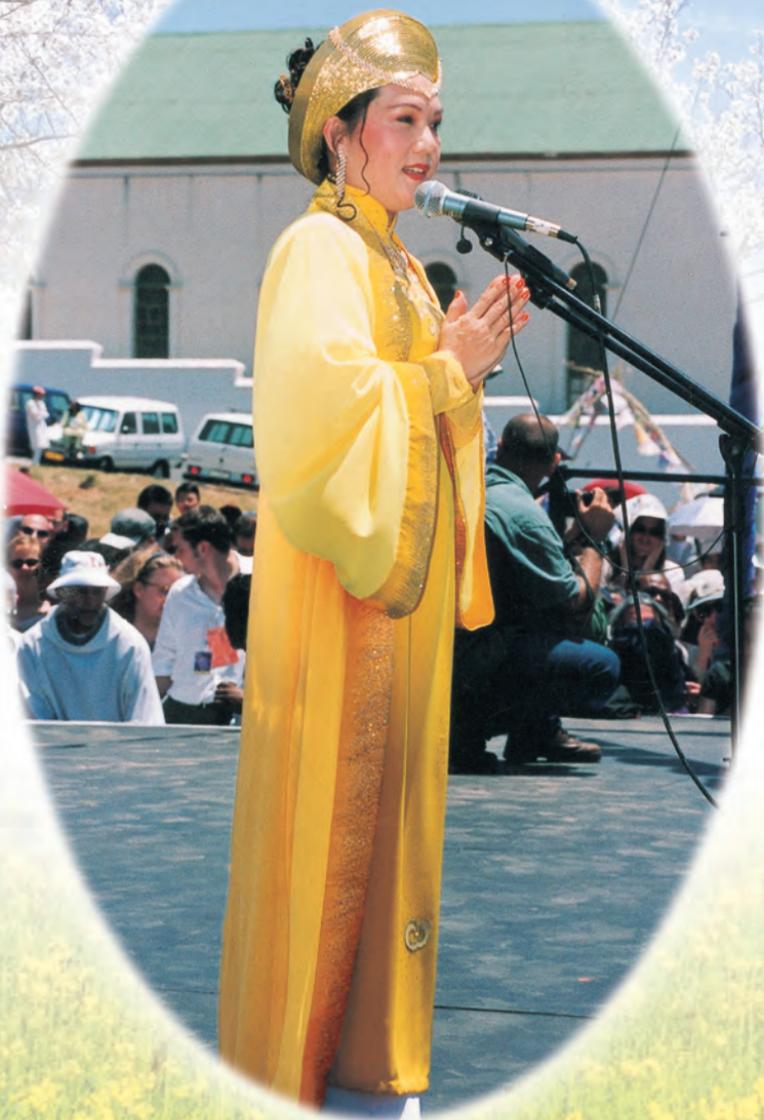




即刻開悟・師徒內信
清海無上師 第三冊



為什麼我們本來就是佛，又來這裏就變成凡夫呢？因為我們忘記用我們佛的品質，我們被這個匆忙的世界污染，然後跟著它的喜怒哀樂走，就忘記我們的主人。
～清海無上師開示



修行應該有愛心才算進步，不是每天打坐多少就算了；看我們多有愛心、多原諒別人，就知道我們有進步，不管境界怎麼樣。

～清海無上師開示





清海無上師

即刻開悟·師徒內信(三)

清海無上師世界會出版有限公司

☆小訊息

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

前言

即刻開悟·師徒內信(三)集結了清海無上師與其在世界各地的印心弟子以及四方求道者間的往來信札，這些書信陳述了多數人在修行路上某些階段所遭逢的問題或障礙。在這本珍貴的書中，有真理追尋者對觀音法門真義、印心的理由以及明師在修行路上的角色等方面的探索，也有印心同修就日常生活、倫理道德、持守五戒、家庭與業障的關係，以及打坐等方面的問題尋求師父的忠告；有些同修則寫信告訴師父其打坐時的內在體驗、修行觀音法門的利益，並對師父的幫忙與照顧表達無限感激之意。

師父在回函中則說明了打坐的目的，並強調共修與參加國際禪的重要性；她指點我們如何能更專注、如何保護自己的磁場免於受到否定的影響，她不斷提醒我們要保持身、口、意乾淨，並要做一個更有愛心的人，為人類服務。

「你們要完美，正如你們的天父一樣完美。」此為師父對每位徒兒的要求標準，她對自己也一樣；甚至當她身為徒弟時，也即以此自勉，並確實做到。

目錄

前言.....	3
清海無上師簡傳.....	6
印心：觀音法門.....	11
第一章 為何需要在世明師及印心.....	13
即刻開悟與觀音法門.....	14
方便法.....	16
內信.....	17
第二章 日常生活篇.....	49
持戒的重要.....	51
內信.....	52
第三章 觀音法門與打坐.....	71
如何返回自己的真面目.....	73
觀音法門.....	75
國際禪中問答精選.....	76
內信.....	78

第四章 共修與打禪	117
經由共修而自我成長.....	118
共修和打禪的加持力.....	119
內信.....	120
第五章 家庭關係	135
愛心寬容的修行法門.....	136
世上沒有真正無辜的人.....	137
內信.....	139
第六章 神奇感應與修行體驗	163
明師是我們真正的父母.....	165
和師父一起回故鄉.....	167
內信.....	168
章節附註.....	196
索引.....	198
清海無上師出版品目錄.....	207
如何與我們聯絡.....	208

清海無上師簡傳

清海師父生於悠樂，她父親是一位具有高度聲望的中醫師，喜歡研讀世界文學，特別對哲學感興趣，其中老、莊的作品便成了清海師父幼年時唾手可得的讀物；還未上小學的清海師父已經遍讀東、西方哲學書籍。

清海師父不同於一般小孩，當別的孩子在做功課或玩耍時，卻常常看到她閱讀各類哲學書籍。她父親關心地問她到底懂不懂這些作品，她回答：「父親，如果不懂，我就不會有興趣再讀下去了。」因為在學校的成績一向名列前茅，所以她父親雖十分關切，也支持她這種特殊的興趣。

她的父母雖然是天主教徒，但是對佛教的態度相當開放。她的奶奶則是一位佛教徒，清海師父平時喜歡跟著她唸經、拜佛，在此背景薰陶下，養成了清海師父對宗教兼容並包的態度。她早上到天主教堂做禮拜，下午去寺廟，晚上再去聽神聖教理的開示，因而也引發她對宇宙人生的疑問：「人從哪裡來？」

「生與死是怎麼一回事？」「人與人之間為什麼會有這麼大的境遇差別？」

戰爭期間，在她的家鄉悠樂由於當地醫護人員不足，師父就在課餘時間到醫院裡幫忙。她替病患擦洗身體、清洗尿壺，做一切她能力所及的事來減輕他們的痛苦。各國的朋友都常常稱她為「在世佛」或「有趣的聖人」，因為師父一向很幽默又仁慈善良。

她對動物總是心存悲憫，看到牠們受傷會帶回家養傷，然後放生。看到牠們被殺，都會難過得掉淚，恨不得阻止世上一切苦難。她終生持素，從小見到殺生她都避開。

清海師父小時候，曾有星象家預言她天資卓越出眾、品德清高，本命高貴，注定會修行成道，如果結婚，則婚姻美滿、擁有一位令人欣羨的丈夫。長大後也遇到不同的預言家，對她作出類似的預言。（在不同的國家皆是如此！）

當清海師父離家前往喜馬拉雅山時，她的母親曾到最靈感的一間寺廟祈求，觀音菩薩示籤指示：「師父是千萬億人中難得一出的稀有貴子，來此娑婆世界和我一起渡筏，接引眾生脫離苦海。」

她曾於德國紅十字會當翻譯，不顧自己的健康和舒適，自願從早到晚長時間為悠樂難民服務。由於工作環境的關係，使得清海師父甚深了解各國難民的艱苦。不斷目睹戰爭和天災所帶來的痛苦和磨難，她雖極力奮鬥，但是很快便了解到，單憑個人的力量要停止人類的苦難實在不可能。這認知加強了她對求「開悟」的決心，明白那才是減輕人類痛苦的最上策。在歐洲生活期間，她更努力打坐，追隨許多老師修行各種法門，博覽修行書籍。然而她覺得那些法門都沒有效；她無法獲得經典上所描述超世界的體驗，或達到開悟的境界。這種情況令她益發沮喪。

清海師父居留德國期間和一位擁有科學、醫學雙重博士的德國人結婚，婚姻美滿。她的先生非常寬宏明理，不僅跟著太太吃素，還陪她旅行朝聖，非常支持鼓勵清海師父的善行。然而為了求道，清海師父覺得她必須割捨這段婚姻，經過長時期懇切和先生談論，終於獲得他答允分離。對他們而言，此決定令兩人同感椎心之痛，但是她強烈感受到，為求開悟，這是正確的抉擇。

結束了婚姻之後，清海師父一心尋求可以讓人一世解脫的完美法門。但她的老師們都不知道這樣的法門。因此她萬水千山尋訪求道，多年後終於找到了一位喜馬拉雅山的明師為她印心，傳

給她所找尋的觀音法門。修行觀音法門一段時間之後，她就完全開悟，並繼續精進修行，她留在喜馬拉雅山閉關一段時間。

後來，清海師父來到福爾摩沙。某個狂風暴雨的颱風夜裡，她正在一座小寺廟後的小關房打坐，一群不速之客來敲她的門說：「觀音菩薩回答我們的祈求，指示我們來此，求您明師傳真法、得解脫。」清海師父想請他們回去，但是他們不肯離開。清海師父終於被他們的誠心所感動，在他們淨化自己並持素數月之後，答應為他們印心。

生性害羞的清海師父並不想收學生；事實上，她還躲著那些來找她的人。在印度、德國、福爾摩沙和美國時，她都躲開了，當時她只是默默地住在小寺廟裡。然而第三次在福爾摩沙被人「發現」的時候，她明白不能再逃避眼前這個無可推卸的使命了！於是她開始弘法，和所有希望聆聽的人分享真理，並為誠心的求道者印心傳授觀音法門。

清海師父對所有宗教抱持非常開明的態度，因為她深知所有宗教當有明師在世時，其教理都是相同的。她深入地研讀各種經典，也常常引用耶穌基督、佛陀、老子的話，以及其他宗教的哲理，讓我們經由她的觀點而了解到大師們所說的道理都一樣。她常解釋：宗教的分別只是後來的人觀點及理解度不同，還有時代背景的差異所造成的。今天，百千萬來自社會各階層及不同宗教背景的人們，已被清海師父的教理所感召，觀音法門的同修及靜坐中心也遍布世界各地。清海師父針對求道者的背景和文化，分別以英文、法文、德文、中文及悠樂文給予豐富的開示。近年來，她弘法足跡遍及亞洲、美國、加拿大、中南美洲、澳洲、非洲、歐洲以及俄羅斯。誠心要修行觀音法門的求道者都歡迎來跟清海師父印心。

除了靈性使命以外，清海師父也致力於全球性的人道工作以

減輕人類的肉體苦痛。她慈善義舉所包括的援助對象有：美國中西部、奧勒岡、加州、馬來西亞、菲律賓、泰國、柬埔寨、悠樂、尼泊爾、巴基斯坦、孟加拉、智利、委內瑞拉、荷蘭、比利時、及法國的水患災民；中國大陸中部和東部洪水災民；菲律賓比納杜波火山爆發而流離失所的人，南加州大火及佛州森林大火的災民；加拿大冰風暴、阿富汗雪災；遭颶風毀壞家園的災民；宏都拉斯和尼加拉瓜的米契颶風、墨西哥的寶琳納龍捲風、佛羅里達州和加勒比海的喬治颶風、孟加拉、阿拉巴馬州及澳洲的旋風；菲律賓及巴哈馬的颱風；智利、阿富汗、伊朗、中國大陸、洛杉磯、日本、蘇俄庫頁島、希臘、土耳其、福爾摩沙地震災民；其他人道援助的對象還有戰亂、恐怖活動和意外等災民（受害者），包括：南蘇丹、柬埔寨和北韓的飢荒，奧克拉荷馬市的爆炸，南韓百貨大樓崩塌，車城、波士尼亞、盧旺達、蘇丹等地的戰難；各地急需援助的族群，包括難民、老人、無家可歸流浪者、兒童、以至被疾病毀掉一生幸福的人們，都獲得清海師父的眷顧。其他金錢或各項援助的受惠者還有在阿爾巴尼亞的科索沃難民；亞洲各地難民營內的悠樂難民；在巴西、印度、亞美尼亞和蒙古的年老及貧困人仕；在貝南、亞美尼亞、象牙海岸和悠樂的孤兒院；星光兒童基金會及聖裘迪兒童研究醫院；夏威夷摩洛加島和菲律賓古萊恩島的癲瘋病院；英國、美國愛滋病與癌症醫藥研究機構；夏威夷的智障兒家庭；印度、德國及烏干達的靈修團體；美國退伍軍人，二〇〇一年美國發生九一一不幸事件，清海無上師即刻電召各地同修成立緊急救援隊前往現場協助各項急難救助，除了國際紅十字會和組織，清海無上師救援隊則是當時唯一獲准進入災區現場服務的民間團體。除了這些特別的援助，清海師父仁愛的一生更啓發了同修們仿效她的榜樣。觀音法門的同修向全世界老弱貧孤伸出了援手。

清海師父並不求任何的認可，但她所做的人道工作卻受到世界各地政府官方肯定並給予表揚。例如，夏威夷檀香山市市長宣布一九九三年十月二十五日為「清海日」；而一九九四年二月二十二日，伊利諾州、愛荷華州、威斯康辛州、阿肯薩斯州、密蘇里州及明尼蘇達州的州長亦共同宣布為「清海日」。另外，她也在檀香山獲頒「國際和平獎」，以及在一九九四年二月二十二日芝加哥的一場盛典中受頒「世界精神領袖獎」。在頒獎典禮上，柯林頓、布希、雷根總統等來自世界各地政府官員的賀電頻傳。她同時也獲頒為美國榮譽公民。

近年來，清海師父也專心致力於她所喜愛的美的創作。她的創作品包括畫作、畫扇、燈飾、室內布置、庭園造景、服裝設計、珠寶設計，以及詩文、音樂和歌曲創作；大部分都是為慈善工作之募款而做。

一九九六年起連續三年歲末，於美國洛杉磯和華府舉辦的三場慈善音樂晚會，更備受各界矚目推崇。一九九八年底在洛杉磯聖殿大廳—歷年奧斯卡金像獎頒獎典禮所在地演出「和平之音、四海一心」大型音樂會，清海無上師以其優美而發人深省的詩作，結合國際樂壇巨擘以及好萊塢傑出演藝人士的配樂及演出，使愛與和平的訊息更廣泛地深入人心。以藝術創作來表達出與上帝同一體的美和喜悅，她邁出了「藝術弘法」的先驅腳步。

清海師父告訴我們，她不是生來就開悟，她也曾有過世俗的生活，經由自身的體驗，她了解我們的問題，我們的愛、憎、欲望及疑惑。她同時知道成佛的境界，以及要如何成佛。現在她生活的唯一目的就是要幫助我們從無明階段的痛苦和困惑，走向完全了悟上帝的法喜充滿和全然清明。如果你準備好了，她就帶你回家！

印心：觀音法門

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

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

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

修觀音法門、印心並不是神秘的儀式或加入新的宗教。印心時，會指示打坐——觀光和觀音的特別注意事項。第一次神聖的體驗將會在靜默中降臨。

傳心印是此法門的精華，清海師父不必親臨現場為你開啓此門，而如果沒有師父的恩典，這些方法本身並不能帶來什麼利益。

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

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

*印心不需要繳任何費用。

*終生吃純素是接受印心必備的條件。

*每天打坐修觀音法門、持五戒是印心後唯一的要求。

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

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

她只接受你的誠心——在日常生活及打坐修行上想提昇自己成為聖人的那份誠心。

五戒

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

第一章 為何需要 在世明師及 印心



佛菩薩、全能的上帝，一直都在尋找我們這些因愛玩、忘記回家而走失的小孩們，因此佛菩薩（大開悟者）有時會下來，忍受人世間的苦痛、忍受這個小小物質世界的屈辱，為了找尋迷失的小孩，以便及時將他們帶到安全的地方。因為任何房子不管造得多麼堅固，總有一天也會自己毀壞，或是因為自然力或其他因素而壞掉，或是因為太舊了，必須要再建一間新的。而這個世界就是一間大房子，很漂亮、很堅固的房子，但不是永恆的房子。

～清海無上師開示（註1）

即刻開悟與觀音法門

問：「即刻開悟」是什麼意思？

師父：開悟意指「光亮」。當有人幫助你馬上看到天堂的光，那就叫做即刻開悟；幫別人即刻開悟就是我們的工作。當我們可以看到光或者聽到天堂的音樂時，就表示我們得到上帝的訊息，這就是聖經上所謂的「道」：「太初有道，道與上帝同在，道就是上帝」，記得嗎？這個「道」就是我們從上帝那兒聽到的「音流」。當我們聽到音流的時候，就稱為開悟的時刻。

要聽到從上帝來的訊息、得到這個「道」並不是件易事，也不容易看到天堂的光，不過有些人還是會看得到，當他們在很專注的禱告時或深沈的哀傷中，或在某些極度困難的情況下，他們會超越這個物質世界，和較高等的世界溝通，但這種情況很稀有，所以當你自己無法看到光或聽到上帝的訊息，而去找尋可以幫助你更快達到這個目標的人，這個過程就稱為找尋真理或找尋明師。任何可以幫助你馬上見到「光」和聽到「聲音」的人，就是所謂的靈性導師。

問：我們如何使自己免於物質化，並擺脫那些會讓自己遠離靈性的事物？又如何才能夠更加無私，不會老是在求名求利？

師父：如果我們灌溉植物，只是澆葉子而不澆根部的話，這樣就不容易做到。一切無明和貪婪都根源於我們沒有開啓悟性，所以我們才會產生誤解。每個人都在追求真理、追求永恆的快樂，但是誤以為金錢或美麗的女人可以使我們快樂。事實上，我們一直在追尋的真正快樂是「真理」，真理是我們真正的靈性力量，也就是上帝；但因為我們不懂，所以我們才會不斷地求東求

西。一旦你的悟性、你真正的智慧之源打開後，你會有不同的領悟，那時候你會說：「啊！這就是我所要找的，不是那些別的！」然後一切執著會自動脫落，你不用刻意去做什麼；就好比從植物的根部澆水，全部的葉子都會長得綠油油。

問：我聽說觀音是一位日本女神，代表大慈大悲、幸福和健康，我不太明白現在怎麼有個觀音法門，而且又在日本之外的不同文化中發展？

師父：觀音並非只是日本的女神，祂也是印度、西藏的女神，在西藏祂有不同的名字，而且祂在印度和西藏是個男的，但到了日本、中國和悠樂，祂變成女的（師父笑），所以我不知道祂是誰！無論如何，那只是神話中的形象。祂是過去的一位明師，就像摩西一樣。當祂在世時，祂有求必應；但唯有當祂還在世時，誠心的弟子和非弟子們才會因祂的在世而得到利益和加持，然而當祂往生以後，人們仍依舊向祂祈求。同樣的情況也發生在耶穌或佛陀身上，所以才沒有那麼多的感應，因為這些明師都已經走了，我們必須向在世明師祈求才有用。當明師往生後，人們一樣繼續祈求下去，只因為他們的祖父母祈求有靈，所以子孫們跟著這樣祈求而忘了真正的重點——明師加持的磁場已經消失了。

你可以向一位已經往生的明師祈求，但是只有在祂往生幾百年內有效，最多不超過五百年；在那之後，因為祂的磁場已經消失，所以沒有效。這個磁場是由信眾的心所形成的，他們和祂已經在靈性上相連，在祂往生後，祂的徒弟還活幾個世代，因為他們還深愛那位明師，所以他們的心帶著這個磁場、延續了師父的愛力。

～清海無上師開示（註2）

方便法

問：師父，我知道有所謂的「方便法」，它和觀音法門一樣嗎？

師父：並不完全一樣，可是它也可以讓你品嚐一下開悟的滋味，而且你不必嚴守像吃全素或每天要打坐兩個半小時之類的規定，就可以每天繼續修這個方便法。只要每天打坐半小時或二十分鐘，情況允許的話就儘量吃素，所以這個方法才叫做「方便法」。修方便法同樣可以得到開悟，但這屬於「小乘」，只有你一個人可以解脫。而修觀音法門則可以讓你的七代甚至九代的親友都超生，甚至連一些你根本不認識的人，例如你的祖先、你的後代，及一些還沒有出世的子子孫孫們，由於血源的關係，他們也會超生。

～清海無上師開示（註3）



內 信

～來函1～

（原文為英文）

親愛的清海師父：

自從認識您之後，我便恪遵五戒和持素，準備印心。雖然我非常渴望開悟，但卻常常不知道怎樣挪出時間來打坐，我也擔心自身的一些缺點將阻礙我精進修行。

我深信開悟可以開啓我的心，對我和丈夫之間的關係也將更有助益，我知道唯有印心才可以使我成為今生所能做到的最好的人，以及當一個最好的太太。雖然我尚未成為您正式的弟子，不過師父您卻已經在照顧我和我的先生了，真是非常感激您。我確信唯有開悟才是和上帝同一體的真理與道路。

親愛的師父，我希望大約在一年後才和師父印心，因為那時候我才有充足的時間打坐。請您在這段期間能繼續照顧我們，我們需要您！

獻上最深的愛與尊敬！

～回函～

越快印心對你是比較好。如你所說，你知道印心不但可以讓你開悟，而且也會對生活有幫助，但你卻還要等一年才印心的話，這就好比你的房子一片漆黑時，卻要等明年才找電力公司的技術人員來幫你家接通電力一樣。

印心之後，你將會發現其實持戒、吃素和打坐並沒有想像中的困難。師父的力量會依據你的等級來給予幫助，一位開悟的真明師知道如何一步步地來教導和引領她的學生，你只要誠心信靠師父、儘量做你所能做的即可。你可以在一天之中分段來打坐，例如清晨提早一個鐘頭起床打坐，晚上睡前也打坐一個鐘頭，白天再打坐半個鐘頭。隨時隨地都可以打坐，比方說你可以在公車上打坐，或當你在等人的時候，甚至在洗臉或如廁時也可以打坐。

你將會知道該如何把注意力集中在智慧眼，讓上帝的力量替你處理每一件事，而不是像現在一樣，只是用凡夫有限的力量來做事。此外，內在的音流會幫你清洗業障，撫慰你的靈魂。光和音會滋養我們的靈魂，就好比食糧會長養我們的肉體一樣。也唯有當我們透過在世明師獲得開悟之後，我們的靈魂才會真正獲得滿足。當你更深入瞭解師父的教理後，你將發現自己一刻也不能等待，也不能浪費，所以最好立刻下定決心接受印心、修觀音法門，活出真正的生命。

願師父的愛與加持與你同在！

清海無上師世界會

～來函2～

（原文為英文）

敬愛的師父：

關於一世解脫，是否表示一旦印心後，如果懶惰不修行，往生時也不會再來這個世界輪迴？如果真的不用再來輪迴，那麼是否會比他原本未印心時去到更高的靈性境界？師父曾說過，在印心後，我們至少五代會超生，能否請師父解說到底是哪五代可以獲得超生？是指已經往生的，還是仍在世的人？

～回函～

一個人印心後，如果不持戒、修行，仍執著留戀這個塵世的話，就還得再來輪迴，因為他並非真的想要解脫。不過，無論他到哪裏去，師父的力量還是會繼續帶領他。對於那些修行精進的同修，在往生的時刻，他們會被帶往更高的境界，在那裏繼續修行，不必再回來受輪迴之苦。至於「五代超生」是包括已經往生的祖先和當來的子孫。五代只是個概略的說法，事實上，包括你的親朋好友在內，任何你所關切、喜愛的人都會因為明師的力量而受益且獲得超生。

Ching Hai

～來函3～

(原文為英文)

親愛的清海師父：

向您獻上我最誠摯的祝福，衷心期盼有一天您將再次蒞臨巴拿馬。這封信是為我的一位朋友而寫，她一認識您之後，就立刻相信您，在此她要表達對您的衷心謝意，因她覺得您的力量一直都在照顧著她，而且不久前，您救了她兒子，使他免於在車禍中喪生。

現在她正陷於困境之中，因為她丈夫有了外遇而拋棄她。在那種艱難的處境之下，她特別想起了您，並且從那時起不再吃肉；她自己也不知為何當她想到您時，會毅然決心停止葷食。就在那當兒，我聽說她婚姻不幸的消息時，突然打電話給她，她很訝異，她相信是您無形中安排我打電話給她，的確，就在她最需要幫助時，我打了電話給她，關於這件事，我倆都感到非常奇妙。我認為那是因為她非常誠心的緣故，所以您一直都在幫助她。她說她受到黑神通所困擾，我就告訴她要時時配戴您的法相胸針，那晚，她睡得很安詳，疼痛也消失了，覺得很舒服。自此她總是隨身配戴您的法相胸針。

目前，她正閱讀西班牙文「即刻開悟之鑰」第一冊。她請我寫這封信，述說她所發生的事，希望您能接受現狀的她，並向您致上最誠摯的祝福。我告訴她，若要真正幫助自己，就必須接受印心，因那是最好的寶藏，讓我們能夠與上帝溝通，也是您給予我們的真正解脫的方法。

噢！親愛的師父，看到您如此幫助我們這些小孩及我們的朋友，感覺真是奧妙！雖然肉體上我們相隔如此遙遠，但內在卻

是同一體。感謝您！您是最完美的，您的力量不可思議，我不知如何來形容，只能感謝您降臨這個地球。

向您獻上最深摯的擁抱和吻！

～來函4～

（原文為中文）

敬愛的師父：

您好！我何時才能見到您、與您溝通？何時才能拉住您的手，大聲叫您一聲「母親！」我好想親口說聲「謝謝您！」是您使我走向光明的道路，是您使我不再有往日的煩憂，是您使我們家庭這麼和諧。

我曾是一個讓家長、老師頭痛的學生。初中時，學習意願很差，整天往外邊亂跑，所以交了一些壞朋友，過著無聊的生活。那時候還曾想過尋死，以為活在這個世界真沒意思。上了職業高中後，我的學習態度更差了，不但經常逃課，還和幾個同學結拜兄弟，我做了小老大，跟他們一起出去打架，很多小孩都很怕我，老師也說我真是不可救藥了。

就在這個時候，我得到了師父的法相和樣本書。從那以後，我做什麼事都很愜意、順利，而且也轉學了。在新學校期末考試中，我竟從往來的五科不及格升到了全班的第二十名，真是不可思議。我突然間感覺到師父的偉大，您那股不可形容的愛力使我敬佩，所以下定決心想要吃素及印心。

我的爸爸、媽媽、奶奶，都是萬分相信師父的。尤其是奶奶，她的心已經完全交給了師父您。每當我產生「我執」的時候，只要看看奶奶再看看自己，就知道我還差得遠呢！以後我會多讀一些師父的教理，多做一些好事，堅持吃素，等待師父給我們全家三代印心。

想對師父說的話太多、太多。此時，我對師父的思念已無法用世間的語言形容。我好想馬上見到師父，馬上印心，與師父溝

通，拉住師父的手，大叫一聲——「母親」。

請您快來吧！快來吧！
祝您身體健康！萬事如意！

愛您的兒子 敬上

～來函5～

(原文為中文)

最親愛的師父您好：

我曾因未明瞭師父教理而退道心，離開觀音法門的修行團體，直到去年才因師父無限的慈悲、寬容與愛心，而得以回來繼續修行。這一年來，承蒙師父有形無形的照顧，一點一滴在心頭滋潤著我，每天只要一閒下來，就是想念師父並和師父說話、懺悔。

感謝上帝及師父的救贖，並未因當年不懂事及修行概念不正確而遺棄我。歷經這些挫折後，就像當頭棒喝，使我更猛烈看清自己不好的品質，想隱藏、逃避也不能，因為這一切是如此清楚。我深深感謝師父，若非師父，我不可能找回道心，也不可能增進信心，一切都是師父的力量，內心裏有了師父，就能面對任何情況。如今對師父的信心高強，不可同日而語！

1996年3月22日那一天我帶著孩子散步，突然聽到好大的聲音呼喚孩子的小名，我和孩子都一起回頭，不過什麼人也沒有，但是孩子竟然高興地說：「師父來了，師父來了。」現在想起仍非常感動，謝謝師父！

上次在東埔寨金邊看見師父，師父啊！這麼多年來第一次見著您，以前能見到您都不知珍惜，如今千山萬水飛去看您一眼，我心裏好珍惜、好感謝，回來月餘還是很高興。

由於我必須出外工作，孩子無人照料，就祈求師父代為尋找最適合人選。果然不久，有一對精進的同修夫婦剛好喬遷到我們家附近，而且孩子年齡相仿，小孩便有了去處。孩子開始親近師父、看錄影帶，而且都不願沾葷腥。小孩在師父的愛力加持

中，長得又胖又健壯，孩子的爸還頻問：「到底師姊每天餵他吃什麼，為什麼長這麼胖？」

我更明瞭師父不只是幫孩子找保姆，其實也是幫我找了保姆。記得當年剛印心，我還年輕，身邊沒有一個同修，像獨行俠般非常孤單，現在則不一樣了。我知道這又是師父完美巧妙的安排，讓我能親近善知識，提攜、改變我的軟弱。

師父啊！再怎樣的言詞讚歎您，也無法表達內心感動的千萬分之一。因為您，我才瞭解什麼是真正的誠心、真正的懺悔及真正的信心。渺小如芥子的我，但願能再次崇敬地仰望您輝燦如天光的聖容。

～來函6～

（原文為英文）

親愛的清海師父：

在認識您之前，弟子並不知道該做些什麼事情才算對。在我一生的大半時間中，都覺得一直沒有真正活出自己，生活老是一團糟。我曾經嘗試過許多靈修方法，雖然外面有許許多多的修行法門，不過要找到一個最純淨、對自己最好的修行方法，卻很不容易；在我們能看到遠方燦爛耀眼的光之前，必須先經過無數的障礙。弟子以前一直忘記往內看自己，而往內才是找到真我、找到故鄉的唯一方法。

親愛的師父，真的很慶幸能遇見您，弟子的生命如今已完全地改觀，我感覺更加快樂、滿足，能以更自然的心、以微笑面對世界，活出我自己，而不再只是個面具。有時候，我甚至可以親吻每一個經過身旁的人，對我而言，世界已變得潔淨多了。

弟子確信，有一條康莊大道正等在我們的面前，而且師父也會幫助我們，讓我們修行進步。當然，修行的過程並非都是那麼地平順，因為還有我執的障礙，我知道我還有好多要學習的，現在我正努力地去學習更多的東西。我告訴自己要原諒自己前世犯下的錯誤，從錯誤中學到功課。如果我們不能原諒自己的話，將無法繼續我們的人生。

親愛的師父，感謝您能看弟子的這封信，弟子將珍惜您所給予的加持，希望能見到師父您本人，這對弟子而言非常重要。

摯愛您的弟子 敬上

～來函7～

(原文為英文)

親愛的清海無上師：

我雖不曾見過您本人，但我打從心底感謝您為我打開通往上帝的智慧眼。自從看了「即刻開悟之鑰」樣本書及聽了一些您絕妙開示的錄音帶之後，我就很相信您，從那時起我的生活有了改善，家庭更和諧，一些困擾、艱難的事也變得容易解決，生活變快樂了，而且我心中充滿了愛，再也沒有恐懼，這一切都是您賜予的。

剛開始，我認為這些改變只是巧合而已，之後我知道這些都是上帝愛的安排。親愛的師父，每天早上一醒來，我就想到您，筆墨也無法形容我有多快樂！我只知道持五戒及每天打坐，雖然尚未印心，但我知道您已經加持了我及家人，因為我在打坐時一直不斷地看到美妙的體驗，正如您書中提及：「凡要求者，必能得到。」我何其幸運！

學方便法那晚，我看見藍綠色的海浪和大地，就像我們這世界的陸地和海洋一般，一道很亮、很強的白光在周圍轉了三次，此時您，沒錯！就是您，對我歌唱，我仍記得那歌詞，每一個字都聽得很清晰。快結束時，我飄浮了起來，但我卻必須回到這個物質世界。

不久後在另一次的體驗中，您的化身再度出現指示我吃素；我還看到黃色和紫色的花，心中感到喜悅、和平。如今，我很高興自己吃的每一餐都可以不用傷害動物的生命，我持素還不到半年，但為了救更多動物的生命，我打算終生素素。

在我父親往生那天，我有另一個體驗。我請求您轉達給他，

說我為曾對他不敬而向他道歉，還有跟他說，我很相信您。然後，我感覺他好像和我在同一個房間，站在我面前，我眼中盈滿淚水。那個早晨我家人去墓園，傍晚回家時，我感覺上帝在廚房中示現，那是一種溫馨和愛的感覺。當時我打開收音機，聽到播音員說：「我們能供養耶穌什麼禮物？」我在心中答道：「我供養我的心和信仰，就如同我供養給您的一樣。」

感謝您在我沮喪時鼓勵我，引導我走向光明，並回應了我的祈求。親愛的清海師父，我衷心企盼著印心。

恭祝您安康長壽！

～來函8～

(原文為中文)

親愛的師父：

您好！很久沒有寫信給師父，弟子非常想念您。弟子深感修行正法的團體，就是聖人的團體。弟子非常非常感激師父及佛菩薩的加持、幫助，感激之情，一言難盡。

弟子從小就對自然、哲學、歷史非常有興趣，可是真正讓弟子受益的，卻是認識您的那一刻，這都是發自肺腑之言。也許大多數人缺少究竟求道之心，所以不易瞭解弟子們吧！如果大家時時記住：「我應怎麼做？」而不要考慮：「我付出什麼代價，我如何的辛苦……。」那麼大家一定會有更多的認識與體會。

弟子深知社會、國家及我們的星球，如果沒有師父這樣了不起的明師，就像天空沒有日月一樣，讓人遺憾。請讓弟子以修行的角度向您獻上一首詩。請隨時指正弟子們修行的過失，祈請我師多多加護。

此致吾師

萬事如意！

愚徒 敬上

無比之飛舟
無上之忍者
滑空之火炬
彼岸之救母
您就是一切！

慈愛似母
教誨如父
您是
黑夜之光 乾旱之雨
憂愁時，
您是最美的歌
困惑時，
您是清亮的春雷
您是最好的神醫，
因您濟子於危難。
您是最英明的君王，
因您呵護眾生如子。

您是最可靠的敲鐘人，
因您適時警醒弟子。
您是最明智的詮道者，
因您時時傳頌上帝之聲。
您是最勤勞的拓荒者，
因您所播之花飄香世界。
您是最佳使者，
您就是一切！

師父啊，師父！
願一切眾生都皈依於您
願我們的星球
成為宇宙正法修行的天堂
願我們的天堂
有更多的您

～來函9～

(原文為悠樂文)

我們最敬愛的師父：

我已50多歲了，經過一番深思內省之後，我發現只有在印心之後，我的人生才變得更有意義、更有價值！雖然以前我也嘗試修行，但只是跟著別人而已，不像跟隨師父修觀音法門那般有堅定的信心和自信。我寫這封信給您，希望能告訴人們：您的教理的確帶給徒弟們無窮的益處，使無數的徒弟得到重生，他們的生命也變得更有意義。

我於1975年在美國尋求庇護，我受的教育也因悠樂淪陷而中斷。失去家國、無所依恃的深切感受以及身處異邦苦於語言不通之不便，使我經年累月過著黯淡的日子；逐漸地，我對人生的不滿和恨意幾乎要將我撕裂，我變得暴躁易怒。每當我試著從己身的困境中掙脫出來時，總覺全無助力而再度墮入失望的深淵之中，我想情況若繼續沒有改善的話，我最終的下場就是被關入瘋人院或監牢之中。

這段時間，我一直責怪自己或社會，認為人生毫無意義可言。我雖曾求助於不同宗教的教堂、廟宇，有時還去廟中學打坐，最後只是讓我更加失望。我一度想放棄，心想：「啊！乾脆忘卻一切，儘量賺錢，然後回悠樂去享福算了！」就在那時，您適時出現拯救了我。

當我首次看著您的錄影帶時，我就決心吃全素準備印心。那些日子裏，我渴望著您的教理，猶如荒漠中的人渴望甘霖一般，所以我請購了許多錄音帶和錄影帶。每當我坐在車子裏，便播放師父的錄音帶來聽；一回到家中，就觀賞師父的錄影帶。我感到您

的力量真的無所不能，即使是德高望重的高僧也無法使他的徒弟吃素，而僅看了您的錄影帶或書就可以使人棄葷茹素，渴望跟隨您學打坐。許多我的天主教朋友，只是觀看您的錄影帶而已，也立刻吃全素、準備印心，想跟隨您的法門。

親愛的師父，印心之後我獲得了重生，我的人生開始了嶄新的一頁，即使在最初的數月之中，我就有在世解脫的感覺！感謝您的教導和加持，使我能摒除所有深沉的憤怒和憎恨，也使我清楚的瞭解發生在我們身上的一切皆由自己所造成，不能歸罪於他人，甚至我的嫉妒和慾望也越來越少。現在我很感激您，因為我一無所求，只求能全然地瞭解您的教理，並將您的教理及典範應用於日常生活之中；我每天都渴望能更加瞭解您、與您更為親近，在靈性修持上與您更同一體。

能與您印心、練習打坐是我生生世世最大的福報，我誓願精進修行以報答四重恩，更為報答您無止盡的愛以及辛勞的教導。祈求十方佛菩薩和全能的上帝加持您永遠健康、青春美麗、勇往直前，也祈求您的工作、您無限的愛心、超然卓越的智慧以及典範能光耀宇宙，影響這個世界和整個宇宙的每個角落！

～來函10～

(原文為中文)

敬愛的師父：

在印心前，弟子曾在修行路上苦苦追尋、掙扎，精疲力竭仍找不到歸鄉的法門，那時真是求天天不靈，心中充滿了鄉愁和哀怨。直到印心後，才知道親愛的師父並沒有忘記我，您從遙遠的聖鄉下來塵世，帶領普天下的遊子們回家。

弟子印心後不久，曾因經歷了一些挫折的心境，而自怨修行的道路好難走，感覺似乎只有自己一個人在面對困難，苦了、累了無人知曉。那時我甚至羨慕世間的小孩子，因為他們摔倒時，有媽媽相扶；羨慕塵世間的人，痛苦時有親人可依偎；而遠離師父數千萬里的弟子，苦了、累了只有一個人默默地忍受，流了血自己舔，流了淚自己擦，感到好無助。

直到有一天，在痛苦中打坐時，突然一股濃濃愛力自內心湧現，撫慰了所有的悲傷、痛苦，這時才深深體會到師父就在我身邊，而且未曾離開過我。原來您一直默默地為我承擔一切病苦——「受傷的是兒，流血、流淚的實在是師父親娘。」

敬愛的師父，我們就像落魄他鄉的遊子，今朝何其幸運能有您陪伴而踏上歸鄉之路，往後不管路途何其遙遠，再也不會感到孤單、徬徨了！現在我們很快樂和滿足，和過去簡直是天壤之別。在大陸的我們，對於自己沒有什麼額外的請求，只求師父為了眾生、為了弟子們，好好保重身體，因為您是眾生的支柱、是我們的嚴父慈母，眾生需要您，弟子們更需要您的聖手牽引。

～來函11～

（原文為悠樂文）

敬愛的師父：

能遇到您實在是三生有幸。長期以來，由於酗酒和賭博，本來就想尋死以了此生的我，爲了要對家庭盡責而不敢輕生。後來我有幸遇到同村一位年長的同修，以前因爲我酗酒和惹事生非，他總是避著我，後來我酗酒的問題越來越嚴重，已到無可救藥的地步，我的家人準備把我送去醫院；這時這位同修來找我談心並邀請我去他的家裏，他辛苦向我解釋您的教理，還送我免費樣書和他所珍藏的師父經書。

親愛的師父，從這位同修的介紹及從書中接觸到您的教理後，我立刻醒悟了，我熱衷地讀著您的書、研究您的教理，覺得真是一種超越妙法、一種絕頂的真理。從那時起，我開始學習方便法、守五戒，並嚴格吃素、不抽煙喝酒、不賭博，人也更加開悟和清醒——反觀以前的我，真是盲目、無明！

我常常向同修借師父的書和雜誌來閱讀，天天祈求您的加持，且渴望印心的日子早日來臨。在度日如年的心情下，我終於印心了！親愛的師父，我高興極了，因爲我真的獲得重生並成爲您真正的徒弟，我好幸福！從此，我嚴格遵循您的教理，越修行智慧越增長，我也清楚地看到自己得到解脫。現在我的家庭變得更安樂、更康寧，兄弟姐妹及鄰里都和睦相處。

師父的法門是何等超越、舉世無雙，非言語所能道盡。我確知，從今以後，山河可改，我此生的信心卻不會動搖！我會忠誠地遵循您的教理，精進修行，實行布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧之六度波羅蜜，才不辜負您的深恩以及花時間幫助我、

指導我的同修。

親愛的師父，我不知再說什麼，唯有一心祈求十方佛菩薩保佑，保佑您和所有同修永遠平安健康，讓您可以永遠引導我們和宇宙眾生。希望我們能早日見到您重返悠樂故鄉。

您的弟子

～來函12～

(原文為英文)

親愛的師父：

我的修行是從戒酒開始的，有人教我：「不要喝酒並常來小中心。」我願讓它成為簡單的守則，所以我現在的生活公約即是：「不喝酒並繼續去小中心。」

有人告訴我：聖經中齋戒不只是指禁食，更是指思想方面。您的恩典讓我沉思，我也學到保有朋友但同時保有自由。不管我精神上、情感上或身體上的情況如何，也不論這些情況是真實的或是想像出來的，我首要之務就是打坐、共修和持戒。

修行截至目前我的體會是：我需要我的家人並深深地珍惜師父的所有徒弟同修。當我到舊金山小中心時，我感到彷彿走入您心中一般。每當我看到有些師兄或師姊，之後不再看到他們時，我感覺像是失去身上的一部分！

我經歷過、也目睹了世俗的心與慣性的作用，但經由您的慈悲保護，師父！我只聆聽您的指引，而不聽從業障僕役的話。我也渴望您完美無漏的指正，因那是您聖愛之美麗花朵的一部分。

當我想念您，我會記得「我與上帝同在」——在「寂靜」之中；現在我即處在此境中。

您「萬有」中的「無」 敬上

～來函13～

(原文為中文)

敬愛的清海師父：

您好！今天正值我印心週年的喜慶日，也就是我獲得新生的週歲生日，特提筆寫信，給師父拜年，並向師父彙報一下我印心和看到師父後內心一直存在的喜悅與感激之情。

我工作、生活在北京，兩年前有幸拜讀、聆聽師父的經書及錄音帶，深感師父講的全是佛和道的真理，從此結了緣，決心學習觀音法門求解脫，並開始吃素、打坐、為印心做準備。正式申請印心後，我天天焦急地等待這一天的到來，由於久久沒有音訊，且又聽說自己已超過印心的年齡，我的心情逐日緊張起來，憂心忡忡。但我並不因此灰心，繼續堅持吃素、打坐，相信師父會慈悲照顧。

有一天，我在閉目打坐時，突然看到自己清晰的面孔，接著變成一個光團，光中顯出一尊佛，佛慢慢消去，不久光中又顯出清海師父。當時我的心臟跳動得撲撲響，便閉目靜思，終於悟出了道理，這是師父的慈悲開示，告訴我：你的本來面目是佛；要想成佛，只有去找清海師父。

在北京目前無法找到師父，我便決心去香港。到香港後確認自己的確超齡了，為了不想錯過畢生難得之機會，我提筆寫了一封信給師父，陳述我渴望印心的心情。在等待消息的時候，我去參觀了師父的畫展，再度得到啓示：有一幅畫，師父一邊畫一棵落葉的枯樹，一邊畫鬱鬱蔥蔥的大地，我看後激動得熱淚盈眶，覺得師父在對我說，枯木和鬱鬱蔥蔥的大地相距雖遠卻又近，只要邁出一步，枯木逢春又可以新生。這幅畫提高了我求道的信心，於是決

定再給師父寫一封請求印心的信，並在留言簿上寫下「啓人開悟的藝術」這樣一句心聲。第二封信發出後不久，喜訊終於來了，通知我可以去道場印心，當時是多麼高興呀！

順便向師父報告：我已得知數年前去世的高齡老母，在我印心後已蒙師父超度。另外我近百齡的大伯娘，前年中風癱瘓，說話困難，自從她放師父的法相在旁邊、天天聽師父的佛讚，不久竟能說話清楚了；最近有一天她早上起來後，洗漱完畢，吃過早飯，然後坐在椅子上，平靜、安詳地往生了。大家都說我家兩位老人很有福報，其實這是師父的慈悲照顧，在此再向師父表示衷心感謝！

祝師父佛安！

徒 敬上

～來函14～

(原文為悠樂文)

敬愛的師父：

弟子此刻實在無法用語言表達對您的感覺，因為這世上的任何語言文字都無法形容您的崇高、聖潔與神秘。在看過您錄影帶的講經開示後，弟子立刻就知道這一輩子長久以來的渴望，以及一直無法獲得的答案就在師父您的身上。從很久以前，弟子就一直有個模糊的感覺，覺得我這個可憐的幼小靈魂似乎在無數個國度痛苦地流浪漂泊著，而今我終於找到了永恆的故鄉，讓我在這個擁擠的塵世中得以獲得歇息。

弟子以前一直過著悲慘、貧窮和飽受病苦折磨的生活。記憶中似乎已有好些年未曾好好睡過一覺了，身上的病痛將我折磨得不成成人形。無數個夜晚，我痛苦地躺在床上，輾轉難眠，內心總覺得自己無法扮演好賢妻良母的角色，更別說做一個對社會有所貢獻的好公民了。因此，我不斷地祈求上帝，讓我能早日離開這個塵世。弟子每天都陷在痛苦的深淵中，孤立而無助，我的丈夫和親朋好友們對我也愛莫能助。而就在此刻，弟子神奇地遇見師父您，這實在是一個奇蹟！是您伸出那充滿奇蹟之手，將弟子拉出黑暗的深淵。遇見您之後，弟子覺得好像被提昇了，以前將我綁在這個無聊塵世的鎖鍊，都已脫落無蹤。我的內在似乎也煥然一新，一股強大的力量一點一滴澆灌著我的靈魂，身上的病痛正逐漸地痊癒。這股神奇的力量將我拉向前方一片明亮的光芒，真的和我靠得好近、好近。

回顧以前，除了疾病帶來的苦痛之外，我也感到有一股無形的力量糾纏著我們全家人。艱難的生活經常讓我憂心忡忡，而

發生在世界各地的人類慘劇，更讓我困惑不已：上帝似乎並沒有變改人類，我實在對我們的命運感到悲哀。而在遇見您之後，弟子整個靈魂已從可怕的夢魘中覺醒過來，內心愉悅、神采飛揚，所有物質方面的憂慮全都消失無蹤，整個人猶如脫胎換骨一般。這並不是指所有的困難障礙都沒有了，而是我們相信只要追隨您，依循上帝的旨意行事，沒有解決不了的問題。

弟子從錄音帶、雜誌和樣書中收到您的加持力，尤其是看了那篇「為什麼要素食」的開示，我毫不猶豫地立刻決定要吃素，絲毫掙扎也沒有，我的丈夫和女兒也在數天之後決定要一起吃素。我真的非常高興，因為他們也和我一樣敬愛師父您，並且遵從著您的教理。我彷彿又再度尋獲失落已久的寶藏，而這個寶藏並非是世俗的寶藏，如果有人問我可是指黃金、白銀、鑽石或是金錢的話，我會回答：「不！那些世間的財寶根本無法與其相比！」

我曾這樣問自己：「我是不是已經獲得重生了？」因為您不只將我從地獄之中拯救出來，並且還開啓我智慧之眼，將我從一個痛苦的世界提昇到一個夢想不到的境界。由於弟子的身體狀況不是很理想，所以總覺得花在看您的錄音帶和經書的時間都不太夠，我自己還要再加把勁才行。您所教導的每一件事，弟子都要努力奉行，因為對弟子而言，您開示的每一字句都是無價之寶。弟子全家都迫切渴望印心那天的到來，那將是我們一生之中最神聖的時刻。

弟子從小就喜歡詩詞文學，在聆聽您吟詩時，弟子感到法喜

充滿，每次欣賞後，都無法抑制住自己感動的情緒。在您所創作的詩中，每當聽到弟子最喜愛的那幾首，我都會感到非常驚喜，很高興自己的興趣和嗜好與師父一樣。

弟子覺得現在之所以會活得那麼快樂，是因為師父您不但處在最高的境界，同時也很慈愛地和我們打成一片。弟子曾經讀過兩冊師父創作的詩集，您的詩中，充滿著奧妙的內涵，述說著人生的起起伏伏，句句都是精華，從潛意識中深深地撼動著意識的心弦。師父您的愛讓我感動得淚流不已，而您「沈默的眼淚」詩集，更震撼著我的心靈。師父啊！您真是個超凡絕倫的眾生！而您的詩也是同樣的不平凡，像我這樣的凡夫是無法完全理解和欣賞這些詩的真正內涵，只能在一旁發出聲聲的讚歎，真希望有一天也能步入詩中的殿堂。

我們全家人都衷心祝師父您平安健康，繼續照顧和教導眾生邁向解脫大道，也希望有朝一日能親眼目睹師父的尊容。

～來函15～

(原文為韓文)

親愛的師父：

敬祝您在這新的一年之中身體健康，我很高興能在這新年的第一天寫信給您。我現在正在漢城附近的仁川市的監獄中，我很不好意思向您解釋我入獄的原因，那是因為我在印心前所經營的公司破產了。

我是一個已有33年工作經驗的資深設計師，自己經營一家設計公司，並在大學教書，我曾膺選上全球前47名頂尖的繪畫設計師，甚至被冠上「設計師大使」的榮銜。不過19年後，公司破產了，可見塵世的虛名如浮雲般轉眼即成空。

在這段期間，許多同修都非常幫助我，而師父的加持更讓我感到無比的快樂。原本我最少會被判刑坐牢一年，不過因為師父的特別加持及同修的幫助，我很快就會獲釋，感謝師父！

在這裏我無法打坐，因為狹小的牢房裏總共拘禁了15至16人，裏面甚至有殺人犯、強盜和一些流氓！我分送師父的樣書、雜誌和一些有關因果輪迴的書給他們看，好多人都表示有高度的興趣。

有一位著名的電影製片家說不久之後要來拜訪我們的漢城小中心；另一位過去曾有出魂體驗的獄友，也深感興趣；絕大多數的獄友們都轉而相信輪迴的存在。因為我一開始就向獄方表明我是和出家人一樣地在修行，所以獄中所有的職員都知道我吃素，有些人也對吃素很有興趣，我也體會到如何享受醬油拌飯的樂趣。

其實在印心之前，我就已經收到師父的加持力了；在一次很

嚴重的車禍中，全部的人之中只有我沒受傷；我從懸崖摔下來，也是您救了我；還有一次是在我大學的時代，有一個足球直朝著我的臉打過來，不過在最後一瞬間卻奇蹟地轉向，只碰到我的眼鏡而已。

在我印心數個月前，您指引我看了許多書，讓我瞭解到什麼是真正的修行；而那位向我介紹觀音法門的朋友，他本人卻對觀音法門一無所知！感謝師父為我所做的這一切安排！等我出獄之後，我將會和我那10歲的兒子一起精進修行，他很想成爲一位小佛菩薩。

您誠摯的徒兒 敬上

～來函16～

(原文為中文)

敬愛的清海無上師：

首先由衷地感謝師父賜給我愛力和加持，以及所寄給我的雜誌與回信。每一期雜誌都像甘露一樣滋潤著我的心田；而回信則對堅定我的道心來說，更像是一場及時雨。

自從讀完「即刻開悟之鑰」第六冊後，我即開始吃全素、持五戒。明師難遇，真法難求，現在師父已經把最大的愛，無私的給予我們這個苦痛的世界，每一個有良知的人，都不應該再有任何的懷疑和猶豫。

現在我已到漢城小中心修方便法，也就在這一天，我太太從大陸打電話告訴我，她已經開始正式吃全素、持五戒。自從我吃素以來，每星期都打一、兩次國際長途電話，跟太太講解師父的聖理。原來我只是期望她能支持我吃素，沒想到她很快就接受了師父的教理，實在太不可思議了！我太太原本很愛吃肉，兩天不見肉就覺飯不香、眼饞肚飢，現在居然決心要吃全素了！她甚至還沒看過師父的書和法相，更沒有錄音帶、錄影帶可聽、可看，一切全靠師父的愛力給予莫大的加持。

我體會到，在越困難的環境中，如果真正有心求道，師父給予的加持都是加倍的。在我們相信師父並吃素以後，雖然兩人身處不同的國家，但辦事都非常順利，而且發生了種種不可思議的事！我們都確確實實地感受到了師父無邊無際的力量和愛心。

佛菩薩在世時，是徒兒們修行的最好時光，我一定珍惜這個寶貴的機緣。同時我也衷心地為太太祈禱，希望她也能有機會印心，跟隨佛學。

今天在電話中，太太告訴我，寄去給她的師父書籍已經收到了，她正在讀呢！當她讀到明師為救度眾生受盡種種苦難時，在電話裏情不自禁地哭出聲來，我也感動得快要哭了！

再一次感謝師父！

徒兒 拜上



問：師父，您在一場講經中說過，只有一位在世的明師才能帶領徒弟。我的問題是：師父往生以後，您的徒弟會怎麼樣？

師父：你的問題是可以理解的，不過師父不會「死」，因為師父從來沒有「出生」過，只是這個肉體的工具有時候會壞掉，就好像一部開了20年的汽車一樣。

印心以後，我們是以靈性相溝通，因為我們不是這個肉體。你我都不是這個肉體，所以當我們離開這個肉體以後，這個肉體還是留在那裏，可是它不能動，所以基本上你們必須瞭解我們不是這個肉體。師父只是借這個肉體來讓你們跟這個內在的靈性力量溝通，即使師父這個肉體走了，你們還是一樣和師父相通，這個才重要。在這個世界，師父不會「死」，因為師父從來沒有「出生」過，這個肉體只是一個工具讓我們借用一段時間而已，所以師父的肉體走了，你們也不用擔心，即使這個肉體走了，師父還永遠都在。我們一旦溝通了，就永遠不會分開！

～清海無上師開示（註4）

第二章 日常生活篇



修行就是每天檢討自己、持戒清楚；
好事要做、壞事不做；
每天打坐，觀自己的智慧、養自己的慈悲心，
默默知「道」，這樣才算是修行。
～清海無上師開示（註5）

清海師父要求弟子們要專心修行，每天省察自己的身、口、意，提醒自己不斷求進步，使自己臻於至善完美的境界，這些諄諄的提醒貫穿在師父的所有教理中。師父在要求弟子的同時，也同樣嚴格要求自己，她的言行和哲理，已成為弟子們努力追求的完美典範。

身、口、意是從同樣的原料分出不同的形狀出來，所以我們「想」也是像「做」一樣，因此我們才要檢查自己的意念、行動和言語。

～清海無上師開示（註6）

持戒的重要

犯戒有三種：細微的是來自我們的頭腦，較粗糙的是我們的行動，再加上言語，那麼就完了；因此我們應該隨時小心，我們的頭腦會自動循著已經造出來的路繼續走，很難把它再拉回來。我們的頭腦怎樣想，身體會跟著做，因為我們的細胞記錄著所有頭腦所想、所注意的事，然後它就登記在我們的基因、細胞、我們的身體結構中，每天累積越來越多，很難洗掉。因此當頭腦唆使我們去做那種事的時候，我們要警覺、要馬上醒過來，立刻默念佛號，趕快拉自己回到正路上，就沒事。如果我們一直順著頭腦做這、做那，我們會墮落下去；即使修行，也是白費功夫。我們一天只打坐兩個半小時，也可能還沒有打坐那麼久，但用這種意念拖了自己一整天，當然會掉下來。它拖我們二十一個或二十二個小時，而我們只拉它兩個半小時，加上我們搖頭晃腦打瞌睡，時間根本就不夠。兩個半小時是要訓練自己過著純潔的生活，我們一旦沒有適度地訓練自己，就會統統被拉走，會跟不上腳步。

不是因為我們犯戒，就會有人傷害我們，而是我們降低了自己的等級，日後有一天還是得拉自己起來。就好像一個不用功的學生在學校搗蛋，當然會留級或是被踢出學校。等他受夠了之後，才重新開始回去再讀，而且必須向老師證明他現在已經沒有問題。

～清海無上師開示（註7）

內 信

～來函17～

(原文為英文)

親愛的師父：

請接受我最誠摯的敬意，讓我將一切榮耀獻在您的蓮足之前。希望您能收到這封信，並祝師父您身體健康。目前弟子一切都安好，修行也很精進，每天都很喜歡實驗觀音法門這項科學，沒有問題！

雖然先前弟子在修行上曾遇到許多困難，不過都已經度過了。如今弟子修行比以前更有勇氣，注意力也可以更集中。弟子一直到現在還看不到您所說的聖光，在觀音方面，弟子可以聽到差不多十種不同的聲音混在一起，不過這些聲音並沒有一種往上提昇的力量。

雖然我極力在身、口、意方面保持貞潔，可是卻仍不時地會有情慾產生，有時甚至被它淹沒。由於我還是單身，因此正在考慮要不要結婚；另一方面，我也困惑著是否結了婚就可以解決情慾的問題。

請問師父，關於每天二個半鐘頭的打坐，弟子可否觀光二個鐘頭，只觀音半個鐘頭？當我們不做觀音時，是不是也可以聽得到音流？以我本身為例，不做觀音時所聽到的音流反而更清楚、持續更久。

觀音時，我們的注意力要放在哪裏？清晨三點到五點打坐時，由於天色還一片漆黑，打坐的房間內氣氛應該是怎樣？是該

點根蠟燭，還是只要摸黑打坐即可？

請問參加共修除了可以和同修聯絡感情外，是否還有其他更重要的意義？修行觀音法門，有人說腦子要保持寂然不動，不要有任何的念頭和欲望，這樣才能將注意力集中在智慧眼。打坐時，內心保持平靜是非常重要的，但參加共修時，我該如何讓自己的心平靜下來，因為我總是會感覺到周遭同修的存在。

當弟子到廟裏面供養金錢時，如果廟方要給弟子拜過神的食物，我該不該接受？拜訪朋友時，朋友請我喝飲料的話，弟子該如何處理這種情況？對一位印心的同修而言，可否接受家人餽贈的東西？和愛侶間的親吻行為對靈修是否會有影響？修行觀音法門可否有異性間的親密行為或婚前男女朋友的關係？

～回函～

親愛的師兄：

觀音和觀光要按照指示的比例去做。為了要清洗平日從外界收集的業障和補充自己元氣，一天最起碼要觀音一個鐘頭。你平常沒做觀音時也可以聽到的內在音流是額外的加持，不過你仍得按照正確方法去打坐以獲取自己的加持。觀音時，你可以坐在墊子上打坐，這樣會比較舒服。如果無法一次觀音太久的話，你也可以在一天中分不同時段來做觀音，或是在打坐時分幾段時間來做觀音；也就是說，交替著做觀音和觀光。不過如果能集中注意力，一次觀音做久一點的話，你會覺得非常舒服，靈性被提昇。

無論是觀音或觀光，注意力都要集中在智慧眼，儘量放輕鬆，不要去注意身體的感覺和雜念。這個「神聖之光」是非常害羞和微細，只要持續打坐修行，你一定會越來越進步。

在光亮或黑暗的房間中打坐都沒有關係，清晨三點至五點這一段時間非常適合打坐，在這個時候，四周的氣氛非常安靜，你的頭腦也比較平靜，注意力比較容易集中。

至於共修並不只是讓大家團聚在一起而已，同時也可以凝聚大家肯定的力量，對於淨化、提昇我們的環境、國家和世界有莫大的助益，而且對你自己而言，也是一個絕佳的機會，可以藉由這股集合在一起的大力量重新補充你的元氣。共修時要儘量往內集中注意力，忽略周圍的一切，這樣可以幫助你時時往內集中，才能獲得內心的平靜與持久穩定的狀態。

接受親戚朋友餽贈的東西並沒有關係，不過儘量回贈他們等值的禮物。祭拜過的東西最好不要吃。至於夫妻或情侶間互相表達愛意的親密行為，只要彼此時時專注在上帝之中，不忘記修行

的話，就不會和靈修發生衝突。你可以參考1995年12月師父開示過的「希瓦神112條例修行精義」錄影帶。

Ching Hai

～來函18～

(原文為英文)

親愛的師父：

弟子想知道，依您的看法，圖書館管理員是否為一項「純淨」的工作？館裏面有一些資料是屬於研究性質，範圍從法律、會計、電腦、電機一直到醫學都有，然而有些書籍是教人烹飪葷食或是有關暴力方面，若是讀者指明要借閱這類書籍時，弟子是不是等於在幫助他們殺生？

「在上帝的眼中，沒有什麼東西是不聖潔的。」弟子的這種說法是否正確？確實，在上帝的眼中，所有的人、所有的地方、所有的工作都是潔淨的，可是這並不意謂著真理修行者就可以從事違反戒律的工作。弟子需要師父您在這方面給予智慧的開導。

愛您的弟子 敬上

～回函～

身為一位圖書館管理員的責任就是將各類書籍和資訊提供給大眾。讀者要求哪一類的資料是他們自己的選擇和權利，你不過是提供他們的需求而已，所以無論是直接或是間接殺生的戒律，你都沒有觸犯，也不會違反修行的原則。不過當你有機會且情況合適的時候，例如讀者要求你提供意見或指引的話，你可以推薦一些高雅、具有肯定思想、有益的書籍給他們，而不是那些否定的、有害的書籍。

雖然我們選擇過一個道德良善的生活，不過我們也要讓別人自在，讓他們從自己的選擇中學習功課。上帝會照顧所有的人，只要我們平等地對待他們，尊敬他們內在的佛性、真我，就不會收到負面的影響。在上帝的眼中，沒有一樣事物是不潔淨的，因為每個人都只是在經歷和學習自己功課的過程中而已。當然在我們得到這種了悟的等級之前，我們的頭腦還是會分別好和壞，而且既然我們還生活在這個世界，還是會受到因果律的支配，我們種什麼因，就會得什麼果，所以還是要持守戒律，好讓我們的良心安穩，避免不好的因果，這樣在修行過程中，頭腦才會平和、安穩。

在上帝的聖光中！

Ching Hai

～來函19～

(原文為英文)

親愛的清海師父：

我今年11歲，目前就讀國小六年級。我的父母離異，媽媽是您的學生，她吃素，爸爸則認為吃肉也是均衡營養的一部分。幾天前，我到爸爸的住處，他給我們吃漢堡，我吃了一口後就拿給狗吃，妹妹也這麼做。上帝的戒律說不能殺生，可是祂又說要聽從父母。我若跟爸爸講，他就只會吼罵我，我真的不知道該怎麼辦，請您幫助我、還有我的妹妹和爸爸。

～回函～

師父瞭解你內心的困惑，不知道到底該遵守不殺生的戒律還是該聽從父親的話而吃肉，不過假如你設想你父親要你去殺人的話，你應該會很清楚答案了。你會去做嗎？當然不會的，是嗎？

動物也是我們的兄弟姊妹，牠們也和人一樣有感覺，我們怎忍得下心殺牠們來吃呢？當我們吃這些被殺的動物時，牠們被殺時的恐懼、憤怒和憎恨的感覺都會來到我們身上，這些對我們的身體一點也不好；牠們甚至會要我們償命，那就太可怕了。同時，肉裏面也含有許許多多的細菌，會讓我們生病。我們可以從各種不同的蔬菜、水果、核果中獲得均衡的營養，吃這類食物時，我們比較不會生病，也比較不會有一些不好的後果。

如果你的父親不肯聽你的意見的話，也許你可以請媽媽解釋給他聽。當你去父親那邊時，請媽媽幫你準備素食便當。要是你父親還是強迫你吃葷的話，你可以用禮貌和愛心的口氣跟他說你會聽從他所有好的忠告，例如當一個乖小孩、用功讀書之類的，但你不會吃肉。

儘量用智慧和愛心來解決問題，不要評斷你的父親，他不是個壞人，只是因為他從小就被那樣教導，他也是儘量做他所認為的最好的而已，他的智慧還沒有被開啓。你要以耐心和愛心來對待你所有的家人，師父的力量會幫助你和你妹妹，還有你父親。

師父愛你！

清海無上師世界會

～來函20～

(原文為英文)

親愛的師父：

幾個月前，我經歷了靈修的「沙漠」，那時我無法守戒律，打坐越來越少，也不再參加共修。

1995年4月3日，我因流產而住進女子大學醫院，手術之後我發高燒，所以又進入急診的狀態。在走投無路之下，我開始向您禱告：「師父，希望您能救我，我祈求您的原諒。」之後，在等待醫生來的時候，我與您一起經歷了我一生中最長也最美妙的旅程。

剎那間，我發現自己置身在一個深井之中，腳下是一片污泥。我看到上面有光，您在等我，雖然我無法清楚地看到您。我開始祈求：「師父，請幫助我。」但是我的聲音消失在深井之中。我看到您握著一根長繩，要救我脫離深井。我跳起來抓繩子，但是卻抓不到。忽然之間，我得到訊息：「誦念佛號。」但是我仍然抓不到繩子。您再傳達訊息給我：「集中注意力，不要用肉眼看，即使有誘惑也不要看四周，正視光芒。」我遵照您的指示，並開始我的旅程。

我很辛苦地終於抓到繩子，開始向上移動。一些黑黑暗暗、模糊不清而又具有人形的眾生經過我身邊。他們跳著舞，拿東西給我，想要佔據我的注意力，其中有些眾生穿著漂亮的衣服，又拿鑲著珠寶的美麗東西給我，其他人則供養我一片廣大又美麗的土地並給我權力；我知道我不能接受，不然我又會掉回深井。我必須小心地抓住繩子，全心全意地跟隨師父。

接下來的世界比較光亮，有許多藍色和灰色的光。在這裏我移動容易多了！感覺好像在飛。四周都是死去的人的靈魂，我爸

爸也在其中，他遠遠地看著我。我非常想靠近他，跟他講話，但是我知道我必須跟著師父才行。接著我看到天使，他們幫助我前進。四周越來越光亮，美麗的花也越來越多。我看到巨大的蓮花花瓣，還有其他美麗的白花，我被吸到花瓣裏，感受到花兒的清新，我覺得很舒服。我感覺師父跟我在一起，但是無法看到您的臉。

突然之間，我發現自己置身一個隧道中，四周是火焰般的金紅色的光。我在您潔白、巨大而像蓮花花瓣的手掌中，就像子宮內的嬰兒，我感到非常安全、而且被愛。您輕搖著雙手，我感受到您的母愛。您將我抬高起來，使我能感受到上帝溫暖的光芒。過了一會兒，我望向天空，看到天空中有白色、黃色及紅色的美麗煙火。令我驚訝的是，師父竟特別為我一個人舉行天衣服裝秀！首先，師父穿著白浪般像絲綢的袍子，戴著頭紗，我看到師父純潔的眼中充滿甜蜜，看起來猶如女神一般。

師父以天堂的速度換了另一件衣服，那是一款淡茶色和銀色的長袍，半遮著臉，好像印度公主。接著師父又穿上有火焰般紅色和金色的衣服，後來又穿上中國女皇的服飾，是一套藍色鑲綴星星的衣服，看起來好像夏天的夜空。師父向我展現了天堂及女性美的特質，您是我所看過最美的模特兒。您用美麗像海浪般的袍子擁抱我，為我的靈魂帶來輕鬆與和平。

醫生來看我了，我方才明白師父帶我到多麼遠的地方。診斷結果出人意料，只是喉部感染！我知道是師父救了我，再給我一次機會。

師父，謝謝您無盡的愛心，您引領我看見通往上帝之路，這是我接受過的最貴重的禮物。請原諒我，親愛的師父，我答應您以後絕不再犯，也請師父幫助我遵守我的諾言。謝謝您所賜給我的一切！

～來函21～

(原文為中文)

親愛的師父：

弟子對貪瞋癡三大敵有太大的執著，使愚痴的心理及心智受到干擾。有時心性很容易發怒，心情急躁；事情發生過後，又感到很後悔自己的過錯。在打坐上造成無法得到心靈的平靜，雜念叢生。自己每次都說要改正易發怒的心性，事發後就是改不過來，就只知道自已感到很懺悔，請師父多批評、教誨，使弟子早日超越所有的束縛。

～回函～

修行是微細的，當我們生氣動怒，沒將好的意念帶給對方，相對的也會影響我們打坐。我們生生世世收集了很多不好的習慣，注意力往外太久了，一旦要收回往內檢討自己，找尋真正的自我時，就更不容易靜下心來，所以，多清淨身、口、意是很重要的。但是一時做不好沒關係，不用太自責，原諒自己，努力改善才是正確、積極的態度。平常記得時時默念佛號、想上帝、想最高雅解脫的理想，一切的思想、行為，都應該朝肯定的方面，而且也要確實填寫修行日記，每天檢討改進一點，日子久了，就會有很大的進步；再加上多打坐，靠上帝萬能的力量，任何不好的習性都可以洗乾淨，不用擔心。

打坐之前，先看師父的書、錄影帶或是聽錄音帶，打坐時，也可以在一旁小小聲地播放佛讚，有助於你專注，減少雜念的干擾。打坐中有雜念，不必在意，還是要專注在智慧眼，只要我們真正誠心、專心時，雜念自然會消失。

清海
Ching Hai

～來函22～

(原文為德文)

親愛的師父：

非常感謝師父所給予的愛，經由每天持續的打坐修行，弟子可以感受到這股無窮無盡的愛力不斷地滋長，而且弟子也可以很確切感覺到這個萬能的力量正在指引著我，每天開展我的智慧，真的非常感謝師父您賜給弟子這一切。

剛印心後，弟子內心有著一大堆的問題，可是後來發現自己都可以得到答案。以前弟子不習慣長時間打坐，直到最近這兩年才比較好。弟子最早是修一種用靈力幫人做治療的打坐方法，經由那種修行，我們可以得到天耳和天眼通，並且可以和自然界的無形眾生溝通。在那段期間，我們都必須精進打坐。

那時，弟子學會了用紙牌幫人算命，我很喜歡這種算命方法，因為可以讓人在作決定之前，對各種狀況比較瞭解；不過有人告訴我不可以算命。假如弟子從紙牌得到指引的話，這樣做是否不對？弟子一直無法從打坐中獲得這個問題的答案，可否請師父您指點弟子迷津。

師父，弟子非常愛您，相信您為人類付出的努力必能獲得美好的結果。

～回函～

親愛的同修：

真高興得知你在印心之後收穫那麼多，只要持續精進打坐，你將會得到更多不可思議的利益和結果。只要努力精進修行，無論哪一種法門都可以得到某個程度的成果，不過不要執著這些小小的體驗，否則將會阻礙我們進步到更高的境界，使我們無法得到最究竟的等級。無論你得到什麼體驗，都要持續打坐，修行的等級自然就會進步。

算命只不過是一種小小的技術而已，在這個物質世界中，我們不可以用這種無常的方法來替自己做決定。上帝的力量與我們同在，我們要向內祈求，信靠自己內在永恆的智慧。你只要完全依照師父的指示，每天誠心打坐，淨化自己的身、口、意，內在的真我就自然會指引我們處理每一件事情，出來的結果也會自然完美。

祝你修行進步，從上帝獲得滿滿喜樂！

Ching Hai

～來函23～

（原文為德文）

親愛的清海師父：

我曾經是某位法師的徒弟，兩年前這位法師往生了。從他那裏，我學習到有關打坐與日常生活上的一些事，雖然當時沒有足夠的勇氣更接近他，但我從未想要離開他。現在我認識您，並發現您也是同樣那麼完美與神聖，無法用語言形容，我也不想離開您。在此請您告訴我應該如何繼續修行？

我還有一個問題要請教您：您說過我們不應該用靈力幫人治病，以便能早日回到天國，但請原諒，我還是不很瞭解這句話的意思。有的時候我仍然在從事教人有關靈力的事情，以喚起他們這方面潛能，進而認識最神聖力量的存在，但是我並沒有去幫他們治療，我只是充當一個溝通的橋樑。有的時候我傳授打坐的課程，或者是在某些治療團體裏傳授一些能夠自我治療的方法，我也從其中獲得報酬，這工作帶給我很多快樂。這份工作是否也屬於您所說的用靈力幫人治病的範疇？（目前我正在進行觀察人們身上靈氣光色的工作。）現在的我實在不確定到底應該從事什麼樣的工作才好！坦白地說，當我在世界上還必須為生存而賺錢時，我一直對上述的狀況感到相當困惑、猶豫不決。我自信相當有才能，而且能做很多事情，但是卻不清楚該選擇什麼工作。

最親愛的清海師父，我不想錯過回天國的飛機，我應該從事哪方面的工作才不浪費時間？

最摯愛您的弟子 敬上

～回函～

任何明師或聖人來此世界都是為了提醒我們內邊上帝的品質，帶領我們回歸上帝的源頭。而觀音法門是最高法門，經由每天打坐往內跟上帝萬能的力量溝通，我們才能真正認識上帝的榮耀，這也是聖人與明師所要教導我們的，所以修行觀音法門並不影響你對過去老師的尊敬和懷念，反而是回報他們最好的方式。

在這個物質的世界，我們用物質的方法醫療物質的病是較為自然；如果介入別人的因果，使用靈力或神通替人治病，則是違反宇宙的法律，你介入別人的業障，你就必須替他們清付。當我們修行尚未達到完全開悟的等級時，我們自己還不夠力量擔負別人的業障；從另一方面來說，我們沒有集中全部的力量，將它用在發展內邊最高上帝全能的品質，反而消耗我們的功德，停在使用三界內小小神通的等級裏，因而延遲我們回到天國的時間，所以任何明師都勸他的徒弟不可玩弄神通，是為了保護修行的人。

此外，上帝有時會以病苦來提醒人們這個物質世界的無常，讓他們明瞭應尋找永生——靈魂的解脫，才是究竟之道，所以我們如果沒有完全瞭解上帝的旨意時，我們的好意並不是真正的利益別人。我們每個人都有上帝萬能的力量在內邊，任何情況如果讓我們忘記發展內邊上帝的力量，或是讓別人忘記靠他們內邊的上帝，那就不正確。

你所提到的工作如果沒有涉及神通，而只是介紹給別人運動或按摩的醫療方式就可以。不過有關觀靈氣光色的事，也是屬於用神通，會障礙我們修行，最好停止浪費你的注意力在這小小的角落，而忘記全部整體。我們更重要的是要治療靈性的病，然後甚至對身體的病也會有幫助。最高等的工作就是幫忙別人找到真正能與上帝溝通的方法，早日回到天國，永遠治癒一切苦痛！

祝修行進步，師父的愛與你同在！

Ching Hai

～來函24～

（原文為英文）

親愛的主：

如果說要我在記憶中，找尋和您有關的美妙片段以及內在的神奇體驗，那麼最令我難以忘懷的，莫過於印心時的體驗。

記得當時，我因為自己的家庭問題重重，而無法下定決心是否要終生修行。就在最後一刻，其他的人都已安靜就座，大廳的門即將關上之時，我被護送到男眾區第一排邊緣的位置上。一整排就我自己一個人坐在那裏，百感交集，感覺自己也許是個受到榮寵的客人，而另一方面，又惟恐自己是等待判刑的大罪人。

懷著緊張的心情，我不斷地祈禱著，希望您原諒我的罪業，也為我即將了悟的真理而禱告。我更祈求如果我能夠輕輕地觸摸到您長袍的一角，那麼我所有的夢想都會得到滿足。見到您進入了會場，我知道自己的決定是對的。印心過程中，有一段時間我們閉上了眼睛，努力地集中注意力。突然間，我感覺到您的衣角掃過我，我的靈魂感到無比的欣慰，我的願望已實現！

回顧過去這段不算長的靈修路，我曾在打坐中聞到了您的花香，也聽到了內在美妙的音樂，它們是如此的響亮，讓我不禁沈醉其中。只有我自己能體會這種禪悅，雖然我非常渴望能將此與鄰居分享，但是似乎沒有人願意聆聽、願意相信、或渴望得到這珍貴的主的禮物。

我永遠不會忘記在某個耶誕節時，當我走向您，您帶著溫柔的微笑，立刻將我擁入懷裏——好像您已經知道我所經歷過的種種困難，我所有的罪孽都已無關緊要，因為您已無條件的原諒了一切。

親愛的主，我以前離開了您然後回來，其間不知違背了多少您的戒律，然而您還是親手釀製了醇酒歡迎我的歸來。（我真懷疑天底下是否還有比這更不公平的事情！）雖然我一直希望能夠成爲您散播和平的好工具，但我一再地覺得好羞愧，因我還做不到我所講的道理，怕玷污了您的聖名。

美麗的師父，我和藹可親的母親、慈悲的女神啊！耶誕節又再度來臨，請幫我脫離邪惡，助我完成美化地球的使命。祝您耶誕快樂！感謝您如甘霖的加持。

阿門

我的靈魂得平安！

～來函25～

（原文為英文）

親愛的師父：

請原諒我曾經懷疑過您，由於我心中的魔王既狡猾又強大，使我產生了懷疑心。但感謝內在師父，讓我明白自己所犯的錯誤，在瞭解您的真正身分之後，我心中所有的疑慮才一掃而空。

我們弟子只是平凡的眾生，才剛開始喚醒自己內在的明師品質，不但靈修的基礎仍然薄弱，還必須處處提防魔的影響。當我們將聖潔如萬物之母的您，當作和我們一樣的平凡人類時，不但障礙了自己對上帝品質的了悟，也障礙了自己在靈修上的進步。

雖然您以肉身來幫助我們，但您和我們完全不同；我相信是上帝的旨意要您來服侍人類，而您就是上帝的化身。我多麼希望世人能夠醒悟過來，瞭解有位完全開悟的眾生，化身為一位嬌小的女性，名為清海無上師。您以純然無條件的愛，犧牲自己的軀體來為我們承擔所有的憂愁、悲傷與痛苦，並充滿了慈悲及憐憫，以不可思議的愛力關懷眾生。

我敦請所有的同修——我的兄弟姐妹們，一同頂禮感謝師父與我們同在。也希望我們能竭盡全力，專注於自己內邊的明師，並了悟本身的上帝品質。敬愛的師父，請您原諒我。

致上誠摯的愛與感謝！



清海無上師在世界各大洲講經
開示，與大眾分享她的智慧。





清海無上師以輕鬆幽默的方式
帶領渴望歸家的靈魂返回他們真正的故鄉——上帝的天國。

第三章 觀音法門與打坐



我們每次打坐，要先感謝上帝，為那些較不幸的人祈禱，然後以歡喜及奉獻的心感念上帝。

我們打坐以後，就知道沒有什麼事是那麼重要；我們只覺得快樂、充滿喜悅。

～清海無上師開示（註8）

最高貴的榮耀你們會在打坐時找到，使自己更好、使自己成為這世上一個非常漂亮的公民。

～清海無上師開示（註9）

每天經由打坐，來自上帝的強大善良力量，可以沖淡甚至完全消化任何傷害我們身心的訊息，這就是不能不打坐、不能不讀聖典的原因。觀音法門也是一種武功，這種武功會征服我們裏面、外面所有否定的力量。

～清海無上師開示（註10）

如何返回自己的真面目

如果我們注意力太放在外面或全部放外面的話，我們沒辦法看到自己的真面目，就是這樣子，所以才說為什麼佛變成凡夫。我們本來都是佛，既然本來都是佛，為什麼又當人呢？都是因為我們注意力放在人類的事件、人的動作、人的感情、人的心情、人的無聊的脾氣。如果我們從裏面看到那些事情的話，就沒事了，就是我們全部都出去看的。如果你們從裏面窗戶看出去外面的下雨天，你們也可以看到下雨，不過自己沒有溼；那你們那麼笨蛋，自己開門出去看雨，因為要知道真正的有雨，那你們就淋溼了。看到雨沒有錯，不過沒有保護自己，沒有讓自己隨時要看也可以，不要看也可以，要溼也可以，不要溼也可以。同樣，我們是佛沒有錯，不過我們全部的精神、全部的腦袋、全部的注意力都放在生意、放在美人、放在自己無聊的世界那種無常的情況，所以我們才算是人。

在這邊我說一個比如，我講給自己聽的，大概那個時候沒人，我睡覺的時候就開悟了。比方說，你如果全部的注意力都看著一朵花，那你就不能看別的地方了，不管誰在你後面，你就不能看了，在你旁邊你也不能看，在你左面你也不能看，也許你能看一點而已，不過如果那個時候你全部精神都放在花的話，根本看不到人了。同樣，我們因為全部的精神都放在外面，把全部注意力都拉出去了，生生世世這樣，二十四小時這樣子習慣，所以很難看到自己真面目，很難認得自己是佛，很難相信全部世界都是幻想、無常的，很難相信自己是真偉大，因為看不到，全部精神都出去了，哪裏還能夠收回來。我講一朵花是一種物質的榜樣而已，事實上我們的真面目又更奧妙，不是那麼簡單可以用花比較。

不過因為我們的注意力都放出去了，所以我們沒辦法認得自己，就這麼簡單佛就變成凡夫，所以才說我們本來就是佛。你們要相信，真的是這樣，沒有別的真理！就是我們自己造出來很多花樣，然後我們迷上在自己的那種造化的作品，忘記自己就是那個造出來的作者。真的很難，這個是很難。比如，因為我們這個真面目也不是像我們所想像的——可以看到一個人或是一個什麼東西。我們的注意力就是我們真面目，全部把它拉出來，就看不到自己了。我們出去外面看看雨，然後人當然不在裏面了，還怎麼能夠有人不溼呢？本人已經出去了，早溼了。

所以我們的注意力，就是我們的力量、我們的精神，就是我們本人、我們的靈魂，才能夠瞭解這種東西、做這個事情，就是因為我們出去被迷惑了，然後忘記了。我們因為太習慣看外面了，所以要訓練再看裏面的話，很難這樣子。所以偶爾你們看在裏面的時候，你們偶爾就看到自己真面目，就看到光，或是看到自己是佛；即使有一個佛的樣子，還不是真正的佛，不過最少可以看到自己跟平常的凡夫不一樣。

～清海無上師開示（註11）

觀音法門

關於內在的了悟，有太多事情可以談，第一，因為宇宙是如此浩瀚，而這整個宇宙又包含在我們自身之中，因此我只能舉一些例子。譬如說一般人開悟時通常會體驗到光和音，看到不同顏色、亮度的光，有時比一千個太陽還要耀眼，有些人看的比較不亮，有些人只看到像會動的黑色雲團，直到一段時間以後才看到光，但這種情況很少，多數人立刻能看到從上帝來的光。光亮代表智慧、超意識，那是沒有陰影的亮光，用肉眼看不到，而是用內在的覺知看；當你看到光時，就是所謂的開悟。

你也會聽到聲音，從上帝而來的靜默的聲音，為你帶來天國的訊息。它就像音樂一樣，但無需樂器，你無法形容那是什麼，卻又如此地美妙、充滿韻律。它會提昇你超越俗世的意識等級，引導你回到原來應在的地方，而從那較高的立足點，你會將整个人生導入更正確的方向，所以我們才可以清除那些在這個低處所看不到的混亂與糾結；在高處我們可以看得比較清楚。這裏所謂的較高處，並非指我們有一個梯子或什麼，而是較高的意識、自覺和智慧。我們回到智慧的源頭、回到真我，而真我即像上帝一般，亦即我們回歸上帝，祂就住在我們的聖殿裏面，在這裏（師父指著她的智慧眼）。這時我們會真正認識自己是誰，我們會放下那些從外而來綁住我們的一切習性和知識。

你越往內專注在這內在的智慧、越記起你的本來面目，你會變得更有智慧，你的生活也會更加平順，每件事都會變得越來越好；直到你完全瞭解許多事情或所有事情，你會變得無所不在，無所不能了！所有向你祈求的人，在宇宙的任何一個角落，你都會知道，而你也會根據情況立刻施予援手，給予那個人最有益的幫助，那就是一位所謂的明師的最高成就。～清海無上師開示（註12）

國際禪中問答精選

問：是不是看得到內在光的人比看不到的人等級高？

師父：並不是看得到內在光的人等級比較高，只是因為他們集中注意力的能力比較強，思想比較集中。有可能是他們從事的工作不需要用太多腦力，不會讓心智太疲勞；也有可能他們所受的教育，沒有太多的洗腦，所以頭腦還很單純，打坐時可以很快入定。他們不再有太多擔心和思慮：「喔，牛頓曾經這樣說，愛因斯坦曾經那樣說，為什麼清海女士現在說這樣？」然後就越來越多問題。我們知道越多，我們就越麻煩。那些內心平靜、單純的人，或是那些工作不需要太絞盡腦汁或太操心的人，打坐時比較快入定，可以看到較多光。

我們所有的人都是從天國來的，沒有人是從地下來的，別擔心，只是每個人的業障不同而已。業障是什麼？業障只是每個人所選擇的不同道路而已。當我們第一次下來這裏時，我們是佛、是上帝，對我們所選擇的路根本不懂得害怕。在那個時候，不管所選的道路是否充滿荊棘，對我們都是沒問題的；而是在選擇下來這裏以後，才知道有多苦。不過既然已經選擇了，就必須走下去。比方說，依照我們的選擇，我們成為一個受高等教育的人或是一個沒受什麼教育而過著簡單生活的人，在我們下來這裏的時候，過去的選擇就會影響我們的靈修生活，有的人選擇走直直的康莊大道，有的人選擇走彎彎曲曲的小徑，彎曲的小徑當然比大道還要花時間，並不是誰比誰等級高。

～清海無上師開示（註13）

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

師父：很好，你每天至少必須哭一次。觀音法門只是一個起點，然後師父會給每個人額外的法門、額外的推力：有些人會哭、有些人會笑、有些人覺得快樂、有些人覺得有些懊惱，但沒有什麼是一成不變的，你不會一直快樂，也不會一直懊惱，只會感覺不論師父給你什麼方法，你每天都在進步！觀音法門是個完整的法門，它提供你所需的一切，引導你去任何想去的地方，給你成長過程中所需的一切指示，不論內在或外在。～清海無上師開示（註14）

問：我們從師父這裏得到這麼多收穫，最好的報答方式就是修行、打坐嗎？

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

～清海無上師開示（註15）

內 信

～來函26～

(原文為中文)

敬愛的師父：

自幼身體瘦弱、多病多災的我，先後住過兩次醫院，得過肺結核、大量流鼻血。從自幼懂事以來，我就不停地思考生命的意義，我總感到生命是一種無奈、一種悲哀，真不願活在這人世上，生生世世都活在無盡的寂寞裏，反反覆覆逃不出這輪迴的四季，祖祖輩輩都活在夢裏，無盡無期笑看夢裏花落。我常哭泣，誰人能理解我幼小的心靈裏無盡的悲涼與滄桑，面對這個世界，總有一種陌生感，我只不過是個過客而已。正在我悲觀絕望之際，接到師父您的樣書，如飢似渴地讀完，就郵購您的經書和佛讚，越研讀您的教理，越對您更加崇拜。

1996年正月期間，夜晚夢中有一股很強烈的力量進入腦海，我清醒地意識到這是您的加持力，接著一陣強似一陣的鼓聲，振動力特別的震撼人心，從腦後響遍頭頂，傳至智慧眼自動消失。這更堅定了弟子的道心，我明白那是師父在召喚迷失的羔羊返回故鄉。印心之後，心安理得、安詳度日，真是大快平生矣！

弟子小時，在清晨能看到東方紅日東升的壯麗景觀，偶爾有進入空靜、忘記身外事物的體驗。印心前後，靜坐時，能看到電燈、油燈、燈光，還看到圓月特別的清涼、明淨，那個境界讓我忘記了所有的憂愁煩惱，只有深沈的安詳滿足和靈明獨覺，打坐時經常看到深遠的藍天、滿天的繁星和月牙。觀音時，偶爾聽到

鋼琴聲和喇叭聲。弟子特別喜歡竹笛和古簫，平時經常吹奏，可卻無法聽到超世界的笛聲。師父，您能滿足弟子的願望嗎？平時能聽到細小的鈴鐺聲，左邊每時每刻都有聲音干擾，真讓弟子苦惱，不知有什麼辦法可以消除，望恩師指點迷津。

願和師父同一體

願與師父同一心

祝師父：

壽比無量光！

福如音流海！

～回函～

我們往往要在逆境中，才會想要深入去瞭解生命的本質，所以過去的生命歷程事實上就是上帝慈悲賜予的覺醒機會。你已經印心修行，靈魂已經清醒過來了，只要你全心全意修行、持守戒律及每天打坐兩個半小時，便會越來越開悟、自在。

你有左面聲音干擾的問題，應記得將注意力放在智慧眼默念佛號一會兒，直到情況改善才恢復做觀音；而且一切的思想、行為都要朝肯定、樂觀的方面，才可免於否定力量的干擾。

印心後，化身師父永遠與你同在，你並不是孤單的修行，所有你的悲傷、快樂，師父都與你分享；所以只要你修行好，師父就會好，這個世界的肯定力量也會更強。

消海

～來函27～

（原文為英文）

親愛的清海師父：

我寫此信乃為表達對您的感激之情，感謝您為我印心，當我接到電話通知我去印心時，我真是高興到極點。我一直很感恩上帝讓我遇見您。從初次聽聞您，我曾蹉跎多時，如今我亦知前方還有漫漫長路要走。

我一生充滿悲悽，不敢去享受生活中的一切，然而當印心觀音時，我忍不住微微笑著，感覺好愉悅。印完心那一週，不論是在車上或在燙衣服，我都會開懷大笑起來，真是太奇妙了！我聽到了瀑布的轟隆聲，也聽到鈴聲叮噠。那一星期在家觀音時，我回想起從前曾經修過觀音法門，想到後我全身一陣悸動；是您，提醒我憶起遺忘的過往！觀光時，我看到好多人站起來，然後就消失了，之後我知道離開的也許是我過去的業障以及否定的力量。我也看到許許多多恐怖的臉孔注視著我，還有一個婦人抱著孩子看著我，然後就消逝了。請問師父，是否這是那些不好的眾生離我而去呢？

第一週的體驗十分美妙，第二週我又跌倒了。敬愛的師父，打坐好難，但我克服了它。請問修行就是會這樣嗎？到那個週末打坐時，我又開心了，又開始開懷地笑著。觀音時，我感覺飄浮了起來，有點暈眩。

師父啊！請幫助我長大強壯，讓我不再畏懼惶惑；請幫助我，讓我可以幫助家人和其他人。我明白我們都是上帝計劃中的一份子，要為世界帶來和平與愛。雖然千謝萬謝也不足以道盡我對您的感念，但我知道您瞭解我內心的感受。

獻上我最誠摯的敬愛！

～回函～

親愛的師姊：

很高興妳已找到回家的路！一直以來，我總在你靈修旅程中的每個步履牽引著你、帶領著你，並且疼愛著你。由於你對師父力量的信心以及精進修行觀音法門，你過去或未來的善業惡業，都將不可思議的轉化變改。

打坐時飄浮與暈眩的感覺，是一種靈魂出體的現象，不必太過在意，仍舊應該將注意力放在智慧眼，心中默念佛號，繼續打坐。無論有什麼體驗，都當成是上帝對你最好的安排，倘若心中充滿喜樂，那就好好享受它；倘若經歷修行上的冬日，依然必須堅定不懈，時時記得上帝，將注意力往內集中在智慧眼。一段時間過後，你就會覺得自己又往上提昇，裏裏外外都有進步。

Ching Hai

～來函28～

(原文為英文)

敬愛的師父：

自從印心以來，弟子從師父的書和雜誌中了悟許許多多的真理，這些真理不僅一天又一天讓我驚歎而已，而且還讓我決心要更加精進打坐。以前我看師父的照片和錄影帶並沒有什麼特別的印象，甚至只將您當成是一般普通女子，這些天我再看師父，對您不但充滿敬意，更是由衷地感激，甚且覺得師父是一位真正的偉人。

修行之初，打坐對我而言非常困難。雖雙腳麻木，但只要撐過半個小時之後就好多了。我的問題是我仍然會被世俗的念頭所干擾，有時甚至因為這種垃圾而無法觀光，所以那時我只好觀音。我知道這些都是先入為主的成見、無用的垃圾，也是某種執著，但我實在不曉得應該如何擺脫它們才好。而且，我至今仍未找到第三眼！最近，每當四處悄然無息，即使我沒有在觀音，仍可不斷的聽到內在音流。我從不曾見過光，也尚未見到我的內在師父。請問師父，我打坐正確嗎？

最摯愛的師父，請您慈悲開示有關我打坐方面的問題，並請幫助我——您的小小孩——打開智慧眼，讓我了悟自己的本來面目、尋獲上帝的本質，並且有幸見到內在師父。感謝師父，謝謝您！謝謝！

您最誠摯的弟子 敬上

～回函～

師父對於你如此精進修行、在各方面都有長足的進步感到很高興。打坐時不要在意那些浮現的世俗念頭，它們只是像一些電腦中的資訊在那裏不斷地自行運轉而已，你必須隨時記住你不是電腦，而是靈魂。只要集中注意力在前額中間——所謂第三眼的地方，繼續打坐，就不會有問題了。事實上，第三眼並不屬於肉體或是任何可以找到的東西，只因為要用世界的語言表達才這麼稱呼的。打坐時只要依照指示一直集中注意在那裏，或甚至若能一天二十四小時都將注意力集中那個地方則更好，那麼你的智慧就會更發展，直到返回你自性的本來狀態。

而且，也不必非得見到內在師父不可，因為無論你是否見到，內在師父無時無刻都在照顧著你；再者，當你沒有在打坐時所不斷聽到的音流，就是師父在特別加持你，幫助你洗業障。要儘量謹慎檢查與淨化你的身、口、意；只要你努力改善自己，就會發現生命變得更加光亮，內在聖光也會變得更強，讓你可以看得到。

願你心想事成，師父的愛與你同在！

Ching Hai

～來函29～

(原文為英文)

親愛的師父：

自從修觀音法門以來，我都依照指示打坐，共修也儘可能參加，但是現在我即使不打坐，整個身體也一直感覺很熱，讓我頗為擔心。不知是不是我打坐有問題呢？煩請師父慈悲開示，謝謝師父！

～回函～

你提到不論是打坐或不打坐時，身體都感覺很熱，這可能是因為你內在的能量在自我調整，不必擔心，當它自我調節好之後，強烈的燥熱自然會消退。只要你按照印心時的指示打坐，將注意力隨時放在智慧眼，默念佛號，並特別留意保持身、口、意乾淨，上帝的力量會二十四小時加持你、照顧你。

Ching Hai

～來函30～

(原文為英文)

敬愛的清海無上師您好：

弟子是一度以為自己吃純素會活不下去的那位來信者，可是現在弟子以無比愉悅的心情向您報告：我已高分通過這個淨化過程的考驗了，我再也不會吃葷了！在同修的協助和鼓勵之下，我才明白，原來有許多人在尋求解脫修行路上的某個階段也曾有過極類似的經歷；得知自己不是唯一有這種經驗的人，我覺得比較安心。現在我每天打坐更多，豆腐也越吃越多，結果我覺得很好。就在那時，我也收到您的回信，您的建議也正是我所做的。弟子目前無論是否在打坐，整天都可以聽到音流，這件事是否有什麼重要性值得我特別留意的呢？

～回函～

很高興得知你在吃素和修行方面都有了進步。內在的音流即是我們的本性，你能隨時都聽得到它，乃是上帝額外的加持。如此你就會知道，印心以後上帝的力量隨時與你同在！

Ching Hai

～來函31～

(原文為英文)

親愛的清海師父：

自從一個月前印心之後，我在打坐時完全被否定和批評的想法所淹沒，我批評一切，甚至批評您！我在觀光結束時，常會焦躁不安且有些生氣，做觀音之後就會冷靜下來。我覺得印心以後，好像有個重擔壓著我，頭上彷彿罩著一片烏雲；我一直努力使自己保持肯定和耐心，每天打坐兩個半小時到四個小時。我覺得自己現在變得比較溫柔和有愛心，不過還有上述的問題，我很希望能解決它以便得到完全的快樂，懇請師父給予弟子忠告。

～回函～

我們印心以後，內在真正的主人就被喚醒了，可是收錄在頭腦裏面的資訊仍然持續播放出來，而且有時候會帶給我們困擾。不要太在意這種情況，因為這些否定的思想並不代表我們真正完美的本人，只要我們繼續修行，這些雜念自然就會平靜下來。

打坐的時候，如果實在靜不下來，可以在打坐之前，先聽師父講經的錄音帶或看師父的錄影帶，這樣可以使頭腦平靜下來，對打坐的提昇會有幫助；打坐時也可以小聲播放師父的佛讚。平常要記得隨時將注意力集中在智慧眼，並默念佛號，可以幫助你打坐時更集中精神。

既然你覺得自己印心以後變得更有愛心，就表示你有很好的體驗了，不要受頭腦習慣的影響；修行進步以後，內在的肯定力量會變強，進而取代否定的力量。儘管放鬆，並遵照印心時所得到的指示打坐、持戒，漸漸地就會有進步。

Ching Hai

～來函32～

（原文為英文）

親愛的師父：

您好嗎？弟子每天至少打坐兩個半小時，有時候更久，可是到目前為止，除了有一天早上觀光的時候以外，我沒有任何體驗。那一次我聽到右邊遠遠傳來一種聲音，之後我大約有一分鐘的時間全身動彈不得，我感覺很奇怪。同樣的體驗以前有一次發生在我半醒半睡時，我沒有看到什麼，可是當我試著移動身體時，卻彷彿有一股力量讓我動彈不得，弟子不明白這是什麼情況？雖然我到現在仍沒有體驗，可是我知道這是急不得的，弟子願意等待，需等多久就等多久。儘管沒有體驗，我的生活卻改變了，而且覺得自己對眾生越來越有愛心，這都要感謝師父的教誨。

感謝師父引領弟子解脫，我會持戒並依所需的時間打坐，以清付業障。弟子非常喜歡閱讀您的雜誌，每次閱讀都能得到提昇。我很期待將來能見到您，在此之前，我會更努力打坐以期每天都能感覺到您與我同在。再一次感謝您為弟子擔負業障，請師父保重。

弟子 敬上

～回函～

知道你能遵照指示儘量努力多打坐，我很欣慰，也很樂見你的生活改變了，而且對別的衆生也更有愛心。

打坐時身體所出現的反應，你不要在意它，也不必在意睡覺時的體驗，只要你事後不會覺得不舒服就好了。無論發生什麼情況，只要將注意力集中在智慧眼並默念佛號即可。如果覺得害怕，可以請師父幫忙，我隨時都在你身邊。

儘量保持身、口、意乾淨，這樣可以幫助你減少否定的影響，你也將發現自己時時刻刻都受到上帝肯定力量的保護。

有時候，一位明師不讓徒弟看到光或聽到聲音，目的是在保護他們免於執著在低境界的體驗，或避免他們產生驕慢心，阻礙了修行的進步。只要我們的愛心和智慧有發展、能真正瞭解教理並應用在日常生活裏，且每一刻都盡力做到最好，我們還要求什麼更好的體驗呢？這些就是最好的體驗，也是修行最好的結果，然後我們知道自己真正走在成聖、成賢的路上。

Ching Hai

～來函33～

（原文為英文）

親愛的師父：

有時候我從學校或其他地方回到家時覺得很累，所以坐下來打坐很快就睡著了，幾分鐘後我就上床睡覺，做不到兩個半小時應打坐的時間。我是否該強迫自己在這種情況下繼續打坐滿兩個半小時？如果今天補打坐昨天的兩個半小時，可以嗎？是不是跟師父出家就可以用所有的時間打坐，比較能避免外界環境的障礙呢？謝謝師父！

～回函～

親愛的師兄：

關於你打坐想睡覺的問題，你可以試試在打坐之前先讀師父的書、聽師父的錄音帶或看師父的錄影帶，這樣能幫助你更集中注意力。打坐的時候如果還是想睡覺，可以站起來走一走，做做體操、活動一下，或洗洗臉讓自己清醒過來，再繼續打坐。如果實在太累了，就先上床休息一會兒再起來打坐。白天即使沒有打坐的時候，也要記得將注意力集中在智慧眼，並隨時默念佛號，這樣可以保護你不受外界否定力量的影響。

修行要進步並不一定要出家，很多在家人在家修行都很好，只要能遵照指示認真修行，他們也能修到很高的等級。不要期

待有一個阻礙較少的好環境，才能多打坐或能打坐得比較好；而是我們應該下定決心，無論環境好壞、輕鬆或困難，都要認真打坐，這樣才更會有進步。試著每天打坐兩個半小時，如果無法一次完成，可以分段完成，例如早上打坐一個半小時、晚上打坐一小時，可以依自己的時間和身體情況斟酌安排，兩個半小時只是最低的要求。

如你所知，在這個世界上你必須很努力工作，才能獲得一些物質上的報酬，有時候甚至常常白忙一場；如果我們僅為了得到世俗的報酬，就必須這麼努力奮鬥，那麼為了要解脫並成為開悟的人，更是要全力以赴才行！

當你只努力一點點時，就能獲得明師和十方諸佛菩薩無可計數的幫助，然而大多數的人都把大部分的時間和精力，花在世俗的追求方面，而當他們往生時，卻帶不走任何這些世俗的成就。這個世界是無常的，誰也不知道明天或下一秒會發生什麼事，因此，趁我們還在這個時空裏，我們必須精進修行。在其他的世界修行進步慢太多了，所以趁著還在這個肉體時，更要充分利用每一秒的時間修行。

Ching Hai

～來函34～

(原文為英文)

親愛的師父：

您好！我在一家書店翻閱了一本名為「治病之音」的書，作者在書中提到「無聲之音」，從她對這些聲音的描寫看來，她所講的顯然就是觀音的音流。她說有些人終其一生只能聽到一種聲音，例如蟋蟀的聲音等等；那時我才瞭解到什麼才是我應該去聽的聲音，也才瞭解為何印心的時候我會覺得那麼困惑了。

我曾經聽過一種我所謂的「心靈」的音樂，尤其當我在開普敦海邊的時候，它特別清晰。那是一種印度風格的小提琴音樂，很莊嚴，以薩克斯風為襯樂，伴有鼓聲等打擊樂聲；眼前則有視覺的體驗，出現金黃、銀白的線條劃過天際，好美、好美！當我想「抓住」它的旋律時，就像人們想錄下收音機裏的聲音那樣，它的曲調馬上就變了；因此我知道自己只能非常安靜地讓它在內邊演奏，不再努力去分析或抓它了。這是在印心時所期待的聲音，我仍然常常可以聽到它，可是在打坐時卻從來沒聽過。

我在打坐觀光時，看過化身師父以不可思議的模樣示現，持續了大約十六分之一秒，我不想詳述細節，不過那次體驗讓我非常高興、滿足。我可以跟師父保證，無論師父做什麼，即使對某些人而言那些事是令人既訝異又震驚的事，都不能動搖我對師父的信心。我想，有一天師父在非洲會有許多很好的徒弟。

我想說的是，師父在一次講經中提到，徒弟看到亮光、聽到天堂的音樂，應該是如何、如何等等；但是我真的可以說，除了視覺的殘餘作用之外，我看不到您所講的光，也只聽到本來就聽得到的鈴聲，唯一的差別是，觀音時鈴聲較大。所以，如果依照您所說的標準來衡量，我好像什麼都沒有，可是我仍覺得和師父的因緣很深，我們好像似曾相識。

誠心希望您接受我真誠的告白，為我澄清迷津。末了，謹以在印心前一晚我所夢到的一句深印在我靈魂裏的話為結尾：「上帝已將其最鍾愛的掌上明珠送下凡塵，清海是我們最珍貴的寶貝。」

～回函～

你所聽到的鈴聲是好的音流體驗，能看到化身師父也非常好。打坐的時候，不論有什麼體驗都要虛心接受，不論聽不聽得到聲音、看不看得到光，都當做是師父最好的安排，並感謝她的保護，使你不會因為內在的體驗而產生驕慢心，掉入我執的陷阱。你在觀音之外所聽到的音樂是上帝特別的加持，引導你要繼續往前更精進。如果能夠更謙卑，讓內在師父砍掉你的我執，你的體驗還會更好。要完全相信師父的力量，放下頭腦的爭論，完全的順服是修行進步最好的方法。內在的體驗就像滔滔流水下的寶藏，是本來就存在的，所以才能即刻開悟；不過，你要先把澎湃洶湧的思潮平靜下來才看得到。

印心時，每個人都能即刻開悟，累世的業障也會被消除，只留下這一世的定業。印心時，每個靈魂都被喚醒了，體驗的不同只是由於理解和接受的程度不同而已。每個人都會有光和音的體驗，不過，如果心裏充滿懷疑或無法專心，就會產生阻礙，就好像自己在眼前築起一道屏障，阻擋自己體驗它後面的光和音。

我們的頭腦生生世世錄了許多否定的訊息，這些否定的習慣和思考方式，可能已經累積千百世了。每天做觀音是很重要的！無論是聽到什麼聲音，都要持續觀音，才能消除我們的成見和疑惑，才能擦掉蒙在寶珠上的灰塵，讓它重新綻放光芒，這顆寶珠就是我們真正的本人。努力精進打坐並更深入研讀教理，你會瞭解更透徹，你的智慧也會幫助你突破思想的藩籬。

Ching Hai

～來函35～

（原文為英文）

親愛的老師——清海師父，您好：

我是您新印心的弟子，我注意到有些時候打坐的效果會比其他時候好：好的時候，我能輕鬆地集中注意力觀光和觀音；不好的時候，我常在默念佛號時覺得很混亂，雜念不斷，無法集中注意力看光，幾乎整個觀光的時間都是這種情況，我努力把注意力拉回來正確的地方，可是只要一集中在智慧眼，雜念馬上就又讓我分心了。觀音的情況比較好，一直都能聽到聲音，而且聲音會改變；當我把注意力集中在智慧眼時，就有光的感覺了，而且會持續一會兒，像個有色彩的底色一樣，彩色光點會逐漸變大，直到填滿整個空間為止。不過，黑暗的時候比彩色的時候多。

我有幾個問題想請教師父：第一，我可以和其他師兄討論我的打坐情形嗎？第二，雜念經常讓我分心，是否有辦法可以克服？或是只要我打坐足夠就可以克服了呢？第三，生病的時候是否需要中斷修行？問這個問題是因為在我的國家有一種感冒病毒所引起的傳染病，現在又有另一種病毒引起另一種傳染病。第四是有關集中在智慧眼的問題。您在一次開示時，曾詳細地說明了該注意的事項，我對此有個疑問：印心以後，我有一次將注意力集中在前額中央時，開始覺得鼻樑有個地方在發脹，專注集中一會兒以後，發脹的地方又轉移到前額的中央，可是並沒有達到中心點；當它幾乎高於前額的中心點時（我覺得是如此），我開始感覺到某種跳動，這種跳動和智慧眼有關嗎？

敬祝師父龍體安康、萬壽無疆！

～回函～

打坐的時候不要太用力，而且不用去理會身體上的感覺，智慧眼自己自然會看。

我們與外界接觸、互動時，頭腦收集了很多資訊，所以打坐的時候才很難避免許多雜念；打坐一陣子以後，這些雜念會平靜下來。如果你覺得靜不下來，打坐之前可以先看師父的錄影帶，或在打坐時小聲播放佛讚，讓頭腦靜下來，比較能集中。平常最好隨時把注意力集中在智慧眼，並默念佛號，情況就會改善。

只要打坐足夠，並且更注意保持自己身、口、意乾淨，修觀音法門的同修隨時都有受到保護；只要你多注意生活衛生，就不容易生病。生病時，除了要看醫生、吃藥以外，更要多打坐，吃素和觀音的力量會自然調整你內在的自癒能力，讓你更健康！

你可以和同修分享資訊並互相鼓勵，可是不能把體驗說出來。如果你有任何修行上的問題，都可以用你認為最快、最方便的方式寫信給我。不過別忘了：印心以後，你內在明師的力量就被喚醒了，而且你和明師力量已經密不可分；如果你平靜下來往內求，你隨時都可以找到答案。

Ching Hai

～來函36～

（原文為英文）

親愛的清海無上師：

弟子最近有一些打坐方面的問題：我在觀光的時候，身體會搖動。我曾和兩位印心較久的同修討論，可是他們卻給我不同的答案：其中一位說那是否定的力量想控制我，另一位則說那是自然的過程，以後會自然消失。我不知道該相信誰的說法，只好請求師父開示。如果第一位的說法正確的話，否定的力量怎麼可能在我觀光念佛號的時候控制我呢？我該如何控制身體的搖動呢？

弟子 敬上

又：師父，由於我打坐的情況時好時壞，有時真想放棄了。我應該再印心一次嗎？

～回函～

親愛的師兄：

當我們還不完全穩定、純淨的時候，就可能承受不了觀光時的振動力，所以身體才會搖動；這是我們淨化身、口、意的過程中一種自然的調整，只是暫時的現象而已，不需要太在意。如果實在搖動得太厲害，可以坐在木質地板上或直接坐在地上，它們會替你吸收一些能量，你就不會覺得搖動得那麼厲害，也可以避免跌倒（若你坐在較高的椅子上也許會跌倒）。觀光的時候，不要試圖控制身體的搖動，也不要注意身體的感覺，自然就好，試著完全集中在智慧眼、默念佛號。

平常要時時默念佛號（觀音的時候除外），也要嚴格持戒清楚以淨化自己，時時注意所吃的食物是否純淨，你的情況就會越來越好。也要儘可能多參加共修，共修時強大的加持力會給你很大的鼓舞，也會幫助你進步更快。

一旦接受印心，就永遠和明師的力量溝通了，不需要再一次印心。印心以後，你可能會覺得修行有時令人滿意，有時卻又感到挫折，這都是你成長過程的一部分。因為每個人內在的師父除了教你們觀音法門以外，還會教你們一些個別的方法，並給你們不同的情況學習和改進。當你修行很平順的時候，就把它當做是一種鼓勵，並且把握機會更精進；當你修行不順利的時候，更要持續努力打坐，以訓練自己的耐心和堅持度。從這些高低起伏中，原有的壞習慣、偏見和否定的想法，會不斷地呈現出來並獲得改變。你不會一直快樂，也不會一直沮喪；不過，無論你在什麼情況，一定每天都會有進步。最重要的是，要隨時集中在內邊，記得內在師父隨時都在身邊鼓勵你，與你一起共度這些情況。

獻上我最好的祝福和服務！

Ching Hai

～來函37～

（原文為英文）

親愛的清海無上師：

感謝師父的加持和教誨，弟子剛印心不久，由衷地感謝師父把我從過去的業障中拯救出來，更感謝您引領我回家。

同修告訴過我，如果修行有任何困難，可以寫信給您。我的問題是：弟子不知道該如何觀光和觀音。印心以後我很努力地觀光，有一次在瞬間看到了一些光，我想：「這就是了！」這是在我看了一卷您在打禪時開示的錄影帶之後發生的，在那卷錄影帶裏，有位同修請問您，打坐時該如何使用智慧眼，由於我沒有體驗到這個智慧眼的存在，我該怎麼做呢？我不知道那次打坐時，做法有什麼不同。自從那次以後，我每次打坐，卻體驗不到光；在觀音方面也有相同的問題，我聽不到聲音，不知道該怎麼用內在的眼睛「聽」？

您是師父，不可能是您的問題，但弟子不知自己的問題出在哪裏？是不是弟子沒有資格在打坐時得到光和音的體驗？為什麼會這樣呢？弟子覺得很困擾。我一直都謹守戒律，在我尚未與您所提到的明師力量溝通的情形下，我該如何繼續打坐呢？懇請無上師慈悲幫忙，不勝感激。

～回函～

一旦接受印心，就已經和明師力量的總源頭相接通了，即使你聽不到也看不到，它一直都在你內邊。內邊的師父一天二十四小時隨時都在守護你，並從內邊指導你。

打坐的時候，要放下一切雜念和期待，只要放鬆自己，輕輕閉上眼睛，像要睡覺一樣，然後將所有的注意力集中在前額中央，也就是所謂的智慧眼。其實我們就是光和音，即使你感覺不到，它們仍然一直都在；只要你持續打坐，開悟和淨化的力量會一直發展。

要隨時檢查自己的身、口、意是否乾淨，確實嚴格地遵守五戒，並要注意食物的成分是否純素。每天除了觀音以外，一天二十四小時要隨時默念佛號，這樣可以改善打坐的情況，並保護你不受否定的影響。打坐之前先看師父的錄影帶或聽師父的錄音帶也會很有幫助，讓你打坐時更放鬆、更集中。參加共修的利益很大，因為共修時強大的加持力會提昇你更進步。

集中注意力是需要練習的，越練習就越能集中，越集中就越能看到光，聽到的音流也越大聲。要有耐心！在回家的路上，你才剛起步：要信任自己內在明師的力量，要知道自己正走在上帝的光裏，因為你已經和總源頭——上帝的力量——溝通了。你遲早會體驗到打坐的樂趣，體驗到打坐為你的生活帶來智慧、愛力、和平與喜樂。

Ching Hai

～來函38～

（原文為中文）

親愛的師父：

百忙中打擾您，很對不起師父。我印心時，聽到鐘聲，很美，可是我不由自主地把自己拉出來，看看才二十分鐘，聽到鐘聲才幾分鐘，從此之後，每次都是這樣。印心到現在已幾年了，我才意識到我生生世世都障礙在這裏。

師父，求求您幫忙，我很痛苦，因為我有認真打坐，體驗很多，可是就是這樣：靈魂出去看到月亮跑一跑，自己就拉回來；看到光，或突破這個肉體、與光接觸的一剎那，自己就跑出來；聽到音，或與大音流合而為一、沒有肉體的我一剎那也跑出來；去到高境界，看到蓮花與佛菩薩一剎那也跑回來；還有在睡覺時聽師父講經幾秒鐘也跑出來。師父您快點幫幫我吧！我好想念您，師父，您給予我們的太多太多了，您受苦了，師父，每次想到您，我淚水止不住流下來，師父您照顧我們太多了，您多保重！

弟子 叩拜

～回函～

那，寒暑早已都段時間且很微細→動時我們體驗到在體驗什麼，就會跑回頭腦的等級、物質的層次，比較不能持續入定。這是習慣，但仍可藉由多練習來突破。每次打坐前誠心祈求內在師父加持，心情放輕鬆，不要太緊繃，真正什麼都能放下，只是輕鬆的去接受一切，便能有所進步。畢竟妳是自己的明師，擁有和佛菩薩一樣的完美的品質；我們本來就是光和音的化身，自己就是體驗本身，不會失去什麼或得到什麼，只是需要一段時間去一一認識而已。

印心後有真正修持觀音法門的人，師父都會陪伴他度過修行不同的階段，直到回到明師的家鄉，這是明師的承諾，也是我們之間的約定。所以別怕，師父永遠與妳同在，妳想師父時，師父也想妳，內在的溝通更長久、聯繫更強烈。妳也多保重！

清海

～來函39～

（原文為中文）

親愛的師父：

有一次打坐時，忽然感覺到有一股力量把我往上拉，身體好像浮起來一般，我一直努力念佛號，卻無法掙脫出去，感覺頭頂被壓住了，約幾分鐘後，那種體驗消失了，我覺得有點失望。請教師父，是否弟子修行方法錯誤，或是太執著體驗，才會如此？請師父開示，感謝師父！

～回函～

當你有神識上昇的體驗時，不用太著急，只要放輕鬆，注意力仍然集中在智慧眼，默念佛號，享受那種感覺就好。其實一切體驗都在內邊，不來也不去，只待我們學習放下身、口、意，專注往內悟見自性而已，所以上次的體驗不用太在意，以後努力修行，自然會有更好的成果。

清海

～來函40～

（原文為中文）

親愛的師父媽咪：

我現在遇到了很大的困難和難題，所以祈求師父媽咪指示和提示。我在修觀音法門之前曾練氣功練偏了，感覺有一小股不好的氣在頭上下不來，感覺和本人的氣相斥不合，使這股氣浮在頭頂上很沈很重，很難受，我不知該怎麼辦？我多麼希望打坐時間長，我多麼希望我這不好的氣消失掉，它的確影響我打坐時間。請原諒徒兒耽誤您寶貴時間，徒兒安心等您的消息。衷心祝師父媽咪

佛體永保安康快樂！

～回函～

對於妳因為過去練氣功不當的關係，現在氣一直浮在頭頂難以去除的問題，妳也不必過於擔心，記得隨時隨地將注意力放在智慧眼，默念佛號；打坐時，也一樣要專心集中在智慧眼，不要去管氣的流動或身體的感覺；只要多打坐修行，用觀音的大力量，很快就會清除一切不好的影響。

清海

～來函41～

(原文為中文)

親愛的師父：

這幾個月觀音及觀光進步不大，但我覺得自己對物質方面的慾望有顯著減少，對外境也不會那麼執著，心情輕鬆開朗了許多。

師父曾教我們要隨時隨地念佛號，弟子也很努力的練習，但有時和別人說話或專心做某事時，又會忘記念了。弟子是個醫學生，常要做實驗（如解剖），通常做實驗時我都會記得念佛號，但常常太專注於實驗而忘記念，這時就有不舒服的感覺。請問師父，是不是有可能一邊專心做事一邊能念佛號？

弟子因為兵役問題不能出國看師父，但是覺得化身師父和我越來越親近，似乎二十四小時都在叮嚀著我。在國外東奔西跑一定很累，請師父多保重！

祝師父

佛體安康！

事事順心！

～回函～

跟師父印心後，二十四小時都會受到無上力量的加持保護，即使打坐自以為沒有顯著的績效，但內在的靈性智慧已在潛移默化中成長，生活順心、心胸開朗，也是很寶貴的體驗，不是只有內在的光、音而已。

生生世世我們六根六塵已慣於分散在外面的世界，除了要確實專心念佛號之外，雜念來時，要警覺收回注意力在智慧眼，平時行、住、坐、臥也要警覺集中注意力在智慧眼念佛號，若做勞力的工作可以邊做邊默念，但是耗費頭腦的工作，因為太專心而不記得沒關係，在休息時或回家後，多打坐，就會減少不舒服的情況。

謝謝你對師父的關愛與祝福，好好照顧內邊、認真修行，無形中就是幫助師父、利益世界。

消海

～來函42～

(原文為中文)

親愛的師父：

我一直想問：有沒有什麼方法可以讓人在打坐時一直保持清醒，因為我實在太會睡了，家裏睡、小中心睡、道場睡、打禪睡，就連印心時也是打瞌睡。

講實在話，從印心到現在好幾年了，可是伸出手指算算，能真的打坐時保持清醒順利在一次就做完兩個半小時的次數，大概只要兩隻手外加兩隻腳就可以算完了。我試過很多方法，喝很濃、很濃的咖啡，或是已經睡整天，或是吃很多印心時的爆米花，想睡覺時起來走走，洗洗冷水，先看看錄影帶、經書等等，可是好像都沒什麼用…。

不知道是不是有什麼訣竅，看人家打坐坐得很好，能一次從頭到尾，實在是蠻羨慕的…。上次講的那些方法都已經真的試過了，不過結果都是一樣。在上大學前（包括大一時），本來我對這樣的狀況感到很自責，可是或許是上了大學後越來越快樂，漸漸的也就習以為常了，不過這還是埋藏在心裏一直想解決的問題。

不過以自己的觀察發現，我的腦袋瓜的確很難靜下來，用在世俗的方面這倒是很好用，可是一到了要靜下來的時候，就不大聽使喚了，或許它就這樣故意裝傻吧！就拿打禪來說吧，打禪時不是一次常要打坐三、四小時嗎？在那些情況下，我通常是撐半小時或四十分鐘，然後意識就模糊了，之後待會兒可能十分鐘後因為腰沒挺直不舒服而醒過來，然後就重新開始集中注意力再坐下去，同樣的事情就這樣一直下去，直到打坐完吃飯為止。所以通常禪五、禪七，我都常笑自己是去參加睡五、睡七，平常在其他場合打坐也都是這樣的狀況。

不過我的生活從上了大學後就很愉快，一切都很愉快，物質方面、周遭的人事物上都很順心，幾乎沒有什麼看不開或是想不開的事情，唯一就是感到並沒有真的如師父所講的和內邊的力量溝通，（還是說我很貪心，已經這樣一切順心了還不滿足？）這是一直覺得很可惜的地方…。

～回函～

來信提到打坐特別容易打瞌睡，試盡了各種辦法都無法解決的問題，也許你可以從日常生活中最基本的飲食方面試著去改善，嘗試生菜調理及水果的方式，但也要特別注重均衡的營養。平常儘量吃一些不必經過太多人工加工的食品，也可以自製歡喜飯糰，佐以生菜水果。此外，糙米飯內加入黃豆、紅豆、薏仁、燕麥…等營養穀類，吃起來會感到格外輕鬆自在、精神清爽。另外，在打坐前不要吃太飽，打坐時才能保持清醒。假使你確實已經盡力並把師父以前所教的方法都試過了，仍然無法改善，也不必給自己太大的壓力，自然就好。

至於頭腦很難靜下來，有時候不是我們故意的，而是生生世世累積的習慣，又加上你還在就學當中，短時間之內還不容易靜下來，這是可以理解的，不必太在意，越是在意，反而會給它力量，不容易改善。只要平時記得多默念佛號淨化周圍的不好氣氛；專心念佛號不僅會幫助自己頭腦清靜，同時也能利益其他的衆生。

修行後，我們在生活上越來越愉快也是一種很好的體驗，當然，如果你一直覺得還沒有完全跟內邊的力量溝通，就必須再多努力，不斷自我督促，尤其是以記修行日記的方式時時自我檢討、改進，加上多打坐誠心祈求內邊師父加持，進步一定會很快的！

清海

～來函43～

(原文為英文)

親愛的清海師父：

對於印心單上所述：「不得修習任何形式的呼吸法門，因其會妨害我們靈修的進步」，您能否給予更明確的指示？

我曾學過某種「氣功」，而且能經由集中意志而意識到體內能量的運轉，我所學的一些動作具有自療的效果，讓我能維持良好的健康。而當我練到較高層次，練其中一種氣功步法時，能量足以供應身體各部位所需。我也用這種方法來將愛和慈悲心散播至我所到的每個地方和四周環境。

但是自印心後，因為我不確定所謂不可修習呼吸法門的定義，所以我就停止練氣功了。觀音使者曾告訴我可以練氣功，但是不要使用呼吸來控制。我感到不明白的是如果我能控制自己的呼吸，且這種方式能更有效提昇我開悟速度的話，那又為何要停止使用呢？因此，我想知道能否以意識運行體內的氣？我很希望將生活與修行合一，所以很想獲得一個解答。

非常感激師父，給了我許多奇蹟，以有形和無形的方法幫助了我及我的家庭。

誠懇地致上最熱切的問候！

～回函～

如果練氣功的目的是鍛鍊身體的話，在平時你仍然可以練，不過要將注意力集中在智慧眼，這樣對你永遠有利。以意識調整呼吸或是注意氣流的運轉是不合自然的法則，因為身體的氣也是無常的，當我們還未出生或是死去後，這些都是不存在的，我們不應該依靠無常的東西修行。

觀音法門是最高的法門，也包括了氣功的功能在內，不過它是自然的。這個內在的音流、宇宙最高等的振動力，不但會長養我們的靈體，而且會自然調整我們人體的狀況和氣的運轉，因此我們不需故意再用意識介入這個自然的系統。如果我們還要用到意識控制「氣」，那麼修行會一直停留在頭腦的等級裏，無法超越它。比方說，你已上了大學，當在處理小學的數學習題時，就不需要再辛苦地掰著手指一個個數算，甚至可以不加思考就知道答案了。同樣地，觀音法門是最高等、最究竟的法門，它是自然、自動且是無為的系統。

修行觀音法門，我們會越回到「道」的源頭，自然會充滿愛力。因為當我們靜坐時，會直接和宇宙最大愛力的這個最萬能的力量溝通，這種上帝慈愛的加持力也會透過我們傳播給整個世界，甚至連我們自己也不知道，如此才不會受「我執」的影響。

祝修行進步！

Ching Hai

～來函44～

(原文為英文)

親愛的清海無上師：

請接受我在您聖足之前卑微的頂禮，禮讚您解救所有靈魂脫離魔掌的神聖使命。

一年前的今天，弟子幸運地接受印心，加入觀音大家庭。今天，是美國獨立紀念日，而我則慶祝著這個使我從幻象當中獨立出來的日子，是您慈悲賜予弟子這份禮物，弟子永生永世感恩不盡。此外，我也慶祝今天是我的信靠日，信靠清海無上師作為我的內在師父。感謝您，師父！

弟子很訝異自己能夠切實遵守五戒。以前，我會常常犯下愚蠢的錯誤；而如今，這些戒律卻變得很容易遵行。現在的我，比一年前快樂多了。許多年來，弟子曾抑鬱過日，對生命充滿失望，因為我認同這個「假我」；然而藉由您的恩典，我得以對內在「真我」有所了悟，隨著這種對真我的領悟的增長，我對生命越來越感到快樂，對以往讓我感到失望的事也都越來越不在意。

我目前在舊金山當傘兵隊的軍醫，每天確實打坐二個半小時。我每個月通常只能共修一次，然而最近，我每個禮拜都去參加共修。我對異性的慾望大大地減少了；雖然還會容易動怒，然而我的嘴巴卻不再那麼尖酸刻薄；有時我發覺自己仍會撒謊，但也改善了很多。

弟子從新聞雜誌中讀到您說有兩樣東西會障礙修行：太過於渴望光的體驗，以及世俗令人分心的事。我嘗試著不要太渴望，但是卻很難做到。另外，我也一直很難將注意力集中在光上，而不胡思亂想，因為至今我尚未看到過光。由於我是如此急

切地想要體驗到光，因此有時我會對自己的打坐過程感到沮喪和懷疑，尤其從清海無上師新聞雜誌上讀到其他同修們美妙無比的體驗，甚至有時非同修在跟隨師父之前，也有這樣的體驗。我覺得嫉妒、納悶，不明白自己的錯誤在哪裏？但當我想到在印心及打坐、持戒後，我的生活產生了如此大的轉變時，我瞭解在您神聖的恩典下，我確實有了進步。

剛開始修行時，很多次我都想放棄，但是我心裏很想要從這個虛幻的世界中掙脫而出，也想幫助別人做到這點；我認為在這個世界上沒有任何事情比助人解脫更有價值的了。您的上封信給予我無限希望與繼續努力修行的決心，我絕不會放棄希望或停止修行。請賜光亮給我這個盲目的人，我最慈悲的師父！我對您有無上的尊敬，沒有人能像您一樣以真理打動我，只有一位開悟的明師，才能說出完全了悟的話語，也才能像您一樣堅持嚴格道德戒律的教理，絕不妥協。

在今天，美國獨立的日子，我慶祝著經由清海無上師慈悲賜予我解脫的日子，我祈求您永遠不會因為我的笨拙而將我從您的蓮足踢開。

願永遠做您忠實的僕人！

～回函～

印心的時候，你已經獲得開悟，你的真我已經被喚醒，只是你的頭腦還不知道，因為這已經超越了頭腦可以理解的範圍，那也是為何我們必須藉由每天精進地修行，來持續發展這個悟性。事實上這個真我始終都是覺醒的，只是我們自己製造了一些障礙在頭腦和真我之間。無論什麼時候，只要我們能夠教育並且控制我們的頭腦，我們就會知道每件事情都是完美的。

內在的光來得非常快，你必須很專注集中注意力才能感受它。淨化你的身、口、意，並時時想念師父，保持與內在師父溝通，你的專注力量就會增長。如果看到任何體驗，要保持平常心繼續打坐，否則它將會消失，就如同你所提到的一樣。

如果你有內在聲音的體驗，那表示說你所修的法門是正確的，請不要擔心。在修行的過程中，內在體驗並不是讓你維持信心的唯一指標；在你印心後，發生在你生活周遭的改變，那才是最重要的。如你所說的，你變得比以前更快樂，而再也沒有任何東西比追隨明師並且修行觀音法門更寶貴了。只要繼續修行，有一天你會知道，從接受印心那天起，你對自己和對其他人的幫助有多大，所以你應該對自己有信心，並且對於能進入聖人的團體感到光榮。

愛與祝福！

Ching Hai

～來函45～

(原文為英文)

最敬愛的清海無上師：

衷心地感謝您傳給我觀音法門。我曾深入探索，極欲在我生命中尋獲一個永恆的、真實的、對上帝之愛的體驗。我曾經修習不同的法門—密宗、瑜珈、八關齋戒、氣功、唯心論、基督教、西伯利亞黃教、新時代方法及各種打坐法門。我得到很多的經驗，而且不論我去哪裏，都能感覺到同樣的守護神；可是我總覺得必須再向前進，我得到的靈性力量，並不足以給我力量去改變一些根深柢固的負面信念。雖曾體驗過內心的平靜，但並不持久，魔王的力量是如此強大。

自從遇見您後，我就相信自己可以靠港歇航了。我學習方便法數個月後，終於在倫敦得到印心。現在我內心感到相當寧靜，就像從一口深井中汲取愛力一般，很多愛的奇蹟自然地發生在我的人際關係中，而且有許多是超越頭腦所能理解的範圍。

您愛心的恩典已經喚醒我的真我，每一天都感到您的化身與我很親近，我可以和您講話，這帶给了我無比的安慰。在倫敦時，我想問問題，但是卻毫無疑惑可問。我很享受那段與您相處的時刻，想要終生牢記那美好的時光，並希望能沈浸在您的聖靈裏。



第四章 共修與打禪



共修會幫助你更有力量、很快克服障礙。大部分的問題都是你們自己製造出來的；印心後，只要持戒清楚、吃素乾淨、參加共修，就根本不會有什麼問題。

～清海無上師開示（註16）

經由共修而自我成長

要去共修，這樣子才有磨擦的機會。共修不僅使我們在靈性方面得到進步，而且也幫助我們改變個性，因為如果沒有磨擦，我們就不會知道自己尖銳的角落、不知道自己的芒刺，而無從加以改善。大家在一起相處一段時間，難免會發生一些磨擦，不過回家以後，我們會檢討：「喔！我今天錯了！」從中自己會知道，要不然，沒有訓練的地方，我們怎麼知道自已的武藝如何？高強到什麼程度？跟人過招後我們才真正知道自已的功力。所以要去共修，共修多了一定有進步，這些師父看得很清楚，所以在一個團體裏面修行，我們不僅在靈性方面會進步，而且連個性上也都會進步。

～清海無上師開示（註17）

來共修和打禪，是為了增強自我了悟，以及彌補你們在家有時因為工作或其他事情而打坐不夠；這個地方不是讓你們來和別人眨眼睛，以得到別人的注意。我完全瞭解你們身體上、感情上以及心理上的需要，但是不要利用小中心或打禪這些地方來打情罵俏，否則後果將彈回你自己身上，因為別人會聞得出來，會失去對你的尊重，然後會發生一些事，不讓你參加打禪或是共修，那時你會責怪那個人、責怪師父、責怪總部、責怪聯絡人等等。沒有人該被責怪，除了你自己！你們必須要照顧自己、保持純潔的心。

～清海無上師開示（註18）

共修和打禪的加持力

我們去共修的時候，我們的功德會比一個人在家打坐好幾天、好幾個月或幾年還要加倍多，依共修人數多寡而定。所以我們人數越多、共修越久，我們的精神越不一樣。有去共修或不去共修的那些人，我一看就知道，我們同修也知道，有很明顯的差別。你們如果常去共修，然後有一陣子不去共修，以後又再來共修，也會不一樣，感覺到自己不怎麼很乾淨。

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

～清海無上師開示（註19）

內 信

～來函46～

(原文為英文)

親愛的師父：

自從收到師父的回信後，已經又過了好幾個月了，希望師父一切都安好。

親愛的師父，弟子現在感到好困惑和沮喪。昨天有同修告訴我，有些師姊和我一起打坐時，感覺很不舒服，她們的身體到處都很痛。當弟子聽到這個消息時，真的感到非常震驚，弟子一直認為自己是很誠實、正直的人，怎麼可能會去偷師姊們的功德呢？

有人告訴我：當同修一起共修時，大家的磁場和等級會彼此拉平均，造成比較低等級的同修會覺得很輕鬆、進步，而等級高的人則會被拉下來，因此他們在共修完會覺得很疲累。弟子現在實在覺得很混淆，親愛的師父，共修時，等級低的同修真的會污染等級高的同修嗎？期待您的回音。

～回函～

親愛的師姊：

共修時，是師父的萬能力量——最究竟源頭的力量——在加持我們，而不是誰在影響誰；只有當同修故意犯戒，或故意違反師父的指示時，其他人才會因此受到影響或污染。

任何同修（包括妳在內）在修行遇到障礙時，應該先要努力找出原因，然後好好去改正，而不是養成將一切都歸咎他人的壞習慣。每位同修因為修行概念和等級不盡相同，因此對師父教理了悟的程度也有所不同，我們必須要坦白地面對自己，誠心檢討、淨化自己，要謙卑，努力實踐師父的教理，如此，師父的力量和我們內在的智慧，將會時時給予我們正確的指引。

Ching Hai

～來函47～

(原文為英文)

親愛的師父：

前些日子，弟子夢到師父，您告訴我們您就是耶穌。請問師父，您是不是耶穌轉世再來，以不同的肉體肩負不同使命，並且等級比以前更進步，是這樣嗎？在另一個夢境中，您說弟子只剩下七年的壽命，請問這兩個夢都是真的嗎？在夢境裏面，弟子要怎樣才能辨別您的真假，確定您真的是在那裏呢？

弟子和一位朋友一起去打禪，每次無論您到哪裏，那位師姊便跟到那裏，因此她有機會摸觸和親吻您的手。有時候，弟子會問自己為何不能像那位師姊那樣，因為弟子未曾像她一樣，受過您所賜予的這種禮物，而且弟子非常尊重師父，所以一直沒有摸您。不過就我所知，那位師姊因為每次都能跟隨您，所以感到非常高興、快樂，她並且告訴每個人一定要去看您並且摸摸您。弟子認為，有沒有參加打禪並不是那麼重要，重要的是要打坐修行，不過弟子承認，打禪確實是生命中最重要的一件事。

在打禪後，弟子的感想是，很想在修行之餘，也能同時享受人生，像是去看看電影、和朋友聚會、跳跳舞等等，參加各種不同的娛樂活動。弟子每天無法打坐二個半鐘頭，因為我必須上班，而當我回家時，則必須選擇該和家人、朋友歡聚或是該打坐。弟子有時候會想，要是自己太過享樂的話，也許修行就無法得到較高的等級。

一位師兄告訴我，不能讓別人摸頭，可是在我國的習俗中，善意地摸觸他人的頭是一件很平常的事情，如果有人要摸弟子

的頭或是智慧眼時，該如何處理？弟子觀光時，有時也會聽到內在的聲音，並且看到許多各種不同顏色的光，有粉紅色、紫色等等。弟子也看過和我們不同類的人，以及一些奇怪的東西，這是否表示弟子還只停在第一界，或是第二界，還是其他的等級？觀音時，弟子聽到許多不同的聲音，像是長笛聲、風笛聲（不常聽到），以及其他一些較高的聲音，不過不是每次都能聽到，只是偶爾才聽得到。弟子該如何判斷自己的等級？

您的弟子 敬上

～回函～

觀光時也可以聽到內在聲音，這是額外的加持，不用去注意它，還是要繼續將注意力放在觀光上。你要更專注，才能常常聽到較高境界的聲音。印心時介紹的光和音的等級只是代表而已，你不需要去分析自己到底確實是在哪個等級，因為修行的結果並不只是光和音而已。如果你發現自己上帝的品質有發展，變得越來越有愛心、有智慧，而且對這個世界的執著越來越減少，這些也都是非常好的體驗。

在夢中看到過去、現在或未來的明師，你可以念佛號考驗祂們的真偽；如果是真的話，祂們不會走掉，而且在你醒過來後，會覺得靈性提昇、元氣充滿，感到很舒服。每個人睡覺都會做各式各樣的夢，所以不用去在意它。身為一個觀音法門修行者，你不必擔心什麼時候會離開這個世界，只要依照指示精進修行，就會被護持和引領到更高的境界去。

剛印心（修行還不太強壯）時，最好不要讓別人摸你的頭或智慧眼，以便保護自己清淨的磁場。如果是因為他人的善意舉動而無法避免的話，要記得將注意力集中在智慧眼，並時時默念佛號，這樣就比較不會收到不好的影響，對周圍的人也會有益處。

與家人相處或是參加社交應酬，並不會障礙我們的修行，不過要記得保留一天十分之一的時間，讓內在上帝的無量恩典幫我們充電。如果你有儘量找時間打坐的話，就沒有關係。

無論是跟在師父身旁或自己精進打坐，都是為了要提醒我們記得內邊高貴的品質。有些人在接近師父時，就已覺得法喜充滿

了。在我們修行的過程中，每個人需要的照顧都不一樣，你不必去和別人做比較，重要的是要依著自己內在的渴望和需求行事。

師父愛你、祝福你！

Ching Hai

～來函48～

（原文為英文）

親愛的師父：

自從印心之後，弟子就非常敬愛師父。請問師父，如果弟子沒有參加共修，只在家裏自己打坐的話，這樣弟子會不會再輪迴回來？這是因為弟子覺得在家裏打坐的效果，比參加共修時好很多。印心後，弟子一直沒有看到光，可是聽到非常強的音流，這個音流從印心後就一直沒有變改，這樣沒有問題吧？還是弟子一直都沒進步？

～回函～

只要你有完全依照印心時的指示修行打坐，就不會再落進輪迴之中，不過我們修觀音法門的目的，並不是只有自己得到解脫而已。情況許可的話，要盡量參加共修，共修的力量是十分強大，好的振動力和氣氛結合在一起時，可以利益整個國家和全世界，也可以化解社會負面的氣氛，這才是一位修行人對世界最高雅的貢獻。剛開始參加共修時，也許你的注意力會因為周圍有許多人而向外分散，影響到打坐時的注意力集中，只要你時時記得提醒自己將注意力集中在智慧眼，精進打坐，如此一來，就會有好的結果。

在家中自己打坐時，我們難免會怠惰，或是受到外界負面的氣氛影響，共修的力量可以幫我們淨化自己，同時，在和其他同修的互動過程中，會學到如何修正自己個性不好的一面，這樣無論是內在或外在，你都會變得越來越完美。

你提及聽到非常強的音流，這是很好的現象。只要依照印心時的指示，注意淨化自己的身、口、意，持續用心打坐修行，你一定會進步的。有時候修行的成果會表現在日常生活中；印心後，如果你內心感到越來越輕鬆自在、有安全感、智慧和愛心有發展、生活越來越平順、對上帝的力量越來越有信心，這就表示你修行確實是有進步了。

Ching Hai

～來函49～

(原文為中文)

敬愛又貼心的清海無上師，您好：

師父在早期的開示中曾說過：「當我們修行或生活當中，遇到任何困難及疑問時，多打坐向內求，就可得到解答及瞭解問題的所在，而如果已如此做了，尚無法解決的話……」師父接著笑著說：「就用心、專心、誠心的寫信給師父，當寫好信後，自己看過一遍覺得滿意時，便可以把它撕掉或燒了。」那時同修聽了皆大笑，弟子當時也和大家的反應一樣，以為師父只是說笑而已，沒真正體認到師父所講的每一句話，都是嚴肅且有實據的，雖然說時幽默卻真理灼灼。

直到自己面臨修行的大考驗，難關難度之時，印心以來第一次提筆寫信向師父求救，才真正印證師父所言確是事實！那時弟子用盡精神、艱難地在信紙上述說完自己的心情後，早已淚流滿面！大姊（也是同修）在旁催弟子該休息了。結果第二天早上醒來，竟覺得一切的壓力都消失無蹤，大姊煮著早點笑問：「信還需要寄嗎？」當時我愣住了！問她怎知不用寄了？是否她也有類似的經驗？大姊深解我心地微笑點頭。當時弟子雖然感覺到師父已助弟子解決了問題，但仍不放心，所以把信一直留在身邊將近一星期，直到發覺真的沒問題、師父確實已接收到、且已完全幫我處理了，才放心地把信撕了。師父啊！在寫這封信時，往事歷歷回至眼前，對您的感激及想念之情有如泉湧。

蒙師父的照顧，讓弟子印心這些年來，平安地通過了種種歷練，尤其在弟子最危險及最無助時，總是出現奇蹟讓弟子得

以安然度過，弟子內外體的體驗與其他同修的一樣，訴說不完，每經歷一次就更深一層的體會到：師父您是那麼偉大！無法用世間的語言來形容及讚歎。

初至馬來西亞，由於人地生疏及無交通工具，所以尚未到小中心共修過，因此也更加珍惜在福爾摩沙時共修充電的時光，方覺福爾摩沙的同修是多麼地幸運。以前在福爾摩沙，常見同修真誠地表達對師父的孺慕之情，因為弟子一向很獨立也不喜歡黏人，所以總覺得與師父內邊有溝通即可，無法理解同修那種感覺及渴望。如今身在異國，夢裏雖見師父常來看我，但總有一絲不足的感覺，此刻才深感自己印心多年來，一直在師父愛的羽翼下成長是多麼幸福。

師父，弟子有幸此生為您之徒，除了每天做好功課之外，也希望成為一個佛菩薩的好工具。祈求師父多保重、弘法順利，讓更多人得以分享您的榮耀與福報功德。

敬祝佛安！

～來函50～

（原文為中文）

親愛的師父您好！

又有好幾個月沒有給師父寫信了，上次收到師父的回信，我感受到來自師父的強大愛力，讓我好感動，在此謝謝師父的加持！

這段日子，我感到自己在修行上進步不少；現在由於白天要工作，我只能將打坐全部移到睡前及凌晨，不過有時候還是因為貪睡而不能完全處在清醒的狀態，所以一直沒有勇氣參加打禪活動（怕到時成「睡佛」被人趕出去），除了每週參加共修，我基本上在家打坐。我大部分體驗都在晚上躺上床後，早上起來後感到似乎從入定中出來，有時好像醉醉的。我有時並未看到什麼境界的景象，不過當然也有見到光，然而有時正如師父上封信中所說，可能我過於貪求體驗，所以也會被頭腦所騙，直到這幾天我注意之後，就比較好轉。

還有一件事想請求師父，可不可以在我打坐時多加持我能入定？我不貪求師父賜我任何境界，但不知為什麼我感到比較難以集中思想，我也能在打坐感到內邊甚深的愛力，但頭腦就是定不下來。我還想請問師父，比如我平時打坐較多時，晚上睡下去也是打坐狀態，假如萬一有時候由於工作繁忙，只能打坐二個半小時或一個多小時，為什麼晚上就不能持有這種清靜的狀態？是不是我不該太在意？請師父開示。

～回函～

很高興你修行有進步了，如果有打禪的機會，還是要盡量把握，共修的力量很大，比我們自己在家打坐的效果還要好，可以彌補我們平常打坐不好或不夠的時刻，只要你誠心盡力做，將可以克服一切，不要擔心。

我們因為白天要處理許多世俗的工作，與外界接觸，注意力往外，難免會收集一些影響，所以打坐時才沒辦法一下子就靜下來，你可在打坐前聽師父的錄音帶或看錄影帶，會幫助你打坐時容易集中，或是可一邊打坐，一邊在旁邊小聲播放師父錄音帶。打坐時最重要是集中注意力在智慧眼處，不要理會雜念，念佛號一會兒以後，雜念自然就不會干擾我們那麼多。平時不打坐時，也要記得注意在智慧眼處、默念佛號，提醒訓練自己隨時將注意力往內，並保護我們乾淨的磁場，打坐就會更容易定下來。

如果可以的話，早晚儘量抽時間打坐，會幫助我們面對及洗淨每天所收到的不好氣氛。入不入定是看我們專不專心，不過不管我們有沒有入定，只要我們盡力克服一切的情況、認真打坐，師父及萬能的力量都會在無形中自然加持及照顧我們、提昇我們的靈性。

清海

～來函51～

(原文為中文)

敬愛的師父：

弟子是1994年4月24日在台北大直國小印心的，回家打坐一直沒體驗到光和音。不久前，在一位師姊的家中聽到台北有大共修的消息，那位師姊鼓勵我，去參加共修才會進步，所以我決定無論如何都要參加共修。感謝上帝，也感謝師父的慈愛，使弟子後來也能加入1994年5月在環亞飯店舉行的國際禪七的大隊伍。

禪七中，我看到了星光，也看到佛陀、師父、主耶穌基督，還有多位不認識的菩薩。也看到一朵很大的七彩蓮花，還看到一片很強的黃金色光芒，好亮、好美，以及很高、很大由黃金築成的牆壁，壁上刻滿了我不認識的文字。

在禪七最後一天早上，我們在故宮博物院前面廣場打坐。打坐中弟子絲毫不覺時間的流逝，那時看到了比平時更多的星光，像米粒般大的銀光閃耀不停。當時弟子感覺到眼皮太緊，就把眼睛張開一下，哇！太妙了、太美了！所有同修頭頂上如佈滿銀海似的，銀光閃閃、跳躍不停。

弟子向天邊望去，看到雲飄飄地飛著，一位像雲堆砌成的「古代將軍」，如電影慢動作似地倒退走去，十分清楚。我再回頭看廣場的銀光，還是閃閃跳躍不停。這樣注視了好久，弟子就再度的閉上眼睛打坐，幾分鐘後再張開眼睛時，那片銀海星光已經消失無蹤了！這是弟子參加禪七的體驗。但是弟子做觀音時，好像還沒聽到聲音，請師父開示，最後，感謝師父無微不至的照顧，謝謝師父！

祝福

師父玉體安康！

～回函～

妳在印心後沒體驗，卻在國際禪七期間有了相當好的體驗，由此可印證共修及打禪的力量不可思議，諸佛菩薩也都來加持，更可得知觀音法門是真正的無上法。

每一位印心的同修都會有音流的體驗，有可能聲音不像妳所期望的那些，所以妳才覺得沒有體驗。超世界的聲音無法用言語形容，印心時所講的只是舉例幾種，勉強用語言形容而已。觀音時，注意力集中在智慧眼專一觀音，音流自然在。如果是方法弄錯，可在參加大共修時，問修行服務台的人員。

祝修行進步！

清海



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

師父：噢！當然！我們會回故鄉！

問：我是說我們全部都回去。

師父：我們全部，沒人會留下來！你們不會再來（師父及大眾笑），除非你們很想回來，因為留戀某位美人等等。這個時代對我們的世界而言，是一個很壞的時期，上帝認為我們已受夠苦了，只要我們稍微努力一些，有一點誠心，師父就會不計一切的接受我們。（師父嘆氣）說實話，在這個世界你們無法打坐，你們真的沒辦法！所以不管我們打坐多少或是成果如何，都是師父的恩典，師父指的是師父的力量，而不是這個人。不管如何，在晚上，師父都會設法帶我們去不同的境界，這樣會更安全、更好，因為白天我們太忙，思緒到處亂跑，抗拒修行的力量，所以這次我們動作要快一點。如果你們持戒、打坐，而且參加共修，就會看到自己改變之快超乎想像，當你們回頭看自己時，就好像變了一個人。是！真的如是！那些有這種體驗的人會告訴你。我告訴你們的並不是從書本知識得到的，而是來自親身體驗和你們師兄、師姊活生生的實例。

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

～清海無上師開示（註20）

第五章 家庭關係



一般人認為說一聲：「我愛你！」就代表永遠。不，不是這樣！你還要以奉獻的精神、每天注入新的熱情、珍惜對方的價值、慈悲愛心、幫助另一半發展他們內在最好的品質等方式來長養它，這才是真正的婚姻、真正的伴侶關係。 ～清海無上師開示（註21）

愛心寬容的修行法門

印心以後，我們會感覺到：活在這個世界上好像作夢一樣，爸爸、媽媽、丈夫、太太、兒子、朋友都好像陌生人。雖然如此，我們還是應該對他們好，還是應該盡我們的責任，因為我們跟他們還有因果關係。任何衆生都跟我們有關係，不論他印心不印心，不論他是好人或壞人，不論他是內道或外道，不論他信什麼或是不信什麼，都跟我們有關係；這個世界的好、壞、苦、樂都跟我們有關係。

這個世界的情況，我們多多少少都有責任。因為我們過去有很多思想，有壞的思想，也有好的思想，我們跟其他的衆生共同創造這個世界、創造現在這個情況，所以我們不可以說：「那個人很壞，跟我無關。」由於我們的心，這個世界才存在，世界才有好、壞，所以我們應該要修行，這樣才能修理我們過去所犯的錯誤，以及過去所做種種不好的情況。

如果我們的爸爸、媽媽有錯誤，我們應該用道德勸他們，用很孝順、很柔和、很尊敬的話，講道理給他們聽。萬一他們不聽，或者責怪我們，或者經過好長的時間，也沒辦法讓他們瞭解我們的思想、我們的道理的話，我們也不可以變成不孝順的人。對待丈夫、太太、兄弟、姊妹也是一樣，應該用甜話、柔和的話或有道理的話講給他們聽，勸他們、解釋給他們聽，讓他們瞭解，不可以坐在一個角落哭哭啼啼，責怪我們的丈夫或太太。我們沒有想辦法讓他們瞭解，又怎麼能責怪他們呢？很可能我們所做的事情他們不喜歡，所以誤會越來越深，他們才找麻煩。

我們不論在哪裏，對任何人都應該多耐心、多寬容。但是有的時候，師父並沒有用這個態度對待學生，師父很可能會趕一個人走，這不是因為師父不愛他。如果師父罵一個人或是對他嚴

格，都是為了要讓他快點改變，讓他的業障快點消除，讓他的我執快點破掉，讓他的錯誤快點消失，因為師父知道我在做什麼，他自己也知道他在做什麼。但是，如果我們不知道的話，多愛心待人是最安全的。

～清海無上師開示（註22）

世上沒有真正無辜的人

有的時候我們有痛苦、有病、有麻煩，我們以為這是業障，不過我們應該知道，這也是隱藏的福報。

～清海無上師開示（註23）

問：在社會中，我們聽到很多有關虐待兒童的事情，有因暴力或情緒發洩而對兒童施以性虐待或肉體的凌虐，在這種情況下我們該如何對待兒童？對於虐待兒童、苛待他們、又沒有提供他們良好的成長環境以發展最高的自我，您有何看法？

師父：幸好這類事情並不是很多！雖然我們從報章雜誌或新聞報導常常讀到或聽到這類新聞，即使算多，有時也只是同一些案子不斷地重複討論，所以看起來很多，實際上我們的社會還是不錯、還算乾淨。

我們對那些精神異常而不自知的人也無可奈何，這些案例，我們可以當作是天災或意外，因為這些個體無法自拔、無法自助，或許是他們時間還沒有到，所以尚未能瞭解自己犯的錯。此外，我們再稍微深入一點看，有很多的事情導致這些犯罪和災難

的發生，這些果都有其根本的因，因此沒有人像我們所認為的是真正的無辜。我們的靈魂是絕對純潔無瑕，但是我們收集了太多邪念一起生存、成長和死亡，並且一次又一次不斷地帶回來，直到我們受夠了為止，直到我們學會超越這些。這些是生命中的否定面，幸好我們並沒有太多這種案例。

問：這是否就是輪迴的目的——再回來從事上帝所交付或是自我尚未完成的靈性工作？

師父：是的，直到我們發現正確的道路、發現我們在宇宙計畫中真正的目的之前，我們還會很痛苦。因為我們會犯錯，我們沒有遵循既定的計畫而行，當然會一片混亂，所以我們必須一再回來，做了又做，直到我們按到正確的鈕才會滿足。那就是正道，那時我們就開悟了：找到了上帝，然後每天培養我們的悟，直到我們完全自信已找到了所有應該找回的，如此我們才可以不用再回來。我們也可以選擇回來當一位明師、一位精神的嚮導。

～清海無上師開示（註24）

內 信

～來函52～

(原文為英文)

親愛的師父：

弟子印心後不久，生活上遭遇了許多我所無法控制的問題和難關，我便不再修行。我的丈夫惹了一大堆麻煩給我，他嗜賭成性，毀了我們經營的事業，導致破產。弟子實在不知道這是不是我的業障，要去忍受他一再地欺騙我、把我搞成這樣。那時我對修行失去了信心，於是破戒開葷，不想再修行了。

在我破產之後，我的丈夫習性仍不改，積欠下更多的賭債，債主紛紛登門吵吵鬧鬧。接著我又懷了身孕，當時由於經濟窘困，弟子認為自己沒有能力扶養這個小孩，所以雖然感到十分難過，還是墮了胎。弟子沒有辦法去工作，也無法跟丈夫離婚，因為我有一個只有幾個月大的女兒，她非常黏我，別人無法照顧她。最重要的是，我希望丈夫能夠變好，因為既然是我將這個女兒帶到這個世間來，我不願意她在這麼年幼時，就得面臨一個破碎的家庭。

當時弟子一直納悶為何這些事一再地發生在我身上？我感到十分沮喪。就在那個時候，我突然感覺想重新拿起師父的新聞雜誌來閱讀，讀完後，我每天又開始打坐修行，我觀光時看到非常漂亮的紫色和黃色的光。幾天過後，弟子內心開始感到疑懼，也許是因為犯戒的關係而產生罪惡感，弟子總覺得師父已經離我遠去了。然而，師父您是那麼地慈悲！因為當弟子再度想放棄時，您出

現在弟子的夢中，您告訴弟子不要害怕否定的力量，因為弟子並非有意去傷害任何人。接著您輕觸弟子的額頭，當我醒來之後，感到一股能量流遍全身。

請問師父：為何打坐時，弟子總會對一些念頭感到害怕，以致於無法好好專心打坐？為何我總是會害怕黑暗和一些否定的事情？為何經由打坐修行，我們可以脫離這個肉體，進入別的世界？如果在這一世中沒有完全開悟就往生的話，我們是否也會解脫，或是還得再回來？為何那些無辜的好人也死得很慘？這樣子公平嗎？

親愛的師父，感謝您費神看這封信，希望早日收到您的回音。

摯愛您的徒兒 敬上

～回函～

上帝有時候會給我們一些逆境，為的是讓我們清付業障，並提醒我們要往內找尋上帝的萬能力量，靠這個力量將我們從苦難和無明中拯救出來，所以一切的情況都只是學習的功課，沒有人是真正的好或是真正的壞，大家扮演的角色不同而已。我們越修行，就越能包容一切，讓自己和別人都輕鬆自在。

印心後，我們內在已經溝通了，所以即使妳犯了戒，仍然可以感受到師父在身旁照顧。只要妳誠心懺悔過去的錯誤，決心改進自己，盡量彌補過去犯下的過錯，並且不再犯戒的話，妳就不必太過自責和感到罪惡感。妳應該激勵自己更要努力向上，這樣是較為肯定、積極的作法，同時對妳也會更有幫助。

心裏恐懼的感覺有時是起自於我們累世的記憶，當妳多修行之後，情況會改善。當妳有恐懼的感覺時，可以默念佛號，祈求師父幫助。師父永遠都會保護和照顧妳，妳不必畏懼任何事物。

修行觀音法門時，我們的靈體到其他境界的過程是非常柔和、安全的，妳不必擔心。我們不該期待一些驚天動地的體驗，只要依照指示修行打坐，妳將會在各個方面都有所進步，妳也會從內在很自然地瞭解許許多多的事情，大部分遇到的問題都會迎刃而解，或是變得微不足道。

任何嚴守戒律和精修行行的同修，都一定會得到解脫；即使在往生時還沒有完全開悟，師父仍舊會在其他境界繼續教導和指引他們去到更高境界。

Ching Hai

～來函53～

(原文為英文)

親愛的師父：

我13歲大的女兒因為先天性的左心室異常併發症而往生，她一生中經歷了四次手術，其中三次是開心手術，尤其往生前一年就做了兩次；然而不論醫生們如何努力，她的病情仍然繼續惡化，終至撒手西歸。

對我和我先生而言，我們的女兒是世上最重要的。她很外向，對人很有愛心，常關心別人、問候他們的生活狀況。她似乎天生就很善解人意；如果不這麼早逝的話，她會是個樂善好施的美好人物。她的逝世，對我們夫妻是一個嚴重的打擊，我們不知道活下去還有什麼意義，但又不能結束自己的生命，人生對我們而言已經索然無味了。在我的女兒往生一年後，我們夫婦二人成為您的印心弟子，接受您千里傳來的「光」和「音」的法門。我們每天打坐二個半鐘頭、吃素、持五戒。剛開始時似乎進步很慢，不過弟子心中極度的痛楚已經消失無蹤了，只有在想起她時，我才會潸然落淚，不會像以前那樣整天心痛。但是最近我的公公因為腦瘤而往生，我又比較低落了。在我公公往生之前，我的丈夫唸師父的經書給他聽，安撫他不要對死亡有所畏懼。

我們的打坐情況一直無法突破，似乎進步不多。請問師父，是否修行進步本來就是這麼緩慢？是否我們對女兒和我公公逝世的悲痛之情，障礙了我們的修行？或是我們有哪邊做錯了？此外，我們打坐時還是很難擺脫雜念。我們每天都很努力地打坐、聽師父的佛讚、閱讀師父的新聞雜誌以及一本叫做「明師的道路」的書。請問師父，在我們追尋內在和平與了悟上帝大力量

的過程中，是否有哪邊做得不對？

我們迫切想要知道人是否真的只是靈性，以及我的女兒和公公如今所在的世界是否比這裏更快樂？我們已厭倦這種挫折和無助的感覺，我們還是非常想念女兒。

獻上我們的愛！

～回函～

親愛的師姊：

師父可以體會妳失去二位最親愛的人的感覺，不過我們應當知道，任何人來這個世界的目的都是為了要學習自己的功課，或為了完成他或她的使命；一旦任務完成後，就會離開這個人世。死亡不意謂著生命的結束，而是另一段旅程的開始。有時候，我們這個物質的工具壞了、不能再用了，經由死亡的過程，上帝會給我們一個更好、更光亮的身體。上帝所安排的一切都是最完美，對我們靈魂的進化最有幫助。

觀音法門修行者的五代都會超生，師父的力量會照顧一切事情，所以不必因為妳所愛的人逝世而感到難過、擔心，你們應該要將精神和注意力放在如何活得更積極、更快樂。你們可以多做一些公益的服務工作，將你們的愛心和關懷擴展到周遭的人，對待他們如同對待你們自己的親人一樣；如此一來，你們會體會到上帝賜予我們這個生命的偉大意義。當我們的心更開朗光亮時，修行自然就會進步了。

Ching Hai

～來函54～

(原文為英文)

親愛的師父：

弟子經過幾番猶豫之後，還是決定提筆向師父求助，因為弟子無法解決下面這些問題。我的妻子和我同時印心，不過她似乎不想打坐，雖然她還有持素，可是目前好像也隨時可能還葷，因為她很擔憂小孩的健康狀況。我愛我的妻子，我實在不願意她錯失這個修行的機會。請您幫幫她！

弟子目前經營一家私人企業，不過生意不很理想。弟子並不怎麼滿意這個事業，想變換個工作，目前的這個行業實在一點也不是我想做的。如同我第一封信所說的，弟子想賺大錢好幫助他人，我該選擇哪一個職業方向呢？我應該選擇一個最佳的職業賺取大錢，然後用來幫助別人嗎？還是我應該跟以前一樣，只賺取夠餬口的錢？弟子需要智慧來做抉擇。

我的母親和兄弟姊妹們（弟子尚未跟他們提及觀音法門和師父您）每年都會悼祭往生的父親，根據習俗，身為長子的我必須向亡父靈像鞠躬行禮，並且在祭禮結束後，陪全家人用餐。在今年的祭禮中，弟子經過仔細考量後，決定跟隨習俗做。弟子在向靈像鞠躬時，心裏一直想著師父，而且也儘量不吃祭拜過的東西。可是在這之後，弟子發覺打坐時，非常、非常困難，無法集中注意力，也不能持久。請問弟子該怎麼辦？弟子想就此不再祭拜，可是又怕家人責怪我。

有時候，弟子想要出家修行，忘掉一切，了卻對家庭、母親、兄弟姊妹、親戚朋友的責任和義務，放下面子和對金錢的慾望。弟子想拋開一切，它們將我綁得死死的，太多的必須：我必須做

這個、做那個，必須要這樣做、那樣做才行，否則我就什麼都不值得！弟子只想要打坐和工作，不過爲了我的家庭，我也打消了出家的想法；沒有我，他們要如何過活？我必須盡這些義務！唉！這是我的業障！這是否也是我修行必經的一個過程？我這一生的目的是什麼？我最後的決定是回到我剛認識師父那時的狀態：同時過一個物質和靈性並重的生活。

感謝師父降臨這個世界，用愛、犧牲和慈悲拯救眾生。弟子誠摯地向上帝祈求您身體健康！

～回函～

親愛的師兄：

我們越修行，就會越清楚如何盡社會的責任和義務、如何關愛家人和親友，以及如何把工作做得更好；因為經由修行，我們的智慧和愛心會擴展。不必躲避上天賦予你的責任，盡你能力所及把它做好，如此才是完成上天對你生命所做的安排的最好方法。

要更耐心地對待你太太；如果你能學師父那樣以愛心加上幽默的智慧，就會發覺緊張對峙的情況大幅改善。如果你的心穩定下來，決心願意盡家庭的責任，相信你的太太會更有安全感。儘量要多表達對她的愛，做一些小小但體貼的舉動，讓她覺得被愛和被需要，鼓勵她和你一起打坐、參加共修，將太太介紹給其他同修認識，多帶她參與團體的活動。在家時，可以多放師父的錄影帶和錄音帶，讓她多瞭解師父的教理。時間成熟時，她自然也會對修行有興趣。

可能的話，你也可以將師父的教理介紹給母親和兄弟姊妹知道。如果他們不感興趣的話，不要強迫他們接受你的觀點；等他們自動向你詢問有關修行的事時，你就知道他們已經準備好要聆聽了。

當遭遇到家庭或工作上的問題時，我們要仔細檢查自己，儘量改善情況以及處事的方式，而不是跑開不管，這才是大丈夫之道，也才是修行有進步。打開心胸，做一個快樂、明亮的人，如此一來，你打坐時就自然會看到光，並且也會帶給他人快樂與光明。

Ching Hai

～來函55～

(原文為德文)

親愛的清海師父：

親愛的師父，弟子寫信給您首先是要呈交「期中報告」給您，其次是弟子又有些問題想請教師父，希望您能為弟子解答。

印心後，弟子的生活更加祥和，全家大小平安，和樂融融，我們一起嘻笑、歡唱和玩樂，外在的情況也很好。我和太太之間的關係也比以前更佳；我們越來越幽默、風趣，並且較能從遠處來看事情。也許有一個缺點，就是我們和朋友之間有了某種距離，有時候好像我們是說著不一樣的語言；印心後，我們對許多事情都有了不同的看法，然而很遺憾的是朋友們卻無法與我們有共識。我也越來越清楚看到過去的習性、經驗和評斷是如何地限制了我自己，如果我可以拋開這些舊的模式，相信我和太太之間的愛將會進入一個嶄新的層面。弟子衷心希望持續打坐修行之後，可以達到這種境界。

關於修行方面，我在印心時並沒有看到光，我曾寫信請教師父，收到回信時我也很高興知道並不是每個人都可以馬上看到光，我也從其他同修那裏或從雜誌刊登出來的信件中得到相同的答案。現在困擾弟子的是觀音方面，我可以聽到音流，有時大聲，有時不怎麼大聲，不過這個聲音實在稱不上是一種旋律或音樂。去年夏天在法國打禪時，觀音使者曾提到音流會自己變化，我卻沒有這種體驗，是不是我哪邊沒做對？弟子每天早上、傍晚和睡前都有打坐，打坐時腦中經常充滿雜念，不過我有努力去平息它。弟子以前修其他法門，配合呼吸的頻率念佛號，現在我念佛號已不再配合呼吸的方法，結果很理想。弟子也儘

可能地去參加共修。

另一個問題是完全不同的主題：近年來我曾特別留意世界的發展近況，我讀了不少的書，也到處聽說了一些事，這些資訊大多數都很怪異，充滿作者的主觀意識；不過在最近幾年中有許多靈界的訊息，是有關外星人的，他們以愛心傳達了很好的訊息，在我內心頗引起共鳴。我認為外星人和我們在不同世界，雖不見得是攜手，但卻是一起在幫助地球轉變為一個新世界。我在打坐中有看到一些和這方面有關聯的體驗，似乎我可以為這個世界多帶來一些光芒，並為地球的轉變盡一點力。不過有一點我還不太清楚的是，我們的世界將會轉換到什麼境界？根據我所研究的資料，所有對這個轉變的陳述都是在三界內。請問師父，您在這個轉變過程中，擔負著什麼樣的使命？那些靈界的訊息是來自哪一界？那些說話風趣幽默，自稱來自昴宿星團的眾生是何方神聖？是否真有「光之家族」這回事？我們也是其中的一部分嗎？或是，我根本就不需要去操心這些事？是否不去知道這方面的資訊，對我的修行會比較有幫助？

清海師父，這輩子我已經不必再做什麼大事業，目前我和太太、兒女過著一個非常快樂的生活，我沒有仇敵，也儘量善待他人，只是還被自己所造的束縛及習性給侷限住，我很樂意拋開和忘掉這些執著，重新找回真正的自我。同時，弟子也相信師父您所說的，我們都是上帝，只是陷身在魔王的網中數千年之久，現在正是我們衝破這個網的時刻了！

雖然我心中仍存有許多問題，不過最重要的已如前述。如果師父肯撥冗回答的話，將對弟子有很大的幫助，尤其是觀音方面的問題。

祝您聖誕快樂、平安，身體健康！

愛心想念您！

～回函～

親愛的師兄：

我真高興知道你努力修行，為你的生活帶來了和平與快樂。雖然你印心時沒看到光，不過只要你注意力更加集中，一定可以看到光，因為這個光就是我們真正的自己。也許是你的光比較黯淡，所以看不到；也許這和你過去的習性、做事的方式，或和以前修行的方法有關。當你意識到自己受到舊習性的侷限時，這也就算是一種開悟。每當察覺到舊習性的存在時，就努力改變它，這樣你開悟的程度就會更擴展，內在的光也會更亮！

能聽到內在的音流已經是很好了，這個音流並不一定是一種旋律。只要你有誠心、耐心和堅心，你就會以最適合自己的速度逐漸進步；也許這些進步並不能馬上就看得出來，或是和你預期的有所差異，不過只要假以時日，你就會發現自己在許多方面都有進步。師父會陪你走每一步，直到你到達第五界，可以自己走為止。

一些高等世界的外星人一直都在傳送訊息並幫助人類，當然也有一些不好的外星人。只要我們依照在世明師的指導修行打坐，將注意力往內集中、持守戒律、發展智慧和愛心的話，我們永遠會受到宇宙力量保護，可以很容易到更高的境界去，甚至可以超三界。我們也有責任幫助其他衆生開悟，幫助他們晉升到更好的境界，終至回到源頭，得到永恆的解脫。

Ching Hai

～來函56～

（原文為英文）

親愛的師父：

弟子以萬分喜悅的心情寫信給師父您，我的心快樂地怦怦跳著，我的靈魂熱切地盼望著。弟子小的時候，常常一個人獨自在半夜時分來到室外，凝望夜空的星星，因為那遙遠、閃爍的光芒深深吸引著我，也因為在我內心渴望尋覓遠處的故鄉，我常常想到底哪顆星星才是我的家？

師父，從小開始，弟子就有一種感覺要幫助其他和我一樣偏離了上帝的道路、犯了許多過錯的弟兄們。長久以來，弟子想尋回這條道路，靈魂受了無盡的苦楚。

自從遇見師父您後，弟子終於找到回家的路了，靈魂感覺很安詳。師父，弟子唯一的渴望是出家，除此之外別無他求。目前弟子家中尚有一位16歲大的女兒，她和我同一天印心，還有一位寄居在我家中14歲的外甥女。雖然弟子知道，對我和女兒而言，要分開是非常困難，因為我們很親近；不過即使如此，弟子仍然強烈渴望出家，因為弟子相信時間成熟時，一切都會自己照顧。師父，弟子知道您能體會我的心情，弟子很謙卑地懇求您接受我，讓我跟隨您出家，弟子已經準備好終身侍奉上帝、服侍眾生。

虔誠的弟子 敬上

～回函～

親愛的師姊：

我們很高興妳在修行觀音法門之後獲得安詳與快樂，同時也很能體會妳內心想要出家服務衆生的渴望。出家的真正意義在於身、口、意都喜悅、開朗，因為我們為大衆犧牲，也因為我們修行得解脫。妳的女兒和外甥女年紀都還小，她們需要妳的愛與照顧。她們也是上帝的小孩，上帝將她們送給妳暫時看顧，所以妳應該盡力去照顧她們才對。照顧上帝的小孩就等於在侍奉上帝，重要的不是看我們是出家或在家，而是我們很虔誠地將整個生命奉獻給真理以及侍奉他人，如此一來，無論身在何處或做什麼工作，都是在侍奉上帝。

為了能更完美地侍奉他人，我們要先修身，亦即努力修行、嚴守戒律，並且常常參加共修和打禪；這樣的話，在妳身旁周圍的人，都會從妳精進的修行中獲得利益，妳那和平的氣氛以及日益進步的修行等級，自動就會影響他人、讓他們記起自己高貴的品質和榮耀的本來面目，這是對別人最有幫助的方法。同時要儘量將師父的教理應用於日常生活之中，照顧小孩之餘，如果還有時間的話，妳也可以到小中心或是社區幫忙做一些工作，以智慧、單純心和愛心去做每一件事情。

當我們能做到無我奉獻時，我們的意識就會提昇，悲傷、煩惱自然就無法再困擾我們，並且時時將注意力集中在高雅的理想和念頭上，這樣我們就會越來越接近上帝。我們的思想、言行舉止都和真正的出家人一樣時，我們就是出家人了。妳如此誠心，修行一定會進步；師父的力量也會安排適當的機會，幫助妳的靈魂成熟、長大。

獻上師父的愛與最好的祝福！

清海無上師世界會

～來函57～

(原文為英文)

親愛的師父：

今天晚上弟子剛校訂完一份您於1992年在福爾摩沙開示的譯稿，是有關一部叫做「魔繭」的電影，開示的主題為：「發展自己的加持力」。弟子很仔細地閱讀，從中獲得了許多問題的答案，這些問題我從未啓口發問，然而卻一直深植在我內心深處。

弟子總是覺得和其他同修有所不同，他們絕大多數非常自然地認為要捨離這個世界，因為他們就像是不屬於這個世界的外星人似的，然而這種想法對我而言很陌生，我的個性和對修行的認知和他們不同，也許是因為我的孩童時期家教很嚴，我總是想辦法在種種的限制中尋求獨立和自由，不過我卻從未有過捨離這個塵世的念頭。

我總覺得和其他同修有點不一樣，我有時甚至不太能適應這種差異。而且，雖然在打禪或其他在您身邊的時候，弟子覺得您很容易親近，不過我總覺得您和我是不同的，我無法不把你視為師父看待。

在那次關於「魔繭」電影的開示中，您提到您並不屬於這個塵世，同時也解釋為何我們不要留戀世俗的關係以及不能耽溺於欲樂的原因。您的開示抵觸了弟子心中一些根深柢固的觀念：弟子希望無論是這裏或是在高境界中都能自在地來來去去；為何我們不能愛自己所愛、盡情享受，並且同時還可以翱翔在高境界呢？

生活就像個波，有起有伏、有振盪、有正負極（+/-），我們不是常說每件事情都有兩面，不是嗎？那麼為何爲了要追求解脫，得要捨棄那些讓我們在這世上快樂的事物？這是弟子要問的問

題！是否有可能在這世上盡情快樂的同時，也能自由自在地翱翔出入時空的疆域以及不受肉體的束縛？有可能這樣嗎？或是弟子遺漏了哪個重要的環節，導致想法完全錯誤？

師父您說自己是外星人，也許我則是太屬於這裏了！您認為呢？是否要成為明師或是變成無所不在，則必須捨離一切才行？

弟子盼望您早日回函。獻上我最誠摯地愛心祝福；愛是最美好的！

～回函～

拋開或捨棄世上的一切事物並非是解脫之道；相反地，真正的解脫是指我們放下固執的成見、傲慢的心和錯誤的概念，以及放下綁我們在這個塵世的七情六慾，那時我們的靈魂才能真正自由。

事實上，我們全都是客居地球的外星人，我們來到這裏是為了某個使命或為了學習而已，一旦任務結束後，就可以回去我們的來處。不過當我們還活在這個世界時，還是應該要克盡家庭和社會的責任與義務，因為我們來到這個世界，接受了社會和家人朋友所給予的許多恩惠，所以我們修行不是單只為了自己，也是為了要將修行得來的結果和利益分享給社會以及周圍的人，包括自己的親戚朋友。

你可以愛你所愛的人，也可以盡情享樂，只要你不曾沈迷在其中並認清修行的目的即可。開悟和修行之後，你會更知道如何去愛人、更能盡情享受人生，所以最重要的就是好好修行、多開悟！

獻上愛與最好的祝福！

Ching Hai

～來函58～

(原文為英文)

最親愛的清海師父：

希望師父收到這封信時，一切安好。弟子總覺得並不需要寫信給您，因為您知道我的一切想法，可是這個物質的身體還是需要物質方面的聯絡與接觸，而且在這個世界上，沒有其他人瞭解弟子，我又如何能告訴他們我所了悟到的：「您的靈魂是我，我的靈魂是您」？這是當我在欣賞倫敦的打禪錄影帶時，忽然體悟到的，這個美妙的感覺令弟子歡喜落淚。那幾卷錄影帶實在是太棒了，讓我回憶起我參加那場國際禪時所發生的許多美妙體驗：其中一個是弟子告訴您，弟子看到您是摩西；在接下來的打坐時，弟子看到熊熊燃燒的火焰，在黑暗之中光亮異常。

另一個體驗是，弟子看到您是一位紮著辮子的印地安少女，您跳著舞，從走道跳著下來走向我。在印心前後，我常會看到一些印地安人跟我講話，可是我卻聽不懂他們在說些什麼；我也知道自己前世曾是印地安人。在看過上述的那個體驗後，弟子相信我們之間必定有很深的因緣。

師父，弟子近來備受加持，常常得到許多美妙的啓示和體驗，弟子內心洋溢著您的聖愛，弟子祈禱自己能值得這些啓示。可是有時候弟子卻感到很迷惑，因為弟子看到自己的前生，有些實在是很難理解，我只能祈禱現在的我能依照上帝的旨意行事。

弟子曾看到自己爆炸成無數金色的小碎片，那是我所看過最美的東西。我打坐時，一切都轉變成黃金：我看到金色的金字塔高聳直達天際，也曾看到過漂亮的金色馬兒和其他金色的東西。感謝師父讓我看到這些體驗。

弟子出生於賽浦路斯，弟子常常看到您與我一起在那裏，這是意味著您無所不在的化身正加持著這個美麗小島呢？還是意味著要弟子邀請您來？弟子當然希望您能造訪賽浦路斯，這個小島在過去確實是遭受太多的苦難了。

雖然擁有那麼多美妙的體驗，我的家庭卻是處於一片混亂。我的丈夫一直讓我痛心，雖然弟子一再祈禱自己能多有耐心，可是卻很困難。隨著自己靈性的成長，我和他之間的距離越來越大，似乎我們所要的是完全不一樣的東西，永遠是南轅北轍，各自走著不同的方向。弟子祈求上帝願他能早日覺醒，不要再虛擲光陰。我的孩子們現在正等著印心，我那個正在修方便法的兒子，也有很好的體驗，我們有許多共同的地方，彷彿他的體驗是我的，而我的體驗是他的一樣。

請原諒弟子講一大堆，可是就如先前我所說的，實在是沒有一個人可供弟子傾訴，沒有人可以瞭解弟子的體驗和感覺。萬分感謝上帝將您帶到這個世界。

獻上所有的愛！

～回函～

很高興知道妳有這麼多美妙的體驗，要繼續加油喔！有這麼多體驗表示妳的信心很高強、專注力有進步，也因為妳很虔誠渴望「道」並全心奉獻給真理，才收到內在師父許多加持。妳能真正瞭解到我們是同一體，這樣對妳是很不錯的。畢竟聽人家講是一回事，而能自己親身體驗則又不一樣，真是恭喜妳！

妳常看到化身師父在賽浦路斯，是因為我們本來就是同一體，化身師父永遠在妳內邊。經由虔誠修行與精進打坐，妳自己本身就已經將加持力帶給賽浦路斯了，因為上帝透過妳賜福給他們。要想幫助賽浦路斯的話，妳要堅心走在真理的道路上，每天忠誠地把愛心奉獻給上帝、內在師父，這樣上帝自然就會透過妳，賜福給任何妳所關心、喜愛的人。

並非所有的人都會同時一起回到上帝身邊，每個人都有自己的時程、命運和選擇，我們唯一能做的就是無條件地更愛他們。妳要從一些細微、不起眼的小地方表現出妳對丈夫的愛心，千萬不要因為他沒有和妳走在同一條修行的道路，就表現得比他優越，或是看不起他。要對他表示愛意，時時關懷、照顧他所需的一切，讓他確信妳對他的愛，相信妳並非要與他分道揚鑣。妳也可以把妳的快樂和喜悅與他分享。記住要用愛心做一切事情，因為唯有無條件的真愛才能融化所有障礙。還有要記得祈禱，祈求他會得到快樂、祈求上帝的愛能感動他、願他能心情平和、知道妳是愛他的。遲早，妳肯定的意念和祈禱會影響他，幫他轉向上帝的聖光中。

Ching Hai

～來函59～

(原文為英文)

敬愛的師父：

最近胞弟往生，7日後，胞弟最小的兒子（8歲）在睡夢中，藉師父的指引到了天堂，看見光亮的琉璃世界，並和他的父親在那好美、好美的琉璃地上漫步，他爸爸並囑咐他，長大了要做一個孝義的好人。小孩睡醒後清楚的告訴他媽媽，令全家都非常開心。感謝您，師父！胞弟尚未印心，而師父對徒兒的親人如此照顧，再次印證師父對徒兒的承諾：「印心後五代超生！」

印心這幾年來，藉由您的恩典和靈性的教導，使弟子重拾對生命的信心和了悟。曾經有兩次嚴重跌倒（我今年59歲）都被師父化解而無傷痛。每當我被世俗事物困擾時，我便祈求師父幫助我超越人性中貪、瞋、癡的品質，然後我就無比安樂和無盡感激。弟子誓志跟隨師父修行，做師父的好工具。

師父！弟子打坐時常祈願師父佛體安康，因為有師父在世間加持，是眾生的最大福報。

尊敬您！
永遠愛您！

～來函60～

(原文為英文)

親愛的師父：

弟子提筆寫信給您，是想向您談論有關我未婚夫的事。師父，我好難過，實在不知道該如何是好。我們兩人都已印心，問題是他從年紀輕輕起，晚上都睡不著覺。他告訴我，他有這個問題已經好長一段時間了，我們試過許多方法，不過都徒勞無功。

10月5日那天，他要我提筆幫他寫下他內心的恐懼：有五、六年的時間他都無法入眠，除了在看您的錄影帶時，他才會有睡意。而早晨時，他則會感到全身疼痛，有時候甚至無法起床。我和未婚夫都是回教徒，每天早晨當太陽升起時，都要進行禱告，禱告結束後我們才打坐。師父，弟子真的不知道該怎麼辦才好，對於這樣的情形，我實在束手無策。當我的未婚夫告訴我這件事情時，他哭得像個小孩子，我也陪著他哭泣，真的好難過。

接下來我開始斷食七天，為他禱告、祈求幫助。請您幫助我好嗎？親愛的師父，請您幫幫我，好不好？在斷食期間，弟子曾祈求阿拉、上帝讓我感受我未婚夫的感覺，於是上帝就給我考驗，那種情形真是太可怕了，我晚上無法入睡，而早上又得很努力才爬得起來。上帝送給我這些體驗，好讓我能親身感受到未婚夫的痛苦，讓我能更虔誠地為他打坐祈禱。親愛的師父，請您告訴弟子該怎麼辦？弟子實在很想幫助他。

謝謝師父！

您的徒兒 敬上

～回函～

親愛的師姊：

幫助妳未婚夫的最好方法便是要依照指示精進修行，並且誠心打坐，這樣一來，任何妳所喜愛的人都會從妳的靈修中獲得利益。最重要的是，妳的未婚夫要完全相信師父的力量、嚴守戒律、精進打坐，思想和行為要保持肯定積極，如此一來，他內、外在的肯定能量將會越來越強，晚上睡覺時，那些負面的影響就不容易驚嚇到他了。

在平時，你們二人要時時將注意力集中在智慧眼、默念佛號（除了在做觀音時），這個佛號有很強的加持力，能抵擋任何否定力量的影響。印心之後，妳的未婚夫已經和內在萬能力量溝通了，可是唯有持續精進打坐，他才能接收這個萬能的力量、真正使用這個萬能的力量來解決問題和在靈性方面提昇自己。

信靠自己內在的真我才是根本、恆久的解決之道。當情況越艱困時，越要努力修行，除了每天固定的二個半小時的打坐外，他還要儘量找時間多打坐，每次睡覺前、後都記得要打坐，這樣他會睡得更安穩。尤其是當他醒來覺得非常不舒服時，這時可以打個坐，以清除在睡覺期間收到的否定、有害的影響。經由打坐，他對所有衆生的愛心也會更發展。儘量多參加共修，對他會有很大的幫助。

當妳的未婚夫感覺打坐有困難時，在打坐前可以先看一下師父的講經錄影帶，若旁邊沒有非同修在場，可以將佛號唸出聲，差不多唸半個鐘頭左右，或是唸到情況有所改善即可。如果能邀請幾個同修和他一起出聲唸佛號的話，效果會更好。在打坐時，要將注意力完全集中在智慧眼，不要管身體上的任何感覺。他也

可以在打坐時或是一天二十四小時在房間裏輕聲播放師父的錄音帶，這樣會幫助他注意力更能集中，而且家裏的氣氛也會變好。

晚上睡覺前，他可以將師父的照片放在四周，儘量多打坐，然後保持著打坐時的意識狀態入睡。如果他因感到害怕而無法入睡時，要立刻默念佛號，並想著內在師父。要記得內在師父時時與你們同在，隨時保護著你們，所以無需感到害怕。如果他認為有需要的話，也可以去看醫生，不過要先確定藥品和食物是純素的。

印心之後，內在師父就一直都在幫助和引導你們，並且一起承擔著你們所遭受的一切。有時候，一些較不利的情况可以鍛鍊我們的耐心和勇氣，也許我們正需要這種功課來逼迫自己將注意力往內集中、全心全意打坐修行。情勢怎樣，我們就接受怎樣，然後盡自己的能力去改善它，同時也要努力幫助其他同修，以及任何需要幫助的人，與他們分享這個真理的福音。一旦你們修行越多、幫助他人也越多時，你們會長得更快速、更茁壯，也將有能力克服任何障礙。

獻上所有的愛與祝福！

Ching Hai

～來函61～

(原文為中文)

親愛的師父，我親愛的媽媽您好：

婚後我丈夫多次有外遇，我忍受身心的摧殘，等待他回心轉意，爲了兩個女兒，20年沒悔改，最後還是離婚了！自認命不好，1985年開始供佛，想做好人，求來生有好報，心誠則靈，生活雖艱苦，但很順心。1989年冬天，不知何因突然不能吃葷食，開始吃素，我每日拜佛、念佛，省下錢去朝山、布施，以爲這樣就能解脫。

1995年夏末，某寺一位師父來我家住，她說起夢見清海無上師一事，她回去後寄來兩本雜誌和兩卷錄音帶，我們聽後覺得太有道理了！幫我放下小神通，我和小女兒開始吃全素。一個月後巧遇修觀音法門的人，借了師父的書和錄影帶，才明白什麼是開悟、解脫、成佛，始知清海無上師就是活佛，真是明師難遇、佛法難求，慶幸今生有緣，知道師父和觀音法門，真不知是哪一世積了德，從此我母女倆堅心修觀音法門，等待印心。

等候印心的過程諸多波折，我時而偷偷哭泣想師父，想要印心，一天夜裏真的看見師父，邊哭邊向師父懺悔，您在台上伸出右手說：「起來吧！師父都知道了！」從那以後，我患15年的口腔潰瘍病也好了！我心好難過，還沒印心，師父就替我擔業障，真是罪過。

來到瑞典後，發現這裏的生活習慣和中國不一樣，以肉爲主食，但我仍堅持吃素，盼望師父能慈悲讓我早日印心修觀音法門。請清海無上師救我，我膽小沒主意、沒智慧，做什麼事都不好，自己也很苦，不堅強，業障很多，

求您千萬別丟下我，一定要帶我回家，再錯過了印心機會，我可能真沈入海裏死了！媽媽，我知道您很忙，無數兒女都在等待您，我瞭解不該煩擾媽媽寫求救信，但我仍求媽媽，千萬千萬千萬別忘記我，千萬不要丟下我。

祝媽媽永遠健康快樂！



第六章 神奇感應與修行體驗



的華廈。當佛的弟子們去藥師佛的淨土時，他們看到那個世界充滿珍貴的珠寶、琉璃鋪地。大多數的佛土都很相似，藥師佛世界和阿彌陀佛世界也有相似的特質，土地是用琉璃和華麗的寶石造成的，房子是由七種珍貴的珠寶蓋成，像紅寶石、鑽石、黃金等等，住在這種國土的人們永遠喜樂，從來沒有任何困難，從未聽過痛苦的事情。即使是「苦」這個字在那裏也不存在，更別提遭受痛苦的經驗了。

而我們世界，我們所謂的地球，是一個苦樂參半的世界，我們有時受苦，有時享受；有些人憂傷，有些人快樂。在佛土就不一樣，只有快樂、只有高興、只有喜悅、只有愛；沒有痛苦、沒有誤會、沒有暴力、沒有責備、沒有爭吵、沒有戰爭。佛陀告訴我們這些美麗的世界有什麼目的呢？祂是為了讓我們了解有其他宇宙、有其他美麗星球存在，而且我們可以永久居住在那裏，不需執著這個痛苦的世界。如果我們認為這世界太痛苦，那我們不必留下來，我們可以選擇，這就是佛陀來這世界的目的，也是耶穌來到這裏的目的，為了向世人介紹，其他許多不同星球上的生活比這裏更快樂，更適合我們的心智、我們的需求。

～清海無上師開示（註25）

明師是我們真正的父母

有的時候，一位明師他告訴我們：我們應該信任他，有什麼都要求他，不要要求別的神。因為那是對我們好，他知道他什麼都能給，你去找別人的話，你什麼都沒有，就浪費時間而已，然後又失去讓他照顧我們的機會，所以他才告訴我們：「你只要相信我我就夠了，不要相信別人！」不是因為他嫉妒。他幹嘛嫉妒？全宇宙都是他的，你信任他或不信任他，對他沒什麼損失，因為本來你就是他的。像我們本來就是那位父母的小孩一樣，父母不需要競爭，事實就是這樣；就是如果那些小孩不認清父母的話，他們生活不舒服，對自己不利，東西得不到，遺產也得不到，讓父母也沒辦法照顧。

我們跟著一位明師學習，會知道所有裏面、外面、小事情、大事情他都照顧我們，所以如果他叫我們信任他，也不是很難懂的事情。我們越信任他，他越有機會可以照顧我們，為了我們好他才這樣子講。我們如果無明，會認為我們是我們自己跟他沒有什麼關係，不過他自己很明白他跟我們有關係。像小孩子不懂事，有時候父母對他嚴格一點，他就生氣、跑掉，認為父母不照顧、不喜歡、不愛心。不是這樣，而是為了小孩好，父母才嚴格。

同樣，對上帝（或一位明師）和徒弟而言也一樣，上帝明明知道我們就是祂的小孩，是祂該照顧的，我們要什麼祂都會做。就是我們不明白，認為我們有主權、是自己照顧的，所以亂七八糟做，越做越亂。像小孩子一樣自己亂照顧自己，還沒長大、沒有智慧、沒有聰明、沒有能幹，越亂跑越痛苦，離開家庭越遠，使得生活越危險、越困難，讓父母更加操心而已。所以我們應該承認上帝、應該信任祂，祂就是我們至上的智慧啊！祂不是別人，祂是我們最敬愛的親人。如果我們拒絕祂，我們去拜外面的木頭

佛、拜山、拜神、拜鬼，我們只會更痛苦而已；我們離開祂、拒絕祂，不讓祂照顧我們。

師父教你們打坐、找自性，是為了讓你們認識自己的上帝和智慧，讓祂顯露出來，讓祂有機會照顧、指導我們，讓我們生活更明白、更舒服。所以師父才教你們不用出去崇拜神、鬼、佛像。什麼像都沒用啦！佛是在心，上帝是在內邊，如果我們不在裏面找祂，又在哪裏找呢？找外面都是歪路的，明白嗎？（大眾鼓掌）所以不用講很多也應該瞭解。

～清海無上師開示（註26）

師父的司機昨天告訴師父說，有時候他打坐看到很亮的境界，在這個境界裏面全都是病人，有的沒有手、有的沒有腳、有的少了一些什麼，也就是說身軀不完整。然後他看到師父經過那裏救這個人、救那個人，看看可以做些什麼來營救他們，或是帶他們離開這個痛苦的地方，看看有什麼可以讓他們做的工作。因為昨天司機聽師父提起：有時候師父會去探訪地獄，看看誰有進步了，就把他救上來。他問師父這是不是同樣的情況？

所以師父就順便解釋讓他瞭解，這些人身軀上的欠缺代表他們修行上的缺點、工作上的缺點，或是在某一世他們曾傷害其他人。因為他們曾在某一時刻傷害了別人，所以他們自己才受到傷害，以致身體不完整。不過救這種身體應該在上面境界，不是在這裏；要在那個很亮、用光來救治那些身體不完整的人的地方，要很久病情才會減輕。至於那些想快一點痊癒的人，就選擇下來跟師父一起工作，用福報彌補他們以前的缺點。這樣子他們的靈體會恢復完整，大概是這樣。

～清海無上師開示（註27）

和師父一起回故鄉

我們修行每天要念上帝、念那些已經充電好的佛的名字來保護自己。因為有時候不是完全是自己的業障才造成我們的障礙，而是有一些否定的、魔的力量在我們周圍，有時候會影響到我們，所以我們才時時刻刻都要記得自己的目標、記得最大的力量、念佛號來保護我們。我們常常想上帝，我們的心就會乾淨，以後我們什麼都不要了。對我們而言，那個時候神通也沒用，因為我們已經跟上帝同一體，不再有任何東西是我們所不能有的。

那個時候，我們心裏面很滿足，也知道離開這個幻想的世界以後，我們會回去我們的故鄉：那裏什麼東西都有，跟那個地方比較的話，我們這個世界都像垃圾一樣，在這裏沒有什麼可以供養我們的。我們的靈魂常常回故鄉看了以後，我們的心就會很明白、很安定，那時我們什麼都不想要；即使要，也只要那些為別人好的好東西。我們心會變很善良，時時都想肯定的方面，一想肯定時，肯定的東西就會來。

～清海無上師開示（註28）

內 信

～來函62～

(原文為英文)

親愛的師父：

自從拜讀完「帶我回家」一書後，弟子就已經決心要跟隨師父您了，由於實在等不及觀音使者到柏斯來，所以就飛到馬來西亞吉隆坡接受印心。俗語說的好：「真理會讓人解脫。」師父的教理真的讓弟子獲得解脫，如今我以輕鬆、自在的心情來面對世間的生活；由於您的恩典與加持，弟子亦隨時準備好面對任何的考驗與困難。

我寫此信特別要感謝師父讓弟子的哥哥身體康復，多年來他的健康狀況一直不好，他經由弟子而認識師父您，並看過一次化身師父；現在他全心全意相信師父，身上隨時都配戴著您的法相。

上個月，我哥哥的結腸破裂引發腹膜炎，造成整個生理系統中毒。醫生緊急為他開刀，並進行迴腸造口手術，如今我哥哥必須終身攜帶腸造口接袋。手術當時，醫師以為他的心臟病發作，因此很快就將切口縫合。兩個星期後，由於感染嚴重、無法控制，醫生為他進行第二次大手術。這兩次手術中，醫生們都宣布哥哥的情況危急、隨時有生命危險。我大嫂（目前正在等待印心）不准醫生取下哥哥身上配掛的師父法相，所以這兩次手術時，醫護人員只好將師父的法相貼在哥哥的手腕上。

目前，在您的加持下，我哥哥的身體正慢慢、穩定地康復；

他耐心地等候，祈求有一天能親身向您道謝。許許多多您的孩子都同樣渴望見到您的肉身，願萬能的上帝能滿足我們這個願望，也希望宇宙所有眾生都能均霑您的加持和恩典。

弟子從周遭環境中，見證到太多您的奇蹟，證明了您說的：「我的弟子無論有沒有祈求，他們都會見證到許多奇蹟。」

謝謝您，我的救世主！

～來函63～

(原文為中文)

最最敬愛的師父：

我想念您！您是我靈魂的母親！

感謝化身師父1994年5月22日幫我印了心，我用智慧眼看到化身師父就坐在我的前面，額際一片金光。知道化身師父將永遠在我裏面照顧我，我好高興。印心這一天是我生命里程中全新的一頁，我開始走上了新生的路。師父啊！您除去我根深柢固的無明，使我的靈魂開了竅，我一定遵循您的教理，追隨您的腳步，勤修觀音法門，爭取早日回到生命的源頭——靈魂的故鄉。

早在幾年前，我已萌生了下輩子不想再做人的念頭，因為我總覺得做人好累，每日在爾虞我詐的紅塵裏打滾，實在是件苦差事。雖然我有勤勞明理的丈夫、聰明聽話的兒女，還有可以推心置腹的朋友，但我內心深處仍然是極端的空虛和寂寞。每當夜闌人靜，我時常反問自己：「我為什麼要來到這個世界？活著又是為了什麼？」做人的苦惱和悲哀始終縈繞著我。

1994年的2月，我在馬德里的姊姊陪觀音使者來瓦倫西亞弘法，傳播師父的教理，撒下了開悟的種子，在人們的心裏引起了非常強烈的迴響。弘法結束時，我對觀音使者說：「我喜歡師父，但要我吃全素及長素一時還辦不到。再過幾年，我一定發心吃素，拜在師父門下修行。」觀音使者很誠懇地對我說：「世界無常，人生更無常，妳怎麼知道自己今天或明天會不會往生？」這句話引起了我的深思。

2月25日下午，我在姊姊家吃素餐。老實說，我對素菜一點也不感興趣。我姊姊說：「妳今天最好全天吃素，這

對妳很有好處的。我還要告訴妳，清海無上師是千年萬載難得一遇的真活佛、活菩薩。」但我晚上一回到家就立即吃葷食，結果我發覺吃進嘴裏的每塊醬肉竟然都是苦苦的味道，吃後胃裏又脹又悶，全身還癢癢的。晚上臨睡時，竟聽到師父的佛讚在我頭頂上空宏亮地響起。幾天後，我對自己說：「妳想了脫生死，又想繼續吃魚、吃肉，兩者兼得是不可能的。算了！吃素就吃素吧！」

爲了破釜沈舟不讓自己有反悔的餘地，我即刻打電話到馬德里，告訴觀音使者和我姊姊，我決心吃長素了。當晚，我開始看師父的樣本書。這一看，不得了，越看越入迷，簡直到心神俱醉的地步。當我一口氣再把另一本經書看完時，已是第二天早上了。我杜絕一切玩樂與應酬，關起門來，整整一個月，細細地研讀了您的十幾本經書，還看了幾十卷錄影帶。師父異於尋常的教理就像一陣春風，滌淨了我心中累世屯積的污垢，解除了我心中對人世的不平和煩惱，更解答了我對於脫生死的一切疑問與障礙。我變得平靜、安詳、喜樂無限。

我想要印心的渴求越來越迫切了，我日夜祈求裏面師父讓我早日印心。而我在每天修方便法時，也經常得到師父您的加持，感謝與喜悅的心情實在無法言說。

兩個多月後，觀音使者拿出印心表格讓我們幾位填寫，當時我興奮極了。我想，我終於有希望加入聖人的團體，這種感覺對我來說是嶄新的，令我有點不相信會是真的，於是我時刻對裏面的師父祈求、祈求又祈求……，不久，我有了「可以印心」的體驗，我心花大開，差點高興得從床上跳了起來，正式印心有希望啦！果真不久我就正式印心了。

師父啊！您是我永遠的明師！

～來函64～

菲律賓巴拉灣將被遣返的孤苦兒之一

(原文為悠樂文)

可敬的師父：

沒想到師父跟難民相見的時刻竟然那麼短暫，師父來去在眨眼之間，弟子感覺猶如一場夢。

聽到師父來了，弟子全身感受到汪洋浩瀚般的愛力，長久以來的渴望、等待終於如願以償！弟子當時立刻飛快地跑出去迎接師父。由於尚未見到師父慈容，渴望之情令我急喊：「我師父在哪裏？我師父在哪裏？」而見到師父時的情景實在太令弟子意外了！可謂十二萬分地驚喜！雖然弟子已看過不少師父的海報和法相，但是沒有任何一張相片足以顯示出師父真正的美麗和親切。

師父的蒞臨猶如慈母來到監獄探望迷失、沈淪苦海的孩子們。當時我急忙跑到師父身邊挺身當護法；當師父注視弟子的眼睛時，啊！那麼溫馨！弟子已沈醉在師父愛力中。由於弟子渴望太久，所以連眼也不肯眨一下，深怕錯失了與師父相視的每一剎那。當時所有世俗的欲望都已消失，變得毫無意義，只留下師父的愛盈滿心頭，那是弟子這一生最滿足的一刻。在短暫的剎那之間，弟子覺得全宇宙只剩下弟子和師父，弟子當時覺得已融化在師父的汪洋愛海裏！世上再也沒有什麼可以阻擋得了弟子與師父之間融合一體的愛。

因為環境關係，所以弟子無法長久依偎師父身旁。弟子真希望時間停止，以延長弟子靠在師父身邊的時刻，雖然相聚時間短暫，但師父已滿足了弟子心底恆久的渴盼之情；就如一個走

在沙漠裏即將渴死的人，久旱逢甘霖一般。感謝師父能瞭解弟子的渴望之心。

師父啊！寫到此，弟子已忍不住落淚——那是得到師父恩賜的歡欣之淚，只希望能終此一生陪伴在師父的身旁，跟著師父的腳步重回故鄉——那處弟子忘記已久的地方。弟子不知再說什麼，祝恩師龍體安康，以繼續將愛心賜予渴求解脫的眾生。

敬獻恩師！

～來函65～

(原文為悠樂文)

親愛的師父：

我的兒子和媳婦在您的光芒導引下，獲得一個新生命：我媳婦在1994年7月間生下一位健康的女嬰。

我的媳婦看到化身師父穿上醫生制服，進入產房加持嬰兒。去年，我媳婦接受印心時，也看到化身師父抱著一位嬰兒交給她。

最親愛的師父，可否請您賜給這小女孩名字？我們非常感激您給我們全家的愛及加持！

(P.S. 師父替這位新生兒取名為靈水)

～來函66～

(原文為中文)

敬愛的師父：

我仍清楚地記得數十天前，師父怎樣救我脫離危難；自從那天以後，我對師父的信心也更形堅定。

那天，用過晚飯後，我便準備去洗澡，可是我突然覺得肚子很餓，我不知道為什麼會這樣，於是就再多吃了一碗飯。奇怪，那只是碗白飯而已，沒有加任何菜，但味道卻出奇地好吃。我無法解釋這種現象，尤其是我才剛剛吃過晚飯而已！就這樣懷著一種奇怪的感覺和一點點快樂的心情，我洗完了澡。

在我離開洗澡間後，忽然整個人癱軟無力，沒有一點生氣，心裏覺得很不對勁，於是我急忙把師父的雜誌抱在懷裏，並念著師父的名號、求師父幫忙。就這樣我靜靜的躺著、持續不斷地祈求師父。忽然，我聽到一種緩慢、優美、前所未聞的音樂，樂聲中我好像整個人慢慢地被托起來；在這同時，我也聽到了孩子們因為我突然不適而跑來看望，我還想起自己正等待著印心、想起了兒女們，並且還想到了死亡。

我心裏暗自對師父說：「師父，弟子並不是留戀這個身體，弟子只是可惜還沒有印心修行，不知道下輩子能否再遇到明師並跟隨學習？而且弟子還有兩個幼小無知的小孩，除了弟子以外，他們不知道將依靠誰？」我才這麼想完，彷彿有人扶起了我，接著我就開始嘔吐了。不過很奇怪，吐出來的都是清水，沒有一點食物，連剛才那碗飯也無蹤無影。之後，每幾分鐘我又繼續嘔吐，吐物一樣也都是清水，這樣延續了將近一個鐘頭以後，我感覺好了許多，然後身體也慢慢地復原。除了心裏有一點懷疑之外，我完全不知道發生了什麼事情；最後我才證實自己的懷疑的確沒錯。

原來在我的家庭裏面，有一個人因為看到我相信師父的教理，常看師父的錄影帶和師父的書籍、雜誌，就毀謗師父並且用黑神通暗害我；或者他是想試試師父的神通力量吧！我這樣猜。不過他的黑神通已被師父化解，而我也被師父及時拯救了。那時候我還不是師父的徒弟、還沒有和師父印心，而且也才剛剛開始吃素而已。

從那以後，又發生了幾次類似的事件來騷擾我，不過我再也不感到害怕了！因為我知道化身師父無時無刻不在身旁照顧和保護我。對於想暗害我的那個人，我心裏則不抱一點仇恨心，而且還時常為他祈禱，希望他能像我一樣得享善福——來和師父印心！

敬愛的師父：

救命之恩其高如山
師徒之義其深如海
此情分秒銘記
願持戒參禪追隨師父

弟子祈願師父有健康的身體，
可在弘法工作中服務更多眾生，
救度他們到達解脫的彼岸。
南無清海無上師。

～來函67～

(原文為中文)

師父：您好！

自從弟子看了一卷師父的錄影帶，自此您便慈悲地以各種方式加持、愛護我；禪定中您以觀音菩薩的化身告訴我：「要修觀音法門。」夢中您帶我去很光亮的境界，見到您那漂亮的佛身，我不禁跪在您面前痛哭，接受您如慈母般地愛撫。（那時我尚不知道那就是師父您。）

得到您的樣書後，滿足了我靈魂的渴求，即刻棄葷茹素，從此師父更加保護我，給予無限的加持力，讓我擺脫許多世俗的煩惱，精神也得以解放。

印心後，我太高興了！千百年來貪玩的孩子終於找到了母親，並能跟著母親回家，決心努力修行跟著師父走！而慈母的身影也時時刻刻照顧著我及我的家人。

某日，弟弟因公差去外縣，返回的途中遇到車禍，同車的一位同事事後不治死亡，而我的弟弟卻只是輕傷。在醫院看到他時，他的意識還清醒，我將師父的樣書放在弟弟的枕頭邊，夜裏則坐在他的床邊打坐。

翌日弟弟醒來告訴我說：「前天晚上，我夢見被人打了一頓。隔天，師父就一直在我床前陪我、讓我睡覺，但是那些人卻不讓我睡；爲了替我受罪，師父還被他們打了一頓。」我一聽，忍不住淚如泉湧，慈悲的師父爲了我的弟弟受到如此的痛苦，令我難過極了，這樣的恩情我不知如何才能報答？就這樣，弟弟在療養期間一直夢到師父的關懷，使病情得以迅速康復而出院。母親每次言及師父時，總是老淚縱橫，一再感激師父的照顧。

親愛的師父，您慈母的愛力，照顧我們全家，感激的心難以表

達，我想我們只有精進修行、持戒清楚，時時保持身口意純淨、努力打坐，才是報答師恩的唯一方法，您說對嗎？

千萬遍謝謝師父！

祝師父佛體安康！

您的徒兒 叩上

～來函68～

(原文為中文)

最親愛的師父：

您好！

師父，弟子這封信實際上已寫了30年。弟子從來到世上就開始找您的聖跡芳蹤，曾經抱怨您為什麼將我一個人扔在無邊苦海中；今朝驀然回首，方才醒悟，原來您一直不離弟子左右，時時看顧。兒時每每逢凶化吉，遇難不死，到中學時對星月傾訴永恆鄉愁，您一定都知曉。1986年5月在大學時，弟子因幻想破滅，意志消沈，您以清湛大海的形式入弟子的夢，弟子縱身投入，融入其中，第一次體驗到完全歸屬與極樂的感覺；醒後悵然，唯恨不能再回夢境，但弟子獲得莫大的安慰與希望。後來一定又是您，屢次出現於弟子白日的冥想中，您是伴弟子走過人生孤獨歷程的「白衣姊姊」（1986年7月開始，在大陸，練氣功經常在裏面看到白衣觀音）。1989年4月您也曾化身白衣觀音示現，從西南飄然而至；開示道：「事情就是這樣的，只管向前看。」一定是您化解了我們的危難，六四事件中，我們及朋友們都平安。當9月我正學英文準備GRE考試，忽然自動斷食，但充滿能量，背單詞飛速，過目不忘；當時我的氣功老師說我有神助，並聞到弟子散發清香。後來弟子得知那時正值您訪問大陸江南之際。

弟子為求道，曾走訪佛廟、道觀、教堂及氣功場，都不得滿足。心知一定要來美國，才会有生命的重大轉折。弟子克服萬難終於來美留學。數月後，您法輪妙轉，讓弟子通過電話，從僅有一面之緣的朋友處，得知您的聖名及教理。次日弟子一醒來，便

看到額頭前方有三個字「在世佛」，一天不散。一個月後(1993年4月14日)就在華盛頓跟您印心。

師父啊！弟子本不敢寫這樣長，唯恐佔用您寶貴的時間。其實，弟子要說的千言萬語您都知曉。當弟子讀您的詩、看您唱歌的錄影帶時，都不禁放聲大哭；弟子最深的心聲，都被千古最大的知音一語道破！師父，您是弟子前世的渴望、今生的至親、未來的歸宿……。印心第二天，弟子有幸在共修時向您請教。問答中，弟子獲得您莫大的加持，法喜充滿，體驗到大徹大悟的平常心，看世界一片透明，並有初戀的感覺，不由萌生了跟隨師父的想法，於世界無任何留戀，弟子發心將身、口、意都供養您，好、壞都給您了。慈悲的師父，您肯接受這個不完美的弟子嗎？

敬祝偉大的師父

聖體安康！

玉顏永駐！

法輪常轉！

弟子 敬上

～來函69～

(原文為中文)

我最敬愛的師父：

在萬象更新的4月天，我赴塞納河畔的古城——巴黎，第一次親見您的慈容，終於達成了我一生中夢寐以求的最大願望。

幾千人的共修會上，我竟然有幸能捧住您香軟的佛手，瞬間，一股震撼心靈的電流傳遍四肢，我興奮地失去了知覺（後來才悟出這是入定，是與我佛師父同一體了）。豁然定醒，師父已走進沸騰的人群，神魂顛倒的我，竟不知如何處置自己這雙幸運的手，唯有不斷地用雙手去擦自己的智慧眼和發燒的雙頰。

在美麗如畫的巴黎，我不僅曾大大地享受了一次美的盛宴——超越現代服裝藝術巔峰的天衣秀，隔了幾個月，又在尼斯見到日思夜想的親愛的師父您。在飯店門口，我已印心的女兒非常榮幸地穿過歡迎的人潮，第一個走近您，向您獻花，又蒙您摸頭加持。那一天，我對您跪了又拜，拜了又跪，總也無法平息我心中對您強烈的渴慕和愛戴，反而更加洶湧澎湃、如火如荼。您親手賜給我餅乾、糕點、糖果，還慈愛的親撫了一下我的左頰，我覺得心中綻出了一朵朵閃光的蓮花，不眨眼地望著您侃侃地講經，幸福的心像一鍋滾沸的水。

我永遠不會忘記，您講經結束，輕移蓮步走下講經台，像一陣春風拂過我的身旁，您讓我握住您如玉的手，並讓我在您佛手的背上虔敬無比地親了一下，上帝啊！我的快樂和滿足無法用世間的語言形容於萬一。

師父啊！是您無量的愛心壯了我的膽量，在您行前，我忘了一

切，跑到您的車門邊，緊緊依傍您的身旁，我鼓足勇氣請求：「師父，您可以加持一下我的智慧眼嗎？」最最體察人心的您，不但沒有責怪我貪得無厭的心，竟溫和地笑著回答我：「好啦！好啦！」隨即輕舉佛臂，將佛手印上我的智慧眼，我醉啦！我的靈魂在那一剎那穿越時空，超然物外，飄飄然上了九重天。

每當夜闌人靜，我總反覆思量，細細回味師父給我的愛。有時，我真的不敢相信，我曾如此近距離地同我親愛的師父親近過。我何其有幸在有生之年能得到師父了脫生死、即刻開悟的秘法和真理。印心至今快一年半了，我渴望能在這一生徹底解脫的心越來越堅定，雖然今生上帝待我不薄，我有一個全心全意愛家的丈夫和一雙已印心的兒女，但我依然不願意有來生，就算上帝讓我下輩子投胎當王后、做公主，我一定會拒絕，只希望今生以後，再也不會與這個娑婆世界、這個紛擾的紅塵有任何一絲一毫的糾葛！

感謝師父的大恩大德大慈大悲！

謹祝師父美麗永駐！

弟子 百拜敬上

～來函70～

(原文為英文)

親愛的師父：

我現年32歲，雖然在這些年歲中並沒有什麼轟烈的事蹟，不過也花了许多時間追求開悟；我學習各種打坐方法、閱讀相關書籍、參加一些宗教團體等，可是沒有一個法門可讓我達到開悟的境界。

在那一段時間，雖有不少人樂意和我分享他們的美妙神話，例如重生進入天國或是他們對於天堂奧秘的領悟，可是似乎這些恩典只是他們的專利而已，對於我們其餘這些凡夫俗子而言，則只能坐在一旁乾著急，渴望我們在誠心從事某種儀式之後，最終會被上天給「選中」，帶我們去到天堂樂園一遊。

可是，無論我如何努力觀想、禱告、打坐等，卻從未有過這種體驗。有時我甚至會懷疑有可能這些人的想像力太豐富了，或者他們只是在開那些容易上當的理想主義者的玩笑、或是騙人家的錢而已。

儘管如此，人之希望永遠會在內心深處萌芽。就在幾個月前，在工作當中（我是在圖書館工作），我在某個人的桌上看到一本樣書，叫做「即刻開悟之鑰」，我當時心想：「哇！現在他們居然承諾這種不可能的事！」於是我就有點不屑地走開了。不過後來基於一些理由，我還是回去拿了這本樣書；閱讀過後，我整個改觀了！我很驚訝地發現：雖然裏面有些概念對我而言有點陌生，可是就整體來說，師父您所傳授的，正是我多年來所苦心追求的；您也同時給予我們一個很確切的承諾：即使是像我這樣生來沒有任何宿慧的凡人，只要遵守某些條件，也同樣能得到開悟。

不久之後，我參加了一個書籍評選會議，我很驚喜地又發現到另一本「即刻開悟·問答錄」。很顯然這是有人捐給館方的書籍，我立刻借閱了這本書。仔細讀後，我決定要遵守五戒，並和鄰近的聯絡人員接洽印心事宜。

我真的很誠心渴望靈性的覺悟，渴望能夠重生進入上帝的殿堂、能知道上帝的旨意，並願意努力修行得到完全開悟的境界。我這個願是為我自己、我的家人、甚至為整個世界而發的，因為我相信現在已經是時候了，人類開始對自己負責任了！我願意跟隨前人的光，也但願能夠在某個方面成為後人的火炬。

很感謝師父撥冗閱讀這封信，若能收到您有關印心的消息，將是我至高的榮幸；更要感謝您讓我們獲得開悟，把「光」傳給我們。雖然我知道我尚無法甚深明白這份禮物的寶貴與殊勝之處，不過我還是盡我所能地表白我衷心的愛和感謝，感激您為這個世界所做的一切。

謹以此詩來表達心中些許的感受：

靈魂的祈禱

靈魂呻吟
昧於無明
摸瞎掙扎求自由
深困陷 徒費勁

難道必得恆久在謬誤中輪迴
抑或另有捷徑逾越空幻死路？

靈魂等待復活之時日
當上帝榮光照徹十方
在聖潔光中起舞翩翩

萬千色彩
似稜鏡折射陽光
如造化萬花筒生生不息
出於愛和智慧
來於至上源頭

～來函71～

(原文為英文)

最親愛的清海無上師：

在您慈愛的引導下，我靜坐時見到了壯觀華麗的巨大建築物，高如西方的大教堂，非常明亮閃耀，宛如白金雕砌而成一般，尤其天花板非常的精美，是由各種珍貴珠寶製成，有紅寶石、珍珠、翡翠等等。此外還有些牆壁是由閃爍的鑽石建造，非常的大，石塊像水晶一樣剔透瑩澈，頂部如鑽石般閃爍著光芒。道路也皆由鑽石鋪設而成，光芒閃爍，非常漂亮。

在這其間我有兩次看到水，一次是一池金色的水，另一次是清澈無比的水，漣漪微漾，波光閃爍，看上去就像水中漂浮著亮麗的鑽石一樣。只有當我念了您的法號之後，才被允許從一個美麗的金水瓶中小飲那金水和另一種的清水。在喝過甘露水後，我全身顫動，感受到陣陣的極樂與法喜。

清海無上師，感謝您，讓我有幸觀看如此美妙壯觀的佛土境界及品嚐那些寶貴的甘露水。

您的準弟子 敬上

～來函72～

(原文為英文)

親愛的師父：

我十分誠摯地向您道謝，感謝您讓我參加在美國洛杉磯長堤舉行的聖誕節禪五。從打禪第一天起，我就很喜悅、很感激在我內邊最深處能收到來自師父最有力量、源源不絕的加持。有一股來自天堂非常強的亮光照耀著我，不斷地充滿我內邊，而且佛號時時都在內邊自動響起，我馬上明白您以前提過多次所謂二十四小時都是打坐的意義。由此，我瞭解到我們越愛別人、越關心別人，我們會得到越多的回報，千百萬倍的回報。

師父，您在打禪的第三天來看我們時，我欣喜地看著您的一舉一動，我敞開心扉歡迎您、跟您打招呼。當您來到我面前，我知道您就是耶穌基督；我趨前在心底讚美您、敬仰您。我熱愛上帝；而顯然地，這位有著閃亮捲曲頭髮的耶穌基督正在賜予我們每一個人愛心和關懷。音樂會的那一晚，當您從席中站起來為外國人解釋節目時，又一次地，我看見您就是耶穌基督，在每一個人面前閃閃發亮地為大家開示，給予您的關懷、您的愛心以及加持。

師父，感謝您給我這次絕佳的機會參加打禪，對我們每個人來說都是十分特別的，除了得到您寶貴的加持，我們並和您共度了美好時光，我還從世界各地親愛的師兄、師姊們身上學到一些其他的功課。

謝謝您，師父！

～來函73～

(原文為中文)

敬愛的清海無上師：

您好！弟子是大陸的準同修，母親和姊姊都已印心。弟子在修方便法時，在師父特別加持下，有許多神奇的感應。

經過一段時間修行以後，弟子見到猶如時光隧道一般的光圈。有一次在打坐中看到黃色的光，好光亮，在黃色的光中出現了一位小和尚，後來才知他是在做觀音。又一段時間，弟子和同修一起打坐時（同修在裏間），弟子一下看到了房中的師兄、師姊在打坐，就像弟子走進去一樣，但弟子受不了房中的熱量，只好離開。等出定、同修出來後，對證他們的座位十分正確，同修都十分驚訝，說師父的法門是真正的修行法門。

後來弟子吃全素了，在打坐和生活中，感受到師父無比的關懷和愛力。弟子在打坐中見到各種境界的光，和太陽、月亮、星星、藍天、大海等，化身師父為我解說每一界的光和境界。後來打坐有一種飛起的感覺，在太空中飛行，還有一種十分飛快、往上升的感覺。在智慧眼中還看到「摩尼珠」由淡黃轉變成白色。還有弟子和智慧眼中的白光融合在一起。後來打坐時聽見蟲叫，以後聽到鐘聲、海潮聲、風聲、雷聲、古箏的聲音，還有一種「嗡」的聲音。這些聲音在「即刻開悟」書中都有提到。

有一次在睡覺中，念師父的名號時，只聽到智慧眼和耳朵一聲巨響，像爆破的聲音，以後打坐就一直聽到聲音，也很能入定，可以見到好光亮的境界。弟子自然地瞭解到各個境界的光、音，和如何做觀音，好像內在什麼都知道，看書也看得懂了，幾乎所有的事都能瞭解，只要有人問起，就可以回答，無論知道或不知道的，答案總是對的。有時對自己說的話十分驚訝！

後來打坐就覺得內邊變得好好大大，所有的空間都有我存在，我變得好好大大，四邊都是白色的光，但似有一外殼無法突破，弟子求師父加持弟子去除「我執」，於是在打坐中見到一股泉水從高處流下，有一根木頭也順流而下，弟子才明白師父要弟子順其自然。

化身師父出現教弟子念佛號，還讓弟子見到了佛號的字，但弟子一個也不認識，等出定後卻想不起來怎麼念，只感到佛號像音流一樣，而弟子在音流之中。還有一次弟子見到師父全身雪白，很光亮；後來在新聞雜誌中看到「清海日」時，師父就是這身穿著。師父還告訴弟子前生的因果及這一世的任務。在打坐中化身師父告訴弟子的許多事都已一一證明。

弟子十分感謝師父對弟子的加持和愛護，師父還讓弟子學習如何運用智慧等等。有些內在的體驗實在無法用語言表達，只有內在主人知道。無論是內在的感覺還是體驗，都清楚的證明只有觀音法門才是真正能「得道」的法門。弟子感到師父對所有弟子，就算是準同修也一樣，無時無刻伴隨在弟子們的身邊、保護和照顧大家。只要弟子有所求，是利於大眾和修行的，師父一定會幫助、加持！

以上是我個人修行中體驗的一小部分，我盡自己的努力表達出來，但還有許多無法表達的，只有內在才知道。

祝師父

佛體安康，精神愉快！

～來函74～

(原文為中文)

敬愛的師父：

我曾經是一位被醫院判了死刑的癌症患者，是師父救了我這條命，能有今天的修行生活，全靠師父的恩賜。現在我已把一切交由師父安排，為此我時時刻刻都沐浴在師父的甘露中，分分秒秒都沈浸在師父的愛海裏…。

三年前，爲了求生存的一線生機，冒險做了子宮全切手術。下手術台後，因爲失血過多而陷入昏迷，經過數小時搶救，才穩定下來。

就在我手術後的一天凌晨，作了一個夢。夢裏有一座大山，在坐南向北的山坡上有一幢房子。當我艱難地往上爬，來到門口時，我看見房子裏坐了一位非常高大、莊嚴的老婦人，她非常慈祥。我往房裏走進時，她馬上擁抱我在懷裏，並且把我放在她前面的床上，嘴裏說：「我來救妳，但是妳要上山。」然後我就從夢中醒來了。

醒來後，夢裏的一切情景清晰異常，不過對於夢裏那位慈祥老婦人，卻百思不得其解，她到底是誰呢？那天開始，我的病情迅速好轉，恢復得非常快；環顧身旁與我有同樣病情也動了手術的患者，有的雖比我年輕，體質又比我壯，都沒有我恢復得那麼快。

歷經這件事後，腦中自然產生了想學佛的念頭；每天想的都是學佛、念佛、求佛。但是，向何處求？向誰學呢？這一切、一切的問號都得不到答案，每天只有陷入苦惱之中。

隔年的某天晚上，我去澡堂時，在門口遇見一位熟人，她對

我說：「託妳帶一本書給王××。」說著她順手遞給我一本書，我接過來一看，第一眼就注意封面上的相片，正是我一年前夢裏見到的那位莊嚴婦人，心中不由驚喜若狂並肅然起敬，口中感激讚歎著：「噢，我明白了！我明白了！」

那位朋友見我神情有異，就說：「怎麼了？」我僅能歡喜地回答：「我好幸運啊！但不能告訴妳這個秘密。」於是就恭恭敬敬把書揣在懷裏，快速回到家裏，馬上翻開讀起這本寶書——「即刻開悟、一世解脫」樣書，直至深夜。

當天晚上我就作了一個夢，去到一個土嶺的頂上，置身於一個四周都是圍牆的地方。困在黑暗牆內的我雖想往外走，但無論如何都找不到門，問旁邊的人，也沒有人告訴我們什麼地方。就這樣在黑暗中徘徊了好久，後來出現了一男一女，他們抬著一根鋼材，說是做生意的，我看他們出去了，就大聲喊著：「有門了，有門了！」於是就隨著他們出去的方向往前走。

那條路是在土山的北面，又是向北方，是一條又寬又長的路。路口我碰到一位老太太，我問她：「往前走，有沒有路？」她說：「這就是大路，你往前走吧！」我就順著路朝前走去，越走那路越來越寬、越長，至此我就從夢中醒過來了。至今這個夢仍歷歷在目、記憶猶新。日後我才瞭解，夢中我尋找的那個門就是「觀音法門」，那條路就是修行的路，而那位老婦人，就是我們的師父。

從此我跟師父結下了甚深的善緣，再也不願離開師父的書，一天到晚，身不離書，書不離手。師父的書成了我生活中的第一需要，越看書越感覺師父可敬可親，而也一心迫不及待地想跟師父印心。真是心誠則靈，當我吃全素剛滿一百天的當天，就接到印心的通知。現在我懷著法喜充滿之心，提筆向師父寫出心中無限的感激之情。

～來函75～

(原文為悠樂文)

我謹代表我們一群人感謝師父在最近的新年期間賜予我們的恩典：我們共有九位同修和一位修方便法的同修，加上一對夫妻同修帶來的一歲大的小孩。

那一天晚上，我們大家坐著喝茶、聊天。有位同修親眼目睹您的法相發出天堂般的光芒，那個時候，我注意到他那種驚異和極為喜悅的表情，我抬頭一望，也看見您的法相發出光芒來，後來我們每個人都看到了。然後您的形象化成許許多多過去佛，有很多很像我所看過的佛相，包括耶穌，以及好多其他我從來沒見過的。您的形象不斷地在變化著，我們大部分的人都看到了，除了有一位同修他只看到亮光。最令人驚訝的就是那位修方便法的準同修還親眼看到耶穌在閃閃發光的雨夜裏被釘在十字架上的景象。

整個過程當中我們享受著您的加持，只要我們想到另一位佛，您的法相立刻化成那位佛的樣子，真不可思議！那時候，我才真正明白為何您說您是非常老了；這是因為累世以來，您一直都是佛。

當第一次看見您的法相發光，我和其他同修突然哭了起來，我們的身體不斷地顫動著，因為太高興了，無法控制我們的情緒，我不曉得這世界上有什麼能與我們當時的感受相提並論。我們只是不停地讚美著師父說：「哦！好美妙！我好快樂！」師父讓我們觀看她的化身，看了一小時半；我沒有真的去注意時間，這是有位同修看過時鐘所做的表示。

哦，師父！除了多打坐、努力用功並且真誠地遵照您的指導之

外，我們不知道要如何才能回報您的加持。坦白說，自從我修方便法開始，至今已經快滿六年了，我還沒見過您本人，我常常感到很自憐，然而透過這次美妙的加持，師父幫我解決了這個困擾。

師父，我非常感激您！

～來函76～

(原文為中文)

親愛的師父：

有一天晚上，我自己在家裏打坐時心想：別人都能看到內在師父，有那麼好的體驗，我為什麼看不到呢？我想念師父的程度也不比他們少哇！那時有一點抱怨的心態，後來經過一段時間自我檢討，發現自己很多地方都不夠好。有的師姊是夫妻雙修、全家吃素，而我是一個人修行吃素，全家人都吃肉，這我比不上；有的師姊打坐比我多，修行也比我精進，我也比不上；我覺得自己什麼都不好，更不該貪圖體驗，應該更精進修行，抓緊時間打坐趕上別人才對。師父教導我們說：只要不退步，就有進步。自己心裏也就豁亮了，不再為看不到內在師父擔憂，不管看到或看不到，反正師父都在我身邊照顧我，這我心裏很清楚。

就這樣胡思亂想的，兩個半小時打坐結束了，我就躺下來想睡覺，這時候從智慧眼處有一道黃色的光出去了，跟著我的身體也飛了起來，飛呀！飛呀！飛得好高、飛得好遠，在一座山上落下，再也飛不起來了。就在這時候，有兩個小男孩走到我的身邊說：「我知道你要上哪裏去，跟我們走吧！」當時我想：「他怎麼知道我要去的地方呢？」我就跟著他們走。天氣非常冷，地上還有雪，我就一步一滑地走著，覺得身上特別冷，好像要凍僵一樣，恨自己為什麼不多穿點衣服。那時我又想起師父在喜馬拉雅山閉關修行的時候，天氣比現在還冷得多，師父的衣服比我穿的還少，師父在山上住了那麼久，而我就這麼一會兒就熬不住，真太沒出息了！於是下定決心一定堅持下去、加快腳步就不冷了。說也奇怪！立刻就不覺得冷了。

我又往前走了一會兒，到了一個四面環山、當中有一塊平地的地方，還有石桌、石凳，猛抬頭看見師父坐在石凳上，身穿黃色的大領佛衣，拄著柺杖，我就向前跑去，邊跑邊喊：「媽媽！媽媽！」我三步做兩步跑到媽媽身邊，一頭栽在媽媽的懷裏，哭了起來，一肚子的話連一句也說不出來了，咽喉像是被什麼東西塞住了一樣，只是哭個不停。媽媽您疼愛地不住的用您那雙神聖的手撫摸著孩兒的頭和全身。那難忘的時刻，孩兒覺得好幸福、好幸福，在您懷抱中感覺到無比的安全和溫暖，那種不可思議的親身體驗實在無法用世俗的語言來形容。

過了一會兒，我的哭聲止住了，抬頭看看四周，發現您住的房子非常簡陋，就知媽媽您的生活是非常辛苦的，孩兒見此情景覺得心好疼，眼淚又掉下來了。心想媽媽把幸福和溫暖都給了我們這些成千上萬的孩子們，而您卻苦了自己，這讓我們怎麼會不心疼呢？我對媽媽說：「您為什麼要住在這裏呢？這樣的房子怎麼可以住呢？我們作兒女的怎麼能忍心？您為什麼不叫我們早點來陪伴您和照顧您呢？」然後我聽見媽媽說：「我也願意你們早點來呀！」後來我在哭聲中醒了，眼睛還流著淚，枕頭也濕了。從那以後我就叫您媽媽啦！（雖然我已經是當祖母的人了。）

親愛的媽媽，讓兒再叫您幾聲吧！



清海無上師出版圖書目錄

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

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

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

即刻開悟·師徒神奇感應：中文版 (1-2)、悠樂文版 (1-2)

一九九二年三地門禪七專輯：英文版、悠樂文版 (各1冊)

清海無上師1993年全球弘法專輯：中文版 (1-6)、英文版 (1-6)

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

上帝與人類的故事--聖經故事的靈思：中文版、英文版 (各1冊)

和平之道--直接和上帝連線：中文版、英文版、悠樂文版 (各1冊)

為生命上彩：中文版、英文版、悠樂文版 (各1冊)

了悟健康--回歸自然正當的生活方式：中文版、英文版 (各1冊)

輕鬆修行的祕訣：中文版、英文版、悠樂文版 (各1冊)

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

清海無上師開悟笑話集--光圈太緊了：中+英文版 (合1冊) (書+CD)

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

甘露法語 (二)：中文版、英文版 (各1冊)

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

「無上家廚」**家珍味**：中+英文版 (合1冊)

天藝：中文版、英文版、悠樂文版 (各1冊)

真愛：中文版、英文版（各1冊）

「和平之音、四海一心」紀念專輯：中+英+悠樂文版（合1冊）

清海無上師藝術創作專輯：中+英+悠樂文版（合1冊）

清海無上師藝術創作專輯--繪畫系列：中文版、英文版（各1冊）

天衣珍藏本：中+英文版（合1冊）

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

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

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

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

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

無子詩：中文版、英文版、悠樂文版

失落的回憶：中文版、英文版、悠樂文版

金銅回憶：中文版、英文版、悠樂文版

蝴蝶夢：中文版、英文版、悠樂文版

前身足跡：中文版、英文版、悠樂文版

往日時光：中文版、英文版、悠樂文版

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

生命與意識的省思：中文版（雅奈茲·德爾諾夫舍克博士著作）

和平曙光—有機純素化解全球危機：

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

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

如何與我們聯絡

聯絡處：福爾摩沙苗栗西湖郵政九號信箱（郵遞區號36899）

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

☆無上師電視台

E-mail: Peace@SupremeMasterTV.com
電話：1-626-444-4385 / 傳真：1-626-444-4386

☆經書編譯組

E-mail: divine@Godsdirectcontact.org
（歡迎參與各種語文的翻譯工作）

☆新聞組

E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org

☆S.M. Celestial Co., Ltd.

E-mail: smclothes123@gmail.com;
vegan999@hotmail.com
電話：886-3-4601391 / 傳真：886-3-4602857
網址：http://www.smcelestial.com
http://www.sm-celestial.com

☆修行服務台

E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org

☆清海無上師世界會出版有限公司

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org
電話：886-2-23759688 / 傳真：886-2-23757689
http://www.smchbooks.com

☆易購網

Celestial Shop: http://www.theCelestialShop.com (英文)
伊甸園: http://www.EdenRules.com/ (英、中文)

☆萊明富純淨家園購物網

http://www.lovingfood.com.tw

☆愛家國際連鎖餐飲

E-mail: service@lovinghut.com
電話：886-3-4683345 / 傳真：886-3-4681581
網址：http://www.lovinghut.com/tw/

觀音網站

與上帝直接連線——歡迎參訪清海無上師世界會全球觀音網站：

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

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

無上師電視頻道

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

http://www.suprememastertv.com/tw

《即刻開悟之鑰》各國樣書免費下載網站 (80種語言)

http://sb.Godsdirectcontact.net
http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/booklet
http://www.godsdirectcontact.com/sb/index.html

即刻開悟・師徒內信（三）

作者：清海無上師

發行所：清海無上師世界會出版有限公司

地址：台北市中正區忠孝西路一段72號8樓之16

電話：886-2-23759688

傳真：886-2-23757689

E-mail：smchbooks@Godsdirectcontact.org

<http://www.smchbooks.com>

郵撥帳號：19259438

The Supreme Master Ching Hai©2002~2003

著作權人：清海無上師

第一版：2002年1月

第二版：2003年4月

國家圖書館出版品預行編目資料

即刻開悟之鑰/清海無上師作. --初版.--

臺北市：清海無上師世界會，2002[民91]

1冊：13×19 公分

ISBN 957-30561-5-1（第三冊：精裝）

1.靈修 2.精神生活

192.1

90022677



清海無上師是一位大開悟的明師，她傳授一種最古老、最自然的證悟法門，稱之為「觀音法門」，這個法門不論老、少均可修習，它是最迅速、最簡單的悟道方法。觀音法門包含「觀」內在「光」和「音」的打坐方法，也同時教導我們日常生活的行為總則，透過精進反觀自省及持守聖人的生活標準，我們可以消除「我執」，臻於至善。

「即刻開悟·師徒內信（三）」一書結集了清海無上師和一些修行者之間的往來信札，其中修行者詢問他們在修行過程中所遇到的有關實際生活或教理方面的問題，也有一些是他們日常感受到師父的愛力及保護後，所寫下的感人心聲。無論是修行已久或是才剛起步修行的人，相信都會深為這些動人的信函所吸引，它們是一位在世明師對眾生無量無邊大愛的見證。