



即刻開悟 · 問答錄
清海無上師 第三冊



師父的話

清海無上師以英文講於美國華府 1997.12.27

打坐很重要，教理也很重要。至少每天都要閱讀或聆聽師父的教理，我們可以從過去和現在的明師那裡學習到很多東西，並且要牢記教理，來控制這個頭腦，教理是用來教化頭腦，而靈魂並不需要。

每當我們遇到問題或有壞習性時，就應該要去研讀師父的教理，這對導正頭腦有很大的幫助。必須每天閱讀或聆聽高雅的教理和正法，不是只有打坐，否則會不知道為什麼要打坐，不知道打坐的目的，因而打坐的效果會不好，沒有渴望心，內心不夠清靜，以致無法進入三摩地，無法擁有真正的大智慧。

如果都做到了，每天也都打坐了，但是你仍然認為自己有壞習性，有所執著，那麼沒關係，別擔心，已經盡了力，至少內心安定，你終究會去除這些壞習性。



師父的畫：文心蘭（又名跳舞蘭）



你們已經是聖潔的，我只是來提醒你們記得而已。上帝就在你的內邊，所以你就是上帝，不然誰是上帝呢？所以不管人們選擇如何做，我們都不要批判別人，因為他們只是選擇不同的道路去了解上帝，有一天他們會以自己的方式了解自己就是上帝。

～清海無上師



清海無上師愛海之旅——第一站：紐西蘭奧克蘭 2000.04.27



清海無上師

即刻開悟・問答錄（三）

清海無上師世界會出版有限公司

★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。

目錄

清海無上師簡傳.....	10
前言.....	14
1.Chapter A.....	15
不暴力.....	16
年紀與靈修.....	17
酗酒的原因.....	18
祭拜祖先.....	21
淨化氣氛.....	22
執著.....	23
2.Chapter B.....	25
在世明師的加持.....	26
加持力和神通的區別.....	27
禪定中身體的感覺.....	28
肉體病和業障病的分別.....	29
打坐會搖晃的處理方法.....	30
3.Chapter C.....	32
氣功.....	33
兒童與疾病.....	34
關懷兒童.....	36
朋友的交往.....	38
方便法和內在體驗.....	42
內在體驗和方便法.....	43

4.Chapter D	44
明師之往生.....	45
奉獻的真義.....	46
重大災難和疾病.....	48
災難和否定能量.....	51
夢.....	52
惡夢.....	53
毒品的可怕.....	54
藝術家的困惑.....	57
 5.Chapter E	 61
修行人的積極進取心.....	62
野心.....	65
憤怒及仇恨.....	66
競爭.....	69
完全開悟者對情緒的運用.....	70
如何消除貪心與野心.....	72
我執或自性.....	73
事實上沒有我執.....	74
如何除去我執.....	78
將所有的行為供養師父以減少我執.....	79
工作與靈修.....	81
靈修與職業.....	82
開悟與命運.....	90
開悟和時間要素.....	91
偶遇明師也會開悟.....	92

打坐中無形眾生的干擾.....	94
無形眾生：殺生之業.....	95
靈修的環境.....	100
人類邪惡的那一面.....	101
6.Chapter F.....	102
害怕和焦慮的原因.....	103
放下我執的恐懼.....	104
超越打坐中的恐懼.....	105
如何克服恐懼.....	106
超越恐懼與擔心.....	107
算命.....	108
自由意志.....	109
活在現在.....	115
有關2000年的預言.....	117
7.Chapter G.....	121
上帝的特質.....	122
另一種形式的愛.....	124
上帝的旨意或自己的意思.....	126
8.Chapter H.....	128
習慣.....	129
幫助他人.....	131
喜樂.....	132
天堂.....	133

9.Chapter I	135
病苦消除業障.....	136
活在幻覺世界.....	137
退心的同修.....	138
印心與素食.....	139
肉身師父不在時的印心.....	140
打坐無法看到化身師父.....	141
內在的了悟.....	142
和未印心者的親密行為.....	144
即刻開悟.....	145
10.Chapter K	146
生活中的業障和難題.....	147
業障與環境.....	148
夫妻間的業力.....	150
因因果果.....	151
業障與祈禱.....	152
11.Chapter L	153
等級與光.....	154
過一個高貴的生活.....	156
愛與執著的不同.....	157
全心全意愛人.....	159
12.Chapter M	161
師父無所不知.....	162
師父.....	164

明師的情緒.....	165
大師的定義.....	167
為何明師也需要印心.....	168
師父的肉身形式.....	172
想師父.....	173
信靠師父.....	174
真假師父.....	175
過去的老師.....	178
過去的師父.....	179
認清魔的角色.....	181
印心前的打坐經驗.....	186
離開身體——輪迴的隧道.....	187
離開身體——每天往生.....	188
為何沒有光？.....	190
打坐的法門.....	191
習慣高振動力.....	193
打坐腳麻.....	196
打坐要持之以恆.....	197
打坐的成果.....	198
一個無邊奧妙的起點——觀音法門.....	199
觀音法門正確的修行方法.....	200
觀音法門的效益.....	202
事實上沒有「法門」.....	203
真正的打坐.....	204
靜心.....	205
看師父錄影帶：最佳靜心妙法.....	206

彌補錯誤的方法.....	207
如何使自己的行為動機趨向無私.....	208
13.Chapter N.....	210
名字的意義.....	211
14.Chapter O.....	212
長養勇氣，突破障礙.....	213
打坐中的障礙.....	215
15.Chapter P.....	218
前世.....	219
如何祈求上帝.....	221
打坐前的祈禱.....	222
16.Chapter Q.....	223
觀音.....	224
17.Chapter S.....	226
我們的本人什麼都知道.....	227
科學與靈修.....	228
看到內在師父.....	229
尋找上帝.....	230
無我的服務與打坐.....	233
性的能量.....	234
如何處理邪淫的念頭.....	238
功德與罪.....	239
音流如何淨化我們.....	240
修行的態度.....	243

修行的等級.....	244
修行進步.....	246
靈修的時間.....	252
修行進步的祕訣.....	253
18.Chapter T.....	254
不再輪迴.....	255
業障不見了.....	257
用肯定的方式講話.....	259
肯定的思想會改變業障嗎？.....	260
提昇自己到正面的等級.....	262
三位一體.....	263
肉身師父更寶貝.....	265
19.Chapter V.....	266
素食—決心勝於一切.....	267
顯靈.....	269
上帝.....	271
20.Chapter W.....	272
戰爭與上帝.....	273
21.Chapter Y.....	279
陰陽.....	280
索引.....	283
印心—觀音法門.....	289
五戒.....	290
出版品介紹.....	291
如何與我們聯絡.....	294

清海無上師簡傳——愛的道路

清海無上師是世界知名的靈性導師、藝術家和慈善家，她的愛心關懷超越文化藩籬、遍及十方。無上師生於悠樂中部，曾赴歐洲留學，並在當地紅十字會工作。她很快發現世界處處充滿苦難，故決心找尋解除苦難的方法，並以此為人生的首要目標。當時清海無上師曾與一位德國醫生結婚，過著幸福的婚姻生活。儘管分離對他們來說，是極為困難的抉擇，她還是帶著先生的祝福離去，以實現自己的理想。清海無上師隨即展開求道之旅，追尋靈性的開悟。最後在印度喜馬拉雅山，由一位開悟明師傳給她觀內在光和音的靜坐法門，也就是後來她所傳的「觀音法門」。經過一段時間的精進修行，無上師達到了完全的證悟。

清海無上師世界會於一九八〇年代成立，以無上師的教理為宗旨。基於人們誠心的懇求，清海無上師開始分享「觀音法門」，鼓勵人們向內找尋自己偉大的本質。不久之後，美、歐、亞、澳、非五大洲和聯合國紛紛邀請清海無上師蒞臨演講。

清海無上師慈悲為懷，對貧苦弱勢者無微不至地照顧，她的慈善工作超越所有界限，嘉惠世界各地窮困的人、困苦的老人、監獄受刑人、身心障礙者、遊民及美國退伍軍人等等。目前全球暖化已引發種種危機，清海無上師慷慨

捐贈數百萬美元，提供人道援助，並指示世界會會員前往全球各地幫助無數的天災受害者。此外，青海無上師關愛的對象也遍及地球上珍貴的動物朋友和生態環境。她的慈悲愛力感動了世上無數人的心，並啟發人們效法她的無私典範。無上師運用她在繪畫、燈飾、時裝設計、珠寶設計等藝術創作的收入，為需要幫助的上帝子女帶來慰藉。

近年來青海無上師撰寫的三本著作：《真愛奇遇——我的鳥羽兄弟》、《今生有你——我的狗寶貝》和《高貴的野生》，均榮登國際暢銷書排行榜冠軍，並翻譯成不同的語文版本。無上師藉由心靈溝通和靈性洞察，深入了解備受珍愛的動物朋友之情感和想法，並記錄在這些著作中，藉以彰顯他們高尚的精神和無私的愛。

為揚善褒德，激勵人們見賢思齊，青海無上師於二〇〇六年三月設立了「全球優秀領導獎」，此後，又陸續設立「全球優秀英雄獎」、「全球優秀愛心獎」、「全球優秀誠實獎」、「全球優秀發明家獎」…等獎項。這些榮譽受獎人包括個人、國家和組織。他們足為楷模的作為，對增進地球和諧、美麗和永續發展有重大的貢獻。例如：斯洛維尼亞共和國第二任總統雅奈茲·德爾諾夫舍克博士（Dr. Janez Drnovšek）；美國第四十五任副總統高爾（Al Gore，與聯合國跨政府氣候變遷小組共同榮獲二〇〇七年諾貝爾和平獎）；聯合國跨政府氣候變遷小組主席和印度能源研究所主任彥德拉·帕卓里博士（Dr. Rajendra K.

Pachauri，榮獲二〇一〇年聯合國人居署城市演講獎）；美國太空總署首席太空研究科學家詹姆斯·韓森博士（Dr. James E. Hansen，榮獲二〇〇九年羅士比獎章）；英國知名的靈長類動物學家珍古德博士（Dr. Jane Goodall）。

清海無上師也頒發「全球優秀英雄獎」、「全球優秀聰穎獎」…等獎項給我們珍貴的動物朋友，以褒揚他們冒險拯救其他生命的無私高雅義舉，並彰顯他們在愛心行動中所展現的英勇、聰明與關懷的精神。

清海無上師無論在靈性或物質上，都對世界貢獻良多，雖然她不求任何的認可，然而世界各國政府和私人組織為了表揚她的無私奉獻，頒贈許多獎項給她，例如：顧氏和平獎（二〇〇六年）、第二十七屆泰利銀像獎首獎（二〇〇六年）、洛杉磯音樂週表揚狀（二〇〇二年）、世界精神領袖獎（一九九四年）、「世界公民人道獎」（一九九四年）。此外，美國政府官員並明訂二月二十二日和十月二十五日為「清海日」。迄今，她仍然不遺餘力幫助世界，無數領導者和民衆都對她感激不已。

清海無上師是當今著名的環保先鋒，以其智慧與勇氣對氣候變遷議題發聲疾呼，事實上，二十多年前她已經開始呼籲環保。她發起「您也可以選擇這樣的生活」及「SOS遏止全球暖化」活動，並以嘉賓主講人的身分參與全球氣候變遷會議，引領大眾關注當前世界災難頻繁的根本原因，及其首要解決之道：採行慈悲的純素生活方式。

現在廣為大眾熟知的口號：「純素生活 創造和平」，即由青海無上師所提出。

有鑑於食物的選擇會對氣候造成巨大的影響，為協助人們改採仁慈永續的生活方式，「愛家」純素連鎖餐飲店在青海無上師的鼓勵下開始蓬勃發展。這些深受歡迎的餐飲店遍布世界各地，提供各式各樣美味營養又平價的純素佳餚，藉以倡導健康飲食及推廣最佳抗暖化之道，以保護這個世界與其居民和共同生活於此的衆生及我們的後代子孫，免於遭受全球暖化所造成的毀滅性影響。

在這世代，青海無上師無私奉獻、孜孜不倦幫助世人，為寶貴的地球締造光明的未來。

前 言

在我們回「家」的旅程上，能夠擁有在世明師——清海無上師——講經開示的詳實紀錄，真是非常的幸運！許多原為英文、中文、悠樂文、法文及德文開示的錄音帶和錄影帶，已經逐字筆錄，印刷成書以享世人。

這本中文問答錄第三冊，收集了師父對世界各地同修及求道者所提問題的解答，有言道：大師們是因應當時衆生的渴求而開示，不是他們想要講話；明師們所言即是經典，此書中所記載師父對急切問題的回答，就是明顯的證明。對於師父的開示，我們在編輯時基本上不予改動，以保持其原本神韻。

書中內容的「師父」意即是由師父親自回答，其後並標示出處；而「答」則意即是由觀音使者代表師父回答，雖不是師父親口所述，但內容都經師父親自查核並慈允發行。

Chapter. A



我們真的要誠心修行哦！時間不多。
你看天氣都變改，人也變來變去，
沒有一個人能夠永久存在的。 ～清海無上師

不暴力

清海無上師以英文講於美國夏威夷 1994.09.04

問：師父，您說不能殺生，包括不能殺害蟲、白蟻、蚊子嗎？

師父：為了環境清潔，我們必須做該做的事，但是我們也必須清付業障。不過他們是小蟲，並非大的生命，所以我們為他們打坐，他們就會沒問題。重點不是殺生的行為，而是剷除心中暴力的思想。有些人不動手殺，但用意念殺，這甚至比殺的行為還嚴重。所以我們要儘量減少心中的暴力思想，那種想傷害其他衆生的傾向。

但是如果為了環境衛生必須做的話，還是得做，然後打坐為他們祈禱。但最好避免殺生，保持環境的清潔，螞蟻和其他的昆蟲就不會來，再噴灑防蟲劑，他們就會離開，不會死亡。有方法可以避免殺生的，你們要小心，越少殺生越好，甚至小昆蟲也不殺。但有時他們會傷害到小孩，所以母親必須採取行動，因為人身畢竟比較寶貴，並非我們惡意殺生，而是情況如此。

年紀與靈修

觀音使者以中文回答

問：老年人修觀音法門是否合適？

答：雖然修行好壞和年紀大小並無絕對的關係，不過要修觀音法門必須由師父印心傳法，而印心當時，師父會將印心者累世的業障統統清洗乾淨。如果年紀太大，有時業障轉太快，身、口、意一下子恐怕無法承受師父的加持力。

此外，若吃全素的時間很短或從來都不吃素的，加上老人身體較易疲累，打坐時注意力往往不能專心集中，無法好好定心修行，自己容易陷入懊惱的境況；因此年齡太大才開始修行，確實比年輕人會有比較多的困難與障礙。

不過，並非老年人就不能修行，慈悲的師父，早已為那些非常誠心、渴望此世解脫而又無法印心的人，廣開方便法之門。任何人只要真正相信師父無所不在的萬能力量，無論印心與否，師父都平等照顧。有些人因為心很善良、單純、完全相信師父，體驗甚至比印過心的人還要好。就像大陸一位未印心的人，誠心修習方便法，就有看過五代超生的體驗。所以超齡者也不必灰心，信心才是萬法功德之母！

酗酒的原因

青海無上師以英文講於英國倫敦 1997.08.26

問：請問是什麼因素導致酗酒的問題？為什麼這些因素會在酗酒者的心靈中產生？

師父：原因很多。首先，很多人比較軟弱，抗拒不了想要逃避問題的傾向，他們不去面對問題，只是逃避。人們以不同的方式逃避問題，有些人選擇酗酒，有些人選擇故意逃離發生問題的地方，或是逃離他認為會帶來麻煩或令他難堪的人。他們不願溝通、解決問題，而找各種藉口逃避，或去別的地方、找別的朋友。他們千方百計逃避，就是不願意努力溝通，來讓人了解他們為什麼不高興，只是一味逃避。

而有些人無法和別人溝通，又無法躲開，因為沒有機會，也別無選擇，或是懶得躲開，他們就酗酒，在心裡面逃避，對世界裝聾作啞，把自己搞得一塌糊塗。因為他們把自己弄得很潦倒，別人就不去理會他們或和他們交談，他們就像裝死一樣，這就是他們逃避問題的方式。這些人只是很軟弱，這是一種軟弱的象徵。

因為我們都是上帝的小孩，習慣了天堂的快樂，所以來到這裡以後，什麼事都不合意，什麼事都很糟糕、很困難。問題多一點，我們就受不了，就想要逃避，想要找回

以前在天堂的和平與安詳，才會用各種替代品來逃避問題，所以就有酗酒、吸毒等等，或是找女人，或是賭博。有時候鬼魔也會控制他們，在他們軟弱時誘惑他們喝酒。如果他們不太相信上帝，過於傾向否定、黑暗的思想，就會吸引黑暗的元素。

我談到的鬼魔並不一定是指鬼魂。到處都有壞元素，也有好元素。如果我們淨化自己、做好事、有好能量，就會吸引更多好的能量和元素在我們四周；如果我們不好、心地黑暗，就會吸引更多周圍的黑暗元素。你們知道壞元素和好元素是從哪來的嗎？它們都來自人類社會。當人們有壞的思想，就會產生黑暗的元素和黑暗的能量，使我們受苦。假如我們心境黑暗，感染到這種黑暗的元素，就稱為著魔。

如果我們淨化自己、把自己的思想和靈性提昇到高雅的等級，就會吸收更多從思想高雅、美好的人所散發出來的高雅能量和元素。如果一個人思想黑暗，在生活壓力下卻步，只想逃避，不想提昇自己，那他便會吸收到從思想邪惡的人所散發出來的壞的能量。因為我們不論想什麼、說什麼，都會產生一些能量，散播在四周，人們會吸引與他們同類的能量。

所以酗酒的人或沉迷的賭徒有時就是這樣的情況。不要怪鬼魂，要怪我們自己，我們必須有所選擇，所以我才說：「要選擇自己的生活方式。」我們想做怎樣的人，必

須自己選擇，而且要盡心全力，否則就會變得軟弱，種種的壞能量就會勝過我們，讓我們再也爬不起來。一旦倒下就很難再爬起來，所以要好好選擇自己的生活方式。你們所選擇的生活方式已經很好了，只要繼續進步就行了，這樣就會吸引越來越好的能量，這也就是你們的生活開始好轉的原因，不是因為我，而是因為你們自己，因為你們選擇了較好的生活方式。選擇走在陽光下的人就會看到陽光；如果選擇待在黑暗的房間，就只能看到黑暗。這些都是你們自己的功勞，我沒有做什麼事。

祭拜祖先

觀音使者以中文回答

問：印心以後，我知道五代祖先師父都會帶他們超生，不再需要拜拜、辦法會等外表儀式，但是因為傳統風俗的緣故，不得不做時，我該怎麼辦？

答：拜祖先、做法會是為了表示我們的孝心，不是祖先還在靈位上，萬一為了家庭的緣故，不得不拜時，心裡想師父或是最高的萬能力量，也就是我們的佛性，然後再拜下去，不過應該了解所做的一切，只是為了順應風俗，只要不認為死去親人的靈魂是在靈位上，我們的心明明白白、不執著，就不會影響修行。

淨化氣氛

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖道場 1995.10.30

問：在某個房間或地方播放師父錄影或錄音磁帶，即使聲音小至聽不見，一樣也有作用嗎？可以淨化那裡的氣氛嗎？

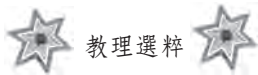
師父：會有幫助。因為振動力就是振動力，無論是好、是壞，它都存在。好的振動力當然會有幫助，詛咒和祝福就是這樣起作用的。你對人講好話，那會成真；同樣，你詛咒人家也是會應驗的。尤其是當你下定決心，投注強烈的意念的話，一定會有作用。通常好的振動力，其作用可以持續很久的時間，所以有時候你走進一個非常神聖的地方會感覺比較舒服。不同的地方振動力不同，對人也就會有不同的影響。你那樣做確實會有幫助！有的人只是播放我的佛讚錄音帶，病就治好了；這個人躺在病床起不來有十八年了，十八年來百藥無效、群醫束手。他不過是每天二十四小時聽佛讚錄音帶而已，幾個月就能起床走路了！他現在還活著，這是前不久的事。振動力確實能醫治疾病、淨化氣氛。氣氛裡的振動力也確實會影響你，所以我們當然可以用一種振動力去抵制另一種振動力。

執著

清海無上師以英文講於美國德州休士頓 1993.11.14

問：我們如何免除那些使我們遠離靈性修持的執著？我們能變得更無我，而不會想擁有什麼東西或地位嗎？

師父：如果我們澆水，只澆葉子而不澆根部，那就很困難。一切的誤解、無明和貪婪都根源於我們沒有開啓了悟的力量，因此，我們會誤以為金錢可以使我們快樂。事實上，我們所追求的是真理，即永恆的快樂，但是我們誤會了，以為金錢可以使我們快樂，或美麗的女人可以使我們快樂。我們所追求的是真正的東西、真正的快樂，也就是真理，真正靈性的力量，即佛性。但因為我們不懂，我們不斷要求這個、那個……。一旦開悟之後，你就會有不同的想法，你會說：「這就是我所要找的，不是那些！」然後所有的執著都會脫離，不用刻意去做什麼！就好比朝植物的根部澆水，而全部的葉子自然會長得綠油油的一樣。



不執著的真義

清海無上師以英文講於美國華府 1997.12.25

不執著不是說你要成為「石頭」或「木頭佛」。不執著是說你必須做你必須做的事，但如果你不需要做，那也沒關係，如果你不會做，也無妨。如果必須做就做，然後把做過的事忘掉，你不會為世上的問題或個人的挫折而想不開。你盡你當下最大的努力去解決問題，也許明天你對事情有不同的看法，然後有不同的做法；今天你的看法是這樣，就這樣做，然後忘掉它，不會為它過度難過。我們當然還有憂傷、快樂和壓力……，但是我們很快忘記、很快克服它。

隨著時間的成長，你越來越不執著，以一種很微細的方式不執著。即使有時你生氣或是哭泣，但你知道你不執著於那種感情，你還是會把情緒表現出來，但在內心深處你知道沒有什麼事、那不算什麼，我可以哭，但是我也可以停。但是為什麼我要停呢？為什麼要如此麻煩費事？需要停的時候就停，需要哭的時候就哭，你知道可以控制自己的感情，這就好了。不執著的意思是說你看著自己哭，但是不會被它沖昏頭，只是順其自然。你不會把哭泣變成一件不得了的大事，然後執著在那裡，一直哭、一直難過，你只是順其自然，然後繼續往前進。

Chapter B



事實上，所有的加持都來自我們自己，明師和我們
同一體。在二分法的世界，才有所謂的師父、徒弟
和不同類別的人，一旦跨越二分法的門檻，我們看
事情都是「一」——只有榮耀、和平與愛。

看到的只是萬物同一體。 ～清海無上師

在世明師的加持

清海無上師以英文講於馬來西亞 1992.02.25

問：明師加持人的條件是什麼？比如說，您若是要加持今晚在場的人們，哪些人才有資格？有什麼條件？

師父：我沒有說我會加持你或任何人，但是當人們極端沮喪，而有所要求時，除非我對他們做些什麼，任何事都可以，否則他們不會覺得滿足，這種舉止就是所謂的加持。我本身從來不覺得我加持任何人，如果上帝同意，透過我來加持任何人，那也可以，沒問題。因為我已經隨時準備為上帝付出一切。但是我可以為你做什麼呢？為什麼你不利用你內在上帝的力量加持自己？這樣每天都能得到加持，而且永遠存在，而不只是從我的手、腳、眼睛，或任何部位得到一次加持，那只是短暫借來的加持力，最好自己投資賺錢，而立刻成為百萬富翁。最好的加持是你自己加持自己，當你發展自己的道德、純真、聰明時，智慧自然俱足，知道上帝在你的內邊，每天與上帝溝通得到加持，不待要求，源源不斷，當加持力滿溢時，你就分給別人。如果你不加持自己，我也不能加持你，我只能給你一些安慰或精神的提昇，如果你喜歡接受的話。不過最好而且最持久的加持是印心、是開悟。

加持力和神通的區別

觀音使者以中文回答

問：師父的加持力和神通有何不同？

答：所謂的神通是指用咒語、念力、手印或手勢摸人某個部位，病就好了。這些都是身、口、意的等級，凡是屬於身口意的神通等級，都還有「我執」在，還在三界以內。這種三界內的神通，每施一次，只能產生一個現象或感應。比如說，要呼風喚雨，只能呼風喚雨，要救病只得到救病而已。但是師父加持時，沒有「我」加持你的想法，一切都出於自然無為，就跟吃飯、喝水一樣自在，不過受加持者，分別得到他們所要不同的開悟感應，這就是師父無「我」的神通。

禪定中身體的感覺

清海無上師以英文講於美國波士頓哈佛大學 1989.10.27

問：當您發現真理的那一剎那，您的身體感覺如何？
您有些什麼樣的感覺？

師父：有很多種不同的感覺，有時候肉體一點感覺也沒有，你陶醉在不同的境界裡，不是每次都和身體的感覺有關係，我們不是用肉體去享受天堂的喜悅，那是不同種類的享受。有時候也會化現為一種身體的感覺，令人感到非常平和、非常寧靜，沒有任何事會讓你動心，不再生氣，心中沒有任何怨恨，身體會感到很輕鬆、很美妙，這是屬於較淺的入定。

一旦進入很深的禪定中，你和身體不再有關聯，這個沒辦法說明，但當你回來時，光會透過肉體的層次來示現，比如對人會更有愛心、工作更快、思考也會更快，而且你更能夠包容，看書會馬上了解。換句話說，你會更聰明、更有愛心、更平靜，這就是透過身體所顯現出來的，要不然在很深的禪定中，你和身體分離，感覺不到身體的存在。

肉體病和業障病的分別

觀音使者以中文回答

問：「肉體病」和「業障病」要怎樣去分別？如何醫治？

答：在醫學上所能夠治療的身體病痛是屬於普通疾病，有一些是磁場病，就是所謂的「業障病」，那應該修理磁場，要修理磁場不是簡單的問題，應該有一個人，他的磁場很單純、很強烈、任何壞的磁場來都可以被他吸光、化解掉。所以有的人去看一位修行者，坐在他旁邊而已，根本也沒有吃藥，好幾年醫不好的病忽然就好了。

因為這個修行人，他的磁場很善良，能化解那些凶惡外靈所引起的業障，感化它們，所以那些病，科學沒辦法救。要救病的話，首先當然應該去看醫生，如果醫生治不好，就要檢查自己的業障，要趕快懺悔，去找辦法修理自己的磁場，比如說：我們要行善、要尊重修行人、跟隨他們、減少肉、酒、貪、瞋、癡，我們求高等的法門，自己治療自己的病，才是最根本的治療方法。

打坐會搖晃的處理方法

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖道場 1995.10.28

問：觀光時，偶爾有種能量跑出來，使我搖晃，這是怎麼一回事？

師父：沒關係，不必擔心。當我們還沒有完全穩定，還不是百分之百純淨的時候，否定和肯定的力量會互相打仗，就會發生這種情形，以後會逐漸穩定下來。你不必跟著那個感覺走，隨它去。這就是為什麼師父教你們必須持戒並且留意一些事情，一切都是為了讓我們更乾淨，然後才能夠接受那種非常乾淨、非常強烈的能量。要小心照顧自己吃的東西，並且保持身、口、意乾淨，問題自然就會改善或是完全解決。

身體如果晃動太厲害的話，可以坐在地上，不過不要坐太高，以免摔下來。你也可以試試看坐在木製的地板上，因為木頭可以幫忙吸收一些能量，這樣你就不會感覺晃動得太厲害。在做觀音的時候，有時會感覺身體很熱，熱到覺得受不了，如果發生這種情形的話，可以換個地方，不必老是坐坐墊，你可以找比較涼快的木頭地板打坐，把兩腳放在木板或是泥土地上，這樣可以中和一些對振動力的強烈反應。當你覺得受不了，就可以試著這樣做，不過仍然要繼續做觀音，因為音流的力量非常不可思議。

我們不乾淨，有時候是因為和人接觸，這不一定是因為我們自己的業障，所以不要什麼事都一味地責怪自己。有時候我們和別人接觸，對方不好的念頭和業障會影響我們，或是我們不小心吃到不乾淨的東西也會影響我們。而不管是什麼事情影響我們，都要多打坐。

坐墊不合適，也會讓我們坐得不舒服，讓我們身體發熱，這時候可以嘗試坐在木頭的地板或是泥土地上，把兩腳放在地上打坐，也是可行的辦法，或是用榻榻米之類，比較透氣、涼爽的坐墊，效果也不錯。因為有時我們的坐墊是塑膠製品，不會吸收熱氣，而且會刺激我們，讓我們覺得不舒服，尤其在做觀音的時候更敏感。試著變換一下姿勢，更換坐墊或打坐的地方，這樣就會覺得比較舒服。



一位明師，不管他或她出生
在哪裏，都是點燃的蠟燭、
是光的傳承人，誰來跟他或
她就能被點亮。

～清海無上師



清海無上師愛海之旅——第二站：斯里蘭卡可倫坡 2000.04.29



你們本來就是上帝！生命的真諦就是愛，沒有別的，上帝、阿拉的本質是愛，愛是最高的選擇，當我們選擇了愛，我們就是更接近上帝、佛祖。

～清海無上師



清海無上師愛海之旅——第三站：馬來西亞吉隆坡 2000.04.30

Chapter C



觀音法門也是一種武術，用這種功夫，
我們可以征服自己內在
及外在各種的否定力量。～清海無上師

氣功

觀音使者以中文回答

問：修觀音法門的人，是否適合學習氣功幫人治病，或是接受氣功師的療病呢？

答：學習氣功，如果只是為了鍛鍊身體，如打太極拳等，就不會影響修行；而一般所謂「治病的氣功」，利用外靈介入產生特異功能，可以點穴或運氣為人治病，此類治病法是屬於身、口、意的神通，會綁我們在三界以內，無法解脫。事實上，任何的靈氣都在我們的內邊，不需要往外求，修觀音法門的人是往內找自己最原本的潛能、最自然救命的大能力，來拯救我們生生世世輪迴在生、老、病、死中的無明病。因此我們不需要用神通救那些今天好、明天又有的病痛。

當然，如果我們接受這類讓外靈介入、吸人業障的氣功師療病，多少都會受其氣氛影響，修行好的人，越來越敏感，所受到的影響也較大。所以師父才提醒同修，隨時記得默念聖號，保護自己的磁場清淨，同時也利益其他衆生。

兒童與疾病

清海無上師以英文講於美國波士頓哈佛大學 1989.10.27

問：我在醫院裡工作，有時候我會遇到生重病的小孩。爲什麼有些幼小的孩子，他們別無選擇，也沒犯錯，卻必須遭受這麼多苦難？

師父：我了解你的心境，以前我也有這種疑問，以前我會說：成年人可能犯錯而為此受報應，但小孩好無辜。但現在我知道了！因為有因果輪迴的法律，「種瓜得瓜，種豆得豆」。這輩子因果沒有償還完，那下輩子還要繼續受果報，出生時馬上受到果報，否則我們如何解釋慈悲的上帝為何分別心這麼大？有人一生下來就有疾病，有人一生下來就有麻煩，有人天生就瞎了，有人天生就是聾子……。上帝是最慈悲的，是我們自己種因得果，否則我們無法解釋，這很難相信，卻也不難，如果我們用某種超覺的方式打坐，就可以到達高等的意識層次，我們會看到一個人的過去世，就會知道為什麼這樣，那時候我們會心服，知道那是公平的。

我很高興知道你以愛心工作，無論如何，每次工作時，試著儘量不要滲入個人的因素，否則你的精力會消耗殆盡。盡人事，聽天命！是上帝在治癒人或終止人的生命，並不是我們的雙手在做，事實上，上帝只是透過我們

的手在幫助那些祂想幫助，那些值得幫助的人。其他的人必須經歷一些教訓，藉由一些苦難而得到淨化，以便在下一世提昇自己。真我的生命延續不斷、永遠存在，我們不是只出生一次而已，否則就太令人沮喪了！如果上帝創造的生命只會存在一百年，也太浪費又可惜了。祂創造了我們，我們就是永生的，我們這世所犯的錯，下輩子還要彌補，這一世無法清付，那下一世再付，就像你們貸款一樣。

關懷兒童

清海無上師以英文講於美國德州休士頓 1993.11.14

問：我們聽到很多有關在社會中發生對兒童施以性虐待或肉體及精神的凌虐。基本上，我們常被兒童的天真無邪和無憂無慮所感動，對於虐待兒童及苛待他們，又沒有提供他們良好的成長環境以發展最高的自我，您有何看法？

師父：幸好這類事情並不是很多，雖然有時從報章雜誌我們讀到這類新聞，即使常常聽到，也只是同一個案子不斷地被重複討論，所以看起來很多的樣子，但實際上我們的社會還是不錯，還算乾淨。對那些精神異常而不自知的人你也無可奈何，如果他們知道的話，他們會尋求心理醫生的協助去治療。因此這些案例，我們可以視為發生在一些無法自拔、無法自助者身上的悲劇和意外，或許是他們時間還沒有到，尚未察覺自己犯錯。此外，再稍微深入一點地討論，有很多事情促使這些你所謂的犯罪事件發生，許多的災難也是一樣，這些罪行都有根本的原因。因此沒有人如我們認為是真正的天真無邪。只有上帝是天真無邪的，只有我們的靈魂才是絕對的純潔無瑕，但是我們收集了太多邪念一起生存、成長和死亡，並且一次又一次不斷地帶回來，直到我們受夠了，學會超越這些為止。這就是

生命中的否定面，幸好我們並沒有太多這種案例。

問：這是否就是輪迴的目的，到世間來從事上帝所交付或是自我的修行尚未完成的課程？

師父：是的，直到我們發現正確的道路，發現我們在宇宙計畫中真正的目的之前，我們還會很痛苦。因為我們會犯錯，我們沒有遵循既定的計畫而行，當然會一片混亂，所以我們必須一再回來，做了又做，直到我們按到正確的鈕，才會滿足。那就是正道。

當我們開悟，找到了上帝，然後每天養悟，直到我們完全自信已找到了所有應該找回的自我，如此我們才可以不用再回來。我們也可以選擇回來當一位明師，一位精神的嚮導。

朋友的交往

清海無上師以英文講於美國加州洛杉磯 1997.07.20

問：我想要問關於層次的問題，有一條物理法則說，振動力較低的能量會歸向較高的振動力。因為我們跟沒印心的人混在一起，有時會影響我們打坐，我想知道低振動力歸向高振動力的那條法則是否屬實？

師父：不是！是高振動力往下流向低振動力，低的不能往上，只有高的能夠往下，是你的振動力降下來嗎？你想知道什麼？你想知道是提昇還是下降？

問：我在想因為我們有打坐、有印心，我們和別人在一起會不會有助於提昇他人？或同時也會把我們拉下來？

師父：是的，兩個方向都有，為了幫助他們提昇，你必須先降下來。

問：我知道有時這種情況影響了我的靜坐，但我想知道當我們和別人混在一起時，我的等級真的被拉下來？或只是自然交換業力而已？

師父：如果以做生意的角度來說的話，那你是損失了一些，不過，如果你夠強壯的話，以後會再彌補回來的。有時如果我們不夠強壯，就會被人們拉下去一段很長很

長的時間，因此你們務必要確認自己的庫存裡面有許多加持力，這就是為何你們每天一定要打坐。或者是你們已經成佛或憶起自己就是上帝了，那個時候你們不必到這裡、不必來看我，你們會覺得不再需要任何東西了，也不必給人什麼。

不過這也是我們來這世界的原因，我們不能來到這個世界，吃了許多食物，做了許多事情，然後長大了，遇見師父教導你們，結果就說：「好了，鄉親們，你我各不相干。」有些事你必須自動做，就像水電費會自動從你的銀行戶頭扣錢一樣，因為你使用它。事實上，我們在這世界所用的都是物質的東西，不過現在我們只能以靈性上的修行來償付，這是可以的，我們大家都是兄弟姐妹，我們付出是很好的事！

問：所以當我們覺得被往下拉時，只要多打坐，我們就會再往上爬，是嗎？

師父：是啊！當然，多打坐或是放下，順其自然就好了，這樣的系統是最好的系統：擁有的人給予沒有的人，不論是物質上或精神上都一樣，每個世界都應該如此。我們的世界這麼枯竭、這麼落後，有這麼多苦難，都是因為人們不給予，因為擁有的人不給予缺乏的人，連物質上也是一樣，所以我們才會如此痛苦。因此我們應該有所改變，也許我們無法改變全世界，但我們可以改變自己，至少可以改變我們的環境。那樣我們便能活在天堂、內邊的天堂，

我們知道自己很好，知道我們在做該做的事。

一旦這個世界變成像我們現在的方式，就僅從物質上而言，便可以不再受飢餓、欲求或是災禍之苦；就算有災難發生，我們也應該很快地互相幫助。只要我們遵循這個自動的系統——像我們現在應用自己靈性財產的方式的話，這世界將不會再有飢餓。

我們有內邊的加持，我們卻根本不去想它，而且自然地分給人們。就像有時候你們只是到醫院或其他地方看看某人，坐在那裡什麼事也沒做，他們就覺得好多了，因為你們身上有加持力，他們會用去你的加持力，這就是宇宙的系統——有的人必須給予沒有的人。而這正是我們能成為上帝的唯一方法，因為上帝就是愛力，這宇宙除了無條件的愛之外，沒有其他的了！愛力才是最重要的，如果我們不能學到這個功課，哪裡也去不了，我們必須一再回來，並且感到難過、不好受，直到我們真正做到我們必須做的事為止。如果我們還不了解，那沒有關係，但如果我們已經明白卻還不做的話，我們會覺得很難受。

問：當我和同修們在一起時，不管是否同他們談話，也不管他們是中國人、悠樂人或其他國籍，我都覺得非常舒服，就像在家裡一樣，感覺是個家庭，滋養了我的性靈，所以我自然地並直覺上地知道和同修們在一起比較能夠提昇我的靈性。可是當我同未印心的人在一起時，有時就

會覺得耗掉很多東西。我在想，和沒有印心的人混在一起，會不會對我的修行有傷害呢？還是這本來就是我修行上，必須面對的一種自然過程？

師父：順其自然吧！你無法完全避開人群，而且我們修行也不是為了要囤積全部的加持力給自己用，所以到處去吧！該和誰相處就和誰相處。你應該高興自己在這個世界上不是只有未印心的人，也有很多已印心的人為伴，要從這角度來看才對。你們可以聚在一起，互相安慰、互相幫助，然後再出去奉獻給世界，被踢、被打，然後再回來。

我們很幸運，我們有一個大家庭，我們有很多朋友可以分享共同的理想與興趣，他們了解我們、幫助我們、支持我們，並且對我們非常坦誠，這是很大的安慰。外面的人並沒有這些，所以多出去走走，讓他們知道你是一個多麼好的人，讓他們知道世界上還是有可信賴之人，讓你自己成為一個榜樣，他們要不要跟隨你是他們的事，何需躲躲藏藏呢？

沒有問題的，到處去逛，我到過各種地方（大眾笑並鼓掌），我不只是待在這裡，我很高興來看你們，不過我也到其他地方。我住旅館，我在丹尼餐廳吃飯，我去喝咖啡；哪裡都無所謂，我有時還到麥當勞吃薯條和蘋果派。事實上每一個地方我都去，我並不會想說我去了會有麻煩，我只是去。每個地方都是上帝的，所以每個地方都是你的家。

方便法和內在體驗

清海無上師以中文講於新加坡 1993.03.08

問：師父，我修方便法，有一次打坐時，我看到很亮的黃光，還有一次看到很亮的白光。請您說明這是什麼現象？

師父：我還能說明什麼呢？你看到光，代表你看到自己的佛性，即使師父只教你方便法（尚未印心者修的法門），你仍然會有內在天國的體驗，我們看到越多光，我們會變得越聰明、越有愛心，這就是打坐的結果。就像東西很好吃，沒錯，但重要的是，我們的身體也得到營養。

同樣，這是內在的精神食糧，如果我們吃了它，不只提振我們的精神，使我們快樂、充滿活力；同時，也打開我們內在的智慧，使我們看事情看得更清楚，使我們更能忍受煎熬、苦難……，我們能以更好的智慧、更快的方式解決問題，比以前更懂事，對別人更有愛心、耐心。

內在體驗和方便法

觀音使者以中文回答

問：爲什麼修過方便法的人，印心時體驗反而比印心前差呢？

答：修過方便法的人已經得到師父的加持，聽到內在的佛音，看到內在的佛光，所以在印心時就不再覺得特別；這就好像我們每天吃慣山珍海味，若有朋友再請你吃相同的大餐，你也不會覺得有什麼稀奇了。

Chapter D



我們不是這個肉體，在那真我、大我中我們是一體的。
～清海無上師

明師之往生

清海無上師以英文講於馬來西亞 1993.06.04

問：您提到只有一位在世的明師才能教徒弟，那師父往生以後，您的徒弟會怎麼樣？

師父：我不會「死」，因為我從來沒有「出生」過，只是這個肉體的工具有時候會壞掉，就好像一部開了二十年的汽車一樣。所以我們內在永遠是溝通的。因為我們不是這個肉體，事實上你、我都不是這個肉體而已，當我們離開這個肉體以後，這個肉體還是留在那裡，可是它不能動。基本上你必須了解，我們不是這個肉體，我只是藉這個肉體來讓你們跟這個內在的力量溝通，我們一旦溝通了，就永遠不會分開。即使我這個肉體走了，你們還是一樣和我溝通，這個才重要。

奉獻的真義

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖道場 1995.10.28

問：請師父解釋什麼是奉獻？

師父：奉獻？看我就知道了！我這麼專注在你們身上，這就是奉獻！（大眾笑並鼓掌）不需要再解釋了。像今天剛好我很累、病得很厲害、不想看人，可是我還是出來看你們，這就是奉獻（大眾鼓掌）。不是為了自私的利益，也不是為了任何讓我高興的事物，特別是這幾天我這麼不舒服。這純粹是出於職責，出於愛。我盡我的職責來讓你們高興，這就是奉獻。

又比如你是一家之主，你盡你的力量來照顧你的家庭，這就是奉獻。假如你全心全意地愛你的太太，儘量讓她快樂，做任何她要求的事，這就是奉獻。當你的朋友需要幫助時，你能放下你的生活來幫助他，這就是奉獻。還有像你們這樣大老遠地跑到這裡來，為了買機票花光自己的錢，又花時間來為自己的解脫及世界和平靜坐，這就是奉獻。

不管你做什麼，只要是好的、高雅的事，就盡全部的努力去做，這就是奉獻。所以在日常生活所作所為，只要是對自己及他人有益，都應盡力做好。不過這並不是說一定要成功才能算是奉獻。不需要！不管你成功或失敗，只

要你已經盡了全力、用最誠心的渴望來完成你做的事，或是讓某個人能夠快樂，那就已經是奉獻了。因為奉獻會帶來專注，使你一心一意，而奉獻與一心一意會帶來成功，帶來快樂，特別當你為了好的、高雅的理由而做時更是如此。因為那時你完全專注在所做的事上，而忘掉了其他的一切，所以你的心變得很清明。這也算是一種放下一切，也算是一種修行的方式，也算是一種三摩地。

重大災難和疾病

清海無上師以英文講於美國德州休士頓 1993.11.14

問：在我們即將邁入二十一世紀之時，您對人類與世界有何期許呢？

師父：我和你的希望一樣——和平，繁榮，以及兄弟姊妹間互相友愛。

問：您認為我們目睹的接二連三的重大人類災難如颶風、水患、火災、地震等，是否意味著什麼訊息？

師父：是的！當然，我想你也知道，我想我們都知道。

問：我們是否疏忽了什麼？我們做錯了什麼嗎？我們是不是做了什麼，以致觸怒了宇宙或未知的神？

師父：我們向來都這樣做，數千年來我們就一直如此了，那就是對彼此不友善，互相仇殺，互相壓榨，包括幼弱的弟弟妹妹，例如動物。我知道說這些話會觸怒許多人，但既然你問我，我就必須坦白地說。

宇宙萬物都會回到它的起點，既然我們身在西方國家，不妨以聖經為例，聖經中有提到種什麼因，得什麼果。如果相信聖經的話，我們已經種下太多的惡因，不幸地，這些將會結成不堪的後果。有時候，不斷累積的後果遠非個別的消除、淨化所能清付，因此必須有大災難之類

的大掃除，就像你提到的地震、火災、洪水、颶風……。

所以避免承受這些苦果的唯一辦法就是避免種惡因，我們必須開始更加尊崇上帝、敬愛上帝、畏懼上帝，這並不是說要我們上教堂整天喋喋不休地說我們多愛祂，而是必須付諸行動，愛祂以及祂的子女。在聖經中記載得非常清楚：是誰叫你殺這些母羊和公牛來獻祭我？懺悔吧！因為你的雙手沾滿無辜的血腥，如果不停止這些行為，我將永遠不再傾聽你的祈求，當你尋求我的救助時，我會掉頭走開。上帝甚至不允許我們宰殺牲畜來祭祀祂，更別提為了滿足我們這瞬息即逝的臭皮囊了，這就是世界上多數災難和疾病的原因。

以科學角度，我們也可以証實，因為在美國，絕大多數人都喜歡吃牲畜的肉，並且吃得很多，所以他們得到癌症的比率也是世界第一，遠超過一些沒有那麼多肉類可吃的貧窮國家——他們得癌症的比率比起美國來非常少，是非常、非常的低，這是依據所有的醫生與科學家們的研究報告，不要怪我。因此，你們可看到事實與科學及宗教陳述之間的關聯，我不是說我們都必須是天主教徒或任何教徒，而是說我們必須有愛心，而這也是唯一的宗教。

問：有沒有任何方法可讓我們的信仰幫助我們克服、拯救一些疾病，例如愛滋病或癌症……，在精神層面上，是否有種力量可被發現，以更加了解及專注於靈體，以便對抗自己的肉體，這所

「身體」寺廟？

師父：是的，是有一些方法和途徑，如果人們願意聽的話。昨晚有人才跟我說，自從練習我們的打坐法門以及遵從我的指示後，他們的生活大為改觀，好多的病痛都不見了，就算有病，也減為一半或沒事了，有時候是馬上見效。我聽了便想：很可惜並沒有很多人聽我的話。他們也說：「如果大家都聽你的話，早就天下太平了。」我說：「對，他們如果真的聽從我所說的，世上就不會再有痛苦，我們馬上活在天堂中。」

災難和否定能量

清海無上師以英文講於美國科羅拉多州 1991.05.14

問：我想知道這世上的天災、火山爆發、地震……，是否和否定的能量有關係？

師父：有關係！否定的能量來自整個世界不好的思想和行為，它會凝聚成一股力量然後影響我們；這只是因果的法則罷了！沒有別的。不要什麼事情都責怪惡魔，我們才是惡魔；我們比魔還糟糕。我說的是人類，魔鬼只處罰罪人，但是人類有時候不知道誰是誰而亂處罰人，以惡報恩，有時還出賣人。看看猶大如何對待耶穌，提婆達多如何對待佛陀，就知道人類是什麼樣子。

不要責怪魔鬼，我覺得魔鬼還比較有正義感，有好、壞的判斷能力，還知道如何報恩。魔鬼中有一些很好，如果你對他們好，他們會幫你澆花、會在花園當護法，不讓其他東西進來傷害、偷盜或聞你的花。有一些大師讓魔鬼看守房子和花，魔鬼這麼做是為了感恩，如果他們喜歡那位師父，如果那位師父對他們好，他們什麼都會做。魔鬼只是進化較慢一點的衆生而已。

夢

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖道場 1995.06.09

問：師父，我們是否需注意自己的夢？

師父：有時是的，如果你覺得那個夢是某種預示的話，那就留心防範一下。如果不是，就把它忘掉。

問：如果我們犯了某些錯，而在夢裡有罪惡感……。

師父：有時候你在白天想了些什麼，晚上就會夢到，那沒關係，很正常。因為你在睡前沒有打坐把自己洗得夠乾淨，還有有時候你看報紙，或聽到什麼、看到什麼不好的事，或有些前世的經歷，都會跑到夢裡來，所以夢有很多種。最好就是向內在師父祈求幫忙，如果作惡夢的話，祂會保護你；如果是前世留下的一些印象，請師父把它洗乾淨，然後多打坐。如果是好夢或好預兆（師父笑），那等著光明的前途到來吧！要是它來的話。我們打坐會減少很多不好的事，或對我們不好的影響，有時候也會在夢裡清還業障。比方說，你前世殺了一個人，今世本該被他殺死，現在由於你精進打坐、持戒，很虔誠，你裡面的師父力量會洗清那個業障的壞影響，結果只讓你在夢中死而已。有些夢也是體驗，就像你在打坐的時候會看到境界一樣。

惡夢

觀音使者以中文回答

問：我經常作惡夢、半夜驚醒，這到底是什麼原因？

答：我們生生世世輪迴，經歷過很多情況，也做過許多好事跟壞事；都一一錄在下意識裡。一個人如果常作惡夢，部分的原因是受到前世作惡業的影響，此外，有的時候也是阿修羅衆生想控制、佔領我們的身體及精神的緣故；還有平常與人相處，如果別人對我們發出不好的意念，也會有作惡夢的情形發生。有時我們的思想、概念不正確，偏向否定的方面，也容易作惡夢。

要改變這種情況，應時時檢討自己的身、口、意；身體用來侍奉衆生、做利益大眾的事；口講道德的事，導人向善；意念祝福別人好事，祈禱世界和平。同時在每晚臨睡前，將注意力集中在智慧眼（額頭中央的地方）。打坐或禱告之後再睡覺，就可以洗乾淨整天被污染的氣氛，保護我們一夜平安。

毒品的可怕

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖道場 1995.06.27

問：我有一個和打坐有關的問題。過去幾年我曾經吸毒……。

師父：那現在怎麼了？如果你現在不吸毒了，那對你很好。當然了，你損害了一些腦細胞，沒關係，我們會修復它。你有打坐的問題，哪一種問題呢？

問：不能專心。

師父：不能專心？那就是為什麼你必須要修行的原因；當然要修行。我認為你沒問題，你已修理好了，不用擔心。不能專心是全世界人的通病，所以別擔心，慢慢來，在打坐時用你所有甜美的愛心，隨時記得集中這裡（師父指智慧眼），用你的愛力按摩你內在的頭腦、與內邊溝通，這就是你要做的事。因為你吸毒的時間不長，所以還好，還可以修理；而且你又修觀音法門，會恢復得更快，觀音法門可以修補身體所有的組織，並給予它們新的生命和能量，不用擔心。

你必須更認真地打坐，即使不能專心，仍然要坐。當你做觀光時，當然是不容易集中，可是當你做觀音時，即使你不專心，音流還是在那裡，祂會幫助你。做觀音，對這種問題最有用。

我很高興你戒掉這個危險的惡習，回復你美麗的本來面目，吐露充滿愛力「永生之藥」的芬芳，這更加適合你這樣英俊的人，你很聰明，也很堅強。要脫離那種習慣很難，一個人一旦陷入，我想就完蛋了；很多的人完蛋，有時他們因為不能自拔而自殺。吸毒非常難以應付，當一個有毒癮的人沒有毒品時，他覺得像是有百萬支針在身體裡面刺他，如果他沒有及時吸毒的話，會覺得整個身體好像著火一樣，很可怕，一直都很痛苦，有的感覺好像從頭腦裡面同時有上千條蛇在咬他全身一樣，毒品就是這樣損害人們的神經系統，使他們慢慢地死得很淒慘。

那就是為什麼毒販是世界上最可怕的人，他們買賣毒品，殘害人們的頭腦、精力、青春及寶貴的智力。毒販是很可怕的，如果他們了解自己是如何傷害這個世界，我想他們就不會這樣做，我想他們並不了解。因為毒販可能自己並不吸毒，他們很了解，所以不吸毒。如果他們自己吸毒的話，也有充足的毒品來源，所以即使他們最後死於中毒，但不會像那般的痛苦，他們只是死於毒品而已，或是因為服毒過量而猝死，但是不會那樣痛苦，所以他們不了解自己是如何殘害這個世界的年輕人。

太可怕了，你們看有多可怕！很少人能脫離那種習慣，真的很可怕！這個世界隨時總是有麻煩，毒品也是其中一個問題，但這是我們可以避免的，所以我們必須避免它，我們必須避免買賣毒品，避免鼓勵使用毒品，或是與

毒品有任何關係，以免帶給人們痛苦，也不要掩護那些買賣毒品的人，或是一時失足成了毒品的受害者。

我們應該避免毒品、香菸、酒精之類的東西，這是我們可以避免的災難，我們就必須避免它。當然任何事都可能讓我們隨時往生，但是如果我們把苦難加諸在自己或是其他人身上，我們就要收業障。

戰爭也是如此，那些推動戰爭的人造下最重的業障，所以如果我們到地獄去，你會在那裡看到各種人，如果有一天你感到無聊，想去地獄逛一逛，你就會看到。幾乎所有著名的劊子手都在那裡不斷受苦，他們要承受他們生前所帶給那些數百萬、數十億的受害者的痛苦，這就是所謂的地獄。不用牛頭馬面去捏你、叉你、砍你，或磨碎你，根本不需要，你自己的那些無盡的煎熬，就足夠你每天痛苦得要命，你殺的人越多，虐待的人越多，製造的痛苦越多，你就必須承受越多、越長久的苦難。

藝術家的困惑

清海無上師以英文講於美國洛杉磯 1997.07.13

問：我在劇場裡和藝術家以及很多舞者、演員及音樂家一起工作。我經常看到和我一起工作的人吸食毒品，或做很多事情只爲了逃避他們個人的挫折感。身爲藝術家，我們總是想要思想開放，儘量嘗試各種事物，但是因爲我修行觀音法門，有時覺得沒有辦法那樣做。當然，我知道我不應該做那些事，但有時他們會有很多理論，像是「想要成爲一位好的藝術家，你應該嘗試一些東西。」有時我非常困惑，所以想請求您的建議及支持。

師父：那些人他們本身很迷惘，覺得生活非常空虛，當他們竭盡所能去取悅大眾之後，當然會很空虛，他們不知道有哪裡可以倚靠。他們祈求佛，佛沒有回應；他們祈求耶穌基督，耶穌基督還是「掛」在那裡（大眾笑），所以，當然他們會去尋找能快速填補心靈空虛的東西。任何一種爲大眾的工作最後都會給人這種空虛的感覺，這點你一定要明白，這是每一位藝術家必須承受的一大犧牲。

問：我是否應該改變職業呢？

師父：不需要！你有師父、有觀音法門、有打坐的方法，

可以比毒品更迅速讓你內邊滿足與平靜，為什麼你需要那種便宜的替代品呢？你應該告訴他們，應該領導他們，而不是讓他們來牽著你跑，你是光亮，你不應該跟隨黑暗。

問：有時我在他們之中覺得好孤單。

師父：不，你不孤單，你是來帶領他們，來加持他們，帶給他們所欠缺的，給他們力量的。因為他們在黑暗裡，你是唯一的光亮，而你卻要黯淡你自己，然後也走進黑暗裡嗎？上帝把你放到那裡，好讓那黑暗中有一線曙光。你可以告訴他們有更好的方法、更高等的方法，更不會造成傷害，而且更能滿足。他們很孤單，他們需要你，你一定要堅強，要心存感激。藝術家的工作是很高尚的，你們使很多人快樂，或讓他們的時間比較好過，當他們看到一部好電影或一齣很好的劇場表演，那也是很有教育意義。

當然，不管我們給什麼，都會把自己掏空，這就是為什麼他們會覺得更孤單。在眾人熱烈的掌聲之後，藝術家只會覺得更孤寂、更空虛。這個我知道，每個禮拜天、每次大共修之後，我知道這種感覺，我也會空虛，我掏空一切，所以你們覺得滿足與快樂，但是我通常覺得非常空虛與孤單，更不用說藝術家了。但是我必須堅強起來，你們也要堅強，我們來那裡就是要堅強自己，給別人依靠，給人帶路，給他們一盞引導的明燈。不要受誘惑而去走捷徑，你會跌倒，然後後悔，同時把一大堆人也一起拉下去，你必須明白你的使命，明白你為什麼會來那裡，你不只是一

位藝術家，而是一位聖人。我希望這樣會對你有幫助。

記住你是一位聖人，你要忘掉你外在藝術家的面具，在那裡你是一位掩藏的聖人，這樣他們才會覺得比較舒服。你應該告訴他們一些更高等、更有意義的東西，即使他們拒絕接受，他們的頭腦還是會記錄下來；給他們一些甚於以往所錄的更好材料。到目前為止，他們都是錄一些否定的東西，所以你必須給他們的頭腦錄進更好的東西來取代，不管他們接不接受，頭腦還是會記錄起來，之後它便會萌芽生長、開花結果。對於你所做的一切，你也不必想是自己的功勞，儘管去做就好了。

每次你跟別人談話或讓別人開心，雖然是件好事，但你會流失一些東西，這是必然的。如果你知道如何補充，過一會兒就會恢復，但是有些人並不知道，就要更久的時間才能復原。他們要求速效，覺得有股強大的空虛感猛撲而來，讓他們困惑、恐慌、孤單，所以當別人告訴他：「喔！你只要吸這個，就會覺得在天堂一樣。」出於好奇、軟弱或沮喪，他們就會去試，一失足成千古恨，再也站不起來，這就是問題所在。

你們要做什麼樣的嘗試都可以，但以後的生活又會變成怎樣呢？所以，我們要明白，要做怎樣的選擇那是你的自由，但結果則不同。上帝讓你嘗試任何你所想要做的事，但因為你有智慧，你必須知道什麼樣的選擇對你是好的。



教理選粹



清海無上師以英文講於新加坡 1994.09.29

即使只有一個人而已，也能源產生大改變。只要你們能真正相信你們的美意、相信自己所做的事，你們就能影響其他的人；如果你們不相信，別人就會影響你。試著做個個性堅強的人。只要你們相信是好的，就堅持下去，不要讓別人動搖你們。因為這世上罕有好的典範，所以讓自己成為好的典範吧！盡你們的能力做好每件事，這樣人們就會知道，因為修行使你們變得更好，而且你們真的也對社會有用。這就是你們證明的方式，也是幫助別人的方法，更是我們挽救世界的良方，免於可能將至的大毀滅的良方。

Chapter 8



只有在我們空無一物的時候，上帝才能為我們注滿智慧與愛力。假如我們還有「自我」，還有某些東西存在，還無法做到完全空無一物的話，我們就無法完全接受到上帝賜予我們的力量。 ～清海無上師

修行人的積極進取心

清海無上師以英文講於法國巴黎 1997.01.24

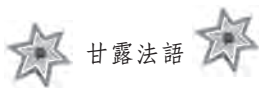
問：我想了解您對印心的同修，和積極進取的看法。

我向您解釋一下：如果你在工作上不得不積極爭取，比方說，你必須和其他同事對抗，或必須和政府等等機構協商，就必須積極和他們對抗，事後有時會感到這樣不對，因為會心想：「我已印心了，所有這一切攻擊性的行為很不好，但我積極和別人對抗都是為了爭取好的事情。這可合乎我們印心同修的修行哲學？」

師父：在這世間工作，有時真的無法避免去爭取或是你所謂的攻擊性，但這是無可奈何的事。有時有些人不吃軟、不講道理、不講究情誼或道義，他們認為那是一種軟弱；因此他們寧可和更強而有力的對手交鋒，那些更能一針見血、抓住重點、且一無所懼的對手。在此種情況下，你必須使用他們所要求的武器。

我們是修行者，不意謂我們只能一直使用一種武器、或採取同一種態度，這會變得像單行道一般！在這個世界上我們需要許多不同的街道供人往來，你不能永遠只走一條單行道！因此積極進取和親切甜美的態度你必須視情況不同而運用，勿責怪自己！

只要不以憎恨來傷害對方，不要存心不良的破壞他人的名譽、財產或地位，以任何必要方法來獲取成功無妨。做你該做的事，為你工作所需，做好所有該做的事，這是職責所需，沒問題。就像有時小孩很不乖，我們必須使用權威的方法來處理他們，讓他們守規矩一樣。



你們應該放下的是對名利和權力的執著，而不是名利和權力本身。

～清海無上師



教理選粹



心放鬆，智慧來

清海無上師以中文講於福爾摩沙來義道場 1993.01.31

有時候，我們同修修行以後就不想再做生意了，或是不想再爭名奪利。不過既然我們已經做了，我們要負好責任，我們不像以前那樣，沒有你死我活的精神做生意，不過做比以前還要好，更輕鬆；因為我們以前太集中精神在那種爭奪裡面，所以我們盲目了，不夠聰明。一個人他越緊張、他越忙，他越掙扎、越爭奪，他越做不好，任何工作都一樣。反而現在我們不想做了，隨便做又做得好。這個邏輯很簡單，因為我們心放鬆，我們精神不這麼爭名奪利，所以忽然間我們的聰明、智慧，祂會自然跑出來，所以我們越輕鬆工作越好。

野心

青海無上師以英文講於巴西聖保羅 1989.06.18

問：我要如何消除貪心、停止野心？

師父：這不容易，只有當你看到天國的美麗和榮耀時，才可能忘掉貪求世界名利的野心。所以我要貢獻這個觀音法門，讓你們看到上帝的榮耀、天國的光輝。然後失去對物質和名利的欲念。就像嬰兒一樣，如果你給他奶，他就不再吸奶嘴了。

憤怒及仇恨

清海無上師以英文講於美國波士頓哈佛大學 1989.10.27

問：我常常生氣、有仇恨心，我認為這會妨礙我了解這個智慧，而且我看那些偉大的修行者，他們都很慈愛、很和平，我想知道他們是如何做到的，為什麼他們可以做得到？為什麼會有憤怒及仇恨，是否可以聽聽您的意見？要怎樣才能停止生氣與仇恨？

師父：為了要根除它們，先要知道生氣和仇恨的本質。生氣和仇恨只是一種保護自己的方法，有時候因為怕別人的意見、生活方式或行為會傷害到你、你的我執、你的自尊心或是傷害你的身體或精神，所以才會生氣或討厭。

「仇恨」是非常強烈的字眼，平常我不喜歡用這個字，因為事實上我們是討厭並非真的恨。恨比討厭更深，我們大多因為安全受威脅才討厭別人，所以生氣時也別太責怪自己，只是要分析生氣從哪裡來？自己是對還是錯？為了保護自己，你有權利偶爾發點脾氣，問題不在於停止生氣，而是要知道什麼時候該生點氣，什麼時候不該生氣，控制它，並用在對你有利的方面，而不是完全停止它。

我來說一則有關於蛇的小故事。有一隻很大、很毒的

蛇住在樹洞裡，他老是吃雞，嚇人又咬人，所以村子裡每一個人都怕他。有一天，有位瑜伽大師來到那個地方，在那裡打坐，那隻蛇感到很平和，好像脫胎換骨一般，他就問瑜伽士如何壓制他凶惡、壞的本性？怎麼才會變成一隻好蛇？瑜伽士便教他五戒：不可以害人、要吃素、不可以說謊、不可以……，不可以賭博，但蛇並不會賭博，所以對蛇而言，最重要的就是不害人，因此蛇就說：「好，從今天起我要打坐、吃素，不再吃雞，同時，我也不咬人了！」

有一天，這位瑜伽士要離開幾天，就叫蛇留在家裡打坐等他回來，有一次小孩們經過，看到那隻蛇在打坐，很安靜地坐著入定了，所以，他們不怕他，就想報仇；因為以前他們怕他，所以現在想報仇；接著就拿石頭丟他，但那隻蛇沒有任何反應。那位師父沒有說不可以生氣，他說不可以傷害別人，意思是不應有任何暴力的行為，Ahimsa意指不暴力，所以蛇保持沉默，試著再繼續打坐，可是那些小孩還是踢他，拉他的尾巴，把他團團轉，弄得蛇頭暈腦脹，再把他打進樹幹裡去，用盡各種方法虐待他，弄得那條蛇全身傷痕累累，淤青腫脹躺在那裡奄奄一息。他的師父回來就問：「發生了什麼事？」那隻蛇就說：「因為要持五戒--不暴力。」瑜伽士很驚訝問他：「什麼？什麼不暴力？」蛇就說：「你教我不可以用暴力，所以，昨天小孩子來拉我的尾巴、丟我石頭的時候我沒反抗，所以他

們就一直虐待我，我差一點就死掉。」他師父聽了就說：「你真笨！我又沒說你不可以吐吐蛇信，你可以做做樣子，把他們嚇跑啊！」

差別就在有沒有智慧，如果沒智慧、沒開悟，我們會受自己的情緒左右，有智慧又開悟時，就會因勢利導、善用情緒。情緒不必完全消滅掉，而是要知道怎麼運用，就好像槍握在好的槍手手上，他只射他要射的地方而不會到處亂射，誤殺許多人。你若想要有智慧，獲得這種控制的能力，就必須要開悟。要開悟的話，必須跟有經驗的老師學，就像學英語，必須跟有經驗的英語老師學，如此而已，我可以貢獻這個方法給你們。

競爭

觀音使者以中文回答

問：生活在目前的社會，難免會跟別人競爭，這樣是不是會違背慈悲的佛心？

答：師父說過：「競爭的心和惡心不一樣。比如說這樣的競爭就是合法合道的：我們製造出來的食品要比人家好，值得這個價錢，不但外面要好看，裡面也很好吃，那個才是真正的競爭。如果我們東西做不好，包裝不好看，又不好吃，讓人家吃了對身體不好，而每天我們又求佛菩薩幫忙，把隔壁的生意弄壞、讓他破產，那樣才不好。」

「其實，有競爭的心是很好的，因為我們看到人家生意很好，我們會檢討，看看自己為什麼生意不好，找出原因並加以改正，讓生意更好、更吸引人。那樣的情況，我們有權利做，這樣是合法、合理、合道德的競爭。」

完全開悟者對情緒的運用

清海無上師以英文講於美國波士頓哈佛大學 1991.02.24

問：請問師父，解脫的靈魂是不是真的斷除了貪、瞋、癡？

師父：是！師父已經說過，開悟的人發脾氣，不是真的發脾氣，對方也不會被恨意和否定氣氛所影響。開悟的人永遠不會為自私的目的而生氣。他不會為了你不給他夠錢或離開他、或為了妻子跟別人跑了等事情而生氣；他不會追她回來，然後再想辦法傷害那個情敵。開悟的人也許會看起來像在生氣，但卻是為了別的原因。

為了工作以及達成使命，你必須用所謂攻擊性的力量才能突破魔障。他不會因為沒人給他食物、沒人給他錢、或沒人愛他而生氣。你不能逃避怒氣，你應該運用它。真的生氣跟開悟的人運用來作為武器的生氣是不同的。

就像外科醫生手上的刀是動手術用的，它不同於殺手手上的刀；它也同樣會讓人疼痛、流血，但它會治療病痛。外科醫生知道怎麼開刀、要開在哪裡、割多長。但是殺手只為了仇恨、或自私的利益而盲目殺人。

貪、瞋、癡和其他所謂否定的品質也都是從涅槃、天國而來。它們都是高貴的品質。為什麼我們貪求世俗的東西呢？因為我們從輝煌的天國而來，我們習慣了天國的榮

耀，我們習慣了富有，我們習慣不必工作即可擁有一切，所以我們大都很懶、不喜歡工作，只想要錢，只想要鑽石（大眾笑）。但我們應該知道這個世界情況不一樣，我們可以利用貪欲使自己突破這個世界，來獲得內邊的無價之寶——如意珠。

貪沒有什麼不好，瞋也不是否定的品質，痴也很好，只要我們能正確地使用，把它們用做治病的工具，而不是用來殺人，那麼一切東西都很好；沒有什麼東西是否定的，我們的觀念錯誤才把事情變成否定（大眾鼓掌）。

如何消除貪心與野心

清海無上師以英文講於巴西聖保羅 1989.06.18

問：有時候我認為自己很重要，但事實不是，我爲了這種自負而感到煩惱。我想知道如何克服這種自大的感覺？

師父：你能知道自己有這種自負已經不錯了，你的毛病已經治好了一半。要克服這種自傲有一個很好的方法：想想看宇宙有多偉大，宇宙中有這麼多事物你無法了解，你對宇宙及上帝的律法一無所知，那你就會意識到自己的渺小。

我們在這世上所獲得的任何學問都是那麼微不足道，我們以為重要的任何事業，都是如此短暫無常，到最後往生時還不是孑然一身；所以最好是開悟。越開悟你會變得越謙卑，因為你會明白自己所知那麼有限，而宇宙是如此浩大。然後你會越來越謙卑，直到你變成最謙卑的人，那時你會承認自己一無所知，但同時你又無所不知；這就是老子說的大智若愚，也就是耶穌基督說的：我工作，但並不是我在做，而是我裡面的天父做的。耶穌如此偉大，但祂知道，沒有天父祂什麼都無法做，也因為這樣，祂什麼都能做。

我執或自性

觀音使者以中文回答

問：真正內邊的大智慧做事與凡夫頭腦的作用，應該如何分辨？

答：我們做任何事如果會傷害到別人、其他的衆生或是國家社會就不應該做。同樣，任何東西利益自己、利益家庭、國家、社會，就馬上去做，就是用智慧做事。假如我們是跟一位真正的在世明師修行的話，任何情況下，這位師父說的事是對的，就要做、要相信；若是說不對，就不要做、不要相信，這是很簡單的分辨方法，如此我們才不會被頭腦騙。以後我們修行更高了，裡面會碰到佛、菩薩化身來，或是我們自己的師父化身來，祂裡面會告訴我們，哪些是好、是該做的；哪些只是幻想，頭腦在騙我們而已，那就會更明白了。

事實上沒有我執

清海無上師以英文講於夏威夷 1994.09.06

問：對於我執阻礙我們親近內在上帝這個問題，您可否稍作開示？我們又該如何去除我執呢？

師父：事實上並沒有我執，只是環境的影響而已。在我們還小的時候，我們做錯事就被處罰，做對了就受到讚美；有時是過分的讚美，所以我們學會炫耀自己，為了得到稱讚或是糖果……。我們長大了以後去上學，看到那些聰明的學生或是善於社交的人能夠獲得好處，所以我們便學著去爭取第一，講好聽的話，做討好別人的事，即使有時並不誠實，為的只是想贏得讚美而已。

這就是我們養成習慣的原因，用自己想要的方式處理事情，以便成為公眾注意的焦點，這就是我們所謂的我執。本來沒有我執，我們只是太執著於成敗；我們以自己為傲，我們會想：我完成這件事、我完成那件事；我比他厲害，他們全被我耍了……，我們會越來越驕傲，這就是所謂的我執。

事實上，我執只是習慣而已，並非與生俱來，所以我說環境對個人而言十分重要。具有相同智力的兩個人，如果分別成長於不同的環境，他們便會依照他們在兒童時代及生活中所養成的習慣，對相同的情況做出不同的反應。

所以，事實上並沒有我執！我們所要面對處理的都只是那些習慣。

舉例來說，現在你想打坐，可是你已太習慣東忙西忙——七點鐘你要喝咖啡，八點鐘你要去跳舞，但是現在我卻告訴你要坐在這裡，真悲慘，有時甚至還看不到上帝，不是每次都看到。有些人很幸運，經常都能看到上帝，而且視為理所當然，但是，有些人坐到屁股都要掉了還看不到什麼！當然這些事情會使你覺得不快樂，使你難以相信上帝存在或上帝是充滿愛心的，你會問：「如果祂充滿愛心，為什麼祂不來找我？而去找隔壁的人呢？」

在你成長的過程中，從世俗的人那兒你學會比較。他們教你：你的鄰居比你 good，他的車子比較昂貴，為什麼上帝給他而不給我呢？……之類的事，這就是所謂的我執——只是這個愛爭辯的頭腦從社會所收集來的影響而已。所以現在我們必須做和它相反的事，每當我們想亂七八糟的事時，我們就說：「好，這只是你的習慣，我不相信你這些垃圾。」然後你做你自己的工作，不要聽頭腦的使喚，逐漸地你就會習慣。

心單純的人比較容易見到上帝，因為他們沒有太多的想法、太多的比較或是太多的知識要去克服。那些比較有學問或比較有成就的人通常比較複雜，因為他們必須在本身的領域中追求成功，所以習慣去思考、前後分析利弊得失：「如果我打坐的話，上帝會給我什麼？我會有所收穫

嗎？這樣做值得嗎？你知道，時間就是金錢！」（大眾笑）比方說這樣，我們在下意識中障礙了自己往天國的路，這就是我們所謂的我執，實際上它並不存在。

舉例來說，許多在成長過程被虐待的孩子，常常變成罪犯。因為他們小時候沒有人關愛，所以他們長大以後也不愛任何人。他們只知道用暴力、用拳頭，或用任何他所能獲得的武力去勝過敵人，來使自己更強壯；他們多數不受關愛，所以很難改變他們。你們會說這是他們的我執造成的，但我會說是習慣使然。如果我們說這是「習慣」，不僅比說「我執」來得容易了解，也比較容易去改變。「我執」聽起來好可怕，好像是有個實體要去奮力以戰，事實上並沒有那麼困難。

以刷牙為例，許多人並沒有每天刷三次牙，因為他們沒有這個習慣，也不想改變。我小的時候也沒有每天刷三次牙，但是我長大以後知道這樣對牙齒不好，我又愛美（大眾笑），於是我開始明白這個習慣的重要性，所以自此以後，飯後我都會刷牙。就是這樣，習慣罷了！所以要原諒自己並試著去改變。



教理選粹



清海無上師以中文講於福爾摩沙台北 1992.11.08

你們執著有一個「我」存在，執著有一個「我」做這個樣子、做那個樣子，那是找自己的煩惱，讓我們忘記自己原有的大智慧及救世的能力；我們之間就差這個地方而已。什麼時候，你們完全忘記「我」存在，那個時候你們就了解自己是誰了，那時煩惱、痛苦都會沒有。所以多打坐會洗掉那個「我」，洗掉那些過去的紀錄，用觀音洗它、干擾它，然後我們越來越忘記。

甘露



法語

如果你聞出來自己有我執、有什麼不單純的目的，馬上停，不要再繼續做或是換方法，就沒事啦！

～清海無上師

要消滅我執，應該與上帝同在；一旦與上帝同在，就沒有我了，就這麼簡單。

～清海無上師

如何除去我執

清海無上師以悠樂文講於福爾摩沙西湖道場 1990.10.10

這個很難，比斬斷情絲還要難，為什麼呢？因為我執就是人的自尊心，要消滅自尊心並不容易，因為我們已經習慣當父親、母親、當佛、當上帝。要去除我執也可以，我們每天看自己的修行日記，每天所做的是不是都很好，如果好事做得太少，壞事做太多，貪、瞋、癡滿滿都是，那我們就要覺得慚愧，然後我們才漸漸的會有謙卑心，我們會不敢批評別人，因為我們看到自己好黑，是不是？自己的腳髒得不得了，怎麼敢舉火炬照別人的腳，所以我執才會減少一點。

修觀音法門，我執也會漸漸消滅，用佛光、佛菩薩的慈悲愛力，那種無邊的能源、我們的自性，自然就會消滅我們凡夫的我執，並非用凡夫的能力就可以控制它。所以很多修行人很熟悉戒律，這也不敢做、那也不敢做，笑不敢開口，走也不敢跨大步，跑也不敢跑，什麼都不敢做，即使這樣我執依然不會被消滅。為什麼呢？因為是用頭腦，用那種凡夫的經驗來去除我們凡夫的我執，兩者都還在凡夫的等級，所以很難。

將所有的行為供養師父 以減少我執

清海無上師以英文講於哥斯大黎加 1991.02.06

問：觀音使者在這裡的時候教了我們一些很好的教理，她說我們必須把所有的行為都供養師父，不管是好的或壞的，也不管這些行為的結果是如何，這樣做才不會有障礙。我想我有懂一點她所說的，但我想了解更多。

師父：不是你必須供養一切好、壞行為給師父，而是應該就你所知道的範圍內，儘量只做好事，但是萬一你做不到，而你又不確定這些事是否真的是如你所想的好事，那就說：「拜託！師父！我已盡我所能去了解，我想這是好事，但如果是壞事，請師父原諒與照顧；如果做錯了，請師父阻止它或幫忙修正，或是請師父幫助我了解那是不對的。」這麼做就沒關係。或是你可以寫信問或在打坐時間，直到你得到確定的答案。如果情況緊急你無法那樣做，因為頭腦太忙接不到內邊的訊息，或是你無法再等待答案，那麼你就像這樣祈禱：「如果是壞事請原諒我，我不是故意做壞事，但我了解的程度就是那樣，我認為這是好事，我盡全力做好。」

可能觀音使者的意思是那樣，所以有時候語言並不能完全表達我們的意思。另一個意義可能是：「無論我們做什麼，不管是否喜歡這個工作，我們必須用最好的意念，並以替師父工作的態度去做！不論這工作是否有成果，我們都應該歡喜地供養師父。」就這樣，也許是這個意思。但不要故意做壞事，然後說：「我把它供養師父。」

工作與靈修

清海無上師以英文和法文講於法國巴黎 1997.01.24

問：我們在外面工作時必須維持靈修的精神，但我們往往無法選擇工作或老闆，有時某些不誠實的老闆，因為我們為其工作，會強迫我們聽從他們，利用我們謀利，而我們卻不得不做。我們如何能和修行協調呢？因為若要我為您一天工作二十四小時，我願意！但我必須賺錢維生。

師父：你無需為我工作二十四小時，你只要為自己打坐二個半小時就足夠了。就你的問題而言，你不必聽從你的老闆，你只是為他工作而已，盡一己之責，將分內之事做得盡善盡美，賺取應得的薪資；不論老闆老實與否，無需介意，因為你並非真的知道那位老闆是否老實。如果你知道並感到不安心，那你就離職另謀他就。當老闆也十分不易，正如你有來自老闆及工作上的壓力，他也有來自他的工作、外在環境、還有其他和他的職務及業務有關的壓力；他必須在強大的競爭下求生存，有時他被迫去做些他良心上並不喜歡做的事。因此我們也無法確知。若他犯錯，原諒他吧！只要在你分內的工作上盡好一己之責就好了。

當老闆真的很不容易，我可以告訴你。若犯下了錯誤，可能損失數百萬元，整個公司可能倒閉，而使得成千上萬的人失業。因此有時老闆的責任和壓力非常沉重，所以或許我們應更加體諒老闆。

靈修與職業

清海無上師以英文講於美國華府 1997.12.23

問：我在良心與職業之間兩難取捨。我是個律師，常代表一些大公司和財團，而被我們控告的人通常飽受傷害，有時是物質上的損失，有時甚至因此死亡。我們的基本原則是讓我方的公司不必賠錢。我的困境是，很多次我回顧所謂的「成就」，對我而言，卻是很困擾的事，因為我覺得有很多情況，對方本來應該得到某些賠償，卻因為我而拿不到錢，我為此煩惱不已，不知道您能不能讓我心裡好過一些？

師父：你不是唯一有這樣問題的人。你有兩種選擇，一是按照公司的要求去做，因為你領人家的薪水；或者是你辭職，自己創業。律師有時做一些明知道不對的事，如果他太常那樣做，到後來他也許會忘記那樣做是不對的，而變成了一種習慣。所以，一切在於你自己，看你怎麼做！看你要依照自己的想法，還是依循世界的做法；你在良心與名利之間做個抉擇。你看過「魔鬼代言人」和「造雨人」這些電影嗎？

他們很類似，去看看，然後你自己會有答案。還有許多別的工作可以做，你可以在法學院教書，不過那樣也會

培育出很多律師來（大眾笑）。有很多剛出道的律師，跟你有相同的感受，因為他們初入社會，滿懷理想，願意為正義而奮鬥，想為弱者及窮人辯護，但是情況卻迫使他們走向相反的方向。通常在他們回到家之後，都會覺得很難過，他們不認為自己賺來的錢都是清白乾淨的。我不知道律師們是否能有其他的選擇？或許你可以自己開公司，不過那很競爭。在世界上能夠擁有成就，但同時又能維持理想，是很困難的，看你如何選擇自己的生活方式。我不能告訴你怎麼做，只要你還拿公司的薪水，代表公司辯護，你就得做好你的工作，因為你受僱於公司，就必須對公司忠誠，沒有人可以因此責怪你。不過另一方面，你的良心會告訴你：那個窮職員一無所有，他死亡或發生意外事故，他的人生完了，他的家庭前途黯淡了，你的良心會不安，而這正是問題所在。並不是你不對，或公司不對，也不是那個人對，跟那些都無關。就工作而言，你做得很好，因為你被僱用，所以只好這麼做，你做得很好，但是你必須自己選擇，到底要做一個成功的律師，還是有良心的人？

還有其他的工作可做，像是到外面賣豆腐（大眾笑）、送披薩，但是問題在於我們一旦爬上成功的階梯，就很難停下來或往下爬。不過這也很容易，只要你內心放下，就很容易了解良心的清白和心靈的平靜，比世上任何一塊黃金都值得，然後你就知道該如何選擇了。我們不一定要住在比佛利山莊，也沒必要住在國會山莊，我們可以住在

很便宜的活動屋，二手的活動屋，大概只要兩萬或一萬五千美元，甚至也有一萬或五千美元的，而且沒有太多東西需要清理，不需要一個月或一個禮拜就請一次清潔工。我就是這麼做，我現在就住在活動屋，如果你們想笑我，你們可以笑。我可以買得起更好的地方，不過目前沒這個必要。如果我有間大房子，那我就得依賴很多人打掃、整理和割草……，增加許多不必要的開銷。如果你負擔得起，可以住在大房子或擁有名牌轎車，是很有威望，但是如果你負擔不起，開二手車、住活動屋，也蠻不錯的。

你會很高興沒有債務要償還，而且沒有任何一個人會怪罪你，也不用責怪自己做錯事，那就是你所擁有最好的「豪宅」——平靜的心靈和清白的良知。所以許多明師才會告訴你們：放下世界，就可以得到天堂！執著人生將會失去它，放下則會找到永恒的生命（馬太福音第十六章二十五節）。就是那個意思。

我們過度執著物質的舒適，被太多的應該或不應該以及世俗的是是非非所綁，我們就會忘記從所有的這些束縛中解脫出來。我們完全不需要這些，我們不需要到比佛利山莊參加派對，我們可以把他們拋在腦後，我們可以離開那些闊氣又有錢的朋友，他們讓我們感覺到競爭，好像我們必須永遠往上爬，才能像他們一樣。一段時間之後，你會厭倦宴會、厭倦名流朋友、厭倦出名，以及所有的一切。你只想待在家裡自己的小房間，即使房間很小也沒關

係，只要能打坐就好。而此刻，你的內在感覺如此美好，你不需要任何物質的東西來炫耀自己，那時做什麼工作都可以，因為我們不依靠工作、名氣和聲望來度日。我們倚靠上帝，倚靠我們內邊的安寧與清白的良知。所以耶穌說：心地純潔的人有福了，因為他們必得見上帝。（馬太福音第五章第八節）你們要成為小孩一樣，才能進入上帝的國度。就是這個意思。

如果我們一直努力地要像隔壁一般，我們會無法像小孩一樣，我們將忙著到處參加宴會，只因為有許多名人在那裡，而且我們得先成為大人物，否則我們去不了那裡，我們會覺得丟臉。

事實上，我們不應該覺得丟臉，如果做了違背上帝旨意的事，才應該覺得丟臉。如果我們沒有道德，沒有高貴的良知，那麼我們才應該覺得羞愧。如果我們缺少物質上的財富，根本不必覺得丟臉。如果我們住破房子或開舊車，絕對不要感到丟臉；這也是為什麼許多人被綁住，讓他們執著於地位和工作，而違背自己的良心和意志。他們的內在受盡痛苦，而那是世上所有黃金都無法彌補的。然後他們覺得不舒服，所有的不舒服累積一段時間後，便會轉變成癌症等等，真是一點也不值得！

我只是想告訴大家，到底是什麼綁住了他們，以及該如何從中解脫。金錢是毒藥，名譽及種種虛幻的聲望，毒害許多人，傷害許多好人。

清海無上師以英文講於美國華府 1997.12.24

事實上，在那種情況下，他那樣做是不對的，因為雖然律師的職責是在必要的情況下保護公司，但是不要連公司犯錯了，還盲目地為它辯護。而這也是律師存在的目的，受僱的律師不應當只顧慮到一家公司，而犧牲個人或其他企業的利益。比方說，有人誤會我們，或控告我們莫須有的罪名，或剝奪我們應有的權利，正因為我們對法律所知有限，所以才聘請律師為我們辯護，由於法律是律師的專長，他們可以幫我們辯護，所以才需要律師，而律師也應該替弱勢、無知，或被壓迫的人打抱不平才是。所以，不管什麼公司，如果被誣告，或是因為員工或其他公司的緣故而吃虧，律師都應該盡力替他們辯護，這個才是律師應盡的責任，也才是雇用律師的目的，而不是每次都打贏官司，替公司省錢，或是從別人手中拿到錢。所以，錯不在律師，都是公司的錯！身為律師，無論是為公司或為個人辯護，都應該看清真相，為正義而辯，而不應該只想到客戶，應該為伸張正義而辯護才對，這樣就沒關係。但是，多數的人只想利用律師來打贏官司，而不管是非對錯，這樣就很不好！

如果你是律師，或想當律師，為某某公司或個人工作的話，請記住我這些話。如果客戶不對，直接告訴他，不要替他辯護，或者改變公司的政策，表明律師是為正義而

辯護，不能踰越這個標準。如果他們炒你魷魚，那就乾脆改行，比方說去賣豆腐（大眾笑）。昨天我告訴過你們了，不是有名有利的才算是人，越追求外在的名利，我們越沉淪於人世間的錯誤之中。我們必須盡全力做個正義的人，如此一來，無論做什麼，都將無所畏懼。

你們有沒有聽過印度明師拉瑪的故事？他本來被授命為下一任國王，但是由於某位王妃的嫉妒與惡意中傷，父王只得罷黜他，並準備將他放逐到很遠很遠的國家去，而他也欣然接受這個安排。有人便問他：「難道你一點都不難過？你為什麼不起身為自己辯護？」他回答道：「為什麼？如果我坐上王位，就要盡力完成託付給我的責任。如果當不成，那最好，我就不必再承擔什麼責任了。我也會有更多的時間打坐、想上帝。」如果我們看事情能像他一樣就好了，如此一來，心裡便自然不會再那麼迷惑與掙扎，因為我們不在乎。這是每個人應該有的態度，尤其是修觀音法門的人。

在我還沒來華府之前，我們事先就已經訂好機票，但是當我們抵達機場時，其中一位隨行人員機票上的名字和身分證的不一樣，而他又忘記帶新的證件過來，所以航空公司的人不准他上飛機，搞得很麻煩。美國的國內航線通常不核對姓名的，不知道為什麼他們這樣做，造成很多麻煩。我差一點就要開始罵航空公司了，因為都已經快遲到，而他們還要我們回去拿身分證，我們已經快來不及

了，有很多人正在等我們，而我們又無法和這裡的人聯絡上，因為電話以及其他事都還沒接好。不過，我又想：「嗯，不要罵人，也許一切安排都是好的！」所以我就只是面帶微笑而已。當你原諒別人的時候，心中會覺得很平靜，當你心想這也許是上帝更好的安排或為了別人的利益而安排，也許不是為了你好，而是為了別人好，無論如何都是上帝的安排，否則事情也不會發生，我一直都這麼認為。突然，不知道從哪裡冒出來一位女士，她說：「你可以用這張身分證買另一張機票，原來的票可以退票。」所以問題就解決了，我們準時登機，也準時到達這裡。

心情變化並不是因為有了新的機票，而是內心態度的轉變。在新的安排來臨前，你的心情已經變好了，你和上帝及全世界，都已經達成平和了，這樣對我們很好，因為我們有打坐，我們心平氣和，就不會敵視任何情況或個人，更何況那些沒有對不起我們的人，比方說對方的客戶。所以，身為律師或任何的辯護人，都要記住這些。

我們寧可傷害自己，也不傷害他人，除非你是為了自衛而不得不做一些你所認為對的事，然而通常我也只是讓上帝去做祂所認為是對的事，我根本也不用保護自己什麼，有什麼好保護的呢？為了讓這個肉體多吃幾天、甚至幾年飯？還是我應該保護我的名譽？我要這個名譽做什麼？成名有什麼好處？當然，如果我們的團體有好名聲，也是件好事，我們會覺得更方便，然後就可以做更多

利益衆生的事。不過，如果事與願違，也沒關係，我的工作反而少一點，我們團體也就少幾個兄弟姊妹。其實，即使是外面的人，也是我們的兄弟姊妹，所以沒關係，不管怎樣，我們都沒有損失。

開悟與命運

清海無上師以英文講於美國華盛頓西雅圖 1993.04.07

問：人必須命中注定才能開悟嗎？

師父：命運在我們的手上，若是你這輩子一直晃來晃去，認為自己命中注定要去做這個、做那個，那麼你什麼也做不成。我們必須盡全力去做想做的事，再看看命運會給我們什麼，如此我們才會知道，要不然我們如何能知道？

開悟和時間要素

清海無上師以英文講於美國華盛頓西雅圖 1993.04.07

問：要打坐多久，才會開悟？

師父：悟可以馬上開，只要你坐在明師身旁、誠心渴望，立刻就會開悟，甚至有時候在印心前，我還沒有講解完印心的指示就已經有人開悟了。你知道，有些人很急，沒時間等。每天要打坐，因為我們隨時要保持開悟的狀態，我們隨時要增長及更新我們開悟的體認，擴大它，直到無限；否則，即使是打坐了一百年，你還是沒法開任何的悟。打坐不能帶來開悟，而要依靠明師的力量。因為在印心的過程裡，或是用我們法門的方法靜坐——你不是在打坐！因為打坐含有努力之意；但是依我們的方法，卻是毫不費力的。你也許坐在那兒，有時甚至還打瞌睡，一樣也會開悟，或是在睡覺的時候，也會開悟。因為明師的力量會叫醒你，在你睡覺的時候叫醒你的靈魂。當你的頭腦在睡覺、你的身體在休息的時候，你的靈魂會被喚醒到光和智慧的世界去。因此，打坐並不會使人開悟，但是因為世界語言，缺乏更合適的字彙，我們姑且稱之為打坐。事實上，你只是坐在那裡就蒙受上帝的恩澤，得以認識自己的無上力量，和這所謂的打坐扯不上什麼關係。因為打坐所獲得的任何東西仍是某種行動的結果，仍是世界的產物，還是在物質的架構裡。因此我們的打坐是一種不算打坐的打坐，毫不費力的打坐。

偶遇明師也會開悟

清海無上師以英文講於法國巴黎 1993.04.25

問：為何有人先前沒修行也會得到開悟？

師父：有很多理由，最重要的理由是誠心。也許那人是無神論者，但在那時刻他很虔誠，也許他適逢困境，被逼入死角，無路可走了，所以他極為誠心地祈求，上帝就加持他。當時他什麼也不能想，只能一心地向內邊祈禱。

也有可能他在街上巧遇一個開悟的人，也許遇到上街購物的明師，但卻不知道。然後帶著明師的加持，到教堂裡靜默並專心的坐著，就有體驗了！他不知道是明師幫助了他。並不是因為教堂的關係，不然教堂裡所有的人應有相同或至少類似的體驗。

從來沒有靈修經驗的人，卻得到跟昨天印心一樣的體驗，顯然是得到明師力量的加持。當他們被問及是否有看到境界或有任何體驗時，實際上每個人都有體驗。當然，因為大家不知道明師是什麼？所以才感到驚訝。但是明師的力量不僅是如此而已，我們到達較高等的境界時，會越來越了解明師，等級越高對明師所知所見就越多。

多數明師都很平凡，真正的明師就像小孩，很平常，有時看似愚笨，非常天真無邪。不過，偉大的明師是在內邊，明師能毀掉地獄、啓開天國之門，只要衆生願意追

隨，向明師祈求幫助。

一旦遇見明師，任何殊勝的事都可能發生，例如有人在街上看見明師，目光接觸僅一剎那而已，只要一剎那！那人往生時，明師也會來接引他，從那天起，他的業障逐漸化解，終其一生，明師會設法淨化他，並在死亡那一刻引領他去天國。明師力量是無量無邊、不可思議，即使沒有半點靈修知識的人，沒有任何準備，也沒吃素，只要遇見等級很高的明師，便會有開悟的體驗。有人剛在餐廳吃完最後一塊牛排，跑來聽經、接受印心，也能神遊天國。



只有真正體驗到天堂聖境、真正開悟、真正認識自己的本來面目，
我們才能心滿意足，才會更快樂、更有智慧。 ～清海無上師



清海無上師愛海之旅——第四站：尼泊爾加德滿都 2000.05.01

SEE THE DIS



開悟讓我們認識佛性在我們內邊，是我們與生俱來的品質，唯有重新將祂挖掘出來，我們才能體會到我們擁有同樣的佛性，我們本來同一體，並無敵友之分或人我之別，才能變得通融安詳，才會真正實現世界和平。

～清海無上師



清海無上師愛海之旅——第五站：香港 2000.05.02

打坐中無形眾生的干擾

觀音使者以中文回答

問：在打坐或作夢時常會有無形眾生干擾，為什麼？
又如何處理？

答：因為我們跟無形眾生之間有因果的關係，現在修行觀音法門要一世解脫，所以還是要清付這輩子的定業，就好像我們欠人家東西，必須償還，我們才可以輕鬆離開。而且有些因果，因為在日常生活中無法承受，師父才在夢中幫忙化解。我們如果守戒不清楚，身、口、意不乾淨，貪求境界，那個時候魔就有機會進來。所以我們修行應該心單純，不貪求境界，才不會有這些障礙。

平常要記得隨時默念聖號，集中注意力在智慧眼，如果受到干擾，要立刻念聖號求裡面師父幫忙，可在打坐前確定旁邊沒有未印心者，把聖號唸出聲，差不多一個小時，平常凡事要想好、做好、說好、聽好，讓自己有肯定光明的思想，自然會吸引好的氣氛到我們周圍來。多認真打坐，會快點突破低等級的影響。

無形衆生——殺生之業

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖道場 1995.10.30

問：我有個修行上的問題，這跟我以前修別的法門有關，這個問題是大部分同修所沒有的：就是有無形眾生附在我身上，給我非常大的麻煩。這些眾生不是人類，而是動物之類的，我因而有一些這類眾生所具有的欲望。我希望知道是否有方法能讓我擺脫他們，並在靈修上有所進展。

（師父：你打坐怎麼樣？）我能夠聽到音流，我打坐最主要就是做「觀音」，且很專心。「觀光」時，只是很誠心的打坐而已，並沒有期望太多，但是音流卻很強。

師父：這是殺生的業障所引起的問題，所以我們才儘可能不殺生，不然那些靈魂會跟著我們，像那些墮胎的人，他們不知道小孩子的靈魂會一直跟著他們。

儘量多點耐心和愛心，多祈求內在師父幫忙。上帝給我們殺生或不殺生的自由意志，我們選擇了殺生，所以有時候無形眾生會來。我們曾經和許多眾生為敵，而現在我們打坐，要逃離這些因果，他們就會來阻撓我們一陣子。假如我們下定決心繼續修行，他們就會離開，或是他們會從我們的福報中得到利益，然後他們自己也會解脫。

所以最重要的就是要有耐心和愛心，並為這些人、這些衆生、這些動物或是任何東西禱告。

有一本書記載那些墮胎的人，所有的嬰兒都會黏著他們，跟著他們一起長大，就跟普通的小孩一樣，因為他們沒有別的地方可去。他們本該是你的小孩，所以他們的靈魂會跟在旁邊。因為他們和我們不同，他們的振動力比較否定，所以會用非常否定的方式來影響我們的生活，有時會讓我們生病或碰到不如意的事，或是頭痛、肚子痛，而我們卻不知道原因，因為我們看不到這些衆生，而這些小孩子從墮胎後就跟在我們旁邊了。

許多人認為墮胎只是一種「選擇」，但它卻攸關生命，不是「選擇」而已。假如墮胎，你也是給自己造了一個悲慘的命運，會有許多麻煩、頭痛和憂愁，而卻不知它從何而來。因為所有這些跟在我們旁邊的小孩，都是陰魂，不是陽魂。我們屬陽，被墮胎的小孩屬陰，屬於生命的否定面、死亡面。他們黏著我們，使我們的生活非常否定、非常黑暗。他們是生命的影子，不是真實的東西，所以他們會影響我們的生活，使我們的生活不真實、不明亮，無法時時保持肯定，而是一半陰，一半陽。其他像殺動物、殺人、謀殺等等都是一樣。

因此你們問我有關「選擇」之事，我們造出了這類無形衆生，或選擇跟他們做朋友或跟他們惹上麻煩。我們不要惹麻煩，現在已經別無選擇了，之前還可以選擇，我們

有自由意志選擇要變好或變壞，選擇利用在我們內邊的肯定力量或否定力量，選擇要殺人或饒命、要殺生或布施。而我們有時確實做了錯誤的抉擇，因此這輩子或是下輩子才受這種果報，或是一直持續到我們清付完因果為止。假如我們做較多這類的選擇或業障，那我們當然要再繼續受苦，也許比現在更糟，所以才要持戒，不要再犯。無論你過去做了什麼，你都得承受，不過已減到最低限度，付完就沒有了。

但是如果你仍然不持戒、不吃素，那你就不知道什麼時候該停，你沒有界限、沒有規矩，你沒有限制對否定力量的使用。五戒和素食是幫助你維持肯定力量的方法，所以無論你過去做了什麼否定的事，當然現在就要承受這個苦果，而師父也只能給予某種程度的幫忙，否則你就不能發展。假如父母給予好小孩和壞小孩一樣多的糖果，待遇也一樣，那麼壞的就會繼續做壞，好的也會模仿壞的去做壞事，因為他會說：「他那麼調皮，竟能得到相同的愛、相同的待遇，為什麼我們不跟他一起玩，反正爸媽也不會說什麼。」做好做壞都給予相同的愛、相同的待遇和獎賞，那就不好，對小孩不好，他們無法學習分辨好壞。因此才有地獄，賞罰分明，並非上帝不慈悲，而是我們人類罪有應得。

有一部電影叫做「失去的地平線」，你們看過了嗎？假如還沒看，那就去看。裡面有一句有趣的話說得非常正

確。他說：「這裡是個非常美麗的地方，假如每個人都能來的話，那就太棒了！」另一個人就說：「假如每個人都來的話，這個地方就不再漂亮了。」（大眾笑）這也是真話，你們都很清楚。

假如我非常慈悲、博愛、慷慨、寬宏大量，對每個人都一視同仁，讓小孩子在這裡到處亂跑，讓沒印心的人都來這裡，手上還拿著一瓶酒，從你們頭上走過去，到處晃來晃去，那你們還能在這裡打坐嗎？還能享受為你們所創造的和平氣氛嗎？不可能。然後比方說，你們把狗、貓也帶來這裡，那我們就完了。在某些場合和時間，我們甚且無法對自己人或自己的貓、狗有愛心，上帝又如何能對我們一視同仁呢？因此不必抱怨為何有這麼多等級、有好好壞、有天堂地獄，這是必要的。世上所有的人真的能夠在一個地方和平共處嗎？答案是「不能」。所以不要奢求世界和平，我們只能禱告、祈望世界和平而已，不然狗和貓也要世界和平，牛也都要世界和平，因為他們的世界不和平，因為我們要殺他們，他們也要站起來說：「我們也要我們的世界和平。」可能嗎？只要人類還跟著否定的習性走，就一定會有因果報應，有功課要學，好讓人們學習打開他們的眼睛和心，回到正道或中庸之道，了解怎麼處理是最好的、什麼對他們是高尚的、什麼才是人真正的本性。

有很多人的舉止就像動物一樣，所以有那些無形衆生

以及附在人身上的陰魂。著魔是因為業障造成的，是我們過去行為的果報，假如我們真的想要避免果報，那就必須從現在起開始避免。過去的我們不能改變，只能藉由印心、守五戒、遵循善良的生活，將果報減至最小，遲早我們就會將業障清付完。較小的無形衆生已經解決了，只有那些大的、重的、硬頭的會留下來，不過他們也會走。但是假如我們不印心，我們甚至會有更多的無形衆生，比現在或將來更糟。

所以事實上並非印完心就沒事，就永遠待在天堂了。假如你的業障沒那麼糟的話，是可以如此，但有些人必須忍受地獄一陣子。即使已經印心的人有時候也不都是好的，他們不做應該做的事、不打坐，只是來這裡亮來亮去，尋找異性，那還是沒兩樣，有時候還會製造非常不愉快的氣氛給我們，所以我必須把某些人攆出去，假如這樣做傷到了你們的慈悲心的話，那很抱歉，但我必須保護其他比較值得的人。而那些人只要知錯能夠懺悔且改變得更好的話，就會再加入你們。

靈修的環境

觀音使者以中文回答

問：出家修觀音法門跟在家修，是不是出家修行成就比較快？

答：真正的出家是指心出家，出三界的家、解脫貪瞋癡、無明的家，並不是剃度出世俗的家而已。如果認真修行的話，並沒有很大的差別，因為修行最重要是開悟，找到本來面目、內在的道，和外表的形式無關。因為每個人的因緣、情況都不同，有些人世俗工作已告一段落，所以可以出家專心修行，沒有綁住的情況，將身、口、意供養佛菩薩，侍奉衆生。

但是如果一個在家人很誠心修行，雖然有時會有一些逆緣，更會成就他的修行。我們有很多在家同修體驗非常好，等級也很高，所以修行不必執著出家或在外表形式。

甘露



法語

你有家庭，但你把自己和整個家庭交給上帝照顧，你為上帝照顧這個家庭，也算是一種出家；這種出家比剃度躲在寺廟裡還難，但是如果能做到這樣就是真正的聖人。

～清海無上師

人類邪惡的那一面

清海無上師以英文講於巴拿馬 1989.11.29

問：如果上帝真的在我們裡面，為什麼還有這麼多壞人？

師父：這是因為誤解上帝的法律。我們有自由意志來選擇，當我們掉到這個世界上來，因為環境的關係，我們收集了許多訊息和經驗，有些是非常好而有用的，有些卻是有害而沒有用的。如果我們不夠堅強來保留好的部分，摒除壞的部分，當然我們會失去平衡，更傾向壞的方面。我們越來越壞，被壞的情況套住，情況也越變越糟。高貴和強有力的靈體越來越弱，以致我們完全被邪惡所包圍，而違反上帝的戒律。所以我們必須謹慎選擇好的訊息，重新恢復我們靈體的力量。

依靠上帝、祈求上帝保護、給我們機會積善。問題是我們忘記上帝，沒有向祂求援。我們自己選擇所有的東西、決定一切的事物，就像不肯聽父母勸告的小孩。但是我們可以改變。不論多麼邪惡、誤解多深，當我們明白的時候，再度想要依賴上帝的時候，再度渴求智慧以及美德的時候，就在那時候，所有的邪惡會離我們遠去。我們想要再度回到上帝那兒，就應該知道自已的弱點並懺悔，機會就會來。如果你們想證明上帝的寬容心，就來印心。你們會獲得證明，無論我們曾經有多壞，上帝永遠愛我們、寬恕我們。我們馬上可以看到上帝的光，聽到上帝的聲音，這證明祂無條件的愛力。

Chapter 8



任何東西在這個世界，我們不應該怕它們，就怕我們自己定力不夠，怕我們自己智慧不開展，不懂它的意義是什麼。
～清海無上師

害怕和焦慮的原因

清海無上師以英文講於美國華盛頓西雅圖 1993.04.07

問：是否可能永遠過一種完全沒有懷疑和害怕的生活？如果可能，必須做些什麼或是不可以做些什麼？

師父：害怕和焦慮只是來自黑暗與無知、來自對不知道事情的恐懼。一旦我們知道自性本來清靜，知道生命的實相，我們的害怕和焦慮就會消失。我們會害怕，是因為認為往生以後將一無所有；因為我們只知道有這個無常的世界。如果我們知道生命是永恆的，在宇宙裡我們是最偉大的衆生，那我們就不會害怕了。因此歡迎你們藉印心（修觀音法門）來認識自己的本性。

甘露



法語

你的信心要勝過恐懼，這就是功課，因為佛永遠強過否定的力量，所以如果你是與佛同在的話，就不要怕。

～清海無上師

「不怕」的意思是指我不怕我那個怕的程度，我不怕我怕的心，我不怕我那沒勇氣的地方，仍然還是去做。

～清海無上師

放下我執的恐懼

清海無上師以英文講於美國加州舊金山 1989.05.25

問：如何處理放下我執的恐懼，而變得無私、無我？

師父：我不記得如何處理了，和上帝接觸後，它就自然消失了，你和上帝融為一體，很自然就沒有我執，慢慢地，這個我執會走掉，就是這樣。我沒有處理它，處理它很麻煩，因為我執太大了，所以讓上帝去處理。修這個法門之後，我執會越來越小，然後你會變得越來越偉大；我執越小，你越偉大，這是上帝自相矛盾的地方，這不是我們所能了解的。

超越打坐中的恐懼

清海無上師以英文講於哥斯大黎加 1991.05.31

問：我看見光，那光非常的大！然後我停下來，說道：「還不行，不行！」然後我就掉下來了。

師父慈愛地回答：好笨！你一定會及時回來的，不要抵抗，光只會帶你上去一會兒，一下子就帶你回來了，你一抗拒就永遠無法上去。

問：我不敢上去和您在一起，我很害怕。

師父：你還是應該上去，你應該去高境界，然後再回來，上去約幾分鐘或半小時就回來了。但是許多人都跟你一樣害怕，他們很想上天堂，可是他們又說：「不要，不要！我很害怕，那裡什麼都沒有。」他們都很怕死，當光要拉他們上去時，他們卻說：「不行，不行，還不行！我不是聖人。」你不知道明天你是否往生，那就沒機會了。是啊！我們總是用很大的我執來抵抗師父的指示和幫助，因而進步很慢，真的，如果你一直放鬆隨它去的話，你很快就能成佛。只要你跟著光和聲音走，一定能夠回來，你只是暫時死掉而已。

問：但是我還不到那個等級。

師父：又是你的我執在講話，你怎麼知道我不比你更了解你？如果師父覺得你不值得上去，就不會帶你上去，讓你的化身師父決定，何必爭辯呢？如果你認為師父對你有助益，那一切聽從師父就行了。

如何克服恐懼

清海無上師以中文講於福爾摩沙屏東 1989.04.11

問：請問師父，恐懼的時候應該怎樣克服？恐懼、害怕都是自己幻想出來的，還是因為業障的關係，或是因為修行不好？

師父：有很多方法，不過也很難啦！應該自己認真、有勇氣才行。即使修行的人也不一定馬上就可以放下這種恐懼的感覺，因為它已經跟我們太久了，是這輩子的定業。有可能我們以前恐嚇人太多，或是傷害很多人，所以現在那些受害靈魂的磁場，會掛在我們的磁場裡面，讓我們感覺到恐懼；我們不一定看到或感覺到什麼東西，不過就是感到害怕。所以我們要多有愛心、多布施、多安慰別人，多發出讓人家有安全感的那種磁場和心理，就會幫助一點。這個可以用觀想修，當我們修行時，我們把眼睛閉起來，把我們所想像的勇氣或是安慰人家的那種愛心力量，送出去到任何孤兒、寡婦、軍人、在黑暗地方孤單巡路的警察人員，以及我們不喜歡或曾憎恨的那些人等等，我們將愛心都送到十方去。修這個方法一會兒以後，就我們的勇氣會產生出來，你們試試看！

超越恐懼與擔心

清海無上師以英文講於美國華盛頓喬治亞大學 1993.04.14

問：如何保護自己不受大自然和人為的傷害？

師父：不必保護，有什麼東西是屬於我們的而需要被保護呢？你出生之前有什麼？死掉之後又擁有什麼？有什麼那麼重要值得去保護？應該都放下，順其自然，該來的就會來。這個肉體死亡、腐壞的話，還會有億萬個身體，所以什麼都不用擔心。該你的，丟也丟不掉；一個女孩如果該成為你的未婚妻，別人搶也搶不走；命中注定該讓你做的事，就沒人能取代你。所以不用擔心，放輕鬆求開悟。就是這些恐懼才讓我們沒辦法享受此刻的快樂。

你們看到的所有罪惡、衝突、偽善，都基於這種對「個我」、對這個「我執」的恐懼，認為是「我」有這個、有那個；我有名望、我有頭有臉，我不能丟臉；我身分不一樣，我不能這樣做；我不能罵人，因為「我」是師父，應該很優雅、很柔和地講話，應該表現溫柔等等。不必煩惱那麼多，盡情活在每一個此刻就是了！這一刻該做什麼事，就全心全意去做；對上帝有信心，對這整個宇宙的大計畫有信心。

算命

觀音使者以中文回答

問：修行觀音法門的人不談算命，不過有同修研究命理，是不是可以應用來勸人行善修行？

答：修行觀音法門的人是為了對師父的教理了解很清楚，完全接受師父合於邏輯的修行觀，相信觀音法門、相信師父，一心渴望得大智慧了脫生死而來。然而，大部分的人會去算命都是因為迷信才去。

算命並不準確，今天算這樣，明天也許做了什麼善事、惡事，情況又轉變了。所以不需要用任何的妙計、神通（包括算命）去吸引人家修行，用這種方式多半會吸引一些喜歡神通，貪人天福報，不想脫離三界、了脫生死的人，這樣並不好。

自由意志

清海無上師以英文講於美國加州阿那罕姆市 1993.04.03

問：親愛的師父，一切的事物都來自佛性，那麼有真正的自由意志或自由選擇嗎？

師父：沒有！我們以為可以自由選擇，結果卻造成混亂，所以我們剛開始必須先忘了自由意志，我們只要虔誠的皈依上帝或任何我們相信的明師，而也只有透過開悟，我們才知道誰是主宰者，這是宇宙的計畫。開悟後我們不會拒絕本來的工作，我們不會拋棄妻兒或離婚。到時我們會知道，我們會過著更滿足和更快樂的生活，真正的自由意志是如此。

例如上帝的計畫是我必須把傘放這裡，但我不喜歡放在這兒，「為什麼我應該把它放在這兒？」所以我就把它放在我認為該放的地方。「就放在那兒為什麼不行？」是嗎？但如此便將環境及計畫暫時弄得亂七八糟，然後自己感到非常不舒服，傘擺在那裡也壞了，而我也不知道為什麼。假如我放在這兒可能就不會被弄壞，所以最後我還是要得把它帶回來放在這兒。如果你以為和太太或先生離婚、或不工作，然後便認為自由了，這簡直是天方夜譚！還認為已掌握了一切、已擺脫了，並認為所做的一切都是非常明智的。但也許幾天或幾個月後，你會遇到其他人，那

個人會比你原先的配偶還要糟糕。所以如果你必須學習這個功課，終究還是要學，或許你認為自己已經改變了情況，不會！也許會慢些發生，也許上帝會讓你繞一下，但還是得重回舊路。



教理選粹



自由意志

清海無上師以中文講於柬埔寨 1996.03.27

這世界有幾種選擇，宇宙不是這麼固定死板的。你看你要做什麼，你要承擔多少的重量、多少的任務，你自己弄，反正不傷害別人就好了。上帝的旨意有好幾個，我們自己可以選，不然如果什麼都是命中注定的話，就太無聊了一點，我們可以改變，改變成好是可以的。比方說，我有這個面紙在我手上，我可以這樣保留自己用，或是看別人需要，我也可以丟給他，兩、三人需要，我丟不同的地方，不然我可以丟在垃圾桶，我就不能用，別人也不能用；我留在這邊，我一個人用，我丟在四方的話，大家可以用。這樣有很多事可以做，這個看我自己要怎麼決定，沒關係。不可能用說，這上帝都安排好了，我今天衛生紙一定會丟給某某人，也不能這樣，不這麼死板！我們可以選擇好幾樣，所以，任何的宗教都講自由選擇、自由意志力。

這個自由意志力有的時候，也害很多人，加害我們，害我們輪輪迴迴。那個決定如果好的話，我們會收穫好的結果；如果不好的話，我們也要負很重大的責任，讓我們也不舒服、多辛苦一點等等；如果更壞的話，我們就要回來修改我們弄錯的地方，我們要回來

賠償我們傷害別人的地方或損害的數目，就這樣而已。所以這個宇宙沒什麼真的好，沒什麼真的壞，就是一種循環，讓大家玩一玩，然後，時間到了就回去休息。不過，不是說因為這樣子，我們愛做什麼就做什麼，當然我們要選擇好的，因為對自己好，對別人也好，我們就不用疲勞再來來去去，因為每次來就障礙很多，不一定能夠在這個時期把我們已經弄壞的事情處理得好，然後都一直這樣混下去，到什麼時候修理好為止，有時候幾千平、幾萬平都有。

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖道場 1995.10.27

我們的自由意志事實上沒有限制，這決定於你意志堅定的程度。比方說，前世的業障會限制我們的善願，假如我們前世阻擋很多人修行，或是我們害了很多，那麼這一世這種不好的業障就會回來阻擋我們，製造很多麻煩給我們。縱使我們有很好的意願，我們有自由意志能夠改變我們的生活，能夠判斷是非好壞，有時候前世的業障還是會阻礙我們，讓我們很難實現好的意念，我們無法很快、很順利地完成我們想做的好事。因此，我們才說自由意志有所限制，否則意志是一點也不受限制的。所以我們才必須很努力修行，用我們內在的萬般力量，克服我們自己或是別人以前或是現在帶給我們的障礙。

清海無上師以英文講於美國紐澤西道場 1992.06.25

自由並非指你在空中飛翔，在這裡張開嘴等著果子掉進來；自由是指你身負重任，沒人應該命令你做什麼事，而你自己知道怎麼做。自由是指有選擇的自由，假使每件事都知道怎麼處理，又能照顧你的生活和工作，那麼你就得到自由，在這之前，都還不是自由。如果你還要讓人告訴你怎麼做，因為你自己不知道怎麼做，那麼你還是不自由，不管你多想要自在解脫，你都不自在，因為你還被綁在自己的無明裡面，你讓你的頭腦騙你，騙你已經自在了、你沒問題了，但你並不自在。所以你們還有許多工作要做，你的等級由自己決定。

甘露



法語

言論自由不是你想說什麼就說什麼，而是你是否知道你在說什麼。思想自由不是你愛想什麼就想什麼，而是你是否知道你的思想是自由的、正確的。行動自由不是指為所欲為，而是你知道自己在做什麼。

～清海無上師



教理選粹

正道

清海無上師以英文講於印度普納 1997.11.22

人生只有一條路可走，那就是走正道，別無它途。當然，生命的不同選擇會使我們不同，也就是這種不同的選擇使我們變成上帝或與上帝背道而馳。誠然，印度的哲理告訴我們，每個人都是上帝、上帝就在我們裡邊，但如果我們做了錯誤的選擇，我們就會與上帝背道而馳。

上帝創造了明與暗、善與惡，好讓我們去了解、去體認、去鍛鍊我們的智慧以選擇正道。我們有些人有時不免會軟弱，而忘記了獲得精神力量和實現我們崇高的理想要遠比物質上的收穫要付出更多的代價。我們必須努力，必須選擇正道榮耀自己。

上帝給我們自由意志，祂從未說：你必須這麼做，你必須那麼做，否則我會處罰你。所謂懲罰實際上來自我們自己，來自於我們的良心，因為我們知道什麼是好、什麼是壞，所以每當我們做得不對就感覺到不舒服，那就是懲罰。如果我們的良心對自己的所作所為感到難過、煎熬時，那要比地獄還糟；相反地，如果我們為自己的作為而覺得心安理得，那就意味著我們契合了上帝的旨意。所以，上帝給了我們做不同選擇的自由意志，讓我們得以提醒自己和提醒世界來選擇上帝的正道，因為這是唯一能代表我們自己的方式。我們說我們是上帝，我們與上帝同一體，上帝就住在我們裡面，那麼我們就必須代表上帝。

活在現在

清海無上師以英文講於美國科羅拉多州 1991.05.14

問：我從很多地方聽到有關世界末日、世紀之末的傳言或說一個時代的結束……

師父：末法時代和黃金時代？

問：是的！急切的改變，實質的改變，這和修行觀音法門有沒有關係？

師父：有！因為你們改變，它才改變。你們每個人都有改變，你們印心、吃素，感覺比以前更好、更有智慧，在這種情況下，它是真的，全人類都被提昇，歸向善與上帝。所以以這觀點而言，這個對未來的預言是真的。

問：很多人預言兩千年時將有顯著的變化，不一定是好的，反而偏向否定。兩千年前，我們有佛陀、基督……，兩千年似乎具有特殊的歷史意義。

師父：所以你要我變成另一位預言家，做另一次預言，是嗎？我的預言是：我們等著瞧！最可靠的方法就是活到兩千年，看看會發生什麼事！這樣比較好玩。如果你在偵探小說，有人把結局告訴你，那就不好玩了。我不想掃興，該發生的就會發生，不論有沒有預言，你能逃去哪裡？你怎能逃出上帝的手掌心！祂想怎麼玩，就怎麼玩，我們看就是了。

我們不用怕任何事，好像玩遊戲一樣，要抱這種心態，那比預知未來要好。我們要抱這種心態，無論未來發生什麼事，都面對它，這樣才比較勇敢、比較有勇氣、有尊嚴，那比預知未來，然後恐懼、憤慨或期待一些無聊的事，或是非常失望、焦慮、擔憂來得好。預知未來並不好，它影響我們的自然成長，剝奪我們驚喜的機會。

我不喜歡預知未來，如果我有這種能力，我會拜託上帝把它拿走。我喜歡享受驚喜，你們不喜歡嗎？你能想像一生下來，就知道這輩子所有的事嗎？那最好死掉，不是嗎？你們喜歡這樣嗎？你們喜歡一生下來，就有一本書清楚記載從生到死的每個細節嗎？多少頭髮會變白、幾顆牙齒會脫落、有多少情人、他們待你如何，讓你事先品嘗所有的快樂與哀傷，你們喜歡這樣嗎？然後等你品嘗時就好像次級貨、二手貨一樣，像是已經消化過的食物，不好玩！我不喜歡。真正的智慧不是預知未來，而是知道現在、享受現有的一切，不去擔心過去和未來，最有智慧的人就是這樣。

最有智慧的人無所知、無所求、無所欲——無欲、無懼，因為沒有我執。是「誰」想知道事情？為什麼要知道？知道了有什麼好處？擁有一切、知道一切又有何好？我執很大才會想知道這些事情！

有關2000年的預言

清海無上師以英文講於美國佛羅里達小中心 1999.02.15

問：許多所謂的專家都預測明年2000年將會發生一些「千禧年時期」的變化，例如社會問題、電腦問題等等，您認為我們在家裡、小中心要如何做好準備，以幫助我們的社會？

師父：我建議要隨時準備往生（大眾笑並鼓掌）。因為人在任何一個千禧年時期都會往生。

在任何時候都要準備往生，也許就是幾天之後，也許就是下一刻，我隨時都準備往生，因為不論在任何時間、任何地點、任何一個千禧年時期，都可能會有災難發生。比方說，有時氣象報告預測會有暴風或水災，當然那時你們就必須準備好諾亞方舟避難，把它放在閣樓上或掛在天花板上，以保障孩子們的安全。如果有事情發生，當然你們要負責任、盡最大力量保護他們的平安，就這樣而已。

已經沒有任何一個千年時代比現在更糟糕的了。幾千年來都一直有許多預言，如果根據他們所說的，大家早就已經往生了（大眾笑），而且這個地球也早就已經毀滅了，可是她還存在。就算都毀滅了，我們還可以去別的星球，而且我們還有內在的星球，那是不會毀滅的。不要在物質上擔心太多，那些預言講的都只是物質層面，

沒有什麼好擔心的。就算你們擔心，而且如果明天就是世界末日，你們又能怎麼樣呢？你們以為在天花板上掛幾個瓶子，或做些其他的準備就可以避開災難了嗎？當上帝要帶我們走，或要帶我們回去我們該去的地方，那時我們就走，但是如果我們現在還不知道祂是否要帶我們走的話，我們可以和其他人一樣做些準備，因為也只能這樣做。

我來告訴你們為什麼要準備，比方說，雖然你們都有修行，也都相信上帝，你們說：「噢！上帝會照顧我、照顧一切。」可是為什麼要這樣呢？為什麼要讓上帝為了那兩瓶水、一包米和一些麵包，而替你們操心呢？這些事情你們都可以自己動手去準備，而準備的原因就是為了安心。如果有水災，為什麼要坐在那裡，然後擔心自己的安全呢？擔心上帝會不會來呢？又為什麼要讓依靠你們生活的小孩或太太擔心有沒有東西吃呢？這就是為什麼你們要有所準備的原因。所以如果有水災要來，你們要做準備，像是準備食物放在安全的地方，或者開車帶家人去安全的地方，這些都是我們正常應該做的事情。

所以我並不建議大家要放棄一切，也不建議大家要到處做這個、做那個。如果我有做些什麼，都是因為要在那個時刻去安慰他們的精神，希望在災難時，他們能更集中注意力在自己的智慧，而不要一直為了食物而擔心；如果他們知道我們準備好了一整個山洞的食物，他們會打坐得更好，只是這個原因而已，並不是因為這樣可以幫助我們

什麼。

許多人擔心這次進入一個新的千禧年時代會發生事情、擔心世界末日，但是不會有問題的，只要我們修行，發送出愛的力量，這個世界就會繼續越來越輝煌、越來越好，可是如果大家不好好修行，肯定力量不夠多，這個世界才會毀滅，不過也沒有關係，上帝會再創造出另外一個世界。

問：您認為這個世界到現在都還沒有毀滅，是不是因為有更多人修行？

師父：是的，那也是其中一個原因。

問：您認為還有其他的原因嗎？

師父：還有許多其他原因，所以它沒發生。

問：就好像許多原本以為要發生的變動，現在卻都沒有發生。

師父：是的，本來那些預言也沒錯。假如那些預言是真的，不過因為氣氛改變了，因為大家的意識改變了，所以結果並沒有發生。大家敬畏上帝，更往內祈禱、更往內求，大家都誠心懺悔、朝比較正確的人生方向前進，所以整個世界的力量變得更肯定，更往上提昇，所以才改變了一切。因為災難是否定的力量與邪惡的力量和氣氛所吸引來的，所以如果每一個人都思想肯定，都向上帝祈禱，氣氛就會改變，一旦氣氛改變了，災難這種否定的力量無處藏身，然後就一定會走掉，或者消失在廣大的天空或大

氣層裡面。所以如果我們是個樂天知命、無憂無慮的人，我們就會吸引來更多的好運和快樂，這是很正常的事。

變動沒有發生的第二個原因，就是那個人可能預言錯了（大眾笑），他或許有天眼通或其他神通，但是他所看到的是發生在其他地方的事情，或者根本就是他自己的幻覺。

變動沒有發生的第三個原因，是有時他所看到的是過去所發生的事情，或者是發生在其他星球的事情，而不是地球，他完全搞錯了。他自己住在這裡，就以為是發生在這裡；他活在這個時代，就以為是發生在這個時代，但是夢裡的時間有時和現實生活的時間並不完全一樣。比方說，他以為今年會發生，但因為是在不同的時空，所以他算錯了，時間完全不同，也許那裡根本就沒有時間這個東西。因此當他回到現實世界，就以為是今年，所以就以今年來計算，其實根本就是錯的；所以原因很多。

我們不必管這些玄學和物質的現象，只要我們打坐越多、越散發肯定的能量，我們就會覺得世界變得更美好。就算覺得不好，當時間到了，我們自然就會往生。不論有沒有修行，我們遲早都會往生，不會永遠留在這裡。

Chapter G



上帝就是我們自己本人，是所有智慧、
所有善與美的化身，這些才是人類真正的品質。
～清海無上師

上帝的特質

清海無上師以英文講於澳洲布里斯本 1993.03.20

問：您是否可以跟我們談談上帝、天父的事，祂長什麼樣子？

師父：祂跟你們一樣有兩面，善良的一面和頑皮的一面。上帝用頑皮的一面讓生活有甜、有苦、有荒唐，因為有些人喜歡這樣。祂用善良的一面來賦予我們力量、靈性的知識，讓我們做一些神聖高雅的事。

如果我們說上帝是完全的善與愛，也對！不過這樣就無法完全解釋為什麼世界上還有種罪的罪惡。其實這個世界並沒有罪惡，都是我們的看法而已！我們不知道怎麼跟上帝一起玩，於是事情才變質、變否定。如果我們學會與上帝溝通，事情就會改觀，我們對事情的看法就會不一樣。我們會知道如何調和，就像某些所謂的毒藥，科學家會善用這些毒藥來利益人們健康，但是，如果落在門外漢的手裡，可能就會致人於死地。

上帝不是人也不是非人，而是遍及整個宇宙的最高力量，我們在祂裡面，是祂的一部分，也是全部。上帝的形象如何，要看我們為了尋找祂所下的功夫而定，要看上帝依我們的誠心、依我們對天國渴望多少，而給我們多少恩典而定。這只是暫時對所謂的上帝做的詮釋，要不然，如

果你們想看上帝，就看看你們隔壁，就在隔壁而已，很近！彼此看一看，看上帝是否如聖經所說就在我們內邊！當你用滿滿的愛心、用友善、高貴的行為對待鄰居甚至不認識的人時，就表示你已經了解自己就是上帝，那時你裡面的上帝已經醒過來。

而當你做自己也不喜歡或傷害別人的事時，那就是你讓上帝頑皮的一面佔上風的時候。但是無論如何也只是遊戲而已，只有開悟我們才能好壞包容，並轉壞成好。

另一種形式的愛

清海無上師以英文講於澳洲雪梨 1997.05.10

問：大家都說上帝無所不在，上自天堂下至地獄，上帝示現在美好的生活中，讓奇蹟發生；諸事不順時，上帝也示現在黑暗的生活中。既然上帝無所不在，那麼上帝的品質，像是愛的品質一定也無所不在，可是在最深的地獄，還有諸事不如意時，上帝愛的品質又在哪裡呢？

師父：那是另一種形式的愛，提醒我們要重回更高雅的一面，就好像階梯，如果我們更往上走一點，就能看到更多的陽光，如果留在下面，像是地下室，就會黑一點，不過地下室仍屬於房子的一部分。上帝的黑暗面是地獄，那是我們自己的良知；當我們否認上帝時，我們就看不見上帝，並不是上帝當時不存在，而是我們把臉轉開了，因為我們做了不符合上帝品質的事，所以地獄是我們造出來的，地獄是我們的良知面對果報的地方，是我們審判自己，它不是上帝創造出來的。

但是我們選擇了許多方法來鍛鍊自己的力量，甚至黑暗、否定、邪惡及不符合上帝品質的力量也是我們選的，我們選擇到處去玩、去探索宇宙，選擇去學習、去了解，除了當上帝之外，還能當什麼？我們選擇去做很多事情，

是為了探索自己各種不同的層面。

當我們選擇做罪孽之事時，我們就會面對所謂的地獄，那是因為我們拒絕上帝高雅的品質，我們選擇轉過身去，想知道那是何種感覺，而這是靈魂的等級，頭腦毫不知情，如果頭腦知道自己在做什麼，它就不肯去做了。頭腦只是靈魂的工具，靈魂想經歷新的事物，想探索自己的力量，想去宇宙更深的角落再回來，想去宇宙更偏遠的地方看看那裡有什麼，想去做非常惡劣的事看看那是何種感覺，然後再度學習當上帝，再度學習高雅，所以那只是愛的另一種形式。

地獄為的是提醒你：不要這麼做，不要邪惡、不要否定，不要黑暗，轉過來！轉過來！轉過來！如此而已。當你感到很糟時，你已經面對地獄的一角，面對高牆，面對可怕的陰暗氣氛，然後遲早你都得轉過來，所以那是另一種形式的愛，上帝在暗處為了提醒你回到光亮的地方。

上帝的旨意或自己的意思

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖道場 1995.07.04

問：很難分辨是自己的意思或上帝的旨意，然後掙扎地問：「這是神蹟或是什麼？是我在幻想，還是真的？」

師父：有一件事你可以做，那就是無論你要什麼，別傷害到別人，那就對了！不管是不是我執，都沒關係。如果是上帝的旨意，那事情就會成，若是你自己的意思，你也會知道，因為你會有一堆麻煩。如果盡力了，但做起來不順利，你就該知道那不是上帝的旨意。不過，總是要盡力去做。不管是上帝的旨意或你的意願，如果不傷人，你們可以要，可以去實行，直到成功或失敗為止。如果成功，好，那你會覺得這是按照上帝的計畫；如果不成功或有害處，就知道那是不對的。將來你們會達到「做而不做」的境界，自然去做事，而不需用頭腦思考，那時就達到了明師的等級，大家都來聽你講話。你處理的很多事情，自己卻不知道，你會知道自己所做物質方面的事，但卻不知道自己所做靈性方面的事。因為你要的是全宇宙的力量，再也不要有人。你的身體仍存在，但你卻不在。你和最高力量溝通，因此不必再留在肉體中，但仍和肉體保持連繫，並從高境界觀看世界。頭腦不知道你在做什麼，你做而不做，知而不知。



清海無上師以英文講於柬埔寨金邊 1996.05.11

身為修行人，我們應該要知道不論是戒律、生活的標準、上帝的旨意，以及上帝的加持，都是婉轉變通的。然而，我們必須非常細心留意我們身邊發生的每一件事，這樣才能真正明瞭上帝的旨意。

Chapter.H



用堅強的意志、維持好習慣，與高尚的人士在一起，可以改掉許多壞習慣。 ～清海無上師

習慣

清海無上師以英文講於美國夏威夷 1994.09.06

問：善和惡是來自我們的內心嗎？

師父：好的一面是來自我們自性肯定的方面，不好的一面是來自否定的方面。多數的否定方面，是我們來這裡時所借用的，以及被環境影響，還有從和我們共處的人那裡學來的習慣。譬如你不是生下來就會吸菸、喝酒，而是從社會學來的，一旦你習慣抽菸，每當你一看到菸就會想抽，即使沒看到菸，它還是在你心裡，你會想要抽它。或是你會想要再來一杯酒，一杯那種有害身體的飲料，因為你的習慣，你並不是生下來就這樣。

比方說，你看到某人打某人，你知道他在生氣，然後另外那個人又打回去。你一直看到鄰居或其他人這樣做，就把那印象留在心裡，下一次另一個人惹你生氣、打你時，你就會打他，因為你已經學到了，你在心裡練習過了！或者有人會教你，當其他人讓你不滿意時如何打他。

所以具有相同遺傳基因的雙胞胎，照理應該有相同的人格、相同的構造，他們同日同分鐘出生，可能只差幾秒鐘或一分鐘而已，不過一個長大變成政治界或其他方面的名人或是電影明星，另一個也許變成殺人犯、小偷或暴徒，因為兩個人生活在不一樣的環境裡。懂得這點，我們

就可以很容易原諒別人，不然我們會認為他非常壞。事實上，沒有人很壞，他只是天生有學習的傾向，所以學好和學壞一樣快，如果學好就變好；學壞就變壞，除非他有很強的意志力拒絕它，但這很少見。

所以，壞的方面不是從心而來，而是從習慣而來；而好的方面是天生的、從心而來的。因為你們天生就有天堂的品質，你們被賦予這些天堂好的工具，下來進入這所學校後，有各式各樣的事要學習和反應，如果你們不夠強壯，你們屈服的話，那你們就沉下去了！我告訴你們，天國的人們對道德或罪惡的看法和我們不一樣，他們很包容、很寬大、很有愛心，不過你們還是必須自我反省，也許你們自己會覺得難受，而那就是末日的審判。

甘露



法語

我們的身體就是生生世世欲望造出來的，所以那個很強烈的欲望一直重複、一直重複，造成一種很永固的習慣，沒辦法改變，所以說被業障綁。業障是這種生生世世好壞的習慣，好壞都綁人。

～清海無上師

幫助他人

觀音使者以中文回答

問：從師父的著作中，我了解到介入人家因果的嚴重性，但是如果別人有困難，我們幫助他們，是否介入別人的因果呢？

答：在我們還沒有修行或修行不好，不能完全了解因果而介入時，當然會收到對方業障的影響，就好像我們不能游泳而去救溺水的人，彼此都危險。

不過，當別人有困難時，應該義不容辭伸出援手，根本就不必考慮是否介入，只要心裡確實明白，不是「我」在幫助人，自己只是上帝、佛菩薩的工具而已，沒有我執，不求回報，就不會有問題。

喜樂

清海無上師以英文講於美國德州休士頓 1993.11.14

問：當我們活在地球上，我們是否應該盡一己之力，
成為體恤同胞、有愛力的好人？

師父：那也是附帶的結果，但最重要的是因為我們內在充滿喜樂，感到滿足。只有當你自己感到滿足時你才可以使別人滿足，只有當你知道如何愛你自己時，你才知道你有多偉大，你可以使別人偉大或尊重別人的偉大。因此，所有的明師都說：「認識你自己」或「先找到你內在的天國」、「上帝在你的心中」，指的就是你的自性。找到住在你心中的聖靈、認識自己就是上帝的殿堂、聖靈住在其中，或是找到你的佛性、最高的佛性，都是同樣的意思。

甘露



法語

歡喜心本身就是一種修行的果位。 ～清海無上師

我們處在思想控制一切的世界中，這些先入為主的觀念、偏見及所收集的資料控制了一切，使我們忘記了本性，使我們忘記了我們並不是那個先入為主的觀念。我們不應忘記我們的判斷力，我們必須找出自己本有的智慧。

～清海無上師

天堂

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——耶穌，祂說：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，幫助我們這些無明的人開悟、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，聖經或其他經典是過去明師留下的最好印證，但也是綁人在知識層次的最大障礙。這個我知道，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，因為他們非常誠心祈求耶穌，有可能耶穌會示現教導他們，但這些人很少，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。我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。

Chapter I



命運在自己手中，你可以創造自己的命運，
只要下定決心。 ～清海無上師

痛苦消除業障

觀音使者以中文回答

問：印心修行後，為什麼自己或親人的生活還會有災難跟痛苦？不是一切的不順利，師父都會化解掉？

答：印心後，師父會消除我們生生世世的業障，並幫我們開啓內在的萬能力量，自己靠自己每天兩個半小時的打坐清洗新造的業障；但是定業師父每天只能幫忙一點點，不能完全洗乾淨，如果洗淨，我們就會馬上往生，沒有理由再留在這個世界。

所以我們仍然應該清付自己的定業，定業有病就應該有病，定業注定會有災禍，還是會有災禍；不過師父有時會幫我們在夢中化解，如果業障太多，沒有辦法在夢中完全化解，就應該在外面承受這個定業，或者師父也會替我們承受大部分，我們自己承受一些，這要看情況、看個人的因果而定。

我們要按照師父的指示努力修行，跟師父合作，師父才有藉口幫忙我們；堅信師父對我們所做的一切都是最好的；應該具備修行的勇氣，不怕因果轉太快，不怕負擔這些應該清付的定業，這樣才能快快成道、一世解脫。

活在幻覺世界

清海無上師以英文講於馬來西亞 1992.02.24

問：您的意思是說，根本沒有邪靈嗎？因為邪靈象徵罪惡，但對您而言，實際上那是幻覺而已嗎？

師父：是，是有邪靈，但他們也是幻覺，所以也沒有罪，因為罪全是幻覺，但只要我們活在這個世界上，我們不能說，因為這些全是幻覺，所以我就可以為所欲為。因為我們還是會良心不安、會有罪惡感；即使我們住在這個幻想的世界裡，也應遵守它的法律。為什麼不能殺人呢？因為，即使我們知道這只是幻覺而已；但是他不知道，他會痛苦，所以縱使我們知道這些都是幻覺，也要尊重別人的感受，及其他衆生的感覺。要避惡行善，因為這樣對別人才好。不論你開悟與否，我們都必須住在一起。就像你當父親一樣，當你的小孩玩玩具時，你不會罵他們，你不會認為這些都是無聊的東西、塑膠的玩具，小孩的玩意兒，就把它們弄碎，你甚至會和他們一起玩，還說：「哇！這車子好漂亮，跑好快！」雖然它只是小小的玩具車，你還是「轟轟」開著它跑；且說：「好棒！好快啊！我們一起來比賽。」孩子們玩得好開心，但你從頭到尾都知道，這是小孩子的遊戲，但你不會批評，在和小孩子玩時，你會配合情況來做。

退心的同修

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖道場 1995.07.04

問：印心的人，如果不修行，會如何？

師父：他們要再回來做他們的功課，這是他們自選的。除非在他們生命過程中被懲罰得很痛苦，所有業障回來找他們，使他們回心轉意祈求內在師父幫助，再重新修行，或是在他們生命的最後時刻，真的百分之百誠心要求解脫，那時師父會來帶他走。否則，這些人通常會受社會誘惑，重回舊的習慣，而且承受比以前更重的業障。他們甚至沒法想到師父或任何人。你們不求的話，師父很難幫忙。尤其是你們自己要沉入苦海，那是你們的自由意志。師父有責任帶衆生解脫，但衆生也有自由的意志，這是絕對不能介入的，連上帝也不能介入。就是這個自由意志造成我們許多的麻煩。如果我們不控制自己的自由意志，我們經常會搞亂。師父只有等待，因為這種自由意志是最大的特權，是人類所有最光榮的秉賦，沒有人能干涉。我們可以說服他說：「看這裡，回來吧，這對你比較好！」但如果他選擇墮落，只有隨他去。他們可以一次、兩次的回來，直到厭煩了，真的想要回家為止，然後另外一位明師，具有同樣的力量，以不同的肉身來，然後你們會得救，別擔心。那些人從未和真正的明師失去聯絡，明師一直都在照顧他們，只是讓他們多玩一會兒。

印心與素食

清海無上師以英文講於新加坡 1993.03.09

問：即使印心以後，我可能也無法成為完全素食者，
如果這樣您今天可以給我印心嗎？

師父：你知道答案的！你的誠實與誠心我非常感動，但是我們有另一種方法提供給你，並非完全拒絕你。至少你能修方便法，在你方便的任何時候，儘量嘗試吃素；每個月吃十天、或者十五天、廿天……任何方便的時間，直到你完全吃素。直到你生活中凡事均將上帝擺在第一，將上帝擺在任何事之前、任何理由、任何邏輯、任何價值之前，然後你便可得到印心。否則，對其他人是不公平的，這樣整個演講廳的人都可以印心了，不是只有你，大部分廳中其他的人都喜歡我的教理，並且喜愛遵從印心的要求，但他們只是無法吃素。因此，為什麼只單為你一人印心，我也可以大拍賣歡迎每個人。我並不在乎你是否吃肉或吃素，但是你必須清楚自己要什麼，為你想得到的東西付出代價。

肉身師父不在時的印心

觀音使者以中文回答

問：師父親自印心和觀音使者印心，有什麼差別？

答：沒有差別。事實上，印心傳法的力量，是來自於師父，而非觀音使者。觀音使者經過師父的允許，替印心者講解修行過程中的注意事項和打坐的方法，他們只是轉達師父的指示而已；而師父無所不在、無所不能的大力量才是真正法脈的源頭，因此無論在世界的任何角落，只要有人誠心祈求印心和師父的加持力，經過師父允許，這力量絲毫沒有地域的限制，完全和師父親自印心一樣。

打坐無法看到化身師父

觀音使者以中文回答

問：為什麼打坐無法看到化身師父？

答：化身師父隨時都在，不應該看到祂才能跟祂溝通，我們誠心想祂就已經溝通了，但是因為我們打坐不專心，心不夠單純，以及和前世的修行背景也有關係，修行等級高了，自然能看到裡面師父，祂的振動力非常精細，修行如果不好、身口意不夠乾淨、振動頻率太粗糙，自然無法看到化身師父。

內在的了悟

清海無上師以英文講於美國德州休士頓 1993.11.14

問：我想了解您在喜馬拉雅山求道時所得到的靈修體驗。當我準備這些問題時，我是以一位星期天早上坐在收音機旁的聽眾來假想，他可能並不熟悉您的教理，但卻有可能想要印心，他們可能會想多了解一點觀音法門。

師父：你是說我該說一點內在的了悟？有太多事情可以談，第一，因為宇宙是如此浩瀚，而這整個宇宙又包含在我們自身之中，因此我只能舉一些例子。譬如說一般人開悟時通常會體驗到光和音，看到不同顏色、亮度的光，有時比一千個太陽還要耀眼，有些人看的比較不亮，有些人只看到像飄浮的烏雲，直到一段時間以後才看到光，但這種情況很少，多數人立刻能看到從上帝來的光。

光亮代表智慧、超意識，那是沒有陰影的亮光，用肉眼看不到，而是用內在的覺知看，當你看到光時，就是所謂的開悟。然後還會聽到聲音，從天父而來的靜默的聲音，為你帶來天國的訊息。不用語言但你會越聽越明白，就像音樂一樣，但無需樂器，你無法形容那是什麼，卻又如此地美妙、充滿韻律。祂會提昇你越過世俗

意識的局限，引導你回到原來應在的地方，而從那高的境界，你會將整个人生導入更正確的方向，所以我們才可以清除那些在低等級不能處理的混亂與糾結，在高處可以看得比較清楚。這裡所謂的較高處，並非指我們有一個梯子或什麼，而是較高的意識、自覺和聰明才智。我們回到智慧的源頭、真正的自我，像上帝一般，我們回復上帝的身分，祂就住在我們內邊的聖殿，如此我們才清楚確認自己是誰，然後我們會放下從外而來盤據我們的一切習性和學識。

你越往內專注在這內在的智慧，你越記起你的本來面目，你會變得更有智慧，你的生活也會更加平順，每件事都會變得越來越好，直到你完全了解許多事情或所有事情，你會變得無所不在、無所不能了！所有向你祈求的人，在宇宙的任何一個角落，你都會知道，而你也會根據情況或選擇對他人有利的立刻施予援手，那就是所謂明師的最高成就。

和未印心的親密行為

觀音使者以中文回答

問：未印心的伴侶與自己的親密行為會不會拉下自己的等級，影響修行進步？

答：修行觀音法門就是行菩薩道，原應將自己修行後好的氣氛分享大眾，協助淨化社會人心，所以不應該嫌棄自己的親人、配偶未印心，反而要多愛心、耐心把修行的功德分給他們，自己再多打坐就好，如果我們只在乎自己的等級，而對自己最親近的親人都沒有慈悲心與愛心，就談不上是修行的人了。

即刻開悟

清海無上師以英文講於美國德州休士頓 1993.11.14

問：即刻開悟是什麼意思？

師父：開悟意指光亮，若有任何人幫助你立即看到天堂的光，就稱之為即刻開悟，那正是我們助人之處，讓人可以看到光或者聽到天堂的音樂；意指上帝的訊息，也就是聖經上所謂的「聲音」，那聲音就是上帝，與上帝同在，記得嗎？那聲音就是我們可以從上帝聽到的聲音，當我們聽到的時候就稱為開悟的時刻。並不簡單聽到從上帝來的聲音、從上帝來的訊息，也不容易看到亮光，不過某些人還是看到了，在虔誠的禱告中或深沉的哀傷中，或在某些失去知覺的情況下，他們和較高層次的世界，而非這個物質的世界有了溝通，但這很罕見。因此，當你不能自己看到上帝的光或聽到上帝的訊息，就必須去找一位可以儘快幫你做到的人，這就是所謂追求真理，尋找明師。任何能幫你即刻看到光及聽到聲音的人，就是所謂的靈性導師。

Chapter K



生命中有許多種的選擇，
我們必須要聽自己最高的直覺。～清海無上師

生活中的業障和難題

清海無上師以英文講於美國加州阿那罕姆市 1993.04.03

問：親愛的師父，當我們有問題時，如何分別它是定業還是師父的考驗？

師父：事實上沒什麼考驗，都是我們自己考自己。就像我們遇到困難時，我們會說：「噢！上帝在考驗我。」事實並非如此。這是因為我們的業障，因為我們有否定的意念，所以才會碰到困難，所以只要轉向肯定的意念就會體驗不同。我們可以靠著自我規範或祈禱而改善，每件事都會轉好，不管業障或是上帝的考驗，情況都會改善。

業障與環境

清海無上師以英文講於美國波士頓哈佛大學 1991.02.24

（師父翻譯悠樂文提出的問題）他們說我生於悠樂，是悠樂人。我除了答應幫助難民，以及提供象徵性的援助外，是不是還有什麼計畫，可以提高悠樂的水準？比方說，使他們更富裕，或使他們在政治上或經濟上更穩定……。

我說：有，有計畫。我教他們都修觀音法門，那麼國家就會改變了。

物質生活上，我並沒有什麼計畫，如果不改變我們的因果業障，就沒辦法改變我們的環境；因為我們的環境都是由因果而來。如果一位明師的力量能改變環境，佛陀老早就做了。當祂在世時，祂的國家還在打仗呢！至今祂的人民還很貧困，所以不要怪我沒有改善悠樂的情況，即使是佛陀和耶穌也都做不到，更別說我。在歷史上祂們比我更偉大，有更多的信眾，如果連祂們都做不到，我怎麼做得到？

我們應該改變自己的想法和觀念，環境才會跟著改變。「天國在我們的內邊」意思是說：如果我們認識自己內在的天國，則一切都在天國裡，不然連外在我們也無法擁有，這就是天國、上帝在我們內邊的意思。聖經上也

說：先找到內在的天國，然後一切都是你的。但是我們往往都是先追求世俗的東西，最後才想到要找天國，天國變成只是世俗的欲望之一而已，這是很顛倒的想法。

所以除非悠樂人或任何國家的人民，願意改變自己的觀念，否則任何計畫都沒有用。他們應該提高自己理解的層次、了解真相，這是我們唯一應該努力來提出的計畫。

夫妻間的業力

清海無上師以英文講於巴西 1989.06.18

問：你怎麼知道夫妻間的業力是好、還是壞？

師父：假如這對夫妻能和諧相處，那麼他們之間就是善緣。假如這對夫妻每天爭吵，那麼你就知道那是什麼樣的業力了。很簡單了解，不是嗎？如果你的婚姻和諧，就該感到快樂；如果不和諧，那就試著調適忍耐，這樣才能避免下次再回來因業力而做不合意的夫妻。

托爾斯泰有一個非常可怕的太太，你們知道里歐·托爾斯泰嗎？《戰爭與和平》的作者。聽說他有一個很可怕的太太，每天對他嘮叨、詛咒他、責罵他，甚至打他，有時候還把他趕出去。有一天，他的朋友再也忍不住了，就問托爾斯泰：「為什麼你不把那個魔鬼踢出家門，然後天下就太平了？」托爾斯泰說：「噓……不要那麼大聲，上輩子我就是那樣做的，所以這輩子變得更糟，這次我不敢了。」

你越掙扎，情況就會變得越糟，所以乾脆把一切當做是上帝的安排而接受，並想辦法熬下去，一方面也可以磨鍊自己的耐心、容忍心去愛敵人，即使像托爾斯泰那樣有智慧的人，都不能處理他那可怕的太太，所以我們凡夫最好保持沉默，別作聲！

因因果果

清海無上師以英文講於香港 1992.02.20

問：假設我做了一件事，我怎麼知道這是業障造成的，還是我在造新的業障？

師父：現在很難分辨，因為我們已經陷得太深了。所以你只好儘量能避免的就避免，避免不掉的或你必須了結的，你就了結。有個方法，讓你有時候可以分辨是新的業障或是舊的業障：譬如有件事發生在你身上，不論你有多麼不喜歡它，你都無法避免，那就是舊業、是業力強迫你做這件事情，但是有些事情你能避免，可是你自己還是喜歡去做，那麼你應該知道是你在製造麻煩，造新的業障。你知道那樣做不對而且又能避免，可是你還是想做，那你應該知道你有麻煩了。假如那是好事，當然你去做，不過做了就忘掉，想那是上帝透過你做好事來利益別人，那就沒問題。但是明知那是錯的事，雖然你可以避免，你還是故意去做，那就是新業，當然你會有麻煩。

業障與祈禱

清海無上師以英文講於美國波士頓哈佛大學 1991.02.24

問：向上帝祈禱，能不能減輕我們的業障？

師父：可以，如果我們真正誠心就可以減輕業障。因為真誠深切的祈禱也是一種打坐，我們進入一種打坐的氣氛中，所以我們的禱告可以深入到我們內在偉大寶藏的最深處，深入到我們功德和福報的最深處。這樣才有影響，才能洗掉一點業障。只有真正誠心懺悔，並深深渴望上帝的寬恕，才有效果。

Chapter L



我們若要回歸純淨的佛性或天國，
就務必時時專注、事事專注。 ～清海無上師

等級與光

清海無上師以悠樂文講於英國倫敦 1997.08.26

問：我有點困惑，那些看得到和看不到內在光的人之間是否有等級的差異？是不是看得到光的人比看不到的人等級高？或是那些看得到光的人是剛從天國下來或才剛開始輪迴，而那些看不到內在光的人輪迴比較久？

師父：並不是看得到內在光的人等級就比較高，只是因為他們集中注意力的能力比較強，思想比較集中。有可能是他們從事的工作不需要用太多腦力來讓心智太疲勞；也有可能他們所受的教育，沒有太多的洗腦，所以頭腦還很單純，打坐時可以很快入定。他們不再有太多擔心和思慮：「喔，牛頓曾經這樣說，愛因斯坦曾經那樣說，為什麼清海女士現在說這樣？」然後就越來越多問題。

我們知道越多，就越麻煩。那些內心平靜、單純的人，或是那些工作不需要太絞盡腦汁或太操心的人，打坐時比較快入定，可以看到較多光。我們所有的人都是從天國來的，沒有人是從這個世界來的，別擔心，只是每個人的業障不同而已。業障是什麼？業障只是每個人所選擇的不同道路而已。當我們第一次下來這裡時，我們是佛、是上帝，對我們所選擇的路根本不懂得害怕。在那個時候，

不管所選的道路是否充滿荊棘，對我們都是沒問題的，而是在選擇下來這裡以後，才知道有多苦，不過既然已經選擇了，就必須走下去。比如說，我們選擇決定要成為一個受高等教育的人或是一個沒受什麼教育而過著簡單生活的人，在我們下來這裡的時候，過去的選擇就會影響我們的靈修生活，有的人選擇走直直的康莊大道，有的人選擇走彎彎曲曲的小徑。彎曲的小徑當然比大道還要花時間，並不是誰比誰等級高。

甘露



法語

修行有很多方面，有的人開智慧、有的人看境界、有的人聽聲音、有的人入定、有的人發展愛心、有的人對上帝有信心、對佛菩薩有依靠的感覺、有的人發展他的辯才，那個就是他們修行的結果。 ～清海無上師

過一個高貴的生活

清海無上師以英文講於美國加州阿那罕姆市 1993.04.03

問：您覺得「快樂生活之鑰」的真正意思是什麼？
我認為要獲得幸福的生活之鑰唯有靠自己，看
你想過怎麼樣的生活。

師父：但並非照自己想過的方式，生活就能帶來幸福；如此才更常招來災難。如果我們生活的方向正確，那麼一切都會沒問題，而且我們會很幸福。但是並非想怎樣就怎樣（大眾鼓掌），每件事都有它的規矩和限制。

比方說，因為我有車子便為所欲為的到處亂開，這就會帶來麻煩，但如果我們專心地行駛在適當的道路上，當然我們就能很快抵達目的地。如果我們隨處亂開只會為自己增加麻煩，雖然我們認為那樣才是自由，但沒有紀律的自由只會帶來災禍，你看看四周大多數人，他們所過的生活都帶來不幸就知道了。所以為了擁有真正和永恆的快樂，我們必須要有一定的生活方式，那是君子及聖賢所過的生活，他們是依照宇宙的和諧生活，而非按照不止息的頭腦意見來生活。

甘露



法語

大家應該了解，要想玩得愉快就必須守規則、守紀律。

～清海無上師

愛與執著的不同

清海無上師以英文講於馬來西亞 1992.02.25

問：有時我分不清「愛」和「執著」的不同，當你愛一個人時就會變成執著，而且我了解那種執著會帶來痛苦，所以我覺得不值得墜入愛河。

師父：如果你怕會執著，那麼就不要去愛，因為你愛某個人，你就必須付出代價，愛一定也包括執著，不管我們否認或試著掩蓋它說：「不會，我不會執著，我只是愛他。」但這也是一種執著，否則，為什麼你需要去愛他。因為你愛那個對象，所以你就會執著他。儘量減少執著到最少的程度，給彼此更多的自由，不要控制對方，而是給予無條件的愛，並試著彼此調整，那樣的愛已免除了許多束縛，但並非沒有。

不管怎麼說，愛有許多種，在這個世界上，不管是對誰，甚至親情，如母子之間的愛，仍然有執著。若是有人帶走一位母親的小孩、傷害小孩或講小孩不好，雖然她知道那是事實，但她還是認為她的小孩是最好的，比所有鄰居的小孩都還好，那也是一種執著，她不能離開她的小孩，多數人可以忍受分離，但並不是樂意的。

除了對上帝的愛，其他的愛都會令人執著。因為在那裡沒有任何東西可以執著，你不會有物質世界的需求，只

會得到極大的快樂及滿足。當空無一物時，你無法依戀什麼，你越愛上帝就越輕鬆自在，越沒有束縛。因為心胸寬廣，所以你仍然可以愛這世上的人們，而這種寬闊的胸襟包容了大眾，甚至包容了敵人，否則我們很難去愛敵人。



找到了內邊的天國以後，我們可以在享受天國之餘，繼續照顧家庭和盡其他的責任。
～清海無上師



清海無上師愛海之旅——第六站：菲律賓馬尼拉 2000.05.03



我們如果要真正體會萬物同一體，而不是聽說而已，不難，我們只要反過來，反聞聞自性，馬上就會看到自己的佛性。 ～清海無上師



清海無上師愛海之旅——第七站：福爾摩沙 2000.05.05

全心全意愛人

清海無上師以英文講於新加坡 1994.09.27

問：親愛的師父，我一直想知道如何全心全意地愛別人，並且得到相同的對待。

師父：你可以愛人，但別人不一定會愛你，所以最好是只愛他們而沒有期待的心，這樣我們才不會傷心，但在婚姻裡卻很難做到。要愛一個你不認識的人是很困難的，所以最好全心全意愛一個你認識的，且無條件真誠地去愛，但不要表現得太過火。如果你愛某人，就告訴他，表現出你的愛。因為有時人們認為：我愛他（她），但不必講出來，她會知道的，他會感覺到的。感覺到和聽到是兩回事，我們有許多感官，有嗅覺、視覺和聽覺，我們喜歡看，也同樣喜歡聽。大部分的男人不善於表達感情，因而有時會造成婚姻的不持久、不穩固。太太們常覺得不安全，因為先生從未表露情意。我們最好趁還來得及之前互相表示愛意。

全心全意地愛你的家人，任何時候有需要，就為他們奉獻，盡你所能的幫助他們，讓他們知道你愛他們。至於對其他的人，只要以一般的愛心對待他們，誰需要你，你就幫助誰，這就是愛的方法。不需要對街上的每一個人熱烈擁抱以表示你的愛。我不輕易抱人，除了有時候會抱抱

徒弟，碰到窮人時，我就會多抱他們一些，我也不知道為什麼，只是被一種力量推動；一種內在的力量，讓你覺得應該這樣做。在那個時刻，你不會去想什麼，也沒有時間去想。當我看見可憐的人，除了給錢，看到他們的命運、他們那種悲苦的情況，我就什麼都不在乎，可以親他們、抱他們一整天毫無問題，囚犯也一樣，有時是對一些比較擔驚受怕的人，那時候我什麼都沒想，就是覺得他們需要些什麼；他們需要我的愛。我感覺裡面有股力量推動我自然而然地去做，當時就是要那樣表達，這就是真愛，不能用頭腦去分析為什麼。你不能自己決定什麼時候做，什麼時候停，也說不出為什麼要抱這些人。沒有理由，不經思考，就只是做。如果你們碰到那種情況，就會知道那就是真愛——自然流露、無法言喻。光是坐在這裡討論如何愛人，那是毫無意義的，如何愛人是不能教的。

Chapter M



為什麼一位明師什麼都會做呢？因為祂隨時都專心，做任何事情，身、口、意都會放在那裡，又同時能千百億化身。～清海無上師

師父無所不知

清海無上師以英文講於韓國永同道場 1998.05.06

問：是否可以說：您知道一切，但是您只選擇對一些事情反應，而對另外一些，即使您知道，您也不反應。

師父：我也不知道（師父及大眾笑），這是非常知識層面的話題。頭腦不同於靈魂，身體亦不同於師父的力量。身體要吃，師父力量不用；身體要睡，師父的力量二十四小時清醒；頭腦反應，師父的力量則依智慧做事，而不是反應。師父的力量必須超越身體之外（同時也在身體之內），才能知道一切。如果不是真正的需要，師父的力量並不指揮頭腦去了解或做什麼。如果是真的需要，那麼師父的力量就會指揮頭腦做事，在有形的方面對一些事情做出反應，否則師父的力量只是無形地超乎物質的層次在做事，不是身體所能了解，不是你和我能明白，也不是頭腦能知道的。

師父的力量二十四小時不停地工作，而頭腦會累，會超負荷，會因太多的信息、太多的壓力、太多的思考而精疲力竭，師父的力量則永遠不會。所以你現在問「我」不知道，你是指「我的頭腦」。為了知道現在你所認為我應知道的，我得用頭腦去知道你是怎樣想的，但這仍是頭腦的範疇。師父的力量知道一切，而頭腦只能簡單地獲得

一點有關的信息，它並不一定需要知道。

如果事情真的重要的話，師父會使頭腦反應，會使「我」反應，這個「我」是你所見到的肉體的「我」，而那個師父的力量的「我」則總是在工作，總是知道一切，但不是在肉體的層次。當情況必要時，師父力量會指揮身體和頭腦對該項特別的事情做反應，只針對那特定的事而已，而不是師父所做的任何其他的事，身體或是頭腦都應該明白。

不然的話，因為頭腦和身體有限，它們會爆炸、會精疲力竭、會超負荷，它們不能承受太多。所以師父的力量並不總是使用身體和頭腦工作，即使肉身師父也不例外，因為肉身師父的身體和頭腦所能承受也有限。就像你的汽車，不管你是總統還是阿拉伯國家的國王，你也不能日夜不停地每天開它，即使是勞斯萊斯、VOLVO或賓士，也需要休息的時候，需要加油，需要很多東西。事實上，明師的身體當然不只是部汽車，它是不同的，但也是會疲勞，這是宇宙的法律、物質的法律，所以我告訴你們學我的教理、打坐，不要管這個身體做什麼或是我正在做什麼。

甘露



法語

當明師來到這世界時，不僅祂的徒弟獲得解脫並開啟智慧，全部人類也都將觥獲得淨化，並且被提昇到某種意識層次較高的等級。

～清海無上師

師父

清海無上師以英文講於美國華盛頓西雅圖 1993.04.07

問：是什麼使您能和其他偉大的明師一樣呢？

師父：是那個使你和其他明師一樣的東西，使我和他們一樣。我們大家是一樣的，如果想要的話，你也會像耶穌和佛一樣的偉大；只要你想知道，只要你知道你的偉大之處在哪裡。我知道了，所以我就偉大了；如果你不知道，沒有關係，只要你想知道，你會和任何一位明師一樣的偉大。

明師的情緒

清海無上師以英文講於美國華盛頓喬治城大學 1993.04.14

問：成明師之後，還會有恐懼、懷疑或忿怒嗎？我們說耶穌是明師，可是根據聖經記載，在即將被釘於十字架的前一晚，耶穌也感到害怕，甚至死前還大叫：上帝啊！為什麼棄我不顧。請解釋，如果連耶穌都還有恐懼和懷疑心的話，凡夫怎麼可能沒有呢？

師父：是的，明師有可能仍會有恐懼和懷疑，但是那種恐懼和懷疑不是像凡夫一樣那般深不可拔。如果耶穌連被釘在十字架上都不怕的話，那祂的犧牲就不是那麼偉大了。雖然祂害怕，但還是接受了；而凡夫則如果害怕就會跑掉，不是嫁禍別人，就是會想辦法逃走。我們會想辦法讓別人去背那十字架，這就是差別所在。

開悟的人或許會有恐懼、會有感情，但是隨時可以將它收回或者善用這些感情、恐懼來利益衆生；開悟之後仍然會有感覺、情感，這些生而有之的感情，是為了要讓祂能了解其他的兄弟姊妹。如果感覺、情緒都沒了，又如何能了解別人？又怎能幫助他們？

不過明師的害怕跟凡夫不一樣，明師的害怕有時候是受徒弟的影響，為了讓徒弟不害怕，所以自己只好承擔徒

弟的害怕。明師會承擔一些，不過那不會太深，只是很淺或幻覺而已。明師既有恐懼，但也絕不會恐懼，祂知道祂害怕，可是祂不怕那個害怕。（大眾鼓掌）

甘露



法語

開悟不是說要將情緒完全消滅掉，而是知道怎麼運用情緒。

～清海無上師

大師的定義

清海無上師以英文講於美國華盛頓西雅圖 1993.04.07

問：我們都可以成為大師嗎？如果可以，大師的涵義是什麼？

師父：「大師」是說你已經知道如何當自己的主人（師父），你不會被生活中各種的障礙撕裂開來。

為何明師也需要印心

清海無上師以英文講於美國加州洛杉磯 1997.12.14

問：那些天生就是明師的人到這世界上來，為什麼還需要印心，為什麼還是要有師父？

師父：事實上並不需要。不過，你們還記得耶穌說過：我們理當這樣盡諸般的義。祂是由約翰施洗者洗禮的，人們也曾問祂同樣的問題，祂回答：理當這樣。讓宇宙物質的法律繼續運作。比方說我來到美國，而我是英國公民，既然來到這兒，還是得遵守這兒的法律，雖然它和英國有一點不同，像開車時，我得開右邊，而非像在英國一樣靠左開，不然就會有麻煩，我們得和其他人一樣。

有個師父沒什麼大不了的啊！何況，如果有師父的話，大家就會照做，你有你的師父，他們會認為這樣比較正常。因為如果什麼事都太神奇，也會把人嚇跑。假設我就這樣從天堂掉下來說：「我來了，我就是無上師……。」我想人們不會怎麼喜歡的。人家會以為是假的、是騙人的或是魔；真的不可以那樣。明師要以肉身形式示現就已經夠糟了，因為人們會執著那個形體，會認為師父就是這個樣子，其他樣子都不好。

所以上帝不能每一次都以同樣的形象出現在我們面前。比如說，祂以耶穌的形象出現，佛教徒會說：「不，

這不是我要的。」如果祂以佛陀的形象出現，這是許多人想要的形象，那麼天主教徒則會說：「不對，這是異教徒。」就是這樣，很麻煩。

我們還是得往內找真理，那麼明師是不是有師父就不怎麼重要了。祂到這兒來，還是得吃，得從媽媽的肚子生下來，慢慢長大、讀書，什麼都得跟別人一樣。印心也是這樣。

況且謙卑一點也是好的，先拜師，學做徒弟，對師父來說一點問題也沒有。師父可以這樣做，徒弟為何不能？再說，我還想告訴你們，任何明師以肉身形式到這世上來，差不多在四歲左右，所有的記憶，所有的榮耀，所有的力量都會被洗掉，祂們不會記得任何事，就像其他人一樣。祂們得重新學習，再去拿回鑰匙，由在世明師把鑰匙交給祂。

問：有些明師印心之後，很快就能成道，約半年到一年，而有些即使可能是天生的明師，卻需時二十年、二十五年之久才能成道，為什麼要這麼長的時間？

師父：這沒什麼問題，這只是祂們自願那樣做而已，為了要告訴許多不同的人：「你們不需要這麼快，即使像我這個樣子也要花二十五年的時間，所以你們不要因為進步慢而擔心。」這只是那位明師要告訴人們、鼓勵人們。假如

說我六個月就證道了，有很多人喜歡這樣，那些想快一點的人就會來我這裡，他們會說：「如果她花了六個月就成道，我只要六天就成了。」（大眾笑）有些人如果花很長的時間的話，會覺得自卑，如果他們看看一些過去或現在的明師：「哦！那位明師花了二十五年才成佛，所以我還可以啦！雖然我現在進步不很快，不過看看那位明師，祂是天生的明師，也花了那麼長的時間，所以沒什麼關係！」這是一回事。

另外一回事，就是明師有兩種，一種是後天造就的，另一種是天生的。天生的明師就比較快成道；後天的明師就像我們這裡的每個人一樣，已經在這個世界流浪了幾千幾百世，而這是祂第一次了悟並且要盡力成為一位明師，祂做得到，而且注定要如此。天生的明師則是天命安排的，帶著明師的榮耀出生，而且帶著從過去、現在到未來的所有力量來這個世界工作，那個就很快。慢或快並沒有什麼不同，因為我們已經都是明師了，只是有些明師很久以前就了解了，而再回來當一位天生的明師而已；而有些是在這裡新造就出來的。

問：有時候有些完全證悟的明師、很有力量的明師，從不步出喜馬拉雅山的山洞，他們一直留在裡面，只有少數人可以得到利益。

師父：那是祂們的工作；我們何德何能可以指使明師該做

什麼？每一位明師都有祂們自己的天命和任務。坐在喜馬拉雅山裡，和傳道給衆生都一樣好；有些明師喜歡入世和衆生分享法喜，有些就只是坐在那裡以其光芒利益衆生，祂們存在這個世界上即是在利益衆生，這樣也很好。有些醫生成為教授而且在大學教書，有些醫生只在醫院裡面工作，有些醫生退休不工作（大眾笑並鼓掌）。

我們不只從明師肉身與我們同在而得到利益，當明師在喜馬拉雅山或在任何地方打坐的時候，我們也從祂們至善的意念和光芒得到利益。不過當然如果和某些明師有緣的人，他們和肉身明師接觸是比較直接，會比較快了悟。其他的明師有時候是坐在喜馬拉雅山裡在心靈上或精神上支持入世工作的明師。每位明師都有祂們的工作，全都不成問題。

師父的肉身形式

清海無上師以英文講於美國德州休士頓 1993.11.14

問：身為一位女性的明師，又這麼年輕，您是否覺得有什麼特別與眾不同之處，又為何您被選上以這種特別的樣子做我們的明師？

師父：我想這是上帝的旨意，我無法選擇。我想我們需要一點變化，每次都是男人當明師會無聊，需要一點變化（師父及大眾笑，大眾鼓掌）。你知道，當一位女性精神老師也有一些好處，比如說很多女人不喜歡和男老師講話或跟男老師講話會害羞，她們與女老師溝通會比較容易些，也許這就是上帝選派我做這份工作的原因。

想師父

清海無上師以英文講於法國巴黎 1993.04.25

問：如何才能沒有我執的思想？

師父：想師父、念聖號、想念天國及一切你想像得到高雅的事情，只要你想到師父你就有一切，擁有內在一切的品質，一切會自然到來。我不是說你要向我禱告，「師父」意指宇宙最美好一切的代表，應該用這種方式來想師父，然後所有美好的一切就會加諸於你，因為師父所傳送給我們都是最好的。當一個管道傳送最美好的一切，內在一定只有最好的，不論外表如何。如杯裡美味的飲料，我們只關心杯裡的飲料，而不會在意裝飲料的杯子。不過，我也提供你們最好的杯子，因為人性愛美，那為什麼不美化我們所住的世界呢？如果我們能夠的話。既然上帝給我這種才能，為何不用呢？

簡單生活就是，有什麼就用什麼，不要掙掙扎扎，隨緣即可，這就是簡單生活。並不是要你拋棄一切，然後像個乞丐，違反你的個性、習慣和風度。一切讓你感到舒服就好，因為最重要的是持戒、打坐和認識自己的本性，要吃素、不喝酒，不過，我不是在命令你們，我只是建議你們一種更好的生活方式，好像姊姊給妹妹的忠告。也許在靈性方面，我比你們老。

信靠師父

觀音使者以中文回答

問：我心裡甚深明白師父是明師，也感受得到師父的愛力加持，為什麼偶爾還會冒出一些懷疑的意念呢？

答：我們的頭腦生生世世錄下很多黑暗的思想、不正確的概念，不是短時間就可去除。事實上我們的內邊本來就有兩種力量，一種是肯定的，一種是否定的，所以才會有掙扎。修行觀音法門，為的就是發展我們肯定的力量，只要持續有恆地依法修持，每天和最高的力量溝通，裡面的佛力會加持我們，洗淨我們一切黑暗的思想。

真假師父

清海無上師以英文講於美國華盛頓喬治城大學 1993.04.14

問：我們如何分辨真假師父？

師父：我不知道，我沒碰過什麼假師父，我只見過真明師，真或假都是依你自己而定。有很多方法辨別明師，當所謂的師父執著於真理的某一點而忽略其他，只教他的徒弟這全部裡的一小點時，我們才稱他為假明師。

不過，實際上這種稱呼並不很正確，也許只能說他是一種「不完備的師父」、「業餘師父」而不能說他是「假」的。如果一位師父能幫你認識自己內在真理的全部，喚醒本來就在你裡面的自性時，那祂就是真明師，因為祂能喚醒你自己內在那個「明師」。

至於你裡面的自性真明師是什麼呢？就是上帝，就是住在你這個「殿堂」裡面的聖靈。當那個上帝出現時，我們會經由天堂的音樂聽到祂的教理；經由境界、經由無量光看到祂。那個光有時可以像幾千個太陽那樣亮，這就是我們本性顯現時的樣子。

所以，任何師父能喚醒你裡面這個自性、你自己這個內在的明師，這個天堂的智慧、振動力和光的話，祂就是真明師——要「明師」才能認識「明師」。



教理選粹



真正的明師

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖道場 1991.12.30

如果我們看到一個人，被感情綁，我們就知道他的等級是阿修羅，如果他有辯才、沒感情，我們認為他已經超過第一界，跑到第二界去了！如果一個人沒有感情，又沒有那種什麼好壞的作法，或是有很多創造的才幹，我們會認為他跑到第三界了，他裡面看到怎麼樣，我們不知道，我們憑外在也可以判斷一點。萬一一個人他三種品質都有呢？比方說，他也有感情，辯才也有、創造力也有，我們知道他在第三界，萬一他笨手笨腳什麼都不幹做的話，就知道他還在阿修羅的等級，不管他講怎麼樣。

一位明師到了第五界是不是就沒有感情？意思說祂超三界了嗎？祂跑到第五界，沒有阿修羅的感情了，那不是跟無明的人差不多嗎？（有人答：祂可以控制啊！）既然可以控制，為什麼還有呢？有感情幹什麼呢？（有人答：爲了了解別人！）萬一祂要教育那個等級的人時，祂可以運用。比方說，我們現在修行，就不想錢啦，不怎麼很需要錢，不想當官，不過萬一我們已經當官，那我們可以不用丟掉官位，應該利用那個官位去幫助別人。我們有錢的話，我們可以運用，不用把錢丟在海裡

面，我們拿給那些需要的人。所以並非感情不好，並非辯才不好或是造化能力不好，我們可以善加運用，不應該丟掉。如果一個人他只有那些能力，卻沒有千百億化身，沒有做好事，我們就知道他不是明師啦！他只是阿修羅而已。不過如果祂也有阿修羅感情，或是祂對待人好像有感情，有什麼關係，不過祂自己本人能千百億化身、神通廣大，很慈悲、博愛，我們就知道祂不是沉在阿修羅的等級，而是擁有那個品質，祂隨緣運用，這就是明師和無明的人或是阿修羅等級的人差別的地方。

過去的老師

觀音使者以中文回答

問：我曾經拜過師父，現在我已經知道觀音法門的殊勝，但若離開那位師父，又覺得良心不安，請問我該怎麼辦？

答：如果你已完全了解修行的真正目的，想更進一步學習究竟解脫的法門，而原來的那位老師又沒有法門可以傳授給你，當然應該另外找一個真正有法脈可傳的老師，才能給你正確的指引。

其實任何宗教的老師，若不能帶領衆生解脫，我們就應該去找別的老師，真正的老師應該能給你正確的方法，開你的智慧，讓你可以成道回天國。就好比一艘船，它的重要是載我們到對岸，到了對岸就不需要了，不應該執著那艘船而忘記真正的目的。

又如，我們從小學畢業後，小學老師應該讓我們升級到國中、高中，我們如果進級到其他學校時，不應該覺得對不起小學老師才對呀！

過去的師父

清海無上師以英文講於美國華盛頓西雅圖 1993.04.07

問：我深深地愛我原來的師父，常常誦念他的名字。
若是我繼續這麼做，會失去您的愛和加持嗎？我對您們兩位的愛毫無差別，因為沒有我原來的師父，我不可能活著坐在這裡聽您講經。

師父：我不跟任何人競爭，若你願意，你可以多愛十個大師沒有問題。只要你開悟，就是感恩你原先師父的最好方式，甚至不需要感激我或做任何事。

不論你做什麼，我總是一樣地愛你；或許是你自己不愛自己，因為你會想：我做那個很糟，我做這個很糟……，是你自己覺得不再被愛的。

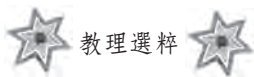
甘露



法語

印心是提醒你們有最偉大的財產，你們可以每天使用，而不用依賴任何在世或過去明師，這就是我們這個修行法門的唯一目的，沒有別的。 ～清海無上師

要相信一位明師，就看他（她）有沒有能力，看他（她）有沒有照樣做他（她）所答應我們做的事情，看我們跟他（她）學有沒有進步、智慧有沒有開，他（她）真的有沒有千百億化身，他（她）真的有沒有幫助別人。 ～清海無上師



學以致用

清海無上師以英文講於美國芝加哥 1994.02.19

不要老是折服於明師或任何人的偉大，一直活在他們的庇蔭之下，應該要長大，做你們自己，不管你多偉大、多渺小，都還是你自己，但是你會知道自己就是那個人。任何不好的習慣，當然要儘量砍掉；任何你覺得對你有益，而且更理想、更高雅的事，你就儘量去做。這要靠自己的才幹、自己的時間、自己的誠心和努力來達成，不要一直依賴明師、老師，或是任何比你偉大的人，結果自己卻忘記成長。

所以我不能一直待在你們身邊，告訴你們什麼該做、什麼不該做，因為那樣對你們不好！你們有頭腦、有智慧，要拿出來用，你越用它，它就越發展，我沒有辦法每件事都告訴你們。你們如果認為對你們有益、對你們合適的話，當然可以從我這邊學到一些東西，不過你們要把學到的東西，當作一個榜樣，不要一直依賴它、尊敬它，反而忘記自己的才華和聰明。

認清魔的角色

清海無上師以英文講於美國洛杉磯 1997.07.08

問：師父，在最近一期新聞雜誌中，您提到最初的時候並沒有魔，而是佛戴上面具扮成魔的樣子。每當師父您做些對我們有益的事情時，總是有許多障礙擋在前面，所以我不知這是不是魔在妨礙您為我們做任何事？

師父：在這世界當然會有掙扎，因為魔只是一種力量，想把人們留在這裡，而佛是另一種力量，想把人們拉上去，因為來這裡的人都想記起自己就是上帝。但如果這麼簡單——只是找一個母親，投胎到她子宮內、出生為嬰兒，然後長大成佛，這樣就太簡單、太廉價了，又何必投胎成肉身呢？

所以必然會有某些波折。就像學校的考試一般，那些給你困難考題的老師，通常也是每天辛勤教導你、愛你、在你教育過程中一步步引導你的人，但他們還是得測驗你，看看你夠不夠堅強？看看你懂不懂、長大了沒？看看失敗對你是否有益？所以魔只不過是一種考驗罷了！如果你沒通過考驗，就是失敗了，還要再重新開始，也許會更艱難。每一次你沒有通過考驗，下一次的難度就會加倍，如果到了第三次還沒通過，困難度就變成六倍。所以每次

身、口、意都要小心，不要在考驗中失敗。

任何對別人有益，對你有益的，你就知道你非做不可，甚至沒有「萬一…」或「假如…」等藉口，如果你能做就去做，別聽魔的話，別聽頭腦告訴你：「先考慮你自己吧！何必那樣做呢？你得照顧自己的生活，把她忘了吧！把他們忘了吧！除了自己以外，把其他人都忘了吧！只要做自己想要的就好了，別管多少人在受苦。」如果你聽頭腦的話，你就倒了。如果你聽靈魂的話，你就會成功通過考驗。所以魔並不成問題，真正的問題在於你自己、在於我們。

假設你到學校去，但卻沒有大小考試，那又何必去呢？你又如何知道自己好不好呢？那些奧運選手等等，他們也要通過測試。這些測試很難通過，然後他們可能會說：「啊！那就是魔。」常常都是這樣。這真的很難，通常我們會失敗，只有偶爾我們會成功的站起來，一旦站了起來，我們會感覺自己真的進步不少，會感到自己提昇到更高層次，覺得卸下了肩頭的重擔，我們會變得更堅強、更明白、更以自己為榮。試試看！我也不斷在接受考驗，真的。

問：既然您是佛，假如魔考驗您，是否有方法可以判斷魔王正在考驗您呢？

師父：不！他們不直接考驗我，但他們把一大堆徒弟及麻

煩丟到我面前。如果他想考驗我，我會說：「滾開，我太了解你了。」所以他就考驗我的侍者、徒弟，以及我心愛的人，包括我的朋友、親戚等，他困擾那個人，然後那個人就會來困擾我，這樣就夠了。他從不單獨考驗我，從不！因為他了解我。

比方說，我要參加共修時，可能當時我只有一位司機或侍者，平常我們之間完全沒有問題，但突然間，就在我要出發參加共修前，所有的問題都冒出來，也許他在鬧情緒，也許他想要回家，也許他想到女朋友，也許他想要去別的地方，結果製造出一大堆噪音、麻煩、憤怒及爭論等等，然後走掉，或者開車到別的地方去，只剩下我一個人，好比說這樣，然後也許我遲到，也許根本到不了，也許我已經精疲力竭，因為費了好大的勁才把他導回正途。

有時候只為了救一個人就必須花很大的功夫，因為那個人就在我身邊，魔的所有力量都集中在他身上，所以我必須幫他。而在幫他的過程中，我自己也累得不得了，然後我就沒有辦法來看你們，或者我可能會遲到，或是來的時候一個頭兩個大，或是一點談話的心情都沒有，這就是魔工作的方式。他們不會考驗我，沒有任何事情能考驗我，有何方法？是要給我錢，好讓我停下來，不要再當明師或如何？還是送給我一個愛人，好讓我停止工作？不可能！我不會停下來。即使給我錢，好，我接受，但我還是會繼續工作（大眾鼓掌），給我一個先生？好啊，來和我

一起工作！還有嗎？讓我當總統？還是讓我病倒？好啊！如果我生病，沒關係，我會去找醫生打針等等，然後我會再爬起來繼續工作。魔只能讓我停下來一會兒，但無法讓我停很久，這點魔很清楚。

所以我遭受的病痛及困擾，並不是魔直接的考驗，而是藉由徒弟、親近我的人來考驗我，常常都是這樣，百分之百如是。所以即使他們不直接讓我生病，但透過徒弟，還是會讓我生病、擔憂，讓我睡不著、心裡難過，然後我病倒了，我的工作也跟著受到障礙；或是使我身體虛弱、不適合工作；或是讓我工作時很辛苦、很難受。我必須很辛苦的去克服這些障礙，就是這樣。不然魔還能怎麼考驗我？他沒辦法做什麼，即使他殺了我，最壞也不過如此，然後我就解脫了。

說到魔，我每天都很清楚他，但他只是躲在我的一些徒弟背後，從來不敢面對面現身，從來沒有！但是我和你們都知道魔就躲在某處；不過問題是很多我的徒弟本身就是魔，同性相吸。如果你很堅強、很善良，魔怎麼能吸引你、利用你？你做錯時馬上會知道自己不對，對自己、師父及大眾不好，然後你就會停下來。不過那些人不知道，他們認為自己在做好事，結果常常幫魔來困擾我。所以你們只要看一個人的行為，就可以知道誰軟弱、誰堅強，你們馬上就可以知道他在幫誰、他為誰工作，誰是他的老闆。

任何的工作，如果是幫大眾或師父做的，就是佛的工

作；如果因為任何理由而違背了這個原則，就是魔的工作，很簡單。你們現在很了解，但是等到你們在我身邊時就看不清楚了，因為那時候魔會把你們裡面的魔挖出來加以利用，現在他還在睡覺，還在控制之下。

所以當你面對考驗時，你就會知道自己有多少魔的品質；當你要為大眾工作，當你必須犧牲自己的我執、時間、健康、好惡，以利益別人時，你就會知道在你的身心裡還有多少魔，否則你永遠不會知道。

你本身並沒有改變，只是平常魔在你裡面，等到時機或狀況來臨、需要的時候，魔的品質或佛的品質就會跑出來，你就可以知道自己表現出多少佛性、多少魔的品質給自己和他人看到。每個人都可以成佛，只不過他們不選擇這條路而已，他們選擇比較簡單、自己比較習慣的方式，也就是說把照顧自己放在第一優先。照顧自己是很好的責任，但不應該犧牲別人的福利，那樣做是太慘了，那個時候你就是真的在替魔工作。

印心前的打坐經驗

清海無上師以英文講於新加坡 1993.03.08

問：印心前需要有打坐的經驗嗎？印心會給我的生活帶來幫助嗎？

師父：不需要有打坐或相關的經驗。如果你有經驗很好；沒有也沒關係，因為如果打坐不正確的話，一切還是得從頭開始。所以我們會從基礎開始教你。

印心以後，你每天都會看到奇蹟發生，對你生活各方面都有幫助。你工作得更好，更會照顧家庭，對家人更有愛心，對自己更有自信，更愛自己。一切一切都變得更美好，百千萬個利益，我無法一一詳細告訴你，你必須自己去體會才行。對你一定有幫助，否則每天打坐，苦苦等待天堂，有什麼好處？我們必須打坐修行，將天堂帶到人間，在人間享受一點天堂的滋味，往生時會享受更多。

離開身體——輪迴的隧道

清海無上師以英文講於韓國永同道場 1998.05.06

問：幾個星期前我在打坐時曾有一個體驗，我身體往前傾，好像伏服在那萬能的大力量前。我看到自己離開身體，但卻是往下，我想知道這樣是否帶我往低的境界去，而非往高的境界？

師父：那只是你的感覺，在那種空間，沒有上、沒有下。事後你覺得舒服嗎？（問：是，但那時蠻害怕的，速度很快，好像經過一個隧道。）那是你去了輪迴的隧道，你在那一刻已死掉了，然後又活過來，那才是真正的「復活」。很好，沒有問題，不用擔心。

離開身體——每天往生

清海無上師以英文講於美國加州洛杉磯 1998.06.07

問：我有過一次最奇妙的體驗。那是深夜，我躺在床上，突然間我聽到了天使的聲音，成千上萬個天使的聲音，然後我離開了自己的身體到了院子，和那些天使一起飛行，那些天使非常非常巨大。第二天我的弟弟坐在桌前，我並沒有告訴他我的體驗，他說：「噢！你猜發生了什麼事，昨晚我聽到了有成千上萬個天使的聲音。」

師父：他也聽到了。

問：他聽到他們的聲音，不過他沒有飛，他沒有跟他們飛上去。我的問題是，我以前從未真正相信過這些，現在我相信了，但這些境界是真實的嗎？真的有這種天使的境界嗎？

師父：當然，那是當妳往生時的體驗。妳每天往生；妳離開肉體再返回，這是真正的「復活」。人死的時候才會見天使，天使來帶他們去更高的境界，但是妳可以每次都這樣死而復活，這是我們所說的在世解脫、天國就在眼前等等，現在你們明白經典在說什麼了。甚至妳弟弟沒和妳一樣修行，他也聽到了，這是因為你們姊弟之間有心靈上的

溝通，妳的振動力也把他提昇。我們觀音修行者，我們打坐、認真修行的人，無論去到任何地方，會加持任何你所見到、想到的人、動物、鬼神或天使。我們加持他們，但我們自己並不知道；這次妳知道，只是因緣湊巧。妳的弟弟在那時被妳加持；因妳提昇了妳的等級，而他在旁邊也被加持。他比較敏感，所以感受到了。其實妳的全家都獲加持，只是他們不知道而已。

為何沒有光？

清海無上師以中文講於福爾摩沙台南 1989.05.21

為什麼你們修觀音法門，有時候只聽到聲音沒有看到光？因為故障——「電視故障」！所以每天要努力修理。用什麼方法修理呢？我們身、口、意要乾淨，不能瞋恨任何人，要忍辱，人家對待我們怎麼樣，我們都要忍辱，用愛心對待，那個就是修理故障的方法。

我們為什麼會有故障呢？因為我們生氣的氣氛，變成一種好像很硬的東西，擋在我們面前，所以我們看不到真理。任何的障礙都是我們自己造出來的，我們生氣的時候，我們變成一種很厚、很不愉快的磁場，很黑、很厚，它像一面牆壁一樣把我們蓋起來，讓外面好的東西進不來；那個壞的磁場掛在我們身上，很靠近我們，像一種衣服一樣，很骯髒，讓我們沒辦法跟那些好的磁場溝通。所以我們才看不到那些光亮的、佛的境界，而我們只有看到業障、那種痛苦的東西。

所以我們得用這種身口意乾淨、戒律乾淨的方法，這樣我們才能夠修理我們「故障的電視」，然後每天可以看電視。外面的電視要錢、要電線、要人表演，我們才能夠看，但我們裡面的電視任何都不用，只要修理一點就可以用了。我們每天要用這個「電視」，每天要看它，然後它才變成一種習慣，以後隨時我們一用就有了。



如果我們要獲得快樂、安詳和恆久的喜悅，也需要利用專注的力量到更高的境界去學習生命更高貴的目標、宇宙更高等的智慧。然後，我們可以活得更完整，不只是在物質世界成功，而且能夠成聖、成佛，能夠加持世界和宇宙。

～清海無上師



清海無上師愛海之旅——第八站：日本東京 2000.05.07



真實世界裏一切都是
榮耀與輝煌、都是福賜
與快樂。 ～清海無上師



清海無上師愛海之旅——第九站：韓國漢城 2000.05.08

打坐的法門

清海無上師以英文講於美國德州休士頓 1993.11.12

問：我聽到一些您的錄音帶，您建議不要將各種法門混在一起修，請您作進一步的解釋？

師父：就是不要涉及跟呼吸有關的修練，舉例說，打坐有很多種，有些是「所謂的」打坐，人們把什麼都當作是打坐，所以才讓我們混淆，打坐其實有不同的種類，所謂的持咒，人們複誦咒語，也說那是打坐，所以令人混淆，有些人告訴你要注意呼吸、吐納，這樣他們也稱為打坐；有些人向你說，注意力要隨時放在丹田，那樣他們也叫做打坐。好！那並沒什麼不對，是我們過分濫用「打坐」這個字才令人混淆，不然每個人多多少少都在打坐。

今天早上我在接受電台訪問時，有記者說：「我們不習慣打坐，我們不知道什麼是打坐，可是您又告訴我們要打坐！」我說：「是，你們一直都在打坐，有人專注於金錢；有人專注於女孩子；有人因毒品不夠而專注於毒品。」那就是他們的打坐方式，當注意力專注在某個事物上，那個時候就是打坐。

因此我才告訴你們要專心，要一心一意在我的教理上，這樣才能得到最好的效果。假如你專注於我的教理，同時又專注於金錢或咒語，那你當然會分心，這是很合邏輯的。

我不是個獨裁的人，我只是告訴你們什麼對你們好，無論你要做什麼，你都得要集中注意力在那點上，不管是打坐或修車，或開計程車，如果不專心開車，你就有麻煩。

這很簡單，人們卻認為我禁止你們做這、做那。不！我所告訴你們的每件事，只是個忠告，這是做老師的責任，你知道什麼，就要告訴學生什麼。當然，你自己選擇，如果你不想跟隨我，沒關係，你為自己的行為負責，為自己的打坐修行的成功負責，但是我有責任告訴你什麼對你好，所以別誤會那是禁止或命令，絕對沒有。我告訴你們的一切，是古老明訓的濃縮精華，使一個修行人逃離一切物質的陷阱，及提昇並超越頭腦的控制力量，才能了悟到有一樣東西，比他的身體這部機器，比他的這部電腦更偉大，就是這樣而已。

這些都是一種密碼、祕法，使你在靈性的高速公路上，加快自己的速度，沒有什麼是命令式的，如果你不做，我也不會對你說什麼，我不會罵你，也不會打電話對你說：「嗨！你怎麼沒做！」我也不曾去檢查，這全是你的選擇。通往自由之道，是條自我負責之路，所以我不曾強迫你們做什麼，只是建議並告訴你們，這是個好方法，如果你做，就一定會得到，如果你不做，好，那就得到一半或許四分之三而已。

習慣高振動力

清海無上師以中文講於香港天山道場 1993.10.01

問：師父，剛才我觀音的時候，全身都振動得不得了，因為我坐在這個石頭上面，結果整個人翻倒下去，然後馬上醒了。（師父：有沒有舒服？）現在很舒服，昨天的頭痛，今天都沒有啦！

師父：有時候，因為這個振動力比我們強，所以我們不習慣，等我們習慣它以後，我們就比它強，我們就會覺得很自然、很自然、很自然。就像一個人他餓很久了，或是吃飯不夠、營養不良，如果忽然間得到很多食物，有時候自己因為吞太快，而覺得消化不了。所以我們才要多認真、常常打坐，等長時間習慣打坐以後，就變很平常，以後我們也不知道我們打坐的。像嬰兒剛生出來的時候，為什麼哭呢？本來他在母親的肚子時是泡在水裡像魚一樣，突然間出生到我們的世界，皮膚第一次接觸空氣，開始需要用肺來呼吸，所以全身都感到很酸痛、很不舒服，所以才哭出來。不過哭出來後就開始應用他的肺部，開始適應我們的世界，他知道現在沒有水啦，要用空氣替代水，以後慢慢來就會習慣了。

我們修行也是這樣子，多努力以後就會習慣比較高級一點的振動力，因為它比我們的振動力強得多，所以我們

才不習慣。像小孩剛生出來，他也不習慣我們這個舒服、自在的生活，而習慣那種黑暗、窄小的母親肚子，所以他剛出生時比較執著，會怕，好像失去任何東西，感到沒有安全感。同樣，我們要解脫也不是很困難，就是我們還沒有習慣那種自由解脫的境界而已，慢慢來習慣了以後，我們就不想回來身體這個牢獄中。所以有時候我們打坐入定很深，跑到很高的境界上，感到很自由、自在，不過為了業障，為了因果還沒有清付好、責任還沒完結、世界的功課還沒有學好，所以我們還是要再回來這個身體。被吸回來的那個剎那，我們覺得好委屈、好痛苦，有時候很難過到會掉眼淚。

我們修行有時候真的很困難，當碰到業障來的時候，真的要全心全力用盡我們最大的力量才能夠突破。像嬰兒一樣，如果他執著母親安全的肚子而不想出來，這樣好嗎？雖然比較習慣，安全、很舒服溫暖，不過長不大、也沒有用啊！在那邊麻煩自己也麻煩母親，所以時間到了還是要生出來。他們出生時經過母親的身體、骨頭的那些地方，也是蠻酸痛，像擠在兩片石門，頭都快裂開一樣，也是很困難。不過連一個嬰兒那麼小，等他時間到了，也應該突破，本來生活在母親的肚子裡是像一條魚一樣，沒有空氣、沒有太陽，沒有任何的那種物質的接觸，出來後就得住在完全不同的世界，完全相反哪！不過他衝出來也是對他好的，不管外面苦不苦，總比一直待在裡面好，因為

裡面不是讓他永久住的地方。

所以我們修行雖然有障礙，有時候退心、有時候很累、有時候被業障打得一塌糊塗，不過我們還是要站起來，因為我們是人！我們要勇敢、要當一個很轟烈的人物，不能每次都頭低低，向環境投降，或投降在我們小小的障礙裡。

昨天師父有講西遊記的故事，開頭有寫一群猴子，有老、有少、很聰明等等，什麼都有，不過都不敢突破障礙，不敢穿越那道瀑布，只為了怕濕掉幾根毛，不知道在瀑布後面別有天地，有著一個非常漂亮的地方，只要進去就可以在光亮、漂亮的洞內住得很舒服。所以我們大人如果沒有時時想突破障礙的話，就連嬰兒也比不上！然後我們能驕傲什麼地方？所以要記得他們也是蠻勇敢，我們不能輸給嬰兒啦！

教理  選粹

隨時反應都要快，我們才能夠保護自己，才能夠習慣那種振動力。師父有時候也會叫你們做一些突然的事，突然也很好，業障也是突然來而已。我們隨時要訓練好啊！才不會當業障、災難突然來時被驚嚇，卡在那裡，不知怎麼反應。

～清海無上師

打坐腳麻

觀音使者以中文回答

問：打坐腳會麻，如何處理？

答：試試調整坐墊的高度，麻只要不致於痛，忍耐一下，不要一直更換姿勢，才容易入定。剛修行還不習慣，多打坐以後，會慢慢適應。打坐不一定要盤腿，可換最舒適的姿勢或坐在椅子上，只要背脊挺直就好。

打坐要持之以恆

清海無上師以英文講於美國加州柏克萊大學 1989.10.13

問：如果一個人沒有辦法坐下靜心打坐，該怎麼辦？

師父：可以站起來、走動一下，洗把臉、或沖個澡，走一走，再回來，再試試看，千萬不要放棄。你每天打坐，並不是每天都能得到精神愉快和好結果，但是你必須每天打坐，儘可能抽時間打坐，因為上帝的恩典不會和我們約時間、地點，上帝不會說：明天我將帶給你和平、明天我會給你境界或明日我將帶你去第三界。不是的，祂隨時會來，每一秒鐘，甚至在你最沒心理準備時，所以必須有恆心，無論你用何種方式打坐，要向我們內邊的上帝祈禱，祈求我們內邊最高力量來引導我們、幫助我們、支持我們、加持我們。

不管成功與否，每天都要打坐。可能是任何時刻，也許明天，也許下一分鐘，你會得到，就是不要退讓屈服。就像我們開一個店，你永遠不知道何時顧客會突然光臨，你必須整天開著店等待著，無論是否有客人，我們必須開著店門，有時最後一位客人進來買下了整個店裡的貨，或店裡一半的貨。

打坐的成果

清海無上師以英文講於巴拿馬 1991.01.30

問：如果我們從師父這裡收穫許多東西，最好的報答方式就是修行、打坐嗎？

師父：是的，那是你們為這世界、為你們自己、同時也為師父唯一能做的事。打坐越多、智慧越多、越平靜、越解脫，雖然住在世界，但不留戀世界，而且容易原諒別人，因為內心感到滿足。未印心或未修觀音法門以前，如果有人罵你，你會覺得生氣、沮喪，但是現在不會那麼在乎，有時候你只是笑著走開，也許會有反應，但是不像以前反應那麼激烈。有時候為了配合環境，需要假裝生氣，但是不會像以前覺得受到很深的傷害。有時可能還是像以前一樣會哭、會笑，但是你的哭和笑和以前不一樣，不那麼情緒化。哭和笑，就好像必須下雨或者必須出太陽一樣，沒有執著心，就是有脾氣、有情緒起伏，不過也都是短暫的，不像以前一樣生氣好幾天那麼久。如果你們有這種感覺，表示打坐有進步、很大的進步，而不是境界、神通、財富或是治病能力這類的事情才算進步，這都不重要，愛心才是重要的；如果你感覺到自己的愛心擴散到所有衆生，你感到內在的和平，那才是最重要的。

一個無邊奧妙的起點—— 觀音法門

清海無上師以英文講於美國科羅拉多州 1991.05.14

問：師父，我修行幾個月了，有時候我會哭得很厲害，那好像是一種釋放的感覺，好讓我能夠繼續往前進。

師父：很好很好，你每天至少必須哭一次，觀音法門只是一個起點，然後，師父會給每個人額外的方法、額外的推力，有些人會哭、有些人會笑、有些人覺得快樂、有些人覺得有些懊惱，但沒有什麼是一成不變的，你不會一直快樂，也不會一直懊惱，只會感覺不論師父給你什麼方法，你每天都在進步。觀音法門是個圓融的法門，它提供你所需的一切，引導你去任何想去的地方，給你成長過程中所需的一切指示，不論內在或外在。

觀音法門正確的修行方法

觀音使者以中文回答

問：聽說連續觀音三小時，修行會進步很快，如果有人因偏重觀音，而沒有完全依照觀光、觀音的時間比例打坐可以嗎？是不是每天打坐，一定要按照這個比例呢？

答：能夠連續一次觀音三小時，是可以很快控制我們心猿意馬的頭腦，轉變錯誤的思想概念；不過這是指已經觀光六小時以上、定力很高，又能很自然地觀音達三小時的時數而言。所以還是要依照比例打坐才好。如果有人一打坐，入定了，不知不覺就超過了師父指示的時數比例，沒關係，自然就好，只要不是故意觀音比觀光多就可以了。



教理選粹



清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖道場 1995.10.29

請依比例做觀音，觀音有清洗的作用，如果不做觀音的話，不會進步很快。

同時也檢查你們的思想，如果你們檢查自己的思想，那就不會有不好的言語和行爲了。假如任何念頭升起，你們馬上檢查，那它就不會發展到言語或行爲，所以思想很重要，不要跟著你們的情欲或你們的思想走，你們要互相提醒：「戒律從思想開始；純潔從思想開始。」所以檢查你們自己的想法。

觀音法門的效益

清海無上師以英文講於墨西哥 1993.03.30

問：每天修行打坐的真正用意是什麼？目標是什麼？

師父：因為我們尚未使用所有的智慧，所以我們憂煩很多，做什麼事都沒什麼把握。有時我們不快樂，而且感覺有很多外在的壓力，以及令人疑懼的情況。所以，不論我們地位有多高、錢財有多少，有時候內心不平靜，也不穩定。如果我們找到內在最大的智慧，我們做事就會更好、更清楚，我們會更快樂、更安穩、更祥和，這樣對我們平日的的生活就已經很有幫助了。而且我們更能無條件地愛別人，所有的仇恨、猜忌都煙消雲散。

事實上沒有「法門」

觀音使者以中文回答

問：我們修觀音法門，如果修到最高層次，是不是連這個「法」執也要丟掉？

答：是的，在我們入定去很高境界的時候，連「法」也不知道，沒有任何法了，自然不會執著，不過當回來這個肉體時，還是有「法」。因為這個世界和那個世界不一樣，在這個世界，我們修行不僅是為了我們自己，保護我們自己不被魔干擾，而且也要加持世界、淨化社會，把我們好的振動力化解那些壞的振動力，所以應當繼續依法修持。此外，即使我們修行很高等，我們每天也還是要去高境界、也要靠修這個法門、利用這個樓梯爬上去。還有我們也要做好的榜樣，給我們的親戚、朋友、徒弟看，因為我們不修，他們也不會修。

真正的打坐

清海無上師以英文講於美國加州舊金山 1989.05.25

問：您如何打坐？

師父：怎麼打坐？當然大家都知道怎麼打坐，只是你打坐時想錯東西了。有的人想漂亮的女孩子，有的想錢，有的想生意；每當你全心全意、專注想一件事，那就是打坐。我只注意內在的力量、同情心、愛和上帝慈悲的品質，這就是我的打坐方式。但要正式做的話，我們應該自己一個人，坐在安靜的角落，這樣才是打坐，但不是自己靜靜坐在角落就可以得到什麼，不是！不是！你須先和內在的力量接觸，然後，有了那個內在的力量，我們才打坐，實際上就是像那樣，那叫做自我覺醒。必須喚醒裡面真正的本性，讓祂自己打坐，而不是用凡夫的頭腦和人類的認知；那個力量祂自己會打坐，叫醒自己，祂現在知道怎麼工作了。

如今你讓祂睡覺，你是用凡夫的頭腦，機械式地做每件事；所以，即使你坐下來，你只是在想一千零一件事，而無法征服自己的情緒，但是當你本人覺醒之後，那個內在的真我，在你裡面上帝的力量，會控制每一件事、會打坐，會回到祂自己的真我，那才是真正的打坐。只有在你得到真明師的傳法而覺醒後，才知道什麼是真正的打坐，否則只是浪費時間，頭腦掙扎、身體也掙扎。你只是身體休息，但是心裡很亂、在打仗，那不是真的打坐。

靜心

觀音使者以中文回答

問：打坐時，雜念很多、心不定，怎麼辦？

答：由於整天工作忙，頭腦沒辦法一下子馬上靜下來，多坐一段時間就會比較平靜。平常隨時記得默念聖號，有雜念忽略過去就好。可以在打坐前先看師父的書、聽錄音帶、看錄影帶；或者打坐時，在前方小聲地播放師父錄音帶，會有很大的加持力，但是注意力還是要集中在智慧眼專心打坐。

看師父錄影帶：最佳靜心妙法

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖道場 1995.07.03

看錄影帶可以穩定你們的心，而且在打坐之前回答你們的許多問題，对大家非常有利益。別認為沒有用，然後到處亂跑，或做別的事。聽佛讚、聖讚，或看錄影帶，聽師父開示，都很有利益。

有時候，即使沒有專心聽，偶爾師父的幾句話也能搖醒你們沉睡的真我，或是平靜你們的心靈。若注意聽，一定能穩定精神，並且對打坐有幫助。目的在此，並非有什麼原因要每天在電視上看師父。共修利益很大，因為團體的力量很大。師父希望你們遵從師父的指示，不是只會黏在我身邊，因為教理對你們的利益才永久，不是這個肉體。

彌補錯誤的方法

清海無上師以英文講於澳洲墨爾本 1993.03.13

問：如果我們犯了錯而導致不好的業障，要怎樣才能補救或消除？

師父：試著做相反的事去補償。不但停止犯錯，更要開始或繼續做對的事；不但不偷別人的東西，還幫助窮人、幫助真正需要的人，那才是真正改正錯誤。比方說，妳已經有先生，結果又和另一個男人有關係，這只是比如而已（大眾笑）。現在妳很後悔，已經中止了那種關係，不再和對方做那樣的事，因為妳先生不喜歡。這種情況下，妳不但要停止外遇，還要多愛妳的先生、多照顧他，讓他好過一些，讓妳的家庭關係更穩固，使妳自己、妳的先生和孩子更快樂，這才是比較肯定的懺悔方式——不但不再犯錯，還必須做對的事。

有一次甘地聽到一個印度教徒跟他說：「我要下地獄了！因為有個回教徒殺了我的小孩，所以我也殺了一個回教徒。」他問說：「現在我該怎麼辦？我一定會下地獄的。」甘地對他說：「我知道一條出地獄的路。你去認養一個孤兒，讓他變成回教徒，彌補你以前所做的事。也許你還是會下地獄，但至少良心沒有愧疚，你知道自己已經盡力去彌補了，而且還讓別人快樂，這樣至少你去地獄時會快快樂樂地去。」

如何使自己的行為動機趨向無私

清海無上師以英文講於英國倫敦 1997.08.25

問：如何知道我們行為的動機是什麼？如何知道我們做事是想為他人服務，或為了證明自己的品質或只是出於我執？

師父：我們知道自己在做什麼，不是嗎？你能感覺到自己為什麼做，你能立刻感覺出來；即使剛開始你不知道，但後來檢討自己，也會知道你為什麼做這件事、做那件事。如果是因為我執而做的話，那就檢討自己，然後反過來，儘量更無我。也許我們剛開始有很多時候不知道自己為什麼會這樣做或那樣做，也許做某些服務或工作是出於想競爭的心態，然而一旦發覺自己在競爭，就應該立刻回過頭來說：「不！我不應該有那種想法，我應該把握這個榮幸的機會，無私地為人們服務。」那樣才更高雅。

一旦了解自己的行為和動機不夠高雅，我們就立刻檢討自己、改變心態；我們照樣服務，只是心態改變。即使開始的時候我們的動機不高雅，我們仍然可以在中途改變。

有時很難做到，因為我們的頭腦會騙我們，讓我們以為：「我想為人類服務。」但我們也許是為自己謀利。長期檢討自己後，我們的態度、意念、動機會變得更謹慎，

我們就自然而然地變成「無私」了。即使有時出於我執做事也沒有關係，原諒自己，至少有其他入因我們而受益，那就沒有關係。不過，如果我們自己的動機高雅，對我們自己是比較好，因為那樣我們才能知道自己正在成為更好、更進步的衆生。

Chapter N



每當我們想念上帝、想念上帝的聖名，我們就被
賦予純淨、神聖的加持力量。 ～清海無上師

名字的意義

清海無上師以英文講於馬來西亞 1993.06.04

問：這是唯一得救和解脫的方法嗎？會不會是一種自我炫耀呢？

師父：清海無上師不是我的名字，它是最高造化、是天父的名字，我是祂的女兒，所以剛好有一樣的名字。就好像你來自王先生家，你是王先生的女兒，那麼人家也叫你王小姐。無上師不只是我的名字，那也是你們的名字，但是你們不知道，你們不承認自己的榮耀，那是你們的問題，不應該也要求我否認我的榮耀。

它不會炫耀我什麼啦！因為我已經很光榮了！我知道自己的光榮，我不需要你來讚嘆我。

Chapter O



成為高貴的眾生是我們唯一的選擇，無論多麼艱難，也要勇往直前，無論目的多高、多麼遙遠，也要奮力向上。我們必須一次又一次地努力嘗試。 ～清海無上師

長養勇氣，突破障礙

清海無上師以中文講於福爾摩沙台南 1989.01.12

問：我每次打坐到一段時間後，就自然地想要起來，不能再繼續，好像有一股力量拉我起來，讓我坐不下去。

師父：什麼力量？（大眾笑）自己懶惰不說，你們都怪外面的力量，每次都怪鬼、怪魔、怪狐狸、老鼠、小貓，不考慮清楚是不是自己的問題。我們認真修行，有一天一定會有體驗，真正的要努力，不要怪有什麼不好的力量干擾、拉我們。沒有任何力量，都是我們自己軟弱；即使有什麼魔干擾，也是因為我們怕它。

我們悠樂有一句話說：「魔要來抓你啊！他先看你的臉。」意思說看那個臉有沒有很凶、有沒有勇氣？他才敢抓的。如果他看你比他凶、有勇氣，他就不敢了！你們看西遊記，本來閻羅王抓孫悟空下去地獄，他在那裡很得意地說：「哈哈！我是閻羅王。」結果，等一下孫悟空抓住他，他就在那裡磕頭：「哦！大聖，大聖！饒命！饒命！」（大眾笑）我們應該這樣才對，如果太軟弱就會被鬼魔恐嚇住。因為我們一動一靜就怕那股力量，自己已經在那裡等那股力量了，當然他才來；不然的話，全世界什麼不好的力量沒有跑到別人那邊，卻跑到你那邊？

所以有障礙時，我們要心無罣礙，不管它，即使感覺到不好的力量還要繼續打坐，如果打坐不下，起來走一走再來打坐，念佛號，求裡面師父幫忙，堅持到底打坐下去，看看那股力量能做什麼事（大眾鼓掌）。我們的思想應該肯定、樂觀、勇敢一點，就會變成習慣。一切唯心造！如果我們沒有自信、沒有勇氣，即使連老鼠動一動，我們也怕耶！我們會想像成恐怖的事情，懷疑是魔來或是什麼股力量來，結果是老鼠。所以不怕任何事嘛！

打坐中的障礙

清海無上師以英文講於印尼泗水 1997.03.19

問：在師父的一卷錄影帶中，您提到美國哲學家愛默生的一句話：「在這個世界上要達到上帝的等級是很難的。」我不明白這是不是和您的說法矛盾？

師父：不是。

問：您曾說過：「讓上帝去安排」、「讓上帝透過我們做任何的事」，我需要您的指引，謝謝！

師父：他說很難，並非說不可能。沒錯，要接觸到上帝很難，所以我們需要明師的指引及明師的加持力，經由明師接觸到上帝之後，我們必須讓上帝加持、引導我們，透過我們做任何事，而不是靠我執做事。我所表達的每件事都是正確的，沒有互相矛盾的地方，只是你們的領悟不同，而非他們是不同的。愛默生說：如果我們讓上帝運轉宇宙，我們將會卸下肩上的重擔。大部分人卻在運轉宇宙，我們煩惱這個、照顧那個，我們沒有信賴上帝的力量，所以事倍功半、疲累不堪。如果我們盡力而為，任由上帝安排結果，我們就不會感到如此受傷、失望和疲憊，這就是他的意思。妳滿意嗎？

問：師父，這點我仍有困擾。我也非常期待上帝掌管所有的事情，不過我仍是面對著所有的煩惱；煩

惱並沒有減輕，這對我而言很有負擔，我期待上帝也能為我處理這方面。

師父：你不是在期待，而是在指揮上帝做事，祂不會聽的。障礙和煩惱是要你去克服的，但上帝會成就結果，你必須總是盡最大能力，而不要期待任何事情，這才是最好的期待方式。如果你放一百元在這兒，期待明天上帝讓你拿到一千元，不會那樣的，你期待過多了！我們經常期待結果會這樣或那樣，但事與願違，然後我們感到失望、傷心與難過，然而或許那種結果才是好的，或許第三種結果比我們所預期的第一或第二種結果要好，我們不知道，所以只要盡力而為、無愧於心就好。如果結果並不如意，那也就順其自然，這樣的話你不會感到負擔、疲憊和受傷，也許你會感到受傷，但是到最後你終將明白那樣的結果對我們才是最好的。

我告訴過你們許多關於服從上帝旨意的故事，記得那個印度的故事嗎？在炮彈轟炸的戰地中，有個人跑到一間屋子去避難，而那屋主和家人卻將他推回街上，不讓他在屋子裡避難，所以他只好出去，同時也抱怨上帝不保護他，但是當他走出屋外時，那間房屋被炸了，一個炸彈不偏不倚打中那房子，他因為被踢出去而成為唯一倖免於難的人。我們不知道什麼對我們是最好的，所以最好就是盡力而為並接受任何情況。任何時候都要竭盡所能，這樣你才可以心靈平靜，而且你也才能知道你的力量和智慧經得起試煉。



教理選粹



服從上帝的旨意

既然上帝無所不在，我們無法逃離祂，就乾脆好好記得並且服從上帝的旨意，這樣我們的生命才更有意義，才能很快完成做人的目的。如果我們一直否認既存的事實，只是徒然浪費時間和精力。所以我們只要自然地接受，這樣對我們、對上帝都比較好。

～清海無上師

上帝照顧一切！

經由內邊的冥想及接觸，我們很快會發現到每件事都早有安排：「天下本無事！」上帝照顧每個生命的所有細節，這是我們快樂和滿足的原因，這也是世上的悲傷及苦難無法影響我們的原因，因為我們已經知道真理，知道這唯一而且鐵定的真理——上帝照顧一切！

～清海無上師

Chapter P



禪的精神就是什麼呢？享受今天。
做今天該做的事，快樂、痛苦怎麼樣都是今天的。
別管過去，過去拿不回來嘛！當來還沒有到。
不過很少人會全心全意放精神在現在的時刻，
所以大家才這麼痛苦。 ～清海無上師

前世

清海無上師以英文講於新加坡1993.03.09

問：師父，我如何才能記得我的前世，以恢復當時所學的知識？

師父：不，這一世就足夠我們學了。這一世我們甚至還學不夠，而前世已經過去了，而且上帝已經在前世和今世之間拉上簾幕，這樣是對我們有利。所以沒有必要老是追溯過去，因為如果我們對過去知道太多，卻沒有足夠力量處理或改善與這一世相關的事的話，我們就會有麻煩。所以人們有時會有著魔的情況，假如知道太多前生的事，他們今世會活得很痛苦。

假設你知道上一輩子你曾經當過某某國家的國王，而現在你卻在開計程車，你會喜歡嗎？或是假設你知道在前世，你和你的太太，曾經有過互相廝殺流血的事，現在每次看到她時，你不會害怕嗎？如果前世是她殺了你呢？你還能如此愛她嗎？那會嚴重影響你的家庭和諧，人際關係以及你本身的幸福，不是嗎？

因此，我們不需要知道前世，我們照顧好現在，那麼未來就會非常美好，打坐找你自己的內在真我，或選擇任何你喜歡的法門。但我只向你推薦觀音法門，因為我研習所有法門以後，知道這個法門最殊勝、最高、最快、最安

全，如果你想現在或未來能獲得更多的知識，我提供這個法門給各位。既然前世已經過去，就不用去管它，我們只要忘掉就好了。



教理選粹



有時候，如果我們生活覺得不順的話，應該知道我們過去有結逆緣，所以要奮鬥。如果有順緣的話，也應該知道自己過去有做好的事情，所以要珍惜。然後我們要繼續奮鬥到我們心情完全安穩，完全不在意任何事情，不執著在什麼地方，不管世界的任何方面都不會綁住我們，那時才真正好。

～清海無上師

幾十世、幾代或幾個紀元以前，我們地球的歷史多半很黑暗。如果我們以前曾住在地球，我們一定曾經歷過這些遭遇，這些情況我們很不容易忘掉。就算我們能夠記得這些情況，它會給我們很多痛苦和壓力，讓我們甚至不想知道這些事。所以不記得自己前世，其實是上帝賜給我們的福報。

～清海無上師

如何祈求上帝

清海無上師以英文講於美國科羅拉多州 1991.05.14

問：我在臣服上帝與要求上帝之間徘徊，如果我向上帝要求，就好像限制了上帝所要給的更偉大的事物，我該如何是好呢？

師父：你問這種問題很有智慧。如果必須要求你就要求，上帝知道該給多少，祂不該依你的限度而給，而是依祂的限度；如果祂是上帝的話。所以不必煩惱，有需要時就要求。當小孩還小時，不可能假裝成大人而不要求喝奶，如果需要喝奶就要求，長大後就不會想喝，不必擔心，上帝知道你真正要的是什麼。

問：我們可以祈求上帝嗎？

師父：可以！你可以跟上帝說：「主啊！可能我不該向您祈求這個，不過為了安我的心，容我向您請求，至於是否要給我就由您決定，您知道我需要什麼，雖然我向您祈求，不過如果對我不好就不用給我了。」

打坐前的祈禱

清海無上師以英文講於泰國清邁 1994.12.04

問：打坐前必須先禱告嗎？

師父：可以，但不是非做不可。打坐本身就是最深的祈禱，經由打坐，你可以得到你想要的一切，任何對精神及物質幸福有益的事，都將自動前來，不論你有沒有祈求。所以修觀音法門的人生活滿足適意，因為他們別無所求，修行越多，欲望會越少；修行越多，祈求也越少。先找到內在的天國，然後一切將隨之降臨。

甘露



法語

我們若誠心要一樣東西，我們什麼都敢做、敢說，我們要什麼就要清楚，不然佛菩薩沒辦法幫我們的忙。

～清海無上師

Chapter Q



每天思想像佛一樣，行為像佛一樣，
講話像佛一樣，那你就是佛了！ ～清海無上師

觀音

清海無上師以英文講於美國德州休士頓 1993.11.14

問：許多年前我聽說觀音是日本的一位女神祇，代表慈愛與幸福、健康。我不懂日本的神祇怎麼會融入不同的文化信仰並且跟觀音法門扯上關係？

師父：觀音並非只是日本的神祇，祂是中國、悠樂、印度、西藏的神，在印度稱為 Avalokitesvara，在西藏，他們叫祂什麼，我忘記了，而在印度，祂是「男的」，在西藏也是「男的」，但到日本、中國、悠樂，這位「他」成了「她」（師父笑），我不知道到底是怎麼回事！無論如何，那只是神話中的形象。

祂是過去的一位明師，就像摩西。當祂在世時，祂有求必應，因此，當祂在世時，很誠心的弟子和非弟子會得到利益和加持；即使當祂往生以後，人們仍舊像往常一樣向祂祈求，就像人們祈求耶穌基督或佛陀一樣。我們現在沒有那麼多的感應，是因為這些明師都已經往生了，我們必須向在世的明師祈求，應該如此才有效果。

當明師往生後，人們像往常一樣祈求，只因為他們的祖父母因祈求而得到幫助，所以子孫們繼續這樣祈求而忘了真正的涵義，不知道加持的磁場已隨明師的往生而消失。你可以向一位已經往生數百年的明師祈求，但最多

不超過五百年，之後就無效了，因為祂的磁場已經消失。

是徒弟的誠心形成了這個磁場，師徒心靈相繫，在一位明師往生後，徒弟薪火相傳仍然會維繫幾代，因為他們仍然深愛著師父，所以這股誠心延續了師父愛力的磁場。現在當師父在世時已經與師父溝通，或還有某些等級很高的弟子在世，因此，法脈、血脈能夠在祂往生之後延續下來，歷經數個世代，最多大約五百年。因為弟子的緣故，因為那明師仍舊活在祂弟子的心中，因此透過那些弟子，祂的加持力和愛力還存在。但是一旦祂往生，那連接的線也斷了，之後弟子也往生了，又沒有好的弟子承續法脈，那時你再向那位明師祈求就沒有用了！

Chapter S



越用你內在的智慧，就越知道自己無所不知。

～清海無上師

我們的本人什麼都知道

清海無上師以中文講於福爾摩沙 1990.03.17

問：人出生以前什麼都不知道，出生以後因為有頭腦，所以才有意識，人死後應該也是什麼都不知道，為什麼還有極樂世界可以去？

師父：好，你們為什麼說生出來以前什麼都不知道？如果生出來以前什麼都不知道的話，你們怎麼知道媽媽的肚子可以住九個月，為什麼沒有跑到屋頂去住九個月？一定知道的！是不是？如果不知道，怎麼一生出來就哭呢？也曉得要吃東西。我們不是生出來才有意識，在裡面已經有了，因為知道才跑來這個世界，不然會跑到屋頂、水泥地、房子裡面去。

釋迦牟尼佛還沒有出生以前已經知道啦！所以祂一出生就走七步，還說：「天上天下，唯我獨尊。」不過祂長大以後就忘記了，三十年後才再醒過來。我們也一樣，還沒有出生就有意識，不是不知道，生出來才開始不知道的。如果我們生出來才知道的話，過去、現在、未來都不會忘記，不過我們生出來都忘記嘛！所以應該說我們生出來才不知道，這樣才對。

科學與靈修

清海無上師以英文講於美國波士頓哈佛大學 1989.10.27

問：您認為「量子力學」和佛教教義的關係如何？

師父：這更加證實了佛教所說的「不同層次意識」，你可以說那是能量，也可以說是不同的存在層次，但科學家所發現的只是物質的一面，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。

問：有些科學的觀點類似因果的法律，請您解釋。

師父：是的！有時候我同意，不過，用科學方法所能發現的東西太少，和佛陀或基督所知道的相比，由科學的方法所能知道的少之又少，差別就在這裡。但科學有助於改善生活，並幫助證明很多佛教及基督教的理論，所以科學沒有害處，只是科學能發現的太少了！

看到內在師父

觀音使者以中文回答

問：第三眼大開的人，是不是想要看天堂或是地獄都可以隨心所欲，不受限制？

答：並不是每一個開第三眼的人情況都一樣，有些人修行並不在乎看到什麼境界，所以他們不看，他們發展其他方面的能力。比如說：智慧增長、愛心擴大等等。有的人則開展他們的眼光（第三眼），因此才能隨心所欲看到天堂、地獄。



你們要當你們自己，完全不受任何偏見、先入為主的觀念、傳統或任何對你們毫無益處的事物所束縛。

～清海無上師



清海無上師在韓國永同道場生日慶祝活動 2000.05.14



我們偶爾集合起來打坐、多充電，然後我們充滿光亮、充滿愛力，我們回家才能夠利益社會、利益國家、利益親戚朋友。 ～清海無上師



尋找上帝

清海無上師以英文講於美國德州休士頓 1993.11.14

問：今日我們擁有多種宗教，您認為為什麼我們會發展出這麼多不同的宗教？人類自古以來藉由宗教或哲學所尋找的是什麼？是什麼渴求，促使我們去尋求滿足？或是因恐懼的驅使？

師父：是的，恐懼是其中一個原因，另外一個主要原因是一一我們內邊就是上帝的本質，我們來自上帝，不然我們又從何而來呢？你認為我們由植物或岩壁、石頭而來嗎？因此，我們必是由上帝而來，從至高無上、最高的智慧、最高等的意識而來。因此，這內在與生俱來、潛在的意識不斷地在找尋祂的自性，雖然被種種帳幕所遮蓋，像地位、財富、名譽、世俗的知識，不斷地將我們的注意力引向外邊，而內在最高的意識卻不斷地尋求；不能說是尋找，而是不斷地在告訴你，你不是那些，你不是博士頭銜，你不是這些收集來的垃圾，你不是某某先生或太太，你就是至高意識；在你來到這個世界，得到博士學位，變成某某先生、太太，擁有各種的知識和習慣並稱呼自己之前，你就像上帝一樣，那是另一個自我，屬於上帝的國度的真我，是上帝的兒女；我們稱為上帝的兒女，這意謂著我們像上帝一樣，內在上帝的品質不斷提醒我們，我們並

不是這個或那個……。

問：那我們是該相信我們是屬於全宇宙以及神聖上帝
 能量和智慧的一部分？

師父：不是應該相信，你根本就是！現在你看看自己到底是誰？我是某某太太？我擁有多少學識，我有多少財富，我有這個、那個習慣……，這些都不是你。真正的你被掩蓋在重重表相後，因為將我們的錯誤、成功、失敗，這個或那個影響我們的環境都當作是自己，因此我們才受苦；我們忘了實存的超意識，無上的內在自我及至高無上的聖靈，也就是住在我們內邊的上帝。聖經上是這麼記載的：上帝住在你裡面。意思是說你就是上帝，除了肉體以外，就是上帝在裡面，沒別的。

問：是不是在孩提的時候更接近純真的自我？您與
 方才上前來的女孩好融洽，在孩提的時候更接近上帝，是否因為我們學得不多，或者是當我們年紀大了，因為世俗的羈絆，而變得太物質化和追求物質了。

師父：你說得對，當我們出生不久還是孩童的時候，至少我們前世或殘存的某些記憶已被洗掉，因此我們剛生下時較接近上帝，因為我們剛剛直接從比較祥和且豐饒的「歇息地」過來。這就是為什麼小孩子總是較天真無邪，他們很容易原諒別人，總是無憂無慮。但是我們年紀越增長，越會累積所有經驗而認定自己就是這些。比如說，「我很

容易發怒，我是容易衝動的人，我是一個脾氣很壞的人」，這些並不是你，只是你成長的環境造成你現在的樣子，而使你認定如此，「那就是你」，這很可笑。你剛生下的時候並不是那樣子的，或者自認為是酒鬼，不是這樣的。

無我的服務與打坐

清海無上師以英文講於美國華盛頓西雅圖 1993.04.07

問：就開悟而言，用愛心服務他人是否和打坐一樣重要？或是服務比打坐修行更重要？

師父：兩樣必須一起來。我們打坐為的是要做更好的服務、我們希望做事時能更清楚明白，這樣，我們才會做得更有效率、更能服務別人。如果沒有打坐，有時候即使我們很好心，也很願意去服務人群，但是我們不知道怎樣做才是最好的方法。因此打坐對真正無我奉獻的服務相當有裨益。

性的能量

清海無上師以英文講於美國洛杉磯 1998.12.16

問：您剛剛提到性的能量會產生一些問題。我想，是否您可以解釋一下那是如何發生的？以及我們應該如何處理？

師父：我們擁有很多種不同等級的能量，性能量使我們處於最像在三摩地時的那種狂喜，有些人他們曾進入三摩地體驗那種法喜之後，那他們就可以控制性能量，而大部分的人還沒達到那種等級，他們只有體驗過性能量，他們感覺很好、神魂顛倒，讓他們的身體及細胞產生不同的反應。就如同印心後或你從三摩地出定後，你的身體覺得怪怪的或有點顫動或什麼的，就是那樣，且頭腦也有點狂亂。

那就是為什麼當人們戀愛時，他們就像走在雲端而且有點瘋狂，因為有化學上的瞬間變化，這種化學反應以及其副作用，讓頭腦失去平衡，因此他們莫名其妙變得過度快樂或激動，對自己或伴侶變得不可理喻。

那就是為什麼古時候人們建議你們避免婚前的關係，並非只是因為古老的守貞概念，而是因為要讓你們兩人的身體有時間去習慣彼此的化學反應，以致於當最後你們體驗到那種感官中心的高度感受時，你們不會失去平衡，而仍可以像你們在有性關係之前那樣繼續相處下去。如果你

們太快有性關係，你們沒有足夠時間讓頭腦去彼此同化及彼此了解，而且你們身體化學反應及細胞還沒有訓練好去和另一個不同的化學反應、不同的程式及遺傳基因……的人相處，如果當你們太快有關係、太親密時，性能量將爆發似的讓你們兩個都失去平衡！那就是為什麼人們說：如果太快有性關係，對你們的婚姻也不是很好。

並不是說性是一種罪惡或什麼的，只是你們的身體和頭腦還沒有習慣它，你們的靈體還沒有設定好程式去讓彼此那麼快變得那麼親密。因為當兩人的強大能量碰到一起時，就像炸彈一樣！所以沒有什麼是壞的，就看你如何處理而已。

大多數的人沒有開悟，再加上整個社會告訴你「性」是一種罪惡，於是你在心理、生理、頭腦及感情上就覺得罪惡，這對你們的關係並不好。有時關係變差是因為社會大眾過度譴責「性」不好，另一方面他們又不解釋，也不告訴人們將性接受成生活的一部分，或是關係的一部分。由於心理效應或從社會道德標準而言，你已覺得失去平衡和感覺罪惡，然後你們在裡面掙扎，你們無法處理它。而且，性能量非常強，它幾乎就像是處於三摩地時的能量，對凡夫而言實在太強了。

問：如果對我們而言它似乎太強了，那我們要如何處理它？

師父：你必須了解性能量的本質。但是了解是一回事，接受它是另一回事，因為我們數千年來已被洗腦認為性是不好的，我甚至無法改變它。如果我到外面去告訴每一人說性是好的、沒問題的，他們會殺了我（大眾笑），所以我只能告訴你，如果你想減，如果減少會讓你覺得很好，你就可以慢慢地減。如果你還不能處理它，唯一的做法就是減少或斷掉它，直到你足夠強壯且可決定要做什麼時再說；如果你要玩火的話，就要承擔後果。即使我坐在這裡告訴你性不是一種罪惡，或性是沒問題的，即使你信任我，你仍然還是不能接受它，你的頭腦無法這麼快接受。沒有什麼是真正壞的，只是我們就是這樣子，我們被設定成這樣。

以賭博為例，假使我告訴你不要賭博，可能大多數的你們會想：「為什麼，那是無害的。我只是玩幾張紙牌且只賭一、兩塊錢，那會有什麼害呢？」那是無害的，但你可以看到它的副作用。有時你輸了，卻輸不起，成為不好的輸家，或別人輸了，他成為不好的輸家，在彼此間產生不好的能量，你失去一個朋友且變成彼此怨恨等等，製造不好的、負面的能量，而你必須去忍受這些，你覺得窒息，覺得有壓力。

更糟的情況是，你贏了卻上癮了，或你輸了，你想贏回來。如你贏了，你想繼續贏，這就是人類的頭腦，經過一段時間的訓練之後，你會變成習慣賭博，你會想要更

多，然後你就去更大的賭場，輸贏更大，然後你傷害到你
自己，失去你的工作、失去你的家庭、甚至可能把自己的
太太或小孩賣掉，有人就是那樣做。你看，是這些副作用
不好，而非賭博本身不好。

假設我坐在這裡賭博，你們會認為我很壞或有罪嗎？
不會！情況並非如此，因為它對我沒有意義，我可以玩整
個晚上或整輩子，那對我都沒有意義，一點都不影響我，
我不會將你賣掉去賺更多錢。但對大多數的人來說，他們
無法處理它。就像性也一樣，他們無法處理它，對這些極
易上癮的東西，人們是太軟弱了。像菸，你抽一根，明天
兩根，後天就整包，然後就戒不掉了；酒也是，有多少人
都是從一杯開始的，甚至是半杯，或只是一小啜。毒品也
都是一樣的，他們都是從那麼一點開始的，然而卻正是麻
煩的開始，所以我說要遠離這些東西，即使我沒有譴責什
麼東西是不好的，而且我也知道靈魂選擇他們自己的路，
但不管你已選擇什麼，你想選擇什麼，你必須知道後果且
做明智的選擇，如你想回家快一點，如你已選擇這一次你
想回家，那就遠離這些令人分心的事情，因為對你的心神
而言，它們的代價太大了。

如何處理邪淫的念頭

觀音使者以中文回答

問：常常會有邪淫的念頭，該怎麼辦？

答：社會的誘惑很多，很容易令人迷失，平常儘量不要看那些令人心生激動的報章雜誌和影片，可以多看道德的經典以及聖人修行的故事，才不會加深不好的念頭。與人相處時，以看對方的智慧眼代替看眼睛，不但不失禮貌，對彼此也會有利益。當有邪淫念頭產生時，同修可以馬上念聖號、想師父，非同修不妨默念自己信賴或喜歡的聖人名號，儘量克制，如果實在無法控制，就找對象結婚；過正常的婚姻生活也會有所改善。

功德與罪

清海無上師以英文講於巴拿馬 1989.11.29

問：上帝那麼純潔，而我們仍會犯錯，上帝怎麼可能住在我們裡面？如果上帝住在我們裡面，那我們一定沒有罪了。

師父：是，那是聖經矛盾的說法，一方面它說：我們有罪、我們這麼壞，另一方面卻說：上帝住在我們裡面。所以我建議你們，直接到上帝那裡問祂為什麼？不然，如果我回答你們，你們會認為我對上帝不敬，我又不是上帝，我怎能知道上帝真的住在你們裡面？（問：但您有答案嗎？）如果你們一定要我說，如果你們相信我，我會說：我們沒有罪，我們原本是無罪的，而且從未有罪，那只是我們生生世世的經驗，或與其他衆生的相互影響。讓我們依照當時的情況，與所認知的好與壞，產生各種不同的反應；因此當我們覺得那件事做不好或這件事做錯時，我們說我們有罪。而當我們認為做得很好時，我們以為自己已有功德，或許對上帝來說，兩者都是功德或兩者都有罪；只有當我們認識上帝時，我們才能明白，一旦我們認識上帝，我們的看法就會不一樣，因為我們會以上帝的眼光、沒分別的眼光、以愛和了解的眼光來看。

音流如何淨化我們

清海無上師以英文講於澳洲雪梨 1997.05.09

問：關於「純潔的本性」，很容易了解仁慈、愛心、慈悲和愛美是純潔的，但是我不懂音流如何能淨化？

師父：就像水能洗淨身體一樣，音流也能淨化靈體。

問：淨化的過程也是一種振動頻率或什麼嗎？

師父：是，音流是一種過濾器。由於接觸世俗的事物或污染的情境，或是因為環境的影響或前世的遺傳，否定的力量會干擾我們、進入我們的本體和磁場，而音流會把這些干擾過濾掉，就像過濾器，或是像水能洗淨身體一樣。

問：請問是如何過濾的？

師父：水是如何洗淨身體的？它就是可以。當你把水倒在身上，擦點肥皂，再用水沖洗，污垢就洗掉了。同樣，如果無形的心智被壞思想和否定意念污染後，我們可以用高振動頻率的音流持續沖洗，那些低振動頻率就會被消除。這個過程就像電子運作一樣，很玄奧。不過，就是因為它確實有在運作，我們才變得越來越好，所以不要管它如何運作，只要我們被淨化就行了，不是每件事都能用世界的

語言解釋，但是看結果我們就會知道。如何知道？我們必須從內邊了解，而不是用語言了解；只要音流能淨化我們、讓我們每天感到越來越好、越來越純潔，我們就知道它在運作。我不知道水如何會洗淨身體，但它確實可以洗淨身體，只要用水沖洗，就會覺得乾淨。看結果就知道，我們感覺每天越來越好、越來越純潔，我們變得更單純，不再貪名、貪金錢，不再執著世俗物質的享受，這就是證明，我們有物質的舒適，也知道如何照顧自己，但這些事情不會像以前那樣綁我們；音流就是這樣淨化我們，讓我們越來越純潔和解脫。

問：「不純潔」是否在身體的結構中設定某種振動頻率，然後不同振動頻率的音波進入身體，改變身體結構的頻率？

師父：也可以這麼說，但事實上，這個過程不是物質過程，因為我們事實上不是肉體、也不是電腦，我們是靈體。當高振動頻率的音流進入我們的本體、或者說是重新進入我們的本體、或重新對我們開放，我們就會被提昇，而超越污染的情況，這樣我們才能每天越來越淨化。實際上，也不是淨化，而是我們被提昇，我們的意識等級變得越來越高，不再有壞思想和否定意念，也可以說，否定的事情不能再接近我們。這是很玄奧的，但只要它確實有淨化作用就行了。也許你可以用科學證明這個事實，但你還

是不能說清楚它的過程；也許過程看似那樣，但實際上卻不是，因為有時候人們企圖解釋太多，卻與事實不符。這個過程是無形的，非常玄奧。

問：所以我們要繼續打坐，用內在體驗來回答這個問題。

師父：對，看果子就知道樹的種類。結蘋果的當然是蘋果樹，我們不需一直爭辯怎麼證明那棵樹是蘋果樹，但從結蘋果這個事實就知道答案。

修行的態度

清海無上師以英文講於馬來西亞 1993.06.04

問：師父您是否不管徒弟的等級如何，都一樣愛他們？即使徒弟修得不好，師父也會照顧嗎？

師父：你是不是準備好要來印心，可是又不想好好修行，想要師父先給你一個保證，是不是？你不應存有這種態度來印心，應該要下定決心修到最好。不要一直期待師父給你什麼，而應該問自己要付出什麼，因為修行是為你自已修。

當然師父對每一個徒弟的愛都是一樣的，如果這是你所想知道的答案話。但那是師父的事，你的本分是要盡你所能，做最好的，把自己最大的能力挖出來，而不是為了得到師父的愛。即使師父愛你，可是你很爛，等級很低，那對你有何好呢？你自己得到什麼才重要，而不是管師父是不是愛你們。

修行的等級

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖道場 1995.07.13

問：我想知道為什麼有時候我會聽到屬於某個境界的聲音，也看到屬於某個境界的東西，那是一種強光，我看到光，也很亮，可是光的亮度卻不像師父所說的那麼亮，這是為什麼呢？

師父：不管是什麼光，你只要看就對了。我想你那時還沒有進入足夠深的三摩地，你還在想：「我現在是什麼境界？」之類的問題。什麼都不用想，只要專注於其上就對了，這樣才會對你有好處。境界不能幫助你，內心的改變才真的有幫助，我們為什麼需要知道在哪一界？事實上根本沒有境界這回事，這純粹只是為了要讓頭腦知道：「不錯，我得到了一些東西。」才如此說的。

你們曉得我們的頭腦很功利，師父必須要跟我們的頭腦打交道，就像做生意一樣說：「好，你上到這個地方你會看到什麼，你上到那個地方你又會看到什麼。」但是如果我們是真正的修行人，我們不會在意任何境界。我們只知道我們很誠心，也很精進，好使自己成為高貴的衆生，回歸真我。

我們需要回歸高貴的真我，變成很好、很有愛心及同情心又有智慧的衆生，我們需要成為那樣子的人，而當我

們做越多我們的功課時，我們就能越快變成那樣的衆生，就是這樣。境界及果位只是說給外面的人聽的，我們不需要去擔心。

也許你還沒有到達你想要的境界，不需要太著急，你已經有光了，那比黑暗好多了，有很多人都還沒有呢！這已經可以讓你的靈魂感到安慰了！體驗只是為了幫助、鼓勵我們繼續修行，而不是要讓我們為此驕傲與競爭。不需要急著想當總統之類（大眾笑），只要你真正專心精進修行，很快你就會知道自己的等級，然後很快的，相當、相當快的，你會變得不在乎境界，而這才是最好的境界。你還是繼續修行，還是非常誠心，還是在各方面成長，但是你什麼都不在意，即使成佛也不在乎，這才是最好的境界。這並不是說你需要丟棄一切，你只是不在乎而已，你不在意上帝將派你到哪個角落或哪個低境界來為宇宙服務，懂嗎？

修行進步

清海無上師以英文講於美國夏威夷 1994.09.04

問：師父您是否認為會有這麼一天，我們都回去「故鄉」，不用處理世俗的問題和事情？

師父：當然！我們會回「故鄉」！

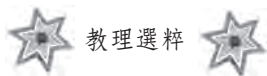
問：我是說我們全部都回去。

師父：我們全部，沒人會留下來！你們不會再來（大眾笑），除非你們很想回來，因為留戀某位美人……。因為這個時代對我們的世界而言是一個很壞的時期，師父的力量認為我們已受夠苦了，只要我們做些努力，有一點誠心，師父就會不計一切的接受我們，因為你們沒有辦法了（師父嘆氣）。說實話，在這個世界你們無法打坐，你們真的沒辦法！所以不管我們打坐多少或是成果如何，都是師父的恩典。「師父」指的是師父的力量，而不是這個人。

晚上師父都會設法帶我們去不同的境界，這樣更安全、更好。白天我們太忙，思緒到處亂跑，和靈修的力量背道而馳。所以這次我們動作要快一點。如果你們持戒、打坐、而且參加共修，你們會看到自己改變之快超乎想像，當你們回頭看自己時，就好像變了一個人。是！真的如是！那些有體驗的人會告訴你。我告訴你們並非源自

書本知識，而是來自親身體驗和你們師兄、師姊活生生的實例。

每週能看到自己的同修不是很棒嗎？共修很好，非常有利益的，但沒有很多人能持續下去。如果你們無法參加共修或因為某種緣故不想參加，那麼在家一定要打坐。不是強迫性，而是因為共修對你們真的很有益，我告訴你們只是為你們好，不是強制規定，你們照做的話，會對你們有益，如果你們不那樣做，而碰到一些挫折或障礙，那時你就知道原因了。



清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖道場 1989.07.29-08.06

我們偶爾集合起來打坐、多充電，然後我們充滿光亮、充滿愛力，我們回家才能夠利益社會、利益國家、利益親戚朋友。

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖道場 1990.02.18

共修的時候力量是很大，即使我們等級很爛，來共修一會兒還是會很高，因為被拉上來。如果我們等級高、沒有來共修，過了一會兒也會很爛，因為我們世界都是互相靠、互相有關係，沒有人孤單一個而能夠做什麼事。修行也是一樣，如果我們認為自己一個人能夠修行得成，這是錯誤，表示說還不懂、等級還是不高。

清海無上師以英文講於美國加州拉古納海灘 1993.11.06

每一位觀音法門的修行者或多或少都負有清理這個星球的責任，所以當我們在一起共修打坐的時候，那不單是為我們自己或是為了讓五代的親人超生，或只為了美國或我們的家人而已，而是為了整個地球，而且越多的人打坐越好。

清海無上師以英文講於澳洲墨爾本 1993.03.14

共修非常重要，因為力量很大，而且當大家在一起時，你會坐得比較定、坐得比較久，那就是為什麼耶穌基督說：當兩、三個人坐在一起念我的名字，我就和他們同在。

清海無上師以中文講於歐洲禪四 1995.04.28

我們如果要避免這個世界恐嚇的氣氛，隨時都要專心，所以回家每天都要打坐，把那些被污染的氣氛洗掉才可以，或是我們去道場一起共修，大家那個時候同一體，都想好的、肯定的，很單純、很神妙的力量，所以就很舒服。因此我們去道場的時候，不要有什麼否定的念頭，不要帶垃圾來，不要帶煩惱來，不要帶什麼麻煩的東西來這邊，這樣我們會污染到同修。

清海無上師以中文講於日本共修會 1992.03.12

我們去共修的時候，我們的功德會比我們在家一個人打坐好幾天、好幾個月或幾年還要加倍多，依共修人數多寡而定。所以我們人數越多、共修越久，我們的精神越不一樣。有去共修或不去共修的那些人，我一看就知道，我們同修也知道，有很明顯的那種差別。你們如果常去共修，然後有一陣子不去共修，以後又再來共修，也會不一樣，感覺到自己不怎麼很乾淨。

我們越多人共修，我們國家越有福報。我們不要說：為什麼我們幾個人共修而已，國家就會有福報？有啊！就像一個大房子裡有好幾個人住在一起，只要其中一個人有錢、有心貢獻就夠了！任何漏水的地方，他把它補上去，這樣全家都好，即使好幾十個人住在裡面也沒關係，包括他自己都有利的，而別人住在房子裡面也都會安全。一個家庭是這樣，何況說我們幾個人修行，當然別人會有利益。

一個燈在路邊而已，好幾個人或幾千幾萬人走過去都可以用到，對那個燈而言，它不會減少。而且更多人用的話，更發揮那個燈的功用。所以即使我們世界沒有很多人修行，不過我們有修行就行了。不然整個世界都沒人修行的話，會變更糟糕，像整個鄉下都沒有燈，就全部黑一樣。如果能有幾個、兩個燈，總比沒有好啊！你看高速公路很黑嘛，不過有幾個燈就我們可以看得很遠。所以你們多修行，利益自己也利益大家，這是師父最最喜歡的事情。

清海無上師以英文講於法國巴黎共修會 1995.08.15

我告訴你們要來共修是因為在這裡，我們有最真實的朋友，如果你有問題，或有時候犯了錯，由於有許多朋友，他們和你談天，愛你、鼓勵你，你會再回到正確的道路。共修就像是有一位無條件的好朋友或心愛的人，我們一起成長，一起處理問題及分享快樂，這對

人們的心理也非常有益，更別提靈修了。

現在明白為什麼要修行、或是必須參加共修了嗎？因為我們是軟弱的，若是獨自一個人，受到別人的誘惑時就會跌倒，但是若有兩三個人結伴，我們受到誘惑，朋友便會加以勸阻：「不！不！對你不好，回來。」我們必須要有朋友一起修行。

世上的每件事都是如此，甚至政治也如此。如果某人想當總統，他必須有很多和他有相同理念的追隨者支持他，這一點每個人都知道。不然，你們以為某某人就能源形成某種特殊的政治風潮嗎？還是某一個人就能源改變整個國家嗎？他們都有許多人支持，所以當我們怪罪某某人時，必須想清楚些，那是一個共同的理想，是許多人共同該負的責任，而不只是一、兩個人。

同樣，每一種理想、目標，都要有一起支持的朋友，才能走同樣的方向。當我們跌倒、軟弱時，朋友會幫助、扶持我們，我們必須要有朋友、同修以彼此鼓勵。這就像是一個大家庭，當你進來一起打坐，也一起分享心靈的力量，並不只是共同面對世俗的問題。大家團結一致，堅強的人幫助軟弱的人，然後我們不再軟弱，就可以一起達到同樣的等級。每一個人都快樂，你也潔淨自己，使自己越來越快樂，一天比一天自在！

靈修的時間

清海無上師以英文講於美國波士頓哈佛大學 1991.02.24

問：如果只把時間花在修行上面充實自己，那不是太自私了嗎？

師父：一點也不自私。比方說，你替社會工作了一整天以後，又累又餓，當然應該花時間吃飯來補充體力，這不算自私吧！如果只為了這個無常的身體、短暫的生命，就必須辛勤地工作，發明這麼多東西，煮這麼多飯來餵飽這個身體，那我們是不是應該更用心照顧靈體；這不是自私，是理所當然的事，只是我們不習慣而已。我們已習慣做顛倒的事，一旦要做正當的事，你反而認為自私，這是不正確的想法。

假如世界上的人不吃東西，但是你餓了就吃，人家會認為你自私（大眾笑）。但我們的精神和肉體都需要食糧，一般人都沒有吸收精神食糧，所以才會飢餓、痛苦和無明，不知道該做什麼，才會這麼掙扎，迷失在生活裡。就是這樣，那不是自私，絕對不是自私！

修行進步的祕訣

觀音使者以中文回答

問：印心好幾年，光、音的境界和當初印心時差不多，怎麼會這樣？究竟修行進步的祕訣是什麼？

答：每個人生生世世修行的背景不同，有人好像修行不久就有很大進步。有時候，我們以為自己沒進步，事實上師父說過只要不退步就是進步，進不進步的憑據，並不是完全依靠光、音的體驗來決定，如果我們修行以後，覺得生活順利，身心輕鬆自在，智慧與愛心越來越發展，對世界不再執著、留戀；對生命與未來有一種很安心、很滿足的甚深體會，就是有進步。

如果感覺自己確實內、外在各方面一直都沒有進步，就要多檢討自己，是不是有按照師父的指示，每天打坐兩個半小時，以及戒律、身、口、意方面是否確實持守清楚；另外也許是打坐的方法弄錯了，才會沒進步。至於進步快或慢，那要看我們自己心單純與否，心越單純、善良，能夠完全接受師父的指示，對師父的信心堅定不移，就是進步的最大祕訣。

Chapter T



我們臨終時的念頭非常重要，如果你全想著痛苦，
就會到地獄去，如果你所想的全是師父，
和師父在一起時的快樂和喜悅，
你就會馬上去涅槃，祕訣在於此。 ～清海無上師

不再輪迴

清海無上師以中文講於福爾摩沙屏東來義道場 1993.10.24

我們從上帝生出來，跟上帝同一體，不管我們輪迴生死多久，東奔西跑，認為自己是外道、內道，我們都還是在道內邊，我們永遠沒有離開道。天堂、地獄也是在道裡面，就是走遠一點而已，像海浪，有時候風大或是地球搖晃太厲害，海浪就高起一點。事實上，它還是跟海水相連，仍在海面上，還是跟水同在。也許它認為它了不起，跟水沒有關係了，不過它落下的時候，還是回到海水或是河水中，這個很合邏輯嘛！海浪當然不會懂這些事情，它很天真地浮起來、落下去，所以它沒有業障，不會輪迴，它不懂輪迴是什麼？

因為我們的頭腦太複雜，認為我們會造業障，跟上帝不同一體，我們是有罪的、卑下的「人」，然後忘記我們跟上帝永久同在。我們往生以後，如果沒有那種輪迴的概念，沒有貪念，我們會像浮在空中一般，一定不會再輪迴。輪迴是因為我們無聊的概念，執著頭腦，一直抓它所不滿足的東西；因為靈魂跟頭腦連在一起，為了要體驗，頭腦說：「我們還沒有玩好。」所以他們一起再回來。如果頭腦已經學好了，靈魂也知道，就不用再回來學習。在我們走以前，已經對世界倦了！都享受過了，不留戀任何

東西，我們想通了，生生世世玩累了，然後這一次一定不用再回來了！

甘露



法語

即使你看不到上帝，都一定要牢記上帝，祂是大慈大悲的，祂不是會復仇的上帝或嫉妒的上帝，祂是永遠的愛心、永遠的寬恕。所以當往生時，一定要記得上帝是唯一的，祂永遠愛你，一定要記得這個，如此才能直接去到天堂。不要相信地獄，不要相信上帝會處罰。不論你是誰、是什麼，上帝都會永遠愛你，因為你和祂同一體。

～清海無上師

業障不見了

清海無上師以中文講於福爾摩沙屏東 1993.01.24

多數的人為什麼輪迴生死？因為還留戀這個世界，還想再來，還有某些地方放不下，他還想回來享受那個地方。或是有一些人罪惡感嚴重，還想回來還他那個債。不過我們沒有業障了！過去的業障被師父燒焦啦！現在的業障我們不再造了，守五戒、吃素，我們不欠世界任何東西，自己賺自己的錢用，不收供養，還欠什麼人呢？

倉庫裡的業障很簡單處理，一把火就行了，用三昧火燒，全部世界也可以燒掉，何況是你們一點點業障算什麼？現在才要緊，現在和當來我們都不造新的債務，這樣我們就不會欠人了！我們對世界已經不留戀，怎麼還會想來呢？我們死的時候，即使很儘量地想：有哪個地方我們還喜歡，也想不到耶！想到的都是很痛苦、很可怕的，很想快點跑而已，所以修行不是盲目相信，應該合邏輯。

即使你們不相信師父把你們過去的業障燒焦的話，也有別的邏輯可信。比方說，農夫放很多芋頭或是稻米在倉庫裡面，等下一個季節種，或是撒種種新的農物，不過到了播種新作物的季節，他沒有拿出來，還放在倉庫，結果越放越爛，被蟲咬、腐爛掉，或被老鼠、螞蟻扛走了，那些倉庫的農物沒有機會發展，沒機會發芽，沒有人澆水，

沒有人給它足夠的地、土壤，沒有足夠的太陽，任何東西都缺少，因此它會自己腐爛。

同樣，我們過去的業障留在我們記憶力裡面，等機會跟外面溝通，它才發展出來。現在我們不做了！不給它機會發展，比方說我們現在不像過去一樣犯錯；我們過去做了很多錯事，現在如果繼續做，就會跟過去的錯誤溝通，然後發展變成現在或是當來的業障；我們現在不做，它就沒有機會、沒有材料、沒有足夠的條件再發展，所以才要持戒，才要吃素，才要打坐。即使我們有打坐，每天還是會造一點微細的業障，萬一我們不小心造了新業，我們可以用觀音洗掉它，所以很安全，沒有漏洞讓它發芽。

用肯定的方式講話

清海無上師以英文講於美國德州休士頓 1993.11.14

問：如今世界充斥著犯罪，個人暴力行為層出不窮，我們應當從何著手才能擁有更多的自我尊重和對人類生命的尊重，使人類不再互相殘殺，彼此不再以暴力與殘忍相待？

師父：不斷傳布愛的訊息，一直往正面、肯定上發展。在告誡孩子時先說一聲「親愛的」會比較好。要用肯定的方式講話，而不是用我們多半採取的負面方式。與其說「別搞那麼髒」，不如說「親愛的，要保持乾淨」；那麼「乾淨」這個詞就會進入頭腦，而不是「髒」那個字。是說「不要…」還是說「要…」哪種句型並無關緊要，重要的是句子的精華。多數人會說「不要弄得那麼髒」、「不要那麼殘忍」、「別那麼噁心」等等，但若代之以「要友善一點」、「要柔和一點」、「要優雅一點」，這樣的句子便會凝成「友善」、「柔和」、「優雅」這些精華，別的都會蒸發掉，只有精華留下來。我們總是對孩子講：「你真髒」、「不要太晚睡」，倒不如只是說一句「早點睡」。我也犯同樣的錯誤，我也還在學習當中。

肯定的思想會改變業障嗎？

清海無上師以英文講於美國洛杉磯 1996.03.15

問：我看最近的雜誌，師父強調肯定思想的重要性。我知道肯定的思想會吸引肯定的能量，可以避免自己周圍的否定能量。肯定的思想會改變業障嗎？

師父：有時可以，有時不行，要看業障有多重，以及思想真的有多肯定而定。思想的力量不是你要它肯定，它就會肯定，而要看你對自己的渴望付出了多少代價而定。不是你想要什麼東西，你就會擁有，也必須有錢去買。同樣，如果你思想肯定但你的心智不夠堅強，不足以投資心力來控制思想，那麼即使你想，也只是想而已，只不過是短暫的念頭，沒有一點效用。所以我們還是必須打坐，必須強化意志力，這樣才能集中。一旦注意力集中，我們可以將力量專注在任何我們想要的方向或目的上，如此會很有力量。但之前，無論你要什麼或想什麼，都很平淡，沒有力量！所以大家只是有肯定的思想，但一事無成，然後有人就懷疑那個原先提出肯定思想的人，但提出來的人並沒有錯，是實行者的錯。連思想的力量都不夠，更不用說什麼肯定、否定。



教理選粹



清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖道場 1991.09.29

思想是很重要的，我們思想高雅的時候，宇宙都佩服我們、寵愛我們、侍候我們，都等著我們先臨他們的地方。如果我們思想比較不高雅、不光榮，不像佛菩薩那麼大方的話，那我們就變成普通的眾生，一切唯心造是這樣！

有時候你們認為一個念頭而已，不怎麼很重要，不！它是很重要的。因為我們人，身、口、意都會黏在一起，如果我們裡面沒有發出一種清淨善良的修行、尊重的氣氛，就我們行為會表達出來。

提昇自己到正面的等級

清海無上師以英文講於韓國永同道場 1998.05.06

一位德國同修告訴師父：每天想起我找到了這法門、找到了您，就像奇蹟一樣，我真的好快樂，而且我覺得周遭的一切都轉變了。我的整個家庭現在都充滿了愛，而且我從來不認為可成的事，也都實現了。我母親所祈禱的每個人都變更好了，實在是太奇妙了！

師父回答：很好！同性相吸，因為你變得更好，所以任何好的事會跟著你，這就是為什麼人們說「思想要肯定」。並不是因為你說：「我思想肯定、我期待正面的事，正面的事就會來。」不是這樣的，而是當你思考能肯定時，表示你已經提昇到了正面的等級，你已經更高了，所以否定的力量碰不到你，不能趕上你，所以你才感到快樂。一旦你已經到了正面的等級，當然就只會吸引到正面的事。正如現在你在美國，你就不能在法國，就這麼簡單。

試著爬昇到那個等級，盡全力去試。多打坐，讀一些聖賢的教理，讀一些肯定方面的書，任何提醒你的高等自性，提醒你們與上帝溝通的書，然後你們就能每天都變得更好，每件事也都會更好，不用我做任何事，也不用你做任何事。當然有時候，你會祈求師父的力量幫忙，如果你需要祂，祂當然永遠在那兒。不過假如你把自己提昇到更高的等級，你就永遠保有祂，你隨時都在高境界。觀音法門是帶你到高處的方法，但你自己要做，自己要想做、要努力。

三位一體

清海無上師以中文講於福爾摩沙中壢 1989.02.25

問：請問師父，什麼是「化身」？什麼是「報身」、「法身」，如何成就這三身呢？

師父：法身，是道、是佛心、是天國、是上帝、是造化的意思，永恆存在，不生不滅、不分不開、不好不壞、不慈悲也不凶惡。

化身，就是從那個不惡不善、不生不滅的法身生出來，所以祂也是法身。因為我們衆生祈求很多，太痛苦啦！就變成一種氣氛，祂會轉變、會動到那裡去，祂就從那裡下了一道光出去，那個時候是化身，那道光是從那個不生不滅、極光極亮、無頂無名、沒有什麼轉動的一大片光亮，下一道光下去，那個我們可以說化身。

那道光越下來，越變厚，祂會轉變成一個樣子，那個樣子從上面還是光而已，還是透明的光，不能抓得到，能見，不過不是用肉眼看，有的時候也可以用肉眼看，然後越下來祂越厚，就變成一個肉體，那個肉體跟上面那個透明光亮的身體一模一樣，就是上面那個光亮的身體比這個肉體更漂亮、更有吸引力，對眼睛更好看，又有更大的力量，因為祂沒有被這個肉體的無聊工具阻擋。所以這個法身、化身和肉身（報身）是這樣子的意思。

一位得道的人，祂應該能用三身才是。我們沒有得道的人，只有報身、只有肉身而已，一天到晚病苦、一天到晚無助，自己不能幫助自己，自己不能照顧自己，又不能照顧別人。一位有三身的人，報身、化身和法身在一起的話，祂什麼都能做的，祂的肉身是跟化身有連貫的，化身又跟那個不生不滅、永遠存在的宇宙最大的力量有關係，所以三個是同一體。我們天主教教徒也有講三位同一體，佛教說三體佛，就是這個意思，那些人就叫做是明師、是佛、是大菩薩、是基督、是聖人、是得道的人等等，懂了啊！（大眾鼓掌）



教理選粹



肉身師父更寶貝

清海無上師以中文講於歐洲禪三 1995.08.26

有些人看到化身師父還不滿足，還是跑來看師父，不曉得為什麼這樣？肉身很難得嘛！化身大家都有。

化身可以簡單看到，肉身比較困難一點，佛菩薩在世才有肉身，祂過去了以後，只有化身而已，能夠看到化身又能夠看到肉身，當然更好。

普通的佛有化身沒有肉身，祂不能幫忙眾生，不然的話，釋迦牟尼佛祂還有化身啊，不過不能傳心印給我們，不能幫我們什麼忙，祂也許會帶領我們去另一個肉身活佛那裡，給我們印心。

大家喜歡肉身，因為肉身難得啊！化身太多啦，佛菩薩的化身充滿宇宙，無所不在，肉身才難得，肉身只有幾個，佛下來的時候，眾生才看得到肉身。

Chapter V



有一點障礙才好，我們才有奮鬥的那種必要，
然後我們意志力才越來越強，
我們那種要求道的心才堅固。 ～清海無上師

素食——決心勝於一切

清海無上師以英文講於澳洲雪梨 1997.05.09

問：我想問有關純淨的素食，我想有些人需要吃藥，但有些可能含有動物成分，像是由貝類製成的藥品對於有某些疾病的人來說是很好的。我在想這些東西只有少量動物的成分在裡面，為什麼這麼有害？

師父：你的意念才是重要的！假如我們傾向於只是為了照顧肉體隨便吃東西而犧牲了靈性、道德，當然我們要付出代價。假如有替代品那麼就用替代品，假如真的沒有的話，我們只好用，那就沒關係。我們的意念才是最重要，我們決心保持純淨和避免暴力，就是這樣。不是說你吃到一點點葷的就會下地獄等等，只是你缺乏決心，所以你障礙自己、削弱自己的意志力。不管在任何方面要想進步，意志力是非常重要的，如果你在做得到的時候卻貶低自己、凡事屈服，為了一些物質的舒適犧牲你的高標準，這樣你只是傷害到自己，這就是我所說「有害的」。並不是上帝會懲罰你或魔鬼會捉你到地獄去之類的。要保持自己的水準。

問：有許多藥是用膠囊裝的，那含有動物的骨膠成分，如果在不知情之下吃到，可以嗎？

師父：如果你們不知道也就罷了！假如知道的話，為了自己好就不要吃。動物死都死了，你吃下他，他不會再死一次，但是如果我們想要有絕對的自制力，能掌控自己的情況，能掌控自己所吃的東西，你吃你要吃的而非被任何情況所強迫，這樣你才能掌握自己的力量，那時任何事都無法動搖你，因為在任何情況下你做你要的，就是這樣而已。

如果找不到任何那種藥的代替品，而你需要靠它維持這個肉體來繼續了悟上帝，那你只好吃下去，不要太偏激。重要的是要努力奮鬥把持自己的意志力（大眾鼓掌）。我們所能做的是把持我們的意識等級和標準，不然你可以做任何事。

事實上戒律和規章不是要你去死守，而是要你知道你是否達到那個標準，假如你放棄，你會沉淪下去，那已經是傷害，因為你已經降低自己的等級了！正如任何在大學程度的學生都要通過某些考試，必須了解某些科目，假如你降低自己，你就再變成高中生的程度，那不用問了！假如你不設法維持你的大學水準、不努力求進步，那你就會退步或是在原地不動，這樣只會傷害到你自己。

顯靈

清海無上師以英文講於泰國曼谷 1999.12.30

問：聖母瑪琍亞是否存在？我來自愛爾蘭，是個相當篤信宗教的國家。聖母瑪琍亞據說曾在愛爾蘭及路得顯靈，許多人深信祂存在並且擁有神力。我想請教您的看法。

師父：當人們看到神靈出現，因為身處天主教或基督教的國度，就推測認為是聖母瑪琍亞。當然祂也可能存在，為什麼不呢！聖母瑪琍亞當然未必以人身存在，祂是宇宙的一種力量，祂也可能是天使以聖母瑪琍亞的形象出現來加持人們。看到顯靈的孩子或大人心地純淨，誠心祈禱，所以天使、內在的明師等等悲憫他們的虔誠，因而現身來安慰他們、帶給他們快樂，或是加持他們。這就像是在你們打坐時，有時候會看到耶穌、佛陀或是其他聖靈一樣。

是有顯靈這種事，但由於並不常見，所以才那麼稀罕。你可以想見在宗教世界裡，不過就只一、兩個人看到聖母瑪琍亞在這兒或那兒出現；在我們團體裏，這是常有的事。而就因為那些孩子們或其他人看到神靈在那兒出現，他們以為就是聖母瑪琍亞在當地出現，那也未必是真的，我們可以在任何地方看到聖母瑪琍亞，甚至就在我們自己家裡。有些同修看到聖母瑪琍亞、耶穌或是佛陀，但

那並不表示祂們在那兒出現；那是因為你自己進入了另一個精神層次，才在那時看見祂們。當然，那些孩子們無法解釋，因為他們根本不知如何解釋這現象，或許目睹顯靈的人並沒有多少靈修體驗，他們只受福佑，能看到這現象一、兩次。

因為你到我的「學校」來，我才向你解釋，當你看到時，你就知道這是怎麼回事，你甚至可以一再有那種體驗，因為你知道怎麼做。所以，你知道這是多難得的事！才一個基督徒在路得看到瑪琍亞，全世界的人就群集到那兒去，就因為基督徒很少能看到祂出現在愛爾蘭或其他地方。到現在為止，全世界我只聽說祂出現在三、四個地方而已，你豈知在這地球上有幾百萬虔誠的基督徒？卻只有少數三、四個人見過祂而已，這就說明有多稀罕了。而我們在這兒，常常看到耶穌是理所當然的事，不足為奇。這顯靈事件也正足以證明這種體驗對其他人是有多稀罕！

上帝

清海無上師以英文講於澳洲布里斯本 1993.03.20

問：清海師父，您看過上帝嗎？

師父：是，我任何時候都看到，就像我現在看你們一樣。我的所有徒弟多多少少都看過上帝，還有看到耶穌、佛陀、印度聖人或其他聖人，跟祂們交談，向祂們學習，這些聖人是上帝的代表；我們也可以直接認識上帝。

Chapter W



在這個世界上，如果每個人都把過多的東西，
分給其他人，世界一定很和平、很快樂，
不會有戰爭、偷盜的事情。 ～清海無上師

戰爭與上帝

清海無上師以中文講於新加坡 1993.03.08

問：請問師父，為什麼上帝不能防止戰爭呢？

師父：祂幹麼介入我們的遊戲呢？戰爭是我們人引起的，什麼時候我們自己還不了解別人或萬物就是我們自己的話，我們還會有戰爭。上帝不阻擋戰爭，因為祂讓我們人學習這種功課，學到我們膩了，我們自己受傷害了，或是看到別人受傷害了，然後我們會開悟，我們內邊會渴望求道，我們就會知道：「戰爭是沒用的，應該和平，應該愛別人像愛自己一樣。」

這是我們自己的功課，所以上帝讓我們學，祂可以阻擋，祂可以把它取消，不過這樣對我們不利。我們應該自己阻擋戰爭，我們應該自己合在一起，把戰爭取消。因為那個時候我們真正了解，那個才是永恆的和平。



教理選粹



清海無上師

雖然這個時代多災多難，我們還是很有希望，因為上帝已經派了很多聖人來這個世界。

清海無上師以英文講於韓國釜山 1993.05.15

這世界是一棟大房子，裡面有許多房間，因為我們平常生活太忙了，沒有太多機會見面。如果每個人都了解我們都是兄弟姐妹，世界就不會再有分別和戰爭。

清海無上師以英文講於哥斯大黎加 1991.02.09

希望有一天，世界將沒有任何的國界，任何人可來去自如到鄰國去喝杯茶、喝杯咖啡、聊聊天，當天或過幾天回家，而不用任何證件、沒有任何麻煩、沒有警察和各種繁瑣的官僚手續，那樣將不再有所謂的難民，更別說有人會拒絕他們了。然後每個人有權隨處旅行，過他自己的生計，並且居住在最適合自己情況的地方，否則世界上還會繼續再有痛苦、衝突和戰爭。我們不用麻煩去問自己為什麼，因為理由太明顯了，因為我們的佔有心太強，認為這個是我的，這個是屬於我們所有，我們忘了這些是屬於誰的，忘了上帝是唯一的國王，我們沒有依據萬能的上帝而行事，也未曾深思；每人都只顧著自己，即使有太多吃的、喝的，他們也不肯施捨給貧困的鄰居，因此人類才無法避免戰亂。

清海無上師以英文講於美國加州柏克萊大學 1989.10.13

如果我們不吃肉，沒人會殺生，沒人會養牲口，所有食物都可供人們取食，使人人更健康強壯，這樣對每一個國家都有利，對我們自己國家也很好。我們浪費許多金錢在武器及畜養動物上，當今所有可耕種的土地都被浪費在養牛、養豬等方面，如果我們用這些土地去種植有益健康的食物，我認為國家將更受益、更和平，那就不需要武器防備了！

如果每個國家都遵照聖經去生活，遵照佛教的教誨：不殺生，不偷盜等等，那麼世界就不必再召開和平會議，浪費那麼多的咖啡、香檳、餅乾在圓桌會議上，卻毫無結果。我們越討論和平，戰爭就越多，這是因為我們的作法不對，如果大家都修行打坐，吃不殺生的健康素食，這世界早就和平了，而且我們也早就沒有飢荒。

所以，不必布施你們的財產，只要放下肉食，就足以拯救世界，確保自己和國家的安康。

清海無上師以英文講於加拿大蒙特婁 1993.04.17

吃肉是世界上所有戰爭及痛苦的根源，也是你自己痛苦的根源。不吃肉對地球的和平有幫助，因為我們停止造殺生的「因」，所以不會得到被殺或被傷害的果報。

青海無上師以英文講於巴拿馬 1989.11.29

最近有一些事情發生，例如氣候的改變、飢荒以及各種疾病打擊這個世界，所以一些沒有信心的人又怪罪上帝。我在每一個地方講經都有人問我：「如果有上帝，為什麼有這些各種各樣的災難發生？」這些人應該記住這一切不是上帝造成的，是我們自己製造這些麻煩，例如有一些國家不斷地在試驗原子彈和氫彈，這種試驗干擾了大氣層的結構，以致於造成了地球的不穩定。他們以為只是射到空中不會造成任何問題，或是在海洋試驗不會有問題，但是這樣還是造成了問題，因為這個宇宙是由許多種物質構成的，有些是固體物質，有些是看不見的物質，因為擾亂了看不見的物質也會擾亂到宇宙的穩定性，干擾到自然的運行。

青海無上師以英文講於哥斯大黎加 1990.12.16

戰爭的起因也是源於無明，人一旦無明就不知道如何停止憎恨、如何停止侵略心和佔有欲，因此一個人的地位越高，所可能帶給人類的危險就越大，所以我們最好先開悟才能以更高的智慧來侍奉整個世界。

青海無上師以英文講於美國加州 1993.11.30

當戰爭不可避免時，不論他們是為了保護世界或維持和平，我都同樣感激。維持和平當然比較好，不論戰爭多浩大，如果沒人打仗也無法持續下去，或只有一邊

打也會無聊，不管一個人多有侵略性，如果一直唱獨腳戲，他也會厭煩，這場戰爭就會很快結束。有時我們介入別人的戰爭，反而會拖延更久，更多人喪生。

清海無上師以英文講於美國西維吉尼亞州 1991.02.17

假如我們研讀聖經、佛經或其他宗教經典，上面常記載著天國在我們內邊、我們是上帝的殿堂、佛在心，為何我們不利用這個佛性或內在天國的特質來處理事情，而使用那不穩定、不可靠的外在物質力量，來造成許多苦難，損失許多有才艱、年輕、美麗且有創意、有智慧的人，這是非常可惜的。

創造一個人需要來自上帝或來自宇宙的強大力量，而栽培一個人需花許多的才智、時間、金錢和愛心，但是現在只要一剎那間，一切就被摧毀了，成千上萬的人在戰爭中被毀滅是非常悲慘的事，做這種事實在是非常不公平！

在戰爭中不管我們是對、是錯，對雙方而言只有造成不幸。我們很清楚，即使是敵人，他也有靈魂、感情和才智，甚至也有愛心，也艱彼此了解，只是大家不想一起坐下來談談，也不想要做朋友。我們不想和敵人友好，因此我們常忘記他們跟我們一樣也是人，所以才會輕易殘殺一個我們不很關心和尊重的人。

清海無上師以英文講於香港 1993.05.28

人們無時不刻地在尋求世界和平，許多國家和聯合

國等也都在盡力協調國家間的不和與衝突，有時成功，有時失敗，並不是因為聯合國沒盡力，也不是那些國家的元首或政客們動機不純正，而是因為眾多的兄弟姐妹們還未能夠找到內在的和平，而仍然一味地往外尋找快樂及和平。只要這些兄弟們仍舊試著尋求外在的和平和喜悅，世界就不會有真正永久的和平。因此我們都看到了，不管花多少的金錢、時間、精力致力於世界和平，我們還是經常失敗，即使成功也是很短暫，就算促成了一個國家的和平，另一個國家又會爆發戰爭。

清海無上師以英文講於澳洲布里斯本 1993.03.20

人們互相戰爭，是因為他們太認同這個肉體，因而不受制於這個身體眼前的需要和種種要求，所以才會互相殘殺。唯一而且最好的解決方法，就是找一個途徑了解大家都不是這個肉體，因此沒有人與我們對立，也沒有所謂的經濟或政治危機。開悟是所有問題唯一的答案，意思是開悟才是真正永恆的答案，否則我們只是繼續誤以為自己就是這個肉體，只想滿足身體的需要，而擔心有人會來偷我們的農作物，搶我們的妻子或侵略我們的國家。

有些國家作戰只是為了擴張自己的經濟領域，為了餵飽過多的人口，而跟別的國家打仗，以獲取更多的土地、更大的經濟市場等等，這些戰爭都因這個肉體而起。儘管有人會說戰爭是在爭理想，但追根究底還是因為身體的需要，所以只要大家能夠開悟，戰爭就會自己停止，因為大家會真正了解四海之內皆兄弟。

Chapter.Y



如果每一個人都修改自己，
當然世界自然會修改。 ～清海無上師

陰陽

清海無上師以英文講於美國德州休士頓 1993.11.14

問：有可能從生活裡的陰陽、良善、醜惡、受苦……之中取得平衡嗎？

師父：是的，當然！我們現在必須做到，因為我們已來到這個世界，要完全避免已太晚了，因此我們只有接受這些受苦為陰陽的一部分，使正面與負面的力量平衡。然而，首先我們必須不再種下當來的惡因；第二，我們不為旁邊的人種下惡因，同時我們藉由行正道——每天的打坐和想念上帝，將肯定的力量帶進日常生活中，減輕我們過去行為所造的惡業。其實每一件事都有方法。

問：您相信每個人內邊都有陰陽，並且能夠陰陽調和、平衡嗎？

師父：那就是所謂的肯定和否定的力量，女性被當作是否定的力量，任何柔弱、緩慢或遲鈍的一面，我們稱之為否定的力量，有些人稱它為陰性。另外，比較外向並且強壯的，我們稱之為肯定面，許多人用不同的稱呼。事實上，創造的力量也被稱為陰性，但它也有副作用，因為只要有創造，有一天就會毀滅。但整體看來，當我們的陰陽調和時，我們就處於和宇宙互相和諧的狀態，我們就不會太受苦。



教理選粹



清海無上師以英文講於柬埔寨金邊 1996.05.11

我們只有兩種選擇而已——肯定或是否定；如果肯定的力量沒發生作用，否定的一面就會來。所以如果我們不使用肯定的思想和力量的話，我們就只剩下另一種選擇，等時間一到，就只能用否定的力量，因為機會已經過去。然而，否定力量用得越多，我們就越習慣用它，不能再做別的，只能一而再、再而三地重複用它，再也無法從這種否定的圈子裡解脫出來，這就是所謂的輪迴圈，因為我們不斷地在圈子裡轉來轉去。

清海無上師以英文講於美國紐澤西道場 1996.06.24

我們內在也有破壞的品質，而破壞傾向的高或低，則因人而異，但是要儘量控制它，否則你就一直帶著破壞的品質，這是很大的否定力量。

我們內在都有肯定和否定的力量，只有在必要時我們才用否定的力量。我不是說我們不可以用，因為如果你把否定的力量用在正確的地方，那也是非常好。就好像小孩子在家，你一直都肯定他們，鼓勵、愛護並告訴他們好的事情，但是當他們太硬頭、太頑皮，不聽話，做錯事傷害別人或鄰居時，你就必須用所謂的否定的態度，但實際上在那種情況下它是正面的。

因為你必須責罵他們或可能要輕輕的處罰他們，譬如：罰跪，或你外出的時候不帶他們，或是減少他們的零用錢或其他享受。這些看起來好像是否定的，因為父母應該很有愛心、寬容、溫和，說話輕柔，他們怎能處罰小孩呢？但是小孩該受罰，這是他們應得的，否則他們不可能變好，這就是將否定的力量用在有用的方面。

不要認為否定的力量不能用，而永遠只能用肯定的力量。如果你將肯定的力量用在錯的地方，那就變成否定的。比方說，假如你的小孩很調皮，你已經給他所有他要的東西了，但他又想辦法出去偷，只是為了好玩，或只因為他和壞人在一起，或是他吸食毒品，出去打壞人家的車。你告訴他，但他不改，你仍然一直獎勵他、偏愛他、原諒他，那麼你就是否定的，你的態度是否定的。你寵壞他只是在害他、傷害他的前途，因為有一天警察會逮捕他，鄰居會抓住他，或其他強壯的人會揍他，把他的骨頭打斷，毀了他的前途，也打碎你的心。那種情況下，你「肯定」的態度絕對是負面的。

所以我們必須要了解這個陰陽的道理，看情況來使用兩種力量，不是討厭一種卻執著另外一種，而是要知道怎麼用它們，那是生活的藝術、是智慧。不然我們怎麼能活在這個世界上，照顧自己又照顧我們所愛的人呢？凡事要有個界線。所以，我也一樣，你們不要期待我總是給你們糖果，總是對你們微笑；我必須做一些負面的工作把負面的事變成正面，也把否定的人轉變成正面的人，否則你們永遠長不大。

索引

一劃

一世解脫.....136

二劃

人生與修行.....15.18.38
.54.60.62.64.69.131.132.144.147.150.156.159.186.207

三劃

上帝

上帝的特質.....122.124
上帝的旨意.....126.215.216.217
如何祈求上帝.....221
尋找上帝.....230
千百億化身.....161.177.179
工作與靈修.....62.64.69.81.82

四劃

不暴力.....16.95
殺生的涵義.....16
天堂/天國/涅槃.....18.28.42.70.133.254
方便法.....17.42.43.139

五劃

出家與在家.....100
加持.....17.25.26.40.92.210
加持力和神通的區別.....27

功夫.....	32.33
正道.....	114
生命、宇宙的實相.....	36.40.48.51.103.117.124.215.228.230
生活的藝術.....	60.64.69.128.153.223.226.279.282
生與死.....	45.254.255
共修的力量.....	206.246.247.248.249.250.251
印心前的打坐經驗.....	186

打坐

打坐前的祈禱.....	222
打坐的法門.....	191
打坐的成果.....	198
打坐與無我的服務.....	233
看到內在師父.....	229
真正的打坐.....	204
打坐時碰到的障礙或干擾及如何克服.....	30.94 .95.141.190.196.197.205.206.213.215

六劃

因果.....	34.36.47.48.51.53.95.98.136.151.255
自由/自由意志.....	59.101.109.111 .112.113.114.138.146.156
自性/真我/本人.....	44.73.121.143.227

七劃

佛力與眾生.....	53.94.95
我執與如何超越我執.....	27.61.73.74.77.78.79 .104.107.173.208
身口意淨化的重要性....	17.27.30.33.53.94.141.161.190

八劃

- 供養.....79
 命運/算命.....108.135
 奉獻的真義.....46
 宗教名詞解釋.....48.49.72.85.132.133.134.148.263
 性的能量.....234
 如何處理邪淫的念頭.....238

明師

- 明師的力量.....45.91.92.167.175.176
 明師的情緒.....165
 為何明師也需要印心？.....168
 法脈與傳承.....225
 法身/化身/報身（三位一體）.....263
 肯定/否定能量.....19.30.32.51.70
 .94.96.97.101.119.259.260.261.262.280
 用肯定的方式講話.....259

九劃

- 前世/過去.....17.219
 持戒與犯戒.....30.66.97
 毒品的可怕.....54
 音流如何洗淨我們.....240

十劃

修行

- 修行受阻如何突破.....94.105.193
 修行進步的祕訣.....246.247.248.249.250.251.253
 修行與等級.....154.244

修行與考驗.....	181.193.195.213
修行的態度.....	243
修行與靜坐.....	28.30.38.53.94.196
	197.198.204.206.222.233.243.252
科學與靈修.....	228
害怕和焦慮的原因.....	103
克服恐懼.....	102.103.105.106.107
師父.....	162.168.173.174.178
師父的肉身形式.....	172
信靠師父.....	174
過去的老師.....	178.179
名字的意義.....	211
肉身師父更寶貝.....	265
振動力.....	22.30.38.141.193
氣功.....	33
素食.....	139.267
活在「現在」.....	115.218
 十一劃	
執著.....	23
不執著的真義.....	24
愛與執著的不同.....	157
全心全意愛人.....	159
淨化氣氛.....	22
祭拜祖先.....	21
習慣/習性.....	74.128.129.130
貪瞋癡.....	29.65.66.70.72.78

酗酒的原因.....	18
陰陽.....	280

十二劃

復活.....	187.188
無爲、有爲的神通.....	27.33
無所不在/無所不能/無所不知....	17.21.122.140.143.162
超生與輪迴.....	17.21.33
開悟/內在了悟.....	23.26.27.68.72.92.142.234.273
開悟的情況.....	142.145
開悟與命運.....	90
開悟與情緒.....	68.70.166
開悟與時間.....	91.92
黃金時代.....	115
意志力.....	266.267
業障.....	17.29.30.33.52.53.56.99.136.147.257
業障、福報與功德.....	239
業障與環境.....	16.148
業障與祈禱.....	152
業障不見了.....	257
萬物同一體.....	25

十三劃

解脫.....	17.47
誠心.....	15.17.47
夢與幻.....	52.53.137
磁場.....	29.33

十五劃

預言/未來.....115.117

十六劃

禪定/入定.....28

戰爭/和平.....56.273.274.275.276.277

墮胎.....96

十九劃

離開身體.....45.187.188

 每天往生.....188

藝術家的困惑.....57

二十三劃

顯靈.....269

二十四劃

觀音.....224

觀音使者.....140

觀音法門.....33.91.199

 觀音法門正確的修行方法.....200.201

 觀音法門的效益.....202

 事實上沒有「法門」.....203

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。

* 終生吃純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，也不傷害其他的衆生。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--光圖太緊了: 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（各1冊）

失落的回憶：中文版、英文版、悠樂文版（各1冊）

金銅回憶：中文版、英文版、悠樂文版（各1冊）

蝴蝶夢：中文版、英文版、悠樂文版（各1冊）

前身足跡：中文版、英文版、悠樂文版（各1冊）

往日時光：中文版、英文版、悠樂文版（各1冊）

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、CD、MP4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、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36841）
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>

即刻開悟・問答錄（三）

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：886-2-23757689

E-mail：smchbooks@Godsdirectcontact.org

郵撥帳號：19259438

The Supreme Master Ching Hai©2001～2006

著作權人：清海無上師

第一版：2001年5月

第二版：2001年9月

第三版：2002年4月

第四版：2003年7月

第五版：2006年9月

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

國家圖書館出版品預行編目資料

即刻開悟・問答錄/清海無上師作 --初版--

臺北市：清海無上師世界會，2001「民90」

一冊：10.5公分×14.8公分

ISBN 978-957-30561-1-9 （第三冊：精裝）

1.靈修 2.精神生活

192.1

87014321

我等弟子，基於過去求道歷程的艱辛，深知成道的在世明師難遇，真法難求。其法門即自古真師流傳下來之最高法脈，能喚醒本性的智慧，令人了悟真理。我們修行此法門，獲益良多，因此將我們師父清海無上師在世界各地的講經內容集結成書，以幫助那些渴望一世解脫的求道者，以及那些對生命、生死、修行和真理有所疑惑而想得到解答的人。