

為生命上色



清海無上師 靈性教理精選集



想成為十全十美的人，要從兩方面著手：

- 一是照顧好世界的責任，
- 二是開悟，一旦開悟後，
就會把第一項責任做得更好。

～清海無上師



我們自己裡面那種很快樂、很活潑、很多顏色的那種精神要出來！在我們做事的時候，把那個活力、生命力、快樂帶到這個世界。～清海無上師

清海無上師的詩文創作、音樂、歌曲，旋律優美，
充滿浩瀚無邊澎湃不息的愛，觸動每個人的靈魂深處。





來自天國的靈思——

清海無上師深富宇宙智慧的设计，喚醒人們內在的靈性與生命力



最高等的化粧術，應該把自己那個笑容和歡迎、溫暖的氣氛帶在身上二十四小時。~清海無上師。

師父以愛、
智慧與美妝點了世界



清海無上師從來沒有學過畫畫，然而本具的藝術天分，使得她不管是畫油畫、粉彩畫、扇子、陶器或石頭，都渾然天成，別樹一格。

這也證實了師父常說的：「修行人只要開啓出內在的萬能力量，沒有什麼是不可能的！」





我們煮菜的人應該知道，
保養人家的身體、精神，是一種很
神聖的工作，就像布施一樣。

～清海無上師





如果我們想過一個“敦親睦鄰”的生活，那麼我們的“鄰居”應該也包括我們的動物朋友，特別是牠們不會傷害我們，又那麼可愛，可以美化我們的生活，使我們的生活更活潑有趣、更多采多姿，所以我們應該保護牠們、照顧牠們、愛護牠們並欣賞牠們才對。關於這點，上帝已經說得很清楚了，祂說：我創造所有的動物做你們的朋友，幫助你們。 ～清海無上師

事實上，這個世界是屬於每一個眾生的，包括動物在內，所以我們才要實行素食主義。因為這個世界的存在是由地球上所有眾生的意念力量所造成的，因為我們都渴望這樣的地方，所以它才存在，包括動物也一起存在。

～清海無上師





要記得集中智慧眼、默念佛號、做觀音，然後我們同在一起。

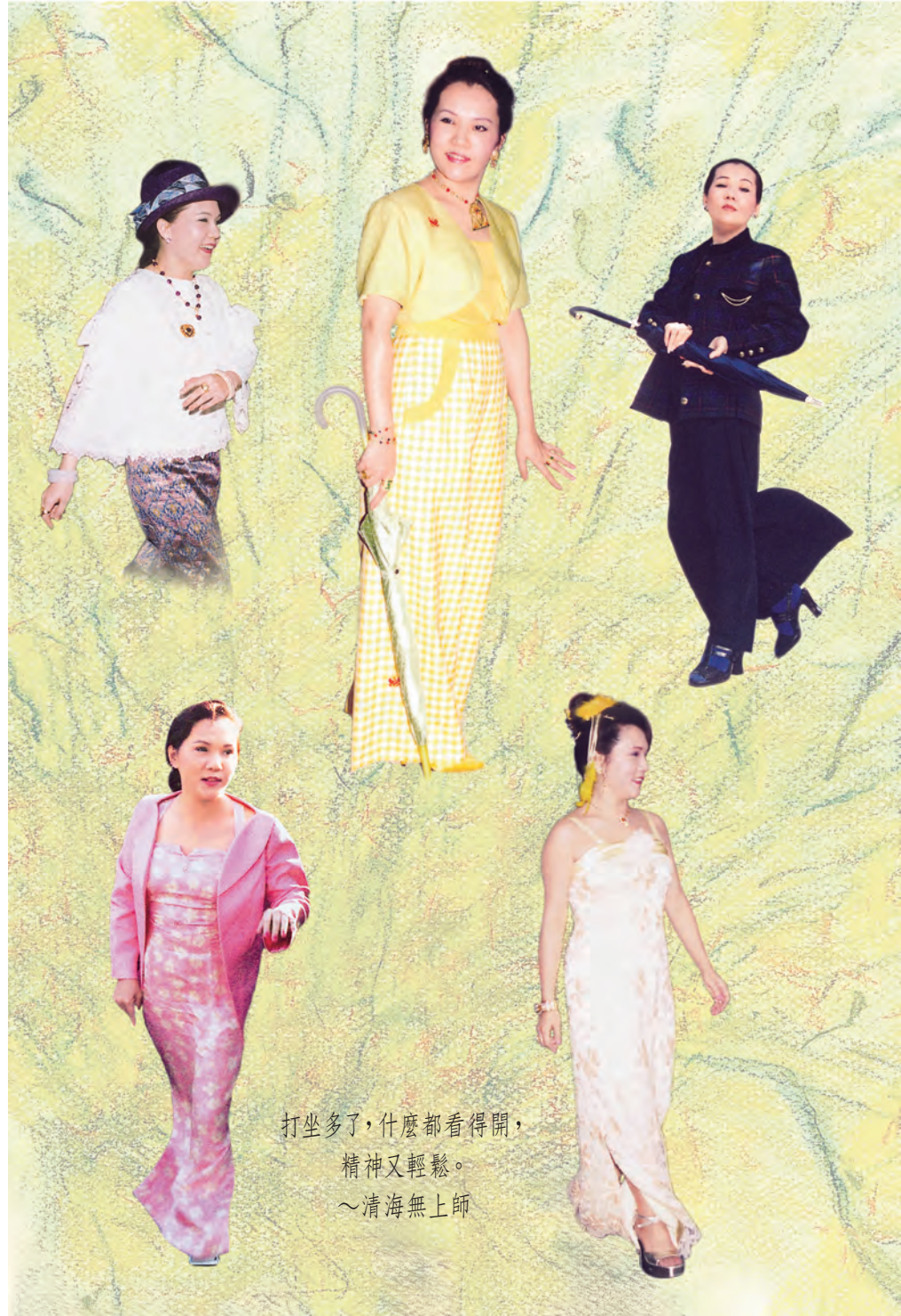
～清海無上師



佛、菩薩、觀音、瑪利亞、耶穌基督種種的樣子，都是從一個力量出來的，千變萬化，為了要合不同眾生的口味，講不同眾生的語言，度不同角落的眾生。
～清海無上師



假如我們一直待在天堂當上帝，就無法了解自己是上帝，所以我們必須把自己降低到這個物質的層次，才能重新認得自己偉大的本質，這是我們自願的選擇，也是我們來這個世界的原因。
～清海無上師



打坐多了，什麼都看得開，
精神又輕鬆。
～清海無上師



每當我們記得任何有關靈性中心、內在真我的事情，
身旁的人都會得到利益。 ~清海無上師



你們每天投入兩個半小時的打坐，有千萬億年的功效。因為當打坐時你們進入了永恆，時間停止了。這不只是兩個半小時，而是千萬億年的進化和發展。你們進入了不同的時空，重新充電之後，回來就跟新的一樣。
~清海無上師



摩登明師的藏經閣——

清海無上師廣泛豐富的靈性教理
以經書、雜誌、CD、DVD、錄音帶、
錄影帶……等方式分享給大眾。



充滿智慧的開示猶如明亮的燈塔，為娑婆世界的
眾生導航，引領渴望的靈魂脫離紅塵苦海，
邁向歸鄉之路。

為生命上彩

序

本書精選清海無上師解答求道者對生命、生活、修行和真理常有的問題。

所有言語的回答都還是二手的資訊；師父鼓勵我們直接獲取第一手的資訊，亦即找到內在無上的力量，讓祂照顧我們的生活以及調節萬事萬物。

★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」（意指美好）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。



清海無上師

走在愛的路上

一位在世明師的足跡

爲了找尋那一點點愛
我們上天下地探索
只爲尋獲那一點點愛
將此愛與眾生分享
無論他們在世上哪個角落

清海無上師，在曾有幸與她相遇或共事的人眼中，是一位身體力行的「愛」的化身！

清海無上師是一位知名的慈善家、藝術家和靈性導師。她的愛心和奉獻已經超越了文化與種族的藩籬，嘉惠世界各地數以百萬計的人們，其中包括窮困的人、無家可歸的人、研究愛滋病與癌症的醫學機構、美國退伍軍人、困苦的老人、身心殘障者、難民、以及遭受地震、洪水和火災等天然災害的受難者。

經由這些無以計數的善舉，我們見證了「慈悲」正是這位深具愛心的女士的標誌。而她所創的「世界會」也依循著她的愛的典範成長茁壯。

清海無上師曾說：

「我們能分享什麼就開始分享，
然後我們可以感受到內在的微細變化，
我們的意識裡會注入更多的愛力，這就是一個起步。
我們來到這裡是爲了學習成長，
也爲了學習使用我們無限的愛力和創造力，
來使我們所到之處變得更加美好！」

早年生活

清海無上師出生於悠樂中部。小時候，她總是盡其所能地幫助醫院的病人和窮困的人；畢竟，由於她自幼對靈性的熱烈追求，她不斷地在各方面奉獻自己，侍奉上帝。長大後，她到歐洲留學，並擔任義務護理人員，以及爲紅十字會翻譯。很快地，清海無上師發現到痛苦存在於所有文化和世界的每個角落。因此，找尋解除這些苦難的方法，遂成爲她生活中最重要的目標。

清海無上師曾與一位德國醫生結婚，過著幸福美滿的婚姻生活。儘管分離對他們來說是個極爲困難的抉擇，然而她的先生還是同意了分離。隨後，清海無上師便展開了靈性追尋之旅。

喜馬拉雅求道

最後，她在印度喜馬拉雅山的深處找到了一位開悟的明師，傳給她「觀音法門」：一種觀內在光和音的打坐法門。經過一段時間的精進修行，她達到完全證悟的境界。

在她離開喜馬拉雅山後不久，由於一些人的懇求，青海師父於是將「觀音法門」傳給他們，鼓勵他們向內找尋自己偉大的品質。社會各階層的人士都發現，經由修行「觀音法門」，他們在生活中更滿足、更快樂、更平靜。隨後不久，美洲、歐洲、亞洲、澳洲、非洲以及聯合國，均紛紛邀請青海師父蒞臨演講。

美化世界

青海師父除了本身是一位善行義舉的典範，她也鼓勵大家美化我們所居住的世界。經由修行「觀音法門」，青海無上師發展了多樣自然天成的才華。她透過繪畫、音樂、詩作、珠寶和服裝設計等藝術創作，將她經歷過的文物人情之美，由內到外具體而微的捕捉呈現。一九九五年，由於大眾的請求，她的服裝設計曾在國際各流行重鎮——倫敦、巴黎、米蘭和紐約等地巡迴展出。青海師父將這些藝術創作的收入從事慈善工作；從這裡我們可以見到她對所有上帝子女的愛，以及我們對較不幸的兄弟姊妹應盡的責任。