

# 許すこと

ウ・ジョーティカ(Sayadaw U Jotika)著

魚川祐司訳

## 解題

本書はミャンマーのテーラワーダ僧侶、ウ・ジョーティカ師 (Sayadaw U Jotika) の著作、“Forgiveness” の全訳です。本書の元になっているのは、オーストラリアはメルボルンにある Buddhist Society of Victoria (BSV) において 1997 年に行われた法話であり、いまのところ本書の原文はウェブ上に存在していません (サヤドーは原則として著作は全て無料公開される方針のようなので、そのうちウェブにもアップロードされるのではないかと思います)、その法話の MP3 ファイルに関しては、各種のダウンロードサイトから取得できるようです (“jotika forgiveness” 等の検索語で、簡単に見つかります)。なお、ウ・ジョーティカ師の略歴等に関しては、既に翻訳・公開済みの、同師による『自由への旅』 (<http://bit.ly/16TLwb4>) 「解題」をご参照ください。

本訳書の原文は、2012 年 9 月にミャンマー国内で発売された書籍版に収録されているものです。同書にはまた、『ネガティブなことへの対処法』という法話も収録されており、そちらは既に翻訳・公開されています (<http://bit.ly/16TLAHV>)。

『ネガティブなことへの対処法』と同様に、本書もまた、「許すこと」という) 私たち俗人が日常生活において直面する問題について語ったものであり、教理的な難しい話もほとんど含まれていないので、非常に親しみやすい著作であるかと思います。加えて、サヤドー自身の過去の経験、悩み、そしてその克服の過程について、赤裸々に語られているところもまた、一般の読者にとっては興味深いところでしょう。

そんなわけで、本書の翻訳においても、まず何よりも読みやすく、わかりやすい日本語にすることに意を用いています。また同じ理由から、原文にはない小見出しをいくつか挿入して文章を区切ってあり、PDF の「しおり」機能で、各小見出しにジャンプできるようもしています。

本書はこれまでの訳書と同様に、訳者 (魚川) がウ・ジョーティカ師より直接、翻訳の許可をいただき、本人の希望にしたがってウェブ上で無料公開・頒布を行なっているものです。個人的なご利用、また引用に関してはご自由にさせていただいて構いませんが、著者・訳者の著作権が放棄されているわけではありません。

また、これもいつもと同様ですが、翻訳へのご意見・ご質問は常に募集しております。訳者のサイト (<http://neeken.net/>) から、メール、ツイッター、ニコニコ生放送などのメディアを通じて、皆様の声を届けていただければと思います。

2013 年 6 月 魚川祐司

## 許すこと

### 様々な瞑想を行うこと

一日中、瞑想をする時には、身体をリラックスさせ、そしてまた心もリラックスした状態に保つよう努めてください。私たちは、しょっちゅう緊張してしまいますからね。今日は初心者クラスです。瞑想について学ぶべきことはたくさんあり、スピリチュアルな実践について学ぶべきこともたくさんある。私はこのクラスを、皆さんが定期的に行って来て、段階的にどんどん学んでいけるような、一種の連続講義にできればと思っています。これはある種の教育、スピリチュアルな教育です。ダンマ（法、真理）とは、教育の最高の形だと私は思うのですよ。私たちは、人生について学んでいるのですからね。それはとても大切で、また切実なことです。

ふだん私は、マインドフルネス（気づきを保っておくこと）についてお話しています。私にとってのメイン・テーマはそれであり、また、ブッダも毎日のように、マインドフルネスについて語っていましたからね。とはいえブッダは、マインドフルネスの実践をサポートしてくれる、他の形の瞑想も多く教えてくれています。例えば、ブッダの徳性について思いを致すことも、一種の瞑想です。とても清らかで、とても落ち着いていて、慈悲にあふれ、とても賢い人のことを考える時、つまり、落ち着いて安らぎに満ち、賢明で慈悲があつて、自由な人のことを考えれば考えるほど、あなた自身もまた、ますます同じように感じるようになるのです。

**私たちは、自分が最も多く考えたものになるのです。**

これは心理学的な法則だと、私は思います。私たちは、自分が最も多く考えたものになる。人間がそのように成長できる、その可能性があるということを理解するのは、とても励みになることです。

若い頃、多くのことを学んでいた時分には、たくさんのことを学べば学ぶほど、私はシニカルになったものでした。そんなことがあるものではないでしょうか？ 学べば学ぶほど、シニカルになるのです。当初、私にはそれが起こりました。学べば学ぶほど、知れば知るほど、何事についても語ることは実に難しいと、私は思うようになったのです。私たちが本当に知っていることなんて何かあるのか、と思うようになりましてからね。若い頃は、そう感じたのですよ。私はたくさん宗教書を読みました。宗教に関する本を読めば読むほど、私はますますシニカルになったのです。何も信じることができなかつた。信じることなんて、ほとんど不可能に思えたのです。

それからゆっくと、私は瞑想することを学んでゆきました。悟りたかつたからというよりは、ただ自分の心をより落ち着いて安らぎに満ちたものにしたかつたのです。そ

うすることは、宗教的であろうがなかろうが、誰にとっても可能なことだと私は信じています。あなたにもそれはできるし、落ち着いて安らぎに満ちた心でいることは、とても有用で有益なことです。一定の集中力（サマーディ）とマインドフルネスを育て、そして時に落ち着いて安らぎに満ちた心に至ることがあると、私はその心の状態を本当に喜び、それを素晴らしいと感じるのです。心がとても落ち着き安らいでいて、実に明晰で清らかな状態にあるのですよ。

落ち着いて安らぎに満ち、明晰な状態になった心は、同時に柔軟にもなります——しかし、決して弱くはない。弱さと柔軟さは同じではありません。心は優しく柔らかになる。より受容的になるのです。そうすると、私の心にふと、ある思いが浮かんできます。私でさえ、こんなに落ち着いて安らかな心になった。私でさえ、そうなり得たのだ——たとえそれが数分間、たった二、三分のことであっても、私の心はとても落ち着いて、安らぎに満ち、静かになった——実に静かで、動き回ろうとはせず、動き回ろうとあがくこともありません。私は心をコントロールしようとしていないのです。数分間、わずか二、三分のことではありますが、心はただ落ち着いていて安らぎに満ち、実に明晰です。そこで私は、自分がこんなに落ち着いて安らぎに満ちた心になることができるのなら、もっと懸命に瞑想に取り組み、より長く、より体系的に実践を行った人であれば、より落ち着いて安らぎに満ち、より明晰で優しくなり得る心をもつことができるのは、確実なことだろうと思いました。「優しい (gentle)」という言葉に、私は慈悲の意味も含ませています。この言葉は、とても多義的ですからね。

### 慈しみ(愛)を育てること

その後、私はブッダおよび瞑想の実践についてさらにもっと学び、そして可能な限り多様な瞑想の実践を行うように努めました。いくつかのサマタ（集中力を高める）瞑想を実践し、慈しみの瞑想も行いました。慈しみをもつように、自分自身を強制したわけでは、必ずしもありません。私は本性として、必ずしも慈しみにあふれた人間であるわけではないと思いますからね。正直に申し上げてしまえば、私は若い頃、もっと冷淡な人間でした。慈しみにあふれたというよりは、むしろ冷たい人間だったのです。

ほとんどの場合、私は自分自身を含めた誰についても、ひどく不満を抱いていました。ひどく不満を抱いていて、ある面では怒っていた。これ以上に、上手い言葉は見つかりません。常に何かの過ちを探していた。何か不正なこと、何か間違っていること、他人のあらを探すことを続けていたのです。そうすることで、私はある面ではとても頑なで厳しい人間になりました。自分がなぜそうなったのかはわからないけれど、後に私は、そのことを正当化しようとした。生きていくためには、そうするしかなかったと考えたのです。つまり、生きていくためには自分自身を厳しく頑なにするしかなかったということ。私の子ども時代は、あまり幸せなものではありませんでしたからね。子ども時代に、虐待されていたというわけではありません。正確に表現するとすれば、無関心とで

も言うべきなのかもしれません。両親は、とても忙しい人たちでした。彼らには、私に割く時間がなかったのです。つまり、それは虐待というよりも、単なる無関心。しかし、それはとても辛いものでした。無関心というのもまた、私には辛いことだったのです。私は、認められていないと感じていた。ああこれですね、私が言いたかったのは。認められていなかった。本当には愛されていなかったということです。両親は私に、冷酷だったわけではありません。彼らただ、私のことを、あまり考えていなかった。それだけです。私はただ、独りだった。そんなわけで、独りにしておくということもまた、とくに小児に関しては、ある種の虐待だと、私は思うのです。

ダンマを学んで、ゆっくりゆっくり、私は人々や心について、理解するようになりました。そうして、様々な瞑想を試みた時に、慈しみの瞑想も私は実践し、両親に対して思いを向けようとしたのです。私にとって、両親を愛することは簡単ではありませんでした。実際のところ、誰であっても容易に愛することなどできなかったのです。人々は愛について多くを語ります。彼らは愛することを、簡単なことだと思っているのです。実際はどうであるのかわかりません。ただ、私にとっては、愛することはとても難しいことだったのです。

さて、先週の日曜日に、私は慈愛の念、メッター（慈）、愛についてお話ししました。愛することが簡単であるなどと、私は考えたことはありません。本当に無条件に愛するということは、簡単なことではないのです。とりあえず私は、両親と先生たちへの愛を感じるよう、可能な限り努めました。私にとっては、先生方を愛することのほうがより易しい。なぜでしょう？ それは、私が両親にはずっと多くのことを期待していて、そして失望させられたからです。何度も、本当に何度も私は失望させられました。先生方には、私はそれほどの期待をしていませんでしたから、何であれ彼らが私にしてくれたり、言ってくれた親切なことについて、それらをより有り難く感じたわけですから。そうした行為を、当然視してはいませんでしたからね。両親については、当たり前だと思っていました——彼らは私を愛するべきだ。しかし、先生方については、私を愛するべきだと期待してはいなかった。彼らはただ、私に英語やら数学やら科学やらを、教えればいだけなのです。しかし、期待していないものを受け取ると、その有り難みは増しますね。そして期待をしすぎていて、十分に受け取っていないと感じている場合は、失望してしまう。有り難いと感ぜないのです。そんなわけで、これが私たちのやってきたことなのだと、私は思います。私にとって、両親の親切、愛を有り難く思うことが難しかったのは、それゆえなのです。

## 平静と冷淡

さて、仏教、つまりブッダの教えを実践しはじめた時、私はその教えを全て実践するよう努めました。これは先生のアドバイスでもあったのですよ。残さず全て実践すること——慈しみ（慈）、哀れみ（悲）、平静（捨）の全てですね。平静と冷淡は、同じもの

ではありません。私はとても冷淡でしたが、平静ではなかった。この二つを、区別するようにしてください。

平静であることと、冷淡であることは全く違います。  
冷淡であるということは、他者を気遣わないということ。  
平静であるということは、他者を気遣うけれども  
だからといって、とらわれることはないということです。

あなたは他者を気遣い、彼らを助けるようベストを尽くすのですが、もしそれがかなわなかったとしても、そのことにとらわれたりはしないのです。あなたはそのことで悲しんだりはしない。平静はポジティブですが、冷淡はネガティブなのです。

### 死の修練

ブッダの徳性に思いを致し、慈しみの瞑想を実践して、慈しみと哀れみの念を広げ、また平静さも放散すること。そして、死について観想することもまた、教育的な実践の一部です。そんなわけで、私はこうした実践もまた行いました。かなり若い頃でさえ、私は墓地に通っていたものです。父が亡くなり、私は墓穴に土を投げ入れて彼を埋めました。そうして、私は墓地に通うようになった。時には、そこに素敵な場所を見つけてただ座り、あるいは横になって墓地で眠りました。そこに埋まっている人々を眺めつつ、その名前を見ると、中には非常に有名な人たちもいた。そんなふうに、死について考えることもまた、私たちのスピリチュアルな実践の一部です。実によりマインダーになるのですよ。

私は父を埋めましたが、それから時々、私はその場にもう一つの穴があって、別の葬式が行われているのを想像するようになりました。誰かが埋められつつあり、たくさんの人がやって来ていて、埋める前に、棺を地に置いて、友人や親戚の最後の別れのために、その蓋を開けるのです。そこで、彼らは棺の蓋を開け、私はその状況を思い浮かべると、開いた棺の中に、私は自分自身の姿を見るのです。それは私の葬式で、埋められようとしているのは私でした。父の傍、彼の墓穴の隣に埋まるのです。私たち二人が同じ場所で埋まっていることを想像しながら、私は自分の、いわば怒りについて考えます。それほど強い怒りではないのですが、彼が私のことを思ってくれなかったことに関する、やはりある種の怒りです。事ここに至ったら、どうすればいいのだろう、と、私は考えました。私たちは二人とも、いまは死んでいるのです。

このことを思い切り鮮明に思い浮かべることができたなら  
それは素晴らしい修練になります。  
私たちは、みな死ぬのです。

私たちが、自分を傷つけ、ないがしろにし、虐待した人の傍に埋まることになったならば、どういう感じを抱くでしょうか。次に何かが起こりますか？ 次に何が起こるものか、ちょっと想像してみてください。

私たちは、これまで何を学んできたでしょうか？ 私たちにはまだ時間がある、まだ生きています。私たちはどのように生きていくのか、そしてどのように生きることを望むのか？ この怒り、この痛みとともに、残りの人生を生きていきたいと思うでしょうか？ そんなふうに、想像というのは私にとって、実に素晴らしい修練だったのです。

## 父について

私は父の墓に何度も行って、ただ傍に座って彼のことを考えました。そうしてゆっくりと、私は深く有意義なことを学びました。これを言葉にするのはとても難しいです。とにかく、私は彼にもう怒りをもたなくなった。ゆっくりと、私の怒りはほどけていって、父の人生が、より明らかに見えるようになってきたのです。そして私は、彼が死に至るまで実に孤独な人であったことを、非常に深いレベルで理解しました。父より孤独であった人を、私は知りません。彼には兄弟がいなくて、親族もいませんでした。ほとんどは死んでいるか、遠くにいたのです。友人もほとんどいませんでした。

彼は私に、全く何も言わなかった。大人になったら、もっと教育を受けたら、何になりたいかと訊くことも一切ありませんでした。もっと勉強なさい、教養を深めなさい、成功なさい、と励ますこともなかった。全くなかったのです。子どもの頃、私はこの人が自分になぜ何も言わないのかわかりませんでした。なぜこんなに無関心なのだろう？ どうしてこんなふうに生きられるのだろう？ 息子に何も言わないなんて？信じられない。本当に信じられないことでしたね。

ずいぶんと年数が経った後でさえ、その理由を納得するのは、私にとってたいへん難しいことでした。私はずっとその説明を欲しがっていた。どうして、どうして、どうしてなのか教えてよ？ しかし彼は亡くなっていましたし、彼がそうした理由を教えてくれる人は誰もいません。父は私を虐待したわけではありません。彼は私に何もしませんでしたし、自分のことは一切語らなかつた。私には、彼が本当のところ何者であったのかわからない——それが問題だったのです。しかし後になって、私が父について徐々により色々なことを知るようになった時、私は彼が、たいへん孤独な人であったことを理解しました。彼は母と親しくなく、五人の子どもとも親しくありませんでした。親しい人なんて、彼には誰もいなかったのです。彼は懸命に働いた。父のやっていた仕事の数を数えたことがあります、十一の仕事をしていたのです。その仕事で彼は常に忙しくて、常に旅してまわっていた。家で過ごすことは、ほとんどなかったのです。そして、その仕事だめになった時、彼はうつ状態になり、そうして亡くなりました。けれども、父は何も語る事がなかった。愚痴を言ったり、誰かを責めたりすることはなかったのです。驚くべきことですが、彼は何も言わなかった。自分の感情を、誰に対しても、全

く表現することがなかったのです。対して、私は彼と全く反対の人間になりました。私は父と異なって、自分の心の中にあるものを、何でも口にすることを拒否してました。

## 許すということ

後に私は、彼がどれほど絶望に満ちて孤独な人間であったか理解しました。最期の日まで、彼は全く何も言わなかった。食べたがったものを私たちが出すと彼は食べたし、薬を与えると飲みました。しかし彼がしたのはそれだけで、何かを言おうとすることはなかった。どうしてそんなふうに生きることができたのでしょうか？ 実に驚くべきことです。こうして、父についての理解がより深まった時、私は彼を許しました。父のことを許したのです。私が今日、少しばかりお話したいのは実はこのこと。許すことはとても大切です。父を許すことを学ぶまで、私は自由に前に進むことができませんでしたからね。許すことは、私たちの意識、私たちの心にある障害物を取り除くこと——そうすることで、スピリチュアルにもっと成長できるだけのスペースを、心につくることができるのです。あらゆる種類の恨みや、傷つけられたという感情、あるいは怒りや敵意を心に抱いている限り、スピリチュアルな本性が成長できるだけのスペースを、私たちはもつことができないのです。

**自分のスピリチュアルな本性の成長のために  
私たちは心にスペースをつくる必要がある。**

**誰に対しても、心をオープンに保っておかなければならないのです。**

例えば、農夫が穀物を育てようとする際には、まず土壌を整えます。石ころを除き、木の根や藪、雑草を全て取り除くのです。そうして土壌を柔らかくするために鋤で耕し、いくらかの肥料を与え、水をやる。それから種を蒔くのです。すると、土が既に耕されているわけですから、種はずっと容易に生育し、根を張ることができるわけです。それと同じように、私たちは自分の意識と心を、自身のスピリチュアルな本性が成長できるよう、準備する必要がある。自身のスピリチュアルな本性を最高のレベルまで育てることは、私たちが自分自身を含めた全ての人を許せるようになるまで不可能です。私は過去にひどいことをしたこともありますし、そのことで自分を許すのはとてもたいへんなことでした。ひどい罪悪感があったのです。罪悪感を抱いている限り、あなたは自由ではありません。パーリ語では、罪悪感のことを“kukkucca”と言います。kukkuccaという言葉は“ku”と“kata”からなる。“kata”は「為された」という意味で、“ku”は「悪い」という意味。何か悪いことが為されたのです。

ブッダの教えにおいては、罪悪感というのは不健全、不健康なものであると見なされます。罪悪感が不健康であるというのはよくわかりますね。それはある種の精神的な病です。一部の人たちは、人生を常に罪悪感を感じたまま生き続ける。ですから、自分自



身を許すということもまた、とても大切なのです。罪悪感を感じたり、他人に腹を立てたりしている時に、深く自分の心を見つめてみると、そこには非常に強いエゴの感覚があることがわかるでしょう。とても強く、大きなエゴがそこにはあります。だからこそ、よりエゴイスティックになればなるほど、より大きな罪悪感を、私たちは感じるのです。

## 許さないでいること

**許さないでいることは、ある種の牢獄です。**

**誰かを許すことができない時**

**私たちはその人を、牢獄に入れているのです。**

誰かが悪質な行為をした時には、私たちはその人を逮捕して牢獄に入れる。それと同じように、私たちは心の中で、たくさんの人々を牢獄に入れているのです。私たちは彼らを閉じこめる。そんなわけで、許さないでいることは、ある種の牢獄です——あなたは他人を投獄するのですが、しかしそのようにすることで、同時にあなたは、自分自身をも投獄しているのです。というのも、あなたは鍵をもって、門の前に立っているのですから。私はお前を解放しない、できるけれどもそうしないんだ。そのように誰かを投獄するという、その行為そのものによって、私たちは自分自身を牢獄の中に置いている。責めることも同じであり、罰することもまた牢獄です。私たちは人生を通じてずっと人々を罰し続け、また思考の中においてさえ、他人を罰し続けている。しかし、その行為そのものによって、私たちは自分自身を罰しているのです。この二つを、分けることはできません。他者を罰する時は、その同じ棒をもって、私たちは自分自身をも打っているのです。

ですから、ある人はこう言いました。「頑なな気持ちというのは、許すことができない、あるいは許すつもりのない人にとって最も厳しく作用する」。実に印象に残る言葉ですね。「頑なな気持ちというのは、許すことができない、あるいは許すつもりのない人にとって最も厳しく作用する」。許すことができなくて、頑なな気持ちをもち続けていたら、それは私たち自身に対して、最も厳しく作用するのです。自分で自分自身を苦しめているのですよ。許さないことによって、私たちは自身に辛くあたっている。それで苦しんでいるのです。怒っている時、私たちは苦しんでいるし、たとえ思考の中であれ、誰かを罰している時も、私たちは苦しんでいる。私たちは自由ではなく、それゆえそうした心の状態にある時は、私たちは己のスピリチュアルな徳性を、本当の意味で最高のところまで引き上げることはできないのです。

**許すことは弱さのしるしではありません。**

**それは深いレベルでの心の強さなのです。**

許すことは、心の強さです。

私たちは強い。

許せるだけ、手放せるだけの強さがあるのです。

私はお前を自由にしよう、解放しよう、好きなところに行きなさい。

さあ、これで私も自由になった。

たとえ思考の中だけのことであっても、とにかく自分を傷つけた人を許すことを思い浮かべてみてください。その瞬間、あなたは自由を感じます。怒りはまた戻って来るとはかもしれませんが、同じことを、全ての人を、全てのことについて許せるようになるまで繰り返すのです。もうこれ以上、誰のことも何についても責めることがないようにね。ただこうした種類の心、もう誰のことも責めることがないような心の状態を、想像してみるのです。すると心はどれほど自由になることか。私は恨みをもっていない。私は誰のことも何についても責めようとは思わない。私は全ての人を、彼らが自分に何をしたのか、そして未来において何をするかを問わず、解放する。この種の心をもって生きることは、本当に並はずれたこと。それは素晴らしいことなのです。スピリチュアルな徳性を本当の意味で育てるためには、この種の自由が必要です。この世俗的な（世間の）レベルを乗り越えて、それを超えた（出世間の）理解に踏み入るためには——つまり、世界を乗り越え、世俗的なものを乗り越えるためには——、それが必要とされます。

そんなわけで、怒っている時には、私たちはこの世界に囚われている。この世俗的な世界に囚われているのです。腹を立てている限り、恨みをもっている限り、思考の中で誰かを罰し続けている限り、私たちはこの世界に囚われている。ダンマとは、これら全てを乗り越えることです。ですから、このことを深く深く理解するようにしてください。誰かを許さないことで、私たちは何を失うのでしょうか。何かを得ていると考えているだろうから、私たちはその行為をするわけです。では、何を失っているのか？

### 「許さないこと」で得ているもの

思考の中で誰かを罰することで、私たちが得ていると感じるものはたくさんあります。ある若い女性を知っているのですが、彼女は自分の父親も、とても無関心だったと言っていました。彼女のお父さんはまだ生きています。いまはかなりの年寄りで、六十五歳くらいだそう。彼は政府の役人で、多くの国を旅してまわらなければなりません。多くの時間は、家で過ごすことがなかったのです。そして彼もまた、家族に愛を示そうとは決してしない人でした。彼はそういう人だったわけですが、いまは息子や娘たちも三十代後半になっている。中には四十代前半の者もいるかもしれません。このお父さんは引退して、いまはずっと家にいる。頻りに旅をするのが常の人でしたが、いまは自分の土地、自分の屋敷の外には出ないわけです。家の中で、ずっと時間を過ごしている。

そこで彼は、家族と仲良くしたいと思っているのですが、家族のほう、息子や娘、そして奥さんは、どうしても彼に親しみを感じられない。それで、このかわいそうなお父さんが娘に話しかけたくてちょっとした質問をすると——質問というのは、ただの口実です。この人もまた、とても口数の少ない人ですからね——、娘のほうは彼にこう言う。「もう私に話しかけないで。遅すぎるのよ」。何を言っても遅すぎるのよ。娘が父親を罰しているのです。

こんなふうに互いを罰しながら人生を生きている人たちを、私はたくさん目にします。そのように罰することで、彼らは何を得るのでしょうか？

**許さないことによって  
ありとあらゆる人生の問題について  
手軽に使える説明、もしくは口実が手に入るのです。**

あなたは他者を非難する。悪いのは彼だ。そのせいで私に何が起こったか。いかに私が不幸になったか。どれほど損なわれてしまったか。全て悪いのは彼だ。全て悪いのは彼女だ。全て悪いのはお父さん、もしくはお母さん。あるいはひょっとしたら、兄弟や姉妹、あるいは先生や社長、もしかしたら夫や妻。全て彼らの責任だ。私たちはそのように、他者を非難することで口実を探すのです。私の不幸は、私のせいではない。悪いのは彼らだ。彼に責任がある。彼女に責任がある、と。

状況が違って、自分が傷つけられることさえなかったならば、いまよりもずっといい人生であったはずだ。あなたはそう考えているのですか？ ほとんどの人が、そんなふうに考えていますね。他人が悪いと考えて、他人を自己の不幸の責任者にしている。私たちがそうしたわけではないのだからと？ 誰かを許さないでいることは、傷つけられた時に人が感じる無力感を埋め合わせてくれるのです。その意味で、許さないでいることは、ある種の力です。私には、君を許さない力がある。君は悪いやつだ。君は私を傷つけた。私は君を許さない。そんなふうに思う時、どういうわけか、人は力を感じるのですね。あの女性も、どういうわけか力を感じていた。私は彼女と何度も話しました。彼女はとても知的な人で、時には瞑想をすることで心がとても落ち着き、安らかで幸福になって、とても明るく愛情に満ちた人になることもあった。しかし、そうして数日もすると、彼女は瞑想をやめてしまうのが常でした。それで私が、「なぜ瞑想をやめてしまったの？」と尋ねると、彼女はこう言いました。「瞑想を続けると、父に怒り続けることができなくなるんです」。彼女はお父さんを罰したかった。同じだけの痛みを与えたかったのです。彼女が言うには、怒っている時にはとてもパワフルに感じるのだそうです。しかし、自分自身に対して、自分が何をやっているのか見てみてください。そのようにすることで、どれほど自身を傷つけているか。スピリチュアルな成長の道を、全く閉ざしているのですから。

## 経験から学べること

「許して忘れろ」と言う人たちもいます。  
しかし、忘れることはよいことではありません。

私たちはその経験から学ばなくてはならない。理解し、学び、決して忘れてはならないのです。理解しないまま忘れてしまったら、無意識のうちに、同じパターンがまた私たちの人生を支配します。実際のところ、私たちには何も忘れることなどできないのですよ。許すことは、忘れることではありません。自分を傷つけた人々を許すことによって、私たちは過去の辛い経験を記憶から消去するわけではないのです。私たちは過去の辛い経験を消去しているわけではない。私たちは、そこから学んでいるのです。

許すことは、ひどい過去の引力圏から抜け出して、  
よりポジティブな未来へ向かうための一つの道です。

上記はある人の言葉ですが、先ほどの彼女も、若い時分にとっても傷ついていましたね。ここであなた自身のことを考えてみてください。自分が何か重い荷物を運んでいること、あるいは、後ろに重い荷物を「引きずって」、それでも急ごうとしている姿を想像してみるのです。そうして、それがどれほど難しいことか、考えてみてください。

私にはいつも見るひどい夢があります。ある種の悪夢ですね。それは繰り返される悪夢。その夢を、私は毎年、何度も繰り返し見てきました。その夢の中ではいつも、私は電車か飛行機で旅をしている。時間はあまりなくて、もうすぐ飛行機に乗る時間、搭乗時刻です。それで私は自分の荷物を探しているのですが見つけれない。時には荷物が多すぎて運ぶのがとても大変なのですが、助けてくれる人はいないのです。ある夢では、私はそれが自分の荷物ではないことを知っていました。誰かが私に自分の荷物を渡していて、私は彼の荷物を運んでいるのです。それで私は、「ぼくは何をやっているんだ？なぜ彼の荷物を運ばなくちゃならないんだ？」と考えていた。この夢から目覚めるたびに、私の思いはその夢の意味へと向かいました。その夢は繰り返し、繰り返し、繰り返し、毎年何度もやって来たのです。自然なこととして、その意味は実に単純率直なものだと私は考えました。意味を知るのは難しくない。私は重すぎる荷物を運んでいるが、その荷物のほとんどは私のものではなくて、誰か他の人のものなのです。ならば、私はなぜ「ノー」と言えないのか？ 夢からのメッセージを受け取って、私は自分がどのような荷物を運んでいるのか見きわめるために、自分の心を調べてみました。実際に私が所有しているものはわずかですから、その荷物とは心理的なものでなければなりません。旅をする時も、私は実に身軽であって、多くを持っていくことは全くありません。ですから、これは私が背負っている心理的な荷物に違いないとわかりました。そこで私は自

分の人生と心を振り返り、為すべきでありながらやり終えていない仕事は何かと探してみました。実にたくさんありましたね。たいして残っていないと思っていたのですが、本当に自分の心を忍耐強く、誠実に調べてみると、自分が感情的な荷物をたくさん抱えていることに気づいたのです。見たところ、それはたいした問題ではない。既に全く終わったことだし、私は気にしておらず、それによって傷ついているということももはやない。若い頃はそれで傷ついていたけれども、いまはもうそんなことはないのです。ならば、どうしてそれを気かけなければならないのか？ 私は十分に歳をとったし、大人になっている。自分のしたいようにできるのだけど、それでも深く自分の心を見つめてみると、傷はまだそこにあるのです。私はまだそれを背負い続けていた。ならば、意識的に観察する必要がある。一部の人たちは既に故人で、両親も亡くなっています。しかし、そうした状況はどうあれ、真の誠実さをもって、私は自分に可能な限り、両親とのコミュニケーションを思い出して、彼らがなぜそのように振舞ったのか、なぜそれをしなかったのか、何をしなかったのか、を本当の意味で理解しようと試みました。したことだけではなくて、彼らがしなかったこともある。その理由を、理解しようとしたのです。

いまでもまだ理解できないことはいくらかあります。しかし、進んで理解しようとしてみると、思っていたよりずっと多くのことが理解できることに私は気づきました。ですから、大切なのは進んで理解しようとすることです。両親についての理解が進めば進むほど、彼らが決して幸せではなかったことが知られてきました。人生において、全く幸福ではなかったのです。彼らは幸福であるふりをしていました。時には幸せなこともあったかもしれないけれど、人生の大部分において、彼らは幸福ではなかったことが私にはわかりました。父は幸せではなく、母も幸せではなかったのです。彼らは死ぬまで離婚することはなかったけれど、その結婚生活は幸せなものではありませんでした。そうして私は、彼らが実にひどい人生を送っていたことを、ゆっくりと理解してゆきました。彼らの人生は、どれほど不幸であったことか。両親は、ふりをするのは実に上手な人たちだったのです。それで私は、彼らに同情するようになり、また申し訳ないとも思うようになりました。彼らは自分の人生を無駄遣いしてしまった。心からやりたいと思うことを、全く行うことがなかったのです。彼らは自分の愛する人と結婚することもなかった。彼らの結婚は、決められたものでしたからね。両親の人生を理解すればするほど、より強い同情を、私は彼らに感じるようになりました。彼らを許す必要はもうなかった。もはや怒ってはいないのですから。もう両親を責めてはいない。彼らは知らなかったし、学んでもいなかった。学ぶことが決してなかったのです。ある人の言葉ですが、「両親というのは非難されるが、彼らだって、親になるための訓練をしてきたわけではないのである」。

両親が、どのようにして親になるかを学んだことが一度もなかったことを、私は理解しました。誰も彼らを訓練してはくれなかったし、誰も教えてはくれなかったのです。

彼らは学ぶことが一度もなかった。よい親になるために学ぶ必要なんてないと、世の中では思われています。本当でしょうか？ よい親になるために、学ぶ必要はないのでしょうか？ よい親であるということは、実に難しい仕事なのに。

本当に理解をした時、責めるということは難しくなる。本当に理解をすると、もう許す必要もなくなります。なぜでしょう？ もう彼らを責めることができないから。もう彼らを責めたいと思わなくなるからです。

## 自由であるために、許すことを選ぶ

自分の人生を見なおしてみ

怒りと恨みを手放した時

私は以前よりもずっと自由になりました。

これが、あなたがたにもお勧めしたいことなのです。

私たちのスピリチュアルな潜在能力を

本当に最大限まで育てるためには

私たちは自由である必要があるからです。

私たちには自由が本当に必要なのです。というのも、この怒りは私たちの時間とエネルギーを大量に浪費してしまいますからね。意識的には気づかないかもしれないけれど、ちょっとした思いの断片が、いつも心に入ってくる。——子ども時代のことであるとか、怒りとか挫折感とか、昔の出来事であるとか、そうした非常に短い、数秒しか続かないような思いです。ぱらぱらと浮かぶ思いの断片——それが無意識に生じ続けるのですね。これがたくさんエネルギーを食ってしまう。私たちのエネルギーを浪費してしまうのです。そしてまた、そのことによって私たちの意識のレベルも下がってしまいます。心がダウン・グレードし、意識がダウン・グレードするのです。けれども、私たちのスピリチュアルな潜在能力を本当に育てるためには、非常に高いレベルの意識、より高いレベルの徳性が必要とされます。

私たちの背負っているそうした荷物を全て捨ててしまうには、かなり長い時間がかかるかもしれません。

ただ一つ必要なことは、そうしようと決めることです。

私たちは許すことを選ぶでしょうか？

これは実に大切な質問です。それは選択。本当に選択の問題なのです。それは放っておいたら勝手に起こることではありません。あなたは許すことを選ばなくてはならないのです。あるいは、誰か一人の人だけではなく、対象になり得る人の全てを、ひたすら

罰し続けることを、あなたはまだ望むのでしょうか？ 人生を振り返ってみると、罰したいと思う人はたくさんいることがわかります。——誰を私たちは誰を罰したいのか。たぶんお父さん、それともお母さん？ 私の学校の校長先生に、理由なく私を罰する人、私が決してやっていないことについて罰する人がいたのを思い出します。彼は私に容赦なく罰を与え、それでみんなは無実の罪について私を悪いと思うものだから、私はとても恥ずかしい思いをしました。私は自分が無実だと知っている。しかし、いずれにせよ私は罰を受けたのだから、弁解する術はないわけです。私には弁解の機会が与えられなくて、その傷は長い年月のあいだ、私の心に残り続けました。昔の同級生に会うと、かつての先生方について次から次へと話題が及ぶのですが、その先生の名前が出るたびに、私の心はチクリと痛んだ。私は彼に会いたかった。会ったら言いたいことがありました。「あなたは無実の罪で私を罰しましたね」と、言ってやりたかったのです。これはつまり、私がまだ執着していたということですね。しかし、そのチャンスは来ませんでした。彼はいま、八十歳くらいでしょう。時に私は、どこかで彼と会うことを想像することがある。いま私は、彼のことを憎んではいません。若かった頃は、本当に彼のことを憎んでいて、殺したいとも思いました。幸運なことに、そうはしませんでしたけどね。しかし、いまは彼のことを憎んではない。私は彼のことを理解し、許すことができます。けれど、それでもまだ、私は彼とその話がしたいのですよ！ 心というのがどんなふうにはたらくものかわかるでしょうか？ 私はまだ彼に、「ぼくはやっていない！」と知らせたいのです。全く正直に言って、私はやっていないのですから。そんなふうには、私たちは実にたくさんの方に執着し続けているということなのです。悲しいことに、かなり多くの友人が私のことをずいぶんといじめましたし、ひどく残酷な仕方で馬鹿にもしました。私たちが人生を振り返ると、そうした人たちをたくさん思い出すことができるでしょう。それは同僚かもしれないし、また同級生、ルームメイト、兄弟姉妹、夫や妻、彼氏や彼女かもしれない。それが誰であれ、数にしたらかなり多くなるかもしれませんね。

#### ゆっくりと時間をとって

可能な限り心を落ち着けてください。

そうして時に心の落ち着くことがあれば

相手のことを理解し、そしてまた

自分自身についても理解しようとしてみてください。

恨みに執着することで、あなたは自分自身を傷つけており、自分の人生を無駄遣いしているのです。あなたは自分が正しいと思いつけることはできる。私は傷ついたり、あいつは悪いやつだったんだ。その人を、人生のあいだずっと裁き続けることもできます。しかし、そうすることで、あなたは何を心得るのでしょうか？ 私に無関心だったからとい

って父親を責め続けたら、私は何を心得るでしょう？ スピリチュアルな徳性を育てるために必要な、自由を得ることはできないでしょうね。彼のことを深く理解した時、私は彼に強い同情心を抱き、申し訳なかったとも思いました。彼のために悲しみを抱いたのです。

### 許しを請うこと

私もたくさんの人を傷つけてきました。実際にたくさん傷つけたのです。そして、自分を傷つけた人を許すのは私にとって比較的易しいことでしたが、自分が傷つけた人に対して「ごめんなさい。許してください」と言うのは、実に難しいことでした。「許して」と言うのは、本当に難しいことだったのです。意図的だった場合もそうでない場合もありますが、私は当該の人物を傷つけたことを知っている。時にはただ自分の問題を解決しようとして、その「過程」において、私は他人を傷つけました。しかし、いずれにせよその人は傷ついたのです。そして、「ごめんなさい。許してください」と言うことは、私にとって実に難しかった。なぜでしょう？ 私は自分を傷つけた他人を許すことはできるのに、なぜ「ごめんなさい。許してください」と言うことは、私にとってそんなに難しかったのでしょうか？ **（聴衆の一人が「プライド」と答える）** そう思います。私たちのプライドですね。まさにプライドなのですが、それを言えないでいるあいだは、私は自由だと感じることはできません。まだ後ろめたさを感じているのです。

例を挙げるならば、私の人生には実にたくさん例がありますね……。皆さんも自分の人生を振り返ってみると、そういう例を見つけることができるでしょう。私には二人の娘がいることは、何度もお話ししましたね。彼女たちがまだ子どもの頃に、私は彼女たちを置いて出家した。自分自身の問題を解決するためでした。当時の私の人生において、世界はばらばらに壊れてしまっていましたから。幸せに暮らしていくことなんてできなかったし、これ以上どうしたらいいのかもわからなかった。もうあのままでやっていくことはできませんでした。飽き飽きだと感じていたのです。私は自分の問題を自分なりの仕方と解決しようとしたのですが、娘たちには大きな苦しみを与えることになりました。そうするつもりではなかったけれど、いずれにせよ彼女たちはひどく傷つき、見捨てられたと感じたのです。そして私も、そのことについてはひどく後ろめたさを感じていました。私はそのことを考えて考え続けましたが、それでも「すまなかった。許してくれ」と言おうとはしなかったのです。娘たちに「許してくれ」と言うための勇気と誠実さを育て、そしてまた自分の頑なさを除くためには、たくさんの年月がかかりました。私の人生の、当時のあの状況においては、私は自分が最善だと考えることをした。もっと悪いことだってする可能性がありました。自殺すらしかねなかったのです。しかし、そうした行為をすることはありませんでした。私は、その時に自分が最善だと考えたことを行うためにベストを尽くした。とはいえ、既に過去になったことについて許しを請うならば、互いに自由だと感じることもできるかもしれない。私は自分の罪を認めまし



た。そうして、「許してくれ」と言った後は、ものすごく心が軽くなったのです。私は、自分がもう後ろめたさを感じていないことに気づきました。それはなんと素晴らしいことでしょう。もう私は怒りを感じておらず、誰かを罰する必要も感じてはいないのです。この先、誰かが私に何かをすることがあっても、自分が恨みを抱くだろうとは思いません。しばらくのあいだは、腹を立てるかもしれませんがね。その点については、なんともいえません。ただ、その恨みを抱き続けて、いつかやり返してやれたらなあと思える——そんなことは、もうすることはないでしょう。

### 「許さない」という自傷行為

自分が何事に関しても、誰のことも責めはしない状態を、ちょっと想像してみてください。どれほど自由だと感じるのか。あなたのスピリチュアルな徳性を育てるためには、その種の自由が必要なのです。怒りとともに人生の残り時間を生きることは、よいことではありません。そのように生きていては、あなたのスピリチュアルな徳性を本当の意味で育てることが、決してできません。完全に自由になることを、本当に真剣に考えているのであれば、このことをより真剣に考えてみてください。他者を罰することで、あなたは自分自身を罰しているのだということを、理解しようとするのです。自分自身を罰し続けたいと思いますか？ 遺棄、嘲笑、屈辱、裏切り、詐欺、虐待、無関心。多くの人たちが私のところにやってきて、彼らの物語を語ります。ある人の話はお母さんで、またある人の話はお父さんでした。父と息子は互いに語り合わずにきたのだけど、息子のほうは過去の埋め合わせをしたいと思っていて、お父さんと話をしようとしたところ、「そんな話をする必要はない」と言われたそうです。お父さんのほうはただ距離をとり、没交渉でいたがっていた。ふれあいを求めてはいなかったのです。

さて、そんなわけで、他人を許すことができない時には、私たちは実のところ、その人に自分の人生をコントロールされるのを、依然として許したままにしているのです。私たちは自分が何者であるかということ、その人に定義させてしまっている。このことを、深く省察してみてください。

**許さないでいることで  
私たちはその人を  
自分の不幸の責任者にしています。**

わかりますか？ それが誰であれ、私たちはその人物を責任者にしてしまっている。それが意味するのは、私たちが自分の人生——つまりは自身の幸不幸——に、完全には責任を取っていないということです。私は不幸で、それは君のせいなのだから君が責任者だ。つまり、私は責任者ではないということ。では、あなた自身以外に、誰があなたを幸福にしてくれるのでしょうか？

許すことは、ある意味では自身を愛することであり、  
また自身に責任を取ることであります。

その人を自由にしてあげましょう。「好きなところへ行きなさい、私は君をもう責めない」。そのようにする過程において、あなたは自分自身も自由にするのです。「私はもう自由に出かけて、やりたいと思うことがやれる」。許さないことは自傷行為です。他人を許さないでいることは自傷行為。さて、あなたはその人を許せるでしょうか？

自分が他人にどのように扱われてきたかということについて  
いつまでも腹を立てたままでしたら  
人生に目的を感じるができなくなり、  
また調和とバランスのとれた生活をすることもできなくなります。

この考えを、心に深くなじませるようにしてください。自分が他人にどのように扱われてきたかということについて、いつまでも腹を立てたままでしたら、人生に目的を感じるができなくなり、また調和とバランスのとれた生活をすることもできなくなる。あなたは自分の人生を無駄遣いするのです。許さないでいることによって、あなたはスピリチュアルで慈愛に満ちた人として生きることができなくなる。スピリチュアルで慈愛に満ちた人として生きたいのであれば、あなたは許すことを学ばなければならないのです。許すことを学んでください。それは一種の学びなのです。

#### **スピリチュアルであることは責任を取ること**

スピリチュアルで慈愛に満ちた人であるということは、  
あなたが自分の人生について、  
完全な責任を取ることを要求されるということです。

ですから、自分自身に告げてください。「私は自分の人生に責任がある。私は自分の幸福に責任がある。私は自分の不幸に責任がある」。

許すことは、また寛大さでもあります。  
許すためには、あなたはとても寛大である必要がある。

そう思いますか？ 私は寛大だから、あなたを許す。許すことは高貴なこと。とても高貴なことなのです。ここである人の言ったことをご紹介します。本当に素晴らしい言葉です。「張り合おうとしているうちは、誰に先んじることもできはしない」。張り

合おうとすることによって、相手の前には出ることにはできないのです。素晴らしいですね。こんな言葉に出会えることは実に稀です。こういうことを言うことができますか？ 実に素晴らしい。本当に、宝石みたいに貴重な言葉です。

### 張り合おうとしているうちは 誰に先んじることもできはしない

若い頃、私が重要だと思っていたのは裁くことでした。何か間違ったことをした者は、誰であれ罰を受けるべきだと思っていたのです。しかし、人々を罰し続けることは、人生の無駄遣いです。既に死んでしまった人を、どうして罰することができるでしょうか？

#### 『ダンマパダ』より

憎しみに対してできる、唯一の応答は愛なのです。

ブッダは、“*Akkodhena jine kodham*”と言いました。このパーリ語の偈を覚えている人はいますか？ 『ダンマパダ』にある偈です。「怒らないでいることで、怒っている人に勝ったらいかがですか」。

“*Asādhum sādhanā jine*”というのは、誰かがよい人間ではなくて、あなたを騙したりなどしかねない人であったとしても、誠実であること、親切であることによって、その人に勝つのだということです。勝利の道は、他にありません。同じことをしてやろうと張り合うならば、勝つことはできないのです。私は相手と対等にならなきゃいけない。私は正義を求める。この人物は罰されなくてはならない。これは勝利ではありません。実際のところ、許すことが勝つことなのです。そして、“*Jine kadaliyam dānena*”。一部の人はとてもけちで、人に何もあげようとはしません。そこでその人に与えることで、あなたは勝つのです。最後に“*Saccenālikavādinam*”。嘘をつく人に、真実を言うことで勝つ。そんなわけで、これがブッダの説いた勝利の道です。実際、これが最上のやり方ですね。<sup>1</sup>

許すことを、生き方のスタイルにしてください。  
私たちはこれからも、傷つけるようなことを言ったり行ったりする  
たくさんの人たちと、毎日会うことがあるかもしれない。  
どこへ行こうと、私たちは人々の中で生きてゆく。  
そうして意識的であれ無意識的であれ、互いに傷つけあうのです。  
ですから、このことは私たちが死ぬまで起こり続けるでしょう。

<sup>1</sup> “*Akkodhena jine kodham, asādhum sādhanā jine; Jine kadaliyam dānena, saccenālikavādinam.*” (『ダンマパダ』第 223 偈)

## 瞑想による心の準備

そのような世界の中で生きていくためには、自分の心、自分の態度を、どのように準備しておけばよいのでしょうか？

心を育てましょう。ハートを大きくするのは、  
度量をより大きくして  
誰かが自分を傷つけるであろうことを知っていても  
既にそれを許している状態になれるように。  
傷つけられる前に、もう許している。  
そうなれたら、どんなに素敵なことでしょう？

私は周囲に見える世界を変えることはできないかもしれない。  
しかし、私の中で世界がどんなふうに見えるかを  
変えることはできるのです。

これは素晴らしいことです！ だから私はこのことを学んでいます。私は周囲に見える世界を変えることはできないかもしれない。しかし、私の中で世界がどんなふうに見えるかを、変えることは可能である。私の中で起こることは私の責任ですが、私にかかわらず起こることについては、できることはあまりない。内側で起こることが私の責任で、それは変えることができるのです。少なくとも自分の心については、私にできることがある。

不幸というのは、選択です。私たちには選ぶことができます。あなたは不幸な人生を送り続けたいと思いますか？ それとも自由になりたいと思いますか？ 皆さんが学ぶべき、とても大切なことです。許すこと、許すことです。では、しばらく瞑想してみましょう。

まず、意識を呼吸に集中してください。とてもリラックスして座ること。手足や顔を、リラックスさせておくのです。このことは何度もお話ししていますね。身体と心をリラックスさせておくことは、とても大切です。自由に座っていただいて構わないのですが、ただ可能な限りリラックスするようにしてください。手をこんなふうにしてもいいです。そうして、顔と、舌もリラックスさせてください。私はざっと短くですが、こんなふうにやっています。目をリラックスさせ、唇をリラックスさせ、舌をリラックスさせる。顔と呼吸は自然にして、息を止めたりはしないこと。自然に、気軽に、楽に呼吸するようにしてください。

息を吸って、息を吐く。注意を払ってください。入って来る息に、その最初から終わりまで、完全な注意を払うのです。出て行く息にも、最初から最後までです。意識を鼻孔のあたりに留めてください。

思考が浮かんできたら、とても穏やかに、とても優しくその思考を観察して、それから意識を呼吸へと戻してください。さて、あなたが傷つけてしまった人のことを思い浮かべてみましょう。あなたはその人を傷つけるような何かを言った。あるいは視線だけでも、他者を傷つけることはあり得ますね。あなたは他者を傷つけるような、何事かをしたわけです。その人のことを考えてください。彼、もしくは彼女がどれほど傷ついたか。どんなふう感じたか。

そのことを考えている時でも、心は可能な限り落ち着いた状態に保っておいてください。意識のうちで、もし心からそう言うことができるなら、「ごめんなさい。許してください」と、想像の中で言いましょ。しかし、もしできないなら、それでも構いません。ただ「できない」ということを認めてください。それは後になってから起こることなのかもしれませんからね。それは二十年後、三十年後のことかもしれない。その人のことを思い浮かべて、穏やかに、心から「ごめんなさい。許してください」と言いましょ。たとえ想像の中であっても、心からそのように言った時に、自分がどう感じるか見てみてください。心の中に、より広いスペースができたかどうか。そして心の中により広いスペースをつくったなら、意識を再び呼吸に留めて、心を落ち着いて安らぎに満ちた状態にしておいてください。

さて、あなたを傷つけた人のことを思い浮かべてみましょう。そうして、まずその傷を感じてみてください。どのように感じるでしょう？ あなたは傷ついたと感じている。怒りを感じている。なんで彼、もしくは彼女は、私にあんなことができたんだ？ そうしたら、その行為があなたにとって何であったかを見てみてください。誰かがあなたを傷つけ、あなたは傷ついたと感じている。それを不正だと感じているわけです。それは侵害。誰かがあなたを侵害した。それを確認したら、「自分は十分に強い」ということを、自分自身に告げましょ。私は十分に強くて、理解して許せるだけの、十分な度量をもっている。理解して許してください。私は君を許す。私は君を許すことを選ぶ。

さて、次はあなた自身を許す番です。あなた自身のことを思い浮かべてください。自分が行ったことで、自分自身を許せないことを思い浮かべるのです。あなたは正しく行わなかったことで自分を責め、失敗したことで自分を責め、許せないということについてさえ自分を責める。しかし、そこでとても落ち着いて穏やかな心をもって、あなた自身のことを思い浮かべ、そうして自身に、「私は私のことを許す」と告げるのです。私は、私自身であるところの人を愛する。そう言った時、心に何が起こるか見てみてください。それを受け容れることができますか？

### **私は私自身を許す。私は私自身であるところの人を愛する。**

私は学んで理解するためにここにいます。私は自分自身を含む全ての人を許すためにここにいます。私には、為すべきもっと重要なこともある。それは、自由へと向かって

進むことです。全ての人を許すことで、私は全ての人を自由にします。私は自身の現状について、誰かを責任者として捕まえておいたりはしない。私は自分の人生を生きるに際して自由だし、自分のスピリチュアルな徳性を育むに際して自由です。私は大きく、私は強い。私は寛大であり、私は許します。

落ち着いて安らぎに満ちてある時は、あなたは自身の心を方向づけることができる。ですから、少なくともある程度の落ち着きと安らぎを育て、そうして自分の心を、健全な状態へと方向づけることが大切なのです。

まずは心を落ち着けるように努め、それから私が先ほど言ったように、許さないでいることがどれほど自身を傷つけているのかということ、まず見るようにしてください。それを最初に観察するのは、私たちがまず自分自身から出発するからです。ですから、許さないでいることが自分の人生をいかに制限しているかということ。それがどれほどの束縛であるかということ。そしてまた同様に、許さないでいることで、私たちが何を得ているのかも見てください。あなたは何かを得ている。少なくとも自分は何かを得ていると感じているのです。そのことを見てとるようにしてみましょう。そして、それは人生から得られる最上のものであるのかどうか？ 張り合うことが？ 罰することが？

ええ、それは実に悲しい行いですね。その人はもう死んでしまっているのに、あなたはその関係を終わられずにいる。その関係は終わっていない。完了していないのです。まずあなたはそのことをしなければならぬ。自分の感情にまずはふれて、自分がなぜ許せないのか、そこから何を得ているのかを知るのです。想像というのは本当に役に立つものですよ。想像であるということは、無益であることを意味しません。想像というのは本当に役に立つのです。想像の中において、その人と対話を試みてください。その人と話をして、自分が過去の件についてどう感じたかを、ありのままの気持ちで彼に対して告げるのです。そのことを続けてみましょう。すぐにはできないかもしれないけれど、とにかくやってみて、続けるのです。マインドフルネスをますます育てるにつれて、そして自分自身とその人をより受け容れられるようになるにつれて、許しは自然に起こるでしょう。

### **全ての経験はレッスン**

私の過去については先ほどお話ししたとおりですが、私は誰についても、もう許す必要はありません。私はオーケーと言うことができる。それは私が学ばなければならないレッスンなのです。そのように、あなたもその経験から何を学べるかを見てとるようにしてください。実際のところ、私たちはある種のテストを受けさせられてきた。あなたはテストされてきたのです。

学校のようなものですね。

よかれ悪しかれ、全ての経験はレッスンなのです。  
あなたはその経験から、何を学ぶことができるでしょうか？

私は人々に対してとてもオープンに、率直に語るものですから、かなり多くの人々について知ることになります。人々は私に、自分の物語を語る。時には同じ人のことを、長い、長い時間にわたって見ることになります。多くの年数、十年、十五年、二十年といった期間ですね。そんなわけで、私は彼らの物語、過去に何が起こったかについて多くを知ります。彼らは自分の問題を抱えて私のところにやってくる。彼らは傷ついており、ひどく、また尊敬を欠いたやり方で扱われてきており、そして罰を受けてきている。彼らはその人を憎んでおり、その関係をもう欲しておらず、その人と会いたくもないと思っている。私は彼らを、その経験から何事かを学び、その関係を保つためにベストを尽くせるよう励まします。そしてほとんどの場合、人々はその辛い関係、その辛い経験から何事かを学ぶ。そうすることで、彼らはよりよい人間になるのです。よりよい人間になった時、自分がそうなったということ、何かを学んだということ、より成熟したということに、彼らは深い満足をおぼえる。そうして、その学びについて満足し幸福に感じた時には、彼らはその人をもう憎んではないのです。時に彼らは、その人に対してかなり同情的であると、私に語ることもすらある。その彼や彼女は、未成熟で強くなく、むしろ多くの恐怖を抱えた非常に弱い人であったからこそ、彼らを傷つけるような行為をしたのですからね。そのように世界の捉え方が変わった現実の事例を、私はたくさん知っています。しかしながら、その全体について、いまお話しする時間はありません。多くの人々は、瞑想してますますマインドフルになり、落ち着いて安らぎに満ちた心になって、より深い洞察智を育てた時、自分の人生に、深い満足を感じています。その時に、彼らは本当に自分の人生に満足しているのです。そうして自分の人生に満足するようになった時、そこから過去に起こったことを振り返ってみると、そのように自分に起こった全てのことが、現在の地点に自分を連れてきてくれたということ、はっきりと理解するのです。

そうしたことは、どういうわけか必要だった。  
あなたが自分の学びをするために。  
あなたがいまのあなたになるために。

### マインドフルであるしかない

そうしたことが起こるので、私は人々に、一日を通じて気づきとマインドフルネスを保つことの大切さを、思い起こしていただくように努めています。ですから、皆さんは二つのタイプの瞑想を実践する必要がある。一つは形式に則った座る瞑想であり、もう一つは日常における、形式をもたない瞑想の実践です。そんなわけで、少なくとも一定

のレベルのマインドフルネスを、一日を通じて保つ習慣をつけてください。皆さんの心には、既に一定のレベルのマインドフルネスがあるのですから、苦しく困難な状況に直面した時であっても、反応しすぎることはありません。これは大切なことです。マインドフルでない時にストレスフルな状況にさらされると、あなたは自動的に反応してしまう。そして実際のところ、ストレスというのはある種の反応です。だから医学用語では、ストレスのことを「ストレス反応 (stress reaction)」と呼ぶのです。

マインドフルである時は、  
反応することが少なくなる。  
あなたは状況に気づいているのです。  
ですから、ただマインドフルであることによって、  
あなたは自分のストレスレベルを減少させることができる。  
これは非常に有益なことです。  
自分自身の気づきのレベルを、  
ぜひ一日を通じて保つようにしてください。

このことを続けましょう。  
とても大切なことですよ。  
いまや人生はますますストレスフルになってきている。  
マインドフルであるしかないのです。