

# 甘露法語



スプリームマスター チンハイ





# 甘露法語



The Supreme Master Ching Hai

A scenic landscape featuring a range of mountains under a bright, sunburst-filled sky with scattered clouds. The sun is positioned in the upper center, creating a strong lens flare effect. The mountains are layered, with some peaks covered in snow or light-colored rock. The overall color palette is dominated by blues, purples, and warm yellows from the sunlight.

## まえがき

真理の光は永遠に私たちの心を照らし、私  
たちを無明から解放します。この貴重な本は  
悟りを開いた偉大なマスターの智慧を集めた  
ものです。Supreme Master Ching Hai は、  
真理を渴望する弟子たちや、答えを探し求め  
る一般大衆に応えています。これらは無上の  
智慧の抜粋であり、精神修行、人生、哲学に  
おいて、私たちの精神性の源に深くふれ、悟  
りと天国の至福をもたらしてくれます。これ  
は私たちの魂の貴重な甘露であり、精神修行  
の異なる状況、さまざまな時期に負けないよ  
う、ともに歩み、私たちの励みとなります。



芸術的デザインのクリエイターでもあり、靈性の師でもあるスプリームマスターチンハイは、内面の美しさが顕れるすべてのものを愛します。この理由から、彼女はベトナムを「オウラック」、また台湾を「フォルモサ」と言います。オウラックはベトナムの古代の名前で「幸せ」を意味します。そして、フォルモサという名前は、「美しい」という意味で、その島と人々の美しさをより完全に反映しています。

これらの名前を使うことは、その地と住民に靈的な高揚と幸運をもたらすとマスターは感じています。

神や至高の精霊について、マスターは私たちに、神が女性か、男性かに関する議論を避けるために、性差別をしないオリジナルの言葉を使うよう指示されています。

彼女＋彼＝そのお方

彼女に＋彼に＝そのお方に

彼女の＋彼の＝そのお方の

例：神は望まれると、御意に応じて、お好きなように物事を起こされます。

## 略歴

Supreme Master Ching Hai (スプリームマスターチンハイ) はオウ・ラック(ベトナム)に生まれ、海外で学ぶ。科学者であり、また医者でもあるドイツ人と結婚し、ドイツに暮らす。二年後、夫に励まされ、出家。幼少からの夢の実現に向かう。真理を求めてさまざまな国へと、過酷な巡礼の旅を体験。ヒマラヤでの修行中、その帰依と誠心誠意の願いが報われ、完全なる悟りを得る。

Supreme Master Ching Haiの究極の智慧を求めて、大勢の真理求道者が世界中からさまざまな宗教の壁を越えて集まる。Supreme Master Ching Hai は、すべての誠実な求道者に、観音法門と呼ばれる、無上の悟りに至る修行法を伝授している。

悟った後はすべてが良くなります。  
無明である間は必ずしも  
すべての事が良いとは限りません。  
ですから、無明は最大の罪であり  
悟りは最大の功德なのです。

~ The Supreme Master Ching Hai



「マスター」とは私たち自身の万能の智慧  
無限の智慧のことです。  
内在の無限の光であり、無限の命です。  
「それ」を思い出しさえすれば  
もはや何も恐れるものはありません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa March 11, 1989 (Originally in Chinese)

私たちは修行すべきです。  
エゴも、メンツも、概念もなく  
善悪の考えもない  
まるで幼子のような境地に至るまで。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa July 1, 1989 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG14

14



誰かが私たちに叱ったり  
悪口を言ったなら  
菩薩に叱られていると思い  
神のテストであると考えるべきです。  
そうすれば何の問題もありません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa February 28, 1989 (Originally in Chinese)  
Videotape # 50

15





神、仏陀とは慈悲という意味です。  
愛のパワーという意味です。  
慈悲と愛の「電線」を通して  
この「電波」と結びつけば  
私たちはより慈悲深く、愛情深くなり  
生きとし生けるものすべてに寛大になります。  
本当に万物は同一体であると  
次第にわかってくるからです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa May 21, 1989 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG14

私たちに内在するマスターは  
決して私たちから離れません。  
私たちはその存在に頼るべきです。  
私たち自身のマスターであり  
真我であり、本性だからです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa September 3, 1989 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG17

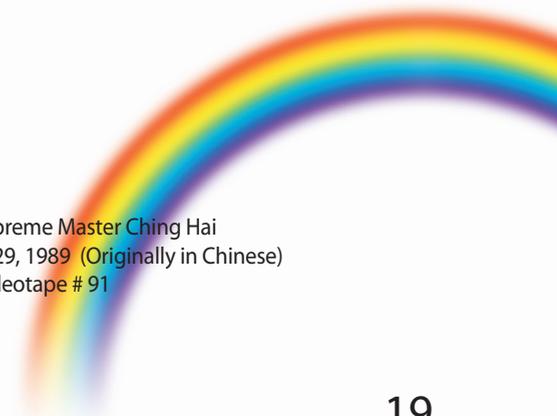


私たちは単純になればなるほど  
 神や仏陀からの愛をますます感じます。  
 なぜでしょう。  
 単純な人々は謙虚であり  
 傲慢ではないからです。  
 神は謙虚な人々を愛するのです。

私たちが真に求め  
 本当に勇気を持って  
 心から渴望し、心を込めて祈れば  
 あらゆる方角から  
 仏陀や菩薩の助けが得られるのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
 Pingtung, Formosa December 2, 1988 (Originally in Chinese)  
 Videotape # 22

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
 Hsihu, Formosa July 29, 1989 (Originally in Chinese)  
 Videotape # 91





私たちは概念により生まれ  
概念により死ぬのです。  
そして概念により  
生死の輪廻から解放されるのです。  
ですから、私たちの概念は  
正しくなければなりません。  
自分や他人を誤って導かないために。

~ The Supreme Master Ching Hai



この世界には二、三種類の智慧があります。  
最高の智慧がある人は  
何も語りたいとは思いません。  
彼らは人々に尋ねられた時だけ語ります。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa September 28, 1990 (Originally in Chinese)  
Videotape # 132

精神修行者にとって一番重要なことは  
真理を求める誠実さです。  
心から学びたいと思うべきです。  
自分のレベルを理解しないうちは  
どんなものにも耳を傾けてはなりません。



Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa September 28, 1990 (Originally in Chinese)  
Videotape # 131

真に悟ったマスターに  
一句一句学び従うことができるのは  
最高の福報です。  
そうすることが  
全宇宙のあらゆる聖人たちを  
崇拝していることになるのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Taipei, Formosa August 31, 1986 (Originally in Chinese)



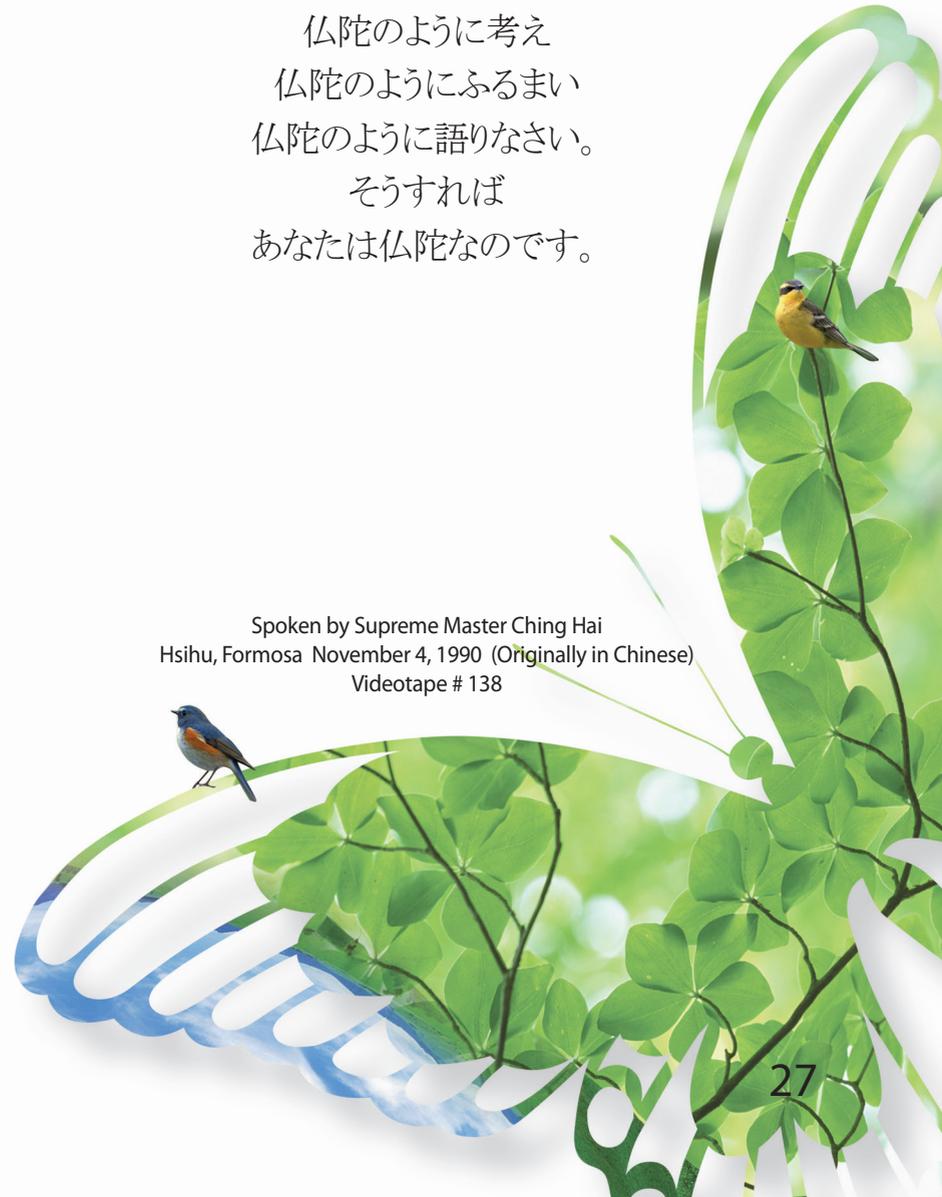
真理の修行をしている人は  
次第によく思いやるようになります。  
他人を気遣うようになればなるほど  
ますます広い心になり  
生活がより幸福になります。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa January 14, 1990 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG30



仏陀のように考え  
仏陀のようにふるまい  
仏陀のように語りなさい。  
そうすれば  
あなたは仏陀なのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa November 4, 1990 (Originally in Chinese)  
Videotape # 138





人を批判する前に  
私たちは全体の因果を  
見通さなければなりません。  
そうすれば  
あえてどんな批判もしなくなります。  
すべてが因果律のカルマの  
芝居の中での出来事だと理解するからです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa October 15, 1990 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG31

すべての人は善良です。  
境遇だけがその違いを  
作り出しているのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa December 9, 1990 (Originally in Chinese)  
Videotape # 140

私たち自身は、誠実で勤勉で  
努力しなければなりません。  
決して内在の仏陀のパワーを  
忘れてはなりません。  
私たちを助けてくれるよう  
常に祈るべきです。  
このパワーを私たちは仏陀、神と呼び  
これこそが私たちの真の姿なのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa December 9, 1990 (Originally in Chinese)  
Videotape # 140



自分を愛さなければ  
人を愛することはできません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Taipei, Formosa April 20, 1991 (Originally in Chinese)  
Videotape # 161

無上の力に守られてこそ安全です。  
他に方法はありません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsiu, Formosa July 14, 1991 (Originally in Chinese)  
Videotape # 182

私たちは人を叱ってもいいのです。  
そのとき私たちに愛があるなら  
人は私たちに悪意がなく  
ただ彼らを思っていたことと感じます。  
ですから決して怒らないのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa September 21, 1991 (Originally in Chinese)  
Videotape # 193

この世に生きていても  
それに執着すべきではありません。  
この世のすべてが悩みの種であることを知り  
いつも心を無上の教えに  
とどめておく必要があります。  
泥沼に咲きながら  
泥にまみれない蓮の花のように。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa September 21, 1991 (Originally in Chinese)  
Videotape # 193



問題にぶつかったなら  
もっと多くメディテーションを  
してみることで。  
そうすれば問題は消え去ります。

~ The Supreme Master Ching Hai



醜いものも、ときには魅力的になります。  
悟った人の目で見ると  
すべてのものに  
それぞれの美しさがあるのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Pingtung, Formosa April 21, 1991 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG33

誰もがみな仏陀です。  
人々はそのことに  
気づかずにいることもあります。  
それでも私たちは彼らを尊重し  
自分たちと同じように接すべきです。  
寛容でありながら厳格であり  
執着せずに愛するのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Pingtung, Formosa April 21, 1991 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG33

真実の愛とは  
人が過ちを犯したときはいつも  
注意して悟ってもらうよう  
努力することです。  
行為の善悪にかかわらず  
その人を守ることはありません。

~ The Supreme Master Ching Hai

メディテーションとは  
ただそこに座っていることではありません。  
純粹な慈悲深い心で集中すべきです。  
そうでなければ  
ただ怠けているにすぎません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsiu, Formosa August 25, 1991 (Originally in Chinese)  
Videotape # 188

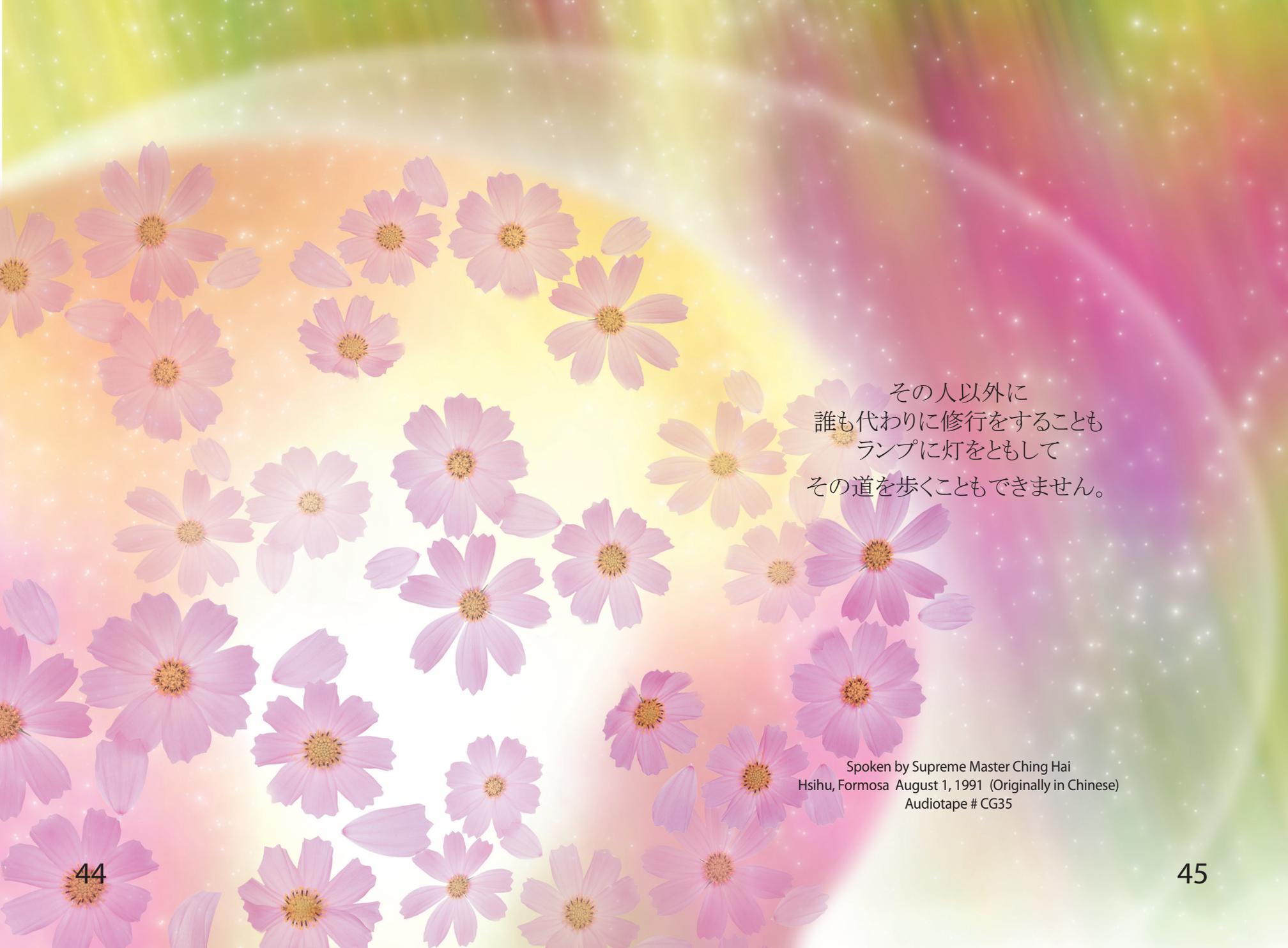


修行がうまくいったとしても  
私たちはやはりこの世界の問題を  
巧みに処理する必要があります。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa August 25, 1991 (Originally in Chinese)  
Videotape # 188

自分のために貯えれば貯えるほど  
ますます失い  
人に与えれば与えるほど  
ますます手に入れるのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa September 8, 1991 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG38



その人以外に  
誰も代わりに修行をすることも  
ランプに灯をともして  
その道を歩くこともできません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa August 1, 1991 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG35



私たちは修行で得た功德を  
世の人々と分かち合うべきです。  
自分のためだけに  
修行するのではありません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa February 18, 1990 (Originally in Chinese)  
Videotape # 113

仏陀は衆生の解脱を  
願わないのではありません。  
衆生が自分自身の解脱を  
願わないのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Thailand March 6, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 224



私たちは霊修行中に安らぐはずですが、  
同時に他の人も安心させるべきです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa April 19, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 242

私たちは霊修行中に安らぐはずですが、同時に他の  
人も安心させるべきです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa January 12, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 204



自分を変える最良の方法は  
内在の神のパワーと通じることであり  
そしてその神のパワーで  
私たちを変えることです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Malaysia February 25, 1992 (Originally in English)  
Videotape # 218

悩みがないなら  
悩みを探さないことです。  
悩んでいるなら  
全力で解決にあたることです。

~ The Supreme Master Ching Hai



未来を変えたいのなら  
現在を変えねばなりません。  
ですから、現在が最も重要なのです。  
過去は忘れることです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsiu, Formosa January 1, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 203



自分を傷つけるより、むしろ  
決して他人を傷つけてはいけません。

~ The Supreme Master Ching Hai

本当の懺悔とは  
単に自分の過ちを知ることでも  
二度と同じ間違いを  
しないことでもありません。  
行いを正し、うまく行い  
より良く行うことです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsiuhu, Formosa May 9, 1992 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG47



天国も地獄も  
私たち自身によって  
造り出されるものです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Taipei, Formosa September 24, 1986 (Originally in Chinese)

他の人の解脱を助けたり  
「真理の道」を知る手助けをすることは  
私たちにできる最高の救いの形であり  
最高の功德をもたらします。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Tainan, Formosa December 4, 1987 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CE14



私たちが過去の成就に  
執着しているなら  
もはや何の進歩もないでしょう。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa August 25, 1991 (Originally in Chinese)  
Videotape # 188

私たちはただ金銭のためだけに  
働くではありません。  
私たちの責任を果たすために働くのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Tainan, Formosa May 13, 1988 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG1



私たちは必要なだけのお金を稼ぎさえすれば  
それで十分です。  
修行の時間こそ惜しんで作るべきなのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Tainan, Formosa May 13, 1988 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG1



苦しみや楽しみがないということではありません。  
それを気にしないということです。  
ということで、私たちは自在なのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hua Lien Center, Formosa November 4, 1988 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG4

あなたが何を行おうと  
心が自在である限り  
自分のしたことが正しいとわかります。  
そうでないのなら  
行うべきではありません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hua Lien Center, Formosa November 4, 1988 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG4



私たちの心が静かであれば  
問題の答えはすべて現れます。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa June 23, 1991 (Originally in Chinese)  
Videotape # 178

すべてを手放せば  
最高の安らぎが訪れます。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa July 7, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 266



自分の心に置いた目標は  
どんなものであれ、達成すべきです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa July 9, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 267

注意深く物事を行い、なぜそうするか分かっている  
ばいいのです。

自らを鍛え、他者に奉仕すべく行動するのです。  
慈愛から、またこの世に恩返しすべく行動します。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa April 25, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 243



したがって、慈善を行い、戒律を守ろうとするならば、  
したがって、慈善を行い、戒律を守ろうとするならば、  
清潔にしておくことも慈善のようなものです。  
他人を快適にさせることも、慈善のようなものです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa April 3, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 236



出家していてもいなくても  
重要なことではありません。  
重要なのは、この世界を救えるように  
私たちの心が解脱し  
智慧が開いていることです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa April 19, 1992 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG49

私たちの心、身・口・意は  
喜びに満ち、開放的です。  
そのように感じるのは  
私たちが人々の犠牲となり  
自分の解脱のために修行しているからです。  
これが真の出家者の精神です。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa April 19, 1992 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG49



真に人を愛せるようになる前に  
私たちは自身の内なる愛と慈悲を  
見つけ出さなければなりません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Kaohsiung, Formosa January 10, 1990 (Originally in Chinese)  
Videotape # 109

私たちが他人の財産に  
貪欲になるのなら  
それは彼らのカルマの障害を  
取るのと同じことです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa April 12, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 241

マスターは智慧であり、愛であり、パワーです。  
誰もどんな空間があっても  
彼女を隔てておくことはできませんし  
どんなに距離があろうとも  
彼女と離れることはできません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa April 3, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 236

私たちはまず自分に厳しく  
とても誠実にならなければなりません。  
他の人が私たちに対して誠実になる前に。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa April 3, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 236



へつらってはいけません。  
それは互いに毒となり  
その人のレベルを落とし  
カルマの障害を作ることになります。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa April 3, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 236





マスターを想うということは  
その教理と  
私たちに語り教えてきたことの  
すべてを思うことです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa October 10, 1990 (Originally in Chinese)  
Videotape # 136

私たちが良い行いをすれば  
結果は必ず良くなります。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa September 2, 1990 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG29



自分が注目されていると思うから  
恐れるのです。(面目を失うこと)  
これが傲慢(プライド)の  
微妙な形なのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa October 15, 1990 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG31

私たちの体は  
健康を保つために食物を必要とします。  
私たちの魂は  
愛によって成長するのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa October 15, 1990 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG31

この世のいかなるものも  
好んだり欲したりすべきではありません。  
そうすれば、それに執着することになるからで  
す。  
心は何ものにも執着すべきではありません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa October 15, 1990 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG31

あなたを最も怖がらせるものを  
突破し、克服しようと試みるべきです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa October 15, 1990 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG31



自分自身に正直になることは  
誰に対しても正直になることです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Yang Ming Mountain, Formosa October 30, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 285



自分自身が快適であることです。  
そうすれば誰もが快適になります。  
あなたが快適であると思うなら  
すべての人がやはり快適に感じるのです。  
これが最も大きな功德です。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Yang Ming Mountain, Formosa October 30, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 285

誰かに頼まれたことは  
何であれ、全力を尽くして行うべきです。  
何も頼まれないなら  
食べるか寝てしまいなさい！

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa September 28, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 275



道(タオ)は知識で分析できません。  
道(タオ)は内なる理解と悟りです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Pusan, Korea March 23, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 234

誰かが私たちに良くしてくれるなら  
それは私たちが良い人だからです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Pingtung, Formosa December 23, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 293



内在する「真我」の自然の応答に耳を傾けるなら  
決して間違ふことはありません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Pingtung, Formosa December 23, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 293

心が乱れていると、外面にも乱れが生じます！

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa July 29, 1989 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG15

私たちは自分自身のために  
修行を続けるのであって  
人からの尊敬を集めるためではありません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Pingtung, Formosa December 25, 1992 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG53





心にどんな低俗な動機も持たずに  
ものごとを行うべきです。  
それはどんな仕事にも当てはまります。  
無条件の貢献が最高なのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Pingtung, Formosa January 3, 1993 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG54

私たちは常に警戒すべきです！  
物事をするとき、私たちは自立していて、論理的であ  
り、私たちの良心に責任を持たなければなりません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hong Kong December 31, 1992 (Originally in Chinese)  
Videotape # 304



私たちはどんな仕事をするときも  
完璧を目指すべきです。  
人に不平や心配の種を与えないように。

~ The Supreme Master Ching Hai

内面からも外面からも  
私たちは真・善・美の代表となるべきです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Geneva, Switzerland April 21, 1993 (Originally in English)  
Videotape # 357



悟りを開くと  
すべてのことが  
たやすくできるようになります。  
素早く考え、処理し、的確に対応します。  
これが成功の鍵です。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Brisbane, Australia March 21, 1993 (Originally in English)  
Videotape # 337



人に正直であることは  
私たちの尊厳と良心に対する最高の保護です。  
それが私たちにとって最高の方法なのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Singapore March 9, 1993 (Originally in English)  
Videotape # 328



実際、宿命などというものはありません。  
それはただ十分に修行を  
していないということです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hong Kong October 3, 1993 (Originally in Chinese)  
Videotape # 381

他者との相互理解を築く際に、愛と謙遜に勝るものはありません。

~ The Supreme Master Ching Hai

私たちは神を決して忘れるべきではありません。そうすれば、すべてを手にするでしょう。何かを手に入れたいなら、すべてはそのお方のものだとならなければなりません。そのお方が私たちに何かを与えるとき、それが私たちのものだと思えるべきではありません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa May 27, 1990 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG22

小さな「我」など、ただ放っておきなさい。  
そうすれば、あなたは偉大になります。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Bangkok, Thailand January 1, 1994 (Originally in English)  
Videotape # 400

敵から逃れる最高の方法は  
彼らを深く感動させることです  
そうすれば、あなたは彼らに勝つのです  
愛によって勝つのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Bangkok, Thailand January 1, 1994 (Originally in English)  
Videotape # 400

私たちは愛を持っていることを誇りに思うことなく愛するで  
しょう。  
私たちは施しをしますが、いかなる称賛も要求しません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Singapore March 9, 1993 (Originally in English)  
Videotape # 328

私たちは子供のように純粹で、受容力のある心を持つべ  
きです。そうである場合にだけ、スピリチュアルな修行で  
は速く進めます。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa October 29, 1988 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG4



人の苦しみを感せず  
人の気持ちを理解できないなら  
私たちはまだ道(タオ)から  
ほど遠いのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa November 6, 1988 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CG5



この宇宙では、柔軟であることは、常に頑強であることに勝ります。より柔らかく、形がなく、柔軟であればあるほど、パワーは大きくなります。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa August 11, 1991 (Originally in Chinese)  
Videotape # 187

「侮辱に耐える」とは  
どういうことでしょう。  
どのような状況でも、自分のカルマであり  
他人のせいではないと  
はっきり認められることです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Taipei, Formosa September 26, 1987 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CE14



正義は良いことですが  
愛こそが最高です。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Kaohsiung, Formosa May 10, 1988 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CE6B

私たちは人生で何を持っているかではなく、人生に  
どのぐらい満足しているかなのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Denver, Colorado USA April 10, 1993 (Originally in English)  
Videotape # 350



私たちは教訓を罰と受け止めます。それでとても不幸なのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Taipei, Formosa October 25, 1987 (Originally in Chinese)  
Audiotape # CE13



シンプルな生活とは、あなたの居場所に留まり、  
あなたが持っているものを楽しむことです。  
これが私の考えるシンプルな生活です。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Denver, Colorado USA April 10, 1993 (Originally in English)  
Videotape # 350

すべての人が悟れば、世界の終わりは決して来  
ないでしょう。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Denver, Colorado USA April 10, 1993 (Originally in English)  
Videotape # 350

A scenic autumn forest with a path covered in fallen leaves. The trees are mostly bare, with some green and yellow leaves still on the branches. The ground is covered in a thick layer of fallen leaves in various shades of yellow, orange, and brown. The overall atmosphere is peaceful and serene.

自主性を持つこと  
瞬時に何が良いか決定することを  
学ばなければなりません。  
あなたは決断すべきです。  
すでに開かれた自分の智慧を使うのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Taipei, Formosa May 23, 1994 (Originally in English)  
Audiotape # CR14

柔軟に、謙虚に  
そして、従順になるよう努めることです。  
そうすれば、もっとはっきり  
神が見えてきます。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Malaysia February 27, 1992 (Originally in English)  
Videotape # 220



誠心誠意に仕事をすればするほど  
ますます悟っていきます。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Pingtung, Formosa January 25, 1993 (Originally in Chinese)  
Videotape # 313



人の利益になることを考えると  
自分の恐れを忘れさせます。  
これが勇気を養う最高の方法なのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Tainan, Formosa March 3, 1989 (Originally in Chinese)  
Videotape # 53

常に愛と慈悲を広げ  
他の人に対して寛容と理解を広げていけば  
その時こそ、私たちは天国を創造するのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Seattle, U.S.A April 7, 1993 (Originally in English)  
Videotape # 348

この世で一番大切なことは  
私たちの使命が何であるかにかかわらず  
互いに愛し合うことです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Bangkok, Thailand September 11, 1994 (Originally in English)  
Videotape # 445

最大の浪費は  
私たちが自分の智慧を知らず  
自分の持つ神のパワーに気づかず  
神の子であることを忘れていることです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Oregon, U.S.A December 4, 1993 (Originally in English)  
Videotape # 399



執着の概念から脱したとき  
否定的な考えや、束縛願望から脱したとき  
私たちは現世での解脱を果たします。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hong Kong, October 1, 1993 (Originally in Chinese)  
Videotape # 381



私たちの最大の敵は  
自分のエゴであり、プライドなのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Los Angeles, CA, USA April 4, 1993 (Originally in Aulacese)

私たちは自分自身を聖人にすることも  
罪人にすることもできるのです。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Singapore September 26, 1994 (Originally in English)  
Videotape # 448



私たちは簡素に暮らすべきですが  
極めて貧しくということではありません。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
New York, USA June 20, 1994 (Originally in English)  
Videotape # 436

メディテーションを通して  
さらに多くの内在の保護力と  
智慧を獲得することが  
安全を得られる唯一の手段です。

Spoken by Supreme Master Ching Hai  
Hsihu, Formosa June 10, 1995 (Originally in English)  
Videotape # 479

## 出版物の紹介



### The Key of Immediate Enlightenment

A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures.

Available in Aulacese (1-15), Chinese (1-10), English (1-5), French (1-2), Finnish (1), German (1-2), Hungarian (1), Indonesian (1-5), Japanese (1-4), Korean (1-11), Mongolian (1,6), Portuguese (1-2), Polish (1-2), Spanish (1-3), Swedish (1), Thai (1-6) and Tibetan (1).

### The Key of Immediate Enlightenment – Questions and Answers

A collection of questions and answers from Master's lectures.

Available in Aulacese (1-4), Bulgarian, Chinese (1-3), Czech, English (1-2), French, German, Hungarian, Indonesian (1-3), Japanese, Korean (1-4), Portuguese, Polish and Russian.

### The Key of Immediate Enlightenment – Special Edition/Seven-Day Retreat

A collection of Master's lectures in 1992 during a Seven-Day Retreat in San Di Mun, Formosa.

Available in English and Aulacese.

### The Key of Immediate Enlightenment – Special Edition/1993 World Lecture Tour

A six-volume collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures during the 1993 World Lecture Tour. Available in English and Chinese.

### Letters between Master and Spiritual Practitioners

Available in Aulacese (1-2), Chinese (1-3), English (1), Spanish (1)

### The Key of Immediate Enlightenment – My Wondrous Experiences with Master

Available in Aulacese (1-2), Chinese (1-2)

### Master Tells Stories

Available in Aulacese, Chinese, English, Japanese, Korean, Spanish and Thai.

### Of God and Humans – Insights from Bible Stories

Available in English and Chinese.

### God Takes Care of Everything – Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai

Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.

### The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor – Your Halo Is Too Tight!

Available in Chinese and English.

### Coloring Our Lives

A collection of quotes and spiritual teachings by Master.  
Available in Chinese and English.

### Secrets to Effortless Spiritual Practice

Available in Chinese and English.

### God's Direct Contact – The Way to Reach Peace

A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures during Her  
1999 European Lecture Tour.  
Available in English and Chinese.

### I Have Come to Take You Home

Available in Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English,  
French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Polish,  
Spanish, Turkish, Romanian and Russian.

### The Realization of Health – Returning to the Natural and Righteous Way of Living

Collected excerpts from the lectures of Supreme Master Ching Hai.  
Available in English and Chinese.

### Aphorisms

Gems of eternal wisdom from Master.  
Available in English, Chinese, Spanish/Portuguese, French/German and  
Korean.

### The Supreme Kitchen – International Vegetarian Cuisine

A collection of culinary delicacies from all parts of the world  
recommended by fellow practitioners.  
Available in English/Chinese, Aulacese and Japanese.

### The Supreme Kitchen – Home Taste Selections

Recipes in a bilingual edition: English /Chinese.

### One World... of Peace through Music

A collection of interviews and musical compositions from the 1998 benefit  
concert at the Shrine Auditorium in Los Angeles, California.  
Trilingual edition: English/Aulacese/Chinese.

### The Collection of Art Creations by The Supreme Master Ching Hai – Painting Series

Through the painting of an artist, the artist's inner Self is revealed. You  
will be deeply touched by the intense affection, childlike innocence and  
motherly love of the liberated One.  
Available in English and Chinese.

### S.M. Celestial Clothes (6)

Available in bilingual edition: English/Chinese.

### The Dogs in My Life (1-2)

This two-volume book set of 500 pages is a fabulous real-life set of  
doggy tales published by Master about Her canine companions.  
Available in bilingual edition: English, Chinese, Korean and Japanese .

### The Birds in My Life

In this beautifully illustrated picture-story book, Master Ching Hai shows  
us the secret to unlocking the animals' inner world.  
Available in English, Chinese and French.

### The Noble Wilds

Written, photographed and compiled personally by The Supreme Master  
Ching Hai, this precious gem opens the door to a world of unique beauty.  
The love conveyed is unlike any other – full of dignity and grace, yet as  
deep and enduring as the eternal. Available in English and Chinese.

### Thoughts on Life and Consciousness

A book written by Dr. Janez: Available in Chinese

## Poetry Collections by The Supreme Master Ching Hai

### Wu Tzu Poems

Available in Aulacese, Chinese and English.

### Silent Tears

Available in German/French, English/Chinese, English, Aulacese, Spanish, Portuguese, Korean and Filipino.

### The Dream of a Butterfly

Available in Aulacese, Chinese and English.

### The Old Time

Available in Aulacese and English.

### Pebbles and Gold

Available in Aulacese, Chinese and English.

### The Lost Memories

Available in Aulacese, Chinese and English.

### Traces of Previous Lives

Available in Aulacese, English and Chinese.

**Traces of Previous Lives** 1, 2, 3 ( CD, Video, Audio tapes) Aulacese

**A Path to Love Legends** 1, 2, 3 ( CD, Video, Audio tapes) Aulacese

**Beyond the Realm of Time** (CD, DVD) Aulacese

**A Touch of Fragrance** (CD) Aulacese

**That and This Day** (CD) Aulacese

**Dream in the Night** (CD, DVD) Aulacese

**What the Hell!** (CD) Aulacese

**Please Keep Forever** (CD) Aulacese

**Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai**  
(CD, DVD) English, Aulacese, Chinese

### Song of Love

Supreme Master Ching Hai sings timeless songs in English and Aulacese  
(DVD) English, Aulacese

**Jeweled Verses** (CD, DVD)

Song performance and poetry recitation in Aulacese by Supreme Master Ching Hai, written by renowned Aulacese poets.

**The Golden Lotus** (CD, DVD) Aulacese

**An Ancient Love** (CD, DVD) Aulacese

## Welcome to EdenRules -

- Supreme Master Ching Hai's inspiring and spiritually uplifting digital collection – all audio and video downloads are free of charge.  
<http://edenRules.com>

## Free E-Book & Sample Booklet download:

(in more than 70 languages)

<http://smchbooks.com/>

<http://sb.godsdirectcontact.net>

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm>(Austria)

## 連絡先

### The Supreme Master Ching Hai International Association

P.O. Box 9, Hsihu Miaoli Hsien, Formosa (36899), R.O.C.

P.O. Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

### Supreme Master Television

<http://suprememastertv.com/>

### The Supreme Master Ching Hai International Association Publishing Co., Ltd., Taipei, Formosa

<http://smchbooks.com/>

E-mail: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

Tel: 886-2-23759688 / Fax: 886-2-23757689

### Book Department

E-mail: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org)

(You are welcome to join us in translating Master's books into other languages.)

### News Group

E-mail: [lovenews@Godsdirectcontact.org](mailto:lovenews@Godsdirectcontact.org)

### Spiritual Information Desk

E-mail: [lovewish@Godsdirectcontact.org](mailto:lovewish@Godsdirectcontact.org)

### S.M. Celestial Co., Ltd.

<http://celestial-design.co/>

### Online Shops

Celestial Shop: <http://theCelestialShop.com>

Loving Hut: <http://vegevegan.lovinghut.com/>

Loving Food: <http://lovingfood.com.tw>

### Quan Yin WWW Sites

God's Direct Contact—The Supreme Master Ching Hai  
International Association's global Internet:

<http://godsdirectcontact.org/>

## 甘露法語

著者 The Supreme Master Ching Hai

翻訳 日本翻訳グループ

発行人 謝幸玲

発行所 The Supreme Master Ching Hai

インターナショナル アソシエーション

出版会社

登記証 新聞局局版北市業字第958號

住所 台北市信義區松山路236 號1樓

電話 (02)8787-3935

振替口座 19259438

印刷所 坤美彩藝印刷会社

住所 台北市社中街57 號

初版 2000 年6月

日本連絡先 03-3291-4344 047-495-2278

本書は著作権を所有していますので、

許可なく転載することを禁じます。

乱丁、落丁はお取り替えいたしますのでご

連絡ください。

愛であふれる親切心、寛容さと  
他者を理解する気持ちを広げる  
度に、私たちはその時に天国を  
創造しているのです。

スプリームマスター チンハイ

