



即刻開悟之鑰

清海無上師 第七冊



當你越安靜，越往內求，就越有智慧，你會很清楚要做什麼。

文：摘錄自「身處永恆涅槃之法」



我們修行的人也是一樣，修行目的是爲了要開智慧、幫助眾生、提高地球的文明力量。

文：摘錄自「珍惜上帝給我們的富裕生活」



清海無上師

即刻開悟之鑰(七)

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世界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(七) 目錄

簡傳前言	三
清海無上師簡傳	五
前言	九
1 化紅塵為淨土	一三
2 珍惜上帝給我們的富裕生活	三三
3 真理的對話	四五
4 超世界的奧秘	一三
5 我們本來就解脫	一四五
6 萬物同一體	一五五
7 身處永恆涅槃之法	一七三
8 老莊與天堂音樂	一七九

9	原諒自己	一九五
10	為生命上彩	二一九
11	貪婪的國王	二三三
12	聖王的仁德	二四五
	印心——觀音法門	二五九
	出版品介紹	二六一
	如何與我們聯絡	二六三



化紅塵為淨土

清海無上師以英文講於馬來西亞檳城

一九九二·二·二十三

太可怕了！多餘的水果可以使其腐爛再當肥料，為什麼要倒進海裡呢？例如變成天然的肥料，滋養農作物，為什麼要丟掉，無論如何都是沒有妥善管理的緣故。每一個國家都是利己的，我不是說全部國家都如是，而是很多國家都這個樣子，彼此互相猜忌、保護每一個所謂的機密，那機密是全世界都已知的事，而且佛菩薩也知道，他們還以為是機密，抱著機密而不願互相幫助。如果有某一國自願幫助，其他國家就阻撓他、取笑他，給他壓力，使他不能給予更多的幫助，以至於不能再幫助，或惹來一大堆麻煩。

我們的世界太富足了！足夠供給整個地球的需要，而且夠外銷至附近三十二個或更多的星球，給那些沒有泥土可以耕種，或是礦物已遭破壞的星球，或是大氣層已在星際大戰時毒化的星球等等。我們可以外銷給他們新鮮的果菜，然後進口他們的「幽浮」，是啊！我們交換，可以以物易物，引進他們精良的機器設備，並輸出豆腐（大眾笑）、紅豆、米、麥等等，甚至外銷小貓、小狗、小鳥給他們看。在某些星球上，沒有很多那些東西，因為大氣層被破壞，人們很難生存。他們控制人口的數量，因為他們的氧氣、大氣壓力等等東西都須再循環使用，所以他們養不起寵物。我們甚至可以從地球出口空

氣，給他們每人一袋裝滿愛心的氧氣。是的，我們可以這麼做。

如果地球上的領導者能明瞭自利主義的傷害有多大，對他們自己是多麼短視，長久下去將如何傷害到他們自己，甚至他們的後代子孫，如果他們知道還有其他星球、其他的公民存在整個宇宙中，就該想到我們應該與他們保持關係！並且試著去溝通、去學習、去互惠，然後就會停止爭論、停止戰爭，至少會努力尋找促使和平的方法，將所有財力、物力投入其中，而不是將它們用在戰爭方面。

但是我現在如何告訴他們？我們是不是應該一個個的去拜訪那些總統？把他們「射」下來，用我們的光，用我們的愛力、微細的愛力（大眾笑），我們用細心、愛心、關心來「射」他們，給他們每人三袋的愛心，但是也許他們會把它們吞了！即使我一一拜訪世界的領導者，可能他們會以為我想從他們那裡得些什麼，因為每個人都互相要求，所以他們可能也會這麼想。很少有人做了事之後，卻不要求回報。我也要求回報，我要求他們好好照顧人民，真正的為國家、為整個星球的利益奉獻自己的生命，來改善已經鑄成的錯誤，來美化我們的星球，並試著與我們好的世界接觸，以使我們的科技、機械更進步，增進理解力，減輕世界的苦難，可能的話，也減少其他世界的苦難。

如果我們真的是世界或國家的領導者，我們必須思想博大，做事顧及整個大的層面，用這種寬廣的方式來思考，而不是只考慮到一小部分的人、政治人物、小部分的國家，或一群我們有興趣的人；這相當不容易，但是我們可以得到。如果只關心那些幫助我們的人、組織、支持者，甚至我們的國家，如果我們只考慮這麼小的範圍，那就是

降低自己的品格，沒有拓寬我們的心胸、增廣我們的愛心。如果世界已經沈淪，等沈淪到了某一程度，人類自然會覺醒而再度團結，再度結合在一起，因此有些時候，上帝必須藉著災難的後果來修正、來搖醒我們，但是這麼做太悲哀了！而且影響久遠，最好的方式是我們自己醒悟，不要等到災禍來臨。

我們總是清醒一會兒，然後又再度跌入壞習慣裡面，沒有從過去學到教訓，沒有從以前有利的經驗中成長。我希望世界墮落的程度已足夠促使那些世界的領導者了悟，該是改變我們生活方式的時候了！他們該考慮到比日常生活更多的東西，該考慮到國界以外的一些事情，該考慮到這個星球、大氣層之外的一些事物，否則就枉費我們的偉大。就如動物、螞蟻一樣，只為了餵飽自己的肚子而思想、工作和生活著，或只為了照顧四周的人、親戚朋友或國民而已，螞蟻不是這麼做嗎？蜜蜂不是這麼做嗎？牠們甚至比有些人更有組織，甚至比有些人更彼此互相扶持，比我們更相親相愛，牠們公平分配得到的東西，一起工作、一起分享。

我們擁有足夠的東西，而且太豐富了！我們世界非常非常富有，無論是礦物或是各種資源，即使沒有石油，也有其他的東西可使車子運轉。「幽浮」不用汽油，從火星到這裡怎麼加足夠的汽油？好像是七千八百萬公里，是嗎？火星最靠近我們，是嗎？是最近的一個，近得剛好夠我們所加的燃料來回走一趟。也沒那麼接近，不是像從這裡到香港那麼近，這個我們都知道！

不同的目的地要用不同的燃料，在高等的世界不需要汽油，太麻煩又太重了！他們

使用不同的能源，不一定是太陽能，在大氣層中有其他的能源，科學家可能已經發現了，但還沒使用。有時科學家發現一些東西，某些人會去阻止他，不讓大眾知道，也不支持他，然後也許研究經費用完了，就無法再繼續研究，或是後來的人偷了專利將其毀壞，或是用在其他壞的目的上，想出售它，這是一筆大經費，自然沒人想買，所以「卡」在那裡，沒有什麼利益，了解嗎？

只要我們的星球上仍然有些人抱持這種想法，我們就無法進入新紀元，無法進入文明的世紀，進入有價值的人生：一個真正有尊嚴、被尊重的人生，非常不容易。所以我認為我們的工作也不壞，是嗎？至少我們試著教育人們必須誠實、勤奮工作，依靠自己找到自己的智慧，即使工作微不足道也要用心去做，奉獻自己，就算無法把工作做好，對整個社會來說，他也是誠實無害的；至少他們不欺騙人、不製造麻煩，有耐心、有服務精神，或者至少他們不會帶來麻煩，不會嫉妒或激怒別人，不會破壞他人在科學方面或任何方面的成就。

我們大部分的同修在街上或他鄉相遇時，感覺好像兄弟那麼親，而且他們知道可以信任對方，他們知道這個人會幫助他們、會愛他們，至少不會傷害他們，是不是這樣？（大眾答：「是！」）如果整個世界都如此，你們認為如何？我跟你打賭，我敢向任何其他所謂注重手足情誼的宗教組織挑戰。你想要舉一些例來比較，卻一個都找不到。是，很難找到一個所謂的兄弟會能像我們一樣，彼此互相信任。（大眾答：「對！」並鼓掌）

當然我們還有缺點和個性，但是，我們知道我們可以互信，我們有愛心，我們肯為別人付出，我們可以將自己所擁有的給予他人，在這點上，我們對彼此都有信心。如果我們創造一個這樣的世界，就不需要去天堂，不需要談論到淨土，我們留在這兒就行了！（大眾鼓掌）我們化塵間為淨土！這樣很好。事實上，我們的動機並不是要逃避我們的責任，或是逃離塵間，而是如果我們無法留在此地，或是無法改變它，我們只好離開。

如果你愛這個世界，如果你還是個地球人，如果你認為人類依然有價值、值得信賴，那麼請拯救他們，用你的智慧、用你所知有關靈性修行，有關慈悲心、愛心和觀音法門去拯救他們，那是我們的責任。如果每個人都修成觀音、吃純素，你還是不喜歡這個地球，那也沒關係，其他星球已經為你準備好，已經在等著你，「在我父親的天國，有很多大的宅邸！」這是無可置疑，只要有能力上去的便有能力下來，但在低境界的人則無法上去。

如果對於我們的法門、我們的動機或是有關我的教理，你們還有任何疑問，因為你們剛修行，或因為你們沒有如隔壁所述的美妙又令人震撼的體驗，或是因為你們已經修過其他法門，或是因為你們故意吃不對的食物，請容我提醒你們重新開始，以便幫助你們堅定信念。

我自己的名譽做擔保，我沒有一秒鐘在想任何有利自身或親戚的事，我一直都是這麼說的，每個人都可當見證。例如我的家人在悠樂，自從我（二十七年前）離開他們

後，直到二個月前，他們才有電視機，因為我寄給他們幾千元，他們要電視是因為他們要看我講經的錄影帶（大眾鼓掌），從這個例子，你們可以清楚的知道，我不是利己主義者，甚至於也不會利益自己的家人。

當然，他們要求幫助時，我會伸出援手，如果他們沒有要求，我也忽略他們，只要他們生活還過得去，我不會太擔心物質的舒適與否，只要他們能活下去就好了！我讓上帝照顧他們。當然，我不會讓他們挨餓或死亡等等。如果我幫助其他人，自然也能幫助自己的家人，但不是讓他們變成富有或出名。我像你們一樣，也只是一個無助的人，我不讓徒弟們頂禮我的父母，甚至於不讓他們去看我住過的房子，即使那是由於我或是由於我雙親的榮耀，他們才這麼做，我也禁止他們，那些去過的，我都禁止他們回來看我！

那些外表的榮耀，使二、三個人榮耀的事都是沒有用的。最高貴的榮耀，你們會在打坐時找到，使自己更美好、使自己成為這世上一個非常漂亮的公民，那是你們使我光榮的唯一辦法，沒有其他方式了！要堅定你們的信心，相信自己所選擇的是好的法門、是好的明師、是好的教理。你們可以叫我師父，但並沒有比你們叫我乞丐光榮多少！我們叫我師父，是因為你們知道這個人，她知道你們所想要知道的一些事情，這個人了解我們想了解的東西，這就是我們追求的目標，了解嗎？她就是我們所想要成就的榜樣，她已成為自己的主宰，所以我們叫她「師父」。

早晚我們終將成為自己的主宰，那時就可以叫自己為「師父」，只有能主宰自己的

師父，才是真正的師父。那也是你們叫我「師父」唯一的目的。否則，我接下這筆「生意」，並不會帶給我更多的榮耀，而且我不為自己的私利，我們的法門是真正對的法門，能利益最多人，而且最快；我們的徒弟比世界上、任何其他我所知道的修行團體的修行人進步更快。

我很誠實的告訴你們，你們可試著去找其他法門，我不會嫉妒，你們可以去了解其他的法門，我不怕你們逃掉，我只擔心你們浪費時間，只為你們再回頭時，會後悔浪費那麼多時間而難過（大眾鼓掌）。所以找到自己所想要的之後，要堅定立場。如果你一定要調查我本人，請儘量去挖掘，如果你們真的想找是否有比我們好的法門，請趕快去！不要坐在那裡猶豫不決，浪費彼此的時間。如果你能找到其他更好的法門，我很樂意讓你走，因為徒弟越少，我越輕鬆，而且我也可能加入你們的行列，然後我們變成同修，我可以像你們現在一樣坐在那兒整晚，當個被照顧、被關愛的徒弟，沒有責任。我可以跟隨明師，從一個地方跑到另一個地方，像你們一樣，很羅曼蒂克，對健康很有幫助。

你們知道我從不強迫你們相信，也從沒使用神通或不合邏輯的言論，導引你們進入這個「瘋人」的團體（大眾笑），是你們自己選擇進來的。是，所以如果你們已經選了，就要確信你的選擇是好的，因為如果選擇了不好的東西，也是個選擇，跟隨沒有結果的事，只是浪費時間、浪費體力。一旦跟隨之後，就必須確信你的抉擇是好的、是對的，一旦確信是對的、有利益的，就必須全心全意的投入，以便從其中得到最高的利

益，投入所有的精力，否則就只能得到一半的效果，而且浪費時間，這樣倒不如早點離開，是不是這樣？（大眾答：「是！」）

就好像婚姻，一旦你選擇了一位伴侶，就必須試著與另一半共同保護婚姻，因為如果婚姻不幸福，你也無法去外面工作，沒有力氣、沒有興趣，兩方面都必須為婚姻付出。在你努力付出之後，而且你也認為自己選擇的是個好伴侶，但是卻沒有多大成效，雙方又不願去修補，那就最好別再努力，是，不要折磨對方，浪費彼此的時間和氣力。如果你認為這樁婚姻對你好，失去它你活不下去，那麼就要付出。我們必須努力去維繫每一件事。

我們的世界可以變得像淨土一樣的漂亮，只是世人沒有用心去做，否則這世界會像任何淨土一般漂亮。人們將所有財力浪費在戰爭、武器、互相殺戮、互相爭奪、互相驅逐上面，我們可以將這些錢用來鋪全世界的街道，種植漂亮青翠的樹，種植各式各樣的花，和最有營養的蔬果食物，即使只供觀賞而已。是的！我們不必要吃。如果擁有太多時，我們可以純觀賞，讓它們自己掉下來腐爛，自然變成肥料，我們可以聞其香味，將地球轉變成漂亮的天堂。

我們的道路不需要像阿彌陀佛的世界，鋪琉璃、鋪黃金，只要鋪水泥或黑柏油，我們就滿足了！很乾淨，而且已經很好了！我們就不用走在泥巴上面，但是即使是泥巴也是漂亮的，只要乾淨就好，只要不是垃圾滿地，沒有收音機用過的電池，滿地滾滾滾去，沒有塑膠或橡膠充斥各地，沒有污染我們鼻子的汽車油煙等等的髒空氣。我們可以

用財力、資源、能力去發展科學，找出比現今汽油更好的燃料，找出使人類更安全、更公平分配的方法，不是像有些體系或是所謂的主義一樣，將每個人降為赤貧，而是將貧窮的人們提昇到富有的水準，一定要用這種方法，而不是把它反過來。我不是政治家，我只是談邏輯，我不喜歡政治，但是有時候無法將政治和所謂的宗教或道德分開，因為在古代只有智者能統治國家。

所以在中國，我們有堯舜的時代；在西方，有埃及和希臘的黃金時代。不要說修行人不應介入政治，我們沒有介入，我們甚至不想介入，即使介入也無法做任何事，但是我們可以談邏輯，讓你們了解政治敗壞的原因。因為那不是真正的政治，如果是真的政治，就會穩固，會利益整個國家、整個世界。現在我們也有少數非常好的領導者，連我自己也喜歡他們。如果我能夠，我願意支持他們，不是和他們握手、寒暄，告訴他們我支持他們而已，而是用我的方式、無形的方式，使他們能在位、掌有權勢更久，我會幫助他們使這個世界至少有些光芒，讓上帝能有好的工具，使工作順利；至少，不讓我們的世界淪為地獄（大眾鼓掌）。

如果我們沒有其他更好的方法幫助世界，那我們就打坐使自己更好，提昇自己的道德水準，那也是一大幫助。當這世界充滿缺點與不平時，如果能有更多善良的團體，漂亮的衆生，不殺生，即使吃素也吃得很少，不貪婪任何東西，盡己所能幫助人們，不管對方有沒有印心。那麼我們就已經給予這世界很大的幫助，漸漸的其他人會以我們為榜樣；我們以身作則，而非空談。