

目次

序文	三
スプリームマスター チンハイのプロフィール	一八
超世界の奥義	一一
スプリームマスター チンハイの講演	
一九九二年六月二十六日ニューヨーク国連本部	
印心——観音法門	五五
五つの指針	五八
ビーガン（完全菜食）がもたらす利益	六〇
健康と栄養／エコロジーと環境／世界の飢餓	
動物の苦難／聖人と菜食主義の人々／質疑応答	
ビーガンは世界的水危機を解決する最良の方法	八二
ビーガンへのグッドニュース	八五
出版物の紹介	八八
私たちへの連絡方法	九五

小冊子無料ダウンロードサイト

即刻開悟の鍵（80カ国語以上）

[http://sb.godsdirectcontact.net/\(Formosa\)/\(U.S.A.\)](http://sb.godsdirectcontact.net/(Formosa)/(U.S.A.))

[http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download\(Austria\)](http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download(Austria))

私は仏教にもカトリックにも属しません。私は真理に属し、真理を伝えているのです。それを仏教、カトリック、道教と呼んでも、あるいはあなたの好きなどんな名前でも呼んで構いません。何でも結構です。

スプリームマスター チンハイ

内面の平和を得ることにより、私たちは他のすべてのものを得るでしょう。この世界や天国の願望を満足させたり、実現させたりするものが神の王国から来るのです。それは私たちの永遠の調和、永遠の智慧、そして万能のパワーを内面で認識することです。これらを手に入れなければ、たとえどれだけお金や権力があっても、どんなに高い地位にいたとしても、私たちは決して満足することはできません。

スプリームマスター チンハイ

私たちの教えというのは、あなたがこの世界でしなければならぬことは何でも行うこと、心を込めてそれを行うということです。責任を持ち、そしてまた毎日メデイテーションをするのです。そうすれば、あなたは自分自身とこの世界に役立てるために、さらに知識や智慧や平和を手に入れることでしょう。あなたの内面にあなた本来の善良さが備わっていることを忘れてはいけません。あなたの体に神が宿っていることを忘れてはいけません。あなたの心の中に神がいることを忘れてはいけません。

スプリームマスター チンハイ

序文

いつの時代にも、人類の靈性の向上というたつた一つの目的のために、私たちのもとを訪れる稀有な人々がいました。釈迦牟尼仏、マホメットとともに、イエス・キリストもその一人でした。この三人は大変有名ですが、名前の知らない人もたくさんいます。公に教えていてもあまり知られていない人や、無名のままの人もいました。この人たちはさまざまな国や時代でさまざまな名前と呼ばれました。マスター、神仏の化身、悟った人、救世主キリスト、メシア、神なる母、メッセンジャー、導師（グル）、在世の聖人などです。彼らはいわゆる開悟、救済、悟り、解脱あるいは覚醒ということをし、私たちに提供するためにやって来たのです。さまざまに言葉が使われていますが、本質的にはすべて同じものです。同じ神の源からやって来た、靈性の偉大さも、道徳的な純粹さも、人類を向上させる力もまったく過去の聖人と同じ人々が、今日、私たちのそばにいます。けれども、ほとんどの人は彼らの存在をまだ知りません。そのうちの一人が、スプリームマスター チンハイなのです。

マスター チンハイは、在世の聖人として広く認められにくい方です。彼女は女性です。多くの仏教徒やその他の人々も、女性は仏陀になれないという迷信を信じているのです。彼女はアジア生まれですが、多くの西洋人は、自分たちの救世主は彼ら西洋人のように見えることを期待しています。けれども、私たちは世界中のさまざまな国から来て、異なる宗教背景を持つて

いますが、彼女を知り、彼女の教えに従うようになり、みな彼女が誰でどういう人であるか知っています。あなたがこのことを知るには、偏見のない思考と、心からの誠実さが必要です。さらに時間や注意力も必要ですが、その他には何もいりません。

人々は生計を立て、物質的な要求を満たすために、ほとんどの時間を費やしています。私たちは自分の生活や愛する者ができるだけ快適になるように働き、時間があれば、政治、スポーツ、テレビや最新のスクリーンなどに関心を寄せるのです。内面で神と直接交流し、愛のパワーを体験した私たちは、人生にはそれ以上のものがあることを知っています。それで、この朗報があまり広く知られていないことを残念に思います。人生においてもがいていることの解決策は、私たちの内にあり、私たちが気づくのを待っているのです。天国はまさにすぐそこにあることを私たちは知っています。私たちが熱狂的すぎて、あなたの理性的な心を害したなら、お許しください。私たちは見たこと、知っていることを、黙っているのが難しいのです。

無上のマスターの弟子、または、彼女の法門（観音法門）の修行仲間である私たちは、私たちのマスターを通してであろうとなかろうと、あなた自身も少しも神の至福を体験できる助けとなることを願って、この入門書を提供します。

マスターチンハイはメディテーション、内在の静観や祈りの修行法の重要性を教えてください。現世で本当に幸福になるためには、自身の内なる神の存在を発見しなければならぬと彼女は言っています。そして、開悟とは、奥義でも手の届かないものでもなく、また、社会から隠遁する人々だけが到達できるというものではないと言っています。彼女の仕事は、私たちが普通

の生活を送りながら、私たちの内なる神の存在を思い起こさせることです。彼女はこう述べています。「つまり、私たちはみな真理を知っていますが、ただそれを忘れただけなのです。ですから、なぜ真理を見つけないかならぬか、なぜメデイトーションを修行しなければならぬか、なぜ神や仏陀、あるいは宇宙の最高のパワーであると思う人は誰でも信じなければならぬか、という人生の目的を私たちに思い出させるために、時々、誰かがやって来るのです」。彼女は自分に従うよう要求しません。人々が自分自身で完全な解脱ができるように、ただ手本として自らの悟りを提供しているのです。

この小冊子はスプリームマスター チンハイの教えの入門書です。この本の講義、コメントおよび引用文はマスター チンハイが話したものです。それが記録され、転写され、時には翻訳され、そして出版のために編集されたものであることにご注意ください。そこで、オリジナルのテープを聞くか、ビデオテープを見ることをぜひお勧めします。文章上の言葉より、これらの情報媒体の方が、はるかに豊かに彼女を感じさせてくれることでしょう。もちろん、あなたが直接に彼女に会うのが一番完璧です。

マスター チンハイは人々にとつて、母であり、父であり、最愛の人ですが、少なくとも、後にも先にもいない、この世の誰よりも最良の友達なのです。彼女は受け取るためではなく、私たちに与えるためにここにいます。その教え、援助、印心に対して、どんな報酬も受け取りません。彼女が受け取るのは、あなたの苦しみ、悲しみ、痛みだけです。それもあなたが望んだ場合だけです。

メッセージ

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、その土地と住人に靈性の上昇と福報をもたらすと感じているのです。

マスターとは、あなたがマスターになるための鍵を持っている人です。あなたもマスターであり、あなたと神もまた一体であることを認識する手助けをしてくれるのです。それだけです。それがマスターの唯一の役割なのです。

スプリームマスター チンハイ

私たちの道は宗教ではありません。私は誰をもカトリックや仏教や他の何々主義とかに改心させたりはしません。私はただ、あなたが自分自身を知り、どこから来たのかを見つけ出し、この地球での使命を思い出し、宇宙の秘密を発見し、なぜこんなにも苦難があるのか理解し、死後、何が待ち受けているのかがわかる方法を提供するだけです。

スプリームマスター チンハイ

私たちは神から引き離されていますが、それは、私たちが忙しすぎるからです。誰かがあなたに話しかけても、電話が鳴り続けても、あなたが料理や、他の人とおしゃべりに忙しければ、誰もあなたと連絡が取れません。神との間でもこのようなことが起こっています。神は毎日電話をかけていますが、私たちには神と話す時間がなく、神からの電話は切られたままなのです。

スプリームマスター チンハイ

スプリームマスター チンハイのプロフィール

マスターチンハイはオウラック（ベトナム）の裕福な家に生まれ、父親はとても評判の高い自然療法医でした。彼女はカトリック教徒として育ちましたが、仏教の基礎は祖母から学びました。彼女は幼い頃から、哲学や宗教の教えについて並外れた興味を持っていました。同時に、すべての生き物に対して並々ならぬ慈悲に溢れた態度を示していました。

マスターチンハイは十八歳の時イギリスに留学し、その後フランス、ドイツへと渡りました。彼女は赤十字社で働き、ドイツ人の科学者と結婚しました。二年の幸せな結婚生活の後、夫の同意を得て、幼い頃からの理想を実現するため、悟りを求めて結婚生活を後にしました。当時、彼女は探し求められる限りの師やマスターの指示の下で、様々なメディテーション法や精神修行を学びました。マスターチンハイは一人の人間が人間の苦しみを助けようとすることは無用の行為であると理解するようになりました。そしてまた、彼女自身が完全に開悟することが、人々を助ける最良の方法であると認識したのです。このただ一つの目的を胸に、彼女は悟りを得る完璧な方法を求めてたくさんの国々を旅して回りました。

長い年月の試練、困難、苦難を経て、マスターチンハイはついにヒマラヤで、観音法門―神の伝達法を探し出したのです。ヒマラヤで隠遁し、熱心に観音法門を修行した後、彼女は完全な開悟を遂げました。

マスターチンハイは悟りを開いた後、数年は仏教の尼僧として静かに目立たない生活を送っていました。本来恥ずかしがり屋で、人々が彼女の教えと印心を探し求めてやって来るまで、その宝物をずっと隠し続けていました。フォルモサ（台湾）、アメリカの初期の弟子たちの強い懇願と努力によって、マスターチンハイは世界中で講演をするようになりました。そして、何万もの誠実な精神求道者に対して印心を与えました。

今日、ますます多くの真理の追究者たちが、彼女の無上の智慧を求めて、国や宗教を超えて続々と訪れて来ています。彼女自らが無上のものとなることを実証した、即刻開悟の方法―観音法門を学び、修行したいと誠実に願う人々に対し、マスターチンハイは喜んで印心を授け、さらにスピリチュアルな指導をしています。

世界は苦悩にあふれている
 私だけがあなたで満たされている
 あなたがこの世界にいれば
 すべての苦悩は消えてしまうだろう
 でも、世界は苦悩であふれているから
 あなたに居場所を見つけてあげられない

私は、この宇宙の
 太陽も月も星もみな売ってしまった
 ただ、あなたの美しいまなざしを買うために
 ああ、限りなき光の師よ
 恵み深き方よ
 渴望している私の心に光を放ってください

世間の人々は夜ごと歌に踊りに出かける
 世俗の光と音のもとへと
 私だけひとり恍惚の中に座り
 内在の光とメロディーに身を任せている

ああ神よ、あなたの栄光を知ってから
 私はこの世の何も愛せない
 私を抱きしめて
 あなたの愛の恵みの中で
 永遠に！ アーメン

詩集～沈黙の涙より

スプリームマスター チンハイ



超世界の奥義

スプリームマスター チンハイ 一九九二年六月二十六日

ニューヨーク国連本部における英語の講演

みなさん、ようこそ国連にいらっしやいました。どうぞ、ご自分の信仰の仕方と私と一緒に祈りください。私たちが所有しているもの、与えられたものに心から感謝いたします。また、満ち足りていない人々にも、私たちと同様に与えられますように。世界中の難民、戦争の犠牲者、軍人、各国政府の指導者、もちろん国連の指導者の望みもかかいますように。共に平和に暮せませうように。望むものはすべて与えられると信じています。聖書にそうありますから。

ありがとうございます。今日の講演のテーマは、「超世界の奥義」です。この世界の事については、みなさんすべてご存じですから、これ以上話したいとは思いません。けれども、この世界を超えたものが存在するのです。ここに来られた方全員が知りたいと思っっていることでしょう。それは、先程私の弟子が話した神秘的な体験や、信じ難い幻想のようなものではなく、非常に科学的で論理にかなっていて、その上、非常に重要なものです。

私たちはみな、その事についてさまざまな種類の宗教の聖典や経典で知っています。七つの天界、異なる意識レベル、内在の神の王国、仏性があると述べられていますが、これらは超世界の事です。けれども、それほど多くの人が経典に明記されたこのような境界(きょうがい)に到達

するわけではありません。全くいないとは言えませんが、それほど多くありません。世界の人口と比較しても、内在の神の王国に到達した人や、いわゆる「超世界」を経験した人は非常に少ないのです。あなたがアメリカにいるなら、超世界の事を書いた多くの本を読む機会がたくさんあるでしょう。また、アメリカ人が撮った映画はすべてがフィクションだというわけではなく、日本人が撮った映画も全部フィクションだということでもありません。そういう人々は、おそらく超世界から戻って来た人が書いた本を読んだことがあるか、あるいは、彼ら自身神の王国を垣間見たことがあるのかもしれませんが。

それでは神の王国とはどんな所でしょう。私たちにはすでにこの世での仕事や職業があり、安らげる家があり、愛する家族がいるにもかかわらず、なぜ神の王国の事が気になるのでしょうか。それはまさに、私たちにはそれらすべてがあるので、あとは神の王国を心配するだけだからです。神の王国というと非常に宗教的ですが、実際は高い、ある意識レベルの事にすぎません。ですから、古代の人々はそれを天国と呼びましたが、科学的には高いレベルの知識と智慧と言えます。方法がわかりさえすれば、私たちはそこに到達できるので。

最近、アメリカでサマデーに入るための機械が発明されたようですが、みなさんは使ったことがありますか。今、アメリカで売り出し中で、値段はみなさんの望むレベルによつて異なり、四〇〇ドルから七〇〇ドルです。これはメデイーションはしたくないが、すぐにサマデーに入りたいという怠け者のための機械です。ご存じなければ簡単に紹介しましょう。

この種の機械はあなたをリラククスさせ、精神状態をリラククスさせて、それで高いIQレベルに到達できるのでそうです。高い知識と智慧をもたらしてくれるそうですから、とても素晴らしい

しいと感じるでしょう。選ばれた何曲かの外在の音楽を使いますので、イヤホンが必要です。それから、弱い電流を流してその刺激を受け、閃光を見るそうです。ですから、目隠しも必要です。イヤホンと目隠し、サマデーに必要なものはそれだけです。とてもいいですね。四〇〇ドルはとても安いです。けれども、私たちのサマデーはもつと安く、費用はかかりません。しかも継続します。そして、バッテリーの充電や電気も必要なく、コンセントを差し込んだり抜いたりする必要もなく、機械の故障の心配や修理の必要もありません。

たとえ人工の光と音楽であっても、こんなにもリラククスさせ、賢くするので、人々は使うはずですよ。私は新聞で読んだだけで試したことはありませんが。そういう理由で非常にブームになり、売れ行きもいいそうです。こういった人工のものでさえ、私たちをリラククスさせ、IQを高めることができるのですから、本物なら私たちの智慧に対してどれほどの助けになるか想像できますか。本物は超世界のものですが、接触したいなら、誰にでも可能です。これが内在の天国の音楽であり、内在の天国の音です。この音楽、内在の音と光の強さに応じて、私たちは超世界へと押し上げられ、より深い意識レベルに入って行けるのです。

それは物理の法則と同じだと思います。ロケットが地球の引力から脱出する時、背後からの非常に大きな推進力が必要です。そして、ロケットがとても速い速度で飛行する時にも多少の光が放たれます。ですから、私たちが高速で超世界へ入る時も、私たちは光を放ちます。ええ、いくらかの光で輝きますし、音も聞こえます。その音は振動力の一種で、私たちを高いレベルに押し上げます。雑音もなく、故障もなく、お金もかかりませんし、不快感もありません。これが超世界へ入る方法です。

私たちの世界より素晴らしい超世界とは何でしょう。私たちが想像できるもの、できないものすべてです。いったん体験すればわかります。実際、誰一人正確に話すことはできません。けれども、私たちはそれを根気よく持続させ、本当に誠実にならなければいけません。そうする以外、誰も私たちの代わりに体験することはできないのです。誰もあなたの代わりに国連で仕事をして、給料だけをあなたにあげたりしないのと同じことです。同様に、あなたの代わりに食事をして、あなたを満腹にさせられる人などいません。ですから、修行は自分でしなければなりません。一回か二回、あるいは数日は体験があるかもしれませんが、それは神を体験した人のパワーによるものなので、努力しなくても、とても自然に光を見たり、音を聞いたりするかもしれませんが、多くの場合それほど長くは続きません。ですから、私たちは自分で体験し、修行しなければなりません。

私たちの世界を超えると、たくさん異なる世界があります。例えば、私たちの世界よりも少し高い世界の事を、「アストラル（阿修羅）世界」と言います。アストラル界だけでも一〇〇以上のレベルがあり、各レベルが一つの世界を造り、それが私たちの意識レベルを表しています。ちょうど私たちが大学に進むのと同じです。大学を卒業するまで、進級の過程でそれぞれの学年があります。それは大学の授業への理解度を表していて、徐々に卒業へと向かっていくのです。アストラル界では、たくさん*の*いわゆる超能力を目にするでしょう。そして、おそらく私たちはその超能力に誘惑され、それを手に入れるかもしれません。そうすれば、病気を治せて、他人の見えないものが見えることもあります。少なくとも六種類の超能力があります。普通の境界（きよ

うがい)を超えた境界を見ることができ、時空の制限を超えた音を聞くことができます。私たちは距離の制限を受けません。これが、いわゆる天耳、天眼というものです。そして、他人の考えを見抜き、何を考えているかわかることもあります。時々、こうしたパワーが得られるのは、私たちが神の王国の第一界に到達した時です。

この第一界にはすでにお話ししましたように、もっとたくさん異なるレベル、言葉では表せないたくさんレベルがあります。例えば、印心の後メデイーションをして、私たちのレベルが第一界に到達すると、たくさん能力が身に付き、以前にはなかった文学的な才能を発達させることができます。また、他人の知らないたくさん事を知り、たくさんものが私たちにもたらされます。多くの能力は天からの贈り物のようなもので、時には経済的に、時には仕事上の智慧、時には他の多くのものだったりします。私たちは詩を書いたり、絵を描いたりできるようになり、今までできなかった事ができるようになります。前はそのような事ができるとは考えもしなかったのです。これが第一界です。そして、美しい詩や文章が書けるようになります。これは一例ですが、今まではプロの作家ではありませんでしたが、今は筆を下ろせば文が書けるのです。このような事は実に物質的利益ですが、第一界の意識レベルで得られます。こういったものは、実際には神の贈り物ではなく、本来私たちに備わっているもので、それに気付いただけのことです。気が付けば動き出し、使うことができます。これが第一界のちよつとした情報です。

さて、より高いレベルへ行くと、私たちはさらに多くのものを見たり、手に入れたりします。もちろん、時間の関係ですべてをお話しすることはできませんし、すべての美しいもの、キーキやキャンディーや食べたことのないものについてまで聞く必要はないでしょう。ですから、私は

ほんの少しお知らせするだけです。みなさんが自分で味わいたいなら、また別の話です。後で本物の食べ物を提供しましょう。ええ、みなさんがそれを食べたい場合だけです。

さあ、このレベルを少し超えると第二界へ行きます。「第一界」と呼ぶのは、ただわかりやすくするためです。第二界に行くと、超能力も含めて、第一界にいた時以上のたくさんの能力が身につきます。けれども、第二界で最も顕著に上達するものは「雄弁さ」です。討論能力です。第二界に達した人に、口で勝てる人はいないでしょう。なぜなら、彼には優れた弁舌のパワーが備わり、その知力は最高に達しているからです。

普通の頭脳を持った一般の人の知能は平凡ですから、この種の人を敵にすることはできません。その人の知能は非常に高いレベルに通じているからです。肉体の頭脳が発達するだけではなく、私たちの内に本来備わっている智慧、神秘的なパワー、天のパワーが開かれるのです。インドでは、このレベルを知性のレベルを意味する、「菩提」と呼びます。菩提に到達したら、「仏陀」になります。「仏陀（ブツダ）」という言葉は、「菩提（ブツダイ）」からきています。ですから、仏陀のレベルは、まさにそういうことです。これで終わりではありません。まだあります。私はみなさんに仏陀だけを紹介するつもりはありません。もっとたくさんあります。ですから、たいいていの人は開悟した人を仏陀と呼びます。その人がまだ第一界を超えていなければ、おそらく非常に傲慢になるでしょう。ええ、自分が生き仏であると自認し、弟子たちは彼を仏陀と呼び、誇らしく思います。けれども、実際は第一界に到達しただけです。それは、見たい人の過去、現在、未来が見え、完全な弁舌能力がついただけです。また、神の王国の終点ではありません。

ですから、誰もこの能力を自慢すべきではありません。過去、現在、未来が見えても、それは

西洋の言葉で、よくご存じの「アカシック・レコード」にすぎないのです。ヨーガやある種の瞑想をしている人なら、みなその事を理解しています。それは一種の図書館で、国連にあるのと同様、そこにはあらゆる言語が揃っています。アラビア語、ロシア語、中国語、英語、フランス語ドイツ語など何でもあります。あなたの近くの近くの図書館にも、すべての言語のものがあります。これらの言語がわかれば、その国で何が起こっているかがわかります。いいですか。ですから、同様に、第二界に到達した人なら理解できるのです。自叙伝を見るように、非常にはつきりと、その人の記録を解釈できます。

第二界の意識レベルではもつと多くの事が得られます。何はともあれ、第二界に達したら、たいたいしたものです。素晴らしいです。すでに在世仏です。なぜなら、「菩提」の智慧が開かれているからです。そして、形容し難い多くの事がわかります。望む、望まないにかかわらず、いわゆる、すべての奇跡が私たちの身に起こります。なぜなら、私たちの智慧が開かれたので、より高度な癒しと、私たちの生活をもつと順調にし、良くすることができるような手配を与えてくれる源と、どのように通じるかがわかるからです。そして、私たちの知性、あるいは「菩提」の智慧が開かれたので、あらゆる情報にアクセスでき、過去や現在から必要なものを取り出して調整し、やり直し、私たちの犯した過去の間違いを清算することができます。わかりますか。間違いを正すと生活は良くなります。

例えば、今までは無意識に隣人を傷つけていたとしても、今ならわかります。いいですか。とても簡単な事です。私たちが知らなかったとしても、隣人が私たちに反抗していたり、時には背後から私たちを傷つけようとしたりするの、それは誤解か、私たちがその人に何か失礼なこと

をしたからです。それが今はわかるのです。その起こった理由がわかるのです。ですから非常に簡単です。私たちは隣人を訪問するか、電話をするか、パーティーに招待して誤解を解けばいいのです。同様に、私たちがいったん菩提のレベルを手に入れると、無意識にすべての事柄を理解し、無言で処理します。また、私たちの助けとなるパワーの源と通じて、それらを処理します。それで、私たちの生活は良くなり、生活上のたくさんの事故や望ましくない状況や不都合な条件などは最小限になり、第二界に到達すると、もうそれだけで素晴らしい事なのです。

ですから、私が説明することは非常に科学的で論理的な事です。ヨーガや瞑想をする人を神秘的な人、あるいはET（異星人）だと考える必要はありません。彼らも私たちと同じ地球人です。ただ、かなり進んでいて、その方法を知っているのです。アメリカではすべての事はノウハウ（方法）によりますから、私たちは何でも学べます。違いますか。これは超世界の科学の一種で、これも学べるのです。非常に不思議な気がしますが、高いレベルになるほど単純です。私たちが高校や大学で学ぶ、非常に複雑な数学の問題よりも簡単な事です。

第二界にも異なるレベルがたくさんあります。けれども、天国の秘密は詳しくは説明できませんので、簡単に紹介します。とにかく、天国へ行ったことがあるマスターに同行すれば、すべてがわかります。秘密ではありません。けれども、ご存じのようにそれは非常に長くかかります。たくさんのレベルにたくさんの付属のレベルがあるので、各レベルで止まり、すべてを調べると、非常に長い時間がかかります。ですから、時々マスターはみなさんを連れて、あるレベルから次へと素早く通り過ぎるだけです。あなたがマスターにならないのなら、そんなにたくさんの事を学ぶ必要はないからです。さもないと、頭が痛くなります。

ですから、私はただみなさんをまつすぐに天国に連れ帰るだけです。それでさえ長い時間がかかり、時には一生涯を費やすこともありませぬ。悟りはすぐ手に入りますが、それはほんの始まりにすぎず、入学手続きのようなものです。初日に大学の入学手続きをすれば、すぐに大学生になります。まだ博士にはなれません。六年か四年後、あるいは十二年後によく卒業できるのです。それが本当の大学で、あなたが手続きをしたなら、すぐにあなたが本当に望んでいる大学生になれるのです。そうでしょう。ですから、双方の協力が必要です。

同様に、私たちがこの世界を超越したいのなら、例えば、冗談ですが、私たちはニューヨークではもう他に行く場所はどこにもありません。マンハッタン、ロングビーチ、「シヨート」ビーチやどこのビーチもすっかり知り尽くしてしまいました。そこで、私たちは宇宙に行つて、何が起こつているか見たいと思つたとします。私たちはたくさんのお金を使ってフロリダのマイアミに行きますが、せいぜい海水浴をするくらいです。それなら、なぜ時にはこの世界を超えて違つた世界に行き、隣の惑星がどんな様子か、その人々がどうやって暮らしているか見てみようと思わないのでしょうか。私はそれが不思議な事だとは思いません。そうでしょう。ただ少しばかり遠い旅、肉体の旅に代わる心霊の旅というだけのものです。

旅行には二つの方法があります。それは非常に論理的でわかりやすいものです。私たちはこの世界にいながら、同時に他の世界の知識を得られるのです。わかりますか。それは旅行のおかげです。ちよつど、あなたがアメリカ国民か、世界のどこの国民でも、いろいろな国を旅行すれば、隣国の状況がわかるのと同じ事です。みなさん万国連の大部分の人は、アメリカ出身ではないと思ひますが、違いますか。ですから、もうおわかりだと思ひますが、同じ事です。私たちが隣の

惑星や他のレベルを理解するために旅行ができるのです。ただ、距離があまりにも遠いので、歩いて行くことも、ロケットを使っても、たとえUFOに乗ったとしてもたどりつけません。

UFOが飛んで行けないほど遠い世界もあります。UFOとは未確認飛行物体のことです。いいですね。私たちの内面にはどんなUFOよりも速く飛べる、ある装置があります。それは私たち自身の魂で、靈魂と呼ぶこともあります。私たちはこれを使って燃料なしで飛ぶことができます。警察もいませんし、交通渋滞など何もありません。アラブが石油を売らなくなる日を心配する必要はありません。自給自足できるからです。私たちが宇宙の戒律に背いたり、天国と地球の調和を乱したりして、靈魂にダメージを与えたいと思わない限り、決して故障もしません。それはとても簡単に避けられます。興味があれば、私たちがその方法をお教えしましょう。例をあげて簡単に説明しましょう。いいですね。私は牧師ではありませんので、ご心配なく。みなさんを教会へ連れて行ったりはしません。例え話をするだけです。

宇宙には知っておくべき、いくつかの法則があります。ちようど車を運転する時に、交通法規を知らなければならぬのと同じで、赤は止まれ、青は進め、車は左側通行、または右、高速道路での制限速度はどれぐらいか、などです。ですから、宇宙の物質的世界には非常に単純な法則があります。わかりますか。私たちの世界、この物質的世界を超越すると、そこには法則は存在しません。その時私たちは自由になり、自由人になります。けれども、自由になるにはそれを超越しなければなりません。肉体があり、まだこの世で生きている間は、できる限りこの法則を守らなければなりません。そうすれば問題は起きないのです。そして、私たちの乗り物はダメージを受けず、故障もなく、より速くより高く飛べるのです。

ですから、キリスト教、仏教、ヒンズー教の經典にはこの法則が書かれているのです。最も簡単なものは、他人を傷ついたり、殺したりしないという「不殺生」です。さらに邪淫も盗みも許されません。また飲酒も麻薬もいけません。おそらく、仏陀は二〇世紀にコカインのたぐいが発明されるのを知っていて、「麻薬もダメ」と言ったのでしよう。その中にはギャンブル全般など、頭脳に靈修行の旅を忘れさせ、物質的快樂に執着させるものが含まれています。私たちが安全に、より速く、より高く飛びたいなら、物理の定理のような物質の法則が必要です。ロケットを飛ばす時、科学者はいくつかの定理を守らなければなりません。それだけのことです。いいですか。ですから、私たちはそれ以上に速く高く飛びたいのなら、ロケットやUFOよりも速く高く飛びたいのなら、もっと注意しなければなりません。みなさんが興味を持ったなら、細かい点について印心の時にもっと詳しく説明しましょう。今はこういった戒律でみなさんをうんざりさせたくはありません。みなさんは「もう知っています。わかっています。聖書で読みました。十戒のことですわね」と言うでしょう。

実際、ほとんどの人がこういった戒律を読んではいても、それについて深く考えたり、深く理解したりしていないか、おそらく、自分の見方で理解しようとしているだけで、真の意味で理解してないのです。ですから、当たり障りのないものになり、注意を促したり、より深い真意に再び耳を傾けたりしないのです。例えば、旧約聖書の第一章で、神は「あらゆる動物を創造して、お前たちの友とし、お前たちを助けよう。お前たちは動物を治めなければならない」と言っています。また、動物のためにも、それぞれ異なった食べ物を創造したと言っています。けれども、動物を食べてもよいとは言いませんでした。そうです。神はまた、「私はすべての食べ物を創造した。野

の草、樹の果実、いずれもおいしく、私たちの目を楽しませてくれる。これらがお前たちの食べ物となる」と言いました。けれども、この点に注意を向ける人はあまりいません。ですから、聖書の信奉者の多くは、いまだに肉を食べ続けています。神の真意を理解していないからです。

科学的により深く研究すれば、私たちは肉食には向いていないことがわかります。私たちの体の器官、胃腸や歯などすべて科学的にはビーガン食（完全菜食）のためだけに造られているのです。多くの人が病気になる、老化が早くなり、疲れやすく、いわゆる鈍くなるのも不思議ではありません。生まれた時はとても輝いて聡明であっても、日増しに鈍くなり、老いてますますひどくなっていくのです。それは私たちの乗り物、飛行道具のUFOを傷つけているからです。ですから、少しでも長く安全にこの乗り物を使いたければ、正しい方法で手入れをしなければなりません。例えば、車を一台持っているとして、みなさんは運転しますね。もし、ガソリンを入れた間違えたらどうなるでしょうか。何が起ころうでしょう。おそらく数メートル走っただけで止まってしまおうでしょう。これは車が悪いのではなく、私たちのミスです。間違った燃料を入れてしまったからです。あるいは、ガソリンの中に水が混じっていたらどうでしょう。しばらくは走っても、たぶんすぐに故障してしまいます。また、エンジンオイルが汚れていても交換しなければ、少し走るとすぐに故障してしまおうでしょう。適切な方法で車の点検をしないと、爆発することもあります。そうですね。

同様に、私たちの体もここから永遠の地へ、非常に高い科学的智慧のレベルへ飛んで行ける乗り物のようなものですが、私たちは時々それを傷つけ、正しい目的で使わないことがあります。例えば、車は本来何キロも走って、私たちを会社に送り届け、友人を訪ね、景色のよい他の場所

に連れて行ってくれますが、手入れを怠ったり、間違った燃料を入れ、オイル交換をせず、冷却水やいろいろな手入れを怠ると、それほど速く走りませんし、長く使うこともできません。ただ、ちよつと芝生の中を走り、裏庭をグルグル回るだけになります。それもまたいいでしょう。わかりますか。けれども、それでは車を買った目的から外れ、お金と時間とエネルギーの浪費になるだけです。そういうことです。あなたを責める人もいなければ、そのことで警察があなたに罰金を課すわけでもありません。本来なら遠くまで行つて、たくさんのものを見て、いろいろな風景を楽しめたのですが、あなたはただ、自分の車とお金を無駄にしたのです。

同様に、この肉体があるからこそ、私たちはこの世で生きていけるのです。ですから、きちんとその世話をしなければなりません。その体の中には、この世を超えて飛んで行ける別の道具があるからです。宇宙飛行士がロケットに乗っているようなもので、ロケットは彼の道具です。彼が物理の法則に背かず、ロケットの手入れをよくすれば、ロケットは安全に速く飛べます。けれども、中の宇宙飛行士が重要です。ロケットは彼を目的地に連れて行きますが、ロケットが重要なのではなく、宇宙飛行士と目的地が重要なのです。ロケットがロングアイランドをグルグルと飛んでいるだけなら、時間の無駄です。わかりますか。国費の浪費です。

ですから、私たちの体は貴重です。そこにはマスター（主人）が内在しているからです。それで聖書では、「**お前が神の殿堂であり、その内に全能の神がいることをお前は知らないのか**」と言っています。聖霊も同じことです。私たちの内に聖霊や全能の神が宿っているなら、それがどんなにすごいことで、どれほど意味深いことなのか想像できますか。けれども、多くの人はさっと読むだけで、この言葉の重大さを理解せず、追及しようとしません。それで、私の弟子は

喜んで私の教理に従うのです。私たちの日々の努力、つまり、お金を稼いだり、現実問題を解決したりすることはさておき、自分たちに内在するものを見つけ、超世界にあるものが何か理解できるからです。私たちの内側はもつと美しく、自由で、聡明です。それと通じ合う適切な方法を見つけてさえすれば、すべてが私たちのものになるのです。もともと私たちに内在しているのに、その鍵のありかを知らないので、長い間その家には鍵がかかったままで、今ではこの宝物があることさえ忘れてしまっているのです。それだけのことです。ですから、いわゆるマスターとは、その扉を開く手助けをし、本来私たちに備わっているものを教えてくれる人です。けれども、私たちは自分で時間をかけてその中に入って行き、私たちが持っているものを一つひとつチェックしなければなりません。

さて、とにかく、今第一界でしたね。もつと前に話を進めますか。(聴衆答える…はい、お願いします) みなさん、楽に全部知りたいたいのですね。(マスター笑う) いいでしょう。たとえみなさんがその国に行ったことがなくても、そこに行ったことがある人なら、少なくともその状況を教えられるからです。そうでしょう。とにかくみなさんはたぶん興味があつて、行きたいのでしょうね。はい。では第二界を後にしましょう。すべて話し終わってはいませんが、おわかりのように、ここに一日中座っているわけにはいきません。第二界を過ぎると、私たちにはより大きなパワーが身につきます。みなさんが決心し努力すれば第三界に行けます。

いわゆる第三界はより高い段階です。第三界に行こうとする人は、少なくともこの世での借金を完全に清算していなければなりません。わかりますか。もし、この物質世界の王に借りがあれば、私たちは上がっては行けません。それは、ちょうどあなたがどこかの国の犯罪者だとしたら、

その記録が残っているので、国境を越えて他の国に出て行けないのと同じです。ですから、この世界の債務の中には、私たちが過去、現在に作ってしまった多くのものだけではなく、未来の物質生活のものもあるかもしれません。ちょうど税関を通過するように、それらすべてを清算しなければ第三界に行くことはできません。けれども、第二界にいる時から、私たちは返済し始めるのです。わかりますか。残っている過去と現在のカルマを返済するのです。というのは、過去のカルマなしでは、私たちは現世では存在できないからです。

マスターには異なる二つのタイプがあります。一つは、カルマがないのに他人のカルマを借りて来る人。もう一つは私たちのように普通の人ですが、修行によりカルマを清算するタイプです。ですから、誰でも未来のマスターになれるのです。それに、時にはカルマを借りて、より高い世界から降りて来るマスターもいます。カルマを借りると聞いて、みなさんはどう思いますか。(マスター笑う) それは可能です。例えば、あなたはこの世界に来るずっと前に、ここにいたことがあったとします。あなたは何世代も何百年の間、この世界でいろいろな人に与えたり、与えられたりということを繰り返し、やがて、あなたの住まいである天国に帰るのです。そこは非常に遠く、いろいろなレベルがありますが、少なくとも第五界に帰ります。その五界はマスターの住まいですが、そこを超えてもたくさんレベルがあります。いいですね。

さて、ですから、私たちは慈悲で、あるいは神の天命を受けて、再び戻って来たいと思って降りて来るのです。過去にこういった人々と縁があったので、少しだけカルマを借りられたのです。彼らとは借りがあるだけで良い縁は何もありません。カルマを借りてきて、そしてそれを支払うのです。わかりますか。修行で得たパワーで、この世界での使命を果たすまでゆつくりと支払う

のです。ですから、これが借金返済型のマスターです。もう一つは、この世界で修行し卒業して、ここですぐにマスターになるタイプです。ちょうど大学に教授と学生がいて、学生が卒業後に教授になるようなものです。わかりますか。古くからの教授もいれば、卒業したての新米教授もいます。同様に、そういう種類のマスターもいるのです。

それで、今、私たちが第三界に行きたいのなら、すべてのカルマを完全に消さなければなりません。カルマとは、「まいた種は刈り取らなければならない」という法則です。オレンジの種をまけばオレンジを収穫し、リンゴをまけばリンゴを収穫するということです。それがいわゆるカルマです。サンスクリット語でいう「因果応報」です。聖書ではカルマについては触れていませんが、「**まいた種は刈り取らなければならない**」とあります。これは同じ事です。

聖書はマスターであるイエス・キリストの教えを短くしたのですが、とにかく、彼の生命も短いものでした。そのため、聖書には詳しい説明はありません。しかも聖書の多くの版は、当時のいわゆる指導者に検閲され、政策に都合よく削除されてしまいました。もちろん霊修行をしている人々がかかわったわけではありません。あらゆる方面で売買をしている人々、ブローカーがいます。生活のあらゆる面にブローカーが存在しているのです。ご存じのように、本当の聖書は少し違っていて、もう少し長く、より厳密で、よりわかりやすいものでした。とにかく、まあ、証明できないので触れないことにしましょう。そうでないと、神を冒瀆したと言われてしまいますから、証明できることだけを話すことにしましょう。

そうしたら、みなさんは「では第二界や第三界、第四界の話をしたのに、どうやって証明するのですか」と質問するかもしれませんね。それは大丈夫です。証明できます。みなさんが私と一

緒に同じ道を歩けば、同じものを見るはず。わかりますか。けれども、この道を歩かない限り証明できません。当然のことです。ですから、証明できるので私はあえてこう言うのです。世界中に証明できる何十万の弟子がいますので、知っている事を言えるのです。例えば、私たちが行くのなら、あなたは私と一緒に歩かなければなりません。そうしないで、「私の代わりに歩いてすべてを教えてください」などとは言えないのです。それはできません。

例えば、私が国連のこの会場に来たことがなければ、たとえ、みなさんがこの会場についてどう説明しようとも、私には実体験がないことになります。そうでしょう。ですから、私たちは経験ある導き手と一緒に歩かなくてはなりません。この会場にはいろいろな国から来た弟子がいますが、彼らにはこういった体験があります。今、私が話したことの一部、またはすべてを体験しています。そうです。そして第三界を超えても、決してこれがすべてではありません。私が話したことはごく一部分にすぎません。ちよつとした旅行記にすぎず、みなさんに関連した一部分で、それほど詳しいものではありません。ある国についての本を読んだとしても、それはその国そのものではありません。そうでしょう。ですから、世界にはさまざまな国の旅行のガイドブックがたくさんありますが、それでも私たちは実際にそこへ行きたいのです。

スペインやテネリフェ島やギリシャについて知っていても、それは映画や本からのものにすぎません。私たちはそこに行かなければなりませんし、そこで楽しいことを体験し、出される食べ物、素晴らしい海、心地よい気候、親切な人々など、本では経験できないあらゆる雰囲気味わわなければならぬのです。

とにかく、第三界を超えたとしたら、次は何でしょう。もちろん、さらに高いレベルの第四

界へ行きます。第四界は、はるかにけた外れのレベルです。簡単な言葉だけでは、世間の人にこの境界（きょうがい）について説明できません。それは、その世界の主に失礼のないように思うからです。というのは、その世界は非常に美しいのですが、非常に暗い部分もあって、それは停電したニューヨークの夜より暗いのです。みなさん、都会の真つ暗やみを体験したことがありますか。それよりも暗いのです。光に到達する前は、それよりも暗いのです。そこは一種の「禁断の都市」です。神の真理に到達する前に、私たちは暗やみに阻まれますが、経験のあるマスターと一緒にそこを通過できます。さもなければ、私たちはその世界で道を見つけ出せません。

別の世界に到達すると、私たちは精神面だけではなく、心身、知力、そして生活全般が変化してきます。生命に対して違った見方をし、違った歩き方をし、違った働き方をします。日々の自分の仕事にさえ、違った意義が生じます。なぜ、こういうふうに住事をし、なぜその仕事にかかわり、なぜ仕事を変えなければならぬのかがわかります。生命の目的がわかっているのです、もはや焦りや不安を感じたりしません。ただ穏やかに辛抱強く、この地上での使命が終わるのを待つのです。それは、私たちが次に行く所がわかっているからです。生きているうちにわかるのです。これがいわゆる「生きながら死ぬ」ということです。みなさんの中には、今までにこのようなことを聞いた人もいます。私が、私と別の説明ができるマスターを知りません。（マスター笑う）ただし、実際の内面の喜びは自分自身で体験しなければなりません。例えば、メルセデスベンツに、誰がどのように違った説明ができるでしょう。そうですね。同じでなければいけません。ベンツを持っている人やベンツの事を知っている人は、同じことを言います。わかりますか。けれども、それはベンツそのものではありません。

ですから、私がごく普通の言葉でみなさんに話していても、それは普通のことではなく、自身で体験しなければならぬことで、努力と誠実さ、そして導き手が必要です。そうすればより安全です。一人きりの修行では百万分の一の可能性しかなく、危険やリスクを伴い、結果が保証されることもないので安全とは言えません。過去の人々、例えば、スウェーデンボルグは自力で成功した人です。また、グルジェフもずっと一人で修行し、自力で成功したようですが、その人たちのことを読んでみても、一人で修行するのは危険や多くの問題がなかったわけではありません。そして、必ずしも彼ら全員が最高レベルに到達するわけではないのです。

さて、その後はより高いレベルに行きます。第四界の後はより高いレベルへと進みます。マスターの住居である第五界です。すべてのマスターはそこからやって来ました。たとえ彼らのレベルが第五界より高くても、彼らはそこにとどまっただけで、そこがマスターの住居になっています。第五界を超えると、そこには神のさまざまな様相が見られます。それは理解し難いことです。みなさんが混乱してしまうのではないかと心配ですので、別の機会にお話ししましょう。あるいは、印心の後みなさんにもう少し準備ができてから、想像できないような事についてお話ししましょう。どうしても、時々神について間違った概念が生じてしまいますから。

では、質問をお受けしましょう。

質疑応答

Q マスターは人々のカルマを借りられるとおっしゃいましたが、その場合、借りた人のカルマは消せるのでしょうか。その人にはどんな影響があるのでしょうか。

マスター（以下M） ええ、できます。マスターがそうすることを選んだなら、どんな人のカルマも消すことができます。実際、弟子が印心する時、過去のカルマのすべてが消されます。ただ、現世のカルマだけを残します。ですから、私たちはこの世で生活し続けられるのです。さもないと、すぐ死んでしまいます。カルマがなければここでは生きられません。マスターは蓄積されたカルマだけを消さなければなりません。それでその人はきれいになり、現世のために少しのカルマを残され、現世でやらなければいけない事を行うのです。それが済めば終わりです。これが帰って行ける理由です。そうでなければ、どうやって帰れるのでしょうか。たとえ現世ではきれいだとしても、どれほどでしょう。前世はどうでしょう。わかりますか。

Q 修行の目的は何でしょうか。

M 何が目的か、ですか。お話しませんでしたか。それは超世界に思いをはせ、神の王国に戻り、自身の智慧を理解し、現世でより良い人間になることです。

Q では、カルマはすべてのレベルにあるのでしょうか。

M すべてではありません。第二界までです。なぜなら、私たちの頭脳—このコンピュータは第二界の産物だからです。私たちははるばるより高い次元の世界から、あらゆる方法で、この物質世界に仕事をしにやって来ます。いいですか。たとえマスターであっても、第五界から物質世界にやって来るには、第二界を通らなければなりませんし、このコンピュータを着けなければ、この世界では働けません。海に潜るダイバーと同じで、酸素マスクなどの準備をしなければなりません。たとえそれが似合わなくても、ダイバーは酸素マスクやダイバースーツを身に着けると、

カエルのように見えませぬ。このコンピュータと体が障害になることがあるのも同じです。そうでなければ、私たちは完璧に美しいのです。たとえ、あなたが今自分を美しいと思っても、本当のあなたと比べたらとても醜いのです。わかりますか。仕事をするためにこの世界へ深く潜るには、私たちは完全装備をしなければなりません。ですから、第二界を経て、もっと高い次元に行く時には、私たちはこのコンピュータを置いていかななくてはなりません。そこではもう必要がないからです。岸に着いたダイバーが、酸素マスクや潜るための道具を外すのと同じことです。そして、彼本来の姿に戻ります。そうでしょう。

Q ありがとうございます。マスター。第二界を通過する時、すべてのカルマを置いて行くか、解消し、きれいにするとおっしゃいましたが、それは前世と現世のカルマのことですか。

M そうです。記録するコンピュータがないからです。私たちにカルマがあるのは、このコンピュータ、頭脳があるためです。それは物質世界のあらゆる経験を記録します。ですから、私たちにはカルマがあるのです。悪い事も良い事も、すべてここに記録します。それがいわゆるカルマです。カルマとは何でしょうか。善悪の経験やそれへの反応、多くの生まれ変わりを通して学んだ経験のことです。私たちにはいわゆる良心があるので、良い事をすべきだとわかっています。時々悪い事をしてしまうのです。ですから、それをカルマと呼んでいるのです。その悪事が私たちに重くのしかかります。ちようど、たくさんのゴミや荷物があると重力の法則で下に引っぱられ、山に登るのが困難になると同じです。わかりますか。この世のたくさんの道德規範や、いろいろな国々のたくさんの法律、風俗、習慣のために、私たちはこのいわゆる善悪、有罪と無罪という概念に縛られているのです。ですから、この世の人々と互いに影響しあう時に、私

私たちはその国の風俗、習慣、法律によって、善悪、有罪や無罪を経験するのです。わかりますか。そして、それが習慣になり、ある事をする罪悪感を覚え、また、ある事をすると思いや人だと思ってしまう。それは、常にここに記録されます。それが私たちを輪廻転生させ、この物質世界か、もう少し高い世界に縛りつけているのです。それほど高い世界ではありませんが。私たちは上にフワツと昇って行けるほど自由でもなく、十分に軽いわけでもありません。わかりますか。それはこの概念、すなわち先入観のためです。

Q 私たちが生まれる時に、その一生で到達できるレベルは決まっていますのでしうか。

M いいえ。私たちには速く走るか、ゆっくり走るか選べる自由意志があります。例えば、あなたの車に一〇〇リットルのガソリンを入れたとします。速く目的地に着けますし、ゆっくり行くこともできます。いいですか。あなた次第です。

Q 天使についてお伺いしたいのですが。天使のレベルは何でしょうか。

M 天使のレベルですか。それはその天使の種類にもよりますが。

Q 守護天使です。

M ああ、守護天使ですね。彼らは第二界まで行けます。天使のレベルは人間よりも低く、威光や信望も少なく、そこで私たちに仕えています。

Q 彼らは第二界を超えないのですか。

M 超えません。人間にならない限り超えられません。彼らは非常に人間をうらやんでいます。人間には神が宿っているので、神と一体になれるためのあらゆる装置がありますが、天使にはあ

りません。非常に複雑な事なので、別の日に説明しましょう。彼らも私たちが使うために造られたものです。さまざまな天使がそうです。例えば、天使が神によって創造されたものなら、私たちに仕えるために造られたのです。彼らは第二界を超える必要はないのです。超えることもできますが、時には改良できないものが造られることがあるのです。例えば、あなたが家で快適に暮らすためのものを作ったとします。たとえそれが非常に素晴らしいものだとしても、例えば、座ったまま、家や庭の明りや、テレビのスイッチをすべて操作できたとしても、それは自分のために発明したもので、あなたの役に立つだけのものにすぎません。それはある面では、あなたより優れています。それは座ったままですべてを制御できるのですが、人間の力ではそうすることはできません。けれども、それはあなたよりも優れているという意味ではありません。わかりませんか。それは、あなたに仕える目的で作られたもので、たとえあなたより優れていても、あなた以上ではありません。いいですか。コンピュータは決して人間にはなれないのです。

Q マスターチンハイ、私たちには今、体がありますが、それは前世の過ちのために解脱することができなかつたということでしょうか。私たちは常にこのレベルにいるのでしょうか。あるいは、以前は別のレベルに、もっと高いレベルにいたのでしょうか。それとも、このレベルなのでしょうか。さらに早く前に進むには、どのような態度や考えが必要でしょうか。

M この体を離れて前に進むためにですか。その方法を知ればできます。この体を捨て去り、超世界に到達するには、たくさんのいろいろな方法があります。あまり遠くへは行けないもの、非常に遠くまで行けるもの、終点まで行けるものもあります。それを比較するのに、私は若い頃か

らあらゆる探求をしてきました。今も若く見えますが、その時はもつと若かったのです。ということ、私たちの法門が現在最高のもので、最も遠い境界（きょうがい）に到達し、終点にまで到達できるのです。他にもたくさんの方門がありますが、望むなら経験できます。マーケットにはアストラル界に行けるものや、第二界に行けるもの、もつと遠くの第三界や第四界へ行けるものなどたくさんありますが、第五界まで行けるものはそれほど多くありません。私たちが修行している法門は、あなたを第五界へ連れて行き、その後、あなたを自在にします。わかりますか。あなたを一人で行かせるのです。そして、第五界を超越すると、私たちは神のさまざまな面に近づけますが、それは常に楽しいとは限りません。私たちはいつも高ければ高いほど良いと考えますが、実際はそうでもありません。例えば、私たちが美しい邸宅に行ったりします。その主人の客間に招かれ、そこに座り、冷たい飲み物やおいしい物をいただきます。そして、家の中をもつと奥までのもいで見ようと思いついて行くと、偶然ゴミが置いてある場所に出たりしますね。家の中にはさまざまなものがたくさんあっても、常に重要だとは限りません。さらに建物の裏や屋外にある発電室に入ってしまったとしたら、感電して、そこで死んでしまうかもしれません。ですから、奥の方に行くことが必ずしも重要で、お勧めできるとは限りません。けれども、冒険のためならそうすることもできます。

Q マスターチンハイ、二つ質問があります。まず、あなたに前世の記憶があるなら、それはどこから来るのでしょうか。次に、前世はどのようにカルマに関係するのですか。

M あなたの現在のカルマにですか。

Q 現在のカルマと人の現在の考えです。それらは超過手荷物のようなものですか。

M そうです。非常に関係があります。最初の質問は「カルマはどこから来るか」ですね。

Q 前世の記録です。

M 前世の記録は読むことができ、それは確かなことです。それはお話したように「アカシック・レコード」にあるのです。第二界の図書館のようなもので、そこにたどり着けた人なら誰でも入れます。誰でも国連の図書館に入れるわけではありませんが、私は大丈夫です。今日国連から講演に招かれているからです。そうですね。誰でも入れるわけではありませんが、みなさんはいれます。この関係者だからです。ですから、同様に、私たちが第二界に到達した時は前世の記録を読むことができます。第一界でも場合によっては、ある人の前世を垣間見ることができますが、それは高いレベルの完全な記録ではありません。それで、前世のこうした経験が現在のカルマにどう関連するかという質問でしたね。それは私たちが学んだ経験であり、現在の生活に対処するためだと言えます。わかりますか。あなたが前世で吸収したすべてが、現在の生活に影響します。同様に、前世でもあまりにも不愉快な事を経験していると、その経験によく似たものを見ると、あなたは非常に怖がります。例えば、前世であなたが偶然に階段から落ちてひどいけがをして、そこは暗くて誰も助けられなかったとします。すると、今でも階段を降りる時少し怖いと思うでしょう。特に長い階段で下の方が暗い時、降りるかどうかと葛藤するでしょう。あるいは、あなたが前世で、ある科学分野において何か専門的な研究をしていたなら、現世でも同様にそれに興味を感じるに違いありません。たとえあなたが今科学者でなくても、やはりどんな科学研究にも心をひかれます。すべてがそういうことです。

モーツァルトが天才だったのはそういうわけです。四才にしてピアノの才能を發揮し、有名になり、現在に至ってもなお有名です。彼は天才でした。それはマイスターになるまで何世代も音楽の練習をしていたからです。でも、彼はその後死んでしまったのです。わかりますか。彼の生涯で音楽的な頂点に達する前に死んでしまいました。ですから、生涯を閉じ、そのキャリアを捨てることに満足していなかったのです。音楽を愛していたからです。それで彼は戻って来ませんでした。過去の音楽的才能から学んだすべての経験が彼のところに戻ってきたのです。それは死ぬ時、音楽を続けたいと強く望んだからです。わかりますか。このような人々は、再びこの世に生まれ変わる前に、アストラル界や第二界から多くの事を学んでいます。ですから、彼らには生まれつきたぐいまれな科学的、音楽的、文学的才能や各種の発明力があるのです。それは他の人が知らないような事です。ある種の並外れた発明力で、他の人には理解できません。夢にも思いつかないような発明です。いいですか。彼らはすでにそれを見たことも、学んだこともあるからです。この世での学習と超世界での学習と、二つの方法があります。生まれながらにして才能のある天才のような人は、超世界、アストラル界や第二界のような世界から来た専門家です。時には、その人が戻る選択をした時は、第三界から来ることもあります。みな優秀で天才です。

Q 印心の条件は明確にはどういうことですか。印心をしたら、日々どのように修行したらいいのでしょうか。

M まず、すべてが無料で何も拘束されません。あなたが修行を続けたいと思う時だけ、自分を拘束しなければなりません。条件として経験は何もいりません。事前にヨーガやメデイテーシヨ

ンの知識も必要ありません。けれども、生涯ビーガンを貫かなければなりません。卵はダメです。殺生しなければすべて大丈夫ですが、卵は半殺生になりますので、たとえ無精卵であつてもいけません。否定的なパワーを引き付ける傾向があるからです。それで黒魔術や白魔術を操る人や、いわゆるブードゥー教の人は、卵を使って霊に取りつかれた人々から霊を引き出すのです。こういう事を知っていますか。(ある人が答える：はい) 知っているのですか。すごいですね。即刻開悟ではないにしても、即刻証明はありましたね。(笑い)

印心の時、あなたは神の光と音を体験します。いいですか。この霊性の音楽は、あなたを高い意識レベルに引き上げます。サマデーの味わい、つまり深い安らぎと喜びを理解するでしょう。印心後、真剣に行くなら、家で修行を続けます。真剣に行わないなら、強要したり、これ以上煩わせたりはできませんから。あなたが引き続き修行し、私の助けが必要な時だけ、ずっと手助けします。そうしないなら、それまでです。毎日二時間半のメデイーションをします。朝早く起きましよう。就寝前に二時間、昼休みに三十分メデイーションをします。私がここで講演をしない時は、一時間の昼休みはどこかに隠れてメデイーションをします。私がここで講演をしない時あと一時間か三十分します。そして、朝一時間早く起きればいいのです。生活をもっと調整してみましよう。テレビを見たり、世間話をしたり、電話をかけたたり、新聞を読んだりするのに費やす時間を減らせば、たくさん時間を節約できます。実際、時間はたくさんありますが、時間を無駄にしています。ロングアイランドまでドライブする代わりに、裏庭を走っているようなものです。これで満足でしょうか。(質問者：はい) 生涯を通して、あなたが自分自身に修行を課する以外には、何の条件もありません。修行を続ければ日々生活は良くなり、いろいろな奇跡

を体験します。願うことなく自然に起こるのです。わかりますか。あなたが本当に真剣なら、地上での天国とはどんなものか体験するのです。そうやって、何十万もの弟子が私について何年もずっと修行しているのです。というのは、彼らはどんどん良い体験をしているからです。本当に真剣に修行しているからです。

Q 本性とは何でしょう。説明してください。

M 本性ですね、わかりました。説明するのは難しいですが、知識を使えば想像できます。本性とは一種の智慧の事で、あなたがある事を今までよりもっと理解したり、超世界の事を知ったり、今までは知らなかったこの世の事を知ったり、わからなかったたくさんの事を理解することです。それが本性です。この本性、いわゆる智慧をいったん開けば、自分は誰なのか、なぜここにいるのか、超世界には何があるのか、この世の住人以外に誰がいるのか、本当にわかります。たくさんの事があります。意識のレベルとは一種の理解度の違いで、ちょうど大学を卒業するようなものです。学べば学ぶほど理解が深くなり、それで卒業していきます。これで満足でしょうか。抽象的なものは説明しにくいのですが、やってみました。これは一種の悟りのことで、説明するのは難しいのです。さらに別の高い意識レベルに到達すれば、その悟りも異なってきました。違った理解をし、違った感じ方をします。ただ確実に安らぎと平穏と喜びに満たされるのを感じます。何も心配ありません。日常生活のすべての事がよくわかるようになります。前よりも物事を上手に処理でき、問題の解決も上手になります。物質レベルにさえ利益が及ぶのです。あなたの内面でどう感じるかは、あなたにしかわかりません。こういうことを説明するのは本当に難しいので

す。あなたが愛する女性と結婚するようなもので、その感覚はあなた自身にしかわかりません。他の誰にもわかりません。

Q 敬愛なるマスター、ご教示ありがとうございます。よろしければ私が心の中で感じていることについてお話しいただけますか。今、地球上にたくさんのマスターがいるのはなぜでしょうか。彼らはすぐに学べる機会を与えておっていますが、過去においてはとても難しかったのですか。そのことについて話していただけますか。

M ええもちろん。現代の情報伝達は発達していますので、私たちはマスターについてより多くの情報を得ることができます。過去にはマスターが存在しなかったとか、探し難かったということではありません。もちろん、何人かは他のマスターより近づきやすかったのです。それは、そのマスター自身の選択、伝授することを望んだかどうか、また一般大衆との縁によって違いがありました。けれども、いつの時代もだいたい一人から五人くらいのマスターはいました。その時代の必要性で決まるのです。ただ、現在私たちは以前よりも多くのさまざまなレベルのマスターが出現していることを知っています。というのは、現代は幸運にもマスメディアがあり、テレビやラジオの情報網があり、各種の書籍があり、大量の本をわずかな時間で印刷できます。昔は一冊の本を印刷するには、まず粗末な斧で木を切り倒し、小さく切らなければなりません。しかも、その斧はすぐにダメになり、使いものにならず、石で研がなくてはなりませんし、いろいろ問題がありました。その上、一文字一文字彫っていかねければなりません。一組の聖書を運ぶには、護送隊がそっくり必要です。わかりますか。当時、トラックがあつたとしても大型が必要だった

でしょう。ということで、私たちはたくさんの方のマスターを知っているのです。わかりますか。運がいいのです。ショッピングができ、欲しいものを選べるのは大変良いことです。「私が一番だ」と言つてみなさんをだませる人は誰もいません。みなさんは比較し、智慧を使い、聡明な判断ができます。「これがいい」とか、「あちらの方が好きだ」「恐ろしい顔だ」「あつちは醜い」などと。

Q 私の質問ですが、マスターはショッピングのお話をされましたが、あなたはすでに他のマスターから印心を受けている人にも印心を伝授なさいますか。

M 私の方が他の人よりもっと速く、より高いレベルに連れて行けると、本当に信じている人だけに印心を授けます。そうでなければ、前のマスターから離れない方がいいでしょう。前のマスターに非常に執着し、深く信じているのなら、すでにそのマスターが一番だと信じているなら代えないでください。けれども、もしまだ疑っているなら、私が言う光と音の体験をしていないなら試してみるべきでしょう。なぜなら、光と音は真のマスターを測る基準になるからです。あなたに即座に光と音を与えることができない人は、真のマスターではありません。申し訳ありませんが、そういうことです。天国へ通じるためには光と音を備えていなければなりません。ちょうど、海に潜るのに酸素マスクなど装備一式が必要なのと同じです。それぞれ目的が違います。そうですね。ですから、聖人にはみな後光がさしているのです。それがすなわち光です。この法門を修行すれば、あなたもイエスの絵にあるのと同じ光を放ち、人々にはそれが見えます。超能力のある人にはその光が見えるので、後光がさしているイエスや、光に包まれた仏陀を描いたので。あなたの智慧が開いていれば（マスターは額を指差す）、レベルの高い修行者にこのような光

があるのが見えます。多くの人に見えます。誰か見える人はいますか。あなたは何が見えますか。

Q オーラが見えます。

M そうですか。でもオーラは光とは違います。オーラにはいろいろな色があり、時には黒、時にはコーヒー色、また黄色や赤などで、その時のその人の気分によって決まります。けれども、修行のレベルが高い人の非常に強いオーラを見た時は、その違いがわかります。そうですね。

Q 質問ではないのですが、私は以前しばらくラージャ・ヨーガの修行をしていました。

M ラージャ・ヨーガですね。

Q 私が見たのもオーラだったと思います。当時、私はあまり知識がなかったので。

M 今は見えないのですか。時々は見えますか。

Q 今は見えません。もうメデイテーションをしていませんから。

M それでパワーがなくなってしまったのですね。またメデイテーションをすべきです。どうですか。

Q はい。

M あなたがまだその法門を信じるなら、メデイテーションを続けるべきです。多少はあなたの助けになっています。害ではないでしょう。いいですね。

Q 小冊子に五つの指針とありましたが、いったん印心したら、五つの指針を守らなくてはならないのでしょうか。

M ええ、そうです。それは宇宙の法則です。

Q 私には邪淫をしてはならないという意味がわからないのですが。

M あなたに夫がいるなら、二人目は探してはいけないことです。非常に簡単です。あなたの生活を複雑にせず、もっとシンプルにして、感情的な口げんかをなくすのです。人の感情を傷つけるからです。私たちはたとえ人の感情であろうと傷つけません。そういう意味です。私たちは誰に対しても、感情的、肉体的、また精神的な争いや苦痛を避けるよう努めます。特に愛する人に対してはなおさらです。すでに愛する人がいるなら、その人には言ってはいけません。言えど傷つけるだけです。ただ黙ってゆっくり解決して、告白してはいけません。なかには浮気をしたら、家に帰ってすべてを妻や夫に告白することが賢明で正直なことだと思っている人がいますが、それはばかげたことです。よくありません。あなたはすでに過ちを犯しているのに、どうして家にゴミを持ち帰って、人に食べさせるのでしょうか。知らずにいれば、それほど苦しまずになります。わかりますか。事実を知ったら傷つきます。ですから、私たちは自分で問題を解決し、再び繰り返しはいけません。それだけです。このことはあなたのパートナーには話さない方がいいのです。パートナーを傷つけることになるからです。

Q 多くの霊修行のマスターには、素晴らしいユーモアがあると気付きました。修行とユーモアにはどんな関係があるのですか。

M ああ、わかりました。マスターたちは本当に幸せでリラックスしていて、何に対しても陽気だからだと思います。自分や他人を笑うことも、この人生のばかげた事を笑うこともできます。

多くの人が深刻で緊張して、真剣にしがみついている時に笑えるのです。私たちが少し修行をするトリラックスし、それほど深刻にはなりません。明日死ぬなら死に、生きるなら生きるということです。すべてを失ったら失ったで、それもいいでしょうし、すべてを得たなら、それも構いません。悟りを得ると、どんな状況でも自分の面倒を見るのに十分な智慧と能力が備わります。それで私たちは何も怖くなくなり、恐れたり、心配したりしなくなります。それでリラックスし、この世に執着を感じなくなり、何を得ても失つても、もはや何の意味もなくなります。もし、たくさんのものを得たなら、ただ人々の利益のために、愛する人の利益のために提供します。私たちは自分自身や命でさえ重視しません。それを維持するために、あらゆる苦悩や苦痛をくぐり抜けたりしません。命を大切にすることはもちろん良いことですが、それは一日中針のむしるでメデイーションするというものではありません。私たちは仕事をしなければなりません。わかりますか。例えば、私も仕事をしています。絵を描き、手工芸などで生活費を稼いでいます。誰からの寄付も受けません。私の稼ぐお金は人々を助けるほど多額になることもありません。難民や災害の被災者やすべての人を助けることができます。私たちは多芸多才なのに、いったいどうして仕事をしないのでしょうか。悟った後は私たちの生活はもっと楽になり、何の心配もなくなりません。わかりますか。私たちは自然にリラックスします。そうやってユーモアのセンスは生まれるのです。そういうことだと私は思います。私にユーモアのセンスがあるのですか。(聴衆答える…はい。笑いと拍手) それなら、私もきつと何かのマスターなのでしょう。(マスターと聴衆笑う) みなさんのためにもそうであることを望みます。悟りを開いていない人の話を二時間も聞く人はいません。時間の無駄です。

Q 魂の探求をしていると、常に浮かんでくる疑問がありますが、得られるのは理論や故事ばかりです。それで、私はあなたの見解が聞きたいのですが。まず、「私たちは誰か。私は誰か。なぜ家に帰らなければならないような苦境に追い込まれたのか」です。私たちはどうやって家を離れたのでしょうか。また家に帰るのはなぜ重要な事なのでしょう。マスターは第五界に帰り、それ以上行くことが重要だとは限らないと話されましたが、それなら、その上に世界があるのは何のためでしょう。私がいかに実際にそこに戻る必要がないなら、その世界は私とどんな関係があるのでしょうか。こういった質問です。

M ユーモアが湧いてきました。(笑いと拍手) 「私は誰か」という質問に関しては、ニューヨークの禅マスターの一人を訪ねて聞いてください。イエローページで捜せば見つかります。(笑い) これに関して私は専門ではありません。二番目の、「なぜここにいるか」ですが、たぶんあなたはここにいるのが好きなのでしょう。私たちは神の子ですから、そうでなければ、誰も私たちを無理にここにどめておくことはできません。いわゆる神の子は神自身に似ています。違いますか。王子は国王に似ています。ある面において、多少なりとも国王に、あるいは未来の国王に似ています。それで、彼はどこか行きたい時だけ、その場所へ行くのです。とにかく、私たちには自由意志があります。天国にとどまるか、どこか他の場所へ行き、自分のために経験を積むかを選べるのです。

おそらくあなたはずっと前、最初にここにいることを選んだのでしょう。もっとスリルのある刺激的なものを学ぶためです。ハラハラするような体験が好きな人もいます。例えば、王子は宮

殿にいられますが、大自然の中を探検するのが好きなら、ジャングルの中を歩き回るに違いありません。そういうことかもしれません。私たちは天国では非常に退屈なのかもしれません。そこにはすべてが整い、サービスも充実しているからです。それで私たちは自分で何かをしたくなるのです。ちょうど皇室の人が自分たちのために料理を作りたくなるようなものです。従者の助けを借りず、全身ケチャップまみれになり、あたり一面を油で汚してもそれが楽しいのです。見た目には少しも優雅ではありませんが、そうするのが好きなのです。例えば、私には運転手がいま。どこに行くにも喜んで車を運転してくれるのですが、時には自分で運転したくなり、私は小さな無煙のオート三輪を運転します。充電して時速一〇マイルで、いいえ、時速一〇キロで走ります。私はそうするのが好きです。というのは、どこに行っても誰かに見られているので、時には誰も私を知らない所に行ってみたいからです。

講演の時以外、私は非常に恥ずかしがり屋です。人々が私を見つけ出し、有名になってから講演は私の義務ですから、それほど頻繁には逃げ出せなくなりましたが、たまには逃げ出します。二、三ヶ月とか、ちよつどわがままな妻が夫から逃げ出すように。それが私の選択です。ですから、あなたはたぶん、しばらくの間ここにいることを選んだのかもしれない。そして時間が来たので帰ろうと思つているのかもしれない。この世界からは十分に学んでしまったので、もう学びたい事は何も無い、旅することに疲れたと感じたからです。休みたいので家に帰り、まず休息します。そして、再び冒険の旅に出るかどうか考えるのです。いいですか。今、私が言えるのはこれだけです。それから、「なぜ家に帰らなければならぬのか。なぜ第五界であつて、第六界でないのか」ですが、それはあなた次第です。第五界を超えれば、行きたい所どこにでも行けま

す。その上にもたくさんレベルがあります。わかりますか。けれども、第五界は住むにはとても快適で中立の所です。もつと上に昇るとあまりにも力が強くなりすぎてしまい、しばらくは行ってみることができても、そこで休もうとはしないでしよう。例えば、あなたの家がきれいでも、場所によってはそこがトイレだったりすると、そこでずっと休みたいとは思わないでしょう。あなたの家でさえそうです。あるいは、山は高い所ほど景色も美しいですが、高い山には休む場所がないというようなものです。また、あなたの家の発電室は発電機がうなりをあげ、熱くて危険な場所なので、あなたの家にとても貢献している場所にもかかわらず、あなたはそこにいたいとは思わないのです。わかりますか。それだけです。神には私たちが想像できないほどたくさん様相があります。私たちはレベルが高くなればなるほど、愛の力も強くなると思います。けれども、愛の力にも激しいもの、強いもの、穏やかなもの、中庸なものなどたくさん種類があります。それは私たちが受け入れられる程度によって決まります。神は私たちに程度の異なる愛を与えるのです。レベルが違えば、神からの愛の程度も異なります。いいですか。けれども、時にはあまりに強すぎて、引き裂かれるように感じることもあります。

Q 私たちの周りでは動物の虐待などの環境破壊が多く目につきます。この世からの精神的解脱をしたいという人々や、これらの環境に対抗する、すなわち彼らを取り巻くあらゆる破壊に対抗しようとする人々に対し、あなたはどのような考えをお持ちなのか、私は知りたいのですが。また、この世を超越するということは、私たちにどうして忘れたものを思い出せば、それで十分だとお考えですか。あるいは、私たちにはこの世の苦しみを軽減する義務があると思えますか。また、

そのために何か良い方法はありますか。

M あります。自分が良い事をし、同胞の苦しみを軽減させるのに最善を尽くしていると感じれば、少なくとも私たちは安心できます。私も全く同じ事をしています。あなたが尋ねたことは、私がちようど取り組んでいる事です。前からやってきましたし、今もやっています。今後もやっていくつもりです。すでにお話したように、私たちはいろいろな団体やいろいろな国の被災地にお金を届けたりしています。こういう事を少しも自慢したいとは思いませんが、あなたが質問したのでお答えするのです。例えば、去年私たちはフィリピンのピナツボ火山の被災者を救援しました。他にも、オウラック（ベトナム）や中国の洪水被災者の救援をしました。現在は国連の負担を援助するために、オウラック難民の救済活動をしています。国連が私たちの援助を必要とするなら、何はともあれ、私たちは全力を尽くします。わかっていただけましたか。私たちは金銭面で彼らの援助をしています。国連の同意があれば彼らの住む所を探すこともできます。ですから、あなたが尋ねたことはすべて行っていきます。そのために私たちはここにいます。ですから、環境をできる限りきれいにしなければなりません。ですから、私たちは苦しんでいる人々を助け、精神と物質の両面から世界の道德基準を向上させようと努めています。というのは、私から精神面での援助を求めない人々もいるからです。彼らはただ物質的な援助を必要としているので、私たちが物質面で援助します。これが私たちのやっている事です。そういうわけで、私はお金を稼ぐ必要があるのです。私は寄付に頼って生活したいと思いません。出家者も、弟子もみな、みなさんと同様働かなければならないのです。こういうことの他に、私たちは精神面での援助もしません。この世界の苦しみから人々を救うために、私たちはこのような仕事もしなければなりません。

一日中サマデーの中に浸り、楽しみを享受しているのではないのです。それは利己的な仏陀（悟りを開いた者）であり、ここでは必要とされません。（笑い）

Q 人があるレベルに達すると、意識を覚醒させるパワーを持っていることに気付くとお話してくださいました。今、もしそのパワーに気付いた時、それを使うか、使わないかをどうやって決定するのでしょうか。もし使わなかったら、周囲で起こる事にどのように耐えるのでしょうか。例えば、ある物事が世俗的なやり方でゆっくりと進められるのを目にした時、あなたは祈ることしかできないのでしょうか。それとも、問題の改善や早期解決のために何かをなさいますか。そして、もしそのパワーを使ったとしたら、どうなるのでしょうか。私の言いたいことをわかっていますか。

M わかります。あなたがおっしゃるのは、自分に物事を改善する能力があるのに、周囲の物事が複雑になり、事がスムーズに運ばない場合、どうやってそれを我慢するかということですね。ただ神に祈るだけなのか、超能力を使って、ちよつと指でボタンを押すかのように物事を動かすかということですね。いいえ、とんでもありません。私には忍耐力があります。この世界を混乱させないためにも、私たちはこの世界のペースで仕事をしなければなりません。例えば、子どもは速く走れません。あなたがいくら急いでも、走らせようと思ってもダメです。そんなことをしたら、その子はつまづいて転んでしまうでしょう。ですから、私たちは忍耐強くならなければなりません。たとえ私たちに走る能力があっても、子どもと共に歩くのです。それで時に私も欲求不満になり、忍耐が続かなくなりますが、自分に忍耐というものを教え込まなければなりません。

そういうわけで、私は各国の大統領に、難民収容について一件一件お願いに行かなくてはならないのです。たとえ私たちが全財産を、数百万、数億ドルを差し出したくても、複雑なシステムを通さなければなりません。「シーザーのものは、シーザーに与えよ」です。わかりますか。私は超能力を使って国連を動かしたりはしません。そんなことはすべきではありません。物質的な超能力を使うと、この世に災難を引き起こしてしまいます。わかりますか。それは自然にまかせなければなりません。

けれども、私たちは精神面の癒しと修行で得た智慧や理解で、人々の意識を向上させられます。自ら進んで行い、協力し合うという知識を彼らに分け与えるのです。それが最良の方法で、超能力は使うべきではありません。私は今までに生活の中で意図的に超能力を使ったことは一度もありません。けれども、修行者の周りでは奇跡が起こることがあります。それは意図的にではなく、ごく自然に起こるのです。わかりますか。無理強いをすれば、何事によらず悪い結果になります。子どもは速く走れません。そうでしょう。私の答えに満足していただけましたか。まだ満足していただけないなら、どうぞおっしゃってください。もう少し詳しく説明できます。私はみなさんがとても聡明であると信じています。みなさんは世界各国から選抜されてきたエリートです。ですから、あまり詳しくは説明しませんでした。ところで、みなさんに言っておきますが、国連の存在は私たちにとって非常に有益です。まだ完全にはなくすことはできないといへ、世界中で起こっている多くの紛争や戦争を減らしています。国連の本を読むと、私たち一人ひとりが国連の一員だと思います。私自身も国連の仕事をしています。人質救出の努力と能力に関して、みなさんをたたえなければなりません。誰も救出することができず、全世界の力を動員しても救出

できなかったものを、国連の委員はやり遂げたのです。災害救助や難民などに関するたくさん
の問題があり、みなさんは一、二〇〇万の難民の責任を担っていると聞いていますが、そうですか。
仕事は山ほどあり、戦争やあらゆる事があります。それで国連は非常に有益なのです。

Q マスター チンハイ、私たちに智慧をお分けくださりありがとうございます。世界の人口増加
に関する質問があります。人口増加に伴い、乱開発による環境破壊や食糧需要の増加が問題にな
ってくると思います。人口増加に関してお考えをお持ちでしょうか。これは世界共通のカルマで
すか。それとも、未来のカルマを作っていることになるのですか。

M この世にとって人が多いのはとても良い事です。悪い事ではないでしょう。混み合ってくれ
ば騒がしくなり、ますます面白くなります。実際、人口過剰が問題なのではなく、人口分布の偏
りが問題です。世界のある特定の地域に人口が集中し、別の場所に移動しようとしません。
それだけのことです。まだまだ、使用されていない未開墾の荒れた広大な土地がたくさんありま
す。手つかずの島々、広々とした高原など、そこには緑豊かな森林以外何もありません。例えば、
人々はニューヨークに好んで集まっています。(笑い) かなり面白い場所ですからね。政府が各
地域に就業の機会を作り、雇用を確保すれば、人々はそこへ行き、その仕事に就くでしょう。
彼らがここに集まっているのは、簡単に仕事が見つけられるか、安全だからです。各地域の安全
が保証され雇用の機会が整えば、人々はそこへ行くはずで、人々が生計と安全性を得ようとす
るのは、ごく自然なことです。ですから、人口過剰を心配する必要はなく、世界の人々がもつと
有利な雇用機会と居住環境と安全保証を得られるようにすべきです。こうして各地域が同じにな

れば、人口過剰の問題はなくなりません。食糧問題については、あなたの方がご存じでしょう。なぜなら、アメリカにはどのように世界を保護するかに関しての資料がたくさんあり、ビーガン（完全菜食）は世界の資源を維持保存し、地球の全人口を養うに十分な最良の方法の一つだと述べられています。私たちはあまりにも多くの野菜やエネルギー、電気や薬を無駄にして動物を飼育しています。わかりますか。それを人々が直接食べることはできないのでしょうか。第三世界諸国の多くの国では、高たんぱく質のビーガン食品を安い値段で提供されていますが、これは他の地域の人口を助けることにはなっていない。食べ物やエネルギーを平均に分配し、ビーガンになれば、私たち自身や動物のためだけではなく、全世界の助けとなるでしょう。ある雑誌の研究報告によると、私たちがビーガン食を食べれば、世界に飢餓はなくなるそうです。私たちは組織化すべきです。

私は米ぬかから栄養食品や乳製品さえ作り出せる人を知っています。前回私はこういうことを話しました。彼は「三〇万ドルあれば、スリランカの六〇万の貧しい人や、栄養不良の人や母親たちを養うことができる」と言っています。そうならば素晴らしいことです。世界各地の天然資源の無駄使いが問題なのであって、食糧不足が問題なのではありません。神は私たちに飢えさせたりしません。そうしているのは私たちなのです。ですから、考え直して組織を立て直さなければなりません。多くの国家政府の奨励が必要になります。真心と清廉さと気高い精神と、自分のためではなく大衆に奉仕する意志があれば、私たちに恩恵がもたらされるのです。あらゆる政府の奨励が得られれば問題はなくなりません。私たちには優秀な指導者や優れた経済機構や人材管理、誠実な政府が必要です。多くの人々が、大多数の人が、あるいはすべての人が修行をすれば、この理想はもつと早く実現するはずですよ。彼らは教理を理解し、戒律を理解しているので、どのよ

うに誠実で清廉になるかわかります。自分の智慧の使い方もわかります。仕事をする時は周到に考え、私たちの生活も立て直すことができるでしょう。わかりますか。

Q それはとても難しい事だと思えます。今日の多くの環境問題は、みな人口問題と関連しています。例えば、人口が増加すればさらに多くの居住空間や家屋など、二〇世紀の私たちにふさわしい生活方式が必要になります。ブラジルのジャングルでも環境問題が起きています。森林破壊、熱帯雨林の破壊です。土地に枯葉剤が散布され、その結果水害が起ります。これと人口過剰の問題と関連しています。

M そうです。世界のすべての問題はそれぞれ関連があります。唯一の解決法は根本から行わなければならず、枝葉からでは解決しません。根本は魂の安定にあります。わかりますか。(拍手)ですから、私たちがすべき事は、この靈性のメッセージを広め、戒律を遵守させることなのです。それが人々には欠けているのです。もちろん電子器具を使えば、少しの光と耳鳴りのような音楽を体験でき、サマデーも得られるでしょう。けれども、あなたに道徳的規律がなければ、時には力を悪い方面に使用し、コントロールできなくなることもあるのです。わかりますか。ですから、私たちのこの団体では、まず人々に指針を守ることを教えます。指針は非常に重要です。私たちはこの力をどんな所に使うかを知らなければなりません。愛や慈悲や正しい道徳感がなければ、たとえ力があっても役には立たず、それは黒魔術になり悪用されてしまいます。黒魔術はこのようなして生まれたのです。わかりますか。ですから、「悟りを得る」のは簡単ですが、「悟りを維持する」のは難しいのです。私たちの法門では戒律をきちんと守らず、道徳性に欠けてくると、マスターが部分的にそのパワーを取り去ってしまうのです。そうすれば、それを悪用したり、

社会で悪事を働くことはできません。わかりますか。他の法門とそこが違います。マスターがコントロールできるのです。マスターパワーです。いいですね。みなさんの知的な質問をとでもうれしく思います。本当に知的ですね。人々がこういう事をするのは智慧が不足しているからです。あなたの指摘した土地乱用の件も、ただ彼らに智慧が欠如していることと関係しています。ですから、その根本的な解決法とは、智慧と魂の修行をすることです。悟りを開きましょう。よろしいでしょうか。これで終わりにしなければなりません。ご清聴ありがとうございました。みなさんのご幸運をお祈りします。仕事や願いや夢、日々の目標に神の恵みがありますように。

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、古来より世界中のさまざまな宗教的文獻やスピリチュアルな文獻に何度も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、ナーム、あるいは天上の音楽などとも呼ばれています。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、あらゆる世俗の渴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、交流す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。

せん。印心の間に内在の光と内在の音のメデイテーション（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マスターチンハイがその場にい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です。マスターの恩恵なくして、方法それ自体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。

マスターチンハイは、さまざまな背景や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。

しかしながら、ビーガン（完全菜食）になることが求められます。生涯を通してビーガンを貫くことが、印心を受けるために必要な条件なのです。

印心は無料で提供されます。

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イテーション（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よう。そして、結局は、あなた自身が最も高い悟りのレベルに、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。

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、装置もいりません。マスターチンハイは追隨者や崇拜者、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。

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イテーション（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

- 一 殺生をしない
 - 二 嘘をつかない
 - 三 盗みをしない
 - 四 邪淫をしない
 - 五 酒を飲まない
- ビーガン（完全菜食）を守ることに。肉類、乳製品、魚介類、家禽類、卵（有精卵、無精卵も）は食べてはいけない。
- 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ものは用いないこと。

完全な聖人とは、完全な人間のことです。完全な人間とは、完全な神のことです。つまり、私たちは今のところただ半分の人間なのです。ためらいながら行動したり、エゴで物事したりするのです。楽しんで、経験したりするために、すべてを手配してくれているのは、他でもない神であることを、私たちは信じないのです。罪と善を分けて考えます。いろいろな物事を重視しすぎて、それに応じて自分と他人を判定しているのです。神はこうすべきだと、自分自身で制限して苦しんでいます。わかりますか。実際、神は私たちに内在しているのに、私たちが神を制限しているのです。私たちが自身は楽しみ、遊びたがっているのに、どうすればいいのかわからないのです。ただ、他の人にこう言うのです。「ああしてはいけない」。自分自身に対して、「ああしてはいけない。こうしてはいけない。そして、どうしてビーガン（完全菜食）にならないといけないの」と言うのです。ええ、私はわかっています。私がビーガンなのは、内なる神がそうしたいからです。

スプリームマスター チンハイ

私たちの行い、言葉、考えが清らかであれば、たとえそれが一瞬でも、あらゆる神や、守護天使は私たちを助けてくれるでしょう。その瞬間、全宇宙は私たちのものとなり、私たちが援助してくれます。玉座は私たちがそこに君臨するために用意されているのです。

スプリームマスター チンハイ

ビーガン（完全菜食）がもたらす利益

情報はアソシエーションメンバーによる編集

生涯ビーガンであることは、観音法門の入門である印心のための絶対前提条件です。ここでいうビーガンとは、植物性食品を食べることです。卵を含む動物性食品は一切食べてはいけません。その理由はいろいろありますが、最も重要な理由は、第一の指針からきています。つまり、すべての生きとし生けるものの命を奪わないこと、すなわち、「汝殺生するなかれ」ということです。殺生しないこと、他の生命を傷つけないことは、もちろん動物にとっても良いことですが、同時に、私たち自身にとっても利益になります。というのはカルマの法則に基づいているからです。「汝のまいた種は、自ら刈らねばならない」のです。殺生する時や、肉を食べたいという願望を満たすために、他の人に殺生させた時、みなさんはそのカルマの負債を背負い、そして、結局そのカルマの負債を支払わなければならないのです。

ビーガンであることは、実は自分自身へのプレゼントです。私たちは心地よく感じ、重いカルマが少なくなるにつれて生活の質も向上し、新しい内在の体験による天国への扉が開かれるでしょう。それはみなさんが支払わなければならないわずかな代償より素晴らしい価値があります。霊的観点から肉食に反対している人々もいますが、ビーガンでなければいけない大きな理由は他にもあります。それらはすべて一般常識に基づいています。つまり、個人の健康、栄養、生態、環境、倫理、動物への被害、そして世界の飢餓などの問題によるものです。

健康と栄養

人類の祖先がもともとベジタリアンだったことは、人類進化の研究がすでに証明しています。人間の体の構造は肉食には適していません。この点はコロンビア大学のG・S・ハンティントン博士の比較解剖論文の中に書かれています。肉食動物の小腸と大腸は短く、大腸はまっすぐで滑らかなのが特徴です。対照的に、草食動物は小腸、大腸ともに長いと同氏は指摘しています。というのは、肉類は繊維質が少なく、たんぱく質の含有量が多いため、腸はその栄養を吸収するのに時間がかからないのです。ですから、肉食動物の腸は草食動物より短いのです。

人間は他の草食動物と同じで、小腸と大腸が長く、その長さは合わせて約八・五メートルです。小腸は折りたたむように納まって、腸壁は滑らかではなく、波状のひだになっています。肉食動物より長いので、肉を食べると肉が長時間腸にとどまるため、毒素が発生し、その毒素は結腸ガンの原因ともなり、また解毒作用がある肝臓の負担となり、出血をも引き起こします。肝臓出血は肝硬変、さらには肝臓ガンを引き起こすのです。

肉類にはたくさんのウロキナーゼたんぱく質と尿素が含まれているので、腎臓の負担が増加し、腎臓機能を壊します。一ポンド(約四五〇グラム)の牛肉には十四グラムのウロキナーゼたんぱく質が含まれますが、もし、生きている細胞を液体ウロキナーゼたんぱく質に浸けたら、新陳代謝の機能は低下します。さらに、肉には繊維質が少ないため便秘になりやすいのです。よく知られているように便秘は直腸ガン、痔を引き起こします。

肉類のコレストロールと飽和脂肪は、心臓血管の病気を引き起こします。この病気はアメリカ

とフォルモサ（台湾）で現在死因の第一位になっています。ガンは死因の第二位です。実験によれば、肉類を焼くと発ガン物質メチルコランスレンが発生します。

ほとんどの人は、食肉が衛生的、安全で、当然食肉処理場で検査されていると思っっていますが、毎日扱っている牛や豚やニワトリの数は非常に多く、一匹ずつガンがあるかどうかを検査することはとても困難です。今の食肉業者は、頭部に問題があればそこを切り捨て、疾患がある足を切り落とします。問題のある部分だけを切り捨てて、残りをまた売っているのです。

有名な菜食者で医師であるJ・H・ケロッグ博士は「私たちが菜食料理を食べる時、その食べ物がどんな病気で死んだのか心配する必要はないのだ。楽しい食事ができるのである」と言いました。この他に飼料の問題もあります。抗生物質に加え、ステロイドや成長ホルモンを含むその他の薬品が動物の飼料に添加されたり、直接注射されたりしているのです。人間がその動物の肉を食べると、その抗生物質が体内に吸収されてしまうことは、すでに報告されています。肉の中に入っている抗生物質は、人間が病気の時、病院で調査される抗生物質がまったく効かなくさせる可能性があります。

菜食すると栄養不良になると心配する人がいます。アメリカ人の外科医であるミラー博士はフォルモサで開業して四十年間、彼が創立した病院では患者はもろろんのこと、職員たちもみな菜食を続けました。彼は、「近代科学のお陰で医学は飛躍的に進歩したが、医学は病気を治療するだけであって、健康を維持できるのは食べ物があってこそだ」と言いました。「植物性の食べ物は、動物性の食べ物よりも直接的な栄養源となっている。人間は動物を食べるが、その動物の栄養源は植物である。ほとんどの動物はみな寿命が短く、ほとんどの人間の病気は他の動物にも発生してい

る。人間の病気の原因は、病気の動物の肉を食べることによるものだ。どうして人々は植物から直接栄養を摂り入れようとしなのだろう」と言っています。ミラー博士は穀物、豆類、野菜類だけを摂っても、十分に健康を保持できる栄養が摂れると提案しました。

大多数の人は、動物性のたんぱく質の方が植物性のものより優れていると思っています。前者は完全たんぱく質で、後者は不完全たんぱく質だからです。実は、植物性たんぱく質の中にも完全たんぱく質があります。そして、いくつかの不完全たんぱく質の食べ物を組み合わせると、完全たんぱく質にすることができるとのことです。

一九八八年三月にADA（アメリカ栄養学会）は「ADAの見解としては、適切に組合せれば、**菜食は健康的そして栄養的な食事である**」と発表しました。

肉食者は菜食者より強いと、よく誤解されています。けれども、エール大学のアービング・フイツシャー教授が三十二人の菜食者と十五人の肉食者に対する実験から、菜食者は肉食者より持久力があることを明らかにしました。実験は腕をできるだけ長く上げていることでした。十五人の肉食者のうちたった二人だけが十五分から三十分間腕を上げていられました。それに引き替え、三十二人の菜食者のうち二十二人が十五分から三十分間、十五人が三十分以上、九人が一時間以上、四人が二時間以上、さらに一人の菜食者は三時間以上も我慢できたのです。

多くのマラソン選手は試合の前はビーガン食か菜食です。ビーガンと菜食のセラピーの専門家であるバーバラ・ムーア医師は、一一〇マイルを二十七時間三十分で完走し、若い男性の出したすべての記録を破っていました。五十六才のこの女性は、「このことから、**完全な菜食の食事をする者こそが健康な体で、頭もさえ、そして純粋な生活を楽しめることを、実例として示したい**

のです」と語りました。

ビーガン食で十分なたんぱく質が摂れるでしょうか。WHO（世界保健機構）は、毎日摂るカロリーの四・五％はたんぱく質から摂ることを勧めています。小麦粉のカロリーの一七％はたんぱく質で、ブロッコリーは四五％、米は八％です。肉を食べなくても、たんぱく質が豊富な食事をするのはとても簡単なことです。そして、高脂肪の食事が引き起こす多くの病気、例えば心臓病、あらゆるガンを避けられるおまけつきです。ですから、ビーガンは明らかに優れた選択といえるのです。

飽和脂肪の高い肉や動物性の食べ物を食べすぎることと、心疾患、乳ガン、結腸ガン、卒中に関係があることはすでに証明されています。低脂肪のビーガン食で防ぎ、治せる病気は腎臓結石、前立線ガン、糖尿病、消化性腫瘍、胆石、過敏性腸症候群、関節炎、歯周病、にきび、膵臓ガン、胃ガン、低血糖、便秘、多発性憩室症、高血圧、骨粗鬆症、卵巣ガン、痔、肥満、喘息です。肉食は、喫煙を除いて最も個人の健康に危険をもたらすのです。

エコロジーと環境

肉を食べるために動物を飼育することは、熱帯雨林の破壊、地球温暖化、水の汚染、水不足、砂漠化、エネルギー資源の浪費、そして世界的飢餓を招きます。それは食肉を生産するために土地、水、エネルギー、人力といった地球の資源が効率的に使われないからです。

一九六〇年以来、中南米の熱帯雨林の二五％が、肉牛を飼育する牧場を造るために焼かれて開墾されました。たった一〇〇グラムかそこらのハンバーガーを作るために、約五平方メートルの

熱帯雨林が破壊されることになり、その上、牛を飼育するのはある意味で、地球温暖化を引き起こす三種類のガスの発生を促進させる一因ともなっています。牛の飼育は水の汚染を引き起こします。また一ポンド（約四五〇グラム）の牛肉を生産するために、約九三二七リットルの水を必要とします。けれども、一ポンドのトマトの生産にはたった三・七リットル、一ポンドの全粒粉パンの生産には五二六リットルの水が使われるにすぎません。つまり、アメリカのほぼ半分の水量が、肉牛や他の家畜の飼育によって消耗されているのです。

肉牛を飼育する資源が穀物の生産に使われたら、さらに多くの人を養うことができます。一エーカー（約四、〇四八平方メートル）の土地で麦を生産した場合、それで人間を養うと、肉牛を養うよりも、たんばく質は八倍、カロリーは二十五倍も得られ、また一エーカーの土地でブロッコリーを生産した場合、同じ面積で牛肉を生産するより、たんばく質、カロリー、ナイアシンは十倍も得られます。このような比較統計はたくさんあります。家畜に使用される土地を人間を養うための農地に変えたなら、世界の資源はもっと有効に利用できるはずです。

ビーガンになることは、みなさんにもっと地球を慎重に歩かせることです。その上、みなさんが必要な分だけ食べ、余分を減少させ、毎回食事する時に生き物が死なずにすむなら、気分も良くなるでしょう。

世界の飢餓

この地球では、現在十億人近くの人々が飢餓と栄養不良に苦しんでいます。毎年四千万人が餓死しています。そのうちほとんどが子どもです。にもかかわらず、世界の農産物収穫の三分の一

以上は、人間ではなく家畜のために使われています。アメリカでは農産物の七割が家畜によって消耗されているのです。もし、家畜の代わりに人を養ったら、飢える人はいなくなるでしょう。

動物の苦難

アメリカでは毎日十万頭以上の牛が食肉用として殺されているのを知っていますか。

西洋諸国ではほとんどの動物が「飼育工場」で飼育されています。設備は、最小限の費用で最大限の動物を生産するために設計されています。動物たちは密集しているため、変形し、飼料から肉へ変換される機械のように扱われています。それは私たちのほとんどが、決して自分の目で見ることのない事実です。それで、「誰でも食肉処理場を訪れば、一生ビーガンになるだろう」と言われているのです。

レオ・トルストイは言いました。「食肉処理場がある限り戦場がある。肉食は人道主義をはかる厳密な基準である」。私たちのほとんどは殺生を許しません、いつも食べている肉、食べた動物に何をしたのかという事には気づかずに、社会に流され、肉食の習慣を身につけてきたのです。

聖人とその他の仲間たち

最も古い歴史的記録を見ても、野菜は人類の自然な食べ物だったことがわかります。古代ギリシャ神話とユダヤ神話では、人類が果実類を食べていたことを描写しています。古代エジプト聖

職者は決して肉を食べませんでした。多くのギリシヤの偉大な哲学者、例えば、プラトン、ディオゲネス、そしてソクラテスは菜食主義を提唱していました。

そして、インドでは、釈迦牟尼仏は不殺生の重要性、生きとし生けるものを害さないという道理を強調しました。肉を食べてはいけないと弟子に警告しました。さもないと、他の生き物が彼らにおびえるようになるからです。釈迦牟尼仏は次のことを観察しました。「肉食は後天的な習慣で、肉への欲望は生まれつきのものではない」「肉食者は彼らの内在の偉大な慈悲の種を断つ」「肉食者は互いに殺し合い、食べ合うのである。―現世で私はあなたを食べ、来世であなたは私を食べる。―そして絶えずこのように続くのだ。どうやって幻の三界から脱出できようか」

多くの早期の道教徒、キリスト教徒、ユダヤ教徒たちは菜食でした。この点は聖書の中に記録されています。「神は言いました。私はあなたがたに食べるためのあらゆる穀物、あらゆる果実を与えた。しかし、野性の動物とすべての鳥たちには、食べ物として草と葉の多い植物を与えた」(旧約聖書、創世記 1:26)。聖書の中に肉食を禁止する別の例があります。「血を含んだ肉を食べてはならない、生命はその血にあるからだ」(旧約聖書、創世記 9:4) 「神は言った。誰があなたがたに雄牛と雌山羊を殺し、私に捧げよと教えたのか。罪なき血をこれ以上流すな。そうすれば、あなたがたの祈りを聞くだろう。さもないと私は顔を横に向けるだろう。というのは、あなたがたの手は血に満ちあふれているからだ。悔い改めなさい、そうすればあなたがたを許すだろう」。(旧約聖書、イザヤ書 1:11-6) イエスの使徒の一人である聖パウロは、ローマ人に当てた手紙の中で「肉も食べなければ、ぶどう酒も飲まず」(新訳聖書、ローマ書 14:21)と書きました。

最近、歴史学者たちは古書をたくさん発見しました。その中に、イエスの生活と教えについて

新しい理解を与えるものがあります。イエスは言いました。「動物の肉を食べる人は、彼ら自身の墓を造る。あなたがたに正直に伝える。殺すものは殺される。殺生して肉を食う者は、即ち死者の肉を食べると同じだ」

インドの宗教も肉食を避けています。「人々は生き物を殺すことなしに、その肉を得ることはできません。生きとし生けるものを傷つけるものは、永遠に神の加護を得られないだろう。だから肉食を避けなさい」(ヒンズー教規)

イスラム教の聖典、コーランも「死んだ動物、血や肉を食べること」を禁じています。

中国の偉大な禅師、寒山も肉食に反対する強烈な詩を書いています。「慌ただしく肉と魚を買い、妻と子に食べさせる。己れを生かすが為、他の命を殺す必要がなせある。これは天国との良縁ではなく、まさしく地獄の層になるだけ」

多くの有名な哲学者、科学者、著名な指揮者、アスリート、作家、芸術家といった優秀な人たちは肉食かビーガンでした。以下の人はみな熱心に菜食主義を受け入れました。釈迦牟尼仏、イエス・キリスト、モハメッド、ツォンカパ、アリストテレス、バールジル、ホラチウス、プラトン、オービッド、ペトラルカ、ピタゴラス、ソクラテス、ウイリアム・シェークスピア、ボルテール、ラビンドラナート・タゴール、レオ・トルストイ、サー・アイザック・ニュートン、チャールズ・ダーウイン、アルベルト・アインシュタイン、アルベルト・シュヴァイツァー、ニコラ・テスラ、レオナルド・ダビンチ、ベンジャミン・フランクリン、マハトマ・ガンジー、アブドウル・カラーム、ヤネス・ドルノウシエク、マルチナ・ナブラチロワ (ビーガン、テニス)、カール・ルイス、パーヴォ・ヌルミ、エドウィンC・モーゼス、ジョルジア・フマンティ、トビー・マゲ

ワイア（ビーガン）、ナタリー・ポートマン、レオナ・ルイス、マイケル・ジャクソン、ブライアン・グリーン、ジョン・ロビンズ（活動家、作家）などがいます。

アインシュタインは言いました。「菜食がもたらす情緒面での変化と浄化は、人類に対して非常に多くの利益をもたらします。ゆえに、菜食は人類にとって非常に幸運な、平和なことです。人類は菜食をすべきです」。歴史上の多くの偉人や賢人が共通して助言していることです。

質疑応答

Q 動物を食べるのはもちろん殺生になりますが、植物でも殺生に違いはないのでしょうか。
M 植物を食べるのはもちろん殺生であり、カルマもあります。けれども、カルマはかなり軽いので、毎日二時間半のメデイテーションをすれば、カルマを取り除くことができます。生きていくためには、食べなければならぬのです。最も意識が低く、最も苦痛もあまり感じないほど少ない生物を選んで食べましょう。植物は九〇%以上が水分で、その意識レベルも苦痛を感じられないほど低いのです。その上、私たちが食べる多くの野菜に対して、根を切らないで枝や葉を切れば、かえって無性生殖を促すことになります。その結果、実際には植物にとつては有益になります。ですから、園芸家は花や木を常に刈り込んでこそより大きく、より美しく育つと言っているのです。

果物についてはもう言うまでもありません。果物は熟すと香りを放ち、美しい色、味などで食べてくれるよう誘い、それによつて種を広い範囲にまいてもらうという目的を達成しようとして

います。もし、私たちが採って食べなかつたら、果物は熟し過ぎて土に落ちて、腐ってしまおうでしょう。木の下に落ちて腐ってしまい、その種もその木で太陽の光を遮られ、枯れてしまいます。ですから、野菜と果物を食べる事は、一種の自然の成りゆきで、彼らに苦痛を与えないのです。

Q ほとんどの人が、菜食の人は比較的小柄でやせており、肉食の人は背が高く大きいと考えていますが、そうでしょいか。

M 菜食の人がやせていて小柄だとは限りません。食事のバランスが取れていれば、同じようにたくましくなります。大きい動物をご覧なさい。例えば、ゾウ、ウシ、キリン、カバ、ウマなどは野菜と果物しか食べません。彼らは肉食動物よりも強く、そしておとなしく、人間の役に立っています。けれども、肉食動物は凶暴で役に立っていません。人間もたくさん動物を食べれば、動物の本能と資質に染められてしまうでしょう。肉食者についていうと、必ずしも大きいとは限りませんし、平均寿命は非常に短いのです。エスキモーは肉食を主としていますが、彼らは大きいのですか。長生きですか。この点みなさんははっきりとわかっていると思います。

Q 菜食者は卵を食べてもいいのでしょうか。

M いけません。私たちがもし卵を食べれば、やはり殺生になります。現在市場で販売されている卵はみな受精していない卵なので、食べても殺生にならないという人がいますが、これは正しいように思われますが、正しくありません。受精のための適切な環境が整わなかったとき、卵はニワトリになるといふ自然の目的を遂げることができません。ニワトリにならなくても、ニワトリになるための生まれつきの生命力を持っています。私たちは、卵は先天的な生命力を持ってい

ることを知っています。そうでなければ、なぜ卵は受精できる唯一の種類の細胞なのか。人間の体にとって欠かせない栄養を含むというのなら、たんぱく質は豆腐から摂取できますし、リンはジャガイモなどの多くの野菜から摂取できます。

古今の高僧には肉や卵を食べなくても、長寿だった人はたくさんいます。例えば、印光大師は毎回の食事は一皿の野菜とご飯だけでしたが、八十歳という長寿でした。その上、卵の黄味には非常に高いコレステロールが含まれていて、心臓血管の病気を引き起こす最大の原因です。この病気はすでにフォルモサ、アメリカで第一の死亡原因になっています。疑うまでもなく、私たちはその病気の患者の大部分が卵を食べていることを知っています。

Q 豚、牛、ニワトリ、アヒルなどの動物は、人間が飼育して大きくしたのに、なぜ、食べてはいけないのでしょうか。

M 人間も父母に大きく育てられるのです。父や母に子どもを食べる権利がありますか。すべての生き物にはみな生存する権利があります。どんな人間であれ、生きとし生けるものから生存する権利を奪うことはできません。香港の法律は自殺を犯罪と規定しているくらいですから、殺生は非合法的なことです。

Q 動物は本来人類の食用となるために生まれるのであり、もし、これを食べなければ世界中動物でいっぱいになってしまうのではありませんか。

M それはおかしな考えです。私たちが動物を殺す時、動物に殺されたいかとか、食べられたい

かと聞いたりしますか。生き物はみな生きたいと望んでいて、死ぬことを恐れています。私たちもトラに食べられたくはありません。それなのに、なぜ動物は私たちに食べられなければならないのでしょうか。人類がこの地球上に存在してからたった数万年です。けれども、人類が現れる前には、すでに多くの種類の動物が存在していました。動物は地球上にいつぱいになりすぎたでしょうか。生き物は自然の生態上のバランスを保っています。食料がほとんどなく、空間も制限される場合には、急激に動物の数が減少します。これは動物の数を保っているのです。人口が適切な量に維持されることにつながります。

Q なぜビーガンでなければならぬのでしょうか。

M 私はビーガンです。それは、私の内在の神がそうしたいからです。わかりますか。肉食は殺されたくないという宇宙の法則に反することです。自分自身は殺されたくない、盗まれたくないと思っっています。それで、私たちが他の人々にそのような行動を取ると、自分自身に背くことになり、結局自分を苦しめるのです。他の人に対して行うすべてのことが、自分自身を苦しめるのです。自分を傷つけてはいけません。同様に殺生してはいけません。というのは、生命の法則に反するからです。わかりますか。殺生することは自分自身を苦しめることです。してはいけません。それは私たちを制限することを意味するのではなく、私たちの生命をすべての生命まで広げ、それを意味しています。私たちの生命はこの肉体だけに限られているのではなく、動物、そしてあらゆる生きとし生けるものすべての生命にまで広げられるのです。それは私たちをより高貴に、より偉大に、より幸福に、そして無限にしてくれます。よろしいですか。

Q ビーガン（完全菜食）の食事のことと、このことがどのように世界平和に貢献するのか、お話しくださいませんか。

M はい。ご存じのように、世界の戦争のほとんどが経済的理由から起こります。考えてみましよう。飢餓が起きたり、食料不足になったり、各国家間の食料配分が不均等であったりすると、国内の経済困難はさらに切迫したものになります。時間をかけて雑誌を読んだり、ビーガンのことを研究したりすれば、ビーガンはともいいということがわかるでしょう。肉の供給のために牛や動物を飼育することは、あらゆる面において私たちの経済を破綻させる原因になっています。世界的な飢餓を引き起こしているのです。少なくとも第三世界の国々においてはそうです。

これは私が言っていることではなく、あるアメリカ市民がこれについての調査を一冊の本にしたのです。みなさんはどの本屋に行っても、ビーガンの調査や食品の生産過程調査についての本を読むことができます。ジョン・ロビンスが書いた「ダイエットフォーニューアメリカ」を読んでも結構です。彼はとても有名なアイスクリーム大富豪です。彼はビーガンになるため、すべてを捨て、彼の家の家風と家業に反するビーガンの本を書きました。彼はたくさんのお金、名声、そして事業を失いましたが、彼は真理のためにそうしたのです。とてもいい本です。他にもたくさんの本や雑誌があり、それらはみなさんにビーガンについての情報や事実を提示してくれます。そしてビーガンがどんなに世界平和に貢献しているかということも。

おわかりのように、牛を飼育することによって、私たちの食料供給は破産に追い込まれました。人間の一回分の食事として提供できるまで牛を飼育するのに、どれほどのたんばく質、医薬品、水の供給、人力、車、トラック、道路建設、そして何百何千エーカーの土地が浪費されているの

かわかりますか。これらの物が均等に開發途上国に配分されたら、飢餓問題は解決するでしょう。ですから、ある国が食料を必要とするなら、自分の国民を救うため、おそらく他の国を侵略しなければならなくなるでしょう。長い目で見れば、このことは悪い結果と報いを生み出すでしょう。わかりますか。「汝のまいた種は、自ら刈らねばならない」のです。もし、私たちが食べ物のために誰かを殺したら、私たちは後で食べ物のために、何か別の形で次回、次世代に殺されるのです。気の毒なことですね。私たちはこんなにも聡明で、文明化されているのに、私たちのほとんどは、なぜ隣国が苦しんでいるのか、その原因を知りません。それは、私たちの味覚や食欲によるものです。人間一人の体を養うために、私たちは多くの生き物を殺し、私たち人間をも飢えさせるのです。私たちは動物についてだけ話しているではありません。わかりますか。

この罪は意識的であれ、無意識であれ、私たちの良心の重荷となるでしょう。それは、私たちにガン、結核、そしてエイズを含む様々な不治の病からの苦しみを作るのです。なぜ、アメリカがエイズに最も苦しんでいるのか自問してください。アメリカは世界で一番ガンの罹病率が高いのは、アメリカ人はたくさん牛肉を食べるからです。なぜ、中国や社会主義国ではガンの比率が高くないのか、自問してみてください。彼らはそれほど肉がないからです。わかりますか。これは調査によるもので、私が勝手に言っていることではありませんので、ご了承ください。私を非難しないでください。

Q 私たちがビーガンになって得られる、精神面の利益とは何でしょうか。

M あなたがこのような質問をしてくれてとてもうれいす。というのは、あなたが精神面の

利益だけに注目し、関心を持ったからです。ほとんどの人はビーガンについて質問するとき、健康、ダイエットの方に関心があるのです。ビーガンになることは精神面にとつて、大変汚れがなく非暴力的です。神が私たちに、「汝殺生するなかれ」と言ったのは、人間を殺してはいけなくと言ったのではなく、この世の生き物すべてを殺してはいけなくと言ったのです。神はすべての動物は私たちの友達で、私たちの手助けをしてくれるのだと言いませんでしたか。私たちに彼らの世話を頼みませんでしたか。神は、彼らの世話をせよ、彼らを支配せよと言いました。国民を統治するとき、彼らを殺し、食べたりしますか。そして、まわりに誰もいない王様になるのですか。そういうことで、神が言われたことがわかったでしょう。私たちはそうしなければなりません。神に質問をすることはありません。神ははつきり語りました。けれども、神以外にいったい誰が神を理解できますか。ですから、神を理解するために、みなさんは神にならなければいけないのです。

再び神のように、本来のあなたに、唯一無二のあなたになるようお勧めします。神にメデイテーションするのは神を拝むことではなく、あなたが神になることを意味しています。自分が神と一体であることを認識するのです。イエスは「私と私の父は一つである」と言ったではありませんか。彼が彼の父と一つなら、私たちも彼の父と一体になれるはずですよ。というの、私たちも神の子だからです。そして、またイエスは、私たちはイエスがしたことより良いことができると言いました。ですから、私たちは神より良くなることもあるのです。もし、神について何も知らないなら、なぜ神を拝むのでしょうか。どうして盲目的に信じるのでしょうか。それは、ちょうど私たちが結婚する前に相手のお嬢さんがどのような人なのか知るべきであるようなものです。

今日では、相手とデートする前には結婚しないのが習慣になっています。それなのに、どうして私たちは盲目的に神を信頼し、拜むのでしょうか。私たちには、神が現れるように、そして神のことをわかるように求める権利があります。どの神に従いたいかを選択する権利があります。ですから、聖書ではつきり述べられているように、私たちはビーガンであるべきです。あらゆる健康上の理由からも、私たちはビーガンであるべきです。あらゆる科学的理由で、あらゆる経済的理由で、私たちはビーガンであるべきです。あらゆる慈悲の理由で、私たちはビーガンであるべきです。同時に、この世界を救うために私たちはビーガンであるべきです。

西側の人たち、そしてアメリカの人たちでもし一週間に一回だけビーガンの食事をすれば、毎年一、六〇〇万人の飢えた人々を救うことができるのです。ということ、ヒーローになりましょう。ビーガンになりましょう。これらすべての理由のために、たとえ私に従わなくても、この同じ法門を修行しなくても、自分自身のため、この世界のため、ビーガンになってください。

Q もし、みんなが植物を食べたら、食糧不足になってしまうのではないですか。

M いいえ、そんなことはありません。食糧用の穀物を生産するために土地を使うと、同じ土地で動物の飼料を生産するより十四倍も多くの穀物を供給できるのです。一エーカーあたりの植物が生産するエネルギーは八〇〇キロカロリですが、もしこれらの植物性の食べ物動物に食べさせて食肉にすると、たった二〇〇キロカロリしか生産できません。その過程で六〇〇キロカロリが失われてしまいます。ですから、ビーガンは肉食よりも効率よく、経済的です。

Q ベジタリアンは魚を食べてもいいでしょうか。

M 魚を食べなければ食べても構いませんが、菜食をしたいのなら、魚は野菜ではありません。

Q 人間として善良な心があれば、ビーガンになるまでもないと言う人がいますが、これには道理がありますか。

M 本当に思いやりのある人なら、どうして他の生き物の肉を食べるのでしょうか。彼らが苦しんでいるのを見たり、食べたりすることに耐えられないでしょう。肉を食べるのは無慈悲なことです。善良な人にこんなことができるでしょうか。かつて蓮池大師は「その身を殺してその肉を食べる。この世の中にこの人よりもっと残酷で、陰険で凶悪な人は誰もいない」「それで、どうして彼は自分自身を善良だと主張できるのか」と言いました。孟子も「其の生を見れば其の死を見るに忍ばず。その苦しむ声を聞けば其の肉を食うに忍ばず。是を以て本当の君子は厨房を遠ざくるなり」と言っています。人間は動物より知能が高いため、武器を使い、動物を抵抗できなくさせるので、動物は憎悪を抱いて死にます。このような小さく弱いものをいじめる人間は、紳士という資格はありません。動物は殺される時、極度の苦痛、恐れ、憤りに襲われます。このことが毒素を発生させ、肉の中に残って、人間が食べると害を及ぼします。動物の振動周波数は人間よりかなり低いため、私たちの振動力もそれに影響され、智慧の発達に悪影響が及ぶのです。

Q いわゆる、ご都合主義のベジタリアンになるだけで構いませんか。（それは厳しく肉を絶つのではなく、肉料理に混ぜられている野菜を取り出して食べることです）

M いけません。例えば、食べ物を毒に漬け取り出したら、それは毒だと思いませんか。それとも

毒ではないですか。涅槃経で迦葉が、「いただいた食べ物が肉と混じっている時、この食べ物は食べられますか。何か浄化する方法がありますか」と釈迦牟尼仏に聞きました。釈迦牟尼仏は「**水で洗い流し、肉と分けた後なら食べてもよろしい**」と答えました。このことから、肉と一緒の野菜は水で洗わなければ食べてはいけないことがわかります。まして、肉を食べることも簡単にわかりません。この話から、釈迦牟尼仏と弟子たちが菜食をしていたということも簡単にわかります。けれども、釈迦牟尼仏を誹謗して、釈迦牟尼仏はご都合主義的菜食をしていた、肉の布施があったら彼も肉を食べたなどと言う人もいます。これはまったく根拠のない作り話であり、經典の勉強不足か、經典を理解していないことからきている誤解です。インドでは九〇%以上の人が菜食をしています。彼らは黄色の僧衣を着た人が食べ物を求めに来ると、菜食の布施をしなければならぬことを誰もが知っており、また、ほとんどの人々にとって、布施できる肉などないことは言うまでもありません。

Q 私は以前に他のマスターが、「**釈迦牟尼仏が豚足を食べて、おなかをこわして亡くなった**」と言ったのを聞いたことがあります。それは本当ですか。

M 絶対あり得ません。釈迦牟尼仏はキノコの一種を食べて亡くなりましたが、そのキノコを表すバラモンの言語を直訳すると「豚の足」となるのです。けれども、それは本当の豚の足ではありません。それは、ちょうど私たちがある果物を指して「龍眼」と言うのと同じことです。植物の名前がついていなくても、実際はベジタリアンの食べ物だということがたくさんあります。「龍眼」がそうです。このキノコがバラモンの言語で「豚の足」「豚の喜び」となるのは、豚と関係が

あるからです。その種のキノコは古代インドでは見つけにくく、しかも山海の珍味となっていました。それで誠意のある人がそれを取ってきて、釈迦牟尼仏に供養したのです。その種のキノコは地表では見つからず、地下に生えるものなので探す時は、必ずこの種のキノコが好きな年若い豚を使って探さなければなりません。豚は鼻でその場所をかぎだし、足で土から掘り出して食べるのです。豚の大好物なので、インドではその種のキノコのことを「豚の足」とか「豚の喜び」と言うのです。この二つの名前は同じ種類のキノコのことを指しますが、翻訳する時慎重さが足りず、またその由来を正しく理解していなかったために、後世の人の誤解を招いてしまい、釈迦牟尼仏を「肉をむさぼる仏陀」にしてしまったのです。これはとても悲しむべきことです。

Q 肉が好きな人たちは、食肉処理場の職員が殺した動物なら買ってきて食べても、殺生の戒律を犯したことはないという人がいますが、これは正しいですか。

M これは不幸な間違いです。肉を食べたい人がいるために食肉処理場の職員が殺生するのだ、ということを知ってわかってもらいたいのです。楞伽經の中で釈迦牟尼仏は、「肉を食べる人がいなければ、殺生は起こらない。だから、肉を食べる側も殺生する側も同様の罪を犯していることになる」と言っています。殺生があまりにも多いので、天災や人災が私たちに降りかかるのです。戦争でさえ、殺生があまりにも多いことにより引き起こされるのです。

Q 植物そのものは、尿酸やウロキナーゼなどの有害物を生成しませんが、果物や青果は業者が植物に殺虫剤をたくさんかけるので、それが我々の健康を害すると言う人がいますが、そのような

ですか。

M 殺虫剤や他の毒性の高い化学薬物、例えばDDTが使われた農産物は、ガン、不妊症、そして肝臓病を引き起こします。DDTのような毒性物質が脂肪に浸透していき、通常動物の脂肪に貯えられます。そうすると、肉を食べる時には、それらの濃縮された殺虫剤と、動物のその脂肪に蓄積された他の毒物を同時に食べることとなります。動物に含まれるこれらの毒性蓄積物は、果物、野菜、または穀物の十三倍です。果物の表面の農薬はまだ洗い流せませんが、動物の脂肪の中に堆積した農薬はどうしてもありません。殺虫剤は累積するので、蓄積過程ができてしまうからです。こうしてみると、食物連鎖の中でトップに立つ消費者は、最も被害を受けることとなります。アイオワ大学で行われた実験では、人体の内から殺虫剤が発見されたのは、ほとんど肉食者であることを示しました。また、菜食者の体内殺虫剤含有量は、肉食者の半分以下であることも発見されました。実際には、肉に含まれる毒性物質は、単に殺虫剤だけではありません。動物を飼育する過程で、早く成長させたり、肉の色や味や身の締り具合を変えたり、また防腐の目的でほとんどの飼料に化学薬品が使われています。例えば、硝酸塩から作られた防腐剤は毒性がとても高いのです。一九七一年七月十八日、ニューヨーク・タイムズは「肉の中の見えない汚染物には、鮭の中にある細菌、残留殺虫剤、防腐剤、ホルモン、抗生物質並びに他の合成添加物と同様、肉食者の健康にとって大きな危険性が隠されている」と報道しました。

その上、動物はワクチンを注射され、それもまた肉に残るでしょう。これに対して、果物、ナッツ類、豆、コーンのたんばく質は、水に溶解しない不純物を五六%も含む肉のたんばく質よりも、もっと純粋です。研究によると、それらの合成添加物はガン、その他の病気や胎児の奇形を引き

起こします。ですから、妊娠した女性にとって胎児の肉体的、精神的な健康を確実にするために、ビーガンになることが最善です。豆からたんぱく質を、そして果物と野菜からはビタミンとミネラルを摂取できるのです。

ビーガンは世界的水危機を解決する最良の方法

水は地球上のすべての生物が生存していく上で、必要不可欠なものです。しかしながら、人類がその水資源を過度に使用したために、すでに次世代をこの貴重な資源の危機に直面させていると、ストックホルム国際水協会(SIWI)は述べています。

以下は、二〇〇四年八月一六日〜二十日、SIWI主催の年次世界水週間会議で報告された驚くべき事実です。

*ここ数十年間、食物の増産量は人口増加にまさり、現在、より多くの食物を生産するために、世界中の水資源がもはや使い果たされようとしている。

*穀物飼育で産出される食用肉は、一キログラムを生産するために一万〜一・五万キログラムの水が必要とされる。(その効率は〇・〇一%以下である。通常、工業用水の効率がこの数値以下なら、直ちに対策が取られるであろう)

*一キログラムの穀物を生産するには、四〇〇〜三千キログラムの水で十分である。(これは肉類の生産に用いられる水の五%にすぎない)

*管理用水の九〇%は食物の生産に使用されている。

*オーストラリアのような水不足の国では、実際、肉の生産のために大量の水が使われている。

*発展途上国では、菜食者は毎日千〜二千リットルの水を使用するのに対し、肉食者は五千リットル（千百ガロン）の水を使用している。（2004. 8. 23 Guardian 紙によるレポート）

また、さらに注目すべきことに、S I W I の報告以外にも、近年アマゾンでは、大豆の栽培のためにますます多くの熱帯雨林が開発されていると報告されています。しかしながら、この大豆は食用牛の飼料として消費されているのであって、もしこの大豆を直接人間が食べるなら、さらに効率的になることは間違いありません。

ほとんどの修行仲間は覚えていると思いますが、マスターは数年前の講演で、肉食品の生産は環境に影響を及ぼすと話しています。「肉を食べるために動物を飼育することは、熱帯雨林の破壊、地球温暖化、水質汚染、水不足、砂漠化、エネルギー資源の浪費、そして世界的飢餓を招きます。それは食肉を生産するために土地、水、エネルギー、人力といった地球の資源が効率的に使われないからです」（小冊子『即刻開悟の鍵』「ビーガンの利益」より引用）

ですから、世界的水資源の消耗を有効的に低下させるためには、人類は新しい方法でこの世界を養っていかなければなりません。ビーガンこそまさにこのニーズに適合しています。

関連レポートは以下のホームページを参照してください。

<http://www.worldwatercouncil.org/>

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm>

<http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/2943946.stm>

出典

http://www.suprememaster.tv.com/bbs/board.php?bo_table=featured&wr_id=129



ビーガンへのグッドニュース

必要不可欠な植物性たんぱく質

ビーガン（完全菜食）は私たちの精神修行にとって大いに役立つばかりではなく、とても健康的です。けれども、栄養のバランスを考え、体に不可欠な植物性たんぱく質が不足しないよう、特に注意を払わなければなりません。

たんぱく質には動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の二種類あります。大豆、ヒヨコ豆、エンドウ豆などが、おもな植物性たんぱく源です。ビーガン食というのは、ただ単に野菜炒めを食べていけばいいというわけではなく、人が必要とする栄養を満たすために、たんぱく質を含んだものでなければなりません。

ミラー博士は生涯菜食を貫き、医学を学び、台湾で四〇年間も貧しい人々のために病気の診療を行なった方です。ミラー博士によると、私たちが穀物、豆類、野菜、果物を十分に摂りさえすれば、健康維持に必要な栄養は摂取できるということです。博士は「豆腐は骨のない肉である」、また「大豆の栄養価はとても高く、もし人がたった一種類の食物しか食べられないとしても、大豆を食べれば十分に長生きできることだろう」とも言っています。

ビーガン料理の調理は、食物の肉の代わりにビーガン鶏肉、ビーガンハム、ビーガン薄切り肉などの植物性たんぱく質食材を使う以外には、肉料理をするのとまったく同じです。例

えば、「細切り肉とセロリ炒め」とか「わかめと卵のスープ」なら、代わりに「細切り菜食肉とセロリ炒め」「わかめとゆばのスープ」を作ればいいのです。

あなたのお住まいの地域で植物性たんばく質食材の入手が困難でしたら、スプリームマスター チンハイ インターナショナル アソシエーションの地域センターにご連絡くだされば、参考までに、入手方法とビーガンレストラン情報を提供します。

ビーガン料理の作り方については、スプリームマスター チンハイ インターナショナル アソシエーション発行の「スプリーム キッチン」や、その他のビーガンクッキングブックを参考にしてください。

世界各国のビーガン／ベジタリアンレストランのリストは以下のサイトから入手できます。

<http://www.GodsDirectContact.org.tw/eng/food/restaurant>

<http://www.lovinghut.com/index.php>

ラブングハット東京 Loving Hut Tokyo

東京都千代田区神田神保町1-54 岡田ビル2F

TEL: 03-5557-6880 <http://lovinghut.jp/>

師の愛が私の魂に注がれた時
私は生まれ変わった
どうしてなのかはわからない
わけは愛の論理ではないのだから

私は宇宙万物の代弁者
はっきり口に出して言いましょう
常に回り続ける生死の輪の中で
輪廻する万物の悲しみと苦しみを
慈しみ深い師よ
どうか、急いで終止符を打ってください

あなたの祝福は、どんなものにも力を注ぎ込む
良いものにも悪いものにも
美しいものにも醜いものにも
誠実なものにも
価値のないものにも同様に
ああ師よ、私はあなたへの讃美を歌えなかった
あなたの愛を胸に抱き
毎夜一緒に眠るのです

詩集～沈黙の涙より

スプリームマスター チンハイ

観音Web サイト

God's direct contact—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世界
各国のインターネットは

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/>

このポータルサイトでは各国の言語による観音ウェブサイトのご案内を提供しています。また
24 時間視聴可能な TV 番組靈性と芸術、「即刻開悟の鍵」多言語サンプル小冊子のダウンロード
サイト、スプリームマスターチンハイニュースマガジンをeブック、印刷版のダウンロード、
定期購読の申し込みが可能です。

書籍の購入

全ての出版物が最も原価でお求め頂けます。出版物の購入や注文をご希望の方は、まず最寄りの
当協会センターに連絡されるか、適宜担当者にお問い合わせください。購入可能な出版物の
リストを希望される方は最寄りの当協会センターに連絡されるか、以下のサイトへアクセスを
お願いいたします。

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/>

<http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>

<http://magazine.godsdirectcontact.net/>

更にオンラインニュースの多くに近刊の書籍やテープのリストを掲載しています。リトリート
の展示エリアはマスターの書籍やテープ、写真、絵画及びジュエリーを直にみることのできる
素晴らしい場所です。御希望なら台湾本部に直接、注文することが可能です。(中華民國苗栗西
湖郵政九號信箱)

御希望の方には詳細なカタログも御用意しております。

永遠の宝物を見つけてごらん下さい。そうすれば、無尽蔵の源からそれを引き出すことができ
るでしょう。これは無限の恩恵です。言葉ではうまく伝えられません。私はそれを賛美し、あな
たにも信じてほしいと思うことしかできません。私のエネルギーが、あなたの心にくら影響
し、あなたをこのような楽しい気分引き上げてほしいのです。そうすれば、あなたは信じるで
しょう。印心後、あなたは本当に私の言う意味がわかるでしょう。私は神が与えてくれたこの偉
大な恩恵をどう伝えてよいかわかりません。神は私に、これをあなたに分配する権利を与えてく
れました。しかも、無料で無条件です。

スプリームマスター チンハイ

私たちは、他の人を見たり、その人のことを考えたり、その人と本や食べ物に分け合うことで、
周りの人々からカルマを受け取ります。このようにして、私たちは人々を祝福し、その人のカル
マを軽減させます。私たちが光明を広げ、暗闇を追いやるために修行をするのはこのためです。
私たちにカルマを渡す人は祝福されるのです。私たちはその人々を助けることが幸せなのです。

スプリームマスター チンハイ

人間の言葉では無意味なことしか話せません。いつも、いろいろなことについて、ベラベラと
おしゃべりしなければなりません。比較したり、評価したり、特定したり、何もかも名前をつけ
たりしなければならぬのです。しかし、至高の神なら、それが真に無上なものなら、言葉で表
すことさえできません。みなさんは語ることも、思い出すことも、想像することさえできません。
それは何も無いからです。わかりますか。

スプリームマスター チンハイ