



黃金時代的生活

01

# 了悟健康

回歸自然正當  
的生活方式

了悟健康

回歸自然正當  
的生活方式

清海無上師開示精選



清海無上師開示精選

黃 金 時 代 的 生 活

# 了悟健康

回歸自然正當<sup>®</sup>生活方式

清海無上師開示精選



## 做個素食英雄

如果大家都修行打坐，改吃不需殺生的健康素食，這世界早就和平了！而我們也早就沒有饑荒的問題。不必布施你們的財產，只要放下肉食，就足以拯救世界、確保自己和國家的安康。～清海無上師（詳見本書第二章第二節「人類最理想的飲食方式」）



## 清海無上師簡傳

清海無上師，在曾有幸與她相遇或共事的人眼中，是一位身體力行的「愛」的化身！

清海無上師是一位知名的慈善家、藝術家和靈性導師。她的愛心和奉獻已經超越了文化與種族的藩籬，嘉惠世界各地數以百萬計的人們，其中包括窮困的人、無家可歸的人、研究愛滋病與癌症的醫學機構、美國退伍軍人、困苦的老人、身心殘障者、難民，以及遭受地震、洪水和火災等天然災害的受難者。

經由這些無以計數的善舉，我們見證了「慈悲」正是這位深具愛心的女士的標誌。而她所創的「世界會」也依循著她的愛的典範成長茁壯。

清海無上師出生於悠樂中部。小時候，她總是盡其所能地幫助醫院的病人和窮困的人；畢竟，由於她自幼對靈性的熱烈追求，她不斷地在各方面奉獻自己，侍奉上帝。長大後，她到歐洲留學，並在紅十字會擔任翻譯。很快地，清海無上師發現到痛苦存在於所有文化和世界的每個角落。因此，找尋解除這些苦難的方法，遂成為她生活中最重要的目標。

清海無上師曾與一位德國醫生結婚，過著幸福美滿的婚姻生活。儘管分離對他們來說是個極為困難的抉擇，然而她的先生還是同意了分離。隨後，清海無上師便展開了靈性追尋之旅。

最後，她在印度喜馬拉雅山的深處找到了一位開悟的明師，傳給她「觀音法門」：一種觀內在光和音的打坐法門。經過一段時間的精進修行，她達到完全證悟的境界。

在她離開喜馬拉雅山後不久，由於一些人的懇求，清海師父於是將「觀音法門」傳給他們，鼓勵他們向內找尋自己偉大的品質。社會各階層的人士都發現，經由修行「觀音法門」，他們在生活中更滿足、更快樂、更平靜。隨後不久，美國、歐洲、亞洲、南美洲以及聯合國，均紛紛邀請清海師父蒞臨演講。

清海師父除了本身是一位善行義舉的典範，她也鼓勵大家美化我們所居住的世界。經由修行「觀音法門」，清海無上師發展了多樣自然天成的才華。她透過繪畫、優雅燈飾、音樂、詩作、珠寶和服裝設計等藝術創作，將她經歷過的文物人情之美，由內到外具體而微的捕捉呈現。一九九五年，由於大眾的請求，她的服裝設計曾在國際各流行重鎮——倫敦、巴黎、米蘭和紐約等地巡迴展出。清海師父將這些藝術創作的收入從事慈善工作；從這裡我們可以見到她對所有上帝子女的愛，以及我們對較不幸的兄弟姐妹應盡的責任。

雖然清海無上師不求任何的名望，然而各國政府官方和私人組織，為了表揚她的無我奉獻，均曾頒發給她許多獎項，包括：「國際和平獎」、「世界精神領袖獎」、「世界公民人道獎」以及「服務大眾傑出人士」和「提昇人權」等各方面的獎章。

前夏威夷檀香山市長花士先生說道：「她以愛心消除世上的仇恨；她為絕望者帶來希望；她化誤解成為理解；她是偉人之光，她是全人類的慈善天使。」

清海無上師致力幫助世人創造美好的未來，如同許多歷史上的偉人一樣，清海無上師也有其夢想，她說：

「我夢想全世界和平，  
我夢想世界不再有殺生，  
小孩子們可以過著和諧安樂的生活。  
我夢想國際間彼此握手言和、互相保護、互相幫助。  
我夢想這個幾千百萬億年愛心造就的美麗星球  
不會被摧毀，  
我夢想它將會在和平、美麗與愛中延續下去。」



# 目錄

清海無上師簡傳 .....	3
序 .....	14
<b>1 從宇宙宏觀探討人體健康 .....</b>	<b>17</b>
1-1. 開展身、心、靈全部潛能--進入宇宙能量寶庫 .....	18
1-2. 健康、長壽與持戒 .....	21
寓言一則--長壽三村落 .....	21
每輪迴一次，壽命就縮短一次 .....	23
持戒有益健康 .....	25
尊重生命，生命才會備受加持 .....	27
1-3. 星際文明與生活祕訣 .....	28
火星的啟示 .....	28
尋回全方位的養生祕訣 .....	29
<b>2 愛的飲食與健康的生活 .....</b>	<b>35</b>
2-1. 吃些什麼才好？ .....	36
第一手的新鮮食物 .....	36
娃娃魚的啟示 .....	36
由眾生的執著心論食物之磁場 .....	39
從能量不減談食物的影響 .....	42
事實上，我們可以活得更好！ .....	43
2-2. 人類最理想的飲食方式 .....	44
素食方案 .....	44

世界是所有眾生共有的 .....	44
增長慈悲心 .....	45
<b>健康與營養 .....</b>	<b>46</b>
人體構造適合吃素 .....	46
有什麼比大象更強壯的呢？ .....	47
新營養觀 .....	48
<b>和平與保全 .....</b>	<b>48</b>
靈性上的益處 .....	48
解決饑荒之道 .....	50
「耶穌變魚」的典故 .....	52
2-3. 牛奶和乳製品 .....	53
可以喝牛奶嗎？ .....	53
牛奶與過敏症狀 / 加速骨質流失 / 植物性奶品更好 / 折磨牛隻，慘無人道 / 蒙古游牧生活問答 .....	54
2-4. 令身心滿足的愛心食糧 .....	56
食物會影響靈修、心情、個性和價值觀 .....	56
愛心的神奇力量 .....	57
愛令枯黃轉繁盛 .....	57
沒愛心，吃了不滿足 .....	59
新鮮滋味--來自有機耕種加愛心 .....	62
維他命F--信心 (Faith) .....	64
靈體和精神的補品 .....	65
靈性的滋養 .....	65
大修行人的磁場、道德和愛力 .....	66
禱告與供養的妙益 .....	68
《博伽梵歌》：凡事供養 .....	68
以禱告淨化旅餐與外食 .....	70
2-5. 生活細節與家庭祕方 .....	71
食時不語 .....	71

保健小祕方 .....	72
簡易止瀉法 .....	72
減緩疼痛--使用溫水+芝麻油按摩 .....	73
護耳保暖法 .....	73
居家衛生 .....	75
避蚊妙法--蚊帳與紗窗 .....	75
安全有效的防蟲法 .....	76
萬用消毒劑--水醋混合液 .....	77

### 3 不藥之癒--對疾病的覺悟與自療 .....

#### 3-1. 對生病的覺悟 .....

源於意念之病 .....	80
惡念之聚集與爆發 .....	80
同性相吸而致病 .....	81
有漏就有病--身體的保護氣罩 .....	82
體門不開，病源不侵 .....	82
保持意識清醒，覺知病源入侵 .....	84

#### 對生病的覺悟 .....

生病，是自己選擇的 .....	86
治癒一切疾病的大力量 .....	87
遺傳與因果法則 .....	87
忍受，並藉由開悟來緩和疾病 .....	88
看透前世，根除病源 .....	88
「肉身病」與「業障病」如何分別？ .....	89
努力！直到了解自己是誰 .....	90

#### 3-2. 提昇免疫力與自癒力之道 .....

保護防禦系統三途徑--肯定的思想、肯定的言語和肯定的行動 .....	90
------------------------------------	----

內在能量隨著思想而變改 .....	90
肯定的思想、肯定的言語和肯定的行動 .....	91
印度國王的思想實驗 .....	92

#### 凱茲博士的「氣氛」實驗 .....

呼氣顏色由白而黑 .....	94
寺廟的靈感從何而來？ .....	95
叫細胞一起笑 .....	96

#### 妙大夫 .....

胖者的福音 .....	97
妙大夫的萬靈丹 .....	98
心智軟弱導致身體虛弱 .....	100
越給，能量越多 .....	101
治病妙方--打坐、還有愛別人 .....	102

#### 思想的力量與信心禱告 .....

能專注，思想才有力量 .....	103
讓細胞聽從指令 .....	104
對禱告要有信心 .....	104
進入恩賜庫的祈禱 .....	105

#### 3-3黃金時代的抗疫良方 .....

黃金時代的抗疫良方 .....	105
回歸自然正當的生活 .....	107
開啟內在的保護力量 .....	108

#### 3-4醫王之道 .....

生也有涯，知也無涯 .....	109
內邊奧祕的醫學知識 .....	110
直接學習的路徑 .....	111

## 4 如何面對自己與親友的病苦 ..... 113

### 4-1 接受它、治療它，並深切地禱告 ..... 114

先檢查病因 ..... 114

對一位患有癲癇症師兄的鼓勵 ..... 115

難題，是生命的代價 ..... 115

專注尋找真實的自我 ..... 119

給一位飽受伴侶皮膚病所苦者的安慰 ..... 121

境隨心轉 ..... 122

### 4-2 戒酒、戒毒、戒賭--21天改掉積習 ..... 124

突破習慣 ..... 124

21天戒癮的成功守則 ..... 124

酗酒者的內在原因 ..... 127

毒品嚴重殘害身心 ..... 129

### 4-3 精神不適與情緒管理 ..... 132

回應一位精神科醫師的疑惑 ..... 132

精神不安的成因 ..... 133

沮喪的人可以打坐嗎？ ..... 134

適度釋放怒氣，做好情緒管理 ..... 135

寵愛自己，站穩腳步 ..... 137

### 4-4 受苦的實義 ..... 139

災病的成因 ..... 139

幼兒無辜，何以重病？ ..... 140

生命旅程由靈魂自定 ..... 141

受苦的實義 ..... 142

### 4-5 治病、靈療之釋疑 ..... 142

給醫護人員的建議 ..... 142

如何避免否定能量的影響？ ..... 142

愛心對待病患並默禱 ..... 143

修行、作夢及治病 ..... 144

水晶的能量 ..... 146

打坐可以淨化輸血 ..... 148

靈力治病的副作用 ..... 149

「回溯前世」並非高等的療法 ..... 150

師父的治病能力來自上帝恩典 ..... 151

## 5 光音自療靜坐法 ..... 153

### 5-1 源於打坐的健康知識 ..... 154

科學與超科學--研究「空」的科學家特斯拉 ..... 154

超世界療法一瞥 ..... 156

源於高等境界的醫藥知識 ..... 157

### 5-2 光音自療靜坐法 ..... 158

敲鐘傳統與「觀音」的真義 ..... 158

提昇自己，體驗超世界的光與音 ..... 160

音流的淨化作用 ..... 161

如水之洗淨身體 ..... 161

更新每一個細胞 ..... 163

我只能邀請你來親身體驗！ ..... 164

### 5-3 開悟的感覺 ..... 166

從肩上卸下一座山 ..... 166

疾病似會忽略過開悟者 .....	166
最好的救病方法 .....	167
放鬆的時刻 .....	168
打坐時，注意力不要放在身體上 .....	170



## 6 樂觀展望--與地球一起健康 .....

### 6-1 警醒:一點破壞，全面影響 .....

身心靈整體健康之要徑 .....	172
環境破壞的連鎖影響--從「墮胎合法化」之議憂世局 .....	178
當權者應起而行，鼓勵人們吃素 .....	182

### 6-2 與地球一起健康之道 .....

簡約惜物--師父的提醒 .....	185
節約用電 .....	185
從用薑，談愛物惜物 .....	187
從小處、從個人做起 .....	188
愛護地球、享受自然 .....	188
在落葉軟毯上搭帳篷 .....	191

### 愛護自然，人人有責 .....

保護樹木及一切所愛 .....	192
日常的慢性破壞，危害不比戰爭小 .....	193
阿拉、佛陀或耶穌，會是綠黨的成員嗎？ .....	195



### 6-3 世界已擁有可立刻終止苦難之先進科技、醫藥及方法 ...

素食之外，更要發展內邊愛力 .....	196
智慧與開悟是解決問題的根本之道 .....	198
可立刻終止苦難之先進科技、醫藥及方法 .....	200
影片「第三類奇蹟」的啟示 .....	200
善待天才與奇人 .....	202

## 附錄 .....

政府應該帶頭向肉食、菸、酒等毒藥說不！ .....	206
人類為了肉、酒、菸所付出的高昂代價 .....	220
您也可以選擇這樣的生活 .....	226-227
打造愛心素食地球村 .....	226-227
網站健康資訊 .....	229
茹素的世界菁英 .....	230

## 原典出處 .....

## 出版品介紹 .....

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。

## 序

《黃金時代的生活》系列典籍集結了清海無上師的智慧靈思，是最適合放在行囊中，陪伴你成長的人生之書。

地球公民的概念超越了國家的概念，使人類的視野更加開闊！不過，清海無上師卻說不只要胸懷全球，還應放眼宇宙，我們才能真正發揮自己的生命光輝，因為唯有如此，我們才能從無窮盡的宇宙能量寶庫中獲取資糧，協助解決自己及旁人在地球上生活的諸種困境，也唯有這樣，我們才能真正做個地球的好過客。無上師還強調，宇宙能量寶庫並不必遠求，因為祂就潛藏在每一個人的內在，只要懂得如何探觸自己的內在本性，我們便能重返古老的黃金時代，「那時上帝和人類住在一起，所有天人都能用我們的語言來和我們溝通，並且指導我們過更值得的生活——開悟與智慧將自然流露在每個人的生活裡。」<sup>1</sup>

無上師說：「黃金時代有兩種：一種是任何時刻、任何時代都可以實現的，屬於個人的黃金時代；另一種是整個星球的意識等級提昇到更高的層次，那時整個星球或是地球上大部份居民的意識層次將十分相近，將同體共享法喜，我們稱那時是該星球的黃金時代。」<sup>2</sup>

地球的黃金時代何時來臨，也許不是你我可以決定的，但是我們可以決定何時活出自己的黃金時代。在《黃金時代的生

<sup>1</sup> 1993年3月9日清海無上師以英文講於新加坡（影帶編號 # 328）

<sup>2</sup> 1999年11月26日清海無上師以英文講於南非德爾班（DVD編號 # 668）

活》系列典籍中，無上師應許人人都可以直接與上帝接觸，充滿榮光地開展全新的生活方式。這不是烏托邦，而是可立即實踐的人生觀。

本系列作者清海無上師，於喜馬拉雅山閉關証悟，爾後應慕道者之渴求，自1980年代至新世紀初，短短二十年間，經由言教、身教、以及內在光與音的靜坐——「觀音法門」，已協助了無以數計的人開啟自我潛能，探索靈性，豐富人生。她所帶來的肯定能量，與地球上的每一個人息息相關，因為其中飽含如何增進自己或他人生命福祉的訊息。

二十年來，無上師在全球各地不同場合（包括對外弘法講經、對弟子之開示或問答閒談、記者訪談等等）、對應不同背景、文化、宗教、語文、人群的開示談話，留有影音記錄者，已近千卷。囿於篇幅，本系列僅能擇要節錄之，建議您循著書末的原典參考，觀看完整的法音開示，享受更多加持。

我們依生與死、愛力、健康、工作、親與子、愛情…等主題，將無上師的開示內容，分類立冊。書中所提到的問題，包羅萬象，遠至宇宙生命的起源，近至人世的溫暖與情意；大至戰爭與和平，小至一位律師的良心與困惑；上自論史治國，下至寵物的衛生細節。但它們不是一般的工具書，所以談到健康，它不會告訴您一天應喝幾CC的水；談到愛情，它不會給步驟，教您如法炮製，去解決夫妻之間的困境；談到工作，它不會教您如何一夜致富。但是，您將會在那一段又一段引人入勝的即席談話中，以自己的方式，領悟出生命以及眼前大小問題的新意。

雖然無上師說：「真正的教理不用語言你們也能明白，從內邊很精準完美地明白，不需任何解釋、任何對話…」但是就像指向明月的手指，無上師的語言指向開悟，這一部生活典籍則指向一種開悟的生活--即黃金時代的生活方式。只要翻開書的內頁，您將會發現「黃金時代」--一個看似抽象而遙不可及的理想，透過一位了悟上帝的靈魂，竟然可以那麼活潑、生動、具體地貼近我們。

願您能敞開心胸閱讀《黃金時代的生活》，因為您將為自己引來永世的甘泉。

# 1

## 從宇宙宏觀

### 探討人體健康

…也許有其他星球還一直保存著長壽祕訣，  
維持健康的飲食傳統，  
但在我們的星球卻已經失傳。  
因為天災或人類的頑固，  
也或許因為降臨在我們身上的某種意外，  
使我們遺忘了生活的祕訣，  
以致於退化到今日的地步，  
人的壽命變得如此短暫…

## 1-1 開展身、心、靈全部潛能--進入宇宙能量寶庫

1998.05.17/Korea (E)-1

科學的進步證明了今天我們認為不可能的事，明天卻變成可能。幾百年前我們作夢也想不到，只要花幾個小時就可以從福爾摩沙或美國飛到韓國這裡。現在如果搭乘協和式噴射機甚至更快，可縮短至一半或三分之一的時間。從紐約到歐洲，視目的地而定，一般要花八到十個小時，但搭乘協和式客機，卻只要四小時。這便是證明了。

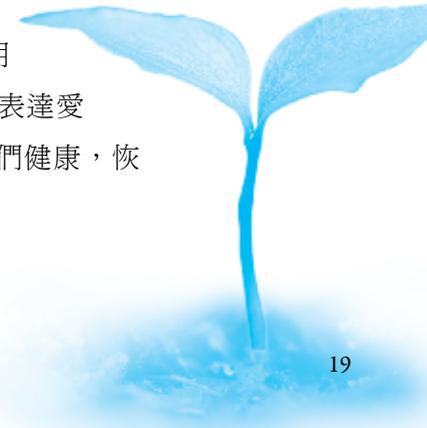
今天我們生活周遭的一切都可證明，只要知道技術、找到方法，任何事情我們都可以完成。同樣，我們只要知道如何與宇宙力量溝通，就可以從這個無窮盡的能量寶庫中獲取任何想要的東西。宇宙及這個地球上所發生的任何奇蹟、任何事情，都是來自這個偉大的力量寶庫，除此無它。

就像番茄或玫瑰，它們知道從土壤中攝取哪種養分，它們所得到的自然與人參不同。人參需要的是其他的成分--在同一個地球上，從同樣的土壤裡，人參汲取的是甲養分，而玫瑰汲取的則是乙養分。植物分別依其所吸收的物質，而發展出各式不同的種類，這不但多方面滿足我們的需要，也使生活顯得多采多姿。

同樣地，我們都是獨特的個體，但每個人也都可以和這個宇宙大力量溝通，各取所需。由此，我們便創造出不同的生活方式、不同的風格、不同的花樣以及不同的美感，以便攜手共存，共同妝點這個我們所依存的美麗宇宙，好讓自己享受，並分享給其他人。

玫瑰從土壤裡攝取一些營養分，從太陽取一些、從雨水取一些，各取一點，然後便孕育出一個如此美麗漂亮的外表，以便讓它自己感受到美麗，也讓我們及其他人得以享受它的美。如果我們能調整自己，進入這個浩瀚無邊的宇宙能量寶庫，就可以從中獲得我們所需要的、以及合適我們的東西，讓自己活得出色，讓別人對我們感到舒服、也讓自己滿意。

我們為了扮演某種角色而來到世上，玫瑰來當玫瑰，而人參只為了當人參而存在，因為有人需要人參。即使玫瑰很漂亮，我們也不會一直都需要它，有時我們需要拿人參來食用、振奮精神、滋補強身，或做為藥用。我們用玫瑰做為裝飾、傳達愛意，凝聚愛的氣氛，所以當人們相愛時會互贈玫瑰。我們送玫瑰給所愛的人，給男朋友、女朋友、妻子、丈夫、母親或父親，只是為了表達愛意；而當我們送的是人參時，我們祝福他們健康，恢復活力，萬物都有其作用。





我們必須融入這個浩瀚的能量寶庫，才能長養自己，做好我們分內的事，演好我們所希望的角色。

人生在世各有各的角色，我們扮演什麼角色，是因為那就是我們所想要的，因為那就是上帝要我們扮演的，但我們必須要攝取養分，才能以我們所想要的、所應有的方式生存。我們的身體需要營養才能活存，當然也有例外，但多數而言都是如此。

而靈魂--我們美麗的真我，則需要別的養分才能綿延、茁壯、欣欣向榮，增添生命的光采，以完成我們在這個世界或是整個宇宙中的使命。我們必須融入這個浩瀚的能量寶庫，才能長養自己，做好我們分內的事，演好我們所希望的角色。

就像玫瑰需要肥料、優質土壤、以及適當的照料，才能孕育出生機盎然、色彩鮮豔、繁茂盛開的花朵，讓人賞心悅目。同樣地，我們的靈魂也需要營養，才能完全展露光華，使周遭每個人感到愉悅，同時也讓自己快樂。這就是為什麼我們要修觀音法門的原因。

觀音法門只是一個名稱，意指與長養的力量溝通，藉此，我們才能百分之百完完全全地活著，並茁壯發展成為偉大的眾生，成為一個真正的人（大眾鼓掌）。不然，我們的存在就不完整，這便是造成我們痛苦的原因。

玫瑰花也是一樣。如果營養不良，花很可能只開一半，或只開小花，花色黯淡，易被蟲咬，看起來無精打采且殘缺不全，而不會像眼前的這些花朵。這些

是精心培植、悉心照料、營養充足的花朵，所以它們展現出自己最美好的品質。我們也應該如此。

身為偉大的人類，我們必須開展身、心、靈三部分的全部潛能，這三部分也就是所謂「聖父、聖子、聖靈」，只要缺少其中任一部分，我們便不是完全發展的人，也永遠不會快樂、和平，無論我們多麼希望和平、多麼希望快樂，無論開多少會議談論和平，我們也得不到和平。

## 1-2 健康、長壽與持戒

### 寓言一則--長壽三村落

1989.02.25/Formosa (C)-2

以前有一個醫學團體，他們專門去採訪長壽的祕方，然後公開給大家看。他們去很多比較原始的部落和偏遠的地區，因為那些地方的人比較長壽，看起來比較年輕、比較天真，所以他們去那裡看看。

他們到了第一個部落，那裡很多人都好漂亮，雖然老了，不過有很漂亮的皮膚、很健康、很快樂。他們就問：「你們的祕方是什麼？為什麼那麼長壽？為什麼那麼快樂、那麼年輕？」

部落的人說出他們的祕方，比如說沒有擔憂、夠食物吃、沒有競爭壓力、沒有生意複雜的情況、沒有嫉妒，他們很自自然然、很和平地生活在一起。他們吃的食物也很單純，沒有太多辣、沒有太多甜、沒有巧克力，假如說是這樣子；他們不知道糖是什麼，所以牙齒都好棒！

然後研究人員就知道了，原來長壽、快樂的祕方是這樣：不要吃糖、不要吃太多甜的餅乾、不要吃辣的東西、不要競爭、不要嫉妒、不要做生意、不要與人計較等等，他們一一記錄下來。

接著他們又去另外一個地方，那個地方也比較特別。他們長壽的祕方除了前面提到的那些之外，他們還說他們男女的關係比較減少，如果有二、三個小孩就停了，以保存精神，比較長壽，他們這樣子想。好，那些科學家也都一一記錄下來。

他們又去第三個地方，看起來那個地方好富有、好熱鬧，比前面兩個地方更熱鬧、更多花樣、更多生意。他們碰到的第一個當地人是一位老人，不過看起來也還不錯，好老、好老，頭髮都白掉了，眼尾有很多皺紋，他們就很尊敬地請問他的長壽祕方是怎麼樣？

他說他每天吃喝玩樂，什麼都有，酒、肉、菸樣樣來，然後女朋友換好多個，每天好幾個等等。這些醫學家聽了都搖搖頭：「喔，這第一次聽到！」

這個說法破除了他們的醫學觀念，剛剛他們認為因為吃的食物很單純、生活很純樸，或是夫妻關係減少，人才那麼長壽。結果來到這裡都顛倒、不一樣了，他們感到好驚訝。他們說：「唉呀！God knows！只有上帝才能夠知道這是怎麼一回事！」

他們實在想不通，於是給老人一根菸抽一抽，又請他去旁邊一個旅館喝酒。他喝酒跟喝水一樣，研究人員看了，更加佩服，其中一個人就忍不住問他：「請問老伯，您現在幾歲了？年紀多高啦？」

你們知道他的回答嗎？他說他現在三十歲！

## 每輪迴一次，壽命就縮短一次

1993.06.04/Malaysia (E)-3

在古代，我們可以活八千歲或好幾百歲，但後來，我們開始陷入一種「壽命減短的過程」，因此我們的壽命越來越短，每輪迴一次，生命就縮短一次。

也許你們想知道壽命減短的過程是如何開始的，我現在就告訴你們。當人類剛出現在這個星球的時候，人並不需要吃任何東西，他們活在天國的榮耀中，光和音就是他們的食物，而且他們活得很久、很久。然後，他們看到海面上出現一種像泡沫浪花的東西，一段時間後他們就開始吃這些東西，等到這些泡

沫沒有了，又有別的東西出現，他們就繼續吃。不是因為餓了才吃，一開始是好奇，想知道那是什麼，有些人只是嚐嚐味道如何，覺得味道不錯，就開始吃，然後每個人都跟著吃。他們吃各種蔬菜和這些味道很甜、很香的泡沫，後來，當食物供不應求，他們就開始吃動物，壽命也從此開始縮短。因為我們被因果法律騙了，掉進所謂的輪迴裡，每輪迴一次，我們的壽命就縮短一次，現在我們只能活到一百歲，如果人類繼續這樣演化下去，壽命甚至會更短。

所以我們已經發現，即使有最好的醫學發明和保健系統，我們的生命還是不怎麼安全。要解脫生死輪迴，逃出壽命縮短的系統，唯一的辦法就是開悟，我們要開悟才能解脫，因為即使用醫療來延長壽命，也沒辦法長久，沒辦法永遠。而且開悟讓我們更高貴，讓我們進入聖人、佛和最偉大科學家的境界，因為開悟本來就是非常科學的事情，一點也不迷信，甚至談不上什麼宗教信仰或關於那方面的事，開悟是非常科學的，我們甚至不必有宗教信仰也一樣可以開悟，因為我們內邊本來就有開悟的本質。

我們多數時間只用了百分之五到百分之十的腦力，如果我們能夠把腦力開發到極限，那我們就完全開悟了。這是很科學的。大開悟的聖人就是大科學家，如此而已，他們知道全宇宙的法律，並懂得加以運用來利益自己、徒弟和整個世界。任何人跟他們

學，也會慢慢發現自己的偉大和智慧，然後自己也可以成為師父，也就是所謂的明師。

## 持戒有益健康

1996.07.10/Cambodia (E)-4

我們持五戒或十誡是為了要拯救我們自己。你們不要認為身體並不重要，身體是很重要的，如果沒有這個身體，我們的神智將無法存在其中，而靈魂也就不能體驗這個世界了！這裡所指的神智，和由灰白質構成的頭腦不同。神智是無形無相的，而頭腦則是神智藉以接觸並認知周遭事物的物質工具。不要將頭腦和神智混為一談。

神智雖無形，卻是非常強而有力的。因此你們必須適當地保養自己的身體，讓它強健、耐久一點，這樣才能好好地修行並利益這個世界久一點。別輕忽自己的身體，要給它足夠的照顧、注意衛生，並且要保護它不要挨餓，或受到風寒暑熱、意外事故和疾病的傷害。

因此你們要時時保持肯定有力的想法。通常你們會生病，都是自己願意生病的，或是自己願意接受別人的感染。那時只要多打坐，服用適當的藥物，病情自然會好轉。

他們就開始吃動物，壽命也從此開始縮短。



大家不要誤以為五戒是哪一位嚴苛的佛菩薩為了要控制你們的生活而制訂的。不！不！不！人身不是用來喝酒、抽菸、吸毒，或沈溺在各種強烈的刺激品裡。這些正是造成人類壽命縮短的原因。我們的祖先就是因為這樣，才折減了自己的年壽，還把這個折壽的法門傳給我們，不然的話，我們可以活得更久。

聖經中記載的人物如雅各等人，他們都活得好久好久，子孫有八百人等等；很多中國傳奇故事也講到古代的人活了八百歲、幾千歲，現在還有人能活那麼久。

人類的確可以活得比現在更長久，現今人類頂多只能活上百來歲而已，實在是太短了。所以有時候人們會慨嘆人生苦短，在這麼短暫的百年歲月裡，我們能做些什麼呢？

其實人類並非只能活一百年而已。人類原本可以活得比現在更長久，但是由於祖先們無明，又沈溺在各式各樣的毒藥裡，使得遺傳基因一代不如一代，並將這種虛弱的體質遺傳給我們。

而我們來到世上之後，又受到社會的影響，例如：喝杯酒、喝杯威士忌才夠酷，那是社交禮儀，是上流社會的表徵。事實上，酒對我們一點好處也沒有，任何含有酒精成分的東西對身體都有不良的影響，會減短人的壽命，使人的神智變得遲鈍、視覺變得模糊。

萬一你罹患危險的疾病，或是準備要開刀時，醫師通常會囑咐你，在開完刀後的兩個星期之內，不可以喝酒、抽菸等等。既然在病癒之初或生病前後，我們都不可以喝酒、吸毒，那為何平時要做這些事呢？這樣害處太大了。

因此，如果你們想要擁有更健康的人生，活得更長久，那就要好好照顧自己和家人，並遠離這些毒素。這並不是僵硬的教條，只是一種自然的生活方式，一種可以讓我們活得更健康，神智更清楚，不需毒害自己、也不會把自己弄得醉茫茫、呆滯無神的生活方式。

## 尊重生命，生命才會備受加持

1989.11.29/Panama (E)-5

我們應當尊重所有由上帝計畫所創造出來的生命。我們自己可以看出來，所有的生物都會抗拒痛苦和死亡。當我們殺動物或是看到動物被殺時，可以觀察到牠們很痛苦、想要逃生，這就表示上帝賦予牠們求生的本能。所以，如果我們擾亂或是奪取牠們的生命，我們就妨礙了上帝的旨意。我們希望別人怎樣對待我們，我們就應該怎樣對待所有眾生，這樣我們的生命才會備受加持，得到恩澤、長壽和智慧。

其實人類並非只能活一百年而已。人類原本可以活得比現在更長久……



## 1-3 星際文明與生活祕訣

### 火星的啟示

1993.09.11/Hong Kong (C)-6

如果大自然破壞一些，然後人類再破壞一些，沒有人照顧的話，那地球以後就會變成像火星一樣了。你們知道火星嗎？為什麼叫它火星呢？因為只有火在那邊，整個星球都是火紅的，沒有生命，最起碼在那個星球表面上沒有生命，我聽說在地底下有。

這是因為火星人以前也破壞太嚴重的關係，並跟別人打仗。雖然他們是不得已才打仗，不過還是有因果。他們用那種化學彈互相殘害，所以直到現在火星還長不出來任何東西，人也不能居住，因為火星外面的大氣層還是很毒，不像地球的大氣層不毒、有氧氣，所以我們才能存活。

不過地球的氧氣也不純正，所以人類活不久，生命力不強，不長壽。而火星或是那些比較危險、比較殘破的星球，它們的大氣層更慘，到處充滿毒氣、沒有氧氣，所以生物活不下去。

目前地球上的人類破壞力也很強，製造很多毒氣，人們為了要賺錢，沒有考慮到當來、沒有考慮到隔壁的人、沒有考慮到小孩和下一代，導致我們的世

界毒氣越來越多，人類疾病也越來越多，很難治癒，因為抵抗力越來越弱。

### 尋回全方位的養生祕訣

1996.07.10/Cambodia (E)-4

這世界雖然滿佈細菌和各種疾病，不過人類對這樣的環境已具備相當的免疫力。如果有人從其他星球來這裡，就會立刻生病。所以如果他們要來這裡的話，必須先裝備好齊全的消毒用具、口罩、防護衣、手套等，來防護自己。

這就是為什麼外星人看起來長相很奇怪，不怎麼像人類。事實上，他們是非常漂亮的，除了那些不好的、醜陋的之外（來自異次元世界的人）。大多數高等的外星人都非常漂亮，有些長得很高大，比我們還高，比美國人大三倍，有些甚至更高大，有些差不多跟我們一樣，有些則比較矮小，不管怎麼說，他們大多是非常漂亮而且友善的。

佛教經典中也有記載類似高大眾生的存在。有一次，佛陀十大弟子之一的目犍連尊者，飛到外太空去拜訪別的星球。當他停留在某個星球上時，當地有些人剛好在吃午飯。他們盛飯菜用的碗好大，目犍連尊者停在碗的邊緣時，看起來就像一隻蒼蠅。

於是那些眾生自言自語道：「哦！天啊！我們在這裡從來沒見過這種奇怪的蒼蠅。」因此，當你們看到碗上面有蒼蠅時，要考慮一下他或許是從其他星球來的。儘可能不要殺害他們，誰知道他們是不是從外星來的和尚（大眾笑）。

即使在這個地球上，人類的長相彼此間也互有差異，整個銀河系、整個宇宙的人怎麼可能看起來都一樣？那是不可能的事。

也許有其他星球還一直保存著長壽祕訣，維持健康的飲食傳統，但在我們的星球卻已經失傳。因為天災或人類的頑固，也或許因為降臨在我們身上的某種意外，使我們遺忘了生活的祕訣，以致於退化到今日的地步，人類的壽命變得如此短暫，短到沒有充足的時間讓我們完成世上的工作。

如果生命可以延長，或許我們就可以做更多事，不過，這很難說。這個世界必須先有和平，人們應該坐下來，一起討論如何維護這個地球、如何淨化氣氛，那麼世界的居民才能過更好的生活，我們的後代

子孫才有更美好的未來。如果

人類繼續這樣打仗下去，  
甚至在自己的國家和自己的  
同胞互相打仗，那就看不出有什麼希望了！

即使我們身體健康、強壯，戰爭也隨時可能毀滅一切。只要扔下一顆原子彈，我們就完了，我們的健康細胞--不管它原本要活三百、四百或五百年，就全完了。

也許在未來，我們會知道如何過一種更好的生活，或者我們會生在另一個星球上，生在那裡對我們的健康、長壽和靈性修行都比較好。那正是我們努力在做的事--帶你們去一個更好的環境，你們仍然會擁有身體，不過那個身體將更加精細。

每個眾生都有身體，只是振動力有快有慢而已。振動力比較快的，我們較不容易看到或根本察覺不到。振動力越快越看不見，振動力越慢就越看得見。而我們精細的靈體則藉由放慢其能量振動的速度，才得以被凝聚在這個物質的軀殼內，成為一個所有肉眼都可以看得見的軀體。

舉例來說，你們小時候玩的溜溜球，或類似會旋轉的東西，當它轉動非常快速的時候，你甚至看不見那個東西的存在。再以風扇為例，你們看那個電風扇，它現在轉得非常快，所以看起來幾乎是透明的，看不出它原來有四片扇葉。但當它靜止的時候，扇葉具體可見，那時肉眼便無法再透視那四片扇葉背後的任何東西。現在由於風扇旋轉得非常快，所以才能透視它。而這個風扇的轉動速度，若與宇宙中的許多事物相比，一點也不快。

也許有其他星球還一直保存著長壽祕訣，維持健康的飲食傳統，但在我們的星球卻已經失傳。

人類肉眼看不見的東西，並非就表示不存在。那就是為什麼有時當你們很專注時，可以超越肉眼的視覺極限，看到其他的境界，以及圍繞在你身旁的其他眾生。佛菩薩也在我們周圍，祂沒有去其他地方。所有眾生也都在我們身邊。

如果你離開肉體，用阿修羅的靈體到處遊蕩的話，別人看不見你，但是你卻可以看到其他人，你可以聽到他們講話，但是他們聽不到你。就像有人死後回來看他的親友，但是沒有人聽得見他、看得到他。他會覺得非常挫折，所以有時候就得非常努力地讓靈體物質化一下，也許幾秒鐘或幾分鐘，然後人們就說：「哦！我看見鬼了！」事實上，他們是在一個比較微細的身體裡罷了。

我們也曾經在一個比較高等精細的世界，後來試圖下來這裡。我們必須放慢振動的速度，使能量固體化，以便擁有這個身體。事實上，一切終究不過是一種能量罷了。對我們來說，沒有什麼純物質的東西，即使身體也不是真正的物質。一切都只是藉由放慢振動頻率而產生的物質化現象而已。

因此，要尊重自己的身體，把它運用在高尚、美善的用途上。在有生之年，要好好照顧自己的身體，這不只有助於你自己達成自我了悟的目標，也有助於你協助我們的兄弟姐妹回到他們原來所屬的地方，讓

他們得到永恆的快樂，脫離這個黑暗的地方，不再受苦。即使他們曾經選擇了那樣的道路，也不用再受苦，時間一到，他們就該回家了。我們應該在他們身邊，拉他們一把，幫助他們脫離黑暗，帶他們與我們一起回家。

有時候，我會談到物質身體方面的話題，請別在意。這是為了那些過度放縱自己，沈溺於睡覺、吃飯和性慾裡面，忘了自己真正目的的人而說的。你們也可以擁有這些物質方面的東西，但是要謹慎，要有節制，永遠把靈性的目標擺在第一位，其餘的事情照料好，淡然處之即可，「回家」才是我們生命的主要目標。

要尊重自己的身體，  
把它運用在高尚、美善的用途上。



## 回歸自然正當的生活方式

要傳播這些好消息，讓人們回歸自然正當的生活方式，也就是要吃素、有道德、持戒，生活簡單和思想肯定。如此一來，我們的世界就沒問題了，而且人類說不定還可以在更好的環境下再生活個數千年。

～清海無上師（詳見本書第三章第三節「黃金時代的抗戰良方」）



1990 福爾摩沙



1999 美國佛州道場



1998 美國洛杉磯道場



一定是隱含什麼東西在番茄裡才會讓人那麼喜歡，也許是有機的耕種方式和加進去的愛心。

～清海無上師



2001 美國佛州道場



# 2

## 愛的飲食與 健康的生活

…宇宙中的每樣東西都有不同的品質。  
所以我們選擇食物的時候，  
當然要選那些讓我們比較少負擔，  
讓我們修行比較輕鬆、比較快進步的食物，  
這樣我們才不會被綁，  
才不會被很重的磁場拉下來。…

## 2-1 吃些什麼才好？

### 第一手的新鮮食物

1989.10.14/USA (E)-7

我們應該吃第一手的食物比較高雅，因為我們是最高等的眾生，何必去吃動物的二手食物？你們拿穀物去餵雞，然後把雞給吃了，重新再消化那些穀物一次。你們拿紅蘿蔔、蔬菜餵兔子，然後又把兔子吃掉，為什麼不自己吃蔬菜和穀物就好？那才是第一流的新鮮品！吃肉不但浪費時間和能源，又浪費國家的財富，而且還會引起世界饑荒。

### 娃娃魚的啟示

1993.12.04/USA (E)-8

在香港的道場，我們挖了一個游泳池。事實上沒有真的挖啦！當時我是住在山上，你們會驚訝香港竟然還有山，那裡非常安靜，就在百層高樓旁邊。只要走五分鐘，就可以看到整個香港，再回頭走五分鐘，就有僻靜的山，山上種了許多果樹，綠意盎然，景緻宜人且靜謐。那就是我在香港的住處。

那山多重起伏，一層一層的，我們在兩層之間，用石頭和水泥圍出一個看來起像是天然形成的池子，並引入近旁的溪水。在下面的一層，我種一些蔬菜，菜長得很肥大。這些是在我有空的時候做的，我也不是經常有空。

當我游泳時，池內的水自然就會流到田裡去，所以不需太費心澆水。水就這樣隨時流進流出，常保清新。我們偶而會去清理池子，清除佈滿在池裡的青苔。我們放入許多大鵝卵石在池裡，閃閃發光，像是亮麗的造景，十公斤才一塊錢，物美價廉。石子擺在水中，常會長滿青苔，所以我們就動手洗石子。

有一種魚也會跑進池子裡來，那種魚是很昂貴的，每條價值大約美金二千二百元，體型則很小。那是一種非常笨的娃娃魚，動作遲鈍，無所事事。現在這種魚是稀有品種，所以許多人想抓來買賣。我們的地方滿滿這種魚，只要開個魚市場，我可以馬上成為百萬富翁（大眾笑）。不過，我們不這麼做，我們不賺這種錢，我們保護牠們，所以別人不能闖入我們的地方抓牠們。這種魚很特別，背部是棕色，腹部和腳掌有亮麗的橘色斑點，牠可以在水中游，也可以在陸地上爬，水陸兩棲，很討人喜歡。

我本來以為這種魚很笨，不過，有一天牠讓我很驚訝。牠們對話的方式很有愛心，像是一對愛侶，其

中一條好像在生氣，掉頭而去，另一條就一直緊追，跑到前面擋牠，凝視對方，像這樣子（師父做了示範）（大眾笑並鼓掌）。好像你的愛人生氣了，你想和她重歸於好，就像那樣。你們能相信嗎？我看得好感動。然後我想：「天啊！我真抱歉！我一直認為你們很笨，我要道歉！因為你們比我們懂得如何做個好愛人。」過了一陣子，女方同意了，所以兩個又一起游來游去，不再吵架了！

還有一次，牠讓我更加驚訝。娃娃魚是那種動作很慢的魚，一副很笨拙的樣子，在水中動作好慢好慢。可是那一次我到池邊，看到其中一條，令我驚訝的是，當我開玩笑地對牠說：「嘿！上來吧！」牠居然真的跳上來，「咻！」地就跳到我手邊，碰了一下又下去水裡。我說：「嘿！你聽得懂啊！那再上來！」牠順著我的意思，就這樣來回三次，讓我知道牠並不笨（大眾笑）。這令我向上帝懺悔了一整天，向那條魚道歉。

你能想像嗎？一個無上師竟然不懂魚很聰明（師父及大眾笑），所以我覺得很糟。不過這件事很有意思。有人證在我旁邊，我沒有虛構。（師父問一位侍者）你記得那條魚從池中來回三次的事嗎？是！是！當時他也在場，他想拿錄影機拍攝，可是魚看到錄影機黑黑大大的鏡頭，牠說：「嗯！嗯！不要，我不要上電視！」（師父及大眾笑）牠不想出名，也許牠害

怕。我想：「對！對！」所以我告訴他不要拍攝這種畫面，因為這種畫面可能會被有心人做商業利用，牠們被抓更多，更危險，牠們已經瀕臨絕種。牠很聰明，知道何時該出現、何時不要，牠一分鐘之內上上下下三次。我說上來，牠就立刻跳上來。牠下去之後，我再說上來，牠就再跳上來，不偏不倚，就落在我的正前方，就這樣，「咻！」直上直下。看過這些情況以後，最好就不要吃魚和肉類了。

假如我們可以愛一條狗，為什麼不能愛牛或豬呢？因為牠們本質相同。這就是我們應該茹素的原因之一——愛護所有生命，擴展愛心，把我們的愛和我們自己擴大到整個宇宙。

我們甚至也不該剪花、吃蔬菜，但我們仍必須做最輕微、傷害最小的事情。我們剪下花朵後，它還會再發芽，長出更多的花朵；我們摘下蔬菜的枝葉，它還可以長得更茂盛，所以不是那麼糟糕。

## 由眾生的執著心論食物之磁場

1990.01.10/Formosa (C)-9

不論相信哪一種宗教，我們都知道動物也有靈魂，因為動物自己會動。任何眾生如果能夠自己動、自己願意動、自己頭腦叫自己動的話，就會和其他眾



假如我們可以愛一條狗，為什麼不能愛牛或豬呢？因為牠們本質相同。這就是我們應該茹素的原因之一……

生造成很多結緣的關係，而且會收集很多經驗，聰明度會增加，然後就產生執著的心。當這些眾生執著於自己的聰明度和收集來的經驗時，就會有貪生畏死的心。因為牠們喜歡活久一點，喜歡多收集經驗、多動來動去、多跟別的眾生結緣和學習，所以會有貪生畏死的心，會有仇恨的心、善良的心、感恩的心。

我們如果吃動物的話，就會無意中踩到牠們那種貪生畏死的磁場裡，然後被關在那裡、被黏在那裡、被卡住，就像踩到黏膠一樣，我們的腳會被黏在那邊不能動。我們如果踩到沙，就沒關係，因為沙不黏。每種東西都有不同的品質。但是我們如果踩到動物那種貪生畏死的心，牠們仇恨的磁場就會黏到我們的靈體，讓我們卡住，讓我們感覺很沈重，不能那麼自由自在。

植物不會自己動，必須風吹才會動，所以它們的體驗比較少，聰明度也比較小；聰明度小的話，執著心也會很小。對植物來講，死掉再生出來無所謂，那不是很嚴重的事情，因為它們體驗不多，沒有任何東西可以執著。動物因為能夠自己行動，所以經驗比較多，比方說，狗會去找牠的女朋友，明天又再到處找，「哇！這隻比原來那隻還要漂亮！」（師父及大眾笑）然後從這些經驗中產生執著的心，所以牠們才會貪戀自己的生命。由於經驗的影響，任何動物都會有貪生畏死的心。但是植物不會，因為它們的經驗太

少了，沒什麼好執著。所以我們吃植物，不會被它們的磁場黏住。

因此，我們不能說植物跟動物一樣。如果一樣的話，那我們也可以說口香糖、沙和石頭都一樣，但事實上不一樣。我們踩到沙、踩到石頭不會黏，踩到口香糖才會黏。每種東西都有不同的品質，所以不能說動物和植物一樣，根本不一樣！了解嗎？（大眾鼓掌）我們透過觀察就可以了解這個道理，不應該說因為清海師父這樣說，或是因為佛菩薩這樣說，我們才了解。不應該！這個道理很簡單也很合邏輯，我們只要觀察就知道了。

宇宙中的每樣東西都有不同的品質。所以我們選擇食物的時候，當然要選那些讓我們比較少負擔，讓我們修行比較輕鬆、比較快進步的食物，這樣我們才不會被綁，才不會被很重的磁場拉下來。

#### 口香糖 vs 沙石

我們如果吃動物的話，就會無意中踩到牠們那種貪生畏死的磁場裡，然後被關在那裡、被黏在那裡、被卡住，就像踩到黏膠一樣，我們的腳會被黏在那邊不能動。  
我們如果踩到沙，就沒關係，因為沙不黏。

## 從能量不滅談食物的影響

1989.11.04/USA (E)-10

我們所做的每件事都記錄在天地間，沒有一件會被遺漏掉。它們只能由不同的能量來化解，由不同的行動取代，但不會消失。例如，水蒸氣在凝結成水後又凝固成冰，如果你想讓冰融化，就必須用太陽光、燈光、光束去照射，或是加熱，才能讓它再變成氣體。同樣地，如果我們持續殺生、大量屠殺，讓動物們受苦，他們也有意識、也會思考，有憎恨的力量，他們發出的憎恨及恐懼的氣氛，將會凝聚成很大的能量，散佈在大氣層中，一旦這種能量太多時，就會造成大災難。

在這個物質宇宙中，我們使用任何東西都要付出代價，因此所有明師才都強調要素食--以最小的代價清付。動物有生命，植物也有生命，但植物代價較小。就像你只賺一百元，卻想花二百元，那當然會負債，會有麻煩。如果你儘量買便宜的東西，而且用最小的花費來滿足生活的需求，那就不用擔心負債。

因此我們選擇吃素，吃水果、堅果、豆奶，吃這些東西比較沒有業障，因為它們內在的意識成分較少。如果你從樹上採幾個堅果，樹上仍然有好多堅果，可以再長出成千棵樹，它們不會死掉。如果你摘一

朵花或一把蔬菜，從摘掉的地方會長出更多花果蔬菜來。從這一點，我們知道素食較少傷害，代價較小。

## 事實上，我們可以活得更好！

1994.09.28/Singapore (E)-11

即使到現在，仍然有很多疾病奪走了人們的生命，每年大約有一千八百萬人死於不同的疾病。這都是因為我們沒能小心地保護上帝所賜的寶貴身體。上帝賜給我們這個身體，是為了要讓我們在地球上完成某種使命，也是為了要讓我們了悟自己萬能的力量。結果我們抽菸過多、飲酒過量，又吃太多肉，把肉中所有的細菌引進我們的體內等等，所有這些致命的因素，讓我們的生活過得很悲慘。

事實上，如果我們生活能更有規律，並且多愛惜自己的身體，我們就可以活得更好。我們若只吃能提供營養給身體的食物，不只是為口味而吃，並且吃得適量的話，這樣子當然就不會危害到我們的健康。你們知道大多數的人吃素以後都變得更健康，是不是這樣？（大眾答：是）你們大多數在印心和吃素後都變得更健康，是不是這樣呢？（大眾答：是）事實上醫院裡滿滿都是吃肉的人（大眾笑），這就是無庸置疑的證明了。



我們所做的每件事都記錄在天地間，沒有一件會被遺漏掉。

在這個物質宇宙中，我們使用任何東西都要付出代價，因此所有明師才都強調要素食：



不只是因為素食本身有益健康，也因為蔬果的振動力對我們的身體很友好，而動物的振動力就不那麼和諧、和平了。事實上，要過簡單健康的生活很容易，我們並不需要吃這麼多的藥和打針。很多人把有毒的物質帶進體內，所以才會傷害自己；若是知道如何過一個簡單、營養、健康的生活的話，我們真的不怎麼需要醫生，然後醫生們就能有更多的假日，這樣醫生和我們都能保持健康。

## 2-2 人類最理想的飲食方式

### 素食方案

#### § 世界是所有眾生共有的

1994.06.30/USA (E)-12

這個世界是屬於每一個眾生的，包括動物在內。所以我們才要採行素食方案。這個世界的存在是由地球上所有眾生的意念力量所造成的，因為我們（包括動物在內）都渴望這樣的地方，所以它才存在。

但是當我們來到這個世界時，卻認為它只屬於我們自己。由於每個人都認為世界是他們的，就開始排

除所謂的異己--紅種人、黑種人、黃種人等各色人種。紅種人想趕走白種人；白種人想趕走黑種人；然後黑種人、白種人和黃種人則一起排擠動物等等。我們忘了這個世界是大家共有的，不是我們人類所獨佔而已，所以我們不應該殺害動物，不應該吃牠們，當然也不應該殺害其他眾生。

#### § 增長慈悲心

1989.10.01/Malaysia (E)-13

我們必須把其他眾生的痛苦，看做是自己的痛苦，所以不應該見殺隨喜而吃牠們。這就是我們為什麼要吃素的原因，也就是我所說的學習發展慈悲心，並將愛力擴展到一切眾生。

沒有任何一個宗教不曾提到我們應該把愛擴及到所有眾生，而不是只愛人類而已。不論我們有沒有宗教信仰，都可以相信「性本善」，相信我們內在慈悲善良的本質，所以我們要儘可能多救一些生命。不過，這並不是說你少吃了一塊肉，就有很多事情會改變，它只是一個原則，用來訓練我們培養慈悲心。我們要讓自己的慈悲心增長，而不是抹殺它，重要的是我們的心念。

## 健康與營養

### § 人體構造適合吃素

摘錄自《即刻開悟之鑰》樣書

在人類演化的研究中顯示，我們的祖先都是天生的素食者，人類的身體結構並不適於肉食。哥倫比亞大學韓汀博士 (Dr. G.S. Huntington) 在一篇比較解剖學的論文中就證明了此論點。他指出肉食動物的小腸和大腸都短，而且大腸特別地直而平滑；相反地，素食動物的小腸和大腸都比較長。這是因為肉的纖維含量少，蛋白質含量高，腸子不必慢慢地吸收養分，因此肉食動物的腸子較素食動物的腸子來得短。

人類和其他天生素食的動物一樣，也有長長的大腸和小腸。我們的腸子總共約有二十八英尺（八點五公尺）長。小腸來回重疊，腸壁有皺褶又不平滑。由於它較肉食動物的小腸更長，所以我們吃下的肉會在腸中久留、腐敗並產生毒素。這些毒素與結腸癌的發生有關，另外還會給具有解毒功能的肝臟增加負荷，導致肝硬化，甚至肝癌。（更完整資訊請參閱《即刻開悟之鑰》樣書 <http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/sample.htm>）

### § 有什麼比大象更強壯的呢？

1989.06.18/Brazil (E)-14

問：我的情況不方便煮素餐，如果我停止吃肉，身體會不會變得虛弱？

師父：不會，但是你必须選擇含豐富蛋白質的食物，以替代動物性蛋白質的營養。在我們的樣書中有談到素食，提到吃什麼食物會有足夠的營養。肉並不是那麼好，這個大家現在都知道了。你們看，醫院滿滿都是吃肉的病人，吃素的人很少上醫院。社會越文明，人們吃肉越多，醫院也蓋得越多。

如果你怕吃素不夠營養，看看大象、看看馬、看看牛，有什麼比大象更強壯的呢？牠吃什麼？牠根本不管什麼蛋白質不蛋白質。不要騙自己了，素食是很健康的，就連拳王阿里也吃素，所以不要再跟我說那些無稽之談。如果你要吃肉，那你就吃，沒有人會說什麼，就是不要找藉口。肉並不好，很骯髒，裡面滿滿各種細菌、各種毒素。當動物被殺時，種種憎恨、恐懼、害怕的感覺與磁場都會存留在肉裡面，當你吃肉時，也會把這些不好的能量統統吃下去。這些能量很沉重，讓你無法提昇回天國的「家」。

如果你怕吃素不夠營養，看看大象、看看馬、看看牛，有什麼比大象更強壯的呢？



## § 新營養觀

1991.03.09/USA-15

目前一些所謂的醫師仍然固守過時的營養學理論，認為人需要吃肉才能生存。但是已有許多書籍提出不同觀點的科學研究報告，許多醫師也表示，肉類蛋白質含有毒素，吃肉對身體有害，會造成不良的影響，他們有數不清的證據。

所以，不要偏信單方面的理論。我們一點也不需要肉食，沒人需要！事實上，許多人茹素之後，病就痊癒了。這是不是比聽信其他那些理論更令人振奮？我們有時會受到社會影響，只聽信片面之言，誤以為肉類對我們是必要的，但事實並非如此。

## 和平與保全

### § 靈性上的益處

1991.05.19/USA-16

問：素食可以得到哪些靈性上的益處？

師父：我很高興你問問題的態度，這表示你對靈性的益處很注重、很關心。許多人談論素食時，只關心健康、飲食及身材。以靈性的觀點而言，素食非常純淨，而且不涉及暴力。當上帝對我們說：「你們不應殺生」，祂並不是說不應殺人而已，而是指全部眾

生。上帝不是說過祂創造了所有動物來當我們的朋友、來幫助我們嗎？祂不是把所有動物交給我們看管嗎？祂說：「照顧牠們，治理牠們。」當你治理臣民時，你會把他們殺來吃掉，然後自己一個人當王，卻沒有半個百姓嗎？

我們必須遵守上帝所說的，不用質疑，祂已經說得很清楚了。但是除了上帝有誰了解祂呢？所以要成為上帝才能了解上帝，我邀請你們再成為像上帝一樣，成為原本的自己。打坐冥想上帝，意思並不是叫你崇拜上帝，而是你自己變成上帝，了解你和上帝同一體。「我和天父同一體。」耶穌不是這樣說嗎？既然耶穌說祂和天父同一體，那我們也可以和天父同一體，因為我們也是上帝的子女。

所以你看，聖經說得非常明白，我們應該吃素。為了健康，我們應該吃素；基於科學的理由，我們應該吃素；為了經濟上的因素，我們應該吃素；為了長養慈悲心，我們也應該吃素；為了拯救世界，我們更應該吃素。

某些研究指出，如果西方國家、美國地區的民眾一週吃素一天，每年就可以使一千六百萬萬人免於挨餓受苦。所以要當一位英雄，就要吃素。即使你們不想跟隨我修這個法門，但為了自己、為了這個世界，請做個素食者吧！



當上帝對我們說：「你們不應殺生」，祂並不是說不應殺人而已，而是指全部眾生。

你們會問「為什麼要吃素？」因為我們內在的上帝要我們素食。吃肉違反我們不想被殺的原則。我們自己不想被殺、不想被偷，一旦我們殺生或偷別人，那就違反自己的原則，會使自己受苦。做任何不利他人的事，都會反過來使自己痛苦。你不能咬自己，也不該刺傷自己。同樣，我們不應該殺生，因為那違反生命的原則，會使我們受苦，所以不要殺生。這並不是說我們要在任何方面限制自己，而是指我們擴展自己的生命到所有的生命。如此一來，我們的生命將不再只侷限於這個肉身，而會延伸到動物及所有眾生的生命，進而使我們越來越崇高、越來越偉大、越來越快樂，超越一切界線。

## § 解決饑荒之道

1989.10.13/USA (E)-17

昨天我上廣播電台「超越之眼」(See Beyond)節目，主持人問我：「有什麼方法可以解決當前世界的饑荒問題？如果真有上帝的話，為何會讓世人挨餓受苦呢？」

我說，聖經教人要行善，佛教也強調行善，意思是別人需要什麼，我們就給他什麼。但是今天行善甚至不用布施，如果你們有錢，自己留著，你們有財產，也可以享受，只要世界上的每一個人都不吃肉，

我們就不用養牛、養豬、養雞，那些含蛋白質的農產品和各類穀物就可以大量分配給所有的饑民。

為了餵養牲畜，我們過度消耗了原本是人類必要的主食--黃豆、玉米和各類穀物。耗用了數百公斤的主食去飼養牲口，卻只獲得一公斤的牛肉，而這還不包括因而衍生的醫藥費用。

昨天，有朋友給我一項研究報告的統計數據：美國藥廠所生產的抗生素有半數被用在動物身上。因此，我們在布施財產之前，不妨先放下嘴邊那塊肉。如果我們不吃肉，就沒有人會殺生、沒有人會飼養牲口，所有食物都可供人們取食，使人人更健康強壯。這樣對每一個國家都有利，對我們自己國家也很好。我們浪費許多金錢在武器及畜養動物上，當今許多可耕地，都被浪費在養牛、養豬上面，如果我們用這些土地去種植有益健康的食物，我認為國家將更受益、更和平，那就不需要武器防衛了！

如果各國人民都遵照聖經、遵照佛教教理生活，不殺生、不偷盜等等，那麼世界就不必再召開和平會議，浪費那麼多的咖啡、香檳、餅乾在圓桌會議上，卻毫無結果。我們越討論和平，戰爭卻越多。這是因為我們的作法不對。如果大家都修行打坐，改吃不需殺生的健康素食，這世界早就和平了！而我們也早就沒有饑荒的問題。不必布施你們的財產，只要放下肉食，就足以拯救世界、確保自己和國家的安康。

不必布施你們的財產，只要放下肉食，就足以拯救世界、確保自己和國家的安康。



## § 「耶穌變魚」的典故

1993.04.21/ Swiss (E)-18

問：依您的見解，我們應該吃素，那為什麼耶穌要變出那麼多魚分給眾人？

師父：因為當時到那裡的人並沒有吃素。而且我告訴你們，也許耶穌自己並沒有吃魚，說不定那根本不是魚。多數時候，我們都聽說，耶穌剝開麵包分給徒弟，加持無花果等等。而且你們知道，有些人會做很多素魚、素肉、素牛肉等等，事實上，那些全都是素的。他們甚至做得看起來像真的雞、真的魚一樣，為了藝術感或是為了滿足人們對魚和肉的渴望。

當我們到健康食品店時，會看到很多素火腿、素香腸、素肉醬等等，通常我們會說：「給我一條素火腿。」但有時我們比較懶，會說：「給我一條火腿！」所以，也許是語言的問題。我不相信耶穌會吃魚，因為根據耶穌在世時的一本寶貴的經典記載，他是屬於亞森尼（Essene）宗派，那是一個完全素食的宗派。



## 2-3 牛奶和乳製品

### 可以喝牛奶嗎？

資料來源：無上師電視台〈智慧之語〉及  
〈師徒之間〉開示摘要

#### § 牛奶與過敏症狀

問：我有個小孫女對牛奶過敏。是否現在的小孩，體質不一樣？

師父：或許吧！可能是他們在牛的身上注射太多化學藥品，小孩喝了會過敏。可能那是一個警訊，告訴我們不該再食用動物了。我們不該虐待動物，不要硬從他們身上擠那麼多奶。

牛奶其實並沒有大家想像中那麼營養，因為科學家發現，牛奶是八大過敏源之一。小孩和成人喝了牛奶，都可能產生過敏反應。

#### § 加速骨質流失

乳製品也和很多種癌症以及致命性疾病有關，譬如克隆氏病和李斯特菌症。雖然牛奶被認為富含鈣質，但是要消化牛奶，人體需要釋出更多的鈣，結果反而流失體內的鈣質。事實上，乳製品消耗量最高的國家，反而是骨質疏鬆症最嚴重的國家。

### § 植物性奶品更好

素食的鈣質來源其實非常豐富，從大豆萃取的豆奶對我們更好，給孩子餵母乳或豆奶，已經足夠人體所需的所有營養。大豆蛋白更適合人類食用與消化，甚至比牛奶還好，容易吸收又不會讓我們產生過敏，更有益身體健康。比方說，四分之一杯芝麻（特別是黑芝麻）的鈣質含量就比一杯牛奶多，而且不需要動用體內的鈣質來抵消。我們喝牛奶時，身體會排出鈣質；吃芝麻則不會，身體只會吸收鈣質。

### § 折磨牛隻，慘無人道

大部份乳品的生產過程都讓動物受到極大的痛苦，首先，酪農強迫母牛住在空間十分狹窄的集體化農場裡，終其一生都無法轉身，不能行動自如。其次，小牛一出生就被帶離母牛身邊，然後很快就被殺掉，母乳與母愛被人剝奪。這還不夠，酪農還會對母牛施打化學藥品，以達到催化更多乳汁，並強迫長時間裝上擠乳器，壓榨乳汁給人喝，以違反人道的方式擠乳，造成母牛極大的痛楚與疾病，所以人喝牛奶也會得病。

在美國，許多母牛被過度摧殘擠乳，以致牛的腸子和胃都下垂。加上大量注射生長賀爾蒙，促使他們長得比原有的體型高大，那種重量對牛隻來說是很大的負擔，會使他們生病也無法站立，何況因為生產過多牛奶，導致身體太虛弱，骨頭十分脆弱，舉步唯艱

幾乎無法行走。如果母牛的內臟掉出來，酪農也只是隨便叫個牛仔或任何人把內臟縫回去，甚至沒有使用麻醉藥，等到母牛的產乳量降低，就會遭到無情的屠宰，這實在是非常殘忍的行為，種種虐待方式超乎你我想像。我認為我們不該為了生存，要動物付出如此痛苦的代價，讓牛隻遭受慘無人道的折磨。

### 蒙古游牧生活問答

問：蒙古維生及收入來源，都依賴游牧動物養殖。我們有五種家畜，他們吃四百二十多種植物。我們是以很尊重的態度取用動物的奶水，會先確定小牛已喝飽了母乳，才會動手擠奶，製成各種乳製品（以替代肉食）。如果繼續使用乳製品，我們應該考慮到什麼？

師父：我明白並尊重蒙古人的生活方式。但豆奶對我們更好，給孩子餵母乳或豆奶，足夠人體所需的所有營養。

研究顯示，人類四歲後逐漸喪失消化乳糖的能力，會產生乳糖不耐症。此外，人類是唯一喝其他動物母乳的生物。所以，你們可以考慮從牧養牛羊轉業到有機農耕，種植有機蔬果。

在蒙古，百分之四十五的家畜是羊，羊群對草原的破壞最嚴重，他們會吃植物的根部。即使我們像蒙古人那樣善待動物，最好還是不要吃動物性食品。…畜牧業是全球暖化的主因。所以我們最好犧牲一點，不吃乳製品，這是為了下一代，也是保護地球。

## 2-4 令身心滿足的愛心食糧

### 食物會影響靈修、心情、個性和價值觀

1997.07.05/USA (E)-19

對於吃的東西要小心，才不會污染自己，否則我們的細胞和頭腦會產生混淆，到頭來會障礙自己靈修的進步。

並不是上帝在意我們吃什麼，而是如果我們用酒精或肉類、動物製品等不純淨的食物來毒害身體的話，那麼我們身體和頭腦的細胞也都會被污染和擾亂，而無法清楚地思考，也沒辦法清靜下來打坐，以尋找快樂和智慧的源頭。

我們必須要清靜地打坐，而且在日常生活中，也要練習讓自己更清靜、注意力更往內集中，這樣才能與我們上帝品質的真正源頭溝通，以處理日常的問題和煩惱，讓生活過得更快樂。

如果擾亂了我們的細胞、頭腦、血液和精神狀態的話，我們自己也會變得迷迷糊糊，然後無法正確地思考，打坐時會很激動，靜不下來。即使坐得住，攝入體內的毒素所產生的否定影響，也會遮蔽我們的境界。

並非上帝或是我在意你們吃什麼，或是只吃一點肉，你們就會下地獄，不是這樣的。我們如果想要像上帝一樣，就一定要留意自己所做的每件事，所吃的每樣東西都要乾淨，這樣身、口、意才會變得純淨。

我不在乎你們吃什麼，但是食物確實會影響你們的打坐修行、情緒、性情、個性，以及對生命的價值觀等，任何方面都會受到它的影響。只要還活在這個物質世界，每樣物質東西都會影響我們，所以才要小心，要吃純淨的食物，吃業障較少、較不傷害生命的食物，這樣對我們比較好。

### 愛心的神奇力量

2000.05.10/Korea (E)-20

#### § 愛令枯黃轉繁盛

如果你愛你種的蔬菜，它們就會長大，真的，你必須要愛它們。蘇格蘭有一個真實的故事：有位農夫對自己種的馬鈴薯付出很多關愛，結果他的馬鈴薯長得很大。這個故事被刊登在報紙上。這是很令人振奮的消息，比用騙人的把戲謀取急功近利好多了。如果你真的全心投入，真的愛你的植物，它們就會長得很好。

如果你愛你種的蔬菜，它們就會長大，真的，你必須要愛它們。



在苗栗的時候，我曾給每位長住一塊地種東西。那些喜愛種蔬菜和植物的人，種什麼都長得很好。而漫不經心的人丟下種子就不管了，只因為師父交代要種東西，所以就敷衍一下，草草率率地種，沒花心思照顧，於是有一堆蟲來吃他們的植物。而那些用愛心栽種的人，他們的植物長得很快，結很多果實。

告訴你們我親身的經驗。我在美國紐約的時候，身上沒有錢，住在寺廟裡。我剛去的時候，那裡有一棵大約這麼小的植物（師父用手比了一下植物的大小），據說已經種在那裡五年了。我無法相信，五年了，才那麼一點點大，又黃又枯，這麼小，它的莖像這枝花一樣細。我說：「噢！五年了，一定是一棵長不大的怪植物。」

之後，我只是澆澆水，有時候像喝剩的茶之類的東西，我也給它喝，我喝茶的時候，它也喝剩下的一半，或其他剩下的東西。然後它開始長啊，一直長、一直長，我的天！它變得非常大，它的莖變這麼粗，枝葉長滿整個房間，我不得不搬到隔壁的房間睡覺。

寺廟的住持問我：「你買了什麼肥料？」我說：「什麼肥料？我根本沒有錢，你也沒有給我錢，我哪能買什麼東西呢？」

那時我手邊一點錢也沒有，只在寺廟裡義務工作，不過我不在乎，寺廟的住持也知道。後來他還跟

他的徒弟提到這件事，他的徒弟跑來告訴我，不然他們是不會知道的，因為住持向我詢問那些植物的情況時，他們並不在紐約。他們告訴我：「師父提到妳的時候，說妳很有愛心，讓植物全都長得又快又大。」

是的，當一個人有愛心時，會促進植物生長。

### § 沒愛心，吃了不滿足

師父：所以愛心也許是比「基因改造」更好的方法。不過，我們不是有意批評那些從事基因改造的人，他們在做嘗試，認為這種技術或許能解決世界上饑荒的問題，也可以賺取更多利潤，他們為此感到興奮。也許出發點是好的，但是後來因為商人介入、壟斷，就變質了。

他們又進一步加入動物基因，為了想獲得更多利潤而做實驗，結果使這個過程變得缺乏愛心。這是引發人們抗議反對的緣由。因為人們食用這些產品時，感覺不舒服，感覺不到愛心，沒有滿足感。

很多我吃過的食物，我也覺得不舒服。有些食物我只吃了一點，就不想再吃了。現在大部分食物我吃起來都沒什麼味道，這讓我一直很納悶。偶爾很難得才能吃到很美味的一餐，我就會說：「食物本來就應該這麼好吃！」其實，食物看起來還是一樣，但是大

多數食物我一點都吃不下，即使料理很精緻，看起來也很美味，但最近幾年我大多食之無味，除了幾次很難得的機會外，我不曾真正享受過食物。我也不懂為什麼會這樣，不是因為我不餓，有時候我整天沒有吃東西，結果第一餐吃起來就覺得像垃圾，味如嚼蠟，一點也引不起食慾。我就隨口每樣菜都吃一點點，即使看起來似乎吃了很多，可是又好像沒吃什麼。就算我吃很多，也沒有滿足感，只覺得肚子發脹、不舒服而已。

**同修甲：**我認識一位在餐館工作的人，餐館的員工最近議論紛紛，不知道為什麼最近這幾年來他們都需要阿斯匹靈（止痛藥），大家都一直在頭痛。我想這有可能是原因。

**師父：**因為缺乏愛心的食物有時並不會造成身體上很明顯的反應，你或許會以為自己只是頭痛、頭暈或噁心，但這些症狀很可能事出有因。他們也許以為這是空氣污染、工作過度、失眠或其他事情造成的。因為頭痛是常見的毛病，一般人不會想那麼多。

**同修乙：**我們有些同修改吃有機食品後，感覺好多了。

**師父：**這個我相信。

**同修乙：**他們甚至能打坐得更好。如果我吃了很純淨的食物，我會感覺不一樣，可以坐得比較定。有時候我吃到不好的食物，會感到煩躁。

**師父：**這是真的，我可以證實。我搭飛機的時候，常吃不下任何東西。即使有時候我想嚐嚐看，也吃不下，沒有食慾。食物很虛假，看起來像食物，卻又不是，索然無味。所以整個旅程我只是睡覺、打坐，什麼東西都沒吃。有時候去餐館，食物看起來很不錯，服務生很有禮貌，設備一流，處處讓人很有好感。不過，你還是覺得沒吃到什麼，覺得吃不多；即使你吃很多，也不覺得那些食物值得你花力氣咀嚼。

我們的廚房情況也是一樣。如果廚房的工作人員熱愛他們的工作，做事情全心全意，有愛心、有奉獻的心，他們煮的食物就比較好吃。有時候同樣一個人，如果在煮飯時心情不對勁，所煮出來的食物我也會察覺到不一樣，即使我很餓，也吃不下。而有時候我一點也不餓，但如果食物非常好，我就會覺得有食慾，可多吃一點。

不過，現在我很少能吃到美味的一餐，不論那餐點看起來有多美味，料理有多精緻，真正讓我喜愛的餐點實在少之又少，也許每個月會有一次，看運氣。這跟肚子餓不餓無關，有時候我很餓，也覺得不好吃。



如果廚房的工作人員熱愛他們的工作，做事情全心全意，有愛心、有奉獻的心，他們煮的食物就比較好吃。

### § 新鮮滋味--來自有機耕種加愛心

**同修乙：**我認為食物必須新鮮，這點也很重要。比如說，剛磨出來的麵粉比較有營養，擺幾個小時之後，就不一樣了。

**師父：**是，確實如此。比方說，我在印度吃到的迦帕蒂（印度主食「麵餅」）就比這裡的好吃，因為他們用石磨來磨麵粉，每天磨或兩、三天磨一次，並沒有大量生產，他們在自己家裡少量製造，只磨一兩天或一兩餐的量，味道好極了。再比方說，我在義大利吃的義大利麵，味道和我在這裡任何一家披薩店吃的都不一樣，在這裡很少能找到好吃的義大利麵，它們吃起來就是不一樣。

在新加坡有一家我很喜歡的餐館，我偶爾會去那裡吃披薩，有時候我可以吃上兩、三個披薩，薄的那種，叫「瑪格里塔」，很薄很小，非常好吃。我不知道為什麼其他餐館的披薩看起來一樣，但味道卻沒有這麼好。所以我問他們：「你們的披薩是怎麼做的？」廚師說：「噢，我們今天沒有這種披薩。」我問：「為什麼？」他說：「因為麵粉還沒有運到。」他們從義大利進口一種上等的麵粉，產地好，所以品質穩定，跟別的麵粉不一樣。也許那個地方生產有機麵粉，或者是那個地區的麵粉品質特別好，所以這家餐館一直進口那種麵粉，如果麵粉用完了，他們就不

做「瑪格里塔」披薩。所以我才發現這其中有不一樣的地方。

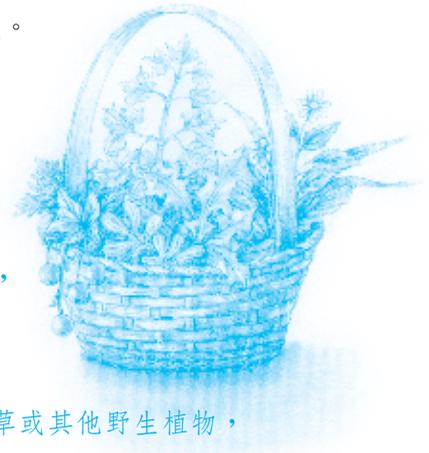
我在德國結婚定居的時候，我和我的前夫種番茄，那些番茄在地上蔓生，因為果實結得太多了，所以爬了滿地，站不起來。我們為它們豎了很多支架，但它們還是在地上蔓生。果實結很多，味道棒極了！

我小的時候，也種蔬菜玩。我種的番茄也是一樣好吃極了！我幾乎再也找不到那麼好吃的番茄了。雖然現在他們種的番茄比我的番茄大，不過沒有那麼好吃，也不香，有的番茄吃起來像喝白開水一樣。一定是隱含什麼東西在番茄裡才會讓人那麼喜歡，也許是有機的耕種方式和加進去的愛心。所以要小心你們吃的食物，根據經驗，食物會影響你們打坐。

#### 鄉間草葉沙拉 1995.12.23/Formosa (E)-21

花園裡像蒲公英之類的野草，其實很好吃，蒲公英的嫩葉很適合做沙拉。

我在德國時，經常帶個籃子去鄉間散步，回來時整個籃子都裝滿了蒲公英之類的野草或其他野生植物，或許還有密勒日巴常吃的那種植物——蕁麻。如果你碰觸蕁麻的葉子，會感到刺痛，但是你可以吃它的芯部。鄉間還有很多其他植物，我都帶回家做成新鮮美味又營養的沙拉。



## 維他命F--信心 ( Faith )

1996.07.10/ Cambodia (E)-4

如果你們對維他命的功效有信心的話，也可以補充一些，因為信心也是一種藥療。假使你們真的相信維他命對你有幫助，那你的信心就會灌注在這些藥丸裡面，吃了自然也會對你們有幫助。維他命本身當然也會幫助補充一些體內缺乏的元素，因為有時候我們可能吃得不夠營養，或是偏食，專挑某一種食物吃。

事實上，只要我們保持活躍、強健、心智健全，身體就能把任何一種食物轉變成有益的成分，讓我們變得更健康。

不過，首先必須遠離那些菸酒、毒品等毒藥才行。毒品是指像海洛英、大麻之類的毒品。這些東西既昂貴又會毒害我們的身心，花大把鈔票買毒藥，真是愚蠢！威士忌也不便宜，任何酒精飲料都不便宜。

要喝就喝果汁、白開水、礦泉水這類的飲料，如果自來水水質確定很乾淨，也可以生飲自來水。這些飲料對我們有益處。

你們也可以吃些健康食品，以及水果、蔬菜、豆腐、植物性蛋白等，這些都是延年益壽的好食物。還有可以吃些堅果(nuts)〔英文與瘋子同字〕〔師父及大眾笑〕，堅果對我們這種「瘋子」的健康也會有所助益。事實上，對世界的人而言，我們這群人看起

來確實是很瘋狂，既然別人已經當我們是瘋瘋怪怪的話，那就再沒有什麼可以擔憂的了。

橄欖油等天然食品，對健康也很有幫助。你們不要吝惜省下這些能滿足人體營養需求的食物。不過，也不要過度攝食，否則會使你不舒服，覺得昏沈想睡覺。這些食物雖然對人體有益，但只要攝食適量就行了，吃太多的話，身體一下子也無法吸收，反而造成浪費。

## 靈體和精神的補品

### § 靈性的滋養

1999.05.20/ Greece (E)-22

我們的身體不僅要靠食物的滋養，也要靠靈性的加持，才得以成長。要不然，為什麼往生的人就不能再動、不能再講話、不能再思考了呢？他整個身體和頭腦都跟原來一樣，可是為什麼不能動了呢？因為這個往生的人，他的靈魂、他的靈性真我已經離開了這個肉身工具，去了別的地方。所以我們必須要照顧滋養靈性真我，這樣這個肉身才能夠完美地運作。

如果我們有修行打坐，真正的祈禱，就表示我們是從靈性上照顧肉身，這是從植物的根部澆水，而不是直接澆在葉子上。宇宙的法則是：「先找到你內

在的天國，然後你什麼都會有。」[馬太福音6:33]  
其實天國並非遙不可及，而是近在眼前[馬可福音1:15]，天國就在你內邊，時時刻刻都在。如果天國近在眼前，我們就可以看得到它，這一點我可以向你們保證。

### § 大修行人的磁場、道德和愛力

1990.02.18/Formosa (C)-23

一個修行好的人，去哪裡都帶加持力，他的磁場和功德都鋪滿全身，任何他摸過的東西、走過的地方，振動力都會提高一些。所以有時候，人們會喜歡靠近那些修行的人，給他摸一摸、看他一眼，或是供養他食物，然後自己裡面的結構也會改變。

我們喝豆奶或是吃補藥，有時候甚至只是喝那種含有很多礦物質的礦泉水，看起來也不怎麼樣，我們眼睛也看不到裡面有什麼礦物質，看起來像普通的清水一樣，看不到什麼東西，不過喝起來卻很補。物質的方面具有物質的加持力；如果我們講高等一點，精神的方面也有精神的加持力。有形的東西有有形的加持力，會讓我們身體健康；無形的東西也有無形的加持力，讓我們無形的身體——靈體和精神健康。

這個世界的物質只有物質的加持力而已。但是人不是只有這個肉體而已，我們還有精神的方面。我們

會有想法，那就是我們所說的精神。精神是看不見的東西，不過不能說沒有。大家都會說我今天精神好不好，譬如：「我精神不好」、「我精神崩潰」或「我精神好」等等，大家都知道有精神的存在。不過，萬一有人問你「精神在哪裡？長什麼樣子？」就沒有人答得出來。

同樣地，我們不能說修行人沒有加持力，我們都知道有。所以有的時候靠近一些修行比較好、道德比較高的人，我們會感覺到很舒服。如果很久沒有靠近他們，我們會很想念。這就是那種無形的食物，它會補我們的精神、補我們無形的身體、補我們那個看不見的靈體。

像我們澆水在樹根部分，樹會很舒服，會長得綠油油、很茂盛，然後開花、結果很多。因為水裡面有很多補的物質，會給樹木補充養分。同樣，澆那種無形的水給我們的靈體補一補的話，祂也會變得胖胖大大的，會感到很舒服、會茂盛。

所以，恆河河水一定有加持力。這個加持力會黏在物質的東西上面。像我們澆水到一棵樹，那棵樹的根會吸那些水進來，再輸送到每一片葉子上的小細胞裡，讓它茂盛起來。因為水很補。同樣，任何物質的東西一接近那個精神的補藥、補水，它也會吸進去，吸到每一個細胞裡面去。吸越多，它就會越茂盛、越

我們的身體不僅要靠食物的滋養，也要靠靈性的加持，才得以成長。



長大，越變改它的結構。像一棵樹這麼小，只要我們澆水、施肥料，它就會吸收進去，然後越長越茂盛、越來越大、越來越漂亮，就變得不一樣。

我們靈體也是如是。如果接近滋補精神的那種東西--大修行人的磁場、道德、愛心和愛力，靈體也會長得很茂盛，我們會感覺到很舒服。這種舒服不是身體舒服，身體看起來還是一樣，而是我們靈體舒服、我們精神舒服，因為我們得到精神的食物。所以一個人修行，很多人有利益。

## 禱告與供養的妙益

### § 《博伽梵歌》：凡事供養

1993.11.25/USA (E)-24

如果沒有精神糧食，不論我們吃什麼，身心都不會滿足。即使我們吃了一大堆佳餚、維他命，我們還是會感到很餓，還是會生病，有時候會沮喪或消化不良。

在《博伽梵歌》裡，提到食物應先供養上帝之後再吃，才會有營養和滿滿加持力。假如我們只為



個人口腹之慾而烹煮食物，那就真的錯了，那種食物吃了不會有滿足感，有時還會導致病痛或消化不良等問題。

其實，《博伽梵歌》書裡的語氣還更強烈：「如果你不先供養上帝，你就是吃喝在罪惡中。」這不是我說的，是克里斯納說的喔！（師父笑，大眾鼓掌）任何事情都一樣，不僅是食物而已。

《博伽梵歌》是大約五千年前一本古印度的智慧典籍，是當時的無上師「瑪哈拉齊·克里斯納」的言論集。《博伽梵歌》一書記載了明師克里斯納的教理。在這本書中，你可以找到很多智慧法語和指引。我偶爾還會翻閱一下，它很優美、很精要、充滿睿智。有時閱讀此書，便可讓人獲得慰藉與平靜。假如你能真正了解並吸收，便會明白這是一本了不起的智慧傑作。許多過去的明師都曾和印度律典有關，所以講到印度，免不了會提起《博伽梵歌》。即使像密勒日巴這位偉大的西藏瑜伽行者，他的全部財產除了一個鉢之外，就是一本《博伽梵歌》。

書中不只提到食前要供養上帝，而且我們生命中的每件事，都應該是對至高靈性的供養與奉獻。如此我們就不會收到好的或壞的果報，因為這兩種果報都會綁我們在這個物質的世界。



在《博伽梵歌》裡，提到食物應先供養上帝之後再吃，才會有營養和滿滿加持力。

## § 以禱告淨化旅餐與外食

1996.07.10/Cambodia (E)-4

如果情況允許的話，你們最好在家自己煮，煮飯給自己和先生、小孩吃。若是偶爾想出去外面餐館享受一頓，當然也無可厚非。不過，用餐前要多向上帝禱告，多念佛號，用光來淨化食物，用你所能得到的十方力量來淨化它，然後才吃，並且相信這些食物很乾淨又有益健康。除了這樣，別無他法。即使不相信也要試試看。

如果不相信食物對身體有益，那吃了又有什麼用呢？就算食物真的不好，你又相信它對身體無益，這樣又有什麼幫助？沒有。所以只有正面地肯定它，相信它對身體好，相信佛菩薩的力量會淨化你的食物，那麼結果就會好。

因為佛的力量可以成就任何事情，沒有上帝做不到的事，祂可以把毒藥變成甘露水。所以當你必須到外面用餐時，儘量使用這個方法，或許無法每一回都奏效，但是大多數時候都會有幫助，效果依據你的業障和信心而定。

佛的力量可以成就任何事情，  
沒有上帝做不到的事。



## 2-5 生活細節與家庭祕方

### 食時不語

1995.12.23/Formosa (E)-25

用餐時最好不要說話，因為我們一講話，就無法好好地咀嚼食物。這只是就物質層面來講，還沒說到靈性層面。我們邊吃邊講話，有時會嗆到，食物沒進到胃裡，卻跑到肺裡或是鼻腔，會很難過，有時候甚至會噎死。所以自古以來，人們都說：「食不語」，這是很合邏輯的說法。

還有一種說法是，魔多半由口而入，因為嘴巴是身體最大的出入口，而且我們經常會開口，如果有什麼眾生想附身，可以很快地從嘴巴進入。所以，如果我們吃東西時張開嘴一直講話，惡魔聽見了，會跟著食物從嘴巴進來，或者會污染食物，讓食物進到體內以後無法消化或變得有毒，或是讓我們不舒服。

有時我們不知道自己已經感染疾病，因為病菌剛進入我們體內，還沒有發病，所以我們不知道自己得病，要是我們邊吃邊說話，就會把病菌噴到食物上，結果別人不但吸入病菌，還會吃到被我們污染的食物。所以吃東西時最好不要講話，如果非講不可，也最好不要直接對著食物，尤其不要整個人靠在餐桌上

那樣講個不停，以免口沫、呼吸把病菌散播到食物上。也許我們看不到病菌，但它們確實存在。

## 保健小祕方

### § 簡易止瀉法

2000.05.12/Korea (E)-26

我記得一帖家庭療方：抹上黑胡椒醬油的烤土司可以治療腹瀉。黑胡椒可依自己的口味酌量加一些，黑胡椒粉或白胡椒粉都可以，把它和醬油混在一起煮，煮到像麵糊或果醬那樣稠稠的，然後塗在土司麵包上，或用土司沾著吃，就可以馬上止瀉。

土司麵包烤成焦黑或深咖啡色時，會像碳一樣，可吸收毒素；醬油煮到呈濃稠狀時，再撒上一些黑胡椒粉，這樣便具有暖胃作用。因為腹瀉時，表示我們的胃太寒。黑胡椒還具有除菌的功效。所以吃了抹有黑胡椒醬油的烤土司，然後再喝一些稀飯，也就是白米粥，立刻就不拉肚子了。也可以喝一些薑茶，用薑粉泡開水喝。這些東西綜合起來，保證馬上就能治好腹瀉。



治瀉四物

### § 減緩疼痛--使用溫水+芝麻油按摩

(愛的叮嚀於韓國永同道場打禪期間)

1998.05.10/Korea (E)-27

身體有任何部位疼痛的人不要用冷水洗澡，即使一秒鐘也不要。就算只是用冷水洗手、洗臉，一部分冷水還是會留在皮膚上，然後滲入骨頭，讓你痛得難受，所以洗手也請盡量用溫水。即使肌肉或關節沒有疼痛的人，也盡量不要用冷水，最好都能用溫水。

而身體有疼痛的人，即使在溫暖的氣候下，也要用微溫的水，絕不要用冰冷的水洗身體，否則會使疼痛加劇。如果你身體疼痛，而家裡沒有按摩的辣油，也可以用芝麻油，我們一般廚房用的芝麻油便具有很好的治療作用。

### § 護耳保暖法

(愛的叮嚀於美國佛州小中心冬季打禪)

2001.12.27/Florida (E)-28

建議你們買頂可以遮住耳朵的帽子，因為耳朵很重要，如果耳朵暖和的話，整個身體就會舒服多了。有時我會因為耳朵冷而引起頭痛，如果你留長頭髮，就會好一些。

假如天氣太冷，就帶兩個睡袋來，睡在其中一個裡面，另一個則蓋在上面。因為睡袋的隔絕性能很好，所以有很好的保暖效果；買的時候要買好一點的睡袋。

不過，有時候簡便型的睡袋也有用處，因為睡袋外層具有隔絕效果，當天氣很熱的時候，不妨將睡袋鋪在外帳上面，打開外帳的通風口，只需拉上內帳的紗門，那麼即使是中午睡在帳篷裡，也會非常涼爽。

如果天氣很冷，也可以將睡袋鋪在外帳上隔離寒氣，就會感覺暖和多了。還有，可以用愛心帽（編按：師父愛心為修行人設計的保暖帽）蓋住耳朵，再用毛毯蓋起來。你們也可以像這樣蓋住頭（師父示範將睡袋往上拉至頭部上方），然後再睡在睡袋裡，這樣感覺完全不一樣。或者在睡袋裡用一條毛毯將身體包裹起來，也會有很好的保暖效果。我只這樣子蓋一會兒，整個身體就溫暖起來，耳朵馬上就舒服多了，感覺好暖和！

耳朵蓋起來以後真的感覺很不一樣。女眾可以將頭髮放下來蓋住耳朵，男眾可以戴帽子蓋住。因為耳朵是會引發頭痛的部位，有時冷風灌進耳朵裡，而我們的耳朵裡面非常敏感，有很多神經連結到頭部和全身，因此，如果耳朵



愛心帽

太冷，就會引起頭痛，甚至會造成傷風感冒等等症狀，所以耳朵最好要保持溫暖。

## 居家衛生

### § 避蚊妙法--蚊帳與紗窗

1996.02.11/Formosa (C)-29

蚊子是殺人最多的一種昆蟲，每年殺好幾百萬的小孩跟大人，蚊子殺人的數目，超過任何戰爭、天災，超過任何一種暗殺。這個小小的、很兇惡的鬼，每年最少殺死四百萬人，更多人得奇奇怪怪的病，都是因為被蚊子傳染。

我們要保護自己，因為整個世界蚊子那麼多，我們殺不完啊！即使要殺也殺不完，所以不要「傻」，自己保護自己就好了。小孩子睡覺時，用蚊帳把他蓋起來，像蓋鍋子一樣（師父與大眾笑），讓他睡在裡面，一些比較大的孩子，也可以這樣做，很方便。

不用殺蚊子，用蚊帳、紗窗就好了！買紗窗的時候，買細一點的，連細小的蚊子也跑不進去才可以。有一種網很細的紗窗，可以通風，而且又能避蚊子。紗窗洞這麼大，沒有什麼用啊，晚上蚊子從外面看紗網，看得一清二楚，像用望遠鏡看一樣，所以牠就跑進去了，牠說：「既然是空的門，我就進來。」即使

家裡裝了紗門，晚上也不要那麼早開燈，也許用手電筒或是用眼睛看，等很晚了，蚊子去睡覺以後就可以開燈。下午大概五點到七點，蚊子起來吃飯（大眾笑），那時蚊子很多很多，大概到了九點、十點就都不見了！如果能免的話，當牠們出來吃飯的時候，不開屋裡的燈，而開外面的燈，如果裡面本來有蚊子，牠便會往外面有亮燈的地方跑；反之，若在裡面開燈的話，本來沒有蚊子，也會有！

### § 安全有效的防蟲法

2001.06.23/USA (E)-30

要徹底將房子清洗乾淨，可以用1:1比例的水醋混合液，這樣不但可以消毒除臭，也可以中和掉任何會吸引昆蟲的味道。把有蟲的物件徹底清乾淨，放在太陽下曬，抖一抖，每天洗或儘可能經常以1:1比例的水醋混合液清洗。如果你能忍受醋的味道，醋可以多放一些。

此外，還必須在門窗的框架上噴灑驅蟲劑，使用無害的驅蟲劑，噴在屋外那一邊的門窗框上，這樣昆蟲就不會進到屋子裡來，不然牠們還是會一直跑進來。每週或每隔一段時間噴一次，牠們就不會進來了。同時你自己也必須經常洗澡，保持乾淨衛生，如此一來，牠們就無法在你的房子裡繁殖。

### § 萬用消毒劑--水醋混合液

2006.01.02/UK. (E)-31

我常以醋做的噴液，用來洗手，照顧我的狗兒。另外，我也隨身攜帶一瓶醋水各半的混合液，有時候上餐館時，我使用醋液來洗手：先噴在手上，然後再擦乾淨，或噴在公用的餐具上，消毒一下，再擦掉，這樣就很乾淨了！像乾洗一樣，「吱…」地噴一下，很實用又不含化學物質。醋是無害的，可以食用，所以沒有副作用。

也可以把醋水噴在窗戶四周和其他地方，或噴一些無毒的驅蟲劑，這樣昆蟲就不會鑽進來，連蚊子也會離得遠遠的，小昆蟲也不會靠近你的紗窗。要是沒有那種驅蟲劑，噴一些醋也很有用，因為醋能消除所有的氣味，而蚊蟲都是被氣味吸引來的。也許你們可以噴些醋在身上，而不必噴香水，這樣蚊子就認不出到底你是一株萵苣，還是熱情的金髮美女了，說不定還會把你當作甘藍菜或是生菜！（大眾笑）

如果你們有養狗，就只用醋水來清洗牠們。假使你們的狗、貓或其他寵物是養在屋子裡，那最好只用醋水來清洗房子。如果偶爾想把房子清洗乾淨，又覺得醋水的清潔效果不夠的話，也可以使用必要的清潔劑，不過用完之後，必須再用清水徹底清洗一遍，這樣屋裡才不會殘留化學物質，否則可能會使你的狗和



噴一些醋也很有用，因為醋能消除所有的氣味，而蚊蟲都是被氣味吸引來的。

貓致命。雖然不致於馬上就害死牠們，但也會讓牠們痛苦好多年，牠們忍受不了那些化學物質！如果你聽得懂狗兒說話，牠們就會告訴你。

所以用醋水就夠了。當你想讓狗兒待在屋裡時，就用醋水各半的溶液來清洗牠的全身，用沾了醋水的濕毛巾清洗腳掌和其他部位，之後再用清水迅速清洗眼睛四周，以免醋水刺激到牠的眼睛。對於那些暴露在外的敏感部位和敏感的皮膚，必須立刻再用清水擦洗乾淨，牠們才不會感到刺痛，最好這樣做！如果你手邊真的沒有醋，也可以用嬰兒濕巾擦拭，不過擦完後也要馬上用清水再擦一次，這樣寵物身上才不會有任何的化學殘留物。



#### 愛心小叮嚀

師父建議大家，在使用行動電話時，最好都能用耳機收發電話。室內電話，也要使用電話聽筒與電話主機之間有電線連接的電話機，如果使用無線電話或任何款式的攜帶式電話，最好都能用耳機收發電話。

# 3 不藥之癒——對疾病 的覺悟與自療

即使人類找到了治療這些疾病的方法，  
還是會再衍生出其他疾病。

唯有當我們了解到必須信靠上帝、  
信靠我們內邊的萬能力量，

了解到那個能治癒一切疾病的偉大力量就在自己裡面，  
而我們應該依靠這個力量時，  
所有的疾病才會消失。

這些疾病都是警告我們應該回歸上帝。

## 治病妙方——打坐、還有愛別人



1996 泰國清邁

如果有時間就去幫助別人，  
幫助隔壁或那些孤兒寡婦，  
看誰需要什麼，就幫助什麼。  
不要在那裡管自己的心情那麼多，  
越管越累、越病。～清海無上師  
(詳見本書第三章第二節「視界免疫力與自癒力之道」)



1999 羅馬尼亞



1999 南非



1995 非洲



1996 美國洛杉磯

## 3-1 對生病的覺悟

### 源於意念之病

1988.10.13/Formosa (C)-32

#### § 惡念之聚集與爆發

宇宙上有很多世界、很多等級。我們這個世界叫物質的世界，任何東西都可以看得到、抓得到、摸得到、拿得到。另外一個世界是用意念造出來的，其中以阿修羅的境界離我們比較近。大多數時間，我們的意念都是低等級兇惡的意念，或是屬於世俗所謂好的意念，那些意念會飛到接近阿修羅的地方，我們稱它是大氣層。

所以有的時候，我們得到某種疾病，或是人家傳染疾病給我們，或是有什麼災難、戰爭或天災人禍，這都是因為我們地球人的意念很兇惡所造成。我們不要抱怨說：「我是那麼好的人，從小就做好事，怎麼會得到這種難醫的病？」或是埋怨：「我的國家那麼好，大家一天到晚信佛，到處拜拜，怎麼會發生這種天災？」不管發生什麼，都是有原因的。因為我們地球的人或是我們國家的人，在以前或是現在，曾經想到惡念。

雖然我們只是想一會兒就斷了念頭，並沒有去做，不過這個意念的力量還是存在。它自己好像有一種知識、一種聰明，我們可以稱它們是元素，它們並沒有靈魂，沒有佛的能力在裡面，只有那種知識存在而已。跟電腦一樣，電腦並沒有靈魂在裡面，但是它會用邏輯運算。

不過那些兇惡、不正確的意念，比電腦還更厲害，電腦我們可以破壞掉，可是那些兇惡的意念卻很不簡單消滅。不論經過多久的時間，它們仍然會繼續存在，收集跟它一樣磁場的意念，早晚會找方便的機會，把它的力量爆發出來。

如果是電腦機器，當有一天我們不用或是用太久了，那個電腦自己會壞掉，或是我們按某一個按鈕，機器就壞了，以前所錄起來的各種材料自然也會消滅。不過，那種兇惡的意念沒有辦法，它自己不能消滅，如果已經存在，就會繼續存在，然後變成一種氣氛，包圍在我們的周圍，或是包圍我們的地球、國家、村莊、城市等等，然後它會變成疾病、災難、戰爭等很多事情。

#### § 同性相吸而致病

病是什麼呢？就是那些氣氛會找那些相同的想法，進入它們的磁場裡面，即所謂同性相吸。它等你



病是什麼呢？就是那些氣氛會找那些相同的想法，進入它們的磁場裡面，即所謂同性相吸。

有那種想法的時候，或是找那些常常有那種想法的人，就進入他們的磁場，跟有一個門一樣。因為兩個一樣的東西，很簡單混在一起。當它侵入我們的磁場以後，接著便侵入我們的腦部、我們的神經，然後毀壞我們的抵抗力，使我們罹患癌症，或是有什麼神經問題，或是得到某種從來沒有聽過的病。

那些常有兇惡念頭的人，很可能前世就發出不好的氣氛，所以現在回來，應該吸他以前發出來的不好氣氛。所以不要怪什麼人，一切都是我們自己造出來的。不過我們能避免它。假如我們的身、口、意二十四小時都乾淨的話，它就沒辦法進入，因為不同性，所以不能相吸。不同的東西一進來，就好像被隔開了，就像油和水無法完全混在一起。

### 有漏就有病--身體的保護氣罩

1986.08.26/ Formosa (C)-35

#### § 體門不開，病源不侵

一切的病痛都是起於我們唯心所造，本來根本沒有我，又何來這個「我」在生病？如果病一來，馬上就以最堅決的態度回拒它，絕對不讓自己有一個「生病」的意念產生，那麼這個病就會馬上跑掉。

可是一般人都太軟弱了，時常感到：「唉呀！我好像這裡痛，那裡不舒服。」如果時常有這種念頭，就會像一扇門，本來只露出一點點門縫，可是因為不斷地起生病的想法，這個門縫自然就會被自己不好的思想力量所推開，大門一開，病就會很快地侵入身體。

如果每一秒鐘都能保持內在意識的清醒，不要讓任何不好的東西進來，就不會有什麼東西入侵。

得病就像是先在身體外面挖一個洞。本來我們身體的外面都有一層「氣」罩住，可以保護我們不受外界不好的力量侵入。病況發生時，就如同我們外層的保護罩被戳穿了一個洞，病就直接由此洞進入我們的身體，所以才會生病。如果我們外面的「氣體」很完整，病根本就無從入侵。

修行的人本身就很健康，所以沒病。不修行的人則容易被外境所激動，這等於自己先開了一個門，請病入內。

如果我們的心裡保持鎮靜，自然會化解這種災難的氣氛，就好像發光可以破除黑暗一樣，這樣就可以改變我們的「定業」。

有些人很相信算命的預言，說某年某月某日他們會得什麼病，或遭到什麼意外或災禍，這時候心裡就

如果我們外面的「氣體」很完整，病根本就無從入侵。





事實上，我們的身體本身就有自然的抵抗力，自己會治病。

會先起各種害怕的念頭。心中一有恐懼害怕的思想，等於立刻在體外開一個小門，各種不好的東西自然就會趁機闖進來。

修行的人精神純正，心意集中，外層的氣罩像金剛一般，是不會被病源刺穿的。不過，就算真有一點病也沒有關係，千萬不要讓它困擾我們。知道有病就應該更加努力修行，用我們的力量趕它走。這個身體是我們的家，我們是主人，主人沒有邀請它，它怎麼可以自己闖進來呢？如果你能這樣堅決地趕它走，病是不會留下來的。即使是一點小感冒入侵，敏感的人也會馬上感覺到，但是不敏感或不修行的人，就不會知道。

### § 保持意識清醒，覺知病源入侵

要覺知病源的入侵，必須保持意識的絕對清醒，讓身體處於高度的警覺狀態。一感到有病入侵，應該馬上坐下來念佛號，並且堅決地告訴自己：「我不要病，病又不是真理，任何強迫性的東西我都不需要，只要真理！」這樣病就會跑掉。

修行越久，念力越強的人，甚至一兩秒內就可以根除病源；一般不修行的人，因為沒有這份念力，所以才不相信自己有治病的能力。

事實上，我們的身體本身就有自然的抵抗力，自己會治病。有很多醫師可能會告訴病人：「這些藥給你，不過主要還得靠你自己救自己。」因為我們是偉大的眾生，沒有一件事情我們不能做，可是這也是隨你自己相信多少，才能做多少。也就是說，這種潛在的無限力量，會因個人使用程度不同而有差別。

我們修行觀音法門的人比其他人具有更多的力量，可以利用這個力量趕走病。如果生病了，那是因為你們自己要生病，很可能精神不想要而身體卻要。所以應該教育我們的身、口、意，有時候身體某些地方很喜歡生病，所以應該像教育小孩子一樣，慢慢地一再教導它正確的觀念。如果它還是聽不懂，那就給它一點藥吃，然後告訴它：「好了，現在安全了！」讓身體把病真正放下來，這樣病就會好。

但是眾生剛好相反，他們多方面照顧自己的身體，卻忽略精神的修持。所以師父教你們身、口、意三方面都必須修持清淨，因為如果只是意淨而身卻不淨，就會造成精神雖然完善，可是身體卻仍是有漏的軀體。有漏就有病。

所以要以意念教導這個肉身，告訴它，事實上沒有一個會生病的「我」，以便使身體能真正放下一切，放下一個在「生病」的念頭，這樣就不會生病。

生病，其實並非是有什麼業障，真正的業障是指我們「無明」的地方，因為無明，所以有一個黑暗不純淨的靈魂。如果靈魂清洗乾淨了，那時候佛也沒有，魔也跑掉，更不會有病。本來我們是沒有病的，所以《心經》上說：「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減，是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法…」

如果什麼都沒有，又怎麼可能會有病？只因為我們執著這個身體，所以才會有很多麻煩。應該要多打坐、多做觀音，就什麼事都不會有。

## 對生病的覺悟

### § 生病，是自己選擇的

1993.04.21/Swiss (E)-18

問：您提到所有發生在我們身上的痛苦，都是我們自己選擇的，那麼疾病也是嗎？

師父：那也是我們自己選擇的。因為我們選擇過一個短暫無常的生活，忘記自己內邊永恆的生命。即使你們不相信這種說法，也應該知道我們的身體只不過是這個物質世界的產物，就好比一輛車子，有時也會故障、出毛病。所以生病沒什麼大不了的！

### § 治癒一切疾病的大力量

1993.04.14/USA (E)-36

問：瘧疾、愛滋病等傳染病的目的何在？人類尋求治療這些疾病的努力是否有違大自然的運作？

師父：即使人類找到了治療這些疾病的方法，還是會再衍生出其他疾病。唯有當我們了解到必須信靠上帝、信靠我們內邊的萬能力量，了解到那個能治癒一切疾病的大力量就在自己裡面，而我們應該依靠這個力量時，所有的疾病才會消失。這些疾病都是警告我們應該回歸上帝。

### § 遺傳與因果法則

1989.10.28/USA (E)-37

問：因果律如何解釋那些遺傳性的疾病？

師父：罹患遺傳性疾病的人，是因為前世有某些共同的目標、共同的行為及密切的關係，而互相有所關連。他們一起做某些事、關心同樣的事物，因而遺傳了相同的特點。他們對於彼此的熱愛，使他們黏在一起，以後又投胎回來做兒子或女兒，承受過去的果報。這些都是基於他們相互之間的愛與執著，以及前世的共同行為而來的，因為做了相同的事情，所以得到一樣的果報。任何事都由因果而來，沒有例外。

身體只不過是這個物質世界的產物，就好比一輛車子，有時也會故障、出毛病。所以生病沒什麼大不了的！

### § 忍受，並藉由開悟來緩和疾病

1993.04.10/USA (E)-38

問：痛苦和疾病是現世業障的果報嗎？如果是的話，我們要如何洗清業障呢？

師父：我們只能藉由忍受它來清付業障，因為現在要反轉因果之輪已經太遲了。不過，我們可以藉由開悟、藉由明師的印心及引導，天天在天父的圓滿力量之中打坐，來緩和業力。這樣便可以將很多不好的情況減到最低。

### § 看透前世，根除病源

1989.11.22/Costa Rica. (E)-39

有些疾病很難治癒，我不是指那些目前無藥可救的新絕症，即使是很普通的病而已，有些也無法治療。因為這些疾病根植於前世中，醫師及科學家無法超越現有時空，回溯到非常久遠的過去，去查尋病根。

不過這些病人一旦開悟了，他們便會知道如何治癒自己，他們運用自己的智慧，了解前因後果後，病就好了。他們會直覺地知道病因或清楚地看到。這也要看他們修行程度而定，若是高等進化的靈魂，就能更清楚地看透一切；如果還是初學者，當然無法看那麼清楚明白，而只能根據直覺得知。

### § 「肉身病」與「業障病」如何分別？

1989.02.23/Formosa (C)-40

問：「肉體病」和「業障病」要怎麼樣去分別？如何醫治？

師父：在醫學上所能夠治療的身體病痛是屬於普通疾病；有一些是磁場病，就是所謂的「業障病」，那應該修理磁場。要修理磁場不是簡單的問題，應該有一個人，他的磁場很單純、很強烈，任何壞的磁場來都可以被他吸光、化解掉。所以有的人去看一位修行者，坐在他旁邊而已，根本也沒有吃藥，好幾年醫不好的病忽然就好了。

因為這個修行人，他的磁場很善良，能化解那些兇惡外靈所引起的業障，感化它們，所以那些病，科學沒辦法救。要救病的話，首先當然應該去看醫生，如果看醫生不好，就要看自己的業障，要趕快懺悔，去找辦法修理自己的磁場。比如說，我們要行善、要做好事、要尊重修行人、跟隨他們，減少肉、酒、貪、瞋、癡，我們求高等的法門，自己治療自己的病，才是最根本的治療方法。

如果看醫生不好，就要看自己的業障，要趕快懺悔，去找辦法修理自己的磁場……



### § 努力！直到了解自己是誰

1993.05.05/Germany (E/G)-41

你們每個人都要為自己努力，直到你們了解自己是誰，不再依賴任何東西。要有勇氣，不要放太多注意力在身體上，給它足夠的食物、衣服、運動就夠了，讓它舒適就夠了。否則，我們會永遠被綁在這個物質世界裡。

我們把注意力放在那裡，就會被綁在那裡。我也要繼續努力，或許我比你們快一點，但你們遲早也會達到那個目標。

## 3-2 提昇免疫力與自癒力之道

### 保護防禦系統三途徑--肯定的思想、 肯定的言語和肯定的行動

1994.09.28/Singapore (E)-42

#### § 內在能量隨著思想而變改

我們必須一直保持肯定的能量，甚至只是想法肯定而已，如果你看得到自己的靈體的話，就會知道你四周的「氣」、你的外貌和內在的能量，時時刻刻都

隨著你每一個肯定的思想而變改，使你的活力更充沛、更健康。反之，若想法否定，只要想到任何負面、不好或痛苦的事，你的「氣」也會立刻隨之改變。

任何有靈力的人都看得見這種改變。當你走近他們時，他們就看到了你的「氣」，這就是為什麼有些人可以知道你在想什麼。他們看得到與你身體相對應部位能量之改變，此一對應的能量看起來就像是真正的器官。

比如說，你的心臟看起來像這個樣子，如果有人把心臟拿走，那麼心臟的位置就空了，但那位置上仍然有某種類似心臟形狀的東西在那裡。這就是對應於心臟的能量。有時候是這個對應的能量有毛病，而不是真的心臟有毛病，那時就得修理這個能量。所以才說只要想法肯定，你就會是自己最好的醫師。

#### § 肯定的思想、肯定的言語和肯定的行動

要過一個健康、單純的生活，生活要單純，不過思想要高超。總是想肯定的事，即使只是想而已，就足以改變生活型態和運氣。所以要儘量保持肯定，這樣可以避免很多意外和疾病。

大多數的問題都是我們自己造成的，來自我們否定的想法、負面的行動，以及被人們的否定力量所影



你四周的「氣」、你的外貌和內在的能量，時時刻刻都隨著你每一個肯定的思想而變改……

響。有時你們去看病，醫師會告訴你們，有些疾病是自己造成的，不只因為自己想生病，也是因為抵抗力降低了。

例如，你們平時都不會過敏，但當你們衰弱、沮喪、工作過度、精疲力竭時，就會過敏。或是每天吃同樣的食物也不曾過敏，但是有一天卻過敏，這很可能是因為那時候你們的抵抗力很弱，防禦系統暫時故障了。不過，只要你們想法肯定，疾病很快就會消失。

有時如果防禦系統已經故障、失靈，很難修理，那時就很糟糕，生死難卜了。所以儘量保護好自己的防禦系統，別讓它故障。試著藉肯定的行動、肯定的思想和肯定的言語來保護你們的防禦系統。這很容易做到的。

### § 印度國王的思想實驗

即使只是思想肯定，對你們就已經有極大的幫助。有些人認為只是想而已，又沒有做，就沒有關係，事實上大有關係。當你們想要殺某人時，你們事實上已經做了！

有位印度國王曾做過這樣的實驗：

有一天外出時，他走近一位路人，並想像自己正

要殺那個人，只是想而已。然後他叫那個人過來，問那個人那個時刻對他(國王)的感覺，並且叫那個人照實說。國王告訴那個人，這只是一個實驗，不用擔心說了實話之後，國王會殺了他。國王鼓勵那個人回想，並說出當他第一次看到國王的時候，心裡想到什麼--那個時刻國王心中正想著要殺他。

那個人這樣回答：「那時，我只想勒死你。」在國王想殺他的同時，那個人也想勒死國王，這也許就是自我的防禦系統吧！

因為靈魂是無所不在的、是上帝的一部分，所以也有無所不在的品質。因此，如果我們想什麼人，他們會知道；或是我們談論什麼人，不論他們是否在场，也都會知道。這就是為什麼我們不該在背後說別人壞話、不該在背後毀謗別人、不該在別人背後做任何壞事，因為他們會知道。

「除了上帝，無人知曉。」這是人們經常掛在嘴邊的話，但即使你不告訴那個人，他也會知道。因此，很多密謀的罪行遲早都會曝光。因為靈魂有無所不在的品質，即使那個人不知道，很多無形眾生會知道，鬼會知道，有時鬼也會說出來。

只要想法肯定，你就會是自己最好的醫師。

試著藉肯定的行動、肯定的思想和肯定的言語來保護你們的防禦系統。

## 凱茲博士的「氣氛」實驗

1995.09.08/Formosa (C)-43

### § 呼氣顏色由白而黑

有位科學家凱茲博士曾做過一個實驗，因為他聽說人都有氣氛，所以他做實驗求證。他找了不同的人，比方說那些笑嘻嘻、快樂歡喜、肯定的人，他找了一堆，然後收集他們呼吸的空氣來測試，一看都是白白的。

然後他去找那些懊惱佛，眉皺臉長的人，試驗他們呼出的空氣，顏色看起來就不一樣了，有一點灰灰的，不是很漂亮。

再去找那些比較常生氣的人，呼出來的空氣就變成深黃色，或像紅咖啡、柳橙紅，意思說很暗的黃，很暗。然後去找那些專門詛咒人，常常講人家不好，期望人家去死的人，把他們呼出的空氣拿來做實驗，結果是黑色或是很深的咖啡色。

他又把那些黑的、深咖啡顏色的空氣注射給老鼠，沒幾分鐘老鼠就死掉了！用另外那種比較白、比較清淡的空氣為老鼠注射，老鼠就不會死。

我們都知道人有氣氛，不過想不到他也可以實驗出來。真的是有氣氛哪！師父常講，坐在一個人旁邊，他的業障會分給你一半，所以不能說沒有共業

啊！有時候我們去某某地方回來，就很疲倦；去某某地方回來，卻很舒服。

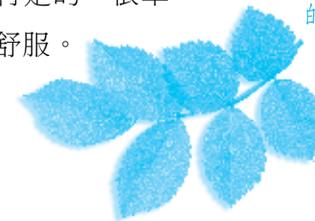
大家都有上帝在裡面是沒錯，就是有的人發出的氣氛不是上帝的--不是從甚深的上帝品質發出來，而是從外面頭腦那種黑暗的想法發出來，還沒有動到我們裡面的上帝。雖然人人都有寶藏，不過若沒有拿出來使用，就跟貧窮人沒有兩樣。

跟人相處累就累在這裡。不是他裡面沒有上帝，而是他沒發出來給你，他放那種黑暗、骯髒的垃圾桶在外面，他不帶你到他的宮殿裡面去，而把門口的垃圾丟給你。現在有人證明出來真是了不起！很舒服，讓我們知道真的有這種事。

### § 寺廟的靈感從何而來？

如果真的想要避免這個世界恐嚇的氣氛，就隨時都要專心。不過，有的時候免不了。也許它太靠近了，或是我們忙於別的事情，有時候沒辦法防備那麼多。所以每天回家都要打坐一點，把那些被污染的氣氛洗掉，打完坐以後就會很舒服。或是我們去道場共修，大家那個時候同一體，都想好的、肯定的、很單純的、很神妙的力量，所以我們就會很舒服。

每天回家都要打坐一點，把那些被污染的氣氛洗掉，打完坐以後就會很舒服。





有時候勉強自己笑，也有作用，因為細胞只是聽指示訊號做反應而已。  
嘴巴的細胞笑起來，身體全部的細胞在裡面也會一起笑。

聽說在喜馬拉雅山有一個寺廟很靈感，誰有什麼病來那邊都會好。因為在那個寺廟，從來沒有一個人講過一句否定的話，都是講好的，都是想好的，所以很有影響力。同樣的情況，很多人才那麼歡喜來我們道場，因為多少我們都很儘量想好的，並認真共修。

### § 叫細胞一起笑

我講這個故事給你們聽，為了要你們保護自己。怎麼保護自己呢？就是自己不要懊惱又污染別人。

特別是共修的時候，我們心情有時候不好，不過不要帶來道場。偶爾人家才來共修一次，帶了很大的希望、很大的歡喜心、很大的期待來，想洗乾淨自己的業障，多補足一些元氣，回去以後，整個禮拜才能夠跟外面的障礙奮鬥。你來那邊浪費了自己寶貝的時刻，浪費了大眾的空間，又虐待別人的精神，浪費大家的精神，中斷人家修行的過程，你看業障多深重！

為什麼要保持愉快、清淨而單純呢？第一為了要保護自己，第二為了要保護別人。大家互相提醒應該快樂，我們決定要快樂就對了。每一次到道場門口，就決定讓自己笑起來。自己叫自己笑出來！

寺廟裡大多有彌勒佛，這是要提醒大家笑的。不過久了人們就忘記了，許多人一看到彌勒佛就哭，就拜下來講他們的問題，使彌勒佛也笑不出來啦！

每次來道場，就把全部垃圾丟出去，然後笑一下。有時候勉強自己笑，也有作用，因為細胞只是聽指示訊號做反應而已。嘴巴的細胞笑起來，身體全部的細胞在裡面也會一起笑。如果你們有放大鏡，真的會看到每個細胞都笑嘻嘻的，那個時候我們精神自然會好起來，然後心情也會好。

## 妙大夫

### § 胖者的福音

1995.06.10/Formosa (E)-44

肥胖甚至會經由空氣傳染。有一個瑞士醫生漢瑞克，有一天他試著分離基因尋找愛滋病的病毒，卻意外發現會導致人們肥胖的病毒〔adenovirus-36 or AD-36〕。

有些人吃很少，但他們還是很胖；有些人吃很多，卻還是長得像牙籤一樣。那位醫生碰巧發現胖的人是被這種病毒傳染，而不是因為食物的緣故。很多人節食、運動、嘗試各種減肥方法，但他們仍然肥胖。因此大家認為他們在說謊，以為是他們吃得不平均，或他們躲在衣櫥裡面吃（大眾笑）。事實並非如此。漢瑞克醫生發現到肥胖病毒會聚集脂肪，甚至製造更多脂肪，然後永久儲存在體內。通常脂肪如果太

多，就需要藉由不同的途徑，讓它經由血液排出。但是這種病毒把脂肪聚集在一個地方儲存，特別是腹部，也許臀部或其他部位，永久囤積在那裡。因此，人們縱然節食，做各種減肥嘗試，卻還是一樣肥胖。

也許科學家已經發現一些解決的方法，他們希望公開大量生產這些產品，那真是肥胖者的福音，他們可以恢復身材了。

### § 妙大夫的萬靈丹

1996.07.19/Cambodia (E)-45

在美國某處，有一位著名的醫師，她曾經是精神科大夫，但是現在她拒絕被稱為醫師、精神科大夫。她住在某個偏遠的地方，治病不用藥物，而是用吼罵的方式，使病人恢復健康。人們和別的醫生都說她太殘忍、太野蠻、太粗魯，但是她能治好人們的病，百分之九十八來看她的人都恢復健康。她所做的只是把他們從渴求同情的心態中踢出來。

有些人只喜歡被照顧、被憐憫、被關照，這樣他們會覺得：「哦！我不必負責任了！」他們不必去工作，不必為家庭或其他事情負責任，只是躺在那裡，因為他們「病了」，我們又能對他們怎麼樣呢？如果我們對病人說了什麼不好的話，一整群的「防衛軍」會來跟你說：「你這個人真殘忍、真沒良心！她那麼

病，你卻對她那麼兇，你會害她病得更嚴重。」然後我們只好走開，或者講些柔和好聽的話。

但是這位醫師她不管，任何病人來，即使是癌症末期，坐著輪椅進來看她，她會說：「嗨！你這個懶惰蟲（師父及大眾笑），你以為你在做什麼？全非洲的小孩都沒東西吃，全印度人都快餓死了，而你還躺在那裡想要別人同情。你根本沒有病，你就是懶、就是笨、你是白痴、你是……」，任何在字典上找得到的最糟糕的字，她會拿來用（大眾笑），不做任何檢查、不給藥物、不用藥草治療，不用泥漿浴、熱水浴、熱水袋，什麼都不用，她只是查字典找出最糟的字，這就是她給病人的藥。等她罵了一、兩個鐘頭以後，她的病人就自己站起來走路回家，也許氣得不得了，不過病好了（師父及大眾笑）。

所以有時我們的心理、精神狀況真的會左右我們，讓我們身體不健康，甚至造成癌症這一類的病。它既能在我們體內製造出疾病，一樣也會製造出心理上的疾病，破壞精神的健康。所以，如果你不是真的很虛弱，絕不要讓自己變得虛弱，要盡最大的力量讓自己強壯，做佛菩薩。

但我並不是說如果生病了也不要去看醫院。任何事自然就好。如果你生病就病，不過不要裝作病得很嚴重的樣子，不要想延長病情，這樣對我們不好。



如果你不是真的很虛弱，絕不要讓自己變得虛弱，要盡最大的力量讓自己強壯，做佛菩薩。

有時候我們的新聞雜誌會刊登一些同修的體驗，像有一、兩位上了年紀的師姊，她在家本來什麼都不能做，丈夫得照顧她，孩子都替她擔心，不過她去參加打禪時，必須跟大家一起跑，然後就變得很健康，吃很多，一點也沒病了。是啊！有時候你就是站起來做點事、想點辦法。

### § 心智軟弱導致身體虛弱

1997.01.26/France (E)-46

有時候人之所以會生病、會覺得虛弱、沒有抵抗力，是因為我們覺得人生很孤獨，沒人了解我們，沒有一個真正支持我們的人--我指的是能支持我們的理想，犯錯時能原諒我們，真正愛我們本來樣子的人。

因此我們會覺得好寂寞，只想把自己關在一個地方，假裝自己無法再做事了，什麼都不想做，凡事都不在乎了，連自己的身體、自己的精神也不在乎，喜樂也不要了，對生活、對未來不再有熱忱，不再積極懷抱希望。生活有可能變得這麼糟。

如果我們沒有真正的好朋友，或是沒有試著找尋知己的話，就會非常孤獨軟弱。當心智軟弱時，身體也會看起來虛弱或感覺虛弱，我們甚至連動都不想動。我們之所以不能動，是因為我們根本不想動，因為我們的意志力不夠堅強，因為我們覺得難過、覺得

被拒絕、被排斥，而感到自己很孤單、被遺棄等等，於是我們變得軟弱，這並不是肉體的軟弱，而是心智的軟弱。

### § 越給，能量越多

1994.09.28/Singapore (E)-42

有時候不工作反而會生病，因為體內累積的能量沒辦法釋放出來。所以你們不用擔心工作辛苦，你們應該工作以消耗能量。

人體約有七個「能量中心」，能從宇宙吸取能量。它們就像蓄電池一樣，宇宙力量會自動對它們充電，因此我們才可以一直運轉人身這部機器。

當我們打坐時，這個力量會更加充沛，而且我們給得越多，這個力量越是源源不斷地灌注進來，所以不用擔心業障，不用擔心幫助別人會承擔他們的業障等等。如果人們需要幫助，就應該伸出援手。

只有當我們想介入人心、想控制他人，或為了自私的目的要求他人為我們做事的時候，才會有業障。否則，如果我們愛心對待人，在人們有需要時給予幫助，即使業障真的因此而轉移給我們也沒關係，是嗎？一點關係也沒有！因為我們應該彼此為對方犧牲，應該一起生活在愛中而不必在乎業障。



你們不用擔心工作辛苦，你們應該工作以消耗能量。

## § 治病妙方--打坐、還有愛別人

1995.06.11/Formosa (C)-47

有一個方法可以治好我們任何病，那就是打坐，還有愛別人。就那兩件事而已。

要是每天我們坐在那邊，然後管自己有什麼病、什麼病，這樣只會越養越病、越修越病。現今的科學家也有這樣說過，說我們不必因為受寒或感冒，而找藉口留在家裡。不用啦！還是出去工作就對了。如果需要的话，吃一點藥、穿保暖一些，然後繼續工作。這樣你自己的系統也會因強迫自己抵抗而好起來。

如果有時間就去幫助別人，幫助隔壁或那些孤兒寡婦，看誰需要什麼，就幫助什麼。不要在那裡管自己的心情那麼多，越管越累、越病。

我們想到別人，對自己比較好。如果我們在幫助別人的時刻死亡的話，這也是很榮幸的，是嗎？



要是每天我們坐在那邊，  
然後管自己有什麼病、什麼病，  
這樣只會越養越病、越修越病。

## 思想的力量與信心禱告

### § 能專注，思想才有力量

1996.03.15/USA (E)-48

**問：**我看近期的雜誌，師父強調肯定思想的重要性，在文章中越來越常提起這點。我知道肯定的思想會吸引肯定的能量，避免否定的能量靠近我們，但我想知道這與業障有何關聯？肯定的思想會改變業障嗎？

**師父：**有時可以，有時不行，要看業障有多重，以及思想真的有多肯定而定。思想的力量不是你要它肯定，它就會肯定，而要看你對自己的渴望付出了多少代價而定。不是你想要什麼東西，你就會擁有，你也必須有「錢」去買才行。同樣地，即使你思想肯定，但若心智不夠堅強，沒有足夠的力量來駕馭自己的想法，那麼你的想法只不過是一個短暫的念頭罷了，起不了任何作用。

因此，我們才必須打坐，必須駕馭我們的心猿意馬，這樣才能把力量集中在一起。一旦我們集中注意力了以後，便可以把這個力量專注在任何我們想要的方向或目的上，此時，影響力便會很強大。但在這之前，無論你要什麼、無論你想什麼，都只是空想，沒有力量！所以多數人雖然有肯定的想法，但卻毫無影響力，改變不了什麼事。於是，有些人就開始懷疑那

些提倡肯定思想的人。但說的人沒有錯。錯的人不是出書的作者，而是實行的人，因為他甚至沒有足夠的力量想事情，更不用侈談什麼肯定、否定了。

### § 讓細胞聽從指令

1996.07.10/Cambodia (E)-4

我們隨時隨地都可以重新開始，因為身體會遵循我們的命令行事。如果你渴望活下去，身體的細胞便會開始製造年輕的細胞，它們會說：「喔！你要活下去呀？沒問題，我們可以配合，那有什麼問題呢？」

身體的細胞會聽從頭腦的指令。所以要讓我們的頭腦時時保持健康，充滿生氣與活力。只要真的有心，想活下來，就可以活得更久一點，這就是讓我們長壽的唯一祕方。

### § 對禱告要有信心

1996.07.10Cambodia (E)-4

不管什麼時候或為了什麼問題，當你想為自己或他人祈禱時，要對自己的禱告有信心。你可以請求明師或是自己的佛性幫助你，但是你必须相信自己的禱告必將應驗，而且已經獲得回應，並且早已成就了。如此一來，就沒有問題了。

聖經上也說過：「凡你所禱告祈求的，要相信已獲允諾，並且終將成就。」就是這個道理。

### § 進入恩賜庫的祈禱

1991.02.24/USA (E)-49

問：祈禱能減輕我們的業障嗎？

師父：可以，如果我們夠誠心的話。非常虔誠、深入地禱告也是一種打坐。在禪定的狀態中，我們進入恩賜庫、功德福報庫的最深處，這樣才有效，可以洗業障。只有當我們真正誠心、深切地渴望寬恕，才有效果。

## 3-3 黃金時代的抗疫良方

### 黃金時代的抗疫良方

1988.11.02/Formosa (C)-50

這個世界已經進入黃金時代了！黃金時代是給靈性高等的人住的，那些不適合的人會慢慢地被淘汰掉。所以你們會看到有越來越多、從來沒聽過名字的疾病發生。

如果你渴望活下去，身體的細胞  
便會開始製造年輕的細胞。



世界如果沒有瘟疫，就有戰爭；沒有戰爭，就有天災、風暴等災難，都是因為我們沒有道德的關係，業障太重、共業太多！所以假如說這種共業讓一、兩個人被殺還不能化解掉，就會變成傳染病，讓很多人被消滅這樣子。所以我們住在這個娑婆世界不可靠啊！不是每一次都能靠醫藥，有的時候即使醫藥也來不及救。

上帝很聰明，祂不是讓我們有那種已經知道的疾病而已，祂會造出另外一種新的病，讓我們永遠追在祂的後面。我們認為我們很文明，結果因果法律的國王更高明，他要抓我們就抓，我們沒辦法反應得那麼快！一發燒我們就可能死掉啦，就算在那裡叫醫生也來不及，因為醫生也無助嘛！有可能醫生也染到一樣的病。

如果那些得到這種病的人是因為時間到了、因果到了，他們也可以走，不過這樣子走沒有保險；那些沒有修觀音法門的人一剎那走的話，會來不及救他們，他們的靈魂沒有地方可靠。我們早晚都會死，不過死的時候如果有「萬能保險公司」可靠（大眾鼓掌），這樣最安全。真的，我們修觀音法門感覺到很安全，即使得到什麼病，我們也不著急，我們知道沒問題的，好像靈魂很安穩，我們也不知道為什麼會感覺到那麼安穩，但是我們的智慧、我們的靈魂知道，我們感覺到很好！

## 回歸自然正當的生活

1994.09.28/Singapore (E)-42

如果我們愛這個星球，認為地球是個美麗的地方--她確實美麗！那麼我們就有責任拯救人類。要形成一個像現在這麼漂亮的地球，需要千百億萬年，所以我們也應該有所貢獻。如果能夠的話，我們就把地球修理好。當然，如果我們盡了最大努力，而世界末日仍然到來，那就順其自然。但只要能修理，我們還是要盡力去做。

所以，要傳播這些好消息，讓人們回歸自然正當的生活方式，也就是要吃素、有道德、持戒，生活簡單和思想肯定。如此一來，我們的世界就沒問題了，而且人類說不定還可以在更好的環境下再生活個數千年。

現在有兩種選擇：一個是全部滅亡；另一個是在生活各方面，包括靈性方面，求進步、往前邁進。未來真的是掌握在我們手中。沒有外星人能為我們解決，沒有上帝在懲罰我們，也沒有佛菩薩加持我們，只有我們自己而已。我們必須透過正確的選擇才能成長。



## 開啟內在的保護力量

1989.10.13/USA (E)-51

我們都知道大部分的疾病是來自肉類，因為人們以抗生素餵食動物，再加上動物被屠殺時因焦慮而產生的毒素也會殘留在肉裡，然後我們間接吃下了這些抗生素，而使身體失去對疾病的抵抗力。我們身體本來能抵抗疾病，但是因為攝食了太多含有抗生素的肉類，所以身體變得虛弱，免疫系統失靈後，各種疾病都能侵襲我們，奪走我們的生命，這真是太遺憾了！

今日大部分的人認為，只要向耶穌或佛祖祈禱就夠了。但是我認為還應加上打坐，以及合乎道德又有益健康的生活方式，然後你的智慧會增長，並獲得解脫。比如說，如果大家一起修行觀音法門，只要聆聽內在上帝的指導，用天眼觀得上帝的智慧，並持素、過道德的生活，那麼我們就不怕生病。我們有很多同修在一夕之間就不藥而癒了-我指的是不開刀的話，很可能會死掉的那種重大疾病-他們能從鬼門關回來，都歸功於依循道德生活的力量，和上帝力量的保護。如果用正確的方法開啟內在這個力量就能辦到，這力量我們稱為佛性，或內在的佛或上帝，祂二十四小時保護著我們，甚至在我們離開肉體以後也一直保護著我們。

聆聽內在上帝的指導，用天眼觀得上帝的智慧，並持素、過道德的生活，那麼我們就不怕生病。



## 3-4 醫王之道

1993.04.08/USA (E)-52

### 生也有涯，知也無涯

《莊子》內篇第三章〈養生主〉一文中曾經提到：「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已！」

要知道，生命很有限，但是知識卻永無止境！因為生命很無常，所以我們不可能花一輩子的時間去學這、學那，想了解這個世界上所有的知識，那是不可能的！比方說，我們是醫學專家，但不見得也是電子專家，就算我們一樣、一樣不停地學下去，也學不完世界上所有的知識。如果我們想窮畢生精力，追求比世俗知識更浩瀚廣闊的智慧，那更是學不完。成不成佛，並不是看你懂多少經典，也不是靠任何世俗的工具，而是必須重新找到我們內邊原來就有的浩瀚知識寶庫。那個時候，我們自然什麼都會明白，即使是世俗的知識，我們也會知道。

所以，你們根據自己的一些經驗，就可以曉得：以前很多不懂、或是沒有辦法做到的事，在印心修行一段時間，找到內邊的自性以後，就什麼事情都懂

了。是嗎？（大眾答：是）你們都有這樣的體驗，我也有這樣的體驗。比方說，我作曲、彈鋼琴等等，別人都以為我學了好多年，或玩音樂好多年，其實不然。我想彈的時候就彈，不需要準備。繪畫、室內設計或服裝設計，也都一樣，我不需要準備，我也沒有在任何學校學過這些知識。即使是世俗的知識，也早就存在我們內邊，只要我們打開大門，所有的知識都會清清楚楚地在那裡。

### 內邊奧祕的醫學知識

比方說，我從來沒上過醫學院，不過很多人在病痛或開刀的時候，看到師父來幫忙，然後他們的病很快就好了，比普通的醫藥還有效，那是因為師父內邊存有奧祕的醫學知識。我們很多人在地球已經待了千百億萬年，我們做過各式各樣的事，這些全部都存在我們的記憶裡。所以只要我們打開所有智慧儲存的地方，就會發現任何的知識都在那裡，我們早都學過了，沒有必要再學一遍。一旦我們統統學會了以後，就有資格進階到更高的層次，那就是成聖、成佛。

事實上，甚至在宇宙形成眾生以前，所有萬物就都已經被種下智慧的種子。而現在我們試圖從一個角落去學習每件事物，這其實只是在浪費時間罷了。大家都稱讚佛陀是「醫王」，是醫學及所有領域當中的

王者，只因為佛陀無所不知。佛從來沒有練過神通，但是祂有神通；佛從來沒有學過醫藥，但是祂卻能治病。

我們的團體也一樣。你們都說師父神通廣大，能治病、有他心通、會在你們最危急的時候救你們等等，但是這沒什麼大不了的。所有的知識都存在智慧的倉庫裡。你每天打坐的時候，不知不覺地就會記起各種領域的知識，它會讓你在各方面都非常有智慧。然後你會想：「怎麼可能？我從來沒有學過這些，我是怎麼知道的？」當你遇到特殊情況，需要艱深又專門的知識時，你會突然發現，自己竟然可以做到！

事實上，你們內邊真的很有力量！如果你還在學習階段，還不完全會運用自己的智慧，當然你就求內在的師父幫忙，所以才要有老師。不過，之後你自己就會做每一件事。比方說，你在當木匠學徒的時候，如果你在某些方面有困難，還不知道該怎麼處理，你就請老師來幫忙，當然，老師也會馬上來幫忙你，但是之後，你自己就會知道要怎麼處理了。

### 直接學習的路徑

假如我們想要學會世上的每件事，時間會不夠用。所以最好就是打開我們的智慧庫，然後任何東西



都在那裡。如果你要為自己的偉大之處感到驕傲，那你也必須是真的值得驕傲；要是你認為自己很偉大，就要有正確的概念、了解自己真的很偉大。首先你們要開悟，然後很多東西在打坐觀音的時候就會跟著來，很多概念、很多知識和很多答案都會亮出來，那就是我們直接學習的路徑。不需要有老師在身邊，因為我們在內邊溝通，那個時候你才知道真正的教理。

所有口頭的教導或講經，只是我的教理中的一小部分，佔百分之三十而已，有百分之七十的教理則是經由靜默、打坐或睡眠當中得到。當你在睡覺的時候，你會被帶到比較高等的學校，然後在那裡學習。所以，即使有時候你打坐的體驗不多，不過你的智慧仍然十倍、二十倍、一百倍地增長，還有你的慈悲心及各方面的等級也都提昇了，這都是因為透過無言的教導。



…我們很多人在地球已經待了千百億萬年，我們做過各式各樣的事，這些全部都存在我們的記憶裡。

所以只要我們打開所有智慧儲存的地方，就會發現任何的知識都在那裡，我們早都學過了，沒有必要再學一遍。一旦我們統統學會了以後，就有資格進階到更高的層次，那就是成聖、成佛。…

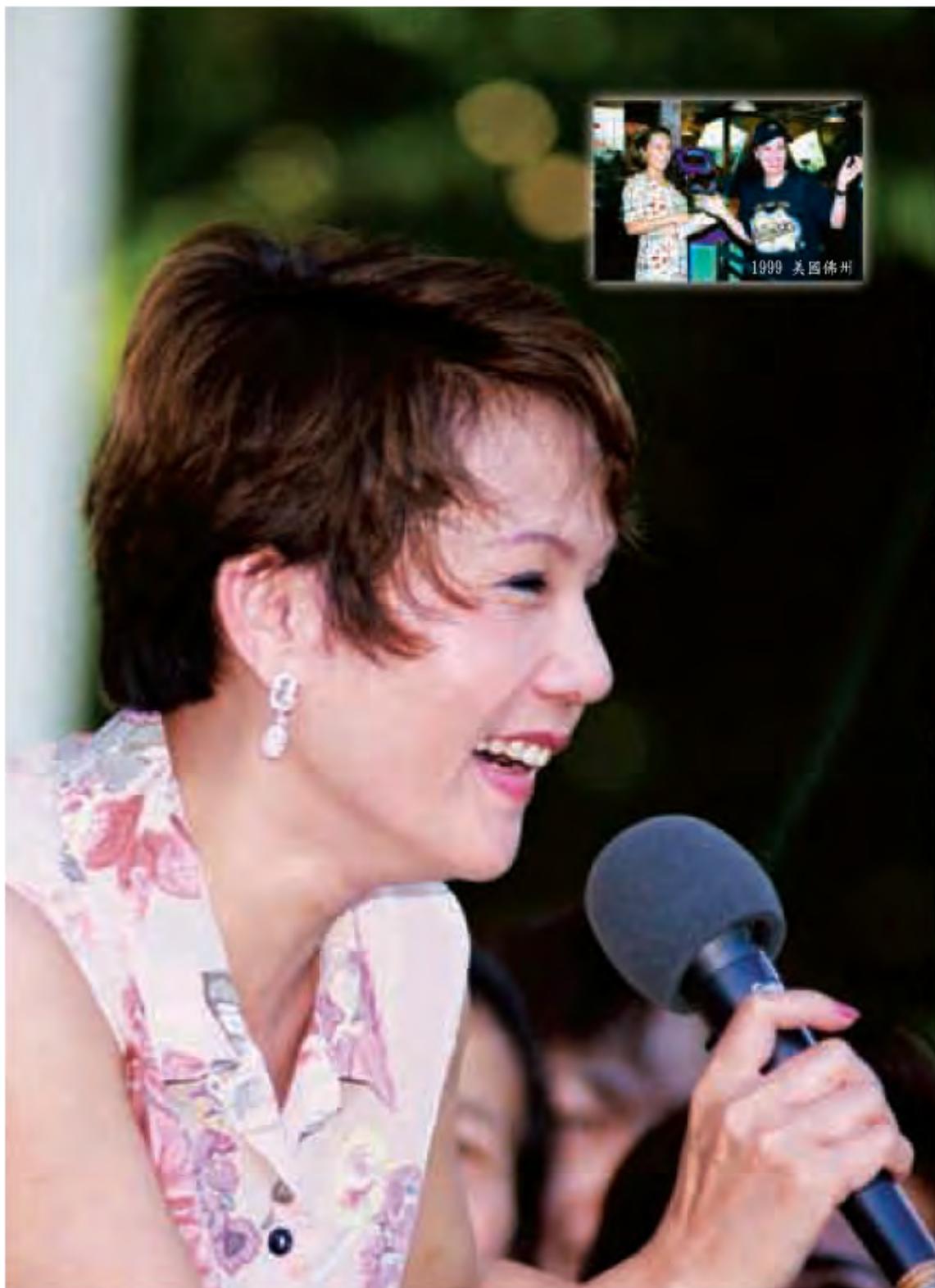
# 4

## 如何面對自己

與

## 親友的病苦

…我們有病時，應該先接受它，  
再想辦法治療，一定有辦法可以治療。  
更重要的是，我們應祈求無上力量幫助我們，  
我們要深切地禱告。  
有時疾病是因為過去的業障、過去行為的報應而來的。  
我們以前做錯了事或是傷害他人的相貌，  
所以現在必須收這個果，  
不過經過一段時間等業障消逝之後，  
情況就會開始好轉。…



1999 美國佛州

## 叫細胞一起笑

每次來道場，就把全部垃圾丟出去，然後笑一下。有時候勉強自己笑，也有作用。因為細胞只是聽指示訊號做反應而已。嘴巴的細胞笑起來，身體全部的細胞在裡面也會一起笑。如果你們有放大鏡，真的會看到每個細胞都笑嘻嘻的，那個時候我們精神自然會好起來，然後心情也會好。～清海無上師（詳見本書第三章第二節「提升免疫力與自愈力之道」）



1997 美國洛杉磯道場



1999 美國佛州

## 4-1 接受它、治療它，並深切地禱告

### 先檢查病因

2001.06.23/USA (E)-53

問：親愛的師父，為何我們會有身體的病痛？這是一種啟示，或者我們必須奮鬥，克服疾病？

師父：生病是肇因於我們的心靈、精神、情緒或身體失調，有時是源自心靈的病、情緒不協調、或身體不適，所以必須檢查是哪種病因。多數疾病都與我們本身的業障有關，此外也是因為自己沒把身體照顧好。

身體就像一部車，必須補充燃料、擦亮、清洗、換機油、加油，定期檢查引擎，這樣它才跑得順暢。但多數人都沒有好好照顧自己。當覺得疲倦沮喪時，就應該要補充維他命，好好放輕鬆休息一下，或是做些瑜伽運動。如果你不想在這裡印心修行，可以去找個瑜伽團體，至少做些瑜伽運動，或做些好的休閒活動，譬如，聽音樂或看場輕鬆的好電影。至於補充維他命方面，如果你有憂鬱的症狀，可以多補充維他命B12，聽說B12有助於減輕憂鬱，而綜合維他命可以補充我們飲食上缺少的營養。有些人總是不自覺地在吃垃圾食物，但又期望身體這部車性能良好。你必須

替車加油，否則它跑不動。我們這個身體需要很多營養，它需要蛋白質、水果、蔬菜等等營養的食物。如果每天繼續吃那些沒營養的食物，飲食不均衡，身體機能當然會失調。

### 對一位患有癲癇症師兄的鼓勵

1998.12.17/USA (E)-54

#### § 難題，是生命的代價

問：我的表哥是死於自殺。他是我的偶像，我一直都想要像他一樣，所以我覺得蠻難過的。後來我有一個體驗，看到他出現在我內邊，告訴我他現在過得很好，結果我差點犯下同樣的錯誤，我也想自殺，因為我無法適應這個世界。後來，就在去年，上帝對我示現並告訴我說：「自殺是最笨的行為。」

師父：是，我也經常這麼說。

問：可是那時我還不認識您。

師父：還好有上帝告訴你。

問：上帝說我還有一個重要任務要做。我說：「如果我還有重要任務，就該有人來告訴我該做什麼。」結果兩個星期之後，我就拿到您的傳單了。拿到傳單時的感覺，就像兩星期前上帝跟我講話一樣。

師父：那真是太好了！

問：其實以前我並不相信上帝，所以才更是奇特。現在我想請問您，因為我患有癲癇症，這和我整個家族有關嗎？和我家族的壓力有關係嗎？

師父：沒錯，這是共業，也是遺傳的關係。

問：這讓我很沮喪，所以我不再想再活下去。

師父：你是個很好的人，不要想太多。如果上帝說你沒問題，你就沒問題。你是相信上帝，還是相信自己？頭腦給我們的訊息總是偏向否定的。

問：好，現在我了解上帝了。請問我應該忍受病發的狀況嗎？因為有一次打坐時，我的癲癇又發作了。情況真的很糟糕，後來那幾天我都失去了信心。

師父：我了解，但是我們要堅強起來。

問：所以，這是很平常的嗎？生命就是這樣，對嗎？

師父：對，就是這樣。每個人的生命都有其困難。你有癲癇症，別人有氣喘，我們都有不同的難題，這是生命的代價。你不要這樣悲觀，凡事要保持肯定的想法。

問：我現在已經不想做和我表哥一樣的事情。

師父：不行，你不能學他！他犯了一個大錯，不但錯誤而且愚蠢。自殺是一種最愚蠢的行為，你不可以學他。我們要時時追隨那些美好、肯定的典範，擁有崇高的目標、高雅的理想，千萬不可以學那麼愚蠢、糟糕又低等的思想。

問：因為您，我已戒除菸酒了。

師父：你看，你已經進步很多了！

問：而且也開始吃素，這一切都是三個星期內發生的。

師父：只有三星期？那太好了，你真的很了不起！你的表現可以作為別人的好榜樣，讓他們也像你一樣戒菸、戒酒。你應該隨時做一個好榜樣，這就是你的任務。

問：可是到目前為止還是很困難，因為我身邊的事物都跟我唱反調。

師父：千萬不要這樣想，懂嗎？想法要肯定！有時候我們是經過一番非常特殊的選擇後，才來到這個世界，可是一來到這裡，我們就忘記了，於是我們在天堂所作的特別選擇，變成似乎是我們生命中的障礙

或負擔。但是事實上，上帝的加持會以許多不同的方式和表象呈現出來。有句英文諺語說：「最貧瘠的土壤孕育出最強壯的樹。」所以我們不應該把注意力放在我們所作的選擇上，或是放在我們自認為不利的情況上，因為這一切畢竟都是幻象。我們應該專注於我們這一生究竟要成就什麼，將心思放在我們所擁有的，而不要去管我們沒有什麼。我們沒有的東西數也數不完，但我們也擁有很多東西，有的是我們知道自己有；有的是我們有，自己卻不曉得。所以事實上，我們還有許多東西可以用。

我年輕的時候因為個子小，人們老是取笑我，當時我也覺得很難過，但是後來我遇到一些人，他們是因為我長得嬌小的緣故，而特別喜歡我，那時我才了解以前取笑我的人真是太遜了。所以事實上，生命中的每件事都有其目的。

有時候我們還沒來這個世界以前，決定用比較辛苦的方式來修行，我們說：「好，我要當矮子、胖子，或是很高的人、或是殘障的人，以便更快進步、更快找到上帝，或是幫助那些和我處境相同的人找到上帝。」但是當我們來到這裡，裝上了人類的頭腦後，就開始和別人比較，開始變得複雜，覺得自己的抉擇太差了，不過這只是頭腦的想法而已。

我們都是上帝，一旦我們回歸天國，或真正開悟時，我們的長相根本無關緊要，我們不再為它感到困擾。所以最重要是要獲得究竟的開悟，讓我們能即刻找到天國，知道這一切都不是真我。外在的美麗和不利的情况都不是我們本人，那些都不是我們，只是我們穿的衣服罷了。所以最重要是要開悟，其他事情都是次要；開悟後，一切都會隨之而來。

### § 專注尋找真實的自我

1998.12.17/USA (E)-55

我希望你們能牢記，不論發生任何事，你們都是最偉大的。世上沒有任何事物比我們偉大，即使全宇宙中，也沒有任何事物比我們偉大。所以不要讓任何的好事或壞事分散你們的注意力，使你們無法專心認識自己的偉大。

總有一天，你們會認識到自己偉大的本質。一旦了悟之後，任何事物都無法使你們失去這個悟，任何人都無法偷走它。即使是往生，或遭受暴力、強權、危險的威脅，也無法使你們失去它，這點非常重要。雖然我們天生就很偉大，原本就很偉大，但是我們並不知道，所以才要來到這個塵世認識自己。

在這世上，沒什麼是真的非做不可的事。一旦進入三摩地時，甚至連整個世界都消失不見了，我們只

是一片光，自由自在，充滿著美麗、喜悅和幸福。所以我們絕不是這個肉體，我們根本不存在，這個肉體也根本不存在，身邊的人、甚至整個星球也都不存在。所以別擔心自己或這個不存在的肉體會遭遇到什麼事，而是要去尋找真實的自我，得到真正的快樂。

我們要保持單純心，期待了悟自我那一刻的來臨。那時我們將知道自己就是上帝，是自由，是最美麗、最有力量的眾生，那時的我們甚至不是「我們」，這很難形容。開悟的感覺是那麼的美好！知道自己是上帝、是光、是自由，是那麼的美妙！

我們要全心全意地專注在這方面，其他一切都是無常。就算今天我們很漂亮，誰又知道明天會變怎樣呢？任何事情都有可能發生。沒有人可以保證我們往生時還是一樣的漂亮，除非我們是在年輕時又是在睡夢中往生。很多事會發生在我們身上，所以這個肉體並不可靠，什麼事都有可能發生，不管是開車、走路、甚至在睡夢中，地震或任何的災難都可能降臨。

所以別擔心肉體會遭遇到什麼事，應該擔心的是能不能更快、更深一層地開悟。本來每天都應該要正視這些問題，但因為我們已經修行了觀音法門，所以也就沒有什麼好擔心了。只要我們每天花幾個小時持續修行，放輕鬆，好像一個嗜好一樣，就肯定會有成果。這是一定的，不需要擔心，好比我們給植物澆水、施肥，它自然就會長大一樣。

## 給一位飽受伴侶皮膚病所苦者的安慰

1993.11.25/USA (E)-24

問：我先生患有嚴重的皮膚病八年了，我很愛他，我也試過很多方法：看醫生、藥物治療、宗教、打坐，希望能治癒他的病。

每次我看到他，眼淚就掉下來。更糟的是，當我這麼難過時，我卻開始想別的男人，我是不是很差勁、不忠實？我怎麼治療自己的心靈和痛苦？

師父：不！妳並不壞，而是情況很糟。

我們有病時，應該先接受它，再想辦法治療，一定有辦法可以治療。更重要的是，我們應祈求無上力量幫助我們，我們要深切地禱告。有時疾病是因為過去的業障、過去行為的報應而來的。我們以前做錯了事或是傷害他人的相貌，所以現在必須收這個果，不過經過一段時間等業障消逝之後，情況就會開始好轉。還有許多方法可以治療皮膚病，我看過許多人的皮膚非常難看，不過還是有辦法治療。也許你們治療的方法找得還不夠，還必須找更多門路。也可以告訴你先生讓他自己禱告或是打坐。

我不能保證印心後病會好，因為我不想以物質的理由來吸引人們加入我們的團體，那不能讓你解脫。因為那表示我們還執著在物質上，而非渴望恩賜一切的上帝。一旦我們真的渴望上帝，祂會給。不過，如

外在的美麗和不利的情况都不是我們本人，那些都不是我們，只是我們穿的衣服罷了。



果我們只想要物質的東西，有時祂會給，有時祂不會給。

印度有個故事談到一位國王喜歡把他的東西送給臣民，所以他將所有的金銀財寶都陳列出來，叫人民來拿他們喜歡的東西。然後大家就拿了鑽石、黃金、珠寶、古董杯具等等，每個人都很高興地回家了。只有一位姑娘，她不要任何東西，她直接走向國王說：「你也是禮物嗎？（大眾笑）我只要這個禮物。」當然國王非常驚喜，因為有人只想要他本人，而不要他的東西，國王當然娶她為妻。之後，每樣東西都是她的，不是嗎？（大眾笑並鼓掌）

### 境隨心轉

打禪期間，一位師姊向師父抱怨她在生活上所遭遇的困難：年邁的母親生病住院，而小孩又無法和自己同住。為了幫助這位同修走出困境，慈悲的師父特別做了以下發人深省的開示。

2000.05.12/korea (E)-56

不要讓自己的意念老是停留在病苦上，連想都不要去想。不要老是往痛苦的角落鑽，我們的靈魂不屬於那個角落，應該活在當下，把注意力集中在你所擁有的福報，留意你身邊美好愉快的事物。如果你老是

注意那些負面的情況，就會忽略掉自己眼前美好的事物。

你擁有那麼多美好的事物，自己卻一點都不知道，我實在替你感到很遺憾，不是為你的病痛，而是為你的愚蠢、愛發牢騷的品質，以及那種有害的思想。我們什麼都不缺，我們需要的任何東西，在該有的時候都已經有了。因為我們很完美，所以才選擇這樣的安排。

所以當你抱怨太多或過度自艾自憐時，會讓自己變得渺小、失去尊嚴。難怪你的生活過得不好，老是生病！因為你的品質就是那樣，你的注意力和意念都放在那邊，當然會變成那樣。你的頭腦塞滿那些負面的思想，掩蓋了你的快樂，結果你的人生就被它們控制，而不是你去掌控一切，所以你才會活得這麼痛苦。除了你自己，沒有人可以幫助你，除非你自己厭倦了這種心態，情況才會好轉。

如果你老是注意那些負面的情況，就會忽略掉自己眼前美好的事物。

## 4-2 戒酒、戒毒、戒賭--21天改掉積習

### 突破習慣

1991.06.28/ Formosa (C)-57

業障不是每次都是罪惡感造出來的，而是習慣。頭腦它騙我們，看到類似的情況，它按個鈕就播放一樣的事情、做一樣的反應。所以我們要想得清楚，有什麼不得意的地方、有什麼不愉快，或是有什麼災難，我們一定要突破，不要再被它拉在那邊，不要被習慣綁住，就是這樣而已，這麼簡單。

### 21天戒癮的成功守則

2001.06.09/ USA (E)-58

問：我們如何幫助那些上癮的人戒掉他們的癮？

師父：像毒癮或酒癮那些，是嗎？如果他們想要戒的話，你就鼓勵他們，但是他們必須自己幫助自己才行，如果他們努力想幫助自己，你就儘量鼓勵他們、支持他們。不過只有他們本人才幫得了自己，你在一旁協助和鼓勵就行了。很難哪！不過，如果他們真的要改掉那個習慣的話，只需要三個星期的時間。任何習慣都可以在三個星期改掉。所以，不論什麼習

慣，告訴他們捱過21天就好了。只要能夠連續堅持21天，就可以改掉任何習慣，如果他們能夠撐到那個時候，他們就戒癮成功了。

問：在這21天中，他們需要做什麼特別的事嗎？

師父：要斷絕所有令他們上癮的東西。比方說，如果他們是酒癮的話，就要斷絕所有含酒精的飲料，把冰箱清乾淨，遠離那些喝酒的朋友，作夢也不要夢到酒吧，即使在夢中也不要靠近，也不要到酒店附近徘徊。不管到哪裡買東西，閉起眼睛，然後直接走到賣那個東西的地方。比方說，如果他們要買油，就戴上眼罩，直接到賣油的地方，不要東張西望，因為到處都有在賣酒。

同時，用他們第二喜歡且無害的事物來取代酒。比如說，如果他們喜歡看電影，就隨時去看；喜歡的話，也可以嚼嚼口香糖，讓嘴巴不要閒著。當他們很想喝酒的時候，就喝豆漿或果汁代替。如果他們習慣喝某種瓶裝的酒，就把豆奶裝在那種瓶子裡來喝。用一些有激勵性、有趣味性、但無害的事物來取代。

多做一些運動，和那些很支持他們的朋友多來往。必要時也可以去看醫生，改變生活環境，或換個工作；如果覺得不需要，也可以在原有生活方式下做點改變，例如，若他們一直想要踢足球，但一直沒有

只要能夠連續堅持21天，就可以改掉任何習慣，如果他們能夠撐到那個時候，他們就戒癮成功了。



時間去玩，這個時候就可以去玩一玩。總之，做些事情把這21天的時間填得滿滿的，他們就會忘記喝酒這回事了。

朋友也是很重要的，但只限於良朋益友，要杜絕再跟那些酒友們來往。當然，這時可以去學學瑜伽或游泳，像瑜伽或打坐之類的靈修活動會有極大的幫助。以較高雅的活動來取代那些較低等的慾望，讓他們感覺自己更高尚、更有價值。

多數人喝酒是因為已經養成習慣了，一方面也覺得生活很苦悶、無聊，才會不斷喝酒。越喝酒，他們從事的活動就越少；活動越少，就越苦悶，日復一日，形成惡性循環。他們必須從事一些比較有益的活動來取代這個習慣。他們自己得好好想一想，例如，從小到大有哪些令他們覺得愉快的事情呢？有哪些活動曾帶給他們最大的樂趣？把這些事情和活動一一列下來；其次、他們和哪些人在一起時能獲得最大的支持和快樂？把這些人也列下來；第三、他們曾經在哪些地方玩得非常盡興，並留下美好難忘的回憶？再把這些地方列出來。

接著他們得設法讓自己在這21天的期間中，借助於上述所列的人、事、物。這一點對於他們非常重要，這樣他們的生活就會過得愉快、充實、有趣，而有足夠的力量向目標邁進，並忘記自己的壞習慣。如

果光只是在那裡一味地壓制自己，沒有採取其他替代方式的話，這樣會把自己壓死的。

要戒癮成功非常、非常不容易，但是如果他讓自己一直很忙碌，晚上回到家就已經累得半死了，這時即使在他面前擺著一瓶酒，他也沒有力氣去拿了，也許他還會想要去拿，但還沒摸到酒瓶時，人就已經睡倒了。

## 酗酒者的內在原因

1997.08.26/U.K. (E)-59

**問：**請問是什麼因素導致酗酒的問題？酗酒者內在真正的原因是什麼？

**師父：**原因很多。首先，很多人比較軟弱，抗拒不了想要逃避問題的傾向，他們不願去面對問題，只是逃避。人們以不同的方式逃避問題，有些人選擇喝酒，有些人選擇故意逃離發生問題的地方，或是逃離他認為會帶來麻煩或令他難堪的人。他們不願溝通、解決問題，而找各種藉口逃避，或去別的地方、找別的朋友。他們千方百計逃避，就是不願意溝通，不想讓人家了解他們為什麼不高興，只是一味逃避。

有些人無法和別人溝通，又無法躲開，因為沒有機會，也別無選擇，或是懶得躲開，他們就喝酒，在

心理上逃避，對世界裝聾作啞，把自己搞得一塌糊塗。因為他們把自己弄得很潦倒，別人就不去理會他們、不去和他們交談，他們就像裝死一樣，這就是他們逃避問題的方式。這些人只不過比較軟弱罷了，他們的行為顯示出內在軟弱的品質。

因為我們都是上帝的小孩，習慣了天堂的快樂，所以來到這裡以後，什麼事都不合意，什麼事都很糟糕、很困難，一旦問題多一點，我們就受不了，就想要逃避，想要找回以前在天堂的和平與安詳，才會用各種替代品來逃避問題，所以就產生酗酒、吸毒、找女人、或是賭博的行為。有時候鬼魔也會控制他們，在他們軟弱時誘惑他們喝酒。如果他們不太相信上帝，過於傾向否定、黑暗的思想，就會吸引黑暗的元素。

我談到的鬼魔並不一定是鬼魂。到處都有壞元素，也有好元素。如果我們淨化自己、做好事、有好能量，就會吸引更多好的能量和元素在我們四周；如果我們不好、心地黑暗，就會吸引更多黑暗元素聚集在四周的大氣中。你們知道壞元素和好元素是從哪裡來的嗎？它們都來自人類社會。當人們有壞的思想，就會產生黑暗的元素和黑暗的能量，使我們受苦。假如我們心境黑暗，受到這種黑暗元素的感染，那時候就稱為著魔。

如果我們淨化自己，並且把自己的思想和靈性提昇到高雅的等級，就會吸引更多從思想高雅、美好的人所散發出來的高雅能量和元素。如果一個人思想黑暗，屈服於生活壓力下，只想逃避，不想提昇自己，那他便會吸引那些思想邪惡的人所散發出來的不好能量。因為不論我們想什麼、說什麼，都會產生一些能量，散播在四周。人們會吸引與他們同類的能量。

所以酗酒的人或沉迷的賭徒有時就是這樣的情況。不要怪鬼魂，要怪我們自己。我們必須有所選擇。所以我才說：「要選擇自己的生活方式。」我們想做怎樣的人，必須自己選擇，而且要盡心全力，否則就會變得軟弱，各式各樣的壞能量就會勝過我們，讓我們再也爬不起來。一旦倒下去就很難再爬起來，所以要好好選擇自己的生活方式。

## 毒品嚴重殘害身心

1995.06.27/Formosa (E)-60

問：我有一個和打坐有關的問題。過去幾年我曾經吸毒…。

師父：那現在怎麼了？如果你現在不吸毒了，那對你很好。當然了，你損害了一些腦細胞，不過沒關

如果我們淨化自己、做好事、有好能量，就會吸引更多好的能量和元素在我們四周。

係，我們會修復它。你有打坐的問題，是什麼樣的問題呢？

問：不能專心。

師父：不能專心？所以你才要練習，這是理所當然的。我認為你沒問題，你已修理好了，不用擔心。不能專心是全世界人的通病，所以別擔心，慢慢來。打坐時要滿懷歡喜心與愛心，記得集中在這裡（師父指智慧眼），用愛力按摩內在的頭腦、與內邊溝通，這就是你要做的事。因為你吸毒的時間不長，所以還好，還可以修理，而且你又修觀音法門，會恢復得更快。

觀音法門可以修補身體所有的組織，並給予它們新生命和能量。不用擔心。你必須更認真地打坐，即使不能專心，你也要做。當你觀「光」的時候，當然不容易專注，但是觀「音」的時候，即使你不專心，音流還是在那裡，它會幫助你。觀音法門意指音流，對這種問題最有用。

我很高興你戒掉這個不好的習慣，回復你美麗芬芳又具有「愛力萬靈丹」的本來面目，這更加適合你這樣英俊的人。你很聰明，也很堅強。要改掉吸毒的習慣很難，一個人一旦陷入其中，我想他的人生就毀了。很多人毀於毒品，有時他們因為不能自拔而自

殺。吸毒非常麻煩，毒癮發作卻沒有毒品可吸時，會感覺體內好像有幾百萬支針在刺一樣，若無法及時吸食毒品的話，便會覺得整個身體好像著火了，很可怕，隨時都很痛苦，有的人會感覺腦袋裡面好像有幾千條蛇同時在咬他一樣。毒品就是這樣損害人們的神經，使他們慢慢地死去，很淒慘。

因此，毒販是世界上最可怕的人，他們買賣毒品，殘害人們的頭腦、精力、青春以及寶貴的智力。毒販是很可怕的。如果他們了解自己如何殘害這個世界，我想他們就不會這樣做了，不過他們並不了解。因為毒販自己可能並不吸毒，他們很了解毒品的可怕，所以不吸毒。如果他們自己吸毒的話，也有充足的毒品來源，所以即使他們最後死於毒品之害，但不會像一般吸毒者那麼痛苦。他們只是吸毒致死，因為吸毒過量而猝死，但是不會那樣痛不欲生。所以毒販並不了解自己如何殘害這個世界的年輕人。

太可怕了！你們看有多可怕，很少人能戒掉毒癮，真的很可怕！這個世界隨時都有麻煩，毒品也是其中一個問題。但這是我們可以避免的，所以我們一定要避免。我們絕不能買賣毒品，不能鼓勵別人吸毒，或是與毒品有任何牽連，也不能掩護那些買賣毒品的人，或是那些一時失足的受害者，以免帶給人們痛苦。我們一定要避免毒品、香菸、酒精之類的東



一定要避免毒品、香菸、酒精之類的東西。這是我們可以避免的禍害，所以絕對要避免。

西。這是我們可以避免的禍害，所以絕對要避免。當然，任何事都可能讓我們隨時往生，但是如果我們把苦難加諸在自己或是其他人身上，我們就要收業障。

戰爭也是如此。那些發動戰爭的人造下最深重的業障。所以，如果我們到地獄去，會在那裡看到各式各樣的人。如果有一天你感到無聊，想去地獄逛一逛，可以去看看。幾乎所有著名的劊子手都在那裡不斷受苦，他們要承受他們生前所帶給數以萬億受害者的痛苦，這就是所謂的地獄。不用牛頭馬面去捏你、叉你、砍你或磨你，根本不需要，你自己所做的那些無止盡的煎熬，就足夠你每天痛苦得要命。殺的人越多，虐待、折磨的人越多，你就必須承受更多、更長久的苦難。

## 4-3 精神不適與情緒管理

### 回應一位精神科醫師的疑惑

1989.10.28/USA (E)-37

問：我是精神科醫師，並專研精神病理。在這方面有很多疑惑，找不到答案。對科學家而言，開悟後是否可以從更高的層面獲得更快的解答，還是仍然必須以科學方式研究問題的答案？

師父：有比科學研究更快的解答。

問：答案會直接亮出來或是可以透過要求而得到？

師父：是！會有直覺的靈感。現在我們只用到腦力的百分之五，這個大家都知道，包括科學家也曉得。另外還有百分之九十五尚未運用，有很多力量、信息和才華還蟄伏著。當你喚醒所有腦力時，就能得到所有的答案--那些你要花許多年研究才能得到的答案。有時候你辛苦研究許多年所得到的答案，還不一定正確。有時候科學家今天證明這樣是對的，明年就不一樣了，而後年又跟明年不同。那是因為我們只用有限的力量，沒有運用全部的力量。所以，這個令人開悟的法門既不新奇，也不神祕，它只不過是喚醒你全部的力量和智能罷了。我們內邊還有百分之九十五的潛能，打坐才能很快得到答案。

### 精神不安的成因

1993.04.27/Austria (G)-61

問：精神錯亂是怎麼回事？精神會生病嗎？

師父：精神不會生病。但如果我們認同自己生病、精神失常，認同自己是這個肉體的話，那我們就會受苦。否則，精神其實並不會生病。

有些人之所以會精神失常，有很多原因，或許他們太過軟弱，無法忍受社會的壓力，或者他們強烈地渴望一些他們無法擁有的東西，有很多不同的因素。如果一個人陷入情網中，而他所愛的人卻不愛他，他當然多少會有一點病。有些人沒有明師指導而自己打坐，有時候他們內邊會產生非常強大的能量而自己不能控制，因此，如果打坐沒有一位有經驗的明師指導，那是非常危險的。

### 沮喪的人可以打坐嗎？

1995.01.10/Singapore (E)-62

問：請問師父，精神沮喪的人可以打坐修行嗎？

師父：假如他們可以了解我今天講的，可以了解教理、有理解的能力，那他們就可以修行。有時候精神失常是因為沮喪的關係，承受了太多社會壓力，為了要躲避問題、逃開社會的負擔而形成的。這種情況事實上並不能真正算是一種病，只是暫時的，他們仍能再度站起來。當然，如果有打坐的話，會康復得更快。

### 適度釋放怒氣，做好情緒管理

1999.11.21/Israel (E)-63

問：當我們生氣或傷心時，該如何自處？要如何停止這些情緒？

師父：不要壓抑生氣、傷心的情緒，快快讓情緒過去，不要有憎恨心，等情緒過去之後再來治療它。生氣、傷心和痛苦，都是身體自然的情緒反應，就看我們知不知道如何處理，這才是問題所在。

我們又不是木頭，被傷害的時候，當然會傷心；面對他人無理的挑釁，或認為對方是無理取鬧時，自然也會生氣，這些都沒有關係。不過我們要了解，生氣多半不能產生積極的效用。所以，如果我們免不了要生氣，那就讓情緒趕快平復，不要過度壓抑怒氣，否則會讓自己生病、狂躁。

生氣是自然的情緒反應，但也不要生氣太久，不然，我們會陷在那種情緒裡面，這樣對自己和相關的人都不好。生氣時就講出來，講的時候，不要用嘲諷或傷人的口氣，只要把自己的想法說出來，告訴對方是因為哪些因素而使我們生氣，希望以後不要再發生同樣的事，因為下次我們就不會再容忍。把自己的觀點表達出來，然後就此打住，以後大家還是相親相愛。

生氣、傷心和痛苦，都是身體自然的情緒反應，就看我們不知道如何處理。

壓抑怒氣會使我們身體生病，所以不要忍氣吞聲傷害自己，要適當地宣洩出來。

我們小時候，常常被教育不該把生氣、傷心的情緒表現出來，於是我們就認為這樣不好，而一直壓抑自己。然而，這些都是我們內在很自然的情感，不由自主地會流露出來，所以只要順其自然，認清生氣的本質和真面目，並加以控制，而不要讓怒氣來支配我們，這樣就好了。比方說我們認知到：「好！因為你傷到我了，所以現在我很生氣！」就像如果有人打我們，我們會覺得痛，這是很自然的事。所以，要把自己的感覺說出來，因為有時是一場誤會，我們告訴對方，他才有機會解釋：「不，我不是這個意思，而是那個意思。」不論對方有意或無意，我們把感覺說出來都有好處：如果對方沒有惡意，我們的氣就會消下去；就算對方真的不懷好意，當他得知我們感到傷心、痛苦、生氣時，他會了解，而有所改變，這樣對雙方都有好處。要不然到最後難免抱怨：「這個人讓我頭痛」、「那個人很煩」、「你真是專門找碴」等等（大眾笑）。真的是這樣。壓抑怒氣會使我們身體生病，所以不要忍氣吞聲傷害自己，要適當地宣洩出來。

## 寵愛自己，站穩腳步

1997.01.26 / France (E)-46

當上帝給了我們一些不利的情況時，祂同時也會給我們一些恩賜，例如有些同性戀者卻是才華出眾的藝術家。因此，若你認為自己有一些缺陷，試著去找出上帝給了你什麼優勢，以平衡你的生活，祂確實給你了。切莫耽溺在缺憾中，挫折自己的心志，而應發掘出自己的優點、發揮自己的才華，在生活中展現上帝所賜予的肯定面，並提昇自己。

每當你覺得沮喪到真的再也無法忍受時，就必須對自己好一點。到一家你最喜歡而平時捨不得消費的咖啡館去消磨一下時光，或去買套你一直想擁有卻嫌太貴的衣服。在那個時刻要善待自己，因為你有此需要。就像當別人有需要時，你必須安慰他，給他最好的、給他最大的支持和愛心，寵他一下。當你最需要的時候--在你失意、感到再也活不下去、再也無力為繼時，你也必須寵自己，給自己最大的支持。在那個時候，你必須善待自己，在能力所及的範圍內，去買任何你想要的東西，因為稍後你可以再把錢賺回來、再把時間補回來，但首先你必須使自己恢復過來，先站穩自己的腳步。

我不是要你每天出去逛街，把所有的錢都花在昂貴的咖啡館和高級服飾上，而是當你處於最低潮，對

人生感到無力為繼時，你就不能再對自己吝嗇，你必須寵自己，儘可能疼惜自己，然後才能很快地振作起來。出去找人談一談，對待自己如同皇后般，去花一點錢、做任何讓你覺得好受一點的事。只有在那個時候才這麼做，並非每天都如此，而且要量力而為。如果你沒有餘裕可供花費，那就去消費不高，但仍可找到你喜歡的東西的地方。並非一定要在高消費的地方才会有你喜歡的東西。只要一些新衣服，燙個新髮型、弄個新妝扮，任何能讓你改變心情的事，就立刻去做，這些都不需花很多錢。

男眾也是一樣。不過有時候我們囿於夙習，例如，老是穿深色的衣服、穿套頭毛衣，然後就覺得意志消沉，像縮頭烏龜一樣老是待在那裡，不想動、不想改變。要試著做些新鮮的事，讓低落的心情振奮起來，這就已經不錯了。若平時你總是穿著黑色、咖啡色和藍色的衣服，那不妨試試白色、米黃色、粉紅色，或其他亮一點的顏色，讓自己振作起來。

要試著做些新鮮的事，讓低落的心情振奮起來。

## 4-4 受苦的實義

### 災病的成因

1993.04.29/ Belgium (F/E)-64

問：請問師父，如何解釋強暴事件、癌症和意外事件？

師父：那是業障、因果造成，「種什麼因，就得什麼果。」（加拉太書第6章第7節）我們看不到很久遠的過去，才會抱怨目前的際遇。但是任何事情的發生都有原因，雖然有時也不完全是我們的錯。這個世界很悲哀，所以我們才必須找到解脫之路。這就像在高速公路上開車，而一直找不到出口，很可能等一下汽油用光了，或是在路上發生車禍，被別的車子撞了。

問：為何我們會遭遇這麼多惡運和困難？這不是上帝安排的？

師父：不是。因為我們活在這個世界，有行動就會有反應。我們不但造下個人的因果，同時又受到整個社會共業的影響，再加上不好的氣氛、不好的能量造成意外事故、災難和疾病等等。不好的能量來自我們不好的思想、行動、言語。任何事都會產生能量，

好的行動會產生好能量，因此我們必須保持身、口、意乾淨，所以才建議大家守五戒、吃全素，淨化周遭的環境。

## 幼兒無辜，何以重病？

1989.10.27/USA (E)-65

**問：**我在醫院裡工作，有時候會遇到生重病的小孩，我想知道為什麼有些幼小的孩子，他們別無選擇，也沒犯錯，卻必須遭受這麼多苦難？

**師父：**我可以理解你的心情。以前我也有過同樣的疑問，那時我想：「好吧！成年人可能因為犯錯而受報應，但小孩子好無辜。」但現在我知道了，這就是因果輪迴的法律，種瓜得瓜，種豆得豆。如果在這輩子因果沒有清付完，那下輩子還要繼續受果報，所以一出生就受到果報。否則我們如何解釋慈悲的上帝為何分別心這麼大？有些人一生下來就有病，有些人一生下來就有麻煩，有人天生就瞎了，有人天生就是聾子等等。上帝是最慈悲的，是我們必須承受自己所造的果報，否則無法解釋。

這或許很難相信，但其實也不難。如果我們以超越的方式打坐，就可以到比較高等的意識層次，那時我們會看到一個人的過去世，了解事情的前因後果，然後便會心服口服，知道那是公平的。

我很高興知道你以愛心工作。無論如何，每次工作時，儘量不要把自己牽扯在裡面，否則你的精力會消耗殆盡。盡人事，聽天命。替病人治療、開刀的是上帝，並不是我們的雙手。事實上，上帝只是透過我們的手，幫助那些祂想幫助並值得幫助的人。其他人必須經歷一些教訓，藉由一些苦難而得到淨化，以便在下一世提昇自己。因為我們是永遠存在的，我們不是只出生一次，否則就太令人沮喪了。區區一百年的生命，那豈不是太浪費上帝造化的能量了！祂創造了我們，我們就是永生的，我們這世所犯的錯，下輩子還要彌補；這一世無法清付，那下一世再償還，就像抵押貸款一樣。

## 生命旅程由靈魂自定

1999.05.24/Hungary (E)-66

**問：**有些嬰兒剛生下來幾分鐘或幾小時就往生了，有些一出生就心智殘障，這代表什麼意義呢？

**師父：**一個靈魂在這個世界要怎麼表現，有很多種選擇。上帝安排那個靈魂做某些事，但我們無法完全了解。比方說，有時靈魂為了要了悟上帝，而選擇當殘障的人；有時靈魂為了喚醒父母的愛心，選擇出生後很快就往生。上帝的安排，我們沒辦法一一去解釋或推算，一切都是為了讓我們的靈性儘快發展。



盡人事，聽天命。替病人治療、開刀的是上帝，並不是我們的雙手。

## 受苦的實義

1991.02.06/ CostaRica (E)-67

如果我們沒有受很多苦，就不知道痛苦是什麼；如果不知道痛苦是什麼，就很難去同情別人。如果我們缺少同情心，又隨便批評別人，以後我們也會受這種苦，以便了解這種痛苦的情況。有時候是這樣。所以我們受苦不是沒有原因的，也許前世我們沒學好慈悲的功課，也許我們對別人沒有同情心，所以這一世必須受一點苦，以便了解痛苦是什麼。很少人不經過受苦就具有同情心，如果我們沒有親身受過苦，就能懂得同情其他眾生，那麼我們很幸運，我們的生活會免去很多痛苦。

## 4-5 治病、靈療之釋疑

### 給醫護人員的建議

§ 如何避免否定能量的影響？

1999.12.30/Thailand (E)-68

問：我每天都接觸很多病人，我想知道在接觸病人的時候，除了默念佛號之外，是否還有其他方法可以保護我自己？

師父：假使你沒有刻意保護自己，也沒關係。你是指不受疾病或是否定能量的影響嗎？

問：有時候我甚至不想靠近某些病人。

師父：你如果感到不安的話，就默念佛號，事後立刻把雙手和任何接觸過病人的部位徹底洗乾淨。另外，也可以準備一些檸檬，當你下班後，或是只要身邊有檸檬，就用檸檬汁清洗，這樣更能把不好的磁場或靈體上的影響清除掉。用檸檬和鹽，只要一點點就好，取幾滴檸檬汁加上一些鹽，很快地洗一洗，再用水沖乾淨，然後甩手至少七遍，把靈體上的影響徹底清除。

如果這種方法可以改善你的情況，讓你覺得舒服一點，那就這樣做，確實會有幫助！甩手的時候不一定要正好七遍，多用幾次也沒關係；甩了七次以後，你可以再大力地多用幾次。通常你都是用手碰觸病人，所以把雙手洗乾淨以後，就馬上甩手，再用大量的水沖洗。

§ 愛心對待病患並默禱

1995.10.27/Formosa (E)-69

當你們在診療或照顧病人的時候，要有愛心，內邊時時默念佛號，並祈求師父幫忙，事後徹底把雙手

洗乾淨，並儘可能地甩甩手，這樣可以清除靈性上的影響。回家後，再用檸檬和鹽清洗，然後在身上擦抹檀香油或檀香乳液，這樣就可以把殘餘的負面影響徹底清除。

## 修行、作夢及治病

1987.08.30/ Formosa (C)-70

有時候我們修行到了某個等級後，會比較有障礙，那就不要管它，繼續修；越有障礙，越要謙卑、越要修行。有的時候你們身體有病，可能會覺得奇怪，心想：「修行越多，身體不是會越健康嗎？」不一定！剛開始時會健康，比如說，一看到師父，病就馬上好了，然後就想快快修，貪心嘛！因為碰到師父才五分鐘，病就好了，那如果修多一點，身體不是會更健康嗎？多數人都比較注重身體、錢財和安全的方面，以為越修會越健康，會變成像薛仁貴或是海格力斯（希臘神話中有名的大力士）那樣，力量很大、很大，手輕輕一弄，十個人就倒下去了（大眾笑），有的人以為跟師父修觀音法門會變成這樣。會啦，但是還會超過很多等級，會變得更不一樣！

有時候我們修到某個等級後，會感到身體不好。為什麼不好？師父跟你們講，因為「力量」太大，身

體太軟弱了，承受不了；我們身體的振動力變改太快了，就感覺好像有病的樣子。但是事實上沒有病，不要擔心。如果我們定力不夠，修到那種程度時，很可能會退心，認為：「奇怪！跟師父修怎麼越來越病？」沒有啦！這是因為振動力變改的原因。我們這個凡夫的身體，本來已經有很多毒藥、毒氣在裡面了，當我們生氣別人、憎恨別人時，毒氣就會留在身體裡。

師父剛剛講作夢，為什麼又講有關病的事情呢？因為在夢中也會有救病的情況發生。我們有一位同修跟師父印心了以後，就不來了，但是他生病的時候，化身師父還去幫他治病。後來他的病好了，才受到感動，再來看師父；不然的話，就見不到人，印心完以後就跑掉了，不相信嘛！

對大多數人來說，作夢很重要，如果睡覺都沒有作夢的話，會有病。夢是什麼呢？有時候我們在白天有很多意見沒辦法表達出來，作夢的時候就會釋放一下，讓它排出去一點，不然太滿的話，我們會累，會感覺到壓力。或是我們在白天憎恨別人、生氣別人，沒辦法講出來，也不方便講——有時候是為了不想破壞家庭的和氣，有時候是不敢講，比如說，我們生氣我們的老闆地位比我們高，或是生氣我們的師父比我們高等（師父笑），那時候就不敢講出來，然後作夢的時候就會在夢裡發洩。

那些練武的人因為平時有發洩出去，所以就比較不需要作夢。但是對大部分的人來說，作夢是很重要的，沒有作夢的話，我們會生病，因為沒有把體內的毒氣排出去。所以生病的人睡不好覺，睡不好覺又更有病，因為體內累積太多那種毒氣和不好的思想；就算是好的思想，積在身體裡面太多，也會太滿。

作夢的時候，意思就是說我們白天掙扎的方面休息了，然後那種毒氣就會排出去，或是我們沒有辦法滿足的那種祈求會實現。在夢中我們會想像、會享受一點，我們的心可以滿足一下。比如說，有的人很喜歡錢，很可能他就夢到自己是富有的人，最少他可以在夢中輕鬆地享受富有的快樂一個小時或半個小時，這樣對他比較好，他在現實生活中就不會那麼痛苦了。

## 水晶的能量

1998.12.16-18/USA (E)-71

問：晚安，師父。過去幾天我在這裡認識許多美好的人，其中有一位同修對水晶頗有研究，知道很多有關水晶能量的事。雖然我也有佩戴水晶，但我並不認為能夠從水晶得到什麼力量。可是這位同修卻懂得運用水晶的能量。而印心單上曾提到不能使用靈力，

我認為他應該了解這一點，所以既然他已經在修觀音法門了，或許不應該再繼續做那些事。但一方面我自己卻難以接受這樣的想法，因為如果他富有愛心，又想要幫助別人的話，這樣做也不是什麼壞事啊？請問師父這樣做不好嗎？是否他不該利用對水晶所了解的知識去幫助別人？

師父：他可以試試看。

問：不會不好嗎？

師父：不會。

問：太好了！我也是這麼認為。我只是想弄清楚。他一定也不認為不好。

師父：不過，水晶只是水晶，它不是上帝的力量。暫且用用還可以，就如同藥物或草藥一樣，或許有額外的幫助，但不是最究竟的力量，如此而已。不過，如果太執著那些外在的東西就不好。

因為我們已經太過依賴外在的事物，像是靠醫師、靠吃藥、靠水晶、靠神通。所以，現在你們來我這裡，我只會說：「時間到了，來！來！來！在這裡你會有更大的水晶，好好利用它，它是永恆不朽的，不用花錢，不必佩戴，不需要擦亮，更不必擔心會遺失。」

對大部分的人來說，作夢是很重要的，沒有作夢的話，我們會生病，因為沒有把體內的毒氣排出去。

要不要丟掉那些小小的玩具，由你們自己決定。不過，若覺得戴那些東西有幫助，還是可以戴，我沒有意見，只要不執著就沒關係。

還有，不要向別人宣傳水晶可以治療疾病什麼的，因為還有比水晶更偉大的力量，而且要儘量提醒人們這個更永恆、更具有療效的力量。

## 打坐可以淨化輸血

2002.09.28/MSN conference to Costa Rica (E)-72

問：吃素以後，萬一我們必須輸血，而輸到的是葷食者的血液，一方面我們仍繼續修行，這樣對修行等級的提昇會有多大影響？

師父：假如你必須進行緊急手術，或是因為緊急事故而必須輸血，那就輸血吧，之後再多打坐，就可以淨化輸入體內的少量血液。此外，我們身體一直在新陳代謝，所以那些少量血液會很快地代謝出去，而被吃素所產生的乾淨血液取代。所以，別擔心太多。假如你輸入了某位葷食者的血液，那位提供血液的人以及被他食用的動物，都會從你那裡獲得一些功德，那也不錯呀！打坐可以淨化一切，況且那只是短暫一陣子而已，很快就可以消除，不用擔心！

## 靈力治病的副作用

1993.06.12/Thailand (E)- 73

問：為什麼印心以後不可以用靈力替人治病？

師父：不是不可以，而是勸你最好不要，這樣對你比較好。因為開悟以後，你不必故意幫人治病，只要那個人想到你，向你祈求，他的病便會自動好起來。這樣對雙方都好。如果對方知道是你治好的，他就會一直黏著你不放。他們會一天到晚崇拜你，而不想往內邊尋找自己的治病能力，他們會依賴你，而不是靠自己。那樣是像奴隸一樣依賴別人，這不是教人平等、教人開悟的方法。

真正的治病不用做任何事，這樣我執才不會長大，對你們才好。很多人都說，他們向我祈求，病就自動好了，不過我什麼事都沒做啊！所以，我不會驕慢什麼，也不會認為有任何的功勞。如果我們對任何成就感到驕慢的話，那我們就步入幻想的道路，上魔的當了。我教你們的，是不用我執的修行方法，不會長養驕慢心的法門（大眾鼓掌）。

因為還有比水晶更偉大的力量，而且要儘量提醒人們  
這個更永恆、更具有療效的力量。

## 「回溯前世」並非高等的療法

1994.01.02/Thailand (E)-74

有時我必須回到過去，查看目前情況的前世因果。如果真的百分之九十九點九需要的話，我會這麼做。但是這種情形非常稀有。我從不喜歡這麼做，而且也沒有必要，因為我們今生已有太多事情要忙。回到前世查看記錄，使某人了解自己過去做了什麼、出了什麼問題，以治療其某些精神障礙，有時候，這種「回溯前世」的方式也具有相當療效。但這並不是治療靈體，靈體永遠不會生病，靈體也不曾經歷過前世、今生或來生。

事實上，這種治療方式只對我們的頭腦、身體和精神有益處。我認為這還不錯，但還不是高等的治療方式。所以多數時候我們不該知道前世，也不需要知道。師父會盡量不讓我們知道太多自己的前世，以免我們掙扎。我們和現在的情況奮鬥，為了要成長、要超越它，而不是只利用這種精神療法治療自己，讓自己以為好了，然後就算了。有時掙扎和奮鬥也對我們很好，能使我們堅強。

只有在非常、非常稀有的情況下，例如某人太軟弱而無法奮鬥，那時可能有一個比較高等的眾生會協助他了解前世，讓他能接受今世的情況，或是平衡一

些生活的壓力感，以幫助他緩和從前世到今生甚至來生的轉變。不然，多數時候最好憑自己的力量去奮鬥，才能越挫越勇。

在這種情況下，我們是用靈魂的力量奮鬥，而不是用頭腦、不是用書本上的知識和低等的理解力去奮鬥。如果我們不知道前世--我們頭腦不知道的話，我們就是用靈魂的力量奮鬥。但無論如何，我們還是會知道，如果靈魂想知道的話，祂什麼都會知道。但是頭腦不需要知道，這樣我們才會努力奮鬥，了脫這個使我們一再輪迴，所謂罪惡的輪迴圈。

## 師父的治病能力來自上帝恩典

1999.05.24/Hungary (E)-66

問：請問師父，您是否能幫人治病？

師父：我不刻意做什麼，任何時候上帝覺得合適，想要給誰哪些恩典，一切都隨祂安排。有些人說我治好了他們的病，其實這都是上帝的功勞。我只不過是一個工具罷了，上帝要誰病好，有時會透過我傳達加持力，治好那個人的病，這種情形是有發生。

靈體永遠不會生病，靈體也不曾經歷過  
前世、今生或來生。



## 減少病痛的途徑

2002.09.01/USA (E)-94

問：請問師父，身體上的病痛是不是我們必須經歷的考驗或功課？

師父：那是業障！不過我們隨時都可以把它減到最小。第一、透過靈修，每天和我們自己的治癒能力溝通；第二、過健康的生活；第三、時時保持心情愉快，凡事樂觀面對；第四、每天多打坐、多祈禱，使自己的身體、情緒、精神和靈性各方面都很堅強。我們必須活得健康愉快，而素食就是最健康的飲食方式，對我們幫助很大。

# 5 光音自療 靜坐法



…水是如何洗淨身體的？它就是可以。當你把手倒在身上，擦點肥皂，再用水沖洗，污垢就洗掉了。同樣，如果我們的心智在無形中被不好的思想和否定意念污染，而我們持續用高振動頻率的音流沖洗，那些低振動頻率就會被消除。這個過程就像電子運作一樣，很玄奧。不過，音流確實有淨化作用，因此我們才會越來越好。…

## 5-1 源於打坐的健康知識

### 科學與超科學--研究「空」的科學家特斯拉

1994.01.01/Thailand (E)-75

西方有一位偉大的科學家，名字叫特斯拉 (Nikola Tesla 1856~1943)，他以科學方法證實了我們打坐時所得到的體驗：一種真正的「空」，他在科學上所證實的結果，和我們打坐時所體驗的一樣，是一種真正的「空」，也有人稱它是「上帝」、「天國」、「佛性」、「能量」或「量子論」等等，不管怎麼稱呼，這種「空」是確實存在的。

當我們打坐時，我們放下一切，進入這個「空」--也就是萬物的本質，然後從「空」中化「有」，它會流入我們內邊，使我們變得越來越好、越來越聰穎。而這也正是特斯拉研究的結論。內在這種真正的「空」，是萬物的根源，也是你我的來處。不過既然我們已經構成了這個形體，也不妨好好享受一下。

特斯拉及很多科學家已經證實，萬物並不像一般人想像的以固態方式存在。佛陀也印證我們的肉體只是幻覺。這些說法一點也不神祕，而且非常科學。當

我們往內邊觀察時，會發現什麼都沒有，沒有身體、沒有物質，只存在一個真實的世界、一種真實的能量，那就是我們的源頭。



Nikola Tesla

只要我們不把自己當成這個肉體，就可以明白那裡才是我們的來處。那種真正的能量才是萬物的源頭，而特斯拉也是這麼說。如果我們能與這種真正的「空」、真正的「有」溝通，把它分離出來，就能夠充分利用它來創造萬物。用這種能量來使汽車、飛機運轉，完全免費，不需要用到石油，更不會濫用世界資源。

也許將來會有更多科學家，證實打坐禪定是確有其事。他們用科學方式從「空」化「有」；而我們則用自己的肉體及頭腦，從打坐中獲得能量，了解自己來自那裡，以後也將回到那裡去，並了解自己的本質並不是這個肉體。我們必須透過科學的解釋，來澄清修行上的神祕之處。事實上，這些東西一點也不神祕。

## 超世界療法一瞥

1985.08.03/Formosa (E/C)-76

我想告訴你們一些其他境界的事。我們有許多身體，它們各自有不同的名字，例如：肉體、靈體等等。喝酒、抽菸、吸毒或是做其他這類事情的人，不只傷害了自己的肉體，他們的靈體也會受到傷害，所以當他們往生以後，天堂的眾生必須治療他們、照顧他們的靈體，就像這個世界的醫師治病救人一樣。

過了好久好久以後，他們才能夠恢復正常，那時候才可以再來投胎，再回來做人。像這樣經過了很多世，直到他們覺得受夠了這個紅塵，想要修行了，然後才能夠進化成比較高等的眾生。

在「金星」這個地球上，當地有許多像這樣的小型醫院，用來治療各種不同的人。住在那個淨土的人都非常聰明，他們很有靈性、很高等，多數都已經接近明師的等級，他們大部分的人都可以成為明師。他們不用物質的醫藥或儀器來治療這類病人，而是用不同能量的光束來進行治療，就像在這個世界上，有時候醫師會用雷射光來治病、治療癌症。

這些人可以算是比較高等、比較傑出的科學家。明師也是一種高等的科學家，他們已知道如何改變磁場的能量，讓那些靠近的人變不一樣。就像在這個世

界上，如果你是一個好的科學家，你就知道如何將太陽光轉變成能量、電能等等。

「金星」只是這類天堂中的其中一個而已，你們不要執著那個名字，因為不是只有一個天堂而已，還有許多天堂也是用這種方式來為人們治病。很多別的淨土的人也有幫助我們，他們時時刻刻都在幫我們忙，用光的力量幫助他們那邊的病人、地球的人以及那些地獄的眾生，他們幫助很多窮人、絕望的人、祈求的人和痛苦的人。

## 源於高等境界的醫藥知識

1998.05.09/Korea (E)-77

所有關於藥草的知識，以及包括太極拳、哈達瑜伽在內的各種功法，都是源自某種高等境界。當修行到某些境界（不是最高等的境界），瑜伽行者在打坐時，有時身體會突然不自覺地做出一些動作，所以你們看一些祭祀舞蹈也有這類動作。這些都是源自打坐時的體驗，以後被人記載下來，然後在這世界廣為流傳。

音樂也是一樣。笛子、豎琴等樂器都是來自於內邊的境界，當人們由內在境界回來之後就試著模仿，

所有關於藥草的知識，以及包括太極拳、哈達瑜伽在內的各種功法，都是源自某種高等境界。



明師也是一種高等的科學家，他們已知道如何改變磁場的能量，讓那些靠近的人變不一樣。

在古代這是用來作為彼此溝通的方式，以便知道對方的等級，也作為一種紀念品。所以外邊的音樂會讓人快樂，也可以做治療之用。有時候累了沒辦法打坐，你可以邊聽音樂邊打坐，小聲地播放或是用耳機聽，幾個小時之後，就會平靜下來。不過透過「觀音」的方式，只需十分鐘、二十分鐘就可以讓自己平靜下來。

## 5-2 光音自療靜坐法

### 敲鐘傳統與「觀音」的真義

1993.06.12/Thailand (E)-73

古時候，大部分的國家都有很輝煌、很高貴的傳統，因為人類是來自非常榮耀的源頭。古人可以很輕易地與天國溝通，看到各種充滿榮光的天人和佛土的眾生，而且不需要透過語言就可以聽得到天國的教理；這種不用語言的溝通，很像今天的古典音樂。只要能聽到這種旋律美妙的教理，我們便會提昇到天堂，同時我們隱藏的智慧寶藏和創造力也會隨之開展。

這種音樂比世界的音樂更棒。我稱之為「音樂」，因為沒有更好的比喻來形容祂。其實，這是一種很強

大的力量，可以拉我們到宇宙更高的境界。我們的觀音法門便是取自這種天國教理的特性，「觀」意思是觀察，「音」是指如音樂般的高境界音流。

古時候，人們和天國溝通很簡單，隨時都可以聽得到這種音樂。所以人們便製造很多種樂器，並且一直流傳到現在。那些樂器都是用來模仿天堂的音樂，比如教堂的鐘、豎琴、笛子、鋼琴、古箏等等。所以，我們去教堂或寺廟會看到很多不同的樂器。當親戚朋友往生的時候，教堂或寺廟的喪禮都會有音樂伴奏，這都是從古時候一直流傳下來的天國輝煌的傳統。

很久以前，中國有一個很慈悲的皇帝，他請教一位有智慧的顧問：「要怎樣才能讓地獄裡的眾生等級提昇、心情快樂？」那個聰明的大臣就跟他說：「假如讓他們聽到鐘聲，他們的等級就會提昇一點，覺得舒服一點。」所以皇帝就下令做一個大鐘，叫人每天敲鐘。因為地獄的眾生聽不到內在的鐘聲，所以他們才要敲外面的鐘，至少提醒那些眾生記起內邊天樂般的教理。敲鐘的傳統就是源自這位慈悲的皇帝。而有人往生時，我們也會用各種音樂伴奏，希望用音樂來安慰往生的靈魂。

假如外在人為的音樂可以安慰往生的人和地獄眾生，便不難想像當我們還在世時，就能夠直接聽到天堂的音樂，那不是更好嗎？

## 提昇自己，體驗超世界的光與音

1997.08.26/U.K. (E)-78

在物質的世界裡，只有物質的聲音，譬如鳥鳴、樂器發出的音律，以及車子的噪音等，這些聲音會振動我們的耳膜。但在靈性世界裡，則完全不需要物質的工具，自然會有音流產生，讓我們聆聽。

並不是說我們需要去聽音流，而是我們必須提昇自己到光與音的境界，越高等越好。這些境界並不是在頭腦裡，而是靈魂必須提昇至身體之外，至物質世界之外。有時候雖然你人還在這裡，還生活在這個世界裡，依舊做著你的工作，但卻可以聽得到音流並看得到超世界的光。也許你會以為自己那時候並不在靈性世界，但其實那時你的靈魂確實存在於靈性世界中，因為靈魂與身體是兩回事。

那時，靈魂超越肉體、超越物質的界限，融入於靈性世界之中，因此你才會體驗到音流及超世界的光，那時你同時存在於兩個境界中——靈性的境界和物質的境界。一般人大多只存在於物質的境界裡，所以才聽不到「音」，看不到「光」。我們本來就不是這個物質肉體，所以才能夠從物質的疆界中解脫出來，聽到靈性世界的音流。

一般人大多只存在於物質的境界裡，所以才聽不到「音」，看不到「光」。



## 音流的淨化作用

§ 如水之洗淨身體

1997.05.09/ Australia (E)-79

問：關於「純潔的本性」，我們很容易了解仁慈、愛心、慈悲和愛美這些即是純潔。但是我不懂音流如何能使人淨化？

師父：就像水能洗淨身體一樣，音流也能淨化靈體。

問：淨化的過程也是一種振動頻率或什麼嗎？

師父：是，音流是一種過濾器。由於接觸世俗的事物或污染的情境，或是因為環境的影響或前世的遺傳，否定的力量會干擾我們，進入我們的本體和磁場。而音流會把這些干擾過濾掉，就像過濾器，或是像水能洗淨身體一樣。

問：請問是如何過濾的？

師父：水是如何洗淨身體的？它就是可以。當你把手倒在身上，擦點肥皂，再用水沖洗，污垢就洗掉了。同樣，如果我們的心智在無形中被不好的思想和否定意念污染，而我們持續用高振動頻率的音流沖洗，那些低振動頻率就會被消除。這個過程就像電子

運作一樣，很玄奧。不過，祂確實有淨化作用，因此我們才越修越好。不要管祂是如何運作，只要我們能被淨化就行了。

不是每件事都能用世界的語言解釋，但只要看到它的成果，就會知道是這麼回事了。如何能知道？這不是透過語言知道的，必須從內邊了解。只要音流能淨化我們，讓我們感到一天比一天好、一天比一天純潔，我們就知道祂有效。

就像水一樣，我不知道水是如何洗淨身體的，但它就是可以，只要用水沖洗，就會覺得身體變乾淨了。看結果就知道。祂使我們感覺越來越好、越來越純潔，使我們變得更單純，不再貪名、貪利，不再執著世俗物質的享受，這就是證明。我們當然還會擁有這些物質的方面，也懂得如何照顧自己，但這些事情不再像以前那樣綁我們了。音流就是這樣淨化我們，讓我們越來越純潔和解脫。

問：「不純潔」是否以某種振動頻率存在於身體的結構中，然後當不同振動頻率的音流進入身體時，祂改變了身體的結構頻率？

師父：也可以這麼說。但事實上，這個過程不是物質過程。因為我們其實不是這個肉體，也不是這個像電腦般的頭腦，我們是靈體，當高振動頻率的音流

進入（或可說是重新進入）我們的本體，或重新對我們開放，那時我們就會被提昇，並超越所有污染的狀態。這樣我們才能每天越來越淨化。

實際上，也不是淨化，而是我們被提昇。我們的意識等級變得越來越高，不再有不好的思想和否定意念。也可以說，否定的事情不能再接近我們。這是很玄奧的，但只要祂確實有淨化作用就行了。

或許你可以用科學實驗證明這個事實，但你還是無法說清楚它的過程。也許過程看似那樣，但實際上卻不是。因為有時候人們企圖解釋太多，卻與事實不符。這個過程是無形的，非常玄奧。

問：所以我們要繼續打坐，用內在體驗來回答這個問題。

師父：對，看果子就知道樹的種類。結蘋果的當然是蘋果樹，我們不需一直爭辯怎麼證明那棵樹是蘋果樹，但從結蘋果這個事實就知道答案。

## § 更新每一個細胞

1991.05.05-12/Formosa (C)-80

修「觀音」法門，不只是改變我們的精神、概念和智慧而已，同時也會改變我們身體的器官和細胞，



就像水能洗淨身體一樣，音流也能淨化靈體。

讓它們變得新鮮，毒素都被排出去。不過，如果我們沒有空打坐，就不會產生改變。

如果太忙、為了大眾奔波、或是太疲勞的話，就不會感覺到那麼顯著的改變。不然的話，每次我們打坐時，任何細胞都會更新，所以才說「返老還童」。不只是精神返老還童而已，身體也會返老還童，感覺到越來越健康，身體越來越柔軟，皮膚很嫩，任何毒的東西都會排出去，讓我們越來越好看。

除了觀音法門以外，我沒有看到別的方法可以改變這麼快、這麼厲害。各位都知道，在社會上有很多運動方法、很多補藥，都宣稱會讓人年輕很多，不過，結果也沒什麼用，連那些賣藥的人自己也越來越老。

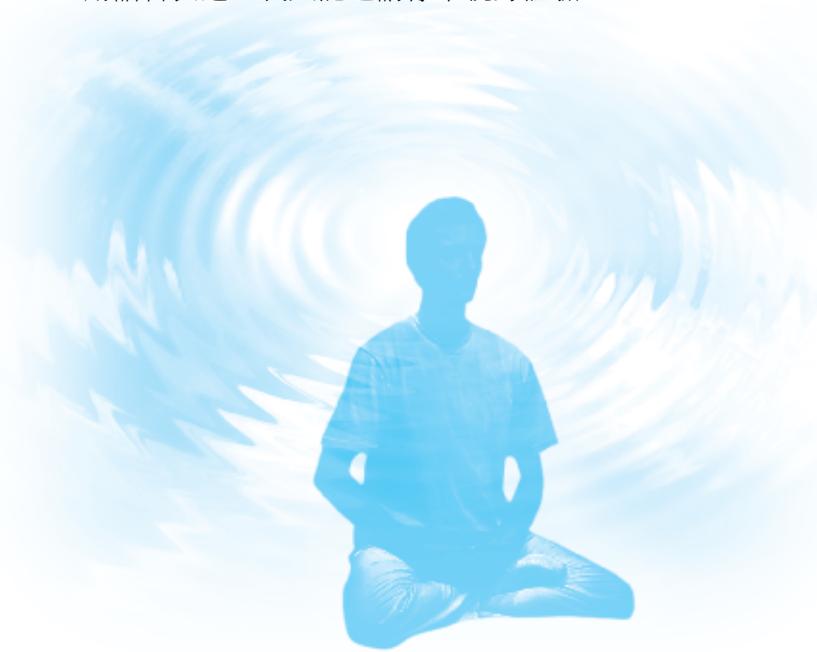
## 我只能邀請你來親身體驗！

1993.03.27/USA (E)-81

當我們和上帝深入溝通，當我們真心想回歸源頭時，上帝的光和音就會出現。上帝的光有如閃電，有如幾千個太陽，有如五彩繽紛的彩虹，有如美麗的電光，祂震撼你全身的每個細胞、每根神經，使你身、心、靈煥然一新，宛如新生嬰兒一般，很天真但很聰明，有耐心又有智慧，非常活潑，反應又快。

至於音流，祂像一種密集的光，比光更集中、更有力量。印心以後打坐時，或是平常很專注地祈禱時，音流就會出現。祂振動的方式如同數千種樂器齊鳴，但絕不會震聾你的耳朵。當你看到內邊幾千個太陽，眼睛不會受到傷害；當你聽到上千種小提琴或管絃樂器演奏天堂之音時，耳朵也不會有任何損傷。光與音將你提昇至天堂，讓你體驗宇宙不同的境界，讓你知道不一樣的力量已開始在你內邊湧現。

我只能這樣簡單解釋，否則這些與人類的經歷全無關係，在人類的語言和世界沒有這種事，因此很難用語言表達，我只能邀請你來親身體驗！



祂震撼你全身的每個細胞、每根神經，使你身、心、靈煥然一新，宛如新生嬰兒一般。

## 5-3 開悟的感覺

### 從肩上卸下一座山

1993.04.29/ Belgium (F)-64

問：開悟對身體有何影響？

師父：影響不大，但我們會感覺好像從肩上卸下一座山那麼輕鬆，包括精神和身體方面的許多疾病都會離開，我們身體上的痛苦會減少。

### 疾病似會忽略過開悟者

1993.03.16/ Australia (E)-82

問：您說開悟以後，我們不會在乎名利和病痛，我同意您所說我們可以不在乎名利，但病痛怎麼能不在乎呢？生病時每分鐘都在受苦，有很多很多的痛苦和折磨，怎麼可能忽視？

師父：我們不會像未開悟以前那樣痛苦，道理就這麼簡單。我們盡量照顧好身體，讓身體舒適、醫藥上也盡量照料等等，但如果萬一遭受病痛，我們的耐心、耐力會更高，疾病不會困擾我們太多。我不是說我們能完全忽視疾病，而是它不會困擾我們那麼多。

開悟以後，我們很多疾病都消失了，這不是奇蹟，而是我們自己的超能力醒過來，把身體內部壞的部分整理好、清除掉。所以很多人發現他們的癌症不見了。有人已經在手術檯上，注射了麻醉針，但令醫生驚訝的是，病人的癌症竟然已經消失了，所以只好把病人再推出手術房。並非我們忽視疾病，而是疾病好像會忽略過開悟的人。

### 最好的救病方法

1991.06.30/ Formosa (C)-83

「觀音」法門的打坐是最好的救病方法，可以救我們精神的病、業障的病和身體的病，什麼都會好。為什麼打坐的時候什麼都會好呢？因為我們回來我們本人的地方，忘記我們是王先生、劉太太那種世俗的身分，我們回復本來面目。

我們本人是不生、不滅、不垢、不淨，所以當我們回來那個不生、不死的源頭時，我們身體也就越能夠不生、不死。不過，因為我們打坐不夠多，所以當然我們無法再補回來那些生死的因緣，不然的話，我們也可以長生不老。

開悟以後，我們很多疾病都消失了，這不是奇蹟，而是我們自己的超能力醒過來，把身體內部壞的部分整理好、清除掉。



## 放鬆的時刻

2002.12.25/USA (AL)-84

**同修：**我發現，如果我太嚴肅，例如以前剛開始修行時，如果打坐時間到了，我習慣會說：「噢，打坐時間到了！」然後心裡就會感到有點壓力。但如果我想：「哇，見上帝的時間到了！」然後念佛號、集中注意力，這樣打坐就會很順。

**師父：**對，就是這樣！將打坐當成愉快的事來做，因為打坐本來就是一種樂趣呀！

**問：**我也把它應用在工作上，比如當工作太累、精疲力竭、沒有能量時，我就問自己：「能量從哪裡來？」然後提醒自己這個能量是來自宇宙源頭，不是來自我的身體，這樣瞬間就會感覺自己充滿了無窮無盡的力量，一點都不會累，即使會累，也很快就恢復元氣。因此，我覺得人有兩種選擇：我們可以選擇用這個有限的小「我」；也可以告訴自己：「一切都是宇宙的力量在做事，這個我沒什麼重要。」用這個方法感覺很好，什麼問題都沒有。

**師父：**對，很正確！我們打坐時，應該放鬆，感謝上帝給我們時間休息。有些瑜伽法門提到打坐時，都稱它為「放鬆的時刻」。如果你看時下的報紙、雜誌或期刊，會發現他們都提到打坐，在談到長壽及保

健之道時，也會說我們必須找時間「放鬆」、休息或打坐，所以他們的確有提到打坐。打坐在目前很流行，但是他們不說「打坐找上帝」，他們說「用打坐來放鬆、變得更健康、心情愉悅、延長壽命、生活更成功…」。

因此，要成為全方位成功的人，就必須在一天中找個時間休息，不過不是睡覺，而是用來打坐、調息或其他方式放鬆。

現在每個人都聽說過打坐，因為科學已經證明打坐的益處。如果能在一天中找個時間休息或打坐一下，我們的身體會更健康，其中最有效的方法就是每天抽出時間打坐。現在所有的雜誌都提到打坐，即使是那些最不入流的雜誌也都有報導，打坐已經被科學家及全世界的人們所接受。

我們應該珍惜打坐的時光，因為我們已經工作整天，忙著照顧世界和其他人，只有在打坐時才是完全屬於自己的時間。我們必須先愛自己，愛別人同時也愛自己。每次打坐的時候，是把所有寶藏集中在自己身上，滋養我們的身心。

從你出生到往生的整個人生中，打坐是你最珍貴的時光，是你對自己所做的最好事情。沒有人能夠替你打坐，只有你能為自己打坐，打坐是你能為自己所做的最好的事。當你為自己打坐時，你的家庭、親戚及貓狗也都自然地受到利益，甚至連花草樹木也是。

我們打坐時，周遭的人、事、物都會受益，不過自己本人是獲益最多的。打坐是最善待自己的方式、滋養身體的最佳良藥、開發腦力的最強能量以及開展智慧的最佳書籍。無論你的車多美、珍珠多大，無論它們多麼昂貴，都比不上你打坐的時間那麼寶貴，打坐是整個宇宙中你能給自己提供的最珍貴的寶藏。

### 打坐時，注意力不要放在身體上

1997.12.25/USA (E)-85

打坐時不要管什麼能量，不要把注意力放在身體的任何方面，因為這樣會阻礙能量；讓它自由流動就好。坐坐墊的三分之一左右，像這樣，要坐直。假如你坐這樣或坐那樣（師父示範身體往前沈、往右、往左，然後往後靠在椅背上），有時能量無法適當地流動，你坐久又沒坐對，血液循環就不順，這樣也會造成氣血阻塞，因而帶來疼痛。

假如天氣很冷，也要保持身體的溫暖，因為有時是風濕病的關係才導致疼痛。下次在打坐前，先披上保暖的衣物，以保持肩膀以下及背部暖和。假如這樣還無法改善，擦些芝麻油，應該會有幫助。

# 6 樂觀展望—— 與地球一起健康

…根據一些研究和我的淺見，  
我們擁有許多先進的科技、  
先進的醫藥及先進的方法，  
可以立刻終止這世界的苦難，  
就在此刻，不再有饑餓，  
不再有苦難，不再有不治之症。  
…然而，有時候整體社會卻選擇不予採用，  
為的只是要保護經濟。…

每次打坐的時候，是把所有寶藏集中在自己身上，滋養我們的身心。



# 打造愛心素食地球村

全球總動員，大力傳播師父的愛心訊息

有感於全球接二連三的動物傳染疫情，為提供世人治本之道，師父親自設計了一則具有親和力的文宣，主題為「您也可以選擇這樣的生活」，提醒人類改變飲食、終生茹素並停止殺戮，以轉化全球共同危機，並拯救無數動物的生命。師父同時指示各小中心將此訊息分享給世界各個角落的兄弟姐妹們。同修們接獲師父的指示後，立即展開行動，以各種方式傳播師父的愛心訊息。

(詳見清海無上師電子新聞雜誌 165-170 期，並將持續熱烈報導)  
<http://www.godsdirectcontact.org.tw/ch/news/165/index2.htm>



## 6-1 警醒：一點破壞，全面影響

本章係清海無上師於國際人口及發展會議(ICPD，由聯合國贊助，1994年9月5至13日於埃及開羅召開)之前夕，過境東京成田機場時對日本同修之開示。

1994.09.08/Japan (C)-86

### 身心靈整體健康之要徑

在這個世界，很多我們的兄弟姐妹都忘記了他們的本分，忘記他們的佛心、天帝的品質，而做了很多對世界、還有對宇宙不好的事情。如果每一個人都這樣，大家都不想辦法平衡，我們的世界一定會發生很大的災難。

很多災難已經發生了，不過有更大的災難會再發生。到目前這些災難只影響一個國家或是一個國家的部分而已。如果大家像以前那樣不修行，繼續做壞事，不管別人的生命和感覺，不顧人道的話，更大的災難將會發生，那時會影響整個世界。不用神通就可以看到當來，不用神通也可以知道，因為合邏輯，這是因果。

很多所謂的預言家、先知，可以看到世界將有很大的災難在同樣的時間發生。在不同的國家、不同的

時代，都有人可以看到一樣的情況，那些人真的可以看到未來，他們不是隨便說的。每一個國家、每一個時代，都會有一些這樣的人，這沒什麼稀奇。不過也許我們現在修行好，很多國家都有我們修行的人、都有很大的共修中心，大家合起來力量很強，所以我想世界還是會有救的。因為如果我們誠心合起來要求什麼東西，或是合起來修行，發出和平的氣氛，就會有很大、很大的影響。

影響不只是一個地方而已。比方說，在你的地方沒有河流，不過別的地方有河水，或是海水會蒸發變成水氣，然後水氣變成雨，還是會影響到你的地方。

再舉一個例子，比方說你今天也許在路上或是在什麼地方碰到困難，發生車禍或是什麼意外，然後你碰到兩個人，那兩個人很有愛心、很關心照顧你，讓你感覺到有人愛護，又感覺到安全，你覺得很舒服。後來你沒事就走了，或是一個禮拜後你痊癒出院，那個愛心還會影響你，所以你不論看到誰，或是在開會の場合，有很多人在一起，你都會對他們很有愛心、很有耐心。而那些被你愛心對待的人，回去後再繼續傳愛心下去，對待別人很有愛心，那些受到愛心對待的人，又繼續很有愛心對待別人，這樣子一直傳下去、傳下去，像一滴油的擴散效果一樣，一直傳下去，一直傳下去。

同樣，如果一個人有足夠的時間修行，他內邊會和平，然後他和平的態度、和平的氣氛，會影響到他所看到的人、他的隔壁和四周的人。那些看到他的人，也會被他的氣氛影響而變成和平，他們會想：「啊，對嘛！應該和平才對、應該有愛心才對。」繼續這樣子下去，就會影響很多人。所以我們修行真的有益處，這是很合邏輯的事情，沒有什麼神祕、不能了解的。

在這個世界上，發生很多不好的事情都是因為人不快樂、得不到愛。比如說，我們常看那些心理學的書或是報紙上說：比較糟糕、有暴力傾向的人，都是小時候被虐待或是被忽略、沒有得到愛心，長大了才心情不好、個性不好，多數是這樣子。

我們的修行中心，就是提供大家一個可以休息的地方，可以讓他安靜下來，覺得和平，覺得這個地方可以安定，沒有人會吵他，沒有人會對他不好。因此他就越來越和平、越來越安心；越來越安心就不會再害怕、不會緊張、不會覺得有什麼危險。不僅這樣，而且我們又會教人跟自己內邊偉大的力量溝通，然後他們慢慢地會了解自己真的很偉大，所以會越來越好。這些人一定會越來越安心，越來越和平。應該有這種修行的地方，給人家來反觀內省，往內心找自己平安的角落。所以你們才越修行生活越順，越修行越覺得聰明，越修行越了解、越輕鬆、越能原諒別人，越

修行越有愛心。因為以前不知道怎麼保養自己，才不舒服，身體不好、精神脆弱。

一般人工作一段時間之後，如果有錢，常會去海邊，或是去山上休息一陣子，這樣他們就覺得比較舒服，回來後可以繼續工作。不過，我們每天都有一點休息的時間，這樣比等好久才休息一個禮拜還好。每天打坐兩個半小時，就是我們的休息時間。不只是休息而已，而且也救自己的命，光和音會把我們裡面的細胞、精神等等都洗乾淨。所以我們越修行，越覺得很年輕、很舒服，多數的病痛都會消失。

最近我看一本雜誌，科學家利用一種聲音來治療癌症。科學家開始做這方面的實驗了，好像有效。看到這個消息，讓我覺得我們修「觀音」最好。很多同修修觀音法門後，癌症自然都不見了。不過這個也是一種自然的額外作用而已，我們修行不是為了要救病的。不過也是，因為無明的病是最嚴重的，從無明病生出好多其他的病。

比方說，有時候因為我們無明，就去外面吃喝玩樂、吃肉喝酒、吸毒等等，以為那些事會帶給我們快樂。事實上卻破壞了我們的身體和精神，這都是因為我們無明的關係。

因為無明，吃毒藥、喝毒藥進去，然後越來越病，肝病、癌症、肺病、心臟病，什麼病都生出來，

在這個世界上，發生很多不好的事情  
都是因為人不快樂、得不到愛。

都是因為無明病。本來上帝派我們來這個世界，是為了要加持這個世界，讓這個世界越來越進步、越來越漂亮，跟天堂一樣。結果我們來這邊、進入這個「工具」（人身）以後，又破壞它，不用它實行上帝的旨意，破壞這個得自上帝的工具，所以我們才越來越不舒服。

普通人有時候病太重，人家會送他去住院，不是餵藥而已，而且也讓他休息，然後他的身體會自己發出一種抵抗力，把病治好、醫好。多數的藥吃進去以後，會讓我們覺得比較沈重、比較想睡覺，原因就是為了要讓我們休息，然後我們身體自己會有抵抗力，自然會好，不是藥起作用而已。

即使我們沒有病，不過我們每天這樣子休息，吃那帖天堂的藥--內在的光和音，每天幾百公升灌進去（師父笑），那當然會好起來啊！又能休息、又得到藥，當然精神、身體會好。所以我們越修行，越覺得不能不修，越修越喜歡，就像小孩不能不喝奶一樣。

多數的人精神或是身體方面都難免有一點問題。雖然我們現在才開始吃這帖天堂的藥，是比較遲了一點，不過總比沒有好。如果有小孩的話，那趕

快給他們這個「藥」，長大後就不用灌那麼多。

你們看世界的醫院裡滿滿都是吃很多肉、喝很多酒的人，他們不是貧窮的人，是很有錢的人，很會吃、會喝的，卻常常住進醫院。而且他們康復得很慢，有時候小小的病卻好得好慢。反而那些吃素、生活簡單像我們一樣的人，生病的話好得很快，吃藥也少有副作用，沒有壞的反應。

或許因為我們太晚修行，我們的系統還來不及適應、來不及變好，那個時候如果生太重的病，也是有可能的事。因為才剛開始修行，還來不及改變，因此我們有時候也會有一點病。如果我們不修，病就會更嚴重。

這個光和音，就是身體和靈魂的藥和食糧，祂們會讓我們的細胞改變、更新。所以你們看那些修行好的人看起來越來越年輕，最少比以前年輕。好久以後你再看他，他的皮膚更亮、更嫩，好像回到少年時期。如果我們生活比較不急、不太緊張的話，改變又會更明顯。

我們的身體受靈體和精神的影響，如果我們的靈體和精神充滿，吃靈體的食糧，我們的身體就會改變，越變越漂亮；我們的精神如果不輕鬆、不快樂，我們的身體看起來也會一樣疲勞，然後懊惱，會很煩躁、很不舒服。

舉一個很合邏輯的比方，當你們快樂或是戀愛的時候，是不是看起來很漂亮？或是當家庭很溫暖、很舒服和平的時候，你們都笑嘻嘻的，臉很漂漂亮亮。如果擔心工作，或是生意不順利、愛人跑掉等等，或是賭博輸了，哎！看臉就知道怎麼回事了！

所以人家說：「啊！氣死、煩死，相思病……」還沒死，不過好像差不多快死了！這還只是世界的擔憂而已，更不要說我們的靈體，若每天不讓祂休息、沒有補養祂--光和音是精神的食糧，如果得不到補養，精神會很乾枯、懊惱、憂愁，然後會影響到我們的身體，這是當然的事情。

## 環境破壞的連鎖影響--從「墮胎合法化」之議憂世局

人們在這幾個世紀以內，做了很多破壞自己地球的行動，看起來有時候好像是幫助這個世界，為了使世界進步，不過代價好高哦！人們也太無明，為了匆忙快快賺錢、快快做生意，不管當來的後果。所以現在我們最好慢下來，考慮到我們的情況、我們的下一代和世界的背景。

我們破壞太多了！比方說我們可以砍樹，不過砍一棵要種兩棵；我們可以把用過的東西回收再利用，

就不會有事了；我們還可以改肉食成素食，因為吃肉耗用最多世界的資源。

每一年都有好多山林被砍伐，為了畜養動物，每年砍伐像英國面積一樣大的山林、森林，來養動物、養牛給人吃。養牛要花掉好多水、好多飼料、好多時間、好多地，然後那些地在砍掉樹以後，又因為動物踩踏而不能再種東西，如果要再種，必須等好多年以後。

另一方面就是樹砍掉以後，如果下大雨，好的土壤都被沖走，水土保持失調，土地越來越乾燥。然後一個一個這樣影響下去，不是破壞一樣而已，而是影響很多很多方面；影響到好的水源，許多乾淨水源用來養動物、洗動物，導致用水不夠、污染等問題。

人類濫用科技，破壞了地球的保護層，這也會影響到我們地球的氣候，所以地球越來越熱了，又熱又減少下雨；沒有下雨，樹木更不會生長；而沒有樹，就更不會下雨，所以天氣越來越熱，又亂七八糟變改。這些情況都會影響我們的身體，影響我們的小孩，影響我們的生意，影響我們的精神和各種方面，甚至威脅到地球的道德。

沒有東西吃，物價會上漲，然後很多人買不起東西，生意做不好又會破產，破產就會想去偷，或變成流浪漢、或做壞事，或是傷害自己本身和家人。

這種後果已經影響到小孩子、影響到道德，現在聯合國和很多國家都合起來，決定要殺小孩子、要殺嬰兒、要使墮胎合法。他們認為人越多，東西越不夠吃，所以現在就想殺人了，講得難聽一點，不就是為了吃東西而殺人嗎？不過，事實就是殺嬰兒、殺小孩。

因為現在他們感覺到很有危機：食物越來越少，而人口越來越多。他們不改變自己的生活--棄葷吃素、停止砍伐樹木並種植樹木、停止畜養動物，改種農作物給更多人吃，他們現在反而要砍小孩！

這個影響就像鐵鍊一樣，一個串一個，不停地接下去。不能說：「我吃肉是我的事情！」這會影響整個世界、影響到下一代，影響到自己無辜的小孩子。你們看好厲害，傷害好大。

我們要解決這個問題應該從根開始改變，澆水要從根澆起，不是從葉子上面。對呀！越吃肉，越應該養肉，養那些動物也需要很大的地、很多水，草才長得出來。然後越砍樹、越沒水，又拿水給動物用，人都沒得用了。沒有水的話，就不能種東西；不能種東西，東西就少；東西少就越來越貴。人口增加，食糧減少，當然會發生更多的戰爭、更多暴力行為，搶啊、殺啊，為了吃東西、為了食糧。現在終於就想殺人--殺小孩了，為了要救自己。

以前墮胎是一種想都想不到的事，誰都想不到的，現在他們卻想變成合法、公開。我覺得聯合國和很多國家，想法應該邏輯一點，應該想出更有效、更正確的方法，不是這樣子殺小孩就好了。繼續這個樣子，殺多少都不夠。很多人預言，看到當來有一些國家要吃人肉才能夠生存，吃死人的肉，到這種程度。不過有辦法可以改當來。

我們可以改，改變我們的世界，我們可以救我們的世界，不是殺別人求自己活口而已，而是重新改變我們的生活--過一個道德的生活，吃素、修養自己的精神和身體。這樣子馬上就會有效，我們的世界馬上就改善了！大家去種樹而不是砍樹，這樣就會馬上有救了。在十年以內，世界會變得不一樣，沒有問題。真的還可以救，不過應該大家一起做才行。

因為比方說我這樣講，徒弟聽我的話，就可以影響一些你們所認識的人，不過如果那塊地不是我們的，我們也沒辦法叫他種樹啊！地主本人應該了解這個利害關係，這個消息應該傳播整個世界讓他們知道，他們應該相信，他們的想法應該合邏輯一點，大家一起合起來才能夠救得了世界。不然真的不用說末日，我們自相殘殺，還問什麼末日不末日。從開天地到現在，從來沒有聽過戰爭是要殺小孩，這表示我們的道德現在已經墮落到了極點。

過一個道德的生活，吃素、修養自己的精神和身體。  
這樣子馬上就會有效，我們的世界馬上就改善了！



如果你殺人，法院的法官、警察就把你抓起來，放在牢獄裡面，要你的命來賠另外一個人的命。現在他們卻想合法大屠殺，沒有人覺得這樣做不道德，真的不可思議！我期望聯合國和那些去開會的有關國家，頭腦清楚一點。

不然把我們的下一代、把我們的世界放在他們的手上，由他們替我們的當來作決定，真是太恐怖了！如果他們沒有開悟、沒有邏輯的頭腦，你可以想像有多嚴重啊！有因就有果，上帝一定不會這樣袖手旁觀，讓世界的人把生死放在他們手上，來決定上帝兒女的生死大事，上帝不會肯的。

### 當權者應起而行，鼓勵人們吃素

我們常常會控告人說：「這個人殺人！他是兇手！」大家都罵他、憎恨他，大家也都討厭戰爭、討厭殺人的情況。不過，現在殺人卻變成自然，而且是殺嬰兒、殺小孩，真的太恐怖了！有時候是被情況所逼，那不一樣，這個是公開的、沒什麼緊急的情況，為了食物不夠分配而已，只為了維護大人們的食物分配，然後就把嬰兒殺掉。

我期望墮胎不要合法化，我們儘量想辦法，讓這件事不要發生。我們可以寫信告訴他們，內容像師父

今天講的大概的意思，每個人可以依照這樣寫信送到聯合國、送給美國總統、送到有關的國家那邊去。他們應該用別的方法，不能用這個方法，這個方法不好！

也許他們聽我們的勸告；也許他們不聽。我期望他們聽。不然的話，即使把全部小孩殺光，為了要救這些大人，為了不讓大家餓死，不過造這種因果，以後轉世回來會更糟糕。

真奇怪！我不曉得世界的人都在想什麼，那麼簡單的事情也不能改變。多數的政治人物，他們一定知道那些統計、探討吃肉與吃素之間利害關係的書籍。他們看到那些書的機率比我們還要多，他們有錢，有人會通知他們，拿材料給他們看，他們應該知道得比我們多。他們要治理國家、替人民做事，應該知道這些事。那麼簡單的事情，鼓勵大家吃素，自己本人也改成吃素就好了，世界很快就會有救，還沒有說修行會去天堂、會有功德呢！

如果吃素就可以救世界，那大家可以犧牲一點嘛！政府跟宗教的人物，他們對人民有很大的權力和影響力，什麼工具都可以用，電視、電台一切都是他們的，任何時候他們要講什麼都可以，應該要講好的事、鼓勵人家吃素，保護世界的環境，為了我們自己、為了我們的下一代，這樣才對呀！

最近我們已經受到很多警告，到處都是天災、地震。除此之外，我們還怕人類自己互相殘殺。人真的很厲害，可以當佛也可以當魔。當佛時可以救整個世界；當魔則會破壞整個世界。

到目前我們已經受到很多傷害，因為有一些神經不正常的人製造戰爭出來，或是發明什麼炸彈，而破壞很多世界的財產和人民的生命。有時候我們覺得一個原子彈沒什麼，破壞一座城市沒什麼等等。不過花多少錢、多少功勞才能蓋一座城市出來！城市破壞了，國家經濟會被影響、受到壓力，重新再蓋的話，會面對非常非常多的壓力，對國家經濟是一種很嚴重的負擔。

如果像這樣子，又是天災、又是地震、又是颱風、又是炸彈，又有那些怪病，不用說整個世界被破壞，破壞三分之一或是一部分，就已經吃不消了，會導致連續的惡性循環。

我期望世界的人快點醒過來，我希望你們能大家告訴大家，一起拯救這個地球。不然怎麼辦？天堂是給那些比較好的人住而已，如果這個地球不在了，那些不好的人要住哪裡？所以為了那些不好的人，我們要多出一點力。

這個地球也是很寶貝，如果上帝要懲罰它、要消滅它，我們當然是順祂的旨意，我們也沒辦法做什麼。不過，能救我們還是要救，因為這個世界是很好的一所學校，很多靈魂可以下來這邊學習、成長。

## 6-2 與地球一起健康之道

### 簡約惜物--師父的提醒

#### § 節約用電

1991.09/Formosa (C)-87

我去哪個國家都會考慮到那個國家的經濟和環境。我不會因為自己有錢，就不顧慮到這些方面。當然我有錢，我可以安裝幾百台暖氣、冷氣都無所謂，但事實上我的房子都不裝冷氣。以前蓋那間木屋時，有位長住一直推薦說要幫我裝一台冷氣，我說不要，因為大家沒有裝，我也不要。

熱一點不會要人命，冷才可怕。冷會消耗很多元氣，你在那邊一直發抖、一直發抖，就無法集中注意力在工作上，那不一樣。我有時因為身體需要，偶爾會開一下電熱爐，比方說晚上比較冷的時候會開一

下，然後就關掉，不會整天用。而且我是選耗電量最少的。他們買給我那些400多瓦的電熱爐，我都不敢用。我認為不需要那麼多，我一個人用300瓦的已經太多了，因為我找不到耗電更少的電熱爐。每次他們買什麼電器，我都會檢查是多少瓦。我來這邊就變成電力專家，看什麼電器都先看多少瓦數。

今天他們從國外帶三個電爐給我，我第一個要找就是多少瓦。一位長住告訴我說沒多少瓦，我說：「一定很多！我知道那個國家製造的電器都是高瓦數。」結果真的如是。找到以後發現都是1500、1000瓦。我說：「退回給他們，我不用。」400多瓦我也不敢用，何況1000多瓦！我自己用木材烤火就可以了。除了晚上太冷或生病的時候，我的身體受不了，為了要保護這個身體給大眾用，我才會開一下，否則平時我都不用。

師父教你們什麼，我自己真的有做到。大家都節省一點，不然的話，資源無法耐用，我們最先傷害的就是自己。不是我們能用多少就用多少，認為這樣對自己好。說不定！悠樂有一句俗諺：「少吃一點，會飽得很久。」這是我的奶奶教我的，意思說你今天統統都吃光，明天就沒了。我跟你們說這些事情，也不是為了錢的問題，因為我們目前還負擔得起電費，不過大家還是不要用電那麼兇。

## § 從用薑，談愛物惜物

1991.12.24/ Formosa (C)-88

你們煮菜的時候，薑放得太多了，這樣子煮又浪費又不好吃。不只是浪費錢而已，還浪費很多事情，因為一塊地種薑了以後，好幾年都不能再種別的東西。聽說是因為土壤太辣了，如果再種紅蘿蔔下去，也許就會變成辣椒了（師父及大眾笑）。（同修：有六年不能種別的農作物）哇！種薑下去後，那塊地有六年的時間不能用。你們能不能想像？所以很浪費啊，這不只是錢的問題。

如果每個人做事都很細心、很節省的話，不只是利益自己本人而已，對整個國家、整個宇宙也有利益。所以不能因為我們有錢，我們就花費很多。不能這樣！因為世界的材料是整個世界要一起分享的。但是因為人們不細心的想法、很浪費的行為，所以世界上才會有一些人餓死。

例如，開發中的國家把糧食便宜賣給一些先進的國家，造成他們國內糧食不夠分配，很多人民因而餓死。如果有人太浪費，就會有人不夠用。

煮菜用的薑在別的國家是當作藥來用，一次喝一點點，或是用一點點煮成薑湯喝，可以使身體溫暖一整天。種這些薑，要花好久的時間。薑多數都種在山



不能因為我們有錢，我們就花費很多。不能這樣！  
因為世界的材料是整個世界要一起分享的。

上，農夫揸肥料上去，然後種在斜坡，一行一行種得很辛苦，不是簡單的事。

我們越浪費，業障越多。因為人家種東西、做東西都很辛苦、很辛苦，流淚、流汗做的。我們如果太浪費，超過自己的福報，那些超過的部分，人家的業障、功勞和痛苦，我們都要清付的。

所以有的時候，吃太複雜的東西或是太多人工加工的東西，會馬上感覺到那天打坐不好，不用等到犯戒或是吃肉什麼。吃那些加工太多或是人家太辛苦做出來的東西，我們也會被障礙，因為他們做的時候太疲勞，會發出抱怨的氣氛，染在那些東西裡面。

自古以來，修行的明師都勸我們簡單生活，能夠簡單就簡單。當然，我沒有說你們每天只要吃糙米飯加鹽巴就好了（師父及大眾笑）。我的意思是，在哪一方面能夠節省、能夠簡單，就盡量節省、簡單，這樣對我們好、對國家好，對整個世界也都好。

## 從小處、從個人做起

### § 愛護地球、享受自然

1993.09.11/H.K.(C)-6

師父教你們的生活知識並非是為了錢的問題。像我教你們怎麼樣採水果、怎麼樣照顧那些樹，如果它

有病，要給它噴藥，樹有時候也會生病，它會生蟲，蟲在裡面咬，然後樹就倒了。所以有空的時候要照顧樹木，懂得如何照顧的人就教不懂的人，大家一起照顧，每個人照顧幾棵，然後有水果長出來，我們就可以採收。

我們修行人做什麼都有其象徵性。當我們做這些行動的時候，就有那種保護的心態，有那種愛護的力量，我們在一個角落這樣做，然後擴散到整個世界，保護地球、保護農作物、保護世界的經濟、保護世界的食物，讓世界有越來越足夠的東西用、有足夠的東西吃。

並不是因為我們這樣做，就會省很多錢。事實上省不了多少，這只是一種象徵性，象徵我們保護的精神以及貢獻的心，表示說我們有貢獻一種保護的力量和肯定的力量給這個世界。如果每個角落都散發這種保護力量的話，世界就比較安全了。

如果大家都在破壞，沒有人保護，當然肯定的力量就越來越小，最後變成都是否定、破壞的力量，而沒有保護的力量，所以我們要平衡一點。即使人數少，不過我們力量大。因為修行人有

自古以來，修行的明師都勸我們  
簡單生活，能夠簡單就簡單。

那種集中的注意力，雖然只做一點事情，但結果卻比較大，影響也比較多。

所以不要說：「唉呀！這個山算什麼！幾甲而已，能幫助世界多少？師父何必這麼麻煩？」每個人幫助一點，合起來就很多了。因為他們在外面也是每個人破壞一點。任何事都是從個人做起。所以當你們做肯定的事情時，就應該知道我們是象徵做的。

我們做的時候，我們保護的力量會平衡這個世界的破壞力，如果沒有完全彌補過去，至少平衡一點。不然每個人都破壞，沒有人保護的話，世界遲早會變成沙漠。

現在山林已經越來越少了，像我們這邊也是一樣，四周的山都是光禿禿的，像和尚一樣。所以，我們要象徵性地平衡一點。如果我們這邊沒有保護這些山林，也像鄰地的山一樣，全都是光禿禿的話，你們覺得好看嗎？

還好有一些綠綠、林木茂盛的地方，所以夏天時，你們可以在樹下看書、打坐、吊床、乘涼、聊天、休息。如果全部這邊我們都不照顧，然後讓樹木都生病、越來越乾枯，然後都死了，整個地方變得光禿禿，跟那邊山頂一模一樣，你們覺得怎麼樣？是不是和現在差很多？

## § 在落葉軟毯上搭帳篷

1992.06.25/USA (E)-89

你們停車的時候，注意不要撞到樹木。更不要只因為它不合你們停車的需要，就把它砍掉，可以找其他地方停車。這些樹木在這裡可以美化和保護環境，對你們車子也有好處：夏天太熱，樹木可以遮陽；冬天下大雪，樹木可以擋雪，把雪分散到四周，而不致全部都掉落在你們的車上。它們很有益處，還能幫我們擋風，樹木對我們和我們的車都很有利益，不要把樹全部砍掉，否則就會破壞這片樹林。

我們應該儘量保存它們，同時又可以利用它們，這樣才是最好的停車場。如果以後有需要的話，我們可以撒一些碎石頭在地上。要是泥土已經夠硬，不會造成問題的話，那保持原狀就好了。不然的話，可能因為輪胎縱橫交錯的痕跡，而顯得不雅觀。

還有搭帳篷的時候，別把地表上的樹葉清掉。那些乾葉子可以隔絕土壤的濕氣，而且帳篷搭在上面就像鋪在地毯上一樣柔軟，所以樹葉很有用處。而且當帳篷拆掉以後，土壤也不會裸露出來而被傾瀉下來的雨水沖刷掉。土壤一旦被沖刷掉，以後就沒有山了。所以留著那些葉子，它們很乾淨、很柔軟又很美麗，你的腳踩在上面會感覺很柔軟，宛如地毯一般。

我看到很多你們搭帳篷的地方，你們都把樹葉清掉，這樣很不聰明。我們應該試著享受大自然，並保存自然環境的風貌，它們永遠都對我們有利益。所以在不是很必要的時候，我不准許人把樹木砍掉。

## 愛護自然，人人有責

### § 保護樹木及一切所愛

1992.06.25/USA (E)-89

人們砍掉太多樹木，已造成很多地方氣候嚴重改變。新栽種的樹木又沒辦法長那麼快，來不及取代原有的樹木，氣候因此變改，雨水也都流失掉，沒辦法保留在土壤中，因為樹木除了可以引來雨水，又能截流並保存住雨水，讓雨水慢慢地往山下流。這樣山林才能保留下來，也才能保存溪流和河川。

假如把樹都砍光了，我們就會缺水，氣候也會產生劇烈的變改，到時候人類將會承受不了。這也是為何有許多地方、許多國家會缺水，因為他們隨意砍伐樹木，沒有考慮到將來會有什麼後果。

我們往生後，我們的子孫還要在這裡住下去。師父往生後，這個中心還會在，而你們的小孩也會來。任何地方不是只供我們使用一、兩天而已，我們要把它們保留到將來。

同樣地，任何我們喜歡的事物也應該加以保存。我們應該為未來著想，而不是只有今天或明天用用就算了，然後不在乎地任意損壞東西。就是因為這樣，人類才破壞了許多美麗的地方，砍了許多樹，殺了許多動物。動物的存在有其特殊的原因，牠們也是地球的居民，我們沒有權利殺害牠們。

我曾經聽過有些研究顯示，動物有時也可以幫助人類治病。可能是因為牠們的愛力，所以很多人才喜歡養狗、養貓，而不在乎對生活造成的不便，以及牠們對人類的感情束縛。因為動物很可愛，而且很貼心，讓人類感覺很愉快，所以很多人才會飼養動物。

樹木、水和森林也有醫病功效。當我們走在森林裡時，是不是會覺得舒服一點？我們會覺得眼睛比較舒服，肺部比較舒暢，皮膚變光滑，心情也比較平靜，這全是大自然帶來的利益。樹木會釋放出氧氣供我們呼吸，因此，我們必須儘可能保存自然的原始風貌。

### § 日常的慢性破壞，危害不比戰爭小

1993.09.11/H.K. (C)-6

目前我們的地球被破壞得很厲害，人們濫砍樹木，破壞山林，許多漂亮的地區被人們破壞，變成沙漠，每年都有新的沙漠產生。你們看統計資料就知

道。因此地球的氣候也變改很多，變得很怪異，發生很多颱風、地震，還有變得忽熱忽冷，該冷的地方就熱，該熱的地方就冷，讓我們身體沒辦法適應。

比方說，各位住香港習慣了，每年到9月、10月，天氣就開始轉涼，然後到11月、12月就變冷，我們身體已經習慣了，每年都這樣子。一旦突然間變改，我們身體就會不舒服，然後生病，造成很多麻煩。

人類的破壞力很強，都沒有顧慮到大眾，不管當來，只管自己眼前的利益，所以破壞很多地球資源，然後也影響到世界的經濟。

有些地區如果沒有山林做水土保持，將雨水吸到土壤和植物的根部裡面去，然後再像河流一樣慢慢流出來的話，就會造成水災。而水災一旦發生，很多房子便被破壞、農作物被淹沒，然後影響到世界的經濟。比方說最近美國發生的水災，損失幾億美金，到現在還沒有完全恢復，這都是因為人類破壞環境造成的。

如果每個團體、每個單位和每個人都跟我們團體一樣，像師父教你們一樣，用愛心照顧大自然的話，我們世界就不會變成這個樣子。有時候，我們認為是那些激進的國家打仗，才會破壞我們的地球、傷害人命。事實上，不只是他們而已，任何小團體、小單位或是個人也會破壞地球，每天破壞一點，這也是慢性的破壞。

戰爭的破壞有時候一次就停了，影響十幾年就沒有了，因為大家都看得到戰爭不好，就停戰了，然後被破壞的地方可以慢慢重新再建設。但是慢性的破壞每天在世界的各角落進行，這種破壞不容易恢復，所造成的傷害和危險也不會比戰爭小。

§ 阿拉、佛陀或耶穌，會是綠黨的成員嗎？

1993.03.16/ Australia (E)-90

問：如果阿拉、佛陀或耶穌今天還在世，祂們會是綠黨的成員嗎？綠黨是指一群有環保意識的團體。

師父：有可能。為了人類自己，我們應該儘可能地保護綠色植物。但是我們也不應成為一個極端的自然崇拜者，認為樹比人類更有價值。樹是為了人類而生，所以當我們需要用到它們的時候，應該在空間、時間及人口允許的範圍內，儘量保護它們。因此，在這種情況下，有可能耶穌、阿拉等都會支持環保。

我自己也是大自然的保護者，我不允許同修們濫砍樹木，但是必要時，我們也可以砍一些樹來蓋房子，以便有更好的建築讓人們使用。所以我們不能一味地保護自然，而忽略了人類的舒適。最好要看情況而定，要判斷在什麼地方、什麼時間我們應該保護，以及保護到何種程度。

## 6-3 世界已擁有可立刻終止苦難之先進科技、醫藥及方法

### 素食之外，更要發展內邊愛力

2000.05.12/Korea (E)-91

問：這個世界有很多共業是因為人類殺害動物、虐待動物所造成，所以我在想：如果我們將素食的理念慢慢傳播出去，一定會逐漸生根，殺生會越來越少，整個星球的因果也會改善，這麼一來，很多方面也應該會跟著好轉。

師父：這個道理其實大家都知道。現在幾乎每個人都曉得素食的好處，但是我們的主要工作不是推廣素食，因為要追求靈性發展，一定要吃素。任何人如果渴望認識上帝，自然會接受素食。

問：如果人們不相信上帝，但起碼能接受素食，這樣有沒有幫助？

師父：幫助不大，因為吃素的動機才重要。如果不發展內邊的愛力，吃素也只是空洞的行為而已。我們應該用靈性的動機來支持我們的行為，而不是反過來用外表的行為來促進靈性的動機，所以真正的重點在於開展每個人內邊的愛力。我所做的一切，都是為了喚醒大家認識自己內邊的愛力，一旦渴望認識這種愛力，其他方面自然會跟著發展。

問：對，這樣的目標更美好、更高雅！

師父：要不然，你也可以告訴人們素食的好處，比方說，生活會更健康，又可以拯救地球等等。重要的不是你做了什麼，而是你的動機所具有的力量。

問：有一天晚上我夢見一些牛和豬，我感覺牠們好像希望我做這件事，因為對牠們有幫助。

師父：好，那你就試試看，你可以上電視去宣傳。我們大家可以做不一樣的事。

問：豬和牛也是眾生嗎？

師父：牠們也是眾生。或許牠們跟你有緣，你是牠們的救星，不妨為牠們做些事。

問：太好了！謝謝師父！

師父：不客氣！每個人可以走不同的方向、做不一樣的事，就像有的師兄師姊從事素食品的生產，這樣也不錯。不過，如果你建議我上電視只談吃素，這樣大家看到我，就只會想到素食，以後他們來找我，也全是為了素食。鼓勵人家吃素只是我工作的一小部分，如果把它變成主要的工作，當然也會有幫助，不過這樣太慢了，可能還來不及度任何人的靈魂，我就已經往生了。所以你們誰想推廣素食，都可以儘量去做。有些人可以倡導戒菸，有人推廣素食，這樣很好！

如果不發展內邊的愛力，吃素也只是空洞的行為而已。



## 智慧與開悟是解決問題的根本之道

1992.06.26/ United Nation (E)-92

問：感謝清海師父與我們分享您的智慧。我有一個關於世界人口增加的問題，以及因而衍生出的環境破壞和糧食需求增加的問題。對於世界人口的增加，師父您的看法如何？這是世界的共業，還是在給未來造業障？

師父：事實上不是人口過多的問題，而是人口分佈不平均。人口都集中在世界的某些區域而不想遷移到其他地方。我們地球還有很多寬廣的荒地尚未被開墾使用，有很多處女島、廣闊的高原，那裡只有翠綠的森林，沒有人類的蹤跡。比方說大家都喜歡擠在紐約，因為這裡比較好玩。如果政府能夠在各地創造就業機會，人們就會到那些地方工作。因為這裡工作機會多又安全，所以大家都聚集在這裡。如果那些地方的安全保障、就業機會都具備了，他們也會前往那裡。人們考慮生計和安全性，這是很自然的事。所以我們不必擔心人口過多，而應該替世人創造更有利的就業機會、居住環境和安全保障，如此一來到處都一樣了，就沒有人口過多的問題。

至於糧食的問題，你們應該很清楚，在美國有很多相關資料，裡頭提到素食是最好的解決辦法之一。素食足以維護世界的資源，並養活全世界的人口。因

為人們浪費太多的蔬食、能量、電力和醫藥來飼養動物，這些糧食可以直接用來養活人類。

如果我們的食物能分配平均的話，那麼推行素食對人類自己、動物和全世界都有利益。在某一篇雜誌的研究報告中指出：如果世界上人人吃素的話，世界就不會再開饑荒了。我們應該成立組織，我認識一個人，他能將米糠製成營養食品和奶品；在前次講經時，我們也談過這些東西，他表示只需花三十萬美元，就可以在斯里蘭卡養活六十萬人，包括那些窮人、營養不良的人、母親等等，這實在是太好了！

問題不在糧食不足，而是我們在世界各地浪費太多自然資源。上帝不會讓我們在這裡餓肚子，事實上饑荒都是人類自己造成的。我們必須好好思索該如何重建這個社會，這需要很多國家政府的恩澤，他們應該以絕對公正、清廉、高尚的服務大眾的精神，來造福人類，而不是造福自己。我們如果能得到所有政府的護持，就沒有問題了。

我們需要優秀的領導人物、良好的經濟組織、治理人才和清廉的政府。如果這些人才都修行的話，這個理想就會更快實現。因為他們會了解規範、戒律，知道要誠實清廉、知道如何運用自己的智慧，所以會採取很多措施和方案來改造人民的生活。

問題不在糧食不足，而是我們在世界各地浪費太多自然資源。

問：就我所了解，這似乎很困難，今天很多環境問題都和人口問題有關係，例如人口增加就需要更多的居住空間、更多的房屋，以及更適合二十一世紀需要的生活方式。在巴西熱帶雨林裡，也有環境濫用的問題，他們破壞那裡的雨林區，在土地上施放落葉劑造成水災，這和人口過多的問題也有關係。

師父：的確如是！世界上所有問題都是息息相關的。唯一的解決辦法是從根救起，而不是解決表面問題，根本在於靈性方面的安定（大眾鼓掌）。所以我們所要做的是傳播靈性的訊息和遵守戒律，這正是目前人們所欠缺的一環。...

很高興跟大家一起討論這麼有智慧的問題。人們會亂做，都是因為智慧不夠，就像你所講的破壞土地的問題，都是缺乏智慧的關係。所以解決問題的根本之道，在於智慧、靈修與開悟。

## 可立刻終止苦難之先進科技、醫藥及方法

1996.12.28/USA (E)-93

### § 影片「第三類奇蹟」的啟示

靈性的了悟可以實現一切願望，只要你是真的想要，並確信自己會得到，那麼你想當什麼人物、想擁有什么東西，都會實現。

人們通常會說：「好，我不認為會得到，不過祈求看看罷了！」這就是為什麼我們得不到的原因，因為我們早已認定老天爺不會給我們了。那也沒有關係，如果你衣食足夠溫飽，那就好了，不必要求太多。但即使你想多要一些也可以，並非不可能，我只是想告訴你們這一點罷了。

已經有這麼多人證明給你們看，即使只是藉由心智的力量，他們也可以移動物品，可以走在火上、水上，可以用刀子從一隻耳朵刺穿出另一隻耳朵卻不會流一滴血，什麼事也沒有。這只是運用心智的力量、運用阿修羅的力量而已，就可以做到。

有部由約翰屈佛塔（John Travolta）主演的美國電影，片名叫「第三類奇蹟」（Phenomena），片中敘述一個人具有移動物品的能力，也能知曉遠方所發生的事，並預知一些事情以及隔空通曉他人的信息，但很多人即使親眼目睹，還是不相信，他們不相信這只是意志集中的關係，有的人甚至為了科學研究，想要動手術打開他的腦，查看他的大腦跟所謂平常人的大腦有什麼不同。

沒什麼不一樣。他們即使把所有的腦神經分割成千百萬條，也找不出有什麼不同。人與人之間確實有些微差異，但只要集中注意力並善加運用，那就沒有任何差別了。如果解剖這個物質的頭腦，會發現差別不大。

所以擁有才華的人、誇耀自己有靈力的人是很危險的。因為人們還沒辦法接受，超過物質層面的事他們不懂，多數科學家只相信那些摸得到、能證明出來的事物而已。所以有時天才很難在這世界上生存。很多天才來來去去，沒人理會，無人識得，甚至還受到社會傷害。只因為人們是那麼無知，不了解天才所知道的，所以不相信，並故意傷害他們，有時候想辦法用物質上的證明，傷害那位天才或有才能的人，或是有靈性的眾生。

### § 善待天才與奇人

美國有位很有名的靈媒--愛德格·凱西(Edgar Cayce)，有些人不相信他有集中意志使靈魂出竅的力量，不相信他能附身在別人身上，或用靈力尋找東西，所以他們就想測試看看，把針刺進他的指甲裡，看他是不是沒有任何知覺。天啊！他在出魂的時候是沒有感覺，可是等他醒來的時候，他會感覺到的，可憐的傢伙！

所以有時社會就是這樣對待天才或不平凡的人，不是在耶穌的時代才這樣，每個時代都是，人類有時會做些怪異的事，沒什麼好驚訝的。還有很多發生在其他國家的類似事例，不過這些就夠了，這種令人沮喪的事情，不必多講。

事實上，根據一些研究和我的淺見，我們擁有許多先進的科技、先進的醫藥及先進的方法，可以立刻終止這世界的苦難，就在此刻，不再有饑餓，不再有苦難，不再有不治之症。人類已經很進步了，我們已經發現很多物質，即使是最致命性的疾病也能對抗。然而，有時候整體社會卻選擇不予採用，為的只是要保護經濟。我想是這樣，這方面你們比我還清楚。

並非上帝不給我們一切，並非上帝不能做不可能的事，是我們自己，障礙是在我們自己。因為我們的信心有時很薄弱，無法相信如果上帝賜給我們治癒疾病的方法，祂就會給我們另一種方式以維持醫療系統，而不致於讓它崩潰；如果上帝賜給我們方法找到免費的能源、免費的電力，祂就會給我們另一種辦法以維持整個工業，而不致於讓人們失業。他們總會找到其他工作的，他們一定找得到其他事做的。我們應該減少需求，過一個比較簡單的生活，這樣就不必終日奔波，為了工作、賺錢而掙扎。

許多天才都可以向世人證明這是辦得到的，這世界可以在一剎那就變成天堂，即使是物質方面也不例外。不過，一定是世人的信心太小、太薄弱了，所以他們才那麼害怕去嘗試。舉例來說，假如很容易就醫好所有的病人，那麼大眾熱門的話題--醫療保健系統將何去何從？只是提到醫療保健而已，人們就開始恐慌了，更別提給人真正的醫藥、真正的靈丹妙藥。

多數科學家只相信那些摸得到、能證明出來的事物而已。所以有時天才很難在這世界上生存。





也許我講得太多了，你們不一定要相信。我有權利暢所欲言，你們也有權利信所欲信，我們雙方都有權利以自己的方式做事。我把我所相信的說出來，不過你們不一定要相信，信不信由你們自己決定。或者你們可以研究我的建議與評論，然後自己印證看看我所說的話對不對。最起碼我告訴你們一些事情，然後你們就有機會去證實正不正確；如果我沒告訴你們，也許你們根本不會知道有這種事，甚至沒有機會證明一下自己的智商。所以自己去做些研究吧。

世界上所有問題都是息息相關的。  
唯一的解決辦法是從根救起，  
而不是解決表面問題，根本在於靈性方面的安定。



1994 清遠天山道場

## 提昇自己， 體驗超世界的光與音

修「觀音」法門，不只是改變我們的精神、概念和智慧而已，同時也會改變我們身體的器官和細胞，讓它們變得新鮮，毒素都被排出去。不過，如果我們沒有空打坐，就不會產生改變。

～清海無上師(詳見本書第五章第二節「光音自覺靜坐法」)



<附錄一>清海無上師2006新年談話摘錄

## 政府應該帶頭 向肉食、菸、酒等毒藥說不！

2006.01.08以英文講於英國舍瑞；  
曾刊載於清海無上師新聞雜誌164期「師父開示」專欄

**師父** 我想將來所有政府制定的食品法規，都會採取類似現在防制菸害所使用的方法：在香菸盒上標示一些如「抽菸會致命」，或是「抽菸會危害健康，引發肺癌，縮短壽命」等警語。如果他們能在肉品上這麼做，很多人就不會再吃肉，那麼不久的將來，大家都會變成素食者了。

我建議領導者或政府機關，應該警告大眾肉食的危害，或至少強制規定在肉鋪放置一隻牛的屍體。要是能夠播映整個屠宰過程的影片，那就更好了，因為這樣一來，就可以讓消費者知道他們付錢買到的，究竟是什麼樣的東西了。否則我總覺得那像是在欺騙消費者，因為那些肉販只賣已切好的肉給顧客，根本看不出原本動物的形狀。比方說，有時雞會整隻地賣，不過多數時候他們只賣半邊的雞或是肉塊，已經看不出來原有的模樣。顧客沒看到雞的頭是怎樣被活生生地剝掉，沒看到牛被

單腳吊掛起來放血時，牛血慢慢滴到地面上的慘狀，也沒看到豬被宰殺刺喉時，四隻腳還在掙扎亂踢的模樣，而且有時屠夫沒刺中要害，還得再刺一次！這些過程顧客都沒看到。還記得我那個節目—「真正的英雄」嗎？

(DVD編號#760 免費觀賞<http://al.godsdirectcontact.org.tw/>)



同修：喔！是的，那也是講這方面的事。而英國政府目前也正在推行公共場所全面禁菸。

**師父** 是，你們一定想不到，這還是愛爾蘭先發起的！你們相信嗎？一個酒館林立、喝酒人口眾多的國家，卻具備有充分的常識，決定在公共場所禁菸。而現在其他國家也逐步跟進，已經有很多國家跟著做了。愛爾蘭太好了！這樣對那個國家很好。我真的為他們感到光榮，因為抽菸對誰都沒有好處，這一點大家很久以前就知道了。雖然香菸的包裝盒上標註有警告標語，不過還

是有人照買來抽，所以乾脆在公共場所一律禁菸，這樣起碼能保護那些不抽菸的人。

不過有時情形還是很糟糕！就拿我下榻的旅館來說，雖然我住在禁菸的樓層，但我在浴室裡還是聞得到菸味。想不通為什麼隔壁的房客要躲在浴室內偷抽菸呢？有些人就是很不守規矩，因為我每天都聞到菸味。他們以為躲在浴室裡面抽就沒事了，可是菸味還是會飄到我的浴室來，因為他們打開抽風機，而旅館浴室的通風系統都是相通的。有時人們偏偏喜歡去禁菸區抽菸，純粹只是出於叛逆之類的心態。

因此，將來不但要禁菸，而且違法抽菸的人還應該要被罰款。比方說，任何乘客如果在飛機上的廁所抽菸的話，就得繳交2000美元罰款。每個地方都可以這麼做，包括飯店也是。如果被抓到，就得繳交罰款。應該強制施行這種政策，因為光靠宣導是不夠的，大眾並不怎麼遵守規矩，在道德上也不夠誠實。

此外，酒瓶也該貼上像是「喝酒會損害大腦，引發嚴重疾病」的警語，或至少要標示「酒會要人命」。酒真的會要人命！每年全世界都有成千上萬的人因酒醉駕駛而肇事死亡，這一點大家都知道。

不過酒駕喪生還不是最悲慘的情況，有些人寧可死掉，也不願一輩子殘廢，成為家庭和社會的負擔，讓自

己和親朋好友痛苦、難過，那樣比死還難過。當然我們不希望任何人因喝酒而喪失性命，但是如果一個人已經斷手斷腳、神智不清，只能半死不活地躺在那裡，是不是生不如死？那會成為社會的負擔、納稅人的包袱，也會讓很多人悲傷。如果必須日以繼夜地照料一位這樣的病人，你們能想像他們家屬的心理壓力有多沉重嗎？那是不是比死還糟糕？

還有，對於那些父母因喝酒而出事的小孩來說，他們就像沒有父母一樣，甚至比孤兒還可憐。當這些小孩去學校，被大家問到父母的情況時，會覺得丟臉、尷尬和難過。那些家裡有人像植物人一樣躺在醫院或家裡的小孩，往往會有心理方面的創傷，因為小孩子不知道該如何向人解釋，於是其他小孩就會取笑他或是取笑他爸爸。你們能想像這些事嗎？那不是只有當事者死亡的問題而已。

我們並不希望看到有人因酒醉駕駛而死掉，不過由許多案例來看，那樣似乎還比殘活下來所遭遇的悲慘情況要好些。因為這種不幸事件的影響很深遠，不只是當事人受苦而已，連親朋好友也深受其害。光是談到這些事，就已經讓人很不舒服，更不用說如果是我們自己或家人遭遇到這種情況，會是多麼地痛苦。

所以我認為政府還沒有善盡職責。他們至少可以將每一樣危險的東西都貼上警語，讓小孩看得到。他們光





只是禁止小孩喝酒，但是小孩根本不懂為什麼不能喝酒。如果小孩子拿起的每個酒瓶上面都寫著：「喝酒會損害大腦、降低智力，會減損對一切事物的判斷力。」至少小孩一看到警語，就會恍然大悟，明白為什麼不能喝酒。如果只是偶爾在電視或報紙上宣導，小孩不見得會剛好看到，電視也沒有每天播放這類廣告，讓小孩明白喝酒不好。大人只是用口頭告誡他們不要喝酒，你們也知道小孩子年輕氣盛，又很叛逆，你越是禁止他們喝酒，他們越是想盡辦法偷喝，像是自己去買來喝、去偷來喝，或是互相挑戰來喝，甚至闖進酒館偷酒喝。這樣反而造成反效果。他們為什麼不在酒瓶上貼標籤，或至少標示警語呢？讓小孩知道為什麼不能喝酒，就像在香菸盒上標示警語那樣，這麼一來，起碼會使一些小孩醒悟過來，或讓小孩從一開始就知道喝酒真的不好。

同修：師父，我認為政府並沒有全力禁菸，原因是他們擔心經濟會受到影響，因為香菸稅是一項很大的稅收來源。

**師父** 不過政府還是有努力，他們將警告標語標示在菸盒上。為什麼酒類不也這麼做？難道也是經濟考量嗎？政府還有很多方面可以課稅；只要不再打仗、不再花大筆金錢製造武器，那些經費就足以拿來餵飽全世界的人了。

所以政府應該將所有會危害人的東西，無論酒還是什麼，都貼上警告標語。因為身為國家的領導者，他們

應該要這麼做。保護人民是他們的職責，不該等到人民生病或瀕臨死亡，才花很多納稅人的錢去醫治這些人，有時也沒辦法救治，已經為時已晚。就算最後這些病患治癒了，他們也飽受折磨，整個家庭跟著承受麻煩，以及情緒和心理的痛苦。

我真不懂全世界的領導人都在做些什麼、都在忙些什麼！他們應該處理這些基本問題：除了實施禁菸，違法的人也要處以罰鍰，就像犯法一樣。如果有人往別人背後捅一刀，兇手會被抓去坐牢，至少關上一陣子；同樣的，要是有人將煙吹到別人的鼻子裡，害人致癌或生病的話，這種人也應該坐牢或被罰款，這樣他們才不敢再那麼做。在別人面前抽菸是另一種行兇，也算是一種侵犯、傷害他人的行為。抽菸真的會傷害人體，就跟刺傷別人一樣，只不過受害者痛的方式不同，是那種慢性、無形的傷痛。每個人都知道二手菸對人體危害很大，會使很多人喪生、痛苦，讓成千上萬的民眾生病，造成國家社會福利系統的負擔。這點大家都知道，可是卻沒有人採取任何行動。

如果政府擔心因為警告人民不要買菸，或是因為香菸盒印製了警語導致人民減少買菸，造成經濟衰退，到頭來政府還是得把菸草業的稅金用在抽菸的受害者身上，支付他們的醫療費用，那又有什麼用？



同修：有相關研究報導指出，那種醫療費用更高。

**師父** 沒錯！首先，政府要花費更多的成本；其次，會造成民眾痛苦不堪。這不是只有錢的問題而已，抽菸會使人身體病痛，精神受苦，也會戕害全國人民的聰明才智。長久以來已經有許許多多的人由於抽菸、喝酒而導致腦部受損，這些人才原本可以投身建設國家，建設一個更祥和、更明智、更理性的世界。

大約一百年前，喝酒還是被明令禁止，而且是非法的，我不懂他們為何解除禁酒令。每個人都知道酒是穿腸毒藥，卻還依舊公開販售。雖然只有成年人可以買酒，可是如果家裡總是擺著一瓶威士忌，大人又成天喝酒，那如何禁止家裡的小孩喝酒？還有，當大人們跟朋友聚會，坐在岩石上或是其他地點，一邊喝酒，一邊愉快地聊天，一副很酷的樣子。這樣的畫面會讓小孩深信：喔！喝威士忌會讓人開心！

或是在某些浪漫的場合中，父母坐著一起喝威士忌或其他酒類。小孩看了心裡當然會想：「喔！想要羅曼蒂克，就要像爸爸媽媽這樣。」於是他會邀請女朋友來，遊說她一起喝酒，以為這樣才符合電影裡或家裡看到的羅曼蒂克畫面。

如果社會教導小孩一堆垃圾，卻又期望世界和平、井然有序，期望小孩乖巧聽話、頭腦聰明，畢業後當個

好公民等等。但是當小孩看到大人這種壞榜樣時，又怎麼能倖存在這個世界上成為好公民？

所以我們一定要大聲疾呼，我們的話會造成影響。我們只管開口說，別人聽不聽隨他們，至少我們說出來了。本來就應該這麼做。如果不在酒瓶上印標語，至少餐廳裡也應該標示：「喝酒危害生命」。為什麼單單只禁菸而已？香菸造成的傷亡並沒有酒類多，酒精造成的影響甚至比香菸的影響更快速。如果有人喝醉了出門，被別人激怒，他們會大打出手、互相殘殺，甚至將對方刺成重傷。喝酒的後果是那麼立即可見，為什麼不在酒瓶上貼上警告標語？我實在不懂。

此外，酒精會損害人的腦部，這是每個人都知道的事。而且腦部一旦受損就無法修復，除非是喝很少量的酒，而且接著很長一段時間都不再喝酒，那麼腦部受損的區域才有時間復原，但也不是永久復原。如果你不停地傷害它，它就回復不了。如果你喝烈酒的話，那麼你的頭腦就永久毀損了。無論酒精進入哪個部位，都會損壞那個區域，腦神經一旦受損就無法復原了，這是許多人都知道的事實。現代人有電視可看，有報紙可讀，不能說你不知道這些知識，所以為何不將警告標語印在酒瓶上呢？

以後連肉鋪裡會危害人類的東西，也應該貼上警語，



在每一小塊肉包裝上標示：「你以吃屍體維生！」、「為了你今天一頓飯，某些生命被殘忍地殺害。」這麼一來，至少顧客會先明瞭，再作選擇。而且還要將死牛或牛隻被殘殺的照片貼滿肉鋪的牆上，至少讓民眾知道自己正在掏錢買什麼。如果做買賣是靠矇騙顧客上門來購買，那就像詐欺一樣，一點也不誠實。

同修：有時肉看起來並不像肉，因為它們被做成火腿或香腸之類的東西，所以小孩嘴裡吃著香腸，卻不知道香腸是什麼東西做的。

師父：對，他們不知道。我認識一個人，他有個四歲大的姪子一點都不愛吃肉，只喜歡不含肉的東西。但是他父母卻一直強迫他吃肉，有時甚至害他生病。所以我告訴我那位朋友，應該說服那對父母讓小孩自己作選擇。之後的情形如何，我就知道了，但至少我已經盡力了。

我們無法說服全世界的人都不吃肉，不過至少要儘量告知周遭的人，儘可能去做。如果我們一起努力，一定會有結果。我們可以透過電視、廣播電台、小冊子或傳單來宣傳，隨時隨地呼籲大眾：「成為一位素食者吧！至少今天吃素，可以拯救一條無辜的生命。」把牛被單腳倒掛在天花板的圖片印在傳單上，把它印出來，讓人們看看牛是如何被殘殺的。

同修：師父，英國素食協會已經在這方面下了很多

功夫。他們有特別為學校設計些活動，同時也製作了上面印有動物臉的T恤。

師父：是，我知道。要印就應該印牛被倒掛在天花板，屠夫在一旁拿刀的圖片，這比長篇大論更有力量。我希望這樣能真正撼動一些人的心，讓他們採取一些行動。即使人們不聽我們的勸告，以致於挽救不了他們的靈性，那至少我們可以拯救一些可憐的動物。

我們還應該做些什麼來淨化這個星球呢？我們可以在校園裡張貼些警告標語，到處貼些像是「毒品會致命」、「毒品有害心智」、「吸毒會使你上癮而無法自拔」、「吸毒使人傾家蕩產及性無能」之類的標語，這些都是千真萬確的事！我們為何不宣導這些事情呢？這些都是事實。吸毒會使人軟弱沉迷，臉色蒼白難看，又臭又老又病，為何不在校園裡宣傳這些事實呢？不要光在那邊說「禁止吸毒」，應該要全盤解釋清楚，因為學生的課業繁重，並不是每個小孩都會讀到全部的訊息。如果老師沒有說明清楚，或只提一兩次的話，還是不夠的。

我們應該到處張貼關於毒品、酒精以及肉食害處的標語，例如「為了你今天的晚餐謀殺了一條生命」，把這個標語印在每盒牛肉或豬肉上，看看有多少人還會想買肉，讓人們去想想看。殺害人命叫做謀殺，殺害動物也同樣是謀殺！動物牠們只是四處走動，對你無害，但



你卻跑去把牠殺了，那就是蓄意謀殺，要不然該怎麼說呢？所以我們應該說：「為了你餐桌上的這塊肉，一條生命被謀害了。」看看大家會怎麼想。

將來如果所有政府都能確實盡責，更有道德、更堅定，而非只為經濟擔憂操心的話，世界會越來越乾淨。因為把收來的稅拿去支付病患醫療費用的話，怎麼算都划不來。這些東西會讓許多人受苦，不單是在治療過程中要受苦，有些人甚至根本治不好，即使讓他們服用再多的藥，接受最先進的儀器治療，還是無法康復。這樣倒不如根本就不要賣香菸，或在菸酒上面標示警語，這麼一來患病的人就會減少，我們也不必去支付那些醫療費用了。這些醫療的開銷遠比稅收來得高，豈不是在做虧本生意嗎？任何明智的政府都應該好好精打細算，就會知道怎麼做才合乎經濟效益。此外，警告大眾和保護人民本來就是政府的職責所在，他們有義務照顧人民的健康和安

全。有太多好事你們可以效法，你們可以從我做事的榜樣，過去的事蹟及教理中去找。我從不禁止你們做什麼，你們可以戴高級珠寶，我甚至還為你們設計天飾。有慶祝會時，你們也可以穿漂亮的服飾。我們並不常需要那些東西，但是想要的話也可以，如果不必要就不用，我們怎樣都自在。我們的美麗是由內向外散發出來，所以

根本不需要穿華麗衣服讓自己好看，但是如果有人想要穿，我也不禁止。我不想讓你們當個苦行僧，只要記得吃素就好，這是為了長養慈悲心。只要你內在越美，外在各方面也會越美，你的穿著品味也會更好，一切都會一天比一天更好。

很久以前，譬如在中國，很多國王本身就是靈性導師，像堯、舜都是明師，而且他們都愛民如子。那個時代夜不閉戶，人民也不用繳稅給國王，完全不必為國王做任何事，一個社會理當如是。

所以每個政府都應該頒獎給我們、嘉許我們：「你們做得很好，是在幫助政府！」何況我們還是義務做的，他們不需要付錢給我們。因為每個政府都需付錢請警察或軍隊來防制犯罪和保護人民，而我們正是做同樣的事，而且不支領薪水呢！我們不會跟警察發生衝突，沒有傷害任何人，更沒有任何武器去傷人，所以怎麼可能是壞人呢？怎麼會有政府不懂這個道理？可見這個世界還是很落後。當然上帝是不會記恨的，祂還是一直在幫忙把每個人都提昇上去！

不妨想想，要是每個人都跟我們一樣，即使他們不吃素，那就先從不喝酒、不碰毒品及不抽菸開始，如此一來，他們會變得更神清氣爽、身體健康，還可以省下很多錢。人人都會更快樂，擁有好的房子及車子，身體





健康，家庭安樂，同時也為孩子們樹立一個良好的榜樣。如果我們能戒除酒、肉和菸，家庭會更和樂，學校環境也會更好。

由此可知，淨化生活真的會產生很大的效應，它會影響到每一件事，不僅是個人或家庭，還會影響整個社會，這也是為什麼我認為世人都應該這麼做的原因。只要他們依照我們的榜樣去做，不必來跟我學打坐，也不必全都成為聖人；我可以不用去教他們，他們也不必來找我，只要淨化他們自己的生活就足夠了。他們可以向上帝或其他對象禱告，不過他們的美德及良好的生活方式自然會影響全世界，整個世界都會成為天堂，根本不需要我。

怎麼世人都沒有發現這一點？為何沒有更多國家領導人努力推行這種純淨的生活方式，建立一個人人都會快樂和平的天堂呢？如果他們真心想要照顧同胞，就該那樣做，至少要努力去推行，樹立典範。因為那正是當權者該做的事，他們有能力改變整個世界的！身為一國的領導人，至少也可以改變自己的國家。只要一步一步來，就會很容易。我們不妨也開始擘劃一個風氣純淨的社會，以及每個政府都應該要推行的事情，也許這樣的夢想會成真，事實上已經開始了。

我認為問題的根源還是在酒、菸和毒品，從那裡一

切事情都變壞，因為人一旦失去理智，什麼事都做得出來。在佛陀的時代有個故事，那時有人教導民眾要持戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語及不喝酒，不過有個人說他除了「不喝酒」之外，其他四個戒律都可以持守。結果他喝酒之後，就跑去殺人，殺人之後又說謊，接連做盡各種壞事，這一切都只因為他喝醉酒。酩酊大醉以後，要是有誰擋他的路，他就殺那個人，要是有人想勸阻他的話，他也將對方殺掉。因為那時他已經無法控制自己，不知道自己在做什麼。

所以我衷心希望將來所有政府都能這麼做：首先將有關酒精危害的警語，張貼在每一家賣酒的商店裡，接下來印製有關肉類和魚類的警語，像是：「有些生命因為你而被謀殺了」，起碼要向大眾宣導這些事實，讓人們能有所選擇。因為人們也許不知道這些實情，他們知道自己在吃肉，可是因為長久以來每天都這麼吃，所以也不會多想什麼。多數的民眾都沒被好好教導，他們只知道那些「優良」肉品和烈酒等的廣告，那些全都是騙人的！所以如果讓大家知道這正是他們的選擇時，他們可能就會去思考。你們不必強力推行，非得要別人吃素不可，只要讓大眾知道為什麼要吃素，讓他們知道還有另一種選擇，可以不用殺生就可以活下去，大眾自己就會決定，他們知道那將是比較明智的選擇，不過前提是必須讓大眾有足夠的知識來作選擇。





## 人類為了肉、酒、菸 所付出的高昂代價

以下的統計分析是人類因為吃肉、喝酒、吸菸所付出的沉重代價。我們真的要讓肉、酒、菸繼續破壞自己的生活及社會結構，使地球變成人類及動物的苦海深淵嗎？

### 肉食的昂貴代價

#### 人類生命 (2002年)

死因	總死亡人數 (單位：百萬人)	因肉食而死亡的比例 (單位：%)	與肉食有關的死亡人數 (單位：百萬人)
所有死因	57.03		
心血管疾病	16.73	85 (註1)	14.20
癌症	7.12	60 (註2)	4.27
傳染病	10.90	61 (註3)	6.60
糖尿病	0.99	50 (註4)	0.50

總計：兩千五百五十七萬人 壽命損失總數 =1億6千2百萬年

資料來源：2004年世界衛生組織報導 (註5)

醫療費用 (僅美國地區)：每年支出三百億至六百億美元

資料來源：預防醫學1995年11月刊：《歸因於食肉的醫療花費》

Prev. Medicine. 1995 Nov; 24:656-7 (註6)

動物喪生總數：四千兩百四十億

資料來源：聯合國糧食及農業組織2005年統計資料庫 (註7)

### 喝酒的實際代價

賠上生命	全世界每年有一百八十萬人因喝酒而死亡 每年損失六千萬年的生命 (註8)
造成不幸的事故	虐待兒童的事件中，百分之五十與飲酒有關 對親人施暴的案例，百分之三十與飲酒有關 暴力的行為，百分之四十至八十與飲酒有關 企圖自殺的案例，百分之二十至五十與飲酒有關 (註9)
腦部受損	酒精性暫時失憶：忘記部分或所有飲酒時發生的事情 睡眠障礙：斷斷續續的睡眠 失憶及癡呆：學習障礙，遠、近期記憶喪失，視覺空間、認知、抽象思考及概念理解能力受損 腦實質萎縮 。顯葉皮質 (聽覺、理解及口語表達)， 。海馬迴 (記憶、方向定位)，小腦 (註10) (平衡、協調)， 下皮質層 (長期記憶) (註11)
器官病變衰竭	眼睛 (菸酒弱視)、心臟、肝、腎、食道、胃、小腸、胰臟、神經、血球、肌肉、骨骼、生殖器官以及內分泌腺體
新生兒先天性缺陷	西方國家中，造成智能障礙的主因 胎兒酒精症候群：造成嬰兒身心發育遲緩、臉部畸形 嬰兒猝死症 流產 (註12)



## 抽菸的真正代價

生命	全世界每年有五百萬人死於菸毒 每年損失六千一百萬的壽命年數 (註13)
健康	肺臟、咽、喉、心血管系統、腦部、皮膚、口腔、腸胃道、胰臟及血液方面的疾病 喪失聽力、視力及嗅覺 無精打采、注意力渙散、憂鬱 口臭、掉牙齒、掉髮
親人好友	經由二手菸危害他人 吸菸者的子女是罹患氣喘病、嬰兒猝死症、支氣管炎及膿性中耳炎的高危險群 (註14)

### 附註

1 「低脂素食不但能降低85%心臟病發作的機率，而且能降低60%的罹癌率」

美國國家心肺暨血液研究中心的威廉凱斯特利醫師，弗萊明漢健康研究計畫 (Framingham Health Study) 的主持人。這是醫學史上為期最長久的流行病學的研究，時間從1948年起開始，約有一萬名研究對象，並發表了1200篇研究報告。

2 「只要吃素就能預防大多數的癌症、心血管疾病及其他退化性的疾病」

紐約時報：「有史以來關於飲食及其可能導致疾病大規模的研究中，最詳實的一個！」科林康貝爾博士，前美國癌症研究中心資深顧問，康乃爾-中國-牛津營養、健康與環境研究計畫 (Cornell-China-Oxford Project on Nutrition, Health and Environment) 的領導人。

「如果您開始吃素...就能改善心臟病。預防心臟病。我深信如果您改變飲食並且戒煙，您將能預防大多數的癌症。只要依照這些步驟，就能預防大約70%或80%的癌症。而且很明顯的，你也能擺脫許多其他疾病。」

尼爾巴納德醫師·責任醫學醫師委員會理事長

3 倫敦英國皇家學會期刊B系列：生物科學，2001年7月號 356(1141):983-9，  
《人類新興疾病之危險因子》 Risk factors for human disease emergence.

Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 2001 Jul 29;356(1411):983-9

註：61%在此是指源自於動物的傳染性疾病，意指在1415種人類傳染性的疾病中，有61%是從動物轉型而來，這通常是經由狩獵或是飼養的途徑，例如愛滋病源自於長期獵殺猴子。因此61%這個數值提供了一個整體的估計，統計由於「過去」吃肉，因而演化而成為人類疾病所導致的死亡數。

現代人的肉食造成有多達75%的新型疾病是由動物所引起的，這是因為動物族群數量增加變遷的結果。當牲口數上升時，病原體突變的速度也會加快，因而產生流行性的疾病，造成族群數目突然毀滅性的減少。在過去10年爆發的最具致命性的疾病中，有92%是由動物身上傳播出來的。(請參照：2005年7月美國國家科學院(National Academy of Science)出刊的《動物的健康面臨抉擇》  
網址：[www.nap.edu/reportbrief/11365/11365rb.pdf](http://www.nap.edu/reportbrief/11365/11365rb.pdf))

以下毀滅性的疾病一直都是肇因於肉品的生產：

疾病	死亡人數(百萬/每年)	病源
後天免疫缺乏/愛滋病	2.78	叢林肉源(猴子)
流行性感冒	2.17	豬和雞
結核病	1.56	牛
麻疹	0.61	牛
百日咳	0.29	豬
總計	七百四十一萬條生命	

此外，還有許多源起於昆蟲的熱帶疾病。有部分時期需靠家畜當它們的宿主，如瘧疾（每年造成一百二十七萬人死亡）、非洲昏睡病及登革熱等等。另外還有許多會導致腹瀉（每年因而死亡人數達一百七十九萬人）的疾病，如肝炎、霍亂都是經由受到污染的肉品或是遭到家畜排泄物污染的水傳播的。

這些疾病多數發生在鄉村地區的小孩身上，所以很少通報出來。依據世界衛生組織的推估，實際發生的病例可能比通報的數目多出三百到三百五十倍。每年五歲以下的孩童遭受大約十五億次的腹瀉，其中有兩百萬人死亡。雖然初始的腹瀉也許不會直接導致死亡，但亟易使患者處於營養不良的狀態，造成免疫力的低下，使得這些嬰幼兒更易罹患其他的疾病，這包括了經由食物傳播的疾病（食源性疾病）。一般說來，每年約有30%的世界人口罹患食源性疾病，這些疾病大多數是由吃肉或是飲用遭到家畜污染的水而引起的。科學家估計畜牧業造成此問題的比重，從百分之五到九十五不等，不過一般咸信肉品的生產及消耗是導致每年數百萬致命性傳染病例的成因。

網址：[www.fao.org/documents/show\\_cdr.asp?url\\_file=/DOCREP/006/Y4962T/y4962t01.htm](http://www.fao.org/documents/show_cdr.asp?url_file=/DOCREP/006/Y4962T/y4962t01.htm)

4 <http://www.ajph.org/cgi/content/abstract/75/5/507?ijkey=iQuiFSn4TiaFg>  
<http://www.pcrm.org/health/prevmed/diabetes.html>

5 [http://www3.who.int/whosis/menu.cfm?path=whosis,burden,burden\\_estimates,burden\\_estimates\\_2002N,burden\\_estimates\\_2002N\\_2002Rev,burden\\_estimates\\_2002N\\_2002Rev\\_Region&language=english](http://www3.who.int/whosis/menu.cfm?path=whosis,burden,burden_estimates,burden_estimates_2002N,burden_estimates_2002N_2002Rev,burden_estimates_2002N_2002Rev_Region&language=english)

註：生命損失年數 = 早夭死亡所損失的生命年數

研究結果顯示，素食者在許多疾病的罹患率都較低，例如阿茲海默氏症。  
 ([http://www.pcrm.org/health/prevmed/diet\\_alzheimers.html](http://www.pcrm.org/health/prevmed/diet_alzheimers.html))

富含蔬菜水果的素食或部分素食經常被開立用來作為幾乎是每種病症的療方。例如，醫師囑咐肝炎患者減少食肉量，以免併發肝性腦病變而造成腦部嚴重的受損。

除了疾病造成的死亡外，每年還有五十萬人死於飢餓。眾所皆知只要有一個國家(譬如美國)能夠稍微減少肉食的消耗量，多餘的食糧就足以餵飽全世界挨餓的人，還綽綽有餘。

肉品產業帶來其他的災難，還包括了每年部分七十三萬通常是因可耕農地的減少而導致暴亂和戰爭的受害者。毋須多言，素食者是不會從事殺害他人的活動。

6 [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list\\_uids=8610089&query\\_hl=10&itool=pubmed\\_docsum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=8610089&query_hl=10&itool=pubmed_docsum)

7	種類	遭屠殺的數量 (單位: 百萬)
	牛	324.00
	豬	1300.00
	山羊	369.00
	馬	7.40
	駱駝	1.40
	兔子	869.00
	綿羊	540.00
	雞、鴨、火雞、鵝	51800.00
	魚	369000.00
	總計	424210.00

資料來源：2005 (FAOSTAT) 聯合國糧食及農業組織：<http://faostat.fao.org/>

(魚類計算方面，近海、深海、淡鹹水兩棲、章魚/烏賊類以一公斤為單位，蝦貝類以零點一五公斤為單位，再加上另外百分之八誤補的數量。人道對待動物協會(PETA)估計美國捕上岸的魚獲量約達兩百億)



## 〈附錄二〉

8 [http://www.who.int/substance\\_abuse/facts/global\\_burden/en/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/facts/global_burden/en/index.html)

9 <http://www.euro.who.int/document/e76235.pdf>, 《喝酒及其社會影響》

10 [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=9783561&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=9783561&dopt=Abstract)

11 Harrison's Principles of Internal Medicine, 16th edition McGRAW-Hill, Inc.  
<http://www.accessmedicine.com/resourceTOC.aspx?resourceID=4>

12 [http://www.childhelpusa.org/abuseinfo\\_stats.htm](http://www.childhelpusa.org/abuseinfo_stats.htm)

13 [http://www.who.int/substance\\_abuse/facts/global\\_burden/en/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/facts/global_burden/en/index.html)

14 <http://www.givingupsmoking.co.uk>

以上資料請參閱：

[http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/veg/alternativeliving/cost\\_of\\_meat/chinese.htm](http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/veg/alternativeliving/cost_of_meat/chinese.htm)

「您也可以選擇這樣的生活」傳單

歡迎大家轉寄、轉連結、轉載，或印製成傳單廣為發送。

免費下載網址：<http://al.godsdirectcontact.org.tw/>

此網站還提供其他重要的健康資訊，讀者可上網查詢，包括：

- 10 個該多吃素的理由
- 茹素的卓越人士
- 影片「真正的英雄」

(DVD編號#760清海無上師以英文講於美國加州 1991.05.19)



清海無上師的著作《真愛奇遇--我的鳥羽兄弟》及《今生有你--我的狗寶貝》中英文版曾榮登亞馬遜網路書店及金石堂、博客來網路書店暢銷總排行榜，並獲選「臺灣出版TOP1-2007代表性圖書」。2008年出版的新書《高貴的野生》，則是無上師費時年餘親自撰文與攝影的一部湖濱生態日誌，對動物朋友的真情躍然紙上。

### ～名人推薦～

「清海無上師認養解救流浪狗，並以無條件的愛心和無盡的仁慈對待他們，重燃他們對人類的信任。這個世界發展的趨向取決於我們對待動物的態度。如果我們要提昇自我，就要能尊重，並以愛和仁慈對待這些弱勢、無助的動物朋友。真希望世上能有無數個清海無上師，來解救並疼愛所有不幸的狗兒！不然，我們只能祈願各地的人們都能聽從清海無上師的智慧和忠告。」

珍·維爾斯·米契爾，茹素的艾美獎得獎新聞記者  
CNN, MSNBC, CBS, Celebrity Justice

「這些出版品可以為您的同胞、弟子與世界會成員們凝聚共識，更可以為身肩未來管理使命及具備世界領袖素質的年輕人提供交流平台，分享見解與專業——包括在教育、生態，以及年輕人所關切的許多其他議題上。」

我們期待這樣的作法能帶來更美好的轉變，促使大家進一步邁向共同的理想——一個對所有眾生更加和平、更加安全的世界。」

～羅慕斯，菲律賓前總統

「地球是我們的母親，是我們的根基。我們生於斯，也終究會歸於斯，這就是為什麼我們要尊重生命、尊重地球，而這類書籍則幫助人們領悟這一點。我希望這本書廣為人知，並擁有許許多多快樂的讀者。」

～衛浩世(Peter Weidhaas)先生，現任世界書展協會主席  
1975-2000年曾任德國法蘭克福國際書展主席

### 提供健康資訊的其它網站

「無上家廚全球連網」--「輕鬆煮素菜」

(本網頁免費提供各國素食食譜，資訊豐富，讀者不妨多加利用，包括「高蛋白質素食品簡易自製法」)

<http://al.godsdirectcontact.org.tw/recipe/index.htm>

「藝術與靈性」24小時網路電視台美食天地

<http://godsdirectcontact.org.tw/tv/chinese/vg.htm>

網路電視食譜 Cooking Shows

<http://al.godsdirectcontact.org.tw/recipe/tv.htm>



## 茹素的世界菁英

### 哲學家和精神領袖

尤迦南達(Paramahansa Yogananda；印度靈性導師)

蘇格拉底(Socrates；希臘哲學家)

耶穌基督和早期的基督教徒

孔子(中國哲學家)

釋迦牟尼佛、老子(中國哲學家)

聖方濟(St. Francis of Assisi；義大利基督教聖人)

一行禪師(Thich Nhat Hanh；越南佛教比丘兼作家)

瑪哈禮希·瑪赫西

(Maharishi Mahesh；印度作家、哲學家兼超覺靜坐創始者)

托爾斯泰(Leo Nikolayevich Tolstoy；俄國哲學家)

畢達哥拉斯(Pythagoras；希臘數學家兼哲學家)

瑣羅亞斯德(Zoroaster；伊朗瑣羅亞斯德教創始者)

穆罕默德·阿爾·加札利

(Muhammad Al-Ghazali；伊朗伊斯蘭教學者和蘇菲教派聖人)

穆罕默德·拉辛姆·巴瓦·穆海亞丁(Muhammad Rahiim Bawa

Muhaiyadeen；

斯里蘭卡伊斯蘭作家和蘇菲教派聖人)

布拉·薩(Bulleh Shah；伊斯蘭蘇菲教派聖人) 等人

### 作家、藝術家和畫家

達文西(Leonardo Da Vinci；義大利畫家)

愛默生(Ralph Waldo Emerson；美國散文家兼詩人)

蕭伯納(George Bernard Shaw；愛爾蘭作家)

約翰·羅賓斯(John Robbins；美國作家)

馬克吐溫(Mark Twain；美國作家)

史懷哲(Albert Schweitzer；德國哲學家、醫生兼音樂家)

普盧塔克(Plutarch；希臘作家)

伏爾泰(Voltaire；法國作家)

沙迪克·海達亞(Sadegh Hedayat；伊朗小說家) 等人

### 科學家、發明家和工程師

達爾文(Charles Darwin；英國自然學家)

愛因斯坦(Albert Einstein；德國科學家)

愛迪生(Thomas Edison；美國科學家兼發明家)

牛頓(Sir Isaac Newton；英國科學家)

尼古拉·特斯拉(Nikola Tesla；塞爾維亞裔美國科學家兼發明家)

亨利·福特(Henry Ford；美國福特汽車創始者) 等人

### 政治家和社會運動人士

蘇珊·安東尼(Susan B. Anthony；美國婦女選舉權運動領袖)

甘地(Mahatma Gandhi；印度人權領袖)

柯瑞塔·史卡特·金恩(Coretta Scott King；美國人權運動人士兼領袖；

馬丁路德·金恩博士(Dr. Martin Luther King, Jr.) 的夫人)

雅奈茲·德爾諾夫舍克博士(Dr. Janez Drnovsek；斯洛維尼亞第二屆總統)

亞布杜爾·卡蘭博士(A. P. J. Abdul Kalam；印度總統)

曼莫翰·辛格博士(Manmohan Singh；印度總理)

丹尼斯·庫辛尼奇(Dennis J. Kucinich；美國眾議院議員) 等人

### 演員、電影明星和電視明星

潘蜜拉·安德森(Pamela Anderson；美國女演員)

艾許莉·賈德(Ashley Judd；美國女演員)

碧姬·芭杜(Brigitte Bardot；法國女演員)

約翰·克里斯(John Cleese；英國男演員)

大衛·杜契尼(David Duchovny；美國男演員)

丹尼·狄維托(Danny Devito；美國男演員)

卡麥蓉·狄亞(Cameron Diaz；美國女演員)

李察·吉爾(Richard Gere；美國男演員)

黛瑞·漢娜(Daryl Hannah；美國女演員)

達斯汀·霍夫曼(Dustin Hoffman；美國男演員)

凱蒂·荷姆斯(Katie Holmes；美國女演員)

史提夫·馬丁(Steve Martin；美國男演員)



黛咪·摩兒(Demi Moore；美國女演員)  
 伊恩·麥凱倫(Ian McKellen；英國男演員)  
 陶比·麥奎爾(Tobey Maguire；美國男演員)  
 保羅·紐曼(Paul Newman；美國男演員)  
 葛妮絲·派特羅(Gwyneth Paltrow；美國女演員)  
 喬昆·費尼克斯(Joaquin Phoenix；美國男演員)  
 史蒂芬·席格(Steven Seagal；美國男演員)  
 布魯克·雪德絲(Brooke Shields；美國模特兒兼女演員)  
 傑利·盛菲德(Jerry Seinfeld；美國男演員)  
 娜歐蜜·華茲(Naomi Watts；美國女演員)  
 凱特·溫絲蕾(Kate Winslet；英國女演員)等人

## 流行歌星和音樂家

瓊·拜雅(Joan Baez；美國民歌星)  
 喬治·哈里遜(George Harrison英國歌手和披頭四成員)  
 保羅·麥卡尼(Paul McCartney；英國歌手和披頭四成員)  
 林哥·史達(Ringo Starr；英國歌手和披頭四成員)  
 巴布·狄倫(Bob Dylan；美國音樂家)  
 麥可·傑克森(Michael Jackson；美國流行歌星)  
 莫里西(Morrissey；英國歌星)  
 奧麗薇亞·紐頓·強(Olivia Newton John；英國/澳洲歌星)  
 辛妮·歐康諾(Sinead O'Connor；愛爾蘭歌星)  
 紅粉佳人(Pink；美國流行歌星)  
 王子(Prince；美國流行歌星)  
 賈斯汀·丁布雷克(Justin Timberlake；美國流行歌星)  
 蒂娜·透納(Tina Turner；美國流行歌星)  
 仙妮亞·唐恩(Shania Twain；加拿大歌星)  
 凡妮莎·威廉絲(Vanessa Williams；美國流行歌星)等人

## 體壇名人

比莉·珍·金恩(Billie Jean King；美國網球冠軍)  
 比爾·華頓(Bill Walton；美國棒球球員)  
 卡爾·路易士(Carl Lewis；美國九次奧運田徑金牌得主)、愛德溫·摩西  
 (Edwin C. Moses；美國兩次奧運田徑金牌得主)  
 艾琳娜·華倫契克(Elena Walendzik；德國拳擊冠軍)

亞歷山大·達格(Alexander Dargatz；德國運動員、健美冠軍兼醫生)等人

## 模特兒

克莉絲蒂·布林克里(Christie Brinkley；美國超級名模)  
 克莉絲蒂·特靈頓(Christy Turlington；美國超級名模)等人

名單持續增加中...<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>

## 原典出處

邀請您進一步領受在世明師原場開示的加持

1. 1998年5月17日以英文講於韓國永同道場(無影帶編號) 創造愛與和平的星球；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第95期「師父開示」專欄。
2. 1989年2月25日以中文講於福爾摩沙中壢(影帶編號#49) 長壽的秘法；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第110期「師父講笑話」專欄。
3. 1993年6月4日以英文講於馬來西亞吉隆坡(影帶編號#377) 開悟--解脫生死輪迴之路；曾刊載於清海無上師1993年全球弘法專輯第六冊。
4. 1996年7月10日以英文講於柬埔寨(無影帶編號)；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第71期「師父開示」專欄。
5. 1989年11月29日以英文講於巴拿馬記者之家(影帶編號#106) 信愛上帝是遵守祂的戒律(1,2)；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第162期「教理選粹」專欄。
6. 1993年9月11日以中文講於香港沙田道場(無影帶編號)；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第123期「師父開示」專欄。
7. 1989年10月14日以英文講於美國加州聖塔克拉拉(影帶編號#101a) Jesus And Buddha Are Awaken Beings From Within；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第162期「教理選粹」專欄。
8. 1993年12月4日以英文講於美國波特蘭(影帶編號#399) 太平始於天下太平；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第60期「新聞傳真」專欄。
9. 1990年1月10日以中文講於福爾摩沙高雄(影帶編號#109) 萬物的根源；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第151期「教理選粹」專欄。
10. 1989年11月4日以英文講於美國紐約哥倫比亞大學(影帶編號#102b) 什麼是佛土；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第51期「新聞傳真」專欄。
11. 1994年9月28日以英文開示於新加坡共修會(影帶編號#446) 人類災禍源於錯誤概念(後段)；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第162期「保健小錦囊」專欄。
12. 1994年6月30日以英文講於美國加州聖荷西(影帶編號#437) 美國靈修精神；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第134期「教理選粹」專欄。
13. 1989年10月1日以英文講於馬來西亞(影帶編號#99) 讓和平從我們開始；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第91期「素食時代」專欄。
14. 1989年6月18日以英文講於巴西(影帶編號#84) 問答錄；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第91期「素食時代」專欄。
15. 1991年3月9日以英文講於美國科羅拉多州(影帶編號#159) 找到內在明師才能了悟上帝；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第144期「素食時代」專欄。
16. 1991年5月19日以英文講於美國加州(影帶編號#170b) By All Means Be a Vegetarian；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第90期「素食時代」專欄。
17. 1989年10月13日以英文講於美國加州柏克萊大學(影帶編號#101) 上帝是不是眾生(1,2)；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第51期「新聞傳真」專欄。
18. 1993年4月21日以英文講於瑞士日內瓦(影帶編號#357) 由內在智慧了悟真理；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第32期「焦點文章」專欄&清海無上師1993年全球弘法專輯第五冊。
19. 1997年7月5日以英文講於美國加州洛杉磯(影帶編號#587) 如何出污泥而不染；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第123期「師父的話」專欄。
20. 2000年5月10日以英文講於韓國永同道場國際禪六(影帶編號#697) 含魚的草莓；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第120期「熱門話題」專欄。
21. 1995年12月23日以英文講於福爾摩沙西湖(影帶編號#517) 平靜與接受；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第86期「師父講故事」專欄。
22. 1999年5月20日以英文講於希臘雅典(影帶編號#653) 認識上帝是最高尚的美德；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第104期「師父開示」專欄。
23. 1990年2月18日以中文講於福爾摩沙西湖(影帶編號#113) 加持世界是修行人的工作·宗派緣起；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第121期「師父開示」專欄。
24. 1993年11月25日以英文講於美國加州(DVD#396) 原諒自己；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第34期「師父開示」專欄&《即刻開悟之鑰》第七冊。



25. 1995年12月23日以英文講於福爾摩沙西湖（影帶編號#517）平靜與接受；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第158期「生活小錦囊」專欄。
26. 2000年5月12日以英文講於韓國永同道場國際禪六（DVD#701）真理的傳授；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第126期「生活小錦囊」專欄。
27. 1998年5月10日以英文講於韓國永同道場國際禪五（DVD#622）將完美帶給世界；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第102期「祖傳秘方」專欄。
28. 2001年12月27日以英文講於美國佛州聖誕節國際節慶（影帶編號#734）明師的觸撫；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第131期「禦寒小錦囊」專欄。
29. 1996年2月11日以中文講於福爾摩沙西湖；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第57期「你可能不知道」專欄。
30. 2001年6月23日以英文講於美國加州弗雷斯諾（DVD#711）人生過客；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第126期「生活小錦囊」專欄。
31. 2006年1月2日以英文講於英國舍瑞共修會（無影帶編號）；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第167期「保健小錦囊」專欄。
32. 1988年10月13日以中文講於福爾摩沙台南（無影帶編號）；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第96期「師父的話」專欄&《即刻開悟之鑰》第五冊。
33. 1999年8月4日以英文講於美國紐約瑪麗歐飯店共修會（影帶編號#664）因果的法律；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第167期「教理選粹」專欄。
34. 2001年12月25日以英文講於美國佛州聖誕節國際節慶（影帶編號#730）；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第167期「教理選粹」專欄。
35. 1986年8月26日以中文講於福爾摩沙台北；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第97期「焦點文章」專欄&《即刻開悟之鑰》第三冊。
36. 1993年4月14日以英文講於美國華盛頓特區（影帶編號#352）開悟是一切之鑰；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第144期「問答精選」專欄&清海無上師1993年全球弘法專輯第四冊。
37. 1989年10月28日以英文講於美國波士頓哈佛大學（影帶編號#102）基督教與佛教的不同(1, 2)；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第52期「新聞傳真」專欄。
38. 1993年4月10日以英文講於美國科羅拉多州（影帶編號#350）開悟才能解答一切；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第144期「問答精選」專欄 &清海無上師1993年全球弘法專輯第四冊。
39. 1989年11月22日以英文講於哥斯大黎加（影帶編號#105）如何每天和上帝溝通；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第85期「師父開示」專欄。
40. 1989年2月23日以中文講於福爾摩沙台北（影帶編號#47）出家生活所具的意義；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第27期「修行服務台」專欄。
41. 1993年5月5日以英文和德文講於德國柏林（影帶編號#369）實現偉大的真我；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第34期「教理選粹」專欄。
42. 1994年9月28日以英文講於新加坡（影帶編號#446）人類災禍源於錯誤概念；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第46期「師父開示」專欄&《即刻開悟之鑰》第七冊。
43. 1995年9月8日以中文講於福爾摩沙西湖；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第50期「你可能不知道」專欄。
44. 1995年6月10日以英文講於福爾摩沙西湖共修會（影帶編號#479）與外星人為鄰；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第53期「你可能不知道」專欄。
45. 1996年7月19日以英文講於柬埔寨（影帶編號#555）明白自己的聖潔神性；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第68期「你可能不知道」專欄。
46. 1997年1月26日以英文講於法國巴黎；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第80期「師父的話」專欄。
47. 1995年6月11日以中文講於福爾摩沙西湖；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第48期「師父的話」專欄。
48. 1996年3月15日以英文講於美國洛杉磯（影帶編號#538）演好人生的角色；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第82期「問答精選」專欄。
49. 1991年2月24日以英文講於美國波士頓哈佛大學（影帶編號#155）唯有開悟才能得到天國；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第53期「新聞傳真」專欄&《即刻開悟之鑰》第八冊。



50. 1988年11月2日以中文講於福爾摩沙屏東共修會（影帶編號#15）超生與解脫不同·明師力量無限；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第144期「教理選粹」專欄。
51. 1989年10月13日以英文講於美國加州柏克萊大學（影帶編號#101）上帝不是眾生；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第144期「素食時代」專欄。
52. 1993年4月8日英文講於美國華盛頓州西雅圖共修會（影帶編號#349）無言的教誨；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第99期「師父開示」專欄。
53. 2001年6月23日以英文講於美國加州弗雷斯諾（DVD#711）人生過客；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第124期「師父開示」專欄。
54. 1998年12月17日以英文講於美國加州洛杉磯禪三（影帶編號#641）與世人共享至愛（第三集）；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第162期「問答精選」專欄。
55. 1998年12月17日以英文講於美國加州洛杉磯禪三（影帶編號#641）與世人共享至愛（第三集）；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第124期「師父的話」專欄。
56. 2000年5月12日以英文講於韓國永同道場國際禪六（DVD#701）真理的傳授；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第158期「生活小錦囊」專欄
57. 1991年6月28日以中文講於福爾摩沙西湖；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第143期「甘露法語」專欄。
58. 2001年6月9日以英文講於美國佛州共修會（DVD#719）克服壞習慣；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第125期「問答精選」專欄。
59. 1997年8月26日以英文講於英國倫敦歐洲禪四（影帶編號#593）如何重整我們的生活；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第105期「問答精選」專欄。
60. 1995年6月27日以英文講於福爾摩沙西湖共修會（影帶編號#482）永遠青春；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第85期「問答精選」專欄。
61. 1993年4月27日以德文講於奧地利維也納（影帶編號#362）尋回上帝的語言；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第29期「師父開示」專欄&清海無上師1993年全球弘法專輯第五冊。
62. 1995年1月10日以英文講於新加坡（DVD#467）世界苦難源於人類無明；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第45期「師父開示」專欄&《即刻開悟之鑰》第八冊。
63. 1999年11月21日以英文講於以色列特拉維夫（DVD#671）獲得開悟；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第159期「問答精選」專欄。
64. 1993年4月29日以法文講於比利時布魯塞爾（影帶編號#364）與上帝溝通可達完美；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第30期「師父開示」專欄及1993年全球弘法專輯第五冊。
65. 1989年10月27日以英文講於美國波士頓哈佛大學（影帶編號#101d）永恆的生命和宇宙的法律；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第51期「問答精選」專欄。
66. 1999年5月24日以英文講於匈牙利布達佩斯（影帶編號#652）生命的真諦；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第157期「問答精選」專欄。
67. 1991年2月6日以英文講於哥斯大黎加共修會（影帶編號#151）知足常樂；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第34期「教理選粹」專欄。
68. 1999年12月30日以英文講於泰國曼谷禪六（DVD#680）超越生活的空虛；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第159期「保健小錦囊」專欄。
69. 1995年10月27日以英文講於福爾摩沙西湖禪七（影帶編號#506）清海日國際禪七(三): 巧婦的秘訣；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第159期「保健小錦囊」專欄。
70. 1987年8月30日以中文講於福爾摩沙台北；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第152期「師父開示」專欄。
71. 1998年12月16日以英文講於美國加州洛杉磯禪三（影帶編號#639）靈魂自定人生旅程（第一集，上、下集）；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第132期「問答精選」專欄。
72. 2002年9月28日透過網際網路視訊會議以英文對哥斯大黎加同修開示（DVD編號#762）因應業障之道；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第161期「問答精選」專欄。



73. 1993年6月12日以英文講於泰國曼谷（影帶編號#378）聆聽天國之音；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第64期「新聞傳真」專欄 & 清海無上師1993年全球弘法專輯第六冊。
74. 1994年1月2日以英文講於泰國曼谷共修會（DVD#401）因果之謎；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第31期「焦點文章」專欄。
75. 1994年1月1日以英文講於泰國曼谷，表演節目（DVD#400）熱情之夜(上、下)；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第88期「師父開示」專欄。
76. 1985年8月3日以英/中文講於福爾摩沙西湖（CD-CE01）超世界的療法；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第139期「你可能不知道」專欄。
77. 1998年5月9日以英文講於韓國永同道場國際禪五（DVD#620）明師真正的力量(4)；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第109期「教理選粹」專欄。
78. 1997年8月26日以英文講於英國倫敦歐洲禪四(四)（影帶編號#593）如何重整我們的生活；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第87期「教理選粹」專欄。
79. 1997年5月9日以英文講於澳洲雪梨禪四（DVD#582）天路歷程需堅定；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第92期「問答精選」專欄。
80. 1991年5月5-12日以中文講於福爾摩沙西湖禪七（影帶編號#163）夏的讚頌--西湖禪七（一）；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第123期「教理選粹」專欄。
81. 1993年3月27日以英文講於美國夏威夷（影帶編號#341）現實生活不忘靈性修行；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第91期「教理選粹」專欄。
82. 1993年3月16日以英文講於澳洲雪梨（影帶編號#333）如何讓苦難導向喜悅；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第154期「問答精選」專欄。
83. 1991年6月30日以中文講於福爾摩沙西湖（影帶編號#179）記者會；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第133期「甘露法語」專欄。
84. 2002年12月25日以悠樂文講於美國佛州禪五；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第143期「焦點文章」專欄。
85. 1997年12月25日以英文講於美國華盛頓特區國際禪四（影帶編號#606）信心與體驗--上集；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第102期「祖傳秘方」專欄。
86. 1994年9月8日以中文講於日本機場（影帶編號#444A）拯救世界末日的方方法；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第38期「焦點文章」專欄 & 《即刻開悟之鑰》第八冊。
87. 1991年9月以中文講於福爾摩沙西湖（影帶編號#189）清海無上師生活影片(VI)--亞洲巡迴；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第123期「師父開示」專欄。
88. 1991年12月24日以中文講於福爾摩沙西湖共修會（影帶編號#198）懺悔心的重要・歡樂慶耶誕；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第123期「師父開示」專欄。
89. 1992年6月25日以英文講於美國紐澤西州共修會（影帶編號#259）學習如何去愛；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第123期「師父開示」專欄。
90. 1993年3月16日以英文講於澳洲雪梨（影帶編號#333）如何讓苦難導向喜悅；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第123期「問答精選」專欄。
91. 2000年5月12日以英文講於韓國永同道場國際禪六（DVD#701）真理的傳授；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第147期「問答精選」專欄。
92. 1992年6月26日以英文講於美國紐約聯合國（DVD#260）超世界的奧秘；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第23期「師父開示」專欄 & 《即刻開悟之鑰》第七冊。。
93. 1996年12月28日以英文講於美國加州國際禪五（影帶編號#570）處處皆是修行村；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第77期「師父開示」專欄。
94. 2002年9月1日透過網際網路視訊會議以英文對美國印地安納州同修開示（DVD#753）博愛眾生；曾刊載於清海無上師新聞雜誌第161期「問答精選」專欄。

# 您也可以選擇這樣的生活



改變您的生活  
改變您的心靈  
改變您的飲食  
♥~~~~♥  
不再殺生  
健康又有愛心



營養又可拯救生命的食物，例如：

食物名稱	蛋白質含量百分比
豆腐(大豆製)	16 %
麵筋(麵粉製)	70 %
玉米	13 %
米飯	8.6 %
大豆、菜豆、鷹嘴豆(chick peas)、小扁豆(lentils)等豆類	10 - 35 %
杏仁、核桃、腰果、榛果仁、松子等核果類	14 - 30 %
南瓜子、芝麻、葵花子等種籽類	18 - 24 %

- 高單位的綜合維他命丸，也是補充各種維他命、礦物質及抗氧化物的絕佳來源。
- 水果與蔬菜都富含維他命、礦物質、抗氧化物，並含有優質纖維，有益健康及長壽。
- 每日建議攝取量：50公克蛋白質（一般成人）。
- 蔬菜中的鈣質，比牛奶的鈣質更容易吸收。

- 爲了減輕禽流感引發全球大流行的威脅，
- 爲了避免狂牛病、豬隻環狀病毒感染症（PMWS）等傳染病的危險，
- 爲了避免每天有數十億可愛的動物、海洋生物及禽類夥伴繼續慘遭犧牲，

改變飲食、終身茹素是明智的行爲：

健康  
經濟  
生態  
慈悲  
和平  
高雅



<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> 來信請寄：[AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)  
<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsources.com/>

「無上師電視頻道」全天候播出積極正面的節目，將爲您的人生帶來嶄新的視野。  
全球民眾每天 24 小時均可藉由網路電視在線上觀賞生動的節目：  
<http://suprememastertv.com/webtv/>

「動物真的會喚醒你內心深處的愛，這就是他們生存在這個世界的目的，我們只需懂得去聆聽。」



清海無上師  
爲動物代言親筆著作  
《真愛奇遇—我的鳥羽兄弟》及  
《今生有你—我的狗寶貝》



《高貴的野生》由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。  
「和野生動物共處會令我們的心靈豁達舒展，引我們走進一片美麗而毫無是非與成見的生命草原。在那裡我們會悠然自得，處在當下，與天地萬物渾然一體，完好而單純，滿懷感激地領受那未知的奧秘，在大自然的愛中愉悅地陶醉。~清海無上師



無上師電視台，由清海無上師所創立，報導肯定正向節目，宣揚愛護動物、和平高雅的理想生活。

## 出版品介紹

### 即刻開悟之鑰

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

### 即刻開悟 問答錄

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

即刻開悟 師徒內信: 中文版(1-3)、悠樂文版(1-2)、西文版(1)、英文版(1)

即刻開悟 師徒神奇感應: 中文版、悠樂文版 (各2冊)

1992年三地門禪七專輯: 英文版、悠樂文版 (各1冊)

清海無上師1993年全球弘法專輯: 英文版、中文版(1-6)

### 師父講故事

中文版、英文版、泰文版、悠樂文版、西班牙文版、韓文版、日文版 (各1冊)

上帝與人類的故事--聖經故事的靈思: 悠樂文版、 中文版、英文版 (各1冊)

和平之道--直接和上帝連線: 悠樂文版、 中文版、英文版 (各1冊)

為生命上彩: 悠樂文版、 中文版、英文版 (各1冊)

了悟健康--回歸自然正當的生活方式: 悠樂文版、 中文版、英文版 (各1冊)

輕鬆修行的祕訣: 悠樂文版、 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

悠樂文版、 中文版、英文版、韓文版、日文版、法文版 (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) (書+CD)

甘露法語 I: 中文版、英文版、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 II: 中文版、英文版

「無上家廚」國際素食珍饈: 中、英文版 (合1冊)、悠樂文版、日文版 (各1冊)

「無上家廚」家珍味: 中、英文版 (合1冊)

「和平之音、四海一心」紀念專輯: 中、英、悠樂文版 (合1冊)

清海無上師藝術創作專輯--繪畫: 中文、英文版 (各1冊)

天衣珍藏本 中、英文版 (合1冊)

### 帶我回家

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

### 今生有你--我的狗寶貝

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  
上下兩冊共500多頁，是清海無上師為她的狗狗寶貝出版的優美寫真集。

### 真愛奇遇--我的鳥羽兄弟

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)

精彩寫真圖文，帶領您進入鳥類的世界，深入瞭解這些共同生活在世間的美麗族群，以及他們至性至情的思維觀點。

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：中文版、英文版 (1冊)

「沈默的眼淚」詩集：中文版、英文版、法文版、德文版、悠樂文版、西文版、葡文版、菲律賓文版、韓文版 (各1冊)

無子詩：悠樂文詩集、中文詩集、英文詩集

失落的回憶：悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

金銅回憶：悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

蝴蝶夢：悠樂文詩集、英文詩集、中文詩集

前身足跡：英文詩集、悠樂文詩集、中文詩集

往日時光：英文詩集、悠樂文詩集、中文詩集

珍愛沈默的眼淚：(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」) CD、MP3、MP4、DVD

真愛DVD (音樂劇中著名藝術家演唱的歌曲，還有獨家採訪鏡頭)

前身足跡 (悠樂詩吟) CD 1、2&3, MP3、MP4、DVD (附中文字幕)

步入情史 (悠樂詩吟，收錄有悠樂著名詩人之詩作) MP3

往昔今朝 (悠樂文詩歌) MP3

永駐 (悠樂文詩歌) MP3

一縷芬芳 (悠樂文詩歌) MP3

夜夢 (悠樂文詩歌) MP3、DVD

時光隱蹤 (超越時空) (悠樂文詩歌) MP3、DVD

請溫柔體貼 (悠樂文詩歌) MP3

清海無上師歌曲創作專輯 (作者以中英悠三種語言演唱) MP3、MP4、DVD

愛之歌 (清海無上師演唱英文名曲及悠樂文創作歌曲) MP4、DVD

瑰寶集 (清海無上師吟唱悠樂著名詩人的詩作) MP3、CD、MP4、DVD

金蓮花 (悠樂詩吟，清海無上師吟唱上座「釋滿覺法師」詩作) MP3、DVD

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

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>

<http://www.theCelestialShop.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>

## 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.

清海無上師世界會出版有限公司

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

電話：886-2-23759688 / 傳真：886-2-23757689

<http://www.smchbooks.com>

<http://www.theCelestialShop.com>

Eden Rules 伊甸園：<http://www.edenrules.com>

新聞組

E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org

經書編譯組

E-mail: divine@Godsdirectcontact.org

(歡迎參與各種語文的翻譯工作)

修行服務台

E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org

S.M. Celestial Co., Ltd.

E-mail: smclothes123@gmail.com; vegan999@hotmail.com

電話：886-3-4601391 / 傳真：886-3-4602857

網址：<http://www.smcelestial.com>

<http://www.sm-celestial.com>

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

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

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/ch1/index.htm>

此入口網站列有全球觀音網站的目錄，通過這些網站，您可以用不同的語言查詢和閱讀有關的信息，並可觀賞24小時網路電視節目--「藝術與靈性」。通過此網站，您可以用電子書或印列文件的方式，訂閱或下載電子版《清海無上師新聞雜誌》，或進行線上瀏覽。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。

無上師電視頻道 (全天24小時線上觀賞)

E-mail: peace@SupremeMasterTV.com

電話：1-626-444-4385 傳真：1-626-444-4386

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

無上師電視台是純粹播放積極肯定節目型態的電視頻道，此頻道將為您帶來靈性新視野，充實您的人生。

# 了悟健康

## 回歸自然正當●生活方式

作者：清海無上師

美術設計：Annie/ Nadia/ Carolina

文字校對：Shanna / Grace L. / Elaine

出版者：清海無上師世界會出版有限公司

地址：100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

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai©2008-2015

著作權人：清海無上師

本書內容歡迎轉載，但應先經作者或發行公司同意

出版日期：2008年5月（平裝）第一版一刷

ISBN 978-986-84152-5-6（平裝）

### 國家圖書館出版品預行編目資料

了悟健康：回歸自然正當的生活方式 / 清海無上師作

——第一版。——臺北市：愛海創意國際，

2008.05

面；15x21公分

ISBN 978-986-84152-5-6 (平裝)

1. 健康法 2. 靈修

411.1

97005650



**我**們本應健康活力，不應為疾病恐懼，為醫療憂心。

---

清海無上師說：「一切的病痛都是起於我們唯心所造，本來根本沒有我，又何來這個『我』在生病？」因此，回歸自然正當的生活方式才是真正的醫藥。

---

無上師說，得病就像是先在體外挖一個洞。「本來我們身體的外面都有一層『氣』罩住，可以保護我們不受外界不好的力量侵入。病況發生時，就如同我們外層的保護罩被戳穿了一個洞，病就直接由此洞進入我們的身體…」

---

那麼，我們要如何才能維護自己氣罩的完整無漏？《了悟健康》一書是21世紀的健康內經，只要翻閱它，你便會找到屬於自己的解答。

