



往日時光

清海無上師



清海無上師

序

《往日時光》珍錄了清海無上師從青年時期旅居歐洲開始，直到不久前的詩歌創作。

清海無上師的詩篇以率真的風格與韻律，生動描繪人生的短暫無常。在這本詩集裡，一則又一則地闡述在情海裡掙奮的無常幻滅與深切痛楚。錐心的背叛與種種失落，在我們的人生中俯拾即是。儘管愛情常常帶來悲劇性的、沒有回報的痛苦經歷，但詩人因此汲汲渴求真理的心卻是那樣真摯深情，如夜空星盞熠熠閃耀在藍色的天宇，光耀無盡。

生而為人類，與生俱來尋求親密伴侶的渴望，同時又渴望著全然的自由，這就是心靈的自相矛盾之處：它企尋生命的安頓，卻又不願被日常俗世所綁縛。這內心強烈的衝突牽引詩人對更博大更超凡的愛與自由賦予深切的渴望。詩人厭棄紅塵的淺薄與偽善，轉而向內尋求真理與生命真正的解放：

怎能再活得下去
生活是如此的囚閉！
真想就此飄然而去
遠離一切塵囂人跡

～「吶喊」

身陷痛苦與磨難的人常轉而仰望造物主。於內在掙扎絕望的時刻，厭蔑與悲憫在她的詩句中交互鳴奏著：

我要絕食抗議
抗議那降臨人類
和世間一切生靈的
悲慘命運！
～「抗議」

清海無上師意識到自己生活環境的嚴酷，一如清雅的蓮花四周包圍著淤泥一樣。然而，她綿綿無盡的愛力，即便在最困頓的情境中，亦昭昭如日。透過她的詩篇，我們不知不覺地被引向最深內在的覺醒。在狂亂動盪的世間是難以想像真理的存在的，但實際上，這份真理卻早已存放於我們每一個人內心。清海無上師以詩意與詩韻啟蒙讀者向自己內心去尋找我們最親密的伴侶——生命的自由與真理。

目 錄

1. 你的愛是場乏味遊戲	Your Love Is a Boring Game	1	17. 被需要	Needed	32
2. 人生不過百年！	We Don't Live More Than One Hundred Years!	3	18. 吶喊	Screaming Out Loud	36
3. 回家另娶	Go On Home and Marry Someone Else	6	19. 抗議	Protest	38
4. 我不屬於你的世界	I Don't Belong to the World That You Do	8	20. 借我你的上帝	Lend Me Your God	40
5. 無奈	What the Heck!	10	21. 自白	Confession	42
6. 假面	The Masked	12	22. 遺憾	Ich Bereue	44
7. 殺手與受害者	Killer and Victim	16	23. 偽君子	The Hypocrite	45
8. 康復	Convalescence	18	24. 突然	Suddenly	52
9. 替代	Substitution	20	25. 致吸血鬼	Letter to a Vampire	54
10. 造天堂者	The Man Who Recreated Eden	22	26. 什麼也不敢	Nothing You Dare	58
11. 我的野性	The Animal in Me	24	27. 驕傲的驢	The Proud Donkey	60
12. 談貞潔— 致魯德夫	To Rudolf – About Reinheit	25	28. 致悍婦	The Miffed Miss Migraine	62
13. 致婆婆	To Mother-in-Law	27	29. 什麼樣的保護	What Kind of Protection	66
14. 致德國	To Germany	28	30. 真與偽	True and False	68
15. 請溫柔體貼	T.L.C., Please	29	31. 待做之事	Tings 2 Do	74
16. 友誼	Friendship	30	32. 明師與我	The Master and I	75

清海無上師簡傳

清海無上師出生於悠樂（越南）中部，十八歲時赴英國留學，後赴法國和德國，並在德國紅十字會擔任翻譯，後來與一位德國醫生結婚。在兩年的美滿婚姻之後，她帶著先生的祝福，去實現從小的理想，展開追尋靈性開悟之旅。歷經各國的艱辛朝聖之後，她終於與一位在世明師在喜馬拉雅山神聖際會，並得到這位大師傳法印心，經由深沈靜坐，她重新發現永恆的自性。在精進修行後，她達到了完全開悟的境界。

因應求道者的誠心請求，清海無上師傳授不分教派的打坐方法—「觀音法門」。「觀音」是指觀內在的音流，亦即我們的「真我」。清海無上師慈悲地教導來自不同國家、宗教及文化背景的修行者，她充滿愛心與智慧的開示，帶給全人類希望，啟發大家生活在真善美的世界裡。

清海無上師除了在修行方面，為世人樹立了一個高雅的典範，她也鼓勵大家以內在無限的創作靈感來美化我們所居住的世界。她藉由不同的媒介，像是繪畫、優雅燈飾、詩作、音樂、珠寶和服裝設計，表達出她內在靈性的喜悅。與清海無上師接觸過的人，於內在美和外在美都獲得了提昇。她豐富的藝術創作，在全球各地展出，提醒世人靈性光輝的層面；清海無上師許多

詩作，在國際刊物裡都有特別報導，更是許多美國與悠樂傑出音樂創作家的靈感泉源，他們將她優美的詩作譜成樂曲，並公開演奏，得到全球的讚賞。

清海無上師曾獲得世界許多國家政府和民間組織，所頒贈無以數計的人道與靈性導師獎項。在一九九三年的一次重要授獎典禮上，夏威夷檀香山市前市長法蘭克·花士先生，推崇讚揚清海無上師，他說：「清海無上師，為這個因仇恨而受苦難的世界，帶來了愛；為絕望的角落，帶來希望；為相互誤解的地方，帶來體諒。她代表偉人之光，是我們所有人的慈悲天使。」

你的愛是場乏味遊戲

(原文為英文) *Your Love Is a Boring Game*



清晨我將會離去
厭膩了和你遊戲
任誰也不能再走一步
徒對著滿盤死棋！

都不是高明棋手
卻仍然懼怕失利
可兩軍對峙終有一傷
沒有不散的棋局……

我願作那棄甲的將軍
莽撞一搏 潰逃而去
強於浪費寶貴生命
困待天恩降臨

我從來不是什麼贏主
無錢無勢 不曾走運
情場失意算不得稀奇
我 還輸得起！

來吧！ 對家
別杵在那兒舉棋不定
蹂躪撕扯我的耐性
它不是彈力橡皮！

你可以誠實表白：
願結連理 與我相愛
倘若無意，遊戲也該終了
如何都好 兩相自在

生命在街角悄然等待
另一場對奕 另一位棋侶
輸贏有定 知也無益
至少放得輕鬆快活吧
愛情遊戲本就令人神迷！

1978 於慕尼黑

人生不過百年！

(原文為英文) *We Don't Live More Than One Hundred Years!*
作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於「往昔今朝」詩歌專輯 *Đời Trăm Tuổi*

對不起 親愛的
我已失去耐心
我不是 也不想作個女尼
你若不願同舟風雨
何不讓我獨自遠去

我知你認為我失去了理智
但那又怎樣
我過自己嚮往的生活
任憑時人冷言熱諷
每人都有自己的定命



今晚我確實近乎癡狂
可這世間又有誰清醒！
要不然如何活得下去
明知生命賤得一錢不名
你知道的 我仍深愛著你
但愛 又有什麼用……
既然無法讓人人滿意
不如讓自己高興！

這不是你的錯
但我們每人都只有今生！
如果你相信另有真理
那也是痴人說夢

可否想像一名女性
從亞洲到歐洲隻身漂零
多少憂慮煩惱
日日愁悶 夜夜不寧？
我已厭倦作一名鬥士
為保護自己和世界爭戰！……
有時真想一走了之
撒手這荒誕人生！

但我不過是個懦者！
仍在苟且偷生
強忍四面污穢重重
任憑淚水奪眶奔湧！……

1979年2月 於慕尼黑



回家另娶

(原文為英文) *Go On Home and Marry Someone Else*

去 吧！快回家去！

另娶一個祕書少女

挑個妙齡美眉

護士小姐也挺甜蜜

我的心早已涼透

從此不願等你！

你身為醫師

前程如花似錦

我卻是無名作家

作品可能永遠也不會付梓

快快回家去！

找個女教師

女醫生也好呀

隨便娶個誰

只要有財產和未來

扶你飛黃騰達

快快回家去吧！

尋個富有的寡婦

她的德國馬克無數

可以償付所有債務

可以支應你的開銷

為你買豪華大屋

供你開私人診所

大批收藏古董文物

當然你不會娶我

我知道你為何不

遍地有花花草草

為你的前程鋪路



所以 回家去吧！

與你那花園洋房共枕

與你那十二進的「宮殿」夜話

與你那精美的壁爐同眠

與你那奢侈的廚房好睡

再找個「風流寡婦」

夢裡生花！

1978 於羅聖漢

我不屬於你的世界

～致秋

(原文為英文) *I Don't Belong to the World That You Do ~ For Thu*

把 公主和皇后演得入戲

卻言不由衷 身不由己！

你很清楚我的台詞：

「世界是個大舞台」

「我並不是真實的自己！」

本想繼續扮演你指派的角色

撐久一點 以換取安逸

還有所有的奢華 一切的榮光！

但你可知道… 這場戲所值無幾！

今天我就要收拾遠走

伴隨著大雁高飛遨遊

你找不到我在哪裡

因為你不是自由的子裔！

曾經有過那樣的瞬間

我彷彿走到人生盡頭

離開了你 和全部的所有！

但飛鳥畢竟生於山林

我 能夠承受

我不屬於你的世界！

哦！ 聽來痛心！ 但卻毫無虛構：

「你不屬於我的世界」

那麼好吧，別了強尼……

讓我倆的一切化為烏有！

1978年12月29日 於慕尼黑

無奈

(原文為英文) *What the Heck!*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Ngao Ngán!*

我感到憂傷 極度極度地憂傷
心亂如麻 不知到底為什麼會這樣！
愛你竟需如此煎熬
哦，痛苦已令我心魂失喪！

想霎時狂奔千里之遠
想大聲吶喊震撼群山
想展翅飛越整個寰宇
想縱身跳入深深的海底！！
為燃燒的愛情尋找答案
看看這世界還有什麼新奇

但我只是在心中亂奔
將靈魂的心祕袒露肩上！
我只是在腦海中呼喚
跪倒塵埃 淚水不斷流淌

多少次 我想了結生命
在那孤單漫長的夜晚
多少次 我想敲死神之窗
在那空虛蒼老的白天
為什麼我還留在人世
流連、流連、流連？

1977 於德國 · 柏林



假面

(原文為英文) *The Masked*

是你演技超群
還是我雙目已盲
竟誤墜情網！

但多麼不容易辨別啊
外表如溫順羔羊
裡頭似兇猛豺狼！
看似白馬王子
轉瞬成吸血大王！

難以置信
至今猶傷
曾獻美麗的甜蜜柔情
曾有撼動天地的激盪
一夕忽而翻覆
人獸… 無常！

哦，我的心
從未如此迷惘
要用多少時光
才能遺忘？
遺忘最親近的人
他的背叛
他帶來的一切創傷
和他掉頭而去時
若無其事的「酷」樣
(或不過是「惡相」？)

彈指之間 他人心變蛻
如何竟沒有絲毫慚愧？
我真想知道
究竟什麼是他的真實面目
是人 還是鬼？
從來不曾遇到
這樣的種類
我瞠目無言 驚而生悲！！



歲月會平復每人的創傷
卻怎能抹除我的懷疑和絕望
因我已經付出一切
乃至更多
如難收的覆水
如蠟炬成灰！

我默然徬徨
要多久才能不再心碎？
靈魂是否還會復原如初
還是永遠殘傷？

上帝是如此遙遠……
佛祖也已經淡褪！
棄我在這靈魂的嚴冬
孤冷生悲！

事事都黑白顛倒
人人都陽奉陰違
我是不是個痴人
如此徒費氣力
想知道人間的真偽？
哈！！！！

致艾琳

殺手與受害者

(原文為英文) *Killer and Victim*

驚愕和恐怖使我震顫……

聽你當眾宣佈

你已經另有新歡

不論她是皇后或公主

還是你的舊戀：

怎麼竟有人如此無情

對自己愛的人

或者說是曾經愛過的人

竟這樣毫無忌憚

傷害唯恐不及

得逞後還招搖意滿

自喜沾沾？

請上帝施恩

千萬倍地增加對你的恩典

為你今天的所為

和你未來的歲月！

我請命運之神慷慨

在此刻和永遠

賞賜恩慈與福祉

給你

及你另擇的侶伴！

不然，凡人又如何

逃得脫最後審判：

刺殺一個靈魂

行凶不需刀劍？

我如今半聾半昏

生不如死

彌留其間！

哦！上蒼垂憐！

恩賜我平靜和安詳

不然，誰又能安渡

如此厄難？

當殺手逍遙

不入囚牢

受害者受傷 卻未見一刀！

為何天公要凌虐弱者

其人的一生已經飄搖

早已不堪風吹雨打

何況四面颶風狂濤？

哦！上帝 請您相救！

佛陀 請您加持！

天使們 幫……我！

為什麼你們……如此遙渺？……



康復

(原文為英文) *Convalescence*

我在狹小的病房裡一息奄奄
掙扎於生死邊緣
你卻在豪華套房中大肆飲宴
把我的酸楚當成籌碼交換
你那真情實義 終於呈現

羅曼史就此結束
談什麼愛情誓言
在事實面前
字句何其空泛！
緣之將盡
愛又所值幾錢？
哈哈 笑也罷 哭也罷
痛苦令心魂寸斷！
彷彿世界行將迸散
彷彿上帝從來沒有化現

哦！生命有如瓊漿
甜酸苦辣一應俱全
任憑你自斟自飲
淌著血 或忍著痛
伴著淚 或流著汗
神學家們忙於作出解釋
他們的著作已堆積如山
足以造一千座金字塔

然而卻不知
於我何用
於人何益
傷情處 依然心痛如煎

替代

(原文為英文) *Substitution*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於

「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Thay Người Mộng*

能否請你和我作伴
今晚我想盡情地浪漫
(他從來漠然)

既然已無法擁有所愛
不如憐取人在眼前
哪一顆心 願意付出
還請伸手相援

生命是啞謎一團
愛情令人著迷沉陷
如今我徘徊在中途
不知該去向哪一邊!!!

請你陪陪我好嗎？
今晚 我無法獨眠
我的愛人冷如冬夜
留下我獨對殘火孤寒

可以陪我到小徑上漫步嗎？
讓我今生聽一次「好的，我願意」
我無法和愛人步上紅毯
不如嫁與人在眼前……

你可願意留下 與我相伴
不論晴雨 富貴或貧寒？
我對戀愛已經厭倦
請慷慨伸出臂膀 留在我身邊……



1978年冬 於慕尼黑

造天堂者

(原文為悠樂文) *Người Dựng Địa Đàng*

作者曾親自演唱此詩悠文版，

收錄於「前身足跡」I, 「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Người Dựng Địa Đàng*

纏綿情話猶記心頭：

呵！你紅唇燃起我心頭熱血

你雙目碧藍清如天野！

你秀髮無價 如金絲傾瀉！

許諾一起從寒冬走到盛夏

化生死輪迴為人間樂園

教會我沈迷於激情和歡愉

你神奇的雙手再造了芬芳伊甸！

然後你卻把魔術收回

留下我手捧著殘情和空幻

愕然瞠目哭而無淚

一息奄奄心血淡淡

也請收回你的話吧—那空洞的纏綿

船已經離岸 一切都太晚

造天堂者又為何跪而痛悔？

為那段飄逝無償的情感？

1980年於坎巴赫



我的野性

(原文為英文) *The Animal in Me*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於

「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Loài Thú Trong Ta*

有時我會羨慕起動物
相親相愛那麼自自然然
不必擔心什麼避孕藥丸！

如果有了兩三個小孩
還未出生就帶來了混亂
在當今讓他們吃飽穿暖，天啊！
遠比我們想像的艱難

當金錢在前門發生恐慌
愛情早已經越窗逃潛！
生活就是這樣令人沮喪
去從何其兩難

我戀愛了 但我卻如此害怕
結婚生子似乎勢在必然！
也許我還是逃之夭夭
在被生活羅網套牢之前！

1979年 於阿爾拉赫

談貞潔

～致魯德夫

(原文為英文) *To Rudolf - About Reinheit*

純潔並不存在於肉身
因為它最初生於靈魂
如果你尚不了解貞潔
定義請見下文：

貞潔是那忠誠的妻子
日夜等待夫君
不論千里萬里
把遠人掛記在心

貞潔是那真摯少女
以其全副的身心
愛慕她的情人
不論兩人能否成婚

純潔是那孤孀
一心照料她的孩子
當不期而至的災難
奪取了丈夫的生命！

貞潔以無數的形式存在
有的為人熟知，有的則不然
貞潔擁有各種國籍
在一切人種和年齡中展現

所以請紮好白玫瑰的花環
請綴好百合玉蘭的花冠
懷一顆貞潔的心娶妻
穿一襲潔白的婚紗出嫁

……但若你歷盡種種滄桑
還是沒有找到
一份持久的愛情
於是你獨身一生
或者與人同住為伴
當死神向你召喚 你將欣然
以貞潔而終天年

1979年 於慕尼黑

致婆婆

(原文為英文) *To Mother-in-Law*

一切都好得不能再好
我們從未如此欣歡
母親啊 留下陪伴父親吧
沒有您和家人 日子一樣順利安然

1980年7月30日 於義大利拉帕羅

致德國

(原文為英文) *To Germany*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於

「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Gửi Đức Quốc*

我不願離開這美麗的地方
再去面對大雪和冰霜
寒風如利刃劈人兩半
泥濘的大地上凍結著冬陽

這兒的沙灘 踏滿輕便的鞋印
曬得金黃的肌膚妝點著海岸
步行街上遊蕩著俏麗的泳衫
鮮花紅艷 大海蔚藍

左傍青峰 右倚藍山
教堂隱現 森林小路彎彎
海濱村莊裡的新鮮餐館
溫暖的陽光啊 陽光天天灑遍！

1980年8月 於拉帕羅

請溫柔體貼

(原文為英文) *T-L-C, Please*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於

「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Dịu Dàng Bên Nhau*

如此尖銳的語言！
令心受到殘傷！
哦！浪漫的人
怎能活在這個塵寰？

情人之間 應該
吟詠著詩篇
低語著愛的纏綿
夢想著月光
和銀河的燦爛

而不是談論金錢
不是抱怨「加班」
和塞車不斷

一旦跨過了界線
愛情 就會熄滅了火焰！
啊！讓我們找回浪漫
讓我們找回平靜！
讓我們找回芬芳伊甸！
阿門！

友誼

(原文為英文) *Friendship*

作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於

「請溫柔體貼」詩歌專輯 *Tình Bàng Hữu*

結 交朋友易

長存友誼難

事實人皆知：

天地任翻覆

至友終不棄

忠實和誠信

日久見人心

反之也成立：

冷淡與傲慢

自私和吝惜

友誼之天敵

吾人需明智

兩路擇其一

忠信友誼深

背義無知心

人生不可無知交

朋友相待須正直

忠貞關愛品德高

明智之人謹牢記

友愛情誼若失去

枉為人類生天地！

道理說不完

留待下篇續

上述一番話

願你勤修習

下次見

你的摯友



被需要

(原文為英文) Needed

為何你會覺得
自己必須做點什麼
負些大小職責
才能證明你是被需要的？
你的存在本身
已經足夠
就是一切的需要！

為何你會感到
自己必須知道一切
有人來匯報每個細節
解釋全部的經過
才算是有了掌握？

只要你不走開
一切遲早會明白！

莫要太心急
自在就可以
無須探根底
只須看仔細
莫想掌控大局
只須放輕鬆
敞開心地
你會成為你本人
我也會是
我自己！

自由自在 自由自在…！
不要憂懷
只要你不離開
我們會有很多時間
來增長智慧
互訴衷曲

請靜下來 默默觀察
感到美好和被愛





我們所夢想的一切
都已經在轉角處等待
如果不斷亂奔 走得太快
也許會錯身而過
失之分毫 卻已是千里之外

青草是青草
鮮花自然盛開
日月星辰 光輝自在……
他們無所事事
從未擔心被需要
或被忘懷！



宇宙中一切的一切
都按照其本然存在

……

請你輕鬆釋懷！

永遠是你的
親筆簽名
滿滿的愛



吶喊

(原文為英文) *Screaming Out Loud*
作者曾親自演唱此詩悠文版，收錄於
「往昔今朝」詩歌專輯 *Thét Gào*



怎能再活得下去
生活是如此的囚閉！
真想就此飄然而去
遠離一切塵囂人跡
掙脫镣铐和枷鎖
神遊芳馨的聖地！

那裡有風與柔和的氣息
寬闊的天地令人心曠神怡
時光就像是一場美夢
我來去自如逍遙無羈

也許你內心無法平靜
但別去攪動大海的風浪
讓我隨沙鷗伸展雙翼
迎接那初升的朝曦

為如弓的彎月掛上夢想
為野蘭的花瓣題上詩句
在夏日涼雨中盡情高歌
爬上樹梢 躍上浪端
給春的清晨添幾抹新綠

隨著鵝黃色的蝴蝶起舞
伴著水中的游魚兒嬉戲
在秋天的傍晚唱起童謠
漫步的小路溫暖而神祕
拾起的紅莓才剛剛落地

多想活得像花開般歡欣
把是非恩怨全部都忘記

我只想作我自己
自由自在地呼吸

哦！天使
請發慈悲

哦！上帝
請您恩許！