



即刻開悟之鑰  
清海無上師 第六冊



我們打坐的時候，如果把我們所有注意力能夠集中在一個點，而後把任何問題放在它前面，都能馬上得到解決。

文：摘錄自「打坐是愛力的泉源」



共修力量是不可思議，每個人都有佛在裡面，如果有很多佛合起來，大家都有同樣理想，同樣要求的話，那麼事情會比較快成功。

文：摘錄自「打坐是愛力的泉源」



清海無上師

即刻開悟之鑰  
(六)

清海無上師世界會出版有限公司



## 簡傳前言

一位大開悟師父的等級，不是凡夫的能力及世界的語言所能觸及，不論如何盡心描述她的思想生平，恐怕也無法道盡其一。

以前在印度，有一位修行人被指派替他師父寫自傳，經過幾個月後，人家問他寫好沒有？他說還沒有，再過一段時間，人家又問他，自傳到底完成沒有？他說：「我永遠無法完成此項工作，除非我達到和我師父同樣的等級，不然不可能真正了解他無形跟有形的的工作，因為我師父是超世界的衆生。」

清海無上師一向絕少提及她個人過去的生活，但各地學生對師父的生平感到強烈地好奇，無可避免地，一再提出各類問題，逼得師父不得不說。這篇簡傳就是收集各種有關師父的生平問題，綜合編湊而成的，自然還有其不完美之處。

## 小訊息

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。

## 清海無上師簡傳——愛的道路

清海無上師是世界知名的靈性導師、藝術家和慈善家，她的愛心關懷超越文化藩籬、遍及十方。無上師生於悠樂中部，曾赴歐洲留學，並在當地紅十字會工作。她很快發現世界處處充滿苦難，故決心找尋解除苦難的方法，並以此為人生的首要目標。當時清海無上師曾與一位德國醫生結婚，過著幸福的婚姻生活。儘管分離對他們來說，是極為困難的抉擇，她還是帶著先生的祝福離去，以實現自己的理想。清海無上師隨即展開求道之旅，追尋靈性的開悟。最後在印度喜馬拉雅山，由一位開悟明師傳給她觀內在光和音的靜坐法門，也就是後來她所傳的「觀音法門」。經過一段時間的精進修行，無上師達到了完全的證悟。

清海無上師世界會於一九八〇年代成立，以無上師的教理為宗旨。基於人們誠心的懇求，清海無上師開始分享「觀音法門」，鼓勵人們向內找尋自己偉大的本質。不久之後，美、歐、亞、澳、非五大洲和聯合國紛紛邀請清海無上師蒞臨演講。

清海無上師慈悲為懷，對貧苦弱勢者無微不至地照顧，她的慈善工作超越所有界限，嘉惠世界各地窮困的人、困苦的老人、監獄受刑人、身心障礙者、遊民及美國退伍軍人等等。目前全球暖化已引發種種危機，清海無上師慷慨捐贈數百萬美元，提供人道援助，並指示世界會會員前往全球各地幫助無數的天災受害者。此外，清海無上師關愛



的對象也遍及地球上珍貴的動物朋友和生態環境。她的慈悲愛力感動了世上無數人的心，並啟發人們效法她的無私典範。無上師運用她在繪畫、燈飾、時裝設計、珠寶設計等藝術創作的收入，為需要幫助的上帝子女帶來慰藉。

近年來清海無上師撰寫的三本著作：《真愛奇遇——我的鳥羽兄弟》、《今生有你——我的狗寶貝》和《高貴的野生》，均榮登國際暢銷書排行榜冠軍，並翻譯成不同的語文版本。無上師藉由心靈溝通和靈性洞察，深入了解備受珍愛的動物朋友之情感和思考，並記錄在這些著作中，藉以彰顯他們高尚的精神和無私的愛。

為揚善褒德，激勵人們見賢思齊，清海無上師於二〇〇六年三月設立了「全球優秀領導獎」，此後，又陸續設立「全球優秀英雄獎」、「全球優秀愛心獎」、「全球優秀誠實獎」、「全球優秀發明家獎」……獎項。這些榮譽受獎人包括個人、國家和組織。他們足為楷模的作為，對增進地球和諧、美麗和永續發展有重大的貢獻。例如：斯洛維尼亞共和國第一任總統雅奈茲·德爾諾夫舍克博士 (Dr. Janez Drnovšek)；美國第四十五任副總統高爾 (Al Gore，與聯合國跨政府氣候變遷小組共同榮獲二〇〇七年諾貝爾和平獎)；聯合國跨政府氣候變遷小組主席和印度能源研究所主任彥德拉·帕卓里博士 (Dr. Rajendra K. Pachauri，榮獲二〇一〇年聯合國人居署城市演講獎)；美國太空總署首席太空研究科學家詹姆斯·韓森博士 (Dr. James E. Hansen，榮獲二〇〇九年羅士比獎章)；英國知名的靈長類動物學家珍古德博士 (Dr. Jane Goodall)。

清海無上師也頒發「全球優秀英雄獎」、「全球優秀聰穎獎」……獎項給我們珍貴

的動物朋友，以褒揚他們冒險拯救其他生命的無私高雅義舉，並彰顯他們在愛心行動中所展現的英勇、聰明與關懷的精神。

青海無上師無論在靈性或物質上，都對世界貢獻良多，雖然她不求任何的認可，然而世界各國政府和私人組織為了表揚她的無私奉獻，頒贈許多獎項給她，例如：顧氏和平獎（二〇〇六年）、第二十七屆泰利銀像獎首獎（二〇〇六年）、洛杉磯音樂週表揚狀（二〇〇二年）、世界精神領袖獎（一九九四年）、「世界公民人道獎」（一九九四年）。此外，美國政府官員並明訂二月二十二日和十月二十五日為「青海日」。迄今，她仍然不遺餘力幫助世界，無數領導者和民衆都對她感激不已。

青海無上師是當今著名的環保先鋒，以其智慧與勇氣對氣候變遷議題發聲疾呼，事實上，二十多年前她已經開始呼籲環保。她發起「您也可以選擇這樣的生活」及「SOS 遏止全球暖化」活動，並以嘉賓主講人的身分參與全球氣候變遷會議，引領大眾關注當前世界災難頻繁的根本原因，及其首要解決之道：採行慈悲的純素生活方式。現在廣為大眾熟知的口號：「純素生活 創造和平」，即由青海無上師所提出。

有鑑於食物的選擇會對氣候造成巨大的影響，為協助人們改採仁慈永續的生活方式，「愛家」純素連鎖餐飲店在青海無上師的鼓勵下開始蓬勃發展。這些深受歡迎的餐飲店遍布世界各地，提供各式各樣美味營養又平價的純素佳餚，藉以倡導健康飲食及推廣最佳抗暖化之道，以保護這個世界與其居民，和共同生活於此的衆生及我們的後代子孫，免於遭受全球暖化所造成的毀滅性影響。

來。

在這世代，清海無上師無私奉獻、孜孜不倦幫助世人，為寶貴的地球締造光明的未

## 前言

清海無上師講經，一向避免使用艱深的字句，完全是以最淺顯的口語化方式講述，出書也不以文章優美取勝，為了讓大眾都能簡單了解。弟子們不敢用凡夫的頭腦改變內容，以免減少師父的加持力。

# 即刻開悟之鑰(六) 目錄

簡傳前言	三
清海無上師簡傳——愛的道路	五
前言	九
1 打坐是愛力的泉源	一三
2 超因果業障的祕法	二七
3 真正的法華經	四三
4 愛力與公理	六五
5 加持的力量	八五
6 真正的開光點眼	九七
7 行菩薩道須受苦	一一三
8 未修觀音法門前的修行法	一二一

9	善用自己萬能的力量	一二九
10	大靴子法門	一四三
11	靠自己就是靠最高的上帝	一六三
12	宇宙是包括我們自己	一八三
13	千百億化身	一九七
14	高等三摩地——找到明師的重要	二〇七
15	讓和平從我們開始	二一九
	印心——觀音法門	二三五
	出版品介紹	二三七
	如何與我們聯絡	二三九





# 打坐是愛力的泉源

清海無上師以中文講於福爾摩沙台北國父紀念館  
一九九一·四·二十

希望各位了解你們鼓掌是什麼意義，鼓掌不是歡迎這個講經的人，而是表示歡迎你們自己的智慧。今天各位能夠在匆忙的生活中突破很多習慣、成見來到這裡，還要等待好幾個小時，才能夠進來這裡聽經，我對各位的耐心和道心非常感動。我要為各位的誠心鼓掌，我去學道的時候，也沒有這麼困難，在福爾摩沙聽經竟然要等候好幾個小時，但是在印度，我們找到說法的人就可以進去，不用等這麼久。不過有時候，比較不簡單得到的東西，我們會更加珍惜，是嗎？如果太簡單就得到，有時候反而不珍惜，我們常有這個毛病。

難怪自古以來那些開悟的明師，他們要選擇徒弟時，都是考驗很嚴格，不是這麼簡單就傳法給人家。明師嚴格考驗徒弟，雖然也有好處，不過也有缺點，因為有的時候有些人他沒辦法接受這麼多考驗，而且他的時間、情況使他不能夠忍耐接受很多考驗，或是要等待很久的時間，才能夠跟老師學習，所以古時候，修行的人比較少，今天修行的人比較多。

最近我們的世界改變很快，每個人想一想大概都會知道吧！不知道？是不是改變很多、很快？你們有沒有想一想，這是為什麼？為什麼忽然間這麼亮？為什麼忽然間



情況改變這麼快、這麼突然、這麼厲害呢？有沒有想過？其實是因為大家努力修行嘛！共修力量是不可思議，每個人都有佛在裡面，如果有很多佛合起來，大家都有同樣理想、同樣要求的話，那麼事情會比較快成功。如果只有一個人要求的話，有時候會成功，有時候不能成功。

所以為什麼我們宗教有個傳統，就是如果有人死掉的時候，大家都集合起來助念，是不是這樣？如果那些聯合起來的人是誠心誠意的；身、口、意是單純的，真正地為那個死掉的人祈求禱告，而且他們內在的佛性也有高度發展的話，那這個亡魂會收到很大的利益。

我們會看到他的臉紅潤起來，是不是這樣？我們中國人是不是這樣說？如果臉色紅起來就是好相嘛！靈魂一定會升天，是不是這樣？如果臉色變黑呢？（大眾答：下地獄。）我不曉得有沒有地獄！（師父笑）不過聽說變黑就不好了，所以大眾共同的力量是真的很有利益，不過也要看看那個團體有沒有共同的理想、共同的心意，懂不懂師父的意思？如果只是一個人助念，而心中卻想菜、想肉、想魚，想到和先生昨天吵架、太昨天跑出去等等，那個靈魂就不會得到利益，反而使他感覺到更加傷心，他為了表示抗議，所以臉色會發黑。

為什麼臉色會變黑呢？因為就像我們活的人一樣，我們生氣的時候，臉是不是變成黑色的，或紫色、綠色？不過我還沒有看過一個人臉變綠色（師父笑），我的意思是說很黑的意思，臉色都變了，沒有血色，發出不善良的氣氛。而死去的人也是一樣，剛剛

死的人，他的靈魂還繞來繞去在屍體四周，大多數的人都是這樣子，除了那些修行的人，他們的靈魂要走就走，比較快，或是有些很兇惡的人，業障很深，得罪過什麼佛菩薩、上帝，或是做很多兇惡的事情，他死的時候，靈魂馬上被鬼拉走，就不會繞來繞去在身體旁邊看看。

有一些靈魂可以繞來繞去在身體旁邊四十九天，那些亡魂有他心通，可以看到我們這些團體在屍體旁邊唸經。我們死亡的時候比活著還要舒服，不過別急、別急，慢慢來，等時間到了大家都會死（師父笑）。大家都求長生，我卻廣告死，真是奇怪的法師！但是偶爾也要聽一聽奇怪的法師講經，不然生活會很單調。

我們死了以後，沒有這個肉體的障礙，我們就比較自由，靈魂可以飄來飄去，比較簡單知道別人的心意，也不只是這樣子而已，我們可以比較簡單觀察一個人，我們的靈體可以通過牆壁，跑到屋頂外面去，可以很快很快的在空間裡移動，沒有任何障礙，所以我們要跟蹤什麼人，要知道他的祕密，即使在他們祕密的房間鎖起來，我們也都可以知道他的祕密。

如果那些剛剛死的亡魂，既沒有很大的福報可以馬上去天堂，又沒有很大的業障可以去地獄的話，就會停留在屍體旁邊繞來繞去一段時間，等天使來接，或是等時間到了，再投胎做人；所以剛剛死的亡魂，由我們來助唸，而我們又不夠誠心，他就不能真正得到利益，那個亡魂會越來越瞋恨我們，懂不懂？比如說他看我們一邊唸一邊睡覺或一邊唸一邊瞪那個在旁邊的女人，這是比方說而已，不要想有什麼人這麼壞啦！很可能

那個亡魂會生氣，所以臉色都變黑，聽懂嗎？所以如果我們為亡魂助唸，看那個死人的臉，就會知道我們誠心不誠心，所以各位如果要去助唸的時候，要小心一點，不要讓人家知道你們不誠心（師父笑），看死人的臉越來越黑就曉得了。

悠樂有一個故事，說到有一個法師，他是專門放蒙山施食的，你們懂不懂放蒙山？就是布施東西給鬼魂吃。比方說佛教徒做晚課的時候，會拿七粒米，然後唸蒙山咒，還要唸很多咒語，大概要唸半個小時，然後會變很多東西給亡魂吃。不過那個法師常常被人家請去唸經、放蒙山，尤其是七月布施鬼魂的時候，特別忙碌是不是？福爾摩沙是這樣，悠樂也差不多，因為請他放蒙山的人太多了，他就比較累了，記憶力不好，那天走出去時忘記帶鑰匙，忘記把鑰匙放在哪個地方，等走到半路才記得，從半路到法會的地方，頭腦滿滿都是那把鑰匙。

所以他在放蒙山時，邊唸邊想那把鑰匙，等事情辦完了就回家了，到了晚上鬼魂來拉那個主人，衣服被鬼魂抓來抓去，這個主人覺得很奇怪，今天已經有布施給你們吃了，你們怎麼又來吵我呢？那些鬼魂就說：「沒有啦！我們哪裡有吃到什麼東西，每人都是一把鑰匙而已（師父笑），我們人這麼多，他只拿一把鑰匙，即使我們能開進去，也不能住在房子裡面。」因為亡魂沒有得到利益，所以他們抱怨，可見我們還是要修行好，才能夠為別人助唸。

我們自己的身、口、意要訓練到我們要它做什麼，它就做什麼，比方說我們要它哭，馬上就可以哭，要它笑，馬上可以笑，該生氣也可以生氣，該柔和也可以柔和，最

後就變成自然的，我們完全當自己的主人。那時候我們不管做什麼，對世界都有利益，如果我們要得到這個等級並不難，只要修行打坐而已，就可以達成。

像有一次我們在台北共修，有一位印度和尚來跟我們共修，他並不是我的徒弟哦！因為他從印度來，我就順便請他講經，也不曉得是誰請他來，也許他不請自來，沒關係！我們也歡迎他，請他講一些修行的事情給我徒弟聽，他就說一些故事，也蠻有意思的。不過他的印度英文真的很難懂，我得很用心儘量去聽，他說到一件事情，他說太陽光本來是很熱，熱量很大，不過我們也沒辦法用太陽光燒一根草是不是？除非我們拿一面鏡子或放大鏡，眼鏡也可以，放在太陽光下，讓太陽光集中在那一點，然後紙或草就會起火燃燒，這個以前我有親自試過，很有效。

同樣，我們裡面的力量，是萬能不可思議的，不過如果我們不能集中在一個點，然後利用那個點去消化、解決一些問題的話，我們的問題永遠不會解決，即使我們力量這麼大，如果散掉沒有用，就像太陽光，雖然很強但是也不能自己起火燃燒，這個很合乎科學嘛！同樣的道理，我們為什麼沒有這個能力，處理一些世界的問題？都是因為我們還沒有習慣把我們的能力集中起來，然後去解決我們所面臨的問題，各位如果不修觀音法門沒關係，不成佛也無所謂，不過我還是勸你們要用簡單的方法打坐一下，才能夠服務家庭，才能夠侍奉國家、幫助世界。

你們不需要當我的徒弟，不需要吃素，但如果能儘量吃素也就更好。你們要是能夠吃素的話就儘可能吃素，可以減少自己那種很重的殺生的業障，不管你們相信不相信因

果，你們吃肉的時候，身體會感覺到很沉重，也不容易消化，吃素就比較簡單消化。食物簡單消化，頭腦就比較容易思考，工作就會很輕鬆，不會都是沈在肚子的等級那邊、只想睡覺。所以各位還是要儘量吃素，我沒有講慈悲的事情，慈悲很少人能夠做得到，不過至少想到自己的身體，不要太虐待它；想到自己的頭腦，讓它輕鬆一點，才能夠做事，幫助自己、幫助家庭、幫助國家。

比方說你們有時候有很大的問題要解決，是不是會在那裡皺眉？儘量集中我們的思想，就是嘛！等一下就會亮出一個答案來，不過因為各位平常沒有練習這種集中思想的方式，思想要集中的時候非常困難，最多也只能集中一點點而已，所以結果也是一點點。如果我們能夠集中更深，每天練習，等習慣了，要集中就馬上可以集中，這樣子，我們就深入到我們最總部的智慧裡，然後我們得到的任何答案和結果一定是最準確的、最高等的、最完美的，了解嗎？（大眾鼓掌）除了打坐，我想沒有更好的辦法，可以這麼快的幫助自己。

打坐就是把我們自己全部力量集中在一起，然後我們要用什麼就用什麼，像那個放大鏡集中太陽的熱量一樣，然後要燒什麼它就燒什麼，任何東西放在那個集中點那邊都會燃燒的，懂嗎？它不只是燒光一根菸（Cigarette），或是一根草、一張紙而已，它會燒光很多東西。同樣，我們打坐的時候，如果把我们所有注意力能夠集中在一個點，然後把任何問題放在它前面，都能馬上得到解決。

我們力量太大了，不過我們每天都用不到它，沒有把它集中起來用，所以我們就像

沒有力量一樣，每個人都笨笨呆呆的。我們本來是佛，本來是一位有大智慧的主人，什麼事都可以做，什麼神通都可以顯，什麼問題都可以解決，結果我們都沒有發展自己偉大的能力，每天都笨笨呆呆、苦苦惱惱的，做什麼事都不成，然後抱怨天、抱怨地、抱怨自己的命，懂不懂？這樣是不對的，這是太悲觀、太對不起自己了。

我們要改變自己是很簡單，每天試著打坐半個小時、一個小時看看，生活會變得不一樣。為什麼師父的徒弟喜歡這個觀音法門？都是因為他們得到利益，他們越打坐，越感覺到不一樣，越打坐越感覺到光亮，甚至連外表也會改變。有時候我自己看到他們的改變也嚇了一跳！有些徒弟在印心以前、印心以後，只是短短幾分鐘或幾個小時以後，那個人馬上變得不一樣，連我自己也認不出來，怎麼變得這麼漂亮？不過有一些人回去又懶弱下去，不打坐的話，臉色就不一樣，看起來很黑很暗，很沒有智慧，很不輕鬆，我們說那種人業障比較重。

所以並不是他們對師父迷信，或是崇拜偶像，是因為他們自己有親身體驗，有得到利益，所以他們才那麼歡喜。因為我徒弟不全都是六歲、十二歲的小孩子，他們有人頭髮已經白了，有的人當大官、當將軍、有人是居士、有人是醫生、有人是教授，他們都不是愚笨的人，我不能騙他們太久，懂嗎？有可能我可以騙他們一天、兩天、三天或三年，但是我不可能年年都騙他們。有人跟師父印心已經六年、七年了，從我來福爾摩沙到現在，有的徒弟已經跟隨師父六年了，他們越來越相信師父和觀音法門，修行也越來越好，做事也越來越順利，對國家、世界越來越有利益，對自己越來越喜愛，對別人當

然更喜愛。

如果我們不能愛自己的話，我們不會愛別人；如果任何人跟你說：「我們要先愛別人，應該愛別人比愛我們自己多。」這是不可能的事情，如果你不能愛自己，任何人你都愛不了，對不起！這是很普通、而且很合邏輯的事情；因為在心理方面我們天生是這樣，我們沒辦法改變，所以我們要先集中我們的大力量起來，先認得我們有什麼好處的地方，有什麼特別的能力、有什麼才能、有什麼智慧、有什麼驚天動地的才華，還有，我們有多大的愛心，先認得我們有那些優點，然後我們才能夠喜愛別人。

為什麼師父能夠天天照顧這麼多人，又不會感覺到我的愛心會減少？這都是因為我很愛自己，我很敬佩自己，我很喜歡我自己的緣故。我們的自卑心，對自己非常不好；因為自卑心使我們產生嫉妒心、產生爭鬥的氣氛、產生很多佔有的態度，因為我們怕別人比我們好，怕別人不會敬愛我們。因為我們有某種隱藏起來的缺點，即使我們外表蓋起來不讓人家知道我們的缺點，但是我們自己的本人會知道，所以我們沒辦法敬愛自己，沒辦法原諒自己。

從這個自卑心，我們產生很多不好的態度，不但傷害到自己也傷害到別人，會令在旁邊的人都不舒服。除了我們打坐找到自己的優點，找到自己的聰明度，我們沒辦法洗掉這些自卑感，多數的人，多多少少都有自卑感，即使驕傲的態度也是一種自卑感而已，為什麼呢？比方說一個人他當大官，然後看不起他的部下，這也是一種自卑感，因為他只認得他是一位大官而已。再比方說：一位部長，他只認可他是一位部長而已，他

不認可自己是佛，聽懂嗎？他還認為他沒什麼了不起，只是在世界當官而已，他知道他不是一位完美的衆生，他知道在他的上面還有總統，或者還有別的高等的衆生，像釋迦牟尼佛、耶穌基督一樣；除了他認得他自己是佛以外，沒有什麼藥可以救他那自卑的病。

我們如果有自卑的病，我們會容易虐待別人，因為我們自己的心理覺得不舒服，我們會阻擋很多別人的工作，有時候我們只幫忙一點點，就會要求很多的回報，所以如果我們要救我們這些最嚴重的病，無明的病、自卑感的病、不知道自己是佛的病；我們只有一個辦法，就是要打坐。不要每次都說修觀音法門，我只是要貢獻你們一些祕方，可以使你們的等級儘量提高一點，然後你們會感覺到越來越舒服。要修觀音法門的話，當然更好，不過我知道不是每個人能跟師父修行，因為如果不是自己有懷疑心的話，往往就有別人在旁邊阻擋，如果太太准許的話，媽媽也會抱怨，如果媽媽已經准許的話，爸爸也會阻擋，有很多障礙啊！而且也很少人能持有一份很堅固的勇氣，決心要走他自己選擇的路。

連釋迦牟尼佛，祂是一位被寵壞的王子，也是國家最高的地位，祂想要修行，祂還是用偷跑的方法才能出王宮，雖然趁半夜的時候溜出去，不是一位王子該有的風度，不過如果祂沒有這種堅定、虔誠的心，祂就成不了佛了。懂不懂？如果祂還在那裡考慮，祂自己是王子，不能這樣半夜溜出去，要做什麼應該明明白白，告訴父母、告訴太太、告訴兒子、告訴那五百個宮妃美女，那我想等祂全部都處理好了，元氣都消耗掉，祂也