

# 即刻開悟之鑰 樣書

## 目錄

◎前言.....	3
◎清海無上師簡傳.....	7
◎超世界的奧秘.....	9
◎印心——觀音法門.....	44
◎素食的利益.....	47
◎素食是解決全球水源危機的最佳方案.....	66
◎素食者福音.....	68
◎出版品介紹.....	74
◎如何與我們聯絡.....	87

各國樣書（60 多種以上語言）免費下載網址：

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

<http://www.Direkter-Kontakt-mit-Gott.org/download/index.htm>

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/>

<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

## 小訊息

清海無上師身為一位藝術創作者及靈性導師，喜愛一切能傳達內在靈性之美的表達方式，所以她用「悠樂」來稱呼越南，用「福爾摩沙」來稱呼台灣。「悠樂」是越南的古稱，代表「悠居樂業」，很快樂的意思；而「福爾摩沙」（意指美好）更能完全反映出這個寶島及其人民之美。師父覺得用這樣的名字可以帶給當地及其居民更多靈性的提昇及福報。

♥ 我不屬於佛教，也不屬於天主教；我屬於真理，我傳揚真理。不論你稱之為佛教、天主教、道教或任何你所喜歡的稱呼皆可，我都歡迎。  
～清海無上師～

♥ 一旦我們獲得內在的平靜，我們也會獲得其他任何東西。唯有當我們找到內在的天國——了悟內在永恆的智慧與和諧以及我們的萬能的力量時，才能滿足我們一切世俗的欲望或對天堂的渴望，因為這一切都來自天國。如果我們沒有得到這些，不論我們的權勢、財富或地位如何，我們永遠得不到滿足。

～清海無上師～

♥ 我們的教理就是——在這世界上該做什麼就去做，全心全意的做，善盡職責並每天打坐。藉由打坐將會獲得更多知識、更有智慧、更平靜，用來服務自己、服務世界。不要忘記你內邊至善的品質，不要忘記上帝住在你裡面，不要忘記佛在心。

～清海無上師～

## 前言

自古以來，每個時代都出現過幾位曠世罕見的人物，他們來到世間的唯一目的在於提昇人類的靈性。耶穌基督便是這些造訪者之一，而釋迦牟尼佛和穆罕默德也都是。這三位大家都已耳熟能詳，然而還有其他許多人未曾留名。有些人曾公開授徒，所以為部分人知道，另一些則默默無聞。這些人因時代、國家的不同而有不同的稱呼，人們稱他們為師父、神的化身、開悟者、救世主、彌賽亞、聖母、上帝的使者、古魯、在世聖人……等等。他們來將所謂的開悟、救贖、了悟、解脫或是覺醒貢獻給我們，以上用的字雖不同，但是在本質上都一樣，這些造訪者都來自同一神聖的源頭，有同樣偉大的靈性，和同樣高超的道德，也具一樣的力量可以提昇世人；而且正如同過去的聖者一樣，雖然與我們共處，然而很少有人知道他們，清海無上師就是他們之中的一位。

清海師父並不像多數人所認得的在世聖人。她是女性，而許多佛教徒及其他人都相信女人不能成佛的謬論；她是亞洲人，但多數西方人則期待他們的救世主看起來會像他們一樣。然而我們這些來自世界各地不同宗教背景，認識師父並追隨她教理的人，都明白師父是誰。要認識她，你必須心胸開朗、一心虔誠。只要肯下功夫和專心就行了！其他什麼都不需要。

人們大多數的時間都花在謀生及照顧物質需求上面。

我們工作為了讓自己及疼愛的人能儘量過得舒服。閒暇時，我們的注意力又分散到政治、運動、電視或花邊新聞之類的事上。當我們有了跟上帝直接溝通的內在體驗，並感受過祂的大愛力，就會知道生活並不是如此而已。

我們覺得這個好消息還不能更廣泛為人所知是很可惜的事。因為生活中所有的疑問、掙扎，其答案都早已在我們內邊，靜靜的等候我們發現。我們早已知道天堂唾手可得。如果我們過於熱切，而在言辭上對您的理性頭腦有所冒犯，請原諒我們，因為我們很難對我們所看到的、所知道的，保持沉默。

我們身為清海無上師的弟子、觀音法門的同修，獻上這本樣書，希望幫助您能經由我們的師父，帶領您親自體會法喜充滿的境界。

清海師父教導我們打坐往內靜觀祈禱的重要性。她闡明我們此生若要真正過得快樂，就必須發現我們自己「內邊的上帝」（佛性）。她告訴我們開悟並不是神祕而遙不可及的，或是只有那些離開人群的人才能得到。她的工作就是在喚醒我們內在的「上帝」（佛性）之後，而同時還能過著正常的生活。她說：「我們都知道真理，只是我們忘記了。所以有時候必須有人提醒我們人生的目的，提醒我們為什麼要找到真理、為什麼要打坐，以及為什麼要相信上帝、佛，或是相信任何一位代表宇宙中最高力量的人。」她沒有要求任何人跟隨她，她僅以自身的開悟作一例證，讓他人也能自己得到究竟解脫。

此本樣書是有關清海無上師的教理介紹。在此書中所  
有清海師父的講經、評論及引述，都是聽自她的開示後謄  
寫而成。有一些是從其他語言翻譯過來後編列印行。我們  
建議您去聽或看現場開示的錄音帶或錄影帶，如此您將可  
從這些教材中得到比文字更為豐富的體驗。當然了，見到  
她本人是最完美的體驗。

對某些人來說，清海師父是他們的聖母；對有些人而  
言，她是父親；另有些人則把她當愛人。不過至少她是您  
所能擁有的世上最好、最好的朋友。她來是要給予，而不  
是要拿取。她的任何教導、協助及印心都不收費。她唯一  
要拿走的是你的苦難、你的悲傷和痛楚——如果你願意！

## 觀音網站

與上帝直接連線—歡迎參訪清海無上師世界會全球觀音網站：

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

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

♥ 明師就是一位握有入門之鑰的人，祂會讓你成為明師……幫助你了解自己也是明師，了解你和上帝同一體。就是這樣而已……這就是明師唯一的任務。

～清海無上師～

♥ 我們的法門並非宗教。我不是要人改信天主教或是佛教，或是其他的「信仰」；我只是提供一個方法，讓你能了解自己，知道你從何而來，記得你來到世上的任務，發現宇宙的奧祕，明白為什麼會有這麼多的痛苦，並能領會死後的情況。

～清海無上師～

♥ 我們和上帝分離，是因為我們太忙了。如果有人正在和你說話，電話也同時響個不停，而你又忙著煮飯或和其他人聊天的話，就沒有人可以和你聯絡得上。上帝也面臨同樣的情況，祂每天打電話來，但是我們沒有留給祂時間，還一直掛斷祂的電話。

～清海無上師～

# 清海無上師簡傳

清海師父出生於悠樂一個富裕的人家，父親是一位具有高度聲望的中醫師。她從小生長在一個天主教的家庭，同時跟隨祖母學習了佛教的基礎。年幼時期即可看出她對哲學書籍和宗教的經典有超乎其年齡的興趣；同時，對於衆生也展現了不平凡的悲天憫人的胸懷。

十八歲的時候，清海師父前往英國留學，隨後到法國和德國，並在德國的紅十字會工作，並且和一位德國科學家結婚，過了兩年幸福的婚姻生活。在先生的同意之下，為了追求開悟，她放棄婚姻而去實現她從小的理想。

當時，她到處尋訪求道，跟隨不同的老師學習各種打坐的方法及修行的法門。她了解到單憑一己之力要幫助苦難的衆生實在是不可能。她體認到要幫助衆生最好的方法就是自己要完全開悟，所以一心向道，開始到許多國家旅行，尋找可以令人開悟的完美法門。經過許多年的辛苦嘗試，清海師父終於在喜馬拉雅山找到了觀音法門，得到印心傳法。在喜馬拉雅山閉關精進修行一段期間之後，她就完全開悟。

生性害羞的師父，在成道後的幾年過著清靜、默默無聞的出家人生活，直到人們找到她並請求她教導和傳法，師父才將這個寶藏公開。由於早期的福爾摩沙和美國的徒弟不斷的請求和努力，清海師父開始到世界各地講經，並且為千千萬萬誠心的求道者印心。

今天，越來越多追求真理的人士，他們來自不同國家以及各種宗教領域，湧向她尋求無上的智慧。師父已經親自印證這個即刻開悟的觀音法門是無上的法門。對於誠心想學習的人，師父願意為他們印心及引導修行。

這個世界充滿煩惱  
但是我的心中充滿著您的容貌  
如果我放您在世界上  
所有煩惱一定消失  
但是因為世界滿滿著煩惱  
找不到地方給您 ☆☆☆

我會賣掉太陽、月亮和星星，在這個宇宙  
為了要買您一剎那容貌  
噢！無量光佛  
照幾道慈悲光，給這個靈魂  
阿彌陀佛 ☆☆☆

世界的人晚上出去跳舞唱歌  
迷散在物質的燈和世俗音樂裡  
只有我單獨坐在清靜角落  
享受神聖光、音的境界 ☆☆☆

自我認識您，師父  
我不再留戀任何塵間東西  
您要好好愛護我，阿門！ ☆☆☆

～取自清海無上師「沈默的眼淚」詩集～





# 超世界的奧祕

清海無上師以英文講於美國紐約聯合國

1992.06.26

DVD#260

歡迎你們到聯合國聽經，請以你們的信仰方式跟我一起禱告：感謝我們所有、所得的一切，並希望有所不足的人，也能跟我們一樣得到所需。世界上的難民、戰爭的受害者、軍人、各國政府和聯合國的領導者，都能實現他們的願望，和平共處。

我們相信凡是我們祈求的都會實現！因為聖經上這麼說。謝謝大家！

今天的主題是：超世界的奧祕。世界的事你們都知道了，我不想再講這些事。除了這個世界，還有很多別的事你們想要了解，所以才會來聽經。它不像我的徒弟剛才所見證的神奇感應那麼虛幻、令人難以相信，而是非常科學、合邏輯、又很重要的事。

各種宗教的經典都說有七重天，有不同的意識層次，有內在的天國、佛性……等等，這些就是超世界的東西。

但是沒有多少人得到這些經典上所講的東西，我不能說沒有，但是不多。和世界的人口相比，能得到內在國或超越世界經驗的人，實在太少了。如果你是美國人，你可能常有機會看到很多描述超世界的書籍。有些美國人拍的電影並非全屬虛構，還有日本人所拍的電影也不完全是杜撰的。這些人可能看過從超世界回來的人所寫的書，或是他們本身曾見過天國的景象。

天國是什麼樣子？我們在這個世界已經有職業、有安穩的房子和可愛的親人……等等，為什麼還要去想天國的事呢？正因為我們已經什麼都有了，才應該尋找天國。講天國，好像宗教味道很濃，事實上它只是一種較高的意識層次。古代的人說天國，以科學的說法來解釋，就是不同層次的高等知識和智慧，只要知道方法，我們都能獲得這種智慧。

聽說美國最近發明一種能使人入定的新機器，你們玩過這種機器嗎？現在正在大拍賣當中，價錢視你所要的入定等級而定，從四百到七百元之間不等。他們說這種機器是專為那些不想打坐，卻要馬上入定的懶人而設計的，你們不知道的話，我可以簡單介紹給你們聽。

這種機器，可以讓你的心靈進入完全鬆弛的狀態，然後達到高等的智商。據說那種感覺很棒！能帶給你高等的知識和智慧。他們在機器裡放些特選的音樂——外在的音樂，所以要戴耳機，然後可能再用一些電流刺激你，使你看到一些閃光，所以還要戴眼罩；想入定只要戴上耳機和

眼罩就夠了，這也不錯！四百塊美金而已，很便宜。但是我們的入定更便宜，完全免費又是永恆的，不用電池也不必插電，更不必擔心機器一故障，就要馬上修理。

因為這些人造光和音樂能讓人變得這麼輕鬆、有智慧！（我在報紙上看到的，沒有去試過。）所以才這麼熱門，銷路這麼好。即使是人造的聲光都能讓人放鬆心情、提高智商，你能不能想像真實的東西對我們的智慧將有多大的幫助？這些真實的東西都是超世界的東西，只要我們想跟祂溝通，每個人都能得到這些內在的天音。靠這些音樂和光的強度，可以把我們推出這個世界，進入更高的超世界等級。

就像物理定律一樣，火箭要脫離地心引力時，背後需要很大的推進力，而當火箭急速飛行時，就會發出一些光芒。當我們快速地進入超世界時，我們也會放射一些光，聽到一些聲音。這種聲音是一種振動力，它可以把我們推到更高的境界，體驗它既無雜音、又不會故障，沒有任何不舒服的感覺，更不需要花錢，這就是我們超越世界的方法。

超世界的東西比我們世界的東西更美好，比任何我們想像得到和不能想像的事都美好。沒有人能確實地告訴我們超世界的情形，一旦有體驗就很容易明白，不過也要持之以恆，要真正誠心地修行。沒有人能替你修，就像沒有人能替你做聯合國的工作，卻讓你領薪水一樣；同樣也沒有人能替你吃飯，讓你飽腹。所以修行的方法就是要親身體驗，我們能聽有體驗的人講，但無法從中得到許多體驗。

經由一位體驗過上帝的人，我們藉著他的力量，可能會有一兩次或幾天的體驗，不必努力就能自然地看到一點光、聽到一點聲音；不過這種體驗多數都不能持久，所以我們應該自己修行，親自體驗。

在我們的世界之外，還有很多不同的世界。比方說比我們高一點的世界，以西方的用語，我們稱之為「阿修羅世界」。光是阿修羅世界，就有一百多個境界，每個境界自成一個世界，代表我們的理解程度。就像我們進大學讀書，必須經過每個年級，它代表我們越來越了解大學課程，然後就逐漸走向畢業之路。在阿修羅世界有很多神通，我們很可能被神通誘惑，也可能會有神通、能救病、能看到別人看不到的人。在那兒，我們至少會有六種神通，可以不受時空的限制、看到超凡的境界、聽到超凡的聲音；我們不受距離的限制，這就是所謂的天耳、天眼。有時候我們能看透別人的心思，知道他心裡在想什麼……等等。當我們修到第一界時，就可以獲得這些力量。

師父剛才說過，在第一界裡有很多語言所不能形容的境界，比方說印心以後，我們修到第一界時已擁有很多能力，甚至會發展出以前所沒有的文學才能，知道別人所不知道的事。很多能力都像上天賜予的一樣，有時是財政上、有時是事業上的聰明才智，或是其他的才能。我們開始會寫詩、畫畫，並能做以前所不能做的事，我們想不到自己竟有這種能力。我們能寫出風格很美的詩和文章，比方說我們以前不是專業作家，現在卻能下筆成章。在第一界

中，我們將能獲得這些物質上的利益。事實上這些都不是上帝賜予的，而是存在我們內在的天國裡，只要我們喚醒它，使它活躍起來，就能應用它，這就是第一界的情形。

一旦去到較高的境界，又可以看到並獲得更多別的東西，由於時間的關係，師父不能一一告訴你們，而且也沒這個必要。光是聽這些美好的東西，就像光聽人家講餅乾糖果，自己卻從來沒吃過。所以師父只是稍做廣告而已，你們若想親自品嚐的話，又是另外一回事！如果你們想品嚐這些東西，等一下我們可以提供真正的食物。

超越第一界，我們再往上走到第二界；為了簡化，我們才稱為第二界；到第二界我們可能比在第一界更有能力，包括神通在內。不過在第二界最顯著的成就是「辯才無礙」，似乎沒人能辯得過一個到達第二界的人，因為他的口才和智力已經發展到巔峰。

一般人的智商大部分都很簡單，無法跟這種人匹敵，因為他的智商，已經發展到很高的程度。不僅是物質的頭腦更高度的發展，我們內在潛藏的智慧、神奇的力量，此時也逐一開放。在印度，人們稱這個等級為「菩提」，即為心智的等級，當你成就菩提的等級時就成佛了。「佛」這個字就是從菩提而來，所以佛的等級就只是這樣而已；還沒完！師父不只介紹佛而已，還有比那個更高的境界。所以多數人稱開悟的人為「佛」，如果他還沒超過第二界，可能會很驕慢，自認為是活佛，他的徒弟也會很驕傲地稱他為「佛」。但事實上，能看到任何人的三世因果，又有辯才無礙

的能力，這只是到達第二界，還不是天國的終點。

所以任何人能夠看到過去、現在、未來，也不應該驕慢。以西方用語來講，就是你們所了解的「阿卡西記錄」(Akashic Record)，任何修瑜伽或靜坐的人都了解阿卡西記錄；它是一種圖書館，就像我們聯合國裡的圖書館一樣，裡面什麼語言都有，有阿拉伯文、俄文、中文、英文、法文和德文應有盡有，只要你看得懂這些語文，就知道在某些國家發生些什麼事。同樣，一個修到第二界的人，他看一個人的三世記錄，就像看自己的自傳那麼清楚。

在第二界還可以獲得非常多其他的能力。無論如何，達到第二界已經很了不起了！已經是活佛了！因為菩提的智慧已經打開，會知道很多無法形容的事。不管我們要不要，都會有很多奇蹟發生在我們的身上。因為我們的智慧已經打開，知道如何和更高等的整理治療的能源溝通，讓生活變得更平順、更美好。由於我們的菩提智慧已經打開，所以能從過去和現在的記錄中得到必須的資料來安排、調整或彌補我們過去的錯誤，更正我們的缺失，從而改善我們的生活。

比方說：我們以前無意中冒犯鄰居，現在知道了就很簡單解決！當時我們不知道這位鄰居默默地反抗我們，有時還在背後設法傷害我們，原來是為了誤會或我們冒犯了他，現在知道原因，就很容易處理。我們可以親自登門拜訪，或打電話解釋，或邀請他參加我們的宴會，把誤會澄

清。同樣，一旦得到菩提的等級，我們會自動了解並處理一切事情，或是跟可以幫助我們的能源溝通，藉此來安排一切，改善我們的生活。所以生活上會減少很多意外和不舒服、不愉快的情況，因此修到第二界已經很了不起了！

師父所講的都是很科學、很合邏輯的東西，也不必認為瑜伽行者或打坐修行的人都是很神祕的人，或是外星人。他們跟我們一樣也是地球人，只是比較進化，知道如何修行。在美國，任何事我們都講究它的原理，這樣我們才能學習，我們才學得到所有的事。現在我告訴你們，超世界的科學也可以學習，聽起來好像很奇怪，但是越高等的事越簡單，它比我們高中大學裡的數學問題更簡單。

在第二界裡也有很多不同等級的世界，但是師父只能簡單地介紹，不能詳細說明天堂的祕密；只要你跟一位去過天堂的明師同行就可以知道，所以這也不是什麼祕密，不過太浪費時間了！每一個世界都有附屬的世界，如果每到一個世界都要停下來，檢查所有的東西，那要花很多時間。所以有時候師父只是很快地帶你走過這些世界；如果你不當明師的話，就不必學這麼多，要不然會使你頭痛。

即使只帶你走回家的路，也要花很多時間，有時要花一辈子的時間。開悟可以馬上得到，不過那只是開始而已，就像辦入學手續一樣，只要在大學註冊，馬上就變成大學生，不過還不是博士，還要學習好幾年以後才能畢業，可能四年、六年或十二年不等。如果那是一所真的大學，而你也真正想學，只要你報名，馬上就能成為你所渴望的大學

生。所以雙方都必須配合才行。

我們若想超越這個世界，比方說，在紐約我們沒有別的地方可去，對曼哈頓、長堤、「短堤」、所有的堤岸都已經很熟了（大眾笑），如果現在我們想去外太空玩，看看那裡的情況如何，也不錯啊！為什麼不行？我們花很多錢去佛羅里達的邁阿密，也只不過是在海裡洗個澡而已，那為什麼不偶爾到不同的世界，看看鄰近的星球是什麼樣子，在那裡人們如何生活？我不覺得這有什麼好奇怪的，不是嗎？只是遠一點的心靈之旅，代替肉體旅行。

我們有兩種旅行方式，這很合邏輯，也很容易了解。所以我們才能住在這個世界，同時也知道其他世界的知識，因為我們旅行的緣故。就像你是美國或任何一國的公民，不過你也能到各國旅行，了解其他國家的情況，我猜你們多數人都不是美國本地人，不是吧？所以你們現在懂了！同樣，我們也可以到別的星球、或別的世界旅行，好了解他們。因為距離太遠，所以我們無法用走的或搭火箭，即使搭幽浮也無法抵達。

有些世界連幽浮也無法到達：「幽浮」所謂的不明飛行物體。在我們內邊有一種「設備」比幽浮跑得還快，就是我們的靈魂，有時稱之為靈體。用靈魂飛行既免燃料、沒有警察，更沒有交通阻塞之類的事，不必擔心有一天阿拉伯不賣石油給我們（大眾笑）。因為靈魂是自給自足的，祂從不故障，除非我們觸犯宇宙的戒律，破壞天堂的和諧，我們的靈魂才會受傷。這也很簡單避免，你們如果想知道的話，我會告訴你



們如何避免。我簡單說明就好了，我不是牧師，不必擔心！我不會抓你們上教堂，只是打個比方而已。

宇宙間有些法律我們應該遵守，好比開車應該遵守交通規則一樣：紅燈停、綠燈行，公路行駛應靠左（右）行車，時速多少……等等。宇宙的物質界中，有一些很簡單的法律，超越這個物質世界，就完全沒有法律了，那時我們成為自由的公民。不過必須超過它才能自由，只要還活在這個世界，還有這個身體，就應該盡量遵守法律，才不會有麻煩；我們的交通工具也才不會受損，才能飛得更快、更高，不會發生故障。

在基督教、佛教、印度教的經典裡都有記載這個戒律，比如最簡單的一條是不傷害衆生，意即「不殺生」，還有不邪淫、不偷盜、不喝酒（包括今天的毒品）。佛陀有可能預知在二十世紀，會發明古柯鹼之類及毒品，所以祂說「不吸毒」，包括各種賭博，及使我們執著於物質享受，忘記心靈之旅的東西。如果我們想飛得高又快，又沒危險的話，這些都是物質的法律，就像物理定律一樣。科學家必須注意某些定律，才能使火箭飛出去，如果我們想飛得比火箭更高，比幽浮更快的話，就應該更加小心。如果你們有興趣的話，有些細節在印心時會詳細解釋，現在師父不想再講這些戒律來煩你們，不然你們會說：「我在聖經上看過了，早就知道啦！」比如十誡，是嗎？

事實上我們多數人都看過這些戒律，只不過沒有深入探討、體會它的涵義；或許我們所了解的都是自己的看法，

而不是它真正的涵義；因此偶爾提醒我們，再聽些較深的涵義也無妨。比如聖經舊約的第一章，上帝說：我創造所有的動物，做你們的朋友，協助你們，你們要管理牠們。祂說祂為動物創造各種食物，每種動物都有不同的食物。但是祂沒叫我們吃動物，祂沒有這麼說！祂說：我創造一切食物，田裡的蔬菜，樹上的水果，味道都很甜美，又賞心悅目，這些都是你們的食物。但是沒有多少人注意到這點，很多聖經的信徒，不了解上帝的真意，還是繼續吃肉。

從科學角度來看，我們的消化系統、腸胃、牙齒……等等，一切都是為素食而設計的，深入研究科學就知道，人類並不適合肉食。難怪多數人都生病、快老、疲憊、遲鈍。出生時那麼光亮聰明，結果卻日漸遲鈍、越老越糟糕，都是因為我們損壞自己的飛行工具——幽浮（指身體）。我們若想長久又安全的使用這個工具，就應該適當地照顧它。比方說：現在我們有一輛車，你們會開車，應該知道車子加錯汽油會發生什麼事？有可能只開幾公尺就停了。這不能怪車子，而是我們加錯燃料，或是汽油中摻了水，這樣車子可能跑一下子就出問題了，是嗎？或是汽油太髒沒有清理，也會跑一下就出問題，要是車子保養不當，有時也會爆胎。

我們的身體就像交通工具一樣，可以用它從這裡飛到永恆的地方，飛到高科技、高智慧的境界，但是有時候因為我們使用不當，也會傷害到它。比方說車子本來可以開好幾公里，帶我們去上班、去找朋友、去漂亮的風景區，

不過我們沒有保養它，加錯汽油、潤滑油，水箱沒照顧好，車子當然跑不快也用不久，只能走一點點路，在後院的草坪上兜圈子。這也沒關係，只是浪費我們買車的目的，浪費金錢、時間和精力，如此而已。警察不會來開你罰單，只不過浪費你的車、浪費你的錢，否則你能跑很遠，看很多東西，並欣賞不同的風景。

同樣，我們有身體，才能活在這個世界上，我們應該妥善照顧它，因為在它裡面藏有別的工具，可以飛到外太空。就像太空人坐在火箭裡一樣，火箭是他的工具，他應該小心不要違反物理定律，火箭才能飛得快又安全。裡面的太空人才是主角，火箭的功用只是帶他到目的地，最主要的不是火箭，太空人和目的地才重要。如果開火箭只到長島，也很浪費，懂嗎？浪費國家的財產。

人身非常可貴，因為我們的主人就住在裡面，所以聖經上說：你不知道嗎？你就是上帝的殿堂，萬能的上帝、聖靈就住在裡面。如果我們裡面住著聖靈、萬能的上帝，你能想像那有多了不起、意義有多重大嗎？不過多數人看經都只是很快地看過，並不了解這句話甚深的涵義，也不想追究它的涵義。所以我的徒弟們才喜歡跟隨我的教理，除了每天辛苦賺錢解決現實問題之外，他們還能找到住在裡面的主人，了解超世界的東西。我們裡面更漂亮、更自在、更聰明，只要知道跟祂溝通的正確方法，這些都是我們的，一切本來就存在我們內邊，只因為我們不知道鑰匙在哪裡，房子（指身體）鎖太久，就忘了內邊的寶藏，如此而

已！所謂的明師，就是一個人，祂能幫我們打開這扇門，告訴我們原來就有的東西；不過我們應該花時間，走進去檢查屬於我們的每一件東西。

現在講到第二界，你們還想繼續往前走嗎？（大眾回師父：想！）你們想不勞而獲？（師父笑）沒關係！雖然你們還沒去過某些國家，不過那些去過的人，會告訴你們那裡的情況。至少你們有興趣了解，也許你們也想親自走一趟。過了第二界，我們有更大的力量，只要我們下定決心努力修行，就能到達第三界。

所謂的第三界是物質世界最高的階段，必須完全清付這個世界的債務，才能到達第三界。如果我們還欠物質世界的魔王任何東西，就上不去。就像某些國家記錄不良的通緝犯，他們不能出境到別的國家。世界的債務包括過去和現在所欠的，可能還有未來的，在我們到第三界之前，應該像清關一樣，付清所有的債務；到第二界就開始清付過去和現在留下來的業障。（若是沒有前世的業障，我們這一世也沒有理由待下去）

明師有兩種類型：一種沒有業障，祂借別人的業障下凡；另一種像我們凡夫一樣，但卻是靠修行清除業障，所以任何人都可能成為未來的明師。偶爾明師會借眾生的業障，從高境界下凡，「借業障」，你們聽起來感覺如何？有可能！這有可能！比方說你下凡以前，就曾經來過這裡，你跟這個世界很多人已經施受往來好幾世、好幾百年，然後你回到很遠的天堂，至少第五界，那就是第五界的明師

；而超過第五界還有很多境界。

然後我們為了慈悲，或是受天父之命再下凡，回來這個世界，因為過去跟這些人有緣，所以能向他們借一點業障；跟他們純粹只是因果關係，不是什麼善緣；我們可以靠修行的力量，慢慢償還這些借來的業障，直到完成這個世界的使命為止，這是借業障型的明師。另外有一種明師，是在這個世界修行畢業成為明師，就像大學裡有教授和學生，學生畢業後也會變成教授，懂嗎？有資深的教授，也有剛畢業的教授，同樣也有這種剛畢業的明師。

我們若想到第三界，必須完全清付所有的業障；業障就是——你種什麼因，就得什麼果的法律。就像我們種柳丁得柳丁，種蘋果得蘋果，這是所謂的「業障」，也是梵語所說的「因果」。聖經沒有提到業障，但它說：「你種什麼因，就得什麼果」，這是相同的事。

耶穌基督的生命很短暫，聖經也只是濃縮祂的教理，因此聖經上沒有詳細的說明；而且很多聖經的版本，為了迎合當時領導者的政策，都已經刪減過了。社會上各個階層都有人做買賣交易，生活上各個層面都有做買賣的搨客，他們未必都是靈修者。真正的聖經有別於目前的版本，它的内容更豐富、更精確、更易懂。不管怎樣，當我們無法證明時，就不要講，不然有人會說我們褻瀆聖經，我們只能講一些可以證實的事。

你們或許會問師父：「那你又怎麼證明你所講的第二界、第三界、第四界的存在？」可以！師父可以證明，如果你

們跟我走同樣的路，就會看到相同的東西，如果你們不跟我同行，當然就不能證明給你們看。這是當然的！因為有證明，所以師父才敢講這些東西；我們在全世界有成千上萬的徒弟可以證明，所以我們能講我們知道的事。不過你要跟我一起走，你不能說：「你代替我走，然後告訴我一切就好了！」這我辦不到。

比如說我沒來過聯合國這個會場，不管你怎麼形容，我還是沒有實際的體驗，是嗎？所以我們應該跟著有經驗的人走。在會場中有來自各國的徒弟，他們都擁有我所講的部分或完整的體驗。這些還不是全部，師父所講的只是一小部分的旅行故事，相關的一小部分而已，並不是很詳細。我們即使讀到描述某些國家的書，也還不是真實的國家，是嗎？所以世界上即使有很多書，描寫到各國旅遊的情形，不過我們仍然喜歡親自去一趟。

我們知道西班牙、特那利夫島和希臘，不過都是從電影或書上得知，我們應該親自到那裡，實地體驗那裡的樂趣，品嚐當地的食物、甘美的海水、宜人的氣候、友善的人情、以及各種書本上無法體會的氣氛。

假設你已經超過第三界，下一步怎麼辦？當然是到更高的境界——第四界。第四界已經不屬於一般超凡的境界，我們無法用簡單的語言形容這個境界，讓世人了解，這恐怕會冒犯那個世界的教主。那個世界非常漂亮，但有一些地方很暗，比紐約夜裡停電時還暗。你們曾遇到整個城市一片漆黑的情況嗎？有嗎？比那種情況還暗，在看到光之

前，必須經過這個黑暗的地方。這個地方稱得上是個「禁城」，在我們找到上帝的真理之前，我們都被擋在這個地方；但是有經驗的師父可以帶我們通過這個地方，否則在那個世界，我們會找不到路。

我們到不同的世界時，身心、智力、和生活上的一切都會改變。我們對生命抱持不同的看法、走不一樣的路、做不一樣的事，即使是日常的工作，也會產生不同的意義。我們會了解為什麼要做這份工作，或為什麼要換工作，我們了解生命的意義，所以不再感到焦慮不安，而安詳耐心地等自己完成地球上的使命。因為在我們活著的時候，就已經知道往後要去哪裡，這就是所謂的「在世往生」。我猜你們有人以前也曾聽過類似的事，不過不知道有哪位明師能講出不同的東西。除此之外，我們必須親自體驗內在真正的快樂。師父的意思是，有賓士車的人就認識賓士車，所講的東西也一樣，懂嗎？不過，光靠描述並不能取代真正的賓士車。

師父雖然用普通的語言告訴你們，但這些都是很殊勝的東西，你們應該親身體驗、認真修行，並要有人引導才會比較安全。自己修行雖然有千萬分之一成功的可能，不過卻很危險，要冒風險，沒有保障，不很安全。古時候有些人，比方說史威登布克和古魯基夫（古魯即明師之意），他們都是自己修練成功的，或修別的法門成功。就我所遇到的人而言，自修並非沒有危險，大部分都遇到很多問題，而且他們也並非全都能達到最高的世界。

通過第四界以後，你去到更高的世界——第五界，那裡是明師的家鄉，所有的明師都來自那兒。即使祂們的等級高於第五界，祂們仍留在那邊，那邊是明師的住所。超過第五界，還有許多不同情況的上帝，這不簡單了解，我怕你們會混淆，也許下一次或印心以後，你們有多一點準備，我會講一些你們想像不到的事情，以免產生錯誤的觀念，又誤會上帝的旨意。

## 會後問答

**問：**您提到明師可以借人們的業障，在那種情況下，業障可以消除嗎？對那些人而言，又會有怎樣的結果呢？

**師父：**如果那位明師願意的話，祂可以消除任何人的業障，事實上，在印心時，所有徒弟過去的業障都消除了，師父只有留下你們這一世的業障，這樣你們才能繼續活下去，否則你們會馬上往生，因為沒有業障，就無法活在這個世界。所以明師只能清除那些儲存的業障。如此那個人才會乾淨，並且留下一點點業障，讓他繼續做這一世所要做的事，等時間到了他才可以走。否則他怎麼走得了呢？即使他這一世是乾淨的，還有前世呢！懂嗎？

**問：**修行的目的是什麼？

**師父：**目的是什麼？我沒告訴過你們嗎？神遊超世界、回到天國，了解你的智慧，在這一世做更完美的人。

**問：**所有的世界都有業障嗎？



師父：不是所有的世界都有，只有到第二界而已，因為我們的頭腦——這個「電腦」是第二界的產物。我們從較高的世界經過所有的途徑，來到這個物質世界做一些工作；即使是一位明師，當祂從第五界到物質世界時，也必須經過第二界，裝上這個電腦，才能在這個世界工作。就像一個潛水夫潛水時，他必須戴上氧氣罩等配備，即使他本人並不怪異，一旦他戴上氧氣罩、穿上潛水衣，看起來就像青蛙一樣。因為我們有這部電腦與身體的關係，所以看起來才會這麼怪異，不然我們是完美的。即使你認為你現在很美，但與你的「真人」比起來，你還是非常的醜陋。然而為了要在這世界工作，我們必須穿上所有的裝備。所以我們通過第二界到更高境界時，我們必須把我們的電腦留在那兒，到更高的世界，我們就不再需要它了！如同一個潛水夫抵達岸邊時，拿掉氧氣罩與所有的裝備後，就現出本來面目，是嗎？

**問：**您說超過第二界以後，就放下所有的業障，或者必須清除所有的業障，意思是指過去及這一世所造的業障嗎？

師父：是！因為沒有電腦錄任何東西了！我們會有業障，都是因為有這個「電腦」。頭腦它是用來記錄物質世界的每個經驗，所以我們才有業障，好壞都錄在裡面，所以我們才稱為業障。業障是什麼呢？就是我們生生世世的好壞經驗，學習的經驗與反應。因為我們有所謂的良心，我們知道自己應當做善事，但有時卻做了壞事，而這些壞事會壓得我們喘不過氣來，因此我們稱之為業障。

就像登山時帶著許多的垃圾、行李，由於地心引力的關係，會把我們拉下來，使我們很難爬山，懂嗎？由於世界上許多的道德規範及不同國家的法律、風俗習慣，綁我們在這個所謂的善與惡、有罪與無罪的觀念裡。因此根據那個國家的風俗、習慣、法律，我們在與人互相來往時，就會產生善與惡、有罪與無罪的經驗，而它自然變成了一種習慣，我們認為做這個會有罪惡感，做那個就是壞蛋……等等。這個電腦一直把它錄在裡面，所以我們才會輪迴生死，綁在物質世界或稍微高一點的世界；我們還不夠高等、不夠自在、不夠輕到能「飄浮」上去，都是因為有這個先入為主的觀念。

問：我們出生時，是不是就已經決定了這一世所會達到的等級？

師父：不！我們有自由意志可以選擇跑快或慢。比方說，你加了幾百公升的汽油在車子裡，你可以跑得比較快，要快一點或慢一點抵達目的地，決定都在於你。

問：我想知道天使的等級？

師父：天使的等級？喔！你要看是什麼天使？

問：守護天使。

師父：守護天使他們可以達到第二界，天使的等級比人類低，他們是專為我們服務的。

問：他們從未超過第二界嗎？

師父：沒有，除非他們成為人類，他們非常羨慕人類，但上帝對他們的安排是這樣。我們有所有的「設備」，可以和上帝同一體，但天使沒有。這太複雜了，師父改天再告訴

你們好了！各種不同的天使，也是為了供我們使用而產生。比方說，如果他是上帝創造的，那也是為了服務我們，他們可以超過第二界，不過沒有這個必要，懂嗎？有時候東西製造出來就不能再改良了！例如，在你的房子裡，你創造某些東西來使自己更舒適。雖然它非常的棒！比方說你坐在這兒，你可以遙控房屋及花園裡所有的燈光，遙控電視開關，遙控器是你自己發明的，但它只是用來服務你而已。雖然它在某方面比你行，它能在這兒控制一切，而你用人類的力量卻做不到，但並不表示它比你好，懂嗎？它就是為了服務你而設計的，雖然它某方面比你好，但電腦永遠不能變成人類。

**問：**我想知道我們現在有這個人身，是不是因為前世的過錯才無法解脫？我們是原本就停留在這個等級呢？還是以前我們有過較高的等級？我們應該抱持怎樣的態度或看法，才能早點超越這個等級，解脫人身？

**師父：**如果我們知道如何修行，就可以超越。要超越這個身體到達超世界，有許多不同的法門。有些法門無法到達遠方，有些可以到達很遠的地方，有些則可以抵達終點。從年輕到現在（我現在看起來還年輕，但那時更年輕。）我比較過所學的各種法門，其中以我們的法門最好，可以到達最遠的境界，抵達終點。

如果你要體驗的話，在市面上有許多的法門讓你選擇，有些可到阿修羅世界，有些可到第二世界，有些去更遠的世界——如三界或第四界，但可到達第五界的並不多。

我們修行的法門就是帶你到達第五界，然後讓你自在，懂嗎？讓你自己走。超過第五界，我們可以接觸到不同層面的上帝，但這通常不是討人喜歡的事。我們總以為境界越高越好，但事實並非如此。比方說，有時我們被邀請到一棟美觀的宅邸，在主人的客廳裡，坐在那兒享受些可口的東西。然後我們想進到房子的更裡面看一看，結果冒然走到放垃圾的地方：你們知道，房子裡有許多的東西，不是每樣都那麼重要；我們也可能走到屋後，或屋外的發電室，然後觸電死在那兒。所以不一定要到更裡面去才好，但為了冒險的緣故，我們也可以去。

**問：**我有兩個問題，第一，如果您說我有前世的記憶，它從哪裡來？第二，如何消除有關的業障？包括現在的業障和現在的想法，它們是不是新的業障的一部分？

**師父：**是！是！很有關係，第一個問題，過去的業障從哪裡來？你可以讀前世的記錄，我已經告訴過你們，前世的記錄來自於「阿卡西記錄」，它是第二界的圖書館，任何人到那邊，都可以進去查查看。不是任何人可以進入聯合國圖書館，但我可以，因為今天聯合國邀請我來講經；不是每個人可以進來聯合國，但你可以，因為你是這裡的成員。同樣，當我們到達第二界時，就可以讀前世的記錄。我們在第一界的某些地方，也可以瞥見一個人的前世，但那並不是高等完整的記錄。而這些前世的經驗又如何與這一世的業障牽連在一起？這些我們所學過的經驗，是為了要應付我們這一世的生活，懂嗎？你前世所吸收的一切，會

影響這一世的生活，同樣，當你看到類似前世許多不愉快的經驗時，也會使你害怕。比方說，如果前世你意外的從樓梯上掉下來，傷得很嚴重，而那兒很暗、又沒人幫你，那麼現在每當你下樓梯時，就會感覺有點害怕，特別是當樓梯很高、下面又暗的時候，你會掙扎到底要不要下去？如果前世你已經深入研究某些科學的話，那這一世你會發現自己仍然對這方面很有興趣，這一世即使你不是科學家，但還是對科學研究有特別的偏好；對任何事都是如此。

比方說莫札特是一位天才，他四歲時就會彈鋼琴，直到現在還很出名。因為在他成為大師之前，他生生世世都練習音樂，而每次都在音樂生涯達到巔峰之前就往生了。所以他走得很不甘願，他熱愛音樂，所以很不願意離開，因為他往生時，非常渴望繼續發展他的音樂事業，因此再回來時，都帶著他前世所學的音樂才華。這一些人中，有些在他們再來這個世界之前，會先到阿修羅世界或第二界學習，因此他們與生就有異於常人的科學、音樂、或文學的才華，或各種創造力。你們知道那種非常超凡的發明創造力，別人不懂也夢想不到的創造力，因為他們已經看過也學過了。所以有兩種學習方法——在這個世界和在超世界學習。那些生來就具有完美天賦的人，比如天才，都是從超世界來的專家，從阿修羅世界或第二世界來的專家；如果他們自願再來的話；有的甚至來自第三世界，他們都是出類拔萃的天才。

**問：**請師父開示印心的條件是什麼？印心以後，每天應該如何

修行？

師父：首先，一切完全免費，沒有任何約束，除非你想繼續修行，就應該自我約束。條件是：不必具備任何瑜伽、靜坐的知識或經驗，但是必須終生吃全素——包括不吃蛋；牛奶和起司可以吃，任何東西只要不殺生都沒關係；因為蛋算是半殺生，即使是沒有受精的蛋也不能吃。而且它會吸引否定的力量，所以有些玩黑白神通的巫師，用蛋來吸引附身的魔，你們知道這種事嗎？（有人回答：知道！）你知道！哦，太棒了！雖然沒有即刻開悟，至少也有即刻證明。

印心時，你可以體驗到上帝的光和音，這種靈性的音樂會拉你到高一層的意識層次，使你嚐到一點入定的滋味——深沉的安詳和喜悅。印心後，如果你認真修行，可以繼續在家修行，否則的話，我不會催你，不會再麻煩你。如果你繼續修行，而且需要師父幫忙，我才會繼續幫忙，要不然你也知道自己該怎麼走。

每天打坐兩個半小時，早上起床後和晚上睡覺前打坐兩個小時，午餐時間也許打坐半小時。師父不在這裡講經時，你們有一小時的午餐時間，你可以找個地方躲起來打坐，這樣就有一小時了。晚上再打坐一小時或半小時，早上提早一個小時起床；調整一下你的作息時間，比方說少看電視、少聊天、少講電話、少看報紙，就可以省下很多的時間。事實上我們有很多時間，只是有時候都浪費掉了，就像我們不把車開到長島去兜風，反而一直在後院兜圈子，這樣的回答你滿意嗎？（問的人回答：滿意！）

除了要求你終生修行以外，沒有別的條件，然後你的生活每天都改善，都有奇蹟發生，你不必祈求，它自然而來，懂嗎？如果你用心修行的話，可以在地球上享受天堂的境界，所以才有許多徒弟，跟我修行好幾年，還黏著我不放，因為他們真的用心修行，體驗越來越好。

**問：**請師父解釋何謂本性？

**師父：**本性很不簡單解釋，但是你可以運用智識自己想像。本性是一種智慧，就像你了解一些事，比以前知道的更清楚，你知道一些超世界的事，也知道世界上一些以前不知道的事，了解以前和現在都不了解的事，那就是本性。一旦本性，也就是所謂的智慧打開，你就知道自己是誰？為什麼來這裡？除了這個世界還有什麼世界？還有什麼人？宇宙中還有很多東西。就像大學裡有不同的程度，你學得越多，學問越豐富，一直到畢業為止。抽象的東西很不簡單解釋，但師父已經盡力了！那是一種了悟，你到更高意識層次時，了悟的程度會不一樣，對事情的了解和感受都不一樣，心中感到十分的寧靜安詳、法喜充滿、無憂無慮，對日常生活中的一切都很明白，比以前更會處理事情，更會解決問題。在物質方面已經有這麼多好處，更別提你內在的感受了！那只有你自己才曉得，這種事不簡單解釋。就像你跟心愛的女孩結婚一樣，那種感覺，只有你自己才曉得，沒有人能替你感覺。

**問：**敬愛的師父，謝謝您精闢的開示，能否請師父解開我心中的疑惑：為什麼當今世界上有這麼多大師，可以給我們這

麼快的學習機會，而在過去卻是這麼困難？請師父開示。

師父：好！當然可以！因為現代的通訊比以前方便，所以我們比較簡單找到明師，並非古時候沒有明師或明師難求；當然有些明師比較容易求得，這要看祂和大眾的因緣、祂自己的選擇和祂傳授的意願而定。不過任何時代，大約都有一到五位的明師，看時代的需要而定。只是我們現在比以前更清楚，有很多大師出現，認識很多不同等級的大師。因為很幸運的是，這個時代有大眾傳播媒體、電視、無線電廣播網，和各種書籍，可以迅速地印出成千上萬的書。古時候要印一本書，得用粗糙的斧頭，先砍下一整棵樹，再劈成細片，而且斧頭一下子就會壞掉、變鈍不能用，所以又要花時間，用石頭把它磨利，還有種種麻煩的事，然後還要一字一字慢慢刻。運送一本聖經，可能要用一整個車隊，懂嗎？如果那個時代有卡車的話，可能要用一輛大卡車。現代通訊方便，所以我們才知道有很多大師，你們運氣好！可以挑選自己喜歡的明師，就像逛街一樣。這樣對你們也很好，沒有人可以騙你說：「我是最好的！」你可以比較，用自己的聰明才智判斷：「哦！這個比較好」、或「我比較喜歡這個」、「他長得好可怕！」、「哦！那個好醜」。（大眾笑）

問：您提到可以逛街選明師，那已經跟別的師父印過心的人，您是否還願意替他印心？

師父：只有真正相信我更有能力，能更快地帶他到更高境界的人，我才會替他印心。如果他對以前的師父還很有信



心，放不下的話，還是繼續跟隨他的師父比較好。你若相信你的師父是最好的，就不必換，但是如果你尚未體驗到，我所講的光和音，心裡還有懷疑的話，就應該試試看。

光和音是衡量真師的標準，任何人如果不能馬上給你光和音的體驗，都不是真師，對不起！我應該說實話。光和音是通往天堂必備的，就像潛到海裡，一定要有整套的氧氣裝備一樣，任何東西都有不同的用途，所以你看所有的聖人都有光圈，這就是光。你修這個法門，也會散發出像耶穌畫像上的光芒，具有超能力的人可以看到你的光，所以他們畫耶穌、佛陀，都有光圍繞著祂們，如果你開天眼的話，可以看到修行高的人都有這種光，很多人都看得到。

這裡有沒有人看得到？（有人答：有！）你看到什麼？（我可以看到「氣」）「氣」和光不一樣，氣有很多不同的顏色，有黑色、咖啡色、黃色或紅色，看對方當時的情緒而定。但是當你看到一個人的靈氣很強時，就不一樣，是嗎？

問：我不是要問問題，我以前修過一段時間的靈性瑜伽（Raja 瑜伽），我想我看的也是一種氣，我的意思是當時我也不很了解。

師父：你現在看不到嗎？或是偶爾才看得到？

問：看不到！我現在沒有打坐，所以看不到。

師父：哦！所以你才失去這個能力，應該再打坐，如果你還相信那個法門，就應該繼續打坐，在某方面對你還是有利無弊，是嗎？

問：我看到你們的傳單上有五戒，一旦印心就要持五戒嗎？

師父：是！這是宇宙的法律。

問：我不懂不邪淫的意思？

師父：它的意思是如果妳已經有一個丈夫了，就不要再找第二個，很簡單！（大眾笑）簡化你的生活，不要太複雜，避免爭吵的情緒。因為有外遇，會傷害別人的感情，即使是別人的感情，我們也不能傷害，就是這個意思！我們儘量避免造成感情、身心上的痛苦和衝突，對任何人都一樣，尤其是我們所愛的人。如果已經有外遇了，就不要告訴他，告訴他只會傷害他而已；但是要默默地、慢慢地解決這個問題。有的人認為發生任何事，回家都應該對太太或先生坦白，這樣才是明智忠實的行為，那是胡說！這樣不好！你已經犯錯了，為什麼還把垃圾帶回家跟別人分享？他不知道的話，還不會那麼難過，懂嗎？知道真相只會傷害他而已。所以我們儘量自己解決問題，不要再犯錯就好了！還是不要告訴你的配偶比較好，因為這樣會傷害他。

問：我發現很多明師都很有幽默感，請問幽默感跟靈修有什麼關係？

師父：哦！我想明師們都很快樂、輕鬆自在，對任何事都很看得開。當人們緊黏著祂們，使祂們感到太嚴肅時，祂們能笑自己，也能笑別人，笑人生荒謬的事。修行以後，我們覺得很輕鬆，不再這麼嚴肅，不管明天是死、是活，都沒關係，失去一切或擁有一切，都不在乎！開悟以後，在任何情況下，我們都有足夠的智慧和能力照顧自己，所以我們什麼都不怕，不會恐懼焦慮，才能這麼輕鬆自在，

感覺跟世界沒什麼關係，得失對我們不再那麼重要。如果得到很多東西，也會為了利益別人、利益我們所愛的人，而貢獻出來。

如果我們珍惜生命的話，當然很好，但並非說我們整天都在釘床上打坐！我們也要工作，比方說我也要工作，我畫畫、做手工賺生活費。我不收任何人的供養，我賺的錢甚至多到可以救助別人，能幫助難民、災民和所有需要幫忙的人。我們這麼多才多藝，為什麼不工作呢？開悟以後我們的生活很簡單、無憂無慮，自然就很輕鬆自在，所以才會這麼有幽默感。我猜是這個原因！你們認為我幽默嗎？（大眾笑又鼓掌答：幽默！）既然這樣，那我一定也是明師囉！為了你們，我也希望如是，沒人想聽一個不開悟的人講兩小時的話，浪費你們的時間。

**問：**在靈性的追求當中，我們總是得到一些道理和故事，但我想聽聽您的見解；首先，我是誰？我如何陷入困境？為什麼要回家？我如何離開家？回家為何這麼重要？師父您說要回到第五界，卻不一定要到更高的境界，如果有比第五界更高的境界，到那裡有什麼用？如果我不去那裡的話，那個世界跟我有什麼關係？

**師父：**現在越來越幽默了！（大眾笑又鼓掌）關於「我是誰？」請你去問禪師，紐約到處都有禪師，你可以翻電話簿，隨便找一個來問（大眾笑），我對這個不是很內行。第二，你為什麼在這裡？也許你喜歡待在這裡，我們既然是上帝的孩子，有誰能強迫我們來這裡？所謂上帝的孩子就像上

帝一樣，不是嗎？在某方面，王子就像國王一樣，多少有點像國王或未來的國王，所以他喜歡到哪裡就到哪裡。無論如何，我們可以有自由意志，選擇要留在天堂還是到別的地方歷練。

有可能在很久以前，你選擇到這裡學習更驚險、更刺激的東西：有人喜歡驚心動魄的體驗，比方說王子雖然住在皇宮，但偶爾也會到叢林裡玩，因為他喜歡在大自然裡探險。有可能我們在天堂太無聊了，因為那裡一切都準備齊全，而且還服務到家，所以我們想自己親身做一點事。就像皇家的人，偶爾也想自己下廚做菜，不要侷人在旁邊幫忙，然後弄得全身都是番茄醬，滿地都是油污，但他還是很高興，看起來一點都不高雅，但是他喜歡這樣子。比方說，我到哪裡都有人喜歡替我開車，但有時候我喜歡自己開開我的小三輪車——無煙三輪摩托車（充電式的），一小時跑十公里。我喜歡像那樣到處跑，因為不管我走到哪裡，都有人盯著我看，所以有時候我喜歡到沒人認識我的地方。

除非講經，否則我很害羞，自從他們把我挖出來，讓我出名以後，講經變成我的責任，所以我不能常常溜走；但是我偶爾還是會偷跑兩三個月，像個嬌妻偶爾逃開丈夫一樣，這是我自己要的。所以有可能是你自己想來這裡玩一會兒，現在時間到了！你想回家，因為在世界上已經學夠了，再沒什麼可學的，而且你也玩得很累了！只想要休息，先回家休息，然後再考慮要不要出來探險，這就是師

父所能解釋的。

至於為什麼要回家？為什麼是第五界而不是第六界？那要看你自己到第五界以後還想到哪裡，然後可以再上去，還有很多境界，懂嗎？但是住在第五界比較舒服、比較中道。再往上去力量太強、耗時更久，你可以到那裡一下子，不過我們常常還是寧可在第五界休息；就像你家很漂亮，但有的地方是廁所，你不會永遠待在那裡。或像在山巔，越高風景越漂亮，但那裡不是休息的地方。或是在你家的發電室裡，發電機整天吵個不停，既熱又危險，雖然它對你家很有貢獻，但是你也不想待在那裡，了解嗎？還有很多種情況的上帝我們無法想像，我們都認為境界越高，愛力越強，但是愛力有很多種，有兇猛的愛力、強烈的愛力、柔和的愛力、中庸的愛力，以我們能夠承受的程度，上帝會給我們不同等級、不同程度的愛力，但有時候力量太強，我們覺得好像被撕成碎片。

**問：**在我們周遭生活中，我看到很多破壞環境的事，像虐待動物……等等，我想知道師父的感受如何？及您對那些想求精神解脫，又想對抗環境破壞的人有什麼看法？您是否認為超越這個世界，就足夠了？還是您認為我們也有義務減輕這個世界的痛苦？這樣做有沒有什麼好處？

**師父：**有！至少我們會安心，我們覺得自己在做善事，在盡力消除同胞的痛苦。我也做同樣的事，你所問的都是我正在做的！以前有做，現在也做，以後還會做。我們經常把錢送到各個團體，或是世界上不同的災區。我本來不想

誇張這些事，既然你問了，我就講出來。比方說去年我們救助菲律賓的比納杜波火山爆發的災民；另外還救助悠樂和中國大陸的水災……等等；現在我們正設法解救悠樂難民，分擔聯合國的負擔，如果聯合國需要我們幫忙的話，無論如何我們都將盡力而為。我們在財務方面幫助他們，如果聯合國同意的話，托聯合國的福，我們能找個地方給他們住。

我們也應該儘量淨化我們的環境，所以我們幫助痛苦的人，並提昇世界的道德標準，在精神上和物質上同時並行。因為有的人不想跟師父修行，進而得到精神上的協助；他們只要物質上的幫助，所以我們在物質上幫助他們，這就是我們所做的事。所以我們才需要賺錢，因為我不想靠供養過活；師父所有的出家人和徒弟，都跟你們一樣必須工作。除此我們也在精神上幫助人，幫助人們脫離痛苦的世界，我們必須做這些工作，不是整天待在三摩地中享受快樂，我們這裡不需要那種自私的佛。（大眾笑）

問：您剛才提到，在某個境界時，我們有力量喚醒意識。現在，如果你感受到自己有這股力量時，你如何決定要不要用它？如果不用的話，你怎麼有耐心坐視周遭所發生的事？例如你看到一件事進行得很官僚化時，你是祈求上帝幫忙？還是插手改善問題或加速解決問題？如何使用這種力量？用了會有什麼結果？您懂我的意思嗎？

師父：我懂！你的意思是當我們有能力改變事情時，卻看到周遭的事很官僚化，進行得很緩慢，你怎麼會受得了？

是嗎？那時應該祈求上帝，或施展神通點石成金？不！我會耐心等待，因為我們必須跟這個世界同步工作，才不會把世界攪亂。就像一個小孩還不會跑步，不能因為你心急，希望他會跑，反而讓他跌倒。雖然我們有能力跑，但還是耐心地陪小孩慢慢走。所以有時候我也很懊惱、沒耐心，但還是教自己要耐心一點，因此我才必須一個接一個地去拜託各國的總統收容難民。雖然我們同意提供所有的財力支援，願意拿出我們所有的財產——有數百萬、甚至數億的財產，但是還是要通過官方的作業系統，情況應該怎樣，我們都接受。我不會利用神通左右聯合國，不能這樣做，用物質的神通會引起世界的災難，懂嗎？應該讓它順其自然。

但是可以用修行的力量和智慧，來提昇人們的意識，並教化人類，讓他們自願合作，這是最好的方法，不應該用神通。在生活中我不曾故意使用神通，但是我們修行人周遭，自然會有奇蹟發生，不故意但它卻自然發生，懂嗎？催促任何事都不好，小孩還不能跑步嘛！是嗎？滿意我的答覆嗎？如果還不滿意的話請告訴我，我還可以解釋清楚一點。我相信你們都很聰明，是各國精挑細選出來的菁英分子，所以我沒有講得很詳細。順便告訴你們，聯合國的存在對我們很有益處，可以減少很多世界的衝突和戰爭，雖然並不能完全消除。我看聯合國的書時，認為每個人都是聯合國的一份子，我自己也做聯合國的工作，我很讚歎你們，尤其是在拯救人質方面的努力和效率，即使動用整

個世界的力量都救不出來，但是聯合國的工作人員卻做到了！還有很多賑災和解救難民的問題，我聽說你們要負擔大約一千兩百萬的難民責任，是嗎？工作很多，另外還有戰爭……等等事件，所以聯合國對我們的幫助很大。

**問：**感謝清海無上師與我們分享您的智慧！我有一個關於世界人口增加的問題，隨之而來的還有濫用環境和食糧需求增加的問題。對於世界人口的增加，師父您的看法如何？這是世界的共業，還是在替未來造業障？

**師父：**人多一點對世界也很好，有什麼不好？越擠越吵才越好玩，不是嗎？（大眾笑）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，而不想移到別的地方。我們有很多寬廣蠻荒的地方，尚未開墾使用，有很多處女島、廣闊的大高原，那裡只有翠綠的森林，了無人煙。比方說大家都喜歡擠在紐約，因為這裡比較好玩（大眾笑），如果政府能夠在各地創造就業機會，人們也會到那些地方工作，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，他們也會去那裡，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。

至於食糧的問題，你應該很清楚，在美國有很多相關資料，裡頭講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。因為我們浪費太多



的蔬食、能量、電力和醫藥來養動物，這些食糧可以直接用來養活人類。有很多第三世界國家，廉價供應含高蛋白質的素食品，但是這樣做對世界上其他區域的人口並沒有幫助。如果我們的食物分配平均的話，則推行素食對我們自己、動物和全世界都有幫助。在一篇雜誌的研究報告中說：如果世界上每個人都吃素的話，世界就不會再鬧饑荒了！我們應該成立組織，我認識一個人，他能將穀殼製成營養食品和奶品；上一次講經我們也談過這些東西；他說用三十萬塊在錫蘭就可養活六十萬人——一些窮人、營養不良的人、母親……等等，這樣太好了！

問題是我們在世界各地，浪費太多自然資源，並非食糧不足，上帝不會讓我們餓肚子！都是我們自己造成的，我們必須好好考慮，如何重建這個社會。這需要很多國家政府的特准，他們應該以赤誠、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恩賜，就沒有問題了！我們需要優秀的領導人物、經濟機構、治理人才和誠實的政府，如果這些人都修行的話，這個理想就會更快實現！因為這樣他們會了解教理，知道戒律就知道要誠實清廉，並且知道怎麼用他們的智慧，做事時會考慮周到，並重建我們的生活環境。

**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、房屋和更適合二十世紀需要的生活方式。在巴西叢林裡，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：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，根本在於靈性上的安定，懂嗎？(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，這才是人們所缺乏的！當然利用電子儀器，也能讓你體驗一點光和音樂，讓你入定，但是如果沒有道德規範，有時會把力量用在不好的地方，而無法控制它，懂嗎？

所以在我們的團體裡，我們先教人持戒，戒律很重要，我們必須知道把這個力量用在什麼地方。沒有愛心、慈悲心和正確的道德觀，即使有力量也沒有用，只會變成黑神通，黑神通就是這樣產生的。所以「開悟」很簡單，「養悟」才難！在我們的法門裡，如果持戒不清楚、沒道德，師父會收回一部分力量，這樣你就不能在社會上亂做壞事，我們的法門之所以不同，就在於師父能夠控制這個力量，懂嗎？

很高興跟大家一起討論這麼有智慧的問題。人們會亂做，都是因為他們的智慧不夠，就像你所講的濫用土地的問題，都是缺乏智慧的關係。所以根本在於智慧與靈性修持，「開悟」就沒問題了！

謝謝大家專心聽講，祝大家好運，萬事如意，心想事成！

♥ 印心其實也不是印心……你們來這裡只是讓我幫你們自助罷了。我不是來此收你們為徒……我來此是為了要幫助你們成為師父。

～清海無上師～

♥ 大家都知道怎麼打坐，但是你們卻打錯了。有人打坐時想著美人，有人想錢，有人想生意。每當你全神貫注，一心一意想著某件事，那就是打坐。而我只將注意力投注於內在的力量，投注於上帝的憐憫、愛心以及慈悲的品質上。

～清海無上師～

♥ 印心表示進入一個新層次，開始新生活。印心是指師父接受你成為聖人團體的一份子；你不再是一個凡夫，你已經昇級了。在古時候，他們稱此為「受洗」或是「皈依」佛。

～清海無上師～

## 印心——觀音法門

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

例如，基督教的聖經上說：「萬物初始於聲音，這個聲音與上帝同在，這個聲音就是上帝。」（約翰福音第一章·第一節）這個聲音就是指內在的聲音；也稱作「上帝的語言」、「Shabd」、「道」、「音流」、「喃」、或是「天上的音樂」。

清海師父說：「祂在萬物之內振動，並且長養整個宇宙。這個內在的旋律可以治癒所有的創傷，滿足所有的欲望，及平息一切世俗的渴求，祂是全能且充滿愛力。因為我們由這個聲音創生，所以與祂溝通會帶來心靈的平靜及滿足。聽過這個聲音之後，我們整個人會改變，我們對於生命的想法會整個大幅度改善。」

「開悟」這個字即是指內在的光——上帝的光，祂的強度由微光到無數個太陽那麼亮。經由內在的光和音，我們才認識上帝。

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

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

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

\*印心不需要繳任何費用。

\*終生吃素是接受印心必備的條件。

\*每天打坐修觀音法門、持五戒是印心後唯一的要求。

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

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

她只接受你的誠心——在日常生活中及打坐修行上想提昇自己成為聖人的那份誠心。

## 五戒

1. 不殺生：包括須吃全素，禁食任何一種肉類、魚、禽類、蛋類(受精或未受精，加在蛋糕、餅乾、冰淇淋等等的食物中)，或是含有動物成分的產品。不過，所有的牛奶製品都可食用。
2. 不妄語
3. 不偷盜
4. 不邪淫
5. 不使用及接觸任何毒害身心的物質：包括不喝酒、不用毒品、不抽菸、不賭博，及不接觸任何色情、暴力或使心智激動的書報影片和電動遊戲。

♥ 完全的聖人才是完整的人，一個完全的人絕對是神聖的；現在我們只不過是半個人而已。我們做事不果斷，用我執做事，我們不相信是上帝為了娛樂我們，為了使我們有各種體驗而造化萬物。我們分別善與惡；我們事事計較，並據以評判自己和別人。我們限制上帝的行動使自己因此受苦，懂嗎？事實上，上帝就在我們裡面，我們卻限制祂。我們喜歡享受玩樂，但是我們卻不知道怎麼做。我們只會跟別人說：「啊！你不應該那樣」，對自己說：「我不應該那樣，我不可以這樣，那我為什麼應該吃素？」我知道自己為什麼吃素，我吃素是因為我內邊的上帝要我這麼做。

～清海無上師～

♥ 只要我們身、口、意乾淨，就算只有一秒鐘，所有的天人、神明、守護天使也都會來擁護我們；那時整個宇宙都屬於我們，都支持我們，寶座也等著我們。

～清海無上師～

# 素食的利益

終生吃素是印心修觀音法門的先決條件。植物和奶製品可以吃，但是所有取自動物性的食物則不可吃（包括蛋在內）。這有許多原因，最主要是在第一戒：「不可殺生」中，就禁止奪取眾生的生命。

不殺生或不傷害其他生物，對動物顯然有利，而另一個較不明顯的事實是：不傷害其他眾生，同樣也利益我們自己。怎麼說呢？這是基於因果的法則——「種什麼因，得什麼果。」當你為了滿足口腹之欲而殺生，或是讓他人為你而殺生，就會造下殺業，而這個業障終究是要清付的。

實際上，吃素可說是我們送給自己的禮物。因為吃素使我們所積欠的沉重業障減輕，我們的生活品質得以改善，感覺越來越輕鬆自在，而且我們能進入內邊，體驗微妙、新穎的天堂境界；而這一切確實值得你付出吃素這個小小的代價。

以靈性觀點反對吃肉的論證可令某些人信服，不過還有其他支持吃素的有力理由。每個理由都衍生自基本常識，如個人健康與營養、生態環境、倫理道德、動物受迫害及世界饑荒……等等。

## 健康與營養

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. Hunt ingen) 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，素食動物的小腸長，大腸也長，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，大腸和小腸都是長的。我們的腸子約有二十八英尺（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。

肉類含有許多尿激酶和尿素，會增加腎臟的負擔，破壞腎功能。每磅牛排中就含有十四公克的尿激酶，若將活細胞浸泡於尿激酶蛋白中，它的新陳代謝功能就會退化。此外，肉類缺乏纖維素及纖維質，而缺乏纖維質容易造成便秘；衆人皆知便秘會導致大腸癌或痔瘡。

肉類中的膽固醇及飽和脂肪還會造成心臟血管性疾病。心臟血管性疾病是美國第一大死亡原因，福爾摩沙今日第一大死因也是它。癌症則是第二大死因。實驗報告指出，燒烤肉類會產生一種化學物質 (Methylcholanthrene)，是嚴重的致癌物，把這種化學物質給老鼠吃，老鼠會罹患癌症，如骨癌、血癌或胃癌……等等。



研究顯示，由患有乳癌的母老鼠哺乳的小老鼠也會罹患癌症。把人類的癌細胞接種在動物身上，動物也會罹患癌症。因此如果我們日常吃的肉類是來自原本就患有這些疾病的動物，我們又把牠們吃進體內，那我們便很有可能得病。

大部分的人以為肉類的衛生沒有問題，每個屠宰場都會檢驗。但是每天有那麼多的牛、豬、雞、鴨……等等被殺出售，根本沒辦法一一確實檢查。要檢查出一塊肉是否帶有癌細胞，就已經極為困難了，更何況是逐一檢查每隻動物。目前，肉品工廠都是採取頭有問題就砍頭，腳有病就剝腳的方式；只把有病的部分去掉，剩下的照常出售。

著名的素食醫生克羅博士 (Dr. J.H. Kellogg) 說：「我們吃素時不需擔心食物是因什麼病而死，這讓人吃起來多愉快啊！」

另外還有一項顧慮：在動物的飼料中添加抗生素以及其他膽固醇、生長荷爾蒙……等等。動物也被直接注射這些藥物。已有報告指出人們吃下這些動物後，也會攝入這些抗生素，而使人類醫療用的抗生素漸漸失效。

有些人認為素食不夠營養，然而一位美國外科專家——米勒博士 (Dr. Miller)，他在福爾摩沙行醫四十餘年，創辦了醫院，院內所有員工和病人均實行素食。他說：「老鼠是素食和肉食都可以維持生命的動物，如果將兩隻老鼠分開，讓一隻吃肉，另一隻吃素，發現兩隻老鼠生長和發育的情形是大致相同的，不過素食的老鼠壽命較長，對疾病的抵抗力也較強。此外，兩隻老鼠患病後，也是素食老

鼠恢復得快。」他又說：「受近代科學之賜，醫藥已經大有進步，但是藥物只能治病，食物才能維持健康。」他指出：「植物的營養比動物更為直接。人們吃動物，但是動物的營養卻得自植物。大部分動物壽命都不長，人類有的疾病，動物也幾乎都有，所以人的病可能都是吃了患病動物的肉而傳入人體，那麼人類為什麼不直接從植物獲取營養呢？」米勒博士建議，我們只需吃五穀、豆類和蔬菜，就可獲得足夠的營養維持健康。

很多人有一種觀念，認為「動物性蛋白優於植物性蛋白」；因為前者是完全蛋白，後者是不完全蛋白。其實有些植物也是完全蛋白，而且將幾種不完全蛋白的食物調配得當，也可以產生完全蛋白。

一九八八年三月，美國飲食學會（ADA）公布：「就ADA的觀點來看，若能適當調配，素食既有益健康而又營養均衡。」

常有人誤以為肉食者會比素食者更強壯，但在耶魯大學費希爾教授（Professor Irving Fisher）的一項實驗中顯示：三十二名素食者及十五名肉食者中，吃素的人比吃肉的人更有耐力。他要參加試驗的人儘可能將手臂平舉，實驗結果十分明顯：十五位肉食者中，只有兩位可以舉臂十五至三十分鐘；不過在三十二位素食者中，卻有二十二位可舉臂十五至三十分鐘，十五位超過了半小時，九位超過一小時，四位超過兩小時，有一位還超過了三小時。

很多長跑選手在比賽前都要素食一段時間。有一位素食療法的專家，巴巴拉摩爾醫生（Dr. Barbara More），以二

十七小時三十分鐘走完了一百一十英哩，她是一個五十六歲的婦人，打破了所有年輕人的記錄。她說：「我想以身作則，證明每餐素食的人，會有強健、清醒和潔淨的生活。」

素食者能從飲食中獲得足夠的蛋白質嗎？世界健康組織建議，我們每天所需熱量的百分之四點五取自蛋白質；小麥含有百分之十七的蛋白質、綠花椰菜含有百分之四十五、米飯則為百分之八。所以飲食中富含蛋白質是極為容易的事。吃素不吃肉還有額外的好處是可避免因高脂肪引起的許多疾病，如心臟病及種種的癌症；因此素食無疑是最佳的選擇。

吃太多肉和其他含有高度飽和脂肪的動物性食物，已被證實與心臟病、乳癌、結腸癌以及腦中風息息相關。而其他可藉由低脂素食抑制、甚至治癒的疾病，包括有：腎結石、攝護腺癌、糖尿病、消化性潰瘍、膽結石、腸燥症、關節炎、牙齦疾病、痤瘡、胰臟癌、胃癌、低血糖症、便秘、大腸憩室、高血壓、骨質疏鬆症、卵巢癌、痔瘡、肥胖、以及氣喘……等等。因此，除了抽菸以外，大概再沒有比吃肉更有害人體健康的了。

## 生態與環境

為了吃肉而飼養動物會帶來一些後果：雨林的破壞、全球溫度上升、水質污染、水源枯竭、土地沙漠化、能源濫用，以及世界性的饑荒。將土地、水、能源和人力用來

生產肉類，絕對不是有效使用地球資源的方式。

自一九六〇年開始，為了替牛隻開闢牧場，中美洲就有百分之二十五的雨林被燒光。據估計，用這種雨林產的牛肉來製作漢堡，每四盎司漢堡，需要破壞五十五平方英尺的熱帶雨林。此外，養牛還會產生三種大量廢氣使地球溫度升高，同時也是導致水質污染的主因。而每生產一磅牛肉就需要兩千六百四十六加侖的驚人水量，生產一磅番茄卻只需二十九加侖的水，生產一磅的全麥土司也只要一百三十九加侖的水。美國幾近一半的水量都耗費在種植飼料餵養牛隻和其他的家畜。

如果把養牛的資源用來生產穀物，供應世人，就有更多的人有飯吃。如果燕麥是供人食用，而不是用來餵養動物，則一英畝土地種植燕麥可以產生八倍於產肉所得的蛋白質和二十五倍的熱量。若將一英畝土地用來種植綠花椰菜，則可產出十倍於生產牛肉所能得到的蛋白質、熱量和菸鹼酸，諸如此類的統計不計其數。若能把飼養動物的土地轉而種植為人食用的農作物，則將可更有效地利用世界的資源。

吃素可以讓你在這地球上「無債一身輕」。因為你只取用需要的部分，減少過度殺生，而且當你想到不會有動物因為你要吃飯而死，這也會讓你覺得心安多了。

## 世界饑荒

地球上將有將近十億人遭受饑餓和營養不良之苦，每年

有四千萬人死於饑荒，其中大部分是小孩。儘管如此，世界上卻有三分之一以上的穀物不拿來供應給人吃，而是用來餵牲畜。在美國，牲畜就吃掉了所有生產穀物的百分之七十。如果我們把穀物給人吃而不是餵牲畜，就不再有人挨餓了。

## 動物苦難

你可曾注意到一件事？每天美國有超過十萬隻的牛遭到屠宰！

在西方國家，大部分的動物被飼養在「工廠式牧場」裡，其設計是以最少的費用生產最多量的動物來屠宰。在那裡，動物擠在一起，情況十分狼狽，牠們被當做一部部填入飼料就能產生肉的機器。我們大部分人永遠不會親身目睹這種事實真相。有人說：「走一趟屠宰場就能使你終生吃素。」

托爾斯泰曾說：「只要有屠宰場就會有戰場。素食是對人道主義者的嚴峻考驗。」儘管我們大部分的人不會主動殺生，但是卻經由社會的認同而養成了經常吃肉的習慣，而不真正了解我們對吃下肚的動物做了些什麼？

## 聖人與志同道合者

很多道家的門徒也都是素食者，早期的基督教與猶太教徒，也都是素食者。關於這一點，聖經上記載得很清楚

，主說：「看啊！我給了你們每一種草本的種子，散布在大地的表面，所有樹木上面的果實，即是你們的食物！」（舊約創世紀一：廿九）還有，聖經上也禁止肉食：「但是，生物的肉與血，你們不得吃！」（舊約創世紀九：四）

聖經上還有一段講到：「你們不要求我，不要向我祈求，因為你們的手沾滿無辜的血腥，你們殺牛殺羊來供養我，我並沒有叫你們殺牛宰羊來供養我，你們應該懺悔，不然我不會聽你們的祈求，也不會原諒你們的業障。」耶穌基督的偉大門徒之一聖保羅，在給羅馬人的一封信中說道：「最好不要吃肉，也不要喝酒。」

最近歷史學家發現了許多古本，例如新約聖經，描述耶穌基督的生活與祂的演講。在某章經文中，耶穌說：「人吃野獸肉，將會變成他自己的墳墓。我告訴你們實話，那殺人者，將殺了自己，那殺生吃肉者，就是吃死人的肉。」印度教也禁止肉食：「人無法不傷害生物而得到肉食的，一個傷害有知覺生物的人，將永遠得不到天佑。所以避開肉食吧！」（印度教規）

伊斯蘭教（回教）的聖經——可蘭經，也「禁吃死的動物、血及肉……等等。」

從最早有記載的歷史中，我們可看出素食被視為人類的天然飲食，早期的希臘、埃及、希伯來神話中都描述人類原本是食果類的，古埃及有智慧的僧侶從不吃肉。許多偉大的希臘智者——柏拉圖、戴奧堅尼、蘇格拉底都堅決提倡素食。在印度佛陀強調Ahimsa（不殺生）的重要性，切

勿傷害生物，並且一再告誡祂的弟子們不要吃肉，為了怕造成生物的恐懼。

佛陀作了以下的評論：「吃肉只是一種後天的習慣，我們不是一出生就想吃肉的。」「夫食肉者，斷大慈悲種」「吃肉的人彼此互相殘殺吞食，這一世我吃你，下一世你吃我……永遠無法了斷，這樣的人如何能超出三界呢？」（原文：楞嚴經內業果相續一段經文，佛說：「是等則從殺食為本，從人食羊，羊死為人，如是乃至十生之類，死死生生，互來相啖，惡業俱生，窮未來際。」又云：「汝等當知，是食肉人縱得心開似三摩地，皆大羅剎，報終必沈生死苦海，非佛弟子，如是之人，相殺相吞，相食未已，云何是人得出三界？」）

一位中國偉大的禪師——寒山子，作了一首強烈反對肉食的詩：「嘖嘖買魚肉，擔歸餒妻子，何需殺他命，將來活汝己，此非天堂緣，純是地獄宰。」

許多聞名的作家、藝術家、科學家、哲學家和名人都是素食者，力薦素食的重要性。茲列舉如下：如釋迦牟尼佛、耶穌基督、維吉爾、霍里斯、柏拉圖、歐維德、佩脫拉克、畢達哥拉斯、蘇格拉底、莎士比亞、福爾特爾、牛頓、達文西、達爾文、富蘭克林、愛默生、梭羅、左拉、羅素、華格納、雪萊、威爾斯、愛因斯坦、泰戈爾、托爾斯泰、蕭伯納、甘地、史懷哲，以及近代的保羅紐曼、瑪丹娜、黛安娜王妃、林賽華格納、保羅麥卡尼和甘蒂絲柏根等人。

愛因斯坦說：「我認為素食者所產生性情上的改變和淨

化，對人類都有相當好的利益，所以素食對人類很吉祥。」可見素食是許多古今聖賢名人共同的教誨。

## 師父答問

**問：**吃動物固然是殺生，吃植物難道不是殺生嗎？

**師父：**吃植物當然也是殺生，也會有業障，但是業障比較小。如果能每天修行觀音法門兩個半小時，就可以清除這個業障。因為我們不得不吃，所以只好選擇意識最低，痛苦最小的生物來吃。植物身上百分之九十以上都是水，意識的成分很少，少到幾乎不能感覺痛苦。何況，我們吃植物的時候，並沒有斷它的命根，反而因為剪下它們的枝葉，促進了它們的無性生殖，事實上對植物更好。所以在園藝學上，都教我們要修剪花木，它們才會長得更大更漂亮。

至於水果，當它成熟時，果就會發出香味，並以鮮豔的顏色，甜美的味道吸引我們去吃它；果樹就是以這種方式達到四處傳播種子的目的。如果我們不摘來吃，就會過熟而掉落地面上腐爛，種子也會因上面的大樹遮住陽光，導致死亡的命運，所以吃植物、蔬菜是一種自然天成的趨勢，對它們來說並沒有任何痛苦。

**問：**一般人有一種觀念，認為吃素的人長得比較瘦小，吃肉的人長得比較高大，是不是如此？

**師父：**吃素的人不一定會瘦小，只要營養調配均勻，一樣可以長得很高壯。你看所有大型的動物，例如大象、牛、



長頸鹿、河馬、馬……等等，只吃蔬菜、水果。牠們比肉食動物來得強壯、善良，又利益人類。但是吃肉的動物又兇惡、又沒有用。如果人吃多了動物，也會被動物的獸性品質影響。吃肉的人不一定長得高大，但是平均壽命很短。愛斯基摩人是專門以肉食為主，他們是否高大、長壽？這一點你們應該很明白。

**問：吃素的人可以吃蛋嗎？**

師父：不可以！我們若吃蛋，也是殺生。有人說現在市面上賣的蛋，都是沒有受精的蛋，吃了不算殺生，這是似是而非的理論。未受精的蛋，是因緣不具足，所以才不能發育為一隻雞，但是它仍然是有生命力的，如果不是的話，為何除了卵細胞以外，其他的細胞都無法受精？若說蛋有蛋白質、磷質，為人體營養所不可少，那我們吃豆腐，就有蛋白質，有些蔬菜亦含有磷質（馬鈴薯即含有磷質）。

試看古今高僧不吃肉、不吃蛋，享高壽的很多，如印光大師，每餐只用一碗蔬菜佐飯，亦享八十高年。何況蛋黃含有非常高量的膽固醇，容易造成心臟血管性疾病，這個疾病已經成為福爾摩沙和美國的第一號殺手，所以醫院裡面的病患大都是吃蛋的人。

**問：豬、牛、雞、鴨……等等生物，都是我們飼養長大的，為何不能吃？**

師父：那麼人也是父母養大的，請問父母有吃小孩的權利嗎？生物都有生存的權利，任何人都不能剝奪他們生存的權利。香港的法律規定，自殺也是犯罪，更別提殺生了。

問：動物本來就是生給人類吃的，不吃的話，畜牲不是遍布全世界了嗎？

師父：這是一個很荒謬的理論。我們殺豬殺牛的時候，有沒有問牠願不願意給我們吃？凡是生物都有貪生怕死的心，我們不願意被老虎吃，為什麼動物應該被我們吃？人類出現在地球上，不過是數萬年的事，在人類尚未出現以前，很多動物就已經出現了，請問牠們有沒有把地球擠得滿滿的？生物都有牠們自然的生態平衡，當牠們數量太多時，受到食物和空間的限制，數量就會大量減少，而維持在一定的數量。

問：為什麼我應該吃素？

師父：我吃素是因為在我內邊的上帝要我這麼做。懂嗎？吃肉違反宇宙好生的法則。我們自己不想被殺，也不願被偷，如果我們這樣對待別人，我們就是在做違背自己本意的事，而必將使自己痛苦，你所做的每一件傷害他人的事都會使你受苦。你不會咬你自己，也不會刺傷自己吧！同樣，你不應該殺生，因為那違反了生命的法則，了解嗎？那麼做會使我們痛苦，所以我們不做。這並不表示我們設法限制自己，而是表示我們將自己的生命擴展到其他衆生。我們的生命將不再局限在這個身體裡，而延伸至動物和所有衆生的生命之中。這會令我們更高貴、更偉大、更快樂、更無限。是不是呢？

問：您可以談談素食嗎？素食如何為世界帶來和平？

師父：好的。你看，世界上大部分戰爭的起因是由於經濟

的因素。我們應該坦白面對這個事實，當某個國家發生饑荒、缺乏糧食，或是國與國間糧食分配不均，該國的經濟困境就會變得更加緊張。如果你花些時間看雜誌，研讀關於素食的一些實證，你就會很明白。為了肉食而飼養動物已經使得我們的經濟各部門瀕臨破產，使世界各地造成了更多的饑荒，至少在第三世界是這樣。

這不是我個人的意見，有位美國人作了這樣的研究，並寫了一本書。你可以到任何一家書店閱讀有關素食研究及食物加工的書。你可以看看約翰羅賓斯所寫的「新世紀飲食」。他是一位非常著名的冰淇淋鉅子，但是他卻為了素食而全部放棄，而且還寫了一本相反家族傳統及事業的素食書籍。他損失了大筆金錢、聲望和事業，一切都是為了真理，那本書很棒。還有其他許多的書籍和雜誌可以給你不少素食的資訊和實證，以及素食如何為世界帶來和平。

你們看，我們為了餵養牛隻，耗盡了我們的食物。你知道一頭牛在成為盤中肉以前，必須浪費多少蛋白質、藥物、水、人力、小車、大車、道路建造，以及千千萬萬不知多少英畝的土地。知道嗎？這一切物資若是可以平均分配到未開發的國家，饑荒問題便能獲得解決。如果有一個國家缺乏食物，為了自己的人民，它有可能入侵其他的國家；長期下來，便形成惡劣的因果，懂嗎？「種什麼因，得什麼果。」如果我們現在為了食物而殺生，在下次、下一世，我們也會以其他的形式，被殺來當做食物；真是可悲啊！我們這麼聰明、這麼文明，但是我們大部分的人卻不明白我們的鄰國為什

麼受苦——都是為了我們的口腹之欲。我們殺了這麼多的生命，為了要餵養一個身體，並使這麼多的人類同胞挨餓。我們甚至還沒談到動物的生命，懂嗎？

而這個罪惡感便會在有意或無意中降低我們的意識，它會使我們罹患癌症、肺結核和其他愛滋病之類的不治之症。問問你們自己，為什麼你們的國家——美國，是全世界罹患癌症比率最高的國家？因為美國人吃了很多牛肉，他們吃得比任何其他國家都多。再問問自己，為什麼中國或共產國家得癌症比率就沒有這麼高？因為他們沒有這麼多肉可以吃，了解嗎？研究報告如此顯示，不是我說的，好嗎？不要怪我。

**問：**我們可以由素食得到哪些靈性上的利益呢？

**師父：**我很高興你問這個問題，因為表示你關心注意的是靈性上的利益。大部分的人問有關素食的問題時，只關心健康、飲食和身材方面。素食對靈性方面的利益在於它十分純淨又不帶暴力。「你們不可殺生」，當上帝如此告誡我們的時候，祂並不只是說不要殺人，祂是說不要殺害任何的衆生。祂難道不是說祂造了所有的動物與我們為友、來幫助我們嗎？祂不是要我們照顧動物嗎？祂說：「照顧牠們、管理牠們。」你在治理你的百姓時，你會把他們殺來吃嗎？如果那麼做，那你會成為一個沒有百姓的國王。

現在你該明白為什麼上帝這麼說了！我們必須這麼做，不用懷疑。祂已經說得非常清楚；不過除了上帝以外，又有誰懂得上帝呢？所以為了要了解上帝，你自己必須成為上帝。

我請各位再回歸上帝，做你自己本人，獨一無二的人。 「默念上帝」不是要你崇拜上帝，而是要你自己成為上帝，了解你和上帝同一體。 「我和我的父親同一體」，耶穌不是這麼說的嗎？若祂說祂和祂的父親同一體，那麼我們和祂的父親也可以同一體；因為我們也是上帝的孩子。何況耶穌還說我們甚至能做得比祂更好。所以甚至我們可以比上帝更好，並非不可能。如果我們對上帝一無所知，又為什麼要崇拜上帝呢？為什麼要盲目相信？我們必須先知道我們在崇拜什麼；就好像要結婚以前，我們必須先知道要娶的女孩是誰。這個時代，我們通常不會沒有約會過就結婚的。那麼，我們為什麼要盲目崇拜上帝呢？我們有權要求上帝為我們顯現，讓我們認識祂。我們有權選擇我們想要跟隨的上帝。聖經中清楚的告訴我們，我們應該吃素。為了一切健康的理由，我們應該要素食；因為科學上的諸般實證，我們應該要素食；為了經濟上所有考量的因素，我們應該要素食；基於種種慈悲的動機，我們應該要素食；同時也為了拯救全世界，我們應該要素食。

有個研究報告提到，如果在西方，在美國的人們每週只吃一次素食，每年就可以拯救一千六百萬挨餓的人。因此，要當英雄就要吃素！為了上述所有一切的理由；就算你不跟我學，不修同樣的法門，但是為了你自己、為了世界，請你吃素吧！

**問：**如果大家都吃植物，是否會造成糧食不足？

**師父：**不會。用來生產人類糧食的土地所能供養的人數，

和同一塊土地用來生產動物飼料，再讓人吃這些動物所能供養的人數，前者約為後者的十四倍。每一畝地的植物所能產生的能量是八十萬卡，但若把這些植物性食物先餵動物，則只能產生二十萬卡，中間損失了六十萬卡能量，所以素食比肉食更合乎經濟效益。

**問：吃素可以吃魚嗎？**

師父：你想吃就吃吧！不過如果你想吃素，魚可不是素菜。

**問：常有人說，做人只要心好，不必吃素，這話有道理嗎？**

師父：如果心好何必吃衆生肉？看衆生痛苦應該不忍心吃才對，吃肉是違背慈悲的事，如何還可叫做好心？蓮池大師說：「戮其身而啖其肉，天下之言兇心慘心毒心惡心孰甚焉？好心當在何處？」孟子也說：「見其生，不忍見其死，聞其聲，不忍食其肉，是以君子遠庖廚也。」（孟子梁惠王篇）人類的智慧比動物高，會利用種種工具，使動物無法抵抗，含恨而死，這種欺侮弱小的人，沒有資格稱為君子。動物在被殺的時候，由於極度的恐懼、憤怒、憎恨，會促使牠們的身體產生大量有毒的物質留在肉內，人吃了以後就會受到毒害，同時因為動物的振動頻率較低，所以會影響我們的振動力，對心智的發展產生不良的影響。

**問：吃肉邊菜（方便菜）可以嗎？**

師父：不可以。如果把食物放在毒藥裡浸一下，再拿起來吃，有沒有毒？涅槃經內摩訶迦葉問佛：「若乞食時，得雜食肉，云何得食，應清淨法？」佛言：「當以水洗，令與肉別，然後乃食。」由此可見與肉和在一起的蔬菜，若不用水

洗淨，也不可以吃，更何況吃肉？同時從這一段對話的內容，我們不難看出，釋迦牟尼佛和祂的徒弟都是吃素的。有些人竟然毀謗釋迦牟尼佛，說佛吃方便素，施主如果布施肉祂就吃肉，這簡直是無稽之談，也是看經不夠或是不懂經義的關係。在印度百分之九十以上的人都是吃素的。他們看到穿黃衣服的人來乞食，都知道應該布施素食，何況他們家裡也沒有肉可以布施。

問：我以前聽其他法師說，釋迦牟尼佛也吃豬腳，後來示現拉肚子，這是真的嗎？

師父：絕對沒有。釋迦牟尼佛是因為吃了一種香菇才死的，那一種香菇的梵文，如果直接翻譯過來就變成豬腳，那個豬腳不是真正的豬腳，這跟我們這邊稱一種水果叫龍眼一樣。有很多東西的名字雖然是葷的，但是實際上它是素食，例如龍眼。

那一種香菇的梵文字義是豬腳或是豬喜悅，都跟豬有關係，因為那一種香菇在印度古代很不容易找到，而且非常珍貴，是屬於山珍海味的食品，所以誠心的人拿它來供養釋迦牟尼佛。這種香菇不是在地上可以看得見，它生長在地底下，如果要找的話，必須跟著老豬一起找，因為豬很喜歡吃那一種香菇，所以才叫豬喜悅，豬用鼻子可以聞出它的位置，一聞到，馬上用牠的腳扒開泥土找來吃，因為豬很喜歡，所以在印度就稱香菇是豬腳或是豬喜悅。

其實都一樣，可是我們翻譯不謹慎，又沒有深入去了解其中的典故，所以才造成後人很多的誤解，把釋迦牟尼

佛變成一個吃肉的野佛，這是很令人難過的事。

問：有些貪口腹的人說，買屠戶殺好的動物來吃，不犯殺戒，這話對嗎？

師父：大錯特錯。須知因為有吃肉的人，所以屠戶才殺生，楞伽經內，佛說：「大慧，凡是殺生的人，大多是因為人要吃，人如果不吃，就沒有殺生的事，所以吃肉和殺生是犯同樣的罪。」為了殺生太多，所以有很多天災、人禍，戰爭也是因為殺業太重所引起的。（原文：楞伽經內，佛言：「大慧，凡殺生者，多為人食，人若不食，亦無殺事，是故食肉與殺同罪云云。」）

問：有人說植物雖然不會產生尿酸、尿素等有毒物質毒害人體，但是卻有很多農藥，吃了也會對人體不利。對嗎？

師父：如果在農田噴灑化學殺蟲劑或D D T等農藥，這是一種非常劇烈的毒藥，會引發癌症、不孕症及嚴重的肝病，由於D D T等溶於脂肪，因此通常儲於動物體內的脂肪層中，當你吃肉時，就把所有這些高度濃縮的農藥和其他積存在動物脂肪內，隨著動物長大成可食用的肉，約十五個月之久的化學物吃進體內。動物體內的D D T的含量為蔬菜、水果、青草的十三倍。噴灑在植物外表的農藥可以洗得掉，但是積存在動物脂肪層內的農藥，卻是怎麼洗也洗不掉，這種積存的過程是因為這些農藥具有累積性的緣故，因此，在整個食物鏈中，最高級的消費者，就是最大的受害者。在愛阿華州立大學所作的實驗中顯示：人體內的農藥大多從肉食中得來，他們發現素食者體內的含量不



及肉食者的一半，其實肉類的毒素不只這些而已，在飼養的過程中，動物常被餵以很多的化學飼料，促使牠們生長加快，或改變肉的顏色、味道和纖維，使其不易腐壞……等等，例如用硝酸鹽做成的防腐劑毒性很大。一九七一年七月十八日的紐約時報曾報導——「對食用者健康最大的潛在危險，是那些看不見的污染物，鮭魚中的細菌，和施用殺蟲劑、防腐劑、荷爾蒙、抗生素和其他化學藥品等的殘留物。」

此外，肉類中也含有動物為預防疾病而注射的疫苗。反之，由堅果類、豆類、穀類和乳製品中所得蛋白質，比起內含百分之五十六不淨水溶物的肉類食品純淨得多。研究報告中指出，這些人為的添加物，能引起癌症或其他疾病，甚至造成畸形胎兒，所以，懷孕的婦女更應該只吃純淨的素食食物，以確保新生兒的身心健康，喝大量的牛奶以取得足夠的鈣，吃豆類以得到蛋白質，尤其是吃大量的青菜及水果，以取得維他命及礦物質。

## 素食

### 是解決全球水源危機的最佳方案

～取自清海無上師新聞雜誌154期

水是地球上所有生物賴以維生最關鍵的天然資源。然而，正如「斯德歌爾摩國際水資源協會」(SIWI)所揭示，人類對水資源的過度使用，已使未來的世代面臨此珍貴資源枯竭的危機。

以下是 2004 年 8 月 16-20 日，SIWI 主辦的「年度世界水資源週會議」中所報導的一些令人震驚的事實：

\* 「近數十年來，食物的增產數值比人口增長的速度還快。如今，世界上很多人為了生產更多食物，恣意地耗費水源使之趨於枯竭。」

\* 「以穀物餵養的食用肉，每生產 1 公斤就得耗掉 1 萬至 1.5 萬公斤的水。（其有效使用率低於 0.01%；任何日常工業用水的有效使用率，如果低過此一比例，人們早已儘速尋求替代方案！）」

\* 「每生產一公斤穀類，只需消耗 400 至 3000 公斤的水。（為生產肉類所需用水量的 5%）」

\* 「將近 90% 的管理用水都被用來生產食物。」「諸如澳洲這類水資源已相當匱乏的國家，實際上是因為他們外銷肉類，所以耗費大量的水。」

有報導進一步指出，近年來已有越來越多的亞馬遜雨林地區被開闢用來種植大豆。但是這些大豆卻用於飼養肉牛。如果將這些大豆直接用於養活人類，其效率將會大大提高！

多數同修應該都記得，師父於多年前曾談到生產肉食品對環境的影響：「為了吃肉而飼養動物會帶來一些後果：雨林的破壞、全球溫度上升、水質污染、水源枯竭、土地沙漠化、能源濫用，以及世界性的饑荒。將土地、水、能源和人力用來生產肉類，絕對不是有效使用地球資源的方式。」（摘錄自《即刻開悟之鑰》樣書「素食的利益」一文）

為了有效降低全球水資源的耗費程度，人類需要以一種新的方式來餵養這個世界，而素食正好符合此項需求！

詳細資料，請參訪以下網站：

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

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

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

## 素食者福音—— 不可或缺的植物性蛋白

吃素對我們的靈修及健康都有莫大幫助，但是吃素也要注意均衡的營養，尤其不可缺少植物蛋白。

蛋白有兩種，一為肉類蛋白，一為植物蛋白。植物蛋白來源有大豆、青豆、豌豆……等等，吃素不是只有炒青菜而已，還要加上這些蛋白才夠營養。米勒博士（註）認為，只要吃足夠的五穀、豆類、蔬菜與水果，即可獲得足夠的營養維持健康。他說：「豆腐是沒有骨頭的肉。因為黃豆的營養很豐富，如果人類僅僅吃一種食物，則吃黃豆要比吃其他食物更能活得久一點。」煮素的方式和煮肉一樣，只要把肉換成素肉塊、素肉絲、素哈姆、素肉片、麵筋、豆腐……等等蛋白素料就可以，比如你以前煮芹菜炒肉絲、紫菜蛋花湯，現在就可以變成芹菜炒素肉絲、紫菜豆皮湯。如果有一些國家找不到這一些蛋白素料，可以聯絡清海無上師世界會當地的小中心，我們可以提供一些素料廠商的資訊。

至於素食的煮法可參考清海無上師世界會出版的《無上家廚》食譜，或其他的素食食譜也可以。

註：米勒博士為一終生素食者，曾在福爾摩沙（見 P49）為貧民行醫四十多年。

## 世界各地素食屋

### 非洲 貝南

SM Bar Cafe Restaurant vegetarian  
(COTONOU)  
07 BP 1022 COTONOU  
229-90921569

Peace Foods  
C/1499 VEDOKO (COTONOU)  
229-95857274

### 美洲

#### 加拿大 / 溫哥華

Paradise Vegetarian Noodle House  
1-604-527-8138

#### 美國 / 亞利桑那州 素食屋

1-602-264-3480  
Fax: 1-623-780-0855

#### 奧勒岡州

Vegetarian House  
1-503-274-0160

#### 加州 / 洛杉磯

Au Lac Vegetarian Restaurant  
1-714-418-0658

Veggie Barba Wok  
1-909-982-3882

#### 奧克蘭

Golden Lotus Vegetarian  
1-510-893-0383

New World Vegetarian  
1-510-444-2891

#### 舊金山

Golden Era Vegetarian  
1-415-673-3136

#### 聖荷西

Supreme Master Ching Hai  
International Association Vegetarian  
House 1-408-673-3136

Tofu Togo  
1-408-286-6335

#### 麻州 / 波士頓

Quan Yin Vegetarian Restaurant  
1-508-831-1322 Fax: 1-508-752-2061

#### 休士頓

Quan Yin Vegetarian Restaurant  
1-281-498-7890 Fax: 1-281-498-7972

#### 達拉斯

Suma Veggie Cafe  
1-972-889-8598

#### Veggie Garden Restaurant

1-972-479-0888 F: 1-972-761-0691

#### 喬治亞州

Cafe Sunflower  
Tel/Fax: 1-404-256-1675

#### Thai Vegetarian Restaurant

1-770-552-4400

#### 華盛頓州

Teapot Vegetarian House (Location 1)  
1-206-325-1010  
<http://www.teapotvegetarianhouse.com>

#### Vege Restaurant

Tel/Fax: 1-360-697-2538

## 伊利諾州

Alice and Friends Vegetarian Cafe  
1-773-275-8797

## 美屬波多黎各 / 聖胡安

El Lucero de Salud de Puerto Rico  
1-787-273-1313

## 祕魯 / 利馬

Sabor Supremo  
51-1-265-0310

## Vida Light

51-1-426-1733

## 歐洲

## 德國 / 慕尼黑

S.M. Vegetarisch  
Tel / Fax: 49-89-Tel: 49-89-281882

## 法國 / 巴黎

佳思素食屋  
Tel / Fax: 33-1-45829954

## 西班牙 / 瓦倫西亞

The Nature Vegetarian Restaurant  
Tel: 34-96-394-0141

## 馬拉格

Restaurante vegetariano EL LEGADO  
CELESTAL  
Tel: 34-95-235-1521

Restaurante Casa Vegetariana "Salud"  
Tel: 34-96-3744-361

## 大英聯合王國 / 倫敦

The Peking Palace  
Tel: 020-7281-8989, 020-7281-5363  
<http://www.thepekingpalace.com/>

## Mr Man

Tel: 020-8905-3033

<http://www.vegmman.com>

## 大洋洲

## 澳大利亞 / 坎培拉

Au Lac Vegetarian Restaurant  
Tel: 61-2-62628922

## 莫爾本

LAPANELLA BAKERY  
Tel / Fax: 61-3-9478-4443

## 雪梨

Tofu house Vegetarian restaurant  
Tel :61-2-9728-7052

## Duy Linh Vegetarian restaurant

61-2-9727-9800

## Color of Love, Vegetarian restaurant

61-2-9755-4410 /61-405-735748

## 卡丁雅

One World Cuisine(四海一家蔬食料理)  
61-8-9331-6677 / (F) 61-8-9331-6699  
[enquiry@oneworldcuisine.com.au](mailto:enquiry@oneworldcuisine.com.au)  
<http://www.oneworldcuisine.com.au>

## 亞洲

## 日本 / 群馬縣

Tea Room & Angel Cookies  
Tel / Fax: 81-279-97-1065  
千葉縣

## ◆PENSION RIKIGEN(力源)

TEL:81-3-3291-4344 /FAX:4345

## 韓國

## ◆ SM Vegetarian Buffet

Tel:82-51-581-9993 /576-9637

Veglove Bakery (Veglove 烘焙坊)  
82-2-577-5749

VegeLove Vegetarian Buffet  
82-2-565-6470

Home of 5th World (第五界故鄉)  
882-2-735-7171

**新加坡**  
Happy Vegetarian Food  
65-9769-4981

**印尼 / 泗水**  
Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant  
62-31-5350466/Fax:5350465  
<http://www.surya-ahimsa.com>

Bali (巴里島)  
VEGGIE CORNER  
62-361- 490-033

Veggie House  
62-361-241-035 Fax: 62-361-255368  
[light99@telkom.net](mailto:light99@telkom.net)

Warung Vegetarian Ananda  
62-361-224-935

**萬隆**  
Ahimsa Vegetarian Restaurant  
62-22-423-4739

**雅加達**  
Kantin Cahaya dan Suara  
62-21-6386-0843

**瑪琅**  
Supreme Healthy Vegetarian Foods  
607-6622518/Fax: 2512  
[Supreme2@tm.net.my](mailto:Supreme2@tm.net.my)

Murni Vegetarian Restaurant  
62-21-552-1619

Satu Dunia Satu Cinta Vegetarian  
Restaurant  
62-21-669-2093

Socrates  
62-61-456-8950

棉蘭  
Merlinda Vegetarian  
62-61-451-4656

**馬來西亞**  
Supreme Healthy Vegetarian Foods  
607-662-2518/F: 607-662-2512

**菲律賓**  
Vegetarian House  
Cell: 63910-696-3667  
[vegghouse@hotmail.com](mailto:vegghouse@hotmail.com)

**Hong Kong 香港**  
North Point (北角)  
Island Health and Beauty Centre  
港島健康美容中心  
Shop 107, 1/F, Maxi Mall, 233 Elec-  
tric Rd, North Point  
電氣道 233 號城市中心一樓 107 店  
Tel: 852-2565-9088  
<http://www.surya-ahimsa.com>

**Tun Mun (屯門)**  
Sam Hing Foods Co., Ltd (Retailer)  
三興食品有限公司  
5 Shek Pai Wan Rd, Wai Cheung In-  
dustrial Centre, 12/F, Block O & P,  
Tun Mun, New Territories,  
屯門石排頭路五號偉昌工業中心  
12 樓 0P 座  
Tel: 852-2467-3911

全都愛健康食品店  
(852-92298394)

(02) 2773-8529

Nature House  
天然素食屋

淨寧香素食自助餐  
(02) 2337-4917

Workshop No.6 5th Floor, Good  
Harvest Industrial Building, No.9  
Tsun Wen Road Tuen Mun New Ter-  
ritories

雲水坊  
(02) 2346-0036/0936-090046

屯門震寰路9號好收成工業大廈  
506室

達摩進素食園  
(02) 2351-6651

Tel: 852-2665-2280

<http://www.naturehouse.com.hk>

萊明富  
(02) 2705-9299

<http://www.lovingocean.com>

### Buddha Hut

245 Amoy Plaza Phase 2, 77 Ngau  
Tau Kok Road, Kowloon  
九龍牛頭角道77號淘大商場242-  
245號舖  
Tel: 852-27511321

健康生活館  
(02) 3765-1003 \*4 FAX: (02)  
2766-5785

健康素食養生屋  
0921-051706/ (02) 2339-5657

福爾摩沙 / 台北  
愛海小站

施師兄素食屋  
(02) 2240-3629

(02) 2705-9599

津泰素食麵包店  
(02) 2271-0426

卡帛咖啡素食烘焙坊

(02) 2733-6819

桃園  
淘樂園素食養生鍋  
(03) 355-2129

善緣素食店

(02) 2550-9165

素夫人

(02) 2834-6602

新紀元素食坊  
(03) 356-1931

培仁烹飪工作室

(02) 2933-5569 / 請事先預約

新竹  
欣欣素食西點總匯  
(03) 561-1337

逛街法式蔬食餐廳



## 苗栗

歡喜素食品行

(037) 325-480/FAX : 329-858

活力生機飲食

(037) 362-384/0939-792464

梅英素食

(銅鑼市場) (037) 982-181

嬌英素食

(銅鑼市場) (037) 984-413

## 台中

好泉澄

(04) 2310-0586

快雪時晴

(忠明南路右轉) (04) 320-0940  
[www.elegant.shopcool.com.tw](http://www.elegant.shopcool.com.tw)

林記商行

(04) 2702-4329

文華歐日式素食百匯

(04) 2452-6665

吉凱素食

(04) 2561-0343

水連天碧素食簡餐

(04) 2485-0608

## 南投

桐詩桐畫 養生蔬食西餐廳

(牛耳藝術渡假村內，用餐免門票)  
(049) 291-2248 轉168 或169

## 彰化

小王子素食小籠包

(04) 868-0477 /0912-197466

養生素食店

(04) 882-2811

耕香園(素食) 複合式餐廳

(04) 784-1158

素善坊

(04) 839-5401

## 雲林

水龍生活美術館

(05) 636-5377

## 嘉義

天天健康素食

0912-147867 / 有接素食便當訂購

世外陶園

(05) 259-3751

台林街素食自助餐

(05) 271-0760 (05) 277-2557

竹海素食

(05) 228-2155

鼠麴草

(05) 275-3578

園幀素食

(05) 230-8035 /0933-358703

青心生活飲食館

(05) 220-6397

無量光純素西點麵包

(05) 295-2851

素食麵攤水餃

0912-790812 上午六點至中午一點

## 台南

如意素食

(06) 255-9512

自在健康素食

(06) 258-7978/88/0932-872271

素心養生坊

(06) 200-3767 FAX : 235-7905  
0921-023281

理想素食早點

(06) 255-2009

荷豐園素食

(06) 213-4157 FAX : 213-4157

維也納森林非常蔬食館

(06) 298-6088 FAX : 295-5290

綠色生活

(06) 265-1866 FAX : 265-3381

## 高雄

亞洲素食

(07) 343-8006/ 349-3008

綠色生活健康有機餐廳

(07) 227-0897 FAX : 226-1372

素食園

(07) 742-3506

## 屏東

大眾素食

(08) 738-5428

天珍素食麵包

(08) 866-6470 /0910-759270

吳媽媽素食館

(08) 722-3257

新山素食店自助餐

(08) 788-4613

## 宜蘭

心裡有素餐坊

(03) 931-5147

吳伯伯素食館

(03) 933-2268

健康素食館

(03) 932-6538

善食中西餐廳

(03) 9366-071

福緣素食餐館

(03) 9321-789 /0920-643152

喜悅

(03) 9574-813

## 花蓮

綠的有機園

(03) 856-6353 FAX : 857-4347

## 台東

法喜素食

(089) 232-739

## 澎湖

好朋友素食屋

(06) 926-1158

瀚竹園泡沫紅茶坊

(06) 927-3679

## 金門

好媽媽健康素食屋

(082) 332-349 (082) 333-351

當師父的愛心照到我的靈魂時  
我馬上再生一次  
我不曉得是什麼原因  
但是原因，不是我們聖愛的邏輯 ☆☆☆

我是宇宙的一張嘴  
公開出聲  
替萬物講他們的悲傷痛苦  
直到師父您來停這個生死輪圈 ☆☆☆

您的加持力倒注  
不論好壞的人  
不分別醜美  
不分別誠心和不值得的人  
噢師父！我永遠找不到話稱讚您  
我抱您的聖愛，在我的心上  
每一晚和他睡覺。 ☆☆☆

～取自清海無上師「沈默的眼淚」詩集

## 出版品介紹

### 清海無上師叢書系列

#### ☆《即刻開悟之鑰（一～八冊）》

靈性教理選集 -- 選錄自清海無上師精彩開示

☆《即刻開悟之鑰(九)》--無上師悠樂文開示專輯中文版  
本書收集了1989至1997年間，無上師以悠樂母語對同胞所做的多場講經及共修的精彩開示。

#### ☆《即刻開悟之鑰(十)》-- 中國古神話裡的靈修意涵

#### ☆《師徒內信》(第三冊)

選錄近百封來自世界各地的真理愛慕者，呈寄給清海無上師的信件，以及師父的回覆。

#### ☆《問答錄》(第一、二、三冊)

修行不是盲目地迷信，對於不明白的問題，應該了解清楚，才能生出真正的信心。清海無上師秉持一向輕鬆幽默的口吻，以合乎科學邏輯的觀點，解開大眾許多修行上的困惑。透過清海無上師雋睿和超越的智慧，在一問一答間，讓人對宗教上的種種概念有更正確的認識。

#### ☆一九九三年 全球弘法專輯（共六冊）

在一九九三年三月初，為了讓渴望回家的禁錮的靈魂得知解脫的訊息，清海無上師不辭辛勞地展開一次全球巡回講經的旅程，由亞洲到歐美，最後再回到亞洲，為期長達三個半月，這六冊經書包含清海無上師在公開場合所舉行的講經和會談，足跡遍及全球許多都市。

#### ☆《沈默的眼淚》詩集

清海無上師的詩集，文詞精短，內涵深觸人心，是清海無上師歷經多年修道的過程，深解修行道路上的各種情境，而以幽默風趣的言語，為徒弟說出內在修行的心聲。現在收集清海無上師部分的詩篇，印行成書，是為了鼓勵修行觀音法門的同修，和安慰修行者孤寂的時刻。

☆《無子詩》

清海無上師的詩作，自小在悠樂便廣為人稱頌，無論音韻、用字及意涵皆獨到優美，飄逸脫俗。《無子詩》呈現師父出家前後的修行心路，細品風格獨特的《無子詩》，不但能盡享文學的藝術之美，又能喚起內在性靈的深切悸動，「無子」可詮釋為「心無罣礙之人」，是作者在這段關鍵時期所用的筆名。

☆《金銅回憶》詩集

收錄了清海無上師最早期的詩作，大部分是從當年珍藏愛惜著這些作品的親友處收集得來。愛是每首詩作的中心主題。在第一部中，收錄了詩人早年學生時代的詩作。充滿天真無瑕的清純，同時也流露出那個世代整體的憧憬。

☆《蝴蝶夢》詩集

收錄了清海無上師自年少時期至證悟後的一些優美詩作，這些詩文記錄了生活中愛、悲、喜之點滴情懷，使我們了解到，一位聖者為度化衆生，而對羣經歷人生的高低起落與悲歡離合。

☆《失落的回憶》詩集

(原文為英文)蒐集了清海無上師1970年代旅居歐洲時所作的浪漫詩詞。整部詩集雖然交織著各種不同的情感，但背後卻隱含一個相同的主题——「聖愛」，這份聖愛即是清海無上師畢生靈思的泉源。

☆《前身足跡》詩集

收錄了清海無上師在前往喜馬拉雅山求道前，旅居世界各地時所創作的詩篇。在這本詩集裡，無上師透過細膩的筆觸、斑斕的意象，展現了人世的悲歡憂喜以及戰爭所帶來的滄桑和哀愁；世間無常、情愛縹緲的本質，躍然紙上。

☆《往日時光》詩集

☆《師父講故事》

清海無上師為了把修行輕鬆地融入生活，打破一般生硬的教理，所以辛苦看遍許多不同語言、不同國家的故事，從中挑選出有修行意味的部分，再深入淺出、輕鬆明白地闡述給徒弟們。每篇故事末，師父也有精闢的心得分享。《師父講故事》共有三十七篇，內容非常生動豐富，並有精彩的圖畫穿插其中，圖文並茂，令大人、小孩皆愛不釋手！

☆ 《清海無上師開悟笑話集 -- 光圈太緊了！》

師父以慈悲愛力關照世間百態，將生活中令人哭笑不得的情境，轉化成笑話中的人物，一幕幕人生的縮影盡在這本開悟笑話集上演。當我們試著從明師寬容開悟的角度看待情況，我們緊閉的心扉會打開，了悟到一切誤會都出於視角問題，是無常幻化的戲劇，所以說，聽師父講笑話會「開悟」喔！

☆ 《上帝照顧一切》

這本老少咸宜的彩色漫畫故事書，收集了清海無上師講過的二十個精采故事，以生動有趣的圖文來呈現，每一篇故事都寓意深遠、極具教育價值，讀起來深觸人心，讓人喜悅滿懷。

☆ 《無上家廚》

這本圖文並茂、印刷精美的素食食譜，不僅匯集了世界各地同修平日作菜的心得，更特別的是收錄了清海無上師親自傳授的拿手好菜。本書內容豐富，包括東方佳餚、西方美食及甜點飲料，風格多端，好吃易學。

☆ 《甘露法語》

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

☆ 清海無上師藝術創作專輯——繪畫系列

擁有藝術創作集，等於擁有一座寶物亭！隨手翻來，宮廷扇、萬歲燈、繪畫、陶磁，大師的藝術珍品一一呈現眼前。看師父捕捉來自天上的靈感，盡情揮灑，自在無限，每一筆每一觸都是愛力的結晶，帶領我們突破與超越世界的美感與藝術眼光，使生活更豐富精緻。

☆ 《和平之音·四海一心》紀念專輯

一九九八年十二月十八日晚上，在洛杉磯聖殿音樂廳舉行的《和平之音·四海一心》是一場融合了音樂與詩篇的特別晚會，晚會中，清海無上師多首動人心弦的抒情詩，由金像獎及艾美獎作曲得主菲德卡林、彼得鮑約、瑪麗雅紐曼以及喬治柴契爾分別譜成樂曲；在好萊塢成就斐然的奧斯卡獎及艾美獎作曲兼指揮得主——比爾康迪亦有精湛演出。這場晚會結合當今音樂界的佼佼者，並有好萊塢最佳六十五人管弦樂團伴奏，以及帕沙第納男孩聖詠團演出。此次音樂盛會的所有收入，皆捐贈給兒童醫院及基金會，如同歷年所舉辦的藝術活動，主要目的在幫助最需要幫助的人們。

☆ 《今生有你 我的狗寶貝》

是師父為她的狗狗寶貝出版的優美寫真集。師父除了親自拍攝和挑選相片、編排版面，又親筆撰寫如詩一般的優美圖說。師父說，如果我們愛上帝的程度能像她的狗愛著她那樣，我們一定會馬上得到天國。師父也希望大家看過這本書後，能更加瞭解這些和我們一同生活在地球上的狗狗是多麼高貴的衆生，並更加尊敬一切有情衆生。

☆ 《真愛奇遇——我的鳥羽兄弟》

無上師第二本親筆著作「真愛奇遇——我的鳥羽兄弟」，270頁精彩寫真圖文，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。

## 清海無上師出版圖書目錄

- 即刻開悟之鑰：中文(1-10)、悠樂文(1-15)、韓文(1-11)、英文(1-5)、印尼文(1-5)、西文(1-3)、泰文(1-6)、蒙古文(1、6)、波蘭文(1-2)、德文(1-2)、葡文(1-2)、法文(1-2)、日文(1-4)、匈牙利文(1)、瑞典文(1)、芬蘭文(1)、藏文(1)
- 即刻開悟·問答錄：中文(1-3)、韓文(1-4)、悠樂文(1-4)、印尼文(1-3)、英文(1-2)、法文、德文、保加利亞文、波蘭文、葡文、捷克文、日文、匈牙利文、俄文(各1冊)
- 即刻開悟·師徒內信：中文(1-3)、悠樂文(1-2)、西文(1)、英文(1)
- 即刻開悟·師徒神奇感應：中文、悠樂文(各2冊)
- 1993年三地門禪七專輯：英文、悠樂文(各1冊)
- 清海無上師1993年全球弘法專輯：英文、中文(1-6)
- 師父講故事：中文、英文、泰文、悠樂文、西班牙文、韓文、日文(各1冊)
- 漫畫書——上帝照顧一切：中文、英文、韓文、悠文、法文、日文(各1冊)
- 和平之道——直接和上帝連線：中文、英文(各1冊)
- 上帝與人類的故事——聖經故事的靈思：中文、英文版(各1冊)
- 為生命上彩：中文、英文版(各1冊)
- 輕鬆修行的祕訣：中文、英文(各1冊)
- 了悟健康——回歸自然正當的生活方式：中文、英文版(各1冊)
- 清海無上師開悟笑話集——「光圈太緊了」：中文、英文版(合1冊)
- 「沈默的眼淚」詩集：中、英文(合1冊)、英、法、德文(合1冊)、悠文、西文、葡文、菲律賓文、韓文(各1冊)
- 無子詩：悠樂文詩集(1)、中文詩集(1)、英文詩集(1)
- 失落的回憶：悠樂文詩集(1)、中文詩集(1)、英文詩集(1)
- 金銅回憶：悠樂文詩集(1)、中文詩集(1)、英文詩集(1)
- 蝴蝶夢：中文詩集(1)、英文詩集(1)、悠樂文詩集(1)
- 前身足跡：中文詩集(1)、英文詩集(1)、悠樂文詩集(1)
- 往日時光：英文詩集(1)、悠樂文詩集(1)
- 甘露法語：西、葡文(合1冊)、中、英文(合1冊)、德、法文(合1冊)、英、韓文(合1冊)、日、英文(合1冊)



- 「無上家廚」國際素食珍譜：中、英、悠樂文(合1冊)  
「無上家廚」家珍味：中、英文(合1冊)  
帶我回家：中文、英文、悠樂文、法文、義大利文、韓文、希臘文、保加利亞文、西文、德文、波蘭文、匈牙利文、俄文、印尼文、捷克文、土耳其文、羅馬尼亞文、阿拉伯文(各1冊)  
「和平之音、四海一心」：中、英、悠樂文(合1冊)  
天衣珍藏本：中、英文(合1冊)  
清海無上師藝術創作專輯 --- 繪畫系列：中文、英文版(各1冊)  
今生有你·我的狗寶貝：中文、英文版(各2冊)  
真愛奇遇—我的鳥羽兄弟：中文、英文版(各2冊)

## 清海無上師錄音帶系列

### 講經系列(中文版)

- CL22:靈性與理性的交流(1,2) / 反聞聞自性的真義(1,2) / 認識本性能真快樂(1,2)  
CL21: 最有益的法門(接見韓國和尚) / 奉獻愛力的團體(1,2) / 明師救度衆生, 受盡千難萬苦(1,2)  
CL20: 如何開啓內在的佛性(1,2) / 人身是利益衆生的工具 / 佛菩薩為何不救地獄衆生(1,2)  
CL19: 增長智慧的方法(3) / 增長智慧的方法(1,2) / 真我與下意識選擇(1,2)  
CL18B: 日本的未來 / 珍惜上帝給予富裕的生活(1,2) / 孔子學說與觀音法門  
CL18A: 開悟才能認識宗教的本質, 邁向宇宙的新紀元(1~3) / 拜神像為何會靈(1,2)  
CL17: 意念的奧秘(1~3) / 智慧的成長需要明師(1,2)  
CL16B: 黑人的明師(1,2) / 最后的法門(1,2)  
CL16A: 得到福報的方法(1,2) / 摩尼寶珠何處尋  
CL15: 記者訪問(1,2) / 哥國的出家人(2) / 宇宙大使館(2) 哥國的出家人(1)  
CL14: 時代的難人 / 時勢也會造錯人 / 自由之真諦(1,2)  
CL13: 老莊與天堂音樂(1,2) / 打坐是愛力的泉源(1,2) / 善用自己萬能的力量  
CL12B: 戲說三十二好相(1,2) / 愛別人就是愛自己(1,2)  
CL12A: 修人天福報不能解脫生死(1,2) / 了解因果才能分辨善惡(1,2)  
CL11: 何以一位明師的話最難遵從 / 見明師一眼保證解脫 / 漸悟與頓悟的不同(1,2) / 萬物的根源(1,2)

- CL10B: 人身寶貴(1,2) / 浩然之氣(1,2)
- CL10A: 找到源頭 / 內道與外道、中道與旁門左道 / 微細的陷阱(1,2)
- CL9B: 教自己成佛 / 開發內在的潛能(1,2)
- CL9A: 誰為我們著急(1,2) / 為什麼要印心(1,2)
- CL8B: 造化法律的奧秘(1,2) / 尋求安心的方法(1,2)
- CL8A: 修行不能沒有明師(1,2) / 誠心與決心是認識上帝的方法(1,2) / 戒、定、慧(1,2)
- CL7B: 觀音法門就是愛力法門(1,2) / 謙卑心是求道的根本
- CL7A: 孔子也是修行人(1,2) / 從中國哲學談儒家思想(1,2)
- CL6B: 長壽的秘法(1,2) / 布施法是最高功德(1,2)
- CL6A: 出家生活所具的意義 / 認識內在真人的秘法 (1,2)
- CL5: 名利心是修行的大障礙(1,2) / 什麼是魔王的陷阱 / 高速公路法門 (1,2)
- CL4: 超世界的修行法(1,2) / 身口意的修行法(1,2) / 修觀音法門應具高等勇氣 (1,2)
- CL3: 未入觀音法門的修行法(1,2) / 如何選擇死後快樂的境界(1,2) / 佛是一個最高的理想 (1,2)
- CL2: 觀音法門與神通有何不同(1,2) / 令人解脫是明師而唯一的責任(1,2) / 博納兒的故事 (1,2)
- CL1B: 師父的布施法 - 分享的心(1,2) / 何以自古以來明師命如懸絲 (1,2) / 宗教之間為何互相毀謗(1,2)
- CL1A: 長生不老可能嗎(1,2) / 師父到底屬於那個宗教(1,2) / 師父不屬於任何宗教(1,2)

### 共修系列 (中文版)

- CG15: 內在的真經 / 馬老伯的証果 / 老母娘的創造力 / 為什麼有人身才能修行? 上帝為何造中國人? 西藏密宗為何吃肉(1,2)
- CG14: 玫瑰花的啓示 / 明師的愛不可失 誰是真正勇敢的人(1,2) / 保護信心 / 出家人的高雅理想
- CG13: 清海佛的授記師 不死的銀帶(1,2) / 宇宙有多少明師? 持五戒的功德 / 如何做師父的工作 / 愛心是最高的品質
- CG12: 驢子的銀腳 / 內在潛能 智慧的抉擇(1,2) / 判斷文明的標準 / 母親的心 慈悲的根本
- CG11: 逆流修行 / 聖經中登山寶訓 / 傳宗接代(1,2) / 師父的愛 - 罵 / 皇天不負苦心人
- CG10: 相信師父可得永生 / 得“一” 即得道 / 自信與鬥雞(1,2) / 佛菩薩的心意 / 年輕傳道是逆流的工作
- CG9: 同修談印心前的法門比較(1,2) / 智慧的法門 / 萬能師父的力量

安排一切(1,2)

- CG8: 為什麼病苦是福報 (1,2) / 貪嗔痴是菩提 / 真正的素食是什麼(1,2)  
CG7: 在世明師的力量不可思議 / 業障那里去(1,2) / 施無畏心 / 西藏  
晒衣法門 (1,2)  
CG6: 出家的目的是什麼 / 如何幫助將要往生的人 / 如何與宇宙的大  
力量溝通 / 修行人應合乎自然 / 修行人的生活狀況  
CG5: 物質與修行的關係 / 怎麼學神通 / 為何不能學神通 / 修行應通  
過考驗 / 渴望心 / 佛如何利益六道衆生  
CG4: 我們的主人在那裡 / 明師力量無限 / 超生與解脫不同 / 修行進  
步的秘訣 / 打坐有那些利益 / 看書與作者有那些利害關係  
CG3: 供養師父前應該怎麼做 / 為什麼印心時會看到不同的光 / 馬蘋果的故  
事 / 布施不好變偷盜 / 錫克教主的故事 / 頂禮舍利、木頭佛的結果  
CG2: 不要忘記人生本來的目的 / 天災人禍都是意念造成 / 平常心是道  
/ 印度修行者阿魯拉的故事 / 九品衆生的果位 / 人身最寶貴  
CG1: 修行應該有戒律 / 拜神像迷信的由來 / 崇拜佛就是崇拜自己的  
佛心 / 呼風喚雨的神通 / 淨化身口意才能消化加持力 / 師徒問答

### 打禪系列

- CR20: 世界和平才是進步 / 專心工作也是一種修行 / 認識自己的偉大  
/ 老人的珍貴 / 越修行越快樂  
CR19: 心靈的交會 / 人是宇宙最偉大的衆生 將完美帶給世界 / 明師  
永恆的眷顧 迎新春 (1,2)  
CR18: 天生的全腦照相術 / 修行要放鬆、自在. 朝聖的由來 (1~4)

### 精選專輯

- CE10: 師父的衣鉢 / 我執與觀音 / 著魔有什麼情況 / 宇宙星球的故事 /  
千百億化身  
CE4: 認清魔的工作 / 慈悲博愛就是修行的方法  
CE3: 楞嚴經卷九:十種想陰魔(1,2) / 楞嚴經卷九:十種受陰魔(2) /  
楞嚴經卷九:十種色陰魔(1) / 楞嚴經卷一: 佛告阿難...皆住本國合掌承聽  
CE2: 楞嚴經卷一: 如是我聞...故我發心, 愿舍生死 / 修行須謙卑,  
不要自卑 / 做人不要成為蛀人的毛虫 (1,2)  
CE1: 何謂佛? / 身、口、意干淨才能去天堂 / 真正禪師應具的力量

## 故事系列

CS6: 慈力王獻血 / 梵天請法 (1, 2) / 金剛公主 / 從小看好書培養良好的道德 / 芒果樹下師父講故事

CS1A: 四祖—優波笈多 / 三祖—商那和修 / 初祖—摩訶迦葉. 二祖—阿難 (1-3)

## 音樂系列

SP0EM4-6: 步入情史 (1) (2) (3) < 悠樂文 >

SP0EM1~3: 前身足跡 (1) (2) (3) < 悠樂文 >

SP003: 修行創作歌曲 (3) < 中文, 英文, 悠樂文 >

SB001~3: 佛贊 (1) (2) (3) < 中文 >

## 英文系列

ES7: 情愛業障牽 / 超時空的法門 (1, 2) / 靈魂的語言 < 英 + 西文口譯 >

ER20: 天使的微笑 / 弘法要自然 / 赤子之心 / 團聚在今朝 / 超越生活的空虛

ER19B: 行走於愛和歡樂中 (1~2) / 超越情緒 (1~2) / 女系社會制度 / 讓歐洲充滿愛 (1~2)

ER18B: 聖愛即真愛 (1~2) / 與世人共享至愛 (1~2)

ER18A: 靈魂自定人生旅程 (1~3)

ER17B: 活在現在 節目表演 (1~2) / 道場唯心求 (1~3)

ER17A: 師徒烤火說笑話 (1, 2) / 認識自己是上帝 (1~3) / 真正的放下

ER16: 將完美帶給世界 / 明師真正的力量 / 尋回你的榮耀 / 神聖的浪漫 / 克服考驗與障礙

ER15B: 自助而後天助 / 一起工作, 一起成長 / 修行進步的方法 (1, 2) / 魔王只是訓練我們的工具

ER15A: 信心與體驗 (1~3) / 靈性生活與職業道德 / 開悟的目的

ER14: 尋求真正快樂 (1, 2) / 了解自己十全十美的品質

ER13B: 三種靈性導師 (1, 2) / 如何重整我們的生活 (1, 2)

ER13A: 培養好習慣 / 大無畏 / 上帝如何響應你誠心的祈禱 / 期待過多障礙修行

ER12B: 愛不論晴雨 / 創造和平、順利與美麗的生活 / 用身心靈打坐

ER12A: 天路歷程需堅定 (1, 2) / 用靈修的力量加持世界 (1, 2)

ER10: 信靠內在明師 / 上帝意識藏於萬物中. 此時此地即天堂 / 每個靈魂都是明師 / 如何真正的給予 / 最深的愛是發自內在 / 明白自己的聖潔神性

- ER3B: 世界精神領袖加冕之夜 / 祝福 / 快樂修行人 (1, 2)
- ER3A: 春風化雨 (1~3) / 自我的成長· 天衣展覽
- ER1B: 讓頭腦和我們做朋友 (1, 2) / 公開的愛情故事 (1~3)
- ER1A: 師父永遠與你同在 (1, 2) / 無上修行世家 (1~4)
- E78: 生命永不止息<韓文口譯>/ 智慧與專注<日文口譯>/ 幻想是現實的投影 / 開悟與無明<尼泊爾文口譯>
- E77: 愛是人生的真諦<馬來文口譯>/ 光明的傳承<斯里蘭卡文口譯>/ 靈魂的交融 (1, 2)
- E76: 上帝的慈悲 (1, 2) / 無形的通道 (1, 2)<祖魯文口譯>
- E75: 為上帝舉起生命的火把 (1, 2)<祖魯文口譯>/ 獲得開悟<希伯來文口譯> (1, 2) / 撫慰心靈<土耳其文口譯>
- E74: 勇敢面對生活 (1, 2) / 逆境彰顯性靈光采 / 終止戰爭的方法
- E73: 讓生活與上帝同在 (1, 2)<荷蘭文口譯>/ 回歸赤子之心 (1, 2)<瑞典文口譯>/ 真正的基督力量 (1, 2)<芬蘭文口譯>
- E72: 無明是唯一的罪過<捷克文口譯>/ 為世界和平祈福 (1, 2)<斯洛維尼亞文口譯>/ 生命的真諦 (1, 2)<匈牙利文口譯>
- E71: 唯有成為上帝才能了悟上帝 (1, 2)<意大利文口譯>/ 認識上帝是最高的美德 (1, 2)<希臘文口譯>/ 讓生命充滿愛力與奇跡<保加利亞文口譯>/ 靈魂的傳承<亞美尼亞文口譯>
- E70: 人生的目的在于加持世界<俄文口譯>/ 攜手共創璀璨未來 (1~3)<波蘭文口譯>/ 人間嘗淨土 (1, 2)<荷蘭文口譯>
- E69: 與內在上帝溝通 (1~3)<葡萄牙文口譯>/ 在靜默中了悟上帝 (1, 2)<西文口譯>
- E68: 顯露內在的真理 / 展現自我最好的品質 (1, 2) / 重新認得自己上帝的品質 (1, 2)
- E67: 上帝造化的目的 (1, 2) / 巴黎國際珠寶展· 師父藝術創作的涵意 (1, 2)<法文>
- E66: 每個靈魂的抉擇 (1, 2) / 非暴力的真義 (1, 2) / 小孩的心就是上帝 (1, 2)
- E65: 融入上帝的加持 (1, 2) / 現代明師 / 理想伙伴
- E64: 同享內外的喜悅 / 潔淨與美反映上帝品質 / 聽從您的靈魂 / 師父喜馬拉雅山朝聖的故事 (1, 2)
- E63: 如何出污泥而不染 (1, 2) / 真正加持得自與明師內在溝通 (1, 3)
- E62: 魔亦能成佛 (1, 2) / 寒冬送暖到臺北 / 命運掌握在自己手上

# 清海無上師錄影帶、DVD、MP3、CD 系列

## 錄影帶系列

人間是一所最好的學校、了解因果才能分辨善惡、修人天福報不能解脫生死、，凡事用心都是禪定、，誰讓我們不自在、愛別人就是愛自己、戲說三十二好相、信靠上帝可以成就一切、西湖秋季禪七專輯開示篇（一）、西湖秋季禪七專輯開示篇（二）、西湖秋季禪七專輯開示篇（三）、西湖秋季禪七專輯開示篇（五）、明師是性靈的導師、誠心祈求一切成真、誠心的師父難找、上帝就是一切、認識自我和明師的立場、愛與體諒能夠改變每個人的心、，出家人與在家人的差別、獨立自主才能與上帝同一體、衆生苦明師更苦、妥善應用判斷力、世界顛倒、服務大眾是消除業障最快的方法、不執著方自在、缺乏愛的知識毫無意義、知足常樂、明師知道什麼對我們最好、將希望寄托于上帝、慈悲與難民、唯有開悟才能得到天國、只有透過光和音才能跟上帝溝通、戰爭是如何開始的、明師才是一位最偉大的國王、找到內在明師才能了悟上帝、善用自己萬能的力量、打坐是愛力的泉源、紀伯倫詩評、夏的贊頌—西湖禪七（一）、夏的贊頌—西湖禪七（二）、夏的贊頌—西湖禪七（四）、快樂過一生（1,2）、救世主與悟道者之間的不同、如何超越人的等級？一位新同修的困擾、聖山軼事、印心即重生、接近明師改造人生、佛陀、基督與明師教理的真義、芒果樹下師父講故事、怎樣才是造化的好工具？救命的絕招、明師難為、如何了脫世界永不受苦難、明師的密碼、彌勒佛與六小孩、世界的真相、明師的衣著、智慧與生理反應、神通大戰、障礙是增長信心的方法、為何要共修、一切唯心造、長壽的秘法、西湖中秋禪七專輯（一）、西湖中秋禪七專輯（三）、師徒重聚話日本、蓋寺廟的功德、舞與悟、伊甸園后傳

## MP3 系列 （中文開示）

- |                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| MP3-CR01 ~ 2: 福爾摩沙宜蘭禪七（上）（下） | MP3-CR012: 福爾摩沙西湖禪三    |
| MP3-CR03: 福爾摩沙西湖禪四           | MP3-CR013: 福爾摩沙西湖禪七    |
| MP3-CR04 ~ 5: 福爾摩沙西湖禪七（上）（下） | MP3-CR014: 福爾摩沙西湖禪二、禪一 |
| MP3-CR06 ~ 7: 福爾摩沙西湖禪七（上）（下） | MP3-CR015: 台北國際禪七、     |
| MP3-CR08: 福爾摩沙屏東三地門國際禪七      | 西湖清海日禪三、西湖國際禪三         |
| MP3-CR09: 福爾摩沙西湖禪七           | MP3-CR016: 福爾摩沙西湖國際禪七、 |
| MP3-CR010: 福爾摩沙西湖禪七          | 歐洲 國際禪三、柬埔寨金邊禪三        |
| MP3-CR011: 福爾摩沙西湖禪七          |                        |

### M P 3 弘法講經系列

- MP3-CL01：師父的布施法——分享的心
- MP3-CL02：令人解脫是明師唯一的責任
- MP3-CL03：修觀音法門應具高等勇氣
- MP3-CL04：認識內在真人的秘法

### M P 3 共修開示系列

- MP3-CG01：崇拜佛就是崇拜自己的佛心
- MP3-CG02：天災人禍都是意念造成
- MP3-CG03：佛如何利益六道衆生

### C D 系列（中文開示）

#### 弘法講經系列

- CD-CL01：認識本性才能真快樂1-2
- CD-CL02：反聞聞自性的真義1-2
- CD-CL03：靈性與理性的交流1-2

#### CD 精選系列

- CD-CE01：超世界療法
- CD-CE02：一世解脫
- CD-CE03：打坐是心靈的糧食
- CD-CE04：明師的無形工作<台語口譯>
- CD-CE05：師徒之間的神聖關係<台語口譯>
- CD-CE06：本來沒有業障<台語口譯>

#### CD 中文開示共修系列

- CD-CG01：師父力量無微不至
- CD-CG02：思想肯定力量大1-2
- CD-CG03：輕鬆自在的修行1-2
- CD-CG04：分享的功課
- CD-CG05：師父的化身1-2
- CD-CG06：不退菩薩
- CD-CG07：用靈修力量提昇世界1-2
- CD-CG08：物質與修行的關係 1-2
- CD-CG09：修行人的生活狀況
- CD-CG10：修行人應合乎自然

- CD-CG11：西藏曬衣法門 1-2
- CD-CG12：旋無畏心
- CD-CG13：如何與宇宙的大力量溝通
- CD-CG14：如何幫助將要往生的人  
    &聖者出生為何有特別異象
- CD-CG15：出家的目的是什麼

#### CD 中文打禪系列

- CD-CR01：天生全腦照相術
- CD-CR02：修行要放鬆、自在。  
    朝聖的由來 1-3

#### CD 英文開示共修系列

- CD-EG145：愛上帝的自然方式 1-2
- CD-EG146：好鄰居的美德 1-2
- CD-EG147：偉大就是追尋自己的理想 1-2
- CD-E718：愛心永遠是最佳之道 1-2
- CD-E719：克服壞習慣 1-2
- CD-E720：出家始於寡欲
- CD-E724：虔誠單純的心
- CD-E725：謙卑的生活方式 1-2
- CD-E726：無私的動機 1-2
- CD-E728：一念善心的功德力 1-2
- CD-E730：以愛力互相溝通 1-2

- CD-E733：在生活中胸懷高雅理想 1-2  
 CD-E734：明師的獨無  
 CD-E735：勇於改變 1-2  
 CD-E736：戲幻人生 1-2  
 CD-E738：簡單的生活 1-2  
 CD-E745：為世界貢獻心力 1-2  
 CD-E746：我們最愛的人得上天國 1-2  
 CD-E747：仙子龍孫 1-2  
 CD-E748：謙卑心的萌芽 1-2
- CD-E762：因應業障之道 1-2
- CD 外文弘法系列  
 CD-ES81：啓用內在的力量 1-2<西文口譯>  
 CD-ES105：如何每天和上帝溝通 1-2  
 CD-ES105a：“上帝是愛、慈悲和寬恕” 1-3  
 CD-ES141：上帝就是一切 1-2  
 CD-ES145：獨立自主才能與上帝同一體 1-2
- 

## DVD系列

- 184 彌勒佛與六小孩／世界的真相  
 240 引導世界進入新紀元  
 260 超世界的奧秘  
 356 讓上帝藉由我們服務世人  
 389 清海無上師歌曲創作專輯 (MTV)  
 396 原諒自己  
 401 因果之謎  
 444 信靠自己 (上、下)  
 474 跟隨你的心  
 467 世界苦難源於人類無明  
 493 珍惜印心的可貴  
 497 我們永遠在一起  
 501 家庭和諧之道  
 512 如何在紅塵中修行  
 513 最高等的化妝術  
 518 希瓦神一百一十二條修行精義(一)  
 549 一位偉大聖者的特色  
 560 每個靈魂都是明師  
 562 上帝意識藏於萬物中  
 571 明師的本來面目  
 582 天路歷程需堅定  
 588 師父喜馬拉雅山朝聖的故事上、下  
 600 非暴力的真義  
 602 小孩的心就是上帝
- 603 融入上帝的加持  
 604 靈性生活與職業道德  
 605 開悟的目的  
 608 修行進步的方法  
 611 明師永恆的眷顧  
 618 神聖的浪漫  
 620 明師真正的力量  
 622 將完美帶給世界  
 626 每個靈魂的抉擇  
 638 展現自我最好的品質  
 642 聖愛即真愛  
 645 與內在上帝溝通  
 648 終止戰爭的方法  
 656 逆境彰顯性靈光采  
 662 勇敢面對生活  
 665A 撫慰心靈  
 667 為上帝舉起生命的火把  
 668 無形的通道  
 670 渾然自性  
 671 獲得開悟  
 673 超越情緒  
 674 行走於愛和歡樂中  
 676 世界宗教會議



- 677 天使的微笑  
680 超越生活的空虛  
681 赤子之心  
685 專心工作也是一種修行  
688 愛是人生的真諦  
689 開悟與無明  
690 認識本性才能真快樂  
691 幻想是真實的投影  
692 反聞聞自性的真義  
693 智慧與專注  
694 生命永不止息  
696 超越身心才自在  
701 真理的傳授  
703 與明師心心相印  
705 大夢初醒  
709 星光之夜  
710 歡慶師父生日  
711 人生過客  
712 動物的靈性  
716 愛上帝的自然方式  
718 愛心永遠是最佳之道  
719 克服壞習慣  
721 智慧眼  
726 無私的動機  
728 一念善心的加持力  
733 在生活中胸懷高雅理想  
736 戲幻人生  
737 輕鬆自在的修行  
739 師父的化身  
740 學習和諧地生活  
741 千禧年夜節目表演  
742 用靈修力量提昇世界  
743 菩薩愁 (詩歌音樂)  
744 愛之生 (詩歌音樂)  
751 不退菩薩  
754 靈性的階梯  
755 笑不停的聖人  
756 誠實的價值  
757 明師傳承的真相  
758 傳遞開悟的力量  
759 悠樂古昔  
760 真正的英雄  
761 愛之歌  
762 因應業障之道  
764 夜夢  
765 超越時空  
769 瑰寶集  
770 金蓮花  
771 年少情懷  
772 笑看人生  
773 無條件的奉獻  
Sun TV (1, 28, 29) 藝術與靈性  
TV1 聖人心 · 菩薩行  
TV4 (153, 154) 藝術與靈性

找到你自己源源不絕的寶藏，你就可以汲取這個永無竭盡的源頭。這是無邊的福報！我找不到什麼字眼可以形容；我只能讚歎它，並希望你能相信我所讚歎的，讓我的力量多少影響一點你的心靈，將你提昇到能感覺那種喜樂，那時你就會相信了。印心之後，你就能真正明白我話裡的意思。除此之外，我無法將上帝所授予我、託付我，毫無代價、無條件分享的大愛傳送給你們。

～清海無上師～

我們會從周遭的人身上收到一些業障，不論是看到他們，想到他們，或是與他們同讀一本書、共進一餐飯……等等。這就是我們加持別人、減輕他們業障的方法；也是為什麼我們要修行以散播光亮、驅散黑暗的原因。帶給我們業障的人有福了！我們樂於幫助他們。

～清海無上師～

人們終日言不及義，我們總是聒噪不休說個不停。我們需要去比較、衡量、辨識，然後每一件事都給它一個名目。然而，就「至高上帝」而言，若是真正「至高無上」，根本無法談論。你無法開口，你甚至無從念起，無法想像，根本空無一物，懂嗎？

～清海無上師～

# 如何與我們聯絡

※以下僅列出尊重人民信仰自由達基本水準以上的優良國家，  
如果您所住的地區沒有聯絡人，  
請聯繫世界會總部或您最鄰近的小中心。

聯絡處：福爾摩沙苗栗西湖郵政 9 號信箱 (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  
smchbooks@Godsdirectcontact.org  
電話：886-2-8787-3935  
傳真：886-2-8787-0873  
<http://www.smchbooks.com/>

◆經書編譯組：  
e-mail:divine@Godsdirectcontact.org  
傳真：1-240-352-5613或886-949-883-778  
(歡迎參與各種語文的翻譯工作)

◆S.M.Celestial Co., Ltd.  
e-mail:smc.j@mail.sm-cj.com  
電話：886-2-8791-0860  
傳真：886-2-8791-1216  
<http://www.sm-cj.com/>

◆修行服務台：  
e-mail:lovewish@Godsdirectcontact.org  
傳真：886-946-730-699  
◆「藝術與靈性」電視節目帶：  
TV@Godsdirectcontact.org  
傳真：1-413-751-0848 (美國)

◆新聞組：  
e-mail:lovenews@Godsdirectcontact.org  
傳真：1-801-740-9196或886-946-728-475

◆易購網  
<http://www.thecelestialshop.com/>  
<http://www.edenrules.com/>

☆☆☆☆ 本資料有定期更新，最新聯絡人資料請參閱以下網址： ☆☆☆☆  
<http://www.Godsdirectcontact.org/tw/eng/cp/index.htm>

## ◆ 非洲

\*安哥拉—小中心 / 244-923-338082 / luandacentre@yahoo.com

\*貝南—

• 科托努 / Mr. Yedjenou Georges / 229-93076861 / anicki@caramail.com

• 波多諾伏 / Mr. Hounhoui Mahougb Didier / 229- 90 93 29 99 /

smportonovo@yahoo.fr

\*布吉納法索—瓦加杜古 / Mr. YAMEOGO Honore / 226-70 62 34 58 /

honoreyam@yahoo.fr

\*喀麥隆—

• 杜阿拉 / Mr. Daniel Xie / 237-3-3437232 / smcameroon@gmail.com

• 杜阿拉 / Mr. Thomas KWABILA / 237-99-15-05-73 / thomaskwa@yahoo.fr

• 杜阿拉 / Mr. BIANE Alain Frederic AHMADOU / 237-99-86-50-26 /

alainbiane@yahoo.fr

\*剛果民主共和國—

• 金夏沙小中心 / 243-810583010 / blessedcongo@yahoo.fr

- 金夏沙 / 洪瑞良先生 / 243-813611939 / blessedcongo@yahoo. fr
- 金夏沙 / Mr. Mbau Ndombe Abraham / 243-811433473
- \*迦納—
- 阿克拉 / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607-528 / smghanac@yahoo. com
- 阿克拉 / Mr. Emmanuel Koomson / 233-244170-230
- \*肯亞—簡子堯先生 / 254-726944744 / smoothgoing@gmail. com
- \*馬達加斯加—
- 安塔那那利佛 / Mr. Eric Razahidah / 261-33-1115197 /  
razahidah@hotmail. com
- \*模里西斯—
- 路易士港 / 梁東升先生 / 230-2566286
- 路易士港 / Ms. Josiane Chan She Ping / 230-242-0462 /  
smchmauritius@intnet. mu
- \*剛果共和國—布拉薩小中心 / 242-5694029, 242-5791640 /  
goldenagecongo@yahoo. fr
- \*南非—
- 開普敦 / 小中心 / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo. com
- 約翰尼斯堡 / Mr. Gerhard Vosloo / 27-82-570-4437 / ghvosloo@web. co. za
- 約翰尼斯堡 / Ms. Khená Refiloe Truelove / 27-76-742-5040 /  
emzinikababa@yahoo. com
- \*多哥—
- 巴利美 / Mr. Dossouvi Koffi / 228-905 42 76 / jdossouvifr@yahoo. fr
- 巴利美 / Mr. Late Komi Mensa / 228-441 09 48 / smkpalimetogo@gmail. com
- 洛梅 / Mr. GBENYON Kuakuvi Kouakou / 228-902 72 07 / kgbenyon@yahoo. fr
- 洛梅 / Mr. GERALDO Misbaou / 228-022 78 44 / mmylg@yahoo. fr
- \*烏干達—坎帕拉 / Mr. Samuel Luyimbaazi / 256-77264-9807 /  
semazima@yahoo. com
- ◆ 美洲
- \*阿根廷—
- 布宜諾斯艾利斯 / Ms. Mabel Alicia Kaplan / 54-11-4-545-4640 /  
regresandoacasa25@yahoo. com. ar
- \*玻利維亞—
- 聖克魯茲 / Ms. Adalina da graca munhoz / 591-3-3301758 /  
adamunhoz@hotmail. com
- 千里達 / 吳昭賢先生 / 591-3-4625964
- \*巴西—
- 貝林 / Ms. Cleci de Brito Neves / 55-9188019288 /  
contato. belem@yahoo. com. br
- 哥儀亞 / Mr. & Mrs. Erwin Madrid / 55-62-3941-4510 /  
erwinserrano@terra. com. br
- 雷西非 / 雷西非 小中心 / recifecenter@click21. com. br
- 雷西非 / Ms. Maria Vasconcelos de Oliveira / 55-81-3326-9048 /  
mariaoliveira\_cultural@click21. com. br
- 雷西非 / Ms. Monica Tereza Nogueira / 55-81-8742-3431, 55-81-3304-0452

- 聖保羅 / 小中心 / 55-11-5904-3083 / 55-11-5579-1180 /  
br\_center@yahoo.com.br
- \*加拿大—
- 艾德蒙吞 / Mr. & Mrs. Dang Van Sang / 1-780-963-5240 /  
anh2sd@hotmail.com
- 倫登 / 小中心 / 1-519-933-7162 / uniself@yahoo.com
- 蒙特利爾 / 小中心 / 1-514-277-4655 / smchmontreal@sympatico.ca
- 蒙特利爾 / Ms. Euchariste Pierre / 1-514-481-9816 /  
p\_eucharistel@sympatico.ca
- 蒙特利爾 / Mr. Hung The Nguyen / 1-514-494-7511 /  
thehungnguyen@sympatico.ca
- 渥太華 / 小中心/ ottawacentre@gmail.com
- 渥太華 / Mr. Jianbo Wu / 1-613-829-5668 / jianbo.wu@yahoo.ca
- 渥太華 / Ms. Jean Agnes Campbell / 1-613-839-2931 / jean.  
quanyin@gmail.com
- 多倫多 / 小中心 / 1-416-503-0515
- 多倫多 / Ms. Diep Hoa / 1-905-828-2279 / hoadiep0723@yahoo.com
- 多倫多 / Mr. & Mrs. Lenh Van Pham / 1-416-282-5297 / hiepham@rogers.com
- 多倫多 / 聯絡人共用e-mail / torontocontact@yahoo.ca
- 溫哥華 / 廖麗華女士 / 1-604-541-1530 / jsung2277@yahoo.ca
- 溫哥華 / Ms. Sheila Coodin / 1-604-580-4087 / qycontactperson@yahoo.ca
- 溫哥華 / Ms. Nguyen Thi Yen / 1-604-581-7230 / yentnguyen2002@yahoo.com
- \*智利—
- 沙蓮那 / Mr. Esteban Zapata Guzman / 56-51-451019 /  
laserenacenter@hotmail.com
- 聖地牙哥 / 小中心 / 56-2-6385901 / chilecenter1@yahoo.com
- 聖地牙哥 / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 /  
jackybarrientos@gmail.com
- \*哥倫比亞—波哥達小中心 / 57-1-2712861 / luzdelsonido@yahoo.com
- \*哥斯大黎加—
- 聖荷西 / 小中心 / 506-2200-753
- 聖荷西 / Ms. Laura Chen / 506-3632-748 / lauracmesa501@hotmail.com
- \*宏都拉斯—德古斯加巴 / Ms. Edith Sagrario Ochoa / 504-2250120
- \*墨西哥—
- 墨西卡利 / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 /  
valenzuela\_sonia@hotmail.com
- 墨西哥州 / 聯絡人共同電話 / 52-55-5852-1256 / texcenter@gmail.com
- 蒙特瑞 / Mr. Roque Antonio Leal Suffo / 52-8-18104-1604 /  
monterreycenter@yahoo.com.mx
- \*尼加拉瓜—
- 馬拉瓜 / Mrs. Pastora Valdivia Iglesias / 505-248-3651 /

pastora7iglesia@yahoo.com

\*巴拿馬—

- 巴拿馬 / 小中心 / 507-236-7495
- 巴拿馬 / Ms. Maritza E. R. de Leone / 507-6673-2220 / mrleone2@yahoo.com

com

\*巴拉圭—

- 亞松森 / Ms. Emilce Céspedes Gimenez / 595-21-523684 / emilce\_cespedes@hotmail.com
- 東方市 / Mr. and Mrs. Italo Ignacio Acosta Alonzo / 595-983614592 / Italoacostaa@hotmail.com

\*秘魯—

- 阿雷基帕 / Mr. Julio Cardenas Pelizzari / 51-54-453828 / qyarequipa@gmail.com
- 庫斯科 / Ms. Patricia Kross Canal / 51-84-232682 / cuscoentro@yahoo.com
- 利馬 / Mr. Edgar Nadal & Ms. Teresa de Nadal / 51-1-3565176 / teresita41@hotmail.com
- 利馬 / Mr. Victor Carrera / 51-1-2650310
- 普諾 / Ms. Mercedes Rodriguez / 51-51-353039 / punocentroperu@yahoo.es
- 楚吉約 / Mr. & Mrs. Ral Segura Prado / 51-44-221688 / rsp\_trujillo@hotmail.com

\*美國—

※亞歷桑那州—小中心 / 1-602-264-3480

※亞歷桑那州—Mr. & Mrs. Kenny Ngo / 1-602-404-5341 / kennynngoaz@hotmail.com

※阿肯色州—Mr. Robert Jeffreys / 1-479-253-8287 / christophers2@cox.net

※加州—

- 弗雷斯特諾 / Ms. Frances Lozano / 1-559-322-9793 / estudios62301@yahoo.com
- 洛杉磯 / 小中心 / 1-951-674-7814
- 洛杉磯 / 林承亮先生、夫人 / 1-626-914-4127 / tllin54@hotmail.com
- 洛杉磯 / Mr. Gerald Martin / 1-310-836-2740 / gmartin0999@hotmail.com
- 洛杉磯 / Ms. Chiem, Mai Le / 1-714-924-5327 / smlw31@yahoo.com
- 沙加緬度 / Mr. Thi Thai Le / 916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com
- 沙加緬度 / Mr. Tuan Minh Le / 1-916-226-9197 / tuanins@yahoo.com
- 聖地牙哥 / 小中心 / 1-619-280-7982 / quanyinsd@juno.com
- 聖地牙哥 / Mr. & Mrs. Tran Van Luu / 1-619-475-9891
- 舊金山 / 小中心 / khaaluong@aol.com
- 舊金山 / Mr. & Mrs. Khoa Dang Luong / 1-415-753-2922
- 舊金山 / 黃梓民先生、夫人 / 1-415-333-9119 / sfcenter@hotmail.com
- 聖荷西 / Ms. Sophie Lapaire / 1-650-464-8066 / Margorifico@yahoo.com
- 聖荷西 / 丘嘉俐女士 / 1-408-221-0097 / gmsgr.chu@gmail.com
- 聖荷西 / Ms. Mai Thanh Phan / 1-408-603-5037 / smthanhmai@yahoo.com
- ※科羅拉多州—Ms. Victoria Singson / 1-303-986-1248 / torahai@gmail.com
- ※佛羅里達州—
- 傑克遜維爾 / Mr. David Tran / 1-904-285-0265 / au817yh@yahoo.com

- 卡普克理爾 / Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen / 1-239-458-2639 /  
CapeCoralCenter@gmail.com
- 卡普克理爾 / Ms. Trina L. Stokes / 1-239-433-9369 /  
moonwater33957@yahoo.com
- 奧蘭多 / Mr. Johnny Scott-Meza / 1-407-529-7829 /  
scottmeza.johnny@yahoo.com
- ※喬治亞州—Mr. James Collins / 1-770-294-1189 /  
georgiacenter@hotmail.com
- ※喬治亞州—Mr. Roddell Pleasants/ 1-678-429-7958
- ※喬治亞州—Ms. Kim Dung Thi Nguyen / 1-404-422-1431
- ※夏威夷州—Mr. Neil Trong Phan / 1-808-398-4693 / neilphan@gmail.com
- ※伊利諾州—Mr. Tran, Cao-Minh Lam / 1-773-506-8853 /  
caominhtran@yahoo.com
- ※印地安那州—Ms. Josephine Poelinitz / 1-317-842-8119 /  
josiepoe@sbcglobal.net
- ※肯塔基州—
  - 法蘭克福 / 小中心 / kycenter2000@yahoo.com
  - 法蘭克福 / Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung / 1-502-695-7257 /  
Fuji.Nguyen@ky.gov
- ※路易斯安那州—Mr. John L. Fontenot / 1-504-914-3236 /  
jlfontenot@hotmail.com
- ※馬里蘭州— Mr. Nguyen Van Hieu / 1-301-933-5490 /  
marylandcenter@yahoo.com
- ※馬里蘭州— Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428 /  
petetheo1111@hotmail.com
- ※麻薩諸塞州—
  - 波士頓 / 小中心 / 1-978-528-6113 / bostonctr17@yahoo.com
  - 波士頓 / Ms. Gan Mai-Ky / 1-508-842-0262
  - 波士頓 / 黎煥忠先生、夫人 / 1-978-957-7021
- ※密西根州—Mr. Martin John White / 1-734-327-9114 /  
mading02000@yahoo.com
- ※明尼蘇達州—Ms. Quach Ngoc / 1-612-722-7328 / quachmn@yahoo.com
- com
- ※密蘇里州—羅拉 / 陳振達先生、夫人 / 1-573-368-2679 / gchen@umr.edu
- ※內華達州—拉斯維加斯 / 王瑞蓮女士 / 1-702-242-5688
- ※新墨西哥州—Mr. & Mrs. Nawarskas / 1-505-342-2252 /  
nawarskas@comcast.net
- ※紐澤西州 / 小中心/ 1-973-209-1651 / NJCenter@gmail.com
- ※紐澤西州 / 周英雄先生 / 1-973 - 960 6248 / yb\_zhou@hotmail.com
- ※紐澤西州 / Ms. Lynn McGee / 1-973-864-7633 / lynn.mcgee@yahoo.com
- ※紐澤西州 / Ms. Bozena Chetnik / 1-732-986-2907 /  
bozena\_chetnik@yahoo.com

※紐約州—

- 紐約 / 董志華先生、夫人 / 1-718-567-0064 / dong@physics.columbia.edu
- 羅契斯特 / Ms. Debra Couch / 1-585-256-3961 / dcouch@rochester.rr.com
- ※北卡羅來納州—Mr. & Mrs. Huynh Thien Tan / 1-704-535-3789 / northcarolinacenter@hotmail.com

※北卡羅來納州—Mr. Fred Lawing / 1-704-614-4397 /

northcarolinacenter@hotmail.com

※俄亥俄州—

- 漢米敦 / Mr. & Mrs. Vu Van Phuong / 1-513-887-8597 /

ohiocenter@yahoo.com

※俄克拉荷馬州—Mr. & Mrs. Tran Kim Lam / 1-405-632-1598 /

ltran2292@yahoo.com

※奧勒岡州—

- 波特蘭 / Mr. & Mrs. Minh Tran / 1-503-614-0147 /

oregon\_center90@yahoo.com

- 波特蘭 / 鍾幼萍女士 / 1-503-257-2437 / youping320@yahoo.com

※賓夕法尼亞州—Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen / 1-610-931-4699 /

DiepAshleyPa@aol.com

※賓夕法尼亞州—Mrs. Ella Flowers / 1-215-879-6852

※南卡羅來納州—Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492 /

smch\_southcarolina@yahoo.com

※德州—

- 奧斯汀 / 小中心 / 1-512-396-3471 / jjdauw@yahoo.com

- 奧斯汀 / Mr. Dean Duong Tran / 1-512-989-6113 / trandungdean@yahoo.com

com

- 達拉斯 / 小中心 / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com

- 達拉斯 / Mr. Tim Mecha / 1-972-395-0225 / t.mecha@tx.rr.com

- 達拉斯 / 段為東先生 / 1-972-517-5807 / water96@yahoo.com

- 達拉斯 / Mr. Jimmy Nguyen / 1-972-206-2042 / JimmyHNguyen@yahoo.com

- 休士頓 / 小中心 / 1-281-955-5782

- 休士頓 / Ms. Carolyn Adamson / 1-713-6652659 / cadamson@houston.rr.com

- 休士頓 / Mr. & Mrs. Charles Le Nguyen / 1-713-922-1492 /

cuc-le@houston.rr.com

- 休士頓 / 阮文宏先生、夫人 / 1-281-251-3199 / ryan@houston.rr.com

- 聖安東尼奧 / Mr. Khoi Kim Le / 1-210-558-2049 / lethong@hotmail.com

※維吉尼亞州—

- 華盛頓特區 / 小中心 / 1-703-997-1622 / VA\_Center@yahoo.com

- 維吉尼 / Mr. & Mrs. Hua Phi Anh / 1-703-978-6791 / anhly@hotmail.com

- 維吉尼亞海灘 / Le Thanh Liem / 1-757- 461-5531 / qytek@yahoo.com

※華盛頓州—

- 西雅圖 / Mr. Ben Tran / 1-425-643-3649 / benptran@aol.com

- 西雅圖 / 陳東林先生 / 1-206-228-8988 / edtan@usa.com

※懷俄明州—Ms. Esther Mary Cole / 1-307-332-7108 / sumaemc@yahoo.com

\*美屬波多黎各—

- 坎維 / Mrs. Disnalda Hernandez Morales / 1-787-262-1874 /



◆ 亞洲

\*福爾摩沙—

- 台北 / 小中心 / 886-2-2706-6168 / tpe.light@msa.hinet.net
- 台北 / 羅時鴻先生、夫人 / 886-2-27062628 / shloh@ndmctsg.hk.edu.tw
- 苗栗 / 陳參景先生、夫人 / 886-37-221618
- 苗栗 / 朱承沛先生 / 886-37-724726
- 高雄 / 曾煥中先生、夫人 / 886-7-733-1441

\*香港—

- 香港 / 小中心 / 852-27495534
- 香港 / 聯絡人共同電話 / 852-26378257 / sm\_hongkong@yahoo.com

\*印尼—

- 巴里 / 小中心 / 62-361-231-040 / smch\_bali@yahoo.com
- 巴里 / Mr. Agus Wibawa / 62-81-855-8001 / wibawa001@yahoo.com
- 雅加達 / 小中心 / 62-21-6319066 / smch-jkt@dnet.net.id
- 雅加達 / 周大榮先生 / 62-21-6319061 / cte@envirotec.co.id
- 雅加達 / 李鈺琴女士 / 62-21-6510715 / herlina@ueii.com
- 雅加達 / 江清清女士 / 62-21-3840845 / hai@cbn.net.id
- 雅加達 / Mr. I Ketut P. Swastika / 62-21-7364470 / ketut@sinarmas.co.id
- 瑪浪 / Mr. Judy R. Wartono / 62-341-491-188 / yudi\_wartono@telkom.net
- 瑪浪 / Mr. Henry Soekianto / 62-341-325-832
- 棉蘭 / Mrs. Merlinda Sjaifuddin / 62-61-4514656 /  
smch\_medan@hotmail.com
- 泗水 / 小中心 / 62-31-5612880 / ahimsasb@indosat.net.id
- 泗水 / Mr. Harry Limanto Liem / 62-31-594-5868 /  
harry\_l@sby.dnet.net.id
- 日惹 / Mr. Augustinus Madyana Putra / 62-274-650-7704 /  
t.adianingtyas@lycos.com

\*以色列—Mr. Yaron Adari / yadari@freeuk.com

\*日本—

- 群馬小中心 / 市場弘子 / 81-27-9961022 / divinalv@nth.biglobe.ne.jp
- 東京 / 百武敏子 / 81-90-4923-1199 / binta@k7.dion.ne.jp
- 東京 / 吉井理惠 / 81-90-6542-6922 / smchflute@gmail.com
- 東京 / 佐藤理惠 / 81-80-5654-1688 / riesato302@yahoo.co.jp
- 大阪 / 小中心 / smchtoosaka@gmail.com
- 大阪 / Mr. Le Khac Duong / 81-90-6064-7469 / leduong.jp@yahoo.com
- 名古屋 / Mr. & Mrs. Qiao Yueqing / 81-90-3447-3117 /  
qiaocemi0712@yahoo.co.jp
- \*約旦—Mr. Jafar Marwan Irshaidat / 962-7-95119993 /  
estaphuam@hotmail.com

\*韓國—

- 安東 / 金三泰先生 / 82-54-821-3043 / smandong@hanmail.net

- 釜山 / 小中心 / 82-51-334-9205 / chinghaibusan@gmail.com
- 釜山 / Mr. Song, Ho-Joon / 82-11-599-4552, 82-51-903-4552
- 釜山 / 黃相源先生 / 82-51-805-7283
- 清玉 / 小中心 / 82-54-6731399
- 大邱 / 小中心 / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net
- 大邱 / 車在鉉先生 / 82-53-856-3849
- 大邱 / 韓仙姬女士 / 82-53-746-5338
- 大邱 / 金益賢先生 / 82-53-633-3346
- 大田 / 小中心 / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr
- 大田 / Ms. Do, Bong-Hi / 82-42-471-0763 / dbhs44463@yahoo.co.kr
- 大田 / Mrs. Kim, Sun Je / 82-17-425-2390 / ksjs71222@naver.com
- 光州 / 小中心 / 82-62-525-7607
- 光州 / 曹明大先生 / 82-61-394-6552 / smgwangju@naver.com
- 仁川 / 小中心 / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr
- 仁川 / 李在文先生 / 82-32-244-1250
- 全州 / 小中心 / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
- 全州 / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
- 首爾 / 小中心 / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
- 首爾 / Mr. Jo Young-Won / 82-11-9670-5839 / seoulyoungwon@yahoo.co.kr
- 永同 / 小中心 / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr

\*寮國—

- 永珍 / Mr. Somboon Phetphommasouk / 856-21-415-262 /  
Somboon\_9@hotmail.com

\*澳門—

- 澳門 / 小中心 / 853-28532231 / mcdivlove@yahoo.com.hk
- 澳門 / 聯絡人共同電話 / 853-28532995

\*馬來西亞—

- 亞羅士打 / 尤橋水先生 / 60-4-7877453
- 新山 / 陳致良先生、夫人 / 60-7-6622518 / oldpiong@streamyx.com
- 吉隆坡 / 小中心 / 60-3-21453904 / klsmch@yahoo.com
- 吉隆坡 / 潘家亮先生 / 60-12-3073002 / klnet23@yahoo.com
- 檳城 / 小中心 / 60-4-2285853 / pgsmch@streamyx.com
- 檳城 / 林華順先生、夫人 / 60-4-6437017

\*蒙古—

- 烏蘭巴托 / Ms. Erdenechimeg Baasandamba / 976-11-310908 /  
baasandamba@yahoo.com
- 烏蘭巴托 / Ms. Bolormaa Avirmed / 976-11-341222 / bolor\_suvd@yahoo.com
- 烏蘭巴托 / Mr. Bayarbat Rentsendorj / 976-99774277 /  
quanyin\_mongolia@yahoo.com
- 科托 / Mr. Chinsukh Uuter / 976-99110446 / khotolcenter@yahoo.com
- 科托 / Ms. Tsenddorj Tserendorj / 976-99370917 /  
tsendee\_hutul@yahoo.com
- 巴格淖爾 / Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan / 976-121-21174

- \*緬甸—Mr. Sai San Aik / 95-1-667427 / ssaikss@mpmail.net.mm

\*尼泊爾—

- 加得滿都 / 小中心 / 977-1-4254-481 / chinghai\_kathmandu@hotmail.com
- 加得滿都 / Mr. Ajay Shrestha / 977-1-4473-558 / ajaystha@hotmail.com
- 波卡拉 / 小中心 / 977-61-531643
- 波卡拉 / Mr. Bishnu Neupane / 977-984-60-36423 /  
neupanebishnu@hotmail.com

\*菲律賓—

- 馬尼拉小中心 / 63-2 875 6609 / phi.loveocean.mnl@gmail.com
- 馬尼拉 / Ms. Kim Thuy Bich Chau / 63-917-258-7462 /  
chauthuykim@yahoo.com

\*新加坡—

- 新加坡 / 小中心 / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg
- 新加坡 / 聯絡人共同電話 / 65-6846-9237

\*斯里蘭卡—

- 可倫坡 / Mr. Lawrence Fernando / 94-11-2412115 / smchnirvana@gmail.com

\*泰國—

- 曼谷 / 小中心 / 66-2-674-2690 / bkkc66@gmail.com
- 曼谷 / Ms. Laddawan Na Ranong / 66-1-8690636 / 66-2-5914571 /  
bkctcp@gmail.com
- 曼谷 / Mr. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500 / mummykat@hotmail.com
- 曼谷 / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-081-7515227 / cr\_purelight@yahoo.com
- 清邁 / Ms. Siriwan Supatrchamnian / 66-50-332136 / siriwanliy@gmail.com
- 坤敬 / 小中心 / 66-43-378112
- 宋卡 / 小中心 / 66-74-323694

◆歐洲

\*奧地利—

- 維也納 / 小中心 / 43-664-9953748 / Chinghai@gmx.at
- 維也納 / 聯絡人共同電話 / 43-650-8420794 / ngocdany@yahoo.com

\*比利時—

- 布魯塞爾 / Ms. Ann Goorts / 32-472-670272 / qybelgium@yahoo.com
- 布魯塞爾 / Ms. Ellen De Maesschalk / 32-486-242248

\*保加利亞—

- 索非亞 / Mr. Ruslan Staykov / 359-2-8575358 / quanyinsofia@gmail.com
- 普羅夫迪夫 / Mrs. Miglena Bozhikova / 359-32-940726 /  
chinghaiplovdiv@yahoo.com

\*克羅埃西亞— / Mr. Zeljko Starcevic / 385-98 9706788 / zeljstar@inet.hr

\*捷克—

- 布拉格 / 小中心 / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohem.cz
- 布拉格 / Mrs. Marcela Gerlova / 420-608-265-305
- 布拉格 / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 /  
czech-center@spojenisbohem.cz

\*丹麥—

- 奧丹斯 / Mr. Thanh Nguyen / 45-66-190459 / ductam@webspeed.dk
- \*芬蘭—
- 赫爾辛基 / Ms. Astrid Murumagi / 358-50-596-2315 /  
helsinki-center@yahoo.com
- 赫爾辛基 / Mr. Tri Dung Tran / 358-40-7542586
- \*法國—
- 阿爾薩斯 / Ms. Despretz Anne-Claire / 33-3-8977-0607 /  
arclai@infonie.fr
- 蒙特彼利 / Mr. Nguyen Tich Hung / 33-4-67413257 / tich.hung@infonie.fr
- 蒙特彼利 / Mr. Sylvestrone Thomas / 33-4-67650093 /  
ocean-amour@wanadoo.fr
- 巴黎 / 小中心 / 33-1-4300-6282
- 巴黎 / Ms. Lancelot Isabelle / 33-1-7069-3210 /  
ilancelot@celestialfamily.net
- \*德國—
- 柏林 / Mr. Grigorii Guinzbourg / 49-30-5498-6147 /  
Grigorii.Guinzbourg@gmx.de
- 柏林 / Ms. Hoa Thi Hoang / 49-30-3083-4712 / Pureocean@web.de
- 杜易斯堡 / Mr. Veithen, Michael / 49-174-5265242 /  
dusseldorfcenter@hotmail.com
- 杜易斯堡 / Ms. Tran, Thi Hoang Mai / 49-2162-5010160 /  
duisburgcenter@yahoo.de
- 弗賴堡 / Ms. Elisabeth Muller / 49-7634-2566 / elmueart@surfeu.de
- 漢堡 / 聯絡人共同電話 / 49-581-15491 / HamburgCenter@gmx.de
- 慕尼黑 / Ms. Johanna Hoening / 49-8170-997050 / ChingHai@aol.com
- 慕尼黑 / Mr. Nguyen, Thanh Ha / 49-89-353098 / ha\_nguyensm@yahoo.de
- \*希臘—
- 雅典 / Ms. Vicky Chrisikou / 30-210-8022009, 30-6944-470094 /  
vicky.chrisikou@gmail.com
- \*匈牙利—
- 布達佩斯 / 小中心 / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com
- 布達佩斯 / Mr. Gabor Soha / 36-20-221-5040 / gabor.soha@gmail.com
- 布達佩斯 / Mrs. Aurelia Haprai / 36-20-2400259 / doraur@gmail.com
- \*冰島— Ms. Nguyen Thi Lien / 354 - 5811962 / reykjavik\_center@yahoo.com
- \*義大利—
- 佩斯卡拉 / Mrs. Bettina ADANK / 39-085-454-9184 /  
bettina.adank@fastwebnet.it
- 坎波巴索 / Ms. Francesca Spensieri / 39-333-722-5527 /  
fancy\_lalla@yahoo.it
- 波隆納 / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / 39-320-341-0380 /  
QuanYinBologna@gmail.com
- \*愛爾蘭—
- 都柏林 / 徐華津女士 / 353-1-4865852 / smch\_dublin@yahoo.co.uk
- 都柏林 / Ms. Kathleen Hogan / 35314977191 / dublinquanyin@gmail.com
- \*挪威—奧斯陸 / Ms. Marte Hagen / 47-64978762, 47-92829803 /

martehagen@gmail.com

\*波蘭—

- 斯塞新 / Mrs. Grazyna Plociniazak / 48-91-4874953 / gingal@wp.pl
- 華沙 / Ms. Elzbieta Ukleja / 48-22-8367814 / elzbieta\_q1@yahoo.com

\*葡萄牙—

- 阿爾科巴薩 / Mr. Antonio Jose Vieira Caldeira / 351-262-597924  
/ ajvcaldeira@clix.pt

\*羅馬尼亞— 布加勒斯特 / 小中心 / bucharestq@yahoo.com

- \*俄羅斯—莫斯科 / Mrs. Leera Gareyeva / 791-046-59738 /

moscowcenter@rambler.ru

- \*塞爾維亞—貝爾格勒 / Ms. Maja Mi jatovi / 381642748820 /

majazemun@yahoo.com

- \*斯洛伐克—日利納 / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 /

roman.sulovec@spojeniesbohom.sk

\*斯洛瓦尼亞—

- 盧布爾雅那 / 小中心 / 386-1-5182542 / quanyin@siol.net
- 盧布爾雅那 / Mr. Janez Pavlovic / 386-41-320-268 /

janez.pavlovic@siol.net

- 馬里波 / Mr. Rastislav Alfonz Kovacic / 386-3-58149 81 /

rast05alfonz@yahoo.com

\*西班牙—

- 馬德里 / 孔令泯女士 / 34-91-5470366

- 馬德里 / Mr. Claudio Octavio Silva Zuniga / 34-667090831 /

claudiosilvachile@yahoo.es

- 瑪拉格 / Mr. Joaquin Jose Pretel Lopez / 34-646843489 /

joprelo@hotmail.com

- 瓦倫西亞 / 瓦倫西亞素食屋 / 34-96-3744361

- 瓦倫西亞 / 朱文琴女士 / 34-963301778, 34-695953889 /

valenciachinghai@yahoo.es

- 瓦倫西亞 / Mr. Jose Luis Orduna Huertas / 34-653941617 /

joseorduna@gmail.com

\*瑞典—

- 安吉爾荷姆 / Mrs. Luu Thi Dung / 46-431-26151 /

angelholmSweden@gmail.com

- 厄雷 / Ms. Viveka Widlund / 46-63-38097, 46-70-6219906 /

smchSweden@yahoo.se

- 斯德哥爾摩 / Mr. Mats Gigard / 46-8-88-22-07 /

mats.gigard@telia.com

\*瑞士—

- 日內瓦 / 劉鳳麗女士 / 41-22-7973789 / fengli@ilo.org

- 日內瓦 / Ms. Klein Ursula / 41-22-3691550 /

ursula\_klein@bluewin.ch

\*荷蘭—

- 阿姆斯特丹 / 鄭錦龍先生 / 31-647838638 / kamlung27@hotmail.com

- 阿姆斯特丹 / Mr. Roy Mannaart / 31-653388671 / r.mannaart@planet.nl

\*大英聯合王國—

※英格蘭—

- 伊普斯維奇 / Mr. Zamir Elahi / 44-7843-352919 / zamir.light@gmail.com
  - 倫敦 / 小中心 / 44-2088-419866 / londonukcentre@googlemail.com
  - 倫敦 / Mrs. C Y Man / 44-1895-254521 / chuk\_yee\_man@hotmail.com
  - 倫敦 / Mr. Danny Ejayese / 44-7949798310 / danny\_zen@yahoo.co.uk
  - 斯托克市 / Mrs. Janet Weller / 44-1782-866489 / j.weller4@ntlworld.com
  - 舍瑞 / 胡昌雲先生 / 44-1293-416698 / stnchw@hotmail.com
- ※蘇格蘭—愛丁堡 / Mrs. Annette Lillig / 44-131-6660319 /  
lillig2002@yahoo.co.uk

◆大洋洲

\*澳大利亞—

- 阿得雷得 / Mr. Leon Liensavanh / 61-8-8332-6192 /  
leonadelaide@hotmail.com
  - 布里斯本 / 小中心 / briscentre\_en@yahoo.com.au
  - 布里斯本 / Mr. Gerry Bisshop / 61-7-3901 6235
  - 布里斯本 / Mrs. Tieng Thi Minh Chau / 61-7-3715-7230 /  
ctieng\_briscentre@yahoo.com.au
  - 布里斯本 / 陳雲龍先生、夫人 / 61-7-3344-2519 / dlchl36@hotmail.com
  - 坎培拉 / Mr. Hoang Khanh / 61-2-6259-1993 / smcanberra@hotmail.com
  - 墨爾本 / 小中心 / melbsmch@aol.com
  - 墨爾本 / Mrs. & Mr. Rob Nagtegaal / 61-3-5282-4431 / rosrobery@aol.com
  - 墨爾本 / Mr. Phong Minh Tan Do / 61-3-9850-2553 / phonglovene@yahoo.com
  - 墨爾本 / 許俊英先生 / 61-3-9857-4239 / ckhon@netspace.net.au
  - 中北部海岸 / Mr. Eino Laid Saar / 61-2 6550 4455 /  
goldenagecenter@gmail.com
  - 北河拜倫灣 / Mr. and Mrs. Jonathan Swan / 61-2 6624 7209 /  
byronbaycentre@gmail.com
  - 柏斯 / Mr. David Robert Brooks / 61-8-9418-6125 / daveb@inet.net.au
  - 柏斯 / Mr. Ly Van Tri / 61-8-9242-2848
  - 雪梨 / Mrs. Kathy Divine / 61-2- 9891 5609 / universallove22@yahoo.com.au
  - 雪梨 / Mr. Ly An Thanh / 61-2-9823-8223 / anbinh\_sydney@yahoo.com.au
  - 塔斯馬尼亞 / Mr. Raymond Dixon / 61-3- 62233118 / ray\_dixon@bigpond.com
- \*紐西蘭—
- 奧克蘭 / Mrs. Noelyne No Thi Ishibasi / 649-277-9285 /  
takahide@extra.co.nz
  - 奧克蘭 / Mr. Peter Morrin / 64-9-579 2452 / ptr@ihug.co.nz
  - 奧克蘭 / 張真和先生 / 64-9-2749298 / changjenhor@yahoo.com
  - 基督城 / 林朝明先生 / 64-3-343-6918 / nzchchsnc@yahoo.com.au
  - 漢米敦 / Mr. Glen Vincent Prime / 64-211399934 / hamnzcont@yahoo.co.nz
  - 尼爾森 / 李曉玲女士 / 64-3-5391313 / shale@ihug.co.nz

## 「藝術與靈性」電視節目（東森衛星頻道）：

**東森綜合台(ETTV)** 東森綜合台第32 頻道：

(台北時間) 每週日中午12:00 ~12:30

**東森（亞洲衛視~亞洲衛視台）**

收視地區涵蓋亞洲及大洋洲 27 個國家及地區。

(台北時間) 每週日上午10:00 ~10:30

(透過直播衛星或當地有線電視--10月2日首播)

**東森（美洲衛視~美洲衛視台）**

收視地區涵蓋北美洲地區。

包括：加拿大、美國（含夏威夷和阿拉斯加地區）。

(美西洛杉磯時間) 每週六上午10:00 ~10:30

(透過直播衛星或當地有線電視)

\*有線電視服務：目前只限於南加州地區 (Time Warner, BCharter Communications, BAdelphia, BChampion, BAltrio, BCox)

**東森（中南美洲衛視~美洲中國台）**

收視涵蓋地區：北美洲、中美洲、南美洲、加勒比海地區

美西時間~每週日上午10:00~10:30

(透過直播衛星或當地有線電視)

**RTDS (Cell TV) 21 頻道**

收視涵蓋地區：非洲（多哥洛梅）

每週日下午 8:00pm-9:00pm

清海無上師世界會備有師父的「藝術與靈性」一系列電視弘法節目帶，  
提供給各國電視台播放，歡迎與我們聯絡：

電子郵件：[TV@Godsdirectcontact.org](mailto:TV@Godsdirectcontact.org)

## 即刻開悟之鑰－樣書

作 者：清海無上師

著作權人：清海無上師

發 行 所：清海無上師世界會出版有限公司

地 址：中華民國 110 台北市信義區松山路 236 號 1 樓

電話：886-2-8787-3935

傳真：886-2-8787-0873

Email: smchbooks@Godsdirectcontact.org

第 一 版：1988 年 3 月

第 33 版：2007 年 4 月

**The Supreme Master Ching Hai©2007**

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



