

*I Have Come To
Take You Home*

帶我回家

清海無上師 靈性教理精選集

清海無上師世界會出版社

The Supreme Master Ching Hai

帶我回家

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。

001	序
003	走在愛的路上
<hr/>	
第一章	1 人生在世
	3 人生的目的
	5 未來掌握在我們手中
	11 超越世俗的愛
	19 聖愛
<hr/>	
第二章	23 克服困難
	34 超越邪惡
	37 因果
	42 輪迴
	46 臨終和死亡
<hr/>	
第三章	55 宗教與靈性了悟
	58 超越宗教
	60 被遺忘的基督訊息
	63 耶穌與打坐
	65 與上帝隔閡
	67 歸鄉
<hr/>	
第四章	73 找到光
	73 內在天國
	76 認識上帝
	80 開悟：大覺醒
	83 解脫三法
	84 即刻開悟
	88 超世界的奧祕

第五章	93	明師的真義
	95	如何辨認真正的明師
	98	三種師父
	101	為何需要在世明師
	110	對在世明師的愛
	111	大明師之路

第六章	115	印心
	116	印心的過程
	118	印心的利益
	119	身為徒弟
	124	五戒
	132	純素食

第七章	137	打坐
	139	打坐的真正意義
	141	如何打坐
	147	觀音法門
	151	「聲音」——內在的振動力

156	附註索引
161	出版品介紹
167	如何與我們聯絡

序

芸芸眾生之中，能有幾人有此機遇，接觸到大開悟在世明師的珍貴教理？當您翻開《帶我回家》一書，會發現字裡行間都在向您揭示：一個千載難逢的機會已來到眼前。本書彙集了清海無上師演講、訪談及非正式談話的部分內容。一開始只是一位同修個人多年來所收集的師父教理筆記，後來，許多同修加入協助謄寫與翻譯，又收編了師父以其他不同語言開示的內容，而逐漸形成本書的雛型。

大開悟的明師已完全了悟內在的無上本質，祂們正如一面完美的明鏡，反映了我們每個人內邊最神聖高貴

的品質。祂們修行並不是為了自己，而是為了提昇所有眾生的靈性等級。清海無上師正是這樣的一位明師，她傳授「觀音法門」，一種古老的觀內在光和音的法門，提供世人究竟解脫之道。

在《帶我回家》一書中，師父的智慧話語闡明多項靈性主題，並編排許多問答，使得內容更明確緊扣，有助讀者深入了解觀音法門及一覽師父教理的多元風貌。

在編撰的過程中，編譯的同修一方面擇選他們認為重要的主題，同時也盡力保持師父的原文開示，但經過編輯的內容，難免與師父的原本用字略有差異。

儘管編排不盡完美，但慈悲的師父還是接受了弟子的誠心奉獻，慈允出版發行本書。幸而師父亦允許我們將她眾多豐富的談話內容錄製成錄音帶、DVD和CD供大眾參考。讀者如想進一步探索師父神聖的原文並獲得美妙的啟迪，歡迎您依照內文中的附註編號，參閱書尾索引，即能找到原場開示的詳細資料。

願真理引領您邁向自我的靈性大覺悟。

走在愛的路上

青海無上師簡傳

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
將此愛與衆生分享
無論他們在世上的哪個角落

青海無上師是世界知名的慈善家、環保人士、作家、藝術家、設計師、音樂家、導演暨靈性導師。她對人類的關愛超越種族與國界的藩籬。無上師也是環保先鋒，自1980年代初期，她就已開始提倡環保、保護生物多樣性、植樹造林以及永續生活。最重要的是，她一直倡導有機純素飲食——目前這已被證實是解決氣候危機最快速、最有效的方法。



無上師秉持堅定不移的決心，投注大量寶貴時間與資源，竭力喚醒世人認清氣候變遷帶來的災難性衝擊，並指出純素飲食是最佳解決之道。在2006至2008年間，為了提高全球暖化意識，無上師發起兩大宣傳運動——「您也可以選擇這樣的生活」和「SOS」。她也啓發非政府組織「清海無上師世界會」開創國際化的「愛家」餐館，成效斐然，成為全球成長最快速的純素餐飲店。此外，無上師也發行新聞雜誌、撰寫書籍，並製作了2005年首映的素食紀錄片《真正的英雄》，且於2010年執導電視連續劇《皇帝與百官》。2007年，她成立全球衛星電視頻道——無上師電視台，此電視頻道全天候24小時播出，除了報導氣候變遷和純素飲食等綜合新聞，還製播許多提昇人類意識的多元節目。另外，從2007年至今，清海無上師參與了15個國家地區所舉辦的29場氣候變遷研討會，與環保專家、政府官員、各界貴賓和大眾分享精闢見解，這些會議都透過衛星電視或廣播電臺在全球同步轉播。

這種種努力已有令人振奮的成果。無上師提出的口號：「吃素、環保，來救地球」，「純素生活、創造和平」已傳遍世界各地，激勵所有人擁抱健康、永續的純素生活方式，進而提昇到和平、和諧的更高境界。

清海無上師透過其仁慈的典範，提醒我們要稟持善良本性，愛心對待上帝所有造物。她也分享自己靈修所得的真知灼見，指出世人飽受苦難、社會不和諧以及環境惡化的根源，全都來自我們殘暴對待其他眾生和無辜的動物朋友。為了替弱小的眾生發聲，清

海無上師愛心撰寫《今生有你——我的狗寶貝》、《真愛奇遇——我的鳥羽兄弟》和《高貴的野生》，這三本著作先後榮登亞馬遜全球暢銷排行榜榜首，且被譯成多種語言出版。這幾本寶貴的著作，揭露我們珍貴的動物芳鄰心中真正的思想和情感，刻畫出他們神聖的本質和無條件的愛。



清海無上師生於悠樂中部，後留學歐洲，並在紅十字會工作。看到世界每個角落都充滿著苦難，她開始渴望找到解救苦難的良方，並以此作為生命的首要目標。隨後，清海無上師到喜馬拉雅山修行求道，最終獲得了內在光音法門的神聖傳承，也就是她後來所稱的「觀音法門」。經過一



段時間的精進

修持，她獲得了大開悟。離開喜馬拉雅山後，應眾生所請，清海無上師開始傳授「觀音法門」，引導修習者尋找內在偉大的神聖本性。不久，清海無上師開始應邀至各國巡迴演講，足跡遍及美



洲、歐洲、亞洲、澳洲、非洲。清海無上師的慈悲愛心，也反映在對弱勢者的真切關懷。藉由藝術創作的銷售所得，她在全球進行賑災等慈善工作，安慰那些需要幫助的上帝子女。

雖然清海無上師在進行人道慈善工作時，從不企盼別人的表揚肯定，但世界各國的政府和組織還是頒發給她很多獎項，其中包括：「世界和平獎」、「世界精神領袖獎」、「世界公民人道獎」、「服務大眾傑出人士」、「2006年顧氏和平獎」、「洛杉磯音樂週榮譽狀」、2006年第二十七屆「泰利獎」的最高榮譽「銀像獎」、前美國總統喬治·布希所頒發的「積極生活總統獎」，以及美國總統歐巴馬所頒發的「2010年志願服務總統獎」。



此外，美國夏威夷和伊利諾州政府也分別把10月25日和2月22日定為「清海日」。在伊利諾州的頒獎典禮上，美國總統柯林頓、布希和雷根均來電致賀。

為了讚揚道德高尚的人士，並鼓勵大眾效法他們的高貴典範，清海無上師創立了全球優秀領導獎等一系列獎項，以表彰人類或動物出眾的英勇行動、慈悲大愛、英明領導或聰明才智。

清海無上師就是這樣無我地奉獻生命，為我們珍愛的地球及同

住於此的寶貴眾生開創美好的未來。一如歷史上所有的偉人，清海無上師也有她的夢想，她說：「我有一個夢想，我夢想全世界和平，我夢想世界不再有殺戮，所有小孩可以過著和諧安樂的生活。我夢想所有國家之間可以握手言和、互相保護與幫助。我夢想這個美麗的星球不會被摧毀。經過幾千幾百萬億年的時光，她才變得如此美麗、令人讚嘆。我夢想她會在和平、美麗與愛中延續下去。」



One World

...of peace through music

Live at the **SHRINE**  **AUDITORIUM**

1998年12月在聖殿大廳舉辦的「和平之音·四海一心」是一場極為轟動的音樂盛會，其收益悉數捐贈給星光兒童基金會及聖裘迪兒童研究醫院。清海無上師以其優美而發人深省的詩作，結合好萊塢傑出演藝人士以及國際樂壇巨擘配樂演出，將愛與和平的訊息傳入大眾內心深處。



第一章

人生在世

～ 清海無上師

人生就像一場大夢，不管我們沉睡多久，一旦我們的靈魂甦醒，就能找到真正的自性。我們開悟以後，意識會提昇到較高的境界，那時我們會以不同的角度來看待生命，覺得世事如泡沫幻影一晃而過，就像我們去觀賞一場電影，如果故事情節中有人死去，我們心裡會明白那只是一場戲而已。¹⁷

世界是個大舞臺，我們每個人生生世世都扮演不同的角色，有時是丈夫、太太、大臣或女王，有時則是自己較不喜歡的角色。多數人不自覺地演出自己的角色，但有些人也會納悶自己為何得扮演某個角色，心想：為什麼有人當國王，而我只是一個小小祕書？靈魂已經覺醒的人就會明白：這世界只是一個舞臺，讓我們在此學習、實現願望，同時朝完美的目標成長。¹⁴

大多數人的生活方式還不夠完美，所以才無法獲得自己理想中的幸福和智慧。生命有很多不同的層次：

第一層是物質的層次。多數人都生活在這個等級，以追求感官享樂為主要目標，像是嗜吃美食、貪睡，喜歡擁有物質上的舒適，個性偏向怠惰等等。他們只把工作視為謀生的工具，並沒有投注自己的理想和心力。凡是對自己沒有好處的事情，這種人通常都不會去做，因此他們很少會為全人類的福祉而努力。

第二層是情緒的層次。這個層次的人非常堅持自己的意見，甚至可以說是跋扈或專權。他們往往認為自己是對的，也期望別人都要像他們一樣。很多獨裁者或是一些所謂激進活動的領導者，都屬於這個層次。即使他們立意良善，但一旦走偏，他們不會承認錯誤，也不會嘗試去改正情況。這種人因為缺乏變通的彈性，所以四周潛伏著重重危機。

第三層是心智的層次。我很抱歉要說這個「心」只是指我們的頭腦，它也可以說是一種高級的電腦，無需經過思考或判斷，就能鉅細靡遺地記錄所有事情，並加以分類。如果缺少了靈性的智慧，我們的頭腦就只是個自動化的機器而已。屬於這個層次的人，多半故步自封，並且熱衷於追求自以為是的理想。他們的心很封閉，根本不在乎世上發生了什麼事，所以不想改善世

界，也不想改變自己。他們認為自己已經很完美，甚至很多人會誤以為自己已經完全開悟了。

再往上是靈魂自我了悟的層次。在此境界我們能和自己的靈魂溝通，了解靈魂是我們靈感和快樂的源頭，我們本人和靈魂同一體，而不是這個肉體。此時的我們會試著去幫助這個世界和自己。不過這還不是最高的層次，因為我們仍有「我執」，還有我執，力量就有限。當我們說：「我和天父同一體」（約翰福音10：30）時，還是有「兩個」，那還是太擁擠了（大眾笑）！

接著是上帝的層次，是所謂的「佛性」或「了悟上帝」的境界，我們能夠了解我們本人就是上帝。而在前一個境界中，我們還認為上帝跟我們是分開的。這很難解釋，不過達到這個等級時，我們凡事隨心所欲，甚至沒有感覺到「我在做」，不論做什麼事情都不會有業障。耶穌說：「不是我，是我內邊的天父做的」（約翰福音5：30），就是這個意思。²⁸

人生的目的

每個人獲得人身的目的，都是為了「了悟上帝」。如果我們逃避這個責任，不管是今生或任何一世，永遠都不會快樂。師父告訴你們真話，這正是人類受苦唯一

的原因，別無其他。如果我們曉得自己在母親的肚子裡是如何地掙扎，如何地懺悔自己前世的過錯；如果我們記得出生之前答應上帝，自己將好好利用這一世，以最有意義的方式，全心地侍奉祂，那麼我們就不會浪費一分一秒去想其他的事，而會盡己所能地利用所有空閒的時間來了悟上帝。

然而當我們出生以後，卻忘了這些承諾，因為物質世界的法律讓人們忘記這一切。因此，明師不得不下來這個世界，並且一遍又一遍地提醒我們，直到我們記起自己當時在母親的肚子裡，對上帝所許下的承諾為止。我們凡夫的頭腦可能已經不記得了，但我們的靈魂、智慧記得。³¹

我們來到這世界，是要做天堂和塵世之間的橋樑。上帝本想藉由我們來加持這個世界，但生生世世以來，我們已經精疲力盡，忘了自己偉大的任務。所以不時會有明師來提醒我們記得真正的自性，這也是我們在這裡的目的。⁵⁵

只要認真練習印心時教授的方法，就可以一邊履行世俗義務，一邊認識天國，兼顧天國和俗世的生活。我們應該盡可能照顧好自己世俗的責任，不過，我們在這世上的首要任務，是要加持這個世界，使之成為天堂，讓所有眾生在逐步發展到較高等的意識層次的同時，也

能過著愉快的生活。換句話說，我們必須喚醒並運用內在上帝的力量，來幫助宇宙萬物進化。

印心的人會得到一股力量，因此我們才要印心、即刻開悟，直接運用這個力量為世界提供最好的服務。如果我們只發展肉體或物質的力量奉獻給世界，那是不夠的。而這也正是為什麼全人類都渴望我們的世界能更發達、更好，但目前一切卻不從人願。

現在正是重新發掘我們內邊最偉大力量的時候，而且越快越好，這樣一來，我們在世上的生活才會變得更好，下一代也得以在更好的環境中成長。當我們目睹現今世界淒慘的情況，就會非常明白「即刻開悟」絕對有其必要，它不但利益我們這一代，更是我們留給後世最好的遺產。印心開悟即是將真愛付諸行動。⁵⁷

未來掌握在我們手中

每個人都擔心世界末日，有些世界末日的預言，確實使很多人憂慮不已。不過即使世界末日真的發生，開悟的人也不會煩惱，因為他們知道這個世界終有一天會幻滅，惟有永恆的生命會一直延續下去，不受任何影響。我們本來就是智慧、愛力，不會被任何炸彈摧毀，也不受時空限制。所以明師為徒弟印心，完全不受時空

阻隔，也不必一直在徒弟身邊，一樣可以幫助、加持他們，然後徒弟有一天也會成為明師，具有同樣的能力。⁵⁰

這個時代雖然多災多難，不過未來還是充滿希望，因為上帝已經委派很多聖人來到世間，帶給世人相同的訊息：先找到上帝的天國，然後一切都會自然俱足。我們通常都優先照顧世界的問題，想要管理一切、想要掌控整個宇宙，結果卻常令人大失所望。即使最好的政治領袖，也只能暫時滿足人民，帶給他們一些物質上的安適。

不過光靠政治手腕或才能，並不足以照顧整個世界，而這正是問題所在。因此，不論我們的動機有多好，都必須先找到上帝，找到我們內在無上的力量，跟祂連接上。所以聖經才說：「上帝依祂的形象造人。」（創世記1：27）這個形象並非指我們的外型、身體或生活方式，而是指創造出我們的無形大力量。⁴⁷

我們即使開悟了，也不能改變全世界，只能試著以道理引導人們改變自己，因此每個人都必須以身作則，不能呆坐著等待奇蹟。沒有人能改變世界，即使幾千個佛、幾百萬個耶穌也不能，如果可以的話，祂們早就這麼做了。由於因果業障的關係，這樣的奇蹟是不會發生的。好比最好的醫生也只能開藥給病人，不能替他們服藥；我們也必須淨化、清洗自己。²⁷

我們可以拯救世界。大家必須重建自己的生活方式，過一個有道德的生活——吃純素、修養身心，這樣子馬上就有效，我們的世界會立刻變改！如果每個人都能「種樹而不砍樹」，我們很快就會獲救。在十年以內，世界會變得不一樣，沒有這麼多問題。只要大家一起合作，真的很有希望。⁶³

我希望世人趕快清醒過來，希望你們把這個訊息散播周知，告訴大家一起來拯救地球。要不然我們該如何是好？如果地球消失了，那時，有道德的人才能去天堂，而那些不太好的人該何去何從呢？所以，我們要為那些較不理想的人多做些努力。地球是個很寶貴的星球，上帝如果要懲罰、毀滅它，我們也無能為力，只能順從祂的旨意。不過只要地球仍然有救，我們就該盡力拯救它，因為這個世界是一所非常好的學校，很多靈魂可以來這裡學習並獲得成長。⁶³

我們和上帝一起工作，但是我們的智慧還不及上帝，所以應該尊重祂的計劃和安排。因為上帝是最大的老闆，祂知道什麼該留下來，什麼該拿走；什麼該修理，什麼又該毀掉。上帝雖然破壞某些東西，但是祂會再創造新的出來。問題是我們的智慧和力量都有限，做了破壞之後，並沒有能力再造。有朝一日我們能了悟上帝，才有資格論及破壞和創造的事。²¹

上帝真的只給予世人慰藉，不過，如果此刻祂帶給我們悲痛，則是為了提醒我們，這個世界本是無常，我們必須重返天國安全的堡壘。只要我們一忘記上帝，祂就會設法提醒我們。起初祂會以柔和的方式提醒，假如我們不理會這種溫和的勸告，祂將逐漸加強推力來提醒我們。假如你還沒被上帝強烈地催促，千萬不要等到上帝發出強烈的催促才覺醒；假如上帝已經對你急迫地催促，那麼請趕快重返上帝的國度，去那裡享受祂所提供的無盡慰藉。⁷

問：有些人宣稱他們預見世界將有大災難，數百萬人會喪生，那是真的嗎？請問您的看法如何？

師父：如果地球的眾生再不覺醒，不使用自己內在救命的大力量的話，恐怕真的會有大災難。其實上帝已經給我們救命的力量，只是多數人卻不使用它。本來任何東西被創造出來以後，如果沒有足夠的創造力加以修復，時間到了自然會毀壞就像一棟房子蓋好了以後，儘管房子裡有油漆和各種工具，設備樣樣齊全，但當時間一久，又不動手去維修的話，總有一天房子會坍塌或自行腐朽。如果在房子快要被拆掉或是倒塌之際，我們不知道去利用房子裡的緊急逃生口，生命當然會有危險。

所以我願意提供大家這個方法，萬一世界真的發生大災難，你們至少可以救自己。不過有多少人聽得進去

呢？這個方法很簡單又沒有任何條件，你只要放輕鬆坐著，像在睡覺一樣，然後你就會得到所有的力量，包括你累世所學的知識、生活技能都會被喚回，真的非常簡單。

不管我到哪兒，都有人問我有關世界末日的事，但有多少人真正在意呢？對我們而言，往生那一刻就是世界末日了，所以我們何不先救救自己的靈魂？如果我們想要拯救世界，就必須貢獻自己至高的力量。我們靠自己取回那個力量並運用它，不然要靠誰呢？天使有他們世界的職務要做，耶穌在比地球高等的星球教導那邊的眾生，佛陀也已回到佛土做祂自己的事，在這裡，只有我們能拯救自己。

如果你們害怕災難，那就趕快開悟，儘快修理自己的房子，把世界恢復成比較有道德的等級，變成比較開悟的星球，那麼就不會有災難降臨。否則，就算我不會預知未來，我也會說：會發生，什麼災難都有可能！如果世界繼續墮落下去，變得不適合居住時，上帝就會毀滅它，再造一個新的世界出來。⁴⁷

問：生活在這個滿是擾攘紛爭的社會裡，開悟的人如何化解衝突？

師父：這很難做到，我們只能平息自己內在的紛爭。如果人人都能這麼做，那麼世上就再也沒有紛爭可

言了。即使像耶穌基督、釋迦牟尼佛如此偉大的聖人，祂們在世時也解決不了自己國境內的紛爭，甚至連自身的生命也遭受連累，這都是因為世上大多數人不和平、不開悟的關係。因此，唯有開悟才能根本解決世上的疾病、戰爭與衝突，別無他法。⁵¹

問：師父，當我看到國家之間互相戰爭、侵略，或是有些婦女及小孩遭受折磨虐待時，我感到很困惑，不知道該以何種立場看待此事。您能給我一些建議嗎？

師父：許多具有悲天憫人胸懷的人都有同樣的困惑。這就像生病的人，如果他們自己不想治癒的話，那就無藥可醫。相信你也知道因果循環報應的法律，就算你能阻止兇手並保護那些婦女，但你可有辦法照顧得了全世界的婦女？況且有時候受害者也不全是百分之百無辜的，而兇手也未必是唯一該負擔罪過的人，整個社會、整個世界都有責任。把一個罪人關入牢裡，還會有下一個再進來，所以我們能做什麼呢？如果世界的人不想改變，我們也無法改變世界。

話雖如此，我們還是要試試看，因此，明師們才冒著生命危險，出來告訴大家要改變自己。我們與其枯坐著感到難過，不如加入祂們的行列，為世界多點亮一把火炬。想想辦法，或許你能救十個人，而他能救二十個，慢慢積少成多，我們就能拯救整個世界。除了呼籲

世人改變現有的生活型態之外，並無其他方法。我們不能單單處理受害人的問題，更應改變整個社會。這麼一來，就算我們無法阻止所有的悲劇苦難，至少可以防止其中一部分，能這樣已經很不錯了。²⁵

問：您認為在這個地球上，要如何建立和平呢？

師父：當每個人再度回歸上帝的本質：做好事、存善念、說好話，那麼世界就會和平了，這是唯一的解決之道。除了我們自己，沒有其他眾生能帶給我們和平。我們必須自己先和平，過和平的生活，成為和平的典範。當人人都是和平的化身時，就無需談論如何建立和平了。²⁴

超越世俗的愛

這個世界有時確實令人難以忍受，不過這也是我們自己造成的。我們居住的世界就像一棟「大房子」，而眾多的國家就像大房子裡頭的許多房間，如今若要改善、修理這棟大房子，便應該先知道某些罪惡是可以避免的。我們藉由行善、持戒、用愛心對待周遭的人，就可以避免罪惡。可惜的是我們的頭腦已經習慣「以牙還牙，以眼還眼」（馬太福音5：38）的反應模式，所以我們很難做到自己應該做的事，或是以愛心對待別人。因

此，我們需要更強而有力的力量來幫助我們，將我們從慣有的思考和行為模式中拉出來。

世上的一切其實都對我們有益，包括邪惡在內。邪惡就是我們所犯的過錯，但是，我們也不必永遠待在錯誤裡呀！犯錯本身有一種警惕的作用，使我們在承受隨錯誤而來的後果時，能驚醒過來，進而領悟到不該那麼做，否則只會給自己帶來痛苦和不幸，然後我們會改正過來。至於世上所有美妙、歡樂的事物，也都是在提醒我們：真正的快樂是在我們內邊，在我們真正的家鄉。

所以享用上帝為我們創造的事物並不是罪惡，只是當我們過於迷戀這些事物時，上帝就會提醒我們這樣並不妥當。因此，有時候我們最珍愛的事物，反而會帶給我們不幸或痛苦。

全盤否定這世界固然不對，但是一直投入其中也不好，因為我們會錯過生命中更美好的靈性層面，而那種境界比世上任何事物更令人歡喜滿足。舉凡世間的事物，都只是為了提醒我們記得真正的快樂、榮耀及真正的生命，這些都是我們本該擁有及認識的，只是我們不記得而已。

很多人問我有關男女兩情相悅、以及有關性的種種問題，他們問我那是不是罪惡的事？我說：不是。但

是，我們應該知道還有許多比那個更快樂的事。當我們和「真我」合而為一，內在陰和陽兩種力量結合時，會產生真正的快樂。男女結合的性關係所帶來的愉悅，只是這種快樂的翻版，不過是一種複製品罷了。

可見上帝送我們來這個世界時，有留下信物提醒我們記得天國；然而我們忘了這些信物只是為了提醒我們真正的天國，卻反而愛上了這些複製品，忘了原版的快樂，因此生活才會很痛苦。況且我們也不見得能全然地享受這些複製品，所以很多男女之間的感情都是坎坎坷坷，雙方的性關係並非那麼聖潔，沒有互相尊重，有時候甚至只是隨便把性當成一種發洩挫折的工具而已。因此，如果我們想要盡情享受人生，就該享受真正的生命，那遠比我們所知道的世俗生活好上千萬倍。而在認識真正生命的同時，我們也可以享受這個人生。⁵⁰

許多修行人可能因為未遇明師，沒有印心，或缺乏正確的概念，或修行的方法不當，而誤以為修行必須放下一切、冷眼看待人情往來，其實不需如此。所以在《道德經》裡，老子才說：「平常心是道」，因為得道或證悟之後，我們越開悟，就會越自在，也越來越有愛心。我們心裡已不再希冀任何人情關係，但是為人處事一如平常，也善盡自己的本分。這個不容易了解，不過時候到了，自然會如此。

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先生或太太；上帝也不會那麼殘忍，要求恩愛的夫妻分離才能了悟祂。我們要擴展自己的愛心，除了愛上帝以外，還要擴及其他眾生，包括自己的家人在內。如果我們能愛跟我們不相干的芸芸眾生，為什麼不能愛自己的家人和最親近的人呢？凡事自然就好，我們修行後要比從前更愛他們，維護家庭的和諧、完整，因為我們的伴侶如果不快樂的話，我們也快樂不起來。³⁷

通常男女結婚，並不只是為了享受肉體關係，也基於溫暖的感情，兩人想要互相關照。絕對不可以利用打坐的名義或任何藉口拒絕你的配偶，因為人本來就應該愛護、照顧彼此，特別是結婚時，雙方已經承諾要履行婚約的責任。能愛別人是一種榮耀、一種提昇，我們的等級不會因為愛他人而降低。不管有沒有肉體接觸，你們要彼此相愛，就如同師父愛你們一樣。³⁷

問：許多東方的宗教都視肉體有如可捨棄的垃圾。我個人則認為當我們進入身體之後，就該如同訂下契約一樣善加照顧它，使肉身在這個世界能物盡其用。每個人都兼具人性的心智力量和神性的上帝力量，然而我們不是應該平等看待、兩者兼顧，才能好好地活在這兩個境界？

師父：是的，應該如此，這樣生活將會更均衡。那些教義的要旨是教人不該過度沉溺在色身感官及慾望

中，因而忘了追求靈性。有些經典只是針對當時某個特定的人講的，或是因應一群人的需要所做的開示，不過後來卻變成共通的守則，失去了它的本意。在當時的情境下，那樣說很有力量，也合情合理，但是之後被記載下來，並套用到不同的群體時，就不太恰當了。所以你想做什麼都可以，只要別太放縱自己沉溺在任何一種慾望中就好。我們怎麼可能忘記這個肉身？肚子餓了是無法打坐的。我們必須保養身體，但這並不代表得把全部的時間都用來照顧肉體，而忽略了心靈的需要；但是有些人卻這麼做，那些教義就是針對他們而講的。耶穌也說過要為靈魂捨棄肉身，但祂依然進食，並照顧身體的基本需要。³⁰

問：如何免除對異性肉體和情愛方面的慾望？

師父：不必避免，不然這個世界就沒有小孩了。只要不被沖昏頭，一次與一個對象交往就好。有一個配偶就好，了解嗎？如果你找到了在身心靈三方面都適合彼此的靈性伴侶，那也很好。我們有了穩定的伴侶或婚姻生活之後，肉體方面的慾望自然會減弱，所以不要擔心，只有剛開始會這樣而已。⁵¹

問：我們必須控制性慾才能達到開悟嗎？

師父：不需要勉強控制，放輕鬆就好。與其花上所

有的精力去對抗你的性衝動，不如把它們用來打坐。為什麼要如此折磨你的身體呢？性慾是一種自然現象，它會隨著時間逐漸減弱。在結婚之後，情慾方面自然會減少很多。另外，你打坐越多，就會得到越多天堂的喜樂。我告訴你們：性只是天堂喜樂的一種代替品，因為多數人從未得到真正的快樂，所以才會執著較低等的代替品。一旦我們認識真品，別的東西自然吸引不了我們。就像我們長大之後，所有的玩具、塑膠模型車對我們而言再也不算什麼，因為我們有賓士轎車、勞斯萊斯、凱迪拉克或其他真正的車子，它們比玩具車跑得更快、更實用。所以不要擔心性慾的問題，只要得到開悟就好。

不必擔心開悟後會有所損失，反倒會更盡情享受一切，因為你懂得時機和方法，不會像開悟前那樣過度放縱精力享樂。如果你喜歡，也想要的話，印心後還是偶爾可以有性關係；不過，開悟才是你生活的主要目標，這一點永遠不會變，它會一直驅策你不得不向前進，讓你只能越來越遠離無明。所以就算你和你的太太偶爾做一點運動，那又怎麼樣？上帝不會管那麼多（大眾笑）！你顧慮太多了，一點性關係也嚇到你，根本沒什麼好怕的！⁵³

問：請問您對墮胎的看法如何？靈魂是何時進入身體的？

師父：不應該墮胎。問題不在於靈魂何時進入胎兒的身體，那個殺生的惡念才是真正的問題所在，我們應該斷掉那個殺生的念頭。你們不必問我靈魂何時進入體內，當你想墮胎時，表示你已經萌生了殺生的意圖，我們應該根除這種念頭。我們應該長養慈悲心和智慧，而不是聽從本性中否定的那一面。我們越偏向否定的那邊，就會變得越低等、越墮落。我們也要學習打坐，那麼有一天，你就能知道靈魂何時進入母親的子宮，那並沒有明確的時間，靈魂要進入時就進入，也可能去而復返，所以你無法確定靈魂到底在不在身體裡。

即使靈魂還沒在那兒，當我們動了殺生的意念，想殺掉自己的骨肉，就已經很不好了。如果你殺死一個敵人或兇猛的野獸，那還有藉口說是為了自衛，但殺死一個無辜的靈魂，就不要再問了。殺死一個無辜的靈魂當然是不好的，拜託，請不要有這種想法，那會降低你自己的等級。無論任何困境你都能克服，你可以向上帝祈禱，試著找出解決的方法，或把嬰兒送給孤兒院照顧。世界上也有很多夫婦想要領養嬰兒，所以請不要有墮胎的念頭。¹³

問：有沒有可能同時兼具完美的神性和人性於一身？

師父：可以。具有完美神性者，必然是完美的人；一個完美的人，必然具有完美的神性。我們尚未開悟前只能算「半」人：凡事猶豫不決，用「我執」做事，而且不相信一切都是上帝安排來讓我們享受和體驗。我們強分善與惡，對每件事都小題大作，又自立一套標準來評判自己和他人，當上帝安排的情況不符合我們的期望時，便感到痛苦不已。

其實上帝就在我們內邊，是我們自己渾然不覺地將祂限制住。我們雖然偏好隨性而為，但是心裡又會有個聲音說：「我那樣是不對的。」例如，為什麼不要吃肉呢？會有這種想法，其實是內邊的上帝要我們茹純素，因為吃肉違反了我們好生的本性。我們自己也不想被殺或是財物被偷，假如我們對別的眾生做這些事，就表示違背了自己的良知，結果會為自己帶來痛苦。

正如我們不該毆打自己或餓死自己的道理一樣，我們也不應該殺害生命，因為殺生違反生命的原則，使我們受苦，所以我們才不做。吃純素並不是自我設限，而是將我們的生命擴展到所有眾生，包括其他人以及動物。如此一來，我們的生命將不再局限於這個肉體，而是擴展到所有的動物及眾生身上，我們會因而變得偉大，並重獲尊榮。³⁰

聖愛

愛會清除、消弭一切不好的事物，化解所有的隔閡。當耶穌在世時，祂用愛力洗淨門徒的罪；佛陀在世時，也具有這種愛力，讓世人沐浴其中，向祂學習仁民愛物之道，啟發我們認識自己內邊的愛力，並破除所有的局限，使這股愛力能再度發展開來。

世人之所以敬愛明師，不是由於祂們有何獨特之處，而是因為祂們立下了美好的典範。認定明師的外表該有某某固定的樣子，根本是一派胡言。祂們之中，有些可能長得不好看，有的並不年輕，甚至可能是個駝子……，不論明師的相貌如何，祂們內邊所蘊含的愛力都是完美的。那正是明師之所以吸引世人的地方，因為在我們內邊也有同樣的愛，所以一旦看到那股類似而更洶湧澎湃的愛力時，自己就會想要融入其中與之合而為一。一旦印心修行，我們就會重新認識自己內在無盡的愛力。如果我們精進修行，而且信心高強，上帝的旨意和恩典會令我們擁有像耶穌一樣的愛力，我們會變成像祂一樣，因此你們可能變成穿迷你裙和高跟鞋的現代耶穌！³⁰

耶穌來這裡教導我們要愛身邊的人，甚至更進一步，要我們愛自己的敵人。佛陀、穆罕默德、蘇格拉底、老子，祂們也都教一樣的道理，而我來這裡，同樣

也是要提醒大家這個古老的訊息：有方法可以發展自己內在偉大的愛力，去愛我們身邊的人。

這種愛是無形的，不過它的力量很大，我們可以感受得到，也可以憑意志運用它。為什麼這股內在偉大的力量叫做「愛」呢？因為它會寬恕並洗去我們所有的罪，不管我們以前做錯什麼，只要能跟這個愛力溝通，認識它，我們就會如同初生的嬰兒般清淨。「愛」之所以殊勝，是因為它不知何者為惡，它沒有分別，不管過去只重現在。耶穌用這個愛力洗淨徒弟的罪，佛陀也是用這個愛力帶領世人回歸佛土，連印度的克里斯納也因為有這個愛力，至今仍廣受印度人敬愛稱頌。⁹

問：可否請您詮釋人類與生俱有的愛力？

師父：你指的是真愛、神聖的愛嗎？除非認識上帝，否則我們無法懂得真愛。只有像上帝那樣愛人，才稱得上是真愛，否則只能說是真愛的一部分而已。上帝的愛一部分流露在男女之間，使雙方結合、快樂；上帝的愛一部分流露在母親和子女之間，令彼此產生一種很特殊的聯繫；上帝的愛也有一部分流露在所有眾生之間——不管是「人」或「非人」的眾生，使萬物同心相連、圓滿快樂。你能想像當這股愛力集中照射全世界時，會是何種情況嗎？所以，當上帝之愛透過在世明師散發出來時，會令周遭的人感到非常舒服自在。

因此自古以來，世人才會崇拜明師。許多人即使遭受各種迫害，仍然跟隨耶穌、佛陀，並且衷心愛戴祂們。若有人等級高到足以接受明師全然的大愛，他們便會沐浴、陶醉其中而不想離開。這也就是為何當人們見到明師時，目光便無法自祂們身上轉移開來。每個人心中都有這股愛力，可惜被我們自己的概念限制住，只要解開這些概念的束縛，愛就會如花朵般綻放開來。

當我們不再有我執後，就會變得像耶穌、佛陀一樣充滿愛力，然後成千上萬的人會受我們吸引，並且捨不得離開我們身邊。凡是跟隨明師的人，他們自己內在的愛力也會獲得啟發而開展，不過在這之前，他們只愛那位用上帝聖愛加持他們的人。明師內在蘊含大愛，正因為這股大愛，徒弟們才敬愛他們的師父；也因為這份愛超越所有的律法，包括因果的法律，所以明師能令一切奇蹟發生，可以令每個相信祂的人解脫，為他們開啟天堂之門，消滅所有地獄之路。³⁰