



スプリームマスター チンハイ

即刻開悟の鍵 Q&A 2



# 即刻開悟の鍵 Q&A2

スプリームマスター チンハイ



## 目次

愛の道をゆく	9
前書き	13
1. Chapter A	15
非暴力	16
年齢と精神修行	17
アルコール依存症	18
祖先を祭って礼拝する	21
周囲の雰囲気浄化する	22
執着心	23
2. Chapter B	25
在世のマスターの加護	26
加持力と神通力の違い	27
サマディー中の肉体の感覚	28
肉体の病気とカルマ病との違い	29
メディテーション中の体の動き	30
3. Chapter C	33
気功	34
子どもの病気	35
児童保護	37
友人との付き合い	39
方便法と内面の体験	42
内面の体験と方便法	44
4. Chapter D	45
在世のマスターの死	46
献身の真意	47
大災害と悲惨な病気	49
災害と否定的なエネルギー	52

夢	53
悪夢	54
麻薬の恐怖	55
芸術家の困惑	58
5. Chapter E	63
修行者の攻撃的な性質	64
野心	67
怒りと憎しみ	68
競争	71
完全に開悟した人は感情を使い分ける	72
どのようにして貪欲さと野心をなくすか	74
エゴか、本性か	75
実際、エゴはない	76
エゴをなくす方法	80
マスターに行為を捧げ、エゴを減らす	81
仕事と修行生活	83
職業と靈修行	84
悟りと運命	88
悟りと時間的要素	89
マスターと遭遇し、悟りも得る	91
メディテーション中の無形の衆生からの妨害	93
無形の一殺生のカルマ	94
靈修行の環境	99
人間の中の悪魔	100
6. Chapter F	101
恐れと不安の原因	102
エゴをなくすことの恐れ	103
メディテーション中の恐怖を克服する	105
いかに恐怖感を克服するか	105
恐怖と心配を克服する	106

占い	107
自由意志	108
現在を生きる	114
西暦2000年の予言	116
7. Chapter G	121
神の特質	122
別の形の愛	124
神の意志か、自分の意志か	126
8. Chapter H	129
習慣	130
人を助ける	132
幸福	133
天国	134
9. Chapter I	137
病苦はカルマを取り除く	138
幻想の世界に生きる	139
修行から離脱した修行者	140
印心と菜食	142
肉体のマスター不在時の印心	143
メディテーション中、マスターの化身が見えない	144
内在の悟り	145
未印心者との親密な関係	149
即座に悟る	148
10. Chapter K	149
生活の中のカルマと問題	150
カルマと環境	151
夫婦間のカルマ	153
行動の原因	154
カルマと祈り	155
11. Chapter L	157

レベルと光	158
崇高な生活を送る	160
愛と執着の違い	161
心を込めて人を愛する	163
12. Chapter M	165
マスターは何でも知っている	166
マスター	168
在世のマスターの感情	169
マスターの定義	171
なぜマスターにも印心が必要か	172
マスターの肉体の形	176
マスターを思う	177
マスターを信頼する	179
本物のマスターと偽物のマスターの違い	180
過去のマスター	183
過去のマスター	184
魔の役割を認識する	187
印心前のメディテーションの体験	192
体外離脱一輪廻のトンネル	193
体外離脱一毎日死ぬこと	194
なぜ光が見えないのか	196
メディテーション方法	197
高い振動力に慣れる	200
メディテーション中のしびれ	204
毎日メディテーションを続ける	205
メディテーション修行の成果	206
観音法門：驚くほどのスタート地点	207
観音法門の正しい修行方法	208
観音法門の修行上の利益	210
実際に「法門」はない	211

本当のメディテーション	212
心を静める	214
マスターのビデオを見ることは心を静める最良の方法	215
間違いを埋め合わせる	216
献身的になるにはどうしたらいいか	218
13. Chapter N	221
名前の意味するもの	222
14. Chapter O	223
勇気を培って、障害を突破する	224
メディテーション中の障害	226
15. Chapter P	231
前世	232
祈り—いかに神に祈願するか	235
メディテーション前の祈り	236
16. Chapter Q	237
観音	238
17. Chapter S	241
私たちの本性はすべてを知っている	242
科学と霊修行	243
内在のマスターを見る	244
神を探すこと	245
無我の奉仕とメディテーション	247
性的エネルギー	248
性的な考え	252
功德と罪	253
音はどのように私たちを浄化するか	254
霊修行の態度	256
霊修行のレベル	257
霊修行の進歩	259
修行の時間	265



修行進歩の秘訣	266
18. Chapter T	267
再び輪廻しない	268
カルマがなくなる	270
肯定的な言葉で話す	272
肯定的な思考はカルマを変えられるか	273
三位一体	277
19. Chapter V	281
菜食一決断こそが最良である	282
神霊の出現	284
神	286
20. Chapter W	287
戦争と神	288
智慧眼を發展させ、世界を理解する	295
21. Chapter Y	297
陰陽	298
印心一観音法門	303
出版物の紹介	306
私たちへの連絡方法	309

靈性の師であり、芸術作家でもあるスプリームマスター チンハイは、内面の美を表現することをこよなく愛しています。そういうわけで、彼女はベトナムを「オウラック」、台湾を「フォルモサ」と呼んでいるのです。オウラックはベトナムの古称で「幸福」を意味します。また、フォルモサは「美」を意味し、その島と人々の美しさをより完全に表しています。マスターはこれらの名称を使うことで、その土地と住人の靈性を上昇させ、福報をもたらすと感じているのです。

# 愛の道をゆく

## 在世の悟ったマスターの足跡

私たちは天も地も くまなく探し求める  
小さな愛を 小さな愛を  
世界の隅々の  
生きとし生けるものと分ち合うために

スプリームマスター チンハイは、彼女に出会い、共に働き、喜びを享受した人々に敬愛を込めて知られるように、愛の道をゆくというメッセージそのものを生きています。

有名な人道主義者であり、芸術家であり、霊性の指導者である彼女の愛と援助は、あらゆる文化と人種の壁を越えて、世界中の何百万という人々に差し伸べられてきました。それには貧困者、ホームレスの人々、エイズやガンの医学研究機関、アメリカ退役軍人、恵まれない高齢者、身体及び知的障害者、難民、さらに地震、洪水、火災などの天災による被災者などが含まれています。人間だけが彼女の思いいやある恩恵の受け手として加護されるのではなく、さまざまな種類の動物も限らない慈悲の受け手となっています。

こういった善行を通して、私たちは数え切れない慈悲のしるしを目にしてきました。それはこの愛情深い女性のトレードマークです。また、その国際団体は、彼女の愛を手本として大きく成長しました。

「分かち合えるものは何でも、まず分かち合い始めなさい。すると、自分の内面にかすかな変化を感じるでしょう。より多くの愛が意識に注がれ、そして何かに気づくのです。それが始まりです。私たちは学ぶため

に、成長するためにここにいるのです。と同時に私たちのパワー、愛と創造の無限のパワーを使って、私たちがたまたま居合わせたこの場所をもっと良い世界にするためにここにいるのです」。

## 幼少時代

スプリームマスター チンハイは中央オウラックに生まれました。若い頃から、入院患者や貧困者、傷ついた動物を助けていた姿がしばしば見られました。青年期にはヨーロッパに留学し、そこで赤十字の通訳を続けました。そして間もなく、地球の至る所に、あらゆる文化の中に苦痛が存在していることに気がつきます。こういった苦痛の救済方法を探し出すことが、彼女の人生第一の目標となりました。

当時、彼女はドイツ人医師と幸福な結婚生活を送っていて、二人にとって実に困難な決断でしたが、夫は離別を承諾しました。そこで靈性の理解を得るために2年間の探求の旅が始まりました。

## ヒマラヤ巡礼

ついにインドのヒマラヤ山中深くで開悟したマスターを見つけ、観音法門、内在の光と音に集中するメディテーション法を伝授されました。そして、ある修行期間を経て完全な悟りを遂げました。

ヒマラヤから戻るとまもなく周囲の熱心な求めに応じて、スプリームマスター チンハイは観音法門の伝法を始めました。内在の自分自身の偉大な品性を思い出すようにと人々を励まし始めました。観音法門のメディテーションを通して、あらゆる階層の人々が、日々の生活の中で大いなる満足と幸福、平穩を手に入れるようになりました。まもなく、アメリカ、ヨーロッパ、アジア、オーストラリア、アフリカ、南アメリカ、また重要団体からマスター チンハイは講演を依頼され、招待されるようになりました。

## 私たちの住んでいるこの世界を美しくする

人道的援助の高貴な手本としてマスター チンハイはまた、私たちの住んでいるこの世界を美しくすることも奨励しています。観音法門のメディテーションを通して、マスター チンハイは多くの自然発生的な才能を、絵画や創作を通して表現しています。調和の取れた萬歳灯、音楽や詩、芸術的なジュエリーやドレスのデザインも含まれ、これらの作品は彼女が出会った文化の融合、人々の内面と外面の美しさを表現しています。1995年、人々の要請に応え、ロンドン、パリ、ミラノ、ニューヨークの世界ファッションショーツアーで彼女のドレスデザインが紹介されました。スプリームマスター チンハイの芸術作品からの収益金は、必要としているときに神の子どもたちを助けるといふ、彼女の高貴な使命を支援する人道的活動のための独立した資金源を創設することができました。

## 承認とマスターの夢

スプリームマスター チンハイは、自らの無私の援助に対して何の承認も求めていませんが、世界中で政府の公的機関や私的機関などから、次のような多くの表彰を受けています。世界平和賞、世界精神指導者賞、人権推進貢献者賞、世界民人道主義者賞、人類公益事業貢献者賞、2006年グシ平和賞、ロサンゼルス音楽ウィーク賞、2006年第27回テリー賞銀賞などです。加えて、10月25日と2月22日はアメリカではスプリームマスター チンハイデーに宣言されました。前ホノルルファシ知事はこう述べています。「彼女は偉大なる人の光であり、慈悲の天使です」。

スプリームマスター チンハイは、この時代の人々が未来の美しい理想を見つけ、創造するのを助ける真の貢献者の一人です。歴史上の多くの偉人が夢を抱いていました。スプリームマスター チンハイもまた同じです。

私には全世界が平和になるという夢があります。

殺生がなくなるという夢があります。

すべての子どもたちが平和と調和の中で歩み、

あらゆる国々が手を取り合って

互いに守り、助け合うという夢があります。

この美しい惑星が破壊されないようにという夢があります。

何十億年もの長い時をかけて、美しい、

本当に美しい星になったのですから、

美しいままで、平和で、美しく、愛の中にありますように。

そうです。それが私の夢です。

## 前書き

今、私たちは「家路」へと向かう旅の途中で、在世のマスター、スプリームマスター チンハイの講演実録を手にすることができ、非常に幸運です。英語、中国語、オウラック語、フランス語、ドイツ語で語られた多くの講演録音テープやビデオがすでに活字となり、印刷され、書籍として出版されています。

この「即刻開悟の鍵Q&A」第2巻は、世界各地の修行仲間や真理の求道者の質問に対するマスターの回答を収集したものです。マスターたちの話というのは、当時の人々の求めに応じたもので、彼らが話したかったわけではないと言われています。マスターの言葉はすなわち経典です。この本の中に記載されている切迫した質問に対するスプリームマスター チンハイの回答こそ、明らかな証明です。編集の際にマスターの言葉、文章に対し、その原文の表現を保持し、改訂していません。

本書中の〈M〉はマスター自らの回答を意味し、〈A〉は観音使者がマスターを代表しての回答を意味します。マスター自らの回答でなくても、それらの内容はすべてマスター自身が発行を許可したものです。



## Chapter A



時間がありません。ですから、誠心誠意に修行をしなくてはなりません。気候は絶えず変動し、人々は生まれて死んでいき、誰も永遠に存在することはできません。

～ スプリームマスター チンハイ



## 非暴力

スプリームマスター チンハイ アメリカ  
ハワイ 1994年9月4日（英語）

Q マスター、あなたは「感覚のある生き物を殺してはならない」とおっしゃいましたが、害虫、昆虫、シロアリ、蚊も含まれますか。

M 私たちは環境を清潔に保つために、時にはやむを得ず殺さなければならぬこともあります。それでも、そのカルマの代償は払わなければなりません。けれども、それらは小さな虫で、生命の形もそれほど大きくないので、虫のためにメディテーションをすれば大丈夫です。重要なのは殺す行為そのものではなく、心の中にある暴力的な考えを終結することなのです。ある人は自らの手では殺生しませんが、心の中では殺生をしています。それは殺す行為より重大なのです。ですから、私たちは心の中にある暴力的な考えや、他の生き物を傷付けたいと思う傾向を減らしていくよう努力しなければならないのです。

環境衛生のために駆除しなければならない時もありますが、その後メディテーションをして虫のために祈ってください。けれども、最良の方法はそういう行為を避けることです。例えば、身のまわりを清潔に保てば、アリや他の害虫は寄って来ないでしょう。また、使用するとしても、殺虫剤ではなく、防虫剤にすればいいのです。殺さなくてもすむ方法があります。みなさんはそのことに気を配らなければなりません。虫を殺すのは最小限にするのがいいのですが、時にはごく小さな虫でも子どもや赤ちゃんには大変有害なこともあるので、母親は駆除しなければなりません。というのも、人間の命は重要だからです。決して悪意や故意で殺生するということではありません。ただその状況によるのです。

## 年齢と精神修行

観音使者の回答（中国語）

Q 老人が観音法門の修行をしても大丈夫ですか。

A 年齢と修行の成果は必ずしも関係がありません。ただ、観音法門を修行するためにはマスターから印心を受け、法を伝授してもらわなければなりません。印心の時、マスターはその人の世々代々のカルマをきれいに洗ってくださいます。時にはカルマがとても早く変化することがあるので、高齢者は身、口、意（行動、言葉、考え）が、マスターの加護のパワーの衝撃に耐えられないかもしれないのです。

その上、高齢者は完全菜食の期間が短かったり、今まで菜食していなかったためや、年齢のために体が疲れやすいので、メディテーションの時に集中できず、心を穏やかにして修行するのが難しく、自らいらいらした状態に落ち込みやすいのです。ですから、確かに年をとってから修行を始めるのは、若者よりも多くの困難と障害があります。

けれども、高齢者が修行できないということではありません。慈悲深いマスターは、非常に誠実に今世での解脱を渴望していても、印心が受けられない人のために、方便法という門を広く開けています。マスターの遍在する万能のパワーを本当に信じれば、印心している、いないにかかわらず、マスターは誰でも平等に面倒を見てください。心が善良で、純粹で、完全にマスターを信じる人たちの中には、印心者より良い体験がある人もいます。例えば、中国大陸のある未印心者は、誠心誠意に方便法を学び、五代の先祖が超生するのを見る体験をしました。ですから、年をとった人もがっかりすることはありません。信心こそ、すべての法と功德の母なのです。

## アルコール依存症

スプリームマスター チンハイ イギリス・ロンドン  
1997年8月26日（英語）

Q アルコール依存症の問題は、何が原因でしょうか。何がアルコール依存症患者の精神に生じるのですか。

A 原因はたくさんあります。第一に、多くの人は意志が弱いので、問題から逃避したいという誘惑に負けてしまうからです。彼らは問題と向き合わないで逃避するのです。人々はいろいろな方法で問題から逃げようとします。ある人はアルコールに頼り、またある人は文字通り、問題の発生している現場から逃げることを選ぶのです。あるいは、問題や困惑している事の原因だと思う人から逃げるのです。お互いに話し合っ  
て問題を解決しないで逃げるのです。いろいろな口実を探したり、他の家や、他の友人の所へ逃げたりするのです。また、話もしないで何としても逃げるのです。どうして自分が怒っているのかを人に理解してもらわないで逃避するだけなのです。

他人と話をしたり、逃避したりできない人もいます。彼らにはその機会や他に選択肢がないか、逃げるのが面倒だからです。それで、彼らはアルコールに依存するのです。自分の心の中に逃げ込み、世間に対してはろうあ者を装い、自分で自分を台なしにしてしまいます。そして、彼らは自分をますますだめな人間にするので、他の人々は彼らを相手にさえせず、話もしなくなります。彼らはまるで死んだも同然です。これが、彼らの問題逃避の方法です。こういう人々は軟弱なのです。ただそれだけのことです。これは意志が弱い証拠です。

私たちはみな神の子なので、天国の幸せに慣れていますが、ここへ来てからは何事も気に入りません。私たちにとって、すべてがとても恐ろしく、とても困難です。それでほんの少しの問題が起きた

だけで、もう耐えられなくなり、すぐに逃避しようとするのです。かつて天国にいた時のような平和を取り戻したいと思うのです。それで、問題から逃れるために、あらゆる代替品に頼るのです。それがアルコール依存症です。アルコール、薬物、女性、あるいは賭け事などあらゆることに走るのです。彼らが弱いと、時には悪霊や亡霊が彼らをコントロールしてお酒を飲むように誘惑します。もし、彼らがそれほど神を信じず、否定的で暗く考えがちだと、邪悪な要素を引き付けるのです。

私の話している霊というのは、必ずしも亡霊を指しているわけではありません。良い要素はもちろん、悪い要素はどこにでもあります。もし私たちが自分を浄化して良い事をし、良いエネルギーを持てば、私たちの周囲の、より良いエネルギーや肯定的な要素を引き付けるので、どこにいてもそういった良いものに囲まれるようになります。そして、私たちが良いことをしないで心が暗ければ、周囲のさらに暗い要素を引き付けてしまいます。みなさんは悪い要素や良い要素がどこから来るかご存じですか。それはみな人間社会から来たのです。人々が悪い考えを持つと、暗い要素や暗いエネルギーが発生します。もし、私たちが暗くなり、この種の暗い要素に影響されやすくなると、私たちは苦しみます。このことを、魔に取り付かれたと言うのです。

もし、私たちが自分を浄化して純粋になり、自分の思想と精神を高貴なレベルにまで高めれば、気高く、美しい思想を持つ人々の発する、より一層高貴なエネルギーと要素を引き付けるのです。もし人々が暗く考えてばかりで、生活の重圧にあえぎ、逃避を願うばかりで自分を高めようとしなければ、当然、邪悪な考えを発する人たちから悪いエネルギーを引き付けることになります。なぜなら、私たちが考えたり話したりするすべてがエネルギーを生み出し、それが大気中にまき散らされるからです。人はみな自分と同類のエネルギーを引き付けるのです。

ですから、アルコール依存症の人というのは、時にはこのような状況なのです。ギャンブル常習者も同じです。いずれの場合も、霊な

どを責めるのではなく自分を責めるべきです。自分で選択しなければならないのです。私が「自分のライフスタイルを選択しなさい」と言う理由はここにあります。私たちは望むことすべて自分で選択しなければなりません。全身全霊で選択しなければなりません。さもなければ、もっと弱くなってしまいます。そして、あらゆる悪いエネルギーが私たちを圧倒し、私たちは二度と立ち直れなくなってしまいます。いったん倒れてしまうと、再び起き上がるのはとても難しいです。ライフスタイルを選びなさい。みなさんが選択したものはすでに大素晴らしいものなので、さらに良くなるように続けてください。そうすれば、ますます良いエネルギーを引き付けます。これが、みなさんの生活が好転し始める理由です。それは私がしたのではなく、みなさん自身がしたことなのです。みなさんがより良い人生の道を選択したのです。太陽の光の下を歩くことを選択すれば太陽を見ます。もし、暗い部屋に引きこもることを選べば、暗闇を見ることになるのです。すべてみなさんがしていることで、私は何もしてはいません。

## 先祖を祭って礼拝する

観音使者の回答（中国語）

Q 印心後、私はマスターが五代の先祖を超生させてくださること、礼拝や法事などの外面的な儀式は必要ないことを知りました。けれども、伝統的な風習のためにそうせざるを得ない時には、どうしたらいいのでしょうか。

A 先祖を礼拝したり、法事をしたりするのは、私たちの孝行心を表すためであって、先祖がまだ位牌の中にとどまっているからではありません。万一、家族のために礼拝せざるを得ない時には、心の中でマスターや最高の万能パワー、すなわち私たちの仏性を思って礼拝すればいいのです。けれども、それはすべて風習に順応するためだけに行っていることで、亡くなった親族の魂が位牌の中にいるのではないことを理解していなければいけません。心の中ではっきりと理解していて、それに執着しなければ、修行に影響することはありません。

## 周囲の雰囲気浄化する

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1995年10月30日（英語）

**Q** 部屋の中やある場所でマスターのビデオテープやカセットテープをかけると、その場の雰囲気浄化できますか。音が小さくて、聞こえなくても効果がありますか。

**M** 効果があります。振動力は振動力だからです。その振動力が良いものでも、悪いものでも同様にそこに存在します。ですから、良い振動力ならもちろん役立ちます。のろいや祝福はこうして起こるのです。あなたが人に親切な言葉をかけると、それは起こります。あなたが人を呪っても、それは起こります。特にあなたが意図的に行い、強い意念を込めればなおさらです。

良い振動力は役に立ち、たいてい長い間そこに残ります。ですから、聖地に行くと気分が良くなります。また違う場所へ行くと、その場所の振動力に影響されるのです。

確かに良い振動力は助けになります。私の仏讃のカセットテープをかけて病気を自分で治した人がいます。その男性は18年間も寝たきりでしたが、今は全快しています。18年間、彼を治せるものは何もありませんでした。彼は毎日24時間カセットテープを聞いていただけで、数カ月後には起き上がり、歩きました。今でも元気です。これは最近のことです。振動力は確実にあなたを癒し、周囲の雰囲気浄化します。また、周囲の振動力は確かにあなたに影響を与えます。ですから、もちろん、私たちは別の振動力でそれに対抗できるのです。

## 執着心

スプリームマスター チンハイ アメリカ・テキサス  
ヒューストン 1993年11月14日（英語）

Q 私たちはどのようにしたら、修行の道から引き離す執着心を捨てられるようになりますか。もっと無私無欲になり、これが欲しいとか、こうなりたいと思わなくなれるのでしょうか。

M もし、私たちが植物の葉っぱだけに水を与えて、根に水をやらなければ、それは難しいことです。誤解、無知、欲望といった、これらすべての根源はその根から来ているからです。私たちの理解力は開かれていないので、それで、お金が私たちを幸せにしてくれると誤解してしまうのです。私たちは真理を探し求めています。それは永遠の幸せです。けれども、私たちはお金や美人が私たちを幸せにできると誤解しているのです。私たちを幸せにする本当のもの、それを私たちは探し求めています。それは幸せであり、真理であり、真の靈性のパワーであり、真の神性です。けれども、私たちはそれがわからないので、あれこれ欲しがります。けれども、本当の理解力の根源が開けられるとすぐに、あなたの理解力は変わるでしょう。あなたはこう言います。「これこそ私の欲しかったものだ。そんなものではない」と。すると、すべての執着がなくなります。そのために何もする必要はありません。それはちょうど、植物の根に水をやると、葉っぱがすべて生き生きとしてくるようなものです。





## 智慧の真珠

スプリームマスター チンハイ アメリカ  
ワシントンD.C. 1997年12月25日（英語）

執着しないというのは「石」や「木の仏像」になることではありません。執着しないというのは、あなたがすべきことをしなければならぬということです。けれども、しなくても構いませんし、できないなら、それでも構いません。しなければならぬなら、やることをやって後は忘れることです。世界で起きている様々な問題や個人的な挫折に対して、無理をして立ち向かうことはありません。その時に問題を解決するために最大の努力をすればいいのです。たぶん、明日になれば、別の角度から物事を見て、別の行動ができるでしょう。今日はこうだと見なして、そのように行動すればいいのです。そうすれば、そのことについて悲観しすぎることもなく、忘れてしまうのです。私たちにはまだ悲しみ、幸福、ストレスなどあらゆるものがありますが、早く忘れるほど早く克服できるのです。

時が経てば、もっと執着しなくなります。日が経つにつれて、一種の微細な方法により、あなたはもっと執着しなくなります。それでも、時々怒ったり泣いたりしますが、その感情に執着しません。まだ自分の感情を表しますが、その感情自体には執着しません。あなたは心の奥深くで、これは何でもないことだとわかっています。「私は泣くことも、泣きやむこともできる。なぜ泣くのをやめるべきなのか。なぜ泣きやむ努力をしたり、面倒なことをして泣きやまなければならないのか」と。泣きやむ必要があればやめなさい。泣く必要があれば、ただ泣きなさい。あなたは自分のその感情を抑制できます。それでいいのです。執着しないというのは、自分が泣いているのを見ても、苦しめられないということです。そのままでもいいのです。必要以上に大げさにしたり、そのことで泣いたり、いつまでも嘆き悲しんだりしてはいけません。自然のままにして、そして前進し続けなさい。

## Chapter B



実際、すべての加護は自分自身からきているものであり、マスターは私たちと一体なのです。ただそれは二元性の、2つの世界なので、マスターと弟子やさまざまな人々と見てしまうのです。けれども、私たちがいったんその二元の扉を越えれば、物事はたった一つしかないこと、栄光、平和、愛がなく、万物は一体であることがわかります。

～ スプリームマスター チンハイ

## 在世のマスターの加護

スプリームマスター チンハイ マレーシア  
1992年2月25日（英語）

Q あなたがマスターとして人々を加護するとき、そのプロセスには何が含まれますか。例えば、今夜ここにいる人々を加護するとしたら、何が必要とされますか。

M 私はあなたや他の誰かを加護するとは言っていません。人々はただ大変不幸なときに加護を願い求めます。私が何かをしない限り、彼らの気持ちは満足しないでしょう。そういう行動がいわゆる加護なのです。私自身は決して人々を加護していると感じていません。もし、神が私を通して人々を加護することに同意するなら、そうなるでしょう。問題ありません。私はすべて神のためにあるからです。

けれども、私はあなたに何をしてあげられるでしょう。なぜ自分自身の神のパワーで自分を加護しないのですか。そうすれば、毎日永遠に加護されます。私の手、足、目やその他からでは、たった一回の加護です。それは一時的で借りものの加護です。お金は自分で稼いだ方がいいのです。貯めて億万長者になるのはあつという間です。最良の加護は自分自身の加護です。自分自身の道德心を向上させ、純粹で知的になれば、智慧が得られます。神があなたの中に存在しているのがわかるでしょう。その神と通じ合うと、求めなくても毎日たくさんの加護が与えられます。自分自身の加護にあきたら、他の人に与えればいいのです。

あなたが自分で自分を加護しなければ、私はあなたを加護できません。私はたぶんほんのしばらくの間、慰めや気持ちを高揚させる何かを与えられるかもしれませんが。あなたがそれを喜んで受けとればの話ですが。けれども、何ととっても最も素晴らしく、長く続く加護は、印心することです。すなわち悟りを開くことです。

## 加持力と神通力の違い

観音使者の回答（中国語）

Q マスターの加護のパワー（加持力）と超能力（神通力）はどこが違うのですか。

A いわゆる超能力（神通力）とは、呪文や念力を使ったり、手をかざしたり、人のある部位に触れたりすると病気が治ることです。これらは依然として、身、口、意（体、言葉、考え）のレベルであり、この身、口、意に属する神通力のレベルは、まだ「エゴ」があり、まだ三界内にあるのです。この三界内の神通力は、行うたびにただ一つの現象が感応しか生み出せません。例えば、風雨を呼びたいければ、風雨を呼ぶだけで、病気を治したければ病気を治せるだけです。けれども、マスターの加護のパワー（加持力）は、「私が加護している」という考えがないので、すべて自然に、作為的な行為もなく、ご飯を食べたり、水を飲むのと同じように自在です。けれども、加護を受ける人は、それぞれの人が必要とする、その人に応じた悟りの感応を得られるのです。これこそ、マスターの「無我」の神通力です。

## サマディー中の肉体的な感覚

スプリームマスター チンハイ アメリカ・マサチューセッツ州  
ボストン・ハーバード大学 1989年10月27日（英語）

**Q** あなたが真理を探し当てた瞬間、肉体の感覚はどのようでしたか。何を感じましたか。

**M** とてもたくさんの感覚があります。ある時は、肉体的感覚は全くなく、ただ、さまざまな次元の中で陶醉するのです。いつも肉体の感覚と関係があるとは限りません。天国の至福感を楽しむには、肉体は必要ありません。それは違う種類の喜びですが、時には肉体の感覚を伴うこともあります。例えば、とても平和な気持ちになったりすることもあります。あなたの心を動かすものはなく、怒りや妬みが心に浮かんでくることもなく、体はとてもリラックスして、とても素晴らしく感じるのです。これはちょっと浅いサマディーです。

いったん深いサマディーに入ると、あなたと肉体とのつながりは全くなくなります。それは説明することはできません。けれども、肉体に戻ると、光が肉体的なレベルに別の形で現れるのです。例えば、人々をもっと愛するようになったり、仕事がとても早くできるようになったり、頭の回転が早くなったり、より寛容になったり、書物などは一読するだけで内容がすべて直ちに理解できるようになったり、言い方を変えれば、いっそう聡明で、愛にあふれ、穏やかになるのです。これが身体上への現れ方です。そうでなければ、深いサマディーに入っているときは、肉体から抜け出ているので、肉体的感覚は何もないのです。

## 肉体の病気とカルマ病との違い

観音使者の回答（中国語）

Q 「肉体の病気」と「カルマ病」はどう区別するのですか。それはどのように治すのですか。

A 従来の医学治療で治せる病気なら、普通の肉体の病気に属します。磁場の病気もあり、それが、いわゆる「カルマ病」です。それには、磁場を修正しなければなりません、簡単ではありません。磁場が非常に純粋で強い人は、どんな悪い磁場でも吸収し、消滅させることができます。ですから、ある修行者に会いに行き、ただその人のそばに座っているだけで、何年も治らなかった病気が、薬も飲まずに急に治ることもあるのです。

その修行者の磁場が善良で純粋なので、凶悪な他の靈魂が引き起こしたカルマを解消し、彼らを感じ化できるのです。そういうわけで、それらの病気は通常の科学的な方法では治すことができないのです。病気を治すには、まず医者に診てもらわなければなりません。もし医者が治せなければ、自分のカルマをチェックし、すぐに罪を懺悔し、自分の磁場を修正する方法を探すべきです。例えば、良いことをし、修行者を尊重し、彼らに従って肉食や飲酒を控え、貪、瞋、癡（貪欲、怒り、愚かさ）を減らすことです。高いレベルの法門を求め、自分の病気を自分で治すのが、最も根本的な治療方法です。

## メディテーション中の体の動き

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1995年10月28日（英語）

**Q** 観光のメディテーションをしていると、時々、エネルギーのうねりのようなものが表れて、体をある方向やいろいろな方向に揺り動かすのです。これはどういうことですか。

**M** 大丈夫です。あなたはまだ完全に安定していません。100%清浄でないと、否定的なパワーと肯定的なパワーが互いに戦おうとするので、このようなことがあります。だんだん安定してきます。心配しないでください。その感覚に従ってはいけません。ただ、そのままにしておきなさい。そういうわけで、私たちは戒律や様々な面で自分自身を清浄にしておかなければならないのです。そうすれば、この清浄で素晴らしく強いエネルギーを受け取れます。食べ物や、身、口、意（行動、言葉、考え）をきれいに保つように気をつけなさい。そうすれば、問題は良くなるか、すっかり解決するでしょう。

時々、体が大きく揺れ動くようなら床に座ってください。落ちないように、あまり高い所には座らないでください。あるいは、木の床に座ってみるといいでしょう。木の床はエネルギーをいくらか吸収してくれるので、それほどひどい揺れは感じないでしょう。観音のメディテーションをしていると、時々暑さで燃えるように感じる場合があります。堪えられないようなら、他の場所に移りましょう。クッションを使わないで冷たい木の床に座るのです。または、木の板や地面に足をのせるといいでしょう。それは振動力の強い影響をいくらか中和するからです。我慢できないときはこのようにしてみましょう。けれども、その場合でも観音は続けてください。この音流のパワーは特に強いからです。

みなさんが時々清浄でなくても、それは他の人と接したからで、自分のカルマだとは限りません。ですから、何が起こっても、ずっと自分を責めてはいけません。時々人々と接触すると、彼らの良くない心とカルマが私たちにも影響を与えることがあります。時には、きれいでないのを知らないで食べてしまうこともあります。そういうときにも起こるのです。ですから、何かに影響されたときは、もっと多くメディテーションをしましょう。

クッションの座り心地が悪いことがあります、熱すぎるからです。その場合は木の床や地面に座ってください。ひざを立ててメディテーションするとか、床の上に座るのです。畳もいいですね。風通しが良くて涼しいです。クッションはウレタンフォームなどが入っているので、熱を吸収しません。それで煩わしく、いらいらするのです。特に観音の時はそうです。座る姿勢や場所、クッションなどを変えてみてください。そうすればずっと良くなるでしょう。





## Chapter C



観音法門も一種の武道です。私たちはこの武道によって、自分自身の内面と外面にあるすべての否定的なパワーを克服できるのです。

～ スプリームマスター チンハイ

## 気 功

観音使者の回答（中国語）

Q 観音法門の修行者は、気功を習って人の病気を治したり、気功師の治療を受けたりしても構いませんか。

A 気功を習うことは、体を鍛えるためだけなら、例えば太極拳などは修行に影響はありません。一般的に言えば、いわゆる「治療の気功」は、他の靈魂の介入を利用して特異な効用を生じさせ、人の病気を治すためにツボを刺激したり、気を運用したりします。このたぐいの治療法は身、口、意（行動、言葉、考え）の神通力に属しているのので、私たちは三界内に縛り付けられ、解脱できません。実は、どんな靈気もみな私たちの内面に存在し、外に求める必要はないのです。観音法門の修行者は自分に本来備わった潜在能力、最も自然で偉大な救命力で、自分を世々代々の生、老、病、死の輪廻という無明病から救うのです。私たちが神通力を使って治したとしても、今日は良くなっても、明日はまた痛くなります。ですから、そのような神通力は使う必要はありません。

もちろん、私たちがその種の他の靈魂を介入させ、人のカルマを吸収させる気功師の治療を受けたら、多少なりともその雰囲気の影響を受けます。修行の進んだ修行者はさらに敏感なので、受ける影響ももっと大きくなります。というわけで、マスターは修行仲間にも五つの聖名を心の中で唱え、自分の清浄な磁場を保護し、同時に他の衆生にも利益をもたらすのを忘れないよう呼びかけているのです。

## 子どもの病気

スプリームマスター チンハイ アメリカ・マサチューセッツ州  
ボストン・ハーバード大学 1989年10月27日（英語）

Q 私は病院で働いています。時々重病の子どもたちの世話をすることがあります。こういう幼い子どもたちは、運命を選択する余地もなく、何の間違ひも犯さないはずなのに、どうしてこんなに苦しまなければならないのかと思うのですが。

M あなたの気持ちはよくわかります。私も以前はそのように考えて、「大人なら何か間違ひを犯し、その報いを受けるだろうが、子どもたちには全く罪がないはずだ」と言ったものですが、今ならわかります。それは因果の法則なのです。「まいた種は自ら刈り取らなければならない」のです。もし、あなたが現世で刈り取れないなら、来世で刈り取るでしょう。生まれた瞬間から刈り取り始めます。そうでなければ、どうやって神の慈悲を説明できるでしょうか。何のためにそんな分け隔ての心があるのでしょうか。ある子どもは病気で生まれ、ある子どもは何か障害を持って生まれ、ある子どもは盲目で、ある子どもはろうあだったりします。神は常に慈悲深いのです。それはただ、私たちはまいたものを刈り取らなければならないからです。そうでなければ説明がつきません。もし、ある優れた方法でメディテーションをすれば、これは信じがたいことではありません。高い意識レベルからその人の過去世を見通すと、私たちにはなぜそのようなことが起きたのかがわかります。その時、私たちは満足でき、それは公平なことだとわかるのです。

あなたが心からその仕事をしているのがわかって、私はとてもうれしいです。いずれにしても、仕事をするたびに個人的な感情に押し流されないように努めてください。そうでないとエネルギーを消耗します。とにかく最善を尽くし、後は神にすべてを任せなさい。治すのも助ける

のも神です。私たちには助けられません。実際、神は私たちの手を通して助きたい人を助け、助けるに値する人を助けるのです。その他の者は、ある種の教訓や苦しみを通して何らかの浄化の過程を通り抜けなければならないのです。それは来世でより偉大になるためです。私たちの生命はずっと続き、永遠に続いていきます。たった一回だけ生まれて来たわけではありません。そうでなければ、本当に気が滅入ってしまいます。もし、神の生命創造が100年しか続かないとしたら、何というエネルギーの浪費でしょう。神が私たちを創造し、ずっと生きるのです。現世で何か間違いを起こしたなら、来世でやり直さなければなりません。現世で支払えなければ、来世で支払うのです。それはちょうど、抵当つきのローンと同じです。

## 児童保護

スプリームマスター チンハイ アメリカ・テキサス州  
ヒューストン 1993年11月14日（英語）

Q この社会では、子どもが性的虐待を受けたり、肉体的にも精神的にも虐待を受けているとよく聞きます。基本的に、子どもは大変無邪気で自由だと思うのですが、それなのに、児童虐待や酷使があり、また、子どもたちに最高の自我を発達させる良い環境を与えていないことについて、あなたはどのように思われますか。

M そうですね。幸運にもこのような例はそれほど多くありません。時々、たびたび新聞に載っていたり、ニュースなどで聞いたりするので、頻繁なように思われますが、それはただ個々の事件を繰り返し報道しているにすぎません。それで多いような気がしますが、実際は私たちの社会はまだ大丈夫です。まだきれいです。ある人々が精神的に病んでいても、彼らがそれに気づいていないなら、助けられませんが、気づいているなら、精神科医に行ったり、自分自身で治そうとしたりします。これらは災難や事故のようなもので、彼らがそこから成長したり、自分で自分を助けられないといった、個々の人生なのです。まだ自分の過ちに気づく時期が来ていないのです。一方、もう少し深く話を進めると、そこには、その他の多くの災難と同じように、たくさん原因があります。このようにすべての応報には原因があります。ですから、神は罪がなく、私たちの魂はまったく罪がないことを除いて、私たちが思うほど罪のない人はいません。私たちは生活し、成長し、死んでいく過程でたくさん「罪のある」情報を集めてしまうのです。私たちは何度も何度もそれを持ち帰ります。それは私たちがいい加減にうんざりして、そこから脱却する方法を習得するまで続くのです。それが人生の否定的な面です。幸いにもそんなに多くはないと私は思います。

Q この世に戻って来て、神や自分自身のやり終えていない霊的な仕事を行うのが輪廻の目的ですか。

M そうです。私たちが正しい道、宇宙の計画に沿った人生の本当の意図を見つけるまでです。私たちは常に惨めです。というのも、間違ったやり方をしようとしているからです。計画通りに正確に行わないので、当然、混沌としているのです。ですから、私たちは戻って来て正しいボタンを押すまで、やり直さなければならないのです。そうすれば私たちは満足します。それこそが正しい方法です。私たちが悟った時に神を見つけるのです。見つけなければならない真我をすべて完全に見つけるまで、私たちは毎日悟りを養います。そうすれば、私たちは再び帰って来る必要はありません。私たちは教師、霊性の指導者として戻って来る選択もできます。

## 友人との付き合い

スプリームマスター チンハイ アメリカ・CA・ロサンゼルス  
1997年7月20日（英語）

Q 次元についてお尋ねしたいのですが。いわゆる物理の法則では、低い振動のエネルギーは常に高い振動に行きます。もし低い振動が高い方に行くという法則が真実なら、私たちが印心を受けていない人と一緒にいると、メディテーションに影響を及ぼすのでしょうか。

M いいえ。高い振動が低い方に流れるのです。低いものは上に上がりません。高いものだけが下に降りて行けます。あなたのは下って行くのですか。あなたは何を心配しているのですか。上がって行くのか、下って来るのかを知りたいのですか。

Q いいえ。私たちはメディテーションをしていて、印心しているので、他の人と一緒にいると、他の人を引き上げる手助けになっているか、私たちのレベルが下がっているのかと考えているのです。

M そうですね。両方です。人が上がって来るのを助けるには、まずあなたが下に降りなくてはなりません。

Q 時々、メディテーションに影響するのがわかります。けれども他の人と一緒にいると、私のレベルは本当に引き下げられているのでしょうか。それとも、ただ自然にカルマを交換するだけなのでしょう。

M ビジネス用語で言うなら、あなたは何かを失ってしまいました。けれども、あなたが十分に強ければ、その後、再び補充されるでしょう。そうでないなら、時には人々が長い間あなたを引き下げるでしょう。ですから、常に貯蔵庫に十分な加護があるかどうか確かめなさい。そういうわけで、毎日メディテーションしなければならないのです。そうでなければ、あなたはすでに完全に悟っていて、あなたがすでに神であること



思い出しているはずですが、ここに来て私に会う必要もありません。もし、人々に何も与える必要がないなら、すべてにおいてこれ以上何の必要性も感じないはずですが。

そういうわけで、私たちはここにいます。私たちはただこの世界に来て、食べ物をたくさん食べて、何でもして、大人になり、マスターや先生といったたぐいの人に会い、そしてただ、「いいでしょう、そういうことですよ、みなさん。みなさんは自立しているのです」と言います。あなたは自動的に何かをしなければなりません。ちょうど電気や水道を使ったら、電気料や水道料の請求書が来て、自動的に銀行の口座から引き落とされるのと同じです。実際、私たちがこの世界で使うのは物質的なものですが、今私たちが私えるのは霊的なものだけです。それでいいのです。私たちはみな兄弟姉妹です。私たちが与えるのはいいことです。

**Q** それでは、私たちが時々少しばかり引きずり下ろされたと感じても、もっとメディテーションをしなければならぬだけで、うまくすれば、また上に上げられるのですね。

**M** もちろんそうです。もっとメディテーションするか、またはそれらをやり過ぎなさい。そのままにしておくのです。そのシステムが最高のやり方です。つまり、持っている人が持っていない人に与えなければならないのです。物質的であろうと霊的であろうと構いません。どの世界でもそうでなければなりません。私たちの世界はとても枯渇していて、とても墮落して、苦しみがたくさんありますが、それは人々が与えないからです。物質的なものでさえ、持っている人は持っていない人に与えません。そういうわけで、私たちはこんなに惨めなのです。ですから、私たちは変わらなければなりません。たぶん、全世界は変えられませんが、自分自身は変えられます。少なくとも自分の環境くらいは変えられます。そうすれば、私たちは内面の天国に住めるのです。私たちは

自分が善良であり、やるべきことをやっていることがわかります。

この世界ができるだけ早く、今の私たちのようになれば、物質面だけでも、決して飢えることはなく、もはや災害もないでしょう。たとえば、災害があっても、私たちはすぐに互いに助け合わなければいけません。現在私たちが霊的財産を使っているように、この自動システムに従えば、この世界で飢える人はいないでしょう。

私たちは内面に加護のパワーを持ち、それについて考えたりしません。自然に他の人に与えます。時々、みなさんは病院に行ったり、誰かを訪問したりし、または、そこに座っているだけで何もしなくても、みなさんには加護のパワーがあるので、彼らは気分よく感じるでしょう。そして、彼らはあなたの加護のパワーを使えるのです。それが宇宙のシステムなのです。持っている人は持っていない人に与えなければなりません。これが神になれる唯一の方法です。神の唯一の方法が愛なのです。この宇宙には無条件の愛以外には何もありません。これは最も重要です。そして、もしこの課題を学べないなら、私たちはどこにも到達できません。みじめで心が痛んでも、本当にしなくてはならないことをするまでは、私たちは再び帰って来なければなりません。もし、私たちが知らないなら構いません。けれども、知っていてやらないのなら、とても苦しむでしょう。

Q 私か他の印心者の近くにいる時、話をしても、しなくても、彼らが中国人、オウラック（ベトナム）人、または、他の国の人であっても本当に快適で、我が家にいるようで、彼らが家族のような気がします。それは私を充足させ、自然にただ直感的に印心者の近くにいると、魂がより高揚するのがわかります。そして、印心していない人の近くにいる時は、本当に何か消耗したように感じます。それで、印心していない人と付き合うのは、修行に害を及ぼしているのではないかとか、その反対に、それは自然な過程で、まず今ここで修行者として当然すべきこと

をしているのではないかとも思っているのです。

**M** ただ、そのままでいなさい。あなたは人を避けられません。私たちは加護を自分のものにするためだけに修行しているではありません。ですから、誰かと一緒にいなければならないなら、誰とでも一緒にいなさい。この世界には印心を受けていない人しかいないのではなく、人間の印心者もいることを幸せに思いなさい。そんなふうに見るべきです。そうすれば、また一緒にいられるでしょう。互いに快適でいられ、助け合えます。そして、出かけて行って世界に貢献しなさい。蹴られて殴られて、そして再び帰って来ます。私たちは幸運です。私たちには大家族が、同じ理想を分かち合える仲間がいます。共通の関心があり、私たちを理解し、支え、助け、そして本当に正直で誠実です。それは大いなる慰めです。他の人や外の人にはそれがありません。

ですから、もっと外に出なければなりません。その人たちに、あなたがいかに善人であるか見せるのです。信頼できる人がまだいることを見せてあげなさい。あなた自身が手本を示せば、周りの人はついて来るでしょう。ついて来なくても、それはその人たちの問題です。なぜ隠れるのですか。大丈夫です。出かけてぶらぶらしてみなさい。私はどんな所にも行きます。(笑い拍手) 私はここから離れないではありません。私はみなさんに会うのはとてもうれしく、どこにでも出かけて行きます。ホテルに泊まるし、デニーズで食事するし、コーヒーを飲みどこかに行き、時にはマクドナルドに行ってフライドポテトとアップルパイを食べます。実際、私はどこにでも行きます。私がここに行ったら問題が起きる、起きないなどとさえ考えません。ただ出かけます。どこでも神の場所です。どこでもあなたの家なのです。

## 方便法と内面の体験

スプリームマスター チンハイ シンガポール  
1993年3月8日（中国語）

Q マスター、私は方便法の修行をしています。メディテーションをしている時に、私はとても明るい黄色い光を見ました。また、ある時はとても明るい白い光を見ました。これは何の現象なのか説明していただけますか。

M 私に他に何が説明できるというのでしょうか。あなたは光を見ました。これは自分の仏性を見たという意味です。私が方便法（未印心者が修行する法門）を教えただけで、あなたは内在の天国を体験できたのです。私たちは光を見れば見るほど、ますます聡明になり、愛にあふれます。これこそメディテーションの成果です。食べ物はおいしいならそれでいいのです。けれども、一番重要なのは、私たちの体の栄養になることです。

同様に、これは内在する精神の食糧なのです。もし、これを食べたら、精神を高揚させるだけでなく、私たちを幸せにし、エネルギーを充満させ、同時に私たちの内在の智慧も開き、物事をさらにはっきりと見せることができ、苦しみを受け入れられます。さらに優れた智慧ですばやく問題を解決できます。以前と比べると、より物事をわきまえ、他人に対してもっと愛の心を持ち、忍耐強くなります。

## 内面の体験と方便法

観音使者の回答（中国語）

Q 方便法の修行をしている人は、なぜ、印心の時の体験が印心前より良くないのですか。

A 方便法を修行している人は、すでにマスターの愛と加護を得ていて、内在の仏陀の音を聞き、内在の仏陀の光を見えています。ですから、印心の時には特別に感じないのです。これはちょうど、私たちが毎日山海の珍味を食べるのが習慣になっていたら、友達があなたを同じような食事に誘っても、あなたは驚いたり、珍しいと感じないようなものです。

## Chapter D



私たちは肉体ではありません。真我、大我の中で、私たちはみな  
一体なのです。 ～ スプリームマスター チンハイ

## 在世のマスターの死

スプリームマスター チンハイ マレーシア・クアラルンプール  
1993年6月4日（英語）

**Q** マスター、あなたは生きているマスターだけが弟子を導くことができるとおっしゃいました。そこで質問ですが、あなたの死後、弟子はどうなるのでしょうか。

**M** 私は「死にません」。なぜなら、私は一度も「生まれて」いないからです。ただ、私の肉体の道具が腐るだけです。20年後のあなたの車と同じです。私たちは内面でお互い霊的に永遠に繋がっています。私たちは肉体ではありません。実際、みなさんも私も肉体ではありません。ですから、肉体を離れた後、肉体はまだそこにあっても、それは機能しません。ですから、基本的に、私たちは肉体ではないことを理解しなければなりません。私はただ、みなさんと内面の霊的なパワーで繋がるために、この体を借りているにすぎません。いったん私たちが繋がれば、決して離れません。そして、たとえ私の肉体がこの世を去っても、私たちは繋がっています。それが重要です。

## 献身の真意

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1995年10月28日（英語）

Q マスター、献身についてご説明ください。

M 献身ですか。私を見ればわかります。私はみなさんにすべて捧げています。それが献身です。（笑い拍手）説明する必要はありません。今日はたまたま大変疲れていて、とても具合が悪いのです。人に会いたくないのですが、それでもみなさんに会いに来ました。それが献身です。（拍手）自分の利益や、自分の幸せのためにするものではありません。特にここ数日間は、私はこのように気分がすぐれません。義務により、愛により行っています。私は義務を遂行し、みなさんを幸せにします。それが献身です。

今、みなさんが一家の主なら、家族に尽くせば、それが献身です。心の底から奥さん进行を愛し、最善を尽くして幸せにしようとする、奥さんのどんな要求にも応じれば、それが献身です。友人が助けを必要としているときに、生活を投げ打って援助をすれば、それが献身です。みなさんが有り金をはたいて飛行機に乗り、遠路はるばるここにやって来て、自分の時間を自分自身の解脱と世界平和のためのメディテーションに使えば、それが献身です。それが良いことで、高尚な考えで、全力で努力したなら、何でもあれそれは献身です。

毎日の生活の中であなたが何をしようと、それが自分自身や他の人にとって良いことなら、最善を尽くしなさい。けれども、それは決して必ず成功してこそ献身と見なすという意味ではありません。その必要はないのです。成功しようが、失敗しようが、最善を尽くし、何をすることも心から成功を願うなら、その人を幸せにしようとするなら、それはすでに献身なのです。



献身は集中を伴います。一点集中、つまり献身して一点に集中すれば、成功と幸福がもたらされます。特に良い目的や高尚な理想のために行うなら、なおさらです。なぜなら、その時あなたはそのことにすべてを集中し、他のことは一切忘れているので、心は清らかになります。それにまた、すべてを放棄しているとも言えるでしょう。それもまた修行の方法です。一種のサマディーなのです。

## 大災害と悲惨な病気

スプリームマスター チンハイ アメリカ・テキサス州  
ヒューストン 1993年11月14日（英語）

Q 21世紀がやって来ようとしています、あなたは人類と世界のために何を望みますか。

M あなたが望むものです。平和、繁栄、そして兄弟姉妹間の愛です。

Q 私たちはハリケーン、洪水、地震といった人類の災害を次から次へと目撃していますが、それには何か意味があると思いますか。

M そうです、もちろん、みなさんをご存じだと思います。誰もが知っていると思います。

Q 私たちは何をおろそかにしているのでしょうか。何か間違ったことをしているのでしょうか。宇宙や誰かを怒らせるようなことをしているのでしょうか。

M いつもそういうことをしています。そしてそれを何千年も続けているのです。つまり、お互いに不親切であったり、殺し合ったり、抑圧し合っているのです。幼い弟や妹たちにまで暴力を振るっています。まるで動物のようです。こう言うと、大勢の人が不快になると思いますが、尋ねられたので、はっきりと率直に言わなければならないのです。

宇宙万物はその起源に帰って行くでしょう。西洋にいたので聖書の言い方を借りれば、「まいた種は自ら刈り取ることになる」のです。もし、聖書を信じるなら、私たちは多くの種をまいたので、不運にもひどい結果になったのです。時には、それはあまりにもたくさん蓄積されてしまい、個々の除去や浄化では不十分なので、大災害といったたぐいの大掃除が必要になります。つまり、あなたが言ったような地震、火事、洪水、台風などが起きるのです。

ですから、こういったつらい結果を避ける唯一の方法は、悪因を作ることを避けることです。まず神を崇拜し、敬愛し、畏敬することから始めなければなりません。教会に行って、どんなに神を愛しているか一日中べらべら話すことではなく、行動で示すべきで、神と神の子を愛さなければならぬのです。聖書にはとてもはっきりと書いてあります。「誰がそれらの牝山羊、雄牛を殺して私に捧げ物にするように言ったのか。おまえたちの罪を後悔せよ。なぜならば、おまえたちの手は罪なきものの血によって染まっている。もし、おまえたちがそうすることをやめないなら、おまえたちが祈る時、私は決して言うことを聞き入れず、私を探しても、おまえたちから顔を背けるであろう」と。神は、たとえ神への捧げ物としてでさえ動物を殺すことを許さないのですから、この束の間の肉体を満足させるために動物を殺すなど、もつてのほかです。ですから、これがこの世界での多くの災害や病気の原因なのです。

それは科学的にも証明できます。アメリカでは大半の人が動物の肉が好きで、たくさん食べるので、ガンになる確率は世界一高いです。他の貧しい国々ではそれほど肉を食べないので、その確率は大変低く、アメリカに比べたら、ほとんど皆無に等しいです。これはみな、医者や科学者たちの学術調査によるもので、私に文句を言わないでください。これでみなさんも科学の真実と宗教が述べていることとの関係がわかります。何もみなさん全員がカトリック教徒や、その他の教徒になるように言っているわけではありません。私たちはただ愛すべきだと言っているのです。つまり、それが唯一の宗教なのです。

Q エイズやガンといった病気を克服し、治すために私たちの信仰は役立ちますか。肉体に対抗し、魂を理解し、さらに集中すれば、靈性の中にある種のパワーを見つけられますか。

M はい、方法と手段があります。聞きたい方には提供しました。昨夜、数人の人たちが、メディテーション修行と私のアドバイスがいかに有益かがわかったと話してくれました。そして、どのように生活が変わり、どれほどたくさんの方が病気が治ったか話してくれました。たとえ病気になったとしても、半分になったり、完全に治ったりしたのです。時には、すぐ治ってしまいます。それで私は、「そうです。私の言うことを聞く人があまり多くないのは、本当に残念なことです」と思いました。すると、その人たちは「もし、私たちがみなマスターの言うことを聞いたなら、世界はとっくの昔に平和になったでしょう」と言いました。私は、「その人たちがただ私の言うことを聞くだけで、この世からこれ以上苦しみはなくなるでしょう。私たちはあつと言う間にこの世を楽園に変えてしまうでしょう」と言いました。

## 災害と否定的なエネルギー

スプリームマスター チンハイ アメリカ・コロラド州 ボールダー  
1991年5月14日（英語）

**Q** この世界の否定的なエネルギーと、火山噴火や地震などといった自然災害には、何らかの関連があるのか知りたいのです。

**M** 関連があります。否定的なエネルギーは世界中の私たち自身の悪い考えや行為から来ています。それらが集まりパワーとなり、私たちに影響を与えます。それは単に因果の法であり、他のものではありません。何でも悪魔のせいにはしないでください。私たちこそ悪魔です。つまり、人間は悪魔よりひどいのです。悪魔は罪人だけを罰しますが、人間は時々誰でも構わず罰してしまうことがあるのです。善に対し悪で仕返ししたり、時には裏切ったりします。ユダがイエスに何をしたか、釈迦牟尼仏のいところが、彼に何をしたかを見ればわかります。

人間がどんなものかわかりますね。悪魔を責めてはいけません。悪魔の方がよっぽど正義感があると思います。善悪の判断能力があり、いかに恩返しするかを知っています。悪魔には良いものもいて、うまく接すると、あなたの手助けをして植物に水をあげてくれます。花園の番人になって、他の人が侵入して花を傷つけたり、盗んだり、においをかいだりしないように守ってくれます。あるグルたちは悪魔に家の周りや花園を守ってもらっています。悪魔は喜んでそうしています。もし、悪魔がそのマスターが好きで、マスターが悪魔に良く接すれば、彼らは何でもします。悪魔は少しばかり発達の遅い生き物なのです。それだけです。

## 夢

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1995年6月9日（英語）

Q マスター、私たちは夢に注意を払うべきでしょうか。

M はい、時にはそうです。もし、その夢が何か事前の警告のように感じたら、前もって防備できます。そうでないなら忘れなさい。

Q もし、私たちが何か間違いをして、夢の中で罪を感じたら…

M 時々、日中思っていたことを、夜、夢に見ます。それは大丈夫です。ごく正常です。就寝前にメディテーションをして、十分に自分自身を洗わなかったからです。また、時々、新聞で読んだことや、見たり聞いたりした悪いことや、前世での体験を夢に見ます。ですから、いろいろな種類の夢を見るのです。内在のマスターパワーに助けを求めて祈るのが最良です。悪夢なら、あなたを守ってくれるでしょう。前世の印象なら、マスターにそれを浄化してもらうために、もっと多くメディテーションをしてください。そして、良い夢や、幸運な夢だったら（マスター笑う）、明るい未来を待ちましょう。それがいつかかなうなら。メディテーションをすると、悪いことや悪影響は最小限になります。時には、夢でカルマを清算したりします。例えば、前世で誰かを殺したとします。そして現世では、その人に殺されるはずだったのですが、たくさんメディテーションをし、五戒を守り、誠実なら、内在のマスターパワーが悪いカルマの影響を消し去り、結局、夢の中だけであなたを死なせるのです。多くの夢もまた体験なのです。ちょうど、メディテーション中に境界（きょうがい）を見るのと同じです。

## 悪 夢

観音使者の回答（中国語）

Q 私はしょっちゅう悪夢を見て、夜中に驚いて目を覚まします。これはいったい何が原因なのですか。

A 私たちは世々代々輪廻して、大変多くの状況を経験し、たくさんの良いことも悪いこともして来ました。それらはすべて潜在意識に記録されています。もし、いつも悪夢を見るなら、その原因の一部は前世で作った悪いカルマの影響です。この他、時には阿修羅の衆生が私たちの体や精神をコントロールし、占領しようとしているためです。また、日常、人との付き合いで、他の人が私たちに対して良くない考えを持ったとすると、それが悪夢として現れたりします。考えや概念が正しくなかったり、否定的な面に偏っていたりする時も、悪夢を見やすいでしょう。

直ちに自分自身の身、口、意をチェックして、このような状況を変えなければなりません。「体」は人々に奉仕するためや、人々の利益になるために使っているか、「口」は道徳的なことを話し、人々を良い方に導いているか、「意（考え）」は他の人々の良いことを祝福し、世界平和を祈っているかをチェックしなければなりません。同時に毎晩就寝前に、メディテーションするか祈らねばなりません。そうすれば、毎日の汚れた雰囲気をきれいに洗い流すことができ、私たちが一晩中安らかなように保護してくれます。

## 麻薬の恐怖

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1995年6月27日（英語）

Q 私はメディテーションに問題があります。以前数年間、幻覚剤をかなりたくさん使っていました。

M それで現在はどうですか。もう使っていないなら、あなたにとって大変良いことです。もちろん、脳細胞を少しは傷つけましたが、大丈夫、修復できます。それで、メディテーションに問題があるようですが、どんなことですか。

Q 集中できないのです。

M 集中できないのですか。だからこそ、もちろんメディテーションの練習をしなければならないのです。けれども、あなたは問題ないと思います。すでに修復されているので心配いりません。集中できないのは、まさに全世界の人々共通の「病気」ですから、心配しないで気持ちを楽にしてください。そして、メディテーションをする時、いつも忘れずに、優しさや愛のいたわりを込めて、ここに集中しなさい。そうすると脳にメッセージが届くのです。愛を使って内面と繋がるのです。あなたにはそれが必要です。麻薬を使っていた時期がそれほど長くないので、あなたは大丈夫です。修復可能です。それにあなたは観音法門を修行しているので、もっと早く修正されます。観音法門は体のあらゆる組織を回復させ、再び体に新しい生命とエネルギーを与えるので心配ありません。もっと熱心にメディテーションをしなければなりません。たとえ集中できなくてもメディテーションしなさい。観光のメディテーションをする時には、もちろん、集中するのはそれほど簡単ではありません。けれども、観音のメディテーションはこの問題にとって最も役立ちます。



あなたがとても危険な悪習慣を断ち切り、本来の美しい自分自身に戻ったことをとてもうれしく思います。それは愛の靈薬のように芳しいのです。こんなにハンサムなあなたには、こっちのほうはずっと似合っています。あなたはとても賢くて強い人です。あのような習慣から抜け出すのは大変難しいのです。一度入ってしまったら、おしまいだと私は思います。多くの人々がだめになります。時には、どうすることもできず、自殺する人もいます。麻薬がどんなに危険かご存じでしょう。麻薬中毒者は毒という「食べ物」が切れると、まるで体の中から数百万本の針で刺されているかのように感じ、すぐに麻薬が手に入らなければ、全身に火がついたように感じるのです。とても恐ろしいです。いつも苦痛で悶えています。あるいは、脳の中から至る所を何千匹もの蛇に同時にかみつかれているかのようなのです。このように麻薬は人々の神経を侵し、残酷にゆっくりと死に至らしめるのです。

そういうわけで、麻薬の売人は世界で最も恐ろしい人間です。人々の頭脳、エネルギー、青春や貴重な知性をだめにする、そのような毒物を取引しているのです。麻薬の売人は残酷です。彼らがいかにこの世界を傷つけているかを理解すれば、麻薬取引をやめると私は思います。彼らが気づいているとは思えません。なぜなら、彼らは麻薬を売るだけで、たぶん自分では使用しないからです。よく知っているので、自分では使わないのです。もし、彼ら自身が麻薬を使用しても、常に十分な麻薬の供給があるので、たとえ最後は中毒で死んでしまおうとしても、あのような苦痛を味わったりはしないでしょう。彼らはただ薬の作用によって死ぬのです。麻薬を使い過ぎて非常に早死にしても、あのような苦痛はありません。ですから、彼らは自分がどれほどこの世界の若者を傷つけているのかわからないのです。

恐ろしいことです。どんなに恐ろしいかわかりますか。そういう悪習慣から抜け出せるのは、ほんのわずかな人です。本当に恐ろしいことです。この世界から問題が絶えたためしはありません。実際は、

麻薬も避けられるものの一つですので、避けなければなりません。人々に苦痛をもたらさないように、私たちは麻薬の売買、麻薬使用の奨励、麻薬にかかわる一切を断つべきです。麻薬を売買する人や、偶然に誤って麻薬の被害者になってしまう人を擁護しなければなりません。

私たちは麻薬、タバコ、アルコールのたぐいを避けなければなりません。これは避けられる災難ですので、必ず避けなければなりません。もちろん、私たちはいつでもどんなふうにも死ぬます。けれども、自分自身や他の人に多くの苦痛を与えているなら、そのカルマを背負うのです。

もちろん戦争も同様です。戦争を命ずる者は最も重いカルマを背負います。地獄に行くといろいろな人を見ることでしょう。もし、ある日退屈で地獄見物に行きたいなら、行って見てごらんください。有名な殺人者の大半がそこにいて、ずっと苦しみを受けています。彼らが生前引き起こした、何百万、何千万もの被害者の苦しみに耐えなければならぬのです。これがいわゆる「地獄」なのです。地獄の悪魔が体をつまみあげたり、フォークで刺したり、切り刻んだり、引き裂いたりする必要はありません。果てしなく続く苦しきは、毎日殺されるほどです。より多くの人を殺したり、虐待したりしたなら、苦しきはより多く、より長く苦しみに耐えなければならぬのです。

## 芸術家の困惑

スプリームマスター チンハイ アメリカ・カリフォルニア州  
ロサンゼルス 1997年7月13日（英語）

Q 私は劇場で芸術家たちと仕事をしています。たくさんの方、ダンサー、役者、音楽家などいます。一緒に働くこういう人々が、自分の挫折感から逃避するためだけにマリファナを吸ったり、いろいろなことに手を出すのをよく目にします。芸術家として、いつも解放的な考えでいたいし、できる限りさまざまなものを試してみたいと思うのですが、私は観音法門を修行しているので、そうはできないと感じています。もちろん、そうすべきでないとはわかっていますが、彼らは時々、例えば、「いい芸術家になりたいなら、何かを試してみなさい」という理論を持ち出すので、時々非常に困惑してしまうのです。それで、あなたのご意見と援助をいただきたいのですが。

M その人自身が混乱しているのです。生活がとても空虚だと感じているのです。彼らは力の限りを尽くして大衆を楽しませた後、当然ですが、とても空しくなります。それに、彼らはどこに頼ったらいいのかわかりません。仏陀に祈り求めても応えはありませんし、イエス・キリストに祈り求めても、イエスはあそこに「架けられた」ままです。（笑い）ですから、もちろん彼らはすぐに内面の空虚を埋めてくれるものを探します。大衆のための仕事は何でも、最後はこの空虚感をもたらすのです。これはどんな芸術家であっても受けなければならぬ大きな犠牲だとはっきり理解すべきです。

Q 私は職業を変えたほうがいいでしょうか。

M いいえ、その必要はありません。あなたにはマスターがいて、観音法門があり、麻薬よりもすぐに内面を満足させ、平和にできるメディテーションがあります。どうして、そんな安っぽい代用品な

ど必要でしょうか。彼らに言うのです。引きずられる代わりに彼らを導くのです。あなたは光なのですから、暗黒に従ってはいけません。

Q 私は時々こういった人々の中にいると、とても孤独に感じます。

M いいえ、孤独ではありません。あなたは彼らを指導し、加護するためにいるのです。彼らにないものを与え、力になるのです。なぜなら、彼らは暗闇の中にいて、あなたが唯一の光だからです。それなのに、あなた自身もポーッと薄暗くなり、暗闇の中に入って行きたいのですか。神はあなたをそこに行かせ、その暗闇の中に一筋の明かりをもたらしたのです。彼らに、より良い方法があり、それはより高尚な方法で、害を与えることもなく、より満足できることを伝えるのです。彼らはとても孤独で、あなたを必要としています。強くなるべきです。感謝しなさい。芸術家の仕事はとても高尚です。多くの人を幸せにし、楽しい時間を過ごさせます。素晴らしい映画や、劇場パフォーマンスを観ることは、たいへん教育的な意義があります。

もちろん、何を与えたかにかかわらず、私たちは空虚になります。それでもっと孤独に感じてしまうのです。観衆の熱烈な拍手の後で、芸術家は孤独で空虚を感じるのです。私は知っています。毎週日曜日の共修会の後、私にもこの種の感覚があります。私が何もかも出し切ること、みなさんは満足し楽しく感じるのですが、私はしばしば、とても孤独で空虚に感じます。芸術家なら言うまでもありません。けれども、私は強くなければならないのです。あなたも強くなるべきです。私たちは他人の頼りとなるために、強くなるためにここに来たのです。道を示し、彼らの先導者となるためにいるのです。楽な道を行く誘惑に負けてはいけません。落ちて後悔するでしょうし、それに大勢の人と一緒に引きずり落としてしまうのです。あなたはなぜここに来たかという自分の使命を知っています。あなたは芸術家であるばかりでなく、聖人なのです。それがあなたの助けとなってほしいと思います。

あなたは聖人です。覚えておいてください。芸術家という外側の仮面は忘れなければなりません。変装した聖人です。それで、彼らはわりに心地よく感じるのです。あなたはもっと高尚で、有意義なことを彼らに話す必要があります。たとえ彼らが拒んだとしても、それでも頭脳は記録します。今までに記録してきたものよりも、良いものを与えるのです。今に至るまで、すべて否定的なものだけを記録してきたので、これにとって代わる、より良いものを頭脳にインプットしてあげなければなりません。彼らが受け入れようが、受け入れまいが、それでも頭脳は記録します。後になって、それは芽生えて成長し、そして実を結ぶでしょう。あなたは行くことすべてに対して、何の功績も考える必要はなく、ただ行えばいいのです。

他人と話したり、他人を楽しませたりして良いことをするたび、あなたは何かを失います。それは確かです。どうやってそれを補充するかさえ知っていれば、少したつと回復しますが、ある人たちは知らないもので、もっと時間がかかります。彼らは即効を求めます。強大な空虚感に激しく打たれたように感じ、困惑し、混乱し、孤独に感じるのです。それで、他の人が、「これを吸いさえすれば、天国にいるように感じますよ」と言うと、彼らは好奇心、軟弱さ、または挫折からそれを試すのです。そうすると、坂道を転げ落ち、二度と立ち上がれなくなってしまうのです。これが問題です。やりたいことは何でも試せますが、その後の生活はどうなるのでしょうか。ですから、どんな選択をするかは自由ですが、その結果は同じではないことをはっきり理解すべきです。神はあなたが望むことは何でもやらせてくれますが、あなたには智慧があるのですから、自分にとってどんな選択が良いのかを知るべきです。



## 智慧の真珠

スプリームマスター チンハイ シンガポール  
1994年9月29日（英語）

一人の人間でも大きな変化をもたらします。もし、みなさんが自身の中にある善良さや、自分のすることを本当に信じるなら、他の人に影響を及ぼします。けれども、もし信じなければ、他の人に影響されてしまうでしょう。人はみなさんを個性の強い人にしようとするのです。信じるものが良いことなら、持ち続け、他の人に揺り動かされないようにしなさい。この世界には良い手本はめったにありません。ですから、自分が良い手本になるのです。すべてにおいて自分の全力を尽くしなさい。そうすれば、人々はみなさんが修行をして良くなったことがわかるでしょう。それでこそ、本当に社会に役立つ人と言えるのです。それが証明する方法です。それが他の人を助ける方法です。それが、起こるかもしれない大災害から世界を救う方法です。



## Chapter E



私たちが空になった時だけ、神は私たちを智慧と愛で満たすことができます。まだ私達が誰かであったり、何かを持っていたりすると、完全に空にはなれません。私たちが満たされたいと願う、神のパワーを完全には受け取れないのです。

～ スプリームマスター チンハイ



## 修行者の攻撃的な性質

スプリームマスター チンハイ フランス・パリ  
1997年1月24日（英語・フランス語）

Q 印心している修行者である事実と、攻撃性との兼ね合いについて、どのようにお考えですか。もし仕事の上で攻撃的にならざるをえない時、例えば、同僚を守ったり、政府と交渉したりする場合など、他の人々を守るために積極的に対抗しなければなりません。その後、時には間違ったことをしたように感じます。なぜなら、「私は印心しているのに、今日は一日中攻撃的だった。それは悪いことだ」と思うからです。けれども、私は良いことのために、積極的に対抗したのです。それは印心者の哲学と矛盾しませんか。

M この世界で働く以上、時には、このような事態は避けられません。場合によっては、より「野心的」に、より「攻撃的」にならざるをえませんが、私たちにはどうしようもありません。時々、人は優しさなど答えとして認めませんし、友好、気高さなどといった理性的な態度も受け付けません。それを軟弱と見なし、より力強い人を求めます。ポイントにまっすぐに進む、何も恐れぬ人です。ですから、この場合、あなたは彼らが要求する武器を使わなければならないのです。

私たちは修行者ですが、いつも決まった武器を使い、いつも同じ態度でいなければならないわけではありません。それでは、一方通行の道路のようです。この世界では多くの通りや、人々があちこちに行く多くの道路が必要です。永遠に一方通行の道だけを使っているわけにはいきません。ですから、攻撃的な態度と優しさは、状況に応じて使い分けなければならないのです。

自分を責めてはいけません。憎しみや悪意からではなく、相手や他の人の名誉や地位を傷つけたり、財産を取り上げたりするものでな

いなら、成功のためにどのような方法を用いても構いません。仕事上の職務を成し遂げるために、すべきことをすればいいのです。それはあなたの義務ですから問題ありません。それは、あなたに子どもがいて、その子がとても悪い行いをした時、それを直すために何らかの権威的な手段を使うようなものです。



## 甘露法語

私たちが手放さなければならないのは、権力と名声への執着であって、権力と名声そのものではありません。

～ スプリームマスター チンハイ



## 智慧の真珠

# リラックスすると智慧が表れる

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・来義  
1993年1月31日 (中国語)

時々、私たち修行仲間は、修行を始めてしばらくすると、もう仕事を続けたくなくなり、富や名声も望まなくなります。けれども、すでに仕事をしているなら、その責任は負わなければなりません。とはいえ、以前のように生きるか死ぬかの精神で仕事をしたりしません。以前に比べて、より良く、リラックスして仕事ができます。以前は、私たちはあまりにもそのような闘争に集中しすぎ、それで盲目になり、聡明ではありませんでした。人は緊張すればするほど、忙しければ忙しいほど、もがけばもがくほど、闘争すればするほど、物事をうまくできません。どんな仕事でも同じです。

反対に、今したくないなら、ただ気楽に行くと良い結果が得られます。この論理は簡単です。私たちの精神は富や名利をそれほど必死に求めないので、思いがけず、智慧と聡明さが自然に表われるのです。ですから、リラックスすればするほど、より良い仕事ができるのです。

## 野 心

スプリームマスター チンハイ ブラジル・サンパウロ  
1989年6月18日（英語）

Q 私が野心的になるのを、どうしたら止められますか。

M それは簡単ではありません。私たちがこの世界での成功を望む野心を忘れられるのは、神の王国の栄光と美を見た時だけです。そういうわけで、私は観音法門を提供するのです。みなさんが神の栄光、天国の栄光を見ると、やがて物質欲や名利欲を失うでしょう。赤ちゃんと同じで、ミルクを与えれば、もうゴムのおしゃぶりを吸わなくなるようなものです。

## 怒りと憎しみ

スプリームマスター チンハイ アメリカ・マサチューセッツ州  
ボストン ハーバード大学 1989年10月27日（英語）

Q 私はよく怒りや憎しみを感じます。それは私が智慧を理解することを妨げていると思うのです。私が出会った偉大な修行者はとても愛があり穏やかです。どうすれば彼らのようになれるのですか。なぜ彼らはそうなのですか。なぜ、怒りと憎しみがあるのですか。そのような感情をどうやって止めたらいいですか。どうか私に智慧を与えてください。

M 怒りと憎しみを根本からなくすためには、まずその本質を知らなければなりません。怒りや憎しみはただの防衛手段にすぎません。時々、あなたは他の人の意見、生き方、行動に恐れを感じたりします。それであなたのエゴ、自尊心、心身が傷つけられるかもしれません。ですから、怒ったり、腹を立てたりするのです。

「憎しみ」は大変強烈な言葉なので、通常私は好んで使いません。なぜなら、実際私たちは憤慨しているだけで、本当に憎んでいるのではないからです。憎しみはそれよりもっと深いものです。私たちが他人に憤慨するのは、たいてい身の安全に対して恐怖を感じた時なので、怒っても自分をそんなに責めてはいけません。ただ、その怒りがどこから来たものなのか、それが正しいか間違っているかを分析しなさい。時には自分を守るために、少し怒りを表す権利があります。この問題は怒りを止めることではなく、どういう時に怒りを少し表し、どういう時そうすべきか、そして、怒りを全部止めるのではなく、自分に有利なように、怒りをコントロールして使うことなのです。

蛇について短い話をしましょう。ある所に大変大きく凶悪な蛇がいました。木の穴に住んでいて、いつもニワトリを食べ、人を脅かしたり、かみついたりするので、村人たちはみな蛇を恐れていました。

ある日、偉大なヨガ行者がそこに来て座り、メディテーションをしました。蛇はとても平和な気持ちになり、すっかり変わってしまいました。蛇はヨガ行者に、どうしたら凶悪で悪い本性を抑えられるか、どうしたら良い蛇になれるかと尋ねました。ヨガ行者は蛇に五戒を教えました。人々に危害を加えてはいけません。肉食をなさい。嘘をついてはいけません。こういうことをしてはいけません。ギャンブルをしてはいけません。もっとも、蛇はギャンブルなど知りません。ですから、まず重要なのは人を傷つけないことです。蛇は「今日からメディテーションの修行をしよう。肉食をする。もうニワトリも食べない。人にもかみつかないぞ」と言いました。

ある日、ヨガ行者は数日間出かけなければなりません。彼は蛇に、家でメディテーションをして、帰りを待つように言いました。子どもたちがそばを通り過ぎた時、蛇がとても静かにメディテーションをして、サマディーの状態であるのを見ました。それで、子どもたちはもう蛇を怖がりませんでした。以前は怖かったので、復讐しようとして石を投げつけましたが、蛇は無抵抗でした。マスターは、人を傷つけてはならないとは言いましたが、怒ってはいけませんと言いませんでした。それは、どんな暴力も振るってはならないという意味です。アヒムサの意味は非暴力です。それで、蛇は黙ってメディテーションを続けようと思いました。けれども、子どもたちは蛇をけとばし、しっぽを引っ張りぐるぐると回しました。蛇はとても目が回りました。さらに、彼らは蛇を投げつけたり、木の幹にたたきつけたりして虐待しました。

蛇は全身あざだらけで青黒くなり、半死の状態で横たわっていました。そこへマスターが帰って来て、「どうしたんだ」と聞きました。

「それは、五戒の一つ『非暴力』のせいです」と蛇は答えました。「何が非暴力だ」とヨガ行者は大変驚きました。「マスターは暴力を振るってはいけなさと教えてくれました。だから、昨日子どもたちが来てしっぽを引っ張ったり、石を投げつけたりしましたが、私は抵抗しませんで

した。そうしたら、彼らは勢いづいて乱暴し続けたのです。もう少しで死ぬところでした」。するとマスターは、「ばかもの！ シューッと音を立ててはいけないと言わなかったぞ。シューッと音で脅かせば、人を追い払えたのに」と言いました。

それが智慧のある者となない者の違いです。智慧がなく、悟っていないければ、自分の感情で物事をし続けてしまいます。智慧があり、悟っていれば、時と場合によって、感情を有効的に使います。感情を完全に取り除くという意味ではありません。どのように感情を使うかを知るので。ちょうど善人が銃を持っているようなものです。彼は撃ちたい所にだけ撃ちます。辺り構わず撃ちまくり、人を殺したりしません。もし、このような抑制力や智慧を身につけたいなら、悟りを開かなければなりません。悟りを得るには、経験のある先生から学ぶのです。もし英語を学びたいなら、熟練した英語の先生を探すのと同じです。それだけです。私はみなさんにその方法を提供できるのです。

## 競争

観音使者の回答（中国語）

Q 現在の社会生活で他人との競争は避け難いものです。これは仏陀の慈悲心に背くことになりますか。

A マスターはかつてこうおっしゃいました。「競争心と悪い心は同じではありません。例えば、次のような競争は合法的で、道理にもかなっています。私たちが作った食品は他の人の物より良いので、この値段で売る価値があるのです。本当の競争というなら、見た目が良いばかりではなく、中身もおいしくなければなりません。もし、私たちの作った物の出来が悪く、包装の見た目が悪く、またおいしくもなく、食べても体に良くないのに、その上、毎日仏陀や菩薩に、隣の商売がうまく行かないように、破産するようにと祈ったりするのはいけません。

実際、競争心があるのは良いことです。なぜなら、私たちは人々の商売がうまく行っているのを見れば、自分がどうして商売がうまく行かないのか検討します。原因を探し出して改めれば、商売はさらに良くなり、人を引き付けます。そのような状況なら、私たちは競争をする権利がありますが、これは合法的で、論理にかなない、道徳にかなっていません」。



## 完全に開悟した人は感情を使い分ける

スプリームマスター チンハイ アメリカ・マサチューセッツ州  
ボストン ハーバード大学 1991年2月24日（英語）

Q 解脱した魂は貪欲さ、怒り、欲望から本当に解放されているのでしょうか。

M そうです。悟った人が怒るのは本当の怒りではなく、心の底から怒っているのでもありません。その人が怒りを率直に表しているのは、憎しみや否定的な雰囲気の影響されたからでもありません。決して私的な目的のためには怒りません。あなたが彼に十分なお金を与えなくても、彼のもとから逃げ去っても、彼の奥さんが他の男と逃げたとしてもその反対でも、追いかけて連れ戻そうとしたり、別の方法でライバルを傷つけようとしたりしても、彼は決して怒りません。悟った人は怒っているように見えるかもしれませんが、それは別の目的のためです。

時には、仕事や自分の使命を果たすために、障害を克服するために、いわゆる「攻撃的なエネルギー」を使わなければなりません。誰も食べ物やお金をあげなくても、誰も愛してくれなくても、彼は怒ったりしません。あなたは怒りから逃げられません。怒りを使わなければならないのです。本当の怒りと悟った人が武器として使う怒りは違います。

それはまるで、外科医が手にするメスのようです。殺人者のナイフとは違います。それでも、同じように人を傷つけます。メスで切ると血が流れますが、治療の道具でもあります。外科医はどこをどのくらいの長さで、どのように切ったらいいか知っていますが、殺人者は憎しみや利己的な考えで、ただやみくもに人を殺すのです。

怒り、貪欲さ、欲望やいわゆる否定的な性質はすべて、涅槃から、神の王国から来ています。それらはすべて高貴な品性です。なぜ、私たちは世俗の物に対して貪欲なのでしょう。私たちは素晴らし

い神の天国から来たので、天国の栄光と豊かさに慣れているのです。働く必要のないことに慣れているのです。それで、多くの人は怠け者で働くのが嫌いなのです。私たちはお金やダイヤモンドが欲しいだけなのです。（笑い）けれども、この世界では状況が違うことを知らなければなりません。私たちはこの宝石、願いがかなう内なる宝石を獲得するために、この食欲さを利用して、この世界を突き進んで行くのです。

食欲なのは悪いことではありません。怒りは否定的な品性ではありません。欲望も大丈夫です。ただ、私たちはそれを正しい方法で使うべきです。人を殺すためではなく、治療の道具として使うべきです。そうすれば、すべてが大丈夫です。否定的なものは何もありません。私たちの思い違いが物事を否定的に変えるのです。（拍手）

## どのようにして貪欲さと野心をなくすか

スプリームマスター チンハイ ブラジル  
1989年6月18日（英語）

Q 私たちは自分が重要だと思う時がありますが、本当はそうではありません。それで、私はその感情で苦しんでいるのです。実際、どうしたら自分を重要に考えてしまう感情を克服できるか知りたいのです。

M 自分が重要だという感情があることを知っているのは良いことです。あなたの病気はすでに半分は治っています。この自負心を克服する、とても良い方法があります。宇宙の偉大さ、あなたがまだ見たことも、理解もできない宇宙のすべてについて、神の法律について考えてみましょう。そうすれば、あなたは自分が非常に小さいと感じるでしょう。

私たちが手に入れたこの世の知識などごくわずかです。私たちが抱えているどんなに重要な仕事でも、ほんの束の間のもので、死んだら何も残りません。ですから、最良なのは悟りを開くことです。悟れば悟るほど、より謙虚になります。自分が知っていることはどんなに小さく、宇宙がどんなに広大かわかるからです。そして、最も謙虚な人になるまで、どんどん謙虚になっていきます。その時、自分は何も知らないということを認めます。と同時に、すべてを知るのです。老子は「賢者は愚者の如し」と言いました。イエスは「私は働くが、それは私ではない。私の中の父が働いているのだ」と言いました。イエスは大変偉大ですが、天の父なくしては何もできないことを知っていました。それで、イエスは何でもできたのです。

## エゴか、本性か

観音使者の回答（中国語）

Q 本当の内在の大智慧が行ったことと、凡人の頭脳で行ったことの違いは、どうやって見分けたらよいのでしょうか。

A 私たちが行うことが他人を傷つけたり、他の衆生や国家社会を傷つけたりするなら、どんなことであれ、すべきではありません。同様に、自分や、家庭、国家、社会の利益になるなら、どんなことであれ、すぐにそうしなさい。これが智慧を使って行うやり方です。私たちが真の在世のマスターについて修行するなら、どんな状況でも、そのマスターの言うことは正しく、そうすべきで、信じなければなりません。もしマスターが正しくないと言うのなら、そうする必要も、信じる必要もありません。これが、私たちが頭脳にだまされないための簡単な見分け方です。その後、私たちの修行レベルがさらに高くなれば、内面で仏陀や菩薩の化身、または、自分のマスターの化身に会えるでしょう。彼らは内面で、何が良いことか、何をすべきか、何がただの幻想か、どのように頭脳が私たちをだましているかを教えてください。それでさらにはっきりとわかるのです。

## 実際、エゴはない

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ハワイ  
1994年9月6日（英語）

共修会の時、ある修行仲間が尋ねました。「マスター、私たちが内在の神に近づくと、私たちのエゴが邪魔をすることについて、少しお話ししていただきたいのですが。どうしたら私たちはエゴをなくせますか」

**M** 実際、エゴはありません。ただ、環境に影響されているだけです。私たちは幼い頃、何か悪いことをすると罰を受け、良いことをするとほめられました。時にはほめられすぎました。称賛やキャンディーなどもらったりしたので、自分を見せびらかすことを学んだのです。後に学校に入ると、聡明な人や社交的な人は有利だと学びました。それで私たちはどうすればトップになれるか、どうすれば流暢に話せるか、どうすれば他人に気に入られるかと、また同じことを学んだのです。時には称賛されるためだけに、不誠実なやり方を学ぶことさえあるのです。

これが、習慣を作った原因です。自分のしたいように物事をし、注目を集めたからです。それがいわゆるエゴです。初めにエゴはなかったのです。あまりにも成功か失敗かにこだわるようになり、自分自身を誇るようになったのです。私たちは、「ああ、私はこれを成し遂げた。あれもできた。彼を出し抜いた。彼らを騙した」などと考えます。こうして、私たちはどんどん自信を持つようになります。これがいわゆるエゴなのです。

実際、これらはすべて習慣です。生まれつきエゴがあったわけではありません。それで私はみなさんに、個人にとって環境が非常に重要だと言っているのです。同じ程度の知能を持つ二人が違った環境の中で育ったとしたら、たとえ状況が同じでも、身についた習慣や子どもの頃に学んだことや、彼らのレベルによって異なる反応をするでしょう。で

すから、本当はエゴなどないのです。それなら、その習慣だけを処理するように努力しましょう。

例えば、今あなたはメディテーションをしたいと思っていますが、あちこち出かけるのがすっかり習慣になってしまっているとします。7時にコーヒーを飲みに行き、8時にダンスに行きます。その上、今私がここで座るようにと言うのですから、本当に悲惨です。時には神を見ることさえできないこともあります。いつも、そういうわけではありませんが。幸運な修行仲間はずっと神を見ていて、それを当たり前に見ています。けれども、ある人たちは腰が抜けるほど座っても何も見えません。これは、もちろんあなたを不幸に感じさせるでしょう。ですから、あなたは神というものが存在し、その神は愛に満ちていることが信じ難いのです。「神に愛があるなら、どうして私の所に来ないで、隣の人の所に行くのだろうか」と思うのです。

成長するにつれて、あなたは比較することを学びがちです。人は隣の人はあなたより優れている、彼の車はもっと高価だと教えます。それで、「なぜ、神は私にではなく隣の人にあげるのでしょうか」などと思うのです。これがいわゆる「エゴ」です。ただ議論好きな頭脳が社会の影響を受けて収集しただけです。ですから、私たちはその反対方向へ進まなければならないのです。私たちが何かつまらないことを考えるたび、「OK。それはただあなたの習慣です。あなたのゴミは信じません」と言うのです。そうして、ただ自分の仕事をしなさい。頭脳の言うことを聞いてはいけません。そうすれば、だんだん慣れてくるでしょう。

心の清らかな人はより単純で、早く神の所へ行けます。彼らは考えすぎないからです。比較しすぎません。打ち勝つために勉強もしすぎません。より知的な人々や、仕事で成功を収めた人々は複雑です。その分野で成功しなければならぬからです。ですから、賛否や、成功と失敗を考え、分析するのが習慣になってしまいます。「もし私がメディテーションをして座ったら、神から何を心得るだろうか。何かも

らえるだろうか。それは価値があるだろうか。『時は金なり』と言うじゃないか」（笑い）という具合です。それから、潜在的に私たちは自分で天国への道を閉ざしてしまうのです。それをエゴと呼びますが、実際は何もありません。

例えば、家庭で虐待されて育った子どもの多くは、大人になって犯罪者になります。子どもの頃愛されていないので、大人になっても人を愛せないのです。暴力だけしか知らず、腕力だけしか知らず、筋力や何であれ、力を使って敵に勝ち、強い男になるのです。そういう人の多くは愛されていないので、それを変えるのはとても難しいのです。彼らのエゴだと言うかもしれませんが、実際はただの習慣だと言えるでしょう。「習慣」と言えば、それは簡単に理解できます。そして、より簡単に換えられます。「エゴ」と言うと、とても恐ろしく聞こえます。まるで戦わなければならない実存する何かのようですが、そんなに難しくはありません。歯を磨くにしても、ほとんどの人は1日に3回磨く習慣はありませんが、変えようとはしません。私も若い頃は1日に3回磨きませんでしたが、大人になって、それが歯を痛くすることがわかりました。それにきれいになりたかったのです。（笑い）この習慣の重要性を理解し始めたので、私は毎食後歯を磨いています。それだけです。ただの習慣ですから自分を許し、変えるように努力しなさい。



## 智慧の真珠

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・台北  
1992年11月8日（中国語）

みなさんは「私」という存在に執着しています。「私」があれこれしていることに執着しています。それは悩みを探ることになり、自分自身の本来の偉大な智慧と世界を救う能力を忘れさせるのです。これが、みなさんと私の唯一の違いです。みなさんが完全に「私」の存在を忘れ去ったとき、自分が誰であるか理解するでしょう。すべての悩みや苦しみは消え去るでしょう。もっとメディテーションをすれば、その「私」を洗い落とし、それらの過去の記録を洗い落とします。内在の「音」を使って「私」を洗い、「私」を防げばさらに忘れるのです。

### 甘露法語



自分の中にエゴがあるとか、動機が純粹でないと感じたら、すぐにそのことをやめなさい。そのまま続けてはいけません。また、方法を変えるのもよくありません。こうすれば、問題はなくなるでしょう。

～ スプリームマスター チンハイ

自分のエゴを消すことは、私たち自身を神と融合することです。神と一体になると、自我はなくなります。それは簡単なことです。

～ スプリームマスター チンハイ



## エゴをなくす方法

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1990年10月10日（オウラック語）

これはとても難しいことです。恋愛関係を断つ以上に難しいのです。なぜでしょう。エゴというのは人の自尊心なので、なくすのは簡単ではないからです。私たちはすでに父親、母親であり、聖人、神であることに慣れてしまっているためです。けれども方法はあります。毎日自分の修行日誌を見て、あなたがしたことが良いかどうかをチェックしましょう。良い行いが少なく悪い行いが多くて、食欲さ、怒り、憎しみでいっぱいだったら、自分自身を恥じるべきだとわかります。そうすれば、だんだん謙虚になり、あえて他人の批判はしなくなるでしょう。自分が炭のようにまっ黒だとわかるからです。そうではありませんか。自分の足が泥の中で汚れているのに、どうして、あえて他人の足にライトを当てたりするのでしょうか。そうして、私たちのエゴは少し減るのです。

観音法門を修行するとエゴは次第に減っていきます。神の光、神の慈悲の愛、無限のパワーの源、真我で、私たち凡人のエゴが自然に消滅するのです。人間の有限な能力でコントロールするではありません。多くの修行者は自分自身を厳しく戒めて修行します。こうしてはいけない、あれはだめ、口を大きく開けて笑ってはいけない、大股で歩いてはいけない、走ってはいけない、何かしてはいけない、などと。そのようにしても、まだエゴはなくせません。なぜでしょう。私たちは頭脳と凡人の経験で、凡人のエゴをなくそうとしているからです。どちらも凡人のレベルです。ですから難しいのです。

## マスターに行為を捧げ、エゴを減らす

スプリームマスター チンハイ コスタリカ  
1991年2月6日（英語）

Q 観音使者がここに来た時、大変素晴らしいことを教えてくれました。彼女は私たちの良い行いも、悪い行いも、その行為の結果にかかわらず、すべてマスターに捧げるべきだと言いました。そうすることで、何の障害もなくなると言えます。私は彼女の言ったことが少しはわかったと思うのですが、もっと理解したいのです。

M あなたが良い行いも、悪い行いもすべてマスターに捧げなければならぬという意味ではありません。わかる範囲で、良いことだけをすべきです。けれども、考えても、それが良いかどうか確かでないなら、「マスター、私は最善を尽くして理解しようと思いました。私は良いことだと思いますが、もし悪いことなら、どうか私をお許しください。私の面倒を見てください。もし悪いことなら、それをやめさせ、私に理解させるよう助けてください」と言うのです。それならいいでしょう。あるいは手紙を書いたり、確かな答えを得るまで、メディテーションをして尋ねてもいいです。緊急の場合で、それができない時や、忙しすぎて内面のメッセージを受け取ることができず、答えを待ってられない時は、「悪いことなら、どうか私を許してください。故意にしたものではありませんが、私の理解力はその程度です。良いことだと思ったのです。私は最良を尽くしました」と祈るのです。

たぶん観音使者はそういう意味で言ったのでしょう。ですから、時々言葉は私たちの意図を完全に伝えることはできないのです。そして、たぶん別の意味では、たとえ私たちが何をして、その仕事を楽しいか、うんざりするかにかかわらず、私たちは最高の考えで、それをマスターの名のもとに行わなければならないのです。その仕事が成功する

かどうかにかかわらず、喜んでマスターに捧げなくてはなりません。ただそれだけです。けれども、故意に悪いことをして、「私はこのことをマスターに捧げます」などと言ってははいけません。

## 仕事と修行生活

スプリームマスター チンハイ フランス・パリ  
1997年1月24日（英語・フランス語）

Q 外で仕事をする時、靈修の精神を維持すべきですが、常に自分の仕事や社長を選べるとは限りません。時々、誠実でない社長もいます。私たちは彼らのために働くので、彼らに従うことを強いられます。彼らは私達を利用して、金儲けをしたいのです。そして彼らに従わざるをえません。どのように仕事と修行の調和をとればいいですか。24時間あなたのために働きたいのですが、お金も稼がなくてはなりません。

M 私のために24時間働く必要はありません。自分のために2時間半のメディテーションをすれば、それで十分です。質問に関してですが、あなたは社長に従う必要はありません。ただ、彼のために働くのです。自分の任務を果たし、仕事を完璧にこなし、支払われる給料をもらいます。社長が誠実かそうでないかを気にしてはいけません。社長が本当に誠実どうかは、わからないからです。もしわかっていて不安なら、そこをやめて他の仕事を探さない。

社長とは大変難しい地位です。あなたが社長や仕事からプレッシャーを受けるように、彼も仕事や周囲の環境からプレッシャーを受けているのです。大変な生存競争の世界で苦勞を強いられているのです。時には、良心がとがめることでさえ、するように強いられます。ですから、私たちは本当にはわからないのです。彼が間違っているのなら、ただ彼を許して、自分の仕事に最善を尽くさない。

私には言えますが、社長になるのは簡単ではありません。あなたが一つミスをすれば何億ドルも失い、会社は倒産するかもしれません。何千人も失業します。ですから、時には、社長の肩にかかる責任とプレッシャーは莫大です。社長をもっとよく理解する必要がありますでしょう。

## 職業と靈修行

スプリームマスター チンハイ アメリカ  
ワシントンD.C. 1997年12月23日（英語）

**Q** 私は良心と、私の職業との間でジレンマに陥っています。私は大会社や財団法人の弁護士をしています。私たちが告訴する人たちは、通常いやというほど傷つけられています。物質的喪失だけではなく、いくつかのケースでは死者さえもいます。私の仕事は基本的に、会社がお金を支払わなくていいようにすることです。私のジレンマは、いわゆる「プロとしての成功」とは何であるか何度も振り返るのですが、私自身にとってそれはやっかいな問題です。というのは、多くの場合、その人たちは何らかの賠償を受け取るべきだと思うのですが、私の行動によってそれが支払われないからです。そのことですっかり困っています。それで、あなたが私をいくらか楽にしてくださるのではないかと思います。

**M** こういった問題を抱えているのは、あなた一人だけではありません。ええ、あなたは賃金を支払われているのですから、会社の要求するやり方に従うか、あるいは、辞めて自分自身の事務所を持つか、2つの選択があります。弁護士というのは、正しくないことを知っていても、しばしばそうせざるを得ません。そして、そういうことを頻繁にしていると、それが正しくないことを忘れてしまうかもしれません。そして、習慣になるのです。ですから、あなたがしたいようにするか、この世界が要求する方法であるかは、あなた次第です。あなたの良心と名利のいずれかを選択するのです。

あなたは「悪魔の弁護人」と「レインメーカー」という映画を観ましたか。それらはよく似ています。見てみれば、あなた自身の答えも得られるでしょう。他にもできる仕事がたくさんあります。弁護士

学校で教えられるし、他の弁護士を養成することも考えられます。（笑い）多くの弁護士があなたと同じように感じています。彼らも新人弁護士として理想にあふれて仕事を始めたからです。正義のために、弱者や貧困者を守るために戦いたかったのですが、状況は否応なしに、反対のことをさせられました。家に帰っても、あまりいい気分がしないことが何度もありました。稼いだお金も完全にきれいなものとは感じません。弁護士にその他の選択肢があるかないかは知りません。あなたは自分の事務所を開設できるかもしれませんが、たくさんの競争が待っているでしょう。

この世界で成功し、同時に理想を保つのは本当に難しいです。自分の生き方を選ぶのはあなた次第です。何をすべきか、私には言えません。その会社の弁護をして、賃金を支払ってもらっていた以上、あなたは良い仕事をしたのです。それで報酬をもらったのです。あなたは会社に対して誠実で忠実です。誰もそのことであなたを非難できません。

その一方で、あなたの良心は、あの貧しい職員は何もかも失くしたと言うでしょう。彼の死後、あるいは事故後、彼の人生は終わってしまい、彼の家族の前途は真っ暗になったのです。それであなたの良心は不安になります。それが問題なのです。あなたが悪いとか、会社が悪いとか、その人が正しいということではありません。そういうことは違います。あなたの仕事に関する限り、あなたはみごとにやり遂げました。あなたはそうしなければならないのです。それで報酬をもらうからです。あなたは大変良くやりましたが、今、成功した弁護士でいるべきか、良心的な人間でいるべきか、どちらを選ぶかはあなた次第です。

他の仕事もできます。豆腐を売ったり（笑い）ピザを宅配したり。問題なのはいったん成功のはしごを登ると、そこでやめて降りて来るのは大変難しいことです。けれども、いったん心の中で仕事を放棄すると簡単です。清らかな良心と平和な心はこの世のどんな金塊よりも価値があることが簡単に理解できます。そうすれば、あなたは決心できます。

ビバリーヒルズや、キャピトルヒルに住む必要はありません。とても安いトレーラーハウスに住んでもいいのです。中古なら約1万5千ドルか2万ドル、5千ドルか1万ドルの時もあります。そんなに掃除しなくてもいいし、月に1回とか、1週間に1回使用人を雇う必要もありません。私はそうしています。私は今トレーラーハウスに住んでいます。笑いたければ笑ってください。それ以上のものを持つ経済的余裕もありますが、今は必要ありません。もし大きな家に住んだら、掃除や草刈り、その他いろいろなことをするのに、多くの人に頼らなければなりません。たくさんの不必要な経費がかかります。余裕があってそうできるなら、大きな家に住んだり、有名ブランドの車やそのたぐいのものを持つのは特権であり、権威です。そうできないなら、中古車にしましょう。トレーラーハウスがいいでしょう。

負債がなく、誰かからも非難されなければ、あなたは大変幸福に感じるでしょう。そして、悪いことをしていると自分を責める必要もありません。それがあなたにとって、いまだかつてない最高の「豪邸」なのです。すなわち、心の平和と清らかな良心です。それで、多くのマスターが「天国を手に入れるためには、この世を捨てなさい」と言うのです。「命にしがみついているものはそれを失うが、命を捨てるものは永久の命を見つけ出す」（マタイ16：25）これがその意味です。

私たちは物質的な快適さや、「すべきである」「しなくてはならない」「してはいけない」という世俗的な是非に縛られすぎているので、こういったものすべてから、自分自身を解放するのを忘れています。そんなものはまったく必要ありません。ビバリーヒルズへパーティーに行く必要はありません。私たちはそういうものすべてを捨てられます。お金持ちで贅沢で、私たちを競争に駆り立てるすべての友人から離れることができます。それは、まるで私たちが彼らのようになるために、永遠に登り続けなければならないような気にさせるのです。しばらく経つと、あなたはパーティーとか有名な偉い友達や名声とかそういう

ものすべてにあきてしまいます。そして、ただ家で、自分の部屋にいるのが好きになります。たとえ小さな部屋だろうと構いません。ただメディテーションをして、内面で大変心地よく感じるのです。見せびらかすための物質的なものは必要ありません。そしてどんな仕事でもするでしょう。私たちは仕事に頼りません。自分の人生を生きるのに、私たちは名声や権威には頼りません。私たちは神に頼ります。内面の平静や清らかな良心に頼ります。それで、イエスは「心の清い人々は幸いである。その人たちは神を見る」（マタイ5：8）と言ったのです。天国に入るためには、子どものようにならなければならないのです。それはこういう意味です。

私たちがいつまでも隣人のようになるために奮闘しては、子どものようになれません。そこに行けば有名人が大勢いるので、このパーティー、あのパーティーへと行くために、私たちも有名にならなければなりません。私たちは誰でもなく、有名でも何でもないので、そこには行けなくなり、恥ずかしいと感じます。私たちは恥ずべきではありません。実際、私たちが何か神の意志に逆らうようなことをしたなら、恥ずかしいと感じるべきです。私たちが道徳的ではなく、良心的で気高くないなら、その時は恥ずかしいと感じるべきなのです。

物質的な物に欠けているからとか、粗末な家に住んでいるからとか、車が中古車だからといって、決して恥ずかしいと感じる必要はありません。それが多くの人々を縛り、彼らを自分自身の良心と意志に反する地位や仕事に執着させるのです。彼らは内面で非常に苦しんでします。世界中のお金でも、その埋め合わせはできません。それで彼らは体の不調を感じるでしょう。そして、後にそういう病気は、ガンやそういうたぐいの病気へと悪化していくでしょう。それは価値がないのです。

私はただ、何が人々を縛り付け、どのように自分を自由にさせるかと言っているだけです。お金は毒薬です。それは名声や幻想の権威でたくさんの人を汚染し、そしてたくさん善良な人々を傷つけるのです。



## 悟りと運命

スプリームマスター チンハイ アメリカ  
シアトル 1993年4月7日（英語）

Q 人が悟りに達するのは運命付けられていますか。

M 運命は私たちの手中にあります。もし私たちがあちこちに行き、人生のすべてのことに、「ああするのも、こうするのも、すべて運命付けられている」と思うなら、私たちは決して何もしないでしよう。いつも最善を尽くし、したいと思うことをし、そして、どんな運命が私たちに待ち構えているか見て見ましよう。そうすればわかります。そうでなければ、どうやってわかるのでしょうか。

## 悟りと時間的要素

スプリームマスター チンハイ アメリカ  
シアトル 1993年4月7日（英語）

Q 悟りに到達するには、どれくらいメディテーションをしなければなりませんか。

M 悟りはすぐにやって来ます。あなたがマスターと座り、心から望めばすぐにやって来ます。時には、印心の前でもです。時には、まだ説明を終えてないのに、もう悟りを得ている人もいます。ある人々は急いでいて、待っている時間がありません。

けれども、メディテーションは毎日の日課です。なぜなら、私達はいつも悟りの状態を保ち、いつも悟りを新たに再確認したいからです。悟りがより強いものになり、無限になるまで拡大することを望むからです。そうでなければ、たとえ100年間メディテーションをしても、あなたは悟ることはないでしょう。

メディテーションが悟りをもたらすのではなく、マスターのパワーに頼らなければなりません。印心の時や、私たちの方法で行ういわゆる「メディテーション」中、あなたはメディテーションをしていません。なぜなら、メディテーションは努力するという意味を含んでいますが、私たちの方法では努力はいらないからです。そこに座り、時には眠気さえ感じるかもしれませんが、それでも悟りはやって来ます。あるいは、眠っている間に悟ることもあります。というのは、マスターパワーは眠っている間にあなたの魂を起こすからです。頭脳が眠り、体が休んでいる時、あなたの魂は呼び起こされ、光と智慧の世界へ行くのです。ですから、メディテーションは悟るという意味ではありません。けれども、この世界の語彙は乏しいので、それをメディテーションと呼ぶなければならぬのです。実際、私たちはそこに座り、神の恩恵を受

け取り、自分のスプリームパワーを認識しているだけなのです。実際、いわゆるメディテーションとは何の関係もありません。なぜなら、メディテーションで手に入れたものは何であれ、ある種の行動の結果ですから、それはまだこの世界の産物で、依然として物質の枠内にあるからです。ですから、私たちのメディテーションはメディテーションをしないメディテーションです。努力のいらぬメディテーションなのです。

## マスターと遭遇し、悟りも得る

スプリームマスター チンハイ フランス・パリ  
1993年4月25日（英語）

Q 以前修行をしていなかった人が、なぜ悟りを得るのでしょうか。

M それにはたくさん理由があります。最も重要なのは誠実さです。その人は無神論者だったかもしれませんが、その瞬間彼は誠実でした。もしかすると、人生の苦難に出会い、どうにもならない境遇に追いやられていたのかもしれませんが、彼には非常に誠実に内面に祈る以外何も思いつかなかったもので、神は彼を加護したのです。

また他の理由もあります。たぶん、彼は道で悟った人に遭遇したのかもしれませんが、買い物に出かけたマスターに出会ったのかもしれませんが。けれども、彼はそのことをまったく知りません。それから、その加護のパワーを保ち続け、そして、教会の静けさの中で集中して座った時、体験があったのでしょうか。彼はマスターが助けてくれたことを知りませんでした。教会が助けたわけではありません。そうでなければ、そこにいた人たちはみな同じ体験か、少なくとも、何かそのような体験があったでしょう。霊的な体験のない人でも、昨日の印心のように、明らかにマスターのパワーで加護された体験があります。実際、印心した人は、何か見えたかとか、何らかの体験があったかと尋ねると、みな何らかの体験があります。

もちろん、私たちはマスターとは何かわからないので、驚きを感じます。けれども、マスターのパワーはそれだけではありません。私たちが内面の高い境界（きょうがい）に入っていくと、マスターとは何なのかについて、もっともっと発見します。私たちのレベルが高くなれば、マスターについてより多くの知識を得るでしょう。ほとんどのマスターはとても気さくです。本当のマスターは子どものようで、

とても普通で、時には愚かで、とても無邪気に見えますが、マスターの偉大さはその内側にあるのです。マスターに付き従いたい人や助けを求める人のために、マスターは地獄を打ち壊し、天国の門を開けられるのです。

マスターに出会えば、どんなことでも起こります。例えば、もし誰かが通りで、たった一瞬マスターを見ただけで、それがほんの数秒であっても、その人が死んだ時、マスターは彼をも助けるでしょう。その日を境に、彼のカルマはゆっくりと変わっていくでしょう。マスターはその人が死ぬまで浄化しようとし、そしてその後、天国に連れて行くでしょう。

マスターと呼ばれている人は測り知れません。そのパワーも測り知れません。そういうわけで、人々がレベルの高いどんなマスターの所に行っても、予備知識や霊性やどんな準備がなくても、たとえ菜食をしていなくても体験が得られるのです。彼らはただレストランで最後のビーフステーキ切れを食べ、講演会に行き、印心を受け、そして天国に行ったのです。

## メディテーション中の 無形の衆生からの妨害

観音使者の回答（中国語）

Q メディテーション中や夢を見ている時に、よく無形の衆生の妨害があります。どうしてですか。どのように対処すればよいですか。

A 私たちと無形の衆生の間に因果関係があるからです。今、観音法門を修行して現世で解脱するには、やはり定業（この生涯で現れることが定まっているカルマ）を清算しなければなりません。他の人に物を借りてまだ返していないのと同様に、カルマも必ず返さなければ、私たちは負担なくこの世を離れられないのです。しかも、ある因果は日常生活の中では処理できないので、マスターが夢の中で解消して助けてくれます。もし、私たちが戒律をきちんと守らず、身、口、意が清浄でなく、修行のレベルだけを貪欲に求めたら、その時魔が入って来るでしょう。ですから、私たちは心を単純にして修行し、貪欲にレベルを求めなければ、こういった障害はありません。

普段いつも5つの聖名を心の中で唱えることを覚えておかなければなりません。注意力を智慧眼に集中して、もし妨害されたら、すぐに5つの聖名を唱え、内面のマスターに助けを求めなければいけません。メディテーションをする前に、側に印心していない人がいないかを確認して、1時間ほど声に出して5つの聖名を唱えても構いません。普段良いことだけを考え、良いことをして、良いことを話し、良いことを聞き、肯定的な輝く考えを持てば、自分の周りに自然と良い雰囲気を引きつけます。もっと真剣にメディテーションをすれば、低いレベルの影響はすぐに突破できます。

## 無形の衆生—殺生のカルマ

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1995年10月30日（英語）

**Q** 私は以前していたヨガの仕事が原因で、修行上の問題がありますが、それは、あなたの弟子にはほとんどない問題です。無形の衆生が私に取り付いていて、大きな問題を起こしています。これらの衆生は人間ではありません。動物のたぐいの衆生で、私にはこれらの衆生と同じような欲求があるのです。私が自分でそれを取り除く方法はあるでしょうか。また、それらの衆生が浄化される方法はあるでしょうか。そして、私の修行が進歩できる方法があるか知りたいのです。

**M** あなたのメディテーションはどうですか。

**Q** 私は「音」を聞くことはできます。私が最も努力して、集中しているのが観音のメディテーションです。「観光」のメディテーションも誠心誠意にしていますがあまり期待はしません。音はとても強力です。

**M** それは殺生のカルマが引き起こした問題です。そういうわけで、私たちは殺さないように努力するのです。そうでないと、魂が私たちに取り付きます。中絶した人々でさえ、子どもたちの魂がいつも彼らに取り付いていることを知りません。もっと忍耐強く、そして愛の心を持つようにしなさい。内在のマスターにもっと祈りなさい。神が私たちに、殺すか殺さないかという自由意志を与えた時、私たちは殺してしまうのです。時には無形の衆生がやって来ます。私たちはおそらく多くの人々や生き物に対して、敵を作ってしまったのかもしれない。そして、今私たちはこういった負債から逃げるためにメディテーションをするのです。彼らはしばらくの間妨害しに来るでしょう。もし、私たちが修行を続ける決心をすれば、彼らは去って行くか、私たちの福報の中で利益を受けるとでしょう。彼ら自身も解脱するでしょう。

ですから、唯一重要なのは忍耐と愛です。こういった人々、無形の衆生、動物、邪魔をする誰であっても、彼らのために祈りなさい。中絶をした人について書かれた本がありましたが、その子どもたちは彼らにくっついていて、彼らと共に、まるで普通の子どものように成長するのだそうです。他に行き場がないからです。みなさんの子どもになるはずだったので、彼らの魂が付きまとうのです。彼らは私たちとは違う種類の衆生なので、彼らのバイブレーションは肯定的なパワーに比べるともっと否定的です。とても否定的な方法で私たちの生活に影響するでしょう。時には、私たちを病気にさせ、物事を悪化させ、または頭痛や腹痛を起こさせたりしますが、私たちには原因がわかりません。私たちにはこれらの無形の衆生や、こういった子どもたちが、中絶後私たちの周りをうろうろしているのが見えないからです。

多くの人は中絶も一種の「選択」だと思っています。けれども、これは生命を奪うのですから、選択ではありません。もし中絶をするなら、それもまた自分で作り出した悲惨な運命なのです。多くの問題が起こるでしょう。頭痛や悲しみ、それに、それがどこから、なぜやって来るのかもわからないのです。そういった子どもたちが周りをうろうろしているからです。彼らは「陽」の魂ではなく、みな「陰」の魂だからです。私たちは陽に属し、墮胎した子どもたちは生命の否定的な面、死の面である「陰」に属しています。それで、彼らは私たちの周りにいて、私たちの生活をとても否定的に、とても暗くさせるのです。彼らは生命の影の部分に属しています。本物ではありません。彼らは私たちに影響を及ぼし、私たちの生活をそれほど明るくさせず、いつでも肯定的ではなく、半分否定、半分肯定といったふうにさせるのです。動物や他の人々を殺害したりするのも同様です。

そういうわけで、みなさんは選択について私に尋ねるのです。私たちはこういったすべての無形の衆生を作ります。そういう存在と友達になる事を選択しますか。それとも、彼らとの間に問題を引き起こ



すことを選択しますか。私たちは問題を引き起こしません。もはや選択などないのです。以前は選択がありました。善人になるか、悪魔になるか、私たちの内面の肯定的な面を使うか、否定的な面を使うか、殺すのか、命を惜しむのか、殺すのか、布施をするのかという自由意志がありました。時には、間違っただけを選択をします。ですから、私たちはこの人生、次の人生、または借りを支払ってきれいに清算するまで、苦しみ続ける結果になるのです。私たちはもっとそのような選択をすべきでしょうか、あるいはそのようなカルマをもっと作るべきでしょうか。そうすれば、私たちはもちろんまた苦しみ続け、たぶん、もっとひどくなるでしょう。ですから、私たちには戒律が必要なのです。それで、私たちは間違っただけを選択は二度としないのです。

ですから、あなたは過去にしたことによって苦しみますが、最低限のものであります。それもやがてなくなるでしょう。けれども、あなたが戒律を守らず、菜食もせずにいたら、いつやめられるかわからないでしょう。何の障害も制限もなく、あなたの否定的なパワーを使うのに何の制限もなくなくなるでしょう。戒律と菜食は、あなたが常に肯定的な方面に進み続ける助けとなる方法なのです。

あなたは過去に犯した否定的なことによって、もちろん、今苦しむでしょう。それで、マスターはある程度あなたを助けるだけです。そうでないと、あなたは成長できません。もし子どもが悪いことをしても、良いことをしても、同様に両親がキャンディーを与え、いつも同じような扱いをしたら、悪い子は悪いことをし続け、良い子もまた悪い子をまねて悪いことをするようになるでしょう。彼らはこう言うでしょう。

「だって、彼はもっと楽しんでいるよ。同じように愛され、同じように扱われているし、それなら、どうしてぼくたちも彼みたいに楽しんじやいけないの。それにパパもママも何にも言わないよ」と。良くても悪くても、同じ愛情、同じ扱い、同じごほうびでは子どもには良くありません。彼らは善悪の見分けをつける方法を学べないのです。

そういうことで地獄があるのです。まぎれもなく各個人への罰があるのです。神が慈悲深くないからではありません。私たち人類が罰を受けるに値するのです。「失われた地平線」という映画がありますが、あなたは観ましたか。もし観てないなら、ぜひ観るべきです。おかしい話ですが非常に正確です。彼は「ああ、ここはとても美しい場所だ。もしみんながここに来られたら素晴らしいなあ」と言いました。すると、別の人は「みんながここに来たら、ここはもう美しくなくなりますよ」と言いました。(笑い) これも本当です。あなたはよく知っています。

仮に私がとても慈悲深く、愛があり、寛大で、度量が大きくて、そしてみんなを同等に扱おうとします。子どもたちをそこら中歩き回らせ、そこら中の街角から、印心していない人みんなに酒ビンを持たせてここに来させ、あちこち、みなさんの頭上を歩かせたとしたら、みなさんはここでメディテーションができますか。みなさんのために作られたこの平和な雰囲気を楽しむことができますか。不可能です。そして、例えば、もしみなさんが犬やネコまでここに連れて来たとしたら、もうおしまいです。

もし、私たちがある場所で、ある時間に、自分たちの仲間、家族、犬やネコを愛せないとしたら、どうやって神が、私たちを同等に扱えますか。そういうわけで、とてもたくさんのレベル、善悪、そして天国と地獄があることに不平を言わないでください。それは必要なのです。この世界の人々みんなが、本当に一つの場所で一緒に平和に暮らせますか。答えは「ノー」です。ですから、世界平和について尋ねないでください。そのためにただ祈りなさい。世界平和を祈り、希求しなさい。それに、犬やネコも世界平和を望むでしょう。すべての牛や野牛も世界平和を望むでしょう。なぜなら、彼らの世界は平和ではないからです。私たちは彼らを殺すからです。彼らもまた立ち上がって、「私たちにも世界平和を！」と言うでしょう。どうすればそうできるのでしょうか。

人々が否定的な風潮に従っている限り、常に報いがあります。人々が自らの目を開け、心を正しい方に、または中心に戻し、物事を

取り扱う最良の方法は何かを知り、何が気高く、本当の人間の本性とは何かを学ぶための課題があるのです。ほとんどの人が動物のような振る舞いをしています。ですから、私たちはみなこういった無形の衆生をかかえているのです。取り付かれた霊とか、そのようなものです。亡霊に取り付かれるのはカルマであり、私たちが前世で行ったことの報いです。あなたが本当にそれを避けたいのなら、今から始めるべきです。過去は変えられませんが、私たちは印心によって、戒律を守ることによって、そして良い生活を送るように心がけることによって、報いを最小限にできます。

遅かれ早かれ、私たちがカルマを清算し終わった時に、彼らはいなくなるでしょう。私たちが印心してないなら、今よりもっと多くの衆生がやって来るでしょう。比較的小さい衆生はずでに取り除かれました。大きく、重い、頭の固いものだけが周りに残っていますが、彼らもいなくなってしまうでしょう。例えばこんなふうです。もし私たちが印心を受けてなかったら、今よりずっと悪いか、将来悪くなるでしょう。

ですから実際は、印心後すべてが終わり、あなたはずっと天国に住んでいられるわけではありません。あなたのカルマがそれほど悪くないなら、天国に住めるかもしれませんが、ある人は小さな地獄でしばらく苦しまなければなりません。今でも、印心者すべてが良いわけではありません。彼らはすべきことをしません。メディテーションをせず、ただここに来て、女性や男性を探して周りをうろうろしています。それは同じです。時には、彼らは私たちにとって大変不快な雰囲気を作り出します。それで、私は彼らの何人かを放り出さなければならないのです。それであなたの慈悲心を乱したのなら謝りますが、私はもっと価値のある他の人々を守らなければならないのです。そういう人々は、自分の間違いを知り、後悔したら良くなり、再びみなさんの仲間に加わるでしょう。

## 靈修行の環境

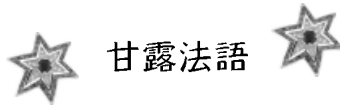
観音使者の回答（中国語）

Q 出家者が観音法門を修行すると在家者より早く達成しますか。

A 真の出家者とは「心」が出家していること、三界内の家を出て、「貪り、怒り、愚かさ」と無明の家から解脱していることを言います。剃髪して世俗の家を出ることだけが出家ではありません。真剣に修行しているなら、それほど大差ありません。修行で最も重要なのは開悟すること、本性、内在の道を探すことで、外見や形式とは無関係だからです。

人それぞれの因縁や状況が違うからです。世俗の仕事が一段落した人は出家して修行に専念できます。状況に縛られることなく、仏陀や菩薩に「身、口、意」を捧げ、衆生に奉仕するのです。

けれども、誠心誠意に修行している在家者は、時には障害があったとしても、修行を達成するでしょう。在家の修行仲間はたくさんいますが、体験は非常に良く、レベルもとても高いです。ですから、修行は出家か在家かという外見の形式に執着する必要はありません。



あなたには家庭があります。けれども、自分自身と家族すべてを神に捧げて、面倒を見てもらい、あなたが神のためにこの家族の世話をするれば、これも一種の出家者とみなすことができます。このような出家者は剃髪してお寺にいるよりもっと難しいですが、そうできたなら、あなたは本当の聖人です。 ～ スプリームマスター チンハイ

## 人間の中の悪魔

スプリームマスター チンハイ パナマ  
1989年11月29日（英語）

Q もし、神が私たちの中にあるなら、なぜそんなに多くの人の中に悪がはびこるのでしょうか。

M それは神の法を誤解しているからです。私たちには選択する自由意志があります。私たちがこの世界へ下りて来ると、その環境のため、情報と経験を収集します。あるものは良いので大変役に立ちますが、有害で無益なものもあります。私たちが十分に強くないため、悪いものを選び、良いものを捨てたら、当然バランスを失い、より悪い方へと傾きます。その上、さらに悪いことを積み重ねると身動きが取れなくなり、状況はいつそう悪くなります。高貴で力強かった魂は弱くなり、完全に悪に包囲され、神の法に反して行動してしまうのです。ですから、良い情報を選択し、魂のパワーの強さを回復することに留意しなさい。

神に頼りなさい。神に祈りなさい。神に保護を求め、良いことだけを蓄積するチャンスを下さいと祈りなさい。私たちは神を忘れています。それが問題です。私たちは神に助けを求めないで、まるで両親の忠告を聞かない子どものように自分ですべてを選択し、すべてを決めるのです。けれども変えられます。たとえどんなに悪くても、どんなに誤解していようと、私たちが理解した瞬間、再び神に頼りたいと思ったその瞬間、再び智慧と善を求めた瞬間、悪はすべて崩れ落ちてしまいます。

ですから、再び神のもとへ帰りたいなら、自分の弱さを知り、懺悔すればチャンスはやって来ます。神の寛容な心の証明を求めるなら、印心に来なさい。あなたがどれだけ悪かったとしても、証明を得られません。神は永遠に私たちを愛し、許すのです。私たちは直ちに神の光と音を体験できるでしょう。それこそが、神の無条件の愛の証明なのです。

## Chapter F



私たちはこの世界の何ものも恐れるべきではありません。自分の心が不安定で、智慧が十分に発展していないことを恐れなくてはいけません。そのため、その背後にある真意を理解できないのです。

～ スプリームマスター チンハイ

## 恐れと不安の原因

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ワシントン州  
シアトル 1993年4月7日 (英語)

**Q** 永遠に疑いと恐怖が全くない生活を送ることは可能でしょうか。もしそうなら、人は何をすべきで、何をしてはいけないのでしょうか。

**M** 恐れと不安は単に暗闇や無知、知らないという恐怖から生じるのです。

私たちがいったん本性のゆるぎない面と生命の真相を知ったなら、恐怖と不安は消え去るでしょう。ただ、この人生が終わってしまうと、何もなくなってしまうと思うから恐れるのです。この世界の無常の存在しか知らないために恐れるのです。もし、生命が永遠に続き、私たちが宇宙で最も偉大な存在であることを知ったら、恐れるものは何一つありません。ですから、私はあなたが印心という手段を通して観音法門を修行し、自分自身の本性を知ることをお勧めします。

### 甘露法語



信心は恐怖心よりも強くなければいけません。それが課題です。マスターというのは、常に否定的なパワーよりも強いのです。マスターと共にいるなら恐れるものは何ともありません。

～ スプリームマスター チンハイ

「恐れがない」とは、恐怖の程度、恐怖心、臆病な部分を無視して、そして、ただ私たちがしなければならぬことをやり続けるという意味です。

～ スプリームマスター チンハイ

## エゴをなくすことの恐れ

スプリームマスター チンハイ アメリカ・サンフランシスコ  
1989年5月25日 (英語)

Q あなたは自我をなくし、無私になり、無我になる恐れをどうやって処理するのですか。

M どう処理したか覚えていません。神と接触し、自分自身を神に融合させていけば、それはただ自然に消失していきます。ただ自然に自分自身がなくなり、ゆっくりと自我はなくなるでしょう。それだけです。私が処理するものではありません。自我はとても大きいので、処理するのはとても面倒です。神に処理してもらうのです。この法門を修行すると自我はだんだん小さくなり、やがて、みなさんはどんどん偉大になります。自我がなくなればなくなるほど偉大になります。これが神の矛盾です。私たちが理解できるようなものではありません。



## メディテーション中の恐怖を克服する

スプリームマスター チンハイ コスタリカ  
1991年5月31日（英語）

Q 私は光を見た時、それがとても強かったので途中でやめてしまい、「まだです。まだです」と言って戻って来てしまいました。

M （マスターが愛を込めて答える）おばかさんですね。いつかは戻って来られるのに抵抗してはいけません。ただちょっと上が上がって、また戻って来るのです。抵抗すれば、決して上には行けません。

Q あなたの所に行きたくなかったのです。とても怖かったのです。

M 高いレベルに上がって行って、また戻って来るべきです。ほんの数分か30分で戻って来るのに誰もが恐がります。天国に行きたいのに「ああ、だめ、だめです。そこには何も無いから怖いのです」と言います。みな死ぬのを恐れていて、光が上に連れて行くと「だめ、だめ、まだだめです！私は聖人ではありません」と言います。あなたは明日死ぬかどうかさえわかりません。そうしたら、もうチャンスはないのですよ。私たちはいつも大きなエゴでマスターの指示と援助に抵抗し、自分の進歩を非常に遅くさせているのです。「いつでもエゴを手放せば、すぐに聖人になれる」というのは本当です。光や音と一緒に行けば、帰って来られます。ほんのしばらく死ぬだけです。

Q でも、私はそんなレベルではありません。

M それはあなたのエゴが言っているのです。どうして、あなたが私より知っているのですか。あなたに価値がないと思えば、マスターは連れて行きません。内面のマスターに決めさせなさい。どうして議論するのですか。あなたにとってマスターが大事なら、ただマスターの言うことを聞かなければいけません。

## いかに恐怖感を克服するか

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・屏東  
1989年4月11日（中国語）

Q マスターにお尋ねします。どのように恐怖感を克服したらいいでしょうか。恐怖はみな自己の幻想から来るものですか。カルマの関係によるのですか。それとも修行がよくないからですか。

M たくさんの方法がありますが、とても難しいです。自分自身が真剣になり、勇気を持たなければなりません。修行者であっても、必ずしもすぐにこのような恐怖感を取り除けるとは限りません。なぜなら、私たちはあまりにもその恐怖感と長く一緒にいすぎたからです。それは現世の定業（現世で現れることが定まっているカルマ）です。以前、私たちは何度も人を脅したり、とても多くの人を傷つけたりしたのかもしれない。それで、現在そういった被害を受けた魂の磁場が私たちの磁場のまわりに引っ掛かっている、恐怖を感じさせるのです。必ずしも何かを見たり、感じたりするわけではありませんが、私たちは恐怖を感じるのです。ですから、愛の心を持ち、多くの布施をし、多くの人を慰め、人々が安全に感じる磁場と心理をたくさん発出しなければなりません。そうすれば、少し人の助けになります。観想の修行をすることでそうできます。修行する時、私たちは目を閉じ、すべての孤児、未亡人、軍人、暗やみを1人で巡回している警察官、私たちの嫌いな人やかつて恨んでいた人などに勇気や人々を慰める愛のパワーを送っていることを想像するのです。私たちの愛を周囲に送るのです。この方法を行ってしばらくすると、勇気が湧いてきます。みなさん試してみてください。

## 恐怖と心配を克服する

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ワシントンD.C.  
ジョージタウン大学 1993年4月14日(英語)

**Q** 大自然からの障害や人為的な障害から、どうやって自分自身を守ったらいいでしょうか。

**M** 守る必要はありません。守らなければならないものなどありますか。生まれる前、何か持っていましたか。死後、何か所有できますか。それほど価値があって、守るべきものとは何ですか。すべて手放しなさい。なるようにしなさい。何であれ来るべきものは来るのです。肉体が死んで腐敗しても、まだ何千、何億もの体があります。何も心配しないでください。あなたのものであるべき財産なら、捨て去ることさえできません。その女性が婚約者になるべき人なら、誰にも奪えません。その仕事が天職なら、誰も取って代われません。心配しないでください。ただリラックスして悟りを開きなさい。こういった恐怖は、この瞬間を幸福に生きるのを妨げるのです。

罪、争い、偽善行為はみな、自分のエゴの恐怖から生じたものです。私はあれやこれや持っている、私は有名である、私は顔が利く、私は面目を失えない、私はこの地位にいるからそんなことはできない、マスターだから人々を叱れないし、とても優美で、とても柔らかい口調で話し、とても温和でなければならない、などと思うのです。

ただすべてを手放し、その瞬間を生きなさい。その瞬間に必要なことは何でも、神への信心と宇宙全体の大計画への信念を持って、心を込めて行いなさい。

## 占 い

観音使者の回答（中国語）

Q 観音法門を修行する人は占いについて話しません。けれども、修行仲間の中には運命を研究する人がいます。人に善行や修行を勧める時に使うのなら構わないのでしょうか。

A 観音法門を修行する人は、みなマスターの教理をはっきり理解し、論理にかなったマスターの修行観を完全に受け入れ、観音法門を信じ、マスターを信じて、大智慧を得て生死から抜け出すことを一心に渴望して来ました。けれども、大半の人は迷信を信じているので、このように占いをするのです。

占いは確実なものではありません。今日はこうでも、明日何か良いことや悪いことをすると、状況はまた変わってしまうかもしれません。ですから、不必要な計略や神通力（占いも含まれる）で人を引き付けるなら、この方法で集まる大半は神通力が好きで、この世界の福報を貪り、三界から離れたたくなく、生死から抜け出したいくない人たちです。これは決して良いことではありません。

## 自由意志

スプリームマスター チンハイ アメリカ・カリフォルニア  
アナハイム 1993年4月3日（英語）

**Q** 親愛なるマスター、すべては内在の神性から来ると言われますが、もしそうなら、本当の自由意志とか選択の自由というのはあるのですか。

**M** いいえ、私たちには選択の自由があると夢見ているにすぎません。私たちはこの選択の自由でたくさんの混乱を招いてしまいました。とにかく、これは初めからあきらめるべきものなのです。けれども、私たちが神や信じている師に誠実に献身さえすれば、開悟を通してのみ選択の自由が得られます。物事を行っているのが私たちではなく、宇宙の大計画によるものだとわかっているからです。悟りを開けば、仕事を拒否したり、妻子を捨てたり、離婚したりしないでしよう。それが何かがわかり、もっと満足できる幸福な生活へと導いていくのです。

これが自由意志です。例えば、神の計画では、傘はここに置かなければならないのですが、私は今ここに置きたくはありません。なぜそうしなければならないのでしょうか。私はあそこに置くべきだと思います、向こうに傘を置きます。そうしてもいいでしょう。さて、私はしばらく環境と計画を乱してしまいました。その後、私は大変気分が悪くなり、傘は向こうで壊れてしまいますが、理由がわかりません。ここに置けば壊れなかったでしょう。それで、結局今になって傘を戻し、ここに置かなければならなくなりました。

例えば、あなたは離婚したり、仕事を拒んで、「さあ、これで自由だ。これこそ素晴らしい。私は問題を手中に収めた。あの人から自由になった」と考えます。よく決断し、とても賢い選択をしたと思い

ます。それで、何が起こるでしょう。たぶん、数日か数カ月後、あなたは他の誰かに出会います。もしかしたら、前の人よりひどいかもしれません。ですから、いずれにせよ、それは経験しなければならないのです。あなたは状況を変えたと思うでしょうが、実はそうではないのです。それはただ延期されただけか、神が角を曲がらせてただけで、結局同じ道へと戻って行くのです。



智慧の真珠



自由意志

スプリームマスター チンハイ カンボジア  
1996年3月27日 (中国語)

この世界にはいくつもの選択があります。宇宙はみなさんが考えているような、そんな固定された融通の利かないものではありません。何をしたいのか、そして、どれくらいの重みで、どれだけの責任を引き受けるかを決定するのは、みなさん自身にかかっています。他人を傷つけなければいいのです。神からの要求がいくつもあります。自分で選ぶことができます。そうではなく、すべてのことが運命づけられているとしたら、人生はとても退屈なものになるでしょう。私たちは物事を変えることができます。良い方向に変えられます。例えば、私の手にティッシュペーパーがあるとします。自分だけで使うために持っていてもいいですし、欲しい人にあげてもいいです。もし、2、3人が欲しいなら、これをその人たちの所へ放り投げます。そうでなくて、ゴミ箱に捨ててしまったら、私も他の人も誰も使えません。ここに置いておけば、私だけしか使えません。四方に投げれば、多くの人が使えます。このように選択できることはたくさんあります。それを決定するのは私自身です。それでいいのです。神の手配によって、今日このティッシュペーパーを絶対ある人にあげるということではありません。そんなことはありえません。この世界はそれほど融通のきかないものではありません。私たちはさまざまな選択ができるのです。ですから、どの宗教でも、自由な選択や、自由な意志について説いているのです。

この自由意志は時には多くの人々を傷つけ、私達も傷つけます。それで私達は輪廻するのです。良い決定をすれば、良い結果を得られ

ますが、良くない決定をすれば、重大な責任を負わなければなりませんし、もっと多くの悩みや苦しみを受けなければなりません。さらに悪い決定をすれば、過ちを犯した場所に戻って来ます。自分が傷つけた人に償うために帰って来なければなりません。こういうことです。ですから、この宇宙には本当に良いことも悪いこともありません。それは一種のサイクルです。みんなが自分の役目を演じ、時が来たら休みに帰るのです。だからといって、好きなことを何でもしていいわけではありません。当然良いことを選ぶべきです。なぜなら、自分にも他人にも良いからです。再び輪廻して、疲れ果てる必要もありません。毎回あまりにも障害が多く、必ずしも現世だけで自分の破壊した悪い事柄を処理できるとは限りません。ですから、修復がすむまで絶えずこの世界に降りて来なければならぬのです。それは何千年、何万年もかかったりするのです。



スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1995年10月27日（英語）

実際、私たちの自由意志には制限がありません。それは意志の強さの程度によります。例えば、私たちの良い意志は前世のカルマによって制限されています。もし、前世で多くの人々の修行を妨害したり、たくさんの人に悪事を働こうとしたのなら、現世でこの悪いカルマが戻って来て、私たちを妨害し、多くの問題を引き起こします。たとえ良い意志があり、生活を変えたり、善悪を選択できる自由意志があったとしても、時々、前世のカルマが私たちを妨害し、良いことを速やかにスムーズに行おうとするのを妨害し、とても困難な状態になることがあるのです。

そういうわけで、自由意志には制限があると言うのです。そうでなければ、自由意志には全く制限はありません。ですから、私たちは真剣に修行しなければならないのです。内面の強力な全能のパワーを



使って、自分や他の誰かが修行をする道の途中で、過去や現在に作ってしまったどんな障害も克服するのです。

スプリームマスター チンハイ アメリカ  
ニュージャージーセンター 1992年6月25日（英語）

自由とは、空を飛び、口を開けて木の実が飛び込んで来るのを待つことではありません。自由とは、重い責任を負うことです。あなたに何かをするように言う人がいなくても、自分のすべきことがわかっていなければならぬということです。あなたが何をして、生活や仕事をどのように処理するかわかっているなら、選択の自由があるということになります。けれども、まだ自分自身でわからないために、人に何をすべきか言ってもらっているとしたら、あなたは自由ではありません。どんなに自由になりたいか、そうでないかに関係なく、自分自身の無明さに縛られているからです。自分は自由で問題がないと頭脳をだまそうとします。けれども、あなたは自由ではありません。ですから、すべき仕事がたくさんあります。あなたのレベルはあなた次第なのです。



## 甘露法語

「言論の自由」とは、何でも言いたいことを言うことではなく、ただ言うべきこととそうでないことを知っていることです。「思想の自由」とは、何でも好きなように考えることではなく、あなたの考えが自由で、真実で、正確で、正しいか、そうでないかを知っていることです。「行動の自由」とは、何でもただしたいようにすることではなく、自分の行動が何かわかかっていて、自分が何をしているか知っていることです。

～ スプリームマスター チンハイ



## 智慧の真珠 正しい道

スプリームマスター チンハイ インド・プーナ  
1997年11月22日（英語）

人生にはたった一つの道しかありません。それが正しい道で、他に道はありません。インドの哲学では、私たちはみな神であり、神は私たちの中にいると教えているのにもかかわらず、人生における選択が、自分を神にも、神でないものにするのです。間違った選択をすると、逆の方向に進んでしまうでしょう。神は光と闇、善と悪、両方を創造します。そういうわけで、正しい道を選ぶために、私たちは智慧を理解し、認識し、訓練できるのです。時々、ある人々は自分の弱さに負けて、物質的なものを得ることより、もっと偉大な精神的な価値や、自身の崇高な理想の価値を忘れてしまいがちです。私たちはそのために努力しなければなりません。正しい道を選ぶことで、自分自身を誇りに思うべきなのです。

神は私たちに自由意志を与えてくれました。もちろん、神は決して「こうするべきだ、ああするべきだ、さもないと罰する」とは言いません。罰は私たち、自分自身の良心から生じるのです。私たちは何が悪くて何が正しいかを知っているので、悪いことをすると気分が良くありません。それが罰なのです。自分のしたことで良心が非常にとがめるのは、地獄よりもひどいことです。そして、自分のしたことで気分が良いときは、私たちが神の意志を行っているということです。ですから、神は私たちに選択の自由を与えてくれました。そして、私たちが神の道を選ばなければならないために、自分自身とこの世界を思い起こさせるのです。私たちが神であると思うなら、それが自分自身を表わす唯一の方法です。私たちは神と一体であり、中に神が宿っていると思うなら、私たちはそれを表わさなければならないのです。

## 現在を生きる

スプリームマスター チンハイ アメリカ・コロラド州  
ポールダー 1991年5月14日（英語）

Q 私は多くの場所で世界の終末や世紀末の予言、あるいは、一時代の終末期について耳にします。

M 末法時代と黄金時代ですか。

Q はい、そうです。差し迫った変化と実質的な変化です。それは、この修行をすることと何か関係があるのでしょうか。

M あります。みなさんが変わったので変化するのです。みなさん一人ひとりが変わりました。印心を受け、ベジタリアンになり、今は前より良いと感じ、より多くの智慧を得ました。この場合にはそれは真実です。それで、全人類が上昇し、神と善の方向に向かうのです。ですから、その点について言うなら、この未来の予言は真実です。

Q 西暦2000年について、多くの人が著しい変化があると予言しましたが、必ずしも良いものではなく、反対にもっと否定的に偏っています。2000年前には仏陀やキリストなどといった人もいました。それで、2000年の節目は、歴史的に意義があるように思われるのですが。

M あなたは私に新たな予言者になって、他の予言をしてもらいたいのですね。私の予言は「さあ、待って見てみましょう」です。2000年まで生きて、何が起きるか見てみるのが確実な方法です。その方がずっとおもしろいですね。推理小説を読んでいる時に誰かが結末を話したら楽しいですか。私は楽しみを台無しにするのは好きではありません。予言してもしなくても、とにかく、起きるなら起きるのです。どこへ逃げられますか。どうやって神の手の中から逃れられるでしょう。神のしたいように遊ばせ、私たちは見ていきましょう。

私たちは何事も恐れませんが、ゲームをしているのです。そういう態度でいましょう。将来何が起きるか知るよりましです。「将来何が起きて立ち向かいます」という態度でいましょう。その方が勇敢です。ただ将来のことについて知りたがったり、恐れったり、怒ったり、つまらないことに期待したり、失望したり、安堵したりするよりずっと勇気があり、よりあなたの尊厳に合っています。未来を予知するのはよくありません。私たちの自然の成長に影響したり、驚喜する機会を奪うことになります。

私は未来について何も知りたくはありません。私にそんな能力があるなら、どうか取り上げてくださいと神にお願いします。私は驚くことが楽しいのです。みなさんもそうでしょう。生まれて来ると、自分の人生についてすべて知っているなんて想像できますか。それなら死んだ方がましです。違いますか。こういうのが好きですか。死ぬまでの人生の詳細が書かれた本を持って生まれて来たいですか。髪の毛は何本白髪になるか、歯は何本抜けるか、恋人は何人できるか、その人はあなたにどのように接するか…。楽しみも苦しみも前もって味わうのです。みなさんはそうしたいですか。そうなると、実際に食べる時にはまた味わうことになり、それは中古品のようで、すでに消化された食べ物のように、楽しくありません。私はそうしたくはありません。本当の智慧とは未来を予知することではなく、現在を知っていることです。今すべてのことを楽しんで、過去と未来について心配しないことです。

智慧のある人とはそのような人です。最高の賢者は何も知らず、何も求めません。欲もなく、何も恐れませんが、エゴがないからです。物事を知りたがるのは誰ですか。何のために知りたいのですか。知ることによって何か良いことがありますか。何かを持っていたり、何でも知っているとか何か良いことがありますか。その人には何でも知りたいという大きなエゴがあるに違いありません。

## 西暦2000年の予言

スプリームマスター チンハイ アメリカ・フロリダセンター  
1999年2月15日（英語）

**Q** 多くのいわゆる専門家が、来年「ミレニアム」騒動が起きると予測しています。2000年問題と称して、さまざまな社会問題やコンピューターの問題が起きるのではないかとされています。この社会に役立つために、私たちは家庭やセンターでどんな準備をすべきでしょうか。

**M** そうですね。いつ死んでもいいように準備してください。これが私のアドバイスです。（笑いと拍手）どのミレニアムであっても人は死ぬからです。どんな時でも準備をすべきです。もしかすると、数日後か次の瞬間に起きるかもしれません。私は常に準備をしています。どんなミレニアムであっても災害は時と場所を選ばず、私たちを襲う可能性があるからです。例えば、時々暴風や洪水の気象予報が出されますが、もちろん、その時みなさんはどこかに自分のノアの方舟を準備しておかなければなりません。屋根裏部屋の物置に置いたり、天井から吊るしたりして、子どもたちの安全を確保するのです。もし、何かが起きたときには、みなさんにはもちろん子どもたちの安全に対する責任があるのですから、できるかぎりの力を尽くして、子どもたちを安全な所に連れ出さなければなりません。そういうことです。たとえ災害が起きても、現在よりひどいミレニアムはありません。

何千年もの間、さまざまな予言がされてきました。その予言によれば、みんなとっくに死んでしまっています。（笑い）この地球でさえ、すでに壊滅したことになっていますが、まだ存在しています。けれども、壊滅してしまっても別の惑星があります。私たちには内在の惑星があるのです。それは壊滅することはありません。物質的なことをあまり心配しないでください。こういった予言はすべて、物質的な

ことに関するものばかりです。心配する必要はありません。たとえばみなさんが心配したとしても、明日が世界の終末だとしても、何ができるでしょう。何か準備をしたり、天井からピンを何本かぶら下げたり、そんなことをして災難を避けられると思いますか。神が私たちを連れて行きたいとか、帰るべき場所に連れ戻したいのなら、その時私たちは行くのです。けれども、今まだ神が私たちを連れて行きたいかどうかわからないなら、他の人がすることは何でも準備します。できるのはせいぜいそれぐらいだからです。

なぜ準備が必要なのかをお話しましょう。例えば、みなさんが修行をしていて、神を信じていて、「ああ、神は私の面倒を見てくださる。すべての世話をしてくださる」と言いますが、どうして自分たちの水2本や米1袋、少しばかりのパンのことなど、神に心配させるのですか。こういうことはみな自分で準備できることです。では、なぜ準備するのでしょうか。それは安心するためです。洪水が来たら、どうしてそこに座ったままで、自分が安全かどうか、神が来てくださるかどうか心配するのですか。どうしてみなさんの家族である子どもたちや奥さんの食べ物があるかどうかを心配させるのですか。これこそ、自分で準備しなければならない理由です。ですから、洪水が来るなら、準備すべきです。食べ物を安全な場所にしまったり、車で家族を安全な場所に連れて行ったり、そういうことをするのが普通です。

ですから、決してみなさんにすべてを放棄するようにアドバイスをしているわけではありません。また、いつ、どんな場合でも何もするなと言うつもりもありません。そう言うとしたら、すべてみなさんの気持ちを安心させる必要のある特別な場合だけです。災害時には食べ物ではなく、智慧眼により一層集中してほしいのです。「大丈夫。どこかの洞窟に食べ物がある」ことがわかっていれば、もっとよくメデイテーションできます。それだけのことです。こうすれば何かの助けになるからではありません。多くの人が今回のミレニアムとか世界

の終末を心配していますが、問題はありません。ただ私たちができる限り修行して、愛のエネルギーを世界に向けて送り続ければ、この世界は輝き続け、ますます良くなるでしょう。けれども、人々が十分に修行しないなら、良いエネルギーが不足し、それこそこの世界は壊滅してしまうでしょう。けれども、それもまた構いません。神は別の世界を創造するでしょう。

Q この世界が現在までまだ壊滅していないのは、修行者が増えているからだと考えますか。

M そうです。それも理由の一つです。

Q 他にも理由があると思いますか。

M 地球が壊滅していないのには、たくさんの理由があります。

Q 例えば、本来発生すると思われていた多くの変動は現在何も起きていません。

M そうです。けれども、本来その予言も間違いではないのです。仮に、それらの予言が正しくても、周囲の雰囲気に変化し、人々の意識が変わったので、結果として発生しなかったのです。人々が神を畏れ、もっと祈り、より内面に向かい、懺悔し、より正しい方向に向かって前進したからです。それで世界中のエネルギーがより肯定的な方向に変化し、さらに上昇したのですべてが変わったのです。なぜなら、災難は否定的なエネルギーや邪悪な雰囲気によって引きつけられるものだからです。ですから、一人ひとりがみな肯定的な思考を持ち、神に祈れば、周囲の雰囲気は変わるのです。いったん雰囲気が変われば、災難を引き起こすこのような否定的なエネルギーはよりどころがなくなり、通過するか、広大な空中か大気層の中に消えるしかありません。ですから、私たちが楽天主なら、より多くの幸運と幸福を引

き寄せるでしょう。これはあたりまえのことです。

変動が起きない第二の理由は、おそらくその人の予言が間違っていたからでしょう。（笑い）予知能力などの超能力があるかもしれませんが、その人が見たのは他の場所で起きたことか、自身の幻覚だったのです。第三の理由は、時々過去に発生したことや、地球ではなく、他の惑星での出来事を見るので、混同してしまうことがあるからです。予言者は地球に住んでいるので、ここで発生すると思うのです。自分がこの時代に生きているので、今起こると思うのですが、夢の中の時間と現実生活の時間はいつも同じとは限りません。

予言者が今年発生するだろうと思った時に、異なる時空でのことだったので計算を誤ったのです。時間が違うのです。もしかすると、そこにはもともと時間がなかったのかもしれませんが。その予言者は現実世界に戻った時、今年だと思ったのでしょう。それですべてを今年から計算したのですが、それが間違いだったのです。ですから、理由はとてもたくさんあります。私たちはこういった形而上学のことや物質的な現象に惑わされる必要はありません。より多くメディテーションをすれば、肯定的なエネルギーを広めることができ、この世界はますます良くなったと感じるでしょう。たとえ良くないと感じたとしても、時が来れば私たちは帰って行くのです。最後には往生するしかありません。修行している、いないにかかわらず、永遠にここに留まることはできないのです。





## Chapter G



神とは私たちの真我であり、すべての智慧、美、善を備えています。これらは人間の真の品性なのです。

～ スプリームマスター チンハイ

## 神の特質

スプリームマスター チンハイ オーストラリア・ブリスベン  
1993年3月20日（英語）

Q 父なる神について、私たちにお話していただけますか。神はどんな姿をしていますか。

M 神はあなたに似ていて、二つの側面を持っています。善良な面といたずらな面です。いたずらな面では、それによって人生をつらくも、楽しくも、愚かにもします。というのも、誰もがこのようなことを喜ぶからです。また、善良な面では、それによって私たちに強さ、霊性の知識、そして私たちにできる神聖で崇高なことすべてを与えてくれます。

もし、「神は完全な善であり、愛である」と言うなら、それもよいでしょう。けれども、それではこの世界のあらゆる罪悪について説明できません。実際、この世界には悪はないのです。それは私たちの物の見方にすぎません。つまり、私たちが神とのゲームのやり方を知らないからです。そして、それが物事を難しくし、否定的に変えてしまうのです。もし、私たちが神との交流方法を学べば、物事はそれ自体順調に行き、そうすれば、違った見方で物事を見るのです。私たちはそれをどのように調和させるか知っています。いわゆる毒薬でも、科学者はどのように使用したら人々の健康に役立つか知っていますが、私たち素人が使うと命の危険があるのと同じです。

神は「人間」でも「人間にあらず」でもありません。それは宇宙全体に充満している「最高のパワー」であり、私たちはその中にいます。その一部であり、全体でもあるのです。熱心に探し求めて、この神を知ります。神の恩恵により神を知ります。私たちがどれだけ誠実に内在する神の天国を渴望しているか、その程度によってもたらされる神の恩恵によって知ります。これはただ、いわゆる神の一時的な説

明です。そうでなければ、もし神が見たいのなら、あなたの隣人を見なさい。神はあなたの隣にいます。お互いを見て、その人の中に神を見つけられるかどうか試してみてください。聖書には、「私たちの内面にいる」と書いてあります。

隣人や見知らぬ人に、愛を込めて何か善良で高貴なことをするその時こそ、自分が神であることを理解する時なのです。その時あなたの内在の神が目覚めるのです。好ましくないと思うことをしたり、誰かを傷つけてしまうのは、神のいたずらな面に主導権をとらせたからです。けれども、いずれにしてもそれはすべてゲームです。私たちはその両面に耐えて、そして悪を善に転換させるためには、悟りを開かなければならないのです。

## 別の形の愛

スプリームマスター チンハイ オーストラリア・シドニー  
1997年5月10日（英語）

**Q** ほとんどの人は、神は遍在する、上は天国から下は地獄まで神は至る所に存在すると言います。奇跡が起きるとき、神は素晴らしい人生すべてに存在します。また、人生のすべてが暗く、不順な時にも神は存在しています。確かに神は遍在するので、愛の品性とといった神の品性もまた遍在するはずです。神が最も深い地獄にいて、人生のすべてが悪くなる時には、神の愛の品性にいったい何が起きているのでしょうか。

**M** それは別の形の愛です。私たちが崇高な面の段階に戻るように思い出させるのです。それは階段のようで、少し上がればより高いところに行き、もっと太陽の光が見えます。階下にとどまれば、そこは地下室のようで、もっと暗いのです。そんな感じですが、地下室も家の一部です。神の暗い面は地獄であり、それは私たち自身の良心です。神を否定すると神は見えません。それは、その時神は存在していないのではなく、私たちが何か神らしくないことをして、顔を背けてしまっただけなのです。ですから、地獄とは私たち自身が造り出したものです。地獄とは単に私たちの良心が自分自身の報いと直面する場所にすぎません。自分自身の審判なのです。それを創造した神などいないのです。

私たちは自分自身のパワーを鍛錬するために、いろいろな方法を選択したのです。暗く否定的で、邪悪で、神らしくないパワーでさえも選択しました。私たちは遊び回り、宇宙を探検することを選択しました。私たちはただ神になる以外に、何ができるかを知るために学ぶ選択をしたのです。自分自身のために多くの境界（きょうがい）を探検するために、いろいろなことをすることを選択したのです。

私たちが神にふさわしくないことを選んだ時、いわゆる地獄と直

面しなければなりません。それは私たちが神の高雅な品性を拒絶したときです。それがどんな感じがするか知るためだけに、神に背を向ける選択をしたのです。これは魂のレベルであって、頭脳はそれに気が付きません。もし、自分が何をしているのか気付いたなら、頭脳はそうしません。頭脳は単なる魂の道具にすぎません。魂は何か新しい経験がしたくて、自身のパワーを探究したくて、それで宇宙の隅の暗く深い所に入って行き、そして戻って来たいのです。そこに何かあるのかを見るために、宇宙のさらに遠い所に入って行き、何かとても邪悪なことがしたくて、それがどんな感じがするか試してみるのです。それから、再び崇高な神となるように学び直すのです。

ですから、それは神の愛の別の形にすぎません。地獄というのは、私たちがそんなふうにならないように、邪悪にならないように、否定的にならないように、真っ暗にならないように思い出させるためにあるのです。戻りなさい！ 戻りなさい！ 戻りなさい！ それだけです。あなたが恐ろしいと感じたら、あなたはすでに地獄の片隅に顔を向けています。壁に顔を向けています。暗く恐ろしい環境に顔を向けています。それから、遅かれ早かれ、あなたは戻らなければなりません。ですから、それは別の形の愛なのです。神はその暗い所において、あなたが光のもとへと帰るように思い出させているのです。

## 神の意志か、自分の意志か

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1995年7月4日（英語）

**Q** 自分の意志が神の意志によるものかを知るのは難しいです。それで、「これは神の奇跡なのか。私は幻想の中にいるのだろうか。それとも、真実なのか」と苦しまぎれに言うのです。

**M** 一つだけあなたがしてもいいことがあります。あなたの望みが他の人々を傷つけないなら、何であれ、それはしても構いません。エゴから来るものであっても、なくても大丈夫です。もし、それが神の意志なら成し遂げられるでしょう。もし、それが自分の意志なら、あなたにはわかるでしょう。問題をたくさん抱えるからです。もし、あなたが最善を尽くしても、それが順調に進まなければ、神の意志ではないとわかります。ですから、常に最善を尽くしなさい。

神の意志かあなたの意志かにかかわらず、人を傷つけないなら、成功するか失敗するまでやり続けて構いません。成功したなら神の計画によるものだとわかります。成功しなかったり、誰かを傷つける結果になったりしたら、神の意志ではないとわかります。

ただ行ない、考えてはいけません。時が来れば、しているのさえわからないレベルに到達します。その時あなたはマスターレベルに達したのです。みんながあなたの所に話を聞きにやって来ましょう。そして、たくさんのことを処理するでしょう。けれども、あなたは気付きません。物質的なことならわかりますが、霊性のことはおそらく何も気づかないでしょう。というのは、あなたは全宇宙のパワーは欲しくても、個人のためにはもう何も望みません。体はまだ存在していますが、あなたは存在しません。最高のパワーとつながったのです。ですから、肉体にこれ以上とどまろうと思ひ悩むこともありません。

高次元から見れば、依然として肉体を維持し、つながっています。その時、頭脳はあなたが何をしているのか知りません。ですから、その時こそ行わずに行い、知らずに知る時なのです。



## 智慧の真珠

スプリームマスター チンハイ カンボジア・プノンペン  
1996年5月11日（英語）

修行者として、私たちは戒律、生活の基準、神の意志と加護の柔軟性を理解すべきだと思います。それで、私たちは身の周りで起こるすべてに細心の注意を払わなければならないのです。こうしてこそ初めて、何が神の真の意志かはっきり読み取れるのです。







## Chapter H



強い意志を持ち、良い習慣を身につけ、良い人々と交わることで、私たちは多くの悪習慣を断ち切れるのです。

～スプリームマスター チンハイ

## 習 慣

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ハワイ  
1994年9月6日（英語）

Q 善や悪は私たちの心から生じるのでしょうか。

M 善は私たちの本性の肯定的な面から生じ、悪は否定的な面から生じます。ほとんどの否定的な面は、この世界に来てから借りたもので、環境に影響されたものです。また、私たちが一緒にいる人々や、付き合っている仲間から学んでしまった習慣もそうです。生まれつきの喫煙者や、アルコール中毒者がいないのと同じで、社会から学ぶのです。いったん喫煙が習慣になると、タバコを見るたびに欲しくなります。タバコを見なくても、頭の中にタバコが浮かんでくるのです。タバコを一服したくなったり、お酒を一杯飲みたくなったりするのです。それは、習慣になってしまったからで、生まれつきではありません。

例えば、隣の人が怒って誰かを殴り、殴られた人が殴り返すのを見たとします。すると、あなたは隣の人のそのイメージを頭の中にいつも持ち続けてしまうといった具合です。それを習得してしまったために、次に誰かがあなたを怒らせたり、殴ったりしたら、その人を殴り返してしまうでしょう。頭の中でずっと練習していたか、その人があなたの気に入らないなら殴るようと教えた人々と一緒に、それを習得してしまったからです。

そういうわけで、同じDNAを持ち、同じ人の同じ構造の個性が分離したと思われる双子でさえ、同じ時刻か、たった1秒か数秒、1分違いで生まれて来たとしても、1人は成長して政治家や、別の分野のスターや、映画俳優になり、そして、もう1人は殺人者や、泥棒や、暴力的な人物に成長する可能性があるのです。それは、それぞれが違う環境に置かれたためです。

これがわかると、私たちは容易に人を許せます。そうでなければ、私たちはその人がとても悪い人だと思うでしょう。実際、それほど悪い人はいません。ただ、その人は生まれつき学習しやすく、善も悪も同様にすぐ習得してしまうだけなのです。良いことを学べば善人になり、悪いことを学んだら、それに抵抗する強い意志を持たない限り、悪に染まっていきがちです。抵抗できるのはまれです。

ですから、悪は心からではなく、習慣から生まれるのです。善は心から生じます。人には生まれつき善の心があるからです。生まれながらに天国の品性を持ち、天国の道具を授けられてここに下りて来たのです。やがて、ここに来てあらゆる事を学んだり、反応したりするこの学校に落ちたのです。もし、あなたが十分に強くなく、それに屈服してしまったら、溺れ死んでしまうでしょう。

そういうわけで、私は「天国では私たちがするような方法で、罪も徳も見ない」と言うのです。天国の人々はみな忍耐強く、寛容で愛情がありますが、それでもみなさんは自分自身をチェックしなければならぬのです。そうすると、みなさんはおそらく自分自身を悪いと感じるでしょう。それが最後の審判の日なのです。

## 甘露 法語

私たちの体は世々代々、欲望によって造り出されたものです。ですから、その強い欲望はずっとずっと繰り返され、変える方法もありません。固定された習慣を創り出したのです。これが、いわゆる「カルマに縛られる」といわれているものです。カルマはこのような世々代々の良い習慣、悪い習慣なのです。良いものも悪いものも縛りつけるのです。

～ スプリームマスター チンハイ

## 人を助ける

観音使者の回答（中国語）

Q マスターの著書から、他人の因果に介入するのはどれほど深刻かよくわかりましたが、もし、人が困っているときに助けてあげたら、その人の因果に介入してしまうのでしょうか。

A 私たちが修行をする前や、きちんと修行が出来ていなくて、因果について完全に理解できていないときに介入したら、当然相手のカルマに影響されます。それはちょうど、自分は泳げないのに溺れている人を助けようとする、お互いが危険なのと同じです。

けれども、他人が困っているとき、援助の手を差し出すのはあたり前です。人の因果に介入するかどうかを考える必要はありません。

「私」が人を助けるのではなく、自分はただ全能の神や菩薩の道具であると、心の中ではっきりわかっている、エゴがなく、何の見返りも求めないなら大丈夫です。

## 幸福

スプリームマスター チンハイ アメリカ・テキサス州  
ヒューストン 1993年11月14日（英語）

Q 私たちは善人として、思いやりのある人間、愛情ある創造物として貢献するために、この地球上にいるのだと考えられますか。

M そうです。けれどもそれは付随的な結果です。最も重要なのは、私たち自身が幸福で、満足しているかどうかです。自分が満足したときだけ、他人を満足させられます。自分自身を愛する方法や、自分自身がどれだけ偉大なのか知った時だけ、他人を偉大にさせ、他人の偉大さを尊敬させられるのです。ですから、すべてのマスターがこう言うのです。「汝自身を知りなさい」「まず内在する神の王国を探しなさい」。それは本性を意味します。「汝の内に宿る聖霊を探し求めなさい」「汝が神の神殿であることを知らないのですか」「汝の中に聖霊が宿っている」「最高の仏性を、汝の仏性を探しなさい」。これらはみな同じ意味です。



### 甘露法語

楽しい心、それ自体が修行の成果です。

～ スプリームマスター チンハイ

この世界では頭脳がすべてをコントロールします。先入観、偏見、収集した情報がすべてをコントロールし、生来の本性を忘れさせ、私たちはそういった先入観ではないことを忘れさせるのです。自分の判断力を忘れず、本来備わっている自分の智慧を探さなければなりません。

～ スプリームマスター チンハイ

## 天 国

スプリームマスター チンハイ オーストラリア・シドニー  
1993年3月17日（英語）

Q 宇宙で最高の創造主であり、神の一人子イエスが、「私は道であり、真理であり、命である。私を通らなければ、誰も父のもとには行けない」、つまり、イエスを通してでなければ、神の家である天国には誰も入れないと言いましたが、あなたは信じますか。

M はい、それは真実です。マスターはみなそう言っています。「イエス」とは彼の肉体を指す名称です。そしてキリストは称号です。マスターはみなキリストのパワーを持っていないければなりません。ですから、ある意味ではイエスは決して死んではいません。イエスは世紀と時代を超えて、いまだに取り残されている無明な私たちを解脱させ、悟らせるために、すべてのマスターを通して働いています。イエスが去ったのなら、私たちを悟らせることはできません。もちろん、ある程度はできますが、私たちは人間です。イエスが高いレベルの天国にいるなら、私たちは彼と連絡を取れません。ですから、肉体を持ったマスターが必要なのです。けれども、キリストのパワーは、マスターとして運命づけられた人や、その時代に配属された肉体を持ったどんなマスターを通して働くのです。ですから、イエスがたった一つの道で、唯一であると言ったのは、絶対の真理を語ったのですが、マスターが活着しているなら、どのマスターでもそうできるのです。

それは聖書に執着しすぎるための問題だということを知っています。仏教徒の大半も同じです。聖書や経典は過去のマスターの素晴らしい証言ですが、それはまた、私たちが知識にこだわって、つまり障害にもなりやすいのです。それが大変難しいのはわかっています。私にできるのは、ただあなたがそれを克服し、理解する時が来る

まで辛抱して待つことです。聖書は地球に栄誉を与えたスーパーマスターの記録にすぎませんが、イエス以前、以後はどうでしょう。イエスの後は、たぶん私たちは「イエスの名を聞くと私たちは救われました」とでも言うのでしょうか。けれども、イエスより前の10億、1兆年も前についてはどうですか。衆生を救う者は1人もいなかったのでしょうか。父である神は1人の息子をたった1回しか送ってこないほど無慈悲なのでしょうか。あなたは神がそんなにけちだと思えますか。

イエスが私たちみなを救えるなら、なぜ私たちはいまだに無明なのか、本当に答えられますか。私たちの知らないことはたくさんあります。私たちは天国と接触できません。ある人々はできます。非常に深く心からイエスに祈ると、たぶんイエスは姿を見せ、教えてくれるかもしれませんが、ほんのわずかな人にだけで、私たち全員の前に現れるわけではありません。けれども、私たち修行者の前には姿を見せるでしょう。それは、どのようにイエスに通じ合うか知っているからです。私たちはイエスのレベルまで昇り、直接教えを受けられるのです。私は違うことを教えていません。あなたがイエスや神を見たいなら、私はただ助けましょう。仏陀を見たいなら助けましょう。けれども、あなたがほとんど理解もできないような、偉大なマスターの過去の記録にこだわるのではなく、私を信じるなら助けましょう。





# Chapter I



運命はあなた的手中にあります。決心さえすれば、あなたは自分の望み通りになれるのです。 ～ スプリームマスター チンハイ

## 病苦はカルマを取り除く

観音使者の回答（中国語）

Q 印心後修行をしても、なぜ自分や親族の生活にまだ災難や病苦があるのですか。不幸はすべてマスターが取り除いてくれるのではないのですか。

A 印心の時、マスターは私たちの世々代々蓄積されたカルマを取り除き、内在する万能のパワーを開く手伝いをしてくれます。その後は、毎日2 時間半のメディテーションをして、新しく作ったカルマを自分で洗い流す必要があります。マスターは定業（現世に現れることが定まっているカルマ）を毎日少し取るだけで、完全にきれいにすることはできません。もし定業をすっかりきれいにしたら、私たちはこの世界に留まる理由がなくなり、すぐに往生してしまうのです。

ですから、私たちはやはり自分の定業を清算しなければなりません。定業により病気や災難に遭うと決まっていたら、まだ、災難があります。時々、マスターは私たちが夢の中で解消する手助けをすることもあります。カルマが多すぎて、夢の中で完全に解消できなければ、その時は肉体にカルマを受けなければなりません。大部分はマスターが引き受け、私たちは少しだけ受けるのです。それは状況や個人の因果によります。

マスターの指示を守り、がんばって修行し、マスターと協力することで、マスターには私たちが助ける理由ができます。マスターがすることすべてが自分にとって最良だと固く信じ、修行の勇気を持つべきです。因果が早く回って来ることや、これらの清算すべきカルマを負担することを恐れなければ、早く悟りを開くことができ、現世で解脱できるのです。

## 幻想の世界に生きる

スプリームマスター チンハイ マレーシア・クアラルンプール  
1992年2月24日（英語）

Q あなたは、「邪悪な霊はない。なぜなら邪悪な霊は罪の象徴である」とおっしゃいました。実際、それは幻想だという意味ですか。

M そうです。邪悪な霊はありますが、彼らも幻想なのです。ですから罪などありません。なぜなら、罪はみな幻想だからです。けれども、この世界に住んでいる以上「すべてが幻覚だから、私は何でもしたいことができる」とは言えません。というのは、それでも私たちはそのことで良心の不安感や罪悪感を持つからです。とにかく、たとえ幻想の世界にいても、それでもその法に従わなければならないのです。

ただの幻想だとわかっているのに、なぜ人を殺してはいけなんでしょう。それはつまり、その人はそうとは知らず苦しむからです。ですから、たとえ全部幻想だとわかっている、他人や、他の衆生の感情に気を配らなければならないのです。悪いことを避けて良いことを行いなさい。なぜなら、それは他の人にとっても良いからです。あなたが悟っていてもいなくても、私たちは共に生きなければならないのです。それはあなたが父親だとして、子どもがおもちゃで遊んでいて、おもちゃを粉々に壊しても叱らないのと同じようなものです。というのは、それらは取るに足らないものだからです。それはプラスチックのおもちゃで、子どもっぽいものです。あなたは子どもと遊んでいて、「わあ、この車はきれいで速いぞ」と言います。それは小さなプラスチックの車ですが、ブンブン走らせて、「わあ、かっこよくて速いなあ。さあ二人で競争しよう」と言います。それで子どもはうれしいのです。あなたはの間ずっと、これは子どもの遊びだとわかっています。けれども批判はしません。子どもと遊ぶときには、それに応じて振る舞うのです。

## 修行から離脱した修行者

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖道場  
1995年7月4日（英語）

Q 印心を受けた後、修行から離れてしまった人はどうなりますか。

M 再び戻って来て、宿題をしなければならないでしょう。彼らがそうすることを選んだのです。もし、彼らが人生の過程で、懲罰の苦痛やあらゆる種類のカルマを受けて打ちのめされなければ、心を入れ替え、内在のマスターに祈ることはないでしょう。そうして、彼らは再び靈修行の世界に戻って行きます。あるいは、人生最後の瞬間に、本当に100%一心不乱に解脱を望んだら、その時マスターが現れ、彼らを連れて行くでしょう。そうでなければ、失敗した人は通常社会の誘惑に負け、再び元の悪習慣に戻ってしまい、前よりも重いカルマを受けて、マスターを思うことも、祈るといったこともなくなってしまいます。

あなたが求めなければ、マスターが助けるのはとても難しいのです。特に、自分自身を苦海に沈めたいのなら、それはあなたの自由意志です。マスターは人々を解脱させる義務はありますが、人々にも自由意志があるので、決してそれに介入してはならないのです。神でさえ人々の自由意志には介入しません。そして、私たちにとってその自由意志こそ、多くの問題の原因なのです。自分の自由意思をコントロールしなければ、いつも混乱に陥ってしまうでしょう。マスターはただ待機しています。なぜなら、自由意志こそ人類の最も光栄な贈り物で、最高の特権なのです。ですから、誰も干渉することはできません。

私たちは彼らに「おや、まあ、帰ってきましたね。そのほうがずっといいですよ」と説得できます。けれども、彼らが墮落するのを選ぶなら、そうさせればいいのです。彼らはうんざりするまで、本当に再び家に帰りたくなくなるまで1回、2回と戻って来られます。そうした

ら、他のマスターがやって来るでしょう。同じパワーで、別の姿をして現れます。そして彼らは救われるでしょう。ですから、心配しないでください。そういった人たちは決して真のマスターとの接触を失ったわけではありません。マスターは常に彼らを見守っています。けれども、しばらくの間、彼らを自由に動き回らせているのです。

## 印心と菜食

スプリームマスター チンハイ シンガポール  
1993年3月9日（英語）

Q 印心した後でも、私は完全菜食ができないかもしれませんが、それでも、今日あなたから印心を受けることができますか。

M あなたは答えをご存じです。あなたが正直で誠実なことに感動しましたが、あなたには別の方法を提供できます。決してあなたを完全に拒絶するものではありません。あなたは方便法を修行できます。方便法は便利な方法で、菜食を1カ月に10日、15日、20日と、神が第一という思いに完全に納得するまで試してみればいいのです。あなたにとって神が生活の中で何よりも、他の理由よりも、すべての理論よりも、すべての自尊心よりも一番になった時に印心を受けられます。そうでなければ、他の人に不公平です。会場にいる全員が印心できたでしょう。なぜ、あなただけを印心させるのですか。ほとんどの人は私の教理が好きで、印心のための要求にも喜んで従いたいのですが、ただ、菜食を続けられないのです。それなのに、なぜあなただけいいのですか。それなら、私は安く大量販売できたでしょう。誰でもみな大歓迎です。あなたが肉食か菜食かを私が気にしているのではなく、あなたが何をしたいか、そしてそれに対して何を支払うかを、あなたが知らなければならぬのです。

## 肉体のマスター不在時の印心

観音使者の回答（中国語）

Q マスターが自ら行う印心と観音使者の印心では、何か違いがありますか。

A 何の違いもありません。実際のところ、印心伝法のパワーはマスターから来るのであって、観音使者からではありません。観音使者はマスターの許可を得て、印心者に修行過程での注意事項とメディテーション方法を説明します。彼らはマスターの指示を伝えるだけです。マスターの遍在と万能のパワーこそが真の法脈の源なのです。ですから、世界中どこにいても、誰でも誠心誠意に印心とマスターの加護のパワーを祈求するなら、マスターの許可を通してやって来るこのパワーに場所の制限はありません。マスター自ら行う印心とまったく同じです。



## メディテーション中、マスターの化身が見えない

観音使者の回答（中国語）

Q メディテーション中、なぜマスターの化身が見えないのでしょうか。

A マスターの化身はいつも私たちの周りにいます。マスターが見えなければ通じ合うことができないというわけではなく、誠心誠意にマスターのことを思えば、すでに通じ合っているのです。けれども、メディテーションに集中していなかったり、心が純粹でなかったりするために見えないのです。また、前世の修行背景も関係あります。修行のレベルが高くなれば、自然に内在のマスターを見ることが出来ます。マスターの振動力は非常に繊細なので、きちんと修行しなかったり、身、口、意（行動、言葉、考え）が十分にきれいでなかったり、振動力が粗かったりすれば、当然マスターの化身は見ることはできないのです。

## 内在の悟り

スプリームマスター チンハイ アメリカ・テキサス州  
ヒューストン 1993年11月14日（英語）

Q 私はマスターがヒマラヤでの修行中に得た靈修体験について知りたいと思います。質問を準備していた時、日曜日の朝のラジオ番組の聴衆のことを考えていました。彼らはマスターの教理に慣れていないかもしれませんが、印心を希望しているかもしれませんし、観音法門の導きにより、靈性についてもっと理解しようと望んでいるかもしれません。

M 質問の趣旨は、私が内面の悟りについて話すべきだということですか。話すことはとても多すぎます。まず、宇宙は広大で、それは私たちの中に含まれています。私にはほんの少ししか話せません。例えば、普通の人が悟りを得る時、光を見て、音を聞く体験が一般的です。異なる色、異なる輝きを見るのです。時には100個の太陽よりもまばゆく、ある人々はそれよりも劣ったものを見るでしょうし、ある人々はただ黒い雲のようなものが時々動くのを見るでしょう。けれどもそれは大変まれです。ほとんどの人は直ちに神からの「光」を見ます。

「光」は智慧を表します。超意識、それは影のない「光」で、肉眼では見ることができず、内面の知覚で見るとのことです。「光」を見た時がいわゆる悟りです。それから「音」を聞きます。神からの沈黙の「音」で、天国からのメッセージをもたらします。言語は使いません。聞けば聞くほどわかるでしょう。音楽に似ていますが、楽器は使いません。例えようありませんが、非常に美しく旋律的で、世俗の意識レベルを上昇させます。そして、本来いるべき所あなたを連れ戻すのです。

その高い境界（きょうがい）から、人生全体をより正しい方向に導くのです。それから、低すぎて見えない所のもつれや、混乱を取り除きます。高い所に行くときよく見えますから、高い所にとどまってい

ることです。より高い所というのは、はしごか何かを持っていることではなく、まさに意識を高く持ち、覚醒していて、聡明であることです。私たちは真の智慧の源、神と似ている私たちの真我に戻りました。内面にある神聖なこの神殿に宿る神に戻ったのです。このように私たちは自分が誰なのかをはっきりと認識します。そうして、外側から私たちを縛りつけているすべての知識や習慣をやめることができるのです。

あなたがこの内在の智慧に集中すればするほど、いっそう「真の自分自身」を思い出し、智慧を持つほど、人生はより順調になります。そして完全に多くのことやすべてのことを知る時までには、あなたは遍在になり、万能になります。宇宙の片隅であなたに祈る人でさえもみなわかるようになるでしょう。その人の状況に応じて、何がその人にとって有益なのかによって助けるのです。それがいわゆるマスターの最高の成就です。

## 未印心者との親密な関係

観音使者の回答（中国語）

Q 印心していない結婚相手と親密な関係を持つと、自分の修行レベルは下がりますか。また、修行の進歩に影響しますか。

A 観音法門の修行は聖人への修行です。自分自身が修行して得た良い雰囲気の人々と分かち合い、社会の人々の心を浄化することを手助けしなければなりません。ですから、自分の親族や、配偶者が印心していないことを不満に思うのではなく、反対に、もっと愛と忍耐の心で修行の功德を分かち合い、自分はまたもっとメディテーションすればいいのです。もし、自分のレベルだけを気にして、自分の最も親しい親族に対して慈悲や愛の心がないのなら、それは修行者とは言えません。

## 即座に悟る

スプリームマスター チンハイ アメリカ・テキサス州  
ヒューストン 1993年11月14日 (英語)

Q 「即座に悟る」とはどういう意味ですか。

M 「悟りを開く」とは「光」を意味します。即座に天国からの光が見られるように、誰かがあなたを手助けしてくれた時、それを「即刻開悟」と言います。それこそ、私たちが人々のためにしていることです。光が見え、天国の音楽が聞こえたら、それは神からのメッセージです。それが聖書で言う「言（ことば）」です。「言は神であった。言は神とともにあった」。覚えていますか。「言」とは私たちが神から聞くことのできるものです。その言葉を聞いた瞬間が、いわゆる「開悟」の時です。神からの「言」やメッセージを聞くこと、光を見ることは難しいです。それでも、ある人々は敬虔に祈っている時、深い悲しみの中にある時や一時的な意識喪失状態になった時に、この物質世界ではない、比較的高いレベルの世界と通じ合ってその光を見ることがありますが、それはまれです。そういうわけで、あなたが自らで神の光を見ることや、神のメッセージを聞けないなら、その手助けをしてくれる人を急いで探さなければなりません。それがいわゆる真理の探究、師の探究の過程なのです。誰であれ、あなたが直ちに光を見たり、音を聞く手助けができるなら、その人がいわゆる霊性の師なのです。

## Chapter K



私たちは人生においてたくさんの選択ができます。ですから、自分の最高の直感の声に耳を傾けなければならないのです。

～ スプリームマスター チンハイ

## 生活の中のカルマと問題

スプリームマスター チンハイ アメリカ・カリフォルニア  
1993年4月3日（英語）

**Q** 親愛なるマスター、私たちが問題を抱えている時、どれが定業（現世で現れることが定まっているカルマ）で、どれがマスターからのテストなのか、どうすればわかるのでしょうか。

**M** 実際、私たちへのテストというものはありません。私たちは自分自身をテストするのです。私たちは困難なことに遭うと、「ああ、神は私を試されたのだ」と言いますが、それは事実ではありません。困難を経験するのは、自分のカルマによるもので、私たちが否定的な考え方に傾きやすいからなのです。ですから、唯一の方法は肯定的な考え方に転換することです。そうすれば、私たちは違う道を経験するでしょう。自己訓練をしたり、祈ることによって改善できます。そうすれば、私たちはすべてのことを良い方向へと転換できるのです。カルマであろうと、神からのテストであろうと、状況は改善されていくでしょう。

## カルマと環境

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ボストン  
ハーバード大学 1991年2月24日(英語)

(マスターはオウラック(ベトナム)語で書かれた質問を翻訳する)彼らは私にこう聞いてきました。私がオウラックで生まれたオウラック人なので、難民を助けたり、そして何らかの象徴的な援助をしたりするという約束の他に、例えば、政治や経済の状況を安定させるというような、オウラックの生活水準を上げ、人々を豊かにする何らかの計画があるかどうかと。

私は「はい、私には計画があります。すべてのオウラックの人々に観音法門を修行するように言います。そうすれば国は変わっていくでしょう」と答えます。けれども、物質面での計画はありません。なぜなら、私たちのカルマが変わらない限り、環境は変えられないからです。私たちの環境というのは因果によるのです。もし、悟ったマスターのパワーを通して環境を変えられるなら、釈迦牟尼仏はずいぶん前に変えていたでしょう。彼がまだこの地球にいた時、彼の国でも戦争をしていました。そして、現在に至るまで人々はまだ貧困なのです。ですから、私がオウラックの人々の状況を変えられなくても、誰も私を責められません。釈迦牟尼仏にもできなかったし、キリストでさえできなかったのです。彼らは歴史上私よりずっと偉大で、そして私よりもっと大勢の弟子がいました。彼らにできなかったのに、どうして私にできるでしょう。

私たちは考え方や概念を変えなければなりません。そうすれば環境は変わっていくでしょう。神の王国は私たちの内面にあります。この意味は、もし神の王国が内面にあることがわかると、すべてが神の王国なのです。もしわからなければ、私たちは外面に神の王国を持つことができないのです。これが「神の王国」の意味です。神は内面に



あります。さらに、聖書の中でも、「初めに神の国を探しなさい。そうすれば他のものはすべてあなたにもたらされるだろう」と言っています。私たちはまず他のすべてのものを探し、そしてそのうちの一つとして、神の王国を加えるよう求めるのです。それは間違った考え方なのです。

ですから、オウラックやどこの国の人々でも、見解を変えない限り、計画は必要ありません。理解の水準を上げ、真の概念を知るべきです。そして、それこそ私たちが努力して提出すべき唯一の計画なのです。

## 夫婦間のカルマ

スプリームマスター チンハイ ブラジル・サンパウロ  
1989年6月18日（英語）

Q どのようにすれば、夫婦間のカルマを理解できるでしょうか。

M 夫婦の仲が良ければ、二人の間には良い縁があります。毎日けんかをしているなら、どんなカルマかわかるでしょう。簡単に理解できます。違いますか。仲が良ければ幸せです。仲が悪ければ、良くなるように努力し、寛容になりなさい。そうして再び戻って来た時に、とても不愉快なカルマに縛られた夫婦になるのを避けるのです。

トルストイには大変恐ろしい妻がいました。「戦争と平和」のレオ・トルストイを知っていますね。彼には恐ろしい妻がいたそうです。彼女は毎日ガミガミ小言を言い、ののしり、叱りつけました。その上、彼を殴って、時には追い出したりさえしました。ある日、彼の友人はもう我慢ができなくなり、トルストイに「どうしてあの悪魔をけっとばして家から追い出さないのかい。そうすれば平和になるのに」と尋ねました。すると、トルストイは、「シーッ！ そんな大声で話すんじゃない。前世で私はそうしたんだ。それで今世はもっとひどくなってしまった。だから、あえてもう何もしないんだよ」と言いました。

もがけばもがくほど、状況はいつそう悪くなります。ただ何事も神から与えられたとおりに受け入れて、やり通すように努力しない。そして忍耐と我慢を学び、そしてあなたの敵を愛する訓練をきなさい。トルストイのような賢い人でさえ、恐ろしい妻をうまく扱うことができませんでした。私たち凡人は沈黙していた方がいいのです。静かに！

## 行動の原因

スプリームマスター チンハイ 香港  
1992年2月20日（英語）

Q 私が何かをしているとします。それはカルマがそうさせているのか、あるいは私が新しいカルマを作っているのか、どうすればわかりますか。

M 今それを説明するのは難しいです。なぜなら、私たちは困難な問題の非常に奥深い所に陥っているからです。ただあなたが最善を尽くして、避けられるものは避け、避けられないなら、終わらせるべきものは終わらせることです。また、それが新しいカルマか古いものか、時には見分けることもできます。もし、何かが起きたとして、それをどれほどあなたが嫌でも避けられないなら、それは古いカルマです。確実にカルマの力があなたに強いているのです。もし、避けられるものでも、あなた自身の意志でそうしたいのなら、それはあなたが新しいカルマ、つまり新しい問題を引き起こしていることがわかります。あなたは良くないことだとわかり、避けることもできます。けれども、それでもそうしたいのなら、どんどん面倒なことに巻き込まれていきます。もし、それが良いことなら、もちろんそうして、その後忘れてしまいなさい。あなたを通して他の人に良いことをし、利益をもたらしたのは神であると考えなのです。それなら良いでしょう。けれども、悪いことだとわかっていて、しかも避けることができたのに、それでも故意にそうしたのなら、それは新しいカルマです。そして、あなたは確実にやっかいな問題を抱えることになるでしょう。

## カルマと祈り

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ハーバード大学  
1991年2月24日（英語）

Q 祈ることで、私たちのカルマを減らすことができますか。

M できます。私たちが誠心誠意であれば、それは可能です。なぜなら、私たちが非常に敬虔に深く祈るなら、それも一種のメディテーションだからです。私たちはメディテーションをしているような雰囲気になり、それで偉大な宝庫、功德と福報の宝庫の最も深い所に入ります。これがカルマに作用して、洗い流します。それは、私たちが本当に誠心誠意に深く神の許しを渴望した時だけ効果があります。



## Chapter L



私たちが清浄な仏性や神の王国に戻りたいなら、その瞬間何をしていても、必ず常に集中しなければなりません。

～ スプリームマスター チンハイ

## レベルと光

スプリームマスター チンハイ イギリス・ロンドン  
1997年8月26日（オウラック語）

Q 内在の光が見える人と見えない人ではレベルに違いがあるのか、私にはわかりません。光が見える人の方が、見えない人よりレベルが高いのでしょうか。見える人は天国から来たばかりか、最近転生したばかりなののでしょうか。見えない人は長い間輪廻し続けているのでしょうか。

M 内在の光が見える人のレベルが、他の人よりも高いというわけではありません。それは、単に注意力を一点に集中させたり、考えを集中させたりする能力が、他の人より強いだけです。もしかしたら、その人は脳を使いすぎて知性を疲労させるような仕事をしていないのかもしれませんが。または、過剰な洗脳教育を受けて来なかったので、頭脳が無垢で単純なのかもしれません。ですから、このような人はメディテーションをすると、すぐにサマディーに到達するのです。彼らは「ああ、ニュートンやアインシュタインはああ言ったのに、マダムチンハイは一体なぜこんなことを言うのだろう」などと思い悩んだり、思案したりしません。こういう考えは多くのトラブルを作り出します。知れば知るほど、問題に巻き込まれるのです。平和で単純な心を持ち、知力を使いすぎることや心配事のない仕事に就いている人は、メディテーションをする時、より内在の光を見ることができ、サマディーにも早く到達しやすいのです。

私たちはみな天国から来ました。この地球から来た人などいないのです。心配しないでください。これは各自が背負ったカルマの差によるものです。カルマとは何でしょう。それは単純に、個人個人がそれぞれ選んだ道です。最初にこの世界に下りて来た時、私たちは神で

あり、仏陀でした。私たちは選んだ道など何も恐れませんが、苦しみに満ちた道を選択しても、そうでなくても、その時の私たちには何の問題もなかったのです。ここに下りて来ることを選んだ後で初めて、それがいかに苦しみに満ちたものであるかを思い知るのです。一度選んだからには、私たちはその道を進まなければなりません。その選択によって、例えば、高い教育を受けた人になったり、教育水準はあまり高くないけれど、より単純な人になったりします。過去の自分の選択によって、この世界にやって来た時、私たちの修行生活は、その選んだ道によって影響されるのです。ある人はまっすぐな道を歩むことを選び、一方、他の人は曲がりくねった道を旅することを選ぶのです。曲がりくねった道に行くには長い時間がかかりますが、それはその人の霊的なレベルが他の人より高いというわけではないのです。



## 甘露法語

観音法門を修行すると、たくさんの利益があります。ある人は天国の智慧が開かれ、ある人は内在の境界（きょうがい）を体験し、ある人は天国の音を聞き、ある人は深いサマディーに到達します。愛の心が深まる人もいれば、神への信心を持つようになる人もいます。ある人は至高の教えに頼ることができているとか、雄弁になったと感じます。これらはみな霊修行の成果です。

～ スプリームマスター チンハイ



## 崇高な生活をする

スプリームマスター チンハイ アメリカ・カリフォルニア州  
アナハイム 1993年4月3日（英語）

**Q** あなたにとって「幸福な生活への鍵」の本当の意味は何ですか。私は、幸せな生活への唯一の鍵は自分自身に頼り、自分が望む方法で生きて行くことだと思ったのですが、そうでしょうか。

**M** 自分の思うままに生活をすれば、幸せが来るわけではありません。むしろ、より多くの災難を招きます。生活の方向が正しければ、何も問題はありません。もちろん、望まなくても幸せになります。

（拍手）

物事にはすべて規則と制約があります。例えば、「私は車を持っていて、どこでも行きたい所に行けます」と言えば問題を招きます。決められた道をきちんと注意して正しく運転すれば、当然とても早く目的地に着きますが、あちこち走り回ったら、それを人は自由と呼んでいるにもかかわらず、問題を起すのです。

規律のない自由は災難を招きます。周囲を見るとわかるように、私たちのライフスタイルは不幸を招いています。それで、生活を本当の永遠の幸せに導くには一定の方法があるのです。これが紳士の生活、賢者の生活です。賢者は宇宙の調和に従い、絶えず変わる頭脳には従いません。

### 甘露法語



楽しみを得るためには、私たちは規則を守り、戒律を遵守しなければならぬことを理解すべきです。

～ スプリームマスター チンハイ

## 愛と執着の違い

スプリームマスター チンハイ マレーシア  
1992年2月25日(英語)

Q 時々、私は愛と執着の違いがわからなくなります。人を愛すると、それは執着に変わります。執着は苦悩という結果を招くのがわかるので、時々恋をすることは何の価値もないように感じるのですが。

M もし、あなたが執着を恐れるなら、愛さなければいいのです。誰かを愛するなら、その代価は払わなければなりません。確かに、愛には執着も含まれています。そのことを否定しても、「私は彼に執着しているのではなく、ただ彼を愛している」と言って、それを包み隠そうとしても、それもまた一種の執着です。そうでなければ、どうして彼を愛する必要があるのでしょうか。あなたはその人を愛しているから執着するのです。人々は、「執着を最小限に抑えるためには、互いをもっと自由にして、互いをコントロールするのではなく、ただ無条件に愛し、互いに相手に合わせる努力をするように」と言います。その愛の執着は最小限ですが、執着がないわけではありません。

いずれにしても、いろいろな種類の愛があります。この世で一番と言われる母と子の愛でさえ、まだ執着があります。誰があえて母親から子どもを連れ去り、傷つけたり、あるいは、たとえ母親が事実であるとわかっている、その子の悪口を言ったりするのでしょうか。たとえそれが事実ではないと思っても、彼女にとってその子は近所で一番良い子なのです。これもまた執着です。彼女は子どもから離れられません。ほとんどの人は我慢しますが、喜んでそうしているわけではありません。

神を愛する時を除いて、すべてに執着があります。その時あなたは執着しないで愛しているのです。執着するものなど何もないからで

す。この世界でのように、物質的なものを手に入れることはありません。ただ至福、幸福、安らぎを手に入れるのです。そこには何もないので、執着することもできません。神を愛すれば愛するほど、よりリラックスし、執着もなくなります。心が広いので、それでもまだ、この世界の人々を愛することができます。寛大な心は誰でも、敵さえも包み込むことができます。そうでなければ、敵を愛するのは難しいことです。

## 心を込めて人を愛する

スプリームマスター チンハイ シンガポール  
1994年 9月27日 (英語)

Q 親愛なるマスター、私はいつも、どのように心から人を愛するのか、そして同じように愛されるかということを知りたいと思っています。

M そうですね。あなたが人を愛することができても、人々があなたを愛してくれるとは限りません。一番良いのは何も期待しないで、ただ愛することです。そうすればあなたは傷つきません。結婚生活となると、とても難しいです。知らない人を愛するのはとても難しいので、知っている人をできる限り、誠心誠意に、心から献身的に愛するのが最良です。大げさな愛の表現は必要ありません。誰かを愛しているならただそう言い、表現しなさい。時々、人々は「ああ、私はあの人を愛しているけれど、言う必要はない。あの人は知っているだろう。感じているだろう」と思っているからです。けれども、感じているのと聞くのとでは違います。人間にはたくさんの感覚器官があります。臭覚、視覚、それに聴覚です。私たちは見るだけでなく、聞くことも好きです。多くの男性は自分の感情をそれほど表現しないので、時には結婚生活が長く続かなかったり、不安定で、安心できないと感じたりするのです。夫が感情を表現しないからです。手遅れにならないうちに、お互いに感謝の気持ちを相手に伝えたほうが良いです。

家族を心から愛してください。必要な時はいつも、彼らのためにベストを尽くしてください。力の限り彼らを助け、あなたが愛していることを知ってもらうために、どんなことでもしなさい。また、他の人に対しても普遍の愛を表してください。そして、助けが必要な人を

助けなさい。これが愛の方法です。あなたの大きいなる愛を見せびらかすために、通りにいる人たちを一人残らず抱きしめる必要はありません。私は気安く人を抱きしめたりしません。時には弟子たちを抱きしめますが、貧しい人々を見れば、もっと抱きしめなければなりません。なぜかわかりません。何かが駆り立てるのです。内在する何か、そうしたいと感じさせるのです。考えることさえしません。その瞬間、考える時間はないのです。

私は貧しい人たちに会うと、お金を与えたくるだけでなく、彼らの運命と悲惨な状況も感じますが、何も気にしません。一日中ずっと彼らにキスしたり、抱きしめたりしていますが、平気です。囚人やもっと恐ろしい人に対しても何も考えません。その瞬間、もはや何も考えられないのです。ただ、「彼らは何かを必要としている。私の愛を必要としている」と感じるのです。私を自然にそうさせる、駆り立てる何かを内面に感じるのです。その時こそ、表現しなければなりません。その瞬間、それは本当に真の愛なのです。他に理由はありません。自分にそれをやめなさいとか、そうしなさいとか命令することはできません。なぜ抱きしめたくるのか、自分に問うことはできません。理由はありません。考えもありません。ただそうするのです。もしこういうことが起きれば、それが真の愛であることがわかります。それが自然の愛です。言葉では言い表すことはできません。そうでなければ、ここに座って、人をどう愛するか論じても意味がありません。人を愛することを人に教えることなどできないのです。

## Chapter M



なぜ、開悟したマスターは何でもできるのでしょうか。それは、彼らは何をする時でも、いつも自分の身、口、意(行動、言葉、考え)に集中していて、同時に、どこにでも遍在しているからです。

～ スプリームマスター チンハイ

## マスターは何でも知っている

スプリームマスター チンハイ 韓国・ヨンドン  
1998年5月6日（英語）

Q あなたは何でも知っていますが、あることだけを選んで答え、他のことは知っていても答えないというのは本当ですか。

M 私も知りません。（笑い）これは知識レベルの問題です。頭脳は魂とは別で、肉体はマスターパワーと別なのです。肉体は食事をしますが、マスターパワーには食べ物は必要ありません。肉体は眠りますがマスターパワーは24時間目覚めています。頭脳は反応しますが、マスターパワーは智慧によって行動するだけで、反応とは違います。マスターパワーは同時にあらゆることを知るために、肉体の内と外を超越して、どちらにも存在しなければならないのです。

本当に必要でないなら、マスターパワーは何かを理解するためや、何かをするために頭脳に命令することはありません。本当に必要なら、その時はマスターパワーが頭脳に何かするように、肉体的に何かに反応するように命じるでしょう。必要でないなら、マスターパワーはただ物質レベルを超えた無形の場所で働くだけです。それはこの肉体で理解できることではなく、私やみなさんが理解できることでも、頭脳で理解できることでもないのです。マスターパワーは24時間休みなく働き続けるのです。頭脳にさせると、多すぎる情報量や過度のストレス、多くの思考のために疲れきってしまい、負荷が大きすぎて疲労困憊しますが、マスターパワーは決してそうではありません。

ですから、今あなたは「私」が知っているかという質問をしていますが、それは「私の頭脳」のことを言っているのです。あなたが考えていることを知るために、私は今頭脳を使って知らなければなりません。けれども、それもまた頭脳の領域なのです。マスターパワーは

何でも知っていますが、頭脳は少しの情報だけを手に入れて簡略化できるのです。それは知る必要はなく、本当に重要なことなら、マスターは頭脳や「私」に反応させます。それは肉体としての「私」です。けれども、マスターパワーとしての「私」は常に働いていて、常にすべてを知っていますが、それは肉体レベルではないのです。

肉体のレベルで何かが起こったり、何かが必要だったりすると、マスターパワーは、その特定のことや、出来事のためだけに、そうするように体や頭脳に指図します。マスターが行うすべてのことを、体や頭脳が理解しなければならないではありません。なぜなら、頭脳や肉体には限界があるからです。頭脳や肉体は燃え尽きてしまうのです。爆発し、疲れ果て、負荷が大きすぎてしまいます。そんなに多くは受け取れません。ですから、マスターパワーはいつも肉体や頭脳を使って働いているわけではないのです。たとえマスターの肉体や頭脳でも、それほどたくさんのことを処理できるわけではありません。それは、あなたがアラブの国の王様か大統領だとしても、自分の車を毎日、毎晩一日中動かすことができないのと同じようなものです。たとえロールスロイスやボルボ、メルセデスベンツのような高級車であっても、時には休憩が必要です。ガソリンやたくさんものが必要で、けれども実際、もちろんマスターの肉体は車よりもっと多くのものを必要とします。違いはありますが、どちらも同じく疲労するのです。なぜなら、宇宙の法律、物質世界の法律があるためです。そういうわけで、私はみなさんに、私の教理を学び、メディテーションをするように、そして、私のこの肉体が何をするかとか、私が何をするかということにとらわれないようにと言っているのです。



### 甘露法語

マスターがこの世界にやって来ると、彼らの弟子が引き上げられ、解脱し、智慧が開くだけでなく、人類すべても浄化され、ある高い意識レベルに到達するのです。 ～ スプリームマスター チンハイ



## マスター

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ワシントン州  
シアトル 1993年4月7日（英語）

Q 何があなたを他の偉大なマスターと同様にしたのですか。

M あなたと他の偉大なマスターを同じようにしたものが、私を同様にしました。私たちはみな同じです。あなたもキリストや釈迦牟尼仏と同様に偉大になれるのです。もし、あなたが偉大になることを望み、自分の偉大さがどこにあるか知れば、そうなれます。何が私を偉大したかということをおは知っています。もしあなたが知らなくても大丈夫です。構いません。あなたが知りたいと思うなら、どんな人とも同様に偉大になるでしょう。

## 在世のマスターの感情

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ワシントンD.C.  
ジョージタウン大学 1993年4月14日(英語)

Q ある人がマスターになった時、まだ恐れ、疑い、怒りはありますか。私たちはイエス・キリストをマスターと呼びますが、聖書によると、イエスは十字架にはりつけになる前夜、とても恐がっていました。そして、死ぬ前イエスは、「神よ、なぜ私を見捨てるのですか」と泣き叫びました。もしイエスに恐れや疑いがあったのなら、どうして私たちが恐れや疑いを持たずにいられるでしょう。説明していただけますか。

M そうです。たぶん、マスターには恐れや疑いがあるでしょう。けれども、それは私たち一般人の中にあるような根深いものではありません。もし、イエスがはりつけにされることを恐れなかったら、彼の犠牲はそれほど偉大ではなかったということです。彼は恐れましたが、それを受け入れました。一方、私たち普通の人々が恐れを感じたら、逃げ出そうとしたり、他の人に罪をなすりつけようとしたりします。私たちなら他の誰かに十字架を背負わせようとするでしょう。それが違います。

悟った人でも恐れを抱くかもしれませんし、感情があるかもしれませんが、いつでもそれを取り消すことができます。または、他の衆生の利益のために、それを使うことができます。悟りを開いた後もすべての感覚や感情はまだ残っています。というのは、他の兄弟姉妹たちを理解するために、そのようにできているのです。もし、感覚や感情がなかったら、どうやって人々を理解することができるでしょう。どうやって人々を助けられますか。けれども、マスターの恐怖心は違うのです。

マスターの恐怖心は、時々弟子の恐怖心に影響されたりします。マスターが弟子から恐怖心を取り除くと、弟子の恐怖心はなくなります。マスターはある程度取り除きますが、それは深いものではなく、ほんの

浅いもので、幻想にすぎません。そして、マスターは一方では恐怖心を抱きますが、他方では決して恐れません。マスターは恐れることはわかっていますが、恐怖心を恐れてはいません。（拍手）



## 甘露法語

悟りを開くことは、すべての感情を完全に排除しなければならないということではありません。その感情をどのように使うかを知ることです。

～ スプリームマスター チンハイ

## マスターの定義

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ワシントン州  
シアトル 1993年4月7日 (英語)

Q 「マスター」という言葉は何を意味するのでしょうか。

M 「マスター」とは、あなたがすでに、どのように自分自身の主人（マスター）になるかを知っていることです。そうなれば、あなたは生活中的さまざまな障害によって引き裂かれることはありません。

## なぜマスターにも印心が必要か

スプリームマスター チンハイ アメリカ・カリフォルニア州  
ロサンゼルス 1997年12月14日（英語）

Q マスターとしてこの地球に生まれて来た人でも、なぜ印心やマスターが必要なのでしょう。

M 実際には必要ではありません。けれども、イエス・キリストが何と言ったか覚えていますか。「法に従いましょう」です。イエスは洗礼者ヨハネから洗礼を受け、そして人々はイエスに同じ質問をしたのです。彼は「法に従いましょう」と答えました。法を遂行させるのです。宇宙の物質世界の法です。例えば、私が英国国民で、アメリカにやって来たとします。たとえイギリスの法律と多少違っていても、私はこの国の法律に従わなければなりません。車を運転する時は、イギリスのように左側ではなく、右側を走らなければなりません。そうでないと困ったことになります。みなと同じようにするのです。そうではありませんか。

グルがいても大したことはありません。その上、あなたがグルに師事すれば、他のみんなも従うでしょう。あなたにマスターがいても、人々はそれが普通だと感じます。もし、すべてがあまりにも奇跡的なら、人々をびっくりさせることにもなります。もし、私が天国から降りて来て、「さあ、私はスプリームマスターです。バラバラ…」と言ったらどうでしょう。人々はこういうのはあまり好きではないと思います。きっと催眠術か何かと思うでしょう。だましているとか、悪魔の仕業と考えるかもしれません。とんでもないことです。どんなマスターでも物質的な姿、肉体で現れなくてはならないことだけで、もうすでに十分大変です。というのは、多くの人々が物質的な姿に執着して、「これこそがマスターの姿だ。他の姿ではだめだ」と考

えるからです。

ですから、神は私たちの目の前に毎回同じ姿で現れることができないのです。例えば、神がイエスの姿で現れたとします。そうすると仏教徒は、「だめ、だめ、私たちの望みと違う」と言うでしょう。今度は、多くの人が望むように釈迦牟尼仏の姿で現れたとします。するとカトリック教徒は、「違う、違う、それは異教徒だ」と言うでしょう。物事とはそういうものです。とても難しいです。ですから、真理は自分の内面に見つけなくてはいけないのです。マスターにグルがいるかどうかなど重要ではないのです。マスターはこの地上に来て、食事をしなくてはならないし、生まれ、肉体的に成長し、勉強もしなくてはならないのです。他の人と全部同じです。ですから、印心にしても同じなのです。

謙虚であることも、師を崇拜し、まず弟子になるために学ぶこともいいことです。マスターと一緒にいることも何の問題もありません。マスターは何にでもなることができます。だったら、なぜ弟子になれないのですか。その上、みなさんにもう一つ言っておきたいことがあります。この世界に肉体を持って生まれて来たどんなマスターでも、4歳かそこらですべての記憶、栄光、パワーを拭き取られてしまうのです。その後は何も思い出せません。他の人々と同様に再び学び直さなくてはならないのです。再び鍵を手渡してくれる在位のマスターから、鍵を手に入れなくてはならないのです。

**Q** あるマスターは印心後、半年から1年くらいのとても短い期間で完全開悟しますが、あるマスターは20年とか、25年という長い年月かかって完全開悟します。彼らもマスターとして生まれて来たかもしませんが、なぜこんなにも長くかかるのでしょうか。

**M** それは問題ありません。彼らがそうすることを望んだだけです。いろいろな人に見せるためです。「大丈夫、急ぐ必要

はありません。私は25年かかりました。自分の進歩が遅いことを心配しないでください」と。マスターは他の人々に見せ、勇気づけようとしているにすぎません。例えば、もし私が悟り、6カ月で完全に悟ったとして、多くの人々が気に入ったとします。このようなのが好きなAタイプの人々は、すぐに私のところに来て、「彼女が6カ月なら、私は6日でできます」などと言い出します。(笑い) もう少し時間がかかった人々は自分が劣っていると感じるでしょう。もし、彼らが過去、現在のマスターを見れば、「ああ、あのマスターは仏陀になるのに25年もかかった。それなら、私だって大丈夫。今はそんなに早く進歩しなくても、あのマスターを見ればいい。マスターとして生まれたのに、こんなに長い時間かかったのだから」と言います。ですから、時間はそれほど重要ではないのです。一つの事柄にすぎません。

もう一つは、二種類のマスターがいるということです。一つ目は後天的に作り出されたマスター、もう一つは先天的、生まれつきのマスターです。先天的「生まれつき」のマスターは早く開悟します。後天的に「作り出された」マスターは、ここにいる私たちのように、この世界で何世紀にも渡って何千回もの人生をさまよっているのです。最初に悟るためにやって来て、マスターになろうと努力します。それが彼の運命となり、宿命となります。彼はそのように運命付けられているのです。「生まれつきの」マスターの方は、天命として生まれて来たのです。この時、すでにマスターであるという栄光とともに、そして過去、現在、未来に渡り、そのような仕事をするためのパワーを持って、それを世界にもたらすために来たのです。ですから早く開悟するのです。早くても遅くても違いはありません。いずれにしても、私たちはみなもともとマスターだったのです。ただ何人かのマスターはずっと前にすでに開悟していて、マスターとして生まれるために再び戻って来ただけなのです。そして、そうではない人々はここで新しくマスターになっていくのです。

Q 何人かの完全に悟ったマスター、とてもパワーのあるマスターは、時々ヒマラヤの洞穴から決して出て来ないことがあります。彼らはそこに留まり続け、ほんの少数の人々しか利益を得ることができません。

M それがそのマスターの仕事です。誰がマスターにどうしなさいと言えるでしょうか。それぞれのマスターにはその人の天命や、すべき任務があるのです。ヒマラヤで座っているのは、人々に伝道するのと同じくらい素晴らしいことです。何人かのマスターは人々に喜びを分かち合うために外に出かけて行くことを好みます。そして、他のマスターはただそこに座って存在し、世界に光を放つことで、人々に利益を与えます。それも素晴らしいことです。ある医師は教授になり、大学で教えます。ある医師は病院で働きます。ある医師は退職して働きません。（笑い、拍手）

私たちは目の前にその姿を現しているマスターからだけではなく、ヒマラヤやあらゆる所でメディテーションしているマスターからの良い意志や光によっても利益を得ているのです。けれども、もちろんマスターと縁のある人の方が、肉体を持ったマスターとの直接的な繋がりががあるので、もっと利益を得て、それでより早く悟りを開くことができるのです。そして他のマスターは時々ヒマラヤで座り、外で働いているマスターを精神面でも霊性面でもサポートするのです。すべての人が自分の仕事を持っています。何の問題もありません。



## マスターの肉体の形

スプリームマスター チンハイ アメリカ・テキサス州  
ヒューストン 1993年11月14日 (英語)

**Q** あなたは女性のマスターで、こんなに若いのですが、他の人々と何か違う特別などころがあると感じていますか。またこのように特別な姿でありながら、なぜ私たちの在世のマスターとして選ばれたのですか。

**M** それは神の意志だと思います。私にはどうすることもできません。私たちには少し変化が必要なのでしょう。いつも男性のマスターばかりではつまらないでしょう。変化が必要です。(マスターと聴衆 笑う。拍手) 霊性のマスターが女性だと良いこともあります。例えば、多くの女性は男性の先生と話をすることをいやがったり、恥ずかしがったりします。それで、たぶん女性のマスターだと比較的打ち解けやすいのでしょう。おそらくそれが、神が私を選んでこのような仕事をさせる理由だと思います。

## マスターを思う

スプリームマスター チンハイ フランス・パリ  
1993年4月25日（英語）

Q エゴがない考えというのは、どのようなものでしょうか。

M マスターを思い、五つの聖名を唱え、神の国など、あなたが想像できる限りあらゆる高貴なことを考えなさい。あなたがマスターのことを考えると、すべてを手に入れます。内面にあるすべての品性です。すべてのものが自然に集まって来ます。私に対して祈らなければならぬとか、そのようなことをすべきだと言っているではありません。「マスター」とは宇宙にある最高のものすべての代表を指しています。その光の中において、あなたはマスターのことを考えるべきです。その結果、すべての最高のものがあなたにもたらされるのです。マスターはあらゆる最高のものを私たちに伝えるからです。

すべての最高のものと繋がり、内面が最高のものだけのとき、外見がどう見えるかは関係なく、中身が最高の飲み物なのです。中身が最高の飲み物だということだけを考え、どんな容器やコップに入っているかは気にしません。けれども、人は美しいものが好きなので、私はみなさんに最高のコップも提供しています。私たちにできるのなら、どうして、私たちの住んでいるこの世界を美しくしないのですか。神が私たちにこの才能を与えてくださったのは、何のためなのですか。

簡素な生活とは、あなたが持っているものは何でも使うことです。悪戦苦闘することはありません。ただ流れに任せるのです。簡素な生活とは、あなたの個性や習慣すべてを投げ出し、それで物ごいのように見えることはありません。あなたが快適なら、何であろうとそれでいいのです。最も大事なものは、戒律を守り、メディテーション

をし、本性を知り、菜食をし、お酒を飲まないことです。けれども、私は年長者のように命令はしません。ただ、年長者が若者に対してするように、あなたをより良いライフスタイルに導くアドバイスをしているだけです。ええ、たぶん私は霊性面ではみなさんより年上なのです。

## マスターを信頼する

観音使者の回答（中国語）

Q 私は心の深い所で、あなたは悟ったマスターであるとはっきりとわかっています。マスターの愛のパワーによる加護も感じていますが、それでも、なぜまだ時々疑いが出て来るのでしょうか。

A 世々代々、私たちの頭脳は多くの暗い思想や、誤った概念を記録してきました。そういうものは短時間で除去できるものではありません。実際、私たちの内面にはもともと二種類のパワーが存在しています。一つは肯定的なパワーで、もう一つは否定的なパワーです。ですから、心の中でもがき苦しむことがあるのです。観音法門の修行というのは、私たちの肯定的なパワーを発展させるためのものなのです。できる限り、ずっと続けてこの方法で修行をすれば、毎日最高のパワーと通じ合い、内面の神のパワーが私たちを加護し、すべての暗い考えを洗い流してくれるのです。

## 本物のマスターと偽物のマスターの違い

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ワシントンD.C.  
ジョージタウン大学 1993年4月14日 (英語)

Q 本物のマスターと偽物のマスターは、どうやって見分けるのですか。

M わかりません。私は偽物に会ったことがないのです。本物のマスターにしか会ったことがありません。本物か偽物かはみなさん次第です。本物のマスターを見分ける方法はたくさんあります。いわゆるマスターが真理の一部分だけに執着し、残りの部分を捨てて、弟子たちに真理の一部分だけしか教えないなら、私たちはその人を偽物と呼びます。けれども、実際はそのような呼び方は正しくありません。たぶんその人も一種の「不完全なマスター」なのです。パートタイムで働く、パートタイムマスターなのです。偽物ではありません。

本来みなさんの内面にある真理を全部教え、本性を目覚めさせてくれる人なら本物のマスターです。その人がみなさんの内面の「マスター」を目覚めさせてくれるからです。それが真のマスターです。みなさんの本性とは、内面にいる真のマスターとはいったい何でしょう。それは最高の神です。肉体という寺院や教会に宿る聖霊です。そして、最高の神が現れる時、私たちは天国の音楽を通して神の教理を聞くことができ、境界（きょうがい）や何千もの太陽のような無限の光を通して神を見ることが出来ます。これが真の本性が目覚めたときの状況です。

どんなマスターでもみなさんの本性、内在のマスターであるこの智慧、振動力、内在の天国の光を目覚めさせることができるなら、本物のマスターです。「マスター」だけが「マスター」をわかるのです。



## 智慧の真珠 真のマスター

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1991年12月30日（中国語）

感情に縛られている人を見たら、その人は阿修羅のレベルであることがわかります。もしその人に弁論の才能があり、感情がなければ、第一界を通り越して、第二界に到達していることがわかります。もし感情がなく、また、良いことも悪いことも行わず、多くの創造的な才能があれば、その人が第三界に到達したことがわかります。彼が内面でどのようなものを見たのか知らなくても、外面を見れば少し判断ができます。もしその人に三つの品性がすべてあったとしたら、どうでしょう。例えば、感情も、弁才も、創造力もあったとしたら、彼が第三界にいることがわかります。もし不器用で物事を何でもできなければ、彼がどんなにうまく話そうと、まだ阿修羅のレベルにいることがわかります。

マスターが第五界に到達すると、感情がなくなるのでしょうか。その意味は、そのマスターが第三界を超越し、第五界に到達すると、阿修羅の感情がなくなり、無明な人と大差なくなるということでしょう。

（ある人が答える：彼はコントロールできるのです）コントロールできるのなら、なぜ、まだ感情があるのでしょうか。それは何のためでしょうか。（ある人が答える：他人を理解するためです）もし、彼がそのレベルの人を教育しなければならぬときに使えるのです。例えば、私たちは今修行しているので、お金が欲しいとは思いません。それほど必要としなくなっています。肩書も欲しいとは思いません。けれども、

もし私たちの社会的地位が高いなら、その地位は捨てなくてもいいのです。その地位を利用して人を助けるべきです。お金があれば活用できます。お金を海中に捨てる必要はなく、必要とする人たちにあげるのです。ですから、決して「感情」というものが悪いのでも、弁論の才能や、創造の能力などが悪いのでもありません。良い方面に利用すればいいのです。捨てるべきではありません。

もし、ある人にそういう能力だけあっても、何千億の化身もなく、良いこともしなければ、その人は真のマスターではないことがわかります。阿修羅にすぎません。けれども、もしその人が阿修羅の感情を持っていたり、人々への対応に感情があるようだったり、何か関係があるようだったりしたとしても関係ありません。彼本人が何千億に化身できれば、神通力が広大で、大変慈悲深く、博愛があるなら、その人が阿修羅レベルにいないことがわかります。そして、彼はそのような品性を持っていて、縁に従って活用します。これこそが、真のマスターと無明な人、阿修羅レベルの人との違いです。

## 過去のマスター

観音使者の回答（中国語）

Q かつて私はあるマスターを崇拜していました。今は観音法門が優れていることがわかりましたが、そのマスターから離れることに不安を感じます。どうすればいいのか教えてください。

A あなたが修行の本当の目的を完全に理解し、究極の解脱の法門を学び、さらに進歩したいのなら、そして、最初の師がその法門を伝授できなければ、当然、真の法脈を伝えられる別の師を探さなければなりません。そうしてこそ、あなたを正しい道に導けるのです。

実際、どんな宗教の師であっても、衆生を解脱に導けないなら、別の師を見つけに行かなければなりません。真の師は正しい方法を教えられます。あなたの智慧を開き、天国へ帰れるように導くことができます。それはまるで船のようで、私たちが向こう岸まで乗せてくれることが重要で、向こう岸に着くともう必要なくなるのです。ですから、その船に執着して、本当の目的を忘れてしまっはいけません。

また、例えば、私たちが小学校を卒業したら、小学校の先生は私たちを中学や高校に進学させなければなりません。私たちが上の学校へ進学しても、小学校の先生に対して申し訳なく思うことはありません。



## 過去のマスター

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ワシントン州  
シアトル 1994年4月7日（英語）

**Q** 私は以前のマスターをととても深く愛していて、いつも彼の名前を唱えています。こんなことを続けていると、あなたの愛と加護を失うのでしょうか。私にとって二人とも同じで何の区別もありません。そのマスターがいなければ、私は生きてここに座って、あなたの講演を聞くこともなかったからです。

**M** 私は誰とも競争しません。あなたが望むなら、あと10人のマスターを愛しても結構です。問題ありません。ただ悟りを開いてください。それが、前のマスターに感謝する最高の方法です。私に感謝する必要も、何の必要もありません。あなたが何をしようと、私は同じようにあなたを愛します。あなたを愛していないのはおそらくあなただけでしょう。なぜなら、あなたは「私はああいう悪いことをしている。こういう悪いことをしている」と思っているからです。愛されている感覚を拒んでいるのは、あなた自身なのです。



## 甘露法語

印心とはみなさんの最も偉大な財産を思い出すことです。そうすれば、みなさんは在世のマスターや、過去のマスターに頼らずに、自分の宝物を毎日使うことができるのです。それがこの修行方法の唯一の目的です。他にどんな目的もありません。

～ スプリームマスター チンハイ

私たちが悟ったマスターを信じるかどうかは、そのマスターが本当に有能かどうか、そのマスターが自分自身の約束を尊重しているかどうかによります。私たちは、そのマスターから学ぶことによって、智慧を開き、進歩しているか、そのマスターに本当に無数の化身があるか、本当に人々を助けているかどうかを見なければなりません。

スプリームマスター チンハイ





## 智慧の真珠

# 学んだことを実行しなさい

スプリームマスター チンハイ アメリカ・シカゴ  
1994年2月19日（英語）

どんなマスターや、どんな人であっても、その人の偉大さについてまでも屈しているわけにはいきません。いつまでもその人の庇護の下で生活してはいけけないのです。成長しなければなりません。どんなに偉大であろうと、どんなに小さな存在であろうと、あなたはあなたです。けれども、自分自身をそんな人間であると考えてしまうのです。もちろん、良くない習慣は何でも切り捨てなければなりません。あなたが考えることは、自分にとって有益で、より理想的で、より高尚なことです。そして、自分の才能や時間を使い、誠心誠意努力して実現できるよう試みるのです。けれども、いつまでもマスターや、先生や、偉大な人に頼ってはいけません。そうすると自分の成長を忘れてしまうのです。

そういうわけで、私はいつもあなたのそばにいて、何をすべきか、何をしてはいけなさを教えることはできないのです。それはあなたにとって良くないからです。あなたには頭脳、智慧があります。それを使うべきです。使えば使うほど、どんどん発展していきます。そうでなければ、私にはすべてを教えることなどできません。もし、自分にとって有益で適していると思うなら、もちろん、私から学ぶこともできます。けれども、それは手本の一つとして学ぶのであって、いつまでもそれに頼ったり、その人を尊敬したりしているのは良くありません。そうすると、自分の才能や聡明さを忘れてしまいます。

## 魔の役割を認識する

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ロサンゼルス  
1997年7月8日（英語）

Q マスター、あなたは最近のあるニュースマガジンの中で、「魔はいません。神が仮面をかぶっているだけなのです」と話していました。マスターが私たちにとって有益なことをするとき、いつも私たちの前には多くの障害があります。それで、あなたが私たちのためにすることを、魔が妨害しているのではないかと思ったのです。

M もちろん奮闘はあります。魔とは人々をこの世にとどめておこうとする一種のパワーだからです。そして、マスターパワーは人々を上へ引き上げようとする、また別のパワーです。この世界に来た人はみな、自分が神であることを思い出そうとしますが、それがそんなに簡単なことなら、つまり、母親を見つけて子宮の中に入り、赤ん坊として生まれ、そして成長して悟ったマスターになるだけだとしたら、簡単すぎます。安っぽすぎます。それに、どうして肉体を得る必要などあるのでしょうか。

ですから、学校でテストを受けるのと同じように、必ず何かが起こるのです。毎日あなたを指導し、愛している先生方は、難しい問題を出し、それぞれの教育課程において一步一步あなたを導きます。けれども、あなたをテストして、十分力がついたか、理解できているか、成長したか、あなたにとって利益があったかどうかをみなしなければならないのです。ということで、魔はテストにすぎません。あなたがテストにパスできず、失敗したら、またもう一度初めからやらなければなりません。するともっと難しくなります。テストに失敗するたび、次のテストは2倍難しくなります。3回目も失敗したら、6倍難しくなります。

ですから、いつも身、口、意（行動、言葉、考え）に注意して、テストに失敗しないようにしなければなりません。他の人やあなたにとって有益なことは何であれ、必ずやり遂げなければなりません。そして、「万一…」とか、「もしも…」と言いつつをしないで、できることはしなければなりません。魔や頭脳が「まず、自分のことを考えるのだ。なぜそんなことをするのだ。自分の生活に気を配らなくては。彼女のことは忘れるのだ。彼らのことは忘れるのだ。自分以外の人のことは忘れてしまえ。どんなに大勢の人が苦しんでいても、自分のやりたいことだけやればいいのか」などと言うのを聞いてはいけません。もし、あなたが頭脳の声に耳を貸したら失敗してしまうでしょう。魂の話に耳を傾ければ、テストにパスして成功するでしょう。

ですから、魔が問題なのではありません。本当の問題はあなた自身であり、私たちなのです。仮に、学校に行ったとしてもテストも試験もなかったら、何のために学校へ行くのでしょうか。自分が良いかどうかどうやって知るのでしょう。オリンピック選手はいろいろな選抜テストを通過しなければなりません。パスするのはとても難しいのです。そして彼らは「ああ、これは魔だ」と言うでしょう。ほとんどが大変難しいのです。失敗することが多く、時には立ち上がるのに成功することもあります。いったん立ち上がったら、自分の真の進歩が感じられます。自分が一段と高いレベルに達し、肩に背負っている重荷を下ろしたと感じ、強くなり、はっきりとして、自分自身に誇りを持つでしょう。試してごらんください。私も絶え間なくテストを受けています。本当です。

**Q** あなたは悟ったマスターですから、もし魔があなたをテストしたら、魔がテストしているかどうかを知る方法があるのですか。

**M** いいえ、魔は私を直接テストすることはありませんが、たくさんの弟子や煩わしいことを目の前に置いていきます。魔がテストしよ

うとしたら、私は「出て行きなさい。あなたのことは知っています」と言います。それで、魔は私のスタッフや弟子、愛している人、友達、親戚などをテストし、その人たちを困らせます。すると、次にその人たちは私の所へ来て、私を困らせます。これで十分でしょう。決して直接私をテストすることはありません。一度もありませんでした。私のことをよく知っているからです。例えば、私が共修会に参加しようとしています。するとその時、運転手かスタッフがたった一人しかいないのです。普段は何の問題もないのに、私が共修会に参加しようとする直前になると、突然さまざまな問題が起こるのです。運転手の機嫌が悪かったり、家に帰りたいかったり、ガールフレンドのことを考えていたか、共修会ではなくどこか他の所へ行きたかったのかもしれない。その結果、たくさんの騒音、煩わしいこと、怒り、けんかが起きて、歩きか車でどこかへ行ってしまうたりして、私は一人置き去りにされるのです。もしかしたら、共修会に遅刻するか、会場に到着できなかったりするのです。あるいは、彼を正しい道に引き戻すために、くたくたに疲れ切ってしまうのです。時には、たった一人を救うために、疲労困憊してしまうことがあります。それは、その人が私のすぐそばにいたので、あらゆる魔のパワーがみな彼に集中してしまうからです。それで彼を助けなければなりません。助けることで私は疲れ果ててしまい、それでみなさんのところへ行けなかったり、遅刻したり、行っても頭がぼうっとしていたり、少しも話をする気にならなかつたりします。

これが魔の仕事の仕方です。私を直接テストすることはありません。私をテストできることは何もありません。どうやってですか。お金ですか。お金を私に渡してマスターをやめさせようとするのですか。他にはありますか。恋人を与えて、それで私に仕事をやめさせますか。いいえ、たとえお金をもらってもできません。いいでしょう。お金をいただけるなら受け取りましょう。それでもやはり仕事を続け

ます。（拍手）夫を与えてくれても、いいですよ。一緒に仕事をしましょう。まだ何かありますか。大統領になれと言うのですか。病気にしますか。いいですよ。病気になっても大丈夫。お医者さんに行って、注射をして、それから起き上がって仕事を続けます。魔は短時間ストップさせることができて、長時間ストップさせることはできません。魔はこのことをよく知っているのです。

私が受けた病気や困難は、魔からの直接のテストではありません。弟子や身近な人を通して私をテストするのです。いつもそうです。100% そうです。それで、たとえ私を直接病気にさせなくても、弟子を通じて病気にさせるのです。心配させ、眠れなくさせ、心を傷つけ、それで私を病気にさせるのです。そして私の仕事を妨害したり、私の体を虚弱にして、仕事ができないようにしたり、仕事をするときに苦勞させたり、悩ませたりします。私は非常に苦勞して、こういった障害を克服しなければなりません。こういうことです。そうでなければ、他にどうやって魔は私をテストするのでしょうか。魔は何もできません。たとえ私を殺したとしても、それが最悪なことです。それで私は解脱できます。

魔について話すなら、私は毎日魔がはっきりとわかります。私にかかわる人の背後に隠れていて、私の前に現れることは決してありません。一度もありません。けれども、私は魔がどこかに隠れているのを知っています。問題は弟子のほとんどが魔自体であることです。類は友を呼ぶのです。あなたが強くて善良なら、魔はどうやってあなたに取り付いて利用できるでしょうか。自分や、マスターや、人々に対して良くないことをすれば、あなたはすぐに気がついてやめるでしょう。けれども、その人たちは自分が良いことをしていると思っているので、わからないのです。その結果、時々魔の手伝いをして私を困らせるのです。ということで、その人の行為を見れば、弱いか、強いかわかります。その人は誰の手助けをしているか、誰のために仕事をし

ているか、誰がその人のボスなのかがわかります。どんな仕事であっても人々とマスターの手助けになるなら、マスターパワーの仕事です。どんな理由であれ、それに反しているなら、それは魔の仕事です。とても簡単です。

みなさんも今ならわかるでしょう。けれども、私のそばにしているとわからなくなってしまいます。というのは、その時、魔はみなさんの内面の魔を掘り出して利用するからです。今は眠っていて抑制されています。テストに直面した時、自分にどれくらい魔の性質があるのかがわかるのです。また、公共のために仕事をしなければならない時や、他人の利益のために、自分のエゴ、時間、体、好き嫌いを犠牲にしなければならない時にわかります。その時、自分の体と心の中に、まだどれくらい魔の性質が残っているかがわかります。そうでなければ、いつまでたっても知ることはできません。あなた自身は何も変わりませんが、魔はあなたの内面にいて、チャンスや状況が来ると、必要に応じて魔の性質か、仏陀の品性が出て来るのです。それで、あなたは自分や他の人を、どれくらい神の品性を表したか、どれだけ魔の性質が明らかになったかということがわかるのです。誰でも悟ったマスターになることができます。ただ、その道を選択しないだけのことです。それだけです。彼らはより簡単な、習慣になっている方法を選択します。つまり、まず自分のことを考えるのです。自分の面倒を見るのはとても良いことで、責任があります。けれども、他の人の利益を犠牲にすべきではありません。それは惨めなことになります。その時、あなたは本当に悪魔のために働いていたことになるのです。



## 印心前のメディテーションの経験

スプリームマスター チンハイ シンガポール  
1993年3月8日（英語）

**Q** 印心を受ける前にメディテーションの経験は必要ですか。印心は私の日常生活をどのように助けてくれるのでしょうか。

**M** メディテーションやそのような修行の経験は必要ありません。経験があるなら、それはそれでいいでしょう。経験がなくても大丈夫です。いずれにしても、正しい方法でメディテーションしていたわけではないので、最初からすっかりやり直さなければなりません。ですから、私たちは基礎からあなたの手伝いを始めるのです。

印心を受けた後で、あなたは毎日奇跡を見るでしょう。それはあなたにとって生活のあらゆる面で助けとなります。よりいっそう仕事に打ち込むようになり、よりいっそう家族の世話をするようになり、家族や自分自身をもっと愛し、自分により自信が持てるようになります。すべてのことが良くなるのです。何千、何万もの利益があるので、私には全部を説明することなどできません。自分で経験しなければなりません。それはあなたを助けてくれるのです。そうでなければ、毎日メディテーションをすることや、天国を待ち焦がれる苦しみ、いったい何の良いことがあるでしょう。私たちはメディテーションの修行をすることで、地上に天国をもたらしなければなりません。ここで天国の一部分を味わい、その後、この地球を離れた時に、もっとたくさん楽しむのです。

## 体外離脱—輪廻のトンネル

スプリームマスター チンハイ 韓国・ヨンドン  
1998年5月6日（英語）

Q 私は二週間ほど前にメディテーションをしている時、ある体験がありました。体が前方に倒れて、何か偉大なパワーに身を委ねたように感じました。自分の体から私自身が脱け出て行くのを見ましたが、こんなふうに行ったのです。体からのこういう離脱は、私を低いレベルの世界に連れて行くのではないか、上昇するのではなく、落ちて行くのではないかと心配なのですが。

M それはただあなたの感覚にすぎません。その境界（きょうがい）には上も下もありません。ところで、その後は良い気持ちでしたか。

Q はい。でも、その最中はとても怖い感じがしました。すごい速度でトンネルを抜けているようでした。

M あなたは輪廻のトンネルを通り抜けたのです。その瞬間死んでいたのです。そういうわけです。そして、また生き返って来ました。これが本当の「復活」です。良いことです。問題ありません。心配ありません。

## 体外離脱—毎日死ぬこと

スプリームマスター チンハイ アメリカ・カリフォルニア州  
ロサンゼルス 1998年6月7日 (英語)

**Q** 私はとても驚くべき体験をしました。深夜、ベッドに横になっていると、突然天使の声が聞こえて来たのです。何千何万もの天使の声です。それは、「アー」というように聞こえ、やがて数千倍にも大きくなっていきました。すると、私は自分の体を離れ中庭に出ました。そして、天使たちと飛行したのです。とてもとても大きな天使たちでした。次の日、弟はテーブルの前に座っていました。私は自分の体験を弟に話していないのに、弟は「ねえ、昨夜何が起きたと思う。僕は何千何万もの天使の声を聞いたんだよ」と言ったのです。

**M** 弟さんも聞いたのですね。

**Q** 弟には天使の声は聞こえましたが、飛行はしませんでした。天使と一緒に上がっては行きませんでした。質問というのは、私はこれまでこのようなことを、それほど信じたことがありませんでした。今は信じるようになりましたが、こういうことは本当のことですか。本当にこのような天使のいる境界（きょうがい）があるのですか。

**M** もちろんです。それは往生する時の体験です。あなたは毎日死ぬのです。つまり、肉体を離れ再び戻って来るのです。これが本当の「復活」です。人は死ぬ時になって、ようやく天使が見えるようになります。天使がやって来て、その人たちをより高い境界に連れて行くのです。けれども、あなたはいつでもこのように死んで、また復活できます。これが、いわゆる「現世での解脱」です。天国は身近に存在するのです。さあ、これで聖書が何を言っているかわかりましたね。

弟さんはあなたと同じような修行をしていませんが、それでも聞こえたのです。兄弟姉妹には霊的な影響が伝わるからです。あなたの

振動力が彼も引き上げるのです。それが、私たち観音法門の修行者が行く先々で行うことです。メディテーションをして、まじめに修行している人は、行く所すべて、見たものすべて、思った人すべて、それが動物でも、人間でも、悪霊でも、天使でも加護します。自分では知らずに、彼らを加護するのです。今回、あなたは偶然知っただけです。ですから、その時、弟さんはあなたに加護されたのです。つまり、あなたは自分のレベルを上げたことで、そばにいた彼を加護したのです。彼は比較的敏感なので感じました。実際には家族全員が加護を受けていますが、彼らはそのことを知らないだけなのです。

## なぜ光が見えないのか

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・台南  
1989年5月21日（中国語）

観音法門を修行していて、なぜ時には音だけ聞こえて、光が見えないことがあるのでしょうか。それは故障です。「テレビの故障」です。ですから、毎日一生懸命修理しなければなりません。どんな方法で修理するのでしょうか。私たちは、身、口、意（行動、言葉、考え）をきれいにしなければなりません。どんな人も恨んではいけません。耐えなければなりません。人に何をされても、我慢しなければなりません。愛の心で対応します。これが故障を修理する方法です。

私たちはなぜ故障するのでしょうか。それは、怒る雰囲気はとても硬くなって、私たちの前に立ちはだかるので、それで真理が見えないのです。どんな障害もすべて自分自身が作り出したのです。怒っている時は、一種の厚くて不愉快な磁場を作ります。とても暗くて厚く、それは壁と同じように私たちを覆ってしまいます。外の良いものは中に入れません。その悪い磁場が身辺近くにあり、まるで服のようで、とても汚く、私たちを良い磁場と通じ合えなくさせます。それで、私たちには光や、仏陀の境界（きょうがい）が見えないのです。そして、ただカルマや苦痛なものしか見えないのです。

ですから、必ず「身、口、意」をきれいにして、戒律を厳しく守る方法を用いなければなりません。こうしてこそ「故障したテレビ」を修理でき、毎日テレビが見ることができるのです。外在のテレビの場合はお金、電線、俳優などが必要で、それでようやく見ることができますが、内面のテレビは何もありません。ただ少し修理すればすぐに使えます。私たちは毎日必ずこの「テレビ」を使って、見なければなりません。すると、それが一種の習慣になり、それからはいつでもスイッチを入れさえすれば、光を見ることができるようになります。

## メディテーション方法

スプリームマスター チンハイ アメリカ・テキサス州  
ヒューストン 1993年11月12日（英語）

Q 私はあなたの講義のテープで、いろいろな修行方法を一緒に混ぜて行わないほうがいいと話しているのを聞きました。それがどういうことなのか説明してください。

M それは呼吸法を一緒に行っているときだけです。それだけです。そうでなければ、それほど問題ありません。例えば、いわゆるメディテーションの種類はたくさんあります。人々は何でもメディテーションと言うので混乱します。けれども、実際にはさまざまなタイプがあるのです。いわゆるマントラ修行のたぐいは、何かを唱えます。それもまたメディテーションと呼びます。ですから混乱しています。人々は呼吸に注意を払いなさいと言います。息を吸って、吐いて、そういったこともメディテーションと呼ぶのです。ある人々はいつも丹田や腹部に意識を集中しなくてはならないと言います。それもまたメディテーションと言うのです。いいでしょう。それは何も間違っているわけではありません。

けれども、私たちは「メディテーション」という言葉を乱用しすぎて人々を混乱させています。そうでなければ、すべての人が何らかのメディテーションをしていると言えるからです。今朝、あるテレビのインタビューで「私たちはメディテーションの習慣がありません。メディテーションがどういうものか知らないのですが、あなたは私たちにメディテーションをするように言いますね」と記者が言いました。私はそれに答えて、「はい。みなさんはいつもメディテーションをしていますよ。何かが必要な時に、ある人はお金に対して、ある人は女性に、他の人はドラッグにメディテーションしています」と言い

ました。それが彼らのメディテーション方法です。何かに並外れた注意力を集中させるとき、それはメディテーションをしているのです。

ですから、私はみなさんに「集中しなさい、私の教理一点に集中しなさい」と言うのです。そうしてこそ、最高の結果が得られるのです。私の教理と同時に、お金やマントラに対してメディテーションをするなら、当然あなたは分裂してしまいます。これはとても論理的です。私は独裁者ではありません。みなさんにとって良いことを伝えているだけです。あなたが望むことは何であれ、その一点に自分の注意力を向けなくてははいけません。することは何であれ、車を直すことや、タクシーを運転することでも、もし注意を払わなかったら問題が起きるでしょう。

非常に単純なことですが、人々は私があればこれと禁止ばかりしていると思っています。いいえ。私がみなさんに言っていることはすべて、教師の義務としての良いアドバイスです。知っていることは何でも話さなくてはならないのです。もちろんあなたは自分で選択するのです。私の忠告に従わないと言うなら、それでも構いません。自分の行動や自身のメディテーション修行の成果について、あなたが責任を負います。けれども、私にもあなたにとって良いことを伝える責任があります。ですから、私が禁止や命令をしているというような誤解をしないでください。みなさんにお話することはすべて、年を重ねた修行者の神髄です。そして修行者が、この物質主義のあらゆるわなから逃げ出したい、この頭脳にコントロールされたパワーを超越したいと望むので、彼の肉体と機械のような頭脳のコンピューターよりも偉大な何かがあることがわかるのです。

そういうことです。こういうことはみな、あなた自身を霊性の高速道路のスピードに乗せるための秘密の暗号、秘密の方法のようなものです。命令でも何でもありません。あなたがそうしなくても、私は決して何も言わないからです。叱りつけたりもしません。電話で呼び

出し、「ちょっと、そんなことをしてはいけません」などと言ったり  
もしません。チェックしたりもしません。すべてあなたの選択です。  
自由の道は自己責任の道なのです。ですから、私は何も押し付けたり  
しません。みなさんにただ提案し、「これが良い方法ですよ。そうす  
るなら、確実にそれを手にするでしょう。そうしないならそれでもい  
いです。半分とか4分の3くらいは手に入れるでしょうから」と言うだ  
けです。



## 高い振動力に慣れる

スプリームマスター チンハイ 香港 天山センター  
1993年10月1日（中国語）

Q マスター、私はさっき観音メディテーションの時、全身が激しく振動しました。石の上に座っていたのでひっくり返ってしまい、それですぐに目が覚めました。（マスター：気持ちは良いですか）今とても気持ちがいいです。昨日の頭痛も今日はすっかりよくなりました。

M 時々、この振動力は私たちより強いことがあるので、慣れていないのです。それに慣れると、私たちはそれより強くなり、とても自然に感じられます。まるで、ずっとお腹をすかしていた人が、十分に食べられず、栄養失調になっている時、突然たくさんの食べ物をもらって、すぐに飲み込んでしまうと、消化不良を起こすようなものです。だからこそ、私たちはもっとまじめにきちんとメディテーションをしなければなりません。長い時間を経てメディテーションに慣れたら、普通になります。メディテーションをしていることさえわからなくなります。まるで生まれたばかりの赤ちゃんのようです。赤ちゃんは生まれた時なぜ泣くのでしょうか。もともと母親のお腹の中にいる時は、魚のように水の中にいました。突然、この世界に生まれ出て来て、皮膚は初めて空気に触れ、肺で呼吸し始めなければならぬので、全身に強い痛みを感じ、つらくて泣き出すのです。けれども、泣くと肺が働き始め、この世界に適応し始めます。赤ちゃんは、今は水がなくて、代わりに空気が必要だとわかります。それから、少しずつ慣れていくのです。

私たちの修行もこのような状況です。たくさん努力して初めて、比較的少し高いレベルの振動力に慣れるのです。なぜなら、それは私たちの振動力よりずっと強いので、慣れていないからです。生まれたとき、赤ちゃんも私たちのこの心地よい、自由自在な生活ではなく、

暗くて狭いお母さんのお腹に慣れているのです。ですから、生まれたばかりのときは執着していて恐れます。何もかもすべて失ってしまったようで、安心できないのです。同様に、私たちが解脱することも困難ではありません。ただ、まだその自由自在な解脱の境界（きょうがい）に慣れていないだけです。少しずつ慣れたら、私たちはもうこの牢屋のような体の中に戻りたくなくなります。ですから、時々、たくさんメディテーションをして、サマディーの状態に深く入り、とても高い境界に達すると、とても自由自在に感じるのです。けれども、自分のカルマや因果をまだ清算してなく、責任をまだ果たしていないので、まだこの世で学ばなければならない課題があります。それで、私たちはやはり再びこの体に戻って来るのです。引き戻されたその瞬間、とても納得できなくて、とてもつらく感じます。時にはつらすぎて、泣いてしまいます。

時には、修行が本当にとても困難な時があります。カルマの障害がやって来た時、本当に全身全力で、私たちの最大のパワーをしぼり出して、ようやく突破できます。もし、赤ちゃんのように、ずっと安全な母親のお腹に執着し、出たがらなかつたらどうなりますか。そこは比較的慣れていて、安全で、とても気持ちがよく暖かいけれど、成長しなければ何の役にも立ちません。そこにいと、自分にも母親にも大変なことになるのです。ですから、時間になったら生まれて来なければなりません。生まれる時、母親の体の骨ばかりの狭い所を通して、やはりとても痛くて、二枚の石の扉の間に挟まれているように感じ、まるで頭が破裂しそうなくらいで、とても困難なのです。けれども、そんなに小さい赤ちゃんでさえ、時間が来たら突破しなければならないのです。もともと母親のお腹の中で魚のように生活していて、空気も太陽の光もなく、物質的な物の接触もありませんでしたが、出て来たら、まったく違った世界に住まなければならないのです。完全に反対の世界です。けれども、突き進み出て来ることは、赤ちゃんにとっては良いことです。外は苦しいかどうかは別として、とにかくい

つまでもお腹の中にいるよりはいいでしょう。なぜなら、母親のお腹の中は永遠にいられる場所ではないのです。

そういうわけで、修行には障害があります。時々信心がなくなったり、とても疲れたり、カルマにめっちゃめっちゃに打ちのめされたりしますが、それでも立ち直らなければなりません。私たちは人間だからです。勇敢で、勇気ある人物になるべきです。毎回頭を下げ、環境に対して降参したり、小さな障害に降参したりしてはいられません。

昨日、西遊記の物語を話しましたね。初めに猿の群れがいて、年輩や若いのもいて、大変賢くて、などと書かれています。何でもありました。けれども、誰も障害を突破する勇気がありません。その滝を通り越す勇気がありませんでした。何本かの毛が濡れることを恐れるだけで、滝の後ろにある別天地を知らないのです。滝の後ろには非常に美しい場所がありました。ただ入って行きさえすれば、非常に明るくて、美しい洞窟の中に、気持ちよく住むことができます。ですから、もし、私たち大人がいつも障害を乗り越えることを考えなかったら、赤ちゃんにさえも負けます。それで、何が自慢できますか。ですから、彼らもとても勇敢であることを覚えていなければなりません。赤ちゃんに負けられません。



## 智慧の真珠

私たちはいつも素早く反応しなくてはなりません。そうすれば自分自身を守り、より速い振動力に慣れることができます。マスターは突然みなさんに何かをするように言うときがあります。そのときは直ちにそれを行うことがいいのです。なぜなら、カルマもまた突然やって来るからです。私たちはいつも準備ができてるように訓練しておくべきです。そうすれば、予想外のカルマや災難に見舞われても、恐がったり、どう反応していいかわからずに、その場に立ち尽くすことはありません。

～ スプリームマスター チンハイ



## メディテーション中のしびれ

観音使者の回答（中国語）

Q 私はメディテーションをする時、足がいつもしびれます。どうしたらいいのでしょうか。

A クッションの高さを調整してみたらどうでしょう。しびれるだけで、痛くなかったら少しがまんしてください。しょっちゅう姿勢を変えてはいけません。そうしてこそ、サマディーの状態に入りやすいのです。まだ修行をはじめたばかりなので、慣れていないのです。けれども、メディテーションをよくしていけば、だんだん慣れてきます。「メディテーション」と言っても、必ずしも足を組んだり、あぐらをかいて座らなければならないではありません。背中をまっすぐにしていれば、楽な姿勢ですればいいのです。椅子に座っても構いません。

## 毎日メディテーションを続ける

スプリームマスター チンハイ アメリカ・CA  
カリフォルニア大学・パークレイ校 1989年10月13日 (英語)

Q 座ってメディテーションできない時はどうしたらいいですか。

M それなら、立ち上がってしばらくその辺りを歩き回り、顔を洗ったりシャワーを浴びたりしなさい。ちょっと歩いて戻って来たら、また始めるのです。あきらめてはいけません。毎日メディテーションをしていると、毎日良いリフレッシュ感や結果が得られないこともあります。毎日行わなくてはなりません。できる時はいつでもメディテーションをしなくてはなりません。なぜなら、神の恩恵にどこで出会うかわからないからです。「明日、私はやって来てあなたに平和をもたらしましょう」とか、「明日光景をみせましょう」とか、「明日第三界に連れて行きましょう」などという約束の時間はないのです。違います。どんな時に、どんな瞬間にもやって来るのです。あなたが予期しない時にもやって来ます。ですから、どんな方法でもメディテーションを続け、神や自分の内面の最高のものに対して、自分を導き、助け、勇気づけ、祝福してくれるように祈り続けなくてはなりません。

うまくいこうがいくまいが、毎日メディテーションをしなくてはなりません。そうすればいつか、明日か、1分後かもしれないが、成功するでしょう。ただあきらめないことです。あなたが何かを販売するお店を開いているとしたら、お客さんがいつ立ち寄るか全くわからないようなものです。あなたは一日中店を開けて待っていないなくてはなりません。お客さんがいてもいなくても開けていなくてはならないのです。時には、最後にお客さんが来て、店中の品物や店の半分の品物を買っていくことがあるのです。

## メディテーション修行の成果

スプリームマスター チンハイ パナマ  
1991年1月30日（英語）

**Q** もし、私たちがマスターからすべてを得たとして、それに報いる最高の方法は、メディテーションの修行をすることですか。

**M** そうです。それが世界にとって、みなさん自身にとって、マスターにとって最良のことです。メディテーションをすればするほど、より多くの智慧を持ち、より平穩に感じ、何事にも執着しなくなります。この世界に住んでいますが、執着は感じません。そして人々を容易に許せます。なぜなら内面で満足しているからです。印心やこのメディテーション修行をする前は、誰かが叱るとあなたはいらいらしたり、怒りを感じましたが、今はそんなに気になりません。時にはただ笑ってすまします。反応するかもしれませんが、以前のように怒りを伴ってはいません。時々状況に合わせるために、怒ったふりをするかもしれませんが、以前のように本当に深く傷付いたりしません。時には、以前のように泣いたり笑ったりすることもあります。以前と同じではなく、そんなに深く感情的なものではありません。私たちはただ雨が降るように、あるいはただ晴れるように、執着せずに泣いたり笑ったりします。怒りを感じたり、感情的な変動があったとしても、それはとても短く、以前のように長くは続きません。もしこのように感じるようなら、それはメディテーションにおける成功の印です。それは偉大な進歩です。ある境界（きょうがい）が見えるとか、超能力、富やヒーリングパワーといったたぐいのものではありません。そうです。これらは重要ではありません。愛こそが重要なのです。もしあなたが自分の中にすべての衆生にそそがれる愛を感じたり、自分自身の内面に平和を感じたなら、これこそが最も重要なことなのです。

## 観音法門： 驚くほどのスタート地点

スプリームマスター チンハイ アメリカ  
コロラド州ボルダー 1991年5月14日（英語）

Q マスター、私はここ数カ月間ずっと修行を続けてきました。時々私は大泣きをしてしまいます。そんな時は解放されたような感じがするのです。それで修行を続けていけるのです。

M 良いことです。少なくとも一日一度は泣くべきです。観音法門はスタート地点にすぎません。そしてマスターは個人個人に対し、目に見えない特別の方法、特別の一押しを与えます。ある人は泣き、ある人は笑い、また他の人は幸せに感じ、ある人はほんの少しの自責の念を覚えます。けれども、物事というのはいつも移り変わります。あなたはいつも幸せに感じられるわけではなく、またいつも悲しみを感ずるわけでもありません。ただ、どのような意味であれ、与えられた手段で日々進歩しているのを感じるだけなのです。観音法門は完璧な法門です。それはあなたが必要とするすべてを与えます。あなたが行きたいと望むあらゆる方向へと導き、あなたの内面と外面の両方における成長にとって必要なすべての種類の指示を与えるのです。



## 観音法門の正しい修行方法

観音使者の回答（中国語）

Q 観音のメディテーションを3時間続けると、修行が早く進歩すると聞きました。けれども、もし観音ばかり重視して、観音と観光の時間を比率どおりにしなかったとしても構わないのですか。毎日メディテーションをする時、観音と観光の時間は必ず比率どおりに行うべきでしょうか。

A 観音のメディテーションを3時間続けられれば、確かに早くいろいろなことを考える頭脳をコントロールできます。良くない思想や概念を変えることができます。ただし、観音のメディテーションを3時間続けるには、観光のメディテーションを6時間以上した上で、しかもよく集中し、自然に観音が3時間継続した場合です。ですから、やはり正しい比率どおりのメディテーションが良いのです。もし、観音のメディテーションをしているうちにサマディーに入り、無意識にマスターが指示した比率の時間を越えたとしても大丈夫です。自然であればいいのです。故意に観光のメディテーションより観音のメディテーションを多くしようとしなければいいのです。



## 智慧の真珠

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1995年10月29日（英語）

正しい時間配分に従って観音のメディテーションをすることを忘れないでください。観音はカルマを洗い落とします。時々、ある修行仲間は座っていても観音をしないことがあります。そういう場合、早い進歩は望めません。

また、自分自身の考えもチェックしなければなりません。そうすれば、悪い言葉も行為もなくなります。ある考えが頭に浮かんだとき、すぐにそれが正しいかどうかをチェックすれば、口をついて出ることも、行動となって表れることもありません。ですから、思想は大切です。心の中の激しい感情や思いつきに従って行動してはいけません。

みなさんは、お互いに注意を喚起すべきです。戒律は私たちの思想から生まれたものです。純粋な心も思想から生まれます。ですから、いつも自分自身の考えをチェックしてください。

## 観音法門の修行上の利益

スプリームマスター チンハイ メキシコ・メキシコシティ  
1993年3月30日（英語）

**Q** 毎日ディテーション修行をする本当の目的は何ですか。あなたが私たちを導いてくださる目標は何ですか。

**M** 私たちは自分が持っている智慧を完全には使っていないので、たくさんの心配事を抱え、時には不確かな方法で物事を行います。時々、私たちは不幸せで、外からたくさんのプレッシャーを感じ、そしてまた自分たちを取り巻く状況を恐れています。ですから、社会的にどんな地位に就いていようが、どんなにたくさんのお金を持っていようが、心は平穩ではなく、不安定なのです。もし私たちが内面にこの最も偉大な智慧を見つければ、もっとうまく、より明確に物事を行うことができます。さらに幸せになり、安定して平穩になります。そうすると、それだけで日常生活にとって助けになります。また、もっと無条件に他の人々を愛するようになり、すべての憎しみや妬みはどこかへ消えてしまうのです。

## 実際に「法門」はない

観音使者の回答（中国語）

Q 観音法門を修行していて、もし最高レベルまで到達したら、この「法門」にさえも執着しなくなるのでしょうか。

A はい、そうです。メディテーションをしている時に、サマディー状態に入り、とても高い境界（きょうがい）に至った場合、「法門」さえもわからなくなり、自然に執着がなくなります。しかし、この肉体に戻るとやはり「法門」はまだあります。この世界とその世界とは違うからです。この世界で自分のために、自分自身が否定的なパワーに引っ張られないよう自分を保護するためだけに修行するものではありません。

もっと世界を加護し、社会を浄化しなければなりません。肯定的な振動力は、否定的な振動力を取り除くのです。ですから「法門」に頼って、続けて修行すべきです。また、たとえ修行がよくできて、毎日高い境界まで行っても、やはりこの「法門」に頼っているからこそ、そうできたのです。はしごや階段を利用して、高い所まで登れたようなものです。また、親戚、友人、弟子たちのために、私たちは良い手本にならなければなりません。私たちが修行をしなければ、彼らも修行しないでしよう。

## 本当のメディテーション

スプリームマスター チンハイ アメリカ・C A  
サンフランシスコ 1989年5月25日 (英語)

Q あなたはどのようにメディテーションをしていますか。

M 誰でもどのようにメディテーションをするのか、すでに知っています。ただ間違ったことに対してメディテーションしているだけです。ある人々は可愛い女性に、ある人々はお金に、またある人々はビジネスに対してメディテーションしています。一つの事柄に専心して、全身全霊で注意力を集中させる時はいつも、それがメディテーションなのです。ということで、今私は内面のパワー、慈悲、愛、神の寛大な品性に対してだけ注意力を集中しています。これが私のメディテーション方法です。けれども、正式にやるべきことは、自分一人静かに片隅に座らなければなりません。こうするのがメディテーションです。けれども、静かに片隅に座ることで、何かを得ているではありません。いいえ、そうではありません。みなさんはまず内面のパワーと繋がりを持たなければなりません。それから、その内面のパワーと共にメディテーションをするのです。実際はそのようなことです。これがいわゆる真我の覚醒です。みなさんは本性、内面に目覚め、神にメディテーションをさせるのです。人の頭脳や人の理解でするものではありません。そのパワーがメディテーションするのです。神がメディテーションし、神の本性を目覚めさせ、神は今どのように仕事をするのかを知るのです。

もし今、あなたが神を眠らせ、凡人の頭脳に従ってすべてのことを機械的に行うなら、その時はたとえ座っていても千もの雑念が浮かび、自分の感情をコントロールすることはできません。けれども、みなさんの真我、内面の本性が目覚めた時、その時はみなさんの中にあ

る神のパワーがすべてをコントロールし、メディテーションをし、本当の自分自身に戻ります。それが本当のメディテーションなのです。あなたは真のマスターから伝達されることで目覚めた後、初めて真のメディテーションを知ります。そうでなければ、それはただ時間の浪費です。頭脳と体の苦闘です。ただ肉体を休ませますが、心はもがき苦しみ戦っています。それは本当のメディテーションではありません。

## 心を静める

観音使者の回答（中国語）

Q 私はメディテーションの時に雑念がとても多く、心を静められません。どうしたらいいでしょうか。

A 一日中仕事で忙しいので、すぐに頭脳を静かにさせるのは無理でしょう。座って少し時間がたてば良くなります。いつでもどこでも5つの聖名を心の中で唱えることを覚えていてください。雑念があっても気にしなければいいのです。メディテーションの前に、マスターの本を読んだり、ビデオを見たり、カセットテープを聞いたりすればいいでしょう。あるいは、メディテーションの時にマスターのカセットテープをかけていれば、大きな加護のパワーがあります。けれども、やはり智慧眼に集中して、一心不乱にメディテーションをしなければなりません。

## マスターのビデオを見ることは 心を静めるための最良の方法

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1995年7月3日（英語）

メディテーションの前にビデオを見ることは、心を静め、そして多くの質問に答えてくれる、とても大きな助けになるのです。ですから、役に立たないと思ってその辺を走り回ったり、他のことをしたりしないでください。仏讃や聖讃を聞いたり、ビデオの講演を聞いたりすることは大変役に立ちます。たとえ、集中して聞いていなくても、マスターの話がショックを与えて目覚めさせたり、神経を安定させたりするのです。

画面の話を注意して聞けば、精神を静めてくれます。そうすることで、みなさんのメディテーションを助けます。それが目的なのです。他には画面に映し出された私を毎日見なければいけない理由はありません。グループメディテーションというのは、エネルギーの集合が大きな助けになるのです。ですから、いつも私の指示を固く守るように望みます。私の側にくっついていていただけではありません。私の教理こそ、みなさんへの永遠の利益なのです。この肉体ではありません。



## 間違いを埋め合わせる

スプリームマスター チンハイ オーストラリア  
メルボルン 1993年3月13日（英語）

Q もし間違いを犯してしまい、悪いカルマが引き起こされた場合、どのようにしてそれを元に戻したり、取り消したりできますか。

M 反対のことをしなさい。埋め合わせようと努力するのです。悪いことをやめるだけではなく、正しいことを続けたり、新たに始めたりするのです。他の人々から奪わないだけでなく、貧しい人や本当に必要とする人々を助けるのです。それが自分の行いに対する本当の訂正です。例えば、あなたは夫がいるのに、他の人と浮気をしているとします。もちろんただの例え話ですが、（笑い）今あなたはそのことをすまなく感じているとします。その場合、ご主人が嫌がるので、すっかり浮気をやめてしまうだけではなくて、ご主人を今までよりいっそう愛さなくてはならないのです。以前よりも世話をしなさい。彼が心地よくなるように手助けをしなさい。自分の家族の繋がりを助けなさい。家族の関係が、あなたやご主人、子どもたちにとってよりいっそう固く、幸せになるように。それが私たちの間違った行いを悔いる正しい方法なのです。悪いことをやめるだけではなく、正しいことをしなくてはならないのです。

かつて、ガンジーは一人のヒンズー教徒が、「私は地獄へ行きます。あるイスラム教徒に自分の子どもが殺されたので、別のイスラム教徒を殺したのです」と話すのを聞きました。そして彼は、「今、私に何ができるでしょう。いずれにしても私は地獄に行くのです」と尋ねてきました。そこでガンジーは、「私は地獄から抜け出す方法を知っている。もし、一人の孤児をイスラム教徒に育てれば、その過ちは埋め合わせられる。それでも地獄に向かうかもしれないが、少なく

ともあなたの良心は晴れるだろう。自分が犯してしまった間違いを埋め合わせようと最善を尽くしたこと、その上他の人を幸せにしたことに気が付くだろう。地獄へ行っても、少なくとも幸せに行くだろう」と答えました。

## 献身的になるにはどうしたらいいか

スプリームマスター チンハイ イギリス・ロンドン  
1997年8月25日（英語）

**Q** 自分のすべての行動の動機を、どのようにして知ることができるのでしょうか。つまり、例えば自分が何かをする時、それが奉仕の精神からきたものなのか、自分の性質を示すことから来たものなのか、あるいは、ただエゴによる行為なのでしょう。

**M** 私たちは自分が何をしているのかちゃんとわかっているでしょう。違いますか。自分が何のために行っているか知っています。直ちに感じることができます。たとえ初めは自覚していないとしても、後から自分自身をチェックできるし、自分がなぜあれこれしているのかわかるでしょう。もし、エゴのために行っているのなら、すぐに自分をチェックして、今度はもっと自分を抑えるようにするのです。最初のうちは多くの場合、たぶんなぜ自分がこういうことやああいうことをするのかわからないでしょう。おそらく競争のような態度から奉仕や仕事をするかもしれません。けれども、自分が競争的であると自覚するやいなや、振り返って、「ああ、だめだめ。こんなふうを考えてはいけない。こんなふうに感じてはいけない。無私の心で人々に奉仕するこの榮譽や機会をつかむべきだ」と言います。そういうふうにする方がより気高いのです。

自覚した瞬間は、自分の行いや目的は十分に高貴ではありませんが、すぐに自分自身をチェックし、そして自分の態度を変えるのです。奉仕する内容は同じですが、ただその態度を変えなければなりません。たとえ初めの頃には気高い目的を持っていなかったとしても、その途中でまだ変えることができるのです。

時にそれは難しいのです。私たちは自分自身をも欺いてしまいま

すから。頭脳は、「ああ、私は人のためになりたいんだ」と考えて、私達をだまします。けれども、時には私達は、どちらかという自分の利益のために人に奉仕するのです。長い間自分をチェックした後、自分の態度や考え、動機において、より思慮深くなります。そうして後に、自然に「無私」になっていきます。時にはエゴで行っても問題ありません。自分をただ許しなさい。少なくとも誰かが奉仕されるのです。誰かがあなたの行いによって利益を得るのです。それなら大丈夫です。私達にとってより良いのです。もし、自分の意図が高貴なものだとわかっていれば、自分たちがより良く、より進歩した存在になろうとしていることが理解できるのです。



## Chapter N



私たちが神を思い出すたび、神の聖名を思い出すたび、純粹さ、神聖さ、そして、加護のパワーが授けられるのです。

～ スプリームマスター チンハイ

## 名前の意味するもの

スプリームマスター チンハイ マレーシア  
1993年6月4日（英語）

Q それは救われ、解脱する唯一の方法でしょうか。それとも、それは一種の自讃でしょうか。

M 「清海無上師」は私の名前ではありません。それは最高の創造主の名前であり、父なる神の名前です。私は神の娘です。ですから、私は同じ名前を名乗っているだけです。それはちょうど、あなたが王さんの家に生まれて、王さんの娘なら、あなたの名前も王さんであるのと同じです。「無上師」は私の名前ではありません。それはみなさんの名前でもあるのですが、みなさんはそのことを知らないのです。みなさんが自分自身の栄光を否定しても、それはみなさんの問題ですから、私に自分の栄光を否定するように要求しないでください。

私をこれ以上にたたえることはありません。私はすでに栄光をたたえられているからです。私は自分の栄光を知っていますので、あなたの称賛など必要ありません。

## Chapter 0



崇高な存在になることが私たちの唯一の選択です。その道が  
どんなに多難でも前進し、その目的がどんなに高遠でも上昇  
し、私たちはとにかく何度も何度も挑戦しなければならない  
のです。

～ スプリームマスター チンハイ



## 勇気を培って、障害を突破する

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・台南  
1989年1月12日（中国語）

Q 私はメディテーションをしていて、しばらくすると、いつも自然に立ち上がりたくなり、続けていられません。まるである力が私を起こそうとしているようで、座ってられないのです。

M どんな力ですか。（笑い）みなさんは自分を怠け者だと言わないで、いつも幽霊、魔、キツネ、ネズミ、ネコなど、外的な力のせいにするのです。それが自分自身の問題かどうか考えないのです。私たちがまじめに修行すれば、必ずいつの日か体験がありますが、本当に努力しなければなりません。否定的な力に妨げられたり、引っ張られたりしてはいけません。実際、足を引っ張るのはすべて自分自身の弱さだけで、それ以外にどんなパワーもありません。たとえ魔の妨害があったとしても、それは私たち自身が恐れているせいです。

オウラックでは「魔があなたを捕えたがっていると、まずあなたの顔を見る」と、よく言います。これは魔があなたの顔が凶悪かどうか、勇気があるかどうかを見るという意味です。もし、魔があなたの顔を見て、凶悪さよりも勇気があると判断すれば、捕まえられないでしょう。みなさんは西遊記を読みましたね。閻魔王は孫悟空を捕まえに地獄へ降りて行き、得意げに「ハハハ！私は閻魔王だ」と言いました。結局その後、孫悟空は彼に捕まり、ひれ伏して「ああ、大聖人さま。命だけはお助けください」と言いました。（笑い）私たちもおそらくこのようでしょう。もし、私たちが非常に軟弱なら、幽霊や魔に脅かされるでしょう。魔のパワーをいつも恐れていると、自分自身の中でパワーを待っていることになり、当然やって来ます。さもないければ、全世界のどんなパワーも誰の側にもやって来ません。

それなのにあなたのそばに来ると言うのですか。

ですから、障害がある時、思い悩んではいけません。たとえ悪いパワーが来たように感じても、メディテーションを続けなければいけません。もし座っていられなければ、少し歩いてそれからまた座ってメディテーションするのです。仏陀の名前を唱えて、内在のマスターが助けてくれるように祈り、あくまでメディテーションを続けるのです。そのパワーがどんなことをするのか見てごらん下さい。（拍手）私たちの考えが肯定的で、楽観的で、勇敢なら、おそらく習慣を変えられるでしょう。すべては心が作り出すからです。もし、私たちに自信や勇気がなければ、たとえネズミが動いただけでも怖いと思うでしょう。私たちは怖いことを想像して、魔が来たとか、何かのパワーが来たとかと疑うのです。結局それはネズミです。ですから、どんなことも恐れる必要はありません。

## メディテーション中の障害

スプリームマスター チンハイ インドネシア・スラバヤ  
1997年3月19日（英語）

**Q** あるビデオの中で、あなたがアメリカの哲学者エマーソンについて話しているのを聞きました。彼は「この世界で神の領域に到達することは困難である」と言いました。これはあなたの話に反していて、私にはよく理解できないのですが。

**M** そうではありません。

**Q** それで、あなたは「神に物事をさせなさい」「私たちのために、私たちを通して神にすべてをさせなさい」と言われました。私にはあなたの指導が必要なのです。

**M** 彼は「困難だ」と言いましたが、「不可能だ」とは言いませんでした。もちろん、神に到達することは困難です。ですから、マスターの指導や、マスターの加護のパワーによる指導が必要なのです。そうした後で、エゴで物事を行うのではなく、神の加護と導きにより、私たちを通して神がすべてを行うようにしなければなりません。私が言っているこの方法はすべてにおいて正しく、矛盾しているところはありません。ただ、みなさんの理解が違うだけです。それ自体が違うではありません。エマーソンは、「神にこの宇宙を任せれば、私たちの肩の重荷は下りるだろう」と言いました。ほとんどの人が自分でこの宇宙を動かしていて、常にあれこれ心配し、面倒を見て、神のパワーに頼ろうとしないのです。そういうわけで、私たちは大した成功もせずに疲れ切ってしまうのです。ですから、もし私たちがベストを尽くして物事を行い、そして神の手配にすべてを任せれば、どんな結果が出ても傷つかずにすみ、失望することなく、疲れることもないのです。これが彼の言おうとしていたことです。満足していただけましたか。

Q マスター、私はまた混乱してしまいました。私は神にすべての物事を動かしてくれるよう大いに期待しています。けれども、私はこういった悩みに直面していますが、いまだに悩みが軽くなってなく、重荷でならないのです。私は神にそうしてくれるよう期待しています。

M あなたは期待しているのではなく、神にこうしなさいと指図しているのです。それで神は聞き入れてはくれないのです。障害や悩みというのは、あなたがそれを克服するためにあるのです。神はその結果を要求するでしょう。あなたはいつもベストを尽くさなければなりません、何も期待してはいけません。それが最良の方法です。それが正しい期待の方法です。あなたが期待して、「神さま、ここに100ドル置きますので、明日になったら千ドルに変えてください」と言ったところで、そんなことは起こるはずがありません。あなたは期待しすぎています。ほとんどの場合、私たちは物事を行い、その結果をあれこれ期待していますが、望みどおりに物事は起こらないのです。それで失望したり、悲しくなったり、傷ついたりしますが、それも良いことかもしれません。三番目の結果が、一番目や二番目の結果よりも良いかもしれないからです。私たちは知りません。ですから、ただベストを尽くすべきです。そうすれば心は平穏になり、その時「OK。私はベストを尽くした」と言えます。結果が思い通りにいかなくても、そのままにしておきなさい。そうすれば、あなたは重荷に感じず、疲れもせず、傷ついたりしません。少し傷つくかもしれませんが、最後には、何が起ころうと、私たちにとって最良であると認識するのです。

私は神の意志に身を任せることについて、たくさん話をしました。インドの話を覚えていますか。戦時中空爆の中、家の中に逃げ込んだ人の話です。家族や、家主や、他の人々がその人を通りに再び追い出しました。その人たちは彼を家の中に入れて、避難させてくれないので、彼は表に出なければなりませんでした。その間、彼は神

に向かって、自分を守ってくれないと文句を言っていました。ところが、彼が表へ出るやいなや、その家が爆破されたのです。爆弾がちょうどその家に投下されたのですが、彼は外に追い出されたので命が助かったのです。ですから、私たちは自分たちにとって何が良いか知らないのです。ただベストを尽くし、何が来ても受け入れることがいいのです。けれども、あなたは常にベストを尽くさなければなりません。そうすれば、あなたは穏やかでいられ、強さと智慧を試されていることがわかるでしょう。



## 智慧の真珠

### 自分の意志を神の意志に従わせる

神が偏在である以上、私たちは神から逃避することはできません。私たちはただできる限り思い出し、自分の意志を神の意志に従わせるのです。そうすれば、人生はさらに有意義なものになり、人間としての目的はすぐに成就します。もし、既存の事実を否定し続けるなら、時間とエネルギーの浪費です。私たちはただ自然に受け入れます。それだけです。それが私たちにとっても、神にとってもより良いことなのです。

～ スプリームマスター チンハイ

### 神はすべての面倒を見る

この内面のメディテーションと交流によって、私たちはこの世のすべてのことが手配されていて、みな大丈夫であることをすぐに発見するでしょう。神はあらゆる生き物のどんな些細な部分までも面倒を見ています。これが、私たちが楽しく、満足し、世界の悲しみや苦しみの影響を受けない理由です。私たちは真理を知っているのです。天下唯一の真理を、ゆるぎない真理を知っているのです。つまり、神はすべての面倒を見るのです。

～ スプリームマスター チンハイ



## Chapter P



禅の精神とは何でしょう。今日を楽しみ、今日すべきことをすることで。幸福でも、苦しくても関係ありません。それは今日だけのことです。過去にとらわれてはなりません。過去は取り戻せませんし、未来もまだやって来ません。それなのに、今この瞬間に心から注意を払っているのは、ほんの一部の人々にすぎません。それで、みんなとても苦しんでいるのです。

～ スプリームマスター チンハイ



## 前 世

スプリームマスター チンハイ シンガポール  
1993年 3月 9日 (英語)

Q マスター、どうすれば前世を思い出し、その時学んだ知識を取り戻すことができるでしょうか。

M 現世でさえ十分に学べないのですから、現世のことだけで十分です。前世はもう過ぎ去り、神は前世と現世との間に幕を下ろしました。それは私たち自身のためなのです。ですから、過去をさかのぼって調べることは常に必要とは限りません。もし、私たちに過去のことを処理したり、現世のことを改善したりする力が十分でないのに、多くのことを知りすぎたら、煩わしいことに巻き込まれてしまうでしょう。そういうわけで、人々は時々頭脳に操られるのです。あるいは、前世のことを知りすぎている人たちは、現世ではみじめな生活を送っているのです。

仮に、あなたが前世を覚えていたとします。以前は、どこかの国王だったのに、現世ではタクシーの運転手だったらどうでしょう。または、前世であなたと今の奥さんには流血の争いがあったとしたら、今、彼女を見るたびに、前世で彼女があなたを殺したことを思い出し、恐くなるのではありませんか。それに、これまでのように奥さんを愛せるでしょうか。こういったことは、あなたの家族の調和、個人的関係、それに幸福にとっても大きな影響を与えるのではないのでしょうか。ですから、前世のことを知る必要はないのです。現在のことに気を配れば、未来は素晴らしくなります。内在の真我にメディテーションをなささい。あるいは、あなたの好きな法門を選択しなさい。けれども、私は観音法門だけをお勧めしようと思います。というのも、私はあらゆる法門を学び、この法門が最も優れていて、最高で、最も早く上達でき、そして最も安全であることを知っているからです。ですから、あなたが現在や未

来でもっと多くの知識を得たいのなら、私たちはこの法門を提供します。そして、過去は過去のままにしておきましょう。過去は過ぎ去ったことで、忘れてもいいことなのです。



## 智慧の真珠

生活が順調でないと感じた時は、私たちが過去にあまり望ましくない縁を作ってきたことを理解しなくてはなりません。ですから、一生懸命努力しなくてはならないのです。もし、良い縁があるなら、過去に何か良いことをしたことも理解しなければなりません。ですから、その縁を大切にしなければなりません。私たちは自分の心が完全に平穏になり、何事も全く気にせず、どんな状況にも執着しなくなるまで、そして、この世界の何ものにも縛られなくなるまで、忍耐強く努力しなければなりません。そうするのが、本当に良いことです。

～ スプリームマスター チンハイ

過去数十年、数世代、この地球史上のほとんどの時代はとても暗いものでした。もし、私たちがずっとこの地球上の住人だったなら、非常に忘れ難いような出来事をいくつも経験してきたはずです。思い出せたら、その記憶は私たちに苦痛と憂鬱をもたらし、それを知らうとさえ思わないでしょう。そういうわけで、私たちが前世を思い出さないのは、最も聡明な者からの加護なのです。

～ スプリームマスター チンハイ

## 祈り—いかに神に祈願するか

スプリームマスター チンハイ アメリカ・コロラド州  
ポールダー 1991年5月14日（英語）

Q 私は神にすべてを委ねる思いと、何かを願う思いの間で行き来しています。それで、もし私が願うと、神の意志より強く何かを限定してしまうのではないかと感じるのです。私はどうすべきでしょうか。

M あなたがこの知的な質問をしたのは素晴らしいことです。もし、私たちが何かを求めなければならぬならそうします。神はどのぐらい与えれば良いかをご存じです。神はあなたの限度に合わせて与えたりはせず、神の限度で与えます。神ならそうします。ですから、どうして悩むのですか。必要な時は祈願しなさい。子どもがとても小さい時、大人のふりをしてミルクを欲しがらないでいることなどできません。ミルクが必要なら要求しなさい。成長すれば、欲しがらなくなるでしょう。心配することはありません。神はあなたが本当に望むものをご存じです。

スプリームマスター チンハイ アメリカ・コロラド州  
ポールダー 1991年5月14日（英語）

Q 私たちが神の内面に入って行き、神に物事をお願いすることは許されますか。

M 神にお願いし、こう言えばいいのです。「神さま、たぶんこうお願いすべきではないのですが、いずれにしても、私の心を静めるためにそうさせてください。それを私に与えてくださるかどうかは、あなたにお任せします。あなたは私の必要とするものをご存じです。私はお願いしますが、私にとって良くないものはくださる必要はありません」と。

## メディテーション前の祈り

スプリームマスター チンハイ タイ・チェンマイ  
1994年12月4日（英語）

Q メディテーションをする前に祈る必要がありますか。

M そうしてもいいですが、必ず祈らなければならないというわけではありません。メディテーション自体が最も深い祈りなのです。それを通してあなたの欲しいものすべてを得ることができるのです。祈る、祈らないにかかわらず、あなたにとって精神的にも、物質的にも良いことは自然にあなたの所へやってきます。ですから、観音法門を修行している人は、非常に満ち足りています。彼らは何も求めないからです。修行をすればするほど、欲望は少なくなり、祈ることも少なくなります。

「まず内面の天国を見つけなさい。そうすればすべてのものがあなたに与えられるだろう」ということです。

### 甘露法語



私たちが本当に求め、勇気を持ち、心から求め、誠実に祈れば、神と十方の聖人たちが手助けをしてくれるでしょう。

～ スプリームマスター チンハイ

## Chapter Q



仏陀（開悟したマスター）のように考え、仏陀のように振る舞い、  
仏陀のように話さない。そうすれば、あなたは仏陀なのです。

～ スプリームマスター チンハイ

## 観 音

スプリームマスター チンハイ アメリカ・テキサス州  
ヒューストン 1993年11月14日（英語）

Q 何年か前に、私は観音菩薩というのは日本の女神で、慈愛と幸福、または善と健康を代表する菩薩だと聞きました。日本の信仰がどのように異文化の国に広まり、そして、今私たちが観音法門を手に入れたのかわからないのですが。

M 観音は日本だけの女神ではありません。中国、ベトナム、インド、チベットの女神でもあり、さまざまな名前と呼ばれています。インドではアヴァロキテシュヴァラ（Avalokiteshvara）、チベットでは別の名前と呼ばれていますが、忘れてしまいました。インドやチベットでは男性ですが、日本、中国、ベトナムに伝わると、男性が女性になりました。（笑い）ですから、なんと答えていいかわかりません。いずれにせよ、それは神話の中の姿形です。

観音菩薩はモーゼのように過去のマスターです。観音菩薩は生存中、人々の求めに必ず答えてくれました。けれども、それは彼女の生存中だけでした。弟子であってもそうでなくても、誠心誠意に求めれば利益や加護を得ました。それで、観音菩薩が往生した後でさえ、人々は同じように祈りました。人々がキリストや釈迦牟尼仏に祈るのと同じです。けれども、そのマスターたちはすでに往生しているので、それほど感応はありません。私たちは必ず在生のマスターに祈らなければなりません。それなのに、マスターが往生した後も人々は祈り続けるのです。というのは、彼らの祖父母が祈り、助けられたからです。それで子孫たちも祈り続けるのですが、その本質を忘れていきます。つまり、そのマスターの加護の磁場は、マスターが往生するとなくなってしまうのです。

マスターの死後、数百年は祈ってもいいのですが、長くても500年です。その後は効果がなくなります。というのは、そのマスターの磁場もなくなるからです。その磁場は弟子たちの誠心誠意の心により形成されるのです。彼らはマスターと霊的に繋がっていたので、マスターの死後、弟子の数代はそのままです。彼らの心は、磁場やマスターの愛の雰囲気を保ち続けるのです。なぜなら、彼らはいまだにマスターを敬愛しているからです。彼らはマスターを愛し、マスターの生きている間にマスターと繋がっていたからです。少なくとも、彼らは修行のレベルの高い弟子たちです。ですから、その法脈や血脈はマスターが死んでも生き続け、数代は続くのです。長くても500年です。それは弟子の縁によります。マスターはその弟子たちの心の中に生き続けているからです。ですから、彼の加護や愛は弟子を通してそこに残るのです。けれども、彼が死ぬと、その繋がりはみななくなり、弟子たちもみないなくなり、その法脈を維持し続ける弟子がいなくなります。そのときは、あなたがそのマスターに祈っても役に立ちません。





## Chapter S



内在の智慧を使えば使うほど、私たちには知らないこと  
など何もないことがよくわかるでしょう。

～ スプリームマスター チンハイ

## 私たちの本性はすべてを知っている

スプリームマスター チンハイ フォルモサ  
1990年3月17日 (中国語)

**Q** 人は生まれて来る前は何も知りません。生後は頭脳があるので意識があります。また、死後も何も知らないはずですが、なぜ極楽世界に行けるのですか。

**M** みなさんはなぜ、生まれて来る前は何もわからないと言うのでしょうか。もし何も知らなければ、みなさんは9カ月間お母さんのお腹の中にいることをどうやって知るのでしょう。なぜ9カ月間、屋上に行って住まないのでしょうか。必ず知っています。違いますか。知らなければ、なぜ生まれた時に泣くのですか。なぜものを食べたいということを知っているのでしょうか。私たちは生まれることで、意識を持つものではありません。すでに内面にあるのです。なぜこの世界に来たのかわかっています。そうでなければ、屋上やコンクリートの部屋の中に行くでしょう。

釈迦牟尼仏は生まれる前からすでに知っていました。それで、生まれて七歩歩いた所で、「天上天下唯我独尊」と言ったのです。けれども、成長するにつれて忘れてしまったのですが、30年後に目覚めました。私たちも同じです。生まれる前から意識はあります。わからないのではなく、生まれてからわからなくなっていくのです。もし、私たちが生まれた後もわかっていたら、過去、現在、未来のすべてを忘れられません。けれども、私たちは生まれるとすべてを忘れます。ですから、生まれて来るとわからなくなると言うのは正しいのです。

## 科学と靈修行

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ボストン  
ハーバード大学 1989年10月27日 (英語)

Q 量子力学と仏教の教義との関係についてどう思われますか。

M これは仏教徒がいわゆる「異なる意識レベル」を発見したという証明にすぎません。それはエネルギーとも、異なる存在レベルとも言えるでしょう。けれども、科学者は物質面だけを発見したにすぎません。すべてのエネルギーの背後には多様性のある智慧があるのに、科学者はそれを単なる物質的なこととみなしたのです。ですから、これには多少の違いがあります。人々は生命を維持し、生活をより快適にする手段としてエネルギーを使いますが、エネルギーの背後に柔軟性のある知的な存在、つまり智慧があることを知らないのです。

Q ある科学の観点にはカルマの法則に似ているものもありますが、説明していただけますか。

M そうです。けれども、科学による発見は、釈迦牟尼仏やキリストが知っていることに比べるとあまりにも少ないのです。それが違いです。けれども、科学は私たちの生活改善にとっても役立ちます。それに、仏教やキリスト教のたくさんの理論の証明にも役立ちます。ですから、科学には何の害もないのですが、ただその発見はあまりにも少ないのです。

## 内在のマスターを見る

観音使者の回答（中国語）

Q 第三の眼が大きく開いた人は、天国や地獄などを見たいと思えば、何の制約も受けずに、思うままに見ることができますか。

A 第三の眼が開いた人の状況はみな同じではありません。一部の修行者は境界（きょうがい）を見ることにはこだわりません。ですから、彼らは見ないのです。その他の面で能力を発展させます。例えば、智慧を高めることや、愛の心を広げることなどです。また、ある人は内面の光景（第三の眼）を発展させ、それで、思うままに天国や地獄を見ることができるのです。

## 神を探すこと

スプリームマスター チンハイ アメリカ・テキサス州  
ヒューストン 1993年11月4日 (英語)

Q 現在、多様な宗教がありますが、なぜ、歴史上これほど多くの異なる宗教が生まれたのでしょうか。人類は昔からずっと宗教や哲学を通して、何を探し続けているのですか。ただ満足できるものを探し続けているのか。それとも、恐怖に駆り立てられたからなのですか。

M そうです。恐怖もその理由の一つで、もう一つは内面の理由です。つまり、私たちの内面には神の本質があるからです。私たちはこの神から来たのです。そうでないなら、どこから来たのですか。植物や岩壁や石から生まれたと思いますか。神から、無上で最高の智慧、最高レベルの意識から来たに違いありません。ですから、その内面に生来備わった潜在意識は、絶えず自分自身を探しているのです。地位、財産、名誉、世俗の知識などの、塵のようなさまざまな障害で覆い隠されていても、絶えず注意力が外へ引き付けられていても、内在の最高の意識はずっと探し求めています。実際は探し求めているのではなく、あなたはこのような人ではない、あなたは博士ではない、あなたは収集されたゴミではない、あなたは何々氏とか何々夫人ではないと、絶えず言っているのです。あなたはこの最高の意識なのです。この世界に来て博士の学位を取ったり、何々氏とか何々夫人だったり、さまざまな知識や習慣を身につけて、自分をそう呼ぶ習慣がついてしまう前までは、あなたはまるで神のようでした。それはもう一人の自分です。それは神の国に属し、いわゆる神の子どもで、つまり神と同じです。内在の神の品性が、あなたはああでもこうでもない、他のものでもない、永遠に喚起し続けているのです。

Q 私たちはこの全宇宙の、神のエネルギーの、智慧の一部である

と信じてもいいのですか。

**M** 信じていいどころか、それはあなたそのものです。今自分を見て、自分を誰だと思うのですか。「私は何々氏、何々夫人である」「私には相当の学識がある。たくさんの財産がある。あれこれ習慣がある」などは、どれもあなたではありません。真のあなたはこういう外見に覆い隠されていて、間違い、成功、失敗、私たちのあれこれ、私たちに影響を与える他の環境などを自分で作り出していると思ってしまい、苦しんでいるのです。私たちは本来の超意識、内在の無上の真我、無上の聖霊、内面に神が宿っていることを忘れてしまったのです。それが聖書で言う「神はあなたの中に宿る」ということであり、あなたが神であるという意味です。肉体ではありません。神は内面にいます。それ以外ではありません。

**Q** 子どもの頃の方が真の自分より近いのですか。あなたは先程女の子と親しくしていましたが、子どもの方がまだあまり学んでいないので、より神に近いのですか。それとも、年をとると世俗の欲求の束縛で、あまりにも物質的で実利主義になってしまうのですか。

**M** その通りです。生後すぐの頃は、少なくとも前世の残っている記憶はすでに一部洗い流されているので、比較的神に近いのです。「休息の場所」から直接来たばかりで、より平和で豊かです。それで子どもは天真爛漫で、簡単に人を許せるのです。悩みや心配事がありません。けれども、年を重ねるごとに経験を積み、自分をこうであると認定するのです。例えば「私は怒りっぽい。衝動的だ。気が短い」というように。これはあなたではありません。ただ、環境に伴い成長してきたことが、現在のあなたを形成したにすぎません。それであなたはそのようなものであり、それが「私」だと思うのです。これはおかしなことです。生まれた時、そんなふうではありませんでした。それは真実ではありません。

## 無我の奉仕とメディテーション

スプリームマスター チンハイ アメリカ・シアトル  
1993年4月7日（英語）

**Q** 悟りを開くために愛の心で他の人に奉仕することは、メディテーションと同様に重要ですか。それとも、奉仕は修行よりもっと重要ですか。

**M** 両方とも一緒に行わなければなりません。私たちがメディテーションをするのは、より良い奉仕がしたいとか、何かをする時に、よりはっきりと明せきでいたいためです。それゆえ、私たちはさらに効率よく仕事をし、他の人にもっと奉仕できるでしょう。もし、メディテーションをしなければ、時にはたとえ良心で人々に奉仕したいと思っても、何が最善の方法なのかわかりません。ですから、メディテーションは真の無我の奉仕をするために大いに役立つのです。



## 性的エネルギー

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ロサンゼルス  
1998年12月16日（英語）

Q あなたは先ほど性的エネルギーがいろいろな問題を引き起こすとおっしゃいましたが、それはどのように発生するのか、私たちはそれをどう処理すればいいのか説明していただけますか。

M 私たちが持つエネルギーにはさまざまな種類があり、レベルも違います。その中で性的エネルギーは、私たちがサマディーの状態にある時に感じる恍惚状態に最も似ていると言えます。ある人たちはサマディーに入り、その至福を体験しています。ですから、彼らは性的エネルギーをコントロールできるのです。大部分の人はまだそのレベルに達していないので、性的エネルギーを体験した時に、それがあまりにも素晴らしい感覚なのでバランスを崩してしまうのです。彼らの体の細胞はさまざまな反応を引き起こします。ちょうどみなさんが印心後、あるいはサマディーから覚めた後のように、体に奇妙な感覚があったり、震えたりすることがありますが、そういうことです。

そういうわけで、恋をすると、まるで雲の上を歩いているようだったり、時には気がおかしくなったりするのです。というのは、体が化学反応やその副作用によって突然変化するので、頭脳がバランスを崩すからです。過度の快楽や理由もなく興奮を覚えるので、自分にもパートナーに対しても、それ以上理性が利かなくなります。そういうことで、昔の人は婚前交渉は避けるべきだと忠告したのです。それは古い貞節観念のためだけではなく、ある程度の時間を置くことで、お互いの体が化学反応に慣れて、最後に快楽中枢での究極の感覚を体験する時に、バランスを失わずにすむからです。それで、性交渉を持つ前と同じようにお互いに友情を維持できるのです。

早く肉体関係を持つと、頭脳にはお互いが融和したり、理解したりするための時間が足りません。そして、体や細胞に起こる化学反応も、違う化学反応、違うプログラム、違うDNAを持つパートナーに適合するための準備が間に合わないのです。ですから、あまりに早く親密な関係を持ってしまうと、性的エネルギーは爆発したような状態になり、お互いのバランスを失わせる結果となります。ですから、人々は「早く肉体関係を持つと、結婚はあまりうまくいかないだろう」と言うのです。それは、決してセックスが罪悪だなどということではなく、ただみなさんの肉体と頭脳がまだそれに慣れていないのと、霊体もそれほど急に親密になるように設定されていないためです。その時、二人の強大なエネルギーがぶつかり合えば、それは爆弾のようになってしまいます。ですから、何も悪いことはなく、ただそれをどう扱うかが問題なのです。

ほとんどの人はそれを処理できるほど悟っていない上に、社会でも「性」は罪悪であると言われるので、心理的、生理的、精神的、感情面でも罪悪感を持つのです。これは二人の関係にとって良くありません。これが二人の関係がまずくなる理由です。社会一般から「性」は良くないものとして非難され、一方では何の解釈もなければ、セックスを生活の一部、あるいは人間関係の一部として認めるとも言いません。それで、心理的にも社会的背景や道徳的基準によっても、あなたはすでにバランスを失い、罪悪感にさいなまれ、それで内面でもがき始めるのです。それを持て余すのです。また、性的エネルギーは非常に強く、まるでサマディーのようで、普通の人にとってはあまりにも強すぎるのです。

**Q** では、それがあまりにも強すぎるようなら、私たちはどのように対処すれば良いのでしょうか。

**M** 性的エネルギーの本質を理解しなければなりません。けれど

も、理解することと、受入れることは別です。なぜなら、私たちは数千年も前から、「性」を悪いものとして洗脳されてきたからです。私でも変えられません。もし、私が出かけて行って、一人ひとりに「性」は良いことだ、問題はないと言ったとしたら、きっと殺されてしまいます。(笑い) ですから、私に言えるのは、もし滅らしたいなら、もし滅らすとあなたにとって気分がいいなら、徐々に滅らさないということです。もし持て余しているなら、唯一の方法は、やがてあなたが強くなって、どうすべきか決定できる時まで、滅らすか、断つかです。もし火遊びがしたいのなら、後の結果にも責任を取らなければなりません。たとえ、私がここで性は罪深いものでなく、問題はないと説明しても、あなたは受入れられないでしょう。たとえ私を信頼していても、頭脳はそれほど早く受入れられないのです。

本当に悪いことは何もありません。私たちはこのようにできているだけなのです。例えばギャンブルですが、もし私がみなさんにギャンブルをしてはいけないと言っても、多くの人は「なぜ、害がないのに。ただ数枚のカードで遊ぶだけで、しかも1ドルか2ドルの賭金なのに、なぜ害があるのか」と思うでしょう。確かに無害です。けれども副作用があるのです。みなさんは負けると取り戻したい気持ちになり、ますますのめり込みます。あるいは、他の人が負けてもやはりのめり込み、お互いの間に良くないエネルギーを生み出します。それで、友人を失い、互いに憎しみ合うことになりかねません。良くない雰囲気や、否定的なエネルギーを作ってしまう、それに耐えなければならなくなります。窒息しそうなくらいの強いプレッシャーを感じるでしょう。もっと状況が悪化した場合、勝ち続けると病みつきになってしまうのです。または、負ければ今度は取り返さなければと思うでしょう。勝てばもっと続けたいと思うのが人の頭脳です。訓練に訓練を重ね、しばらく経つとギャンブルが習慣となり、さらに欲が出てきます。もっと大きな賭博場に通い始め、ますます多くの時間を費やす

ことになります。やがては自分を傷つけることとなり、職を失い、家庭を失い、さらに妻や子どもさえも売った人がいます。このように、悪いのはその副作用なのです。ギャンブル自体が悪いわけではありません。

仮に私がここで賭け事をしたら、みなさんは私を悪いとか、罪深いと思いますか。おそらくそうは思わないでしょう。なぜなら、私にとってそれは無意味なことだからです。一晩中でも一生でも遊ぶことができますが、本当に無意味なことで、少しも影響されません。みなさんを売ってまで、より多くのお金を稼ぎたいとは思いません。けれども、ほとんどの人はコントロールできないのです。性交渉と同じで、処理できないのです。人はこのような強い常習性を持つものに対して軟弱すぎます。同様に、タバコも最初は1本、明日は2本、あさっては1箱と、やがてやめられなくなるのです。またお酒もどれだけ多くの人が、まず1杯とかコップ半分、一口から始めたかということです。コカインなども同じで、それがトラブルの始まりとも知らずに、みなほんの少しから始めるのです。たとえ何が悪いと宣言しなくても、私がくれぐれもこれらの物事から遠ざかるようにと教えているのは、このような理由があるからです。魂は自分の道を選択する権利があることを知っていますが、何を選んだとしても、何を選びたくても、後の結果を考慮し、賢明な選択をしなければなりません。早く家に帰りたいなら、現世で家に帰ることを選択したのなら、集中力を失わせるこういった物事から遠ざかったほうがいいのです。精神的な代償が大きすぎるからです。

## 性的な考え

観音使者の回答（英語）

Q 私はよく異性と親密な関係を持つことを考えてしまうのですが、その時はどうしたらいいでしょうか。

A この社会では、数え切れない誘惑によって人は容易に道に迷ってしまいます。私たちは人を興奮させるような新聞や雑誌を読まないように努力すべきです。宗教の聖典に見られる道徳的なことや、過去の聖人や彼らの修行の話をもっと読みなさい。そうした後でなら、私たちはそういう望ましくない考えを減らせるでしょう。私たちは人に会うとき、その人の目を見つめるかわりに智慧眼を見ればいいのです。こうすれば相手に対して失礼にならないばかりか、利益になるでしょう。性的な考えが浮かんだら、修行仲間はただちに心で五つの聖名を唱え、マスターを思います。印心していない人なら、自分が信じる聖人の名を唱えればいいのです。性的な考えを押さえるよう試みてください。それでも、そういう考えを押さえられないなら、誰かを見つけて結婚すべきです。正常な結婚生活を送ることが、こういった問題の改善に役立つでしょう。

## 功德と罪

スプリームマスター チンハイ パナマ  
1989年11月29日 (英語)

**Q** 神はとても純粹ですが、私たちは依然として罪を犯しています。どうすれば、神が私たちの中に宿るのでしょうか。もし、神が私たちの中に宿っているなら、もはや罪などないはずです。

**M** そうです。それは聖書に書いてある矛盾です。一方で、私たちはとても罪深く、非常に悪いといい、もう一方では、私たちの中には神が宿るというのです。ですから、直接神のところに行って、その理由を尋ねるようにアドバイスします。そうでないと、もし私が答えたら、あなたは私が神を冒瀆していると思うでしょう。私は神ではありません。どうしてあなたの中に神が宿っていることがわかるでしょう。

**Q** あなたはそれについて答えられますか。

**M** あなたが私に話してもらいたくて、私を信じるなら、答えられるでしょう。私たちは本来罪深くもなく、決して罪はありません。それは、私たちの世々代々の経験であり、他の衆生との相互作用なのです。たとえそれが良くても悪くても、その時の状況や判断で、違う反応をさせるのです。それで、悪いことをした、間違っただけをしたと思ったとき、私たちは罪を犯したと言うのです。そして、良いことをしたと思ったとき、こんなに徳があると思うのです。神によれば、どちらも徳があり、どちらも罪深いのです。私たちは唯一神を知ることで理解できるのです。いったん神を知れば、私たちは違う見方をするでしょう。神の目、差別のない目、愛と理解の目で見えるようになるからです。

## 音はどのように私たちを浄化するか

スプリームマスター チンハイ オーストラリア・シドニー  
1997年5月10日（英語）

Q 純粋な本性とは親切にし、愛し、慈悲深く、美を愛することだと容易に理解できますが、音がどのように浄化できるのかわかりません。

M 水が体をきれいに洗うように、音は魂を浄化できます。

Q 浄化の過程も一種の振動力なのですか。

M はい。音は一種のフィルターで、私たちが世俗の事物や汚染された場所と接触したり、周りの環境や、前世からの一種の遺伝に影響されたとき、否定的なパワーが降りかかったり、磁場の中に入って来るのをろ過します。フィルターにかけたり、水が体をきれいにするようなものです。

Q どうするのですか。

M 水はどうやって体をきれいにしますか。ただそうするだけです。体に水をかけ、少しせっけんを付けて水で洗い流せば、汚れはなくなるでしょう。同様に、目には見えませんが、私たちの心は悪い考えや否定的な考えで汚染されています。もし、高い振動の音を使い続ければ、それは低い振動を消し去ります。まるで電気の作用のようです。

抽象的ですが、浄化するのです。それで、みなどんどん良くなります。どう作用するかは関係なく、きれいになるならそれでいいのです。この世の言語ではすべてを説明できませんが、結果がある以上、そうだとわかります。なぜわかるのでしょうか。言語ではなく、内面でわからなくてははいけません。浄化されている限り、私たちはますます良くなり、毎日もっときれいになり、作用しているのがわかります。水がどうやって体をきれいにするのかわかりませんが、水は確実にき

れいにします。体に水をかけるだけできれいになった感じがするでしょう。ですから、結果がすべてを語っています。私たちはどんどん良くなり、日ごとに純粹になり、より単純になります。その証拠に、名声も欲しがらず、もはやお金も持たず、世俗の物に執着しません。物質的ななぐさめもいらなくなり、それを持っていても、どう扱うか知っています。けれども、以前のようにあなたを縛ったりしません。これが、音が私たちを清浄にし、さらにもっと純粹にし、解脱させる方法です。

Q 不純だと体の組織にある種の振動を引き起こすのですか。その音波が体に入り、違う周波数で振動し、体の構造を変えるのですか。

M そう言えます。けれども、実際には物質的に作用するものではありません。実際、私たちは肉体でも、コンピューター頭脳でもなく、霊体なのです。ですから、高い振動の音が私たちの本体に入ったり、再び入ったり、私たちを再起動させると、私たちは上昇し、汚染された状況を超越するのです。こうして、毎日どんどん浄化されるのです。実際、「浄化」ではなく、私たちを上昇させてくれるだけなのです。私たちの意識を高めて、もはや悪いことを考えたり、否定的な考えを持たなくなるのです。否定的なことはもう近づけません。極めて抽象的ですが、確実に浄化している以上大丈夫です。たぶん、その事実は科学で証明できるかもしれませんが、そうしたところで、「どのように」とは言えません。それはただそんなふうに見えるだけで、実際はそう見えないのかもしれない。時には人々が説明しようとしすぎて、かえって事実と合いません。それはもっと無形で、もっと抽象的なものなのです。



## 霊修行の態度

スプリームマスター チンハイ マレーシア・クアラルンプール  
1993年6月4日（英語）

**Q** あなたは弟子たちを修行の到達レベルに関係なく平等に愛しますか。それとも、弟子たちがあまり修行しなくても面倒を見ますか。

**M** それはあなたが印心を受けたいが、それほど修行する気にはなっていないという意味ですね。私に保証してもらいたいのですか。そうですか。このような態度で印心に来るべきではありません。あなたがベストを尽くすと固く決心して来なければなりません。常にマスターから何かを期待するのではなく、捧げる気持ちで来るべきです。というのは、この修行はあなた自身のために行うからです。

あなたが知りたいなら、答えます。もちろん、私は弟子たちを平等に愛します。けれどもそれは私の問題です。あなたの問題は、最高ものを手に入れるためにベストを尽くすことです。私の愛を手に入れるためではありません。たとえ私があなたを愛したとしても、あなたの修行がひどくてレベルが低いなら、あなたにとって何か良いことはありますか。私があなただを愛する、愛さないに関係なく、あなたが手に入れるものが重要なのです。

## 靈修行のレベル

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1995年 7月13日 (英語)

Q 私は時々あるレベルの音を聞いたような、そして、あるレベルのものを見たような気がします。けれども、私の見た光は極めて明るい光でしたが、マスターがおっしゃったほどでもありませんでした。それはどうしてでしょうか。

M どんな光であってもそのまま見てください。みなさんは深いサマディーに入ってもいけないのに、なぜ、「私は今どのレベルにいるのだろう」などと思うのかわかりません。何も思わず集中するだけでいいのです。そうすれば加護を受けられます。レベルはみなさんを助けはくれませんが、心の中を変えることこそ本当に役に立ちます。レベルを知って一体何になりますか。実際、レベルなどというものはないので。それははただ頭脳に「よし、何かを手に入れた」とわからせるためだけのものなのです。

私たちの頭脳は計算高いので、マスターは私たちと商売のように取引をして、「いいですよ。ここまで到達したらこれをあげましょう。あそこまで行ったらあれをあげましょう」などと言わなければならないのです。けれども、私たちが真の修行者ならレベルなど気にならないはず。誠心誠意に、自分の向上のために修行すれば、高貴な、真の衆生になるということだけをわかっていればいいのです。私たちには高貴で、本当の、良い、愛があり、慈悲のある、そして智慧のある衆生になることが必要なのです。必要なのはそういうことです。そして、宿題をまじめにやればやるほど、より早くそのような衆生になれます。それがすべてです。レベルや地位というものは他の人々に説明するためのものです。私たちは気にする必要はありません。

たぶん、あなたは自分が望んでいる境界（きょうがい）に到達していないのでしょう。急ぐ必要はありません。あなたには光があるのですから、暗闇よりいいのです。光のない人はたくさんいます。さあ、これですっかりあなたの魂の慰めになりましたね。体験は修行を継続する励みになりますが、自慢や競争のために必要なものではありません。そして、大統領やそのようなものになりたいと熱望するものでもありません。（マスター笑う）みなさんが本当に修行生活に集中し、専念すれば、どのレベルにいるのかがすぐわかるようになります。そして、ほどなく、本当にすぐにレベルのことに関心がなくなるでしょう。そして、それが最高のレベルなのです。なお修行をし続けると、心はとても誠心誠意になり、すべての方面で成長しますが、どんなことにも、聖者になることさえも気にしなくなります。それこそ最高のレベルなのです。それは全てを放棄するという意味ではなく、みなさんがこの宇宙に奉仕するために、神がみなさんをどこの片隅やどこの低いレベルに差し向けようと気にしないということです。わかりますか。

## 靈修行の進歩

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ハワイ  
1994年9月4日（英語）

Q 親愛なるマスター、私たちが「故郷」に帰り、これ以上俗世間の物事を処理しないでもいい日が来ると思えますか。

M もちろん、私たちは「故郷」に帰ります。

Q 私たち全員ですか。

M 私たち全員です。一人残らずに。みなさんは二度とここに戻って来ません。（笑い）きれいな女性に未練があるとか、そのようなことで帰りたいと強く思わない限りは戻って来ません。なぜなら、私たちの世界にとってこの時代は非常に悪い時代だからです。マスターパワーは、私たちがもう十分苦しみに耐えてきたと判断を下したのです。ですから、私たちがほんの少し努力し、ほんの少しの誠実さがあれば、マスターは私たちを受け入れて、すべてを容認し、すべてこだわりません。（マスターがため息をつく）正直に言うと、みなさんはこの世界ではメディテーションさえできないのです。本当です。ですから、メディテーションができるのも、何らかの成果があるのも、それは本当にマスターの恩恵によるものなのです。「マスター」とはマスターパワーのことで、私個人のことでありません。

夜、マスターは私たちを安全で、より素晴らしい、別のレベルの世界に連れて行ってくれます。昼間私たちは忙しすぎて、頭脳は靈修のパワーと反対の方向に向かっています。ですから、今こそ急いで修行しなければならぬのです。五つの指針を守ってメディテーションをし、そして、グループメディテーションに参加すれば、想像以上に早く進歩することがわかります。自分を振り返ってみるとまるで別人に変わったように感じます。本当です。経験者が話してくれるでしょ

う。本からの知識ではなく、自分自身の体験や、修行仲間の兄弟姉妹たちの体験を聞いて知っているのです、私はこのことを話しているのです。

週に一回、修行仲間に見えるのは何と素晴らしいことでしょう。グループメディテーションは大変良いことです。けれども、続ける人はそれほど多くありません。それでも、これはとても有益なことです。もし、グループメディテーションに参加できないとき、あるいは何らかの理由で行きたくないときは、どうか家でメディテーションしてください。強制ではありません。グループメディテーションはみなさんにとって本当に有益なのです。私はすべてみなさんのことを思っているのです。禁止事項は何もありません。グループメディテーションに参加すれば、自分の利益になるということだけです。そうしなければ挫折や障害を体験し、その時あなたはその原因がわかるでしょう。



## 智慧の真珠

# グループメディテーションの恩恵

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1989年7月29日～8月6日 (中国語)

私たちは時々集まって一緒にメディテーションをして、たっぷり  
と充電しなければなりません。そうすれば、私たちは光と愛に満たさ  
れます。そうして、家に帰ったら、社会、国家、親戚、友人たちに利  
益をもたらすことができるのです。

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1990年2月18日 (中国語)

共修会では、パワーはとても強大になります。私たちの霊性のレ  
ベルがとても低くても、しばらく共修会に参加すれば、高いレベルに  
引き上げられるでしょう。反対にレベルが高くても、共修会に参加し  
なければ、しばらくすると低く落ちてしまいます。それはつまり、こ  
の世界ではみな互いに頼り合い、関係があるからです。誰も単独では  
何もできないのです。修行も同じです。もし、自分一人でも修行でき  
ると思込んでいるなら、それは間違っています。まだわかっていな  
い、レベルもさほど高くないということを表しています。

スプリームマスター チンハイ アメリカ・カリフォルニア  
ラゲーナビーチ 1993年11月6日 (英語)

観音法門を修行する人はみな、多かれ少なかれ、地球を浄化する  
責任を負っています。ですから、私たちが集まって一緒に共修をする  
のは、自分自身のためとか、自分の五世代の親族の解脱のため、アメ  
リカのため、自分の家族のためだけではないのです。それは地球全体  
のためなのです。より多くの人々が修行をすればするほど、この世界  
はますます良くなるのです。

スプリームマスター チンハイ オーストラリア・メルボルン  
1993年3月14日 (英語)

共修会に参加することはとても重要です。なぜなら、パワーが非常に大きいからです。そして、みんなと一緒になら比較的安定して長く座り続けられるからです。そういうわけで、イエスは、「二人もしくはそれ以上の人が私の名のもとに座る時、私も彼らと共にある」と言ったのです。

スプリームマスター チンハイ ヨーロッパ4日間リトリート  
1995年4月28日 (中国語)

私たちがこの世界の恐ろしい雰囲気から逃れたいなら、いつでも内面に集中していなければなりません。それで、家に帰ったら毎日メディテーションをして、汚れた雰囲気を洗わなければならないのです。あるいは、センターに行って共修をします。その時はみんな一体になり、良いことや肯定的なことだけを考えていると、とても単純になり、不思議なパワーがあり気分が良くなります。ですから、私たちがセンターに行くときは否定的な考え、ゴミ、悩み、トラブルを持って行ってはいけません。それは修行仲間を汚すことになるのです。

スプリームマスター チンハイ 日本  
1992年3月12日 (中国語)

共修に行くと、その功德は家で一人で何日、何カ月、あるいは何年もメディテーションするより何倍も多くなります。それは共修する人数によります。ですから、もっと多くの人が共修会に参加し、もっと長くメディテーションをすれば、私たちの精神はもっと違ってきます。共修会に行ったり、行なかったりする人は、私はちょっと見ただけでわかります。修行仲間にもわかります。はっきりした違いがあるのです。いつも共修会に参加していると、ある期間参加しないで、再び参加したとき、違いを感じるでしょう。自分がそれほど清浄でない

と感じます。

多くの人と共修すればするほど、私たちの国に多くの福報がもたらされます。「何人かで共修しているだけなのに、どうして国に福報があるのか」などと言ってははいけません。本当です。それはまるで一軒の大きな家に数人が住んでいるのと同じです。その中の一人がお金持ちで、彼が快く提供すれば十分です。彼が水のもれる場所を補修すれば、その家はすべて良くなり、数十人住んでも問題ありません。これは彼自身にも利益があり、住んでいる他の人もみな安全だと感じるのです。一つの家でもこうですから、数人が修行をしたら、他の人にも利益があるのは当然です。

道端に一本の街灯があれば、何千人、何万人もの多くの通行人の役に立ちますが、明かりは何ら減ることはありません。その上、より多くの人が使えば使うほど、明かりの機能を発揮します。ですから、この世界の多くの人々が霊修行をしていなくても、私たちがしていれば十分です。そうでなければ、世界中に修行をする人がいなくなり、もっとめっちゃくちゃになってしまうでしょう。まるで村中に1本も街灯がないように、真っ暗になってしまうでしょう。1本か2本の街灯でも、ないよりはましです。高速道路はとても暗いですが、いくつか明かりがあれば、遠くまで見ることができます。ですから、たくさん修行して、自分自身とすべての人に利益を与えることです。これがマスターの最も好むことです。

スプリームマスター チンハイ フランス・パリ  
1995年8月15日 (英語)

なぜ共修会に参加しなければならないのか話しておきます。なぜなら、ここには本当の友がいるからです。それでみなさんが何か問題を抱えていたり、間違ったことをしても、多くの友がいるので、彼らと話をしたり、彼らがみなさんを愛し、励ましたりして、みなさんは再び正しい方向に戻ることができるのです。共修会に参加することは



まさに無条件の良い友や最愛の人を得るようなものです。私たちはみな共に成長し、共に悩みや喜びを分かち合うのです。人の心理に大変な利益をもたらします。修行については言うまでもありません。

これでなぜ修行しなければならないのか、なぜ共修会に参加しなければならないのかわかりましたね。私たちは弱い人間ですから、時には一人でいると、誰かに誘惑されたら負けてしまうでしょう。けれども、二人、三人、四人と一緒にいたら、誘惑されそうになって、友達が「だめ、だめ。それは良くないことだよ。戻ろう」と言ってくれます。そういうことで、一緒に修行する友が必要なのです。

この世のすべてのことはこのようです。政治でさえも同じです。大統領になりたい人は、自分と同じ理想を持っている人、自分を支持してくれる人をたくさん集めなければなりません。誰でも知っています。そうでなければ、ある人が一人で政治運動を起こしたり、国家全体を変えられると思いますか。たくさんの人の支持が必要です。ですから、誰かを批判する前によく考えなければなりません。これは共有の理想であり、多くの人の責任であり、一人や二人のものではありません。

それは私たちが達成すべきあらゆる理想やゴールと同じです。私たちは同じ道を歩いて行くために、支えてくれる友を持たなければなりません。そうすれば、私たちが失敗したときや弱気のときに、友は私たちを助け、支えてくれるでしょう。ですから、友が必要なのです。そういうわけで、私たちには共に励ましあう修行仲間が必要なのです。修行仲間は大きな家族のように、ここに来て一緒にメディテーションをし、世俗の問題だけではなく、霊修のエネルギーをも分かち合うからです。そして、みんなが一つに団結するのです。強い人が弱い人を助ければ、もう弱くなることもなく、みんな同じレベルに到達することができます。みんなが幸せになり、浄化され、どんどん楽しくなり、日ごとに明るく、自在に感じるようになるでしょう。

## 修行の時間

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ボストン  
ハーバード大学 1991年2月24日（英語）

Q 自己充実のために修行に時間を費やすのは、あまりにも利己的すぎませんか。

M それは利己的ではありません。例えば、社会のために一日中働いた後、あなたは疲れてお腹も空いているので、当然ご飯を食べて体力を回復させる必要があります。それは利己的ではありません。もし、この無常な肉体やはかない命のためだけに、一生懸命働き、こんなに多くの物を発明し、この体を養うためだけにこんなにたくさんの料理を作らなければならないとしたら、それなら、霊体を養うためには、私たちはもっと多くの時間をかけなければならないのです。これは利己的ではありません。当然のことです。私たちがそれに慣れていないだけです。つまらないことや間違ったことをするのにすっかり慣れてしまっているのです、いざ正しいことをしようとする、反対に利己的だと思ってしまうのです。そうではありません。

もし、世界中の人々が何も食べないのに、あなただけがお腹が空いたと言って食べたら、利己的だと思われるでしょう。（笑い）けれども、私たちは内面（精神的）も外面（肉体）も、食べなければならないのです。私たちはこういった精神的な食べ物食べていないので、飢えて、苦しみ、無明なのです。次に何をするのかわからず、こんなに必死にもがいて、いつも生活の中で見失ってしまうのです。決して利己的ではありません。絶対に違います。

## 修行進歩の秘訣

観音使者の回答（中国語）

Q 印心後何年も経っていますが、光と音のレベルは印心を受けた当初とほとんど変わりません。どうしてでしょうか。いったい修行の進歩の秘訣とは何でしょうか。

A みなさんはそれぞれ、世々代々の修行背景が違うので、修行したばかりでも、大きな進歩のある人もいます。時々、自分は進歩していないと思うことがありますが、実際にはマスターがおっしゃっているように、後退していなければ進歩なのです。進歩しているどうかは、光や音の体験だけで決まるではありません。修行を始めてから、生活が順調で心身共にリラックスして自在で、智慧と愛がますます発展し、この世界に対して執着や未練がなくなったと感じられるなら、それは進歩しているのです。そして、生命と未来に対して、安心感、満足感があり非常に深い体験があります。それこそが進歩です。

もし、自分が本当に内面も外面も、どの面でもずっと進歩していないと思ったら、すぐに自分自身をチェックしなければなりません。マスターの指示通りにしているか、毎日2時間半のメディテーションをしているか、行動、言葉、考えなどの面で戒律をきちんと守っているかなどをチェックすべきです。その他にも、メディテーションの方法が正しくないと進歩できません。進歩が早いか遅いかは、私たちの心が単純かどうかによります。心がより単純で善良なら、完全にマスターの指示を受け入れることができます。マスターに対する信心が堅く揺るぎないことこそが、進歩の最大の秘訣なのです。

## Chapter T



臨終の時の思いはとても重要です。苦しいことばかり考えていると、地獄へ行くでしょう。マスターやマスターと共に過ごすときの幸福や至福を思っていれば、あっという間に涅槃に行くでしょう。それが秘訣です。

～ スプリームマスター チンハイ

## 再び輪廻しない

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・屏東 来義  
1993年10月24日（中国語）

私たちは神から生まれたので、神と一体です。どれほど長く輪廻転生をくり返そうと、自分のことを外道だとか、正道だとか思おうと、やはり神の一部であり、永遠に神から離れることはありません。天国も地獄も神の内面にあります。ほんの少し離れているにすぎません。まるで海の波のようで、強い風や地球の激しい動きによって、波は少し高くなりますが、実際は、波は海水とつながっていて、なおも海面上にあり、やはり海水なのです。波は自分のことを大したものだとか、海水とは関係ないと思っていたとしても、波がくだけ落ちれば、やはり海水や川の水に戻って行きます。これは論理的です。当然、波にはわからないので、無邪気に打ち上げたり、砕けたりしています。ですから、波にはカルマがなく、輪廻しません。輪廻が何かも知りません。

頭脳はとても複雑なので、自分がカルマを作ったので、神と一体になれないと思っています。有罪で卑屈な「人」だと思っているのです。それで、神と永遠に一体であることを忘れてしまうのです。もし、そういう輪廻の概念や未練がなく、食欲でなければ、往生する時、まるで空中に浮いているようで、決して再び輪廻しません。輪廻するのはつまらない概念のせいです。頭脳に執着し、欲しいものをずっとつかんでいるからです。魂は頭脳と繋がっているのです、頭脳は体験したいため、「まだゲームは終わっていない」と言います。それで、魂と頭脳は一緒に戻って来なければならないのです。もし、頭脳がすでによく学んでいると、魂もわかっているのです、再び戻って来て学ぶ必要はありません。私たちは往生する前に、この世界にうんざりしています。すべてを楽しんだので、何の未練も、思い残すこともあ

りません。世々代々遊び疲れました。現世だけで十分です。もう絶対に再び戻って来る必要はありません。



## 甘露法語

たとえあなたが神を見なくても、必ず神を覚えていてください。神は永遠に慈悲深いのです。「神」は復讐の神でも、嫉妬の神でもありません。「神」は永遠の愛であり、永遠に寛大です。ですから、あなたが死ぬ時、神は唯一のものであり、神は永遠にあなたを愛していることを覚えていなければなりません。ただこのことだけを覚えていなさい。そうすれば、まっすぐに天国に行けます。地獄を信じてはいけません。神の罰も信じてはいけません。あなたが誰であろうと、何であろうと、神は永遠にあなたを愛しています。なぜなら、あなたと「神」は一体だからです。

～ スプリームマスター チンハイ

## カルマが無くなる

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・屏東  
1993年1月24日 (中国語)

多くの人はどうして生死の中を輪廻するのでしょうか。それはこの世界にまだ未練があり、まだあきらめきれない何かがあるので、また戻って来て楽しみたいと思うからです。または、ある人たちは罪悪感が強いので、また戻って来てその借りを返したいと思うからです。けれども、私たちにはカルマがなくなりました。過去のカルマはマスターに焼き尽くされました。現在のカルマはもう作りません。五つの指針を守り、菜食をして、この世界にどんな借りも作りません。自分で稼いだお金を自分で使って、施しは受けません。そうすれば誰にも借りがありません。

貯蔵庫の中のカルマはとても簡単に処理できます。火を付けて行きます。三昧火（何でも焼いてしまう神聖な火）を使えば、全世界でさえも焼き尽くせるのです。ましてや、みなさんの少しのカルマなど問題になりません。今が大事なのです。現在、未来、私たちが新しい債務を作らなければ、人に借りはありません。もうこの世界に未練がないのに、どうしてまだ戻って来たいと思うのでしょうか。私たちが死ぬ時、好きなことを考えようとしても思いつかず、思い出すのはみな苦しいことや怖いことばかりで、ただ早く逃げ出したいと思うだけです。ですから、修行は盲目的に信じるのではなく、論理にかなっていないければなりません。

たとえ、みなさんが、私が進んできた過去のカルマを焼き尽くせることを信じなくても、別の論理は信じられます。例えば、農民はたくさんのお芋や米を倉庫に入れておき、次の季節を待って植えるか、他の新しい作物の種を播きます。けれども、種まきの季節になっても出さずにそのまま倉庫に入れておけば、結局悪くなったり、虫に食わ

れたり腐ったり、ネズミやアリに持って行かれたりします。倉庫の中のその作物に水をやる人もなく、十分な土をやる人もなく、十分な太陽もなければ、発芽の機会はありません。すべてが不足して、そのまま腐ってしまいます。

同様に、過去のカルマも自分の記憶の中に残っています。外と通じる機会があれば発展しますが、今はもうしません。発展する機会を与えません。今や、過去のような間違いはしません。過去にはたくさん間違いをしました。もし今も続けたら、過去の間違いと繋がってしまいます。そうすれば、また現在と将来のカルマになってしまうのです。今しなければ、機会がなく、材料がないので、再び発展する条件がありません。ですから、五つの指針を守り、菜食をし、メディテーションをすべきです。たとえメディテーションをしても、毎日少しのカルマは作ります。万一、不注意に新しいカルマを作っても、観音で洗い落とすことができます。ですから、とても安全です。カルマを発芽させる隙間はありません。



## 肯定的な言葉で話す

スプリームマスター チンハイ アメリカ・テキサス州  
ヒューストン 1993年11月14日（英語）

Q 今、世界中でたくさんの犯罪が起きています。人同士でもかなり多くの一対一の暴力行為が見られます。互いに殺し合うことや、暴力的で残忍な行為をなくすために、もっと自分自身や人の命を尊重するために、私たちはどんなことから始めたらいいでしょうか。

M 常に愛のメッセージを伝え続ければ、肯定的な方向に発展します。子どもに注意する時は、まず一言、「いい子ね」と言うといいでしょう。いつものような否定的な言い方ではなく、肯定的な言い方をするのです。例えば、「そんなに汚さないで」ではなく、「いい子ね。きれいにしましょうね」と言ったらどうでしょうか。すると、「きれい」という言葉は「汚い」という言葉の代わりに頭の中に記憶されます。「する」とか「しない」とかが問題なのではなく、重要なのは文章の本質です。ほとんどの人は、「そんなに汚さないで」「そんなひどいことしないで」「そんな意地悪はしないで」などと言います。その代わりに、ただ「親切にしましょう」「やさしくしましょう」「上品にしましょう」と言うのです。そうすると、言葉の本質が凝縮されて、「親切」「やさしく」「上品」になるのです。他のすべてがなくなると、ただ本質だけが残るのです。私たちはいつも子どもたちに「汚いわねえ」「いつまで起きているの」と言ってしまいが、それよりもただ「早く寝ましょうね」と言えばいいのです。私も同じような間違いをします。私もまだ勉強中なのです。

## 肯定的な思考はカルマを変えられるか

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ロサンゼルス  
1996年3月15日（英語）

Q 最近のニュースマガジンで、マスターが肯定的な思考の重要性を強調しているのを読みました。肯定的な思考は肯定的なエネルギーを引き付け、周囲の否定的なエネルギーを排除するということは知っていますが、肯定的な思考はカルマを変えられるのでしょうか。

M できることも、できないこともあります。カルマがどのくらい重いかにもよりますし、あなたの思考がどれだけ肯定的であるかにもよります。思考のパワーは、ただ肯定的に考えたいとか、肯定的になるというだけでなく、自分自身の願望に対してどれだけの代償を払ったかによります。何かを望んだだけでは、手に入れることはできません。お金も必要です。同様に、あなたが物事を肯定的に考えても、心が十分に強くなければ、考えをコントロールできるパワーを使うことができず、考えても一瞬浮かぶだけで何の効果もありません。ですから、私たちはメディテーションをしなければならないのです。集中できるように、意志の力を強くしなければなりません。いったん注意力を集中させたなら、私たちは自分自身が使いたいと思うどんな方向や目的に対してもパワーを注ぐことができます。けれども、その前は望んだり考えたりしても、まったく無力です。パワーはありません。人々がただ肯定的に考えても、何もできませんし、何も起きません。それで彼らは肯定的な思考に価値があると言う人々を疑うのです。けれども、それはそう言う本人が間違っているのでもなく、実践しているその人自身が間違っているのです。考える力さえ十分になれば、否定的か肯定的かを話すには及びません。



## 智慧の真珠

スプリームマスター チンハイ フォルモサ・西湖  
1991年9月29日 (中国語)

考えはとても重要です。私たちが高尚なことを考えると、宇宙は私たちに敬服し、愛し、世話をしてくれて、私たちが彼らの所へ行くのを心待ちにしています。もし、私たちの考えがそれほど高尚ではなく、栄誉もなく、仏陀や菩薩のようにそれほど寛大でないなら、私たちは普通の衆生になってしまいます。「すべては心が造り出す」とはこのような意味です。

時には、みなさんはただ考えるだけなら、それほど重要でないと思うかもしれません。いいえ、それはとても重要なのです。私たち人間は身、口、意（行動、言葉、考え）が全部一体になっているので、もし、私たちの内側から清浄で善良な修行の雰囲気や、尊敬されるような雰囲気が出て来なければ、私たちの行為に表われてくるでしょう。



## 智慧の真珠

# 自分自身を肯定的なレベルに引き上げる

スプリームマスター チンハイ 韓国・ヨンドン  
1998年5月6日（英語）

ドイツ人の修行仲間がマスターに、「毎日、自分がこの法門を見つけたことを思い起こしています。あなたを見つけたことは奇跡のようです。とても幸せで、自分をとりまくすべてが一変したように感じます。今では家族みんなが愛情にあふれ、起こるはずもないことが現実のものとなりました。私の母が祈ったすべての人がどんどん良くなってきました。とても素晴らしいです」と言いました。

M 良いことです。類は友を呼ぶのです。あなたが良くなれば、あらゆる良いことがもたらされるのです。それで人々が、「肯定的に考えなさい」というのです。あなたが「私は肯定的に考え、肯定的なことを期待する」と言ったために肯定的なことがもたらされたわけではありません。違います。肯定的に考えられるようになったのは、あなたが肯定的なレベルに上昇したということです。あなたはすでにより高いレベルになったので、否定的なものはあなたに接触したり、追いつくことができなくなったのです。それであなたは幸せなのです。あなたがいったん肯定的なレベルに上がれば、もちろんあなたは肯定的なものだけを引き寄せます。あなたがアメリカにいるなら、同時にフランスにいられないのと同じです。とても簡単です。

そのレベルに上がるように努力しなさい。ベストを尽くしなさい。もっとメディテーションをすることです。神聖な教理を読み、肯定的な本を読み、あなたのより崇高な本性や、神と交流することを思い起こさせるものは何でも読みなさい。そうすれば、あなたは毎日ますます良くなり、すべてがあなたにとってより良く変わるでしょう。私が何もしなくても、自分で何もしなくても、あなたは何でも知るで

しょう。もちろん、時にはマスターパワーに助けを求め、祈ります。もしあなたが必要なら、マスターのパワーはもちろんいつもそこにあるのです。けれども、自分自身を高いレベルに引き上げたなら、あなたは永遠にそのパワーを持ち、いつでも高いレベルにいることができるのです。観音法門はあなたをそこに引き上げる方法ですが、それを行うのはあなたであり、それを望むのはあなたなのです。あなたが努力をするのです。

## 三位一体

スプリームマスター チンハイ フォルモサ  
1989年2月25日（中国語）

Q マスターにお聞きします。「化身（けしん）」とは何ですか。「報身（ほうしん）」「法身（ほっしん）」とは何ですか。どうやって、この三身を成就しますか。

M 法身とは道（タオ）、本性、天国、神であり、造物主の意味です。永遠に存在し、生まれることも滅することもなく、分かれることもなく、善悪もなく、慈悲も悪意もないことです。

化身とは善も悪もなく、生まれることも滅することもなく、その法身から来たものです。ですから化身も法身です。私たち衆生は多くの苦悩に苦しむのでたくさん祈りをささげます。その祈りが一種の雰囲気形成し、それが変化し、動き出し、その中から光を放つようになります。その光は生死を超越し、極めて強く明るい光で、上限のない、名もない、動かない大きな光のかたまりです。それが下に向かって光を放ちます。それを私たちは化身と言います。

その光がもっと下に下りて来ると、さらに厚くなり、それが一つの形になります。上では、その形はまだ透明の光だけで、つかむことはできません。見えますが、肉眼で見るとではありません。時には肉眼でも見えます。それからもっと下がって来ると、もっと厚くなり肉体になります。その肉体は上での透明な光の体とよく似ていますが、上の光の体の方はこの肉体よりきれいで引き付ける力があります。目にはもっときれいに見え、もっとパワーがあるのです。というのは、この肉体というつまらない道具が邪魔をしないからです。ですから、この法身、化身、肉体（報身）とはこういう意味です。

完全に悟りを開いた人はこの三身を使えます。まだ完全に悟りを

開いてない私たちには報身、つまり肉体があるだけです。一日中病気で苦しみ、一日中助けがなく、自分で自分を助けられないばかりか、自分や他人の面倒も見られないのです。三身がある人、報身、化身が法身と一体になった人は何でもできます。その人の肉体と化身は繋がっているのです。また、化身は生死を超越し、永遠に存在している宇宙の最大のパワーと連結しているのです。ですからこの三つは一体です。カトリックでは三位一体といい、仏教で三体仏というのはこの意味です。そういう人たちがマスター、仏陀、大菩薩、キリスト、聖人であり、完全に悟りを開いた人なのです。



## 智慧の真珠

## 肉体を持ったマスターは大切な宝物

スプリームマスター チンハイ ヨーロッパ3日間リトリート  
1995年8月26日（中国語）

ある人たちはマスターの化身を見てもまだ満足できません。わざわざ私に会いに来ます。どうしてこんなことをするのでしょうか。たぶん、肉体のマスターはとても珍しいからです。すべての悟った衆生には化身があります。

化身は簡単に見えますが、肉体を見るのはもっと難しいです。仏陀や菩薩は生きている間しか肉体がありません。彼らがこの世を去ってしまえば、化身だけになります。当然、化身も見えて肉体も見られるなら、もっと良いでしょう。

普通の悟った衆生は化身がありますが、肉体はありません。ですから、衆生を助けられないのです。さもないければ、釈迦牟尼仏はまだ化身があっても、私たちに印心を伝授することはできません。私たちを助けることはできないのです。もしかすると印心を伝授してもらうために、他の在世の仏陀の所に連れて行ってってくれるかもしれません。

誰でも肉体のマスターが好きです。肉体は珍しいからです。化身は多すぎて、仏陀や菩薩の化身は宇宙にあふれています。遍在しています。肉体があるのは珍しく、ほんの少しだけです。悟った衆生がこの世界に降りてきたときだけ、衆生は肉体の仏陀を見ることができるのです。





## Chapter V



多少の障害は私たちにとって良いことです。努力をしようとするための刺激になります。私たちの意志力はこのように鍛えられて強くなり、真実を求める決心もまたゆるぎないものとなるのです。

～ スプリームマスター チンハイ

## 菜食一決断こそが最良である

スプリームマスター チンハイ オーストラリア・シドニー  
1997年5月9日 (英語)

Q 菜食の食べ物の清浄さについて質問します。私は動物成分を含んでいる薬を必要としている人々のことを心配しています。例えば、貝から作った薬品はある病気の人には非常に良く効きます。それにはごく少量の動物成分しか含まれていないと思うのですが、なぜそんなに有害なのでしょう。

M 重要なのは心です。あなたが自分の霊性、道徳心を犠牲にして、自分の体のために何かを摂取する傾向があるなら、当然その代価を支払わなければなりません。代用品があるなら代用品を使えばいいのです。他に全くなければ、ただそれを使えばいいのです。重要なのは心です。何をするにしても自分自身を清浄に保ち、暴力を避けるという固い決心が重要です。それだけです。わずかばかりの動物性のもを食べたからといって地獄へ落ちたりはしません。固い決意に欠けていれば、自分自身を傷つけ、意志力をも弱くしてしまうのです。

意志力というのは、どんな分野でも進歩のためには非常に重要です。他の方法があるのに、わずかな肉体的快樂のために何かに屈したり、高いレベルを犠牲にしたりして自分を軽んじるなら、それは自分を傷つけるだけです。それが有害だと言っているのです。神が罰するとか、悪魔がやって来て地獄に連れて行くわけではありません。自分のレベルを維持しなければなりません。そういうことです。

Q 多くの薬は小さなカプセルの中に入っていて、それは動物成分のゼラチンでできています。もし、知らなければ良いのですか。

M 知っているなら、自分のためにそれを飲んではいけません。それ

だけです。その動物はすでに死んでいます。あなたが飲んでも再び死ぬことはありません。けれども、例えば自分の状態を自分でコントロールするように、自分自身を完全にコントロールしたいなら、自分の食べ物をコントロールし、自分が望むものを食べなさい。どんな状況下でも無理やり食べさせられることはありません。そうすれば、自分自身のパワーを維持できます。どんな状況下でも、自分の望むことをするので、どんなものにも揺り動かされません。そういうことです。

けれども、他にその薬の代用品がなく、神を認識するために体を維持しなければならないなら飲みなさい。狂信的になってはいけません。重要なのは、自分の意志力を維持するために努力しなければならないことです。（拍手）私たちの意識や、レベルを維持しなければなりません。さもなければ、したいことをして構いません。

戒律と規則は守るためにあるものではありません。実際は、それはあなたがそのレベルに達しているかどうか気付くためのものです。あなたが諦めてしまい、沈み込んでしまったら、もう有害です。なぜなら、すでに自分のレベルを下げてしまっているからです。大学生なら誰でも、ある一定の試験に合格し、ある一定の教科を理解しなければなりません。もしあなたが自分自身のレベルを下げてしまうなら、再び高校生のレベルに戻らなければならないのです。尋ねる必要はありません。大学のレベルを維持し、進歩する努力が欠けていたら、ただ戻るか、そこにいればいいのです。あなたはただ自分自身を傷つけているだけです。

## 神霊の出現

スプリームマスター チンハイ タイ・バンコク  
1999年12月30日（英語）

Q 聖母マリアは存在するのでしょうか。私はアイルランドから来たのですが、アイルランドはきわめて宗教色の濃い国です。聖母マリアはアイルランドとルルドに現れたと言われている、多くの人々が彼女の存在とそのパワーを信じています。このことについて、あなたはどうのようにお考えでしょうか。

M 人々は突然神霊の出現を見ると、カトリックの国やキリスト教の国では、それが聖母マリアではないかと推測するのです。彼女が存在する可能性はあります。なぜ、ないと言えますか。聖母マリアは必ずしも人間とは限りません。それは一種の宇宙パワーであり、もしかしたら、天使が人々を祝福するために聖母マリアとしてこの世に姿を現したのかもしれませんが。たぶん、聖母マリアを見たと言う子どもたちや純粋な心を持つ人々は、誠心誠意彼女に祈りを捧げたので、天使や内在のマスターが不憫に思って現れ、なぐさめ、喜ばせ、祝福したのかもしれませんが。それは、ちょうどあなたがメディテーションをすると、時々キリストや仏陀や何かが見えたりするのと同じことです。

現れたのです。けれども、このようなことは極めてまれです。この宗教世界では、あちらこちらで聖母マリアが現れるのを見ることのできる人はほんの1人か2人だということを考えれば、それがどれだけ珍しいかがわかります。私たちの団体では非常に多くの人が見ることが出来ます。けれども、子どもたちやそこで神霊を見たという人々は、聖母マリアがそこに姿を現したと思ったのです。けれども、そうではないのです。私たちはどこでも、家にいる時でさえ聖母マリアに会うことができます。私たちメディテーション修行者は聖母マリア

やキリストや仏陀を見たりしますが、それは彼らがそこに現れたという意味ではないのです。あなたがある霊的な次元に入って行って、その時彼らを見たという意味です。けれども、もちろん子どもたちはどう表現したらいいのかもわからず、それほど霊的な体験もないので、きちんと説明することなどできなかつたのです。彼らはその時、ただその祝福を1、2回受け取るだけです。

私の学校に来ると、私が説明するので、みなさんはそれらを見た時、何であるかわかるはずです。方法を知っているのです、その光景に戻って再び見ることもできるのです。ですから、それがどんなにまれなことかおわかりですね。ルルドで聖母マリアを見たというキリスト教徒がいれば、そこには世界中の群集が集まってきます。というのは、キリスト教徒にとって、それがアイルランドであれどこであれ、聖母マリアを見たとか、現れたという場所はたいへん珍しいからです。今までに聞いたところによると、彼女が現れた場所はこの世界に3、4カ所しかないそうです。この地球上には何百万人の信心深いキリスト教徒がいるかご存じですか。それなのに、ほんの数人しか彼女の姿を目にすることができないのです。それはまれなことなのです。そして、ここではキリストの姿を見るのは当たり前なこと、何度もあることなので大したことはありません。これもまた、他の人々にとっては非常にまれであるという証明になります。

## 神

スプリームマスター チンハイ オーストラリア・ブリスベン  
1993年3月20日（英語）

Q マスターチンハイ、あなたは神を見たことがありますか。

M ええ。私はいつでも神を見えています。ちょうど、私が今あなたを見ているのと同じです。私の弟子たちの多くも高いレベルで神に会っています。彼らはキリスト、仏陀、インドの聖人や他の聖人たちと話をしたり、学んだりしています。こういう人たちは神の代表で、私たちは直接神を知ることができます。

## Chapter W



この世界のすべての人々が、余分に持っているものを他の人々に分け与えたなら、世界中は必ず平和に、幸福になり、戦争もなくなり、盗みもなくなるでしょう。 ～ スプリームマスター チンハイ



## 戦争と神

スプリームマスター チンハイ シンガポール  
1993年3月8日(英語)

Q なぜ、神は戦争を未然に防ぐことができないのですか。

M どうして神が私たちのゲームに介入しなければいけないのですか。戦争は私たち人間が引き起こしたのです。他の人々やすべての生き物が自分自身が引き起こしたことに気付かない限り、私たちはなお戦争を続けるでしょう。私たちが飽き飽きし、自分が傷付くか、他の人が傷付くまで悟ることはありません。やがて最後に、内面から真理を探すことを切望し、戦争が無益であることを理解するのです。私たちは平和にならなければなりません。自分自身を愛するように、他人も愛さなければなりません。

これは私たちの課題です。ですから、神は私たちにこのことを学ばせるのです。神は戦争を阻止しません。神は戦争を終結できるかもしれませんが、それは私たちにとって良いことではありません。そうしたら、自分の課題を学ばないからです。私たちは自分自身で戦争を阻止すべきです。一つになって、一緒にすべての戦争を終わりにしなければなりません。その時が唯一、私たちは真の永遠の平和とは何なのかを本当に理解できるのです。



## 智慧の真珠

この時代は困難や災害が大変多いですが、私たちにはまだ大きな希望があります。神は多くの聖人たちにこの世に来よう命じたからです。  
～ スプリームマスター チンハイ

スプリームマスターチンハイ 韓国・釜山

1993年3月15日（英語）

この世界は大きな家で、その中にはたくさんの部屋があります。私たちは日々の生活があまりにも忙しすぎるので、お互いに会う機会はそれほどありません。けれども、この世界のすべての人が私たちはみな兄弟姉妹であることを認識すれば、もはや、この世界にはどんな差別も戦争もなくなるでしょう。

スプリームマスター チンハイ コスタリカ

1991年2月9日（英語）

私はいつの日かこの世界から国境がなくなることを望んでいます。そうなれば、隣国へ自由に往来できるようになります。面倒な書類、トラブル、警察からの干渉なしに、その他やっかいな役所の手続きもなしに、隣国へ行ってお茶やコーヒーを飲み、おしゃべりをするでしょう。日帰りでも、何週間か滞在してすることもできます。そうなれば、いわゆる難民もいなくなります。さらに言うまでもなく、人は彼らを拒絶しなくなるでしょう。一人ひとりが行きたいところへ行行し、その人に一番ふさわしく、その人の状況にあった一番好きな場所で生活する権利を持つでしょう。

その日が来るまで、この世から苦難や、衝突や、戦争がなくならないでしょう。なぜかと尋ねるまでもなく、その理由は明らかです。私たちは独占欲が強すぎるのです。「これは私のものだ」「これは私たちのものだ」「これは私たちに属するものだ」と主張して、これらすべてが誰に属するものなのか忘れてしまったのです。神が唯一の王

であることを忘れてしまい、この全能の神の定めた規則に従って行動しようとはしないのです。この生活について深く考えず、ただ自分自身の面倒を見るだけです。たとえ、たくさんの食べ物や飲み物があり余っていても、近所にいる必要な人たちに分け与えようとはしません。そういうわけで、戦争は避けられないのです。

スプリームマスター チンハイ アメリカ・カリフォルニア  
パークレー大学 1989年10月13日（英語）

私たちが肉を食べなければ、殺生する人もいなくなり、畜産業者もいなくなります。すべての食べ物が人々の食料として提供され、人々はもっと健康で丈夫になるに違いありません。これはすべての国に、そして自国にも大変な利益をもたらすに違いありません。私たちは武器や家畜を育てることでたくさんのお金を浪費しています。今日、広大な面積の耕地が牛や豚などを飼育するために台無しになっています。この土地で体に良い健康的な食べ物を栽培すれば、国家にもっと利益をもたらし、さらに平和になり、武力で防衛する必要もなくなるでしょう。

すべての国が聖書や仏教の教えである「殺生しない」「盗みをしてはいけない」に従って生活を送れば、この世界は平和会議を開く必要がなくなります。何の成果もないのに、たくさんのコーヒー、シャンペン、クッキーをむだにすることはありません。平和について議論をすればするほど、戦争は多くなります。それは行っている方法が正しくないからです。もし、すべての人がメディテーションの修行を行い、殺生をしないで健康的な菜食にしていたら、世界にはとっくに平和になり、飢餓もなくなっていたでしょう。

ですから、あなたの財産を布施する必要はありません。ただ肉食をやめればよいのです。それで十分この世界を救えます。同時に、自分と国の安全も確保できるのです。

スプリームマスターチンハイ カナダ・モントリオール

1993年4月17日（英語）

肉食はこの世界のすべての戦争と苦しみの原因です。同時に、みなさん自身の苦しみの原因でもあります。肉食をやめれば、この地球上の平和に貢献できます。そうすれば、殺生の因果を作るのを止めることができるからです。それで、私たちは殺されたり、傷つけられたりというような果報を受けずにすむのです。

スプリームマスターチンハイ パナマ

1989年11月29日（英語）

近年、確かに天候の異変、飢餓、さらにあらゆる病気などが世界で起きています。信心の足りない人たちは、また神のせいにしていきます。私はいろいろな所で講演をしますが、どこでも、「もし、神がいるなら、どうしてこのような災難が起きるのですか」と聞かれます。けれども、災難は神が作り出したものではないことを覚えておくべきです。このような困難を引き起こしたのは私たちなのです。例えば、ある国は絶えず原子爆の実験をしています。これは大気層の構造に重大な影響を及ぼし、地球の安定を揺るがす要因となっています。彼らはただ空に向けてミサイルを発射しているだけなので、問題にならないと考えたり、海洋実験なので問題にならないと思っています。これらの実験が問題を作っているのです。宇宙はたくさんの物質によって構成されていて、一部は固体物質ですが、一部は目に見えない物質です。ですから、その見えない物質を乱すと、宇宙の安定を乱してしまうことになり、自然界の進行にも悪影響を与えるのです。

スプリームマスターチンハイ コスタリカ

1990年12月16日（英語）

すべての戦争は無明によるものです。私たちが無明なら、恨み、侵略心、独占欲などをどうやって止めていいのかわからないからです。

地位が高ければ高い人ほど、人類に与える危険も大きいのです。ですから、私たちはまず悟りを開き、より高い、大いなる理解をもって、この世に奉仕したほうがいいのです。

スプリームマスター チンハイ アメリカ・カリフォルニア州  
1993年11月30日（英語）

戦争が避けられないとき、もちろん私はこの世界を守ろうとする人たちや、平和維持に努めようとする人たちに感謝しますが、それでも、平和を維持することがより良いのです。その戦争がどれほど大規模であっても、戦う人がいなければ永遠に続くことはありません。どれほど攻撃的な人がいたとしても、一人でずっと戦い続ければ、疲れてしまい、戦争は早期に終結するでしょう。時々、私たちは他人の戦争に介入して長引かせ、それが多くの命を失う原因になることもあるのです。

スプリームマスター チンハイ アメリカ  
1991年2月17日（英語）

聖書や仏教經典や、他の宗教經典を読むと、必ず、「神の王国は私たちの中にある」とか、「私たちが神の神殿である」、または「私たちの中には仏性がある」と記載されています。では、なぜ私たちはこういった仏性や内在の天国を用いて物事を処理しないのでしょうか。その代わりに、不安定で頼りにならない外面的な物質の力を使って苦しみを作り出し、才能のある、若く、美しく、想像力や知性ある若者を犠牲にしています。これは非常にもったいないことです。

人一人を造り出すためには、途方もなく強大な神からの創造のパワーや宇宙からのパワーを必要とします。人一人を育てるにも多くの才知、時間、金銭、愛情が必要です。けれども、戦場ではほんの一瞬ですべてが壊滅してしまい、同時に何千、何万の命が失われるのは非常に悲惨です。これは本当に不公平です。その戦争が私たちにとって正しいかどうかにかかわらず、いつも双方にとって悲惨な状況を作り出すだけです。

敵にも魂、感情、才知、慈悲、理解力があることも十分わかっています。ただ、一堂に会して話し合おうとも、友だちになろうともしないだけなのです。敵と友好的な関係を築こうなどと考えもしないので、敵も私たちと同じ人間であることを忘れてしまうのです。ですから、私たちは関心のない人や、尊重していない人を容易に殺してしまうのです。

スプリームマスター チンハイ 香港  
1993年5月28日（英語）

私たちはいつも世界平和を探し求めてきました。たくさんのお国や国連なども力を尽くして国家間に起きた衝突を一所懸命に仲裁しようとしました。時には成功することも、失敗することもありました。それは、国連が最善を尽くさなかったわけでも、その国の政治家の目的が純粹でなかったからでもありません。それは、たくさんのお兄弟姉妹が、本当に自分に内在する平和を見出そうとせず、ずっと外面の平和と外面の幸福だけを追求してきたからにほかなりません。彼ら自身が依然として平和と幸せを外に求めている限り、この世界には永遠に続く本当の平和は訪れません。ですから、私たちは世界平和のためにどんなに多くの金銭、時間、エネルギーを費やしても、ほとんどが失敗に終わっていることを知っています。たとえ成功したとしても、その結果はほんの一次的なものであったり、ある国が平和を取り戻した途端、その隣の国で戦争が始まったりするのです。

スプリームマスター チンハイ オーストラリア・ブリスベン  
1993年3月20日（英語）

人々が互いに戦争を起こすのは、みながこの肉体に執着しすぎるからです。目の前の必要に駆られたり、肉体の要求に縛られたりするので、互いに殺しあうのです。この問題の最良で唯一の解決策は、「自分はこの肉体ではない」ことに気付く方法を見つけ出すことです。そうすれば、対立する人もいなくなり、経済的、政治的危機もな

くなります。悟りを開くことがすべての問題に対する、真の、そして永遠の答えなのです。そうでなければ、自分はこの肉体であるという錯覚を持ち続け、そのため、この体の欲求を満たそうと懸命になって、誰かが「私の農作物を盗みに来る」「私の妻を奪う」「私たちの国を侵略する」などと心配するのです。

ある国は、自分たちの経済力を拡大したいためだけに戦争をします。人口が多いので、食料確保のためによその国と戦争をして、もっと広い土地を獲得しようとしたり、もっと大きな経済市場を得ようとしたりします。これらはすべてこの肉体のためにするのです。戦争は理想の不一致のために起きたと言ってはいますが、根本的にはこの肉体の欲求によります。もし、私たちがみな悟りを開けば、戦争は自然になくなるでしょう。そして、人類がみな兄弟であることを本当に理解するのです。

## 智慧眼を發展させ、世界を理解する

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ロサンゼルス  
ロングビーチ 1996年12月29日 (英語)

Q 私の読んだ本すべてに、今、調和と平和と繁栄のミレニアム (千年紀) に入ろうとしていると書かれていましたが、この素晴らしい出来事の到来について激励の言葉を人々に伝えてもいいですか。実際、たまたま起こった良くないことでさえも、成長する機会として使えます。

M すべての機会が成長する機会です。すべてのミレニアムが黄金のミレニアムです。私たちが内面でどう感じるか、この外面の世界をどう見るかによります。自分の智慧眼を發展させると、物事は違って見えます。すべての時代が黄金時代です。そうでなければ、私たちは靈的に成長していないので、すべての時代が暗黒の時代になります。問題ありません。私たちにとって、黄金のミレニアムはすでにここにあるのです。

スプリームマスター チンハイ アメリカ・オレゴン州 ポートランド  
1993年12月4日 (英語)

私たちは黄金時代に踏み出しています。ですから、私たちは変わらなければいけません。過去の古いものすべて、聖人とはこのようであるべきだなどという無用の概念を捨てなければなりません。世界や自分自身に対する暗い考えや否定的な予側は捨てなければならないのです。何かをしなさい。自分から始めるべきです。まず、自分の家をきれいにするのです。自分に気に入らないところがあるなら、それを変えるべきです。つまり、自分自身の品性をより肯定的に、より道徳的に変えるのです。





## Chapter Y



それぞれの人が自分自身を改善したなら、この世界も自然に改善される  
でしょう。

～ スプリームマスター チンハイ

## 陰 陽

スプリームマスター チンハイ アメリカ・テキサス州  
ヒューストン 1993年11月14日（英語）

Q 生活の中で陰と陽、善悪、苦難などのバランスをとることは可能ですか。

M ええ、もちろんです。今こそそうすべきです。というのは、私たちはこの世界に住んでいるからです。「私はそんなことはみんな避けられる」と言っても遅いのです。私たちは肯定面と否定面のバランスを取るために、陰と陽の一部として、この苦難を受け取らなければならないのです。けれども、それでもまず将来の悪因となる種をまかないようにすることが先決です。第二に、隣人にも悪因となる種をまかないことです。それと同時に、毎日のメディテーションと正しい方法で神を思うことによって、肯定的な魂のパワーを日常生活にもっと取り込み、それによって自分の過去の行為が作り出した悪いカルマを減らすことができます。実際、何事にも方法があるのです。

Q あなたは一人ひとりの内面にアニマとアニムス（男性的な精神と女性的な精神）があると信じますか。そしてその調和とバランスを取ることができますか。

M つまり、それはいわゆる肯定的なパワーと否定的なパワーです。女性は否定的なパワーと言われていました。弱く遅く鈍いものをみな、否定的なパワーと言い、反対に比較的外向的で、強いものを肯定的なパワーと言います。多くの人がいろいろな呼び方をしています。例えば、創造力のように実際にそれも否定的と呼ばれていますが、それには副次的な作用が伴います。創造すればいつか壊滅する日が来るからです。けれども、全体的に見ると、陰と陽のバランスが保たれていれば、私たちは宇宙と相互に調和した状態にあり、大きな苦難を受けずにすみます。



## 智慧の真珠

スプリームマスター チンハイ カンボジア・プノンペン  
1996年5月11日（英語）

私たちには二つの選択しかありません。肯定か否定かです。もし肯定的なパワーが働かなければ、否定的なことがやってくるでしょう。ですから、もし肯定的な考え方やパワーを使わなければ、他にはたった一つの選択しかないのです。その時が来ると、私たちは否定的な方を使ってしまおうでしょう。というのは、そのチャンスは過ぎ去っているからです。そうして否定的なパワーを使えば使うほど、ますますそれが習慣になってしまい、くり返し否定的なものを使う以外に、他のものは使えなくなるのです。そして、私たちは否定的なものの中から抜けせなくなるでしょう。それがいわゆる「輪廻」です。私たちはくり返し何度もその輪の中を走り続けるからです。

スプリームマスター チンハイ アメリカ・ニュージャージー  
1992年6月24日（英語）

私たちの内面には破壊的な性質もあります。人によってその傾向が強かったり弱かったりします。けれども、それをコントロールするように心がけなさい。そうでないと、いつも自分の破壊的な精神を携えていることになるのです。それは非常に強い否定的なパワーです。私たちの内面には否定的なパワーと肯定的なパワーがありますが、必要な時に否定的なパワーを使うだけです。私は否定的なパワーを使ってはいけないと言っているのではありません。たとえ否定的なパワーでも、正しい所で使えば非常に良いものになるからです。

それは子どもが家にいる時のようで、あなたはいつも子どもたちに対して肯定的です。彼らを勇気づけ、愛し、良いことを話します。けれども、子どもたちがいたずらで、あまりにも手に負えない時や、聞き分けがない時のように、他の人や隣の人を傷つけたりしたら、そういう時

は、あなたはいわゆる否定的な態度を取らなければいけません。けれども、実際、こういう状況ではそれは肯定的と言えます。

あなたは彼らを叱ったり、軽い罰を与えたりしなくてはいけません。例えば、ひざまづかせたり、外出時に連れて行かなかったり、おこづかいや何かなど、子どもたちの楽しみを削ったりというような。こういうことは一見否定的に見えます。親というのはいつも子どもたちを愛し、許し、穏やかでやさしい言葉をかけるものだからです。それなら、なぜ子どもたちを罰するのでしょうか。それは、彼らはそうされるだけのことをしたからです。罰しなければ良い子になることはできません。

こういうときは、否定的なパワーを有効的に使ったことになりません。ですから、常に否定的なものは使うべきではない、肯定的なものだけを使うべきだ、などと言わないでください。もし、あなたが間違ったところに肯定的なパワーを使い、肯定的な態度をとると、それは否定的なものになってしまいます。子どもがいたずらが過ぎる時、例えば、何でも与えられているのに、ただおもしろがって盗みを働いたり、悪い仲間と付き合っているためにドラッグに手を出したり、人の車を壊したり、言い聞かせても変わらないときに、まだあなたが彼をほめたり、愛し、許し続けていたら、それは否定的なものになります。そして、あなたの態度は否定的に働くのです。子どもを甘やかしてだめにし、傷つけ、将来を台なしにするのです。なぜなら、いつか警察に逮捕されたり、隣人か、他のもっと強い人が彼を殴り、骨折させ、彼の将来のすべてが打ち砕かれるからです。それと同時にあなたの心も打ち砕かれるでしょう。このような状況では、「肯定」的な態度は、全く否定的なものになるのです。

ですから、私たちはこの陰陽の性質を理解し、状況を判断して両方のパワーを使いこなさなくてはなりません。つまり片方を毛嫌いして、もう片方に固執するのではなく、どのようにそれらを使うのかを知るべきです。それが生活術であり、智慧なのです。そうでなければ

他にいったいどのようにして、自分自身や愛する人々と共にこの世界で生き抜いていけるでしょうか。何事にも限度が必要です。それは私にしても同じです。ですから、いつも私がみなさんにキャンディーをあげたり、ほほ笑んだりすることを期待しないでください。私は否定的な仕事もしなくてはならないのです。そして、それを肯定的なものにし、否定的な人を肯定的な人にするのです。そうでなければ、みなさんは決して成長しないでしょう。



## 印心—観音法門

スプリームマスター チンハイは、真理を知りたいと心から望む誠実な人々に、印心を通して観音法門を伝授しています。中国語の「観音」とは音の振動を観るという意味で、この法門には内在の「光」と「音」の双方を観ることが含まれています。こうした内なる体験は、古代より世界中のさまざまな宗教的文献やスピリチュアルな文献の中で繰り返し述べられてきました。

聖書には「初めに言（ことば）があった。言（ことば）は神と共にあった。言（ことば）は神であった」（ヨハネ1:1）と記されています。この言（ことば）が内在の音であり、ロゴス、シャブド、タオ、音流、ナム、あるいは天上の音楽などとも呼ばれています。スプリームマスター チンハイは「それはすべての命あるものの中で振動し、宇宙全体を支えているものです。この内なる旋律はあらゆる傷を癒し、あらゆる望みを満たし、あらゆる世俗の渇きを癒すことができます。それは非常に全能であり、愛そのものです。なぜなら、私たちはこの音から創られているので、この音と繋がると心に平安と満足感がもたらされるのです。この音を聞くと、私たち個人のすべてが変わり、人生観が大きく変わります」と述べています。

内在の光と神の光とは、「悟り」という言葉で呼ばれる同じ光を指しています。その光の強さは、かすかな光から何百万個の太陽の輝きにも及ぶものです。内在の光と音を通して、私たちは神を認識するのです。



観音法門の印心は秘密の儀式とか、新しい宗教に入るための式典といったものではありません。印心の間に内在の光と内在の音のメディテーション（座禅）について特別な注意事項が指示されます。そして、スプリームマスター チンハイがスピリチュアルな伝達をします。この最初の神聖な体験は沈黙の内に行われます。あなたのためにこのドアを開けるのにスプリームマスター チンハイがその場に居る必要はありません。このスピリチュアルな伝達は法門にとって欠くことのできない重要な部分なのです。マスターの恩恵なくして、方法それ自体は何ら利益をもたらすものではありません。

印心の最中に即座に内在の音を聞くことができたり、内在の光を見ることができたりするため、「即刻開悟」と呼ばれます。

スプリームマスター チンハイは、さまざまな背景やどんな宗教を持つ人の印心も受け入れます。現在信じている宗教を変える必要もなければ、信仰を変える必要もありません。組織に入ることを要請されることも、現在の生活にそぐわない方法で活動するよう求められることもありません。

印心は無料で提供されます。生涯を通してビーガン（完全菜食）になることが、印心を受けるために必要な条件です。

印心を受けたあとで課せられることは、毎日観音法門のメディテーション（座禅）をすることと五つの指針を守ることだけです。指針とは、あなた自身と他のあらゆる生き物も傷つけないようにするための指標となるものです。こうした実行が最初の悟りの体験をより深く、より強くしていくことでしょう。そして最終的には、最高の悟りを開くレベルに、また神性に達するのです。日々の修行を怠ると、悟ったことを

まったく忘れてしまい、普通の意識レベルに戻ってしまいます。

スプリームマスター チンハイの目的は、私たちに自力で成し遂げることを教えることです。ですから、私たち誰もが自分でできる法門を教えているのです。何の小道具も装置もありません。スプリームマスター チンハイは追随者や崇拝者、弟子を求めているわけではありません。会費制の組織でもありません。お金や贈り物を受け取らず、礼拝されることも望みません。そうしたことをする必要はまったくありません。

スプリームマスター チンハイは、あなたの日々の生活においての誠実さと、聖人へと向上したいというメディテーション（座禅）の修行の誠実さだけを受け入れるのです。

## 五つの指針

### 1. 殺生をしない

ビーガン（完全菜食）を守ること。

肉類、乳製品、魚介類、家禽類、卵（有精卵、無精卵も）を食べてはいけない。また、卵、乳製品、動物成分が含まれる食品も食べてはいけない。

### 2. 嘘をつかない

### 3. 盗みをしない

### 4. 邪淫をしない

### 5. 酒を飲まない

酒類、麻薬、タバコ、ギャンブル、ポルノ、過度の暴力映画や書物、テレビゲームなど、心身に悪影響を与える物は用いないこと。

## 出版物の紹介

### 即刻開悟の鍵

オウラック語 (1~15巻) 韓国語 (1~11巻) 中国語 (1~10巻)  
 タイ語 (1~6巻) 英語 インドネシア語 日本語 (1~5巻)  
 スペイン語 (1~3巻) モンゴル語 (1、6巻)  
 ドイツ語 ポルトガル語 ポーランド語 フランス語 (各1~2巻)  
 チベット語 ハンガリー語 スウェーデン語 フィンランド語  
 (各1巻)

### 即刻開悟の鍵 問答集

オウラック語 韓国語 (1~4巻) 中国語 フランス語 ドイツ語  
 インドネシア語 ハンガリー語 (1~3巻)  
 ブルガリア語 チェコ語 英語 日本語 (1~2巻) ポルトガル語  
 ポーランド語 ロシア語 (各1巻)

### 即刻開悟の鍵 マスターと弟子の往復書簡

中国語 (1~3巻) オウラック語 (1~2巻)  
 スペイン語 英語 (各1巻)

### 即刻開悟 神秘体験集

中国語 オウラック語 (各1~2巻)

### 即刻開悟の鍵 特別編 1992年 三地門7日間リトリート

英語 オウラック語

### 即刻開悟の鍵 特別編 1993年 世界講演ツアー

中国語 英語 (各1~6巻)

### マスターが話す「物語」

中国語 英語 タイ語 スペイン語 韓国語 オウラック語  
 日本語

### 神と人間と 聖書物語からの洞察

英語 中国語

### 神はすべての面倒を見る 智慧の漫画集

中国語 英語 韓国語 オウラック語 日本語 フランス語

### 光輪がきつすぎる！ 悟りの笑い話集 CD付き

中国語/英語

### 生命を彩るために 霊性の教理精選集

中国語 英語 オウラック語

気軽に修行する秘訣

中国語 英語 オウラック語

平和への道 神と直接つながる

中国語 英語

健康を理解するー自然な正しい生き方に戻る

中国語 英語 オウラック語

私はあなたを家に連れて帰る I Have Come To Take You Home

英語 中国語 ドイツ語 ポーランド語 イタリア語 韓国語 ロシア語  
ハンガリー語 インドネシア語 ブルガリア語 ルーマニア語  
トルコ語 チェコ語 フランス語 スペイン語 オウラック語  
アラビア語 モンゴル語 ギリシャ語

甘露法語1

中国語/英語 韓国語/英語 日本語/英語  
ドイツ語/フラン語 スペイン語/ポルトガル語

甘露法語2

中国語/英語

ドッグ イン マイライフ1, 2

中国語 英語 オウラック語 韓国語 日本語 スペイン語  
ポーランド語 ドイツ語

バード イン マイライフ

中国語 英語 オウラック語 韓国語 ドイツ語 フランス語  
インドネシア語 アラビア語 モンゴル語 ロシア語

気高い野生動物

中国語 英語 オウラック語 韓国語 フランス語 ドイツ語  
モンゴル語

スプリームキッチン〜世界のベジタリアン料理集

英語/中国語/オウラック語 (1巻) 日本語訳 (1巻・別冊)

スプリームキッチン〜家庭料理集

英語/中国語 (1巻)

音楽を通して、平和な一つの世界を

中国語/英語/オウラック語

スプリームマスター チンハイ 芸術創作集

中国語/英語/オウラック語

Thoughts on Life and Consciousness

Dr. Janes 著 中国語

**危機から平和へ** [www.crisis2peace.org/books.php](http://www.crisis2peace.org/books.php)

オウラック語 英語 中国語 オランダ語 ドイツ語 ポーランド語  
 韓国語 ロシア語 日本語 ハンガリー語 スペイン語 フランス語  
 インドネシア語 ルーマニア語 ノルウェー語 スウェーデン語  
 タイ語 ポルトガル語 テルグ語 マレー語

**S M セレスチャルクローズ集**

中国語／英語

**セレスチャルアート**

中国語／英語

**沈黙の涙**

中国語／英語 フランス語／ドイツ語 オウラック語  
 フィリピン語 ポルトガル語 スペイン語 韓国語 英語

その他に講義録、音楽DVD MP3 MP4シリーズがあります。  
 中国語 英語 オウラック語 チェコ語 フィリピン語 韓国語 フランス  
 語 ドイツ語 スペイン語 ポルトガル語 ロシア語 トルコ語 アルメニ  
 ア語 ブルガリア語 ギリシャ語 タイ語 イタリア語 フィンランド語  
 ポーランド語 ハンガリー語 ルーマニア語 スロベニア語 スウェーデ  
 ン語 ノルウェー語 ヘブライ語 デンマーク語 アラビア語 モンゴル  
 語 日本語 スリランカ語 ベルシャ語 インドネシア語 ズールー語  
 広東語 ネパール語 クロアチア語 カンボジア語 マレー語 オランダ  
 語 北京語 シンハラ語 ポーランド語の書籍が出版されています。

最新出版物の一覧表や内容の紹介はこちらをご覧ください。

<http://www.suchbooks.com>

スプリームマスター チンハイの出版物は、  
 下記のサイトで購入できます。

<http://www.thecelestialshop.com>

<http://www.edenrules.com>

即刻開悟の鍵 80カ国語の小冊子 無料ダウンロードサイト

<http://sb.Godsdirectcontact.net>

<http://www.direct-kontakt-mit-gott.org/booklet>

## 私たちへの連絡方法

スプリームマスター チンハイ インターナショナルアソシエーション  
中華民國36899苗栗西湖郵政九號信箱  
P. O. Box 730247, San Jose, CA95173-0247, U.S.A

スプリームマスター テレビジョン  
<http://SupremeMasterTV.com>  
E-mail: [peace@SupuremeMasterTV.com](mailto:peace@SupuremeMasterTV.com)  
Tel: 886-2-2706-8727#25, 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386

スプリームマスター チンハイ  
インターナショナルアソシエーション出版社 フォルモサ・台北  
E-mail: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)  
Tel: 886-2-23759688 Fax: 886-2-23759689

セレスチャルショップ  
<http://www.thecelestialshop.com>

Eden Rules <http://EdenRules.com>

書籍出版部  
E-mail: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org)

スプリームマスター チンハイ ニュースマガジン  
<http://news.Godsdirectcontact.net/contact>

ニュースグループ  
E-mail: [lovenews@Godsdirectcontact.org](mailto:lovenews@Godsdirectcontact.org)

スピリチュアル インフォメーションデスク  
E-mail: [lovewish@Godsdirectcontact.org](mailto:lovewish@Godsdirectcontact.org)

S.M.セレスチャル社  
E-mail: [smcloth123@gmail.com](mailto:smcloth123@gmail.com), [vegan999@hotmail.com](mailto:vegan999@hotmail.com)  
<http://www.smcelestial.com> <http://www.sm-celestial.com>  
Tel: 886-3-4601391 Fax: 886-3-4602857

Loving Hut ビーガンレストラン <http://www.lovinghut.com>

## 即刻開悟の鍵 Q&A2

著 者 スプリームマスター チンハイ  
発行所 スプリームマスター チンハイ  
インターナショナル アソシエーション出版社  
住 所 台北市信義区松山路236 1F  
E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org  
Tel:886-2- 23759688 Fax:886-2-23759689  
翻 訳 日本翻訳グループ

初 版 2021年1月

本書は著作権を所有しています。

作者、発行所の同意の上で、本書の内容の転載を歓迎します。

私たちスプリームマスター チンハイに学ぶ者は、究極の真理を探究するなかで、苦難を経験してきました。ですから、私たちはもともと内在している智慧を目覚めさせ、この真理を認識させる最高の法門を教えてくれる、完全に開悟した在世のマスターを見つけることが、どれほど困難でまれなことかを理解しています。そして、この法門は古代よりあらゆる真のマスターたちによって教えられてきたのです。この法門を実行することで、深い利益が得られることを体験してきた私たちは、一世での魂の永遠の解脱を心から望んでいる真の探究者や、人生や生死、精神修行や真理に関するさまざまな疑問の答えを見いだそうとしている人々の手助けとなるよう、スプリームマスター チンハイが世界各国で行った講演集をここに贈ります。