



即刻開悟 · 問答錄  
清海無上師 第三冊



## 師父的話

清海無上師以英文講於美國華府 1997.12.27

打坐很重要，教理也很重要。至少每天都要閱讀或聆聽師父的教理，我們可以從過去和現在的明師那裡學習到很多東西，並且要牢記教理，來控制這個頭腦，教理是用來教化頭腦，而靈魂並不需要。

每當我們遇到問題或有壞習性時，就應該要去研讀師父的教理，這對導正頭腦有很大的幫助。必須每天閱讀或聆聽高雅的教理和正法，不是只有打坐，否則會不知道為什麼要打坐，不知道打坐的目的，因而打坐的效果會不好，沒有渴望心，內心不夠清靜，以致無法進入三摩地，無法擁有真正的大智慧。

如果都做到了，每天也都打坐了，但是你仍然認為自己有壞習性，有所執著，那麼沒關係，別擔心，已經盡了力，至少內心安定，你終究會去除這些壞習性。



師父的畫：文心蘭（又名跳舞蘭）



你們已經是聖潔的，我只是來提醒你們記得而已。上帝就在你的內邊，所以你就是上帝，不然誰是上帝呢？所以不管人們選擇如何做，我們都不要批判別人，因為他們只是選擇不同的道路去了解上帝，有一天他們會以自己的方式了解自己就是上帝。

～清海無上師



清海無上師愛海之旅——第一站：紐西蘭奧克蘭 2000.04.27



清海無上師

即刻開悟·問答錄(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」（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。

# 目錄

清海無上師簡傳.....	10
前言.....	14
<b>1.Chapter A.....</b>	<b>15</b>
不暴力.....	16
年紀與靈修.....	17
酗酒的原因.....	18
祭拜祖先.....	21
淨化氣氛.....	22
執著.....	23
<b>2.Chapter B.....</b>	<b>25</b>
在世明師的加持.....	26
加持力和神通的區別.....	27
禪定中身體的感覺.....	28
肉體病和業障病的分別.....	29
打坐會搖晃的處理方法.....	30
<b>3.Chapter C.....</b>	<b>32</b>
氣功.....	33
兒童與疾病.....	34
關懷兒童.....	36
朋友的交往.....	38
方便法和內在體驗.....	42
內在體驗和方便法.....	43

<b>4.Chapter D</b> .....	44
明師之往生.....	45
奉獻的真義.....	46
重大災難和疾病.....	48
災難和否定能量.....	51
夢.....	52
惡夢.....	53
毒品的可怕.....	54
藝術家的困惑.....	57
<b>5.Chapter E</b> .....	61
修行人的積極進取心.....	62
野心.....	65
憤怒及仇恨.....	66
競爭.....	69
完全開悟者對情緒的運用.....	70
如何消除貪心與野心.....	72
我執或自性.....	73
事實上沒有我執.....	74
如何除去我執.....	78
將所有的行為供養師父以減少我執.....	79
工作與靈修.....	81
靈修與職業.....	82
開悟與命運.....	90
開悟和時間要素.....	91
偶遇明師也會開悟.....	92

打坐中無形眾生的干擾.....	94
無形眾生：殺生之業.....	95
靈修的環境.....	100
人類邪惡的那一面.....	101
<b>6.Chapter F.....</b>	<b>102</b>
害怕和焦慮的原因.....	103
放下我執的恐懼.....	104
超越打坐中的恐懼.....	105
如何克服恐懼.....	106
超越恐懼與擔心.....	107
算命.....	108
自由意志.....	109
活在現在.....	115
有關2000年的預言.....	117
<b>7.Chapter G.....</b>	<b>121</b>
上帝的特質.....	122
另一種形式的愛.....	124
上帝的旨意或自己的意思.....	126
<b>8.Chapter H.....</b>	<b>128</b>
習慣.....	129
幫助他人.....	131
喜樂.....	132
天堂.....	133

<b>9.Chapter I</b> .....	135
病苦消除業障.....	136
活在幻覺世界.....	137
退心的同修.....	138
印心與素食.....	139
肉身師父不在時的印心.....	140
打坐無法看到化身師父.....	141
內在的了悟.....	142
和未印心者的親密行爲.....	144
即刻開悟.....	145
<b>10.Chapter K</b> .....	146
生活中的業障和難題.....	147
業障與環境.....	148
夫妻間的業力.....	150
因因果果.....	151
業障與祈禱.....	152
<b>11.Chapter L</b> .....	153
等級與光.....	154
過一個高貴的生活.....	156
愛與執著的不同.....	157
全心全意愛人.....	159
<b>12.Chapter M</b> .....	161
師父無所不知.....	162
師父.....	164

明師的情緒.....	165
大師的定義.....	167
為何明師也需要印心.....	168
師父的肉身形式.....	172
想師父.....	173
信靠師父.....	174
真假師父.....	175
過去的老師.....	178
過去的師父.....	179
認清魔的角色.....	181
印心前的打坐經驗.....	186
離開身體—輪迴的隧道.....	187
離開身體—每天往生.....	188
為何沒有光？.....	190
打坐的法門.....	191
習慣高振動力.....	193
打坐腳麻.....	196
打坐要持之以恆.....	197
打坐的成果.....	198
一個無邊奧妙的起點—觀音法門.....	199
觀音法門正確的修行方法.....	200
觀音法門的效益.....	202
事實上沒有「法門」.....	203
真正的打坐.....	204
靜心.....	205
看師父錄影帶：最佳靜心妙法.....	206

彌補錯誤的方法.....	207
如何使自己的行為動機趨向無私.....	208
<b>13.Chapter N.....</b>	<b>210</b>
名字的意義.....	211
<b>14.Chapter O.....</b>	<b>212</b>
長養勇氣，突破障礙.....	213
打坐中的障礙.....	215
<b>15.Chapter P.....</b>	<b>218</b>
前世.....	219
如何祈求上帝.....	221
打坐前的祈禱.....	222
<b>16.Chapter Q.....</b>	<b>223</b>
觀音.....	224
<b>17.Chapter S.....</b>	<b>226</b>
我們的本人什麼都知道.....	227
科學與靈修.....	228
看到內在師父.....	229
尋找上帝.....	230
無我的服務與打坐.....	233
性的能量.....	234
如何處理邪淫的念頭.....	238
功德與罪.....	239
音流如何淨化我們.....	240
修行的態度.....	243

修行的等級.....	244
修行進步.....	246
靈修的時間.....	252
修行進步的祕訣.....	253
<b>18.Chapter T</b> .....	254
不再輪迴.....	255
業障不見了.....	257
用肯定的方式講話.....	259
肯定的思想會改變業障嗎？.....	260
提昇自己到正面的等級.....	262
三位一體.....	263
肉身師父更寶貝.....	265
<b>19.Chapter V</b> .....	266
素食—決心勝於一切.....	267
顯靈.....	269
上帝.....	271
<b>20.Chapter W</b> .....	272
戰爭與上帝.....	273
<b>21.Chapter Y</b> .....	279
陰陽.....	280
索引.....	283
印心—觀音法門.....	289
五戒.....	290
出版品介紹.....	291
如何與我們聯絡.....	294

## 清海無上師簡傳——愛的道路

清海無上師是世界知名的靈性導師、藝術家和慈善家，她的愛心關懷超越文化藩籬、遍及十方。無上師生於悠樂中部，曾赴歐洲留學，並在當地紅十字會工作。她很快發現世界處處充滿苦難，故決心找尋解除苦難的方法，並以此為人生的首要目標。當時清海無上師曾與一位德國醫生結婚，過著幸福的婚姻生活。儘管分離對他們來說，是極為困難的抉擇，她還是帶著先生的祝福離去，以實現自己的理想。清海無上師隨即展開求道之旅，追尋靈性的開悟。最後在印度喜馬拉雅山，由一位開悟明師傳給她觀內在光和音的靜坐法門，也就是後來她所傳的「觀音法門」。經過一段時間的精進修行，無上師達到了完全的證悟。

清海無上師世界會於一九八〇年代成立，以無上師的教理為宗旨。基於人們誠心的懇求，清海無上師開始分享「觀音法門」，鼓勵人們向內找尋自己偉大的本質。不久之後，美、歐、亞、澳、非五大洲和聯合國紛紛邀請清海無上師蒞臨演講。

清海無上師慈悲為懷，對貧苦弱勢者無微不至地照顧，她的慈善工作超越所有界限，嘉惠世界各地窮困的人、困苦的老人、監獄受刑人、身心障礙者、遊民及美國退伍軍人等等。目前全球暖化已引發種種危機，清海無上師慷慨

捐贈數百萬美元，提供人道援助，並指示世界會會員前往全球各地幫助無數的天災受害者。此外，清海無上師關愛的對象也遍及地球上珍貴的動物朋友和生態環境。她的慈悲愛力感動了世上無數人的心，並啟發人們效法她的無私典範。無上師運用她在繪畫、燈飾、時裝設計、珠寶設計等藝術創作的收入，為需要幫助的上帝子女帶來慰藉。

近年來清海無上師撰寫的三本著作：《真愛奇遇——我的鳥羽兄弟》、《今生有你——我的狗寶貝》和《高貴的野生》，均榮登國際暢銷書排行榜冠軍，並翻譯成不同的語文版本。無上師藉由心靈溝通和靈性洞察，深入了解備受珍愛的動物朋友之情感和想法，並記錄在這些著作中，藉以彰顯他們高尚的精神和無私的愛。

為揚善褒德，激勵人們見賢思齊，清海無上師於二〇〇六年三月設立了「全球優秀領導獎」，此後，又陸續設立「全球優秀英雄獎」、「全球優秀愛心獎」、「全球優秀誠實獎」、「全球優秀發明家獎」…等獎項。這些榮譽受獎人包括個人、國家和組織。他們足為楷模的作為，對增進地球和諧、美麗和永續發展有重大的貢獻。例如：斯洛維尼亞共和國第二任總統雅奈茲·德爾諾夫舍克博士（Dr. Janez Drnovšek）；美國第四十五任副總統高爾（Al Gore，與聯合國跨政府氣候變遷小組共同榮獲二〇〇七年諾貝爾和平獎）；聯合國跨政府氣候變遷小組主席和印度能源研究所主任彥德拉·帕卓里博士（Dr. Rajendra K.

Pachauri，榮獲二〇一〇年聯合國人居署城市演講獎）；美國太空總署首席太空研究科學家詹姆斯·韓森博士（Dr. James E. Hansen，榮獲二〇〇九年羅士比獎章）；英國知名的靈長類動物學家珍古德博士（Dr. Jane Goodall）。

清海無上師也頒發「全球優秀英雄獎」、「全球優秀聰穎獎」…等獎項給我們珍貴的動物朋友，以褒揚他們冒險拯救其他生命的無私高雅義舉，並彰顯他們在愛心行動中所展現的英勇、聰明與關懷的精神。

清海無上師無論在靈性或物質上，都對世界貢獻良多，雖然她不求任何的認可，然而世界各國政府和私人組織為了表揚她的無私奉獻，頒贈許多獎項給她，例如：顧氏和平獎（二〇〇六年）、第二十七屆泰利銀像獎首獎（二〇〇六年）、洛杉磯音樂週表揚狀（二〇〇二年）、世界精神領袖獎（一九九四年）、「世界公民人道獎」（一九九四年）。此外，美國政府官員並明訂二月二十二日和十月二十五日為「清海日」。迄今，她仍然不遺餘力幫助世界，無數領導者和民衆都對她感激不已。

清海無上師是當今著名的環保先鋒，以其智慧與勇氣對氣候變遷議題發聲疾呼，事實上，二十多年前她已經開始呼籲環保。她發起「您也可以選擇這樣的生活」及「SOS遏止全球暖化」活動，並以嘉賓主講人的身分參與全球氣候變遷會議，引領大眾關注當前世界災難頻繁的根本原因，及其首要解決之道：採行慈悲的純素生活方式。

現在廣為大眾熟知的口號：「純素生活 創造和平」，即由清海無上師所提出。

有鑑於食物的選擇會對氣候造成巨大的影響，為協助人們改採仁慈永續的生活方式，「愛家」純素連鎖餐飲店在清海無上師的鼓勵下開始蓬勃發展。這些深受歡迎的餐飲店遍布世界各地，提供各式各樣美味營養又平價的純素佳餚，藉以倡導健康飲食及推廣最佳抗暖化之道，以保護這個世界與其居民和共同生活於此的衆生及我們的後代子孫，免於遭受全球暖化所造成的毀滅性影響。

在這世代，清海無上師無私奉獻、孜孜不倦幫助世人，為寶貴的地球締造光明的未來。

## 前 言

在我們回「家」的旅程上，能夠擁有在世明師——清海無上師——講經開示的詳實紀錄，真是非常的幸運！許多原為英文、中文、悠樂文、法文及德文開示的錄音帶和錄影帶，已經逐字筆錄，印刷成書以享世人。

這本中文問答錄第三冊，收集了師父對世界各地同修及求道者所提問題的解答，有言道：大師們是因應當時眾生的渴求而開示，不是他們想要講話；明師們所言即是經典，此書中所記載師父對急切問題的回答，就是明顯的證明。對於師父的開示，我們在編輯時基本上不予改動，以保持其原本神韻。

書中內容的「師父」意即是由師父親自回答，其後並標示出處；而「答」則意即是由觀音使者代表師父回答，雖不是師父親口所述，但內容都經師父親自查核並慈允發行。

## Chapter A



我們真的要誠心修行哦！時間不多。  
你看天氣都變改，人也變來變去，  
沒有一個人能夠永久存在的。～清海無上師

## 不暴力

清海無上師以英文講於美國夏威夷 1994.09.04

問：師父，您說不能殺生，包括不能殺害蟲、白蟻、蚊子嗎？

師父：為了環境清潔，我們必須做該做的事，但是我們也必須清付業障。不過他們是小蟲，並非大的生命，所以我們為他們打坐，他們就會沒問題。重點不是殺生的行為，而是剷除心中暴力的思想。有些人不動手殺，但用意念殺，這甚至比殺的行為還嚴重。所以我們要儘量減少心中的暴力思想，那種想傷害其他衆生的傾向。

但是如果為了環境衛生必須做的話，還是得做，然後打坐為他們祈禱。但最好避免殺生，保持環境的清潔，螞蟻和其他的昆蟲就不會來，再噴灑防蟲劑，他們就會離開，不會死亡。有方法可以避免殺生的，你們要小心，越少殺生越好，甚至小昆蟲也不殺。但有時他們會傷害到小孩，所以母親必須採取行動，因為人身畢竟比較寶貴，並非我們惡意殺生，而是情況如此。

## 年紀與靈修

觀音使者以中文回答

問：老年人修觀音法門是否合適？

答：雖然修行好壞和年紀大小並無絕對的關係，不過要修觀音法門必須由師父印心傳法，而印心當時，師父會將印心者累世的業障統統清洗乾淨。如果年紀太大，有時業障轉太快，身、口、意一下子恐怕無法承受師父的加持力。

此外，若吃全素的時間很短或從來都不吃素的，加上老人身體較易疲累，打坐時注意力往往不能專心集中，無法好好定心修行，自己容易陷入懊惱的境況；因此年齡太大才開始修行，確實比年輕人會有比較多的困難與障礙。

不過，並非老年人就不能修行，慈悲的師父，早已為那些非常誠心、渴望此世解脫而又無法印心的人，廣開方便法之門。任何人只要真正相信師父無所不在的萬能力量，無論印心與否，師父都平等照顧。有些人因為心很善良、單純、完全相信師父，體驗甚至比印過心的人還要好。就像大陸一位未印心的人，誠心修習方便法，就有看過五代超生的體驗。所以超齡者也不必灰心，信心才是萬法功德之母！

## 酗酒的原因

清海無上師以英文講於英國倫敦 1997.08.26

**問：**請問是什麼因素導致酗酒的問題？爲什麼這些因素會在酗酒者的心靈中產生？

**師父：**原因很多。首先，很多人比較軟弱，抗拒不了想要逃避問題的傾向，他們不去面對問題，只是逃避。人們以不同的方式逃避問題，有些人選擇酗酒，有些人選擇故意逃離發生問題的地方，或是逃離他認為會帶來麻煩或令他難堪的人。他們不願溝通、解決問題，而找各種藉口逃避，或去別的地方、找別的朋友。他們千方百計逃避，就是不願意努力溝通，來讓人了解他們為什麼不高興，只是一味逃避。

而有些人無法和別人溝通，又無法躲開，因為沒有機會，也別無選擇，或是懶得躲開，他們就酗酒，在心裡面逃避，對世界裝聾作啞，把自己搞得一塌糊塗。因為他們把自己弄得很潦倒，別人就不去理會他們或和他們交談，他們就像裝死一樣，這就是他們逃避問題的方式。這些人只是很軟弱，這是一種軟弱的象徵。

因為我們都是上帝的小孩，習慣了天堂的快樂，所以來到這裡以後，什麼事都不合意，什麼事都很糟糕、很困難。問題多一點，我們就受不了，就想要逃避，想要找回

以前在天堂的和平與安詳，才會用各種替代品來逃避問題，所以就有酗酒、吸毒等等，或是找女人，或是賭博。有時候鬼魔也會控制他們，在他們軟弱時誘惑他們喝酒。如果他們不太相信上帝，過於傾向否定、黑暗的思想，就會吸引黑暗的元素。

我談到的鬼魔並不一定是鬼魂。到處都有壞元素，也有好元素。如果我們淨化自己、做好事、有好能量，就會吸引更多好的能量和元素在我們四周；如果我們不好、心地黑暗，就會吸引更多周圍的黑暗元素。你們知道壞元素和好元素是從哪來的嗎？它們都來自人類社會。當人們有壞的思想，就會產生黑暗的元素和黑暗的能量，使我們受苦。假如我們心境黑暗，感染到這種黑暗的元素，就稱為著魔。

如果我們淨化自己、把自己的思想和靈性提昇到高雅的等級，就會吸收更多從思想高雅、美好的人所散發出來的高雅能量和元素。如果一個人思想黑暗，在生活壓力下卻步，只想逃避，不想提昇自己，那他便會吸收到從思想邪惡的人所散發出來的壞的能量。因為我們不論想什麼、說什麼，都會產生一些能量，散播在四周，人們會吸引與他們同類的能量。

所以酗酒的人或沉迷的賭徒有時就是這樣的情況。不要怪鬼魂，要怪我們自己，我們必須有所選擇，所以我才說：「要選擇自己的生活方式。」我們想做怎樣的人，必

須自己選擇，而且要盡全心全力，否則就會變得軟弱，種種的壞能量就會勝過我們，讓我們再也爬不起來。一旦倒下就很難再爬起來，所以要好好選擇自己的生活方式。你們所選擇的生活方式已經很好了，只要繼續進步就行了，這樣就會吸引越來越好的能量，這也就是你們的生活開始好轉的原因，不是因為我，而是因為你們自己，因為你們選擇了較好的生活方式。選擇走在陽光下的人就會看到陽光；如果選擇待在黑暗的房間，就只能看到黑暗。這些都是你們自己的功勞，我沒有做什麼事。

## 祭拜祖先

觀音使者以中文回答

問：印心以後，我知道五代祖先師父都會帶他們超生，不再需要拜拜、辦法會等外表儀式，但是因為傳統風俗的緣故，不得不做時，我該怎麼辦？

答：拜祖先、做法會是為了表示我們的孝心，不是祖先還在靈位上，萬一為了家庭的緣故，不得不拜時，心裡想師父或是最高的萬能力量，也就是我們的佛性，然後再拜下去，不過應該了解所做的一切，只是為了順應風俗，只要不認為死去親人的靈魂是在靈位上，我們的心明明白白、不執著，就不會影響修行。