



往日時光

清海無上師



往日時光

清海無上師



清海無上師

序

《往日時光》珍錄了清海無上師從青年時期旅居歐洲開始，直到不久前的詩歌創作。

清海無上師的詩篇以率真的風格與韻律，生動描繪人生的短暫無常。在這本詩集裡，一則又一則地闡述在情海裡掙奮的無常幻滅與深切痛楚。錐心的背叛與種種失落，在我們的人生中俯拾即是。儘管愛情常常帶來悲劇性的、沒有回報的痛苦經歷，但詩人因此汲汲渴求真理的心卻是那樣真摯深情，如夜空星盞熠熠閃耀在藍色的天宇，光耀無盡。

生而為人類，與生俱來尋求親密伴侶的渴望，同時又渴望著全然的自由，這就是心靈的自相矛盾之處：它企尋生命的安頓，卻又不願被日常俗世所綁縛。這內心強烈的衝突牽引詩人對更博大更超凡的愛與自由賦予深切的渴望。詩人厭棄紅塵的淺薄與偽善，轉而向內尋求真理與生命真正的解放：

怎能再活得下去
生活是如此的囚閉！
真想就此飄然而去
遠離一切塵囂人跡

～「吶喊」

身陷痛苦與磨難的人常轉而仰望造物主。於內在掙扎絕望的時刻，厭蔑與悲憫在她的詩句中交互鳴奏著：

我要絕食抗議
抗議那降臨人類
和世間一切生靈的
悲慘命運！
～「抗議」

清海無上師意識到自己生活環境的嚴酷，一如清雅的蓮花四周包圍著淤泥一樣。然而，她綿綿無盡的愛力，即便在最困頓的情境中，亦昭昭如日。透過她的詩篇，我們不知不覺地被引向最深內在的覺醒。在狂亂動盪的世間是難以想像真理的存在的，但實際上，這份真理卻早已存放於我們每一個人內心。清海無上師以詩意與詩韻啓蒙讀者向自己內心去尋找我們最親密的伴侶——生命的自由與真理。

目 錄

1. 你的愛是場乏味遊戲	Your Love Is a Boring Game	1	17. 被需要	Needed	32
2. 人生不過百年！	We Don't Live More Than One Hundred Years!	3	18. 吶喊	Screaming Out Loud	36
3. 回家另娶	Go On Home and Marry Someone Else	6	19. 抗議	Protest	38
4. 我不屬於你的世界	I Don't Belong to the World That You Do	8	20. 借我你的上帝	Lend Me Your God	40
5. 無奈	What the Heck!	10	21. 自白	Confession	42
6. 假面	The Masked	12	22. 遺憾	Ich Bereue	44
7. 殺手與受害者	Killer and Victim	16	23. 偽君子	The Hypocrite	45
8. 康復	Convalescence	18	24. 突然	Suddenly	52
9. 替代	Substitution	20	25. 致吸血鬼	Letter to a Vampire	54
10. 造天堂者	The Man Who Recreated Eden	22	26. 什麼也不敢	Nothing You Dare	58
11. 我的野性	The Animal in Me	24	27. 驕傲的驢	The Proud Donkey	60
12. 談貞潔— 致魯德夫	To Rudolf – About Reinheit	25	28. 致悍婦	The Miffed Miss Migraine	62
13. 致婆婆	To Mother-in-Law	27	29. 什麼樣的保護	What Kind of Protection	66
14. 致德國	To Germany	28	30. 真與偽	True and False	68
15. 請溫柔體貼	T.L.C., Please	29	31. 待做之事	Tings 2 Do	74
16. 友誼	Friendship	30	32. 明師與我	The Master and I	75

清海無上師簡傳

清海無上師出生於悠樂（越南）中部，十八歲時赴英國留學，後赴法國和德國，並在德國紅十字會擔任翻譯，後來與一位德國醫生結婚。在兩年的美滿婚姻之後，她帶著先生的祝福，去實現從小的理想，展開追尋靈性開悟之旅。歷經各國的艱辛朝聖之後，她終於與一位在世明師在喜馬拉雅山神聖際會，並得到這位大師傳法印心，經由深沈靜坐，她重新發現永恆的自性。在精進修行後，她達到了完全開悟的境界。

因應求道者的誠心請求，清海無上師傳授不分教派的打坐方法—「觀音法門」。「觀音」是指觀內在的音流，亦即我們的「真我」。清海無上師慈悲地教導來自不同國家、宗教及文化背景的修行者，她充滿愛心與智慧的開示，帶給全人類希望，啟發大家生活在真善美的世界裡。

清海無上師除了在修行方面，為世人樹立了一個高雅的典範，她也鼓勵大家以內在無限的創作靈感來美化我們所居住的世界。她藉由不同的媒介，像是繪畫、優雅燈飾、詩作、音樂、珠寶和服裝設計，表達出她內在靈性的喜悅。與清海無上師接觸過的人，於內在美和外在美都獲得了提昇。她豐富的藝術創作，在全球各地展出，提醒世人靈性光輝的層面；清海無上師許多

詩作，在國際刊物裡都有特別報導，更是許多美國與悠樂傑出音樂創作家的靈感泉源，他們將她優美的詩作譜成樂曲，並公開演奏，得到全球的讚賞。

清海無上師曾獲得世界許多國家政府和民間組織，所頒贈無以數計的人道與靈性導師獎項。在一九九三年的一次重要授獎典禮上，夏威夷檀香山市前市長法蘭克·花士先生，推崇讚揚清海無上師，他說：「清海無上師，為這個因仇恨而受苦難的世界，帶來了愛；為絕望的角落，帶來希望；為相互誤解的地方，帶來體諒。她代表偉人之光，是我們所有人的慈悲天使。」

你的愛是場乏味遊戲

(原文為英文) *Your Love Is a Boring Game*



清晨我將會離去
厭膩了和你遊戲
任誰也不能再走一步
徒對著滿盤死棋！

都不是高明棋手
卻仍然懼怕失利
可兩軍對峙終有一傷
沒有不散的棋局……

我願作那棄甲的將軍
莽撞一搏 潰逃而去
強於浪費寶貴生命
困待天恩降臨

我從來不是什麼贏主
無錢無勢 不曾走運
情場失意算不得稀奇
我 還輸得起！

來吧！ 對家
別杵在那兒舉棋不定
蹂躪撕扯我的耐性
它不是彈力橡皮！

你可以誠實表白：
願結連理 與我相愛
倘若無意，遊戲也該終了
如何都好 兩相自在

生命在街角悄然等待
另一場對奕 另一位棋侶
輸贏有定 知也無益
至少放得輕鬆快活吧
愛情遊戲本就令人神迷！

1978 於慕尼黑

人生不過百年！

(原文為英文) *We Don't Live More Than One Hundred Years!*
作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於「往昔今朝」詩歌專輯 *Đời Trăm Tuổi*

對不起 親愛的
我已失去耐心
我不是 也不想作個女尼
你若不願同舟風雨
何不讓我獨自遠去

我知你認為我失去了理智
但那又怎樣
我過自己嚮往的生活
任憑時人冷言熱諷
每人都有自己的定命



今晚我確實近乎癡狂
可這世間又有誰清醒！
要不然如何活得下去
明知生命賤得一錢不名
你知道的 我仍深愛著你
但愛 又有什麼用……
既然無法讓人人滿意
不如讓自己高興！

這不是你的錯
但我們每人都只有今生！
如果你相信另有真理
那也是痴人說夢

可否想像一名女性
從亞洲到歐洲隻身漂零
多少憂慮煩惱
日日愁悶 夜夜不寧？
我已厭倦作一名鬥士
為保護自己和世界爭戰！……
有時真想一走了之
撒手這荒誕人生！

但我不過是個懦者！
仍在苟且偷生
強忍四面污穢重重
任憑淚水奪眶奔湧！……

1979年2月 於慕尼黑



回家另娶

(原文為英文) *Go On Home and Marry Someone Else*

去 吧！快回家去！

另娶一個祕書少女

挑個妙齡美眉

護士小姐也挺甜蜜

我的心早已涼透

從此不願等你！

你身為醫師

前程如花似錦

我卻是無名作家

作品可能永遠也不會付梓

快快回家去！

找個女教師

女醫生也好呀

隨便娶個誰

只要有財產和未來

扶你飛黃騰達

快快回家去吧！

尋個富有的寡婦

她的德國馬克無數

可以償付所有債務

可以支應你的開銷

為你買豪華大屋

供你開私人診所

大批收藏古董文物

當然你不會娶我

我知道你為何不

遍地有花花草草

為你的前程鋪路



所以 回家去吧！

與你那花園洋房共枕

與你那十二進的「宮殿」夜話

與你那精美的壁爐同眠

與你那奢侈的廚房好睡

再找個「風流寡婦」

夢裡生花！

1978 於羅聖漢

我不屬於你的世界

～致秋

(原文為英文) *I Don't Belong to the World That You Do ~ For Thu*

把 公主和皇后演得入戲

卻言不由衷 身不由己！

你很清楚我的台詞：

「世界是個大舞台」

「我並不是真實的自己！」

本想繼續扮演你指派的角色

撐久一點 以換取安逸

還有所有的奢華 一切的榮光！

但你可知道… 這場戲所值無幾！

今天我就要收拾遠走

伴隨著大雁高飛遨遊

你找不到我在哪裡

因為你不是自由的子裔！

曾經有過那樣的瞬間

我彷彿走到人生盡頭

離開了你 和全部的所有！

但飛鳥畢竟生於山林

我 能夠承受

我不屬於你的世界！

哦！ 聽來痛心！ 但卻毫無虛構：

「你不屬於我的世界」

那麼好吧，別了強尼……

讓我倆的一切化為烏有！

1978年12月29日 於慕尼黑

無奈

(原文為英文) *What the Heck!*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Ngao Ngán!*

我感到憂傷 極度極度地憂傷
心亂如麻 不知到底為什麼會這樣！
愛你竟需如此煎熬
哦，痛苦已令我心魂失喪！

想霎時狂奔千里之遠
想大聲吶喊震撼群山
想展翅飛越整個寰宇
想縱身跳入深深的海底！！
為燃燒的愛情尋找答案
看看這世界還有什麼新奇

但我只是在心中亂奔
將靈魂的心祕袒露肩上！
我只是在腦海中呼喚
跪倒塵埃 淚水不斷流淌

多少次 我想了結生命
在那孤單漫長的夜晚
多少次 我想敲死神之窗
在那空虛蒼老的白天
為什麼我還留在人世
流連、流連、流連？

1977 於德國 · 柏林



假面

(原文為英文) *The Masked*


是你演技超群
還是我雙目已盲
竟誤墜情網！

但多麼不容易辨別啊
外表如溫順羔羊
裡頭似兇猛豺狼！
看似白馬王子
轉瞬成吸血大王！

難以置信
至今猶傷
曾獻美麗的甜蜜柔情
曾有撼動天地的激盪
一夕忽而翻覆
人獸… 無常！

哦，我的心
從未如此迷惘
要用多少時光
才能遺忘？
遺忘最親近的人
他的背叛
他帶來的一切創傷
和他掉頭而去時
若無其事的「酷」樣
(或不過是「惡相」？)

彈指之間 他人心變蛻
如何竟沒有絲毫慚愧？
我真想知道
究竟什麼是他的真實面目
是人 還是鬼？
從來不曾遇到
這樣的種類
我瞠目無言 驚而生悲！！



歲月會平復每人的創傷
卻怎能抹除我的懷疑和絕望
因我已經付出一切
乃至更多
如難收的覆水
如蠟炬成灰！

我默然徬徨
要多久才能不再心碎？
靈魂是否還會復原如初
還是永遠殘傷？

上帝是如此遙遠……
佛祖也已經淡褪！
棄我在這靈魂的嚴冬
孤冷生悲！

事事都黑白顛倒
人人都陽奉陰違
我是不是個痴人
如此徒費氣力
想知道人間的真偽？
哈！！！！

致艾琳

殺手與受害者

(原文為英文) *Killer and Victim*

驚愕和恐怖使我震顫……

聽你當眾宣佈

你已經另有新歡

不論她是皇后或公主

還是你的舊戀：

怎麼竟有人如此無情

對自己愛的人

或者說是曾經愛過的人

竟這樣毫無忌憚

傷害唯恐不及

得逞後還招搖意滿

自喜沾沾？

請上帝施恩

千萬倍地增加對你的恩典

為你今天的所為

和你未來的歲月！

我請命運之神慷慨

在此刻和永遠

賞賜恩慈與福祉

給你

及你另擇的侶伴！

不然，凡人又如何

逃得脫最後審判：

刺殺一個靈魂

行凶不需刀劍？

我如今半聾半昏

生不如死

彌留其間！

哦！上蒼垂憐！

恩賜我平靜和安詳

不然，誰又能安渡

如此厄難？

當殺手逍遙

不入囚牢

受害者受傷 卻未見一刀！

為何天公要凌虐弱者

其人的一生已經飄搖

早已不堪風吹雨打

何況四面颶風狂濤？

哦！上帝 請您相救！

佛陀 請您加持！

天使們 幫……我！

為什麼你們……如此遙渺？……



康復

(原文為英文) *Convalescence*

我在狹小的病房裡一息奄奄
掙扎於生死邊緣
你卻在豪華套房中大肆飲宴
把我的酸楚當成籌碼交換
你那真情實義 終於呈現

羅曼史就此結束
談什麼愛情誓言
在事實面前
字句何其空泛！
緣之將盡
愛又所值幾錢？
哈哈 笑也罷 哭也罷
痛苦令心魂寸斷！
彷彿世界行將迸散
彷彿上帝從來沒有化現

哦！生命有如瓊漿
甜酸苦辣一應俱全
任憑你自斟自飲
淌著血 或忍著痛
伴著淚 或流著汗
神學家們忙於作出解釋
他們的著作已堆積如山
足以造一千座金字塔

然而卻不知
於我何用
於人何益
傷情處 依然心痛如煎

替代

(原文為英文) *Substitution*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於

「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Thay Người Mơng*

能否請你和我作伴
今晚我想盡情地浪漫
(他從來漠然)

既然已無法擁有所愛
不如憐取人在眼前
哪一顆心 願意付出
還請伸手相援

生命是啞謎一團
愛情令人著迷沉陷
如今我徘徊在中途
不知該去向哪一邊!!!

請你陪陪我好嗎？
今晚 我無法獨眠
我的愛人冷如冬夜
留下我獨對殘火孤寒

可以陪我到小徑上漫步嗎？
讓我今生聽一次「好的，我願意」
我無法和愛人步上紅毯
不如嫁與人在眼前……

你可願意留下 與我相伴
不論晴雨 富貴或貧寒？
我對戀愛已經厭倦
請慷慨伸出臂膀 留在我身邊……



1978年冬 於慕尼黑

造天堂者

(原文為悠樂文) *Người Dựng Địa Đàng*

作者曾親自演唱此詩悠文版，

收錄於「前身足跡」I, 「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Người Dựng Địa Đàng*

纏綿情話猶記心頭：

呵！你紅唇燃起我心頭熱血

你雙目碧藍清如天野！

你秀髮無價 如金絲傾瀉！

許諾一起從寒冬走到盛夏

化生死輪迴為人間樂園

教會我沈迷於激情和歡愉

你神奇的雙手再造了芬芳伊甸！

然後你卻把魔術收回

留下我手捧著殘情和空幻

愕然瞠目哭而無淚

一息奄奄心血淡淡

也請收回你的話吧—那空洞的纏綿

船已經離岸 一切都太晚

造天堂者又為何跪而痛悔？

為那段飄逝無償的情感？

1980年於坎巴赫



我的野性

(原文為英文) *The Animal in Me*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於

「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Loài Thú Trong Ta*

有時我會羨慕起動物
相親相愛那麼自自然然
不必擔心什麼避孕藥丸！

如果有了兩三個小孩
還未出生就帶來了混亂
在當今讓他們吃飽穿暖，天啊！
遠比我們想像的艱難

當金錢在前門發生恐慌
愛情早已經越窗逃潛！
生活就是這樣令人沮喪
去從何其兩難

我戀愛了 但我卻如此害怕
結婚生子似乎勢在必然！
也許我還是逃之夭夭
在被生活羅網套牢之前！

1979年 於阿爾拉赫

談貞潔

～致魯德夫

(原文為英文) *To Rudolf - About Reinheit*

純潔並不存在於肉身
因為它最初生於靈魂
如果你尚不了解貞潔
定義請見下文：

貞潔是那忠誠的妻子
日夜等待夫君
不論千里萬里
把遠人掛記在心

貞潔是那真摯少女
以其全副的身心
愛慕她的情人
不論兩人能否成婚

純潔是那孤孀
一心照料她的孩子
當不期而至的災難
奪取了丈夫的生命！

貞潔以無數的形式存在
有的為人熟知，有的則不然
貞潔擁有各種國籍
在一切人種和年齡中展現

所以請紮好白玫瑰的花環
請綴好百合玉蘭的花冠
懷一顆貞潔的心娶妻
穿一襲潔白的婚紗出嫁

……但若你歷盡種種滄桑
還是沒有找到
一份持久的愛情
於是你獨身一生
或者與人同住為伴
當死神向你召喚 你將欣然
以貞潔而終天年

1979年 於慕尼黑

致婆婆

(原文為英文) *To Mother-in-Law*

一切都好得不能再好
我們從未如此欣歡
母親啊 留下陪伴父親吧
沒有您和家人 日子一樣順利安然

1980年7月30日 於義大利拉帕羅

致德國

(原文為英文) *To Germany*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於

「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Gửi Đức Quốc*

我不願離開這美麗的地方
再去面對大雪和冰霜
寒風如利刃劈人兩半
泥濘的大地上凍結著冬陽

這兒的沙灘 踏滿輕便的鞋印
曬得金黃的肌膚妝點著海岸
步行街上遊蕩著俏麗的泳衫
鮮花紅艷 大海蔚藍

左傍青峰 右倚藍山
教堂隱現 森林小路彎彎
海濱村莊裡的新鮮餐館
溫暖的陽光啊 陽光天天灑遍！

1980年8月 於拉帕羅

請溫柔體貼

(原文為英文) *T-L-C, Please*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於

「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Dịu Dàng Bên Nhau*

如此尖銳的語言！
令心受到殘傷！
哦！浪漫的人
怎能活在這個塵寰？

情人之間 應該
吟詠著詩篇
低語著愛的纏綿
夢想著月光
和銀河的燦爛

而不是談論金錢
不是抱怨「加班」
和塞車不斷

一旦跨過了界線
愛情 就會熄滅了火焰！
啊！讓我們找回浪漫
讓我們找回平靜！
讓我們找回芬芳伊甸！
阿門！

友誼

(原文為英文) *Friendship*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於

「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Tình Bàng Hữu*

結 交朋友易

長存友誼難

事實人皆知：

天地任翻覆

至友終不棄

忠實和誠信

日久見人心

反之也成立：

冷淡與傲慢

自私和吝惜

友誼之天敵

吾人需明智

兩路擇其一

忠信友誼深

背義無知心

人生不可無知交

朋友相待須正直

忠貞關愛品德高

明智之人謹牢記

友愛情誼若失去

枉為人類生天地！

道理說不完

留待下篇續

上述一番話

願你勤修習

下次見

你的摯友



被需要

(原文為英文) Needed

為何你會覺得
自己必須做點什麼
負些大小職責
才能證明你是被需要的？
你的存在本身
已經足夠
就是一切的需要！

為何你會感到
自己必須知道一切
有人來匯報每個細節
解釋全部的經過
才算是有了掌握？

只要你不走開
一切遲早會明白！

莫要太心急
自在就可以
無須探根底
只須看仔細
莫想掌控大局
只須放輕鬆
敞開心地
你會成為你本人
我也會是
我自己！

自由自在 自由自在…！
不要憂懷
只要你不離開
我們會有很多時間
來增長智慧
互訴衷曲

請靜下來 默默觀察
感到美好和被愛





我們所夢想的一切
都已經在轉角處等待
如果不斷亂奔 走得太快
也許會錯身而過
失之分毫 卻已是千里之外

青草是青草
鮮花自然盛開
日月星辰 光輝自在……
他們無所事事
從未擔心被需要
或被忘懷！



宇宙中一切的一切
都按照其本然存在

……

請你輕鬆釋懷！

永遠是你的
親筆簽名
滿滿的愛



吶喊

(原文為英文) *Screaming Out Loud*
作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於
「往昔今朝」詩歌專輯 *Thét Gào*



怎能再活得下去
生活是如此的囚閉！
真想就此飄然而去
遠離一切塵囂人跡
掙脫镣铐和枷鎖
神遊芳馨的聖地！

那裡有風與柔和的氣息
寬闊的天地令人心曠神怡
時光就像是一場美夢
我來去自如逍遙無羈

也許你內心無法平靜
但別去攪動大海的風浪
讓我隨沙鷗伸展雙翼
迎接那初升的朝曦

為如弓的彎月掛上夢想
為野蘭的花瓣題上詩句
在夏日涼雨中盡情高歌
爬上樹梢 躍上浪端
給春的清晨添幾抹新綠

隨著鵝黃色的蝴蝶起舞
伴著水中的游魚兒嬉戲
在秋天的傍晚唱起童謠
漫步的小路溫暖而神祕
拾起的紅莓才剛剛落地

多想活得像花開般歡欣
把是非恩怨全部都忘記

我只想作我自己
自由自在地呼吸

哦！天使
請發慈悲

哦！上帝
請您恩許！

抗議

(原文為英文) *Protest*

我要絕食抗議

抗議那降臨人類
和世間一切生靈的
悲慘命運！

上帝盡可以說那不過是玩笑
是演戲 是訓練 是*n'importe quoi**
而痛苦卻真實歷歷
創傷留在血肉之軀

如果你無法創造完美
那我就建議你停止創造！
你造出了黑洞
造出了時空卷曲那樣的怪例
漏洞百出 到處敗筆
儘管如此 我們原諒了你
但也請不要歸罪於我們
如果我們凡人
攀不上您高高的階梯
那只是因為
我們手脚被緊緊束縛
丟進了海底！

天堂在上
你優雅地高坐其中
誰知道是悲是喜
當我們飽受煎熬
一生一世
為生存茹苦含辛！

而你還送來疾病
災難
戰爭
飢饉！
和數不勝數的悲劇！

好吧 有些是人類自己的錯誤！
但要花上千百億年
我們人類才會覺醒
才會學習到您的幾許智慧
而痛苦
卻已經這樣無邊無際！

我認為你貧乏的創造力
簡直是爛不可言語！
你不可能是
上帝
那無所不能的智慧和愛力！
你不過是
魔而已！

* 法文：*n'importe quoi*為法文，相當於
英文的*whatsoever*，「不論是什麼」之意。

借我你的上帝

(原文為悠樂文) *Mượn Bụt Thân*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於

「前身足跡」詩歌專輯III *Mượn Bụt Thân*

還記得曾經聽過灰姑娘的故事

當時，上帝是如此慈悲而柔情

童年的夢想帶我遨遊樂園

生活美好 幻想曲一片輕盈

我留戀著那青春的歲月

學校裡的課本 父母的饋羹

佛陀會在我悲傷的時分降臨

化現奇蹟 變凡塵為仙境

成年後的生活充滿了糾結

一無所有 獨自面對前程

往日幻夢已如東流之水

上帝也已消失了蹤影

我常感到悲傷至極

日子滿是騙局 人人虛情假意

我渴望有信仰 給予我支撐的力量

渴望擁抱希望 一如逝去的童年時光

如果你有多餘的上帝 我能否借取

讓祂帶我離開這苦痛的地方

今天就出發 不要等到千萬個明天

我會因絕望悲淒而憔悴衰亡

自白

(原文為悠樂文) *Tu Thú*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於

「前身足跡」I, 「一縷芬芳」詩歌專輯*Tu Thú*

曾有許久 我在虛偽中周旋
愛意未萌已經情誓滿天
口如蜜餞一般香甜醉人
話雖如盛夏 而心卻是冬天

在這場交易中我是輸還是贏呢？
絞盡了心力 又換回浮生幾錢？
我圓圓大腹是眾生的墳墓
血肉和屍骨滋養我到今天！

我曾有無數奢侈的夢幻
日夜不忘和世人比攀
肉身的慾望燃燒著身軀
靈魂仍然因孤單而痛苦痙攣！

走過無數海岸 泥濘或枯乾
曾洗盡鉛華 又脂粉重染
曾貪求名節 財富和豪宅大院
為豐足的生活而出賣理想

無數的災難終於令我猛醒
難道那就是生活 我問自己
不出幾個十年 身軀就會消蹤匿跡
名望財富 又有什麼意義？

當青春的紅潤褪盡 斑白染上兩鬢
何處又是今生的歸依？
當呼吸停止 面前是再生還是死寂？
耶穌和佛陀都談到天堂地獄

今日以眼觀心 我不知
生命是否仍在繼續
抑或死神將要到臨？

1980年 於義大利

遺憾

(原文為英文) *Ich Bereue*



我曾有心屈指數遍
世上好人有幾千幾萬
但轉念卻知道那是徒然
因為好人少得可憐！

塵世就像死魚那樣腥臭
人類就像腐蝦那樣靡爛
然而 我卻要與之共存
活在上帝造的…這些臭物中間！
他們所有人談的不過是
性 金錢和偷情通奸…
很快我也會腐爛發霉
如果不趕緊逃離此間！ 要快！
不然，我會淹沒在這一片朽爛！

偽君子

(原文為英文) *The Hypocrite*

人人都似乎彬彬有禮
唯獨我卻似乎不懂規矩
抑或他們掩藏著本性
戴了一副偽善的面具？

他們笑不敢笑
他們哭不敢哭
他們不敢說心中所想
雙腳各踩一船
卻說難以決斷！

既不是「正」
又不是「反」
他們盡可以為所欲為
為了自己的私念
再來說聲「抱歉！」
我也是莫可奈何！
即使我踐踏了你的心和情感
那也是你自己造成的局面」

當然，你可以歸罪上天
（可憐的上帝！不正好承擔埋怨！）
但我卻要俯首聽命
如此虛假而偽善！不論那多麼虛假造作！
他們舉動離奇而怪誕
但不知怎麼的
他們令我流淚心酸

奇怪？ 人們做了什麼
我何必要管？
為什麼我不能接受現實
並且欣然
走自己的人生道路
——不論去向何方？

人類本來就是如此
為什麼要為之傷嘆！
但……

淚水依然不停流淌
自動……開關！
當我深夜獨眠
當找不到任何人
——相傾談

大千世界遍佈芸芸眾生
為什麼不留一個與我為伴！
我覺得如此孤單
欲哭早已經無言
淚水也已經流乾
心中是空虛一片
誰又知道
哪裡是歸宿
什麼是真實
誰會是你
誰又是我自己？

什麼是所謂記憶
那湧動著歡樂和憂愁的流溪
為什麼一切這樣悲淒？
昨日從來沒有回返
明日卻又未知難斷
在這災難重重的年代
我該怎麼辦？
當傷口久久不癒
獲救不過是輕浮的諾許

我甚至無法退出
這場殘酷的遊戲！

上帝先生（如果真有上帝）
一定是個冷酷的笨蛋
（抱歉如此冒犯）
實在難以控制情感
在這種時候
我想不出更好的語言

讓祂去死好了
祂願意去哪裡都悉聽尊便
我才不願多管
祂毫無一點作用
實在叫人討厭

祂高坐在樂園的某一端
笑看我們流淚流汗
我們的血和苦難
而我們卻要對祂感激不盡
為了祂的恩典浩瀚

上帝先生
順便實話告訴你
我討厭
整個創世紀
它帶來這麼多痛苦和挫敗
這麼多傷痛和窒息
啊 是的！ 卻全無福祉歡喜
你這愁眉苦臉的老大上帝
你想做什麼就敬請尊便吧
我們根本不在乎你
我們反正是已經絕望的
命運的奴隸……

我們生活中的一切災難
都只能怪罪我們自己
無辜的一個唯有上帝
哦！ 是的 我們知道
你是天下無雙的第一
我們不過是一堆垃圾！
我們會生於原罪 死入地獄
若是敢有一言冒犯
或對主有一絲不信

哦，算了吧，不如放我們自由
從你那高雅的圈套中脫離
你難道不會只給與愛 而不再懲罰？
你慈悲的十字架
有點太重
我們凡夫俗子已經
承擔不起！
你不需要為我們作任何事
所以沒有什麼恩惠
我們非得償還給你

你說是給與一切
卻令那來拿取的人痛苦不已
為理解這殘酷的棋局
我們無辜的心已經
疲憊至極

而這又有什麼好玩
哪裡又有恩典
哪裡又是無間地獄？
哦，不！不！
多謝！但不要再了！
你一定是
糟糕的上帝！

只要一想到你
我就想遠遠逃去
幫幫忙
幫助我吧！
如果你真正存在
那麼就顯現真實的你

我已經很累很累
我得坦白告訴您
只再說這一次
我是如此絕望
連祈禱的力氣也提不起……

寫於泰國·迦納



突然

(原文為英文) *Suddenly*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於
「往昔今朝」詩歌專輯 *Thốt Nhiên*

突 然之間

我們成了「仇敵」

到底為什麼？

你盡可以去找你的「前妻」

但為何如此作秀演戲？

你滿口良心和正義的道理

這樣做的「道理」又在哪裡？

你黑白顛倒 好像有人虐待了你

甚至騷擾了你

而我又做了什麼？

不過是愛你 歡迎你

來到我的住所

盡我所能地照料著你

聽你傾訴上次婚姻的「悲劇」

忍受你的情緒和壞脾氣—

希望明天會漸漸順利

一切都滿意而歡喜

直到你突然掉頭而去

一夜之間

反目離異！……

我對你的所作所為

實在覺得有點詭異

是你在裝模作樣

還是大家都表裡不一？

我是這樣的傻瓜 全然不知謎底

所有那些柔情

所有那些愛和關心

難道都是逢場作戲？

請告訴我 在我離開人世之前

這一切不過是一場夢幻

讓我帶著笑容回到天國

那給與我笑容的福祉之源

你不能去愛也就罷了

但卻為什麼要恨才心甘？

你到底變成了什麼？

是惡鬼附身？

還是太想充當混蛋？

哦，上天！

從來沒想到世道人心

會是如此險惡多端

人類幾乎已經瘋癲

他們的靈魂要如何提升

如果選擇這樣生存？

而您 竟還要送使者來弘法

把福音和真理傳給人間！……

(我們倆肯定有一個是笨蛋！)

致吸血鬼

(原文為英文) *Letter to a Vampire*



你的血庫時時要擴張
要嘛撕開故人的舊創
要嘛把新人的靈魂戳傷
你因此而沾沾自喜
看著無辜信任者再度受創
在愛情疆場上撲地身亡
我能想像你那傲慢的笑臉
犬牙外露 風流倜儻

哦！英俊美男
你難道真的認為
你可以永生
萬壽無疆？
可以如此摧殘心靈和真愛
讓他們深陷痛苦彷徨？

讓我來告訴你
你的確可以隨心所欲
只有你決定你人生的軌跡
然而
你為自己創造的形象卻會存留
在你的潛意識裡
久久不去
難以清洗！
如果有一天
你想重返高雅 贏回失落的榮耀
那時你會面對痛苦的記憶
面對你親手創造的地獄！
並沒有什麼上帝來審判或幫助
因為你就是上帝！

但先別驕傲滿足
也別坐在用強權計謀征服的峰頂
像個傲慢的王公貴戚！
有一天你會因痛苦而淚落
這一點我以人格擔保承諾
絕不會說錯！
等著吧，我的愛
對別人的施虐會回到自己 一千倍之多！

現下你已知道
法律有其因果
不要拿它玩火
親愛的！

不過最重要的事情是
你想要成為什麼
你如何展現給他人——
那個代表著你最高品性的
代表你最高雅 最寶貴的
內在的上帝本色

不然
實話對你說
我們都將很快地凋朽
消失於我們所愛的今世
消失於這方生息的時空 不論怎樣執著
但不，不！ 靈魂是不朽的
還有很多需要學習
你變得更高或更低
在於你的每一個選擇（或毫無選擇）！

我愛你
所以語重心長對你細說
別把你自己變成地獄…（你知道我指什麼）
或變成魔…（你也知我指什麼）

別人也許會隨著時光而遺忘
但你自己會覺得
在內心深處的某個地方
你 和你的言談舉動
並不那麼好呢！

好了 珍重自己吧
祝你好運
別了！ ………

什麼也不敢

～致怕怕先生

(原文為英文) *Nothing You Dare*

~ For Mr. Don't Dare

你不敢跟隨我 因為怕人非議
你不能表達感情 因為不夠男子氣
你不選擇道德 因為朋友認為那是軟弱
你拒絕真理 因為它不合乎社會禮儀
這些都是家人和親友的勸告

你用這些武裝起來 抵禦上帝
抵禦你心中激烈跳動的愛情
抵禦你那個原原本本的真正的自己！

你讓生活變得悲慘兮兮
讓夢想淪落成破舊的古蹟！
你把愛冷落在一角
空等著無盡的諾許！
明天…週五 週六 和更多的明天！
直到你所希望和珍視的一切枯萎！
你迫切需要的愛……也已
死去！

留下你孤單陷入悲傷
陷入黑暗永恆無際
那時你才獨自痛哭
那時你才怨天尤人
譴責命運

哦！意志薄弱的人啊
停止尋找沒用的藉口
該振作了 要站直頂天立地！
為了你所珍視的一切！
為了所有高雅和寶貴的東西
為了豐富而精彩的生命！

或者 繼續無聊地混下去
繼續當一個可敬的懦夫
要死也可以

沒有誰會在乎
畢竟 這生命只屬於你！



驕傲的驢

(原文為英文) *The Proud Donkey*

人們為第三次世界大戰的爆發而擔心
為了星球可能的相撞而焦慮
你卻像一頭驕傲的啼驢
開車帶著你的舊戀或前妻
喧囂兜風在污染的市區
搶購無聊物品 呆看過往的行人
在櫥窗前嗅來嗅去 尋覓類似的「刺激」

要嘛就是「放鬆」到麻痺！
哦！我很清楚那個乏味的情景
你是如何夜以繼日
消磨（反正）無用的生命！
肩扛夫人成筐待洗的髒衣
每天叫來外賣獻到她的座席
鋪床疊被 洗刷餐具
在火柴盒似的公寓擦洗地板的油泥
而她 無所事事又窮極無聊
唯有讀社會緋聞和垃圾笑劇！

哦！我是個傻瓜
還曾經痛不欲生！
以為我失去了寶貴的鑽石
實際卻不過是個呆傻的半痴
根本不值得入人眼中！
不要著急！你們兩個本來就屬於彼此
為何我要浪費精力
非要把磚石磨成明鏡？！

我真不願這樣來褒貶
但 上帝 簡直是個無能庸才
編造出這麼蹩腳的滑稽劇場面
包裝得活像真的炸薯條
呸！…我竟然吃下了每一小片！
說句實話
味道真爛…（你知道什麼是爛！）

寫於泰國

致悍婦

(原文為英文) *The Miffed Miss Migraine*

整個星球正行將迸散
世界各地已巨浪翻天
而妳四處奔波 只為長了粉刺的屁X…… (妳知道我指什麼)
每天千萬個成人和孩童飢餓死去
而妳卻暴飲暴食直到便秘！

為了嗜好而猛花時間金錢
然後卻質問可憐的老公
他為什麼老是加班……

繁縟小節和瑣事區區
妳卻用寶貴的生命來換取一
醒裡夢裡都是瘋狂
大呼小叫循環不已……
直到妳鬆弛的身體和海綿大腦終於
一敗塗地！

妳抓住無聊小事就吹毛求疵
對丈夫夜晚未歸而大肆攻擊
還要罵他不載妳去馬拉松似的買東西！
要嘛就罵小孩子沒有拿到全校第一……

妳訓得他們唯唯諾諾、充滿競爭心理
卻對名義上的丈夫孩子充滿鄙夷！
當他們被迫取得成功
妳卻變得越來越傲慢無禮
妳把他們逼得神經幾乎崩潰
擠出血汗 供養妳生活的雍容華貴

妳使盡魔女的一切詭計
總是把自己擺在首席
不論在工作還是在家裡
控制著別人 甚至也囚禁了自己！
在自己的蚌殼裡擺弄一切
撈到一棵草芥 都可以
傲慢至極！

啊！小小女人
妳已經忘記！
有一天 妳漂亮顱骨上的窗戶會
永遠關閉
哪怕是兩隻眼睛中的一隻
妳也不能帶去
妳不能帶去即使是微末的一粒
塵埃或純金

現下妳盡可以在熱騰騰的房中跑來跑去
為自己高薪僕婦的角色而自豪不已
因了作頭家的無聊幻想
而神采奕奕
犧牲妳先生用以喘息的自由
和妳孩子的
純真的安逸
用盡一切辦法讓人們臣服於妳
的旨意……

聽好！
我來告訴妳……
妳還有多少生命
能夠揮霍得起？
來加固妳創造的水泥監獄
把妳的世界變成一窩粘臭爛泥！
到底有什麼……
妳真的想要獲取？

妳能否停止眩暈的作秀 哪怕半秒
思考要合乎邏輯
在時間終止之前解脫自己和別人
不要等到妳高貴의思想和身軀（如果有的話）
躺到了冰涼的土裡
那時妳的墓碑上只會剩下這樣幾句：
「某某夫人 來自某時某地
人們對她記憶模糊 毫無愛戴惋惜
因某事死亡 享年六十或七十
她的皺紋永遠刻印在我們的記憶裡！」

啊！
僅此而已
不論是多麼偉大的人物
曾經呼風喚雨
也會逝去
形同…蟲蛆！

1996年9月 於柬埔寨

什麼樣的保護

(原文為英文) *What Kind of Protection*

你 要用什麼樣的「保護」

來阻擋你的親友

接近上帝呢？

用你不堪一擊的道德準則？

用你半通不通的智力？

用你被污染了的 充滿偏見的推理？

用你的博士學位？

你的空洞頭銜 有限的財力和體力？

或其他任何值得一提的東西？

哦！愚蠢的書蟲

受過教育的傲慢白痴！

是不是感覺很好

當一個臨時英雄？

但你我都知道

最終你不過是隻狗熊

至多至多

只是個家用長工！

那時 哭也罷 笑也罷

你本人要承擔你的宿命

世界上沒有人會知道

你靈魂感到的孤獨和沉重

唯有上帝（也許還有我）

真正能懂！……

我憐憫你

帶著真實的悲哀

你以為傷害了我

但你自己卻深感疼痛！

我為你感到難過

因為我知道

你只是假裝沒事

你造出短暫的歡愉和奇情夢幻

只為了看起來「酷」！

你保全自己漂亮面孔

而實際上默默承受著痛苦

和近旁那些戴面具人的脅控！

哦，上帝幫助你！ 上帝幫助你……

我可憐的傻瓜！

真與偽

(原文為英文) *True and False*

好吧！ 好吧！
去「保護」你的婚姻
即使它早已生氣全無！
兩人為圖方便而互相利用
一個為了錢 一個為了性
還美其名曰婚姻和愛情！
實際上多像是場商業交易！

哈哈！ 我笑得快要飛上天
為人類奇怪的模式和舉動
他們在死路盡頭執著不去……
還大聲炫耀 彷彿天堂對他情有獨鍾
實際上卻騙不過三歲孩童

不管怎樣 你可以想多蠢就有多蠢
但我知道你的心聲
那就是為什麼我會笑
而淚水卻也同時在奔湧
因為習慣（和信賴）很難一夕打碎
要過一段時間才會適應

隨著時光流逝 我可以笑得更加大聲
眼看人人裝模作樣倒也是妙趣橫生
人們扮演被指定的可憐角色
還自我陶醉以為人生幸福圓滿 我的
天！我笑那些做作的完美
不過是嚼著幾塊無味的剩骨殘羹！

他們越是誇耀生活的美滿
我越是忍不住笑個不停！
哦，The macho*……
是懦夫
還是發瘋？
做盡那些違反良知的事
到底為了什麼？
掩蓋情感和誠實 不敢流露性情
把自己幾乎害死
也虐待別人的神經！

哦！我的上帝
難道那就是所謂靈性修行人？
簡直還不如遊蕩的鬼魂
時光飛逝在每一秒鐘
像河流朝大海奔湧
從來沒有回程

當我們還在自欺和賣弄
卻可能死於下一分鐘
用生命來裝蠢未免太過昂貴
你是否了解自己在做什麼？
如果我可以撬開你生鏽的腦袋
向你凝滯的血液注射一點智慧
你會變得心懷慈悲 動機單純
但是不幸的
你不願意放掉
你久患的疾病！……

那麼好吧
我只能給你最好的祝願
然後站在一邊
閉上眼睛
然而 尊敬已經悄悄失散
你的所作所為
對友誼的傷害已難以彌補！

當你來尋求我的寬恕
不要淚流成河 嚎啕大哭
也許那時河水已經流乾
過去的事情無法修復
你知道 我們的時間有限
天知道何時是這歲月的終點
沒有人能帶你去你想去的地點
但命運會安排你注定的所在
不論哭 還是笑
我們都無法改變

現在你認為
自己身在峰巔
事業如日中天
美女如雲 追隨身邊
但當你頭髮斑白 模糊視線
當你的身體不再受頭腦使喚
你的血脈不再富於活力
當生命的熱情永久地走遠
那時你會懷念我們真正的友誼
悔恨歲月一去不返

來找我吧 當所有的人離你而去
來找我吧 當你感到軟弱和孤單
我將迎接你進入永恆天堂
我將獻給你永遠的情誼！

* “Macho” 源自西班牙文，原意指英雄、富於男子氣概的人。



待做之事

(原文為英文) *Things 2 Do*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於
「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Việc Nên Làm*

如果不能給人歡樂
就不要製造痛苦
如果不能授人榮譽
就不要散佈恥辱

如果不能留住幸福
就不要令人傷感
如果難忘昨日悲淒
去建造更美好的明天

明師與我

(原文為英文) *The Master and I*



醫生可以因疼痛而叫喊

但聖人卻不能因痛苦而哭泣

是這樣嗎？

釘聖者上十字架又是什麼樣的邏輯？

你真可以對她為所欲為

認為明師會承受得起？

在聖者的胸膛中

跳動著和你一樣的心

祂身體的構成本質

和你們並無差異

明師所做皆應眾人所求

以便使他人快樂幸福

但她必須承受種種苦難

我們才得以享受安逸

耶穌在十字架上死去
為使祂的門徒獲得永生
為何他們還要戳祂的身體
當祂已不堪痛苦 滿身血跡！

哦！人類啊 天下最為殘酷的一群
為殺戮製造了種種道理
仁慈的使者 上帝之子
就是在你們手中死去
你們如何審判自己？

即使在現代 你們仍不改惡習
你們刺傷明師的心
毀謗祂 極度傷害祂的感情
轉過頭來 在祂身上數落自己的缺點
你抱怨明鏡照醜了臉
你知不知道
鏡中之人就是你自己？
你樂此不疲地傳播流言蜚語
停止吧 想一想！

你和明師乃是孿生兄弟
傷害了祂
最終 你會感同身受
因為在靈魂中 在精神上
祂和你是同一體

照顧自己 深切向內反觀
才能找到你尋求的真理
等你良知醒覺的那天
你會因疚悔而痛哭流涕！
你的自責會深深作痛……
即使是天堂也承受不起
但一切都還不算太晚
你和我本來就要走到永遠
要知道 明師為了全人類受難
不論你怎樣去看

井底的青蛙不就以為
天空是蓋在井口的碗
現在就停止吧！
不要再井底觀天
明師如是 但又非是
不要對祂妄下判斷
因為你不了解明師
一切都不像看上去那麼簡單
明師知道幻象之戲 但祂卻痛苦依然



好好照顧自己的心 不要變得冷血無情
明師比你千百倍敏感
祂卻為了你把一切承擔
即使你不知感激 至少也不要責難
因為明師是你唯一真摯的友伴
當你生命的末頁即將翻完
明師會殷殷等候在前
指引我們從今生走向彼岸
帶我們回到真正的家園

莫要侮辱祂 因為你們很快會相見
真相就要大白於眼前
若是你以為耶穌被釘死在十字架上
你就錯了
祂永生不死
上帝之子的肉身像眾生一樣受難
但祂的國度是遍佈宇宙的輝煌
那裡 明師乃是國王中的國王

如果你愛祂
你分享祂的榮光
如果你恨祂
你是跟自己過不去！

到你內心去獲得真正的智慧
到你內心去得到真正的解放
不要只看表面
批評明師和其他人如何怎樣
為什麼要浪費時間
挑剔別人的住房？
何不修理自己的住所
當時間還趕得上！

你對自己一無所知
還想談論明師
祂根本不是來自這個世界—
這只有一夜好夢的臨時旅館！

清海無上師詩歌作品

「沈默的眼淚」詩集

中文版、英文版、悠樂文版、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、英文詩集、中文詩集

失落的回憶 悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

金銅回憶 悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

蝴蝶夢 悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

前身足跡 英文詩集、悠樂文詩集、中文詩集

往日時光 英文詩集、悠樂文詩集、中文詩集

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

真愛 中文版、英文版、MP4

珍愛沉默眼淚 中文版、英文版、P3、DVD、MP4

前身足跡（悠樂詩吟）

MP3(1-3)（附中英文字幕）

步入情史（悠樂詩吟，收錄有悠樂著名詩人之詩作）

MP3(1-3)

往昔今朝（悠樂文詩歌）MP3

永駐（悠樂文詩歌）MP3

一縷芬芳（悠樂文詩歌）MP3

夜夢（悠樂文詩歌）MP3、DVD、MP4

超越時空（悠樂文詩歌）MP3、DVD、MP4

無奈（悠樂文詩歌）MP3

清海無上師歌曲創作專輯

（作者以中英悠三種語言演唱）MP3、DVD、MP4

愛之歌（清海無上師演唱英文名曲及悠樂文創作歌曲）

MP3、DVD、MP4

瑰寶集（清海無上師吟唱悠樂名詩人的詩作）

MP3、DVD、MP4

金蓮花（MTV/悠樂詩歌吟唱）MP3、DVD、MP4

亙古之愛（清海無上師吟唱悠樂詩歌）

MP3、DVD、MP4

祖國之愛（清海無上師吟唱悠樂詩歌）

DVD、MP4

晚安寶貝 清海無上師吟唱即興創作歌曲集

MP3

靈性教理

即刻開悟之鑰

中文版(1-10)、悠樂文版(1-16)、英文版(1-5)、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(1-3)、韓文版(1-4)、悠樂文版(1-4)、英文版(1-2)、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)、悠樂文版(1-2)、英文版(1)、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)

1992年三地門禪七專輯

英文版、悠樂文版(各1冊)

清海無上師 1993年弘法專輯

中文版(1-6)、英文版(1-6)

師父講故事

中文版、英文版、悠樂文版、泰文版、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、悠樂文版(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、悠樂文版(各1冊)

輕鬆修行的祕訣 中文版、英文版、悠樂文版(各1冊)

清海無上師智慧漫畫集 — 上帝照顧一切

悠文版、中文版、英文版、韓文版、日文版、法文版(各1冊)

清海無上師開悟笑話集 — 光圈太緊了 中文版、英文版(合1冊)(書+CD)

甘露法語第一輯 中、英文版(各1冊)西、葡文版(合1冊)德、法文版(合1冊)英、韓文版(合1冊)日、英文版(合1冊)

甘露法語第二輯 中、英文版(各1冊)

「無上家廚」國際素食珍饈 中、英、悠樂文版(合1冊)

「無上家廚」家珍味 中、英文版(合1冊)

「和平之音、四海一心」紀念專輯 中、英、悠樂文版(合1冊)

清海無上師藝術創作專輯 中、英文版(各1冊)

天衣珍藏本 中、英文版(合1冊)

帶我回家

中文版、英文版、悠樂文、法文版、義大利文版、韓文版、希臘文版、蒙古文、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)

和平曙光 — 有機純素化解全球危機 中文版、英文版、韓文版、法文版、印尼文版、西班牙文版、葡萄牙文版、波蘭文版、俄文版、羅馬尼亞文版、印度特盧古文版、荷蘭文版、瑞典文版、挪威文版
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

如何與我們聯絡

清海無上師世界會 聯絡處

福爾摩沙苗栗西湖郵政九號信箱 (郵遞區號 36899)

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

天藝

中文版、英文版、悠樂文版 (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 (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 (各 1 冊)

高貴的野生

中文版、英文版、悠樂文版、德文版、法文版 (各 1 冊)

生命與意識的省思

中文版 (雅奈茲 · 德爾諾夫舍克博士著作)

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

歡迎到書店網站下載最新出版品的目錄及內容摘要介紹：<http://www.smchbooks.com>

<http://www.theCelestialShop.com>

伊甸園 <http://www.edenrules.com>

「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>

新聞組

E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org

經書編譯組

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

修行服務台

E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org

S.M. Celestial Co., Ltd.

E-mail: smclothes123@gmail.com; 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

電話：886-2-23759688 / 傳真：886-2-23757689

<http://www.smchbooks.com>

Celestial Shop 易購網

<http://www.theCelestialShop.com>

伊甸園 <http://www.edenrules.com>

愛家國際連鎖餐飲 (Loving Hut)

E-mail: info@lovinghut.com

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

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

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

無上師電視頻道

E-mail: peace@SupremeMasterTV.com

電話：1-626-444-4385 傳真：1-626-444-4386

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

無上師電視台是免費播放的頻道，每週7天、每天24小時播出。節目內容豐富，採用英文及其它60多種的語言播報，並提供42多種語言字幕，為您的生活帶來靈性提昇及高雅理想，是您最佳的電視頻道。

觀音網站

與上帝直接連線 -- 歡迎參訪清海無上師世界會全球觀音網站

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

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

往日時光

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：福爾摩沙台北市中正區忠孝西路一段72號8樓之16（郵遞區號100）

電話：886-2-23759688 / 傳真：886-2-23757689

網址：www.smchbooks.com

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

www.smchbooks.com

The Supreme Master Ching Hai©2010-2015

著作權人：清海無上師

本書中詩詞歡迎轉載，但應先經發行公司同意

初版：2010年2月

ISBN：978-986-6845-41-8

翻譯：清海無上師世界會編譯組

美術設計：Binh Quoc Diep / Annie / Nadia

內頁圖案：v, vi-vii, viii-ix, x-xi, 78 頁的圖案取自

Artville – Earth Pallete © Artville

5, 6, 14-15, 18, 28-29, 32, 34-35, 40, 47,

48-49, 60-61, 65, 67 頁的圖案取自

Corel Professional Photos series © Corel Corporation

國家圖書館出版品預行編目資料

往日時光 / 清海無上師作，一初版，一臺北市：清海無上師世界會，2010.02〔民99〕
面；21x21公分
譯自：The Old Time
ISBN：978-986-6845-41-8（精裝）

851.486

99001038



清海無上師是一位全球知名的慈善家、藝術家及靈性導師。無上師自小即展露詩詞方面的天賦，多年以來，她以獨特的創意與巧思，寫下許多優美而動人的詩篇，這些詩作現已被彙集成冊，以各種不同語文出版，並由多位美國一流作曲家譜成樂曲。

無上師的作品表達出亙古不變的真理與深入人心的情感，引領許多人找到內在的和平與靈性的了悟。從早期開始，無上師便以實際的言行，致力抒解人類的苦難，她的詩作流露出開悟所得的靈性智慧，並顯現她對教化大眾、提升世界的不懈奉獻。

正如奧斯卡與艾美獎得主作曲家菲德卡林所言：清海無上師的詩詞運用極隱喻性的文字來表達一個人試圖與內在自我溝通。而無上師在慈善工作和藝術創作上投入的時間和熱情更是偉大而不同凡響——能像這樣妥善融合天賦和動力的人向來是鳳毛麟角。我越是投入這些詩作，也越感覺到它們的深度。這些詩詞不僅深刻，而且呈現遼闊多元的層面。我只能說自己相當榮幸能夠經由這些詩作和無上師共事。



ISBN 986-6845-41-8



9 789866 845418