

サティヤ サイ ババの教え

健康

体の健康は心の健康に欠くべからずものであり、心の健康は体の健康を確実にします。寛大さ、悲しみと損失にあつて心を動かされないこと、善行をしよう、力を尽くして人の役に立とうという精神——こうした態度は心身を丈夫にします。奉仕から得た喜びは体によい影響を及ぼし、病気にかからなくさせます。体と心は密接な関係をもっているのです。

1959. 9. 9 Sathya Sai Speaks Vol. 1

体は食べ物と娯楽と両親の習慣次第で、強くも弱くも、有能な道具にも無能な道具にもなります。大人たちがこれらに注意を払っていないため、子供の健康が害されています。

1967. 10. 5 Sathya Sai Speaks Vol. 7

もし家庭が満足と平安という清らかな芳香で満ちていたら、その家に住む者は皆、幸せで健康になるでしょう。それゆえ、大人たちにはこれからの世代に対する大きな責任があるのです。

1967. 10. 5 Sathya Sai Speaks Vol. 7

医者たちは、病気は誤った食習慣や愚かな方法で余暇を過ごすことによって引き起こされるという見解においては一致していますが、「食物」という言葉には、さらに多くのものの「取り入れ口」という意味が備わっているということは知らないようです。「食物」に含まれる何らかの感覚を通じて引き起こされる体験はどれも、人の健康に影響を及ぼします。

1974. 10. 16 Sathya Sai Speaks Vol. 13

見るもの、聞くもの、嗅ぐもの、触れるものはすべて、良かれ悪しかれ体に何らかの影響を与えます。血を見て気を失う人もいますし、悪いニュースがショックを与えることもあります。アレルギーは、不快な臭いを嗅いだり、何か元来受け入れ難いものに触ったり食べたりすると起こります。健全な心は健全な体を確実にし、健全な体は健全な心を確実にします。体と心は互いに依存しています。健康は幸福に欠かせないものであり、幸福、あるいは、何が起ころうと幸福でいられる度量は、体の健康に欠かせないものです。

1974. 10. 16 Sathya Sai Speaks Vol. 13

努めていつも健康でいるようにしなさい。健康でなければ何一つ成し遂げることはできません。流行や、インスタント食品、ファストフードや、虚栄の手段に依存して、よい習慣を台無しにしてはなりません。

1978. 8. 31 Women's Role C19

人間には7万2千の血管があります。ヴィヤーナ ヴァーユ（エネルギーを循環・分配する風元素。体中に行き渡っている生氣）は全循環系の中をくまなく吹いています。ヴィヤーナ ヴァーユはヴァーユ（風元素）を源としています。大気が汚染されると、7万2千の血管も汚染され、この影響がアパーナ ヴァーユ（内側から不要なものを取り除く風元素。下方に向かって流れ、肛門から出て行く生氣）に及ぶと癌や心臓発作を引き起こします。健康のためには清らかなヴィヤーナ ヴァーユが必要です。

1983. 6. 16 Sathya Sai Speaks Vol. 16

ある人が血圧の問題を抱えているとしましょう。その人は将来、糖尿病になります。その2つ、高血圧と糖尿病は、双子と見なすことができます。一方は他方の歩みに従うのです。さらに、そこには奇妙なことがあります。糖尿病の薬を飲めば血圧は上がり、血圧の薬を飲めば糖尿病はひどくなるのです。というのは、この2つは正反対の組み合わせであり、薬で減らしたり制御したりすることはできないからです。この2つの病気は、ひとたび忍び込んできたら、追い出すのは大変難しいものです。では、どうすれば治せるのでしょうか？ 黄金の法則、すなわち最高の処方箋は、食餌療法です！ 食べ物の摂取を制限しなさい、そうすれば、すべては良くなります。

1983. 10. 20 <http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/>

何の運動もせずに、座ってばかりの生活を送っている人々がいます。私からのアドバイスとして、通勤や通学をしている人は最低でも一日5、6キロは自転車で通うことを勧めます。こうして自転車に乗ることは、健康を維持するだけでなく、車に使う出費を減らすのにも大いに役立ちます。もう一つの利点は、交通事故を回避できることです。しかも、自転車通勤は、車から出る有害な排気ガスによって引き起こされる大気汚染を減らすのにも役立ちます。車や工場から出る二酸化炭素の煙は、すでに都市の大気を汚染し、地球の上空にあるオゾン層に影響を及ぼしています。第一の課題は、空気や水や食物の汚染による影響をこうむっている環境を浄化することです。五大元素のすべてが汚染されています。ですから、人々は車の使用を減らし、有害な工業廃棄物の排出を規制するよう努めるべきです。

1993. 2. 6 Sathya Sai Speaks Vol. 26 C4

寿命を延ばしたり縮めたりする方法はあなたの手の中にあります。あなたが喜びに満ち、穏やかで、清らかな思いに満たされているとき、寿命は延びます。あなたに、妬み、怒り、憎しみ、慢心があるとき、寿命は縮みます。嫉妬深い人は一睡もできません。寝不足は栄養不足よりも健康を害します。妬みは四六時中人を痛めつけます。こうした苦しみは人の寿命を縮めます。

Sanathana Sarathi August 1993

現代人は心配の餌食となっています。この心配の原因は何でしょう？ 満足感の欠如がその原因です。金持ちは財産を蓄えているにもかかわらず満足していません。心配することが急ぐことの原因であり、この2つが一緒になると不健康を招きます。したがって、「心

配すること」と「急ぐこと」と「カレー」（脂肪分の多い食べ物）が、心臓病のそもそもの原因です。

1994. 1. 21 Sathya Sai Speaks Vol. 27

健康を守るためには、正しい種類の食事をほどほどに食べ、アルコール飲料は飲まないようにすることです。50歳を過ぎたら食べる量を少しずつ減らすようにしなさい。

1994. 1. 21 Sathya Sai Speaks Vol. 27

体の主な構成要素は適度なバランスを保っているべきです。バランスが崩れると健康に影響を及ぼし、寿命を縮めます。人の寿命は、食事と他の習慣の規則正しさ次第です。

1994. 1. 30 Sathya Sai Speaks Vol. 27

身体的、精神的、霊的健康は、悪い性質、悪い思い、悪い感情によって掘り起こされます。ですから、良い思いと、良い感情と、良い性向を育てなさい。心に浮かんでくるあらゆる悪い思いを追い払いなさい。

1995. 7. 11 Sathya Sai Speaks Vol. 28

ジャッガリー（椰子糖）はさまざまな病気に効きます。胡麻には動脈をきれいにする働きがあります。胡麻は視力を向上させるのにも役立ちます。

1997. 9. 7 http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_19970907.html

悪い思考と悪い感情は心の中から湧き上がります。それと同時に、善い思考と善い感情というものもあります。悪い思考と悪い感情が取り除かれたとき、初めて人は健康を楽しむことができます。

1998. 2. 25 Sathya Sai Speaks Vol. 31

私たちはなぜ健康を損なうのかをよく調べなければなりません。考えすぎ、心配のしすぎ、勉強のしすぎが、人間の病気の主な原因です。学生の中には四六時中勉強に熱中して、健康を損ねている者もいます。すべての物事には限度があります。ギリシャの哲学者アリストテレスは、人間の消化器系統について広範囲に渡る調査をし、その結果、考えすぎによって自分の健康が悪化し、ついには消化器の問題で死亡しました。専門医ヘリンの根を詰めた心臓病の調査は、ヘリン自らを心臓病患者にさせ、ついには死に至らしめました。どの分野においても、活動の過多は健康に有害です。肉体の限界と、それに応じて行動することを、心に留めておきなさい。

1998. 11. 20 Sathya Sai Speaks Vol. 31

学生は誰もがバランスのとれた食事をしなければなりません。オレンジ ジュース、トマト ジュース、ライム ジュース、リンゴ ジュースはとても健康に良いものです。

1998. 11. 23 Sathya Sai Speaks Vol. 31

近ごろ、なぜ、16歳の若者が、まるで60歳のように、やつれて見えるのでしょうか？毎日の生活の不健康な習慣が実際の理由です。朝起きたらすぐに口を洗うようにしなさい。歯の内側と外側をよくブラッシングすべきです。舌の表面も余すところなくきれいにするようにしなさい。というのは、口は正面玄関であり、あらゆる病気の入り口だからです。互いに話をしている時には口臭に気をつけるべきです。このように、健康は清潔な状態を通じて守られるべきです。

2002.5.27 Summer Showers in Brindavan 2002

マハーバーラタの戦いの時、ビーシュマは115歳で総司令官を務めました。同様に、クリシュナは86歳で、アルジュナは84歳でした。当時の強力な戦士は、それほど健康で、幸福に生活していたのです。健康を保つことによって、当時の男女は国に対して数々の理想の模範となることができました。人々は規則正しく食べ、眠っていました。食事は軽くしなさい。決して決まった時間以外に食べてはいけません。

2002.5.27 Summer Showers in Brindavan 2002

科学者は、自然の法則を変えることに尽力しています。もし木に実がなったら、それは木が注射をされているからです。もし牛がこれまでより多くの乳を出したら、それは虐殺した別の動物の臓器を餌として与えられているからです。科学者たちは、動物の局部を牛に食べさせると、牛は強くなって、より多くの牛乳を出すと考えています。近ごろは、水さえも汚染されています。(中略)きれいな水を飲み、健康によい食べ物を食べているときにだけ、私たちは健康で幸せでいることができます。これが皆さんが自分たちの健康を守る方法です。ところが、私は、学生の中によい食べ物を食べていない者たちがいるのを見つけました。彼らはあらゆる料理に食欲をそそられています。皆さんは、どうか味覚を追い求めないように。食べようとしている食べ物が健康によいかどうかだけを、自分で判断しなさい。そうして初めて、皆さんは健康で幸せになるでしょう。

2007.1.14 http://www.sathyasai.or.jp/mikotoba/discourses/d_20070114.html

ある人は幸福に生まれ、ある人は健康を享受し、幸せな生活を送ります。ある人は不幸に生まれ、ある人は手や足をもたずに生まれてきます。ある人は精神薄弱に生まれ、ある人は体に欠陥をもって生まれてきます。(中略)そうした難儀は、個々人が数々の過去生と今生でなした行為の結果です。それらが、幸、不幸、健康、心身上の障害という結果をもたらしているのです。

Sathya Sai Vahini

健康を害することと死の主な原因は、恐れと信仰の喪失にあります。

Thought for the Day K301