

2021/04/06

マハムドラーの詩 偉大な絶頂

究極の理解

第二章 その1

The Root Problem of All Problems

すべての根本問題

The song continues:

詩は つづきます

If one sees nought when staring into space; if with the mind one then observes the mind, one destroys distinctions and reaches buddhahood.

もし人が空間を見つめ 何も見ず 意識で心を観察したら 人は 区別を破壊し そして仏陀の境地に到達する

The clouds that wander through the sky have no roots, no home; nor do the distinctive thoughts floating through the mind. Once the self-mind is seen, discrimination stops.

空をさまよう雲は 根もなく 家もなく 心を通り漂う 区別する思考もない ひとたび 自己の意識が見られたら 識別は 止まる

In space shapes and colors form, but neither by black nor white is space tinged. From the self-mind all things emerge, the mind by virtues and by vices is not stained.

空間に姿と色が 形くられる しかし空間は 黒にも 白にも どちらにも染まらない 自己の意識から すべてのものは 現れる 徳や悪によって 意識は 汚されな

THE ROOT PROBLEM OF ALL problems is mind itself. The first thing to be understood is what this mind is, of what stuff it is made; whether it is an entity or just a process; whether it is substantial, or just dreamlike. And unless you know the nature of

the mind you will not be able to solve any problems of your life.

すべての根本の問題は 心 それ自身 まずこの心は 何か理解し どんな材料からつくられ 実体があるのか ただ課程か 実体的か ただ夢か あなたが心の本性を知らない限り 生のどんな問題も解けない

You may try hard, but if you try to solve single, individual problems, you are bound to be a failure – that is absolutely certain – because in fact no individual problem exists: mind is the problem. If you solve this problem or that, it won't help because the root remains untouched.

あなたは 熱心に試みるかもしれない しかしもしひとつの問題を解こうとしたら きっと失敗する 絶対的に確か なぜなら 事実 それぞれの問題は 存在しない 心が問題 もしあなたがこれやあれの問題を解いても 助けにならない なぜなら 根が触れられず残っている

It is just like cutting branches of a tree, pruning the leaves, and not uprooting it. New leaves will come, new branches will sprout – even more than before; pruning helps a tree to become thicker. Unless you know how to uproot it, your fight is baseless, it is foolish. You will destroy yourself, not the tree.

ちょうど木の枝を切り 葉を剪定するよう その根を抜いていない 新しい葉っぱは来る 新しい枝は 以前よりもっと芽をだす 剪定で木がより濃くなることを助ける どうして その根を抜くか知らない限り 戦いは 無意味 愚か 木ではなく あなた自身を破壊する

In fighting you will waste your energy, time, life, and the tree will go on becoming more and more strong, far thicker and dense. And you will be surprised what is happening: you are doing so much hard work, trying to solve this problem and that, and they go on growing, increasing. Even if one problem is solved, suddenly ten problems take its place.

戦いであなたのエネルギー 時間 生を浪費する そしてその木は もっと強く より濃く 密になる あなたは 何が起っているか驚く そんなにも熱心に仕事をし これやあれの問題を解く しかしそれらは 成長し 増加する もしひとつの問題が解かれても 突然 十の問題が現れる

Don't try to solve individual, single problems – there are none: mind itself is the problem. But mind is hidden underground; that's why I call it the root, it is not apparent. Whenever you come across a problem the problem is above ground, you can

see it – that’s why you are deceived by it.

それぞれのひとつの問題を解こうとするな 何もない 心 それ自身が問題 しかし心は 地下に隠れている そういうわけで 私は それを根と呼ぶ 目に見えない あなたが問題に出会ういつであれ その問題は 地上にある それを見る そういうわけで騙される

Always remember, the visible is never the root; the root always remains invisible, the root is always hidden. Never fight with the visible; otherwise you will fight with shadows. You may waste yourself, but there cannot be any transformation in your life, the same problems will crop up again and again. You can observe your own life and you will see what I mean. I am not talking about any theory about the mind, just the “facticity” of it. This is the fact: mind has to be solved.

常に覚えておきなさい 目に見えるものは けっして根ではない 根は 常に目に 見えない 隠れている けっして目に見えるものと戦うな さもないと 陰と戦い あなた自身を浪費するかもしれない しかし生にどんな変容もない 同じ問題が何度も現れる あなた自身の生を観察しなさい そして私が意味するものがわかる 心について 何かの論理を話していない ただその “事実性” これが事実 心を解かなければならない

People come to me and they ask, “How to attain a peaceful mind?” I say to them, “There exists nothing like that: peaceful mind. Never, heard of it.”

人々は 私の所へ来る 彼らは “どうして 平和な心を達成しますか” と尋ねる 私は “そのような平和な心は 存在しない けっして聞いたことがない” と言う

Mind is never peaceful – no-mind is peace. Mind itself can never be peaceful, silent. The very nature of the mind is to be tense, to be in confusion. Mind can never be clear, it cannot have clarity, because mind is by nature confusion, cloudiness. Clarity is possible without mind, peace is possible without mind, silence is possible without mind – so never try to attain a silent mind. If you do, from the very beginning you are moving in an impossible dimension.

心は けっして平和ではない 心なしは 平和 心 それ自身 けっして平和 静寂ではない まさに心の本性が緊張 混乱 心は けっして明瞭ではない 冴えがない なぜなら 本性によって 混乱 曇り 冴えは 心なしで可能 平和 静寂は 心なしで可能 だから静寂な心を達成しようとするな もししたら まさに最初から 不可能な次元に動く

So the first thing is to understand the nature of the mind, only then can something be

done.

だから最初 心の本性を理解する ただそうして 何かできる

If you watch, you will never come across any entity like mind. It is not a thing, it is just a process; it is not thing, it is like a crowd. Individual thoughts exist, but they move so fast that you cannot see the gaps in between. The intervals cannot be seen because you are not very aware and alert, you need a deeper insight. When your eyes can look deep, you will suddenly see one thought, another thought, another thought – but no mind.

もしあなたが観守ったら 心のような 何かの実体に けっして出会わない 物ではない ただ課程 群衆のよう それぞれの思考は 存在する しかしその隙間が見えないほど そんなにも早く動く その隙間が見えない なぜなら あなたは あまり醒め 注意 深くない より深い洞察が必要 目がその隙間を深く見たら 突然 ひとつの思考 他の思考 他の思考を見る しかし心ではない

Thoughts together, millions of thoughts, give you the illusion as if mind exists. It is just like a crowd, millions of people standing in a crowd: is there anything like a crowd? Can you find the crowd other than the individuals standing there? But they are standing together, their togetherness gives you the feeling as if something like a crowd exists – only individuals exist.

一緒の思考 何百万の思考で 心が存在するかのような幻を与える ちょうど群衆のよう 何百万の人々が群衆として立つ 何か群衆のようなものがあるか あなたは そこに立つ それぞれの個人より ほかに群衆を見つけられるか しかし彼らは 一緒に立っている 彼らの共にいることが 何か群衆のようなものが 存在するかのよう な 感覚を与える ただ個人が存在する

This is the first insight into the mind. Watch, and you will find thoughts; you will never come across the mind. And if it becomes your own experience – not because I say it, not because Tilopa sings about it, no, that won't be of much help – if it becomes your experience, if it becomes a fact of your own knowing, then suddenly many things start changing. Because you have understood such a deep thing about mind, then many things can follow.

これが心の最初の洞察 観守りなさい 思考を見つける 心にけっして出会わない もしそれがあなた自身の体験になったら 私が言う ティロパが歌うからではない 違う それは あまり助けにならない もしあなたの体験 自身の知る事実になったら 突然 多くのことが変わる なぜなら そのような 心の深いことを理解した そうしたら多く

がつづく

Watch the mind and see where it is, what it is. You will feel thoughts floating and there will be intervals. And if you watch long, you will see that intervals are more than the thoughts, because each thought has to be separate from another thought; in fact, each word has to be separate from another word. The deeper you go, you will find more and more gaps, bigger and bigger gaps. A thought floats, then comes a gap where no thought exists; then another thought comes, another gap follows.

心を観守りなさい どこにあるか 何か見なさい 思考が漂う それを感じる そして隙間がある もしあなたが長く 観守ったら その隙間が思考よりもっとあることがわかる なぜなら それぞれの思考は 他の思考から 離れていなければならない 事実 それぞれの言葉は 他の言葉から離れていなければならない あなたがより深く 行けば行くほど もっと大きな隙間を見つける 思考が漂う そうして 思考が存在しない隙間が来る そして他の思考が来る 他の隙間がつづく

If you are unconscious you cannot see the gaps; you jump from one thought to another, you never see the gap. If you become aware you will see more and more gaps. If you became perfectly aware, then miles of gaps will be revealed to you. And in those gaps, satori happen. In those gaps the truth knocks at your door. In those gaps, the guest comes. In those gaps God is realized, or whatsoever way you like to express it. And when awareness is absolute, then there is only a vast gap of nothingness.

もし あなたが無意識なら その隙間が見えない ひとつの思考から 他の思考に 跳ぶ その隙間をけっして見られない もしあなたが気づいたら もっと隙間を見る 完全に気づいたら 数キロの隙間が現れる その隙間で 悟りが起こる 客が来る ドアをノックする 神を知る それを表現する好きな方法何であれ 目覚めが絶対的なとき ただ無の巨大な隙間がある

It is just like clouds: clouds move. They can be so thick that you cannot see the sky hidden behind. The vast blueness of the sky is lost, you are covered with clouds. Then you go on watching: one cloud moves and another has not come into the vision yet – and suddenly a peek into the blueness of the vast sky.

ちょうど雲のように 雲は 動く 背後に隠れた空が見えないほど そんなにも厚くなれる 空の巨大な青さが消る あなたは 雲に覆われる 観守る ひとつの雲が動く 他の雲がまだ視界に来ない そして突然 巨大な空の青さが覗く

The same happens inside: you are the vast blueness of the sky, and thoughts are just

like clouds hovering around you, filling you. But the gaps exist, the sky exists. To have a glimpse of the sky is satori, and to become the sky is samadhi, from satori to samadhi, the whole process is a deep insight into the mind, nothing else.

同じことが 内側で起こる あなたは 空の巨大な青さ 思考は ちょうどあなたの周りを漂い 満たす 雲のよう しかしその隙間は 存在する そらは 存在する その一瞥を持つ そらになる 悟りからサマディーまで その全体の課程は 心の深い洞察 ほかにもない

Mind doesn't exist as an entity – the first thing. Only thoughts exist.

心は まず実体として存在しない ただ思考が存在する

The second thing: the thoughts exist separate from you, they are not one with your nature, they come and go – you remain, you persist. You are like the sky: never comes, never goes, it is always there. Clouds come and go, they are momentary phenomena, they are not eternal. Even if you try to cling to a thought, you cannot retain it for long; it has to go, it has its own birth and death. Thoughts are not yours, they don't belong to you. They come as visitors, guests, but they are not the host.

二番目 思考は あなたから離れて存在する あなたの本性とひとつではない 来て去る あなたは 留まり 居つづける そらのよう けっして来ない 去らない 常にそこにいる 雲は 来る そして 去る 束の間の現象 永遠ではない もしあなたがひとつの思考に しがみついてさえ 長いあいだ保てない 行かなければならない それ自身の誕生と死がある 思考は あなたのものではない 属さない 訪問客 客として 来る しかし主人ではない

Watch deeply, then you will become the host and thoughts will be the guests. And as guests they are beautiful, but if you forget completely that you are the host and they become the hosts, then you are in a mess. This is what hell is. You are the master of the house, the house belongs to you, and guests have become the masters. Receive them, take care of them, but don't get identified with them; otherwise, they will become the masters.

より深く観守りなさい そうしたら あなたが主人 そして思考が客になる 客として彼らは 素晴らしい しかしもしあなたが主人 それを完全に忘れ 彼らが主人になったら 混乱する これが地獄の何たるか あなたが家の主人 その家は あなたのもの そして客が主人になる 彼らを受け入れ 面倒をみなさい しかし彼らと自己同一化しないさもなないと 彼らが主人になる

The mind becomes the problem because you have taken thoughts so deeply inside you that you have forgotten completely the distance; that they are visitors, they come and go. Always remember that which abides: that is your nature, your tao. Always be attentive to that which never comes and never goes, just like the sk12qy. Change the gestalt: don't be focused on the visitor, remain rooted in the host; the visitors will come and go.

心が問題になる なぜなら あなたがその距離を忘れ 訪問客 来て 去る それを完全に忘れる あなたの内側にそんなにも深く思考を受け入れる しかし常に 居つづけるものを覚えておきなさい 本性 タオ 常にけっして来ない 行かない それに注意深くなりなさい ゲシュタルト 見方を変えなさい 訪問客に焦点をあわすな 主人に根づきなさい 訪問客は 来て 去る

Of course, there are bad visitors and good visitors, but you need not be worried about them. A good host treats all the guests in the same way, without making any distinctions. A good host is just a good host: a bad thought comes and he treats the bad thought also in the same way as he treats a good thought. It is not his concern that the thought is good or bad.

もちろん 悪い訪問客 良い 訪問客が来る しかしあなたは 彼らを心配する必要はない 良い主人は 同じ方法で すべての客をどんな区別もなしに 取り扱う 良い主人は ただ良い主人 悪い思考が来る 彼は 悪い思考もまた 良い思考と同じ方法で取り扱う その思考が良いか 悪いか 関わらない

...Because once you make the distinction that this thought is good and that is bad, what are you doing? You are bringing the good thought nearer to yourself and pushing the bad thought further away. Sooner or later, with the good thought you will get identified; the good thought will become the host. And any thought when it becomes the host creates misery – because this is not the truth. The thought is a pretender and you get identified with it. Identification is the disease.

...なぜなら ひとたびあなたがこの思考は 良い あれは 悪いと区別したら 何をしている 良い思考をあなたの近くに持ち込み そして悪い思考を遠くに押しやる 早かれ遅かれ その良い思考に自己同一化する その良い思考が主人になる 何かの思考が主人になるとき 不幸をつくる なぜなら 真実ではない その思考が振りをし 自己同一化する それが病気

Gurdjieff used to say that only one thing is needed: not to be identified with that which comes and goes. The morning comes, the noon comes, the evening comes, and they go; the night comes and again the morning. You abide: not as you, because that too

is a thought – as pure consciousness, not your name, because that too is a thought; not your form, because that too is a thought; not your body, because one day you will realize that too is a thought. Just pure consciousness, with no name, no form; just the purity, just the formlessness and namelessness, just the very phenomenon of being aware – only that abides.

グルジェフは いつもただひとつ 来て 去るものに自己同一化しないことが必要と言う 朝 昼 夜は 来て 去る 再び朝 あなたは 留まる あなたとしてではない なぜなら それもまたひとつの思考 純粋な意識として あなたの名前ではない 形ではない なぜなら それもまた ひとつの思考 身体ではない なぜなら ある日 それもまた ひとつの思考と認識する ただ 純粋な意識 名前もない 形もない ただ純粋性 形なし 名前なし 気づいている まさにその現象がただ残る

If you get identified, you become the mind. If you get identified, you become the body. If you get identified, you become the name and the form – what Hindus call nama, rupa, name and form – then the host is lost. Then you forget the eternal and the momentary becomes significant. The momentary is the world; the eternal is divine.

もしあなたが自己同一化したら 心 身体 名前 形になる ヒンドゥー教徒が ナー マ ルーパ 名前と形と呼ぶもの そうしたら 主人が失われる 永遠を忘れる そして 束の間が重要になる その束の間が世界 永遠が聖なるもの

This is the second insight to be attained, that you are the host and thoughts are guests.

あなたが主人 思考が客 これが二番目に達せられる 洞察

The third thing, if you go on watching, will be realized soon. The third thing is that thoughts are foreign, intruders, outsiders. No thought is yours. They always come from without, you are just a passage. A bird comes into the house from one door, and flies out from another: just like that a thought comes into you and goes out of you.

三番目 もしあなたが観守ったら すぐわかる 思考が外来者 侵入者 部外者 あなたのものではない 常に外から来る あなたは ただの通路 鳥がひとつのドアから 家の中に入る そして他のドアから 飛び去る ちょうどそのよう 思考は 来て 去る

You go on thinking that thoughts are yours. Not only that, you fight for your thoughts, you say, “This is my thought, this is true.” You discuss, you debate, you argue about it, you try to prove that, “this is my thought.” No thought is yours, no thought is original – all thoughts are borrowed. And not secondhand, because millions of people have claimed,

those same thought before you. Thought is just as outside as a thing.

思考が あなたのものと考え それだけでなく 思考のために戦う “これは 私の考え これが真実” という 議論し 討論する “これは 私の考え” と証明し 議論する 思考は あなたのものではない 独創的ではない すべての思考は 借りもの 中古品 どころではない なぜなら 何百万の人々が あなたより先に その同じ思考を 主張している ちょうど物と同じだけ 外側のもの

Somewhere, the great physicist, Eddington, has said that the deeper science goes into matter, the more it becomes a realization that things are thoughts. That may be so, I am not a physicist, but from the other end I would like to tell you that Eddington may be true that things look more and more like thoughts if you go deeper, if you go deeper into yourself, thoughts will look more and more like things. In fact, these are two aspects of the same phenomenon: a thing is a thought, a thought is a thing.

どこかで偉大な物理学者 エディントン は より深く 科学が物質の中に行けば行くほど もっと物が思考とわかるという そうかもしれない 私は 物理学者ではない しかし他の端から エディントンが 真実かもしれないと言いたい もしあなた自身の中により深く 入ったら 思考は もっと物のように見える 事実 それらは 同じ現象のふたつの側面 物は 思考 思考は 物

When I say a thought is a thing, what do I mean? I mean that you can throw your thought just like a thing. You can hit somebody's head with a thought just like a thing. You can kill a person through a thought just as you can throw a dagger. You can give your thought as a gift, or as an infection. Thoughts are things, they are forces, but they don't belong to you. They come to you; they abide for a while in you and then they leave you. The whole universe is filled with thoughts and things. Things are just the physical pate of thoughts, and thoughts are the mental part of things.

私は 思考が物と言うとき 何を意味する 思考をちょうど物のように 投げられる 思考で 誰かの頭を殴る 短剣を投げるように 思考を通して 人を殺す 思考を贈り物として 伝染病のように与える 思考は 物 それらは力強い しかしあなたに属さない 来て しばらく 居座る そうして 去る 全体の宇宙は 思考で満たされている 物は ただ思考の物理的な部分 そして 思考は 物の精神的な部分

Because of this fact, many miracles happen – because thoughts are things. If a person continuously thinks about you and your welfare, it will happen – because he is throwing a continuous force at you. That's why blessings are useful helpful. If you can be blessed by someone who has attained no-mind, the blessing is going to be true – because a man

who never uses thought accumulates though energy, so whatsoever he says is going to be true.

この事実のせいで 多くの奇跡が起こる なぜなら 思考は 物 もし人が絶えず あなたの幸福を考えたら それは 起こる なぜなら 彼は 絶えず力を投じている そういうわけで 祝福は 役にたち 助けになる もし心なしを達成した誰かによって 祝福されたら その祝福は 真実になる なぜなら 思考をけっして使わない人は 思考エネルギーを蓄積する だから 彼の言うことが何であれ 真実になる

その2

In all the Eastern traditions, before a person starts learning no-mind, there are techniques and much emphasis that he should stop being negative, because if you once attain to no-mind and your trend remains negative, you can become a dangerous force. Before the no-mind is attained, one should become absolutely positive. That is the whole difference between white and black magic.

すべての東洋の伝統で 人が心なしを学ぶ前 テクニックがある 否定性をやめるべきとたいへん強調される なぜなら もしあなたがひとたび 心なしを達成し その傾向が否定的なままなら 危険な力になる 心なしを達成する前 人は 絶対的に積極的になるべき これが白と黒 全体の魔術の違い

Black magic is nothing but when a man has accumulated thought energy without throwing out his negativity beforehand. And white magic is nothing but when a man has attained too much thought energy, and has based his total being on a positive attitude. The same energy with negativity becomes black; the same energy with positivity becomes white. A thought is a great force, it is thing.

黒魔術は 人が前もって 否定的なまま 思考エネルギーを蓄積する以外の何ものでもない そして白魔術は 人があまりにも 思考エネルギーを達成し 全体の实在 態度が基本的に 積極的以外の何ものでもない 否定的で その同じエネルギーが黒になり 肯定的で 白になる 思考は 偉大な力 物

This will be the third insight. It has to be understood and watched within yourself.

これが三番目の洞察 理解し あなた自身の内側で見守らなければならない

Sometimes it happens that you see your thought functioning as a thing, but just

because of too much conditioning of materialism you think this may be just a coincidence. You neglect the fact, you simply don't give any attention to it; you remain indifferent, you forget about it. But many times you know that sometimes you were thinking about the death of a certain person – and he is dead. You think it is just a coincidence. Sometime you were thinking about a friend and a desire arose in you that it would be good if he comes – and he is on the door, knocking. You think it is a coincidence. It is not coincidence. In fact, there is nothing like coincidence, everything has its causality. Your thoughts go on creating a world around you.

ときにあなたの思考が物として 働くことが起こる しかしただ 物質主義のあまりにも条件づけのせいで その事実を無視する どんな注目も払わない あなたは 無関心のまま それを忘れる しかし 何回もある人の死を考える そして 彼は 死ぬ 偶然と考える ときに友について考える もし彼が来たら いいなど欲望が湧き上がる そして彼がドアをノックしている あなたは 偶然と考える 偶然ではない 事実 何も偶然のようなものはない すべては その因果関係がある あなたの思考は 周りに世界をつくる

Your thoughts are things, so be careful about them. Handle them carefully! If you are not very conscious, you can create misery for yourself and for other – and you have done that. And remember, when you create misery for somebody, unconsciously, at the same time, you are creating misery for yourself – because a thought is a two-edged sword. It cuts you also simultaneously when it cuts somebody else.

あなたの思考は 物 だから 注意深く取り扱いなさい もしあまり 意識的でなかったら あなた自身と他人に不幸をつくる それをしている 覚えておきなさい 誰かに無意識に不幸をつくる時 同時に あなた自身にも不幸をつくる なぜなら 思考は もろ刃の剣 誰か他人を切るとき 同時にあなたもまた切る

Just two or three years ago, one Israeli, Uri Geller, who has been working on thought energy, displayed his experiment on BBC television in England. He can bend anything just by thinking: somebody else keeps a spoon in his hand ten feet away from Uri Geller, and he just thinks about it – and the spoon bends immediately. You cannot bend it by your hand, and he bends it by his thought. But a very rare phenomenon happened on the BBC television; even Uri Geller was not aware that this is possible.

ちょうど二 三年前 思考のエネルギーを研究する ひとりのイスラエル人 ユリ グラーがイギリスの BBC テレビで 彼の実験を見せた 彼は ただ考えることによって何か物を曲げる 誰か他人がユリ グラーから 3 メーター離れて 手にスプーンを持つ それについて ただ考える そしてそのスプーンは 直ちに曲がる それをあなたの手で

曲げられない 彼は 思考によって曲げる しかし とても奇妙な現象が BBCテレビで起こった ユリ グラマーでさえ 気付いていなかった

Thousands of people in their homes were seeing the experiment. And when he did his experiment, bent things, in many people's houses many things fell and became distorted – thousands of things all over England. The energy was, as if, broadcast. And he was doing the experiment at a ten-foot distance, then from the television screen in people's homes, around the area of ten feet, many things happened: things got bent, fell down, became distorted. It was weird!

家で何千もの人々が その実験を見ていた 彼が物を曲げる実験をしたとき 人々の家で 多くの物が落ち 歪んだ イギリス中の何千もの 物 まるでエネルギーが放送されたかのよう そして彼が3メートル離れて実験する そうしたら 人々の家のテレビ画面から 3メートル辺りで 多くのことが起こった 物が曲がり 倒れ 歪み とても 気味悪いもの だった

Thoughts are things, and very, very forceful things. There is one woman in Soviet Russia, Mikhailovana. She can do many things to things from far away, she can pull anything towards herself – just by thought. Soviet Russia is not a believer in occult things – a communist country, atheistic – so they have been working on Mikhailovana, on what is happening, in a scientific way. But when she does it, she loses almost two pounds of weight; in a half-hour experiment she loses two pounds. What does it mean?

思考は 物 とても力強い物 ソビエトロシアにミカロブナという ひとりの女が いる 彼女は 遠く離れたところから 物に多くのことができる ただ思考によって何かを彼女自身に引き寄せる ソビエトロシアは 不思議なものを信じない 共産主義 無神論の国 だから 彼らは ミカロブナに何が起きているか 科学的な方法で 研究したしかし 彼女がそれをするとき ほとんど1キロも体重を失う 半時間の実験で 約1キロ失う 何を意味する

It means that through thoughts you are throwing energy – and you are continuously doing it. Your mind is a chatterbox. You are broadcasting things unnecessarily. You are destroying people around you, you are destroying yourself.

あなたは 思考を通して 絶えずエネルギーを放っている意味 あなたの心は おしゃべり箱 ものを不必要に 放送し 周りの人々とあなた自身も破壊している

You are a dangerous thing – and continuously broadcasting. And many things are happening because of you. And it is a great network. The whole world goes on becoming

every day more and more miserable because more and more people are on the earth they are broadcasting more and more thoughts.

あなたは 危険人物 そして絶えず 放送している 多くのものがあなたのせいで 起こる そして偉大な放送網がある 全世界は 毎日 もっと不幸になる なぜなら 多くの人々が地上にいる もっと思考を放送している

The further back you go, you find the earth the more and more peaceful – less and less broadcasters. In the days of Buddha, or in the days of Lao Tzu, the world was very, very peaceful, natural; it was a heaven. Why? The population was very, very small, one thing. People were not thinkers too much, they were more and more prone to feeling rather than thinking. And people were praying. In the morning, they would do the first thing and that would be a prayer. In the night they would do the last thing – the prayer. And throughout the whole day also, whenever they would find a moment, they would be praying inside.

あなたが遠く戻って行く 地上がもっと平和とわかる 放送する人がとても少ない 仏陀 老子のころ 世界は とても平和で自然 天国 なぜ ひとつ人口がとても少ない 人々は あまり考えない 考えるよりむしろ もっと感じる傾向があった そして人々は 祈った 朝 彼らが最初にするのは 祈り 夜 最後にするのは祈り また一日中を通して 時間を見つけるいつであれ 彼らは 内側で祈る

What is a prayer? Prayer is sending blessings to all. Prayer is sending your compassion to all. Prayer is creating an antidote of negative thoughts – it is positivity.

何が祈りか 祈りは すべての人にあなたの祝福 慈悲を贈る 否定的な思考に積極的な解毒剤のように働く

This will be the third insight about thoughts, that they are things, forces, and you have to handle them very carefully.

それらは 物 力強い そしてあなたは それらをととても注意深く 取り扱わなければならない 思考について 三番目の洞察

Ordinarily, not aware, you go on thinking anything. It is difficult to find a person who has not committed many murders in thought; difficult to find a person who has not been doing all sorts of sins and crimes inside the mind – and then these things happen. And remember, you may not murder, but your continuous thinking of murdering somebody may create the situation in which the person is murdered. Somebody may take your

thought, because there are weaker persons all around and thoughts flow like water: downwards. If you think something continuously, someone who is a weakling may take your thought and go and kill a person.

普通 気づかず あなたは 何かを考える 心の内側の思考で 多くの殺人 すべての罪を犯さない人を見つけることは とても難しい そうして それが起こる 覚えておきなさい あなたは 殺人を犯さないかもしれない しかし誰かを殺すという 絶えざる考えがその人が殺される状況をつくる 誰かが あなたの思考を取り込むかもしれない なぜなら すべての周りに 弱い人がいる そして思考は 水のように低い方に流れる もしあなたが何かを絶えず考えたら 弱い誰かが あなたの思考を取り込むかもしれない そして行って その人を殺すかもしれない

That's why those who have known the inner reality of man, they say that whatsoever happens on the earth, everybody is responsible, everybody. Whatsoever happens in Vietnam, not only are Nixons responsible, everybody who thinks is also responsible. Only one person cannot be held responsible, and that is the person who has no mind; otherwise everybody is responsible for everything that goes on. If the earth is a hell, you are creator, you participate.

そういうわけで 人の内側の現実を知った人々 彼らは 地上で起こる何であれ すべての人に責任があると言う ベトナムで起こる何であれ ただニクソンに 責任があるのではない 考えるすべての人にもまた責任がある ただひとりの人は 責任を取れない 心なし 心がない人 さもなければ すべての人は 進行するすべてに 責任がある もし地上が地獄なら あなたが創造者 参加している

Don't go on throwing responsibility on others – you are also responsible, it is a collective phenomenon. The disease may bubble up anywhere, the explosion may happen millions, thousands of miles away from you – that doesn't make any difference, because thought is a non-spatial phenomenon. It needs no space.

他人に責任を押しつけるな あなたもまた責任がある 集合的な現象 その病気は どこかに湧き上がるかもしれない その爆発は あなたから何百キロ離れて起こるかもしれない どんな違いもない なぜなら 思考は 空間のない現象 空間は 必要ない

That's why it travels fastest. Even light cannot travel so fast, because even for light space is needed. Thought travels fastest. In fact it takes no time in traveling, space doesn't exist for it. You may be here, thinking of something, and it happens in America. How can you be held responsible? No court can punish you, but in the ultimate court of existence you will be punished – you are already punished. That's why you are so

miserable.

そういうわけで 思考は 最も速く 旅をする 光でさえ そんなに速く旅をできない
なぜなら 光でさえ 空間が必要 思考は 最も速く旅をする 事実 その旅に 時間は
かからない 空間は 存在しない あなたは ここにいるかもしれない 何かを考える
それがアメリカで起こる どうして あなたが責任を取る 法廷は あなたを罰せられな
い しかし 究極の存在の法廷で すでに罰せられている そういうわけで そんなにも
不幸

People come to me and they say, “We never do anything wrong to anybody, and still we
are so miserable”. You may not be doing, you may be thinking – and thinking is more
subtle than doing. A person can protect himself from doing, but he cannot protect
himself from thinking. For thinking everybody is vulnerable.

人々は 私の所へ来る “我々は 誰にもけっして何も 悪いことをしていません そ
して尚 こんなにも 不幸” と言う あなたは していない 考えているかもしれない
考えることは することよりもっと微妙 人は することから 彼自身を守れる しかし
考えることから 彼自身を守れない 考えることにすべての人は 弱い

No-thinking is a must if you want to be completely freed from sin, freed from crime,
freed from all that goes around you – and that is the meaning of a Buddha.

もしあなたが罪 犯罪から 完全に自由 周りで進行する すべてから自由になりたか
ったら 無思考が必要 そしてこれが 仏陀の意味

A buddha is a person who lives without the mind; then he's not responsible. That's
why in the East we say that he never accumulates karma, he never accumulates any
entanglements for the future. He lives, he walks, he moves, he eats, he talks, he is doing
many things, so he must accumulate karma, because karma means activity. But in the
East it is said even if a buddha kills, he will not accumulate karma. Why? And you, even
if you don't kill, you will accumulate karma. Why?

仏陀は 心なしで生きる人 責任がない そういうわけで 東洋で 我々は 彼が 業
けっしてカルマを積まないと言う 未来にどんなもつれも貯めない 生きる 歩く 動く
食べる 話す 多くのことをする だから業を積むに違いない なぜなら 業は 行動を
意味する しかし東洋で もし仏陀が人を殺してさえ 業を積まないと言う なぜ もし
あなたは 人を殺さなくても業を積む なぜ

It is simple: whatsoever Buddha is doing, he is doing, without any mind in it. He is
spontaneous, it is not activity. He is not thinking about it, it happens. He is not the doer.

He moves like emptiness. He has no mind for it, he was not thinking to do it. But if the existence allows it to happen, he allows it to happen. He has no more the ego to resist; no more the ego to do.

簡単 仏陀がする何であれ 彼は どんな心もない 自然発生的 行動ではない それについて考えない 起こる やり手ではない 空っぽのように動く する意識がない 考えない しかしもし存在が起こることを許すなら 彼も許す もう抵抗する エゴがない

That is the meaning of being empty and a no-self: just being a non-being, anatta, no-selfness. Then you accumulate nothing; then you are not responsible for anything that goes on around you; then you transcend.

これが空っぽ 無自己の意味 あなたは ただ存在しない 実在 アナッタ 無自己 そうしたら 何も貯めない 周りにつづく何かに あなたは 責任がない 越える

Each single thought is creating something for you and for others. Be alert!

それぞれひとつの思考が あなたと他人に何かをつくる 注意しなさい

But when I say be alert, I don't mean that think good thoughts, no, because whenever you think good thoughts, by the side you are also thinking of bad thoughts. How can good exist without bad? If you think of love, just by the side, behind it, is hidden hate. How can you think about love without thinking about hate? You may not think consciously, love may be in the conscious layer of the mind, but hate is hidden in the unconscious – they move together.

しかし私が注意しなさいと言うとき 私は 良い思考を考えなさい その意味では ない 違う なぜなら あなたが良い思考を考えるいつであれ そばで悪い思考もまた考える どうして 悪なしに善が存在できる もしあなたが愛を考えたら ちょうど その背後に憎しみが隠れている どうして 憎しみの考えなしに愛について 考えられる あなたは 意識的に考えていない 愛は 心の意識の層にあるかもしれない しかし憎しみは無意識に隠れている 一緒に動く

Whenever you think of compassion, you think of cruelty. Can you think of compassion without thinking of cruelty? Can you think of nonviolence without thinking of violence? In the very word “nonviolence,” violence enters; in the very concept it is there. Can you think of brahmacharya, celibacy, without thinking of sex? It is impossible, because what will celibacy mean if there is no thought of sex? And if bfahmacharya is based on thought of sex, what type of brahmacharya is this?

あなたが慈悲を考えるいつであれ 残酷も考える 残酷の考えなしに 慈悲を考えられ

るか 暴力を考えることなしに 非暴力を考えられるか まさに“非暴力”の言葉に 暴力が入っている まさにその概念がある あなたは セックスの考えなしに ブラフマチャーリア 禁欲を考えることは 不可能 なぜなら もしセックスの考えがなかったら その禁欲は 何を意味する 禁欲がセックスの考えに基づくなら これは何というタイプの禁欲か

No, there is a totally different quality of being which comes by not thinking: not good, not bad, simply a state of no-thinking. You simply watch, you simply remain conscious, but you don't think. And if some thought enter...it will enter, because thoughts are not yours; they are just floating in the air. All around there is a noosphere, a thoughtsphere, all around. Just as there is air, there is thought all around you, and it goes on entering on its own accord. It stops only when you become more and more aware. There is something in it: if you become more aware, a thought simply disappears, it melts, because awareness is a greater energy than thought.

違う 考えないことによってくる 存在の全面的に違った質がある 善でも 悪でもない ただ思考のない状態 あなたは ただ観守り 意識的に留まる しかし考えない もし何かの考えが入ったら... 入る なぜなら 思考は あなたのものではない 空中を漂う すべての周りに大気圏 思考圏がある ちょうど空気があるように あなたのすべての周りに思考がある それは それ自身によって入る ただもつと醒めたとき 止まる何かあるに違いない もしもつと醒めたら 思考は ただ消える 溶ける なぜなら 覚醒は 思考よりもつと偉大なエネルギー

Awareness is like fire to thought. It is just like you burn a lamp in the house and the darkness cannot enter, you put the light off – from everywhere darkness has entered; without taking a single minute, a single moment, it is there. When the light burns in the house, the darkness cannot enter. Thoughts are like darkness: they enter only if there is no light within. Awareness is fire: you become more aware, less and less thoughts enter.

覚醒は 思考にとって火 ちょうど家でランプを燃やすように 闇は 入れない 明かりを消す すべてのところから 闇は 入る 一瞬もかからない そこにある 家で 明かりが燃えているとき 闇は 入れない 思考は 闇のように ただもし内側に光がなかったら入る 覚醒は 火 もつと目覚めれば目覚めるほど 思考が入らない 少なくなる

If you become really integrated in your awareness, thoughts don't enter you; you have become an impenetrable citadel, nothing can penetrate you. Not that you are closed, remember – you are absolutely open; but just the very energy of awareness becomes

your citadel. And when no thoughts can enter you, they will come and they will bypass you. You will see them coming, and simply, by the time they reach near you they turn. Then you can move anywhere, then you go to the very hell – nothing can affect you. This is what we mean by enlightenment.

もし本当に覚醒が完成したら 思考は 入らない 侵入できない要塞になる 何も 入らない 閉じているからではない 覚えておきなさい 絶対的に開いている しかしただ覚醒のまさにエネルギーが要塞になる 思考が入れない それでも来る すぐにあなたの近くに来る そして直ちに向きを変える 迂回する そうしたら あなたは どこでもいける まさに地獄に行く 何も影響しない 我々が悟りによって 意味するもの

その3

Now try to understand Tilopa's sutra:

さて ティロパの教えを理解しなさい

If one sees nought when staring into space; if with the mind one then observes the mind, one destroys distinctions and reaches buddhahood.

もし人が空間を見つめ 何も見なかったら 意識で心を観察したら 人は 区別を破壊し そして仏陀の境地に到達する

If one sees nought when staring into space...This is a method, a tantra method: to look into space, into the sky, without seeing; to look with an empty eye. Looking, yet not looking for something: just an empty look.

もし人が空間を見つめ 何も見なかったら... これがタントラの手法 見ることなく空間を眺め 空を見る 空っぽの目で眺める それでも何も探さない ちょうど空っぽの眺め

Sometimes you see in a madman's eyes an empty look – and madman and sages are alike in certain things. A madman looks at your face, but you can see he is not looking at you. He just looks through you as if you are a glass thing, transparent; you are just in the way, he is not looking at you. And you are transparent for him: he looks beyond you, through you. He looks without looking at you; the “at” is not present, he simply looks.

ときにあなたは 狂人の目に空っぽの眺めを見る 狂人と聖人は あるものが似ている

狂人があなたの顔を見る　しかし彼があなたを見ていないとわかる　ただ透明なガラス
透明かのようにあなたを通して　眺める　ただ彼の視線の上にいる　彼は　見ていない
あなたは　彼にとって透明　越え　通して　眺める　見ることなく眺める　そのあなたを
その“を”がない　彼は　ただ眺める

Look in the sky without looking for something, because if you look for something a cloud is bound to come: “something,” means a cloud, “nothing” means the vast expanse of the blue sky. Don’t look for any object. If you look for an object, the very look creates the object: a cloud comes, and then you are looking at a cloud. Don’t look at the clouds. Even if there are clouds, you don’t look at them – simply look, let them float, they are there. Suddenly a moment comes when you are attuned to this look of not-looking – clouds disappear for you, only the vast sky remains. It is difficult because eyes are focused and your eyes are tuned to look at things.

何も探すことなく　空を眺めなさい　なぜなら　もしあなたが何かを探したら　雲は
きっと来る　“何か”は　雲　“何もない”は　その青い空の巨大な広がりの意味　どん
な対象も探すな　もし探したら　そのままに見ることが対象をつくる　雲が来る　そうし
て雲を見る　雲を見るな　もし雲があっても見ない　ただ眺めなさい　漂わせよう　雲は
そこにある　突然この見ない　ただ眺めるに慣れたとき　その瞬間　あなたにとって雲は
消える　ただ巨大な空が残る　難しい　なぜなら　目は　焦点を合わせ　ものを見ること
に慣れている

Look at a small child the first day born. He has the same eyes as a sage – or like madman: his eyes are loose and floating. He can bring both his eyes to meet at the center; he can allow them to float to the far corners – they are not yet fixed. His system is liquid, his nervous system is not yet a structure, everything is floating. So a child looks without looking at things; it is a mad look. Watch a child: the same look is needed from you, because again you have to attain a second childhood.

小さな子供が生まれる　その最初の日を見なさい　彼は　聖人か　狂人のような同じ目
をしている　彼の目は　ゆったりと漂う　中心で彼の両方の目を会わず　遠くの隅に　漂
わす　それも許す　まだ固まっていない　組織は　流動的　神経組織は　まだ枠組みがな
い　すべてのものは　漂う　だから子供は　物を見ることなく眺める　狂人の見方　子供
を見守りなさい　同じ眺めがあなたに必要　なぜなら　第二の子供時代を達成しなければ
ならない

Watch a madman, because the madman has fallen out of the society. Society means the fixed world of roles, games. A madman is mad because he has no fixed role now, he

has fallen out: he is the perfect drop-out. A sage is also a perfect drop-out in a different dimension. He is not mad; in fact he is only sanest possibility. But the whole world is mad, fixed – that's why a sage also looks mad. Watch a madman: that is the look which is needed.

狂人を観守りなさい なぜなら 狂人は 社会から落ちている 社会は 規則 ゲームで固まった世界の意味 狂人は 狂っている なぜなら 彼は 今 固まった規則がない 落伍している 完全な落伍者 聖人もまた違った次元で 完全な落伍者 彼は 狂っていない 事実 ただ最も正気な可能性 しかし全体の世界が狂い 固まっている そういうわけで 聖人もまた狂って見える 狂人を見守りなさい それが見方

In old schools of Tibet they always had a madman, just for the seekers to watch his eyes. A madman was very much valued. He was searched after because a monastery could not exist without a madman. He becomes an object to observe. The seekers will observe the madman, his eyes, and then they will try to look at the world like the madman. Those days were beautiful.

チベットの古い寺院に 彼らは 常に狂人を置いていた ただ探求者に彼の目を観察させるため 狂人は とても珍重された 探し求められた なぜなら 僧院は 狂人なしで存在できない 観察の対象になった 探求者は 狂人の目を観察する そうして 彼らは 狂人のように世界を見ようとする それらの時代は 素晴らしかった

In the East, madmen have never suffered like they are suffering in the West. In the East they were valued, a madman was something special. The society took care of him, he was respected, because he has certain elements of the sage, certain elements of the child. He is different from the so-called society, culture, civilization; he has fallen out of it. Of course, he has fallen down; a sage falls up, a madman falls down – that's the difference – but both have fallen out. And they have similarities. Watch a madman, and then try to let your eyes become unfocused.

東洋で 狂人は 西洋で苦しむように けっして苦しんでいない 彼らは 評価された 狂人は 何か 特別なものがあつた 社会が彼の面倒を見た 尊敬された なぜなら 彼らは 聖人と子供のような要素をもっている いわゆる 社会 文化 文明から落ちている もちろん 抜け落ちた 聖人は 抜け上がった 違う しかし 両方 抜け出した そして彼らは 似たものがある 狂人を見守りなさい 目の焦点を外そうと しなさい

In Harvard, they were doing one experiment a few months ago, and they were surprised, they couldn't believe it. They were trying to find out whether the world, as we see it, is so or not – because many things have surfaced within the few last years.

ハーバード大学で 彼らは 数ヶ月前 ひとつの実験をしていた そして驚いた 信じられなかった その世界をそれがそうか そうでないか 見つけようとした なぜなら多くのことが こ数年の内に表面化した

We see the world not as it is, we see it as we expect it to be seen, we project something onto it.

我々は 世界をあるがままに見ていない 我々が それを期待しているように見る 何かを投影する

It happened that a great ship reached a small island in the Pacific for the first time. The people of the island didn't see it, nobody! And the ship was so vast – but the people were attuned, their eyes were attuned to small boats. They had never known such a big ship, they had never seen such a thing. Simply their eyes would not catch the glimpse, their eyes simply refused.

始めて 太平洋の小さな島に 巨大な船が着いた そこで起こった 島の人々は 誰も船を見なかった そんなにも巨大 しかし人々の目は 小さなボートに慣れていて けっしてそのような大きな船を見たことがない 知らない ただ彼らの目は その一瞥をとらえなかった ただ拒絶した

In Harvard they tried on a young man: they gave him spectacles with distorting glasses, and he had to wear them for seven days. For the first three days he was in a miserable state, because everything distorted, the whole world around distorted...it gave him such a severe headache, he couldn't sleep. Even with closed eyes those distorted figures would...the faces distorted, the trees distorted, the roads distorted. He couldn't even walk because he couldn't believe: "What is true and what is given by the projection of distorting glasses?"

ハーバード大学で 彼らは 若い男で試みた 彼に歪んだレンズの眼鏡を与えた それを七日かけなければならなかった 最初の三日 彼は 悲惨な状態 なぜなら 周りの全体の世界は 歪んでいた 彼にそんなにもひどい頭痛を与えた 眠れなかった 目を閉じても それらの形は 歪んでいた 顔 木々 道は 歪み 形は 歪んでいた 歩くことさえできない なぜなら “何が真実 何がその歪んだレンズの投影か” 信じられなかった

But a miracle happened! After the third day he became attuned to it; the distortion disappeared. The glasses remained the same, distorting, but he started looking at the world in the same old way. Within a week everything was okay: there was no headache,

no problem, and the scientists were simply surprised; they couldn't believe it was happening. The eyes had completely dropped, as if the glasses were no longer there. The glasses were there, and they were distorting – but the eyes had come to see the world for which they were trained.

しかし奇跡は 起こった 三日後 それに慣れた その歪みは 消えた レンズの歪みは同じまま しかし同じ古い方法で世界を見る 一週間の内に すべは オーケーになった 頭痛も問題なかった 科学者は ただ驚いた その起こったことが信じられなかった 目は レンズがそこにもうないかのように 世界を見る 歪みは 完全に落ちていた レンズは そこにあった 歪んでいた しかし目は 彼らが訓練した世界を見るようになった

Nobody knows whether what you are seeing is there or not. It may not be there, it may be there in a totally different way. The colors you see, the forms you see, everything is projected by the eyes. And whenever you look fixedly, focused with your old patterns, you see things according to your own conditioning. That's why a madman has a liquid look, an absent look, looking and not looking together.

誰も あなたが見るものがそこにあるのか ないのか 知らない そこにないかもしれない 全面的に違った方法であるかもしれない あなたは その色 形を見る すべては いつであれ目によって投影され 固定した 古いパターンに焦点を合わせ 条件づけして見る そういうわけで 狂人は 空っぽ そして同時に見て 見ない 流動的な見方がある

This look is beautiful. It is one of the greatest tantra techniques:

この見方は 素晴らしい 最も偉大な タントラのテクニックのひとつ

If one sees nought when staring into space...

もし人が空間を見つめ 何も見なかったら...

Don't see, just look. For the beginning few days, again and again you will see something, just because of the old habit. We hear things because of old habit. We see things because of old habit. We understand things because of old habit.

見るな ただ 眺めなさい 最初 数日のあいだ 何度もあなたは 何かを見る ただ我々は 古い習慣のせいでものを聞き 見て 理解する

One of the greatest disciples of Gurdjieff, P.D. Ouspensky, used to insist to his disciples on a certain thing – and everybody resented it, and many people left simply because of that insistence. If somebody said, “Yesterday you told...” he immediately would stop him and say, “Don’t say it like that. Say, ‘I understood that you said this thing yesterday.’ ‘I understood...’ Don’t say what I said; you cannot know that. Talk about what you heard,” And he would insist so much because we are habitual.

グルジェフの最も偉大な弟子のひとり PDウスペンスキーは いつも彼の弟子に あることを強要した そしてすべての人は それに憤慨した 多くの人々は ただその強要のせいで 去った もし誰かが “きのう あなたは 何々と言った” と言ったら 彼は 直ちに彼をとめ “そのように言うな ‘私は きのうあなたがこれを言ったと そう私は 理解した’” と言いなさい ‘私は 何々を理解した’ 私の言ったことをただ言うな あなたは それを知らない 聞いたものについて 話しなさい” 彼は そんなにも強要した なぜなら 我々は 習慣的

Again you might say, “In The Bible it is said...” and he would say, “Don’t say that! Simply say that you understand that this is said in The Bible,” With each sentence he insisted, “Always remember that this is your understanding.”

再びあなたは “バイブルでこう言う” と言うかもしれない 彼は “そのように言うな ただバイブルで言う それを私は こう理解したと言いなさい” 彼は それぞれの文章に “常にこれは あなたの理解と覚えておきなさい” と強要した

We go on forgetting. His disciples went on forgetting again and again, and every day, and he was stubborn about it. He would not allow you to go on. He would say, “Go back. Say first that, ‘I understand you said this, this is my understanding’...because you hear according to yourself, you see according to yourself – because you have a fixed pattern of seeing and hearing.”

我々は 忘れ 弟子も何度も忘れる そして毎日 彼は それについて頑固 つづけることを許さなかった “言い直しなさいと言う まず ‘私は あなたがこれを言ったと理解した これは 私の理解’” と言いなさい なぜなら あなた自身によって 聞き 見る あなたが見て 聞くことの固まったパターンがある”

This has to be dropped. To know existence, all fixed attitudes have to be dropped. Your eyes should be just windows, not projectors. Your ears should be just doors, not projectors.

これは 落とさなければならない 存在を知るために すべての固まった態度は 落とさなければならない あなたの目は 投影機ではなく ただ 窓 耳は 投影機ではなく

ただ ドアであるべき

It happened: One psychoanalyst who was studying with Gurdjieff tried to do this experiment. In a wedding ceremony he tried a very simple but beautiful experiment. He stood by the side, people passing, and he watched them and he felt that nobody at the receiving end was hearing what they were saying – so many people, some rich man's wedding ceremony. So he also joined in and he said very quietly to the first person in the receiving line, "My grandmother died today." The man said, "So good of you, so beautiful." Then to another he said it and the man said, "How nice of you." And to the groom, when he said this, he said, "Old man, it is time you also followed."

それは 起こった グルジェフに学んでいた ひとりの心理学者がこんな実験を試みた 結婚式で 彼は とても簡単 しかし素晴らしい実験をした 人々を通るそばに立った そして彼らを観守った 招待者側の誰も招待された人が言うことを聞いていない と感じた そんなにも多くの人々 ある豊かな人の結婚式 だから彼もまた 加わった 彼は 招待者側の列の最初の人に とても静かに “今日 私のおばあさんが 死にました” と 言った その人は あなたに“素晴らしい そんなにも晴らしい”と 言った そうして 次の人にそれを言った その人も “何と素晴らしい”と 言った 花婿に彼がこれを言った とき 彼は “ご老人 潮時 あなたも結婚すれば” と 言った

Nobody is listening to anybody. You hear whatsoever you expect. Expectation is your specs – that is the glasses. Your eyes should be windows – this is the technique.

誰も誰の言うことも聞いていない あなたの予想が何であれ それを聞く 期待が あなたのおもわく あの眼鏡 目は 窓であるべき これが技法

Nothing should go out of the eyes, because if something goes a cloud is created. Then you see things which are not there, then a subtle hallucination... Let pure clarity be in the eyes, in the ears; all your senses should be clear, perception pure – only then the existence can be revealed to you. And when you know existence, then you know that you are a buddha, a god, because in existence everything is divine.

何も目から 出るべきではない なぜなら もし何かが出たら 雲をつくる そうしたら あなたは そこにないものを見る 微妙な幻 目 耳に純粋な冴えを持たせよう すべての感覚に明確 純粋な知覚力があるべき ただそうして 存在は あなたに現れる 存在を知るとき そうしたら あなたが仏陀 神と知る なぜなら 存在のすべてのものは 神聖

If one sees nought when staring into space; if with the mind one then observes the mind...

もし人が空間を見つめ 何も見なかったら 意識で その心を観察したら...

First stare into the sky; lie down on the ground and just stare at the sky. Only one thing has to be tried: don't look at anything. In the beginning you will fall again and again, you will forget again and again. You will not be able to remember continuously. Don't be frustrated, it is natural because of so long a habit. Whenever you remember again, unfocus your eyes, make them loose, just look at the sky – not doing anything, just looking. Soon a time comes when you can see into the sky without trying to see anything there.

まず空を見つめ 大地に横たわり そして ただ空を見つめなさい ただひとつのことが重要 何も物を見るな 最初 あなたは 何度も失敗し 忘れる 絶えず覚えておけない 欲求不満になるな そんなにも長い習慣のせいで 自然 再び思い出すいつであれあなたの目の焦点を外しなさい ゆったりさせなさい ただ空を眺めなさい 何もしないただ眺める すぐにはあなたは そこに何かを見ようとする事なく 空を見られるときが来る

Then try it with your inner sky:

そうして それをあなたの内側の空でためしなさい

...if with the mind one then observes the mind...

...もし人が意識で その心を観察したら...

Then close your eyes and look inside, not looking for anything, just the same absent look. Thoughts floating but you are not looking for them, or at them – you are simply looking. If they come it is good, if they don't come it is good also. Then you will be able to see the gaps: one thought passes, another comes – and the gap. And then, by and by, you will be able to see that the thought becomes transparent, even when the thought is passing you continue to see the gap, you continue to see the hidden sky behind the cloud.

そうして あなたの目を閉じ 内側を眺めなさい 何も探さない ただ同じ空っぽの眺め 思考は 漂う しかしあなたは 何も探さない ただ眺める もし それらが 来

たらしい もし来なかったら それもまたいい そうしたら その隙間を見られる ひとつの思考が通る 他の思考が来る その隙間 そうして だんだんと思考が透明になる それを見る 思考が通るときでさえ あなたは 隙間 雲の背後の隠れた空を見る

And the more you get attuned to this vision, thoughts will drop by and by, they will become less and less, less and less. The gaps will become wider. For minutes together no thought coming, everything is so quiet and silent inside – you are for the first time together. Everything feels absolutely blissful, no disturbance. And if this look becomes natural to you – it becomes, it is one of the most natural things; one just has to unfocus, decondition.

そしてあなたがこの見方に 慣れれば慣れるほど 思考は だんだんと落ちる それらは 少なく その隙間は 広くなる 何分ものあいだ ずっと思考がこない すべては そんなにも静か 内側に静寂 あなたは 初めてまとまっている すべてが絶対的な祝福を感じる 混乱がない もしこの見方が自然になったら そうなる 最も自然なひとつ人は ただ焦点 条件づけを外さなければならない

...one destroys distinctions...

...人は 区別を破壊する...

Then there is nothing good, nothing bad; nothing ugly, nothing beautiful,

そうしたら 何も良い 悪いもない 何も醜くい 美しいもない

...and reaches buddhahood.

...そして 仏陀の境地に到達する

Buddhahood means the highest awakening. When there are no distinctions, all divisions are lost, unity is attained, only one remains. You cannot even call it “one,” because that too is part of duality. One remains, but you cannot call it “one,” because how can you call it “one” without deep down saying “two.” No, you don’t say that “one” remains, simply that “two” has disappeared, the many has disappeared. Now it is a vast oneness, there are no boundaries to anything.

仏陀の境地は 最も高い目覚めの意味 区別がいつか すべての区別を失う 和を達成する ただひとつが残る あなたは それを “ひとつ” と呼ぶことさえできない なぜな

ら それもまた二元制の一部 ひとつが残る しかしそれを“ひとつ”と呼べない なぜなら どうして 深いところで“ふたつ”と言うことなしに “ひとつ”と呼べる 違う “ひとつ”が残るとも言えない ただその“ふたつ” 数が消える 今 ただ 巨大な 一元制 何も境界線はない

One tree merging into another tree, earth merging into the trees, trees merging into the sky, the sky merging into the beyond...you merging in me, I merging in you...everything merging...distinctions lost, melting and merging like waves into other waves...a vast oneness vibrating, alive, without boundaries, without definitions, without distinctions...the sage merging into the sinner, the sinner merging into the sage...good becoming bad, bad becoming good...night turning into the day, the day turning into the night...life melting into death, death molding again into life – then everything has become one.

ひとつの木は 他の木に 大地は 木々に 木々は そらに そらは 越えたものに 合一し... あなたは 私に 私は あなたに すべては 合一し... 区別を失う 溶ける 波のように 他の波に合一し... 巨大な一元性が振動し 生きている 境界線 定義 区別がない... 聖人が罪人に 罪人が聖人に合一し... 善は 悪に 悪は 善になる... 夜は 昼 昼は 夜に変わる... 生は 死に溶け 死は 生に再び変わり 生を形づくる そうして すべてのものは ひとつになる

Only at this moment buddhahood is attained: when there is nothing good, nothing bad, no sin, no virtue, no darkness, no night – nothing, no distinctions. Distinctions are there because of your trained eyes. Distinction is a learned thing. Distinction is not there in existence. Distinction is projected by you. Distinction is given by you to the world – it is not there. It is your eyes' trick, your eyes playing a trick on you.

ただこの瞬間 仏陀の境地に到達する 何も良い 悪いもない 区別がないとき 罪徳 闇 夜 何もない あなたの訓練された目のせいで 区別がある 区別は 学んだものの 存在にない 区別は あなたによって投影し 世界に与えた そこにない 目のいたずら 目があなたにいたずらをしている

その4

The clouds that wander through the sky have no roots, no home; nor do the distinctive thoughts floating through the mind. Once the self-mind is seen,

discrimination stops.

空をさまよう雲は 根もない 家もない また心を漂う 区別する 思考もない ひ
とたび 自己の意識が見られたら 識別は とまる

The clouds that wander through the sky have no roots and no home... And the same is true for your thoughts, and the same is true for your inner sky. Your thoughts have no roots, they have no home; just like clouds they wander. So you need not fight them, you need not be against them, you need not even try to stop thought.

空をさまよう雲は 根もない 家もない... 同じことがあなたの思考 内側の空も 真
実 あなたの思考は 根がない 家がない ちょうど雲のように漂う だからそれらと戦
い 反対する必要はない 思考をとめようとする 必要もない

This should become a deep understanding in you, because whenever a person becomes interested in meditation he starts trying to stop thinking. And if you try to stop thoughts they will never be stopped, because the very effort to stop is a thought, the very effort to meditate is a thought, the very effort to attain buddhahood is a thought. And how can you stop a thought by another thought? How can you stop mind by creating another mind? Then you will be clinging to the other. And this will go on and on, ad nauseam; then there is no end to it.

これがあなたの深い理解になるべき なぜなら 人が瞑想に興味を持ついつであれ 考
えをやめようとする もしあなたが思考をとめようとしたら けっしてとまらない なぜ
なら まさにとめようと瞑想し その仏陀の境地を達成しようとする その努力が ひと
つの思考 どうして あなたは 他の思考 他の心をつくることによって その心を止め
られる そうしたら あなたは 他のものに執着する これは 吐き気がするほどつづく
終わりはない

Don't fight – because who will fight? Who are you? Just a thought, so don't make yourself a battle ground of one thought fighting another. Rather, be a witness, you just watch thoughts floating. They stop, but not by your stopping. They stop by your becoming more aware, not by any effort on your part to stop them. No, they never stop, they resist. Try and you will find: try to stop a thought and the thought will persist. Thoughts are very stubborn, adamant; they are hatha yogis, they persist. You throw them and they will come back a million and one times. You will get tired, but they will not get tired. It happened that one man came to Tilopa. The man wanted to attain buddhahood and he had heard that this Tilopa has attained. And Tilopa was staying in a

temple somewhere in Tibet. The man came; Tilopa was sitting, and the man said, “I would like to stop my thoughts.”

戦わない なぜなら 誰が戦う あなたは 何者 ただの思考 だからあなた自身をひとつの思考が他の思考と戦う 戦場にするな むしろ 観る者になりなさい ただ思考が漂う それを観守る そうしたら とまる しかしあなたがとめていない もっと気付くことによって とまる とめるな あなたの側で何の努力もしない 違う けっしてとまらない 抵抗する 思考をとめようとする その思考は 居座る 思考は とても強情頑固 ハタヨギ 彼らは 居座る あなたは それを投げ捨てる 百万と一回 戻ってくる あなたは 疲れる しかし彼らは 疲れない ひとりの人がティロパのところに来た それは 起こった その男は 仏陀の境地を達成したかった このティロパが達成していると聞いてきた ティロパは チベットのどこかの寺に滞在していた その男は 来たティロパは 座っていた 男は “私は 思考をとめたい”と言った

Tilopa said, “It is very easy. I will give you a device, a technique. You follow this: just sit down and don’t think of monkeys. This will do.”

The man said, “So easy? Just not thinking of monkeys? But I have never been thinking about them...”

Tilopa said, “Now you do it, and tomorrow morning you report.”

ティロパは “とても易しい 私は あなたにひとつの工夫 テクニックを与えよう これに従いなさい ただ座り 猿のことを考えない 役に立つ”と言った

その男は “そんなに易しい ただ猿のことを考えない しかし私は けっして猿を考えたことは ありません...”と言った

ティロパは “今 あなたは 試みる あすの朝 報告しなさい”と言った

You can understand what happened to that man...monkeys and monkeys all around. In the night he couldn’t get any sleep, not a wink. He would open his eyes and they were sitting there, or he would close his eyes and they were sitting there, and they were making faces...he was simply surprised. “Why has this man given this technique, because if monkeys are the problem, then I have never been bothered by them. This is happening for the first time!” And he tried, in the morning again he tried. He took a bath, sat, but nothing doing: the monkeys wouldn’t leave him.

あなたは その男に何が起こったか理解できる... 周り中 猿 そして猿 夜 彼はどんな眠り 一睡もできなかつた 目を開ける 彼らは そこに座っていた 目を閉じる 彼らは 前にいた... ただ驚いた “なぜ この男は このテクニックを与えた なぜなら もし猿が問題なら 私は かつて悩まされたことはない こんなことは 始めて 彼は 疲れた 朝 再び試みた 風呂に入り 座った しかし何もできない 猿たちは 彼

から離れなかった

He came back by the evening almost mad – because the monkeys were following him and he was talking to them. He came and he said, “Save me somehow. I don’t want this, I was okay, I don’t want any meditation. And I don’t want your enlightenment – but save me from these monkeys!”

彼は ほとんど狂って 夕方近く 戻ってきた なぜなら 猿たちは 彼について来ていた 彼らと話していた 彼は 来た “何とか 助けて下さい 私は これを望みません オーケーだった どんな瞑想も悟りも 望みません しかし私を猿から救って下さい” と言った

If you think of monkeys, it may be that they may not come to you. But if you want not...if you want them not to come to you, then they will follow you. They have their egos and they cannot leave you so easily. And what do you think of yourself: trying not to think of monkeys? The monkeys get irritated, this cannot be allowed.

もしあなたが猿のことを考えても 彼らは 来ないかもしれない 来ない しかしもしあなたが望まなかったら 来てほしくなかったら あなたにつきまとう 猿にもエゴがある あなたから そんなに易しく離れない あなた自身 どう考えている 猿のことを考えない 猿は 腹を立てる 許さない

This happens to people. Tilopa was joking, he was saying that if you try to stop a thought, you cannot. On the contrary, the very effort to stop it gives it energy, the very effort to avoid it becomes attention. So, want to avoid something you are paying too much attention to it. If you want not to think a thought, you are already thinking about it.

これは 人々に起こる ティロパは 冗談を言っている もしあなたが思考をとめようとしたら 決してできないと言う 逆にまさにとめようとする努力が エネルギーを与える 避けようとする努力が注目になる だから何かを避けたかつたら もうすでにあまりにも 注意を払っている もし考えなくなかったら もうすでに それを考えている

Remember this, otherwise you will be in the same plight. The poor man who was obsessed became obsessed with monkeys because he wanted to stop them. There is no need to stop the mind. Thoughts are rootless, homeless vagabonds, you need not be worried about them. You simply watch, watch without looking at them, simply look.

これを覚えておきなさい さもなければ あなたは 同じ苦境に陥る 猿にとりつかれた哀れな男 なぜなら 彼は とめようとした とめる必要はない 思考は 根なし 家

なしの放浪者 それを心配する 必要はない ただ観守る 彼らを見ることなく 観守る
ただ眺める

If they come, good, don't feel bad – because even a slight feeling that it is not good and you have started fighting. It's okay, it is natural: as leaves come in the trees, thoughts come to the mind. It's okay, it is perfectly as it should be. If they don't come, it is beautiful. You simply remain an impartial watcher, neither, for nor against, neither appreciating, nor condemning – without any valuation. You simply sit inside yourself and look, looking without looking at.

もし 彼らがきても 良い 悪いと感じるな なぜなら 良くないという ひとつの感じ
でさえ あなたは 戦う オーケー 自然 木々に葉っぱが来るように 思考は 心に
来る オーケー そのあるがままで完全 もし 来なかったら 素晴らしい ただ賛成
反対 賞賛 非難 何もどんな評価もしない 公平な観察者に留まる ただあなた自身の
内側に座り 眺める 見ることなく 眺める

And this happens, that the more you look, the less you find; the deeper you look, the thoughts disappear, disperse. Once you know this then the key is in your hand. And this key unlocks the most secret phenomenon: the phenomenon of buddhahood.

そしてあなたがもっと眺めれば 眺めるほど 見つけることは 少なくなる より深く
眺める 思考は 消える 追い払われる ひとたび これを知ったら 鍵は あなたの手
の内にある この鍵は 最も秘密 仏陀の境地の現象を開く

The clouds that wander through the sky, have no roots, no home; nor do the distinctive thoughts floating through the mind. Once the self-mind is seen, discrimination stops.

空をさまよう雲は 根もない 家もない また 心を漂う 区別する思考もない ひ
とたび 自己の意識を見たら 識別は とまる

And once you can see that thoughts are floating – you are not the thoughts but the space in which thoughts are floating – you have attained to your self-mind, you have understood the phenomenon of your consciousness. Then discrimination stops: then nothing is good, nothing is bad; then all desire simply disappears, because if there is nothing good, nothing bad, there is nothing to be desired, nothing to be avoided.

そしてひとたび思考が 漂っている それを見たら その思考でなく 思考が漂ってい

る その空間 あなたの自己意識に到達し 意識の現象を理解する そうしたら 識別はとまる 何も良い 悪いもない すべての欲望は ただ消える なぜなら もし何も良い 悪いがないなら 欲望し 避けるものもない

You accept, you become loose and natural. You simply start floating with existence, not going anywhere, because there is no goal; not moving to any target, because there is no target. Then you start enjoying every moment, whatsoever it brings – whatsoever, remember. And you can enjoy it, because now you have no desires and no expectations. And you don't ask for anything, so whatsoever is given you feel grateful. Just sitting and breathing is so beautiful, just being here is so wonderful that every moment of life becomes a magical thing, a miracle in itself.

あなたは 受け入れる ゆったりと自然になる ただ存在に漂う どこにも行かない なぜなら 目標はない どんな的にも向かわない なぜなら 的はない そうしたら すべての瞬間を楽しむ もたらす何であれ 覚えておきなさい それを楽しむ なぜなら 今 あなたは 欲望 期待がない 何も求めない だから与えられる何であれ 感謝を感じる ただ座る 息をする そんなにも素晴らしい ただ ここにいる 生のすべての瞬間 それ自身が奇跡 そんなにも素晴らしい

In space shapes and colors form, but neither by black nor white is space tinged. From the self-mind all things emerge, the mind by virtues and by vices is not stained.

空間に姿と色が 形がつくられる しかし黒にも 白にも 空間は 染まらない 自己の意識から すべては現れる その意識は 善と悪によって 汚されない

And then, then you know that in space shapes and colors form. Clouds take many types of shapes: you can see elephants and lions, and whatsoever you like. In space form, color, come and go...but neither by black nor white is space tinged...but whatsoever happens, the sky remains untouched, untinged. In the morning it is like a fire, a red fire coming from the sun, the whole sky becomes red; but in the night where has that redness gone? The whole sky is dark, black. In the morning, where has that blackness gone? The sky remains untinged, untouched.

そうして あなたは 空間に 姿と色が形づくられる それを知る 雲は 多くのタイプの姿になる 象 ライオン あなたが好きな何であれ 形を見る 空間に 姿と色が来る そして去る... しかし 黒にも白にも 空間は 染まらない... しかし起こることが何であれ 空は 触れられず 染まらず残る 朝 火のように赤い 火は 太陽から来る

全体の空は 赤くなる しかし夜 その赤さは どこに行った 全体の空は 暗く 黒い
朝 そのくらさは どこに行った 空は 染まらず 触れられず 残る

And this is the way of a sannyasin: to remain like a sky, untinged by whatsoever comes and happens. A good thought comes – a sannyasin doesn't brag about it. He doesn't say, "I am filled with good thoughts, virtuous thoughts, blessings for the world." No, he doesn't brag, because if he brags he is tinged. He does not claim that he is good. A bad thought comes – he is not depressed by it, otherwise he is tinged. Good or bad, day or night, everything that comes and goes he simply watches. Seasons change and he watches; youth becomes old age and he watches – he remains untinged. And that is the deepest core of being a sannyasin, to be like a sky, space.

そしてこれがサニヤシンの道 空のように残る 起こることが何であれ 来る それによって 染められない 良い思考は 来る サニヤシンは それを自慢しない 彼は “私は良い 思考 徳のある思考 世界を祝福で 満たしたい” と言わない 違う 自慢しない なぜなら もし 彼が自慢したら 染まっている 素晴らしいと主張しない 悪い思考が来る それによって憂鬱にならない さもなければ 彼は 染まっている 善や悪 昼や夜 来て 去る すべてをただ観守る 季節は 移る 観守る 若さは 老人になる 観守る 染まらず残る これがサニヤシン そら 空間のように 実在の最も深い核

And this is in fact the case. When you think you are tinged, it is just thinking. When you think that you have become good or bad, sinner or sage, it is just thinking, because your inner sky never becomes anything – it is being, it never becomes anything. All becoming is just getting identified with some form and name, some color, some form arising in the space – all becoming. You are a being, you are already that – no need to become anything.

そして これがものごとの事実 あなたが染められたと考えるとき ただの考え 善か悪 罪人か 聖人になったと 考えるとき ただの考え なぜなら あなたの内側のそらは けっして何にもならない 存在は けっして何かにならない そのすべてなることはただ何かの形と名前 色と姿が空間に現れる その現れに自己同一化する あなたは 実在 すでにそれ 何かになる必要はない

Look at the sky: spring comes and the whole atmosphere is filled with birds singing, and then flowers and the fragrance. And then comes the fall, and then comes summer. Then comes the rain – and everything goes on changing, changing, changing. And it all happens in the sky, but nothing tinges it. It remains deeply distant; everywhere present,

and distant; nearest to everything and farthest away.

空を眺めなさい 春は 来る 全体の大気は 鳥の鳴き声 そうして 花 その香りで
満たされる 雨期 夏 秋が来る すべてのものは 変わる すべて空で起こる しかし
何も染まらない 深く離れ すべてのところに存在し 離れて残る すべてのものに最も
近く 最も遠く 離れている

A sannyasin is just like the sky: he lives in the world – hunger comes, and satiety; summer comes, and winter; good days, bad days, good moods, very elated, ecstatic, euphoric; bad moods, depressed, in the valley, dark, burdened – everything comes and goes and he remains a watcher. He simply looks, and he knows everything will go, many things will come and go. He is no more identified with anything.

サニヤシンは ちょうど空のように 彼は 世界に生きる 空腹が来る 満足 夏が
来る 冬 良い日々 悪い日々 いい気分 とても意気さかん 歓喜 陶酔感 悪い気分
意気消沈 谷の中 暗く 重たい すべてのものは 来て 去る そして 観る者のまま
眺める すべてのものが行く それを知る 多くのものは来て 去る もう何も自己同一
化しない

Nonidentification is sannyas, and sannyas is the greatest flowering, the greatest blooming that is possible.

自己同一化 ないことが サニヤス そしてサニヤスは 最も可能な 偉大な開花

In space shapes and colors form, but neither by black nor white is space tinged. From the self-mind all things emerge, the mind by virtues and by vices is not stained.

中空に姿と色が 形づくられる しかし空間は 黒にも 白にも 染まらない すべ
てのものは 自己の意識から現れる その意識は 善や悪に汚されない

When Buddha attained to the ultimate, the utterly ultimate enlightenment, he was asked, “What have you attained?” And he laughed and said, “Nothing – because whatsoever I have attained was already there inside me. It is not something new that I have achieved. It has always been there from eternity, it is my very nature. But I was not mindful about it, I was not aware of it. The treasure was always there, but I had forgotten about it.”

仏陀が究極 完全な究極の悟りに達したとき “あなたは 何を達成しましたか” と
尋ねられた そして彼は 笑った “何もない なぜなら 私が達成した何であれ すで

に私の内側にあった 私が達した何かは 新しいものではない 常に永遠から そこにあった 私のまさに本性 しかし私は それに注意深く 気づいていなかった その宝は常にそこにあった しかし私は 忘れていた” と言った

You have forgotten, that's all – that's your ignorance. Between a buddha and you there is no distinction as far as your nature is concerned, but only one distinction, and that distinction is that you don't remember who you are – and he remembers. You are the same, but he remembers and you don't remember. He is awake, you are fast asleep, but your nature is the same.

あなたは 忘れている すべての無知 仏陀とあなたのあいだ 本性に関する限り 区別はない しかし ただひとつの区別 あなたが何者か思い出せない 彼は 憶えている 同じ しかし 彼は 憶えている あなたは 忘れている 彼は 気づいている あなたは ぐっすり眠っている しかし本性は 同じ

Try to live it out in this way – Tilopa is talking about techniques – live in the world as if you are the sky, make it your very style of being. Somebody is angry at you, insulting – watch. If anger arises in you, watch; be a watcher on the hills, go on looking and looking and looking. And just by looking, without looking at anything, without getting obsessed by anything, when your perception becomes clear, suddenly, in a moment, in fact no time happens, suddenly, without time, you are fully awake; you are a buddha, you become the enlightened, the awakened one.

この方法で生きなさい ティロパは 技法について話す もしあなたが空のように 世界に生きる 実在のそのまさにスタイルにきなさい 誰かがあなたに怒る 侮辱する 観守りなさい もし怒りが現れたら 観守りなさい 丘の上の見張りになりなさい 眺め眺めつづけなさい ただ眺めることによって 何も見ることなく 何かにとりつれることなく あなたの知覚力が明確なとき 突然 一瞬 事実 時なしに起こる 突然 時なし 完全に目覚める あなたは 仏陀 悟った 目覚めた人

What does a Buddha gain out of it? He gains nothing. Rather, on the contrary, he loses many things: the misery, the pain, the anguish, the anxiety, the ambition, the jealousy, the hatred, the possessiveness, the violence – he loses all. As far as what he attains, nothing. He attains that which was already there, he remembers.

仏陀は それから何をえる 何もない むしろ逆に 多くを失う 不幸 痛み 苦悩 不安 野望 嫉妬 憎しみ 所有欲 暴力 すべて失う 彼が達したのものに関する限り 何もない すでにそこにあったものを達成する 思いだした

Enough for today?

今日はこのぐらいでいいかな

2021/04/06