

清海無上師

甘露法語

第二輯





清海無上師  
2013年8月29日於歐洲



清海無上師  
2012年3月28日於歐洲

清海無上師

甘露法語  
第二輯

清海無上師世界會出版有限公司



## 前言

真理的光輝照澈千古人心，讓我們得以解脫無明。這本匯聚智慧甘露的寶書，是從師父回應徒兒、追求真理者及芸芸社會大眾的內心渴慕，所給予的無上智慧開示中精選出來，不管是修行、人生或哲理上，皆深扣吾人性靈源頭，獲致開悟和法喜，是生命中不可多得的精神甘露，可以陪伴、鼓勵你度過不同情況的修行季節。


## ◎清海無上師簡傳◎

清海無上師出生於悠樂中部，十八歲時赴英國留學，後赴法國和德國，並在德國紅十字會擔任翻譯，後來與一位德國醫生結婚。在兩年的美滿婚姻之後，她帶著先生的祝福，去實現從小的理想，展開追尋靈性開悟之旅。歷經各國的艱辛朝聖之後，她終於與一位在世明師在喜馬拉雅山神聖際會，並得到這位大師傳法印心，經由深沈靜坐，她重新發現永恆的自性。在精進修行後，她達到了完全開悟的境界。

因應求道者的誠心請求，清海無上師慈悲地教導來自不同國家、宗教及文化背景的修行者，傳授打坐的方法--「觀音法門」。「觀音」是指觀內在的音流，亦即我們的「真我」。她充滿愛心與智慧的開示，帶給全人類希望，啟發大家生活在真善美的世界裡。

## ◎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。

A woman with brown hair tied back, wearing a pink floral-patterned dress with a large bow at the waist. She is looking slightly to her right. Behind her is a large, stylized pink lotus flower. The background is a soft, light blue and green gradient.

清海無上師  
2012年4月7日於歐洲

生命並非始於出生，或在死亡時終止，開悟只不過是起點而已。對於那些真正想了解生命奇蹟，想認識宇宙和內心真愛的人，生命旅程將會繼續前進，並充滿奇蹟、奇遇和美妙的發現。

清海無上師以英文開示於與美國加州洛杉磯  
「無上師電視台」工作人員的視訊會議 2011.12.31  
(DVD編號993)




每個人正確的一小步，就能締造全體人類進化的大躍昇。這一小步很簡單，只要停止殺生，謹守尊重生命的原則，遵循宇宙給予生命，就會得到生命的律法。因為我們都知道同性相吸的道理。當然，不殺生也包括採用純素飲食。

清海無上師以英文講於美國華盛頓特區  
氣候變遷會議「人類躍昇進入黃金時代」2009.11.08  
(DVD編號818)

藉由（意識）進化的大躍昇，我們可遠離現有的慾望與恐懼，邁向真正和平、愛與開悟的人生，跳脫殺生、苦難和暴力的惡性循環，進入慈愛、保護與快樂的循環。

清海無上師以英文講於美國華盛頓特區  
氣候變遷會議「人類躍昇進入黃金時代」2009.11.08  
(DVD編號818)




**你**為世界做越多好事，自己就越得益；  
你為他人帶來更多的快樂，自己就更快  
樂。

清海無上師以英文開示於與美國加州洛杉磯  
「無上師電視台」工作人員的視訊會議 2012.12.22

**我**們應該多想到我們靈性方面的本質，  
並且與之聯繫，不要太過沉溺於物質的享  
受和貪求，以及其他無常的事情。我們要  
多尋求內邊恆久的快樂和真正的喜悅。天  
國一直都在我們內邊，我們只需往內與之  
連結。

清海無上師以英文開示於與美國加州洛杉磯  
「無上師電視台」工作人員的視訊會議 2012.12.22






**每**當你思想高雅、行為高雅或無私時，都會有不可思議的結果，有形和無形方面都如是。它會影響整個世界，不只是被你幫助的對象而已，也不只是你自己、你的家人或五代祖先而已。它會影響全世界，甚至全宇宙！要看你的行動有多偉大，或你高雅的念頭有多崇高而定。

清海無上師以英文講於法國國際聚會 2012.03.26  
(DVD編號998)

**要**致力做好事；以你知道的方式向最高的靈性力量祈禱和打坐；去除人生所有角落中否定的傾向；時時記得上帝；對於自己所擁有的一切及生命中獲得的福佑，要心懷感激；為世界祈福；純素生活、創造和平；還有，感恩這美麗的人生，並享受短暫但美好的生活。

清海無上師以英文開示於與美國加州洛杉磯  
「無上師電視台」工作人員的視訊會議 2013.04.14



必須在任何情況下，都對自己真實。

清海無上師以中文講於柬埔寨實居省 1996.07.19  
(影帶編號556)

越高等的修行越簡單。


清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1988.10.15  
(MP3編號CG02)

**為**什麼一位明師什麼都會做呢？因為祂隨時都專心，做任何事情，身、口、意都會放在那裡，又同時能千百億化身。

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1991.07.14  
(影帶編號 182)

**相**信百分之百、活下去修行，等一下就有結果了。越有結果、越有信心；越有信心、越有更多的結果。

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1992.02.06  
(影帶編號 209)



我們不是這個肉體，在那真我、大我中  
我們是一體的。

清海無上師以英文講於泰國曼谷 1994.01.01  
(DVD編號400)

工作時要像只有自己知道而已，連上帝  
也不知道，那才是完美的工作。

清海無上師以英文講於美國紐約 1995.04.13-16  
(影帶編號471)


# 上帝

就是偉大的愛力，我們發揮這種愛力越多，也就越接近上帝的品質，這就是了悟上帝的真義。

清海無上師以英文講於美國加州洛杉磯國際禪三 1998.12.18  
(DVD編號642)

清海無上師  
2012年4月3日於歐洲





修 觀音法門以後，我們只有一種語言，  
好像大家就變成很簡單溝通這樣子，有同一個理想，同樣那種伺候、侍奉的精神。

清海無上師以中文講於印尼泗水 1992.02.28  
(影帶編號221)

不 要期待任何事就不會有麻煩，開悟是  
我們唯一要期待的。

清海無上師以英文講於福爾摩沙屏東來義 1992.12.29  
(影帶編號302)

我們越是往內，越是不必用語言就可以了解事情。

清海無上師以英文講於美國芝加哥 1994.02.19  
(影帶編號402)

懂得關愛別人的人，上帝就在他們心中；侍奉上帝的子女，就是侍奉上帝。

清海無上師以英文講於哥斯大黎加 1991.02.04  
(影帶編號150)

愛 不怕負擔，愛只懂得犧牲。

清海無上師以英文講於哥斯大黎加 1991.02.09  
(影帶編號 153)

我 們應該提昇到聖人的等級，要做到  
這樣，我們必須擁有慈悲心、愛心及諒解  
心，還要隨時無我奉獻。

清海無上師以英文講於柬埔寨金邊 1996.05.14  
(影帶編號548)




**我**們不要怕利益別人會傷害到我們自己；因為我們這個道是菩薩道，我們這個路是明師的路。

清海無上師以中文講於福爾摩沙台南 1989.03.16  
(影帶編號57)

**當**明師來到這世界時，不僅祂的徒弟獲得解脫並開啟智慧，全部人類也都能獲得淨化，並且被提昇到某種意識層次較高的等級。

清海無上師以英文講於哥斯大黎加 1991.05.29  
(影帶編號171)




**越**用你內在的智慧，就越知道自己無所不知。

清海無上師以英文講於韓國釜山 1993.05.14  
(影帶編號372)

**做**事要婉轉，因此我們才需要智慧和愛心，不是規則和法律而已，愛心的律法超越一切，所以我只要求你們用愛、單純心和智慧做事。

清海無上師以英文講於美國科羅拉多州 1993.04.11  
(影帶編號351)




「三摩地」就是心靈進入一種極度喜悅而非常寧靜的境界，在其中你不會有煩惱、憂傷、恐懼。在三摩地的境界，我們會覺得至善至美，覺得世界上沒有什麼困擾，覺得天下本無事，一切都很完美。

清海無上師以英文講於馬來西亞 1989.10.01  
(影帶編號99)

只有在我們空無一物的時候，上帝才能為我們注滿智慧與愛力。假如我們還有「自我」，還有某些東西存在，還無法做到完全空無一物的話，我們就無法完全承接上帝賜予我們的力量。

清海無上師以英文講於巴西 1989.06.16  
(影帶編號83)



清海無上師  
穿著純素人造皮草  
2012年4月4日於歐洲

任何人愛別人比愛自己多，那個人一定是聖人、是菩薩，不管修什麼，一定得到很高的果位。愛別人比愛自己多，那個是最大的祕訣，不管是愛別人或愛動物。可以為別人犧牲，那個就是達到菩薩的果位，不會錯的。

清海無上師以中文講於法國國際聚會 2008.12.17  
(DVD編號962)

什麼該做、什麼不該做，永遠講不完，善用你的智慧和單純心，隨時以單純心來行事，那才重要。隨時念佛號、祈求內邊指引對錯；有疑問時，就打坐。

清海無上師以英文講於美國科羅拉多州 1993.04.11  
(影帶編號351)

真正有智慧的人是沒有我執的人，那時你的真知會彰顯，你做任何事都是對的！就是這樣。所以不要怕危險或麻煩，該怕的是你自己的我執。我執是什麼？我們從哪裡得到我執的？我執是來自前世的印象以及累世的習慣，或是交際往來的過程和生活背景。

清海無上師以英文講於法國巴黎歐洲禪三 2007.08.22  
(DVD編號794)



做


什麼因為需要做就做，做為了要侍奉別人，不是為了競爭感情，就不會失去我們的智慧。

清海無上師以中文講於巴西 1989.11.19

謙

卑並非來自謙卑的頭銜而是發自內心，只有領悟到我們都是上帝的子女，我們和上帝同一體時，才是真正謙卑的開始。

清海無上師以英文講於澳洲布里斯本 1993.03.20  
(影帶編號336)




要消除我執，應該與上帝同在；一旦與上帝同在，就沒有我了，就這麼簡單。

清海無上師以英文講於美國加州 1989.05.27

如果我們認為自己很偉大，我們就不偉大了。

清海無上師以英文講於澳洲布里斯本 1993.03.19  
(影帶編號335)




印心就是要提醒你們有最偉大的傳承，  
然後你們可以每天善用自已的珍寶，而不  
用依賴任何在世或過去明師，這就是我們  
這個修行法門的唯一目的，沒有別的。

清海無上師以英文講於澳洲布里斯本 1993.03.20  
(影帶編號336)

我們處在思想控制一切的世界中，這些  
先入為主的觀念、偏見及所搜集的資料控  
制了一切，使我們忘記了本性，使我們忘  
記了我們並不是那個先入為主的觀念。我  
們不應忘記我們的判斷力，我們必須找出  
自己本有的智慧。

清海無上師以英文講於美國加州 1989.05.27






我們持不妄語的戒，然後我們講什麼話  
對別人會有利益，我們講什麼會成真。

清海無上師以中文講於福爾摩沙桃園中正國際機場 1989.05.21  
(音帶編號CG13)

我們越忍受、越沒有這個忍受的心，我  
們就知道我們的等級越高。

清海無上師以中文講於福爾摩沙台北 1989.03.07  
(影帶編號56)



**有**人讚歎我們、誘惑我們的時候，如果我們高興起來、驕慢起來，這個很危險。我們每一次要馬上想想看，剛剛我做這個事情有沒有我執、有沒有高興起來、有沒有驕慢心出來，每天要檢討。


清海無上師以中文講於福爾摩沙高雄 1989.04.14  
(音帶編號CG13)

**安**靜不是說什麼都空了，而是讓那些不必要的心理負擔、偏見靜下來，讓所有無意義的想法、慾望以及企求不可得的渴望心靜下來。安靜是為了能夠服務別人、能夠擁有聰慧、並讓真知顯現。

清海無上師以英文講於馬來西亞吉隆坡 1992.02.23  
(影帶編號214)

在天堂太快樂，沒有什麼情況可以提醒我們修行。在地獄太痛苦，不能修。在娑婆世界是痛苦、快樂、誤會、無明、智慧、開悟、不開悟……等等，很多不同的情況，所以我們可以很快地從各種生活的情況學習，可以有足夠的材料讓我們從中去體驗、訓練自己，讓我們有機會修行成佛，其他的世界沒辦法。所以人身很寶貴，要把握機會，快點修行。

清海無上師以中文講於福爾摩沙台北 1986.12.01

A woman with blonde hair in two braids, wearing a blue floral qipao with a high collar and long sleeves. She is standing in front of a large, stylized pink lotus flower. The background is a soft, ethereal blue and white. The text is overlaid on the left side of the image.

清海無上師  
2009年7月18日於歐洲

**我**們修觀音法門是因為振動力很快，當然我們也感覺到越來越充沛，像年輕的人一樣，比較有精神，比較會想得通，比較像年輕的人一樣聰明，可以說返老還童。

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1989.08.13  
(音帶編號CG15)

**最**自由的人，就是最負責任的人，因為他負責任，所以他自由。


清海無上師以中文講於福爾摩沙台南 1990.03.15  
(影帶編號119)

**開**悟的靈魂會散發出上帝的芳香和超世界的美德，每個人都喜歡靠近，自然會覺得很舒服。

—  
清海無上師以英文講於美國加州 1989.05.25

**每**一次我們做任何行動，我們想著上帝會怎麼樣看待我們的行動，如果能讓上帝高興，那就是正當的。

—  
清海無上師以英文講於巴拿馬 1989.11.29  
(影帶編號106)




我們修行的人，如果還怕什麼、還喜歡什麼、還需要什麼，那個時候我們還不能完全百分之百真實。

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1988.11.26  
(音帶編號CG6)

我們修行的人應該說真話，為什麼呢？因為我們要求真理。我們說妄語就害我們自己而已。

清海無上師以中文講於福爾摩沙台北 1988.12.06




我們的思想應該肯定一點、樂觀一點、  
勇敢一點，就會變成習慣，一切唯心造。

清海無上師以中文講於福爾摩沙台南 1989.01.12  
(音帶編號CG8)

時時都要無私，永遠無條件奉獻。不  
管任何情況，絕不要想為自己謀利，這  
樣你獲得的反而會比你期望的更多。永  
遠要無私與無條件奉獻，這就是宇宙運  
作的方式。

清海無上師以英文講於墨西哥坎昆 2010.12.09  
(DVD編號923)



我們幫忙什麼人，應該說「供養佛」，  
這樣我們沒有福報也沒有業障。

—  
清海無上師以中文講於福爾摩沙高雄 1988.10.19  
(音帶編號CG3)

我們淨化身、口、意了以後，我們做什  
麼都對，做什麼都合道，所以才應該修行。

—  
清海無上師以中文講於福爾摩沙台南 1988.05.13  
(音帶編號CG1)



**我**們本人就代表著愛力、代表著上帝。  
每次當我們忘記時，就要想辦法再記起來，如此我們才會變得偉大、才能了悟上帝。

清海無上師以英文講於美國加州洛杉磯國際禪三 1998.12.18  
(DVD編號642)

**工**作本身就是一種加持，當你們為上帝及大眾工作時，你的功德倍增。當你幫助更多人時，更多倍的功德將會加到你們靈性發展的寶庫裡。

清海無上師以英文講於南非開普敦 1999.11.29  
(DVD編號674)

如 果我們自己不能和解，上帝也無法給予世界和平。我們有力量，我們是上帝在世間的代表，既然生存在這裡，我們就該做好這個等級的事情。唯有我們自己內在和平了，才能帶來和平；唯有看見我們內邊的上帝，才能看見上帝也在別人內邊。

清海無上師以英文講於捷克布拉格 1999.05.28  
(影帶編號654)

清海無上師  
2012年3月21日於歐洲

**除**了用自己靈性發展的力量來保護自己  
以外，沒有人可以保護我們。

清海無上師以英文講於南非開普敦 1999.11.28~30  
(DVD編號673)

**開**悟是根治這個世界各種病症的唯一方  
法，上帝之愛是解決世間所有紛爭的唯一  
藥方。


清海無上師以英文講於斯洛維尼亞流布里雅那 1999.05.26  
(影帶編號660)

**當** 你看到美好的事物：一朵花、一幅畫、一張照片，或聽到美妙的音樂或詩句時，不覺得更愉悅嗎？不覺得更輕鬆、更有愛心嗎？是，在那一刻，你感覺心扉打開了、心靈擴展了，而且愛周遭的一切、愛身邊的人，和他人的關係突然更有意義、更加深刻，而思想也更肯定。藝術就是這樣提昇我們的心靈。如果我們的心靈提昇了，世界也會跟著提昇。

清海無上師以英文講於美國加州洛杉磯  
《天藝》英文版新書發表視訊會議 2008.12.12  
(DVD編號852)

**藝術** -- 如美好的繪畫、詩歌與音樂，在此動盪不安的世界可撫慰我們的精神、療癒我們的心靈。某種程度上，藝術也提醒我們天堂的家鄉，重燃我們內在思鄉之情。於是我們可能就會找尋一種提昇的方法，抵達真正的源頭。

清海無上師以英文講於美國加州洛杉磯  
《天藝》英文版新書發表視訊會議 2008.12.12  
(DVD編號852)




**我**們不需要知道前世，我們照顧好現在，那麼未來將會很美好。

清海無上師以英文講於新加坡 1993.03.09  
(影帶編號328)

**像**小孩一般並不是說不負責任或是不做我們該做的，而是用一種很單純的喜悅心去做，沒有期待，因為知道上帝就是這個樣子，我們真的不用擔心。

清海無上師以英文講於美國加州洛杉磯 1997.09.13  
(DVD編號602)

The background of the entire page is a soft-focus photograph of numerous pink and white flowers, likely cherry blossoms, with green leaves visible. The lighting is bright and natural, creating a serene and peaceful atmosphere.

天堂的光能清除我們靈魂中，百千萬億  
年以來所有的黑暗。

清海無上師以英文講於美國夏威夷 1993.03.27  
(影帶編號341)

我並不要求你們改變原有的宗教信仰、  
職業或生活方式，只要求你們了悟真理，  
因為所有宗教的內在奧義就是這個真理。


清海無上師以英文講於美國夏威夷 1993.03.27  
(影帶編號341)

**你**越去關心那些苦難者的感受，你就越覺得自己的慈悲心受到觸動，於是你會想為對方、為動物或那種情況做些事，這樣你的高貴品質就會增長。

清海無上師以英文講於法國巴黎歐洲禪三 2007.08.22  
(DVD編號794)

**我**們對眾生付出越多仁慈愛心與保護，我們在世上就越偉大，我們內心會感覺更提昇，同時在天堂的等級也會越高。

清海無上師以英文講於美國華盛頓特區視訊會議 2009.11.08  
(DVD編號818)




**我**們修行的人，越往內邊越好，內邊是我們善良的品質，是我們至高的智慧，是我們最大的能力；如果我們往外面，我們那個能力、那個定力的智慧會分散。

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1991.08.18  
(音帶編號CG37)

**不**要失去自己的本心、自己個人的風度，為了任何人都不要。這樣我們才原本、才原始、才自然、才會有那種吸引力、才有可愛的地方、才有美的地方，我們模仿誰都不好。

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1992.01.12  
(影帶編號204)




A woman wearing a colorful patterned headscarf, a white fur shawl, and a blue floral dress stands in a field of purple flowers under a bright blue sky with white clouds. She is smiling and looking to the right.

清海無上師  
穿著純素人造皮草  
2012年3月30日於歐洲

我們不知道什麼對我們是最好的，所以最好就是盡力而為並接受任何情況。任何時候都要竭盡所能，這樣你才可以心靈寧靜，而且你也才能知道你的力量和智慧經得起試煉。

清海無上師以英文講於印尼泗水 1997.03.19  
(影帶編號580)



平常我們即使知道過去的錯誤，也沒辦法有力量懺悔。如果我們能夠真正的懺悔，我們業障會消除；不過要懺悔的話，真的應該有修行才能夠懺悔，所以還是要打坐。

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1991.06.13  
(音帶編號CG33)

一旦開悟了，我們便會從較高境界的觀點，用更高的智力來看待一切，我們會瞭解沒有一件事的發生是偶然的，也沒有一件事是我們自己做的。

清海無上師以英文講於美國紐約哥倫比亞大學 1989.11.03  
(影帶編號102A)

**事**實上我們是一體的，無論我們互相為對方做了什麼，都像是為自己做的一樣，因為我們彼此相愛，這就是生命的真諦。愛是人生的真諦，上帝、佛菩薩與阿拉的本質就是愛。

清海無上師以英文講於馬來西亞吉隆坡 2000.04.30  
(DVD編號688)

**我**們要放下對世界的欲望，而不是放棄這個世界。


清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖 1995.06.03

**我**們修行是在裡面修，但應該把它應用到外面來。當我們看到修行的結果時，自己也會覺得很舒服，知道修行很有用、自己很有進步。

清海無上師以中文講於福爾摩沙台南道場 1993.02.18  
(影帶編號317)

**我**們所持的每一個戒律，都要在身、心、靈各方面保持完全乾淨、單純。當然，以前的習慣難免會再冒出來，但是我們可以加以控制，不要按照它的意思去做，不給自己找藉口。

清海無上師以英文講於福爾摩沙西湖道場 1995.10.31  
(影帶編號509)




**我**們的一點點智慧可以發展，也可以消滅。如果我們跟善知識、跟有智慧的朋友在一起，我們的智慧會越來越亮、越來越發展。

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖道場 1990.06.24

**我**們修行的人最好要小心謹慎、多判斷清楚，如果真的不了解，最好不要想那麼多，有可能過了幾天以後會了解。

清海無上師（原文為中文）




世界上沒有所謂的定命，如果我們能和上帝的恩典相連，一切都可以改變。

清海無上師以英文講於波蘭華沙 1999.05.11  
(影帶編號657)

只要想法肯定，生活簡單健康，你們就是自己最好的醫生。

清海無上師以英文開示於新加坡共修會 1994.09.28  
(影帶編號446)




**我**們越尊重別人，我們的我執、我慢、驕慢心越減少；我們越減少驕慢心，我們越高雅、越聰明、越自在，沒有這個小小的我綁住，沒有這個敏感的心，沒有這個自卑感傷害。

清海無上師以中文講於香港 1989.09.24

**修**行越多，我們越懂怎麼處理我們的事情，我們越知道自己裡面豐富的材料，我們越知道在哪一個場合拿出來應用。

清海無上師以中文講於福爾摩沙西湖 1991.06.16  
(影帶編號176)



清海無上師  
2013年8月27日於歐洲

我認為世界各國的總統或領導人，都應該多努力提醒人們有關修行的方面，而不只是物質的方面，因為修行的方面比較持久，而且提醒人們修行事實上是一件很美的事，因為靈修是我們所有的一切，也是我們唯一永恆的東西。只有透過修行，才能讓世界和平、讓國與國之間和平。如果所有的國家都能更開悟的話，我們彼此之間也會更和平。

清海無上師以英文講於美國佛州 2001.06.06  
(DVD編號714)




**多**開悟一點，我們就會更有愛心，這就是開悟的目的。開悟會讓我們更有愛心、更寬容、更體諒別人，這就是最好的修行成果。

清海無上師以英文講於美國西雅圖 1993.04.07  
(影帶編號348)

**我**們生活中發生的每件事，是讓我們衡量自己已經成長多少，我們在靈性發展上已經成長了多少。如果你們能用這種角度來看，那很好。另外還要知道，如何儘可能以最有利於自己成長的方式來回應。

清海無上師以英文講於美國加州長堤禪五 1996.12.29  
(DVD編號571)



天堂就是寧靜、無欲、一切自然滿足的境界，也就是所謂的涅槃。

清海無上師以英文講於新加坡 1992.03.03  
(影帶編號223)

不是打坐本身在保護你，而是你自己內在  
在被喚醒的力量在保護你，是認識「自己  
就是上帝」的這個悟性在保護你。

清海無上師以英文講於荷蘭阿姆斯特丹 1999.05.09  
(影帶編號647)

**越**多人認識上帝、直接和上帝連線而變得更快樂，世界就越趨和平，越少戰爭，我們越能把天堂帶到地球上來。

清海無上師以英文講於匈牙利布達佩斯 1999.05.24  
(影帶編號652)

**所**有過去、現在、未來的明師都教育我們，一位真正的人應該具備哪些好的品質。他們不只是言教，更以身作則，教導我們時時都要有愛心、要包容，並以別人的利益為先。

清海無上師以英文講於泰國曼谷 1994.06.07  
(影帶編號435)



事

實上每件事都冥冥中自有安排，不過，我們還是要儘量使生活更美好、避免使用暴力。所有釋迦牟尼佛的故事都是講這個道理：我們必須臣服於上帝的旨意，必須寬容、有耐心，等時間到了，一切都會自然改變。

清海無上師以英文講於泰國曼谷 1994.06.07  
(影帶編號435)

只

要平常心、有智慧、永遠無條件奉獻，像太陽、月亮、天空一樣，寬大、崇高、無限，那麼你就會成為那樣。

清海無上師以英文講於墨西哥坎昆 2010.12.09  
(DVD編號923)

**自**然地做事，不要有任何的期待。不要只是做而已，而是要用智慧做，無條件地做，若無其事般自然地做！

清海無上師以英文講於美國佛州 2001.06.06  
(DVD編號714)

**我**們不是只有打坐就好，也要幫助那些身處困境的人。

清海無上師以英文講於美國洛杉磯 1993.10.29  
(影帶編號388)

**擁**有較多的人，就分一些給少的人，這樣大家都快樂、滿足，給的人也很高興，你們試看看。給東西很過癮，我們令人快樂，自己也覺得很舒服，好像有負好責任這樣子。

清海無上師以英文講於泰國佛城 1994.01.02  
(DVD編號401)

**我**們要將自己分內的事做好，要工作，運用自己的智慧，最起碼把家庭照顧好，如果還有餘力，就可以幫助那些情況危急的人。如此一來，我們不僅在靈性上幫助淨化世界的氣氛，而且在經濟、物質和許多方面，也對世界有所貢獻。我們必須各方面都發展，才能成為完美的眾生。

清海無上師以英文講於美國洛杉磯 1993.10.29  
(影帶編號388)


# 上帝

如果給我們缺點，也會同時給我們優點。所以你如果認為自己哪裡有缺失，就應該儘量去發掘上帝給你的長處，來平衡自己的生活，該給的上帝都有給我們。我們不應該老是煩惱自己的缺失而意志消沈。應該發掘自己的優點、發揮自己的才華，體察生活中上帝賜予的光明面，然後激勵、提昇自己。

清海無上師以英文講於法國巴黎 1997.01.26

清海無上師  
戴純素人造皮草  
2011年1月12日於福爾摩沙






**當**我們的智慧開啟之後，我們每天變得越來越有智慧、越來越有愛心，我們會自動自發地想要幫助周遭的人，因為別人的痛苦我們會感同身受，所以我們希望把快樂帶給每個與我們接觸的人。

清海無上師以英文講於匈牙利布達佩斯 1999.05.24  
(影帶編號652)

**要**學習有體諒心，這不是為了他人，而是為了自己，把自己提昇到敏感度更高的意識裡。

清海無上師以英文講於美國紐澤西道場 1992.06.18  
(影帶編號256)






**我**們做什麼都為別人，不想自己那麼多，能為別人做什麼就馬上做，毫不考慮，那就是聖人的品質。

清海無上師以中文講於泰國曼谷 1996.04.02  
(影帶編號542)

**我**們內在如果不清靜的話，我們打坐不靜。我們越能靜的話，就越進步，越覺得心情輕鬆、精神快樂，還有聰明度也會越來越提高。

清海無上師以中文講於福爾摩沙台北國際禪七 1994.05.27  
(MP3編號CR15)




**隨**時把注意力放在求道上是很重要的，  
只有這樣才能讓自己很快進步。

清海無上師以英文講於馬來西亞 1992.02.27  
(影帶編號220)

**任**何時候我們一起驕慢心，或認為自己是特別的，我們的等級就會掉得很快。

清海無上師以英文講於匈牙利歐禪 2005.02.24



**無**論你渴望什麼，你一定會得到，這就是宇宙的定律。不論你要的是好或是壞，都一定會得到，只是時間早晚的問題。所以要小心！想清楚自己要什麼。

清海無上師以英文講於匈牙利歐禪 2005.02.24

**每**次我們以高雅的方式服務大眾，使他們重新與上帝連結在一起，或是傳播解脫的福音，讓人們脫離苦海，我們就多賺一些上去天堂的頭等艙機票或諸如此類的功德，那是十分幸運的事。並非我們刻意要賺這些功德，這只是一種獎賞。

清海無上師透過網際網路視訊會議  
以英文對美國舊金山同修開示 2002.08.25  
(DVD編號748)

**如**果世上每個人都想到對方，設身處地為別人著想，我們就不會有戰爭、沒有殘酷的行為、不會殺害動物，甚至不會有饑荒。

清海無上師以英文講於法國國際聚會 2009.07.25  
(DVD編號874)

**藉**由改吃純素，我們現在就能救自己。吃純素是慈悲又很有愛心的行為，我們以愛心對待其他眾生，上天就會慈悲對待我們，因果法律總是很精確的。

清海無上師以英文講於泰國巴吞塔尼視訊會議 2008.10.11  
(DVD編號846)

為了獲得永久的快樂，為了更和平，我們要用自己的專注力，提昇到更高等的境界，這樣才能了解人生更高雅的目的，學習到宇宙更高雅的智慧，然後我們才能成為完美的眾生，而不是只在這個世界事業成功而已，我們也可以成為聖人、佛菩薩，加持這個世界和宇宙。

清海無上師以英文講於日本東京 2000.05.07  
(DVD編號693)

清海無上師  
2008年12月29日於歐洲

## ☯ 印心·觀音法門 ☯

**清**海師父經由印心，把觀音法門傳給誠心渴望真理的人。「觀音」中文的意思是靜觀聲音的振動，此法門包含觀內在的「光」與「音」。自古以來，在世界上所有的宗教及靈修文獻中，都重複提到這種內在的體驗。

例如，基督教的聖經上說：「萬物初始於聲音，這個聲音與上帝同在，這個聲音就是上帝。」（約翰福音第一章·第一節）這個聲音就是指內在的聲音；也稱作「上帝的語言」、「Shabd」、「道」、「音流」、「喃」，或是「天上的音樂」。清海師父說：「祂在萬物之內振動，並且長養整個宇宙。這個內在的旋律可以治癒所有的創傷，滿足所有的欲望，及平息一切世俗的渴求，祂是全能且充滿愛力。因為我們由這個聲音創生，所以與祂溝通會帶來心靈的平靜及滿

足。聽過這個聲音之後，我們整個人會改變，我們對於生命的想法會整個大幅度改善。」「開悟」這個字即是指內在的光--上帝的光，祂的強度由微光到無數個太陽那麼亮。經由內在的光和音，我們才認識上帝。

修觀音法門、印心並不是神祕的儀式或加入新的宗教。印心時，會指示打坐 -- 觀光和觀音的特別注意事項。第一次神聖的體驗將會在靜默中降臨。傳心印是此法門的精華，清海師父不必親臨現場為你開啟此門，而如果沒有師父的恩典，這些方法本身並不能帶來什麼利益。

在印心時，你馬上可以聽到內在的聲音並看到內在的光，這種情況可以稱為「頓悟」或「即刻開悟」。

清海師父接受各宗派和不同背景的人來印心。你不需要改變原有的宗教或信仰，也不會要求你加入任何組織，或要求你參與任何不適用於你目前生活方式的活動。

- \* 印心不需要繳任何費用。
- \* 終生吃純素是接受印心必備的條件。
- \* 每天打坐修觀音法門、持五戒是印心後唯一的要求。

戒律是一種準則，它能幫助你不傷害自己，也不傷害其他的眾生。如此修行，你可以深入且長養印心時開悟的體驗，終而得到最高的覺悟或成佛。如果不每天修行，將會忘記自己已經開悟，而退回到一般的意識層次。

清海師父的目標在於教我們自己成道。因此，她所教的法門每個人都可以修，自己可以修，而不用靠任何額外的輔助。她不找信徒、崇拜者或徒弟，不想成立會員組織按期收費，她不接受你的金錢、膜拜或禮物，不用供養她這些。

她只接受你的誠心--在日常生活中及打坐修行上想提昇自己成為聖人的那份誠心。

## 五戒

1. 不殺生：包括須吃純素，禁食任何一種肉類、乳製品、魚、禽類、蛋類（受精或未受精）及不食用任何含蛋、奶和動物成分的產品。
2. 不妄語
3. 不偷盜
4. 不邪淫
5. 不使用及接觸任何毒害身心的物質：包括不喝酒、不用毒品、不抽菸、不賭博，及不接觸任何色情、暴力或使心智激動的書報影片和電動遊戲。

## ◎ 出版品介紹 ◎

### 即刻開悟之鑰: 清海無上師講經系列專輯

悠文版 (1-15)、中文版 (1-10)、英文版 (1-5)、法文版 (1-2)、芬蘭文版 (1)、德文版 (1-2)、匈牙利文版 (1)、印尼文版 (1-5)、日文版 (1-4)、韓文版 (1-11)、蒙古文版 (1、6)、葡文版 (1-2)、波蘭文版 (1-2)、西文版 (1-3)、瑞典文版 (1)、泰文版 (1-6)、藏文版 (1)

### 即刻開悟 問答錄: 師父講經問答系列專輯

悠文版 (1-4)、中文版 (1-3)、捷克文版 (1)、保加利亞文版 (1)、英文版 (1-2)、法文版 (1)、德文版 (1)、匈牙利文版 (1)、印尼文版 (1-3)、日文版 (1)、韓文版 (1-4)、葡文版 (1)、波蘭文版 (1)、俄文版 (1)

### 清海無上師1993年全球弘法專輯: 一套六冊講經專輯

英文版、中文版 (1-6)

### 1992年三地門禪七專輯: 打禪講經專輯

英文版、悠文版 (各1冊)

### 即刻開悟 師徒內信: 彙集師徒間有關修行問題的往來信札

英文版 (1)、中文版 (1-3)、悠文版 (1-2)、西文版 (1)

### 即刻開悟 師徒神奇感應: 收錄師徒間修行、生活中神奇體驗的真實故事

悠文版、中文版 (各2冊)

師父講故事: 師父精挑講述各國故事, 把修行輕鬆地融入生活, 並添加她精闢的心得分享

悠文版、中文版、英文版、日文版、韓文版、西文版、泰文版 (各1冊)

為生命上彩: 師父的靈性教導與引用語錄彙集

悠文版、中文版、英文版 (各1冊)

清海無上師智慧漫畫集 -- 上帝照顧一切

悠文版、中文版、英文版、法文版、日文版、韓文版 (各1冊)

清海無上師開悟笑話集 -- 光圈太緊了

中文版+英文版 (合1冊)

輕鬆修行的祕訣: 收錄師父多年來開示各種修行祕訣及錦囊妙方, 並精選求道者常有的疑惑之解答

悠文版、中文版、英文版 (各1冊)

和平之道 -- 直接和上帝連線: 清海無上師1999年歐洲弘法之旅的專輯

中文版、英文版 (各1冊)

上帝與人類的故事 -- 聖經故事的靈思: 這本殊勝的選集包含十三篇聖經故事, 由師父在不同場合中很獨特地重新詮釋。

悠文版、中文版、英文版 (各1冊)

了悟健康 -- 回歸自然正當的生活方式

悠文版、中文版、英文版 (各1冊)



帶我回家：這本書彙編並引用師父靈性教導的話語

阿拉伯文版、悠文版、保加利亞文版、捷克文版、中文版、英文版、  
法文版、德文版、希臘文版、匈牙利文版、印尼文版、義大利文版、  
韓文版、蒙古文版、波蘭文版、西文版、土耳其文版、羅馬尼亞文  
版、俄文版（各1冊）

甘露法語(1)：師父永恆的智慧寶珠

中、英文版（各1冊）、中+英文版（合1冊）、西+葡文版（合1冊）、  
德+法文版（合1冊）、英+韓文版（合1冊）、日+英文版（合1冊）

甘露法語(2)：師父永恆的智慧寶珠： 中、英文版（各1冊）

「無上家廚」（1）國際素食珍饈：這是全球各地同修推薦的美味佳餚  
選集 中+英文版（合1冊）、悠文版、日文版（各1冊）

「無上家廚」（2）家珍味 中+英文版（合1冊）

「和平之音、四海一心」紀念專輯：這是加州洛杉磯一場慈善音樂會的  
訪問和音樂作品選集 中+英+悠文版（合1冊）

清海無上師藝術創作專輯：新版藝術創作集新增2006年師父重拾畫筆，並  
改以Celest（天之外）落款的十五幅新畫 中文版、英文版（各1冊）

天衣珍藏本：收藏第六、七代天衣，並展示材質、顏色搭配及設計的特質  
中+英文版（合1冊）

今生有你·我的狗寶貝（1~2）：是清海無上師為她的狗寶貝出版的優美  
寫真集

悠文版、中文版、英文版、德文版、日文版、韓文版、西文版、波蘭文版

真愛奇遇—我的鳥羽兄弟：在這本美麗的照片插圖故事書裡，清海無  
上師告訴我們如何解開動物內心世界的秘密

阿拉伯文版、悠文版、中文版、英文版、法文版、德文版、印尼文  
版、韓文版、蒙古文版、俄文版（各1冊）

高貴的野生：清海無上師費時年餘親自撰文與攝影的一部湖濱生態日  
誌。在這本有如親密日記般的故事中，師父敘說她的湖邊探索，並  
向我們揭示動物朋友們與生俱來的高貴品質。

悠文版、中文版、英文版、法文版、德文版、韓文版（各1冊）

天藝：是一本結合靈性與藝術的超凡之作，作者以靈性角度詮釋藝術真  
諦，以藝術展現天國的真、善、美；讀者在優遊於清海無上師浩然壯  
闊的藝術天地、徜徉於璀璨輝煌的靈性境界之際，將被詩人的深情至  
性、畫家的纖細敏銳、設計師的巧思創意、音樂家的浪漫溫柔及靈性  
導師的智慧慈愛所深深感動。

悠文版、中文版、英文版（各1冊）

和平曙光：有機純素化解全球危機

悠文版、中文版、英文版、德文版、韓文版、法文版、匈牙利文版、  
印尼文版、日文版、挪威文版、西班牙文版、瑞典文版、特盧古文版  
（Telugu）、泰文版、葡文版、波蘭文版、俄文版、羅馬尼亞文版（各  
1冊） <http://www.crisis2peace.org/tw/>

生命與意識的省思（雅奈茲·德爾諾夫舍克博士著作）中文版（1冊）

## 清海無上師詩歌作品

**真愛:** 清海無上師的詩作特輯，這些詩作由得獎作曲家用來製作音樂劇的音樂，還有更多關於藝術家們和音樂劇本身的內容，如。完整的劇本、歌詞、樂譜及多幅全彩劇照。英文版（1冊）

**沈默的眼淚:** 悠文版、中文版、英文版、法文版、德文版、西文版、葡文版、韓文版、菲律賓文版

**無子詩:** 悠樂文詩集、中文詩集、英文詩集

**蝴蝶夢:** 悠樂文詩集、中文詩集、英文詩集

**前身足跡:** 悠樂文詩集、中文詩集、英文詩集

**往日時光:** 悠樂文詩集、中文詩集、英文詩集

**金銅回憶:** 悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

**失落的回憶:** 悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

**曠世情人:** 悠文版、中文版、英文版、法文版、德文版、韓文版、蒙古文版、西文版

**珍愛沉默的眼淚:** 中文版、英文版、MP3、DVD、MP4

（這是「珍愛沉默的眼淚」音樂劇中，由傑出藝術家以多國語言演唱的歌曲，並收錄師父所唱優美的曲子「與石頭佛談心」）

**真愛:** 中文版、英文版、DVD、MP4（這是「真愛」音樂劇中著名藝術家演唱的歌曲，還有獨家採訪鏡頭）

**時光隱蹤（超越時空）:** MP3、DVD、MP4（悠樂文詩歌）

**一縷芬芳:** MP3（悠樂文詩歌，由悠樂著名歌星所唱）

**往昔今朝:** MP3（悠樂文詩歌）

**夜夢:** MP3、MP4、DVD（悠樂文詩歌）

**請溫柔體貼:** CD（悠樂文詩歌）

**永駐:** MP3（悠樂文詩歌）

**清海無上師歌曲創作專輯:** MP3、MP4、DVD（中文、英文、悠樂文）

**愛之歌:** MP4、DVD（清海無上師演唱英文名曲及悠樂文創作歌曲）

**晚安寶貝:** MP3（英文晚安曲）

**瑰寶集:** MP3、MP4、DVD（清海無上師吟唱悠樂著名詩人的詩作）

**金蓮花:** MP3、MP4、DVD（清海無上師吟唱悠樂詩歌）我們邀請您一起聆聽清海無上師吟唱德高望重的釋滿覺和尚的詩篇，並包含她自己所寫的兩首詩：「金蓮花」和「莎啞娜啦」。

**亙古之愛:** MP3、MP4、DVD（清海無上師吟唱悠樂詩歌）

**祖國之愛:** MP4、DVD（清海無上師吟唱悠樂著名詩人的詩作）

**菩薩愁:** MP4、DVD（由悠樂著名歌星所唱清海無上師悠樂文詩歌）

**愛之生:** MP4、DVD（由悠樂著名歌星所唱清海無上師悠樂文詩歌）

**前身足跡:** MP3、MP4、DVD（附17種字幕）悠樂詩吟）

**步入情史:** MP3（悠樂詩吟，收錄有悠樂著名詩人之詩作）

\* 「時光隱蹤（超越時空）」、「往昔今朝」、「夜夢」、「請溫柔體貼」、「永駐」、「清海無上師歌曲創作專輯」、「晚安寶貝」、「瑰寶集」、「金蓮花」、「亙古之愛」、「祖國之愛」、「前身足跡」、「步入情史」這些詩都是由詩人自己朗誦或製作成歌曲吟唱的。

## 如何與我們聯絡

### 清海無上師世界會 聯絡處

福爾摩沙苗栗西湖郵政九號信箱（郵遞區號36899）  
P.O. Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

### 無上師電視台

E-mail: [peace@SupremeMasterTV.com](mailto:peace@SupremeMasterTV.com) / 網址: <http://www.suprememastertv.com>  
電話: 1-626-444-4385 / 傳真: 1-626-444-4386

### 清海無上師世界會出版有限公司

E-mail: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org) / 網址: <http://www.smchbooks.com>  
電話: 886-2-23759688 / 傳真: 886-2-23757689

### 經書編譯組

E-mail: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org)  
(歡迎參與各種語文的翻譯工作)

### 新聞組

E-mail: [lovenews@Godsdirectcontact.org](mailto:lovenews@Godsdirectcontact.org)

### 修行服務台

E-mail: [lovewish@Godsdirectcontact.org](mailto:lovewish@Godsdirectcontact.org)

### 易購網

Celestial Shop: <http://www.theCelestialShop.com> (英文)  
伊甸園: <http://www.EdenRules.com> (中文)

### S.M. Celestial Co., Ltd.

E-mail: [smclothes123@gmail.com](mailto:smclothes123@gmail.com) / 網址: <http://www.smcelestial.com>  
電話: 886-3-4601391 / 傳真: 886-3-4602857

### 愛家國際連鎖餐飲 (Loving Hut)

電話: 886-3-468-3345 / 傳真: 886-3-468-5415  
E-mail: [service@lovinghut.com](mailto:service@lovinghut.com) / 網址 <http://www.lovinghut.com/tw>

另有講經、音樂DVD、MP3、MP4系列有阿拉伯文、亞美尼亞文、悠文、保加利亞文、柬埔寨文、廣東語、中文（繁體&簡體）、克羅埃西亞文、捷克文、丹麥文、荷蘭文、英文、芬蘭文、法文、德文、希臘文、希伯來文、匈牙利文、印尼文、義大利文、日文、韓文、馬來文、蒙古文、尼泊爾文、挪威文、波斯文、菲律賓文版、波蘭文、葡萄牙文、羅馬尼亞文、俄羅斯文、斯里蘭卡文、斯洛維尼亞文、西班牙文、瑞典文、泰文、土耳其文、祖魯文等版本發行。

歡迎到書店網站下載最新出版品的目錄及內容摘要介紹：

<http://www.smchbooks.com>

「即刻開悟之鑰」各國樣書免費下載網站（80種語言）

<http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa) (USA)

<http://www.Direkter-Kontakt-mit-Gott.org/booklet> (Austria)

### 觀音網站

與上帝直接連線 -- 歡迎參訪清海無上師世界會全球觀音網站

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

進入此入口網站，即可進一步連結到各種語文的觀音網站，或觀賞24小時網路電視台的「藝術與靈性」節目。此外，您也可以即時下載各種語文版本的《即刻開悟之鑰》樣書，訂閱或下載電子版《清海無上師新聞雜誌》，或進行線上瀏覽等等。

# 甘露法語第二輯

作者：清海無上師

錄影、錄音：全球＋福爾摩沙音響組

聽寫／翻譯：全球譯經組

修潤／校對：全球新聞組／經書組

圖案：

清海無上師（攝影照片：2-3頁,封底）  
Worldwide Photograph Group; Depositphotos Inc.

美術設計：Binh Quoc Diep

發行所：

清海無上師世界會出版有限公司  
地址：福爾摩沙台北市中正區忠孝西路一段72號8樓之16  
電話：886-2-23759688 / 傳真：886-2-23757689  
網址：[www.smchbooks.com](http://www.smchbooks.com)  
E-mail: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)  
郵撥帳號：19259438

第一版：2013年12月

The Supreme Master Ching Hai © 2013

ISBN:978-986-6895-64-7

著作權人：清海無上師

本書內文歡迎轉載，但應先經發行公司同意