

为生命上彩



## 序

本书精选清海无上师解答求道者对生命、生活、修行和真理常有的问题。

所有言语的回答都还是二手的资讯；师父鼓励我们直接获取第一手的资讯，亦即找到内在无上的力量，让祂照顾我们的生活以及调节万事万物。

## 小讯息

清海无上师身为一位艺术创作者及灵性导师，喜爱一切能传达内在灵性之美的表达方式，所以她用“悠乐”来称呼越南，用“福尔摩沙”来称呼台湾。“悠乐”是越南的古称，代表“悠居乐业”，很快乐的意思；而“福尔摩沙”（意指美好）更能完全反映出这个宝岛及其人民之美。师父觉得用这样的名字可以带给当地及其居民更多灵性的提升及福报。



清海无上师

## 走在爱的路上 一位在世明师的足迹

为了找寻那一点点爱  
我们上天下地探索  
只为寻获那一点点爱  
将此爱与众生分享  
无论他们在世上哪个角落

清海无上师，在曾有幸与她相遇或共事的人眼中，是一位身体力行的“爱”的化身！

清海无上师是一位知名的慈善家、艺术家和灵性导师。她的爱心和奉献已经超越了文化与种族的藩篱，嘉惠世界各地数以百万计的人们，其中包括穷困的人、无家可归的人、研究艾滋病与癌症的医学机构、美国退伍军人、困苦的老人、身心残障者、难民、以及遭受地震、洪水和火灾等自然灾害的受难者。

经由这些无以计数的善举，我们见证了“慈悲”正是这位深具爱心的女士的标志。而她所创的“世界会”也依循着她的爱的典范成长茁壮。

清海无上师曾说：

“我们能分享什么就开始分享，  
然后我们可以感受到内在的微细变化，  
我们的意识里会注入更多的爱力，这就是一个起步。  
我们来到这里是为了学习成长，  
也为了学习使用我们无限的爱力和创造力，  
来使我们所到之处变得更加美好！”

## 早年生活

清海无上师出生于悠乐中部。小时候，她总是尽其所能地帮助医院的病人和穷困的人；毕竟，由于她自幼对灵性的热烈追求，她不断地在各方面奉献自己，侍奉上帝。长大后，她到欧洲留学，并担任义务护理人员，以及为红十字会翻译。很快地，清海无上师发现到痛苦存在于所有文化和世界的每个角落。因此，找寻解除这些苦难的方法，遂成为她生活中最重要的目标。

清海无上师曾与一位德国医生结婚，过着幸福美满的婚姻生活。尽管分离对他们来说是个极为困难的抉择，然而她的先生还是同意了分离。随后，清海无上师便展开了灵性追寻之旅。

## 喜马拉雅求道

最后，她在印度喜马拉雅山的深处找到了一位开悟的明师，传给她“观音法门”：一种观内在光和音的打坐法门。经过一段时间的精进修行，她达到完全证悟的境界。

在她离开喜马拉雅山后不久，由于一些人的恳求，清海师父于是将“观音法门”传给他们，鼓励他们向内找寻自己伟大的品质。社会各阶层的人士都发现，经由修行“观音法门”，他们在生活中更满足、更快乐、更平静。随后不久，美洲、欧洲、亚洲、澳洲、非洲以及联合国，均纷纷邀请清海师父莅临演讲。

## 美化世界

清海师父除了本身是一位善行义举的典范，她也鼓励大家美化我们所居住的世界。经由修行“观音法门”，清海无上师发展了多样自然天成的才华。她透过绘画、音乐、诗作、珠宝和服装设计等艺术创作，将她经历过的文物人情之美，由内到外具体而微的捕捉呈现。一九九五年，由于大众的请求，她的服装设计曾在国际各流行重镇——伦敦、巴黎、米兰和纽约等地巡回展出。清海师父将这些艺术创作的收入从事慈善工作；从这里我们可以见到她对所有上帝子女的爱，以及我们对较不幸的兄弟姐妹应尽的责任。



## 世人肯定

虽然清海无上师不求任何的名望，然而各国政府官方和私人组织，为了表扬她的无我奉献，均曾颁发给她许多奖项，包括：“国际和平奖”、“世界精神领袖奖”、“世界公民人道奖”以及“服务大众杰出人士”和“提升人权”等各方面的奖章。

前夏威夷檀香山市长花士先生说道：“她以爱心消除世上的仇恨；她为绝望者带来希望；她化误解成为理解；她是伟人之光，她是全人类的慈善天使。”

## 师父的梦想

清海无上师致力帮助世人创造美好的未来，如同许多历史上的伟人一样，清海无上师也有其梦想，她说：

“我梦想全世界和平，  
我梦想世界不再有杀生，  
小孩子们可以过着和谐安乐的生活。  
我梦想国际间彼此握手言和、互相保护、互相帮助。  
我梦想这个几千百万亿年爱心造就的美丽星球  
不会被摧毁，  
我梦想它将会在和平、美丽与爱中延续下去。

## 目录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 走在爱的路上——一位在世明师的足迹 ..... | 6  |
| 第一章 了悟上帝是人生的目的          |    |
| 人生的目的 .....             | 19 |
| 我们为什么来这里 .....          | 21 |
| 我们做人为了要修观音法门 .....      | 24 |
| 光和音是我们的本质 .....         | 26 |
| 观音的力量 .....             | 28 |
| 返老还童的秘方 .....           | 29 |
| 高等变身术 .....             | 31 |
| 修行需要明师的引导 .....         | 32 |
| 找到明师才能找到真理 .....        | 36 |
| 内边最伟大的老师 .....          | 38 |
| 密宗和显宗 .....             | 39 |
| 修呼吸不究竟 .....            | 41 |
| 弥赛亚已来临 .....            | 45 |
| 每位明师都拥有“基督的力量” .....    | 47 |
| 何谓基督 .....              | 49 |
| 基督再临 .....              | 50 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 回教教理的真义（1） .....        | 51  |
| 回教教理的真义（2） .....        | 53  |
| 回教教理的真义（3） .....        | 55  |
| 观音法门和所有善良的宗教都相容 .....   | 58  |
| 在各修行团体之经验谈 .....        | 59  |
| <b>第二章 印心是宇宙至宝</b>      |     |
| 印心是至宝 .....             | 66  |
| 珍惜印心的可贵 .....           | 69  |
| 修行的秘方——完全信任师父 .....     | 73  |
| 师父成道的秘密 .....           | 76  |
| 信心是万法功德之母 .....         | 83  |
| 专心致志才能成道 .....          | 86  |
| 寻真师觅正道 .....            | 89  |
| 好树生好果 .....             | 90  |
| 真正的印心 .....             | 93  |
| 渴望心是通往天国之钥 .....        | 95  |
| 珍惜末法时代修行的良机 .....       | 99  |
| 我们是最幸运的修行人 .....        | 101 |
| 我们都是自己的明师 .....         | 104 |
| 幻镜之王 .....              | 106 |
| <b>第三章 轻松享受灵性宝藏——打坐</b> |     |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 轻松享受打坐.....                  | 111 |
| 打坐的功效.....                   | 116 |
| 驯服头脑的方法.....                 | 118 |
| 打坐的目的——认识真我和得到内在的<br>喜乐..... | 121 |
| 虔诚由心而生.....                  | 125 |
| 最好的意念是想念上帝.....              | 126 |
| 如何养成早起打坐的习惯.....             | 130 |
| 晨间打坐效果佳.....                 | 133 |
| 善用时间打坐.....                  | 134 |
| 打坐持久的秘诀.....                 | 136 |
| 修行好才能帮助世界.....               | 137 |
| 观音法门是至宝.....                 | 138 |
| 祈祷与打坐之别.....                 | 139 |
| <b>第四章 最神奇的能量中心——智慧眼</b>     |     |
| 最神奇的能量中心.....                | 142 |
| 无形的智慧中心.....                 | 144 |
| 如何开发第三眼.....                 | 145 |
| 殊胜的“眼睛”.....                 | 146 |
| 永恒快乐的泉源.....                 | 147 |
| 时时专注在智慧中心.....               | 149 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| “创造亚当”的奥秘 .....    | 150 |
| 透视“松果体”的奥秘 .....   | 153 |
| 第五章 科学、灵性及其一致性     |     |
| 进化论 .....          | 159 |
| 科学、灵性及其一致性 .....   | 163 |
| 揭开加持力的奥秘 .....     | 168 |
| 具体有形的思想与情感力量 ..... | 171 |
| 第六章 大变动是一种提升力      |     |
| 提升力 .....          | 178 |
| 光和音是我们唯一的依靠 .....  | 179 |
| “抗疫”良方——观音法门 ..... | 182 |
| 观音万能保险公司 .....     | 184 |
| 藉打坐以消业障 .....      | 186 |
| 救命的绝招 .....        | 186 |
| 疾病也是一种提醒 .....     | 188 |
| 疯狂世界中的万能保护力 .....  | 189 |
| 唯有修行才能根绝病苦 .....   | 190 |
| 肯定自性的治疗能量 .....    | 192 |
| 善用自己的防御系统 .....    | 193 |
| 长养肯定的品质 .....      | 194 |
| 佛魔一念间 .....        | 195 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 吃素让身心更轻松、避灾难 .....   | 197 |
| 素食让你更健康 .....        | 199 |
| 启动内边的免疫力 .....       | 200 |
| 事实上，我们可以活得更好 .....   | 202 |
| 超世界的疗法 .....         | 204 |
| <b>第七章 众生都平等</b>     |     |
| 不杀生——疼爱弱小兄弟 .....    | 210 |
| 众生都平等 .....          | 211 |
| 与万物共享这个世界 .....      | 213 |
| 动物是人类的好朋友 .....      | 215 |
| 爱它如己 .....           | 216 |
| <b>第八章 灵性伴侣</b>      |     |
| 何谓灵性伴侣 .....         | 223 |
| 灵性伴侣在灵性上的意义 .....    | 224 |
| 我们需要灵性伴侣吗 .....      | 225 |
| 如何找到灵性伴侣 .....       | 226 |
| 无所不在的境界，无需灵性伴侣 ..... | 227 |
| 灵魂族群 .....           | 228 |
| 我们都是造化大计划的一部分 .....  | 230 |
| <b>第九章 婚姻与修行</b>     |     |
| 用平常心看待婚姻 .....       | 235 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 婚姻的价值.....             | 237 |
| 选择适合自己的生活方式.....       | 239 |
| 如何处理婚外情.....           | 240 |
| 化解夫妻对立的良方.....         | 243 |
| 夫妻相处之道.....            | 245 |
| 维系婚姻关系.....            | 246 |
| 婚姻与修行.....             | 248 |
| 做个好伴侣.....             | 251 |
| 建立美满的婚姻关系.....         | 254 |
| 善尽婚姻伴侣的责任.....         | 261 |
| <b>第十章 引领青少年迈入黄金时代</b> |     |
| 教养青少年同修的良方.....        | 265 |
| 引领青少年迈入黄金时代.....       | 267 |
| 青少年如何克服注意力分散的问题.....   | 269 |
| 提升教育的内涵.....           | 270 |
| 藉由灵修来指引迷茫的青少年.....     | 272 |
| 打坐是一种教育方式.....         | 274 |
| 教育应从家庭开始.....          | 275 |
| 家家都修行，人人皆圣人.....       | 278 |
| 从小建立道德基础.....          | 281 |
| 最高等的大学.....            | 288 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 超越的学校.....       | 288 |
| 音乐对青少年的影响 .....  | 290 |
| 印心 -- 观音法门.....  | 292 |
| 青海无上师出版图书目录..... | 295 |
| 如何与我们联络 .....    | 299 |





## 第一章

# 了悟上帝是人生的目的

## 人生的目的

清海无上师以英文讲于澳洲布里斯本 1993.03.22

问：要如何知道生命的目的？如果有人问起这个问题，我们可以帮助他们知道他们生命的目的吗？我们来世上到底是要做什么呢？

师父：我在别的地方有讲过了，我们是为了加持世界、为了了解自己的伟大而来。了解自己的伟大后，便与整个宇宙的力量同一体，不论谁和我们接触，都会得到宇宙力量的加持。越多像我们这样的人修行，地球就越进步，我们会用修行的功德及智慧默默加持世界，那是我们的目的，否则，你认为有别的吗？只为了一天吃两三餐、生几个小孩，然后死掉？那并非真正的目的，至少不合逻辑，如果上帝费尽心思创造我们，把我们放在这里几十年，然后让我们悲惨而死，如受癌症、痛苦、灾祸、地震等折磨，这是不合逻辑的。

人生的目的是了悟上帝，意思是了解自己的伟大，了解自己是宇宙力量的一部分，即使我们说是一部分，仍是一体。比如，一根手指被切断后，它

便只是一只手指而已，但当它黏回身上，又成了身体的一部分，属于身体所有，即使我说它是身体的一部分，但实际上也是身体的全部。因此，虽然我们是宇宙力量的一部分，但如果我们再度跟宇宙联系的话，我们也是这整个宇宙。我们和宇宙力量的小间隔会在印心时重新结合，然后我们转而往内求，连接到宇宙的力量，然后和宇宙为一体。因此我们不需要把手放在人们身上或做任何事，就自然加持周围的人，任何我们同情的人或有血统关系的都会得救，每个人都会得到某种形式的加持，这要依他们的业障或我们对他们的爱而定。



## 我们为什么来这里

清海无上师以英文讲于纽西兰奥克兰 2000.04.27

佛经上记载：“你们就是佛，内在都有佛性。”圣经上也说：“上帝住在我们身体的殿堂里。”照这么看来，我们内边除了上帝以外，还会有谁？如果我们的身体是殿堂，只有上帝住在里面，那我们不是上帝是谁？

就算我们不记得自己是谁，也没关系，我们还是上帝。我们是众神之中最高的上帝，不管我们选择做什么，都应该尊重这个选择。我们是众生的父母，无论我们想用什么方式表达自己神圣的本性，都要尊重自己的意愿和选择。所以耶稣告诉我们，不要论断别人，因为我们不知道其他众生选择走什么样的路。每个人的决定都不同，认识上帝的方式也不一样。有些人可能选择当一个看起来很坏的人、很卑微的人，或是所谓很不道德的人，不过那是他们认识上帝的方式。他们选择背离上帝的品质，透过这种方式，有一天他们会明白，这不是真正的自己。不过，到时候这些人

还是要回头重新学起。

假如我们一直待在天堂当上帝，就无法了解自己是上帝，所以我们必须把自己降低到这个物质的层次，才能重新认得自己伟大的本质，这是我们自愿的选择，也是我们来这个世界的原因。我们常问：“我们为什么来这里？”答案就是：“因为我们想要认识上帝！”

当我们觉得时间到了，那就是我们选择要重新记起本性的时候，我们会去找一些修行的善知识、修行的团体或灵性导师，让我们赶快记得自己是谁。因为我们已经忘了要怎么记起来、忘了该往哪里找，所以，如果有个已经记得自己是谁的朋友，就可以帮助我们，让我们了悟到自己就是那个至高无上的力量、就是上帝，那个至高无上的力量就住在我们的身体里。

事实上，上帝不是住在这个身体里，是我们的身体包含在上帝里面。但这些灵性方面的用语都不很精确，不管一位明师讲多少有关上帝的事情，不论一位善知识用多流利的口才，向我们解释内边的圣灵，我们光听他们说还是无法了解。因此，这些灵性的导师、向导或朋友，必须实际教我们怎么做，不能光讲理论。

比方说，耶稣来到地球，不但传授门徒“教理”，也教他们如何“修行”，所以不久之后，祂的嫡传弟子也可以行神迹、看见天堂、听见上帝的声音——造

化之音、看到天堂的光，还可以遨游天堂，甚至看到天使或天父。天父也会跟他们说话，就像祂以前跟摩西说话一样，天使也会跟他们交谈。

这些事情，耶稣的门徒做得到，我们也做得到，因为我们和耶稣的门徒一样伟大，没有差别，耶稣说：**我们都是上帝的儿女**。但因为我们忘记了，所以有时候要有一两位朋友来提醒。不过也要等我们准备好了，他们才会来，如果自己还没准备好，就没人能帮得了我们。