



帶我回家

*I Have Come To
Take You Home*

帶我回家



靈性教理精選集 清海無上師 帶我回家

清海無上師 靈性教理精選集

*I Have Come To
Take You Home*

帶我回家

清海無上師 靈性教理精選集

清海無上師世界會出版社

The Supreme Master Ching Hai

帶我回家

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。

001	序
003	走在愛的路上

第一章	1 人生在世
	3 人生的目的
	5 未來掌握在我們手中
	11 超越世俗的愛
	19 聖愛

第二章	23 克服困難
	34 超越邪惡
	37 因果
	42 輪迴
	46 臨終和死亡

第三章	55 宗教與靈性了悟
	58 超越宗教
	60 被遺忘的基督訊息
	63 耶穌與打坐
	65 與上帝隔閡
	67 歸鄉

第四章	73 找到光
	73 內在天國
	76 認識上帝
	80 開悟：大覺醒
	83 解脫三法
	84 即刻開悟
	88 超世界的奧祕

第五章	93	明師的真義
	95	如何辨認真正的明師
	98	三種師父
	101	為何需要在世明師
	110	對在世明師的愛
	111	大明師之路

第六章	115	印心
	116	印心的過程
	118	印心的利益
	119	身為徒弟
	124	五戒
	132	純素食

第七章	137	打坐
	139	打坐的真正意義
	141	如何打坐
	147	觀音法門
	151	「聲音」——內在的振動力

156	附註索引
161	出版品介紹
167	如何與我們聯絡

序

芸芸眾生之中，能有幾人有此機遇，接觸到大開悟在世明師的珍貴教理？當您翻開《帶我回家》一書，會發現字裡行間都在向您揭示：一個千載難逢的機會已來到眼前。本書彙集了清海無上師演講、訪談及非正式談話的部分內容。一開始只是一位同修個人多年來所收集的師父教理筆記，後來，許多同修加入協助謄寫與翻譯，又收編了師父以其他不同語言開示的內容，而逐漸形成本書的雛型。

大開悟的明師已完全了悟內在的無上本質，祂們正如一面完美的明鏡，反映了我們每個人內邊最神聖高貴

的品質。祂們修行並不是為了自己，而是為了提昇所有眾生的靈性等級。清海無上師正是這樣的一位明師，她傳授「觀音法門」，一種古老的觀內在光和音的法門，提供世人究竟解脫之道。

在《帶我回家》一書中，師父的智慧話語闡明多項靈性主題，並編排許多問答，使得內容更明確緊扣，有助讀者深入了解觀音法門及一覽師父教理的多元風貌。

在編撰的過程中，編譯的同修一方面擇選他們認為重要的主題，同時也盡力保持師父的原文開示，但經過編輯的內容，難免與師父的原本用字略有差異。

儘管編排不盡完美，但慈悲的師父還是接受了弟子的誠心奉獻，慈允出版發行本書。幸而師父亦允許我們將她眾多豐富的談話內容錄製成錄音帶、DVD和CD供大眾參考。讀者如想進一步探索師父神聖的原文並獲得美妙的啟迪，歡迎您依照內文中的附註編號，參閱書尾索引，即能找到原場開示的詳細資料。

願真理引領您邁向自我的靈性大覺悟。

走在愛的路上

青海無上師簡傳

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
將此愛與衆生分享
無論他們在世上的哪個角落

青海無上師是世界知名的慈善家、環保人士、作家、藝術家、設計師、音樂家、導演暨靈性導師。她對人類的關愛超越種族與國界的藩籬。無上師也是環保先鋒，自1980年代初期，她就已開始提倡環保、保護生物多樣性、植樹造林以及永續生活。最重要的是，她一直倡導有機純素飲食——目前這已被證實是解決氣候危機最快速、最有效的方法。



無上師秉持堅定不移的決心，投注大量寶貴時間與資源，竭力喚醒世人認清氣候變遷帶來的災難性衝擊，並指出純素飲食是最佳解決之道。在2006至2008年間，為了提高全球暖化意識，無上師發起兩大宣傳運動——「您也可以選擇這樣的生活」和「SOS」。她也啓發非政府組織「清海無上師世界會」開創國際化的「愛家」餐館，成效斐然，成為全球成長最快速的純素餐飲店。此外，無上師也發行新聞雜誌、撰寫書籍，並製作了2005年首映的素食紀錄片《真正的英雄》，且於2010年執導電視連續劇《皇帝與百官》。2007年，她成立全球衛星電視頻道——無上師電視台，此電視頻道全天候24小時播出，除了報導氣候變遷和純素飲食等綜合新聞，還製播許多提昇人類意識的多元節目。另外，從2007年至今，清海無上師參與了15個國家地區所舉辦的29場氣候變遷研討會，與環保專家、政府官員、各界貴賓和大眾分享精闢見解，這些會議都透過衛星電視或廣播電臺在全球同步轉播。

這種種努力已有令人振奮的成果。無上師提出的口號：「吃素、環保，來救地球」，「純素生活、創造和平」已傳遍世界各地，激勵所有人擁抱健康、永續的純素生活方式，進而提昇到和平、和諧的更高境界。

清海無上師透過其仁慈的典範，提醒我們要稟持善良本性，愛心對待上帝所有造物。她也分享自己靈修所得的真知灼見，指出世人飽受苦難、社會不和諧以及環境惡化的根源，全都來自我們殘暴對待其他眾生和無辜的動物朋友。為了替弱小的眾生發聲，清

海無上師愛心撰寫《今生有你——我的狗寶貝》、《真愛奇遇——我的鳥羽兄弟》和《高貴的野生》，這三本著作先後榮登亞馬遜全球暢銷排行榜榜首，且被譯成多種語言出版。這幾本寶貴的著作，揭露我們珍貴的動物芳鄰心中真正的思想和情感，刻畫出他們神聖的本質和無條件的愛。



清海無上師生於悠樂中部，後留學歐洲，並在紅十字會工作。看到世界每個角落都充滿著苦難，她開始渴望找到解救苦難的良方，並以此作為生命的首要目標。隨後，清海無上師到喜馬拉雅山修行求道，最終獲得了內在光音法門的神聖傳承，也就是她後來所稱的「觀音法門」。經過一



段時間的精進

修持，她獲得了大開悟。離開喜馬拉雅山後，應眾生所請，清海無上師開始傳授「觀音法門」，引導修習者尋找內在偉大的神聖本性。不久，清海無上師開始應邀至各國巡迴演講，足跡遍及美



洲、歐洲、亞洲、澳洲、非洲。清海無上師的慈悲愛心，也反映在對弱勢者的真切關懷。藉由藝術創作的銷售所得，她在全球進行賑災等慈善工作，安慰那些需要幫助的上帝子女。

雖然清海無上師在進行人道慈善工作時，從不企盼別人的表揚肯定，但世界各國的政府和組織還是頒發給她很多獎項，其中包括：「世界和平獎」、「世界精神領袖獎」、「世界公民人道獎」、「服務大眾傑出人士」、「2006年顧氏和平獎」、「洛杉磯音樂週榮譽狀」、2006年第二十七屆「泰利獎」的最高榮譽「銀像獎」、前美國總統喬治·布希所頒發的「積極生活總統獎」，以及美國總統歐巴馬所頒發的「2010年志願服務總統獎」。



此外，美國夏威夷和伊利諾州政府也分別把10月25日和2月22日定為「清海日」。在伊利諾州的頒獎典禮上，美國總統柯林頓、布希和雷根均來電致賀。

為了讚揚道德高尚的人士，並鼓勵大眾效法他們的高貴典範，清海無上師創立了全球優秀領導獎等一系列獎項，以表彰人類或動物出眾的英勇行動、慈悲大愛、英明領導或聰明才智。

清海無上師就是這樣無我地奉獻生命，為我們珍愛的地球及同

住於此的寶貴眾生開創美好的未來。一如歷史上所有的偉人，清海無上師也有她的夢想，她說：「我有一個夢想，我夢想全世界和平，我夢想世界不再有殺戮，所有小孩可以過著和諧安樂的生活。我夢想所有國家之間可以握手言和、互相保護與幫助。我夢想這個美麗的星球不會被摧毀。經過幾千幾百萬億年的時光，她才變得如此美麗、令人讚嘆。我夢想她會在和平、美麗與愛中延續下去。」



One World

...of peace through music

Live at the **SHRINE**  **AUDITORIUM**

1998年12月在聖殿大廳舉辦的「和平之音·四海一心」是一場極為轟動的音樂盛會，其收益悉數捐贈給星光兒童基金會及聖裘迪兒童研究醫院。清海無上師以其優美而發人深省的詩作，結合好萊塢傑出演藝人士以及國際樂壇巨擘配樂演出，將愛與和平的訊息傳入大眾內心深處。



第一章

人生在世

～ 清海無上師

人生就像一場大夢，不管我們沉睡多久，一旦我們的靈魂甦醒，就能找到真正的自性。我們開悟以後，意識會提昇到較高的境界，那時我們會以不同的角度來看待生命，覺得世事如泡沫幻影一晃而過，就像我們去觀賞一場電影，如果故事情節中有人死去，我們心裡會明白那只是一場戲而已。¹⁷

世界是個大舞臺，我們每個人生生世世都扮演不同的角色，有時是丈夫、太太、大臣或女王，有時則是自己較不喜歡的角色。多數人不自覺地演出自己的角色，但有些人也會納悶自己為何得扮演某個角色，心想：為什麼有人當國王，而我只是一個小小祕書？靈魂已經覺醒的人就會明白：這世界只是一個舞臺，讓我們在此學習、實現願望，同時朝完美的目標成長。¹⁴

大多數人的生活方式還不夠完美，所以才無法獲得自己理想中的幸福和智慧。生命有很多不同的層次：

第一層是物質的層次。多數人都生活在這個等級，以追求感官享樂為主要目標，像是嗜吃美食、貪睡，喜歡擁有物質上的舒適，個性偏向怠惰等等。他們只把工作視為謀生的工具，並沒有投注自己的理想和心力。凡是對自己沒有好處的事情，這種人通常都不會去做，因此他們很少會為全人類的福祉而努力。

第二層是情緒的層次。這個層次的人非常堅持自己的意見，甚至可以說是跋扈或專權。他們往往認為自己是對的，也期望別人都要像他們一樣。很多獨裁者或是一些所謂激進活動的領導者，都屬於這個層次。即使他們立意良善，但一旦走偏，他們不會承認錯誤，也不會嘗試去改正情況。這種人因為缺乏變通的彈性，所以四周潛伏著重重危機。

第三層是心智的層次。我很抱歉要說這個「心」只是指我們的頭腦，它也可以說是一種高級的電腦，無需經過思考或判斷，就能鉅細靡遺地記錄所有事情，並加以分類。如果缺少了靈性的智慧，我們的頭腦就只是個自動化的機器而已。屬於這個層次的人，多半故步自封，並且熱衷於追求自以為是的理想。他們的心很封閉，根本不在乎世上發生了什麼事，所以不想改善世

界，也不想改變自己。他們認為自己已經很完美，甚至很多人會誤以為自己已經完全開悟了。

再往上是靈魂自我了悟的層次。在此境界我們能和自己的靈魂溝通，了解靈魂是我們靈感和快樂的源頭，我們本人和靈魂同一體，而不是這個肉體。此時的我們會試著去幫助這個世界和自己。不過這還不是最高的層次，因為我們仍有「我執」，還有我執，力量就有限。當我們說：「我和天父同一體」（約翰福音10：30）時，還是有「兩個」，那還是太擁擠了（大眾笑）！

接著是上帝的層次，是所謂的「佛性」或「了悟上帝」的境界，我們能夠了解我們本人就是上帝。而在前一個境界中，我們還認為上帝跟我們是分開的。這很難解釋，不過達到這個等級時，我們凡事隨心所欲，甚至沒有感覺到「我在做」，不論做什麼事情都不會有業障。耶穌說：「不是我，是我內邊的天父做的」（約翰福音5：30），就是這個意思。²⁸

人生的目的

每個人獲得人身的目的，都是為了「了悟上帝」。如果我們逃避這個責任，不管是今生或任何一世，永遠都不會快樂。師父告訴你們真話，這正是人類受苦唯一

的原因，別無其他。如果我們曉得自己在母親的肚子裡是如何地掙扎，如何地懺悔自己前世的過錯；如果我們記得出生之前答應上帝，自己將好好利用這一世，以最有意義的方式，全心地侍奉祂，那麼我們就不會浪費一分一秒去想其他的事，而會盡己所能地利用所有空閒的時間來了悟上帝。

然而當我們出生以後，卻忘了這些承諾，因為物質世界的法律讓人們忘記這一切。因此，明師不得不下來這個世界，並且一遍又一遍地提醒我們，直到我們記起自己當時在母親的肚子裡，對上帝所許下的承諾為止。我們凡夫的頭腦可能已經不記得了，但我們的靈魂、智慧記得。³¹

我們來到這世界，是要做天堂和塵世之間的橋樑。上帝本想藉由我們來加持這個世界，但生生世世以來，我們已經精疲力盡，忘了自己偉大的任務。所以不時會有明師來提醒我們記得真正的自性，這也是我們在這裡的目的。⁵⁵

只要認真練習印心時教授的方法，就可以一邊履行世俗義務，一邊認識天國，兼顧天國和俗世的生活。我們應該盡可能照顧好自己世俗的責任，不過，我們在這世上的首要任務，是要加持這個世界，使之成為天堂，讓所有眾生在逐步發展到較高等的意識層次的同時，也

能過著愉快的生活。換句話說，我們必須喚醒並運用內在上帝的力量，來幫助宇宙萬物進化。

印心的人會得到一股力量，因此我們才要印心、即刻開悟，直接運用這個力量為世界提供最好的服務。如果我們只發展肉體或物質的力量奉獻給世界，那是不夠的。而這也正是為什麼全人類都渴望我們的世界能更發達、更好，但目前一切卻不從人願。

現在正是重新發掘我們內邊最偉大力量的時候，而且越快越好，這樣一來，我們在世上的生活才會變得更好，下一代也得以在更好的環境中成長。當我們目睹現今世界淒慘的情況，就會非常明白「即刻開悟」絕對有其必要，它不但利益我們這一代，更是我們留給後世最好的遺產。印心開悟即是將真愛付諸行動。⁵⁷

未來掌握在我們手中

每個人都擔心世界末日，有些世界末日的預言，確實使很多人憂慮不已。不過即使世界末日真的發生，開悟的人也不會煩惱，因為他們知道這個世界終有一天會幻滅，惟有永恆的生命會一直延續下去，不受任何影響。我們本來就是智慧、愛力，不會被任何炸彈摧毀，也不受時空限制。所以明師為徒弟印心，完全不受時空

阻隔，也不必一直在徒弟身邊，一樣可以幫助、加持他們，然後徒弟有一天也會成為明師，具有同樣的能力。⁵⁰

這個時代雖然多災多難，不過未來還是充滿希望，因為上帝已經委派很多聖人來到世間，帶給世人相同的訊息：先找到上帝的天國，然後一切都會自然俱足。我們通常都優先照顧世界的問題，想要管理一切、想要掌控整個宇宙，結果卻常令人大失所望。即使最好的政治領袖，也只能暫時滿足人民，帶給他們一些物質上的安適。

不過光靠政治手腕或才能，並不足以照顧整個世界，而這正是問題所在。因此，不論我們的動機有多好，都必須先找到上帝，找到我們內在無上的力量，跟祂連接上。所以聖經才說：「上帝依祂的形象造人。」（創世記1：27）這個形象並非指我們的外型、身體或生活方式，而是指創造出我們的無形大力量。⁴⁷

我們即使開悟了，也不能改變全世界，只能試著以道理引導人們改變自己，因此每個人都必須以身作則，不能呆坐著等待奇蹟。沒有人能改變世界，即使幾千個佛、幾百萬個耶穌也不能，如果可以的話，祂們早就這麼做了。由於因果業障的關係，這樣的奇蹟是不會發生的。好比最好的醫生也只能開藥給病人，不能替他們服藥；我們也必須淨化、清洗自己。²⁷

我們可以拯救世界。大家必須重建自己的生活方式，過一個有道德的生活——吃純素、修養身心，這樣子馬上就有效，我們的世界會立刻變改！如果每個人都能「種樹而不砍樹」，我們很快就會獲救。在十年以內，世界會變得不一樣，沒有這麼多問題。只要大家一起合作，真的很有希望。⁶³

我希望世人趕快清醒過來，希望你們把這個訊息散播周知，告訴大家一起來拯救地球。要不然我們該如何是好？如果地球消失了，那時，有道德的人才能去天堂，而那些不太好的人該何去何從呢？所以，我們要為那些較不理想的人多做些努力。地球是個很寶貴的星球，上帝如果要懲罰、毀滅它，我們也無能為力，只能順從祂的旨意。不過只要地球仍然有救，我們就該盡力拯救它，因為這個世界是一所非常好的學校，很多靈魂可以來這裡學習並獲得成長。⁶³

我們和上帝一起工作，但是我們的智慧還不及上帝，所以應該尊重祂的計劃和安排。因為上帝是最大的老闆，祂知道什麼該留下來，什麼該拿走；什麼該修理，什麼又該毀掉。上帝雖然破壞某些東西，但是祂會再創造新的出來。問題是我們的智慧和力量都有限，做了破壞之後，並沒有能力再造。有朝一日我們能了悟上帝，才有資格論及破壞和創造的事。²¹

帶我回家

上帝真的只給予世人慰藉，不過，如果此刻祂帶給我們悲痛，則是為了提醒我們，這個世界本是無常，我們必須重返天國安全的堡壘。只要我們一忘記上帝，祂就會設法提醒我們。起初祂會以柔和的方式提醒，假如我們不理會這種溫和的勸告，祂將逐漸加強推力來提醒我們。假如你還沒被上帝強烈地催促，千萬不要等到上帝發出強烈的催促才覺醒；假如上帝已經對你急迫地催促，那麼請趕快重返上帝的國度，去那裡享受祂所提供的無盡慰藉。⁷

問：有些人宣稱他們預見世界將有大災難，數百萬人會喪生，那是真的嗎？請問您的看法如何？

師父：如果地球的眾生再不覺醒，不使用自己內在救命的大力量的話，恐怕真的會有大災難。其實上帝已經給我們救命的力量，只是多數人卻不使用它。本來任何東西被創造出來以後，如果沒有足夠的創造力加以修復，時間到了自然會毀壞就像一棟房子蓋好了以後，儘管房子裡有油漆和各種工具，設備樣樣齊全，但當時間一久，又不動手去維修的話，總有一天房子會坍塌或自行腐朽。如果在房子快要被拆掉或是倒塌之際，我們不知道去利用房子裡的緊急逃生口，生命當然會有危險。

所以我願意提供大家這個方法，萬一世界真的發生大災難，你們至少可以救自己。不過有多少人聽得進去

呢？這個方法很簡單又沒有任何條件，你只要放輕鬆坐著，像在睡覺一樣，然後你就會得到所有的力量，包括你累世所學的知識、生活技能都會被喚回，真的非常簡單。

不管我到哪兒，都有人問我有關世界末日的事，但有多少人真正在意呢？對我們而言，往生那一刻就是世界末日了，所以我們何不先救救自己的靈魂？如果我們想要拯救世界，就必須貢獻自己至高的力量。我們靠自己取回那個力量並運用它，不然要靠誰呢？天使有他們世界的職務要做，耶穌在比地球高等的星球教導那邊的眾生，佛陀也已回到佛土做祂自己的事，在這裡，只有我們能拯救自己。

如果你們害怕災難，那就趕快開悟，儘快修理自己的房子，把世界恢復成比較有道德的等級，變成比較開悟的星球，那麼就不會有災難降臨。否則，就算我不會預知未來，我也會說：會發生，什麼災難都有可能！如果世界繼續墮落下去，變得不適合居住時，上帝就會毀滅它，再造一個新的世界出來。⁴⁷

問：生活在這個滿足擾攘紛爭的社會裡，開悟的人如何化解衝突？

師父：這很難做到，我們只能平息自己內在的紛爭。如果人人都能這麼做，那麼世上就再也沒有紛爭可

言了。即使像耶穌基督、釋迦牟尼佛如此偉大的聖人，祂們在世時也解決不了自己國境內的紛爭，甚至連自身的生命也遭受連累，這都是因為世上大多數人不和平、不開悟的關係。因此，唯有開悟才能根本解決世上的疾病、戰爭與衝突，別無他法。⁵¹

問：師父，當我看到國家之間互相戰爭、侵略，或是有些婦女及小孩遭受折磨虐待時，我感到很困惑，不知道該以何種立場看待此事。您能給我一些建議嗎？

師父：許多具有悲天憫人胸懷的人都有同樣的困惑。這就像生病的人，如果他們自己不想治癒的話，那就無藥可醫。相信你也知道因果循環報應的法律，就算你能阻止兇手並保護那些婦女，但你可有辦法照顧得了全世界的婦女？況且有時候受害者也不全是百分之百無辜的，而兇手也未必是唯一該負擔罪過的人，整個社會、整個世界都有責任。把一個罪人關入牢裡，還會有下一個再進來，所以我們能做什麼呢？如果世界的人不想改變，我們也無法改變世界。

話雖如此，我們還是要試試看，因此，明師們才冒著生命危險，出來告訴大家要改變自己。我們與其枯坐著感到難過，不如加入祂們的行列，為世界多點亮一把火炬。想想辦法，或許你能救十個人，而他能救二十個，慢慢積少成多，我們就能拯救整個世界。除了呼籲

世人改變現有的生活型態之外，並無其他方法。我們不能單單處理受害人的問題，更應改變整個社會。這麼一來，就算我們無法阻止所有的悲劇苦難，至少可以防止其中一部分，能這樣已經很不錯了。²⁵

問：您認為在這個地球上，要如何建立和平呢？

師父：當每個人再度回歸上帝的本質：做好事、存善念、說好話，那麼世界就會和平了，這是唯一的解決之道。除了我們自己，沒有其他眾生能帶給我們和平。我們必須自己先和平，過和平的生活，成為和平的典範。當人人都是和平的化身時，就無需談論如何建立和平了。²⁴

超越世俗的愛

這個世界有時確實令人難以忍受，不過這也是我們自己造成的。我們居住的世界就像一棟「大房子」，而眾多的國家就像大房子裡頭的許多房間，如今若要改善、修理這棟大房子，便應該先知道某些罪惡是可以避免的。我們藉由行善、持戒、用愛心對待周遭的人，就可以避免罪惡。可惜的是我們的頭腦已經習慣「以牙還牙，以眼還眼」（馬太福音5：38）的反應模式，所以我們很難做到自己應該做的事，或是以愛心對待別人。因

此，我們需要更強而有力的力量來幫助我們，將我們從慣有的思考和行為模式中拉出來。

世上的一切其實都對我們有益，包括邪惡在內。邪惡就是我們所犯的過錯，但是，我們也不必永遠待在錯誤裡呀！犯錯本身有一種警惕的作用，使我們在承受隨錯誤而來的後果時，能驚醒過來，進而領悟到不該那麼做，否則只會給自己帶來痛苦和不幸，然後我們會改正過來。至於世上所有美妙、歡樂的事物，也都是在提醒我們：真正的快樂是在我們內邊，在我們真正的家鄉。

所以享用上帝為我們創造的事物並不是罪惡，只是當我們過於迷戀這些事物時，上帝就會提醒我們這樣並不妥當。因此，有時候我們最珍愛的事物，反而會帶給我們不幸或痛苦。

全盤否定這世界固然不對，但是一直投入其中也不好，因為我們會錯過生命中更美好的靈性層面，而那種境界比世上任何事物更令人歡喜滿足。舉凡世間的事物，都只是為了提醒我們記得真正的快樂、榮耀及真正的生命，這些都是我們本該擁有及認識的，只是我們不記得而已。

很多人問我有關男女兩情相悅、以及有關性的種種問題，他們問我那是不是罪惡的事？我說：不是。但

是，我們應該知道還有許多比那個更快樂的事。當我們和「真我」合而為一，內在陰和陽兩種力量結合時，會產生真正的快樂。男女結合的性關係所帶來的愉悅，只是這種快樂的翻版，不過是一種複製品罷了。

可見上帝送我們來這個世界時，有留下信物提醒我們記得天國；然而我們忘了這些信物只是為了提醒我們真正的天國，卻反而愛上了這些複製品，忘了原版的快樂，因此生活才會很痛苦。況且我們也不見得能全然地享受這些複製品，所以很多男女之間的感情都是坎坎坷坷，雙方的性關係並非那麼聖潔，沒有互相尊重，有時候甚至只是隨便把性當成一種發洩挫折的工具而已。因此，如果我們想要盡情享受人生，就該享受真正的生命，那遠比我們所知道的世俗生活好上千萬倍。而在認識真正生命的同時，我們也可以享受這個人生。⁵⁰

許多修行人可能因為未遇明師，沒有印心，或缺乏正確的概念，或修行的方法不當，而誤以為修行必須放下一切、冷眼看待人情往來，其實不需如此。所以在《道德經》裡，老子才說：「平常心是道」，因為得道或證悟之後，我們越開悟，就會越自在，也越來越有愛心。我們心裡已不再希冀任何人情關係，但是為人處事一如平常，也善盡自己的本分。這個不容易了解，不過時候到了，自然會如此。

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先生或太太；上帝也不會那麼殘忍，要求恩愛的夫妻分離才能了悟祂。我們要擴展自己的愛心，除了愛上帝以外，還要擴及其他眾生，包括自己的家人在內。如果我們能愛跟我們不相干的芸芸眾生，為什麼不能愛自己的家人和最親近的人呢？凡事自然就好，我們修行後要比從前更愛他們，維護家庭的和諧、完整，因為我們的伴侶如果不快樂的話，我們也快樂不起來。³⁷

通常男女結婚，並不只是為了享受肉體關係，也基於溫暖的感情，兩人想要互相關照。絕對不可以利用打坐的名義或任何藉口拒絕你的配偶，因為人本來就應該愛護、照顧彼此，特別是結婚時，雙方已經承諾要履行婚約的責任。能愛別人是一種榮耀、一種提昇，我們的等級不會因為愛他人而降低。不管有沒有肉體接觸，你們要彼此相愛，就如同師父愛你們一樣。³⁷

問：許多東方的宗教都視肉體有如可捨棄的垃圾。我個人則認為當我們進入身體之後，就該如同訂下契約一樣善加照顧它，使肉身在這個世界能物盡其用。每個人都兼具人性的心智力量和神性的上帝力量，然而我們不是應該平等看待、兩者兼顧，才能好好地活在這兩個境界？

師父：是的，應該如此，這樣生活將會更均衡。那些教義的要旨是教人不該過度沉溺在色身感官及慾望

中，因而忘了追求靈性。有些經典只是針對當時某個特定的人講的，或是因應一群人的需要所做的開示，不過後來卻變成共通的守則，失去了它的本意。在當時的情境下，那樣說很有力量，也合情合理，但是之後被記載下來，並套用到不同的群體時，就不太恰當了。所以你想做什麼都可以，只要別太放縱自己沉溺在任何一種慾望中就好。我們怎麼可能忘記這個肉身？肚子餓了是無法打坐的。我們必須保養身體，但這並不代表得把全部的時間都用來照顧肉體，而忽略了心靈的需要；但是有些人卻這麼做，那些教義就是針對他們而講的。耶穌也說過要為靈魂捨棄肉身，但祂依然進食，並照顧身體的基本需要。³⁰

問：如何免除對異性肉體和情愛方面的慾望？

師父：不必避免，不然這個世界就沒有小孩了。只要不被沖昏頭，一次與一個對象交往就好。有一個配偶就好，了解嗎？如果你找到了在身心靈三方面都適合彼此的靈性伴侶，那也很好。我們有了穩定的伴侶或婚姻生活之後，肉體方面的慾望自然會減弱，所以不要擔心，只有剛開始會這樣而已。⁵¹

問：我們必須控制性慾才能達到開悟嗎？

師父：不需要勉強控制，放輕鬆就好。與其花上所

有的精力去對抗你的性衝動，不如把它們用來打坐。為什麼要如此折磨你的身體呢？性慾是一種自然現象，它會隨著時間逐漸減弱。在結婚之後，情慾方面自然會減少很多。另外，你打坐越多，就會得到越多天堂的喜樂。我告訴你們：性只是天堂喜樂的一種代替品，因為多數人從未得到真正的快樂，所以才會執著較低等的代替品。一旦我們認識真品，別的東西自然吸引不了我們。就像我們長大之後，所有的玩具、塑膠模型車對我們而言再也不算什麼，因為我們有賓士轎車、勞斯萊斯、凱迪拉克或其他真正的車子，它們比玩具車跑得更快、更實用。所以不要擔心性慾的問題，只要得到開悟就好。

不必擔心開悟後會有所損失，反倒會更盡情享受一切，因為你懂得時機和方法，不會像開悟前那樣過度放縱精力享樂。如果你喜歡，也想要的話，印心後還是偶爾可以有性關係；不過，開悟才是你生活的主要目標，這一點永遠不會變，它會一直驅策你不得不向前進，讓你只能越來越遠離無明。所以就算你和你的太太偶爾做一點運動，那又怎麼樣？上帝不會管那麼多（大眾笑）！你顧慮太多了，一點性關係也嚇到你，根本沒什麼好怕的！⁵³

問：請問您對墮胎的看法如何？靈魂是何時進入身體的？

師父：不應該墮胎。問題不在於靈魂何時進入胎兒的身體，那個殺生的惡念才是真正的問題所在，我們應該斷掉那個殺生的念頭。你們不必問我靈魂何時進入體內，當你想墮胎時，表示你已經萌生了殺生的意圖，我們應該根除這種念頭。我們應該長養慈悲心和智慧，而不是聽從本性中否定的那一面。我們越偏向否定的那邊，就會變得越低等、越墮落。我們也要學習打坐，那麼有一天，你就能知道靈魂何時進入母親的子宮，那並沒有明確的時間，靈魂要進入時就進入，也可能去而復返，所以你無法確定靈魂到底在不在身體裡。

即使靈魂還沒在那兒，當我們動了殺生的意念，想殺掉自己的骨肉，就已經很不好了。如果你殺死一個敵人或兇猛的野獸，那還有藉口說是為了自衛，但殺死一個無辜的靈魂，就不要再問了。殺死一個無辜的靈魂當然是不好的，拜託，請不要有這種想法，那會降低你自己的等級。無論任何困境你都能克服，你可以向上帝祈禱，試著找出解決的方法，或把嬰兒送給孤兒院照顧。世界上也有很多夫婦想要領養嬰兒，所以請不要有墮胎的念頭。¹³

問：有沒有可能同時兼具完美的神性和人性於一身？

師父：可以。具有完美神性者，必然是完美的人；一個完美的人，必然具有完美的神性。我們尚未開悟前只能算「半」人：凡事猶豫不決，用「我執」做事，而且不相信一切都是上帝安排來讓我們享受和體驗。我們強分善與惡，對每件事都小題大作，又自立一套標準來評判自己和他人，當上帝安排的情況不符合我們的期望時，便感到痛苦不已。

其實上帝就在我們內邊，是我們自己渾然不覺地將祂限制住。我們雖然偏好隨性而為，但是心裡又會有個聲音說：「我那樣是不對的。」例如，為什麼不要吃肉呢？會有這種想法，其實是內邊的上帝要我們茹純素，因為吃肉違反了我們好生的本性。我們自己也不想被殺或是財物被偷，假如我們對別的眾生做這些事，就表示違背了自己的良知，結果會為自己帶來痛苦。

正如我們不該毆打自己或餓死自己的道理一樣，我們也不應該殺害生命，因為殺生違反生命的原則，使我們受苦，所以我們才不做。吃純素並不是自我設限，而是將我們的生命擴展到所有眾生，包括其他人以及動物。如此一來，我們的生命將不再局限於這個肉體，而是擴展到所有的動物及眾生身上，我們會因而變得偉大，並重獲尊榮。³⁰

聖愛

愛會清除、消弭一切不好的事物，化解所有的隔閡。當耶穌在世時，祂用愛力洗淨門徒的罪；佛陀在世時，也具有這種愛力，讓世人沐浴其中，向祂學習仁民愛物之道，啟發我們認識自己內邊的愛力，並破除所有的局限，使這股愛力能再度發展開來。

世人之所以敬愛明師，不是由於祂們有何獨特之處，而是因為祂們立下了美好的典範。認定明師的外表該有某某固定的樣子，根本是一派胡言。祂們之中，有些可能長得不好看，有的並不年輕，甚至可能是個駝子……，不論明師的相貌如何，祂們內邊所蘊含的愛力都是完美的。那正是明師之所以吸引世人的地方，因為在我們內邊也有同樣的愛，所以一旦看到那股類似而更洶湧澎湃的愛力時，自己就會想要融入其中與之合而為一。一旦印心修行，我們就會重新認識自己內在無盡的愛力。如果我們精進修行，而且信心高強，上帝的旨意和恩典會令我們擁有像耶穌一樣的愛力，我們會變成像祂一樣，因此你們可能變成穿迷你裙和高跟鞋的現代耶穌！³⁰

耶穌來這裡教導我們要愛身邊的人，甚至更進一步，要我們愛自己的敵人。佛陀、穆罕默德、蘇格拉底、老子，祂們也都教一樣的道理，而我來這裡，同樣

也是要提醒大家這個古老的訊息：有方法可以發展自己內在偉大的愛力，去愛我們身邊的人。

這種愛是無形的，不過它的力量很大，我們可以感受得到，也可以憑意志運用它。為什麼這股內在偉大的力量叫做「愛」呢？因為它會寬恕並洗去我們所有的罪，不管我們以前做錯什麼，只要能跟這個愛力溝通，認識它，我們就會如同初生的嬰兒般清淨。「愛」之所以殊勝，是因為它不知何者為惡，它沒有分別，不管過去只重現在。耶穌用這個愛力洗淨徒弟的罪，佛陀也是用這個愛力帶領世人回歸佛土，連印度的克里斯納也因為有這個愛力，至今仍廣受印度人敬愛稱頌。⁹

問：可否請您詮釋人類與生俱有的愛力？

師父：你指的是真愛、神聖的愛嗎？除非認識上帝，否則我們無法懂得真愛。只有像上帝那樣愛人，才稱得上是真愛，否則只能說是真愛的一部分而已。上帝的愛一部分流露在男女之間，使雙方結合、快樂；上帝的愛一部分流露在母親和子女之間，令彼此產生一種很特殊的聯繫；上帝的愛也有一部分流露在所有眾生之間——不管是「人」或「非人」的眾生，使萬物同心相連、圓滿快樂。你能想像當這股愛力集中照射全世界時，會是何種情況嗎？所以，當上帝之愛透過在世明師散發出來時，會令周遭的人感到非常舒服自在。

因此自古以來，世人才會崇拜明師。許多人即使遭受各種迫害，仍然跟隨耶穌、佛陀，並且衷心愛戴祂們。若有人等級高到足以接受明師全然的大愛，他們便會沐浴、陶醉其中而不想離開。這也就是為何當人們見到明師時，目光便無法自祂們身上轉移開來。每個人心中都有這股愛力，可惜被我們自己的概念限制住，只要解開這些概念的束縛，愛就會如花朵般綻放開來。

當我們不再有我執後，就會變得像耶穌、佛陀一樣充滿愛力，然後成千上萬的人會受我們吸引，並且捨不得離開我們身邊。凡是跟隨明師的人，他們自己內在的愛力也會獲得啟發而開展，不過在這之前，他們只愛那位用上帝聖愛加持他們的人。明師內在蘊含大愛，正因為這股大愛，徒弟們才敬愛他們的師父；也因為這份愛超越所有的律法，包括因果的法律，所以明師能令一切奇蹟發生，可以令每個相信祂的人解脫，為他們開啟天堂之門，消滅所有地獄之路。³⁰

The Supreme Master Ching Hai

帶我回家



清海無上師出席拉古納海濱區所舉辦的多元宗教祈禱大會，共同為1993年南加州火災的災民祈福。會後，一位印第安長者深受師父致力促進世界和平、博愛濟世的精神所感動，特致贈師父一只鷹羽以表敬意與謝忱。



參加1999年12月於南非開普敦舉辦的「世界宗教會議」。



第二章

克服困難

～清海無上師

近來有人問我：「為什麼上帝如此全能，卻又創造出這麼多不幸？」其實，上帝沒有創造這些不幸，是人類自己一手造出來的。比如說像原子彈和槍，都不是上帝造的，而是人類製造出來的。我們不願意將財產分享給貧苦的鄰居，不夠認真傳播真理，沒有把愛、布施、忍辱、耐心與慈悲的訊息帶給大眾。其實，只要我們人類停止愚行，不幸的事就不會再發生了。¹²

上帝只創造美好的東西：祂造花，讓我們欣賞；祂造太陽，給我們溫暖，並且照耀世界；祂造雨，滋潤我們的農作物。上帝從不創造任何毀滅性的東西，那些都是我們自己造出來的，是我們自己否定的氣氛導致一切災禍。

一旦我們了解自己受苦的原因，就可以改變情況；只有當我們不了解的時候，才會繼續受苦。就像醫生診斷病症，找出病因之後，他就可以治療這個病了。但是，最重要的是病人本身必須知道如何過生活，才能長保健康。為了保持身體健康，我們應該知道一些衛生準則，諸如該吃什麼食物、做哪些運動，這樣一來就能避免大部分的疾病。若要保持心靈健康，則應該了解上帝的律法及大自然的律法，那麼就可以保有完善的智慧，而變得像上帝一般，因為上帝是根據祂自己的形象來造人。²¹

我們對於人生、開悟、宗教、生活之道有許多偏見。例如，一個有信仰的人應該如何如何；一位開悟的明師應該過何種生活，他（她）的穿著、飲食，甚至說話的方式應該如何等等，我們都有許多所謂先入為主的成見。我以前也有很多偏見，開悟以後也有。當然，還沒有開悟以前偏見比較多，開悟一點以後就日漸減少了。上帝讓我一天比一天更謙卑，我必須完全遵照祂的旨意行事，直到除了上帝的旨意外，再也沒有我個人的意見存在。我跟大家一樣，也必須從錯誤中學習。⁴⁵

我們知道得越多，就領悟得越少。因為我們累積過多世俗的知識，而不了解真正的智慧。我們的頭腦塞了太多東西，對於自己的博士學位或某方面的世俗知識太過引以為傲，反倒忘了我們遠比那些偉大得多。事實

上，當我們太自滿時，其實是看輕了自己，因為我們真正的地位遠比外在的身分偉大得多。當然，這世界的知識並不會妨礙我們發展靈性的智慧，不過，如果我們過分執著那方面的話，就會有麻煩。⁵⁸

當我們的靈性逐漸發展成熟時，我們的內心將會更平靜，人生觀和思想也會更沉穩透徹。屆時，別人會一直前來向我們請教問題。以我本身為例，儘管我時時都盡力解答提問者的疑惑，他們也很誠心，但有些人還是無法明白我的答覆。為什麼會這樣呢？因為我們用頭腦有限的理解力，企圖去領悟超世界的東西。以前我也有許多這類問題，所以我很能體諒那些發問的人。

由於我們頭腦運作的方式，它時時都好奇不已，老想追根究底，再多的回答也滿足不了頭腦的好奇心。然而頭腦沒有辨別的能力，它每天收集很多材料，不管好的或壞的訊息全部錄起來。我們生活中大部分的苦惱、不滿與偏見，以及許多對自己和其他人、事、物之間的分別心，都是來自頭腦好奇的天性，它收集並儲存各式各樣的材料以後，就變成自己的。

所以，我們對於自己的所見所聞，要十分謹慎。如果沒有小心篩選過濾，有時候別人不正確的觀念和理論，會被我們的頭腦吸收進去，變成我們自己的。然後，我們會以為自己原本就這樣想，或是我們真的認同

那個理論。即使日後有更正確、更有助於我們的訊息出現，我們也會排斥或起懷疑心，因為它可能與頭腦先前錄下來的理論互相矛盾。所以我們不管接觸什麼，都要在事先或至少在事後，仔細檢查這些理論、教理或觀念對我們日常生活或修行進步是否真有幫助，不然的話，我們會掙扎在不同的觀念、徘徊在不同的團體之間，被不同的思想體系困擾不已。⁶¹

當我們自以為已經很好很完美的時候，可能是被頭腦所騙。頭腦喜歡榮耀、讚歎，喜歡幻想自己很好。另一方面，頭腦也會貶損自己，使我們變得消極、自卑，騙我們相信自己只是凡夫。³⁶

有時候，我們自認這世界少不了我們，於是兩肩挑起所有的負擔，所以有時才會弄得精疲力竭，卻一事無成。如果我們開悟了，就會懂得如何運用這個內在本已俱足的萬能力量——我們來自這個大力量，也將回歸到這個大力量，那麼我們心中的疑惑會日漸減少，直到心中再也沒有任何疑惑，一切完全遵循上帝的旨意行事。耶穌基督也說：「我做，不過也不是我在做，是我內邊的天父做的。」（約翰福音14:10）印度教也常說：「不是我，而是您！」⁴⁵

開悟以前，我內心當然也有個人的評斷——對人們應該如何生活，會有好惡之分。那時候，我對世界上很

多事情，都有個人的見解，即使事不關己，也不會妨害我什麼，甚至可以說完全和我扯不上關係，我還是大膽提出批評，或試著去糾正它。由於不斷地評論世事以及嘗試指正他人，我的生活因而變得忙忙碌碌，而在精疲力盡之後，我終於領悟到：我自己才是唯一應該改進的，然後其他一切自然會安然無事。

上帝讓我們自己從錯誤的經驗中學到教訓，也學習別人的行為榜樣，這就是為何中國古諺說：「三人行，必有我師焉。」意思是在三個人當中，至少有一位是我們的老師，或是值得當我們的老師。因為即使是他人的錯誤，也會衝擊我們內在的記憶，提醒我們過去曾經做過而不該忘記的事。我們應從中學習並自我改進，而且永遠不應該批評別人，我現在真正體會這句話是千真萬確。⁴⁵

不過我告訴你們：要原諒自己。任何時候都要原諒自己，把你所做的一切都供養上帝，並且讓一切順其自然發展。什麼結果都好，因為我們畢竟不是這個肉體，不是那個「行為」，沒有一件事真正是我們做的。就算是我們做的，還是得原諒自己。當我們犯錯的時候，要原諒自己；當控制不了自己習性而生氣、起貪念、有慾望時，也要原諒自己。因為這些也可能是周遭的環境所引起的，不是我們真正的本人，其實靈魂並不想要這些

東西。假如我們要生氣自己，只能氣我們累積的習性，或是怪環境使然，不該怪這個無上的智慧、這個真正的自我。因為真我從不犯錯。⁶⁰

問：有時我們真的很渴望放下自己的生活和周遭的一切。請問師父，我們如何將自己從痛苦的情緒煎熬中適時地解脫出來呢？因為我們每個人的生活都跟身邊的人息息相關，而且往往會被自己所關心、在意的人影響，所以很難看透人情世事。

師父：要原諒自己，然後再試一次。在某些狀況下，我們可以自我控制，只不過要費很大的功夫才行。然而某些時候，我們不想控制自己，或是控制不了自己。不論是哪一種情況，你只要選擇當下對自己有益的事去做就好。不要過於理會情緒的問題，情緒就像是海面上的波浪罷了，由於風吹和地球轉動而造成波浪，並不是海洋的錯。所以海洋不能老是責怪自己興風作浪，給船隻或人們帶來麻煩，因為它自己也莫可奈何。⁶⁰

問：要如何去除惡念？

師父：這的確很難做到！要用與生俱來的力量才行。修觀音法門以後，我們自然會變單純，這類的掙扎就不再困擾我們。我們每天用光和音淨化、清洗自己。另外也要寫修行日記，每天自我反省，觀察自己的身心意比以前淨化了多少，就會看到自己的進展。⁴

問：什麼是「瞋」？為何它會在我們心中沸騰激盪？該如何抒解瞋念？

師父：有時我們把憤怒發洩出來反而對我們有益。譬如夫妻或親子之間關係緊張時，如果雙方都把話講清楚，氣氛自然會變好，這種發洩對人有益。不論面對何種情況，順其自然就好，如果你無法控制自己的情緒，或無法完全控制住，至少試著不要含恨在心。有什麼感受，儘可能用最好的方式和態度表達出來，如果一直忍氣吞聲，憋久了身體也會悶出病來。當然，最好的方法是我們先擁有上帝的品質，然後貪、瞋、癡等情緒就會逐漸減弱。⁵⁰

問：請問師父，何謂「恐懼」？

師父：恐懼就是對上帝缺乏信心。如果你無時無刻，在任何情況下都感覺到上帝的存在，就會毫無所懼。²³

問：我們都害怕把「我」放掉，您如何處理這個問題？

師父：我不記得我是怎麼放掉的，它自然就消失了。和上帝接觸、融合在一起後，這個「我」自然而然就慢慢地消失了，就是這樣。我不去管這個問題，因為「我」太大了，要放掉它很麻煩，還是交給上帝去處

理。修觀音法門以後，我執會越來越小，而你會變得越來越偉大，上帝設下這種矛盾的情況，而那不是我們頭腦所能理解的。⁴

問：親愛的師父，我總是不由自主地一再犯下相同的錯誤。我覺得自己裡面有兩個我：一個好，一個壞。如何才能不重蹈覆轍？

師父：也許你命中註定要學習自我平衡的功課。事實上，我們無法時時保持完美，否則你會崩潰。你看過馬戲團裡表演走鋼索的人嗎？他在走鋼索的時候，重心必須有時偏左、有時偏右，了解我的意思嗎？有時他身體偏這一邊，過一會兒，他換成偏向另一邊。如果他直挺挺的走，很快就會掉下來。生命也有兩面：肯定和否定，歡喜和憂愁，所以我們難免有時會稍偏其中一邊。沒關係啦！要原諒自己。可以的話，就試著改進，不然就原諒自己。⁶⁰

問：為什麼人會有那麼多的惡運和困境？是上帝安排的嗎？

師父：不是。這是因為我們居住在因果的世界裡，我們創造個人的因果，同時也會被整個社會和大環境的共業影響。我們不好的念頭、惡劣的行為以及粗魯可怕的言論會造出負面的能量，這些負面的能量又創造出意外事故、禍亂、災難、疾病等等。任何動心起念都有能

量，因此，我們的身、口、意要乾淨，所以我們才建議大家持五戒和吃純素，淨化我們的環境。⁵⁶

問：請師父開示關於強暴、癌症、意外事故。

師父：這些是業障、因果的關係。「種什麼因，就得什麼果。」（加拉太書6：7）我們看不到久遠以前發生的事，所以才抱怨目前不好的情況。事出必有因，儘管有時候不完全是我們的錯。這個世界很悲哀，所以我們才要尋找出路。就好比一直在高速公路上開車，如果沒找到出口，車子可能汽油用光了，或被別人撞上而發生車禍。⁵⁶

問：當有人侵佔我們的靈體時，何時該臣服？何時該抵抗？

師父：每個人都有自己生存的空間，肉體、靈體都一樣，沒有人有權侵佔他人的靈體。如果真的發生此事，你要誠心祈求對方離開。祈求內在上帝的力量幫助你，用你的宗教信念保護自己，不過，信心要夠高強。再不然，你可以來印心，學會用最偉大的力量，那麼任何東西都會跑掉，因為在王者至尊之前，任何亂七八糟的眾生皆無所遁形。⁴⁶

問：我們如何保護孩子不被現代生活中，像是電視、毒品、懶惰、自大……等等污染，同時又能尊重他們所謂的「自由選擇」？

師父：你可以幫他們選擇好的電視節目和好的環境，這樣一來，他們有看電視的自由，但沒有選擇看壞節目的自由。給小孩自由不一定對他們最好，因為他們還沒有足夠的智慧做選擇，等他們長大了，就可以給予更多的自由。不過更重要的是，如果家長能過著一種真善美的生活，就會是子女們學習的好榜樣。⁵⁶

問：為何毒品會影響美國人民如此深遠？

師父：有許多原因，有些是有形的，有些是無形的。一個很明顯的理由是美國人雖有足夠的物質享受，內心卻依然感到孤獨。有些地區，你開車過了好幾哩路，卻一個人都看不到，除了隱約看到一些零星星的房舍，就只有高速公路和森林，讓人覺得很孤單，好像身在沙漠一樣。多數人和鄰居很少聯絡往來，所以容易有失落感，他們覺得時間過得很慢，又不知道如何排遣。想要了解生死意義的渴望啃蝕著我們的靈魂，而這種痛苦逐漸變得令人難以忍受，所以有些人就借助吸食毒品來換取暫時的解脫，讓自己忘掉現實生活。人們之所以酗酒、吸毒，或使用其他毒品，都是為了同樣的理由，所以我從不譴責那些吸毒的人，只希望能幫助他們，貢獻他們解決之道。這就是我來到此地的原因。

假如你覺得很孤單，沒有一個無條件真正愛你的朋友，那你隨時可以來找我。我們將永遠有聯繫，你會知

道永遠有個朋友在你身旁。如果你非常誠心祈願的話，甚至可以看見我顯現在你面前。你將會贏得一份永恆的友誼，一位永遠可以和你共享喜悅、分擔煩憂，永遠以你的利益為優先考量，並幫助你的嚮導。我們不需要用這些廉價的代替品來安慰我們的靈魂，在天堂有更好的東西——印心以後，你就可以得到。¹⁹

問：如果為了阻止兇手殺人，我把他殺掉，這樣做是否合乎公理正義？如果不是，我該怎麼做？

師父：報警處理。如果你殺了他，你就變成兇手，警察會追捕你！所以告訴警察，讓警察去執行他們的任務，這不是你的工作，好嗎？也許那個人會懺悔，所以給他一個機會，不要殺了他。那個人入獄以後，可能會懺悔罪行，或是會看一些《即刻開悟》的書（大眾笑），然後扭轉了他的一生。你永遠無法知道是何原因使一個人變成殺人犯，也許是很多錯綜複雜的情況造成的，像是牽扯上糾纏不清的社會幫派，或是當事者掉入某種陷阱而無法自拔，你們懂我的意思嗎？所以我們不能在尚未考慮諸多背景、以及其他相關人員的前世因果之前，就自以為是地以自己的雙手制裁他。有時我們的判斷並不公平，那個殺人犯也許是來殺掉以前殺他的人，而如果你殺了他，下次他會再回來殺你。所以，我們最好不要以暴制暴，這種惡性循環永遠沒完沒了。⁴⁶

問：您的意思是世上並沒有十惡不赦的人——不論他以前如何地作惡多端？

師父：每位聖人都有過去，每個罪人也都有他的未來。沒有一個人是毫無希望的，他們只是不知道自己從前是多麼偉大，不知道自己可以再度變成偉大。如果有人能展現給他們看，那麼人人都能達到「成聖」的境界。就連殺了九十九個人，又想殺佛陀湊成一百的人，佛還是度他成為阿羅漢——在佛陀幫他印心，接納他進入僧團之後，他也修成菩薩。⁵⁵

超越邪惡

問：有沒有方法能終止侵略和暴力？

師父：我沒有方法，但你們有，而且人人都有能力辦到！假如我們不再殺害動物，停止一切暴力的行為，這世界就會變成天堂。這不僅只是我的責任，也是每個人的責任，是不是這樣？如果一個明師或任何明師能夠單獨做到的話，耶穌與佛陀早就使世界和平了。⁵⁶

問：在我們的心中，是否有否定的意念、黑暗的力量存在呢？

師父：是的，要知道我們擁有自由意志，我們可以

想任何好壞是非。撒旦也是源自天國，而天國就在我們自己裡面。當我們的行為違背真與善的生命原則時，我們就變成黑暗力量的工具。不過，否定的力量也有可取之處，它促成生命存在，使人生高潮迭起。不然，我們大家都在天堂睡覺，無事可做。一旦我們厭倦了否定的力量，想要回家時，就該回家了，我們不能一直待在這個充滿否定力量的地方玩耍，早晚也該回家去。我的訊息就是要傳達給那些已厭倦玩耍、想要回家休息的人，如此而已。那些不想聽我開示的人，就是依然喜愛負面天性的人。³⁰

問：真的有地獄嗎？

師父：是的，它的確存在。但它主要是給那些心智患病很嚴重的人住的。那些有道德、善良的人，絕不會下地獄；印心的人，也絕對不會。地獄是一所大醫院，用來幫助精神或心智有病的人，它類似世間的醫院，專門治療靈體的疾病。⁵⁵

問：是否真有被邪靈、惡魔或撒旦附身這種事？

師父：是的，真有其事。但是許多惡魔是在人的心中。當我們產生恨意，有壓迫別人的念頭時，無形中我們會滋生出不愉快的電波，進入周圍的氣氛中。它們會凝結在一起，形成一股力量，無論誰經過或接觸到這股

充滿恨意、黑暗的壓迫性力量時，都會覺得恐怖。所以最好我們時時想好、做好、說好，時時想上帝，言談舉止都像上帝。當然，能了悟上帝則是再好不過了。⁴⁶

問：一般認為撒旦是具有人的形體的惡魔。真的有邪惡的眾生或鬼神在這個世界遊蕩嗎？或者它們只存在於我們的內心世界？

師父：外在的世界也是我們內心世界的反映，任何心中所想的，終究會顯現於外，所以兩者並非毫無關連。因此譬如，兩個人待在同一個房間，他們對周遭同樣的環境、氣氛卻會有不同的感受看法，有可能一個人悲痛欲絕，另一個人則十分快樂，了解嗎？所以不能斷然地說邪惡是抽象或具體的，因為它兩者都是。就像上帝無所不在，祂在我們內邊，也在有形有相的世界。我們想上帝，上帝就出現；想惡魔，惡魔就出現，所以必須改變我們的概念。只要思想聖潔，行為舉止合乎上帝之道，我們就永遠與上帝同在；要是心存邪惡，行邪惡之事，撒旦就會與我們同在。撒旦是由我們否定的思想、行動和言語形成的一種邪惡力量，它無處不在，並不是一個特定的人；然而只要我們轉向天國，就不需要去認識它。

如果改變自己合乎天國的品質，那麼我們就是在天國；如果思想行為邪惡，我們就是黑暗國度的一員，這

完全看我們的概念和調整自己的能力而定。好比收音機，可以調到不同的廣播電臺，當我們打坐時，就是用方法把自己調整到天國的頻道，使我們能一直待在天國。³⁰

因果

世界所有著名善良的宗教都提到因果法律。如果我們的行為不會有後果，為何他們要倡導戒律並教人行善呢？各大宗教都提及因果法則和輪迴，只是有些解釋得很詳細，而有的則用隱喻的方式。世界的人制定法律來維護社會秩序，同樣的，宇宙也有法律，用來照顧宇宙的秩序和一切生靈的福祉。每一個國家就像宇宙國中的一幢房子，我們不只是一個國家的居民而已，同時也是宇宙的公民，因此，我們必須知道宇宙的法律。如果我們尊重宇宙的法律，就會受到保護而免受輪迴惡道（低等境界）之苦。¹⁸

人類自己制定法律，但是我們如果從比較超越的角度來看，就會明白人類也受另一種無形的力量所支配。梵文稱這種無形的力量為「Karma」，意思是因果法則；聖經裡也說：「種什麼因，就得什麼果。」（加拉太書6:7）¹⁸

業障有兩種：一種壞的，一種好的，但是兩種都會把人綁在這個世界。印心後，師父會幫你消除過去生生世世累積的業障，但是留下你這一世的業障，否則的話，你一印心馬上會往生。我們應該在這裡多留一些時候，加持這個世界、幫助我們的朋友，然後等時間到了，我們就可以去天堂。當然，如果你願意的話，也可以隨時再回來。業障是一種無形的力量，很公正又強烈，我們造下什麼因，結果都會回到我們身上來，這就是因果的法律。⁵⁵

我們會有業障，是因為我們的心智，或稱頭腦，它就像電腦一樣記錄我們在物質世界的每一個經驗，不論好壞都錄起來，所以我們才有業障。

業障是什麼呢？就是我們生生世世錄下來的印象，各種好壞的學習經驗與反應。因為我們有所謂的「良心」，儘管知道自己應當做善事，但有時卻做了壞事；做了這些壞事的記憶壓得我們喘不過氣來，就像登山時帶著許多垃圾、行李，由於地心引力的關係，那些會把我們往下拉，使我們很難往上爬。

我們被灌輸以世界的種種道德規範及不同國家的法律、風俗習慣，結果概念被綁在所謂是非善惡的框框裡。因此當我們在世上與人互動交往時，頭腦便會根據當地的風俗習慣、國家法律，自動地分類：我這樣做犯

法，我那樣做是壞蛋等等，然後把這些好或壞、有罪或無辜的經驗錄起來。這些記憶使人輪迴生死，把我們綁在這個物質世界或稍微高等一點的世界裡。由於這些錄下來的概念和錯誤的想法，使得我們不能自在輕鬆地飄上高等的境界。⁴²

問：師父，您曾提到「天命」，有些人稱為「命運」。雖然「天命」好像比較有靈性的意味。相對於天命，我想請教「自由意志」又是什麼呢？

師父：自由意志是指我們出生之前和出生當時的選擇。不過往生以後，除非在這一世有積功德，我們不能做選擇。舉例來說，在出生之前，我們可以選擇要當某種人物，可是當我們來到這裡之後，受到環境和社會的影響，我們會一改初衷，然後也失去了自由意志。我們以為自己是自由的，其實不是。⁵⁸

問：這麼說來，我們降世之前才有真正的自由意志、真的能做選擇；我們出生後，就因為無明或魔障而不記得自己曾約定過的事——用「合約」來比喻恰當嗎？

師父：是的，自由意志是我們與上帝、與我們自己良知所訂的聖約。⁵⁸

問：您剛才講到因果，我們能支配自己的來世嗎？或是另有主宰我們的力量？

師父：唯有我們自己這一世的行為及後果會決定我們的來世，別無其他。如果你想掌控自己下一次輪迴，必須先有智慧，並靠修行重新得到自己內邊最偉大的力量，然後你們才能主宰自己的來生——現在的你們還太軟弱。¹⁸

問：我們可以藉由祈禱減輕業障嗎？

師父：夠誠心的話就可以。因為虔誠而深沉地禱告也是一種打坐。當我們處於這種打坐的氣氛時，會和內在最深處的恩典、功德再度聯繫上，得到加持，然後清掉我們的業障。只有真正誠心懺悔，並深深渴望上帝寬恕時，祈禱才有效果。²⁶

問：能不能將業障分散到未來數世，每次就可以少受一點苦？

師父：可以這麼做，不過只怕會更苦而已。我告訴你為什麼：因為每一世都已經有定業了，如果再加上這一世的業障，那只會受更多苦而已。我們甚至連每一世既有的定業都受不了了，再把這世的業障加進去的話，我想痛苦只會增加，不會減少。²⁶

問：父親的罪會傳給兒子嗎？

師父：多少會的，我們稱之為「共業」，意思是指同一個家庭的人共同的業報。除此之外，每個人還有自

己本人的善惡果報。因果是指好行為和壞行為所導致的福報和惡果，並不單指惡果而已。然而多數人都只把它用在否定的一面。⁴⁶

問：親愛的師父，這世界曾出現一些獨裁者，他們引起戰爭，使好幾百萬人喪生，又導致無數人受苦。請解釋這究竟是什麼業障造成的？

師父：這是人類的共業。我以前告訴過你們，共業是人類和這世界或者其他世界眾生互動所衍生出來的結果，它們會變成一種很強烈的能量，滯留在我們地球的大氣層中。當這股能量越來越濃密之後，就會化成某種具體可見的形象，比如像殺人無數的獨裁者之類的。

所以，從另一個觀點來看，也不能全怪那些人，而要怪我們自己。如果每個人都過著有道德的生活：持戒、不殺生——包括不間接殺生，也就是吃純素，世界根本不會產生這些獨裁者。這些恐怖的經驗，都是要提醒我們過道德的生活，如果我們還不覺悟，那麼這種災難會繼續發生以提醒我們，直到全部人類都覺醒為止。⁵⁰

問：您可否談談業障？如何洗掉前世的業障？這和開悟又有什麼關係？

師父：「業障」一詞是從梵文而來，意思是「種什麼因，就得什麼果。」（加太拉書6：7）它是宇宙間

較低境界的因果法則。印心時，明師會把你的等級拉上來，清除在底下的業障，所以你不再受它們影響。明師只留下一些你今生的業障，好讓你能在這世界繼續活下去，而且明師的力量也會幫你調和舒緩這些定業。印心之後就沒有過去累世積存的備業，所以如果你不想來的話，就不必轉生再來。如果要再下來這個世界也很簡單，我們可以自己造業障出來，或者向其他眾生借。印心就是要消除過去累世所有的業障，讓人沒有理由再來輪迴。⁵¹

輪迴

輪迴是轉世再來的循環過程。如果還沒找到前往天國的出口，就必須再回來，好比在高速公路上開車，如果沒有找到交流道的出口，就必須再繞回去，直到找到為止，這就是輪迴。⁵⁶

其實不應該教你們輪迴的理論，因為並沒有一個「實體」在輪迴。所謂輪迴，應該說是我們執著於自己所蒐集的，那些好好壞壞的資料，而後這種執著的情緒，會不斷地找尋並替換不同的「肉體工具」，來滿足所謂「前生」未完成的渴望。當住在身體裡面的這個可見、智慧或者說「本性」離開這個「肉體寺廟」以後，

他或她便會再進入另一個「寺廟」，就像同一個人去不同的教堂一樣。

事實上，宇宙並沒有單獨的實體存在，只有滿滿的能量和一片愛海，但是有時會分化成不同的面貌，就像電流一樣，它可以在燈泡內、在電線中、在麥克風裡面，或進入冰箱，或流到電扇，這些東西外型雖然不同，但是它們裡面的電流是完全相同的。⁶¹

問：您對輪迴有何看法？

師父：其實沒有輪迴，靈魂從不輪迴，只有我們的思想習慣、欲望和執著會輪迴。如果我們開悟，認識自己的靈魂，明瞭我們和整個宇宙之間的關聯，就不會再輪迴。其實我們本人不生不滅，不過，這些都只是理論而已，只要趕快開悟，自然就會明白這一切。⁴⁷

問：如果人類是輪迴再生而來，為什麼世界的人口會日漸增加？

師父：正是因為人們不斷輪迴再生呀（大眾笑）！因為大部分的人都沒有開悟解脫，所以世界人口才會一直增加。有些是地獄眾生上來投胎當人；有些是在清付業障後，由畜生道轉世為人。我們吃越多雞、鴨、豬、牛，這世界的人口也就越加膨脹。此外，有一些天使、天人在天堂享受了幾千百年之後，也會再轉世當人。因此，我們世界才會一直人口過剩。⁵

問：為什麼基督教教會不接受輪迴的觀念？

師父：因為他們誤解聖經，而且聖經歷代以來已經被刪減和重編過幾百次。我舉個例子：有人曾問耶穌是否為某某聖者再世（馬可福音8：27－30），而祂並沒有否認。聖保羅也說：「我活著，但也沒活著，不是『我』在活，而是基督的力量活在我裡面。」（加拉太書2：20）是嗎？假如你不相信輪迴，那為什麼還在等耶穌再來呢（大眾笑）？這個問題你可以提出來問你自己的教會，然後看看他們怎麼回答。¹⁰

問：靈魂可以選擇自己要不要輪迴嗎？或者輪迴與否，全由更高等的力量掌控，由不得靈魂自己決定？

師父：我們可以選擇，也沒有選擇。一般人沒有選擇權，只有菩薩、聖賢、基督才有選擇的權利。祂們要來這個世界之前心裡很清楚，而且自行選擇父母、出生日期和地點，甚至何時往生離世。祂們自己選擇要下來，為了拯救世界，幫助一些朋友，幫助那些向祂們祈求協助的人。至於其他人，則是被自己前世的所作所為強迫來輪迴的。因為思想和習慣自然會形成一種能量，必要時它會驅使我們找到一個情境，從中去獲得滿足，而後這些能量才能被清除掉。只有在這些具體成形的能量平息消散之後，我們才不用再輪迴。¹³

問：靈魂生生世世都帶著業障嗎？

師父：是我們頭腦裡的記憶帶著業障。我們的一舉一動，都會造出一種肉眼看不見的能量，頭腦錄下這股能量便成為業障。這股能量會形成靈魂體驗這世界的慣性模式，諸如你的沉浮興衰等等。時日一久，靈魂會以為自己就是這個模式本身，而不明白其實自己並不受制於這個模式。³⁴

問：人是進化的產物，因此我無法接受人死後，會以更低等的生命型態回來的說法，例如由人變成動物，這樣是退化而非進化了，不是嗎？

師父：是的，我們的靈魂是在進化，不過有時會停一陣子，然後才繼續往上走。雖然目標是往上，不過有時我們會滑下來。比如你要到山頂去，腳卻滑了一跤，那麼就會掉下來一點。不過你終究會爬上去的，因為你知道不論有多艱難，你都必須到達山頂，這就是進化。假如一個人的行為像動物而不像人，那麼在來世，他就必須重新學習之前當動物時還沒學好的功課。那時，他會受到驚嚇，直到他受夠了，說：「停，夠了。我要回到人類的生活，我會表現得像個人，下次我知道怎麼做了！」²⁰

問：我知道因果律是一種宇宙的法律，請告訴我們其他的宇宙法律。除了因果律之外，還有別的嗎？

師父：還有比因果律更高的法則，那就是直接從上帝而來，恩典、赦免的法律。在上帝指定管理宇宙的法則中，因果法律屬於較低的層級，比它更高等的法則就是愛力、寬恕與恩典。耶穌和所有偉大的明師在世時，都將愛和恩典的法則帶給世人，帶給那些向祂們尋求庇護和幫助的人。¹⁸

臨終和死亡

今天要講我們最怕，但是卻不能避免的事，這個就是「死」。在生老病死當中，我們最怕的就是最後那個，是不是？害怕，但是又不能避免。今天師父要講的是，大部分的人死掉時的情況是怎麼樣。

我們聽說死掉的時候，靈魂會出去，離開這個由金木水火土組成的身體，而且金木水火土會互相分離，不合在一起。因為靈魂在的時候，就像有一個東西把它們黏在一起似的，跟這串唸珠一樣，裡面有一根線，它在的時候，所有珠子，統統都合在一起，如果師父把這根線拿走，珠子就全都掉在地上。

我們死掉時的情況也是一樣，但是因為我們不是唸珠，我們有感覺，所以死掉的時候很痛苦、很痛苦。第一，因為我們不願意離開這個世界，不願意離開親人、

朋友、丈夫、太太、兒子、爸爸、媽媽等等。第二，因為我們很怕，不曉得離開這個世界以後，會到哪裡去，我們從來不曉得其它的境界，只曉得這個世界而已。第三，因為我們還沒有把自己訓練好，不知道死掉時應該怎麼辦，否則死掉的時候是很快樂的，沒有什麼好怕。²

在這個娑婆世界，有很多人教我們學習很多東西，爸爸媽媽會教我們怎麼樣吃飯，怎麼走路；老師教我們怎麼寫英文，怎麼寫中文，還教我們學很多東西；醫生、護士、或助產士，會教未來的母親怎麼生孩子，比如懷孕時應該怎樣照顧身體，怎樣照顧小孩，生孩子時才比較容易生出來，不會太痛。

但是卻沒有人教我們死的時候應該怎麼做，這件事情被遺漏了。在生老病死當中，「生」有人教；「老」也有人照顧，預先準備養老金或老年保險等；「病」也有醫生醫治，有醫護人員會教我們怎麼做才能避免疾病，或減少疾病。可是「死」卻沒有人教，這樣是不行的，所以師父要教你們怎麼「死」（指印心）。²

靈魂一旦離開這具活動的肉身工具時，身體所有的機能就會停止。想想看，我們大部分的時間都在照顧這個肉體，卻很少或根本沒有保留時間給我們永恆的「摯愛」——自性。所以我們應該分辨本人和影子是不一樣的。⁵⁷

世界是無常的，即使我們學很多也沒有什麼，大科學家也必須離開世界，最出名的天才也要離開世界，最後也是什麼都沒有。²

所以在任何宗教的經典中都強調，不要想這個世界那麼多，不要留戀，不要執著這個世界，為什麼？因為如果我們想世界，就要再來這個世界；想上帝，就去上面；想佛，就去佛的地方。所有的宗教都教我們這些事情，但是要想佛、想上帝並不簡單。²

還沒有生小孩以前，你們是不是都已經準備好了？還沒有生，就已經準備那麼好，那為什麼沒有準備死的時候呢？死的時刻才是最重要的。生的時候，有很多人來看我們，很多人陪我們，很多人安慰我們，很多人照顧我們，但是死的時候沒有人陪我們，那個時候是最孤單，最痛苦的。

我們所以會痛苦，就是為了這個緣故，因為沒有事先準備好。如果要準備，應該找一個人幫我們開門，每天開，開好再關，然後再開、再關，這樣子門才會鬆，等到要開的時候，很快就開了，不然很不簡單出去，因為我們有很多門，但都不是出去的門。比如這個窗戶，看起來也有空間，但是如果從那裡走的話，頭會撞到，要出去，應該從大門出去，不過如果大門沒有開的話，也不能出去。

在我們身體中，眼睛也是門，耳朵、鼻子等都是門，我們身體有九孔，那些都是門，但是如果從那些門出去的話，我們會再輪迴生死，投生在不高的境界中。不過有一個門，如果我們從那裡出去，可以去很高的境界，那個門用眼睛看不到，用普通的鑰匙不能開，只有修行的人可以開。如果我們自己還不能開，就應該去問那個已經修行好的人，因為他自己已經開過門，他知道怎麼開，他會教我們怎麼做，要開這扇門很簡單。²

修行也是一樣，印心的時候，師父會教你們怎麼死——我沒有教你們什麼特別的事情，只是教你們怎麼死。但是你們也應該每天練習，不然的話會忘記，為什麼呢？因為每天跟世界太熟悉，太接近了，被太太、丈夫吸走我們的注意力，被工作、被老闆吸掉我們的注意力，例如我們剛想要做一點白日夢，他們馬上來囉唆，太太也會來囉唆，是不是？所以我們每天至少應該節省兩個半小時練習往生。²

傳心印是什麼？就是師父把我們放在祂的手上，我們就在祂的保護範圍內，祂會化身來接我們到高等境界去。師父一來，馬上就帶你走，你沒有一點時間可以想丈夫、太太和這個世界。你在這個世界修行到什麼程度，到時候就出現那種境界。²

問：請問師父，為什麼我們不記得前世的生死？

師父：如果我們統統都記得的話，會變成一種負擔，超過我們所能承受。因為在這一世，我們每天已經有太多的事要處理，像是納稅、戰爭、小孩等等各種迫切的問題和業障。如果你知道自己前世為非作歹或很善良忠厚，或曾為某某高官貴人，你只會更混淆，而不能專心完成這輩子手邊的工作。因此，上帝的自然律才會將我們前世的記憶拉起一道簾幕，只有必要時才讓你知道，或是等時間到了你也會知道。有時為了使你修行更進步，也會讓你在打坐中看到自己前世的事，如果不需要的話，就不用知道。耶穌也說過：「照顧好今天就夠了，不必擔心明天。」（馬太福音6：34）如果我們連明天會發生什麼事而影響我們都不用知道，又何必知道已經成為歷史的前生呢？懂嗎？²⁶

問：您的教理如何解釋「瀕死經驗」呢？

師父：「瀕死經驗」也可算是一種死亡的經驗，和往生的差別只在於聯繫靈魂和肉身的「銀帶」還沒有斷。那些人是真的體驗過死亡，如果在世時他們是善良有道德的人，就會看到很亮的光和許多漂亮的境界——這是真實的事，跟打坐的境界一樣。只不過打坐時，我們可以延長體驗的時間，也可以隨時隨意想去就去，並且逐漸昇到更高的境界去，所以打坐也是一種死亡的經

驗。因此聖保羅說過：「我每天往生。」（哥林多前書 15：31）修行一些時候，你就可以離開肉體，跑到一個比這裡更高等漂亮的境界，想回到這世界時就回來。有些人在印心時馬上有這種體驗，以後也一直可以做到。⁵⁸

問：超越了「業障」和「死亡」的輪迴後，又是什麼呢？

師父：那是超乎我們所能了解的大智慧和無上喜悅。如果我們突破業障的輪迴圈，就會達到那個境界，那時愛的律法凌駕了因果法律，只有滿滿的愛力和喜悅。那裡不生不滅、沒有業障，只有快樂和滿足，是我們真正的王國。不過這樣對你們解釋，我覺得有點貶損了那個境界，因為人類的語言十分有限又很容易令人誤解，即使是一般男女之間的愛都很難形容，何況是那種高等的境界。⁵⁸

問：自殺會有什麼後果？自殺和自然死亡有何不同？

師父：有很大的差別。自殺的人大多數都是受不了世界的壓力，處在一種非常沮喪消沈的低等意識狀態。在這種意識狀態下死亡的人，會很長一段時間都持續如此，這對靈魂很不好。如果因為感到極度沮喪，想藉一死了之來擺脫沮喪，結果反而會因此長久處在沮喪的狀態中。⁵⁶

問：如何處理人死後的屍體，火葬還是土葬好呢？

師父：看當地情況而定。死者已經有別的境界可住，所以最好是火葬，把骨灰撒入大海中，塵歸塵，土歸土。⁴⁷

問：小孩子那麼純潔，為什麼會死掉？

師父：因為他沒有理由再活下去。也許他上天堂了，那裡更純潔。我們待在這裡，多半是因為有一些工作要做。比如說，這次我只在這裡待三、四天，因為我只需要花這麼多的時間完成這裡的工作，但是如果需要再來，我就會再過來。有些靈魂跟這個物質世界的因緣比較淺，所以他們來一下子就走了——有時因為父母親只欠這些小孩一點點業障，一會兒時間到了，他們就得離開。⁵⁶

問：如果活著的目的是要憶起自己的本來面目，那死亡的目的為何？

師父：這副肉體只能使用一段時間而已，等到它損壞的時候，我們就得更換另一個更適合我們學習的肉體。

問：只有肉體會死亡嗎？還是靈魂也會死亡？

師父：靈魂永遠不會死，只是換衣服而已。好比同一套衣服穿了兩天就會髒了，所以我們必須把它洗一

洗；假如衣服已經破舊不堪了，那我們就會把它丟掉，再去買新的。死亡就是如此，我們只是換衣服罷了。¹⁸

問：所以即使在瀕死之際，我們也有意識和控制力嗎？

師父：是的。但是除非我們開悟，重新認得自己的偉大，否則我們無法控制。

問：您有死亡的經驗嗎？您記得死亡的經驗嗎？

師父：噢，我每天都死，死而復生。

問：我也能夠那樣做嗎？

師父：可以，我會教你怎麼做。這就是聖保羅所說的：「我每天往生。」進入三摩地的時候，你可以和這個世界脫離關係幾個小時，然後重新聯繫上。你回來是因為還不到走的時候，我們必須再回來完成我們的工作。

問：為什麼您要死那麼多次？

師父：我並不想死。我死是為了要重生。¹⁸

帶我回家



美國政府於1993年及1994年 頒贈「國際和平獎」、「世界精神領袖獎」與榮譽公民給清海無上師；夏威夷及美國中西部六州更訂定10月25日為「清海日」，表彰師父卓越的貢獻。





第三章

宗教與靈性了悟

～清海無上師

我 不屬於佛教或天主教，我屬於真理，也傳揚真理。你們可以稱呼這個真理為佛教、天主教、道教或任何你們所喜歡的名字，我統統都歡迎。¹¹

許多師父對於宗教之間的成見與爭議感到為難，我卻沒有這個問題。我可以告訴你們：所有的宗教都是好的，任何宗教的明師都是最優秀的，因為祂們宣揚真理，也引導人們走向真理。你們應該堅定自己的宗教信仰，並且對自己宗教的明師有信心。如果這一世就能在自己所信仰的宗教裡找到明師，那是很幸運的事；如果不能，就應該到其他宗教去尋找看看是否有在世明師，同時，你仍可忠於自己原來的教派，不用改信那位明師的教派。因為所有的宗教都源自上帝，而所有創教的教

主，也都是上帝派來的明師，在不同的時代和地區傳播真理的訊息。¹³

所有的開悟者—無論是天主教徒、佛教徒或信仰任何其他宗教的人士—他們全都發現相同的智慧、相同的極樂。師父也找到了同樣的宇宙奧祕，其實它更像是一種超越我們頭腦、意識和才智的高等境界。⁶⁴

佛教就如同天主教，我不認為兩者的教理不同。當我們比較基督教的十誡和佛教的戒律，會發現兩者主旨都是一樣的：不殺生、不偷盜、不妄語、不飲酒或吸毒、不佔有別人的太太或先生。而其餘的教理只是補充一些細節、說明，或是弟子記載明師在世期間的某些歷史事件。例如聖經中記載了許多關於戰爭及不同種族間互相攻打的事，這些內容都不屬於教理，只不過發生的時候正值明師在世，所以也被記錄下來。³⁵

耶穌是人，基督則是一種力量。這股力量可以在任何時間、任何地點，傳給任何合格的人，就像電力可以藉由電線傳輸，只要電線的狀況良好並且接上插頭。²⁶

事實上，耶穌基督就是佛，而佛也意謂著基督，因為「基督」就是「佛」的希伯來文，而「佛」則是「基督」的梵文，真的如是！只可惜大家不曾將這些用辭翻

譯成自己的語言，只是沿用原來的語音，所以才會爭論不休。因為人類的語言能表達的程度有限，難免會造成一些困擾。¹³

外面所有的經典都鼓勵人們過一種純潔的生活。例如：「不殺生」、「愛你的鄰居」、「愛你的敵人」、「不偷盜」（馬太福音19：18－19）等等。無論是基督教、回教、錫克教、印度教或是佛教，它們戒律的內容全都相同——我們應該做好人、彼此相愛，並且淨化心靈。今日，我們大多知道這些外在的道德規範，多數人也都能遵守經典上的戒律。不過，那些經典上所提到的內在淨化以及內在了悟究竟是什麼呢？如何才能面對面看到上帝？如何才能不用聽別人的二手轉述，自己親耳聆聽上帝的聲音？如何才能體會自己的佛性？如何才能成佛？這些問題比道德規範更重要。當然，對於努力想和上帝同一體、想回歸道之初、想成佛²²²意謂回歸萬物的源頭²²²的人而言，過道德的生活會有很大的助益，也是必要的條件。⁵

宗教只能指引真理的方向，但我們還需要在世明師的指導，才能找到真理。沒有明師的教導，我們甚至連宗教的教義都無法了解。³²

超越宗教

佛教徒相信，只要敬拜佛菩薩、頂禮佛像、燒香、供奉鮮花素果，他們就會很安全，得到佛的庇護保佑——我覺得這是最大的誤解。無疑地，佛像是紀念已入涅槃的過去佛，而非在世的現在佛。過去佛除了留下教理供世人遵循和驗證以外，在其他方面無法給我們實質的幫助。有些人上教堂、受洗、領聖餐，他們以為這樣就可以免受地獄之火了！話說回來，我樂於見到這些象徵真理的儀式流傳下來，而且由此可見人們是多麼天真，非常簡單相信，這些人的心靈非常純潔無邪。

所以我很高興看到佛教徒到廟裡供養水果給木頭佛，也很高興看到天主教徒上教堂作禮拜，他們重複一些自古流傳下來的儀式，並相信自己已得救——至少這些人很單純也很天真。但是我們這輩子如果無法親眼見到佛或體驗上帝的話，那麼內心「單純」和「天真」也沒多大用處。就像是有人在你家裝了一具電話，還沒有接上電話線就告訴你：「你的電話裝好了，它看起來和別人的電話機一樣。」但結果是什麼呢？你只是在跟自己講話而已；電話線根本沒有接通，不能聯絡其他人。如果我們認為：自己對著話筒這頭講話，另外那頭沒回應也可以，正如我們沒有獲得上帝的回應也沒關係，這豈不是太過天真了嗎？

我以前也是這麼天真，以為每天上教堂或寺廟就夠了。但是過了一陣子，我年紀漸長，內心開始覺得空虛，以為上帝毫無回應，即使我對祂推心置腹，祂也不在乎。佛菩薩沒有擦乾我的眼淚，沒有回應我最虔誠的祈禱，沒有回答我的問題，祂只是日復一日地坐在那兒微笑，我哭泣、頂禮，跪倒在祂的腳下，但祂完全不為所動！所以我變得很沮喪，甚至忍不住生氣，認為佛菩薩實在太無禮了！事實上不是佛菩薩無禮，而是我太「天真」了。

又過了一陣子以後，我才體認到：也許過去佛幫不上太多忙，我必須去找在世佛——我內邊的在世佛。因此，我開始尋找明師和真正令人開悟的方法，不再一味膜拜沒有生命的佛像。經過了許多奮鬥、磨鍊和努力之後，有一天，我終於找到了佛陀修行的方法，那也是耶穌、老子、孔子、柏拉圖、蘇格拉底所修的方法。我願意教你們這個方法，沒有任何附帶條件或義務，也不用學費，因為我所發現的東西，每個人內在原本就有——那是你們自己的，不是我的。並非我會給你們什麼，我只是幫你們開啟，並且告訴你們它在哪裡，然後你們會找到快樂，所有的痛苦也都將隨之消失。正如聖經所說：「先找到你內在的天國，其餘的一切都會隨之而來。」（馬太福音6：33）

所有的經典都強調：必須自己先開悟，才能洗淨罪業。這道理很簡單，就像太陽出來，自然就會驅散黑暗一樣。

否則，聖經上說我們有來自祖宗的原罪，佛教也說眾生累世造了滿滿虛空的業障，我們無法只靠自己頭腦的努力就洗淨它們，也無法只靠布施、行善、頂禮耶穌或佛陀的雕像來洗淨它們。我們必須運用正確的方法，用上帝的光、用我們與生俱來的佛性，驅除地獄的黑暗。耶穌說過：「我現在所做的，將來你們會做得更好。」（約翰福音14：12）這表示祂和我們是平等的；耶穌並沒有說：「只有我可以行這些神蹟，你們永遠也做不到。」不！祂說：「我能做的，你們也都能做。」（約翰福音14：12）這是何等偉大的心胸！同樣地，佛陀也說：「我已經成佛，而你們將來也會成佛。」只要依循正確的法門修行就會有結果，因為那就像一種科學方程式，任何人依法演練，自然都會得到相同的結果。⁵

被遺忘的基督訊息

大多數人都認為自己無法效法基督的榜樣，因為他們聽說凡夫都是無名小卒，都很無明、愚笨、沒有力量。人們生生世世這樣被洗腦，最後便對此深信不疑。⁴

耶穌說：「凡是相信我的人，我所做的事，他也能做。」（約翰福音14：12）

祂並沒有說只有祂才能成就這些神蹟、能教導人、能領人解脫。祂說，我們也可以做一樣的事，甚至還補充：「有人會做得比我更好。」（約翰福音14：12）⁴

既然耶穌說：「今日我所做的事，你們也都做得到。」那為什麼我們不開始做呢？我們都想變得偉大，但是卻做不到，為什麼？因為缺乏力量、知識和智慧，要是我們知道怎麼做，就能辦到。就像外科醫生已經學會如何為複雜的人體器官動手術，如果我們向他學習一段時間，也會變成像他一樣的專家。只要去學習耶穌基督懂的東西，我們也可以變得像祂一樣偉大，這是非常合邏輯和科學的事。成佛或成基督一點都不神祕，也不需要上喜馬拉雅山、不需要剃度或換穿不同的衣服，穿牛仔褲也一樣可以開悟，只是選擇一種不同的生活方式罷了！⁵

但是這些我們全忘了，反倒相信教會和牧師說的：我們都是罪人，不信耶穌，我們就會下地獄。如果耶穌再回來，看到祂的教理被破壞、曲解到這種地步，祂會傷心痛哭。事實上祂真的覺得很難過，現在也在哭泣。⁴

我們忘了聖經上說我們是依上帝的形象所造，是上帝的小孩、上帝的繼承人。這表示我們應該像自己的天

父一樣，同時也擁有祂的力量。好比我們的父親是國王，我們自然就是王子和公主，這是很了不起的事，不是嗎？為什麼我們不相信自己的價值，反倒否定自己的繼承權及天生的權利呢？我們嘴上一直說：「我們是上帝的小孩，是依祂的形象所造。」然而我們每天卻為了賺幾塊錢而掙扎，祈求也總是得不到回應，這是因為我們沒有向正確的源頭祈求，敲錯了門的緣故。²⁷

到天國的路途艱辛難行，因為「通往永生之路很狹窄，而通向毀滅之途卻很寬闊，因此很多人都選擇後者。」（馬太福音7：13）有些人形容天國之路就像「剃刀邊緣」那麼難走。為什麼這條路那麼狹窄呢？因為它和我們的想法、欲望以及世間的誘惑背道而行。行聖人之道如此困難，就好比我們躍入生存的大海泅泳，同時又要避免弄濕衣服。我們住在這個世界，周遭滿是誘惑與衝突，但我們要遵守戒律並保持純潔，好比蓮花生在污泥之中，卻能保持純淨、雅潔、清香。我們必須效法蓮花的榜樣，成為濁世裡的聖人。⁴

耶穌在世時曾說：「只要我在世，我就是道路，是世上的光。」（約翰福音9：5）所以就物質層面而言，耶穌走後，祂就不再是世上的光了。祂留下一些教理指引世人的日常生活，這部分非常好；但我們無法由此得到祂祕傳的教理，因為這部分只能在靜默中以心相

傳，而且也是想見上帝、接近上帝最重要的關鍵部分。因此，只要有人能幫助我們這方面，就該趕快去找祂，無須心懷罪惡感。⁶¹

耶穌與打坐

現在我們來看看耶穌的生活：祂並沒有上教堂禱告，祂只去聖殿傳道、趕跑那些做生意的人，甚至責備傳教士。我從沒看過聖經上說耶穌曾到某聖殿去禱告，那祂都做些什麼呢？根據可靠的研究資料，我們知道耶穌曾去很多國家旅行，特別是印度和西藏，在那兒向許多不同宗派的大明師們學習。如果你們到印度去，真心想找明師，就會找到一些終日打坐的人，他們會教你們打坐冥想。就我所知：每一個明師都打坐，就連最舉世聞名的西藏喇嘛也不例外，只是打坐的方式不盡相同。

如果耶穌曾待在印度超過十二年的話，祂極有可能遇到一些教禪坐的老師。耶穌可能先遇到一些力量不是很高強的師父，教授祂一些咒語、瑜珈修練或神通的把戲，像是把水變成酒等等——在遇見所謂喜馬拉雅山的禪坐大師之前，耶穌可能先學過這些東西。不過，即使只想顯露一些神通幻化的把戲，也得先學一點打坐才行。

在耶穌出來傳道之前，一定已經學過打坐，否則，祂怎麼可能在沙漠裡連續閉關四十天呢？你們會突然跑去沙漠裡獨自閉關四十天嗎？不可能的，除非事前做過充分的訓練及準備。比方說，我們修行的打坐方法「觀音法門」，是指觀內在的音流，也就是聖經中提及的「上帝的聲音」。我們時常舉行禪七，甚至閉關一個月，打坐對我們來說很平常；但是對一般沒有學過我們法門的人而言，恐怕連五分鐘都坐不住，更別說是五天了——能靜坐五分鐘而身心都如如不動的話，就已經是一位大師了。因此，從耶穌去沙漠閉關打坐四十天看來，祂必定也練習過打坐的技巧，而且一直都有打坐。那次沙漠閉關，是耶穌出來弘揚上帝訊息之前的最後一次閉關。

多數的明師在入世弘法、決定是否要背負十字架之前，都會閉關打坐一陣子。這就像是早上聽到鬧鐘響起後，我們仍然在最後一刻眷戀、享受著被窩的溫暖。同樣地，多數的明師在開悟後，在知道上帝指派祂們做為當代的先知或救世主彌賽亞之後，祂們都會先閉關一陣子，做好身、心、靈各方面的準備，以面對前方的重大責任，並舉步邁向上帝所指派的漫漫長路。³⁰

與上帝隔閡

我們與上帝隔閡，是因為我們太忙了。如果有人打電話找你，電話鈴聲一直響著，而你卻忙著做飯或和別人聊天，那個人就不能聯絡上你。同樣的情形也發生在上帝那邊——上帝每天都打電話來，而我們卻沒有時間接聽，每次都將它掛斷，於是我們便和祂失去聯繫。現在，如果想和上帝再度連線，那就得花些時間。每天要把十分之一的時間留給上帝，與祂溝通，那麼你就不會再感到與祂隔閡。你們應該知道：我們不曾與上帝分開，上帝就在我們內邊；只是我們太忙了，被世俗的責任蒙蔽，所以才不知道上帝在哪裡。這正如我們戴著眼鏡，卻到處尋找它。我們如果太忙的話，就會忘記很多事情。師父可以讓你們和內在上帝的本質再度結合。所以，我們無需問：「為什麼會與上帝分開？」而要問：「如何與祂再度相聚？」⁴

我們之所以覺得被綁住或不自在，是因為執著於知識和習性累積而成的「我」，忘了去找真我。我們越認同自己物質方面的知識和財產，就越難認識自己的偉大。有些博學的人發現自己很難打坐，他們比沒受什麼教育的人更難以得到高等的智慧，這是因為他們有更多成見要洗掉，更多糾結需要鬆綁。就好比房子裡面塞滿

太多東西的話，要花較久的時間清理才能搬進新的家具。如果只有寥寥幾樣東西，那就會快一點。⁶¹

也許你們會問：「既然我們來自天國，為什麼會淪落至如此悲慘的地步呢？」我們的確來自萬能的宇宙，只是掉下來以後就忘記了。這是怎麼回事呢？因為我們穿上了不同的衣服——我們墮落得越低，衣服也就變得越厚重，使我們不再看得清楚周遭。比方說：我們決定潛水到海底，於是穿上泳衣、戴面罩、背氧氣筒、穿蛙鞋等等，我們穿戴上這些裝備後，看起來就像隻青蛙，連自己都認不出來。同樣，當我們下來宇宙較低等的層次，穿上越來越厚重的衣服及裝備之後，就忘了自己以前曾是多麼輕盈。我們去越低等的地方，裝備就越厚重，因此也越難用超越的眼光看待事情。

同樣，當我們下來這個世界時，必須穿戴上眼睛、耳朵、嘴巴、這副肉身，以及種種在天堂時不需要的裝備。如果六十年來每天都穿戴這些裝備，當然就會習以為常，而以為自己就是這些外在的衣物。當我們潛水到越深的地方，就需要越多裝備，也越難以看清周遭環境。因為海底沒有陽光，四處一片漆黑，所以需要人工照明。同樣地，當我們深潛於造化之海的底層，就再也看不到上帝之光。¹⁷

歸鄉

其實我們從未和最高力量分開過，我們一直是至高無上的。但是由於我們傾向於認同那些我們所獲得的資訊，那些我們從外在環境收集而來的習性，於是就產生了一個個體、一個特定的身分，認為自己與宇宙整體是分開的。藉由自身的努力或靈性朋友的幫忙，我們也可以開悟，那時我們對事情的看法就會不同，即使仍然具有一個個別的肉體，也會明白那並不是我們真正的本人。⁶¹

如果我們想再看到光，就必須自己向上爬昇；要是我們的氧氣用完了或被岩石絆住，就需要別人來帶我們上去。一路上我們必須穿越重重障礙，由當初下來的原路回去，等我們上岸後，就可以脫下身上的裝備，恢復美好的本來面目。我們原本來自較高等的世界，為了探險尋樂而潛入造化之海。到了充滿驚奇的新世界之後，我們忘了時間流逝，忘了生命危在旦夕，因為當我們的任務一結束，就必須回到岸上。假使我們沒有及時上去，就必須仰賴一個朋友潛進水中來帶我們回去。同樣地，我們已經在這個身體裡待太久，並且認定自己就是這個物質形式的身體，現在要回家去，不論路途多麼困難，也還是必須一一穿越造化之洋裡的境界和關卡，才能返回天國。

帶我回家

從上面下來比較不費力。因為當時我們精力旺盛，蓄勢待發要去冒險，對我們而言，每件事都很新奇，所以一會兒功夫就下來了，一點也不感到疲倦。但是當我們要往上逆流回去時，情況則完全不同！我們已經精疲力竭，快用完氧氣了，更因為太愛冒險而忘了上去的路。然而值得慶幸的是造物主留給我們一線生機。你們聽說過「銀帶」嗎？那就是我們的保命線，當我們撥動它時，它會發出一些音樂，指引我們安抵家園。

我們的好朋友——佛陀和耶穌，都曾經下來這造化之海的深處，找尋這群在下面待太久或是迷路的眾生。如果我們能自己回家，那很好；如果不能，就需要這些人的幫忙，祂們就是守候我們安全的牧羊人。當我們往上游時，必須衝破層層的水域，因為地心引力和水壓的關係，往上游比較困難，再加上我們也累了，所以上去比下來難。這時，如果有人就在我們身旁，拿著手電筒幫我們照明引路，為我們補充新的氧氣筒，那我們就安全無虞了。我們並不屬於這個娑婆世界，這裡只是讓我們暫時玩耍及探險的地方；因為我們在天國待太久的話，可能會覺得在那裡太快樂了，甚至感到有點無聊！¹⁷

我們本來就和上帝同一體，只因我們不了解這一點，所以才會覺得自己和上帝分離，才會獨自承受生活上的種種壓力。師父來此，就是讓你們得以瞥見上帝的

風采，然後你們將會相信自己能得到祂的幫助、關愛以及指引。⁷

問：常見人們在寺廟或教堂裡誦經及禱告，這些是達到開悟的方法嗎？

師父：不，這只是其中一部分。誦經和禱告可以激發我們的誠心，造出一種真誠與清淨的氣氛；然而，我們需要安靜下來，才能與內邊靜默的上帝溝通。上帝並不吵鬧，我們卻整天忙著講話、思考，即使進了教堂，也是忙著講話和誦經，甚至指示上帝應該如何如何。在這種情形下，你們認為上帝能在什麼時候聯絡我們？我們又何曾挪出時間給上帝？除了誦經和禱告以外，我們必須行、住、坐、臥都保持靜默、安詳，同時還要知道去哪裡找上帝才行。⁶

問：請問您對舊約及猶太教有何看法？

師父：它們都很好。只是不用等待彌賽亞出現，因為祂生生世世都來。我們應該祈禱自己能認識在世的救世主。你所等待的救世主永遠不會出現，因為祂不會照你所期待的樣子出現——就像耶穌來的時候，世人也是期待著彌賽亞降臨，但卻殺害了已經來到身邊的救世主。

我們一直在做同樣愚蠢的事。不是猶太教不好，而是我們自己無明。耶穌也曾答應過我們，祂走了以後會送「撫慰者」來，這意謂著會有和耶穌同樣等級的人來，是嗎？但是，兩千多年過去了，許多先知、聖人已經來過這裡而又離開了，我們卻還在等待。我們聽說耶穌會再來，對嗎？你們認為那時祂會長什麼樣子呢？有翅膀、留鬍鬚或是祂該被釘在十字架上，以便讓我們認出來呢？如果祂真的來了，我們怎麼認出祂呢？我們甚至不知道祂的長相！耶穌在世時我們又不在場；或許我們在，但已經過了二千年了，有誰還能記得清楚！

「耶穌再來」指的不是祂的外表，而是祂的精神。任何人有足夠的覺察力、能夠打開正確的門以接納耶穌的力量，就能變得像祂一樣，這樣就是「耶穌再來」的真正意思。無論何時，只要我們準備好了，耶穌都會降臨。耶穌會透過任何有能力承載祂萬能力量的明師而降世，那個人也就等於是耶穌——也許髮型不同或是穿高跟鞋，但仍然是耶穌。³⁰

問：我們的佛性和七個脈輪中心之間有何關係？

師父：如果你指的是這裡（師父指她的智慧眼）以下的脈輪中心，那些與上帝沒有關係；我所談論的是在這些中心之上。多數瑜珈行者修那些只能激起熱量運行的脈輪。我們身體裡有兩種能量：一種是音流，另一種

是熱流。熱流管理我們的身體運作、消化、排汗及血液循環；另一種音流則帶我們返回天國。一般瑜珈修行者修較低等的脈輪（如：生殖輪、海底輪、太陽神經叢輪、喉輪等等），這些脈輪中心和佛性沒有關係，師父教的是比這些脈輪更高等的中心。⁶

問：為什麼上帝要耶穌以「被釘十字架」那種方式往生呢？

師父：不這樣的話，無法清付徒弟的業障。明師的肉體有兩種作用：第一，讓物質世界的弟子能夠看到祂，因為他們看不到明師的靈體。第二，明師的肉身是用來犧牲受苦的：它承受了徒弟們所有必須擺脫掉的業障，收集弟子們的罪愆，然後將它們清洗乾淨。³²

問：可否請您針對目前基督教的教理，告訴我們更多有關耶穌真正的教理？

師父：基督在世時的教理和目前基督教的教理都很好。也許目前基督教的教理遺漏或刪減了一部分，不過這個我不敢說，以免惹上麻煩。至於耶穌在世時的其他教理可能在別處記載更多，師父看過最古老的《死海手卷》，這部經典甚至可以追溯到耶穌在世的時候。聖經遺漏了一部分，不過大致說來，基督教的教理算是很不錯的；唯一「闕漏」的部分，該是耶穌已經走了，這是最嚴重的缺失，所以我們要直接與耶穌連線來補足它。

耶穌是永生的，如果你們想看到耶穌，你們就可以看到祂、和祂講話，可以直接向祂學習。如果教堂或任何基督教團體能幫你與耶穌溝通、直接與上帝連線，那麼他們的教理將會更為正確、更為充實、更為完整；如果不能，讓我們幫你補足這個闕漏的部分，如此而已！⁴⁶

問：耶穌原屬於死海附近的亞森教團，您知道嗎？

師父：是的。祂屬於古猶太神祕主義教團，數千年來信奉這個宗派的人都吃素，而且在當時已有世系傳法的系統。他們由身著白袍的大師兄傳授光和音，在當時一般人是很難進入那個團體：你必須發誓保持獨身，並且絕不能公開傳法給外面的人。任何人想加入這個教團，都必須經過一些前輩引薦，加入後也必須考驗很多年，才可以穿上白袍。這些白衣兄弟是「愛的化身」，而耶穌打破了守祕的誓約——當然，那是因為祂內在得到來自最高力量的指示！在耶穌之前，那個團體沒有人曾像祂一樣公開弘法。首要原因，是因為發過守祕的誓約；其次，則是因為弘法很危險，而耶穌最後也因此被釘死在十字架上。祂公開弘法的時候，所有的白袍兄弟都在密切注意著祂，用很多方法設法保護祂，但他們終究還是無能為力。³²



第四章

找到光

～清海無上師

內在天國

在 我們內邊，有更好、更完美的生命。一旦內在圓滿了，外在的生活也會變得完美，因為我們可以運用內在的智慧和力量，使自己工作得更有效率、更加迅速，並且對世界更有利益。事實上，如果我們想在任何一方面獲得成功或是位居要職，都應該先找到真正有用的助力，而不是只用凡夫的頭腦。力量可分為兩種等級：第一種是心智頭腦的力量，等級比較低，會自動反應；而另一種則是較高等級的力量，是完全的慈悲、愛力與奇蹟——這裡所指的奇蹟，不是呼風喚雨、變改天氣的神通，雖然修行後我們也會有這種能力！²⁷

科學家已經證明，多數人只使用了百分之五的腦力。真難想像要是我們能百分之百運用它的話，又會如何！那些能夠使用百分之百腦力的人，就是基督，就是佛，就是老子，就是那些被認為是世上最聰明的眾生。他們知道通往智慧王國（也就是天國）的祕密通道。

我們內邊一切俱足，因為每個人與生俱來都有內邊的天國，就像波浪生自海洋一樣。那麼有沒有什麼方法可以讓我們掌握百分之百的智慧呢？有的，有許多方法：有捷徑，也有遠路；有的方法簡單，有的則比較困難。有人進行禱告、禁食、苦行——在充滿智慧的古老經典中都有提到這些方法，自古以來許多人犧牲一切，只為了尋找上帝！不過，如果今天我們仍然遵循這麼嚴格的方法，恐怕會太辛苦，也太浪費時間。我們也不能拋下社會一走了之，跑到叢林裡去隱遁。古時候，人們欲望較少，物質享受也較少；但是在今天，由於物質上的舒適，我們所受到的誘惑也就更多。古時候誘惑較少，人們便有較多的時間修行、尋找上帝。¹⁸

如何找到上帝呢？我們必須回歸到所有愛心、寬容、慈悲及智慧的源頭，懺悔自己先前因無明而犯下的罪行，並決心不會再犯。只要我們真心懺悔，上帝之光將會再度閃耀在我們面前，而我們過去所犯的罪愆也會被寬恕，這才是真正的洗禮！不是用水，而是用聖

靈、用智慧之光與邏輯來清洗業障。這就是為什麼現在我們用水洗禮，卻看不到上帝之光，也無法感覺自己的罪和苦難被赦免，因為我們的智慧尚未被打開，而發自靈魂深處的懺悔也還沒被喚起。²¹

我可以告訴你們：尋找上帝並不比賺錢困難。以前我賺錢好辛苦，每天都要努力工作八到十個小時。儘管如此，錢卻一下子就花掉了。即使精打細算，努力讓收支平衡，最多也只能再存一點養老金而已。如果我們找到內在的天國，我們可以永遠享受它，我們所找到的任何聰明、智慧、快樂或喜悅，都會永遠屬於我們，永遠不會耗損，別人也無法偷走。¹⁸

天國是每個人與生俱有的，因為它就在我們內邊，每個人都有，也都能找到它。我可以向你們保證：人人都可以找到天國，而且立刻就能找到——在你發心想得到的那一刻，就會馬上得到，很快！但我們找到之後，還要每天長養這個品質，就像必須對種子澆水，它才會長大一樣。今天你們就可以認識自己的佛性，不過還需要經過一些練習才可以成佛。因為我們已經無明太久了，需要花很長、很長的時間來洗掉種種習氣，改變缺乏自信的毛病。我們已經習慣了聽信別人告訴我們怎麼做，說我們是罪人等等。我們開悟以後，頭腦會變得比較清楚，我們將會體會自己有多麼偉大，並且變得更有

自信。修行觀音法門之後，我們會逐漸明白自己正是基督，我們就像基督、就像上帝一樣，因為上帝依祂的形象造人，並不是要人當祂的奴隸。上帝和我們都源於同樣的本質，唯一的差別只在於我們是否找到了它。上帝賦予每個人同等的力量：有些人找到了它，就會變得像基督、像佛一樣偉大；其他還沒有找到的人，則生生世世在黑暗中過著卑屈的日子。⁵

認識上帝

我無意說服你們相信上帝是存在的，我只是在你們與上帝之間居中聯絡而已，然後你們自然會相信我所說的話。我們不能譴責無神論者，因為他們沒有看見自己內在的上帝——不是每個人都可以相信沒有獲得印證的事。不相信上帝的人，我可以提供機會，讓他們即刻開悟而見到上帝，然後找到自性，也就是一如上帝的真我。¹⁸

一般人常說「眼見為憑」。對我們而言，上帝太抽象、太難以捉摸了。如果祂不能以我們所能理解的形式顯現，又怎能期望我們相信祂的存在呢？那就成了盲目的信仰。這就是我離開一般宗教、另尋開悟的原因，因為我無法只讀聖經、佛經，就說我相信佛、相信上帝，

我必須得到印證。所以我每天都祈求上帝：「拜託！如果您存在，請告訴我怎樣找到您，如何與您溝通。請打開我的眼睛、耳朵，讓我看到、至少了解到您的聖愛。請讓我感覺，讓我知道您以某種方式照顧著我們。」印心開悟後，我們每天都會體驗到上帝的照顧——在生活各方面、各種情況下，無論大小事情，都是如此。上帝真的照顧、疼愛我們，替我們解決困難。在我們發生意外、生病的時候，上帝幫助我們；當我們處於低潮時，上帝也用各種方法幫忙我們。那時你們就會明白上帝真的存在，你們也會感受到上帝那股巨大的愛力在保護、寵愛著我們。那就是上帝，所以有人說「上帝就是愛」。¹⁷

我們只有往上爬昇到更高、更輝煌的世界，才能接近全能的上帝。慈悲與愛之海就是我們所謂的上帝。上帝並不是一個人，但有時祂會以某個人的形象示現，讓我們覺得和祂比較親近，能夠碰觸到祂，並且與祂溝通。否則，上帝只是一片愛海，充滿無限的慈悲與加持。任何美好、喜樂的事物，就是上帝的示現。即使還沒有印心，不了解自己天賦的智慧及與生俱來的天國力量，我們仍然是上帝。

當我們對鄰居、小孩、朋友、親戚，或任何需要幫助的人表現關愛時，我們就是上帝的化身，懂嗎？我們

越表現出這種悲憫、愛心、寬容和智慧，我們就越接近上帝。不過，這個層次的上帝還太狹隘，因為我們一次只能幫助很少數人而已。全然的上帝可以幫助整個世界，這就是我們努力要達成的目標，也是耶穌和佛陀所成就的德業。³

當佛陀在世時，祂曾經說過四個瞎子摸象的故事。其中一個摸到象的耳朵，就說：「噢！大象就像扇子，一把很大的扇子。」另一個摸到象腿，就說：「大象就像房屋的柱子。」還有一個摸到象鼻，說：「大象就像水管。」最後一個摸到象尾巴，他說：「大象就像掃把。」（大眾笑）我們對上帝的看法也像這些盲人一樣，一般人只看到上帝的一部分，而不同等級的修行人對上帝的看法也不同。所以才說：「上帝在我們內邊」、「佛在心」，就是這個意思。³⁶

宇宙萬物都是由能量創造出來的，我們稱它為「創造力」或是「造化」。這個能量分散到宇宙四面八方，形成不同的世界與眾生，而這些不同境界的眾生又各有不同的思考方式及意識層次，並且隨著彼此的互動關係再生出另一種能量。這種能量可以分成兩類：第一類，我們稱為肯定的能量或上帝的品質，天堂的力量或是佛性。第二類，我們稱為否定的品質或邪惡、黑暗的力量，是善良的反面。

善良、肯定的力量與否定的力量是並存的。無論是天使或地球的人類，每當他們對彼此發出善念、寬容、慈愛與和諧互助的氣氛時，就形成了好的能量，也是上帝、肯定的力量；當越多眾生散發出這種善良的氣氛，我們的世界就會充滿越多肯定的力量。當任何眾生產生憎恨、不好的想法或任何否定的意念、行動、言語時，無形中便增長了否定的力量，這就是所謂的邪惡；這股力量會為我們的世界、為那些眾生所居住的世界，製造出更多仇恨、戰爭與衝突。⁴⁰

就像電有正負兩極，兩者串聯起來就能產生力量——事實上，電力不正也不負。然而，沒有正極、負極，我們就不會有電——這是萬物共通的道理。上帝非善非惡，是無所分別的愛海，祂不知何謂仇恨、污垢，不知何謂罪惡，祂不分善與惡、美與醜，因此我們才稱祂為慈悲愛海。⁴

問：上帝是什麼？祂有形體嗎？是不是像我們看到的畫像那樣？

師父：像是米開朗基羅畫的上帝嗎？不，那是米開朗基羅的上帝。你希望見到什麼樣子的上帝呢？誰問的？請舉手。我馬上讓你看到。是你嗎？看看你鄰座前後左右的人，上帝就是這個樣子。好啦，你滿意了嗎？上帝說：「上帝以自己的形象造人。」（創世記1：27）

所以如果你想找上帝，可以看看周圍的人。我們每個人內邊都有上帝，只要看透這道肉身的牆，就會發現上帝在我們裡面，也在每一個人裡面。所以，只要對待每個人像對待上帝一樣，你將會發現自己的生活日漸不同！⁴⁷

問：如何散發我的上帝之光？

師父：只有當你擁有光時，才能發光，所以先要有上帝的光。印心以後，你就有光能散發出來。倘若我們不知道哪裡有錢，就不能拿錢給人家看，是不是？即使我們有錢，也得先知道它放在哪裡，才能拿給人家看。所以，就算你的內邊有上帝之光，也要先知道它在哪裡，和它聯繫，然後才能顯示給別人看。因為師父有光，所以你們才看得見它。我擁有光，也知道我有光；你們也有光，可是你們不知道——這就是我們之間的差別。⁴⁶

開悟：大覺醒

開悟，是逐漸明白還有比生命更偉大的事物的過程，這事物比一切肉眼可見、肉身可碰觸的東西更為偉大。開悟就是我們開始認識這個至高無上的力量——它是全宇宙真正的主人，而它就在我們內邊。

開悟意謂內在的覺醒。你會了解自己擁有一股力量，而且它比你每天所使用的力量更偉大。通常，我們都讓「我執」牽著鼻子走；開悟以後，我們會遵照上帝的旨意行事，能跟祂聯繫，認識自己真正的價值，同時，我們也會變得很謙卑。我們越認識真我，就變得越謙卑，因為我們知道宇宙裡有更大的力量，它遠超過人類的理解力所能探討與摸索，因此我們會變得很謙卑，也很有力量，因為有一個高等的力量在我們內邊，我們每天會用它來利益別人。

當我們真正尋獲自己內邊那股肯定力量的源頭——以基督教的說法就是「住在你裡面的聖靈」或「萬能的上帝」，那時，我們便開啟了過去被關閉的源頭。一旦這個源頭被打開，我們就會變得像基督、佛陀一樣有力量。我們可以運用這個與生俱來的上帝力量幫助很多人，而且變得越來越謙卑，因為我們會看到每個人內邊都有相同的力量，並且尊重每個人如同尊重在世的上帝一樣。⁵⁸

開悟是上帝的恩典，而非道德或行善的結果，我們全都可以開悟、解脫。如果只有聖潔的靈魂才能開悟，而我們真的毫無希望的話，為什麼上帝要送耶穌、佛陀或穆罕默德來呢？師父不曉得有誰是真正聖潔的，因為「每個聖人都有過去，而每個罪人也都有未來。」我們

帶我回家

並不是多麼罪惡深重的人，這一切都只是幻想而已——等你們了解這點以後，就會知道沒有任何所謂的善或惡。不過我們必須很努力修行，才會了解這一點。我們免費提供的觀音法門，可以讓你們重新找到原來的純真與高貴的傳承。²⁶

當我經歷大開悟的時候，我看見自己在萬物裡面，也體驗了萬物自得其樂的滋味，無論是蝴蝶、小鳥或天使，無論是岩石或樹木，每一種都完美得恰如其分。這種體驗很難用言語解釋，但如果我們真心渴望，終究會達到這種了悟的境界，那時我們自己就會明白。開悟也是使我們停止幻想、不再執著這個無常生命的唯一方法。當我們透過頭腦來看待事物時，總覺得不夠完美；然而，當我們在較高的意識層次時，就會以比較歡喜、輕鬆和肯定的態度來看待一切事物。¹⁴

當我們真正開悟的時候，才能盡情享受一切，無論面對什麼，都可以欣然接受。好事來臨時，我們會全然地把它當成上帝的禮物，毫無罪惡感，毫無保留，心裡也不會有任何罣礙。開悟的人非常自在、開朗、輕鬆，就像小孩一樣，如果你給他什麼好東西，他不會懷疑你要算計他，或者猶豫自己是否值得這個東西，他會欣然接受；若是情況不允許我們擁有舒適、富裕的生活，我們也會很樂意接受這個安排，不會貪圖物質享受。但這並非意謂著我們不會努力為社會工作，不盡力履行世界

公民的義務。我們會和別人一樣，而且做事更有效率，全心全意奉獻自己給全世界，差別只在於我們不求回報和讚美。萬一失敗了，或者有人誤解我們的善意，我們也可以忍受，心中不會感到任何痛苦。⁵¹

解脫三法

有三種方法可以解脫。我已經談過關於誠心祈求的方法，那是最簡單的方法——只要相信一位聖人，並向祂祈求加持與救助，那麼當你離開這個世界的時候，就會得到解脫。第二個方法，是向一位明師尋求印心，然後自己也成為明師。第二種方法當然比較理想，因為你也可以拯救家人和其他眾生，而不是只利益自己而已。這種方法更高貴，也是上帝與明師期望我們選擇的。當一個人成為明師以後，祂便能前往任何境界，從天堂到地獄裡無數的眾生，祂都可以拯救。第三種獲救的方法，就是身為印心者的親戚朋友。即使一個人死了下地獄，如果他的曾孫女與一位明師印心，那麼他也會馬上自由、上天堂。身為印心者的朋友，也會得到明師幫助。

這是解脫的三個途徑。當然，我鼓勵大家自己修行獲得解脫。因為一旦我們印了心，開始步上尋求自我了

悟的修行之路，我們生生世世的親人——包括過去、現在與未來，都可以超生。這是因為我們與五代、九族之間有因果關係，而這些施與受、因與果的效應世世代代一直延續。¹⁰

問：靈魂一旦被喚醒之後，會一直保持清醒的狀態嗎？

師父：是的，會永遠保持清醒。我們的身體會睡覺，心智有時因為某些緣故也會混亂不明，但是靈魂絕對不會如此。它一旦醒過來，就會一直醒著。即使如此，我們仍然需要保持身、心、情緒都和諧，才能在靈魂的指揮之下發揮最大功效，更加利益這個世界。所以印心之後，即使我們有一點開悟的體驗和自我認識，仍然要繼續修行，讓頭腦習慣於靈魂開悟後的狀態，不再沉溺於物質的境界、陳舊的概念或習而不察的行為。²⁸

即刻開悟

「即刻開悟」是指馬上開悟。在那個時刻，我們坐下來面對自己內在的「無上師」——也就是真我。這個真我屬於你，甚至在你出生以前，在你沉浸在貪婪、仇恨和欲望以前，就已經擁有祂了；這個真我就是你真正的無上師。當你降生於世之後，你應該敞開心靈，聽從

祂所教導你的，那麼你就會即刻開悟。所以，開悟是無從記載的，也不需要特別指導。⁶²

這些抽象的概念，很不容易用簡單、平常的字眼讓人了解，但當我們明白，祂就在我們內邊深處，就是我們自己的一部分，我們將會覺得非常輕鬆、非常振奮。不過，這只是一種心智上的開悟。在禪宗，有時他們稱此為「頓悟」或「即刻開悟」——由於老師的一句話而讓人解脫某些概念，甚或達到極高度的、或是完全的解脫。

然而，為什麼在開悟之後，或者已經了解老師所說的道理之後，我們仍然必須打坐呢？因為我們已經累積了太多習性和世俗的知識，僅靠一次的體驗，還不足以說服自己「我們已經開悟」，也許第二天就忘了。所以，光是認識真我還不夠，應該不斷重複開悟的體驗，直到頭腦能夠完全接受為止。

其實我們一直都有自知之明，只因我們活在這個世界上，就得使用這部電腦（頭腦）作為工具，必須借重它，把祝福和愛力帶入周遭混亂的環境，替未來世世代的子孫造就一個更好的世界。⁶¹

問：一般認為「印心」是指經過漫長的努力之後，獲得開悟的過程，例如在古埃及，那要花七年以上。儘管

「即刻開悟」的說法頗切合現代生活的需求，請問這是如何辦到的呢？

師父：古時候要找明師十分不容易。即使你找到了，祂也會考驗你很多年。就像西藏的密勒日巴尊者，祂被考驗了22年之久，常常被祂的師父責罵，有時甚至還會挨打。但是，今天如果有明師這樣做的話，是要坐牢的（大眾笑）！這種做法已經行不通了，何況現代的生活方式講究快速又十分進步，不能一味執著那種考驗徒弟的方法，我們必須配合時下社會的腳步，這樣對老師來說當然比較辛苦，因為祂沒有時間磨鍊徒弟，讓徒弟自己賺取寶貴的心法。想想看：如果明師遵循古代的方法，徒弟要多久才能開悟？那勢必得花很長的時間。

開悟其實是很快的，而七年的過程只是用來考驗、磨鍊徒弟，使其具備道德規範的基礎。這樣做固然很好，但也因為如此，古時候開悟的人並不多。由於無明，他們甚至把耶穌釘死在十字架上，因為從前沒有多少人知道什麼是開悟、什麼是打坐和修行，這些對一般人而言十分新奇、陌生。

所以，現在有許多明師，犧牲祂們自己的時間、金錢和許多心血，公開向大眾弘法，快速地建立徒弟的道德標準，使徒弟獲得高等級的開悟。時代已經不同了，

而開悟並不表示完全了悟，只是先讓你嚐到一點開悟的滋味，鼓舞你繼續修行。古時候的明師不會這麼做，祂們會先讓徒弟工作，等徒弟吃盡了苦頭，然後才會更加珍惜修行。⁵⁴

問：據說開悟的人不思亦不行，只是旁觀這個世界，不做決定，行事就像河水流過不留痕跡。但我們生活在這個世界上，怎麼可能不做事、不做選擇呢？而且，據說一舉一動都會破壞大自然的規律，為了彌補這種不平衡，大自然便會產生某種相反的東西來。真的是這樣嗎？

師父：必須先開悟，才會了解這是怎麼回事，如果你還不到那個程度，我怎麼對你說明呢？我試試看。「為無為」並不是指一個人了無生氣、凡事無動於衷，如同槁木死灰，而是做每一件事都順其自然。至於開悟後不做什麼、不必再做任何決定，這是真的，因為那時和上帝同一體，凡事只需遵照上帝的旨意，自然很清楚知道該怎麼做。即使外表看起來，你似乎跟別人沒有兩樣，但其實情況已經完全不同，因為開悟後，你的一切作為都根據上帝的旨意，你不再需要負責任，卻反而能盡善盡美，絕不會做錯。不過這並不表示任何人做事不負責任都是遵照上帝的旨意，兩者不能混為一談，因為沒開悟的人根本不知道上帝的旨意為何。開悟以後，我們才會明白宇宙真正的計畫，並且有恰如其分的作為；

未開悟以前，我們只不過逆來順受，或者無明地用自己的意志去擾亂上帝的安排而已。²⁶

問：總共有多少個意識等級？如何知道自己在哪一界？

師父：在我們到達真理的最高境界之前，我們必須經過五個意識層次。我們可以藉由所看到內在的光的強度以及內在天堂的境界，來辨識自己的等級，也可以藉由內在音流來辨識。因為每個境界都有不同的振動頻率，如果了解某種聲音屬於何種境界，我們可以或多或少知道自己修到哪個等級。只要假以時日，你會變成專家，能立即知道別人的等級。我們也可以依據自己外在的行為，來判斷自己內在的成就，例如：變得更有愛心、更寬容，也更願意為全人類犧牲奉獻等等。⁴⁶

超世界的奧祕

除了我們這個世界之外，宇宙中還有許多不同的世界。每個境界都自成一個世界，這些境界也代表了我們了悟的程度。就像我們進大學讀書，必須經過各個年級的學習，才能越來越通曉大學課程，然後逐漸達到畢業的程度。在阿修羅的世界，有很多所謂的神通：我們能治病、能看到一般人看不到的事物。那時我們至少有六

種神通，可以隔牆視物、聽到遠方的聲音，不受距離阻隔，也就是所謂的天耳通、天眼通。也能看透別人的心思，知道他們心裡在想什麼等等。當我們修到天國的第一界時，有時會得到這些力量。

假如我們再往上提昇一點，到達所謂的第二界——這是簡化的說法，我們會比在第一界時具有更多能力，包括神通在內。不過，第二界最明顯的特色就是「辯才無礙」，幾乎沒有人能辯得過已到達第二界的人，因為他的口才和智力，已經發展到巔峰。

大多數人的頭腦和聰明才智無法與修到第二界的人匹敵，因為他們的智商已發展到很高的程度。這不僅是因為物質頭腦已經更高度開發，我們內在潛藏的智慧、神奇的力量，此時也逐一開放。在印度，人們稱這個心智的等級為「菩提」。當一個人修到「菩提」的等級就成佛了。「佛」這個稱呼就是從「菩提」而來的，所以「佛」就是指修行達到這個等級的意思。

但是這還不是究竟，還有比這個更高的等級。多數人會稱呼開悟的人為「佛」，如果這個人不知道還有比第二界更高的境界的話，可能會因此而感到很驕慢，會自認是活佛，而他的徒弟也會很驕傲地稱他為「佛」。但事實上，這只不過是到達第二界而已，儘管他可以看到任何人的過去、現在、未來三世因果，又有辯才無礙的能力，卻還沒有到達天國的終點。

在第二界，任何所謂的奇蹟都會發生在我們身上，無論我們想不想要。因為我們的智慧已經開啟，知道如何和更高等的能量溝通。這個能量可以治病，會安排一切，使我們的生活變得更平順、更美好。

接著更高的是所謂的第三界。必須完全清付這個世界的債務之後，才能到達第三界；如果我們還欠物質世界的魔王任何東西，那就上不去。就像某些國家的通緝犯，如果犯罪紀錄尚未清除，是不能出境到別的國家去的。這個世界的債務，是指我們累世和這一世行為的後果所欠的債務，甚至包括在來生等著我們的許多業報。這些所謂的業障都必須被清除掉，才能前往第三界。

假設你已經超過第三界，再來又是什麼呢？當然是到更高的境界——第四界。第四界已經是超凡的境界，惟恐冒犯那個世界的教主，我們無法用簡單的語言描述這個境界讓世人了解。因為那個世界美麗無比！即使它有一些地方非常黑暗，比夜晚停電的紐約還暗——在看到光之前，必須先通過比那種情況還暗的黑暗地帶，這個地方有點像是個「禁城」，在我們找到上帝的真理之前，都被阻擋在這個地方。唯有靠一位有經驗的明師帶領，我們才可以通過這個地方，否則在那個世界，我們無法找到出路。

當我們到達不同的境界或等級時，我們不只靈性會改變，連同身體、心智以及我們生活上的一切，也都會隨之而改變。我們對生命會有不同的看法，我們行事、舉止也都會有所不同。即使是日常的例行公事，對我們而言也會有新的意義，我們會了解：為什麼要這樣做、為什麼從事這份工作，或者為什麼應該換工作等等。我們會了解自己生命的目標，所以不會再感到不安或焦慮。我們會非常安詳、耐心地完成自己在地球上的使命，因為我們知道自己往後將要去哪裡——在世的時候就會知道。

通過第四界後，會到下一個更高的境界——第五界，那裡是明師的家鄉，所有的明師都來自那裡。即使祂們的等級高於第五界，祂們仍留在那邊，那裡是明師的住所。超過第五界後，還有許多不同層面的上帝，那些很不容易了解。

……修到第五界以後，可以想去哪裡就去哪裡，更上面還有很多境界，但是住在第五界比較舒服、比較中道。再往上去的話力量太強了，可以去那邊待一陣子，但是你不會想久待在那裡的。

上帝擁有許多種我們想像不到的面貌。我們總是認為境界越高，愛力越強。但是有很多不同種類的愛力：

帶我回家

有兇猛的愛力、強烈的愛力、柔和的愛力、中庸的愛力。因此，視我們所能夠承受的程度，上帝會給我們祂不同程度的愛力——因為有時候力量太強，我們會感覺好像快被撕成碎片一般。⁴²



有一種超越我們物質世界的語言，這種語言更偉大、更優美。如果我們學會這種語言、認識這個「聲音」以後，我們會通曉所有的語言，包括人類以及所有眾生使用的語言。

～清海無上師～



第五章

明師的真義

～清海無上師

明師就是仍記得自己生命源頭的人。祂們出於愛心，把無上的智慧與求道者分享，將所有的時間、財物和精力貢獻給世界而不求回饋。當我們修行到達明師的等級時，不但會記得自己從何而來，也可以幫助別人了解自身真正的價值。任何願意遵從明師指示去做的人，馬上便能進入一個充滿真知、真善與真美的新世界。這個世界一切外在的美麗、博大的學問和崇高的道德都是用來提醒我們內邊真實的境界，不管這些「影子」多麼好看，永遠也比不上真正的實物美好。靈魂是這個血肉之軀的主人，而只有真實的東西才能滿足我們的靈魂。⁵⁷

明師就是已經明心見性、找到自己本來面目的人。因為上帝就在我們內邊，明師能和這無上的智慧溝通，也可以把這種知見和覺醒的力量，傳達給任何想要體驗這種法喜的人。

其實沒有人是我們的明師，只有當徒弟自己發心要認識內在明師的品質時，才需要一位明師的指引。不過明師與徒弟之間並沒有任何契約關係，只是徒弟必須對自己的承諾堅持到底，才能利益自己。所謂的「印心」就是指我們初次認識自己偉大靈性的那一刻。⁵⁸

一位在世明師，時刻都在承擔世人的業障，尤其是那些相信祂的人。至於明師的徒弟，那就更不用說了。由於業障不會憑空消失，所以明師在世時，會因為處理徒弟和眾生的業障而受苦，這些痛苦會顯現在明師的肉體上。因此，身為明師也會生病、不舒服、忍受折磨，甚至被釘在十字架或是被誹謗、遭受迫害等等。每一位明師都要經歷這些磨難，你們可以看到，佛陀、穆罕默德、耶穌基督以及許多東、西方的明師，沒有一個能夠免受迫害而過著平靜的生活，這就是明師得為人類犧牲的宿命。不過，明師有肉體時才能背負業障，因為這個世界的業障是具體有形的，如果想把人類從有形的業障中解救出來，便需要一個肉身做轉介。因此，明師才需要以肉身示現，以便承擔所有的苦難和痛楚。²⁶

明師駐世，是為了幫助那些需要幫助的人。不過，明師也不在這個世界，因為祂絲毫不留戀，也不執著這個世界，更不在意世俗的成敗。大家都知道，耶穌在聲譽達到巔峰時，祂聽從命運的安排，從容就死。耶穌不執著名譽與生命，祂視死如歸的典範，啟發了無數世人服從上帝的旨意。耶穌的受難，是教導大家應該隨時遵循上帝的旨意。²⁸

如何辨認真正的明師

要辨別真假明師很簡單：首先，真正的明師不會因私心而接受供養，因為上帝只會給而不會拿。第二，明師必須能給人開悟的體驗。比方說，某人宣稱自己有光，那麼他必須也能給你光的體驗，或是保證你可以聽到上帝的聲音。能給你光和上帝慈音的人，你才可以相信他。梵文的「古魯」，即意謂「能給予光的人」，或是「能驅走黑暗的人」。如果不這樣辨別，怎麼知道這個師父有沒有真本事呢？³

假明師會一直廣告他（她）的小神通，而真正的明師絕對不會這麼做。即使不得已必須施展神通時，真明師也會暗中進行，只有當事者知道而已。例如，拯救徒弟脫離危險的狀況、醫治徒弟的病，或是在精神上協助

並幫忙加速徒弟修行進步等等。在這些情況下，徒弟才知道師父的難能可貴。⁴

真正的明師只會給予而不拿取，所以做為祂的弟子很舒服，而明師自己卻要承受苦難。因此有人說，耶穌是為了提昇人類的等級，才被釘在十字架上。祂雖身為明師卻未享有任何特權，也因此，當時的人才咒罵祂，甚至把祂釘上十字架。

只要修觀音法門，就會百分之百受到上帝力量庇護，只有師父必須忍受各式各樣的痛苦，以便讓大家享受。不過，這也正是身為父母所必須付出的代價。生為子女的，只管享受各種舒適，而父母親則必須辛苦工作提供一切，還要承擔所有的責任。³

問：如何辨認真師？可以跟多位在世師父一起學嗎？

師父：有一位明師就夠了。我們跟一位明師學習，就已經有學不完的東西了，假如有兩個或三個師父，怎麼學呢？只跟一個師父學都跟不上進度了，更何況有兩個。不過師父們的等級不盡相同，我們一定要記得祈求找到最高等、最好的靈性導師，才能一世解脫。否則，要修很久才能解脫，也許要多用兩、三世或是兩、三千年的時間。因此心中要祈求最好的，跟最好的師父學，這才是明智之舉。

只要我們誠心祈求，上帝就會派最好的師父來。所謂祈求最好的師父，就是心中渴望這一世了解上帝，請上帝派一個能幫助我認識上帝的師父來。要不然，祂會送來只能帶你到某些天堂，或是只會教你施展某些神通把戲的師父！只要我們真心祈求今生今世要認識上帝，那麼上帝就會派最好、最有效率、最有力量的明師來指導你。³⁰

問：請問師父，海爾梅斯(Hermes)、索羅亞斯特(Zoroaster)、亞森宗派(the Essenes)以及諾斯提克教派(the Gnostics)的明師是誰？誰是最早的明師？「白衣大師兄」(the Great White Brotherhood)是什麼？

師父：所有的明師都同一體，從同一個源頭而來。而最高等的明師就是無上師，是每一個人內邊萬能的力量。我們第一次降世時，每個人都是明師，我們來此是為了加持這個世界，然而因為我們把注意力都放在外界現象上，最後終於耗盡能量，忘記自己的力量和榮耀。

古往今來的明師，都是靈識已經覺醒的人，祂們找到自己真正的榮耀，他們知道路，能隨時回去故鄉，也可以帶領我們回去。因此，不要對不同明師有分別心，所有的宗教都是在明師走了以後才產生的，例如耶穌走後才有基督教，佛陀涅槃後才有佛教……等等。⁵⁰

三種師父

如果我們知道師父分有幾種類型，並且曉得哪一類最適合我們，那麼要找到自己的師父其實很簡單。我認為師父有三種：第一種師父，就是所謂學識淵博的學者型。他們通曉經典，慣用哲學性的術語，他們知道各部經典的年代、作者，也能解釋內容字義。如果我們自己沒有時間深入研究，或是能力不足以解讀經典中的術語，這種老師可以教導我們古代傳下來的經典，非常值得我們敬重。這就是第一種師父，如果跟隨這種師父，我們可以學到不同的教理和教派，拓展自己的知識。

第二種師父，則完全沉醉在法喜、三摩地之中。他們全心全意奉獻給上帝，將自己融入宇宙神聖的大計畫中。這種師父直接與上帝溝通，直接向上帝學習，他們可以直接和上帝面對面接觸。我們若有幸或是刻意去接觸這種師父，在潛移默化之中，就能得到一些利益：我們的心靈會比較不受世俗的壓迫，覺得很輕鬆快樂，並且渴望了悟上帝，很想遠離塵囂。但這並不是指把頭髮剃光、去住叢林，而是我們會變得比較不注重感官的享樂，對物質的欲望會減少。通常我們不大容易找到這種師父，因為他們多半都不教人，只是沉浸在自己的法喜之中，享受內邊的極樂世界與和諧狀態。

第三種師父，則是既陶醉在對上帝的熱愛中，也對無明、受苦的眾生懷抱著大愛與悲憫。因此，他們會順應眾生的請求而奔走各地，即使只有一兩個人誠心渴望回歸上帝，這種師父也會前來與他們分享天國的奧祕，教導人們尋求自己內邊真正的自性——亦即道、真理。這種師父會教導人們如何喚醒內邊最偉大的智慧，開啟各種力量和救贖的能力。如此一來，我們便可以減輕生活中的痛苦，建立自信心，並且再度和創造萬物的萬能力量合而為一。

以上是簡單描述三種不同類型的師父。我們必須找到能滿足自己需求和內在渴望的師父。若是遇見某位師父，我們便要運用自己的判斷力，分辨看看他（她）是不是我們所想要的、值不值得我們尊敬和信賴。

第一種類型的師父很容易辨認出來，因為他們看起來就顯得很博學的樣子，不但能言善道，還了通經典。想知道一個人是否博學多聞是很簡單的事，因為世俗的知識很容易理解和測試。第二類型的師父，則由於時時陶醉在法喜之中，他們的外表以及身上所散發的那股真誠的氣氛，也很容易就可以認得出來。第三種師父則很難辨認，因為他們的外表看起來不是處在入定的狀態下，所以我們很難知道他們是不是充滿法喜。其實這種師父一天二十四小時都處在無形的三摩地、法喜之中。

「三摩地」是指一種法喜充滿，內在一片平靜，充滿上帝的光亮的境界，我們在世時就能體驗得到。

三摩地有兩種：第一種是人往生之後，永遠活在極樂世界、上帝的天國之中，和上帝或是慈悲愛海同一體。另一種比較小型的三摩地，可以透過每天打坐、誠心渴求，或是某種儀式的禮拜，而經歷到某種程度的法喜。入定時，會把全世界忘得一乾二淨，有時還聽得到周圍的人聲，不過心一點都不受影響。入定很深時，整個世界就都消失了，你只會看到光和上帝，心裡感到非常寧靜和喜樂。

第三種師父可以同時出定和入定，耶穌、佛陀就是這一種。這種明師很難辨認，因為他們看起來像普通人一樣，而這也正是當第三種師父很危險的原因。第一種師父，大家都認識、尊敬他們，成千上萬的人會來跟隨他們。第二種師父，大家也都認得，也會來頂禮他們，因為他們一直都在入定的狀態，別人一定看得出來，不論師父本人是否意識得到他人的崇敬。然而，第三種師父——比如耶穌與佛陀，可能會被人們丟石頭、釘十字架、咒罵並殺害，大部分的人都無法相信他們就是上帝之子、是救世主，或是世界的光和道路，因為他們一樣有肉身，舉止也和多數的普通人一樣。

像耶穌和佛陀這樣四處奔走，跟世人分享天國奧祕的師父，都能夠隨時入定和出定。當祂們講經時，本我雖沉浸於三摩地的喜樂之中，但肉體依然會受苦，感覺到痛楚和悲傷。至於第二種師父，他的肉體絲毫感受不到痛苦，他們沒有煩惱也沒有憂慮，只有無盡的喜樂，所有的苦難都無法干擾他們，這種狀態無法用世俗的語言來形容。世人比較容易認同並且追隨第一和第二種類型的師父，而第三種類型的師父卻經常面臨危險，因為他們看起來跟普通人一樣，人們或許會對他們丟石頭，甚至加以殺害，因為人們不相信這種師父是救世主。¹⁶

為何需要在世明師

我們要敬愛偉人和偉大的靈魂，譬如耶穌及佛陀這類偉大的修行人。這些偉大的眾生有無窮的智慧，而且為了人類不惜犧牲一切，即使祂們已經往生了，我們也要永遠敬愛祂們。不過，我們也不用把時間都用來讚歎、崇拜或祈求祂們幫忙，因為我們還生活在這個世界，所以必須找一位在世明師，傳授給我們過去明師教導給祂們徒弟的心法，這是很顯而易見的道理。

不管我們多麼敬愛過去的明師，祂們也只能幫助我們到某種程度，因為祂們已經離開我們的磁場去別的世

界，忙著做其他境界的工作。因此上帝會指派別的在世明師來接續過去明師所做的工作，好比前幾年卡特先生是美國的總統，而現在則換成布希總統一樣。如果我們因為崇拜卡特總統，就叫他來解決當今國家的問題，這是行不通的，因為他已經卸任了。並非我們不喜歡卡特總統，或不敬佩他的政績，或是不感念他的付出，只不過現在他已經不在其位，我們便不應該麻煩他，應該讓他做好他目前的工作。現在的國家大計，就要求現任的總統來處理即可。這是同樣的道理。³³

即使是等級很高的明師，一旦離開這個物質世界，便無法再幫助有形世界的眾生。明師往生以後只能藉由內在的溝通來與世人聯繫，然而，多數人很難接收到這種訊息，除了少數天生具有心靈感應能力的人，或是由於累世修行還留下一些通靈、內在溝通能力的人。這些人擁有所謂的第六感和第七感，也就是理解高境界的能力，所以才能不用修行、不藉由打坐，便能看到耶穌。這種情形確實有，但並不常見。⁴

打坐時，如果遇到什麼困難或有問題，應當向上帝祈求，然後試著把心定下來，一切答案、幫助自會到來。你們也可向耶穌、佛陀或是任何你相信的聖人祈求。我們的教理放諸四海而皆準，不分別任何信仰。師父順便補充一點，如果你向所有的聖人和上帝祈求之

後，仍得不到任何幫助，那麼可以叫我來幫忙。這聽起來，好像是我在自我誇耀，不過，我該講的就要講，而且我告訴你們為什麼會這樣：因為我離你們比較近，俗話說：「遠親不如近鄰」，這道理很簡單也很合邏輯。因為師父和你們同樣處在地球的磁場裡，生活在相同的振動頻率中，所以我們比較靠近，我們的能量會彼此觸接，也比較容易有共鳴。⁶¹

如果你已經擁有在世明師，那你可以默默地向祂祈禱，打坐時有什麼問題，也可以向祂請益。如果你覺得離上帝好遠，那就需要找個中間的引介人，因為這時你還有點軟弱，就像小孩剛學走路時需要父母幫忙；但過一陣子之後，小孩就能夠自己走路，學會獨立，而不再依賴父母。修行觀音法門可以直接跟過去的明師學習，不是道聽塗說，也不用經由聽道或是教義來認識真理，因為真理自會透過我們的直觀而顯現。當我們到達高等境界的時候，會發現其他種類的眾生和更文明的世界——不過，先決條件是必須集中注意力往內觀照，並且要達到深層的禪定，而修行觀音法門正是達到這種境界的方法。²⁴

過去的明師無法教導我們，我們必須找一位在世明師解答我們的問題，在我們有疑惑時幫助我們，牽著我們的手一起回天國。我們需要能跟我們實質接觸的師

父，而不是從已經往生的人身上得到慰藉。不管從前的美人有多美，你也無法娶她呀！她不能替你生小孩，也不能當你活生生的妻子，跟你有戀愛的感情。⁶⁰

在世明師對我們很有幫助，因為祂有足夠的電力幫我們與天國聯繫，而已經去世的明師就像毀壞的電線般不能發揮效用，只有新的電線才能導電，並傳輸電力給我們。任何一條電線，不管它曾多麼強而有力，一旦損毀了，就再也不能傳輸電力；任何一顆燈泡，不管它曾多麼好看，一旦破碎，就再也不會發亮。然而，一顆外表不好看的燈泡，只要內部完好無缺，就能帶來光亮。所以，這就是為什麼大家向過去佛祈求，卻很少能得到回應的原因。²²

想念明師，就能與明師同一體，因為此時明師就是你。明師就是我們的本來面目，由於我們不了解這一點，才必須想念明師，因為想念明師就是想念自己本人。透過想念明師，所有明師的品質會一點一滴逐漸傳到我們身上，而且經由明師指導，我們會找到自己。到那時候，我們就會了解：「噢！師父就是我本人，一直以來都是。」所以，自古以來大家都崇拜聖人和開悟的明師，其實是因為渴望找到真正的自己，而不是崇拜明師其人。⁴³

問：您的意思是在我們找到自己內邊的明師之前，要先找一個外在師父來指導我們？

師父：真正的明師不但能親身教導徒弟，也能透過內在溝通引導他們，要不然，明師怎麼助人於千里之外，又如何照顧分布在世界各地的徒弟呢？明師的等級要很高，才能不分日夜、無遠弗屆地隨時幫助所有的人。

問：西方人認為，求道者如果崇拜、衷心臣服某位師父，是一件很危險的事。您認為這樣有問題嗎？

師父：如果那位師父有真才實學就不會有問題。因為你是崇拜與明師同一體的那個偉大靈魂，其實也只是崇拜你自己。

問：您是說，若是那位師父是真正的明師，祂會像是一面明鏡，能夠幫助求道者更看清楚自己嗎？

師父：是的，正是如此！⁵⁸

問：那麼以前明師的徒弟呢？明師往生後，祂們的門徒需要再找別的在世明師嗎？還是不需要呢？

師父：不需要。不過，徒弟若是想詢問一些生活上，或是物質層面的問題，當然也可以去請教別的在世明師，或是自己師父的繼承人。不然的話，即使明師往生了，還是能在內邊指導弟子修行，祂還是會繼續負責

任，也還有能力照顧徒弟，因為兩者已經建立師徒聯繫的系統了，懂嗎？如果我們和過去的明師之間不曾有所聯繫，我們就要找一位新的明師。我們不去找幾百年前的明師，那是因為當祂還在世時，我們並未和祂建立師徒關係，因此彼此無法溝通。若是你在一千年前和某位明師有關係，不管相隔多久，這位明師還是會照顧你。然而，要是明師活著的時候，你沒有和祂建立關係，那麼祂往生後，又怎能照顧你呢？³³

問：您能談談您和您所侍奉的眾生之間的關係嗎？

師父：我能貢獻的只有我的身口意而已。任何時候，只要上帝想用我當工具來侍奉大眾，侍奉那些想接近祂、親近祂的子女，我就準備好貢獻自己。不過，我能貢獻的並不多，我和你們一樣，一個肉身能貢獻什麼呢？²⁴

問：可以請您施展一些神通嗎？好讓別人對您的法門更具信心。

師父：你想看哪一種神通？要我給你錢嗎？但是當你有了錢又如何呢？金錢能帶給你什麼永恆持久的好處嗎？我奉勸你找尋自己的神奇力量，不要依靠我的力量，也不要只為了學神通法力來找我。人生最好、最高等的理想，應該是要找回自己與生俱來的權利、智慧，

找回自己的天堂和王國，而不是要求神通，因為神通維持不了多久。

有必要的時候，我會施展神通。但不是用來炫耀表演，不是為了贏得掌聲，而是在你們修行過程中遭遇某些障礙或是受到不好的影響時，你們自然就知道師父會施展神通。我有神通，但是我不隨使用來向你們證明我多麼偉大，沒必要這樣做！我希望你們對修行能有正確的態度、想法和概念。修行是為了要重回最高的境界，尋回自己最高的智慧，而不是玩弄那些孩子的遊戲和塑膠玩具。修行後什麼都會有，「先尋求上帝的天國，其他的一切就會接踵而來。」（馬太福音6：33）我們人類是宇宙最偉大的眾生，所以不要祈求小東西，應該祈求最高等的事物，才會對我們有益，才配得上我們的地位、尊嚴和與生俱來的權利。¹³

問：師父，您周遊各國，無法長期停留一處，一一指導徒弟，當您不在時，我們要追隨誰呢？

師父：我們不用追隨一位師父的肉身，只需遵循教理修行。不過，我們也要檢驗師父所教的教理是否正確，這樣一來，萬一師父自己走錯路，我們不會跟著錯。只要教理好，我們就遵循教理，所以，你們大可檢視我提出的道德標準是否正確？我教你們的道理，我自己有沒有做到？比方說：我教你們不要吃肉，我自己也吃純

素；我教你們不偷盜，我自己也不偷盜；我教你們要布施，我自己也布施；我教你們要愛人，我自己也愛人，並且幫助別人。此外，我弘法確實分文未取，我賺取自己所需，所以你們不用擔心會損失任何東西。跟我學的人，只有得，沒有失。

師父現在要求你們做到的事，都是佛經和聖經裡面記載的道德標準。所以，師父沒教什麼新的東西，我教的都是經典裡面講過的道理，我不會教你們違反道德的事，也不會教你們違反倫理的行為，懂嗎？因此你們大可放心。自古以來，道德準則並沒有什麼改變，上帝和佛的戒律也未曾改變。我也教跟祂們一樣的東西，自己也身體力行，所以你們應該知道我不是一個壞的榜樣。由此可見，師父的教理是正確無誤的。

打坐會讓人擁有智慧和心靈平靜，無論何種方式與技巧，對人多少都有幫助，我們的方法也不例外。但我可以告訴你們：修觀音法門是最快得到效果的方法。你們可以不用相信我，只是我得告訴你們，然後讓你們自己做決定。我只說實話，修觀音法門很快，我就說它很快。我也是出家人，不能說妄語。連一般人也不會打妄語，何況我是出家人，為何要說謊呢？我沒必要這麼做，我並不需要你們給我錢，我什麼都不缺少，也不住在這裡，我不想從你們身上得到任何利益。也許我明天

離開之後，你們永遠不會再有機會見到我，所以，我什麼利益也得不到。這樣看來，你們絕對安全，是嗎？

所以，你們應該追隨教理，而不是追隨我個人，因為教理永久與你們同在，你們無需跟著肉身師父。若是你們個人需要一些關於如何打坐才能進步的建言，可以寫信給我，或是打電話問我，但是沒必要黏著師父。偶爾，你們也可以去福爾摩沙或是我待的地方來看我，不過肉體只是一個表相、一棟房子、一間辦公室而已，它只是讓大家可以看見我。若是我只用靈體示現，你們根本看不到我，也聽不到我的聲音，那我怎麼把訊息傳給你們呢？因此，我才要用肉身示現。你們不用擔心我離開之後你們會孤零零一人，師父時時與你們同在。如果你很誠心，等級也夠高的話，就會看到師父化身來看你。任何時候，只要你有需要，隨時都可以看見化身師父。所以，用不著執著明師的肉體。¹³

問：師父，我是您的徒弟。如果我的朋友或是我認識的人病得很重，而我祈求您幫助那個人，您會伸出援手嗎？或是您只幫助那些跟您修行的人呢？

師父：師父會幫助每一個和你親近的人，不過，也會配合那個人的因果，做最好的安排。你可以祈求，不過，要把一切交給明師的力量照顧。⁵²

對在世明師的愛

我們對明師的愛永遠不會改變，只不過這種愛力會日漸擴展。首先，你愛肉身明師，接著你會愛每一個人，即使明師不在你身邊時也一樣。你對待人會越來越有耐心和愛心，而且不求回饋。因為對明師有愛，所以你愛人，但是自己也不知道，只是很自然也很舒服地關愛別人。你愛人，就是在愛師父。每當看到師父時，你們也會覺得更自在、開朗，感覺到更多的寵愛，所以你們會變得越來越有自信、珍惜自己。你們知道師父絕對不會傷害任何人，只會幫助每個人提昇自我的價值，而且從不要求回報。只有這種明師的愛力，才能感動每一個心靈。一旦你印心，就永遠能感受到這種愛，生生世世，它永遠不會凋零。無論你去哪裡，都會感受到這股愛力與你同在、圍繞著你，所以你會覺得很快樂。

這個世界無法滿足我們飢渴的靈魂，只有明師身上偉大而無形的毫光，才能滿足我們，因此，我們每一個人都喜歡明師，就像蛾喜歡靠近光亮一樣。所以，想要得到滿足的話，就去坐在明師的身旁吧！我們愛的並不是師父的外表，而是祂的內在之美。

當你們想到師父的時候會微笑，是嗎？你們會覺得快樂，有一種幸福的感覺，而世俗的愛卻只會把人綁在

這個世界。如果你們緊跟著我，就會到我去的地方；如果你們跟著別人，就會去他們所去的地方。愛世界的人有時候會使人變得悲慘、憎恨和嫉妒，又受到各式各樣的束縛，因為世俗的愛其實是綁住我們的業障。然而愛明師是不同的，你們越愛師父，就會越自由，會體驗各式各樣前所未有的自由。因為以前我們被社會的風俗、成見和親屬關係綁住，而修行後，那些低等的欲望和習性，再也綁不了我們。你們愛我，但會覺得很自由，隨時都可以離開，你們不需要害怕。聖愛與世俗的「愛」，差別在此。²²

大明師之路

比起古時候，現在世界進步多了！這是由於很多明師下凡來，不斷教導世人高等文明法則的關係。跟幾千年前比起來，我們的世界變得更文明、更光亮、更舒服，這都要歸功於許多明師提昇了我們的領悟力。雖然祂們只教導一群人，然而祂們留傳下來的教理、振動力和靈性的種子，卻繼續萌芽成長，帶給世界極大的利益，並將全人類的意識提昇到更高的境界。因此，我們的世界才會一天比一天更好。²⁷

當一位明師來到地球的時候，不僅是祂的徒弟被提昇和開智慧而已，全人類都會被淨化，所有眾生的意識等級也會被提昇。很多明師加持過地球，所以世界才能變得像現在這麼好。不過即使這樣，地球仍然還沒達到天堂的等級，意識層次也還不及宇宙中其他多數的世界。³¹

如果我們想達到與古代明師一樣的等級，就要走跟祂們相同的路。這道理很簡單，好比你想成為醫生，便得先上醫學院學習相關課程，讓已經畢業的醫生教導你怎麼成為醫生。同樣地，如果想和耶穌基督一樣，我們必須學習祂修行的法門，要能見到內在的光，聽到上帝的聲音。我能提供你們這個法門，完全免費，也不要求任何物質方面或是身體精神方面的條件。你們只需要誠心求道，依照自己的作息和情況，每天安排時間誠心地修行，這就是唯一的條件。⁴

為什麼我們無法遵循古代明師制定的戒律？事實上，並非我們不願意，或是沒有努力去做，而是我們的力量不夠。有時候，我們疲於奔命，必須很辛苦地工作，才能在越來越文明的世界裡存活。話說回來，當我們面對「更文明」的誘惑時，也更加需要採用「更高階」的方式來防衛自己，才能重新尋回自尊與智慧。否則有時我們好像被捲進生存與壓力的漩渦之中，而感到

迷失了自己。「迷失自己」其實是指我們失去了自我控制的能力，而不是失去身體或欲望。

所以聖經裡才說：一個人擁有全世界，卻迷失了自己，那又有什麼用？（馬太福音16：26）事實上，我們並不真正了解「迷失自己」的真義。我們認為：「我沒有失去什麼，每天都得到更多呢！」要是老闆給你升職，或是你打算再生一個小孩，這些你所謂的「更多」，其實得到的只是更多「可愛的」負擔而已。有些負擔還可以忍受，有些負擔也很可愛，但是，我們越投入物質的活動中，就越容易失去自己，也越不了解真正的自我。

那麼，我們應該如何了解自己這個本人呢？所有的經典都提到我們是全宇宙最有力量的眾生，佛經說人身是最寶貴的，回教的經典也說我們是地球的過客，意思是我們的故鄉在別的地方，我們不僅僅是這具肉體而已。⁴

然而這些都還不足以讓人信服，我們必須受明師個別訓練，並且運用自己的判斷力和智慧，才能發掘高等的意識境界。當我們越熟悉更高等的生活方式、更高等的思想和更高等的力量後，我們會每天變得越來越偉大，然後自己內邊的力量就會成就一切我們想完成的事。因為那時我們認識上帝，和上帝同一體，所以可以

帶我回家

理直氣壯地說：上帝透過我們的身體，為我們成就一切，一如耶穌說：「我和天父同一體。」（約翰福音 10：30）我們再也不會覺得孤單寂寞，也不必以自己微小的力量和有限的智慧掙扎奮鬥。⁴



義大利



蘇格蘭



捷克



西班牙



挪威



芬蘭



葡萄牙



英格蘭



波蘭

清海無上師1999年歐洲弘法之旅，足跡遍及歐洲十八國。
《和平之道——直接和上帝連線》一書集結了這些演講的
每一場精選開示。



瑞典



亞美尼亞



希臘



俄羅斯



愛爾蘭



保加利亞



斯洛維尼亞



荷蘭



匈牙利





第六章

印心

～ 清海無上師

「印心」是開啟靈魂之門的意思。這個世界充塞著各種有形、無形的障礙，而印心，即是啟開我們智慧之門的過程，讓內在的智慧湧現於世，加持這世界以及我們的本來面目。其實，我們的本來面目一直都很榮耀、充滿智慧，祂並不需要任何形式的加持。⁵⁸

「印心」一詞在古時候稱為「洗禮」或是「皈依師父」，也就是明師開始接納你成為聖人團體的一員。一旦印心，我們的意識層次會被提昇，不再只是普通人，生活也開始有了新的意義，這就像我們到大學註冊之後，就不再是高中生的道理一樣。³⁹

印心的過程

印心之際，我們還不是很純淨，但透過明師的恩典以及內在上帝的力量，我們會得到淨化。一旦我們衝破監禁之門，便會看到光，聽見聲音。我們之所以稱印心為「即刻開悟」或「頓悟」，是因為那種超世界的光和音並不屬於這個物質世界，透過印心，我們得以和更高的境界溝通，再也不會跟它們失去聯繫。

比方說，你待在屋子裡，不打開門，即使戶外陽光燦爛，你也看不到太陽。同樣地，上帝的光和音本來就有，但是我們就像囚犯般，被自己累世以來的思想、偏見和行為所形成的牢獄關住，所以才看不到、聽不見。印心的時候，師父給我們一次衝破牢門而出的機會，永遠不再受到禁錮。但是印心後，我們要繼續修行，因為還有更多的境界等著我們去探索。

事實上，印心雖只是一個開始而已，不過，那已經算是很大的起步。很多人修行是從最底層的能量中心往上修，也許需要十年的時間，才能修到最上層；而觀音法門則是直接從最頂層的智慧眼開始修。印心時，師父把我們全部的力量直接拉到頭頂最上層的地方，因此我們才能看到光。智慧眼就是通往天堂之門，我們從這裡出去就可直達許多高境界的殿堂。³⁸

接受印心傳法時，無需任何語言就能得到最好的開悟。我們會體驗前所未有的境界，會感受到前所未有的自在、輕鬆、美妙、純潔無邪。印心就是洗禮的意思，當耶穌接受施洗者約翰洗禮時，祂看到了有如白鴿般的光照下來。所以，如果有人宣稱能幫人洗禮，在我們接受施洗時，至少必須要有光的體驗，就像來自天堂的白鴿之光，或是聖經裡所提到的巨大火焰般的光；或者聽到上帝之音，像打雷的聲音，或是流水聲。當我們得到這類體驗，才能確定已接受上帝的洗禮。⁵

在印心的過程中，我們不用耳朵，就能聽見內在的振動力、上帝的聲音；不用眼睛，就能看到上帝的光，而這一切皆無法言喻。一般的語言和知識是屬於頭腦和物質的範疇，它們涵蓋的層次有限，因此無法清楚描述屬於靈魂和上帝無限的領域。我們的思想是由收集眾多資料而來，或由學習他人的思想而產生；我們的靈魂和上帝的本質是與生俱來的，祂們自然存在、本來俱足，是最乾淨的品質。凡是會受社會環境、思想體系或語言影響的東西，皆屬於知識層次，而不屬於「智慧」的範疇。所以傳法只能在完全靜默中進行，不需要任何語言，因此稱之為「以心傳心」。⁴

印心的利益

印心後，我們內在的光會顯現，使我們得見天國，指引我們回到真正的家鄉。我們會發覺真正的本人，並感受到世間前所未聞的快樂。我們會自然流露出真善美的天性，這天性是以前我們努力培養，卻無法完全達成的。天國的教理以內在語言向我們傳輸顯露，喚醒我們「原本擁有卻無法使用」的全部智慧，然後我們會成為最滿足的人。除了印心，世上再也沒有其他東西能提供同樣的效果。我們會流露出真善美的天性，這天性是以前我們想要培養，卻無法完全達成的。⁵⁷

印心以後，你們不但會得到內在師父的幫助和保護，也可以與師父保持外在的聯絡。藉由打坐，能在內邊與明師溝通：你們可能會看到師父來幫忙；或看到光，感覺很好、很舒服、很喜樂；會覺得自己的智慧日漸增長、愛心逐漸擴大，乃至於無限。那時候你就會了解，觀音法門真的是圓滿、有用的法門。否則，就像是別人告訴你一件事，卻要你閉著眼睛相信，又不提供任何證明，那你如何能斷定事情的真假呢？師父必須給你證明，你也應該要求師父驗證觀音法門的力量。

在印心的時候，你立即就會得到證明，而且以後每天持續保有。當你有麻煩、出意外、走投無路的時候，

你會親身體驗到各種奇蹟。那時你會認識上帝的力量，知道你愛上帝，知道上帝在保護、疼愛著你。要不然我們怎麼分辨？怎麼知道上帝真的存在？如果我們看不到上帝，而在需要的時候，又得不到祂的保護與幫助，那上帝對我們又有何用呢？我們不必請求祂每天來，但是當我們需要幫忙時，一定要能感受到援手。所以基督徒修觀音法門以後會更崇拜上帝，佛教徒會更感激佛陀，成為更好的信徒，因為我們印心後才了解佛，才會在生活中時時刻刻看見、感受，並體驗到那股保護和加持的力量。⁴⁰

身為徒弟

身為徒弟，必須時時記得上帝，確信上帝無所不在。修行人透過注視、思念、看同一本書，或一起用餐等方式，分攤周圍人們的一些業障，這樣一來，人們才會受到加持，減少業障。我們修行是為了散播光明、驅除黑暗。那些給我們業障的人有福了，因為我們樂意幫助他們。修行不僅是為了利益自己，也為了在人生道路上與我們交會的人，正因如此，我們修行才進步緩慢，否則我們印心後馬上離開這個世界，上去天堂，不過那時，誰來加持這個世界？因此，我們必須在這裡待一會兒，清付我們的債務，並且加持世界。

畢竟，我們和世界的人生活在一起，那些築路、建造飛機或是幫我們蓋房屋的人，都會從我們這裡得到一些福報，就像保險費、社會福利基金等款項，會自動從我們的薪水中扣掉一樣，這是無法避免的事。你們可以換個角度來看：假如我們想要過舒適的生活，就要花很多錢購買新的產品，以及享受社會提供的各項服務。所以我們修行後，人們有權自動取走一些福報和功德。也正因如此，我們的五、六代親友才能超生，我們的親戚朋友往生時會得到加持，因為這些人都跟我們有關係，因為他們曾幫助過我們，因為我們愛他們，而他們也愛我們的緣故。²⁹

大部分同修異地相逢，不論是在街上或任何地方相遇，即使是初次見面，彼此都會感覺像家人般親近。我們知道可以相互信任，知道同修會幫助我們、愛我們，至少絕不會傷害我們。如果整個世界的人都能這樣，你們認為會如何呢？當然，人都會有缺點和個性，但是，我們知道我們可以互信、互愛，我們肯為別人付出、可以將自己所擁有的給予他人，並且很有把握對方也會做同樣的事。如果我們能攜手共創這種境界，就不需要去涅槃了，我們可以留在這裡，化紅塵為淨土。³⁶

我們已經看見自己的本性，也看見自己內在自性的光亮和偉大。當我們開口說話，智慧便湧現，我們會自

覺比以前更明白道理、更接近聖人的等級；可是，有些時刻一不留意，我們仍然會忘了自己的偉大，沒有運用我們的智慧，掉回舊日習慣的窠臼中。所以才要有戒律、寫修行日記，為的是提醒我們：記得要做自己的老師，隨時檢查、控制自己，時時明察覺醒，看我們是否出了差錯、偏離了正軌。⁴⁹

你們想讓自己多偉大，你們就會多偉大。當你們運用自己的偉大利益他人、自我提昇時，你們就如同自己本來面目那麼偉大。如果你們看不到上帝、不知道自己的佛性、不認識自己的天國，不要怪我，要怪你們自己。要了悟自身的偉大靠自己，師父只是指路的人而已。假如你們不去發掘自己的偉大並且善用它，不論我有多大的本事，你們也得不到什麼利益。⁴⁹

事實上，我們努力修行，只是為了能夠放鬆自在，那麼在任何情況下，我們都能自得其樂，享受自己所擁有的，同時也敞開心胸，包容一切。那時，我們會發覺所有眾生裡面都有上帝的本質，我們再也不會看不起任何人。⁴⁴

修觀音法門的人離開這個世界之後，不用再投胎轉世，除非自己願意回來娑婆世界，以佛菩薩的身分幫助受苦的眾生。修觀音法門的人有許多更漂亮、更超凡的世界可去，不用再到這個世界受苦。因為修觀音法門會

提昇我們的智慧、振動力，達到聖人的等級，因此往生後，我們能夠住在輝煌的天國裡。⁴¹

你們不要一直跑來照顧我，應該照顧我們的客人、我們的兄弟姊妹或任何需要照顧的人。大家都喜歡圍繞著我、照顧我，那沒關係，然而你們不了解，我就在你們大家的內邊，如果你們彼此照顧，那就是在照顧我。我只需要一點點關注就可以了，不需要全部跑來照顧我，這樣會把我壓死，你們的愛和關注使我窒息，而一旁的兄弟姊妹，卻沒有人關心照顧。其實他們也是我，所以你們忽略他們，也等於忽略了我，因為我對別人的情況感同身受，而你們卻感覺不到。所以你們不照顧他們，就是在麻煩我，因為我會接收到別人的情緒而感到困擾。⁵⁹

問：您在印心的時候加持人們，因而開啟他們的潛能嗎？

師父：事實上，我們是宇宙中最偉大的眾生——我們所有人都是。我們不可能只是由樹木、石頭或任何想像得到的東西變出來的，我們來自最偉大的源頭，所以我們無疑是最偉大的眾生，只不過我們一直太忙碌於日常生活瑣事，才會忘了我們這個地位，而印心的過程可說是一種當頭棒喝，叫醒我們再度回歸最高的地位。⁵⁸

問：假如一個人接受了您的印心，就永遠都是您的徒弟嗎？徒弟的職責是什麼呢？

師父：徒弟的職責就是成為明師，所以你不必永遠當我的徒弟，你甚至不用當我的徒弟，因為你原本就是無上師，只是你不知道而已。我只是來告訴你如何重新認識自己的偉大。⁵¹

問：已經跟別的師父印過心的人，您是否願意替他印心？

師父：只有真正相信我更有能力，能更快地帶他到更高境界的人，我才會替他印心。如果對自己以前的師父還很有信心，放不下的話，那麼最好繼續跟隨原來的師父。既然相信自己的師父是最好的，就不必換；如果你尚未體驗到我所講的光和音，心裡還有所懷疑的話，就應該換個師父試試看。因為光和音是衡量真師的標準，任何人如果不能馬上給你光和音的體驗，都不是真師，很抱歉，我必須說實話。任何東西都有不同的用途，就像潛到海裡一定要穿上整套的面罩、氧氣桶等裝備，而光和音則是通往天國之路必然的配備。所以你們看所有聖人的身上都有光圈環繞著，那就是光。⁴²

問：小孩子如何修觀音法門？

師父：如果孩子的父母親有印心、也是同修，小孩年滿六歲就能印半心，滿十二歲時，就能印全心。要是小孩的父母沒印心，那就必須等到十六歲。⁵⁴

五戒

我們的智慧眼，被種種無明和前世不好的業障所矇蔽。現在如果想要擦亮它，需要來自上帝的偉大力量，而這必須藉助有經驗的人幫忙。我們裡面原本就有偉大的力量，只不過堵塞了。這就像水塔裝滿水，可是水龍頭卻故障一樣，只需修理並打開水龍頭，水就會流出來。假如你們願意，師父能幫你們把水龍頭修好，除了你們要淨化自己，生活和飲食都要合於道德之外，一切免費，沒有別的條件。從今天起，誓言不再吃肉、不殺生、不妄語，不偷盜，就像遵守聖經的十誡，或是佛教的五戒，做到不殺生、不妄語、不邪淫、不偷盜、不喝酒，也不賭博或吸毒。⁶

1. 不殺生

不殺生也意味著不吃動物的肉，因為我們雖然沒有自己動手殺牠們，但別人殺給我們吃，這也是間接殺生，我們會受到影響。²

每當我們吃肉的時候，動物臨死前心裡所產生的一股憎恨、憤怒、挫折的氣氛，不可避免地會烙印在我們的意識裡，使我們內心感到不安。因此，我們晚上睡覺會作惡夢，動物看到我們也會因害怕而跑走。而且這種憎恨、憤怒的氣氛，會隨著我們吃下的肉，附著在我們身上纏繞不去，所以當我們生病便很難痊癒。¹¹

問：我們可以吃未受精的蛋嗎？

師父：不可以。因為未受精的蛋也有一半的生命，只要因緣俱足，它也會變成小雞。還有，蛋會吸引否定的力量和妖魔鬼怪，我們吃了它，就會被否定的力量污染。你們可能聽過許多懂黑白神通的人，都用蛋來幫被鬼附身的人驅魔，所以不吃蛋是很合乎邏輯的。³⁹

問：如果一個人願意持純素，卻在無意中或在不知情的情況下吃到肉，會有什麼影響？

師父：我們很難完全避免這種情況，如果不小心吃到葷的東西，可能會有點肚子痛，只要當天多打坐一點，就沒問題。我們吃純素，是為了發展自己內邊本來就有的慈悲心，使它更光亮，並將它擴展到最大程度、施及所有眾生，包括意識等級低於我們的動物弟妹們。我

們是為了散播愛心和發展慈悲心而吃純素，如果在不知情的狀況下弄錯，沒人能責怪我們，上帝也不會責怪我們。⁵⁴

2. 不妄語

3. 不偷盜

不是我們的東西，如果沒事先得到允許或報備一聲就拿取，那就是偷。偷別人的時間和精力也是偷，你們應該都很了解這個意思。例如某個朋友打電話給你，講了好幾個小時，你雖然精疲力盡，卻無法叫停，只是出於禮貌和同情不掛斷，勉強回應「嗯，是啊……」，其實你根本不知道對方在講什麼，因為內容太無聊了，這也算是一種偷盜。我們應花時間來認識上帝，而不是講一些沒用的話題。⁴

4. 不邪淫

過度沉溺於性行為，不僅會使身體疲勞，也會耗竭你的精神力量。這些能量應該留著用來尋求大開悟，進而幫助自己和全人類，這樣才是比較高雅的生活方式，道理是在這裡。不正當的性行為，則是指擁有太多女朋友或男朋友，或是太多先生、太太，那會耗盡你的元氣。⁵⁰

不邪淫的意思是如果你已經有一個丈夫了，就不要再找第二個，很簡單！盡量簡化你的生活，不要太複雜，也不要有情緒化的爭吵，因為那樣會傷害別人的心，我們不應該傷害別人，感情方面也一樣。我們對待人要盡量避免衝突，不使任何人在感情、身心上遭受痛苦，尤其是我們所愛的人。如果你已經有外遇了，不要告訴你的另一半，因為那只會造成更深的傷害而已——雖說不向伴侶坦白認錯，但還是要默默地設法解決這個問題。有人認為自己有了外遇，就該回家向太太或先生坦白，以為這麼做才是明智、忠實的行為，真是胡說！這樣不好，你已經犯錯了，為什麼還把垃圾帶回家，跟別人「分享」？對方不知道的話，還不會那麼難過。有時候，知道真相，只會造成更多傷害。所以我們盡量自己解決問題，不要再犯錯就好了！⁴²

問：您能平等看待同性戀和異性戀嗎？

師父：我不太清楚，兩方面我都不內行（大眾笑）。我只能說：為什麼你們只認同自己的身體，然後稱自己是同性戀或異性戀呢？我們不是這個身體，師兄，我們是神聖的靈魂，我們是愛力的化身，是大智慧，是全宇宙萬物的無上師。為什麼以這種方式認同自己而貶低自己的地位？為什麼把自己歸類成這個、那個，而讓自己覺得自卑呢？要知道，你就是上帝。所以重要的是

趕快開悟，其他的事情都只不過是暫時的過渡歷程而已。⁴⁷

5. 不食用令人迷醉的物品

令人迷醉的物品是指毒品、酒精，和其他所有會讓人沉迷上癮的東西。這些東西讓人成為它們的奴隸，破壞人的腦細胞，模糊人的視覺，讓我們沒辦法清楚地思考、觀察、做事。⁵¹

我們應該陶醉在上帝的愛力裡，而不是這些廉價的替代品。以前，我們是因為無明、不快樂才那樣做，我們內心雖然渴望某些東西，卻不知道渴望的是什麼。儘管我們有錢、有文明的舒適生活，內心還是感到很空虛、不快樂、不滿足，因此以吸食香菸、毒品、賭博、縱慾等方式來填補空虛。我們以為這樣可以滿足我們，但是越做這些事，越上癮而不可自拔，只會覺得越來越萎靡、空虛和無意義，徒致身心俱疲。只有上帝的愛力才真正令人沈醉，才能滿足我們，並且取代這些廉價的替代品，使我們根本不想再做那些事。⁶

問：我目前在服用醫生開的藥品，這樣我也能吃純素並接受印心嗎？

師父：是的，當然！為什麼不能呢？藥品不是毒品。我所說的「不當用藥」是指國家明令禁止的毒品禁

藥，為了你們好的緣故，我也禁止徒弟服用。毒品會毀掉我們的生活，耗費許多金錢，使我們變成一個無法自主的可憐蟲。我們應該走路像個國王，像上帝君臨天下，並且以內在的智慧和偉大的力量加持這個世界。⁴⁶

問：有些藥物也有酒精的成分，為什麼我們不能喝酒？

師父：喝酒會影響心智，酒精多少會麻痺我們的神經，使我們昏沉混淆。所以，不管表面上看來酒對人體有什麼效用，它也會傷害我們的頭腦，而我們必須依靠大腦思考達到開悟。頭腦越受到酒精的麻痺，我們就越無法清晰思考，人會變得迷迷糊糊。⁶

問：水果蔬菜中殘留的農藥該怎麼辦？

師父：噢，老天！你好極端。用鹽水洗乾淨再吃就好了，否則只好餓死。懂嗎？⁵⁰

問：印心表格上提到不能用靈力幫人治病，可以請您說明這一點嗎？在我居住的地區，有很多人用手或其他方式替人治病。

師父：如果你只想當一個靈力治療者，那就儘管去做，但若想了通一切，就必須先把治病放在一邊。當你了通一切時，你也能夠治病，不過是用「為無為」的方式，根本不必做任何手印，或調整病人的磁場，人們只

要看到你就自然痊癒。即使你今天治好了一個人，你能保證那個人明天不再生病嗎？所以用靈力治病不是究竟。此外，當病人被靈力治療者治癒後，就不再相信自己內邊有治病的能力，反而只相信那位治療者。這樣對治療者和病患兩邊都很危險，因為病人會過分信賴治療者，而治療者的我執會增長。所以我們自己成為救世主，用「為無為」的方式，不知不覺地治癒他人，那才是最好的治病方法。²⁸

問：您說用靈力治病會阻礙修行進步，這是什麼意思？如果有人以一種靈氣療法（Reiki），用手自然地替人治病，這樣可以嗎？

師父：如果要完全開悟，就不能介入他人的業障。因為用靈力幫人治病的話，會失去靈修的力量，而一直停留在物質的層次。⁵⁶

問：有必要每天打坐兩個半小時嗎？為什麼？

師父：我們每天要打坐兩個半小時，是因為必須用很多的萬靈丹去清洗我們的靈魂，清洗我們受到污染的地方，好比我們在外工作一整天後，回家時很骯髒，必須用足足兩加侖的水才能清洗乾淨。我們每天跟世界混在一起，身旁每一個人都會影響我們，再加上我們自己無可避免地造下的業障。譬如我們呼吸時會殺死許多看不見的眾生；我們吃蔬菜，也是奪去蔬菜的生命。所以

打坐兩個半小時，就像用兩加崙的水清洗我們的靈魂一樣。假如只用一加崙半的水也可以，只不過不能完全洗乾淨。第二天，我們又會弄髒一點，然後你又只用一加崙的水清洗，這樣每天都沒有徹底洗乾淨的話，總有一天，你的氣味會變得很難聞（大眾笑）。⁶

問：印心必須誓守五戒，如果沒有遵守的話，有何後果？

師父：不持戒的結果就是不持戒，我又能怎樣？重新再試一次就好了！如果你覺得持戒對你、對別人都好，那就持戒，況且那就像一層防護罩，使我們剛開始萌芽的道心不受損害。要不然，除了自己的良心外，沒人會責備你或對你怎麼樣。我們要盡力持戒，如果跌倒了，就站起來再試一次。⁵¹

問：為什麼我們不能將觀音法門跟其他的法門混在一起修？

師父：因為專心一意修行師父的教理，才能得到最好的效果。如果你一邊打坐，一邊想著金錢或其他의 咒語，當然會分心，這是很合邏輯的。並非我獨裁，我只是告訴你們什麼對你們好。無論你要做什麼，都得集中所有注意力在那件事情上。人們以為我禁止你們做這做那，不是的！我所告訴你們的每件事都只是忠告，這是身為老師的責任，我有責任告訴你什麼對你最好。當然

，你也可以自行選擇。如果你不想跟隨我，沒關係，不過你得對自己的行為負責，並為自己打坐修行的成敗負責。我告訴你們的一切，都是修行人累世的智慧精華，可以幫助我們避開物質的陷阱、超越頭腦的控制力，使人了悟還有比自己身體和頭腦這部「電腦」更偉大的東西。所以，這些忠告，就像密碼或祕法，能使人在修行的高速公路上加速前進。你們自行選擇吧！通往自由之道，是條自我負責之路，所以我從不強迫你們做什麼，我只是建議而已。⁵⁹

純素食

我們應當尊重上帝計劃創造出來的所有生命。我們自己也親眼看到，當動物被殺的時候非常痛苦，並且想要逃走，那就表示上帝賦與牠們求生的本能。由此可知，所有的生物都抗拒痛苦和死亡，如果我們傷害或奪取牠們的生命，就是介入上帝的旨意。我們應該以自己希望被對待的方式去對待眾生，我們的生命才會被賜予恩典、長壽及智慧。「種什麼因，得什麼果」，我們不應該將不幸的遭遇歸咎於上帝，我們越長養慈悲善行的種子，在身、口、意各方面就會越好。²¹

若能儘量多吃純素，對你們會有很大的幫助。你們

應該知道，即使處在污染的地區，純素食也會增強人們的免疫力。吃純素的人比吃葷的人不容易生病，因為純素食會保護我們，使我們心靈更平靜，較少雜念，吃純素不僅出於慈悲心，也有這些利益。因為我們不奪取別人的性命，所以我們也不至於有生命危險，這就是因果業障的法則：善有善報。⁴

當我們用餐時，不用擔憂有眾生因此而受苦犧牲，那是件很美好的事，這也是純素食的主要理由。我們選擇自己的生活方式，選擇對自己、對別人都較少痛苦的方式。⁵⁹

問：可否請您談談純素食及它對世界和平有何貢獻？

師父：如大家所知，這世界的戰爭大多數是由於經濟因素所引起的，有些國家因為缺乏食物或糧食分配不均，才引發戰爭。假如你們仔細閱讀報章雜誌和研究報告，就會發現為了飼養牲口動物來生產肉品，會導致經濟全面破產，這也正是造成第三世界饑荒的原因。此一結論不是我說的，是你們美國人自己研究提出來的結果。

你們可以去閱讀有關食品加工處理的書，有一本《新世紀飲食》，它的作者是百萬富豪冰淇淋大王的兒子。他為了純素食，放棄一切，不惜反抗家族所經營的

企業寫了一本宣導純素食主義的書，他這麼做不但失去金錢，也失去聲望和事業，但是為了真理，他還是出版了這本書。另外，還有許多書籍、雜誌，都提供有關純素食主義林林總總的資訊及真相，其中也論及純素食對世界和平產生哪些貢獻。

你們看，為了獲得肉類食物，我們耗盡地球的資源：在一隻肉牛能提供我們一餐的肉品之前，要用掉許多蛋白、水、藥品，加上很多人力、車輛、鋪設道路等等，浪費成千上萬英畝的土地。假如這些資源能夠分配到未開發國家，我們就可以解決世界的飢荒問題。一旦國家缺乏食物，為了拯救人民，可能就會去侵犯他國。以長遠的眼光來看，這樣做只會造下惡因，日後受到惡報。記得聖經上說：「種什麼因，得什麼果。」假如我們為了食物而殺人，以後也會因食物而被殺。今日民智大開、世界已經如此文明，多數人卻不知我們鄰國人民受苦的原因，真是令人遺憾！僅僅為了滿足一己的口腹之慾，我們殺害這麼多生靈，並使得很多人類同胞挨餓。

吃肉的罪惡感，會有意識或無意識地折磨我們的良知，使我們罹患不治之症，比如癌症、肺結核，以及愛滋病等。問問自己：為何美國人癌症罹患率是世界最高的？原因是美國人吃很多牛肉，比其他國家吃掉更多肉品。為何中國人或其他共黨國家沒有如此高的癌症罹患

率？原因是他們沒有吃那麼多肉。這是你們研究出來的結果，不是我說的，所以，不要責怪我。³⁰

問：開悟一定要吃純素嗎？

師父：不需要，不吃純素也可以有開悟的體驗。不過，如果我們要完全開悟，想時時保持快樂的狀態，也應該讓所有的眾生快樂，使牠們免於生命被威脅的恐懼，我們所到之處也就不會有恐怖壓迫的氣氛，這才是更完全的開悟，我們會體驗到隨處自在和充滿愛心的氣氛。光是吃純素不能讓人開悟、成佛，所有的牛和馬也都吃純素（大眾笑），這並不表示牠們都開悟——但吃純素是獲得完全開悟的好方法，因為一位佛如果沒有大慈悲心，就稱不上修行圓滿。⁴⁶

問：如果我印心之後繼續吃肉，還會開悟嗎？

師父：肉食是造成個人不幸，引起這世界戰爭與痛苦的原因，如果我們能避免肉食，對世界和平將是一大貢獻。如果我們能夠停止殺生，就不會遭受被殺或受傷的果報，而且不吃肉也是間接奉守上帝十誡中「不殺生」的那條戒律。不殺生會長養我們對眾生的慈悲心，讓我們一視同仁地對待上帝所造的生命。否則就算印心得到開悟，也會因為吃肉深重的業障而受苦，所以，我們最好不要食用有動物成分的物品，因為早晚得清付那個代價。而且當我們修行達到較高的境界時，身體如果

不夠乾淨，就會與絕對純潔的天堂相衝突，因而產生一些副作用，懂嗎。身心不夠純淨的話，往往無法承受內邊那股強烈的力量。⁵³

問：可以吃魚嗎？

師父：你想吃就吃。但假如你吃「素」的話，魚不是「蔬菜」（大眾笑）。³⁰

問：在「登山寶訓」中提到耶穌用魚和麵包餵飽了幾千人，而在參加婚禮時，祂也將水變成酒……

師父：你的問題是什麼？你要我知道這些事嗎？我早就知道了，這個問題我已經被問過幾千次了，就算我以前不知道，現在也知道了！你的意思是：我說不該吃魚，而聖經記載耶穌給大眾吃魚，是嗎？但是你必須想想：那是什麼樣的魚？耶穌用兩條魚就餵飽五千人！想必那是神通幻化的魚，是從空氣中變出來的魚。³⁰

問：您覺得肉食較多的社會，比肉食較少的社會更具侵略性嗎？

師父：是的。你可以拿印度和其他吃肉多的國家相比較，也可以拿那些吃肉較多的宗教團體和其他的團體來比較，就會知道其中的差異。另外我們也知道：肉食性動物比草食性動物更具攻擊性——即使在動物界，也能看出其間的關聯。³⁰



師父除了引導我們修行開悟，更實際將她的愛心付諸行動，捐助世界各地最需要救援的民眾，包括窮困的人、病患、遊民、孤兒以及遭逢天災和受戰火波及的難民。師父以無私的典範鼓勵我們：修行也要服務世人並對他人表達關懷之意。



第七章

打坐

～ 清海無上師

爲 什麼要打坐？是為了使我們的心靈平靜，以便接受來自天堂、上帝的國度或高等世界的教導。我們總是不停地禱告並祈求：「請賜給我智慧，請給我這個、那個……」即使上帝想要答覆我們，也沒有機會，因為我們一直忙個不停——忙著說話、忙著要求，就是沒有花時間去聆聽，是嗎？打坐就是聆聽上帝的時間，好比你問我問題後，必須安靜下來一會兒，停止說話，我才有機會告訴你我的想法，以及你需要知道的答覆，而打坐就是安靜地坐下來接收訊息。否則，即使上帝有千言萬語要告訴你，你卻因為太忙著說話、祈禱、唱詩、跪拜以及數唸珠，而沒有空閒聆聽。我不是說做這些事不好，它們很好，也可以做，只不過我們必須安靜一段時間，讓上帝有機會跟我們溝通。¹³

其實和平一直在我們內邊，只是我們過於忙著向外追求，而忘了內在真正的平靜，所以生活中才免不了遭遇一些不愉快或困難。如果我們能找些時間，誠心地坐下來、使自己靜下來，向自己內邊尋找，就會再度感到平安和喜樂，這就是打坐真正的意義。並不一定要在家中某個安靜的角落才能打坐，在公車站、在上班途中、在上班的地方……我們在任何地方都可以站著或坐著打坐，安靜地往自己內邊深處尋求那永恆存在的真我。因為我們不是這個肉體或頭腦，不是那個忙忙碌碌的人，不是那些學到的知識，也不是被洗腦去相信的那個「自己」。這很難解釋清楚，不過我非常明白，而我們許多同修也都明白。

當我們真正了解或分析那個所謂的「我」－即使只是從心智層面來看－無論是「史密斯太太」或任何稱謂，我們就會明白自己並不是那個人。不是自認為的那個很有學問的人，或是遭遇挫折或問題就會生氣的那個人，或是總是和善待人的好好先生，或是滿足於種種成就的那個人等等，以上這些都不是「真我」，如果我們以這種方式認同自己，那我們根本就不存在。因為我們出生以前，並沒有那些從學校、書本上得來的知識學問，也沒有憤怒的品質、和善的態度，對事物也沒有喜惡愛憎，這些只是我們長大成人的過程中，逐漸累積的習慣和知識而已。⁵⁸

每個人都知道如何打坐，只不過你們專注在不對的事物上：有些人想的是美女，有些人想金錢，有人想生意。每當你們集中注意力，全心地專注在一件事情上，那就是打坐。而我所謂的打坐，是把全副注意力放在內在的力量上，放在上帝慈悲、博愛以及寬容的品質上，做法是自己要找個安靜的角落坐下來。並不是說盤腿坐在一個安靜的地方就能得到什麼，你必須先和內在的力量溝通，然後用那股內在的力量打坐，這就叫作「自我覺醒」。

我們必須喚醒內在的真我，讓祂自己打坐，而不是用人類的頭腦和凡夫的理解力來打坐，那將只是坐著胡思亂想，無法駕馭自己的情緒。一旦我們的真我覺醒了，我們內邊上帝的力量就可以掌控一切。只有透過明師傳法，喚醒內在真我之後，才會了解何謂真正的打坐，否則只是浪費時間，徒然折磨身心而已。⁴

打坐的真正意義

「你禱告的時候，要進入你的內屋，祕密地向你的父禱告；你父暗中察看，必然公開報答你。」（馬太福音6：6）如果大家都上教堂公開禱告，又怎能算是密室祈禱呢？所以，這個方法可能不對。聖經上教我們不要

像異教徒或偽君子一樣大聲禱告，應該「進入內屋祕密地禱告」。因為我們沒有按照聖經的教理去做，所以即使我們上教堂，禱告很久、很大聲，每個人都聽到了，卻只有上帝沒聽到，因此我們的願望多數時候無法實現。如果我們相信聖經，就應該更仔細地研究它所教導我們的做法。³⁰

我們不必一直坐著想念上帝，而是要與上帝合而為一、與上帝同一體，並時時活在「上帝意識」之中，那才是天國真正的意義。我們偶爾星期天上教堂，這也是尋找天國的方式之一，只不過可能不是非常有效。因為耶穌說天國在我們內邊，持戒行義不能得到它。這樣的話，我們應該怎麼做呢？還是要打坐！雖然持戒不能得到天堂的境界，意思是打坐也不一定能得到；然而，打坐能使我們更意識到天國的存在。天國不是來自打坐，但是藉由打坐，能讓我們體認到原本就存在我們內邊的天國。³⁰

我們相信觀音法門來自上帝，上帝讓我們能藉此方法得以和祂的力量、祂的聲音溝通。聖經上說：「萬物初始於聲音，這聲音與上帝同在，這個聲音就是上帝。」（約翰福音1:1）所以，我們打坐就是觀那個聲音，也就是觀我們內在的振動力，它代表上帝的頻率、力量。因為我們是上帝居住的殿堂，所以上帝用光的形

式出現，用音流跟我們說話，祂以這種方式和我們溝通。因此，當我們看到光，就會看到許多其他的東西；聽到那個聲音，也會聽到許多其他的東西，聽到直接來自上帝的教理——這正是我們打坐的目的。

如果我們跟一位有力量的老師學，打坐時有問題的話，可以在內邊向他（她）祈求。如果覺得自己離上帝好遠，那就需要找個中間的引介人，因為你現在還有點軟弱，就像嬰兒一開始需要父母牽著才能走路，等練習一陣子之後，就可以自己行走了。但你必須明白，你的目標是長大後能獨立行走，而不是永遠依靠父母。²⁴

如何打坐

打坐就是把注意力轉向正確的地方，集中在上帝，而不是想金錢或其他的事。其實人人都會打坐，要是無法集中注意力的話，你們就不能做生意或照顧小孩了。你們只需把這個注意力轉向內在的天國，我們也會花些時間教你們更精確的方法。傳法或開悟不用花很久的時間，只是在印心前、後，需要花一些時間解釋說明：從這裡到天國的途中，將會遇到什麼情況？一路上會經過哪些不同的意識等級？所以印心才需要花一些時間，否則，只要一閉上眼睛，就可以即刻開悟。³⁰

打坐的時候，要當心能量的開啟。如果我們有一位在世明師，祂的能量仍然活躍於世，就可以保護我們免於不當的干擾。如果跟過去的明師修行，祂們的磁場已經拉到高等境界去了，所以我們在這裡不容易向祂們尋求保護。我們很容易被周遭環境影響，無論是好的或壞的，所以也很難確定打坐的體驗是我們自己的，或是隔壁鄰居的。⁶¹

問：我們應該在哪裡打坐？

師父：任何地方都可以打坐。無論是在公園、花園裡，或是公車、飛機上都可以，不過開車的時候可別打坐，不可以哦（大眾笑）！打坐有兩種：一種是觀內在的光，另一種是觀天堂的音樂。後者必須私底下做比較好，印心時，師父會說明一切。⁵⁶

問：每天應該打坐幾個小時？

師父：這要看你想多快回歸上帝而定。對一般人而言，每天大概打坐半小時到一小時；但我們認真修行的徒弟，每天至少要打坐兩個半小時到三小時。等你習慣打坐以後，不論行、住、坐、臥，隨時都在打坐。即使睡覺的時候也可以看到天堂境界，和高等眾生溝通。⁴⁸

問：打坐時，要如何集中思緒，不受日常生活的影響？

師父：我們修行一段時間以後，自然就能集中精神，無需費力。你甚至還沒有意識到自己是是不是在思考，才剛坐下來，光和音的體驗就來了，那時你自然會忘掉一切。等到你想出定時，就會再想起一切，好嗎？就是這麼簡單。⁴⁶

問：打坐時應該想什麼？

師父：什麼也別想！我們時時刻刻已經想太多了，打坐時為什麼還要想呢？有一個方法可以使我們的心安定下來，沒有雜念，印心的時候師父會教你們。印心前，我們要先聚在一起，為大家講解一些事情；等到真正印心的時候，是完全靜默的，連師父也不說話。然而，在靜默中，你們會找到自己的本來面目。⁵⁵

問：對於罹患憂鬱症或精神分裂症這類精神問題的人，可以建議他們打坐嗎？

師父：可以，沒問題。打坐會使人振作、快樂起來。我們會覺得沮喪，是因為沒看到上帝，覺得和上帝的愛力隔開。一旦我們跟上帝連線，感受到祂的存在與愛力，就不會再感到沮喪。一般人或多或少都會感到沮喪，因為我們跟上帝隔開，內心渴望見到祂。即使我們有很多錢、婚姻美滿，不知怎麼地，在這個世上的一切，就是無法使我們完全快樂，內心深處總會覺得若有

所失。有時候，我們也會做一些不對的事，因為我們以為那樣會使自己快樂。歸根究柢，這都只是因為我們缺少上帝的愛力。當我們印心、和上帝溝通以後，會直接得到上帝的加持，因此，我們不再做錯事，而持戒、愛我們的敵人，對我們而言都將變得容易多了。⁸

問：您提到我們不能只在山洞裡隱居打坐，必須入世，讓行住坐臥都是禪。可不可以請您再說明詳細一點？

師父：印心以後，我們會知道如何在生活中打坐，不用逃離這個世界。我們隨時都可以把宇宙的大力量融入自己的日常活動中，如同打坐時一樣，我們會更有意識地聚積它，並且應用在生活上，利益這個世界；否則，只有打坐、利益自己一個人，是沒有用的。事實上，只要我們真正認識自己，就能加持全世界。我們印心、開悟以後，無論我們做什麼事，都會有更深的意義，而不只是表面上的行動而已；我們也會從工作中得到更多樂趣，不再像以前只是為了盡責任而做，而且事半功倍，貢獻也越來越多。你們知道師父個子很小，吃得不多，睡得也少，但你們卻說我很活躍，那是因為這個大力量的關係。如果什麼都不做的話，師父會爆炸（大眾笑）。⁵⁸

問：您說打坐可以減少欲望，但無論我內心多麼快樂，還是有許多需求。您能告訴我為什麼嗎？

師父：也許你不是以我的方法來打坐，我無法為此負責。當我提到打坐，指的是觀音法門的打坐方法。我們直接與自己所有快樂、所有實現願望的總源頭溝通，因此修這個法門的人自然會變得快樂多了，別無所求——這你可以問問我的徒弟。當然，每個人修行的等級不同，所以有些人比較慢，有些人則會較快得到欲望消失殆盡的境界。我們並不排斥世上的事物，所謂「無欲」，並不表示厭惡生活中的每件事物，不是這樣；我們喜愛一切事物，盡力照顧好它們，但是心不執著。即使我們的願望落空，也不會因此感到煩惱，這就是「無欲」的境界，懂了嗎？不過，這並不表示你不用出去賺錢，我不是這個意思。

儘管照著你所期望的，努力追求成功，運用你的內在智慧使事業更成功。你想賺多少錢，就去賺，用不完的話，可以交給師父（大眾笑），師父會善用它，捐給菲律賓火山爆發的災民，捐給那些沒有衣服、沒有床、沒有蚊帳的悠樂難民，或是捐給許多其他地方的窮人。

其實別交給我，我不會接受你們的錢，只是開開玩笑而已。萬一你們不知道怎麼用錢的話，我可以告訴你們，就是這樣！你們的錢自己運用，我不接受任何供養。⁴⁶

問：如何開發第三眼？

師父：第三眼不需要開發，它本來就在那裡，我們無法開發這種非物質的東西。所謂的「第三眼」，只是一種說法，因為根本沒有這隻眼睛。我們的肉眼能見到的事物非常有限；但是用另一隻眼——第三隻眼，就能看到整個宇宙，所以才叫它「第三眼」。事實上，靈魂不需要用眼睛看，不需要用耳朵聽，也不需要任何感官去察覺事物；因為最高的真理、最高等的知覺，並不需要運用任何肉體器官。

我們靈魂的力量—內在的無上師—知道一切事情，聽到所有聲音，神通廣大，無所不在。我們要找到這個力量，因為我們自己就是全宇宙的無上師。你們能夠想像自己多麼偉大嗎？但看看你們現在過的是怎樣的生活呢？所以師父才為你們感到難過！其實你們根本不需要來這裡聽我講經，因為我們是平等的，我們完全一樣，擁有相同的力量，你們甚至不必尊敬我，這是很悲哀的事。不過這些要等你們接受師父所說的以後，你們才會了解，那時候師父所知道的，你也都會知道，你也會知道耶穌的道，會了解佛知見。⁴⁷

問：當我們睡覺時，身體是睡著的，那麼是誰在看夢境呢？

師父：是我們的靈魂、真我在看。我們不是這個肉體，如果沒有靈魂的力量，肉眼什麼都看不見。就某方

面而言，我們的肉體就像是一間牢房、一種工具，它的功用就如同一個房間，讓我們的靈魂得以居住在這個世界。印心以後，通常師父會安排我們透過夢境清付掉一些業障，那樣對我們來說比較舒服。有時候，我們也可以在夢中預見未來。³⁴

問：有時候，我感覺打坐時被提昇很多，但是只能看見黑白兩種顏色。這是否意謂著我的境界還很低？或是我打坐還不夠好呢？

師父：假如你只能看到黑白兩色，那你應該買一部彩色電視機（大眾笑）！如果你感覺自己被提昇、更從容安詳、對人更有愛心，內心也更輕鬆快樂，這些就是最好的打坐結果，它們來自於無上的法喜。如果我們打坐看到許多光，聽到許多聲音，是因為我們想從光和音中學習生命的智慧，得到靈魂的祥和與平靜。因此，如果你已經獲得平靜與喜悅，這意謂著你已經消化了來自光與音的加持。你一天比一天更加充滿法喜、擁有快樂以及愛力，這才是最重要的。⁴⁹

觀音法門

我想與你們分享我所知道且精通的祕法，也許它可以幫助你們運用自己的萬能力量，來幫助自己、朋友、

親戚、國家，甚至是整個宇宙。因為我可以用開悟的眼睛看到：宇宙所有的眾生彼此息息相關，我們都擁有相同的本質、親如一體。我不是只從書本上讀到這些，更是親眼看到。因此，如果你們覺得自己還活在苦難中、生活不順利，認為上帝遺棄你們，或你們還沒有親眼看到上帝，那麼，請讓我們幫助你們找到上帝。¹⁵

在接觸觀音法門這個簡單的法門以前，我曾試過許多其他法門，像是西藏密宗、佛教，也尋訪泰國、緬甸等地的各種法門。也許因為我體格太弱小，對我而言，它們實在太複雜也太無聊了；換作你們也許不會覺得累，不過要修那些法門確實很耗費時間，也需要很多裝備和工具。

修觀音法門則不需要如此，它比任何其他法門都還要簡單，不論是在火車、公車上、公園裡，我們在任何地方都能接收到上帝的力量、感受到祂的保護。我們也能面對面見到上帝，也許會和耶穌、佛陀，或任何自己心中最敬愛的人溝通。祂們將會出現在我們面前，教導我們一些東西，保護、指引我們，握住我們的手，讓我們的生活從此不再感到孤獨。不過，這樣還不是最高的境界；最高境界是我們變成像耶穌一樣，擁有解救眾生及了脫痛苦與生死輪迴的力量，成為全知、全能且無所不在。¹³

我們的法門不是宗教，我並不想把任何人變成天主教、佛教或任何「教」的教徒，我只是提供你們一個認識自己的方法，讓你們找到自己的源頭，記起自己來到世上的任務，發覺宇宙的奧祕，並且了解為何世界上有這麼多災難，以及我們死後究竟會如何。然後，你們每天看待每件事將會清清楚楚，一如你們現在看著我一樣。我不要求你們相信我，只要你們自己每天去體驗。¹⁶

觀音法門不是靠語言、文字傳達。如果靠語言得到開悟，就表示還停留在智識的等級，我們的頭腦會不停地掙扎，而那是非常累人的事，所以我不教你們那種用頭腦奮鬥的法門。因為我們每天工作、和自己的問題奮鬥，已經夠累了，沒有必要在回家盤腿打坐時，還要繼續用頭腦掙扎。⁴

的確有幾種不同的法門能使人開悟，也許你們聽過其他不同的，然而，唯有觀音法門能使人得到最高的開悟。剛開始的時候，也許我們可以走不同的路，但要到達最高頂點，只有這一條路。這條路必須包括觀內在的光、觀內在的振動力——就是聖經上提到的「聲音」。

「要知道，你不只是上帝的殿堂，而且聖靈就住在你裡面。」（哥林多前書 3:16）我們與「聖靈」（也就是天堂的光和振動力）接觸，並藉此認識上帝。⁴

事實上，觀音法門也不算是一個法門，它是明師的力量，誰擁有這個力量，誰就可以傳法。這個法門是超世界的，無法用人類的語言描述；就算有人描述給你聽，你也無法接收到光與振動力，或是得到內在的和平與智慧。傳法時，一切都在靜默中進行，你會看到過去的明師，像是耶穌或佛陀等等，你會得到所有必要的裝備以跟隨祂們的腳步。漸漸地，你就會變得像基督一樣，並且與上帝同一體。¹³

我傳授你們觀音法門之後，你們必須開始打坐，試著往內尋求，找到自己本來就有的力量、遺忘的潛能，看看自己用了多少智慧，自己到底是誰、在宇宙中所處的地位為何。經由不斷地尋求，最後你們將會找到答案。³⁶

問：修習這個打坐法門的人，是否需要特定的宗教背景或訓練？他們是否必須屬於某種特定形式的宗教信仰？

師父：不，完全不需要，也不必具備任何宗教背景。任何人一旦印心，就會被引導去了解真我，了解更高的意識等級，那時他們才開始真正具有信仰。每位明師都有口頭開示、理論方面的教理，而宗教就是明師殘留下來的教理，而且只是其中一部分。明師以口頭開示人們各種道理，指示人們該如何做；而明師的另一種教導，則在靜默中進行——這才是最重要的部分。這兩個

部分結合起來，才稱得上是活的教理，缺少任何一半，都不完整。⁵⁸

問：開悟有那些步驟？而觀音法門可以帶領人到何種開悟的等級？

師父：觀音法門會帶我們回到宇宙萬物的源頭，我們從那裡來，所有眾生也終將回歸此源頭。在地球和最究竟的源頭之間，有五個靈識的等級，或稱五種不同的境界。我們藉由修習天國的光與音，並在一位有經驗的靈性老師指導之下，可以穿越這五個等級，到達明師的故鄉——所有的明師都從那裡來，祂們完成使命後也回到那裡去。如果我們想再回到地球或前往宇宙其他星球幫助眾生，我們也可以從那兒再出發。所以，最重要的是先印心，然後其他一切自然會水到渠成。⁵¹

「聲音」——內在的振動力

從太古時代開始，人類就少不了音樂，連動物也受音樂所吸引，植物也會因為音樂而生長得更快。如果外在的音樂對眾生而言都這麼重要了，可想而知，內在法國奧祕的音樂一定更吸引人，更充滿恩典與加持。¹

胎兒在母親子宮裡並沒有吃什麼東西，裡面沒有空氣，也沒有陽光，卻似乎毫不在意，原因正是：他跟超

世界無形的聲音溝通，那是一切愛力、喜悅與力量的源頭。在這樣的情況下，胎兒以驚人的速度成長；如果出生後，他還以這種速度成長下去，他會長得像天一樣高。但胎兒出生以後和這種聲音斷了聯繫，所以一接觸到外面的世界，他就哭了。沒有一個小孩是笑著降生的，因為那個聲音離開了他，令他感到巨大的失落。¹

聲音有兩種：一種是世界的聲音，另一種是超世界的聲音。世界的聲音非常重要，可以安慰我們的感官和心靈，超世界的聲音則引領我們回歸上帝。¹

全世界各宗教的聖典都曾提到天堂的音樂，例如基督教的「聲音」、印度教的「音流」、《莊子》裡的「天籟」，以及《道德經》裡的「道」……等等，它是唯一直接來自天國的真正教理，傳授宇宙博愛與無上的智慧。所有的教理都來自這個寂靜之聲，所有的語言也都源自這個共通的語言，因此修觀音法門的高等修行人，他們的靈體能講所有的語言。明師已經通曉天國的語言，我們也同樣具備這個大智慧，只要我們願意再次記起本來面目，我們就可以擁有它，可以了解這個幻影世界之外的全部真相，能無所不在、無所不能，成為宇宙最完美的眾生。⁵⁷

這個聲音，或說天堂的振動力，在各宗教裡都曾被提到過。我們稱之為「音」，有些人則稱「天國的音

樂」、「神聖的音流」或是「道」等等。它在萬物之內振動，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，平息一切世俗的渴求，它是全能且充滿愛力。因為我們是由這個聲音創生出來的，所以與它溝通將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。

這股內在音流孕育滋長萬物，是宇宙的偉大創造力。在外在的世界中，它化現為肉耳聽得到的自然界聲音，如風聲、水聲、鳥鳴等等，不過這些只是較低等的聲音，還有更微妙、更高等的聲音，由於它們的振動頻率高於這個物質世界，我們無法用肉耳聽見。要想到達更高的境界，就必須藉由這個聲音，我們隨著聲音回到源頭。如果我們想聽到更高等的聲音、看到更高等的世界，就必須開啟並發展更高等的感官——這需要有人指導我們方法才行，而一位歸鄉之路的明師，就像導遊一樣，很清楚沿途會有哪些情況。宗教的經典只描述那些世界，就像一張地圖一樣；如果我們要真正了解那個境界，必須親自到那裡去。對我們而言，如果有一位嚮導，會比較快抵達，也比較安全。¹

佛經上說佛陀說法只用一種語言，但各種等級的眾生皆能有所領悟。因為這個語言並非一般口說的語言，

而是一種聲音、一種內在的振動力，眾生可以用它彼此溝通，佛陀也可以用它與所有眾生溝通。如果我們認為它是世界的其中一種語言，那是不太可能的，因為不論佛陀多麼聰慧，一次也只能說一種語言，不可能讓一切眾生同時聽到所有的語言，包括讓動物及低等生物也都能了解。所以，那一定是聖經中提到的「聲音」。在道教的《道德經》裡，老子也說過：「道可道，非常道；名可名，非常名。」意思是「道」不用耳朵也可以聽見，不用眼睛也可以看見，不用感官也可以察覺的。這個「聲音」、音流或振動力，就是宇宙造化的力量。如果你們仔細研讀的話，每一部經典都曾提到這種聲音，也就是所謂的「內在音樂」。⁵

如果我們可以和這個聲音或音流接觸，就可以找到上帝，或是和上帝聯繫。但如何證明我們和這個聲音聯繫上了呢？一旦與內在的振動力有了聯繫，我們的生活會變得更好，會知道許多從前不知道的事，會了解許多從前不曾想過的事，會有本事完成許多從前作夢也想不到的事，整個人會變得越來越有力量，直到無所不能。我們的包容心也會變得越來越大，一直擴大到無所不在為止。那時，我們就知道自己已經和上帝同一體了。

和這個音流或聲音接觸以後，沒有一個人的生命不因此而產生巨大改變——這種人就是所謂開悟的人。我

們越常接觸這個聲音（觀音法門），就變得越有智慧，變得越像聖人，同時越來越沒有煩惱、執著、瞋恨和欲望。我們會更自由、更有愛心與平靜、更有智慧，心想事成，生活也會更舒適。我們不只在靈性上會發展，包括物質上，其他各方面都會有所發展。我們會覺得一切都和過去大大地不同。

這個世界的語言實在太過貧乏，以致每次當師父想說明我們內在的偉大寶藏時，都很慚愧自己表達得不夠理想。但師父還是盡力試著向你們傳達這個大智慧的一部分，希望引發你們的興趣，進而去自我發掘。那時候不用任何語言解釋，你們自己也會明白。⁵



師父與全體模特兒一起向觀眾致意，為此殊勝的夜晚謝幕。1995年在紐約、倫敦、巴黎及米蘭巡迴展出的世紀天衣服裝秀獲得高度成功，其收益全數捐給「男同志保健中心」、「遊民聯盟」、「設計業抗愛滋病基金會」。

附 註 索 引

1. 1987年4月24日 福爾摩沙澎湖
超世界的聲音
2. 1987年9月11日 福爾摩沙羅東
臨終的情況 (CE2)
3. 1989年5月24日 美國加州舊金山 (E1)
為什麼我們必須找到上帝的力量
4. 1989年5月25日 美國加州舊金山 (E1)
「道」與「音」
5. 1989年5月27日 美國加州聖荷西 (E3)
到天國的捷徑
6. 1989年5月28日 美國加州聖荷西 (E4)
即時為往生做準備
7. 1989年6月8日 哥斯大黎加聖荷西 (錄影帶編號81)
啟用內在力量
8. 1989年6月9日 哥斯大黎加聖荷西 (錄影帶編號82)
耶穌不是唯一的救世主
9. 1989年6月15日 巴西聖保羅 (錄影帶編號82A)
Inner Sound Creates Boundless Love
10. 1989年6月17日 巴西聖保羅 (錄影帶編號83A)
The Rescuer Exists Life After Life
11. 1989年10月1日 馬來西亞 (錄影帶編號99)
讓和平從我們開始
12. 1989年10月2日 馬來西亞 (錄影帶編號100)
佛教六度
13. 1989年10月13日 美國加州柏克萊大學 (錄影帶編號101)
上帝是不是眾生?
14. 1989年10月14日 美國加州聖塔克拉拉 Marriott Hotel (錄影帶編號101A)
Jesus and Buddha Were Awakened Beings from Within
15. 1989年10月15日 美國加州聖克魯斯 (錄影帶編號101B)
如何才能找到上帝
16. 1989年10月20日 美國加州大學洛杉磯分校 (E5)
開悟須找真師

17. 1989年10月21日 美國加州大學洛杉磯分校 (錄影帶編號101C)
記得您的本來面目
18. 1989年10月27日 美國麻州哈佛大學 (錄影帶編號101D)
永生和宇宙的法律
19. 1989年 11月4日 美國紐約哥倫比亞大學 (錄影帶編號102 B)
The Definition of Buddha's Land
20. 1989年 11月22日 哥斯大黎加 (錄影帶編號105)
How to Get in Touch with God Every Day
21. 1989年 11月29日 巴拿馬 (錄影帶編號106)
信愛上帝是遵守祂的戒律
22. 1990年2月4日 美國紐約 (E8)
同性相吸
23. 1990年7月26日 美國紐約 記者訪問(E8)
Buddha Nature Means Kingdom of God
24. 1990年8月13日 美國加州基洛義 (E9)
Interview with Michael Channin
25. 1991年2月17日 美國西維吉尼亞州 (錄影帶編號154)
清海無上師和 Hari Krishnas
26. 1991年2月24日 美國麻州波士頓哈佛大學 (錄影帶編號155)
唯有開悟才能得到天國
27. 1991年3月6日 美國紐約聯合國 (錄影帶編號157)
戰爭是如何開始的?
28. 1991年3月9日 美國科羅拉多州波特城 (錄影帶編號159)
找到內在明師才能了悟上帝
29. 1991年5月14日 美國科羅拉多州 (錄影帶編號170)
快樂過一生
30. 1991年5月19日 美國加州史坦頓 (E15)
吃素的理由
31. 1991年5月29日 哥斯大黎加聖荷西 (錄影帶編號171)
救世主與悟道者之間的不同
32. 1991年6月2日 哥斯大黎加聖荷西 (錄影帶編號175)
佛陀、基督與明師教理的真義 (上)

33. 1991年10月18日 日本東京 (E16)
一切為心念所造
34. 1992年2月20日 香港 (錄影帶編號211)
定業與新業的不同
35. 1992年2月23日 馬來西亞吉隆坡 (錄影帶編號214)
輪迴的真相 (記者訪問)
36. 1992年2月23日 馬來西亞檳城 (錄影帶編號215)
化紅塵為淨土
37. 1992年2月25日 馬來西亞檳城 (錄影帶編號219)
愛和關懷是人們應盡的責任
38. 1992年2月27日 馬來西亞 (錄影帶編號#220)
與內在的上帝溝通並善用上帝的力量
39. 1992年3月1日 印尼泗水 (錄影帶編號222)
印尼佛教寺廟講經問答
40. 1992年3月3日 新加坡 (錄影帶編號223)
為自己和後代創造永恆的天堂
41. 1992年3月22日 韓國首爾 (錄影帶編號231)
開悟不需要放下世俗的才華
42. 1992年6月26日 美國紐約聯合國 (錄影帶編號260)
超世界的奧祕
43. 1992年12月21日 福爾摩沙屏東三地門(錄影帶編號291)
無上修行世家(下)
44. 1992年12月24日 福爾摩沙屏東三地門 (錄影帶編號#295)
讓頭腦和我們做朋友
45. 1993年3月9日 新加坡 (錄影帶編號328)
自由就是順服在上帝的意志
46. 1993年3月27日 美國夏威夷檀香山 (錄影帶編號341)
現實生活不忘靈性修行
47. 1993年3月28日 美國夏威夷檀香山 (錄影帶編號343)
與上帝的智慧同一體
48. 1993年3月30日 墨西哥墨西哥市 (錄影帶編號345)
高等眾生的品質

49. 1993年4月6日 美國華盛頓州西雅圖（錄影帶編號347）
世界真假矛盾的本質
50. 1993年4月10日 美國科羅拉多州丹佛（錄影帶編號350）
開悟才能解答一切
51. 1993年4月14日 美國華盛頓特區（錄影帶編號352）
開悟是一切之鑰
52. 1993年4月15日 美國華盛頓特區（錄影帶編號353）
我的名字深印在你的心裡
53. 1993年4月17日 加拿大蒙特利爾大學（錄影帶編號354）
使用神通吸引人違反自然法律
54. 1993年4月20日 瑞士日內瓦聯合國（錄影帶編號356）
讓上帝藉由我們服務世人
55. 1993年4月24日 法國巴黎（錄影帶編號359）
尋回真善美
56. 1993年4月29日 比利時布魯塞爾（錄影帶編號364）
與上帝溝通可達完美
57. 1993年5月4日 德國柏林（錄影帶編號368）
把天國帶入生活中
58. 1993年10月19日 美國加州聖克魯斯
Interview Radio 2000
59. 1993年11月12日 美國德州休士頓（錄影帶編號392）
明師是無我之愛的化身
60. 1993年11月25日 美國加州佛利蒙（錄影帶編號396）
原諒自己
61. 1993年11月27日 美國加州舊金山（錄影帶編號397）
超越對開悟的幻想
62. 1993年11月 美國加州聖荷西
Interview with Do Van Tron（西貢電台）
63. 1994年9月8日 日本東京（錄影帶編號444A）
拯救世界末日的的方法
64. 摘錄自師父未出版的開示、訪談及樣本書等等

出版品介紹

即刻開悟之鑰

中文版(1-10)、悠樂文版(1-15)、韓文版(1-11)、英文版(1-5)、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(1-3)、韓文版(1-4)、悠樂文版(1-4)、印尼文版(1-3)、英文版(1-2)、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)、悠樂文版(1-2)、西文版(1)、英文版(1)

即刻開悟 師徒神奇感應

中文版、悠樂文版(各2冊)

1992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

英文版、中文版(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(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

悠文版、中文版、英文版、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

中文版、英文版（合1冊）（書+CD）

甘露法語

中、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）

「無上家廚」國際素食珍饈

中、英、悠樂文版（合1冊）、日文版

「無上家廚」家珍味

中、英文版（合1冊）

「和平之音、四海一心」紀念專輯

中、英、悠樂文版（合1冊）

清海無上師藝術創作專輯

中、英、悠樂文版（各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、法文版、義大利文版、韓文版、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、蒙古文版（各1冊）

今生有你·我的狗寶貝

中文、英文版、悠樂文版、韓文版、日文版、西文版、波蘭文版、德文版（各1-2冊）

真愛（音樂劇）

中@ 英文版

真愛奇遇—我的鳥羽兄弟

中文、英文版、悠樂文版、法文版、德文版、蒙古文版、俄文版、韓文版、
印尼文版、阿拉伯文版(各1冊)

高貴的野生

中文、英文版、悠樂文版、德文版、法文版、韓文版、蒙古文版(各1冊)

天藝 中文、英文版、悠樂文版 (各1冊)

「 22 」 詩集

中文、英文版、悠樂文版、法文版、德文版、蒙古文版、俄文版、韓文版
、西文版

和平曙光—有機純素化解全球危機

中文版、英文版、韓文版、法文版、.尼文版、西班牙文版、葡萄牙
文版、波蘭文版、俄文版、羅馬尼亞文版、荷蘭文版、瑞典文版、
挪威文版

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

生命與意識的省思

雅奈茲·德爾諾夫舍克博士四十八天的反省日記 中文(1冊)

「沈默的眼淚」詩集

悠樂文版、中、英(各1冊)英、法、德文版(合1冊)、西文版、葡文版、
菲律賓文版、韓文版(各1冊)

無子詩

悠樂文詩集、中文詩集、英文詩集

失落的回憶

悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

金銅回憶

悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

蝴蝶夢

悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

前身足跡

英文詩集、悠樂文詩集、中文詩集

往日時光

英文詩集、悠樂文詩集、中文詩集

前身足跡（悠樂詩吟）

音帶及MP3 1、2&3 MP4 1、2&3（附中英文字幕）

步入情史（悠樂詩吟，收錄有悠樂著名詩人之詩作）

音帶及MP3 1、2&3 / MP4 1、2

往昔今朝（悠樂文詩歌）MP3

永駐（悠樂文詩歌）MP3

一縷芬芳（悠樂文詩歌）MP3

夜夢（悠樂文詩歌）MP3、MP4

超越時空（悠樂文詩歌）MP3、MP4

請溫柔體貼（悠樂文詩歌）MP3

清海無上師歌曲創作專輯（作者以中英悠三種語言演唱）MP3、MP4

愛之歌（清海無上師演唱英文名曲及悠樂文創作歌曲）MP3、MP4

瑰寶集（清海無上師吟唱悠樂名詩人的詩作）MP3、MP4

金蓮花（MTV/悠樂詩歌吟唱）MP3、MP4

亙古之愛（清海無上師吟唱悠樂詩歌）MP3、MP4

祖國之愛（清海無上師吟唱悠樂詩歌）MP4

晚安寶貝（清海無上師吟唱即興創作歌曲集）MP4

以上叢書系列等陸續出版中！

帶我回家

另有講經DVD、MP3、_bF系列，有中文、英文、悠樂文、菲律賓文、法文、德文、西班牙文、葡萄牙文、俄羅斯文、亞美尼亞文、羅馬尼亞文、保加利亞文、希臘文、義大利文、芬蘭文、荷蘭文、波蘭文、匈牙利文、斯洛維尼亞文、捷克文、瑞典文、挪威文、希伯來文、克羅埃西亞文、土耳其文、丹麥文、阿拉伯文、柬埔寨文、斯里蘭卡文、蒙古文、波斯文、印尼文、泰文、日文、韓文、祖魯文、廣東語等版本發行。

歡迎到書店網站下載最新出版品的目錄及內容摘要介紹：

<http://www.smchbooks.com>

清海無上師各類出版品，歡迎上網：

<http://www.theCelestialShop.com>

<http://www.edenrules.com> (英、中文)

「即刻開悟之鑰」各國樣書免費下載網站 (80種語言)

<http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa)(U.S.A.)

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

如何與我們聯絡



清海無上師世界會 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.

無上師電視頻道

V~rz}K1fvrtvQd' f.v~v^r†iv.eg?t, ~
 ev}K1B>CCG>EEE>EDI F1@1W<K1B>CCG>EEE>EDI G
 上觀賞「無上師電視頻道」：
<http://www.suprememastertv.com/>

新聞組

E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org

經書編譯組

E-mail: divine@Godsdirectcontact.org

(歡迎參與各種語文的翻譯工作)

修行服務台

E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org

S.M. Celestial Co., Ltd.

smcj@mail.sm-cj.com

電話：886-3-4601391 / 傳真：886-3-4602857

<http://www.sm-cj.com>

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>

愛家國際連鎖餐飲 (Loving Hut)

E-mail: info@lovinghut.com

電話：(886) 3-468-3345 / Fax: (886) 3-468-5415

<http://www.lovinghut.com/tw>

易購網

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

伊甸園 <http://www.edenrules.com> (英.中)

萊明富 (Loving Food): <http://www.lovingfood.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>

此入口網站列有全球觀音網站的目錄，通過這些網站，您可以用不同的語言查詢和閱讀有關的信息，並可觀賞24小時網路電視節目--「藝術與靈性」。通過此網站，您可以用電子書或印列文件的方式，訂閱或下載電子版《清海無上師新聞雜誌》，或進行線上瀏覽。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。

帶我回家

帶我回家

作者：清海無上師

錄影錄音：清海無上師世界會錄影組

經稿聽寫整理/翻譯/校對：清海無上師世界會編譯組

封面設計：An So Young

封面圖畫：清海無上師畫作【日本的蘋果園】

內文美編：Annie / Nadia

發行所：清海無上師世界會出版有限公司

地址：福爾摩沙台北市  C I D J  CH2

電話：886-2-23759688 傳真：886-2-23757689

www.smchbooks.com E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai©2004~2015

初版：2004年1月

初版二刷：2004年2月

二版：2006年10月

三版：2009年6月

四版：2010年6月

五版：2013年3月

ISBN-13：978-957-28245-3-5（平裝）

著作權人：清海無上師

本書內容歡迎轉載，但應先經發行公司同意

清海無上師世界會的靜坐中心遍佈世界各地，任何人士不論信仰何種宗教派別，均可透過各地中心的協助，修習清海無上師傳授的古老靜坐方法——觀音法門。

帶我回家

國家圖書館出版品預行編目資料

帶我回家：清海無上師 靈性教理精選集 / 清海無上師
作；蘇菲雅·拉珮爾, 潘蜜拉·米勒 摘錄--初版--臺北市：
清海無上師世界會, 2004〔民93〕

面；13.5公分×21公分

含索引

譯自 ; I Have Come To Take You Home : A collection
of quotes and spiritual teachings by

The Supreme Master Ching Hai

ISBN 957-28245-3-8 (平裝)

1. 靈修 2. 精神生活

192.1

93000497