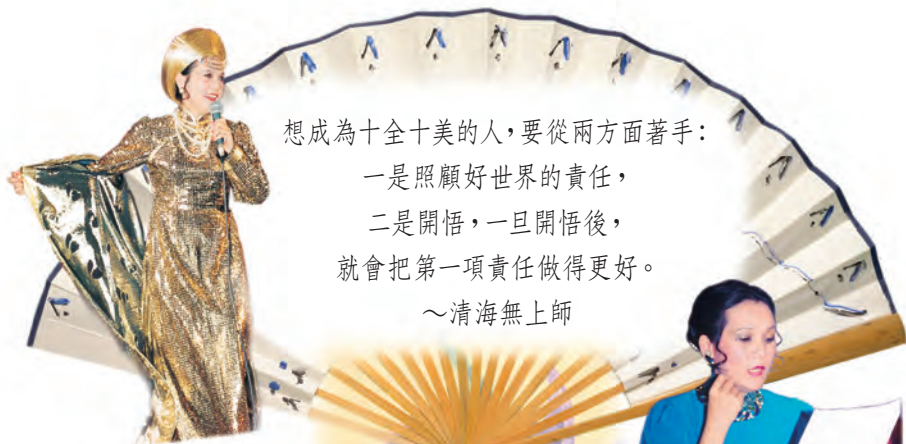


為生命上彩



清海無上師 靈性教理精選集



想成為十全十美的人，要從兩方面著手：

一是照顧好世界的責任，

二是開悟，一旦開悟後，

就會把第一項責任做得更好。

～清海無上師



我們自己裡面那種很快樂、很活潑、很多顏色的那種精神要出來！在我們做事的時候，把那個活力、生命力、快樂帶到這個世界。——～清海無上師

清海無上師的詩文創作、音樂、歌曲，旋律優美，
充滿浩瀚無邊澎湃不息的愛，觸動每個人的靈魂深處。





來自天國的靈思——
清海無上師深富宇宙智慧的設計，喚醒人們內在的靈性與生命力



最高等的化粧術，應該把自己那個笑容和歡迎、溫暖的氣氛帶在身上二十四小時。～清海無上師。

師父以愛、
智慧與美妝點了世界



清海無上師從來沒有學過畫畫，然而本具的藝術天分，使得她不管是畫油畫、粉彩畫、扇子、陶器或石頭，都渾然天成，別樹一格。

這也證實了師父常說的：「修行人只要開啓出內在的萬能力量，沒有什麼是不可能的！」





我們煮菜的人應該知道，
保養人家的身體、精神，是一種很
神聖的工作，就像布施一樣。

～清海無上師





如果我們想過一個“敦親睦鄰”的生活，那麼我們的“鄰居”應該也包括我們的動物朋友，特別是牠們不會傷害我們，又那麼可愛，可以美化我們的生活，使我們的生活更活潑有趣、更多采多姿，所以我們應該保護牠們、照顧牠們、愛護牠們並欣賞牠們才對。關於這點，上帝已經說得很清楚了，祂說：我創造所有的動物做你們的朋友，幫助你們。 ～清海無上師

事實上，這個世界是屬於每一個眾生的，包括動物在內，所以我們才要實行素食主義。因為這個世界的存在是由地球上所有眾生的意念力量所造成的，因為我們都渴望這樣的地方，所以它才存在，包括動物也一起存在。

～清海無上師





要記得集中智慧眼、默念佛號、做觀音，然後我們同在一起。

～清海無上師

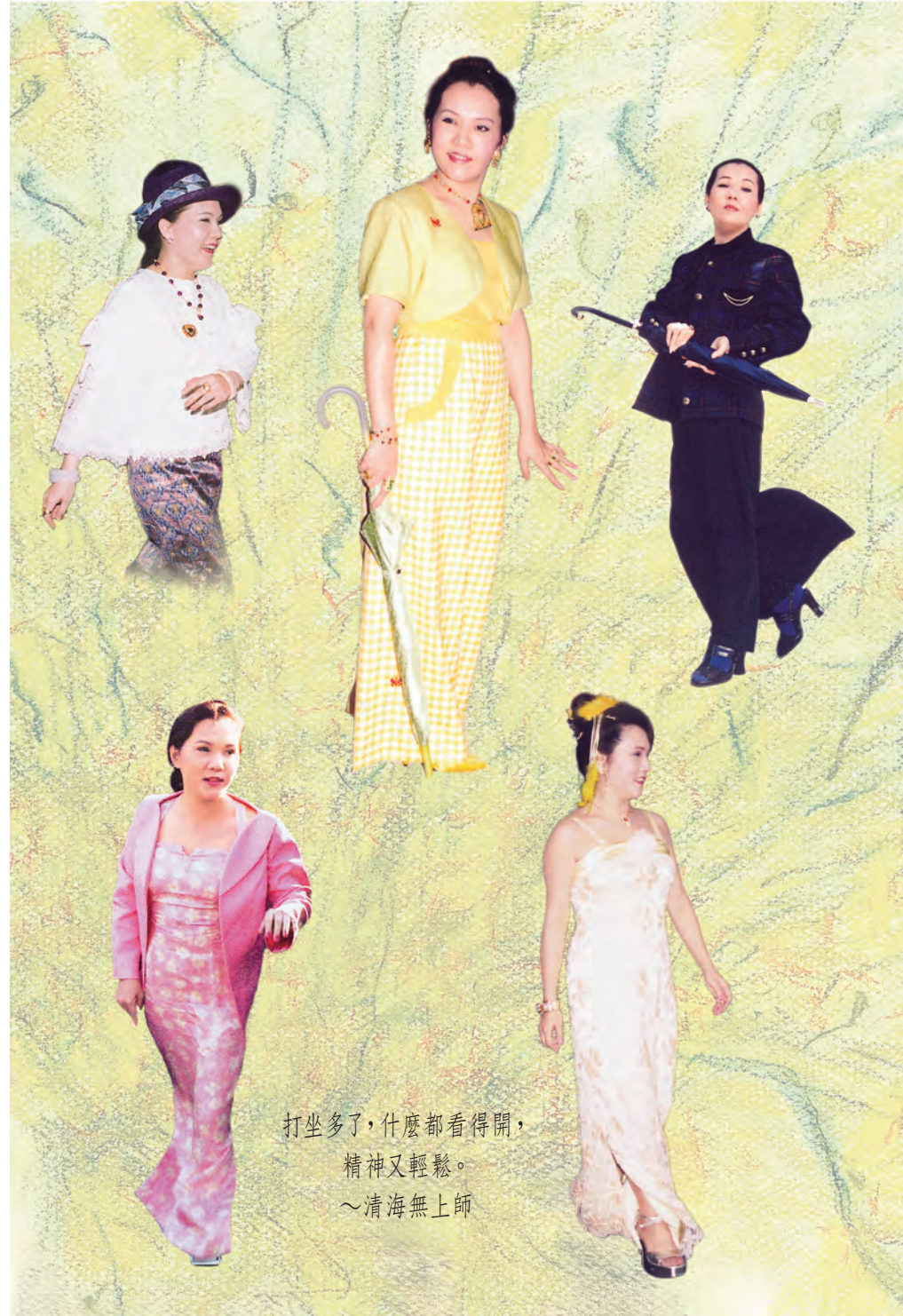


佛、菩薩、觀音、瑪利亞、耶穌基督種種的樣子，都是從一個力量出來的，千變萬化，為了要合不同眾生的口味，講不同眾生的語言，度不同角落的眾生。

～清海無上師



假如我們一直待在天堂當上帝，就無法了解自己是上帝，所以我們必須把自己降低到這個物質的層次，才能重新認得自己偉大的本質，這是我們自願的選擇，也是我們來這個世界的原因。
 ～清海無上師



打坐多了，什麼都看得開，
 精神又輕鬆。
 ～清海無上師



每當我們記得任何有關靈性中心、內在真我的事情，
身旁的人都會得到利益。

～清海無上師



你們每天投入兩個半小時的打坐，有千萬億年的功效。因為當打坐時你們進入了永恆，時間停止了。這不只是兩個半小時，而是千萬億年的進化和發展。你們進入了不同的時空，重新充電之後，回來就跟新的一樣。

～清海無上師



摩登明師的藏經閣——

清海無上師廣泛豐富的靈性教理
以經書、雜誌、CD、DVD、錄音帶、
錄影帶……等方式分享給大眾。



充滿智慧的開示猶如明亮的燈塔，為娑婆世界的眾生導航，引領渴望的靈魂脫離紅塵苦海，邁向歸鄉之路。

為生命上彩

序

本書精選清海無上師解答求道者對生命、生活、修行和真理常有的問題。

所有言語的回答都還是二手的資訊；師父鼓勵我們直接獲取第一手的資訊，亦即找到內在無上的力量，讓祂照顧我們的生活以及調節萬事萬物。

★小訊息

清海無上師身為一位藝術創作者及靈性導師，喜愛一切能傳達內在靈性之美的表達方式，所以她用「悠樂」來稱呼越南，用「福爾摩沙」來稱呼台灣。「悠樂」是越南的古稱，代表「悠居樂業」，很快樂的意思；而「福爾摩沙」（意指美好）更能完全反映出這個寶島及其人民之美。師父覺得用這樣的名字可以帶給當地及其居民更多靈性的提昇及福報。



清海無上師

走在愛的路上

一位在世明師的足跡

爲了找尋那一點點愛
我們上天下地探索
只爲尋獲那一點點愛
將此愛與眾生分享
無論他們在世上哪個角落

青海無上師，在曾有幸與她相遇或共事的人眼中，是一位身體力行的「愛」的化身！

青海無上師是一位知名的慈善家、藝術家和靈性導師。她的愛心和奉獻已經超越了文化與種族的藩籬，嘉惠世界各地數以百萬計的人們，其中包括窮困的人、無家可歸的人、研究愛滋病與癌症的醫學機構、美國退伍軍人、困苦的老人、身心殘障者、難民、以及遭受地震、洪水和火災等天然災害的受難者。

經由這些無以計數的善舉，我們見證了「慈悲」正是這位深具愛心的女士的標誌。而她所創的「世界會」也依循著她的愛的典範成長茁壯。

清海無上師曾說：

「我們能分享什麼就開始分享，
然後我們可以感受到內在的微細變化，
我們的意識裡會注入更多的愛力，這就是一個起步。
我們來到這裡是爲了學習成長，
也爲了學習使用我們無限的愛力和創造力，
來使我們所到之處變得更加美好！」

早年生活

清海無上師出生於悠樂中部。小時候，她總是盡其所能地幫助醫院的病人和窮困的人；畢竟，由於她自幼對靈性的熱烈追求，她不斷地在各方面奉獻自己，侍奉上帝。長大後，她到歐洲留學，並擔任義務護理人員，以及爲紅十字會翻譯。很快地，清海無上師發現到痛苦存在於所有文化和世界的每個角落。因此，找尋解除這些苦難的方法，遂成爲她生活中最重要的目標。

清海無上師曾與一位德國醫生結婚，過著幸福美滿的婚姻生活。儘管分離對他們來說是個極爲困難的抉擇，然而她的先生還是同意了分離。隨後，清海無上師便展開了靈性追尋之旅。

喜馬拉雅求道

最後，她在印度喜馬拉雅山的深處找到了一位開悟的明師，傳給她「觀音法門」：一種觀內在光和音的打坐法門。經過一段時間的精進修行，她達到完全證悟的境界。

在她離開喜馬拉雅山後不久，由於一些人的懇求，青海師父於是將「觀音法門」傳給他們，鼓勵他們向內找尋自己偉大的品質。社會各階層的人士都發現，經由修行「觀音法門」，他們在生活中更滿足、更快樂、更平靜。隨後不久，美洲、歐洲、亞洲、澳洲、非洲以及聯合國，均紛紛邀請青海師父蒞臨演講。

美化世界

青海師父除了本身是一位善行義舉的典範，她也鼓勵大家美化我們所居住的世界。經由修行「觀音法門」，青海無上師發展了多樣自然天成的才華。她透過繪畫、音樂、詩作、珠寶和服裝設計等藝術創作，將她經歷過的文物人情之美，由內到外具體而微的捕捉呈現。一九九五年，由於大眾的請求，她的服裝設計曾在國際各流行重鎮——倫敦、巴黎、米蘭和紐約等地巡迴展出。青海師父將這些藝術創作的收入從事慈善工作；從這裡我們可以見到她對所有上帝子女的愛，以及我們對較不幸的兄弟姊妹應盡的責任。

世人肯定

雖然青海無上師不求任何的名望，然而各國政府官方和私人組織，爲了表揚她的無我奉獻，均曾頒發給她許多獎項，包括：「國際和平獎」、「世界精神領袖獎」、「世界公民人道獎」以及「服務大眾傑出人士」和「提昇人權」等各方面的獎章。

前夏威夷檀香山市長花士先生說道：「她以愛心消除世上的仇恨；她爲絕望者帶來希望；她化誤解成爲理解；她是偉人之光，她是全人類的慈善天使。」

師父的夢想

青海無上師致力幫助世人創造美好的未來，如同許多歷史上的偉人一樣，青海無上師也有其夢想，她說：

「我夢想全世界和平，

我夢想世界不再有殺生，

小孩子們可以過著和諧安樂的生活。

我夢想國際間彼此握手言和、互相保護、互相幫助。

我夢想這個幾千百萬億年愛心造就的美麗星球

不會被摧毀，

我夢想它將會在和平、美麗與愛中延續下去。

目錄

| | |
|------------------------|---|
| 走在愛的路上——一位在世明師的足跡..... | 7 |
|------------------------|---|

第一章 了悟上帝是人生的目的

| | |
|----------------------|----|
| 人生的目的..... | 19 |
| 我們為什麼來這裡..... | 21 |
| 我們做人為了要修觀音法門..... | 24 |
| 先和音是我們的本質..... | 26 |
| 觀音的力量..... | 28 |
| 返老還童的秘方..... | 29 |
| 高等變身術..... | 30 |
| 修行需要明師的引導..... | 31 |
| 找到明師才能找到真理..... | 35 |
| 內邊最偉大的老師..... | 37 |
| 密宗和顯宗..... | 38 |
| 修呼吸不究竟..... | 40 |
| 彌賽亞已來臨..... | 44 |
| 每位明師都擁有「基督的力量」..... | 46 |
| 何謂基督..... | 48 |
| 基督再臨..... | 49 |
| 回教教理的真義（1）..... | 50 |
| 回教教理的真義（2）..... | 52 |
| 回教教理的真義（3）..... | 54 |
| 觀音法門和所有善良的宗教都相容..... | 57 |
| 在各修行團體之經驗談..... | 58 |

第二章 印心是宇宙至寶

| | |
|--------------------|-----|
| 印心是至寶..... | 65 |
| 珍惜印心的可貴..... | 68 |
| 修行的祕方——完全信任師父..... | 72 |
| 師父成道的祕密..... | 75 |
| 信心是萬法功德之母..... | 83 |
| 專心致志才能成道..... | 85 |
| 尋真師覓正道..... | 88 |
| 好樹生好果..... | 89 |
| 真正的印心..... | 92 |
| 渴望心是通往天國之鑰..... | 94 |
| 珍惜末法時代修行的良機..... | 98 |
| 我們是最幸運的修行人..... | 100 |
| 我們都是自己的明師..... | 103 |
| 幻鏡之王..... | 105 |

第三章 輕鬆享受靈性寶藏——打坐

| | |
|--------------------------|-----|
| 輕鬆享受打坐..... | 111 |
| 打坐的功效..... | 116 |
| 馴服頭腦的方法..... | 117 |
| 打坐的目的——認識真我和得到內在的喜樂..... | 120 |
| 虔誠由心而生..... | 124 |
| 最好的意念是想念上帝..... | 125 |
| 如何養成早起打坐的習慣..... | 129 |
| 晨間打坐效果佳..... | 132 |
| 善用時間打坐..... | 133 |
| 打坐持久的祕訣..... | 134 |
| 修行好才能幫助世界..... | 135 |

| | |
|--------------|-----|
| 觀音法門是至寶..... | 136 |
| 祈禱與打坐之別..... | 137 |

第四章 最神奇的能量中心——智慧眼

| | |
|-----------------|-----|
| 最神奇的能量中心..... | 141 |
| 無形的智慧中心..... | 143 |
| 如何開發第三眼..... | 144 |
| 殊勝的「眼睛」..... | 145 |
| 永恆快樂的泉源..... | 146 |
| 時時專注在智慧中心..... | 148 |
| 「創造亞當」的奧秘..... | 149 |
| 透視「松果體」的奧秘..... | 151 |

第五章 科學、靈性及其一致性

| | |
|-------------------|-----|
| 進化論..... | 157 |
| 科學、靈性及其一致性..... | 161 |
| 揭開加持力的奧秘..... | 166 |
| 具體有形的思想與情感力量..... | 169 |

第六章 大變動是一種提昇力

| | |
|-------------------|-----|
| 提昇力..... | 177 |
| 光和音是我們唯一的依靠..... | 178 |
| 「抗疫」良方——觀音法門..... | 181 |
| 觀音萬能保險公司..... | 183 |
| 藉打坐以消業障..... | 185 |
| 救命的絕招..... | 185 |
| 疾病也是一種提醒..... | 186 |
| 瘋狂世界中的萬能保護力..... | 187 |
| 唯有修行才能根絕病苦..... | 188 |

| | |
|-------------------|-----|
| 肯定自性的治療能量..... | 189 |
| 善用自己的防禦系統..... | 190 |
| 長養肯定的品質..... | 191 |
| 佛魔一念間..... | 192 |
| 吃素讓身心更輕鬆、避災難..... | 194 |
| 素食讓你更健康..... | 196 |
| 啟動內邊的免疫力..... | 197 |
| 事實上，我們可以活得更好..... | 198 |
| 超世界的療法..... | 200 |

第七章 衆生都平等

| | |
|------------------|-----|
| 不殺生——疼愛弱小兄弟..... | 207 |
| 衆生都平等..... | 208 |
| 與萬物共享這個世界..... | 210 |
| 動物是人類的好朋友..... | 212 |
| 愛牠如己..... | 213 |

第八章 靈性伴侶

| | |
|---------------------|-----|
| 何謂靈性伴侶..... | 221 |
| 靈性伴侶在靈性上的意義..... | 222 |
| 我們需要靈性伴侶嗎..... | 223 |
| 如何找到靈性伴侶..... | 224 |
| 無所不在的境界，無需靈性伴侶..... | 225 |
| 靈魂族群..... | 226 |
| 我們都是造化大計畫的一部分..... | 228 |

第九章 婚姻與修行

| | |
|---------------|-----|
| 用平常心看待婚姻..... | 233 |
| 婚姻的價值..... | 235 |

| | |
|----------------------------|-----|
| 選擇適合自己的生活方式..... | 236 |
| 如何處理婚外情..... | 237 |
| 化解夫妻對立的良方..... | 240 |
| 夫妻相處之道..... | 242 |
| 維繫婚姻關係..... | 243 |
| 婚姻與修行..... | 245 |
| 做個好伴侶..... | 247 |
| 建立美滿的婚姻關係..... | 249 |
| 善盡婚姻伴侶的責任..... | 255 |
| 第十章 引領青少年邁入黃金時代 | |
| 教養青少年同修的良方..... | 259 |
| 引領青少年邁入黃金時代..... | 261 |
| 青少年如何克服注意力分散的問題..... | 263 |
| 提昇教育的內涵..... | 264 |
| 藉由靈修來指引迷茫的青少年..... | 266 |
| 打坐是一種教育方式..... | 268 |
| 教育應從家庭開始..... | 269 |
| 家家都修行，人人皆聖人..... | 271 |
| 從小建立道德基礎..... | 274 |
| 最高等的大學..... | 281 |
| 超越的學校..... | 281 |
| 音樂對青少年的影響..... | 282 |
| 印心——觀音法門..... | 283 |
| 青海無上師出版圖書目錄..... | 285 |
| 如何與我們聯絡..... | 287 |

第一章

了悟上帝是人生的目的

人生的目的

清海無上師以英文講於澳洲布里斯本 1993.03.22

問：要如何知道生命的目的？如果有人問起這個問題，我們可以幫助他們知道他們生命的目的嗎？我們來世上到底是要做什麼呢？

師父：我在別的地方有講過了，我們是為了加持世界、為了了解自己的偉大而來。了解自己的偉大後，便與整個宇宙的力量同一體，不論誰和我們接觸，都會得到宇宙力量的加持。越多像我們這樣的人修行，地球就越進步，我們會用修行的功德及智慧默默加持世界，那是我們的目的，否則，你認為有別的嗎？只為了一天吃兩三餐、生幾個小孩，然後死掉？那並非真正的目的，至少不合邏輯，如果上帝費盡苦心創造我們，把我們放在這裡幾十年，然後讓我們悲慘而死，如受癌症、痛苦、災禍、地震等折磨，這是不合邏輯的。

人生的目的是了悟上帝，意思是了解自己的偉大，了解自己是宇宙力量的一部分，即使我們說是一部分，仍是一體。比如，一根手指被切斷後，它便只是一隻手指而已，但當它黏回身上，又成了身體的一部分，屬於身體所有，即使我說它是身體的一部分，但實際上也是身體的全部。因此，雖然我們是宇宙力量的一部分，但如果我們再度跟宇宙聯繫

的話，我們也是這整個宇宙。我們和宇宙力量的小間隔會在印心時重新結合，然後我們轉而往內求，連接到宇宙的力量，然後和宇宙同一體。因此我們不需要把手放在人們身上或做任何事，就自然加持周圍的人，任何我們同情的人或有血統關係的都會得救，每個人都會得到某種形式的加持，這要依他們的業障或我們對他們的愛而定。



我們為什麼來這裡

青海無上師以英文講於紐西蘭奧克蘭 2000.04.27

佛經上記載：「你們就是佛，內在都有佛性。」聖經上也說：「上帝住在我們身體的殿堂裡。」照這麼看來，我們內邊除了上帝以外，還會有誰？如果我們的身體是殿堂，只有上帝住在裡面，那我們不是上帝是誰？

就算我們不記得自己是誰，也沒關係，我們還是上帝。我們是衆神之中最高的上帝，不管我們選擇做什麼，都應該尊重這個選擇。我們是衆生的父母，無論我們想用什麼方式表達自己神聖的本性，都要尊重自己的意願和選擇。所以耶穌告訴我們，不要論斷別人，因為我們不知道其他衆生選擇走什麼樣的路。每個人的決定都不同，認識上帝的方式也不一樣。有些人可能選擇當一個看起來很壞的人、很卑微的人，或是所謂很不道德的人，不過那是他們認識上帝的方式。他們選擇背離上帝的品質，透過這種方式，有一天他們會明白，這不是真正的自己。不過，到時候這些人還是要回頭重新學起。

假如我們一直待在天堂當上帝，就無法了解自己是上帝，所以我們必須把自己降低到這個物質的層次，才能重

新認得自己偉大的本質，這是我們自願的選擇，也是我們來這個世界的原因。我們常問：「我們為什麼來這裡？」答案就是：「因為我們想要認識上帝！」

當我們覺得時間到了，那就是我們選擇要重新記起本性的時候，我們會去找一些修行的善知識、修行的團體或靈性導師，讓我們趕快記得自己是誰。因為我們已經忘了要怎麼記起來、忘了該往哪裡找，所以，如果有個已經記得自己是誰的朋友，就可以幫助我們，讓我們了悟到自己就是那個至高無上的力量、就是上帝，那個至高無上的力量就住在我們的身體裡。

事實上，上帝不是住在這個身體裡，是我們的身體包含在上帝裡面。但這些靈性方面的用語都不很精確，不管一位明師講多少有關上帝的事情，不論一位善知識用多流利的口才，向我們解釋內邊的聖靈，我們光聽他們說還是無法了解。因此，這些靈性的導師、嚮導或朋友，必須實際教我們怎麼做，不能光講理論。

比方說，耶穌來到地球，不但傳授門徒「教理」，也教他們如何「修行」，所以不久之後，祂的嫡傳弟子也可以行神蹟、看見天堂、聽見上帝的聲音——造化之音、看到天堂的光，還可以遨遊天堂，甚至看到天使或天父。天父也會跟他們說話，就像祂以前跟摩西說話一樣，天使也會跟他們交談。

這些事情，耶穌的門徒做得到，我們也做得到，因為

我們和耶穌的門徒一樣偉大，沒有差別，耶穌說：我們都是上帝的兒女。但因為我們忘記了，所以有時候要有一兩位朋友來提醒。不過也要等我們準備好了，他們才會來，如果自己還沒準備好，就沒有人能幫得了我們。

我們做人為了要修觀音法門

清海無上師以中文講於福爾摩沙台北 1988.03.06

問：佛法有八萬四千法門，金剛經裡面講，法一切法中行仁，沒有高下，而在楞嚴經裡面又開示說末法眾生應該修觀音法門，請問修觀音法門是不是比較適合眾生？

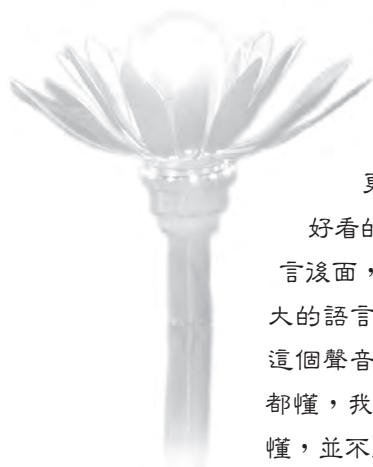
師父：不是比較適合，而是衆生本來就應該修觀音法門，我們做人為了要修觀音法門，應該講清楚這樣。如果我們沒修觀音法門，那人生不曉得應該做什麼，因為我們不了解這個重點，我們才錯過這個難得的機會，然後不曉得跑到哪裡去再修八萬四千法門，等到最後一個法門，再變成入，又捨不得走，然後碰到明師又不修，又再來一直轉世又轉世這樣子。

人本來應該修觀音法門，我們的責任就是應該修觀音法門，我們生出來的目的為了要成佛、為了要得到大智慧。而我們最後最寶貝、獨一無二的機會就是做人，為了要得到這個大智慧，為了要了脫八萬四千種綁住衆生的不一樣的法門，不過我們不懂這個道理，所以不曉得做人應該做什麼，修觀音法門以後我們慢慢才了解為什麼我們做人、人生的目的是什麼。現在師父這樣講，你們半信半疑，師父也沒辦法，因為你們問，我應該講，其他的八萬四千法

門都沒有用，都是綁我們在三界以內，有福報、有力量、有神通，不是沒有，不過就是綁我們在三界以內。只有觀音法門獨一無二，讓我們超過三界以外，這是很不可思議的事情，所以我們不簡單聽得到。

法
露
音

清海無上師以中文講於
福爾摩沙西湖 1989.09.03



為什麼我們要修
觀音法門？因為
我們要了解宇宙
的事物。在這個太
陽物質的光後面，有
更大的光、更亮的光、更
好看的光，在我們的世界的語
言後面，有更美麗的語言、更偉
大的語言；我們認識這個語言、
這個聲音了以後，我們任何語言
都懂，我們任何的衆生的語言都
懂，並不是說人的語言而已。

光和音是我們的本質

清海無上師以英文講於美國洛杉磯國際禪三 1998.12.16~18

問：我想知道為什麼修行光和音是開悟最好的方法？

師父：因為它是最好的，不用解釋什麼。

問：能不能多解釋一點？

師父：越解釋，我越覺得只是多餘。就像你如何解釋太陽呢？太陽就是太陽。因為光和音是我們的本質，我們回歸真我。除了回歸真我以外，還有什麼能讓我們感到更愉快？就像除了水以外，還有什麼東西能讓魚感到更舒服的呢？為什麼魚在水中感到最舒服？因為牠是魚！除此，我不知怎麼再作解釋了！

修了觀音法門，如果你覺得舒服，就表示你已有所體會；如果覺得不舒服，那可以去找別的法門，但最後還是會回來，這是我所知道唯一最好的法門。如果想找些證明，可以參考聖經裡的記載，像是聖約翰聽到喇叭聲，上帝以雷聲示現，還有「太初有道（音），道（音）生萬物」，那都是指音流。所以如果回歸到自己光和音的本質，這當然是最好的，道理就在這裡。佛教的經典也是講同樣的事，還有可蘭經也一直提到光和音。光和音就是萬物的本質，科學家也表示我們本身就是光和音，我們是能量。假使光和音不是我們的本質的話，我們怎麼會感覺到最好呢？因此，回歸真我的

本質，了悟真我，那就是最好的，沒有別的。

問：就是看自己的光，聽自己的音？

師父：不是看自己的光，你就是光！不是聽自己的音，你就是音！你就是創造宇宙萬物的振動力，你就是宇宙的主宰，越了解這一點，你就越有力量，會變得越自在。而不會認為自己只是這個肉體、是這個指甲，是這個、是那個，那時候你會體悟到自己就是造物主，自己就是光、就是音，就是上帝。

甘露法語



觀音的力量

清海無上師以英文講於美國夏威夷檀香山禪四 1993.10.22

只有透過觀音，我們才能穿越各種不同的意識等級。我們知道很多人打坐都做觀光，但是因為還沒有達到和音流接觸的等級，所以生活沒有很大的改變。

有很多不同的打坐法門都還在心智的等級，比如像參公案或專心看燈光，他們也會看到光，但是生活並沒有太大的改變，因為有些光的等級在具有提昇力的音的等級之下。有些人觀光、入定、或是非常專注時，也會自然地 and 音流接觸，那個時候他們也是在做觀音，所以他們的先和音一起出現，但他們不曉得怎樣毫不費力地達到觀音的程度，因為他們沒有一位有能力的朋友或嚮導幫他們和音流互相連接。但是對我們就比較簡單，因為我們知道怎麼做。現在這個時代，成功的祕訣在於「知道怎麼做」，打坐修行也是一樣。所以即使我們沒有真正入定過，還是多少有嚐到一些音流的利益，因為音流幫助我們恢復體力和精神。

甘露法語



返老還童的祕方

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1989.08.13

我們修觀音法門是因為振動力很快，當然我們也感覺到越來越充沛，像年輕的人一樣，比較有精神，比較會想得通，比較像年輕的人一樣聰明，所以可以說返老還童。

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖禪七 1991.05.05～12

我們修觀音法門，不只是改變我們的精神、概念和智慧而已，同時也會改變我們身體的器官和細胞，讓它們變得新鮮，毒素都被排出去。如果我們沒有空打坐，就不會產生改變；如果我們太忙、為了大眾奔波、或是太疲勞的話，就不會感覺到那麼顯著的改變。不然的話，每次我們打坐時，任何的細胞都會更新，所以才說「返老還童」。而且不只是精神返老還童而已，身體也會返老還童，感覺到越來越健康，身體越來越柔軟，皮膚很嫩，任何毒的東西都會排出去，讓我們越來越好。

除了觀音法門以外，我沒有看到別的方法可以改變這麼快、這麼厲害。各位都知道，在社會上有很多運動方法、很多補藥，都說會讓人年輕很多，結果也沒什麼用，連那些賣藥的人自己也越來越老（師父及大眾笑），而且也不怎麼很漂亮，是不是？（大眾答：是）

甘露法語



高等變身術

青海無上師以英文講於福爾摩沙西湖 1995.07.11

這是很有趣的現象：我們修觀音法門，有時候外形會變，有些胖的人變瘦了；有些瘦小的人卻變圓了，不是肥胖，而是豐腴，變得比較飽滿。這種事經常發生，有時候就發生在印心之後，所以這些人一進一出後，你幾乎認不出來，連我也不認得。印心之後，看起來完全不同了，好像變了一個人，更可愛、更親切，好像老朋友一樣。真的很有趣！我注意過好多次了。

所以有時候有人會想：「師父怎麼不認得我了？幾天前我才跟她打招呼，現在她好像不記得我了。」我是記得，只是我記得的是先前的你。因為你變了，你體內的化學物質也改變了，生理的組織、細胞更新了，思考架構也改變了。雖然你可能沒注意到，因為在這裡你沒有機會用到，但是回家之後，或是有機會再去處理類似問題時，你會發現突然之間許多新點子冒出來了，那時你就會知道自己的改變。

修行需要明師的引導

清海無上師以英文講於美國佛州 2001.06.08

問：師父，跟您報告一下，在醫學方面，世人正在覺醒。不知您有沒有看到「新聞週刊」和「時代雜誌」上報導「瑜伽的力量」這篇文章？他們還研究入定時的生理機能和靈修體驗。

師父：也該是時候了。

問：那是好大的頭條報導，您可能有看到。

師父：要他們承認那些事情很難，但也算是間接承認有上帝的存在。

問：那篇文章很有趣，文中提到昆答里尼瑜伽最簡單修，哈達瑜伽則最難。

師父：那些都只是運動而已，我們要超越過去。事實上我們修觀音法門，有時候也會感覺到昆答里尼（脊椎中樞能量）被喚醒了，這比他們從下面修上來更自然。我們是從上面開始，然後一切都會被帶動提昇，比他們從下面慢慢爬上來更好，萬一有的人臀部比較大，搞不好得花很長的時間！（大衆笑）

問：不過，修瑜伽的熱潮已經演變成一項爭議了，因為許多人盲目地跟進，造成一些問題，引發各種後遺症，最後只好找醫生治療。所以要修行的

話，必須先有萬全的準備，才能確保自己不會受到任何負面的影響。許多人只是道聽塗說，然後就用自己的方式亂修。

師父：我知道，所以你們很幸運。不知有多少人因為修行不當，導致精神失常。我已經講過許多次了：要麼不修，要修的話，就必須找一位真正的老師教你正確的方法；在通往天國的路上，那位老師能夠全程保護你、幫助你，否則你會迷路，你會迷失在「虛空」中，因為虛空是無限寬廣，宇宙是浩瀚無邊的，沒有嚮導的話，你自己能走到哪裡去呢？當然一定會卡在阿修羅境界或是陷入黑洞中，也許會永遠迷失在那裡，那實在太可怕了！

人類最好不要玩弄宇宙，尤其是靈界的力量。濫用原子彈的力量已經夠嚇人了，但即使如此，我們還可以控制得了，因為那只是物質的力量。不過，我們如果胡亂玩弄那些無形的力量或未知的世界，喔！天啊！我連想都不敢想！

問：那篇文章在談到「入定」時也提出一個問題，就是當人們得到少許體驗後，由於缺乏進一步的引導，便會覺得很挫折。

師父：這倒是事實，但他們應該去找啊！在現代如果找不到明師的話，那是你自己的錯。因為現在有電子郵件、網路，各種資訊五花八門、無遠弗屆，到處都找得到無上師。每次我打開電腦，看到自己的圖片映入眼簾時，我就想：「老天！那是誰啊？」（師父及大眾笑）

現今，要查資料很容易。不過，或許對一般人來說，要了解誰才是真正的明師並不容易，他們不知道該信任誰，只好盲目地跟從別人，真的很可惜！所以才需要你們，需要你們遍布各地，好告訴大家什麼才是真理、誰才是真正的明師。你們是觀世音菩薩的千手千眼，分布在世界各個角落，藉由你們的言行舉止來傳達這些訊息。

所以我才告訴你們，行為舉止要像佛一樣，如果你不能時時保持這樣，至少在小中心時就要像佛一樣，因為我們這裡除了佛以外，沒有別的。所以到小中心時就要當個佛，要不然在這個清一色都是佛的團體中，你會顯得格格不入。

問：所以，「認為自己不是佛」就是使我們無法回復本來面目的唯一阻礙嗎？

師父：是，那是唯一的阻礙。

問：原因就這麼簡單嗎？

師父：沒錯！不過也不是這麼簡單，因為你們的頭腦把它變得很複雜，你們讓佛、上帝變得遙不可及，由於你們一直這樣想，結果就變成這樣。比方說當魚兒悠游於大海時，如果牠還不知道大海在哪裡的話，就沒有人能幫得上忙了；如果牠不知道自己游來游去的地方就是海洋的話，那麼不管牠游到天涯海角，也永遠不會知道大海在哪裡。

同樣，我也告訴過你們，到喜馬拉雅山去沒什麼用，倒不如留在這裡，在自己的喜馬拉雅山（師父指著智慧眼處）修行；待在目前的地方就好，在原地了悟上帝，因為上帝無

所不在。我再三地告訴你們上帝無所不在、上帝是萬能的，難道是在說笑嗎？還有「天國在你的內邊」，也是在開玩笑嗎？還是耶穌在說謊？還有「佛在心」，難道佛陀會戲弄我們對祂虔誠的信念嗎？不！祂們說的都是真理。

所以，你們必須每天提醒自己：「我是佛！」如果還不知道自己是佛，那就效法佛的行徑，比方說幫助別人開悟。你越幫助別人開悟，自己就越開悟，然後就會越來越認識自己的力量。當你跟別人講話時，內邊的佛性就會顯露出來跟他們說話，那時候你會發現：「天啊！我能講這麼好嗎？是誰在講的？」（大眾笑）以前我都不能講這麼好。」

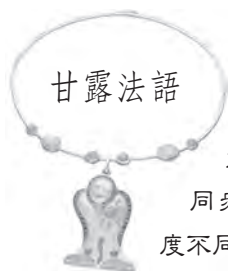
你們越使用內邊的佛力，就會越真誠地希望別人也能夠開悟，自然地，並非你們勉強、強迫或是恐嚇他們，而是自然而然地。你們內邊的佛性越顯現出來，就會越了解到自己的確擁有這個力量，要不然這個力量從哪裡來？你們怎麼能講這麼好？一旦你認識到自己辯才無礙的品質和令人信服的能力，那時候你將更確信自己就是佛。是啊，幸虧有你們，我才能成佛，意思就是這樣。如果你們不需要我的話，也許我會把我明師的責任擺一邊，然後踢足球去了（大眾笑）。

找到明師才能找到真理

清海無上師以中文講於香港 1989.07.08

問：現在宗派很多，到底哪個教派才是我們能夠找到真理的教派？

師父：找到明師才能找到真理，不是教派的問題，任何教派都好，找到明師最好（大眾鼓掌）。像印度以前也有很多教派，那為什麼應該找釋迦牟尼佛呢？因為祂是明師。你們跟師父學，不用換你們的宗派和教派，天主教還是繼續相信耶穌基督、相信上帝，佛教還是繼續相信佛祖最高，佛祖最高就是上帝的意思，上帝是最高，或佛祖最高，都是一樣，名稱不同而已。然後我們相信我們內邊最高的能力就夠了，不用變改什麼。



甘露法語

佛、菩薩、觀音、瑪利亞、耶穌基督種種的樣子，都是從一個力量出來的，千變萬化，為了要合不同眾生的口味，講不同眾生的語言，度不同角落的眾生。

～清海無上師

清海無上師以英文講於哥斯大黎加 1990.12.16

如果每個人都能真正修持聖經或佛經的教誨，就不會再互相爭辯，而且所有宗教都能和諧相處、互相慶祝，然後教皇上寺廟、和尚上教堂都沒有問題。世界上只有一種宗教，那就是上帝的宗教、愛的宗教、諒解的宗教，世界上只有一個教堂、一座寺廟，那就是開悟的教堂、開悟的寺廟，進入這座殿堂，然後我們就會了解所有的宗教。



清海無上師以中文講於福爾摩沙台南 1989.08.31

我們的主人祂非常有智慧，祂知道應該用什麼、應該做什麼，對我們不會有傷害，對別人不會介入，對世界不會混淆法律。這個不是像我們頭腦錄起來的神通，那個不一樣，太有限了，如果我們知道某一些神通的話，我們只有那些而已。如果我們修觀音法門有神通的話，我們神通是不可思議多的，每一個場合都用不同。

所以我們修行，如果沒有大智慧，簡單混淆；沒有好的老師，簡單被迷散，然後我們只學一部分，追隨那些部分而已，沒有完美的。所以你們看，很多宗派都強調人家應該學這個、學那個、學很多藝術、學很多法術，沒有強調應該找本性。



內邊最偉大的老師

清海無上師以英文講於美國哈佛大學 1989.10.27

事實上，我要教你們的法門是一種能夠自我教導的方法，你們自己的佛性、自己的上帝會醒來教你們；但首先我必須教你們如何喚醒祂——你們內在的上帝或佛性——最偉大的老師。內在的天國或佛性，才是最偉大的老師，不是我；我只是知道如何喚醒祂、介紹你們和祂認識，並囑咐祂起來好好地工作，這就是我全部的工作。

密宗和顯宗

清海無上師以中文講於香港 1989.07.08

問：在修行上，修密宗跟顯宗分別在哪裡？

師父：本來修行應該要有「顯」和有「密」才算完美，不過多數的人無法修這個密教，因為沒有得到法脈，也沒有碰到明師有能力可以傳這個密教，所以多數的人喜歡修顯教。顯教是一種公開的教理，大家都可以跟著，也不應該改變自己的風度和道德，有的時候他們一邊殺豬一邊到寺廟拜佛，然後拿紅包供養，這樣子就算修顯教。密教是應該需要道德很高、戒律很清楚，要知道很多保留下來的密法才能夠修行，不過最難就是找到一位已經得到密法的明師，這個密法不是用語言可以寫出來的，而祂這個無形的教理已經畢業了，得到這個「道不可道，名不可名」，祂才能夠傳給我們。

要畢業顯教，也應該讀很多經典，知道很多經典的專有名稱，假如說要知道Buddha（佛）是什麼意思、Mahayana（大乘）是什麼意思、摩訶般若波羅蜜是什麼意思，這些應該統統都知道、都學得很周到，人家問才不會答不出來，這樣才能夠傳這個顯教。密教比這個還要難，因為沒有經典可以學，靠自己生生世世的修行，靠自己的道心高強，靠自己的誠心、戒律和辛苦修行，靠我們自己

找到自己明師為止，所以這個密教要畢業很難。像釋迦牟尼佛，祂顯教也畢業、密教也畢業，所以什麼都會教，經典也是解釋很清楚，四吠陀都了通，所以跟任何的婆羅門教徒或是跟任何人辯論，祂都辯得通，另外祂還得到這個不能言傳、不能寫下來的密教，畢業於那個無形的道理的學校，所以祂可以傳下去。

密教和顯教不同的地方是，密教很少人得到，顯教很多人得到、很多人畢業，普通的人進去佛學院學幾年以後，也可以算顯教畢業了，即使在家人也可以出去傳法，跟人家解釋摩訶般若波羅蜜是什麼意思、大悲咒是什麼意思，或是阿彌陀佛是從哪裡來、祂的名字是什麼意思、為什麼念祂等等，這些都可以解釋。

不過密教很難，沒有經典可靠，靠自己佛性挖祂出來，靠自己的智慧挖祂出來，每天渴望、每天修行、每天努力用功，等完全得到了才能夠傳給別人；很難啦！因為這個是真經、是無形的經、是摩尼珠、是無形的財產，所以應該在無形默默當中得到，連老師也不能幫我們忙，他／她只能夠帶路，我們自己應該用功、應該知道怎麼用我們的智慧。



修呼吸不究竟

清海無上師以英文講於美國哈佛大學 1991.02.24

有些人要求我教他們一種不必呼吸、停止心跳的打坐方法，我說：「不必那麼急，等你往生的時候就不會呼吸，也沒有心跳了。」所以不需要學那些。我們不能干擾自然運作的功能，這樣不是開悟的方法。他們還要求我教他們修練三昧真火，以增強身體熱能。我說：「不用，你只要跳進火爐就可以了。」

這些都沒必要，都和開悟無關。也許是喜馬拉雅山上的師父或修行人沒有足夠的熱量，所以才需要修練丹田的熱量，在寒冷的天氣裡增強身體熱能以保暖。但是我們這裡有中央暖氣系統、有暖氣機，不需要修這個法門。我舉一個佛陀的故事做例子，有一個人向佛陀炫耀他能走在水面上過河，佛陀問他：「你練多久才練成這種功夫？」他回答說：「二十五年。」佛陀就說：「那豈不是太浪費時間和金錢了嗎？我只要花五分錢僱條船就可以過河了。」

那些都是錯誤的觀念，我們修行的目的是要開悟、解脫生死輪迴的痛苦，要服務衆生。我們和整個宇宙相關連，宇宙賜給我們這麼多，而我們可以奉獻給宇宙什麼呢？修行不

是為了炫耀，我們不需要增強體內的冷氣或熱氣，也不需要停止心跳和呼吸，這些都是無常的現象，是自然的作用和功能，我們不必去顧慮這些。

佛性不在呼吸中、不在心跳裡、也不是丹田的熱能，當然那些地方也有一點佛性，但那只是佛性的一小層面。我們應該找到整個佛性，然後其他細節都能了解，不應該抓住一小部分，忘了全部。所以應該糾正這種錯誤的觀念，才能提昇我們的等級，至少要提昇智力水準，才能了解更深的層面。如果我們還執著於這些老舊的偏見，那我們根本沒希望變得更文明、更聰明。

清海無上師以英文講於巴拿馬 1991.01.28

修呼吸控制法 (Pranayama) 一定也會有很多利益，可能會健康、長壽一點，或是有些神通，也許感到更平靜。沒有一件事沒有利益，但是只有修這個並不能帶你到究竟，因為永恆的生命不用呼吸。所謂的生命，不是指這個身體，如果你意指生命就是身體，那你就去修吧！呼吸對身體是重要的，但這只是對一般人來說而已，對很多其他人，他們不需要。在尤迦南達「瑜伽之龍」裡曾提到，他師父入定的時候甚至沒有呼吸，你們認為那時他沒有智慧嗎？當他停止呼吸的時候，他的智慧跑哪去了？當他沒有呼吸去練習這個法門的時候，他又如何增長智慧呢？

我知道有很多人修呼吸的法門，他們不是修呼吸控制法，而是數呼吸。和呼吸有關的修行方法有很多種，最主要的是訓練集中注意力，就集中注意力而言，這是會有所幫助，對某些人是有幫助，可是我不會建議人們用那種方法，還有很多比依賴無常的呼吸更好的方法。你必須要訓練自己，靠靈性的力量來集中精神，不是靠外在的行動，要不然當你發生意外不醒人事、當你死掉時，或是生病頭腦不清楚，或者是睡著了，你並不自覺你在呼吸，那時候要怎麼修？我們不能夠修那種只在清醒的時候或是有自覺呼吸的時候才能修的法門，我們二十四小時都要時時訓練自己修行，這只有靠靈性的力量才能做到。

我知道很多人修呼吸已經修到可以不用呼吸的等級，這已是修這個法門最高的境界了，如果某人可以停止呼吸，他們會恭喜他，認為最高就是這樣子了。既然他們可以停止呼吸，那表示呼吸畢竟不是那麼重要的事，沒有呼吸還是可以活下去。

我跟你們講坦白，不要去管呼吸。我們體內有兩股流動力，一種稱為生命力或浩然之氣，另一種叫做活動力或是活氣。浩然之氣來自上帝，在所有生物、無生物、呼吸或是不呼吸的萬物中振動，我們觀音就是聽這種振動力。另外一種流動力是活動力，照顧冷、熱、消化、呼吸器官，以及所有這類的生理系統，包括呼吸。活動力本來已有規律，我們不應該干擾它，不應該把它弄短、弄長、弄停，或是用任何方

式控制它，因為它是由最高智慧管理的。如果我們把這個「機器」弄亂了，是會出問題的，除了故障的時候我們才修理它、照料它，要不然不應該干擾它，不然我們可能會誤觸按鈕，然後弄得亂七八糟！

彌賽亞已來臨

清海無上師以英文講於美國加州 1991.05.19

問：您對舊約及猶太教有何看法？

師父：很好，但請不要等待彌賽亞，因為祂世代代都會降臨，要祈禱讓你認識現代的救世主，不要祈求、等候你期待中的救世主，假如你用自己的方式期待祂來，祂永遠不會來。好像耶穌來時，他們仍在期待彌賽亞，而殺死身邊的救世主。我們都做同樣愚蠢的事。

不是猶太教不好，而是我們自己無明。耶穌甚至允諾祂走後會送「慰藉者」來，是說祂走了之後，另一位和祂等級一樣的救世主會來安慰我們。兩千多年了，我們還在等待，許多救世主來來去去，我們仍在等待救世主從天上飛下來，照這樣等下去，祂永遠不會來。

聽說耶穌會再出現，你們認為祂怎麼來？有翅膀、鬍鬚或是帶著十字架來，以便讓我們認得出祂嗎？如果祂真的來了，我們怎麼認得出祂？我們甚至不知道祂長得怎麼樣？當時我們又不在，或許我們在，但已經二千年了，誰還記得那麼多！（大眾笑）

耶穌是以聖靈而不是外表的形體來，祂可以到任何一個有足夠知見、能開啓正確的心靈門扉讓祂進來的人裡面，然後我們就變得像耶穌或像天父一樣，那個時刻就是耶穌再度

降臨。任何時候我們準備好了，祂都會降臨，祂透過任何明師而來，透過有能力容納祂、接受祂的大力量的人，這位明師也是耶穌；或許髮型不同，也許穿高跟鞋，不過仍是耶穌（大眾笑並鼓掌）。

每位明師都擁有「基督的力量」

清海無上師以英文講於澳洲雪梨 1993.03.17

問：上帝唯一的義子、宇宙的無上救主——耶穌說：

我是生命的道路、真理，除非透過我，沒有人能到天父的家。除非透過耶穌，沒有人能進入天國，您相信嗎？

師父：是！這是真的！每一位明師都講過同樣的話。「耶穌」是祂肉身的名字，「基督」是對祂的尊稱，每個明師都擁有這個「基督的力量」。所以，就這個觀點來看，耶穌從未死亡，耶穌透過每個不同時代的明師在工作，幫助我們這些還留在後面的無明衆生開悟、解脫。如果耶穌走了，就無法讓我們開悟，當然，祂可以，就某種程度而言，祂可以，但我們只不過是凡夫，而祂是在更高的境界，我們根本沒辦法跟祂溝通，所以才需要一位肉身師父。但基督的力量會透過任何當代受命當明師的人來工作。所以，當耶穌說：祂是唯一的道路、唯一的神子時，祂講的是千真萬確的事，不過任何明師在世時，也都講一樣的事。

我知道這是太過執著於經典的麻煩，很多佛教徒也是一樣，聖經和其他經典是過去明師留下的最好印證，但也是造成我們頭腦執著的一大障礙。我知道那很難克服，我只能祝福你們，耐心地等待有一天你們會明白。聖經只是

記載一位曾經加持這個世界的偉大明師，不過，在耶穌降生前和往生後的那些人怎麼辦？在耶穌之後的人可以說：「我們聽到祂的聖名，我們得救了！」但那些在耶穌之前幾千百萬年前的人呢？難道都沒人救他們了嗎？上帝會那麼不慈悲嗎？只送祂一個兒子來，而且就那麼一次？你想，祂會那麼吝嗇嗎？

如果耶穌真的拯救了我們所有的人，那麼你可以回答我，為什麼衆生還這麼無明？很多事情我們還是不懂，也不能跟天國溝通；對某些人來講是可以做到，當他們對耶穌很虔誠很衷心的祈禱，可能耶穌會示現教導他們，但這種人很少，祂並沒有示現在每一個人面前；不過，對我們的徒弟來講，祂會示現在他們面前，因為我們知道怎麼跟祂溝通，我們可以提昇到祂的等級，直接接受祂的教理。師父沒有教什麼不一樣的東西，如果你想看耶穌、上帝，我可以幫助你，想要看到佛菩薩的話，我也可以幫忙，就這麼簡單！但是要真正相信才行！而不是老是執著在過去明師的經典記載上面，何況多數的經典我們都看不懂。

何謂基督

清海無上師以英文講於希臘雅典 1999.05.20

問：何謂基督？

師父：這不是信奉基督教的國家嗎？（大眾笑）好吧！既然你們假裝不知道，那麼我也假裝知道點什麼，解釋給你們聽，好讓我們能繼續交談下去（大眾笑）。

「基督」是聖靈意識的稱謂，這種聖靈意識還有很多不同的名稱，例如在基督教，當人們醒悟時，我們就稱呼他們為基督徒，而在其他國家或其他傳統裡，人們對這相同的力量使用不同的名稱，所以我們才有許多所謂的宗教，甚至有宗教戰爭，都是因為用詞不同罷了。希臘語中的「母親」怎麼唸？（答：MHTEPA）在英文是唸mother，在法文是唸la mère，在德文是唸Mutter，它們是不同的意思呢？還是同樣指的是生育我們的那位女性？可見這只是語言上的問題而已！

我們都有「基督」在我們的內邊，我們只是需要記起祂而已，我會教你們方法。如果你仍舊認為耶穌跟你是不一樣的一個人，那當你打坐時、當你本身內在上帝的力量再度被喚起時，你可以看見祂，可以跟祂說話。

基督再臨

清海無上師以英文講於希臘雅典 1999.05.20

問：您相信最後的審判和耶穌再次降臨人間嗎？

師父：在我們離開物質世界時，就是最後的審判到來的時刻了！那時候，我們在今世所做的所有好與壞的事情，都在幾秒之間快速呈現在眼前，我們會發現自己就像判官一樣，面對自己的一切。因為我們原本就都是上帝，所以我們必須對自己在這世界所做或所沒做的一切負責。至於耶穌再次降臨，祂隨時來臨，祂在我們所有人之中，不論何時只要我們喚醒這個基督的力量，就是基督再次降臨的時刻。



回教教理的真義（1）

清海無上師以中文講於福爾摩沙台北 1988.03.06

在可蘭經裡有一句話很有意思，它說：在這個世界我們應該當一個好的客人，應該過一個很豐富、很有意義的生活。這是回教的可蘭裡面講的。我看一看覺得很有意思！我們以為只有佛教才說這個世界是無常的，我們就是一個客人在這邊住一住而已，等一下走了，想不到回教可蘭經裡面也講一樣，這樣子的話我們為什麼爭辯那麼多？爭辯什麼宗教比較好？我們看一句而已，就覺得好有意思！好短不過好圓滿！我們住在這邊的時候，我們應該過了一個很有意思的生活，很豐富、很自在的生活。

回教可蘭經裡也有講到聲音，不只是它的教主穆罕默德講，他的徒弟也有講，聽到簫聲了以後，我們智慧都開，什麼事情都知道，很輕鬆、很快樂、很自在、很解脫！這個簫聲並不是指外面簫聲，我們修觀音法門都知道這個是什麼意思，這是高等的境界。不過，如果我們說我們是回教徒，但是沒有聽到內邊的簫聲，我們就不曉得可蘭經講是什麼意思。

或是在聖經裡面耶穌基督講：你聽到風聲，不過你

不曉得這個風聲從哪裡來、往哪裡去。這個風聲就是如來如去，我們聽到那些如來如去的佛音，就是我們見到如來的一部分；另外一部分就是祂的光，也是不曉得從哪裡來、不曉得祂到哪裡去，這個光也是一種如來的品質。如來就是說不來不去，不曉得從哪裡來、到哪裡去的意思。

所以我們見如來，並不是說見一個人，不一定見到阿彌陀佛或是釋迦牟尼佛才是算見到如來。釋迦牟尼佛自稱是如來沒有錯，不過祂也講祂是指向真理的手指而已。如來就是內在的體驗、那個如來如去的品質，見到那個如來的品質以後，我們智慧會開，我們的業障都沒有，我們會自在，我們越來越了解宇宙的系統，越了解萬物的奧秘，最後我們會了解萬物真的同一體，那個時候我們才了解老子的等級是怎麼樣，那個時候我們才可以真正的讚嘆老子，因為我們有一樣的體驗，我們印證到祂說的「萬物同一體」是真的！

回教教理的真義（2）

清海無上師以英文講於印尼泗水 1993.03.01

問：假設任何回教徒吃素的話，在他們的宗教裡，大家都知道他們每年必須獻上祭品。

師父：是供養，供養並不代表就是祭品，事實上，有時是翻譯錯誤。比如說他們有些人誤解明師的教理，哪有明師需要血！要那個做什麼？是哪種明師會渴求衆生的血呢？你能相信嗎？即使你不是師父，你會這麼做嗎？

即使你吃也是別人已經殺好的，但是叫你親自殺雞、殺羊，你也不會做，所以怎麼會有師父期望徒弟去做這種血淋淋的事，都是誤會。我告訴你為什麼，比如說，每個師父都說，你必須把你所有的供養給他，在薄伽梵歌說：把所有的一切給我，只記得我、愛我一個、順服我一個而已。把你們所有的給我，你的生命、家庭、財產、所有的一切都給我。但是克里斯那曾花過阿尊那的一毛錢嗎？他會需要嗎？不會的，他從來都沒有拿過。所以這只是明師的說法而已：「給我你的牛、車、羊、黃金、太太、小孩，所有的一切都給我，我照顧他們。」但是他絕不碰這些東西。

只是精神層面上，你供養一切在師父跟前，表示奉獻與臣服，表示信仰、對師父的信心，表示無我；即使「我」也

不是我的，所有的都是師父的。經過幾世紀、幾千年後，人們的翻譯已失去原意——你必須把第一隻羊、任何的第一個當做祭品。誰需要這種血淋淋的祭品？別提是一位師父，即使是一個普通的、有同情心的人，你相信他會親自去殺羊，喝牠的血、吃牠的肉而感到快樂嗎？很少！現在的人只需到市場買，人們沒看到殺生的景象，就沒看到牠們受苦的樣子，所以他們買肉就像買巧克力一樣，吃肉也不會感到動物的痛苦。假如一位所謂的明師，祂愛所有的衆生，卻又要求帶血的祭品，你會相信嗎？沒有人會相信！

回教教理的真義（3）

清海無上師以英文、法文講於法國巴黎 1993.04.25

問：這個問題與經典有關，我常對聖經或可蘭經有疑問，聖經上說：我是嫉妒的上帝，耶穌說：我不是為和平，而是為戰爭而來。可蘭經上說可以作戰、一夫多妻，這些是錯誤的嗎？

師父：我教你們守五戒、不殺生、不邪淫、吃素、不偷、不賭博，這樣生活簡單，只要持五戒，每天打坐二個半小時，其他你們所讀的書師父不負責。但若本來就是回教徒，當然，師父不會叫他們改變生活方式。比如認識師父之前，依照他們的傳統已經有十個妻子，那好，沒關係，難道要叫他們與妻子們分離嗎？他們一夫十妻和諧相處，沒傷害什麼人。

我們不是要來改變世界，而是要變改自己，若回教習俗是如此，不用去干涉，而現在他們不用去作戰，所以可以跟師父學了：要是他們還要保有作戰的態度，那就別加入我們的行列。

不只回教徒爭鬥，基督教徒、佛教徒也是，到處都有，因為他們都誤會了教理的本意。你瞧，佛陀從來不爭鬥，但有些佛教徒卻在打仗。基督並沒說祂要戰爭，祂的意思是祂處事並不溫和，而是帶著聖劍而來。祂將令人與父親

生疏……，祂的意思是祂帶來的是智慧劍，業障的束縛會被砍成粉碎，連對家庭關係的一切執著也會消失得無影無蹤。因此，即使父親認為要吃肉，兒子也會變成持素。又如以前家人彼此黏在一起，用那種很有限的愛互相綁住，不過印心後他們彼此相愛，就像愛同修一樣，大家都是兄弟姊妹。那才是耶穌的本意。

你們知道我們團體也是同樣情形，所以即使父母使用權威強迫小孩吃肉，他們也不吃，這就是所謂的「反抗父母」，那就是這種情況。不過基督從不贊同戰爭，所以祂說：凱撒之物當歸凱撒。人家把祂釘在十字架上，祂也不還擊。縱然祂可以做到，因為祂有衆多門徒擁護，他們希望祂成為猶太之王，但祂不要，祂說：「我的王國不在地球上。」由此可知基督是愛好和平的人，祂所說的戰爭是心靈上的，祂提醒徒弟們要對抗幻象和魔王的陷阱，魔王就是幻象的力量、是束縛我們的黑暗之王。

通常我不喜歡作頭腦的爭辯，不過，我了解你們才剛修行，所以我儘量把自己拉下來陪你們，不然我討厭知識上的爭論。根據可蘭經，為了自衛，人們可以打仗，但並非蓄意掀起戰爭，這得考慮當時先知穆罕默德和他的門徒所處的時空背景，他們被迫害，因為當時多數人不懂在世明師是什麼。人們殺害耶穌、誹謗並且要暗殺佛陀，都是基於同樣的理由。

當今也一樣，有些人誹謗師父，找許多麻煩，都是因

為不了解，因為他們沒花時間去了解我所教的，只是斷章取義，也許誤印、誤解，或只是道聽塗說而已，就來找麻煩。不過和你們多數好人相比，這只是少數，非常少，所以沒什麼關係。

但先知穆罕默德在世時，情況很糟，他們到處被追縱迫害，所以他們必須保衛自己。戰爭導致他們一夫多妻的狀況，因為很多男人死在戰場上，留下許多寡婦和小孩沒人照顧。所以先知或領導人就說：「對他們負起責任，而且也照顧老弱和孤兒，要愛他們如同自己的妻子兒女。」當然！不過這不一定有肉體關係，比如有時我們同修的丈夫或妻子過世，留下孩子，我們會安排他們到其他同修家接受照顧，但不是肉體的關係，只是像兄弟姊妹般的照顧，像對自己的孩子、丈夫或妻子一般的照顧。因此先知說：不管你要帶幾個妻子回家，都要平等對待。在這情況下你才可以帶很多妻子回家，比如，若你給自己妻子一副珠寶，就必須能給其他每人一副相同的，那你就可以娶她們、照顧她們。

這很類似現代的社會保險系統，很文明，若你真要領養小孩，就必須向政府提出存款、財物證明，以便證明真能照顧小孩，在當時根本沒有社會保險法令，回教徒就已經知道這樣做了，非常文明。所以我們若想研究宗教經典，就得追根究底，直到沒有疑問為止！但我們若斷章取義就說這不好、回教不好，那就有了偏見。

觀音法門和 所有善良的宗教都相容

清海無上師以法文講於法國巴黎 1993.04.24

問：您的教理和回教相容嗎？

師父：當然！為什麼不同？回教教人在世上做個好過客，而且必須在世時找到「天國」。我也是，我也建議同樣的事，我告訴你們要持五戒，那會使我們更高貴、有智慧，給世界帶來和平，同時，我貢獻各位即刻認識上帝的法門，因此我們的法門和所有善良的宗教都相容。

在各修行團體之經驗談

師徒對談摘要（原文為英文）

美國佛州小中心迎新春 1999.02.15

問（甲）：我以前跟過一位印度師父有十四年之久。

師父：十四年！好長的時間。

問：他們的道場裡有許多所謂的個人成長課程，教一些治療法和按摩……。

師父：是，我知道，五花八門很多。

問：還有生物能量飲食等等。

師父：那不錯啊！

問：他們上完課後看起來很有精神、很快樂。

師父：能維持多久？

問：對，那就是問題所在，我想他們卡在某個等級上。

師父：他們有沒有教觀音法門？

問：沒有。

師父：那就是不一樣的地方，你懂嗎？（同修：是的）
觀音法門是必修的最後一個法門；如果沒修觀音法門，任何外在的活動、團體、療法都不用提了，那些都只是在身體或頭腦的等級，就算在心理上有幫助，也只是屬於心智上的。若沒有宇宙振動力做真正的根本治療，則都是短暫的，不會有什麼進步。我們這裡不做任何治療，大家自

然痊癒，我們沒有什麼療法，大家自然就好了，只要照著指示去修行，就會進步，這才是真實的收穫，因為它是你的，你永遠保有它。不論師父是不是在你們身邊，你們都一樣進步。

觀音法門是最好的法門，它治癒一切，只要照師父的指示去做，一切都會很好，而且會進步。並非你們依靠我得到短暫的療效，然後以後還得再回來找我，這就是不同的地方。而且我們這裡也很自由，大家想嘗試什麼都可以，我並不禁止任何事情。我只會告訴那些想嘗試的人各種情況的優缺點，讓他們自行選擇，通常他們都會選擇繼續留下來持戒、修行，因為他們多數都很聰明，知道這個法門很有用，一旦發生效用，他們就知道會一直有用，而且他們也覺得舒服，才不想離開。不是我禁止他們嘗試什麼，當然我也不鼓勵他們做什麼；是他們自己不做，不是因為我禁止，而是他們已經曉得，也許他們夠成熟，所以了解，或者他們已經嘗試得夠多了。

我當然不鼓勵人對每件事都過度拘謹，比方說，有位師兄有問題，我說：「好！找別的女朋友。」或某師姊有問題，我說：「你可以去結婚，不要緊。」愛情和婚姻都沒問題，只要不障礙修行就好；性也沒問題，只要不干擾你、不影響修行的進步就好，但是多數時候會有影響，因為我們的頭腦還無法超越它。性的經驗很強烈，一般人很難招架得住，所以多數明師才會告訴徒弟避開它。就像酒一

樣，它確實會毒害我們，不過如果你只喝一點點，它不會置你於死地，也不會讓你下地獄，只是你喝了一點點後，明天會喝更多，然後傷害到你的身、心、靈，所以明師才會說：「遠離它。」並非明師獨裁或想控制別人，只是祂知道什麼是好、什麼是不好，而我們自己要做選擇。

所以我也不鼓勵人隨便嘗試，因為他們在生活上的經驗已經夠多了，難道還要我教他們有關性、酒、自由選擇和放蕩的生活嗎？還要我來鼓勵你們做這些事嗎？如果有些人真的需要的話，或許對他們是有必要，但也有個限度，他們自己也曉得。比方說，我們的徒弟已經知道五戒、知道界限，所以他們曉得如何適可而止，就算他們想體驗一下也無妨，不過他們會知道那是不對的，因為修觀音法門會使你有敏銳的自覺，你自然而然就會知道什麼是不好的，即使你要試試看，也知道行不通。

問(乙)：多年來，我去過很多修行道場，當時我在進行研究調查，所以大約去過50個到70個道場。

師父：哇！真可算是一項紀錄了。

問：有些道場，我跟他們在那邊修行，所以住了一個月到數個月之久。看著這些不同的團體和傳統，我一直在想，為什麼每個團體會有他們不同的特徵，你甚至可以推斷出某人是屬於某個團體，因為一旦加入一個團體，他就會發展出那個團體的特徵。我也一直在想，是否會有一個團體，其中

的每個人都能保有自己個人的特質。總之，我看到那些不同團體的人，因為修行不同方法的緣故，有的很死板，有的又太放鬆。

師父：很極端，是不是？

問：但我在這邊感受到一股來自同修美好的、輕鬆的能量，感覺很好，很自由。

師父：我們走中道，不極端。我說每天打坐兩個半小時，你就儘量去做，就這樣而已。在這裡我們都是自由的，自由發展個人的精神；每個人只要做好自己的功課，然後自由發展。所以你們看我並沒有鼓勵大家來這邊為我工作，即使他們想留在這邊，甚至用他們自己的錢，我也不鼓勵。如果我同意讓人免費來這裡工作三個月、六個月或兩個禮拜等等，我會更輕鬆愉快，因為大家都會很高興要來，但我不知道這樣做會不會對他們有好處。所以我告訴過你們，我自己也跟你一樣，體驗過種種不同的法門，我需要考慮什麼對你們最好。

問(丙)：我認為師父是最好的，因為我們團體是最好的，我們各方面都是最好的。我們有機會一起共修、打禪，還能常常看師父，我非常感恩這些。我有個同事是美國人，他有個師父在印度。他看見我桌上師父的照片，他就問我：「這位女士是誰？」我說：「是我的師父。」他告訴我，他到過師父在聖荷西的素食餐館，而且他也修觀音法門。

師父：是的，這是真的。我告訴你們好多次了，有好幾個老師教觀音法門，不光是我而已。

問：我問他在印心之後有沒有再見過他的師父，他說沒有，他只見過他師父一次。

師父：一次就夠了，雖然沒再見過。

問：我問他是否參加共修，他說沒有，他只是自己打坐。即使我知道他所得到的也夠了，但我非常感恩我們所得到的是這麼豐富（大眾鼓掌）。

師父：他可以去印度見他師父啊！

問：我不知道，也許他不感興趣吧！他有一些同修住在同一個地區，但他們沒有想到要共修。就我的經驗而言，我認為師父安排讓我們團體能夠在一起共修，真的非常好。如果剛開始沒有那些師兄、師姊幫助我，我將無法克服我的困難，開始修行的那段時期對我來說是相當艱難的，所以我真的非常感謝師父和所有幫助過我的師兄、師姊們（講得幾乎哭了）。跟別人比起來，我是最幸運的。謝謝師父，真的很感謝您！（大眾鼓掌）

☆☆☆☆☆☆☆☆

師父：根據我在世界各地的見聞，我認為我們團體裡的人修行能量是最高的，以前我走訪過一些道場，我認為我們相當不錯，是最均衡的。

第二章

印心是宇宙至寶

印心是至寶

清海無上師以英文講於美國佛州 2001.06.11

問：最近我在看卡比爾的《愛之海》這本書。卡比爾是真主的化身（師父：是），他提到卡爾（Ka1）之口，他說未印心的人死後，死神會來誘騙他們的靈魂趨向「卡爾」，然後「卡爾」會將他們吞噬。我不懂這是什麼意思。

師父：「卡爾」在印度古語裡是指否定的力量，沒有印心的人死後，「卡爾」會來找他們。你們印心的人往生時，師父會來，「卡爾」就無法來誘騙你們。你們印心之後，「卡爾」會離得遠遠的，因為靈魂已不再屬於它的管轄範圍，它無法控制你們。但是，它當然還會千方百計來誘騙你們、找麻煩給你們，這就是它的工作；而你們的工作就是走你們的路，別理會它說什麼。

問：這聽起來很可怕。

師父：不會啦！生命本來就很可怕，因為大家都不免一死！（師父與大眾笑）

問：這對沒有印心的人來說是很可怕。

師父：但是你已經印心了，師父會一直保護你。如果你真正地誠心想要回家，即使一萬個「卡爾」也對你莫可奈何。

問：我們所愛的人和好友也會受到保護嗎？

師父：是的，當然！師父都會照顧他們，這就是印心無量的功德。如果你們知道印心有多麼不可思議的話，你們會非常感恩而且震驚！印心真的是太棒了！

我實在形容不出印心有多好，只能替你們高興，你們真的很幸運！非常幸運！你們絕對無法想像。「印心」是買不到，換不到，賺不到，這完全是上帝的恩典。當然，一方面也是因為你們時間到了，不然，即使你們祈求一千年，也得不到這份禮物。

這是在你們在全宇宙任何地方所擁有最偉大的寶藏，那些沒有得到印心的人，甚至是一些較高等靈修世界的衆生也都非常羨慕你們。因為你們已經走在通往明師地位的路上，而他們還只是一個靈性世界的衆生或是天使、天人而已。他們有一天生命會結束，你們卻已得到永生；他們等級會掉下來，你們則不會，你們會一直不斷地提昇，超越他們，比他們更高等、更光榮、更漂亮！你們會擁有一切。當他們還在三界內的某個地方遊蕩、尋求引導時，你們已經與上帝同在！

印心非常難得，天啊！每當我想到印心的利益時，還是會驚嘆不已！你們知道中了六百萬元樂透彩的幸運嗎？在靈性世界得到印心就好比中了樂透一般，如果你知道太多，也許心臟會受不了。然而你們是多麼幸運呢？在全宇宙，你們是精挑細選出來最好的，你們真的是很幸運。

真的要等時間到了你們才會了解，有時因為你們還得在

這個世界工作，所以上帝不會讓你們知道太多。何況，我們還在這個物質世界的牢獄裡。當你被監禁時，無論父母給你多少東西安慰你，比方說你可以有一架電視或收音機，但還是有很多東西無法享有，像跑車、直升機、豪宅、有空調的客廳、游泳池等等。在監獄裡，只能提供你最基本的生活設備，最多你也只能得到這些慰藉。

一旦被關在牢獄裡，即使你的刑期已滿，但仍要等候繁複的手續辦好才能出獄，更何況你也可能有一些事情必須處理。或者，也許你的刑期快滿而仍未滿，有律師正在幫助你早日獲得自由，所以你即將獲釋。總之，因為你沒有被判死刑，所以你終究會重獲自由之身，不過還是要等待。即使你在監獄裡能夠過著受刑人所能擁有的最舒適生活，但終究還是個囚犯；雖然你能夠使用所有的設備，但還是在監獄裡面。因此，當你真正知道父母為你準備了什麼東西來歡迎你回「家」時，天啊！那絕對是超乎你們的想像！



珍惜印心的可貴

清海無上師以英文講於德國漢堡歐洲國際禪三 1995.08.25~27

我想告訴新印心的人一些事。我不知道對你們而言，印心所真正具有的意義，但對我是意義重大。並不是你坐在那裡，一邊聆聽著解說，心裡面卻還在掙扎著：「這位師父是否值得我拜她為師？接受印心是不是真的值得？」不是這樣的！印心是百千萬劫難得一次的機會。我不知道你們如何看待印心的重要性，不過你們應該要明白，在你們印心前後我必須做多少事。

印心不是你們坐在那裡，心裡還在猶豫：到底應該留下來印心或是應該離去。去或留是你自己的問題，也是你的權利和選擇，我不會綁你、留你，或對你的身、心、靈做任何事。我就像個不求任何回報的朋友，守候在你身旁，當你需要我時，你就來；如果你決定要走，儘管可以離去。如果印心只是讓你在那裡掙掙扎扎，那麼它對你的重要性不過跟逛街購物一樣而已。只是你的頭腦並不完美，無法分辨鑽石與玻璃的差異，所以你才會掙扎，實際上你並不明白印心的意義。

至少你們往生時，就會明白印心對你們的意義了。那時

候，你獨自一個人，沒人能陪伴在你身旁，金錢無法替你買到權力，世俗的地位也不能保護你免於地獄之火；那時候只有明師來到你身邊，當下你就會明白了。

不論你們做什麼事，都應該全心全意去做，才會得到最好的結果，不然，你會一無所獲。印心時，如果你只是坐在那裡，想念自己過去的師父、過去的佛或是過去的什麼，那你就得不到什麼。然後你問我為什麼沒有體驗，懷疑自己為何要來，來這裡究竟對不對。

如果你繼續這樣下去，你會懷疑一輩子，而且也沒有人能夠給你滿意的答案。你的時間和我的時間都一樣非常寶貴。如果你覺得自己的時間不寶貴，我的時間可是很寶貴，我沒空坐公車和坐飛機跑來跑去就只為了好玩。我來這裡，是為了讓你們想看我時就能看到我。可是你們卻無所事事地在閒蕩，做自己喜歡做的事，然後才來抱怨沒有體驗，抱怨不知道為什麼要來這裡，為什麼要坐在這裡，為什麼要做這個、做那個。你們期待我為你們做每一件事，而你們卻什麼都不做，甚至連只是進來打坐也不做。

我們為你們打點了一切，你們什麼都不必做，連動手安排都不用，甚至煮飯也是別人幫你們煮好了，而你們卻連這一點點責任都不想擔負。你們認為怎樣呢？結果會很不錯嗎？你們認為這樣子會得到上帝的加持嗎？你們認為這樣就可以獲得一切，可是我必須什麼都做。即使這樣，你們之中有些人還在那邊批評挑剔！

古時候，如果想找一位明師，或只是找任何一位老師而已，你們知道要怎麼做嗎？即使現在你想上大學，還是得付學費，如果自己沒錢付，父母就要替你付；如果他們不是直接付的話，也是要付稅金給政府，然後政府再付給老師。而且你得去那裡完成報名、通過考試等手續，花很多的時間和功夫。

你們一直問我為什麼不到外面講經、拯救世人，有那麼容易救嗎？今天印心時，最高的上帝力量已經在面前了，但有些人還是無法被感動，或許只有地獄之火才能燒醒他們。太難了！有些人的心實在太硬了！即使他們坐在上帝面前、沉浸在上帝的力量裡，內心也不會覺得感動。

我很怕想到這種事，很怕想到人們的心有多麼硬，甚至連最高的力量都無法感動他們。所以，這個世界才會變成現在這樣。所以不要問我為什麼會有戰爭、災難和殺戮，可憐的上帝先生又能做什麼呢？上帝的力量能夠移山倒海、化宇宙為微塵，卻無法感動一些人的心！人們變成這樣實在可怕！

然而，你們總是要求我去這裡、去那裡，對你們開示，陪你們在一起，或是救你們的朋友、家人，以及做這個、做那個。如果我拒絕的話，你們就會想：「為什麼師父不履行她的職責？為什麼她對人類沒有慈悲心和愛心？人類受的苦已經夠多了。」諸如此類的。如果我能做的話，早就做了；如果耶穌能做，祂早就做好了，也不必等到我們這個時代。

如果耶穌能拯救全世界，祂早就做了；如果佛祖可以救全世界，那我不會來到這裡，你們也不會來到這裡。

你們能了解這有多麼困難嗎？因為我們太驕慢、太自大，我們自以為懂很多事情，我們知道經典、聖經等等，我們把任何東西都背下來，然後對這些無聊的知識感到很自豪，認為自己已經什麼都知道了。所以，每當有人想教我們一些新的事物時，我們就排斥拒絕，或是想辦法去挑剔、批評，好讓別人知道我們非常了不起，我們如何地博學多聞，知道得比那個人還多。其實我們只是在傷害自己，障礙自己通往自由與真理之路。我們拿到的不過是廣告而已，就把它當成真品，還在那邊洋洋得意！



修行的祕方 —— 完全信任師父

清海無上師以中文講於福爾摩沙宜蘭禪七 1988.08.12~18

師父修行的祕方是：沒有祕方！（師父及大眾笑）我實在是太天真了！以前，我把自己完全交給佛菩薩；我師父還在世的時候，就完全交給他，他不在了以後，任何人都我都認為是我的師父，因為我非常相信我的師父會隨時照顧我，我去哪裡，他都會照顧，任何人都不會傷害我，所以我都相信他們。

我對待任何人，都像對待我師父一樣那麼好，並不是因為我尊敬他那個個人，而是我看到師父在他的裡面，很清楚看到他內邊的佛性，看到佛光普照，衆生都有佛性，任何都是最高的師父化出來的。

不過這你們不能模仿，因為你們還沒有達到這個程度，所以還是要謹慎。師父還在嘛！相信師父就夠用了，你們跑太多地方會分心，就無法一心不亂地修行。如果你們不相信師父，那一刀兩斷，去相信別人，一心不亂地侍奉他，聽他的話，試試看有沒有結果。這樣比較好，不要腳踏兩條船，

等一下會掉在海裡。

我也講不出以前自己修行的祕方，事實上我沒有祕方，大概唯一祕方就是太天真了！上帝會照顧天真的人，因為他很無助，跟嬰兒一樣，所以任何人都想保護他。我們看到嬰兒被人丟在那裡，很無助，即使我們不是他的父母，也會趕快來抱抱他；看他哭，會來拍拍他；看他餓了，就趕快拿東西給他吃。因為嬰兒太無辜、太天真了，所以大家看到都會照顧。

有可能師父祕方就是「太天真」，如果天真到這個程度的話，佛菩薩就會照顧我們，然後我們隨時都在佛菩薩身邊，因為祂不能離開我們，我們太天真了，祂一離開的話，我們會死掉。跟嬰兒一樣，他太小、太無辜了，不能做任何事，我們應該照顧他，隨時都在他身邊，二十四小時都要保護他。如果我們像嬰兒一樣，就隨時都跟佛菩薩在一起，任何事情都是「大人」做的。

師父就是靠佛菩薩力量傳法給你們的，師父做什麼都是佛菩薩做的，不是這個凡夫的人做的，所以比較安全；因為凡夫會弄錯，佛菩薩不會。所以我們聽說「大智若愚」，如果我們笨到這個程度的話，佛菩薩就不能不照顧，那時候統統都讓佛菩薩做，我們就不會出錯。

以前師父剛當學生的時候，被自己同修誤會或是誣告什麼，我都不理會他們，我心裡想：「我師父都知道，他會照顧。」我很相信這樣子，所以我不抱怨，也不去解釋

什麼，我完全把身、口、意、自己的生命和自己的過去、現在、未來，統統送給我師父照顧，所以我感覺到跟嬰兒一樣，好安全！不應該主動做什麼。有可能這就是我的祕方。那時候我感覺到很安全，不用負責任，所以很從容，沒有憂愁、沒有擔心任何事——「因為我師父都知道，他是最偉大的。」我心裡這樣子想。

所以師父一直到現在才有憂愁，以前當學生的時候就太好了，什麼都交給師父安排，什麼都不抱怨，因為心裡知道 he 會照顧。師父只有這個祕方——完全相信。如果你們不相信師父，那相信最高的上帝、最高的佛祖，祂看得到我們一切衆生的行動，所以任何事情祂會處理，祂真的會處理！



師父成道的祕密

清海無上師以中文對長住講於福爾摩沙西湖道場 1995.12.03

你們知道我為什麼成道嗎？就是因為師父一直都是為別人。你們修行還卡在那裡，漂亮的都留給自己用，好吃的都搶給自己吃，你們捨不得給別人東西，所以才沒有很多，事實上，我們越給會越多，你們看師父給的越多，就有越多東西吃不完，所以最近不去救濟了，怕福報一直來受不了！（師父與大眾笑）

師父成道有幾個祕密：第一、我很為別人著想。第二、我很尊重我的老師。從小學到高中，很多老師都喜歡我；也許是因為我很尊重他們，他們內邊感覺到，或許我有什麼，我不曉得，也許是跟他們有緣。長大以後我拜很多師父，雖然他們沒有那麼開悟，不過我仍然完全聽從他們的指示，一點都不起不尊重心，不會起抵抗的心。你們認為我的師父們對我很好嗎？不是啊！有時候他們也會罵我，以我們現在的程度來講，他們就像小學老師而已，那個時候我是小學生嘛！他們對我也不怎麼很

好，我幫助他們、供養很多，不過有時候他們還罵我，講話很傷我的心，說我不怎麼樣。比方說我跟我先生結婚以後，我的女師父第一句話就講：「妳不配他。」（師父笑）她說我不配我先生，她說：「你的女朋友才配。」我們已經結婚了，她還這樣講，我跟師父講：「我那個女朋友已經結婚了，她比我早婚，不然我也會聽妳的，讓他們在一起比較相配。」她才閉嘴的，不過我沒有起一點生氣心，沒有說：「師父怎麼會這樣子講話呢？」我覺得你們就差在這一點。我不是怪你們，只是讓你們知道祕密。

師父和徒弟的差別

有時候我們認為自己修行已經很好了，因為師父有時候派你們出去當講師，回來以後就覺得：「我畢業了，師父她六個月畢業，我最起碼也是六年吧！」回來就不一樣了！結果傷害到自己。你們認為你們很好，還沒有多好啦！我也認為你們很好，這才奇怪！我是世界最笨的，所以才常常傷心、挫折、失望，因為我認為你們很好，沒辦法想像你們跟我差在什麼地方。有時候會知道，因為相處或是工作的時候才了解，真的差很多，不然不會知道，如果沒工作，我就完全忘記你們是徒弟。我們看起來一樣，年紀也差不多，有的人比我老，我想像不出

你們和我有什麼差別，我認為你們跟我一樣能互相了解，所以一直講下去，等一下沒人懂，我才受不了，坐在那邊很挫折，覺得世界上好像只有自己一個人了解自己，好可憐。

自古以來，明師好像沒辦法跟誰溝通，我覺得自己也是其中之一，要很儘量才可以。很簡單的事情你們也不會懂，講很久才懂，你們障礙自己太多了！太複雜，還認為應該這樣、那樣才好，很複雜、很複雜。自己不懂又不想學別人，不想學老師，因為怕丟臉：「我做就好了啦！我自己來啦！」比方說這樣，然後弄錯很多事情。你們檢討自己，就知道缺點很多，我也每天檢討自己，不過沒看到什麼缺點（師父與大眾笑）。

完全成為上帝的工具

因為我都是做上帝的工作，根本沒有選擇，不能控制自己的任何作法、還有情況，即使我很不喜歡這樣做也還是要做。已經貢獻出來，還省什麼呢？你不能說這個我不喜歡、不適合我的個性，那個會讓我名譽不好，看起來難看。做上帝的工作不可以這樣。就像怪手一樣，你叫它去哪裡，它就去哪裡，你叫它挖哪裡，它就挖哪裡，怪手不能說：「我今天心情不好，我不想挖那裡。」主人叫它怎

麼弄，它就怎麼弄，它只是工具而已。師父也是這樣子，完全成為上帝的工具了，根本沒有個人存在。

有時候對你們不好，才是對你們好，我對你們好的時候，還是人類的感情，怕你們受不了！認為人對人應該這樣，你們才比較舒服一點，那真的是「人」做的。真的對你們很坦白、很直、沒有控制的時候，才是對你們真正好，是上帝直接處理。不過每天都這樣直接處理，你們早就死掉了，沒有一個人留在這裡，所以還是要用一點我執辦事，每天都讓上帝處理的話，連我也受不了！身體、精神會受不了，用得太厲害、太過分了！加油加到底，不給車子休息，剎車、轉彎也照樣170的時速衝下去，那會很累，精神緊繃，偶爾要當人，放鬆一下，烤火什麼的，講一些比較不很重要的事情，這樣做也是蠻重要，就像房子裡面空空才能用，不能每個地方都擺櫃子，或是放很貴重的傢俱。

心要單純才得道

個性太硬、太強不好，不是每次都要贏才好，應該知道合理、婉轉，不是贏什麼人才好，不是比老師好才好。比老師好是很好的現象，不過還早了一點，目前你們沒有一個比老師好啦！我告訴你們坦白，不是我驕慢，而是讓你們知道要反省一

下，多調練自己內邊的智慧，多調練自己的個性，知道我們缺點在哪裡。不過一直躲在缺點那裡，也不好，太否定了，太自卑、太悲傷也不好，不是認識我們的缺點就夠了！而要改，不再做，做相反彌補過來。認識缺點不是怪自己，然後去山洞憋起來，在裡面每天「憋」關，九年以後得驚，一出去就憋死人（大眾笑）。不是一直怪自己，憋下去，應該想辦法爬起來改變，然後做相反，這樣子才是懺悔，不是罰自己跪就算了！那只是其中一部分而已，最好的懺悔就是把否定的品質停下來，還做相反的，做出肯定的貢獻，這樣比較好，成佛的祕密就在這裡，心比較簡單一點。

現在師父雖然說拜木頭佛沒用，不過我十年前拜佛還是很誠心，因為拜好了，才知道沒用。我那些師父叫我拜佛，他們叫我去買一尊佛，說我喜歡哪一種就買。我認為彌勒佛度量比較大；果然如是，我現在需要（師父與大眾笑）；祂又很歡喜，我比較需要那些品質，所以就買了一尊彌勒佛。

那天請佛到家，師父們做了一個儀式，燒香拜拜，然後叫我許願。我只許了一個願：「如果以後我能夠幫助任何人，我很願意做，但是不讓我意識到有幫助人。」現在真的是這樣，幫助誰我都不知道。我師父說如果香捲起來就表示願會成真，它

真的捲起來，我就相信了！我師父還說回去要唸什麼經，我要唸藥師佛經，他也不准，他說：「妳還沒到這個等級，唸大悲咒就好了。」好久以後，他才給我一本法華經唸。他們唸經很大聲，叫我回去也要這樣唸，叫我請一個木魚回去每天敲。我很認真，很早就起來唸經，早上唸不出來，要喝一大堆水，晚上又再唸一次。平常在家人不會那麼認真，唸一次就夠了，不過那時候我很誠心，師父叫我做什麼就做，到這個程度。不像你們叫做什麼都很困難，叫你們搬石頭也很難，何況拜石頭呢？我每天回去拜經、唸經、拜佛，也有體驗，很誠心就會有體驗，體驗很多講不完。

我還問師父為什麼唸經要唸那麼大聲？我說在家的時候也要唸很大聲嗎？他說：「唸大聲比較好，無形眾生也有利益。」我就相信了，唸得好大聲，唸到聲音都沙啞了，還開窗戶，我怕眾生不能進來（師父及大眾笑），能不能想像，那個時候我都三十歲了，不是三歲呢！還是這樣天真，師父講什麼就做什么。也許因為我這麼笨，才能了解一點點真理，太聰明像你們那樣子，很難得道，你們滿滿意見，頭腦太聰明、太狡猾、知道太多了！有一次在冬天，外面下雪比人高，天氣好冷，我還怕無形眾生不能進來，打開窗戶，連窗簾也不敢放下，

怕不夠歡迎。無形眾生本來不用窗戶也可以進來，不過我想：「萬一有一些不能進來呢？」而且關窗戶、窗簾好像不歡迎人家，怕他們不敢進來。我還跟他們道歉說：「大門我不能開，因為怕吵到隔壁。」（師父與大眾笑）

聽從師父，上帝會感動

聽從你們的師父，不管他／她是誰，都不會錯，上帝會感動，看那個人太笨，要保護他，讓他了悟一點，不然他繼續笨下去，整個輩子怎麼辦？所以笨的人，上帝比較照顧。我們該笨的時候就要笨，辦事就要儘量辦好，該用智慧的時候要用，不該用智慧的時候是要聽，我們有兩個耳朵，嘴巴只有一個而已。不過你們好像長了兩個嘴巴、一個耳朵（師父與大眾笑），或是長在錯的地方，講給你們聽，很快就吐出來，像是消失了，沒有多少結果。

很多人來這邊，還抱著自己的成見、概念和意見，覺得自己很了不起，很喜歡拉師父下來。你們拉自己上去比較好，不要拉我下來跟你們一樣，拉師父下來當然比較舒服，覺得好像很親切：「她跟我一樣！」不過這樣對你們不好，我也可以再上去、再下來，不過為了盡老師的本分，不能不跟你們說。我知道你們裡面知道很清楚，只是頭腦掙

扎。要知道來這邊的目的，不聽頭腦，不然的話，我們彼此都很累，要跟頭腦打仗。我都是在跟你們的頭腦打仗，累死人了，每次一想到什麼人，就覺得他頭腦滿滿這個、那個，進不去他的靈魂，頭腦在外面鎖門，關得緊緊，好累！OK！大家知道了嗎？（大眾回答：「知道！」）



信心是萬法功德之母

清海無上師以英文講於韓國永同道場 2000.05.13

你們許多人對師父教理的堅定信心讓我深受感動，你們相信的不是我這個物質的身體，而是師父的教理，所以你們能在這個世界平安順利地生存，因為你們一直受到自己信心的保護，正如耶穌所說：你的信救了你。（馬太福音9:22）的確如此，信心可以克服很多障礙。

信心也是一種恩賜，不是你想得到就能得到，有些人中毒太久了，即使他們祈求擁有信心，也還是得不到，所以要可憐他們，那不是他們的錯，他們過去受到各種否定力量和思想的洗腦，所以現在很難挺身突破。看到你們這群幸運兒，我感到十分高興，因為你們實在真的很不錯，並不是因為你們相信我，其實根本就沒有「我」，我高興並不是因為你們相信我，也不是因為我受到奉承恭維。我高興是因為你們很安全，你們受到保護、很快樂，我不需要擔心你們，這樣我才可以有更多時間去照顧那些有病的孩子，而且也因為你們沒問題，因此可以幫我照顧許多新同修和比較不強壯的人。

這才是我高興的原因，而不是因為你們相信我，你們可以相信我，也可以不相信我，然而相信我是會對你們有益

處，因為「信心是萬法功德之母」。即使你們的師父不好，但你們的信心對你們絕對是有益處。因為你們很純潔，所以才會相信一個既陌生又不相干的人，這表示你們心地善良，至於我好或不好並不重要，我也不知道自己好不好？（師父笑，大眾說：「您很好」）

我的意思是，或許我很好，或許不好，但是如果你們相信我，就表示你們百分之百是好的，這點你們應該要了解。我好不好也許難以判斷，但是如果你們相信我，就已經表示你們很好了，這對你們絕對有益處。

還記得我講過的那個小偷的故事嗎？有一對夫妻很久沒有得到靈性指導，他們想現在自己已經老了，應該出去尋找明師，可是又不知道誰是明師。所以他們就走進森林坐下來祈禱，他們向上帝承諾，不管是誰，第一個出現的那個人，就一定拜他為師。結果來了一個小偷（大眾笑），要他們夫婦倆待在原地不要動，於是他們就真的乖乖不動，後來上帝真的出現了。這是因為他們的信心，因為上帝就在我們內邊，而不是我為你們創造出上帝。

因此如果你們相信我，就表示你們很純潔，跟我好不好無關。你們內心單純所以相信，這個信心會保護你們，免除任何傷害，並且讓你們成為這個世界、甚至是後世的福田，這就是我高興的原因。不是因為你們相信我，我才感到高興，我是高興能和這麼純潔的人做朋友，很榮幸能擁有你們這些朋友，你們是我生命中的禮物，這才是我感到高興的真正原因。

專心致志才能成道

清海無上師以英文講於美國佛州 2001.06.08

問：我聽每位師父都說，如果來跟他們學，就不要再
去別的師父那邊學。我知道您也說過，腳踏兩條
船，將會一無所獲。可是同時，就某方面、某個
程度而言，我們是同一體的，為什麼既然都同一
體，卻無法超越對個別師父的分別？

師父：因為你們已經隔開了，需要付出時間、力量和專
注，才能再次和萬物同一體。所以當你還隔開時，最好先
專注在自己所了解的層面上，學習自己所擁有的法門，否
則，你會因為許多好像相互矛盾對立的理論和教理，而感
到十分困惑。

真正的明師都是教一樣的真理，不過，為了因材施教
的緣故，可能每位師父的表達方式會有所不同，而且你和
這位師父的因緣，與你和其他師父的因緣也不一樣。可是
如果同時接觸太多元素，你們會消化不良，然後減緩自己
進步的速度。因為那些東西會讓你混淆，使你對這個法門
產生懷疑，但是你也無法去修其他法門，因為別的法門看
起來好像也都類似。在你還沒有發展足夠的分辨能力，也
還無法完全領會「萬物同一體」的境界時，倒不如先留在
自己所了悟的等級，直到等級提昇為止。那時當然連地獄

都可以去，更別說是拜訪其他相同等級的境界，或更高等或是其他不同等級的境界。

最好一次只修一種法門，並不是我要禁止你們，而是當你正在跟這位教授學習英文時，就沒有必要再去跟別的教授學，因為他可能會給你不同的教材和課程。好比說，那位老師是教授與技工相關的專業用語，而你想當個鉛管工，這位老師就會教你與鉛管工相關的專業用語，兩者都教英文，但是你一次學一種。以後如果你還想學，那你可以再去跟別的老師學，但在那之前，就沒有必要。現在沒必要，將來也沒必要，一直以來而且到永遠都不需要，緊跟著一位師父就夠了。如果你相信他教的是完整的真理，那就緊跟著他；如果不相信，那就離開他，去別的地方跟隨別的師父。一次只跟一個，但離開前要先三思，否則到處遊逛的結果，只是浪費自己的時間而已！

信心可以成就一切！我可以跟你們保證，我教的完全都是真理，如果不是的話，我會害怕上帝的懲罰。如果我沒能力教，我也不敢嘗試，因為我只是一名婦女，我也是人，我也害怕上帝，如果我沒有達到那種等級，我也不敢教你們。也許你們敢，但是我不敢，因為我怕上帝。如果我不明瞭真理，我又何必做這個工作呢？因為我沒有感到自己需要什麼，我們心自問，我真的什麼都不需要。

我之所以教你們，是為了盡自己本分，同時也因為我已經了悟了，我將自己所了解的最高等的真理告訴你們。

如果我教你們是因為需要你們，或是為了錢、為了名利這些東西，那麼也許我會教錯或是出於名利心而做。可是我們心自問，自己確實毫無所求，而且我知道自己所了悟的都是真理，許多人也都知道，我們可以再三求證，沒問題。

即使我一個人錯了，你們也不會全部都錯，而且我上天下地到處都尋遍了，知道沒有別的東西比我教你們的更好（大眾鼓掌）。我不是要說服你們來皈依我，因為你們問，所以我才告訴你們。當然你們的等級不同，可能有些人聽得懂我的話，有些人還是不懂，但我不會強迫你們，我只是告訴你們這些話，當作是一個保證、一項誓言，一份報告而已，如果你們需要確認的話，這就是我的保證！



尋真師覓正道

清海無上師以英文講於德國漢堡 1995.08.25

只有在真正誠心的時候，上帝才會指引我們走上最適合的道路，所以重點不在師父好或不好，而是在徒弟好或不好。如果還沒準備好、不是真正誠心想找到最高的力量，就會遇到各種等級的師父，但不會碰到最高等的師父，所以關鍵在自己。要看看自己是否真正在尋求最高的力量，或只不過想學神通或只是出於好奇而已，自己要好好深入內心去檢討。我很確定觀音法門是正道，但如果你們自己不確信，我再怎樣確信，也沒法幫助你們。如果你們能相信我，我以上帝之名十分堅定地告訴你們：你們是在修最好的法門。但重要的是你們自己，你們必須相信自己，相信自己的直覺、智慧與誠心，然後就會知道這是不是正道。



好樹生好果

清海無上師以英文講於福爾摩沙屏東來義 1992.12.29

很多煩惱都是自己造出來的，如果我們對某個人沒有信心，可以去找別人，只要快樂就好，沒有關係，去尋找自己的快樂，到各處去找所想要的法門，我從不限制任何人。

無論做什麼，只要你們快樂就好，但行動之前，一定要先弄清楚自己所要去的地方，一定要先確定那裡是不是比這裡更好，否則你只是在浪費時間而已，還不如留在這裡，雖然是騎腳踏車，但也會快一點，如果到處亂跑，即使是坐飛機，也不會到達目的地。所以必須明白自己要去哪裡，有沒有必要走，有沒有必要改變方向。

如果我們在路上行走或騎腳踏車，是會花比較長的時間，然後也許會沒有耐性和信心，這時我們必須看看四周來往的人，問問他們這條路的方向對不對。如果他們是走在對的路上，那我們就知道自己也走對了方向，這時是騎腳踏車、騎摩托車、坐汽車或搭飛機都沒關係。不要只因為自己太慢了，就到處亂跑去別的地方，如果路是對的，就要接受事實。所以在四處遊走之前，要先小心看清楚，如此而已。如果其他人都有好體驗，而且有開悟，你就應該知道這

個法門是對的，知道這個「無上師」是好的（大眾鼓掌），這是唯一的判斷方法，由他們的修行成果就可以知道了，否則要用什麼來判斷呢？如果你採不到樹上的水果，可能因為手太短，但這並不表示樹上沒有水果，而且別人都在吃，你也有看到，你吃不到是因為拿不到，這是你自己的錯，你要更努力往上爬，而不能責怪那棵樹。

如果你看到其他人都在吃水果，你也看到水果就在那裡，只是自己吃不到，你就不能責怪那棵樹。除非都沒有人吃過，你在樹上也找不到水果，也沒看到有人吃過，你才能說那樹上沒有水果。但如果你看到其他人都在吃，而如果你吃不到，這也許是你自己的問題。



清海無上師以英文講於馬來西亞 1992.02.27

要有誠心才能走在修行的路上，因為外面的誘惑很大，我知道你們有時候難免跌倒，但是你們可以回來重新開始。你們可以出去尋找接觸其他的法門，然而終究還是會回來，因為我知道沒有比觀音法門更適合你們的了。

我曾走遍世界尋求正道，如果還有更好的法門，我早就高價買來給你們了。我付出金錢和時間到處尋找開悟的法門或明師，尋尋覓覓，嘗試過許多方法，像是禪坐、瑜伽，甚至一天一餐，還曾睜開眼睛打坐好幾個小時，怕自己睡著，做盡各種嘗試。我曾祈求每一個佛，直到沒有佛可以祈求，我誦唸過一切你們所知所聽說過的密咒，我頂禮佛直到膝蓋顫抖不已，我選到處去朝聖，尋求加持與開悟。我用盡所有力量去尋求解脫的究竟方法，觀音法門就是我挑選找到最好的方法，而且適合每一個人，從小孩到夫人都適合。但並不是每個人都會來修，我們公開弘法傳道，卻並不是每個人都來，因為這不是外在的表演。重點不僅在於我的教理、外表或人格吸引大眾，關鍵在於人們渴望求道的靈魂。

真正的印心

清海無上師以英文講於英國倫敦共修會 1998.03.10

問：師父，如果有人以前曾和您印心，但印心後不念佛號、也不打坐，往生的時候，您會來帶他走嗎？

師父：不會！

問：為什麼？但他印過心……

師父：因為他不想回去！

問：但印心是靈魂印心，不是肉體。

師父：我知道，但是如果靈魂不想……

問：因為我兒子印心後都不打坐。

師父：我知道，所以我才告訴你，如果是靈魂要印心，才算印心。也許你兒子人來了，但靈魂還不想印心，只有身體來，所以印心後他才都不修行打坐，因為他只是好奇來的，但是他的靈魂並沒有下定決心，所以靈魂很重要。有可能他來了，而靈魂還沒準備好，還不想回「家」，所以他才不打坐、不念佛號、也不持戒，那就隨他去，那是他的自由，我不能勉強他回「家」。

問：可是他印心了……

師父：我知道，但必須他自己想要才行。

問：他要師父帶領他，我才帶他去印心，讓他這一世能回到上帝那裡去。

師父：如果他願意就可以。

問：這樣他還能回上帝那裡去嗎？

師父：他想要去才行。我也說過，如果是靈魂願意的話，才可以回上帝那裡去，必須靈魂要才有用，不是身體。

問：不是身體。

師父：沒錯！印心的時候，他的靈魂或許還不是真心想要，他和你來，可能因為你是他爸爸，因為這裡有師父，但是他自己並沒有真正下定決心，他的靈魂還想體驗這一世或下一世，那就隨他的意思，下一世再找別的師父。因為我所講的是真正的印心。

問：師父您一定要帶他走，因為他是屬於上帝的，他感謝上帝。

師父：那他就必須做好自己的功課，我不替懶人印心，我並沒有說印心可以帶你們到天國去，我是說印心可以使你們開悟，你們也要打坐、持戒、吃素，加上靈魂渴望解脫，才能帶你們到天國去，你們自己也要努力才行。否則我就會說：「來！來！來！大家來印心，甚至不必吃素，都可以回『家』去！」這樣不公平！師兄，你想撿便宜貨（大眾笑）。



渴望心是通往天國之鑰

清海無上師以英文講於英國倫敦共修會 1998.03.10

對於印心的人來說，重要的是靈魂渴望，不是肉體或外表。有些人可能會整天念著佛號，但師父教導的那些好的事卻不做，他們並不是真的尊敬上帝或渴望上帝。但有些人非常單純天真，比方說像農夫這樣的人，他不是故意忘記上帝和佛號，他心中一直很渴望師父，雖然忘了念佛號，不過還是記得師父、渴望師父。

所以，並非佛號本身就能帶你們去天國，關鍵在於靈魂。如果一個人真的想要解脫，師父什麼都能做，即使沒有印心，師父也會帶他走，不一定要印心。有些人只修方便法，也可以上去天國；有的人只見過師父一次，往生時誠心祈求，師父也會來。

不過，有些同修卻很硬頭，以為印心後就可以為所欲為，他們會得到教訓，如果他們還想來輪迴生死，那是他們自己的選擇。師父不會介入；師父只是從旁協助而已。很多不同宗派的修行人都有這樣的問題，也許我們團體也不例外。這些人依賴著師父的力量，以為只要印了心就什麼都有了，然後在外面胡作非為。在印度或其他地方，很

多所謂的宗派做了許多不好的事，大家都很怕他們。他們以為跟一位師父印心後，就可以為所欲為，而且永不會再來輪迴，那是錯誤的觀念！

但有些人至少內心還渴望修行，他們在情況許可下，盡自己最大的能力去做；並非他們必須符合上帝或師父要求的標準，而是他們盡自己最大的能力和力量。有些人即使給他們機會，他們也不想試，那表示說他們想要的是這個世界，不要上帝，那他們必須回來他們想要的地方。

一個人獨自修行很不容易，所以才要共修。那些印心以後不打坐、不念佛號、不持素的人，就自求多福吧！任何時候他準備好，師父會再回來。但是當他臨終時，如果還沒準備好，仍然不祈求師父，自己毫不在乎，還想回來這個世界，那他可以再回來。這要看情況而定。

有些人表面上打坐不是很好，但內心卻很渴望。所以，一個人是否誠心想要解脫也是很重要的。不過，這種細微的事情常常不易用言語來解釋，必須從內心去了解。比方說，你愛一個女人，你心裡知道你就是愛她，她是你唯一的愛人，不過，你卻解釋不出來，也無法證明給別人看，但你心裡知道你只愛她，不管四周圍繞多少美女，你還是只愛她一個。

靈性的承諾也一樣，不管我說什麼或你說什麼，你心裡清楚自己到底渴不渴望上帝，這才是重點，而不是看你打坐幾個小時、參加共修多少次。共修只是在幫助你，如

果你真心想要上帝，這樣共修對你就會更有幫助，讓你信心更堅定、打坐打得更好。

所以，並不是參加共修次數很多，就表示你渴望上帝，未必如此！有可能你只是想去看看隔壁的小姐，而不是想看看自己的內邊。就像愛情一樣，愛就愛，不愛就不愛，沒有人可以強迫你去愛別的女人，無論她有多美麗、多聰明、多有錢，你還是只愛那一個，就這樣。你自己知道，確定是這樣（大眾鼓掌）。很簡單。

我不想給你們錯誤的觀念，以為光只是印心就會帶你們回到上帝那裡，因為這是對上帝不敬，變成勉強你們去印心。比方說印心以後你若想改變主意，我也不能勉強你去天國。你們來印心，都是出於自己的自由意志；留下來修行，也是一樣；臨終時，也是你的自由意志決定你會回去你所屬的地方。如果你在臨終時突然改變主意，跟師父說：「師父，算了！我不去了，拜拜！我要回去看隔壁的小姐。」那麼悉聽尊便。

我們都是上帝，記住這一點！除非是你已經擁有了，或是你自己渴望想要，否則人們無法給予你這些東西。印心只是喚醒你自己內邊上帝的力量，但前提是你真的想要；如果你不要的話，那就像以前一樣把祂擺在一邊，繼續過著你那無明的生活吧，沒問題！

印心、共修、吃素、持戒都是一種助力而已，不是終極的目標，只是到達目的地的方法而已。你們內心必須渴望上

帝勝過一切，然後這些方法便會對你們有幫助。如果你們不要上帝，即使吃素一千年、打坐兩千年、印心三千次，但你還是會在原地踏步，沒有進步，這些都只是外在儀式而已。就好像人家去向某某拜拜一樣，他們不是真正的了解，沒有真正的承諾。有些人雖然看起來打坐不好，連佛號都不會正確地念，但是他們內心渴望上帝，上帝知道，他們自己也知道。道理很簡單！（大眾鼓掌）

珍惜末法時代修行的良機

清海無上師以英文講於美國佛州小中心 2001.06.09

問：我讀過一本收錄您講經開示的書，其中有一篇提到卡比爾的詩《愛之海》，是嗎？

師父：我提過卡比爾的詩很多次，你是指《愛之海》哪一方面的內容？

問：那一篇提到最高的上帝，一般人稱祂為Sat Purush，
祂在每個時代都以不同的化身示現。在末法時代，
祂與三界教主卡爾交涉，要帶領很多靈魂回家。

師父：是的，現在是末法時代、黑暗時期，需要一位「大力士」下來把大家帶上去，要用那種馬力超強的大車子才行！（師父笑）

問：所以才會有這麼多靈魂，這麼輕易地得到解脫？

師父：沒錯，你已經知道了，當然是這樣。現在是末法時代，那些還落在後面的人真的要趕快加緊腳步！祂要把每個人都帶上去，所以才這麼慷慨。不過，這也需要很大的力量才行，就像颶風會帶來豐沛的雨水，只有颶風才能給內陸地區帶來大量雨水，普通的風雨就辦不到。

所以這一次就好像「大特價」一樣，因為天國很大，上帝的恩典很高，所以能廣被所有的衆生，沒有問題！你們很幸運！（大眾鼓掌）上帝非常慷慨，不過，祂以前沒

這麼慷慨過。在古代，只有少數人能得到解脫的法門，也許頂多上千人而已，從來沒有像現在能這麼多人、這麼公開地聚在一起。你們真的很幸運！

古時候，他們要合起來共修，都要到處躲躲藏藏，要打一些暗號、祕密的握手方式、打手印之類的祕密手勢，或是像你們一些人常用的問候方式。這表示說要記得集中智慧眼、默念佛號、做觀音，然後我們同在一起（師父示範了一連串的手勢），這是以前基督徒所使用的暗號，用來辨識同修。因為那時耶穌必須隱藏自己的行蹤，所有的徒弟也不能顯露身分，他們甚至不敢在公開場合認他們的師父，還跟別人說「我不認識祂」，連大弟子彼得也三次否認與耶穌有關連。當時否定的力量這麼強、壓力這麼大，連耶穌這麼有力量的明師、連彼得這麼誠心的弟子，都無法公開宣揚。以前的壓迫真的很厲害，現代的我們就幸運多了。

我們是最幸運的修行人

清海無上師以英文講於美國佛州小中心 2001.06.09

問：請問師父，這一世要修到多高，往生以後才不用再回來？

師父：能修多高就多高，不然，師父也會推你一把。往生時師父會來帶你到所屬的境界，然後在那裡繼續引導你到更高的境界去；不然的話，你必須超過三界才不會輪迴，如果是跟別的師父學，你必須超過三界才不用再回來。但是有了這個無上法門，就沒問題了，你可以不用再回來。

因為有時你等級不高並不是你的錯，比方說你今天印心，明天就往生了，師父有責任要把你們從你們往生前的等級往上提昇，或是從師父往生前你們的等級往上提昇，我們都可以不用回來。這次天國敞開大門，幫助所有的衆生，任何人只要有誠心，師父的力量都會幫忙，很慷慨，這個時代，上帝非常慷慨。

問：跟一千年前比起來，為什麼這個時代會這麼特別？

師父：因為天堂有時候會來個「大特價」嘛！（師父及大眾笑）就像「清倉大拍賣」一樣，所有貨品都只要一塊錢。不過，這也要看是什麼明師下凡。雖然我們都是明師，但是有些明師才剛剛記起來自己的本來面目，他們這一世才再度開悟；有些明師則一直都是開悟的；有些明師從來不曾離

開過天堂，這一世才下凡；有些明師則一直來來去去，跟地球上很多衆生結緣了，當她（或他）再次回來時，就會遇到那些結過緣的老朋友：「你要我做什麼都沒問題，因為我們早就認識了！」（大眾鼓掌）也許我們是老朋友，所以才會這樣。

如果是剛下凡的明師，祂和衆生不會很有緣，因此一開始只收少數幾個徒弟而已，然後下次來的時候再繼續增加。假如這位明師是這一世才重新記起自己是佛，那麼當然祂還得發展更多的經驗。不是說這位師父不知道怎麼做，而是做這份工作就像其他工作一樣，需要練習。練習如何應付人類的頭腦，如何和這個世界的官僚系統打交道，如何保護自己不受塵世的各種騷擾，以及如何保護自己的安全，默默地幫助衆生，而不會找麻煩給自己。

不過，那些新的明師不懂這些。新的明師出來弘法時，往往太過顯眼，弄得熱熱鬧鬧的，結果也許三年半、兩年半、甚至三個半月就走了。明師的靈性力量都一樣，都是來自宇宙，不過照顧徒弟的方法，以及應付世界上政治權勢的方法，都是需要學習的。因為這些事情是屬於頭腦的層次，牽涉到技巧和能力，和開悟、靈魂沒有關係，當然也可以說有關係，因為你越開悟，就學得越快。不過，對那些生生世世都當明師的人來說，他們已經很有經驗了，就不需要學那麼多。

因為一個人哪可能在一輩子裡學那麼多東西！即使你

已經開悟，也無法將汽車機械、飛機駕駛、航海、商業會計、電腦軟硬體等知識統統學會。要學也可以，不過生命太短暫了，這些事情與靈魂無關，只是世俗的才能而已，你必須用頭腦、雙手和肉體來學習，才能了解和熟練。所以，如果明師已經把這些都學會，學過如何當師父，我不是指如何「成為」師父，而是說一位師父可能會遇到的各種情況，他都知道怎麼應付了，這種師父處理起事情來就會比較容易，也比較快，因為這些比較簡單學，只是世界的知識技能而已。

明師都是教一樣的法門、一樣的教理，擁有一樣的力量，傳授一樣的真理，差別在於牠們是否有能力度化大眾，是否能教導徒弟最好、進步最快的方法。明師能對相同的人教相同的法門，但是兩位不同的明師可能會教相同的法門給兩個不同的徒弟。這兩個徒弟進步的速度不會一樣，其中一個也許比另一個進步得快，而且還要看明師是用什麼方式把教理傳達給徒弟的頭腦。因為如果頭腦不了解、不接受，徒弟就沒辦法進步很快，你感覺不好，沒有信服，沒有信心（大眾鼓掌）。

我們都是自己的明師

清海無上師以英文講於美國洛杉磯國際禪三1998.12.16~18

問：當我們邁入黃金時代時，是不是意味著許多我們印心的同修將會晉升至第五界成為明師？若是如此，我想請求您帶我去第五界，因為我已經厭煩待在這裡。

師父：你想要去多高就能去多高，可是你必須先自己想要才行。我們每個人對這世界都感到厭倦了。不過，我認為你們已經都是明師了。如果等到黃金時代，你們晉升後才成為明師，那我就不知道我要去哪裡了？你們已經注定是自己的明師，你們擁有想要的一切，不需要去分第五界或第四界，那是佛菩薩的事，我們不要管這些。我們要快樂、肯定、充滿自信，每當你自以為自己等級很低時，就把那個想法丟掉；每當你覺得意志消沈、垂頭喪氣時，就把那種感覺丟掉。這不太容易，但這就是擊敗憂傷的辦法，也是提高自己等級的方法。你不可能想要到第五界去，同時卻又認為自己等級很低，向業障低頭，而且想法否定，這樣我也幫不了你。你們自己才是決定要到哪個等級的關鍵，不是我！我無法加持你，你要自己加持自己。

就算我說：「好，我加持你，讓你到第五界去。」然而你的頭腦還是習慣負面思想，而且抑鬱悲觀。所以你們

必須訓練自己的頭腦，告訴它你就是師父，告訴它該想些什麼、該做些什麼、該怎麼感受，並且指示它要去哪個等級。當你可以做得到時，你就知道你是自己的師父了。事實上你們都已經是師父了，只是很難說服自己而已，所以還是要下功夫。

幻鏡之王

清海無上師以英文講於美國佛州小中心 2002.05.11

問：最近打坐時我告訴內在師父：我離開這裡以後，
想直接到第五界（大眾笑），真的不想再回來了！

師父：你要求的不多嘛！（大眾笑）嗯，你的願望會實現。

問：我不管任何代價。

師父：一定會實現的，別擔心！

問：這一世我已經受夠了。

師父：不要擔心，你會變改。

問：所以您認為這是可能的？

師父：是，這是有可能。如果你全心全意只要這個，一定會得到，沒有問題。假如你時時刻刻心裡都有這個念頭，到了往生的時候就會到那裡。

問：如果我在往生前就達到第五界的話，可以在這裡幫助師父多一點。

師父：噢，當然，當然。

問：如果可能的話。

師父：這也是有可能，但我不知道你行不行，關鍵在於你自己。

問：我願意做任何事。

師父：沒有人需要你做什麼事，而是你要能控制自己的頭

腦。不是說應該做什麼事、供養什麼東西或往生幾百次就可以成佛，不是靠那個！而是要看內邊靈魂想不想在這一世成佛。

問：靈魂在下來之前，需不需要先作準備，決定自己要修到哪個等級？

師父：不一定。每個靈魂當然都想先準備，不過下來之後就會有一點動搖，因為幻想世界的魔王已經在這裡等你們：

「啊哈！親愛的，歡迎回家！讓我看看你有多堅強！這裡有美女、總統寶座、財源滾滾的大公司……」然後你們工作到忙死、還要服侍美女，累到即使想去找明師，也不知道上哪裡找。最後終於油盡燈枯，病重往生，然後想說：「好吧！現在得走了，下次再試試看！」

問：導演在那個時候喊：「停！」

師父：對，導演喊「停」。不過沒關係，無論如何，你們已經決心要找到上帝。我們來這裡之前，就已經計劃要這麼做，要藉著扮演「非上帝」的角色來認識自己就是上帝，我們想要找一面鏡子來看自己的模樣，雖然這面鏡子是幻想，不過還是需要。鏡子裡面的並不是你本人，但是你們需要鏡子才能看到自己，要照鏡子才能認得自己的模樣，要不然怎麼看到自己呢？難道應該站在這裡看自己嗎？還是要站哪裡？鏡子本身是幻想，往鏡子裡看的是你，但也不是你。所以這個世界才滿滿上帝，但也不是上帝，真正的上帝在內邊，而且正在觀察外邊的這個上帝。

問：所以外在的世界，是真實世界的映像，但這個映像不好？

師父：這個映像還不錯，問題是我們往鏡子裡看的時候被混淆，因為魔王的這面鏡子不是普通的鏡子，而是一面「魔鏡」、一面「牆中鏡」（註）。它不僅是一面鏡子，更是幻鏡之王。所以我們被這個世界混淆，看著鏡子裡面五花八門的映像，然後說：「噢，那是什麼？後面那個又是什麼啊？還有這是什麼啊？」甚至連自己的影像都忘了看，因為這面鏡子非常非常大，什麼東西都照在裡面，所以容易迷失在這個幻想裡，追逐各種不同的東西，覺得：「天哪！這個東西看起來真好，那個看起來也很棒！」然後就迷在鏡子裡面，忘了真正的自己。也許只要一眨眼的時間，你們就能了解它只是一面鏡子；同樣，在宇宙時間裡，我們領悟佛性也只是一剎那的時間。

註：「牆中鏡」就是白雪公主的繼母所擁有的那面魔鏡。繼母相信魔鏡照出來的影像是真的。

第三章

輕鬆享受靈性寶藏——打坐

輕鬆享受打坐

清海無上師以悠樂文講於美國佛州小中心聖誕節禪五 2002.12.25

問：我發現，如果我太嚴肅，例如以前剛開始修行時，如果打坐時間到了，我習慣會說：「噢，打坐時間到了！」然後心裡就會感到有點壓力。但如果我想：「哇，見上帝的時間到了！」然後念佛號、集中注意力，這樣打坐就會很順。

師父：對，就是這樣！將打坐當成愉快的事來做，因為打坐本來就是一種樂趣呀！

問：我也把它應用在工作上，比如當工作太累、精疲力竭、沒有能量時，我就問自己：「能量從哪裡來？」然後提醒自己這個能量是來自宇宙源頭，不是來自我的身體，這樣瞬間就會感覺自己充滿了無窮無盡的力量，一點都不會累，即使會累，也很快就恢復元氣。因此，我覺得人有兩種選擇：我們可以選擇用這個有限的小「我」，也可以告訴自己：「一切都是宇宙的力量在做事，這個『我』沒什麼重要。」用這個方法感覺很好，什麼問題都沒有。

師父：對，很正確！我們打坐時，應該放鬆，感謝上帝給我們時間休息。有些瑜伽法門提到打坐時，都稱它為「放鬆的

時刻」。如果你看時下的報紙、雜誌或期刊，會發現他們都提到打坐，在談到長壽及保健之道時，也會說我們必須找時間「放鬆」、休息或打坐，所以他們的確有提到打坐。打坐在目前很流行，但是他們不說「打坐找上帝」，他們說用打坐來放鬆、變得更健康、心情愉悅、延長壽命、生活更成功——要成為全方位成功的人，就必須在一天當中找段時間來休息，不過不是睡覺、而是用來打坐、調息或其他方式放鬆。

現在每個人都聽說過打坐，因為科學已經證明打坐的益處。如果能在一天中找個時間休息或打坐一下，我們的身體會更健康，其中最有效的方法就是每天抽出時間打坐。現在所有的雜誌都提到打坐，即使是那些最不入流的雜誌也都有報導，打坐已經被科學家及全世界的人們所接受。所以不要把打坐說得那麼痛苦，比如「噢！天啊！我得打坐了，要不然就不能參加共修、聯絡人又會囉囉嗦嗦……。」不是這樣的，打坐是對自己有益。

我們應該珍惜打坐的時光，因為我們已經工作整天，忙著照顧世界和其他人，只有在打坐時才是完全屬於自己的時間。我們必須先愛自己，愛別人同時也愛自己。每次打坐的時候，是把所有寶藏集中在自己身上，滋養我們的身心。不是因為我說打坐不夠會這樣、那樣，所以你們才要打坐足夠，來避免這些後果產生。不是這樣！打坐對你真的有幫助，從你出生到往生的整個人生中，打坐是你最

珍貴的時光，是你對自己所做的最好事情。沒有人能夠替你打坐，只有你能為自己打坐，打坐是你能為自己所做的最好的事。當你為自己打坐時，你的家庭、親戚及貓狗也都自然地受到利益，甚至連花草樹木也是，這個以前已經跟你們講過了。

我們打坐時，周遭的人、事、物都會受益，不過自己本人是獲益最多的。打坐是最善待自己的方式、滋養身體的最佳良藥、開發腦力的最強能量以及開展智慧的最佳書籍。無論你的車多美、珍珠多大，無論它們多麼昂貴，都比不上你打坐的時間那麼寶貴，打坐是整個宇宙中你能給自己提供的最珍貴的寶藏。就像有一位同修講的，打坐是在休息、滋養自己，用最珍貴的珠寶來美化自己，誰不想要呢？

當我們的頭腦聽到「珍貴的珠寶」時，會說：「好棒！」當頭腦聽到「休息」時，會說：「我喜歡休息！我不喜歡工作。現在輕鬆一下！好，我準備好了！」頭腦的反應就是這樣，會去分辨「好」與「壞」，「黑」和「白」。工作是一件麻煩的事，頭腦一聽到「工作」就會說：「不不不！已經工作一整天了，不要！不要！」但是如果你說：「我們休息一下吧！」頭腦就會同意。我們的頭腦知道「好」與「壞」，知道「休息」與「拼命工作」的不同，我們說什麼，它都了解。

所以我們必須教育頭腦，讓身體所有細胞都聽從我們，假如你說那是好的，頭腦就認為好，如果你說那是壞的，頭腦也會跟著那麼想。因此佛陀才說：「一切唯心造！」我們

必須創造自己的心意，說好話，想好事，然後就會把否定的轉變為肯定的，我們教育身體的細胞想肯定的事，每次你想好事或說好話，你的頭腦和身體的數十億細胞都會立刻聽從，這就是我說「你就是自己的明師」的意思。

你們根本不需要我，你們只是忘了如何教育自己。整天你們都被否定的力量拉下來，聽不好的資訊，然後在頭腦裡一直重複這些垃圾。不管你的頭腦聽到什麼，都是因為你讓它這樣想，所以我才告訴你們：「不要聽不好的事！不要想不好的事！不要說不好的事！」也就是淨化身、口、意的意思。如果你聽到不好的事，馬上停止不要聽，把它扔掉。假如已經聽到了，就告訴頭腦：「那不是真的，她說錯了，別聽她的！」我們告訴自己這樣子，頭腦就會了解：「噢，這些是錯誤的訊息，應該忘掉、丟掉！」因為如果我們接受這些訊息，頭腦就會認為沒問題，然後記錄下來，以後再發送出去。

我們生活裡所有的好事、壞事，都是我們自己創造的。我們說好事，頭腦就會接收然後認為：「對，那是好的！」我們說不好的事，頭腦也會聽到然後認為：「對，那不好！」因此，除了我們之外，沒人是我們的師父。舉例來說，當你想喝水時，是你自己告訴手拿水來喝，或是你要鄰居告訴你的手拿水給你喝呢？你餓的時候，是不是你的頭腦告訴你去找食物的？難道不是你下的指令嗎？當你想去工作時，你要自己搭公車或是開車去公司。不論做

什麼事，我們都是自己的老闆。因此，我們必須從肯定的觀點、用道德與善良的方面來指揮自己，這樣我們的生活就會一天比一天好。

所有發生在我們生活中的不幸，也都是我們自己造成的——如果不是現在造成的，就是過去造成的。我們自己堆放不好的東西，忘了清理乾淨，結果它們反過來傷害我們。所以不要怪別人！從今以後，聽到任何的壞事，都要立刻告訴自己：那個不是真的、是否定的、不好的、對任何人或我們自己都沒好處，馬上停止聽它，必須馬上清除掉！當你晚上回家，要念佛號來洗掉這些印象，早上起床出門前，也要儲存一大包能量才出去。因此，早上應該打坐，晚上回家如果還留有一些從外面帶回來的垃圾，也要打坐清理乾淨。越淨化自己越好，讓自己的口袋儲藏越多能量越好，那麼即使你無意中碰到一些垃圾，也能當場馬上清理掉，不用帶回家。



打坐的功效

清海無上師以英文講於韓國永同道場 1998.05.09

你們每天投入兩個半小時的打坐，有千萬億年的功效。因為當打坐時你們進入了永恆，時間停止了。這不只是兩個半小時，而是千萬億年的進化和發展。你們進入了不同的時空，重新充電之後，回來就跟新的一樣，所以你們不需要輪迴到下一個人生，才能讓自己更新或還回自己的本來面目。因為我們每一個人生下來，目的就是要來再學習認識自性，就是這樣子而已。假如我們這輩子不做，我們就得下輩子再做，或下下輩子……。所以假如我們現在有時間，每天打坐兩個半小時，就有千萬億年的功效。你們每次兩個半小時的投資，不要認為它只是兩個半小時，也不要認為它太多了；你投入的每一分鐘就代表了一個輩子，因為在永恆裡面，沒有什麼兩個半小時，或是什麼一分鐘的，它是永恆的。我們在算時間只是因為當我們被困在時間裡面時，我們知道這是時間，一旦我們出了時間，那就沒有時間的存在了。

所以，打坐的時間是非常寶貴的，那是把你們千萬億年的進化給壓縮在一起，就好像是電腦的濃縮晶片，像這樣一小薄片，包含有上千筆甚至千萬億筆的資訊。這跟大小無關，這不是時間，不是我們所習慣的數字。打坐時是完全不同的時空，所以你們越進入這個沒有時間、沒有空間的「空間」（師父笑），對你們就越好。你們越能認識自性，你們就越自由。

馴服頭腦的方法

清海無上師以英文講於英國諾福克國際禪三 1999.06.11

問：我一直處於非常緊張、掙扎的狀態中。

師父：掙扎什麼？

問：打坐。

師父：喔！別把打坐當成工作，打坐其實就是一種休息。告訴我們頭腦不用做什麼，只是放輕鬆地坐著就好，如果無法坐太久的話，也可以躺下來休息，讓打坐變得愉快。你可以在前面擺盆花，穿著高貴的衣服，像舉行典禮一樣，如果覺得那樣對自己好的話，所以有些人才要焚香供花等等，只為了讓頭腦高興。怎樣能讓你打坐愉快，就怎樣做，弄得有趣點。也可以躺下來休息，把注意力集中在智慧眼這裡。

首先要讓打坐變成一件愉快的事，別讓頭腦覺得辛苦，它會不喜歡，它不喜歡工作。如果你太嚴肅的話，頭腦就會反抗，它會想：「我不喜歡這樣，我喜歡玩樂，我要出去，我喜歡和朋友在一起聽音樂、喝咖啡，不要坐在這裡。」所以要把打坐變成有趣的事。可以找一些要好的同修來家裡或到他們家去，先喝咖啡、聊聊天，一起做些事，然後再一起打坐，讓打坐成為遊戲、玩樂的一部分。剛開始可以這樣做，習慣以後就不需要這些把戲了，到處都可以打坐，而且很舒服。

先讓頭腦放鬆，大部分的人都急著要成佛，所以才會有問題。他們在靈魂和頭腦之間掙扎：靈魂要打坐，頭腦卻想要玩。所以要給它一點獎勵，譬如好好打坐之後可以做些令人愉快的事，例如享用一些自己喜愛的食物，或是出去逛一逛、去看看女朋友等，頭腦就會滿足，覺得很好。

訓練頭腦就像訓練狗一樣（大眾笑），你們都知道該怎麼訓練狗，當狗把事情做好時，我們就獎勵牠，牠才會越做越好。有時我們的頭腦確實很麻煩，如果真的不想打坐時，那就算了，不要太勉強自己，先去做別的事，例如跑跑步，運動一下，等累了以後自然會想要坐下來，那時候頭腦就不會再找麻煩。單獨一個人時，的確會有這種問題。有時，頭腦會騙我們很多事，如果沒有善知識在一旁鼓勵或扶持的話，我們就進步不快，所以才需要師父和同修，我們可以和他們談談自己的問題，有時會有幫助。

儘量多參加共修，可以和同修談談自己的問題，和他們多來往，請他們來家裡喝茶、喝咖啡，或到他們家去也行，要有趣好玩一點嘛！有時可以一起出去玩，看場電影、一起做某些事，把打坐變成聯誼歡樂的一部分，有些人開始時確實需要這樣。我們要知道頭腦喜歡些什麼，讓它滿足一些，不要對它太嚴厲。

有些人則不必這樣，他們本來就喜歡打坐，所以比較容易。不過儘管如此，當我們修到某些階段時，有時也會卡住，會突然不想再打坐，不想做跟修行相關的事，對成

佛、修行之類的事提不起興趣。不過那只是暫時的，以後受到同修影響，或讀一些靈性書籍，聽聽修行有關的錄音帶，或是讀一些佛經都可以。如果覺得離我們太久遠了些的話，那可以讀一些當代有關生死、靜坐、天堂經歷這類的書，你多少會受到激勵，也想要那種體驗，然後就會更努力修行。

我們做事要找對方法，符合我們的生活步調、風格、思想和習慣。習慣很難改，如果不能馬上改，就慢慢改。



打坐的目的——認識真我 和得到內在的喜樂

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖 1995.06.19

事實上當我們很快樂時，很難打坐；當我們很痛苦時，也很難打坐，所以我們才要時時保持平和的心境，這樣才不會產生太極端的情感，以致忘了真正的快樂是在內邊。真的如是！

不論我們多麼愛某人或某人多麼愛我們，有時候他們也會令我們失望，然後造成痛苦，也許是我們誤會對方，也可能是事實，但痛苦總是難免。即使對方是我們的小孩或先生，如果我們真的想要博得他們的愛，那我們就得像個奴隸一樣，全天候滿足他們的每個需求，討取他們的歡心，然後他們也許就會留在我們身邊，只是「也許」而已。

有時候小孩也會給父母帶來麻煩，因為他們誤會父母，或是希望父母整天陪著他們，把全部的時間都留給他們。如果偶爾父母不能滿足他們，他們就不理不睬了。所以，有時候連小孩也會造成父母很多痛苦。有時夫妻之間也會給彼此帶來痛苦，因為期望太多，或即使只是一般的期望也會如是。

人是容易滿足的，譬如說今天有某個人愛戀你，你就期望明天他也一樣愛你，或者更愛你。不過，明天發生了一些事情，使得他心情煩躁、悶悶不樂，又不想和你講話，不一定是你的錯，而你卻說：「如果你不在乎我，那我何必在乎你！」雙方都講這樣的氣話，然後兩個人就分手了；或是覺得對方不好，於是得花好幾天的時間才能夠重修舊好，也許永遠也好不了。有時候人們只是為了一點小事就分手了，然後造成很大的痛苦；並非分手後不會造成痛苦，如果這樣的話，那還好，然而，事實上痛苦是無可避免的。

事實上如果我們真正信靠內在的快樂，就會一切俱足，然後我們再也不會感到失望，也不需要依賴任何人。如果我們所愛的人願意和我們在一起，那很好；如果他們不願意，也沒關係，我們內心不會感到那麼悲痛難忍。

所以，我們所有的痛苦、悲傷和不幸並非是外面的情況或別人所造成的，而是肇因於自己內在的無明，我們對每個人和每件事期待太多，才會感到失望。因此，快樂的唯一源頭是在我們內邊。每次打坐時，要儘量和那個源頭溝通。為了你們自己著想，為了獲得快樂和滿足，必須經常和裡面的喜悅中心溝通，那是明師力量的所在，是宇宙所有奇蹟發生的源頭，充滿慈悲愛力，是孕育所有慈悲愛力的處所，也是潛藏著一切真善美、等待你們來發掘的地方。

否則，我們遲早都不免一死，至於死後魂歸何處，誰知

道呢？至少活著的時候，我們要過一個很有價值的人生，我們要活得快樂，要快快樂樂地過一輩子，因為這對我們身為人類、萬物之靈的尊嚴很有助益。在這個娑婆世界，我們是萬物之王，雖然我們還不知道人類是不是宇宙之王，也許不是，不過至少在這裡我們是萬物之王，所以我們必須以人類應有的尊嚴來過自己的人生，而不應該事事害怕，也不應該那麼愚昧無知，讓自己活在苦難中。更何況我們內在都有這種寶藏，隨時都可以加以運用。

這就是打坐的唯一目的——讓我們認識真我、認識真正的快樂。並不是因為師父這麼說，你們就必須服從，你們聽從師父，是因為這樣對你們好，不過你們也必須知道原因，要知道這全是為了你們好，而不是為了師父；你們聽不聽，師父不會在意。如果你們不想打坐，那就算了，那是你們自己的生活，我無權控制你們，而且我也不想這麼做。如果你想控制別人，就會和他一起被綁，就像員警為了要看住犯人，他和犯人的行動都會受到限制一樣。我可不想處在那種情況。

所以，不論我告訴你們什麼，都是為了你們好，如果你們聽了覺得合邏輯，也了解了，那就去做，不要認為是出自我的強迫才去做。這是一種榮耀、一種恩典，能夠知道這種祕密，是我們生命中最幸運的事！它不是出於強迫，也不是買賣交易或義務。能夠這麼輕易地就找到這個解脫所有痛苦的法門，是我們百千萬劫以來最大的恩典、最幸運的事了！

所以要好好修行，就是這樣（大眾鼓掌）。

有時候我工作到很晚，也許半夜十二點或凌晨一、二點，我在睡前還是有打坐。除了在盡我的責任和工作本分外，我時時都很想打坐，我從不覺得自己不該打坐，或覺得打坐是件苦事，從來沒有！單就身體上來說，打坐就已經是很快樂的事了，可以讓我們放鬆和充電，更不用說可以讓我們成佛或什麼的。

如果一天沒打坐，在經過整天的疲憊和社會上否定的氣氛帶給我們精神的各種疲勞轟炸後，我們絕對無法恢復元氣。所以，如果你感到疲累不堪或是有什麼問題，別向我抱怨，都是打坐不夠造成，那是你必須付出的代價。剛開始修的人，也許會坐不定，不過你越打坐，就會越覺得這是最殊勝的法門。現在即使有人給你一百萬，要你換師父或換法門，你也不要，你絕對不要，因為你已經明白其中的殊勝。你不會謊說這個法門不適合你，即使你打坐很不好，不過你知道這是自己的錯（師父及大眾笑），知道得一清二楚。

當你們深切地返照省思後，就會發現觀音法門是那唯一的法門，對嗎？它才是最圓滿的句點，無需再爭辯什麼，也沒有「但是、不過、然而……」，我們知道要找的就是它！那是我們內心的感覺，是我們清楚知道的，也是我們唯一最有把握的事。所以，如果你們有這種感覺，就會明白這些情況，不需要我告訴你們。

虔誠由心而生

清海無上師以英文講於英國倫敦共修會 1998.03.10

問：如果想要進步快一點，多打坐會有用嗎？要增加多少打坐時間才會快進步呢？

師父：看你自己的感覺，你覺得自己能做多少、想做多少。還有，這不只是打坐就行了，更重要的是你的心，你的決心，必須要內邊虔誠地說：「啊！我真的只要這個。」內邊渴望得到，那就是打坐，而不是光坐在那裡。

問：是否和日常生活怎樣處理事情、怎樣反應也有關係？

師父：對，沒錯！你怎樣看待事情，能不能放得下。這些事情我們永遠講不完，每個人找上帝的方法各不相同，有快有慢，那都是自己選擇的，你不能命令你的心去做什麼，我也不能，重點在於你是不是真的很有誠心。有一天當你對這個世界與虛偽幻相感到厭倦和厭煩，內邊就會下定決心，不管打坐時間長短，你就是很誠心，心中時時與上帝同在，那才是真正的打坐，那時你會覺得非常舒服，會知道自己全心全意愛上帝，以前很想讓自己誠心，但只是努力而已，那是不一樣的。



最好的意念是想念上帝

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖 1991.09.25

思想是很重要、很有力量的——因其具有上帝的品質。所以在平常，或至少當我們打坐或想念上帝的時候，我們的思想神聖純潔、一無所求，只有神聖的振動力和強烈的加持力時，就不會產生任何不好的東西。當這樣神聖有力的加持力和思想產生，環繞在我們四周和所處的環境時，等級自然就提昇了。其他具有相同高雅理想的修行人，也會產生同樣的意念、加持力和振動力，就這樣同性相吸，彼此凝聚成一股強烈的力量，足以打敗世上任何否定和邪惡的影響力。

如此一來，世界才能日益淨化和進步，即使我們不布施、不傳教，同樣也能幫助這個世界。當然，我們出去弘法時，也會暫時將高等的振動力帶進聽眾的內心，提昇他們一會兒或一段長時間，有些人則可以得到永久的靈性提昇。也許這些人會帶著這些高等的振動力回家，繼續長養，然後他們在這種聖潔的氣氛中越來越穩固，也逐漸變得神聖、純淨和堅定。但是我們必須夠力量才行，否則不但無法影響別人，反而還會被他人影響。因為對方是多數的，他們的意念

會匯聚壯大，而我們則勢單力薄。如果我們不夠堅強來抵擋大眾的意念，就會有被他們吞沒的危險。

不過我們也不一定每次都要出去傳播教理，我們可以在臥室安靜的角落打坐，向全世界甚至整個宇宙，散播肯定的思想和振動力以及深切的祝福。所以我們才必須修行打坐，以淨化我們的思想。每當我們想念上帝、想念上帝的聖名時，我們就會充滿純潔、聖靈和加持的力量，這個時候，任何與我們有同樣意識等級的人，會和我們結合在一起，然後我們凝聚肯定的力量來淨化世界，使世界變得越來越好，同時也會幫助那些和我們擁有同樣理想的人，幫助那些接觸到我們本人或我們思想的人，使他們更有力量，提昇他們自己的靈性，這就是我們幫助世界最好的方法。

當然，我們幫助世界就是幫助自己，因為我們住在這世界上，氣氛越純淨，對我們就越有利，不只是對周遭的人好而已。所以幫助別人就是幫助自己，我們應當時時刻刻發出純淨的意念，送出無條件的愛心和善意，不要求任何回報，這才是最好的做法。就算我們還沒有達到大菩薩或佛的等級，還沒有得到聖果，但至少我們應該保持自己的純淨，不要受周圍否定力量的影響。畢竟世人大都沒有修行、沒有真正相信上帝，他們時時發出不好的意念，這些不好的身口意污染整個世界。如果我們沒有用自己的精神保護力及純淨善良的意念所形成的神聖保護層來保護自己的話，我們會被周圍重重的否定力量所淹沒。所以我們要時時

默念佛號，在印心的時候，這些佛號已經得到師父力量的加持，那就是所謂的法脈或法統；如果沒有得到法脈或法統，佛號就像是空話，沒有力量，真的如是！

這就跟物質世界的情形相同，沒有錢的人不能給別人錢，就算開出支票也是張空頭支票，沒有戶頭存款可以支付。同樣，沒有靈性力量的人也無法給人靈性力量，無法喚醒別人的靈性力量。靈性力量雖然無形，但確實存在，而且也必須存在，這樣聖人或是明師才能藉以喚醒人們內在原有的靈性力量。就像木頭不會無端地冒出火來自行燃燒，雖然火是由木頭而起，但還是需要藉由一塊已經燃燒的木頭來點燃，或者設法使它自內燃起。

同樣，明師是一位已經開發了祂本身靈性力量的衆生，可以影響千千萬萬人、影響整個世界、乃至於整個宇宙。明師的力量越強，影響就越大，這可以經由和明師接觸而獲得印證。當我們和一位靈性導師坐在一起時，會感到很安詳；但如果我們出去外面和一些有邪念或者兇狠好鬥的人在一起，就會感到非常煩躁恐懼，這種內在無形的影響雖然講不出來，卻可以感受得到。

所以我們要儘量依照明師的標準生活，多打坐，淨化我們的意念。最好的意念就是沒有意念，所以默念佛號就夠了，那是最好的意念，因為佛號非常中道、非常神聖有力。如此一來，我們就不需要再有那些世俗的念頭，因為無論我們的想法有多麼好，有時難免會被國家的風俗、社

會的潮流及大眾的習慣所侷限。

所以最好的意念就是想念上帝，因為上帝是萬能的，非常有力量，什麼都可以做。我們想念上帝，表示我們完全順服上帝的旨意，讓上帝來管理宇宙，那時候我們會感覺沒有負擔。

如何養成早起打坐的習慣

清海無上師以英文講於紐西蘭奧克蘭 2000.04.27

問：當我白天沒有足夠的時間打坐時，如何讓自己做到每天應有的打坐時數？

師父：你早上起不來嗎？我也是。當我們舒服地躺在床上時，沒人想要起床，不過，我們還是得儘量做。要是你有一份工作，必須起床去上班，相信你無論如何一定會起來，為了一個月兩千美元的薪水，可以每天早上五點就起床，但是為了上帝卻起不來，那我有什麼辦法？你自己衡量輕重做抉擇吧！

我們可以比平常早一點起床，然後讓自己習慣。比方說，假定清晨三點起來太早的話，那就不要三點起來，如果你通常五點起床去上班，那第一天就四點四十分或五十分，甚至可以五十五分起床，然後第二天或下個星期，就四點五十分起床。要讓自己習慣早起，你可以好好地獎勵自己一番，告訴自己：「如果你今天能早一點起床，我就給你一個特大號的貝果麵包（似甜甜圈的硬麵包），或是多一杯拿鐵咖啡。」你頭腦喜歡什麼，就獎賞它什麼。

你也要疼愛自己，因為坦白說，我們身體只有一個，有時候很勞累，每天辛苦工作八小時、十小時，只為了讓這部「機器」運轉，有時還得兼顧其他的事情，比如要照顧

太太、小孩、父母、朋友、鄰居、親戚等等，我們真的要求這副肉體工作得很辛苦。所以，如果你實在無法早起打坐的話，也要原諒自己，不要對自己太嚴厲，慢慢來訓練自己就好。你可以少看點電視，早點睡覺，早上才比較起得來。或是你以前無聊時，常做一些消遣來打發時間，現在就利用那些時間來認識上帝，重點在於時間的規劃。

你們相不相信，其實我非常忙碌。你們看我打扮得漂漂亮亮坐在這裡，但其實我也很忙，有時候我要早起也不容易，得設定鬧鐘才行，有時候必須這樣。

在印度古老的傳說中，有一位聖人，他可以徹夜不眠，不過他是坐著睡而不是躺著，所以沒什麼差別（大眾笑）。我們同修也一樣，他們打禪的時候，坐在那裡看起來有模有樣，不過，什麼姿勢都有（師父示範打瞌睡的樣子）。沒關係，你們盡力而為就好，那才重要。那位印度聖人的做法是：因為他和我一樣留著長髮，於是他就把頭髮綁到天花板，我不是開玩笑的！最後他成了一位明師，因為他非常精進，他把頭髮綁在天花板上，只要他一打瞌睡，就痛得「哦！唉唷！」（大眾笑）

我不是要你們留長髮，或是模仿那位明師，而是要你們自己想出適合的方法，比方說你們可以早點起床。例如我剛開始會放一瓶冰水在旁邊，鬧鐘一響，我就伸手去取冰水，潑在臉上，哦！冰水會滲入衣服，弄得到處都是，我只得跳下床。

你們不見得也要這麼做，你們可以嘗試自己的方法，因為有志竟成！要相信自己可以做得得到，因為你們就是上帝，上帝無所不能，記得你們內邊除了上帝以外，別無其他。不要聽從自己的頭腦，它只是一部電腦而已。頭腦會告訴我們：「唉！睡吧！睡覺對你才好。」那並不是上帝的聲音，上帝是在更內邊。

晨間打坐效果佳

青海無上師以英文講於紐西蘭奧克蘭 2000.04.27

問：師父，為何早上打坐很重要？

師父：我們隨時都可以打坐。因為多數人在晚上休息，早上還很安靜，像清晨三點到六點這段時間，大部分的人都還在睡覺，沒有來往車聲、沒有喧鬧聲、沒有小孩吵、沒有電話鈴聲，而且我們頭腦經過一晚的休息，會比較平靜，再加上身體也還沒完全活動起來，所以可以坐得比較定，可以更快進入三摩地。如果你是在家裡打坐，效果會更好，因為在家裡比較有安全感，也比較安靜，你會比較靜得下來，所以早晨是最好的時光，但並不是說非得在早晨打坐不可。我隨時都打坐，在公車上、汽車裡，我們同修到處都可以打坐，除了開車時不行，拜託！（大眾笑）

善用時間打坐

清海無上師透過全球網路視訊會議

以英文對美國麻州波士頓同修開示 2002.09.28

問：親愛的師父，我依照自己的承諾，每天很儘量打坐兩個半小時。不過，有時候因為一些日常生活的活動，我發現打坐的時間很難達到這個標準，面對這樣兩難的情況，請師父給我一些建議。

師父：我要怎麼給你建議？你已經說你的生活情況不允許了，我還能怎麼辦？殺了你嗎？還是把你身邊的人全都殺掉，好讓你有時間可以打坐？當然，人生就是這樣，但不要讓它來左右你。你要支配自己的生活，不是讓生活來支配你。你只有這一輩子，而且你也不知道將來會怎樣，所以要把握現在，儘量找時間打坐！減少任何不必要的活動，像是電話少講一點，報紙和電視少看，朋友之間的往來也可以減少，咖啡少喝一點等等，什麼時候情況允許，就打坐！哪怕是這裡坐五分鐘、那裡坐十分鐘都好，只要有空就打坐，不管什麼時候都要盡全力去做！不是只有盤腿坐在坐墊上才算是打坐，只要你有空，就閉上眼睛、想念上帝，這樣也算打坐。要善用任何的空檔作為打坐的時間。回教徒他們一天祈禱五次，而我只要求你們一天最少打坐一次到兩次而已，要照著做，不要找藉口！



打坐持久的祕訣

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖禪七 1989.02.13~18

我們要怎麼樣才能夠打坐很多也不會累？祕訣是：少講話、眼睛不要看左看右，別人好、壞不管他們，我們只要記得24小時默念佛號。做觀音不定的話，就先念佛號幾分鐘再做觀音。打坐的時候，身體任何地方痛，不管它！身體任何地方麻，也不理它！等一下入定以後就沒了，全身都不見了，所以不用動來動去。觀音做累了，就換個姿勢，改做觀光，這個時候我們的腿會很感激我們，因為剛剛觀音的時候很痛啊，頭也很緊啊，現在換一下姿勢，做一做觀光，就會覺得好舒服！所以觀光和觀音交替換來換去，才能互相幫忙，打坐久了才不會累。

有的同修可以打坐整個晚上，因為他們觀光和觀音換來換去，不過也不要常常換，不要五分鐘就換一次，這樣沒有用，能夠持續做一種方式越久越好。觀光和觀音兩個是互相幫忙的，我們觀光坐太久有的時候會累、會酸痛，就可以改做觀音這樣子，也會感覺到好舒服，好像有地方可靠。這個打坐的祕訣，很多人不知道。



修行好才能幫助世界

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1992.04.12

打坐就好比我們幫車子多加油、多充電，好讓它可以繼續跑，或是像我們吃東西填滿肚子，然後才有元氣繼續工作。既然我們每天很儘量吃飯，讓身體健康，能夠繼續工作，那麼我們每天也應該補充靈魂的能量，然後才能夠做大事。為什麼要做大事？不是因為我們想出名或是認為自己了不起，而是因為我們看這個世界太不平了；有的人太痛苦，有的人根本沒有人身的價值，連最基本的人格尊嚴都沒有，人對待人像野蠻時代一樣，所以我們才要幫助世界。要幫助世界的話，我們先要修身、修行好，要對自己嚴格，這樣才能了解該怎麼做，不然的話，我們想做也做不成。



觀音法門是至寶

清海無上師以英文講於美國洛杉磯 1999.01.01

觀音法門是我們所擁有最珍貴的寶物！這是千真萬確的事。有時你們會忘掉很多事，或不知道如何解決問題，但是打坐一會兒後——先觀先再觀音，所有的答案就會馬上出現在心中，你就知道該如何處理這些問題了。所以才說「先求內在的天國」，就是指打坐！要先打坐，然後「一切都會跟著來」，如果沒有得到結果的話，就表示你並不是真正地需要它。

清海無上師以英文講於墨西哥墨西哥市 1998.05.23

每當我們厭倦了世界的折磨，厭倦了為求生存而不停掙扎，厭倦了精神上的疲憊，就坐下來觀音一下，我們會感到滿滿的喜悅在靈魂中流轉。

祈禱與打坐之別

清海無上師以英文講於紐西蘭奧克蘭 2000.04.27

問：祈禱也算是打坐嗎？

師父：是的，祈禱也是一種打坐，不過，祈禱只是單向的打坐，好比我們一直跟上帝講：「哦，上帝！請幫忙我這個……」，但是我們卻沒有聽祂說些什麼，所以才說是單向的。打坐則是雙向的溝通，我們向上帝訴說我們的痛苦、悲傷、快樂和感謝，祂會相對地指引我們下一步該怎麼做。打坐時，我們和上帝有溝通、有聯繫；而祈禱只是一個人講個不停，完全不理會上帝講什麼。然而打坐時，我們仔細傾聽，我們知道祂在引導我們，祂在內邊以成千上萬個太陽照亮我們的生命，使我們裡外都散發出光芒、愛心、智慧、幽默、美麗，這就是祈禱和打坐不同之處。

第四章

最神奇的能量中心——智慧眼

最神奇的能量中心

青海無上師以英文講於南非開普敦 1999.12.02

問：能請您談一下第三眼和脈輪嗎？

師父：第三眼是我們真正的眼睛，「如果你的眼睛成為一個時，你的全身將充滿榮光」，那就是指第三眼。通常我們用肉眼來觀看上帝所示現的物質世界；但若要看到上帝無形無相的化身，就要使用靈性的眼睛，也就是所謂的第三眼。在我們這個人身裡，天堂和世界的主要溝通連結點就位於第三眼的中心。你們打坐時，有時候會看到那個單一的眼睛，就像自己的眼睛一般，但只有一個。那就叫第三眼、靈性的眼睛、智慧眼或天眼，無論什麼名稱，意思都一樣。

心輪並不是指心臟的位置，而是環繞著心臟的那股無形能量。就像在我們身體四周有氣場圍繞著，而心亦有氣場所圍繞。當我們想要增強自己的愛、恨或其他情感時，就要集中在心輪這個中心，那時候就是運用心的能量。但如果想要了解智慧，就必須集中在智慧的能量中心，也就是第三眼。

人體有不同的能量中心：足輪、膝蓋輪、生殖輪、胃輪或是丹田，還有心輪、喉輪、智慧眼和頂輪等，看我們要追求什麼樣的目的，注意力就集中在相對應的那個脈輪上。但當注意力集中在智慧眼時，各方面都會強化，它是所有脈輪

的中心，是我們的總指揮中心，所以一旦集中在這兒，我們就自由了。我們強化一切，甚至連愛心也會增強，事物了解得更透澈，做的菜更好吃，工作更有效率，思想更清晰，創作力更強，畫畫更美，類似這樣，各方面都會強化。

無形的智慧中心

清海無上師以英文講於美國洛杉磯 1999.10.30

問：我想知道智慧在智慧眼、在心和在頭腦的差異？

師父：頭腦沒有智慧，它只是將每天遭遇到的事情或收集到的訊息記錄下來。好比說，媽媽不斷地告訴你不要吃冰淇淋，因為會怎樣怎樣，所以，每當你看到冰淇淋的時候，你的頭腦就開始發出訊息：「不要吃，因為這個、因為那個……」這種情形就像錄音機一樣。至於心，它不是智慧中心，而是情感的中心，所以當你愛上某人的時候，你會說：「喔！我動心（戀愛）了！」

智慧中心是這裡（師父指著額頭中央）。因為我們有這個肉體，所以我必須講一個部位。當然，智慧中心並不是真的在這裡，但是當我們被困在這個身體時，就必須從這裡才能找到它。在我們大腦的中心有一個點，從那裡開始，以後我們就會發現自己無所不在、自己就是智慧，不需要再尋找智慧；但是我們總得從某個地方開始才行。心輪有其他的功用，並不是用來尋找智慧，而且真正的心不是胸腔裡面那個砰砰跳的物質心臟。

如何開發第三眼

清海無上師以英文講於美國夏威夷檀香山 1993.03.28

問：如何開發第三眼？

師父：不需要開發，它本來就已經在那裡了，我們沒辦法開發非物質的東西。「第三眼」只是一種說法而已，其實根本沒有一個眼睛在這兒。這種說法是因為通常我們用兩隻肉眼能看到的事物非常有限，不過如果我們有額外的另一隻眼，所謂的第三隻眼的話，我們就能看到整個宇宙，所以才叫做第三眼。實際上靈魂不需要用眼睛看，不需要用耳朵聽，也不需要任何感官察覺事情，這才是最高的真理。

最高等的覺受是不需要透過任何肉體器官，這就是我們靈魂的力量，我們內在無上師的力量。祂能知道一切和聽到來自所有方向、所有地方的一切，那也就是我們必須要找到的力量，因為我們就是全宇宙的無上師！你們能夠想像自己多偉大了嗎？可是看看你們現在過的是怎樣的一種生活呢？（師父嘆氣）所以師父為你們感到非常遺憾，其實你們根本不需要來這裡聽我講經，因為你我都是平等的，我們完全一樣，擁有相同的力量，你們甚至不需要尊敬我，這真的是蠻可悲的事情。不過這些要等你們接受師父所說的以後，你們才會了解，那時候你們才會了解師父、耶穌和佛陀所了悟到的東西。



殊勝的「眼睛」

青海無上師以英文講於美國加州 1989.10.14

我們如果想要看到我們的自性或佛性，就必須透過特別的眼睛、特殊的洞悉能力。我們稱這個眼睛為智慧眼、佛眼、天眼或基督教所說的「單眼」。耶穌基督說：如果你的眼睛成為一個，全身就會充滿榮光。那是什麼意思？是要我們把兩個眼睛放在一起，讓眼睛變成像鬥雞眼那樣嗎？不是的！即使那樣也看不到光。所以在佛經、聖經或其他經典所提到的眼睛，並不是指肉眼，而是我們的智慧、意識海裡的第三眼。其實那並不是一個眼睛，但因為有了它，我們就可以觀看從天堂到地獄、從人間到佛土的任何東西，所以我們稱它為眼睛。為了開啓這個眼睛，我們需要有人教我們怎麼做，就像我們想學開車，就要找一位已經會開車的人來教我們。



永恆快樂的泉源

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖 1995.06.19

快樂的唯一泉源是在我們內邊，所以你們打坐時，要儘量和那個源頭溝通。這個中樞確實存在於我們大腦裡，不過體積小小的。大腦的每一個神經或中樞都分別掌管人類的心理、情緒和肉體各方面反應。此外，還有一個在靈性方面掌管我們的開悟和永恆的快樂，這個小中樞就在大腦接近中央的地方，也就是額頭中央和頭頂進去到頭部三分之二的地方，智慧眼確實就在這個地方，真的在裡面。

所以當你用智慧眼看時，表示你正試著和那個中樞聯絡，有時候即使只是稍微接觸一下，但立刻就感覺到不一樣，比方說看到一道閃光，然後會感到喜悅好一陣子。當然，你們無法一直和那個中樞接觸，或是無法時時都感覺到和那個中心有聯繫，不過要繼續練習，熟能生巧；這就是我們在做的事，我自己也在這樣做。因為我需要快樂的能量，才能「處理」你們所有的一切問題！沒有那個快樂的能源每天給我一些力量讓我繼續我的工作，我會死掉。

我們不能總是一直不斷地付出，如果我們是用我執和凡夫的體力來付出的話，總有一天我們會枯竭。那時我們

的靈性修行會退步，人也變得不好和乖戾。所以很多所謂的古魯在教人一段時間之後，會變壞、變乖戾或是墮落。也許剛開始的時候，他們很純潔神聖、很崇高，但因為修的法門不對，不是指向這個永遠給予、永恆滿足的中心（師父指著智慧眼），所以在他們以最大的善意付出了一切後便崩潰了：他們屈服於各種陷阱和誘惑，例如社會的壓力和周遭的環境。

這些人真的很可憐！如果他們是這樣的話，我們更為他們難過，因為他們自己還不能站，就已經被逼著去跑，所以才會失敗。因此，我才經常跟你們強調必須打坐，並非打坐能讓你們成為好徒弟，而是為了救你們自己。



清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖 1995.06.06

要永遠保持專注，否則很容易一天、二天、三天、整個輩子在自我幻覺和壞習慣中就過去了，而不能進入更高的意識層次，不能了解靈性生活的甚深意義。

時時專注在智慧中心

清海無上師以英文講於美國佛州小中心 2001.06.09

問：我在您的一卷錄影帶中聽您說，當我們注視別人智慧眼時，對方也會受到利益。您的開示讓我覺得這樣做真的很棒，希望以後我能隨時做到。我想請問，當我們注視別人智慧眼時，是如何利益對方？

師父：因為那時候你很清楚自己在做什麼。當你把意念放在智慧眼時，就表示你已專注在靈性的智慧和開悟中心，如果你記得這樣做，當然會散發靈性的氣氛，對方也自然會獲得利益。就像你站在噴水池旁邊，即使沒有跳進水裡，也會有一些水噴到你臉上，讓你覺得很清涼。同樣，當你站在一個噴了香水的人旁邊，即使你自己沒有噴香水，身上也會薰染到一些香味。所以你們很重要，你們是怎麼樣的人，別人就會受到怎麼樣的影響。因此，每當我們記得任何有關靈性中心、內在真我的事情，身旁的人都會得到利益，就是這個道理。

「創造亞當」的奧秘

福爾摩沙新竹祥子



米開朗基羅的曠世鉅作——「創造亞當」壁畫(部分)



「創造亞當」與人類腦部合成後的對照圖；環繞天使周圍的布幔與腦部輪廓極為吻合，而上帝所坐的位置約略為智慧眼位置。

集雕刻家、畫家、建築師、工程師及詩人於一身的米開朗基羅(Michelangelo)，與達文西(Leonardo Da Vinci)、拉斐爾(Sanzio Raphael)齊名，史稱「文藝復興藝壇三傑」。在米氏的諸多作品中，「創造亞當」是一幅極受世人熟悉和稱頌的畫作。

米氏耗費了四年的時間，完成了第一件壁畫「創世紀」，而「創造亞當」(The Creation of Adam)則是「創世紀」鉅作中頗為重要的局部圖。其中描繪了上帝創造亞當的情景：被一群天使簇擁著的上帝，向亞當伸出手指，此時的亞當才剛被創造出來，全身無力地斜躺在大地上，



人類腦部剖面圖，圓圈標示處為松果體位置，亦即智慧眼的位置。

正期待著上帝賜給他完整的生命和力量。

長久以來，世人已極為熟悉聖經中這段關於創世紀的情節，因此在賞析這幅「創造亞當」作品時，往往僅著眼於米氏畫筆下剛誕生的亞當所流露的青春健康之美，以及對比下顯得年長許多的上帝所呈現出充滿智慧與慈愛的畫面。

然而就修行的角度來探討這幅畫時，我們很驚異地發現一個隱藏在畫作背後的深刻意義：原來米氏企圖透過「創造亞當」這幅壁畫，藉以告知世人智慧眼的奧秘！當我們細看簇擁上帝的那群天使時，會發現原來那整個圖形就是人類的腦部；環繞天使周圍的布幔清楚地勾勒出完整的腦部輪廓，而上帝伸出的右手和大腦（天使周圍的布幔）交會之處，就是師父一直提醒我們注意力集中的額頭中心位置。由這個位置往內深入，約莫在畫中上帝的臀部位置，正是人腦中松果體（pineal gland）的所在，也就是智慧眼的所在。藉由「創造亞當」這幅畫，米氏用極其巧妙、隱喻的手法告知世人：從人類被創造的伊始，上帝便一直透過智慧眼與人類溝通，而上帝所賜予的生命和力量，也正是經由這個溝通塵世與天國的祕密通道來傳送。

聖經曾提到我們是上帝的殿堂，而米氏則進一步利用繪畫將上帝寶座的所在揭露出來，告訴世人這個宇宙恆存的奧秘。綜觀米氏多才多藝的傲人一生，相信五百年前的米氏已深入上帝的殿堂，汲取這無窮無盡的天國寶藏。

透視「松果體」的奧秘

福爾摩沙新聞組綜合整理

談到松果體，我們總會感受到一股神祕的氣氛，法國著名的哲學家、數學家、物理學家及自然科學家笛卡兒（Descartes, Rene du Perron, 1596-1650）將它稱之為「靈魂的寶座」，有些人則認為它是人體儲存「生命密碼」、傳達指令的中樞。近年來，一些學者更在松果體內發現類似視網膜的感光細胞，證明了松果體也有「視覺」功能，因此，他們又為它冠上「第三眼」的別名。由於現代醫學對松果體所分泌的褪黑激素（Melatonin）的功能日益了解，我們得以進一步窺知松果體的奧秘。

松果體與褪黑激素

松果體是鑲於我們中腦後方的一個扁錐型小體，大小及形狀近似一顆豌豆，它在我們幼年時體積最大，隨著年齡增長，便逐漸鈣化、萎縮。

松果體會根據所接收到的光量多少來決定褪黑激素分泌的量，藉由對光的敏感度，松果體充當了人體內的一個「時鐘」，掌控著每天甦醒和睡眠的時間。人體在夜間睡眠時，會分泌大量的褪黑激素，通常在夜間11時至隔日凌晨2時分泌最為旺盛，清晨以後的分泌量則急遽下降。

褪黑激素在體內的濃度也與年齡有關，一般而言，自

出生三個月後開始上升，六歲時達到最高峰，青春期之後，褪黑激素的濃度則隨著年齡增長而下降。

褪黑激素對人體的影響

褪黑激素的化學結構非常簡單，但是在人體內卻具有舉足輕重的作用：它監視著體內各種腺體、器官的運作，指揮各種荷爾蒙維持在正常的濃度；它可以抑制人體交感神經的興奮性，使得血壓下降、心跳速率減慢、降低心臟負擔；它能夠減輕精神壓力、提高睡眠品質、調節生物時鐘、緩解時差效應，而且具有加強免疫功能、抵抗細菌病毒及預防癌症、老年癡呆症等多種疾病的功效。

褪黑激素是由負責神經傳輸功能的血清張力素 (serotonin) 轉化而來。白天時，人類有意識的活動極為活躍，心靈動盪散亂，需要更多的血清張力素來供應神經細胞；而到了晚上或靜坐時，情形就恰恰相反，有意識的活動變少了，因此有更多的血清張力素轉化為褪黑激素。可是一旦眼球見到光，褪黑激素的合成就會被抑制住了，這就是為什麼夜班工作者、深夜開燈睡覺者，免疫功能可能會下降，也較易罹癌的原因。

美國有兩項研究發現，深夜明亮的燈光會減低女性體內褪黑激素的分泌和增加雌激素的水平，這使得夜班工作的女性罹患乳癌的機率增加。對於猝死兒的研究也發現，有些猝死兒的松果體發育不全，腦部的褪黑激素量過低，腦部無法處理自由基，使得自由基對腦部造成傷

害。另有一項兒童及成年人憂鬱症的研究發現，精神病的病人其體內褪黑激素含量明顯低於正常的人。

褪黑激素的來源

褪黑激素普遍存於地球上的各種生物體內，食物當中含量較多的有：燕麥、甜玉米、米、薑、蕃茄、香蕉、大麥等，但是它們的含量的百分比均不高。此外，攝取諸如海帶、黃豆、南瓜子、西瓜子、杏仁果、花生、酵母、麥芽等食物，也有助於褪黑激素的合成。

吃得少也有助於褪黑激素的正常分泌。研究指出吃得少的老鼠，年居高齡時，其松果體仍能保持和年輕老鼠一樣的健康，並且能保持褪黑激素分泌的規律，體內的褪黑激素濃度也還有年輕老鼠的八成左右；反觀不限制食量的高齡老鼠，它們體內的褪黑激素濃度大約只剩下四成左右。

結語

儘管褪黑激素對人體影響這麼大，可是服用褪黑激素製劑對人體是否有益尚無定論。研究報告指出，平常有靜坐的婦女，她們在夜間體內的褪黑激素濃度比一般婦女高。兩腳大拇指點地的運動，也可以間接地刺激松果體，增加褪黑激素的分泌。此外像日間運動也有助於增加褪黑激素的分泌，夜間運動則適得其反。所以，想要保持松果體的年輕，建議您要少食、日間多運動、從事靜坐冥想，並過個有規律、有節制的生活。

第五章

科學、靈性及其一致性

進化論

清海無上師以英文講於澳洲布里斯本 1993.03.22

問：敬愛的師父，進化論這個問題困擾我很久了，我教書已有多多年，以我對進化論有限的認知，不知要如何回答學生的問題。我的問題是地球上的各式各樣的生命是否演化自共同的祖先，或上帝在同時間創造一切？

我不知道應該用宗教或科學知識來解釋，如果我以宗教信仰的立場來解釋說上帝創造一切，那我們就可以安心回家睡覺，不用再問別的問題。如果我以科學的觀點來解釋，則就像達爾文的進化論所說的，我們都來自共同的祖先。我的所知有限，無法回答學生的問題。我告訴學生：「我的師父知道所有天堂的知識，等我請教過她，也許才能跟你們解釋。」

師父：宗教和科學並沒有衝突，只是用辭不同，有時科學並沒有指出或沒發現每件事最基本的原理。比如科學上說：「你、我和萬物都具有相同的元素，連植物、樹木也一樣。」在宗教上，例如基督教說：「萬物都從上帝而來，其本質都相同」，佛教說：「一切衆生悉有佛性」，道教說：「萬物同一體」，這就如同科學所說的，你、我、植物、樹

木、森林都具有相同元素。

不過，是什麼力量使我們的元素會移動、說話和思考，而沒讓植物等說話？如果萬物都有相同的元素，當然我們需要同一股的力量來驅動萬物，是嗎？是。事實上我們全是上帝創造的，稱作上帝或宇宙的能量都可以。最初只有宇宙的能量，我們暫且不稱祂上帝或佛性，因為有很多人感到混淆，所以我們用科學的名詞來說：起初宇宙的能量蟄伏著，祂蘊涵所有智慧的種子和萬物的種子，這些種子可以擴張和成長。當宇宙的能量從內部開始攪動，所有的種子便發芽成長，於是造成了今天的萬物，我們可以稱這種力量為上帝或佛性。

如果我們不知道自己的來處、不遵守宇宙的法律，那就會給自己帶來麻煩。因此我們必須打坐冥思，尋找所有智慧的源頭，回歸祂，或至少調整我們自己與祂相通，我們的生活就會與整個宇宙更加協調，我們會更快樂、更順利，因為我們不用到處兜圈子，而是以一定的速度在正確的路上前進。

這與科學完全沒有衝突，也許科學沒有指出那個驅動萬物的力量，他們只提到物質，只說你、我及萬物具有相同的元素，那已經是很大的發現了，他們哪能用科學的方法去發現無形的東西呢？那是宇宙的大力量在驅動萬物，我們所謂的靈魂即是宇宙力量的一部分。

當宇宙能量大轉動時，萬物依其距離這宇宙旋轉中心力

量的遠近，而形成不同的衆生，在形狀、大小、能量、智慧及行動、思考能力有所差異（大衆鼓掌）。當萬物回到宇宙的力量中心時，就會進化；如果他們想越接近宇宙中心，就必須越有智慧，因為宇宙的中心就是智慧，因此，他們得進化，這就是進化的原因。他們必須進化，越來越聰明、越偉大，然後會越接近中心，因為中心有很大的磁力，祂會吸萬物回來，往後再放出去，隨時都在進化。

有時宇宙力量也會休息，萬物就停止了，當祂再度醒來，萬物又重新活動，無量劫以來祂發生很多次了。要我解釋這些有點困難，但試著去了解我講什麼。

清海無上師以英文講於澳洲布里斯本 1993.03.22

問：如果是上帝創造宇宙和地球，祂是先造宇宙呢？
還是同時一起造？

師父：在宇宙有許多地球，我們並非唯一的一個，你可以找時間去參觀，所以我們見過許多幽浮等等，這是確實的事。有許多類似我們的地球，有人類和生命等等。有些這類星球偶爾被科學家瞥見，但科學家還沒公布，因為缺乏足夠的證據，這些星球太遙遠，他們無法確定那是什麼。有些星球比較像我們的地球，住著與我們類似的人類、也有耕作等等，有些星球則不像地球，它們是靈性較高的星球，也有人存在，但他們比較像天使，我們用肉眼是看不到的，科學家也觀察不到，用任何望遠鏡也探測不到，因此，我們必須用靈體去拜訪他們，用智慧眼去看他們、和他們溝通，這個科學家辦不到。

比如昨天或前天，許多人說看到漂亮的地方、城堡和衆生，那不是在地球。如果訓練夠的話，我們只要一瞬間就可遊歷任何星球，但那並非是我們真正的目的，看到什麼就是什麼，不要特別要求什麼。

科學、靈性及其一致性

美國新聞組（原文為英文）

當你聆聽科學家「清海女士」在多場演講的錄音、錄影帶中提到這個世界和宇宙的奧秘時，你必定會感到十分驚訝，這印證了耶穌基督所說：先找到內在的天國，然後所有的一切都會加諸於你。清海無上師在大學時主修語言，但她在完全開悟後，卻可以將宇宙的起源解釋得比世界上任何一位物理學家都完美。她也提到科學和宗教之間並沒有衝突，科學所試圖證明的是開悟者已明瞭的事，而在天堂的科學則比我們現在進步了兆億倍。

大爆炸論

一篇刊登在1998年1月15日的「印第安納坡里斯之星」日報上的文章提到，大部分天文學家在美國天文學會的冬季年會上均一致同意宇宙起源於「大爆炸」，在大爆炸之前，時間和空間都集中於一點——「奇點」，然後突然向外爆開，擴張成一個個粒子火球，這些粒子就是現在的銀河、星體和行星，然而科學家們不知道這「奇點」為何，也不知道大爆炸以後會發生什麼：宇宙是否會一直永遠膨脹下去，或是有一天它會又收縮、崩陷回到「大擠壓」的狀況？有一個理論認為，宇宙終究會收縮回到源頭去。

1993年4月21日清海師父在瑞士日內瓦講經時，有人問她是否同意有關地球形成的科學理論——「大爆炸論」，師父回答：「是的，我同意。但是科學家只能解釋有形物質的方面，他們並沒有發現真正的本質，也就是大爆炸背後那個無形的力量；不過這個理論對我們了解靈性的方面和宇宙造化也有幫助。」

1993年3月22日在澳大利亞布里斯本的一次問答會上，師父清楚地解釋了宇宙的形成過程。科學所講的「奇點」就是上帝、智慧、或宇宙能量；當這個大智慧中心動的時候，就從中生出了不同形狀、大小、能量、智慧、有不同運動和思考能力的萬物；由於這個中心有強大的「磁力」，萬物都會回到這個中心，然後再開始另一次進化。這個「奇點」已經擴張和收縮許多次，讓我們進化和成長。

師父1994年9月26日在新加坡講經時，也說明這個過程很類似科學所講的「大爆炸論」，但要用人類的語言來解釋是很困難。

一位無神論者的疑惑

爲了證明地球上的生命係起源於含有甲烷、阿摩尼亞、一氧化碳、二氧化碳、氫氣和水蒸氣的「前生物湯」(prebiotic soup)中分子的隨機碰撞，科學家米勒和尤里在1950年代的一個著名實驗中模擬了「前生物湯」，用模擬閃電造成了「蛋白質」的基本單位——胺基酸。

然而，另一位科學家弗瑞德·荷里，雖然也是一位無神論者，並不認同這個實驗的推論，他認為地球上生命的出現並非出於偶然，DNA太複雜而且太不規則，不可能那麼簡單就由物理學上的定律所產生。荷里的結論是，即使整個宇宙都是「前生物湯」，也不可能因為偶發事件而導致生命的出現，隨機事件創造出各類生命的可能性，就如同「颱風橫掃過廢物場而製造出一架波音747飛機」是一樣的小。現在，荷里連同發現DNA的科學家之一法蘭西斯·科里克，還有其他科學家都相信生命是在別的星球產生後而送到地球上來的，然而他們無法解釋生命如何在其他星球上產生。

現代物理學的突破

現代物理學在概念上的突破也是一個說明科學與靈性的一致性的好例子。當分子科學發展出來時，人們對這個世界的物體的觀念開始改變，了解到各種固體實際上並不是「實體」，世界上的所有物質都由各種分子構成的，而分子間有很大的間隙。當物理學進一步發展，人們了解到宇宙中眾多種類的分子原來是由有限的原子所構成，而原子則是由數種基本粒子——電子、中子、質子所構成。

二十世紀初，隨著量子力學的發展，人們的物質世界觀再次發生了戲劇性的變化。量子力學認為物質世界的基本粒子並非「粒子」，而是「波」或「處於各種振動狀態的

能量」，也就是說，我們可以看見、可以感覺到的物體如杯子、碗等並不存在，它們只是處於某種振動狀態的能量，讓我們感覺到它們是杯子和碗。簡單地說，世界上的所有物質都是幻象，都是由振動的能量構成。

這個發現與明師們的「世界是幻象」的教理一致。在1994年1月1日於泰國曼谷的講經中，清海無上師提到：「當我們往內靜觀時（打坐），會發現什麼都沒有，沒有身體、沒有物質，只有真實世界、真實的能量存在，那就是我們的源頭。只要我們不把自己當成這個肉體，就可以明白那裡才是我們的來處；那種真正的能量才是萬物的源頭……。」

量子力學也與「萬物都源於那個偉大的聲音（道、或振動力）」的靈性教理一致。在1986年3月6日於福爾摩沙台北的講經中，清海無上師做了簡明的描述：造化一開始就有這個聲音。這個聲音出來的時候，宇宙萬物都出來；這個聲音是上帝，這個聲音是造化；宇宙萬物都是藉這個聲音聯合在一起，從高到低的境界，也都是藉著這種聲音才能聯合在一起；宇宙萬物都會振動，它們各自都有不同的振動頻率，不管是石頭、草木、人……，都有它們特殊的振動頻率。

從以上的例子可見，物質科學包含於靈性之中。大部分科學家都只注意物質層次，雖然他們有許多偉大的發現，但他們所能發現的則是有限的。正如清海無上師曾說過的：「科學家所發現的只是物質層面，他們所發現的所

有能量都是物質面的，但卻無法發現能量背後多面化的智慧，因此有一點小小差別。人類雖然已懂得利用能量來維持生命及促進生活的舒適，但他們不知道在能量後面，還有層出不窮的聰明智慧。」（1989年10月27日講於美國波士頓哈佛大學）。

「觀音法門有一把鑰匙、一個工具，讓你們可以用它去別的地方學習。」（1989年1月16日講於福爾摩沙嘉義）「我們地球目前沒有很大的科學學校，可以讓我們讀那些高等的科學。所以我們還是要修觀音法門，然後我們慢慢來，再發展我們的智慧，或是我們去探學別的世界，我們才能夠回來侍候我們的世界。」「即使有一些很大的科學家從別的星球來這邊，要發明很多機器，要教育我們很多方面，我們還是要先有準備才行，我們要先準備好很高等的智慧，才能夠吸收他們所教的高等的東西、高等的科學。所以看來看去還是要修智慧法門，還要發展、長養我們的智慧，然後什麼事我們都可以做。」（1992年2月19日講於香港）

揭開加持力的奧秘

青海無上師以英文講於美國佛州聖誕禪四 2001.12.26

問：目前已有科學實驗可以證明，當我們祝福某樣東西時，它的分子結構會改變，這是日本一位科學家在網路上發表的新發現。這位科學家從日本一條受污染的河流取了一些水，然後將水冷凍，再用放大五百倍的顯微鏡觀察並拍照下來。照片上顯示那些水分子結晶受到很嚴重的污染，而且水分子結晶沒有固定的形狀，整個看起來就像一團爛泥巴一樣。

然後他將相同的那批水樣品帶到教堂，請求牧師加持，再將加持過的水冷凍、放大拍照。結果原本混濁的樣子竟然變成了漂亮的結晶圖案，看起來就像雪花一般。他繼續做實驗，他取了另一份水的樣本，裝在容器內，接著在容器上貼了「謝謝」的字眼，然後拍照，結果照片上的水分子呈現出不同的結構，彷彿水分子也有自己的語言般。

接下來他將水放在某些類型的音樂下，例如他播放了激烈的搖滾樂、重金屬音樂這類非常吵雜的音樂，結果那些水的分子結構全都變成歪七

扭八，好像上面有臉譜一般。他又對著水說「聖人甘地」或「德蕾莎修女」，結果發現每一個不同的意念或不同的字眼所呈現的影像都不一樣，實驗的水每次都會改變，即使是受到污染的水也不例外。由此讓我們想到，師父加持過的加持物更是不可思議了！即使連我們自己，也能改變食物或水的結構，目前已有科學實驗可以證明。

師父：你們知道我是很害羞的，當你們問太多有關於我有什麼樣的力量時，我實在難以解釋。我只能大概地告訴你們，同修他們就是喜歡那些糖果餅乾之類所謂的加持物，至於原因，你們必須自己去發現。我不擅於做廣告，我極少提到這些事，即使說了，也只會說那是師父或師父的力量做的，而不會說是我個人做的：因為師父或師父的力量是不具人格的。

不只是這個科學證明所提到的情況而已，實際上任何一位牧師或任何人，只要心存善念，都能加持某樣東西，使它變得更好。當一個人運用靈性的力量加持水的時候，它會有光，可以看得到。如果你們將加持過的和未加持過的兩種不同的水放在這裡，就會看到加持過的水閃閃發光。小孩或甚至是狗，你根本不必告訴他們哪一杯是加持過的水，他們自然就會走過去拿那杯加持過的水，不會拿沒有加持過的，因為他們可以看到光；但並非每個小孩都可以看到光，比較小的小孩才可以。

還有許多狗，牠們也可以看得到，牠們還可以看到人的靈氣，這就是為什麼有些狗會專對某個人叫，卻不會對其他人叫的原因。所以修行的力量，或是不同人會散發出不同的能量是真的有這一回事。有時候我們到外面的餐廳或其他地方吃飯，即使那個地方看起來很乾淨，但我們還是覺得食物很髒，這都是能量的問題，那些食物中缺少加持力的緣故。

所以有許多人喜歡帶著食物到寺廟或教堂去，請求神父、修女或和尚加持，那的確也會有一些效果，雖然那些和尚、修女可能沒有修觀音法門或其他任何法門，不過他們很誠心、單純，也會有一些加持力，所以就某種程度而言，確實有些作用；當然不如開悟的人所加持的那麼有力量，不過總比沒有好，就像那個日本科學家驗證出的例子一樣。因此，當你們向別人說：「祝福你」或「上帝加持你」的時候，真的有用，所以要多說這一類的話，要多祝福人家好。

具體有形的思想與情感力量

美國加州聖荷西 蘇菲·樂蓓爾師姊（原文為英文）

在2001年的佛州耶誕打禪中，有位師兄問師父，為什麼西方人在領取加持物時，總是安靜又很客氣地只拿一些而已，但是亞洲的師兄姊就顯得比較積極與競爭，一次就抓一大把。他又繼續以一種非常耐人尋味的方式問師父，是否西方人沒聽過或漏聽了一些有關加持物這方面的訊息。這個話題引起師徒一段熱烈的討論。

師父回答說，她一向不好意思談論有關她加持那些食物時會有什麼改變之類的事，但大家覺得加持物很特別的原因，也許是她灌注在那些食物上的都是善意——健康、快樂、開悟、慈悲……等好的祝福，又因為師父是從亞洲開始弘法，亞洲的同修可以有較多的機會來試驗並體驗加持物，所以也許比較珍惜。

這讓我想起幾個月前在網路上看過的一篇文章，作者明確地列舉一些物理實驗的證據，證明我們的環境會被我們的思想及情感所改變。在日常生活中，訊息經常會以各種形式顯現，有時當你在隨意翻閱一本書時，這些訊息會突然出現在眼前；有時會經由一個完全陌生的人問及只有你知道的問話中出現；有時也會在被沖上岸的瓶中發現；甚至生活中一些像水這類最基本的物質，也會傳遞給

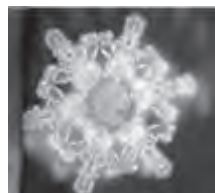
我們一些它們內在的信息。現代科技已經可以證明我們的思想及情感不僅可以改變我們的身體狀況，甚至也可以改變周遭的世界。

在科學領域中，實驗的結果除非可以被別的科學家在獨立的情況下重複做出來，否則這樣的研究結果將不會被科學界所承認。而這裡提到有關思想的實驗，正是由日本一位具有遠見的研究者江本勝 (Masaru Emoto) 博士所做的，他藉由可重複驗證的實驗，證明了人類的思想及情感可以改變水分子的結構。這是首次由科學實驗證明出思想的力量可以改變我們體內與周遭的世界，這項跨時代的發現迅速地傳遍全世界。如果你是一個凡事求證的懷疑論者，現在你可以找到證明了！

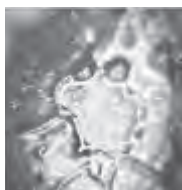
自1994年起，江本博士便從各種水源中採取水樣本，再凍結水樣本中的若干水滴，然後在暗室中的顯微鏡下觀察它們，並拍攝存證。首先

他採取日本某個純淨水源進行實驗，所拍攝的照片顯

示出美麗的結晶形狀 (照片1)。接著又以附近受到污染的河水重複進行同樣的實驗步驟，得到的結晶圖案不但骯髒污濁，而且也沒什麼形狀而言 (照片2)。



照片1：
日本山梨縣三分一湧水
(Sanbuichi Yusui)
區的泉水



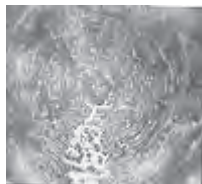
照片2：
祈禱前的水分子結晶



照片3：
祈禱後的水分子結晶



照片4：
古典音樂的水分子結晶



照片5：重金屬音
樂的水分子結晶

出於好奇心的驅使，他請教堂裡的牧師為這個受到污染的水樣本祈禱，並重複了此項實驗，令人驚訝的是，這次出現了另一個美麗的結晶圖案（照片3）。這些實驗被重複做了許多次，得到的結果都是一樣。

江本博士又將水的樣本放在不同類型的音樂背景之下，古典音樂總是讓水分子呈現出漂亮的結晶型態（照片4）；然而當放在重金屬搖滾樂下的水，其水分子結晶就變成扭曲變形的污濁型態（照片5），原本正常結晶所保持的微妙平衡狀態似乎被這種音樂破壞了。

江本博士繼續進行這個實驗，這次他在紙上寫一些字，然後貼在一個裝有水的乾淨玻璃容器，再觀察容器內的水分子是否會發生什麼變化。他先寫一些像「愛」、「謝謝」這類肯定的話（照片6），而每次看到的都是美麗細緻的結晶型態。然後又寫了「你使我



照片6：日文的「謝謝」

不快，我會殺了你」之類的話（照片7），結果每次都看到受驚扭曲的骯髒型態。他甚至用了「甘地」、「德蕾莎修女」（照片8）與「希特勒」（照片9）



照片7：「你使我不快，我會殺了你」



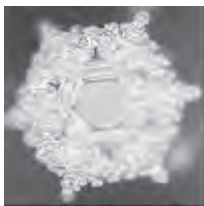
照片8：德蕾莎修女

這些人的名字做實驗，肯定與否定所產生的結果都是一樣。



照片9：希特勒

他很快了解到萬物都是有生命的，並且具有振動頻率——一種共振磁場，這正是創造宇宙萬物的能量源頭，他甚至可以用磁共振分析儀（MRA）來測量它。這項發現真正解釋了為什麼觀音的力量是這麼不可思議。我深深了解到我們加入觀音法門的修行行列，對自己所做的承諾是最少的，修行的方法又是最簡單易學的，然而卻可以得到力量最大、效果最好的體驗，而且毫無副作用！



照片10：
「愛」與「感恩」

江本博士在經過多次實驗之後，發現最具肯定力量的思想組合是「愛」與「感恩」（照片10）。

這項發現之所以如此令人驚奇，是因為在我們居住的地球上，水

所覆蓋的面積遠超過陸地，而且水在人體內也佔了大部分的比率。所以，如果只要藉著發出肯定的思想，我們就有力量改變造成我們人體的這個介質（水）的結構，那麼我們不僅可以藉著每個思想來恢復自己的健康，同時也可以讓我們周遭的每個人恢復健康，甚至也可以利用這種方式來修復地球。

請想想看在用餐前的感恩與祈禱對我們自己的健康會有什麼樣的幫助，過去我認為這只是一個讓頭腦安靜下來，並讓自己處於一個比較容易進食狀態的好方法；現在我知道這樣做甚至也會改變即將下腹的食物。

如果我們來到人世間的真正目的是為了加持這個世界，那麼能讓我們時時保持警醒、並下決心讓自己的思想與情感保持肯定之法，沒有比觀音法門更佳了！這項發現的確為修行賦予了嶄新的意義，現在人們無需再佯裝對修行一無所知，或將修行視為宗教方面的事。如果有時候我們對修行感到厭倦，並懷疑自己是否真的能改變現狀時，就要好好三思！

◎ 感謝IHM General Institute in Japan提供照片

照片1-9：

摘自<http://www.rainbowjaguars.com/hadoindex.html>

照片10：

摘自<http://www.spiritofmaat.com/archive/nov1/cwater.htm>

關於這個主題的其他資訊，請參閱：

<http://www.Hado.net>

第六章

大變動是一種提昇力

提昇力

青海無上師以英文講於蘇格蘭愛丁堡 1999.06.05

問：您認為我們的時代將有變動嗎？特別是從1985年到2010年，會有全球性的大變動嗎？

師父：是的，這是一種提昇力。每當大量的靈性能量在某段時間聚集或集中時，就會有一股比平常更強的催促力。特別是這個星球正處於比較動盪不安的時期，或是較多天災人禍的時候，上帝的恩典更是當務之急。因為情勢所需，有更多人在祈求上帝的恩典，越多人誠心祈禱，越多上帝的恩典會降臨在這個地球上。



光和音是我們唯一的依靠

清海無上師以英文講於柬埔寨 1996.07.30

在這娑婆世界裡，無論是在何種狀況，唯有內在的光和音才能拯救我們。對我們而言，當處理過去、現在和未來的各種業障和沉重的負擔，這個世界實在沒有一樣東西可以讓我們依靠，唯有靠光和音，也是上帝在我們來到這個世界前賦予我們唯一的利器，使我們記得上帝的國度，同時也可以化解所有阻礙我們回天國的困境和障礙。在這個世界，你的事業、家族、或是個人感情所遇到的困難，都只是為了要製造麻煩給你，使你偏離回天國的道路。上帝事先就已經知道這種情形了，所以就給了我們這把「光和音」的利器，以斬碎一切阻擋在前面的障礙，好讓我們可以毫無窒礙地大步前進。沒有光和音，我們將永永遠遠無法再回到天國的家鄉，就像如果不搭飛機的話，你們將不可能這麼迅速且順利地來到柬埔寨這裡。

所以當你們遭遇到問題，不論是與自己或摯愛的人，或工作事業，或任何事情有關，只要靜下來打坐，自然就可以清楚地看出問題的癥結所在，知道怎麼去解決，甚至有時候問題本身會自己解決、消失不見。有時候我們會恐慌，

實在是因為這個世界好像在某段時間，為了某些事情，某種要求，而壓迫我們，使我們驚惶失措地吶喊道：「噢！上帝呀！我實在沒辦法了，我只有一天、半天多的時間，實在不想再去做別的事情！我只想要馬上去做這件事，可是為什麼老是有別的事來麻煩我呢！」當我們打坐一會兒之後，這些麻煩我們的事情就自動消失不見，或是那些問題就轉到別的地方去了，害我們到頭來白擔心一場。所以，你們要放輕鬆，放——輕——鬆（大眾笑）。親愛的，要放輕鬆（師父及大眾笑），就一切都會好轉！

要聆聽自己內在的直覺，有時候很難。你們必須要分辨出內心的哪一個聲音最強，然後就堅持那個最強烈的直覺。因為有時候你覺得自己應該繼續從事這樣工作，可是卻有人跑來跟你說做別的比較好，你現在的工作已經沒有用，他會說：「這種工作已經沒有用了，你最好趕快換另一個方向，換做這個、那個……。」可是你的內心卻覺得應該要做這個，造成你掙扎不已，整個心都四分五裂。這時你不妨靜下來打個坐，聽聽自己佛性的聲音，傾聽內在直覺的聲音，那個心靈深處的寂靜之聲，聽祂告訴你該如何做。或者至少你要冷靜下來，這樣才可以看清楚哪一個方向對你最好。

這些都是我自己親身經驗所得來，並不是從書本上看來的，書本才不會告訴我們那麼多這類的事情。剛剛說的這些方法一直都很有效，要不然我們還能躲去哪裡？還能

用什麼去處理這樣子的世界？這麼多的苦難，這麼多荒謬的事情，以及這麼多的壓力壓在我們這個小小的身體上，難怪我們有時候會茫然失措和感到焦躁不安，而打坐觀光和觀音則是我們在緊迫時唯一能做的事。



「抗疫」良方——觀音法門

清海無上師以中文講於福爾摩沙屏東 1988.11.02

這個世界已經進入黃金時代了！黃金時代是給靈性高等的人住的，那些不適合的人會慢慢地被淘汰掉。所以你們會看到有越來越多、從來沒聽過名字的疾病發生。

你們可見，世界如果沒有瘟疫，就有戰爭；沒有戰爭，就有天災、風暴等災難，都是因為我們沒有道德的關係，業障太重、共業太多！所以假如說這種共業讓一、兩個人被殺還不能化解掉，就會變成傳染病，讓很多人被消滅這樣子。所以我們住在這個娑婆世界不可靠啊！不是每一次都能靠醫藥，有的時候即使醫藥也來不及救。

上帝很聰明，祂不是讓我們有那種已經知道的疾病而已，祂會造出另外一種新的病，讓我們永遠追在祂的後面。我們認為我們很文明，結果因果法律的國王更高明，他要抓我們就抓，我們沒辦法反應得那麼快！一發燒我們就可能死掉啦，就算在那裡叫醫生也來不及，因為醫生也無助嘛！有可能醫生也染到一樣的病。

如果那些得到這種病的人是因為時間到了、因果到了，他們也可以走，不過這樣子走沒有保險；那些沒有修觀音法

門的人一剎那走的話，會來不及救他們，他們的靈魂沒有地方可靠。我們早晚都會死，不過死的時候如果有「萬能保險公司」可靠（大眾笑及鼓掌），這樣最安全啦！真的，我們修觀音法門感覺到很安全，即使得到什麼病，我們也不著急，我們知道沒問題的，好像靈魂很安穩，我們也不知道為什麼會感覺到那麼安穩，但是我們的智慧、我們的靈魂知道，我們感覺到很好！



觀音萬能保險公司

清海無上師以中文講於福爾摩沙屏東 1988.11.02

我們自己應該修行，不然的話就太可惜、也太可憐了！即使我們當國王或是當三界以內的梵天，死了以後，也沒有人救我們，沒有人給我們什麼東西，我們應該空空地走，那個時候會很挫折、很孤單，沒有一個人來陪我們。所以那些沒有修行的人真的很可憐！每次一想到他們就會掉淚，他們一掉下去，不可思議的時間——幾百千萬億年才能夠再上來，不是那麼簡單。上來以後也不是馬上能做人，即使做人也不一定能聽到明師的名字，不一定能找到一位師父可以保護你、愛護你、照顧你、指導你、安慰你，握你的手帶你上去，不那麼簡單找到這種師父。

我們修觀音法門的人，即使我們生病、往生的時間到了，我們也可以走，不過我們走的時候有保險、有地方可靠，有萬能保險公司保障我們（大眾笑並鼓掌），這樣最安全。而那些沒有修觀音法門的人走的時候，一剎那這樣子走了，佛菩薩來不及救他們，他們的靈魂沒有地方依靠。

我們修觀音法門真的感覺到很安全，即使有什麼病，我們也不會著急，我們知道沒問題。我們靈魂會很安穩，

我不曉得用什麼語言來解釋為什麼我們感覺到那麼安穩，我們頭腦不知道，但是我們智慧知道、我們靈魂知道，我們感覺到很好。所以即使我們不能避免因果、不能避免定業，不過我們有保險，所以我們沒問題。

譬如說我們知道開車可能有時候會發生車禍，我們的車會被撞壞，幾十萬元一剎那就沒有了，或是我們會受傷等等。不過因為我們有保險，所以敢開車，開一輛幾十萬的車也沒關係，發生車禍的時候，保險公司會統統賠償給我們，有的時候還會增加多給一點。

我們的觀音萬能保險公司，比那個更厲害、更利益！所以即使我們這個「車子」壞掉，我們也不怕，等一下它統統賠給我們，給我們另外一個身體、給我們更好的工具，有好的衣服給我們穿、好的地方給我們住、好的世界給我們享受，不是我們失掉這個世界以後就統統沒有了，有更好的世界等我們。所以我們才感覺到很快樂、很安全，我們靈魂知道，祂裡面一定知道。

所以我們真的百千萬劫才碰到觀音法門，如果沒有珍惜的話，上帝下來也救不了我們，真的是如是啊！

藉打坐以消業障

清海無上師以英文講於美國科羅拉多州 1993.04.10

問：痛苦和疾病是現世業障的果報嗎？如果是的話，我們要如何洗清業障呢？

師父：我們靠忍受來清付業障，因為現在要反轉因果之輪已經太遲了。但是可以藉開悟來緩和，將痛苦減到最小。藉著明師的印心及引導，天天打坐，沐浴在天父圓滿的力量之中，可以將很多不好的情況減到最低。



甘露法語

救命的絕招

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1991.06.30

我們打坐就是最好的救病方法，可以救我們精神的病、業障的病和身體的病，什麼都會好。為什麼打坐的時候什麼都會好呢？因為我們回來我們本人的地方，忘記我們是王先生、劉太太那種世俗的身分，我們回複本來面目。

我們本人是不生、不滅、不垢、不淨，所以當我們回來那個不生、不死的源頭時，我們身體也就越能夠不生、不死。不過，因為我們打坐不夠多，所以當然我們無法再補回來那些生死的因緣；不然的話，我們也可以長生不老。

疾病也是一種提醒

清海無上師以英文講於美國華府喬治城大學 1993.04.14

問：瘧疾、愛滋病等傳染病的目的何在？人類尋求治療這些疾病的努力是否有違大自然？

師父：即使找到了治療這些疾病的方法，還是會再衍生出其他疾病。只有當我們了解到必須信靠上帝、信靠我們內邊的萬能力量，唯有當人們了解那個能治癒所有疾病的偉大力量就在自己裡面，而我們應該依靠這股力量時，所有的疾病才會消失。這些疾病都是警告我們應該回歸上帝。



✧ 露 法 語

瘋狂世界中的萬能保護力

清海無上師以英文講於美國維吉尼亞州共修會 1994.10.29

事實上，世界已經瘋了！每個角落不斷有事情在發生，而我們唯一可仰賴的來源，只有從修行和信心所得到的靈性力量，而且也證明確實有效。任何人從印心日起，如果努力修行，應該就已體驗到上帝所給我們的保護力量；這個力量就在我們裡面，因為「上帝住在我們裡面」、「佛在心」，每本宗教經典都這麼說。宗教經典是古時修行開悟者的體驗，所以就算他們寫在千年以前，我們現在仍能以我們內在靈性的體驗來證明它。修行觀音法門以後，我們就可以清楚明白聖經中所說的任何事情。



甘露法語

唯有修行才能根絕痛苦

清海無上師以中文講於韓國釜山 1992.03.23

我們修行好以後，我們的業障會消除，病自然也會好，這樣才是永久的神通。還有師父教你們做道德的事、持戒、吃素等，那個又是更永久的神通，不會有很多病痛，更永久保護我們的身體和精神。所以師父要你們自己修行消自己的業障，然後自己很多的障礙和病痛也會自然地減少！

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1991.06.13

平常我們即使知道過去的錯誤，也沒辦法有力量懺悔。如果我們能夠真正的懺悔，我們業障會消除；不過要懺悔的話，真的應該有修行才能夠懺悔，所以還是要打坐。

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1991.06.28

修行的人可以逃過那些所謂的因果和業障的氣氛，讓我們輕鬆。所以我們越修行，我們生活越快樂、越順，就是因為我們逃過了這個業障的過程，它不能抓我們了，因為我們比它高。

肯定自性的治療能量

清海無上師以英文講於澳洲雪梨 1993.03.16

問：我想在生活上提昇自己的靈性，請問我要怎樣因應周圍的否定力量？

師父：如果我們朝靈性上發展，我們對所有的事情會有更大的包容力，可以包容各種否定的影響，以及任何生活上負面的看法。我們會更寬容、更體諒別人，而且我們肯定的自性也會散發出一種治療的能量，可以修正一些否定的氣氛。

所以我們事實上不用特別做什麼，如果我們真的有修行，情況自己多多少少會改善，如果有人來問我們的意見，或是想要改善自己，我們也能夠建議他該怎麼做。

甘露法語



善用自己的防禦系統

青海無上師以英文講於新加坡共修會 1994.09.29

要過健康、單純的生活！你們的生活要單純，不過思想要高超。總是想肯定的事，只是想而已，就會改變你們的生活型態和運氣。所以儘量保持肯定，這樣可以避免很多意外和疾病。如果你是醫護人員或社會工作者，則很難一直保持肯定，因為人們會帶來給你，他們的疾病、問題、非常消極的思想和沮喪的能量。但是對一般人而言，你們可以一直保持自己肯定的能量。想像上帝一直在你的身邊，十方的明師一直保護著你，因為這是真的！

所以儘量保護你們的防禦系統，不要讓它故障。儘量藉著肯定的身、口、意來照顧你們的防禦系統，這很容易做到的，即使只是思想肯定，對你們就已經有極大的幫助。



長養肯定的品質

清海無上師以中文講於日本 2000.07.10

我們不要怕自己的那種恐懼感，因為我們越怕它的话，那個恐懼感就越強烈；我們越想到什麼東西，那個東西就越有力量。所以我們想「愛」就好了，任何時候我們都想「愛」、想「愛力」，時時保持肯定的想法，師父力量自然會處理一切。慢慢來我們就會習慣，然後什麼障礙都不會有，任何恐懼感都會消失。我們要相信上帝的力量，天天加強對上帝愛力的信心，以後我們就會越來越堅強。



佛魔一念間

清海無上師以英文講於泰國曼谷 1996.06.13

現在講一個關於霍亂瘟神的故事：有一天霍亂瘟神路過一位修行者，瘟神對他說：「哈囉！我要去中國了。」那位修行人說：「喔！你又要去製造麻煩了！」瘟神只是笑一笑，然後就飛到中國去了。

大約一個月之後，瘟神從中國回來了，他順道跟那位修行人說：「嗨！我回來了。」那位也許是修觀音法門的修行人問他：「喔，你在一個月內竟然殺了五萬人？」霍亂瘟神回答說：「不！不！只有二萬五千人而已，另外的二萬五千人是被自己嚇死的！我連碰都沒碰他們！」

所以有時候實際狀況並不如我們想像的那麼壞，只要我們去面對它，就不會那麼糟糕了。要是我們恐懼害怕，不敢去面對問題，而選擇逃避的話，反而會製造更多的麻煩。

我們都聽說，佛講過：「我是佛，你們也都會成佛，每個人都是平等的。」可是差別在哪裡呢？我們為什麼還不能成佛呢？這是因為我們的思想、做事、行為、生活都不像佛。釋迦牟尼佛有打坐，祂不執著任何財產，也許有人供養祂裝食物的金鉢或漂亮的絲綢衣服，但即使祂接受供養、穿

上這些衣服，祂也不會執著在這些東西上。

釋迦牟尼佛總是犧牲自己的生活 and 時間來教導大眾，祂花時間來提醒世人，為人類樹立一個高尚理想的典範，也就是身為一位佛所應具有的典範。無論什麼時刻，祂的思想都是在想佛，想這個最高尚的理想，想這個人類及宇宙中最高雅的目標，除此之外，祂從不會去想任何其他的事，也不會畏懼任何事。所以魔王，所謂的否定力量，都來向釋迦牟尼佛頂禮。

但是我們現在卻反而向魔王的否定力量低頭，這就是佛和凡夫的差別。恐懼會帶給我們很多麻煩，讓我們失去尊嚴，所以我們必須選擇另一種不同的生活方式。一旦我們不去想這些否定的東西，它們就不會存在。所以師父才告訴你們不要去看那些不好的電影、鬼片，也不要去找靈媒之類的人，否則你會相信他，並認為：「喔！有一個鬼進入他身體了。」他走了之後，你會想：「喔！也許那個鬼也跟我回家了，也許它認為我長得帥……。」諸如此類的事也會影響到我們。

但這只是我們的感覺而已，並不是真的，有時候恐懼和執著會阻擋我們做很多事；要是我們沒有恐懼感、不執著於更加舒適和安逸的生活，這些事我們原本都可以完成或有能力處理。所以我們要試著隨時集中注意力想佛，而不是想鬼魔。

吃素讓身心更輕鬆、避災難

清海無上師以英文講於美國紐約哥倫比亞大學 1989.11.04

問：請多解釋一下為何會有共業？因為他們以前都有罪，所以現在才受苦嗎？

師父：沒有人是無辜的，我並不是責備任何人，這些都是學習的功課，學習是很痛苦的，一旦你覺醒了，你對事情便會有不同的看法，你知道那全都是功課而已。

看看我們為了維持這個百年壽命的身體，每天都在大屠殺，有多少生命，多少魚、蝦、雞、豬、牛必須因此而犧牲？如果沒有戰爭、沒有苦難、沒有疾病，如何化解這些能量？我們所做的每件事都記錄在天地間，沒有一件會被漏掉，它們只能由不同的能量來化解它，由不同的行動取代，而不會消失。例如，水蒸氣經由水的形態而成為冰，如果你想讓冰消失，你必須用太陽光照射，藉由燈光、火光或是加熱，才能讓它再變成氣體。如果我們不停的殺生、大量屠殺，所有那些受苦的動物們也有意識、念力和憎恨的力量，牠們發出的憎恨及恐懼的氣氛，將會凝聚成很大的能量，散布在大氣層中，一旦這種能量累積太多時，就會造成大災難。

在這物質宇宙中，我們所用的每件事物都必須付出代價，因此所有明師都強調要素食，因為素食對各類衆生而

言，所要付出的代價最小。動物有生命，植物也有生命，但植物的代價最小，就像你只賺一百元卻想花二百元，那當然會負債，會有麻煩。如果你儘量買便宜的東西，而且用最小的花費來滿足自己的生活，那你就不用擔心負債。因此我們選擇吃素，吃水果、堅果，吃這些東西比較沒有業障，因為它們裡面的意識較小。如果你從樹上採幾個堅果，樹上仍然有好多堅果，而且可以再繁衍出更多的堅果樹，它們不會死掉。如果你摘一朵花或一把蔬菜，從摘掉的地方會長出更多花果蔬菜出來，從這一點我們知道素食較少傷害，代價較少。



素食讓你更健康

清海無上師以英文講於美國科羅拉多州波特城 1991.03.09

目前一些所謂的醫生仍然非常傾向舊的理論，認為人需要吃肉才能生存。但是放眼可見許多書籍都提出了相關的科學研究報告，有許多醫生表示肉類蛋白質含有毒素，吃肉對身體有害、會有不良的影響，而且他們已經完完全全的證實了，所以不要只聽一種理論就全然相信。我們根本不需要肉食，沒有人需要！事實上許多人的病都是在茹素後治好的。不聽信其他的理論，是不是勇氣不足呢？我們被單一的一種理論所迷惑，而信以為真，認為肉類對我們很重要，但那並不正確。



甘露法語

啟動內邊的免疫力

清海無上師以英文講於美國加州柏克萊大學 1989.10.13

我們都知道大部分的疾病是來自肉類，因為人們以抗生素餵食動物，再者動物被屠殺時焦慮而死，焦慮所產生的毒素也會殘留在動物肉內，然後我們間接吃下了這些抗生素，而使身體失去對疾病的免疫力。我們身體本來能抵抗疾病，但是因為攝食了太多含有抗生素的肉類，所以身體變得虛弱，免疫系統失靈後，各種疾病都能侵襲我們，奪走我們的生命，這真是太可惜了！

今日大部分的人認為，只要向耶穌或佛陀祈禱就夠了！但是我認為應加上打坐，以及過一個道漣而且有益身心的生活，然後你的智慧會增長，並獲得解脫。比如說，如果大家一起修行觀音法門，只要聆聽內在上帝的指導，用天眼觀得上帝的智慧，我們吃素食，過道漣的生活，那麼我們就不怕生病。我們有很多同修在一夕之間就不藥而癒了——我指的是不開刀的話，很可能會死掉的那種重大疾病，他們能從鬼門關回來，都歸功於依循道漣生活的力量，和上帝力量的保護。如果用正確的方法開啓這個內在的力量就能辦到，這力量我們稱為佛性，或內在的佛或上帝，這力量二十四小時保護著我們，甚至在我們離開肉體以後也一直保護著我們。



事實上，我們可以活得更好

清海無上師以英文講於新加坡共修會 1994.09.29

即使到現在，仍然有很多疾病奪走了人們的生命，每年大約有一千八百萬人死於不同的疾病。這都是因為有些人沒能小心地保護上帝所賜的寶貴身體。上帝賜給我們這個身體，是為了要讓我們在地球上完成某種使命，也是為了要讓我們了悟自己萬能的力量。結果我們抽菸過多、飲酒過量，又吃太多肉，把肉中所有的細菌引進我們的體內等等，所有這些致命的因素，讓我們的生活過得很悲慘。

事實上，如果我們生活能更有規律，並且多愛惜自己的身體，我們就可以活得更好。我們若只吃能提供營養給身體的食物，不只是為口味而吃，並且吃得適量的話，這樣子當然就不會危害到我們的健康。你們知道大多數的人吃素以後都變得更健康，是不是這樣？（大眾答：是）你們大多數在印心和吃素後都變得更健康，是不是這樣呢？（大眾答：是）事實上醫院裡滿滿都是吃肉的人（大眾笑），這就是無庸置疑的證明了。

不只是因為素食本身是健康的，也因為蔬果的振動力對我們的身體很和諧，而動物的振動力就不那麼和諧、和

平了。事實上，要過簡單健康的生活很容易，並不需要吃這麼多的藥和打針。很多人把有毒的物質帶進體內，所以才會傷害自己；若是知道如何過一個簡單、營養、健康的生活的話，我們真的不怎麼需要醫生，然後醫生們就能有更多的假日，這樣醫生和我們都能保持健康。



超世界的療法

清海無上師早期以英、中文講於福爾摩沙台北 1985.08.03

我想告訴你們一些其他境界的事。我們有許多身體，它們各自有不同的名字，例如：肉體、靈體等等。那些喝酒、抽菸、吸毒或是做其他這類事的人，不只傷害了他們自己的肉體，他們的靈體也都受到傷害，所以當他們往生以後，天堂的衆生必須治療他們、照顧他們的靈體，就像這個世界的醫生治病救人一樣。過了好久好久以後，他們才能夠恢復正常，那時候才可以再來投胎，再回來做人。像這樣經過了很多世，直到他們覺得受夠了這個紅塵，想要修行了，然後才能夠進化成比較高等的衆生。

在「金星」這個星球上，當地有許多像這樣的小型醫院，用來治療各種不同的人。住在那個淨土的人都非常聰明，他們很有靈性、很高等，多數都已經接近明師的等級，他們大部分的人都可以成為明師。他們不用物質的醫藥或儀器來治療這類病人，而是用不同能量的光束來進行治療；就像在這個世界上，有時候醫生會用雷射光來治病、治療癌症。

這些人可以算是比較高等、比較傑出的科學家。明

師也是一種高等的科學家，他們已知道如何改變磁場的數量，讓那些靠近的人變不一樣。就像在這個世界上，如果你是一個好的科學家，你就知道如何將太陽光轉變成能量、電能等。

「金星」只是這類天堂中的其中一個而已，你們不要執著那個名字，因為不是只有一個天堂而已，還有許多天堂也是用這種方式來為人們治病。很多別的淨土的人也有幫助我們，他們時時刻刻都在幫我們忙，用光的力量幫助他們那邊的病人、地球的人以及那些地獄的衆生，他們幫助很多窮人、絕望的人、祈求的人和痛苦的人。

有時候我們聽說有的人因為某些因素而自殺，但這不是唯一的一種自殺形式，事實上自殺有兩種形式：殺害了這個物質的身體雖然很不好，但還不是最糟的；毀壞了自己的靈體才是最糟糕的！如果你喜歡喝酒、吸毒，或是每天只照顧這個物質生活，從來不上教堂、不去寺廟、不去聽經、不打坐、不修行、不念佛，任何好的宗教的教理都不想接觸，每天只忙著照顧這個身體，忙著去交際應酬、喝酒、吃肉、跳舞、聽音樂、看電視、看報，什麼都做就是不想照顧自己的靈魂，這樣會毀壞我們靈體，這是很糟糕的！

如果你有親人修行，他們又很有道心，那麼你往生以後，至少還可以上去天堂；不是跟他們走，而是因為他們的福報，你才可以去天堂。不過去天堂以後，你什麼都不知道，躺在那裡像個死人一樣。通常一個人往生以後，會有

一個光亮的身體，但是剛剛說的那種人往生以後的身體並沒有光，看起來像這個肉體一樣，不過沒有感覺。因為他們心裡非常執著這些物質的東西，所以就會帶著這個身體到天堂去，但事實上帶去的不是這個肉體，而是由他們意念造出來的一種身體，雖然看起來很像肉體，但是沒有感覺、不能思考、也毫無智力可言，就像石頭或木頭一樣。

因為他們的親人有修行、有道心，所以他們能夠得到一點點福報，可以跟他們一起去天堂，因為有血緣關係嘛！不過上去那裡後，他們會迷迷糊糊的，不認識他們的親人，這時天使會先帶他們到醫院去，然後他們就像石頭一樣躺在那裡很長一段時間。那時候那裡的一些美好的衆生就會用他們自己的光和力量來治療那些人，將他們的愛力與能量注入那些人的身體中。像這樣經過很長一段時間以後，那些人才得以甦醒，然後他們才能夠認得住在那裡的親人和所愛的人，那時候他們就可以快樂地團聚在一起。

不過，前提是那些人的業障必須不很深重，否則，即使有很多人幫助他們，他們也接收不到。像有些人被他們自己不好的思想和不好的生活習性綁得很厲害，以致於收不到那些愛力的幫助，因此，他們只能永遠迷失在黑暗中。這種情況的確很悲哀，確實有些情況是像這樣。

所以，那些有打坐或至少有去聽經求道的人，他們多多少少有和高等的力量接觸，高等的力量會保護他們一點。當然，修行越多，會越好。如果你能夠直接和上帝的光接觸，

在世的時候就可以看到光，那麼你往生以後就一定會到高等的境界去。就像修觀音法門的人，在印心當天就看到光了，而修其他法門的人則比較慢，他們得等到往生以後才看得到光，或是要修好幾年以後才看得到。

在高等的世界，他們利用光來做每件事，例如：用光製造嬰兒、做衣服、造房子、造樹，造每樣舒服的東西給自己用，那裡的一切都是由光所造成。即使在同一個天堂中，也有不同等級的區分，就像在一個國家裡，有貧、富和中產階級的差別。不過，在高等的天堂，他們是不會彼此競爭比較的。

第七章

眾生都平等

不殺生——疼愛弱小兄弟

清海無上師以英文講於芬蘭赫爾辛基 1999.05.30

問：許多人藐視動物，只是一味地虐待、利用剝削牠們以自肥，認為牠們比較沒有價值並折磨牠們；然而，我卻喜愛動物。如果可以的話，希望您能談談動物的價值。

師父：是啊，所以我才勸人吃素，將我們的愛心擴展到那些較無助的兄弟姐妹身上，牠們比我們人類弱勢、比較沒有自衛能力。在聖經裡，上帝說：我造所有的動物做你們的朋友和幫手。祂沒有要我們去吃牠們。

問：即使我沒有吃素，也能擁有與上帝同在的快樂嗎？

師父：你自己知道答案。「種什麼因，就得什麼果。」如果我們直接或間接造成任何衆生的痛苦，我們絕對無法完全擺脫罪惡感，所以，也就無法得到全然的快樂，充其量只能達到某種程度的快樂而已。



眾生都平等

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖 1995.12.27

從古至今，亞洲人特別是中國人和悠樂人，一直認為烏龜是非常神聖的動物，因為牠們的壽命很長，而且有時候烏龜也比較有靈性，所以人們不敢殺害這些動物。當然，這其中是有些道理的，就像以前，悠樂漁夫崇拜海豚或友善的鯨魚一樣。因為有時候船隻遇到暴風雨、颱風等危險情況時，鯨魚或海豚會幫他們領航，或者把他們的船隻推到安全地帶，偶爾也會把溺水的人推回陸地。所以，漁夫他們從來不殺害這種動物。如果有鯨魚或海豚因意外死亡，或人們得知了牠的死訊，漁夫或那些曾在海中溺水被牠救過的人就會替牠做墳墓，日夜祭拜。

我們也都知道有些動物的確非常聰明，這是無可置疑的。甚至連豬或家中的寵物，牠們的忠心、忠誠和友善的特質，以及救難的英勇事跡，都為人們所耳熟能詳。報紙上經常會報導動物所做的一些奇蹟般的事情，像是狗兒從著火的房子救出小孩；小豬跑很遠去救出牠的主人，即使不久後牠可能就要被殺掉；或者有的馬兒會一直待在主人墳前，至死也不肯吃任何東西；或是有些狗不肯離開牠主

人的墳墓等等，這類故事不勝枚舉。

所以，有時候有人認為動物比人類更好，這也不足為奇，在某些方面很有可能是這樣。畢竟，萬物都是上帝所造，所以，動物為什麼不能和我們一樣也有上帝之光在內邊閃耀呢？牠們只是外表不同，使用的語言不同而已，這些差異並不表示牠們在各方面都不如我們。儘管非洲人是黑膚色，說非洲話，但他們絕不比白皮膚的美洲人或黃皮膚的亞洲人遜色。



與萬物共享這個世界

清海無上師以英文講於美國加州聖荷西 1994.06.30

事實上，這個世界是屬於每一個衆生的，包括動物在內，所以我們才要實行素食主義。因為這個世界的存在是由地球上所有衆生的意念力量所造成的，因為我們都渴望這樣的地方，所以它才存在，包括動物也一起存在。但是當我們來到這個世界時，卻認為它只屬於我們自己，每個人都認為世界是屬於他們自己的，所以我們——紅種人、黑種人、黃種人等各色人種開始排除異己。

紅種人想趕走白種人，白種人想趕走黑種人等等，然後黑種人、白種人和黃種人則一起排擠動物等等。我們忘了這個世界是大家共有的，不是我們人類所獨佔而已，所以我們不應該殺害動物，不應該吃牠們，當然也不應該殺害其他衆生。

但是人們有時候假藉政治、愛國或宗教的名義，彼此互相殘害。他們用許多冠冕堂皇的理由來為自己的殺戮行為作辯護，事實上這是非常不應該的！因為我們這輩子殺了人，下輩子就換我們被殺，所以這個世界才會戰爭不斷，而我們卻一直不明白為什麼。這沒什麼好納悶的，有因就有果，聖

經上也說：你種什麼因，就得到什麼果。

像我們這些人沒有在戰爭或其他衝突下受過苦，表示說我們以前沒有種下暴力的種子。如果我們繼續這樣保持下去，即使沒有打坐修行、沒有正式禮拜上帝，沒有加入修行團體，我們下一世還可以當一個平安健康的人，因為我們沒有種下毀壞、戰爭和暴力的因。



動物是人類的好朋友

青海無上師以英文講於美國哈佛大學1991.02.24

如果我們想過一個「敦親睦鄰」的生活，那麼我們的「鄰居」應該也包括我們的動物朋友，特別是牠們不會傷害我們，又那麼可愛，可以美化我們的生活，使我們的生活更活潑有趣、更多采多姿，所以我們應該保護牠們、照顧牠們、愛護牠們並欣賞牠們才對。關於這點，上帝已經說得很清楚了，祂說：我創造所有的動物做你們的朋友，幫助你們。

青海無上師以英文講於美國紐澤西道場 1992.06.24

動物的存在總有其特殊的原因，牠們也是地球的居民，我們沒有權利殺害牠們。我曾經聽過有些研究顯示動物有時也可以幫助人類治病，可能是因為牠們的愛力，所以很多人才喜歡養狗、養貓，而不在乎對生活造成不便，以及牠們對人類感情的束縛；因為動物很可愛，而且很貼心，讓人類感覺很愉快，所以才會豢養動物。



愛牠如己

清海無上師以英文講於美國佛州 2001.06.06

如果你有養狗的話，必須給予良好的衛生、食物和愛心，你至少要待之如己。牠就像家裡的一份子，只是外表不同而已。我們每次帶牠到外面的草地上方便時，務必將其排泄物清除，或準備塑膠袋去接，如此才不會傳播疾病或散布污物給其他人或別的狗。如果你的狗生病了，卻隨處便溺，讓別的狗踩到，那些狗也會生病。因此，我們每次帶牠出去方便回來以後，應該將牠的全身都清洗乾淨。

我示範給你們看。例如，你可以拿廚房紙巾或任何紙巾，這個太小了（師父出示手上的紙巾），只是用來示範而已；廚房紙巾比較堅韌，不容易破。你必須將狗身上的每個部位都仔細擦乾淨，因為可能有臭味，所以，全身上下都要擦。先擦乾淨牠的腿（師父在擦她的捲毛狗），再擦牠的腳掌，四個腳掌都擦乾淨以後，接著擦排尿和排便處。然後牠才能進入屋子裡，因為那時牠身上所積聚的任何病菌或細菌已經被消毒過了。我用的是檸檬水，不過你們可以用其他溶液。

你們也可以使用檸檬水或稀釋的醋來清洗房子，房子

裡才不會殘留化學毒物。因為狗兒睡在地板上，而且當牠們進食時，若食物掉在地板上，牠們就會舔到地板。如果牠們吃到你使用化學洗劑所殘留的物質，便會危及生命或生病，然後你不是得花大把的鈔票和時間來清付醫師的帳單，不然就是把狗丟棄。

這是許多人的通病，由於他們自身的愚蠢、粗心和缺乏愛心，讓狗兒受到折磨，導致許多狗命喪動物收容所；這根本不是牠們的錯，而應歸咎於人類的過失和愚蠢。許多人根本不配養狗！我有時候開車出去，會看到一些小貨車，在佛州夏季的高溫下，人們就把幾隻狗放在貨車後部無篷的車斗中，那只是一個金屬車斗，沒有東西可以扶靠。牠們因為太熱就竄來竄去，有時還會從車子後面摔落下去。

也許牠們已經習慣了，我不知道牠們被折磨多久才習慣，不過當牠們到家時，大概都頭痛了；即使牠們頭痛，也無法告訴你。如果你長途坐在那種小貨車裡，一定也會頭痛，而你還有又長又密的頭髮遮蓋著；那些狗就是那麼可憐，有些只有短毛，有些根本沒有毛。當我目睹這種情景時，就會覺得人類不配養狗。狗是那麼可愛、那麼體貼又那麼忠心，牠們願意為你而死。當你遇到危險時，牠們會為你奮不顧身，其護主的天性使牠們願意隨時為你效命，至死也無怨無悔！

但是有些人真的不配養狗。每當我看到人們這樣對待動物時，都會心痛不已。如果有人說你是動物，那是一種罵人

的話，意思說你很低等、惡劣而愚蠢。可是你能想像有的人有時比這樣還更愚蠢嗎？有些人的確愚昧無知。

當然，有些狗是被豢養在戶外的，不過，你還是必須小心別讓牠們長跳蚤。有一些預防的藥品，價錢不貴，你可以每個月替牠塗抹一次防蟲和防蚤藥，牠就不必受苦了，一個月抹一次就可以了。或者，也有除跳蚤之類的沐浴用品；不過，預防勝於除蟲，我們不要殺生，即使是小蟲或跳蚤，也不要傷害牠們。

預防之道就是讓狗兒保持健康、乾淨。即使戶外的草地看起來蠻乾淨的，有時候也會有細菌、小蟲或蟲卵附在上面，狗兒踩過之後，如果我們又把牠帶進屋子裡，我們家裡就和外面一樣髒了。你們很多人也把鞋子穿進屋內，這也是讓狗兒生病的原因。並非你的鞋子髒，而是你在外面沾到的東西把鞋子弄髒了，然後你又把那些髒東西帶進屋子裡。有時候你車子的輪胎也會沾到外面病犬的排泄物或尿液，然後你又將那些污物帶進屋子裡，當你的狗舔地板或舔你的鞋子之後，便會得病。

所以，如果你要養動物的話，要確定你的房子乾淨到你可以睡在地板上，乾淨到你可以舔地板而覺得自在。你們可以將醋和水以1:1的比例稀釋後，用來清洗房子的每個角落，這樣可以消毒除臭。如果狗剛巧在地板上尿尿，牠下次便聞不出來；如果牠聞到牠的尿味，下次還會在相同的地方尿尿。

這些只是一些例子而已。如果你想養任何動物，最好先研究該如何照顧牠；也要仔細考慮那隻動物的特性是否能夠和你的個性、生活方式合得來，這正是人們棄養狗或貓的原因之一，因為雙方合不來。比方說，像上了年紀的老太太這樣年老力衰的人，卻養了一隻過度活潑的狗，就會無法應付牠；或是不懂得訓練狗的人，卻養了一隻很會製造髒亂的狗，就會對牠束手無策；或是不愛玩或沒時間玩的人，卻養了一隻很愛玩的狗；然後他們就會把狗丟棄，因為他們認為狗一無是處、糟透了。

所以，有許多不同類型的狗或動物可能適合你養，只是你必須事先研究一番，並評估照顧那隻狗或貓，是否會讓你負擔太重；如果太重的話，最好就不要養。必須要據實評估，就是這樣。並非你不能一視同仁地愛所有的動物，只是你必須知道如何愛、該愛哪一隻，這樣的愛才不會造成困擾，然後為雙方帶來痛苦。

像上次你們其中一個人把我的狗送走，讓牠亂跑而搞丟了，讓我心疼好久。因此，如果你有養動物的話，無論如何都得負起責任；如果做不到，就必須替牠找一個好歸宿。先暫時養牠，然後幫牠找個好家庭。你可以在寵物店貼個廣告，他們會為你的狗找到一戶合適的人家，然後再把牠送出去；不要把牠賣掉，而把牠當作像朋友或禮物一樣地送走。一定會有有人喜歡你的狗。你可以在廣告上描述一下牠的個性和喜惡，就可以找到適合養這一類型狗的人，

不消多久他們就會把牠帶走的。

千萬不要把你的狗送到動物收容所去，因為他們一天之內就會殺了牠，他們有時候的確會這樣做！不一定是一天，大約從一天到一星期，不會超過兩星期，所以牠在那裡活不久。如果那是你想要的，那就無所謂，不過要確定你知道這種情況。我要確定你知道你的動物在動物收容所裡，快則一天之內就會被弄死。但是有些動物收容所不殺動物，你也可以把你的狗送到那種收容所去，詳細地描述牠的個性，以便日後收容所能夠幫牠找到喜愛那種個性的飼主。

一定有解決之道的。不要丟棄你的動物，因為牠們像我們一樣也是活生生的衆生。當你注視動物的眼睛時，有時會領悟到：「動物和人是平等的，我們沒什麼兩樣。」那種感覺會令你全身顫慄，給你夢想不到的體悟。我曾告訴過你們，動物可以讓你們學到一些功課，花、樹木和萬物也是一樣。你們看牠表現多麼好！

（師父指著在她膝蓋上熟睡的捲毛狗）怎麼會有人忍心將這樣的狗丟棄呢？牠是這麼可愛！



第八章

靈性伴侶

何謂靈性伴侶

清海無上師以英文講於南非開普敦 1999.11.27

問：請解釋何謂「孿生靈魂」？靈魂是否有男、女兩面？

師父：沒有孿生靈魂這種事，我們每個靈魂都是獨立的。不過有時候我們遇見某個人，跟我們很合得來，我們就稱那個人是我們的「靈性伴侶」。如果在好幾個輩子中，我們都和某個人一起工作、生活，相愛過很長的時間，當我們遇到這個人重新轉世回來時，我們會覺得很熟悉，因為以前常常一起做事，所以每件事配合起來都很輕鬆、融洽又和諧，這就是所謂的「靈性伴侶」，我們常會遇到這種情況。

當人們遇到所謂的靈性伴侶時，婚姻會很美滿，如果是兄弟姊妹會很要好，如果是親子關係會很圓滿，彼此的關係很融洽，這種就是「靈性伴侶」。

靈性伴侶在靈性上的意義

青海無上師以英文講於美國華府喬治城大學 1993.04.14

問：世上是否有所謂的「靈性伴侶」？如果有的話，
靈性伴侶又具有什麼靈性上的意義？

師父：靈性伴侶是指如果你遇到一個人，覺得互相有很大的吸引力，而且在生活上，尤其在修行上可以相輔相成，那種就是所謂的靈性伴侶。不過一旦超越這個二元相對的世界以後，就沒有所謂的「靈魂」或「伴侶」可言，所以「靈性伴侶」一詞只適用於這世界。如果你覺得有什麼人特別吸引你，對你的日常生活及靈性修行方面都很有幫助的話，那個人就是你在這個世界的靈性伴侶——如果你還需要一個伴侶的話。

我們需要靈性伴侶嗎

青海無上師以英文講於南非開普敦國際禪三 1999.11.29

問：我想問有關靈性伴侶的事。我們需要尋找靈性伴侶嗎？如果需要的話，當我們找到時會怎樣？

師父：這一輩子如果需要就是需要，如果不需要就是不需要，你自己會知道。我們有很多靈性伴侶，不是只有一個而已，只是彼此不一定會碰面，因為沒那個必要。

如何找到靈性伴侶

清海無上師以英文講於泰國曼谷國際禪六 1999.12.28

問：我是一個單身漢，想為自己和其他單身的人請問

師父：尋找自己的靈性伴侶，用什麼方法最好？

師父：我不知道是不是真有所謂的「靈性伴侶」，因為有時對方符合這個條件，卻缺少那個條件，如果你真的想知道，那就祈禱吧！先想像你有一位靈性伴侶，然後想像她會有怎樣怎樣的美貌和美德，會有哪些品質等等，把你要的條件都列出來，一項一項寫清楚，等到有一天你遇見這樣的對象時，你就知道了。

你必須去想像，而且要寫下來，如果你看到某個女人看起來很像你的靈性伴侶，至少外表像，或看起來很順眼，就把她畫下來，或是找一張跟她很像的照片，這樣就可以了。你要先想像她的樣子，有一天就會實現。

無所不在的境界，無需靈性伴侶

清海無上師以英文講於美國加州聖荷西1994.06.30

問：每個人都有一個靈性伴侶嗎？如果是的話，是不是要先找到靈性伴侶才能解脫？

師父：所謂的「靈性伴侶」是可能有。不過有些靈性伴侶已經解脫了，所以你在這裡找不到；有些靈性伴侶還在世上，你要等待他們的出現。

事實上，有一種理論是這樣說：如果你心中已經沒有任何渴求、欲望，即使你的靈性伴侶是在天堂或地獄，對你都無所謂。你要提昇自己到「無欲」的等級，然後當你本身已經無所不在的時候，你的靈性伴侶哪裡都有，也哪裡都沒有。當你無所不在時，也就不需要靈性伴侶了。



靈魂族群

清海無上師以英文講於紐西蘭奧克蘭 2000.04.27

你們知不知道為什麼你們這麼好？因為你們就是我（大眾鼓掌）。我們相處得這麼融洽，因為我們同一體。

靈魂的本質並非「我身體在這裡，所以我的靈魂就只能在這裡。」不是這樣的！我的靈魂遠比這個肉體所佔的空間還大得多，可能包括這裡全部（師父作手勢表示涵蓋整個房間），所以有可能這裡都是我，只不過看起來不一樣而已。這與上帝是唯一，每個人都和上帝同一體，意思並不相同，而是另有涵義，是指一個人的靈魂可以很廣大，涵蓋許多所謂的個體，所以有時我們會感覺到，自己好像就是對方一樣。

就像有時兩個人會同時想同一件事，並非因為他們與上帝同一體，或彼此同一體，而是因為他們屬於同一個靈魂，就像雙胞胎或靈魂伴侶一樣。靈魂伴侶並不限於只有一個，可能會有許多個。有些偉大的靈魂為了某種目的，會包含許多其他的衆生，所以我們會覺得彼此好像兄弟姊妹一樣，感覺同一體。有時你會覺得自己跟父母、兄弟姊妹特別投緣，因為他們就是你！靈魂只有一個，但你把它

變成一個家庭，也就是說，這許多個體都來自同一個靈魂（大眾鼓掌）。

所以有時我們會說「我和那個人很有緣」，或「她（他）是我的靈魂伴侶」，因為那個人就是你，真的就是你。我的意思是說，那個人屬於你這一組，你們都是同一個靈魂。除了和上帝同一體、和每個人同一體之外，我們也有個別的靈魂，一個靈魂可以包含好幾大群的人，卻好像只有一個靈魂一樣，但看起來仍有所差異。

所以有時我們和某一群人在一起，會覺得很舒服，而且我們越和他們在一起，越覺得有力量，因為好像在家裡跟自己人團聚一樣，感覺很自在、很融洽、很和諧，難怪我們搭配得這麼好！你們能想像你們就是我嗎？（大眾笑）

我們都是造化大計畫的一部分

青海無上師以英文講於美國佛州 2002.05.11

問：師父，我在一卷您的錄音帶中聽您說過，有時候一個偉大的靈魂會分散成許多小部分，而您正將這些分出去的靈魂再收集回到您那裡。這和「上帝是一切」是否不一樣？我只記得在錄音帶裡聽到這些，因為我覺得和您有很深的因緣，所以，我想也許您正以某種方式，收集您所有分出去的部分回到您那裡。

師父：有可能。

問：一個偉大的靈魂能夠分出去無數部分，然後再度收回來與自己融合？這和「上帝就是一個包含萬物的偉大眾生」是否不一樣？我想這是您所表達的意思。

師父：是，那是另一種情形。

問：這種解釋令人覺得非常美好，我只是想要知道這是不是真的。

師父：就某方面來說是真的。因為我們是整體，卻也是個體，我們要扮演不同的部分，才能組成整體。比方說，一個完整的身體必須要有手指、腳趾、眼睛、鼻子等等部分才行，不能只有一個大鼻子在那裡（大眾笑）。

問：因此當那些人看到您時，他們覺得很自在，他們就像分散出去的靈魂回歸到您那裡。

師父：是，有些人是這個造化大計畫中的一部分，這個計畫就像是一種團體意識，祂為了偉大的目標而工作，所以這些靈魂又再度回來做一樣的事情，或是做更好的事，讓自己進化。

問：當我和您在一起時，我覺得很自在。

師父：是，不過你們印心以後，只要抱著誠心而來，都會覺得很自在。因為我們都有相同的目標，我們本來就同一體，現在又再度連結在一起。事實上我們內邊從未分開過，所以，一旦你意識到我們彼此相連，就會覺得你就是我，或至少是我的一部分，這是理所當然的。明師當然可以將他（她）自己分散成百千萬億無數的衆生，來造成整個世界，不過，也不只是那樣而已。

問：明師會那樣做嗎？

師父：有時候會。有時候明師必須帶一些自己的「分身」來幫助自己完成任務。所以你看到哪些人工作很多、又很誠心、又有好體驗，他們一定就是明師的一小部分。

問：在我生命中最艱難的時刻，您都來幫助我，謝謝您！

師父：在壞的時刻還是最好的時刻？

問：在壞的時刻，也是最好的時刻。

師父：好。

問：謝謝您！

師父：不客氣，感謝上帝！

第九章

婚姻與修行

用平常心看待婚姻

青海無上師以英文講於南非開普敦 1999.12.02

問：師父，我想知道婚姻生活是否會干擾到修行？因為就我所知，大多數修行人像神父和其他許多靈修人士都過著單身的生活。

師父：噢，神父是修行人，你確定嗎？

問：我只能說他們是宗教人士。

師父：好，你想要單身就單身，想要結婚就結婚，兩者沒有什麼差別；會產生差別是因為你處理的方式不同。結婚以後並不表示就不能找到上帝，否則當初上帝就不會創造男性和女性，而會只創造男性或只創造女性，是嗎？這是第一點。第二點，事實上一旦結婚以後，你對於婚姻生活會越來越習慣，過了一陣子之後，你甚至會更專注於靈性修行，因為那時候你已經知道婚姻生活是怎麼回事，所以不會再去渴望它。而且當夫妻雙方在一起生活一段時間以後，通常會變成像朋友一般。所以獨身和結婚，最後的結果幾乎都差不多。

不過，大多數人結婚以後，往往將注意力過分集中在伴侶身上，然後就很難集中想念上帝，那才是問題所在。但是如果你知道怎麼處理婚姻關係所產生的能量，那麼婚姻關係對你的修行甚至會有所幫助，因為你的身體快樂，頭腦就快

樂，當某個人愛你時，你在身體、情緒和精神各方面都會感到愉快，所以修行方面自然也會進步得更快。

上帝不會無緣無故創造愛，道理就在此，因為無論肉體的愛或夫妻之間的愛，都是上帝之愛的一部分，是上帝之愛的複製品，會幫助我們找到更偉大的愛。所以，不需要對婚姻抱著反感的心態，只要保持平常心就好，如果想要結婚就結婚，想要單身，那就保持單身。



甘露法語

婚姻的價值

清海無上師以中文講於巴西聖保羅 1989.06.15

結婚沒有什麼不好，就是有些人利用婚姻享受那種肉體的欲望，那才不好。如果夫妻相敬如賓，傳宗接代，然後一起和平相處，養小孩、照顧父母、侍奉社會，這種婚姻很好，可以鼓勵我們，讓我們有一種穩定的氣氛，讓我們感覺到地方可靠、有暖和的感情，讓我們能夠更勇敢、更努力工作，來面對未來，這種婚姻是很好。

清海無上師以中文講於柬埔寨 1996.07.23

這個世界的婚姻關係或是朋友之情都是有好處的，因為彼此能夠互相幫助、互相提醒裡面的佛性、提醒對方修行，這就是最大的好處。如果任何的情況、任何的關係，能夠隨時提醒我們修行、提醒我們記得裡面的佛性，那就是好的關係、好的愛情、好的感情。

清海無上師以英文講於哥斯大黎加 1990.12.16

婚姻是一種伴侶關係，目的是為了增益雙方的生活、支持彼此的理想，讓夫妻兩人都能夠過一個更高雅的生活。



選擇適合自己的生活方式

清海無上師以英文講於美國華府國際禪四 1997.12.24

單身有單身的問題，結婚也有結婚的問題。不可諱言地，單身生活的問題比較少，也比較自由，或許會稍微寂寞些；而婚姻生活則比較有情趣，不過麻煩也比較多。想從這個世界得到什麼，都要付出一些代價，自己也要心甘情願才行。所以你們自己做決定，但並不是結婚的人就不能成佛。

清海無上師以英文講於馬來西亞 1992.02.25

上帝的心胸沒有那麼狹窄，祂不會不准我們像印心前那樣愛我們的另一半；上帝也不會那麼殘忍，一定要叫恩愛的夫妻分離才能了悟上帝。我們要擴展自己的愛心，除了愛上帝以外，還要把愛心擴充到其他衆生，包括自己的家人；如果我們能愛和我們沒什麼關係的人和陌生人，為什麼不能愛自己的家人、愛自己最親近的人呢？

如何處理婚外情

清海無上師以英文講於新加坡 1993.03.09

問：親愛的師父，當一個男人結婚後不幸福，並且愛上另外一位有夫之婦時，應該如何處理？

師父：你必須檢視自己的婚姻是否真的完全無法補救或改善了，或是這只是自己個人尋求快樂的一個藉口。因為有一個婚姻就已經夠傷腦筋了，麻煩夠多了，所以最好的方式就是照顧好自己的婚姻關係。我知道這不容易，這個世界上每件事都不容易，但並不代表不可能。

和你的太太一起探討問題的癥結所在，但不要告訴她你有外遇；一旦你提及此事，那問題也許就無解了。沒關係，如果你覺得自己做錯了，那就要試著放棄或結束掉這段婚外情，但也要和太太懇切深談如何改善你們之間的關係，將你們希望對方注意改進的地方提出來互相討論，讓彼此都知道自己有哪些地方做得不夠好，哪些還需要改進。

然後買些禮物、漂亮的服飾送給她，讓她打扮得漂漂亮亮的，成為你生命中的美人，而不是浪費時間和精力在別人的太太身上，因為畢竟那位女士並非歸你所有，所以最好是照顧自己所擁有的，而不是浪費時間和精力在別人的「財產」上。不管你有多麼喜歡鄰居的車，也不要鋪黃金在它上面，要鋪的話，是要鋪在自己車上。所以好好照顧自己

的車，因為車子是你在開，你每天都需要用到車，它是你的必需品。鄰居的車可以默默地欣賞就好，但不必在上面鋪黃金，也不要把注意力都放在那裡而忽略了你自己的車。一旦鄰居將車子開走，突然間你會一無所有，而你自己車庫的車卻因疏於保養而故障不能開了，那就麻煩了！

所以，如果你認為值得，就要好好經營自己的婚姻，同時也要尊重別人的婚姻。放棄自己所鍾愛的事物，的確令人傷感，但你必須替對方的先生想一想，如果你是處在他的立場，你會覺得快樂嗎？你難道不喜歡自己的太太對你忠實且深愛著你嗎？所以讓你的太太成為賢妻，你自己也做個好丈夫，同時也讓鄰居的妻子當她先生的好太太。如果你沒有其他更好的對策，這應該就是最好的解決方法。

謝謝你對我的信任，告訴我你私人的家庭問題。但這也是非常重要的，因為如果你的心不安的話，不論你有多少個太太、你的生意和一切事情，都有可能出問題。所以最好滿足於你所擁有的，好好照顧它、美化它，讓它更美麗、更合你的品味，就像栽培園藝和種植玫瑰花一樣，要讓你們自己所擁有的變得更加美好。



甘露法語

清海無上師以英文講於美國加州長堤國際禪五 1996.12.28

愛情就像花草樹木一樣，需要每天灌溉，至少在乾旱季節時一定要澆水，否則它會枯死。一般人總認為只要說句「我愛你」，兩人的關係就能持續天長地久，不、不、不！不是這樣，你們必須長養愛，要奉獻投入，每天都要注入新的活力，要重視彼此的價值和愛心關懷，幫助另一半發展對方內在最好的品質，這才是真正的婚姻、真正的伴侶關係。



化解夫妻對立的良方

青海無上師以英文講於馬來西亞 1992.02.25

有些人前世曾經歷過不美滿的婚姻，所以他們這輩子學聰明了，不再結婚，有的人可能就出家當和尚，他們這些人也許已經飽嘗婚姻的滋味，不需要再體驗這門功課，所以這輩子就不再結婚了，他們對單身生活感到很滿意。但是如果你們已經結婚，不管有多難做到，都要盡量保持一個配偶就好。

聽說托爾斯泰有一個很難相處的妻子，有一天他跟朋友聊天時，他太太讓他很難堪、羞辱他，讓他在朋友面前抬不起頭來。托爾斯泰的朋友看了說：「你一個大男人，根本不需要把她放在眼裡！為什麼你不給那個潑婦一點顏色瞧瞧，你怎麼能夠這麼忍氣吞聲啊？」托爾斯泰說：「噓！小聲一點，你那個方法我上輩子已經試過了，所以這輩子才會又多加了一倍利息回來，我最好別再重蹈覆轍了，否則下輩子會變成三倍！我不得不忍耐啊，再跟她對抗的話，就永遠擺脫不了。」他知道會一直變本加厲，所以他只好盡量忍受。

如果你們夫妻是所謂的歡喜冤家，卻覺得不管怎麼樣還

是需要對方的話，這是你們的前世因果，你必須要償還，所以用你所有的力量，盡力忍耐，儘量去做，去滿足對方，才能夠快速地把債還清。擺脫敵人最好的辦法就是化敵為友，同樣，要化解夫妻對立的最好辦法就是取悅她（他），順從她（他）所有要求，最後她（他）就會變成你的朋友。



甘露法語

夫妻相處之道

清海無上師以英文講於美國加州長堤國際禪五 1996.12.28

婚姻並不是要束縛或奴役對方，婚姻只是一種伴侶關係，彼此之間要相互鼓勵。有些人誤解婚姻的真義，才會導致婚姻出問題。當你們遇到這種情況時，就要懂得體諒，儘量跟對方講道理，只有在歷經多次的努力和溝通都無效之後，為了你本身的修行及安全著想，才必須考慮一個最適合你們雙方的解決途徑。

清海無上師以英文講於美國加州長堤國際禪五 1996.12.28

要使你自已成為你所嚮注的那種人，而不是去要求別人成為你所希望的樣子，你們要從自己做起。好比說如果你希望先生浪漫的話，何不自己先有情調呢？然後他就會跟著學，跟著配合。或是如果你希望自己的妻子體貼又浪漫，不妨用很技巧或是用暗示的方式告訴她，你需要她帶給你什麼、你喜歡什麼。要用心經營你們的婚姻關係，使彼此都能發揮最好的品質，這才是最好的相處之道。

維繫婚姻關係

清海無上師以英文講於美國加州州立大學爾凡分校 1998.06.02

問：請問您對離婚的看法是什麼？

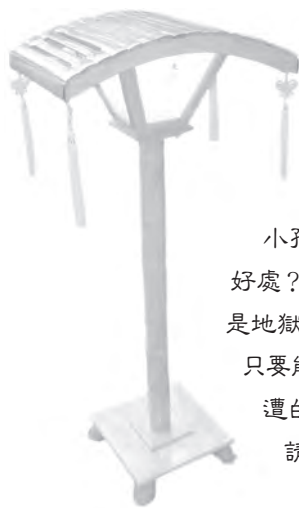
師父：不好！離婚是愛情到最後不得已的選擇，它根本不應該發生。但在處理事情時很難讓雙方達成共識，因為男眾與女眾很不同，男眾是比較冷靜、直接、簡單，而女眾比較感情用事、浪漫，所以戰士和美女時常不能好好相處。但有很多方法可以調解雙方，有婚姻顧問，有相關書籍，當然還有打坐，打坐可以很有效地調解雙方的差別。如果雙方在差不多的等級上，你們會看得到雙方都會改變，變得更有愛心、更善解人意，也會減少向對方要求。如果等級不同，仍然會有摩擦，不過你們仍然相愛，不會像其他那些不修習內在和平的人那麼常訴諸於離婚；那些人的離婚率比較高。

我要是那時開悟，就不會跟我先生離婚，坦白地說，他是最好的男人；他現在仍然是，只不過是別人的最好的男人了。開悟以後，你們學會更欣賞你們的伴侶，印心後，很多家庭衝突都解決了。如果先生和太太一起打坐，真的有幫助，因為你們會了解你們都是上帝，你們裡面的愛會冒出來、會擴大到蓋住男人與女人之間的差別；你們學會愛對方，甚至尊敬對方像尊敬上帝一樣。除了肉體的愛以

外，還有神聖的愛會將你們連在一起，讓你們更有愛心、更有責任感，對對方的感受和需要更敏感。

法 露 露

清海無上師以英文講於新加坡 1993.03.10



個人的感情問題、家庭問題看起來似乎不屬於靈性的範圍，但其實是大有關聯。因為如果師父教你們修行成佛，而你們卻生活不美滿、家庭破碎，讓先生煩惱、孤單，小孩不快樂，這對你、對我有什麼好處？我要帶給你們的是天堂，而不是地獄，因此這世上的任何一切事物，只要能改善你們的生活、美化你們周遭的環境、鞏固你們的婚姻，那麼請多加利用，但只是善用它們，而不要被它們綁住。



婚姻與修行

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖禪七1991.05.05～12

你們不要認為師父跟你們講一些有關婚姻感情的事情是超過自己的責任，不是啦！因為如果你們婚姻不美滿，夫妻感情不好，打坐的時候沒有辦法入定！坐在那裡心好痛苦、好痛苦！心情都很亂，頭腦都是想那些事情而已，佛號也沒辦法念，何況入什麼定！那個時候太太比師父還重要。不過我也不怪你們，這是難免的事情，那個時候連涅槃你也不想去了；即使想去，也沒辦法得到，因為心情不愉快。這些事情師父都已經學過了，所以現在才能夠教你們。這是難免的事情，沒有人能夠控制的。

當然我們修行的人越修越好，也會知道怎麼處理自己的感情，不過還有一些同修為了感情的問題，心裡還是很煩悶、很痛苦，所以師父還是要順便講一些所謂世俗的事情給你們聽。因為世俗的方面跟修行的方面是有關聯的，當我們心情愉快的時候，我們就是在涅槃，不管是誰帶來給我們，那個時候我們就是在涅槃、在天堂，感覺很快樂，什麼人都可以愛，什麼人都可以原諒，什麼東西都可以給；不過當我們心情不愉快的時候，我們什麼都不想做，什麼責任都不想負，即使想做也沒辦法，因為沒有靈感要做，那個

時候什麼都要丟掉了，全部世界也要丟。所以我們才說「佛法不離世界法」，有沒有？（大眾答：有）就是這樣，你們都有親身體驗過了。

所以師父才常說，你們要修行好，就要保護自己的感情、保護自己的婚姻；還沒有結婚的人就要保護自己的感情關係，如果對方真正合你的意的話，就要保護你們之間的感情，不要讓它破碎了，等一下就來不及補救。因為美好的時刻不是常有，我們也不是每次都能遇到一個自己喜歡的人，能夠住在一起分享我們的生活，所以，如果已經找到的話，就要小心保護。

你們不要認為這些是小事、是世俗的事情，不是！不是！因為一般人的生活如果沒有伴的話，就會覺得很孤單，雖然有的人可以受得了，不過多數人受不了，所以我們如果還需要的話，那就要用心保護才行。

即使像一個小小的珍珠，我們已經覺得很寶貝，要保護它，何況感情呢！那對我們非常有幫助，雖然我們不能迷上在那邊，不過也不能忽略它。就像一部車子，雖然不是我們本人，也不是我們的血啊、皮啊，不過我們需要它才能夠開到西湖來，走路來這裡是比較不方便，而且太慢了，所以你們也不能說：「唉！我到苗栗是要修行的、要成佛的，要那部車做什麼！那是物質的東西，丟在路邊就好了啦！」也不行，有車開比較快，可以快一點看到師父，也可以省很多時間來打坐。當然走路也可以到，不過慢了幾個月才到，那個時候有可能師父已經離開了。



做個好伴侶

清海無上師以英文講於美國佛州 1998.10.04

我們總是期待自己的伴侶應該要這樣、那樣，要做這個、做那個，如果對方沒有那樣做，或是不如我們所願時，我們就會傷心、失望，甚至結束這段婚姻關係。

但事實上，夫妻相處並不意味著要去期待對方做我們所要求的事，而是應該要求自己做好自己的角色，展現自己好的品質，把自己想要成為什麼樣的伴侶表現出來。比方說妳想做個好太太、超級的太太、寬容的太太、忠實的太太，這是妳對自己所期盼扮演的角色，而不是每次都期待妳先生應該是怎樣的丈夫，或是他應該如何對待妳、應該如何跟妳講話等等。這就是婚姻成敗的關鍵所在。

許多人的觀念並不正確，他們會想：「哇！我終於找到另一半了，以後的日子將會變得非常美滿，他（她）將會帶給我幸福快樂。」事實並非如此，因為婚姻生活能不能幸福的關鍵在於你們自己，但人們大都期待另一半能帶給他們幸福，期待另一半符合他們想像中的樣子，這就是問題所在。我們忘了當自己想要成為的人，忘記為自己設定理想的行為規範，卻為我們的伴侶設定了一套行為規範，這是把一種設定和形象套在我們的伴侶身上，雙方都互相這樣期待，所以婚姻關係才會失敗。因為我們都弄錯了！

不論在什麼樣的情況下，我們都只要檢查自己就好，想想看在這種情況自己要怎麼做？要成為什麼樣的人？要如何展現自己？在另一半或世人眼前，要將自己哪些美德呈現出來？而不是一味地要求對方要有所表現。不論他們想要如何表現，那是他們的事，我們的問題在自己身上，一直都是我們自己。

但是多數人結婚以後，或有了伴侶或朋友以後，就把所有的注意力都放在對方身上，然後挑剔對方：「喔！他這樣做不對。」「她做得真差勁。」「她這個人沒什麼好。」

「他不夠體貼。」放下那些！我們應該檢討自己。其實重點是在我們自己，任何的人際關係或情況，都是給我們學習的機會，而不是要給對方學習。對方只是個催化劑，讓我們有機會可以鍛鍊自己的力量，運用自己的想像力。但問題就出在這裡，所以多數婚姻才會不美滿。

因此，你們要檢查一下自己的婚姻關係，然後加以調整，關鍵不在你們的先生或太太，而在你們自己，重點是你們要自己成為什麼樣的人，或在你們婚姻關係中展現什麼給對方。如果對方反應不錯，那就好；如果反應不佳，你也無可奈何。但總是要先檢查自己是否平穩、有沒有問題、做法對不對，如果對方要和你在一起，就會留下來，如果不想留，那就讓他們離開，此時你也無法挽回什麼。

不能把所有的注意力都放在對方身上，而迷失忘記了自己。你越把注意力放在對方身上，就越容易出錯，對方就越會批評你，這樣情況只會更糟而已。



建立美滿的婚姻關係

清海無上師以英文講於柬埔寨金邊1996.07.23

通常大家都說別人的老婆比較漂亮，但是我並不這麼認為。根據統計，如果情況允許的話，百分之九十的男人再婚的對象還是會選擇原來的老婆。所以你們不要做些傻事，然後後悔，變成那百分之九十裡的一個。因此從古至今，任何的明師都勸告世人要對自己的伴侶忠誠，因為他們知道那些不忠的人最後都會後悔。

人們通常都需要經過長時間的相處後，才能和一個不熟悉的人處得融洽，不論你愛的對象是男是女，對你而言剛開始時雙方都很生疏，因為以前彼此並不相識，即使你們曾經是同學或因為其他因素而認識，但還是不會完全了解對方的內心世界，除非等到實際生活在一起才會了解。因為當雙方還只是像男女朋友約會時或未婚夫妻時，通常只會分享快樂，而不會患難與共，約會結束後便各自回家，自己的問題自己煩惱，自己的責任自己照顧；當兩人在一起時，都只是分享快樂而已。所以那時候的情況不太一樣，感覺比較唯美，即使有些小爭吵，也會因為雙方有些距離，或因為彼此需要或已經習慣在一起了，所以會很快就回心轉意並原諒對方。

然而一旦住在一起以後，你們必須共同分擔責任和憂慮，這時情況就變得不一樣了。所以需要一段很長的時間，婚姻關係才能漸趨成熟，才能了解彼此的習慣和伴侶內心深處的一面，這需要時間來調適。然後雙方會逐漸習慣對方的優缺點、早歸、晚歸等等，因此，需要長時間的相處，才能彼此調適。

一旦你們建立了良好的婚姻關係，能包容彼此的差異，互相調適得很好，這種美滿的關係就好像是你們共同的創作結晶，那時候你們會感覺很幸福。就好像為自己蓋房子，即使沒有隔壁的好，看起來也沒什麼特別，甚至有人還不表讚賞，但那是你們自己的房子，是你們一磚一瓦親手建造起來，所以你們深愛它，彷彿你們也是其中的一部分。因此，當你和結褵多年的伴侶離婚時，你會覺得很悲痛；如果要再跟另外一個人從頭建立關係，那至少又得花上十年的時間。

我也還在努力適應我那些住在道場這裡的「先生」、「太太」們，我還是不太了解他們，經常會被他們嚇一跳，他們總是做些讓我大吃一驚的事，所以我絕不敢保證說已經完全了解他們；我只了解一部分，但不是全部，我指的是個性這部分不完全了解，並不是內在的上帝品質。有時我會帶侍者在身邊，當我更換侍者時，即使被換掉的是最差的，但我還是會覺得很挫折，因為我必須整個從頭再教過一遍，真的好累好累。不論前一位侍者有多爛，但總會有一些優點，而且我也已經習慣她的優缺點，知道怎麼取長補短。然而，

新的侍者又有不一樣的缺點和壞習慣，我又得——去處理它們，處理起來是很刺激，但也相當累人。

同樣，夫妻因為一開始就發誓要長相廝守，誠心誠意共築愛巢，所以雙方會全心全意地攜手組織家庭和婚姻關係。因為雙方都很真誠，所以彼此就變成好像是對方的一部分。他們的確如是，所以大家才會稱配偶為「另一半」。所以當分手之後，就好像被分成兩半，而且通常感覺若有所失，即使再跟另一位伴侶另組家庭，建立新的婚姻關係，也都不會再跟以前一樣。每個人都有優點，也會有缺點，所以無論你邂逅誰，都會感到對方有不足之處。有時你們會想像認為再找一位新的伴侶就會比較好，或認為隔壁的太太比較好，但未必如是。調查結果已經證實，大部分的男人還是會選擇跟同一個女人結婚，這也印證了聖經或其他宗教的戒律始終是正確的。因為每個人都是上帝，不論是這位女上帝或那位女上帝，都一樣是上帝，所以還是習慣一位上帝就好了；雖然因為各自所具有的品質不一樣，看起來會有些差異。

如果你們的婚姻關係已經出現裂痕，或家庭不和睦，那就要慎重考慮，看看自己是不是確實想要和對方分手，或是因為自己本身出了問題的關係。想看看如果她真的走了，會變成怎麼樣？如果實在沒把握，那就離家幾天看看，去打個禪等等。

據說夫妻感情越好，兩個人就會越來越相像。意思是說，夫妻彼此十分相愛，不知不覺地就會吸取對方的品質，然後變成同一體一般，連他們的表情也會跟著變改。就像寵

物和主人之間也是一樣，有些人看起來很像他們所養的貓或狗，因為他們深愛著自己的寵物，不知不覺就會模仿牠們的表情。如果他們很愛大象的話，或許就會把自己的鼻子拉得像大象一樣長（大眾笑）。我看到過許多人長得很像他們所養的寵物，你們也知道，也看過。有時候人們帶著寵物在公園散步，你會認不出誰是寵物、誰是主人，因為實在長得太像了！而且狗和主人之間的感情也好得很。

人類之間的關係也是一樣，看起來越相像，就表示他們的感情越好。因為彼此相愛，表達方式和想法又很接近，所以外表就跟著變改，然後看起來就越來越像。因此，大家修了觀音法門以後，會變得越來越漂亮，這是很自然的，因為我們想成為上帝，而上帝是完美無缺的，所以我們就會越來越接近上帝和天使的品質。即使你身體殘障、一文不名、禿頭或駝背，別人還是會覺得你們很漂亮，因為你們內在的上帝品質會散發出光芒，讓每個人都覺得很舒服；而且也因為你們看起來像上帝，而上帝喜愛上帝，同心會相吸。

所以如果一對夫妻看起來很相像，他們就會彼此越來越相愛，因為坦白說，我們最愛的就是自己，是不是這樣？我們每天花很多時間照鏡子，把所剩無幾的頭髮梳好，細細整理好那幾根鬍鬚等等，我們愛我們自己，這並沒有錯；只有當我們討厭自己時，才會發生問題。討厭自己是最大的罪過，因為我們就是上帝，如果我們不能愛自己的話，就沒有人能愛我們。而且如果我們不愛自己，就表示我們不愛上帝，也表示我們不能愛任何人。儘管人們告訴你要

先愛別人、愛鄰居，但你還是要先愛自己，然後再用同樣的愛心去愛鄰居。

如果你不愛自己，你也無法以同理心去愛別人，因為你不了解愛心是什麼。所以，只有當你能夠疼愛自己、照顧好自己的時候，才會知道別人也同樣需要什麼。因為那時候你已經有了切身的感受，然後才懂得將心比心，用同樣的方式去愛別人，讓他們也感到舒適愉快。

你們都喜歡我，那是因為我知道怎麼照顧自己，知道什麼對自己好，而且我也疼愛自己，你們都看得出來。所以當我照顧別人時，他們都會陶醉不已，而且深受感動，因為我知道自己需要什麼，而我給他們的也正是他們所需要的。

不論我穿什麼，你們都喜歡，是不是？因為我知道怎麼穿著才能使自己好看，我愛我自己，但並不是寵壞自己。我穿什麼都好看，並不是因為那些衣服價格昂貴或與眾不同，而是我知道什麼最適合自己，然後我只挑選適合自己的衣服，而不是昂貴的；偶爾我也會穿著昂貴的衣服，但並不是因為貴才好看。我穿什麼都好看是因為我挑選自己喜歡的顏色，我知道什麼適合自己，所以穿起來就會好看。

我喜歡讓自己漂漂亮亮，因為如果花同樣的錢，為什麼要買讓自己變醜的衣服？不管穿什麼衣服都有同樣的麻煩，要洗、要燙，還要花時間去穿，既然都一樣麻煩，那何必花錢讓自己變得更不好看呢？這就是我的原則，所以我知道怎麼讓自己漂亮、怎麼照顧自己。因此，如果情況需要，我有機會照顧別人的時候，那個人一定會覺得很幸福，絕對很幸

福。而且我做事都是又快又準，不會太過度，所以結果才會完美無瑕，令人感到舒服。因為我知道自己希望人家怎麼對待我，我不喜歡那些囉嗦無聊的事，或是花太多時間做多餘的事，讓人家喘不過氣來，做事要抓到重點才行。

所以如果你們真的能夠照顧好自己、疼愛自己的話，那你們就有能力照顧任何人，而且任何在你周遭的人，即使你沒有特別給予照顧，他們也會覺得很舒服，因為他們覺得你就是他們的典範——態度從容自在，做事乾淨俐落，而且不會出錯。所以要愛自己、照顧自己，但是也不要花太多時間在那上面。有人問我：「為什麼妳看起來總是快樂又滿足？」我回答：「是啊！我看起來容光煥發，我認為自己很好，我就是感到充滿自信！」也許我不是世界上最好看的女人，但是看起來很好！

所以有時候要寵愛自己一下，即使再怎麼忙碌，也要留些時間給自己，因為你們是世上最有價值的人，每個人都是！別人的優點是他們自己的，你們有各自的價值要去發揮。你們都是最珍貴的，要好好照顧自己，因為你們就是上帝，所以要讓自己快樂、美好、高雅，然後放手去達成你們所想要的目標。



善盡婚姻伴侶的責任

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1996.01.21

師父教你們美容、美德方面的事情，都是為了提醒你們儘量保養自己，還有把自己美的地方顯露出來而已，並不是能夠保證你們婚姻一定美滿，因為有時候因果造成的情況，會和我們期待的不一樣。所以，如果我們已經儘量做了，婚姻還不好的話，那個時候就謝謝上帝，讓我們解脫了，沒什麼好抱怨。

如果我們沒有儘量做好自己責任的話，萬一婚姻不美滿，我們心裡就會有罣礙，認為也許是自己不好、沒有做好責任、煮飯不夠好、或是沒有打扮好看給先生看起來舒服一點，所以我們才要儘量各方面都做好。但並不是我們全部都做好以後，先生就一定不會離開我們，這種事情沒有人能保證。

同樣，如果一個先生什麼都很好，也很溫柔，並不是太太就一定不會離開他，這個世界的因果、業障很難講。所以我們儘量做好自己的責任、本分，是為了讓自己良心安穩；萬一發生任何事情，我們就不會良心不安，可以坦然面對自己的良心，因為我們知道自己責任都有負好，該

做的都做了。

所以並不是說我教你們美容、美德以後，就能夠保證你們婚姻一定美滿，這種事情沒有人可以保證。這個世界多數事情都是無常的，所以我們做任何事情就跟保護婚姻一樣，都是為了儘量負責任就對了，然後發生什麼事，我們就知道是上帝安排、是定命安排，不用在那邊期待、責怪、罣礙、傷心或是執著什麼地方。而且，當我們全部都做好了以後，即使婚姻不美滿，我們也會變成一個很美滿的人，那才是最重要的。

第十章

引領青少年邁入黃金時代

教養青少年同修的良方

清海無上師以英文開示於全球網路視訊會議 2002.08.11

問：師父，對於那些有修行的孩子來說，我們應該從什麼時候開始、用什麼方式，讓他們從小就遠離物質的誘惑？

師父：你可以告訴他們一切的事物都是無常的，讓他們從書本上、別人那裡或從大自然的一些例子中來了解。

問：是否只要我們大人不要去污染小孩子的心，小孩子就會自然而然地放下物質的東西，還是我們必須去訓練他們成為那樣？

師父：我們可以訓練他們，但是當他們去上學或出去外面時，還是會被社會影響。不過，如果他們從小有受到良好的訓練，至少就能禁得起生活上以及同伴所帶給他們的壓力與挫折。並非他們不會有壓力、不會感到失望或孤寂，而是他們能夠承受得起，他們會有足夠的堅強來經歷並克服這些悲傷與不愉快的情況。

問：師父，謝謝您！（大眾鼓掌）

師父：不客氣。

問：我們許多同修都有小孩，這些小孩也有印半心在修行，而如何教養他們一直都是很令我們頭疼的問題。我們自己的行為方針是相當明確的，但是

在教養小孩時，則是將自己的想法傳授給他們，這是非常不容易的事。感謝師父的指點。

師父：不客氣，希望我的意見對你有幫助。在這個世界上，沒有一件事是百分之百絕對的，你只能盡心盡力去完成，並對自己這樣的堅持感到驕傲。其他一切都是業障、社會、群體意識、上帝的旨意或氣候造成的結果，還有你住的國家、社會傳統以及所結交的朋友也都會有影響。你無法掌控每件事，所以只要盡力去做就好，當一個好的父母親，要有愛心、做好的榜樣，這樣就已經很好了。你們的小孩能夠擁有像你們這樣的父母——有修行、具有聖人的品質，他們真的很幸運！

引領青少年邁入黃金時代

清海無上師以英文講於澳洲布里斯本 1993.03.21

問：時下有些青少年對他們的父母不尊敬，這是否因為我們身為父母的人沒有做好父母的角色？

師父：不是！我認為不見得如此，這要視情況而定。我並不是說所有的父母都很好，但絕大多數都是好的父母。有可能是因為這一代的青少年沒有受到健全的道德教育，他們不明白父母親就如同上帝在世的代表，代替上帝來撫養和教育他們。

如果孩子想要認識上帝，父母卻加以阻撓，那就可以說他們不是好的父母；不然，天下無不是的父母。現在的青少年之所以會有一些較另類的想法，可能是因為受到不好的新聞、暴力的影片、不當的傳播方式以及壞朋友的影響，所以才會導致他們變成現在這樣。

解決之道是我們必須回歸到「黃金時代」，必須依照聖經教導我們的方式，過著一個沒有暴力、充滿愛及開悟的生活。如此一來，我們才能讓孩子們回復天真與單純，重新過著道德的生活。即使小孩也能夠開悟，他們會認識自己，然後改變自己的生活方式。

所以，如果所有的孩子能知道有此真理之道，或許便會選擇它，然後他們會在內邊找到愛，那時候他們就會更加尊

敬父母。同樣，如果身為父母的人能夠比較開悟的話，他們就會更清楚、更明白應該如何教育小孩。

青少年如何克服注意力分散的問題

清海無上師以英文講於芬蘭赫爾辛基1999.05.30

問：我是一個學生，卻無法專心唸書，也失去學習的意願，請問我應該如何克服這些障礙呢？修觀音法門有幫助嗎？我對於學業方面實在是一籌莫展，內心痛苦不已，只有師父您才能幫助我以及其他學生。

師父：步入青少年的成長階段，難免會有許多讓人分心的事情，所以你才很難專心唸書。你可以練習打坐一點，如果想修觀音法門，那很好；不然的話，也可以修方便法，幫助自己專心。還有，不要看太多那種會令人心亂神迷的電影，也儘量不要看太多那些俊男美女。等完成學業後，你想做什麼當然都可以。想想你的父母和那些幫助你的人，他們辛苦工作，供你讀書，所以要努力完成自己的義務。其實學生時代是最好的時光，若沒有好好利用，將來你會後悔不已。告訴自己一定要先完成目前的學業，其餘的一切以後自然會到來，要下定決心堅持到底！

提昇教育的內涵

清海無上師以中文講於福爾摩沙台北 1988.11.17

問：請問師父，我是一個高中生，看了師父的書之後，覺得上學念書沒有辦法教我們解脫生死的法門，那麼是不是應該否定讀書的價值呢？

師父：不應該！不應該！假如師父沒有讀書的話，那我今天講經有可能不太流利哦！讀書有用，就是我們學校的系統缺少精神方面的課程，教很多不太有用的事情，沒有教小孩多照顧道德的方面。許多國家的教育，都是注重文憑，小孩上學只為了要畢業拿到文憑，所以讀書壓力很大，有時候甚至整個晚上不能睡覺，他們整天待在學校，和父母相處的時間很少。畢業以後，在學校學的東西多半都用不到，所以小孩很可憐的。不過我們的世界就是這個樣子，師父不能改變那麼多。

在印度，他們有比較好的教育系統，他們的教育比較自然、比較自在，學校可以自己決定怎麼教育小孩。比如說，在印度的觀音法門宗派，他們自己教育他們的小孩，他們選擇對小孩有用的科目，例如，他們教小孩數學、科學、音樂、道德方面、古代的經典、靈性方面、孝順父母等等，除了這些有用的科目以外，他們還教小孩打坐、吃素。所以那些小孩好乖、好乖，長大了以後一定對國家很有利益，在

社會上也是當很有道德的人。可惜沒有很多國家效法這種榜樣，即使在印度，也不是每個地方都有這種學校。



藉由靈修來指引迷茫的青少年

清海無上師以英文講於巴拿馬 1991.01.27

當我們逐漸長大進入青少年階段時，經常會面臨各種壓力，包括來自學校課業、同儕之間的競爭、異性或同性朋友、以及家人等等的壓力。有時父母或兄弟姐妹遭遇困難時，我們也會分擔他們的一些壓力，即使他們不說出來或只提一點，我們還是會意識到家裡的經濟情況或父母的婚姻關係可能發生問題了，這些事情都會增加我們心靈的負擔，有時候還會令小孩負荷不了！所以，有的小孩才會轉而吸毒、自殺、逃家、交壞朋友等等，都是為了逃避種種的壓力。他們以為這樣做，就可以補償他們失去或得不到的快樂。

有時小孩所承受的壓力要比大人來得重，因為大人多少都經過生活歷練，他們足夠堅強來承擔這些問題；但是小孩就比較敏感、天真、無助，遇到問題時，他們往往茫然不知所措，他們不知道該如何表達出來，所以就會變得膽怯、畏懼和閉塞。因此，我不認為當小孩或年輕人，真的像小說中描述得那麼快樂美好。

所以，當小孩犯錯的時候，也不能完全歸咎於他，應該還要考慮到當時的情況、社會環境的壓力和家庭背景等

種種因素。小孩若有好的家庭、好的父母，在家裡備受關愛又能享受天倫之樂的話，這樣的小孩可說非常的幸運；可惜我小時候猶體會不深。而那些能跟著父母一起修行真理法門的小孩，則是最幸運不過了！因為他們有內在的慰藉可以依靠，讓他們有滿滿的智慧和力量，幫助他們成長茁壯，順利通過世俗環境的磨練。

有時光靠父母和家人，無法充分滿足我們的心理需求，也不能給予我們足夠的內在力量來度過人生的這個階段，畢竟我們有許多事情不方便跟父母談，而且父母也有他們自己的煩惱和壓力，即使他們想多疼愛小孩、多分擔小孩的壓力，但是憑靠凡夫的力量，也不可能面面俱到。

所以，我認為所有的小孩都應該吃素、修觀音法門，如果他們有什麼問題，就可以告訴師父，這樣總比去找壞朋友來得好吧！師父可以當他們的父親、母親、朋友、情人、老師或任何人，可以幫助他們度過這段青少年時期，等他們長大之後，就可以獨立自主了。



打坐是一種教育方式

青海無上師以英文講於巴西聖保羅 1989.11.11

打坐也是一種教育方式、一種學習的過程，就像你們在大學時，向教授請教了一些問題之後，你們應該要安靜地坐下來，聆聽他（她）的指導，學習他（她）的智慧。假使一個學生到學校去，向教授提出問題後，就馬上走開去做別的事情，那麼他有機會成為一個有智慧的人嗎？即使教授就在他面前，他還是什麼都學不到，因為他根本沒有給教授開口回答的機會。

打坐就像生活中其他的學問一樣，我們必須去學習，必須樂意接受別人教給我們的智慧才行；如同任何其他的科學和研究一樣，必須要多聽、多練習才能夠學到東西。當我們心平氣和、安靜地坐著的時候，會有很多信息、加持力、愛力和能量灌注到我們本人裡面，所以打坐之後我們會感覺不一樣，打坐越久，我們會變得越有智慧、內心會越平和，如此一來，世界才會變得越來越和平。

教育應從家庭開始

清海無上師以中文講於福爾摩沙屏東 1988.12.01

問：請問師父，如何使國中到高中這個階段的小孩，個性變溫和，並能夠了解父母的愛心，而不會對他們有所懷疑？

師父：這個看雙方的業障而定。還有，本來小孩是很善良的，不過他們在外面時，也會被社會影響；今天的社會環境對小孩不利，因為到處充斥著暴力的電影和色情的海報，這些海報和電影，統統都會影響我們的小孩。目前我們的學校缺少道德的科目，以後有可能會改變，政府可能會增加道德的科目進去。每天教小孩唸一個道德的故事，或是每天打坐半小時，小孩就會變好（大眾鼓掌）。

印度的教育已經有這個系統。現在西方有一些大學好像已經有增加這個科目，他們的學生每天打坐半個小時，他們發現這些學生變得比較聰明，心比較安穩，對老師的態度也比較好。所以我們的小孩如果要改的話，要從內邊修理，而不是從外面，而且我們社會大眾也應該一起合作，每個人都應該照顧好自己的人格，父母本身也有責任，不是叫小孩變改而已，他們自己也應該變改。

有一位已經往生的師父，他也修觀音法門，他有一個兒子，這個兒子曾經告訴他的師父有關他自己的故事。他

說他從小時候三、四歲開始，就看到父母每天很早起來打坐，雖然他那時候不曉得怎麼打坐，但是他也跟著一起坐在那裡，所以他從小就已經在學打坐了，他每天很早起來跟父母一起打坐。他也看到每天都有很多有道德的人來拜訪他的父母，還有許多修行的人來跟他的父母一起打坐，他的父母都很有愛心地照顧那些來跟他們共修的人。每天晚上或是在星期天，他的父母都會唸一些好的經典、有關道德的事情或好的故事給全家人聽，有時候大家一起聽錄音帶，聽完了以後，他們就一起打坐。他從小就是在這樣的環境中成長，難怪他長大以後就變成印度有名的明師，他現在在國際上也很出名。

所以我們不要責怪小孩，因為我們大人有的時候也會弄錯，比如說，我們的衣服有可能不夠莊嚴、我們的人格不夠高雅，或是我們道德不夠深厚。我們要從家庭開始教育小孩，不是從學校開始，因為父母是小孩最大、最基本的老師，也是最重要的老師，你們認為呢？（大眾鼓掌）



清海無上師以英文講於新加坡 1992.03.03

如果小孩子從小奠定了良好的道德基礎，就會如同樹在土壤裡紮下穩固的根，長大以後就不容易倒下來；但如果根不夠紮實，就只能長大一點點，而且會被風或其他大自然力量所摧毀。



家家都修行，人人皆聖人

清海無上師以中文講於日本機場 1993.10.18

多數壞的小孩其實不是那麼壞，多數殺人犯或是那些強盜也不是那麼壞，他們會變壞，是因為沒人教他們好的方面，都只有教他們壞的方面而已。在學校裡，很少教道德規範，只教小孩怎麼趕快背起來數學、歷史等等，然後趕快畢業，才能夠找到工作，才能夠賺錢。家裡的人也都只是催小孩：「你如果不好好讀書，長大以後賺不到錢，沒錢就娶不到好老婆。」等等。然後學校也是強調這樣。大家互相競爭，只為了錢、為了地位、為了名利而已，沒有給小孩道德的、責任的、社會貢獻的概念。所以我們的後代真的好可憐！

所以下次當你們要批評一個強盜、或是要責怪一個小孩子壞的時候，你們再想想看，自己再反省一下：「我們做父母的、做長輩的有沒有真正盡到我們的責任？」可能我們自己要感到慚愧喔！不過這也不能怪我們，因為我們上一代也沒教我們什麼好的事情。所以要從我們這一代開始，不要再等了，趕快教我們自己和小孩好的方面，要走另外一條路，不然我們小孩會變壞。小孩壞不是生出來就

壞的，很少小孩是生出來就壞的。

在美國有某個監獄，專門關那些比較年輕的殺人犯和強盜罪犯。美國當然有很多這種監獄，不過這個監獄比較特別，因為他們比較注重教育裡面的小孩。他們曾經做過統計，發現那些強暴犯，即使把他們關起來，他們出獄以後還是一樣再犯。不過在那個監獄，他們用不同的系統來教育那些犯案的小孩，讓他們有責任感，讓他們有慚愧的心，讓他們知道為什麼不能繼續這樣子做下去。然後他們統計發現，一百六十個的年輕殺人犯出獄了以後，只有一個再犯而已！

因為他們教育那些犯人，把他們外表那種冷漠、不承認自己錯誤的面具拉下來，讓他們面對自己的良心，他們最後就會了解，做這種事情不好。他們讓那些犯人知道必須對一個人的生命負責任，就像對自己生命負責任一樣。他們也讓那些犯人扮演被害人的角色，然後他們自己會感受到那種被害的痛苦，以及被害人的親人、小孩、朋友被連累的痛苦。他們這樣教育，一直到那些犯人哭出來了、真的懺悔了，他們出獄以後就不會再犯。

如果那些犯人不承認錯誤，不面對自己的良心，還繼續戴著冷漠的面具，不管自己內心的感覺的話，那出獄以後會再犯。因為他們殺人會變成習慣，他們把一個人當成一個東西一樣，沒有了解到人的生命是很寶貝的，也沒有體會到那個被害人心裡的感覺，以及他親戚朋友的感覺。

所以這種教育犯人的方法有效。

所以那些小孩或是犯人，不是真正的那麼壞，多數就是他們家庭背景不好。比方說，他們的母親打嗎啡，或是繼父賭博、喝酒，然後常常打他們等等。這種家庭背景，就會造成小孩出去做壞事，因為小孩會把仇恨的心發洩在別人身上。所以那種監獄的教育系統，也會讓犯人面對這種背景，然後告訴他們不能將仇恨發洩在別的無辜的人身上，因為無辜的人有時候也跟他們一樣可憐，也許他的家庭背景也跟他們一樣。

他們會根據犯人不同的家庭背景，用不同的方式教育他們，結果非常有效。從那種監獄釋放出來的犯人，一百六十個只有一個再犯。不過他們一年只能照顧二十四個這種犯人，因為這個也需要時間和耐心。

所以，從小照顧我們小孩是比較好，而且我們只有幾個小孩需要照顧而已，不要等到他們長大的時候，帶給社會那麼大的負擔。而道德的基礎，也應該從小就開始建立，這樣等孩子長大以後，做什麼都會很穩、很正確，不會有錯。所以你們不僅要自己修行，同時還要照顧小孩，要教育他們，讓他們知道修行的好處，這個不只是作父母的本分而已，同時也是國家每一個公民的本分，以及世界上每一位兄弟姊妹的本分。我們期望二十一世紀是輝煌的時代，家家都修行，人人都是聖人，這是要靠你們大家的努力才能成功（大眾鼓掌）。



從小建立道德基礎

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖 1995.11.03

讓我們期望並給孩子們一個好榜樣，使他們勇敢、坦率、誠實。你們要為他們樹立良好的典範，這就是你們為人父母的責任。小孩學習能力很強，他們在學校已學了很多壞事，因為老師在道德方面的教導不見得完全正確，而同學的行為也不全是值得孩子們效法的好榜樣。我也送一些這裡的小孩去學校，他們還沒上學以前，很可愛、溫柔、安靜、聽話；但在學校待了幾年之後，就變得不一樣了，他們不像以前一樣聽從父母，有時候甚至會用粗魯的話或行為頂撞父母，這樣的結果實在很令人吃驚！

日益嚴重的青少年問題

不過我不能禁止他們去上學，這樣人家會說我不願讓小孩上學，我只有更麻煩而已。如果我讓小孩上學，我們勢單力薄，而他們整天在學校，回家後又忙著做功課，然後就睡覺了，他們與父母相處的時間比和同學相處的時間還少，這就是現在小孩遭遇的問題。學校裡若是有一個小孩學了壞事，其他的小孩都會跟著學，很難不跟著學，除

非他們真正的具有勇氣和智慧。因為，如果他們不跟著大夥做，學校裡的惡霸會威迫或羞辱他們去跟從做壞事，他們會說：「你還不夠資格當男生，看！你只是假正經嘛！什麼都不懂，你不懂女生，不知道嗑藥，也不懂抽菸，你什麼都不懂，我們卻樣樣行。算了吧！你沒膽量，你是……」他們會譏笑你是懦夫、膽小鬼什麼的。因此，小男生的自尊受損，最後只好加入他們。

所以我們的小孩本來並不壞，但送他們上學後，就變糟了，變成不良少年。但是他們可以免掉任何責任，因為他們還未成年，不能監禁他們、不能讓他們坐電椅，也不能太嚴厲處罰他們。有些小孩知道這些，你們看報紙就可以看到這些新聞，他們宣稱：「我們還未成年，所以我們可以為所欲為。我們不會入獄太久，沒人可以嚴懲我們，即使犯謀殺案，我們也可以脫罪。」現在這個時代，有些小孩帶槍、帶刀去上學，甚至恐嚇老師，然而卻很少人對這樣的現象謀求對策。這些小孩們群聚一起，聲勢越來越壯大，但卻還一直拿未成年當藉口。

我們所處的世界實在太糟了，因為我們給小孩過多的自由。現在的小孩有錢、有閒，有很多設備可以學習，因為他們學得很快，所以就有很多空閒的時間和自由。如果你管教他們的話，就有人控訴你「虐待兒童」，扣你一堆罪名，你只有更麻煩而已。事實上，有些父母還會怕自己的小孩呢！因為小孩回家會打他們、威脅他們，逼迫父母

給他們錢等等，所以才有「受虐父母匿名協會」這樣的組織成立，許多國家都有這種協會存在。

修行以平衡世界的不好影響

有的父母之所以會怕自己的小孩，是因為父母在外辛苦工作，賺錢養家，隨著年歲的增長，他們越來越老，為了要養兒育女，操心勞累，甚而導致疾病纏身。相反地，小孩卻遊手好閒，吃得又多，又有摩托車、光碟、錄音帶、電視等物質享受，卻盡學些不好的事情，還有看花花公子什麼的，然後變得強硬、惡形惡狀、越來越不好。父母面對這種情況也會驚惶得不知所措，因為在他們年輕時，不曾經歷過這些事情，所以沒有心理準備來應付現代社會的小孩。許多父母都很無助，他們感到深受挫折和驚嚇，有時為了保護自己不被自己的小孩威脅、傷害，這些父母們不得不聚在一起開會商議對策。這些小孩本該是聽話、幼弱的一群，在父母的保護下成長，可是有時需要保護的反而是父母！現在的小孩甚至會為了錢而控告父母，是啊！什麼事情都有！

所以如果父母不設法防患未然，像是帶小孩到苗栗學觀音法門、學五戒、學習應有的行為規範，那麼將來多數的父母會後悔不已。有些人反對我，說我為什麼教這個、教那個，但我們這裡並沒有教什麼不好的事，都是教大家和小孩好的事情。如果他們了解這裡所教的對他們的孩子利益無窮的話，就應該快點來，讓自己的孩子學習成為好

人。否則他們將會承受後果，因為不良教育造成的不良青少年問題，身為父母的將首當其害。當然，我不敢說所有來這裡的小孩都會變成像天使一般，但起碼可以讓百分之八十的小孩不會淪為無藥可救的問題兒童。對於外界充斥十分強烈的否定力量，至少我們擁有平衡或控制的能力，這已經很不簡單了！這好過於內在全然敗壞，無法對抗或平衡外界的否定力量。

小時候怎樣，長大時也會怎樣，所以如果我們從小就學好，長大以後必定會是好人，這是毫無疑問的。所以我不懂為什麼外面有人要反對我，如果他們想避免將來的麻煩的話，就應該儘快來接受我們的教理，同時讓他們的小孩也一起來學習。所有國家的領袖也應該遵循這種教理，不是遵從頂禮我這個人，而是指遵循這個教理，然後讓整個政府機關都來學習，並將這個教理散播在每個國家的各個角落，使國家更為富強、世界更和平，不用浪費唇舌，也無需依靠槍枝、武力、氫彈、化學武器這類東西，我實在不知道為什麼大家都不這樣做。

以共修的方式增強教育的效果

一方面他們說他們多麼講究倫理道德，知道自己在做什麼，他們重視精神規範，心中景仰上帝、相信上帝等等，但另一方面，對於真正的良善美德卻不表認同。光談論美德是不夠的，我們必須以團隊方式，運用群體的督促力量，然後

每天、每個禮拜不斷地鞏固增強這個美德良行，直到它變成我們的第二天性一般。因為從小到現在，我們已經學會許多壞事，如果我們沒有每天清除，或是至少每週清除，我們就完全沒有改善的希望。

所以最好就是從小教起。我認為最好是每個國家、每個政府和領袖都應該把我們的教理當成國家的教理，從小就教育小孩，讓他們藉由每週的共修，以及透過錄影帶的學習，來加強他們對教理的認識，所謂「團結力量大」，不是嗎？所以你們參加共修才會進步，因為每個人都靜靜坐著，你也不得不跟著靜坐。同樣，小孩可藉由團體力量的薰陶來改變向善，所以，如果所有的學校固定在某一天的某個時間打坐，然後在某個時間唸戒律，向他們解說保持單純生活的優點的話，當然小孩自然就會學好。

從小教育小孩

如果他們從小就學習的話，就會牢記於心，一輩子都會記得。我們從小所學的，到現在都還記得，對嗎？小時候發生的事總是令我們畢生難忘，甚至會影響我們一輩子，這就是許多精神科醫生賺錢的原因，因為人們會受童年環境的影響，變成有缺陷、不正常，或是病懨懨、容易受驚、或憂鬱沮喪的人。多數的心理疾病來自童年的影響，如果小孩來自一個很快樂的家庭，那麼長大後他會成為不一樣的人；如果小孩從小就被訓練很嚴格，長大後會比受驕寵的小孩能幹，

這是長久以來大家都知道的事實。

如果我們從小就訓練小孩這種單純的紀律，以及合乎邏輯、合乎道德的行為，他們會明白的，因為他們的靈魂在那時還是很單純。也許我們不能使他們百分之百都好，不過一百個小孩中大概有五十個小孩變好，那已經很好了，或百分之六、七十好，百分之三十不好，不過這些百分之三十的小孩不會壞到無可救藥，他們只不過不像那百分之六、七十的小孩那麼好，但是已減少了暴戾脾氣，那種驅使他們為害社會的內在衝動，已被減到最低了，他們會受到影響，所以這種教導方式是極為有用。因為我們各地同修的小孩大多數都成為好兒童，這是他們告訴我的，我所聽到的迴響。

所以我很高興做這工作，不只是為了你們，也為了你們的孩子，以及他們的孩子，為了將來世世代代的子孫。我們的教理是非常堅穩有力，這股力量在我往生後數百年仍會持續不斷（大眾鼓掌），之後就全憑上帝的旨意，以及那時候你們的子孫，看他們是否足夠堅強來傳承我們的法脈。否則會有其他人站出來，然後另一個法脈又繼續傳承下去，這個法脈還是來自同樣的源頭，只是換在另一個地方興起而已。所以我衷心期望所有的國家都來學習我們的教理，將它運用到他們自己的國度，也願所有的政府、領袖、父母都接受這種單純的教理，將它應用在家庭、國家和各個組織團體中，讓這個世界變成天堂勝境。

最高等的大學

清海無上師以中文講於福爾摩沙台中 1989.04.21

問：請問師父，您是不是願意辦一所大學，以便教育出最優秀、最有道德的學生？

師父：我已經開辦大學了，我教的觀音法門就是了！（大眾鼓掌）我們徒弟是最有道德、最優秀的，他們不賭博、不抽菸、不妄語、不邪淫、不偷盜、不殺人、不殺動物，全部都吃素，每天打坐往內心找自己的智慧，這就是最高等的道德（大眾鼓掌），沒錯！我們觀音法門是最高等的大學。

超越的學校

法
露
法
露

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1991.06.16



那些修行的人，就是他們上不同的學校，這種學校比大學還要高等。我們世界的學問只到大學就結束了，如果我們想要知道宇宙中更偉大、更神祕的事情，只能靠修行而已。所以師父這邊也是一種學校，我是教不同的學問，這種學問比大學還要高等，世界的學問比不上，因為有很多奧妙的事情，世界的學問沒辦法解釋。大學也有大學的好處，他們教很多不同的科目；不過我們這邊什麼都教，而且是在裡面教的，不用任何語言，所以我們這裡是超越的學校。

音樂對青少年的影響

青海無上師以英文講於美國加州 1994.03.09

問：師父，您是否認為現在有些音樂會助長一種否定的情緒和氣氛，讓時下年輕人或甚至整個世界的人處在充滿邪惡傾向的環境中？

師父：沒錯，那是部分原因，另外的原因則是由於人類世世代代以來累積的各種心態所致，如果我們再故意去火上加油，那當然會越來越嚴重。音樂的影響很大，科學已經有證明，如果聽柔和婉轉、真情流露的音樂，可以讓人平靜、放鬆，感到十分安詳又充滿愛心；而那種刺耳、恐怖的音樂，則會讓人瘋狂，甚至互相打鬥。

比如打仗的時候，你知道他們給士兵聽什麼音樂嗎？不是「我愛你」之類的情歌，而是「碰、碰、碰！隆、隆、隆！」那種充滿死亡的音調和攻擊性的旋律，士兵聽了這種音樂後，就會不停地拼命向前衝，盲目地送掉生命，因為他們那時候只想到殺人，充滿殺氣。所以音樂當然是很重要。

印心——觀音法門

清海師父經由印心，把觀音法門傳給誠心渴望真理的人。「觀音」中文的意思是靜觀聲音的振動，此法門包含觀內在的「光」與「音」。自古以來，在世界上所有的宗教及靈修文獻中，都重複提到這種內在的體驗。

例如，基督教的聖經上說：萬物初始於聲音，這個聲音與上帝同在，這個聲音就是上帝。（約翰福音第一章·第一節）這個聲音就是指內在的聲音；也稱作「上帝的語言」、「Shabd」、「道」、「音流」、「喃」，或是「天上的音樂」。清海師父說：「祂在萬物之內振動，並且長養整個宇宙。這個內在的旋律可以治癒所有的創傷，滿足所有的欲望，及平息一切世俗的渴求，祂是全能且充滿愛力。因為我們由這個聲音創生，所以與祂溝通會帶來心靈的平靜及滿足。聽過這個聲音之後，我們整個人會改變，我們對於生命的想法會整個大幅度改善。」

「開悟」這個字即是指內在的光——上帝的光，祂的強度由微光到無數個太陽那麼亮。經由內在的光和音，我們才認識上帝。

修觀音法門、印心並不是神祕的儀式或加入新的宗教。印心時，會指示打坐——觀光和觀音的特別注意事項。第一次神聖的體驗將會在靜默中降臨。傳心印是此法門的精華，清海師父不必親臨現場為你開啓此門，而如果沒有師父的恩典，這些方法本身並不能帶來什麼利益。

在印心時，你馬上可以聽到內在的聲音並看到內在的光，這種情況可以稱為「頓悟」或「即刻開悟」。

清海師父接受各宗派和不同背景的人來印心。你不需要改變原有的宗教或信仰，也不會要求你加入任何組織，或要求你參與任何不適於你目前生活方式的活動。

* 印心不需要繳任何費用。

* 終生吃素是接受印心必備的條件。

* 每天打坐修觀音法門、持五戒是印心後唯一的要求。

戒律是一種準則，它能幫助你不傷害自己，也不傷害其他的眾生。如此修行，你可以深入且長養印心時開悟的體驗，終而得到最高的覺悟或成佛。如果不每天修行，將會忘記自己已經開悟，而退回到一般的意識層次。

清海師父的目標在於教我們自己成道。因此，她所教的法門每個人都可以修，自己可以修，而不用靠任何額外的輔助。她不找信徒、崇拜者或徒弟，不想成立會員組織按期收費，她不接受你的金錢、膜拜或禮物，不用供養她這些。

她只接受你的誠心——在日常生活中及打坐修行上想提昇自己成為聖人的那份誠心。

五戒：

1. 不殺生：包括須吃純素，禁食任何一種肉類、乳製品、魚、禽類、蛋類（受精或未受精）及不食用任何含蛋、奶和動物成分的產品。
2. 不妄語
3. 不偷盜
4. 不邪淫
5. 不使用及接觸任何毒害身心的物質：包括不喝酒、不用毒品、不抽菸、不賭博，及不接觸任何色情、暴力或使心智激動的書報影片和電動遊戲。

清海無上師出版圖書目錄

即刻開悟之鑰：中文版 (1-10)、英文版 (1-5)、悠樂文版 (1-15)、韓文版 (1-11)、印尼文版 (1-5)、西文版 (1-3)、泰文版 (1-6)、蒙古文版 (1-6)、波蘭文版 (1-2)、德文版 (1-2)、葡文版 (1-2)、法文版 (1-2)、日文版 (1-4)、匈牙利文版 (1)、瑞典文版 (1)、芬蘭文版 (1)、藏文版 (1)

即刻開悟·問答錄：中文版 (1-3)、英文版 (1-2)、悠樂文版 (1-4)、韓文版 (1-4)、印尼文版 (1-3)、法文版、德文版、保加利亞文版、波蘭文版、葡文版、捷克文版、日文版、匈牙利文版、俄文版 (各1冊)

即刻開悟·師徒內信：中文版 (1-3)、英文版 (1)、悠樂文版 (1-2)、西文版 (1)

即刻開悟·師徒神奇感應：中文版 (1-2)、悠樂文版 (1-2)

一九九二年三地門禪七專輯：英文版、悠樂文版 (各1冊)

清海無上師1993年全球弘法專輯：中文版 (1-6)、英文版 (1-6)

師父講故事：中文版、英文版、泰文版、悠樂文版、西班牙文版、韓文版、日文版 (各1冊)

上帝與人類的故事--聖經故事的靈思：中文版、英文版 (各1冊)

和平之道--直接和上帝連線：中文版、英文版、悠樂文版 (各1冊)

為生命上彩：中文版、英文版、悠樂文版 (各1冊)

了悟健康--回歸自然正當的生活方式：中文版、英文版 (各1冊)

輕鬆修行的祕訣：中文版、英文版、悠樂文版 (各1冊)

清海無上師智慧漫畫集--上帝照顧一切：中文版、英文版、悠樂文版、韓文版、日文版、法文版 (各1冊)

清海無上師開悟笑話集--光圈太緊了：中+英文版 (合1冊) (書+CD)

甘露法語 (一)：中文版、英文版 (各1冊)、西+葡文版 (合1冊)、德+法文版 (合1冊)、英+韓文版 (合1冊)、日+英文版 (合1冊)

甘露法語 (二)：中文版、英文版 (各1冊)

「無上家廚」國際素食珍饈：中+英文版 (合1冊)、悠樂文版、日文版 (各1冊)

「無上家廚」家珍味：中+英文版 (合1冊)

天藝：中文版、英文版、悠樂文版 (各1冊)

真愛：中文版、英文版（各1冊）

「和平之音、四海一心」紀念專輯：中+英+悠文版（合1冊）

清海無上師藝術創作專輯：中+英+悠文版（合1冊）

清海無上師藝術創作專輯--繪畫系列：中文版、英文版（各1冊）

天衣珍藏本：中+英文版（合1冊）

帶我回家：中文版、英文版、悠樂文版、法文版、義大利文版、韓文版、蒙古文版、希臘文版、保加利亞文版、西文版、德文版、波蘭文版、匈牙利文版、俄文版、印尼文版、捷克文版、羅馬尼亞文版、土耳其文版、阿拉伯文版（各1冊）

今生有你--我的狗寶貝：中文版、英文版、悠樂文版、韓文版、日文版、西文版、波蘭文版、德文版（1-2冊）

真愛奇遇--我的鳥羽兄弟：中文版、英文版、悠樂文版、法文版、德文版、韓文版、蒙古文版、俄文版、印尼文版、阿拉伯文版（各1冊）

高貴的野生：中文版、英文版、悠樂文版、德文版、法文版、韓文版、蒙古文版（各1冊）

沈默的眼淚：中+英文版（合1冊）、英+法+德文版（合1冊）、中文版、英文版、悠樂文版、西文版、葡文版、菲律賓文版、韓文版（各1冊）

無子詩：中文版、英文版、悠樂文版

失落的回憶：中文版、英文版、悠樂文版

金鋼回憶：中文版、英文版、悠樂文版

蝴蝶夢：中文版、英文版、悠樂文版

前身足跡：中文版、英文版、悠樂文版

往日時光：中文版、英文版、悠樂文版

曠世情人：中文版、英文版、悠樂文版、法文版、德文版、西文版、韓文版、蒙古文版

生命與意識的省思：中文版（雅奈茲·德爾諾夫舍克博士著作）

和平曙光—有機純素化解全球危機：

歡迎至<http://crisis2peace.org/tw>，免費線上閱讀或下載各種語言版本電子書

另有講經、音樂DVD、MP3、MP4、CD系列有阿拉伯文、亞美尼亞文、悠文、保加利亞文、柬埔寨文、廣東語、中文（繁體&簡體）、克羅埃西亞文、捷克文、丹麥文、荷蘭文、英文、芬蘭文、法文、德文、希臘文、希伯來文、匈牙利文、印尼文、義大利文、日文、韓文、馬來文、蒙古文、尼泊爾文、挪威文、波斯文、菲律賓文版、波蘭文、葡萄牙文、羅馬尼亞文、俄羅斯文、斯里蘭卡文、斯洛維尼亞文、西班牙文、瑞典文、泰文、土耳其文、祖魯文等版本發行。

如何與我們聯絡

聯絡處：福爾摩沙苗栗西湖郵政九號信箱（郵遞區號36899）

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

☆無上師電視台

E-mail: Peace@SupremeMasterTV.com

電話：1-626-444-4385 / 傳真：1-626-444-4386

☆經書編譯組

E-mail: divine@Godsdirectcontact.org

（歡迎參與各種語文的翻譯工作）

☆新聞組

E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org

☆S.M. Celestial Co., Ltd.

E-mail: smclothes123@gmail.com;

vegan999@hotmail.com

電話：886-3-4601391 / 傳真：886-3-4602857

網址：http://www.smcelestial.com

http://www.sm-celestial.com

☆修行服務台

E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org

☆清海無上師世界會出版有限公司

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

電話：886-2-23759688 / 傳真：886-2-23757689

http://www.smchbooks.com

☆易購網

Celestial Shop: http://www.theCelestialShop.com (英文)

伊甸園: http://www.EdenRules.com/ (英、中文)

☆萊明富純淨家園購物網

http://www.lovingfood.com.tw

☆愛家國際連鎖餐飲

E-mail: service@lovinghut.com

電話：886-3-4683345 / 傳真：886-3-4681581

網址：http://www.lovinghut.com/tw/

觀音網站

與上帝直接連線--歡迎參訪清海無上師世界會全球觀音網站：

http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm

進入此入口網站，即可進一步連結到各種語文的觀音網站，或觀賞24小時網路電視台：「無上師電視台」、「藝術與靈性」節目。此外，您也可以即時下載各種語文版本的《即刻開悟之鑰》樣書，訂閱或下載電子版《清海無上師新聞雜誌》，或進行線上瀏覽等等。

無上師電視頻道

無上師電視台是純粹播映建設性節目的頻道，此頻道將為您帶來靈性新視野，充實您的人生。全天24小時提供線上觀賞「無上師電視頻道」--

http://www.suprememastertv.com/tw

《即刻開悟之鑰》各國樣書免費下載網站（80種語言）

http://sb.Godsdirectcontact.net

http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/booklet

http://www.godsdirectcontact.com/sb/index.html

為生命上彩

作者：清海無上師

發行所：清海無上師世界會出版有限公司

地址：台北市中正區忠孝西路一段72號8樓之16

電話：886-2-23759688

傳真：886-2-23759689

E-mail：smchbooks@Godsdirectcontact.org

<http://www.smchbooks.com>

郵撥帳號：19259438

The Supreme Master Ching Hai©2005～2014

第一版：2005年 2月初

第一版：2005年 2月底

第三版：2005年 6月

第四版：2009年 3月

第五版：2014年 7月

著作權人：清海無上師

國家圖書館出版品預行編目資料

為生命上彩/清海無上師作. --初版.--
臺北市：清海無上師世界會，2005「民94」
一冊：13公分×19公分

ISBN 978-957-2824-58-0（精裝）

1.靈修 2.精神生活

192.1

94001504

有

一句古諺說：「當徒弟準備好的時候，師父就會出現。」在追求解脫和開悟的道路上，能遇見一位真正開悟的明師並接受明師的親身教導，是百千萬劫難求的際遇。唯有明師能引領我們開悟，因為祂本身就是以人身證悟得道的在世典範。追求解脫和開悟之途崎嶇難行，只有明師才有力量從外在和內在引導、扶持我們。經過明師傳法印心後，我們的靈魂將立刻覺醒，了悟自身內

邊無上師的品質——我們的本

性。認識我們的本性乃是世

人天賦的權利。清海

無上師正是這樣一

位千載難逢的在

世明師，無條件

地將她的證悟之

道分享給任何誠

心尋求靈性解脫

和自由的人們。

