

# 即刻开悟之钥 样书

## 目 录

◎前言 .....	3
◎清海无上师简传 .....	8
◎超世界的奥秘 .....	11
◎印心—观音法门 .....	53
◎纯素食的利益 .....	57
◎纯素食是解决全球水源危机的最佳方案 .....	81
◎纯素食者福音 .....	84
◎世界各地纯素食餐厅 .....	86
◎出版品介绍 .....	87
◎如何与我们联络 .....	109

清海无上师各国样书（80种语言）免费下载网址：

<http://sb.Godsdirectcontact.net/>

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

## 小讯息

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”（意指美好）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。

♥ 我不属于佛教，也不属于天主教；我属于真理，我传扬真理。不论你称之为佛教、天主教、道教或任何你所喜欢的称呼皆可，我都欢迎。

～清海无上师～

♥ 一旦我们获得内在的平静，我们也会获得其他任何东西。唯有当我们找到内在的天国——了悟内在永恒的智慧与和谐以及我们的万能的力量时，才能满足我们一切世俗的欲望或对天堂的渴望，因为这一切都来自天国。如果我们没有得到这些，不论我们的权势、财富或地位如何，我们永远得不到满足。

～清海无上师～

♥ 我们的教理就是——在这世界上该做什么就去做，全心全意的做，善尽职责并每天打坐。藉由打坐将会获得更多知识、更有智慧、更平静，用来服务自己、服务世界。不要忘记你内边至善的品质，不要忘记上帝住在你里面，不要忘记佛在心。

～清海无上师～

## 前 言

自古以来，每个时代都出现过几位旷世罕见的人物，他们来到世间的唯一目的在于提升人类的灵性。耶稣基督便是这些造访者之一，而释迦牟尼佛和穆罕默德也都是。这三位大家都已耳熟能详，然而还有其他许多人未曾留名。有些人曾公开授徒，所以为部分人知道，另一些则默默无闻。这些人因时代、国家的不同而有不同的称呼，人们称他们为师父、神的化身、开悟者、救世主、弥赛亚、圣母、上帝的使者、古鲁、在世圣人……等等。他们来将所谓的开悟、救赎、了悟、解脱或是觉醒贡献给我们，以上用的字虽不同，但是在本质上都一样，这些造访者都来自同一神圣的源头，有同样伟大的灵性，和同样高超的道德，也具一样的力量可以提升世人；而且正如同过去的圣者一样，虽然与我们共处，然而很少有人知道他们，清海无上师就是他们中的一位。

清海师父并不像多数人所认得的在世圣人。她是女性，而许多佛教徒及其他人都相信女人不能成佛的谬论；她是亚洲人，但多数西方人则期待他们的救世

主看起来会像他们一样。然而我们这些来自世界各地不同宗教背景，认识师父并追随她教理的人，都明白师父是谁。要认识她，你必须心胸开朗、一心虔诚。只要肯下功夫和专心就行了！其他什么都不需要。

人们大多数的时间都花在谋生及照顾物质需求上面。我们工作为了让自己及疼爱的人能尽量过得舒服。闲暇时，我们的注意力又分散到政治、运动、电视或花边新闻之类的事上。当我们有了跟上帝直接沟通的内在体验，并感受过祂的大爱力，就会知道生活并不是如此而已。

我们觉得这个好消息还不能更广泛为人所知是很可惜的事。因为生活中所有的疑问、挣扎，其答案都早已在我们内边，静静的等候我们发现。我们早已知道天堂唾手可得。如果我们过于热切，而在言辞上对您的理性头脑有所冒犯，请原谅我们，因为我们很难对我们所看到的、所知道的，保持沉默。

我们身为清海无上师的弟子、观音法门的同修，献上这本样书，希望帮助您能经由我们的师父，带领您亲身体会法喜充满的境界。

清海师父教导我们打坐往内静观祈祷的重要性。她阐明我们此生若要真正过得快乐，就必须发现我们自

己“内边的上帝”（佛性）。她告诉我们开悟并不是神秘而遥不可及的，或是只有那些离开人群的人才能得到。她的工作就是在唤醒我们内在的“上帝”（佛性）之后，而同时还能过着正常的生活。她说：“我们都知道真理，只是我们忘记了。所以有时候必须有人提醒我们人生的目的，提醒我们为什么要找到真理、为什么要打坐，以及为什么要相信上帝、佛，或是相信任何一位代表宇宙中最高力量的人。”她没有要求任何人跟随她，她仅以自身的开悟作一例证，让他人也能自己得到究竟解脱。

此本样书是有关清海无上师的教理介绍。在此书中所有清海师父的讲经、评论及引述，都是听自她的开示后誊写而成。有一些是从其他语言翻译过来后编列印行。我们建议您去听或看现场开示的录音带或录影带，如此您将可从这些教材中得到比文字更为丰富的体验。当然了，见到她本人是最完美的体验。

对某些人来说，清海师父是他们的圣母；对有些人而言，她是父亲；另有些人则把她当爱人。不过至少她是你所能拥有的世上最好、最好的朋友。她来是要给予，而不是要拿取。她的任何教导、协助及印心都不收费。她唯一要拿走的是你的苦难、你的悲伤和痛楚——如果你愿意！

## 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，或观赏无上师网路电视台的“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》，或进行线上浏览等等。

♥ 明师就是一位握有入门之钥的人，祂会让你成为明师……帮助你了解自己也是明师，了解你和上帝为一体。就是这样而已……这就是明师唯一的任务。

～清海无上师～

♥ 我们的法门并非宗教。我不是要人改信天主教或是佛教，或是其他的“信仰”；我只是提供一个方法，让你能了解自己，知道你从何而来，记得你来到世上的任务，发现宇宙的奥秘，明白为什么会有这么多的痛苦，并能领会死后的情况。

～清海无上师～

♥ 我们和上帝分离，是因为我们太忙了。如果有人正在和你说话，电话也同时响个不停，而你又忙着煮饭或和其他人聊天的话，就没有人可以和你联络得上。上帝也面临同样的情况，祂每天打电话来，但是我们没有留给祂时间，还一直挂断祂的电话。

～清海无上师～

## 清海无上师简传

清海师父出生于悠乐一个富裕的人家，父亲是一位具有高度声望的中医师。她从小生长在一个天主教的家庭，同时跟随祖母学习了佛教的基础。年幼时期，即可看出她对哲学书籍和宗教的经典，有超乎其年龄的兴趣；同时，对于众生也展现了不平凡的悲天悯人的胸怀。

十八岁的时候，清海师父前往英国留学，随后到法国和德国，并在德国的红十字会工作，并且和一位德国科学家结婚，过了两年幸福的婚姻生活。在先生的同意之下，为了追求开悟，她放弃婚姻而去实现她从小理想。

当时，她到处寻访求道，跟随不同的老师学习各种打坐的方法及修行的法门。她了解到单凭一己之力要帮助苦难的众生实在是不可能。她体认到要帮助众生最好的方法就是自己要完全开悟，所以一心向道，开始到许多国家旅行，寻找可以令人开悟的完美法门。经过许多年的辛苦尝试，清海师父终于在喜马拉雅山找到了观音法门，得到印心传法。在喜马拉雅山闭关精进修行一段期间之后，她就完全开悟。

生性害羞的师父，在成道后的几年过着清静、默默

无闻的出家人生活，直到人们找到她并请求她教导和传法，师父才将这个宝藏公开。由于早期的福尔摩沙和美国的徒弟不断的请求和努力，青海师父开始到世界各地讲经，并且为千千万万诚心的求道者印心。

今天，越来越多追求真理的人士，他们来自不同国家以及各种宗教领域，涌向她寻求无上的智慧。师父已经亲自印证这个即刻开悟的观音法门是无上的法门。对于诚心想学习的人，师父愿意为他们印心及引导修行。

这个世界充满烦恼  
但是我的心中充满着您的容貌  
如果我放您在世界上  
所有烦恼一定消失  
但是因为世界满满着烦恼  
找不到地方给您 ☆☆☆

我会卖掉太阳、月亮和星星，在这个宇宙  
为了要买您一刹那容貌  
噢！无量光佛  
照几道慈悲光，给这个灵魂  
阿弥陀佛 ☆☆☆

世界的人晚上出去跳舞唱歌  
迷散在物质的灯和世俗音乐里  
只有我单独坐在清静角落  
享受神圣光、音的境界 ☆☆☆

自我认识您，师父  
我不再留恋任何尘间东西  
您要好好爱护我，阿门！ ☆☆☆

～取自清海无上师《沉默的眼泪》诗集～



# 超世界的奥秘

清海无上师以英文讲于美国纽约联合国

1992.06.26

DVD#260

欢迎你们到联合国听经，请以你们的信仰方式跟我一起祷告：感谢我们所有、所得的一切，并希望有所不足的人，也能跟我们一样得到所需。世界上的难民、战争的受害者、军人、各国政府和联合国的领导者，都能实现他们的愿望，和平共处。

我们相信凡是我們祈求的都会实现！因为圣经上这么说。谢谢大家！

今天的主题是：超世界的奥秘。世界的事你们都知道，我不想再讲这些事。除了这个世界，还有很多别的事你们想要了解，所以才会来听经。它不像我的徒弟刚才所见证的神奇感应那么虚幻、令人难以相信，而是非常科学、合逻辑、又很重要的事。

各种宗教的经典都说有七重天，有不同的意识层次，有内在的天国、佛性……等等，这些就是超世界的东西。但是没有多少人得到这些经典上所讲的东西，我不能说没有，但是不多。和世界的人口相比，能得到内在天国或超越世界经验的人，实在太少了。如果你是美国人，你可能常有机会看到很多描述超世界的书籍。有些美国人拍的电影并非全属虚构，还有日本人所拍的电影也不完全是杜撰的。这些人可能看过从超世界回来的人所写的书，或是他们本身曾见过天国的景象。

天国是什么样子？我们在这个世界已经有职业、有安稳的房子和可爱的亲人……等等，为什么还要去想天国的事呢？正因为我们已经什么都有了，才应该寻找天国。讲天国，好像宗教味道很浓，事实上它只是一种较高的意识层次。古代的人说天国，以科学的说法来解释，就是不同层次的高等知识和智慧，只要知道方法，我们都能获得这种智慧。

听说美国最近发明一种能使人入定的新机器，你们玩过这种机器吗？现在正在大拍卖当中，价钱视你所要的入定等级而定，从四百到七百元之间不等。他们说这种机器是专为那些不想打坐，却要马上入定的懒人而设计的，你们不知道的话，我可以简单介绍给你们听。

这种机器，可以让你的心灵进入完全松弛的状态，然后达到高等的智商。据说那种感觉很棒！能带给你高等的知识和智慧。他们在机器里放些特选的音乐——外在的音乐，所以要戴耳机，然后可能再用一些电流刺激你，使你看到一些闪光，所以还要戴眼罩；想入定只要戴上耳机和眼罩就够了，这也不错！四百块美金而已，很便宜。但是我们的入定更便宜，完全免费又是永恒的，不用电池也不必插电，更不必担心机器一故障，就要马上修理。

因为这些人造光和音乐能让人变得这么轻松、有智慧！（我在报纸上看到的，没有去试过。）所以才这么热门，销路这么好。即使是人造的声光都能让人放松心情、提高智商，你能不能想像真实的东西对我们的智慧将有多大的帮助？这些真实的东西都是超世界的东西，只要我们想跟祂沟通，每个人都能得到这些内在的天光、音。靠这些音乐和光的强度，可以把我们推出这个世界，进入更高的超世界等级。

就像物理定律一样，火箭要脱离地心引力时，背后需要很大的推进力，而当火箭急速飞行时，就会发出一些光芒。当我们快速地进入超世界时，我们也会放射一些光，听到一些声音。这种声音是一种振动力，它可以把我们推到更高的境界，体验它既无杂音、又不会故障，没有任何不舒服

的感觉，更不需要花钱，这就是我们超越世界的方法。

超世界的东西比我们世界的东西更美好，比任何我们想像得到和不能想像的事都美好。没有人能确实地告诉我们超世界的情形，一旦有体验就很容易明白，不过也要持之以恒，要真正诚心地修行。没有人能替你修，就像没有人能替你做联合国的工作，却让你领薪水一样；同样也没有人能替你吃饭，让你饱腹。所以修行的方法就是要亲身体验，我们能听有体验的人讲，但无法从中得到许多体验。经由一位体验过上帝的人，我们借着他的力量，可能会有一两次或几天的体验，不必努力就能自然地看到一点光、听到一点声音；不过这种体验多数都不能持久，所以我们应该自己修行，亲自体验。

在我们的世界之外，还有很多不同的世界。比方说比我们高一点的世界，以西方的用语，我们称之为“阿修罗世界”。光是阿修罗世界，就有一百多个境界，每个境界自成一个世界，代表我们的理解程度。就像我们进大学读书，必须经过每个年级，它代表我们越来越了解大学课程，然后就逐渐走向毕业之路。在阿修罗世界有很多神通，我们很可能被神通诱惑，也可能会有神通、能救病、能看到别人看不到事。在那儿，我们至少会有六种神通，可以不受时空的限制、看到超凡的境界、听到超凡的声音；我们不受距离的限制，这就是所谓的天耳、天眼。

有时候我们能看透别人的心思，知道他心里在想什么……等等。当我们修到第一界时，就可以获得这些力量。

师父刚才说过，在第一界里有很多语言所不能形容的境界，比方说印心以后，我们修到第一界时已拥有很多能力，甚至会发展出以前所没有的文学才能，知道别人所不知道的事。很多能力都像上天赐予的一样，有时是财政上、有时是事业上的聪明才智，或是其他的才能。我们开始会写诗、画画，并能做以前所不能做的事，我们想不到自己竟有这种能力。我们能写出风格很美的诗和文章，比方说我们以前不是专业作家，现在却能下笔成章。在第一界中，我们将能获得这些物质上的利益。事实上这些都不是上帝赐予的，而是存在我们内在的天国里，只要我们唤醒它，使它活跃起来，就能应用它，这就是第一界的情形。

一旦去到较高的境界，又可以看到并获得更多别的东西，由于时间的关系，师父不能一一告诉你们，而且也没这个必要。光是听这些美好的东西，就像光听人家讲饼干糖果，自己却从来没吃过。所以师父只是稍做广告而已，你们若想亲自品尝的话，又是另外一回事！如果你们想品尝这些东西，等一下我们可以提供真正的食物。

超越第一界，我们再往上走到第二界；为了简化，我

们才称为第二界；到第二界我们可能比在第一界更有能力，包括神通在内。不过在第二界最显著的成就是“辩才无碍”，似乎没人能辩得过一个到达第二界的人，因为他的口才和智力已经发展到巅峰。

一般人的智商大部分都很简单，无法跟这种人匹敌，因为他的智商，已经发展到很高的程度。不仅是物质的头脑更高度的发展，我们内在潜藏的智慧、神奇的力量，此时也逐一开放。在印度，人们称这个等级为“菩提”，即为心智的等级，当你成就菩提的等级时就成佛了。“佛”这个字就是从菩提而来，所以佛的等级就只是这样而已；还没完！师父不只介绍佛而已，还有比那个更高的境界。所以多数人称开悟的人为“佛”，如果他还没超过第二界，可能会很骄傲，自认为是活佛，他的徒弟也会很骄傲地称他为“佛”。但事实上，能看到任何人的三世因果，又有辩才无碍的能力，这只是到达第二界，还不是天国的终点。

所以任何人能够看到过去、现在、未来，也不应该骄傲。以西方用语来讲，就是你们所了解的“阿卡西记录”（Akashic Record），任何修瑜伽或静坐的人都了解阿卡西记录；它是一种图书馆，就像我们联合国里的图书馆一样，里面什么语言都有，有阿拉伯文、俄文、中文、英

文、法文和德文应有尽有，只要你看得懂这些语文，就知道在某些国家发生些什么事。同样，一个修到第二界的人，他看一个人的三世记录，就像看自己的自传那么清楚。

在第二界还可以获得非常多其他的能力。无论如何，达到第二界已经很了不起了！已经是活佛了！因为菩提的智慧已经打开，会知道很多无法形容的事。不管我们要不要，都会有很多奇迹发生在我们的身上。因为我们的智慧已经打开，知道如何和更高等整理治疗的能源沟通，让生活变得更平顺、更美好。由于我们的菩提智慧已经打开，所以能从过去和现在的记录中得到必须的资料来安排、调整或弥补我们过去的错误，更正我们的缺失，从而改善我们的生活。

比方说：我们以前无意中冒犯邻居，现在知道了就很简单解决！当时我们不知道这位邻居默默地反抗我们，有时还在背后设法伤害我们，原来是为了误会或我们冒犯了他，现在知道原因，就很容易处理。我们可以亲自登门拜访，或打电话解释，或邀请他参加我们的宴会，把误会澄清。同样，一旦得到菩提的等级，我们会自动了解并处理一切事情，或是跟可以帮助我们的能源沟通，借此来安排一切，改善我们的生活。所以生活上会减少很多意外和不舒服、不愉快的情况，因此修到第二界已经很了

不起了!

师父所讲的都是很科学、很合逻辑的东西，也不必认为瑜伽行者或打坐修行的人都是很神秘的人，或是外星人。他们跟我们一样也是地球人，只是比较进化，知道如何修行。在美国，任何事我们都讲究它的原理，这样我们才能学习，我们才学得到所有的事。现在我告诉你们，超世界的科学也可以学习，听起来好像很奇怪，但是越高等的事越简单，它比我们高中大学里的数学问题更简单。

在第二界里也有很多不同等级的世界，但是师父只能简单地介绍，不能详细说明天堂的秘密；只要你跟一位去过天堂的明师同行就可以知道，所以这也不是什么秘密，不过太浪费时间了！每一个世界都有附属的世界，如果每到一个世界都要停下来，检查所有的东西，那要花很多时间。所以有时候师父只是很快地带你走过这些世界；如果你不当明师的话，就不必学这么多，要不然会使你头痛。

即使只带你走回家的路，也要花很多时间，有时要花一辈子的时间。开悟可以马上得到，不过那只是开始而已，就像办入学手续一样，只要在大学注册，马上就变成大学生，不过还不是博士，还要学习好几年以后才能毕业，可能四年、六年或十二年不等。如果那是一所真的大

学，而你也真正想学，只要你报名，马上就能成为你所渴望的大学生。所以双方都必须配合才行。

我们若想超越这个世界，比方说，在纽约我们没有别的地方可去，对曼哈顿、长堤、“短堤”、所有的堤岸都已经很熟了（大众笑），如果现在我们想去外太空玩，看看那里的情况如何，也不错啊！为什么不行？我们花很多钱去佛罗里达的迈阿密，也只不过是在海里洗个澡而已，那为什么不偶尔到不同的世界，看看邻近的星球是什么样子，在那里人们如何生活？我不觉得这有什么好奇怪的，不是吗？只是远一点的心灵之旅，代替肉体旅行。

我们有两种旅行方式，这很合逻辑，也很容易了解。所以我们才能住在这个世界，同时也知道其他世界的知识，因为我们旅行的缘故。就像你是美国或任何一国的公民，不过你也能到各国旅行，了解其他国家的状况，我猜你们多数人都不是美国本地人，是吧？所以你们现在懂了！同样，我们也可以到别的星球、或别的世界旅行，好了解他们。因为距离太远，所以我们无法用走的或搭火箭，即使搭幽浮也无法抵达。

有些世界连幽浮也无法到达；“幽浮”所谓的不明飞行物体。在我们内边有一种“设备”比幽浮跑得还快，就是我们的灵魂，有时称之为灵体。用灵魂飞行既免燃

料、没有警察，更没有交通阻塞之类的事，不必担心有一天阿拉伯不卖石油给我们（大众笑）。因为灵魂是自给自足的，祂从不故障，除非我们触犯宇宙的戒律，破坏天堂的和谐，我们的灵魂才会受伤。这也很简单避免，你们如果想知道的话，我会告诉你们如何避免。我简单说明就好了，我不是牧师，不必担心！我不会抓你们上教堂，只是打个比方而已。

宇宙间有些法律我们应该遵守，好比开车应该遵守交通规则一样：红灯停、绿灯行，公路行驶应靠左（右）行车，时速多少……等等。宇宙的物质界中，有一些很简单的法律，超越这个物质世界，就完全没有法律了，那时我们成为自由的公民。不过必须超过它才能自由，只要还活在这个世界上，还有这个身体，就应该尽量遵守法律，才不会有麻烦；我们的交通工具也才不会受损，才能飞得更快、更高，不会发生故障。

在基督教、佛教、印度教的经典里都有记载这个戒律，比如最简单的一条是不伤害众生，意即“不杀生”，还有不邪淫、不偷盗、不喝酒（包括今天的毒品）。佛陀有可能预知在二十世纪，会发明古柯碱之类及毒品，所以祂说“不吸毒”，包括各种赌博，及使我们执着于物质享受，忘记心灵之旅的东西。如果我们想飞得高又快，又没危险的话，这些都是物质的法律，就像物理定律一样。科

学家必须注意某些定律，才能使火箭飞出去，如果我们想飞得比火箭更高，比幽浮更快的话，就应该更加小心。如果你们有兴趣的话，有些细节在印心时会详细解释，现在师父不想再讲这些戒律来烦你们，不然你们会说：“我在圣经上看过了，早就知道啦！”比如十诫，是吗？

事实上我们多数人都看过这些戒律，只不过没有深入探讨、体会它的涵义；或许我们所了解的都是自己的看法，而不是它真正的涵义；因此偶尔提醒我们，再听些较深的涵义也无妨。比如圣经旧约的第一章，上帝说：**我创造所有的动物，做你们的朋友，协助你们，你们要管理它们。**祂说祂为动物创造各种食物，每种动物都有不同的食物。但是祂没叫我们吃动物，祂没有这么说！祂说：**我创造一切食物，田里的蔬菜，树上的水果，味道都很甜美，又赏心悦目，这些都是你们的食物。**但是没有多少人注意到这点，很多圣经的信徒，不了解上帝的真意，还是继续吃肉。

从科学角度来看，我们的消化系统、肠胃、牙齿……等等，一切都是为纯素食而设计的，深入研究科学就知道，人类并不适合肉食。难怪多数人都生病、快老、疲惫、迟钝。出生时那么光亮聪明，结果却日渐迟钝、越老越糟糕，都是因为我们损坏自己的飞行工具——幽浮（指

身体)。我们若想长久又安全的使用这个工具，就应该适当地照顾它。比方说：现在我们有一辆车，你们会开车，应该知道车子加错汽油会发生什么事？有可能只开几公尺就停了。这不能怪车子，而是我们加错燃料，或是汽油中掺了水，这样车子可能跑一下子就出问题了，是吗？或是汽油太脏没有清理，也会跑一下就出问题，要是车子保养不当，有时也会爆胎。

我们的身体就像交通工具一样，可以用它从这里飞到永恒的地方，飞到高科技、高智慧的境界，但是有时候因为我们使用不当，也会伤害到它。比方说车子本来可以开好几公里，带我们去上班、去找朋友、去漂亮的风景区，不过我们没有保养它，加错汽油、润滑油，水箱没照顾好，车子当然跑不快也用不久，只能走一点点路，在后院的草坪上兜圈子。这也没关系，只是浪费我们买车的目的，浪费金钱、时间和精力，如此而已。警察不会来开你罚单，只不过浪费你的车、浪费你的钱，否则你能跑很远，看很多东西，并欣赏不同的风景。

同样，我们有身体，才能活在这个世界上，我们应该妥善照顾它，因为它里面藏有别的工具，可以飞到外太空。就像太空人坐在火箭里一样，火箭是他的工具，他应该小心不要违反物理定律，火箭才能飞得快又安全。里

面的太空人才是主角，火箭的功用只是带他到目的地，最主要的不是火箭，太空人和目的地才重要。如果开火箭只到长岛，也很浪费，懂吗？浪费国家的财产。

人身非常可贵，因为我们的主人就住在里面，所以圣经上说：**你不知道吗？你就是上帝的殿堂，万能的上帝、圣灵就住在里面。**如果我们里面住着圣灵、万能的上帝，你能想象那有多了不起、意义有多重大吗？不过多数人看经都只是很快地看过，并不了解这句话甚深的涵义，也不想追究它的涵义。所以我的徒弟们才喜欢跟随我的教理，除了每天辛苦赚钱解决现实问题之外，他们还能找到住在里面的主人，了解超世界的东西。我们里面更漂亮、更自在、更聪明，只要知道跟祂沟通的正确方法，这些都是我们的，一切本来就存在我们内边，只因为我们不知道钥匙在哪里，房子（指身体）锁太久，就忘了内边的宝藏，如此而已！所谓的明师，就是一个人，祂能帮我们打开这扇门，告诉我们原来就有的东西；不过我们应该花时间，走进去检查属于我们的每一件东西。

现在讲到第二界，你们还想继续往前走吗？（大众回师父：想！）你们想不劳而获？（师父笑）没关系！虽然你们还没去过某些国家，不过那些去过的人，会告诉你们那里的情况。至少你们有兴趣了解，也许你们也想亲自走一趟。

过了第二界，我们有更大的力量，只要我们下定决心努力修行，就能到达第三界。

所谓的第三界是物质世界最高的阶段，必须完全清付这个世界的债务，才能到达第三界。如果我们还欠物质世界的魔王任何东西，就上不去。就像某些国家记录不良的通缉犯，他们不能出境到别的国家。世界的债务包括过去和现在所欠的，可能还有未来的，在我们到三界之前，应该像清关一样，付清所有的债务；到第二界就开始清付过去和现在留下来的业障。（若是没有前世的业障，我们这一世也没有理由待下去）

明师有两种类型：一种没有业障，祂借别人的业障下凡；另一种像我们凡夫一样，但却是靠修行清除业障，所以任何人都可能成为未来的明师。偶尔明师会借众生的业障，从高境界下凡，“借业障”，你们听起来感觉如何？有可能！这有可能！比方说你下凡以前，就曾经来过这里，你跟这个世界很多人已经施受往来好几世、好几百年，然后你回到很远的天堂，至少第五界，那就是第五界的明师；而超过第五界还有很多境界。

然后我们为了慈悲，或是受天父之命再下凡，回来这个世界，因为过去跟这些人有缘，所以能向他们借一点业障；跟他们纯粹只是因果关系，不是什么善缘；我们可以

靠修行的力量，慢慢偿还这些借来的业障，直到完成这个世界的使命为止，这是借业障型的明师。另外有一种明师，是在这个世界修行毕业成为明师，就像大学里有教授和学生，学生毕业后也会变成教授，懂吗？有资深的教授，也有刚毕业的教授，同样也有这种刚毕业的明师。

我们若想到第三界，必须完全清付所有的业障；业障就是一一你种什么因，就得什么果的法律。就像我们种柳丁得柳丁，种苹果得苹果，这是所谓的“业障”，也是梵语所说的“因果”。圣经没有提到业障，但它说：“**你种什么因，就得什么果**”，这是相同的事。

耶稣基督的生命很短暂，圣经也只是浓缩祂的教理，因此圣经上没有详细的说明；而且很多圣经的版本，为了迎合当时领导者的政策，都已经删减过了。社会上各个阶层都有人做买卖交易，生活上各个层面都有做买卖的掮客，他们未必都是灵修者。真正的圣经有别于目前的版本，它的内容更丰富、更精确、更易懂。不管怎样，当我们无法证明时，就不要讲，不然有人会说我们亵渎圣经，我们只能讲一些可以证实的事。

你们或许会问师父：“那你又怎么证明你所讲的第二界、第三界、第四界的存在？”可以！师父可以证明，如果你们跟我走同样的路，就会看到相同的东西，如果你们不

跟我同行，当然就不能证明给你们看。这是当然的！因为有证明，所以师父才敢讲这些东西；我们在全世界有成千上万的徒弟可以证明，所以我们能讲我们知道的事。不过你要跟我一起走，你不能说：“你代替我走，然后告诉我一切就好了！”这我办不到。

比如说我没来过联合国这个会场，不管你怎么形容，我还是没有实际的体验，是吗？所以我们应该跟着有经验的人走。在会场中有来自各国的徒弟，他们都拥有我所讲的部分或完整的体验。这些还不是全部，师父所讲的只是一小部分的旅行故事，相关的一小部分而已，并不是很详细。我们即使读到描述某些国家的书，也还不是真实的国家，是吗？所以世界上即使有很多书，描写到各国旅游的情形，不过我们仍然喜欢亲自去一趟。

我们知道西班牙、特那利夫岛和希腊，不过都是从电影或书上得知，我们应该亲自到那里，实地体验那里的乐趣，品尝当地的食物、甘美的海水、宜人的气候、友善的人情、以及各种书本上无法体会的气氛。

假设你已经超过第三界，下一步怎么办？当然是到更高的境界——第四界。第四界已经不属于一般超凡的境界，我们无法用简单的语言形容这个境界，让世人了解，这恐怕会冒犯那个世界的教主。那个世界非常漂亮，但有一些地方很暗，比纽约夜里停电时还暗。你们曾遇到整

个城市一片漆黑的情况吗？有吗？比那种情况还暗，在看到光之前，必须经过这个黑暗的地方。这个地方称得上是个“禁城”，在我们找到上帝的真理之前，我们都被挡在这个地方；但是有经验的师父可以带我们通过这个地方，否则在那个世界，我们会找不到路。

我们到不同的世界时，身心、智力、和生活上的一切都会改变。我们对生命抱持不同的看法、走不一样的路、做不一样的事，即使是日常的工作，也会产生不同的意义。我们会了解为什么要做这份工作，或为什么要换工作，我们了解生命的意义，所以不再感到焦虑不安，而安详耐心地等自己完成地球上的使命。因为在我们活着的时候，就已经知道往生后要去哪里，这就是所谓的“在世往生”。我猜你们有人以前也曾听过类似的事，不过不知道有哪位明师能讲出不同的东西。除此之外，我们必须亲自体验内在真正的快乐。师父的意思是，有宾士车的人就认识宾士车，所讲的东西也一样，懂吗？不过，光靠描述并不能取代真正的宾士车。

师父虽然用普通的语言告诉你们，但这些都是很殊胜的东西，你们应该亲身体验、认真修行，并要有人引导才会比较安全。自己修行虽然有千万分之一成功的可能，不过却很危险，要冒风险，没有保障，不很安全。古时候有些人，比方说史威登布克和古鲁基夫（古鲁即明师之意），

他们都是自己修炼成功的，或修别的法门成功。就我所遇到的人而言，自修并非没有危险，大部分都遇到很多问题，而且他们也并非全都能达到最高的世界。

通过第四界以后，你去到更高的世界——第五界，那里是明师的家乡，所有的明师都来自那儿。即使祂们的等级高于第五界，祂们仍留在那边，那边是明师的住所。超过第五界，还有许多不同情况的上帝，这不简单了解，我怕你们会混淆，也许下一次或印心以后，你们有多一点准备，我会讲一些你们想像不到的事情，以免产生错误的观念，又误会上帝的旨意。

## 会后问答

**问：**您提到明师可以借人们的业障，在那种情况下，业障可以消除吗？对那些人而言，又会有怎样的结果呢？

**师父：**如果那位明师愿意的话，祂可以消除任何人的业障，事实上，在印心时，所有徒弟过去的业障都消除了，师父只有留下你们这一世的业障，这样你们才能继续活下去，否则你们会马上往生，因为没有业障，就无法活在这个世界上。所以明师只能清除那些储存的业障。如此那

个人才会干净，并且留下一点点业障，让他继续做这一世所要做的事，等时间到了他才可以走。否则他怎么走得了呢？即使他这一世是干净的，还有前世呢！懂吗？

**问：**修行的目的是什么？

**师父：**目的是什么？我没告诉过你们吗？神游超世界、回到天国，了解你的智慧，在这一世做更完美的人。

**问：**所有的世界都有业障吗？

**师父：**不是所有的世界都有，只有到第二界而已，因为我们的头脑——这个“电脑”是第二界的产物。我们从较高的世界经过所有的途径，来到这个物质世界做一些工作；即使是一位明师，当祂从第五界到物质世界时，也必须经过第二界，装上这个电脑，才能在这个世界工作。就像一个潜水夫潜水时，他必须戴上氧气罩等配备，即使他本人并不怪异，一旦他戴上氧气罩、穿上潜水衣，看起来就像青蛙一样。因为我们有这部电脑与身体的关系，所以看起来才会这么怪异，不然我们是完美的。即使你认为你现在很美，但与你的“真人”比起来，你还是非常的丑陋。然而为了要在这世界工作，我们必须穿上所有的装备。所以我们通过第二界到更高境界时，我们必须把我们的电脑留在那儿，到更高的世界，我们就不再需要它了！如同一个潜水夫抵达岸边时，拿掉氧气罩与

所有的装备后，就现出本来面目，是吗？

**问：**您说超过第二界以后，就放下所有的业障，或者必须清除所有的业障，意思是指过去及这一世所造的业障吗？

**师父：**是！因为没有电脑录任何东西了！我们会有业障，都是因为有这个“电脑”。头脑它是用来记录物质世界的每个经验，所以我们才有业障，好坏都录在里面，所以我们才称为业障。业障是什么呢？就是我们生生世世的好坏经验，学习的经验与反应。因为我们有所谓的良心，我们知道自己应当做善事，但有时却做了坏事，而这些坏事会压得我们喘不过气来，因此我们称之为业障。

就像登山时带着许多的垃圾、行李，由于地心引力的关系，会把我们拉下来，使我们很难爬山，懂吗？由于世界上许多的道德规范及不同国家的法律、风俗习惯，绑我们在这个所谓的善与恶、有罪与无罪观念里。因此根据那个国家的风俗、习惯、法律，我们在与人互相来往时，就会产生善与恶、有罪与无罪的经验，而它自然变成了一种习惯，我们认为做这个会有罪恶感，做那个就是坏蛋……等等。这个电脑一直把它录在里面，所以我们才会轮回生死，绑在物质世界或稍微高一点的世界；我们还不够高等、不够自在、不够轻到能“飘浮”上去，都是因

为有这个先入为主的观念。

**问：**我们出生时，是不是就已经决定了这一世所会达到的等级？

**师父：**不！我们有自由意志可以选择跑快或慢。比方说，你加了几百公升的汽油在车子里，你可以跑得比较快，要快一点或慢一点抵达目的地，决定都在于你。

**问：**我想知道天使的等级？

**师父：**天使的等级？喔！你要看是什么天使？

**问：**守护天使。

**师父：**守护天使他们可以达到第二界，天使的等级比人类低，他们是专为我们服务的。

**问：**他们从未超过第二界吗？

**师父：**没有，除非他们成为人类，他们非常羡慕人类，但上帝对他们的安排是这样。我们所有的“设备”，可以和上帝同一体，但天使没有。这太复杂了，师父改天再告诉你们好了！各种不同的天使，也是为了供我们使用而产生。比方说，如果他是上帝创造的，那也是为了服务我们，他们可以超过第二界，不过没有这个必要，懂吗？有时候东西制造出来就不能再改良了！例如，在你的房子

里，你创造某些东西来使自己更舒适。虽然它非常的棒！比方说你坐在这儿，你可以遥控房屋及花园里所有的灯光，遥控电视开关，遥控器是你自己发明的，但它只是用来服务你而已。虽然它在某方面比你行，它能在这儿控制一切，而你用人类的力量却做不到，但并不表示它比你好，懂吗？它就是为了服务你而设计的，虽然它某方面比你好，但电脑永远不能变成人类。

**问：**我想知道我们现在有这个人身，是不是因为前世的过错才无法解脱？我们是原本就停留在这个等级呢？还是以前我们有过较高的等级？我们应该抱持怎样的态度或看法，才能早点超越这个等级，解脱人身？

**师父：**如果我们知道如何修行，就可以超越。要超越这个身体到达超世界，有许多不同的法门。有些法门无法到达远方，有些可以到达很远的地方，有些则可以抵达终点。从年轻到现在（我现在看起来还年轻，但那时更年轻。）我比较过所学的各种法门，其中以我们的法门最好，可以到达最远的境界，抵达终点。

如果你要体验的话，在市面上有许多的法门让你选择，有些可到阿修罗世界，有些可到第二世界，有些去更远的世界——如三界或第四界，但可到达第五界的并

不多。我们修行的法门就是带你到达第五界，然后让你自在，懂吗？让你自己走。超过第五界，我们可以接触到不同层面的上帝，但这通常不是讨人喜欢的事。我们总以为境界越高越好，但事实并非如此。比方说，有时我们被邀请到一栋美观的宅邸，在主人的客厅里，坐在那儿享受些可口的东西。然后我们想进到房子的更里面看一看，结果冒然走到放垃圾的地方；你们知道，房子里有许多的东西，不是每样都那么重要；我们也可能走到屋后，或屋外的发电室，然后触电死在那儿。所以不一定要到更里面去才好，但为了冒险的缘故，我们也可以去。

**问：**我有两个问题，第一，如果您说我有前世的记忆，它从哪里来？第二，如何消除有关的业障？包括现在的业障和现在的想法，它们是不是新的业障的一部分？

**师父：**是！是！很有关系，第一个问题，过去的业障从哪里来？你可以读前世的记录，我已经告诉过你们，前世的记录来自于“阿卡西记录”，它是第二界的图书馆，任何人到那边，都可以进去查查看。不是任何人可以进入联合国图书馆，但我可以，因为今天联合国邀请我来讲经；不是每个人可以进来联合国，但你可以，因为你是这里的成员。同样，当我们到达第二界时，就可以读前世的记录。

我们在第一界的某些地方，也可以瞥见一个人的前世，但那并不是高等完整的记录。而这些前世的经验又如何与这一世的业障牵连在一起？这些我们所学过的经验，是为了要应付我们这一世的生活，懂吗？你前世所吸收的一切，会影响这一世的生活，同样，当你看到类似前世许多不愉快的经验时，也会使你害怕。比方说，如果前世你意外的从楼梯上掉下来，伤得很严重，而那儿很暗、又没人帮你，那么现在每当你下楼梯时，就会感觉有点害怕，特别是当楼梯很高、下面又暗的时候，你会挣扎到底要不要下去？如果前世你已经深入研究某些科学的话，那这一世你会发现自己仍然对这方面很有兴趣，这一世即使你不是科学家，但还是对科学研究有特别的偏好；对任何事都是如此。

比方说莫札特是一位天才，他四岁时就会弹钢琴，直到现在还很出名。因为在他成为大师之前，他生生世世都练习音乐，而每次都在音乐生涯达到巅峰之前就往生了。所以他走得很不甘愿，他热爱音乐，所以很不愿意离开，因为他往生时，非常渴望继续发展他的音乐事业，因此再回来时，都带着他前世所学的音乐才华。这一些人中，有些在他们再来这个世界之前，会先到阿修罗世界或第二

界学习，因此他们与生就有异于常人的科学、音乐、或文学的才华，或各种创造力。你们知道那种非常超凡的发明创造力，别人不懂也梦想不到的创造力，因为他们已经看过也学过了。所以有两种学习方法——在这个世界上和在超世界学习。那些生来就具有完美天赋的人，比如天才，都是从超世界来的专家，从阿修罗世界或第二世界来的专家；如果他们自愿再来的话；有的甚至来自第三世界，他们都是出类拔萃的天才。

**问：**请师父开示印心的条件是什么？印心以后，每天应该如何修行？

**师父：**首先，一切完全免费，没有任何约束，除非你想继续修行，就应该自我约束。条件是：不必具备任何瑜珈、静坐的知识或经验，但是必须终生吃纯素——包括不吃蛋，任何东西只要不杀生都没关系；因为蛋算是半杀生，即使是没有受精的蛋也不能吃。而且它会吸引否定的力量，所以有些玩黑白神通的巫师，用蛋来吸引附身的魔，你们知道这种事吗？(有人回答：知道!)你知道！哦，太棒了！虽然没有即刻开悟，至少也有即刻证明。

印心时，你可以体验到上帝的光和音，这种灵性的音乐会拉你到高一点的意识层次，使你尝到一点入定的滋

味——深沉的安详和喜悦。印心后，如果你认真修行，可以继续在家修行，否则的话，我不会催你，不会再麻烦你。如果你继续修行，而且需要师父帮忙，我才会继续帮忙，要不然你也知道自己该怎么走。

每天打坐两个半小时，早上起床后和晚上睡觉前打坐两个小时，午餐时间也许打坐半小时。师父不在这里讲经时，你们有一小时的午餐时间，你可以找个地方躲起来打坐，这样就有一小时了。晚上再打坐一小时或半小时，早上提早一个小时起床；调整一下你的作息时间表，比方说少看电视、少聊天、少讲电话、少看报纸，就可以省下很多的时间。事实上我们有很多时间，只是有时候都浪费掉了，就像我们不把车开到长岛去兜风，反而一直在后院兜圈子，这样的回答你满意吗？（问的人回答：满意！）

除了要求你终生修行以外，没有别的条件，然后你的生活每天都会改善，都有奇迹发生，你不必祈求，它自然而然，懂吗？如果你用心修行的话，可以在地球上享受天堂的境界，所以才有很多徒弟，跟我修行好几年，还粘着我不放，因为他们真的用心修行，体验越来越好。

**问：**请师父解释何谓本性？

**师父：**本性很简单解释，但是你可以运用智识自己想

象。本性是一种智慧，就像你了解一些事，比以前知道的更清楚，你知道一些超世界的事，也知道世界上一些以前不知道的事，了解以前和现在都不了解的事，那就是本性。一旦本性，也就是所谓的智慧打开，你就知道自己是谁？为什么来这里？除了这个世界还有什么世界？还有什么人？宇宙中还有很多东西。就像大学里有不同的程度，你学得越多，学问越丰富，一直到毕业为止。抽象的东西很不简单解释，但师父已经尽力了！那是一种了悟，你到更高意识层次时，了悟的程度会不一样，对事情的了解和感受都不一样，心中感到十分的宁静安详、法喜充满、无忧无虑，对日常生活中的一切都很明白，比以前更会处理事情，更会解决问题。在物质方面已经有这么多好处，更别提你内在的感受了！那只有你自己才晓得，这种事不简单解释。就像你跟心爱的女孩结婚一样，那种感觉，只有你自己才晓得，没有人能替你感觉。

**问：**敬爱的师父，谢谢您精辟的开示，能否请师父解开我心中的疑惑：为什么当今世界上有这么多大师，可以给我们这么快的学习机会，而在过去却是这么困难？请师父开示。

**师父：**好！当然可以！因为现代的通讯比以前方便，所以我们比较简单找到明师，并非古时候没有明师或明师难求；

当然有些明师比较容易求得，这要看祂和大众的因缘、祂自己的选择和祂传授的意愿而定。不过任何时代，大约都有一到五位的明师，看时代的需要而定。只是我们现在比以前更清楚，有很多大师出现，认识很多不同等级的大师。因为很幸运的是，这个时代有大众传播媒体、电视、无线电广播网，和各种书籍，可以迅速地印出成千上万的书。古时候要印一本书，得用粗糙的斧头，先砍下一整棵树，再劈成细片，而且斧头一下子就会坏掉、变钝不能用，所以又要花时间，用石头把它磨利，还有种种麻烦的事，然后还要一字一字慢慢刻。运送一本圣经，可能要用一整个车队，懂吗？如果那个时代有卡车的话，可能要用一辆大卡车。现代通讯方便，所以我们才知道有很多大师，你们运气好！可以挑选自己喜欢的明师，就像逛街一样。这样对你们也很好，没有人可以骗你说：“我是最好的！”你可以比较，用自己的聪明才智判断：“哦！这个比较好”、或“我比较喜欢这个”、“他长得好可怕！”、“哦！那个好丑”。（大众笑）

**问：**您提到可以逛街选明师，那已经跟别的师父印过心的人，您是否还愿意替他印心？

**师父：**只有真正相信我更有能力，能更快地带他到更高

境界的人，我才会替他印心。如果他对以前的师父还很有信心，放不下的话，还是继续跟随他的师父比较好。你若相信你的师父是最好的，就不必换，但是如果你尚未体验到，我所讲的光和音，心里还有怀疑的话，就应该试试看。

光和音是衡量真师的标准，任何人如果不能马上给你光和音的体验，都不是真师，对不起！我应该说实话。光和音是通往天堂必备的，就像潜到海里，一定要有整套的氧气装备一样，任何东西都有不同的用途，所以你看所有的圣人都有光圈，这就是光。你修这个法门，也会散发出像耶稣画像上的光芒，具有超能力的人可以看到你的光，所以他们画耶稣、佛陀，都有光围绕着祂们，如果你开天眼的话，可以看到修行高的人都有这种光，很多人都看得到。

这里有没有人看得到？（有人答：有！）你看到什么？（我可以看到“气”）“气”和光不一样，气有很多不同的颜色，有黑色、咖啡色、黄色或红色，看对方当时的情绪而定。但是当你看到一个人的灵气很强时，就不一样，是吗？

**问：**我不是要问问题，我以前修过一段时间的灵性瑜珈（Raja

瑜珈),我想我看的也是一种气,我的意思是当时我也不很了解。

师父:你现在看不到吗?或是偶尔才看得到?

问:看不到!我现在没有打坐,所以看不到。

师父:哦!所以你才失去这个能力,应该再打坐,如果你还相信那个法门,就应该继续打坐,在某方面对你还是有利无弊,是吗?

问:我看到你们的传单上有五戒,一旦印心就要持五戒吗?

师父:是!这是宇宙的法律。

问:我不懂不邪淫的意思?

师父:它的意思是如果你已经有一个丈夫了,就不要再找第二个,很简单!(大众笑)简化你的生活,不要太复杂,避免争吵的情绪。因为有外遇,会伤害别人的感情,即使是别人的感情,我们也不能伤害,就是这个意思!我们尽量避免造成感情、身心上的痛苦和冲突,对任何人都一样,尤其是我们所爱的人。如果已经有外遇了,就不要告诉他,告诉他只会伤害他而已;但是要默默地、慢慢地解决这个问题。有的人认为发生任何事,回家都应该对太太或先生坦白,这样才是明智忠实的行为,那是胡说!

这样不好！你已经犯错了，为什么还把垃圾带回家跟别人分享？他不知道的话，还不会那么难过，懂吗？知道真相只会伤害他而已。所以我们尽量自己解决问题，不要再犯错就好了！还是不要告诉你的配偶比较好，因为这样会伤害他。

**问：**我发现很多明师都很有幽默感，请问幽默感跟灵修有什么关系？

**师父：**哦！我想明师们都很快乐、轻松自在，对任何事都很看得开。当人们紧粘着祂们，使祂们感到太严肃时，祂们能笑自己，也能笑别人，笑人生荒谬的事。修行以后，我们觉得很轻松，不再这么严肃，不管明天是死、是活，都没关系，失去一切或拥有一切，都不在乎！开悟以后，在任何情况下，我们都有足够的智慧和能力照顾自己，所以我们什么都不怕，不会恐惧焦虑，才能这么轻松自在，感觉跟世界没什么关系，得失对我们不再那么重要。如果得到很多东西，也会为了利益别人、利益我们所爱的人，而贡献出来。

如果我们珍惜生命的话，当然很好，但并非说我们整天都在钉床上打坐！我们也要工作，比方说我也要工作，我画画、做手工赚生活费。我不收任何人的供养，我赚的

钱甚至多到可以救助别人，能帮助难民、灾民和所有需要帮忙的人。我们这么多才多艺，为什么不工作呢？开悟以后我们的生活很简单、无忧无虑，自然就很轻松自在，所以才会有幽默感。我猜是这个原因！你们认为我幽默吗？（大众笑又鼓掌答：幽默！）既然如此，那我一定也是明师啰！为了你们，我也希望如是，没人想听一个不开悟的人讲两小时的话，浪费你们的时间。

**问：**在灵性的追求当中，我们总是得到一些道理和故事，但我想听听您的见解；首先，我是谁？我如何陷入困境？为什么要回家？我如何离开家？回家为何这么重要？师父您说要回到第五界，却不一定要到更高的境界，如果有比第五界更高的境界，到那里有什么用？如果我不去那里的话，那个世界跟我有什么关系？

**师父：**现在越来越幽默了！（大众笑又鼓掌）关于“我是谁？”请你去问禅师，纽约到处都有禅师，你可以翻电话簿，随便找一个来问（大众笑），我对这个不是很内行。第二，你为什么在这里？也许你喜欢待在这里，我们既然是上帝的孩子，有谁能强迫我们来这里？所谓上帝的孩子就像上帝一样，不是吗？在某方面，王子就像国王一样，多少有点像国王或未来的国王，所以他喜欢到哪里就

到哪里。无论如何，我们可以有自由意志，选择要留在天堂还是到别的地方历练。

有可能在很久以前，你选择到这里学习更惊险、更刺激的东西；有人喜欢惊心动魄的体验，比方说王子虽然住在皇宫，但偶尔也会到丛林里玩，因为他喜欢在大自然里探险。有可能我们在天堂太无聊了，因为那里一切都准备齐全，而且还服务到家，所以我们想自己亲身做一点事。就像皇家的人，偶尔也想自己下厨做菜，不要佣人在旁边帮忙，然后弄得全身都是番茄酱，满地都是油污，但他还是很高兴，看起来一点都不高雅，但是他喜欢这样子。比方说，我到哪里都有人喜欢替我开车，但有时候我喜欢自己开开我的小三轮车——无烟三轮摩托车（充电式的），一小时跑十公里。我喜欢象那样到处跑，因为不管我走到哪里，都有人盯着我看，所以有时候我喜欢到没人认识我的地方。

除非讲经，否则我很害羞，自从他们把我挖出来，让我出名以后，讲经变成我的责任，所以我不能常常溜走；但是我偶尔还是会偷跑两三个月，像个娇妻偶尔逃开丈夫一样，这是我自己要的。所以有可能是你自己想来这里玩一会儿，现在时间到了！你想回家，因为在世界上已经

学够了，再没什么可学的，而且你也玩得很累了！只想要休息，先回家休息，然后再考虑要不要出来探险，这就是师父所能解释的。

至于为什么要回家？为什么是第五界而不是第六界？那要看你自己到第五界以后还想到哪里，然后可以再上去，还有很多境界，懂吗？但是住在第五界比较舒服、比较中道。再往上去力量太强、耗时更久，你可以到那里一下子，不过我们常常还是宁可在第五界休息；就像你家很漂亮，但有的地方是厕所，你不会永远待在那里。或像在上山，越高风景越漂亮，但那里不是休息的地方。或是在你家的发电室里，发电机整天吵个不停，既热又危险，虽然它对你家很有贡献，但是你也不想待在那里，了解吗？还有很多种情况的上帝我们无法想象，我们都认为境界越高，爱力越强，但是爱力有很多种，有凶猛的爱力、强烈的爱力、柔和的爱力、中庸的爱力，以我们能够承受的程度，上帝会给我们不同等级、不同程度的爱力，但有时候力量太强，我们觉得好像被撕成碎片。

**问：**在我们周遭生活中，我看到很多破坏环境的事，象虐待动物……等等，我想知道师父的感受如何？及您对那些想求精神解脱，又想对抗环境破坏的人有什么看法？您是否认为超

越这个世界，就足够了？还是您认为我们也有义务减轻这个世界的痛苦？这样做有没有什么好处？

师父：有！至少我们会安心，我们觉得自己在做善事，在尽力消除同胞的痛苦。我也做同样的事，你所问的都是我正在做的！以前有做，现在也做，以后还会做。我们经常把钱送到各个团体，或是世界上不同的灾区。我本来不想夸张这些事，既然你问了，我就讲出来。比方说去年我们救助菲律宾的比纳杜波火山爆发的灾民；另外还救助悠乐和中国大陆的水灾……等等；现在我们正设法解救悠乐难民，分担联合国的负担，如果联合国需要我们帮忙的话，无论如何我们都将尽力而为。我们在财务方面帮助他们，如果联合国同意的话，托联合国的福，我们能找个地方给他们住。

我们也应该尽量净化我们的环境，所以我们帮助痛苦的人，并提升世界的道德标准，在精神上和物质上同时并行。因为有的人不想跟师父修行，进而得到精神上的协助；他们只要物质上的帮助，所以我们在物质上帮助他们，这就是我们所做的事。所以我们才需要赚钱，因为我不想靠供养过活；师父所有的出家人和徒弟，都跟你们一样必须工作。除此我们也在精神上帮助人，帮助人们脱

离痛苦的世界，我们必须做这些工作，不是整天待在三摩地中享受快乐，我们这里不需要那种自私的佛。(大众笑)

**问：**您刚才提到，在某个境界时，我们有力量唤醒意识。现在，如果你感受到自己有这股力量时，你如何决定要不要用它？如果不用的话，你怎么有耐心坐视周遭所发生的事？例如你看到一件事进行得很官僚化时，你是祈求上帝帮忙？还是插手改善问题或加速解决问题？如何使用这种力量？用了会有什么结果？您懂我的意思吗？

**师父：**我懂！你的意思是当我们有能力改变事情时，却看到周遭的事很官僚化，进行得很缓慢，你怎么会受得了？是吗？那时应该祈求上帝，或施展神通点石成金？不！我会耐心等待，因为我们必须跟这个世界同步工作，才不会把世界搅乱。就像一个小孩还不会跑步，不能因为你心急，希望他会跑，反而让他跌倒。虽然我们有能力跑，但还是耐心地陪小孩慢慢走。所以有时候我也很懊恼、没耐心，但还是教自己要耐心一点，因此我才必须一个接一个地去拜托各国的总统收容难民。虽然我们同意提供所有的财力支援，愿意拿出我们所有的财产——有数百万、甚至数亿的财产，但是还是要通过官方的作业系统，情况应该怎样，我们都接受。我不会利用神通

左右联合国，不能这样做，用物质的神通会引起世界的灾难，懂吗？应该让它顺其自然。

但是可以用修行的力量和智慧，来提升人们的意识，并教化人类，让他们自愿合作，这是最好的方法，不应该用神通。在生活中我不曾故意使用神通，但是我们修行人周遭，自然会有奇迹发生，不故意但它却自然发生，懂吗？催促任何事都不好，小孩还不能跑步嘛！是吗？满意我的答复吗？如果还不满意的话请告诉我，我还可以解释清楚一点。我相信你们都很聪明，是各国精挑细选出来的精英分子，所以我没有讲得很详细。顺便告诉你们，联合国的存在对我们很有益处，可以减少很多世界的冲突和战争，虽然并不能完全消除。我看联合国的书时，认为每个人都是联合国的一份子，我自己也做联合国的工作，我很赞叹你们，尤其是在拯救人质方面的努力和效率，即使动用整个世界的力量都救不出来，但是联合国的工作人员却做到了！还有很多赈灾和解救难民的问题，我听说你们要负担大约一千两百万的难民责任，是吗？工作很多，另外还有战争……等等事件，所以联合国对我们的帮助很大。

**问:**感谢清海无上师与我们分享您的智慧!我有一个关于世界

人口增加的问题,随之而来的还有滥用环境和食粮需求增加的问题。对于世界人口的增加,师父您的看法如何?这是世界的共业,还是在替未来造业障?

师父:人多一点对世界也很好,有什么不好?越挤越吵才越好玩,不是吗?(大众笑)事实上不是人口过多的问题,而是人口分布不平均!人口都集中在世界的某些区域,而不想移到别的地方。我们有很多宽广蛮荒的地方,尚未开垦使用,有很多处女岛、广阔的大高原,那里只有翠绿的森林,了无人烟。比方说大家都喜欢挤在纽约,因为这里比较好玩(大众笑),如果政府能够在各地创造就业机会,人们也会到那些地方工作,因为这里工作机会多又安全,所以大家都聚集在这里。如果那些地方的安全保障、就业机会都具备了,他们也会去那里,人们考虑生计和安全性,这是很自然的事。所以我们不必担心人口过多,而应该替世人创造更有利的就业机会、居住环境和安全保障,如此一来到处都一样了,就没有人口过多的问题。

至于食粮的问题,你应该很清楚,在美国有很多相关资料,里头讲到纯素食是最好的解决办法之一。纯素食足以维护世界的资源,并养活全世界的人口。因为我们

浪费太多的蔬食、能量、电力和医药来养动物，这些食粮可以直接用来养活人类。有很多第三世界国家，廉价供应含高蛋白质的纯素食品，但是这样做对世界上其他区域的人口并没有帮助。如果我们的食物分配平均的话，则推行纯素食对我们自己、动物和全世界都有帮助。在一篇杂志的研究报告中说：如果世界上每个人都吃纯素的话，世界就不会再闹饥荒了！我们应该成立组织，我认识一个人，他能将谷壳制成营养食品和奶品；上一次讲经我们也谈过这些东西；他说用三十万块在锡兰就可养活六十万人——一些穷人、营养不良的人、母亲……等等，这样太好了！

问题是我们在世界各地，浪费太多自然资源，并非食粮不足，上帝不会让我们饿肚子！都是我们自己造成的，我们必须好好考虑，如何重建这个社会。这需要很多国家政府的特准，他们应该以赤诚、清廉、高尚的服务大众的精神，来造福人类，而不是造福自己。我们如果能得到所有政府的恩赐，就没有问题了！我们需要优秀的领导人物、经济机构、治理人才和诚实的政府，如果这些人都修行的话，这个理想就会更快实现！因为这样他们会了解教理，知道戒律就知道要诚实清廉，并且知道怎么用他

们的智慧，做事时会考虑周到，并重建我们的生活环境。

**问：**就我所了解，这似乎很困难，今天很多环境问题都和人口问题有关系，例如人口增加就需要更多的居住空间、房屋和更适合二十世纪需要的生活方式。在巴西丛林里，也有环境滥用的问题，他们破坏那里的雨林区，在土地上施放落叶剂造成水灾，这和人口过多的问题也有关系。

**师父：**是！世界上所有问题都是息息相关的！唯一的解决办法是从根救起，而不是解决表面问题，根本在于灵性上的安定，懂吗？（大众鼓掌）所以我们要做的是，传播灵性的讯息和遵守戒律，这才是人们所缺乏的！当然利用电子仪器，也能让你体验一点光和音乐，让你入定，但是如果道德规范，有时会把力量用在不好的地方，而无法控制它，懂吗？

所以在我们的团体里，我们先教人持戒，戒律很重要，我们必须知道把这个力量用在什么地方。没有爱心、慈悲心和正确的道德观，即使有力量也没有用，只会变成黑神通，黑神通就是这样产生的。所以“开悟”很简单，“养悟”才难！在我们的法门里，如果持戒不清楚、没道德，师父会收回一部分力量，这样你就不能在社会上乱做

坏事，我们的法门之所以不同，就在于师父能够控制这个力量，懂吗？

很高兴跟大家一起讨论这么有智慧的问题。人们会乱做，都是因为他们的智慧不够，就像你所讲的滥用土地的问题，都是缺乏智慧的关系。所以根本在于智慧与灵性修持，“开悟”就没问题了！

谢谢大家专心听讲，祝大家好运，万事如意，心想事成！

♥ 印心其实也不是印心……你们来这里只是让我帮你们自助罢了。我不是来此收你们为徒……我来此是为了要帮助你们成为师父。

～清海无上师～

♥ 大家都知道怎么打坐，但是你们却打错了。有人打坐时想着美人，有人想钱，有人想生意。每当你全神贯注，一心一意想着某件事，那就是打坐。而我只将注意力投注于内在的力量，投注于上帝的怜悯、爱心以及慈悲的品质上。

～清海无上师～

♥ 印心表示进入一个新层次，开始新生活。印心是指师父接受你成为圣人团体的一份子；你不再是一个凡夫，你已经升级了。在古时候，他们称此为“受洗”或是“皈依”佛。

～清海无上师～

## 印心—观音法门

清海师父经由印心，把观音法门传给诚心渴望真理的人。“观音”中文的意思是静观声音的振动，此法门包含观内在的“光”与“音”。自古以来，在世界上所有的宗教及灵修文献中，都重复提到这种内在的体验。

例如，基督教的圣经上说：“万物初始于声音，这个声音与上帝同在，这个声音就是上帝。”（约翰福音第一章·第一节）这个声音就是指内在的声音；也称作“上帝的语言”、“Shabd”、“道”、“音流”、“喃”、或是“天上的音乐”。

清海师父说：“祂在万物之内振动，并且长养整个宇宙。这个内在的旋律可以治愈所有的创伤，满足所有的欲望，及平息一切世俗的渴求，祂是全能且充满爱力。因为我们由这个声音创生，所以与祂沟通会带来心灵的平静及满足。听过这个声音之后，我们整个人会改变，我们对于生命的想法会整个大幅度改善。”

“开悟”这个字即是指内在的光——上帝的光，祂的强度由微光到无数个太阳那么亮。经由内在的光和音，我们才认识上帝。

修观音法门、印心并不是神秘的仪式或加入新的宗教。印心时，会指示打坐——观光和观音的特别注意事项。第一次神圣的体验将会在静默中降临。传心印是此法门的精华，

清海师父不必亲临现场为你开启此门，而如果没有师父的恩典，这些方法本身并不能带来什么利益。

在印心时，你马上可以听到内在的声音并看到内在的光，这种情况可以称为“顿悟”或“即刻开悟”。

清海师父接受各宗派和不同背景的人来印心。你不需要改变原有的宗教或信仰，也不会要求你加入任何组织，或要求你参与任何不适于你目前生活方式的活动。

- \* 印心不需要缴任何费用。
- \* 终生吃纯素是接受印心必备的条件。
- \* 每天打坐修观音法门、持五戒是印心后唯一的要求。

戒律是一种准则，它能帮助你不伤害自己，也不伤害其他的众生。如此修行，你可以深入且长养印心时开悟的体验，终而得到最高的觉悟或成佛。如果不每天修行，将会忘记自己已经开悟，而退回到一般的意识层次。

清海师父的目标在于教我们自己成道。因此，她所教的法门每个人都可以修，自己可以修，而不用靠任何额外的辅助。她不找信徒、崇拜者或徒弟，不想成立会员组织按期收费，她不接受你的金钱、膜拜或礼物，不用供养她这些。

她只接受你的诚心——在日常生活中及打坐修行上想提升自己成为圣人那份诚心。

## 五戒

1. 不杀生：包括须吃纯素，禁食任何一种肉类、乳制品、鱼、禽类、蛋类（受精或未受精）及不食用任何含蛋、奶和动物成分的产品。
2. 不妄语
3. 不偷盗
4. 不邪淫
5. 不使用及接触任何毒害身心的物质：包括不喝酒、不用毒品、不抽烟、不赌博，及不接触任何色情、暴力或使心智激动的书报影片和电动游戏。

♥ 完全的圣人就是完整的人，一个完全的人绝对是神圣的；现在我们只不过是半个人而已。我们做事不果断，用我执做事，我们不相信是上帝为了娱乐我们，为了使我们有各种体验而造化万物。我们分别善与恶；我们事事计较，并据以评判自己和别人。我们限制上帝的行动使自己因此受苦，懂吗？事实上，上帝就在我们里面，我们却限制祂。我们喜欢享受玩乐，但是我们却不知道怎么做。我们只会跟别人说：“啊！你不应该那样”，对自己说：“我不应该那样，我不可以这样，那我为什么应该吃纯素？”我知道自己为什么吃纯素，我吃纯素是因为我内边的上帝要我这么做。

～清海无上师～

♥ 只要我们身、口、意干净，就算只有一秒钟，所有的天人、神明、守护天使也都会来拥护我们；那时整个宇宙都属于我们，都支持我们，宝座也等着我们。

～清海无上师～

## 纯素食的利益

资料由同修汇整

终生吃纯素是印心修观音法门的先决条件。植物可以吃，但是所有取自动物性的食物则不可吃（包括蛋在内）。这有许多原因，最主要是在第一戒：“不可杀生”中，就禁止夺取众生的生命。

不杀生或不伤害其他生物，对动物显然有利，而另一个较不明显的事实是：不伤害其他众生，同样也利益我们自己。怎么说呢？这是基于因果的法则——“种什么因，得什么果。”当你为了满足口腹之欲而杀生，或是让他人为你而杀生，就会造下杀业，而这个业障终究是要清付的。

实际上，吃纯素可说是我们送给自己的礼物。因为吃纯素使我们所积欠的沉重业障减轻，我们的生活品质得以改善，感觉越来越轻松自在，而且我们能进入内边，体验微妙、新颖的天堂境界；而这一切确实值得你付出吃纯素这个小小的代价。

以灵性观点反对吃肉的论证可令某些人信服，不过还有其他支持吃纯素的有力理由。每个理由都衍生自基本常识，如个人健康与营养、生态环境、伦理道德、动物受迫害及世界饥荒……等等。

## 健康与营养

在人类演化的研究中显示，我们的祖先都是天生的素食者。人类的主体结构并不适于肉食。哥伦比亚大学韩汀博士 (Dr.G.S. Huntington) 在一篇比较解剖学的论文中就证明了此论点。他指出肉食动物的小肠和大肠都短，而且大肠特别地直而平滑。相反地，素食动物的小肠长，大肠也长，这是因为肉的纤维含量少，蛋白质含量高，肠子不必慢慢地吸收养分；因此肉食动物的肠子较素食动物的肠子来得短。

人类和其他天生素食的动物一样，大肠和小肠都是长的。我们的肠子约有二十八英尺（八点五公尺）长。小肠来回重叠，肠壁有皱褶又不平滑。由于它较肉食动物的小肠更长，所以我们吃下的肉会在肠中久留、腐败并产生毒素。这些毒素与结肠癌的发生有关，另外还会给具有解毒功能的肝脏增加负荷，导致肝硬化，甚至肝癌。

肉类含有许多尿激酶和尿素，会增加肾脏的负担，破坏肾功能。每磅牛排中就含有十四公克的尿激酶，若将活细胞浸泡于尿激酶蛋白中，它的新陈代谢功能就会退化。此外，肉类缺乏纤维素及纤维质，而缺乏纤维质容易造成便秘；众人皆知便秘会导致大肠癌或痔疮。

肉类中的胆固醇及饱和脂肪还会造成心脏血管性疾病。

心脏血管性疾病是美国第一大死亡原因，福尔摩沙今日第一大死因也是它。癌症则是第二大死因。实验报告指出，烧烤肉类会产生一种化学物质 (Methylcholanthrene)，是严重的致癌物。

大部分的人以为肉类的卫生没有问题，每个屠宰场都会检验。但是每天有那么多的牛、猪、鸡、鸭……等等被杀出售，根本没办法一一确实检查。要检查出一块肉是否带有癌细胞，就已经极为困难了，更何况是逐一检查每只动物。目前，肉品工厂都是采取头有问题就砍头，脚有病就剁脚的方式；只把有病的部分去掉，剩下的照常出售。

著名的素食医生克罗博士 (Dr.J.H. Kellogg) 说：“我们吃素时不需担心食物是因什么病而死，这让人吃起来多愉快啊！”

另外还有一项顾虑：在动物的饲料中添加抗生素以及其他胆固醇、生长荷尔蒙……等等。动物也被直接注射这些药物。已有报告指出人们吃下这些动物后，也会摄入这些抗生素，而使人类医疗用的抗生素渐渐失效。

有些人认为素食不够营养，然而一位美国外科专家——米勒博士 (Dr. Miller)，他在福尔摩沙行医四十余年，创办了医院，院内所有员工和病人都实行素食。他说：“受近代科学之赐，医药已经大有进步，但是药物只能治病，食物才能

维持健康。”他指出：“植物的营养比动物更为直接。人们吃动物，但是动物的营养却得自植物。大部分动物寿命都不长，人类有的疾病，动物也几乎都有，所以人的病可能都是吃了患病动物的肉而传入人体，那么人类为什么不直接从植物获取营养呢？”米勒博士建议，我们只需吃五谷、豆类和蔬菜，就可获得足够的营养维持健康。

很多人有一种观念，认为“动物性蛋白优于植物性蛋白”；因为前者是完全蛋白，后者是不完全蛋白。其实有些植物也是完全蛋白，而且将几种不完全蛋白的食物调配得当，也可以产生完全蛋白。

一九八八年三月，美国饮食学会（ADA）公布：“就 ADA 的观点来看，若能适当调配，素食既有益健康而又营养均衡。”

常有人误以为肉食者会比素食者更强壮，但在耶鲁大学费希尔教授（Professor Irving Fisher）的一项实验中显示：三十二名素食者及十五名肉食者中，吃素的人比吃肉的人更有耐力。他要参加试验的人尽可能将手臂平举，实验结果十分明显；十五位肉食者中，只有两位可以举臂十五至三十分鐘；不过在三十二位素食者中，却有二十二位可举臂十五至三十分鐘，十五位超过了半小时，九位超过一小时，四位超过两小时，有一位还超过了三小时。

很多长跑选手在比赛前都要吃纯素或素食一段时间。有一位素食疗法的专家，巴巴拉摩尔医生 (Dr. Barbara Moore), 以二十七小时三十分走完了一百一十英里, 她是一个五十六岁的妇人, 打破了所有年轻人的记录。她说: “我想以身作则, 证明每餐素食的人, 会有强健、清醒和洁净的生活。”

纯素食者能从饮食中获得足够的蛋白质吗? 世界健康组织建议, 我们每天所需热量的百分之四、五取自蛋白质; 小麦有百分之十七的热量源于蛋白质、绿花椰菜为百分之四十五、米饭则为百分之八\*。所以吃纯素不吃肉是可以很容易从饮食中得到丰富的蛋白质, 而且额外的好处是可避免因高脂肪引起的许多疾病, 如心脏病及种种的癌症, 因此纯素食明显是最佳的选择。

吃太多肉和其他含有高度饱和脂肪的动物性食物, 已被证实与心脏病、乳癌、结肠癌以及脑中风息息相关。而其他可藉由低脂纯素食抑制、甚至治愈的疾病, 包括有: 肾结石、前列腺癌、糖尿病、消化性溃疡、胆结石、肠燥症、关节炎、牙龈疾病、痤疮、胰脏癌、胃癌、低血糖症、便秘、大肠憩室、高血压、骨质疏松症、卵巢癌、痔疮、肥胖、以

---

\* 一百克食品干重之中, 蛋白质占总热量的比例。

及气喘……等等。因此，除了抽烟以外，大概再没有比吃肉更有害人体健康的了。

## 生态与环境

为了吃肉而饲养动物会带来一些后果：雨林的破坏、全球温度上升、水质污染、水源枯竭、土地沙漠化、能源滥用，以及世界性的饥荒。将土地、水、能源和人力用来生产肉类，绝对不是有效使用地球资源的方式。

自一九六〇年开始，为了替牛只开辟牧场，中美洲就有百分之二十五的雨林被烧光。据估计，用这种雨林产的牛肉来制作汉堡，每四盎司汉堡，需要破坏五十五平方英尺的热带雨林。此外，养牛还会产生三种大量废气使地球温度升高，同时也是导致水质污染的主因。而每生产一磅牛肉就需要两千六百四十六加仑的惊人水量，生产一磅番茄却只需二十九加仑的水，生产一磅的全麦土司也只要一百三十九加仑的水。美国几近一半的水量都耗费在种植饲料喂养牛只和其他的家畜。

如果把养牛的资源用来生产谷物，供应世人，就有更多的人有饭吃。如果燕麦是供人食用，而不是用来喂养动物，则一英亩土地种植燕麦可以于产生八倍生产肉所得的蛋白质和二十五倍的热量。若将一英亩土地用来种植绿花椰菜，则

可产出十倍于生产牛肉所能得到的蛋白质、热量和烟碱酸，诸如此类的统计不计其数。若能把饲养动物的土地转而种植为人食用的农作物，则将可更有效地利用世界的资源。

吃纯素可以让你在这星球上“无债一身轻”。因为你只取用需要的部分，减少过度杀生，而且当你想到不会有动物因为你要吃饭而死，这也会让你觉得心安多了。

## 世界饥荒

地球上有将近十亿人遭受饥饿和营养不良之苦，每年有四千万人死于饥荒，其中大部分是小孩。尽管如此，世界上却有三分之一以上的谷物不拿来供应给人吃，而是用来喂牲畜。在美国，牲畜就吃掉了所有生产谷物的百分之七十。如果我们把谷物给人吃而不是喂牲畜，就不再有人挨饿了。

## 动物苦难

你可曾注意到一件事？每天美国有超过十万只的牛遭到屠宰！

在西方国家，大部分的动物被饲养在“工厂式牧场”里，其设计是以最少的费用生产最多量的动物来屠宰。在那里，动物挤在一起，情况十分狼狈，它们被当做一部部填入饲料

就能产生肉的机器。我们大部分人永远不会亲身目睹这种事实真相。有人说：“走一趟屠宰场就能使你终生吃纯素。”

托尔斯泰曾说：“只要有屠宰场就会有战场。素食是对人道主义者的严峻考验。”尽管我们大部分的人不会主动杀生，但是却经由社会的认同而养成了经常吃肉的习惯，而不真正了解我们对吃下肚的动物做了些什么？

## 圣人与志同道合者

很多道家的门徒也都是素食者，早期的基督教与犹太教徒，也都是素食者。关于这一点，圣经上记载得很清楚，主说：“看啊！我给了你们每一种草本的种子，散布在大地的表面，所有树木上面的果实，即是你们的食物！”（旧约创世纪一：廿九）还有，圣经上也禁止肉食：“但是，生物的肉与血，你们不得吃！”（旧约创世纪九：四）

圣经上还有一段讲到：“你们不要求我，不要向我祈求，因为你们的手沾满无辜的血腥，你们杀牛杀羊来供养我，我并没有叫你们杀牛宰羊来供养我，你们应该忏悔，不然我不会听你们的祈求，也不会原谅你们的业障。”耶稣基督的伟大门徒之一圣保罗，在给罗马人的一封信中说道：“最好不要吃肉，也不要喝酒。”

最近历史学家发现了许多古本，例如新约圣经，描述耶

耶稣基督的生活与祂的演讲。在某章经文中，耶稣说：“人吃野兽肉，将会变成他自己的坟墓。我告诉你们实话，那杀人者，将杀了自己，那杀生吃肉者，就是吃死人的肉。”印度教也禁止肉食：“人无法不伤害生物而得到肉食的，一个伤害有知觉生物的人，将永远得不到天佑。所以避开肉食吧！”  
(印度教规)

伊斯兰教(回教)的圣经——可兰经，也“禁吃死的动物、血及肉……等等。”

从最早有记载的历史中，我们可看出素食被视为人类的天然饮食，早期的希腊、埃及、希伯来神话中都描述人类原本是食果类的，古埃及有智慧的僧侣从不吃肉。许多伟大的希腊智者——柏拉图、戴奥坚尼、苏格拉底都坚决提倡素食。在印度佛陀强调 Ahimsa (不杀生) 的重要性，切勿伤害生物，并且一再告诫祂的弟子们不要吃肉，为了怕造成生物的恐惧。

佛陀作了以下的评论：“吃肉只是一种后天的习惯，我们不是一出生就想吃肉的。”“夫食肉者，断大慈悲种”“吃肉的人彼此互相残杀吞食，这一世我吃你，下一世你吃我……永远无法了断，这样的人如何能超出三界呢？”(原文：楞严经内业果相续一段经文，佛说：“是等则从杀贪为本，从人食羊，羊死为人，如是乃至十生之类，死死生生，互来相啖，

恶业俱生，穷未来际。”又云：“汝等当知，是食肉人纵得心开似三摩地，皆大罗刹，报终必沈生死苦海，非佛弟子，如是之人，相杀相吞，相食未已，云何是人得出三界？”)

一位中国伟大的禅师——寒山子，作了一首强烈反对肉食的诗：“啧啧买鱼肉，担归馁妻子，何需杀他命，将来活汝己，此非天堂缘，纯是地狱滓。”

许多闻名的作家、艺术家、科学家、哲学家和名人都是纯素和素食者，力荐素食的重要性。兹列举如下：如释迦牟尼佛、耶稣基督、穆罕默德、宗喀巴、亚里斯多德、维吉尔、霍里斯、柏拉图、欧维德、佩脱拉克、毕达哥拉斯、苏格拉底、莎士比亚、伏尔泰、泰戈尔、托尔斯泰、牛顿、达尔文、爱因斯坦、史怀哲、尼古拉·特斯拉、达文西、富兰克林、甘地，以及近代的卡拉姆、德尔诺夫舍克、玛蒂娜（网球运动员）、卡尔（田径运动员）、帕沃·鲁米（长跑运动员）、艾得恩（田径赛运动员）、乔琪亚、托比·马圭尔、娜塔莉波曼、里欧娜和麦可杰克森、布赖恩·格林、约翰罗宾斯（作家及行动家）等人。

爱因斯坦说：“我认为素食者所产生性情上的改变和净化，对人类都有相当好的利益，所以素食对人类很吉祥。”可见素食是许多古今圣贤名人共同的教诲。

## 答与问

**问：**吃动物固然是杀生，吃植物难道不是杀生吗？

**答：**吃植物当然也是杀生，也会有业障，但是业障比较小。如果能每天修行观音法门两个半小时，就可以清除这个业障。因为我们不得不吃，所以只好选择意识最低，痛苦最小的生物来吃。植物身上百分之九十以上都是水，意识的成分很少，少到几乎不能感觉痛苦。何况，我们吃植物的时候，并没有断它的命根，反而因为剪下它们的枝叶，促进了它们的无性生殖，事实上对植物更好。所以在园艺学上，都教我们要修剪花木，它们才会长得更大更漂亮。

至于水果，当它成熟时，果就会发出香味，并以鲜艳的颜色，甜美的味道吸引我们去吃它；果树就是以这种方式达到四处传播种子的目的。如果我们不摘来吃，就会过熟而掉落地上腐烂，种子也会因上面的大树遮住阳光，导致死亡的命运，所以吃植物、蔬菜是一种自然天成的趋势，对它们来说并没有任何痛苦。

**问：**一般人有一种观念，认为吃素的人长得比较瘦小，吃肉的人长得比较高大，是不是如此？

答：吃素的人不一定会瘦小，只要营养调配均匀，一样可以长得很高壮。你看所有大型的动物，例如大象、牛、长颈鹿、河马、马……等等，只吃蔬菜、水果。它们比肉食动物来得强壮、善良，又利益人类。但是吃肉的动物又凶恶、又没有用。如果人吃多了动物，也会被动物的兽性品质影响。吃肉的人不一定长得高大，但是平均寿命很短。爱斯基摩人是专门以肉食为主，他们是否高大、长寿？这一点你们应该很明白。

问：吃素的人可以吃蛋吗？

答：不可以！我们若吃蛋，也是杀生。有人说现在市面上卖的蛋，都是没有受精的蛋，吃了不算杀生，这是似是而非的理论。未受精的蛋，是因缘不具足，所以才不能发育为一只鸡，但是它仍然是有生命力的，如果不是的话，为何除了卵细胞以外，其他的细胞都无法受精？若说蛋有蛋白质、磷质，为人体营养所不可少，那我们吃豆腐，就有蛋白质，有些蔬菜亦含有磷质（马铃薯即含有磷质）。

试看古今高僧不吃肉、不吃蛋，享高寿的很多，如印光大师，每餐只用一碗蔬菜佐饭，亦享八十高年。何况蛋黄含有非常高量的胆固醇，容易造成心脏血管性疾病，这个疾病已

经成为福尔摩沙和美国的头号杀手，所以医院里面的病患大都是吃蛋的人。

**问：**猪、牛、鸡、鸭……等等生物，都是我们饲养长大的，为何不能吃？

**答：**那么人也是父母养大的，请问父母有吃小孩的权利吗？生物都有生存的权利，任何人都不能剥夺他们生存的权利。香港的法律规定，自杀也是犯罪，更别提杀生了。

**问：**动物本来就是生给人类吃的，不吃的话，畜牲不是遍布全世界了吗？

**答：**这是一个很荒谬的理论。我们杀猪杀牛的时候，有没有问它愿不愿意给我们吃？凡是生物都有贪生怕死的心，我们不愿意被老虎吃，为什么动物应该被我们吃？人类出现在地球上，不过是数万年的事，在人类尚未出现以前，很多动物就已经出现了，请问它们有没有把地球挤得满满的？生物都有它们自然的生态平衡，当它们数量太多时，受到食物和空间的限制，数量就会大量减少，而维持在一定的数量。

**问：**为什么我应该吃纯素？

**答：**我吃纯素是因为在我内边的上帝要我这么做。懂吗？吃

肉违反宇宙好生的法则。我们自己不想被杀，也不愿被偷，如果我们这样对待别人，我们就是在做违背自己本意的事，而必将使自己痛苦，你所做的每一件伤害他人的事都会使你受苦。你不会咬你自己，也不会刺伤自己吧！同样，你不应该杀生，因为那违反了生命的法则，了解吗？那么做会使我们痛苦，所以我们不做。这并不表示我们设法限制自己，而是表示我们将自己的生命扩展到其他众生。我们的生命将不再局限在这个身体里，而延伸至动物和所有众生的生命之中。这会令我们更高贵、更伟大、更快乐、更无限。是不是呢？

**问：**您可以谈谈纯素食吗？纯素食如何为世界带来和平？

**答：**好的。你看，世界上大部分战争的起因是由于经济的因素。我们应该坦白面对这个事实，当某个国家发生饥荒、缺乏粮食，或是国与国间粮食分配不均，该国的经济困境就会变得更为紧张。如果你花些时间看杂志，研读关于纯素食的一些实证，你就会很明白。为了肉食而饲养动物已经使得我们的经济各部门濒临破产，使世界各地造成了更多的饥荒，至少在第三世界是这样。

这不是我个人的意见，有位美国人作了这样的研究，并写了一本书。你可以到任何一家书店阅读有关纯素食研究及

食物加工的书。你可以看看约翰罗宾斯所写的“新世纪饮食”。他是一位非常著名的冰淇淋巨子，但是他却为了纯素食而全部放弃，而且还写了一本相反于家族传统及事业的纯素食书籍。他损失了大笔金钱、声望和事业，一切都是为了真理，那本书很棒。还有其他许多的书籍和杂志可以给你不少纯素食的资讯和实证，以及纯素食如何为世界带来和平。

你们看，我们为了喂养牛只，耗尽了我们的食物。你知道一头牛在成为盘中肉以前，必须浪费多少蛋白质、药物、水、人力、小车、大车、道路建造，以及千千万万不知多少英亩的土地。知道吗？这一切物资若是可以平均分配到未开发的国家，饥荒问题便能获得解决。如果有一个国家缺乏食物，为了自己的人民，它有可能入侵其他的国家；长期下来，便形成恶劣的因果，懂吗？“种什么因，得什么果。”如果我们现在为了食物而杀生，在下次、下一世，我们也会以其他的形式，被杀来当做食物；真是可悲啊！我们这么聪明、这么文明，但是我们大部分的人却不明白我们的邻国为什么受苦——都是为了我们的口腹之欲。我们杀了这么多的生命，为了要喂养一个身体，并使这么多的人类同胞挨饿。我们甚至还没谈到动物的生命，懂吗？

而这个罪恶感便会在有意或无意中降低我们的意识，它

会使我们罹患癌症、肺结核和其他爱滋病之类的不治之症。问问你们自己，为什么你们的国家——美国，是全世界罹患癌症比率最高的国家？因为美国人吃了很多牛肉，他们吃得比任何其他国家都多。再问问自己，为什么中国或共产国家得癌症比率就没有这么高？因为他们没有这么多肉可以吃，了解吗？研究报告如此显示，不是我说的，好吗？不要怪我。

**问：**我们可以由纯素食得到哪些灵性上的利益呢？

**答：**我很高兴你问这个问题，因为表示你关心注意的是灵性上的利益。大部分的人问有关纯素食的问题时，只关心健康、饮食和身材方面。纯素食对灵性方面的利益在于它十分纯净又不带暴力。“**你们不可杀生**”，当上帝如此告诫我们的时候，祂并不只是说不要杀人，祂是说不要杀害任何的众生。祂难道不是说祂造了所有的动物与我们为友、来帮助我们吗？祂不是要我们照顾动物吗？祂说：“**照顾它们、管理它们。**”你在治理你的百姓时，你会把他们杀来吃吗？如果那么做，那你会成为一个没有百姓的国王。

现在你该明白为什么上帝这么说了！我们必须这么做，不用怀疑。祂已经说得非常清楚；不过除了上帝以外，又有谁懂得上帝呢？所以为了要了解上帝，你自己必须成为上帝。

我请各位再回归上帝，做你自己本人，独一无二的人。“默念上帝”不是要你崇拜上帝，而是要你自己成为上帝，了解你和上帝同一体。“我和我的父亲同一体”，耶稣不是这么说的吗？若祂说祂和祂的父亲同一体，那么我们和祂的父亲也可以同一体；因为我们也是上帝的孩子。何况耶稣还说我们甚至能做得比祂更好。所以甚至我们可以比上帝更好，并非不可能。如果我们对上帝一无所知，又为什么要崇拜上帝呢？为什么要盲目相信？我们必须先知道我们在崇拜什么；就好像要结婚以前，我们必须先知道要娶的女孩是谁。这个时代，我们通常不会没有约会过就结婚的。那么，我们为什么要盲目崇拜上帝呢？我们有权要求上帝为我们显现，让我们认识祂。我们有权选择我们想要跟随的上帝。圣经中清楚的告诉我们，我们应该吃纯素。为了一切健康的理由，我们应该要持纯素食；因为科学上的诸般实证，我们应该要持纯素食；为了经济上所有考量的因素，我们应该要持纯素食；基于种种慈悲的动机，我们应该要持纯素食；同时也为了拯救全世界，我们应该要持纯素食。

有个研究报告提到，如果在西方，在美国的人们每周只吃一次纯素食，每年就可以拯救一千六百万挨饿的人。因此，要当英雄就要吃纯素！为了上述所有一切的理由；就算你

不跟我学，不修同样的法门，但是为了你自己、为了世界，请你吃纯素吧！

问：如果大家都吃植物，是否会造成粮食不足？

答：不会。用来生产人类粮食的土地所能供养的人数，和同一块土地用来生产动物饲料，再让人吃这些动物所能供养的人数，前者约为后者的十四倍。每一亩地的植物所能产生的能量是八十万卡，但若把这些植物性食物先喂动物，则只能产生二十万卡，中间损失了六十万卡能量，所以纯素食比肉食更合乎经济效益。

问：吃素可以吃鱼吗？

答：你想吃就吃吧！不过如果你想吃素，鱼可不是素菜。

问：常有人说，做人只要心好，不必吃纯素，这话有道理吗？

答：如果心好何必吃众生肉？看众生痛苦应该不忍心吃才对，吃肉是违背慈悲的事，如何还可叫做好心？莲池大师说：

**“戮其身而啖其肉，天下之言凶心惨心毒心恶心孰甚焉？好心当在何处？”**孟子也说：“见其生，不忍见其死，闻其声，不忍食其肉，是以君子远庖厨也。”（孟子梁惠王篇）人类的智慧比动物高，会利用种种工具，使动物无法抵抗，含恨而

死，这种欺侮弱小的人，没有资格称为君子。动物在被杀的时候，由于极度的恐惧、愤怒、憎恨，会促使它们的身体产生大量有毒的物质留在肉内，人吃了以后就会受到毒害，同时因为动物的振动频率较低，所以会影响我们的振动力，对心智的发展产生不良的影响。

问：吃肉边菜（方便菜）可以吗？

答：不可以。如果把食物放在毒药里浸一下，再拿起来吃，有没有毒？涅槃经内摩诃迦叶问佛：“若乞食时，得杂食肉，云何得食，应清净法？”佛言：“当以水洗，令与肉别，然后乃食。”由此可见与肉和在一起的蔬菜，若不用水洗净，也不可以吃，更何况吃肉？同时从这一段对话的内容，我们不难看出，释迦牟尼佛和祂的徒弟都是吃素的。有些人竟然毁谤释迦牟尼佛，说佛吃方便素，施主如果布施肉祂就吃肉，这简直是无稽之谈，也是看经不够或是不懂经义的关系。在印度百分之九十以上的人都是吃素的。他们看到穿黄衣服的人来乞食，都知道应该布施素食，何况他们家里也没有肉可以布施。

问：我以前听其他法师说，释迦牟尼佛也吃猪脚，后来示现拉肚子，这是真的吗？

答：绝对没有。释迦牟尼佛是因为吃了一种香菇才死的，那一种香菇的梵文，如果直接翻译过来就变成猪脚，那个猪脚不是真正的猪脚，这跟我们这边称一种水果叫龙眼一样。有很多东西的名字虽然是荤的，但是实际上它是纯素食，例如龙眼。

那一种香菇的梵文字义是猪脚或是猪喜悦，都跟猪有关系，因为那一种香菇在印度古代很不容易找到，而且非常珍贵，是属于山珍海味的食品，所以诚心的人拿它来供养释迦牟尼佛。这种香菇不是在地上可以看得见，它生长在地底下，如果要找的话，必须跟着老猪一起找，因为猪很喜欢吃那一种香菇，所以才叫猪喜悦，猪用鼻子可以闻出它的位置，一闻到，马上用它的脚扒开泥土找来吃，因为猪很喜欢，所以在印度就称香菇是猪脚或是猪喜悦。

其实都一样，可是我们翻译不谨慎，又没有深入去了解其中的典故，所以才造成后人很多的误解，把释迦牟尼佛变成一个吃肉的野佛，这是很令人难过的事。

问：有些贪口腹的人说，买屠户杀好的动物来吃，不犯杀戒，这话对吗？

答：大错特错。须知因为有吃肉的人，所以屠户才杀生，楞伽

经内，佛说：“大慧，凡是杀生的人，大多是因为人要吃，人如果不吃，就没有杀生的事，所以吃肉和杀生是犯同样的罪。”为了杀生太多，所以有很多天灾、人祸，战争也是因为杀业太重所引起的。（原文：楞伽经内，佛言：“大慧，凡杀生者，多为人食，人若不食，亦无杀事，是故食肉与杀同罪云。”）

问：有人说植物虽然不会产生尿酸、尿素等有毒物质毒害人体，但是却有很多农药，吃了也会对人体不利。对吗？

答：如果在农田喷洒化学杀虫剂或DDT等农药，这是一种非常剧烈的毒药，会引发癌症、不孕症及严重的肝病，由于DDT等溶于脂肪，因此通常储于动物体内的脂肪层中，当你吃肉时，就把所有这些高度浓缩的农药和其他积存在动物脂肪内，随着动物长大成可食用的肉，约十五个月之久的化学物吃进体内。动物体内的DDT的含量为蔬菜、水果、青草的十三倍。喷洒在植物外表的农药可以洗得掉，但是积存在动物脂肪层内的农药，却是怎么洗也洗不掉，这种积存的过程是因为这些农药具有累积性的缘故，因此，在整个食物链中，最高级的消费者，就是最大的受害者。在爱阿华州立大学所作的实验中显示：人体内的农药大多从肉食中得来，他们发现素食者体内的含量不及肉食者的一半，其实肉类的

毒素不只这些而已，在饲养的过程中，动物常被喂以很多的化学饲料，促使它们生长加快，或改变肉的颜色、味道和纤维，使其不易腐坏……等等，例如用硝酸盐做成的防腐剂毒性很大。一九七一年七月十八日的纽约时报曾报导——“对食用者健康最大的潜在危险，是那些看不见的污染物，鲑鱼中的细菌，和施用杀虫剂、防腐剂、荷尔蒙、抗生素和其他化学药品等的残留物。”

此外，肉类中也含有动物为预防疾病而注射的疫苗。反之，由坚果类、豆类、谷类中所得蛋白质，比起内含百分之五十六不净水溶物的肉类食品纯净得多。研究报告中指出，这些人造的添加物，能引起癌症或其他疾病，甚至造成畸形胎儿，所以，怀孕的妇女更应该只吃纯净的纯素食物，以确保新生儿的身心健康，吃豆类以得到蛋白质，尤其是吃大量的青菜及水果，以取得维他命及矿物质。

## 纯素饮食的一些利益：

来源：[www.SupremeMasterTV.com/harms-benefits-flyer](http://www.SupremeMasterTV.com/harms-benefits-flyer)

- \* 降低血压
- \* 降低胆固醇
- \* 减轻二型糖尿病的病情
- \* 预防中风
- \* 改善动脉硬化
- \* 降低 50% 罹患心脏病的风险
- \* 降低 80% 需做心脏手术的机率
- \* 预防许多种类的癌症
- \* 强化免疫系统
- \* 延长平均寿命高达 15 年
- \* 提高智商
- \* 节省高达 70% 洁净的水
- \* 拯救超过 80% 的亚马逊雨林，避免因畜牧而遭砍伐

## 世界饥荒的解决之道：

多出 34 亿公顷可利用的土地，每年可省下 7 亿 6 千万吨谷物（全球谷物的一半）

耗能仅达生产肉品所消耗的石化燃料的 1/3

减少未经处理的动物排泄物所造成的污染

维持清新的空气

美国每户一年可减少 4.5 吨的碳排量

可遏止 80% 的全球暖化

还有更多……

纯素生活，创造和平。

欲了解更多讯息，请参访：[www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com)

## 纯素食 是解决全球水源危机的最佳方案

水是地球上所有生物赖以维生最关键的天然资源。然而，正如“斯德歌尔摩国际水资源协会”（SIWI）所揭示，人类对水资源的过度使用，已使未来的世代面临此珍贵资源枯竭的危机。

以下是 2004 年 8 月 16-20 日，SIWI 主办的“年度世界水资源周会议”中所报导的一些令人震惊的事实：

“近数十年来，食物的增产数值比人口增长的速度还快。如今，世界上很多人为了生产更多食物，恣意地耗费水源，使之趋于枯竭。”

“以谷物喂养的食用肉，每生产 1 公斤就得耗掉 1 万至 1.5 万公斤的水。（其有效使用率低于 0.01%；任何日常工业用水的有效使用率，如果低过此一比例，人们早已尽速寻求替代方案！）”

“每生产一公斤谷类，只需消耗 400 至 3000 公斤的水。（为生产肉类所需用水量的 5%）”

“ 将近 90%的管理用水都被用来生产食物。”“ 诸如澳洲这类水资源已相当匮乏的国家，实际上是因为他们外销肉类，所以耗费大量的水。”

“ 在开发中国家，相较于素食者每天只使用 1 千至 2 千公升的水，肉食者每天则要用掉相当于 5 千公升（1 千 1 百加仑）的水。”（引述自《卫报》，2004 年 8 月 23 日）

除了“ 斯德哥尔摩国际水资源协会 ” 的报告之外，另有报导进一步指出，近年来已有越来越多的亚马逊雨林地区，被开辟用来种植大豆。但是这些大豆却用于饲养肉牛。如果将这些大豆直接用于养活人类，其效率将会大大提高！

多数同修应该都记得，师父于多年前曾谈到生产肉食品对环境的影响：“ 为了吃肉而饲养动物会带来一些后果：雨林的破坏、全球温度上升、水质污染、水源枯竭、土地沙漠化、能源滥用，以及世界性的饥荒。将土地、水、能源和人力用来生产肉类，绝对不是有效使用地球资源的方式。”（摘录自《即刻开悟之钥》样书“ 纯素食的利益 ” 一文）

为了有效降低全球水资源的耗费程度，人类需要以一种新的方式来喂养这个世界，而纯素食正好符合此项需求！

详细资料，请参访以下网站：

<http://www.worldwatercouncil.org/>

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm>

<http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/2943946.stm>



资料参访 [http://www.SupremeMastertelevision.com/bbs/tb.php/featured\\_tw/126](http://www.SupremeMastertelevision.com/bbs/tb.php/featured_tw/126)

## 纯素食者福音

### ——不可或缺的植物性蛋白

吃纯素对我们的灵修及健康都有莫大帮助，但是吃纯素也要注意均衡的营养，尤其不可缺少植物蛋白。

蛋白有两种，一为肉类蛋白，一为植物蛋白。植物蛋白来源有大豆、青豆、豌豆……等等，吃纯素不是只有炒青菜而已，还要加上这些蛋白才够营养。米勒博士<sup>(注)</sup>认为，只要吃足够的五谷、豆类、蔬菜与水果，即可获得足够的营养维持健康。他说：“豆腐是没有骨头的肉。因为黄豆的营养很丰富，如果人类仅仅吃一种食物，则吃黄豆要比吃其他食物更能活得久一点。”煮素的方式和煮肉一样，只要把肉换成素肉块、素肉丝、素哈姆、素肉片、面筋、豆腐……等等蛋白素料就可以，比如你以前煮芹菜炒肉丝、紫菜蛋花汤，现在就可以变成芹菜炒素肉丝、紫菜豆皮汤。如果有一些国家找不到这一些蛋白素料，可以联络清海无上师世界会当地的小中心，我们可以提供一些素料厂商的资讯。

至于纯素食的煮法可参考清海无上师世界会出版的

《无上家厨》食谱，或其他的纯素食谱也可以。世界各地素食餐厅网上资料：

<http://www.GodsDirectContact.org.tw/engl/index.htm>

<http://www.lovinghut.com/index.php>

注：米勒博士为一终生素食者，曾在福尔摩沙（见 P59）为贫民行医四十多年。

爱家全球纯素食餐厅

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

## 清海无上师出版品介绍

- ☆《即刻开悟之钥》（一至八册）— 灵性教理选集  
选录自清海无上师精彩开示
- ☆《即刻开悟之钥》（第九册）— 无上师悠乐文开示专辑  
本书收集了1989至1997年间，无上师以悠乐母语对同胞所做的多场讲经及共修的精彩开示。
- ☆《即刻开悟之钥》（第十册）— 中国古神话里的灵修意涵
- ☆《师徒内信》（第三册）  
选录近百封来自世界各地的真理爱慕者，呈寄给清海无上师的信件，以及师父的回复。
- ☆《问答录》（第一、二、三册）  
修行不是盲目地迷信，对于不明白的问题，应该了解清楚，才能生出真正的信心。清海无上师秉持一向轻松幽默的口吻，以合乎科学逻辑的观点，解开大众许多修行上的困惑。透过清海无上师睿智和超越的智慧，在一问一答间，让人对宗教上的种种概念有更正确的认识。
- ☆一九九三年全球弘法专辑（共六册）  
在一九九三年三月初，为了让渴望回家的禁锢的灵魂得知解脱的讯息，清海无上师不辞辛劳地展开一次全球巡回讲经的旅程，由亚洲到欧美，最后再回到亚洲，为期长达三个半月。这六册经书包含清海无上师在公开场合所举行的讲经和会谈，足迹遍及

全球许多都市。

#### ☆《沉默的眼泪》诗集

清海无上师的诗集，文词精短，内涵深触人心，是清海无上师历经多年修道的过程，深解修行道路上的各种情境，而以幽默风趣的言语，为徒弟说出内在修行的心声。现在收集清海无上师部分的诗篇，印行成书，是为了鼓励修行观音法门的同修，和安慰修行者孤寂的时刻。

#### ☆《无子诗》诗集

清海无上师的诗作，自小在悠乐便广为人称颂，无论音韵、用字及意涵皆独到优美，飘逸脱俗。《无子诗》呈现师父出家前后的修行心路，细品风格独特的《无子诗》，不但能尽享文学的艺术之美，又能唤起内在性灵的深切悸动，“无子”可诠释为“心无挂碍之人”，是作者在这段关键时期所用的笔名。

#### ☆《金铜回忆》诗集

收录了清海无上师最早期的诗作，大部分是从当年珍藏爱惜着这些作品的亲友处收集得来。爱是每首诗作的中心主题。在第一部中，收录了诗人早年学生时代的诗作。充满天真无瑕的清纯，同时也流露出那个世代整体的憧憬。

#### ☆《蝴蝶梦》诗集

收录了清海无上师自年少时期至证悟后的一些优美诗作，这些诗文记录了生活中爱、悲、喜之点滴情怀，使我们了解到，一位圣者为度化众生，而选择经历人生的高低起落与悲欢离合。

☆ 《失落的回忆》诗集

收集了清海无上师1970年代旅居欧洲时所作的浪漫诗词。整部诗集虽然交织着各种不同的情感，但背后却隐含一个相同的主题——“圣爱”，这份圣爱即是清海无上师毕生灵思的泉源。

☆ 《前身足迹》诗集

收录了清海无上师在前往喜马拉雅山求道前，旅居世界各地时所创作的诗篇。在这本诗集中，无上师透过细腻的笔触、斑斓的意象，展现了人世的悲欢忧喜以及战争所带来的沧桑和哀愁；世间无常、情爱缥缈的本质，跃然纸上。

☆ 《往日时光》诗集

☆ 《旷世情人》诗集

《旷世情人》是亚玛逊网路书店冠军畅销书作家清海无上师於2011年元旦，献给全球中文读者的最新出版诗集。不同于一般诗作，清海无上师的作品总是多了一种静谧飘逸的美感。本书收录了四十六首清海无上师以悠乐文、英文创作的绝妙诗文，诚如 现任中华民国国家图书馆馆长 顾敏先生阅读本诗集的感言：“此本诗集字句清新，韵律谐和，意境优美，神思飘逸，并追求艺术形式的浪漫、华美，具有鲜明的艺术风格，似即兴而发，信手拈来，却韵致深厚！诗中除了时时出现艺术美感，更常常出现慈悲大爱，越去品尝这本诗集的诗作，愈觉其诗中之爱，仿佛将人不断向上提升，最终达到一种纯粹的、极致的真善美境界。……”

## ☆ 《师父讲故事》

清海无上师为了把修行轻松地融入生活，打破一般生硬的教理，所以辛苦看遍许多不同语言、不同国家的故事，从中挑选出有修行意味的部分，再深入浅出、轻松明白地阐述给徒弟们。每篇故事结尾，师父也有精辟的心得分享。《师父讲故事》共有三十七篇，内容非常生动丰富，并有精彩的图画穿插其中，图文并茂，令大人、小孩皆爱不释手！

## ☆ 《清海无上师开悟笑话集 —— 光圈太紧了!》

师父以慈悲爱力关照世间百态，将生活中令人哭笑不得的情境，转化成笑话中的人物，一幕幕人生的缩影尽在这本开悟笑话集上演。当我们试着从明师宽容开悟的角度看待情况，我们紧闭的心扉会打开，了悟到一切误会都出于视角问题，是无常幻化的戏剧，所以说，听师父讲笑话会“开悟”喔！

## ☆ 《上帝照顾一切》

这本老少咸宜的彩色漫画故事书，收集了清海无上师讲过的二十个精彩故事，以生动有趣的图文来呈现，每一篇故事都寓意深远、极具教育价值，读起来深触人心，让人喜悦满怀。

## ☆ 《无上家厨》

这本图文并茂、印刷精美的纯素食食谱，不仅汇集了世界各地同修平日做菜的心得，更特别的是收录了清海无上师亲自传授的拿手好菜。本书内容丰富，包括东方佳肴、西方美食及甜点饮料，内容丰富，易懂易学。

☆ 《甘露法语》

真理的光辉照澈千古人心，让我们得以解脱无明。这本汇聚智慧甘露的宝书，是从师父回应徒儿、追求真理者及芸芸大众的内心渴慕，所给予的无上智慧开示中精选出来，不管是修行、人生或哲理上，皆深扣性灵源头，获致开悟和法喜，是生命中不可多得的精神甘露，可以陪伴、鼓励你度过不同情况的修行季节。

☆ 《清海无上师艺术创作专辑》——绘画系列

拥有艺术创作集，等于拥有一座宝物亭！随手翻来，宫廷扇、万岁灯、绘画、陶瓷，大师的艺术珍品——呈现眼前。看师父捕捉来自天上的灵感，尽情挥洒，自在无限，每一笔每一触都是爱力的结晶，带领我们突破与超越世界的美感与艺术眼光，使生活更丰富精致。

☆ 《和平曙光：有机纯素化解全球危机》

在本书中，清海无上师深入阐述造成全球暖化的几个重大因素，她把重点放在问题的根源所在——畜牧养殖业。事实上，清海无上师二十多年来不断强调的这个观点，在许多最新科学研究中都获得印证和支持。清海无上师强调，最合乎逻辑的应对方法，就是停止生产肉食，开始吃纯素，也就是采用植物性饮食，才能够使地球立刻降温，修复畜牧养殖对环境造成的损害，同时还能节省减缓气候变迁所需的庞大经费，预估可省下数兆美元之多。改变饮食即可遏止地球暖化，而且这对地球和社会都具有诸多正面影响。

## ☆ 《今生有你·我的狗宝贝》

是师父为她的狗宝贝出版的优美写真集。师父除了亲自拍摄和挑选相片、编排版面，又亲笔撰写如诗一般的优美图说。师父说，如果我们爱上帝的程度能像她的狗爱着她那样，我们一定会马上得到天国。师父也希望大家看过这本书后，能更加了解这些和我们一同生活在地球上的狗狗是多么高贵的众生，并更加尊敬一切有情众生。

## ☆ 《真爱奇遇——我的鸟羽兄弟》

无上师第二本亲笔著作“真爱奇遇——我的鸟羽兄弟”，270页精彩写真图文，带领您进入鸟类的世界，深入了解这些共同生活在世间的美丽族群，以及他们至性至情的思维观点。

## ☆ 《高贵的野生》

本书文字优美，富有韵律而充满哲思的笔调，与上苍造化的万物、大自然的风光彩照相得益彰。在逐页展读之际，读者将被带往爱摩拉（Amoura），也就是“女士”的住所以及珍贵的野生动物造访之地……

## ☆ 《了悟健康——回归自然正当的生活方式》

本系列作者清海无上师，於喜马拉雅山闭关证悟，尔後应慕道者之渴求，自1980年代至新世纪初，短短二十年间，经由言教、身教、以及内在光与音的静坐——“观音法门”，已协助了无以数计的人开启自我潜能，探索灵性，丰富人生。她所带来的肯定能量，与地球上的每一个人息息相关，因为其中饱含如何增进自己或他人生命福祉的讯息。

## 清海无上师图书,电子书目录

即刻开悟之钥:中文(1-10)、悠乐文(1-15)、韩文(1-11)、英文(1-5)、印尼文(1-5)、西文(1-3)、泰文(1-6)、蒙古文(1, 6)、波兰文(1-2)、德文(1-2)、葡文(1-2)、法文(1-2)、日文(1-4)、匈牙利文(1-2)、瑞典文(1)、芬兰文(1)、藏文(1)

即刻开悟·问答录:中文(1-3)、韩文(1-4)、悠乐文(1-4)、印尼文(1-3)、英文(1-2)、法文、德文、保加利亚文、波兰文、葡文、捷克文、日文、匈牙利文、俄文(各1册)

即刻开悟·师徒内信:中文(1-3)、悠乐文(1-2)、西文(1)、英文(1)

即刻开悟·师徒神奇感应:中文、悠乐文(各1-2册)

1993年三地门禅七专辑:英文、悠乐文(各1册)

清海无上师1993年全球弘法专辑:英文、中文(1-6)

师父讲故事:中文、英文、泰文、悠乐文、西班牙文、韩文、日文(各1册)

漫画书--上帝照顾一切:中文、英文、韩文、悠文、法文、日文(各1册)

和平之道--直接和上帝连线:中文、英文(各1册)

上帝与人类的故事--圣经故事的灵思:中文、英文版(各1册)

为生命上彩:中文、英文版(各1册)

轻松修行的秘诀:中文、英文(各1册)

了悟健康 -- 回归自然正当的生活方式: 中文、英文 (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+CD)

沉默的眼泪: 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: 悠乐文诗集 (1)、中文诗集 (1)、英文诗集 (1)

失落的回忆: 悠乐文诗集 (1)、中文诗集 (1)、英文诗集 (1)

金铜回忆: 悠乐文诗集 (1)、中文诗集 (1)、英文诗集 (1)

蝴蝶梦: 中文诗集 (1)、英文诗集 (1)、悠乐文诗集 (1)

前身足迹: 中文诗集 (1)、英文诗集 (1)、悠乐文诗集 (1)

往日时光: 英文诗集 (1)、悠乐文诗集 (1)、中文诗集 (1)

旷世情人: 英文、悠乐文、中文、韩文、德文、法文、西文、蒙古文

甘露法语 (1): 西、葡文 (合 1 册)、悠乐文、中、英文 (各 1 册)、德、法文 (合 1 册)、英+韩文 (合 1 册)、日+英文 (合 1 册)

甘露法语 (2): 中文、英文版 (各 1 册)

无上家厨 -- 国际纯素食珍肴: 中+英+悠乐文 (合 1 册)、中文+英文版 (合 1 册)、日文版 (1 册)

无上家厨 -- 家珍味: 中+英文 (合 1 册)

天艺: 中文版、英文版、悠乐文 (各 1 册)

带我回家: 中文、英文、悠乐文、法文、意大利文、韩文、蒙古文、希腊文、保加利亚文、西文、德文、波兰文、匈牙利文、俄文、印尼文、捷克文、土

耳其文、罗马尼亚文、阿拉伯文(各1册)

和平之音·四海一心:中+英+悠乐文(合1册)

天衣珍藏本:中+英文(合1册)

清海无上师艺术创作专辑:中+英+悠文版(合1册)

清海无上师艺术创作专辑 -- 绘画系列:中文、英文版(各1册)

今生有你·我的狗宝贝:中文、英文、悠乐文、韩文、日文、西文、波兰文、德文(1-2册)

真爱奇遇 -- 我的鸟羽兄弟:中文、英文、悠乐文、法文、德文、韩文、蒙古文、俄文、印尼文(各1册)

高贵的野生:中文、英文版、悠乐文版、德文版、法文版(各1册)

和平曙光:中文、英文、法文、韩文、俄文、印尼文、波兰文、罗马尼亚文、葡文

真爱音乐剧珍藏版:中文、英文

珍爱沈默的眼泪音乐剧珍藏版套书:中文、英文、悠乐文版、韩文(上下册)

生命与意识的省思:(雅奈兹·德尔诺夫舍克博士四十八天的反省日记)  
中文(1册)

## 清海无上师 MP3、MP4 系列

### MP3 中文打禅系列

MP3-CR01~2 : 福尔摩沙宜兰禅七

MP3-CR03 : 福尔摩沙西湖禅四

MP3-CR04~5 : 福尔摩沙西湖禅七

MP3-CR06~7 : 福尔摩沙西湖禅七

MP3-CR08 : 屏东三地门国际禅七

MP3-CR09 : 福尔摩沙西湖禅七

MP3-CR010 : 福尔摩沙西湖禅七

MP3-CR011 : 福尔摩沙西湖禅七

MP3-CR012 : 福尔摩沙西湖禅三

MP3-CR013 : 福尔摩沙西湖禅七

MP3-CR014 : 福尔摩沙西湖禅二、禅一

MP3-CR015 : 台北国际禅七、西湖清海日禅三、西湖国际禅三

MP3-CR016 : 福尔摩沙西湖国际禅七、欧洲国际禅三、柬埔寨金边禅三

MP3-CR01 : 天生全脑照相术

MP3-CR02 : 修行要放松·自在·朝圣的由来 1-3

### MP3 弘法讲经系列

MP3-CL01 : 师父的布施法—分享的心

MP3-CL02 : 令人解脱是明师唯一的责任

MP3-CL03 : 修观音法门应具高等勇气

MP3-CL04 : 认识内在真人的秘法

CD-CL01 : 认识本性才能真快乐 1-2

CD-CL02 : 反闻闻自性的真义 1-2

CD-CL03 : 灵性与理性的交流 1-2

### MP3 外文弘法系列

MP3-ES81 : 启用内在的力量 1-2〈西文口译〉

MP3-ES105 : 如何每天和上帝沟通 1-2

MP3-ES105a : “上帝是爱,慈悲和宽恕” 1-3

MP3-ES141 : 上帝就是一切 1-2

MP3-ES145 : 独立自主才能与上帝同一体 1-2

### 台语口译

MP3-CE05 : 师徒之间的神圣关系

MP3-CE06 : 本来没有业障

### MP3 英文开示共修系列

MP3-EG145 : 爱上帝的自然方式 1-2

MP3-EG146 : 好邻居的美德 1-2

MP3-EG147 : 伟大就是追寻自己的理想 1-2

MP3-E718 : 爱心永远是最佳之道 1-2

MP3-E719 : 克服坏习惯 1-2

- MP3-E720 : 出家始于寡欲
- MP3-E724 : 虔诚单纯的心
- MP3-E725 : 谦卑的生活方式 1-2
- MP3-E726 : 无私的动机 1-2
- MP3-E728: 一念善心的加持力 1-2
- MP3-E730 : 以爱力互相沟通 1-2
- MP3-E733 : 在生活中胸怀高雅理想 1-2
- MP3-E734 : 明师的触抚
- MP3-E735 : 勇于改变 1-2
- MP3-E736 : 戏幻人生 1-2
- MP3-E738 : 简单的生活 1-2
- MP3-E745 : 为世界贡献心力1-2
- MP3-E746 : 我们关爱的人得上天国 1-2
- MP3-E747 : 仙子龙孙 1-2
- MP3-E748 : 谦卑心的萌芽 1-2
- MP3-E762 : 因应业障之道 1-2

### MP3 诗歌欣赏系列

清海无上师歌曲创作专辑

前身的足迹（一）

前身的足迹（二）

夜梦

时光隐踪（超越时空）

瑰宝集

金莲花

请温柔体贴

永驻

晚安宝贝

亘古之爱

步入情史

往昔今朝

珍爱沉默的眼泪：(这是“珍爱沉默的眼泪”音乐剧中，由杰出艺术家以多国语言演唱的歌曲，并收录师父所唱优美的曲子“与石头佛谈心”)

\* “时光隐踪(超越时空)”、“往昔今朝”、“夜梦”、“请温柔体贴”、“永驻”、“清海无上师歌曲创作专辑”、“晚安宝贝”、“瑰宝集”、“金莲花”、“亘古之爱”、“祖国之爱”、“前身足迹”、“步入情史”这些诗都是由诗人自己朗诵或制作成歌曲吟唱的。

## MP3 精选系列

MP3-CE01：超世界疗法

MP3-CE02：一世解脱

MP3-CE03：打坐是心灵的粮食

MP3-CE04：明师的无形工作

### MP3 共修开示系列

MP3-CG01 : 崇拜佛就是崇拜自己的佛心

MP3-CG02 : 天灾人祸都是意念造成

MP3-CG03 : 佛如何利益六道众生

MP3-CG04 : 分享的功课

MP3-CG05 : 师父的化身 1-2

MP3-CG06 : 不退菩萨

MP3-CG07 : 用灵修力量提升世界 1-2

MP3-CG08 : 物质与修行的关系 1-2

MP3-CG09 : 修行人的生活状况

MP3-CG10 : 修行人应合乎自然

MP3-CG11 : 西藏晒衣法门 1-2

MP3-CG12 : 施无畏心

MP3-CG13 : 如何与宇宙的大力量沟通

MP3-CG14 : 如何帮助将要往生的人 & 圣者出生为何有特别异象

MP3-CG15 : 出家的目的是什么

CD-CG01 : 师父力量无微不至

CD-CG02 : 思想肯定力量大 1-2

### MP4, DVD 系列

184 弥勒佛与六小孩

240 引导世界进入新纪元

260 超世界的奥秘

- 356 让上帝藉由我们服务世人  
396 原谅自己  
401 因果之谜  
444 信靠自己（上、下）  
467 世界苦难源于人类无明  
474 跟随你的心  
493 珍惜印心的可贵  
497 我们永远在一起  
501 家庭和谐之道  
512 如何在红尘中修行  
513 最高等的化妆术  
518 希瓦神一百一十二条修行精义  
549 一位伟大圣者的特色  
560 每个灵魂都是明师  
562 上帝意识藏于万物中  
571 明师的本来面目  
582 天路历程需坚定  
588 师父喜马拉雅山朝圣的故事  
600 非暴力的真义  
602 小孩的心就是上帝  
603 融入上帝的加持  
604 灵性生活与职业道德  
605 开悟的目的  
608 修行进步的方法  
611 明师永恒的眷顾  
618 神圣的浪漫  
620 明师真正的力量  
622 将完美带给世界  
626 每个灵魂的抉择  
638 展现自我最好的品质  
642 圣爱即真爱  
645 与内在上帝沟通  
648 终止战争的方法  
655 回归赤子之心  
656 逆境彰显性灵光彩  
662 勇敢面对生活  
665A 抚慰心灵  
667 为上帝举起生命的火把  
668 无形的通道  
670 浑然自性  
671 获得开悟  
673 超越情绪  
674 行走于爱和欢乐中  
676 世界宗教会议  
677 天使的微笑  
680 超越生活的空虚

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 681 赤子之心       | 719 克服坏习惯       |
| 685 专心工作也是一种修行 | 720 出家始于寡欲      |
| 688 爱是人生的真谛    | 721 智慧眼         |
| 689 开悟与无明      | 724 虔诚单纯的心      |
| 690 认识本性才能真快乐  | 725 谦卑的生活方式     |
| 691 幻想是真实的投影   | 726 无私的动机       |
| 692 反闻闻自性的真义   | 728 一念善心的加持力    |
| 693 智慧与专注      | 729 伟大就是追寻自己的理想 |
| 694 生命永不止息     | 730 以爱力互相沟通     |
| 696 超越身心才自在    | 731 同心协力        |
| 700 在世圣人       | 732 思想肯定力量大     |
| 701 真理的传授      | 733 在生活中胸怀高雅理想  |
| 703 与明师心心相印    | 734 明师的触抚       |
| 705 大梦初醒       | 735 勇于改变        |
| 708 一个爱的故事     | 736 戏幻人生        |
| 711 人生过客       | 737 轻松自在的修行     |
| 712 动物的灵性      | 738 简单的生活       |
| 713 爱就是师父      | 739 师父的化身       |
| 714 狗是灵巧的众生    | 740 学习和谐地生活     |
| 715 静默谦卑地修行    | 742 用灵修力量提升世界   |
| 716 爱上帝的自然方式   | 745 为世界贡献心力     |
| 717 好邻居的美德     | 746 我们关爱的人得上天国  |
| 718 爱心永远是最佳之道  | 747 仙子龙孙        |

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 748 谦卑心的萌芽     | 778 修行进步反应在日常生活中 |
| 751 不退菩萨       | 781 常保单纯无所求的心    |
| 752 爱的传讯       | 782 转念行善的福德      |
| 753 博爱众生       | 783 上帝彻夜呼唤我们     |
| 754 灵性的阶梯      | 784 与动物和平共存      |
| 755 笑不停的圣人     | 785 心想上帝，命转好运    |
| 756 诚实的价值      | 793 过一个简单高雅的生活   |
| 757 明师传承的真相    | 794 高等高贵品质的国家    |
| 758 传递开悟的力量    | 795 欢笑益处多        |
| 759 悠乐古昔       | 796 上帝赐给人类的保护天使  |
| 760 真正的英雄      | 797 上帝旨意透过明师达成   |
| 762 因应业障之道     | 798 与动物沟通的最佳方式   |
| 763 修行当自律      | 804 打坐的无量加持力     |
| 766 打禅的目的要单纯   | 807 坚定信心迎向逆境     |
| 767 明师的角色      | 808 灵魂的粮食        |
| 768 听从上帝生活更简单  | 809 出世者的心        |
| 771 年少情怀       | 810 来自天堂的爱心支持    |
| 772 笑看人生       | 827 全面解决生态危机     |
| 773 无条件的奉献     | 828 用爱改变世界       |
| 774 意念肯定 世界和平  | 849 善有善报         |
| 775 尽一己之力 改善世界 | 850 单纯心带来奇迹      |
| 776 爱与祝福能移山填海  | 859 道家长生不老的故事    |
| 777 感恩为世界带来荣耀  | 864 信靠上帝         |

- 866 我执是最大的敌人
- 868 纳斯鲁丁与鲁米寓言诗作
- 870 高境界的加持力
- 871 无我的修行：布施与禅定波罗蜜
- 879 狐狸报恩
- 880 寻求上帝的庇护
- Sun TV(1,28,29) 艺术与灵性
- TV1 圣人心·菩萨行
- TV4 圣爱无国界

### 清海无上师谈环保：

- 835 (一) 经由纯素食让伊甸园在地球重现
- (二) 传播纯素食的解决之道
- 836 纯素食是拯救世界之道
- 837 二00八拯救地球关键时刻
- 838 「伊甸在人间」艺术影像展
- 839 改变心态加上高雅的目标就能拯救地球
- 841 清海无上师与好莱坞名人
- 843 SOS：遏止全球暖化研讨会
- 844 《真爱奇遇—我的鸟羽兄弟》悠文暨德文新书发表会
- 846 「遏止全球暖化：马上行动」
- 847 吃纯素能改变命运、拯救地球
- 848 良心、爱心的生活方式

- 852 《天艺》新书发表会视讯会议
- 853 爱尔兰东岸广播电台专访清海无上师
- 854 媒体专访清海无上师
- 855 清海无上师谈环保：迈向高贵之路
- 856 来自火星仁慈的讯息
- 860 国际研讨会：气候变迁的急迫议题
- 862 清海无上师与菲律宾前总统罗慕斯的视讯会议
- 863 与清海无上师视讯会议：拯救地球
- 865 和平果汁断食活动
- 867 二00九年拯救地球研讨会
- 872 做出改变以保护环境
- 873 纯素地球日迎接纯素世界
- 874 清海无上师谈环保：杀生万万不可
- 875 必须全力拯救地球
- 878 金星的秘密

## MP4, DVD 艺文、音乐系列

- 389 清海无上师歌曲创作专辑 (MTV)
- 400 热情之夜
- 531 前身的足迹 (一)
- 532 前身的足迹 (二)
- 658 和平之音 四海一心
- 675 火暖传欢歌 师徒欢唱

- 709 星光之夜
- 710 欢庆师父生日
- 741 千禧年夜节目表演
- 743 菩萨愁（诗歌音乐）
- 744 爱之生（诗歌音乐）
- 761 爱之歌
- 764 夜梦
- 765 时光隐踪（超越时空）
- 769 瑰宝集
- 770 金莲花
- 779 春歌传唱
- 780 我的狗宝贝与鸟羽兄弟
- 800 高贵的野生
- 801 亘古之爱
- 802 祖国之爱
- 833 天艺（一）-- 西湖道场
- 834 天艺（二）-- 天堂之美
- 845 无上师电视台二周年庆—尊重所有生命的文化飨宴
- 858 唤醒和平的地球—迈向人间天堂
- 861 蒙古音乐会「拯救世界」
- 999 真爱
- 1010 《珍爱沉默的眼泪》音乐剧



清海无上师启迪人心、提升灵性的教理和最新清海无上师世界会的活动：在线观看与影音、声音档，新闻杂志、电子书

免费下载：[HTTP://EDENRULES.COM](http://edenrules.com)

清海无上师，不仅在灵性上提供世人最完美的修行法门，在生活及艺术方面亦呈现了极其多样、丰富的才华。多年来，清海无上师受邀奔走于世界各个角落，无论是公开讲经、聚会，或参与各种艺术、宗教、慈善等活动，无上师时时以真理唤醒世人对内在灵性的渴望，开启人们本性中的真、善、美。

一个提供在线影音观看与档案免费下载服务的“伊甸园”，内容包罗万象：与上帝直接连线、观音法门的打坐方法、灵性提升的方法、修行进步的秘诀、讲经、打禅、为世界的和平静坐与祈福的聚会。师父念各宗教、信仰经典的故事……

师父爱心教理的实践：最新全球难民救助、把爱付诸行动、寒冬送暖报导拯救、保养地球的方法：有机纯素的重要、全球暖化SOS讨论会、动物的灵性、高贵的野生、“纯素世界、世界和平”无上师电视台一一以建设性节目，缔造和平世界。观赏全球文化、艺

术、绘画、音乐、诗歌、摄影、雕塑、庭园设计、建筑设计、烹饪节目、幽默的笑话，全球优秀领导奖、英雄奖……

“即刻开悟”系列全球语言经、样书和清海无上师新闻杂志免费下载。透过“伊甸园”，我们希望与你分享充满智慧的灵性生活，探索生命及宇宙的奥秘，以期提升地球的灵性层次，共创美好、扬升的黄金时代。

## 如何与我们联络

※以下仅列出尊重人民信仰自由达基本水准以上的优良国家，  
如果您所住的地区没有联络人，  
请联系世界会总部或您最邻近的小中心。

联络处：福尔摩沙苗栗西湖邮政9号信箱(36899)  
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A

本资料有定期更新，最新联络人资料请参阅以下网址：  
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index.htm>

### ◆无上师电视频道

[peace@SupremeMasterTV.com](mailto:peace@SupremeMasterTV.com)

电话：1-626-444-4385 传真：1-626-444-4386

网址：<http://SupremeMasterTV.com/>

### ◆青海无上师世界会出版有限公司

[smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

电话：886-2-23759688 传真：886-2-23757689

<http://smchbooks.com/>

伊甸园：<http://edenrules.com>

### ◆经书编译组

[divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org)

(欢迎参与各种语文的翻译工作)

◆ S.M.Celestial Co., Ltd.

smclothes123@gmail.com; vegan999@hotmail.com

电话: 886-3-4601391 / 传真: 886-3-4602857

<http://celestial-design.co/>

◆ 修行服务台

lovewish@Godsdirectcontact.org

◆ 新闻组

lovenews@Godsdirectcontact.org

◆ 易购网

Celestial Shop: <http://theCelestialshop.com>

莱明富 (Loving Food) - <http://lovingfood.com.tw>

◆ 爱家国际连锁餐饮

Loving Hut International Company, Ltd

电话: (886) 3-468-3345 / 传真: 3-468-5415

E-mail: [service@lovinghut.com](mailto:service@lovinghut.com)

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

# 即刻开悟之钥 — 样书

作 者：清海无上师

发行所：清海无上师世界会出版有限公司

地 址：福尔摩沙 110 台北市中正区忠孝西路一段 72 号 8 楼之 16

电 话：886-2-23759688

传 真：886-2-23757689

Email : smchbooks@Godsdirectcontact.org

第 1 版：1988 年 3 月

第 1 版电子书：2017 年 3 月

The Supreme Master Ching Hai©1988~2019

著作人：清海无上师

本书内容欢迎转载，但应先经发行公司同意

# 您也可以选择这样的生活



我们  
为您  
祈祷

改变您的生活  
改变您的心灵  
改变您的饮食



不再杀生  
健康又有爱心

救救  
我们的命!  
我们爱您



营养又可拯救生命的食物，例如：

食物名称	蛋白质含量百分比
豆腐（大豆制）	16 %
面筋（面粉制）	70 %
玉米	13 %
米饭	8.6 %
大豆、菜豆、鹰嘴豆(chick peas)、小扁豆(lentils)等豆类	10 - 35 %
杏仁、核桃、腰果、榛果仁、松子等核果类	14 - 30 %
南瓜子、芝麻、葵花子等种籽类	18 - 24 %

• 高单位的综合维生素丸，也是补充各种维生素、矿物质及抗氧化物的绝佳来源。  
 • 水果与蔬菜都富含维生素、矿物质、抗氧化物，并含有优质纤维，有益健康及长寿。  
 • 每日建议摄取量：50 克蛋白质（一般成人）。  
 • 蔬菜中的钙质，比牛奶的钙质更容易吸收。

- 为了减轻禽流感引发全球大流行的威胁，
- 为了避免疯牛病、乳猪环状病毒感染症（PMWS）等传染病的危险，
- 为了避免每天有数十亿可爱的动物、海洋生物及禽类伙伴继续惨遭牺牲，

改变饮食、终身茹素是明智的行为：

健康  
经济  
生态  
慈悲  
和平  
高雅

祝您长寿



谢谢您的爱心！



相关信息请参考以下网站：

<http://peace.bigbox.info/> 来信请寄: [lovelive6688@hotmail.com](mailto:lovelive6688@hotmail.com)  
<http://www.ivu.org/ivcb/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsource.com/>

我等弟子，基于过去求道历程的艰辛，深知成道的在世明师难遇，真法难求。此法门即自古真师流传下来之最高法脉，能唤醒本性的智慧，令人了悟真理。我们修行此法门，获益良多，因此将我们师父清海无上师在世界各地的讲经内容集结成书，以帮助那些渴望一世解脱的求道者。以及那些对生命、生死、修行和真理有所疑惑而想得到解答的人。