

轻松修行的秘诀

清海无上师世界会出版社



最亲爱的

新年到了，
我以全新的热情和期许，
祝福大家迈向灵性大觉悟的新里程。

愿你们的日子充满奇迹、快乐、爱心与智慧。

当生命掀开新页，
愿上帝的加持
成为你们最珍视的昌盛繁荣！

清海

(师父于2003年给大家的新年祝福)



印心后你就踏进无需费力的领域，

超越时间与空间，

超越这世上所有的法律，

事情就像这样不可思议地发生，

我们真正是活在世间的天堂。

这才是我们要过的生活，

因为我们是上帝的儿女。

青海无上师简传

青海无上师出生于悠乐中部，年轻时移居英国，最后定居德国，并在红十字会担任翻译工作，为难民和移民服务。之后，无上师跟一位德国医生结婚，过着美满的婚姻生活。一直以来，她对灵性了悟的追求未曾中辍，不断地潜心修行，并博览百家经典。

姻缘结束之后，她带着先生的祝福前往喜马拉雅山，展开艰辛的求道之旅。多年以后，她终于遇到一位在世明师，并得到印心修行观音法门（观内在自性之光与音流的法门），经由深沉静坐，她达到了完全开悟的境界。

此后，在求道者的诚心请求之下，青海无上师开始巡回世界各地，传授观音法门。无上师同时也致力于人道救援工作，她从事艺术创作，出版经书、乐曲、诗集，将所得用来救济世界各地的难民、灾民和贫困的人。无上师不遗余力地提升全世界的灵性，增进人类的





福祉，其高雅的典范受到许多国家政府和民间组织的表彰推崇。

清海无上师跟大多数人一样，并非生来就开悟，她也曾有过世俗的生活，然而在修行证道之后，无上师对天国圣境有了亲身的体悟，本着无我奉献的精神，她公开免费传授观音法门，带领世人迈向了悟上帝的境界。就如师父的一本经书书名所述，如果你准备好了，她就来带你回家。



前言

观音修行者是世上最幸运

的一群，因为我们不仅得到一世解脱的宝贵法门，又能蒙受在世明师的亲自教诲。然而，归乡的路上充满荆棘与诱惑，我们如何更顺利、更安全地到达目的地

呢？慈悲的师父早已在许多开示中，提供大家珍贵的修行秘诀。这些秘法都是师父亲身经验而来，也是我们修道的最佳利器，若能铭记在心、时时运用，必能帮助自己看清魔王的诱惑、突破修行的关卡，安抵彼岸。



在这个世界上，做任何事都有诀窍，修行也不例外，只要能掌握住这些窍门，必能达到事半功倍之效。为了让同修方便参考，以便时时提醒自己，我们将师父的相关开示汇编成书。师父说：“我上天下地到处都寻遍了，知

道没有别的东西比我教你们的更好。”我们深深感谢师父赐给我们这些无与伦比的珍宝。

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”的名字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。

目录

灵修路上十秘诀

- 专心于道 15
- 完全信任师父 27
- 专心打禅 放下世界 33
- 亲近善知识 47
- 谦卑近道 55
- 心单纯 进步快 69
- 放松 77
- 快乐 95
- 疼爱家人 105
- 我执与观音 115



修行小锦囊

身口意都要净化 129

- 嗔怒会障碍修行 131
- 时时保持单纯与肯定 133
- 吃对的食物 137
- 贪求供养的结果 140
- 为自己创造肯定的磁场 142
- 减除情欲的方法 144

师父经书、影音带是最佳精神补药 149

- 真正的“八关斋戒” 151
- 修行的冬天需要精神补药 154

打坐最好的时间 157

- 如何养成早起打坐的习惯？ 160
- 两个半小时化为永恒 165
- 怎样可以打坐很多又不累？ 168

当修行遇到障碍 171

- 往内集中智慧眼 174
- 打坐会摇晃的处理方法 177
- 勇敢超越障碍 180
- 驯服头脑的方法 183
- 意外的恩典随时会来 187

如何才能快进步? 191

- 修苦行不能消除业障 193
- 修对的法门 194
- 菩萨的精神 196
- 无私地服务 198
- 工作越多 越开悟! 200
- 明师之道——主宰自己 追求完美 204
- 训练头脑 培养自信 207
- 加快振动力 209
- 服务大众——消业障最快的方式 212
- 成为牺牲奉献与真爱的典范 217

共修利益大 221

如何集中精神打坐得更好？ 224

努力，是为了知道不需努力 229

恩典的时代来临 232

珍惜修行的良机 234

我们是最幸运的修行人 237

原典参考 242

青海无上师出版品目录 248

如何与我们联络 255

灵修路上十秘诀





当明师来到这世界时，

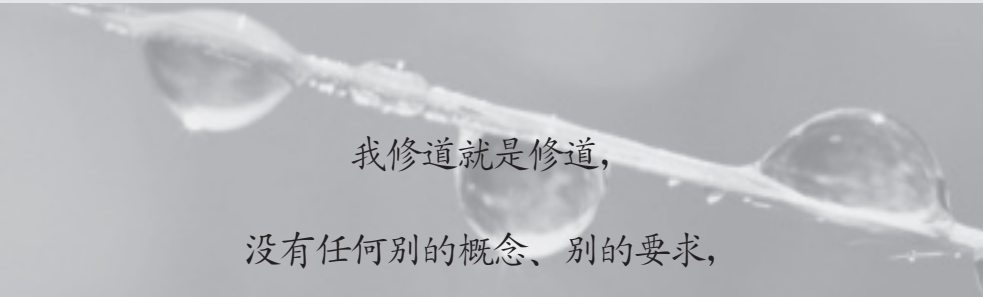
不仅他的徒弟获得解脱并开启智慧，

全部人类也都获得净化，

并且被提升到较高的意识等级。

~清海无上师~

考心于道... 师父成道的秘诀



我修道就是修道，
没有任何别的概念、别的要求，
没有人在我的脑海里面.....
即使叫我为了得道而死，
我也会死，
没有留恋任何世界的东西。

❧ 一片诚心 ❧

我记得自己成道没什么秘诀，只有一片诚心而已，我修道就是修道，没有任何别的概念、要求，没有人在我的脑海里面，就是自然这样子，那个时候即使叫我为了得道而死，我也会死，没有留恋任何世界的东西。有东西吃，我继续修，即使没有东西吃，我也继续修，不会为了吃的方面抱怨，或是分散道心。

我记得在印度的时候，我的钱统统都送给那些我找到的“所谓的”师父，全部都给光了。没想到自己的身体有时候也需要吃一点饼干、糖果或是冰淇淋，那个时候我还不像现在这么没胃口，我每天吃很多，不过没钱，每天想吃一点饼干，想得要命却没有得吃，偶尔陪他们出去，人家供养东西，唉呀！我吃得像饿鬼一样。尽管如此，我也不会为了那些东西分散道心，我只记得我有那个品质，然后佛菩萨才爱护我，让我了解一点点“道”是什么。

所以这个秘法我要传给你们，如果要快成道，除了应该找一位有经验的师父以外，我们自己本人还要有很诚恳的道心，那就可以了。

佛菩萨不需要我们供养祂钱，不需要我们吃素，我们吃素是为了减少障碍，不要再继续欠下血债而已，并不是佛菩萨严格，需要我们做这个、做那个。好比我们上学的时候，老师没有要求我们晚上晚睡觉、早上早起来，学习这个、那个，他们不会要求这么严格，不过学生自己知道，如果不早一点起来、不晚一点睡，功课学不了。

当学生的时候，我们都尽量避免吃喝玩乐太多，你们当学生的时候是不是很辛苦呢？什么都要放下，偶尔才有一次机会出去跳舞或参加宴会，不能每天都去。并不是因为我们的教授或老师很严格，禁止我们去，大家都知道这是学习的秘方——不能懈怠，如果懈怠，就会留级，或是通不过考试。

❧ 专心于道 ❧

我们修行的人也有一些秘法要遵守，比方说：要吃素让身体清净，这样身口意会比较干净，那种微细的罪恶感才不会吵我们，我们良心会安稳。还有，家庭也要照顾好，一夫一妻就够了，为什么？因为如果太吵闹、感情不好，我们也修行不了，我们会太分心而没办法集中在修行上。所以这个戒律只是为了帮助我们，就像上学的时候一样，为了要让我们有更多时间集中。另外，不看那种很坏的电影，或是乱七八糟的色情报刊，也是为了不要我们的心激动，然后忘记自己的内心、忘记自己在练习这个道心，如此而已，并非我们持戒就会成佛，No！No！No！

再比方说：一个学生即使每天不跳舞、不去吃喝玩乐，不过他不学习功课的话，他能不能够毕业啊？不能！这个只是帮助的方式而已。同样，持戒清楚也不能让你

成佛，吃素也不会让你成佛，念经也不会让你成佛，你的知识是会发展一点，会了解一点道德的方面，不过成佛是另外一种功课，要从内边挖出来，由内边训练，要靠自己去发现自己的宝藏。

放下的精神

成佛以后，你们要做什么有可能师父不讲了；现在还没成佛，是要遵守规矩，训练自己在规律里面，不然心会分散，没有办法集中去得到我们所要求的最终目标。我们刚学习的人戒律最好要持守清楚，这样道心才能够稳固，所以不要跟师父说：“为什么师父这么严格？”不是严格啦！这些是贡献给大家修行的秘方而已。如果练习的时候太随便，等一下我们就学不到最高等的技术，因此，刚开始学时，必须遵守老师的指示。听从师父的指示是很



难做到的，你们都认为你们做得到，等到被考验的时候就做不到了。

印度有一部经典这样记载：回教有一个规矩，就是你的衣服还有你祈祷的毯子不能靠近酒，不是不喝酒而已，连靠近也不行的。不过他们也有句话说：如果你的明师叫你把全部的衣服丢到酒里面，你也要去做！意思说老师讲什么就做什么，这个很难！我们中国古代也有一句话说：你进入寺庙里面，要把自己的身口意都送给龙神护法，意思说完全投降，完全没有自己的意见，没有我执，没有凡夫的成见和念头掺进去，你才能够真正得到放下的境界。不过很难，考来考去，我没看到多少人通过。