々に奉仕するとき、まったく私心なく行いなさい。地域の人々の霊的な取り組みに関して道を示し、神への信仰を育てなさい。信仰を土台にすれば、その上にどのような霊的組織でも築くことができます。・・・神への信仰が根に養分を与えるとき、バジヤンマンダリー〔バジヤン会〕をはじめとする、このオーガニゼーションの他の部門も繁茂します。華やかさやひけらかしよりも、簡素さと誠実さを強調しなさい。心を寺院にしなさい。

Sathya Sai Speak Vol.11 C16 1971年3月8日

規律には、規則、規制、さまざまな指示事項を厳格に遵守することが伴います。義務感、規律に従うとき、そして、サイへのバクティとサイのメッセージが義務感の土台になっているときにのみ、実を結ぶことができます。それはあなたが常に規律を守るようにさせます。スカーフとバッジを身に付けているときはある種の生活をし、外したときには別の生活をするような、パートタイムの帰依者であってはなりません。常に霊性の求道者（サーダカ／霊性修行者）であり、奉仕者（セーヴァカ）でありなさい。忘れてはなりません。加減してはなりません。あなたが選んだ奉仕の道には、疑いや逸脱というデコボコがあってはなりません。地道に、勇敢に、神の恩寵という目標に目を定めて進みなさい。猿の心ではなく、人間の心を養うことに専念しなさい。決断から迷いへ、容認から否認へと、飛び回ってなりません。人間として、油断なく、感受性を研ぎ澄ましているべきであり、獣のように鈍かったり発作的であったりしてはなりません。何よりもまず、愛を培い、愛を表現し、愛を持って他のセヴァダルのメンバーの間を動きまわりなさい。愛をあなたの呼吸そのものとしなさい。

Sathya Sai Speak Vol.13 C18 1975年11月14日

個人の内省のための質問

誰かがあなたに私心のない奉仕をしてくれたことが
思い浮かびますか？

その体験はあなたにどんな影響をもたらしましたか？

第2章 私の奉仕の形

思考と言葉と行動を通しての無私の奉仕

あなた自身、そして他の人々のために、全能で、あわれみ深く、遍在なる、全知の神を想うことで夜を明けさせるのです。自分自身と他の人々のために、これ以上に素晴らしい奉仕ができるでしょうか？ ナガラ サンキールタン〔さまざまな神の御名を集団で歌いながら通りを練り歩くこと〕はあなたに健康と幸福をもたらします。ひたすら近隣の人々のために思って通りで歌うとき、あなたの利己心は粉々に打ち砕かれることでしょうか。あなたは熱中するあまり、あらゆる慢心とうぬぼれを忘れてしまうでしょうか。そういうわけで、ナガラ サンキールタンは優れた霊性修行の一つであり、偉大な社会奉仕の一つなのです。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19680518pm.html 1968年5月18日午後

この世的な陳情は、そのすべてが直接王様の耳に入れられるのではなく、関係各省大臣に提示されて処置が求められます。それと同様に、人間のすべての祈りが至高神に届くとは限りません。それぞれの問題には、インドラ〔帝釈天〕やヴァルナ〔水天〕などのような、至高神に仕える「大臣」とも言える神々が携わります。ニシカーマ カルマ（無私無欲の行為）の精神、無限で純粋な愛、汚れていない心から生ずる祈りだけが、直接、至高神に届きます。その他の類の祈りが至高神に届くことは、あり得ません。ですから、無私の奉仕、無限の愛、汚れのない心という三つの媒体を通じたときのみ、人は神と直接コンタクトをとり、自分の願いに対する、至高神の聖なる許しを得ることができるのです。

Summer Showers in Brindavan 1979 C2 夏期講習 1979年

奉仕とは、手を使って助けることだけを意味しているではありません。穏やかに優しく話さない。よい言葉を語りなさい。それもまた奉仕の一つの形です。

サイラムニュース 76号 2000年11月20日

衝動的な立腹、利己心、軽々しい会話、喫煙、飲酒、賭け事、または不潔な場所で暇つぶしをするなどの有害な習慣に耽ることによって、バッジを汚してはなりません。議論のためだけのお喋りや議論をしてはいけません。口数を少なくし、公正で、適切な言葉で話さない。穏やかな言葉遣いは、生活に甘美さを付け加えます。自分たちの間だけで意見を述べ合うときも、話しは短く、礼儀正しく振る舞いなさい。

『セヴァ 真のボランティア』p212 1975年11月14日

人は、ハートを思いやりで満たすべきです。いつも真実を話し、社会の福利のために身を捧げなさい。人の思考と言葉と行動は、いつも神聖なものであるべきです。欲と怒りで汚されていないハート、嘘で汚されていない舌、暴力行為で汚されていない体——これら

は人間的価値です。これらの人間的価値がないために、この国は今、困難に直面しているのです。

Sathya Sai Speaks Vol.32 Pt2 C1 1999年7月26日

人は善い行いだけをするよう努力すべきであり、それこそが、人を解脱（モークシャ）へと導くのです。解脱は外から得られるものではありません。それは生き方それ自体から得られるものです。生来備わっている性質に従い、善い感情を培うなら、あなたは世俗の束縛からの解放を手に入れることができます。

サイラムニュース 154号 1994年4月11日

罪と知りながら、あるいは、罪と知らずに、あなたは罪を犯します。その結果、あなたは苦しみます。あなたが自分の苦しみの根本的な原因を突き止めることは、できません。ですから、価値ある行いを始めなさい。神聖な感情を育てなさい。人類同胞に奉仕しなさい。この道を進むことは、バクティと同じです。バクティとは、神に礼拝をして花を供えることではありません。礼拝をすることは、善行をするのと同じです。人は、心に善い思考を抱いているべきです。悪い意図を胸に善行を始めても、人は救われません。

Sathya Sai Speaks Vol.32 Pt1 C2 1999年2月14日

「カルナ」（慈悲）とは何でしょう？ 苦悩している人を見て言葉で同情を表すことが慈悲なのではありません。慈悲は、苦悩を軽減する行動によって、表さなくてはなりません。人は誰もが己の愚かさゆえに苦しんでいる、ということを口実に、よそよそしい態度を取ったり、無関心であったりすべきではありません。人が苦しんでいるのは、本人の過ちのゆえかもしれませんが、誰でも過ちは犯しがちです。私たちは、自分の苦しみを取り除こうとするのと同じように、皆の苦しみを癒す方法を探すべきです。病院などの慈善施設を建てることで、自分の同情心を誇示しようとする人々もいます。

サイラムニュース 152号 1984年7月14日

自然を敬うことを通じての奉仕

人類は、自然に対して数えきれないほどの恩があり、自然が様々に提供してくれている快適な環境を享受しています。しかし、人間の自然への感謝はどうでしょう？ 人は神にどんな感謝を捧げているのでしょうか？ 人間は、すべての提供者である神を忘れています。人が様々な困難や災難の餌食となっているのは、それが理由です。人々は神の御心の表れから、数え切れないほどの贈り物を受け取っているというのに、自然と神に何のお返しもししていません。これは、人類の振る舞いが、いかに不自然で心無いものかを示しています。人々は、自然が人類に教えている偉大な教えを学んでいません。自然の第一の教えは、何の見返りも期待することなく奉仕するということです。

Sathya Sai Speaks Vol.21 C19 1988年7月12日

私は一滴の水さえ無駄にしません。なぜなら、水は神だからです。同様に、水も神の姿です。ですから、私は、必要がなくなると、すぐに扇風機を止めます。けちけちしているわけではありません。私はけちではありません。私は犠牲の化身です。けれども、私は無駄を好みません。何でも必要な分だけ使いなさい。しかし、現代人は五元素を乱用しています。

Sanathana Sarachi 2012 April 1996年7月18日

あなたが背負っている本当の重荷は何でしょう？ 数々の欲望が、あなたの重荷です。欲望に限度を設けるなら、あなたは身軽になり、神に近づきます。ですから、あなたは欲望

という重荷を減らすよう、真面目に努力しなければいけません。それは、神の重荷をなくすことにもなります。あなたの重荷を増やすことは、神の仕事を増やすということです。

Summer Showers in Brindavan 2000 C2 2000年夏期講習

正しく生きることを通じての奉仕

お腹を空かせている人に靈性を説いても、無意味です。食べ物を与えなさい。苦しみ悩んでいる人、絶望している人には、慰めと励ましを示しなさい。教育を受けた人は、無学な人を教え、無知な人たちの心を開いて知識の展望を広げるよう努めなさい。裕福な人は、お金は正しい方法で稼ぐべし、正しい目的に使うべし、ということをよく理解するようになさい。本当の幸せは、公正な手段で得た富からのみ、得ることができます。他人から絞り取ったお金は、何らかの形で苦しみをもたらします。

Sathya Sai Speaks Vol.23 C30 1990年11月19日

私たちの先祖たちは、個々人がダルマを守ることで世界が世界の安寧への貢献となる、そして、それは「奉仕」として評価され得ると、信じていました。・・・ダルマを刻印することには、社会への奉仕、人類への奉仕が含まれています。

Sathya Sai Vahini C19

真実（サティヤ）に関してですが、ビジネスにおいて正直であることは損失を招くと言われることがしばしばあります。これは違います。初めのうちは多少の困難があるかも知れませんが、時が経つにつれ、誠実さと正直さそれ自体が報酬をもたらすようになるでしょう。・・・妥当な利鞘（りざや）で満足すべきです。この方針は、初めは利益を産まなくとも、長期的には最も利益をもたらすものとなるでしょう。これは自信を生み出す方法です。ビジネスを正直に運営していくことは、社会奉仕の一形態、そして、靈的なサーダナ〔靈性修行〕であると見なされなければなりません。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19900210.html 1990年2月10日

「私には公務や他に優先しなければならないことがあるので、奉仕活動をする時間がありません」などと訴えるのは、まったくもって下手な言い訳です。公務をしているときも奉仕をすることはできます。通りを掃除しに商店街に行く必要はありません。公衆に奉仕する方法は、それだけではありません。あなたの公務が何であれ、あなたの職業や仕事は何であれ、自分の義務をきちんと能率的に果たすなら、それも社会奉仕です。自分がしている奉仕は自分が受け取っている給料に見合っているかどうかを自問することが、権力を持った役人にとっての奉仕に対する正しい態度です。労働者であれ、役人であれ、勤め人のなかで自分の受け取っている給料に合った正当な量の仕事をしている人は、滅多に見られません。彼らは皆、もっと高い報酬を欲しがりますが、もっと働こうという気はありません。そのような人たちは、その種の態度は国への裏切りだということを知るべきです。彼らは誰のお金を賃金として受け取っているのでしょうか？ そのお金は公共のお金です。公衆に対する自分の義務を果たさないというのは、言語道断の害です。もし教師が正しい線に沿って教育を施すなら、その教師は国に真の奉仕をしていることとなります。同じように、もし商売人が、当然の必要を満たすだけの金額以上は儲けないということを基本に仕事をするなら、その商売人は公衆への奉仕をしているということになるでしょう。こうした態度でいるならば、自分は奉仕をしているなどと主張する必要はありません。人は自分の良心の指示を忠実に喜んで守るようになすべきです。・・・スワミを喜ばすことは、あなたの義務をきちんと果たすことです。それはセヴァ（無私の奉仕）と同じです。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19881121.html 1988年11月21日

グナ〔浄性、激性、鈍性〕を基盤にした奉仕

諸聖典によると、人の輪廻と解脱をもたらすものは、心（マインド／マナス）です。心には三つの性質があります。それは、鈍性（怠惰であること、何もしないこと等）、激性〔感情が激しいこと等〕、浄性〔清らかなこと等〕です。鈍性は、心に真実を見落とさせ、虚偽を追い求めさせ、人に神聖でないことや、ふさわしくないことをさせます。この鈍性の傾向を正す必要があります。激性は、人がある種の夢の世界で生活し、それを現実と見なしている原因です。浄性は、人に悪人や悪事の中にさえ善を見るようにさせます。浄性の人は、全宇宙に神を見て、被造物に対する敬虔な態度を育みます。

Sathy Sai Speak Vol.28 C38 1995年12月25日

浄性は、揺らぐことのない、清らかで、無私の光です。ですから、これらの性質を持っている人は、願望や欲がなくなります。そのような人は、アートマの英知を得るに適った者となります。激性を有している人は、エゴ〔アハンカーラ〕の色に染まった行いに携わります。そのような人は、他者に奉仕をしたいという衝動を持つかもしれませんが、その衝動は、名声を得て自分が達成したことを得意がるよう、その人を駆り立てます。彼らは、他者の利益と共に自分の利益を欲しがります。生まれつき鈍性を持っている人は、無知の暗闇に圧倒され、そのために、何が正しくて何が間違っているかを知ることが、模索できません。

Gita Vahini C23

彫刻家が岩の塊を聖堂で礼拝する美しい神の像に変えると、不活性で価値のなかったものが神聖なものになります。これが変容です。・・・体を例に取りましょう。体は、悪い、好ましくないものを収納している存在物です。私たちは、外面的には、入浴したり、洗ったりして大切に体の手入れをしています。外側に付いた不純物に気がつけば、それを取り除こうとします。しかし、内面の不純物には気づいていますか？その汚れはどうやって取り除いたらよいのでしょうか？内面をきれいにするには、神聖な思考を抱き、神聖な行いをしなければなりません。ジーヴァ（個我）とデーヴァ（聖なる存在）という概念があります。人間は、浄性、激性、鈍性という三つの属性から成っています。これらの属性の一部である限り、あなたはジーヴァです。ひとたび三属性を超越すれば、あなたは神になります。三属性は稲の米粒を覆っているもみ殻のようなものです。もみ殻を取り除けば、米粒になります。何をやるにせよ、どんな行動に着手するにせよ、神を中心に据えた思考が染み込んでいけば、それは神聖なものになります。今の私たちのセヴァ（無私の奉仕）活動には、この崇高な献身の感覚がありません。セヴァ活動は他者のために行われている、という考えは取り除くべきです。セヴァ活動は、あなた自身のために、あなた自身の改善のために着手されている、ということを理解すべきです。

サイラムニュース 52号 1984年7月14日

人間は世俗的な欲望への執着に包囲されており、それが、浄性と激性と浄性という三属性（三グナ）と結び付いた、様々な妄想を作り出しています。解脱に到るには、そういった世俗的な欲望を取り除かなければなりません。心（マインド／マナス）は、輪廻と解脱の両方の原因です。心を制することによってのみ、人は解脱に到ることができます。

人は皆、体と心と理智を誇らしく思い、これらすべての土台である内在のアートマを忘れてしまっています。アートマには生も死もありません。アートマは木の根であり、枝と葉と花と実を支えています。アートマは、生命が置かれている上部構造の土台です。

人類が不死に到ることができるのは、犠牲（ティヤーガ）によってのみであり、行為、富、子孫といった他の手段によってではない（「ナカルマナーナプラジャヤーダネーナティヤーゲーナイケーアムルタットワマーナシュフ」）と、ヴェーダは宣言しています。手放

さなければならぬものは何でしょう？人は自分の悪い性質を手放さなければいけません。現代人は、姿だけが人間です。人々は獣のような性質でいっぱいです。生来備わっている神聖な本性を顕現させるために、人は神への愛と罪への恐れを持ち、社会の道徳（サンガニーティ）を守らなければいけません。罪への恐れと神への愛を持っているとき、人は不道徳な行いにふけらなくなります。そうすることによって、社会の道徳は自然と確保できます。人間に生まれて動物の生活を送るなら、意味がありません。

神は、経験によってのみ知ることができるものであり、実験によって知ることができるものではありません。そのためには、霊性修行が必要です。誰も皆、「常に助け、決して傷つけない」というモットーに従うべきです。教育を受けた人は皆、謙虚さと清らかなハートを携えて、社会への無私の奉仕に従事すべきです。

Sathya Sai Speaks Vol.27 C16 1994年6月5日

個人の内省のための質問

あなたが誰かに無私の奉仕をしたことが思い浮かびますか？
その経験はあなたにどんな影響をもたらしましたか？

第3章 私たちは無私の奉仕を通じて誰に奉仕をしているのか？

貧しい人への奉仕

すべての行動のなかで最高のものは奉仕です。困っている人々に対する、賢明で愛情のこもった奉仕です。

『教育に関するサティヤサイ ババのメッセージ』 p95 1985年5月13日

自分より高い地位にある人に奉仕することは、少しも賞賛に値しません。何しろ、高い地位にある人には従者に奉仕を命じることができるからです。自分と同じ立場にある人への奉仕も、褒めるに足るものではありません。奉仕は、自分より困窮している人や、世間から無視されている人に対してなされるべきです。・・・奉仕を必要としているのは、弱者、困窮者、孤立無援の人です。そういった人々に奉仕をしているときでさえ、「他者」に奉仕をしているという気持ちがあってはなりません。自分は人の内に宿るナーラーヤナ神〔ヴィシュヌ神〕に奉仕しているのだとを感じるべきです。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19871119.html 1987年11月19日

飢える者、絶望している者、苦しんでいる者は何百万といます。貧しい人たちに食事を分け与えることができるよう、私は皆さんに食事の量を実際に必要なだけに限るよう指導しています。お金は、有害なことに浪費せず、他者を助けるために使いなさい。時間とエネルギーを無駄にしてはなりません。あなたの技能が他の人のためになるようにしなさい。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19851121.html 1985年11月21日

動物たちへの奉仕

ブータヤーガ（生類への供犠）には、動物たち、とりわけ、ミルクを産する家畜、私たちのために畑で荷車を引いてあくせく働いてくれる動物への、優しさが伴います。その対象には、犬猫といったペット、羊、それから、蟻さえも含む、這う生き物すべてが含まれ

ます。燃料〔牛糞〕を燃やしたとき、私たちはその中にいた蟻をいっしょに燃やして殺してしまっただけかもしれません。蟻塚の上に穀物をこんもりと積み上げるのは、その罪滅ぼしとして、蟻に餌を与えるためです。

Sathya Sai Speaks Vol.10 C20 1970年10月3日

家族への奉仕

セヴァ（無私の奉仕）における最初のレッスンは、家族の輪の中で学ばなければなりません。しっかりと結ばれたこの限られた集団の中で、父、母、兄弟、姉妹として愛に満ちた奉仕をし、それから、家庭の外で待っている、より広範囲に及ぶセヴァの準備をしなければいけません。家族の一員一人ひとりの徳性が、その一家の平安と繁栄を決定づけます。一つひとつの家族の徳性が、村や共同体の幸福と喜びを決める根本的な要因となります。国の発展は、国の構成要素である各共同体の力と幸福に基づいています。ですから、国の福利のために、そして、世界の福利のために、奉仕の精神、ほとぼしる熱意、建設的な想像力、純粋な動機、利己的でない鋭敏さが、緊急に必要とされているのです。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19811119.html 1981年11月19日

誰もが働き手です。誰も自分は主人だと考えることはできません。奉仕は、どんな形でもとることができます。母が子のためにすることは、奉仕です。夫婦は互いに奉仕し合っています。こうした意味においては、誰もが召し使いです。主人は神だけです。神以外で自分を「主人」と呼んでいる人は、まったく主人ではありません。

Sathya Sai Speak Vol.15 C31 1995年11月21日

両親への奉仕より偉大な奉仕はありません。両親への奉仕を神の奉仕と考えなさい。

Sathya Sai Speak Vol.31 C40 1998年11月19日

社会への奉仕

サイへのセヴァ（無私の奉仕）と、サイの帰依者へのセヴァは同じです。あなた方がサイの帰依者に、彼らがサイの帰依者であるからという理由で奉仕するとき、あなた方は、彼らの中にサイを見、彼らの中にいるサイを喜ばせようとし、彼らの中にいるサイを崇めているのです。それは、サイが祀られている寺院に奉仕をするようなものであり、サイの写真が崇拝されている部屋に奉仕するのに似ています。あなた方は、このセヴァの期間中は、サイのことだけを考えています。したがって、この訓練は、衝動を浄化し、想念を神聖なものにし、帰依心を一つの方向に導き、愛をより大きなものにするのを助けます。こういったことは霊性修行における飛躍的な進歩であり、賞賛に値する勝利です。

『セヴァ 真のボランティア』p123 1967年3月29日

こんにちの世界は、さまざまな派閥や集団に分裂しており、お互いに憎しみ合い、傷つけ合っています。人々は、敵を滅ぼすためであれば、いかなる手段も残酷過ぎることはない、と感じています。本来備わっている一体性、すなわち、常に存在して地上のすべての人間を動かしている神の電流に気づいている人は誰もいません。今あなた方の役割は、人類にはまだ希望が残っていること、真理、正義、平和、愛を信じる人々を幸福にしていること、「父なる神と人類同胞」という認識が美しく光輝を放つ日が近づいているということを示すことにあるのです。

『セヴァ 真のボランティア』p206 1975年11月14日

こんにち最も必要とされるのは、人間が、寛容さ、謙虚さ、同胞愛、思いやりをより一層顕現し、各人の心の内に潜む喜びと平安の泉をより深く意識するための、総合的な努力

です。

『セヴァ 真のボランティア』 p 206 1975年11月14日

ちょうど、手や、目や、鼻や口などが肉体の一部であるように、すべての人間が社会の一部なのです。社会は自然の一部であり、自然は神の一部です。私たちは、この広大な自然を見て、それを神とは別物であると考えなければなりません。人は、神が宇宙全体に浸透しているという根本的な真理を理解しなければなりません。・・・個々人の名前や姿は、すべての人の内に存在しているアートマ〔真我〕の原理と同じ一つのものなのです。皆さんがこの真理を理解したとき、初めて皆さんの行う奉仕は意味のあるものとなります。皆さんは、自分が奉仕を施している相手と自分とが、別々な存在であると考えなければなりません。

サイラムニュース 76号 2000年11月20日

誇示したいという欲望が心に入るのを許してはなりません。エゴがあなたに近づくのを許してはなりません。謙虚であり、高い理想に忠実でありなさい。そうして初めて、あなたは世界の平和と繁栄のために奉仕することができます。「シレーヤデー ヴィシュワシレーヤハ」。個人が善くなることに成功して、初めて世界も善くなります。真の学生になりたいと思う者は、世界の平和と繁栄という理想を目の前に掲げなければいけません。慎み深くあらねばなりません。他人の役に立つ人間になることを誓わなければなりません。

Vidya Vahini C15

奉仕の波は、もし国中に瞬く間に広まって、その熱意で万人を捕らえるなら、世界に横行している憎しみ、悪意、貪欲の山を流し去ることができるでしょう。

Sathya Sai Speaks Vol.9 C18 1969年9月10日

奉仕は奉仕する本人を助ける

あなた方は、自分のためにセヴァ（無私の奉仕）をしているのです。あなた方は、自分に内在するアートマを自覚するようになるために、また、エゴのあらゆる誘惑を捨て去るために、そして、自分自身を知り、あなたを終始悩ます「私は誰か？」という問いへの答えを得るために、セヴァに取り組んでいるのです。他人に奉仕しているのではなく、自分自身に奉仕しているのです。あなた方は、世界に奉仕しているわけではありません。自分自身の最大関心事に奉仕しているのです。

Sathya Sai Speaks Vol.13 C29 1977年3月6日

人への奉仕は神への奉仕

「セヴァ」（無私の奉仕）という神聖な名前に値するには、活動は、自己への執着が一切なく、すべての生き物の中に宿る神への固い信仰を土台としていなければなりません。「セヴァ」とは、セーヴァカ（奉仕者）に礼拝の機会を与えるために神がまとった姿に礼拝することである、と考えるべきです。お腹を空かせている「人」（ナラ）に食事をたっぷりと施すとき、その行いは神への奉仕（ナーラーヤナセヴァ）となります。なぜなら、人（ナラ）は、幻（マーヤー）が神（ナーラーヤナ）の上に映し出した姿と名前にすぎないからです。

Sathya Sai Speaks Vol.19 C25 1986年11月21日

あなたがどのような行為を奉仕として行ったとしても、そして、その行為をどのような人に施したとしても、それは、その人に内在する神に届くことを信じなさい。「イーシュ

ワラサルヴァブーターナム」——神は万物の内にいます。したがって、あなたの奉仕は神に捧げるお供え物（イーシュワラパナム）なのです。

『セヴァ 真のボランティア』p209 1975年11月14日

すべては神なり

人が経験するあらゆる喜びと悲しみ、好き嫌いの主な原因は、「私のもの」、「あなたのもの」といった二元性の感覚です。こうした二元性は利己心に根差したものであり、これが、自分さえよければ世界に何が起こっても構わないという考えを抱かせます。そういう自己中心的な人は、自分にとって大事なものは自分の体と財産と家族だけだと考え、真実を偽りと見、誤りを正しいものと見ます。この根強い病を取り除くためには、奉仕に従事しなければなりません。体は私利に仕えるために与えられたのではなく、他者への奉仕をするために与えられたのだということを、はっきりと理解しなければいけません。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19881121.html 1988年11月21日

奉仕は、「タットトワムアスィ」〔あれとこれは同じである／あれは汝なり〕という頑丈な土台の上に建てなければいけません。「あれ」〔タット〕と「これ」〔アスィ／汝〕は同じです。「あれ」は「これ」です。「これ」は「あれ」です。他は存在しません。一なるものが存在するだけです。風は高く舞い上がりますが、どの風も、同じ空気、同じ風によって上げられて、高いところに留まります。風には個別の意志はありません。ですから、あなたが与える助けはすべて、あなた自身に与えられる助けです。すべての奉仕は自分だけに向けたものです。他の人が貧しいとき、あなたは豊かではられません。他の人が悩み苦しんでいるとき、あなたは喜んでられません。同じ電流がすべてに流れ、すべてを活動させています。「イーシャーヴァースヤム イダムサルヴァム」——このすべては神です。「ヴァースデーヴァハサルヴァム イダム」——このすべては神であり、それ以上でも、それ以下でもありません。

Sathya Sai Speak Vol.5 C58 1965年11月27日

個人の内省のための質問

人への奉仕は神への奉仕であるということを
あなたが体験した例が思い浮かびますか？

第4章 無私の奉仕の目的

苦しみを和らげる

社会に奉仕し、貧しい人たち、苦しみ悩んで助けを必要としている人たちを助け、そうすることで、思いやりという人間性を現しなさい。人々にセヴァ（無私の奉仕）をすることで、あなたは神にセヴァしているのです。霊的な英知の道（グニャーナマールガ）の最高の代表的人物であったアーディ・シャンカラでさえ、晩年には、人類が神を実現するのに最も適した道は、バクティの道であるということを悟るようになりました。

Sathya Sai Speak Vol.27 C24 1994年9月4日

私たちの国には最低限必要な食べ物も衣服も寝る場所もない貧しい人々がたくさんいます。そのような人たちが病気で苦しんでいるとき、面倒はだれが見るのですか？ 医者は可能な範囲内で病人に無料の治療を施すべきです。医者は犠牲の精神で貧しい人々に奉仕すべきです。それ以上に尊い奉仕はありません。神は貧困者と見捨てられた者たちの唯一の拠り所です。人が神の化身であるならば、貧困者と見捨てられた者たちを助けることが人間の第一の義務です。医療を商業化してはなりません。医療は、医者と患者の間に、心と心の、愛と愛の関係を育むためのものでなければなりません。・・・この真理を理解し、それになかった行動をとるのが真の医者です。商業的な見方をする医者はまったく医者ではありません。実際、そのような医者こそ自らが病人です！ 犠牲の精神が真の医者のかかしです。・・・患者への奉仕は神への奉仕です。これより気高い奉仕はありません。

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

どの人も、自分の選り好みに応じて礼拝を捧げたり霊的な活動に携わってかまいません。しかし、私が見るところ、奉仕を通して得られる徳は、そうした宗教的な儀式を通して得られる徳よりも大きいのです。

ナタパームスイ、ナティールターナム
ナシャーストラナーナム、ナジャパーナピ
サムサーラ サーガローッターラム
サグニャーナセーヴァナム ヴィナー

苦行によっても、聖水での沐浴によっても、
聖典の学習によっても、瞑想によっても、
人は輪廻〔サムサーラ〕の海を渡ることはできない
もし、善人に奉仕しないのであれば

(サンスクリット語の詩)

どのような巡礼の旅に出かけても、ハートが世間の物事だけを渴望しているために、心の浄化が起こらないのです。個人の解脱（ムクティ）への探求は、自己中心的です。これは正しいことではありません。他の人々も解脱を達成できるよう、助ける努力をしなければなりません。それが本当の奉仕です。今日、そのような心の大きな姿勢を有している人はほとんどいません。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19871119.html 1987年11月19日

皆さん方のような霊性の求道者（サーダカ／霊性修行者）の集団だけが、人々の習慣を改善させて、平和と繁栄と調和の道へと導くことができます。もし、村人たちの道徳心が十分に強化され、お酒と博打の誘惑を克服できるようになっていなければ、職を与えて村人たちの収入を向上させようとする一切の努力は、事態を悪化させるだけです。村人たちを、ゆっくりと、確実に、神の道に添って導いていきなさい。そうすれば、それらの悪習は一つひとつなくなっていくでしょう。

Sathya Sai Speaks Vol.14 C13 1978年11月22日

霊的進歩

社会奉仕も霊性修行（タパス／苦行）です。それはあなた方の知識や技能や美徳の実際の応報を促進します。富も学問も力も名声も、それらのものが道徳的目的に向けられていなければ、すべて卑しむべきものです。

『教育に関するサティヤサイババのメッセージ』p95 1985年5月13日

セヴァ（無私の奉仕）は瞑想よりもよい靈性修行の形である、ということを知りなさい。あなたの隣に、もがき苦しんでいる人がいて、あなたがその人を親切に扱わず、その人を助けるためにできる限りの努力をしないなら、神はあなたが行う瞑想を高く評価することができるでしょうか？ もがき苦しんでいる人から離れた場所で、ジャパや瞑想による自己救済に没頭してはいけません。姉妹の間を歩いて、助けを施す機会を探しなさい。ただし、舌には神の御名を置き、心に神の姿が浮かんでいるようにしなさい。それこそが、最高の靈性修行です。

Sathya Sai Speaks Vol.10 C3 1970年2月1日

私たちは、ニシカーマカルマ（無私の行為）と呼ばれるもの、すなわち、行為の果報を望むことなく行為をすること、に取り組まなければいけません。虐げられている人、障害者、病人を助けることも、人の日常の義務に含まれますから、それらをニシカーマカルマ、すなわち、動機なき仕事と呼ぶことはできません。その理由は、天地万物への人間の愛情は、私心のないものではないからです。・・・セヴァダルのメンバーの第一の義務は、奉仕することがどのくらい自分の役に立つかを考えるのをやめて、他者のために役立つ奉仕だけを、文字通りの本当の無私の奉仕と見なすことです。

・・・人間は様々な想念や認識のかたまりであると言えます。一つひとつの小さな考えも、その人の人生を構成する一つの要素となります。どのような心持ちを抱いているかで、その人の将来が決定されます。ですから、人は神聖な考えをハートに据えるべきです。清らかな思考を育むことによって、ハートの中に無私の奉仕の精神が助長されます。ニシカーマカルマは、人の中にある動物性を根こそぎにして、神性を授けます。無私の奉仕は、瞑想やバジャンやヨーガといった方法よりも高尚な、靈性向上のための手段です。それはなぜかというと、私たちが瞑想やジャパやヨーガなどに取り組むとき、それは自分自身の利益のためであって、他人の利益のためではないからです。これらは個人の欲望を征服して自己の幸福を確保することを狙いとしたものです。私たちが熱望すべきことは、個人的な利益を求める欲望を一切持たずに、他人のためになることを達成することです。

Summer Showers in Brindavan 1979 C2 夏期講習 1979年

セヴァ修行〔靈性修行としての奉仕／セヴァサーダナ〕を通じて、ハヌマーンは、川が海と自己との一致に到達するように、ラーマと自分との一致に到達しました。同様に、アルジュナは一切の行為をクリシュナの恩寵を得るための靈性修行と見なしました。というのも、クリシュナはアルジュナに、「マームアヌスマラ ユーディヤチャ」〔あらゆる時に私を念ぜよ。そして戦え。〕、すなわち、ずっとクリシュナを想いながら戦い続けるようにと、指示したからです。あなた方もそれと同じように、病院患者に奉仕をしているときも、商店街の下水溝を掃除しているときも、常に神をペースメーカーとして心の中に留めておきなさい。それこそが苦行であり、それこそが最高の靈性修行の形です。100の講義を聴くよりも、他者に講義をするよりも、心からのセヴァという一つの行為を神に捧げるほうが、神の恩寵を引きつけます。

体は他者への奉仕に役立たせなければいけません。体の主な目的は、活動することです。クリシュナは言いました。「私は仕事をする必要がない。しかし、世界に活動をさせるために私は働く」と。他者に奉仕をすることによって、人はただ自分のために働くことから得られるよりも多くの至福を得ることができます。必要としている人に真心込めて何らかの奉仕をし、その結果生じる至福を体験しなさい。大きな奉仕である必要はありません。小さくて他の人に気づかれないようなものでも構いません。奉仕は、あなたの中にいる神、

そして、他の人たちの中にいる神を喜ばせるために行われなければいけません。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19811119.html 1981年11月19日

霊性修行としての行為（カルマ）、奉仕活動（セヴァ カルマ）に従事している間、あなたは数々のハードルに出くわします。しかし、それは、あなたが行為するこの世界にとって、自然なことです。この世は、善と悪、喜びと悲しみ、進歩と後退、光と影といった、二元的特性を持つ世界です。これらに気をとられてはなりません。あなたのところにやって来たことを、上手に、神への祈りと共に、義務として行いなさい。そこから先は、神の手の中にあります。

Sathya Sai Speak Vol.15 C32 1981年11月21日

愛は神であり、神は愛です。愛のない生活は、不毛であり、重荷です。困難や問題がどのようなものであれ、人は精一杯、他者を助けようとすべきです。私心のない、愛のこもった他者への奉仕は、霊性修行の最高の形です。それは真のバクティの表現です。真のバクティは、運命の浮き沈みや、状況の変化に影響されません。人は、自分の福利やキャリアや繁栄のことだけを考えるべきではありません。人として生まれたのは、個人的な財産と快適さを楽しむためではありません。人には、達成すべき、もっと永続的で永久的な大いなる目的があります。それは神と自分が一つであることを悟ることであり、それのみが永続する至福をもたらすことができます。俗世での活動に従事しているときでさえ、その行為を神に捧げることによって、すべての行為を神聖なものにするために努力すべきです。

Sathya Sai Speak Vol.18 C6 1985年2月2日

セヴァ（無私の奉仕）は基本的に、神の恩寵を勝ち得たいという切望から生ずる活動です。

『セヴァ 真のボランティア』p168 1969年6月26日

愛を捧げる

四種の捧げ物〔葉（パットラム）、花（プシパム）、果物（パラム）、水（トーヤム）。「バガヴァッドギーター」9章26節より〕の内的意味は何でしょう？ 葉というのは、萎れてしまう類の葉のことではありません。捧げるべき葉は、あなたの体です。花とは、あなたのハートという花のことを言っています。果物とは、あなたの心（マインド）という果物のことを言っています。水は、帰依者の目から流れ出る歓喜の涙を意味します。これらが神に捧げるべきものです。神にこれらのものを捧げるとき、人は心を超えた状態に入ります。さらに、こうしたバクティをパートタイムの経験にしてはなりません。それは、富めるときも貧しきときも、楽しいときも苦しいときも、いつもあるべきです。「サタタムヨーギナハ」と、「バガヴァッドギーター」は宣言しています。ヨーギたちは休みなく神と交流しています。

真の帰依者はいつも神に浸っており、一切の行為を神への捧げ物として行います。教師として、あるいは、学生として、雇われ人として行うどんな行為も、神の名において行うならば、それは敬虔な捧げ物になります。これは、心を昇華させるための最も簡単な道です。自分の体は神からの贈り物だと考えるとき、あなたはどんな罪深い行いもしないでしょう。自分の財産は神からの贈り物だと考えるとき、あなたは誤った財産の使い方をしないでしょう。そして、自分の財産を正しく使うようになるでしょう。それと同じように、自分の才能の一切は神から授けられたものであると見なすなら、あなたは自分の才能を神聖な奉仕に使うでしょう。

Sathya Sai Speaks Vol.26 C22 1993年5月24日

人間のあらゆる活動は、結果的に、チッタ、すなわち意識レベルの、浄化をもたらすものでなければなりません。活動が神への捧げものとして行われるとき、それは清めのプロセスを大いにはかどらせます。どう働くかが、その人の運命を形作ります。仕事は礼拝へと昇華し、それは英知となって実を結びます。花は仕事（カルマ／行為）です。花が実になったものが礼拝（バクティ／神への愛）であり、熟して甘くなった実が英知（グニャーナ）です。これは一つの連続した、自然に起こるプロセスであり、霊性修行者（サーダカ／霊性の求道者）、セーヴァカ（霊性修行として無私の奉仕を実践する者）の霊的成就のプロセスです。これは、幼年期、青年期、老齢期のようなものであり、知らず知らずのうちに次の段階へと成長していきます。

Sathya Sai Speaks Vol.15 C32 1981年11月21日

あなたは尋ねるかもしれませんが。どうすればセヴァ（無私の奉仕）を通じてエゴを乗り越えることができるのですか？と。愛を染み込ませることによって、仕事は礼拝に変えることができます。仕事を神に捧げるなら、仕事はプージャー（神聖な礼拝）へと聖化されます。これは仕事をエゴのないものにしてくれます。また、成功を得ようとする世俗的な欲望や、失敗への世俗的な恐れもなくなります。できる限り最善を尽くして仕事をやり終えたとき、あなたはプージャーをやり遂げたと感じます。そうすれば、あとはそのプージャーを受け取った神が、あなたにとって最善と見なすものを授けてくれます。こうした態度は、仕事をニシカーマ（執着のないもの）にします。この修行の習慣的な実践は、意識を清らかで純粋なものにさせます。チッタシュッディ（意識の純粋さ）を促進します。この最初の装備がなかったら、いったいどうやって霊的な高みへ登ることを希望できるでしょう？

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19770306.html 1977年3月6日

霊性の道は、単にバジャンを歌うことや、讃歌を唱えることにあるわけではありません。神への完全な捧げ物として行われる行為だけが、霊的なものと見なされ得ます。自分というものについて無知な状態にある人は、まだ開いていない蕾のようなものです。蕾が開くと、花は周囲すべてに芳しい香りを放ちます。それと同じように、自分の内なる神を顕現させた人は、光と力の源となります。

Sathya Sai Speaks Vol.16 C8 1983年4月6日

個人の内省のための質問

あなたが心と頭を完全に神に集中して奉仕したことが
思い浮かびますか？

その体験はあなたにどんな影響をもたらしましたか？

第5章 私たちはどのようにして無私の奉仕をすればよいのか？

無私の奉仕のための準備

毎朝、目を覚ましたら、こう祈りなさい。

「主よ、私は今、眠りの胎内から生まれました。私は今日の務めの一切をあなたへの捧げものとして、私の心の目の前におわすあなたと共に行う決意です。私の言葉と思考と行い

を神聖で清らかなものにしてください。私が誰にも苦痛を与えないようにしてください。誰も私に苦痛を与えないようにしてください。今日一日、私に指示し、私を導いてください」。

そして、夜、眠りの門に入るとき、こう祈りなさい。

「主よ、今朝、私があなたに預けた重責、今日の私の務めは終わりました。私を歩かせ、私に思考させ、私を動かしたのはあなたです。ですから、私は、私の言葉と思考と行いの一切を、あなたの御足の上に置いて、お預けします。私の務めは果たされました。私をお受けください。私はあなたのもとに戻ります」。

Sathya Sai Speaks Vol.2 C14 1961年7月27日

奉仕活動に着手する前に、奉仕という霊性修行に向けて、あなたが身につけているものを内観して調べなければいけません。あなたのハートは無私の愛と、謙虚さと、思いやりであふれているかどうか、あなたの頭は課題とその解決法に関する知的理解と知識であふれているかどうか、あなたの手は相手に癒しを与えたがっているかどうか、あなたは、差し迫って助けを必要としている人を助ける時間と体力と技能を、惜しむことなく喜んで差し出すことができるかどうか、を。これらの素養は、一体性という実在が意識に植え付けられて、初めて芽を出して成長することができます。人類はすべて、生きとし生けるものはすべて、神の体の細胞です。その源、その存在維持、その進歩は、すべて神の中にあり、神によってあり、神のためにあるものです。個人は、その一体性の中にある一体性です。それ以外に他者は存在しません。一人が病気になると、全員が苦しみます。一人が幸せにいるとき、全員がその幸せの共有者です。この真理を信じることは、セヴァカ（奉仕者）が努力して身につけなければいけない根本的な資質です。

Sathya Sai Speaks Vol.19 C25 1986年11月21日

神の愛を受け取るためには、世俗的な欲望を一切持たず、常に無私の奉仕に従事していなければなりません。・・・すべての行為は、もっぱら神に喜んでもらうために為されなければなりません。・・・神を喜ばせるつもりで行為をなささい。・・・「私は神への捧げものとしてこの仕事をしているのだ」と自分に言い聞かせなさい。・・・自分の好みで行うだけであれば、神はあなたの行いを捧げものとして受け取るとお思いますか？あなたの行いの一つひとつに「神の受領可能」という品質保証のスタンプが押されていないといけません。・・・〔それがあれば、〕神はあなたの行いが善良であることを認めるはずで、す。・・・ですから、もしあなたが自分の捧げものを本当に神に届けたかったら、あなたはそれに愛（プレーマ）のスタンプを押さなければいけません。あなたの行いのすべてに愛が浸み込んでいるときにのみ、神はあなたに恩寵を降り注ぎます。

Summer Showers in Brindavan 2000 C11 夏期講習 2000年

セヴァ（無私の奉仕）の前提条件として、あなた方は心の純粹さを勝ち得なければなりません。あなた方は、自分の動機と技能、自分の目的と資格をよく調べて、自分がセヴァを通して何を成し遂げようとしているのかと意識すべきです。あなた方は、エゴのいかなる跡形をも残さず、また名声を手にしたという希望も、スワミのそばに近寄る機会を持ちたいという望みさえも、心から追い出してしまわなければなりません。もしあなたが、自己の安楽や、あなたの友人、親族である他の人々に対する優越感をもたらすものを所有したいという、抑え切れない衝動に駆られているのであれば、一刻も速くセヴァダル（無私の奉仕を行うボランティア）を離れた方がよいのです。

『セヴァ 真のボランティア』p196 1978年11月22日

まず、謙虚さと思いやりを育みなさい。それから、特定のセヴァ（無私の奉仕）のプロ

ジェクトに必要とされる知識と技能を習得しなさい。そうすることで、あなたは自分の生活を意味のあるものにすることができます。この方法によって、あなたは自分に人類同胞へのセヴァの機会を与えてくれた御方の歓喜（アーナンダ）を増すことができます。

Sathya Sai Speaks Vol.15 C32 1981年11月21日

真面目に努力する

行為の一つひとつを神への捧げものと見なさなければいけません。そうした態度を身に付けるのは、簡単なことではないでしょう。けれども、もし真面目に努力すれば、それは得られます。家庭を放棄すること、財産や地位を手放すことは、必要ありません。私があなた方に頼んでいるのは、一日24時間のうちの、せめて30分だけでも奉仕に充てることです。それはあなたの許容量を超えていますか？もしあなたが、お金を稼ぐことを目的に政府か誰かのために一日8時間仕えて、数多くの試練や困難を経ることができたら、神の恩寵という計り知れないご利益を勝ち得るために、いくらかの時間を充てることができないということがありますか？あなたが神の恩寵を通じて得るものは、他の方法によって得られるものよりも、ずっと大きな、永続する利益をあなたに授けてくれるでしょう。神の恩寵は保険のようなものです。それは、あなたがそれを必要とする時に、際限なくあなたを助けてくれるでしょう。物質的な富は享楽（ボーガ）をもたらし、それは病気（ローガ）へとつながります。しかし、無私の奉仕はヨーガであり、神の恩寵を確保します。

Sathya Sai Speaks Vol.17 C13 1984年5月20日

無私の奉仕の障害となるものを認識する

あなたは、激情、心情、衝動、知的疑念という、様々な追い風に立ち向かわなければなりません。しかし、それに勇敢に耐え、祈りと瞑想によって、それを乗り越えなさい。神も、あなたの信仰が確実に揺るぎないものになるように、そして、あなたのセヴァ（無私の奉仕）の精神が完全で普遍的なものとなるように、いくつもの試練を与えます。このセヴァという霊性修行（セヴァサーダナ／霊性修行に焦点を合わせた奉仕）をしっかりと実践していない人は、試練があるとすぐに揺らいで、正しい道から逸脱してしまいます。肉体にまつわる欲、怒り、貪欲、妄想、慢心、憎しみという、霊性修行を妨げようと待ち構えている六つの敵が、内なる促しを圧倒し、彼らを単なる肉体と物質の奴隷にしてしまいます。

Sathya Sai Speaks Vol.14 C13 1978年11月22日

奉仕をしているとき、困難に出くわすかもしれませんが、それに参ってはなりません。パーンダヴァ兄弟が不滅の存在となったのは、ダルマを守るために被った受難のおかげです。イエスは、人々を救うためにやって来て、その人々のために自分の命を犠牲にしました。預言者モハメッドも、自分の使命を果たすにあたって、同じような苦難に直面しなければなりません。楽することを望んではなりません。私心のない献身の精神で為されたセヴァ（無私の奉仕）は、他のあらゆる礼拝の形よりも偉大です。

Sathya Sai Speaks Vol.18 C2 1985年1月22日

セヴァ（無私の奉仕）の真価に対する敬虔な信念も、それに関する甘美な体験もないボランティアや、その他の人々と交わるとき、あなたは自己の信念を揺るがす会話に巻き込まれるかもしれません。彼らの浅薄な判断によって自分の確信が蝕まれるのを許してはなりません。そのような人々を避けなさい。彼らには自分たちの疑念を実際のセヴァの体験という試金石によって確かめさせなさい。彼らの不信を意に介せず、彼らが自らの意志によって、疑念を認識し、それを克服するための時間を与えなさい。

『セヴァ 真のボランティア』p215 1975年11月14日

献身的な奉仕をする上で必要不可欠なものは、犠牲の精神（ティヤーガ）です。まず最初に捨てなければいけない邪悪な特質は、慢心です。悪い性質を取り除くことが、本当の犠牲です。それはヨーガ〔神との合一のための行〕でもあります。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19881121.html 1988年11月21日

怒り、憎しみ、悪意、貪欲、妬み、派閥争い、嘘等々の生みの親である欲望の手の中から自由になるには、祈りとサットカルマ（善業、欲と私心のない行為）によって意識を浄化しなければなりません。セヴァ（無私の奉仕）は、心を欲望へと引き寄せる邪悪な力を消し去るための最良の霊性修行です。

サイラムニュース 143号 1970年10月4日

無私の奉仕のガイドライン

真理（サティヤ／真実）、ダルマ、平安（シャーンティ）、愛（プレーマ）、非暴力（アヒムサー）は、五つの生氣（パンチャプラナ）と同じく私たちの中に存在しています。・・・体に本当の幸福を与えてくれるのは、真理とダルマと平安と愛と非暴力です。これらは真の五つの生氣です。この五つの生氣が出て行ってしまったり、手放されたりするような状況は、存在しません。これらの行動指針を胸に、万人の幸せのために献身するという広い心で、社会に奉仕をなささい。それこそが、サイを喜ばせます。

Sathya Sai Speaks Vol.18 C22 1985年11月17日

あなたの人生は、行いによって左右されます。あなたな、行為をせずには一瞬たりとも生きることはできません。あなたの行為の一つひとつを神への祈りにしなさい。

Sathya Sai Speaks Vol.34 C7 2001年4月14日

善い仕事はすべて神の仕事だと考えなさい。

Sathya Sai Speaks Vol.32 Part2 C1 1999年7月29日

あなたを通じて神を働かせなさい。そうすれば、もはや義務は存在しなくなります。神を外に輝かせなさい。神に自らを示させなさい。神を生き、神を食べ、神を飲み、神を吸いなさい。真理を悟りなさい。そうすれば、他の物事はおのずと運んでいきます。

Sathya Sai Speaks Vol.14 C18 1979年1月25日

あなたがどこにいても、どんな仕事をするときにも、それを礼拝として、捧げ物として行いなさい。靈感の与え手であり、照覧者であり、主である、神の栄光を讃えるために行いなさい。あなたの行為を、「これは私のため」、「これは神のため」、と区別してはいけません。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19670421.html 1967年4月21日

謙虚さと従順さ、規律と思いやりを実践するのをためらってはなりません。自分の地位、財産、学識、公的立場を得意がる気持ちを捨てなさい。「私のような立派な役人が、裕福な商人が、偉大な学者が、社会で高い尊敬を受けている人物が、このような不幸者と付き合い合うようなレベルに墮ちることなどできようか？」などという、愚かな質問をしてはなりません。そのようにあなたが鼻にかけているものは、死ねば消えてなくなります。あるいは、しばらくすれば消えてなくなります。永遠に存在し続けるあなたの持ちものは、あなたが与える至福、あなたが分け与える愛だけです。

Sathya Sai Speaks Vol.14 C13 1990年11月22日

今日、私たちは、無私の奉仕に喜びを見いだす人々を必要としていますが、そのような人はめったに見られません。サティヤサイ オーガニゼーションに属するあなたたち一人ひとりが、助けを必要としている人を助けることを切望する奉仕者にならなければいけません。奉仕者がリーダーになったとき、世界は繁栄するでしょう。召し使い（キンカラ）だけが、主なる神（シャンカラ）へと成長することができます。当然ながら、エゴは完全に取り除かなければいけません。ほんのわずかでもエゴが残っていれば、災難を招き寄せます。あなたがどれだけ長く瞑想しても、どれだけ間断なくジャパをしても、ほんのわずかなエゴがそれらの結果を実りのないものにしてしまいます。エゴで膨れ上がった慢心を持ってなされたバジャンは、カラスの鳴き声のように耳障りなものになります。ですから、たとえわずかでも、エゴがあなたの霊性修行を台無しにしてしまうのを避けるようにしなければなりません。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19811119.html 1981年11月19日

規則によってセヴァダルに課せられた任務を単に遂行することは、バクティとは認められません。愛をもたずに義務を為すのは嘆かわしいことです。望ましいのは、愛をもって義務を為すことです。そして、果たすべき義務として課せられているからではなく、これは自分の本性だからという理由で愛の行為が生じるとき、その行為はまさに神です。

Sathya Sai Speaks Vol.13 C18 1975年11月14日

無私の奉仕の心構え

無欲（アナペークシャ）とは欲望がないことであると、説明されています。これはまったく正しくありません。あらゆる行為を行うとき、「私がやっている」（エゴの感覚）、「私が経験している」（欲望を満たす感覚）という感情を手放せば、本当の無欲が生じてきます。これは、行為者は自分であるという自惚れと、望んでいたことができると楽しいという感覚を、すっかり放棄することを意味します。それが本当の無欲の状態です。

Sathya Sai Speaks Vol.23 C31 1990年11月20日

人がカルマ（行為）に束縛される原因はエゴと欲望です。欲望は、きれいな心（マインド）と真我へのバクティの間にあるバリアです。正しい行いをするを自分の義務と見なすこと、自分の行為の中に潜んでいるエゴと自分の動機の中に潜んでいる欲望を避けることが、本当の犠牲です。

Sathya Sai Speaks Vol.18 C22 1985年11月17日

「ムディタ」（満ち足りていること）は、名誉と不名誉、賞賛と中傷、損失と獲得、喜びと悲しみという体験の中で平常心を培うことによって、心の平安を手に入れることを意味します。これら正反対の両極は、流れゆく雲のように来ては去るものと見なすべきです。奉仕者（セーヴァカ）は皆、このような心の平静を培うべきです。

サイラムニュース 152号 1984年7月14日

多くの人が、通りを掃除すること、病人を見舞うこと、空腹な人に食事を施すこと、生活が不幸な人や貧しい人への奉仕といった行為を、威厳を損なうこととして見下しています。これは重大な過ちです。

Sathya Sai Speaks Vol.18 C22 1985年11月17日

私の名前を冠したオーガニゼーションは、私の名前を広めるためにあるのでも、私を崇める新しい宗教を作るためにあるのでもありません。・・・オーガニゼーションは、助け

のない人、病人、苦しみ悩む人、無学な人、貧しい人にセヴァ（無私の奉仕）をしなければいけません。オーガニゼーションのセヴァは、見せびらかしになってはなりません。見返りを求めてはなりません。受け手からの感謝の気持ちや言葉さえ求めてはなりません。セヴァは霊性修行であり、金持ちや恵まれた人の暇つぶしではありません。一人ひとりが自分自身の真実を悟らなければいけません。これが、私が行っているすべての教え、すべての癒し、すべての指導、すべての組織、すべての助言の目的です。

Sathya Sai Speaks Vol.8 C6 1968年2月23日

個人の内省のための質問

あなたが奉仕を神様に捧げるのを忘れてしまったことが
思い浮かびますか？

その体験は奉仕を神様に捧げたときの体験とは違いましたか？
違ったとしたら、どう違ったかを述べてください。

第6章 無私の奉仕には一体性が必須である

個人レベル、家族レベル、社会レベルの一体性

カルマ ヨーガ（行為のヨーガ）の根底にある真実は、宇宙の多様性を包含している一体性を、身をもって示すことです。

Sathya Sai Speaks Vol.18 C22 1985年11月17日

ダルマとは、人類を支えているものです。真の人間性には、思考と言葉と行為の一体性を守ることが含まれます。この三つの一体性をもって為された行いはすべて、ダルマに適ったものです。その行いはすべて、非暴力になります。この三つの清らかさをもって話された言葉は、真実となります。このようにして起こったダルマは、空間と時間と状況の壁を乗り越えます。それゆえ、それはサナータナダルマ〔古よりの永遠の法〕、永遠の真理と呼ばれるのです。

Sathya Sai Speaks Vol.23 C32 1990年11月21日

何も永続するようには見えません。しかし、霊的に悟った人は、変化するものを包含している永遠なるものを認識するでしょう。その認識は、人の思考と言葉と行為が清らかなときにだけ、生まれることができます。清らかさは、愛のこもった奉仕の中に自らを表します。

Sathya Sai Speaks Vol.23 C32 1990年11月21日

誰に対しても、決して声を荒立ててはなりません。最近、何人かの者が、帰依者を装って悪い行いに耽っています。こうした行為は神への愛を示すものではありません。実際、そのような態度は信愛の概念に反するものです。思いと言葉と行動がバラバラなのは、悪意のある人の特質です。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_20030301_2.html 2003年3月1日

私はあなた方に二つの指示を与えたいと思います。一つは「自分が人に説いていることを実践すること」です。もう一つは、「自分が実践していないことを人に説かないこと」

です。もし自分が実践していないことについて語るなら、それは詐欺です。自分が言っていることを行うなら、それは偉大さの印です。ヴィヤーサ仙は言いました。「自分が話していることを実行できないなら、それは罪である」。「自分が言うことを行うことは、清らかさである」。この二つ言葉の意味を覚えておいて、献身の精神で自分の仕事を続けなさい。

Sathya Sai Speaks Vol.18 C22 1985年11月17日

サティヤ・サイ・オーガニゼーションの中での一体性

手の指のように、すべてのユニットが一丸となって働きなさい。セヴァサミティ（オーガニゼーション）は親指です。マヒラーヴィバーガ（女性部門）は人差し指です。セヴァダル（奉仕団）は中指です。バルヴィカス（子供の教育プログラム）は薬指です。小指はバジャンマンダリー（バジャンを歌うグループ）です。今、これらのユニットには、協調性（コーポレーション）がほんの少ししかないことが、私にはわかっています。起こっていることの大部分は単なる作業（オペレーション）です。ハヌマーンのような偉大なセヴァカ（奉仕者）の高い理想を心に浮かべていなさい。人への奉仕は神への奉仕です。リグヴェーダの「プルシャスークタム」に、神は千の頭と千の目と千の足があると述べられています。これは、すべての頭は神のもの、すべての目は神のもの、すべての足は神のものであるということを意味しています。このように、人へのセヴァ（無私の奉仕）はヴェーダが命じていることです。

Sathya Sai Speaks Vol.15 C32 1981年11月21日

リーダーシップの訓練のための最高の学校は、奉仕です。その学校から、嫌悪、怒り、短気を跡形なく除去しなければなりません。慢心や個人的な偏見は、あなたが困窮者や病人を助けに行こうとするときに、それを邪魔しようとしめます。しかし、あなたが選択した正しい道を絶対にあきらめてはいけません。自分が求道者（霊性修行者）であること、セヴァ（無私の奉仕）は、最も易しい最高の霊的道であるとして、あなたが思い切ってその道を歩き出したことを思い出しなさい。

『セヴァ 真のボランティア』p215 1975年11月14日

あらゆる違いを払いのけ、村人全員の福利を促進するために団結しなさい。村が成長すれば、都会も州も成長し、国全体が繁栄します。国の繁栄は村の繁栄に基づいています。

Sathya Sai Speaks Vol.18 C6 1985年2月2日

個人では達成できないことも、しっかりと構成されたグループや社会の中では成し遂げることができます。・・・何かを達成するにも、社会がよくまとまっていれば何も不可能なことはないということを皆さんに言うておきましょう。物質的なしならみからの解放（モークシャ／解脱）でさえ、社会の発展のために奉仕すること、社会の発展を促進することによって、勝ち得ることができます。一体感、犠牲をいとわない心、思いやる優しさによって、あらゆる目標を達成することができます。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19811119.html 1981年11月19日

個人の内省のための質問

無私の奉仕を通して解決できるかもしれない
今の世間の問題が思い浮かびますか？

その問題の解決法として、無私の奉仕における一体性は
どのように貢献できるでしょうか？

第7章 無私の奉仕の源泉

愛に満ちたハート

奉仕に必要なものは、お金でも物でもありません。まず必要なのは、愛にあふれるハートです。愛に満ちたハートを持たずになされた奉仕は、すべて無味乾燥なものです。あなたのハートを愛で満たしなさい。あなたが自惚れ心でいっぱいなときには、すべてがひどい状態に見えます。あなたがアートマに浸っているときには、すべてが良い、美しいものに見えます。人間のこの高等な宿命を忘れて、人々は人間であることをやめようとしています。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19881121.html 1988年11月21日

このアヴァターの降臨は今から64年前に起こりました。この何十年という間、私はどんなときにも、誰かに手を差し出して何かをねだったことなど一度たりともありません。私は誰にも何かを求めたりしたことはありませんし、これからも決して求めたりはしないでしょうし、そのようなことは決して起こらないでしょう。では、一体どうしてそうなのでしょう？ 善良で私心なき仕事であるならば、このパーラタという国で障害となるものなどありません。何か善い仕事をしたいと思ったときは、お金はふんだんに流れてきます。心の狭い人は、どんな仕事をするにしても、決して困窮から解放されることはないでしょう。そのような人には、心の広い、優しい心を持った人の行いを理解することはできません。

『サッティヤム・シヴァム・スンダラム 6』 p302 1990年11月23日

私はあなた方に、全世界に大々的に奉仕するよう求めているのではありません。あなたのハートに神を保ち、あなたの能力に応じて奉仕するだけで十分です。

Sathya Sai Speaks Vol.34 C7 2001年4月14日

サティヤ サイ ボランティアのための奉仕のガイドライン

奉仕に携わるときに自分の能力を超えたことをしようとするならば、それはエゴの表れです。もし自分にできるよりも少ししかしないなら、それは泥棒（自分が授かっている能力を使って自分が他者に対して当然すべきことを拒むこと）です。あなたは奉仕をしながら識別しなければなりません。奉仕を霊性修行と見なさなくてはなりません。

サイラムニュース 152号 1984年7月14日

欲望に限度を設けることと結び付いたプログラム〔Ceiling On Desires 略して COD、節制のプログラム〕があります。このプログラムは資金を集めるために立ち上げられたわけではないということを、理解しておかなければなりません。このプログラムの目的は、お金、時間、食べ物、他の資源の浪費を抑え、それらすべてを人々の安寧のために使うことにあります。節制して蓄えたお金をサティヤサイ オーガニゼーションのためにとっておく必要はありません。他の人々の役に立つように、あなたが選んだ最善の方法で使って差し支えありません。

サイラムニュース 152号 1984年7月14日

現代では、霊性団体が公然とビジネスに携わっています。サティヤサイ オーガニゼーションは、決してそのような商業的な団体になってはいけません。従事することのできる唯一の取り引きの類は、ハートからハート、愛から愛へのものです。参加すべきは、そういった高尚な交換です。金銭的なこと、他の物質的なことに関与してはなりません。お金や財産と関係を持った団体は成長しません。私たちは、純粹で、神指向の、ハートとハートの結び付きに関心を持つべきです。セヴァ（無私の奉仕）は、友愛の中で手に手を取って行

われなければいけません。それは廣大無辺な存在の一体性を示すでしょう。

Sathya Sai Speaks Vol.18 C22 1985年11月17日

サティヤサイ オーガニゼーションと、オーガニゼーションのユニットは、会員以外の人からお金や物資を集めてはなりません。寄付集めは、水と火のように、この運動（サイの活動）とは相反するものです。もし、この点を許してしまえば、霊的進歩は消滅することになるでしょう。寄付は会員だけがするようにして、誰かれ構わず声をかけたり、サミティ（センター／ユニット）の会員以外の人に要請したりしてはなりません。

サイラムニュース 138号 1971年5月14日

お金が集められ、保持される場所には、誤解が増え、内輪もめがはびこり、愛は離れていきます。お金、そして、人がお金を追いかけるやり方が、世界に混沌を引き起こしているのです。あなた方の活動をダルマに基づいたものにし、あなた方のハートを愛（プレーマ）で満たしなさい。そうすれば、私は恩寵を注ぎ、いつまでもあなた方と共にいます。バジャンや瞑想やナガラサンキールタン（バジャンを歌いながら通りを練り歩くこと）にお金が必要ですか？ ナガラサンキールタンに必要なのは二本の脚と、歌うための舌と、神の御名を迎え入れるハートだけです。特別な企画や特別な行事のための資金は、サミティ（サイの組織）の会員からのみ集めること。これはまさしく、当初からの規則であり、オーガニゼーションの基盤そのものです。他の一切の活動には、資金は必要ありません。必要なのは、愛に満ちたハート、純粋なハート、寛大なハートだけです。

サイラムニュース 147号 1970年11月20日

自分たちの能力以上のことを企画して、名簿を片手に人から人へ回って資金集めをしてはなりません。このようなことをすると組織に悪名がつき、あなた方自身も悪名から逃れられません。・・・「しかし、スワミが私たちの地域を訪問なさる際、その歓迎の準備に大金がかかります」と、あなた方は言うかもしれません。出費は必要最小限に控え、贅沢をしてはなりません。手元に余ったお金は、貧しい人々に食事を与えるために利用したり、同様の有益な目的のために使って欲しいのです。・・・数多くの場所で、サティヤ・サイ・マンディル（礼拝所）を建設する努力がなされています。しかし、サティヤ・サイはあなた方のハートの中に安置されれば幸せです。それこそが私が好むマンディルであり、他はそうではありません。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19670421.html 1967年4月21日

個人の内省のための質問

あなたが奉仕をしていて、能力あるいは資金が足りなかったとき、神がどうにかしてそれを補ってくれたことが思い浮かびますか？

もしあれば、その経験を述べてください。

第8章 無私の奉仕の霊的利益

神の恩寵が得られる

セヴァ（無私の奉仕）は、バクティの九つの修行の重要な要素です。・・・あなたが人間を愛さないのであれば、あなたのハートは神を愛さないでしょう。兄弟である人間を見

下しながら、同時に神を崇めることはできません。・・・神はすべてのハートの中に住まう者です。ですから、誰にでも奉仕を捧げなさい。その奉仕は、その人の内にいる神に届きます。それはあなたに神の恩寵をもたらします。

Sathya Sai Speaks Vol.12 C49 1974年10月16日

私はしばしば学生たちに、18のプラーナ（古代の神話集）すべてが伝えている真理は一つ、「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）ということである、と話しています。「パローパカーラ」という言葉をきちんと理解するようにしなさい。これは、ただ他者の役に立つことをする、という意味ではありません。「パローパカーラ」は「パラ ウカ パラ」、つまり「神の（パラ）近くに（ウパ）連れて行く（カラ）」という意味です。俗な形での単なる助けは「パローパカーラ」とは言えません。それは、お粗末で、表面的で、世俗的です。真の「パローパカーラ」は、あなたの命を神の近くに連れて行くことにあります。これは「プンニャ」（徳）です。「プンニャ」は、巡礼をしたり施しをするという意味ではありません。「プンニャ」は、あなたの命を神の近くに持っていくという意味です。これには、エーカートマバーヴァ（万物に内在する神を認識すること）が要されます。「パラピーダナム」（他者に傷害をもたらすこと）は、「万物に内在する神を見ることをしない」という意味です。これが「パーパー」（罪）です。

Sathya Sai Speaks Vol.28 C9 1995年4月14日

体と心が健康になる

人間は、体の病、心の病という二種類の病気に苦しみます。体の病は、ヴァータ、ピッタ、スレーシュマ〔カパ〕という三つの気質（アーユルヴェーダにおけるトリドーシャ）の不調和から生じ、心の病は、浄性、激性、鈍性という三属性の不調和から生じます。この二種類の病気の特異な事実は、どちらも徳を育めば治ることです。体の健康は心の健康に欠くべからざるものであり、心の健康は体の健康を保証します。寛大であること、悲しみや損失に遭っても不動でいること、善いことをすることに熱心であること、自分にでき得る最善を尽くして奉仕するという態度——これらは体も心も丈夫にします。奉仕から引き出される喜びは、体に作用し、あなたを病気にかからなくさせます。体と心には、このように密接な相関関係があるのです。

Sathya Sai Speaks Vol.1 C23 1959年9月9日

エゴが取り除かれる

カルマ（行為）は、ハートから自分本位な衝動を取り除くのに役立ちます。

Sathya Sai Speaks Vol.5 C11 1965年3月3日

ささいなセヴァ（無私の奉仕）の行為でも、あなたに大きな霊的利益をもたらすことができます。それは、まず、あなたのエゴを破壊します。慢心は、友人を敵に変えてしまいます。慢心は、親類さえも遠くにいさせます。慢心は、善い計画をすべて失敗させるでしょう。セヴァは、あなたの中の謙虚さという性質を引き出します。謙虚さは、あなたが他の人々と楽しく調和して働けるようにさせます。

Sathya Sai Speaks Vol.15 C32 1981年11月21日

あなた方が奨励している瞑想であれ、手配している講演であれ、執りまとめているバジャンであれ、あるいは、貧しい人たちに提供している衣料であれ、執り行っている礼拝であれ、その目的は、心の中にあるエゴ〔アハンカーラ、自我意識〕、貪欲、憎悪、悪意、肉欲、嫉妬という汚れを取り除くことだけです。これらすべての結果としてあなた方が身に

つけなければならない一つの性質は、「お互いへの愛」です。それが、サイの信者の印、あらゆる姿をとる神の信者の印です。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19681121-2.html 1968年11月21日

カルマの結果を和らげる

セヴァ（無私の奉仕）をしたいという渴望と、セヴァをしている最中の熱意は、あなたを危害から救っています。神は目撃者です。神には、祝福したいという願望もなければ、処罰したいという気にさせる怒りもありません。皆さんは自分自身の感情と行為の結果として、祝福されたり罰せられたりするのです（ヤット バーヴァム タット バヴァティ）。あなたは自分の思いと振る舞いの通りになるのです。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19770306.html 1977年3月6日

心を浄化する

人は、行為を通して意識の純粋さを手に入れます。実際、人はこの目的を考慮して、行為を歓迎しなければなりません。では、なぜ純粋な意識を手に入れようと努力するのでしょうか？人間のハートの内部、意識の深みには、アートマン（神霊）〔真我、アートマ〕が存在します。けれども、アートマンは、意識が浄化されたときに、初めて認識できるのです。あなたの想像、推論、判断、先入観、熱情、情緒、利己的な欲望は、その意識を濁らせ、不透明にします。では、どうすれば、まさしくその基底にあるアートマンに気づけるようになるのでしょうか？エゴをなだめる欲望のない、他者の幸福だけを考えてセヴァ（奉仕）を通じて、意識を浄化し、アートマンを顕現させることができます。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19770306.html 1977年3月6日

心（マインド）はどうやって清めればよいのでしょうか？ 献身的に、すべての人との一体感を持って、社会に奉仕することです。あなたは、このエーカートマバーヴァ（自分は万人と一つであるという気持ち）を育まなければいけません。奉仕に従事することによって、あなたはこの一つであるという感覚を持つようになります。これに関連して、愛のこの上ない重要性を認識すべきです。愛はあなたの本性です。

Sathya Sai Speaks Vol.23 C32 1990年11月21日

品性を美しくする

手に美しさを添えるものは、慈善です。言葉に美しさを添えるものは、真実です。耳に美しさを添えるものは、英知です。あなたは、これら以上のどんな美しさが必要ですか？人生に美しさを添えるものは、奉仕です。

Sathya Sai Speaks Vol.26 C3 1993年1月26日

今、周りを見回してみると、社会のために犠牲を払っている形跡は、ほんのわずかしは見られません。人は自分を、立派な帰依者、立派な求道者、立派な科学者、等と呼んでいるかもしれませんが、犠牲の精神がなければ、ちっとも立派ではありません。セヴァ（無私の奉仕）は、人生を味わい深くする食塩です。犠牲の精神は、生活に香りを付けます。人は、60年、70年、80年と生きるかもしれませんが、自分の品性を高めることと、他者への無私の奉仕に熱心でないならば、生きていても無意味です。

Sathya Sai Speaks Vol.18 C28 1985年12月11日

愛が育まれる

社会への奉仕はとても大切です。神を愛する最もよい方法はすべての人を愛し、すべての人に奉仕することです。

Sathya Sai Speaks Vol.35 C21 2002年11月22日

神の愛を得たいと思うなら、神への捧げものとして、誰に対しても、どこでも、奉仕をしなければいけません。

Sathya Sai Speaks Vol.23 C21 1985年11月20日

内なる平安が見つかる

人類の平和と繁栄を確実なものとする秘訣とは、正確には何でしょう？ それは、見返りを求めずに他者への奉仕をすることです。カルマ、すなわち行為の束縛は、巨大で成長の早い木です。その木の根を切ることのできる斧は、一つひとつの行いを神を讃えるための礼拝として行うことです。これが本当のヤグニヤ、最も大切な供犠（犠牲を捧げる礼拝の儀）です。この犠牲は、大我の知識（ブラフマ ヴィッディヤー）を授け、深めます。セヴァ（無私の奉仕）をしたいという熱い思いが、体のすべての神経から流れ出し、すべての骨を貫いて、すべての細胞を活発に動かさなければいけません。霊性修行に従事している人は、このようなセヴァに対する姿勢を身に付けていなければいけません。

Vidya Vahini C8

世界のあらゆる暴力の原因は何でしょう？ それは無私の奉仕の減少と共に、理性を失った欲望が大きくなっているためです。罪への恐れなく世俗的な欲望を追い求めることは、神への愛の衰えをもたらします。人間たちは人間性を失っています。その結果として、世界の平和が打ち砕かれているのです。

Sathya Sai Speaks Vol.22 C35 1989年10月28日

平安は、まさしく、あなたの内にあります。あなたの内にある正義を経験するために森に引きこもろうなど、どうして考えるのですか？ そのような考えは愚かです。あなたは、平安がある所とは別の場所で平安を探そうと考えています。もしあなたの内にあるその宝を見つけないと思うなら、他の人々に奉仕して、愛を体験しなければいけません。そうすれば、あなたは自然と平安を見つけるでしょう。悟りとは、内なる平安と愛を経験することに他なりません。悟りとは、この上ない至福と絶対の幸福以外の何ものでもありません。

Summer Showers in Brindavan C10 夏期講習 2000年

神性を目覚めさせる

利益を得ることを考えること、欲することなく、純粹に、愛から、あるいは、義務感から為された仕事は、ヨーガ〔神との合一のための行〕です。そのようなヨーガは、人間の動物性を破壊し、人を神性な存在に変容させます。他者を同類のアートマと見なして奉仕しなさい。それは、人の進歩に役立ちます。それは、到達した霊的な段階から滑り落ちないよう人を助けます。奉仕（無私の奉仕）は誓願の儀〔ヴラタ〕や礼拝（プージャー）よりも有益です。奉仕はあなたの中に隠れている利己心を崩壊させます。奉仕はハートを広げます。奉仕はハートを開花させます。

ですから、無欲の状態で行うことが、人間にとって最高の理想であり、それを基盤に人生の家が建てられるとき、ニシカーマセヴァ（無私の奉仕）というその土台の霊妙な影響によって、その人に徳が集まります。奉仕は、内なる善が外に表現されたものでな

ければいけません。そして、セヴァをすればするほど、人の意識は広がり、深まり、アートマの实在をより明瞭に知るようになります。

Vidya Vahini C8

至福を体験する

あなたが奉仕から得る至福は、奉仕以外の活動からは決して得ることのできないものです。やさしい言葉、小さな贈り物、良い身ぶり、同情のため息、思いやりの印が、苦しみ悩む心にもたらす感動は、言葉と表現を超えたものです。

Sathya Sai Speaks Vol.9 C22 1969年10月14日

奉仕、すなわち、社会の向上のために時間と技能を有効に使うことは、神が恩寵という果報を与える、礼拝の最高の形です。あなたは、奉仕を通じてサット・チット・アーナンダ（实在・純粹意識・至福）の実体験を得ます。なぜなら、あなたは奉仕を通してエゴを征し、万物の根底にある一体性を確信するからです。

Sathya Sai Speaks Vol.11 C32 1971年8月24日

神実現〔悟り〕

体は一番大切なものではありません。大切なのはそこに宿っている魂です。真我顕現という終着点を視野に入れながら、あなたはその目的地に到着するまで奉仕に従事しなければいけません。清らかなハートで為される、私心のない、献身的な奉仕が、そのための方法です。全人生がその目的のために充てられるとき、神の直接的な体験が起こり得ます。可能な限り、執着と嫌悪を慎みなさい。心と体を汚れのない状態にしておくために、あらゆる努力を払わなければいけません。

Sathya Sai Speaks Vol.18 C22 1985年11月17日

奉仕は神実現〔悟り〕への道でもあります。神は、愛と真理と平安の化身です。それゆえ、神を悟るには、愛を育み、真理を忠実に守り、自分の内で平安を体験しなければなりません。人体は馬車であり、アートマはその馬車の御者です。身体はさまざまな姿や名前を有しているかもしれませんが、しかし、アートマは同一です。明らかな多様性の根底に流れる一体性を認識することが、絶対に不可欠です。たとえば、皇帝と物乞いで飢えを満たす食べ物種類は違っても、飢えは万人に共通しています。それと同じように、喜びと悲しみ、誕生と死は万人に共通しています。アートマはすべての人に共通のもので、この唯一性を認識しつつ、万人への奉仕に従事すべきです。残念なことに、今日、この世界には一体性の感情がありません。人類を苦しめているあらゆる問題は、一体性の欠如に原因があります。・・・サイ オーガニゼーションの第一の義務は、万物は神性の火花であり、一つの家族を形作っている、という基盤にある一体性を促進することです。基盤であるこの真理を悟らなければ、どんな種類の奉仕をしても無駄です。善良な思いと感情がなければ、奉仕に神聖さはあり得ません。ダルマ（正義）の行為としての奉仕は、心が純粹で、無私無欲であり、誰に対しても平等な心を持つ人によってのみ、捧げられ得るのです。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19871119.html 1987年11月19日

個人の内省のための質問

様々な点において、あなたは無私の奉仕を始めてから大きく変わりましたか？

もし変わったとしたら、どう変わったか述べてください。

第9章 無私の奉仕の手本

無私の奉仕の手本としての自然

万人は母なる地球の子どもたちであり、私心のない地球の働きを手本とすべきです。地球は自転しながら時速約10万6200キロで太陽の周りを公転しています。昼夜と四季の変化があるのは、この絶え間ない動きのおかげです。それがなければ、人類を養う食物となる作物はできません。地球の子として、人は母なる地球から犠牲（ティヤーガ）という教えを学ぶべきです。犠牲を払わなければ生命を維持すること自体、困難です。知識は価値のあるものだという人々がいますが、知識よりも人格のほうがさらに価値があります。人は博学な学者であったり、権威ある高い地位に就いていたり、莫大な財産を持っていたり、卓越した科学者であったりするかもしれませんが、もし人格を備えていなければ、その人が獲得した一切はまったく無益です。犠牲、愛、思いやり、堪忍寛容は、育てるべき立派な人間的性質であり、嫉妬、憎しみ、エゴ、怒りは、捨てなければならない動物的性質です。人間として生まれて、鳥や獣の生涯を送るなら何になりますか？

サイラムニュース 154号 1994年4月11日

木を例にあげましょう。木は他者のために甘い実をつけますが、自分ではそれを食べません。雌牛は他者に乳を与えますが、自分では一滴も飲みません。川は人にも鳥にも水を豊富に供給しますが、自分では、ほんの少しも水を使いません。人はすべてのものを、ただ自分が楽しんでいるだけで、社会全体のためには何もしていません。ダルマはダルマを守る者を守りますが、ダルマを滅ぼそうとする者を滅ぼすでしょう。あなたは神の贈り物として、人としての生という貴重なものを得ました。俗世の快樂を得ようとすることで、それを無駄にしてはなりません。神に祈り、人類に奉仕することで、神に奉仕しなさい。

Sathya Sai Speaks Vol.31 C14 1998年4月19日

聖者の奉仕

・ シヴァとパールヴァティーと泥棒

何百万もの人々がカーシーへ巡礼にやって来ます。カーシーを見た者は再び生まれてくることはないと言われていました。ある日、カイラーサ山でパールヴァティー女神がシヴァ神に尋ねました。

「主よ、あなたを礼拝するための名高い寺院があるカーシーを訪れる者は、皆カイラーサに到達し、あなたの御前に留まることができるとお聞きしました。大勢の者たちがカーシーへ行きます。でも、ここカイラーサに、その全員を収容できるだけの広さがあるでしょうか？」

シヴァは答えました。

「何百万人もの人間全員がカイラーサに来ることはできない。一つ芝居を打って、その大勢の中で誰がここに来ることができるかを、そなたに明らかにしてやろう。そなたにも一役買ってもらう。私の言う通りにしなさい」

パールヴァティーは80歳の醜い老婆に、シヴァは90歳のよぼよぼの老人に姿を変えました。老婆は膝の上に老人を抱きかかえ、シヴァを祀る有名なヴィシュウエーシュワラ寺院の正門で、寺院へ向かう参道を通り過ぎる巡礼たちに哀れみを誘う口調で懇願しました。

「主人はひどく喉が渇いております。渇きのあまり死にそうです。私は主人を残してガンジス河の水を汲みには行けません。どなたか、主人の喉に少しだけ水を注いで、命を助けてやってくれませんか？」

巡礼者たちは、聖河で儀礼の沐浴を済ませ、ガート〔水際の階段〕から上がって来ていました。衣類はまだ濡れており、体にぴったりと張り付いていました。中には、この不憫な夫婦の姿を見て、平安をかき乱されたことを嘆く者たちもいました。

「せっかく神のダルシヤンを受けに来たというのに、何というのを見てしまったのか」老女の叫びをにべもなく無視して、鼻をツンとすましている者たちもいました。また、「待ちなさい。お寺で礼拝を済ませてから、後でガンジスの水を持って来るから」と言う者もいました。老いた病人に必要とされる助けを申し出た者は、誰一人いませんでした。

ちょうどその時、すりを働くために寺院へ急いでいた一人の泥棒が、老婆の哀れな声を耳にして、その老夫婦に近づきました。泥棒は尋ねました。

「お母さん、一体どうしたんだい？」

老婆は答えました。

「お若い方、私たちはカーシーのヴィシュウエーシュワラ神のダルシヤンを受けにここへ来ました。ところが、主人はすっかり疲れ果て、気を失ってしまったのです。もし誰かがほんの少しガンジス河の水を汲んできて、主人の喉を潤してくれたなら、命は助かるかもしれません。私は、主人をここに残して水を汲みには行けません。どうか私を助けて、功德を積んでください」

泥棒の慈悲の心がかき立てられました。泥棒は空洞の瓢箪の中に入れたガンジス河の水を少し持っていました。泥棒は老婆の膝の上で死にかけている老人のかたわらに跪きましたが、老婆は泥棒を制止して言いました。

「ガンジスの水が喉を潤した途端、主人は死ぬかもしれません。この人は末期の状態です。ですから真実の言葉を話して、それから水を飲ませてやってください」

老婆が何を言っているのか泥棒には理解できなかったのも、老婆は説明しました。

「主人の耳に聞こえるように、あなたが人生で為した何か良い行いを話すのです。それから、主人の口に水を注いでやってください」

困ったことになりました。泥棒は途方に暮れました。それにはまるで応じることができなかったからです。泥棒は言いました。

「お母さん、実を言うと、おいらは今まで一度も良い行いをしたことがない。今の、この行い、この喉が渴いた人に水を差し出すことが、おいらの請け合える、生まれて初めての良い行いなんだ」

そう言うと、泥棒は瓢箪を老人の唇に当てて、一口分の水を注ぎました。

その瞬間、老夫婦の姿は消え去り、その場にシヴァとパールヴァティーが立っていました。シヴァは言いました。

「息子よ、人生は自分自身の排他的な関心にではなく、他者への奉仕に捧げるべきものだ。これまでどれほど多くの悪い行いをしてきたとしても、おまえの口から出た真実の言葉と、ガンジス河の水という無私の捧げ物により、我らはこの神聖な姿を見せておまえを祝福する。真実ほど高潔な道徳はなく、セヴァ（愛のこもった無私の奉仕）ほど実り豊かな祈りはないことを、覚えておくがよい」

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19770306.html 1977年3月6日

・ ハヌマーン

ハヌマーンをセヴァのお手本にしなさい。ハヌマーンは、あらゆる類の障害を物ともせず、正義の王子、ラーマに仕えました。ハヌマーンは、強く、学識があり、徳を備えていましたが、ひとかけらの慢心も持っていませんでした。大胆にもランカー国に侵入し、悪鬼（ラクシャサ、羅刹）たちに何者かと聞かれた時、ハヌマーンは大いに謙遜して、

自分は「ラーマの召し使い」だと言いました。これぞ、エゴ〔自分がやっているという気持ち〕を根こそぎにした好例です。そして、それこそが、セヴァが私たちにもたらさねばならないものです。そのような奉仕をしなければいけません。エゴが猛威を振るっている間は、誰も他の人に奉仕することはできません。互いに助け合おう、無私の奉仕をしようという姿勢が、人間性を発達させ、隠れていた神性を開花させます。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19811119.html 1981年11月19日

ハヌマーンが羅刹（ラクシャサ／悪鬼）の住むランカー島に侵入したとき、最初に出会った友好的な人物はヴィビーシャナでした。ランカーの羅刹たちはそれまで誰も猿を見たことがなかったので、島にやって来た猿にたいそう好奇心を抱きました。羅刹たちはこう尋ねました。「おまえは誰だ？ どこから、誰の命令で来たのか？ どうやってランカー島に侵入したのか？」。ハヌマーンは落ち着いていました。「私はコーサラ国の王シュリ・ラーマの召し使いである」とハヌマーンは答えました。これは、人はいかなる状況においても、穏やかで平然としてなくてはならないことを意味します。どうすれば平静さを保つことができるのでしょうか？ ハートが清らかであれば、平安は確実です。ハートが清くなければ、平安は得られません。平安に見える人でも、それはそう装っているだけです。ハートが清く、心が平安ならば、人はどんなことでも達成できます。

三つのPがあります。第一のPは **Purity**、清らかさです。第二のPは **Patience**、忍耐です。第三のPは **Perseverance**、堅忍不拔です。この三つを備える者は、シュリ・ラーマの恩寵に与ります。ハヌマーンはそれを豊かに示しました。しかし、ヴィビーシャナの心は苦悩に満ちていました。ヴィビーシャナはハヌマーンに次のように言いました。「ああ、ハヌマーン、君は何と幸福なのだ。ラーマチャンドラの身近にいられるとは、何と素晴らしい報いであろう。私はそのような幸運に恵まれていない。私は何年もラーマの御名を瞑想している。しかし、私はまだラーマチャンドラのダルシャンに与ったことがない。君は至高の神の身近にいる喜びを味わっているのみならず、ラーマの命令を遂行するという特権まで持っている。どうしたらそのような祝福に与れるのか、どうか教えてくれないか」。ハヌマーンは答えました。「ヴィビーシャナ、ラーマの御名を唱えるだけでは十分ではない。ラーマの戒めを実践し、ラーマへの奉仕をしなければいけない。そうして初めて、ラーマの御力を自分の内に感じることもできるのだ」。その時から、ヴィビーシャナはラーマに奉仕することを心に決めたのでした。

Sathya Sai Speaks Vol.28 C26 1995年10月14日

アヴァターの奉仕

セヴァ（無私の奉仕）は最高の靈性修行です。というのは、神御自身が人間の姿を取って地上に降臨し、人類に奉仕して、人々がこれまで無視して来た理念に人類を導くからです。ですから、人間が人間に奉仕するならば、神はどんなに喜ぶことか考えてごらんください。

『セヴァ 真のボランティア』p133 1967年3月8日

万物に宿る神への供物として捧げられた行為は、最高のセヴァと同じくらい神聖なものになります。セヴァに身を捧げなさい。神のアヴァター（化身）はセヴァに従事します。そのために、アヴァターたちは降臨するのです。ですから、あなたが人類にセヴァを捧げるなら、アヴァターは当然喜び、あなたは神の恩寵を勝ち取ることができるのです。

http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19770306.html 1977年3月6日

・クリシュナ神

神は帰依者のために、いかなるものをも与えます。神ご自身をも与えます。帰依者のた

め、神ほどに犠牲を払うことができる者は誰もいません。最期に欲しいものは何かとクリシュナはラーダーに尋ねました。ラーダーは言いました。「何も欲しいものはありません。ただ、逝ってしまう前に一度、あなたの笛の音が聞きとうございます。“歌ってください。おお、クリシュナ、私に語りかけ、私のハートを至福で満たしてください”」とラーダーは歌いました。「ヴェーダの心を雫に変えて、あなたの笛から流れ出る永遠の音楽に、その雫を落としてください、おお、クリシュナ」。

クリシュナは笛を取り、音楽を奏でました。そして、ラーダーが瞼を閉じたとき、笛を放り投げました。クリシュナは二度と再び笛を手にはありませんでした。クリシュナはラーダーを喜ばすために笛を捧げたのです。このように、クリシュナの神秘的な行いはすべて、帰依者の苦悩を解き放つためになされました。クリシュナは帰依者に仕えるために、持てる力のすべてを使いました。

サイラムニュース 55 号 1996 年 9 月 4 日

遍在の神は、クリシュナ神の姿をとり、戦車の御者としてアルジュナに仕えました。それだけではなく、御者としての一日の仕事が終わると、クリシュナは疲れた馬たちを川へ連れて行って、馬たちの体を洗いました。このように、クリシュナは清掃人としての仕事も快く引き受けました。そのとき、ヴィヤーサ仙はその光景を見て、馬たちが神の御手によって洗われたという幸運は、多くの偉大な人間にさえ与えられていないと感じました。

Summer Showers in Brindavan 1973 C8

・ イエス・キリスト

今日、イエスの名前が世界中で賛美されているのであれば、それはイエスの分け隔てのない愛のゆえです。イエスは身分の低い者や見放された者たちに奉仕し、最後には、自分の命までも犠牲として差し出しました。自分をイエスの信者とする人々のうち、どれほどがイエスの教えを守っているのでしょうか？ ラーマを崇拝していると主張する人々は、どこまでラーマの模範に従っているのでしょうか？ クリシュナの帰依者を公言する者の何人が、クリシュナの教えを実践しているのでしょうか？ サイの帰依者だと主張する者は大勢います。そのうちの何人がサイのメッセージに従っているのでしょうか？ だれもが自分の中で答えを探すならば、だれもいないと思うかもしれません。サイの帰依者だと主張する者はだれでも、自分の人生をサイの理想に捧げるべきです。それが真の信愛であり、本当の苦行です。それは人間性の証です。それは愛に反映され、愛は慈悲として表現されて、真の至福を生み出すでしょう。

『人生は愛、楽しみなさい』 p189-198 1993 年 12 月 25 日
http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19931225.html

イエスは社会奉仕の精神の手本を示しました。イエスは母マリアに感化されてその精神を得ました。イエスが幼いころから、マリアはイエスに、真理、親切、思いやり、正義という善い性質を教えました。12 歳のとき、イエスと両親は祝祭のためにエルサレムに行きました。人ごみの中で両親はイエスの姿を見失い、あちこち探し回りました。イエスがどこにも見当たらないので、マリアは木の下に座って、どうか助けに来てくださいと神に祈りました。その瞬間、マリアの心にイエスは近くの神殿にいるのではないかという思いがよぎりました。そして、そのとおりに、イエスは神殿の片隅に座って司祭の言葉に聞き入っていたのです。マリアはそこに駆け寄ってイエスを抱きしめました。「ああ、あなたのために私はどんなに心配したことか」とマリアは言いました。するとイエスは言いました。「お母さん、なぜ恐れを抱くのですか？ 世界を信じる者は恐れを持ちます。でも、神を信じる者が、なぜ恐れる必要があるのですか？ 僕はいつも私の父といっしょです。なぜ恐れるのですか？ お母さんは僕に、神はすべてだと教えてくれました。それなのに、どうして

そんなふうに心配するのですか？」。イエスは母親からいろいろなことを学び、霊的な信仰を培いました。エルサレムから戻ったのち、イエスは、自分がこうしているのはすべて両親のおかげなのだから、両親への奉仕こそ、第一に為すべきことであると思いました。この精神で、イエスは父の大工仕事を手伝いました。父ヨセフはイエスが 30 歳のときに亡くなりました。そして、イエスは母に、貧しい人、寄る辺のない人への奉仕に身を捧げる許しを求めました。

Sathya Sai Speaks Vol.27 C33 1994 年 12 月 25 日

・ バガヴァン・シュリ・サティヤ・サイ・ババ

あなた方は、リーダーであるスワミの模倣に従うべきです。なぜかという、スワミは朝から晩までどんなに小さなことであっても自分でやるからであり、またスワミのすることはすべて世の中のためだからです。「私の人生が私のメッセージである」と私がよく言うのには、このような意味があるのです。神と神の声は全く同じものです。したがって、スワミが命じることを実行すると同時に、スワミの行うことを自分も行えば、スワミを喜ばす仕事ができます。自我を忘れ、名誉と権力に対する渴望を捨てて行った仕事は、神を最も喜ばせるのです。

『セヴァ 真のボランティア』p64 夏期講習 1979 年

この体は生まれてからずっと奉仕に携わってきました。同様に、あなたたちも他者への奉仕に人生を捧げるべきです。これが私のメッセージです。私は自分が説くことはすべて実践しています。私はすべてを愛し、すべてに奉仕をし、皆さんに同じことをするように説きます。しかし、あなたたちは狭い心のために、私の愛を理解することができないのです。

『サイの宝』p19 1999 年 11 月 18 日

私は、どの村から来る人も、どの州から来る人も、どの共同体から来る人も、助ける心積もりでいます。私はどんな類の差別も心に抱きません。あなた方が信じようと信じまいと、私が敬うのは、ただ一つのカースト——人類というカースト、ただ一つの宗教——愛という宗教、ただ一つの言語——ハートという言語です。私の助けを求める人には、私は、その人がどのカーストであろうと、どの宗教であろうと、どんな信条であろうと、決して誰にも「ノー」(No) とは言いません。

Sathya Sai Speaks Vol.30 C29 1997 年 10 月 11 日

個人の内省のための質問

あなた自身の人生で、誰か無私の奉仕の手本を示してくれた人が思い浮かびますか？

もしいたとしたら、その手本と、それがどうあなたの人生に影響をもたらしたかを述べてください。

第Ⅱ部

御講話

無私の奉仕（セヴァ）に関する4つの御講話

1. 「セヴァ修行のレッスン」 1981年11月19日
http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19811119.html
2. 「奉仕するために生まれる」 1987年11月19日
http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19871119.html
3. 「奉仕の精神」 1988年11月21日
http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19881121.html
4. 「御足に捧げる一輪の花」 1970年3月4日
http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19700304.html