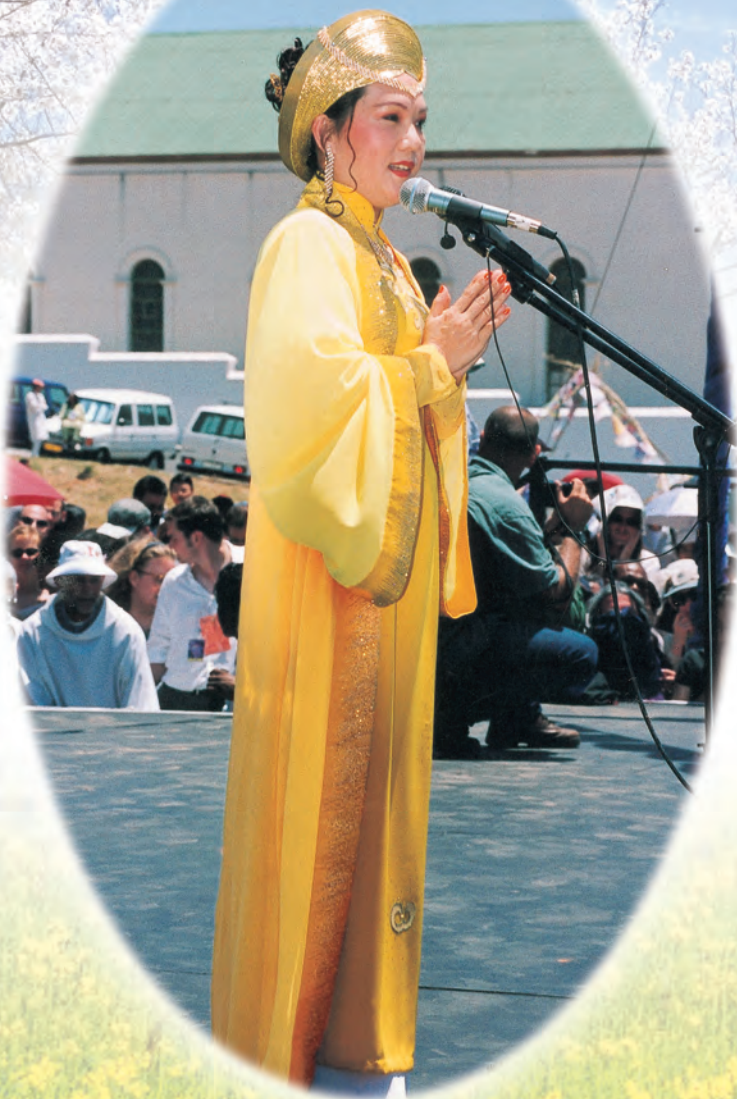




即刻開悟・師徒內信
清海無上師 第三冊



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



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

～清海無上師開示





清海無上師

即刻開悟·師徒內信(三)

清海無上師世界會出版有限公司

☆小訊息

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

前言

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

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

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

目錄

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

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

清海無上師簡傳

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

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

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

「生與死是怎麼一回事？」「人與人之間為什麼會有這麼大的境遇差別？」

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

除了靈性使命以外，清海師父也致力於全球性的人道工作以

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

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

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

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

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

印心：觀音法門

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

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

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

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

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

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

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

*印心不需要繳任何費用。

*終生吃純素是接受印心必備的條件。

*每天打坐修觀音法門、持五戒是印心後唯一的要求。

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

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

她只接受你的誠心——在日常生活及打坐修行上想提昇自己成為聖人的那份誠心。

五戒

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

第一章 為何需要 在世明師及印心



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

～清海無上師開示（註1）

即刻開悟與觀音法門

問：「即刻開悟」是什麼意思？

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

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

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

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

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

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

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

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

～清海無上師開示（註2）

方便法

問：師父，我知道有所謂的「方便法」，它和觀音法門一樣嗎？

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

～清海無上師開示（註3）