



輕
鬆
修
行
的
秘
訣

清海無上師

輕 鬆 修 行 的 秘 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。