

神遊時空

本書輯錄了Arthur所發表過的珍貴教理，
是一本充滿正念、正法、正能量的修行寶典，
願大家都能自由、輕鬆的找到最適合自己的修行方法，
隨著這些美妙的真理一起神遊時空！

Arthur

頭腦靜，心輪開，
愛就會自然流動，
這是無條件快樂的泉源！

你在那裡？

你在那裡？

你應該在那裡？

誰應該作決定？

什麼時候你應該前進？

在修行的過程中，
如果不明白「時空內外」的關係，
便有可能對於各種「動與靜」的打坐方式感到困惑。
在「放下一切」與「努力服務」之間感到迷惘與矛盾。

有些修行人嚮往永遠的大涅槃
～一種完全放下時空的狀態。
但既然擁有一個肉身，
在時空內必然有某些因緣與經驗必須完成，
所以學會如何自然遊走於時空內外是必要的。

他必須放下惡夢，
為了服務，留駐於美夢，
為了清醒，體現永恆與無限。

有些修行方式與書籍是專門為了放下惡夢，進入美夢。
有些打坐方法與文章是為了提醒人放下時空，進入當下。
兩者都是必須的。
因為擁有肉身的你，
必須學會一腳在美夢，一腳在當下。
兩者互不矛盾，且相輔相成。

時間與空間		永恆與無限
過去與未來		當下
成為		存在
波浪		海洋
關係、二元對立		同一體
惡夢／故事	美夢／故事	無夢／清醒／自由
悲劇	喜劇	神性的遊戲
無意識的演出	演戲、編劇	觀察
受害者	創造者	順從天意者
因果關係	互動交流	同步性
戰鬥、表達	服務、展現	見證
避免否定的	追求肯定的	
恨	原諒	天真的感知
恐懼	感激	單純的覺察
嫉妒	我喜歡	我就是愛
擔憂	祈禱	輕鬆、自在
外在導向	內在導向	
	主動式靜心	被動式靜心



時空中的定位

問：

《聖境預言書》裡有一段提到：

「鑑往知來，了解自己在時空中的定位。」

請問如何詮釋「定位」？

如何替自己定位？

答：

定位，是對「關係」的認識。

基本上，所有眾生的定位，全都是由相互的關係演繹而來。

與上天的關係、與眾生的關係、

與星球的關係、與不同意識層次的關係……

了解自己的所有關係之後，就會明白自己的定位了。

明白自己與上天的關係，知道自己在祂裡面是「不可或缺」的，這是一個基礎，因此，與其他眾生的關係及定位才會隨之清晰。

許多人因為不清楚這個基本的關係，

所以覺得在這個世界上生存很困難，

覺得自己像個「宇宙孤兒」，在地球上單打獨鬥。

這些人在靈性上、靈魂上認為自己無父無母，

所以只能想辦法自己保護自己。

然後，為了自我保護，就會緊抓著自己認為最熟悉的東西不放，

也許是身體、也許是房子……做出一些奇奇怪怪的事情。

也正因為覺得自己是宇宙孤兒，
所以，注意力既不在上天，也不在指導靈。
因此，有時候就算祂們要給予訊息，也接收不到。

認識自己與上天的關係是一個基本的「定心丸」。
穩定的明白這個關係，才可能安心的做其它事情。

基本上，一般人可能都還忙著肉體的求生，或情感的糾結，
還沒有時間、也沒有閒情逸致去替自己定位。
因此，對於了解自己的定位還不太有興趣。

當然，以時空內的學習來說，
當一個人痛到不得已的時候，自然會去走對的方向。
就算是只會在錯誤中成長的人，有一天，也會成長。

時空內外自然遊走

人是由「神性、靈魂、身體」所組合的，
這種三合一的組合，是非常特殊的，上至永恆，
下至看似朝生暮死蜉蝣般的世界，人都可觸及。
所以說：人身寶貴。

神性：無生無死。

它從來沒有被誕生過，也從來沒有死亡，它是永恆的。

心經中談到的：「不生不死、不垢不淨……」

這些不不不不，都是在說明這些東西都無法定義神性，
神性超越了任何一種定義，是最原始的「一」。

靈魂：有生無死。

靈魂在時空內被誕生，但它是永恆的，不會死亡。

身體：有生有死。

眾生的身體都有生日，大部分眾生會死亡，
死亡時，身體就會像衣服一樣的脫下來，但也有例外，
有部分眾生因為任務的關係，需要特例超越物質法律，
例如，有些在深山修行的大師們不會死亡。

因此，每個人都有「時空內」和「時空外」的部分。

時空外，是「無」的那部分。

時空內，是「有」的那部分。

神性，透過身體，從「無」走向「有」。

「身體（頭腦）」是從「有」走向「無」。

人生的目的，並不是要把這個「有」全部去掉變成「無」，
而是要學會：在時空內外自然遊走。

我們的任務是了解如何掌握、運轉、遊走於時空內與時空外，
需要的時候就到時空內，不需要的時候就到時空外。
而需要到「時空內」時，最好是去做美夢，而不是去做惡夢。

同一體的感知

問：

人生的終極目的是？

答：

認識自己是完美的神性～認識自己對同一體的感知。

我們從人的三個層次「神性、靈魂、身體」來說明同一體。

「身體」層次，最難感受到同一體。

有身體的時候，我們會感知彼此的差異和距離，
覺得自己與別人是分離的，所以，頭腦通常不覺得是同一體。
但我們可透過「身體、情感及思維的交流」來體驗同一體。
在物質界，能體驗到同一體的最主要因素是「愛」。
比方說，夫妻之間，關係親密時，會很容易感受到同一體，
有時是在肉體上，有時在情感上，有時在思維上，
有時好像對方在想什麼，你很快就知道了，甚至不用說出口。
親子之間，也很容易感受到同一體。

思維的交流方面，

人與人之間有不同的概念層次，

我們可以透過討論而有所溝通，進而引起「共鳴」，
這是思維上的同一體。

有些人靜心到某種程度時，雜念變少，會感知別人的想法，
這是所謂的「他心通」，其實只是因為頭腦安靜下來了，

可以清楚的接收別人的起心動念，
這也是某種程度上的「思維同一體」。

「靈魂」層次，會比身體更容易感受到同一體，
因為靈魂本身是能量，沒有肉體這麼明顯的界限。
在靈界，如果有兩個靈魂想要交換經驗的時候，
只要彼此的能量合在一起，他們的經驗就能互換。
所以，在靈魂層次，想體驗同一體是更輕鬆簡單的事。

「神性」層次，沒有任何界線，眾生本來就是同一體。
每個眾生的神性都是一樣的，每一個人都有神性。
修行，並不是要多修出一個神性，
修行是要修到讓頭腦能夠像大海一樣平靜，才能映照神性。
如果，海上有大風大浪，就不能像一面鏡子，
但是，風平浪靜的時候，大海就像一面明鏡，
天空、月亮、星辰、整個宇宙，全都能清晰的映照在海面上。
這時，你能看透天空，了解宇宙的真理，
也能看穿最深的海底，了解自己內在潛意識最深的層面。
所以修行有許多「打坐、靜心」的方法，
是為了要讓內心的波浪平息，
唯有平息之後，才能真正上知天文、下知地理。

開悟

你了解自己是永恆的神性，
你明白自己是超越時空的一位眾生。
你知道靈魂是自己的一部分，
你明白肉身是工具，你也明白時空是自己的一部分。
當你能夠在「神性、靈魂、肉身、時空、無極」之內
平衡的處理自己的人生，安穩的看待一切事物，
這就是很好的開悟現象。

因為你完全了解這五個層次間的互動關係，
你知道它們彼此之間沒有任何衝突。
你不會想逃離時空，也不會覺得自己的肉體未臻完美，
你明白自己的真實本質是永恆無限的。

開悟，是指你不再恐懼，不再執著，
你的思維非常開放，不去想負面的事。
因為你的開放、自在、和不執著，
你的心非常安靜、頭腦非常安定。
由於你的靜與定，你的神性會自然展現在日常生活及事業中。

靈魂的記憶

靈魂是你「愛、覺知、經驗、能力、記憶、情感、以及潛能」的不朽總和。～《愛無止境p31》～

這一生所學習的智慧，在輪迴之後，並不會忘掉，
我們生生世世所學習到的智慧都保存在靈魂層面。

靈魂每一次投胎時，
都會選擇一部分的基因、智慧及負面能量投射到這一世，
因為人的一世有時間性，只能碰到某些人事物，
而基於人生是學習過程的考量，
每個人在一世只能挑戰某些課程，
靈魂會把固定組合的基因、智慧及負面能量投射下來，
在這一世當中學習去克服這個負面能量，
並且以某些特定的智慧去服務某些有緣的人。
但是，生生世世所學習到的所有智慧都會保存在靈魂裡。



靈魂的特質

靈魂根據自己生生世世的因緣際會和經驗產生不同的特質。
由於，在時空中，有不同的時間和空間，
因此，不同的靈魂會立足在不同的時間、空間和人事物當中。
不同的時間、空間、和人事物會造就不同的經驗和選擇，
這些經驗和選擇就會產生不同的智慧和不同的背景。
所以每一個靈魂因為經驗的不同，而展現不同的光芒。

每一個靈魂都試圖展現上主不同的品質，
有些靈魂充滿愛，他們散發出愛的光輝。
有些靈魂充滿智慧，他們綻放的是智慧的光芒。
有些靈魂非常勇敢，他們傾向於選擇挑戰勇敢程度的道路。

每一個靈魂都是上主創造的一個人格，
每一個靈魂都被上主賦予了他們內心獨特的渴望，
靈魂在時空內記憶自己所有的過去，也安排計畫自己的未來。
每一個靈魂都是上主在時空內的一個觀點，
上主透過每一個靈魂體驗時空內的一切變化。
每一個靈魂都是上主的一個音符，
靈魂合奏時，成為一首悅耳的歌。

靈魂的年齡

問：

為什麼要了解靈魂的年齡？

答：

因為靈魂年齡影響一個人「觀看世界的方式」。

不同靈魂年齡，所面對的挑戰、適合修行的方法都不一樣。

靈魂年齡	一～四級	四～七級	七～十級
容易對應的修行階段	受害者	創造者	順從天意者

不同靈魂年齡對「創造力」的熟練程度不同。

一到五級的靈魂，感官、執著、與注意力傾向外在的事物。

覺得外在的東西都真實無比，因此，緊抓不放，難以變通。

五級以後的靈魂，開始注重內在的世界，有內在的體驗，發現這世界不只是物質的存在，還有能量、頻率、振動力，也發現「境隨心轉」～思維與情緒會影響周遭事物與境遇。當一個人對注意力、思維、和情感的紀律有更多的掌握，才能更精細、輕鬆的創造，而這能力與靈魂年齡有關。

了解自己的靈魂年齡，有助於注意力的正確聚焦，

跟隨自己心中的熱情，就不會把別人的期待當成自己的願望。

明白靈魂有年齡，還可擴展包容心，能更接納眾生的多樣性。
讓所有人做自己該做、想做的事，大家都可隨性自在的成長。
問：

人與人之間有沒有靈性高低之分，如果有，怎麼衡量？

答：

靈性有高低之分。

靈魂有生無死，既然有生日，就有先後之別，

因此，靈魂有老少之分，有些是識途老馬，有些才剛出生。

地球上的靈魂大約可以分為十個等級。

衡量的方法，是依據靈魂對「同一體」的認知有多少而定。

同一體的感知是指，能不能感受到自己和別的眾生

在深處是同一體的、相同的、沒有差別的。

感受越深，靈性層次越高。

由於每一個靈魂的出生時間不同，在時空內的經驗長短不一，
因此，對同一體的認知、深刻度也不同。

所以，每一個靈魂在了解同一體，認識神性的過程當中，
會需要不同的方法、法門、經驗、考驗、與挑戰……，
慢慢的透過這些，讓靈魂更深刻的體驗到同一體。

我們可看見，每一個人生命中的課程與挑戰截然不同，
人們選擇的學習方法也和我們有很大的差異。
每一個人都在用不同的方式，了悟「同一體」。

問：如何提升靈性？

答：

最好的提升方法就是「戒、定、慧」。

首先要守戒律，確定不做出傷害的事情。

戒律都守了之後，就是要練習「定」。

「定」就是要找一個能夠讓自己靜心的方法，

最好是一個固定的方法，常常練，越練會越熟，成為習慣。

當考驗、挑戰來時，自然會去運用那個方法，就能定下來。

有了定力以後，頭腦的雜念就變少了。

雜念變少，神性自然出現。

問：

要修什麼法門呢？

答：

只要在不傷害別人的前提之下，

找自己有興趣的、喜歡的、心動的、活潑的也可以。

因為不是每個人都喜歡打坐，有些人喜歡比較活潑的方法。

什麼法門都能讓你開悟，只要你用心、持續下去，都可以。

註：靈魂年齡～請參考

《這一生為何而來～靈界導師的十門課》

The Instruction：Living the Life Your Soul Intended .

By MacLeod, Ainslie