

# 「I Am I」 (私は私) に関するババの御言葉

---

## あなたの権利——「アハム ブランマースミー」(私はブラフマンである)と唱えなさい

あなたは神聖な三大神(ブラフマー神、ヴィシュヌ神、マヘーシュワラ神)の体現者です。それゆえ、グルはあなたと別々の存在ではありません。あなたはすべてです。あなたの集中を不動のものにしてください。その集中をゴールにしっかりと固定してください。あなたが学生であれ、独身者であれ、家族を持っている者であれ、出家者であれ、すべての人にとってゴールは一つであり同じです。あなたの内なる声が教える「ソーハム」という原理を熟考してください。「アハム ブランマ(ハ)ースミー」(私はブラフマンである)と唱えなさい。この言葉に何の間違ひもありません。中には間違った見解を持ち、そのように言うことはエゴイズム(自我意識、アハンカーラ)の現れた、と言う人がいます。実は、これはまったくエゴではありません。これはあなたの権利です。あなたが単なる人間であると考え、あなた自身の品位を下げることと同じです。あなたは神の化身です。この信念を育て、神になりなさい。

-- *Develop Broadmindness to Experience Divinity* (2002年8月21日、*Sathya Sai Speaks, Volume 35 C14*)

---

## 神はあなたと別個の存在ではありません

「私は肉体ではない、何も私のものではない」これぞあなたが知るべきことです。「私は誰か？」と自分に問いかけてご覧なさい。あなたは「私は私である」という答えを得るでしょう。この真理を理解し、体験するなら、誰にもあなたを苦しめることはできません。自分はただの人間であり、神は自分とは別の存在である、という二元性の感覚に浸っているうちは、あなたが苦しみから逃れることはできません。「私はあなたから離れている」という感覚は、あなたのイマジネーション(空想)です。「私」と「あなた」が一緒になったとき、それは「私たち」になります。しかし、「私たち」+「彼」(神)は、ただ、変わる事のない「彼」になります。「私」と「あなた」は常に変化します。

-- *You Yourself are God* (2003年12月25日のクリスマスの御講話より)

---

## 「私は私である」(I am I) ということに常に意識していなさい

全世界は数えきれない名前と姿形を含有しているように見えます。この多くの名前と姿形に巻き込まれてはいけません。名前と姿形を脇に置いて基本的な根源を見つけたとき、真理を知ることができます。そして、その真理とは、「タットワマスィ」(汝はそれである)です。それは、「ブラグニャーナム ブランマ」(常時統合意識はブラフマンである)です。その意識は、「アヤム アートマ ブランマ」(この真我はブラフマンである)です。あなたが、マハーヴァーキヤ(大格言)「タットワマスィ」を分析するとき、「私はそれである」と「それは私である」という意識に辿り着くでしょう。この認識を理解できたとき、あなたは、一体性の原理として宇宙のすべてのものの基に横たわっている「私」という原理を見出します。私たちはこの普通の「私」の原理を認識しなければなりません。このことについて論争を起し、それに対してまた反論するといった行いは無益なことであり、時間の無駄です。ただ一つあなた方が理解しなければならない側面は、「私はブラフマンである」です。誰かがあなたに、あなたは誰ですかと尋ねたとき、正しい答えは、「私は私です」、「私は言葉であり、私は姿であり、私は名前です」というものです。この「私」はすべてを表しており、すべてを説明しています。誰かがあなたは誰ですかと質問したとき、あなたの名前を言うてはなりません。その名前は、肉体に付けられた名前を表わします。あなたは肉体ではありません。ですから「私は私です」と答えなさい。すべての人がこの一体性の状態に到る努力をしなければなりません。

ヴェーダの概念は、終わりのない論争と、それに対する反論へと導きます。これに陥ってはなりません。常に、「私は私です」という意識の下にいなさい。この「私」という概念は、名前と姿を越えています。これは、ただ一つで、二つ目のない存在、ブラフマ タットワを象徴しています。

誰かがあなたは誰かと尋ねたとき、あなたは「私は私です」と答えます。同様に、あなたが誰かにあなたは誰ですかと尋ねたとき、その人の答えもまた、「私は私です」というものです。このように、すべてが「私は私」なのです。あなたが「私は私ではない」と考えた時のみ、いくつかの疑問が浮かび上がります。

親愛なる学生の皆さん！ あなた方は最終的に「私は私です」という決意を固めなければなりません。肉体であなたを認識し、「私は子どもです」、「私は青年です」、「私は老人です」などと言ってはいけません。これらの違いは年齢が要因になっています。老齡の次の段階は何ですか？ 誰も知りません。しかし、「私」という概念は子どもにも青年にも老人にも存在しています。ですから、誰かがあなたは誰かと尋ねたら、「私は私です」と答えなさい。もし、相手がこの概念を理解できないのであれば、それを気にせず、あなたはあなたの概念をしっかりと捕まえていなさい。あなたがこのような固い決意を育んだとき、初めて人生において何事でも達成することができるのです。

--*Whe are you? I am I* (2004年10月20日のダジャラー祭の御講話より)

---

## 神はあなたと離れた存在ではありません、多様性の中の一体性の原理を理解しなさい

皆さんは、すべてに一樣に存在する愛の概念を自分はどれくらい理解しているか、問わなければなりません。人は自分を体を同一視することで我を忘れ、それによって、森羅万象の中の多様性を知覚します。実は、唯一あるものは、多様に見えるものの裏側にある一体性のみです。違いがあるとすれば、それはあなたの心(マインド)の創造物なのです。もし、これらの違いを除去し、多様性の中の一体性を理解したいと望むなら、あなたの真の本質に気がつかなくてはなりません。この一体性という現実から知覚をそらすとき、あなたは多様性を体験します。一体性の原理を見出しなさい。あなたは神です。神はあなたと離れた存在ではありません。あなたは神とは別々の存在だと考えるのは間違っています。この違いはあなたの心を惑わせる幻影を作ります。このあなたの幻影を正したとき、あなたは、「私は私である」ことを悟ります。

あなたが、サティヤ サイ ババを肉体の姿として認識するとき、あなたはババから離れてしまいます。肉体の姿によって認識する感覚が、個々の違いを作り出すのです。「私」と「私のもの」という感覚はすべて、姿の多様性の裏側にあります。鏡の前に立ったとき、あなたは自分が映った姿を見ます。何枚鏡があっても、同じ姿が見えます。鏡が何枚あっても、映る姿は同じ一つのものであります。あなたはこうした多様性のうちにある唯一性を理解すべきです。

--*Recognise The Fundamental Principle Of Oneness* (2004年3月21日のウガディ祭の御講話より)

---

## 真の英知は唯一性を見る中に見出される

ある日、シッダールタ(仏陀の若い時の名前)が思い切って宮殿の外に出かけ、人々が老いや病や死に苦しむのを目にして以来、宮殿でのあらゆる快適さと幸せな結婚生活にもかかわらず、シッダールタの心(マインド)は落ち着かなくなりました。ある夜、シッダールタの心の中で突然、変容が起こりました。妻がぐっすりとお眠りしている中、シッダールタは真夜中に起き上がると、息子を抱擁し、それから森へと去って行きました。シッダールタは森の中で多くの困難や苦難を経験しなければならませんでした。しかし、シッダールタは忍耐と決意をもってあらゆる苦難に立ち向かいました。シッダールタの両親は悲しみに暮れ、息子との別離という心の苦しみに耐えることができませんでした。シッダールタもまた多くの苦悶を経験していましたが、真我の悟りを達成するという己の道を歩み続けました。

旅の途中、シッダールタはある聖者に会いました。聖者は、シッダールタの苦悶の原因はまさにシッダールタの内面にあり、その苦悶こそが真我の悟りの道を邪魔しているのだと言いました。そう言うと、聖者はシッダールタに御守りを与え、首にかけるようにと言いました。

(ここでバガヴァンはそのお守りを物質化し、とどろき渡る拍手の中、帰依者たちにお見せになりました)

これがその聖者がシッダールタに与えた御守りです。シッダールタがそれを自分の首にかけると、あらゆる苦

悶はたちどころに消えてしまいました。地上での滞在の最期の瞬間まで、仏陀はそのお守りを首にかけていました。仏陀が肉体を脱ぎ捨てた時、その御守りは消えてしまいました。

シッダールタは激しい苦行を始め、それは長い間続きました。シッダールタは、「私は誰だ？ 私は体か？ 私は心(マインド、マナス)か？ 私はブッディ(知性)か？ 私はチッタ(心素)か？」と自分に問い続けました。そして、シッダールタは、自分はそのどれでもないという結論に達しました。最終的にシッダールタは「我は我なり」という真理を体験しました。

--Attain Enlightenment by renouncing desires (2006年5月13日の仏陀プールニマー祭の御講話より)

---

## 万物は一体であることに気づきなさい

ヴェーダは宣言しています。「アハム ブランマ(ハ)ースミ」(私は<sup>ブラフマン</sup>神である)、そして、「タット トワム アスイ」[タットワマスイ](汝はそれなり)と。このヴェーダの二つの宣言でさえ、二つのことを述べています。すなわち、「私」と「ブラフマン」、「それ」と「汝」です。真の英知は唯一性を見るところにあります。「アドワイト ダルシャナム グニャーナム」(不二一元を体験することが真の英知なり)。これは根底にある一元性を見落として二元性を見ることは無知の印です。二元論は真理ではありません。

仏陀はこのように深く探求し、最終的に「我は我なり」を体験したのです。これが真の悟りです。皆さんは何年もの間、苦行をし、瞑想を行い、たくさんのヨーガの訓練をしてきたかもしれませんが、しかし、これらすべての霊的修行がもたらすものは、一時的な満足だけで、永遠の至福ではありません。

瞑想について話す人もいます。仏陀でさえも瞑想の実践を奨励しました。皆さんは何を瞑想しなくてはならないのでしょうか？ 瞑想とは何を意味しているのでしょうか？ 瞑想とはある特定の対象物に集中することを意味しているのでしょうか？ いいえ、そうではありません。それはまったく瞑想ではありません。「我は我なり」という原理を沈思黙考することが真の瞑想です。他の霊性修行にはこれに匹敵するものではありません。

「あなたと私」という二元論的感情を持っている限り、皆さんは一体性を体験することができません。仏陀は一体性の原理に気づき、この真理を人生の土台としました。多くのヨーガ行者の指導のもと、仏陀はさまざまな種類の瞑想や苦行を行いました。しかし、最終的に仏陀が気づいたのは、そうした瞑想や苦行は単なる時間の無駄遣いであるということでした。そのどれもが仏陀を唯一性の究極的な体験へと導くことはなかったからです。仏陀はそのようにして時間を無駄にしてしまったことを後悔しました。人生において、人間は時間を正しく使うことによって、悟りを成就しなければなりません。これは人間の第一の義務です。

--Attain Enlightenment by renouncing desires (2006年5月13日の仏陀プールニマー祭の御講話より)

---

## あなたは誰ですか？——その正しい答え

すべての行為は、神を喜ばせるために行われなければなりません。もし、「私」と「私のもの」という思いによって我執(エゴ)を持つようになれば、人は必ず滅びます。あなたは、「これは私のもの」、「あれは私のもの」と言います。実のところ、何が本当にあなたのものなのでしょう？ 体、心、知性あるいは感覚ですか？ あなたは「これは私の体です」、「これは私の<sup>マインド</sup>心です」、「これは私の知性です」などと言います。けれども、このどれもが、本当にはあなたのものではありません。自分のものであると考えている体は、たとえあなたは気がつかなくても、一瞬にしてあなたから離れていくでしょう。

同様に、<sup>マインド</sup>心は猿のように動き回ります。この狂った猿を抑制することは可能でしょうか？ 「私はこれこれです」と言うてはなりません。「私は私です」と言いなさい。これがあなた自身の正しい説明です。「あなたは誰ですか？」という問いの正しい答えは、「私は私です」なのです。

--Experience the Sweetness of Rama's name (2006年4月7日のラーマ ナヴァミー祭の御講話より)

## あなたの真実を理解しなさい——永続する至福を体験しなさい

皆さんは他の人々に「あなたは誰か？」と尋ねます。しかし、自分自身に「私は誰か？」と尋ねたことがありますか？ 真の教育とは、この質問の答えを知ることにあります。自分の本性を知らずに他の人々について知ることが何の役に立つでしょう？ そのようなものはまったく真の教育ではありません！ 真の霊性の求道者とは、唯一性の原理を理解し、体験する人です。

皆さんは「私の母親」、「私の父親」などと言います。こういった身体的な人間関係は<sup>マインド</sup>心に関連しています。もし、身体的な人間関係を現実のものとして捉えるなら、決して真理を理解できないでしょう。あなたは「僕はラーマイアフです」などと言います。それは体に付けられた名前です。しかし、あなたは肉体ではありません。あなたは確固たる信念を持って「私は私です」と言うべきです。しかし、あなたが自分を「ラーマイアフ」〔高潔な者、崇高な者〕と呼ぶならば、その名前にふさわしい行動を取るべきです。いったん自分の本性を理解すれば、永続する至福を味わうことでしょう。

--Discharge your duties with a sense of surrender to God (2006年1月14日のマカラ サンクラーンティ祭) の御講話より

---

## 神を探す必要はありません、あなた自身が神なのです

皆さんはただの人ではありません。皆さんは神自身に他なりません。神を探す必要はありません。どこを見ようとも、神は存在します。この布は神です。この花は神です。このテーブルは神です。すべては神です。皆さんが、「私」と「あなた」という区別を働かせているのは、無知のために他なりません。皆さんは別々の存在ではないのです。

私は私です。私はサティヤ サイ ババではありません。サティヤ サイ ババはこの身体につけられた名前です。私には特定の名前はあります。

皆さんの身体は両親からの贈り物です。身体はパンチャ ブータ(五大元素)、パンチェンドリヤ(五感)、そしてパンチャ プラーナ(五つの生命原理)を授かっています。パンチャ ブラーナとは、プラーナ、アパーナ、ヴィヤーナ、ウダーナ、サマーナ(生氣、下に向かう気、体内の拡散する気、喉を通過して上に向かう気、消化を促進する気)です。これらは、すべての人の中に等しく存在しています。ですから、皆さんは他人と異なる存在ではありません。この霊的原理に気づかない人は、無知の犠牲となって迷妄に陥ります。

--Only Love for God is True Love (2007年7月26日の世界青年大会開会式の御講話より)

---

## 内なる視力を向上させなさい——あなたの本当の実体を見なさい

帰依者たちはさまざまな種類のサーダナ(霊性修行)に取り組みます。けれどもそれらは本当の意味でのサーダナではありません。もしあなたが「真実」を見たいのであれば、内なる視力(心の目)を発達させなくてはなりません。目を開けて、外を見れば、たくさんの方が目に入ります。反対に、目を閉じてあなた自身の中を見つめてご覧なさい。そうすると、あなた自身の他には何も見えなくなります。それゆえ、内なる視力を向上させなさい。

あなたは自分自身に尋ねます。「私は誰か？」と。すぐに内面から声が返ってきます。「私は私である」と。それが正しい答えです。人々は「私は〇〇です。私はアメリカ人です」などと言います。これらは「私は誰か？」という質問に対する本当の答えではありません。これらはすべて、外界で個人を識別するためにある、表面的な名前です。それらは重要ではありません。重要なのは自己探求です。そうすればあなたは、真理を実感認識することができるでしょう。

--Develop Educare and Be United (2008年7月20日サティヤ サイ世界教育大会の御講話より)

## ブラフマンのみが真実であり、全世界は非現実

すべてはブラフマンに内在しています。ブラフマンは唯一無二です。ですから、もし誰かに自分の名前を聞かれたら、「アハム ブラマン(ハ)ースミ(私はブラフマンです)。私には他に名前はありませぬ」と答えるべきです。この世にあるすべての名前は身元確認の目的でつけられたものです。「ブラマン(ハ) サッティヤム ジャガンミッティヤール」(ブラフマンのみが現実であり、全世界は非現実である)ブラフマンの原理を理解するために、私たちはブラフマンにならなければなりません。ラーマ、クリシュナ、ゴーヴィンダ、ナーラーヤナといったすべての神々の名前は、ブラフマンに併合しています。ブラフマンのみを熟考(瞑想)すれば、ブラフマンの遍在を悟ることができます。ブラフマンはすべての人に存在しているのですから、あなたは誰に対しても、好きな名前と呼んでいいのです。人は誰であれブラフマンを熟考しなければなりません。

--*A True and Real Life is One that is Suffused with love* (2008年3月6日のシヴァラートリ祭の御講話より)

---

出典：“The Sai Ideal” p 149-156

翻訳：サティヤ サイ出版協会