

2021/04/06

マハムドラーの詩 偉大な絶頂

究極の理解

第四章 その1

**Be like a Hollow Bamboo**

中空の竹のようになりなさい

The song continue:

詩は つづきます

Do nought with the body but relax; shut firm the mouth and silent remain; empty your mind and think of nought. Like a hollow bamboo rest at ease with your body. Giving not nor taking, put your mind at rest. Mahamudra is like a mind clings to nought. Thus practicing, in time you will reach buddhahood.

体に何もせず しかしリラックスしなさい 口を固く閉じ 静寂に留まり あなたの心を空っぽにし 何も考えない 中空の竹のように体をくつろがせ 与えず また取らず 心を休ませなさい マハムドラーは 何も執着しない 心のように そうしてあなたは 仏陀の境地に到達する

**FIRST, THE NATURE OF ACTIVITY** and the hidden currents in it have to be understood, otherwise no relaxation is possible. Even if you want to relax, it will be impossible if you have not observed, watched, realized, the nature of your activity, because activity is not a simple phenomenon.

まず行動の本性と隠れた流れを 理解しなければならない さもなければ リラックスは不可能 もしあなたがリラックスしたくても行動の本性を観察し 観守り 知らなかったら 不可能 なぜなら 行動は 簡単な現象ではない

Many people would like to relax, but they cannot relax. Relaxation is like a flowering: you cannot force it. You have to understand the whole phenomenon – why you are so active, why so much occupation with activity, why you are obsessed with it.

多くの人々は リラックスしたい しかしできない リラックスは 開花のよう 押し

付けられない その全体の現象を理解しなければならない なぜ あなたは そんなにも行動的 行動でいっぱい とりつかれているのか

Remember two words: one is “action,” another is “activity.” Action is not activity; activity is not action. Their natures are diametrically opposite. Action is when the situation demands it, you act, you respond. Activity is when the situation doesn’t matter, it is not a response; you are so restless within that situation is just an excuse to be active.

ふたつの言葉を覚えておきなさい ひとつは“行為” もうひとつは“行動” 行為は行動ではない 行動は 行為ではない その本性は 基本的に反対 行為は 状況が要求するとき あなたは 感応し 行為する 行動は その状況が問題ではない 感応ではない 状況は ただ行動的になろうとする 口実 内側にそんなにも落ち着きがない

Action comes out of a silent mind – it is the most beautiful thing in the world. Activity comes out of a restless mind – it is the ugliest. Action is when it has a relevance; activity is irrelevant. Action is moment to moment, spontaneous; activity is loaded with the past. It is not a response to the present moment, rather, it is pouring your restlessness, which you have been carrying from the past, into the present. Action is creative. Activity is very, very destructive – it destroys you, it destroys others.

行為は 静寂な意識から来る 世界で最も美しい 行動は 落ち着きのない心から来る最も醜い 行為は 適切 行動は 適切さと関係ない 行為は 瞬間から瞬間 自然発生的 行動は 過去で重たい 現在の瞬間の感応ではない むしろあなたが過去から持ち運ぶ 落ち着きのなさを現在に注ぐ 行為は 創造的 行動は とても破壊的 あなたを破壊し 他人も破壊する

Try to see the delicate distinction. For example, you are hungry then you eat – this is action. But you are not hungry, you don’t feel any hunger at all, and still you go on eating – this is activity. This eating is like violence: you destroy food, you crush your teeth and destroy food; it gives you a little release of your inner restlessness. You are eating not because of hunger, you are simply eating because of an inner need, an urge to be violent.

微妙な違いを見なさい 例えば あなたは お腹がすく 食べる これは 行為 しかし空腹ではない まったくどんな空腹も 感じていない そして尚 食べる これが行動 この食べ方は 暴力 食べ物をかみ砕き 破壊している あなたの内側の落ち着きのなさに少し解放を与える 空腹のせいで食べていない ただ内側の必要 暴力的な衝動で食べている

In the animal world violence is associated with mouth and hands, the fingernails and the teeth; two are the violent things in the animal kingdom. In food, while you are eating, both are joined together; with your hand you take the food, and with your mouth you eat it – violence is released. But there is no hunger; it is not an action, it is a disease. This activity is an obsession. Of course, you cannot go on eating like this because then you will burst. So people have invented tricks: they will chew pan or gum, they will smoke cigarettes – these are false foods, without any nutritious value in them, but they work well as far as violence is concerned.

動物世界で 暴力は 口と手 爪と歯に結びつく ふたつは 動物王国で暴力的 食事  
で 食べているあいだ 両方は 一緒に繋がる 手で食べ物を取り 口で食べる 暴力は  
解放される しかし空腹ではない それは 行為ではない この行動は 病気 強迫観念  
もちろん このように食べられない なぜなら 破裂する だから人々は 工夫を発明し  
た 彼らは パンやガムを噛む たばこを吸う それらは 偽の食べ物 どんな栄養価値  
もない しかし暴力に関する限りうまく働く

A man sitting chewing pan, what is he doing? He is killing somebody. In the mind, if he becomes aware, he may have a fantasy of murdering, killing – and he is chewing pan: a very innocent activity in itself. You are not harming anybody – but very dangerous for you, because you seem to be completely unconscious of what you are doing. A man smoking, what is he doing? Very innocent in a way: just taking the smoke in and bringing it out, inhaling and exhaling; a sort of ill pranayama, and a sort of secular transcendental meditation. He is creating a mandala: takes smoke in, brings it out, takes it in, brings it out – a mandala is created, a circle. Through smoking he is doing a sort of chanting, a rhythmic chanting. It soothes; his inner restlessness is relieved a little.

ひとりの男がパンを噛み 座る 彼は 何をしている 誰かを殺している もし彼が心  
でそれに気づいたら 殺人 殺しの夢を見ているかもしれない パンを噛む それ自身と  
ても無邪気 誰も傷つけていない しかしあなたにとっても危険 なぜなら していること  
に 完全に無意識 男がたばこを吸う 彼は 何をしている ある意味とても無邪気 た  
だ煙を吸い込み 吐き出す 一種の病的なまじない 俗な超越瞑想 彼は マンダラをつ  
くる 煙を吸い込み 吐き出す マンダラ 円をつくる たばこを吸うことを通して 一  
種のリズムカルな詠唱をしている 心を鎮める 彼の内側の落ち着きのなさは 少し解放  
される

If you are talking to a person, always remember – it is almost hundred present

accurate – if the person starts finding his cigarette, it means he is bored, you should leave him now. He would have wanted to throw you out, that cannot be done, that will be too impolite. He is finding his cigarette, he is saying, “Now, finished! I am fed up.” In the animal kingdom he would have jumped on you, but he cannot – he is a human being, civilized. He jumps on the cigarette, he starts smoking. Now he is not worried about you, now he is enclosed in his own chanting of the smoke. It soothes.

もしあなたが人と話すとき常に覚えておきなさい ほとんど 100%確か もしその人がたばこを探したら 彼が退屈している意味 あなたは 今 彼を離れなさい 彼はあなたを投げ出したい できない あまりにも 失礼 たばこを見つける “もうおしまい 退屈した” と言っている 動物王国なら 飛びかかっていたかもしれない しかできない 人間存在 文明人 たばこに飛びつき 吸う 今 あなたについて心配しない 彼自身のたばこの吟唱に閉じこもる それは 鎮める

But this activity shows that you are obsessed. You cannot remain yourself, you cannot remain silent, you cannot remain inactive. Through activity you go on throwing your madness, insanity. Action is beautiful, action comes as a spontaneous response; life needs response. Every moment you have to act, but the action comes through the present moment. You are hungry and you seek food. You are thirsty and you go to the well. You are feeling sleepy and you go to sleep. It is out of the total situation that you act. Action is spontaneous and total.

しかしこの行動は あなたがとりつかれている意味 あなた自身 静寂 行動せずにはいられない 行動を通して 狂気 あなたの精神的障害を投げている 行為は 素晴らしい 自然発生的 生は 感応が必要 すべての瞬間 行為しなければならない しかし行為は現在の瞬間を通して来る あなたは 空腹 食べ物を探す 喉が渇く 井戸へ行く 眠気を感じ眠りに行く 全面的な状況から行為する 自然発生的

Activity is never spontaneous, it comes from the past. You may have been accumulating it for many years, and then it explodes into the present – it is not relevant. But mind is cunning; the mind will always find rationalization for the activity. The mind will always try to prove that this is not activity, this is action; it was needed. Suddenly you flare up in anger. Everybody else becomes aware that it was not needed, the situation never demanded it. It was simply irrelevant – only you cannot see. Everybody feels: “What are you doing? There was no need for it. Why are you so angry?” But you will find rationalizations; you will rationalize that it was needed.

行動は けっして自然発生的ではない 過去から来る 何年も貯めてきたかもしれない そうして 現在に炸裂する 適切ではない しかし心は ずる賢い 常に 行動の理屈を

見つける 常にこれは 行動ではない 行為 必要だったと 証明する 突然あなたは 怒りで燃え上がる すべての他人は 必要ないと気づいている 状況は けっして求めて いない ただ不適切 あなたは わからない すべての人は “何をしている その必要 はない なぜ そんなにも怒る” と感じる しかしあなたは 必要と理屈を見つめる

These rationalizations help you to remain unconscious about your madness. These are the things that Gurdjieff used to call “buffers.” You create buffers of rationalization around you so you don't come to realize what is the situation. Buffers are used in trains; between two bogies, two compartments, buffers are used so that if there is a sudden stopping there will not be too much shock to the passengers – the buffers will absorb the shock. Your activity is continuously irrelevant, but the buffers of rationalizations don't allow you to see the situation. Buffers blind you – and this type of activity continues.

あなたがその理屈 狂気 無意識に気づかないようにする グルジェフがいつも “緩衝器” と呼ぶもの あなたの周りに 理屈の緩衝器をつくる だから何が状況か わからない 緩衝器は 列車で使う ふたつの車両 客車のあいだに緩衝器を使う そうしたら もし突然の停車があっても 乗客にあまりショックはない その緩衝器がショックを吸収する あなたの行動は 絶えず不適切 しかし理屈の緩衝器がその状況を見ることを許さない あなたをめぐらにする このタイプの行動は つづく

If this activity is there, you cannot relax. How can you relax? – because it is an obsessive need, you want to do something, whatsoever it is.

もしこの行動があつたら あなたは リラックスできない どうして リラックスできる なぜなら 強迫観念が何であれ 何かしたい

There are fools all over the world who go on saying, “Do something rather than nothing.” And there are perfect fools who have created a proverb all over the world that “An empty mind is a devil's workshop.” It is not. An empty mind is God's workshop. An empty mind is the most beautiful thing in the world, the purest – because how can an empty mind be a workshop for the devil? The devil cannot enter into an empty mind, impossible! The devil can enter only into a mind which is obsessed with activity – then the devil can take charge of you, he can show you ways and means and methods how to be more active. The devil never says, “Relax!” he says, “Why are you wasting your time? Do something, man! Move! Life is going by – do something!” And all the great teachers, teachers who have awakened to the truth of life, have come to realize that an empty mind gives space to the divine to enter in you.

“何もしないよりむしろ 何かしなさい” と言う 愚か者が 世界中にいる そして“空

っぼの心は 悪魔の仕事場”と世界中で 噂をつくる完全な愚か者がいる 違う 空っぼの心は 神の仕事場 世界で最も美しい 純粋 なぜなら どうして 空っぼの心が悪魔の仕事場になる 悪魔は 空っぼの心に入れない 不可能 ただ行動にとりつかれた心に入る そしてあなたの手綱を握る どうして もっと行動的になるか 道 意味 方法を示す “リラックスしなさい”とけっして言わない “なぜ あなたは 時間を浪費する動きなさい 生は 進行している 何かしなさい”と言う そしてすべての偉大な教師 生の真実に目覚めた人は 空っぼの心が聖なるものに空間を与えよう

Activity can be used by the devil, not an empty mind. How can the devil use an empty mind? He will not dare to come near because emptiness will simply kill him. But if you are filled with a deep urge, mad urge to be active, then the devil will take your charge, then he will guide you – then he is the only guide.

行動は 悪魔が使う 空っぼの心ではない 彼は どうして空っぼの心を使える あえて近づかない なぜなら 空っぼは ただ彼を殺す しかしもしあなたが深い衝動 狂った行動に 満たされていたら 悪魔は 手綱を握り 案内する ただひとりのガイド

I would like to tell you that this proverb is absolutely wrong. The devil himself must have suggested it.

私は このことわざが 絶対的に間違いと言う 悪魔自身が言いだしたに違いない

This obsession to be active has to be watched. And you have to watch it in your own life, because whatsoever I say, or Tilopa says, will not be of much meaning unless you watch it in yourself: that your activity is irrelevant, it is not needed. Why are you doing it?

この行動的な強迫観念を あなた自身の生で観守らなければならない なぜなら 私あるいは ティロパが言う何であれ あなたの行動は 無意味 必要ない なぜ それをする あなた自身で観守らない限り あまり意味がない

Traveling, I have seen people continuously doing the same thing again and again. For twenty-four hours I am with a passenger in the train. He will read the same newspaper again, again, not finding what else to do. Enclosed in a railway compartment there is not much possibility to be active, so he will read the same newspaper again and again, and I am watching. What is this man doing?

旅をする 私は 人々が絶えず何度も同じことをする それを見る 二十四時間 私は列車にひとりの乗客といる 彼は 同じ新聞を何度も読む ほかに何かすることを見つけられない 鉄道の客車に閉じ込められ あまり行動の可能性がない だから彼は 同じ新

聞を何度も読む そして私は 観守る この男は 何をしている

A newspaper is not a Gita a Bible. You can read the Gita many times because each time you come to it a new significance is revealed. But a newspaper is not a Gita; it is finished once you have seen it! It was not even worth reading once, and people go on reading it. Again and again, they start again. What is the problem? Is it a need? No – they are obsessed; they cannot remain silent, inactive. That is impossible for them – that looks like death. They have to be active.

新聞は ギータやバイブルではない あなたは ギータを何度も読む なぜなら そのたびに新しい重要さが現れる しかし新聞は ギータではない ひとたび見たら おしまい 一度でさえ 読む価値はない 人々は それを読み 再び読みつづける 何が問題 必要か 違う 彼らは とりつかれている 静寂 行動なしでいられない 彼らに不可能 死のように見える 行動的でなければならない

Traveling for many years gave me many opportunities to watch people without their knowing, because sometime only one person was with me in the compartment, and he would make all sorts of efforts to bring me to talk to him and I would say only yes or no; then he would drop the idea. Then I would simply watch – a beautiful experiment and without any expense.

何年もの旅は 彼らに知られることなく 人々を観察する 多くの機会が与えられた なぜなら ときにただひとりの人が 私と客車にいる 彼は 私を話しに誘いこもうとあらゆる努力をする そして私は ただイエスかノーと言う そうしたら 彼は その考えを落とす そして私は ただ素晴らしい実験 どんな見物料もなくただ観守る

And I would watch him: he would open the suitcase – and I would see that he was not doing anything – then he would look in it, close it. Then he would open the window, and then would close it; then again would go to the newspaper, then he would smoke, then again open the suitcase, rearrange it, go and open the window, look out. What is he doing? And why? An inner urge, something is trembling within him, a feverish state of mind. He has to do something, otherwise he will be lost. He must have been an active man in life, now there is a moment to relax – he cannot relax, the old habit persists.

そして私は 彼を観守る スーツケースを開ける 何もしない それを見る 彼は 中を眺め 閉じる 窓を開け 閉める 再び新聞に向かう そしてたばこを吸う 再びスーツケースを開く 整える 行き 窓を開ける 外を見る 彼は 何をしている なぜ 内側の衝動 何かか震えている 心の熱い状態 何かしなければならない さもなければ 彼は 失われる 生で行動的な人に違いない 今 リラックスの瞬間がある リラックス

できない 古い癖が居座る

## その2

It is said that Aurangzeb, a Moghul emperor, imprisoned his father in his old age. Aurangzeb's father built the Taj Mahal – Shah Jehan. He imprisoned him, dethroned him. It is said, and it is written in the autobiography of Aurangzeb, that after a few days, Shah Jehan was not worried about imprisonment because every luxury was provided. It was palace and Shah Jehan was living as he was living before; it was not like a prison; absolutely everything that he needed was there. Only one thing was missing and that was activity – he couldn't anything. So he asked his son Aurangzeb, "It is okay, you have provided everything for me, and everything is beautiful. Just one thing I will be grateful forever and ever if you can do, and that is, send thirty boys. I would like to teach them."

オーランセイブ ムガル帝国の皇帝が 彼の父を老年に 投獄したと言われている  
オーランセイブの父は タージマハールを建てた シャージャハン 彼を王座から引きずり下ろし 幽閉したという 数日後 シャージャハンは 幽閉に悩まなくなった なぜなら すべての贅沢は 用意されていた オーランセイブの自叙伝に書かれている その宮殿で シャージャハンは 以前のように生きた 牢獄ではなかった 必要なすべては 絶対的に揃っていた しかしただひとつのことが欠けていた 彼は 何もできない 行動できない だから 彼は 息子のオーランセイブに “すべてオーケー お前は すべて用意してくれた 素晴らしい ただひとつ もしお前がしてくれたら 永遠に感謝する 三十人の少年を送って欲しい 彼らに教えたい” と求めた

Aurangzeb could not believe it: "Why would my father like to teach thirty boys?" he had never shows any inclination to be a teacher, was never interested in any type of education. What has happened to him? But he fulfilled the desire. Thirty boys were sent to him and everything was okay. He became again the emperor – thirty small boys. You go in a primary school, the teacher is almost the emperor; you can order them to sit and they will have to sit; you can order them to stand and they will have to stand. And he created in that room with thirty boys the whole situation of his court – just old habit and the old drug addiction to ordering people.

オーランセイブは 信じられなかった “なぜ 父は 三十人の少年を教えたい なぜ” 彼は けっしてどんな教師の傾向も示さなかった どんなタイプの教育も興味はなかった 彼に何が起こった しかし彼は その望を叶えた 三十人の少年が送られた すべては



オーケーになった 彼は 再び皇帝になった 三十人の小さな少年 あなたは 小学校へ行く 先生は ほとんど皇帝 座れ 立てと命令する 子供は 座り 立たなければならない 彼は その部屋に三十人の少年で宮廷の全体の状況をつくった ただ古い習慣 人々に命令する古い薬物中毒

Psychologists suspect that teachers are in fact politicians. Of course, not self-confident enough to go politics, they move to the schools and there they presidents, prime ministers, emperors. Small children – and they order them and force them.

心理学者は 先生が事実 政治家と疑う もちろん政治に行く十分な自信がない 彼らは 学校に行く そこで大統領 首相 皇帝になる 小さな子供 彼らに命令し 押しつける

And psychologists also suspect that teachers have an inclination towards being sadistic, they would like to torture. And you cannot find a better place than a primary school. You can torture innocent children – and you can torture for their own sake, for their own good. Go and watch! I have been in primary schools, reading, and I have been watching teachers. And psychologists suspect – I am certain, they are torturers. And you cannot find more innocent victims: unarmed completely, they cannot even resist; they are so weak and helpless – and a teacher stands like an emperor.

そして心理学者は また先生がいじめ屋の傾向があると疑う 彼らは いじめたい そして小学校よりよい場所を見つけられない 無邪気な子供をいじめる あなたは 彼ら自身 良くなるためといじめる 行って観守りなさい 私は 小学校にいた 本を読み 私は 先生を観守った 心理学者の疑いは確か 彼らは いじめ屋 もっと無邪気な餌食を見つけられない 完全に武装していない 抵抗もできない そんなにも弱く 無力 先生は 皇帝のように立つ

Aurangzeb writes in his autobiography: “My father, just because of old habits, still wants to pretend that he is the emperor. So let him pretend and let him fool himself, there is nothing wrong. Sent him thirty boys or three hundred, whatsoever he wants. Let him run a madersa, a small school and be happy.”

オーランセイブは 彼の自叙伝に “父は ただ古い習慣のせいで尚 彼が皇帝の振りをしたい だから振りをさせ 彼自身を騙させよう 何も悪いことはない 彼が望む何であれ 三十人 あるいは 三百人 彼に寺子屋 小さな学校ごっこをさせよう 幸福であれば” と書く

Activity is when the action has no relevance. Watch in yourself and see: ninety

percent of your energy is wasted in activity. And because of this, when the moment for action comes, you don't have any energy. A relaxed person is simply non-obsessive, and the energy starts accumulating within him. He conserves his energy, it is conserved automatically, and then when the moment for action comes his total being flows into it. That's why action is total. Activity is always half-hearted, because how can you be fool yourself absolutely? Even you know that it is useless. Even you are aware that you are doing it for certain feverish reasons within, which are not even clear to you, very vague.

行動は 行為に適切さがない あなた自身を観守りなさい エネルギーの 90%は 行動に浪費される このせいで 行為の瞬間が来たとき どんなエネルギーもない リラックスした人は ただ強迫観念がない エネルギーを彼の内側に貯め 保存する 自動的に保存される そうして 行為の瞬間が来たとき 全面的な実在が そこに流れこむ そういうわけで 行為は 全面的 行動は 常に半身 なぜなら どうして あなた自身を絶対的に騙せる あなたでさえ それが無用と知り 明確でもない とても曖昧な内側の熱病的な理由でしている それに気付いてもいる

You can change activities, but unless activities are transformed into actions, that won't help. People come to me and they say, "I would like to stop smoking". I say, "Why? This is such a beautiful TM, continue. And if you stop it you will start something else – because the disease doesn't change by changing the symptoms. Then you will chew pan, then you will chew gum you are chewing gum yourself. You may be a fool, but you are not a violent man; you are not destructive to anybody else. If you stop chewing gum, smoking, then, what will you do? Your mouth needs activity, it is violent. Then you will talk, then you will talk continuously; yakety-yakakety-yak – and that is more dangerous!"

あなたは 行動を変えられる しかし行動が 行為に変容されない限り 助けにならない 人々は 私の所へくる 彼らは “たばこを止めたい” と言う 私は “なぜ そんなにも素晴らしい 超越瞑想 つづけなさい もしあなたがそれをやめたら ほかの何かをする なぜなら 病気は 兆候を変えても変わらない そうしたらパン ガムを噛む あなたは 自身でガムを噛む 愚かかもしれない しかし暴力的ではない 誰も他人を破壊しない もしあなたがチュウインガム たばこを吸う それをやめたら あなたは 何をする 口は 行動が必要 暴力 絶えず話す 無駄な無駄話 もっと危険” と言う

Mulla Nasruddin's wife came just the other day. She rarely comes to see me, but when she comes I immediately understand there must be some crisis. So I asked, "What is the matter?" Thirty minutes she took, and thousands of words, to tell me: "Mulla Nasruddin talks in his sleep, so you suggest something – what should be done? He talks too much

and it is difficult to sleep in the same room. And he shouts and says nasty things”.

ムラ ナスルディンの嫁さんがつい先日きた 彼女は 希に私に会いに来る しかし彼女が来るとき 私は 直ちに何かの危機に違いないと理解する だから私は “どうしたの” と尋ねた 三十分 彼女は 何千もの言葉を話す “ムラ ナスルディンが寝言を言う だからどうすべきか 教えて下さい 彼は あまりにも話す 同じ部屋で眠ることは難しい そして叫び下品なことを言う” と言った

So I said, “Nothing is to be done. You simply give a chance to talk while you both are awake.”

だから 私は “何もすることは無い ただあなたたち両方が 起きているあいだ 彼に話す機会を与えなさい” と言った

People go on talking. They don't give any chance to anybody else. Talking is the same as smoking. If you talk twenty-four hours...and you talk: while you are awake, you talk; your body is tired, you fall into sleep, but the talk continues. Twenty-four hours, round the clock, you go on talking and talking and talking. This is like smoking, because the phenomenon is the same: the mouth needs movement. And the mouth is the basic activity, because that is the first activity you started in your life.

人々は 話しつつける 他人にどんな機会も与えない 話す たばこを吸うのと同じ もしあなたが二十四時間 話すなら... そして話す 起きているあいだ 話す 体は 疲れ 眠りに落ちる しかし夢で話は つづく 二十四時間 時計は 回る 話しつつける これは たばこを吸うのと同じ なぜなら 現象は 同じ 口は 運動が必要 そして口は 基本的な行動 なぜなら あなたの生で始めた最初の行動

The child is born: he starts sucking the mother's breast; that is the first activity – and the basic activity. And smoking is just like sucking the breast: warm milk flows in; in smoking, warm smoke flows in; and the cigarette is your lips feels just like the breast of the mother, the nipple. If you are not allowed to smoke, chew gum, and this and that, then you will talk and that is more dangerous because you are throwing your garbage on other people's minds.

子供が生まれる 彼は 母親の乳を吸う 最初の行動 基本的な行動 たばこを吸う ちょうど乳を吸うよう 温かいミルクが流れ込む たばこを吸う 暖かい煙が流れ込む たばこは あなたの唇にちょうど母の乳首のように感じる もしあなたがたばこを吸いガムを噛む これやあれが 許されなかったら そうしたら 話す もっと危険 なぜなら あなたのゴミを 他人の心に投げている

Can you remain silent for a long time? Psychologist says that if you remain silent for three weeks, you will start talking to yourself. Then you will be divided into two: you will talk and you will listen also. And if you remain silent for three months, you will be completely ready for the madhouse, because then you will not bother whether somebody is there or not. You will talk, and not only talk, you will answer also – now you are complete, now you don't depend on anybody. This is what a lunatic is.

あなたは 長く静寂に なぜいられない 心理学者は もし三週間 静寂に留まったら あなた自身をふたつに分け 話した聞く もし三ヶ月のあいだ静寂に留まったら 完全に精神病院に 行く用意ができる なぜなら 誰かがそこにいるか いないか 悩まない 話すだけでなく また自身で答えもする 今 完全 誰にも頼らない これが月謝病の何たるか

A lunatic is a person whose whole world is confined in himself. He is the talker and he is listener; he is the actor and he is the spectator – he is all, his whole world is confined in himself. He has divided himself in many parts and everything has become fragmentary. That's why people are afraid of silence – they know they may crack up. And if you are afraid of silence that means you have an obsessive, feverish, diseased mind inside, which is continuously asking to be active.

月謝病は 全体の世界を 彼自身に閉じ込める 彼は 話し手 そして聞き手 役者 そして観客 すべて彼の全体の世界を 彼自身に閉じ込め 多くの部分に分け すべては断片的になる そういうわけで 人々は 静寂を恐れる 彼らに ひびが入るかもしれないと知っている もしあなたが静寂を恐れたら 心の内側が行動を絶えず求める とりつかれた熱病的な 病気の意味

Activity is your escape from yourself. In action you are; in activity you have escaped from yourself – it is drug. In activity you forget yourself, and when you forget yourself there are no worries, no anguish, no anxiety. That's why you need to be continuously active, doing something or other, but never in a state when non-doing flowers in you and blooms.

行動は あなた自身からの逃避 行為であなはいる 行動で自身から逃げている 薬物中毒と同じ 行動であな自身を忘れられる そして忘れているとき 心配 苦悩 不安はない そういうわけで 絶えず行動 何かする必要がある しかしけっして何もしないとき 花が咲く状態ではない

Action is good. Activity is ill. Find the distinction within yourself: what is activity and

what is action; that is the first step. The second step is to be more involved in action so that the energy moves into action; and whenever there is activity to be more watchful about it, more alert. If you are aware, activity ceases, energy is preserved, and the same energy becomes action.

行為は素晴らしい 行動は 病気 己の内側で何が行動 何が行為 区別を見つけなさい 最初の一步 二歩目は もっと行為に巻き込まれる そうしたら エネルギーは行為に動く 行動するいつであれ もっと油断なく 注意深くなりなさい もしあなたが気づいたら 行動は とまる エネルギーは 保存される 同じエネルギーが行為になる

Action is immediate. It is nothing ready-made, it is not prefabricated. It doesn't give you any chance to make a preparation, to go through a rehearsal. Action is always new and fresh like the dewdrops in the morning. And a person who is a person of action is also always fresh and young. The body may become old, but his freshness continues. The body may die, but his youth continues. The body may disappear, but he remains – because God loves freshness. God is always for the new and the fresh.

行為は 即時 何も既製品 前もってつくられない あなたに用意 練習するどんな機会も与えない 行為は 常に新しく朝露のように新鮮 行為の人は また常に新鮮で若い 身体は 年を取るかもしれない しかし彼の新鮮さは つづく 身体は 死ぬ 消えるかもしれない しかし彼の若さはつづく しかし残る なぜなら 神は 新鮮さを愛す 常に新しさ 新鮮さに賛成

Drop more and more activity. But how can you drop it? You can make dropping itself an obsession. This is what has happened to your monks in the monasteries: dropping activity has become their obsession. They are continuously doing something to drop it: prayer, meditation, yoga, this and that – now that is also activity. You cannot drop it in that way; it will come from the back door.

もっと行動を落とすなさい しかしどうして落とす それ自身を強迫観念にする これが寺院の坊主に起こる 行動を落とす それが彼らの強迫観念になる 落とすため絶えず祈り 瞑想 ヨガ これやあれ 何かする 今 それがまた行動 その方法で行動は 落とせない 裏口から来る

Be aware. Feel the difference between action and activity. And when activity takes hold of you – in fact that should be called a possession: when the activity possesses you, like a ghost; and activity is a ghost, it comes from the past, it is dead – when activity possesses you and you become feverish, then become more aware; that's all that you can do. Watch it. Even if you have to do it, do it with full awareness. Smoke, but smoke very

slowly, with full awareness so that you can see what you are doing.

目覚めなさい 行為と行動の違いを感じなさい そして行動が あなたを乗っ取る 事実 乗っ取りと呼ぶべき 行動があなたを 幽霊のように乗っ取る時 行動は 幽霊 過去から来る 死んでいる 行動があなたを乗っ取る時 熱くなる そうしたら もっと目覚めなさい これができるすべて 観守りなさい しなければならないときでさえ 完全な覚醒でしなさい たばこを吸う しかしとてもゆっくり 完全な覚醒で吸いなさい そうしたら することが見える

If you can watch smoking, suddenly some day, the cigarette will fall from your fingers, because the whole absurdity of it will be revealed to you. It is stupid; it is simply stupid, idiotic! When you realize that, it simply falls. You cannot throw it because throwing is an activity. That's why I say it simply fall, just like a dead leaf from the tree...falling, just like that it falls. If you have thrown it, you will pick it up again in some other way, in some other form.

もしあなたがたばこを吸う それを観守れたら 突然ある日 そのたばこは 指から落ちる なぜなら その全体の愚かさがわかる ただ愚か 白痴 それを知るとき ただ落ちる それを投げ捨てない なぜなら 投げ棄てることは ひとつの行動 そういうわけで 私は ただ落ちると言う ちょうど木から枯れた葉が落ちるように落ちる もし投げ捨てたら 何か他の方法 他の形で再び拾い上げる

Let things drop, don't drop them. Let activity disappear, don't force it to disappear – because the very effort to force it to disappear is again activity in another form. Watch, be alert, conscious, and you will come to a very, very miraculous phenomenon: when something drops by itself, on its own accord, it leaves no trace on you. If you force it, then a trace is left, then a scar is left. Then you will always brag that you smoked for thirty years, and then you dropped it. Now this bragging is the same; talking about it you are doing the same thing – not smoking, but talking too much about that you have dropped smoking. Your lips are again in activity, your mouth is functioning, your violence is there.

ものを落とさせよう 落とすな 行動を消そう 消そうとしない なぜなら まさにその押しつけが再び努力 他の形の行動 観守りなさい 注意深く意識的になりなさい とても奇跡的な 現象にいたる 何かそれが自身によって落ちるとき 跡を残さない もし押し付けたら跡 傷が残る あなたが三十年たばこを 吸ってきた そうして 落としたと常に自慢する 今 この自慢は同じ 話すことと同じ たばこを吸わない しかしそれを落としたと あまりにも話す 唇は 再び行動的 口が動く 暴力がそこにある

If a man really understands, things drop – and then you cannot take the credit that “I have dropped it.” It dropped itself! You have not dropped it. The ego is not strengthened through it. And then more and more actions will become possible. And whenever you have an opportunity to act totally, don’t miss it, don’t waver – act.

もし人が本当に理解したら ものは落ちる あなたは “私がそれを落とした” と手柄を誇れない それ自身で落ちる 落とさない エゴを強めない そうしたら もっと行為が可能 機会のあるいつであれ 全面的に行為する それを取り逃がすな ためらうな 行為しなさい

Act more, and let activities drop on their own accord. A transformation will come to you by and by. It takes time, it needs seasoning, but there is no hurry also.

もっと行為しなさい そして行動を それ自身で落とさせよう 変容は だんだんと来る 時間がかかる 時が必要 しかしまた急がない

### その3

Now we will enter into the sutra.

今 我々は 教典に入る

Do nought with the body but relax; shut firm the mouth and silent remain; pty your mind and think of nought. Do nought with the body but relax.

体に何もせず リラックスしなさい 口を固く閉じ そして静寂に留まりなさい あなたの心を空っぽにし 何も考えない 体に何もせず リラックスしなさい

Now you can understand what relaxation means. It means no urge to activity in you. Relaxation doesn’t mean lying down like a dead man; and you cannot lie down like a dead man – you can pretend only. How can you lie down like a dead man? You are alive; you can only pretend. Relaxation comes to you when there is no urge to activity; the energy is at home, not moving anywhere. If a certain situation arises you will act, that’s all, but you are not finding some excuse to act. You are at ease with yourself. Relaxation is to be at home.

今 あなたは リラックスが何を意味するか理解する 行動の衝動がない意味 リラックスは 死人のように横たわる意味ではない 死んだ人のように 横たわれない ただ振

りができる どうして 死人のように横たわれる 生きている ただ振りができる リラックスは 行動の衝動がないとき あなたに来る そのエネルギーが気楽でどこにも動かない もしある状況がきたら行為する それがすべて しかし行為の口実を見つけない 己 自身にくつろいでいる リラックスは 気楽なこと

I was reading one book a few years ago. The title of the book is You Must Relax. This is simply absurd, because the “must” is against relaxation – but such books can only sell in America. “Must” means activity, it is an obsession. Whenever there is a “must” an obsession is hidden behind it. There are actions in life, but there is no “must,” otherwise the “must” will create madness. “You must relax” – now relaxation has become the obsession. You have to do this posture and that, and lie down, and suggest to your body from the toes to the head: tell the toes, “Relax!” and then go upwards.

私は 数年前 一冊の本を読んでいた その本の題は リラックスしなければならない これは ただ愚か なぜなら “しなければならない” は リラックスに反対する しかしそのような本は ただアメリカで売れる “しなければならない” は 行動の意味 強迫観念 “しなければならない” があるいつであれ 強迫観念が その背後に隠れている 生に行為はある しかし “しなければならない” はない さもなければその “しなければならない” が狂気をつくる “あなたは リラックスしなければならない” 今 リラックスが強迫観念になる このポーズ あのポーズをしなければならない そして横たわる 体のつま先から頭まで指図する つま先に “リラックスしなさい” と言う そうして上にいく

Why “must”? Relaxation comes only when there is no “must” in your life. Relaxation is not only of the body, it is not only of the mind, it is of your total being.

なぜ “しなければならない” リラックスは ただあなたの生に “しなければならない” がないときにくる リラックスは ただ体 心だけではない あなたの全面的な存在

You are too much in activity of course tired, dissipated, dried up, frozen. The life-energy doesn't move. There are only blocks and blocks and blocks. And whenever you do something you do it in madness. Of course the need to relax arises. That's why so many books are written every month about relaxation, and I have never seen a person who has become relaxed through reading a book about relaxation – he has become more hectic, because now his whole life of activity remains untouched. His obsession is there to be active, the disease is there, and he pretends to be in a relaxed state so he lies down. All turmoil within, a volcano ready to erupt, and he is relaxing, following the



instructions from a book: how to relax.

あなたは あまりにも行動する もちろん疲れ 散らされ 渴き 凍る 生のエネルギーは 動かない ただ塊 そして何かするいつであれ 狂気です もちろんリラックスが必要 そういうわけで そんなにもリラックスについて毎月 多くの本が書かれている 私は けっしてリラックスについて本を読むことによって リラックスした人を知らない 彼は もっと消耗する なぜなら 今 彼の全体の行動は 触れられずに残る 彼の強迫観念は 行動的 病気は そこにある 彼は リラックスの振りをする 横たわる すべての内側の混乱 火山は 爆発する用意がある そしてリラックスし どうして リラックスするか 本からその指図に従う

There is no book that can help you to relax – unless you read your own inner being, and then relaxation is not a must. Relaxation is an absence, absence of activity, not of action. So there is no need to move to the Himalayas. A few people have done that: to relax, they move to the Himalayas. What is the need to move to the Himalayas? Action is not to be dropped, because if you drop action you drop life. Then you will be dead, not relaxed. So in the Himalayas you will find sages who are dead, not relaxed. They have escaped from life, from action.

あなたのリラックスを 助ける本はない あなた自身の内側の存在を読まない限り そうして リラックスしなければならないはない リラックスは 行動の不在 行為の不在ではない だからヒマラヤに行く必要はない 幾らかの人々は リラックスのためヒマラヤへ行く 何がヒマラヤに行く必要 行為は 落とせない なぜなら もし行為を落としたり 生を落とす リラックスではなく 死んでいる だからヒマラヤで あなたは リラックスではなく 死んだ聖人を見る 彼らは 生の行為から逃げている

This is the subtle point to be understood: activity has to go, but not action – and both are easy. You can drop both and escape to the Himalayas, that's easy. Or, the other thing is easy: you can continue in the activities, and forcing yourself every morning, or every evening, for a few minutes, to relax. You don't understand the complexity of the human mind, the mechanism of it. Relaxation is a state. You cannot force it. You simply drop the negativities, the hindrances, and it comes, it bubbles up by itself.

これが理解の微妙な要点 行動は 落とさなければならない しかし行為ではない そして両方 落とすことは 易しい あなたは ヒマラヤに逃げる 易しい 絶えず行動的 己に毎朝 毎夕 数分のあいだ リラックスを強制する それも易しい あなたは 人間の心の複雑さ その機構を理解していない リラックスは 状態 それを押しつけられない ただ行動の否定 その障害を落とす それ自身で来る 湧きあがる

What do you do when you go to sleep in the night? Do you do something? If you do, you will be an insomniac, you will move into insomnia. What do you do? You simply lie down and go into sleep. There is no “doing” to it. If you “do,” it will be impossible to sleep. In fact, to go into sleep all that is needed is, the continuity in the mind of the activities of the day has to discontinue. That’s all! When the activity is not there in the mind, the mind relaxes and goes into sleep. If you do something to go into sleep, you will be at a loss, then sleep will be impossible. Doing is not needed at all.

あなたは 夜 眠るとき 何をする 何かするか もし何かしたら 不眠症になる 何をする ただ横たわる そして眠りに入る “すること”はない もしあなたが何か “したら” 眠ることが 不可能になる 事実 眠るために必要なすべては 昼の行動の心の連続が とぎれなければならない すべての行動が心になくとき 心は リラックスし眠る もしあなたが眠るため 何かしたら 途方に暮れる 眠りは 不可能になる することは まったく必要ない

Says Tilopa, Do nought with the body but relax. Don’t do anything! No yoga posture is needed, no distortions and contortions of the body are needed. Do nought” – only absence of activity is needed. And how will it come? It will come by understanding. Understanding is the only discipline. Understanding your activities and suddenly, in the middle of the activity, if you become aware, it will stop. If you become aware why you are doing it, it will stop. And that stopping is what Tilopa means: Do nought with the body but relax.

ティロパは 体に何せず しかしリラックスしなさいと言う ヨガのポーズは 必要ない 身体をゆがめ ねじらない 何もしない ただ行動の不在が必要 その理解は 自然に来る 理解が ただ規律 あなたの行動を理解する 突然 行動の真ただ中でもしなげ それをしているか気づいたら 止まる その停止が体に何もせず しかしリラックスしなさいという ティロパの意味

What is relaxation. It is a state of affairs where your energy is not moving anywhere, not to the future, not to the past – it is simply there with you. In the silent pool of your own energy, in the warmth of it, you are enveloped. This moment is all. There is no other moment. Time stops – then there is relaxation. If time is there, there is no relaxation. Simply, the clock stops; there is no time. This moment is all. You don’t ask for anything else, you simply enjoy it. Ordinary things can be enjoyed because they are beautiful. In fact, nothing is ordinary – if God exists, then everything is extraordinary.

何がリラックス あなたのエネルギーが未来 過去 どこにも動かない ただあなたと共にある あなたの自身のエネルギーの静寂の淵 その暖かさに包まれる この瞬間が す

べて 他の瞬間はない 時は止まる そしてリラックスする もし時がそこにあつたら  
リラックスはない ただ時計が止まる 時はない この瞬間がすべて 何か他を求めない  
ただ楽しむ 普通のものを楽しむ なぜなら 素晴らしい 事実 何も普通ではない も  
し神が存在するとしたら すべては 並外れている

People come to me and ask, “Do you believe in God?” I say, “Yes, because everything is so extraordinary, how can it be without a deep consciousness in it?” Just small things...walking on the lawn when the dewdrops have not evaporated yet, and just feeling totally there – the texture, the touch of the lawn, the coolness of the dewdrops, the morning wind, the sun rising. What more do you need to be happy? What more is possible to be happy? Just lying down in the night on the cool sheet on your bed, feeling the texture; feeling that the sheet is getting warmer and warmer and you are shrouded in darkness, the silence of the night. With closed eyes you simply feel yourself. What more do you need? It is too much – a deep gratitude arises: this is relaxation.

人々は 私の所へ来る そして“あなたは 神を信じますか”と尋ねる 私は 確かに信じると言う なぜなら すべては そんなにも並外れている どうして それに深い意識がない そんなことがあるかと言う ただ小さなもの まだ朝露が蒸発していないとき 芝生の上を歩く ただその芝生の感触 朝露の冷たさ 朝の風 日の出を全面的に感じる 幸福になるため 何かもっと必要か もっと可能か ただ夜 ベッドの冷たいシーツに横たわる その感触 そのシーツが暖かくなる その暗さに包まれる 夜の静寂 目を閉じただあなた自身を感じる 何かもっと 必要か 深い最高の感謝が現れる これがリラックス

Relaxation means this moment is more than enough, more than can be asked and expected. Nothing to ask, more than enough, than you can desire – then, the energy never moves anywhere. It becomes a placid pool. In your own energy, you dissolve. This moment is relaxation. Relaxation is neither of the body nor of the mind, relaxation is of the total. That's why buddhas go on saying, “Become desireless,” because they know that if there is desire, you cannot relax. They go on saying, “Bury the dead,” because if you are too much concerned with the past, you cannot relax. They go on saying, “Enjoy this very moment.”

リラックスは この瞬間で十分 求め 期待するよりもっと十分 その意味 求める何もない 求めるよりもっと十分 そうしたら エネルギーは けっしてどこにも動かない 穏やかな淵になる あなたは 自身のエネルギーに溶解する この瞬間がリラックス 体心 どちらでもない リラックスは 全体 そういうわけで 仏陀は “無欲になりなさい” なぜなら もし欲望があつたら リラックスできないと知っている 死んだものを

埋葬しなさい”と言う なぜなら もしあなたがあまりにも 過去に関わったら リラックスできない 彼らは “まさにこの瞬間を楽しみなさい”と言う

Jesus says, “Look at the lilies. Consider the lilies in the field – they toil not and they are more beautiful, their splendor is greater than King Solomon. They are arrayed in more beautiful aroma than King Solomon ever was. Look, consider the lilies!”

イエスは “野のユリを眺めなさい 思いなさい 彼らは 悩まない そしてとても美しい その荘厳さは キングソロモン王よりもっと偉大 ソロモン王がかつてあったよりもっと美しい香りで装う 眺めなさい 野のユリを思いなさい”

What is he saying? He is saying, “Relax! You need not toil for it – in fact, everything is provided.” Jesus says, “If he looks after the birds of air, animals, wild animals, trees and plants, then why are you worried? Will he not look after you?” This is relaxation. Why are you so much worried about the future? Consider the lilies, watch the lilies, and become like lilies – and then relax. Relaxation is not a posture; relaxation is a total transformation of your energy.

彼は 何を言う “リラックスしなさい あなたは それを悩む必要はない 事実 すべてのものは 用意されている” イエスは “もし彼が空の鳥 野生の動物 木々 そして多くの植物の面倒を見ているなら なぜ あなたは 心配する 彼は あなたの面倒を見ないのか”と言う これがリラックス なぜ そんなにも未来について心配する 野のユリを思い 観守りなさい そしてユリのようにリラックスしなさい ポーズではない エネルギーの全面的な変容

Energy can have two dimensions. One is motivated, going somewhere, a goal somewhere; this moment is only a means and the goal is somewhere else to be achieved. This is one dimension of your energy, this is the dimension of activity, goal-oriented. Then everything is a means; somehow it has to be done and you have to reach to the goal, then you will relax. But for this type of energy the goal never comes, because this type of energy goes on changing every present moment into a means for something else, into the future. The goal always remains on the horizon. You go on running, but the distance remains the same.

エネルギーに ふたつの次元がある ひとつは どこかに行き 何か目標の動機づけがある この瞬間は ただの手段 目標は どこか他のところで達成する これは あなたのエネルギーのひとつの次元 行動 目標指向の次元 そうしたら すべてのものは 手段になる あなたは 何とか目標に 到達しなければならない そうしたら リラックスできる しかしこのタイプのエネルギーの目標は 決して来ない なぜなら このタイ

プのエネルギーは すべての現在の瞬間を 何か他の手段 未来に変える 目標は 常に  
水平線に残る あなたは 走りつづける しかし距離は 同じ

No, there is another dimension of energy: that dimension is unmotivated celebration. The goal is here, now; the goal is not somewhere else. In fact, you are the goal. In fact, there is no other fulfillment than of this moment – consider the lilies. When you are the goal and when the goal is not in the future, when there is nothing to be achieved, rather, you have just to celebrate it, you have already achieved it, it is there. This is relaxation, unmotivated energy.

違う 他のエネルギーの次元がある その次元は 動機づけのないお祝い 目標は こ  
こ今 どこか他のところはない 事実 あなたが目標 この瞬間よりほかに 達成は な  
い 野のユリを思いなさい あなたが目標 目標は 未来にない 何も達成するものがな  
いとき むしろ あなたは ただ祝わなければならないすでに達成している そこにあ  
る これがリラックス 動機づけのないエネルギー

So to me, there are two types of persons: the goal-seekers and the celebrators. The goal-oriented, they are the mad ones; they are going, by and by, crazy, and they are creating their own craziness. And then the craziness has its own momentum: by and by, they move deeper into it – then they are completely lost. The other type of person is not a goal-seeker – he is not a seeker at all, he is a celebrator.

だから私にとって ふたつのタイプの人がいる 目標探求者と祝祭者 目的指向の人は  
狂う だんだんと狂っていく 彼ら自身の狂気をつくる そうして その狂気は それ自  
身の慣性がある だんだんともっとその中に 深く行く 完全に迷子になる 他のタイ  
プの人は 目標探求者ではない 彼は まったく探求者ではない 祝祭者

And this I teach to you: Be the celebrators, celebrate! Already there is too much: the flowers have bloomed, the birds are singing, the sun is there in the sky – celebrate it! You are breathing and you are alive, and have consciousness – celebrate it! Then suddenly you relax, then there is no tension, then there is no anguish. The whole energy that becomes anguish becomes gratitude; your whole heart goes on beating with a deep thankfulness – that is prayer. That's all prayer is about: a heart beating with a deep thankfulness.

そして私は これをあなたに教える 祝う人になりなさい 祝いなさいすでに十分  
花は 咲き 鳥は 歌い 太陽は 空で輝く それを祝いなさい あなたは 息をしてい  
る 生きている そして意識がある それを祝いなさい そうしたら 突然 あなたは  
リラックスする 緊張 苦悩がない 苦悩になっていた 全体のエネルギーは 感謝にな

る 全体のハートは 深い感謝で鼓動する これが祈り 深い感謝でハートが鼓動する  
これが祈りのすべて

**Do nought with the body but relax.**

身体に何もするな しかしリラックスしなさい

No need to do anything for it. Just understand the movement of the energy, the unmotivated movement of the energy. It flows, but not towards a goal, it flows as a celebration. It moves, not towards a goal, it moves because of its own overflowing energy.

何もする必要はない ただエネルギーの動き 動機のない エネルギーの動きを理解しなさい 流れる しかし目的に向かっていない お祝いとして 流れる 目標に向かっていない それ自身の溢れだし そのエネルギーのせいで動く

A child is dancing and jumping and running around; ask him, “Where are you going?” He is not going anywhere – you will look foolish to him. Children always think that adults are foolish. What a nonsense question, “Where are you going?” Is there any need to go anywhere? A child simply cannot answer your question because it is irrelevant. He is not going anywhere. He will simply shrug his shoulders. He will say, “Nowhere.” Then the goal-oriented mind asks, “Then why are you running?” – because to us an activity is relevant only if it leads somewhere.

子供は 踊り跳び はね 走り回る 彼に “お前は どこに行く” と尋ねてごらん 彼は どこにもと言う あなたは 彼にとって馬鹿に見える 子供は 常に大人は馬鹿と考えている “お前は どこに行く” 何とばかりかばかしい質問 何かどこかに行く必要があるか 子供は ただ あなたの質問に答えられない なぜなら 無意味 彼は どこにも行かない ただ肩をすくめ “どこにも” と言う そうしたら 目標指向の心は “なぜ お前は走る” と尋ねる なぜなら 我々にとって 行動は ただどこかに導いて意味がある

And I tell you, there is nowhere to go: here is all. The whole existence culminates in this moment, it converges into this moment. The whole existence is pouring already in this moment; all that is there is pouring into this moment – it is here, now. A child is simply enjoying the energy, he has too much. He is running, not because he has to reach somewhere, but because he has too much; he has to run.

そして私は あなたに言う 行くところはどこもない ここ今がすべて 全体の存在は

この瞬間に絶頂 この瞬間に集まる 全体の存在は すでにこの瞬間に注いでいる そこにあるすべては ここ今にある 子供は ただそのエネルギーを楽しむ あまりにも持つ 走る どこかに到着しなければなら 違う なぜなら あまりにも持つ だから走らなければならない

Act unmotivat, just an overflow of your energy. Share, but don't trade, don't make bargains. Give because you have, don't give to take back – because then you will be in misery. All traders go to hell. If you want to find the greatest traders and bargainers, go to hell, there you will find them. Heaven is not for traders. Heaven is for celebrators.

動機のない行為 ただあなたのエネルギーの溢れだし 分かち合い しかし取引 商いではない 与えなさい なぜなら あなたは 持つ 見返りを取るため与えるな なぜなら あなたは 不幸になる すべての商人は 地獄に行く もしあなたが最も偉大な商人業者を見つけたかったら 地獄に行きなさい そこに彼らを見つける 天国は 商人のためでない 天国は 祝祭者のためにある

In Christian theology, again and again, for centuries it has been asked, “What do angels do in heaven?” This is a relevant question for people who are goal-oriented: “What do angels do in heaven?” Nothing seems to be done, nothing is there to do. Somebody asked Meister Eckhart, “What do angels do in heaven?” He said, “What type of a fool are you? Heaven is a place to celebrate. They don't do anything. They simply celebrate – the glory of it, the magnificence of it, the poetry of it, the blooming of it, they celebrate. They sing and they dance and they celebrate.” But I don't think that man was satisfied by Meister Eckhart's answer, because to us an activity is meaningful only if it leads somewhere, if there is a goal.

キリスト教の神学で 何度も何世紀も “天国で天使は 何をしている” と尋ねる “天国で天使は 何をする” これは 目標指向の人々にとって意味ある質問 何もしない 何もないように思われる 誰かがメイスター エクハルトに天国で 天使は 何をしている” と尋ねた 彼は “お前は 何という タイプの馬鹿 天国は 祝う場所 彼らは 何もしない ただ祝う その輝き 荘厳さ うた 開花 祝い 歌い 踊る” しかし私は その男がメイスター エクハルトの答えによって 満足したと思えない なぜなら 我々にとって 行動は ただどこかに導き 目標があつて意味がある

Remember, activity is goal-oriented, action is not. Action is overflowing of energy; action is in this moment, a response, unprepared, unrehearsed. Just the whole existence meets you, confronts you, and a response comes. The birds are singing and you start singing – it is not an activity. Suddenly it happens. Suddenly you find it is

**happening, that you have started humming – this is action.**

覚えておきなさい 行動は 目標指向 行為は 違う エネルギーの溢れだし 感応  
用意しない 練習しない この瞬間 ただ全体の存在とあなたが 出会い 直面する そ  
して感応する 鳥は 歌う あなたも歌いだす 行動ではない 突然起こる あなたは  
鼻歌を歌う それを見つける これが行為

**And if you become more and more involved in action, and less and less occupied in  
activity, your life will change and it will become a deep relaxation. Then you “do” but  
you remain relaxed. A buddha is never tired. Why? – because he is not a door.  
Whatsoever he has, he gives, he overflows.**

そしてもしあなたが もっと行為に巻き込まれ 行動にとりつかれなかったら 生は  
変わる そして深いリラクセスになる そうしたら あなたは “する” しかしリラッ  
クスに 残る 仏陀は けっして疲れない なぜ なぜなら 彼は やり手ではない 彼  
が持つ何であれ与える 溢れ出す

#### その4

**Do nought but with the body but relax; shut firm the mouth and silent remain.**

体に何もせず しかしリラクセスしなさい 口を固く閉じ そして静寂に留まる

**The mouth is really very, very significant, because that is where the first activity  
landed; your lips started the first activity. Surrounding the area of the mouth is the  
beginning of all activity: you breathed in, you cried, you started groping for the mother’s  
breast. And your mouth remains always in a frantic activity. That’s why Tilopa  
suggests: “Understand activity, understand action, relax, and...shut firm mouth.”**

口は 本当にとっても重要 なぜなら 最初に行動が降り立つところ あなたの唇が最初  
の行動を始めた 口の周りを包むあたりがすべての行動の初歩 あなたは 息を吸い泣い  
た 母の乳房を手探りした そして口は 常に狂乱の行動のまま そういうわけで ティ  
ロパは “行動と行為を理解し リラクセスしなさい そして口を固く閉じなさい” と  
言う

**Whenever you sit down to meditate, whenever you want to be silent, the first thing is  
to shut the mouth completely. If you shut the mouth completely, your tongue will touch**



the roof of your mouth; both the lips will be completely closed and the tongue will touch the roof. Shut it completely – but that can be done only if you have followed whatsoever I have been saying to you, not before it.

あなたが瞑想のために 座る 静寂になりたいいつであれ 最初 もし完全に口を閉じたら あなたの舌は口の天井に 触れる 両方の唇を完全に閉じる しかしもただ私が言う 何であれ従ったらできる その前ではない

You can do it! Shutting of the mouth is not a very big effort. You can sit like a statue, with a completely shut mouth, but that will not stop activity. Deep inside the thinking will continue, and if thinking continues you can feel subtle vibrations in the lips. Others may not be able to observe it because they are very subtle, but if you are thinking then your lips quiver a little – a very subtle quivering.

あなたは 口を閉じる あまり大した努力はいらない 完全に口を閉じ 仏像のように座る しかしそれで行動は 止まらない 深い内側で考えはつづく もし考えがあったら唇に微妙な振動を感じる 他人は それを観察できないかもしれない なぜなら それらは とても微妙 しかしもしあなたが考えたら 唇は少し震える とても微妙な震え

When, you really relax, that quivering stops. You are not talking, you are not making any activity inside you. Shut firm the mouth and silent remain. And then don't think.

あなたが本当にリラックスしたら その震えは 止まる 話していない 内側でどんな行動もない 口を固く閉じ 静寂に留まる そうして 考えない

What will you do? Thoughts are coming and going. Let them come and go, that's not the problem. You don't get involved; you remain aloof, detached. You simply watch them coming and going, they are not your concern. Shut the mouth and you remain silent. By and by, thoughts will cease automatically – they need your cooperation to be there. If you cooperate, they will be there; if you fight, then too they will be there – because both are cooperation: one for, the other against. Both are sorts of activity. You simply watch.

あなたは どうする 思考は 来て 去る それを来させ 行かせよう 問題は ない 巻き込まれない 超然と触れずに残る ただそれが来て 行く 観守る あなたは 関わらない 口を閉じ 静寂に留まる だんだんと思考は 自動的に止まる 思考がそこにあるためには あなたの協力が必要 もし協力したらそこにある 戦ったら またそこにある なぜなら 両方 協力 ひとつは 賛成 もうひとつは 反対 両方行動の一種 あなたは ただ観守る

But shutting of the mouth is very helpful. So first, as I have been observing many

people, I will suggest to you that first yawn: open your mouth as wide as possible, tense your mouth as wide as possible, yawn completely; it even start hurting. Two or three do this. This will help the mouth to remain shut for a longer time. And then for two or three minutes, say loudly gibberish, nonsense. Anything that comes to the mind, say it loudly and enjoy it. Then shut the mouth.

しかし口を閉じる とても助けになる だからまず私が 多くの人を観察する あなたに まずあくびをすることを 勧める 口を可能な限り 広く開き 緊張させなさい 完全にあくびをしなさい 痛みがあるかもしれない それを二 三回する これは 口を長いあいだ 閉じることを助ける そうして二 三分 大きな声で意味のない ジュベリッシュ 心に来る何か 大きな声で言いなさい 楽しみなさい そうして口を閉じる

It is easier to move from the opposite end. If you want to relax your hand, it is better to first make it as tense as possible. Clench the fist and let it be as tense as possible, do just the opposite and then relax – and then you will attain a deeper relaxation of the nervous system. Make gestures, faces, movements of the face, distortions, yawn, say two or three minute nonsense – and then shut. And this tension will give you a deeper possibility to relax the lips and mouth. Shut the mouth and then just be a watcher. Soon a silence will descend on you.

反対の端から行く とても易しい もしあなたの手をリラックスさせたかったら まず可能な限り 緊張させよう それがいい こぶしを握り 可能な限り 緊張させよう ただ反対をしなさい そうしてリラックスする あなたは 神経組織のより深いリラックスに達す 仕草 顔 顔の運動 歪め あくびをしなさい 二 三分 ばかばかしいことを言いなさい そうして閉じる この緊張は 唇と口にリラックスの深い 可能性を与える 口を閉じなさい そうして ただ観守る人になりなさい すぐに静寂があなたに降りてくる

There are two types of silences. One silence, that you can force upon yourself. That is not a very graceful thing, it is violence; it is a sort of rape on the mind, it is aggressive. Then there is another sort of silence that descends on you, like night descends. It comes upon you, it envelops you. You simply create the possibility for it, the receptivity, and it comes. Shut the mouth, watch, don't try to be silent. If you try, you can force a few seconds of silence, but they will not be of any value – inside you will go on boiling. So don't try to be silent. You simply create the situation, the soil, put the seed and wait.

ふたつのタイプの静寂がある ひとつあなた自身に 押しつける静寂 これは あまり優雅ではない 暴力 心の一種の強姦 攻撃 そうして あなたに降りてくる 夜が降りてくるような 他の種類の静寂がある あなたを包む ただその可能性 受容性をつくる

口を閉じ 観守る 静寂になろうとしない もし試みたら 数秒の静寂を押しつけられる  
しかしそれは どんな価値もない 内側であなたは 煮えくりかえっている だから静寂  
になるな ただ状況 土壌を つくり種を置く そして待つ

**Empty your mind and think of nought.**

あなたの心を 空っぽにしなさい そして何も考えない

**What will you do to empty the mind? Thoughts are coming, you watch. And watching has to be done with a precaution: the watching must be passive, not active. These are the subtle mechanisms and you have to understand everything, otherwise you can miss anywhere. And if you miss a slight point, the whole thing changes its quality. Watch; watch passively, not actively.**

あなたは 心を空っぽにする そのため何をする 思考は来る 観守る その観守ることが行動的でなく 受容的でなければならない 用心しなければならない 微妙な仕組みがある すべてのものを理解しなければならない さもなければ どこかで取り逃がす もしあなたがわずかな要点を取り逃がしたら 全体は その質を変える 観守りなさい しかし行動的でなく 受容的に観守りなさい

**What is the difference? You are waiting for your girl, of your lover – then you watch actively. Then somebody passes by the door and you jump up to look whether she has come. Then, just leaves fluttering in the winds, and you feel maybe she has come. You go on jumping up; your mind is very eager, active. No, this will not help. If you are too eager and too active this will not bring you to Tilopa’s silence or my silence. Be passive as you sit by the side of a river and the river floats by, and you simply watch. There is no eagerness, no urgency, no emergency. Nobody is forcing you. Even if you miss, there is nothing missed. You simply watch, you just look. Even the word “watch” is not good, because the very word “watch” gives a feeling of being active. You simply look, not having anything to do. You simply sit by the bank of the river, you look, and the river flows by. Or, you look in the sky and the clouds float, and passively.**

何が違い あなたのガールフレンド 愛する人を待つ そうしたら あなたは 行動的に観守る 誰かがドアのそばを通る 彼女が来たかどうか見るため跳び上がる ただ葉っぱが風にゆれる 多分 彼女が来たと感じる 跳び上がりつづける 心は とても熱く 行動的 駄目 これは助けにならない もしあなたがあまりにも熱く 行動的なら ティロパの静寂や私の静寂はこない 川のそばに座るように受容的になりなさい 川は そば

を流れる ただ観守る 熱くない 緊迫感 緊急性がない 誰もあなたに押しつけない  
もし取り逃がしても 何も逃がさない ただ観守る ただ眺める “観守る” という言葉  
もよくない なぜなら まさに “観守る” という言葉は 行動的な感覚を与える あなた  
は ただ眺める 何もしない ただ川の堤に座る 眺める 川は そ ばを流れ 空に  
雲が漂う 受け身で眺める

**This passiveness is very, very essential; that is to be understood, because your  
obsession for activity can become eagerness, can become an active waiting. Then you  
miss the whole point; then the activity has entered from the back door again. Be a  
passive watcher.**

この受け身は とても本質的 それを理解する なぜなら あなたの行動的な強迫観念  
は 熱くなる 行動的に待つ そうしたら あなたは 全体の要点を取り逃がす 行動は  
再び うしろのドアからくる 受け身の観る者になりなさい

**Empty your mind and think of nought.**

あなたの心を空っぽにしなさい そして何も考えるな

**This passivity will automatically empty your mind. Ripples of activity, ripples of  
mind-energy, by and by, will subside, and the whole surface of your consciousness will  
be without any waves, without any ripples. It become like a silent mirror.**

この受け身はあなたの心を 自動的に空っぽにする 心の行動のエネルギーの細波は  
だんだんと鎮まる 意識の全体の表面は どんな細波もない 静寂な鏡のようになる

**Like a hollow bamboo rest at ease with your body.**

中空の竹のように あなたの体をくつろがせ 休ませなさい

**This is one of Telopa's special methods. Every Master has his own special method  
through which he has attained, and through which he would like to help others. This is  
Tilopa's specialty:**

これは ティロパの特別な手法のひとつ すべてのマスターは 彼が達成するため通っ  
た そして彼らが他人を助けたため通る 彼自身の特別な方法がある これは ティロパの  
特製

**Like a hollow bamboo rest at ease with your body.**

中空の竹のように あなたの体をくつろがせ 休ませなさい

A bamboo: inside completely hollow. When you rest, you just feel that you are like a bamboo: inside completely hollow and empty. And in fact this is the case: your body is just like a bamboo, and inside it is hollow. Your skin, your bones, your blood, all are part of the bamboo, and inside there is space, hollowness.

内側が完全に空っぽの竹 あなたが休むとき 竹のように内側が完全に中空 空っぽ  
これが事実 あなたの体は ちょうど竹のよう 内側は 中空 あなたの皮膚 骨 血  
すべては 竹の一部 内側の空間は 空っぽ

When you are sitting with a completely silent mouth, inactive, tongue touching the roof and silent, not quivering with thoughts, mind watching passively, not waiting for anything in particular, feel like a hollow bamboo – and suddenly infinite energy starts pouring within you, you are filled with the unknown, with mysterious, with the divine. A hollow bamboo becomes a flute and the divine starts playing it. Once you are empty then there is no barrier for the divine to enter in you.

あなたが完全に静かな口 行動がない 舌は 口の天井に触れ 静寂 思考の震えのない  
心を受け身で観守る 特に何もまたない 中空の竹のように感じ 座る 突然 無限  
のエネルギーが あなたの内側に注がれ 知られざるものの神秘 聖なるものに満たされ  
る 中空の竹は笛になる 聖なるものが 奏でる ひとたび空っぽになったら 聖なるも  
のが入る 障害がない

Try this: this is one of the most beautiful meditations, the meditation of becoming a hollow bamboo. You need not do anything else. You simply become this – and all else happens. Suddenly you feel something is descending in your hollowness. You are like a womb and a new life is entering in you, a seed is falling. And a moment comes when the bamboo completely disappears.

これを試みなさい これが最も素晴らしい 瞑想のひとつ 中空の竹になる瞑想 何も  
ほかにする必要はない ただ中空 そしてすべての他のものは 起こる 突然 何か  
がその空っぽに降りてくる それを感じる 子宮のように新しい命が入り 種が落ちる  
そして竹が 完全に消える その瞬間がくる

**Like a hollow bamboo rest at ease with your body.**

中空の竹のように あなたの体をくつろがせ 休ませなさい

Rest at ease – don't desire spiritual things, don't desire heaven, don't desire even God. God cannot be desired – when you are desireless, he comes to you. Liberation cannot be desired because desire is the bondage. When you are desireless, you are liberated. Buddhahood cannot be desired, because desiring is the hindrance. When the barrier is not, suddenly Buddha explodes in you. You have the seed already. When you are empty, space is there – the seed explodes.

くつろいで休みなさい 精神性 天国も望まない 神でさえ 望まない 神は 望めない  
あなたが無欲であるとき 彼は あなたのところに来る 解放は 欲望できない なぜなら 欲望が拘束 あなたが無欲なとき 解放される 仏陀の境地を欲望できない なぜなら 望むことが障害 欲望がないとき 突然 仏陀が弾ける すでに種がある 空っぽのとき空間がある 種は 弾ける

**Like a hollow bamboo rest at ease with your body. Giving not nor taking, put your mind at rest.**

中空の竹のように あなたの体をくつろいで休ませなさい 与えることなく 取ることもなく あなたの心を休ませなさい

There is nothing to give, there is nothing to get. Everything is absolutely okay – as it is. There is no need for any give and take. You are absolutely perfect as you are.

与え 得る 何もない すべては あるようにある 絶対的にオーケー 何か与え 取る必要はない あなたがあるがままで絶対的に完全

This teaching of the East has been very much misunderstood in the West, because they say, "What type of teaching is this? Then people will not strive, and then they will not try to go higher. Then they will not make any effort to change their character, to transform their evil ways into good ways. Then they may become a victim of the devil. In the West, "Improve yourself" is the slogan, either in terms of this world, or in terms of the other, but improve. How to improve? How to become greater and bigger?

この東洋の教えは 西洋で とても誤解されている なぜなら 彼らは “これは 何

というタイプの教え そうしたら 人々は 奮闘し より高く行かない 彼らの性格を変え 悪の道を良い道に変容する そのどんな努力もしない そうしたら 彼らは 悪魔の餌食になるかもしれない 西洋で “あなた自身を 改善しなさい” が標語 この世界 他の世界 どちらも しかし改善しなさい どうして改善する どうしたら より偉大 大きくなれる

In the East we understand it more deeply, that this very effort to become is the barrier – because your being you are already carrying with you. You need not become anything – simply realize who you are, that’s all. Simply realize who is hidden within you. Improving, whatsoever you improve, you will always be in anxiety and anguish because the very effort to improve is leading you on a wrong path. It makes future meaningful, a goal meaningful, ideal meaningful, and then your mind becomes a desiring.

東洋で 我々は このまさになる その努力が障害 それをもっと深く理解する なぜなら あなたは すでにそれをもち運んでいる 何かになる必要はない ただあなたが何者か知る これがすべてただ 内側に隠れている人を知る 改善 改良する何であれ常に不安と苦悩 なぜなら まさにその改善の努力が 間違った道に導く 未来 目標理想が意味を持つ そうして 心は 欲望する

Desiring, you miss. Let desiring subside, become a silent pool of nondesiring – and suddenly you are surprised, unexpectedly it is there. And you will have a belly-laugh, as Bodhidharma laughed. And Bodhidharma’s followers say that when you become silent again, you can hear his roaring laugh. He is still laughing. He has not stopped laughing since then. He laughed because, “What type of joke is this? You are already that which you are trying to become! How can you be successful if you are already that, and you are trying to become that? Your failure is absolutely certain. How can you become that which you are already?” So Bodhidharma laughed.

欲望し あなたは 取り逃がす 欲望を静ませ 無欲の静寂の淵になりなさい 突然期待なく そこにある 驚かされる ボーディダルマが笑ったように 腹から笑う そしてボーディダルマの弟子たちは あなたが静寂になったら 彼の割れるような笑いを 再び聞くとする それ以来 笑うことをやめていない 彼は 笑った なぜなら “これは何という冗談 すでにあなたがなろうとしているもの もしすでにそれだったら どうして成功する なろうとする 失敗は 絶対に確実 すでにそれ どうして成れる” だから ボーディダルマは 笑った

Bodhidharma was just exactly a contemporary of Tilopa. They may have known each

other, maybe not physically, but they must have known each other – the same quality of being.

ボーディダルマは ちょうど正確に ティロパと同時代の人 彼らは お互いを知っていたかもしれない 多分 物理的ではない しかし彼らは お互いを知っていたに違いない 存在の同じ質

**Giving not nor taking, put your mind at rest. Mahamudra is like a mind that clings to nought.**

与えず 取らず あなたの心を休ませなさい マハムドラーは 何も執着しない意識のよう

**You have achieved if you don't cling; nothingness in your hand – and you have achieved.**

もしあなたが執着しなかったら 手に無を達成する そしてすでに それを達成している

**Mahamudra is like a mind that clings to nought. Thus practicing, in time you will reach buddhahood.**

マハムドラーは 何にも 執着しない意識のよう このように実践する すぐあなたには 仏陀の境地に到達する

**What is to practiced then? To be more and more at ease. To be more and more here and now. To be more and more in action, and less and less in activity. To be more and more hollow, empty, passive. To be more and more watcher – indifferent, not expecting anything, not desiring anything. To be happy with yourself as you are. To be celebrating.**

そうしたら 何が実践 もっとくつろぎ ここ今にいる 行為になり 行動を少なくする もっと中空 空っぽ 受け身 観守る人になる 無関心 何も期待しない 欲望しない あるがままにあなた自身で幸福 祝いなさい

**And then, any moment, any moment, when things ripen and the right season comes, you bloom into a buddha.**

そうして どんな瞬間もものが熟し そして正しい時期が来る あなたは 仏陀に花開



<

**Enough for today?**

今日はこのくらいでいいかな

2021/04/06