

即刻開悟之鑰(九)

清海無上師

悠樂文開示專輯



清海無上師

即刻開悟
之鑰

第九冊

悠樂文開示專輯

即刻開悟之鑰

第九冊

悠樂文開示專輯

清海無上師

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傳記，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，傳記到底完成沒有？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工作，因為我師父是超世界的眾生。」

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。



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想法，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」：等獎項。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二任總統雅奈茲·德爾諾夫舍克博士（Dr. Janez Drnovsek）；美國第45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」：等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。

清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「清海日」。迄今，她仍然不遺餘力幫助世界，無數領導者和民眾都對她感激不已。

清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：「吃素環保來救地球」，即由清海無上師所提出。

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」純素連鎖餐飲店在清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佈世界各地，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眾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。

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來。



即刻開悟之鑰（九）

悠樂文開示專輯

簡傳前言

清海無上師簡傳

愛的道路

一 學佛就是要成佛

1

二 戒律的真義

17

三 真理唯一

41

四 佛度有緣人

59

五 六度波羅蜜

91

六 修行與持戒

125

七 皈依與印心 149

八 佛與人 177

九 人生的目的 203

十 以愛心化解仇恨 239

十一 持戒的重要 263

十二 無所不在的本來面 277

印心·觀音法門 287

出版品介紹 291

如何與我們聯絡 297

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。

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。



學佛就是要成佛

我們誠心會感動佛，祂會加持我們，
那時我們自己內在的力量、我們的佛
性，將會被喚醒而開始運作。

看到各位鄉親同胞平安抵達自由的地方，大家都健康快樂，師父很高興也很感動。因為佛菩薩保佑，大家才能如此平安，物質和精神生活都很富足，師父在這裡替大家感謝佛菩薩。

祖宗罪與定業

有很多人問師父，既然您已經成佛，為什麼不救自己的祖國悠樂？可以這樣做嗎？其實，我們應該先救自己。釋迦牟尼佛在世時，祂的國家也有很多戰爭，弟子們請求祂用神通與加持力調解雙方、拯救國家，佛說：「不可以這樣做，他們生生世世造下許多因果業障，必須清付，解決之後他們便會和好，到那時戰爭自然會消弭，目前我們無法介入！」佛的大弟子目犍連看佛不肯幫忙，以為佛沒有慈悲心，於是自告奮勇：「師父不幫，我來好了。」目犍連用神通把兩個

國家都收進鉢中，以為避免了一場戰爭，幾天後他打開鉢，鉢裡面竟然全是血——兩個國家在小小的鉢裡照樣爭戰！

《金剛經》曾提到定業不能改。定業是業障的一種，根據天主教的說法，即是世代相傳的祖宗罪。祖宗是誰呢？其實就是我們自己。我們前世犯錯造下的「因」，轉世回來業障又結「果」在自己身上。亞當和夏娃並沒有留下什麼原罪給後代，那樣就太不公平！上帝不會這麼做。聖經的敘述很簡短，一般人又不夠開悟，所以不了解真相。事實上，祖宗就是我們自己。好比一百年前你出生在甲氏人家，然後往生，一百年後，你又投胎在同一戶人家，成為甲家的子孫，甲氏先祖其實就是你本人，只可惜沒有人知道這個真相。祖宗罪就是自己以前所造的業障，所以說業障來自於自己。

有人問師父：為什麼不救悠樂？阿彌陀佛！不可以這麼做的。釋迦牟尼佛曾經說過：要脫離苦海，就要遵從佛法。祂說：「以手指月，依指見月。」我們不能依賴佛，佛只是指引我們該走的方向。



佛陀自己也因為遵守佛法才成佛。假如我們想成佛、脫離苦海，就要遵守佛的戒律。想要達到天人的果位，就要遵守天人的戒律；想要成佛，就要遵守佛的戒律。

光是要做個好人，也有基本的法律要遵守，犯法只會找障礙給自己，讓自己受苦。我們不該抱怨佛不解救我們，祂有，是我們自己不聽從而已。好比生病時去看醫生，跟醫生說：我生病了，請給我藥吃，替我治病。然而卻不肯吃醫生開的藥方，當然病只會越來越嚴重，甚至病死，你們明白這個道理嗎？

神通不究竟

神通從來無法救人，就算暫時救得了，也不究竟，所以佛不要我們迷信。佛說一是一，說二就是二，講什麼都合邏輯。祂不會比手劃腳、施展神通引誘我們：「看啊！我有神通！」然後手一指，一切就變成完美，佛沒有這樣說。祂告訴我們：有因就有果，想要得到幸福

快樂的善果，必須先種下善因。

佛在世時，有一個老婦人的兒子生了重病，她祈求佛救她的兒子，佛救了她的兒子嗎？沒有。並不是佛不慈悲，而是佛明白因果，時候到了就該走，佛不想擾亂那個人的因果。一個人的因果牽連無數人，改變一個人的命運，將會牽連無數旁人的命運。

就像師父手裡的佛珠，這是一位福爾摩沙弟子送給師父的，為什麼有這串佛珠？故事是這樣的：師父的一位弟子生病時，看到師父化身來救他，所以他做了這串佛珠送給師父當紀念。一串佛珠是由許多珠子串連而成，現在假如有人說：「師父，我很喜歡其中一顆，您可以送給我嗎？」師父當然可以送給他，但是拿掉一顆，整串佛珠也會鬆開脫落，到時候又要一粒一粒撿起來重新串接。所以師父說：「算了，何必呢？」

要救人並不容易，除非那個人誠心想自救，並懺悔自己的過錯。我們誠心會感動佛，祂會加持我們，那時我們自己內在的力量、我們的

佛性，將會被喚醒而開始運作，一旦回歸正道，路途就不再困難險阻。

如果你家在北方，卻開車往南走，有些人知道方向搞錯會掉轉回頭，有些人卻朝著錯誤的方向一直走下去，當然會越走越遠。也許有人會想：「有本領，你送我回家就好，何必多說！」問題在你不肯自己回頭，非要等人家出動拖車來吊，不僅堵塞交通又耽誤大眾。所以，最好、最簡單的方法還是自己回頭。

同樣的道理，學佛就要守戒，信仰任何宗教，都要遵守那個宗教的戒律，才能讓自己走上正途。釋迦牟尼佛與耶穌基督都不曾為了自身的利益，或是為求名望而強迫人受戒、招徠門徒。釋迦牟尼佛與耶穌基督都是得道的人，都走過這條修行路，知道這是正確、安全的道路，才帶領眾生一起走。假如我們追隨他們的腳步，結果將會很美好。

若是不願意追隨，那也沒辦法了！就像家住北方，卻偏要向南走，或是家在南方卻朝北走，這樣連明師也只有莫可奈何，明白嗎？不是明師不幫我們忙，對他們而言，要幫助我們是輕而易舉的事，只是非

得要等人家出動吊車，也太勞師動眾了！而且吊車開上高速公路也會堵塞交通，所以，最好的方法還是自己回頭。

回頭是岸

戒律其實是用來保護自己的，佛也說：回頭是岸。

有一天早上，師父講經的時候，一隻不知名的小蟲飛進屋內，四處亂飛了一陣，後來黏上了蜘蛛網，掙扎著無法脫身。師父覺得牠很可憐，就拿了一個杯子和一張紙，把牠裝在杯子裡，放回屋外，牠才總算自由地飛走。牠在杯子裡時掙扎得很厲害，以為師父要傷害牠，牠想要自由，卻被困在杯中，幾乎不能透氣！牠不明白師父的好意，只要忍受一下子，就可以被放生。

佛法就像那個杯子，暫時把我們框在一個範圍內，目的是帶我們去更自由的地方。好比那隻飛蟲，被裝在杯中看起來沒有自由，以為



有人要加害牠，但是一會兒之後，牠就真的自由了。這個世界的自由，不是真正的自由。也許有些時候我們會想：為什麼要修行？生活好辛苦，三餐都無法溫飽了，還要修行守戒，誰受得了？然而，假如我們做得到，我們將得到永恆的快樂、平安與自由，超越世間無常的自由。

悠樂人和東亞人深受東方哲學的薰陶，沒有人不知道佛教、道教、儒教、天主教，每個人或多或少都受過某個宗教的影響。然而影響是一回事，能不能遵從教理又是另外一回事。假如我們是佛門弟子，就應該遵守佛的指示，改善自己的生活；假如我們是天主教徒，就應該遵從天主的教誨，然後我們將會看到生活有所不同。

假如不遵從佛或天主的戒律，一味貪求神通，又奢求生活能改善，那就比較困難。好比杯子裡的飛蟲，牠越掙扎，師父就越難把牠放到外面去。牠必須先安靜待在杯裡，師父才能把牠平安送到屋外。

身在異鄉好修行

你們身在國外，每天忙著討生活，也許會覺得修行比在悠樂困難，有沒有人這樣想？有人覺得在外地比較難修嗎？（有人回答：是）難在哪裡？其實在外地反而容易修行，因為這邊生活條件比較好。

在美國，起碼不用凌晨三、四點就起來準備小吃生意。而且天氣太冷，沒有那麼多男男女女在街上遊蕩，也就沒有人誘惑我們往外跑，是嗎？假如看到很多人逛來逛去，難免會動心想跟去；沒有人閒逛，我們的眼睛便能多休息，也不會想到處去找好東西吃。誘惑減少了，就不用那麼費力克制自己。

這裡的酒館也不比悠樂吸引人，在悠樂，大家可以坐上一整天，而這裡的酒館卻冷冷清清。而且人地生疏，坐下來也不知道要跟誰說話，光是坐著喝酒，也要一直計費，音樂又吵雜，與悠樂完全不同。從這一點來看，這邊是比較便於修行，你們同意嗎？

還有很多其他理由：比如在這邊親戚比較少，串門子的機會減



少，思念家鄉時，也只能一個人待在家裡，這才比較有時間修行；而在悠樂，親戚朋友太多，一天到晚交際應酬，就沒有時間了，在國外沒有這些誘惑，對修行反而有幫助。就算想出門，也不知道要去哪裡，親戚朋友的屋子都小小的，容納不下幾個人；而悠樂的氣候溫暖宜人，即使坐在屋外都很舒服。在這裡，酒喝多了就不能開車；在悠樂就不同，喝多少都沒人說話，連警察都在喝嘛！這邊法律比較嚴格，生活比較規律、安靜，任何人想修行都比較容易，這些都是在國外修行的好處。

學佛就要相信因果，怨恨別人是對的，唯有自己好好修行，用自己的功德影響別人；自己開悟後，才能夠帶領別人開悟和解脫。對於有愛國心、想為國家盡一分心力的悠樂人，師父建議大家一個最好的方法——就是以修行回報四重恩：家國恩、父母恩、眾生恩和三寶恩。如果我們採取暴力，遭殃的也是自己的親戚朋友而已；連年爭戰，犧牲了多少青年才俊，只剩下老人。在戰爭中死去的，正是我們自己的兄弟子孫，不是別人。

師父認為最好的方法就是修行。修行後，我們可以用功德化解兄弟親友之間的紛爭，假如每個悠樂人都修行，一個人可以度很多人，遲早國家就可以自然地解脫，明白嗎？

我們改變不了世界，就改變自己，用自己的功德影響別人，這樣做是最好的。吵來吵去，遲早會大打出手，戰爭就是這樣才會連綿不斷。在國家經過這麼多戰亂之後，我們可以了解：互相攻擊、打仗，是解決不了問題的。只有博愛的胸襟以及修行，才能克服一切，帶來美好的結果。

為什麼世界人口越來越多？

很多人問師父：為什麼世界人口越來越多，不斷增加？各宗教都自稱會拯救信徒，讓他們解脫，帶他們去快樂平安的天國、天堂等等——師父曾經親眼看過天國，所以知道天國、天堂指的是一樣的地方。就像有人說旅館，有人說Hotel，名稱雖不同，但意思一樣。你們知道



為什麼各宗教都說會帶信徒到天堂，然而世界人口卻還是一直增加嗎？因為沒有多少人得到解脫，正因為沒有解脫，人口才越來越多。假如可以解脫，大家早都走光了。

比方說：世界上有三分之一的人口是天主教徒，三分之一是佛教徒，另外三分之一是別的宗教。假如說只有佛教才是正道——我只是打個比方，天主教徒不要來打師父（師父笑），師父很怕，一說到某個宗教，別的教徒就會瞪眼，準備比個高下。

假如說佛教是正道，那不是應該有三分之一的人口減少了嗎？假如我們說佛教不好，只有天主教才是最好，才能讓人解脫，那麼至少天主教徒都能得到解脫吧？可是為什麼世界人口還是一天比一天多，沒有看到誰解脫？知道原因的請舉手，說對了師父給糖果吃。（現場有人答話）假如是這樣，那麼動物轉世變成人的數量與人變成動物的數量應該會相等，為什麼人口還是越來越多？由這點可以看出，有越來越多的動物轉世成人，而解脫的人數反倒減少了。

世界上有很多宗教，也訂立了很多戒律，但是人們都沒有切實遵從。佛陀教導我們不要殺生，我們信仰祂，但是所作所為卻相反祂的教理。很多人辯說：「我沒有殺生。是人家殺了，我們才吃的，不吃不就浪費了嗎？」假如大家都不吃肉，就不會有人賣肉，真是可憐啊！這就是我們所謂的慈悲心嗎？佛陀的教理全都忘記了。

殺生有兩種：直接殺和間接殺（見殺隨喜）。《楞伽經》曾提到：假如我們不吃肉就沒有殺。因為有人吃才有人殺，所以吃的人與殺的人是同一等罪。你們讀過《楞伽經》嗎？還是你們比較喜歡讀小說？佛經太沈悶了，是不是？經典老是告誡我們吃純素行善，聽都聽膩了，你們喜歡自由自在過生活，吃純素做什麼？太辛苦了！是嗎？

只有博愛的胸襟以及修行，才能克服一切，帶來美好的結果。





殺生之業

如果現在不忍受這一點辛苦，來世就要受更多苦，這就是因果輪迴。今天我們殺牠們，明天牠們會殺我們，結果就是發生戰爭——大規模的屠殺，喪亡既多且快，一如那些每天被宰殺，送到市場販賣的無數動物一樣。

有一個人曾經說過：他到美國後，有一次經過一個農場，早上還看到一整群黑黑紅紅的牛群，當天下午他再路過時，卻已經一隻不剩，全部都被宰殺、燒烤了。所以，不用問為什麼會有戰爭，佛菩薩不會製造這種慘況給我們，是眾生自己造成的。

正如不久前的舊金山大地震，橋毀樓塌，景象十分悽慘，關於這件事，我們可以談論一下。你們在電視上都可以看到橋原先有兩層，為什麼下層完好如初，只有上層倒塌？很明顯是因為那些人氣數已盡，無論他們在哪裡都會死。否則這該如何解釋？為什麼一樣歷經強

震，下層完好而上層卻會坍塌，壓死了身在其中的人？不能說是偶然，冥冥中自有定數。

所以，雖然宗教種類繁多，多數人仍然無法解脫，因為他們沒有真正相信教主的教導。我們不需要爭辯佛教比天主教好，或是天主教比佛教好，那些懂得戒律的真義並遵從的人，才是真正的好信徒。

上帝創造了各種宗教，以適合人們不同的需要，一切都是安排好的。《普門品》中曾經提到，觀世音菩薩會示現各種不同的形象引度眾生：有時候是印度人，有時候是修女、夫人、大將軍、童男或童女等等，觀世音菩薩會視場合以及與那個眾生的緣分而化現，了解嗎？所以，說不定耶穌基督就是觀世音菩薩的一個示現。我們不應該認定某個宗教才好，另一個宗教就不好，照顧好我們自己的人品、道德，才是最重要的。

聖經裡面也教人不要殺生，十戒的第一戒就是不殺生，但是一般人不開悟，所以不明白，以為不殺生是指不殺人，其實天主說不殺



生，不僅指不殺人而已。「生」是指生命，殺害任何生命，都是殺生。佛也說不要殺生，祂沒有說只要不殺人就好，而是不能殺害一切生命。

也有人問我：「我們遵守不殺生的戒律，但是我們連植物的根都拔出來吃了，這又算不算殺生呢？」也沒錯，但是拔了一根草與砍了一隻雞頭還是有分別的：草不像動物有痛苦的感覺，何況草拔掉還會再生，甚至越生越多。但是雞頭砍掉了可不會再長出來，動物跟植物的分別就在這裡。植物體內百分之九十是水分，所以痛苦的感覺不像動物那樣強烈，而動物的意識又不比人類高強。人類擁有較多的智慧、靈識與佛性，所以殺人的罪過是很大的。