



为生命上彩

The Supreme Master Ching Hai 灵性教理精选集

为生命上彩



The Supreme Master Ching Hai 灵性教理精选集

为生命上彩

序

本书精选清海无上师解答求道者对生命、生活、修行和真理常有的问题。

所有言语的回答都还是二手的资讯；师父鼓励我们直接获取第一手的资讯，亦即找到内在无上的力量，让祂照顾我们的生活以及调节万事万物。

小讯息

清海无上师身为一位艺术创作者及灵性导师，喜爱一切能传达内在灵性之美的表达方式，所以她用“悠乐”来称呼越南，用“福尔摩沙”来称呼台湾。“悠乐”是越南的古称，代表“悠居乐业”，很快乐的意思；而“福尔摩沙”（意指美好）更能完全反映出这个宝岛及其人民之美。师父觉得用这样的名字可以带给当地及其居民更多灵性的提升及福报。



清海无上师

走在爱的路上 一位在世明师的足迹

为了找寻那一点点爱
我们上天下地探索
只为寻获那一点点爱
将此爱与众生分享
无论他们在世上哪个角落

清海无上师，在曾有幸与她相遇或共事的人眼中，是一位身体力行的“爱”的化身！

清海无上师是一位知名的慈善家、艺术家和灵性导师。她的爱心和奉献已经超越了文化与种族的藩篱，嘉惠世界各地数以百万计的人们，其中包括穷困的人、无家可归的人、研究艾滋病与癌症的医学机构、美国退伍军人、困苦的老人、身心残障者、难民、以及遭受地震、洪水和火灾等自然灾害的受难者。

经由这些无以计数的善举，我们见证了“慈悲”正是这位深具爱心的女士的标志。而她所创的“世界会”也依循着她的爱的典范成长茁壮。

清海无上师曾说：

“我们能分享什么就开始分享，
然后我们可以感受到内在的微细变化，
我们的意识里会注入更多的爱力，这就是一个起步。
我们来到这里是为了学习成长，
也为了学习使用我们无限的爱力和创造力，
来使我们所到之处变得更加美好！”

早年生活

清海无上师出生于悠乐中部。小时候，她总是尽其所能地帮助医院的病人和穷困的人；毕竟，由于她自幼对灵性的热烈追求，她不断地在各方面奉献自己，侍奉上帝。长大后，她到欧洲留学，并担任义务护理人员，以及为红十字会翻译。很快地，清海无上师发现到痛苦存在于所有文化和世界的每个角落。因此，找寻解除这些苦难的方法，遂成为她生活中最重要的目标。

清海无上师曾与一位德国医生结婚，过着幸福美满的婚姻生活。尽管分离对他们来说是个极为困难的抉择，然而她的先生还是同意了分离。随后，清海无上师便展开了灵性追寻之旅。

喜马拉雅求道

最后，她在印度喜马拉雅山的深处找到了一位开悟的明师，传给她“观音法门”：一种观内在光和音的打坐法门。经过一段时间的精进修行，她达到完全证悟的境界。

在她离开喜马拉雅山后不久，由于一些人的恳求，清海师父于是将“观音法门”传给他们，鼓励他们向内找寻自己伟大的品质。社会各阶层的人士都发现，经由修行“观音法门”，他们在生活中更满足、更快乐、更平静。随后不久，美洲、欧洲、亚洲、澳洲、非洲以及联合国，均纷纷邀请清海师父莅临演讲。

美化世界

清海师父除了本身是一位善行义举的典范，她也鼓励大家美化我们所居住的世界。经由修行“观音法门”，清海无上师发展了多样自然天成的才华。她透过绘画、音乐、诗作、珠宝和服装设计等艺术创作，将她经历过的文物人情之美，由内到外具体而微的捕捉呈现。一九九五年，由于大众的请求，她的服装设计曾在国际各流行重镇——伦敦、巴黎、米兰和纽约等地巡回展出。清海师父将这些艺术创作的收入从事慈善工作；从这里我们可以见到她对所有上帝子女的爱，以及我们对较不幸的兄弟姐妹应尽的责任。

世人肯定

虽然清海无上师不求任何的名望，然而各国政府官方和私人组织，为了表扬她的无我奉献，均曾颁发给她许多奖项，包括：“国际和平奖”、“世界精神领袖奖”、“世界公民人道奖”以及“服务大众杰出人士”和“提升人权”等各方面的奖章。

前夏威夷檀香山市长花士先生说道：“她以爱心消除世上的仇恨；她为绝望者带来希望；她化误解成为理解；她是伟人之光，她是全人类的慈善天使。”

师父的梦想

清海无上师致力帮助世人创造美好的未来，如同许多历史上的伟人一样，清海无上师也有其梦想，她说：

“我梦想全世界和平，
我梦想世界不再有杀生，
小孩子们可以过着和谐安乐的生活。
我梦想国际间彼此握手言和、互相保护、互相帮助。
我梦想这个几千百万亿年爱心造就的美丽星球
不会被摧毁，
我梦想它将会在和平、美丽与爱中延续下去。

目 录

走在爱的路上——一位在世明师的足迹	6
第一章 了悟上帝是人生的目的	
人生的目的	19
我们为什么来这里	21
我们做人为了要修观音法门	24
光和音是我们的本质	26
观音的力量	28
返老还童的秘方	29
高等变身术	31
修行需要明师的引导	32
找到明师才能找到真理	36
内边最伟大的老师	38
密宗和显宗	39
修呼吸不究竟	41
弥赛亚已来临	45
每位明师都拥有“基督的力量”	47
何谓基督	49
基督再临	50

回教教理的真义（1）	51
回教教理的真义（2）	53
回教教理的真义（3）	55
观音法门和所有善良的宗教都相容	58
在各修行团体之经验谈	59
第二章 印心是宇宙至宝	
印心是至宝	66
珍惜印心的可贵	69
修行的秘方——完全信任师父	73
师父成道的秘密	76
信心是万法功德之母	83
专心致志才能成道	86
寻真师觅正道	89
好树生好果	90
真正的印心	93
渴望心是通往天国之钥	95
珍惜末法时代修行的良机	99
我们是最幸运的修行人	101
我们都是自己的明师	104
幻镜之王	106
第三章 轻松享受灵性宝藏——打坐	

轻松享受打坐.....	111
打坐的功效.....	116
驯服头脑的方法.....	118
打坐的目的——认识真我和得到内在的 喜乐.....	121
虔诚由心而生.....	125
最好的意念是想念上帝.....	126
如何养成早起打坐的习惯.....	130
晨间打坐效果佳.....	133
善用时间打坐.....	134
打坐持久的秘诀.....	136
修行好才能帮助世界.....	137
观音法门是至宝.....	138
祈祷与打坐之别.....	139
第四章 最神奇的能量中心——智慧眼	
最神奇的能量中心.....	142
无形的智慧中心.....	144
如何开发第三眼.....	145
殊胜的“眼睛”.....	146
永恒快乐的泉源.....	147
时时专注在智慧中心.....	149

“创造亚当”的奥秘	150
透视“松果体”的奥秘	153
第五章 科学、灵性及其一致性	
进化论	159
科学、灵性及其一致性	163
揭开加持力的奥秘	168
具体有形的思想与情感力量	171
第六章 大变动是一种提升力	
提升力	178
光和音是我们唯一的依靠	179
“抗疫”良方——观音法门	182
观音万能保险公司	184
藉打坐以消业障	186
救命的绝招	186
疾病也是一种提醒	188
疯狂世界中的万能保护力	189
唯有修行才能根绝病苦	190
肯定自性的治疗能量	192
善用自己的防御系统	193
长养肯定的品质	194
佛魔一念间	195

吃素让身心更轻松、避灾难	197
素食让你更健康	199
启动内边的免疫力	200
事实上，我们可以活得更好	202
超世界的疗法	204
第七章 众生都平等	
不杀生——疼爱弱小兄弟	210
众生都平等	211
与万物共享这个世界	213
动物是人类的好朋友	215
爱它如己	216
第八章 灵性伴侣	
何谓灵性伴侣	223
灵性伴侣在灵性上的意义	224
我们需要灵性伴侣吗	225
如何找到灵性伴侣	226
无所不在的境界，无需灵性伴侣	227
灵魂族群	228
我们都是造化大计划的一部分	230
第九章 婚姻与修行	
用平常心看待婚姻	235

婚姻的价值.....	237
选择适合自己的生活方式.....	239
如何处理婚外情.....	240
化解夫妻对立的良方.....	243
夫妻相处之道.....	245
维系婚姻关系.....	246
婚姻与修行.....	248
做个好伴侣.....	251
建立美满的婚姻关系.....	254
善尽婚姻伴侣的责任.....	261
第十章 引领青少年迈入黄金时代	
教养青少年同修的良方.....	265
引领青少年迈入黄金时代.....	267
青少年如何克服注意力分散的问题.....	269
提升教育的内涵.....	270
藉由灵修来指引迷茫的青少年.....	272
打坐是一种教育方式.....	274
教育应从家庭开始.....	275
家家都修行，人人皆圣人.....	278
从小建立道德基础.....	281
最高等的大学.....	288

超越的学校.....	288
音乐对青少年的影响	290
印心 -- 观音法门.....	292
青海无上师出版图书目录.....	295
如何与我们联络	299

第一章

了悟上帝是人生的目的

人生的目的

清海无上师以英文讲于澳洲布里斯本 1993.03.22

问：要如何知道生命的目的？如果有人问起这个问题，我们可以帮助他们知道他们生命的目的吗？我们来世上到底是要做什么呢？

师父：我在别的地方有讲过了，我们是为了加持世界、为了了解自己的伟大而来。了解自己的伟大后，便与整个宇宙的力量同一体，不论谁和我们接触，都会得到宇宙力量的加持。越多像我们这样的人修行，地球就越进步，我们会用修行的功德及智慧默默加持世界，那是我们的目的，否则，你认为有别的吗？只为了一天吃两三餐、生几个小孩，然后死掉？那并非真正的目的，至少不合逻辑，如果上帝费尽心思创造我们，把我们放在这里几十年，然后让我们悲惨而死，如受癌症、痛苦、灾祸、地震等折磨，这是不合逻辑的。

人生的目的是了悟上帝，意思是了解自己的伟大，了解自己是宇宙力量的一部分，即使我们说是一部分，仍是一体。比如，一根手指被切断后，它

便只是一只手指而已，但当它黏回身上，又成了身体的一部分，属于身体所有，即使我说它是身体的一部分，但实际上也是身体的全部。因此，虽然我们是宇宙力量的一部分，但如果我们再度跟宇宙联系的话，我们也是这整个宇宙。我们和宇宙力量的小间隔会在印心时重新结合，然后我们转而往内求，连接到宇宙的力量，然后和宇宙为一体。因此我们不需要把手放在人们身上或做任何事，就自然加持周围的人，任何我们同情的人或有血统关系的都会得救，每个人都会得到某种形式的加持，这要依他们的业障或我们对他们的爱而定。



我们为什么来这里

清海无上师以英文讲于纽西兰奥克兰 2000.04.27

佛经上记载：“你们就是佛，内在都有佛性。”圣经上也说：“上帝住在我们身体的殿堂里。”照这么看来，我们内边除了上帝以外，还会有谁？如果我们的身体是殿堂，只有上帝住在里面，那我们不是上帝是谁？

就算我们不记得自己是谁，也没关系，我们还是上帝。我们是众神之中最高的上帝，不管我们选择做什么，都应该尊重这个选择。我们是众生的父母，无论我们想用什么方式表达自己神圣的本性，都要尊重自己的意愿和选择。所以耶稣告诉我们，不要论断别人，因为我们不知道其他众生选择走什么样的路。每个人的决定都不同，认识上帝的方式也不一样。有些人可能选择当一个看起来很坏的人、很卑微的人，或是所谓很不道德的人，不过那是他们认识上帝的方式。他们选择背离上帝的品质，透过这种方式，有一天他们会明白，这不是真正的自己。不过，到时候这些人

还是要回头重新学起。

假如我们一直待在天堂当上帝，就无法了解自己是上帝，所以我们必须把自己降低到这个物质的层次，才能重新认得自己伟大的本质，这是我们自愿的选择，也是我们来这个世界的原因。我们常问：“我们为什么来这里？”答案就是：“因为我们想要认识上帝！”

当我们觉得时间到了，那就是我们选择要重新记起本性的时候，我们会去找一些修行的善知识、修行的团体或灵性导师，让我们赶快记得自己是谁。因为我们已经忘了要怎么记起来、忘了该往哪里找，所以，如果有个已经记得自己是谁的朋友，就可以帮助我们，让我们了悟到自己就是那个至高无上的力量、就是上帝，那个至高无上的力量就住在我们的身体里。

事实上，上帝不是住在这个身体里，是我们的身体包含在上帝里面。但这些灵性方面的用语都不很精确，不管一位明师讲多少有关上帝的事情，不论一位善知识用多流利的口才，向我们解释内边的圣灵，我们光听他们说还是无法了解。因此，这些灵性的导师、向导或朋友，必须实际教我们怎么做，不能光讲理论。

比方说，耶稣来到地球，不但传授门徒“教理”，也教他们如何“修行”，所以不久之后，祂的嫡传弟子也可以行神迹、看见天堂、听见上帝的声音——造

化之音、看到天堂的光，还可以遨游天堂，甚至看到天使或天父。天父也会跟他们说话，就像祂以前跟摩西说话一样，天使也会跟他们交谈。

这些事情，耶稣的门徒做得到，我们也做得到，因为我们和耶稣的门徒一样伟大，没有差别，耶稣说：**我们都是上帝的儿女**。但因为我们忘记了，所以有时候要有一两位朋友来提醒。不过也要等我们准备好了，他们才会来，如果自己还没准备好，就没人能帮得了我们。

我们做人为了要修观音法门

清海无上师以中文讲于福尔摩沙台北 1988.03.06

问：佛法有八万四千法门，金刚经里面讲，法一切法中行仁，没有高下，而在楞严经里面又开示说末法众生应该修观音法门，请问修观音法门是不是比较适合众生？

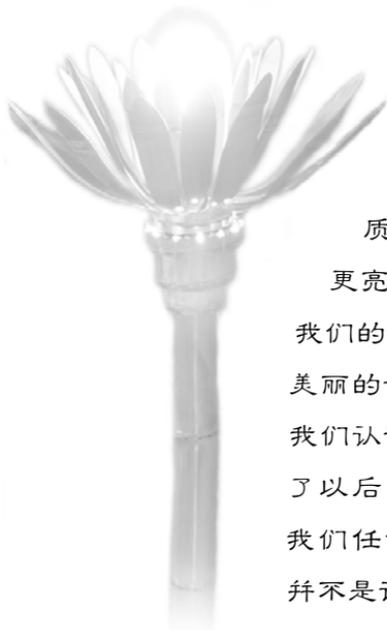
师父：不是比较适合，而是众生本来就应该修观音法门，我们做人为了要修观音法门，应该讲清楚这样。如果我们没修观音法门，那人生不晓得应该做什么，因为我们不了解这个重点，我们才错过这个难得的机会，然后不晓得跑到哪里去再修八万四千法门，等到最后一个法门，再变成人，又舍不得走，然后碰到明师又不修，又再来一直转世又转世这样子。

人本来应该修观音法门，我们的责任就是应该修观音法门，我们生出来的目的为了要成佛、为了要得到大智慧。而我们最后最宝贝、独一无二的机会就是做人，为了要得到这个大智慧，为了要了脱八万四千种绑住众生的不一样的法门，不过我们不懂这个道理，所以不晓得做人应该做什么，修观音法门以后我们慢慢才了解为什么我们做人、人生的目的是什么。现在

师父这样讲，你们半信半疑，师父也没办法，因为你们问，我应该讲，其他的八万四千法门都没有用，都是绑我们在三界以内，有福报、有力量、有神通，不是没有，不过就是绑我们在三界以内。只有观音法门独一无二，让我们超过三界以外，这是很不可思议的事情，所以我们不简单听得到。

甘露法

清海无上师以中文讲于
福尔摩沙西湖 1989.09.03



为什么我们要修
观音法门？因为
我们要了解宇宙的
事物。在这个太阳物
质的光后面，有更大的光、
更亮的光、更好看的光，在
我们的世界的语言后面，有更
美丽的语言、更伟大的语言；
我们认识这个语言、这个声音
了以后，我们任何语言都懂，
我们任何的众生的语言都懂，
并不是说人的语言而已。

光和音是我们的本质

清海无上师以英文讲于美国洛杉矶国际禅三 1998. 12. 16 ~ 18

问：我想知道为什么修行光和音是开悟最好的方法？

师父：因为它是最好的，不用解释什么。

问：能不能多解释一点？

师父：越解释，我越觉得只是多余。就像你如何解释太阳呢？太阳就是太阳。因为光和音是我们的本质，我们回归真我。除了回归真我以外，还有什么能让我们感到更愉快？就像除了水以外，还有什么东西能让鱼感到更舒服的呢？为什么鱼在水中感到最舒服？因为它是鱼！除此，我不知怎么再作解释了！

修了观音法门，如果你觉得舒服，就表示你已有所体会；如果觉得不舒服，那可以去找别的法门，但最后还是回来，这是我所知道唯一最好的法门。如果想找些证明，可以参考圣经里的记载，像是圣约翰听到喇叭声，上帝以雷声示现，还有“太初有道（音），道（音）生万物”，那都是指音流。所以如果回归到自己光和音的本质，这当然是最好的，道理就在这里。佛教的经典也是讲同样的事，还有可兰经也一直提到

光和音。光和音就是万物的本质，科学家也表示我们本身就是光和音，我们是能量。假使光和音不是我们的本质的话，我们怎么会感觉到最好呢？因此，回归真我的本质，了悟真我，那就是最好的，没有别的。

问：就是看自己的光，听自己的音？

师父：不是看自己的光，你就是光！不是听自己的音，你就是音！你就是创造宇宙万物的振动力，你就是宇宙的主宰，越了解这一点，你就越有力量，会变得越自在。而不会认为自己只是这个肉体、是这个指甲，是这个、是那个，那时候你会体悟到自己就是造物主，自己就是光、就是音，就是上帝。

甘露法语



观音的力量

清海无上师以英文讲于美国夏威夷檀香山禅四 1993. 10. 22

只有透过观音，我们方能穿越各种不同的意识等级。我们知道很多人打坐都做观光，但是因为还没有达到和音流接触的等级，所以生活没有很大的改变。

有很多不同的打坐法门都还在心智的等级，比如像参公案或专心看灯光，他们也会看到光，但是生活并没有太大的改变，因为有些光的等级在具有提升力的音的等级之下。有些人观光、入定、或是非常专注时，也会自然地 and 音流接触，那个时候他们也是在做观音，所以他们的光和音一起出现，但他们不晓得怎样毫不费力地达到观音的程度，因为他们没有一位有能力的朋友或向导帮他们和音流互相连接。但是对我们就比较简单，因为我们知道怎么做。现在这个时代，成功的秘诀在于“知道怎么做”，打坐修行也是一样。所以即使我们没有真正入定过，还是多少有尝到一些音流的利益，因为音流帮助我们恢复体力和精神。

甘露法语



返老还童的秘方

清海无上师以中文讲于
福尔摩沙西湖 1989.08.13

我们修观音法门是因为振动力很快，当然我们也感觉到越来越充沛，像年轻的人一样，比较有精神，比较会想得通，比较像年轻的人一样聪明，所以可以说返老还童。

清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖禅七 1991.05.05～12

我们修观音法门，不只是改变我们的精神、概念和智慧而已，同时也会改变我们身体的器官和细胞，让它们变得新鲜，毒素都被排出去。如果我们没有空打坐，就不会产生改变；如果我们太忙、为了大众奔波、或是太疲劳的话，就不会感觉到那么显著的改变。不然的话，每次我们打坐时，任何的细胞都会更新，所以才说“返老还童”。而且不只是精神返老还童而已，身体也会返老还童，感觉到越来越健康，身体越来越柔软，皮肤很嫩，任何毒的东西都会排出去，让我们越来越好看。

除了观音法门以外，我没有看到别的方法可以改变这么快、这么厉害。各位都知道，在社会上有很多运动方法、很多补药，都说会让人年轻很多，

结果也没什么用，连那些卖药的人自己也越来越老
(师父及大众笑)，而且也不怎么很漂亮，是不是？

(大众答：是)

甘露法语



高等变身术

清海无上师以英文讲于福尔摩沙西湖 1995.07.11

这是很有趣的现象：我们修观音法门，有时候外形会变，有些胖的人变瘦了；有些瘦小的人却变圆了，不是肥胖，而是丰腴，变得比较饱满。这种事经常发生，有时候就发生在印心之后，所以这些人一进一出后，你几乎认不出来，连我也不认得。印心之后，看起来完全不同了，好像变了一个人，更可爱、更亲切，好像老朋友一样。真的很有趣！我注意过好多次了。

所以有时候有人会想：“师父怎么不认得我了？几天前我才跟她打招呼，现在她好像不记得我了。”我是记得，只是我记得的是先前的你。因为你变了，你体内的化学物质也改变了，生理的组织、细胞更新了，思考架构也改变了。虽然你可能没注意到，因为在这里你没有机会用到，但是回家之后，或是有机会再去处理类似问题时，你会发现突然之间许多新点子冒出来了，那时你就会知道自己的改变。

修行需要明师的引导

清海无上师以英文讲于美国佛州 2001.06.08

问：师父，跟您报告一下，在医学方面，世人正在觉醒。不知您有没有看到“新闻周刊”和“时代杂志”上报导“瑜伽的力量”这篇文章？他们还研究入定时的生理机能和灵修体验。

师父：也该是时候了。

问：那是好大的头条报导，您可能有看到。

师父：要他们承认那些事情很难，但也算是间接承认有上帝的存在。

问：那篇文章很有趣，文中提到昆答里尼瑜伽最简单修，哈达瑜伽则最难。

师父：那些都只是运动而已，我们要超越过去。事实上我们修观音法门，有时候也会感觉到昆答里尼（脊椎中枢能量）被唤醒了，这比他们从下面修上来更自然。我们是从上面开始，然后一切都会被带动提升，比他们从下面慢慢爬上来更好，万一有的人臀部比较大，搞不好得花很长的时间！（大众笑）

问：不过，修瑜伽的热潮已经演变成一项争议了，因为许多人盲目地跟进，造成一些问题，引发各种后遗症，最后只好找医生治疗。所以要修行的话，必须先

有万全的准备，才能确保自己不会受到任何负面的影响。许多人只是道听涂说，然后就用自己的方式乱修。

师父：我知道，所以你们很幸运。不知有多少人因为修行不当，导致精神失常。我已经讲过许多次了：要么不修，要修的话，就必须找一位真正的老师教你正确的方法；在通往天国的路上，那位老师能够全程保护你、帮助你，否则你会迷路，你会迷失在“虚空”中，因为虚空是无限宽广，宇宙是浩瀚无边的，没有向导的话，你自己能走到哪里去呢？当然一定会卡在阿修罗境界或是陷入黑洞中，也许会永远迷失在那里，那实在太可怕了！

人类最好不要玩弄宇宙，尤其是灵界的力量。滥用原子弹的力量已经够吓人了，但即使如此，我们还可以控制得了，因为那只是物质的力量。不过，我们如果胡乱玩弄那些无形的力量或未知的世界，喔！天啊！我连想都不敢想！

问：那篇文章在谈到“入定”时也提出一个问题，就是当人们得到少许体验后，由于缺乏进一步的引导，便会觉得很挫折。

师父：这倒是事实，但他们应该去找啊！在现代如果找不到明师的话，那是你自己的错。因为现在有电子邮件、网络，各种资讯五花八门、无远弗届，到处都找得到无上师。每次我打开计算机，看到自己的图片

映入眼帘时，我就想：“老天！那是谁啊？”（师父及大众笑）

现今，要查资料很容易。不过，或许对一般人来说，要了解谁才是真正的明师并不容易，他们不知道该信任谁，只好盲目地跟从别人，真的很可惜！所以才需要你们，需要你们遍布各地，好告诉大家什么才是真理、谁才是真正的明师。你们是观世音菩萨的千手千眼，分布在世界各个角落，藉由你们的言行举止来传达这些讯息。

所以我才告诉你们，行为举止要像佛一样，如果你不能时时保持这样，至少在小中心时就要像佛一样，因为我们这里除了佛以外，没有别的。所以到小中心时就要当个佛，要不然在这个清一色都是佛的团体中，你会显得格格不入。

问：所以，“认为自己不是佛”就是使我们无法回复本来面目的唯一阻碍吗？

师父：是，那是唯一的阻碍。

问：原因就这么简单吗？

师父：没错！不过也不是这么简单，因为你们的头脑把它变得很复杂，你们让佛、上帝变得遥不可及，由于你们一直这样想，结果就变成这样。比方说当鱼儿悠游于大海时，如果它还不知道大海在哪里的话，就没有人能帮得上忙了；如果它不知道自己游来游去的地方就是海洋的话，那么不管它游到天涯海角，也永

远不会知道大海在哪里。

同样，我也告诉过你们，到喜马拉雅山去没什么用，倒不如留在这里，在自己的喜马拉雅山（师父指着智慧眼处）修行；待在目前的地方就好，在原地了悟上帝，因为上帝无所不在。我再三地告诉你们上帝无所不在、上帝是万能的，难道是在说笑吗？还有“天国在你的内边”，也是在开玩笑吗？还是耶稣在说谎？还有“佛在心”，难道佛陀会戏弄我们对祂虔诚的信念吗？不！祂们说的都是真理。

所以，你们必须每天提醒自己：“我是佛！”如果还不知道自己是佛，那就效法佛的行径，比方说帮助别人开悟。你越帮助别人开悟，自己就越开悟，然后就会越来越认识自己的力量。当你跟别人讲话时，内边的佛性就会显露出来跟他们说话，那时候你会发现：“天啊！我能讲这么好吗？是谁在讲的？（大众笑）以前我都不能讲这么好。”

你们越使用内边的佛力，就会越真诚地希望别人也能够开悟，自然地，并非你们勉强、强迫或是恐吓他们，而是自然而然地。你们内边的佛性越显现出来，就会越了解到自己的确拥有这个力量，要不然这个力量从哪里来？你们怎么能讲这么好？一旦你认识到自己辩才无碍的品质和令人信服的能力，那时候你将更确信自己就是佛。是啊，幸亏有你们，我才能成佛，意思就是这样。如果你们不需要我的话，也许我会把我明师的责任摆一边，然后踢足球去了（大众笑）。

找到明师才能找到真理

清海无上师以中文讲于香港 1989. 07. 08

问：现在宗派很多，到底哪个教派才是我们能够找到真理的教派？

师父：找到明师才能找到真理，不是教派的问题，任何教派都好，找到明师最好（大众鼓掌）。像印度以前也有很多教派，那为什么应该找释迦牟尼佛呢？因为祂是明师。你们跟师父学，不用换你们的宗派和教派，天主教还是继续相信耶稣基督、相信上帝，佛教还是继续相信佛祖最高，佛祖最高就是上帝的意思，上帝是最高，或佛祖最高，都是一样，名称不同而已。然后我们相信我们内边最高的能力就够了，不用变改什么。



佛、菩萨、观音、玛利亚、耶稣基督种种的样子，都是从一个力量出来的，千变万化，为了要合不同众生的口味，讲不同众生的语言，度不同角落的众生。

～清海无上师

清海无上师以英文讲于哥斯达黎加 1990. 12. 16

如果每个人都能够真正修持圣经或佛经的教诲，就不会再互相争辩，而且所有宗教都能够和谐相处、互相庆祝，然后教皇去寺庙、和尚去教堂都没有问题。世界上只有一种宗教，那就是上帝的宗教、爱的宗教、谅解的宗教，世界上只有一个教堂、一座寺庙，那就是开悟的教堂、开悟的寺庙，进入这座殿堂，然后我们就会了解所有的宗教。



清海无上师以中文讲于福尔摩沙台南 1989. 08. 31

我们的主人祂非常有智慧，祂知道应该用什么、应该做什么，对我们不会有伤害，对别人不会介入，对世界不会混淆法律。这个不是像我们头脑录起来的神通，那个不一样，太有限了，如果我们知道某一些神通的话，我们只有那些而已。如果我们修观音法门有神通的话，我们神通是不可思议多的，每一个场合都用不同。

所以我们修行，如果没有大智慧，简单混淆；没有好的老师，简单被迷散，然后我们只学一部分，追随那些部分而已，没有完美的。所以你们看，很多宗派都强调人家应该学这个、学那个、学很多艺

术、学很多法术，没有强调应该找本性。



内边最伟大的老师

清海无上师以英文讲于美国哈佛大学 1989. 10. 27

事实上，我要教你们的法门是一种能够自我教导的方法，你们自己的佛性、自己的上帝会醒来教你们；但首先我必须教你们如何唤醒祂——你们内在的上帝或佛性——最伟大的老师。内在的天国或佛性，才是最伟大的老师，不是我；我只是知道如何唤醒祂、介绍你们和祂认识，并嘱咐祂起来好好地工作，这就是我全部的工作。

密宗和显宗

清海无上师以中文讲于香港 1989. 07. 08

问：在修行上，修密宗跟显宗分别在哪里？

师父：本来修行应该要有“显”和有“密”才算完美，不过多数的人无法修这个密教，因为没有得到法脉，也没有碰到明师有能力可以传这个密教，所以多数的人喜欢修显教。显教是一种公开的教理，大家都可以跟着，也不应该改变自己的风度和道德，有的时候他们一边杀猪一边到寺庙拜佛，然后拿红包供养，这样子就算修显教。密教是应该需要道德很高、戒律很清楚，要知道很多保留下来的密法才能够修行，不过最难就是找到一位已经得到密法的明师，这个密法不是用语言可以写出来的，而祂这个无形的教理已经毕业了，得到这个“道不可道，名不可名”，祂才能够传给我们。

要毕业显教，也应该读很多经典，知道很多经典的专有名称，假如说要知道 Buddha（佛）是什么意思、Mahayana（大乘）是什么意思、摩诃般若波罗蜜是什么意思，这些应该统统都知道、都学得很周到，人家问才不会答不出来，这样才能够传这个显教。密教比这个还要难，因为没有经典可以学，靠自己生生世世

的修行，靠自己的道心高强，靠自己的诚心、戒律和辛苦修行，靠我们自己找到自己明师为止，所以这个密教要毕业很难。像释迦牟尼佛，祂显教也毕业、密教也毕业，所以什么都会教，经典也是解释很清楚，四吠陀都了通，所以跟任何的婆罗门教徒或是跟任何人辩论，祂都辩得通，另外祂还得到这个不能言传、不能写下来的密教，毕业于那个无形的道理的学校，所以祂可以传下去。

密教和显教不同的地方是，密教很少人得到，显教很多人得到、很多人毕业，普通的人进去佛学院学几年以后，也可以算显教毕业了，即使在家人也可以出去传法，跟人家解释摩诃般若波罗蜜是什么意思、大悲咒是什么意思，或是阿弥陀佛是从哪里来、祂的名字是什么意思、为什么念祂等等，这些都可以解释。

不过密教很难，没有经典可靠，靠自己佛性挖祂出来，靠自己的智慧挖祂出来，每天渴望、每天修行、每天努力用功，等完全得到了才能够传给别人；很难啦！因为这个是真经、是无形的经、是摩尼珠、是无形的财产，所以应该在无形默默当中得到，连老师也不能帮我们忙，他／她只能带路，我们自己应该用功、应该知道怎么用我们的智慧。



修呼吸不究竟

清海无上师以英文讲于美国哈佛大学 1991.02.24

有些人要求我教他们一种不必呼吸、停止心跳的打坐方法，我说：“不必那么急，等你往生的时候就不会呼吸，也没有心跳了。”所以不需要学那些。我们不能干扰自然运作的功能，这样不是开悟的方法。他们还要求我教他们修练三昧真火，以增强身体热能。我说：“不用，你只要跳进火炉就可以了。”

这些都没必要，都和开悟无关。也许是喜马拉雅山上的师父或修行人没有足够的热量，所以才需要修练丹田的热量，在寒冷的天气里增强身体热能以保暖。但是我们这里有中央暖气系统、有暖气机，不需要修这个法门。我举一个佛陀的故事做例子，有一个人向佛陀炫耀他能走在水面上过河，佛陀问他：“你练多久才练成这种功夫？”他回答说：“二十五年。”佛陀就说：“那岂不是太浪费时间和金钱了吗？我只要花五分钱雇条船就可以过河了。”

那些都是错误的观念，我们修行的目的是要开悟、解脱生死轮回的痛苦，要服务众生。我们和整个宇宙

相关连，宇宙赐给我们这么多，而我们可以奉献给宇宙什么呢？修行不是为了炫耀，我们不需要增强体内的冷气或热气，也不需要停止心跳和呼吸，这些都是无常的现象，是自然的作用和功能，我们不必去顾虑这些。

佛性不在呼吸中、不在心跳里、也不是丹田的热能，当然那些地方也有一点佛性，但那只是佛性的一小层面。我们应该找到整个佛性，然后其他细节都能了解，不应该抓住一小部分，忘了全部。所以应该纠正这种错误的观念，才能提升我们的等级，至少要提升智力水准，才能了解更深的层面。如果我们还执着于这些老旧的偏见，那我们根本没希望变得更文明、更聪明。

清海无上师以英文讲于巴拿马 1991.01.28

修呼吸控制法 (Pranayama) 一定也会有很多利益，可能会健康、长寿一点，或是有些神通，也许感到更平静。没有一件事没有利益，但是只有修这个并不能带你到究竟，因为永恒的生命不用呼吸。所谓的生命，不是指这个身体，如果你意指生命就是身体，那你就去修吧！呼吸对身体是重要的，但这只是对一般人来说而已，对很多其他人，他们不需要。在尤迦南达“瑜伽之龙”里曾提到，他师父入定的时候甚至没有呼吸，你们认为那时他没有智慧吗？当他停止呼吸的时候，

他的智慧跑哪去了？当他没有呼吸去练习这个法门的时候，他又如何增长智慧呢？

我知道有很多人修呼吸的法门，他们不是修呼吸控制法，而是数呼吸。和呼吸有关的修行方法有很多种，最主要是训练集中注意力，就集中注意力而言，这是会有所帮助，对某些人是有帮助，可是我不会建议人们用那种方法，还有很多比依赖无常的呼吸更好的方法。你必须训练自己，靠灵性的力量来集中精神，不是靠外在的行动，要不然当你发生意外不醒人事、当你死掉时，或是生病头脑不清楚，或者是睡着了，你并不自觉你在呼吸，那时候要怎么修？我们不能修那种只在清醒的时候或是有自觉呼吸的时候才能修的法门，我们二十四小时都要时时训练自己修行，这只有靠灵性的力量才能做到。

我知道很多人修呼吸已经修到可以不用呼吸的等级，这已是修这个法门最高的境界了，如果某人可以停止呼吸，他们会恭喜他，认为最高就是这样子了。既然他们可以停止呼吸，那表示呼吸毕竟不是那么重要的事，没有呼吸还是可以活下去。

我跟你们讲坦白，不要去管呼吸。我们体内有两股流动力，一种称为生命力或浩然之气，另一种叫做活动力或是活气。浩然之气来自上帝，在所有生物、无生物、呼吸或是不呼吸的万物中振动，我们观音就是听这种振动力。另外一种流动力是活动力，照顾冷、热、消化、呼吸器官，以及所有这类的生理系统，包

括呼吸。活动力本来已有规律，我们不应该干扰它，不应该把它弄短、弄长、弄停，或是用任何方式控制它，因为它是由最高智慧管理的。如果我们把这个“机器”弄乱了，是会出问题的，除了故障的时候我们才修理它、照料它，要不然不应该干扰它，不然我们可能会误触按钮，然后弄得乱七八糟！

弥赛亚已来临

清海无上师以英文讲于美国加州 1991.05.19

问：您对旧约及犹太教有何看法？

师父：很好，但请不要等待弥赛亚，因为祂世世代代都会降临，要祈祷让你认识现代的救世主，不要祈求、等候你期待中的救世主，假如你用自己的方式期待祂来，祂永远不会来。好像耶稣来时，他们仍在期待弥赛亚，而杀死身边的救世主。我们都做同样愚蠢的事。

不是犹太教不好，而是我们自己无明。耶稣甚至允诺祂走后会送“慰藉者”来，是说祂走了之后，另一位和祂等级一样的救世主会来安慰我们。两千多年了，我们还在等待，许多救世主来来去去，我们仍在等待救世主从天上飞下来，照这样等下去，祂永远不会来。

听说耶稣会再出现，你们认为祂怎么来？有翅膀、胡须或是带着十字架来，以便让我们认得出祂吗？如果祂真的来了，我们怎么认得出祂？我们甚至不知道祂长得怎么样？当时我们又不在，或许我们在，但已经二千年了，谁还记得那么多！（大众笑）

耶稣是以圣灵而不是外表的形体来，祂可以到任何一个有足够知见、能开启正确的心灵门扉让祂进来

的人里面，然后我们就变得像耶稣或像天父一样，那个时刻就是耶稣再度降临。任何时候我们准备好了，祂都会降临，祂透过任何明师而来，透过有能力容纳祂、接受祂的大力量的人，这位明师也是耶稣；或许发型不同，也许穿高跟鞋，不过仍是耶稣（大众笑并鼓掌）。

每位明师都拥有 “基督的力量”

清海无上师以英文讲于澳洲雪梨 1993.03.17

问：上帝唯一的义子、宇宙的无上救主——耶稣说：我是生命的道路、真理，除非透过我，没有人能到天父的家。除非透过耶稣，没人能进入天国，您相信吗？

师父：是！这是真的！每一位明师都讲过同样的话。

“耶稣”是祂肉身的名字，“基督”是对祂的尊称，每个明师都拥有这个“基督的力量”。所以，就这个观点来看，耶稣从未死亡，耶稣透过每个不同时代的明师在工作，帮助我们这些还留在后面的无明众生开悟、解脱。如果耶稣走了，就无法让我们开悟，当然，祂可以，就某种程度而言，祂可以，但我们只不过是凡夫，而祂是在更高的境界，我们根本没办法跟祂沟通，所以才需要一位肉身师父。但基督的力量会透过任何当代受命当明师的人来工作。所以，当耶稣说：祂是唯一的道路、唯一的神子时，祂讲的是千真万确的事，不过任何明师在世时，也都讲一样的事。

我知道这是太过执着于经典的麻烦，很多佛教徒也是一样，圣经和其他经典是过去明师留下的最好印证，但也是造成我们头脑执着的一大障碍。我知道那很难克服，我只能祝福你们，耐心地等待有一天你们

会明白。圣经只是记载一位曾经加持这个世界的伟大明师，不过，在耶稣降生前和往生后的那些人怎么办？在耶稣之后的人可以说：“我们听到祂的圣名，我们得救了！”但那些在耶稣之前几千百万年前的人呢？难道都没人救他们了吗？上帝会那么不慈悲吗？只送祂一个儿子来，而且就那么一次？你想，祂会那么吝啬吗？

如果耶稣真的拯救了我们所有的人，那么你可以回答我，为什么众生还这么无明？很多事情我们还是不懂，也不能跟天国沟通；对某些人来讲是可以做到，当他们对耶稣很虔诚很衷心的祈祷，可能耶稣会示现教导他们，但这种人很少，祂并没有示现在每一个人面前；不过，对我们的徒弟来讲，祂会示现在他们面前，因为我们知道怎么跟祂沟通，我们可以提升到祂的等级，直接接受祂的教理。师父没有教什么不一样的东西，如果你想看耶稣、上帝，我可以帮助你，想要看到佛菩萨的话，我也可以帮忙，就这么简单！但是要真正相信才行！而不是老是执着在过去明师的经典记载上面，何况多数的经典我们都看不懂。

何谓基督

清海无上师以英文讲于希腊雅典 1999.05.20

问：何谓基督？

师父：这不是信奉基督教的国家吗？（大众笑）好吧！既然你们假装不知道，那么我也假装知道点什么，解释给你们听，好让我们能继续交谈下去（大众笑）。

“基督”是圣灵意识的称谓，这种圣灵意识还有很多不同的名称，例如在基督教，当人们醒悟时，我们就称呼他们为基督徒，而在其他国家或其他传统里，人们对这相同的力量使用不同的名称，所以我们才有许多所谓的宗教，甚至有宗教战争，都是因为用词不同罢了。希腊语中的“母亲”怎么念？（答：MHTEPA）在英文是念 mother，在法文是念 la mère，在德文是念 Mutter，它们是不同的意思呢？还是同样指的是生育我们的那位女性？可见这只是语言上的问题而已！

我们都有“基督”在我们的内边，我们只是需要记起祂而已，我会教你们方法。如果你仍旧认为耶稣跟你是不一样的一个人，那当你打坐时、当你本身内在上帝的力量再度被唤起时，你可以看见祂，可以跟祂说话。

基督再临

清海无上师以英文讲于希腊雅典 1999.05.20

问：您相信最后的审判和耶稣再次降临人间吗？

师父：在我们离开物质世界时，就是最后的审判到来的时刻了！那时候，我们在今世所做的所有好与坏的事情，都在几秒之间快速呈现在眼前，我们会发现自己就像判官一样，面对自己的一切。因为我们原本就都是上帝，所以我们必须对自己在这世界所做或所没做的一切负责。至于耶稣再次降临，祂随时来临，祂在我们所有人之中，不论何时只要我们唤醒这个基督的力量，就是基督再次降临的时刻。



回教教理的真义 (1)

清海无上师以中文讲于福尔摩沙台北 1988.03.06

在可兰经里有一句话很有意思，它说：在这个世界我们应该当一个好的客人，应该过一个很丰富、很有意义的生活。这是回教的可兰里面讲的。我看一看觉得很有意思！我们以为只有佛教才说这个世界是无常的，我们就是一个客人在这边住一住而已，等一下走了，想不到回教可兰经里面也讲一样，这样的话我们为什么争辩那么多？争辩什么宗教比较好？我们看一句而已，就觉得好有意思！好短不过好圆满！我们住在这边的时候，我们应该过了一个很有意思的生活，很丰富、很自在的生活。

回教可兰经里也有讲到声音，不只是它的教主穆罕默德讲，他的徒弟也有讲，听到箫声了以后，我们智慧都开，什么事情都知道，很轻松、很快乐、很自在、很解脱！这个箫声并不是指外面箫声，我们修观音法门都知道这个是什么意思，这是高等的境界。不过，如果我们说我们是回教徒，但是没有听到内边的箫声，我们就不晓得可兰经讲是什么意思。

或是在圣经里面耶稣基督讲：你听到风声，不过

你不晓得这个风声从哪里来、往哪里去。这个风声就是如来如去，我们听到那些如来如去的佛音，就是我们见到如来的一部分；另外一部分就是祂的光，也是不晓得从哪里来、不晓得祂到哪里去，这个光也是一种如来的品质。如来就是说不来不去，不晓得从哪里来、到哪里去的意思。

所以我们见如来，并不是说见一个人，不一定见到阿弥陀佛或是释迦牟尼佛才是算见到如来。释迦牟尼佛自称是如来没有错，不过祂也讲祂是指向真理的手指而已。如来就是内在的体验、那个如来如去的品质，见到那个如来的品质以后，我们智慧会开，我们的业障都没有，我们会自在，我们越来越了解宇宙的系统，越了解万物的奥秘，最后我们会了解万物真的同一体，那个时候我们才了解老子的等级是怎么样，那个时候我们才可以真正的赞叹老子，因为我们有一样的体验，我们印证到祂说的“万物同一体”是真的！

回教教理的真义 (2)

清海无上师以英文讲于印尼泗水 1993.03.01

问：假设任何回教徒吃素的话，在他们的宗教里，大家都知道他们每年必须献上祭品。

师父：是供养，供养并不代表就是祭品，事实上，有时是翻译错误。比如说他们有些人误解明师的教理，哪有明师需要血！要那个做什么？是哪种明师会渴求众生的血呢？你能相信吗？即使你不是师父，你会这么做吗？

即使你吃也是别人已经杀好的，但是叫你亲自杀鸡、杀羊，你也不会做，所以怎么会有师父期望徒弟去做这种血淋淋的事，都是误会。我告诉你为什么，比如说，每个师父都说，你必须把你所有的供养给他，在薄伽梵歌说：**把所有的一切给我，只记得我、爱我一个、顺服我一个而已。把你们所有的给我，你的生命、家庭、财产、所有的一切都给我。**但是克里斯那曾花过阿尊那的一毛钱吗？他会需要吗？不会的，他从来都没有拿过。所以这只是明师的说法而已：“给我你的牛、车、羊、黄金、太太、小孩，所有的一切都给我，我照顾他们。”但是他绝不碰这些东西。

只是精神层面上，你供养一切在师父跟前，表示

奉献与臣服，表示信仰、对师父的信心，表示无我；即使“我”也不是我的，所有的都是师父的。经过几世纪、几千年后，人们的翻译已失去原意——你必须把第一只羊、任何的第一个当做祭品。谁需要这种血淋淋的祭品？别提是一位师父，即使是一个普通的、有同情心的人，你相信他会亲自去杀羊，喝它的血、吃它的肉而感到快乐吗？很少！现在的人只需到市场买，人们没看到杀生的景象，就没看到它们受苦的样子，所以他们买肉就像买巧克力一样，吃肉也不会感到动物的痛苦。假如一位所谓的明师，祂爱所有的众生，却又要求带血的祭品，你会相信吗？没有人会相信！

回教教理的真义 (3)

清海无上师以英文、法文讲于法国巴黎 1993. 04. 25

问：这个问题与经典有关，我常对圣经或可兰经有疑问，圣经上说：我是嫉妒的上帝，耶稣说：我不是为和平，而是为战争而来。可兰经上说可以作战、一夫多妻，这些是错误的吗？

师父：我教你们守五戒、不杀生、不邪淫、吃素、不偷、不赌博，这样生活简单，只要持五戒，每天打坐二个半小时，其他你们所读的书师父不负责。但若本来就是回教徒，当然，师父不会叫他们改变生活方式。比如认识师父之前，依照他们的传统已经有十个妻子，那好，没关系，难道要叫他们与妻子们分离吗？他们一夫十妻和谐相处，没伤害什么人。

我们不是要来改变世界，而是要变改自己，若回教习俗是如此，不用去干涉，而现在他们不用去作战，所以可以跟师父学了；要是他们还要保有作战的态度，那就别加入我们的行列。

不只回教徒争斗，基督教徒、佛教徒也是，到处都有，因为他们都误会了教理的本意。你瞧，佛陀从来不争斗，但有些佛教徒却在打仗。基督并没说祂要战争，祂的意思是祂处事并不温和，而是带着圣剑而来。祂将令人与父亲生疏……，祂的意思是祂带来的

是智慧剑，业障的束缚会被砍成粉碎，连对家庭关系的一切执着也会消失得无影无踪。因此，即使父亲认为要吃肉，儿子也会变成持素。又如以前家人彼此黏在一起，用那种很有限的爱互相绑住，不过印心后他们彼此相爱，就像爱同修一样，大家都是兄弟姊妹。那才是耶稣的本意。

你们知道我们团体也是同样情形，所以即使父母使用权威强迫小孩吃肉，他们也不吃，这就是所谓的“反抗父母”，那就是这种情况。不过基督从不赞同战争，所以祂说：凯撒之物当归凯撒。人家把祂钉在十字架上，祂也不还击。纵然祂可以做到，因为祂有众多门徒拥护，他们希望祂成为犹太之王，但祂不要，祂说：“我的王国不在地球上。”由此可知基督是爱好和平的人，祂所说的战争是心灵上的，祂提醒徒弟们要对抗幻象和魔王的陷阱，魔王就是幻象的力量、是束缚我们的黑暗之王。

通常我不喜欢作头脑的争辩，不过，我了解你们才刚修行，所以我尽量把自己拉下来陪你们，不然我讨厌知识上的争论。根据可兰经，为了自卫，人们可以打仗，但并非蓄意掀起战争，这得考虑当时先知穆罕默德和他的门徒所处的时空背景，他们被迫害，因为当时多数人不懂在世明师是什么。人们杀害耶稣、诽谤并且要暗杀佛陀，都是基于同样的理由。

当今也一样，有些人诽谤师父，找许多麻烦，都是因为不了解，因为他们没时间去了解我所教的，

只是断章取义，也许误印、误解，或只是道听涂说而已，就来找麻烦。不过和你们多数好人相比，这只是少数，非常少，所以没什么关系。

但先知穆罕默德在世时，情况很糟，他们到处被追踪迫害，所以他们必须保卫自己。战争导致他们一夫多妻的状况，因为很多男人死在战场上，留下许多寡妇和小孩没人照顾。所以先知或领导人就说：“对他们负起责任，而且也照顾老弱和孤儿，要爱他们如同自己的妻子儿女。”当然！不过这不一定有肉体关系，比如有时我们同修的丈夫或妻子过世，留下孩子，我们会安排他们到其他同修家接受照顾，但不是肉体的关系，只是像兄弟姊妹般的照顾，像对自己的孩子、丈夫或妻子一般的照顾。因此先知说：不管你要带几个妻子回家，都要平等对待。在这情况下你才可以带很多妻子回家，比如，若你给自己妻子一副珠宝，就必须能给其他每人一副相同的，那你就可以娶她们、照顾她们。

这很类似现代的社会保险系统，很文明，若你真要领养小孩，就必须向政府提出存款、财物证明，以便证明真能照顾小孩，在当时根本没有社会保险法令，回教徒就已经知道这样做了，非常文明。所以我们若想研究宗教经典，就得追根究底，直到没有疑问为止！但我们若断章取义就说这不好、回教不好，那就有了偏见。

观音法门和 所有善良的宗教都相容

清海无上师以法文讲于法国巴黎 1993.04.24

问：您的教理和回教相容吗？

师父：当然！为什么不同？回教教人在世上做个好过客，而且必须在世时找到“天国”。我也是，我也建议同样的事，我告诉你们要持五戒，那会使我们更高贵、有智慧，给世界带来和平，同时，我贡献各位即刻认识上帝的法门，因此我们的法门和所有善良的宗教都相容。

在各修行团体之经验谈

师徒对谈摘要（原文为英文）

美国佛州小中心迎新春 1999.02.15

问（甲）：我以前跟过一位印度师父有十四年之久。

师父：十四年！好长的时间。

问：他们的道场里有许多所谓的个人成长课程，教一些治疗法和按摩……。

师父：是，我知道，五花八门很多。

问：还有生物能量饮食等等。

师父：那不错啊！

问：他们上完课后看起来很有精神、很快乐。

师父：能维持多久？

问：对，那就是问题所在，我想他们卡在某个等级上。

师父：他们有没有教观音法门？

问：没有。

师父：那就是不一样的地方，你懂吗？（同修：是的）
观音法门是必修的最后一个法门；如果没修观音法门，任何外在的活动、团体、疗法都不用提了，那些都只是在身体或头脑的等级，就算在心理上有帮助，也只是属于心智上的。若没有宇宙振动力做真正的根本治疗，则都是短暂的，不会有什么进步。我们这里不做

任何治疗，大家自然痊愈，我们没有什么疗法，大家自然就好了，只要照着指示去修行，就会进步，这才是真实的收获，因为它是你的，你永远保有它。不论师父是不是在你们身边，你们都一样进步。

观音法门是最好的法门，它治愈一切，只要照师父的指示去做，一切都会很好，而且会进步。并非你们依靠我得到短暂的疗效，然后以后还得再回来找我，这就是不同的地方。而且我们这里也很自由，大家想尝试什么都可以，我并不禁止任何事情。我只会告诉那些想尝试的人各种情况的优缺点，让他们自行选择，通常他们都会选择继续留下来持戒、修行，因为他们多数都很聪明，知道这个法门很有用，一旦发生效用，他们就知道会一直有用，而且他们也觉得舒服，才不想离开。不是我禁止他们尝试什么，当然我也不鼓励他们做什么；是他们自己不做，不是因为我禁止，而是他们已经晓得，也许他们够成熟，所以了解，或者他们已经尝试得够多了。

我当然不鼓励人对每件事都过度拘谨，比方说，有位师兄有问题，我说：“好！找别的女朋友。”或某师姊有问题，我说：“你可以去结婚，不要紧。”爱情和婚姻都没问题，只要不障碍修行就好；性也没问题，只要不干扰你、不影响修行的进步就好，但是多数时候会有影响，因为我们的头脑还无法超越它。性的经验很强烈，一般人很难招架得住，所以多数明师才会告诉徒弟避开它。就像酒一样，它确实会毒害

我们，不过如果你只喝一点点，它不会置你于死地，也不会让你下地狱，只是你喝了一点点后，明天会喝更多，然后伤害到你的身、心、灵，所以明师才会说：“远离它。”并非明师独裁或想控制别人，只是祂知道什么是好、什么是不好，而我们自己要做选择。

所以我也不鼓励人随便尝试，因为他们在生活上的经验已经够多了，难道还要我教他们有关性、酒、自由选择和放荡的生活吗？还要我来鼓励你们做这些事吗？如果有些人真的需要的话，或许对他们是有必要，但也有个限度，他们自己也晓得。比方说，我们的徒弟已经知道五戒、知道界限，所以他们晓得如何适可而止，就算他们想体验一下也无妨，不过他们会知道那是不对的，因为修观音法门会使你有敏锐的自觉，你自然而然就会知道什么是不好的，即使你要试试看，也知道行不通。

问（乙）：多年来，我去过很多修行道场，当时我在进行研究调查，所以大约去过 50 个到 70 个道场。

师父：哇！真可算是一项纪录了。

问：有些道场，我跟他们在那边修行，所以住了一个月到数月之久。看着这些不同的团体和传统，我一直在想，为什么每个团体会他们有他们不同的特征，你甚至可以推断出某人是属于某个团体，因为一旦加入一个团体，他就会发展出那个团体的特征。我也一直在想，是否会有一个团体，其中的每个人都能保有自己个人的特质。总之，我看到那些不同团体的人，因为

修行不同方法的缘故，有的很死板，有的又太放松。

师父：很极端，是不是？

问：但我在这边感受到一股来自同修美好的、轻松的能量，感觉很好，很自由。

师父：我们走中道，不极端。我说每天打坐两个半小时，你就尽量去做，就这样而已。在这里我们都是自由的，自由发展个人的精神；每个人只要做好自己的功课，然后自由发展。所以你们看我并没有鼓励大家来这边为我工作，即使他们想留在这边，甚至用他们自己的钱，我也不鼓励。如果我同意让人免费来这里工作三个月、六个月或两个礼拜等等，我会更轻松愉快，因为大家都会很高兴要来，但我不知道这样做会不会对他们有好处。所以我告诉过你们，我自己也跟你一样，体验过种种不同的法门，我需要考虑什么对你们最好。

问（丙）：我认为师父是最好的，因为我们团体是最好的，我们各方面都是最好的。我们有机会一起共修、打禅，还能常常看师父，我非常感恩这些。我有个同事是美国人，他有个师父在印度。他看见我桌上师父的照片，他就问我：“这位女士是谁？”我说：“是我的师父。”他告诉我，他到过师父在圣荷西的素食餐馆，而且他也修观音法门。

师父：是的，这是真的。我告诉你们好多次了，有好几个老师教观音法门，不光是我而已。

问：我问他在印心之后有没有再见过他的师父，他说

没有，他只见过他师父一次。

师父：一次就够了，虽然没再见过。

问：我问他是否参加共修，他说没有，他只是自己打坐。即使我知道他所得到的也够了，但我非常感恩我们所得到的这么丰富（大众鼓掌）。

师父：他可以去印度见他师父啊！

问：我不知道，也许他不感兴趣吧！他有一些同修住在同一个地区，但他们没有想到要共修。就我的经验而言，我认为师父安排让我们团体能够在一起共修，真的非常好。如果刚开始没有那些师兄、师姐帮助我，我将无法克服我的困难，开始修行那段时期对我来说是相当艰难的，所以我真的非常感谢师父和所有帮助过我的师兄、师姐们（讲得几乎哭了）。跟别人比起来，我是最幸运的。谢谢师父，真的很感谢您！（大众鼓掌）



师父：根据我在世界各地的见闻，我认为我们团体里的人修行能量是最高的，以前我走访过一些道场，我认为我们相当不错，是最均衡的。

第二章 印心是宇宙至宝

印心是至宝

清海无上师以英文讲于美国佛州 2001.06.11

问：最近我在看卡比尔的《爱之海》这本书。卡比尔是真主的化身（师父：是），他提到卡尔（Kal）之口，他说未印心的人死后，死神会来诱骗他们的灵魂趋向“卡尔”，然后“卡尔”会将他们吞噬。我不懂这是什么意思。

师父：“卡尔”在印度古语里是指否定的力量，没有印心的人死后，“卡尔”会来找他们。你们印心的人往生时，师父会来，“卡尔”就无法来诱骗你们。你们印心之后，“卡尔”会离得远远的，因为灵魂已不再属于它的管辖范围，它无法控制你们。但是，它当然还会千方百计来诱骗你们、找麻烦给你们，这就是它的工作；而你们的工作就是走你们的路，别理会它说什么。

问：这听起来很可怕。

师父：不会啦！生命本来就 very 可怕，因为大家都不免一死！（师父与大众笑）

问：这对没有印心的人来说是很可怕。

师父：但是你已经印心了，师父会一直保护你。如果

你真正地诚心想要回家，即使一万个“卡尔”也对你莫可奈何。

问：我们所爱的人和好友也会受到保护吗？

师父：是的，当然！师父都会照顾他们，这就是印心无量的功德。如果你们知道印心有多么不可思议的话，你们会非常感恩而且震惊！印心真的是太棒了！

我实在形容不出印心有多好，只能替你们高兴，你们真的很幸运！非常幸运！你们绝对无法想象。“印心”是买不到，换不到，赚不到，这完全是上帝的恩典。当然，一方面也是因为你们时间到了，不然，即使你们祈求一千年，也得不到这份礼物。

这是你们在全宇宙任何地方所拥有最伟大的宝藏，那些没有得到印心的人，甚至是一些较高等灵修世界的众生也都非常羡慕你们。因为你们已经走在通往明师地位的路上，而他们还只是一个灵性世界的众生或是天使、天人而已。他们有一天生命会结束，你们却已得到永生；他们等级会掉下来，你们则不会，你们会一直不断地提升，超越他们，比他们更高等、更光荣、更漂亮！你们会拥有一切。当他们还在三界内的某个地方游荡、寻求引导时，你们已经与上帝同在！

印心非常难得，天啊！每当我想到印心的利益时，还是会惊叹不已！你们知道中了六百万乐透彩的幸运吗？在灵性世界得到印心就好比中了乐透一般，如

果你知道太多，也许心脏会受不了。然而你们是多么幸运呢？在全宇宙，你们是精挑细选出来最好的，你们真的是很幸运。

真的要等时间到了你们才会了解，有时因为你们还得在这个世界工作，所以上帝不会让你们知道太多。何况，我们还在这个物质世界的牢狱里。当你被监禁时，无论父母给你多少东西安慰你，比方说你可以有一架电视或收音机，但还是有很多东西无法享有，像跑车、直升机、豪宅、有空调的客厅、游泳池等等。在监狱里，只能提供你最基本的生活设备，最多你也只能得到这些慰藉。

一旦被关在牢狱里，即使你的刑期已满，但仍要等候繁复的手续办好才能出狱，更何况你也可能有一些事情必须处理。或者，也许你的刑期快满而仍未满，有律师正在帮助你早日获得自由，所以你即将获释。总之，因为你没有被判死刑，所以你终究会重获自由之身，不过还是要等待。即使你在监狱里能够过着受刑人所能拥有的最舒适生活，但终究还是个囚犯；虽然你能够使用所有的设备，但还是在监狱里面。因此，当你真正知道父母为你准备了什么东西来欢迎你回“家”时，天啊！那绝对是超乎你们的想象！



珍惜印心的可贵

清海无上师以英文讲于德国汉堡欧洲国际禅三 1995. 08. 25 ~ 27

我想告诉新印心的人一些事。我不知道对你们而言，印心所真正具有的意义，但对我是意义重大。并不是你坐在那里，一边聆听着解说，心里面却还在挣扎着：“这位师父是否值得我拜她为师？接受印心是不是真的值得？”不是这样的！印心是百千万劫难得一次的机会。我不知道你们如何看待印心的重要性，不过你们应该要明白，在你们印心前后我必须做多少事。

印心不是你们坐在那里，心里还在犹豫：到底应该留下来印心或是应该离去。去或留是你自己的问题，也是你的权利和选择，我不会绑你、留你，或对你的身、心、灵做任何事。我就像个不求任何回报的朋友，守候在你身旁，当你需要我时，你就来；如果你决定要走，尽管可以离去。如果印心只是让你在那里挣挣扎扎，那么它对你的重要性不过跟逛街购物一样而已。只是你的头脑并不完美，无法分辨钻石与玻璃的差异，所以你才会挣扎，实际上你并不明白印心的意义。

至少你们往生时，就会明白印心对你们的意义了。那时候，你独自一个人，没人能陪伴在你身旁，金钱无法替你买到权力，世俗的地位也不能保护你免于地狱之火；那时候只有明师来到你身边，当下你就会明白了。

不论你们做什么事，都应该全心全意去做，才会得到最好的结果，不然，你会一无所获。印心时，如果你只是坐在那里，想念自己过去的师父、过去的佛或是过去的什么，那你就得不到什么。然后你问我为什么没有体验，怀疑自己为何要来，来这里究竟对不对。

如果你继续这样下去，你会怀疑一辈子，而且也没有人能够给你满意的答案。你的时间和我的时间都一样非常宝贵。如果你觉得自己的时间不宝贵，我的时间可是很宝贵，我没空坐公交车和坐飞机跑来跑去就只为了好玩。我来这里，是为了让你们想看我就看到我。可是你们却无所事事地在闲荡，做自己喜欢做的事，然后才来抱怨没有体验，抱怨不知道为什么要来这里，为什么要坐在这里，为什么要做这个、做那个。你们期待我为你们做每一件事，而你们却什么都不做，甚至连只是进来打坐也不做。

我们为你们打点了一切，你们什么都不必做，连动手安排都不用，甚至煮饭也是别人帮你们煮好了，而你们却连这一点点责任都不想担负。你们认为怎样呢？结果会很不错吗？你们认为这样子会得到上帝的

加持吗？你们认为这样就可以获得一切，可是我必须什么都做。即使这样，你们之中有些人还在那边批评挑剔！

古时候，如果想找一位明师，或只是找任何一位老师而已，你们知道要怎么做吗？即使现在你想上大学，还是得付学费，如果自己没钱付，父母就要替你付；如果他们不是直接付的话，也是要付税金给政府，然后政府再付给老师。而且你得去那里完成报名、通过考试等手续，花很多的时间和功夫。

你们一直问我为什么不到外面讲经、拯救世人，有那么容易救吗？今天印心时，最高的上帝力量已经在面前了，但有些人还是无法被感动，或许只有地狱之火才能烧醒他们。太难了！有些人的心实在太硬了！即使他们坐在上帝面前、沉浸在上帝的力量里，内心也不会觉得感动。

我很怕想到这种事，很怕想到人们的心有多么硬，甚至连最高的力量都无法感动他们。所以，这个世界才会变成现在这样。所以不要问我为什么会有战争、灾难和杀戮，可怜的上帝先生又能做什么呢？上帝的力量能够移山倒海、化宇宙为微尘，却无法感动一些人的心！人们变成这样实在可怕！

然而，你们总是要求我去这里、去那里，对你们开示，陪你们在一起，或是救你们的朋友、家人，以及做这个、做那个。如果我拒绝的话，你们就会想：“为

什么师父不履行她的职责？为什么她对人类没有慈悲心和爱心？人类受的苦已经够多了。”诸如此类的。如果我能做的话，早就做了；如果耶稣能做，祂早就做好了，也不必等到我们这个时代。如果耶稣能拯救全世界，祂早就做了；如果佛祖可以救全世界，那我不会来到这里，你们也不会来到这里。

你们能了解这有多么困难吗？因为我们太骄傲、太自大，我们自以为懂很多事情，我们知道经典、圣经等等，我们把任何东西都背下来，然后对这些无聊的知识感到很自豪，认为自己已经什么都知道了。所以，每当有人想教我们一些新的事物时，我们就排斥拒绝，或是想办法去挑剔、批评，好让别人知道我们非常了不起，我们如何地博学多闻，知道得比那个人还多。其实我们只是在伤害自己，障碍自己通往自由与真理之路。我们拿到的不过是广告而已，就把它当成真品，还在那边洋洋得意！



修行的秘方——完全信任师父

清海无上师以中文讲于福尔摩沙宜兰禅七 1988.08.12～18

师父修行的秘方是：没有秘方！（师父及大众笑）我实在是太天真了！以前，我把自己完全交给佛菩萨；我师父还在世的时候，就完全交给他，他不在了以后，任何人我都认为是我的师父，因为我非常相信我的师父会随时照顾我，我去哪里，他都会照顾，任何人都不会伤害我，所以我都相信他们。

我对待任何人，都像对待我师父一样那么好，并不是因为我尊敬他那个个人，而是我看到师父在他的里面，很清楚看到他内边的佛性，看到佛光普照，众生都有佛性，任何都是最高的师父化出来的。

不过这你们不能模仿，因为你们还没有达到这个程度，所以还是要谨慎。师父还在嘛！相信师父就够用了，你们跑太多地方会分心，就无法一心不乱地修行。如果你们不相信师父，那一刀两断，去相信别人，一心不乱地侍奉他，听他的话，试试看有没有结果。这样比较好，不要脚踏两条船，等一下会掉在海里。

我也讲不出以前自己修行的秘方，事实上我没有

秘方，大概唯一秘方就是太天真了！上帝会照顾天真的人，因为他很无助，跟婴儿一样，所以任何人都想保护他。我们看到婴儿被人丢在那里，很无助，即使我们不是他的父母，也会赶快来抱抱他；看他哭，会来拍拍他；看他饿了，就赶快拿东西给他吃。因为婴儿太无辜、太天真了，所以大家看到都会照顾。

有可能师父秘方就是“太天真”，如果天真到这个程度的话，佛菩萨就会照顾我们，然后我们随时都在佛菩萨身边，因为祂不能离开我们，我们太天真了，祂一离开的话，我们会死掉。跟婴儿一样，他太小、太无辜了，不能做任何事，我们应该照顾他，随时都在他身边，二十四小时都要保护他。如果我们像婴儿一样，就随时都跟佛菩萨在一起，任何事情都是“大人”做的。

师父就是靠佛菩萨力量传法给你们的，师父做什么都是佛菩萨做的，不是这个凡夫的人做的，所以比较安全；因为凡夫会弄错，佛菩萨不会。所以我们听说“大智若愚”，如果我们笨到这个程度的话，佛菩萨就不能不照顾，那时候统统都让佛菩萨做，我们就不会出错。

以前师父刚当学生的时候，被自己同修误会或是诬告什么，我都不理会他们，我心里想：“我师父都知道，他会照顾。”我很相信这样子，所以我不抱怨，也不去解释什么，我完全把身、口、意、自己的生命和自己的过去、现在、未来，统统送给我师父照顾，

所以我感觉到跟婴儿一样，好安全！不应该主动做什么。有可能这就是我的秘方。那时候我感觉到很安全，不用负责任，所以很从容，没有忧愁、没有担心任何事——“因为我师父都知道，他是最伟大的。”我心里这样子想。

所以师父一直到现在才有忧愁，以前当学生的时候就太好了，什么都交给师父安排，什么都不抱怨，因为心里知道他会照顾。师父只有这个秘方——完全相信。如果你们不相信师父，那相信最高的上帝、最高的佛祖，祂看得到我们一切众生的行动，所以任何事情祂会处理，祂真的会处理！



师父成道的秘密

清海无上师以中文对长住讲于福尔摩沙西湖道场 1995. 12. 03

你们知道我为什么成道吗？就是因为师父一直都是为别人。你们修行还卡在那里，漂亮的都留给自己用，好吃的都抢给自己吃，你们舍不得给别人东西，所以才没有很多，事实上，我们越给会越多，你们看师父给的越多，就有越多东西吃不完，所以最近不去救济了，怕福报一直来受不了！（师父与大众笑）

师父成道有几个秘密：第一、我很为别人着想。第二、我很尊重我的老师。从小学到高中，很多老师都喜欢我；也许是因为我很尊重他们，他们内边感觉到，或许我有什么，我不晓得，也许是跟他们有缘。长大以后我拜很多师父，虽然他们没有那么开悟，不过我仍然完全听从他们的指示，一点都不起不尊重心，不会起抵抗的心。你们认为我的师父们对我很好吗？不是啊！有时候他们也会骂我，以我们现在的程度来讲，他们就像小学老师而已，那个时候我是小学生嘛！他们对我也不怎么很好，我帮助他们、供养很多，不过有时候他们还骂我，讲话很伤我的心，说我不怎么样。比方说我跟我先生结婚以后，我的女师父第一句

话就讲：“妳不配他。”（师父笑）她说我不配我先生，她说：“你的女朋友才配。”我们已经结婚了，她还这样讲，我跟师父讲：“我那个女朋友已经结婚了，她比我早婚，不然我也会听妳的，让他们在一起比较相配。”她才闭嘴的，不过我没有起一点生气心，没有说：“师父怎么会这样子讲话呢？”我觉得你们就差在这一点。我不是怪你们，只是让你们知道秘密。

师父和徒弟的差别

有时候我们认为自己修行已经很好了，因为师父有时候派你们出去当讲师，回来以后就觉得：“我毕业了，师父她六个月毕业，我最起码也是六年吧！”回来就不一样了！结果伤害到自己。你们认为你们很好，还没有多好啦！我也认为你们很好，这才奇怪！我是世界上最笨的，所以才常常伤心、挫折、失望，因为我认为你们很好，没办法想象你们跟我差在什么地方。有时候会知道，因为相处或是工作的时候才了解，真的差很多，不然不会知道，如果没工作，我就完全忘记你们是徒弟。我们看起来一样，年纪也差不多，有的人比我老，我想象不出你们和我有什么差别，我认为你们跟我一样能互相了解，所以一直讲下去，等一下没人懂，我才受不了，坐在那边很挫折，觉得世界上好像只有自己一个人了解自己，好可怜。

自古以来，明师好像没办法跟谁沟通，我觉得自己也是其中之一，要很尽量才可以。很简单的事情你们也不会懂，讲很久才懂，你们障碍自己太多了！太复杂，还认为应该这样、那样才好，很复杂、很复杂。自己不懂又不想学别人，不想学老师，因为怕丢脸：“我做就好了啦！我自己来啦！”比方说这样，然后弄错很多事情。你们检讨自己，就知道缺点很多，我也每天检讨自己，不过没看到什么缺点（师父与大众笑）。

完全成为上帝的工具

因为我都是做上帝的工作，根本没有选择，不能控制自己的任何作法、还有情况，即使我很不喜欢这样做也还是要做。已经贡献出来，还省什么呢？你不能说这个我不喜欢、不适合我的个性，那个会让我名誉不好，看起来难看。做上帝的工作不可以这样。就像怪手一样，你叫它去哪里，它就去哪里，你叫它挖哪里，它就挖哪里，怪手不能说：“我今天心情不好，我不想挖那里。”主人叫它怎么弄，它就怎么弄，它只是工具而已。师父也是这样子，完全成为上帝的工具了，根本没有个人存在。

有时候对你们不好，才是对你们好，我对你们好的时候，还是人类的感情，怕你们受不了！认为人对人应该这样，你们才比较舒服一点，那真的是“人”

做的。真的对你们很坦白、很直、没有控制的时候，才是对你们真正好，是上帝直接处理。不过每天都这样直接处理，你们早就死掉了，没有一个人留在这里，所以还是要用一点我执办事，每天都让上帝处理的话，连我也受不了！身体、精神会受不了，用得太过厉害、太过分了！加油加到底，不给车子休息，刹车、转弯也照样 170 的时速冲下去，那会很累，精神紧绷，偶尔要当人，放松一下，烤火什么的，讲一些比较不很重要的事情，这样做也是蛮重要，就像房子里面空空才能用，不能每个地方都摆柜子，或是放很贵重的家具。

心要单纯才得道

个性太硬、太强不好，不是每次都要赢才好，应该知道合理、婉转，不是赢什么人才好，不是比老师好才好。比老师好是很好的现象，不过还早了一点，目前你们没有一个比老师好啦！我告诉你们坦白，不是我骄傲，而是让你们知道要反省一下，多调练自己内边的智慧，多调练自己的个性，知道我们缺点在哪里。不过一直躲在缺点那里，也不好，太否定了，太自卑、太悲伤也不好，不是认识我们的缺点就够了！而要改，不再做，做相反弥补过来。认识缺点不是怪自己，然后去山洞憋起来，在里面每天“憋”关，九年以后得鳖，一出去就憋死人（大众笑）。不是一直

怪自己，憋下去，应该想办法爬起来改变，然后做相反，这样子才是忏悔，不是罚自己跪就算了！那只是其中一部分而已，最好的忏悔就是把否定的品质停下来，还做相反的，做出肯定的贡献，这样比较好，成佛的秘密就在这里，心比较简单一点。

现在师父虽然说拜木头佛没用，不过我十年以前拜佛还是很诚心，因为拜好了，才知道没用。我那些师父叫我拜佛，他们叫我去买一尊佛，说我喜欢哪一种就买。我认为弥勒佛度量比较大；果然如是，我现在需要（师父与大众笑）；祂又很欢喜，我比较需要那些品质，所以就买了一尊弥勒佛。

那天请佛到家，师父们做了一个仪式，烧香拜拜，然后叫我许愿。我只许了一个愿：“如果以后我能够帮助任何人，我很愿意做，但是不让我意识到有帮助人。”现在真的是这样，帮助谁我都不知道。我师父说如果香卷起来就表示愿会成真，它真的卷起来，我就相信了！我师父还说回去要念什么经，我要念药师佛经，他也不准，他说：“妳还没到这个等级，念大悲咒就好了。”好久以后，他才给我一本法华经念。他们念经很大声，叫我回去也要这样念，叫我请一个木鱼回去每天敲。我很认真，很早就起来念经，早上念不出来，要喝一大堆水，晚上又再念一次。平常在家人不会那么认真，念一次就够了，不过那时候我很诚心，师父叫我做什么就做，到这个程度。不像你们叫做什么都很困难，叫你们搬石头也很难，何况拜石

头呢？我每天回去拜经、念经、拜佛，也有体验，很诚心就会有体验，体验很多讲不完。

我还问师父为什么念经要念那么大声？我说在家的時候也要念很大声吗？他说：“念大声比较好，无形众生也有利益。”我就相信了，念得好大声，念到声音都沙哑了，还开窗户，我怕众生不能进来（师父及大众笑），能不能想象，那个时候我都三十岁了，不是三岁呢！还是这样天真，师父讲什么就做什么。也许因为我这么笨，才能了解一点点真理，太聪明像你们那样子，很难得道，你们满满意见，头脑太聪明、太狡猾、知道太多了！有一次在冬天，外面下雪比人高，天气好冷，我还怕无形众生不能进来，打开窗户，连窗帘也不敢放下，怕不够欢迎。无形众生本来不用窗户也可以进来，不过我想：“万一有一些不能进来呢？”而且关窗户、窗帘好像不欢迎人家，怕他们不敢进来。我还跟他们道歉说：“大门我不能开，因为怕吵到隔壁。”（师父与大众笑）

听从师父，上帝会感动

听从你们的师父，不管他／她是谁，都不会错，上帝会感动，看那个人太笨，要保护他，让他了悟一点，不然他继续笨下去，整个辈子怎么办？所以笨的人，上帝比较照顾。我们该笨的时候就要笨，办事就要尽

量办好，该用智慧的时候要用，不该用智慧的时候是要听，我们有两个耳朵，嘴巴只有一个而已。不过你们好像长了两个嘴巴、一个耳朵（师父与大众笑），或是长在错的地方，讲给你们听，很快就吐出来，像是消失了，没有多少结果。

很多人来这边，还抱着自己的成见、概念和意见，觉得自己很了不起，很喜欢拉师父下来。你们拉自己上去比较好，不要拉我下来跟你们一样，拉师父下来当然比较舒服，觉得好像很亲切：“她跟我一样！”不过这样对你们不好，我也可以再上去、再下来，不过为了尽老师的本分，不能不跟你们说。我知道你们里面知道很清楚，只是头脑挣扎。要知道来这边的目的，不听头脑，不然的话，我们彼此都很累，要跟头脑打仗。我都是在跟你们的头脑打仗，累死人了，每次一想到什么人，就觉得他头脑满满这个、那个，进不去他的灵魂，头脑在外面锁门，关得紧紧，好累！OK！大家知道了吗？（大众回答：“知道！”）



信心是万法功德之母

清海无上师以英文讲于韩国永同道场 2000.05.13

你们许多人对师父教理的坚定信心让我深受感动，你们相信的不是我这个物质的身体，而是师父的教理，所以你们能在这个世界平安顺利地生存，因为你们一直受到自己信心的保护，正如耶稣所说：**你的信救了你。**（马太福音 9:22）的确如此，信心可以克服很多障碍。

信心也是一种恩赐，不是你想得到就能得到，有些人中毒太久了，即使他们祈求拥有信心，也还是得不到，所以要可怜他们，那不是他们的错，他们过去受到各种否定力量和思想的洗脑，所以现在很难挺身而出。看到你们这群幸运儿，我感到十分高兴，因为你们实在真的很不错，并不是因为你们相信我，其实根本就没有“我”，我高兴并不是因为你们相信我，也不是因为我受到奉承恭维。我高兴是因为你们很安全，你们受到保护、很快乐，我不需要担心你们，这样我才可以有更多时间去照顾那些有病的孩子，而且也因为你们没问题，因此可以帮我照顾许多新同修和

比较不强壮的人。

这才是我高兴的原因，而不是因为你们相信我，你们可以相信我，也可以不相信我，然而相信我是会对你们有益处，因为“信心是万法功德之母”。即使你们的师父不好，但你们的信心对你们绝对是有益处。因为你们很纯洁，所以才相信一个既陌生又不相干的人，这表示你们心地善良，至于我好或不好并不重要，我也不知道自己好不好？（师父笑，大众说：“您很好”）

我的意思是，或许我很好，或许不好，但是如果你们相信我，就表示你们百分之百是好的，这点你们应该要了解。我好不好也许难以判断，但是如果你们相信我，就已经表示你们很好了，这对你们绝对有益处。

还记得我讲过的那个小偷的故事吗？有一对夫妻很久没有得到灵性指导，他们想现在自己已经老了，应该出去寻找明师，可是又不知道谁是明师。所以他们走进森林坐下来祈祷，他们向上帝承诺，不管是谁，第一个出现的那个人，就一定拜他为师。结果来了一个小偷（大众笑），要他们夫妇俩待在原地不要动，于是他们就真的乖乖不动，后来上帝真的出现了。这是因为他们的信心，因为上帝就在我们内边，而不是我为你们创造出上帝。

因此如果你们相信我，就表示你们很纯洁，跟我

好不好无关。你们内心单纯所以相信，这个信心会保护你们，免除任何伤害，并且让你们成为这个世界、甚至是后世的福田，这就是我高兴的原因。不是因为你们相信我，我才感到高兴，我是高兴能和这么纯洁的人做朋友，很荣幸能拥有你们这些朋友，你们是我生命中的礼物，这才是我感到高兴的真正原因。

专心致志才能成道

清海无上师以英文讲于美国佛州 2001.06.08

问：我听每位师父都说，如果来跟他们学，就不要再去别的师父那边学。我知道您也说过，脚踏两条船，将会一无所获。可是同时，就某方面、某个程度而言，我们是同一体的，为什么既然都同一体，却无法超越对个别师父的分别？

师父：因为你们已经隔开了，需要付出时间、力量和专注，才能再次和万物同一体。所以当你还隔开时，最好先专注在自己所了解的层面上，学习自己所拥有的法门，否则，你会因为许多好像相互矛盾对立的理论和教理，而感到十分困惑。

真正的明师都是教一样的真理，不过，为了因材施教的缘故，可能每位师父的表达方式会有所不同，而且你和这位师父的因缘，与你和其他师父的因缘也不一样。可是如果同时接触太多元素，你们会消化不良，然后减缓自己进步的速度。因为那些东西会让你混淆，使你对这个法门产生怀疑，但是你也无法去修其他法门，因为别的法门看起来好像也都类似。在你还没有发展足够的分辨能力，也还无法完全领会“万物同一体”的境界时，倒不如先留在自己所了悟的等

级，直到等级提升为止。那时当然连地狱都可以去，更别说是拜访其他相同等级的境界，或更高等或是其他不同等级的境界。

最好一次只修一种法门，并不是我要禁止你们，而是当你正在跟这位教授学习英文时，就没有必要再去跟别的教授学，因为他可能会给你不同的教材和课程。好比说，那位老师是教授与技工相关的专业用语，而你想当个铅管工，这位老师就会教你与铅管工相关的专业用语，两者都教英文，但是你一次学一种。以后如果你还想学，那你可以再去跟别的老师学，但在那之前，就没有必要。现在没必要，将来也没必要，一直以来而且到永远都不需要，紧跟着一位师父就够了。如果你相信他教的是完整的真理，那就紧跟着他；如果不相信，那就离开他，去别的地方跟随别的师父。一次只跟一个，但离开前要先三思，否则到处游逛的结果，只是浪费自己的时间而已！

信心可以成就一切！我可以跟你们保证，我教的完全都是真理，如果不是的话，我会害怕上帝的惩罚。如果我没能力教，我也不敢尝试，因为我只是一名妇女，我也是人，我也害怕上帝，如果我没有达到那种等级，我也不敢教你们。也许你们敢，但是我不敢，因为我怕上帝。如果我不明了真理，我又何必做这个工作呢？因为我没有感到自己需要什么，我扪心自问，我真的什么都不需要。

我之所以教你们，是为了尽自己本分，同时也因

为我已经了悟了，我将自己所了解的最高等的真理告诉你们。如果我教你们是因为需要你们，或是为了钱、为了名利这些东西，那么也许我会教错或是出于名利心而做。可是我扪心自问，自己确实毫无所求，而且我知道自己所了悟的都是真理，许多人也都知道，我们可以再三求证，没问题。

即使我一个人错了，你们也不会全部都错，而且我上天下地到处都寻遍了，知道没有别的东西比我教你们的更好（大众鼓掌）。我不是要说服你们来皈依我，因为你们问，所以我才告诉你们。当然你们的等级不同，可能有些人听得懂我的话，有些人还是不懂，但我不会强迫你们，我只是告诉你们这些话，当作是一个保证、一项誓言，一份报告而已，如果你们需要确认的话，这就是我的保证！

甘露法塔



寻真师觅正道

清海无上师以英文讲于德国汉堡 1995.08.25

只有在真正诚心的时候，上帝才会指引我们走上最适合的道路，所以重点不在师父好或不好，而是在徒弟好或不好。如果还没准备好、不是真正诚心想找到最高的力量，就会遇到各种等级的师父，但不会碰到最高等的师父，所以关键在自己。要看看自己是否真正在寻求最高的力量，或只不过想学神通或只是出于好奇而已，自己要好好深入内心去检讨。我很确定观音法门是正道，但如果你们自己不确信，我再怎样确信，也没法帮助你们。如果你们能相信我，我以上帝之名十分坚定地告诉你们：你们是在修最好的法门。但重要的是你们自己，你们必须相信自己，相信自己的直觉、智慧与诚心，然后就会知道这是不是正道。



好树生好果

清海无上师以英文讲于福尔摩沙屏东来义 1992. 12. 29

很多烦恼都是自己造出来的，如果我们对某个人没有信心，可以去找别人，只要快乐就好，没有关系，去寻找自己的快乐，到各处去找所想要的法门，我从不限制任何人。

无论做什么，只要你们快乐就好，但行动之前，一定要先弄清楚自己所要去的地方，一定要先确定那里是不是比这里更好，否则你只是在浪费时间而已，还不如留在这里，虽然是骑脚踏车，但也会快一点，如果到处乱跑，即使是坐飞机，也不会到达目的地。所以必须明白自己要去哪里，有没有必要走，有没有必要改变方向。

如果我们在路上行走或骑脚踏车，是会花比较长的时间，然后也许会没有耐性和信心，这时我们必须看看四周来往的人，问问他们这条路的方向对不对。如果他们是走在对的路上，那我们就知道自己也走对了方向，这时是骑脚踏车、骑摩托车、坐汽车或搭飞机都没关系。不要只因为自己太慢了，就到处乱跑去

别的地方，如果路是对的，就要接受事实。所以在四处游走之前，要先小心看清楚，如此而已。如果其他人都有好体验，而且有开悟，你就应该知道这个法门是对的，知道这个“无上师”是好的（大众鼓掌），这是唯一的判断方法，由他们的修行成果就可以知道了，否则要用什么来判断呢？如果你采不到树上的水果，可能因为手太短，但这并不表示树上没有水果，而且别人都在吃，你也有看到，你吃不到是因为拿不到，这是你自己的错，你要更努力往上爬，而不能责怪那棵树。

如果你看到其他人都在吃水果，你也看到水果就在那里，只是自己吃不到，你就不能责怪那棵树。除非都没有人吃过，你在树上也找不到水果，也没看到有人吃过，你才能说那树上没有水果。但如果你看到其他人都在吃，而如果你吃不到，这也许是你自己的问题。

甘露法筵



清海无上师以英文讲于马来西亚 1992.02.27

要有诚心才能走在修行的路上，因为外面的诱惑很大，我知道你们有时候难免跌倒，但是你们可以回来重新开始。你们可以出去寻找接触其他的法门，然而终究还是会回来，因为我知道没有比观音法门更适合你们的了。

我曾走遍世界寻求正道，如果还有更好的法门，我早就高价买来给你们了。我付出金钱和时间到处寻找开悟的法门或明师，寻寻觅觅，尝试过许多方法，像是禅坐、瑜伽，甚至一天一餐，还曾睁开眼睛打坐好几个小时，怕自己睡着，做尽各种尝试。我曾祈求每一个佛，直到没有佛可以祈求，我诵念过一切你们所知听说过的密咒，我顶礼佛直到膝盖颤抖不已，我还到处去朝圣，寻求加持与开悟。我用尽所有力量去寻求解脱的究竟方法，观音法门就是我挑选找到最好的方法，而且适合每一个人，从小孩到夫人都适合。但并不是每个人都会来修，我们公开弘法传道，却并不是每个人都来，因为这不是外在的表演。重点不仅在于我的教理、外表或人格吸引大众，关键在于人们渴望求道的灵魂。

真正的印心

清海无上师以英文讲于英国伦敦共修会 1998.03.10

问：师父，如果有人以前曾和您印心，但印心后不念佛号、也不打坐，往生的时候，您会来带他走吗？

师父：不会！

问：为什么？但他印过心……

师父：因为他不想回去！

问：但印心是灵魂印心，不是肉体。

师父：我知道，但是如果灵魂不想……

问：因为我儿子印心后都不打坐。

师父：我知道，所以我才告诉你，如果是灵魂要印心，才算印心。也许你儿子人来了，但灵魂还不想印心，只有身体来，所以印心后他才都不修行打坐，因为他只是好奇来的，但是他的灵魂并没有下定决心，所以灵魂很重要。有可能他来了，而灵魂还没准备好，还不想回“家”，所以他才不打坐、不念佛号、也不持戒，那就随他去，那是他的自由，我不能勉强他回“家”。

问：可是他印心了……

师父：我知道，但必须他自己想要才行。

问：他要师父带领他，我才带他去印心，让他这一世

能回到上帝那里去。

师父：如果他愿意就可以。

问：这样他还能回上帝那里去吗？

师父：他想要去才行。我也说过，如果是灵魂愿意的话，才可以回上帝那里去，必须灵魂要才有用，不是身体。

问：不是身体。

师父：没错！印心的时候，他的灵魂或许还不是真心想要，他和你来，可能因为你是他爸爸，因为这里有师父，但是他自己并没有真正下定决心，他的灵魂还想体验这一世或下一世，那就随他的意思，下一世再找别的师父。因为我所讲的是真正的印心。

问：师父您一定要带他走，因为他是属于上帝的，他感谢上帝。

师父：那他就必须做好自己的功课，我不替懒人印心，我并没有说印心可以带你们到天国去，我是说印心可以使你们开悟，你们也要打坐、持戒、吃素，加上灵魂渴望解脱，才能带你们到天国去，你们自己也要努力才行。否则我就会说：“来！来！来！大家来印心，甚至不必吃素，都可以回『家』去！”这样不公平！师兄，你想捡便宜货（大众笑）。



渴望心是通往天国之钥

清海无上师以英文讲于英国伦敦共修会 1998. 03. 10

对于印心的人来说，重要的是灵魂渴望，不是肉体或外表。有些人可能会整天念着佛号，但师父教导的那些好的事却不做，他们并不是真的尊敬上帝或渴望上帝。但有些人非常单纯天真，比方说像农夫这样的人，他不是故意忘记上帝和佛号，他心中一直很渴望师父，虽然忘了念佛号，不过还是记得师父、渴望师父。

所以，并非佛号本身就能带你们去天国，关键在于灵魂。如果一个人真的想要解脱，师父什么都能做，即使没有印心，师父也会带他走，不一定要印心。有些人只修方便法，也可以上去天国；有的人只见过师父一次，往生时诚心祈求，师父也会来。

不过，有些同修却很硬头，以为印心后就可以为所欲为，他们会得到教训，如果他们还想来轮回生死，那是他们自己的选择。师父不会介入；师父只是从旁协助而已。很多不同宗派的修行人都有这样的问题，也许我们团体也不例外。这些人依赖着师父的力量，

以为只要印了心就什么都有了，然后在外面胡作非为。在印度或其他地方，很多所谓的宗派做了许多不好的事，大家都很怕他们。他们以为跟一位师父印心后，就可以为所欲为，而且永不会再来轮回，那是错误的观念！

但有些人至少内心还渴望修行，他们在情况许可下，尽自己最大的能力去做；并非他们必须符合上帝或师父要求的标准，而是他们尽自己最大的能力和力量。有些人即使给他们机会，他们也不想试，那表示说他们想要的是这个世界，不要上帝，那他们必须回来他们想要的地方。

一个人独自修行很不容易，所以才要共修。那些印心以后不打坐、不念佛号、不持素的人，就自求多福吧！任何时候他准备好，师父会再回来。但是当他临终时，如果还没准备好，仍然不祈求师父，自己毫不在乎，还想回来这个世界，那他可以再回来。这要看情况而定。

有些人表面上打坐不是很好，但内心却很渴望。所以，一个人是否诚心想要解脱也是很重要的。不过，这种细微的事情常常不易用言语来解释，必须从内心去了解。比方说，你爱一个女人，你心里知道你就是爱她，她是你唯一的爱人，不过，你却解释不出来，也无法证明给别人看，但你心里知道你只爱她，不管四周围绕多少美女，你还是只爱她一个。

灵性的承诺也一样，不管我说什么或你说什么，你心里清楚自己到底渴不渴望上帝，这才是重点，而不是看你打坐几个小时、参加共修多少次。共修只是在帮助你，如果你真心想要上帝，这样共修对你就会更有帮助，让你信心更坚定、打坐打得更好。

所以，并不是参加共修次数很多，就表示你渴望上帝，未必如此！有可能你只是想去看看隔壁的小姐，而不是想看自己的内边。就像爱情一样，爱就爱，不爱就不爱，没有人可以强迫你去爱别的女人，无论她有多美丽、多聪明、多有钱，你还是只爱那一个，就这样。你自己知道，确定是这样（大众鼓掌）。很简单。

我不想给你们错误的观念，以为光只是印心就会带你们回到上帝那里，因为这是对上帝不敬，变成勉强你们去印心。比方说印心以后你若想改变主意，我也不能勉强你去天国。你们来印心，都是出于自己的自由意志；留下来修行，也是一样；临终时，也是你的自由意志决定你会回去你所属的地方。如果你在临终时突然改变主意，跟师父说：“师父，算了！我不去了，拜拜！我要回去看隔壁的小姐。”那么悉听尊便。

我们都是上帝，记住这一点！除非是你已经拥有了，或是你自己渴望想要，否则人们无法给予你这些东西。印心只是唤醒你自己内边上帝的力量，但前提是你真的想要；如果你不要的话，那就像以前一样把祂摆在一边，继续过着你那无明的生活吧，没问题！

印心、共修、吃素、持戒都是一种助力而已，不是终极的目标，只是到达目的地的方法而已。你们内心必须渴望上帝胜过一切，然后这些方法便会对你们有帮助。如果你们不要上帝，即使吃素一千年、打坐两千年、印心三千次，但你还是会在原地踏步，没有进步，这些都只是外在仪式而已。就好像人家去向某某拜拜一样，他们不是真正的了解，没有真正的承诺。有些人虽然看起来打坐不好，连佛号都不会正确地念，但是他们内心渴望上帝，上帝知道，他们自己也知道。道理很简单！（大众鼓掌）

珍惜末法时代修行的良机

清海无上师以英文讲于美国佛州小中心 2001. 06. 09

问：我读过一本收录您讲经开示的书，其中有一篇提到卡比尔的诗《爱之海》，是吗？

师父：我提过卡比尔的诗很多次，你是指《爱之海》哪一方面的内容？

问：那一篇提到最高的上帝，一般人称祂为 Sat Purush，祂在每个时代都以不同的化身示现。在末法时代，祂与三界教主卡尔交涉，要带领很多灵魂回家。

师父：是的，现在是末法时代、黑暗时期，需要一位“大力士”下来把大家带上去，要用那种马力超强的大车子才行！（师父笑）

问：所以才会有这么多灵魂，这么轻易地得到解脱？

师父：没错，你已经知道了，当然是这样。现在是末法时代，那些还落在后面的人真的要赶快加紧脚步！祂要把每个人都带上去，所以才这么慷慨。不过，这也需要很大的力量才行，就像飓风会带来丰沛的雨水，只有飓风才能给内陆地区带来大量雨水，普通的风雨就办不到。

所以这一次就好像“大特价”一样，因为天国很大，上帝的恩典很高，所以能广被所有的众生，没有问题！

你们很幸运！（大众鼓掌）上帝非常慷慨，不过，祂以前没这么慷慨过。在古代，只有少数人能得到解脱的法门，也许顶多上千人而已，从来没有像现在能这么多人、这么公开地聚在一起。你们真的很幸运！

古时候，他们要合起来共修，都要到处躲躲藏藏，要打一些暗号、秘密的握手方式、打手印之类的秘密手势，或是像你们一些人常用的问候方式。这表示说要记得集中智慧眼、默念佛号、做观音，然后我们同在一起（师父示范了一连串的手势），这是以前基督徒所使用的暗号，用来辨识同修。因为那时耶稣必须隐藏自己的行踪，所有的徒弟也不能显露身分，他们甚至不敢在公开场合认他们的师父，还跟别人说“我不认识祂”，连大弟子彼得也三次否认与耶稣有关连。当时否定的力量这么强、压力这么大，连耶稣这么有力量的明师、连彼得这么诚心的弟子，都无法公开宣扬。以前的压迫真的很厉害，现代的我们幸运多了。

我们是最幸运的修行人

清海无上师以英文讲于美国佛州小中心 2001. 06. 09

问：请问师父，这一世要修到多高，往生以后才不用再回来？

师父：能修多高就多高，不然，师父也会推你一把。往生时师父会来带你到所属的境界，然后在那里继续引导你到更高的境界去；不然的话，你必须超过三界才不会轮回，如果是跟别的师父学，你必须超过三界才不用再回来。但是有了这个无上法门，就没问题了，你可以不用再回来。

因为有时你等级不高并不是你的错，比方说你今天印心，明天就往生了，师父有责任要把你们从你们往生前的等级往上提升，或是从师父往生前你们的等级往上提升，我们都可以不用回来。这次天国敞开大门，帮助所有的众生，任何人只要有诚心，师父的力量都会帮忙，很慷慨，这个时代，上帝非常慷慨。

问：跟一千年前比起来，为什么这个时代会这么特别？

师父：因为天堂有时候会来个“大特价”嘛！（师父及大众笑）就像“清仓大拍卖”一样，所有货品都只要一块钱。不过，这也要看是什么明师下凡。虽然我们都是明师，但是有些明师才刚刚记起来自己的本来

面目，他们这一世才再度开悟；有些明师则一直都是开悟的；有些明师从来不曾离开过天堂，这一世才下凡；有些明师则一直来来去去，跟地球上很多众生结缘了，当她（或他）再次回来时，就会遇到那些结过缘的老朋友：“你要我做什么都没问题，因为我们早就认识了！”（大众鼓掌）也许我们是老朋友，所以才会这样。

如果是刚下凡的明师，祂和众生不会很有缘，因此一开始只收少数几个徒弟而已，然后下次来的时候再继续增加。假如这位明师是这一世才重新记起自己是佛，那么当然祂还得发展更多的经验。不是说这位师父不知道怎么做，而是做这份工作就像其他工作一样，需要练习。练习如何应付人类的头脑，如何和这个世界的官僚系统打交道，如何保护自己不受到尘世的各种骚扰，以及如何保护自己的安全，默默地帮助众生，而不会找麻烦给自己。

不过，那些新的明师不懂这些。新的明师出来弘法时，往往太过显眼，弄得热热闹闹的，结果也许三年半、两年半、甚至三个半月就走了。明师的灵性力量都一样，都是来自宇宙，不过照顾徒弟的方法，以及应付世界上政治权势的方法，都是需要学习的。因为这些事情是属于头脑的层次，牵涉到技巧和能力，和开悟、灵魂没有关系，当然也可以说有关系，因为你越开悟，就学得越快。不过，对那些生生世世都当明师的人来说，他们已经很有经验了，就不需要学那

么多。

因为一个人哪可能在一辈子学那么多东西！即使你已经开悟，也无法将汽车机械、飞机驾驶、航海、商业会计、计算机软硬件等知识统统学会。要学也可以，不过生命太短暂了，这些事情与灵魂无关，只是世俗的才能而已，你必须用头脑、双手和肉体来学习，才能了解和熟练。所以，如果明师已经把这些都学会，学过如何当师父，我不是指如何“成为”师父，而是说一位师父可能会遇到的各种情况，他都知道怎么应付了，这种师父处理起事情来就会比较容易，也比较快，因为这些比较简单学，只是世界的知识技能而已。

明师都是教一样的法门、一样的教理，拥有一样的力量，传授一样的真理，差别在于他们是否有能力度化大众，是否能教导徒弟最好、进步最快的方法。明师能对相同的人教相同的法门，但是两位不同的明师可能会教相同的法门给两个不同的徒弟。这两个徒弟进步的速度不会一样，其中一个也许比另一个进步得快，而且还要看明师是用什么方式把教理传达给徒弟的头脑。因为如果头脑不了解、不接受，徒弟就没办法进步很快，你感觉不好，没有信服，没有信心（大众鼓掌）。

我们都是自己的明师

清海无上师以英文讲于美国洛杉矶国际禅三 1998.12.16～18

问：当我们迈入黄金时代时，是不是意味着许多我们印心的同修将会晋升至第五界成为明师？若是如此，我想请求您带我去第五界，因为我已经厌烦待在这里。

师父：你想要去多高就能去多高，可是你必须先自己想要才行。我们每个人对这世界都感到厌倦了。不过，我认为你们已经都是明师了。如果等到黄金时代，你们晋升后才成为明师，那我就不知道我要去哪里了？你们已经注定是自己的明师，你们拥有想要的一切，不需要去分第五界或第四界，那是佛菩萨的事，我们不要管这些。我们要快乐、肯定、充满自信，每当你自以为自己等级很低时，就把那个想法丢掉；每当你觉得意志消沈、垂头丧气时，就把那种感觉丢掉。这不太容易，但这就是击败忧伤的办法，也是提高自己等级的方法。你不可能想要到第五界去，同时却又认为自己等级很低，向业障低头，而且想法否定，这样我也帮不了你。你们自己才是决定要到哪个等级的关键，不是我！我无法加持你，你要自己加持自己。

就算我说：“好，我加持你，让你到第五界去。”然而你的头脑还是习惯负面思想，而且抑郁悲观。所以你们必须训练自己的头脑，告诉它你就是师父，告

诉它该想些什么、该做些什么、该怎么感受，并且指示它要去哪个等级。当你可以做得到时，你就知道你是自己的师父了。事实上你们都已经是师父了，只是很难说服自己而已，所以还是要下功夫。

幻镜之王

清海无上师以英文讲于美国佛州小中心 2002.05.11

问：最近打坐时我告诉内在师父：我离开这里以后，想直接到第五界（大众笑），真的不想再回来了！

师父：你要求的不多嘛！（大众笑）嗯，你的愿望会实现。

问：我不管任何代价。

师父：一定会实现的，别担心！

问：这一世我已经受够了。

师父：不要担心，你会变改。

问：所以您认为这是可能的？

师父：是，这是有可能。如果你全心全意只要这个，一定会得到，没有问题。假如你时时刻刻心里都有这个念头，到了往生的时候就会到那里。

问：如果我在往生前就达到第五界的话，可以在这里帮助师父多一点。

师父：噢，当然，当然。

问：如果可能的话。

师父：这也是有可能，但我不知道你行不行，关键在

于你自己。

问：我愿意做任何事。

师父：没有人需要你做什么事，而是你要能控制自己的头脑。不是说应该做什么事、供养什么东西或往生几百次就可以成佛，不是靠那个！而是要看内边灵魂想不想在这一世成佛。

问：灵魂在下来之前，需不需要先作准备，决定自己要修到哪个等级？

师父：不一定。每个灵魂当然都想先准备，不过下来之后就会有一点动摇，因为幻想世界的魔王已经在这里等你们：“啊哈！亲爱的，欢迎回家！让我看看你有多坚强！这里有美女、总统宝座、财源滚滚的大公司……”然后你们工作到忙死、还要服侍美女，累到即使想去找明师，也不知道上哪里找。最后终于油尽灯枯，病重往生，然后想说：“好吧！现在得走了，下次再试试看！”

问：导演在那个时候喊：“停！”

师父：对，导演喊“停”。不过没关系，无论如何，你们已经决心要找到上帝。我们来这里之前，就已经计划要这么做，要藉着扮演“非上帝”的角色来认识自己就是上帝，我们想要找一面镜子来看自己的模样，虽然这面镜子是幻想，不过还是需要。镜子里面的不是你本人，但是你们需要镜子才能看到自己，要照镜子才能认得自己的模样，要不然怎么看到自己呢？

难道应该站在这里看自己吗？还是要站哪里？镜子本身是幻想，往镜子里看的是你，但也不是你。所以这个世界才满满上帝，但也不是上帝，真正的上帝在内边，而且正在观察外边的这个上帝。

问：所以外在的世界，是真实世界的映像，但这个映像不好？

师父：这个映像还不错，问题是我们往镜子里看的时候被混淆，因为魔王的这面镜子不是普通的镜子，而是一面“魔镜”、一面“墙中镜”（注）。它不仅是一面镜子，更是幻镜之王。所以我们被这个世界混淆，看着镜子里面五花八门的映像，然后说：“噢，那是什么？后面那个又是什么啊？还有这是什么啊？”甚至连自己的影像都忘了看，因为这面镜子非常非常大，什么东西都照在里面，所以容易迷失在这个幻想里，追逐各种不同的东西，觉得：“天哪！这个东西看起来真好，那个看起来也很棒！”然后就迷在镜子里面，忘了真正的自己。也许只要一眨眼的时间，你们就能了解它只是一面镜子；同样，在宇宙时间里，我们领悟佛性也只是一刹那的时间。

注：“墙中镜”就是白雪公主的继母所拥有的那面魔镜。继母相信魔镜照出来的影像是真的。

第三章

轻松享受灵性宝藏 —— 打坐

轻松享受打坐

清海无上师以悠乐文讲于美国佛州小中心圣诞节禅五

2002. 12. 25

问：我发现，如果我太严肃，例如以前刚开始修行时，如果打坐时间到了，我习惯会说：“噢，打坐时间到了！”然后心里就会感到有点压力。但如果我想：“哇，见上帝的时间到了！”然后念佛号、集中注意力，这样打坐就会很顺。

师父：对，就是这样！将打坐当成愉快的事来做，因为打坐本来就是一种乐趣呀！

问：我也把它应用在工作上，比如当工作太累、精疲力竭、没有能量时，我就问自己：“能量从哪里来？”然后提醒自己这个能量是来自宇宙源头，不是来自我的身体，这样瞬间就会感觉自己充满了无穷无尽的力量，一点都不会累，即使会累，也很快就恢复元气。因此，我觉得人有两种选择：我们可以选择用这个有限的小“我”，也可以告诉自己：“一切都是宇宙的力量在做事，这个『我』没什么重要。”用这个方法感觉很好，什么问题都没有。

师父：对，很正确！我们打坐时，应该放松，感谢上帝给我们时间休息。有些瑜伽法门提到打坐时，都称

它为“放松的时刻”。如果你看时下的报纸、杂志或期刊，会发现他们都提到打坐，在谈到长寿及保健之道时，也会说我们必须找时间“放松”、休息或打坐，所以他们的确有提到打坐。打坐在目前很流行，但是他们不说“打坐找上帝”，他们说用打坐来放松、变得更健康、心情愉悦、延长寿命、生活更成功——要成为全方位成功的人，就必须在一天当中找段时间来休息，不过不是睡觉、而是用来打坐、调息或其他方式放松。

现在每个人都听说过打坐，因为科学已经证明打坐的益处。如果能在一天中找个时间休息或打坐一下，我们的身体会更健康，其中最有效的方法就是每天抽出时间打坐。现在所有的杂志都提到打坐，即使是那些最不入流的杂志也都有报导，打坐已经被科学家及全世界的人们所接受。所以不要把打坐说得那么痛苦，比如“噢！天啊！我得打坐了，要不然就不能参加共修、联络人又会啰啰嗦嗦……。”不是这样的，打坐是对自己有益。

我们应该珍惜打坐的时光，因为我们已经工作整天，忙着照顾世界和其他人，只有在打坐时才是完全属于自己的时间。我们必须先爱自己，爱别人同时也爱自己。每次打坐的时候，是把所有宝藏集中在自己身上，滋养我们的身心。不是因为我说打坐不够会这样、那样，所以你们才要打坐足够，来避免这些后果产生。不是这样！打坐对你真的有帮助，从你出生到

往生的整个人生中，打坐是你最珍贵的时光，是你对自己所做的最好事情。没有人能够替你打坐，只有你能为自己打坐，打坐是你能为自己所做的最好的事。当你为自己打坐时，你的家庭、亲戚及猫狗也都自然地受到利益，甚至连花草树木也是，这个以前已经跟你们讲过了。

我们打坐时，周遭的人、事、物都会受益，不过自己本人是获益最多的。打坐是最善待自己的方式、滋养身体的最佳良药、开发脑力的最强能量以及开展智慧的最佳书籍。无论你的车多美、珍珠多大，无论它们多么昂贵，都比不上你打坐的时间那么宝贵，打坐是整个宇宙中你能给自己提供的最珍贵的宝藏。就像有一位同修讲的，打坐是在休息、滋养自己，用最珍贵的珠宝来美化自己，谁不想要呢？

当我们的头脑听到“珍贵的珠宝”时，会说：“好棒！”当头脑听到“休息”时，会说：“我喜欢休息！我不喜欢工作。现在轻松一下！好，我准备好了！”头脑的反应就是这样，会去分辨“好”与“坏”，“黑”和“白”。工作是一件麻烦的事，头脑一听到“工作”就会说：“不不不！已经工作一整天了，不要！不要！”但是如果你说：“我们休息一下吧！”头脑就会同意。我们的头脑知道“好”与“坏”，知道“休息”与“拼命工作”的不同，我们说什么，它都了解。

所以我们必须教育头脑，让身体所有细胞都听从我们，假如你说那是好的，头脑就认为好，如果你说

那是坏的，头脑也会跟着那么想。因此佛陀才说：“一切唯心造！”我们必须创造自己的心意，说好话，想好事，然后就会把否定的转变为肯定的，我们教育身体的细胞想肯定的事，每次你想好事或说好话，你的头脑和身体的数十亿细胞都会立刻听从，这就是我说“你就是自己的明师”的意思。

你们根本不需要我，你们只是忘了如何教育自己。整天你们都被否定的力量拉下来，听不好的信息，然后在头脑里一直重复这些垃圾。不管你的头脑听到什么，都是因为你让它这样想，所以我才告诉你们：“不要听不好的事！不要想不好的事！不要说不好的事！”也就是净化身、口、意的意思。如果你听到不好的事，马上停止不要听，把它扔掉。假如已经听到了，就告诉头脑：“那不是真的，她说错了，别听她的！”我们告诉自己这样子，头脑就会了解：“噢，这些是错误的讯息，应该忘掉、丢掉！”因为如果我们接受这些讯息，头脑就会认为没问题，然后记录下来，以后再发送出去。

我们生活里所有的好事、坏事，都是我们自己创造的。我们说好事，头脑就会接收然后认为：“对，那是好的！”我们说不好的事，头脑也会听到然后认为：“对，那不好！”因此，除了我们之外，没人是我们的师父。举例来说，当你想喝水时，是你自己告诉手拿水来喝，或是你要邻居告诉你的手拿水给你喝呢？你饿的时候，是不是你的头脑告诉你去找食物

的？难道不是你下的指令吗？当你想去工作时，你要自己搭公交车或是开车去公司。不论做什么事，我们都是自己的老板。因此，我们必须从肯定的观点、用道德与善良的方面来指挥自己，这样我们的生活就会一天比一天好。

所有发生在我们生活中的不幸，也都是我们自己造成的——如果不是现在造成的，就是过去造成的。我们自己堆放不好的东西，忘了清理干净，结果它们反过来伤害我们。所以不要怪别人！从今以后，听到任何的坏事，都要立刻告诉自己：那个不是真的、是否定的、不好的、对任何人或我们自己都没好处，马上停止听它，必须马上清除掉！当你晚上回家，要念佛号来洗掉这些印象，早上起床出门前，也要储存一大包能量才出去。因此，早上应该打坐，晚上回家如果还留有一些从外面带回来的垃圾，也要打坐清理干净。越净化自己越好，让自己的口袋储藏越多能量越好，那么即使你无意中碰到一些垃圾，也能当场马上清理掉，不用带回家。

甘露法语



打坐的功效

清海无上师以英文讲于韩国永同道场 1998.05.09

你们每天投入两个半小时的打坐，有千万亿年的功效。因为当打坐时你们进入了永恒，时间停止了。这不只是两个半小时，而是千万亿年的进化和发展。你们进入了不同的时空，重新充电之后，回来就跟新的一样，所以你们不需要轮回到下一个人生，才能让自己更新或还回自己的本来面目。因为我们每一个人生下来，目的就是要来再学习认识自性，就是这样子而已。假如我们这辈子不做，我们就得下辈子再做，或下下辈子……。所以假如我们现在有时间，每天打坐两个半小时，就有千万亿年的功效。你们每次两个半小时的投资，不要认为它只是两个半小时，也不要认为它太多了；你投入的每一分钟就代表了一个辈子，因为在永恒里面，没有什么两个半小时，或是什么一分钟的，它是永恒的。我们在算时间只是因为当我们被困在时间里面时，我们知道这是时间，一旦我们出了时间，那就沒有时间的存在了。

所以，打坐的时间是非常宝贵的，那是把你们千万亿年的进化给压缩在一起，就好像是计算机的浓缩芯片，像这样一小薄片，包含有上千笔甚至千万亿笔的资讯。这跟大小无关，这不是时间，不是我们所习惯的数字。打坐时是完全不同的时空，所以你们越进入这个没有时间、没有空间的“空间”（师父笑），对你们就越好。你们越能认识自性，你们就越自由。

驯服头脑的方法

清海无上师以英文讲于英国诺福克国际禅三 1999.06.11

问：我一直处于非常紧张、挣扎的状态中。

师父：挣扎什么？

问：打坐。

师父：喔！别把打坐当成工作，打坐其实就是一种休息。告诉我们头脑不用做什么，只是放轻松地坐着就好，如果无法坐太久的话，也可以躺下来休息，让打坐变得愉快。你可以在前面摆盆花，穿着高贵的衣服，像举行典礼一样，如果觉得那样对自己好的话，所以有些人才要焚香供花等等，只为了让头脑高兴。怎样能让你打坐愉快，就怎样做，弄得有趣点。也可以躺下来休息，把注意力集中在智慧眼这里。

首先要让打坐变成一件愉快的事，别让头脑觉得辛苦，它会不喜欢，它不喜欢工作。如果你太严肃的话，头脑就会反抗，它会想：“我不喜欢这样，我喜欢玩乐，我要出去，我喜欢和朋友在一起听音乐、喝咖啡，不要坐在这里。”所以要把打坐变成有趣的事。可以找一些要好的同修来家里或到他们家去，先喝咖啡、聊聊天，一起做些事，然后再一起打坐，让打坐成为游戏、玩乐的一部分。刚开始可以这样做，习惯以后就不需要这些把戏了，到处都可以打坐，而且很舒服。

先让头脑放松，大部分的人都急着要成佛，所以才会有问题。他们在灵魂和头脑之间挣扎：灵魂要打坐，头脑却想要玩。所以要给它一点奖励，譬如好好打坐之后可以做些令人愉快的事，例如享用一些自己喜爱的食物，或是出去逛一逛、去看看女朋友等，头脑就会满足，觉得很好。

训练头脑就像训练狗一样（大众笑），你们都知道该怎么训练狗，当狗把事情做好时，我们就奖励它，它才会越做越好。有时我们的头脑确实很麻烦，如果真的不想打坐时，那就算了，不要太勉强自己，先去做别的事，例如跑跑步，运动一下，等累了以后自然会想要坐下来，那时候头脑就不会再找麻烦。单独一个人时，的确会有这种问题。有时，头脑会骗我们很多事，如果没有善知识在一旁鼓励或扶持的话，我们就进步不快，所以才需要师父和同修，我们可以和他们谈谈自己的问题，有时会有帮助。

尽量多参加共修，可以和同修谈谈自己的问题，和他们多来往，请他们来家里喝茶、喝咖啡，或到他们家去也行，要有趣好玩一点嘛！有时可以一起出去玩，看场电影、一起做某些事，把打坐变成联谊欢乐的一部分，有些人开始时确实需要这样。我们要知道头脑喜欢些什么，让它满足一些，不要对它太严厉。

有些人则不必这样，他们本来就喜欢打坐，所以比较容易。不过尽管如此，当我们修到某些阶段时，有时也会卡住，会突然不想再打坐，不想做跟修行相

关的事，对成佛、修行之类的事提不起兴趣。不过那只是暂时的，以后受到同修影响，或读一些灵性书籍，听听修行有关的录音带，或是读一些佛经都可以。如果觉得离我们太久远了些的话，那可以读一些当代有关生死、静坐、天堂经历这类的书，你多少会受到激励，也想要那种体验，然后就会更努力修行。

我们做事要找对方法，符合我们的生活步调、风格、思想和习惯。习惯很难改，如果不能马上改，就慢慢改。



打坐的目的 —— 认识真我 和得到内在的喜乐

清海无上师以英文讲于福尔摩沙西湖 1995.06.19

事实上当我们很快乐时，很难打坐；当我们很痛苦时，也很难打坐，所以我们才要时时保持平和的心境，这样才不会产生太极端的情感，以致忘了真正的快乐是在内边。真的如是！

不论我们多么爱某人或某人多么爱我们，有时候他们也会令我们失望，然后造成痛苦，也许是我们误会对方，也可能是事实，但痛苦总是难免。即使对方是我们的小孩或先生，如果我们真的想要博得他们的爱，那我们就得像个奴隶一样，全天候满足他们的每个需求，讨取他们的欢心，然后他们也许就会留在我们身边，只是“也许”而已。

有时候小孩也会给父母带来麻烦，因为他们误会父母，或是希望父母整天陪着他们，把全部的时间都留给他们。如果偶尔父母不能满足他们，他们就不理不睬了。所以，有时候连小孩也会造成父母很多痛苦。

有时夫妻之间也会给彼此带来痛苦，因为期望太多，或即使只是一般的期望也会如是。

人是容易满足的，譬如说今天有某个人爱恋你，你就期望明天他也一样爱你，或者更爱你。不过，明天发生了一些事情，使得他心情烦躁、闷闷不乐，又不想和你讲话，不一定是你的错，而你却说：“如果你不在乎我，那我又何必在乎你！”双方都讲这样的气话，然后两个人就分手了；或是觉得对方不好，于是得花好几天的时间才能够重修旧好，也许永远也好不了。有时候人们只是为了了一点小事就分手了，然后造成很大的痛苦；并非分手后不会造成痛苦，如果这样的话，那还好，然而，事实上痛苦是无可避免的。

事实上如果我们真正信靠内在的快乐，就会一切俱足，然后我们再也不会感到失望，也不需要依赖任何人。如果我们所爱的人愿意和我们在一起，那很好；如果他们不愿意，也没关系，我们内心不会感到那么悲痛难忍。

所以，我们所有的痛苦、悲伤和不幸并非是外面的情况或别人所造成的，而是肇因于自己内在的无知，我们对每个人和每件事期待太多，才会感到失望。因此，快乐的唯一源头是在我们内边。每次打坐时，要尽量和那个源头沟通。为了你们自己着想，为了获得快乐和满足，必须经常和里面的喜悦中心沟通，那是明师力量的所在，是宇宙所有奇迹发生的源头，充满慈悲爱力，是孕育所有慈悲爱力的处所，也是潜藏着

一切真善美、等待你们来发掘的地方。

否则，我们迟早都不免一死，至于死后魂归何处，谁知道呢？至少活着的时候，我们要过一个很有价值的人生，我们要活得快乐，要快快乐乐地过一辈子，因为这对我们身为人类、万物之灵的尊严很有帮助。在这个娑婆世界，我们是万物之王，虽然我们还不知道人类是不是宇宙之王，也许不是，不过至少在这里我们是万物之王，所以我们必须以人类应有的尊严来过自己的人生，而不应该事事害怕，也不应该那么愚昧无知，让自己活在苦难中。更何况我们内在都有这种宝藏，随时都可以加以运用。

这就是打坐的唯一目的——让我们认识真我、认识真正的快乐。并不是因为师父这么说，你们就必须服从，你们听从师父，是因为这样对你们好，不过你们也必须知道原因，要知道这全是为了你们好，而不是为了师父；你们听不听，师父不会在意。如果你们不想打坐，那就算了，那是你们自己的生活，我无权控制你们，而且我也不想这么做。如果你想控制别人，就会和他一起被绑，就像警察为了要看住犯人，他和犯人的行动都会受到限制一样。我可不想处在那种情况。

所以，不论我告诉你们什么，都是为了你们好，如果你们听了觉得合逻辑，也了解了，那就去做，不要认为是出自我的强迫才去做。这是一种荣耀、一种恩典，能够知道这种秘密，是我们生命中最幸运的事！它不是出于强迫，也不是买卖交易或义务。能够

这么轻易地就找到这个解脱所有痛苦的法门，是我们百千万劫以来最大的恩典、最幸运的事了！所以要好好修行，就是这样（大众鼓掌）。

有时候我工作到很晚，也许半夜十二点或凌晨一、二点，我在睡前还是有打坐。除了在尽我的责任和工作本分外，我时时都很想打坐，我从不觉得自己不该打坐，或觉得打坐是件苦事，从来没有！单就身体上来说，打坐就已经是很快乐的事了，可以让我们放松和充电，更不用说可以让我们成佛或什么的。

如果一天没打坐，在经过整天的疲惫和社会上否定的气氛带给我们精神的各种疲劳轰炸后，我们绝对无法恢复元气。所以，如果你感到疲累不堪或是有什么问题，别向我抱怨，都是打坐不够造成，那是你必须付出的代价。刚开始修的人，也许会坐不定，不过你越打坐，就会越觉得这是最殊胜的法门。现在即使有人给你一百万，要你换师父或换法门，你也不要，你绝对不要，因为你已经明白其中的殊胜。你不会谎说这个法门不适合你，即使你打坐很不好，不过你知道这是自己的错（师父及大众笑），知道得一清二楚。

当你们深切地返照省思后，就会发现观音法门是那唯一的法门，对吗？它就是最圆满的句点，无需再争辩什么，也没有“但是、不过、然而……”，我们知道要找的就是它！那是我们内心的感觉，是我们清楚知道的，也是我们唯一最有把握的事。所以，如果你们有这种感觉，就会明白这些情况，不需要我告诉你们。

虔诚由心而生

清海无上师以英文讲于英国伦敦共修会 1998. 03. 10

问：如果想要进步快一点，多打坐会有用吗？要增加多少打坐时间才会快进步呢？

师父：看你自己的感觉，你觉得自己能做多少、想做多少。还有，这不只是打坐就行了，更重要的是你的心，你的决心，必须要内边虔诚地说：“啊！我真的只要这个。”内边渴望得到，那就是打坐，而不是光坐在那里。

问：是否和日常生活怎样处理事情、怎样反应也有关系？

师父：对，没错！你怎样看待事情，能不能放得下。这些事情我们永远讲不完，每个人找上帝的方法各不相同，有快有慢，那都是自己选择的，你不能命令你的心去做什么，我也不能，重点在于你是不是真的很有诚心。有一天当你对这个世界与虚伪幻相感到厌倦和厌烦，内边就会下定决心，不管打坐时间长短，你就是很诚心，心中时时与上帝同在，那才是真正的打坐，那时你会觉得非常舒服，会知道自己全心全意爱上上帝，以前很想让自己诚心，但只是努力而已，那是不一样的。



最好的意念是想念上帝

清海无上师以英文讲于福尔摩沙西湖 1991.09.25

思想是很重要、很有力量的一一因其具有上帝的品质。所以在平常，或至少当我们打坐或想念上帝的时候，我们的思想神圣纯洁、一无所求，只有神圣的振动力和强烈的加持力时，就不会产生任何不好的东西。当这样神圣有力的加持力和思想产生，环绕在我们四周和所处的环境时，等级自然就提升了。其他具有相同高雅理想的修行人，也会产生同样的意念、加持力和振动力，就这样同性相吸，彼此凝聚成一股强烈的力量，足以打败世上任何否定和邪恶的影响力。

如此一来，世界才能日益净化和进步，即使我们不布施、不传教，同样也能帮助这个世界。当然，我们出去弘法时，也会暂时将高等的振动力带进听众的内心，提升他们一会儿或一段长时间，有些人则可以得到永久的灵性提升。也许这些人会带着这些高等的振动力回家，继续长养，然后他们在这种圣洁的气氛中越来越稳固，也逐渐变得神圣、纯净和坚定。但是我们必须够力量才行，否则不但无法影响别人，反而

还会被他人影响。因为对方是多数的，他们的意念会汇聚壮大，而我们则势单力薄。如果我们不够坚强来抵挡大众的意念，就会有被他们吞没的危险。

不过我们也不一定每次都要出去传播教理，我们可以在卧室安静的角落打坐，向全世界甚至整个宇宙，散播肯定的思想和振动力以及深切的祝福。所以我们才必须修行打坐，以净化我们的思想。每当我们想念上帝、想念上帝的圣名时，我们就会充满纯洁、圣灵和加持的力量，这个时候，任何与我们有同样意识等级的人，会和我们结合在一起，然后我们凝聚肯定的力量来净化世界，使世界变得越来越好，同时也会帮助那些和我们拥有同样理想的人，帮助那些接触到我们本人或我们思想的人，使他们更有力量，提升他们自己的灵性，这就是我们帮助世界最好的方法。

当然，我们帮助世界就是帮助自己，因为我们住在这世界上，气氛越纯净，对我们就越有利，不只是对周遭的人好而已。所以帮助别人就是帮助自己，我们应当时时刻刻发出纯净的意念，送出无条件的爱心和善意，不要求任何回报，这才是最好的做法。就算我们还没有达到大菩萨或佛的等级，还没有得到圣果，但至少我们应该保持自己的纯净，不要受周围否定力量的影响。毕竟世人大都没有修行、没有真正相信上帝，他们时时发出不好的意念，这些不好的身口意污染整个世界。如果我们没有用自己的精神保护力及纯净善良的意念所形成的神圣保护层来保护自己的话，我们会被周围重重的否定力量所淹没。所以我们要时

时默念佛号，在印心的时候，这些佛号已经得到师父力量的加持，那就是所谓的法脉或法统；如果没有得到法脉或法统，佛号就像是空话，没有力量，真的是！

这就跟物质世界的情形相同，没有钱的人不能给别人钱，就算开出支票也是张空头支票，没有户头存款可以支付。同样，没有灵性力量的人也无法给人灵性力量，无法唤醒别人的灵性力量。灵性力量虽然无形，但确实存在，而且也必须存在，这样圣人或是明师才能藉以唤醒人们内在原有的灵性力量。就像木头不会无端地冒出火来自行燃烧，虽然火是由木头而起，但还是需要藉由一块已经燃烧的木头来点燃，或者设法使它自内燃起。

同样，明师是一位已经开发了祂本身灵性力量的众生，可以影响千千万万人、影响整个世界、乃至整个宇宙。明师的力量越强，影响就越大，这可以由和明师接触而获得印证。当我们和一位灵性导师坐在一起时，会感到很安详；但如果我们出去外面和一些有邪念或者凶狠好斗的人在一起，就会感到非常烦躁恐惧，这种内在无形的影响虽然讲不出来，却可以感受得到。

所以我们要尽量依照明师的标准生活，多打坐，净化我们的意念。最好的意念就是没有意念，所以默念佛号就够了，那是最好的意念，因为佛号非常中道、非常神圣有力。如此一来，我们就不需要再有那些世

俗的念头，因为无论我们的想法有多么好，有时难免会被国家的风俗、社会的潮流及大众的习惯所局限。

所以最好的意念就是想念上帝，因为上帝是万能的，非常有力量，什么都可以做。我们想念上帝，表示我们完全顺服上帝的旨意，让上帝来管理宇宙，那时候我们会感觉没有负担。

如何养成早起打坐的习惯

清海无上师以英文讲于纽西兰奥克兰 2000.04.27

问：当我白天没有足够的时间打坐时，如何让自己做到每天应有的打坐时数？

师父：你早上起不来吗？我也是。当我们舒服地躺在床上时，没人想要起床，不过，我们还是得尽量做。要是你有一份工作，必须起床去上班，相信你无论如何一定会起来，为一个月两千美元的薪水，可以每天早上五点就起床，但是为了上帝却起不来，那我有办法？你自己衡量轻重做抉择吧！

我们可以比平常早一点起床，然后让自己习惯。比方说，假定清晨三点起来太早的话，那就不要三点起来，如果你通常五点起床去上班，那第一天就四点四十分或五十分，甚至可以五十五分起床，然后第二天或下个星期，就四点五十分起床。要让自己习惯早起，你可以好好地奖励自己一番，告诉自己：“如果你今天能早一点起床，我就给你一个特大号的贝果面包（似甜甜圈的硬面包），或是多一杯拿铁咖啡。”你头脑喜欢什么，就奖赏它什么。

你也要疼爱自己，因为坦白说，我们身体只有一个，有时候很劳累，每天辛苦工作八小时、十小时，

只为了让这部“机器”运转，有时还得兼顾其他的事情，比如要照顾太太、小孩、父母、朋友、邻居、亲戚等等，我们真的要求这副肉体工作得很辛苦。所以，如果你实在无法早起打坐的话，也要原谅自己，不要对自己太严厉，慢慢来训练自己就好。你可以少看点电视，早点睡觉，早上才比较起得来。或是你以前无聊时，常做一些消遣来打发时间，现在就利用那些时间来认识上帝，重点在于时间的规划。

你们相不相信，其实我非常忙碌。你们看我打扮得漂漂亮亮坐在这里，但其实我也很忙，有时候我要早起也不容易，得设定闹钟才行，有时候必须这样。

在印度古老的传说中，有一位圣人，他可以彻夜不眠，不过他是坐着睡而不是躺着，所以没什么差别（大众笑）。我们同修也一样，他们打禅的时候，坐在那里看起来有模有样，不过，什么姿势都有（师父示范打瞌睡的样子）。没关系，你们尽力而为就好，那才重要。那位印度圣人的做法是：因为他和我一样留着长发，于是他就把头发绑到天花板，我不是开玩笑的！最后他成了一位明师，因为他非常精进，他把头发绑在天花板上，只要他一打瞌睡，就痛得“哦！唉唷！”（大众笑）

我不是要你们留长发，或是模仿那位明师，而是要你们自己想出适合的方法，比方说你们可以早点起床。例如我刚开始会放一瓶冰水在旁边，闹钟一响，我就伸手去取冰水，泼在脸上，哦！冰水会渗入衣服，

弄得到处都是，我只得跳下床。

你们不见得也要这么做，你们可以尝试自己的方法，因为有志竟成！要相信自己可以做得得到，因为你们就是上帝，上帝无所不能，记得你们内边除了上帝以外，别无其他。不要听从自己的头脑，它只是一部计算机而已。头脑会告诉我们：“唉！睡吧！睡觉对你才好。”那并不是上帝的声音，上帝是在更内边。

晨间打坐效果佳

清海无上师以英文讲于纽西兰奥克兰 2000.04.27

问：师父，为何早上打坐很重要？

师父：我们随时都可以打坐。因为多数人在晚上休息，早上还很安静，像清晨三点到六点这段时间，大部分的人都还在睡觉，没有来往车声、没有喧闹声、没有小孩吵、没有电话铃声，而且我们头脑经过一晚的休息，会比较平静，再加上身体也还没完全活动起来，所以可以坐得比较定，可以更快进入三摩地。如果你是在家里打坐，效果会更好，因为在家里比较有安全感，也比较安静，你会比较静得下来，所以早晨是最好的时光，但并不是说非得在早晨打坐不可。我随时都打坐，在公交车上、汽车里，我们同修到处都可以打坐，除了开车时不行，拜托！（大众笑）

善用时间打坐

清海无上师透过全球网络视频会议

以英文对美国麻州波士顿同修开示 2002. 09. 28

问：亲爱的师父，我依照自己的承诺，每天很尽量打坐两个半小时。不过，有时候因为一些日常生活的活动，我发现打坐的时间很难达到这个标准，面对这样两难的情况，请师父给我一些建议。

师父：我要怎么给你建议？你已经说你的生活情况不允许了，我还能怎么办？杀了你吗？还是把你身边的人全都杀掉，好让你有时间可以打坐？当然，人生就是这样，但不要让它来左右你。你要支配自己的生活，不是让生活来支配你。你只有这一辈子，而且你也不知道将来会怎样，所以要把握现在，尽量找时间打坐！减少任何不必要的活动，像是电话少讲一点，报纸和电视少看，朋友之间的往来也可以减少，咖啡少喝一点等等，什么时候情况允许，就打坐！哪怕是这里坐五分钟、那里坐十分钟都好，只要有空就打坐，不管什么时候都要尽全力去做！不是只有盘腿坐在坐垫上才算是打坐，只要你有空，就闭上眼睛、想念上帝，这样也算打坐。要善用任何的空档作为打坐的时间。

回教徒他们一天祈祷五次，而我只要求你们一天最少打坐一次到两次而已，要照着做，不要找借口！

甘露法
音

打坐持久的秘诀

清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖禅七 1989.02.13~18

我们要怎么样才能够打坐很多也不会累？秘诀是：少讲话、眼睛不要看左看右，别人好、坏不管他们，我们只要记得24小时默念佛号。做观音不定的话，就先念佛号几分钟再做观音。打坐的时候，身体任何地方痛，不管它！身体任何地方麻，也不理它！等一下入定以后就没了，全身都不见了，所以不用动来动去。观音做累了，就换个姿势，改做观光，这个时候我们的腿会很感激我们，因为刚刚观音的时候很痛啊，头也很紧啊，现在换一下姿势，做一做观光，就会觉得好舒服！所以观光和观音交替换来换去，才能够互相帮忙，打坐久了才不会累。

有的同修可以打坐整个晚上，因为他们观光和观音换来换去，不过也不要常常换，不要五分钟就换一次，这样没有用，能够持续做一种方式越久越好。观光和观音两个是互相帮忙的，我们观光坐太久有的时候

候会累、会酸痛，就可以改做观音这样子，也会感觉到好舒服，好像有地方可靠。这个打坐的秘诀，很多人不知道。

修行好才能帮助世界



清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖 1992.04.12

打坐就好比我们要帮车子多加油、多充电，好让它可以继续跑，或是像我们吃东西填满肚子，然后才有元气继续工作。既然我们每天很尽量吃饭，让身体健康，能够继续工作，那么我们每天也应该补充灵魂的电量，然后才能够做大事。为什么要做大事？不是因为我们想出名或是认为自己了不起，而是因为我们看这个世界太不平了；有的人太痛苦，有的人根本没有人身价值，连最基本的人格尊严都没有，人对人就像野蛮时代一样，所以我们才要帮助世界。要帮助世界的话，我们先要修身、修行好，要对自己严格，这样才能够了解该怎么做，不然的话，我们想做也做不成。



观音法门是至宝

清海无上师以英文讲于美国洛杉矶 1999.01.01

观音法门是我们所拥有最珍贵的宝物！这是千真万确的事。有时你们会忘掉很多事，或不知道如何解决问题，但是打坐一会儿后——先观光再观音，所有的答案就会马上出现在心中，你就知道该如何处理这些问题了。所以才说“先求内在的天国”，就是指打坐！要先打坐，然后“一切都会跟着来”，如果没有得到结果的话，就表示你并不是真正地需要它。

清海无上师以英文讲于墨西哥墨西哥市 1998.05.23

每当我们厌倦了世界的折磨，厌倦了为求生存而不停挣扎，厌倦了精神上的疲惫，就坐下来观音一下，我们会感到满满的喜悦在灵魂中流转。

祈祷与打坐之别

清海无上师以英文讲于纽西兰奥克兰 2000.04.27

问：祈祷也算是打坐吗？

师父：是的，祈祷也是一种打坐，不过，祈祷只是单向的打坐，好比我们一直跟上帝讲：“哦，上帝！请帮忙我这个……”，但是我们却没有听祂说些什么，所以才说是单向的。打坐则是双向的沟通，我们向上帝诉说我们的痛苦、悲伤、快乐和感谢，祂会相对地指引我们下一步该怎么做。打坐时，我们和上帝有沟通、有联系；而祈祷只是一个人讲个不停，完全不理会上帝讲什么。然而打坐时，我们仔细倾听，我们知道祂在引导我们，祂在内边以成千上万个太阳照亮我们的生命，使我们里外都散发出光芒、爱心、智慧、幽默、美丽，这就是祈祷和打坐不同之处。

第四章

最神奇的能量中心——智慧眼

最神奇的能量中心

清海无上师以英文讲于南非开普敦 1999. 12. 02

问：能请您谈一下第三眼和脉轮吗？

师父：第三眼是我们真正的眼睛，“如果你的眼睛成为一个时，你的全身将充满荣光”，那就是指第三眼。通常我们用肉眼来观看上帝所示现的物质世界；但若要看上帝无形无相的化身，就要使用灵性的眼睛，也就是所谓的第三眼。在我们这个人身里，天堂和世界的主要沟通连结点就位于第三眼的中心。你们打坐时，有时候会看到那个单一的眼睛，就像自己的眼睛一般，但只有一个。那就叫第三眼、灵性的眼睛、智慧眼或天眼，无论什么名称，意思都一样。

心轮并不是指心脏的位置，而是环绕着心脏的那股无形能量。就像在我们身体四周有气场围绕着，而心亦有气场所围绕。当我们想要增强自己的爱、恨或其他情感时，就要集中在心轮这个中心，那时候就是运用心的能量。但如果想要了解智慧，就必须集中在智慧的能量中心，也就是第三眼。

人体有不同的能量中心：足轮、膝盖轮、生殖轮、胃轮或是丹田，还有心轮、喉轮、智慧眼和顶轮等，看我们要追求什么样的目的，注意力就集中在相对应

的那个脉轮上。但当注意力集中在智慧眼时，各方面都会强化，它是所有脉轮的中心，是我们的总指挥中心，所以一旦集中在这儿，我们就自由了。我们强化一切，甚至连爱心也会增强，事物了解得更透澈，做的菜更好吃，工作更有效率，思想更清晰，创作力更强，画画更美，类似这样，各方面都会强化。

无形的智慧中心

清海无上师以英文讲于美国洛杉矶 1999. 10. 30

问：我想知道智慧在智慧眼、在心和在头脑的差异？

师父：头脑没有智慧，它只是将每天遭遇到的事情或收集到的讯息记录下来。好比说，妈妈不断地告诉你不要吃冰淇淋，因为会怎样怎样，所以，每当你看到冰淇淋的时候，你的头脑就开始发出讯息：“不要吃，因为这个、因为那个……”这种情形就像录音机一样。至于心，它不是智慧中心，而是情感的中心，所以当爱上某人的时候，你会说：“喔！我动心(恋爱)了！”

智慧中心是这里（师父指着额头中央）。因为我们这个肉体，所以我必须讲一个部位。当然，智慧中心并不是真的在这里，但是当我们被困在这个身体时，就必须从这里才能找到它。在我们大脑的中心有一个点，从那里开始，以后我们就会发现自己无所不在、自己就是智慧，不需要再寻找智慧；但是我们总得从某个地方开始才行。心轮有其他的功用，并不是用来寻找智慧，而且真正的心不是胸腔里面那个砰砰跳的物质心脏。

如何开发第三眼

清海无上师以英文讲于美国夏威夷檀香山 1993. 03. 28

问：如何开发第三眼？

师父：不需要开发，它本来就已经在那里了，我们没办法开发非物质的东西。“第三眼”只是一种说法而已，其实根本没有一个眼睛在这儿。这种说法是因为通常我们用两只肉眼能看到的事物非常有限，不过如果我们额外的另一只眼，所谓的第三只眼的话，我们就能看到整个宇宙，所以才叫做第三眼。实际上灵魂不需要用眼睛看，不需要用耳朵听，也不需要任何感官察觉事情，这才是最高的真理。

最高等的觉受是不需要透过任何肉体器官，这就是我们灵魂的力量，我们内在无上师的力量。祂能知道一切和听到来自所有方向、所有地方的一切，那也就是我们必须找到的力量，因为我们就是全宇宙的无上师！你们能够想象自己多伟大了吗？可是看看你们现在过的是怎样的一种生活呢？（师父叹气）所以师父为你们感到非常遗憾，其实你们根本不需要来这里听我讲经，因为你我都是平等的，我们完全一样，拥有相同的力量，你们甚至不需要尊敬我，这真的是蛮可悲的事情。不过这些要等你们接受师父所说的以后，你们才会了解，那时候你们才会了解师父、耶稣和佛陀所了悟到的东西。



殊胜的“眼睛”

清海无上师以英文讲于美国加州 1989.10.14

我们如果想要看到我们的自性或佛性，就必须透过特别的眼睛、特殊的洞悉能力。我们称这个眼睛为智慧眼、佛眼、天眼或基督教所说的“单眼”。耶稣基督说：如果你的眼睛成为一个，全身就会充满荣光。那是什么意思？是要我们把两个眼睛放在一起，让眼睛变成像斗鸡眼那样吗？不是的！即使那样也看不到光。所以在佛经、圣经或其他经典所提到的眼睛，并不是指肉眼，而是我们的智慧、意识海里的第三眼。其实那并不是一个眼睛，但因为有了它，我们就可以观看从天堂到地狱、从人间到佛土的任何东西，所以我们称它为眼睛。为了开启这个眼睛，我们需要有人教我们怎么做，就像我们想学开车，就要找一位已经会开车的人来教我们。



永恒快乐的泉源

清海无上师以英文讲于福尔摩沙西湖 1995.06.19

快乐的唯一泉源是在我们内边，所以你们打坐时，要尽量和那个源头沟通。这个中枢确实存在于我们大脑里，不过体积小小的。大脑的每一个神经或中枢都分别掌管人类的心理、情绪和肉体各方面反应。此外，还有一个在灵性方面掌管我们的开悟和永恒的快乐，这个小中枢就在大脑接近中央的地方，也就是额头中央和头顶进去到头部三分之二的地方，智慧眼确实就在这个地方，真的在里面。

所以当你用智慧眼看时，表示你正试着和那个中枢联络，有时候即使只是稍微接触一下，但立刻就感觉到不一样，比方说看到一道闪光，然后会感到喜悦好一阵子。当然，你们无法一直和那个中枢接触，或是无法时时都感觉到和那个中心有联系，不过要继续练习，熟能生巧；这就是我们在做的事，我自己也在这样做。因为我需要快乐的能量，才能“处理”你们所有的一切问题！没有那个快乐的能源每天给我一些力量让我继续我的工作，我会死掉。

我们不能总是一直不断地付出，如果我们是用我执和凡夫的体力来付出的话，总有一天我们会枯竭。那时我们的灵性修行会退步，人也变得不好和乖戾。所以很多所谓的古鲁在教人一段时间之后，会变坏、变乖戾或是堕落。也许刚开始的时候，他们很纯洁神圣、很崇高，但因为修的法门不对，不是指向这个永远给予、永恒满足的中心（师父指着智慧眼），所以在他们以最大的善意付出了一切后便崩溃了；他们屈服于各种陷阱和诱惑，例如社会的压力和周遭的环境。

这些人真的很可怜！如果他们是这样的话，我们更为他们难过，因为他们自己还不能站，就已经被逼着去跑，所以才会失败。因此，我才经常跟你们强调必须打坐，并非打坐能让你们成为好徒弟，而是为了救你们自己。



清海无上师以英文讲于福尔摩沙西湖 1995.06.06

要永远保持专注，否则很容易一天、二天、三天、整个辈子在自我幻觉和坏习惯中就过去了，而不能进入更高的意识层次，不能了解灵性生活的甚深意义。

时时专注在智慧中心

清海无上师以英文讲于美国佛州小中心 2001. 06. 09

问：我在您的一卷录像带中听您说，当我们注视别人智慧眼时，对方也会受到利益。您的开示让我觉得这样做真的很棒，希望以后我能随时做到。我想请问，当我们注视别人智慧眼时，是如何利益对方？

师父：因为那时候你很清楚自己在做什么。当你把意念放在智慧眼时，就表示你已专注在灵性的智慧和开悟中心，如果你记得这样做，当然会散发灵性的气氛，对方也自然会获得利益。就像你站在喷水池旁边，即使没有跳进水里，也会有一些水喷到你脸上，让你觉得很清凉。同样，当你站在一个喷了香水的人旁边，即使你自己没有喷香水，身上也会熏染到一些香味。所以你们很重要，你们是怎样的人，别人就会受到怎么样的影响。因此，每当我们记得任何有关灵性中心、内在真我的事情，身旁的人都会得到利益，就是这个道理。

“创造亚当”的奥秘

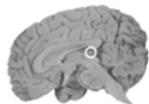
福尔摩沙新竹祥子



米开朗基罗的旷世巨作——“创造亚当”壁画(部分)

“创造亚当”与人类脑部合成后的对照图；环绕天使周围的布绶与脑部轮廓极为吻合，而上帝所坐的位置约略为智慧眼的位置。

集雕刻家、画家、建筑师、工程师及诗人于一身的米开朗基罗 (Michelangelo)，与达文西 (Leonardo Da Vinci)、拉斐尔 (Sanzio Raphael) 齐名，史称“文艺复兴艺坛三杰”。在米氏的诸多作品中，“创造亚当”是一幅极受世人熟悉和称颂的画作。



人类脑部剖面图，圆圈标识处为松果体位置，亦即智慧眼的位置。

米氏耗费了四年的时间，完成了第一件壁画“创世纪”，而“创造亚当” (The Creation of Adam) 则是“创世纪”巨作中颇为重要的局部图。其中描绘

了上帝创造亚当的情景：被一群天使簇拥着的上帝，向亚当伸出手指，此时的亚当才刚被创造出来，全身无力地斜躺在大地上，正期待着上帝赐给他完整生命和力量。

长久以来，世人已极为熟悉圣经中这段关于创世纪的情节，因此在赏析这幅“创造亚当”作品时，往往仅着眼于米氏画笔下刚诞生的亚当所流露的青春健康之美，以及对比下显得年长许多的上帝所呈现出充满智慧与慈爱的画面。

然而就修行的角度来探讨这幅画时，我们很惊异地发现一个隐藏在画作背后的深刻意义：原来米氏企图透过“创造亚当”这幅壁画，藉以告知世人智慧眼的奥秘！当我们细看簇拥上帝的那群天使时，会发现原来那整个图形就是人类的脑部；环绕天使周围的布幔清楚地勾勒出完整的脑部轮廓，而上帝伸出的右手和大脑（天使周围的布幔）交会之处，就是师父一直提醒我们注意力集中的额头中心位置。由这个位置往内深入，约莫在画中上帝的臀部位置，正是人脑中松果体（pineal gland）的所在，也就是智慧眼的所在。藉由“创造亚当”这幅画，米氏用极其巧妙、隐喻的手法告知世人：从人类被创造的伊始，上帝便一直透过智慧眼与人类沟通，而上帝所赐予的生命和力量，也正是经由这个沟通尘世与天国的秘密通道来传送。

圣经曾提到我们是上帝的殿堂，而米氏则进一步利用绘画将上帝宝座的所在揭露出来，告诉世人这个

第四章 最神奇的能量中心 -- 智慧眼 152

宇宙恒存的奥秘。综观米氏多才多艺的傲人一生，相信五百年前的米氏已深入上帝的殿堂，汲取这无穷无尽的天国宝藏。

透视“松果体”的奥秘

福尔摩沙新闻组综合整理

谈到松果体，我们总会感受到一股神秘的气氛，法国著名的哲学家、数学家、物理学家及自然科学家笛卡儿 (Descartes, Rene du Perron, 1596-1650) 将它称之为“灵魂的宝座”，有些人则认为它是人体储存“生命密码”、传达指令的中枢。近年来，一些学者更在松果体内发现类似视网膜的感光细胞，证明了松果体也有“视觉”功能，因此，他们又为它冠上“第三眼”的别名。由于现代医学对松果体所分泌的褪黑激素 (Melatonin) 的功能日益了解，我们得以进一步窥知松果体的奥秘。

松果体与褪黑激素

松果体是镶于我们中脑后方的一个扁锥型小体，大小及形状近似一颗豌豆，它在我们幼年时体积最大，随着年龄增长，便逐渐钙化、萎缩。

松果体会根据所接收到的光量多少来决定褪黑激素分泌的量，藉由对光的敏感度，松果体充当了人体内的一个“时钟”，掌控着每天苏醒和睡眠的时间。人体在夜间睡眠时，会分泌大量的褪黑激素，通常在

夜间 11 时至隔日凌晨 2 时分泌最为旺盛，清晨以后的分泌量则急遽下降。

褪黑激素在体内的浓度也与年龄有关，一般而言，自出生三个月后开始上升，六岁时达到最高峰，青春期之后，褪黑激素的浓度则随着年龄增长而下降。

褪黑激素对人体的影响

褪黑激素的化学结构非常简单，但是在人体内却具有举足轻重的作用：它监视着体内各种腺体、器官的运作，指挥各种荷尔蒙维持在正常的浓度；它可以抑制人体交感神经的兴奋性，使得血压下降、心跳速率减慢、降低心脏负担；它能够减轻精神压力、提高睡眠品质、调节生物时钟、缓解时差效应，而且具有加强免疫功能、抵抗细菌病毒及预防癌症、老年痴呆症等多种疾病的功效。

褪黑激素是由负责神经传输功能的血清张力素（serotonin）转化而来。白天时，人类有意识的活动极为活跃，心灵动荡散乱，需要更多的血清张力素来供应神经细胞；而到了晚上或静坐时，情形就恰恰相反，有意识的活动变少了，因此有更多的血清张力素转化为褪黑激素。可是一旦眼球见到光，褪黑激素的合成就会被抑制住了，这就是为什么夜班工作者、深夜开灯睡觉者，免疫功能可能会下降，也较易罹癌的原因。

美国有两项研究发现，深夜明亮的灯光会减低女性体内褪黑激素的分泌和增加雌激素的水平，这使得夜班工作的女性罹患乳癌的机率增加。对于猝死儿的研究也发现，有些猝死儿的松果体发育不全，脑部的褪黑激素量过低，脑部无法处理自由基，使得自由基对脑部造成伤害。另有一项儿童及成年人忧郁症的研究发现，精神病的病人其体内褪黑激素含量明显低于正常的人。

褪黑激素的来源

褪黑激素普遍存于地球上的各种生物体内，食物当中含量较多的有：燕麦、甜玉米、米、姜、蕃茄、香蕉、大麦等，但是它们的含量的百分比均不高。此外，摄取诸如海带、黄豆、南瓜子、西瓜子、杏仁果、花生、酵母、麦芽等食物，也有助于褪黑激素的合成。

吃得少也有助于褪黑激素的正常分泌。研究指出吃得少的老鼠，年届高龄时，其松果体仍能保持和年轻老鼠一样的健康，并且能保持褪黑激素分泌的规律，体内的褪黑激素浓度也还有年轻老鼠的八成左右；反观不限制食量的高龄老鼠，它们体内的褪黑激素浓度大约只剩下四成左右。

结语

尽管褪黑激素对人体影响这么大，可是服用褪黑激素制剂对人体是否有益尚无定论。研究报告指出，平常有静坐的妇女，她们在夜间体内的褪黑激素浓度比一般妇女高。两脚大拇指点地的运动，也可以间接地刺激松果体，增加褪黑激素的分泌。此外像日间运动也有助于增加褪黑激素的分泌，夜间运动则适得其反。所以，想要保持松果体的年轻，建议您要少食、日间多运动、从事静坐冥想，并过个有规律、有节制的生活。

第五章

科学、灵性及其一致性



进化论

清海无上师以英文讲于澳洲布里斯本 1993.03.22

问：敬爱的师父，进化论这个问题困扰我很久了，我教书已有多年，以我对进化论有限的认知，不知要如何回答学生的问题。我的问题是地球上的各式各样的生命是否演化自共同的祖先，或上帝在同时间创造一切？

我不知道应该用宗教或科学知识来解释，如果我以宗教信仰的立场来解释说上帝创造一切，那我们就可以安心回家睡觉，不用再问别的问题。如果我以科学的观点来解释，则就像达尔文的进化论所说的，我们都来自共同的祖先。我的所知有限，无法回答学生的问题。我告诉学生：“我的师父知道所有天堂的知识，等我请教过她，也许才能跟你们解释。”

师父：宗教和科学并没有冲突，只是用辞不同，有时科学并没有指出或没发现每件事最基本的原理。比如科学上说：“你、我和万物都具有相同的元素，连植物、树木也一样。”在宗教上，例如基督教说：“万物都从上帝而来，其本质都相同”，佛教说：“一切众生悉有佛性”，道教说：“万物同一体”，这就如同科

学所说的，你、我、植物、树木、森林都具有相同元素。

不过，是什么力量使我们的元素会移动、说话和思考，而没让植物等说话？如果万物都有相同的元素，当然我们需要同一股的力量来驱动万物，是吗？是。事实上我们全是上帝创造的，称作上帝或宇宙的能量都可以。最初只有宇宙的能量，我们暂且不称祂上帝或佛性，因为有很多人感到混淆，所以我们用科学的名词来说：起初宇宙的能量蛰伏着，祂蕴涵所有智慧的种子和万物的种子，这些种子可以扩张和成长。当宇宙的能量从内部开始搅动，所有的种子便发芽成长，于是造成了今天的万物，我们可以称这种力量为上帝或佛性。

如果我们不知道自己的来处、不遵守宇宙的法律，那就会给自己带来麻烦。因此我们必须打坐冥思，寻找所有智慧的源头，回归祂，或至少调整我们自己与祂相通，我们的生活就会与整个宇宙更加协调，我们会更快乐、更顺利，因为我们不用到处兜圈子，而是以一定的速度在正确的路上前进。

这与科学完全没有冲突，也许科学没有指出那个驱动万物的力量，他们只提到物质，只说你、我及万物具有相同的元素，那已经是很大的发现了，他们哪能用科学的方法去发现无形的东西呢？那是宇宙的大力量在驱动万物，我们所谓的灵魂即是宇宙力量的一部分。

当宇宙能量大转动时，万物依其距离这宇宙旋转中心力量的远近，而形成不同的众生，在形状、大小、能量、智慧及行动、思考能力有所差异（大众鼓掌）。当万物回到宇宙的力量中心时，就会进化；如果他们想越接近宇宙中心，就必须越有智慧，因为宇宙的中心就是智慧，因此，他们得进化，这就是进化的原因。他们必须进化，越来越聪明、越伟大，然后会越接近中心，因为中心有很大的磁力，祂会吸万物回来，往后再放出去，随时都在进化。

有时宇宙力量也会休息，万物就停止了，当祂再度醒来，万物又重新活动，无量劫以来祂发生很多次了。要我解释这些有点困难，但试着去了解我讲什么。

清海无上师以英文讲于澳洲布里斯本 1993.03.22

问：如果是上帝创造宇宙和地球，祂是先造宇宙呢？还是同时一起造？

师父：在宇宙有许多地球，我们并非唯一的一个，你可以找时间去参观，所以我们见过许多幽浮等等，这是确实的事。有许多类似我们的地球，有人类和生命等等。有些这类星球偶尔被科学家瞥见，但科学家还没公布，因为缺乏足够的证据，这些星球太遥远，他们无法确定那是什么。有些星球比较像我们的地球，住着与我们类似的人类、也有耕作等等，有些星球则不像地球，它们是灵性较高的星球，也有人存在，但他们比较像天使，我们用肉眼是看不到的，科学家也观察不到，用任何望远镜也探测不到，因此，我们必须用灵体去拜访他们，用智慧眼去看他们、和他们沟通，这个科学家办不到。

比如昨天或前天，许多人说看到漂亮的地方、城堡和众生，那不是在地球。如果训练够的话，我们只要一瞬间就可游历任何星球，但那并非是我们真正的目的，看到什么就是什么，不要特别要求什么。

科学、灵性及其一致性

美国新闻组（原文为英文）

当你聆听科学家“清海女士”在多场演讲的录音、录像带中提到这个世界和宇宙的奥秘时，你必定会感到十分惊讶，这印证了耶稣基督所说：先找到内在的天国，然后所有的一切都会加诸于你。清海无上师在大学时主修语言，但她在完全开悟后，却可以将宇宙的起源解释得比世界上任何一位物理学家都完美。她也提到科学和宗教之间并没有冲突，科学所试图证明的是开悟者已明了的事，而在天堂的科学则比我们现在进步了兆亿倍。

大爆炸论

一篇刊登在1998年1月15日的“印第安纳坡里斯之星”日报上的文章提到，大部分天文学家在美国天文学会的冬季年会上均一致同意宇宙起源于“大爆炸”，在大爆炸之前，时间和空间都集中于一点——“奇点”，然后突然向外爆开，扩张成一个个粒子火球，这些粒子就是现在的银河、星体和行星，然而科学家们不知道这“奇点”为何，也不知道大爆炸以后会发

生什么：宇宙是否会一直永远膨胀下去，或是有一天它会又收缩、崩陷回到“大挤压”的状况？有一个理论认为，宇宙终究会收缩回到源头去。

1993年4月21日清海师父在瑞士日内瓦讲经时，有人问她是否同意有关地球形成的科学理论——“大爆炸论”，师父回答：“是的，我同意。但是科学家只能解释有形物质的方面，他们并没有发现真正的本质，也就是大爆炸背后那个无形的力量；不过这个理论对我们了解灵性的方面和宇宙造化也有帮助。”

1993年3月22日在澳大利亚布里斯本的一次问答会上，师父清楚地解释了宇宙的形成过程。科学所讲的“奇点”就是上帝、智慧、或宇宙能量；当这个大智慧中心动的时候，就从中生出了不同形状、大小、能量、智慧、有不同运动和思考能力的万物；由于这个中心有强大的“磁力”，万物都会回到这个中心，然后再开始另一次进化。这个“奇点”已经扩张和收缩许多次，让我们进化和成长。

师父1994年9月26日在新加坡讲经时，也说明这个过程很类似科学所讲的“大爆炸论”，但要用人类的语言来解释是很困难。

一位无神论者的疑惑

为了证明地球上的生命系起源于含有甲烷、阿摩

尼亚、一氧化碳、二氧化碳、氢气和水蒸气的“前生物汤”（prebiotic soup）中分子的随机碰撞，科学家米勒和尤里在 1950 年代的一个著名实验中模拟了“前生物汤”，用模拟闪电造成了“蛋白质”的基本单位——氨基酸。

然而，另一位科学家弗瑞德·荷里，虽然也是一位无神论者，并不认同这个实验的推论，他认为地球上生命的出现并非出于偶然，DNA 太复杂而且太不规则，不可能那么简单就由物理学上的定律所产生。荷里的结论是，即使整个宇宙都是“前生物汤”，也不可能因为偶发事件而导致生命的出现，随机事件创造出各类生命的可能性，就如同“台风横扫过废物场而制造出一架波音 747 飞机”是一样的小。现在，荷里连同发现 DNA 的科学家之一法兰西斯·科里克，还有其他科学家都相信生命是在别的星球产生后而送到地球上来的，然而他们无法解释生命如何在其他星球上产生。

现代物理学的突破

现代物理学在概念上的突破也是一个说明科学与灵性的一致性的好例子。当分子科学发展出来时，人们对这个世界的物体的观念开始改变，了解到各种固体实际上并不是“实体”，世界上的所有物质都由各种分子构成的，而分子间有很大的间隙。当物理学

进一步发展，人们了解到宇宙中众多种类的分子原来是由有限的原子所构成，而原子则是由数种基本粒子——电子、中子、质子所构成。

二十世纪初，随着量子力学的发展，人们的物质世界观再次发生了戏剧性的变化。量子力学认为物质世界的基本粒子并非“粒子”，而是“波”或“处于各种振动状态的能量”，也就是说，我们可以看见、可以感觉到的物体如杯子、碗等并不存在，它们只是处于某种振动状态的能量，让我们感觉到它们是杯子和碗。简单地说，世界上的所有物质都是幻象，都是由振动的能量构成。

这个发现与明师们的“世界是幻象”的教理一致。在1994年1月1日于泰国曼谷的讲经中，清海无上师提到：“当我们往内静观时（打坐），会发现什么都没有，没有身体、没有物质，只有真实世界、真实的能量存在，那就是我们的源头。只要我们不把自己当成这个肉体，就可以明白那里才是我们的来处；那种真正的能量才是万物的源头……。”

量子力学也与“万物都源于那个伟大的声音（道、或振动力）”的灵性教理一致。在1986年3月6日于福尔摩沙台北的讲经中，清海无上师做了简明的描述：造化一开始就有这个声音。这个声音出来的时候，宇宙万物都出来；这个声音是上帝，这个声音是造化；宇宙万物都是藉这个声音联合在一起，从高到低的境界，也都是借着这种声音才能联合在一起；宇宙万物

都会振动，它们各自都有不同的振动频率，不管是石头、草木、人……，都有它们特殊的振动频率。

从以上的例子可见，物质科学包含于灵性之中。大部分科学家都只注意物质层次，虽然他们有许多伟大的发现，但他们所能发现的则是有限的。正如清海无上师曾说过的：“科学家所发现的只是物质层面，他们所发现的所有能量都是物质面的，但却无法发现能量背后多面化的智慧，因此有一点小小差别。人类虽然已懂得利用能量来维持生命及促进生活的舒适，但他们不知道在能量后面，还有层出不穷的聪明智慧。”（1989年10月27日讲于美国波士顿哈佛大学）。

“观音法门有一把钥匙、一个工具，让你们可以用它去别的地方学习。”（1989年1月16日讲于福尔摩沙嘉义）“我们地球目前没有很大的科学学校，可以让我们读那些高等的科学。所以我们还是要修观音法门，然后我们慢慢来，再发展我们的智慧，或是我们去探学别的世界，我们才能够回来侍候我们的世界。”“即使有一些很大的科学家从别的星球来这边，要发明很多机器，要教育我们很多方面，我们还是要先有准备才行，我们要先准备好很高等的智慧，才能够吸收他们所教的高等的东西、高等的科学。所以看来看去还是要修智慧法门，还要发展、长养我们的智慧，然后什么事我们都可以做。”（1992年2月19日讲于香港）

揭开加持力的奥秘

清海无上师以英文讲于美国佛州圣诞禅四 2001. 12. 26

问：目前已有科学实验可以证明，当我们祝福某样东西时，它的分子结构会改变，这是日本一位科学家在网络上发表的新发现。这位科学家从日本一条受污染的河流取了一些水，然后将水冷冻，再用放大五百倍的显微镜观察并拍照下来。照片上显示那些水分子结晶受到很严重的污染，而且水分子结晶没有固定的形状，整个看起来就像一团烂泥巴一样。

然后他将相同的那批水样品带到教堂，请求牧师加持，再将加持过的水冷冻、放大拍照。结果原本混浊的样子竟然变成了漂亮的结晶图案，看起来就像雪花一般。他继续做实验，他取了另一份水的样本，装在容器内，接着在容器上贴了“谢谢”的字眼，然后拍照，结果照片上的水分子呈现出不同的结构，仿佛水分子也有自己的语言般。

接下来他将水放在某些类型的音乐下，例如他播放了激烈的摇滚乐、重金属音乐这类非常吵杂的音乐，结果那些水的分子结构全都变成歪七扭八，好像上面有脸谱一般。他又对着水说“圣人甘地”或“德蕾莎修女”，结果发现每一个不同的意念或不同的字眼所

呈现的影像都不一样，实验的水每次都会改变，即使是受到污染的水也不例外。由此让我们想到，师父加持过的加持物更是不可思议了！即使连我们自己，也能改变食物或水的结构，目前已有科学实验可以证明。

师父：你们知道我是很害羞的，当你们问太多有关于我有什么样的力量时，我实在难以解释。我只能大概地告诉你们，同修他们就是喜欢那些糖果饼干之类所谓的加持物，至于原因，你们必须自己去发现。我不擅于做广告，我极少提到这些事，即使说了，也只会说那是师父或师父的力量做的，而不会说是我个人做的；因为师父或师父的力量是不具人格的。

不只是这个科学证明所提到的情况而已，实际上任何一位牧师或任何人，只要心存善念，都能加持某样东西，使它变得更好。当一个人运用灵性的力量加持水的时候，它会有光，可以看得到。如果你们将加持过的和未加持过的两种不同的水放在这里，就会看到加持过的水闪闪发光。小孩或甚至是狗，你根本不必告诉他们哪一杯是加持过的水，他们自然就会走过去拿那杯加持过的水，不会拿没有加持过的，因为他们可以看到光；但并非每个小孩都可以看到光，比较小的小孩才可以。

还有许多狗，它们也可以看得到，它们还可以看到人的灵气，这就是为什么有些狗会专对某个人叫，却不会对其他人叫的原因。所以修行的力量，或是不同人会散发出不同的能量是真的有这一回事。有时候

我们到外面的餐厅或其他地方吃饭，即使那个地方看起来很干净，但我们还是觉得食物很脏，这都是能量的问题，那些食物中缺少加持力的缘故。

所以有许多人喜欢带着食物到寺庙或教堂去，请求神父、修女或和尚加持，那的确也会有一些效果，虽然那些和尚、修女可能没有修观音法门或其他任何法门，不过他们很诚心、单纯，也会有一些加持力，所以就某种程度而言，确实有些作用；当然不如开悟的人所加持的那么有力量，不过总比没有好，就像那个日本科学家验证出的例子一样。因此，当你们向别人说：“祝福你”或“上帝加持你”的时候，真的有用，所以要多说这一类的话，要多祝福人家好。

具体有形的思想与情感力量

美国加州圣荷西苏菲·乐蓓尔师姊（原文为英文）

在 2001 年的佛州耶诞打禅中，有位师兄问师父，为什么西方人在领取加持物时，总是安静又很客气地只拿一些而已，但是亚洲的师兄姊就显得比较积极与竞争，一次就抓一大把。他又继续以一种非常耐人寻味的方式问师父，是否西方人没听过或漏听了一些有关加持物这方面的讯息。这个话题引起师徒一段热烈的讨论。

师父回答说，她一向不好意思谈论有关她加持那些食物时会有什么改变之类的事，但大家觉得加持物很特别的原因，也许是她灌注在那些食物上的都是善意——健康、快乐、开悟、慈悲……等好的祝福，又因为师父是从亚洲开始弘法，亚洲的同修可以有较多的机会来试验并体验加持物，所以也许比较珍惜。

这让我想起几个月前在网络上看过的一篇文章，作者明确地列举一些物理实验的证据，证明我们的环境会被我们的思想及情感所改变。在日常生活中，讯息经常会以各种形式显现，有时当你在随意翻阅一本书时，这些讯息会突然出现在眼前；有时会经由一个完全陌生的人问及只有你知道的问话中出现；有时也会在被冲上岸的瓶中发现；甚至生活中一些像水这类最基本的物质，也会传递给我们一些它们内在的信息。

现代科技已经可以证明我们的思想及情感不仅可以改变我们的身体状况，甚至也可以改变周遭的世界。

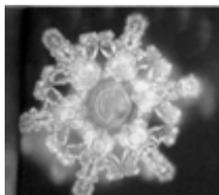
在科学领域中，实验的结果除非可以被别的科学家在独立的情况下重复做出来，否则这样的研究结果将不会被科学界所承认。而这里提到有关思想的实验，正是由日本一位具有远见的研究者江本胜（Masaru Emoto）博士所做的，他藉由可重复验证的实验，证明了人类的思想和情感可以改变水分子的结构。这是首次由科学实验证明出思想的力量可以改变我们体内与周遭的世界，这项跨时代的发现迅速地传遍全世界。如果你是一个凡事求证的怀疑论者，现在你可以找到证明了！

自 1994 年起，江本博士便从各种水源中采取水样本，再冻结水样本中的若干水滴，然后在暗室中的显微镜下观察它们，并拍摄存证。

首先他采取日本某个纯净水源进行实验，所拍摄的照片显示出美丽的

结晶形状（照片 1）。接着又以附

近受到污染的河水重复进行同样的实验步骤，得到的结晶图案不但肮脏污浊，而且也没什么形状而言（照片 2）。



照片 1：日本山梨县三分一涌水（Sanbuichi Yusu）区的泉水



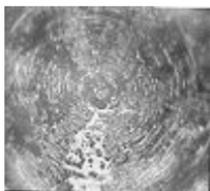
照片 2：祈祷前的水分子结晶



照片 3: 祈祷后的
水分子结晶



照片 4: 古典音乐
的水分子结晶



照片 5:
重金属音乐的水
分子结晶

一些像“爱”、“谢谢”这类

出于好奇心的驱使，他请教堂里的牧师为这个受到污染的水样本祈祷，并重复了此项实验，令人惊讶的是，这次出现了另一个美丽的结晶图案（照片 3）。这些实验被重复做了许多次，得到的结果都是一样。

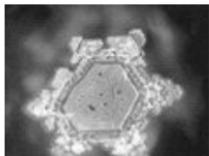
江本博士又将水的样本放在不同类型的音乐背景之下，古典音乐总是让水分子呈现出漂亮的结晶型态（照片 4）；然而当放在重金属摇滚乐下的水，其水分子结晶就变成扭曲变形的污浊型态（照片 5），原本正常结晶所保持的微妙平衡状态似乎被这种音乐破坏了。

江本博士继续进行这个实验，这次他在纸上写一些字，然后贴在一个装有水的干净玻璃容器，再观察容器内的水分子是否会发生什么变化。他先写



照片 6: 日文的“谢谢”

肯定的话（照片6），而每次看到的都是美丽细致的结晶型态。然后



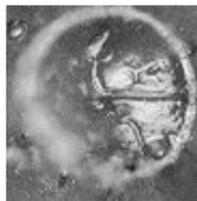
照片8：德蕾莎修女

又写了“你使我不快，我会杀了你”之类的话（照片7），结果每次都看到受惊扭曲的



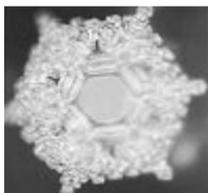
照片7：“你使我不快乐，我会杀了你”

肮脏型态。他甚至用了“甘地”、“德蕾莎修女”（照片8）与“希特勒”（照片9）这些人的名字做实验，肯定与否定所产生的结果都是一样。



照片9：希特勒

他很快了解到万物都是有生命的，并且具有振动频率——一种共振磁场，这正是创造宇宙万物的能量源头，他甚至可以用磁共振分析仪（MRA）来测量它。这项发现真正解释了为什么观音的力量是这么不可思议。我深深了解到我们加入观音法门的修行行



照片10：“爱”与“感恩”

列，对自己所做的承诺是最少的，修行的方法又是最简单易学的，然而却可以得到力量最大、效果最好的体验，而且毫无副作用！

江本博士在经过多次实验之后，发现最具肯定力量的思想组合是“爱”与“感恩”（照片10）。

这项发现之所以如此令人惊奇，是因为在我们居住的星球上，水所覆盖的面积远超过陆地，而且水在人体内也占了大部分的比率。所以，如果只要借着发出肯定的思想，我们就有力量改变造成我们人体的这个介质（水）的结构，那么我们不仅可以借着每个思想来恢复自己的健康，同时也可以让我们周遭的每个人恢复健康，甚至也可以利用这种方式来修复地球。

请想想看在用餐前的感恩与祈祷对我们自己的健康会有什么样的帮助，过去我认为这只是一个让头脑安静下来，并让自己处于一个比较容易进食状态的好方法；现在我知道这样做甚至也会改变即将下腹的食物。

如果我们来到人世间的真正目的是为了加持这个世界，那么能让我们时时保持警醒、并下决心让自己的思想与情感保持肯定之法，没有比观音法门更佳了！这项发现的确为修行赋予了崭新的意义，现在人们无需再佯装对修行一无所知，或将修行视为宗教方面的事。如果有时候我们对修行感到厌倦，并怀疑自己是否真的能改变现状时，就要好好三思！

© 感谢 IHM General Institute in Japan 提供照片

照片 1-9: 摘自 <http://www.rainbowjaguars.com/hadoindex.html>

照片 10: 摘自 <http://www.spiritofmaat.com/archive/nov1/cwater.htm>

第六章

大变动是一种提升力

提升力

清海无上师以英文讲于苏格兰爱丁堡 1999.06.05

问：您认为我们的时代将有变动吗？特别是从 1985 年到 2010 年，会有全球性的大变动吗？

师父：是的，这是一种提升力。每当大量的灵性能量在某段时间聚集或集中时，就会有一股比平常更强的催促力。特别是这个星球正处于比较动荡不安的时期，或是较多天灾人祸的时候，上帝的恩典更是当务之急。因为情势所需，有更多人在祈求上帝的恩典，越多人诚心祈祷，越多上帝的恩典会降临在这个地球上。



光和音是我们唯一的依靠

清海无上师以英文讲于柬埔寨 1996. 07. 30

在这娑婆世界里，无论是在何种状况，唯有内在的光和音才能拯救我们。对我们而言，当处理过去、现在和未来的各种业障和沉重的负担，这个世界实在没有一样东西可以让我们依靠，唯有靠光和音，也是上帝在我们来到这个世界前赋予我们唯一的利器，使我们记得上帝的国度，同时也可以化解所有阻碍我们回天国的困境和障碍。在这个世界，你的事业、家族、或是个人感情所遇到的困难，都只是为了要制造麻烦给你，使你偏离回天国的道路。上帝事先就已经知道这种情形了，所以就给了我们这把“光和音”的利器，以斩碎一切阻挡在面前的障碍，好让我们可以毫无障碍地大步前进。没有光和音，我们将永永远远无法再回到天国的家乡，就像如果不搭飞机的话，你们将不可能这么迅速且顺利地来到柬埔寨这里。

所以当你们遭遇到问题，不论是与自己或挚爱的人，或工作事业，或任何事情有关，只要静下来打坐，自然就可以清楚地看出问题的症结所在，知道怎么去

解决，甚至有时候问题本身会自己解决、消失不见。有时候我们会恐慌，实在是因为这个世界好像在某段时间，为了某些事情，某种要求，而压迫我们，使我们惊惶失措地呐喊道：“噢！上帝呀！我实在没办法了，我只有一天、半天多的时间，实在不想再去做别的事情！我只想要马上去做这件事，可是为什么老是有别的事来麻烦我呢！”当我们打坐一会儿之后，这些麻烦我们的事情就自动消失不见，或是那些问题就转到别的地方去了，害我们到头来白担心一场。所以，你们要放轻松，放——轻——松（大众笑）。亲爱的，要放轻松（师父及大众笑），就一切都会好转！

要聆听自己内在的直觉，有时候很难。你们必须要分辨出内心的哪一个声音最强，然后就坚持那个最强烈的直觉。因为有时候你觉得自己应该继续从事这样工作，可是却有人跑来跟你说做别的比较好，你现在的工作已经没有用，他会说：“这种工作已经没有用了，你最好赶快换另一个方向，换做这个、那个……。”可是你的内心却觉得应该要做这个，造成你挣扎不已，整个心都四分五裂。这时你不妨静下来打个坐，听听自己佛性的声音，倾听内在直觉的声音，那个心灵深处的寂静之声，听祂告诉你该如何做。或者至少你要冷静下来，这样才可以看清楚哪一个方向对你最好。

这些都是我自己亲身经验所得来，并不是从书本上看来的，书本才不会告诉我们那么多这类的事情。

刚刚说的这些方法一直都很有效，要不然我们还能躲去哪里？还能用什么去处理这样子的世界？这么多的苦难，这么多荒谬的事情，以及这么多的压力压在我们这个小小的身体上，难怪我们有时候会茫然失措和感到焦躁不安，而打坐观光和观音则是我们在紧迫时唯一能做的事。



“抗疫”良方——观音法门

清海无上师以中文讲于福尔摩沙屏东 1988. 11. 02

这个世界已经进入黄金时代了！黄金时代是给灵性高等的人住的，那些不适合的人会慢慢地被淘汰掉。所以你们会看到有越来越多、从来没听过名字的疾病发生。

你们可见，世界如果没有瘟疫，就有战争；没有战争，就有天灾、风暴等灾难，都是因为我们没有道德的关系，业障太重、共业太多！所以假如说这种共业让一、两个人被杀还不能化解掉，就会变成传染病，让很多人被消灭这样子。所以我们住在这个娑婆世界不可靠啊！不是每一次都能靠医药，有的时候即使医药也来不及救。

上帝很聪明，祂不是让我们有那种已经知道的疾病而已，祂会造出另外一种新的病，让我们永远追在祂的后面。我们认为我们很文明，结果因果法律的国王更高明，他要抓我们就抓，我们没办法反应得那么快！一发烧我们就可能死掉啦，就算在那里叫医生也来不及，因为医生也无助嘛！有可能医生也染到一样

的病。

如果那些得到这种病的人是因为时间到了、因果到了，他们也可以走，不过这样子走没有保险；那些没有修观音法门的人一刹那走的话，会来不及救他们，他们的灵魂没有地方可靠。我们早晚都会死，不过死的时候如果有“万能保险公司”可靠（大众笑及鼓掌），这样最安全啦！真的，我们修观音法门感觉到很安全，即使得到什么病，我们也不着急，我们知道没问题的，好像灵魂很安稳，我们也不知道为什么会感觉到那么安稳，但是我们的智慧、我们的灵魂知道，我们感觉到很好！



观音万能保险公司

清海无上师以中文讲于福尔摩沙屏东 1988. 11. 02

我们自己应该修行，不然的话就太可惜、也太可怜了！即使我们当国王或是当三界以内的梵天，死了以后，也没有人救我们，没有人给我们什么东西，我们应该空空地走，那个时候会很挫折、很孤单，没有一个人来陪我们。所以那些没有修行的人真的很可怜！每次一想到他们就会掉泪，他们一掉下去，不可思议的时间——几百千万亿年才能够再上来，不是那么简单。上来以后也不是马上能做人，即使做人也不一定能听到明师的名字，不一定能找到一位师父可以保护你、爱护你、照顾你、指导你、安慰你，握你的手带你上去，不那么简单找到这种师父。

我们修观音法门的人，即使我们生病、往生的时间到了，我们也可以走，不过我们走的时候有保险、有地方可靠，有万能保险公司保障我们（大众笑并鼓掌），这样最安全。而那些没有修观音法门的人走的时候，一刹那这样子走了，佛菩萨来不及救他们，他们的灵魂没有地方依靠。

我们修观音法门真的感觉到很安全，即使有什么病，我们也不会着急，我们知道没问题。我们灵魂会很安稳，我不晓得用什么语言来解释为什么我们感觉到那么安稳，我们头脑不知道，但是我们智慧知道、我们灵魂知道，我们感觉到很好。所以即使我们不能避免因果、不能避免定业，不过我们有保险，所以我们没问题。

譬如说我们知道开车可能有时候会发生车祸，我们的车会被撞坏，几十万元一刹那就没有了，或是我们会受伤等等。不过因为我们有保险，所以敢开车，开一辆几十万的车也没关系，发生车祸的时候，保险公司会统统赔偿给我们，有的时候还会增加多给一点。

我们的观音万能保险公司，比那个更厉害、更利益！所以即使我们这个“车子”坏掉，我们也不怕，等一下它统统赔给我们，给我们另外一个身体、给我们更好的工具，有好的衣服给我们穿、好的地方给我们住、好的世界给我们享受，不是我们失掉这个世界以后就统统没有了，有更好的世界等我们。所以我们才感觉到很快乐、很安全，我们灵魂知道，祂里面一定知道。

所以我们真的百千万劫才碰到观音法门，如果没有珍惜的话，上帝下来也救不了我们，真的是如是啊！

藉打坐以消业障

清海无上师以英文讲于美国科罗拉多州 1993. 04. 10

问：痛苦和疾病是现世业障的果报吗？如果是的话，我们要如何洗清业障呢？

师父：我们可以靠忍受来清付业障，因为现在要反转因果之轮已经太迟了。但是可以藉开悟来缓和，将痛苦减到最小。借着明师的印心及引导，天天打坐，沐浴在天父圆满的力量之中，可以将很多不好的情况减到最低。



甘露法语

救命的绝招

清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖 1991. 06. 30

我们打坐就是最好的救病方法，可以救我们精神的病、业障的病和身体的病，什么都会好。为什么打坐的时候什么都会好呢？因为我们回来我们本人的地方，忘记我们是王先生、刘太太那种世俗的身分，我们回复本来面目。

我们本人是不生、不灭、不垢、不净，所以当
我们回来那个不生、不死的源头时，我们身体
也就越能够不生、不死。不过，因为我们打坐不
够多，所以当然我们无法再补回来那些生死的因
缘；不然的话，我们也可以长生不老。

疾病也是一种提醒

清海无上师以英文讲于美国华府乔治城大学 1993.04.14

问：疟疾、艾滋病等传染病的目的何在？人类寻求治疗这些疾病的努力是否有违大自然？

师父：即使找到了治疗这些疾病的方法，还是会再衍生出其他疾病。只有当我们了解到必须信靠上帝、信靠我们内边的万能力量，唯有当人们了解那个能治愈所有疾病的伟大力量就在自己里面，而我们应该依靠这股力量时，所有的疾病才会消失。这些疾病都是警告我们应该回归上帝。



甘露 法语

疯狂世界中的万能保护力

清海无上师以英文讲于美国维吉尼亚州共修会 1994. 10. 29

事实上，世界已经疯了！每个角落不断有事情在发生，而我们唯一可仰赖的来源，只有从修行和信心所得到的灵性力量，而且也证明确实有效。任何人从印心日起，如果努力修行，应该就已体验到上帝所给我们的保护力量；这个力量就在我们里面，因为“上帝住在我们里面”、“佛在心”，每本宗教经典都这么说。宗教经典是古时修行开悟者的体验，所以就算他们写在千丰以前，我们现在仍能以我们内在灵性的体验来证明它。修行观音法门以后，我们就可以清楚明白圣经中所说的任何事情。



甘露法语

唯有修行才能根绝病苦

清海无上师以中文讲于韩国釜山 1992. 03. 23

我们修行好以后，我们的业障会消除，病自然也会好，这样才是永久的神通。还有师父教你们做道德的事、持戒、吃素等，那个又是更永久的神通，不会有很多病痛，更永久保护我们的身体和精神。所以师父要你们自己修行消自己的业障，然后自己很多的障碍和病痛也会自然地减少！

清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖 1991. 06. 13

平常我们即使知道过去的错误，也没有办法有力量忏悔。如果我们能够真正的忏悔，我们业障会消除；不过要忏悔的话，真的应该有修行才能够忏悔，所以还是要打坐。

清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖 1991.06.28

修行的人可以逃过那些所谓的因果和业障的气氛，让我们轻松。所以我们越修行，我们生活越快乐、越顺，就是因为我们逃过了这个业障的过程，它不能抓我们了，因为我们比它高。

肯定自性的治疗能量

清海无上师以英文讲于澳洲雪梨 1993.03.16

问：我想在生活上提升自己的灵性，请问我要怎样因应周围的否定力量？

师父：如果我们朝灵性上发展，我们对所有的事情会有更大的包容力，可以包容各种否定的影响，以及任何生活上负面的看法。我们会更宽容、更体谅别人，而且我们肯定的自性也会散发出一种治疗的能量，可以修正一些否定的气氛。

所以我们事实上不用特别做什么，如果我们真的有修行，情况自己多多少少会改善，如果有人来问我们的意见，或是想要改善自己，我们也能够建议他该怎么做。



善用自己的防御系统

清海无上师以英文讲于新加坡共修会 1994.09.29

要过健康、单纯的生活！你们的生活要单纯，不过思想要高超。总是想肯定的事，只是想而已，就会改变你们的生活型态和运气。所以尽量保持肯定，这样可以避免很多意外和疾病。如果你是医护人员或社会工作者，则很难一直保持肯定，因为人们会带来给你，他们的疾病、问题、非常消极的思想和沮丧的份量。但是对一般人而言，你们可以一直保持自己肯定的份量。想象上帝一直在你的身边，十方的明师一直保护着你，因为这是真的！

所以尽量保护你们的防御系统，不要让它故障。尽量借着肯定的身、口、意来照顾你们的防御系统，这很容易做到的，即使只是思想肯定，对你们就已经有极大的帮助。



长养肯定的品质

清海无上师以中文讲于日本 2000.07.10

我们不要怕自己的那种恐惧感，因为我们越怕它的话，那个恐惧感就越强烈；我们越想到什么东西，那个东西就越有力量。所以我们想“爱”就好了，任何时候我们都想“爱”、想“爱力”，时时保持肯定的想法，师父力量自然会处理一切。慢慢来我们就会习惯，然后什么障碍都不会有，任何恐惧感都会消失。我们要相信上帝的力量，天天加强对上帝的爱力的信心，以后我们就会越来越坚强。



佛魔一念间

清海无上师以英文讲于泰国曼谷 1996.06.13

现在讲一个关于霍乱瘟神的故事：有一天霍乱瘟神路过一位修行者，瘟神对他说：“哈啰！我要去中国了。”那位修行人说：“喔！你又要去制造麻烦了！”瘟神只是笑一笑，然后就飞到中国去了。

大约一个月之后，瘟神从中国回来了，他顺道跟那位修行人说：“嗨！我回来了。”那位也许是修观音法门的修行人问他：“喔，你在一个月内竟然杀了五万人？”霍乱瘟神回答说：“不！不！只有二万五千人而已，另外的二万五千人是被自己吓死的！我连碰都没碰他们！”

所以有时候实际状况并不如我们想象的那么坏，只要我们去面对它，就不会那么糟糕了。要是我们恐惧害怕，不敢去面对问题，而选择逃避的话，反而会制造更多的麻烦。

我们都听说，佛讲过：“我是佛，你们也都会成佛，每个人都是平等的。”可是差别在哪里呢？我们为什么还不能成佛呢？这是因为我们的思想、做事、行为、

生活都不像佛。释迦牟尼佛有打坐，祂不执着任何财产，也许有人供养祂装食物的金钵或漂亮的丝绸衣服，但即使祂接受供养、穿上这些衣服，祂也不会执着在这些东西上。

释迦牟尼佛总是牺牲自己的生活和时间来教导大众，祂花时间来提醒世人，为人类树立一个高尚理想的典范，也就是身为一位佛所应具有典范。无论什么时刻，祂的思想都是在想佛，想这个最高尚的理想，想这个人类及宇宙中最高雅的目标，除此之外，祂从不会去想任何其他的事，也不会畏惧任何事。所以魔王，所谓的否定力量，都来向释迦牟尼佛顶礼。

但是我们现在却反而向魔王的否定力量低头，这就是佛和凡夫的差别。恐惧会带给我们很多麻烦，让我们失去尊严，所以我们必须选择另一种不同的生活方式。一旦我们不去想这些否定的东西，它们就不会存在。所以师父才告诉你们不要去看那些不好的电影、鬼片，也不要去找灵媒之类的人，否则你会相信他，并认为：“喔！有一个鬼进入他身体了。”他走了之后，你会想：“喔！也许那个鬼也跟我回家了，也许它认为我长得帅……。”诸如此类的事也会影响到我们。

但这只是我们的感觉而已，并不是真的，有时候恐惧和执着会阻挡我们做很多事；要是我们没有恐惧感、不执着于更加舒适和安逸的生活，这些事我们原本都可以完成或有能力处理。所以我们要试着随时集中注意力想佛，而不是想鬼魔。

吃素让身心更轻松、避灾难

清海无上师以英文讲于美国纽约哥伦比亚大学 1989. 11. 04

问：请多解释一下为何会有共业？因为他们以前都有罪，所以现在才受苦吗？

师父：没有人是无辜的，我并不是责备任何人，这些都是学习的功课，学习是很痛苦的，一旦你觉醒了，你对事情便会有不同的看法，你知道那全都是功课而已。

看看我们为了维持这个百年寿命的身体，每天都在大屠杀，有多少生命，多少鱼、虾、鸡、猪、牛必须因此而牺牲？如果没有战争、没有苦难、没有疾病，如何化解这些能量？我们所做的每件事都记录在天地间，没有一件会被漏掉，它们只能由不同的能量来化解它，由不同的行动取代，而不会消失。例如，水蒸气经由水的形态而成为冰，如果你想让冰消失，你必须用太阳光照射，藉由灯光、火光或是加热，才能让它再变成气体。如果我们不停的杀生、大量屠杀，所有那些受苦的动物们也有意识、念力和憎恨的力量，它们发出的憎恨及恐惧的气氛，将会凝聚成很大的能量，散布在大气层中，一旦这种能量累积太多时，就会造成大灾难。

在这物质宇宙中，我们所用的每件事物都必须付

出代价，因此所有明师都强调要素食，因为素食对各类众生而言，所要付出的代价最小。动物有生命，植物也有生命，但植物的代价最小，就像你只赚一百元却想花二百元，那当然会负债，会有麻烦。如果你尽量买便宜的东西，而且用最小的花费来满足自己的生活，那你就不用担心负债。因此我们选择吃素，吃水果、坚果，吃这些东西比较没有业障，因为它们里面的意识较小。如果你从树上采几个坚果，树上仍然有好多坚果，而且可以再繁衍出更多的坚果树，它们不会死掉。如果你摘一朵花或一把蔬菜，从摘掉的地方会长出更多花果蔬菜出来，从这一点我们知道素食较少伤害，代价较少。

甘露法塔



素食让你更健康

清海无上师以英文讲于美国科罗拉多州波特城 1991.03.09

目前一些所谓的医生仍然非常倾向旧的理论，认为人需要吃肉才能生存。但是放眼可见许多书籍都提出了相关的科学研究报告，有许多医生表示肉类蛋白质含有毒素，吃肉对身体有害、会有不良的影响，而且他们已经完完全全的证实了，所以不要只听一种理论就全然相信。我们根本不需要肉食，没有人需要！事实上许多人的病都是在茹素后治好的。不听信其他的理论，是不是勇气不足呢？我们被单一的一种理论所迷惑，而信以为真，认为肉类对我们很重要，但那并不正确。



启动内边的免疫力

清海无上师以英文讲于美国加州柏克莱大学 1989.10.13

我们都知道大部分的疾病是来自肉类，因为人们以抗生素喂食动物，再者动物被屠杀时焦虑而死，焦虑所产生的毒素也会残留在动物肉内，然后我们间接吃下了这些抗生素，而使身体失去对疾病的免疫力。我们身体本来能抵抗疾病，但是因为摄食了太多含有抗生素的肉类，所以身体变得虚弱，免疫系统失灵后，各种疾病都能侵袭我们，夺走我们的生命，这真是太可惜了！

今日大部分的人认为，只要向耶稣或佛陀祈祷就够了！但是我认为应加上打坐，以及过一个道德而且有益身心的生活，然后你的智慧会增长，并获得解脱。比如说，如果大家一起修行观音法门，只要聆听内在上帝的指导，用天眼观得上帝的智慧，我们吃素食，过道德的生活，那么我们就怕生病。我们有很多同修在一夕之间就不药

而愈了——我指的是不开刀的话，很可能就会死掉的那种重大疾病，他们能从鬼门关回来，都归功于依循道德生活的力量，和上帝力量的保护。如果用正确的方法开启这个内在的力量就能办到，这力量我们称为佛性，或内在的佛或上帝，这力量二十四小时保护着我们，甚至在我们离开肉体以后也一直保护着我们。



事实上，我们可以活得更好

清海无上师以英文讲于新加坡共修会 1994. 09. 29

即使到现在，仍然有很多疾病夺走了人们的生命，每年大约有一千八百万人死于不同的疾病。这都是因为有些人没能小心地保护上帝所赐的宝贵身体。上帝赐给我们这个身体，是为了要让我们在地球上完成某种使命，也是为了要让我们了悟自己万能的力量。结果我们抽烟过多、饮酒过量，又吃太多肉，把肉中所有的细菌引进我们的体内等等，所有这些致命的因素，让我们的生活过得很悲惨。

事实上，如果我们生活能更有规律，并且多爱惜自己的身体，我们就可以活得更好。我们若只吃能提供营养给身体的食物，不只是为口味而吃，并且吃得适量的话，这样子当然就不会危害到我们的健康。你们知道大多数的人吃素以后都变得更健康，是不是这样？（大众答：是）你们大多数在印心和吃素后都变得更健康，是不是这样呢？（大众答：是）事实上医院里满满都是吃肉的人（大众笑），这就是毋庸置疑的证明了。

不只是因为素食本身是健康的，也因为蔬果的振动力对我们的身体很和谐，而动物的振动力就不那么和谐、和平了。事实上，要过简单健康的生活很容易，并不需要吃这么多的药和打针。很多人把有毒的物质带进体内，所以才会伤害自己；若是知道如何过一个简单、营养、健康的生活的话，我们真的不怎么需要医生，然后医生们就能有更多的假日，这样医生和我们都能保持健康。



超世界的疗法

清海无上师早期以英、中文讲于福尔摩沙台北 1985. 08. 03

我想告诉你们一些其他境界的事。我们有许多身体，它们各自有不同的名字，例如：肉体、灵体等等。那些喝酒、抽烟、吸毒或是做其他这类事的人，不只伤害了他们自己的肉体，他们的灵体也都受到伤害，所以当他们在往生以后，天堂的众生必须治疗他们、照顾他们的灵体，就像这个世界的医生治病救人一样。过了好久好久以后，他们才能够恢复正常，那时候才可以再来投胎，再回来做人。像这样经过了很多世，直到他们觉得受够了这个红尘，想要修行了，然后才能够进化成比较高等的众生。

在“金星”这个地球上，当地有许多像这样的小型医院，用来治疗各种不同的人。住在那个净土的人都非常聪明，他们很有灵性、很高等，多数都已经接近明师的等级，他们大部分的人都可以成为明师。他们不用物质的医药或仪器来治疗这类病人，而是用不同能量的光束来进行治疗；就像在这个世界上，有时候医生会用雷射光来治病、治疗癌症。

这些人可以算是比较高等、比较杰出的科学家。明师也是一种高等的科学家，他们已知道如何改变磁场的能量，让那些靠近的人变不一样。就像在这个世界上，如果你是一个好的科学家，你就知道如何将太阳光转变成能量、电能等。

“金星”只是这类天堂中的其中一个而已，你们不要执着那个名字，因为不是只有一个天堂而已，还有许多天堂也是用这种方式来为人们治病。很多别的净土的人也有帮助我们，他们时时刻刻都在帮我们忙，用光的力量帮助他们那边的病人、地球的人以及那些地狱的众生，他们帮助很多穷人、绝望的人、祈求的人和痛苦的人。

有时候我们听说有的人因为某些因素而自杀，但这不是唯一的一种自杀形式，事实上自杀有两种形式：杀害了这个物质的身体虽然很不好，但还不是最糟的；毁坏了自己的灵体才是最糟糕的！如果你喜欢喝酒、吸毒，或是每天只照顾这个物质生活，从来不上教堂、不去寺庙、不去听经、不打坐、不修行、不念佛，任何好的宗教的教理都不想接触，每天只忙着照顾这个身体，忙着去交际应酬、喝酒、吃肉、跳舞、听音乐、看电视、看报，什么都做就是不想照顾自己的灵魂，这样会毁坏我们灵体，这是很糟糕的！

如果你有亲人修行，他们又很有道心，那么你往生以后，至少还可以上去天堂；不是跟他们走，而是因为他们的福报，你才可以去天堂。不过去天堂以后，

你什么都不知道，躺在那里像个死人一样。通常一个人往生以后，会有一个光亮的身体，但是刚刚说的那种人往生以后的身体并没有光，看起来像这个肉体一样，不过没有感觉。因为他们心里非常执着这些物质的东西，所以就会带着这个身体到天堂去，但事实上带去的不是这个肉体，而是由他们意念造出来的一种身体，虽然看起来很像肉体，但是没有感觉、不能思考、也毫无智力可言，就像石头或木头一样。

因为他们的亲人有修行、有道心，所以他们能够得到一点点福报，可以跟他们一起去天堂，因为有血缘关系嘛！不过上去那里后，他们会迷迷糊糊的，不认识他们的亲人，这时天使会先带他们到医院去，然后他们就像石头一样躺在那里很长一段时间。那时候那里的一些美好的众生就会用他们自己的光和力量来治疗那些人，将他们的爱力与能量注入那些人的身体中。像这样经过很长一段时间以后，那些人才得以苏醒，然后他们才能够认得住在那里的亲人和所爱的人，那时候他们就可以快乐地团聚在一起。

不过，前提是那些人的业障必须不很深重，否则，即使有很多人帮助他们，他们也接收不到。像有些人被他们自己不好的思想和不好的生活习性绑得很厉害，以致于收不到那些爱力的帮助，因此，他们只能永远迷失在黑暗中。这种情况的确很悲哀，确实有些情况是像这样。

所以，那些有打坐或至少有去听经求道的人，他

们多多少少有和高等的力量接触，高等的力量会保护他们一点。当然，修行越多，会越好。如果你能够直接和上帝的光接触，在世的时候就可以看到光，那么你往生以后就一定会到高等的境界去。就像修观音法门的人，在印心当天就看到光了，而修其他法门的人则比较慢，他们得等到往生以后才看得到光，或是要修好几年以后才看得到。

在高等的世界，他们利用光来做每件事，例如：用光制造婴儿、做衣服、造房子、造树，造每样舒服的东西给自己用，那里的一切都是由光所造成。即使在同一个天堂中，也有不同等级的区分，就像在一个国家里，有贫、富和中产阶级的差别。不过，在高等的天堂，他们是不会彼此竞争比较的。

第七章 众生都平等

不杀生 —— 疼爱弱小兄弟

清海无上师以英文讲于芬兰赫尔辛基 1999.05.30

问：许多人藐视动物，只是一味地虐待、利用剥削它们以自肥，认为它们比较没有价值并折磨它们；然而，我却喜爱动物。如果可以的话，希望您能谈谈动物的价值。

师父：是啊，所以我才劝人吃素，将我们的爱心扩展到那些较无助的兄弟姊妹身上，它们比我们人类弱势、比较没有自卫能力。在圣经里，上帝说：我造所有的动物做你们的朋友和帮手。祂没有要我们去吃它们。

问：即使我没有吃素，也能拥有与上帝同在的快乐吗？

师父：你自己知道答案。“种什么因，就得什么果。”如果我们直接或间接造成任何众生的痛苦，我们绝对无法完全摆脱罪恶感，所以，也就无法得到全然的快乐，充其量只能达到某种程度的快乐而已。



众生都平等

清海无上师以英文讲于福尔摩沙西湖 1995. 12. 27

从古至今，亚洲人特别是中国人和悠乐人，一直认为乌龟是非常神圣的动物，因为它们的寿命很长，而且有时候乌龟也比较有灵性，所以人们不敢杀害这些动物。当然，这其中是有些道理的，就像以前，悠乐渔夫崇拜海豚或友善的鲸鱼一样。因为有时候船只遇到暴风雨、台风等危险情况时，鲸鱼或海豚会帮他们领航，或者把他们的船只推到安全地带，偶尔也会把溺水的人推回陆地。所以，渔夫他们从来不杀害这种动物。如果有鲸鱼或海豚因意外死亡，或人们得知了它的死讯，渔夫或那些曾在海中溺水被它救过的人就会替它做坟墓，日夜祭拜。

我们也都知道有些动物的确非常聪明，这是无可置疑的。甚至连猪或家中的宠物，它们的忠心、忠诚和友善的特质，以及救难的英勇事迹，都为人们所耳熟能详。报纸上经常会报导动物所做的一些奇迹般的事情，像是狗儿从着火的房子救出小孩；小猪跑很远去救出它的主人，即使不久后它可能就要被杀掉；或

者有的马儿会一直待在主人坟前，至死也不肯吃任何东西；或是有些狗不肯离开它主人的坟墓等等，这类故事不胜枚举。

所以，有时候有人认为动物比人类更好，这也不足为奇，在某些方面很有可能是这样。毕竟，万物都是上帝所造，所以，动物为什么不能和我们一样也有上帝之光在内边闪耀呢？它们只是外表不同，使用的语言不同而已，这些差异并不表示它们在各方面都不如我们。尽管非洲人是黑肤色，说非洲话，但他们绝不比白皮肤的美洲人或黄皮肤的亚洲人逊色。



与万物共享这个世界

清海无上师以英文讲于美国加州圣荷西 1994. 06. 30

事实上，这个世界是属于每一个众生的，包括动物在内，所以我们才要实行素食主义。因为这个世界的存在是由地球上所有众生的意念力量所造成的，因为我们都渴望这样的地方，所以它才存在，包括动物也一起存在。但是当我们来到这个世界时，却认为它只属于我们自己，每个人都认为世界是属于他们自己的，所以我们——红种人、黑种人、黄种人等各色人种开始排除异己。

红种人想赶走白种人，白种人想赶走黑种人等等，然后黑种人、白种人和黄种人则一起排挤动物等等。我们忘了这个世界是大家共有的，不是我们人类所独占而已，所以我们不应该杀害动物，不应该吃它们，当然也不应该杀害其他众生。

但是人们有时候假借政治、爱国或宗教的名义，彼此互相残害。他们用许多冠冕堂皇的理由来为自己的杀戮行为作辩护，事实上这是非常不应该的！因为我们这辈子杀了人，下辈子就换我们被杀，所以这个

世界才会战争不断，而我们却一直不明白为什么。这没什么好纳闷的，有因就有果，圣经上也说：你种什么因，就得什么果。

像我们这些人没有在战争或其他冲突下受过苦，表示说我们以前没有种下暴力的种子。如果我们继续这样保持下去，即使没有打坐修行、没有正式礼拜上帝，没有加入修行团体，我们下一世还可以当一个平安健康的人，因为我们没有种下毁坏、战争和暴力的因。

法
露
法
语



动物是人类的好朋友

清海无上师以英文讲于美国哈佛大学 1991.02.24

如果我们想过一个“敦亲睦邻”的生活，那么我们的“邻居”应该也包括我们的动物朋友，特别是它们不会伤害我们，又那么可爱，可以美化我们的生活，使我们的生活更活泼有趣、更多采多姿，所以我们应该保护它们、照顾它们、爱护它们并欣赏它们才对。关于这点，上帝已经说得很清楚了，祂说：我创造所有的动物做你们的朋友，帮助你们。

清海无上师以英文讲于美国纽泽西道场 1992.06.24

动物的存在总有其特殊的原因，它们也是地球的居民，我们没有权利杀害它们。我曾经听过有些研究显示动物有时也可以帮助人类治病，可能这是因为它们的爱力，所以很多人才喜欢养狗、养猫，而不在乎对生活造成不便，以及它们对人类感情的束缚；因为动物很可爱，而且很贴心，让人类感觉很愉快，所以才会豢养动物。



爱它如己

清海无上师以英文讲于美国佛州 2001. 06. 06

如果你有养狗的话，必须给予良好的卫生、食物和爱心，你至少要待之如己。它就像家里的一份子，只是外表不同而已。我们每次带它到外面的草地上方便时，务必将其排泄物清除，或准备塑料袋去接，如此才不会传播疾病或散布污物给其他人或别的狗。如果你的狗生病了，却随处便溺，让别的狗踩到，那些狗也会生病。因此，我们每次带它出去方便回来以后，应该将它的全身都清洗干净。

我示范给你们看。例如，你可以拿厨房纸巾或任何纸巾，这个太小了（师父出示手上的纸巾），只是用来示范而已；厨房纸巾比较坚韧，不容易破。你必须将狗身上的每个部位都仔细擦干净，因为可能会有臭味，所以，全身上下都要擦。先擦干净它的腿（师父在擦她的卷毛狗），再擦它的脚掌，四个脚掌都擦干净以后，接着擦排尿和排便处。然后它才能进入屋子里，因为那时它身上所积聚的任何病菌或细菌已经被消毒过了。我用的是柠檬水，不过你们可以用其他溶液。

你们也可以使用柠檬水或稀释的醋来清洗房子，房子里才不会残留化学毒物。因为狗儿睡在地板上，而且当它们进食时，若食物掉在地板上，它们就会舔到地板。如果它们吃到你使用化学洗剂所残留的物质，便会危及生命或生病，然后你不是得花大把的钞票和时间来清付医师的账单，不然就是把狗丢弃。

这是许多人的通病，由于他们自身的愚蠢、粗心和缺乏爱心，让狗儿受到折磨，导致许多狗命丧动物收容所；这根本不是它们的错，而应归咎于人类的过失和愚蠢。许多人根本不配养狗！我有时候开车出去，会看到一些小货车，在佛州夏季的高温下，人们就把几只狗放在货车后部无篷的车斗中，那只是一个金属车斗，没有东西可以扶靠。它们因为太热就窜来窜去，有时还会从车子后面摔落下去。

也许它们已经习惯了，我不知道它们被折磨多久才习惯，不过当它们到家时，大概都头痛了；即使它们头痛，也无法告诉你。如果你长途坐在那种小货车里，一定会头痛，而你还有又长又密的头发遮盖着；那些狗就是那么可怜，有些只有短毛，有些根本没有毛。当我目睹这种情景时，就会觉得人类不配养狗。狗是那么可爱、那么体贴又那么忠心，它们愿意为你而死。当你遇到危险时，它们会为你奋不顾身，其护主的天性使它们愿意随时为你效命，至死也无怨无悔！

但是有些人真的不配养狗。每当我看到人们这样对待动物时，都会心痛不已。如果有人说你动物，

那是一种骂人的话，意思说你很低等、恶劣而愚蠢。可是你能想象有的人有时比这样还更愚蠢吗？有些人的确愚昧无知。

当然，有些狗是被豢养在户外的，不过，你还是必须小心别让它们长跳蚤。有一些预防的药品，价钱不贵，你可以每个月替它涂抹一次防虫和防蚤药，它就不必受苦了，一个月抹一次就可以了。或者，也有除跳蚤之类的沐浴用品；不过，预防胜于除虫，我们不要杀生，即使是小虫或跳蚤，也不要伤害它们。

预防之道就是让狗儿保持健康、干净。即使户外的草地看起来蛮干净的，有时候也会有细菌、小虫或虫卵附在上面，狗儿踩过之后，如果我们又把它带进屋子里，我们家里就和外面一样脏了。你们很多人也把鞋子穿进屋内，这也是让狗儿生病的原因。并非你的鞋子脏，而是你在外面沾到的东西把鞋子弄脏了，然后你又把那些脏东西带进屋子里。有时候你车子的轮胎也会沾到外面病犬的排泄物或尿液，然后你又将那些污物带进屋子里，当你的狗舔地板或舔你的鞋子之后，便会得病。

所以，如果你要养动物的话，要确定你的房子干净到你可以睡在地板上，干净到你可以舔地板而觉得自在。你们可以将醋和水以 1:1 的比例稀释后，用来清洗房子的每个角落，这样可以消毒除臭。如果狗刚好在地板上尿尿，它下次便闻不出来；如果它闻到它的尿味，下次还会在相同的地方尿尿。

这些只是一些例子而已。如果你想养任何动物，最好先研究该如何照顾它；也要仔细考虑那只动物的特性是否能够和你的个性、生活方式合得来，这正是人们弃养狗或猫的原因之一，因为双方合不来。比方说，像上了年纪的老太太这样年老力衰的人，却养了一只过度活泼的狗，就会无法应付它；或是不懂得训练狗的人，却养了一只很会制造脏乱的狗，就会对它束手无策；或是不爱玩或没时间玩的人，却养了一只很爱玩的狗；然后他们就会把狗丢弃，因为他们认为狗一无是处、糟透了。

所以，有许多不同类型的狗或动物可能适合你养，只是你必须事先研究一番，并评估照顾那只狗或猫，是否会让你负担太重；如果太重的话，最好就不要养。必须要据实评估，就是这样。并非你不能一视同仁地爱所有的动物，只是你必须知道如何爱、该爱哪一只，这样的爱才不会造成困扰，然后为双方带来痛苦。

像上次你们其中一个人把我的狗送走，让它乱跑而搞丢了，让我心疼好久。因此，如果你有养动物的话，无论如何都得负起责任；如果做不到，就必须替它找一个好归宿。先暂时养它，然后帮它找个好家庭。你可以在宠物店贴个广告，他们会为你的狗找到一户合适的人家，然后再把它送出去；不要把它卖掉，而把它当作像朋友或礼物一样地送走。一定会有人喜欢你的狗。你可以在广告上描述一下它的个性和喜恶，就可以找到适合养这一类型狗的人，不消多久他们就

会把它带走的。

千万不要把你的狗送到动物收容所去，因为他们一天之内就会杀了它，他们有时候的确会这样做！不一定是一天，大约从一天到一星期，不会超过两星期，所以它在那里活不久。如果那是你想要的，那就无所谓，不过要确定你知道这种情况。我要确定你知道你的动物在动物收容所里，快则一天之内就会被弄死。但是有些动物收容所不杀动物，你也可以把你的狗送到那种收容所去，详细地描述它的个性，以便日后收容所能够帮它找到喜爱那种个性的饲主。

一定有解决之道的。不要丢弃你的动物，因为它们像我们一样也是活生生的众生。当你注视动物的眼睛时，有时会领悟到：“动物和人是平等的，我们没什么两样。”那种感觉会令你全身颤栗，给你意想不到的体悟。我曾告诉过你们，动物可以让你们学到一些功课，花、树木和万物也是一样。你们看它表现多么好！（师父指着在她膝盖上熟睡的卷毛狗）怎么会有人忍心将这样的狗丢弃呢？它是这么可爱！



第八章 灵性伴侣

何谓灵性伴侣

清海无上师以英文讲于南非开普敦 1999. 11. 27

问：请解释何谓“孪生灵魂”？灵魂是否有男、女两面？

师父：没有孪生灵魂这种事，我们每个灵魂都是独立的。不过有时候我们遇见某个人，跟我们很合得来，我们就称那个人是我们的“灵性伴侣”。如果在好几个辈子中，我们都和某个人一起工作、生活，相爱过很长的时间，当我们遇到这个人重新转世回来时，我们会觉得很熟悉，因为以前常常一起做事，所以每件事配合起来都很轻松、融洽又和谐，这就是所谓的“灵性伴侣”，我们常会遇到这种情况。

当人们遇到所谓的灵性伴侣时，婚姻会很美满，如果是兄弟姊妹会很要好，如果是亲子关系会很圆满，彼此的关系很融洽，这种就是“灵性伴侣”。

灵性伴侣在灵性上的意义

清海无上师以英文讲于美国华府乔治城大学 1993.04.14

问：世上是否有所谓的“灵性伴侣”？如果有的话，灵性伴侣又具有什么灵性上的意义？

师父：灵性伴侣是指如果你遇到一个人，觉得互相有很大的吸引力，而且在生活上，尤其在修行上可以相辅相成，那种就是所谓的灵性伴侣。不过一旦超越这个二元相对的世界以后，就没有所谓的“灵魂”或“伴侣”可言，所以“灵性伴侣”一词只适用于这世界。如果你觉得有什么人特别吸引你，对你的日常生活及灵性修行方面都很有帮助的话，那个人就是你在这个世界的灵性伴侣——如果你还需要一个伴侣的话。

我们需要灵性伴侣吗

清海无上师以英文讲于南非开普敦国际禅三 1999. 11. 29

问：我想问有关灵性伴侣的事。我们需要寻找灵性伴侣吗？如果需要的话，当我们找到时会怎样？

师父：这一辈子如果需要就是需要，不需要就是不需要，你自己会知道。我们有很多灵性伴侣，不是只有一个而已，只是彼此不一定会碰面，因为没那个必要。

如何找到灵性伴侣

清海无上师以英文讲于泰国曼谷国际禅六 1999. 12. 28

问：我是一个单身汉，想为自己和其他单身的人请问
师父：寻找自己的灵性伴侣，用什么方法最好？

师父：我不知道是不是真有所谓的“灵性伴侣”，因为有时对方符合这个条件，却缺少那个条件，如果你真的想知道，那就祈祷吧！先想象你有一位灵性伴侣，然后想象她会有怎样怎样的美貌和美德，会有哪些品质等等，把你想要的条件都列出来，一项一项写清楚，等到有一天你遇见这样的对象时，你就知道了。

你必须去想象，而且要写下来，如果你看到某个女人看起来很像你的灵性伴侣，至少外表像，或看起来很顺眼，就把她画下来，或是找一张跟她很像的照片，这样就可以了。你要先想象她的样子，有一天就会实现。

无所不在的境界， 无需灵性伴侣

清海无上师以英文讲于美国加州圣荷西 1994. 06. 30

问：每个人都有一个灵性伴侣吗？如果是的话，是不是要先找到灵性伴侣才能解脱？

师父：所谓的“灵性伴侣”是可能有。不过有些灵性伴侣已经解脱了，所以你在这里找不到；有些灵性伴侣还在世上，你要等待他们的出现。

事实上，有一种理论是这样说：如果你心中已经没有任何渴求、欲望，即使你的灵性伴侣是在天堂或地狱，对你都无所谓。你要提升自己到“无欲”的等级，然后当你本身已经无所不在的时候，你的灵性伴侣哪里都有，也哪里都没有。当你无所不在时，也就不需要灵性伴侣了。



灵魂族群

清海无上师以英文讲于纽西兰奥克兰 2000. 04. 27

你们知不知道为什么你们这么好？因为你们就是我（大众鼓掌）。我们相处得这么融洽，因为我们同一体。

灵魂的本质并非“我身体在这里，所以我的灵魂就只能在这里。”不是这样的！我的灵魂远比这个肉体所占的空间还大得多，可能包括这里全部（师父作手势表示涵盖整个房间），所以有可能这里都是我，只不过看起来不一样而已。这与上帝是唯一，每个人都和上帝同一体，意思并不相同，而是另有涵义，是指一个人的灵魂可以很广大，涵盖许多所谓的个体，所以有时我们会感觉到，自己好像就是对方一样。

就像有时两个人会同时想同一件事，并非因为他们与上帝同一体，或彼此同一体，而是因为他们属于同一个灵魂，就像双胞胎或灵魂伴侣一样。灵魂伴侣并不限于只有一个，可能会有很多个。有些伟大的灵魂为了某种目的，会包含许多其他的众生，所以我们会觉得彼此好像兄弟姐妹一样，感觉同一体。有时你

会觉得自己跟父母、兄弟姊妹特别投缘，因为他们就是你！灵魂只有一个，但你把它变成一个家庭，也就是说，这许多个体都来自同一个灵魂（大众鼓掌）。

所以有时我们会说“我和那个人很有缘”，或“她（他）是我的灵魂伴侣”，因为那个人就是你，真的就是你。我的意思是说，那个人属于你这一组，你们都是同一个灵魂。除了和上帝为一体、和每个人为一体之外，我们也有个别的灵魂，一个灵魂可以包含好几大群的人，却好像只有一个灵魂一样，但看起来仍有所差异。

所以有时我们和某一群人在一起，会觉得很舒服，而且我们越和他们在一起，越觉得有力量，因为好像在家里跟自己人团聚一样，感觉很自在、很融洽、很和谐，难怪我们搭配得这么好！你们能想象你们就是我吗？（大众笑）

我们都是造化大计划的一部分

清海无上师以英文讲于美国佛州 2002.05.11

问：师父，我在一卷您的录音带中听您说过，有时候一个伟大的灵魂会分散成许多小部分，而您正将这些分出去的灵魂再收集回到您那里。这和“上帝是一切”是否不一样？我只记得在录音带里听到这些，因为我记得和您有很深的因缘，所以，我想也许您正以某种方式，收集您所有分出去的部分回到您那里。

师父：有可能。

问：一个伟大的灵魂能够分出去无数部分，然后再度收回来与自己融合？这和“上帝就是一个包含万物的伟大众生”是否不一样？我想这是您所表达的意思。

师父：是，那是另一种情形。

问：这种解释令人觉得非常美好，我只是想要知道这是不是真的。

师父：就某方面来说是真的。因为我们是整体，却也是个体，我们要扮演不同的部分，才能组成整体。比方说，一个完整的身体必须要有手指、脚趾、眼睛、鼻子等等部分才行，不能只有一个大鼻子在那里（大众笑）。

问：因此当那些人看到您时，他们觉得很自在，他们

就像分散出去的灵魂回归到您那里。

师父：是，有些人是这个造化大计划中的一部分，这个计划就像是一种团体意识，祂为了伟大的目标而工作，所以这些灵魂又再度回来做一样的事情，或是做更好的事，让自己进化。

问：当我和您在一起时，我觉得很自在。

师父：是，不过你们印心以后，只要抱着诚心而来，都会觉得很自在。因为我们都有相同的目标，我们本来就同一体，现在又再度连结在一起。事实上我们内边从未分开过，所以，一旦你意识到我们彼此相连，就会觉得你就是我，或至少是我的一部分，这是理所当然的。明师当然可以将他（她）自己分散成百千万亿无数的众生，来造成整个世界，不过，也不只是那样而已。

问：明师会那样做吗？

师父：有时候会。有时候明师必须带一些自己的“分身”来帮助自己完成任务。所以你看到哪些人工作很多、又很诚心、又有好体验，他们一定就是明师的一小部分。

问：在我生命中最艰难的时刻，您都来帮助我，谢谢您！

师父：在坏的时刻还是最好的时刻？

问：在坏的时刻，也是最好的时刻。

师父：好。

问：谢谢您！

师父：不客气，感谢上帝！

第九章 婚姻与修行

用平常心看待婚姻

清海无上师以英文讲于南非开普敦 1999. 12. 02

问：师父，我想知道婚姻生活是否会干扰到修行？因为就我所知，大多数修行人像神父和其他许多灵修人士都过着单身的生活。

师父：噢，神父是修行人，你确定吗？

问：我只能说他们是宗教人士。

师父：好，你想要单身就单身，想要结婚就结婚，两者没有什么差别；会产生差别是因为你处理的方式不同。结婚以后并不表示就不能找到上帝，否则当初上帝就不会创造男性和女性，而会只创造男性或只创造女性，是吗？这是第一点。第二点，事实上一旦结婚以后，你对于婚姻生活会越来越习惯，过了一阵子之后，你甚至会更专注于灵性修行，因为那时候你已经知道婚姻生活是怎么回事，所以不会再去渴望它。而且当夫妻双方在一起生活一段时间以后，通常会变成像朋友一般。所以独身和结婚，最后的结果几乎都差不多。

不过，大多数人结婚以后，往往将注意力过分集中在伴侣身上，然后就很难集中想念上帝，那才是问题所在。但是如果你知道怎么处理婚姻关系所产生的能量，那么婚姻关系对你的修行甚至会有所帮助，因

为你的身体快乐，头脑就快乐，当某个人爱你时，你在身体、情绪和精神各方面都会感到愉快，所以修行方面自然也会进步得更快。

上帝不会无缘无故创造爱，道理就在此，因为无论肉体的爱或夫妻之间的爱，都是上帝之爱的一部分，是上帝之爱的复制品，会帮助我们找到更伟大的爱。所以，不需要对婚姻抱着反感的心态，只要保持平常心就好，如果想要结婚就结婚，想要单身，那就保持单身。



婚姻的价值

清海无上师以中文讲于巴西圣保罗 1989. 06. 15

结婚没有什么不好，就是有些人利用婚姻享受那种肉体的欲望，那才不好。如果夫妻相敬如宾，传宗接代，然后一起和平相处，养小孩、照顾父母、侍奉社会，这种婚姻很好，可以鼓励我们，让我们有一种稳定的气氛，让我们感觉到有地方可靠、有暖和的感情，让我们能够更勇敢、更努力工作，来面对未来，这种婚姻是很好。

清海无上师以中文讲于柬埔寨 1996. 07. 23

这个世界的婚姻关系或是朋友之情都是有好处的，因为彼此能够互相帮助、互相提醒里面的佛性、提醒对方修行，这就是最大的好处。如果任何的情况、任何的关系，能够随时提醒我们修行、提醒我们记得里面的佛性，那就是好的关系、好的爱情、好的感情。

清海无上师以英文讲于哥斯达黎加 1990.12.16

婚姻是一种伴侣关系，目的是为了增益双方的生活、支持彼此的理想，让夫妻两人都能够过一个更高雅的生活。



选择适合自己的生活方式

清海无上师以英文讲于美国华府国际禅四 1997. 12. 24

单身有单身的问题，结婚也有结婚的问题。不可讳言地，单身生活的问题比较少，也比较自由，或许会稍寂寞些；而婚姻生活则比较有情趣，不过麻烦也比较多。想从这个世界得到什么，都要付出一些代价，自己也要心甘情愿才行。所以你们自己做决定，但并不是结婚的人就不能成佛。

清海无上师以英文讲于马来西亚 1992. 02. 25

上帝的心胸没有那么狭窄，祂不会不准我们像印心前那样爱我们的另一半；上帝也不会那么残忍，一定要叫恩爱的夫妻分离才能了悟上帝。我们要扩展自己的爱心，除了爱上帝以外，还要把爱心扩充到其他众生，包括自己的家人；如果我们能爱和我们没什么关系的人和陌生人，为什么不能爱自己的家人、爱自己最亲近的人呢？

如何处理婚外情

清海无上师以英文讲于新加坡 1993. 03. 09

问：亲爱的师父，当一个男人结婚后不幸福，并且爱上另外一位有夫之妇时，应该如何处理？

师父：你必须检视自己的婚姻是否真的完全无法补救或改善了，或是这只是自己个人寻求快乐的一个借口。因为有一个婚姻就已经够伤脑筋了，麻烦够多了，所以最好的方式就是照顾好自己的婚姻关系。我知道这不容易，这个世界上每件事都不容易，但并不代表不可能。

和你的太太一起探讨问题的症结所在，但不要告诉她你有外遇；一旦你提及此事，那问题也许就无解了。没关系，如果你觉得自己做错了，那就要试着放弃或结束掉这段婚外情，但也要和太太恳切深谈如何改善你们之间的关系，将你们希望对方注意改进的地方提出来互相讨论，让彼此都知道自己有哪些地方做得不够好，哪些还需要改进。

然后买些礼物、漂亮的服饰送给她，让她打扮得漂漂亮亮的，成为你生命中的美人，而不是浪费时间和精力在别人的太太身上，因为毕竟那位女士并非归你所有，所以最好是照顾自己所拥有的，而不是浪费时间和精力在别人的“财产”上。不管你有多么喜欢

邻居的车，也不要铺黄金在它上面，要铺的话，是要铺在自己车上。所以好好照顾自己的车，因为车子是你在开，你每天都需要用到车，它是你的必需品。邻居的车可以默默地欣赏就好，但不必在上面铺黄金，也不要注意力都放在那里而忽略了你自己的车。一旦邻居将车子开走，突然间你会一无所有，而你自己车库的车却因疏于保养而故障不能开了，那就麻烦了！

所以，如果你认为值得，就要好好经营自己的婚姻，同时也要尊重别人的婚姻。放弃自己所钟爱的事物，的确令人伤感，但你必须替对方的先生想一想，如果你是处在他的立场，你会觉得快乐吗？你难道不喜欢自己的太太对你忠实且深爱着你吗？所以让你的太太成为贤妻，你自己也做个好丈夫，同时也让邻居的妻子当她先生的好太太。如果你没有其他更好的对策，这应该就是最好的解决方法。

谢谢你对我的信任，告诉我你私人的家庭问题。但这也是非常重要的，因为如果你的心不安的话，不论你有多少个太太、你的生意和一切事情，都有可能出问题。所以最好满足于你所拥有的，好好照顾它、美化它，让它更美丽、更合你的品味，就像栽培园艺和种植玫瑰花一样，要让你们自己所拥有的变得更加美好。



甘露法语

清海无上师以英文讲于美国加州长堤国际禅五 1996. 12. 28

爱情就像花草树木一样，需要每天灌溉，至少在干旱季节时一定要浇水，否则它会枯死。一般人总认为只要说句“我爱你”，两人的关系就能持续天长地久，不、不、不！不是这样，你们必须长养爱，要奉献投入，每天都要注入新的活力，要重视彼此的价值和爱心关怀，帮助另一半发展对方内在最好的品质，这才是真正的婚姻、真正的伴侣关系。



化解夫妻对立的良方

清海无上师以英文讲于马来西亚 1992. 02. 25

有些人前世曾经历过不美满的婚姻，所以他们这辈子学聪明了，不再结婚，有的人可能就出家当和尚，他们这些人也许已经饱尝婚姻的滋味，不需要再体验这门功课，所以这辈子就不再结婚了，他们对单身生活感到很满意。但是如果你们已经结婚，不管有多难做到，都要尽量保持一个配偶就好。

听说托尔斯泰有一个很难相处的妻子，有一天他跟朋友聊天时，他太太让他很难堪、羞辱他，让他在朋友面前抬不起头来。托尔斯泰的朋友看了说：“你一个大男人，根本不需要把她放在眼里！为什么你不给那个泼妇一点颜色瞧瞧，你怎么能够这么忍气吞声啊？”托尔斯泰说：“嘘！小声一点，你那个方法我上辈子已经试过了，所以这辈子才会又多加了一倍利息回来，我最好别再重蹈覆辙了，否则下辈子会变成三倍！我不得不忍耐啊，再跟她对抗的话，就永远摆脱不了。”他知道会一直变本加厉，所以他只好尽量忍受。

如果你们夫妻是所谓的欢喜冤家，却觉得不管怎么样还是需要对方的话，这是你们的前世因果，你必须要偿还，所以用你所有的力量，尽力忍耐，尽量去做，去满足对方，才能够快速地把债还清。摆脱敌人最好的办法就是化敌为友，同样，要化解夫妻对立的最好办法就是取悦她（他），顺从她（他）所有要求，最后她（他）就会变成你的朋友。



甘露法语

夫妻相处之道

清海无上师以英文讲于美国加州长堤国际禅五 1996. 12. 28

婚姻并不是要束缚或奴役对方，婚姻只是一种伴侣关系，彼此之间要相互鼓励。有些人误解婚姻的真义，才会导致婚姻出问题。当你们遇到这种情况时，就要懂得体谅，尽量跟对方讲道理，只有在历经多次的努力和沟通都无效之后，为了你本身的修行及安全着想，才必须考虑一个最适合你们双方的解决途径。

清海无上师以英文讲于美国加州长堤国际禅五 1996. 12. 28

要使你成为你所向往的那种人，而不是去要求别人成为你所希望的样子，你们要从自己做起。好比说如果你希望先生浪漫的话，何不自己先有情调呢？然后他就会跟着学，跟着配合。或是如果你希望自己的妻子体贴又浪漫，不妨用很技巧或是用暗示的方式告诉她，你需要她带给你什么、你喜欢什么。要用心经营你们的婚姻关系，使彼此都能发挥最好的品质，这才是最好的相处之道。

维系婚姻关系

清海无上师以英文讲于美国加州州立大学尔凡分校 1998. 06. 02

问：请问您对离婚的看法是什么？

师父：不好！离婚是爱情到最后不得已的选择，它根本不应该发生。但在处理事情时很难让双方达成共识，因为男众与女众很不同，男众是比较冷静、直接、简单，而女众比较感情用事、浪漫，所以战士和美女时常不能好好相处。但有很多方法可以调解双方，有婚姻顾问，有相关书籍，当然还有打坐，打坐可以很有效地调解双方的差别。如果双方在差不多的等级上，你们会看得到双方都会改变，变得更有爱心、更善解人意，也会减少向对方要求。如果等级不同，仍然会有摩擦，不过你们仍然相爱，不会像其他那些不修习内在和平的人那么常诉诸于离婚；那些人的离婚率比较高。

我要是那时开悟，就不会跟我先生离婚，坦白地说，他是最好的男人；他现在仍然是，只不过是别人的最好的男人了。开悟以后，你们学会更欣赏你们的伴侣，印心后，很多家庭冲突都解决了。如果先生和太太一起打坐，真的有帮助，因为你们会了解你们都是上帝，你们里面的爱会冒出来、会扩大到盖住男人与女人之间的差别；你们学会爱对方，甚至尊敬对方像尊敬上帝一样。除了肉体的爱以外，还有神圣的爱

会将你们连在一起，让你们更有爱心、更有责任感，对对方的感受和需要更敏感。

清海无上师以英文讲于新加坡 1993. 03. 10

甘露法语



个人的感情问题、家庭问题看起来似乎不属于灵性的范围，但其实是大有关联。因为如果师父教你们修行成佛，而你们却生活不美满、家庭破碎，让先生烦恼、孤单，小孩不快乐，这对你、对我有什么好处？我要带给你们的是天堂，而不是地狱，因此这世上的任何一切事物，只要能改善你们的生活、美化你们周遭的环境、巩固你们的婚姻，那么请多加利用，但只是善用它们，而不要被它们绑住。



婚姻与修行

清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖禅七 1991.05.05 ~ 12

你们不要认为师父跟你们讲一些有关婚姻感情的事情是超过自己的责任，不是啦！因为如果你们婚姻不美满，夫妻感情不好，打坐的时候没有办法入定！坐在那里心好痛苦、好痛苦！心情都很乱，头脑都是想那些事情而已，佛号也没办法念，何况入什么定！那个时候太太比师父还重要。不过我也不怪你们，这是难免的事情，那个时候连涅槃你也不想去了；即使想去，也没办法得到，因为心情不愉快。这些事情师父都已经学过了，所以现在才能够教你们。这是难免的事情，没有人能够控制的。

当然我们修行的人越修越好，也会知道怎么处理自己的感情，不过还有一些同修为了感情的问题，心里还是很烦闷、很痛苦，所以师父还是要顺便讲一些所谓世俗的事情给你们听。因为世俗的方面跟修行的方面是有关联的，当我们心情愉快的时候，我们就是在涅槃，不管是谁带来给我们，那个时候我们就是在涅槃、在天堂，感觉很快乐，什么人都可以爱，什么

人都可以原谅，什么东西都可以给；不过当我们心情不愉快的时候，我们什么都不想做，什么责任都不想负，即使想做也没办法，因为没有灵感要做，那个时候什么都要丢掉了，全部世界也要丢。所以我们才说“佛法不离世界法”，有没有？（大众答：有）就是这样，你们都有亲身体会过了。

所以师父才常说，你们要修行好，就要保护自己的感情、保护自己的婚姻；还没有结婚的人就要保护自己的感情关系，如果对方真正合你的意的话，就要保护你们之间的感情，不要让它破碎了，等一下就来不及补救。因为美好的时刻不是常有，我们也不是每次都能遇到一个自己喜欢的人，能够住在一起分享我们的生活，所以，如果已经找到的话，就要小心保护。

你们不要认为这些是小事、是世俗的事情，不是！不是！因为一般人的生活如果没有伴的话，就会觉得很孤单，虽然有的人可以受得了，不过多数人受不了，所以我们如果还需要的话，那就要用心保护才行。

即使像一个小小的珍珠，我们已经觉得很宝贝，要保护它，何况感情呢！那对我们非常有帮助，虽然我们不能迷上在那边，不过也不能忽略它。就像一部车子，虽然不是我们本人，也不是我们的血啊、皮啊，不过我们需要它才能够开到西湖来，走路来这里是比较不方便，而且太慢了，所以你们也不能说：“唉！我到苗栗是要修行的、要成佛的，要那部车做什么！那是物质的东西，丢在路边就好了啦！”也不行，有

车开比较快，可以快一点看到师父，也可以省很多时间来打坐。当然走路也可以到，不过慢了几个月才到，那个时候有可能师父已经离开了。



做个好伴侣

清海无上师以英文讲于美国佛州 1998. 10. 04

我们总是期待自己的伴侣应该要这样、那样，要做这个、做那个，如果对方没有那样做，或是不如我们所愿时，我们就会伤心、失望，甚至结束这段婚姻关系。

但事实上，夫妻相处并不意味着要去期待对方做我们所要求的事，而是应该要求自己做好自己的角色，展现自己好的品质，把自己想要成为什么样的伴侣表现出来。比方说妳想做个好太太、超级的太太、宽容的太太、忠实的太太，这是妳对自己所期盼扮演的角色，而不是每次都期待妳先生应该是怎样的丈夫，或是他应该如何对待妳、应该如何跟妳讲话等等。这就是婚姻成败的关键所在。

许多人的观念并不正确，他们会想：“哇！我终于找到另一半了，以后的日子将会变得非常美满，他（她）将会带给我幸福快乐。”事实并非如此，因为婚姻生活能不能幸福的关键在于你们自己，但人们大都期待另一半能带给他们幸福，期待另一半符合他们

想象中的样子，这就是问题所在。我们忘了当自己想要成为的人，忘记为自己设定理想的行为规范，却为我们的伴侣设定了一套行为规范，这是把一种设定和形象套在我们的伴侣身上，双方都互相这样期待，所以婚姻关系才会失败。因为我们都弄错了！

不论在什么样的情况下，我们都只要检查自己就好，想想看在这种情况下自己要怎么做？要成为什么样的人？要如何展现自己？在另一半或世人眼前，要将自己哪些美德呈现出来？而不是一味地要求对方要有所表现。不论他们想要如何表现，那是他们的事，我们的问题在自己身上，一直都是我们自己。

但是多数人结婚以后，或有了伴侣或朋友以后，就把所有的注意力都放在对方身上，然后挑剔对方：“喔！他这样做不对。”“她做得真差劲。”“她这个人没什么好。”“他不够体贴。”放下那些！我们应该检讨自己。其实重点是在我们自己，任何的人际关系或情况，都是给我们学习的机会，而不是要给对方学习。对方只是个催化剂，让我们有机会可以锻炼自己的力量，运用自己的想象力。但问题就出在这里，所以多数婚姻才会不美满。

因此，你们要检查一下自己的婚姻关系，然后加以调整，关键不在你们的先生或太太，而在你们自己，重点是你们要自己成为什么样的人，或在你们婚姻关系中展现什么给对方。如果对方反应不错，那就好；如果反应不佳，你也无可奈何。但总是要先检查自己

是否平稳、有没有问题、做法对不对，如果对方要和你在一起，就会留下来，如果不想留，那就让他们离开，此时你也无法挽回什么。

不能把所有的注意力都放在对方身上，而迷失忘记了自己。你越把注意力放在对方身上，就越容易出错，对方就越会批评你，这样情况只会更糟而已。



建立美满的婚姻关系

清海无上师以英文讲于柬埔寨金边 1996. 07. 23

通常大家都说别人的老婆比较漂亮，但是我并不这么认为。根据统计，如果情况允许的话，百分之九十的男人再婚的对象还是会选择原来的老婆。所以你们不要做些傻事，然后后悔，变成那百分之九十里的一个。因此从古至今，任何的明师都劝告世人要对自己的伴侣忠诚，因为他们知道那些不忠的人最后都会后悔。

人们通常都需要经过长时间的相处后，才能和一个不熟悉的人处得融洽，不论你爱的对象是男是女，对你而言刚开始时双方都很生疏，因为以前彼此并不相识，即使你们曾经是同学或因为其他因素而认识，但还是不会完全了解对方的内心世界，除非等到实际生活在一起才会了解。因为当双方还只是像男女朋友约会时或未婚夫妻时，通常只会分享快乐，而不会患难与共，约会结束后便各自回家，自己的问题自己烦恼，自己的责任自己照顾；当两人在一起时，都只是分享快乐而已。所以那时候的情况不太一样，感觉比

较唯美，即使有些小争吵，也会因为双方有些距离，或因为彼此需要或已经习惯在一起了，所以会很快就回心转意并原谅对方。

然而一旦住在一起以后，你们必须共同分担责任和忧虑，这时情况就变得不一样了。所以需要一段很长的时间，婚姻关系才能渐趋成熟，才能了解彼此的习惯和伴侣内心深处的一面，这需要时间来调适。然后双方会逐渐习惯对方的优缺点、早归、晚归等等，因此，需要长时间的相处，才能彼此调适。

一旦你们建立了良好的婚姻关系，能包容彼此的差异，互相调适得很好，这种美满的关系就好像是你们共同的创作结晶，那时候你们会感觉很幸福。就好像为自己盖房子，即使没有隔壁的好，看起来也没什么特别，甚至有人还不表赞赏，但那是你们自己的房子，是你们一砖一瓦亲手建造起来，所以你们深爱它，彷彿你们也是其中的一部分。因此，当你和结褵多年的伴侣离婚时，你会觉得很悲痛；如果要再跟另外一个人从头建立关系，那至少又得花上十年的时间。

我也还在努力适应我那些住在道场这里的“先生”、“太太”们，我还是不太了解他们，经常会被他们吓一跳，他们总是做些让我大吃一惊的事，所以我绝不敢保证说已经完全了解他们；我只了解一部分，但不是全部，我指的是个性这部分不完全了解，并不是内在的上帝品质。有时我会带侍者在身边，当我更换侍者时，即使被换掉的是最差的，但我还是会觉得

很挫折，因为我必须整个从头再教过一遍，真的好累好累。不论前一位侍者有多烂，但总会有一些优点，而且我也已经习惯她的优缺点，知道怎么取长补短。然而，新的侍者又有不一样的缺点和坏习惯，我又得一一去处理它们，处理起来是很刺激，但也相当累人。

同样，夫妻因为一开始就发誓要长相厮守，诚心诚意共筑爱巢，所以双方会全心全意地携手组织家庭和婚姻关系。因为双方都很真诚，所以彼此就变成好像是对方的一部分。他们的确如是，所以大家才会称配偶为“另一半”。所以当分手之后，就好像被分成两半，而且通常感觉若有所失，即使再跟另一位伴侣另组家庭，建立新的婚姻关系，也都不会再跟以前一样。每个人都有优点，也会有缺点，所以无论你邂逅谁，都会感到对方有不足之处。有时你们会想象认为再找一位新的伴侣就会比较好，或认为隔壁的太太比较好，但未必如是。调查结果已经证实，大部分的男人还是会选择跟同一个女人结婚，这也印证了圣经或其他宗教的戒律始终是正确的。因为每个人都是上帝，不论是这位女上帝或那位女上帝，都一样是上帝，所以还是习惯一位上帝就好了；虽然因为各自所具有的品质不一样，看起来会有些差异。

如果你们的婚姻关系已经出现裂痕，或家庭不和睦，那就要慎重考虑，看看自己是不是确实想要和对方分手，或是因为自己本身出了问题的关系。想看看如果她真的走了，会变成怎么样？如果实在没把握，

那就离家几天看看，去打個禅等等。

据说夫妻感情越好，两个人就会越来越相像。意思是说，夫妻彼此十分相爱，不知不觉地就会吸取对方的品质，然后变成同一體一般，连他们的表情也会跟着改变。就像宠物和主人之间也是一样，有些人看起来很像他们所养的猫或狗，因为他们深爱着自己的宠物，不知不觉就会模仿它们的表情。如果他们很爱大象的话，或许就会把自己的鼻子拉得像大象一样长（大众笑）。我看到过许多人长得很像他们所养的宠物，你们也知道，也看过。有时候人们带着宠物在公园散步，你会认不出谁是宠物、谁是主人，因为实在长得太像了！而且狗和主人之间的感情也好得很。

人类之间的关系也是一样，看起来越相像，就表示他们的感情越好。因为彼此相爱，表达方式和想法又很接近，所以外表就跟着改变，然后看起来就越越来越像。因此，大家修了观音法门以后，会变得越来越漂亮，这是很自然的，因为我们想成为上帝，而上帝是完美无缺的，所以我们会越来越接近上帝和天使的品质。即使你身体残障、一文不名、秃头或驼背，别人还是会觉得你们很漂亮，因为你们内在的上帝品质会散发出光芒，让每个人都觉得很舒服；而且也因为你们看起来像上帝，而上帝喜爱上帝，同心会相吸。

所以如果一对夫妻看起来很相像，他们就会彼此越来越相爱，因为坦白说，我们最爱的就是自己，是不是这样？我们每天花很多时间照镜子，把所剩无几

的头发梳好，细细整理好那几根胡须等等，我们爱我们自己，这并没有错；只有当我们讨厌自己时，才会发生问题。讨厌自己是最大的罪过，因为我们就是上帝，如果我们不能爱自己的话，就没有人能爱我们。而且如果我们不爱自己，就表示我们不爱上帝，也表示我们不能爱任何人。尽管人们告诉你要先爱别人、爱邻居，但你还是要先爱自己，然后再用同样的爱心去爱邻居。

如果你不爱自己，你也无法以同理心去爱别人，因为你不了解爱心是什么。所以，只有当你能够疼爱自己、照顾好自己时，才会知道别人也同样需要什么。因为那时候你已经有了切身的感受，然后才懂得将心比心，用同样的方式去爱别人，让他们也感到舒适愉快。

你们都喜欢我，那是因为我怎么照顾自己，知道什么对自己好，而且我也疼爱自己，你们都看得出来。所以当我照顾别人时，他们都会陶醉不已，而且深受感动，因为我知道自己需要什么，而我给他们的也正是他们所需要的。

不论我穿什么，你们都喜欢，是不是？因为我知道怎么穿着才能使自己好看，我爱我自己，但并不是宠坏自己。我穿什么都好看，并不是因为那些衣服价格昂贵或与众不同，而是我知道什么最适合自己，然后我只挑选适合自己的衣服，而不是昂贵的；偶尔我也会穿着昂贵的衣服，但并不是因为贵才好看。我穿

什么都好看是因为我挑选自己喜欢的颜色，我知道什么适合自己，所以穿起来就会好看。

我喜欢让自己漂漂亮亮，因为如果花同样的钱，为什么要买让自己变丑的衣服？不管穿什么衣服都有同样的麻烦，要洗、要烫，还要花时间去穿，既然都一样麻烦，那何必花钱让自己变得更不好看呢？这就是我的原则，所以我知道怎么让自己漂亮、怎么照顾自己。因此，如果情况需要，我有机会照顾别人的时候，那个人一定会觉得很幸福，绝对很幸福。而且我做事都是又快又准，不会太过度，所以结果才会完美无瑕，令人感到舒服。因为我知道自己希望人家怎么对待我，我不喜欢那些啰嗦无聊的事，或是花太多时间做多余的事，让人家喘不过气来，做事要抓到重点才行。

所以如果你们真的能够照顾好自己、疼爱自己的话，那你们就有能力照顾任何人，而且任何在你周遭的人，即使你没有特别给予照顾，他们也会觉得很舒服，因为他们觉得你就是他们的典范——态度从容自在，做事干净利落，而且不会出错。所以要爱自己、照顾自己，但是也不要花太多时间在那上面。有人问我：“为什么妳看起来总是快乐又满足？”我回答：“是啊！我看起来容光焕发，我认为自己很好，我就是感到充满自信！”也许我不是世界上最好看的女人，但是看起来很好！

所以有时候要宠爱自己一下，即使再怎么忙碌，也要留些时间给自己，因为你们是世上最有价值的人，

每个人都是！别人的优点是他们自己的，你们有各自的价值要去发挥。你们都是最珍贵的，要好好照顾自己，因为你们就是上帝，所以要让自己快乐、美好、高雅，然后放手去达成你们所想要的目标。



善尽婚姻伴侣的责任

清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖 1996.01.21

师父教你们美容、美德方面的事情，都是为了提醒你们尽量保养自己，还有把自己美的地方显露出来而已，并不是能够保证你们婚姻一定美满，因为有时候因果造成的情况，会和我们期待的不一样。所以，如果我们已经尽量做了，婚姻还不好，那个时候就谢谢上帝，让我们解脱了，没什么好抱怨。

如果我们没有尽量做好自己责任的话，万一婚姻不美满，我们心里就会有罣碍，认为也许是自己不好、没有做好责任、煮饭不够好、或是没有打扮好看给先生看起来舒服一点，所以我们才要尽量各方面都做好。但并不是我们全部都做好以后，先生就一定不会离开我们，这种事情没有人能保证。

同样，如果一个先生什么都很好，也很温柔，并不是太太就一定不会离开他，这个世界的因果、业障很难讲。所以我们尽量做好自己的责任、本分，是为了让自己良心安稳；万一发生任何事情，我们就不会良心不安，可以坦然面对自己的良心，因为我们知道

自己责任都有负好，该做的都做了。

所以并不是说我教你们美容、美德以后，就能够保证你们婚姻一定美满，这种事情没有人可以保证。这个世界多数事情都是无常的，所以我们做任何事情就跟保护婚姻一样，都是为了尽量负责任就对了，然后发生什么事，我们就知道是上帝安排、是定命安排，不用在那边期待、责怪、罣碍、伤心或是执着什么地方。而且，当我们全部都做好了以后，即使婚姻不美满，我们也会变成一个很美满的人，那才是最重要的。

第十章

引领青少年迈入黄金时代

教养青少年同修的良方

清海无上师以英文开示于全球网络视频会议 2002.08.11

问：师父，对于那些有修行的孩子来说，我们应该从什么时候开始、用什么方式，让他们从小就远离物质的诱惑？

师父：你可以告诉他们一切的事物都是无常的，让他们从书本上、别人那里或从大自然的一些例子中来了解。

问：是否只要我们大人不要去污染小孩子的心，小孩子就会自然而然地放下物质的东西，还是我们必须去训练他们成为那样？

师父：我们可以训练他们，但是当它们去上学或出去外面时，还是会被社会影响。不过，如果他们从小有受到良好的训练，至少就能禁得起生活上以及同伴所带给他们的压力与挫折。并非他们不会有压力、不会感到失望或孤寂，而是他们能够承受得起，他们会有足够的坚强来经历并克服这些悲伤与不愉快的情况。

问：师父，谢谢您！（大众鼓掌）

师父：不客气。

问：我们许多同修都有小孩，这些小孩也有印半心在修行，而如何教养他们一直都是很令我们头疼的问题。

我们自己的行为方针是相当明确的，但是在教养小孩时，则是将自己的想法传授给他们，这是非常不容易的事。感谢师父的指点。

师父：不客气，希望我的意见对你有帮助。在这个世界上，没有一件事是百分之百绝对的，你只能尽心尽力去完成，并对自己这样的坚持感到骄傲。其他一切都是业障、社会、群体意识、上帝的旨意或气候造成的结果，还有你住的国家、社会传统以及所结交的朋友也都会有影响。你无法掌控每件事，所以只要尽力去做就好，当一个好的父母亲，要有爱心、做好的榜样，这样就已经很好了。你们的小孩能够拥有像你们这样的父母——有修行、具有圣人的品质，他们真的很幸运！

引领青少年迈入黄金时代

清海无上师以英文讲于澳洲布里斯本 1993.03.21

问：时下有些青少年对他们的父母不尊敬，这是否因为我们身为父母的人没有做好父母的角色？

师父：不是！我认为不见得如此，这要视情况而定。我并不是说所有的父母都很好，但绝大多数都是好的父母。有可能是因为这一代的青少年没有受到健全的道德教育，他们不明白父母亲就如同上帝在世的代表，代替上帝来抚养和教育他们。

如果孩子想要认识上帝，父母却加以阻挠，那就可以说他们不是好的父母；不然，天下无不是的父母。现在的青少年之所以会有一些较另类的想法，可能是因为受到不好的新闻、暴力的影片、不当的传播方式以及坏朋友的影响，所以才会导致他们变成现在这样。

解决之道是我们必须回归到“黄金时代”，必须依照圣经教导我们的方式，过着一个没有暴力、充满爱及开悟的生活。如此一来，我们才能让孩子们回复天真与单纯，重新过着道德的生活。即使小孩也能够开悟，他们会认识自己，然后改变自己的生活方式。

所以，如果所有的孩子能知道有此真理之道，或许便会选择它，然后他们会在内边找到爱，那时候他

们就会更加尊敬父母。同样，如果身为父母的人能够比较开悟的话，他们就会更清楚、更明白应该如何教育小孩。

青少年如何克服 注意力分散的问题

清海无上师以英文讲于芬兰赫尔辛基 1999.05.30

问：我是一个学生，却无法专心念书，也失去学习的意愿，请问我应该如何克服这些障碍呢？修观音法门有帮助吗？我对于学业方面实在是一筹莫展，内心痛苦不已，只有师父您才能帮助我以及其他学生。

师父：步入青少年的成长阶段，难免会有许多让人分心的事情，所以你才很难专心念书。你可以练习打坐一点，如果想修观音法门，那很好；不然的话，也可以修方便法，帮助自己专心。还有，不要看太多那种会令人心乱神迷的电影，也尽量不要看太多那些俊男美女。等完成学业后，你想做什么当然都可以。想想你的父母和那些帮助你的人，他们辛苦工作，供你读书，所以要努力完成自己的义务。其实学生时代是最好的时光，若没有好好利用，将来你会后悔不已。告诉自己一定要先完成目前的学业，其余的一切以后自然会到来，要下定决心坚持到底！

提升教育的内涵

清海无上师以中文讲于福尔摩沙台北 1988.11.17

问：请问师父，我是一个高中生，看了师父的书之后，觉得上学念书没有办法教我们解脱生死的法门，那么是不是应该否定读书的价值呢？

师父：不应该！不应该！假如师父没有读书的话，那我今天讲经有可能不太流利哦！读书有用，就是我们学校的系统缺少精神方面的课程，教很多不太有用的事情，没有教小孩多照顾道德的方面。许多国家的教育，都是注重文凭，小孩上学只为了要毕业拿到文凭，所以读书压力很大，有时候甚至整个晚上不能睡觉，他们整天待在学校，和父母相处的时间很少。毕业以后，在学校学的东西多半都用不到，所以小孩很可怜的。不过我们的世界就是这个样子，师父不能改变那么多。

在印度，他们比较好的教育系统，他们的教育比较自然、比较自在，学校可以自己决定怎么教育小孩。比如说，在印度的观音法门宗派，他们自己教育他们的小孩，他们选择对小孩有用的科目，例如，他们教小孩数学、科学、音乐、道德方面、古代的经典、灵性方面、孝顺父母等等，除了这些有用的科目以外，他们还教小孩打坐、吃素。所以那些小孩好乖、好乖，

长大了以后一定对国家很有利益，在社会上也是当很有道德的人。可惜没有很多国家效法这种榜样，即使在印度，也不是每个地方都有这种学校。



藉由灵修来指引迷茫的青少年

清海无上师以英文讲于巴拿马 1991.01.27

当我们逐渐长大进入青少年阶段时，经常会面临各种压力，包括来自学校课业、同侪之间的竞争、异性或同性朋友、以及家人等等的压力。有时父母或兄弟姊妹遇到困难时，我们也会分担他们的一些压力，即使他们不说出来或只提一点，我们还是会意识到家里的经济情况或父母的婚姻关系可能发生问题了，这些事情都会增加我们心灵的负担，有时候还会令小孩负荷不了！所以，有的小孩才会转而吸毒、自杀、逃家、交坏朋友等等，都是为了逃避种种的压力。他们以为这样做，就可以补偿他们失去或得不到的快乐。

有时小孩所承受的压力要比大人来得重，因为大人多少都经过生活历练，他们足够坚强来承担这些问题；但是小孩就比较敏感、天真、无助，遇到问题时，他们往往茫然不知所措，他们不知道该如何表达出来，所以就会变得胆怯、畏惧和闭塞。因此，我不认为当小孩或年轻人，真的像小说中描述得那么快乐美好。

所以，当小孩犯错的时候，也不能完全归咎于他，

应该还要考虑到当时的情况、社会环境的压力和家庭背景等种种因素。小孩若有好的家庭、好的父母，在家里备受关爱又能享受天伦之乐的话，这样的小孩可说非常的幸运；可惜我小时候犹体会不深。而那些能跟着父母一起修行真理法门的小孩，则是最幸运不过了！因为他们有内在的慰藉可以依靠，让他们有满满的智慧和力量，帮助他们成长茁壮，顺利通过世俗环境的磨练。

有时光靠父母和家人，无法充分满足我们的心理需求，也不能给予我们足够的内在力量来度过人生的这个阶段，毕竟我们有许多事情不方便跟父母谈，而且父母也有他们自己的烦恼和压力，即使他们想多疼爱小孩、多分担小孩的压力，但是凭靠凡夫的力量，也不可能面面俱到。

所以，我认为所有的小孩都应该吃素、修观音法门，如果他们有什么问题，就可以告诉师父，这样总比去找坏朋友来得好吧！师父可以当他们的父亲、母亲、朋友、情人、老师或任何人，可以帮助他们度过这段青少年时期，等他们长大之后，就可以独立自主了。

甘露法
帝

打坐是一种教育方式

清海无上师以英文讲于巴西圣保罗 1989. 11. 11

打坐也是一种教育方式、一种学习的过程，就像你们在大学时，向教授请教了一些问题之后，你们应该要安静地坐下来，聆听他（她）的指导，学习他（她）的智慧。假使一个学生到学校去，向教授提出问题后，就马上走开去做别的事情，那么他有机会成为一个有智慧的人吗？即使教授就在他面前，他还是什么都学不到，因为他根本没有给教授开口回答的机会。

打坐就像生活中其他的学问一样，我们必须去学习，必须乐意接受别人教给我们的智慧才行；如同任何其他的科学和研究一样，必须要多听、多练习才能够学到东西。当我们心平气和、安静地坐着的时候，会有很多信息、加持力、爱力和能量灌注到我们本人里面，所以打坐之后我们会感觉不一样，打坐越久，我们会变得越有智慧、内心会越来越平和，如此一来，世界才会变得越来越和平。

教育应从家庭开始

清海无上师以中文讲于福尔摩沙屏东 1988. 12. 01

问：请问师父，如何使国中到高中这个阶段的小孩，个性变温和，并能够了解父母的爱心，而不会对他们有所怀疑？

师父：这个看双方的业障而定。还有，本来小孩是很善良的，不过他们在外面时，也会被社会影响；今天的社会环境对小孩不利，因为到处充斥着暴力的电影和色情的海报，这些海报和电影，统统都会影响我们的小孩。目前我们的学校缺少道德的科目，以后有可能会改变，政府可能会增加道德的科目进去。每天教小孩念一个道德的故事，或是每天打坐半小时，小孩就会变好（大众鼓掌）。

印度的教育已经有这个系统。现在西方有一些大学好像已经有增加这个科目，他们的学生每天打坐半个小时，他们发现这些学生变得比较聪明，心比较安稳，对老师的态度也比较好。所以我们的孩子如果要改的话，要从内边修理，而不是从外面，而且我们社会大众也应该一起合作，每个人都应该照顾好自己的人格，父母本身也有责任，不是叫小孩变改而已，他们自己也应该变改。

有一位已经往生的师父，他也修观音法门，他有

一个儿子，这个儿子曾经告诉他的师父有关他自己的故事。他说他从小时候三、四岁开始，就看到父母每天很早起来打坐，虽然他那时候不晓得怎么打坐，但是他也跟着一起坐在那里，所以他从小就已经在学打坐了，他每天很早起来跟父母一起打坐。他也看到每天都有很多有道德的人来拜访他的父母，还有许多修行的人来跟他的父母一起打坐，他的父母都很有爱心地照顾那些来跟他们共修的人。每天晚上或是在星期天，他的父母都会念一些好的经典、有关道德的事情或好的故事给全家人听，有时候大家一起听录音带，听完了以后，他们就一起打坐。他从小就是在这样的环境中成长，难怪他长大以后就变成印度有名的明师，他现在在国际上也很出名。

所以我们不要责怪小孩，因为我们大人有的时候也会弄错，比如说，我们的衣服有可能不够庄严、我们的人格不够高雅，或是我们道德不够深厚。我们要从家庭开始教育小孩，不是从学校开始，因为父母是小孩最大、最基本的老师，也是最重要的老师，你们认为呢？（大众鼓掌）

清海无上师以英文讲于新加坡 1992. 03. 03

甘露法语



如果小孩子从小奠定了良好的道德基础，就会如同树在土壤里扎下稳固的根，长大以后就不容易倒下来；但如果根不够扎实，就只能长大一点点，而且会被风或其他大自然力量所摧毁。



家家都修行，人人皆圣人

清海无上师以中文讲于日本机场 1993. 10. 18

多数坏的小孩其实不是那么坏，多数杀人犯或是那些强盗也不是那么坏，他们会变坏，是因为没人教他们好的方面，都只有教他们坏的方面而已。在学校里，很少教道德规范，只教小孩怎么赶快背起来数学、历史等等，然后赶快毕业，才能够找到工作，才能够赚钱。家里的人也都只是催小孩：“你如果不好好读书，长大以后赚不到钱，没钱就娶不到好老婆。”等等。然后学校也是强调这样。大家互相竞争，只为了钱、为了地位、为了名利而已，没有给小孩道德的、责任的、社会贡献的概念。所以我们的后代真的好可怜！

所以下次当你们要批评一个强盗、或是要责怪一个小孩子坏的时候，你们再想想看，自己再反省一下：“我们做父母的、做长辈的有没有真正尽到我们的责任？”可能我们自己要感到惭愧喔！不过这也不能怪我们，因为我们上一代也没教我们什么好的事情。所以要从我们这一代开始，不要再等了，赶快教我们自己和小孩好的方面，要走另外一条路，不然我们小孩会变坏。小孩坏不是生出来就坏的，很少小孩是生出

来就坏的。

在美国有某个监狱，专门关那些比较年轻的杀人犯和强盗罪犯。美国当然有很多这种监狱，不过这个监狱比较特别，因为他们比较注重教育里面的小孩。他们曾经做过统计，发现那些强暴犯，即使把他们关起来，他们出狱以后还是一样再犯。不过在那个监狱，他们用不同的系统来教育那些犯案的小孩，让他们有责任感，让他们有惭愧的心，让他们知道为什么不能继续这样子做下去。然后他们统计发现，一百六十个的年轻杀人犯出狱了以后，只有一个再犯而已！

因为他们教育那些犯人，把他们外表那种冷漠、不承认自己错误的面具拉下来，让他们面对自己的良心，他们最后就会了解，做这种事情不好。他们让那些犯人知道必须对一个人的生命负责任，就像对自己生命负责任一样。他们也让那些犯人扮演被害人的角色，然后他们自己会感受到那种被害的痛苦，以及被害人的亲人、小孩、朋友被连累的痛苦。他们这样教育，一直到那些犯人哭出来了、真的忏悔了，他们出狱以后就不会再犯。

如果那些犯人不承认错误，不面对自己的良心，还继续戴着冷漠的面具，不管自己内心的感觉的话，那出狱以后会再犯。因为他们杀人会变成习惯，他们把一个人当成一个东西一样，没有了解到人的生命是很宝贝的，也没有体会到那个被害人心里的感觉，以及他亲戚朋友的感觉。所以这种教育犯人的方法有效。

所以那些小孩或是犯人，不是真正的那么坏，多数就是他们家庭背景不好。比方说，他们的母亲打吗啡，或是继父赌博、喝酒，然后常常打他们等等。这种家庭背景，就会造成小孩出去做坏事，因为小孩会把仇恨的心发泄在别人身上。所以那种监狱的教育系统，也会让犯人面对这种背景，然后告诉他们不能将仇恨发泄在别的无辜的人身上，因为无辜的人有时候也跟他们一样可怜，也许他的家庭背景也跟他们一样。

他们会根据犯人不同的家庭背景，用不同的方式教育他们，结果非常有效。从那种监狱释放出来的犯人，一百六十个只有一个再犯。不过他们一年只能照顾二十四个这种犯人，因为这个也需要时间和耐心。

所以，从小照顾我们小孩是比较好，而且我们只有几个小孩需要照顾而已，不要等到他们长大的时候，带给社会那么大的负担。而道德的基础，也应该从小就开始建立，这样等孩子长大以后，做什么都会很稳、很正确，不会有错。所以你们不仅要自己修行，同时还要照顾小孩，要教育他们，让他们知道修行的好处，这个不只是作父母的本分而已，同时也是国家每一个公民的本分，以及世界上每一位兄弟姊妹的本分。我们期望二十一世纪是辉煌的时代，家家都修行，人人都是圣人，这是要靠你们大家的努力才能成功（大众鼓掌）。



从小建立道德基础

清海无上师以英文讲于福尔摩沙西湖 1995. 11. 03

让我们期望并给孩子们一个好榜样，使他们勇敢、坦率、诚实。你们要为他们树立良好的典范，这就是你们为人父母的责任。小孩学习能力很强，他们在学校已学了很多坏事，因为老师在道德方面的教导不见得完全正确，而同学的行为也不全是值得孩子们效法的好榜样。我也送一些这里的小孩去学校，他们还没上学以前，很可爱、温柔、安静、听话；但在学校待了几年之后，就变得不一样了，他们不像以前一样听从父母，有时候甚至会用粗鲁的话或行为顶撞父母，这样的结果实在很令人吃惊！

日益严重的青少年问题

不过我不能禁止他们去上学，这样人家会说我不愿让小孩上学，我只有更麻烦而已。如果我让小孩上学，我们势单力薄，而他们整天在学校，回家后又忙着做功课，然后就睡觉了，他们与父母相处的时间比和同学相处的时间还少，这就是现在小孩遭遇的问题。

学校里若是有一个小孩学了坏事，其他的小孩都会跟着学，很难不跟着学，除非他们真正的具有勇气和智慧。因为，如果他们不跟着大伙做，学校里的恶霸会威迫或羞辱他们去跟从做坏事，他们会说：“你还不够资格当男生，看！你只是假正经嘛！什么都不懂，你不懂女生，不知道嗑药，也不懂抽烟，你什么都不懂，我们却样样行。算了吧！你没胆量，你是……”他们会讥笑你是懦夫、胆小鬼什么的。因此，小男生的自尊受损，最后只好加入他们。

所以我们的孩子本来并不坏，但送他们上学后，就变糟了，变成不良少年。但是他们可以免掉任何责任，因为他们还未成年，不能监禁他们、不能让他们坐电椅，也不能太严厉处罚他们。有些小孩知道这些，你们看报纸就可以看到这些新闻，他们宣称：“我们还未成年，所以我们可以为所欲为。我们不会入狱太久，没人可以严惩我们，即使犯谋杀案，我们也可以脱罪。”现在这个时代，有些小孩带枪、带刀去上学，甚至恐吓老师，然而却很少人对这样的现象谋求对策。这些孩子们群聚一起，声势越来越壮大，但却还一直拿未成年当借口。

我们所处的世界实在太糟了，因为我们给小孩过多的自由。现在的小孩有钱、有闲，有很多设备可以学习，因为他们学得很快，所以就有很多空闲的时间和自由。如果你管教他们的话，就有人控诉你“虐待儿童”，扣你一堆罪名，你只有更麻烦而已。事实上，

有些父母还会怕自己的小孩呢！因为小孩回家会打他们、威胁他们，逼迫父母给他们钱等等，所以才有“受虐父母匿名协会”这样的组织成立，许多国家都有这种协会存在。

修行以平衡世界的不好影响

有的父母之所以会怕自己的小孩，是因为父母在外辛苦工作，赚钱养家，随着年岁的增长，他们越来越老，为了要养儿育女，操心劳累，甚而导致疾病缠身。相反地，小孩却游手好闲，吃得又多，又有摩托车、光盘、录音带、电视等物质享受，却尽学些不好的事情，还有看花花公子什么的，然后变得强硬、恶形恶状、越来越不好。父母面对这种情况也会惊惶得不知所措，因为在他们年轻时，不曾经历过这些事情，所以没有心理准备来应付现代社会的小孩。许多父母都很无助，他们感到深受挫折和惊吓，有时为了保护自己不被自己的小孩威胁、伤害，这些父母们不得不聚在一起开会商议对策。这些小孩本该是听话、幼弱的一群，在父母的保护下成长，可是有时需要保护的反而是父母！现在的小孩甚至会为了钱而控告父母，是啊！什么事情都有！

所以如果父母不设法防患未然，像是带小孩到苗栗学观音法门、学五戒、学习应有的行为规范，那么将来多数的父母会后悔不已。有些人反对我，说我为

什么教这个、教那个，但我们这里并没有教什么不好的事，都是教大家和小孩好的事情。如果他们了解这里所教的对他们的孩子利益无穷的话，就应该快点来，让自己的孩子学习成为好人。否则他们将会承受后果，因为不良教育造成的不良青少年问题，身为父母的将首当其害。当然，我不敢说所有来这里的小孩都会变成像天使一般，但起码可以让百分之八十的小孩不会沦为无药可救的问题儿童。对于外界充斥十分强烈的否定力量，至少我们拥有平衡或控制的能力，这已经很不简单了！这好过于内在全然败坏，无法对抗或平衡外界的否定力量。

小时候怎样，长大后也会怎样，所以如果我们从小就学好，长大以后必定会是好人，这是毫无疑问的。所以我不懂为什么外面有人要反对我，如果他们想避免将来的麻烦的话，就应该尽快来接受我们的教理，同时让他们的小孩也一起来学习。所有国家的领袖也应该遵循这种教理，不是遵从顶礼我这个人，而是指遵循这个教理，然后让整个政府机关都来学习，并将这个教理散播在每个国家的各个角落，使国家更为富强、世界更和平，不用浪费唇舌，也无需依靠枪枝、武力、氢弹、化学武器这类东西，我实在不知道为什么大家都不这样做。

以共修的方式增强教育的效果

一方面他们说他们多么讲究伦理道德，知道自己在做什么，他们重视精神规范，心中景仰上帝、相信上帝等等，但另一方面，对于真正的良善美德却不表认同。光谈论美德是不够的，我们必须以团队方式，运用群体的督促力量，然后每天、每个礼拜不断地巩固增强这个美德良行，直到它变成我们的第二天性一般。因为从小到现在，我们已经学会许多坏事，如果我们没有每天清除，或是至少每周清除，我们就完全没有改善的希望。

所以最好就是从小教起。我认为最好是每个国家、每个政府和领袖都应该把我们的教理当成国家的教理，从小就教育小孩，让他们藉由每周的共修，以及透过录像带的学习，来加强他们对教理的认识，所谓“团结力量大”，不是吗？所以你们参加共修才会进步，因为每个人都静静坐着，你也不得不跟着静坐。同样，小孩可藉由团体力量的熏陶来改变向善，所以，如果所有的学校固定在某一天的某个时间打坐，然后在某个时间念戒律，向他们解说保持单纯生活的优点的话，当然小孩自然就会学好。

从小教育小孩

如果他们从小就学习的话，就会牢记于心，一辈子都会记得。我们从小所学的，到现在都还记得，对吗？小时候发生的事总是令我们毕生难忘，甚至会影响我们一辈子，这就是许多精神科医生赚钱的原因，因为人们会受童年环境的影响，变成有缺陷、不正常，或是病恹恹、容易受惊、或忧郁沮丧的人。多数的心理疾病来自童年的影响，如果小孩来自一个很快乐的家庭，那么长大后他会成为不一样的人；如果小孩从小就被训练很严格，长大后会比受宠的小孩能干，这是长久以来大家都知道的事实。

如果我们从小就训练小孩这种单纯的纪律，以及合乎逻辑、合乎道德的行为，他们会明白的，因为他们的灵魂在那时还是很单纯。也许我们不能使他们百分之百都好，不过一百个小孩中大概有五十个小孩变好，那已经很好了，或百分之六、七十好，百分之三十不好，不过这些百分之三十的小孩不会坏到无可救药，他们只不过不像那百分之六、七十的小孩那么好，但是已减少了暴戾脾气，那种驱使他们为害社会的内在冲动，已被减到最低了，他们会受到影响，所以这种教导方式是极为有用。因为我们各地同修的小孩大多数都成为好儿童，这是他们告诉我的，我所听到的回响。

所以我很高兴做这工作，不只是为了你们，也为了你们的孩子，以及他们的孩子，为了将来世世代代的子孙。我们的教理是非常坚稳有力，这股力量在我往生后数百年仍会持续不断（大众鼓掌），之后就全凭上帝的旨意，以及那时候你们的子孙，看他们是否足够坚强来传承我们的法脉。否则会有其他人站出来，然后另一个法脉又继续传承下去，这个法脉还是来自同样的源头，只是换在另一个地方兴起而已。所以我衷心期望所有的国家都来学习我们的教理，将它运用到他们自己的国度，也愿所有的政府、领袖、父母都接受这种单纯的教理，将它应用在家庭、国家和各个组织团体中，让这个世界变成天堂胜境。

最高等的大学

清海无上师以中文讲于福尔摩沙台中 1989.04.21

问：请问师父，您是不是愿意办一所大学，以便教育出最优秀、最有道德的学生？

师父：我已经开办大学了，我教的观音法门就是了！

（大众鼓掌）我们徒弟是最有道德、最优秀的，他们不赌博、不抽烟、不妄语、不邪淫、不偷盗、不杀人、不杀动物，全部都吃素，每天打坐往内心找自己的智慧，这就是最高等的道德（大众鼓掌），没错！我们观音法门是最高等的大学。

甘露法语



超越的学校

清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖

1991.06.16

那些修行的人，就是他们上不同的学校，这种学校比大学还要高等。

我们世界的学问只到大学就结束了，如果我们想要知道宇宙中更伟大、更神秘的事情，只能靠修行而已。所以师父这边也是一种学校，我是教不同的学问，这种学问比大学还要高等，

世界的学问比不上，因为有很多奥妙的事情，世界的学问没办法解释。大学也有大学的好处，他们教很多不同的科目；不过我们这边什么都教，而且是在里面教的，不用任何语言，所以我们这里是超越的学校。

音乐对青少年的影响

清海无上师以英文讲于美国加州 1994. 03. 09

问：师父，您是否认为现在有些音乐会助长一种否定的情绪和气氛，让时下年轻人或甚至整个世界的人处在充满邪恶倾向的环境中？

师父：没错，那是部分原因，另外的原因则是由于人类世世代代以来累积的各种心态所致，如果我们再故意去火上加油，那当然会越来越严重。音乐的影响很大，科学已经有证明，如果听柔和婉转、真情流露的音乐，可以让人平静、放松，感到十分安详又充满爱心；而那种刺耳、恐怖的音乐，则会让人疯狂，甚至互相打斗。

比如打仗的时候，你知道他们给士兵听什么音乐吗？不是“我爱你”之类的情歌，而是“碰、碰、碰！隆、隆、隆！”那种充满死亡的音调和攻击性的旋律，士兵听了这种音乐后，就会不停地拼命向前冲，盲目地送掉生命，因为他们那时候只想到杀人，充满杀气。所以音乐当然是很重要。

印心 —— 观音法门

清海师父经由印心，把观音法门传给诚心渴望真理的人。“观音”中文的意思是静观声音的振动，此法门包含观内在的“光”与“音”。自古以来，在世界上所有的宗教及灵修文献中，都重复提到这种内在的体验。

例如，基督教的圣经上说：“万物初始于声音，这个声音与上帝同在，这个声音就是上帝。”（约翰福音第一章·第一节）这个声音就是指内在的声音；也称作“上帝的语言”、“Shabd”、“道”、“音流”、“喃”，或是“天上的音乐”。清海师父说：“祂在万物之内振动，并且长养整个宇宙。这个内在的旋律可以治愈所有的创伤，满足所有的欲望，及平息一切世俗的渴求，祂是全能且充满爱力。因为我们由这个声音创生，所以与祂沟通会带来心灵的平静及满足。听过这个声音之后，我们整个人会改变，我们对于生命的想法会整个大幅度改善。”

“开悟”这个字即是指内在的光——上帝的光，祂的强度由微光到无数个太阳那么亮。经由内在的光和音，我们才认识上帝。

修观音法门、印心并不是神秘的仪式或加入新的宗教。印心时，会指示打坐——观光和观音的特别注意事项。第一次神圣的体验将会在静默中降临。传心印是此法门的精华，清海师父不必亲临现场为你开启此门，而如果没有师父的恩典，这些方法本身并不能带来什么利益。

在印心时，你马上可以听到内在的声音并看到内在的

光，这种情况可以称为“顿悟”或“即刻开悟”。

清海师父接受各宗派和不同背景的人来印心。你不需要改变原有的宗教或信仰，也不会要求你加入任何组织，或要求你参与任何不适于你目前生活方式的活动。

* 印心不需要缴任何费用。

* 终生吃纯素是接受印心必备的条件。

* 每天打坐修观音法门、持五戒是印心后唯一的要求。

戒律是一种准则，它能帮助你伤害自己，也不伤害其他的众生。如此修行，你可以深入且长养印心时开悟的体验，终而得到最高的觉悟或成佛。如果不每天修行，将会忘记自己已经开悟，而退回到一般的意识层次。

清海师父的目标在于教我们自己成道。因此，她所教的法门每个人都可以修，自己可以修，而不用靠任何额外的辅助。她不找信徒、崇拜者或徒弟，不想成立会员组织按期收费，她不接受你的金钱、膜拜或礼物，不用供养她这些。

她只接受你的诚心——在日常生活中及打坐修行上想提升自己成为圣人的那份诚心。

五戒

1. 不杀生：包括须吃纯素，禁食任何一种肉类、乳制品、鱼、禽类、蛋类（受精或未受精）及不食用任何含蛋、奶和动物成分的产品。
2. 不妄语
3. 不偷盗
4. 不邪淫
5. 不使用及接触任何毒害身心的物质：包括不喝酒、不用毒品、不抽烟、不赌博，及不接触任何色情、暴力或使心智激动的书报影片和电子游戏。

清海无上师出版图书目录

即刻开悟之钥：中文版（1-10）、英文版（1-5）、悠乐文版（1-15）、韩文版（1-11）、印尼文版（1-5）、西文版（1-3）、泰文版（1-6）、蒙古文版（1、6）、波兰文版（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）、芬兰文版（1）、藏文版（1）

即刻开悟·问答录：中文版（1-3）、英文版（1-2）、悠乐文版（1-4）、韩文版（1-4）、印尼文版（1-3）、法文版、德文版、保加利亚文版、波兰文版、葡文版、捷克文版、日文版、匈牙利文版、俄文版（各1册）

即刻开悟·师徒内信：中文版（1-3）、英文版（1）、悠乐文版（1-2）、西文版（1）

即刻开悟·师徒神奇感应：中文版（1-2）、悠乐文版（1-2）

一九九二年三地门禅七专辑：英文版、悠乐文版（各1册）

清海无上师1993年全球弘法专辑：中文版（1-6）、英文版（1-6）

师父讲故事：中文版、英文版、泰文版、悠乐文版、西班牙文版、韩文版、日文版（各1册）

上帝与人类的故事——圣经故事的灵思：中文版、英文版、悠乐文版（各1册）

和平之道——直接和上帝连线：中文版、英文版、悠乐文版（各1册）

为生命上彩：中文版、英文版、悠乐文版（各1册）

了悟健康——回归自然正当的生活方式：中文版、英文版、悠乐文版（各1册）

轻松修行的秘诀：中文版、英文版、悠乐文版（各1册）

清海无上师智慧漫画集——上帝照顾一切：中文版、英文版、悠乐文版、韩文版、日文版、法文版（各1册）

清海无上师开悟笑话集——光圈太紧了：中+英文版（合1册）（书+CD）

甘露法语（一）：中文版、英文版（各1册）、西+葡文版（合1册）、德+法文版（合1册）、英+韩文版（合1册）、日+英文版（合1册）

甘露法语（二）：中文版、英文版（各1册）

无上家厨·国际素食珍肴：中+英文版（合1册）、悠乐文版、日文版（各1册）

无上家厨·家珍味：中+英文版（合1册）

天艺：中文版、英文版、悠乐文版（各1册）

真爱：中文版、英文版、DVD、MP4

“和平之音、四海一心”纪念专辑：中+英+悠乐文版（合1册）

清海无上师艺术创作专辑：中+英+悠乐文版（合1册）

清海无上师艺术创作专辑——绘画系列：中文版、英文版（各1册）

天衣珍藏本：中+英文版（合1册）

带我回家：中文版、英文版、悠乐文版、法文版、意大利文版、

韩文版、蒙古文版、希腊文版、保加利亚文版、西文版、德文版、波兰文版、匈牙利文版、俄文版、印尼文版、捷克文版、罗马尼亚文版、土耳其文版、阿拉伯文版（各1册）

今生有你——我的狗宝贝：中文版、英文版、悠乐文版、韩文版、日文版、西文版、波兰文版、德文版（1-2册）

真爱奇遇——我的鸟羽兄弟：中文版、英文版、悠乐文版、法文版、德文版、韩文版、蒙古文版、俄文版、印尼文版、阿拉伯文版（各1册）

高贵的野生：中文版、英文版、悠乐文版、德文版、法文版、韩文版、蒙古文版（各1册）

沉默的眼泪：中文版、英文版、法文版、德文版、悠乐文版、西文版、葡文版、菲律宾文版、韩文版（各1册）

无子诗：中文版、英文版、悠乐文版

失落的回忆：中文版、英文版、悠乐文版

金铜回忆：中文版、英文版、悠乐文版

蝴蝶梦：中文版、英文版、悠乐文版

前身足迹：中文版、英文版、悠乐文版

往日时光：中文版、英文版、悠乐文版

旷世情人：中文版、英文版、悠乐文版、法文版、德文版、西文版、韩文版、蒙古文版

珍爱沉默眼泪：中文版，英文版，CD，DVD，MP4

生命与意识的省思：中文版（雅奈兹·德尔诺夫舍克博士著作）

和平曙光—有机纯素化解全球危机：欢迎至 <http://crisis2peace.org/tw>，免费在线阅读或下载各种语言版本电子书

以上丛书系列等陆续出版中！

另有讲经、音乐 DVD、MP3、MP4、CD 系列，有阿拉伯文、亚美尼亚文、悠乐文、保加利亚文、柬埔寨文、广东语、中文（繁体 & 简体）、克罗地亚文、捷克文、丹麦文、荷兰文、英文、芬兰文、法文、德文、希腊文、希伯来文、匈牙利文、印尼文、意大利文、日文、韩文、马来文、蒙古文、尼泊尔文、挪威文、波斯文、菲律宾文、波兰文、葡萄牙文、罗马尼亚文、俄罗斯文、斯里兰卡文、斯洛维尼亚文、西班牙文、瑞典文、泰文、土耳其文、祖鲁文等版本发行。

如何与我们联络

联络处：福尔摩沙苗栗西湖邮政九号信箱（邮政编码 36899）

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

☆ 无上师电视台

E-MAIL: Peace@SupremeMasterTV.com

电 话: 1-626-444-4385

传 真: 1-626-444-4386

☆ 经书编译组

E-MAIL: divine@Godsdirectcontact.org

（欢迎参与各种语文的翻译工作）

☆ 新闻组

E-MAIL: lovenews@Godsdirectcontact.org

☆ S.M. Celestial Co. , Ltd.

E-MAIL: smclothes123@gmail.com;

vegan999@hotmail.com

电 话: 886-3-4601391

传 真: 886-3-4602857

网 址: <http://www.smcelestial.com>

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

☆ 修行服务台

E-MAIL: lovewish@Godsdirectcontact.org

☆ 清海无上师世界会出版有限公司

E-MAIL: smchbooks@Godsdirectcontact.org

电 话: 886-2-23759688

传 真: 886-2-23757689

<http://www.smchbooks.com>

☆ 易购网

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

伊甸园: <http://www.EdenRules.com/> (英、中文)

☆ 莱明富纯净家园购物网

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

☆ 爱家国际连锁餐饮

E-MAIL: service@lovinghut.com

电 话: 886-3-4683345

传 真: 886-3-4681581

网 址: <http://www.lovinghut.com/tw/>

☆ 观音网站

与上帝直接连线 —— 欢迎参访清海无上师世界会全球观音网站：

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

进入此入口网站，即可进一步连结到各种语文的观音网站，或观赏 24 小时网络电视台：“无上师电视台”、“艺术与灵性”节目。此外，您也可以即时下载各种语文版本的《即刻开悟之钥》样书，订阅或下载电子版《清海无上师新闻杂志》，或进行在线浏览等等。

无上师电视频道

无上师电视台是纯粹播映建设性节目的频道，此频道将为您带来灵性新视野，充实您的人生。全天 24 小时提供在线观看“无上师电视频道”——

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

《即刻开悟之钥》各国样书免费下载网站

(80 种语言)

<http://sb.Godsdirectcontact.net>

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

为生命上彩

作 者：清海无上师

发行所：清海无上师世界会出版有限公司

地 址：台北市中正区忠孝西路一段 72 号 8 楼之 16

电 话：886-2-23759688

传 真：886-2-23757689

E-mail : smchbooks@Godsdirectcontact.org

<http://www.smchbooks.com>

The Supreme Master Ching Hai © 1987~2016

著作权人：清海无上师

本书内容欢迎转载，但应先经发行公司同意

第一版：2005 年 2 月初

第二版：2005 年 2 月底

第三版：2005 年 6 月

第四版：2009 年 3 月

第五版：2014 年 7 月

電子書第一版:2016年7月

有一句古谚说：「当徒弟准备好的时候，师父就会出现。」在追求解脱和开悟的道路上，能遇见一位真正开悟的明师并接受明师的亲身教导，是百千万劫难求的际遇。唯有明师能引领我们开悟，因为祂本身就是以人身证悟得道的在世典范。追求解脱和开悟之途崎岖难行，只有明师才有力量从外在和内在引导、扶持我们。经过明师传法

印心后，我们的灵魂将立刻觉醒，了

悟自身内边无上师的品质——

我们的本性。认识我们的

本性乃是世人天赋的

权利。清海无上师

正是这样一位千

载难逢的在世明

师，无条件地将

她的证悟之道分

享给任何诚心寻

求灵性解脱和自

由的人们。

