



黃金時代的生活

01

# 了悟健康

回歸自然正當  
的生活方式

了悟健康

回歸自然正當  
的生活方式

清海無上師開示精選



清海無上師開示精選

黃 金 時 代 的 生 活

# 了悟健康

回歸自然正當<sup>®</sup>生活方式

清海無上師開示精選



## 做個素食英雄

如果大家都修行打坐，改吃不需殺生的健康素食，這世界早就和平了！而我們也早就沒有饑荒的問題。不必布施你們的財產，只要放下肉食，就足以拯救世界、確保自己和國家的安康。～清海無上師（詳見本書第二章第二節「人類最理想的飲食方式」）



## 清海無上師簡傳

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，並在紅十字會擔任翻譯。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，遂成為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為困難的抉擇，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。

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，清海師父於是將「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，美國、歐洲、亞洲、南美洲以及聯合國，均紛紛邀請清海師父蒞臨演講。

清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」，清海無上師發展了多樣自然天成的才華。她透過繪畫、優雅燈飾、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。清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姐妹應盡的責任。

雖然清海無上師不求任何的名望，然而各國政府官方和私人組織，為了表揚她的無我奉獻，均曾頒發給她許多獎項，包括：「國際和平獎」、「世界精神領袖獎」、「世界公民人道獎」以及「服務大眾傑出人士」和「提昇人權」等各方面的獎章。

前夏威夷檀香山市長花士先生說道：「她以愛心消除世上的仇恨；她為絕望者帶來希望；她化誤解成為理解；她是偉人之光，她是全人類的慈善天使。」

清海無上師致力幫助世人創造美好的未來，如同許多歷史上的偉人一樣，清海無上師也有其夢想，她說：

「我夢想全世界和平，  
我夢想世界不再有殺生，  
小孩子們可以過著和諧安樂的生活。  
我夢想國際間彼此握手言和、互相保護、互相幫助。  
我夢想這個幾千百萬億年愛心造就的美麗星球  
不會被摧毀，  
我夢想它將會在和平、美麗與愛中延續下去。」



# 目錄

清海無上師簡傳 .....	3
序 .....	14
<b>1 從宇宙宏觀探討人體健康 .....</b>	<b>17</b>
1-1. 開展身、心、靈全部潛能--進入宇宙能量寶庫 .....	18
1-2. 健康、長壽與持戒 .....	21
寓言一則--長壽三村落 .....	21
每輪迴一次，壽命就縮短一次 .....	23
持戒有益健康 .....	25
尊重生命，生命才會備受加持 .....	27
1-3. 星際文明與生活祕訣 .....	28
火星的啟示 .....	28
尋回全方位的養生祕訣 .....	29
<b>2 愛的飲食與健康的生活 .....</b>	<b>35</b>
2-1. 吃些什麼才好？ .....	36
第一手的新鮮食物 .....	36
娃娃魚的啟示 .....	36
由眾生的執著心論食物之磁場 .....	39
從能量不減談食物的影響 .....	42
事實上，我們可以活得更好！ .....	43
2-2. 人類最理想的飲食方式 .....	44
素食方案 .....	44

世界是所有眾生共有的 .....	44
增長慈悲心 .....	45
<b>健康與營養 .....</b>	<b>46</b>
人體構造適合吃素 .....	46
有什麼比大象更強壯的呢？ .....	47
新營養觀 .....	48
<b>和平與保全 .....</b>	<b>48</b>
靈性上的益處 .....	48
解決饑荒之道 .....	50
「耶穌變魚」的典故 .....	52
2-3. 牛奶和乳製品 .....	53
可以喝牛奶嗎？ .....	53
牛奶與過敏症狀 / 加速骨質流失 / 植物性奶品更好 / 折磨牛隻，慘無人道 / 蒙古游牧生活問答 .....	54
2-4. 令身心滿足的愛心食糧 .....	56
食物會影響靈修、心情、個性和價值觀 .....	56
愛心的神奇力量 .....	57
愛令枯黃轉繁盛 .....	57
沒愛心，吃了不滿足 .....	59
新鮮滋味--來自有機耕種加愛心 .....	62
維他命F--信心 (Faith) .....	64
靈體和精神的補品 .....	65
靈性的滋養 .....	65
大修行人的磁場、道德和愛力 .....	66
禱告與供養的妙益 .....	68
《博伽梵歌》：凡事供養 .....	68
以禱告淨化旅餐與外食 .....	70
2-5. 生活細節與家庭祕方 .....	71
食時不語 .....	71

保健小祕方 .....	72
簡易止瀉法 .....	72
減緩疼痛--使用溫水+芝麻油按摩 .....	73
護耳保暖法 .....	73
居家衛生 .....	75
避蚊妙法--蚊帳與紗窗 .....	75
安全有效的防蟲法 .....	76
萬用消毒劑--水醋混合液 .....	77

### 3 不藥之癒--對疾病的覺悟與自療 .....

#### 3-1. 對生病的覺悟 .....

源於意念之病 .....	80
惡念之聚集與爆發 .....	80
同性相吸而致病 .....	81
有漏就有病--身體的保護氣罩 .....	82
體門不開，病源不侵 .....	82
保持意識清醒，覺知病源入侵 .....	84

#### 對生病的覺悟 .....

生病，是自己選擇的 .....	86
治癒一切疾病的大力量 .....	87
遺傳與因果法則 .....	87
忍受，並藉由開悟來緩和疾病 .....	88
看透前世，根除病源 .....	88
「肉身病」與「業障病」如何分別？ .....	89
努力！直到了解自己是誰 .....	90

#### 3-2. 提昇免疫力與自癒力之道 .....

保護防禦系統三途徑--肯定的思想、肯定的言語和肯定的行動 .....	90
------------------------------------	----

內在能量隨著思想而變改 .....	90
肯定的思想、肯定的言語和肯定的行動 .....	91
印度國王的思想實驗 .....	92

#### 凱茲博士的「氣氛」實驗 .....

呼氣顏色由白而黑 .....	94
寺廟的靈感從何而來？ .....	95
叫細胞一起笑 .....	96

#### 妙大夫 .....

胖者的福音 .....	97
妙大夫的萬靈丹 .....	98
心智軟弱導致身體虛弱 .....	100
越給，能量越多 .....	101
治病妙方--打坐、還有愛別人 .....	102

#### 思想的力量與信心禱告 .....

能專注，思想才有力量 .....	103
讓細胞聽從指令 .....	104
對禱告要有信心 .....	104
進入恩賜庫的祈禱 .....	105

#### 3-3黃金時代的抗疫良方 .....

黃金時代的抗疫良方 .....	105
回歸自然正當的生活 .....	107
開啟內在的保護力量 .....	108

#### 3-4醫王之道 .....

生也有涯，知也無涯 .....	109
內邊奧祕的醫學知識 .....	110
直接學習的路徑 .....	111

## 4 如何面對自己與親友的病苦 ..... 113

### 4-1 接受它、治療它，並深切地禱告 ..... 114

先檢查病因 ..... 114

對一位患有癲癇症師兄的鼓勵 ..... 115

難題，是生命的代價 ..... 115

專注尋找真實的自我 ..... 119

給一位飽受伴侶皮膚病所苦者的安慰 ..... 121

境隨心轉 ..... 122

### 4-2 戒酒、戒毒、戒賭--21天改掉積習 ..... 124

突破習慣 ..... 124

21天戒癮的成功守則 ..... 124

酗酒者的內在原因 ..... 127

毒品嚴重殘害身心 ..... 129

### 4-3 精神不適與情緒管理 ..... 132

回應一位精神科醫師的疑惑 ..... 132

精神不安的成因 ..... 133

沮喪的人可以打坐嗎？ ..... 134

適度釋放怒氣，做好情緒管理 ..... 135

寵愛自己，站穩腳步 ..... 137

### 4-4 受苦的實義 ..... 139

災病的成因 ..... 139

幼兒無辜，何以重病？ ..... 140

生命旅程由靈魂自定 ..... 141

受苦的實義 ..... 142

### 4-5 治病、靈療之釋疑 ..... 142

給醫護人員的建議 ..... 142

如何避免否定能量的影響？ ..... 142

愛心對待病患並默禱 ..... 143

修行、作夢及治病 ..... 144

水晶的能量 ..... 146

打坐可以淨化輸血 ..... 148

靈力治病的副作用 ..... 149

「回溯前世」並非高等的療法 ..... 150

師父的治病能力來自上帝恩典 ..... 151

## 5 光音自療靜坐法 ..... 153

### 5-1 源於打坐的健康知識 ..... 154

科學與超科學--研究「空」的科學家特斯拉 ..... 154

超世界療法一瞥 ..... 156

源於高等境界的醫藥知識 ..... 157

### 5-2 光音自療靜坐法 ..... 158

敲鐘傳統與「觀音」的真義 ..... 158

提昇自己，體驗超世界的光與音 ..... 160

音流的淨化作用 ..... 161

如水之洗淨身體 ..... 161

更新每一個細胞 ..... 163

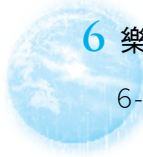
我只能邀請你來親身體驗！ ..... 164

### 5-3 開悟的感覺 ..... 166

從肩上卸下一座山 ..... 166



疾病似會忽略過開悟者 .....	166
最好的救病方法 .....	167
放鬆的時刻 .....	168
打坐時，注意力不要放在身體上 .....	170



## 6 樂觀展望--與地球一起健康 .....

### 6-1 警醒:一點破壞，全面影響 .....

身心靈整體健康之要徑 .....	172
環境破壞的連鎖影響--從「墮胎合法化」之議憂世局 .....	178
當權者應起而行，鼓勵人們吃素 .....	182

### 6-2 與地球一起健康之道 .....

簡約惜物--師父的提醒 .....	185
節約用電 .....	185
從用薑，談愛物惜物 .....	187
從小處、從個人做起 .....	188
愛護地球、享受自然 .....	188
在落葉軟毯上搭帳篷 .....	191

### 愛護自然，人人有責 .....

保護樹木及一切所愛 .....	192
日常的慢性破壞，危害不比戰爭小 .....	193
阿拉、佛陀或耶穌，會是綠黨的成員嗎？ .....	195



### 6-3 世界已擁有可立刻終止苦難之先進科技、醫藥及方法 .....

素食之外，更要發展內邊愛力 .....	196
智慧與開悟是解決問題的根本之道 .....	198
可立刻終止苦難之先進科技、醫藥及方法 .....	200
影片「第三類奇蹟」的啟示 .....	200
善待天才與奇人 .....	202

## 附錄 .....

政府應該帶頭向肉食、菸、酒等毒藥說不！ .....	206
人類為了肉、酒、菸所付出的高昂代價 .....	220
您也可以選擇這樣的生活 .....	226-227
打造愛心素食地球村 .....	226-227
網站健康資訊 .....	229
茹素的世界菁英 .....	230

## 原典出處 .....

## 出版品介紹 .....

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。

## 序

《黃金時代的生活》系列典籍集結了清海無上師的智慧靈思，是最適合放在行囊中，陪伴你成長的人生之書。

地球公民的概念超越了國家的概念，使人類的視野更加開闊！不過，清海無上師卻說不只要胸懷全球，還應放眼宇宙，我們才能真正發揮自己的生命光輝，因為唯有如此，我們才能從無窮盡的宇宙能量寶庫中獲取資糧，協助解決自己及旁人在地球上生活的諸種困境，也唯有這樣，我們才能真正做個地球的好過客。無上師還強調，宇宙能量寶庫並不必遠求，因為祂就潛藏在每一個人的內在，只要懂得如何探觸自己的內在本性，我們便能重返古老的黃金時代，「那時上帝和人類住在一起，所有天人都能用我們的語言來和我們溝通，並且指導我們過更值得的生活——開悟與智慧將自然流露在每個人的生活裡。」<sup>1</sup>

無上師說：「黃金時代有兩種：一種是任何時刻、任何時代都可以實現的，屬於個人的黃金時代；另一種是整個星球的意識等級提昇到更高的層次，那時整個星球或是地球上大部份居民的意識層次將十分相近，將同體共享法喜，我們稱那時是該星球的黃金時代。」<sup>2</sup>

地球的黃金時代何時來臨，也許不是你我可以決定的，但是我們可以決定何時活出自己的黃金時代。在《黃金時代的生

<sup>1</sup> 1993年3月9日清海無上師以英文講於新加坡（影帶編號 # 328）

<sup>2</sup> 1999年11月26日清海無上師以英文講於南非德爾班（DVD編號 # 668）

活》系列典籍中，無上師應許人人都可以直接與上帝接觸，充滿榮光地開展全新的生活方式。這不是烏托邦，而是可立即實踐的人生觀。

本系列作者清海無上師，於喜馬拉雅山閉關証悟，爾後應慕道者之渴求，自1980年代至新世紀初，短短二十年間，經由言教、身教、以及內在光與音的靜坐——「觀音法門」，已協助了無以數計的人開啟自我潛能，探索靈性，豐富人生。她所帶來的肯定能量，與地球上的每一個人息息相關，因為其中飽含如何增進自己或他人生命福祉的訊息。

二十年來，無上師在全球各地不同場合（包括對外弘法講經、對弟子之開示或問答閒談、記者訪談等等）、對應不同背景、文化、宗教、語文、人群的開示談話，留有影音記錄者，已近千卷。囿於篇幅，本系列僅能擇要節錄之，建議您循著書末的原典參考，觀看完整的法音開示，享受更多加持。

我們依生與死、愛力、健康、工作、親與子、愛情…等主題，將無上師的開示內容，分類立冊。書中所提到的問題，包羅萬象，遠至宇宙生命的起源，近至人世的溫暖與情意；大至戰爭與和平，小至一位律師的良心與困惑；上自論史治國，下至寵物的衛生細節。但它們不是一般的工具書，所以談到健康，它不會告訴您一天應喝幾CC的水；談到愛情，它不會給步驟，教您如法炮製，去解決夫妻之間的困境；談到工作，它不會教您如何一夜致富。但是，您將會在那一段又一段引人入勝的即席談話中，以自己的方式，領悟出生命以及眼前大小問題的新意。

雖然無上師說：「真正的教理不用語言你們也能明白，從內邊很精準完美地明白，不需任何解釋、任何對話…」但是就像指向明月的手指，無上師的語言指向開悟，這一部生活典籍則指向一種開悟的生活--即黃金時代的生活方式。只要翻開書的內頁，您將會發現「黃金時代」--一個看似抽象而遙不可及的理想，透過一位了悟上帝的靈魂，竟然可以那麼活潑、生動、具體地貼近我們。

願您能敞開心胸閱讀《黃金時代的生活》，因為您將為自己引來永世的甘泉。

# 1

## 從宇宙宏觀

### 探討人體健康

…也許有其他星球還一直保存著長壽祕訣，  
維持健康的飲食傳統，  
但在我們的星球卻已經失傳。  
因為天災或人類的頑固，  
也或許因為降臨在我們身上的某種意外，  
使我們遺忘了生活的祕訣，  
以致於退化到今日的地步，  
人的壽命變得如此短暫…

## 1-1 開展身、心、靈全部潛能--進入宇宙能量寶庫

1998.05.17/Korea (E)-1

科學的進步證明了今天我們認為不可能的事，明天卻變成可能。幾百年前我們作夢也想不到，只要花幾個小時就可以從福爾摩沙或美國飛到韓國這裡。現在如果搭乘協和式噴射機甚至更快，可縮短至一半或三分之一的時間。從紐約到歐洲，視目的地而定，一般要花八到十個小時，但搭乘協和式客機，卻只要四小時。這便是證明了。

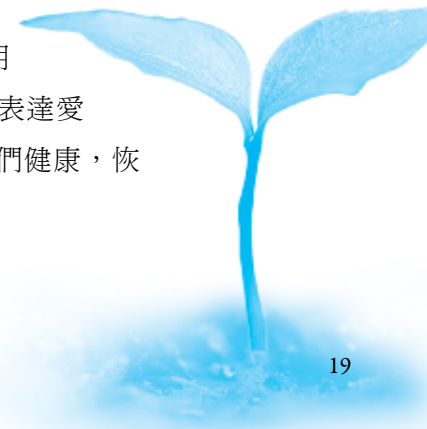
今天我們生活周遭的一切都可證明，只要知道技術、找到方法，任何事情我們都可以完成。同樣，我們只要知道如何與宇宙力量溝通，就可以從這個無窮盡的能量寶庫中獲取任何想要的東西。宇宙及這個地球上所發生的任何奇蹟、任何事情，都是來自這個偉大的力量寶庫，除此無它。

就像番茄或玫瑰，它們知道從土壤中攝取哪種養分，它們所得到的自然與人參不同。人參需要的是其他的成分--在同一個地球上，從同樣的土壤裡，人參汲取的是甲養分，而玫瑰汲取的則是乙養分。植物分別依其所吸收的物質，而發展出各式不同的種類，這不但多方面滿足我們的需要，也使生活顯得多采多姿。

同樣地，我們都是獨特的個體，但每個人也都可以和這個宇宙大力量溝通，各取所需。由此，我們便創造出不同的生活方式、不同的風格、不同的花樣以及不同的美感，以便攜手共存，共同妝點這個我們所依存的美麗宇宙，好讓自己享受，並分享給其他人。

玫瑰從土壤裡攝取一些營養分，從太陽取一些、從雨水取一些，各取一點，然後便孕育出一個如此美麗漂亮的外表，以便讓它自己感受到美麗，也讓我們及其他人得以享受它的美。如果我們能調整自己，進入這個浩瀚無邊的宇宙能量寶庫，就可以從中獲得我們所需要的、以及合適我們的東西，讓自己活得出色，讓別人對我們感到舒服、也讓自己滿意。

我們為了扮演某種角色而來到世上，玫瑰來當玫瑰，而人參只為了當人參而存在，因為有人需要人參。即使玫瑰很漂亮，我們也不會一直都需要它，有時我們需要拿人參來食用、振奮精神、滋補強身，或做為藥用。我們用玫瑰做為裝飾、傳達愛意，凝聚愛的氣氛，所以當人們相愛時會互贈玫瑰。我們送玫瑰給所愛的人，給男朋友、女朋友、妻子、丈夫、母親或父親，只是為了表達愛意；而當我們送的是人參時，我們祝福他們健康，恢復活力，萬物都有其作用。





我們必須融入這個浩瀚的能量寶庫，才能長養自己，做好我們分內的事，演好我們所希望的角色。

人生在世各有各的角色，我們扮演什麼角色，是因為那就是我們所想要的，因為那就是上帝要我們扮演的，但我們必須要攝取養分，才能以我們所想要的、所應有的方式生存。我們的身體需要營養才能活存，當然也有例外，但多數而言都是如此。

而靈魂--我們美麗的真我，則需要別的養分才能綿延、茁壯、欣欣向榮，增添生命的光采，以完成我們在這個世界或是整個宇宙中的使命。我們必須融入這個浩瀚的能量寶庫，才能長養自己，做好我們分內的事，演好我們所希望的角色。

就像玫瑰需要肥料、優質土壤、以及適當的照料，才能孕育出生機盎然、色彩鮮豔、繁茂盛開的花朵，讓人賞心悅目。同樣地，我們的靈魂也需要營養，才能完全展露光華，使周遭每個人感到愉悅，同時也讓自己快樂。這就是為什麼我們要修觀音法門的原因。

觀音法門只是一個名稱，意指與長養的力量溝通，藉此，我們才能百分之百完完全全地活著，並茁壯發展成為偉大的眾生，成為一個真正的人（大眾鼓掌）。不然，我們的存在就不完整，這便是造成我們痛苦的原因。

玫瑰花也是一樣。如果營養不良，花很可能只開一半，或只開小花，花色黯淡，易被蟲咬，看起來無精打采且殘缺不全，而不會像眼前的這些花朵。這些

是精心培植、悉心照料、營養充足的花朵，所以它們展現出自己最美好的品質。我們也應該如此。

身為偉大的人類，我們必須開展身、心、靈三部分的全部潛能，這三部分也就是所謂「聖父、聖子、聖靈」，只要缺少其中任一部分，我們便不是完全發展的人，也永遠不會快樂、和平，無論我們多麼希望和平、多麼希望快樂，無論開多少會議談論和平，我們也得不到和平。

## 1-2 健康、長壽與持戒

### 寓言一則--長壽三村落

1989.02.25/Formosa (C)-2

以前有一個醫學團體，他們專門去採訪長壽的祕方，然後公開給大家看。他們去很多比較原始的部落和偏遠的地區，因為那些地方的人比較長壽，看起來比較年輕、比較天真，所以他們去那裡看看。

他們到了第一個部落，那裡很多人都好漂亮，雖然老了，不過有很漂亮的皮膚、很健康、很快樂。他們就問：「你們的祕方是什麼？為什麼那麼長壽？為什麼那麼快樂、那麼年輕？」

部落的人說出他們的祕方，比如說沒有擔憂、夠食物吃、沒有競爭壓力、沒有生意複雜的情況、沒有嫉妒，他們很自自然然、很和平地生活在一起。他們吃的食物也很單純，沒有太多辣、沒有太多甜、沒有巧克力，假如說是這樣子；他們不知道糖是什麼，所以牙齒都好棒！

然後研究人員就知道了，原來長壽、快樂的祕方是這樣：不要吃糖、不要吃太多甜的餅乾、不要吃辣的東西、不要競爭、不要嫉妒、不要做生意、不要與人計較等等，他們一一記錄下來。

接著他們又去另外一個地方，那個地方也比較特別。他們長壽的祕方除了前面提到的那些之外，他們還說他們男女的關係比較減少，如果有二、三個小孩就停了，以保存精神，比較長壽，他們這樣子想。好，那些科學家也都一一記錄下來。

他們又去第三個地方，看起來那個地方好富有、好熱鬧，比前面兩個地方更熱鬧、更多花樣、更多生意。他們碰到的第一個當地人是一位老人，不過看起來也還不錯，好老、好老，頭髮都白掉了，眼尾有很多皺紋，他們就很尊敬地請問他的長壽祕方是怎麼樣？

他說他每天吃喝玩樂，什麼都有，酒、肉、菸樣樣來，然後女朋友換好多個，每天好幾個等等。這些醫學家聽了都搖搖頭：「喔，這第一次聽到！」

這個說法破除了他們的醫學觀念，剛剛他們認為因為吃的食物很單純、生活很純樸，或是夫妻關係減少，人才那麼長壽。結果來到這裡都顛倒、不一樣了，他們感到好驚訝。他們說：「唉呀！God knows！只有上帝才能夠知道這是怎麼一回事！」

他們實在想不通，於是給老人一根菸抽一抽，又請他去旁邊一個旅館喝酒。他喝酒跟喝水一樣，研究人員看了，更加佩服，其中一個人就忍不住問他：「請問老伯，您現在幾歲了？年紀多高啦？」

你們知道他的回答嗎？他說他現在三十歲！

## 每輪迴一次，壽命就縮短一次

1993.06.04/Malaysia (E)-3

在古代，我們可以活八千歲或好幾百歲，但後來，我們開始陷入一種「壽命減短的過程」，因此我們的壽命越來越短，每輪迴一次，生命就縮短一次。

也許你們想知道壽命減短的過程是如何開始的，我現在就告訴你們。當人類剛出現在這個星球的時候，人並不需要吃任何東西，他們活在天國的榮耀中，光和音就是他們的食物，而且他們活得很久、很久。然後，他們看到海面上出現一種像泡沫浪花的東西，一段時間後他們就開始吃這些東西，等到這些泡

沫沒有了，又有別的東西出現，他們就繼續吃。不是因為餓了才吃，一開始是好奇，想知道那是什麼，有些人只是嚐嚐味道如何，覺得味道不錯，就開始吃，然後每個人都跟著吃。他們吃各種蔬菜和這些味道很甜、很香的泡沫，後來，當食物供不應求，他們就開始吃動物，壽命也從此開始縮短。因為我們被因果法律騙了，掉進所謂的輪迴裡，每輪迴一次，我們的壽命就縮短一次，現在我們只能活到一百歲，如果人類繼續這樣演化下去，壽命甚至會更短。

所以我們已經發現，即使有最好的醫學發明和保健系統，我們的生命還是不怎麼安全。要解脫生死輪迴，逃出壽命縮短的系統，唯一的辦法就是開悟，我們要開悟才能解脫，因為即使用醫療來延長壽命，也沒辦法長久，沒辦法永遠。而且開悟讓我們更高貴，讓我們進入聖人、佛和最偉大科學家的境界，因為開悟本來就是非常科學的事情，一點也不迷信，甚至談不上什麼宗教信仰或關於那方面的事，開悟是非常科學的，我們甚至不必有宗教信仰也一樣可以開悟，因為我們內邊本來就有開悟的本質。

我們多數時間只用了百分之五到百分之十的腦力，如果我們能夠把腦力開發到極限，那我們就完全開悟了。這是很科學的。大開悟的聖人就是大科學家，如此而已，他們知道全宇宙的法律，並懂得加以運用來利益自己、徒弟和整個世界。任何人跟他們

學，也會慢慢發現自己的偉大和智慧，然後自己也可以成為師父，也就是所謂的明師。

## 持戒有益健康

1996.07.10/Cambodia (E)-4

我們持五戒或十誡是為了要拯救我們自己。你們不要認為身體並不重要，身體是很重要的，如果沒有這個身體，我們的神智將無法存在其中，而靈魂也就不能體驗這個世界了！這裡所指的神智，和由灰白質構成的頭腦不同。神智是無形無相的，而頭腦則是神智藉以接觸並認知周遭事物的物質工具。不要將頭腦和神智混為一談。

神智雖無形，卻是非常強而有力的。因此你們必須適當地保養自己的身體，讓它強健、耐久一點，這樣才能好好地修行並利益這個世界久一點。別輕忽自己的身體，要給它足夠的照顧、注意衛生，並且要保護它不要挨餓，或受到風寒暑熱、意外事故和疾病的傷害。

因此你們要時時保持肯定有力的想法。通常你們會生病，都是自己願意生病的，或是自己願意接受別人的感染。那時只要多打坐，服用適當的藥物，病情自然會好轉。

他們就開始吃動物，壽命也從此開始縮短。



大家不要誤以為五戒是哪一位嚴苛的佛菩薩為了要控制你們的生活而制訂的。不！不！不！人身不是用來喝酒、抽菸、吸毒，或沈溺在各種強烈的刺激品裡。這些正是造成人類壽命縮短的原因。我們的祖先就是因為這樣，才折減了自己的年壽，還把這個折壽的法門傳給我們，不然的話，我們可以活得更久。

聖經中記載的人物如雅各等人，他們都活得好久好久，子孫有八百人等等；很多中國傳奇故事也講到古代的人活了八百歲、幾千歲，現在還有人能活那麼久。

人類的確可以活得比現在更長久，現今人類頂多只能活上百來歲而已，實在是太短了。所以有時候人們會慨嘆人生苦短，在這麼短暫的百年歲月裡，我們能做些什麼呢？

其實人類並非只能活一百年而已。人類原本可以活得比現在更長久，但是由於祖先們無明，又沈溺在各式各樣的毒藥裡，使得遺傳基因一代不如一代，並將這種虛弱的體質遺傳給我們。

而我們來到世上之後，又受到社會的影響，例如：喝杯酒、喝杯威士忌才夠酷，那是社交禮儀，是上流社會的表徵。事實上，酒對我們一點好處也沒有，任何含有酒精成分的東西對身體都有不良的影響，會減短人的壽命，使人的神智變得遲鈍、視覺變得模糊。

萬一你罹患危險的疾病，或是準備要開刀時，醫師通常會囑咐你，在開完刀後的兩個星期之內，不可以喝酒、抽菸等等。既然在病癒之初或生病前後，我們都不可以喝酒、吸毒，那為何平時要做這些事呢？這樣害處太大了。

因此，如果你們想要擁有更健康的人生，活得更長久，那就要好好照顧自己和家人，並遠離這些毒素。這並不是僵硬的教條，只是一種自然的生活方式，一種可以讓我們活得更健康，神智更清楚，不需毒害自己、也不會把自己弄得醉茫茫、呆滯無神的生活方式。

## 尊重生命，生命才會備受加持

1989.11.29/Panama (E)-5

我們應當尊重所有由上帝計畫所創造出來的生命。我們自己可以看出來，所有的生物都會抗拒痛苦和死亡。當我們殺動物或是看到動物被殺時，可以觀察到牠們很痛苦、想要逃生，這就表示上帝賦予牠們求生的本能。所以，如果我們擾亂或是奪取牠們的生命，我們就妨礙了上帝的旨意。我們希望別人怎樣對待我們，我們就應該怎樣對待所有眾生，這樣我們的生命才會備受加持，得到恩澤、長壽和智慧。

其實人類並非只能活一百年而已。人類原本可以活得比現在更長久……





## 1-3 星際文明與生活祕訣

### 火星的啟示

1993.09.11/Hong Kong (C)-6

如果大自然破壞一些，然後人類再破壞一些，沒有人照顧的話，那地球以後就會變成像火星一樣了。你們知道火星嗎？為什麼叫它火星呢？因為只有火在那邊，整個星球都是火紅的，沒有生命，最起碼在那個星球表面上沒有生命，我聽說在地底下有。

這是因為火星人以前也破壞太嚴重的關係，並跟別人打仗。雖然他們是不得已才打仗，不過還是有因果。他們用那種化學彈互相殘害，所以直到現在火星還長不出來任何東西，人也不能居住，因為火星外面的大氣層還是很毒，不像地球的大氣層不毒、有氧氣，所以我們才能存活。

不過地球的氧氣也不純正，所以人類活不久，生命力不強，不長壽。而火星或是那些比較危險、比較殘破的星球，它們的大氣層更慘，到處充滿毒氣、沒有氧氣，所以生物活不下去。

目前地球上的人類破壞力也很強，製造很多毒氣，人們為了要賺錢，沒有考慮到當來、沒有考慮到隔壁的人、沒有考慮到小孩和下一代，導致我們的世

界毒氣越來越多，人類疾病也越來越多，很難治癒，因為抵抗力越來越弱。

### 尋回全方位的養生祕訣

1996.07.10/Cambodia (E)-4

這世界雖然滿佈細菌和各種疾病，不過人類對這樣的環境已具備相當的免疫力。如果有人從其他星球來這裡，就會立刻生病。所以如果他們要來這裡的話，必須先裝備好齊全的消毒用具、口罩、防護衣、手套等，來防護自己。

這就是為什麼外星人看起來長相很奇怪，不怎麼像人類。事實上，他們是非常漂亮的，除了那些不好的、醜陋的之外（來自異次元世界的人）。大多數高等的外星人都非常漂亮，有些長得很高大，比我們還高，比美國人大三倍，有些甚至更高大，有些差不多跟我們一樣，有些則比較矮小，不管怎麼說，他們大多是非常漂亮而且友善的。

佛教經典中也有記載類似高大眾生的存在。有一次，佛陀十大弟子之一的目犍連尊者，飛到外太空去拜訪別的星球。當他停留在某個星球上時，當地有些人剛好在吃午飯。他們盛飯菜用的碗好大，目犍連尊者停在碗的邊緣時，看起來就像一隻蒼蠅。

於是那些眾生自言自語道：「哦！天啊！我們在這裡從來沒見過這種奇怪的蒼蠅。」因此，當你們看到碗上面有蒼蠅時，要考慮一下他或許是從其他星球來的。儘可能不要殺害他們，誰知道他們是不是從外星來的和尚（大眾笑）。

即使在這個地球上，人類的長相彼此間也互有差異，整個銀河系、整個宇宙的人怎麼可能看起來都一樣？那是不可能的事。

也許有其他星球還一直保存著長壽祕訣，維持健康的飲食傳統，但在我們的星球卻已經失傳。因為天災或人類的頑固，也或許因為降臨在我們身上的某種意外，使我們遺忘了生活的祕訣，以致於退化到今日的地步，人類的壽命變得如此短暫，短到沒有充足的時間讓我們完成世上的工作。

如果生命可以延長，或許我們就可以做更多事，不過，這很難說。這個世界必須先有和平，人們應該坐下來，一起討論如何維護這個地球、如何淨化氣氛，那麼世界的居民才能過更好的生活，我們的後代

子孫才有更美好的未來。如果人類繼續這樣打仗下去，甚至在自己的國家和自己的同胞互相打仗，那就看不出有什麼希望了！

即使我們身體健康、強壯，戰爭也隨時可能毀滅一切。只要扔下一顆原子彈，我們就完了，我們的健康細胞--不管它原本要活三百、四百或五百年，就全完了。

也許在未來，我們會知道如何過一種更好的生活，或者我們會生在另一個星球上，生在那裡對我們的健康、長壽和靈性修行都比較好。那正是我們努力在做的事--帶你們去一個更好的環境，你們仍然會擁有身體，不過那個身體將更加精細。

每個眾生都有身體，只是振動力有快有慢而已。振動力比較快的，我們較不容易看到或根本察覺不到。振動力越快越看不見，振動力越慢就越看得見。而我們精細的靈體則藉由放慢其能量振動的速度，才得以被凝聚在這個物質的軀殼內，成為一個所有肉眼都可以看得見的軀體。

舉例來說，你們小時候玩的溜溜球，或類似會旋轉的東西，當它轉動非常快速的時候，你甚至看不見那個東西的存在。再以風扇為例，你們看那個電風扇，它現在轉得非常快，所以看起來幾乎是透明的，看不出它原來有四片扇葉。但當它靜止的時候，扇葉具體可見，那時肉眼便無法再透視那四片扇葉背後的任何東西。現在由於風扇旋轉得非常快，所以才能透視它。而這個風扇的轉動速度，若與宇宙中的許多事物相比，一點也不快。

也許有其他星球還一直保存著長壽祕訣，維持健康的飲食傳統，但在我們的星球卻已經失傳。

人類肉眼看不見的東西，並非就表示不存在。那就是為什麼有時當你們很專注時，可以超越肉眼的視覺極限，看到其他的境界，以及圍繞在你身旁的其他眾生。佛菩薩也在我們周圍，祂沒有去其他地方。所有眾生也都在我們身邊。

如果你離開肉體，用阿修羅的靈體到處遊蕩的話，別人看不見你，但是你卻可以看到其他人，你可以聽到他們講話，但是他們聽不到你。就像有人死後回來看他的親友，但是沒有人聽得見他、看得到他。他會覺得非常挫折，所以有時候就得非常努力地讓靈體物質化一下，也許幾秒鐘或幾分鐘，然後人們就說：「哦！我看見鬼了！」事實上，他們是在一個比較微細的身體裡罷了。

我們也曾經在一個比較高等精細的世界，後來試圖下來這裡。我們必須放慢振動的速度，使能量固體化，以便擁有這個身體。事實上，一切終究不過是一種能量罷了。對我們來說，沒有什麼純物質的東西，即使身體也不是真正的物質。一切都只是藉由放慢振動頻率而產生的物質化現象而已。

因此，要尊重自己的身體，把它運用在高尚、美善的用途上。在有生之年，要好好照顧自己的身體，這不只有助於你自己達成自我了悟的目標，也有助於你協助我們的兄弟姐妹回到他們原來所屬的地方，讓

他們得到永恆的快樂，脫離這個黑暗的地方，不再受苦。即使他們曾經選擇了那樣的道路，也不用再受苦，時間一到，他們就該回家了。我們應該在他們身邊，拉他們一把，幫助他們脫離黑暗，帶他們與我們一起回家。

有時候，我會談到物質身體方面的話題，請別在意。這是為了那些過度放縱自己，沈溺於睡覺、吃飯和性慾裡面，忘了自己真正目的的人而說的。你們也可以擁有這些物質方面的東西，但是要謹慎，要有節制，永遠把靈性的目標擺在第一位，其餘的事情照料好，淡然處之即可，「回家」才是我們生命的主要目標。

要尊重自己的身體，  
把它運用在高尚、美善的用途上。



## 回歸自然正當的生活方式

要傳播這些好消息，讓人們回歸自然正當的生活方式，也就是要吃素、有道德、持戒，生活簡單和思想肯定。如此一來，我們的世界就沒問題了，而且人類說不定還可以在更好的環境下再生活個數千年。

～清海無上師（詳見本書第三章第三節「黃金時代的抗殺良方」）



1990 福爾摩沙



1999 美國佛州道場



1998 美國洛杉磯道場



一定是隱含什麼東西在番茄裡才會讓人那麼喜歡，也許是有機的耕種方式和加進去的愛心。

～清海無上師



2001 美國佛州道場



# 2

## 愛的飲食與 健康的生活

…宇宙中的每樣東西都有不同的品質。  
所以我們選擇食物的時候，  
當然要選那些讓我們比較少負擔，  
讓我們修行比較輕鬆、比較快進步的食物，  
這樣我們才不會被綁，  
才不會被很重的磁場拉下來。…

## 2-1 吃些什麼才好？

### 第一手的新鮮食物

1989.10.14/USA (E)-7

我們應該吃第一手的食物比較高雅，因為我們是最高等的眾生，何必去吃動物的二手食物？你們拿穀物去餵雞，然後把雞給吃了，重新再消化那些穀物一次。你們拿紅蘿蔔、蔬菜餵兔子，然後又把兔子吃掉，為什麼不自己吃蔬菜和穀物就好？那才是第一流的新鮮品！吃肉不但浪費時間和能源，又浪費國家的財富，而且還會引起世界饑荒。

### 娃娃魚的啟示

1993.12.04/USA (E)-8

在香港的道場，我們挖了一個游泳池。事實上沒有真的挖啦！當時我是住在山上，你們會驚訝香港竟然還有山，那裡非常安靜，就在百層高樓旁邊。只要走五分鐘，就可以看到整個香港，再回頭走五分鐘，就有僻靜的山，山上種了許多果樹，綠意盎然，景緻宜人且靜謐。那就是我在香港的住處。

那山多重起伏，一層一層的，我們在兩層之間，用石頭和水泥圍出一個看來起像是天然形成的池子，並引入近旁的溪水。在下面的一層，我種一些蔬菜，菜長得很肥大。這些是在我有空的時候做的，我也不是經常有空。

當我游泳時，池內的水自然就會流到田裡去，所以不需太費心澆水。水就這樣隨時流進流出，常保清新。我們偶而會去清理池子，清除佈滿在池裡的青苔。我們放入許多大鵝卵石在池裡，閃閃發光，像是亮麗的造景，十公斤才一塊錢，物美價廉。石子擺在水中，常會長滿青苔，所以我們就動手洗石子。

有一種魚也會跑進池子裡來，那種魚是很昂貴的，每條價值大約美金二千二百元，體型則很小。那是一種非常笨的娃娃魚，動作遲鈍，無所事事。現在這種魚是稀有品種，所以許多人想抓來買賣。我們的地方滿滿這種魚，只要開個魚市場，我可以馬上成為百萬富翁（大眾笑）。不過，我們不這麼做，我們不賺這種錢，我們保護牠們，所以別人不能闖入我們的地方抓牠們。這種魚很特別，背部是棕色，腹部和腳掌有亮麗的橘色斑點，牠可以在水中游，也可以在陸地上爬，水陸兩棲，很討人喜歡。

我本來以為這種魚很笨，不過，有一天牠讓我很驚訝。牠們對話的方式很有愛心，像是一對愛侶，其

中一條好像在生氣，掉頭而去，另一條就一直緊追，跑到前面擋牠，凝視對方，像這樣子（師父做了示範）（大眾笑並鼓掌）。好像你的愛人生氣了，你想和她重歸於好，就像那樣。你們能相信嗎？我看得好感動。然後我想：「天啊！我真抱歉！我一直認為你們很笨，我要道歉！因為你們比我們懂得如何做個好愛人。」過了一陣子，女方同意了，所以兩個又一起游來游去，不再吵架了！

還有一次，牠讓我更加驚訝。娃娃魚是那種動作很慢的魚，一副很笨拙的樣子，在水中動作好慢好慢。可是那一次我到池邊，看到其中一條，令我驚訝的是，當我開玩笑地對牠說：「嘿！上來吧！」牠居然真的跳上來，「咻！」地就跳到我手邊，碰了一下又下去水裡。我說：「嘿！你聽得懂啊！那再上來！」牠順著我的意思，就這樣來回三次，讓我知道牠並不笨（大眾笑）。這令我向上帝懺悔了一整天，向那條魚道歉。

你能想像嗎？一個無上師竟然不懂魚很聰明（師父及大眾笑），所以我覺得很糟。不過這件事很有意思。有人證在我旁邊，我沒有虛構。（師父問一位侍者）你記得那條魚從池中來回三次的事嗎？是！是！當時他也在場，他想拿錄影機拍攝，可是魚看到錄影機黑黑大大的鏡頭，牠說：「嗯！嗯！不要，我不要上電視！」（師父及大眾笑）牠不想出名，也許牠害

怕。我想：「對！對！」所以我告訴他不要拍攝這種畫面，因為這種畫面可能會被有心人做商業利用，牠們被抓更多，更危險，牠們已經瀕臨絕種。牠很聰明，知道何時該出現、何時不要，牠一分鐘之內上上下下三次。我說上來，牠就立刻跳上來。牠下去之後，我再說上來，牠就再跳上來，不偏不倚，就落在我的正前方，就這樣，「咻！」直上直下。看過這些情況以後，最好就不要吃魚和肉類了。

假如我們可以愛一條狗，為什麼不能愛牛或豬呢？因為牠們本質相同。這就是我們應該茹素的原因之一——愛護所有生命，擴展愛心，把我們的愛和我們自己擴大到整個宇宙。

我們甚至也不該剪花、吃蔬菜，但我們仍必須做最輕微、傷害最小的事情。我們剪下花朵後，它還會再發芽，長出更多的花朵；我們摘下蔬菜的枝葉，它還可以長得更茂盛，所以不是那麼糟糕。

## 由眾生的執著心論食物之磁場

1990.01.10/Formosa (C)-9

不論相信哪一種宗教，我們都知道動物也有靈魂，因為動物自己會動。任何眾生如果能夠自己動、自己願意動、自己頭腦叫自己動的話，就會和其他眾



假如我們可以愛一條狗，為什麼不能愛牛或豬呢？因為牠們本質相同。這就是我們應該茹素的原因之一……

生造成很多結緣的關係，而且會收集很多經驗，聰明度會增加，然後就產生執著的心。當這些眾生執著於自己的聰明度和收集來的經驗時，就會有貪生畏死的心。因為牠們喜歡活久一點，喜歡多收集經驗、多動來動去、多跟別的眾生結緣和學習，所以會有貪生畏死的心，會有仇恨的心、善良的心、感恩的心。

我們如果吃動物的話，就會無意中踩到牠們那種貪生畏死的磁場裡，然後被關在那裡、被黏在那裡、被卡住，就像踩到黏膠一樣，我們的腳會被黏在那邊不能動。我們如果踩到沙，就沒關係，因為沙不黏。每種東西都有不同的品質。但是我們如果踩到動物那種貪生畏死的心，牠們仇恨的磁場就會黏到我們的靈體，讓我們卡住，讓我們感覺很沈重，不能那麼自由自在。

植物不會自己動，必須風吹才會動，所以它們的體驗比較少，聰明度也比較小；聰明度小的話，執著心也會很小。對植物來講，死掉再生出來無所謂，那不是很嚴重的事情，因為它們體驗不多，沒有任何東西可以執著。動物因為能夠自己行動，所以經驗比較多，比方說，狗會去找牠的女朋友，明天又再到處找，「哇！這隻比原來那隻還要漂亮！」（師父及大眾笑）然後從這些經驗中產生執著的心，所以牠們才會貪戀自己的生命。由於經驗的影響，任何動物都會有貪生畏死的心。但是植物不會，因為它們的經驗太

少了，沒什麼好執著。所以我們吃植物，不會被它們的磁場黏住。

因此，我們不能說植物跟動物一樣。如果一樣的話，那我們也可以說口香糖、沙和石頭都一樣，但事實上不一樣。我們踩到沙、踩到石頭不會黏，踩到口香糖才會黏。每種東西都有不同的品質，所以不能說動物和植物一樣，根本不一樣！了解嗎？（大眾鼓掌）我們透過觀察就可以了解這個道理，不應該說因為清海師父這樣說，或是因為佛菩薩這樣說，我們才了解。不應該！這個道理很簡單也很合邏輯，我們只要觀察就知道了。

宇宙中的每樣東西都有不同的品質。所以我們選擇食物的時候，當然要選那些讓我們比較少負擔，讓我們修行比較輕鬆、比較快進步的食物，這樣我們才不會被綁，才不會被很重的磁場拉下來。

### 口香糖 vs 沙石

我們如果吃動物的話，就會無意中踩到牠們那種貪生畏死的磁場裡，然後被關在那裡、被黏在那裡、被卡住，就像踩到黏膠一樣，我們的腳會被黏在那邊不能動。  
我們如果踩到沙，就沒關係，因為沙不黏。