

推薦序

請我寫序的人很多，一般我都不會輕易答應，尤其是有關修身勵志的書。因為坊間這類的書可說汗牛充棟，多半拾人牙慧，並沒有什麼真知灼見，而且有的還具有商業動機甚或某些政治目的。我當然不願意為這類的作品背書。

但是當本書的作者寄來他的作品，我瀏覽之後立刻答應寫序，因為我感覺得到這本書和坊間修身勵志的書不大一樣。正如本書的作者在前言所指出，幸運心靈學課程主要特點是方法簡單有效，而且架構清晰完整。這顯示作者是個受過嚴格科學訓練、懂得邏輯思考的人。而且作者的目的是為了幫助大家透過簡單的快樂練習來得到真正的快樂和幸運，而不是傳教或說教。

作者思想的基本精髓是二元合一論：所有生命是創造者也是被創造者，是神也是神子，是佛也是眾生。這二元合一論幾乎是所有高等宗教的共同信念，只是有的明說、有的暗喻，總之是無可駁斥的。從這中心思想出發，本書所強調的各種觀念的確具有能改變你生命的強大威力。而且作者將這些觀念簡約成為讀者很容易理解掌握的少數歐威爾式的口號，例如：幸運來自快樂，快樂需要練習，重複就是力量。

這樣的歐威爾式的口號是否有用，當然見仁見智。好在

本書不只闡明瞭幸運心靈學的理論架構，也提出了具體操練方法。書的編排分為導論、練習、理論和補充等四大部分。導論部分是針對幸運心靈學的引導簡介，練習部分是包含180課主題的具體操練，理論部分則是幸運心靈學的詳細論述，補充部分是運用幸運心靈學生活智慧的補充說明。這樣詳盡有系統的幸運心靈學理論和具體操練方法，是本書的一大特色，幾乎可以令我斷言，作者是理工科出身的人。

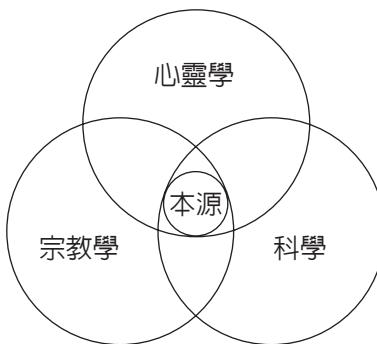
當然，我必須說明我並沒有實際具體操練過這幸運心靈學180課，但是我相信幸運心靈學對於學習者應該會有幫助，至少不會有太大的害處。作者的主張都是正面的、助人為善的、邁向世界大同的。所以我樂意推薦這本小書。我唯一的意見是作者說的「幸運」似乎指的是「幸福」。因此「幸運心靈學」似乎就是「幸福心靈學」。但是作者強調「幸運」而非「幸福」，一定有他的用意，這就要依賴讀者細細體會了。

張系國 2009年5月30日

前言

本書是廣受歡迎的幸運心靈學課程。主要特點有二，一是架構清晰完整，二是方法簡單有效。

書中系統化整理了心靈學、宗教學及科學的整合課題。人類現在已經面臨到心靈學、宗教學及科學等三大領域整合研究的關鍵時刻，在這21世紀的關鍵時刻中，需要一本架構清晰完整的思想指引書籍，本書的產生就是為了協助人們跨入新時代，並幫助大家透過簡單的快樂練習來得到真正的快樂和幸運。



〈圖1〉 心靈學、宗教學、科學的關聯架構圖

你如果發現你正在讀這本書，就代表了你潛意識願意恢復快樂幸運的本性，成為新時代的先知先驅，地球目前正經歷輝煌的轉化階段，已經吸引了上千個宇宙外星文明來旁觀見證。人類需要協力轉化，才能進入心靈文明新時代。

本書是很奇特的書，但也是很重要的書。之所以奇特，是因為本書所強調的各種觀念看起來似乎有點特殊。之所以重要，是因為這些觀念具有能改變你生命的強大威力。歷史上已發展出許多宗教學、哲學、心理學、心靈學、勵志學等來探討心靈本源的課題，本書採用了較適合現代人理解的清晰架構來重述生命真諦，看了本書就等於吸收浩瀚精華，直指無上心法。

我們常會問自己，我從那兒來？又到那兒去？死後有沒有生命？世界上有沒有神？為什麼會有戰爭？怎樣才能心想事成？怎樣才能幫助別人？怎樣才能真正快樂？怎樣才能減少痛苦煩惱？怎樣才能自由解脫？書中將提供以上問題的解答。

本書不只論述了幸運心靈學的理論架構，也提出了具體操練方法，書的編排分為導論、練習、理論和補充等四大部分。導論部分是針對幸運心靈學的引導簡介，練習部分是包含180課主題的具體操練，理論部分是幸運心靈學的詳細論述，補充部分則是運用幸運心靈學生活智慧的補充說明。

書中之所以將練習排在理論之前，是因為練習本身才是最重要的，也是對你最有幫助的。快樂和幸運需要具體操

練才能自然湧現，正如同畫家必須持續練習才能畫出好畫一樣，只知道理論是不夠的。

幸運來自快樂，快樂需要練習，重複就是力量。

建議您立刻由180課觀念開始練習。

具體練習的方式也是很簡單的，只需要重複地抄寫默念或出聲念某些特定的句子觀念即可，花費的時間不多，效果卻很驚人。千萬不要小看觀念的力量，觀念是種種現象的根本原因，也是宇宙最強大的力量。信念的威力足以徹底改變你和全世界，從觀念下手才是正本清源之道。由於本書中的觀念，並非所有的人都能立刻接受，所以才有詳細的理論論述。

不要因為方法簡單就懷疑其效果，最簡單的方法往往是最容易堅持而且最有效的。

180課練習中的每個主題句子都有清楚的文字解說，你如果不太理解，想進一步深入了解理論架構，也可以在導論、理論和補充中找到相關章節參考。

你可以不按照課程的編號順序來進行學習，而由你理解認同的狀況來自由決定當天想練習的課程。但是一天不能練習超過一課（可以一天自由閱讀多課，但一天不能實際練習超過一課），這是為了要使實際練習在潛意識有時間醞釀強化，以發揮最佳效果。

決定練習順序的權力在你手上，只要180課中的每課都能練習過至少一遍就好了。



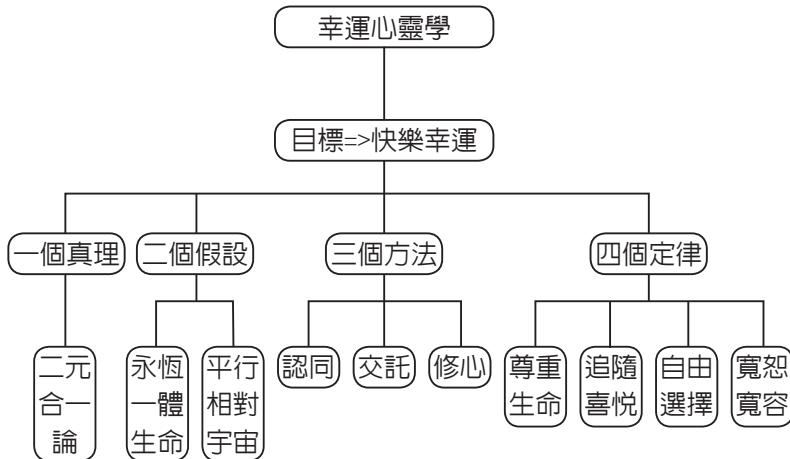
幸運心靈學的目標是快樂和幸運，鼓勵大家快樂地來實證心靈真理，不需要歷經磨難挑戰、也不需要放棄喜樂來追求超脫悟道。這種快樂修法，可能會適合某些人，但不見得會適合每一個人。讀者可把本書視為觀念的實驗遊戲，發揮獨立思考精神，不必照單全收，要研究找出最適合自己的方法。尊重你自己的經驗感受，不要完全相信任何權威或書本文字。實踐是檢驗真理的唯一標準。

讀者若能融會貫通且實際操練180課的快樂主題，則將減少痛苦煩惱，安然渡過虛幻困境，並能增加快樂、充滿幸運，對個人、家人、朋友、社會乃至全人類的平安幸福都有極大幫助。你不需感覺本書理論過於玄妙，只要單純地嘗試練習，自然就會有意外的驚喜，尤其是在各種危機風暴發生時，本書更是加強心靈建設、進而扭轉命運的必讀書。

人類過去的許多生命真理書，都是從已悟道者的觀點來寫出的，本書則是以人間芸芸眾生的角度來探討如何實證生命真理。作者本身只是以開放彈性、實事求是、誠實實驗的基本態度，單純地提出對幸運心靈學的理論及可操作方法。作者和大家一樣，也在生命演化的路途上，正在學習中，並無任何特殊之處。只是作者熱愛研究生命課題，故為大家整理出清晰完整的架構及簡單有效的方法，希望對大家有所助益。

最後，就用兩句話來總結本書的主旨精神：

幸運，可以練習；幸福，不曾遠離。



〈圖2〉幸運心靈學的主要架構圖

第1章

為什麼我們需要幸運心靈學？

什麼才是真正的寶藏

現在，請你閉上眼睛，深呼吸5個來回，然後捫心自問，當有一天你離開人世時，你現在努力追求的金錢、地位、名望、親人、朋友、美貌、學歷，你可以帶得走嗎？

答案是以上這些全都帶不走，唯一帶得走的是你的心靈智慧。

好好地開發你的心靈智慧吧！因為只有心靈智慧才是你最真實的寶藏，當你一無所有時，唯一不能從你那裏搶走的就是心靈智慧。

心靈智慧將使得你有改變命運的能力，有重新創造的能力，有選擇快樂的能力，因此，沒有任何惡劣環境或凶神惡煞能對你構成威脅，心靈智慧可以將恐懼轉化成快樂，危機轉化成幸運。

您也可能看過很多電視、電影、知識性書籍、小說性書籍，但請您誠實反思，這一大堆表面華麗的新聞、戲劇、知識，對你根本的快樂或尊嚴，是否真有幫助？你內心是否還是深藏著對生命真理的渴望？

生命真理能滿足你内心最狂野的快樂夢想。生命真理能帶給你無量無邊的自然狂喜。領悟生命真理而實現夢想是人生最大的成就享受。

您再想想看，傳統的宗教、哲學或勵志學是否真能滿足您對生命真理的渴望？如果不能，是否到了該建立嶄新觀點的時候了？

你是否還記得自己那古老久遠的許諾？你曾經許下堅定的諾言，要讓自己快樂幸福，也要讓別人因而也感到快樂幸福，現在是你實踐自己諾言的時候了。

幸運心靈學對生命真理的分析架構清晰完整，其快樂的練習方式也簡單有效，它是幫助你快樂幸福的有力工具。

現在就是改變的時機

我是誰？我為什麼會在這裡？我正在往哪裡去？

我們從小開始，對宇宙人生就有一大堆疑問，但這些疑問鮮少有令人滿意的解答，這是因為目前人類社會太過局限，也有太多扭曲的價值觀和信念，許多人不然是乾脆不去想這些問題，不然就是追隨某種世俗或宗教的價值觀，藉以安身立命。

其實，你不需要讓別人來告訴你要如何生活，而是自己要選擇如何生活。當你發現有些教條信仰對你產生困擾時，



就要毅然丟棄。

也許你已經有自己習以爲常的一套人生觀，但是你還是需要虛心面對疑問，願意嘗試新方法，才有機會創造人生新境界。現在請你問問自己下列問題：

- ◎你是否感到自己應該具有永恒價值，而不只是一具肉體？
- ◎你是否覺得自己需要更加快樂幸運？
- ◎你是否隱隱感到你的人生似乎有重大使命？
- ◎你是否想實現一些特定願望？希望家人幸福平安？希望身體健康？希望學業事業順利？希望財源廣進？希望人際關係良好？
- ◎你是否在傳統宗教中尋找真理，想全盤依附特定宗教，卻總感到有些教義不太適合？
- ◎你是否讀了一堆勵志書籍，嘗試了許多心想事成的方法，卻感覺成效不大？
- ◎你是否遭遇困境，卻找不到突破方法？
- ◎你是否迷失了人生方向，懷疑人活著是爲了什麼？讀書就學是爲了什麼？努力賺錢是爲了什麼？每天辛苦又是爲了什麼？
- ◎你是否已經厭煩每天和別人比來比去？比成績？比財富？比人緣？比美貌？比子女？
- ◎你是否感覺缺乏人生熱情，提不起勁？
- ◎你是否想去除掉內心中的各種心理壓力和罪惡感？

◎你是否需要合乎科學又不迷信的生命真諦？

◎你是否想擁有比哈利波特魔法更神奇的心靈法力？

◎你是否想接觸具高等精神力的外星文明？

如果你有以上的疑問或需求，就代表你需要下定決心改變舊有的人生觀。幸運心靈學將幫助您開創生命新境界，現在就是改變的時機。

務實的幸運心靈學

有些人一聽到探討心靈的課題時，就會覺得過於虛無縹渺，無法解決現實問題。

其實任何人就算自認完全不認同心靈層次的東西，在日常生活中，都還是會有自己習慣的一套人生觀、宇宙觀及價值觀，這些觀念在現實生活，如同船舵和指南針一樣，來引導你的做人處事方法，足以深深影響你的現實命運。所有人都有他自己一套的現實生活觀念。

就算有些人現在身處吃不飽或極艱難的窘境，他除了在現實層面上應該不屈不饒去尋求出路外。他在心靈觀念上的改變提升，更將大大有助於其脫離困境，這在人類歷史上多有明證。

我們可以這麼說，越是在困境，就反而越需要去反省改變舊有的人生觀。



所以，所謂的心靈學只是對現實生活觀念的反省革新，其目的就是讓你在現實生活中幸福快樂、心想事成，而不是只探討一些玄妙虛無的哲學理論。

不是所有人都需要哲學，但是所有人都需要心靈學。

有人認為所謂的心靈道德只有聖人才做得到，對平常人而言是遙不可及的。其實，由於過去假道德禮教的束縛本性錯誤觀念，才造成很難做到的假象，只要能理解幸運心靈學的清晰架構，並且依照其簡單務實做法來練習，人人都可以快樂地實踐生命真理。

第2章 幸運來自快樂

幸運是每個人都喜歡的，有些人認為幸運純屬偶然機率，無規則可循，有些人則認為命理風水足以影響運氣。其實決定運氣的因素，就在於你的情緒。

英國赫特福郡大學（Hertfordshire University）的心理學家懷斯曼（Richard Wiseman），在一項針對運氣的長期研究中發現，人的思想情緒，常常是好運與否的主要原因。當一個人比較悲觀時，常常會錯過稍縱即逝的時機，因為他們的心思都專注在負面的東西。而運氣好的人一般來說比較心情愉快、不固執己見，所以眼光更為敏銳遠大，容易注意到機會所在。

懷斯曼也發現幸運的人更能夠信賴自己的直覺靈感，對於未來也多有更幸運的預期心理。在面臨變化危機時，幸運的人多能將其視為轉機，而不幸運的人則怨天尤人。

所以如果你能保持愉快的心情，做任何事都追隨你最自然喜悅的選擇，事情的發展就會順利。你周遭所遇到的人或事其實都是你自己潛意識下的投射，都是你心靈的鏡子。若是你身邊有令你討厭的人或事，那就表示你的心中還有想不開或看不慣的地方，只要你的心靈改變了，你自然會遠離



這些困擾你的人或事。任何事都是反映你的心靈狀態而發生的。如果你先振奮了心情，自然就會遇到好事或貴人。如果你希望幸運降臨，就得先讓你自己快樂喜悅。

要達到真正的快樂喜悅，就得透過重複練習的方式，將正確觀念打入到你的潛意識中，如此，你在日常生活中，就可以自然地流露出愉快開朗。例如：

- ◎常常心懷感謝欣賞，不再嫉妒埋怨。
- ◎體貼別人，助人助己。
- ◎具有充實的成就感。
- ◎領悟到自己具有自由選擇的權利與責任。
- ◎感到自己充滿了喜悅幸福。

平常就能隨時隨地感到喜悅快樂的人，一定會受到幸運女神的眷顧。

第3章 快樂需要練習

最近科學家開始運用腦波測量等技術，對人的情緒世界加以研究，得出了「快樂也需要練習」的結論。一般人會認為快樂的原因，是由於外面有值得慶幸的事發生，例如金榜題名、競賽得獎、締結良緣或升官發財等，但是科學家的研究結果指出，每個人似乎都有一個「快樂基本水平」，當有外在快樂事件刺激時，會暫時更加快樂，但過一段時間後，又會回到「快樂基本水平」。有許多中彩券大獎的人在興奮一些日子後，又回到原來的情緒狀態，不快樂的人還是繼續不快樂，中了彩券只是讓他們更加煩惱錢要怎麼用才好。

科學家的研究也發現，一些經過如靜坐、冥想或激勵課程等長期心靈訓練的人的「快樂基本水平」明顯高於一般人，也就是說快樂是可以訓練出來的一種習慣，就如同鋼琴家可以訓練其彈奏水平一樣。

至於現代人最重視的物質財富，研究指出，尚未滿足生理基本需求的人的「快樂基本水平」偏低，但在滿足生理基本需求後，快樂和物質財富的相關度並不大。也就是說，只要我們吃得飽、穿得暖，就不見得是越有錢就越快樂，這裏有個明顯的例子，近50年來美國的人均收入提高了4倍，但是



快樂指數反而下降，目前美國憂鬱症的患病率比1960年代高出了將近10倍。但是像不丹這樣的經濟不發達國家，人民卻有很高的快樂指數。

要知道，快樂是需要練習的。但是當我們心中充滿煩惱時，卻常常把解決煩惱的希望寄託在外在事物上，而很難真心地去嘗試改變自己的舊觀念。許多人就是不相信快樂可以練習，他們總是以爲快樂是很難得到的事，需要很多的財富和很圓滿的生活才能獲得。其實，快樂是每個人的真實本性，只是我們的本性受到了太多的污染，所以我們需要練習來回憶起快樂本性。

練習的方法越簡單，就越容易堅持。如果你只看一大堆宗教心靈勵志書籍，卻不運用簡單的方法去親身練習，那對你的助益就不會太大，你會感覺看了很多書卻還是感到事事不順。

幸運心靈學主張親身練習才是快樂的關鍵。

第4章 重複就是力量

任何事情如果你簡單重複地去做，持續地去進行，只要方向是正確的，就會產生神奇的效果。這就是重複的力量。所謂的「滴水穿石」、「磨鐵成針」，都不是不可能的事，而是重複力量的最佳見證。

宋代有個神射手名叫陳堯咨，箭術是百步穿楊而出神入化，有一天他在練箭時，正好有一個賣油翁路過，停下來看他練箭，陳堯咨箭無虛發，本來以為賣油翁會鼓掌叫好，沒想到他一副沒什麼大不了的表情，陳堯咨就問賣油翁：「你懂射箭嗎？看你好像不以為然的樣子。」

賣油翁回道：「我不懂射箭，但是這也什麼了不起，只要反覆練習，就可以熟練了。」

陳堯咨很生氣地說：「你怎麼可以輕視我的箭術！」

賣油翁解釋說：「我雖不會射箭，但我會賣油，就讓我用倒油的技巧來說明射箭的道理吧。」

賣油老頭取出一個油葫蘆，又將一個帶孔銅錢放在葫蘆嘴上，然後舀起油通過小小的錢孔眼往油葫蘆裏灌，灌的速度非常快，卻不曾有一滴油沾到銅錢。陳堯咨看的是目瞪口呆，大大稱奇。

賣油翁笑著說：「這就是熟能生巧的道理啊！」

其實，不只是技能和知識需要反覆練習，我們快樂的心態也需要不斷地重複強化。所有快樂幸運的人，一定是把快樂幸運的信念，在自己心中重複放映了無數遍。如果你無法明確你的方向，那你就永遠不可能到達目的地，如果你想改變你的觀念，就必須透過言語不斷重複新的觀念。任何思想，只要我們重複告訴自己那是真的，就會深深影響我們。在重複的過程中，你將會對新觀念越來越明確，也會在周遭環境中找到越來越多令你信服的證據，最後你將會自然地完全接受新觀念，這就是重複的力量。

由於人類的觀念形成頗為依賴語言文字，所以最適合人類的簡單方法，就是用心重複地抄寫或默念或出聲念某些特定觀念句子。這也是幸運心靈學所建議採用的練習方法，這個方法雖然簡單，但卻是有效而容易堅持的。

舉個例子，在《零極限》這本書中也是建議我們不斷重複「我愛你、對不起、寬恕我、謝謝你」這幾句話，來淨化內心，以達成化解問題和回歸神性的功效。重複地念出淨化口訣，對於交託淨化你的問題將有奇蹟般的功效。（請參考本書第三部分理論的〈奇蹟淨化法〉）

有人會問，一直重複會不會感到無聊乏味，其實當你每次重複時，隨著你心靈層次的漸次提升，雖然是同一個句子，你也可以有全新的角度和領悟，到最後就自然不需重複，什麼都不需要去做，全然解脫，進入難以描述的美妙境界。

第5章 幸運心靈學是什麼？

幸運心靈學的定義

所謂幸運心靈學就是以快樂幸運為目標的心靈學課程。「心靈學」和「心理學」雖只有一字之差，意義頗不相同。「心理學」中有一個「理」字，所以含有「理性」的意思。而人真正的心靈世界是遠比狹窄理性範疇還要寬廣的。

心理學是現代科學的一個分支，所以可能也會落入狹義物質科學的陷阱。狹義物質科學的陷阱在於將人無情的割裂成身和心兩個部分。心理學就是以心為客觀的研究對象，而常會拋棄了人的直觀靈性。

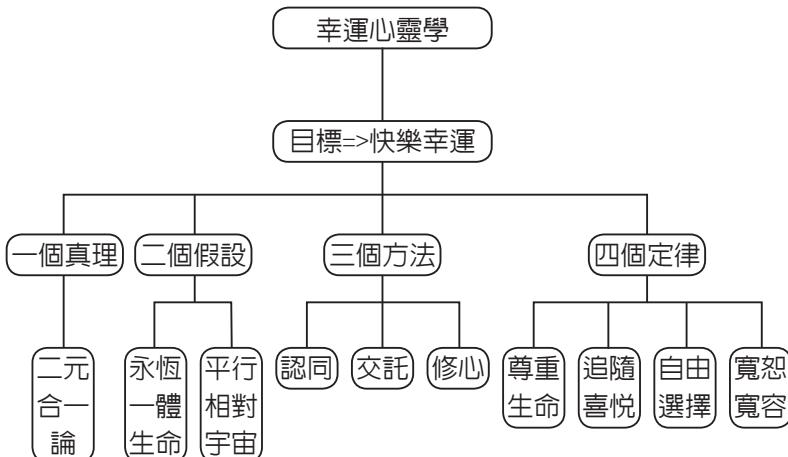
那麼心靈學又是什麼呢？心靈學主要建立在個人的體驗靈性的基礎之上，而不是只局限在理性上。心靈學的基本態度應該是以開放彈性、實事求是、誠實實驗的精神，來親身實證生命規律及生命真理。而不只是迷信書本教條。所謂「盡信書，不如無書」，過去人類在追求生命真理時，有過度仰賴權威及書本的現象。

心靈學的研究特性為直觀性、階段性及實用性。這和目前狹義物質科學的研究方法特性有很大的不同，所以不能



用狹義物質科學的研究準則來研究心靈學，應該運用開放彈性、實事求是和誠實實驗的廣義科學精神來研究心靈學。

幸運心靈學的主要架構是一個真理，兩個假設，三個方法，四個定律。主要架構圖如〈圖2〉所示。透過這「一二三四」的清晰架構，我們可以建立完整的理論。



〈圖2〉幸運心靈學的主要架構圖

一個真理是指「所有的生命是創造者也是被創造者」的真理。

兩個假設是指「永恆一體生命」和「平行相對宇宙」。

三個方法是指認同、交託及修心。

四個定律是指尊重生命定律、追隨喜悅定律、自由選擇定律和寬恕寬容定律。

幸運心靈學的目標

任何理論體系都有其目標。在這裏要強調的是，「幸運心靈學」的目標就是快樂幸運。快樂是指自然輕鬆地感覺喜悅興奮；幸運就是幸福的命運，也就是充滿幸福好運的感覺。

幸運心靈學不但能使你心情快樂，更能為你帶來好運，所以它不只是快樂心理學。一般快樂心理學大多著重在理性分析，探討如何調整自己情緒以適應環境。

幸運心靈學不只是為了追求知識，所以不是人生哲學，而具有極強的實用性。如果你發現本書對增進你的快樂幸運沒有幫助，而只是講一堆很抽象很玄的理論知識，那你就可以把這本書丟到垃圾桶中。

當一個人被一支箭射傷時，他的當務之急應該是找到能拔出箭頭和治療箭傷的實用方法，而不是一直想研究射傷他



的人是誰，製造箭頭的人又是誰。同樣的道理，我們在這充滿煩惱幻覺的世界上，應該以實用主義的精神來去除痛苦、增進快樂，不要一味沉浸在哲學真理的研究辯論上。

幸運心靈學也不是為了建立真理的外在權威，所以也不是宗教。本書鼓勵你開放彈性，獨立思考。

幸運心靈學是一門全新的學問。

研究心靈學的基本態度

研究心靈學的基本態度是開放彈性、實事求是、誠實實驗，這也就是廣義的科學精神。

所謂的開放彈性就是不先入為主，不故步自封，也不被自己過去的經驗所僵化誤導，保持開放寬容的心胸，維持對各種可能性的彈性思考態度。

所謂的實事求是就是不要被情緒激昂的意識形態所主導，凡事是有用處或沒用處的，並不是由外在權威教條來決定，而是由事實來決定的。不管是名狗土狗，只要能看好家的，就是好狗。

所謂的誠實實驗就是，以誠實的態度，針對自己有興趣的課題來親身實驗，然後忠實地描述歸納實驗效果，不要摻雜自己的主觀情緒和迷信態度。

開放彈性的重要性

人常因自己的偏見或慾望而去扭曲事實，或因自己的經驗而只看到了一部分的事實。所以開放彈性是所有智者應有的基本態度。不要只相信自己看到的東西，對於目前還無法證實的東西，我們可以用實驗的態度，先假設再檢驗。

在追求真理的過程中，實驗性描述比權威性說教還好。因為人常常有盲從權威的毛病，喜歡依附在特定人、特定文字、或特定觀念上。

全盤接受心目中權威的一切教導，是非常危險的，容易陷在某個框框出不來。實驗性描述的態度就比較好，所謂實驗性描述，就是針對一些值得驗證的課題，來親身實驗，並誠實地描述實驗的結果。也不要因為是眼睛看不到的，就不願去實驗看看，很多真理都是常識無法理解，非肉眼可見的。

所有的方法沒有所謂的對錯之分，只有合不合用的差別。在本書中針對觀念模式所謂的對錯判斷，主要是以達成快樂幸福為前提下，去判斷其觀念模式到底實不實用，而不是用對錯的意識形態來扣別人大帽子。

人們過去有太多似是而非的觀念，想快樂卻是在招引痛苦，要和平卻會引發戰爭，本書需要去一一清楚剖析這些錯誤觀念，這樣才會對大家有真正幫助。



第8章 幸運心靈學的實驗練習方式

幸運心靈學的實驗練習方式 就是重複加強

幸運心靈學的實驗練習方式非常簡單，就只是重複加強一些主題觀念而已。重複加強的形式主要是抄寫或默念或出聲念。重複就是力量，當你不斷重複某個觀念時，你自然就會受到這觀念很大的影響。

幸運來自快樂，快樂需要練習，重複就是力量。

舉例而言，如果你在某個陰雨天中一直重複告訴自己，「我的心情和今天天氣一樣鬱悶」，那你今天的心情多半會處於低谷。反之，如果你一直重複提醒自己的心中充滿陽光希望，那你自然就會較有活力。

你也可以在晚上睡覺前做個簡單實驗，在臨睡前你重複用心默念「我明天一定要在早上X點起床」，那麼多半你會準時起床，不需要鬧鐘來叫醒你。意念的重複能夠影響潛意識的運作，而讓你自動準時起床。對於你覺得很重要而不可遺忘的事情，你也可以透過重複加強來提醒自己。

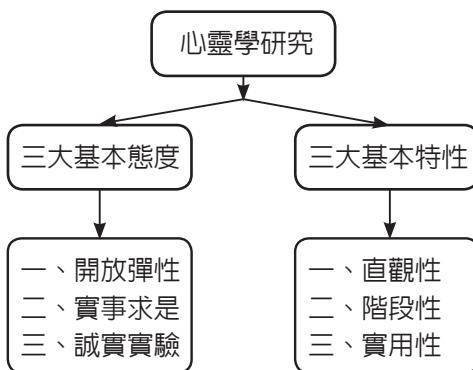
所謂的催眠學、激勵學以及念經、持咒等方法中也都運



用了重複加強的力量原理，在這些練習方式中，有些可能架構不夠深入完整，有些可能較不適合現代人。而幸運心靈學正是透過對包含「一二三四」（一個真理，兩個假設，三個方法，四個定律）完整主架構的180課主題觀念的重複加強練習，來幫助你回憶起快樂幸運的真實本性，最適合現代人來實際運用。

在實驗的過程中，如果沒有立即的明顯效果，也許你就會喪失了信心，但這可能只是時機未到，不要心急自責，急躁會造成自我攻擊的惡性循環，要氣定神閒，慢慢來。你要抱持著有效果那很好、沒效果也無所謂的自然心態。只要持之以恆，保持耐心，時機一到，自然就會有令你感到滿意的效果出現。

要求「立即效果」是狹義物質科學的特色，而真理卻往往具有直觀性、階段性與實用性等三大特色，以下將會詳細解釋。



〈圖3〉 心靈學研究的基本態度及基本特性架構圖

狹義物質科學的研究特性： 客觀性、立即性與絕對可重複性

心靈學和目前狹義物質科學的研究特性有很大不同。

狹義物質科學強調客觀性、立即性與絕對可重複性，心靈學則重視直觀性、階段性及實用性。

狹義物質科學中客觀性的假設，是假設觀察者不會影響實驗結果。立即性是指物質定律可立即隨時加以驗證。而絕對可重複性則來自於假設實驗者可掌握所有影響變因，因此，每次均可完美地不斷重複相同的實驗結果。舉個例子來說，當你將手上的東西放開時，就必然往下掉落，百試不爽。

大家要知道，物質科學的模型假設，只是對我們極其複雜的真實宇宙的簡單化假設而已，因此，只能完美地適用於部分物質法則，其他如經濟學、社會學、心理學等，均具有部分的直觀性、階段性及非絕對重複性的特性。舉個例子來說，影響精神疾病的因素可能相當複雜，不能單純地用兒時創傷或內分泌失調來解釋。

如果我們想試圖用狹窄而局限的狹義物質科學法則，去探討生命真理，那正有如以管窺天，很難得窺宇宙真理的全貌。

研究心靈學要運用廣義的科學精神，不能運用狹義的物質科學研究方法。廣義的科學精神就是開放彈性、實事求是、誠實實驗的精神。

心靈學的研究特性： 直觀性、階段性與實用性

心靈學中的三大研究特性為直觀性、階段性及實用性。

直觀性是說，心靈學的實驗驗證重視直觀感受，如人飲水，冷暖自知。不要一直試圖從客觀現象來證明生命真諦，這將是緣木求魚，徒勞而無功的。

所謂的客觀就是假設在我們直觀感受之外，有一個完全不受主觀影響的世界。然而宇宙最高真諦的真相，卻可能是，整個世界如同夢中世界一樣，是我們自己想像出來的。所謂的各種物質法則，也只是大家在這世界中暫時互相同意的遊戲規則而已。因此，如果我們一直忽略相對直觀的真實性及重要性，就有可能本末倒置，無法找到生命真諦的根源。

所謂的客觀穩定，不過是我們所設定的特殊限制，範圍有限。直觀實證的多樣性及變化性才是能最廣泛適用的真諦。

階段性也是心靈學的特點之一，階段性是說，在驗證生命真諦的過程中，因著領悟生命真諦深淺程度的不同階段，而各有不同的實證效果。我們不要因為在目前階段層次上看不到立即的效果，就直接否認。也不需要強求自己一步登天，快速進步。只要老老實實地，運用各種適合自己的方法，來實驗操練各種觀念的威力。我要再度強調的是，觀念

是宇宙間最強大的力量，從觀念著手，才是根本之道。

而在生命實證的過程中，也不要苛求完美絕對的可重複性。這是由於影響變因太廣，實在無法全部掌握。只要可重複性能令自己感到滿意，並具實用性即可，這就是實用的可重複性。

所謂的絕對可重複性，只能適用在複雜世界的小小局部的單純物質法則中。要求絕對可重複性，等於要求能掌握所有影響變因，這在綜合過去現在未來，種種心念物質影響的真實複雜的世界中，是完全不可能的。生命真理是無法數學公式化的。

如果我們因為生命真理的可重複性無法像物質科學法則一樣的單純絕對，同時也無法數學公式化，就不屑於研究生命真理，或對生命真理失去信心，那就是如同強迫讓大人穿上小孩的衣服，徹底搞錯了研究特性。

階段性也是一種幻相

從最高真理來看，層次階段性的概念本身也是一種幻相，在不同的時期，由於你對幻相有不同的看法認知，從這個角度上來說，你可以說幻相有層次的差別。

但以最高實相來看，你要嘛是完全覺醒在實相中，要嘛就是迷失在幻相中，這兩種狀態之間幾乎不存在任何距離，

只在一念之間。

如果我們尚未完全覺醒悟道，則階段性是合理的幻相，我們在逐步實證時，就要考慮到階段性的特性，心平氣和，穩紮穩打，不要試圖立刻悟道。

第1章

快樂練習導言

有關幸運心靈學的理論架構可以幫助你領會真理，但是你必須親自操練實驗這些觀念，才可能真正受益。幸運來自快樂，快樂需要練習，重複就是力量。第二部分的快樂練習180課為大家提供了快樂的簡單練習方法。

具體操練的方式其實是很簡單的，只是重複抄寫或默念或出聲念某些句子觀念，花費的時間不多，效果卻很驚人。千萬不要小看觀念的力量，信念的威力足以徹底改變你和全世界。

練習的目的是開發你最大的潛能。使你達到最高的幸福快樂。這也是想直接提醒你，你具有無限潛能，你是你自己命運的主宰。練習中所謂的神、佛、本源、本性、上天等，並不是在你之外的獨立主宰，其實就是你的大我，也就是你現在暫時被幻覺蒙蔽的偉大真實本性。

所練習的這些觀念可能聽起來太好，讓你感到不好意思或覺得不太可能，而看來不像是真的，但我向你保證，真實的你比你現在所認定的你，還要好上幾千萬倍。

這些實驗練習非常簡單，不會花費你太多的時間，可以在任何地方進行，不受任何拘束。加強觀念的練習方法，有

很多種方式。你也可以有創意地找出適合自己的練習方式，你可以修改課程，甚至可以自定課程，只要能讓你自己感到煩惱減少、心情愉快、環境順利，都是有用的課程。總之，要以自然輕鬆、心情愉快為最重要的基準指標。

最後，作者希望讀者發揮獨立思考精神，不必照單全收，找出最適合自己的方法。尊重你自己的經驗感受，不必盲目相信任何文字，你的生命將因這些實驗練習而充滿無上快樂。

本練習部分受到奇蹟課程、東西方哲學宗教和新時代思想很深的啟發，謹此致謝。同樣的生命真理，可以有各種不同的描述風格，許多宗教或心靈學說都是殊途而同歸，建議讀者可以多多參考其他學說。



第3章 基本練習

本書提供了最簡單的基本練習方式——**重複抄寫**。

練習中共有180課，你只要把每課的主標題句子，重複抄寫九遍，並用全心全意去感受句子的力量，抄寫速度的快慢由你自己決定，快或慢都可以，重點是抄寫時必須全心投入。這樣一天也許花不了你5分鐘，就可以親身實驗了。其實，到底要抄寫幾遍並不重要，重要的是要有重複加強的效果，「九」是個位數字中最大的，所以重複九遍就可以達到效果了。

不要因為這個方法太簡單而懷疑其效果，最簡單的方法往往是最容易堅持而且最有效的辦法。

在180課的主標題句子中，就已經包含了幸運心靈學的一個真理、兩個假設、三個方法和四個定律等主要架構。其中：

第1課到第22課是有關「生命真理」和清除成見的課題；

第23到第30課是有關兩個假設中「永恒一體生命」的課題；

第31到第38課是有關兩個假設中「平行相對宇宙」的課題；

第39課到第72課是有關三個方法中「認同」的課題；
 第73課到第76課是有關三個方法中「交託」的課題；
 第77課到第85課是有關三個方法中「修心」的課題；
 第86到第106課是有關四個心靈定律中「尊重生命」的課題；
 第107到125課是有關四個心靈定律中「追隨喜悅」的課題；
 第126到138課是有關四個心靈定律中「自由選擇」的課題；
 第139到158課是有關四個心靈定律中「寬恕寬容」的課題；
 第159到180課是有關一些「生活智慧」的補充。

如果你對標題句子的一些代名詞不太習慣，也可以換成你覺得最自然的文字，不一定要完全照抄，例如，你可以將「本源」二字置換成「神」或「佛」或「真如」或「上天」等。「本源」、「神」、「佛」、「真如」或「上天」等代名詞都是代表一體生命本源。而「本源之子」、「神子」等則是代表被創造者。

180課中的每個主題句子都有清楚的文字解說，你如果想進一步深入了解理論，本書也提供了在導論、理論和補充中的相關資料。你也可以不按照課程的編號順序來進行學習，而由你理解認同的狀況來自由決定當天想練習的課程，決定練習順序的權力在你手上，只要180課中的每課都至少練習過



一遍就好了。

你可以花好幾天練習一課，或者休息幾天後再繼續練習，但要特別強調的是，為了不要操之過急，**一天不能練習超過一課**，也就是說一天之內最多只能抄寫一種主題句子，不可跨越兩種以上，這樣你才能有時間在潛意識內醞釀強化每課的主題，以發揮最佳效果。你可以一天自由閱讀多課，但一天不能實際練習超過一課。

最快的話，只要180天（約半年）就能完成所有基本練習了，本書附有練習書寫的範例頁和空白頁，你可以影印這些空白頁或自己找到空白筆記本來練習。

完成基本練習後，你一定可以感受到很明顯的生命轉變。你此生只需要完成過一遍基本練習，就足夠為你打下領悟真理的堅固根基。之後你可以再重複基本練習幾遍，也可以自由設計自己喜愛的練習。

如果你覺得重複抄寫的方式不適合你，不妨採取多次閱讀、默念或出聲念課文的方式來重複加強。練習的外表形式並不重要，重點是要練習到能夠自然且反射性地湧現正確觀念。

你不需要完全了解認同幸運心靈學的理論架構，就可以立刻練習，甚至可以跳過不讀導論和理論部分。任何理論都在邏輯上都不可能十全十美，不需花太多精力在研究理論上，要採取實際行動才會對你真正有益。

這每天短短的5分鐘，將是你此生最值得做的事情，也是

投資效率最大的事情。每天5分鐘就足以改變你的一生。

你一天要浪費多少時間在對你生命無益的事情上？如今只要5分鐘，短短的5分鐘，就可以讓你實現最渴望的夢想。

你已經回憶起快樂幸運的真實本性。



第1課

我願開放自己來親身驗證真理

本課之所以列為快樂練習180課中的第一課，是因為開放的心態是追求真理的根本。有史以來，人類文明在每階段的突破進步都是來自於願意開放心胸來驗證嶄新真理，如果人們一直都被傳統觀念所束縛，那就無法向前邁進。

生命真理是需要你親身驗證的，你不可能在故步自封的心態下來接受真理，你也不可能靠著盲從權威來得到真理。

一個不開放的心，就如同裝滿茶水的茶杯，很難再接納新的事物。

一天，有一位名人來向南隱禪師請問禪理，名人一直高談闊論自己對禪理的看法，南隱則安靜無語，只是繼續沏茶，他將茶水注入名人的杯子，滿了也不停，還是繼續倒茶。結果茶水開始溢出杯外，名人大喊道：「茶水滿出來了，不要再倒了！」南隱禪師用含意深遠的眼神望著名人說：「你就像這只杯子一樣，裝滿了舊有的觀點和想法。如果你不先把杯子倒空，你豈能接受真理呢？」

也許你會說，我本來就很開明了，不需要什麼特別練習，但是開放的心態也是需要練習的，當你不斷地告訴自己



願意開放心態的同時，你的虛心誠懇將慢慢滲透進潛意識中，你將感到自己的心胸變得越來越廣闊坦蕩，生命真理因此就可以彰顯給你，使你得到極大助益。

請你告訴你自己，從今天開始，你願開放自己來驗證真理。你將不再被你的成見所捆綁束縛。你將迎向自由快樂的新未來。

第2課

我要安靜下來用心感受生命真理

你若能先掃除自己一切的成見，安靜感受生命真理，那你就會直覺領會到，原來這宇宙所有的生命、秩序都來自於肉眼看不到的生命真理。真理雖然無法用肉眼看到，但具有偉大的力量，你可以去實踐真理，證實真理，使自己充滿無上喜樂。

生命真理不是靠著理性知識來得到的，生命真理是要用你真誠的心去體會感受的。

也許有人會覺得，生命真理太過於無形飄渺，我每天應付日常生活都來不及了，那有這個閒工夫去安靜體會什麼生命真理？但是我可以明白地告訴你，所謂生命真理就是在你背後主宰你日常命運的那股無形力量，你可以選擇渾渾噩噩地去過日子，你也可以選擇直接和那股無形力量感應連結，

去取得那無限充沛的生命能量。

也許你現在每天抱怨諸事不順，卻又無能為力，但只要你願意開放接受生命真理，你的日常生活也將轉變成快樂無比而且幸運連連。

你所需要的，只是一點小小的實驗之心，願意拋開那種覺得自己無力改變的想法，願意用各種方法來改變自己的陳舊觀念，願意接受這寧靜有力的生命真理。改變的力量就在你內。

敞開心胸去實踐真理吧！生命真理能帶來的禮物，將比你所能夢想渴望的一切，還要美妙千萬倍。

第3課

我不再執著形式，也不再先入為主

什麼叫做執著形式？執著形式就是在心中緊緊抓著外在形式不放，誤以為只有外在形式是真實而有價值的，誤以為只有特定形式才能使自己快樂。

例如，如果你只願意相信肉眼看到的有形東西，完全抗拒看不到的無形真理，那你就很容易錯過真理，因為真理是造就環境的幕後無形力量，只有當你願意先開放認同這個力量，你才能從外在環境的變化來驗證真理的正確性。如果你一開始就拒絕相信這個力量，那你還是很容易被外在環境所

擺弄。

又例如，假設你一直執著在如財富、名聲、感情或美貌等特定外在形式上，受其牽制，那你也容易迷失了自己的真實本性。

那什麼又叫做先入爲主？先入爲主就是受到自己過去教育、經驗等先前觀念的影響，直接否定拒絕新事物，不願開放心胸，來給予真理驗證的機會。其實，現代人類的一些生命觀和價值觀在數百年後將大幅改變。正如同數百年前人類堅信的許多觀念，時到今日也大不相同。如果，我們一直先入爲主，那又如何去驗證嶄新真理呢？

今天，讓你自己告訴自己，過去你只相信肉眼看到的表面現象，如今你不再執著形式，你要用心體會宇宙潛在的生命秩序。你也願意拋空過去一切，不再先入爲主、拒絕真理。

第4課

生命真理會修正我内心的所有錯誤

生命真理本身就具有偉大的修正力量。

所謂的錯誤，只不過是忘記自己完美真實本質的一種幻覺，如果沒人相信這些幻覺，那這些幻覺就毫無力量可言。只有真理永遠實存，等待你的重新憶起。凡是真心尋求真理

的人，將會得到眞理所賜予的修正錯誤的力量，你內心的所有錯誤，在眞理之前，將煙消雲散、毫無蹤跡。

在現代人類的生活中，其實有許多習以爲常卻錯誤的觀念，導致了我們的痛苦煩惱。

例如，我們誤以爲自己只是一具肉體生命，壽命短暫、終日奔波、不知爲誰辛苦爲誰忙。

例如，我們誤以爲一定要攻擊邪惡才能消滅邪惡，把許多攻擊殺人的行爲合理正當化。

例如，我們誤以爲一定要經過許多的痛苦磨難，才有資格享受快樂成功的果實。

例如，我們誤以爲所謂的愛心，就是要主動爲對方擔心煩惱。

例如，我們誤以爲爲了對方的好，可以強迫對方去做我們認爲正確的事情。

爲什麼這些錯誤觀念，會帶給你痛苦煩惱？那只是因爲你相信了它們。其實，在你的內心最深處，有最高的生命力量，只要你真心尋求眞理的協助，生命眞理會和你一起來修正這些錯誤的幻覺，讓你重新回憶起你百害不侵、無限快樂的真實本性。

第5課

光明早已經來到

光明早已經來到，你本來就已經得救，你也能拯救這個世界。舊世界的幻覺已不復存在，光明的新世界重現。你希望什麼，就會看到什麼，你若想看到光明，光明就會立刻出現，因為光明從未遺失，光明早已來到。

也許你不太能理解「光明早已經來到」的這種觀念，你會覺得，明明還有許多痛苦煩惱的事情，怎麼可以說「光明早已經來到」？其實，宇宙的本性是溫情慈愛的，生命的本性是無限快樂的。這些溫情快樂一直都充滿在這世界上，早已經來到，只不過我們自己用錯誤的幻覺來蒙蔽了自己。

正如同，就算你在一個大放光明的房間中，如果你選擇戴上一個深黑墨鏡，你還是會誤以為房間太陰暗了。所謂的深黑墨鏡就是我們心中的一些會帶來痛苦煩惱的錯誤觀念

現在的重點是，我們許多人並不知道自己戴了一個深黑墨鏡（如同隱形眼鏡般不被察覺），還以為房間本身就不明亮。只要我們願意脫下這幅深黑墨鏡，我們將看到一個光明的新世界。

第6課

一切事物和觀念對我的意義，都是我所賦予的

任何事物和觀念的意義都是每個人自己所賦予上去的，同樣一件事對不同的人來說，意義可能會完全不同，這可以運用在所有的事物以及觀念上。

我們平常對一些事物常會貼上一些好壞、美醜的各種標簽，卻沒深思這些意義都是自己所賦予的，結果常常讓自己被這些標簽搞得很不快樂。

例如，如果現代人較崇尚苗條的身材，許多現代人就開始辛苦減肥。而過去非洲土著卻崇尚豐滿的身材，因為豐滿代表健康富足和生育能力，他們嫁女兒時，是以女孩的體重，來決定收取聘禮的多寡，越重就越值錢。

我們常會在無形中認同多數人的價值觀。

例如，如果現代多數人認同財富代表成功，一旦我們出生在現代，卻又賺錢不如人，就會感到挫折。

又例如，元朝時蒙古人認為暴力劫掠代表成功，如果我們正好是那時的蒙古人，一旦蠻力不如人，殺敵殺得不夠多，我們也會感到沮喪。

如果你想從這些根深蒂固的價值觀中解放出來，就得時時提醒自己，所有事物的意義都是你自己賦予的，別人的看法那是他們的看法，沒必要受其困擾，你之所以會覺得大家的看法重要，那也是你自己賦予其意義。



本練習的主要目的就是要透過強化的方式，來讓你從各種外在價值觀的漩渦中解脫出來，使你得到真正的自由快樂。

其實，上面所說的這些道理，也許你以前都曾聽過，但卻發現自己仍然無法超脫，這其中的關鍵就在於，光是閱讀理解沒有太大用處。你需要有系統地來訓練自己。本書的練習方法，就是爲了幫助你訓練自己。

你除了可以用心地抄寫默念本課的主題句子外，你也可以慢慢環視四周一遍，就目光所及處開始默念：

「這身體對我所具的意義，完全是我自己所賦予的。」

「這桌子對我所具的意義，完全是我自己所賦予的。」

「這道門對我所具的意義，完全是我自己所賦予的。」

然後檢視你心中浮現的一些價值觀，不管想到什麼價值觀，開始默念：

「這價值觀對我所具的意義，完全是我自己所賦予的。」

最後檢視自己的念頭，每當有念頭浮起時，不管是什麼念頭，開始默念：

「這念頭對我所具的意義，完全是我自己所賦予的。」

第7課

我並不真的了解我所看到的一切

這個練習的目的是為了幫你清理內心的一切成見，而能按照事物的中性原貌去看待它們，使你不會被自己的成見理解所牽絆。因此，在應用此觀念時，最重要的是保持一顆完全開放的心，不受成見之累。這個觀念對一切事物，都普遍適用，沒有例外。

有人會問，如果我抱持著「不了解一切」的觀念，那我平常的工作及生活要如何運行呢？要知道，此觀念的目的是為了擺脫成見的情緒性羈絆，而不是叫你不運用理智，腦袋空空，你照樣可以很精明能幹地處理日常事務，只要保持開放彈性，不要過度僵化，心中很清楚地不被成見所困。

你除了可以用心地抄寫默念本課的主題句子外，你也可以慢慢環視四周一遍，就目光所及處開始默念：

「我並不真的了解我看到的電視。」

「我並不真的了解我看到的檯燈。」

「我並不真的了解我看到的椅子。」

你也可以將本課應用在一切事物和觀念上：

「我並不真的了解我看到的這個事件。」

「我並不真的了解我自以為理解的這個觀念。」

第8課

我不固化預期、不僵化結論

所謂固化預期就是用過去的知識經驗，來固定對預期事情的發展判斷。所謂僵化結論就是只依照表面現象，來僵化最後結論。人類很容易用目前已知的一切，對未來做預期，以至於常會僵化結論。

舉個例子，如果你叫一個500年前明朝的智者來對500年後的世界做預測，他很可能會猜測，在500年後明君將統治中國，人人豐衣足食、路不拾遺，男女各安其分。他很難想像得到，500年後的民主思想和科學發展。

同樣地，現代許多科幻小說在對未來世界做預言時，常常不脫離科技發達和星際大戰的設想。但是500年後的人類文明型態，可能完全超乎現代人的想像，那時也許已經完全沒有戰爭，出生率大降，人口減少，自然環境優美，人的精神體可以自由進出肉體，和所有動物和諧相處，甚至可以不用語言文字，直接用心電感應溝通。

固化預期和僵化結論將使你無法認清生命真理。

第9課

我的念頭及我所看到的一切，不具任何意義

不具任何意義，並不是無聊、厭世、無價值感等負面情緒，而是真正體認自己大我的無上價值，正因為能看破超脫俗世的各種意義枷鎖，所以心靈能得到充分自由和無限喜悅。

要知道，這世界之所以會困擾你，是因為你以幻當真，執著太多意義在這世界上，不具任何意義的世界，是完全無法困擾你的。

第10課

過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得

人的心靈一直都被過去的經驗和對未來的擔心所影響，以至無法真實地觀察。當一大堆虛幻念頭塞滿你的心靈時，真理自然也就被擋在外面。讓自己的心靈，先脫離時間幻覺的束縛，在這一片空靈中，自然會湧現真實的慧見。

過去已不存在，未來尚未發生，現在瞬間即逝，三者皆為虛無縹渺。

領悟到你的心靈原本清淨，不被時間幻覺所束縛，那就是邁向真實智慧的第一步。

體會到時間幻覺的危害，正是化解許多自以為是的錯誤觀念的第一步。等到這些錯誤幻覺被徹底清除時，無上的智慧自然湧現。充滿時間幻覺的心靈，是很難接近真實智慧的。

第11課 無苦集滅道，無智亦無得

心經上說，「無苦集滅道，無智亦無得，以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅密多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃……」

其白話翻譯就是：

「沒有所謂的無知，也沒有所謂的去除無知；沒有所謂的老死，也沒有所謂的不再老死；沒有苦集滅道的真理，也沒有所謂的真理智慧可以得到；正是因為沒有可得的真理智慧，菩薩依此心法而行，心中反而可以完全沒有牽掛阻礙；當心中完全沒有牽掛阻礙時，自然就不會心生恐怖；因此可以遠離所有的幻覺夢想，回歸圓滿的實相境界。」

如果內心不認為所謂的大智慧真理是有所得或有意義的，則反而可以擺脫得失之心，不再有掛念及恐怖。

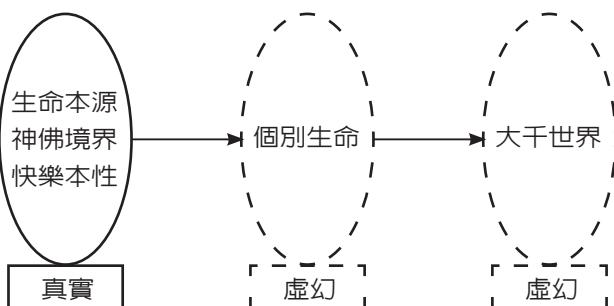
第2章 永恆一體生命

什麼是永恆一體生命

我們的心靈生命絕對不是僅僅存在於出生死亡間的短短數十年中，我們的靈魂生命是永恆的。

以最高生命真理角度來看，所有生命均為永恆且一體的，目前我們感知的生命各自對立、分裂、生死及在大千世界中的種種表面現象，基本上只是一種幻覺。也就是說，只有一體生命境界是真實的，其他皆為虛幻。

〈圖6〉永恆一體生命架構圖



而且最大的好消息就是，這個一體生命真實世界是快樂幸福、遠離痛苦的。所以奇蹟課程上才說，只要是真實的境界，就不會受任何苦難；只要是不真實的，根本就是不存在的虛幻。

如同〈圖6〉中所示，一體生命本源創造了個別生命的真實本性，而個別生命則營造了我們這個世界。這個世界並非獨立於生命之外的客觀實體，而是由我們的心念選擇幻化而成。肉眼看不見的觀念無形世界具有潛在力量，不要只侷限在表面的有形物質世界。一體生命本源是神，也是佛。

如果這個世界有任何的痛苦、掙扎、戰爭、衝突，那也是我們自己的分裂的幻覺所造成的，並非神的意願。有人說，如果神如此慈愛，那就應該主動出面消除人間痛苦。但要知道，神絕不會干擾神子們的自由選擇，一旦干擾，就變成神是控制者，神子是被控制者，這不符合一體生命的最高真理。

如果存在一個可以依照祂的意願來決定要不要使你開悟的神，那也意味著在你之外，存在一種力量，可以控制你的思想選擇，那你就變成了無助的被操弄者，而不是具有自由選擇權力的靈魂。會控制人、懲罰人的神只是人類自己想像出來的神，而非一體生命本源的本質。

由於我們同為一體生命，因此，我們對別人所持有的心態和所作的一切，其實就是對自己所作的一切。同樣地，我們對自己所持有的心態和所作的一切，也會影響到我們所感

知到的別人。

饒不了別人，就是饒不了自己。

饒不了自己，就是饒不了別人。

對不起別人，就是對不起自己。

對不起自己，就是對不起別人。

讓別人自由，就是讓自己自由。

讓自己自由，就是讓別人自由。

使別人快樂，就是使自己快樂。

使自己快樂，就是使別人快樂。

這些真理，以較短的時間尺度及較侷限的眼光來看，似乎不太明顯，但以較長時間及較廣層面來看，則為顛撲不破的生命真理。心靈四大定律的理論基礎就在於「我們同為永恆一體的生命」。佛教中所謂的因果報應也是心靈四大定律的自然體現，而非有外在的獎懲系統。

由於「我們同為永恆一體的生命」，所以我們對自己和別人所持有的心態和所作的一切，不管是製造痛苦或分享快樂，都會自然反射回來。

因此產生了心靈第一定律及心靈第二定律：

心靈第一定律：尊重生命定律

→若尊重生命，就能避免痛苦。

也就是說，若能尊重生命並溫情友善地盡力避免自己和其他生命的痛苦，則痛苦將遠離。

→要訣：盡己就好。

心靈第二定律：追隨喜悅定律

→若追隨喜悅，就能導向快樂。

也就是說，若自然地追隨你的喜悅，並推而廣之，則將導向快樂。

→要訣：自然輕鬆。

而在一體生命的前提下，有限的肉體生命僅僅是一時的幻覺，我們真實的生命是永恆而圓滿的。我們其實都具有如神般的自由選擇能力，只要我們用寬恕寬容的豁達心念來掃除幻覺障礙，則自然可以實證一體生命境界。這又引申出了心靈第三定律及心靈第四定律：

心靈第三定律：自由選擇定律

→若自由選擇，就能發揮潛能。

也就是說，任何生命都有自由選擇的無限權利及無限威力。

→要訣：選擇心態。

心靈第四定律：寬恕寬容定律

→若寬恕寬容，就能掃除障礙。

也就是說，寬恕寬容將為你掃除在快樂幸運路上的障



礙。

→要訣：唯觀如幻。

尊貴的神子們啊！你們全都是一體生命之神的化身，你們真實的身分是完美的神子，你們現在只不過是夢見自己被困在身軀內，身體就好像是活動圍牆，是你們自己選擇把生命局限在這小小的圍牆之內。

天堂並不在身外，而是在你們的心中，只要能轉變自我設限、自尋煩惱的心態，重新憶起，重新認同你們百害不侵、無限快樂的真實神子身分，那你們將豁然發現，原來天堂一直就在你們身邊。一旦你認同憶起一體生命境界後，就永遠不需經歷任何痛苦了，不需再度遺忘了。

也許有人會問，如果生命是一體的，那為什麼我們無法完全同步感受到別人的痛苦快樂。那是因為，生命的根源乃一體，表面卻是分裂，每個人的痛苦快樂是屬於表面現象，故各有不同感受。然而你對這些表面現象的心態看法卻足以障蔽或彰顯生命根源。當你有心為惡或自尋煩惱時，就會障蔽生命根源。當你的心態合乎真理時，自然可以彰顯生命根源。

真實與虛幻的定義

真實和虛幻的定義

在前文對永恆一體生命的闡述中，提到了一體生命本源

才是真實境界，而我們目前的分裂生命則如同一場幻夢。這種說法對一些人來說，可能會難以理解，本章將詳細解釋。

一般我們認為所謂虛幻的東西有兩項特色，一是主觀性強，二是穩定性差。例如，我們晚上作夢時，雖然在夢中感覺頗為真實，但在醒來後，會覺得夢境是虛幻的，這是因為晚上睡覺的夢境有兩項特色，一是主觀性強，我們的夢境很難和別人分享，每個人各的自夢境都不相同。二是穩定性差，我們晚上的夢境變化無常，較無穩定脈絡。

同樣的道理，當有一天我們從人生大夢中真正醒來時，也會覺得人生大夢是虛幻的，我們會發現其實每個人在其人生大夢中，主觀性都很強，我們以為的分享人生經驗，其實都只是各自附和解釋而已，就如同兩個精神病患在各自陶醉地胡亂對話，理智的旁觀者覺得牛頭不對馬嘴，兩個精神病患卻以為有分享到看法。另一方面，在從人生大夢醒來後，也許我們會發現和真實本性的永恆穩定性相比，人生大夢也是變化無常的。

我們夜裏睡覺的夢，可能只不過是人生大夢的夢中之夢，終有一天我們會從人生大夢中來真正覺醒。有許多哲人說人生如夢，這是有一定道理的。

幸運心靈學的實用性

其實我們可以將人生視為真實，也可以將人生視為虛幻。重點是哪一種觀點對我們減少煩惱和增進快樂最有實用



性的幫助。

當我們把人生的表面形式視為虛幻，而把我們百害不侵、無限快樂的本性視為真實時，我們能發揮的生命潛能將為最大。所以幸運心靈學鼓勵大家把本性視為真實，且將形式視為虛幻，因為這樣的實用性最強。

如果我們把表面的現象形式視為真實，將至善本性也視為真實，則我們將會努力掙扎，對抗好似很真實的邪惡，經過千辛萬苦，以達至善的最高境界。這個對抗過程，將會是艱辛和困難的，其實用效果不見得最好。

如果我們把形式視為虛幻，將至善本性視為真實，我們將能更輕鬆容易地突破形式的障礙，體悟到我們的至善本性。

在許多正邪對抗、善惡相爭的故事中，都把邪惡看作太真實了，以致造成了衝突鬥爭的場景。其實，我們的真實本性是善良的，所謂的邪惡只不過是一種扭曲的幻覺。

次原子粒子的一體性

1982年法國物理學家Alain Aspect成功完成了一項著名的「量子糾纏」（quantum entanglement）實驗，證實了微粒子之間存在著立即通訊的關係。

量子糾纏現象是說，如果有共同來源的兩個粒子，對其

中一個粒子進行自旋擾動，另一個粒子，不管相距多遠，都立即會發生相對應的自旋擾動，量子糾纏現象已經被世界上許多實驗室證實。

量子糾纏現象違反了愛因斯坦所堅信的物理學「實在觀」和「定域性」，因為量子的特性是無地域性的。1997年依照量子糾纏原理，科學家實現了量子隱形傳輸。

倫敦大學的物理學家David Bohm相信量子糾纏現象意味著宇宙是一個全像（Hologram）整體，分裂只是幻相。全像相片的每一個小部分都包含著全體的訊息資料，同樣道理，宇宙中的一切事物都蘊含著全宇宙的訊息，這也是所謂的「一粒砂見世界」的一體哲學。

Bohm認為次原子粒子不是靠著發射超高速信號來彼此聯絡，而是它們實在本為一體，自然可以同步變化，分離只是一種幻相。

舉例來說，假設現在有兩個攝影機，分別同時拍攝同一只狗的正面和側面，然後將拍攝的兩個畫面同時呈現，那麼你將發現當一個畫面移動時，另一個畫面也同步會有反應，如果不告訴你那是同一只狗，你還會以為這兩條狗有心電感應呢！

由以上資料可知，目前科學已證實了微粒子間的一體性，未來的心靈科學將證明所有的生命都具有永恒一體性。



平行相對宇宙

什麼是平行相對宇宙

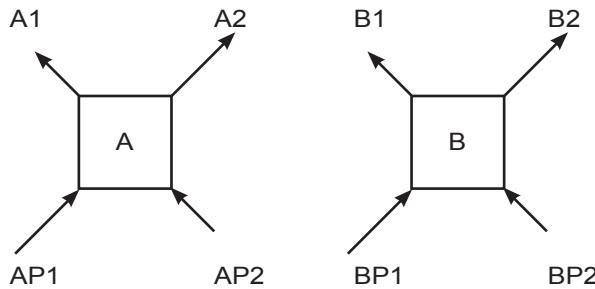
平行相對宇宙是什麼？

宇宙其實有無限多個，在任何一個時點上，任何人都有無限多個選擇可能性，每個選擇可能性都會產生一個平行宇宙，這些無限多個平行宇宙如同你現在感知的宇宙一樣，都是存在的，只不過你選擇不去感知到它們。

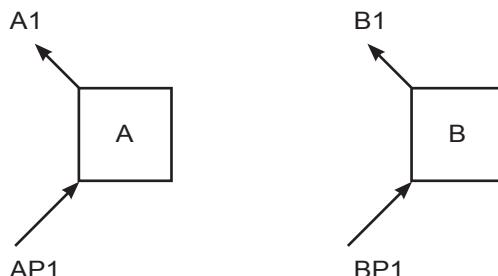
如〈圖7〉的平行相對宇宙架構圖所示，舉例子來說，假設某人A有A1及A2兩種選擇，某人B有B1及B2兩種選擇，以A的感知觀點來看，A自己選擇了A1，並觀察到B選擇了B1，則(A1+B1)是A所感知到的宇宙。但是就B的感知觀點來看，也許B自己選擇了B2，並觀察到A選擇了A2，則(A2+B2)是B所感知到的宇宙。(A1+B1)及(A2+B2)都是同樣存在的平行宇宙，只不過(A1+B1)是A所感知到的宇宙，(A2+B2)則是B所感知到的宇宙。

〈圖7〉平行相對宇宙架構圖

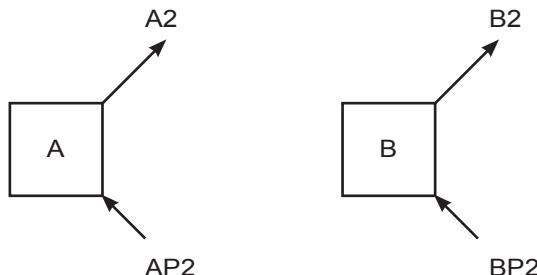
平行相對宇宙同時存在



A所感知到的宇宙



B所感知到的宇宙



說到這裏，有人會問，以A的感知觀點來看，B選擇了B1，但以B的感知觀點來看，B自己選擇了B2，那麼B到底「真正」選擇了什麼。這個問題主要是來自於假設有一個絕對客觀的宇宙，其中B只有一個「真正產生」的選擇，但是最高真理顯示，其實並沒有所謂的客觀宇宙，一切都是主觀相對的。所以，以A的感知觀點來看，B「真正」選擇了B1，但以B的感知觀點來看，B自己「真正」選擇了B2。

所以，你所觀察到的別人的行爲選擇，其實只是對方的無限可能性中的一個版本而已，正因為如此，當你自己的生命境界提升時，你會更容易看到對方的「提升版本」，人際衝突自然減少。

你不只選擇自己的未來，你也選擇了你所感知到的別人的未來。

推而廣之，就算是所謂「真實的過去」，也是主觀相對的。在任何時點，你也可以選擇任一過去的版本，再以上面的A為例子，假設A選擇AP1為過去歷史，則（AP1+A1+B1）是A所感知到的宇宙。A和B都有自由選擇過去歷史的自由，有時此種選擇會形成交集，這就構成所謂的公認歷史，但就算是所謂的歷史，也是會因每個人認知的差異，而有許多不同版本，這世界不只有一種歷史。

總而言之，平行相對宇宙論為心靈定律提供了堅實的理論基礎，要知道你不只可以選擇你自己的未來環境，你也可以選擇由你眼中看出去的別人的選擇，更可以選擇你自己的

過去。

宇宙所有一切都是有賴你的選擇，也就是說，你就是你所感知宇宙的創造者。

改變了你自己，就會改變了你所看見的全宇宙

依照平行相對宇宙理論，如果你改變了自己的觀念，實際上你將徹底改變了你所感知的周遭人們，以及全宇宙的歷史發展。

這不只是一種象徵性的說法，而是在物質上實實在在的改變。

這也不是在假設客觀宇宙未變的前提下，只設法讓自己的主觀情緒改變而已。這是全宇宙真正的改變。傳統心理學大多鼓勵人要強顏歡笑地來面對外在不幸的命運，卻不了解人可以靠心念就改變自己和宇宙的命運。

由於平行相對宇宙理論，使得每個人的自由選擇間不再有衝突矛盾的可能，舉例來說，當一個殺手A在猶豫著要不要殺掉B時，看起來B的命運似乎是完全操縱在A的一念之間，然而事實上，B是有選擇的完全自由的，假設B在潛意識中選擇要活下去，而殺手A選擇殺掉B時，則B所感知到的宇宙為殺手A未殺掉B，殺手A所感知到的宇宙為A殺掉了B，兩個宇宙互為平行相對宇宙。

以平行相對宇宙的理論來看，所謂的未來預言的意義並不大，當預言家作出了預言後，有些人也許進到了預言實現

的平行宇宙，而有些人也許進到了預言未實現的平行宇宙。預言實現和預言未實現的兩種平行宇宙其實都是存在的，就看每個人如何選擇了。

物理學上的平行宇宙理論

物理學上的平行宇宙理論認為，宇宙其實不是只有我們的這一個宇宙而已，而是有無限多個宇宙，分別在其本身宇宙的時間軸上，彼此平行地發展。

這如同樹狀圖的分叉一樣，當進行到一個支點時，就會有幾個分岔支線，而產生不同的結果，這樣造就了無限條的時間軸，也就有無限多個平行宇宙在進行中。在某特定宇宙中，你身上的某些細胞稍稍不同；在另一個宇宙中，沒有發生第二次世界大戰，等等。每個可能的宇宙都是與我們的宇宙平行共存。當時光旅客回到過去時，宇宙會開展成兩個量子力學的宇宙，如此即可自然解決時光旅行的因果謬論。

每個平行相對宇宙，都有其最可能的慣性的選擇分裂模式。宇宙幕後生命真理的善意支持，使得個別平行相對宇宙，都存在一些相當穩定的法則秩序，不會因為表面意識思想的種種變化，而造成天下大亂。也正是因為這些慣性規律，使得你不會忽然從家中跳到月球上了。

量子力學的平行宇宙觀

量子力學預測了平行宇宙

量子力學是人類在20世紀發現的重大真理，如果我們深入了解量子力學，就可發現其中包含了生命真理的內涵。

量子力學證實了量子潛態的觀念。所謂的量子潛態，就好像一個理想的量子骰子，當你丟擲它時，量子力學預測它會同時停在每一個值上，每個值就是一個量子潛態，只有當我們進行觀察時，這個量子骰子才會明確地出現一個數字，我們才進入了其中一個平行宇宙。在沒有觀測時，所有的可能性都同時存在。

埃弗萊特對「量子潛態可能性」所提出的解釋認為，所有依照量子理論所做出的可能性的預言，其實是同時實現的，這些現實也就發展成彼此無關的平行宇宙。在這個量子力學的解釋中，波函數並不塌陷，由於身為觀察者的我們無法同時在所有的平行宇宙中存在，因此我們只觀察到在我們的宇宙中的測量值，而其他平行宇宙觀察到他們宇宙中的測量值。這個解釋不需要對特殊地看待測量這項行為。而所謂的薛丁格方程也就是所有平行宇宙的總和。

這些平行宇宙存在於一個所有可能狀態所構成的大領域中。每一種可能的量子潛態，都各自對應到一個平行宇宙。在現代實驗室的波干涉或量子特性等各種實驗中，都可以發現到平行宇宙的存在。



由以上資料可知，量子力學發現了在微觀世界的平行宇宙現象。未來人類也將逐漸發現不只微觀世界，其實宏觀世界也有平行宇宙現象。

還不知道的，就等於尚未發生

你在任何當下，不只有權利選擇你的未來，也有權利選擇你的過去。既然連過去都是可變的，所謂的生死輪迴也不需要去執著研究其真實性了。

很多人會想，過去已經過去了怎麼有可能改變？如果改變豈不是破壞了邏輯發展的合理性。其實我們翻閱許多歷史書籍，常發現同時期歷史，卻有許多不同的版本說法，依照平行相對宇宙觀，並沒有一完全客觀的歷史存在，一切歷史事件都是平行相對的，我們沒必要去探究何為唯一真實。

其實真理是「還不知道的，就等於尚未發生」，任何事件必須在你觀察認知後，才算在你的平行宇宙中真的發生。所以，就算是所謂的過去事件，在你還沒有觀察認知前，仍然是可以彈性改變的。

這個觀念看起來無法置信，但在量子力學著名的薛丁格貓的假想實驗中，很可以說明這個理念。薛丁格貓的假想實驗內容如下：

現在有一隻貓在一個封閉的箱子中，這個箱子有一個放射性原子核和一個毒氣瓶。如果原子核發生衰變，將會發射出一個粒子，進而觸發開瓶裝置，打開毒氣瓶，殺死了這只

貓。如果原子核沒發生衰變，則貓安然無事。

根據量子力學，在未進行觀察時，這個原子核是處於已衰變和未衰變的疊加態，也就是兩種狀態同時存在，但並未確定，只有在箱子打開進行觀察後，才會看到「衰變的原子核和死貓」或者「未衰變的原子核和活貓」兩種情況的其中之一。

根據平行宇宙理論，所有可能性都同時存在，只有當觀察者打開箱子的那一瞬間，觀察者才會進入眾多平行宇宙的其中一個，觀察的結果就因此只有一個，「活貓」或「死貓」。

也就是說，在打開盒子前，這只貓在箱子的歷史狀態是不確定的，只有打開盒子讓觀察者認知觀察後，才明確了這只貓的歷史命運。這個道理可以引申到其他事件，任何事件在未被你認知觀察前，都可以算是尚未發生，都有彈性改變的可能。

美國的科學家曾經做一個實驗，發現意念可以改變過去。科學家使用一個能隨機發出長聲「滴」和短聲「答」的發音裝置，長短聲發生的機率各為50%，並將發出的聲音錄製成錄音帶，然後將錄音帶放給超能力人士聽，請他用意念使長聲的出現機率增加（沒告訴他這是放過去的錄音帶，卻告訴他這是發音裝置的現場實驗）。

結果令人震驚，科學家發現，如果錄音帶在錄製時和錄製後都從來沒人聽過（只由機器自動錄製），則超能力人士

可以改變長聲的出現機率。但是如果有人聽過錄音帶就無法改變錄音帶。也就是說，只要錄音帶沒被人聽過，那麼超能力人士可以改變在過去時間中發音裝置的發聲機率分布，一旦有人聽過，就改變不了。

時間的特性

在唯一絕對宇宙的觀點中，所謂的時間就是一種描述物質變化的方式。在某個時間，物質有某種排列方式，過了一段時間後，又變成另一種排列方式。

平行宇宙的觀點則認為，所有的平行宇宙已經包含了所有可能的物質排法，在當下這一瞬間，所有的可能性已經存在，所謂的時間變化只是一種幻覺，一種因為選擇而產生的排列幻覺。

依照平行宇宙理論，當一個時間旅行者回到過去，並且改變了歷史，那麼他就會在該時點建立了一個歷史被改變的平行宇宙，他的原宇宙和歷史被改變的宇宙就以平行方式共存發展，如此便能避免時間旅行的矛盾問題。

相對論的相對時空觀

在愛因斯坦的相對論問世前，物理學家比較傾向於時間和空間的絕對唯一性，他們相信宇宙的時間和空間不管在那

兒測量，都是客觀絕對的。愛因斯坦首先提出了時間和空間具相對特性的看法。

有個例子可以說明，依照狹義相對論，非慣性系運動中的時鐘會走得較慢。現在假想有一次宇宙航行，雙胞胎甲搭乘接近光速的太空船到星際太空去旅行，雙胞胎乙則留在地球上。經過五十年後，太空船返回地球。那麼地球上這位雙胞胎乙會發現他的兄弟比自己年輕多了。

雙胞胎甲比雙胞胎乙年輕，並不是因為甲在太空船中用慢動作生活。那是因為從乙的觀點來看，甲在的太空船的時鐘會變慢。但是從甲的觀點來看，太空船的一切運作都很正常。兩個人的看法都正確，宇宙並不存在一個客觀絕對的時間座標，這就是時間系統的相對特性。

1971年，科學家發現放在衛星上繞地球旋轉的原子鐘比地面上的原子鐘走的還慢，用實驗證明了愛因斯坦的相對論。

愛因斯坦在20世紀發現了時空相對性的驚人祕密，21世紀的人類也將逐漸發現不只時間和空間，其實所有宇宙事件都具相對特性，毫無例外。

第6章 修心

什麼是修心

何謂修心？

修心就是透過抄寫文字、默念、出聲念、複誦、觀想、禪定、身印、手印、培養熱情及自然無爲等種種方式，來不斷強化深化對自己有幫助的正確觀念或信念，達到清除幻覺的目標。

其中培養熱情及自然無爲兩種方式，乍看起來是完全相反的方法，其實兩者都有其適用的機緣，都可達到很好的效果。

修心在實務上最簡單的方法，只需要抄寫文字或虔誠默念一些特定的觀念句子即可，也可以輕聲念出句子讓自己聽到，不一定非得運用許多較複雜的方法。

本書第二部分的快樂練習，就整理出了180課的特定主題觀念，來讓讀者練習加強修心，讀者可以採取各種自己喜歡的方式。最簡單但有效的方法，就是每天只要花大約5分鐘時間來抄寫或默念或出聲念每課的主題句子。

下面是一些修心方法的介紹：



一、抄寫文字或默念或出聲念的修心方式

抄寫文字或默念或出聲念就是透過語言強化特定觀念的方式，來進行修心，這是最簡單的方法。出聲念能讓自己聽到，口耳相應，效果不錯。

語言是人類表達信念的重要工具，因此這種方式特別適合人類。

二、觀想的修心方式

觀想就是透過想像的方式，來進行修心。觀想的方法常會有令人印象深刻的效果。

三、禪定的修心方式

禪定就是透過安靜專注的方式，來進行修心。

四、身印手印的修心方式

身印手印就是透過身體或雙手的特定姿勢，來進行修心。例如，雙手合掌會帶來虔誠的感覺。而瑜伽練習的各種特殊姿勢，對身心有很大幫助。又例如，連續的緩慢深呼吸，容易使人進入可和潛意識溝通的阿爾法波腦波狀態。

五、培養熱情的修心方式

培養熱情就是培養對特定觀念的極大熱情，來擴大其效果。

六、自然無爲的修心方式

自然無爲就是領悟到本已開悟，什麼都不需要做了。

改變你的心，就等於改變這個世界

你眼中的世界，恰恰符合你自己的信念，分毫不差，它正是你內心狀態的忠實反映。一個人怎麼想，他就會如何去看這個世界，因此，希望從外在去改變世界，是捨本逐末且治標不治本的，你應該下定決心來改變你的心對世界的看法，如此，你看到的世界就會有所轉變。

一般修行強調的專注、觀照、能量、觀想光明、內省、直觀、六度萬行、神通變化、活在當下等各種形式方法，都只是輔助而已，並非修心的基本關鍵。

修心的真正關鍵在於如何看待自己、其他生命和這個世界。重點是在要真正清除掉所有對自己、對別人、對這個世界的所有不滿抱怨和內咎罪惡感。外表的行為、形式以及結果等反而並不重要。

信念系統的自我加強性

所有的信念系統都具有自我加強性。

它先是產生了某種信念，然後它會自動在周遭環境經驗中，尋找支持這個信念的證據，然後再創造此信念產生的效果，如此迴圈不斷地自我加強。

想改變舊信念系統的方法，在於建立嶄新的加強回饋系統。這也就是為何修心方法有益於建立正知見的基本原理。



選擇當下最適合自己的修法

在比較各種修法中，只要著重的重點有些許不同，就應該視為完全不同的修法，不要試圖將其歸納分類成一種修法，這樣才不會引起矛盾。

不要勉強自己去運用任何一種修法，各種修法之間，沒有什麼好壞之分，只有適合不適合的問題。事實上，100兆個生命就會有100兆個修法，不可能有兩種完全相同的修法，而每個生命合適自己的修法本身也是隨時在調整改變的，甚至可能修到最後的終點形式也是有100兆種（也許至善本質只有一個，但終點形式也可能有無限個）。

每個人都應該去選擇當下最適合自己的修法，別人的修法只能做為觸發提示，你可以加以修改變化，以求最適合自己，不要完全依循別人的方法，完全遵從別人的修法，猶如削足適履，容易引起矛盾掙扎。

人類常喜歡找到一套能適用於全宇宙的修法，但這是不可能的，適合你的修法不見得適合別人。

修行不需遠離俗世

一般人一想到修行，就會聯想到在深山古剎中潛心修煉的高僧、道長或隱士，其實，修行不見得要斷絕紅塵。有些修行人誤以為俗世充滿誘惑危險，必須先閉關煉得超脫心法，才能無入而不自得，然後再行入世。

修行人這種想法可能會容易掉入「執著於超脫俗世」的

陷阱。但是如果機緣合適、不執著於超脫俗世，則隔離修行也是選項之一。

修行人必須知道，俗世的真實本質和真如佛性毫無差別，清淨圓滿。只是我們自己的妄見執著造成世間的痛苦煩惱，如果我們把世間視為無常煩惱的罪惡淵藪，那我們依然看不清世間的圓滿真相。

隱形眼鏡的比喻

我們的錯誤觀點心態，就如同我們天生視力極佳，卻戴了一幅扭曲度數的隱形眼鏡，來看實相真理。

由於隱形眼鏡是扭曲的，所以無法看清真理，常常會有跌跌撞撞的痛苦煩惱，這就是所謂的幻覺。

調整了心態（也就是修心）就等於調整了隱形眼鏡的度數，當你經過正確的調整方式，而越看越清楚時，跌跌撞撞的次數也會減少。

到最後你就會熟悉光明世界，而願意直接完全摘下這幅隱形眼鏡，結果你將發現，你本來就擁有極佳視力，只是戴上了扭曲度數的隱形眼鏡。但如果沒經過調整的漸進過程，你可能會沒勇氣一下子忽然面對光明世界。

不受任何威脅的真實世界只有一個，卻因為每人戴了不同的隱形眼鏡，所有才衍生出不同的挫折和恐懼。



有人會問，既然我們天生視力本來就很好，那乾脆直接摘了隱形眼鏡，不就重見光明了嗎？問題是人類自己有許多其實很合理的原因，而不肯馬上摘下這幅隱形眼鏡。

- 一、不知道自己是戴了隱形眼鏡，還以為跌跌撞撞的痛苦是很正常的，壓根兒沒想到有可能摘下隱形眼鏡。
- 二、周遭別人都告訴你，你並沒有戴什麼隱形眼鏡，這樣的跌跌撞撞本來就很正常，而你也相信別人的話。
- 三、覺得周遭別人都戴了隱形眼鏡，如果只有自己摘下隱形眼鏡，未免顯得太異類，無法讓別人認同。
- 四、過度信任某些也戴了隱形眼鏡的權威人士，覺得他們的話就是至高無上的。
- 五、過度信任被隱形眼鏡扭曲的一些人類價值觀，覺得這些價值觀值得崇拜。
- 六、覺得還滿習慣或喜歡戴了隱形眼鏡所看到的世界，雖然偶而會吃點苦頭，但還是懶得把隱形眼鏡摘了。
- 七、由於感到不熟悉光明世界，害怕忽然摘下來重見光明時，不知道會看到什麼怪物？
- 八、有意願摘下隱形眼鏡，但採用了調整隱形眼鏡的錯誤方法，或者忽略一些關鍵因素，結果反而隱形眼鏡更加扭曲，或是產生新的扭曲方式。

九、有意願摘下隱形眼鏡，但正在嘗試調整隱形眼鏡的努力過程中，雖然感到視力漸漸清晰，但還沒有充分心理準備來接受忽然全部摘下隱形眼鏡。

十、從來沒想過什麼摘不摘隱形眼鏡的問題，日子就得過且過吧。

如上所述，這不肯摘下這幅隱形眼鏡的十大理由，其實都是合情合理的，依照每個人的各種機緣，就會有不同的理由。

那我們應該如何開始這個摘隱形眼鏡的歷程呢？

一、首先要嘗試的意願。

不管你現在是否能完全相信自己本有極佳視力，至少你要告訴自己，我願意嘗試實驗一下。

二、保持彈性開放的心胸，放空自己。

要重新審視目前人類及自己看待事物的角度，不要迷信任何書本、權威，最好不要執著在固定一套教法上。

三、以平安喜樂為基準指標

正確指標可以讓你在調整隱形眼鏡的過程中，有調整的依據，不致於越調越糟。這個正確指標就是你的心情的平安喜樂。

不管什麼調整方法，不管看起來多麼難以置信，或多麼普通低俗，只要能使你的心情越來越平安喜樂，那就是正確的方法。

不管什麼調整方法，不管看起來多麼神聖偉大，或多麼具權威性，只要讓你的心情感到掙扎衝突或緊張不自然，那就不是正確的方法。

這些調整過程，我們也可以稱之為修心的過程，因為我們心態的幻覺扭曲正如同戴了隱形眼鏡一般。

要特別注意的是，目前許多人類修心的經典，仍然參雜進很多犧牲世俗、專注神聖的不自然方法，這只會造成許多的內心掙扎，讓人越調越糟，但卻又執著於所謂神聖的教法，誤以為錯誤一定不在於偉大的明師，而是在於我自己的劣根心太重，小我太強，所以要更加精進，來克服心中的我執魔障。結果呢，就越修越不爽。

永遠不要以外在的經典權威看法來做為自己修心的指標，而要以你真實的內心感受做為指標。

適合別人的教法，不見得一定適合你，有些教法是適合調整遠視較深的隱形眼鏡，有些教法則是適合調整近視較深的隱形眼鏡，你如果將不適合你的教法，奉若神明，那只會徒增你的困擾。

四、摘掉隱形眼鏡，回歸實相

當你調整隱形眼鏡到你已經可以準備接受光明世界的衝擊時，那就是你可以完全摘掉隱形眼鏡，而領悟到你本來就擁有極佳視力的時機到了。

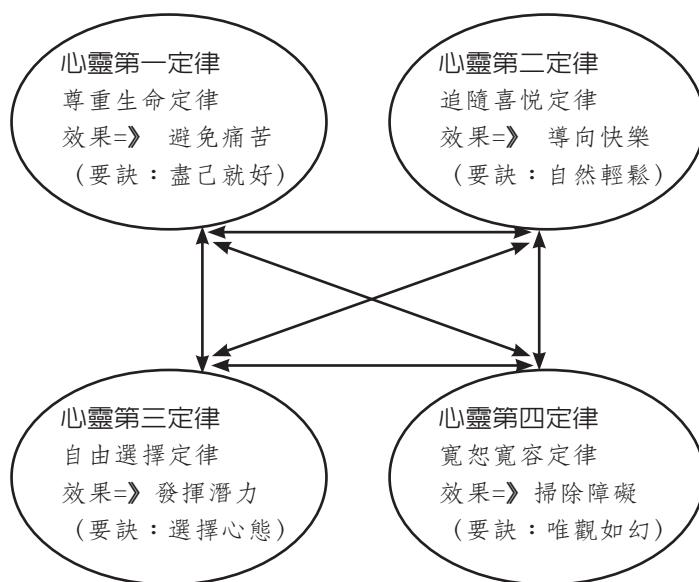
心靈四大定律

3

理論

心靈有四大定律：尊重新生命定律、追隨喜悅定律、自由選擇定律、寬恕寬容定律，其架構圖如〈圖9〉所示。

〈圖9〉心靈四大定律架構圖



當然我們不需全盤接受這四大定律，我們可以用實驗的態度去親身體會心靈四大定律的真實性有多高。

心靈第一定律：尊重生命定律

→若尊重生命，就能避免痛苦。

也就是說，若能尊重生命並溫情友善地盡力避免自己和其他生命的痛苦，則痛苦將遠離。

→要訣：盡己就好。

心靈第二定律：追隨喜悅定律

→追隨喜悅，就能導向快樂。

也就是說，若自然地追隨你的喜悅，並推而廣之，則將導向快樂。

→要訣：自然輕鬆。

心靈第三定律：自由選擇定律

→若自由選擇，就能發揮潛能。

也就是說，任何生命都有自由選擇的無限權利及無限威力。

→要訣：選擇心態。

心靈第四定律：寬恕寬容定律

→若寬恕寬容，就能掃除障礙。

也就是說，寬恕寬容將為你掃除在快樂幸運路上的障礙。

→要訣：唯觀如幻。

以上心靈四大定律看起來清楚簡單，但人類在過去歷史中卻讓許多其他理念價值觀及信念凌駕於生命真理之上，這才造成了許多戰爭及痛苦。

尊重生命定律可以避免痛苦。

追隨喜悅定律可以導向快樂。

自由選擇定律可以發揮潛能。

寬恕寬容定律可以掃除障礙。

這四大定律都很重要，缺一不可。

如果不重視尊重生命定律，就容易引發痛苦。

如果不重視追隨喜悅定律，就容易錯失快樂。

如果不重視自由選擇定律，就容易減少威力。

如果不重視寬恕寬容定律，就容易形成障礙。

宇宙一切有關心靈的法則都可以用這心靈四大定律來檢驗。

你若想實踐心靈四大定律，就需要熱情培養。也就是說要對尊重生命充滿熱情，要對追隨喜悅充滿熱情，要對自由選擇充滿熱情，要對寬恕寬容充滿熱情。熱情越大，對你的幫助也越大。

心靈第一定律：尊重生命定律

什麼是尊重生命

心靈第一定律：尊重生命定律

→若尊重生命，就能避免痛苦。

也就是說，若能尊重生命並溫情友善地盡力避免自己和其他生命的痛苦，則痛苦將遠離。

→要訣：盡己就好。

尊重生命為第一準則，盡己就好為實行要訣：

本書中的所謂尊重生命，是指以尊重生命為第一準則，盡己之力地，避免自己和其他生命的痛苦煩惱。

當有無法兼顧的矛盾發生時，你只須依照心安理得的優先次序，盡己即可，但不要過度防衛。只要你問心無愧，就不會有內疚，內心也就沒有負擔，自然會心情愉快。保持盡己就好的順其自然心態是實行的要訣。

所謂的盡己就好，也就是盡己就爽，我們不必強求執著，只要無愧於心，那就是最大的快樂。

尊重生命也就等於是溫情友善，這包含兩個方面，一是

尊重其他生命，二是尊重自己。兩個方面都同等重要。

尊重其他生命是指盡力不要給其他生命帶來強迫、麻煩或痛苦，並幫助其他生命脫離痛苦。如果我們傷害別人、強迫別人，或者不盡自己本分、不守法守紀等，都可能帶給別人痛苦或麻煩。

尊重自己是指盡力不要自尋煩惱、苛責自己、強迫自己或傷害自己。

尊重生命並不是遙不可及的高遠理想，而是具有極高的可實踐性。過去人類有許多似是而非的觀念，使得目前地球上並未將尊重生命視為最高準則。

當人類真心誠意地以尊重生命為最高價值。把尊重生命看得比宗教、組織、教條、主義、過度防衛、利益、整頓、懲罰、復仇還重要時，人世間的苦難或戰爭才有機會消失，我們內心無謂的煩惱恐懼，也才有機會遠離。

在人類過去歷史上，不斷發生以宗教為名義殺人，以組織為名義殺人，以主義為名義殺人、以軍武為名義殺人、以防衛為名義殺人、以清除障礙為理由殺人、以整頓為理由殺人、以利益為理由殺人、以懲罰為理由殺人、以復仇為理由殺人。

人類不斷在以各種藉口殺人，卻各自用自己角度在抱怨世界上壞人太多，以致於沒有世界和平。這種價值觀的錯亂混肴，才是人世間的苦難不斷的根本原因。

沒有任何人需要為了任何信仰去犧牲自己或別人，生命



本身遠比任何信仰或價值觀來得珍貴。看看歷史，人類已經以各種信仰為名義藉口，製造了無數的戰爭、屠殺和暗殺，難道我們還不覺悟嗎？

要實踐尊重生命，就要先從觀念革新開始做起。

什麼是生命

本書中生命的定義為，是指如人類、動物等有情緒感受的有情眾生，和佛家的定義類似。生命的定義有時很難清楚界定，但定義本身並不重要，重要的是身體力行。

生命本身不只是有形的肉體生命而已，還包括無形的精神生命。肉體生命是短暫的，精神生命是永恆的。所有精神生命都具有意識永存的基本特性。

有情眾生的定義

有人會說，動物沒有高等自我意識，所以不能算是有情眾生。也有人說植物應該算是有情眾生。每個人的看法定義不見得相同。

其實，有情眾生的定義存乎一心，只要你覺得對方能感受快樂及痛苦，對方就是有情眾生。如此看來，大多數人能夠接受動物是有情眾生的說法，對植物是否為有情眾生方面的看法，就比較不一致了。

但定義本身並不重要，重要的你要誠實面對自己的感覺，如果你覺得對方能感受痛苦，你還強加痛苦於對方，那

就是不尊重生命、也不溫情友善了。

個別生命比組織生命還重要

過去人們常會認為組織的生命才有光榮意義，而個別生命微不足道，為了組織的生命，可以不惜犧牲一些個別生命，但這只是人類的錯誤信念，個別生命才是最寶貴的。

人們為了這虛幻的組織生命的觀念，產生了組織對抗戰爭等問題，已經付出了無數的慘痛代價。第二次世界大戰時，希特勒的種種暴行，就是不擇手段地瘋狂崇拜法西斯主義的結果。

所謂法西斯主義就是將國家種族的地位放在個人之上，主張一個中央集權的專制政府，將經濟和社會集體組織化，並用暴力鎮壓反對勢力。

人類歷史發展演化階段

以尊重生命為角度來看人類歷史發展，可分為六個階段，一是有條件的尊重部分人權，二是有條件的尊重所有人性，三是無條件的尊重所有人性。四是無條件的尊重部分生命，五是有條件的尊重所有生命，六是無條件的尊重所有生命。

人類過去曾經有以人為奴隸、人命不值的時代，當時，貴族的生命才受到尊重，賤民的生命則未受到保障，這是有條件的尊重部分人權的第一階段。



近代以來，逐漸進步到尊重所有人權的觀念，但依然常用宗教、教條、過度防衛、利益、整頓、懲罰、復仇為藉口條件而不尊重人權，所以現代正處在有條件的尊重所有人權的第二階段。

未來隨著人類演化，還會逐漸進入無條件尊重所有人權的第三階段，乃至最後的無條件尊重所有生命的第六階段。也許未來有一天，人類將會進化到認為大量屠殺動物是野蠻的行為。

未來軍隊的任務

未來軍隊的任務在於保衛人民生命財產安全，所以國防和救災應同等重要，國家可將訓練軍隊救災能力，及充實救災能力，列為重要演訓項目，尤其是在大規模災害時，只有軍隊才能提供大規模救助。

有關人類饑餓的問題

人類目前還有約10億人，連基本的溫飽都無法維持。據聯合國糧食與農業組織估計，每年世界各國只要每年出資300億美元來增產糧食，就可以慢慢解決人類肚子餓的問題，但實際上各國的努力卻遠遠不足。人類願意一年花費1.2萬億美元的軍費在殺人的武器上，卻不肯拿出軍費的區區2.5%來使人類同胞不再挨餓，這充分顯示人類尚未真心將尊重生命視為最高準則。

趨樂避苦是生命的天性

趨樂避苦是所有生命的本性，而自由選擇也是所有生命本具的能力。所以，所有生命必然朝向越來越快樂的方向前進，雖然一時可能被無能為力的幻覺所蒙蔽。

但是，黃河九曲終必向東，幸福快樂是所有生命的必然結局。

擁抱慾望

擁抱慾望

宇宙間的所有生命都有慾望。凡是希望得到的，便是慾望。慾望可以是具體的物質，也可以是精神的目標。

想吃飽是慾望，想有錢是慾望，想成佛是慾望，想回歸上主是慾望，就算是想無慾無求的本身也是慾望。

慾望是無窮盡的。當我們達到一個目標後，往往會產生新的目標。即使上一個慾望滿足了，又會產生下一個慾望。

在慾望轉化的過程中，如果你感覺自己越來越快樂，那就是更接近你的真實本性。也就是走在正途上。

反之，如果你感覺自己越來越煩惱，或越來越壓抑，那就必須檢討你對慾望的態度。

慾望就是生命的本質，你如果否認任何一小部分的慾望就等於是否認了一部分的你，這就會造成矛盾掙扎。例如，



常會有嚴肅認真的修行人用想無慾無求的慾望來壓制物質的慾望，因而造成內心的衝突。

如果你能輕鬆地不執著於目標必須達成，而是快樂地享受你當下的存在，並且興奮地放眼你的目標，那你就會有最大的樂趣。

你應該擁抱慾望，但心不執著。而不是否定慾望，假裝超然。

修心並非清心寡欲，無慾無求

人是非常喜歡走極端的動物，不然就完全投入在物質世界，不去思考修心的重要。不然就刻意拋棄俗世慾望，清心寡欲，追求心靈境界。

人之所以喜歡走極端，是因為在其觀念中，一直有必須做很大犧牲才能獲得的信念。

依照自由選擇的心靈第三定律，如果你選擇有捨才有得的信念，那你就會營造經驗到這樣的世界。在你刻意拋棄俗世慾望以追求崇高靈性的同時，可能會逃避壓抑否認當時你真正最想做的事，如此就違反了追隨喜悅的心靈第二定律，就可能會造成矛盾掙扎痛苦。

真正的大師並非否定慾望，而是自然地轉化慾望。

順其自然，創造富裕

修心的重點不在於要不要壓抑對物質的慾望，重點是對

於物質的心理態度。

如果你認假爲真，執著於物質，患得患失，或者自覺炫耀、高人一等，那就對你有害。如果你只是隨順自由選擇的心靈第三定律及追隨喜悅的心靈第二定律，而不會不擇手段的違反尊重生命的心靈第一定律，而且不會忘記寬恕寬容的心靈第四定律。那就可以順其自然，創造富裕。

要享受塵世，才能超脫塵世

如果你感到塵世經驗並不愉快，那你就可能會留下來，直到你明白這個塵世也可以使你快樂爲止。想要超脫塵世的最快方法就是去弄明白，你也可以用各種方式來完全地享受塵世。

要求完全放棄塵世，就有可能因強迫假裝自己做到，而引發不必要的罪惡感。

塵世限制也是很美好的

塵世的限制性雖大。但限制本身不見得是負面的。如果你覺得塵世生活並不令人愉快，那只是因爲你曾經被教導去相信它就是這樣，只是那個信念，就只是那個信念而已，創造了塵世令人不悅的效果。塵世之特定限制並不表示你就無法在塵世中帶著豐盛的生命往高處走。

當你終於明白，你也可以在塵世的物質宇宙中充滿極樂時，你就認知到，原來你早就存在所有層面之上，這只是簡



單地轉移觀點，而不是要努力爬出那個你失足墮入的俗世深暗泥沼，這一切只是觀點問題。

你就是這個宇宙，這個宇宙就是你

當你能領悟到，你選擇把這個宇宙經驗成什麼，你就是什麼。當你能主控自己所經驗的宇宙時，那麼，天國將會出現在地上。當你能適時適地而歡，活在當下，全然地活在現在，你便容許所有層面能最快加速進入你的當下經驗中。

物質及心靈都充滿豐盛

彰顯的重點不在於看見你自己的需求，而在於對那真如心靈感到完滿無缺。只要有肉身，就一定有慾望，不要因慾望感到羞恥，或覺得那沒有靈性。只要遵從心靈法則，則在你的物質生活及心靈生活上，都將充滿豐盛。

有無所求並不是重點

有所求或無所求都可以，有無所求並不是重點，重點是你的心態。

繁華或檢樸也都可以，重點也是你的心態。

如果你有所求，但具有「有更好，沒有也很好」的心態，一樣維持心情愉快，則亦可稱之為超然物外。

如果你無所求，但執著於「無所求才是高境界」的想法，那你還是想不開。

苦樂、假樂和真樂

苦樂、假樂和真樂

所謂的苦樂，是指會帶來痛苦的快樂，也就是表面上樂，但其實會帶來痛苦。例如，用權力控制別人、欺騙別人錢財、傷害別人以滿足自己、有條件的愛、束縛性的愛等。

所謂的假樂，是指人世間的快樂、寬恕、博愛、溫情等這些好東西，之所以為假，是因為還是有虛幻形式。

所謂的真樂，是指到達最高無限快樂的絕對境界。真樂並非我們的職責，但我們必須將真樂放手交託給最高本源引導。

你不要期待在人世間可以找到絕對的真樂，人世間最好的東西就只有相對的假樂。這是因為世上所有的快樂，不管是物質上或心靈上的，都是相對而變化無常的。

聽到了這世上沒有絕對的真樂這個說法，你也不要感到沮喪。我們還是可以到達絕對的真樂，但是必須滿足下列兩大條件

一、我們要先清除所有煩惱痛苦（包括遠離會帶來痛苦的苦樂），讓自己假樂到極點，假樂是你在人世間的職責。

二、由神盡祂的職責，幫助你跨越由假樂到真樂的奇妙界限。

也就是說，假樂是你的職責，「由假樂到真樂」則是神



的職責。而神一定會盡祂的職責，所以現在問題重點是您是否盡到了你的職責？

你在人世間的唯一職責，就是盡力假樂到極點。

我們不要執著於形式，不要被苦樂迷惑，也不要把超脫的真樂視為自己的責任。我們將真樂設為最終目標，並經由假樂，藉假修真，假樂到極點後，自然神會幫你最後一步，到達天堂的真樂。

人常會走各種極端，不然就是執著沉迷在苦樂當中，不然就是想立刻超脫世俗到達真樂，其實真樂並非我們的職責，假樂到極點才是我們在人世間的職責。我們可以把真樂交託給神，並以假樂為日常生活中的心靈基準，但千萬不要假聖人，試圖捨棄世間慾望，欺騙自己只要真樂。

我們的職責就是一路爽到天堂去。

快樂的感覺是人世間的心靈基準

溫情、喜悅、自由和寬恕，也就是「快樂的感覺」，可以作為最優先的心靈基準。快樂是天堂的形式象徵，痛苦則是離開天堂的一種幻覺。

其實，只要還有形式象徵，就是相對虛幻的。所以，人世間的快樂只是假樂，並不是天堂的實相，但假樂卻是往天堂的指路牌，也是天堂的形式象徵。

而人世間的煩惱痛苦，則會使你產生遠離天堂的幻覺。

我們不要被一些外在的書本、形式、權威、教條或論辯

所迷惑。我們只要盡自己本分，在日常生活起心動念中盡力作到溫情、喜悅、自由、寬恕，並盡情享受快樂，最後自然會有神來幫我們最後一步，讓我們重新回憶起永恆快樂的天堂真相。

永恆並非我們的職責，我們的職責是享受溫情、喜悅、自由、寬恕。

所謂的天堂，並不是指外在有一個美好的環境地方，而是一種看什麼都很好、無限自在快樂的心境，什麼能讓你最平安喜樂，那就是你的天堂。重點是在你自己快樂的感覺，而不是在外在的形式。

不要試圖追隨別人的方法，適合別人的方法，不見得會適合你。在天堂境界中，到底有沒有身體的形式，也完全不重要。

所謂的追求真理，也不是形式上的宗教儀式、真理權威或者言辭辯論，我們不要因為外在的教條權威而影響到我們的心靈基準，就算是佛陀或耶穌顯現奇蹟，忽然出現在你面前，告訴你應該如何如何做，你也不一定要聽從他們，更何況是書本教條或世俗的價值觀。

所謂的以最高境界為目標，也不意味著一定要放棄世俗慾望，世俗慾望只是虛幻的形式，放不放棄並不是重點，重點是溫情、喜悅、自由、寬恕的心靈基準。

如果，放棄某個世俗慾望會讓我們感到不喜悅，那就暫時不要放棄，也許未來會順其自然地超脫。



心。當你害怕不喜歡的事的發生會讓你痛苦時，你就喪失了主控自己心情的信心。

三大信念

人應該要有三大信念：

- 一、相信自己能掌握自己的命運。
- 二、相信自己能掌握自己的情緒。
- 三、相信宇宙是完全友善支持的。

當人感到恐懼擔心時，往往是這三大信念出了問題。例如，若擔心自己被別人或環境牽累，是因為不太相信自己能掌握自己的命運。若害怕自己會沮喪痛苦，是因為不太相信自己能掌握自己的情緒。若感覺運氣不好，是因為不太相信宇宙是完全友善支持的。

其實，除非出於自己的選擇，沒人會被任何人或任何大環境所拖累。除非出於自己的選擇，我們不會因特定境遇而沮喪痛苦。而且，由於宇宙的友善支持本質，每個人本來都是非常好運氣的，只不過有些人不相信自己的好運而已。

不要執著形式

放下執著

當事與願違時，有可能是機緣未到，也有可能須重新考

慮改變願望。例如，如果一隻兔子一直想要飛翔，很可能會帶來挫折痛苦。不如順著自己最輕鬆的專長去做。又例如，如果在事業上常遇到挫折，也是該認真考慮轉換跑道的時候，不要過於執著。

在我們努力想要這個要那個時，我們常會忘了其實我們也有放下執著的選擇。當我們自然地放下時，將感到徹底的解脫自由。退一步海闊天空，暫時的退出可能會醞釀更大的能量。

執著於特定形式是自由選擇的最大陷阱

在運用自由選擇定律時，最大的陷阱就是執著於特定形式。

例如：

- 一、執著於特定某人要符合你的期望。
- 二、執著於特定某事開始就會成功，否則就是自己無能。
- 三、執著於特定某事就是障礙的錯誤信念。
- 四、執著於特定某方法一定是正確的僵固想法。
- 五、執著於特定形式的如願以償，而將其他形式的變化視為挫折。
- 六、執著於特定時間內的特定期望。

在許多特定具體形式的願望中， 只要能一部分超乎預期，就很有幫助了

一般強調心想事成的書常會過於強調實現每個具體的願望，事實上，這是完全沒必要的，只要能一部分願望能超乎預期，你就受益無窮了。

舉個例子來說，假設你在每期買樂透時，都很專心冥想你在當期就會中頭彩。但實際上，沒必要讓你每期都心想事成地命中頭彩，只要有中過一兩次超乎預期的高額獎金，也許對你就很足夠了。

許多心想事成的書常會舉很多實例，來證明心靈的威力，例如某某人冥想在三個月內擁有一輛跑車，果然夢想成真等等。但在實務上，自由選擇定律的威力並不局限在特定具體形式上。

能彰顯你快樂及成就的物質形式最後一定會實現，但不要執著在每次都要成功地心想事成，否則你可能感到挫敗，進而懷疑起自由選擇定律。

成功與失敗

在許多次的嘗試中，只要有一次重要的成功，那就算是達成心願了。很多人誤以爲，所謂的成功就是事事如意，鮮少失敗，其實依照生命真理來看，世間各種形式的變化動向是難以預測的，我們只要能積極掌握幾次機會，就算是失敗多次，也可以有很大的成果。

重點在於你是否視失敗為正常，願意多多嘗試，並且在嘗試成功時，積極投入，以擴大戰果。

你不需要讓所有的人都喜歡你

不要試圖讓所有的人都皆大歡喜，有時候和你頻率不合的人對你的歡喜和要求，反而會阻滯拖延你的新機會，要讓不適合的人自動放棄你，適合你的人自然喜歡你。

自由選擇的重點不在於選擇特定的形式，而是選擇心態

特定形式本身並不重要，重要的是你的心態，要讓你自己隨時感到無限神威、自然快樂，這樣自然會吸引一連串的好事上門。

不必費心判斷什麼是好，什麼是壞。有些特定型式，由於機緣的關係，不見得一想就會成功，此時應該順其自然。不要強求，要有能實現最好，沒實現也不錯的心態。不要有沒實現就不爽的心態，這樣的追求方式才不會給自己帶來痛苦，也就是說，我們要選擇但不強求。

其實不管你選擇什麼路徑都沒關係，只要你問心無愧，相信你當下的選擇是當時最自然合理的選擇，那麼黃河九曲終必向東，你最後終將達成目標。真正具有殺傷力的，是你對所作選擇的後悔、內疚、懷疑和擔心等負面情緒。



如果想選擇具體特定形式時， 要記得以自然快樂為最高前提

如果你想選擇的是某種具體的特定形式時，要先把自然快樂作為最高前提，如此，不管願望達成與否，對你一定是最好的安排。

舉例而言，也許有一個你現在看起來似乎很好的工作機會，你很想進去那家XX公司工作，於是發出強大念力去選擇要進入這家特定公司，結果你如願以償，但過沒多久，這家公司卻因為一個特殊意外而破產，你因而受到損失。

所以，你看起來喜歡的特定形式，對你而言，未必是真好，如果你以自然快樂作為最高前提，不要自作聰明，那這善意的宇宙自會為你做出最好的安排。

你可以如此地發願選擇：「以自然快樂作為最高前提，我明確選擇並感謝能到XX公司工作。」

心想事成不需要事事皆成

有些人在運用心想事成法則時，過於執著於必須事事皆成，否則就有挫折感，這是非常嚴重的錯誤。

要知道物質世界的形式變化，不可能完全隨你的意志左右，在種種形式變化的機會中，你就算錯過了一百次機會，只要有一次重大收穫，對你的願望就有很大幫助了。

宇宙中不存在事事皆成的心想事成，只存在幸福快樂的心想事成。

舉例來說，也許你想要有一棟漂亮房子，得到漂亮房子的可能途徑非常多，如賺錢購入、摸彩中獎和親人贈與等，而賺錢購入的金錢本身更有許多不同的可能來源，千萬不要因為一個途徑的失效，就心生挫折，挫折感會妨礙你吸引其他機會。要堅信宇宙一定會為你開出一條路，讓你能達成願望。你的信心越強，宇宙給你的支持也就越強。

變化是世間的正常現象，只是成功者視變化為轉機，而失敗者卻視變化為挫折。

在運用心想事成法則時，如果過於執著要事事皆成，或過於執著特定事情必須成功，都會造成負面效果。我們要能堅定信心，但又要能心無掛礙。這樣才會帶給你真正幸福快樂的心想事成。

自由選擇的最大障礙

在運用自由選擇定律時，最大的障礙就是不滿抱怨、不夠寬容。例如：

- 一、如果你不滿抱怨某人很差。如此，就等於相信某人對自己會有負面影響。
- 二、如果你不屑別人不勞而獲，或名不符實。如此，就

等於厭惡自己輕鬆成功的可能性了。

三、如果你不滿抱怨某人不夠認真負責，如此，就等於爲自己加上沉重的心理負擔。

如果不重視寬恕寬容，那麼自由選擇本身就會受到阻礙，無法完全發揮威力。

如果不重視自由選擇，只注意寬恕寬容，那麼就會錯過自由選擇的許多神威樂趣。

第15章 真正的信心、善心和愛心

真正的信心

真正的信心不是盲從外在的權威，也不是強迫自己相信現在尚未能實證之事。而是以開放的廣義科學精神，承諾掃除成見和堅持實驗，讓真理有凸顯的機會。

在我們實踐生命真理的旅程中，難免會有喪失信心、感到困惑的時候，但是我們要堅信生命本源的無限神威，願意繼續信靠祂，願意繼續給生命潛能一個彰顯的機會。

我們要相信宇宙是無條件慈愛和無條件支持的。我們也要相信生命本性是百害不侵和快樂幸運的。

你不要被任何認為你不夠好的聲音所影響，事實上，你就是最好的。短期內也許效果不明顯，但只要你踏在生命真理的正確路上，神將帶領你度過這一切，引導你邁向超過你所能想像的至福境界。就算是神好像關閉了一扇門，也一定會有更好的一扇門為你而開。

只要你的夢想不違反心靈定律，你可以實現你最狂野的夢想，得到最高的幸福，你的潛能是如同神一樣的。其實，你就是偉大的神子，只不過你忘記了這個事實。你在這世上

有個很神聖重大的任務，你的任務就是要讓自己幸福快樂，同時也要讓全世界都幸福快樂。

人們的信心可以建立在三種基礎上：一、物質；二、能力；三、本性。有些人的信心建立在物質上，那注定是非常脆弱的，因為物質本身是變化無常，今天你擁有萬貫家財和卓越名聲，但也許明天就遭逢重大打擊，以物質為信心的根基是很令人沒安全感的。

另外有些人信心建立在能力上，那會比物質要好，因為當你失去物質時，至少你對自己的能力還充滿著信心希望，但是當能力本身還沒有明顯效果時，也許會讓你失去耐心，而且如疾病等因素也隨時可能剝奪掉你的能力。

真正穩固的信心應該是放在我們快樂幸運的本性上，因為本性本源是完全不可能被打擊的。不管我們好似遭遇到什麼麻煩，生命本源總是溫情地慈愛著我們，全力的支持我們，只要願意放手信任交託，隨時可以汲取無限的生命能量來創造奇蹟。

真正的善心善行

真正的善心善行就在日常生活中

真正的善心善行，並非只是形式上的鋪橋造路捐錢，也不是常常參與慈善活動。主要還是體現在日常生活中看待自



己和周圍其他人的心態：

- 1.是否能盡力體貼自己和別人？
- 2.是否能盡力幫助自己和別人？
- 3.是否能對自己和別人都能好一點？
- 4.是否能寬恕寬容自己和別人？
- 5.起心動念間是否能不批判自己和別人？

這些生活細節，才是行善的重點。

人們常會過於重視行善的外在形式，而忽略了內在本質。如果一個大善人的行善是來自於忽視犧牲了他的親人，那就不是真正的行善。如果一個大善人以行善為名，強迫別人接受他的信仰價值觀，那就不是真正的行善。

我們要常常捫心自問：

- 1.對於周遭那些愛我們和我們所愛的親人們，我們是否有忽視他們的需求？是否有盡力讓他們幸福快樂？
- 2.對於你四周有緣的生命，你是否常存祝福和感謝之念？
- 3.是否能主動尋找機會來幫助他們，來使他們快樂驚喜？
- 4.在排隊購物中，當你提著一大堆日用品時，是否願意讓位給後面只拿一兩個物品的顧客？
- 5.當你同時要和一輛車停進最後一個停車位時，你是否願意禮讓對方？
- 6.你是否願意給可憐乞討小孩驚喜的小費？

7. 你在面對長官、同仁和客戶時，是否願意盡力給出超乎他們預期的成果？
8. 你是否願意盡力滿足對你有所求的人們？
9. 你是否願意給虧待你的人滿滿的溫情善意？
10. 你是否願意給作錯事的人一個寬容體諒的笑容？
11. 你是否有盡力保護動物，不隨便殘害牠們？
12. 你是否有盡力愛護你的寵物同伴，不拋棄牠們？

相逢就是有緣，要珍惜感謝所有和你相遇的有緣生命。

你不需要成為富翁後才能開始行善，你每天都有無數的機會可以實踐你的善心善行。就算是無法以行動直接幫助，你也可以用虔誠的心來祈禱祝福別人。祝福也是一種助人方法，你的祝福心願將在超然層面上對別人有所幫助。在世界各地，不論宗派，都有祈禱祝福的各種形式方法。

只要你遵守「盡己就好」的要訣（請參考心靈第一定律），你就不會因為想積極行善，而過度自我苛求或感到力不從心，因為對自己好一點也是在行善喔！。

要每天找出行善的各種機會，這樣你就會得到最高的快樂，因為生命定律告訴我們，當你給出最多快樂時，你也將得到最多的快樂。

交付賬款和承擔責任也是一種助人助己的善行

當我們在交付賬款或承擔責任時，常會感覺這些是滿煩的事，我們心中會想著：「唉！又要付賬了。」或者是「怎



麼要我做這麼多事！」其實，按時付賬能使別人得到應得的報酬，而承擔責任能使別人得到你的服務，這些都是很好的助人善行。

不管你是多麼富有，都應該適度地向銀行借貸以維持資金信用關係，更應該主動承擔一些責任，來讓別人有機會享受你的服務。

如果你以助人助己的角度來高高興興地履行自己的義務，你會發現你將不會陷入在被迫負債或無能為力的感覺上，反而會集中在創造財富的潛能上。

所有事情都是助人助己

我們日常生活中的一切事情其實都有助人助己的意義。早上起床洗臉、刷牙、吃早餐是為了打理好自己，以充滿精神地服務自己與別人。出門工作是服務公司、客戶的好機會。休息娛樂也是為了愉快地充電，好讓自己和別人快樂。

有些事情好像是有求於人，但也有助人助己的內涵。例如，請人幫忙自己，可以使別人有實現其價值的機會。求職可以使公司有得到你超值貢獻的機會。銷售產品可以使客戶得到你的美好服務。

在助人的過程中，也可能會發掘出新的契機。舉例來說，當你在為朋友處理問題時，也許會認識重要人士，也許會觸發創意靈感，這些機會可能只有當你幫助朋友時，才會浮現。所以當你在幫助別人時，不要抱持麻煩的心態，而是

要主動去發現新機會。

也許你平日都忙於自己的計劃，但當有人開口有求於你時，你應該盡力將其列重要待辦事項，因為助人就是助己。

總而言之，當你從助人助己的心態去看一切事物時，並且真心誠意地為人為己時，你將充滿無上的活力和成就感，這都是觀念造成的威力效果。

不要因為假道德，而去批判別人自私

在實踐助人助己的過程，不要批判別人的行為。例如，我們會看到有些較有個性的人說：「憑什麼要我去幫助他，我比他還需要幫助呢！」。又例如，我們在公車上常會看到不願讓座給老弱婦孺的人。

不管這些有個性的人的觀點為何，我們都不要因為假道德，而去批判這些較有個性的人。當我們評斷別人是自私的人時，我們等於是將道德的大帽子扣在別人頭上，違反了寬恕寬容定律。

我們要能體諒別人的立場，有些人只是較為任性而已，他們也需要我們的愛心寬容。我們如果一面行善，一面卻痛恨別人自私，那就不是真正的善心善行。

只要別人有求於你，就應全力以赴

無論是在何種時空位置或崗位上，都要盡全力讓自己和別人快樂，不要因為不在乎，而沒盡好自己本分，影響到別



人。

只要別人對你有所求，你就應該非常重視，要認真考慮，在能力允許的範圍內，盡力幫助別人，儘量做到超乎別人所預期的。依據尊重生命定律，助人者，人恒助之，未來自然會有許多人來一樣地努力幫助你。

但在別人所求過多而接近你的負荷時，也要開始精挑細選最值得幫助的對象。不要因為要滿足別人而拖垮自己，如何在自己和別人的需求中取得均衡點，是很重要的課題。

誘導發問、身教重於言教

要協助別人的心理輔導時，必須先詢問他們的價值觀系統，協助他們建立正確的價值觀。若遇到對方的負面情緒很強時，可以誘導式的發問，了解對方有何不滿？有何耽心？有何感受？到底是不安全感？無價值感？威脅感？還是無聊感？

其實，只要我們傾聽他的心事，而且內心真誠的祝福他，就可以有極大功效。不一定要分析出心理問題的原因，也不一定要刻意找出有效激勵的言語。

要注意的是，身教重於言教，自然散發的心情及做法，更會影響到別人。

運用「奇蹟淨化法」幫助別人

遇到別人的問題較難處理時，建議優先運用本書第三部

分理論的「奇蹟淨化法」的方法。來和神性感應相連，淨化清理自己的內心。

所有的問題（包括在你眼中別人的問題）都來自於你內心的反映投射，只要你發出請求，神性自會幫你清理，尤其是在一切理性方法失效的艱難情況時，「奇蹟淨化法」更是重要。

捨己利人不如利己利人

捨己利人不如利己利人

一般人會認為，從道德上來看，幫助別人的時候，完全不應考慮自己，甚至必須犧牲自己來成全別人。其實這是違反人性的想法，正因如此才會有許多人將道德規範看成是聖人才作得到的事。

就是因為捨己利人的錯誤觀念，才使得人類世界充滿虛偽的假道德，無法真誠地幫助別人。

正確的觀念是，我們在幫助別人的時候，同時一定也可以使自己得到很大的利益，這利益可能並不是物質上或虛名上的，而是精神上的滿足感、價值感和幸福感。

當你看到一個饑餓的小孩，因著你的幫助，而高興地吃著飽飯，你心中是不是會非常快樂呢？

而捨己利人的觀念，將會使很多人將幫助別人視為一件



很神聖卻與自己利益衝突的事情，因此無法順其自然地幫助別人。

不要把幫助別人當成一件神聖偉大的事，而是要當成一件既利人又能利己的事，這是每個人平常自然就很容易做到的事。

三種極端

人是很喜歡走極端的動物，害人害己、害人利己和利人捨己的三種行為是人類常見的極端模式，利己利人則是最圓滿的做法：

一、害人害己：

不要以為沒人會採取這愚蠢的雙輸做法。人有時會被憤怒報復的心理衝昏了頭，而採取同歸於盡的行為。

二、害人利己：

有些人會走向小我的極端，不擇手段傷害別人，來滿足小我的慾望，然而依照生命定律來看，這種做法最後還是會害了自己。

三、利人捨己：

有些人會走向犧牲的極端，誤認為犧牲自己而成全別人，是很偉大的事，甚至還會看不起不敢犧牲的人。

其實，犧牲的觀念是勉強不自然而違反人性的。我們如果高舉犧牲的重要性，將造成痛苦掙扎的意識形態。

四、利人利己：

利人利己是最合乎人性和真理的做法。我們要盡力去幫助周遭和你有緣的生命，以得到精神和物質上的滿足快樂。

但在別人所求過多而接近你的負荷時，也要開始精挑細選最值得幫助的對象。不要因為想滿足別人而委屈自己，助人和助己之間必須同時兼顧並維持平衡。不要過於勉強犧牲，勉強的感覺將減弱你行善的力量。

如果在最自然的心情下，你的良知告訴你必須冒著生命危險或財物損失來救助別人，那這種選擇必然帶有很大的精神喜悅，其本質還是利人利己的。

假道德禮教才會批判譴責別人的不願犧牲，最高生命真理永遠是寬恕寬容而合乎本性的。

生命真理只會要求你盡力而為，不會要求你做個假聖人。也許你目前還做不到，但千萬不要苛責自己，要保持自然寬容的心態，慢慢調整。

有人會說，「天底下許多事都很難兩全其美，利人利己只是空話」，其實發表上面言論的人並沒徹底領悟生命真理。也許在外表形式上我們很難兼顧，但只要我們秉持盡己良好的心態，我們是可以達到孟子所說「仰不愧於天，俯不怍於人」的快樂心境，這才是最高真理。

人類有史以來，就在害人害己、害人利己和利人捨己的三種極端行為模式中打轉，以至於痛苦衝突不斷，現在該是人類邁向利己利人的偉大新時代了！



真正的愛心

愛心的動機是值得讚揚的，但要特別留意是否違反心靈四大定律，因為束縛性的愛心會給彼此帶來痛苦。

人世間正為因錯誤的愛心表達方式，所以造成很多掙扎衝突。愛心的漂亮包裝使人誤以為，只要有愛心，都是正確的。

我們的電影電視常常強調愛的力量，卻未認真思考真愛的內涵，這使得人類特別容易落入束縛性愛心的大陷阱，現在是我們開始重新反省的時候了。

如果我們以愛心為藉口來強迫對方，就違反了尊重生命定律，例如，父母強迫兒女聽話，夫婦強迫對方服從等，戀人強迫對方愛自己等，這些都是造成人類感情痛苦的重要因素。

也有些人會誤以為擔心煩惱對方是愛心的表現，認為越讓自己煩惱痛苦就是越愛對方。

其實我們應該關心而非擔心。關心是自然快樂地關注照顧對方，擔心則是以犧牲自虐來刻意顯示愛心的價值。

我們在表達愛心時應該以尊重生命定律為最高準則，絕不可以愛心為藉口來違反尊重生命定律。尊重生命定律就是盡力不讓自己和別人痛苦煩惱。

人們也常常會用「我愛你」這頂大帽子扣在別人頭上，希望激發別人的罪惡感，這潛臺詞就是「我愛你，我為你犧

牲付出了這麼多，所以你也要愛我，滿足我的需求，不然你就是對不起我」。然後再利用罪惡感來控制對方。

愛一個人，就應該給予他充分的自由，當然，適當的愛心保護是必須的，但就如同人類常防衛過當一樣，人類也會愛心過當，人們最常掛在嘴邊的一句話就是「我是爲了他好，我也不得已啊！」。

不要以愛心爲名來行強迫之實，真正的愛心是給對方無條件的愛。

從今以後，當我們發揮愛心時，要問問自己四個問題：

- 一、這愛心是否彼此尊重？
- 二、這愛心是否彼此喜悅？
- 三、這愛心是否彼此自由？
- 四、這愛心是否彼此寬容？

不完全尊重彼此的愛心，不是真愛。無法給彼此喜悅的愛心，不是真愛。無法給彼此完全自由的愛心，不是真愛。無法彼此寬容的愛心，不是真愛。

如果不是真愛，不管你用什麼冠冕堂皇的藉口，都是容易帶來衝突的。

有人會問，我的小孩（或其他任何關係）什麼都不懂，當然要嚴厲管教，才對他有幫助。當然，該糾正教導時，還是要糾正教導，但在基本動機上，請不要忘了心靈四大定律。也不要誤以爲小孩或別人真的什麼都不懂，在靈性領悟上所有生命都是平等的。



心想事成

心量要廣大

我們的心量要廣大，不要執著在小小的成就上。就算是所謂的輝煌功業，由最高真理來看，也都只是輕而易舉的雕蟲小技，沒什麼好執著的。

不要以為小小的順境有什麼了不起的地方，也不要覺得事情似乎美好得不像真的。跟你的無限潛能相比，這些都不算什麼。你的潛能足以讓你擁有全宇宙，小小的成就又算得了什麼呢？

心想事成四步曲

心想事成的第一步就是要明確知道自己到底想要什麼，第二步就是培養對想要東西的熱情，第三步就是要選擇並感謝完成的喜悅，第四步就是要放手信賴這個宇宙。

Alpha波狀態有利於和潛意識溝通

腦波形態主要有四種，Beta波（15Hz以上）、Alpha波（約10HZ）、Theta波（約5HZ），Delta波（4Hz以下）。

Beta波是在完全清醒及緊張時，由表面意識主控時的腦波形態。Theta波和Delta波，則是睡眠時的腦波形態。Alpha波則是在放鬆身心下，感覺緩和平靜，似睡非睡時的腦波形態。

Alpha波是表面意識及潛意識間的溝通橋樑。在Alpha波階段的選擇意念，較易發揮威力。所以催眠術多是先使人進入Alpha波階段，較易接受暗示。而所謂的入定時的腦波形態也多為Alpha波。

要進入Alpha波的最佳方法即是緩慢深呼吸倒數法，很緩慢地深呼吸，每呼出吸入來回一次時，即開始由五倒數至一。然後再重複地從五倒數至一。直到感到越來越平靜，越來越放鬆，就慢慢進入Alpha狀態。

若想立即快速進入Alpha狀態，則可以運用手印觸發技巧，例如可以告訴自己，只要將姆指和中指圍成圈圈，其他三指豎直，即為Alpha手印，一結出此手印，配合緩慢深呼吸，就可以很快進入Alpha狀態。

磁性線圈吸引法

想像你身體周圍環繞一圈圈磁性線圈，宇宙能量開始在線圈內流動起來，形成吸引你自由選擇事物的磁性中心。一面觀想磁力流動產生吸引力，一面觀想願望成真後的種種細節畫面。磁性線圈的大小、形狀、顏色、轉向、強度、特性，都隨你高興地去自由選擇。

運用睡眠潛意識的靈感

早上醒來時，最好先待在床上休息個5到10分鐘後再起床，這時腦中往往會閃過許多很好的直覺靈感，如此就可以

運用一夜睡眠後的潛意識靈感。睡眠不只有身體休息的功能而已，還能使心靈進入潛意識來充電修整。

不要自我攻擊

當你覺得這是一件苦差事，而強迫自己去做時，會發現自己常拖拖拉拉，然後又責怪自己沒有意志力，而自我攻擊，造成惡性循環。

不然你就選擇不去做，不然你就讓自己喜歡去做。如果強迫自己去做，就會產生矛盾衝突。就算是拖拖拉拉，也不要感到內疚，否則又是自我攻擊，雪上加霜。

心情是心想事成的關鍵

心想事成的關鍵在於心情，而非理性判斷。心情是唯一可靠的指南針。能讓你心情好的選擇，就是最佳的選擇。

不要依賴別人來告訴你應該怎麼做，別人並不知道你真正要的是什麼，真正感覺到的是什麼。

選擇並感謝

希望自己吸引一些事物時，不要用「我需要XX」的語言，而應使用「我選擇並感謝XX」。因為「需要」本身隱含著缺乏之意。當表達出我選擇什麼時，自然會產生自由的感覺。當表達出我感謝什麼時，自然會產生豐裕的感覺。如果表達出我選擇並感謝時，就同時會有自由而且豐裕的感覺。

希望自己避免一些事物時，不要用「我不要XX」，而應使用我選擇並感謝正面的事物。

例如，如果你希望上臺演講不要緊張，不要用「我不要緊張」的語言，而要有「我選擇並感謝，當我演講時，落落大方，表現出色」的信念。因為，當你越想排斥攻擊負面事物時，反而會加強負面能量，只有專注在正面能量時，效果才會最佳。

又例如，當你擔心某特定事件變壞時，你要反過來產生「這個事件的發展會更好」的信念。不要誤以為，某特定事件的發展就只可能是沒事或更壞，不可能更好。應該要有事情會更好的堅定信念。

場面越大，表現越好

很多傑出的人士，往往都會暗示自己，場面越大，對手越強，壓力越大，就會感到越興奮，越有表現機會。

遇到平常人會感到膽怯緊張，壓力很大的大場面時，那些傑出人士反而表現的越好。

要對充滿熱情這件事充滿熱情

要增強對特定事物的吸引力時，除了要對這特定事物充滿熱情，還要對充滿熱情這件事充滿熱情。

你要學習非常喜愛充滿熱情。你要告訴自己，充滿熱情就是你的天性，你的最愛。

如果你對於充滿熱情本身這件事提不起勁來，就會使吸引的能量降低。

不要用意志力強迫自己

意志力不見得是好事。如果意志力是強迫自己去做某些事情，則反而會帶來一些矛盾、衝突、內疚、後悔的狀況。

應該重視的是選擇的決心，而不是意志力，不要強迫自己去做任何事情，要順其自然但內心堅定。

舉例而言，如果某人決心戒煙，就應該去設計嘗試出讓自己可以自然脫離煙癮的各種方法，例如尋找替代物等，而不是用所謂的意志力強迫自己不准抽煙。強迫的方法，也許可見效一時，但無法持久。

意志力的功效遠遠不如好心情的功效。

第3章 超然層面

天堂與靈界

以下為天堂與靈界的觀念，由於大家看法不盡相同，相不相信，隨每個人自由選擇。

真正的天堂

所謂真正的天堂並不是指一個每天彈豎琴，和天使聊天的地方，而是當你恢復百害不侵、無限快樂的真實本性時，自然會創造出自由快樂的新宇宙。

精神生命永存

人是有靈魂的，靈魂就是精神生命，而且靈魂會投胎轉世，在兩輩子之間會暫時待在靈界。人世間只是宇宙無數系統中的其中一個系統。其他系統可能不在第三度空間，而是在我們無法用五官感知的其他空間。

以較高真理層次來看，也不是意識存在身體之內，而是身體存在意識之內。身體只是龐大意識之海中的一個小小的

焦點。

地球系統上由於靈魂選擇了失憶， 所以難度相當高。

我們目前所知的地球系統只不過是靈魂的舞臺之一。就好像是電腦遊戲中的角色扮演，地球只是一種背景，靈魂可以在地球上選擇各種身體來輪迴。

地球系統上的靈魂大多選擇失憶。失憶的意思就是忘掉自己過去生的記憶，並忘掉自己在出生前的靈界記憶。就好比在演戲或電腦遊戲的角色扮演中，卻忘記自己只是在角色扮演而已。選擇失憶的目的是在逼自己更認真，更投入，使人生戲劇顯得更真實、更刺激。但也因為失憶，可能會過於執著恐懼。

死亡

一般人對死亡會有未知的恐懼，然而根據許多對於瀕死經驗（NDE, Near Death Experience）的研究資料顯示，多數有瀕死經驗的人在心跳停止的瞬間，會感到靈魂脫離肉體，而有非常自由解脫的美好感覺。這是因為死亡會使意識離開了肉體的束縛，因而產生了自由輕鬆的感受。

一旦靈魂脫離了肉體，一切就變得寧靜安詳。當你從這個人間第三次元離開時，你就從身體的本能和感覺解脫出來，你不再經歷身體的束縛和疼痛。當靈魂離開身體時，常

會感覺好像在穿越隧道，也會看到隧道末端有光，那就是你的存在之光。在靈界中你的身體是一個光體，你只是純粹的精神體，而你將去的地方將依照你在第三次元的情感心態所決定。

事實上，死亡只會使你暫時感到自由，如果你的心靈智慧不夠，習慣於自尋煩惱，那麼就算在死亡後，你仍然會落入同樣的心靈困擾，前往和你的心態相應的靈界空間。你在人間想不開的事情，在靈界也未必想得開。

死亡不能使你得到真正的解脫，心靈智慧才能使你自由快樂。

死亡無法使你逃離痛苦

死亡無法真正使你逃離痛苦。死亡只不過一扇過渡的門，當你穿越這扇死亡之門，離開人間，而進入另一個空間時，你會失望地發現，在人間緊隨你的痛苦觀念又跟過來了。

死後世界和人間世界的差異並不大，你還是在持續幻想做夢中。真正能使你解脫的是你觀念的改變，而不是死亡。

運用自殺來避免痛苦，並不可取，那是傷害自己而違反了尊重生命定律的行爲。

死亡後的生命輪迴

許多催眠回溯前世的研究資料顯示，人死亡後在靈界休

息一段時間後，會繼續投胎輪迴轉世，上輩子你還沒悟通的人生課題，這輩子一樣會繼續提供許多讓你能領悟參透的機會。

人之所以會不斷地回來第三次元，有許多原因。可能是因為熟悉、情感、心願和執著等等。沒人會強迫你作決定，你總是可以自由選擇。

靈通能力

所謂的通靈只是接受其他頻率層面的訊息，就類似於音叉共振的原理，也類似收音機的原理。並非是靈體占據肉身。

靈通能力有時反而製造複雜性，不見得是好事。

昇華

以下為昇華的觀念，由於大家看法不盡相同，相不相信，隨每個人自由選擇。

什麼是昇華

依據心靈第三定律的自由選擇定律，我們是可以克服死亡的。

當你開放心胸，允許接受所有的可能性時，那麼死亡也

許就不再是你的選項了。

一旦發揮生命的最高潛能，你就可以隨意變化自己的身形，想怎麼變，就怎麼變，完全地自由變化來去，你不需要衰老死亡來進入另一存在，也不需要再重新開始出生的過程。你可以調整身體的振盪頻率，調高頻率時將到高層次元，調低頻率時就到第三次元。這就是所謂的昇華。

死亡是到達另一次元的方式之一。然而死亡會帶來身體的衰弱及傷害，昇華則可帶著健康的身體進入另一次元。昇華的人了解如何透過思想力量來提高身體分子結構的震盪頻率，因而不需要身體的死亡，和身體一起昇華會更為輕鬆，不需要再進入一個喪失大部分記憶的小嬰兒身體中來重新開始。

想要達到昇華，你可以專注思想在身體上，使身體加快震盪。身體開始發熱，這樣就會進入純粹的光和思想的領域。

其實身體的原始設計是永遠健康美麗的。腺體的荷爾蒙將足以永遠更新維護身體。只要你真正相信選擇身體會永遠活下去，身體就會如此運作。當你不再期待死亡，那你將永遠不會有死亡。可以命令你的身體永遠產生青春荷爾蒙，永遠存活。

昇華看起來似乎很難，但永恒才是我們的生命本性，比死亡更自然更簡單，難的是要如何超脫「死亡無法避免」的信念。

命理

命運掌握在自己手中

所謂的命理，只不過是以目前的能量狀況，來試圖預測未來可能發生的事件。既然能量及你的心念選擇都是可變的，未來也就是完全可變的，不要迷信命理之說。命運是掌握在自己手中的。

如果你很相信命理之說，爲了命理所做的事又無傷大雅，所費有限，那麼以求心安的角度來看，也無可厚非。但若過於勉強，負擔過重，那就不適合去做。

奇蹟與超能力

最大的奇蹟在於內心的轉變， 而非外在的異常現象

一般人一聽到奇蹟，就會想到異常超自然事件。其實，最大的奇蹟在於內心的轉變，而非外在的異常現象。

例如，某地發生大洪水，漫延全區，結果只有一戶人家地勢雖低，但周圍自動形成透明保護牆，滴水不進。一般人會稱此爲奇蹟。

但這不是奇蹟，只是異常。因內心信念的轉變，而產生的人我生命以及周圍環境的改變，才是最大的奇蹟。

異常事件在目前人類系統中，並不適合出現，因為這容易引起大眾的驚恐、混亂、猜疑、盲目崇拜等負面影響。

奇蹟的發生，先從內在開始。在此例中，此戶人家也許內心產生轉變，潛意識上選擇不需要經過洪水的苦難洗禮，於是自然會有如工作遷移等機緣的產生，使其免於洪水之禍。內心的轉變會帶來機緣的變化，不需要異常事件的發生。

異常事件無法證明測試神的存在

有些人認為異常事件可以證明神的存在，這其實是嚴重錯誤。

就算是有人以移山倒海來證明其神威能耐，還是有人會認為他是魔鬼或外星人，而不是神。

神不能用異常事件來證明，神也不是一個與被創造者分離的獨立存在，神只能用生命實證的方法來證明。

超能力異象並不重要

有些人會很希望得到超能力或看到異象，例如能預知未來、知道別人心中在想什麼、能用念力移動物體、可以神遊天堂等。

其實，這些超能力和俗世的能力一樣，一點也不重要。擁有何種超能力，是和機緣有關，機緣未到，切勿強求。

有了超能力，有時反而增加煩惱。

我們修心的重點是在內心的平安快樂，不管有沒有超能力異象都無關緊要。當你內心智慧越來越清澈時，可能會自然引導出特殊的能力，但是千萬不要執著沉迷在各種外在能力上，自然喜樂的心態才是最重要的。

其實，務實的方法最好，如果現代人對金錢這麼感興趣，初期為什麼不運用金錢當誘餌來幫助大家注重心靈教育、提升心靈層次，等大家上升到較高心靈境界時，自然會自動自發。

有人會說，用金錢激勵來提升心靈層次，恐怕會造成很多人只為利而來，不是真心想提升自己的心靈。但要知道的是，金錢本身只是誘餌，要先吸引大家對提升心靈的注意，才有可能慢慢進步到真心的地步。

人們對於具高獎金的競賽活動，一定會感到興趣，心靈奧林匹克競賽可以用高獎金來吸引大家參與，競賽項目可分為心理學知識類、宗教知識類、新時代思想知識類、生命教育知識類、倫理道德知識類、心靈哲學知識類等。

真正的心靈提升，並非只是一些知識，但是，心靈知識競賽可以讓人類開始注意心靈的研究領域。心靈諾貝爾獎可以獎勵在當年度心靈研究上有卓越貢獻的人士。評審委員會可以從心理學界、宗教界、哲學界、教育界、心靈學界等專業人士組成。

新時代星際聯盟重視精神文明

2012年前人類將開始邁入心靈科學的新時代

瑪雅人認為，整個太陽系將於2012年12月完全進入光子

帶，地球也將邁入心靈科學的新時代。光子帶擁有高頻率，適合人類發展心靈能力。

2027年前人類將進入星際聯盟

巴夏認為，自1947年到2027年是人類從開始思考外星人存在問題，一直到能真正進入星際聯盟的黃金八十年。到2027年前，人類一定可以和外星文明溝通，建立聯盟關係。

先進的外星文明

先進的外星文明，並非如人類所想像的只有發達的物質文明，而是同時具有契合生命定律的輝煌精神文明。

高等外星文明並不好戰

好戰的外星人是很少的，地球人類的好戰程度，在銀河中是名列前茅的。外星人之所以還不願大方現身，就是知道依照人類的文明程度，一旦現身，很有可能引起大混亂。

所謂的超光速太空旅行並非人類科技現在認為的物質經歷空間的旅行，而是利用物質本身具有的時空特性參數，直接做內在的轉換。而這種內在的轉換，需要很高的心靈文明，而高等外星文明一定會遵守心靈四大定律，因此只會幫助地球，而不會侵略地球，所以，能夠到達地球的外星文明不會是好戰的文明。

想親身目睹外星文明的人不需要著急，巴夏認為，最遲

在2027年前，人類的心靈文明就可以進步到正式加入星際聯盟了。

人類已經不可能全面毀滅

人類這次文明已經不必再重演一萬二千年前的亞特蘭提斯的自我毀滅事件，人類已在潛意識中達成了不再毀滅自己的協議，這次我們要選擇快樂的心靈轉化。地球目前正在經歷強大的轉化階段，已經吸引了上千個宇宙文明來旁觀見證。

不要相信古代的災難預言，在古代當時的預言，只不過是按照當時感覺最有可能發生的能量移動方向做預測，然而，人類的能量結構已經改變，我們已經領悟到自己不需災難的考驗，就可以得到幸福快樂。可能還會有局部地區的災變，但人類已經不可能全面毀滅了。

現在的人類文明就是人類已經期待數萬年的文明轉形大契機，這是人類有史以來最輝煌的時代。

人類文明對斬斷幻相的貢獻巨大

人類文明是宇宙中最專注於限制性的文明之一，許多外星文明在知道人類文明之後，都會很驚訝於，怎麼會有文明完全忘記了他們創造了自己實相的這個事實。這正如同，我們會認為一個專心玩角色扮演遊戲的人應該不至於忘了，是他自己創造了他所扮演的角色。

不過正是由於人類對限制性的專注力，才提供了能斬斷幻相的寶貴經驗工具。高等外星文明就可以運用這個工具，來幫助其他在幻相中的文明。

新時代的臺灣注重寬恕寬容

臺灣在21世紀初期所面臨到問題的根源，就是在於互相抱怨批評的心態，違反了心靈第四定律的寬恕寬容定律。

政治人物互相批判，媒體也著重報導負面新聞，大眾則是埋怨政治和媒體把臺灣搞亂了。政治人物、媒體工作者和大眾這三方面都需要把焦點放在寬恕寬容上。寬恕寬容才是臺灣的心靈藥方。

以宇宙真理來看，只要有一點點抱怨批評的意念或言辭，對於臺灣環境命運的潛在殺傷力都是很大的，千萬不要以為批判別人對自己沒有影響。只要你徹底實踐寬恕寬容，那臺灣的社會環境和經濟環境將立刻戲劇性地向上提升。

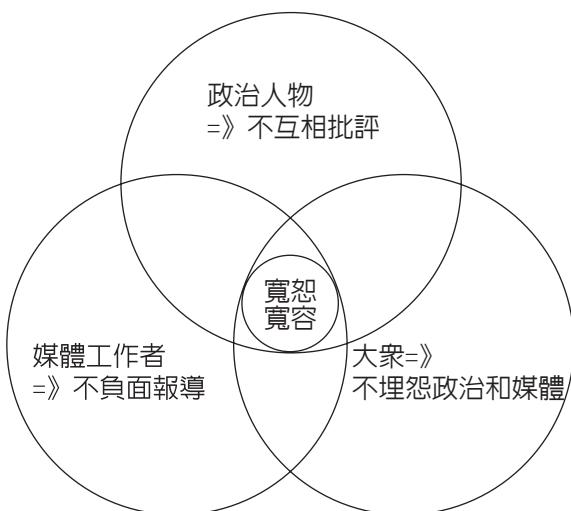
人們常會誤以為攻擊邪惡才會帶來正義和進步，其實最高真理是，攻擊只會帶來衝突，以德服人才是正本清源之道。

至於揭發弊端是有其必要性。但是不要把精神都放在除弊上，而忽視了興利的重要性。

人們也常批判別人亂搞一通，把責任都推到別人身上，

殊不知真正該負責的是你自己的心念，就算對方的方法不對，你的批判也只會污染心靈環境使事情更糟，你只需要盡到提醒建議的責任就好了。批判別人只會帶來退步，提醒建議才會帶來進步。

〈圖11〉新時代臺灣的寬恕寬容架構圖



寬恕寬容並不代表要放棄民主理性的檢討，而是以開放寬容的態度來討論事情，盡可能地提供提醒和建議，並稱讚對手的優點。

政治人物不要害怕如果不罵對方，就會丟失選票，臺灣人民是具有高智慧的選民，他們的眼睛是雪亮的，你們如果展現高素質的政治風範，將會得到選民的支持。

媒體方面也不要擔心沒有負面報導就沒有收視率，臺灣人民已經厭倦了誇大重複的負面新聞，他們現在需要清新的正面報導。

舉例來說，當我們在檢討別人過去所犯的錯誤時，不要一直批評謾罵，就算是對方一時不願認錯，看起來不可理喻，也不要得理不饒人，要盡量寬容體諒對方，這樣才能感化對方。不要一看到對方，就覺得他冥頑不靈，令人生氣。依照生命真理，當你在厭惡對方時，你也同時在污染了自己的命運。

另一方面，任何政治人物也要時時用心靈定律來檢討自己，看自己是否有做得不好之處，若心中有愧，也不要試圖遮掩，要坦然面對改進，這樣才能得到真正的快樂。

再舉例來說，請媒體不要重複報導所謂的爆料、悲慘的新聞，這樣的新聞對人心會有不良影響，大家好像都在努力競爭，看誰的爆料最腥臭，誰的境遇最悲慘。媒體工作者的影響力非常大，應該具有導正人心的職業道德。難道只有腥臭或悲慘的報導，才能帶來收視率嗎？像「海角七號」這樣

振奮人心的影片也是可以帶來賣座票房的，這個道理正如同我們不一定要做黑心生意才能賺錢的道理一樣。我們可以發揮創意，來製作出有益人心又有高收視率的新聞節目。

如果你只是一般大眾，不是政治人物也不是媒體工作者，也可以從自己的內心淨化做起，首先要做到的就是不批評不抱怨，要能做到不抱怨任何政治人物和媒體工作者，當你在大聲埋怨政治和媒體污染了臺灣的同時，你也踏進了同樣的陷阱，同樣地在製造心靈污染，你只要把精神放在值得感謝讚美的地方，對於你認為需要改進之處，你就盡力去建議別人，而不是去批評別人。

要盡力提醒，但是不要批評抱怨。

以心靈第四定律的寬恕寬容定律來看，如果我們把焦點放在批評負面情況上，並不會消滅負面情況，反而會加強負面情況，我們必須把重點放在寬恕寬容的正面情緒上。

寬恕寬容很難做到嗎？一點也不難，因為那才是我們真實的本性，我們只不過是被一些錯誤觀念所誤導了。例如，我們會誤以為只要攻擊邪惡，就可以消滅邪惡並帶來和平。其實，攻擊別人就等於是攻擊自己，厭惡別人，就等於是厭惡自己，這才是宇宙最高真諦。

21世紀的臺灣人民具有勤奮純樸的高心靈素質，只要能回歸寬恕寬容的真實本性，必能再創奇蹟，為世界樹立珍貴的典範。