

轻松
修行的
秘诀

轻松修行秘诀

Supreme Master Ching Hai



Supreme Master Ching Hai

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，

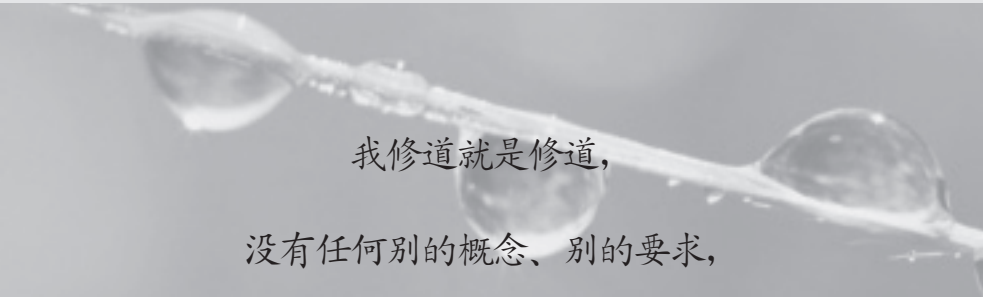
不仅他的徒弟获得解脱并开启智慧，

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



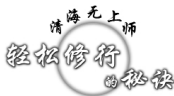
难做到的，你们都认为你们做得到，等到被考验的时候就做不到了。

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。

❧ 心要像小孩一样 ❧

我在印度时，有一次碰到一位师父，他是世界知名的明师，那时我咳嗽咳得好厉害，大概我对灰尘比较敏感，我在那里每天扫地，那个工作没人想做，楼梯又脏又黑，灰尘积得很厚，窗户的纱网满满灰尘，我就把它们全部洗干净。也许拍打灰尘时没有照顾好自己，灰尘都跑进我的肺里，让我咳嗽好几个月，咳到我的肺部受不了几乎要爆炸，我感觉自己快死了，整天整晚咳到睡不着觉，也无法打坐，那里的师父看到了就叫我去。那时我很相信他，任何师父我都相信（师父笑），奇怪！我就是有这种非常高强的信心，听人说哪个人是明师，我都相信，没有考验他就相信了，我对任何碰到的师父都一样有信心。

那时刚好我相信这位明师，他看我咳得很厉害，就叫我进来，我认为他要把什么秘方告诉我，让我停止咳



嗽，我相信他会用神通救我。进去以后，他叫我喝一杯东西，等我喝下去，他们才仔细看那个瓶子，结果他和他的侍者脸都白了，吓了一跳——唉！这个不行，这是按摩药。我喝了很大一杯，怎么没死？也满不错啦！我的生命力很强。倒是他们两个脸都吓白了，不过他们当时并没有告诉我，后来我才知道的。因为他们每天都跑来问：“有没有怎么样啊？”我说：“怎么啦？没有怎么样啊？”（师父笑）不过，我喝那个药时非常难过，难过到快吐出来，不过我不敢吐，明师给的怎么能吐掉呢？所以吐出来又吞回去，边吐边吞好几次，才把那个油统统喝光，哇！好难受、好难受，又稠、又辣、又苦、又油，从来没喝过这么难喝的药，后来我才知道被骗，这样我还不怀疑，还是继续留在那边好久。如果是平常的人，他们会说：“唉呀，这不是明师啦！明师怎么会拿错药呢？快把人家毒死了。”可是我没有生起丝毫的怀疑心。

有可能因为师父的心这么简单、这么笨，所以上帝



比较爱护我，让我快一点了解“道”。我的秘方比较少，只有这些，很简单、很容易的，现在告诉你们，如果你们想要成道，心要像小孩一样，任何东西都单纯、简单，就会快成道。如果你们很复杂，挣扎太多、辩白太多、是非太多、胜败看太重的话，如果慢成道，别怪师父，都是自己造出来的烦恼。

❧ 暂时的极乐 ❧

世界真的本无事，等一下大家也会死掉，坟墓很快就绿了，在还没进坟墓之前，我们尽量把生活弄快乐，尽量做自己喜欢做的事，诚心诚意去做、侍奉世界、照顾自己、照顾家庭，尽量快乐起来，享受这个世界提供给我们的美好事物。那些丑陋的东西，有的时候也是一种功课，有它的美，如果我们用比较开悟的眼睛看，任何东西都有它的美，看任何东西都可爱，你们有没有看到一些青蛙很好看、很可爱，不是吗？丑陋的东西有时候也有它可爱的地方，有教育的功用。

所以，大家尽量把这个世界当成自己暂时的极乐，四周都是佛菩萨，尽管他们还不了解自己是佛菩萨，我们也还是尊重，对待他们像对待我们自己一样，严格不过包容，疼爱不过不执着，然后我们的身口意会更轻松，修行很自然会得道。

别急、别紧张、别强迫，我们等级怎样没有关系，每个人都不一样，慢慢来大家都会了解。我只能答应你们不会再来世界受苦、不会再下地狱、不会再做动物，一定会上去，不过等级高低就要看自己的信心、看自己诚恳的道心，这个不能怪师父，我指导而已，你们走慢、走快、走对、走错，由你们自己选择。¹

¹ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖共修会 1991.04.09



我们打坐的时候要诚心诚意，
好像是最后一次打坐，
或像是明天或是过五分钟
就要往生一般，
如果有这种心态，
打坐就会有结果。

~ 清海无上师 ~

完全信任师父

我完全把身、口、意，
自己的生命，
自己的过去、现在和未来，
统统送给我师父照顾……
我感觉到跟婴儿一样，好安全！

👁️ 唯一秘方——天真 👁️

我也讲不出以前自己修行的秘方，事实上我没有秘方，唯一秘方大概就是太天真了！上帝会照顾天真的人，因为他很无助，跟婴儿一样，所以任何人都想保护他。我们看到婴儿被人丢在那里，很无助，即使我们不是他的父母，也会赶快来抱抱他；看他哭，会来拍拍他；看他饿了，就赶快拿东西给他吃。因为婴儿太无辜、太天真了，所以大家看到都会照顾。

有可能师父秘方就是“太天真”，如果天真到这个程度的话，佛菩萨就会照顾我们，然后我们随时都在佛菩萨身边，因为祂不能离开我们，我们太天真了，祂一离开的话，我们会死掉。跟婴儿一样，他太小、太无辜了，不能做任何事，我们应该照顾他，随时都在他身边，二十四小时都要保护他。如果我们像婴儿一样，就随时都跟佛菩萨在一起，任何事情都是“大人”做的。

师父就是靠佛菩萨力量传法给你们的，师父做什么都是佛菩萨做的，不是这个凡夫的人做的，所以比较安全；因为凡夫会弄错，佛菩萨不会。所以我们听说“大智若愚”，如果我们笨到这个程度的话，佛菩萨就不能不照顾，那时候统统都让佛菩萨做，我们就不会出错。

❧ 师父都知道 ❧

以前刚当学生的时候，被同修误会或是诬告什么，我都不理会他们，我心里想：“我师父都知道，他会照顾。”我这样子相信，所以我不抱怨，也不去解释，完全把身、口、意、自己的生命和过去、现在、未来，统统送给我师父照顾，我感觉到跟婴儿一样，好安全！不应该主动做什么。有可能这就是我的秘方。那时候我感觉到很安全，不用负责任，所以很从容，没有忧愁、不担心任何事——“因为我师父都知道，祂是最伟大的。”我心

里这样子想。

到现在当了师父才有忧愁，以前当学生的时候太好了，什么都交给我师父安排，从来不抱怨，因为心里知道祂会照顾。师父只有这个秘方——完全相信。如果你们不相信师父，那相信最高的上帝、最高的佛祖，祂看得到一切众生的行动，所以任何事情祂会处理，而祂真的会处理！²



² 清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖禅六 1989.02.13-18



明师一看我们，就知道我们要修理哪个地方，要用什么方法修理，用刚的或是用柔的。所以我们要找一个人跟她修道的話，应该尊重她的指示，身、口、意完全送给她才行。如果我们给一半一半而没有得到什么的话，不要怪她。我们要一半，她就给一半；我们要完全，她就给完全。

~清海无上师~



透 过你对明师的思念，你变成跟明师为一体，而明师就是你，但是因为现在你不能了解，所以你必须想念这个明师，你没办法不这么做，因为那是你自己。经由想念，这个明师所有的品质渐渐地会传送给你，然后经由明师你才找到自己，以后你了解：啊！师父就是我，一直都是我。这就是为什么自古以来，人们崇拜圣人和明师的原因，是为了他们自己，不是为了明师。

~清海无上师~

考心打禅 放下世界

一个人如果还放不下这个世界，
就不能和上帝同在。

所以你们必须专心一意。

我在打禅期间所做的一切，
都是为了保护你们或是引导你们
进入这种专心一意的境界。

❧ 专心打禅 放下世界 ❧

那些修行有进步的同修，恭喜你们！你们很尽力，放下很多事情，这也是你们进步之处。那些没有进步的人，事实上还是有进步，只不过进步太少了。

你们一直想修行快一点进步，常问我：“师父，要怎样才能进步快一点？”我告诉你们要放下、放下、放下，可是你们还是放不下，来这里打禅，心里还挂念着朋友、亲戚、儿子、女儿一大堆人。你们平时已经整天跟他们在一起，甚至整个辈子在一起。来这里只有五天的时间留给上帝，还把祂摆在第二位，难怪修行没有进步！

进步的秘诀只有一个，就是要放下。上帝会照顾一切，我们凡夫的力量不能做什么，要是没有上帝的恩典，我们什么事都做不成。当然，如果你们来这里，要求我介入你们的因果，有时候我可以请上帝这么做，我可以



介入，可以为你们做任何事，对我没有问题，问题在于你们。假如你们为了那个目的而来，就只能达到那个目的而已，也许你的儿子会变好、女儿会嫁得好，不过就是那样而已，真正的宝藏你全都得不到，实在很可惜！



所以，不管你们问什么问题，我都不会不耐烦，即使那些世俗的问题或芝麻小事，我也可以回答，我什么事情都可以帮你们，只是会替你们感到遗憾，你们来这里只有五天的时间，却没有把上帝记在心里。

难得有一次机会只为了上帝而来，你们却做不到，来这里都找借口要这个、要那个，那些东西你们在家里求就好了。我告诉你们，任何时候你们向上帝祈求、向师父的力量祈求，我们都有听到，不要以为我们是聋子！（大众鼓掌）

我也希望你们不要认为“我”（指肉体师父）在这里：我病了、我很虚弱、我很小、我很大、我这样、我那样。不、不、不！那些都不是我，都不是师父。我们不是聋子、不是哑吧、不是瞎子，也不是傻瓜，所以你们不用把亲人、朋友、自己的问题和遭遇都带来这里讲个不停。你们要这样也可以，你们想讲什么，都可以讲给我听。如果

你们想把我当成母亲、朋友或是伤心时的慰藉，当然都没问题，但是要记得，那些东西都只是次要的。

你们每次有机会来打禅，应该好好利用这段不受干扰的时间。这段期间，家人、朋友不会来烦你，也不会受到生意、工作、老板、同事、先生或太太的影响，因为我们帮你隔开来了，所以没机会吵架，也不会有小孩在旁边吵吵闹闹，你们应该专心，好好珍惜这段时间，就当自己打完禅以后就要往生一样，你们往生的时候，家人统统留在身后，你想担心也没机会了。难道你们往生的时候，还能去担心他们吗？不能！更何况你们不知道我明天是不是还活着，更不知道这次禅五以后，我还会不会在这里再办打禅，所以说，你们真的是很傻！

那些没有进步的人真的很傻！每次你们来打禅，我们都会提醒你要专注在那个唯一的“丈夫”、唯一的“妻子”，这样才是真正的忠实。这种忠实不是对世间配偶的



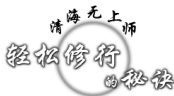
忠实，而是对天国的伴侣(上帝) 忠实，这才是最重要的。因为这个世界的配偶随时都可能离开你，比方说你变丑了、病了、老了，或者他遇到一个更好的对象，譬如有时候你们两个人的因果淡了，他刚好又遇到一个跟他前世有缘的人，觉得更合得来，那你就完了。但是天国的伴侣永远都不会离开我们，我们对祂却很不忠实，这不是好现象。不管怎样，我还是希望那些没进步的人这次能学到教训，下次如果还有打禅，要好好把握机会，好吗？（大众鼓掌）

我不是生气你们，也没有对你们感到失望，我没有觉得什么，只是做我当下该做的事。所以，你们这几天如果有感到什么不如意，现在可以还给我！你们自由了，可以回家了，回去当你们原先那种又好又完美的角色。可是你们在这里时，我必须改正你们，必须帮你们洗干净，在洗的过程中，有时候我们双方都很不好受。不过没关系，

现在已经洗好了，你们自由了。这五天结束后，这里一切的好好坏坏都过去了（大众鼓掌）。

你们就像往常一样的完美、受到关爱、受到重视，即使打禅的时候也不例外。不过，有些治疗方式可能会让你们觉得自己不受重视、不被疼爱，事实上不是那样，而是那个时候不得不给你们吃那些药。现在如果你们觉得有哪些东西不需要，都可以退还，还回来这里，然后自在地回家。

即使没有进步，你们还是像以前一样完美，而且也学到了另一项功课，只不过也付出相当的代价，我是指包括金钱方面（师父笑），你们花了很多钱来这里，结果却空手回去。这不是我的错，我什么都卖，大家的机会都一样，我没有保留任何东西给特别的人，每个人都可以买到一样的东西。只要你们想买，大家都有机会。



那些修行有进步的人，应该替自己感到高兴、光荣，我没有任何奖品和证书给你们，不过你们知道自己已经得到奖赏了，所以应该高兴才对（大众鼓掌）。至于那些完全没有进步或只进步一点点的人，其实情况也是很无奈，我希望下次还有机会可以让你们改正自己的错误。下次如果还有时间、还有机会再参加这样的打禅，记得要专心一意，把自己当作已经死了一样。如果你们死了，就没有人能对你们怎样。所以你们在出发前，先在自己的额头贴上个“死”字，打完禅再把它拿下来，告诉自己：“我又活过来了！”真的是这样（大众鼓掌）。

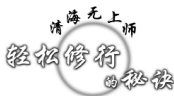
一个人如果还放不下这个世界，就不能和上帝同在。圣经上也有类似的说法：“你们不能又侍奉上帝，又侍奉财神。”所以你们必须专心一意。我在打禅期间所做的一切，都是为了保护你们或是引导你们进入这种专心一意的境界。在这五天里，不管我用的是疼爱、宠爱、抱抱或是骂人的方式，都只是为了帮助你们。所以，如果我

对你比较柔和，不要认为自己比较特别；如果我骂你，也不要以为自己很糟糕。在我心目中，你们都是平等的，我都同样爱你们（师父眼中含着泪水），我真的好爱你们！

（大众掌声不断）

有时候即使你们做了一些我不喜欢你们做的事；我不喜欢，是因为我知道那些事情对你们的修行不好；或是你们心里有一些偏差的想法，对修行不好。我知道这不是你们的错，而是环境造成的，是这个糟糕的世界迫使你们变成那种情况。

我对你们只有爱而已，我不想对你们说任何严厉的话，可是为了你们好，我不得不这样做。我希望你们了解，我是透过这些方式来爱你们。就像有时候你会责骂自己的小孩，可是你对他们的爱从来没有间断过。有时候你的小孩不舒服，你会送他们去医院，这对他们来说是很可怕的，但是为了他们好，你不得不这样。也许你会把他



们送到精神病房，因为你希望他们以后头脑能变清楚一点，送他们去治疗的目的就在这里。接受治疗当然不是一件愉快的事，你们只要努力多打坐，以后就不必再接受这样的治疗了。

你们有些人在下来这里以前，在天堂已经比较开悟，不过因为想要更开悟，比方说，你们在天堂时已经百分之八十开悟了，意思说你们已经在第四界左右，但因为你们知道我会在这里，所以下来这个世界找我。但是你们下来以后，却没有像在天堂时那么开悟，然后一直在这里受苦，忘了回家的路、忘了天堂的情况。因为你们忘记了这些，所以在这里受更多的苦。

因为这样，我必须用各种方法来唤起你们的记忆，让你们回复到下来这个世界以前的等级，更进一步超越那个等级。只要有可能唤起你们的记忆，不管什么事我都愿意为你们做。不过，你们也要努力记起自己的真我，

不然的话，我们记得越少，就会越痛苦，就是这样。

无论如何，我希望你们明白，你们是深受疼爱、深受尊重的，因为你们真的很好。不是说你们以前不好，现在变好了，而是说虽然情况造成你们不好，你们还是很努力要做好，这就是你们好的地方（大众鼓掌）。

你们的家庭、社会、朋友、同事、工作、老板、丈夫或太太等等给你们这么多压力，但是你们仍然尽力在家里打坐、参加共修，还来这里打禅，即使你们搭飞机来很方便，事实上也不是那么容易。所以，我真的很爱你们，我知道你们已经尽力了，上帝也会知道。不过你们想要什么，只要在家里祈求就可以了。下次你们参加打禅，记得你们的目的只是要了悟上帝。只有五天而已，要把世界完全放下（大众鼓掌）。³

³ 清海无上师以英文讲于美国佛州圣诞禅五 2002.12.28

放下与自在

我们在高境界时，会看到所有的东西、百千万亿恒河沙数的世界，在一刹那间生出来，又在一刹那间消灭，一切都像泡影一样！甚至也不能说一刹那，几乎是生出来的同时，又马上消灭。我们在高境界看所有的虚幻世界，也是像这样。

所以，人生的痛苦之所以看起来很长，就是因为我们无明，被卡在时间和空间的笼子里面，才会看起来这么长。事实上根本没这么长，对上帝来讲，连一秒分、一刹那都还不到，根本不算时间，真的好快！但因为你们被卡在一个角落，没看到全部，所以就认为自己只是在那边而已。其实不是这样！你们无所不在，只是被卡在那边，飞不出去，然后认为自己是在那边，自己就是那个、就是这个。

像有时候小鸟或昆虫会卡在我们的窗户那里，因为



窗户的玻璃是透明的，屋里面又有灯，所以牠们认为窗户那里没有什么东西，是空的，结果就撞到自己，头都肿起来，眼睛也看不见，等一下就倒下去了。牠们空旷的地方不走，却往有玻璃的那边飞过去。

我们也是这样！什么都放下，连快乐也不要，就没



事了。即使平安也不要求，身体好也不要，成功、名誉、财产、家庭，任何都不要，我们就不会有什么痛苦了！就是我们要太多，才会卡在这边、卡在那边，鼻子也被牵在那边，然后才自己哇哇叫。⁴

⁴ 清海上师以中文讲于福尔摩沙西湖禅七 1990.09.28-10.03

亲近善知识

我们一靠近他们，
就感觉到很舒服，
想在那边打坐，
不会再想那些世俗的事情。

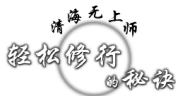
能够的话 每天去看明师

有时候必须有人提醒我们修行的好处，我们才会记得修行。不然的话，我们每天跟许多世俗的人接触，或是跟一些比较不很高等的众生接触，他们不修行的气氛会把我们等级拉下来一点，让我们跟他们一样忙东忙西，忙那些世界的事情、管那些世俗的方面，然后忘记我们最重要的目标。

所以跟善知识、佛菩萨在一起，真的有用！意思说跟同修、明师在一起，真的有用！并不是因为我们看到他们，然后听他们讲话才有用，有时候即使没有听他们讲话，他们修行的气氛也会给我们一种鼓励的精神、一种提醒的作用，然后我们自然就会想修行。有时候我们一靠近他们，就感觉到很舒服，想在那边打坐，不会再想那些世俗的事情。



所以在印度他们才说，如果能够的话，每天要去看明师；如果不能每天去看祂，最少两、三天去看一次；如果不能两、三天去看祂一次，就一个礼拜看一次；如果不能一个礼拜去看祂一次，那最少两个礼拜去看一次；如果不能两个礼拜看一次，那就一个月看一次；如果不能的话，那几个月看一次；如果还是不能的话，那一年看一次；如果这样还是不能的话，那一辈子最少要看一次！



如果连这样也不能的话，那死的时候就会看到了，那个时候祂一定会来带你，所以终于还是会看到祂；不过，我们必须跟明师有些什么因缘，祂才会来。

所以才说“佛陀难遇”，并不是我们跟一位明师住在同一个世界，就能够看到祂；并不是我们跟祂生在一样的时代，就能够听到祂的法语；并不是我们跟祂一样的年纪，住在一样的国家、一样的村庄，我们就能够收到祂的加持力，因为有时候我们把自己锁起来，我们的心很重要。

所以有时候有一些人不能去看师父，像许多大陆同修和悠乐同修，他们从来没看过肉身师父，不过他们可以看到化身师父，因为他们的心跟师父在一起，这样也是算修行。我们的心很重要！⁵

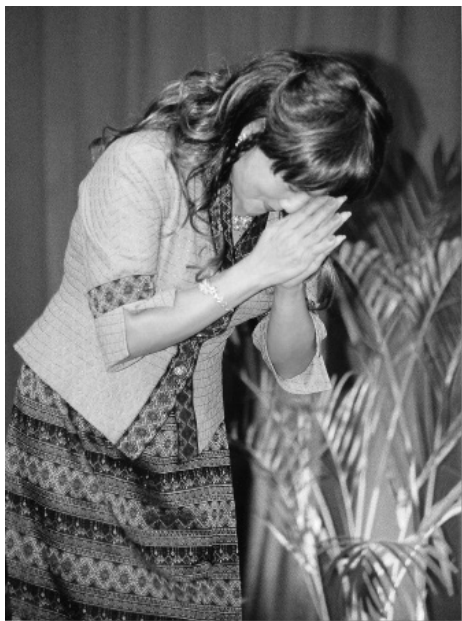
⁵ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖共修会 1992.10.10

🐾 毫不费力的打坐法门 🐾

问：要打坐多久，才会开悟？

师父：立刻可以开悟。只要你一坐在大师身旁，诚心的渴望，立刻就开悟了，甚至比即刻还更快呢！有时候，我都还没有讲完注意事项，就已经有人开悟了，有些人很急，他们没时间等（大众笑）。但是每天仍然要打坐，因为我们随时要保持开悟的状态，随时要更新我们开悟的体认，而且要加强它、扩大它直到无限。否则，即使打坐一百年，你还是无法开悟；打坐不能带来开悟，需要明师的力量才行。在印心的过程里或是我们法门所谓的打坐，你都不算是在打坐，因为打坐含有努力之意。

但是依我们的方法，却是毫不费力的，你坐在那边，有时候甚至在打瞌睡，也会开悟，或是在睡觉的时



候也会开悟，因为明师的力量会叫醒你的灵魂，当你的心智在睡觉，你的身体休息时，你的灵魂会被唤醒到光和智慧的世界去。因此，打坐并不是达到开悟的方法，但是因为世界缺乏字汇，我们姑且称之为打坐，事实上，你只

是坐在那里蒙受上帝的恩泽, 以及认识自己的大力量。事实上和所谓的打坐扯不上什么关系, 因为任何赚来的东西, 或是某种行动的结果, 仍是世俗的产物, 还是在物质的框框里, 因此我们的打坐是一种不算打坐的打坐, 毫不费力的打坐 (大众鼓掌)。⁶

⁶ 清海无上师以英文讲于美国西雅图共修会 1993.04.07



善 知识很重要，我们有好的朋友、善良的朋友，每天跟我们说一些好的事情，劝导我们好的方面，领我们去好的方向，使我们越来越好，让我们美好的品质越来越扩大，越来越明显，我们会越来越知道哪一个方向是对的。

~清海无上师~

谦卑近道

谦卑的人很接近佛菩萨，
心单纯就跟道比较接近；
我们越骄傲，
离道越远。



修行要默默

修行有很多等级，修行的路是很长很长的，所以刚刚修行没有多少，不要夸张炫耀。师父叫你们体验不要告诉人，这是对你们个人好的，跟师父没有什么关系。你们要去告诉整个国家也可以，对师父没有任何问题，但是泄露自己的宝藏只会害自己而已。

所以修行要默默修，因为我们要保有我们的等级，要慢慢上去，成佛、成摩诃萨、成高等级菩萨。如果一个人刚刚修行，有一点点小神通，可是心不定，已经到外面去宣传自己，那种人你们应该晓得是不可靠的。一个真正有修行的人，一看到那种人，就知道他有障碍，患有我们所说的“禅病”。没有禅病的人，不会去外面夸张。

修行的人应该很谦卑，修越高越谦卑，越怕人知道我们修行，越怕人知道我们的力量怎么样。有的人刚开始修

行时还不错，得到一点等级，有一点点体验，但是因为到处夸张，讲太多，结果招来许多魔障，等级越高魔障越多。

所以修行最怕讲自己的体验，讲多了以后，体验都变质不正确。不然就是没有体验，只有幻想，因为定力都浪费掉了，灵感的气氛也被破坏掉。本来灵感的气氛是一层保护墙，却因为自己泄漏太多，被魔挖洞钻进去了。

所以，我们修行最怕那种夸张骄傲的态度，越骄傲越麻烦。⁷

⁷ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙台北 1986.12.17

👉 自夸会摧毁自己 👈

就像印心时我告诉你们的，魔王——幻想国度之王，或是魔自身，可以在任何时候化成佛、魔鬼、天使、上帝，或像任何过去、现在、未来的圣人一模一样，来误导那些虔诚却不小心的修行者，或较不谨慎、不注意的修行者。在佛经中，有提到在灵修路上魔王常用来骗修行人的五十种陷阱。不过话说回来，也没有必要去知道许多魔王的把戏，只要保持自己纯净、虔诚、对自己诚实，那你就不会掉进任何陷阱、任何麻烦里面，也没有任何人可以骗得了你，就算是魔王本人来也不行。

如果我们在修行的团体中还渴求名利、高地位的话，那我们常会掉入否定力量的陷阱当中，因为那正是他们所等待的，等着我们被他们捉住，然后他们会把我们洗脑，让我们相信自己已经成佛了、我们很伟大、身负使命等等。那时我们就会骄傲，我们会陷于幻想的骄傲自

大之中，然后我们就完了。或许我们可以再度谦卑，再像以前一样修行，但那时可能变得很难修，我们已经离道太远太远了，再回头就需要一段很长的时间。我们付出的许多努力和时间，都白白浪费掉了。

因此我们修行人不能不谨慎，不能对修行成果骄傲，或想在灵界很快的获得崇高的地位。有很多人只打坐一点，持戒也不很清楚，吃素也是马马虎虎，只看到一些幻境而已，然后他们认为自己已经成为明师、成佛了等等。你可以得到你想要的，你也可以对你的成就自吹自擂，不过真正的成果自己会彰显给世人。有时我们因自夸而毁了自己的一生，我们毁了自己，那时想要再回复到从前的等级，已经太迟了。

所以，谦卑在修行上非常重要，我们必须内边谦卑，不只是外在表现谦卑。有时候人们的外表举止并不怎么谦卑，不过他们里面却非常谦卑；而有的人外面表演那



种谦和有礼的样子，但事实上他们的内心却非常傲慢。
有时外表会骗人。⁸

⁸ 清海无上师以英文讲于福尔摩沙西湖国际禅四 1996.02.20

临济禅师的故事

中国还有一个关于临济禅师的故事，当临济禅师还是学生时，他老是喜欢睡觉，到哪里都睡。有一天，他在大殿的一个角落睡觉，看到他的师父走过来，他就假装很害怕，然后拿着他的坐垫和睡袋，到另一个角落躲起来继续睡。他的师父也知道，其实他们彼此都了解。他师父走进大殿，看到一个和尚在打坐，就踢了那和尚一脚，说：“你这个睡觉的和尚！你在这边假装什么？你应该学习像那边的临济那样打坐！”（大众笑）

那个和尚真不敢相信他师父所讲的话！你们都知道和尚是怎么打坐的——穿着僧袍，很庄严地端坐在佛像前，点燃一柱香，在一柱香烧完前都不敢动，不过里面都不定；忽然间臀部挨了一脚！（大众笑）另一边的临济用睡袋把全身盖起来，他的师父却说临济是在打坐，而另一个和尚则是在睡觉，知道吗？这是等级不同的缘故。临



济，他睡也不睡，他只是身体睡觉而已，他的心灵一直很明白；不管他做什么事，总是集中在这个自性上，没有偏离。另一个和尚坐在那边像块木头一样，但是他的心思到处乱跑，什么也做不了！

所以你们自己要设法集中注意力，不要看外表，批评别人及同修，有些同修并不像外表看起来那样。⁹

⁹ 清海上师以英文讲于哥斯达黎加共修会 1991.06.02

❧ 越骄傲 离道越远 ❧

谦卑的人很接近佛菩萨，心单纯就跟道比较接近；我们越骄傲，离道越远。为什么离道很远呢？因为我们靠世界！如果我们不靠世界，我们不会骄傲。我们靠钱、靠权力、靠聪明、靠地位，这个是靠世界、靠无常。道不是世界无常的那些东西，所以我们越靠这边，我们离那边越远，逻辑解释是这样，没什么不应该懂的。

没有钱、没有权力，年老又没人照顾的那些人比较谦卑。所以你们常常看师父对那些人非常好，或是对监狱的犯人很好，对你们有的时候反而不怎么好，我也是很对不起你们，不过自然是这样子。师父不是故意对他们好，也不是故意对你们不好，师父是一面镜子而已，你们怎么样，就反映怎么样。不要怪师父对你们怎么样，也不要比较：“师父怎么对那个人那么好，却对我不好？”如果师父对什么人好，你看他就晓得他有什么让师父对



他那么好；他不是比你漂亮，不一定！他有可能牙齿都掉了；有可能没有一个亲戚朋友；有可能没有一毛钱，师父甚至还应该拿钱给他。不过师父对他非常好，因为他的心非常单纯、非常谦卑，没有任何的污染，没有障碍，没有任何可以执着、可靠的地方，他的心是很无量、很宽大的，跟宇宙就快同一体了。

我们如果还有什么地方可靠的话，那我们把自己变成很有限——我就是那个大官、我就是这个有道德的人、我就是这个得道的人；我们还有一个边界，有一个角落的结没有打开。那些谦卑单纯的人，他们没有任何地方可靠；没有地方就是最大的地方。¹⁰

¹⁰ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖共修会 1989.08.13

🌸 有谦卑心 我们不敢批评人 🌸

我们每天看自己的修行日记，每天所做的是不是都很好？如果好事做得太少，坏事做太多，贪、嗔、痴满满都是，那我们就要觉得惭愧，然后我们才渐渐的会有谦卑心，我们会不敢批评别人，因为我们看到自己好





黑，是不是？自己的脚脏得不得了，怎么敢举火炬照别人的脚，所以我执才会减少一点。

要不然就留在这里，每天让师父骂几回就会好了，因为你没办法逃避，师父会不断地挖那几处缺点一直讲，那时你就不敢再骄傲。不过谦卑和自卑不一样，自卑是感觉自己很低、很没用，那个不一样。虽然师父骂人，可是里面有爱心，有扶助、有加持。

外面的人他们是为了名利而压迫我们，为了他个人的利益而使我们的生活非常痛苦、不愉快，令我们的心破碎，让我们的自信粉碎。

所以两种骂人不一样，一个是人家和我们竞争，另外一个是为了要帮助去除我们的我执。后者的责骂里头包含着爱心，所以我们有时候觉得仿佛感染到香味，依稀爱心在里面，所以虽然挨骂，不过我们一直想念那个

人，不能忘记她，也不觉得讨厌那个人。外面的人用甜言蜜语和我们讲话，可是我们怕，怕人家有诡计，我们觉得那个人里面像藏着一把刀剑那样可怕。¹¹

¹¹ 清海无上师以悠乐文讲于福尔摩沙西湖共修会 1990.10.10



卑下的人他们心很谦卑、很单纯，
他没有一个地方可靠，
没有一样东西可抓、可执着，
他知道自己什么都没有，
所以他的心比较简单，
空空着一个很单纯、
很简单的心，
所以那种大的加持力
比较简单进入。

~清海无上师~

心单纯 进步快

看他的外表不怎么样，
但是他最喜欢师父、最相信师父、
最疼爱师父，
师父讲怎么样就是怎么样，
他里面不怀疑，外面也不反对，
你们看那些人就知道，
他们进步很快。

❧ 心单纯 进步快 ❧

为什么那些很善良或是很单纯的人，修行会进步很快？因为那些很笨的人不会辩论那么多，他不晓得应该怎么辩，那些人进步很快，跟小孩一样，完全相信师父，没有一点点怀疑。我们这里有很多人这样，所以他们进步很快，看他的外表不怎么样，但是他最喜欢师父、最相信师父、最疼爱师父，师父讲怎么样就是怎么样，他里面不怀疑，外面也不反对，你们看那些人就知道，他们进步很快。

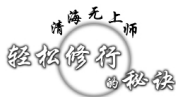
有一些人外表看起来很乖，好像也是很尊敬师父，不过等一会儿你多跟他讲几句话，就知道他的我执很大，对师父并没有完全相信。有的时候他自己也会讲出来，你们多认识一些人，才知道什么人是真的了解师父的教理，什么是真正相信师父，看外表没办法判断。

你们进步快或是进步慢，并不是完全靠师父一个人，也要看你们自己对师父的反应怎么样，你们对师父相信多少、反应多少，你们会进步多少。师父告诉你们一个进步的秘诀，你们不要告诉别人(大众笑又鼓掌)。

❁ 冷淡的墙壁 ❁

我们修行进步或不进步，就看我们自己的心单纯不单纯，有的时候我们很喜欢变成单纯，不过没有办法单纯，这都是因为我们以前做过那些冷淡的业障，所以我们现在来这里被这个冷淡的墙壁盖在前面，没办法完全相信师父，没办法完全供养我们的身、口、意。

有一些人修行也是很辛苦，看起来很用功，每天打坐四、五个小时，不过他的心里还是留恋世界，还是想名想利，所以那些人不会进步，有可能应该再生一次，因为



他还想这个世界，还想留着。对于那些人，师父应该安排他们再来一次，找另外一个明师学，然后才能够进步。这里有一些同修前世已经修过观音法门，不过修到一半，留恋世界，或是不够诚心，怀疑师父，所以应该再来。

这跟师父所讲的那个故事一样，有一个人写一封信给师父，他说他印心回去以后，每天都很诚心祈求师父帮忙，真的很相信师父，才两个月而已，马上进步很快很快，打坐时可以跑到最亮的地方去，结果却生出怀疑心，因为他想到以前的老师所讲，如果修行阳神、阴神出窍，会着魔，因此就怀疑师父的教理，怀疑修行方法不对，结果等级马上掉下来，一直到现在还没有办法上去，从那天起就上不去了，可见魔障对我们是很大的障碍。¹²

¹² 清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖共修会 1988.10.29

❧ 心地单纯容易见到上帝 ❧

心地单纯的人比较容易见到上帝，因为他们没有太多的想法、太多的比较或是太多的知识要去克服。那些比较有学问或比较有成就的人通常比较复杂，因为他们必须在特定的领域中追求成功，所以习惯去思考、分析利弊得失：“如果我打坐的话，上帝会给我什么？我会有所收获吗？这样做值得吗？你知道，时间就是金钱！”（大众笑）比方说这样，我们在下意识中障碍了自己往天国的路，这就是我们所谓的我执，实际上它并不存在。¹³

¹³ 清海无上师以英文讲于美国夏威夷共修会 1994.09.06



常保赤子心

单纯的人都会得道，最重要是单纯的心，不分别心，不分别那个痛苦和快乐的心。

我们的僧灿禅师，他说什么你们知道吗？这个大道对一些有分别心的人是很难找的。他的意思是说有平等心、有单纯心、有满足心的那些人才能够比较简单找到“道”。老子也说应该返老还童，变成小孩一样才能够得道。耶稣基督也说：除了你变成小孩那么天真，你才得到天国。我们佛教和道教也讲一样，圣经也讲差不多、回教也讲一样。回教教他们的信徒不能批评别人，他怎么样就是上帝要他这样子，意思是要我们跟小孩一样，不批评别人就对了。¹⁴

¹⁴ 清海上师以中文讲于福尔摩沙屏东弘法开示 1988.12.01



最好、最单纯的心
自然会吸引宇宙中最好的、
最纯洁的东西，
而且收获比我们要求的还多。

~清海无上师~



我们心如果善良的话，就简单跟万物为一体，跟佛也会简单接触，如果我们心隔开，好像我们自己盖墙壁；所以不是我们靠近一位佛，就我们很靠近祂了，我们的心要靠近，就万万里也好像没有空间一样，如果我们在祂旁边，心不跟祂同在的话，那也是很远很远。

~清海无上师~

放 松

你们打坐
如果跟你们看师父的时候
一样那么轻松，
那就是真正的打坐。

真正的打坐

你们每个人都执着打坐的时候看到的才算是体验，平常没有打坐的时候看到的就不算，事实上那个时候才是真正打坐的，因为“行、住、坐、卧都是禅”。打坐并不是说坐在那里伤脑筋，故意压迫自己，那是打“错”，因为那个时候是我执打的，所以没体验。打坐的时候应该要自自然然这样才会开悟。

你们打坐如果跟你们看师父的时候一样那么轻松，那就是真正的打坐。所以我们听说有的人砍木材的时候开悟，有的人听一位大师讲一句话就开悟，就是这种情形。你们为什么有的时候打坐伤脑筋好几个小时都没体验？都是因为用我执在打坐，用头脑故意弄的，集中注意力的时候太用力、太强迫自己，让自己变得执着、紧张，所以没体验，这种情形不算打坐，只能算是练习而已。

真正的打坐应该是行、住、坐、卧都是打坐才对。所以你们有的人睡觉的时候或是很专心看师父的时候，就有好体验，那个时候就是打坐，因为你们很专心。你们因为很喜欢看师父，很喜欢听师父讲经，所以很专心一直听，任何头脑的成见自然都放下来了，那个时候不是打坐是什么？那个时候才是正常的体验。

你们如果坐在那里脸长眉皱的，心里一直想：“我要打坐，唉呀！怎么都没体验？体验怎么都还没来？唉呀！什么时候来呀？”（大众笑）那个是在赶工、赶场、赶佛；但是佛不会那么匆忙，祂要来就来，祂是如来嘛。所以我们要做如来，也应该学如来一样，不执着任何东西——“应无所住而生其心”。



👉 极乐世界在我们面前 👈

你们看师父的时候，如果能看到一心不乱的程度，那就对了，就任何体验都有了。有些人看到师父讲经的会场变成一片极光极亮的世界，那就是极乐世界。“极乐世界在我们面前”是这个意思。我们住在这里虽然是娑婆世界，但是当我们很专心的时候，就任何地方都是极乐世界，看魔也是佛。

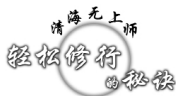
你们有些人会跟师父抱怨，跟同修坐在一起打坐以后，体验变得不好。那是因为你们自己的鬼心跑出来，自己没有爱心，不是别的同修体验不好影响你，不应该马上怪别人，而应该反省自己。所以那些抱怨的人我最不喜欢，只是我没有讲出来而已，他们期待师父来责怪别人，但是我不会偏向那些人。

有的人看师父的时候，头脑还有好多念头，看跟没

看一样，那最好不看。他们看师父，心里还想很多东西，还在那边考虑要不要念佛号，好像要赶师父走的样子（大众笑）。如果看师父还记得念佛号的话，这个表示说赶快赶师父走，因为我在那里会感到不舒服。看师父应该跟小孩好久没看到爸爸妈妈一样那么渴望，这样子才得到体验，那才是算最好的体验。



并不是眼睛闭起来，坐在那里皱眉、伤脑筋，认为那个时候才是打坐，不是、不是！那只是练习而已。我们静坐下来，是为了表示我们的诚心，虽然有的时候坐不住，我们也继续坐下去，我们坐在那里等上帝。有的时候我们



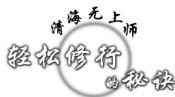
很诚心，就会有体验；有的时候我们没办法很诚心，我们也只好心里想：“好啦！不管诚心不诚心，我只能坐这样而已，求上帝帮忙，求佛菩萨帮忙我。”

所以我们每天都要打坐，跟我们做自己的责任一样，就像有的时候即使不想吃饭也还是要吃。让自己养成一种习惯，早上起来还没工作，就先想佛了，然后晚上工作做完了，回来以后又再想佛一次。因为恐怕我们整天太忙，没办法诚心认真想佛，所以我们早上早一点起来想一想，晚上回来再提醒自己想一想。不过，并不是说我们那个时候能完全想佛，就是我们尽量做，然后工作的时候也尽量想佛。

❧ 听师父讲经会有开悟的体验 ❧

所以去听一位明师讲经是最有福报、最多功德，因为那个时候我们可以连续看明师二、三个小时，会被她的磁场提升，或是被她的光洗干净我们一些粗糙的业障，然后我们就会有体验。像你们来看师父，有的时候也没办法连续看二、三个小时，所以得到的加持力没有像听经的时候那么多。能够连续看一位明师二、三个小时，真的是太有福报了！不是每个人都能够这样，百千万劫能够看到明师一刹那已经很不错了，何况看二、三个小时！有的世界的众生从来没看过佛，从来没听过佛的名字，不曾接触到一点点明师的影响。所以你们有机会看一位明师二、三个小时，就去看。很多人在师父讲经的时候会有开悟的体验，不论他们有没有印心。

所以打坐不是只有坐在那边而已，当我们专心、一心不乱的时候，也是算打坐。所以你们工作的时候，有时候



也会有体验。有的时候我们打坐没体验，我们感觉到很挫折，这是因为我们用我执坐，不是自然的打坐，所以没体验，不过没关系，也会有福报，我们诚心坐就好，结果好不好没关系。

师父告诉你们为什么打坐没体验，因为那个时候不能统统放下，没有真正的专心，才会这样，我们头脑认为自己专心而已，我们皱眉，一直想：“化身师父怎么还不赶快来？”诚心、渴望心和抓住的心不一样，不过刚开始修行的人还没办法分别清楚，也没关系，每天尽量做就好了，任何时间你故意坐下来打坐、想师父，那些时间都算是你的功德，不论你打坐好不好、有没有杂念，你坐多少时间，都会录起来，然后师父会找借口拉上去（大众鼓掌）。

我举一个比喻，比如说你跟一个老板工作，你每天帮他卖衣服，有的时候整天没有客人，你就坐在那里睡

觉，不过老板也会付给你那天的薪水。有的时候一整天都很忙，老板也是付一样的薪水，只要你来他店里就好了，然后你就可以领到整个月的薪水。打坐也是一样，坐不好也应该坐，你们每天坐多少个小时，师父都会录起来，然后付“钱”给你们，你们以后就可以买“机票”上去。¹⁵

¹⁵ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙宜兰禅七 1988.08.12-18



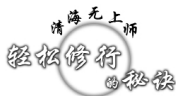
你们多数找烦恼障碍自己，
不给自己发展、不给自己轻松，
不轻松就没办法想得通，
想不通就做事不好啊！

～清海无上师～

❧ 心平常是道 ❧

我们修行平常就好，明天成佛也可以，为什么一定要今天呢？生生世世都可以等了，多等几天有什么关系呢？你们越急，越障碍自己而已。

以前有一个人，跟随一位明师修行，有一天，他问他的师父说：“师父，像我这样诚心的人，世界有多少啊？”他的师父说：“像你这种学生，满满虚空都是。”（师父与大众笑）那个人还不相信，又问：“师父，我真的很诚心，如果我放下一切，包括父母、太太、儿子、亲戚朋友都放下的话，那要修行几年才能成佛？”他的师父说：“如果你用功的话，五年到十五年可以成佛。”那个人说：“这样太慢了，如果我不吃不喝，连睡觉也不要了，每天二十四小时这样盘腿打坐的话，您认为多久能成佛呢？”他师父说：“像这样的话，大概要三十年到五十年才能成佛。”（师父与大众笑）听懂不懂？太急了嘛！他认为自己



是谁呢？成不成佛又怎么样呢？谁需要他这个人啊！

👁️ 中道才好 👁️

以前释迦牟尼佛有一位徒弟，也是整晚不睡觉，好像白天打坐，晚上念经什么，后来眼睛都快盲掉了。释迦牟尼佛就跟他说：“你这个样子，会快成魔，不是快成佛。就像你弹琴的时候，如果琴的弦弄太紧的话，会不会发出声音？”他说：“不会。”“如果弦弄太松的话，会不会发出声音？”他说：“也不会。”释迦牟尼佛说：“中道才好。”

所以生活平均是道，心平常是道，我们不应该贪求什么，我们贪快成佛，这也是一种贪望，做什么都应该平均才好。像一个刚生出来的小孩子，你叫他骑脚踏车，他

怎么骑呢？即使你急着要他赶快成材、成人，不过也不能催他，因为他连走路都还走不稳，你叫他跑，他怎么跑呢？即使他勉强自己跑，等一下也会倒下来。你们看小孩刚学走路的时候，如果乱跑的话，是不是跑没几步就倒下去了？然后鼻子这边破一个洞，身体那边受伤，都是因为太急的缘故。

❧ 先照顾好自己 ❧

我们要先照顾好自己，看自己有没有单纯，有没有高雅的理想，自己的贪嗔痴有没有控制好，对别人有没有足够的爱心和耐心，有没有宽容、谅解和慷慨的心，能不能包容别人弄错的地方？如果都能做得到的话，那个时候当明师还可以、成佛还可以。如果我们还没有完美，那当明师对谁有用呢？自己的罪恶感还不能去除，还不能了脱自己的成见和无明的地方，心还很窄，容纳不

了多少人，爱心还很小，爱不了多少人，急着成明师有什么用呢？即使把十方三世佛的力量全部送给这种心胸狭窄、激激动动又无明的人，又有什么用呢？

有力量、没有爱心就变魔，魔跟佛之间没有很大的差别，两个力量都差不多，但是佛有爱心，魔没有。魔很自私，什么都要求，什么都要拿，只会批评，不会宽容。佛虽然也会批评，但也会宽容，该批评的时候祂会批评，为了帮助人们进步，让他们了解自己的缺点；该宽容的时候祂会宽容，给他们鼓励心，让他们能够活下去，不会罪恶感太重。

❁ 阴阳平均才是佛 ❁

什 么都有才是佛，佛不是只有一方面而已。如果只有宽容心，而没有批评的心，也不行！比方说该批

评、该教育的时候，你却赞叹他们，那就完蛋了，这样会宠坏人，会破坏人家修行的判断能力，所以师父才说“阴阳平均才是佛”。我们对世界不应该还有什么看不透的地方，因为住在这个世界，还是需要吃饭、睡觉，还是要应对别人，所以我们平常就好。我们内边的等级、我们修行怎么样，自己知道就好，不应该用外表来表达。¹⁶

¹⁶ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖共修会 1990.10.19

❧ 不执着结果 ❧

我们修行不能一步登天，只要每天努力用功，时间到了，自然会得到。像养小孩一样，我们每天辛苦养他们，有一天他们自然会会长大，我们回头一看，哇！（师父笑）已经长好高了，有的小孩比父母还要高。然后不晓得从什么时候开始，我们头发就斑白了；师父也有好几根白头发了（大众笑），我有算，好像三根（师父及大众笑）。所以不要怕没有结果，继续努力修行，不执着这个结果。

有的同修跟师父说，还没有看到境界。我说有境界干什么？我们心比较稳定，感觉到比较有安全感、比较有稳定的心情，有信心、有道心、有快乐心，感觉到有保护的力量，这才是很难得的境界。光啊、境界不怎么样，有的人看到很好的境界，心还不稳，信心还不高强，还会跑掉。有的人对师父非常有信心，感觉到跟师父修就对了，



心稳定在这里，不会乱跑，这就是难得的境界（大众鼓掌）。所以你们听同修报告有什么、什么境界，心情也不用在那里七上八下（师父及大众笑），我们有感觉到平安，就是最好的境界。当然，如果没有听到内边的声音，就不简单感到平安，不容易。¹⁷

¹⁷ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖禅七 1989.07.29-08.06



在 这个世界我们不能太急，
我们要什么，应该不要，它才
变成我们的，这个是奇怪的事，
我们越要，越得不到。开悟也
是一样，得道也是一样，不是
我们用那种很急、很紧张那种
心态来抓佛菩萨，或是要成佛
那么快，而我们清清凉凉修，
每天做我们的责任即可。

~清海无上师~

快乐

笑不起来的人就是懊恼佛嘛！

太严肃了，

表示说我们还不开朗。

☞ 笑容的宗派 ☞

我听说笑容是很好的药，什么病都能治的。中国人说每天应该大笑三次，今天我们笑几次了？（大众笑）算不出来，太多了。难怪有人怪我，怎么不严肃一点？

（师父及大众笑）怎么不讲大经、大典，只是在那里一直开玩笑？因为我们是专门开玩笑的那种宗派（大众笑）。所以，如果有人问你们是什么宗派，你们也可以说：“我们是笑容的宗派。”（师父及大众笑，大众鼓掌）一位佛如果很懊恼的话，就是一位“懊恼佛”，没有用，笑不起来，这样成佛有什么用？

在西方，他们也知道这个道理，他们说：一位圣人如果懊恼的话，就是一位“懊恼圣人”。意思说，即使你成圣人，不过你懊恼的话，那有什么用？

☞ 用笑声量果位 ☞

所以，我们每天能笑多少，就知道我们果位是多少（师父及大众笑），我们可以用笑声来量果位，不一定要跟师父修观音法门才知道（师父及大众笑）。笑不起来的人就是懊恼佛嘛！太严肃了，表示说



我们还不开朗。你们有的时候问师父：“为什么外面别的寺庙的出家人都笑不起来？看起来都是很严肃、很懊恼啊？”“懊恼佛”嘛！没什么能笑的，因为心不开。

我们越修行，就越轻松，看法会变得非常、非常开



朗，没有任何东西值得我们挑剔，对于事情的好坏，我们也完全不在意。所以当明师才很麻烦，因为她应该注意并修理人家不好的地方，尽管她心里并不在乎；她本来就不在乎了，怎么还能做这些工作？所以才麻烦！感觉比较累，必须勉强自己做不喜欢做的事情。

师父以前一个人的时候非常快乐，没有任何要求，也不会缺少什么东西；现在徒弟很多，烦恼反而多（大众笑）。是嘛！你们都带你们烦恼的境界来，又念给师父听，每个人念不一样的境界（师父及大众笑）。然后，我看你们那么懊恼，也会替你们担忧，会想办法处理你们的痛苦，结果自己也沉在那个等级里面。等处理好了，自己才好起来，跟你们同一体嘛！

像你们当父母的，小孩有病的时候，是不是你们也跟着病苦？（大众答：是）是嘛！睡也睡不着，守在他旁边一直安慰他，为他扇风、照顾他，睡不着、吃不下，自己

弄得脸色苍白，怨怪自己没办法替小孩病，没办法替小孩分担苦难。也不是说你们自己会跟着得病，而是对孩子的病感同身受，你们自己身体健康，看小孩那样弱小，又讲不出哪里病痛，只是一直啼哭，做父母的看了当然非常难过，是不是这样？（大众答：是）如果凡夫的父母都这样子，何况修行人的父母？她真的会为了我们而哭、为了我们而掉眼泪！既然情况已经那么痛苦，如果人又懊恼，那怎么活得下去？所以，凡事还是要看开一点。师父常常开玩笑让你们笑，因为我的个性就是喜欢笑！能笑的时候就笑，世界很难得能笑啦！（师父及大众笑，大众鼓掌）你们已经来到这里跟师父在一起，也还笑不起来，那没有希望了，没有药救了，去别的地方也找不到快乐了。

所以，你们要成佛的人要记得，来这里是要当“笑容佛”的，即使不成佛，也会成神，成“笑神”（师父及大众笑）。如果我们对世界没有一颗开朗的心，没有包容的看法，我们成佛有什么用？

像海一样宽广

我们修越多越轻松，没有任何的罪恶感，没有任何事物可以束缚我们，没有任何成见可以压迫我们，所以我们好宽、好大，像空气一样、像海一样，不会被限制在某种成见、角落或是风俗习惯里。

我们心很宽广，所以我们很简单笑，没什么好笑，也可以笑，自己本来就很开心嘛！¹⁷



¹⁷ 清海上师以中文讲于福尔摩沙西湖禅七 1989.07.29 - 08.06

🌀 欢笑的境界 🌀

经过一段时间加紧努力及诚心修行，上帝会带领我们去到“欢笑的境界”，那里满是笑话，一切都显得有趣，不再有懊恼佛，也没有严肃的菩萨走来走去，表现给别人看他们工作多辛苦，对师父多么奉献、多么爱师父，所以必须亮在大家前面为了要看师父。

你们常听说，大多数的明师都很有幽默感，他们能笑所有的人，甚至笑上帝，以及笑他们自己，这也是一个开悟的人终必达到的里程碑。因为他们已经到达了欢笑境界，他们知道任何事实际上都只是游戏而已。¹⁸

¹⁸ 清海上师以英文讲于柬埔寨金边国际禅七 1996.05.14



认真修行为了放松

如果我死的话，宁可笑死，这就是真理。我们如果了解这个真理，就可以从每方面都得到乐趣，所以我们才能在任何情况下笑个不停。

.....事实上我们认真修行，只是为了做到放松这个重点。这样在任何情况下，不管我们是什么身分、拥有什么，我们都会乐在其中，并敞开心胸、包容任何事情，进而领会到众生都有佛性，而不会看低任何人。我们可能看不起他们的习惯、他们日积月累的不良风度，但是我们不会看不起他们。我们不喜欢他们的习惯，不过我们还是喜欢他们本人。¹⁹

¹⁹ 清海无上师以英文讲于福尔摩沙屏东三地门国际禅七 1992.12.24



我们必须看光明的一面，看角落里的光明面，这是我的一个秘诀，现在传授给你们。这就是我们保持知足常乐，同时发展我们的创作天份，发展我们既有快乐本性的秘法。我们不能总是期待事情照我们想要的方式发生，而是要接受上帝的安排。那么我们的生活便充满乐趣、惊喜又多采多姿，生活会更有意思！

~清海无上师~

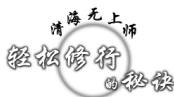


当我们微笑时，我们整个生命都跟着一起微笑，而我们的意识层次也会自动提高。所以要多笑，高兴的时候要笑，懊恼的时候也要笑；要哭时就哭，不过哭时还是要笑，让眼泪流淌，你在心里笑，多多的笑，能笑就笑。

~ 清海无上师 ~

疼爱家人

为了这个爱心，
我们会感到非常活泼、快乐，
出去外面简单容纳别人，
简单爱别人。
你们回去试看看，
这是高兴的法门。



保护自己的感情

你们不要认为师父跟你们讲一些有关婚姻感情的事情是超过自己的责任，不是啦！因为如果你们婚姻不美满，夫妻感情不好，打坐的时候没有办法入定！坐在那里心好痛苦、好痛苦！心情都很乱，头脑都是想那些事情而已，佛号也没办法念，何况入什么定！那个时候太太比师父还重要。不过我也不怪你们，这是难免的事情，那个时候连涅槃你也不想去了；即使想去，也没办法得到，因为心情不愉快。这些事情师父都已经学过了，所以现在才能够教你们。这是难免的事情，没有人能够控制的。

当然我们修行的人越修越好，也会知道怎么处理自己的感情，不过还有一些同修为了感情的问题，心里还是很烦闷、很痛苦，所以师父还是要顺便讲一些所谓世俗的事情给你们听。因为世俗的方面跟修行的方面是有关联的，当我们心情愉快的时候，我们就是在涅槃，不管是

谁带来给我们，那个时候我们就是在涅槃、在天堂，感觉很快乐，什么人都可以爱，什么人都可以原谅，什么东西都可以给；不过当我们心情不愉快的时候，我们什么都不想做，什么责任都不想负，即使想做也没办法，因为没有灵感要做，那个时候什么都要丢掉了，全部世界也要丢。所以我们才说“佛法不离世界法”，有没有？（大众答：有）就是这样，你们都有亲身体会过了。

所以师父才常说，你们要修行好，就要保护自己的感情、保护自己的婚姻；还没有结婚的人就要保护自己的感情关系，如果对方真正合你的意的话，就要保护你们之间的感情，不要让它破碎了，等一下就来不及补救。因为美好的时刻不是常有，我们也不是每次都能遇到一个自己喜欢的人，能够住在一起分享我们的生活，所以，如果已经找到的话，就要小心保护。

你们不要认为这些是小事、是世俗的事情，不是！不



是! 因为一般人的生活如果没有伴的话, 就会觉得很孤单, 虽然有的人可以受得了, 不过多数人受不了, 所以我们如果还需要的话, 那就要用心保护才行。

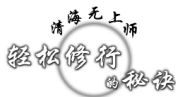
即使像一个小小的珍珠, 我们已经觉得很宝贝, 要保护它, 何况感情呢! 那对我们非常有帮助, 虽然我们不是迷上在那边, 不过也不能忽略它。就像一部车子, 虽然不是我们本人, 也不是我们的血啊、皮啊, 不过我们需要它才能够开到西湖来, 走路来这里是比较不方便, 而且太慢了, 所以你们也不能说: “唉! 我到苗栗是要修行的、要成佛的, 要那部车做什么! 那是物质的东西, 丢在路边就好了啦!” 也不行, 有车开比较快, 可以快一点看到师父, 也可以省很多时间来打坐。当然走路也可以到, 不过慢了几个月才到, 那个时候有可能师父已经离开了。²⁰

²⁰ 清海上师以中文讲于福尔摩沙西湖禅七 1991.05.05-12

❧ 变家庭成天堂 ❧

修行人生活很满足、很活泼、很自在，因为他们内边没有任何卡住的地方，比较天真，没有压迫感，没有压力，所以他们不需要睡觉那么多，还是非常轻松，非常有精神，真的是这样。你们回想看看，我们很高兴、快乐的时候，不管是什么原因，不管是跟朋友或是跟丈夫、太太或跟小孩，可以快乐地整晚聊天，即使只睡觉一、两





个小时而已，还是感觉精神非常好。当我们懊恼、有罪恶感、业障来的时候，睡觉多少，还是很累、很累。所以今天早上师父才告诉你们，放松、放松、放松！疼爱你们的家庭，真正的疼爱他们，他们也会疼爱你们，为了这个爱心，我们会感觉到非常活泼、快乐，出去外面简单容纳别人，简单爱别人。你们回去试看看，这是高兴的法门。

多数事业成功的人，都是因为家庭很稳固，家庭成员彼此之间比较有爱心、团结合作、不复杂，夫妻的气氛很融洽，所以出去外面不简单受风波，也比较不简单烦恼。我们快乐时，比较不会在意别人的错误，我们不在乎，不会烦恼。

如果我们拒绝从家庭而来的爱，拒绝我们亲近的人的爱，那我们做什么都不会成功的。我们会心烦，自己都受不了自己，当然受不了别人，懂吗？（大众答：懂！）整个社会很乱、很烦，都是因为家庭不和谐的缘故。因为我

们没有好朋友可以合作，没有肯牺牲、肯同情彼此、互相容纳、相敬如宾的朋友，我们缺少终生知己的朋友，了解吗？（大众答：了解）

所以师父说，不要把你们的家庭变地狱，因为我们要住在里面，所以要好好照顾它、整理它、修理它、弄得漂亮好看，变它成天堂。我们疼爱别人并不是为了慈悲心、博爱，不需要讲那种大话。我们疼爱别人，是因为自己想要舒服、想要快乐。我们越送给别人爱心，人家越爱我们，大家相亲相爱的话那好舒服啊！²¹

²¹ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖禅七 1989.07.29 - 08.06





这个世界的婚姻关系或是朋友之情都是有好处的，因为彼此能够互相帮助、互相提醒里面的佛性、提醒对方修行，这就是最大的好处。如果任何的情况、任何的关系，能够随时提醒我们修行、提醒我们记得里面的佛性，那就是好的关系、好的爱情、好的感情。

~ 清海无上师 ~



上帝的心胸没有那么狭窄，祂不会不准我们像印心前那样爱我们的另一半；上帝也不会那么残忍，一定要叫恩爱的夫妻分离才能了悟上帝。我们要扩展自己的爱心，除了爱上帝以外，还要把爱心扩充到其他众生，包括自己的家人；如果我们能爱陌生人或那些跟我们没什么关系的人，为何不能爱自己的家人、爱自己最亲近的人呢？

~清海无上师~

我执与观音

怎么能够避免这个我执？

我劝你们多做观音，
知道的时候尽量检讨自己、控制自己，
不要再增加、重复旧的习惯，
能避免的话就停住。

我执与观音

我执是从哪里来呢？我执可以说一种个性、个人的心态。个性是从哪里来呢？个性没什么了不起，它不是我们的本人，不是我们开悟的佛心，它是个性。个性就是从习惯而来，这个“习惯”它一直收集，每一次我们生出来做人、做动物，或是做天人、地狱众生、畜牲或做恶鬼，都有一些习惯，什么种类有什么习惯，我们也一起学。

我们过去收集很多习惯，在我们轮回时，收集太多凶恶的行动，就变成一个纪录，像录音带一样，按到那个钮它就播放出来。按钮是什么？是指碰到类似的场合，它就自动跑出来。所以有的时候我们对人很凶，我们不晓得为什么，因为按到那个钮，那个人刚刚讲那句话，我们过去曾经听过，因为当时那句话让我们很生气，现在又再听到差不多一样的句子，就马上生气出来。或是前世我

们做人或做动物的时候，有人弄一个陷阱抓我们，那现在我们看到类似的陷阱，或是类似的形象，我们会吓一跳，我们自己也不晓得为什么害怕那种箱子。因为那些箱子看起来跟我们前世碰到的陷阱一样，我们才害怕、不喜欢。所以，有的人才喜欢他的家具是圆形的，有人最讨厌他的家具是四四方方的，有人最喜欢他的家具是三角形的，都是因为前世印象的关系。

任何我们喜欢、不喜欢、讨厌和疼爱的状态，这个是我执。一定要这样，“我”才喜欢，这是“我”的口味，这就叫“我执”。“我执”意思说个性，“我”的习惯是这样、“我”的想法是这样子，我改不了，我不喜欢改，或是我就是这样，我不改！那个是叫我执。我执事实上就是个性，没什么那么神秘，或是很难了解的事情。

每一次我们做什么行动，或是学什么新的思想，在我们的脑部里面就好像弄出另外一个通道一样，然后放



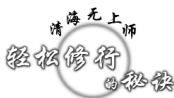
我们新的材料在那个通道或是箱子里面；这里放仇恨、那里放爱心，这里放嫉妒心、那里放名利心，每个地方都有不同的品质。我们的习惯越多，我们的头脑越满满那种箱子或是那种通道。

本来那种箱子或是那些通道也可以化解自己，很简单，如果通道里面没有东西，它自己会接合起来，变成没有通道。不过，因为我们的脑里面有一种灰白质，填在那些通道和箱子之中，我们那些刚刚发生的新思想、新行动或新习惯，都录在灰白质中，填满空的通道，像专门记录的计算机一样。

❧ 唯有观音的振动力才能洗掉业障 ❧

我们永远洗不掉刚学的东西、刚学的品质，所以才要修观音法门，把那些坏的习惯在里面冲掉，因为没有别的方法洗啊！你们常常听说给一个人洗脑，可是用语言洗脑还是不够彻底。我们头脑那么小，不过任何东西都会录，录多少都没问题，麻烦是在那里。录太多了以后，来不及洗，每天有杂念，都是因为录太多东西的缘故。

观音法门不是语言，而是振动力，这个电力、神力把我们那些杂念和错念洗干净，又不增加任何通道、箱子在里面。因为如果我们用一个思想来解决、抗拒另外一个思想，并不代表旧的思想会被洗掉，没有！我们只是多加进另外一个，结果只会越来越拥挤，我们也越来越烦躁。所以修行的大师都说：“学问越高、知识越多，越不能得道。”堆满东西在里面，一个挤一个，徒然令空间阻

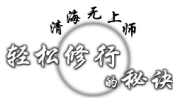


塞，什么都不能发展，好坏混在一起，好也不能发展，坏又不能洗掉，越来越挤。所以现在你们了解为什么学问越高越不容易开悟了！

因此观音法门才合逻辑，因为这个不是公案，不是念诵什么东西，越来越加进去，而我们洗掉。所以师父才跟你们说，虽然师父叫你们念佛号、观光，不过你们不修“观音”的话，不行啊！因为念佛号、观光也是加进去另外一个东西，虽然那个加入的东西能控制别的东西，让我们忘记世界的烦恼，刚刚生气什么人，想要算帐、想要骂他，现在念佛号就忘记仇恨，意思说用这个善良的佛号控制我们的杂念，不让它一直困扰我们而已，并不是说杂念就不在了，它并没有被佛号洗掉，也没有因为称念阿弥陀佛而消失掉，没有！我们只是加进去每天几万遍佛号，用这个佛号控制杂念，然后，还应该用“观音”洗掉，连佛号也要洗掉的！（大众鼓掌）现在你们了解了，我好高兴！

现在你们知道什么是我执、该怎么消除了！不要让我们的我执越来越坚固，像墙壁一样将我们关起来，然后相信自己就是那个人、我就是这个样子，那就是我执。继续这样下去，做一样的错事，以后我们会更糟糕，要是没有人拉住我们的话，我们会越来越坏，以为无关要紧，很高兴喜欢做下去，最后就变成习惯，像抽烟、喝酒一样，虽然明知对身体不好，不过越喝越上瘾、越抽烟越严重。

所以我们才要学忍辱，不让我们生生世世收集的习惯再增加进去变得更坚固，以致于无从修补。已经有那么多坏习惯了，不减少反而又加多的话，那怎么行呢？即使我们想减少也没办法，到什么时候才能全部减除呢？我们已经累积太多，想要避免它增多都来不及了，何况要洗掉生生世世收集来的坚固习性和传统！所以才要用超世界的力量、这个观音的振动力，把它赶快洗掉。一般的洗脑没有用，做观音才是真正的洗脑。



你们问师父怎么能够避免这个我执？我劝你们多做观音，知道的时候尽量检讨自己、控制自己，不要再增加、重复旧的习惯，能避免的话就停住。如果我们不知道自己的我执，就没办法，那又更糟糕。要多做观音！多做观音！它自己会洗干净，没有别的办法（大众鼓掌）。现在你们了解了，观音法门真的好棒哦！不然的话，我们习惯太多，洗不了啊！²²

²² 清海上师以中文讲于福尔摩沙西湖共修会 1989.04.29

🐾 清除累世基因的方法 🐾

自古以来，人类就一直做许多不好的事，所以很难从基因里洗掉那些坏的影响。有时候我们一生下来，由于受到遗传因素的影响，许多好的和不好的讯息都已经记录在我们的身体里，对于这种情形我们也很无奈。只有透过打坐，我们才能把它们彻底洗干净，不留任何痕迹。我们如果每天洗掉一些，我们的细胞里就不会留下任何否定的纪录，这样我们才能做好事。

因此，即使我们有佛性在内边、有上帝在里面，还是必须和遗传基因的纪录奋斗。因为这个缘故，我们做事才那么慢，才会有不好的行为，有时候还违背自己的本意，做出否定的事。如果没有打坐，没有用上帝的力量来洗掉遗传基因的纪录，就算我们想做好事，也做不了多少。

所以这个世界才会变成这样，很多人想做好事，却



没办法克服那些否定的影响；那些纪录早在我们出生以前就已经存在了。现在你们了解为什么要打坐了吧！不只是打坐，还要吃素，这样才不会在我们原本就不太好的基因里面，再增加更多否定的纪录。你们不好的纪录已经够多了，不要再增加了。

如果你没办法打坐很久，那也是遗传基因的问题，可能你上辈子从没打坐过，可能从你的好几代祖先以来，家族中都没有人打坐。有时候是你无法生在合适的家庭，因为那些家庭一直都在避孕或是堕胎等等，所以你只好投胎到别的家庭，结果得到不好的遗传基因，这种情况实在很遗憾。但值得庆幸的是，我们可以透过打坐，透过观光和观音来洗掉它们。

因为这个缘故，我们才会在这里。相信我，我不会告诉你们任何迷信的事，也不会叫你们崇拜我、供养我，都不会！打坐只是为了你们好、为了这个世界好。

原谅自己 再试一次

佛陀来这个世界以前，就已经成佛了，虽然这样，祂还是得打坐六年。耶稣虽然是上帝的儿子，但是祂来这里，也必须奔走各地跟不同的师父学十几年，然后在沙漠中打坐，最后才能成为完美的明师。这都是因为遗传基因的问题。所以，问题不在于我们好或不好，而是因为我们遗传得来的工具，有时候不合我们的意。所以要原谅自己，时时记得再试一次。²³

²³ 清海无上师以英文讲于泰国曼谷共修会 1994.09.14

修行小錦囊







身口意都要净化

有时候你们会感觉修行没什么进步，好像很浪费时间，这是为什么，知道吗？因为修行是包括我们的身、口、意三方面都要修，比如说“意”修得很好，不让自己有其他恶念或不净的思想，天天只是想“佛”、想“法”、想“僧”、想观音、想修行等等。在这种情况下，“意”可称得上已经进步、已是“文明”了，可是很可能“身”还处于落后状态，它不能配合“意”的进步发展，所以我们感觉到好像修行程度停下来没有进展。此外，有时候虽然身、意都已清净，可是仍然还有一个口业未净。

或是另一种情况，自己进行禁语一段时间，不让自己



有机会像以前那么多话，但是因为“身”业还未清净，所以仍然感到不能进步。这如同父母带着小孩走一样，爸妈走得快，而小孩因为在路上，看到各种花草、石头、溪流等吸引他的景物，而忘记要往前走，这时候父母就必须停下来等他，然后再一起走。身、口、意的情况正与此相同，其中任何一种状况落后了，其他部分也无法前进。所以身、口、意必须处于平均协调的状态下，修行才会有进步。²⁴

²⁴ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙新店 1986.08.22

嗔怒会障碍修行

为什么你们修观音法门，有时候只听到声音没有看到光？因为故障——“电视故障”！所以每天要努力修理。用什么方法修理呢？我们身口意要干净，不能憎恨任何人，要忍辱，人家对待我们怎么样，我们都要忍辱，用爱心对待，这就是修理故障的方法。

我们为什么会有故障呢？因为我们生气的气氛，变成一种好像很硬的东西，挡在我们面前，所以我们看不到真理。任何的障碍都是我们自己造出来的，我们生气的时候，就会造出来一种很厚、很不愉快的磁场，很黑、很厚，它像一面墙壁一样把我们盖起来，让外面好的东西进不来；那个坏的磁场挂在我们身上，很靠近我们，像一种衣服一样，很肮脏，让我们没办法跟那些好的磁场沟通。所以我们才看不到那些光亮的、佛的境界，而我们只有看到业障、那种痛苦的东西。



所以我们得用这种身口意干净、戒律干净的方法，这样才能够修理我们“故障的电视”，然后每天可以看电视。外面的电视要钱、要电线、要人表演，我们才能够看，但我们里面的电视任何都不需要，只要修理一点就可以用了。我们每天要用这个“电视”，每天要看它，然后它才变成一种习惯，以后随时我们一用就有了。²⁵

²⁵ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙台南共修会 1989.05.21

时时保持单纯与肯定

我们要很小心谨慎自己是如何生活的，因为我们所想的一切都会衍生出东西来。如果想负面的就产生负面的气氛，吸引坏运气给我们或我们周遭的人，无论我们到哪里都带着它，就好像你带着一袋有漏洞的毒药到处走一样，你会不会中毒？靠近你的人会不会中毒？会的。同样，有害的思想比有害的影片或任何有害物质还要毒。要谨慎你的意念，如果真的是不好的意念，要立刻把它丢弃，默念佛号、集中注意力，净化自己，享受在你活着的每一个时刻，上帝所赐予你的加持中。要感谢你有健康的身体；要感谢你活着；要感谢你有个好地方可来、可放松精神；要感谢你有像这样的好朋友们，有位像我这样的好朋友（大众鼓掌）。

我从来没有要求你们为我个人做事，我所做的一切都是免费的，很乐意、很爱心地为你们而做。你们总是问



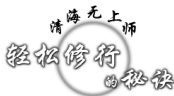
我：“师父，我们要如何回报你？”不用！你们不必回报我什么，只要把自己弄干净，管好自己的事，让我做我的事就好了，很简单。因为如果你们一直都注意我的垃圾的话，就没办法进步；如果你们一直都注意隔壁邻居的垃圾，就是在帮自己的倒忙，如此而已。我没有禁止你们去看隔壁的垃圾或任何你们想做的事情，不过，你们要想这样对你们好不好？

每当你们想到某人负面的事，你们自己会舒服吗？不会！光是那种感觉就已经很不好了，不过你们大可不必相信我的话，你们自己可以验证。每当你们生气某个人，想到他们不好的地方，不管是不是真的，是谁最不舒服？首当其冲的就是我们自己。所以这个道理非常简单。

要控制好自己是很容易的，只要往内边看就好，默念佛号，每次都要祈求师父帮忙，让你马上有爱心的意念，或者以爱心的意念代替不好的念头。并不是说有时候你

有正当的理由，你也不能生气，只要你真的相信是那样的话，就表达出来，如果你生气某人，就告诉他理由。不过，你们要先检查看看是不是真的，合不合乎逻辑，值不值得如此。如果你的怒气是某人引起的，就告诉他，至少给他一个机会向你澄清，或者和你一起消除嫌隙。不要只凭自己个人的经验，以低等级或高等级的意识来猜测、评判一个人，将他框在那里，然后去跟别人讲他的闲话，甚至连他本人都不知道你在说他什么。而第三者更是无奈，他只是坐在那里听着一堆垃圾，不知道怎么回事；然后有可能第三个人又去告诉第四个人。哦，天啊！整个小中心就充满了垃圾。

有时你们没有谈论，不过却在心里想，这样也不好。那个时候，最好祈求上帝：“把我这个毒素拿走”，不然你周围的人都会受到影响。因为身口意都一样很有力量，特别是在我们意志集中的时候。有时业障来，你和某人起冲突，那是很累人的。早晨，看看自己，脸看起来黑黑



的，有些有害的东西在你的内边，释放出一些毒来，使你觉得很疲倦，容易苍老，不再年轻盎然。所以自己要保持单纯和肯定，这样对你最好。

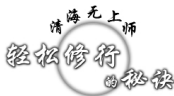
除非是不得已，譬如你必须与那个人住在一起，而那个人惹麻烦，彼此有误会，那么你们必须互相澄清一下。不过，如果你想某人不好的地方，而那个人根本不认识你，连你对他有负面的想法都不晓得，而且也许你所认为的并非事实，这种情形又不一样了。即使是事实，你也不了解业障是如何运作，你不知道上帝为那个人或这个人作何种安排，又为了何种作用。你一无所知，所以最好还是闭上嘴，关掉头脑，念佛号，心想肯定的。因为如果你想肯定，也不会亏本，而每当你想法否定，就会损失，如此而已。这样子做都是为你们自己，并非是我禁止你们或是上帝会处罚你们。如果你对他人总是保持肯定的想法，你的生活一定会更加美好。²⁶

²⁶ 清海无上师以英文讲于美国加州洛杉矶共修会 1997.07.05

吃对的食物

吃东西要小心，这样才不会污染你自己，才不会混淆你身上的细胞以及混淆你的头脑，这些都会阻碍你修行进步。并不是上帝在意我们吃什么，但如果我们用令人迷醉的东西或是肉类、动物制品等不洁净的食物毒害自己的身体，那么我们身上的细胞和脑细胞也会受到污染和混淆，结果我们便无法清楚地思考，无法安稳打坐去找寻我们快乐及智慧的源头。

.....如果我们混乱了自己的细胞、头脑和血液，那么“情感部门”也会受到混淆，然后便无法清楚地思考，打坐的时候也会感到非常的焦躁不安，即使坐得住，境界也是模模糊糊，那是因为我们吃下了不洁净的食物所产生的负面影响。所以不是上帝或是我在乎你们吃什么，也不是你吃一小块肉就会直接下地狱，不是这样，而是如果我们想成为像上帝一样，就必须照顾我们所做的每件



事，确定所吃的每样东西都是干净的，这样我们身、口、意才会干净。

我并不在乎你们吃什么，但是你们所吃的任何东西都会影响你们的打坐、心情、性情、人格、个性和人生的价值观等等，这些都和吃下去的东西有关。只要我们还在这个物质世界，每件物质的东西都会影响我们，所以我们必须小心吃纯净的东西，吃较少业障负担、较少因我们而受苦的食物。因为动物受很多苦，牠们怕死，牠们有求生的意识，如果为了我们而被迫早死，当然牠们会害怕、憎恨；这些气氛都会留在我们所吃的肉里，所以我们也变得有侵略性、很焦躁、不满足，甚至有时会有暴力行为，就像动物在临死前的感觉一样。²⁷

²⁷ 清海上师以英文讲于美国加州洛杉矶共修会 1997.07.06



物质世界的东西
多多少少会影响我们，
所以吃的东西
也会影响到个人的身、心及灵性，
这是自古以来已经证明的事实。

～清海无上师～

贪求供养的结果

在印度有一位师父，他有五百个徒弟；他只是个普通的老师，并不是等级很高的明师，但他也可以看到未来，或许他已修到第二界；平常如果有人设宴供养他时，他从来不带他的徒弟一起去参加。有一天，他的徒弟们无法再忍受了，就说：“师父，您都是一个人去赴宴，我们只有工作的份，您总不让我们有相同的享受，这一次如果您再不带我们去的话，我们就要离开您了！”因此从那时起，那位师父就带他们一起去赴宴。

后来这位师父再来转世，仍然是当单纯的出家人，并享有更高的地位，更为出名，但无论他走到哪里，总有五百只红鹤跟在他后面。这些红鹤就是他前世那五百个徒弟，前世因为他们没有足够的福报、不够单纯，不能消化人们的供养，没有足够修行的功德享受那些供养。

人与人之间本来就不一样，不只是师父与徒弟之间会有不同而已。所以我教你们要节俭，不要贪心，超过自己应得的本分，要量入为出，需要的时候才拿、才用，不然我们会有麻烦，或许会生病，无药可医的病。

我知道有个修行人，总是想办法靠别人的供养过活，他老是拉肚子，因为那些供养不单纯。有时候，我们接受别人不单纯的礼物，也会受到影响，我们自己却一点也不知道，反而还觉得对送礼的人有所亏欠，不知怎么地就有一种感觉，好像被对方绑住了！就是无法挣脱，或是这一类的感觉，有时会有这种情形。只因为收了人家的礼物。（有人问：在家众日常生活中，时常都会互相送东西啊。可不可以呢？）我告诉过你们，除非必要，否则尽量避免接受别人的东西，收人家的东西，就要想办法回送，对亲戚也是一样。⁹

⁹ 清海无上师以英文讲于哥斯达黎加共修会 1991.06.02

为自己创造肯定的磁场

无论你在哪里打坐，能量就会留在那个地方。所以我们才要时时做好事，让好的能量围绕在我们四周，即使只是谈论有关打坐、上帝的话题，谈论师父的力量，谈论肯定的事、好的事情，一样也会产生好的能量。所以当你们打坐的时候，必然会产生好的能量，而且会留在那里。你越常在那个地方打坐，所凝聚的能量会越来越多；越谈论肯定的事，围绕你的能量层就越厚，然后光会吸引光，它会从四面八方吸引更多好的能量，所以无论你到哪里，都会带着这个所谓的“能量包”或“能量罩”。

你所携带的好的能量越多，你就会感到越舒服；越舒服，你就越喜欢谈论肯定的事和好事；越谈论肯定的事和做好事，就会产生更多好的能量；好的能量越多，就越舒服、越做好事，一直循环下去。所以绝对不要掉入否

定的循环,要一直保持肯定,我知道这不容易,因为有时候别人会把你们拉下去,所以要注意、要小心!时时让自己的身口意都保持肯定,尽力这样做,以保护自己,那你就能为自己创造一个可以活动的美好之家,不论你到哪里,都带着光、好的能量和好的振动力;越是如此,就越有吸引力;越有吸引力,你就越有力量、越肯定。²⁸

²⁸ 清海无上师以英文讲于美国加州洛杉矶国际禅三 1998.12.16-18

减除情欲的方法

问：师父，请给我一些建议，教我如何控制强烈的情欲，我需要上帝的恩典。

师父：这个嘛！我没有这方面的经验。你知道吗？有许多治疗的方法，多数的人，当他们吃太多的肉及酒时，这些东西都会刺激他们的情欲。我们已经有太多所谓的兽性在身体里，所以我们很多行为都跟动物差不多，这是我们无法控制的。

我们居住在这个世界时，由于这个肉体的关系，我们秉承了部分动物的品质。现在，我们若要控制它的话，必须减少像酒、或刺激性之类东西的摄取。有些食物会增强我们的性欲，有人专门在找这些东西；有些人就是喜欢这些。所以过去的国王都喜爱这些东西，他们常常吃一些特殊的食物，因为他们有太多的老婆。

有很多食物可以控制情欲的冲动，第一步是吃纯素，吃纯素——不吃蛋、不吃鱼……等等，同时不喝酒，不吸食含酒精的东西。一般人往往花费极高的代价，但买来的东西大都是毒药。我总是很惊讶，为何人们花大把的钞票来毒害自己！不过，这是他们自己的选择和自由意愿。

所以，假如你问我怎样可以减低情欲，有很多方法可行。你改成吃纯素，吃简单些，不要太油腻或放太多香辛料之类的东西，然后喝大量的冷水；不要喝香槟，香槟是最糟糕的东西，保留到结婚那天再喝。这些你们都知道嘛！我不知道，我听说是这样，但不了解；他们都如是说。

最简单的方法就是让自己忙碌，做一些有意义、帮助他人的事情，这样你就可以忘掉自己的问题。我甚至不知道你怎么会有空去想这个问题。如果你像我一样，整晚都得看书的话，我想你的性冲动会自动“冲”走了（大众



笑及鼓掌)。因为它吓坏了，被工作吓跑了。

做点事情吧！在这世上有很多的苦难。在你空闲时，做一些义务性的工作，感受同胞手足所受到的苦难。发挥牺牲奉献的精神，服务大众，你会从中获得纯然的喜悦。当你带给别人高雅的快乐时，你也会同样拥有高雅的快乐。

也许你读太多不好的黄色书刊，现在不要再读了。改读一些经书，像圣经、佛经、可兰经；读那些能让你过一个高雅生活的书，好吗？像印度教的书籍之类，任何你喜欢的，如瑜伽体位法的书，或是圣人的教理等，有太多好书可以读。²⁹

²⁹ 清海无上师以英文讲于新加坡弘法开示 1995.01.10



爱情和婚姻都没问题，只要不障碍修行就好；性也没问题，只要不干扰你、不影响修行的进步就好，但是多数时候会有影响，因为我们的头脑还无法超越它。性的经验很强烈，一般人很难招架得住，所以多数明师才会告诉徒弟避开它。就像酒一样，它确实会毒害我们，不过如果你只喝一点点，它不会置你于死地，也不会让你下地狱，只是你喝了一点点后，明天会喝更多，然后伤害到你的身、心、灵，所以明师才会说：“远离它。”并非明师独裁或想控制别人，只是他知道什么是好、什么是不好，而我们自己要做选择。

~ 清海无上师 ~





师父经书、影音带是最佳精神补药

每天看师父的书会有加持力，能够开智慧，就跟听师父讲经差不多。录音（影）带也要多听，比如说你们睡不着，或有什么问题时，放师父的录音带，听录音带睡觉，醒来就不一样。或是看师父的书以后才睡觉，醒来也不一样。也可以把师父的书放在头下当枕头（有人问：可以吗？）可以，会越来越开智慧（大众笑），（有人问：会不会被龙神护法打？）不会，（有人问：可是佛经上说经典不可以当枕头）师父说可以就可以，我是摩登法师（大众笑）。

现代的人比较没有空，把书当枕头睡，会学得好一



点。因为你们看书，经常看过去就不记得了，当枕头睡会越来越记得，师父会教你们。在睡觉的时候比较简单教，头不会那么硬(大众笑)，挖洞比较快，比较容易破进去。

当然书还是要看，不是当枕头而已，那样没有用，应该每天看一点，不用一次看太多，如果喜欢的话，一次统统看完也可以，但是每天还应该看一部分。因为这个身体每天都要吃饭，精神也应该每天供养。也可以听师父的录音带，这样会帮忙你们修快一点，懂不懂？你们修得太慢了。³⁰

³⁰ 清海上师以中文讲于福尔摩沙新店 1987.09.06

真正的“八关斋戒”

如果整天都没有时间，连晚上也没有，那睡觉的时候可以放师父的录音带，让师父讲，你睡，这样也会有影响。我们应该利用任何的方法来帮助修行，因为我们现代的人时间不够用，又被外界影响很多，魔障很多。魔障并不是像魔鬼那种样子，而是人们造出来的气氛、核子弹的气氛、辐射的气氛等等，那种气氛影响我们很多很多。

还有，如果可以的话，一个礼拜让肚子空一天，这是应该的。如果不能的话，就让头脑空一天，这就是我们佛教所说的“八关斋戒”（注）。你们应该知道“八关斋戒”是什么意思，不是饿肚子和看经就够了，应该修观音法门，才是真正的“八关斋戒”。用音流洗我们的业障，洗我们外面的影响，这样我们才能够利用任何机会修行。任何的时间，任何一秒分都应该修行。睡觉的时候也要修，



放师父录音带睡，在车上也可以放录音带，或是在车上打坐，看师父的书，这样才能帮忙修快一点。³⁰

注：“八关斋戒”意指不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒、不歌舞观听与不着华鬘香油涂身、不坐卧高广大床、不非时食。

³⁰ 清海上师以中文讲于福尔摩沙新店 1987.09.06



看录像带可以稳定你们的心，而且在打坐之前回答你们的许多问题，对大家非常有利益。别认为没有用，然后到处乱跑，或做别的事。听佛赞、圣赞，或看录像带，听师父开示，都很有利益。有时候即使没有专心听，偶尔师父的几句话也能摇醒你们沉睡的真我，或是平静你们的心灵。要是能注意听，一定能稳定精神，并且对打坐有帮助。

~清海无上师~

修行的冬天需要精神补药

有的时候我们修行会碰到困难，跟冬天的时候天气很冷又下雨一样，我们感觉到不舒服，戒律好像产生动摇，信心也好像减少，修行似乎退步或是停在原地，我们感觉到很难过，那个时候就是“修行的冬天”。修行顺利的时候，我们可以说是“春天”或是“夏天”。天气有春、夏、秋、冬的分别，我们修行也类似这样，不可能每天都一样。所以我们偶尔会犯错，或是会想放弃、不想修行，或是感觉到修行没意思，心里很苦闷，却不晓得为什么，这就是“修行的冬天”来了，这个时候我们就赶快“补一补”。


比方说冬天的时候下雨很多又很冷，如果我们感觉身体不好、体力不够，那就去看中医师，喝一些补药，或是多吃一点有营养的东西，或是每天多吃一餐等等，让我们身体有足够的体力维持到春天。春天的时候就不用吃

那么多东西，或是夏天时我们吃很少，却感觉到身体很舒服，没有像冬天那么疲劳、那么烦闷。

我们修行不顺利的时候就跟冬天一样，不过，过了一会儿就过去了。我们在“修行冬天”的时候，很简单混淆、退心或是被人骗，感觉到很闷，修行不进步，又不想修行，或是会有很多不合意、不顺利的情形，不过，我们应该知道过了一会儿就没事了。那个时候即使我们犯错、修行退步、失去信心等等，也要原谅自己，如果可以的话，赶快去“补一补”！比方说去打禅，或是多去看师父和同修、多去共修、多看师父的书、听她的录音带等等，这些是我们的“精神补药”，补一补就好多了，然后我们就可以继续修行下去一直到“春天”来临。“春天”的时候，我们就轻松多了，不用补那么多。³¹

³¹ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖禅七 1989.02.13 - 18





打坐最好的时间

我认为早上打坐最好，很容易看到境界、看到光，因为那个时候我们比较清醒，睡觉睡饱了，刚好饱，还有一点想睡觉，那个时候打坐最好，当然，那时也最难爬起来，像我们吃不完全饱，还想再吃一点，那个时候起来打坐最好。

我们睡了一个晚上，很多困难、障碍、很多业障都清理掉了。昨天录下来的印象和不好的影响，都洗干净，忘记了！在梦中因果已经清付好了，所以早上起来时很清醒，打坐很容易看到光，很容易跟我们里面最高的品质沟通。



不过有的人是晚上工作、白天睡觉，看你们的情况，睡醒起来就要打坐，如果七点起不来，那九点起来还是要打坐的。要打坐一会儿，不然我们的心情不稳，好我们看成坏，坏看成好，会简单被人家的业障污染，拉我们下来，等级掉得很快，即使没有掉也很难进步，心情没办法开朗，做什么工作都不会很顺利。人家得罪我们，我们不简单原谅他，想什么都不很明白，所以打坐很重要。³²

³² 清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖共修会 1992.04.12



每天早晚要打坐，

出家、在家都一样。

早上打坐是为了面对
整天那种污染的礼物，

晚上打坐为了要

保护我们平安的一夜，

洗净整天被污染的气氛。

~清海无上师~



如何养成早起打坐的习惯？

问：当我白天没有足够的时间打坐时，如何让自己做到每天应有的打坐时数？

师父：你早上起不来吗？我也是。当我们舒服地躺在床上时，没人想要起床，不过，我们还是得尽量做。要是你有一份工作，必须起床去上班，相信你无论如何一定会起来，为一个月两千美元的薪水，可以每天早上五点就起床，但是为了上帝却起不来，那我有什么办法？你自己衡量轻重做抉择吧！

我们可以比平常早一点起床，然后让自己习惯。比方说，假定清晨三点起来太早的话，那就不要三点起来，如果你通常五点起床去上班，那第一天就四点四十分或五十分，甚至可以五十五分起床，然后第二天或下个星期，就四点五十分起床。要让自己习惯早起，你可以好

好地奖励自己一番，告诉自己：“如果你今天能早一点起床，我就给你一个特大号的焙果面包（似甜甜圈的硬面包），或是多一杯拿铁咖啡。”你头脑喜欢什么，就奖赏它什么。

你也要疼爱自己，因为坦白说，我们身体只有一个，有时候很劳累，每天辛苦工作八小时、十小时，只为了让这部“机器”运转，有时还得兼顾其他的事情，比如要照顾太太、小孩、父母、朋友、邻居、亲戚等等，我们真的要求这副肉体工作得很辛苦。所以，如果你实在无法早起打坐的话，也要原谅自己，不要对自己太严厉，慢慢来训练自己就好。你可以少看点电视，早点睡觉，早上才比较起得来。或是你以前无聊时，常做一些消遣来打发时间，现在就利用那些时间来认识上帝，重点在于时间的规划。

你们相不相信，其实我非常忙碌。你们看我打扮得漂漂亮亮坐在这里，但其实我也很忙，有时候我要早起



也不容易，得设定闹钟才行，有时候必须这样。

在印度古老的传说中，有一位圣人，他可以彻夜不眠，不过他是坐着睡而不是躺着，所以没什么差别（大众笑）。我们同修也一样，他们打禅的时候，坐在那里看起来有模有样，不过，什么姿势都有（师父示范打瞌睡的样子）。没关系，你们尽力而为就好，那才重要。那位印度圣人的做法是：因为他和我一样留着长发，于是他就把头发绑到天花板，我不是开玩笑的！最后他成了一位明师，因为他非常精进，他把头发绑在天花板上，只要他一打瞌睡，就痛得“哦！唉唷！”（大众笑）

我不是要你们留长发，或是模仿那位明师，而是要你们自己想出适合的方法，比方说你们可以早点起床。例如我刚开始会放一瓶冰水在旁边，闹钟一响，我就伸手去取冰水，泼在脸上，哦！冰水会渗入衣服，弄得到处都是，我只得跳下床。

你们不见得也要这么做，你们可以尝试自己的方法，因为有志竟成！要相信自己可以做得得到，因为你们就是上帝，上帝无所不能，记得你们内边除了上帝以外，别无其他。不要听从自己的头脑，它只是一部计算机而已。头脑会告诉我们：“唉！睡吧！睡觉对你才好。”那并不是上帝的声音，上帝是在更内边。³³

³³ 清海无上师以英文讲于纽西兰奥克兰弘法开示 2000.04.27

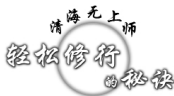


清晨三点到六点这段时间，大部分的人都还在睡觉，没有来往车声、没有喧闹声、没有小孩吵、没有电话铃声，而且我们头脑经过一晚的休息，会比较平静，再加上身体也还没完全活动起来，所以可以坐得比较定，可以更快进入三摩地。

~清海无上师~

两个半小时化为永恒

你们每天投资两个半小时的打坐，功效将持续千万年。因为当你们打坐进入永恒时，时间停止了。这不只是两个半小时，而是百千万亿年的进化和成长。你们进入了不同的时空，就是这样子，你们重新充电之后，回来就脱胎换骨，所以你们不需要轮回到下一个人生，才能让自己重生或还回本来面目。因为我们每一个人出生为人的目的就是要学习再度认识自己，如此而已。假如我们这辈子不做，就得下辈子和无数个下下辈子再做。所以假如我们现在有时间，每天打坐两个半小时，其效用有上百万年之久。你们每次投资两个半小时的时间，不要认为它仅仅是两个半小时，也不要认为这样太多了；你投入的每一分钟就代表一个辈子，因为在永恒里面，没有什么两个半小时，或是一分钟，永恒就是永恒。当我们被困在时间里面，我们才知道时间、计算时间，一旦跳出时间的框架，时间就不存在了。



所以，打坐的时间非常宝贵，你们百千万年的进化被压缩起来，就好像计算机的浓缩芯片，像这样一个小薄片，包含上万笔甚至百万笔的信息。所以，这跟大小无关，也不是时间的问题，更不是我们习惯的数字能够统计。打坐时是完全不同的时空，你们越进入这个没有时间、没有空间的“空间”（师父笑），对你们就越好，你们越认识自己，你们就会越自在。³⁴

³⁴ 清海无上师以英文讲于韩国永同道场国际禅五 1998.05.09



如果我们多打坐，
我们最后就会明白我们什么都不缺。

对我们而言，
每一天都是奇迹。

我们变得更加快乐、有爱心，
这就是上帝给我们的最好的礼物。

~清海无上师~

怎样可以打坐很多又不累？

我们要怎么样才能够打坐很多也不会累？秘诀是：**我**少讲话、眼睛不要看左看右，别人好、坏不管他们，我们只要记得二十四小时默念佛号。做观音不定的话，就先念佛号几分钟再做观音。打坐的时候，身体任何地方痛，不管它！身体任何地方麻，也不理它！等一下入定以后就没了，全身都不见了，所以不用动来动去。观音做累了，就换个姿势，改做观光，这个时候我们的腿会很感激我们，因为刚刚观音的时候很痛啊，头也很紧啊，现在换一下姿势，做一做观光，就会觉得好舒服！所以观光和观音交替换来换去，才能互相帮忙，打坐久了才不会累。

有的同修可以打坐整个晚上，因为他们观光和观音换来换去，不过也不要常常换，不要五分钟就换一次，这样没有用，能够持续做一种方式越久越好。观光和观音两个是互相帮忙的，我们观光坐太久有的时候会累、会

酸痛，就可以改做观音，也会感觉到好舒服，好像有地方可靠。这个打坐的秘诀，很多人不知道。³⁵

³⁵ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖禅七 1989.02.13 - 18



打坐本身也是一种奖赏，
因为当我们能够真正为了
想得到智慧而打坐，
不管你是否真正得到所谓的体验，
那已经是一种奖赏了。

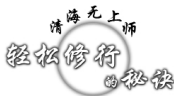
~清海无上师~





当修行遇到障碍

如 果你们在家打坐有障碍，感觉有无形众生干扰、打坐效果不好或是坐不定、焦躁不安，有两个办法，打坐时可以放我的带子，像佛赞、音乐带、讲经带，小小声地当背景放，不是在你背后放，而是在你的前面放。别把任何东西放背后，这样会把你的注意力往后拉，使你更难把注意力集中在前面，不是你们不能做，而是这样做对你们不好。任何时候都将影带、电视，或任何你们想听的音乐，放在你们的前面。如果你们在办公室，需要听电话、接收传真，请面向机器而坐，铃声响的话，是在你们面前响，不会把你们注意力拉到后面，因为一旦注意力被拉到后面，就很难再拉回前面来。还有你们听电话时，要



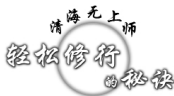
用右耳听，养成这种习惯，不要用左耳听，任何东西把你们的注意力拉到左面或后面的，对你们都不利，要记住！这是一个方法。另一个方法是，你们可以大声念佛号，依个人需要决定念多久，或是念一小时，每天这样做直到改善为止。

还有另一个保护的方法，就是当你们感到害怕，感觉有无形众生在四周或在背面干扰，或者在跟我修行以前曾经着魔过，现在仍然感到害怕，可以把我的照片放在你们四周，围一个圈。你们有很多我的照片，不一定要大张的，小张的就可以了，这跟照片的大小无关，只要是师父的照片就行了，即使小张的也可以，把照片绕着你放。西藏佛教徒“圆坛”的传统就是这种方式所遗留下来的，他们通常画个圆圈，圆坛的起源是古代的师父教徒弟坐在中央，四周环绕着充满师父的爱力和加持力的纪念品，后来越变越花俏，加入各种东西，像花、香烛、沙、颜色等等。你们也可以加任何你们喜欢的东西进去，只要

你们感觉舒服、安全、有保护力就行了。你们可以放我的照片在四周，喜欢的话也可以摆花、香、蜡烛，或任何东西，不过不要弄太多烟出来，让自己一直咳嗽（大众笑），虽然香和蜡烛的烟感觉很浪漫、有修行的味道，不过会让人身体不适，长久下来，可能会引发喉咙痛或胸腔堵塞等副作用，影响健康。如果你们可以忍受的话，是无所谓，我不禁止任何事情，只要你们感觉舒服就行了。

你们甚至可以用念珠来念经，不过你们会过于执着念珠，一旦成为习惯，会忘记要集中在智慧眼，要改过来很难。我们每天已太执着于外界，早上起床、刷牙、洗脸，化妆、打领带等等，我们已经放太多注意力在物质层面上，上班时我们必须专心赚钱，即使回家后仍想到钱，我们每天只想到女人、男人、领带、珠宝、打扮、金钱，所以我们有时间打坐的话，应该注意内边。³⁶

³⁶ 清海无上师以英文讲于美国华府国际禅四 1997.12.26



往内集中智慧眼

不是我或任何师父要禁止你们做这个、做那个，也不是我们很极端或权威，不是的，我们应该忘掉其他事，往内集中在智慧眼。当你们集中注意力时，好像是往前看，但这只是物质语言的说法，事实上你们用智慧眼看，是往内看，我们不在里面，也不在外面，我们哪里都不在。这只是一种说法，让你们知道如何用肉身来打坐，否则当你们闭起眼睛、耳朵，任何东西都在你们内边，这时候你们和物质世界没太多接触，可以独自享受内在境界，再次认识并了悟自我，了悟你们就是圣灵、是上帝、是佛。这就是为何念珠及其他法器，反而更加妨碍我们集中。

不是这些东西不好，任何东西能提醒你们记得上帝都是好的，如照片、念珠、十字架、佛像，任何东西都好，但打坐的时候，最好把一切放下，因为你们是佛、是十字

架、是上帝，根本不需要其他东西提醒。而圆坛的方式只是在保护你们，如果极少数人曾被无形的众生干扰，以前的印象还在或害怕黑暗，则可以用这种方法。所以古时候人们点蜡烛打坐，才不会害怕。有时候我建议你们有些人可以开灯打坐，这样是可以的，但并不是说打坐都得开灯或是大家都应该这么做，然后大家传来传去，就说：“喔！我觉得点蜡烛打坐很好。”后来大家也跟着做，变成一种习惯，其实不应该这样。

你们可以在智慧眼这个地方涂些油按摩一下，或直接在这里按摩也可以，如果太干，可以涂油比较滑润，对消除皱纹也有帮助，像我这种年纪的人就很需要（大众笑），不过我不常这么做，只有化妆的时候按摩一下。如果你们很难集中，可以用大拇指或手指，在这里按摩一下，像这样往上至智慧眼处，停住一会儿，（师父从眉心上方比到额头中央）或是在这里按摩一下，再停住。³⁶

³⁶ 清海无上师以英文讲于美国华府国际禅四 1997.12.26



我们必须一再学习，
要坚定重新开始，好吗？
假如今天失败了，打坐不很好，
那明天就更努力一些，
要不断地努力让自己的意志力
越来越坚定，
灵性才会进步，
而成为天堂中较坚强、
更有智慧的人。

～清海无上师～

打坐会摇晃的处理方法

问：观光时，偶尔有种能量跑出来，使我摇晃，这是怎么回事？

师父：没关系，不必担心。当我们还没有完全稳定，还不是百分之百纯净的时候，否定和肯定的力量会互相打仗，就会发生这种情形，以后会逐渐稳定下来。你不必跟着那个感觉走，随它去。这就是为什么师父教你们必须持戒并且留意一些事情，一切都是为了让我们更干净，然后才能够接受那种非常干净、非常强烈的能量。要小心照顾自己吃的东西，并且保持身、口、意干净，问题自然就会改善或是完全解决。

身体如果晃动太厉害的话，可以坐在地上，不要坐太高，以免摔下来（大众笑）；我不是在开玩笑。你也可以试试看坐在木制的地板上，因为木头可以帮忙吸收一些



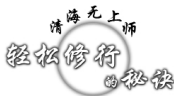
能量，这样你就不会感觉晃动得太厉害。在做观音的时候，有时会感觉身体很热，热到觉得受不了，如果发生这种情形的话，可以换个地方，不必老是坐坐垫，你可以找比较凉快的木头地板打坐，把两脚放在木板或是泥土地上，这样可以中和一些对振动力的强烈反应。当你觉得受不了，就可以试着这样做，不过仍然要继续做观音，因为音流的力量非常不可思议。

我们不干净，有时候是因为和人接触，这不一定是因为我们自己的业障，所以不要什么事都一味地责怪自己。有时候我们和别人接触，对方不好的念头和业障会影响我们，或是我们不小心吃到不干净的东西也会影响我们。而不管是什么事情影响我们，都要多打坐。

坐垫不合适，也会让我们坐得不舒服，让我们身体发热，这时候可以尝试坐在木头的地板或是泥土地上，把两脚放在地上打坐，也是可行的办法，或是用榻榻米

之类，比较透气、凉爽的坐垫，效果也不错。因为有时我们的坐垫是塑料制品，不会吸收热气，而且会刺激我们，让我们觉得不舒服，尤其在做观音的时候更敏感。试着变换一下姿势，更换坐垫或打坐的地方，这样就会觉得比较舒服。³⁷

³⁷ 清海无上师以英文讲于福尔摩沙西湖国际禅七 1995.10.31



勇敢超越障碍

问：我每次打坐到一段时间后，就自然地想要起来，不能再继续，好像有一股力量拉我起来，让我坐不下去。

师父：什么力量？（大众笑）自己懒惰不说，你们都怪外面的力量，每次都怪鬼、怪魔、怪狐狸、老鼠、小猫，不考虑清楚是不是自己的问题。我们认真修行，有一天一定会有体验，真正的要努力，不要怪有什么不好的力量干扰、拉我们。没有任何力量，都是我们自己软弱；即使有什么魔干扰，也是因为我们怕它。

我们悠乐有一句话说：“魔要来抓你啊！它先看你的脸。”意思说看那个脸有没有很凶、有没有勇气，它才敢抓的。如果它看你比它凶、有勇气，它就不敢了！你们看西游记，本来阎罗王要抓孙悟空下去地狱，他在那里

很得意地说：“哈哈！我是阎罗王。”结果，等一下孙悟空抓住他，他就在那里磕头：“哦！大圣，大圣！饶命！饶命！”（大众笑）我们应该这样才对，如果太软弱就会被鬼魔恐吓住。因为我们动不动就怕那股力量，自己已经在那里等那股力量了，当然它才来；不然的话，为什么全世界不好的力量都没有跑到别人那边，却跑到你那边？

所以有障碍时，我们要心无挂碍，不管它，即使感觉到有不好的力量还要继续打坐，如果打坐不下，起来走一走再来打坐，念佛号，求里面师父帮忙，坚持到底打坐下去，看看那股力量能做什么事（大众鼓掌）。我们的思想应该肯定、乐观、勇敢一点，就会变成习惯。一切唯心造！如果我们没有自信、没有勇气，即使连老鼠动一动，我们也怕耶！我们会想象成恐怖的事情，怀疑是魔来或是什么力量来，结果是老鼠。所以不怕任何事嘛！³⁸

³⁸ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙台南共修会 1989.01.12



我们不要怕自己的恐惧感，因为我们越怕它，那个恐惧感就越强烈；我们越想到什么东西，那个东西就越有力量。所以我们想“爱”就好了，任何时候我们都想“爱”、想“爱力”，时时保持肯定的想法，师父力量自然会处理一切。慢慢来我们就会习惯，然后什么障碍都不会有，任何恐惧感都会消失。

~清海无上师~

驯服头脑的方法

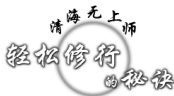
问：我一直处于非常紧张、挣扎的状态中。

师父：挣扎什么？

问：打坐。

师父：喔！别把打坐当成工作，打坐其实就是一种休息。告诉我们头脑不用做什么，只是放轻松地坐着就好，如果无法坐太久的话，也可以躺下来休息，让打坐变得愉快。你可以在前面摆盆花，穿着高贵的衣服，像举行仪式一样，如果觉得那样对自己好的话，所以有些人才要焚香、供花等等，只为了让头脑高兴。怎样能让你打坐愉快，就怎样做，弄得有趣点。也可以躺下来休息，把注意力集中在智慧眼这里。

首先要让打坐变成一件愉快的事，别让头脑觉得辛



苦，它会不喜欢，它不喜欢工作。如果你太严肃的话，头脑就会反抗，它会想：“我不喜欢这样，我喜欢好玩的事，我要出去，我喜欢和朋友在一起听音乐、喝咖啡，不要坐在这里。”所以要把打坐变成有趣的事。可以找一些要好的同修来家里或到他们家去，先喝咖啡、聊聊天，一起做些事，然后再一起打坐，让打坐成为游戏、玩乐的一部分。刚开始可以这样做，习惯以后就不需要这些把戏了，到处都可以打坐，而且很舒服。

先让头脑放松，大部分的人都急着要成佛，所以才会有问题。他们在灵魂和头脑之间挣扎：灵魂要打坐，头脑却想要玩。所以要给它一点奖励，譬如好好打坐之后可以做些好玩的事，例如可以享用一些喜爱的食物，或是出去逛一逛、去看看女朋友等，头脑就会满足，觉得很好。

训练头脑就像训练狗一样(大众笑)，你们都知道该怎么训练狗，当狗把事情做好时，我们就奖励牠，牠才会

越做越好。有时我们的头脑确实很麻烦，如果真的不想打坐时，那就算了，不要太勉强自己，先去做别的事，例如跑跑步，运动一下，等累了以后自然会想要坐下来，那时候头脑就不会再找麻烦。单独一个人时，的确会有这种问题。有时，头脑会骗我们很多事，如果没有善知识在一旁鼓励或扶持的话，我们就进步不快，所以才需要师父和同修，我们可以和他们谈谈自己的问题，有时会有帮助。

尽量多参加共修，可以和同修谈谈自己的问题，和他们多来往，请他们来家里喝茶、喝咖啡，或到他们家去也行，要有趣好玩一点嘛！有时可以一起出去玩，看场电影、一起做某些事，把打坐变成联谊欢乐的一部分，有些人开始时确实需要这样。我们要知道头脑喜欢什么，让它满足一些，不要对它太严厉。

有些人则不必这样，他们本来就喜欢打坐，所以比较容易。不过尽管如此，当他们修到某些阶段时，有时也



会卡住，会突然不想再打坐，不想做跟修行相关的事，对成佛、修行之类的事提不起兴趣。不过那只是暂时的，以后受到同修影响，或读一些灵性书籍，听听修行有关的录音带，或是读一些佛经；如果觉得这些经典离我们太久远了，那可以读一些当代有关生死、静坐、天堂经历这类的书，你多少会受到激励，也想要那种体验，然后就会更努力修行。

我们做事要找对方法，符合我们的生活步调、风格、思想和习惯。习惯很难改，如果不能马上改，就慢慢改。³⁹

³⁹ 清海上师以英文讲于英国诺福克国际禅三 1999.06.11

意外的恩典随时会来！

问：如果一个人没有办法坐下静心打坐，他该怎么办？

师父：可以站起来、走动一下，洗把脸、或冲个澡，走一走，再回来试试看，千万不要放弃。你每天打坐，并不是每天都能感到精神愉快、得到好结果，但是你必须每天打坐，尽可能抽时间打坐，因为上帝的恩典不会和我们约时间、地点，上帝不会说：明天我将带给你和平、明天我会给你看境界或明日我将带你去三界。不是的，祂随时会来，每一秒钟，甚至在你最没心理准备时，所以必须有恒心，无论你用何种方式打坐，要向我们内边的上帝祈祷，祈求我们内边最高力量来引导我们、帮助我们、支持我们、加持我们，不管成功与否，每天都要打坐。可能是任何时刻，也许明天，也许下一分钟，你会得到，就是不要退让屈服。就像我们开一个店，你永远不知道何



时顾客会突然光临，你必须整天开着店等待着，无论是否有客人，我们必须开着店门，有时最后一位客人进来买下了整个店里的货，或店里一半的货。⁴⁰

⁴⁰ 清海无上师以英文讲于美国柏克莱大学弘法开示 1989.10.13



如果我们的境界不很光亮，
不过我们有惭愧的心、有诚心，
每天祈求，我们也会得到恩典。

~清海无上师~



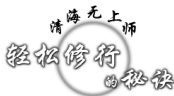


如何才能快进步？

问：如果想要进步快一点，多打坐会有用吗？要增加多少打坐时间才会快进步呢？

师父：看你自己的感觉，你觉得自己能有多少、想有多少。还有，这不光是打坐的问题，而是自己要有决心，你的内心很真诚地告诉你，“啊！我真的只要这个。”内边渴望得到，那就是打坐，而不是光坐在那里。

问：是否和日常生活怎样处理事情、怎样反应也有关系？



师父：对，没错！你怎样看待事情，能不能放得下。这些事情我们永远讲不完，每个人找到上帝的方法各不相同，有快有慢，都是自己选择的，你不能命令你的心怎么做，我也不能，就看你有没有诚心。有一天等你厌倦了这个虚幻的世界，就会下定决心，不管你打坐多久，你都会很诚心，心中时时与上帝同在，那才是真正的打坐，那时你会觉得非常舒服，会知道自己全心全意爱上帝，以前你很努力想让自己诚心，但你只是努力尝试而已，那不一样。⁴¹

⁴¹ 清海上师以英文讲于英国伦敦共修会 1998.03.10

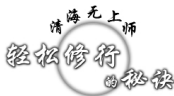
修苦行不能消除业障

问：请问师父，修苦行不能成佛，但修苦行是否能消除一些业障或化解一些因果？

师父：不能！修苦行没有用！为什么你要虐待你自己的佛呢？佛在我们里面，你虐待祂，就是虐待佛，就是得罪祂了。你看释迦牟尼佛修苦行以后祂还要放弃呀！最后不修苦行，改修真正对的法门才消除业障，而不是修苦行。

当你修对的法门的时候，即使你要修一点苦行也没关系，你要奢侈修行也可以。只要走对的路，即使你坐出租车也好、坐奔驰也好、坐劳斯莱斯也好，走对的路才好，不是因为车子。我刚才坐出租车来，一样也到讲经会场；你们坐巴士、坐劳斯莱斯、自己开车，也来到了这里。因为我们走对的路，对的路是好，不是说苦行好或是苦行不好。修观音法门就会解脱、会消业障！⁴²

⁴² 清海无上师以中文讲于香港弘法开示 2000.05.02



修对的法门

修行像我们这样太轻松了，修对的法门，然后我们多吃多喝什么都没问题。哪里有佛叫我们饿死、苦死，才能得到祂的恩宠呢？那么无聊！是不是？我们一边修行，一边照顾我们自己，哪里不行？不合逻辑嘛！比方说，我们的父母很有钱，他们很爱我们，叫我们去读书，得一点学问，长大后，有一点能力，他才信任把财产交给我们，在这之前，他怕我们没有能力管理。当然我们要学习、要读书，不过读书的时候也可以吃、可以喝、可以玩、可以乐、可以穿漂亮的衣服，为什么呢？因为我们父母很有钱，就这么简单。

同样，我们修行为了要成佛，跟上帝合一。那佛、上帝是最富有的啦，有没有看到贫穷的佛？（大众笑）这不可以的，全世界都是祂的，乾坤都是祂的，祂哪里会贫穷呢？是不是？我意思说祂权力最大，祂什么都有，那我们

为什么故意变成乞丐呢？我们修行为了要得到祂的财产，为了要得到祂的果位，为了要跟祂合一，还没合一以前，还没得到祂的财产以前，我们最少够喝、够吃、够玩、够乐，干嘛要故意痛苦呢？

修行最主要就是要有正确的概念、有对的方法，然后我们过一个很平常的生活就好了。不正确的概念，不对的方法会很麻烦。⁴³

⁴³ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖共修会 1992.07.05

菩萨的精神

如果缺乏牺牲的精神，我们就没有办法长大，修这个样子，修几百年也是白费功夫。如果不为别人，只为自己的话，那不是菩萨的精神，应该知道我们还差太远；任何时候我们还不考虑到别人，就知道我们是跟魔工作的。魔和佛就差在这个地方而已，你一想到别人忘记自己，那个时候你是佛；你一想到自己忘了别人，那个时候你是魔。从这个标准可以量得很清楚，以后不要问我，你的等级在哪里？成佛了没有？

你们认为我是佛，因为我一天到晚都想到别人而已，想到忘掉自己的好坏、自己的当来、自己的身体、自己的舒适、自己的名誉、还有自己的欲望，什么都不管。为了别人，我卖命也要做，不管成功不成功。我们不能用成功、失败论英雄，不是每次做什么都要成功才是好的，不

是这样，而要看我们有没有发心，见死救不救，看我们诚心不诚心要牺牲奉献。⁴⁴

⁴⁴ 清海无上师以中文讲于柬埔寨金边国际禅三 1996.03.28

无私地服务

所以我们必须无私地服务，其它一切都会到来。要告诉你们这些道理并不容易，因为你们总是听说“先找到内在天国，然后你什么都有”，但什么是天国？天国不是只为了你一个人。如果我有天国，一定让人人都可以来，否则，我不去那里，我会等大家。只有我自己一个坐在那里，或只有和你以及一些徒弟享受天国，却让全人类在地球上匍匐，痛苦挣扎，那有何好？天国是在人人都开悟后降临，如果能够的话。

我的信念是：宁可为了别人的幸福快乐而工作，而不是为了自己。如果你们继续走在这条爱的路上，你会感到很满足，比看到任何的境界还要满足。所以不要走偏了。你们现在做得不错，继续照这样做下去，为大众服务，你们会得到无比的满足，比看到任何境界、任何光、

任何佛菩萨还要更充实。我说的是实话。⁴⁵

⁴⁵ 清海无上师以英文讲于美国德州共修会 1993.11.12



侍奉的工作当然没有利息、
没有薪水，
不过我们有荣耀、
有荣幸侍奉众生，
工作本身就是我们最高的奖赏与荣耀。

~清海无上师~

工作越多 越开悟！

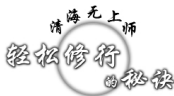
我们工作都是为了自己，因为我们常做事情，头脑才会反应很快，遇到问题会想办法克服，然后就习惯了，以后不管碰到任何困难、任何问题，都可以马上处理，很快解决。那些平常不做事的人，反应就慢吞吞的，即使好意要做，不过做起来没办法这么快，因为他们没有工作的常识，不习惯反应快，做事情也没有细心。

我们要多工作，才会多细心，越工作会越细心，因为有经验。学问、聪明都是由经验而来，不是光靠念书。我们做任何工作也是一样，我们做越多，自然反应会越快，能力会越好，而且会训练自己变成习惯。

师父并不是因为开悟了以后才反应那么快、才什么事都能做，我从小就是这样，因为我喜欢做事。我小的时候，大约八、九岁还在上小学那段时间，家里虽然有三、

四个佣人，但是我都自己挑水，自己去捡木柴、砍木柴，有时候还煮饭给我父母吃、煮茶给爸爸喝、烧热水给他洗澡，而且我自己洗衣服、烫衣服，自己照顾自己，不让佣人侍候我。那个时候我小学还没有毕业，从小学二年级开始，我就自己照顾自己了，所以我才能训练自己有反应快的能力。我不是从天堂掉下来当佛，然后指指点点叫你们做事。所以你们看得到的任何事情我都可以做，像水泥工、木工等等，我都可以亲自动手做，而且做得比内行人还要好。

任何工作都是一个让我们学习、成长的工具而已，所以事实上我们没做什么工作，你们不要在那边抱怨，认为自己太辛苦。那只是给我们学习的工具而已。上帝用这种方式来教育我们，使我们开悟，让我们有机会发展自己的才华、修养自己的个性、美化自己的风度和培养细心的品质。任何工作都一样，因为我们应该用那种方法才可以学到别的东西。



如果我们真正细心地工作，从任何工作中都可以学到东西，就像一个榜样可以令我们了悟到别的事情一样。所以有时候你们在工作当中，忽然间就悟到很多道理。工作也是一种磨练的方式，让我们可以衡量自己的个性、耐力、才华和开悟的程度。所以你们不要怕工作，怕工作也是一种恐惧感。我们工作越多，就越开悟。⁴⁶

⁴⁶ 清海无上师以中文讲于福尔摩沙西湖共修会 1992.04.25



如果我们有一颗不求回报的心，真正用爱心来工作，那么工作一定很顺利。我们不管工作对自己是不是有利益、或是替谁工作，需要工作的时候就工作，任何需要我们工作的时刻，我们就配合工作，这样我们将感觉到自己的灵性生活越来越进步、越能忍辱；越工作、越奉献，我们会越快进步，不需要谁来赞叹我们，自己也会知道。

~清海无上师~



明师之道——主宰自己 追求完美

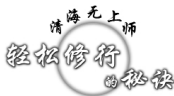
明师不是一个完美的人，从来不是，以后也不会是，你们必须了解。明师是一个能够驯服自己的错误而从中学习的人，发愿要每天越来越好，就好像天才要靠不断努力工作来维持，明师也是一样，明师就是主宰你自己，没有别的。如果别人追随你，那只是顺便的，只因为你的气氛，你的诚心从内边吸引他们，所以你甚至不需要讲话，不用告诉他们什么事，他们就会相信你，明师就是这样子！

你们不要认为我生来就完美，或者我现在完美，或是以后会完美，不是的，我跟你们一样都在学习，但我主宰我自己，我不会让我的头脑命令我该怎么做，因为我了解它，我跟它做朋友，我和它打交道，说：“你做这个，我做那个，好吗？我们互不侵犯，如果你做得好，我会奖赏你。我给你很多好吃的，不是吗？”告诉它：“你需要什么

我都会给你。”只是现在它要的不多，因为它知道从我身上不能拿到什么，所以它就算了。甚至当它想睡觉时，我说：“不！起来工作。”然后它就得起去工作了。十年后，它就习惯了，它知道跟这个女人讲是没什么用的，因为她很固执，她要做什么就做什么，和她争论没有用！

明师就是这样，不断地努力追求完美，追求更好、更高雅的人格——应该说追求更好的理想而不是人格。如果你说人格的话，表示你还是想要名利，你知道你还是有我执，想要引以为荣。不是的！任何你想做的，你认为是高雅、伟大的理想，能利益其它人，而你也认为这是好的，那你必须努力去做，不管代价是什么，直接去做，不要讲太多，这就是我们唯一的差别，否则有什么差别呢？

如果现在拿我们的头脑来开刀，会发现构造没有什么不同，也许我的智商较高或者你的智商比较高，但这并不表示我们有很大的差别。因为我们的头脑是一样



的，我们的意志力也是一样的，唯一的差别是你们要不要训练它、让它更强壮一点，这是你们的自由意志。

我们大多数的人，用有害的方式滥用自己的自由意志，懈怠自己，延缓我们迈向较高的意识。不要问我为什么要迈向更高的意识？因为那样比较舒服！当一个高雅、有智慧的众生，比当一个无明、迟钝、散漫、懒洋洋的电视迷舒服多了，那些人只是躺在那边等着事情发生。

你们最好不要崇拜我、不要跟随我，只要学我的榜样就好了。看看我做的努力有什么成果，崇拜那个成果，然后做一样的事，不久你也可以成为明师。⁴⁷

⁴⁷ 清海无上师以英文讲于美国加州洛杉矶共修会 1996.03.13

训练头脑 培养自信

我们要快乐、肯定、充满自信，每当你自以为等级很低时，就把那个想法丢掉；每当你觉得意志消沉、垂头丧气时，就把那种感觉丢掉。这不太容易，但这就是击败忧伤的办法，也是提高自己等级的方法。你不可能想要到第五界去，同时却又认为自己等级很低，向业障低头，而且想法否定，这样我也帮不了你。是你自己决定要去哪一个等级，不是我！我无法加持你，你要自己加持自己。

假如我说：“好，我加持你，让你到第五界去。”但是你的头脑还是习惯思想否定、消沉颓丧、想法悲观，结果有用吗？所以你们必须训练自己的头脑，告诉它就是师父，告诉它该想些什么、该做些什么、该怎么感受，并且下令头脑让它知道你是在哪个等级。当你可以做得到时，就知道你是自己的师父了。事实上你们都已经是师父了，只



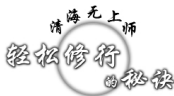
是很难说服自己而已，所以还是要下功夫。²⁸

²⁸ 清海无上师以英文讲于美国加州洛杉矶国际禅三 1998.12.16-18

加快振动力

当你的振动力太低又太慢的话，你想事情很慢、工作很慢、说话很慢，那么你能做什么？什么样的工作你可以做？你可以提供什么样的服务？你的等级太低了，你的振动力太慢了。振动力越低，生活的等级也越低，所以你们看石头，它们很坚固、不能动；树还可以动一点点，但是只有靠外面的力量才行；昆虫可以动，鱼类和其他的动物也行，但是牠们的思考还是很慢。我们是人类，一定要快点，一定要有比较高的频率、快一点的振动力，否则我们跟不上、不能前进、不能长大、不能发展、不能改进、不能进步，我们不能永远保持慢慢的，像我们还是当动物、当石头、树木或是当昆虫的时候，我们现在不同了，不能一直抓住以前的振动力，我们动作必须要快。

我们生生世世曾经当过动物、石头和树木，但并不



代表我们必须永远停留在那种等级。要知道我们现在已经是不同的等级，一定要前进、一定要进步，我们应该利用这个机会，想快一点、做事快一点、能量转动快一点，越来越快，直到我们的振动力跟佛菩萨和上帝一样快时，我们就变成和祂们同一体，像祂们一样有智慧，那时候我们就成佛了。

我们不能赖在那里，又替自己找借口，又责怪师父催促我们。我必须要催你们，否则你们会永远沉在那里，我必须要激起你们的活力，让你们工作快一点、思想快一点、说话快一点。你们必须提升自己的振动力到非常快的等级，快一点、快一点、还要再快一点。那些聪明人，他们反应非常快、思考非常快。佛菩萨和圣人的振动力非常快，因此祂们工作非常快，可以同时做百千万亿个工作，因为祂们的振动太快、太快，快到看起来好像一点也没有在工作的样子，但是祂们一天二十四小时一直都在工作，在同一时间做各种各样的工作，因为祂们动作太快，所以看起来好像没有做，所以祂们才说“为无为”，

就是因为这个缘故。⁴⁸

⁴⁸ 清海无上师以英文讲于哥斯达黎加共修会 1991.02.02





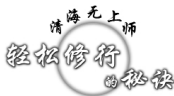
服务大众——消业障最快的方式

在道场里真的感觉很不一样。所以我才告诉你们，做服务大众的工作，业障会清付得很快。比方说还钱，如果一块钱一块钱地还，要很久才能还完，但是如果一次还清，速度就很快，债务马上清除。做服务大众的工作，就好像一次全部付完一样，因为有许多人用得到，所以你的债很快就清付了。

假如我们工作只是为了个人、为了老板，为了满足自己、为了赚钱、为了照顾自己的身体和生活而已，那当然利益就只有那么一点点而已。但是如果我们做这样的工作，不是为了自己个人的利益，也不是为了赚钱，而是为了很多、很多人的利益的话，当然我们服务的层面就比较广、功德比较大，所以业障也清付得快。我们欠这个世界很多，所以现在也要还这么多，只有用这种方法我们才能很快清付，要不然还有什么方法呢？



我们欠这么多人、欠整个世界的人很多东西，如果我们现在不偿还给全世界的人，只还给一个人、两个人、三个人，哦！那要好久好久才还得完。我们住在这个地球上，我们欠整个世界；有时候我们欠别人一些草木，有时候我们欠别人是因为他们铺路给我们走，有时候我们欠别人衣服或是米饭。所以只有还给整个世界才能够清付，不是吗？我们欠很多人，所以也要还给很多人才行。而服务大众的工作，刚好可以让我们一次清付给很多人，因为很多人会来使用道场。这就是我们全部还清的方法，也是可以很快清付业障的原因。



我们生活在这个世界上，欠很多人，有时候欠这个人饭，欠那个人衣服，又欠另一个人别的东西...，每个人都是我们的恩人。有些人我们可以直接清付，像我们的爸爸、妈妈，或是小孩、老师，我们可以给他们钱，或是用爱心对待他们，所以有时候这些人我们可以直接清付。其他人和我们相隔太远，也许我们可以透过缴税的方式清付，或是间接给他们一些利益。或许远一点还可以，但是在另一个国家就没有办法；假如是在同一个国家，也许还可以用缴税的方式，多多少少抵销一点，不过像医疗技术、应用化学，或是从不同国家进出口的各种东西，我们怎么能用直接、间接的方式去感谢或是偿还给他们每一个人呢？现在，我们在哥斯达黎加这里有一个道场，你们来这里盖厕所、接水、种树、盖大殿，或是割草、铺路、盖花园给大家休息，让全世界的人都来这里享受，这样就可以一次全部付清了。⁴⁹

⁴⁹ 清海上师以英文讲于哥斯达黎加共修会 1991.02.02



我们为大众服务，
上帝也会为我们服务，
这就是宇宙工作的法则。

～清海无上师～



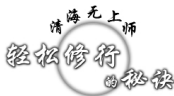
我们如果还要求什么，
心还执着在哪一个地方，
会被魔王利用，
如果我们什么都不怕，
什么都不要求，
有什么就好什么，
没有什么也好，
就不会有任何陷阱，
不怕任何风波。

～清海无上师～

成为牺牲奉献与真爱的典范

只要活着一天，我们就应奉献自己，为了全人类、全世界、全宇宙的美好与进步而努力。我们的眼界必须放远，远过于生命的局限；必须高雅，高雅到不惜一切牺牲；必须伟大，伟大到无所畏惧。有了这种宏观，任何障碍都将微不足道，任何个人的不便，也都将不值一提。我并不觉得我们现在所谈的是一种空想，或是幻觉，有一天它真的会实现。此刻，这个理想已经扎根，而且必定会朝各个方向分枝、发芽、开花，然后再分枝。它会长得更壮硕、更巨大、更快速，终有一天，博爱及无条件牺牲奉献的精神将会涵盖全世界。

我们活在这个世界上，所需要的其实不外乎几件衣服和足量的食物便能维持生命，为何还要汲汲营营于财产、地位、权力和名望呢？既然知道每天最多只需两、三



餐和几件衣服便足以温饱，既然了解我们的需要是这样少，便应该了无恐惧。就算必须丢弃这件肉体的外衣，也没什么关系；如果真有需要，我们会再有一件，不需要的話，那也很好——可以不必再回来，那不是太好了吗？然而既然活着，就该过得有意义，要不然活着做什么？人早晚都会死，当我们从另一个世界回顾自己的一生，结果发现自己所思所想、所言所行，一点意义也没有，一点也不光荣时，我们将会深深自责。正因为自责，人们才会一再地轮回。

除了自己的良心，并没有谁坐在那儿等着审判我们，我们唯一躲不掉的就是这个良心。不管我们做了什么，上帝都可能原谅我们，我们瞒得过全世界，唯独骗不了自己，逃不开良心的谴责。所以，在采取任何行动之前，要先确定它对自己有益才去做，而当我们利益他人时，就是利益自己。每个行动的后果，我们都会看得一清二楚，人们因此而获得哪些利益，全世界如何经由我们的努力而得到提升，我们都将了然于心。因此，我们的目标才必须

高雅、超越和伟大，否则活这一辈子，又有什么意思？就像动物一般，只懂得填饱肚子、工作、生养小孩，缺少高雅的理想支撑，怎能活出人生的价值？

我们拥有如此伟大的力量，我们的灵性如此高超，为什么委屈自己，甘于平凡？我们的星球承蒙许多位明师的光临，以其智慧及不朽的加持提升我们，我们既然承传了明师们这么多高尚的教理，为什么还甘愿做个不起眼的凡夫？我们可以更宽广、更伟大，我们有能力造福更多人，且让自己得以提升。当我们回顾自己一生的作为，当过往的一切浮现眼前时，我们将明了：凡事利益别人，自己也将获益，借着帮助他人，我们的灵魂才能提升、成长，然后成佛。⁵⁰

⁵⁰ 清海无上师以英文讲于福尔摩沙西湖共修会 1992.04.10

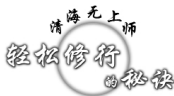




共修利益大

我们去共修的时候，我们的功德会比我们在家一个人打坐好几天、好几个月或几年还要加倍多，依共修人数多寡而定。所以我们人数越多、共修越久，我们的精神越不一样。有去共修或不去共修的那些人，我一看就知道，我们同修也知道，有很明显的差别。你们如果常去共修，然后有一阵子不去共修，以后又再来共修，也会不一样，感觉到自己不怎么很干净。

我们越多人共修，我们国家越有福报。不要说：为什么我们几个人共修而已，国家就会有福报？有啊！就像一个大房子里有好几个人住在一起，只要其中一个人有钱、



有心就够了! 任何漏水的地方, 他把它补上去, 这样全家都好, 即使好几十个人住在里面也没关系, 包括他自己都有利的, 而别人住在房子里面也都会安全。一个家庭是这样, 何况说我们几个人修行, 当然别人会有利益。

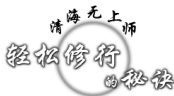
一个灯在路边而已, 哇! 好几个人或几千几万人走过去都可以用到, 对那个灯而言, 没有任何损失。而且更多人用的话, 更发挥那个灯的功用。所以即使我们世界没有很多人修行, 不过我们有修行就行了。不然整个世界都没人修行的话, 会变更糟糕, 像整个乡下都没有灯, 就全部黑一样。如果能有一个、两个灯, 总比没有好啊! 你看高速公路很黑嘛, 不过有几个灯就我们可以看得很远。所以你们多修行, 利益自己也利益大家, 这是师父最最喜欢的事情。⁵¹

⁵¹ 清海上师以中文讲于日本共修会 1992.03.12



共修的时候力量是很大，即使我们等级很烂，来共修一会儿还是会很高，因为被拉上来。如果我们等级高、没有来共修，过了一会儿也会很烂，因为我们世界都是互相靠、互相有关系，没有人孤单一个而能够做什么事。修行也是一样，如果我们认为自己一个人能够修行得成，这是错误，表示说还不懂、等级还是不高。

~清海无上师~



如何集中精神打坐得更好？

问：师父，我打坐时无法集中注意力，意念乱七八糟地到处跑，我如何能集中精神而打坐得更好？

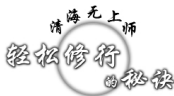
师父：是印心或不印心的人问的？（司仪问：你印心了吗？）因为我的回答会有所不同，印心的吗？（有人答：是）好，这就是为何必须共修的原因，因为聚在一起的力量会帮忙我们，不过我们也必须花些时间。有些人能马上集中，有些人慢一点，刚才我已提过，同时也要原谅自己。世上的情况，对我们平静的打坐及深沉的冥思并不是很适合，不过还是要一试再试。不过，因为我们在世上修行很难，所以上帝的加持也成倍数增加。所以在这世界修行很有好处，我们走一步，师父的力量会千百步来帮我们。

如果我们在天堂修行，就不这么有利了，如果你想

在天堂修行，那需要更长的时间。比方说，我们在地球修行一天，就等于在天堂修行一百天，所以很多天人才喜欢转世为人，以便修行快些。因为在这里有种种的阻力，像业障、逆境、天灾、战争、苦乐等等统统交织在一起，就像一种强而有力的工具，可以帮助我们和世界获得成长。

在这里修行，我们也有机会帮助我们的同胞，而获得更多的功德。比方说，你独自在家打坐，就只有一个人的功德；假如你提供自己的地方，在你的努力和鼓舞下，有一百个人来那里打坐共修，这样除了你个人的功德以外，又增加了一百倍的功德，所以你进步的速度会增加一百倍。或者你让一百个人来印心，这些功德也是你的，因为我们毕竟都是同一体。我们与越多的人连结，我们就会越广大，功德越多，以数学的说法是这样的。

所以这里修行比天堂还好，在天堂每个人都过得很快乐、很悠闲，没有背后的动力驱策他们专注。所以我才



说：“当你们很悲伤或绝望时，会更诚心祷告，有时也会打坐得更好。”而且那个时候你会更记得师父：“师父啊，求求您、拜托您……。”（大众笑）那天你就会得到更好的体验，看到更亮的光，听到更响亮的声音，感觉法喜充满、更接近上帝。所以，虽然在这个世界修行困难重重，但还是有好处。

我很高兴我们许多同修修行都非常精进。虽然有些人来到中心只是想到处逛逛，不过他们也不会到处闲逛那么久。因为每个人眼睛都闭上了，他们也会觉得不好意思，过一阵子他们也闭上眼睛，看内边的境界，而不再看外面漂亮的女生。所以有个道场或是共修中心也是很有利益，人们可以齐聚一堂，一同专注冥想上帝，这样也很有帮助。所以，你可以先好整以暇地逛一阵子，当你逛腻的时候，就闭上眼睛与大家一起打坐，好吗？

我们总是难以驾驭自己的头脑，所以才要每天修行。否则我会告诉你们，印心后就成佛了，不需要再做什么。

因为我们的积习太久、太久了，几千年甚至更久，想要一辈子完全革除这些习惯并不容易。虽然辛苦，但还是很值得。难道你还在这里待一千年，继续重蹈旧习吗？不过那样也很好玩。

这就是为什么我说你们必须打坐久一点，两个半或三个小时，因为前二十分钟是挣扎阶段，只要继续坐下去，大约二十分钟后就会稳定下来，半个小时以后，你就开始享受，四十分钟后你就“不在”了(大众笑)。⁵²

⁵² 清海上师以英文讲于美国加州佛里孟特印度庙弘法开示 1993.11.25





努力，是为了知道不需努力

问：您提到任何事都已经安排好了，这使我想到一个问题：假如一切都注定好了，那么我们辛苦奋斗实际上也没什么意义，这样为什么还要努力求开悟、求解脱？

师父：我们努力，是为了要知道不需努力。

问：师父的意思是努力到不想努力为止？

师父：不，努力到完完全全地了解任何努力都没有用为止，所以必须先付出努力，然后才能得到“不用努力”的境界。现在不论师父怎么说，你还是会努力奋斗，所以



我干脆告诉你怎么奋斗，告诉你继续努力、多加把劲，直到有一天你了悟到：“我何必努力？我一直都在这里呀！我早就到了！”

不过，如果我现在就这样告诉你，你还不了解。所以，为了要了悟我们本来就不必努力，必须先付出努力才行。假如我现在告诉你不必努力了，你就会停下来吗？你会放轻松，把一切交给上帝吗？

问：事实上我曾这样做过，但后来觉得修行有点落后了，就又开始努力。

师父：是，就是这样。所以你还没达到那个境界，再多努力一点，有一天你自然会放下，那时目的就达到了。因为如果我们现在不努力的话，心里会感到不安。有一天当你不再努力，还能感到心安自在时，就对了！现在你不努力的话，就会有麻烦。

问：所以，假使我还没达到完全了悟的程度就想停止努力的话，还是没有用，师父的意思是这样吗？

师父：是，没有用。

问：所以还是要真正达到那种了悟的等级才行？

师父：没错。那不是头脑的了解，而是真正放下、真正的自在。现在即使你的头脑知道我在说什么，但这和了悟是不同的。⁵³

⁵³ 清海无上师以英文讲于福尔摩沙屏东三地门国际禅七 1992.12.22



恩典的时代来临

问：师父您是否认为会有这么一天，我们都回去故乡，不用处理世俗的问题和事情？

师父：噢！当然！我们会回故乡！

问：我是说我们全部都回去。

师父：我们全部，没人会留下来！你们不会再来（师父及大众笑），除非你们很想回来，因为留恋某位美人等等。因为这个时代对我们的世界而言是一个很坏的时期，师父的力量认为我们已受够苦了，所以只要我们付出一些努力，有一点诚心，师父就会不计一切的接受我们，因为你们没有办法了（师父叹气）。说实话，在这个世界上你们无法打坐，你们真的没办法！所以不管我们打坐多少或是成果如何，都是师父的恩典。师父指的是师父的

力量，而不是这个人。不管如何，在晚上师父都会设法带我们去不同的境界，那里更安全、更美好。白天我们太忙，思绪到处乱跑，和灵修的力量背道而驰。所以这次我们动作要快一点。如果你们持戒、打坐，而且参加共修，你们会看到自己改变之快超乎想象，当你们回头看自己时，就好像变了一个人。是！真的如是！那些有体验的人可以证实。我所说的并不是书本上看来的知识，而是我亲身的体验以及师兄师姐活生生的实例。每周能看到自己的同修不是很棒吗？共修很好，可惜不是很多人能持续下去。共修是很有利益的，如果你们无法参加共修或因为某种缘故不想参加，那么在家一定要打坐。不是强迫性，而是因为共修对你们真的很有益处。我告诉你们什么，只是为你们好，不是强制规定，你们照做的话，会对你们有帮助；如果你们不那样做，而碰到一些挫折或障碍，那时你就知道原因了。⁵⁴

⁵⁴ 清海无上师以英文讲于美国夏威夷共修会 1994.09.04



珍惜修行的良机

问：我读过一本收录您讲经开示的书，其中有一篇提到卡比尔的诗《爱之海》，是吗？

师父：我提过卡比尔的诗很多次，你是指《爱之海》哪一方面的内容？

问：那一篇提到最高的上帝，一般人称祂为Sat Purush，祂在每个时代都以不同的化身示现。在末法时代，祂与三界教主卡尔交涉，要带领很多灵魂回家。

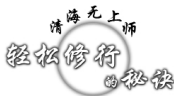
师父：是的，现在是末法时代、黑暗时期，需要一位“大力士”下来把大家带上去，要用那种马力超强的大车子才行！（师父笑）

问：所以才会有这么多灵魂，这么轻易地得到解脱？

师父：没错，你已经知道了，当然是这样。现在是末法时代，那些还落在后面的人真的要赶快加紧脚步！祂要把每个人都带上去，所以才这么慷慨。不过，这也需要很大的力量才行，就像飓风会带来丰沛的雨水，只有飓风才能给内陆地区带来大量雨水，普通的风雨就办不到。

所以这一次就好像“大特价”一样，因为天国很大，上帝的恩典很高，所以能广被所有的众生，没有问题！你们很幸运！（大众鼓掌）上帝非常慷慨，不过，祂以前没这么慷慨过。在古代，只有少数人能得到解脱的法门，也许顶多上千人而已，从来没有像现在能这么多人、这么公开地聚在一起。你们真的很幸运！

古时候，他们要合起来共修，都要到处躲躲藏藏，要打一些暗号、秘密的握手方式、打手印之类的秘密手势，或是像你们一些人常用的问候方式。这表示说要记得集中智慧眼、默念佛号、做观音，然后我们同在一起（师



父示范了一连串的手势)，这是以前基督徒所使用的暗号，用来辨识同修。因为那时耶稣必须隐藏自己的行踪，所有的徒弟也不能显露身分，他们甚至不敢在公开场合认他们的师父，还跟别人说：“我不认识祂”，连大弟子彼得也三次否认与耶稣有关连。当时否定的力量这么强、压力这么大，连耶稣这么有力量的明师、连彼得这么诚心的弟子，都无法公开宣扬。以前的压迫真的很厉害，现代的我们就幸运多了。⁵⁵

⁵⁵ 清海上师以英文讲于美国佛州小中心共修会 2001.06.09

我们是最幸运的修行人

问：请问师父，这一世要修到多高，往生以后才不用再回来？

师父：能修多高就多高，不然，师父也会推你一把。不论你的等级如何，往生时师父都会来带你到所属的境界，然后在那里继续引导你到更高的境界去；不然的话，你必须超过三界才不会轮回，如果是跟别的师父学，你必须超过三界才不用再回来。但是有了这个无上法门，就没问题了，你可以不用再回来。

因为有时你等级不高并不是你的错，比方说你今天印心，明天就往生了，无论你在往生以前修到什么境界，师父都有责任从那里带你上去，或是不管你们在师父离开尘世之前等级如何，都可以不用回来。这次天国敞开大门，帮助所有的众生，任何人只要有诚心，师父的力量



都会帮忙，这个时代，上帝非常慷慨。

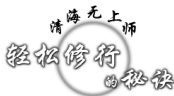
问：跟一千年前比起来，为什么这个时代会这么特别？

师父：因为天堂有时候会来个“大特价”嘛！（师父及大众笑）就像“清仓大甩卖”一样，所有货品都只要一块钱。不过，这也要看是什么明师下凡。虽然我们都是明师，但是有些明师才刚刚记起来自己的本来面目，他们这一世才再度开悟；有些明师则一直都是开悟的；有些明师从来不曾离开过天堂，这一世才下凡；有些明师则一直来来去去，跟地球上很多众生结缘了，当她（或他）再次回来时，就会遇到那些结过缘的老朋友：“你要我做什么都没问题，因为我们早就认识了！”（大众鼓掌）也许我们是老朋友，所以才会这样。

如果是刚下凡的明师，他和众生不会很有缘，因此一开始只收少数几个徒弟而已，然后下次来的时候再继

续增加。假如这位明师是这一世才重新记起自己是佛，那么当然他还得发展更多的经验。不是说这位师父不够开悟，而是做这份工作就像其他工作一样，需要练习。练习如何应付人类的头脑，如何和这个世界的官僚系统打交道，如何保护自己不受到尘世的各种骚扰，以及如何保护自己的安全，默默地帮助众生，而不会找麻烦给自己。

不过，那些新的明师不懂这些。新的明师出来弘法时，往往太过显眼，弄得热热闹闹的，结果也许三年半、两年半、甚至三个半月就走了。明师的灵性力量都一样，都是来自宇宙，不过照顾徒弟的方法，以及应付世界上政治权势的方法，都是需要学习的。因为这些事情是属于头脑的层次，牵涉到技巧和能力，和开悟、灵魂没有关系，当然也可以说有关系，因为你越开悟，就学得越快。不过，对那些生生世世都当明师的人来说，他们已经很有经验了，就不需要学那么多。



因为一个人哪可能在一辈子学那么多东西！即使你已经开悟，也无法将汽车机械、飞机驾驶、航海、商业会计、计算机软硬件等知识统统学会。要学也可以，不过生命太短暂了，这些事情与灵魂无关，只是世俗的才能而已，你必须用头脑、双手和肉体来学习，才能了解和熟练。所以，如果明师已经把这些都学会，学过如何当师父，我不是指如何“成为”师父，而是说一位师父可能会遇到的各种情况，他都知道怎么应付了，这种师父处理起事情来就会比较容易，也比较快，因为这些只是世界的知识技能而已，比较简单学。

明师都是教一样的法门、一样的教理，拥有一样的力量，传授一样的真理，差别在于他们是否有能力度化大众，是否能教导徒弟最好、进步最快的方法。比方说，两位明师分别传授同样的法门给两个不同的徒弟，这两个徒弟进步的速度不会一样，其中一个也许比另一个进步得快，而且还要看明师是用什么方式把教理传达给徒弟的头脑。因为如果头脑不了解、不接受，徒弟就没办法

进步很快，不会感受到很大的利益，不会感到信服，信心当然也就不会高强了（大众鼓掌）。⁵⁵

⁵⁵ 清海无上师以英文讲于美国佛州小中心共修会 2001.06.09

原典参考

请您进一步领受在世明师原场开示的加持

1. 1991年4月9日以中文讲于福尔摩沙西湖；曾刊载于清海无上师新闻杂志第90期“焦点文章”专栏
2. 1989年2月13-18日以中文讲于福尔摩沙西湖禅六(MP3-CR01/影带编号#40)；曾刊载于清海无上师新闻杂志第133期“师父的话”专栏
3. 2002年12月28日以英文讲于美国佛州圣诞禅五；曾刊载于清海无上师新闻杂志第146期“师父开示”专栏
4. 1990年9月28日-10月3日以中文讲于福尔摩沙西湖禅七(MP3-CR09)；曾刊载于清海无上师新闻杂志第146期“教理选粹”专栏
5. 1992年10月10日以中文讲于福尔摩沙西湖(影带编号#278)螺丝法门；曾刊载于清海无上师新闻杂志第140期“师父开示”专栏
6. 1993年4月7日以英文讲于美国西雅图(影带编号#348)明师的力量带来开悟；曾刊载于清海无上师新闻杂志第43期“问答精选”专栏
7. 1986年12月17日以中文讲于福尔摩沙台北；曾刊载于清海无上师新闻杂志第52期“师父开示”专栏
8. 1996年2月20日以英文讲于福尔摩沙西湖国际禅四(影带编号#528)奉献的心瓦解占有的心；曾刊载于清海无上师新闻杂志第71期“师父讲故事”专栏
9. 1991年6月2日以英文讲于哥斯达黎加(影带编号#175)佛陀、基督与明师教理的真义；曾刊载于清海无上师新闻杂志第25期“师父开示”专栏

10. 1989年8月13日以中文讲于福尔摩沙西湖；曾刊载于清海无上师新闻杂志第95期“教理选粹”专栏
11. 1990年10月10日以悠乐文讲于福尔摩沙西湖(无影带编号)回报上帝的方式；曾刊载于清海无上师新闻杂志第33期“焦点文章”专栏
12. 1988年10月29日以中文讲于福尔摩沙西湖；曾刊载于中文版《即刻开悟之钥》第五册“修行进步的秘诀”
13. 1994年9月6日以英文讲于美国夏威夷(DVD#444)信靠自己；曾刊载于清海无上师新闻杂志第43期“你可能不知道”专栏
14. 1988年12月1日以中文讲于福尔摩沙屏东(影带编号#21)博纳儿的故事；曾刊载于清海无上师新闻杂志第45期“师父的话”专栏
15. 1988年8月12-18日以中文讲于福尔摩沙宜兰禅七(MP3-CR02)；曾刊载于清海无上师新闻杂志第130期“师父开示”专栏
16. 1990年10月19日以中文讲于福尔摩沙西湖；曾刊载于清海无上师新闻杂志第131期“师父讲故事”专栏
17. 1989年7月29日-8月6日以中文讲于福尔摩沙西湖禅七(MP3-CR06/影带编号#91)西湖禅七夏的专辑开示篇(四)
18. 1996年5月14日以英文讲于柬埔寨金边国际禅七(影带编号#547)不吃纯素的副作用；曾刊载于清海无上师新闻杂志第63期“师父开示”专栏
19. 1992年12月24日以英文讲于福尔摩沙屏东三地门国际禅七(影带编号#295)师父永远与你同在让头脑和我们做朋友；曾刊载于清海无上师新闻杂志第27期“焦点文章”专栏

20. 1991年5月5-12日以中文讲于福尔摩沙西湖禅七(MP3-CR10/影带编号#165)夏的赞颂—西湖禅七(三);曾刊载于清海无上师新闻杂志第131期“专题报导”专栏
21. 1989年7月29日-8月6日以中文讲于福尔摩沙西湖禅七(MP3-CR06/影带编号#92)西湖禅七夏的专辑开示篇(五);曾刊载于清海无上师新闻杂志第61期“师父开示”专栏
22. 1989年4月29日以中文讲于福尔摩沙西湖;曾刊载于清海无上师新闻杂志第143期“师父开示”专栏
23. 1994年9月14日以英文讲于泰国曼谷(影带编号#446)人类灾祸源于错误概念;曾刊载于清海无上师新闻杂志第154期“师父开示”专栏
24. 1986年8月22日以中文讲于福尔摩沙新店;曾刊载于清海无上师新闻杂志第88期“师父的话”专栏
25. 1989年5月21日以中文讲于福尔摩沙台南;曾刊载于清海无上师新闻杂志第92期“修行服务台”专栏
26. 1997年7月5日以英文讲于美国加州洛杉矶(影带编号#587)如何出污泥而不染;曾刊载于清海无上师新闻杂志第84期“师父开示”专栏
27. 1997年7月6日以英文讲于美国加州洛杉矶(影带编号#587)如何出污泥而不染;曾刊载于清海无上师新闻杂志第85期“师父的话”专栏
28. 1998年12月16-18日以英文讲于美国加州洛杉矶国际禅三(影带编号#639b)灵魂自定人生旅程;曾刊载于清海无上师新闻杂志第132期“问答精选”专栏

29. 1995年1月10日以英文讲于新加坡(DVD#467)世界苦难源于人类无明;曾刊载于清海无上师新闻杂志第45期“师父开示”专栏
30. 1987年9月6日以中文讲于福尔摩沙新店;曾刊载于中文版《即刻开悟之钥》第四册“孟兰盆的由来”
31. 1989年2月13-18日以中文讲于福尔摩沙西湖禅七(MP3-CR04);曾刊载于清海无上师新闻杂志第141期“师父的话”专栏
32. 1992年4月12日以中文讲于福尔摩沙西湖(影带编号#241)宇宙最高等沟通方式·法门相同明师力量不同;曾刊载于清海无上师新闻杂志第63期“师父的话”专栏
33. 2000年4月27日以英文讲于纽西兰奥克兰(影带编号#686)灵魂的交融;曾刊载于清海无上师新闻杂志第139期“问答精选”专栏
34. 1998年5月9日以英文讲于韩国永同道场国际禅五(DVD#620)明师真正的力量;曾刊载于清海无上师新闻杂志第93期“师父开示”专栏
35. 1989年2月13-18日以中文讲于福尔摩沙西湖禅七(MP3-CR04);曾刊载于清海无上师新闻杂志第131期“修行小锦囊”专栏
36. 1997年12月26日以英文讲于美国华府国际禅四(DVD#608)修行进步的方法;曾刊载于清海无上师新闻杂志第101期“师父开示”专栏
37. 1995年10月31日以英文讲于福尔摩沙西湖国际禅七(影带编号#508)神医;曾刊载于清海无上师新闻杂志第66期“问答精选”专栏
38. 1989年1月12日以中文讲于福尔摩沙台南;曾刊载于清海无上师新闻杂志第97期“修行服务台”专栏

39. 1999年6月11日以英文讲于英国诺福克国际禅三(影带编号#649b)让欧洲充满爱;曾刊载于清海无上师新闻杂志第122期“修行服务台”专栏
40. 1989年10月13日以英文讲于美国柏克莱大学(影带编号#101)上帝是不是众生;曾刊载于清海无上师新闻杂志第56期“问答精选”专栏
41. 1998年3月10日以英文讲于英国伦敦(影带编号#631)上帝造化的目的;曾刊载于清海无上师新闻杂志第122期“修行服务台”专栏
42. 2000年5月2日以中文讲于香港(影带编号#690)认识本性才能真快乐;曾刊载于清海无上师新闻杂志第154期“问答精选”专栏
43. 1992年7月5日以中文讲于福尔摩沙西湖(影带编号#265)大光明国王·无眼耳鼻舌的人;曾刊载于清海无上师新闻杂志第22期“师父开示”专栏
44. 1996年3月28日以中文讲于柬埔寨金边国际禅三(影带编号#541)明师心父母心;曾刊载于清海无上师新闻杂志第64期“师父的话”专栏
45. 1993年11月12日以英文讲于美国德州(影带编号#392)明师是无我之爱的化身;曾刊载于清海无上师新闻杂志第74期“师父开示”专栏
46. 1992年4月25日以中文讲于福尔摩沙西湖(影带编号#243)尽用脑力开发内在潜能·如何帮助临终亲人往生;曾刊载于清海无上师新闻杂志第132期“师父的话”专栏
47. 1996年3月13日以英文讲于美国加州洛杉矶(影带编号#536)只有智慧方能抹掉幻想云;曾刊载于清海无上师新闻杂志第155期“师父的话”专栏

48. 1991年2月2日以英文讲于哥斯达黎加(影带编号#149)服务大众是消除业障最快的方法·不执着方自在;曾刊载于清海无上师新闻杂志第93期“师父的话”专栏
49. 1991年2月2日以英文讲于哥斯达黎加(影带编号#149)服务大众是消除业障最快的方法·不执着方自在;曾刊载于清海无上师新闻杂志第95期“焦点文章”专栏
50. 1992年4月10日以英文讲于福尔摩沙西湖(DVD#240)引导世界进入新纪元;曾刊载于清海无上师新闻杂志第21期“师父开示”专栏
51. 1992年3月12日以中文讲于日本(影带编号#228)日本的未来;曾刊载于清海无上师新闻杂志第40期“修行服务台”专栏
52. 1993年11月25日以英文讲于美国加州佛里蒙特印度庙(影带编号#396)原谅自己;曾刊载于清海无上师新闻杂志第34期“师父开示”专栏
53. 1992年12月22日以英文讲于福尔摩沙屏东三地门国际禅七(影带编号#292)师父永远与你同在
54. 1994年9月4日以英文讲于美国夏威夷(影带编号#443)快乐人生是回报明师的最好礼物;曾刊载于清海无上师新闻杂志第50期“问答精选”专栏
55. 2001年6月9日以英文讲于美国佛州小中心(DVD#719)克服坏习惯;曾刊载于清海无上师新闻杂志第140期“问答精选”专栏

清海无上师出版品目录

即刻开悟之钥

中文版(1-10)、悠乐文版(1-15)、韩文版(1-11)、英文版(1-5)、印度尼西亚文版(1-5)、西文版(1-3)、泰文版(1-6)、蒙古文版(1、6)、波兰文版(1-2)、德文版(1-2)、葡文版(1-2)、法文版(1)、日文版(1-4)、匈牙利文版(1)、瑞典文版(1)、芬兰文版(1)、藏文版(1)

即刻开悟·问答录

中文版(1-3)、韩文版(1-3)、悠乐文版(1-4)、印度尼西亚文版(1-3)、英文版(1-2)、法文版、德文版、保加利亚文版、波兰文版、葡文版、捷克文版、日文版、匈牙利文版、俄文版(各1册)

即刻开悟·师徒内信

中文版(1-3)、悠乐文版(1-2)、西文版(1)、英文版(1)

即刻开悟·师徒神奇感应

中文、悠乐文版(各2册)

一九九二年三地门禅七专辑

英文、悠乐文版(各1册)

清海无上师1993年全球弘法专辑

英文、中文版(1-6)

师父讲故事

中文版、英文版、泰文版、悠乐文版、西文版、韩文版、日文版 (各1册)

“和平之道——直接和上帝连线”

中文、英文版、悠乐文版 (各1册)

“为生命上彩”

中文、英文版、悠乐文版 (各1册)

“清海无上师智慧漫画集——上帝照顾一切”

悠乐文版、中文版、英文版、韩文版、法文版、日文版 (各1册)

“清海无上师开悟笑话集——光圈太紧了”

中文、英文版 (合1册) (书+光盘)

“沉默的眼泪”诗集

中文版、英文版、法文版、德文版、悠乐文版、西文版、葡文版、菲律宾文版、韩文版 (各1册)

“无子诗”

中文版、英文版、悠乐文版

“失落的回忆”

悠乐文诗集(1)、英文诗集(1)、中文诗集(1)

“金铜回忆”

悠乐文诗集(1)、英文诗集(1)、中文诗集(1)

“蝴蝶梦”

悠乐文诗集(1)、英文诗集(1)、中文诗集(1)

“前身足迹”

悠乐文诗集(1)、英文诗集(1)、中文诗集(1)

“往日时光”

悠乐文诗集(1)、英文诗集(1)、中文诗集(1)

旷世情人

中文版、英文版、悠乐文版、法文版、德文版、西文版、韩文版、蒙古文版

甘露法语(一)

中文版、英文版(各1册)、西+葡文版(合1册)、德+法文版(合1册)、英+韩文版(合1册)、日+英文版(合1册)

甘露法语(二)

中文版、英文版(各1册)

“无上家厨”国际素食珍肴

中+ 英文版(合1册)、悠乐文版、日文版(各1册)

“无上家厨”家珍味

中、英文版(1)

天艺

中文版、英文版、悠乐文版(各1册)

真爱

中文版, 英文版, DVD, MP4

“和平之音、四海一心”纪念专辑

中+ 英+ 悠乐文版(合1册)

清海无上师艺术创作专辑

中+ 英+ 悠乐文版(合1册)

清海无上师艺术创作专辑—绘画系列

中文版、英文版 (各1册)

天衣珍藏本

中+ 英文版 (合1册)

带我回家

中文版、英文版、悠乐文版、法文版、意大利文版、韩文版、蒙古文版、希腊文版、保加利亚文版、西文版、德文版、波兰文版、匈牙利文版、俄文版、印尼文版、捷克文版、罗马尼亚文版、土耳其文版、阿拉伯文版 (各1册)

今生有你—我的狗宝贝

中文版、英文版、悠乐文版、韩文版、日文版、西文版、波兰文版、德文版 (1-2册)

真爱奇遇—我的鸟羽兄弟

中文版、英文版、悠乐文版、法文版、德文版、韩文版、蒙古文版、俄文版、印尼文版、阿拉伯文版 (各1册)

高贵的野生

中文版、英文版、悠乐文版、德文版、法文版、韩文版、蒙古文版 (各1册)
上帝与人类的故事—圣经故事的灵思, 中文版、英文版、悠乐文版 (各1册)

了悟健康—回归自然正当的生活方式

中文版、英文版、悠乐文版 (各1册)

轻松修行的秘诀

中文版、英文版、悠乐文版 (各1册)

珍爱沉默眼泪

中文版, 英文版, CD, DVD, MP4

生命与意识的省思

中文版 (雅奈兹·德尔诺夫舍克博士著作)

和平曙光——有机纯素化解全球危机

欢迎至<http://crisis2peace.org/tw>, 免费在线阅读或下载各种语言版本电子书

以上丛书系列陆续出版中!

另有讲经、音乐DVD、MP3、MP4、CD系列, 有阿拉伯文、亚美尼亚文、悠乐文、保加利亚文、柬埔寨文、广东话、中文(繁体&简体)、克罗地亚文、捷克文、丹麦文、荷兰文、英文、芬兰文、法文、德文、希腊文、希伯来文、匈牙利文、印尼文、意大利文、日文、韩文、马来文、蒙古文、尼泊尔

文、挪威文、波斯文、菲律宾文、波兰文、葡萄牙文、罗马尼亚文、俄罗斯文、斯里兰卡文、斯洛维尼亚文、西班牙文、瑞典文、泰文、土耳其文、祖鲁文等版本发行。

如何与我们联络

青海无上师世界会

联络处: 福尔摩沙苗栗西湖邮政九号信箱(邮政编码36899)
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

无上师电视台

E-mail: Peace@SupremeMasterTV.com
电话: 1-626-444-4385 传真: 1-626-444-4386

新闻组

E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org

经书编译组

E-mail: divine@Godsdirectcontact.org
(欢迎参与各种语文的翻译工作)

修行服务台

E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org

S.M. Celestial Co. , Ltd.

E-mail: smclothes123@gmail.com;

vegan999@hotmail.com

电话: 886-3-4601391 传真: 886-3-4602857

<http://www.smcelestial.com>

<http://www.sm-celestial.com>

清海无上师世界会出版有限公司

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

电话: 886-2-23759688 传真: 886-2-23757689

<http://www.smchbooks.com>

易购网

Celestial Shop: <http://www.theCelestialShop.com> (英文)

伊甸园: <http://www.EdenRules.com/> (英、中文)

莱明富纯净家园购物网

<http://www.lovingfood.com.tw>

爱家国际连锁餐饮 (Loving Hut)

E-mail: service@lovinghut.com

电话: 886-3-4683345 传真: 886-3-4681581

<http://www.lovinghut.com/tw/>

《即刻开悟之钥》各国样书免费下载网站 (80 种语言)

<http://sb.Godsdirectcontact.net>

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/booklet>

无上师电视频道

无上师电视台是纯粹播映建设性节目的频道, 此频道将为您带来灵性新视野, 充实您的人生。全天24 小时提供在线观看“无上师电视频道”-

<http://www.Suprememastertv.com/tw>

观音网站

与上帝直接连线—欢迎参访清海无上师世界会全球观音网站:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

进入此入口网站,即可进一步连结到各种语文的观音网站,或观赏24小时网络电视台:“无上师电视台”、“艺术与灵性”节目。此外,您也可以即时下载各种语文版本的《即刻开悟之钥》样书,订阅或下载电子版《清海无上师新闻杂志》,或进行在线浏览等等。

轻松修行的秘诀

作者: 清海无上师

发行: 清海无上师世界会出版有限公司

地址: 福尔摩沙台北市中正区忠孝西路一段72号8楼之16

www.smchbooks.com

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

电话: 886-2-23759688

传真: 886-2-23757689

简体版初版日期: 2010年1月

电子版初版日期: 2017年8月

The Supreme Master Ching Hai © 2005~2017

著作权人: 清海无上师

本书内容欢迎转载, 但应先经发行公司同意