



輕鬆修行的祕訣

清海無上師

# 輕鬆修行的祕訣



清海無上師

# 輕鬆修行的祕訣

清海無上師世界會出版社



最親愛的

新年到了，

我以全新的熱情和期許，  
祝福大家邁向靈性大覺悟的新里程。

願你們的日子充滿奇蹟、快樂、愛心與智慧。

當生命掀開新頁，

願上帝的加持

成為你們最珍視的昌盛繁榮！

清海

(師父於2003年給大家的新年祝福)



印心後你就踏進無需費力的領域，

超越時間與空間，

超越這世上所有的法律，

事情就像這樣不可思議地發生，

我們真正是活在世間的天堂。

這才是我們要過的生活，

因為我們是上帝的兒女。


## 清海無上師簡傳

清海無上師出生於悠樂中部，年輕時移居英國，最後定居德國，並在紅十字會擔任翻譯工作，為難民和移民服務。之後，無上師跟一位德國醫生結婚，過著美滿的婚姻生活。一直以來，她對靈性了悟的追求未曾中輟，不斷地潛心修行，並博覽百家經典。

姻緣結束之後，她帶著先生的祝福前往喜馬拉雅山，展開艱辛的求道之旅。多年以後，她終於遇到一位在世明師，並得到印心修行觀音法門（觀內在自性之光與音流的法門），經由深沈靜坐，她達到了完全開悟的境界。

此後，在求道者的誠心請求之下，清海無上師開始巡迴世界各地，傳授觀音法門。無上師同時也致力於人道救援工作，她從事藝術創作，出版經書、樂曲、





詩集，將所得用來救濟世界各地的難民、災民和貧困的人。無上師不遺餘力地提昇全世界的靈性，增進人類的福祉，其高雅的典範受到許多國家政府和民間組織的表彰推崇。

清海無上師跟大多數人一樣，並非生來就開悟，她也曾有過世俗的生活，然而在修行證道之後，無上師對天國聖境有了親身的體悟，本著無我奉獻的精神，她公開免費傳授觀音法門，帶領世人邁向了悟上帝的境界。就如師父的一本經書書名所述，如果你準備好了，她就來帶你回家。

## 前言

**觀**音修行者是世上最幸運的一群，因為我

們不僅得到一世解脫的寶貴法門，又能蒙受在世明師的親自教誨。然而，歸鄉的路上充滿荆棘與誘惑，我們如何更順利、更

安全地到達目的地呢？慈悲的師父早已在許多開示中，提供大家珍貴的修行祕訣。這些祕法都是師父親身經驗而來，也是我們修道的最佳利器，若能銘記在心、時時運用，必能幫助自己看清魔王的誘惑、突破修行的關卡，安抵彼岸。



在這個世界上，做任何事都有訣竅，修行也不例外，只要能掌握住這些竅門，必能達到事半功倍之效。為了讓

同修方便參考，以便時時提醒自己，我們將師父的相關開示彙編成書。師父說：「我上天下地到處都尋遍了，知道沒有別的東西比我教你們的更好。」我們深深感謝師父賜給我們這些無與倫比的珍寶。

---

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。

---



# 目錄

## 靈修路上十秘訣

專心於道 15

完全信任師父 27

專心打禪，放下世界 33

親近善知識 47

謙卑近道 55

心單純，進步快 69

放鬆 77

快樂 95

疼愛家人 105

我執與觀音 115



## 修行小錦囊

### 身口意都要淨化 129

- 瞋怒會障礙修行 131
- 時時保持單純與肯定 133
- 吃對的食物 137
- 貪求供養的結果 140
- 為自己創造肯定的磁場 142
- 減除情慾的方法 144

### 師父經書、影音帶是最佳精神補藥 149

- 真正的「八關齋戒」 151
- 修行的冬天需要精神補藥 154

### 打坐最好的時間 157

- 如何養成早起打坐的習慣？ 160
- 兩個半小時化為永恆 165
- 怎樣可以打坐很多又不累？ 168

## 當修行遇到障礙 171

- 往內集中智慧眼 174
- 打坐會搖晃的處理方法 177
- 勇敢超越障礙 180
- 馴服頭腦的方法 183
- 意外的恩典隨時會來！ 187

## 如何才能快進步？ 191

- 修苦行不能消除業障 193
- 修對的法門 194
- 菩薩的精神 196
- 無私地服務 198
- 工作越多，越開悟！ 200
- 明師之道——主宰自己、追求完美 204
- 訓練頭腦，培養自信 207
- 加快振動力 209
- 服務大眾——消業障最快的方式 212
- 成為犧牲奉獻與真愛的典範 217

**共修利益大 221**

如何集中精神打坐得更好？ 224

**努力，是為了知道不需努力 229**

恩典的時代來臨 232

珍惜修行的良機 234

我們是最幸運的修行人 237

**原典參考 242**

清海無上師出版品目錄 248

如何與我們聯絡 253





靈修路上十祕訣






當明師來到這世界時，  
不僅他的徒弟獲得解脫並開啓智慧，全  
部人類也都獲得淨化，  
並且被提昇到較高的意識等級。

～清海無上師～

# 專心於道...師父成道的秘訣



我修道就是修道，  
沒有任何別的概念、別的要求，  
沒有人在我的腦海裡面…  
即使叫我為了得道而死，  
我也會死，  
沒有留戀任何世界的東西。





## 🐾 一片誠心 🐾

**我** 記得自己成道沒什麼祕訣，只有一片誠心而已，我修道就是修道，沒有任何別的概念、要求，沒有人在我的腦海裡面，就是自然這樣子，那個時候即使叫我為了得道而死，我也會死，沒有留戀任何世界的東西。有東西吃，我繼續修，即使沒有東西吃，我也繼續修，不會為了吃的方面抱怨，或是分散道心。

我記得在印度的時候，我的錢統統都送給那些我找到的「所謂的」師父，全部都給光了。沒想到自己的身體有時候也需要吃一點餅乾、糖果或是冰淇淋，那個時候我還不像現在這麼沒胃口，我每天吃很多，不過沒錢，每天想吃一點餅乾，想得要命卻沒有得吃，偶爾陪他們出去，人家供養東西，唉呀！我吃得像餓鬼一樣。儘管如此，我也不會為了那些東西分散道心，我只記得我有那個品質，然後佛菩薩才愛護我，讓我了解一點點「道」是什麼。

....所以這個祕法我要傳給你們，如果要快成道，除了應該找一位有經驗的師父以外，我們自己本人還要有很誠懇的道心，那就可以了。

佛菩薩不需要我們供養裨錢，不需要我們吃素，我們吃素是為了減少障礙，不要再繼續欠下血債而已，並不是佛菩薩嚴格，需要我們做這個、做那個。好比我們上學的時候，老師沒有要求我們晚上晚睡覺、早上早起來，學習這個、那個，他們不會要求這麼嚴格，不過學生自己知道，如果不早一點起來、不晚一點睡，功課學不了。

當學生的時候，我們都儘量避免吃喝玩樂太多，你們當學生的時候是不是很辛苦呢？什麼都要放下，偶爾才有一次機會出去跳舞或參加宴會，不能每天都去。並不是因為我們的教授或老師很嚴格，禁止我們去，大家都知道這是學習的祕方——不能懈怠，如果懈怠，就會留級，或是通不過考試。



## ❧ 專心於道 ❧

**我**們修行的人也有一些祕法要遵守，比方說：要吃素讓身體清淨，這樣身口意會比較乾淨，那種微細的罪惡感才不會吵我們，我們良心會安穩。還有，家庭也要照顧好，一夫一妻就夠了，為什麼？因為如果太吵鬧、感情不好，我們也修行不了，我們會太分心而沒辦法集中在修行上。所以這個戒律只是為了幫助我們，就像上學的時候一樣，為了要讓我們有更多時間集中。另外，不看那種很壞的電影，或是亂七八糟的色情報刊，也是為了不要我們的心激動，然後忘記自己的內心、忘記自己在練習這個道心，如此而已，並非我們持戒就會成佛，No！No！No！

再比方說：一個學生即使每天不跳舞、不去吃喝玩樂，不過他不學習功課的話，他能不能夠畢業啊？不能！這個只是幫助的方式而已。同樣，持戒清楚也不能讓你成

佛，吃素也不會讓你成佛，唸經也不會讓你成佛，你的知識是會發展一點，會了解一點道德的方面，不過成佛是另外一種功課，要從內邊挖出來，由內邊訓練，要靠自己去發現自己的寶藏。

## 🌀 放下的精神 🌀

**成**佛以後，你們要做什麼有可能師父不講了；現在還沒成佛，是要遵守規矩，訓練自己在規律裡面，不然心會分散，沒有辦法集中去得到我們所要求的最終目標。我們剛學習的人戒律最好要持守清楚，這樣道心才能夠穩固，所以不要跟師父說：「為什麼師父這麼嚴格？」不是嚴格啦！這些是貢獻給大家修行的祕方而已。如果練習的時候太隨便，等一下我們就學不到最高等的技術，因此，剛開始學時，必須遵守老師的指示。聽從師父的指



示是很難做到的，你們都認為你們做得到，等到被考驗的時候就做不到了。

印度有一部經典這樣記載：回教有一個規矩，就是你的衣服還有你祈禱的毯子不能靠近酒，不是不喝酒而已，連靠近也不行的。不過他們也有一句話說：如果你的明師叫你把全部的衣服丟到酒裡面，你也要去做！意思說老師講什麼就做什麼，這個很難！我們中國古代也有一句話說：你進入寺廟裡面，要把自己的身口意都送給龍神護法，意思說完全投降，完全沒有自己的意見，沒有我執，沒有凡夫的成見和念頭摻進去，你才能夠真正得到放下的境界。不過很難，考來考去，我沒看到多少人通過。

## ❧ 心要像小孩一樣 ❧

**我** 在印度時，有一次碰到一位師父，他是世界知名的明師，那時我咳嗽咳得好厲害，大概我對灰塵比較敏感，我在那裡每天掃地，那個工作沒人想做，樓梯又髒又黑，灰塵積得很厚，窗戶的紗網滿滿灰塵，我就把它們全部洗乾淨。也許拍打灰塵時沒有照顧好自己，灰塵都跑進我的肺裡，讓我咳嗽好幾個月，咳到我的肺部受不了幾乎要爆炸，我感覺自己快死了，整天整晚咳到睡不著覺，也無法打坐，那裡的師父看到了就叫我去。那時我很相信他，任何師父我都相信（師父笑），奇怪！我就是有這種非常高強的信心，聽人說哪個人是明師，我都相信，沒有考驗他就相信了，我對任何碰到的師父都一樣有信心。

那時剛好我相信這位明師，他看我咳得很厲害，就叫我進來，我認為他要把什麼祕方告訴我，讓我停止咳



嗽，我相信他會用神通救我。進去以後，他叫我喝一杯東西，等我喝下去，他們才仔細看那個瓶子，結果他和他的侍者臉都白了，嚇了一跳——唉！這個不行，這是按摩藥。我喝了很大一杯，怎麼沒死？也滿不錯啦！我的生命力很強。倒是他們兩個臉都嚇白了，不過他們當時並沒有告訴我，後來我才知道的。因為他們每天都跑來問：「有沒有怎麼樣啊？」我說：「怎麼啦？沒有怎麼樣啊？」（師父笑）不過，我喝那個藥時非常難過，難過到快吐出來，不過我不敢吐，明師給的怎麼能吐掉呢？所以吐出來又吞回去，邊吐邊吞好幾次，才把那個油統統喝光，哇！好難受、好難受，又稠、又辣、又苦、又油，從來沒喝過這麼難喝的藥，後來我才知道被騙，這樣我還不懷疑，還是繼續留在那邊好久。如果是平常的人，他們會說：「唉呀，這不是明師啦！明師怎麼會拿錯藥呢？快把人家毒死了。」可是我沒有生起絲毫的懷疑心。

有可能因為師父的心這麼簡單、這麼笨，所以上帝比較愛護我，讓我快一點了解「道」。我的祕方比較少，只



有這些，很簡單、很容易的，現在告訴你們，如果你們想要成道，心要像小孩一樣，任何東西都單純、簡單，就會快成道。如果你們很複雜，掙扎太多、辯白太多、是非太多、勝敗看太重的話，如果慢成道，別怪師父，都是自己造出來的煩惱。





## ❧ 暫時的極樂 ❧

世界真的本無事，等一下大家也會死掉，墳墓很快就綠了，在還沒進墳墓之前，我們儘量把生活弄快樂，儘量做自己喜歡做的事，誠心誠意去做、侍奉世界、照顧自己、照顧家庭，儘量快樂起來，享受這個世界提供給我們的美好事物。那些醜陋的東西，有的時候也是一種功課，有它的美，如果我們用比較開悟的眼睛看，任何東西都有它的美，看任何東西都可愛，你們有沒有看到一些青蛙很好看、很可愛，不是嗎？醜陋的東西有時候也有它可愛的地方，有教育的功用。

所以，大家儘量把這個世界當成自己暫時的極樂，四周都是佛菩薩，儘管他們還不了解自己是佛菩薩，我們也還是尊重，對待他們像對待我們自己一樣，嚴格不過包容，疼愛不過不執著，然後我們的身口意會更輕鬆，修行很自然會得道。

別急、別緊張、別強迫，我們等級怎樣沒有關係，每個人都不一樣，慢慢來大家都會了解。我只能答應你們不會再來世界受苦、不會再下地獄、不會再做動物，一定會上去，不過等級高低就要看自己的信心、看自己誠懇的道心，這個不能怪師父，我指導而已，你們走慢、走快、走對、走錯，由你們自己選擇。<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖共修會 1991.04.09



我們打坐的時候要誠心誠意，

好像是最後一次打坐，

或像是明天或是過五分鐘

就要往生一般，

如果有這種心態，

打坐就會有結果。

～濟海無上師～

# 完全信任師父

我完全把身、口、意，  
自己的生命，  
自己的過去、現在和未來，  
统统送給我師父照顧…  
我感覺到跟嬰兒一樣，好安全！



## 🐾 唯一祕方——天真 🐾

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

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

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

### ❧ 師父都知道 ❧

以前剛當學生的時候，被同修誤會或是誣告什麼，我都不理會他們，我心裡想：「我師父都知道，他會照顧。」我這樣子相信，所以我不抱怨，也不去解釋，完全把身、口、意、自己的生命和過去、現在、未來，統統送給我師父照顧，我感覺到跟嬰兒一樣，好安全！不應該主動做什麼。有可能這就是我的祕方。那時候我感覺到很安全，不用負責任，所以很從容，沒有憂愁、不擔心任何事——「因為我師父都知道，祂是最偉大的。」我心裡這樣子想。

到現在當了師父才有憂愁，以前當學生的時候太好了，什麼都交給我師父安排，從來不抱怨，因為心裡知道祂會照顧。師父只有這個祕方——完全相信。如果你們不相信師父，那相信最高的上帝、最高的佛祖，祂看到一切眾生的行動，所以任何事情祂會處理，而祂真的會處理！<sup>2</sup>



---

<sup>2</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖禪六 1989.02.13-18



明師一看我們，就知道我們要修理  
哪個地方，要用什麼方法修理，用剛  
的或是用柔的。所以我們要找一個人  
跟她修道的話，應該尊重她的指示，  
身、口、意完全送給她才行。如果我  
們給一半一半而沒有得到什麼的話，  
不要怪她。我們要一半，她就給一  
半；我們要完全，她就給完全。

～清海無上師～





**透**過你對明師的思念，你變成跟明師同一體，而明師就是你，但是因為現在你不能了解，所以你必須想念這個明師，你沒辦法不這麼做，因為那是你自己。經由想念，這個明師所有的品質漸漸地會傳送給你，然後經由明師你才找到自己，以後你了解：啊！師父就是我，一直都是我。這就是為什麼自古以來，人們崇拜聖人和明師的原因，是為了他們自己，不是為了明師。

～清海無上師～

# 專心打禪，放下世界

一個人如果還放不下這個世界，

就不能和上帝同在。

所以你們必須專心一意。

我在打禪期間所做的一切，

都是為了保護你們或是引導你們

進入這種專心一意的境界。



## ❧ 專心打禪，放下世界 ❧

那些修行有進步的同修，恭喜你們！你們很盡力，放下很多事情，這也是你們進步之處。那些沒有進步的人，事實上還是有進步，只不過進步太少了。

你們一直想修行快一點進步，常問我：「師父，要怎樣才能進步快一點？」我告訴你們要放下、放下、放下，可是你們還是放不下，來這裡打禪，心裡還掛念著朋友、親戚、兒子、女兒一大堆人。你們平時已經整天跟他們在一起，甚至整個輩子在一起。來這裡只有五天的時間留給上帝，還把祂擺在第二位，難怪修行沒有進步！

進步的祕訣只有一個，就是要放下。上帝會照顧一切，我們凡夫的力量不能做什麼，要是沒有上帝的恩典，我們什麼事都做不成。當然，如果你們來這裡，要求我介入你們的因果，有時候我可以請上帝這麼做，我可以



介入，可以為你們做任何事，對我沒有問題，問題在於你們。假如你們為了那個目的而來，就只能達到那個目的而已，也許你的兒子會變好、女兒會嫁得好，不過就是那樣而已，真正的寶藏你全都得不到，實在很可惜！



所以，不管你們問什麼問題，我都不會不耐煩，即使那些世俗的問題或芝麻小事，我也可以回答，我什麼事情都可以幫你們，只是會替你們感到遺憾，你們來這裡只有五天的時間，卻沒有把上帝記在心裡。

難得有一次機會只為了上帝而來，你們卻做不到，來這裡都找藉口要這個、要那個，那些東西你們在家裡求就好了。我告訴你們，任何時候你們向上帝祈求、向師父的力量祈求，我們都有聽到，不要以為我們是聾子！（大眾鼓掌）

我也希望你們不要認為「我」（指肉體師父）在這裡：我病了、我很虛弱、我很小、我很大、我這樣、我那樣。不、不、不！那些都不是我，都不是師父。我們不是聾子、不是啞吧、不是瞎子，也不是傻瓜，所以你們不用把親人、朋友、自己的問題和遭遇都帶來這裡講个不停。你們要這樣也可以，你們想講什麼，都可以講給我聽。如果

你們想把我當成母親、朋友或是傷心時的慰藉，當然都沒問題，但是要記得，那些東西都只是次要的。

你們每次有機會來打禪，應該好好利用這段不受干擾的時間。這段期間，家人、朋友不會來煩你，也不會受到生意、工作、老闆、同事、先生或太太的影響，因為我們幫你隔開來了，所以沒機會吵架，也不會有小孩在旁邊吵吵鬧鬧，你們應該專心，好好珍惜這段時間，就當自己打完禪以後就要往生一樣，你們往生的時候，家人統統留在身後，你想擔心也沒機會了。難道你們往生的時候，還能去擔心他們嗎？不能！更何況你們不知道我明天是不是還活著，更不知道這次禪五以後，我還會不會在這裡再辦打禪，所以說，你們真的是很傻！

那些沒有進步的人真的很傻！每次你們來打禪，我們都會提醒你要專注在那個唯一的「丈夫」、唯一的「妻子」，這樣才是真正的忠實。這種忠實不是對世間配偶的



忠實，而是對天國的伴侶（上帝）忠實，這才是最重要的。因為這個世界的配偶隨時都可能離開你，比方說你變醜了、病了、老了，或者他遇到一個更好的對象，譬如有時候你們兩個人的因果淡了，他剛好又遇到一個跟他前世有緣的人，覺得更合得來，那你就完了。但是天國的伴侶永遠都不會離開我們，我們對祂卻很不忠實，這不是好現象。不管怎樣，我還是希望那些沒進步的人這次能學到教訓，下次如果還有打禪，要好好把握機會，好嗎？（大眾鼓掌）

我不是生氣你們，也沒有對你們感到失望，我沒有覺得什麼，只是做我當下該做的事。所以，你們這幾天如果有感到什麼不如意，現在可以還給我！你們自由了，可以回家了，回去當你們原先那種又好又完美的角色。可是你們在這裡時，我必須改正你們，必須幫你們洗乾淨，在洗的過程中，有時候我們雙方都很不好受。不過沒關係，現在

已經洗好了，你們自由了。這五天結束後，這裡一切的好好壞壞都過去了（大眾鼓掌）。

你們就像往常一樣的完美、受到關愛、受到重視，即使打禪的時候也不例外。不過，有些治療方式可能會讓你們覺得自己不受重視、不被疼愛，事實上不是那樣，而是那個時候不得不給你們吃那些藥。現在如果你們覺得有某些東西不需要，都可以退還，還回來這裡，然後自在地回家。

即使沒有進步，你們還是像以前一樣完美，而且也學到了另一項功課，只不過也付出相當的代價，我是指包括金錢方面（師父笑），你們花了很多錢來這裡，結果卻空手回去。這不是我的錯，我什麼都賣，大家的機會都一樣，我沒有保留任何東西給特別的人，每個人都可以買到一樣的東西。只要你們想買，大家都有機會。





那些修行有進步的人，應該替自己感到高興、光榮，我沒有任何獎品和證書給你們，不過你們知道自己已經得到獎賞了，所以應該高興才對（大眾鼓掌）。至於那些完全沒有進步或只進步一點點的人，其實情況也是很無奈，我希望下次還有機會可以讓你們改正自己的錯誤。下次如果還有時間、還有機會再參加這樣的打禪，記得要專心一意，把自己當作已經死了一樣。如果你們死了，就沒有人能對你們怎樣。所以你們在出發前，先在自己的額頭貼上個「死」字，打完禪再把它拿下來，告訴自己：「我又活過來了！」真的是這樣（大眾鼓掌）。

一個人如果還放不下這個世界，就不能和上帝同在。聖經上也有類似的說法：「你們不能又侍奉上帝，又侍奉財神。」所以你們必須專心一意。我在打禪期間所做的一切，都是為了保護你們或是引導你們進入這種專心一意的境界。在這五天裡，不管我用的是疼愛、寵愛、抱抱或是罵人的方式，都只是為了幫助你們。所以，如果我

對你比較柔和，不要認為自己比較特別；如果我罵你，也不要以為自己很糟糕。在我心目中，你們都是平等的，我都同樣愛你們（師父眼中含著淚水），我真的好愛你們！  
（大眾掌聲不斷）

有時候即使你們做了一些我不喜歡你們做的事；我不喜歡，是因為我知道那些事情對你們的修行不好；或是你們心裡有一些偏差的想法，對修行不好。我知道這不是你們的錯，而是環境造成的，是這個糟糕的世界迫使你們變成那種情況。

我對你們只有愛而已，我不想對你們說任何嚴厲的話，可是為了你們好，我不得不這樣做。我希望你們了解，我是透過這些方式來愛你們。就像有時候你會責罵自己的小孩，可是你對他們的愛從來沒有間斷過。有時候你的小孩不舒服，你會送他們去醫院，這對他們來說是很可怕的，但是為了他們好，你不得不這樣。也許你會把他們送



到精神病房，因為你希望他們以後頭腦能變清楚一點，送他們去治療的目的就在這裡。接受治療當然不是一件愉快的事，你們只要努力多打坐，以後就不必再接受這樣的治療了。

你們有些人在下來這裡以前，在天堂已經比較開悟，不過因為想要更開悟，比方說，你們在天堂時已經百分之八十開悟了，意思說你們已經在第四界左右，但因為你們知道我會在這裡，所以下來這個世界找我。但是你們下來以後，卻沒有像在天堂時那麼開悟，然後一直在這裡受苦，忘了回家的路、忘了天堂的情況。因為你們忘記了這些，所以在這裡受更多的苦。

因為這樣，我必須用各種方法來喚起你們的記憶，讓你們回復到下來這個世界以前的等級，更進一步超越那個等級。只要有可能喚起你們的記憶，不管什麼事我都願意為你們做。不過，你們也要努力記起自己的真我，不然的話，我們記得越少，就會越痛苦，就是這樣。

無論如何，我希望你們明白，你們是深受疼愛、深受尊重的，因為你們真的很好。不是說你們以前不好，現在變好了，而是說雖然情況造成你們不好，你們還是很努力要做好，這就是你們好的地方（大眾鼓掌）。

你們的家庭、社會、朋友、同事、工作、老闆、丈夫或太太等等給你們這麼多壓力，但是你們仍然盡力在家裡打坐、參加共修，還來這裡打禪，即使你們搭飛機來很方便，事實上也不是那麼容易。所以，我真的很愛你們，我知道你們已經盡力了，上帝也會知道。不過你們想要什麼，只要在家裡祈求就可以了。下次你們參加打禪，記得你們的目的只是要了悟上帝。只有五天而已，要把世界完全放下（大眾鼓掌）。<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> 清海無上師以英文講於美國佛州聖誕禪五 2002.12.28



## ❧ 放下與自在 ❧

**我**們在高境界時，會看到所有的東西、百千萬億恆河沙數的世界，在一剎那間生出來，又在一剎那間消滅，一切都像泡影一樣！甚至也不能說一剎那，幾乎是生出來的同時，又馬上消滅。我們在高境界看所有的虛幻世界，也是像這樣。

所以，人生的痛苦之所以看起來很長，就是因為我們無明，被卡在時間和空間的籠子裡面，才會看起來這麼長。事實上根本沒這麼長，對上帝來講，連一秒分、一剎那都還不到，根本不算時間，真的好快！但因為你們被卡在一個角落，沒看到全部，所以就認為自己只是在那邊而已。其實不是這樣！你們無所不在，只是被卡在那邊，飛不出去，然後認為自己是在那邊，自己就是那個、就是這個。



像有時候小鳥或昆蟲會卡在我們的窗戶那裡，因為窗戶的玻璃是透明的，屋裡面又有燈，所以牠們認為窗戶那裡沒有什麼東西，是空的，結果就撞到自己，頭都腫起來，眼睛也看不見，等一下就倒下去了。牠們空曠的地方不走，卻往有玻璃的那邊飛過去。

我們也是這樣！任何都放下，連快樂也不要，就沒事了。即使平安也不要求，身體好也不要，成功、名譽、財產、家庭，任何都不要，我們就不會有什麼痛苦了！就是我們要太多，才會卡在這邊、卡在那邊，鼻子也被牽在那邊，然後才自己哇哇叫。<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖禪七 1990.09.28-10.03

# 親近善知識

我們一靠近他們，  
就感覺到很舒服，  
想在那邊打坐，  
不會再想那些世俗的事情。





## 能夠的話，每天去看明師

有時候必須有人提醒我們修行的好處，我們才會記得修行。不然的話，我們每天跟許多世俗的人接觸，或是跟一些比較不很高等的眾生接觸，他們不修行的氣氛會把我們等級拉下來一點，讓我們跟他們一樣忙東忙西，忙那些世界的事情、管那些世俗的方面，然後忘記我們最重要的目標。

所以跟善知識、佛菩薩在一起，真的有用！意思說跟同修、明師在一起，真的有用！並不是因為我們看到他們，然後聽他們講話才有用，有時候即使沒有聽他們講話，他們修行的氣氛也會給我們一種鼓勵的精神、一種提醒的作用，然後我們自然就會想修行。有時候我們一靠近他們，就感覺到很舒服，想在那邊打坐，不會再想那些世俗的事情。



所以在印度他們才說，如果能夠的話，每天要去看明師；如果不能每天去看祂，最少兩、三天去看一次；如果不能兩、三天去看祂一次，就一個禮拜看一次；如果不能一個禮拜去看祂一次，那最少兩個禮拜去看一次；如果不能兩個禮拜看一次，那就一個月看一次；如果不能的話，那幾個月看一次；如果還是不能的話，那一年看一次；如果這樣還是不能的話，那一輩子最少要看一次！如果連這樣



也不能的話，那死的時候就會看到了，那個時候祂一定會來帶你，所以終於還是會看到祂；不過，我們必須跟明師有些什麼因緣，祂才會來。

所以才說「佛陀難遇」，並不是我們跟一位明師住在同一個世界，就能夠看到祂；並不是我們跟祂生在一樣的時代，就能夠聽到祂的法語；並不是我們跟祂一樣的年紀，住在一樣的國家、一樣的村莊，我們就能夠收到祂的加持力，因為有時候我們把自己鎖起來，我們的心很重要。

所以有時候有一些人不能去看師父，像許多大陸同修和悠樂同修，他們從來沒看過肉身師父，不過他們可以看到化身師父，因為他們的心跟師父在一起，這樣也是算修行。我們的心很重要！<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖共修會 1992.10.10

## ✎ 毫不費力的打坐法門 ✎

問：要打坐多久，才會開悟？

師父：立刻可以開悟。只要你一坐在大師身旁，誠心的渴望，立刻就開悟了，甚至比即刻還更快呢！有時候，我都還沒有講完注意事項，就已經有人開悟了，有些人很急，他們沒時間等（大眾笑）。但是每天仍然要打坐，因為我們隨時要保持開悟的狀態，隨時要更新我們開悟的體認，而且要加強它、擴大它直到無限。否則，即使打坐一百年，你還是無法開悟；打坐不能帶來開悟，需要明師的力量才行。在印心的過程裡或是我們法門所謂的打坐，你都不算是在打坐，因為打坐含有努力之意。

但是依我們的方法，卻是毫不費力的，你坐在那邊，有時候甚至在打瞌睡，也會開悟，或是在睡覺的時候也會開悟，因為明師的力量會叫醒你的靈魂，當你的心智在



睡覺，你的身體休息時，你的靈魂會被喚醒到光和智慧的世界去。因此，打坐並不是達到開悟的方法，但是因為世界缺乏字彙，我們姑且稱之為打坐，事實上，你只是坐在那裡蒙受上帝的恩澤，以及認識自己的大力量。事實上和所謂的打坐扯不上什麼關係，因為任何賺來的東西，或

是某種行動的結果，仍是世俗的產物，還是在物質的框框裡，因此我們的打坐是一種不算打坐的打坐，毫不費力的打坐（大眾鼓掌）。<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> 清海無上師以英文講於美國西雅圖共修會 1993.04.07



**善**知識很重要，我們有好的朋友、  
善良的朋友，每天跟我們說一些好  
的事情，勸導我們好的方面，領我們  
去好的方向，使我們越來越好，讓我  
們美好的品質越來越擴大，越來越明  
顯，我們會越來越知道哪一個方向是  
對的。

～濟海無上師～

# 謙卑近道

謙卑的人很接近佛菩薩，  
心單純就跟道比較接近；  
我們越驕慢，  
離道越遠。





## ❧ 修行要默默 ❧

**修**行有很多等級，修行的路是很長很長的，所以剛剛修行沒有多少，不要誇張炫耀。師父叫你們體驗不要告訴人，這是對你們個人好的，跟師父沒有什麼關係。你們要去告訴整個國家也可以，對師父沒有任何問題，但是洩露自己的寶藏只會害自己而已。

所以修行要默默修，因為我們要保有我們的等級，要慢慢上去，成佛、成摩訶薩、成高等級菩薩。如果一個人才剛剛修行，有一點點小神通，可是心不定，已經到外面去宣傳自己，那種人你們應該曉得是不可靠的。一個真正有修行的人，一看到那種人，就知道他有障礙，患有我們所說的「禪病」。沒有禪病的人，不會去外面誇張。

修行的人應該很謙卑，修越高越謙卑，越怕人知道我們修行，越怕人知道我們的力量怎麼樣。有的人剛開始修行時還不錯，得到一點等級，有一點點體驗，但是因為到處誇張，講太多，結果招來許多魔障，等級越高魔障越多。

所以修行最怕講自己的體驗，講多了以後，體驗都變質不正確。不然就是沒有體驗，只有幻想，因為定力都浪費掉了，靈感的氣氛也被破壞掉。本來靈感的氣氛是一層保護牆，卻因為自己洩漏太多，被魔挖洞鑽進去了。

所以，我們修行最怕那種誇張驕慢的態度，越驕傲越麻煩。<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙台北 1986.12.17



## 🌀 自誇會摧毀自己 🌀

**就** 像印心時我告訴你們的，魔王——幻想國度之王，或是魔自身，可以在任何時候化成佛、魔鬼、天使、上帝，或像任何過去、現在、未來的聖人一模一樣，來誤導那些虔誠卻不小心的修行者，或較不謹慎、不注意的修行者。在佛經中，有提到在靈修路上魔王常用來騙修行人的五十種陷阱。不過話說回來，也沒有必要去知道許多魔王的把戲，只要保持自己純淨、虔誠、對自己誠實，那你就不会掉進任何陷阱、任何麻煩裡面，也沒有任何人可以騙得了你，就算是魔王本人來也不行。

如果我們在修行的團體中還渴求名利、高地位的話，那我們常會掉入否定力量的陷阱當中，因為那正是他們所等待的，等著我們被他們捉住，然後他們會把我們洗腦，讓我們相信自己已經成佛了、我們很偉大、身負使

命等等。那時我們就會驕慢，我們會陷於幻想的驕慢自大之中，然後我們就完了。或許我們可以再度謙卑，再像以前一樣修行，但那時可能變得很難修，我們已經離道太遠太遠了，再回頭就需要一段很長的時間。我們付出的許多努力和時間，都白白浪費掉了。

因此我們修行人不能不謹慎，不能對修行成果驕慢，或想在靈界很快的獲得崇高的地位。有很多人只打坐一點，持戒也不很清楚，吃素也是馬馬虎虎，只看到一些幻境而已，然後他們認為自己已經成為明師、成佛了等等。你可以得到你想要的，你也可以對你的成就自吹自擂，不過真正的成果自己會彰顯給世人。有時我們因自誇而毀了自己的一生，我們毀了自己，那時想要再回復到從前的等級，已經太遲了。



所以，謙卑在修行上非常重要，我們必須內邊謙卑，不只是外在表現謙卑。有時候人們的外表舉止並不怎麼謙卑，不過他們裡面卻非常謙卑；而有的人外面表演那種謙和有禮的樣子，但事實上他們的內心卻非常傲慢。有時外表會騙人。<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> 清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖國際禪四 1996.02.20

## 臨濟禪師的故事

中國還有一個關於臨濟禪師的故事，當臨濟禪師還是學生時，他老是喜歡睡覺，到哪裡都睡。有一天，他在大殿的一個角落睡覺，看到他的師父走過來，他就假裝很害怕，然後拿著他的坐墊和睡袋，到另一個角落躲起來繼續睡。他的師父也知道，其實他們彼此都了解。他師父走進大殿，看到一個和尚在打坐，就踢了那和尚一腳，說：「你這個睡覺的和尚！你在這邊假裝什麼？你應該學習像那邊的臨濟那樣打坐！」（大眾笑）

那個和尚真不敢相信他師父所講的話！你們都知道和尚是怎麼打坐的——穿著僧袍，很莊嚴地端坐在佛像前，點燃一柱香，在一柱香燒完前都不敢動，不過裡面都不定；忽然間臀部挨了一腳！（大眾笑）另一邊的臨濟用睡袋把全身蓋起來，他的師父卻說臨濟是在打坐，而另一個和尚則是在睡覺，知道嗎？這是等級不同的緣故。臨



濟，他睡也不睡，他只是身體睡覺而已，他的心靈一直很明白；不管他做什麼事，總是集中在這個自性上，沒有偏離。另一個和尚坐在那邊像塊木頭一樣，但是他的心思到處亂跑，什麼也做不了！

所以你們自己要設法集中注意力，不要看外表，批評別人及同修，有些同修並不像外表看起來那樣。<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> 清海無上師以英文講於哥斯大黎加共修會 1991.06.02

## ❧ 越驕慢，離道越遠 ❧

**謙** 卑的人很接近佛菩薩，心單純就跟道比較接近；我們越驕慢，離道越遠。為什麼離道很遠呢？因為我們靠世界！如果我們不靠世界，我們不會驕慢。我們靠錢、靠權力、靠聰明、靠地位，這個是靠世界、靠無常。道不是世界無常的那些東西，所以我們越靠這邊，我們離那邊越遠，邏輯解釋是這樣，沒什麼不應該懂的。

沒有錢、沒有權力，年老又沒人照顧的那些人比較謙卑。所以你們常常看師父對那些人非常好，或是對監獄的犯人很好，對你們有的時候反而不怎麼好，我也很對不起你們，不過自然是這樣子。師父不是故意對他們好，也不是故意對你們不好，師父是一面鏡子而已，你們怎麼樣，就反映怎麼樣。不要怪師父對你們怎麼樣，也不要比較：「師父怎麼對那個人那麼好，卻對我不好？」





如果師父對什麼人好，你看他就曉得他有什麼讓師父對他那麼好；他不是比你漂亮，不一定！他有可能牙齒都掉了；有可能沒有一個親戚朋友；有可能沒有一毛錢，師父甚至還應該拿錢給他。不過師父對他非常好，因為他的心非常單純、非常謙卑，沒有任何的污染，沒有障礙，沒有任何可以執著、可靠的地方，他的心是很無量、很寬大的，跟宇宙就快同一體了。

我們如果還有什麼地方可靠的話，那我們把自己變成很有限——我就是那個大官、我就是這個有道德的人、我就是這個得道的人；我們還有一個邊界，有一個角落的結沒有打開。那些謙卑單純的人，他們沒有任何地方可靠；沒有地方就是最大的地方。<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> 清海上師以中文講於福爾摩沙西湖共修會 1989.08.13

🌀 有謙卑心，我們不敢批評人 🌀

我們每天看自己的修行日記，每天所做的是不是都很好？如果好事做得太少，壞事做太多，貪、瞋、癡滿滿都是，那我們就要覺得慚愧，然後我們才漸漸的會有謙卑心，我們會不敢批評別人，因為我們看到自己好





黑，是不是？自己的腳髒得不得了，怎麼敢舉火炬照別人的腳，所以我執才會減少一點。

要不然就留在這裡，每天讓師父罵幾回就會好了，因為你沒辦法逃避，師父會不斷地挖那幾處缺點一直講，那時你就不敢再驕傲。不過謙卑和自卑不一樣，自卑是感覺自己很低、很沒用，那個不一樣。雖然師父罵人，可是裡面有愛心，有扶助、有加持。

外面的人他們是為了名利而壓迫我們，為了他個人的利益而使我們的生活非常痛苦、不愉快，令我們的心破碎，讓我們的自信粉碎。

所以兩種罵人不一樣，一個是人家和我們競爭，另外一個是為了要幫助去除我們的我執。後者的責罵裡頭包含著愛心，所以我們有時候覺得彷彿感染到香味，依

稀有愛心在裡面，所以雖然挨罵，不過我們一直想念那個人，不能忘記她，也不覺得討厭那個人。外面的人用甜言蜜語和我們講話，可是我們怕，怕人家有詭計，我們覺得那個人裡面像藏著一把刀劍那樣可怕。<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> 清海無上師以悠樂文講於福爾摩沙西湖共修會 1990.10.10



卑下的人他們心很謙卑、很單純，  
他沒有一個地方可靠，  
沒有一樣東西可抓、可執著，  
他知道自己什麼都沒有，  
所以他的心比較簡單，  
空空著一個很單純、  
很簡單的心，  
所以那種大的加持力  
比較簡單進入。

～濟海無上師～

# 心單純，進步快

看他的外表不怎麼樣，  
但是他最喜歡師父、最相信師父、  
最疼愛師父，  
師父講怎麼樣就是怎麼樣，  
他裡面不懷疑，外面也不反對，  
你們看那些人就知道，  
他們進步很快。



## ❧ 心單純，進步快 ❧

**為**什麼那些很善良或是很單純的人，修行會進步很快？因為那些很笨的人不會辯論那麼多，他不曉得應該怎麼辯，那些人進步很快，跟小孩一樣，完全相信師父，沒有一點點懷疑。我們這裡有很多人這樣，所以他們進步很快，看他的外表不怎麼樣，但是他最喜歡師父、最相信師父、最疼愛師父，師父講怎麼樣就是怎麼樣，他裡面不懷疑，外面也不反對，你們看那些人就知道，他們進步很快。

有一些人外表看起來很乖，好像也是很尊敬師父，不過等一會兒你多跟他講幾句話，就知道他的我執很大，對師父並沒有完全相信。有的時候他自己也會講出來，你們多認識一些人，才知道什麼人是真正了解師父的教理，什麼人是真正相信師父，看外表沒辦法判斷。

你們進步快或是進步慢，並不是完全靠師父一個人，也要看你們自己對師父的反應怎麼樣，你們對師父相信多少、反應多少，你們會進步多少。師父告訴你們一個進步的祕訣，你們不要告訴別人(大眾笑又鼓掌)。

### ❧ 冷淡的牆壁 ❧

**我**們修行進步或不進步，就看我們自己的心單純不單純，有的時候我們很喜歡變成單純，不過沒有辦法單純，這都是因為我們以前做過那些冷淡的業障，所以我們現在來這裡被這個冷淡的牆壁蓋在前面，沒辦法完全相信師父，沒辦法完全供養我們的身、口、意。

有一些人修行也是很辛苦，看起來很用功，每天打坐四、五個小時，不過他的心裡還是留戀世界，還是想名





想利，所以那些人不會進步，有可能應該再生一次，因為他還想這個世界，還想留著。對於那些人，師父應該安排他們再來一次，找另外一個明師學，然後才能夠進步。這裡有一些同修前世已經修過觀音法門，不過修到一半，留戀世界，或是不夠誠心，懷疑師父，所以應該再來。

這跟師父所講的那個故事一樣，有一個人寫一封信給師父，他說他印心回去以後，每天都很誠心祈求師父幫忙，真的很相信師父，才兩個月而已，馬上進步很快很快，打坐時可以跑到最亮的地方去，結果卻生出懷疑心，因為他想到以前的老師所講，如果修行陽神、陰神出竅，會著魔，因此就懷疑師父的教理，懷疑修行方法不對，結果等級馬上掉下來，一直到現在還沒有辦法上去，從那天起就上不去了，可見魔障對我們是很大的障礙。<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖共修會 1988.10.29

## ❧ 心地單純容易見到上帝 ❧

心地單純的人比較容易見到上帝，因為他們沒有太多的想法、太多的比較或是太多的知識要去克服。那些比較有學問或比較有成就的人通常比較複雜，因為他們必須在特定的領域中追求成功，所以習慣去思考、分析利弊得失：「如果我打坐的話，上帝會給我什麼？我會有所收穫嗎？這樣做值得嗎？你知道，時間就是金錢！」（大眾笑）比方說這樣，我們在下意識中障礙了自己往天國的路，這就是我們所謂的我執，實際上它並不存在。<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> 清海無上師以英文講於美國夏威夷共修會 1994.09.06



## ☪ 常保赤子心 ☪

**單** 純的人都會得道，最重要是單純的心，不分別心，不分別那個痛苦和快樂的心。

我們的僧燦禪師，他說什麼你們知道嗎？這個大道對一些有分別心的人是很難找的。他的意思是說有平等心、有單純心、有滿足心的那些人才能夠比較簡單找到「道」。老子也說應該返老還童，變成小孩一樣才能夠得道。耶穌基督也說：除了你變成小孩那麼天真，你才得到天國。我們佛教和道教也講一樣，聖經也講差不多、回教也講一樣。回教教他們的信徒不能批評別人，他怎麼樣就是上帝要他這樣子，意思是要我們跟小孩一樣，不批評別人就對了。<sup>14</sup>

<sup>14</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙屏東弘法開示 1988.12.01



最好、最單純的心

自然會吸引宇宙中最好的、

最純潔的東西，

而且收穫比我們要求的還多。

～清海無上師～



我們心如果善良的話，就簡單跟萬物同一體，跟佛也會簡單接觸，如果我們心隔開，好像我們自己蓋牆壁；所以不是我們靠近一位佛，就我們很靠近祂了，我們的心要靠近，就萬萬里也好像沒有空間一樣，如果我們在祂旁邊，心不跟祂同在的話，那也是很遠很遠。

～濟海無上師～

# 放鬆

你們打坐  
如果跟你們看師父的時候  
一樣那麼輕鬆，  
那就是真正的打坐。



## 真正的打坐

你們每個人都執著打坐的時候看到的才算是體驗，平常沒有打坐的時候看到的就不算，事實上那個時候才是真正打坐的，因為「行、住、坐、臥都是禪」。打坐並不是說坐在那裡傷腦筋，故意壓迫自己，那是打「錯」，因為那個時候是我執打的，所以沒體驗。打坐的時候應該要自自然然這樣才會開悟。

你們打坐如果跟你們看師父的時候一樣那麼輕鬆，那就是真正的打坐。所以我們聽說有的人砍木材的時候開悟，有的人聽一位大師講一句話就開悟，就是這種情形。你們為什麼有的時候打坐傷腦筋好幾個小時都沒體驗？都是因為用我執在打坐，用頭腦故意弄的，集中注意力的時候太用力、太強迫自己，讓自己變得執著、緊張，所以沒體驗，這種情形不算打坐，只能算是練習而已。

真正的打坐應該是行、住、坐、臥都是打坐才對。所以你們有的人睡覺的時候或是很專心看師父的時候，就有好體驗，那個時候就是打坐，因為你們很專心。你們因為很喜歡看師父，很喜歡聽師父講經，所以很專心一直聽，任何頭腦的成見自然都放下來了，那個時候不是打坐是什麼？那個時候才是正常的體驗。

你們如果坐在那裡臉長眉皺的，心裡一直想：「我要打坐，唉呀！怎麼都沒體驗？體驗怎麼都還沒來？唉呀！什麼時候來呀？」（大眾笑）那個是在趕工、趕場、趕佛；但是佛不會那麼匆忙，祂要來就來，祂是如來嘛。所以我們要做如來，也應該學如來一樣，不執著任何東西——「應無所住而生其心」。





## 🌀 極樂世界在我們面前 🌀

你們看師父的時候，如果能看到一心不亂的程度，那就對了，就任何體驗都有了。有些人看到師父講經的會場變成一片極光極亮的世界，那就是極樂世界。「極樂世界在我們面前」是這個意思。我們住在這裡雖然是娑婆世界，但是當我們很專心的時候，就任何地方都是極樂世界，看魔也是佛。

你們有些人會跟師父抱怨，跟同修坐在一起打坐以後，體驗變得不好。那是因為你們自己的鬼心跑出來，自己沒有愛心，不是別的同修體驗不好影響你，不應該馬上怪別人，而應該反省自己。所以那些抱怨的人我最不喜歡，只是我沒有講出來而已，他們期待師父來責怪別人，但是我不會偏向那些人。

有的人看師父的時候，頭腦還有好多念頭，看跟沒看一樣，那最好不看。他們看師父，心裡還想很多東西，還在那邊考慮要不要念佛號，好像要趕師父走的樣子（大眾笑）。如果看師父還記得念佛號的話，這個表示說趕快趕師父走，因為我在那裡會感到不舒服。看師父應該跟小孩好久沒看到爸爸媽媽一樣那麼渴望，這樣子才得到體驗，那才是算最好的體驗。



並不是眼睛閉起來，坐在那裡皺眉、傷腦筋，認為那個時候才是打坐，不是、不是！那只是練習而已。我們靜坐



下來，是為了表示我們的誠心，雖然有的時候坐不住，我們也繼續坐下去，我們坐在那裡等上帝。有的時候我們很誠心，就會有體驗；有的時候我們沒辦法很誠心，我們也只好心裡想：「好啦！不管誠心不誠心，我只能坐這樣而已，求上帝幫忙，求佛菩薩幫忙我。」

所以我們每天都要打坐，跟我們做自己的責任一樣，就像有的時候即使不想吃飯也還是要吃。讓自己養成一種習慣，早上起來還沒工作，就先想佛了，然後晚上工作做完了，回來以後又再想佛一次。因為恐怕我們整天太忙，沒辦法誠心認真想佛，所以我們早上早一點起來想一想，晚上回來再提醒自己想一想。不過，並不是說我們那個時候能完全想佛，就是我們儘量做，然後工作的時候也儘量想佛。

## ❧ 聽師父講經會有開悟的體驗 ❧

所以去聽一位明師講經是最有福報、最多功德，因為那個時候我們可以連續看明師二、三個小時，會被她的磁場提昇，或是被她的光洗乾淨我們一些粗糙的業障，然後我們就會有體驗。像你們來看師父，有的時候也沒辦法連續看二、三個小時，所以得到的加持力沒有像聽經的時候那麼多。能夠連續看一位明師二、三個小時，真的是太有福報了！不是每個人都能夠這樣，百千萬劫能夠看到明師一剎那已經很不錯了，何況看二、三個小時！有的世界的眾生從來沒看過佛，從來沒聽過佛的名字，不曾接觸到一點點明師的影響。所以你們有機會看一位明師二、三個小時，就去看。很多人在師父講經的時候會有開悟的體驗，不論他們有沒有印心。

所以打坐不是只有坐在那邊而已，當我們專心、一心不亂的時候，也是算打坐。所以你們工作的時候，有時候



也會有體驗。有的時候我們打坐沒體驗，我們感覺到很挫折，這是因為我們用我執坐，不是自然的打坐，所以沒體驗，不過沒關係，也會有福報，我們誠心坐就好，結果好不好沒關係。

師父告訴你們為什麼打坐沒體驗，因為那個時候不能統統放下，沒有真正的專心，才會這樣，我們頭腦認為自己專心而已，我們皺眉，一直想：「化身師父怎麼還不趕快來？」誠心、渴望心和抓住的心不一樣，不過剛開始修行的人還沒辦法分別清楚，也沒關係，每天儘量做就好了，任何時間你故意坐下來打坐、想師父，那些時間都算是你的功德，不論你打坐好不好、有沒有雜念，你坐多少時間，都會錄起來，然後師父會找藉口拉上去（大眾鼓掌）。

我舉一個比喻，比如說你跟一個老闆工作，你每天幫他賣衣服，有的時候整天沒有客人，你就坐在那裡睡

覺，不過老闆也會付給你那天的薪水。有的時候一整天都很忙，老闆也是付一樣的薪水，只要你來他店裡就好了，然後你就可以領到整個月的薪水。打坐也是一樣，坐不好也應該坐，你們每天坐多少個小時，師父都會錄起來，然後付「錢」給你們，你們以後就可以買「機票」上去。<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙宜蘭禪七 1988.08.12-18



你們多數找煩惱障礙自己，  
不給自己發展、不給自己輕鬆，  
不輕鬆就沒辦法想得通，  
想不通就做事不好啊！

～清海無上師～

## 心平常是道

我們修行平常就好，明天成佛也可以，為什麼一定要今天呢？生生世世都可以等了，多等幾天有什麼關係呢？你們越急，越障礙自己而已。

以前有一個人，跟隨一位明師修行，有一天，他問他的師父說：「師父，像我這樣誠心的人，世界有多少啊？」他的師父說：「像你這種學生，滿滿虛空都是。」（師父與大眾笑）那個人還不相信，又問：「師父，我真的很誠心，如果我放下一切，包括父母、太太、兒子、親戚朋友都放下的話，那要修行幾年才能成佛？」他的師父說：「如果你用功的話，五年到十五年可以成佛。」那個人說：「這樣太慢了，如果我不吃不喝，連睡覺也不要了，每天二十四小時這樣盤腿打坐的話，您認為多久能成佛呢？」他師父說：「像這樣的話，大概要三十年到五十年才能成佛。」（師父與大眾笑）聽懂不懂？太急了嘛！他





認為自己是誰呢？成不成佛又怎麼樣呢？誰需要他這個人啊！

### 🌀 中道才好 🌀

以前釋迦牟尼佛有一位徒弟，也是整晚不睡覺，好像白天打坐，晚上唸經什麼，後來眼睛都快盲掉了。釋迦牟尼佛就跟他說：「你這個樣子，會快成魔，不是快成佛。就像你彈琴的時候，如果琴的弦弄太緊的話，會不會發出聲音？」他說：「不會。」「如果弦弄太鬆的話，會不會發出聲音？」他說：「也不會。」釋迦牟尼佛說：「中道才好。」

所以生活平均是道，心平常是道，我們不應該貪求什麼，我們貪快成佛，這也是一種貪望，做什麼都應該平均才好。像一個剛生出來的小孩子，你叫他騎腳踏車，他

怎麼騎呢？即使你急著要他趕快成材、成人，不過也不能催他，因為他連走路都還走不穩，你叫他跑，他怎麼跑呢？即使他勉強自己跑，等一下也會倒下來。你們看小孩剛學走路的時候，如果亂跑的話，是不是跑沒幾步就倒下去了？然後鼻子這邊破一個洞，身體那邊受傷，都是因為太急的緣故。

### ❧ 先照顧好自己的心 ❧

**我**們要先照顧好自己的心，看自己有沒有單純，有沒有高雅的理想，自己的貪瞋癡有沒有控制好，對別人有沒有足夠的愛心和耐心，有沒有寬容、諒解和慷慨的心，能不能包容別人弄錯的地方？如果都能做得到的話，那個時候當明師還可以、成佛還可以。如果我們還沒有完美，那當明師對誰有用呢？自己的罪惡感還不能去除，還不能了脫自己的成見和無明的地方，心還很窄，容納不了



多少人，愛心還很小，愛不了多少人，急著成明師有什麼用呢？即使把十方三世佛的力量全部送給這種心胸狹窄、激激動動又無明的人，又有什麼用呢？

有力量、沒有愛心就變魔，魔跟佛之間沒有很大的差別，兩個力量都差不多，但是佛有愛心，魔沒有。魔很自私，什麼都要求，什麼都要拿，只會批評，不會寬容。佛雖然也會批評，但也會寬容，該批評的時候祂會批評，為了幫助人們進步，讓他們了解自己的缺點；該寬容的時候祂會寬容，給他們鼓勵心，讓他們能夠活下去，不會罪惡感太重。

### ☞ 陰陽平均才是佛 ☞

什麼都有才是佛，佛不是只有一方面而已。如果只有寬容心，而沒有批評的心，也不行！比方說該批

評、該教育的時候，你卻讚歎他們，那就完蛋了，這樣會寵壞人，會破壞人家修行的判斷能力，所以師父才說「陰陽平均才是佛」。我們對世界不應該還有什麼看不透的地方，因為住在這個世界，還是需要吃飯、睡覺，還是要應對別人，所以我們平常就好。我們內邊的等級、我們修行怎麼樣，自己知道就好，不應該用外表來表達。<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖共修會 1990.10.19



## 不執著結果

我們修行不能一步登天，只要每天努力用功，時間到了，自然會得到。像養小孩一樣，我們每天辛苦養他們，有一天他們自然會長大，我們回頭一看，哇！（師父笑）已經長好高了，有的小孩比父母還要高。然後不曉得從什麼時候開始，我們頭髮就斑白了；師父也有好幾根白頭髮了（大眾笑），我有算，好像三根（師父及大眾笑）。所以不要怕沒有結果，繼續努力修行，不執著這個結果。

有的同修跟師父說，還沒有看到境界。我說有境界幹什麼？我們心比較穩定，感覺到比較有安全感、比較有穩定的心情，有信心、有道心、有快樂心，感覺到有保護的力量，這才是最難得的境界。光啊、境界不怎麼樣，有的人看到很好的境界，心還不穩，信心還不高強，還會跑掉。有的人對師父非常有信心，感覺到跟師父修就對



了，心穩定在這裡，不會亂跑，這就是難得的境界（大眾鼓掌）。所以你們聽同修報告有什麼、什麼境界，心情也不用在那裡七上八下（師父及大眾笑），我們有感覺到平安，就是最好的境界。當然，如果沒有聽到內邊的聲音，就很不簡單感到平安，不容易。<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖禪七 1989.07.29-08.06



在 這個世界我們不能太急，我們要什麼，應該不要，它才變成我們的，這個是奇怪的事，我們越要，越得不到。開悟也是一樣，得道也是一樣，不是我們用那種很急、很緊張那種心態來抓佛菩薩，或是要成佛那麼快，而我們清清涼涼修，每天做我們的責任即可。

～清海無上師～

# 快樂

笑不起來的人就是懊惱佛嘛！

太嚴肅了，

表示說我們還不開朗。





## ☞ 笑容的宗派 ☞

**我** 聽說笑容是很好的藥，什麼病都能治的。中國人說每天應該大笑三次，今天我們笑幾次了？（大眾笑）算不出來，太多了。難怪有人怪我，怎麼不嚴肅一點？（師父及大眾笑）怎麼不講大經、大典，只是在那裡一直開玩笑？因為我們是專門開玩笑的那種宗派（大眾笑）。所以，如果有人問你們是什麼宗派，你們也可以說：「我們是笑容的宗派。」（師父及大眾笑，大眾鼓掌）一位佛如果很懊惱的話，就是一位「懊惱佛」，沒有用，笑不起來，這樣成佛有什麼用？

在西方，他們也知道這個道理，他們說：一位聖人如果懊惱的話，就是一位「懊惱聖人」。意思說，即使你成聖人，不過你懊惱的話，那有什麼用？

## 用笑聲量果位

所以，我們每天能笑多少，就知道我們果位是多少（師父及大眾笑），我們可以用笑聲來量果位，不一定要跟師父修觀音法門才知道（師父及大眾笑）。笑不起來的人就是懊惱佛嘛！太嚴肅了，表示說我們還不開朗。你們有的時候問師父：「為什麼外面別的寺廟的出家人都笑不起來？看起來都是很嚴肅、很懊惱啊？」「懊惱佛」嘛！沒什麼能笑的，因為心不開。





我們越修行，就越輕鬆，看法會變得非常、非常開朗，沒有任何東西值得我們挑剔，對於事情的好壞，我們也完全不在意。所以當明師才很麻煩，因為她應該注意並修理人家不好的地方，儘管她心裡並不在乎；她本來就不在乎了，怎麼還能做這些工作？所以才麻煩！感覺比較累，必須勉強自己做不喜歡做的事情。

師父以前一個人的時候非常快樂，沒有任何要求，也不會缺少什麼東西；現在徒弟很多，煩惱反而多（大眾笑）。是嘛！你們都帶你們煩惱的境界來，又唸給師父聽，每個人唸不一樣的境界（師父及大眾笑）。然後，我看你們那麼懊惱，也會替你們擔憂，會想辦法處理你們的痛苦，結果自己也沈在那個等級裡面。等處理好了，自己才好起來，跟你們同一體嘛！

像你們當父母的，小孩有病的時候，是不是你們也跟著病苦？（大眾答：是）是嘛！睡也睡不著，守在他旁邊一直安慰他，為他搨風、照顧他，睡不著、吃不下，自己弄得

臉色蒼白，怨怪自己沒辦法替小孩病，沒辦法替小孩分擔苦難。也不是說你們自己會跟著得病，而是對孩子的病感同身受，你們自己身體健康，看小孩那樣弱小，又講不出哪裡病痛，只是一直啼哭，做父母的看了當然非常難過，是不是這樣？（大眾答：是）如果凡夫的父母都這樣子，何況修行人的父母？她真的會為了我們而哭、為了我們而掉眼淚！既然情況已經那麼痛苦，如果人又懊惱，那怎麼活得下去？所以，凡事還是要看開一點。師父常常開玩笑讓你們笑，因為我的個性就是喜歡笑！能笑的時候就笑，世界很難得能笑啦！（師父及大眾笑，大眾鼓掌）你們已經來到這裡跟師父在一起，也還笑不起來，那沒有希望了，沒有藥救了，去別的地方也找不到快樂了。

所以，你們要成佛的人要記得，來這裡是要當「笑容佛」的，即使不成佛，也會成神，成「笑神」（師父及大眾笑）。如果我們對世界沒有一顆開朗的心，沒有包容的看法，我們成佛有什麼用？



## 像海一樣寬廣

**我**們修越多越輕鬆，沒有任何的罪惡感，沒有任何事物可以綁縛我們，沒有任何成見可以壓迫我們，所以我們好寬、好大，像空氣一樣、像海一樣，不會被限制在某種成見、角落或是風俗習慣裡。

我們心很寬廣，所以我們很簡單笑，沒什麼好笑，也可以笑，自己本來就很開心嘛！<sup>17</sup>



<sup>17</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖禪七 1989.07.29-08.06

## 歡笑的境界

經過一段時間加緊努力及誠心修行，上帝會帶領我們去到「歡笑的境界」，那裡滿是笑話，一切都顯得有趣，不再有懊惱佛，也沒有嚴肅的菩薩走來走去，表現給別人看他們工作多辛苦，對師父多麼奉獻、多麼愛師父，所以必須亮在大家前面為了要看師父。

你們常聽說，大多數的明師都很有幽默感，他們能笑所有的人，甚至笑上帝，以及笑他們自己，這也是一個開悟的人終必達到的里程碑。因為他們已經到達了歡笑的境界，他們知道任何事實上都只是遊戲而已。<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> 清海無上師以英文講於柬埔寨金邊國際禪七 1996.05.14



## 認真修行為了放鬆

如果我死的話，寧可笑死，這就是真理。我們如果了解這個真理，就可以從每方面都得到樂趣，所以我們才能在任何情況下笑個不停。

…事實上我們認真修行，只是為了做到放鬆這個重點。這樣在任何情況下，不管我們是什麼身分、擁有什麼，我們都會樂在其中，並敞開心胸、包容任何事情，進而領會到眾生都有佛性，而不會看低任何人。我們可能看不起他們的習慣、他們日積月累的不良風度，但是我們不會看不起他們。我們不喜歡他們的習慣，不過我們還是喜歡他們本人。<sup>19</sup>

<sup>19</sup> 清海無上師以英文講於福爾摩沙屏東三地門國際禪七 1992.12.24



**我**們必須看光明的一面，看角落裡的光明面，這是我的一個祕訣，現在傳授給你們。這就是我們保持知足常樂，同時發展我們的創作天分，發展我們既有快樂本性的祕法。我們不能總是期待事情照我們想要的方式發生，而是要接受上帝的安排。那麼我們的生活便充滿樂趣、驚喜又多采多姿，生活會更有意思！～清海無上師～





**當** 我們微笑時，我們整個生命都跟著一起微笑，而我們的意識層次也會自動提高。所以要多笑，高興的時候要笑，懊惱的時候也要笑；要哭時就哭，不過哭時還是要笑，讓眼淚流淌，你在心裡笑，多多的笑，能笑就笑。

～濟海無上師～

# 疼愛家人

為了這個愛心，  
我們會感覺到非常活潑、快樂，  
出去外面簡單容納別人，  
簡單愛別人。  
你們回去試看看，  
這是高興的法門。



## 保護自己的感情

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

當然我們修行的人越修越好，也會知道怎麼處理自己的感情，不過還有一些同修為了感情的問題，心裡還是很煩悶、很痛苦，所以師父還是要順便講一些所謂世俗的事情給你們聽。因為世俗的方面跟修行的方面是有關聯的，當我們心情愉快的時候，我們就是在涅槃，不管是

誰帶來給我們，那個時候我們就是在涅槃、在天堂，感覺很快樂，什麼人都可以愛，什麼人都可以原諒，什麼東西都可以給；不過當我們心情不愉快的時候，我們什麼都不想做，什麼責任都不想負，即使想做也沒辦法，因為沒有靈感要做，那個時候什麼都要丟掉了，全部世界也要丟。所以我們才說「佛法不離世界法」，有沒有？（大眾答：有）就是這樣，你們都有親身體驗過了。

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



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

即使像一個小小的珍珠，我們已經覺得很寶貝，要保護它，何況感情呢！那對我們非常有幫助，雖然我們不能迷上在那邊，不過也不能忽略它。就像一部車子，雖然不是我們本人，也不是我們的血啊、皮啊，不過我們需要它才能夠開到西湖來，走路來這裡是比較不方便，而且太慢了，所以你們也不能說：「唉！我到苗栗是要修行的、要成佛的，要那部車做什麼！那是物質的東西，丟在路邊就好了啦！」也不行，有車開比較快，可以快一點看到師父，也可以省很多時間來打坐。當然走路也可以到，不過慢了幾個月才到，那個時候有可能師父已經離開了。<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖禪七 1991.05.05-12

## 變家庭成天堂

**修**行人生活很滿足、很活潑、很自在，因為他們內邊沒有任何卡住的地方，比較天真，沒有壓迫感，沒有壓力，所以他們不需要睡覺那麼多，還是非常輕鬆，非常有精神，真的是這樣。你們回想看看，我們很高興、快樂的時候，不管是什麼原因，不管是跟朋友或是跟丈夫、太太或跟小孩，可以快樂地整晚聊天，即使只睡覺一、兩





個小時而已，還是感覺精神非常好。當我們懊惱、有罪惡感、業障來的時候，睡覺多少，還是很累、很累。所以今天早上師父才告訴你們，放鬆、放鬆、放鬆！疼愛你們的家庭，真正的疼愛他們，他們也會疼愛你們，為了這個愛心，我們會感覺到非常活潑、快樂，出去外面簡單容納別人，簡單愛別人。你們回去試看看，這是高興的法門。

多數事業成功的人，都是因為家庭很穩固，家庭成員彼此之間比較有愛心、團結合作、不複雜，夫妻的氣氛很融洽，所以出去外面不簡單受風波，也比較不簡單煩惱。我們快樂時，比較不會在意別人的錯誤，我們不在乎，不會煩惱。

如果我們拒絕從家庭而來的愛，拒絕我們親近的人的愛，那我們做什麼都不會成功的。我們會心煩，自己都受不了自己，當然受不了別人，懂嗎？（大眾答：懂！）整個社會很亂、很煩，都是因為家庭不和諧的緣故。因為我們沒有好朋友可以合作，沒有肯犧牲、肯同情彼此、互相容

納、相敬如賓的朋友，我們缺少終生知己的朋友，了解嗎？  
（大眾答：了解）

所以師父說，不要把你們的家庭變地獄，因為我們要住在裡面，所以要好好照顧它、整理它、修理它、弄得漂亮好看，變它成天堂。我們疼愛別人並不是為了慈悲心、博愛，不需要講那種大話。我們疼愛別人，是因為自己想要舒服、想要快樂。我們越送給別人愛心，人家越愛我們，大家相親相愛的話那好舒服啊！<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖禪七 1989.07.29 -08.06







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

～濟海無上師～



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

～清海無上師～

# 我執與觀音

怎麼能夠避免這個我執？

我勸你們多做觀音，

知道的時候儘量檢討自己、控制自己，

不要再增加、重複舊的習慣，

能避免的話就停住。



## 我執與觀音

**我** 執是從哪裡來呢？我執可以說一種個性、個人的心態。個性是從哪裡來呢？個性沒什麼了不起，它不是我們的本人，不是我們開悟的佛心，它是個性。個性就是從習慣而來，這個「習慣」它一直收集，每一次我們生出來做人、做動物，或是做天人、地獄眾生、畜牲或做惡鬼，都有一些習慣，什麼種類有什麼習慣，我們也一起學。

我們過去收集很多習慣，在我們輪迴時，收集太多兇惡的行動，就變成一個紀錄，像錄音帶一樣，按到那個鈕它就播放出來。按鈕是什麼？是指碰到類似的場合，它就自動跑出來。所以有的時候我們對人很兇，我們不曉得為什麼，因為按到那個鈕，那個人剛剛講那句話，我們過去曾經聽過，因為當時那句話讓我們很生氣，現在又再

聽到差不多一樣的句子，就馬上生氣出來。或是前世我們做人或做動物的時候，有人弄一個陷阱抓我們，那現在我們看到類似的陷阱，或是類似的形象，我們就會嚇一跳，我們自己也不曉得為什麼害怕那種箱子。因為那些箱子看起來跟我們前世碰到的陷阱一樣，我們才害怕、不喜歡。所以，有的人才喜歡他的傢俱是圓形的，有人最討厭他的傢俱是四四方方的，有人最喜歡他的傢俱是三角形的，都是因為前世印象的關係。

任何我們喜歡、不喜歡、討厭和疼愛的狀態，這個是叫我執。一定要這樣，「我」才喜歡，這是「我」的口味，這就叫「我執」。「我執」意思說個性，「我」的習慣是這樣、「我」的想法是這樣子，我改不了，我不喜歡改，或是我就是這樣，我不改！那個是叫我執。我執事實上就是個性，沒什麼那麼神祕，或是很難了解的事情。



每一次我們做什麼行動，或是學什麼新的思想，在我們的腦部裡面就好像弄出另外一個通道一樣，然後放我們新的材料在那個通道或是箱子裡面；這裡放仇恨、那裡放愛心，這裡放嫉妒心、那裡放名利心，每個地方都有不同的品質。我們的習慣越多，我們的頭腦越滿滿那種箱子或是那種通道。

本來那種箱子或是那些通道也可以化解自己，很簡單，如果通道裡面沒有東西，它自己會接合起來，變成沒有通道。不過，因為我們的腦裡面有一種灰白質，填在那些通道和箱子之中，我們那些剛剛發生的新思想、新行動或新習慣，都錄在灰白質中，填滿空的通道，像專門記錄的電腦一樣。

## 唯有觀音的振動力才能洗掉業障

**我**們永遠洗不掉剛學的東西、剛學品質，所以才要修觀音法門，把那些壞的習慣在裡面沖掉，因為沒有別的方法洗啊！你們常常聽說給一個人洗腦，可是用語言洗腦還是不夠徹底。我們頭腦那麼小，不過任何東西都會錄，錄多少都沒問題，麻煩是在那裡。錄太多了以後，來不及洗，每天有雜念，都是因為錄太多東西的緣故。

觀音法門不是語言，而是振動力，這個電力、神力把我們那些雜念和錯念洗乾淨，又不增加任何通道、箱子在裡面。因為如果我們用一個思想來解決、抗拒另外一個思想，並不代表舊的思想會被洗掉，沒有！我們只是多加進另外一個，結果只會越來越擁擠，我們也越來越煩躁。所以修行的大師都說：「學問越高、知識越多，越不能得道。」堆滿東西在裡面，一個擠一個，徒然令空間阻塞，什麼都不能發展，好壞混在一起，好也不能發展，壞又不





能洗掉，越來越擠。所以現在你們了解為什麼學問越高越不容易開悟了！

因此觀音法門才合邏輯，因為這個不是公案，不是唸誦什麼東西，越來越加進去，而我們洗掉。所以師父才跟你們說，雖然師父叫你們念佛號、觀光，不過你們不修「觀音」的話，不行啊！因為念佛號、觀光也是加進去另外一個東西，雖然那個加入的東西能控制別的東西，讓我們忘記世界的煩惱，剛剛生氣什麼人，想要算帳、想要罵他，現在念佛號就忘記仇恨，意思說用這個善良的佛號控制我們的雜念，不讓它一直困擾我們而已，並不是說雜念就不在了，它並沒有被佛號洗掉，也沒有因為稱念阿彌陀佛而消失掉，沒有！我們只是加進去每天幾萬遍佛號，用這個佛號控制雜念，然後，還應該用「觀音」洗掉，連佛號也要洗掉的！（大眾鼓掌）現在你們了解了，我好高興！

現在你們知道什麼是我執、該怎麼消除了！不要讓我們的我執越來越堅固，像牆壁一樣將我們關起來，然後相信自己就是那個人、我就是這個樣子，那就是我執。繼續這樣下去，做一樣的錯事，以後我們會更糟糕，要是沒有人拉住我們的話，我們會越來越壞，以為無關要緊，很高興喜歡做下去，最後就變成習慣，像抽菸、喝酒一樣，雖然明知對身體不好，不過越喝越上癮、越抽菸越嚴重。

所以我們才要學忍辱，不讓我們生生世世收集的習慣再增加進去變得更堅固，以致於無從修補。已經有那麼多壞習慣了，不減少反而又加多的話，那怎麼行呢？即使我們想減少也沒辦法，到什麼時候才能全部減除呢？我們已經累積太多，想要避免它增多都來不及了，何況要洗掉生生世世收集來的堅固習性和傳統！所以才要用超世界的力量、這個觀音的振動力，把它趕快洗掉。一般的洗腦沒有用，做觀音才是真正的洗腦。



你們問師父怎麼能夠避免這個我執？我勸你們多做觀音，知道的時候儘量檢討自己、控制自己，不要再增加、重複舊的習慣，能避免的話就停住。如果我們不知道自己的我執，就沒辦法，那又更糟糕。要多做觀音！多做觀音！多做觀音！它自己會洗乾淨，沒有別的辦法（大眾鼓掌）。現在你們了解了，觀音法門真的好棒哦！不然的話，我們習慣太多，洗不了啊！<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖共修會 1989.04.29

## 🌀 清除累世基因的方法 🌀

**自**古以來，人類就一直做許多不好的事，所以很難從基因裡洗掉那些壞的影響。有時候我們一生下來，由於受到遺傳因素的影響，許多好的和不好的訊息都已經記錄在我們的身體裡，對於這種情形我們也很無奈。只有透過打坐，我們才能把它們徹底洗乾淨，不留任何痕跡。我們如果每天洗掉一些，我們的細胞裡就不會留下任何否定的紀錄，這樣我們才能做好事。

因此，即使我們有佛性在內邊、有上帝在裡面，還是必須和遺傳基因的紀錄奮鬥。因為這個緣故，我們做事才那麼慢，才會有不好的行為，有時候還違背自己的本意，做出否定的事。如果沒有打坐，沒有用上帝的力量來洗掉遺傳基因的紀錄，就算我們想做好事，也做不了多少。



所以這個世界才會變成這樣，很多人想做好事，卻沒辦法克服那些否定的影響；那些紀錄早在我們出生以前就已經存在了。現在你們了解為什麼要打坐了吧！不只是打坐，還要吃素，這樣才不會在我們原本就不太好的基因裡面，再增加更多否定的紀錄。你們不好的紀錄已經夠多了，不要再增加了。

如果你沒辦法打坐很久，那也是遺傳基因的問題，可能你上輩子從沒打坐過，可能從你的好幾代祖先以來，家族中都沒有人打坐；有時候是你無法生在合適的家庭，因為那些家庭一直都在避孕或是墮胎等等，所以你只好投胎到別的家庭，結果得到不好的遺傳基因，這種情況實在很遺憾。但值得慶幸的是，我們可以透過打坐，透過觀光和觀音來洗掉它們。

因為這個緣故，我們才會在這裡。相信我，我不會告訴你們任何迷信的事，也不會叫你們崇拜我、供養我，都不會！打坐只是為了你們好、為了這個世界好。

### 🐾 原諒自己，再試一次 🐾

**佛** 陀來這個世界以前，就已經成佛了，雖然這樣，祂還是得打坐六年。耶穌雖然是上帝的兒子，但是祂來這裡，也必須奔走各地跟不同的師父學十幾年，然後在沙漠中打坐，最後才能成為完美的明師。這都是因為遺傳基因的問題。所以，問題不在於我們好或不好，而是因為我們遺傳得來的工具，有時候不合我們的意。所以要原諒自己，時時記得再試一次。<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> 清海無上師以英文講於泰國曼谷共修會 1994.09.14

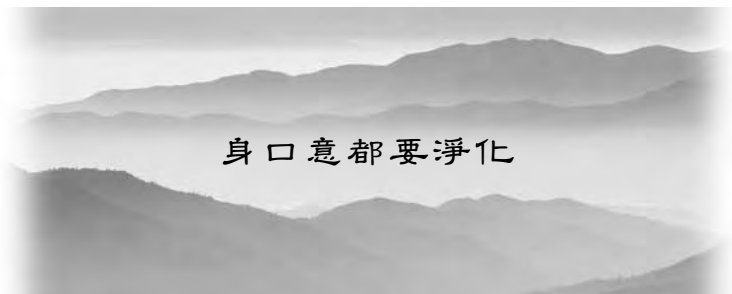


修行小錦囊









## 身口意都要淨化

有時候你們會感覺修行沒什麼進步，好像很浪費時間，這是為什麼，知道嗎？因為修行是包括我們的身、口、意三方面都要修，比如「誦意」修得很好，不讓自己有其他惡念或不淨的思想，天天只是「想佛」、「想法」、「想僧」、「想觀音」、「想修行」等等。在這種情況下，「意」可稱得上已經進步、已「昇文明」了，可是很可能「身」還處於落後狀態，它不能配合「意」的進步發展，所以我們感覺到好像修行程度停下來沒有進展。此外，有時候雖然身、意都已清淨，可是仍然還有一個口業未淨。



或是另一種情況，自己進行禁語一段時間，不讓自己有機會像以前那麼多話，但是因為「身」業還未清淨，所以仍然感到不能進步。這如同父母帶著小孩走一樣，爸媽走得快，而小孩因為在路上，看到各種花草、石頭、溪流等吸引他的景物，而忘記要往前走，這時候父母就必須停下來等他，然後再一起走。身、口、意的情況正與此相同，其中任何一種狀況落後了，其他部分也無法前進。所以身、口、意必須處於平均協調的狀態下，修行才会有進步。<sup>24</sup>

<sup>24</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙新店 1986.08.22

## 瞋怒會障礙修行

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

我們為什麼會有故障呢？因為我們生氣的氣氛，變成一種好像很硬的東西，擋在我們面前，所以我們看不到真理。任何的障礙都是我們自己造出來的，我們生氣的時候，就會造出來一種很厚、很不愉快的磁場，很黑、很厚，它像一面牆壁一樣把我們蓋起來，讓外面好的東西進不來；那個壞的磁場掛在我們身上，很靠近我們，像一種衣服一樣，很骯髒，讓我們沒辦法跟那些好的磁場溝通。



所以我們才看不到那些光亮的、佛的境界，而我們只有看到業障、那種痛苦的東西。

所以我們得用這種身口意乾淨、戒律乾淨的方法，這樣才能夠修理我們「故障的電視」，然後每天可以看電視。外面的電視要錢、要電線、要人表演，我們才能夠看，但我們裡面的電視任何都不需要，只要修理一點就可以用了。我們每天要用這個「電視」，每天要看它，然後它才變成一種習慣，以後隨時我們一用就有了<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙台南共修會 1989.05.21

## 時時保持單純與肯定

我們要很小心謹慎自己是如何生活的，因為我們所想的一切都會衍生出東西來。如果想負面的就產生負面的氣氛，吸引壞運氣給我們或我們周遭的人，無論我們到哪裡都帶著它，就好像你帶著一袋有漏洞的毒藥到處走一樣，你會不會中毒？靠近你的人會不會中毒？會的。同樣，有害的思想比有害的影片或任何有害物質還要毒。要謹慎你的意念，如果真的是不好的意念，要立刻把它丟棄，默念佛號、集中注意力，淨化自己，享受在你活著的每一個時刻，上帝所賜予你的加持中。要感謝你有健康的身體；要感謝你活著；要感謝你有個好地方可來、可放鬆精神；要感謝你有像這樣的好朋友們，有位像我這樣的好朋友（大眾鼓掌）。

我從來沒有要求你們為我個人做事，我所做的一切都是免費的，很樂意、很愛心地為你們而做。你們總是問



我：「師父，我們要如何回報你？」不用！你們不必回報我什麼，只要把自己弄乾淨，管好自己的事，讓我做我的事就好了，很簡單。因為如果你們一直都注意我的垃圾的話，就沒辦法進步；如果你們一直都注意隔壁鄰居的垃圾，就是在幫自己的倒忙，如此而已。我沒有禁止你們去看隔壁的垃圾或任何你們想做的事情，不過，你們要想想這樣對你們好不好？

每當你們想到某人負面的事，你們自己會舒服嗎？不會！光是有那種感覺就已經很不好了，不過你們大可不必相信我的話，你們自己可以驗證。每當你們生氣某個人，想到他們不好的地方，不管是不是真的，是誰最不舒服？首當其衝的就是我們自己。所以這個道理非常簡單。

要控制好自己是很容易的，只要往內邊看就好，默念佛號，每次都要祈求師父幫忙，讓你馬上有愛心的意念，或者以愛心的意念代替不好的念頭。並不是說有時候

你有正當的理由，你也不能生氣，只要你真的相信是那樣的話，就表達出來，如果你生氣某人，就告訴他理由。不過，你們要先檢查看看是不是真的，合不合乎邏輯，值不值得如此。如果你的怒氣是某人引起的，就告訴他，至少給他一個機會向你澄清，或者和你一起消除嫌隙。不要只憑自己個人的經驗，以低等級或高等級的意識來猜測、評判一個人，將他框在那裡，然後去跟別人講他的閒話，甚至連他本人都不知道你在說他什麼。而第三者更是無奈，他只是坐在那裡聽著一堆垃圾，不知道怎麼一回事；然後有可能第三個人又去告訴第四個人。哦，天啊！整個小中心就充滿了垃圾。

有時你們沒有談論，不過卻在心裡想，這樣也不好。那個時候，最好祈求上帝：「把我這個毒素拿走」，不然你周圍的人都會受到影響。因為身口意都一樣很有力量，特別是在我們意志集中的時候。有時業障來，你和某人起衝突，那是很累人的。早晨，看看自己，臉看起來黑黑的，





有些有害的東西在你的內邊，釋放出一些毒來，使你覺得很疲倦，容易蒼老，不再年輕盎然。所以自己要保持單純和肯定，這樣對你最好。

除非是不得已，譬如你必須與那個人住在一起，而那個人惹麻煩，彼此有誤會，那麼你們必須互相澄清一下。不過，如果你想某人不好的地方，而那個人根本不認識你，連你對他有負面的想法都不曉得，而且也許你所認為的並非事實，這種情形又不一样了。即使是事實，你也不了解業障是如何運作，你不知道上帝為那個人或這個人作何種安排，又為了何種作用。你一無所知，所以最好還是閉上嘴，關掉頭腦，念佛號，心想肯定的。因為如果你想法肯定，也不會虧本，而每當你想法否定，就會損失，如此而已。這樣子做都是為你們自己，並非是我禁止你們或是上帝會處罰你們。如果你對他人總是保持肯定的想法，你的生活一定會更加美好。<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> 清海無上師以英文講於美國加州洛杉磯共修會 1997.07.05

## 吃對的食物

**吃** 東西要小心，這樣才不會污染你自己，才不會混淆你身上的細胞以及混淆你的頭腦，這些都會阻礙你修行進步。並不是上帝在意我們吃什麼，但如果我們用令人迷醉的東西或是肉類、動物製品等不潔淨的食物毒害自己的身體，那麼我們身上的細胞和腦細胞也會受到污染和混淆，結果我們便無法清楚地思考，無法安穩打坐去找尋我們快樂及智慧的源頭。

…如果我們混亂了自己的細胞、頭腦和血液，那麼「情感部門」也會受到混淆，然後便無法清楚地思考，打坐的時候也會感到非常的焦躁不安，即使坐得住，境界也是模模糊糊，那是因為我們吃下了不潔淨的食物所產生的負面影響。所以不是上帝或是我在乎你們吃什麼，也不是你吃一小塊肉就會直接下地獄，不是這樣，而是如果我們



想成為像上帝一樣，就必須照顧我們所做的每件事，確定所吃的每樣東西都是乾淨的，這樣我們身、口、意才會乾淨。

我並不在乎你們吃什麼，但是你們所吃的任何東西都會影響你們的打坐、心情、性情、人格、個性和人生的價值觀等等，這些都和吃下去的東西有關。只要我們還在這個物質世界，每件物質的東西都會影響我們，所以我們必須小心吃純淨的東西，吃較少業障負擔、較少因我們而受苦的食物。因為動物受很多苦，牠們怕死，牠們有求生的意識，如果為了我們而被迫早死，當然牠們會害怕、憎恨；這些氣氛都會留在我們所吃的肉裡，所以我們也就變得有侵略性、很焦躁、不滿足，甚至有時會有暴力行為，就像動物在臨死前的感覺一樣<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> 清海無上師以英文講於美國加州洛杉磯共修會 1997.07.06



## 物質世界的東西

多多少少會影響我們，

所以吃的東西

也會影響到個人的身、心及靈性，

這是自古以來已經證明的事實。

～清海無上師～



## 貪求供養的結果

在印度有一位師父，他有五百個徒弟；他只是個普通的老師，並不是等級很高的明師，但他也可以看到未來，或許他已修到第二界；平常如果有人設宴供養他時，他從來不帶他的徒弟一起去參加。有一天，他的徒弟們無法再忍受了，就說：「師父，您都是一個人去赴宴，我們只有工作的份，您總不讓我們有相同的享受，這一次如果您再不帶我們去的話，我們就要離開您了！」因此從那時起，那位師父就帶他們一起去赴宴。

後來這位師父再來轉世，仍然是當單純的出家人，並享有更高的地位，更為出名，但無論他走到哪裡，總有五百隻紅鶴跟在他後面。這些紅鶴就是他前世那五百個徒弟，前世因為他們沒有足夠的福報、不夠單純，不能消化人們的供養，沒有足夠修行的功德享受那些供養。

人與人之間本來就不一樣，不只是師父與徒弟之間會有不同而已。所以我教你們要節儉，不要貪心，超過自己應得的本分，要量入為出，需要的時候才拿、才用，不然我們會有麻煩，或許會生病，無藥可醫的病。

我知道有個修行人，總是想辦法靠別人的供養過活，他老是拉肚子，因為那些供養不單純。有時候，我們接受別人不單純的禮物，也會受到影響，我們自己卻一點也不知道，反而還覺得對送禮的人有所虧欠，不知怎麼地就有一種感覺，好像被對方綁住了！就是無法掙脫，或是這一類的感覺，有時會有這種情形。只因為收了人家的禮物。（有人問：在家眾日常生活中，時常都會互相送東西啊。可不可以呢？）我告訴過你們，除非必要，否則儘量避免接受別人的東西，收人家的東西，就要想辦法回送，對親戚也是一樣<sup>9</sup>。

---

<sup>9</sup> 清海無上師以英文講於哥斯大黎加聖荷西 1991.06.02



## 為自己創造肯定的磁場

**無**論你在哪裡打坐，能量就會留在那個地方。所以我們才要時時做好事，讓好的能量圍繞在我們四周，即使只是談論有關打坐、上帝的話題，談論師父的力量，談論肯定的事、好的事情，一樣也會產生好的能量。所以當你們打坐的時候，必然會產生好的能量，而且會留在那裡。你越常在那個地方打坐，所凝聚的能量會越來越多；越談論肯定的事，圍繞你的能量層就越厚，然後光會吸引光，它會從四面八方吸引更多好的能量，所以無論你到哪裡，都會帶著這個所謂的「能量包」或「能量罩」。

你所攜帶的好的能量越多，你就會感到越舒服；越舒服，你就越喜歡談論肯定的事和好事；越談論肯定的事和做好事，就會產生更多好的能量；好的能量越多，就越舒服、越做好事，一直循環下去。所以絕對不要掉入否

定的循環,要一直保持肯定,我知道這不容易,因為有時候別人會把你們拉下去,所以要注意、要小心!時時讓自己的身口意都保持肯定,盡力這樣做,以保護自己,那你就為自己創造一個可以活動的美好之家,不論你到哪裡,都帶著光、好的能量和好的振動力;越是如此,就越有吸引力;越有吸引力,你就越有力量、越肯定<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> 清海無上師以英文講於美國加州洛杉磯國際禪三 1998.12.16-18





## 減除情慾的方法

問：師父，請給我一些建議，教我如何控制強烈的情慾，我需要上帝的恩典。

師父：這個嘛！我沒有這方面的經驗。你知道嗎？有許多治療的方法，多數的人，當他們吃太多的肉及酒時，這些東西都會刺激他們的情慾。我們已經有太多所謂的獸性在身體裡，所以我們很多行為都跟動物差不多，這是我們無法控制的。

我們居住在這個世界時，由於這個肉體的關係，我們秉承了部分動物的品質。現在，我們若要控制它的話，必須減少像酒、或刺激性之類東西的攝取。有些食物會增強我們的性慾，有人專門在找這些東西；有些人就是喜歡這些。所以過去的國王都喜愛這些東西，他們常常吃一些特殊的食物，因為他們有太多的老婆。

有很多食物可以控制情慾的衝動，第一步是吃純素，吃純素——不吃蛋、不吃魚……等等，同時不喝酒，不吸食含酒精的東西。一般人往往花費極高的代價，但買來的東西大都是毒藥。我總是很驚訝，為何人們花大把的鈔票來毒害自己！不過，這是他們自己的選擇和自由意願。

所以，假如你問我怎樣可以減低情慾，有很多方法可行。你改成吃純素，吃簡單些，不要太油膩或放太多香辛料之類的東西，然後喝大量的冷水；不要喝香檳，香檳是最糟糕的東西，保留到結婚那天再喝。這些你們都知道嘛！我不知道，我聽說是這樣，但不了解；他們都如是說。

最簡單的方法就是讓自己忙碌，做一些有意義、幫助他人的事情，這樣你就可以忘掉自己的問題。我甚至不知道你怎麼會有空去想這個問題。如果你像我一樣，整晚都得看書的話，我想你的性衝動會自動「衝」走了（大眾笑及鼓掌）。因為它嚇壞了，被工作嚇跑了。



做點事情吧！在這世上有很多的苦難。在你空閒時，做一些義務性的工作，感受同胞手足所受到的苦難。發揮犧牲奉獻的精神，服務大眾，你會從中獲得純然的喜悅。當你帶給別人高雅的快樂時，你也會同樣擁有高雅的快樂。

也許你讀太多不好的黃色書刊，現在不要再讀了。改讀一些經書，像聖經、佛經、可蘭經；讀那些能讓你過一個高雅生活的書，好嗎？像印度教的書籍之類，任何你喜歡的，如瑜珈體位法的書，或是聖人的教理等，有太多好書可以讀<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> 清海無上師以英文講於新加坡弘法開示 1995.01.10



**愛**情和婚姻都沒問題，只要不障礙修行就好；性也沒問題，只要不干擾你、不影響修行的進步就好，但是多數時候會有影響，因為我們的頭腦還無法超越它。性的經驗很強烈，一般人很難招架得住，所以多數明師才會告訴徒弟避開它。就像酒一樣，它確實會毒害我們，不過如果你只喝一點點，它不會置你於死地，也不會讓你下地獄，只是你喝了一點點後，明天會喝更多，然後傷害到你的身、心、靈，所以明師才會說：「遠離它。」並非明師獨裁或想控制別人，只是他知道什麼是好、什麼是不好，而我們自己要做選擇。

～清海無上師～





## 師父經書、影音帶是最佳精神補藥

**每**天看師父的書會有加持力，能夠開智慧，就跟聽師父講經差不多。錄音(影)帶也要多聽，比如說你們睡不著，或有什麼問題時，放師父的錄音帶，聽錄音帶睡覺，醒來就不一樣。或是看師父的書以後才睡覺，醒來也不一樣。也可以把師父的書放在頭下當枕頭(有人問：可以嗎?)可以，會越來越開智慧(大眾笑)，(有人問：會不會被龍神護法打?)不會，(有人問：可是佛經上說經典不可以當枕頭)師父說可以就可以，我是摩登法師(大眾笑)。



現代的人比較沒有空，把書當枕頭睡，會學得好一點。因為你們看書，經常看過去就不記得了，當枕頭睡會越來越記得，師父會教你們。在睡覺的時候比較簡單教，頭不會那麼硬(大眾笑)，挖洞比較快，比較容易破進去。

當然書還是要看，不是當枕頭而已，那樣沒有用，應該每天看一點，不用一次看太多，如果喜歡的話，一次統統看完也可以，但是每天還應該看一部分。因為這個身體每天都要吃飯，精神也應該每天供養。也可以聽師父的錄音帶，這樣會幫忙你們修快一點，懂不懂？你們修得太慢了。<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙新店 1987.09.06

## 真正的「八關齋戒」

如果整天都沒有時間，連晚上也沒有，那睡覺的時候可以放師父的錄音帶，讓師父講，你睡，這樣也會有影響。我們應該利用任何的方法來幫助修行，因為我們現代的人時間不夠用，又被外界影響很多，魔障很多。魔障並不是像魔鬼那種樣子，而是人們造出來的氣氛、核子彈的氣氛、輻射的氣氛等等，那種氣氛影響我們很多很多。

還有，如果可以的話，一個禮拜讓肚子空一天，這是應該的。如果不能的話，就讓頭腦空一天，這就是我們佛教所說的「八關齋戒」(註)。你們應該知道「八關齋戒」是什麼意思，不是餓肚子和看經就夠了，應該修觀音法門，才是真正的「八關齋戒」。用音流洗我們的業障，洗我們外面的影響，這樣我們才能夠利用任何機會修行。任





何的時間，任何一秒分都應該修行。睡覺的時候也要修，放師父錄音帶睡，在車上也可以放錄音帶，或是在車上打坐，看師父的書，這樣才能幫忙修快一點。<sup>30</sup>

註：「八關齋戒」意指不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒、不歌舞觀聽與不著華鬢香油塗身、不坐臥高廣大床、不非時食。

<sup>30</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙新店 1987.09.06



**看**錄影帶可以穩定你們的心，而且在打坐之前回答你們的許多問題，對大家非常有利益。別認為沒有用，然後到處亂跑，或做別的事。聽佛讚、聖讚，或看錄影帶，聽師父開示，都很有利益。有時候即使沒有專心聽，偶爾師父的幾句話也能搖醒你們沈睡的真我，或是平靜你們的心靈。要是能注意聽，一定能穩定精神，並且對打坐有幫助。

～清海無上師～



## 修行的冬天需要精神補藥

有的時候我們修行會碰到困難，跟冬天的時候天氣很冷又下雨一樣，我們感覺到不舒服，戒律好像產生動搖，信心也好像減少，修行似乎退步或是停在原地，我們感覺到很難過，那個時候就是「修行的冬天」。修行順利的時候，我們可以說是「春天」或是「夏天」。天氣有春、夏、秋、冬的分別，我們修行也類似這樣，不可能每天都一樣。所以我們偶爾會犯錯，或是會想放棄、不想修行，或是感覺到修行沒意思，心裡很苦悶，卻不曉得為什麼，這就是「修行的冬天」來了，這個時候我們就趕快「補一補」。

比方說冬天的時候下雨很多又很冷，如果我們感覺身體不好、體力不夠，那就去看中醫師，喝一些補藥，或是多吃一點有營養的東西，或是每天多吃一餐等等，讓我

們身體有足夠的體力維持到春天。春天的時候就不用吃那麼多東西，或是夏天時我們吃很少，卻感覺到身體很舒服，沒有像冬天那麼疲勞、那麼煩悶。

我們修行不順利的時候就跟冬天一樣，不過，過了一會兒就過去了。我們在「修行冬天」的時候，很簡單混淆、退心或是被人騙，感覺到很悶，修行不進步，又不想修行，或是會有很多不合意、不順利的情形，不過，我們應該知道過了一會兒就沒事了。那個時候即使我們犯錯、修行退步、失去信心等等，也要原諒自己，如果可以的話，趕快去「補一補」！比方說去打禪，或是多去看師父和同修、多去共修、多看師父的書、聽她的錄音帶等等，這些是我們的「精神補藥」，補一補就好多了，然後我們就可以繼續修行下去一直到「春天」來臨。「春天」的時候，我們就輕鬆多了，不用補那麼多。<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖禪七 1989.02.13-18





## 打坐最好的時間

**我**認為早上打坐最好，很容易看到境界、看到光，因為那個時候我們比較清醒，睡覺睡飽了，剛好飽，還有一點想睡覺，那個時候打坐最好，當然，那時也最難爬起來，像我們吃不完全飽，還想再吃一點，那個時刻起來打坐最好。

我們睡了一個晚上，很多困難、障礙、很多業障都清理掉了。昨天錄下來的印象和不好的影響，都洗乾淨，忘記了！在夢中因果已經清付好了，所以早上起來時很清醒，打坐很容易看到光，很容易跟我們裡面最高的品質溝通。



不過有的人是晚上工作、白天睡覺，看你們的情況，睡醒起來就要打坐，如果七點起不來，那九點起來還是要打坐的。要打坐一會兒，不然我們的心情不穩，好我們看成壞，壞看成好，會簡單被人家的業障污染，拉我們下來，等級掉得很快，即使沒有掉也很難進步，心情沒辦法開朗，做什麼工作都不會很順利。人家得罪我們，我們不簡單原諒他，想什麼都不很明白，所以打坐很重要。<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖共修會 1992.04.12



每天早晚要打坐，

出家、在家都一樣。

早上打坐是為了面對

整天那種污染的禮物，

晚上打坐爲了要

保護我們平安的一夜，

洗淨整天被污染的氣氛。

～清海無上師～





## 如何養成早起打坐的習慣？

問：當我白天沒有足夠的時間打坐時，如何讓自己做到每天應有的打坐時數？

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

我們可以比平常早一點起床，然後讓自己習慣。比方說，假定清晨三點起來太早的話，那就不要三點起來，如果你通常五點起床去上班，那第一天就四點四十分或五十分，甚至可以五十五分起床，然後第二天或下個星期，

就四點五十分起床。要讓自己習慣早起，你可以好好地獎勵自己一番，告訴自己：「如果你今天能早一點起床，我就給你一個特大號的焙果麵包（似甜甜圈的硬麵包），或是多一杯拿鐵咖啡。」你頭腦喜歡什麼，就獎賞它什麼。

你也要疼愛自己，因為坦白說，我們身體只有一個，有時候很勞累，每天辛苦工作八小時、十小時，只為了讓這部「機器」運轉，有時還得兼顧其他的事情，比如要照顧太太、小孩、父母、朋友、鄰居、親戚等等，我們真的要求這副肉體工作得很辛苦。所以，如果你實在無法早起打坐的話，也要原諒自己，不要對自己太嚴厲，慢慢來訓練自己就好。你可以少看點電視，早點睡覺，早上才比較起得來。或是你以前無聊時，常做一些消遣來打發時間，現在就利用那些時間來認識上帝，重點在於時間的規劃。



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

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

我不是要你們留長髮，或是模仿那位明師，而是要你們自己想出適合的方法，比方說你們可以早點起床。例如我剛開始會放一瓶冰水在旁邊，鬧鐘一響，我就伸手去取

冰水，潑在臉上，哦！冰水會滲入衣服，弄得到處都是，我只得跳下床。

你們不見得也要這麼做，你們可以嘗試自己的方法，因為有志竟成！要相信自己可以做得得到，因為你們就是上帝，上帝無所不能，記得你們內邊除了上帝以外，別無其他。不要聽從自己的頭腦，它只是一部電腦而已。頭腦會告訴我們：「唉！睡吧！睡覺對你才好。」那並不是上帝的聲音，上帝是在更內邊<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> 清海無上師以英文講於紐西蘭奧克蘭弘法開示 2000.04.27



**清**晨三點到六點這段時間，大部分的人都還在睡覺，沒有來往車聲、沒有喧鬧聲、沒有小孩吵、沒有電話鈴聲，而且我們頭腦經過一晚的休息，會比較平靜，再加上身體也還沒完全活動起來，所以可以坐得比較定，可以更快進入三摩地。 ～清海無上師～

## 兩個半小時化為永恆

你們每天投資兩個半小時的打坐，功效將持續千萬年。因為當你們打坐進入永恆時，時間停止了。這不只是兩個半小時，而是百千萬億年的進化和成長。你們進入了不同的時空，就是這樣子，你們重新充電之後，回來就脫胎換骨，所以你們不需要輪迴到下一個人生，才能讓自己重生或還回本來面目。因為我們每一個人出生為人的目的就是要學習再度認識自己，如此而已。假如我們這輩子不做，就得下輩子和無數個下下輩子再做。所以假如我們現在有時間，每天打坐兩個半小時，其效用有上百萬年之久。你們每次投資兩個半小時的時間，不要認為它僅僅是兩個半小時，也不要認為這樣太多了；你投入的每一分鐘就代表一個輩子，因為在永恆裡面，沒有什麼兩個半小時，或是一分鐘，永恆就是永恆。當我們被困在時間裡面，我們才知道時間、計算時間，一旦跳出時間的框架，時間就不存在了。



所以，打坐的時間非常寶貴，你們百千萬年的進化被壓縮起來，就好像電腦的濃縮晶片，像這樣一個小薄片，包含上萬筆甚至百萬筆的資訊。所以，這跟大小無關，也不是時間的問題，更不是我們習慣的數字能夠統計。打坐時是完全不同的時空，你們越進入這個沒有時間、沒有空間的「空間」(師父笑)，對你們就越好，你們越認識自己，你們就會越自在。<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> 清海無上師以英文講於韓國永同道場國際禪五 1998.05.09



如 果 我 們 多 打 坐 ，

我 們 最 後 就 會 明 白 我 們 什 麼 都 不 缺 。

對 我 們 而 言 ，

每 一 天 都 是 奇 蹟 。

我 們 變 得 更 加 快 樂 、 有 愛 心 ，

這 就 是 上 帝 給 我 們 的 最 好 的 禮 物 。

～ 清 海 無 上 師 ～





## 怎樣可以打坐很多又不累？

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

有的同修可以打坐整個晚上，因為他們觀光和觀音換來換去，不過也不要常常換，不要五分鐘就換一次，這樣沒有用，能夠持續做一種方式越久越好。觀光和觀音兩個是互相幫忙的，我們觀光坐太久有的時候會累、會痠

痛，就可以改做觀音，也會感覺到好舒服，好像有地方可靠。這個打坐的祕訣，很多人不知道。<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖禪七 1989.02.13-18



打坐本身也是一種獎賞，  
因為當我們能夠真正爲了  
想得到智慧而打坐，  
不管你是否真正得到所謂的體驗，  
那已經是一種獎賞了。

～清海無上師～





## 當修行遇到障礙

如 果你們在家打坐有障礙，感覺有無形眾生干擾、打坐效果不好或是坐不定、焦躁不安，有兩個辦法，打坐時可以放我的帶子，像佛讚、音樂帶、講經帶，小小聲地當背景放，不是在你背後放，而是在你的前面放。別把任何東西放背後，這樣會把你的注意力往後拉，使你更難把注意力集中在前面，不是你們不能做，而是這樣做對你們不好。任何時候都將影帶、電視，或任何你們想聽的音樂，放在你們的前面。如果你們在辦公室，需要聽電話、接收傳真，請面向機器而坐，鈴聲響的話，是在你們面前響，不會把你們注意力拉到後面，因為一旦注意力被拉到後面，就很難再拉回前面來。還有你們聽電話時，要



用右耳聽，養成這種習慣，不要用左耳聽，任何東西把你們的注意力拉到左面或後面的，對你們都不利，要記住！這是一個方法。另一個方法是，你們可以大聲唸佛號，依個人需要決定唸多久，或是唸一小時，每天這樣做直到改善為止。

還有另一個保護的方法，就是當你們感到害怕，感覺有無形眾生在四周或在背面干擾，或者在跟我修行以前曾經著魔過，現在仍然感到害怕，可以把我的照片放在你們四周，圍一個圈。你們有很多我的照片，不一定要大張的，小張的就可以了，這跟照片的大小無關，只要是師父的照片就行了，即使小張的也可以，把照片繞著你放。西藏佛教「圓壇」的傳統就是這種方式所遺留下來的，他們通常畫個圓圈，圓壇的起源是古代的師父教徒弟坐在中央，四周環繞著充滿師父的愛力和加持力的紀念品，後來越變越花俏，加入各種東西，像花、香燭、沙、顏色等等。你們也可以加任何你們喜歡的東西進去，只要你們感

覺舒服、安全、有保護力就行了。你們可以放我的照片在四周，喜歡的話也可以擺花、香、蠟燭，或任何東西，不過不要弄太多煙出來，讓自己一直咳嗽（大眾笑），雖然香和蠟燭的煙感覺很浪漫、有修行的味道，不過會讓人身體不適，長久下來，可能會引發喉嚨痛或胸腔堵塞等副作用，影響健康。如果你們可以忍受的話，是無所謂，我不禁止任何事情，只要你們感覺舒服就行了。

你們甚至可以用唸珠來唸經，不過你們會過於執著唸珠，一旦成為習慣，會忘記要集中在智慧眼，要改過來很難。我們每天已太執著於外界，早上起床、刷牙、洗臉，化妝、打領帶等等，我們已經放太多注意力在物質層面上，上班時我們必須專心賺錢，即使回家後仍想到錢，我們每天只想到女人、男人、領帶、珠寶、打扮、金錢，所以我們有時間打坐的話，應該注意內邊<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> 清海無上師以英文講於美國華府國際禪四 1997.12.26



## 注內集中智慧眼

不是我或任何師父要禁止你們做這個、做那個，也不是我們很極端或權威，不是的，我們應該忘掉其他事，往內集中在智慧眼。當你們集中注意力時，好像是往前看，但這只是物質語言的說法，事實上你們用智慧眼看，是往內看，我們不在裡面，也不在外面，我們哪裡都不在。這只是一種說法，讓你們知道如何用肉身來打坐，否則當你們閉起眼睛、耳朵，任何東西都在你們內邊，這時候你們和物質世界沒太多接觸，可以獨自享受內在境界，再次認識並了悟自我，了悟你們就是聖靈、是上帝、是佛。這就是為何唸珠及其他法器，反而更加妨礙我們集中。

不是這些東西不好，任何東西能提醒你們記得上帝都是好的，如照片、唸珠、十字架、佛像，任何東西都好，但打坐的時候，最好把一切放下，因為你們是佛、是

十字架、是上帝，根本不需要其他東西提醒。而圓壇的方式只是在保護你們，如果極少數人曾被無形的眾生干擾，以前的印象還在或害怕黑暗，則可以用這種方法。所以古時候人們點蠟燭打坐，才不會害怕。有時候我建議你們有些人可以開燈打坐，這樣是可以的，但並不是說打坐都得開燈或是大家都應該這麼做，然後大家傳來傳去，就說：「喔！我覺得點蠟燭打坐很好。」後來大家也跟著做，變成一種習慣，其實不應該這樣。

你們可以在智慧眼這個地方塗些油按摩一下，或直接在這裡按摩也可以，如果太乾，可以塗油比較滑潤，對消除皺紋也有幫助，像我這種年紀的人就很需要（大眾笑），不過我不常這麼做，只有化妝的時候按摩一下。如果你們很難集中，可以用大拇指或手指，在這裡按摩一下，像這樣往上至智慧眼處，停住一會兒，（師父從眉心上方比到額頭中央）或是在這裡按摩一下，再停住<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> 清海無上師以英文講於美國華府國際禪四 1997.12.26





我們必須一再學習，

要堅定重新開始，好嗎？

假如今天失敗了，打坐不很好，

那明天就更努力一些，

要不斷地努力讓自己的意志力

越來越堅定，

靈性才會進步，

而成爲天堂中較堅強、

更有智慧的人。

～清海無上師～

## 打坐會搖晃的處理方法

問：觀光時，偶爾有種能量跑出來，使我搖晃，這是怎麼一回事？

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

身體如果晃動太厲害的話，可以坐在地上，不要坐太高，以免摔下來（大眾笑）；我不是在開玩笑。你也可以



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

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

坐墊不合適，也會讓我們坐得不舒服，讓我們身體發熱，這時候可以嘗試坐在木頭的地板或是泥土地上，

把兩腳放在地上打坐，也是可行的辦法，或是用榻榻米之類，比較透氣、涼爽的坐墊，效果也不錯。因為有時我們的坐墊是塑膠製品，不會吸收熱氣，而且會刺激我們，讓我們覺得不舒服，尤其在做觀音的時候更敏感。試著變換一下姿勢，更換坐墊或打坐的地方，這樣就會覺得比較舒服。<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> 清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖國際禪七 1995.10.31



## 勇敢超越障礙

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

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

我們悠樂有一句話說：「魔要來抓你啊！它先看你的臉。」意思說看那個臉有沒有很兇、有沒有勇氣，它才敢抓的。如果它看你比它兇、有勇氣，它就不敢了！你們看西遊記，本來閻羅王要抓孫悟空下去地獄，他在那裡很得意地說：「哈哈！我是閻羅王。」結果，等一下孫悟

空抓住他，他就在那裡磕頭：「哦！大聖，大聖！饒命！饒命！」（大眾笑）我們應該這樣才對，如果太軟弱就會被鬼魔恐嚇住。因為我們動不動就怕那股力量，自己已經在那裡等那股力量了，當然它才來；不然的話，為什麼全世界不好的力量都沒有跑到別人那邊，卻跑到你那邊？

所以有障礙時，我們要心無罣礙，不管它，即使感覺到有不好的力量還要繼續打坐，如果打坐不下，起來走一走再來打坐，念佛號，求裡面師父幫忙，堅持到底打坐下去，看看那股力量能做什麼事（大眾鼓掌）。我們的思想應該肯定、樂觀、勇敢一點，就會變成習慣。一切唯心造！如果我們沒有自信、沒有勇氣，即使連老鼠動一動，我們也怕耶！我們會想像成恐怖的事情，懷疑是魔來或是什麼力量來，結果是老鼠。所以不怕任何事嘛！<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙台南共修會 1989.01.12



我們不要怕自己的恐懼感，因為我們越怕它，那個恐懼感就越強烈；我們越想到什麼東西，那個東西就越有力量。所以我們想「愛」就好了，任何時候我們都想「愛」、想「愛力」，時時保持肯定的想法，師父力量自然會處理一切。慢慢來我們就會習慣，然後什麼障礙都不會有，任何恐懼感都會消失。

～清海無上師～

## 馴服頭腦的方法

---

問：我一直處於非常緊張、掙扎的狀態中。

師父：掙扎什麼？

問：打坐。

師父：喔！別把打坐當成工作，打坐其實就是一種休息。告訴我們頭腦不用做什麼，只是放輕鬆地坐著就好，如果無法坐太久的話，也可以躺下來休息，讓打坐變得愉快。你可以在前面擺盆花，穿著高貴的衣服，像舉行儀式一樣，如果覺得那樣對自己好的話，所以有些人才要焚香、供花等等，只為了讓頭腦高興。怎樣能讓你打坐愉快，就怎樣做，弄得有趣點。也可以躺下來休息，把注意力集中在智慧眼這裡。





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

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

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

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



有些人則不必這樣，他們本來就喜歡打坐，所以比較容易。不過儘管如此，當他們修到某些階段時，有時也會卡住，會突然不想再打坐，不想做跟修行相關的事，對成佛、修行之類的事提不起興趣。不過那只是暫時的，以後受到同修影響，或讀一些靈性書籍，聽聽修行有關的錄音帶，或是讀一些佛經；如果覺得這些經典離我們太久遠了，那可以讀一些當代有關生死、靜坐、天堂經歷這類的書，你多少會受到激勵，也想要那種體驗，然後就會更努力修行。

我們做事要找對方法，符合我們的生活步調、風格、思想和習慣。習慣很難改，如果不能馬上改，就慢慢改<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> 清海無上師以英文講於英國諾福克國際禪三 1999.06.11

## 意外的恩典隨時會來！

問：如果一個人沒有辦法坐下靜心打坐，他該怎麼辦？

師父：可以站起來、走動一下，洗把臉、或沖個澡，走一走，再回來試試看，千萬不要放棄。你每天打坐，並不是每天都能感到精神愉快、得到好結果，但是你必須每天打坐，儘可能抽時間打坐，因為上帝的恩典不會和我們約時間、地點，上帝不會說：明天我將帶給你和平、明天我會給你看境界或明日我將帶你去第三界。不是的，祂隨時會來，每一秒鐘，甚至在你最沒心理準備時，所以必須有恆心，無論你用何種方式打坐，要向我們內邊的上帝祈禱，祈求我們內邊最高力量來引導我們、幫助我們、支持我們、加持我們，不管成功與否，每天都要打坐。可能是任何時刻，也許明天，也許下一分鐘，你會得到，就是不要退讓屈服。就像我們開一個店，你永遠不知道何



時顧客會突然光臨，你必須整天開著店等待著，無論是否有客人，我們必須開著店門，有時最後一位客人進來買下了整個店裡的貨，或店裡一半的貨<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> 清海無上師以英文講於美國柏克萊大學弘法開示 1989.10.13



如果我們的境界不很光亮，  
不過我們有慚愧的心、有誠心，  
每天祈求，我們也會得到恩典。

～清海無上師～





## 如何才能快進步？

問：如果想要進步快一點，多打坐會有用嗎？要增加多少打坐時間才會快進步呢？

師父：看你自己的感覺，你覺得自己能做多少、想做多少。還有，這不光是打坐的問題，而是自己要有決心，你的內心很真誠地告訴你，「啊！我真的只要這個。」內邊渴望得到，那就是打坐，而不是光坐在那裡。





問：是否和日常生活怎樣處理事情、怎樣反應也有關係？

師父：對，沒錯！你怎樣看待事情，能不能放得下。這些事情我們永遠講不完，每個人找到上帝的方法各不相同，有快有慢，都是自己選擇的，你不能命令你的心怎麼做，我也不能，就看你有沒有誠心。有一天等你厭倦了這個虛幻的世界，就會下定決心，不管你打坐多久，你都會很誠心，心中時時與上帝同在，那才是真正的打坐，那時你會覺得非常舒服，會知道自己全心全意愛上帝，以前你很努力想讓自己誠心，但你只是努力嘗試而已，那不一樣。<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> 清海無上師以英文講於英國倫敦共修會 1998.03.10

## 修苦行不能消除業障

問：請問師父，修苦行不能成佛，但修苦行是否能消除一些業障或化解一些因果？

師父：不能！修苦行沒有用！為什麼你要虐待你自己的佛呢？佛在我們裡面，你虐待祂，就是虐待佛，就是得罪祂了。你看釋迦牟尼佛修苦行以後祂還要放棄呀！最後不修苦行，改修真正對的法門才消除業障，而不是修苦行。

當你修對的法門的時候，即使你要修一點苦行也沒關係，你要奢侈修行也可以。只要走對的路，即使你坐計程車也好、坐賓士也好、坐勞斯萊斯也好，走對的路才好，不是因為車子。我剛才坐計程車來，一樣也到講經會場；你們坐巴士、坐勞斯萊斯、自己開車，也來到了這裡。因為我們走對的路，對的路是好，不是說苦行好或是苦行不好。修觀音法門就會解脫、會消業障！<sup>42</sup>

<sup>42</sup> 清海無上師以中文講於香港弘法開示 2000.05.02



## 修對的法門

**修**行像我們這樣太輕鬆了，修對的法門，然後我們多吃多喝什麼都沒問題。哪裡有佛叫我們餓死、苦死，才能得到祂的恩寵呢？那麼無聊！是不是？我們一邊修行，一邊照顧我們自己，哪裡不行？不合邏輯嘛！比方說，我們的父母很有錢，他們很愛我們，叫我們去讀書，得一點學問，長大後，有一點能力，他才信任把財產交給我們，在這之前，他怕我們沒有能力管理。當然我們要學習、要讀書，不過讀書的時候也可以吃、可以喝、可以玩、可以樂、可以穿漂亮的衣服，為什麼呢？因為我們父母很有錢，就這麼簡單。

同樣，我們修行為了要成佛，跟上帝合一。那佛、上帝是最富有的啦，有沒有看到貧窮的佛？（大眾笑）這不可以的，全世界都是祂的，乾坤都是祂的，祂哪裡會貧窮

呢？是不是？我意思說祂權力最大，祂什麼都有，那我們為什麼故意變成乞丐呢？我們修行為了要得到祂的財產，為了要得到祂的果位，為了要跟祂合一，還沒合一以前，還沒得到祂的財產以前，我們最少夠喝、夠吃、夠玩、夠樂，幹嘛要故意痛苦呢？

修行最主要就是要有正確的概念、有對的方法，然後我們過一個很平常的生活就好了。不正確的概念，不對的方法會很麻煩<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖共修會 1992.07.05



## 菩薩的精神

如果缺乏犧牲的精神，我們就沒有辦法長大，修這個樣子，修幾百年也是白費功夫。如果不為別人，只為自己的話，那不是菩薩的精神，應該知道我們還差太遠；任何時候我們還不考慮到別人，就知道我們是跟魔工作的。魔和佛就差在這個地方而已，你一想到別人忘記自己，那個時候你是佛；你一想到自己忘了別人，那個時候你是魔。從這個標準可以量得很清楚，以後不要問我，你的等級在哪裡？成佛了沒有？

你們認為我是佛，因為我一天到晚都想到別人而已，想到忘掉自己的好壞、自己的當來、自己的身體、自己的舒適、自己的名譽、還有自己的欲望，什麼都不管。為了別人，我賣命也要做，不管成功不成功。我們不能用成

功、失敗論英雄，不是每次做什麼都要成功才是好的，不是這樣，而要看我們有沒有發心，見死救不救，看我們誠心不誠心要犧牲奉獻<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> 清海無上師以中文講於柬埔寨金邊國際禪三 1996.03.28



## 無私地服務

所以我們必須無私地服務，其他一切都會到來。要告訴你們這些道理並不容易，因為你們總是聽說：「先找到內在天國，然後你什麼都有」，但什麼是天國？天國不是只為了你一個人。如果我有天國，一定讓人人都可以來，否則，我不去那裡，我會等大家。只有我自己一個坐在那裡，或只有和你以及一些徒弟享受天國，卻讓全人類在地球上匍匐，痛苦掙扎，那有何好？天國是在人人都開悟後降臨，如果能夠的話。

我的信念是：寧可為了別人的幸福快樂而工作，而不是為了自己。如果你們繼續走在這條愛的路上，你會感到很滿足，比看到任何的境界還要滿足。所以不要走偏了。你們現在做得不錯，繼續照這樣做下去，為大眾服

務，你們會得到無比的滿足，比看到任何境界、任何光、任何佛菩薩還要更充實。我說的是實話。<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> 清海無上師以英文講於美國德州共修會 1993.11.12



侍奉的工作當然沒有利息、

沒有薪水，

不過我們有榮耀、

有榮幸侍奉眾生，

工作本身就是我們最高的獎賞與榮耀。

～清海無上師～





## 工作越多，越開悟！

我們工作都是為了自己，因為我們常做事情，頭腦才會反應很快，遇到問題會想辦法克服，然後就習慣了，以後不管碰到任何困難、任何問題，都可以馬上處理，很快解決。那些平常不做事的人，反應就慢吞吞的，即使好意要做，不過做起來沒辦法這麼快，因為他們沒有工作的常識，不習慣反應快，做事情也沒有細心。

我們要多工作，才會多細心，越工作會越細心，因為有經驗。學問、聰明都是由經驗而來，不是光靠念書。我們做任何工作也是一樣，我們做越多，自然反應會越快，能力會越好，而且會訓練自己變成習慣。

師父並不是因為開悟了以後才反應那麼快、才什麼事都能做，我從小就是這樣，因為我喜歡做事。我小的時候，大約八、九歲還在上小學那段時間，家裡雖然有三、

四個佣人，但是我都自己挑水，自己去撿木柴、砍木柴，有時候還煮飯給我父母吃、煮茶給爸爸喝、燒熱水給他洗澡，而且我自己洗衣服、燙衣服，自己照顧自己，不讓佣人侍候我。那個時候我小學還沒有畢業，從小學二年級開始，我就自己照顧自己了，所以我才能訓練自己有反應快的能力。我不是從天堂掉下來當佛，然後指指點點叫你們做事。所以你們看得到的任何事情我都可以做，像水泥工、木工等等，我都可以親自動手做，而且做得比內行人還要好。

任何工作都是一個讓我們學習、成長的工具而已，所以事實上我們沒做什麼工作，你們不要在那邊抱怨，認為自己太辛苦。那只是給我們學習的工具而已。上帝用這種方式來教育我們，使我們開悟，讓我們有機會發展自己的才華、修養自己的個性、美化自己的風度和培養細心的品質。任何工作都一樣，因為我們應該用那種方法才可以學到別的東西。



如果我們真正細心地工作，從任何工作中都可以學到東西，就像一個榜樣可以令我們了悟到別的事情一樣。所以有時候你們在工作當中，忽然間就悟到很多道理。工作也是一種磨練的方式，讓我們可以衡量自己的個性、耐力、才華和開悟的程度。所以你們不要怕工作，怕工作也是一種恐懼感。我們工作越多，就越開悟。<sup>46</sup>

---

<sup>46</sup> 清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖共修會 1992.04.25



如果我們有一顆不求回報的心，真正用愛心來工作，那麼工作一定很順利。我們不管工作對自己是不是有利益、或是替誰工作，需要工作的時候就工作，任何需要我們工作的時刻，我們就配合工作，這樣我們將覺到自己的靈性生活越來越進步、越能忍辱；越工作、越奉獻，我們會越快進步，不需要誰來讚歎我們，自己也會知道。

～清海無上師～



## 明師之道——主宰自己、追求完美

**明**師不是一個完美的人，從來不是，以後也不會是，你們必須了解。明師是一個能夠馴服自己的錯誤而從中學習的人，發願要每天越來越好，就好像天才要靠不斷努力工作來維持，明師也是一樣，明師就是主宰你自己，沒有別的。如果別人追隨你，那只是順便的，只因為你的氣氛，你的誠心從內邊吸引他們，所以你甚至不需要講話，不用告訴他們什麼事，他們就會相信你，明師就是這樣子！

你們不要認為我生來就完美，或者我現在完美，或是以後會完美，不是的，我跟你們一樣都在學習，但我主宰我自己，我不會讓我的頭腦命令我該怎麼做，因為我了解它，我跟它做朋友，我和它打交道，說：「你做這個，我做那個，好嗎？我們互不侵犯，如果你做得好，我會獎賞

你。我給你很多好吃的，不是嗎？」告訴它：「你需要什麼我都會給你。」只是現在它要的不多，因為它知道從我身上不能拿到什麼，所以它就算了。甚至當它想睡覺時，我說：「不！起來工作。」然後它就得去工作了。十年後，它就習慣了，它知道跟這個女人講是沒什麼用的，因為她很固執，她要做什麼就做什麼，和她爭論沒有用！

明師就是這樣，不斷地努力追求完美，追求更好、更高雅的人格——應該說追求更好的理想而不是人格。如果你說人格的話，表示你還是想要名利，你知道你還是有我執，想要引以為榮。不是的！任何你想做的，你認為是高雅、偉大的理想，能利益其他人，而你也認為這是好的，那你必須努力去做，不管代價是什麼，直接去做，不要講太多，這就是我們唯一的差別，否則有什麼差別呢？

如果現在拿我們的頭腦來開刀，會發現構造沒有什麼不同，也許我的智商較高或者你的智商比較高，但這並



不表示我們有很大的差別。因為我們的頭腦是一樣的，我們的意志力也是一樣的，唯一的差別是你們要不要訓練它，讓它更強壯一點，這是你們的自由意志。

我們大多數的人，用有害的方式濫用自己的自由意志，懈怠自己，延緩我們邁向較高的意識。不要問我為什麼要邁向更高的意識？因為那樣比較舒服！當一個高雅、有智慧的眾生，比當一個無明、遲鈍、散漫、懶洋洋的電視迷舒服多了，那些人只是躺在那邊等著事情發生。

你們最好不要崇拜我、不要跟隨我，只要學我的榜樣就好了。看看我做的努力有什麼成果，崇拜那個成果，然後做一樣的事，不久你也可以成為明師。<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> 清海無上師以英文講於美國加州洛杉磯共修會 1996.03.13

## 訓練頭腦，培養自信

**我**們要快樂、肯定、充滿自信，每當你自以為等級很低時，就把那個想法丟掉；每當你覺得意志消沈、垂頭喪氣時，就把那種感覺丟掉。這不太容易，但這就是擊敗憂傷的辦法，也是提高自己等級的方法。你不可能想要到第五界去，同時卻又認為自己等級很低，向業障低頭，而且想法否定，這樣我也幫不了你。是你自己決定要去哪一個等級，不是我！我無法加持你，你要自己加持自己。

假如我說：「好，我加持你，讓你到第五界去。」但是你的頭腦還是習慣思想否定、消沈頹喪、想法悲觀，結果有用嗎？所以你們必須訓練自己的頭腦，告訴它你就是師父，告訴它該想些什麼、該做些什麼、該怎麼感受，並





且下令頭腦讓它知道你是在哪個等級。當你可以做得到時，就知道你是自己的師父了。事實上你們都已經是師父了，只是很難說服自己而已，所以還是要下功夫。<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> 清海無上師以英文講於美國加州洛杉磯國際禪三 1998.12.16-18

## 加快振動力

**當** 你的振動力太低又太慢的話，你想事情很慢、工作很慢、說話很慢，那麼你能做什麼？什麼樣的工作你可以做？你可以提供什麼樣的服務？你的等級太低了，你的振動力太慢了。振動力越低，生活的等級也越低，所以你們看石頭，它們很堅固、不能動；樹還可以動一點點，但是只有靠外面的力量才行；昆蟲可以動，魚類和其他的動物也行，但是牠們的思考還是很慢。我們是人類，一定要快點，一定要有比較高的頻率、快一點的振動力，否則我們跟不上、不能前進、不能長大、不能發展、不能改進、不能進步，我們不能永遠保持慢慢的，像我們還是當動物、當石頭、樹木或是當昆蟲的時候，我們現在不同了，不能一直抓住以前的振動力，我們動作必須要快。



我們生生世世曾經當過動物、石頭和樹木，但並不代表我們必須永遠停留在那種等級。要知道我們現在已經是不同的等級，一定要前進、一定要進步，我們應該利用這個機會，想快一點、做事快一點、能量轉動快一點，越來越快，直到我們的振動力跟佛菩薩和上帝一樣快時，我們就變成和祂們同一體，像祂們一樣有智慧，那時候我們就成佛了。

我們不能賴在那裡，又替自己找藉口，又責怪師父催促我們。我必須要催你們，否則你們會永遠沉在那裡，我必須要激起你們的活力，讓你們工作快一點、思想快一點、說話快一點。你們必須提昇自己的振動力到非常高的等級，快一點、快一點、還要再快一點。那些聰明人，他們反應非常快、思考非常快。佛菩薩和聖人的振動力非常快，因此祂們工作非常快，可以同時做百千萬億個工作，因為祂們的振動太快、太快，快到看起來好像一點也

沒有在工作的樣子，但是祂們一天二十四小時一直都在工作，在同一時間做各種各樣的工作，因為祂們動作太快，所以看起來好像沒有做，所以祂們才說「為無為」，就是因為這個緣故<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> 清清海無上師以英文講於哥斯大黎加共修會 1991.02.02





## 服務大眾——消業障最快的方式

在道場裡真的感覺很不一樣。所以我才告訴你們，做服務大眾的工作，業障會清付得很快。比方說還錢，如果一塊錢一塊錢地還，要很久才能還完，但是如果一次還清，速度就很快，債務馬上清除。做服務大眾的工作，就好像一次全部付完一樣，因為有許多人用得到，所以你的債很快就清付了。

假如我們工作只是為了個人、為了老闆，為了滿足自己、為了賺錢、為了照顧自己的身體和生活而已，那當然利益就只有那麼一點點而已。但是如果我們做這樣的工作，不是為了自己個人的利益，也不是為了賺錢，而是為了很多、很多人的利益的話，當然我們服務的層面就比較廣、功德比較大，所以業障也清付得快。我們欠這個世界很多，所以現在也要還這麼多，只有用這種方法我們才能很快清付，要不然還有什麼方法呢？



我們欠這麼多人、欠整個世界的人很多東西，如果我們現在不償還給全世界的人，只還給一個人、兩個人、三個人，哦！那要好久好久才還得完。我們住在這個地球上，我們欠整個世界；有時候我們欠別人一些草木，有時候我們欠別人是因為他們鋪路給我們走，有時候我們欠別人衣服或是米飯。所以只有還給整個世界才能夠清付，不是嗎？我們欠很多人，所以也要還給很多人才行。而服務大眾的工作，剛好可以讓我們一次清付給很多人，因為很多人會來使用道場。這就是我們全部還清的方法，也是可以很快清付業障的原因。



我們生活在這個世界上，欠很多人，有時候欠這個人飯，欠那個人衣服，又欠另一個人別的東西…，每個人都是我們的恩人。有些人我們可以直接清付，像我們的爸爸、媽媽，或是小孩、老師，我們可以給他們錢，或是用愛心對待他們，所以有時候這些人我們可以直接清付。其他人和我們相隔太遠，也許我們可以透過繳稅的方式清付，或是間接給他們一些利益。或許遠一點還可以，但是在另一個國家就沒有辦法；假如是在同一個國家，也許還可以用繳稅的方式，多多少少抵銷一點，不過像醫療技術、應用化學，或是從不同國家進出口的各種東西，我們怎麼能用直接、間接的方式去感謝或是償還給他們每一個人呢？現在，我們在哥斯大黎加這裡有一個道場，你們來這裡蓋廁所、接水、種樹、蓋大殿，或是割草、鋪路、蓋花園給大家休息，讓全世界的人都來這裡享受，這樣就可以一次全部付清了<sup>49</sup>

<sup>49</sup> 清海無上師以英文講於哥斯大黎加共修會 1991.02.02



我們為大眾服務，  
上帝也會為我們服務，  
這就是宇宙工作的法則。

～清海無上師～





我們如果還要求什麼，  
心還執著在哪一個地方，  
會被魔王利用，  
如果我們什麼都不怕，  
什麼都不要求，  
有什麼就好什麼，  
沒有什麼也好，  
就不會有任何陷阱，  
不怕任何風波。

～清海無上師～

## 成為犧牲奉獻與真愛的典範

只要活著一天，我們就應奉獻自己，為了全人類、全世界、全宇宙的美好與進步而努力。我們的眼界必須放遠，遠過於生命的局限；必須高雅，高雅到不惜一切犧牲；必須偉大，偉大到無所畏懼。有了這種宏觀，任何障礙都將微不足道，任何個人的不便，也都將不值一提。我並不覺得我們現在所談的是一種空想，或是幻覺，有一天它真的會實現。此刻，這個理想已經紮根，而且必定會朝各個方向分枝、發芽、開花，然後再分枝。它會長得更壯碩、更巨大、更快速，終有一天，博愛及無條件犧牲奉獻的精神將會涵蓋全世界。

我們活在這個世界上，所需要的其實不外乎幾件衣服和足量的食物便能維持生命，為何還要汲汲營營於財產、地位、權力和名望呢？既然知道每天最多只需兩、三



餐和幾件衣服便足以溫飽，既然了解我們的需要是這樣少，便應該了無恐懼。就算必須丟棄這件肉體的外衣，也沒什麼關係；如果真有需要，我們會再有一件，不需要的話，那也很好——可以不必再回來，那不是太好了嗎？然而既然活著，就該過得有意義，要不然活著做什麼？人早晚都會死，當我們從另一個世界回顧自己的一生，結果發現自己所思所想、所言所行，一點意義也沒有，一點也不光榮時，我們將會深深自責。正因為自責，人們才會一再地輪迴。

除了自己的良心，並沒有誰坐在那兒等著審判我們，我們唯一躲不掉的就是這個良心。不管我們做了什麼，上帝都可能原諒我們，我們瞞得過全世界，唯獨騙不了自己，逃不開良心的譴責。所以，在採取任何行動之前，要先確定它對自己有益才去做，而當我們利益他人時，就是利益自己。每個行動的後果，我們都會看得一清二楚，人們因此而獲得哪些利益，全世界如何經由我們的努力而得

到提昇，我們都將了然於心。因此，我們的目標才必須高雅、超越和偉大，否則活這一輩子，又有什麼意思？就像動物一般，只懂得填飽肚子、工作、生養小孩，缺少高雅的理想支撐，怎能活出人生的價值？

我們擁有如此偉大的力量，我們的靈性如此高超，為什麼委屈自己，甘於平凡？我們的星球承蒙許多位明師的光臨，以其智慧及不朽的加持提昇我們，我們既然承傳了明師們這麼多高尚的教理，為什麼還甘願做個不起眼的凡夫？我們可以更寬廣、更偉大，我們有能力造福更多人，且讓自己得以提昇。當我們回顧自己一生的作為，當過往的一切浮現眼前時，我們將明瞭：凡事利益別人，自己也將獲益，藉著幫助他人，我們的靈魂才能提昇、成長，然後成佛。<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> 清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖共修會 1992.04.10





## 共修利益大

**我**們去共修的時候，我們的功德會比我們在家一個人打坐好幾天、好幾個月或幾年還要加倍多，依共修人數多寡而定。所以我們人數越多、共修越久，我們的精神越不一樣。有去共修或不去共修的那些人，我一看就知道，我們同修也知道，有很明顯的差別。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。不要說：為什麼我們幾個人共修而已，國家就會有福報？有啊！就像一個大房子裡有好幾個人住在一起，只要其中一個人有錢、



有心就夠了！任何漏水的地方，他把它補上去，這樣全家都好，即使好幾十個人住在裡面也沒關係，包括他自己都有利的，而別人住在房子裡面也都會安全。一個家庭是這樣，何況說我們幾個人修行，當然別人會有利益。

一個燈在路邊而已，哇！好幾個人或幾千幾萬人走過去都可以用到，對那個燈而言，沒有任何損失。而且更多人用的話，更發揮那個燈的功用。所以即使我們世界沒有很多人修行，不過我們有修行就行了。不然整個世界都沒人修行的話，會變更糟糕，像整個鄉下都沒有燈，就全部黑一樣。如果能有一個、兩個燈，總比沒有好啊！你看高速公路很黑嘛，不過有幾個燈就我們可以看得很遠。所以你們多修行，利益自己也利益大家，這是師父最喜歡的事情。<sup>51</sup>

<sup>51</sup> 清海無上師以中文講於日本共修會 1992.03.12



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

～清海無上師～





## 如何集中精神打坐得更好？

問：師父，我打坐時無法集中注意力，意念亂七八糟地到處跑，我如何能集中精神而打坐得更好？

師父：是印心或不印心的人問的？（司儀問：你印心了嗎？）因為我的回答會有所不同，印心的嗎？（有人答：是）好，這就是為何必須共修的原因，因為聚在一起的力量會幫忙我們，不過我們也必須花些時間。有些人能馬上集中，有些人慢一點，剛才我已提過，同時也要原諒自己。世上的情況，對我們平靜的打坐及深沈的冥思並不是很適合，不過還是要一試再試。不過，因為我們在世上修行很難，所以上帝的加持也成倍數增加。所以在這世界修行很有好處，我們走一步，師父的力量會千百步來幫我們。

如果我們在天堂修行，就不這麼有利了，如果你想天堂修行，那需要更長的時間。比方說，我們在地球修行

一天,就等於在天堂修行一百天,所以很多天人才喜歡轉世為人,以便修行快些。因為在這裡有種種的阻力,像業障、逆境、天災、戰爭、苦樂等等統統交織在一起,就像一種強而有力的工具,可以幫助我們和世界獲得成長。

在這裡修行,我們也有機會幫助我們的同胞,而獲得更多的功德。比方說,你獨自在家打坐,就只有一個人的功德;假如你提供自己的地方,在你的努力和鼓舞下,有一百個人來那裡打坐共修,這樣除了你個人的功德以外,又增加了一百倍的功德,所以你進步的速度會增加一百倍。或者你讓一百個人來印心,這些功德也是你的,因為我們畢竟都是同一體。我們與越多的人連結,我們就會越廣大,功德越多,以數學的說法是這樣的。

所以這裡修行比天堂還好,在天堂每個人都過得很快樂、很悠閒,沒有背後的動力驅策他們專注。所以我才說:「當你們很悲傷或絕望時,會更誠心禱告,有時也會



打坐得更好。」而且那個時候你會更記得師父：「師父啊，求求您、拜託您……。」（大眾笑）那天你就會得到更好的體驗，看到更亮的光，聽到更響亮的聲音，感覺法喜充滿、更接近上帝。所以，雖然在這個世界修行困難重重，但還是有好處。

我很高興我們許多同修修行都非常精進。雖然有些人來到中心只是想到處逛逛，不過他們也不會到處閒逛那麼久。因為每個人眼睛都閉上了，他們也會覺得不好意思，過一陣子他們也閉上眼睛，看內邊的境界，而不再看外面漂亮的女生。所以有個道場或是共修中心也是很有利益，人們可以齊聚一堂，一同專注冥想上帝，這樣也很有幫助。所以，你可以先好整以暇地逛一陣子，當你逛膩的時候，就閉上眼睛與大家一起打坐，好嗎？


我們總是難以駕馭自己的頭腦，所以才要每天修行。否則我會告訴你們，印心後就成佛了，不需要再做什麼。因為我們的積習太久、太久了，幾千年甚至更久，想要一輩子完全革除這些習慣並不容易。雖然辛苦，但還是很值得。難道你還要在這裡待一千年，繼續重蹈舊習嗎？不過那樣也很好玩。

這就是為什麼我說你們必須打坐久一點，兩個半或三個小時，因為前二十分鐘是掙扎階段，只要繼續坐下去，大約二十分鐘後就會穩定下來，半個小時以後，你就開始享受，四十分鐘後你就「不在」了（大眾笑）<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup> 清海無上師以英文講於美國加州佛里孟特印度廟弘法開示 1993.11.25





努力，是為了知道不需努力

問：您提到任何事都已經安排好了，這使我想一個問題：假如一切都注定好了，那麼我們辛苦奮鬥實際上也沒什麼意義，這樣為什麼還要努力求開悟、求解脫？

師父：我們努力，是為了要知道不需努力。

問：師父的意思是努力到不想努力為止？

師父：不，努力到完完全全地了解任何努力都沒有用為止，所以必須先付出努力，然後才能得到「不用努力」的境界。現在不論師父怎麼說，你還是會努力奮鬥，所以我



乾脆告訴你怎麼奮鬥，告訴你繼續努力、多加把勁，直到有一天你悟到：「我何必努力？我一直都在這裡呀！我早就到了！」

不過，如果我現在就這樣告訴你，你還是不了解。所以，為了要了悟我們本來就不必努力，必須先付出努力才行。假如我現在告訴你不必努力了，你就會停下來嗎？你會放輕鬆，把一切交給上帝嗎？

問：事實上我曾這樣做過，但後來覺得修行有點落後了，就又開始努力。

師父：是，就是這樣。所以你還沒達到那個境界，再多努力一點，有一天你自然會放下，那時目的就達到了。因為如果我們現在不努力的話，心裡會感到不安。有一天當你不再努力，還能感到心安自在時，就對了！現在你不努力的話，就會有麻煩。

問：所以，假使我還沒達到完全了悟的程度就想停止努力的話，還是沒有用，師父的意思是這樣嗎？

師父：是，沒有用。

問：所以還是要真正達到那種了悟的等級才行？

師父：沒錯。那不是頭腦的了解，而是真正放下、真正的自在。現在即使你的頭腦知道我在說什麼，但這和了悟是不同的。<sup>53</sup>

---

<sup>53</sup> 清海無上師以英文講於福爾摩沙屏東三地門國際禪七 1992.12.22





## 恩典的時代來臨

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。因為這個時代對我們的世界而言是一個很壞的時期，師父的力量認為我們已受夠苦了，所以只要我們付出一些努力，有一點誠心，師父就會不計一切的接受我們，因為你們沒有辦法了（師父嘆氣）。說實話，在這個世界你們無法打坐，你們真的沒辦法！所以不管我們打坐多少或是成果如何，都是師父的恩典。師父指的是師父的力

量，而不是這個人。不管如何，在晚上師父都會設法帶我們去不同的境界，那裡更安全、更美好。白天我們太忙，思緒到處亂跑，和靈修的力量背道而馳。所以這次我們動作要快一點。如果你們持戒、打坐，而且參加共修，你們會看到自己改變之快超乎想像，當你們回頭看自己時，就好像變了一個人。是！真的如是！那些有體驗的人可以證實。我所說的並不是書本上看來的知識，而是我親身的體驗以及師兄師姊活生生的實例。每週能看到自己的同修不是很棒嗎？共修很好，可惜不是很多人能持續下去。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，而是因為共修對你們真的很有益處。我告訴你們什麼，只是為你們好，不是強制規定，你們照做的話，會對你們有幫助；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。<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> 清海無上師以英文講於美國夏威夷共修會 1994.09.04



## 珍惜修行的良機

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

師父：我提過卡比爾的詩很多次，你是指「愛之海」哪一方面的內容？

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

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

問：所以才會有這麼多靈魂，這麼輕易地得到解脫？

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

所以這一次就好像「大特價」一樣，因為天國很大，上帝的恩典很高，所以能廣被所有的眾生，沒有問題！你們很幸運！（大眾鼓掌）上帝非常慷慨，不過，祂以前沒這麼慷慨過。在古代，只有少數人能得到解脫的法門，也許頂多上千人而已，從來沒有像現在能這麼多人、這麼公開地聚在一起。你們真的很幸運！

古時候，他們要合起來共修，都要到處躲躲藏藏，要打一些暗號、祕密的握手方式、打手印之類的祕密手



勢，或是像你們一些人常用的問候方式。這表示說要記得集中智慧眼、默念佛號、做觀音，然後我們同在一起（師父示範了一連串的手勢），這是以前基督徒所使用的暗號，用來辨識同修。因為那時耶穌必須隱藏自己的行蹤，所有的徒弟也不能顯露身分，他們甚至不敢在公開場合認他們的師父，還跟別人說「我不認識祂」，連大弟子彼得也三次否認與耶穌有關連。當時否定的力量這麼強、壓力這麼大，連耶穌這麼有力量的明師、連彼得這麼誠心的弟子，都無法公開宣揚。以前的壓迫真的很厲害，現代的我們就幸運多了。<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> 清海無上師以英文講於美國佛州小中心共修會 2001.06.09

## 我們是最幸運的修行人

---

問：請問師父，這一世要修到多高，往生以後才不用再回來？

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

因為有時你等級不高並不是你的錯，比方說你今天印心，明天就往生了，無論你在往生以前修到什麼境界，師父都有責任從那裡帶你上去，或是不管你們在師父離開塵世之前等級如何，都可以不用回來。這次天國敞開大



門，幫助所有的眾生，任何人只要有誠心，師父的力量都會幫忙，這個時代，上帝非常慷慨。

問：跟一千年前比起來，為什麼這個時代會這麼特別？

師父：因為天堂有時候會來個「大特價」嘛！（師父及大眾笑）就像「清倉大拍賣」一樣，所有貨品都只要一塊錢。不過，這也要看是什麼明師下凡。雖然我們都是明師，但是有些明師才剛剛記起來自己的本來面目，他們這一世才再度開悟；有些明師則一直都是開悟的；有些明師從來不曾離開過天堂，這一世才下凡；有些明師則一直來來去去，跟地球上很多眾生結緣了，當她（或他）再次回來時，就會遇到那些結過緣的老朋友：「你要我做什麼都沒問題，因為我們早就認識了！」（大眾鼓掌）也許我們是老朋友，所以才會這樣。

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

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





不過，對那些生生世世都當明師的人來說，他們已經很有經驗了，就不需要學那麼多。

因為一個人哪可能在一輩子裡學那麼多東西！即使你已經開悟，也無法將汽車機械、飛機駕駛、航海、商業會計、電腦軟硬體等知識統統學會。要學也可以，不過生命太短暫了，這些事情與靈魂無關，只是世俗的才能而已，你必須用頭腦、雙手和肉體來學習，才能了解和熟練。所以，如果明師已經把這些都學會，學過如何當師父，我不是指如何「成為」師父，而是說一位師父可能會遇到的各種情況，他都知道怎麼應付了，這種師父處理起事情來就會比較容易，也比較快，因為這些只是世界的知識技能而已，比較簡單學。

明師都是教一樣的法門、一樣的教理，擁有一樣的力量，傳授一樣的真理，差別在於他們是否有能力度化大眾，是否能教導徒弟最好、進步最快的方法。比方說，兩

位明師分別傳授同樣的法門給兩個不同的徒弟，這兩個徒弟進步的速度不會一樣，其中一個也許比另一個進步得快，而且還要看明師是用什麼方式把教理傳達給徒弟的頭腦。因為如果頭腦不了解、不接受，徒弟就沒辦法進步很快，不會感受到很大的利益，不會感到信服，信心當然也就不會高強了(大眾鼓掌) <sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> 清海無上師以英文講於美國佛州小中心共修會 2001.06.09

## 原典參考

請您進一步領受在世  
明師原場開示的加持

1. 1991年4月9日以中文講於福爾摩沙西湖;曾刊載於清海無上師新聞雜誌第90期「焦點文章」專欄
2. 1989年2月13-18日以中文講於福爾摩沙西湖禪六(MP3-CR01/影帶編號卅40);曾刊載於清海無上師新聞雜誌第133期「師父的話」專欄
3. 2002年12月28日以英文講於美國佛州聖誕禪五;曾刊載於清海無上師新聞雜誌第146期「師父開示」專欄
4. 1990年9月28日-10月3日以中文講於福爾摩沙西湖禪七(MP3-CR09);曾刊載於清海無上師新聞雜誌第146期「教理選粹」專欄
5. 1992年10月10日以中文講於福爾摩沙西湖(影帶編號卅278)螺絲法門;曾刊載於清海無上師新聞雜誌第140期「師父開示」專欄
6. 1993年4月7日以英文講於美國西雅圖(影帶編號卅348)明師的力量帶來開悟;曾刊載於清海無上師新聞雜誌第43期「問答精選」專欄
7. 1986年12月17日以中文講於福爾摩沙台北;曾刊載於清海無上師新聞雜誌第52期「師父開示」專欄
8. 1996年2月20日以英文講於福爾摩沙西湖國際禪四(影帶編號卅528)奉獻的心瓦解佔有的心;曾刊載於清海無上師新聞雜誌第71期「師父講故事」專欄
9. 1991年6月2日以英文講於哥斯大黎加(影帶編號卅175)佛陀、基督與明師教理的真義;曾刊載於清海無上師新聞雜誌第25期「師父開示」專欄

10. 1989年8月13日以中文講於福爾摩沙西湖:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第95期「教理選粹」專欄
11. 1990年10月10日以悠樂文講於福爾摩沙西湖(無影帶編號)回報上帝的方式:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第33期「焦點文章」專欄
12. 1988年10月29日以中文講於福爾摩沙西湖:曾刊載於中文版《即刻開悟之鑰》第五冊「修行進步的祕訣」
13. 1994年9月6日以英文講於美國夏威夷(DVD#444)信靠自己:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第43期「你可能不知道」專欄
14. 1988年12月1日以中文講於福爾摩沙屏東(影帶編號#21)博納兒的故事:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第45期「師父的話」專欄
15. 1988年8月12-18日以中文講於福爾摩沙宜蘭禪七(MP3-CR02):曾刊載於清海無上師新聞雜誌第130期「師父開示」專欄
16. 1990年10月19日以中文講於福爾摩沙西湖:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第131期「師父講故事」專欄
17. 1989年7月29日-8月6日以中文講於福爾摩沙西湖禪七(MP3-CR06/影帶編號#91)西湖禪七夏的專輯開示篇(四)
18. 1996年5月14日以英文講於柬埔寨金邊國際禪七(影帶編號#547)不吃純素的副作用:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第63期「師父開示」專欄
19. 1992年12月24日以英文講於福爾摩沙屏東三地門國際禪七(影帶編號#295)師父永遠與你同在讓頭腦和我們做朋友:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第27期「焦點文章」專欄

20. 1991年5月5-12日以中文講於福爾摩沙西湖禪七(MP3-CR10/影帶編號#165)夏的讚頌—西湖禪七(三);曾刊載於清海無上師新聞雜誌第131期「專題報導」專欄
21. 1989年7月29日-8月6日以中文講於福爾摩沙西湖禪七(MP3-CR06/影帶編號#92)西湖禪七夏的專輯開示篇(五);曾刊載於清海無上師新聞雜誌第61期「師父開示」專欄
22. 1989年4月29日以中文講於福爾摩沙西湖;曾刊載於清海無上師新聞雜誌第143期「師父開示」專欄
23. 1994年9月14日以英文講於泰國曼谷(影帶編號#446)人類災禍源於錯誤概念;曾刊載於清海無上師新聞雜誌第154期「師父開示」專欄
24. 1986年8月22日以中文講於福爾摩沙新店;曾刊載於清海無上師新聞雜誌第88期「師父的話」專欄
25. 1989年5月21日以中文講於福爾摩沙台南;曾刊載於清海無上師新聞雜誌第92期「修行服務台」專欄
26. 1997年7月5日以英文講於美國加州洛杉磯(影帶編號#587)如何出污泥而不染;曾刊載於清海無上師新聞雜誌第84期「師父開示」專欄
27. 1997年7月6日以英文講於美國加州洛杉磯(影帶編號#587)如何出污泥而不染;曾刊載於清海無上師新聞雜誌第85期「師父的話」專欄
28. 1998年12月16-18日以英文講於美國加州洛杉磯國際禪三(影帶編號#639b)靈魂自定人生旅程;曾刊載於清海無上師新聞雜誌第132期「問答精選」專欄

29. 1995年1月10日以英文講於新加坡(DVD#467)世界苦難源於人類無明:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第45期「師父開示」專欄
30. 1987年9月6日以中文講於福爾摩沙新店:曾刊載於中文版《即刻開悟之鑰》第四冊「孟蘭盆的由來」
31. 1989年2月13-18日以中文講於福爾摩沙西湖禪七(MP3-CR04):曾刊載於清海無上師新聞雜誌第141期「師父的話」專欄
32. 1992年4月12日以中文講於福爾摩沙西湖影帶編號#241)宇宙最高等溝通方式·法門相同明師力量不同:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第63期「師父的話」專欄
33. 2000年4月27日以英文講於紐西蘭奧克蘭(影帶編號#686)靈魂的交融:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第139期「問答精選」專欄
34. 1998年5月9日以英文講於韓國永同道場國際禪五(DVD#620)明師真正的力量:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第93期「師父開示」專欄
35. 1989年2月13-18日以中文講於福爾摩沙西湖禪七(MP3-CR04):曾刊載於清海無上師新聞雜誌第131期「修行小錦囊」專欄
36. 1997年12月26日以英文講於美國華府國際禪四(DVD#608)修行進步的方法:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第101期「師父開示」專欄
37. 1995年10月31日以英文講於福爾摩沙西湖國際禪七(影帶編號#508)神醫:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第66期「問答精選」專欄
38. 1989年1月12日以中文講於福爾摩沙台南:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第97期「修行服務台」專欄

39. 1999年6月11日以英文講於英國諾福克國際禪三(影帶編號#649b)讓歐洲充滿愛:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第122期「修行服務台」專欄
40. 1989年10月13日以英文講於美國柏克萊大學(影帶編號#101)上帝是不是眾生:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第56期「問答精選」專欄
41. 1998年3月10日以英文講於英國倫敦(影帶編號#631)上帝造化的目的:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第122期「修行服務台」專欄
42. 2000年5月2日以中文講於香港(影帶編號#690)認識本性能真快樂:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第154期「問答精選」專欄
43. 1992年7月5日以中文講於福爾摩沙西湖(影帶編號#265)大光明國王·無眼耳鼻舌的人:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第22期「師父開示」專欄
44. 1996年3月28日以中文講於柬埔寨金邊國際禪三(影帶編號#541)明師心父母心:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第64期「師父的話」專欄
45. 1993年11月12日以英文講於美國德州(影帶編號#392)明師是無我之愛的化身:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第74期「師父開示」專欄
46. 1992年4月25日以中文講於福爾摩沙西湖(影帶編號#243)盡用腦力開發內在潛能·如何幫助臨終親人往生:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第132期「師父的話」專欄
47. 1996年3月13日以英文講於美國加州洛杉磯(影帶編號#536)只有智慧方能抹掉幻想雲:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第155期「師父的話」專欄
48. 1991年2月2日以英文講於哥斯大黎加(影帶編號#149)服務大眾是消除業障最快的方法·不執著方自在:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第93期「師父的話」專欄

49. 1991年2月2日以英文講於哥斯大黎加(影帶編號#149)服務大眾是消除業障最快的方法·不執著方自在:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第95期「焦點文章」專欄
50. 1992年4月10日以英文講於福爾摩沙西湖DVD#240)引導世界進入新紀元:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第21期「師父開示」專欄
51. 1992年3月12日以中文講於日本(影帶編號#228)日本的未來:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第40期「修行服務台」專欄
52. 1993年11月25日以英文講於美國加州佛里孟特印度廟(影帶編號#396)原諒自己:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第34期「師父開示」專欄
53. 1992年12月22日以英文講於福爾摩沙屏東三地門國際禪七(影帶編號#292)師父永遠與你同在
54. 1994年9月4日以英文講於美國夏威夷(影帶編號#443)快樂人生是回報明師的最好禮物:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第50期「問答精選」專欄
55. 2001年6月9日以英文講於美國佛州小中心(DVD#719)克服壞習慣:曾刊載於清海無上師新聞雜誌第140期「問答精選」專欄



## 清海無上師出版品目錄

---

### 即刻開悟之鑰

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

---

### 即刻開悟 問答錄

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

---

### 即刻開悟 師徒內信

中文版(1-3)、悠樂文版(1-2)、西文版(1)、英文版(1)

---

### 即刻開悟 師徒神奇感應

中文、悠樂文版(各1-2冊)

---

### 一九九二年三地門禪七專輯

英文、悠樂文版(各1冊)

---

### 清海無上師 1993年 球弘法專輯

英文、中文版(1-6)

---

**師父講故事**

中文版、英文版、泰文版、悠樂文、西班牙文版、韓文版、  
日文版(各1冊)

---

**「和平之道——直接和上帝連線」**

中文、英文版、悠樂文版(各1冊)

---

**「為生命上彩」**

中文、英文版、悠樂文版(各1冊)

---

**「清海無上師智慧漫畫集——上帝照顧一切」**

悠文版、中文版、英文版、韓文版、法文版、日文版(各1冊)

---

**「清海無上師開悟笑話集——光圈太緊了」**

中文、英文版(合1冊)(書+光碟)

---

**「沈默的眼淚」詩集**

中文版、英文版、悠文版、法文版、德文版、西文版、葡文  
版、菲律賓文版、韓文版(各1冊)

---

**「無子詩」**

悠樂文詩集(1)、中文詩集(1)、英文詩集(1)

---

**「失落的回憶」**

悠樂文詩集(1)、英文詩集(1)、中文詩集(1)

---

**「金銅回憶」**

悠樂文詩集(1)、英文詩集(1)、中文詩集(1)

---

**「蝴蝶夢」**

悠樂文詩集(1)、英文詩集(1)、中文詩集(1)

---

**「前身足跡」**

悠樂文詩集(1)、英文詩集(1)、中文詩集(1)

---

**「注日時光」**

悠樂文詩集(1)、英文詩集(1)、中文詩集(1)

---

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

**甘露法語(二)** 中文、英文版

---

**「無上家廚」國際純素食珍饈** 中、英、悠樂文、日、版 (1)

---

**「無上家廚」家珍味** 中、英文版 (1)

---

**今生有你·我的狗寶貝**

悠文版、中文版、英文版、韓文版、日文版、西文版、德文版、波蘭文版、(各1-2冊) 除了全彩精裝版, 另有DVD配合發行。

---

**<真愛>音樂劇專輯** 中文版、英文版

**<珍愛沉默眼淚>音樂劇專輯** 中文版、英文版

---

**「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)

---

**海無上師藝術創作專輯---繪畫系列:**

中文、英文版(各1冊)

---

**天衣珍藏本**

中、英文版(合1冊)

---

**了悟健康 -- 回歸自然正當的生活方式**

中文版、英文版、悠樂文版 (各1冊)

---

**輕鬆修行的秘訣**

中文版、英文版、悠樂文版(各1冊)

---

**上帝與人類的故事 -- 聖經故事的靈思**

中文版、英文版、悠樂文版(各1冊)

---

**帶我回家**

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

---

**真愛奇遇—我的鳥羽兄弟**

悠文版、中文版、英文版、法文版、德文版、蒙古文版、俄文版、韓文版、印尼文版（各1冊） 除了全彩精裝版，另有DVD配合發行。

---

**高貴的野生**

悠文版、中文版、英文版、法文版、德文版（各1冊）  
除了全彩精裝版，另有DVD配合發行。

---

**天饗 中文版、英文版（各1冊）**

---

**生命與意識的省思**

雅奈茲·德爾諾夫舍克博士四十八天的反省日記 中文版(1冊)

---

**曠世情人**

悠文版、中文版、英文版、法文版、德文版、西班牙文、蒙古文版、俄文版、韓文版（各1冊）

---

以上叢書系列陸續出版中！

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

## 如何與我們聯絡

---

### 清海無上師世界會

聯絡處：福爾摩沙苗栗西湖郵政九號信箱（郵遞區號36841）

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

### 經書編譯組

E-mail: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org)

（歡迎參與各種語文的翻譯工作）

### 新聞組

E-mail: [lovenews@Godsdirectcontact.org](mailto:lovenews@Godsdirectcontact.org)

### 修行服務台

E-mail: [lovewish@Godsdirectcontact.org](mailto:lovewish@Godsdirectcontact.org)

### S.M. Celestial Co. , Ltd.

[smclothes123@gmail.com](mailto:smclothes123@gmail.com); [vegan999@hotmail.com](mailto:vegan999@hotmail.com)

電話：886-3-4601391 / 傳真：886-3-4602857

<http://www.smcelestial.com>,

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

**清海無上師世界會出版有限公司**

E-mail: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto: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)

**愛家國際連鎖餐飲 (Loving Hut)**

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

E-mail: [info@lovinghut.com](mailto:info@lovinghut.com)

<http://www.lovinghut.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/>

### 無上師電視頻道 ( 天24小時)

Peace@SupremeMasterTV.com

Tel:1-626-444-4385/Fax:1-626-444-4386

<http://www.SupremeMasterTV.com/>

### 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小時網路電視台的「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。

查詢最新目錄：[www.smchbook.com](http://www.smchbook.com)

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/>

<http://magazine.godsdirectcontact.net/>



# 輕鬆修行的祕訣

作者：清海無上師

發行：清海無上師世界會出版有限公司

地址：(100) 福爾摩沙(台灣) 台北市中正區忠孝西路一段72號8樓之16

WWW.smchbooks.com

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

電話：(886)02-23759688/ 傳真：02-23757689

郵撥帳號：19259438

初版日期：2005年4月

第四版日期：2010年6月

第五版日期：2013年3月

ISBN：986-81061-1-7

The Supreme Master Ching Hai©2005~2015

著作權人：清海無上師

本書內容歡迎轉載，但應先經發行公司同意

國家圖書館出版品預行編目資料

輕鬆修行的祕訣/清海無上師作。——初版  
臺北市：清海無上師世界會，2005[民94]  
面；13 x 16.5公分

ISBN 986 81061-1-7 (精裝)

1. 靈修

192.1

94005783

我記得自己成道沒什麼祕訣，  
只有一片誠心而已，  
我修道就是修道，沒有任何別的概念、要求，  
沒有人在我的腦海裡面… ～濟海無上師～

專心於道

完全信任師父

專心打禪，放下世界

親近善知識

謙卑近道

心單純、進步快

放鬆

快樂

疼愛家人

我執與觀音