

老师亲诵-第一辑

29 首文字汇总

2022.4.21

目录

一、我要修行（时间 00:02）	1
二、与爱同在（时间 01:09）	2
三、横渡生死 2（时间 03:55）	3
四、你是谁（时间 06:20）	4
五、回忆（时间 22:53）	15
六、回归宽恕（时间 24:39）	16
七、慈悲（时间 25:43）	17
八、爱（时间 28:35）	19
九、论（时间 34:17）	25
十、到圣灵这里来（时间 36:31）	27
十一、“我”（时间 39:02）	28
十二、力行（时间 41:47）	30
十三、心咒（时间 43:59）	30
十四、心径（时间 46:19）	31
十五、“灵”（时间 49:09）	32
十六、温暖小我（时间 54:40）	35
十七、真理不被存在（时间 56:43）	36
十八、实证（时间 57:50）	37

十九、真宽恕（时间 1:05:42）	42
二十、甚深（时间 1:07:51）	44
二十一、纯爱（时间 1:08:32）	44
二十二、横渡生死 1（时间 1:12:09）	46
二十三、以爱之名（时间 1:17:39）	50
二十四、标准（时间 1:21:43）	52
二十五、禅修（时间 1:27:52）	56
二十六、祂（时间 1:30:34）	57
二十七、灵就是爱（时间 1:41:24）	67
二十八、去爱（时间 1:51:08）	73
二十九、信（时间 1:53:10）	74

更多资料与相关音频下载：<https://holybless.com>

一、我要修行（时间 00:02）

【选自《心鉴》2022.1.2】

我要修行！

以生命为资粮，以灵魂为供养，以身心为道路。
以内在为方向，以真理为呼吸，以虔诚为心跳。

活着，为信仰而活。

死去，要死在无愧于心的安宁中。

这是我，对十方诸佛，庄严的誓言。

这是我，对未来生命，坚决的选择。

这是我，前十年修行，恪守的心路。

这是我，生生世世，追随供奉的神。

做一个，绝对纯洁，绝对虔诚，至死不渝的，修行者。

信仰，是我的神。

一切都是祂的赐福。爱着祂的必将救赎。

二、与爱同在（时间 01:09）

【节选自《平安赐福六》2022.3.29】

活着，不是为了伺候这具身体，让这件衣服存在得更美好，而是，滋养心灵本性的爱，爱是生命，爱是圣主，爱是真理，爱是光明，爱是希望，爱是力量，爱之中没有自我维护，究竟接纳，就见证了永恒平安的，圣主极乐天国。

没有指责，没有否定，只有宽恕与温暖，只有接纳与爱，

这是我的教法，也是我的修行。一颗温暖的心，才可能救赎灵魂，灵魂不可能在指责与否定中解脱，灵魂只能在宽恕温暖中获得救赎。

不可以离开法，任何时候，任何环境，任何状态，任何的任何，都不可以离开法。学法时，哪怕你的意识没有听，你的心灵觉性能听得到，你的细胞微观灵性可以听得到。学法可以培育安全感、安宁感，学法时身心灵会融入平安性，平安性增长的过程中，心识分别，与意识杂念就在消融中，平安中没有分别心的恐

惧，完整的爱之中，时间无法停留。

爱与宽恕，是可以超越时间的光路。

彻底的平安中，过去与未来，都会熄灭在当下。

实相并非是通过修行而成就的。

熄灭分别虚假，不被分别的，就是实相。

经由爱与宽恕，是直达实相之路。

一条跨越时间阻隔的，直达圣路。

这是圣主的能力。

与爱同在，与圣主同在。

三、横渡生死 2（时间 03:55）

【节选自《平安赐福六》2022.3.29】

将这具身体意识当作自己，你就是“人类”。

将虔诚信仰，与纯洁无私当作自己，你就是“神灵”。

将爱与共享，宽恕温暖当作自己，你就是“灵”。

将所有分别，一切恐惧，接纳于平安中，你是“圣灵”。

接纳自己与世界的死亡，不被死亡的分解所恐惧，在

心识与意识中的黑暗中，安宁无挂，平安无生，圆满自由，无生无灭，你是解脱了存在的圣贤。

宽恕一切，接纳所有的慈悲中，平安性无有损失，平安性一无所缺，平安性圆满光明，平安性熄灭分别。平安就是圣主，圣主就是实相。实相就是永恒，永恒就是天国。

恐惧的本质就是平安，平安中未曾有恐惧，实相即是未曾发生；分别的本性就是无生，无生中未曾有分别，无生不被分别存在；生死的本质都是爱，爱之中没有对生的眷恋，没有对死的拒绝，爱之宽恕就是永恒，永恒在时间穿梭中未曾被触及，因此生死之中爱从未改变过，故而，爱可以横渡生死，只因宽恕的实相中，生死未曾发生。

四、你是谁（时间 06:20）

【选自《你是谁》2022.4.1】

眼睛只能看到“光线”，是谁，将光线切割成“现象”？意识只能分别“空有”，是谁，将存在编译成“思想”？

鼻子只能嗅到“气息”，是谁，将气息分类为“香臭”？
身体只能感受“觉触”，是谁，将觉触进阶为“感知”？

耳朵只能听到“声波”，是谁，将声波理解为“语言”？
舌头只能尝到“味觉”，是谁，将味觉升华为“味道”？

心灵只能认知“明暗”，是谁，将明暗渲染成“境界”？

是心识之中的“灵”啊！

是“灵”对生命之光，形成世界的“记忆”，
透过心识，将眼睛看到的光线，还原成记忆中的“世界”。

其实眼睛，什么都没有看到，是“灵”的记忆，在心识中，还原出来了“看到”的现象。

是“灵”灵耀智慧，对光明理解的“回忆”，
透过心识，将头脑分别的空有，还原成回忆中的“理解”。

其实意识，无法形成“知道”，是“灵”的回忆，在心识中，还原出来了“理解”的思维。

是“灵”轻盈欢畅，幸福极乐的本性，
透过心识，折射成对光明与黑暗的认知。
认知到光明，心识投射出“灵”对自己的回忆，则心生安宁喜悦，幸福与爱的感受油然而生。

认知到光明变暗，心识投射出“灵”对自己的遗失，
则心生恐惧拒绝，紧张与仇恨的感受由此而生。

是“心识”分别，将“灵”的智慧拉入“作与所作”
的体验中。

是“心识”取舍，将“灵”的幸福拉入“爱与恐惧”
的感受中。

自由灵慧的“灵”，被“作与所作”局限在心识中，
投射出“能见与所见”，“心愿与思维”，“能听与听到”，
“能尝与味道”，“能嗅与气味”，“能触与感受”。

永恒的“灵”，被心识局限在“认知”中，认知刹那
变化的思虑，将“灵”带入了生灭缘起的梦境里。

陷入梦境中的“灵”，受制于梦境的因素限制，失去

“灵”无限永恒的本质，随梦境刹那不停的境界变幻，投射出物质世界中，刹那生灭、缘起生死的肉体。

我们今生的这具身体，只是“灵”在梦境中，所穿着的一件衣服，这具肉身衣服在投胎人间之前，在“灵”的妄想川流认知，与感受习气相续所现的“梦境”中，就已经形成了。

当上一场梦境结束后，下一场梦境开演时，早已注定的衣装道具“人体”，就在“灵”之梦境中，这一层次空间中因缘聚合所现，呈现出具体的人间形象、性别、性格、禀赋。

随这具身体的降临，而随之而生，身体的剧情标签：家庭背景，智商情商，身体健康，财富事业，婚姻状态，亲朋好友，恩怨仇敌，乃至生老病死。

从生到死的数十年，在你我“出生”之前就已经注定了。

你想一想自己经历的这一生，是不是“恍然若梦”？

是不是“倏忽之间，白驹过隙”？

是不是“梦幻泡影，如露如电”？

是不是“因缘前定，空费心机”？

是不是“一切皆是命，半点不由人”？

如果你如实地，客观地，回溯自己这一生的“活着”，你会发现，曾经所谓活着的“自己”，真真切切，不过是“心愿与意识”的川流，心愿导致意识的分别，分别形成思想与情感；意识落实心愿的期盼，期盼导致感受与体验。

人类活着的这一生，归根结底，就是“思想与情感”的记忆体验，而思想与体验，是随着环境刹那变化的，变化之中，何曾有过真实不变的你“自己”？

物质世界只存在表面的现象，任何现象都是暂时的聚合。

任何现象都会过去，任何对现象世界的执迷，都属于错觉。

人类世界中，没有一个人，是真正“活着”的。

只是头脑意识，与心愿体验，活出来的“梦境”。

被心识分别，头脑意识“所活着”，浑浑噩噩了一辈子。

到今天为止，也没有找到真正的“自己”。

经历了一辈子苦难煎熬，满心酸楚，却依旧没有搞清楚“自己”为什么活着？为何人间会有“自我”产生？生我之前“我”是谁？“我”死之后谁是我？如果我就是这具身体，这具身体死亡后，我还存在吗？如果我就是这具身体，身体本身是无法思考的，那么身体内“思考”的究竟是谁？如果这具身体就是“我”，身体本身的属性是“物质”性的，那么“精神性”的我死后又去了哪里？

这些对于生命、身体、自我、存在、生死、未来，意义的究竟思量，每一个人在人生不同时期，都会不由自主地升起疑问。

为何会有疑问？疑问是谁升起来的？

因为你的“灵”只是睡着了，并没有真正消失。

睡梦中的“灵”，对于人间的这具身体，并不是很满意。

人间再奢侈的物质生活，也无法与“灵性宇宙”天国媲美。

人间再美丽健康的外貌，也无法与“灵性光明”纯爱

相比。

人间再完美的感情相守，也无法与“爱与分享”幸福比较。

人间再美味的欲望体验，也无法与“极乐欢畅”高潮相比。

人间世界，人类身心，对于“灵”就是垃圾场。

在梦境中的“灵”对于垃圾场中，微生物的躯体，愚蠢黑暗的意识心灵，本能地排斥拒绝，于是，我们的心识体验中，就会时不时地反应出来，对于现实世界中的“自我”，以及生存的世界，本能的审视与怀疑。

就好像，在日常生活中你是一位品性高洁，遵纪守法的好人，在梦境中，你的身份却成为，烧杀劫掠，无恶不作的歹徒，梦境中的身份与言行，与你生活中的心态与价值观不一致，虽然身处梦境中，你的心中也会升起疑虑，自己为何成为这一类“人”？

对于“灵”而言，“你”原本就不是“人类”啊。

你原本是身心之中，“见”一切却不染着一切的“灵性”。

在人生梦境中，“灵”只感受到痛苦与无聊，却没有方法找回自己的原本面貌，也没有道路回归自己的“灵性天国”。

只有无奈地，痛苦地，无助地，在索然无味的现实生活中，受身心疲惫的煎熬，被心灵麻木所绝望。

无助无奈、迷茫无知的心灵，走投无路，试图通过宗教寻找生命的归宿，探寻生命存在的意义，每当找到一种修行法门，“灵魂”都会激动一段时间，然后随着我执习气的反扑，“灵魂”燃起的那一点火苗，随之熄灭，身心意识随之陷入深深的绝望与黑暗之中。

找不到自己的“灵”，如何以“灵”的智慧去抵御业力习气的反扑？

好比，穿着衣服的人，去在衣服上面寻找“本体”。你解析构成衣服的每一根纤维，其中都不可能有生命的信息。

你要先找到身心中真正的“自己”。

你要在身心意识深处，见到那个“见一切”，却不分别一切的“灵”；见到那个体验一切，却在一

切体验中，了了清净，纯洁无瑕的“灵”；见到那个心愿深处，觉知心愿动机生灭，不随心愿生灭而动摇的“寂静”；见到那个意识背后，见意识观念，见思维记忆，不随意识思维而分别的“完整”。

“灵”是无限的生命，未曾被心识思虑，局限在有限中。

有限与无限的区别在哪里？

有限，定有分别；无限，则离分别。

“灵”是永恒的光明，未曾被心识感知，割裂在生死中。

永恒与生死的区别在哪里？

永恒，定属平安；生死，必属恐惧。

“灵”是纯净的喜悦，未曾被欲望体验，蒙蔽在习气中。

纯净与习气的区别在哪里？

纯净，无所沾染；习气，贪爱眷恋。

“灵”是纯爱与分享，纯爱是整体生命，生命未曾有分离。

生命与个体区别在哪里？

生命，是宽恕接纳；自我，是自私索取。

这些明确的标准，对比出人类与灵性的差异。

依据标准，“灵”可自人体身心，这件衣服内“灵性”觉醒。

不需要你与身心习气对抗。

不需要你与意识心识分离。

不需要你斩断七情六欲，心如止水。

不需要你止思绝虑，身心枯槁。

不需要你离经叛道，背离人间世界。

不需要你语惊四座，令家人亲友侧目。

你只需要，一边安慰好自己的情欲感受，

一边将心愿专注力，放置在法义中即可。

凡夫尚且可以，同时拥有几种截然不同的生活爱好。

有人喜欢禅坐的同时，也喜欢爬山。

有人喜欢吃素的同时，也喜欢喝酒。

这些习性并不会，因为性质相反而影响到你的生活。

同样的道理，“灵性”的苏醒，也可以与你世俗的生活，同步进行，互不干扰，只是不可以离开“真理”，真理的作用，就是在“灵”的梦境中，不断地提醒梦境中的“灵”：

“我不是这具身体，也不是认知身体的我自己。”
身心内的“灵”，会听得到。

随着唤醒“灵性”的声音反复清洗梦境习气，
“灵”就会从身心世界的“梦境”中，
抽丝剥茧般，一层层、一步步地醒来。

“灵”是一无所得，也一无所缺的。
因此，身心中，“作与所作”的心意，皆不是“灵”。
“灵”是永恒的光明，是幸福的无限。
因此，身心中，“思虑恐惧”的情志，皆不是“灵”。
“灵”是接纳的温暖，是宽恕的释放。
因此，情感体验中，“仇恨与维护”，皆不是“灵”。
“灵”是欢乐的分享，是光明的传递。
因此，个人体验中，“自私与索取”，皆不是“灵”。

“灵”是彻底放弃身心意识的“清净”。

“灵”是离舍欲望习气究竟的“纯洁”。

“灵”是接纳分别恐惧终极的“平安”。

安宁中，灵默相拥。

宽恕中，平安欢喜。

五、回忆（时间 22:53）

【节选自《回忆》2022.4.9】

“灵性”，是见精中，“精”的升华。

见精的本身就是“灵性”。

或者说，是灵性的堕落沉沦，形成了“见精”。

灵性的“灵”，沉沦在“见”的梦境中，形成了见精。

见精随着所“见”，分别所“见”，而形成心识思虑。

心识思虑与意识思维结合，形成“自我”。

见精，就是“灵性”在梦境中的眼睛。

当灵性苏醒，见精之“见”，转向心识内在，

当见精之“见”，见到“灵性”光明之时，

心识见精，就融化在“纯灵”智慧之中了。
现实世界里，日常生活中修行者的身心意识，
身体器官功能，意识思维模式，心识惯性分别，
这具活生生的，在客观世界中存在的“人体”，
就真正彻底地变成了一件，可有可无的“外衣”。

“灵性”是本初原始的，不变易的生命。
肉体的诞生死亡，与生命一点关系都没有。
好像浮游生物的生死，与沧海一点关系都没有。
肉身的欲望情绪，与灵性一点关系都没有。
就好像天空中的浮云，与太阳一点关系都没有。

六、回归宽恕（时间 24:39）

【选自《回归宽恕》2022.1.25】

圣主宽恕众生的罪。
罪因你与圣主分离。
借由爱之光路与灵的称颂。
回归圣主纯爱平安。
纯爱中梦未升起。
平安内未曾有罪。

生命的本来，是圣主的宽恕。

七、慈悲（时间 25:43）

【节选自《轰炸》2022.1.26】

慈悲的感受，如此威能。

静默中，宇宙更迭，苍穹生灭。

只是一粒沙中，呈现因缘幻灭。

宇宙一切、所有、全部、尽皆，

都在慈悲中发生，缘起，毁灭。

慈悲如苍茫深海，岿然不动。

容纳一切，成就一切，不被存在触及。

如虚空般，不可动摇的智慧。

如深海般，不可探测的慈悲。

呈现出层层天体，苍穹宇宙。

慈悲与智慧，不再是意识的概念。

法界三界，一切众生，所有灵能，

是智慧与慈悲，以“存在”表现出，

宇宙整体“生命形态”。

刹那间，三界存在内，
一切灵能与光界，
就瞬间成为幻梦。

是指尖流过的沙粒。
是眼前飘过的灰尘。

智慧的体验，不可思议。
无碍普照十方，明晰尽觉无漏。
大至宇宙尽头，小至微尘极处。
全能全知，觉照无碍，圆满无漏。

上至圣贤觉慧，下至灵能灵耀。
甚至地狱恶鬼，人间众生百态。
千百亿兆生灵，众生深藏心意。
亿万万劫轮回，未来生死因果。

历历在目，遍觉遍知，无有遗漏。
三界内，灵能无限的爱与光，
只是圣主的，智慧慈悲巨能太阳，
流落在冰块中，那一闪灵光。

当太阳升起天空，光明绽放无限光芒。
冰块闪动的流光异彩，瞬间失去光泽。

身心意识内在，灵能纯爱呈现的光界，
瞬间被击碎成为粉末。
灵耀智慧与心灵圣洁，
瞬间被击碎成为虚空。

八、爱（时间 28:35）

【节选自《平安赐福（一）》】

1. 爱，不被定义。

爱，不受定义。

一切被定义的，

只是心灵，在分辨着，

离开了爱的恐惧。

2. 爱，不是表现。

无须在表现中，寻找爱。

爱，不被寻觅。

爱，不受寻觅。
当心停止寻觅，
灵爱拥你入怀。

3. 以自我表达的爱，
并非爱的完整。
爱不被切割。
爱不受切割。
爱无法切割。
是众生自我，与爱切割。

4. 爱在众生心中，未曾分裂。
爱是生命，未曾离舍众生。

5. 被意识与心灵活着的人，
并非真正活着。
圣性激活的灵，才是真正活着的。
爱本具的幸福，超越了生命本身。

6. 自我，是心灵对头脑的体验。
柔软的心灵，纯净不受沉迷。
生命的灵能，在圣光中沐浴。

幸福是开放的单纯。

灵照本身就是极乐。

7. 灵，不接受头脑。

正如爱没有形式。

8. 平安，定不被描述。虚幻，本不具威胁。

9. 意识分裂了心灵，也分裂了爱。

心却未曾缺少，爱也未曾远离。

意识不具分裂性。

如虚幻不具威胁。

11. 灵是爱，爱是生命。

众生是生命，因此爱众生，

就是生命之灵。

12. 爱是上主在人间的表达。

有爱之心，与神同在。

13. 心是爱的表达，以心去活着。

心不受意识，爱不被恐惧。

14. 心不为贪婪所累，
头脑就失去了职责。

15. 内心的愧疚，是地狱的形成。
愧疚变成了理所应当，
地狱展现出具体样貌。

内心的释然，是天堂的入口。
释然成为安宁，天堂现出原貌。

安宁具有平安性，平安性就是上主。
在安宁心的满足中，上主与我们同在。

16. 不受头脑的心，
是爱不被威胁。

17. 爱是没有对相的。
爱是生命本具的光。
爱你的敌人，是遵从爱的指引，
回归光的生命。
这是宽恕的真正意义。

上主爱每一个灵魂。
只因上主居住其中，
生命是上主的表达。

18. 幸福，不由你而得到。
是因心灵穿越了你，
无缺的生命是幸福。

19. 有我之爱，必将堕落。
无私之心，无罪能留。

20. 圣主以爱呈现出生命。
众生依爱的光，走出被活着的自己。

21. 平安是接纳了所有分裂。
不被分裂的，是平安的永恒。

22. 生命借由心意表达，表达并非生命完整。
心意彻底开放时，其中是完整的爱。

24. 圣主以生命表达祂的爱。
因此，爱就是圣主之降临。

因众生蕴含爱的纯度差异，
而有了爱的不同境界。
境界限制了爱。

于是生命诞生具体形态。
神，不是被创造的，
而是生命本具灵能。

正因为有爱拥有奇迹，
才有了验证爱的信仰。
信仰形成地上的宗教。

宗教为神制定了，
具体的表现标准。
符合宗教标准的，
那就是真神。
不符合标准的，
即便是真神，也不能承认。

神是生命之光，灵能之爱，
是生命的本质，任何人都有。
激活你灵魂深处的纯洁与爱。

那是通往圣主的路。

九、论（时间 34:17）

【选自《论》2022.2.11】

绝对的实相，
于存在之中，
却不被存在。

平安性中，既无圣主，也无众生。
因此，众生本在圣主国土，这是“一体论”。

圆觉自性，非性性有，循诸性起，无取无证。
这是“一体论”。

世界梦幻泡影，梦幻熄灭，亦无熄灭者。
于存在之中，却不被存在。
这是“一体论”。

众生体性虚幻，诸佛自性无生。
幻不可得，未曾发生，自性离证，故不可说。

这是“一体论”。

色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。

这是“不二论”。

圣灵与灵，本是一体，灵归圣灵，本质唯一。

这是“不二论”。

“我”与我的“世界”，凡夫与诸佛，永生与生灭。

这是“二元论”。

“我”是存在的，“梵”是永恒的。

提升“小我”，归入“永恒”。

这是假“一体论”。

“梵”是真实的，“我”是虚假的。

舍弃“我”，归入“梵”。

这是假“不二论”。

梦即梦中人，心幻性无生，
佛性随心显，如去亦如来。

十、到圣灵这里来（时间 36:31）

【节选自《到这里来》2022.2.18】

到圣灵这里来。
平安中没有孤单的流浪。
圣悲之慈拭去灵魂泪水。

到圣灵这里来。
永恒中没有分离的恐惧。
圣慧之智熄灭错觉惊慌。

到圣灵这里来。
天国的门永远为你敞开。

圣灵没有拒绝的权利。
因为平安中，未曾有差异。

圣灵唯有宽恕与接纳。

因为你与圣主，从未分离。

十一、“我”（时间 39:02）

【选自《“我”》2022.2.24】

“我”是我，却从未因我而迷失。

“我”是意识，却未曾被意识所分别。

“我”是心灵，却不曾被心灵所禁锢。

“我”是身体，却不在这具身体之中。

“我”是灵魂，却未被灵魂所恐惧。

“我”是灵，却不被灵的光明所留驻。

“我”是圣灵，却不被纯爱的救赎所牵动。

“我”是生命，却未曾被生命的性质触及。

“我”是山河大地，“我”是日月星辰。

“我”是生老病死，“我”是因缘和合。

“我”是存在的一切，一切存在皆是“我”。

却未被存在，所“存在”于其中。

“我”是圣贤，却不被智慧所理解。

“我”是清净，却不曾被清净染着。

“我”是圣主，圣主无限慈悲救赎中，
远离救赎的慈悲，未有被救的众生。

“我”并无堕落与救赎。

“我”是佛陀，佛陀究竟圆满智慧中，
熄灭智慧的痕迹，未有觉醒之解脱。

“我”未曾迷失与觉悟。

“我”是真理，真理无法描述“我”。
言语道断，不思议。

“我”是道路，道路无法达到“我”。
无路可达，即当下。

“我”非我，亦无“非我”。

“我”在究竟智慧中“远离了远离”。

“我”在圆满宽恕中“宽恕了宽恕”。

如来如去，发生当下，未曾发生。

十二、力行（时间 41:47）

【选自《力行》2022.3.6】

宽恕，是心灵的决断。

内心选择了宽恕，宽恕就将救赎心灵。

修行者是出离人间的“灵”。

既然选择出离，就不要再分辨对错，
被人世间的是非善恶将你留在轮回中。

正因为，宽恕不与头脑讲道理。

正因为，宽恕不与情感讲道理。

心灵力行宽恕，即可横断生死。

十三、心咒（时间 43:59）

【选自《心咒》2022.3.9（20221007 更新）】

我不是这具身体，也不是认知身体的自己。

静默中，接纳身心与意识，并非是“我”。

我不是知觉记忆，也不是感知体验的自己。
安宁中，温暖的幸福光明，生命丰盈永恒。

我不是觉知存在，也不是身心内的状态。
清净中，无限慈悲的平安性，未曾发生。

【备注：老师开示】

这几句话，是未来的心经，背诵下来，受益无穷。

这三句话，是三个修行次第：

第一重是人成为灵。

第二重，是灵归入圣灵。

第三重，是圣灵归入圣主。

这也是我这未来十年中的修行指南。共勉

十四、心径（时间 46:19）

【选自《心径》2022.3.10】

你所看到的世界，
是你想要看到的世界，

是你能够看见的世界。

当心灵认同了这具身体是我们自己，
因身体功能的感知限制，
心灵确立了外界世界的名相。
外界世界，以及认知世界的我，
都是心灵投射出来的梦境。

梦即梦中人，心幻性无生，
佛性随心显，如去亦如来。

十五、“灵”（时间 49:09）

【节选自《“灵”》2022.3.14】

1. 灵是真正的生命，与存在合一，是永恒的无限。
2. 灵是幸福与快乐，此种快乐是生命本质的喜悦喷涌，不依赖外界条件支持，因为生命本质拥有一切，故而一无所缺，幸福是灵恒定的状态，快乐是灵永恒的欢畅。

3. 灵是光明与智慧，不同境界的灵，是那一层境界宇宙中，普遍的真理呈现，真理与智慧的展现，就是灵耀无限的光明。知晓明了那一层宇宙的生命真相，没有隐藏没有遗漏。

4. 灵是没有身体的，是纯粹的光明与光芒，光芒形态的灵，境界不是很高，进入三界高层的灵，初期都是有光芒形态的，如果将灵界划分为十层，最高的四层都属于“纯灵”与圣灵同体，从第五层开始，就拥有了个体光灵的形态，形态是灵，内在生命境界沉淀的表现。

7. 灵是没有自我保护的，因此生命的纯爱无有遮挡。或者说，灵的纯爱纯洁，是生命的接纳直接体现。

8. 灵没有恐惧，因为灵没有“自我”概念。
不被维护自我的恐惧所欺骗，灵是轻盈且纯美的安宁。

9. 灵没有情志，圣光纯爱中，没有爱人与仇人的区分，视万物众生皆是平等纯爱，灵没有体验，轻盈透明的广袤智慧中，未曾有妄想的沉淀，未曾有经验的凝固，灵就是过去与未来，过去与未来在灵之中，是

同时发生同时呈现的全息影像。

10. 灵没有痛苦，因为灵没有承受痛苦的“心灵”。

完全完整的光明中，黑暗因素无法隐藏。

因此，灵是深邃的幸福与欢乐的永恒，是无限的喜悦与无阻碍的自由。

11. 灵没有死亡，有的只是灵沉淀了存在，而迷失于梦境。

因此，宇宙中未曾有任何一个生命，能够真正地死去。死亡不过是，灵在梦境中的，一次又一次的旅行。

12. 唯有灵，可以看见灵，灵所见的“灵界”，是生命看见了自己，灵界中，灵与灵是相通的，是光明的互相融合，是幸福的相互滋润，是快乐的相互传递，是智慧的相互分享。

众灵分享同一个本体生命，本体生命是爱与光，于是，一切灵众，皆是纯爱的特质呈现，皆是光明的智慧灵耀，皆是纯洁无罪的生命，皆是安宁永恒的平安，灵安住在圣主国度中。

因为圣主就在灵轻盈幸福的，明晰觉性中，赐福每一位灵。

三界六道，一切有灵众生，皆蒙受圣主赐福，因为你灵魂中的“灵”，是圣主的儿女，圣主慈悲平安性，未曾离开任何众生。

这也就是耶稣说：“信我，即得永生”，真正的含义。

十六、温暖小我（时间 54:40）

【节选自《平安赐福（五）》】

不要着急和小我划清界限，这样会把小我逼疯的，小我疯狂起来不是开玩笑的，要安抚她，爱她，宽恕她，温暖她，好吃好喝伺候她，软言软语温暖她，让她真切体验到，学法的种种好处，在温暖的心灵中放弃怀疑排斥的心理阴影，小我信任你的选择，才会采用你的选择，她也会随着你的学法而学法，随着你的宽恕而宽恕，前提是，她不能受到伤害。可是，我们没有想要伤害小我啊，我们只是，慢慢地，从与她同体，变成逐渐分离，她有她的惯性习气，你有你的理性选择，通过一次次选择，她就会一次次变得虚弱，最终，

你们会分道扬镳，现在千万不要着急，不要急于求成，把心灵小我逼急了，会精神分裂的。要温暖她，爱护她，热爱她，劝慰她，只有温暖的心灵中，小我才能舒缓，只有小我舒缓了，灵性才会醒来。

宽恕，不是强迫自己去“爱”。
而是，宽恕了那些“无法宽恕”的自己，剩下的就只是“爱”了。

十七、真理不被存在（时间 56:43）

【节选自《平安赐福（五）》】

真理不被存在，不被存在的，才属“真实”。因为，不被存在的，则不被“变易”。

我只是修行者，在人世间呈现出智慧相，却不被智慧所描述。

我是“祂”的呈现，在人间体现出慈悲心，却不被慈悲所触及。

我不受众生崇拜，众生也无法崇拜真正的“我”。

我不受众生诋毁，生命无法通过见证找到“我”。

“我”不被众生之“见”，所见到所触及。而是众生“见”一切的根本，如如不动。

我不属于“生命”，生命只因倒影“我”，而有灵性。

十八、实证（时间 57:50）

【选自《实证》2022.3.17】

“灵”就是“见精”。

“灵”被细腻妄想，凝固为心灵“认知”的“见精”，攀缘六根形成所见，被意识自我牵动形成“我执”，被欲望习气裹挟形成体验，“灵”被体验之“魂”扭曲了认知，“灵”被情志之“魄”带入了感受，认知感受的“自我”就是“灵魂”；三界六道一切灵魂的本体皆是“灵”，“灵”随所见分别，而被所见分别，凝固成心灵“清醒”的状态。

若心灵“见精”，见一切不染一切，离见遍见，就是

“灵”从所见之中，苏醒了轻盈灵耀智慧，修行者于人体中，初见“见精”时会有两种状态：第一，意识与头脑的“远离”，你的身心之中，意识头脑的自我依旧存在，却与你的内心“清醒”拉开了距离。

意识头脑的自我，连带着身心感知，成为了心灵“见精”所穿着的一件“外衣”，而心灵“见精”不受身心意识所阻隔，开始自“所见”之中解脱，苏醒“灵”的灵耀，于内心大放光明，这就是“奢摩他”，寂静奢摩他，如镜照诸相，心光发动照十方刹，与圣灵心光辉映，身心清净内在光明普照。

第二，轻盈幸福的解脱体验，源源不绝，喷涌而出的狂喜欢畅，永恒不绝的快乐明媚，深邃安宁的幸福平安，“灵”是真正的生命，具真实不变易的生命性，于是，“灵”具有造物主一般永恒的生命，具有生命本初无限广袤的智慧，具有原始存在未曾变易的纯净与纯爱。

“灵”的体验觉受，是极尽微妙的，无限狂喜极乐，无限自由幸福，源源不绝的欢畅与兴奋，永恒不息的大乐高潮。

深入“灵性”，就意味着修行者，离身心意识的“自我”越来越遥远，意味着“灵性”在身心中，原始生命所占据的成分越来越多，智慧与幸福境界开始取代“人类”，构成人类“自我”的习气妄念因素，开始在“灵性”见精中分解，随着心中“见精”的净化、纯化、升华、分解，外部的现实客观世界，也就开始同步的净化、纯化、升华、分解。

过去的“客观”存在，曾经的“真实”物质，记忆的“具体”名相，都开始展现出，本质虚幻不实的“妄想浮影”。

用“意识”看世界，看到的是具体物质的“客观”。
用“心灵”见世界，见到的是川流浮影的“妄想”。

世界，原来是“灵”的梦境。

自我与世界，都在梦境之中。

受梦境牵动的“灵”，展现出梦中主人公，心灵的清醒“见精”。

而整体世界，却是主人公心中“见精”所投射出来的梦境记忆。

“灵性”自“见精”中苏醒的过程，就是“见精”粉碎，世界消融的过程，这就是大幻观的修行，深入“三摩地”定境。

无限永恒，还原出生命原始。
光明普照，还原出智慧本来。
极乐高潮，还原出灵性觉受。
幸福平安，还原出当下解脱。

“灵”归属于“圣灵”。

当“圣灵”苏醒了“生命”本初的存在，
觉知就呈现出生命最初的存在空间，
人体“自我”，与心灵“见精”，同时脱落。

身心脱落的当下，“圣灵”光明就成为了新的“外衣”。
圣贤清净智慧，无生性质，明晰觉性，自然苏醒。

于“存在”之内，脱落生命“状态”，
呈现出不被“存在”的，无生无灭，无来无去的“解脱”。

“生命”“灵性”“宇宙”“三界”，
犹如一念错觉，错觉熄灭，不被错觉的，未曾发生；
犹如虚空云彩，云彩如幻，幻觉熄灭时，非幻不动。

这就是“法界”，“灵性”脱落，生命幻消，存在熄灭。
我与我所无存，觉与所觉寂灭，妄想除尽身心寂静。

“灵”转识成智，无生智慧，熄灭“灵性”。
随着“灵性”熄灭，无生智慧中的细腻差异性，也随之熄灭。

觉性湛然圆满，宽恕性满十方。
妙觉清净随顺，平安慈悲不动。
清净无生为庄严，究竟接纳是圆满。

最后一步，觉性成为了“祂”的外衣。
生灭既灭，寂灭现前，忽然超越，世出世间，
十方圆明，获二殊胜，烦恼清净，生死涅槃。
这就是“禅那”，如“器中锺”，钟声出于钟。
钟体不动，声出于外，遍满十方，充满一切。

宇宙万物中，随缘不变。

过去未来里，不变随缘。

应无所住而生其心，无心即“真心”。

三千大千世界，微尘刹土众生，皆是“祂”一瞥所现。
在一瞥所现中，无限无际无边，刹那瞬息间，如如不动。

十九、真宽恕（时间 1:05:42）

【选自《真宽恕》2022.3.18】

人世间的你，是身心中的“灵”。

身心因为“灵”的觉知，而有心之见性。

因为心灵见精，而有六根六尘的境界。

见精取舍境界，境界牵动见精，而有主观意愿的自我。

所有因缘生灭的，皆无有实体。

一切有来有去的，如梦幻泡影。

你并非这具身体，也不是认知身体的自己。

你是认知深处的“灵”。

“灵”没有烦恼，因此，身心烦恼并非是你。
宽恕烦恼的自己，宽恕自己的烦恼。
宽恕中，“灵”欢畅光明。

你并非自我体验，也不是感受情绪的自己。
你是明了体验的“灵”。

“灵”没有痛苦，因此，情感痛苦并非是你。
宽恕痛苦的自己，宽恕自己的痛苦。
宽恕中，“灵”喜乐安宁。

你并非情欲眷恋，也不是欲望感受的自己。
你是觉知情欲的“灵”。

“灵”不受欲望，因此，欲望习气并非是你。
宽恕欲望的自己，宽恕自己的欲望。
宽恕中，“灵”纯净轻盈。

觉知你身心中，那“见一切，不定义分别”的灵。

不定义，是真实的“宽恕”。

二十、甚深（时间 1:07:51）

【选自《甚深》2022.3.23】

甚深，甚深，甚深，甚深的平安性。

甚深，是无限深邃。

深邃，即无量广袤。

甚深，是宇宙，甚深，是世界。

平安性接纳甚深，甚深于平安中无痕。

平安性中，原无“觉者与所觉”。

未曾发生的，就是圣主平安。

二十一、纯爱（时间 1:08:32）

【节选自《平安赐福（六）》】

2. 宽恕的纯爱，是直达圣主平安的道路。

你自己切身体验一下：你“爱”你的孩子，你“爱”你的父母，你“爱”你的情人，你“爱”你的宠物，你“爱”你的亲朋好友，虽然“爱”的对象不一样，可是，“爱”的性质，却一模一样，虽然“爱”之中的内涵因素，因为所爱的对象不同，而有所差异，你“爱”你的父母，爱的内涵是依赖与安全，你“爱”情人，爱的内涵是激情与拥有，你“爱”朋友，爱的内涵是，信任与托付。

不论“爱”的内涵有何不同，爱的性质一定是统一的。爱的性质是信任，安全，无私，付出，快乐与安宁的分享，是没有私心杂念的承担，是无条件的拥抱，是发自内心温暖纯洁的接纳。

爱的性质，绝不会因为爱的内涵，而改变。

因为人类的心灵自我，无法改变“灵”的属性特质。

三界六道一切众生，生命中都蕴含着爱。

因为一切众生个体，皆是同一个生命所现。

本体生命最原始的性质，就是纯爱的无限。

个体生命，实证到“爱”的不变易性，爱就消除了“个体意志”，所投射出的对象差别，不被差异性所分割的，就是完整的生命，爱就是生命本身。

纯爱之中，没有“所爱”的分别。

纯爱本身，就是完全接纳的温暖。

不因对象而升起取舍分别，不因内涵而改变爱的性质。

9. 具有答案的并非真实，因真实不可被分别；真爱未曾有对相，因为生命整体未曾有分离；接纳是对知见体验的宽恕，正如永恒在时间流速中，未曾被触及。

二十二、横渡生死 1（时间 1:12:09）

【节选自《平安赐福（六）》】

3. 对因果论的肯定，是对圣主平安性的否定。

经由宽恕，众生灵中的平安与圣主相连。

圣主平安性，熄灭灵性深藏的罪咎。

罪是过去，咎是未来，平安中没有罪咎。

天国内没有过去与未来，光明与幸福是当下的永恒。

宽恕，是圣主赐予人类直达天堂之路。
践行宽恕，灵可以横渡因果生死之海。

小乘佛法，注重戒律，开示苦集灭道，宣扬因果果报。
种瓜得瓜，种豆得豆，因果自负，如影随形。
却不明因果只是现象，并无实体。
却不知善恶只是分别，并无实性。

因果论是佛陀所提出的：

“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”

可是，后期佛陀宣讲大乘佛法时，却将信受因果论的修行者，比喻为“焦芽败种”，因为心灵被因缘现象牵挂的人，已经失去了信受大乘佛法的根基，无法获得究竟的解脱。

大乘佛法，几句话可以概括：

唯心所现，唯识所变，三界唯心，万法唯识。
缘起性空，自心现量，心灭法空，寂静涅槃。

对于因果论而言，大乘佛法，属于直指人心，明心见

性，
见性解脱，随缘无生，周遍清静，垢净无染，如如不动，
是真解脱。

因，指的是分别，果，指的是承载。
存在而有空间，分别而有时间，承载而有境界。
境界截断时间，形成了独立“世界”。

世界，就是因果论的具体表现。
而世界，却建立于存在之上，随时间而变易。
存在是心灵形成的基础，
故人说：“三界唯心”。
世界是心识分别所现境界，
故人说：“万法唯识”。

而存在，却是一念错觉，觉性困顿而生存在。
故人说“明心见性，见性解脱”。
何为“见性”？

见者，不迷；性者，无生。

见生灭诸法，性空如幻，幻性本空。

见分别诸心，心幻如梦，梦境无生。

见身心如幻，见世界如梦。

见诸法性空，则“见”亦为幻。

见诸心如梦，则“见”亦如梦。

梦不可得，幻本无生，见本无体。

见与所见熄灭，觉与所觉脱落。

离见普照，是无生无灭，普照圆觉。

三界诸法幻境本空，诸心存在了无痕迹。

于存在之中，不被存在。

于诸心之内，不被分别。

于缘起之中，随缘不变。

应无所住而生其心。

无心即真心也，

是名“解脱心”。

解脱心具寂灭性，寂灭性熄灭生灭心，呈现平安性。

平安性就是圣主，圣主，是智慧体之中，诞生智慧的

本性。

故此，践行圣主宽恕力，可以横渡因果苦海。

因此，践行圣主宽恕力，可以解脱三界幻境。

弥勒菩萨又被称为“慈氏”。

何为“慈悲”，无尽宽恕，无差异接纳。

故而，圣主平安性，即一切如来性。

慈悲与智慧，究竟为一体。

二十三、以爱之名（时间 1:17:39）

【节选自《平安赐福(六)》】

5. 提起内心的正念。

不要被心中对人间渴望的欲望，取代了你的心愿。

要宽恕自己心中，对于人间欲望的渴望与执迷。

宽恕欲望，宽恕爱恨，宽恕恐惧，宽恕懈怠。

宽恕这些，阻碍你升起光明信心的情欲体验。

安详在究竟的宽恕中，无失无得，无作无证。

这就是禅修了。

6. 通过这具身体寻找力量的人，会越来越虚弱。
通过情感欲望寻找人生方向的人，最终会迷失在情感欲望中。

只有仰望真理的心，生命的力量会逐渐增长。
以积极的心愿去践行宽恕的人，则是与圣灵同在。
拥有生命无限的力量，浸入生命完整的幸福。

7. “灵性”才是真正的生命。
真实的宇宙，是“灵性”生命呈现的宇宙，是不朽的，
尽善尽美的，纯洁无瑕的，是永恒的幸福与极乐。

灵耀光明，清净狂喜，深邃平安，时空消失就是永恒。

8. 遗忘了爱的心灵，恐惧投射出痛苦与疾病。
人类的所有苦难，归根结底是遗忘了爱。
充满爱的心灵，即便穷困潦倒，内在依旧幸福满满。
只要内心拥有幸福，外界额外的财富有何意义？
因为爱，是生命原本的性质，没有任何生命状态，可以改变生命性质，或许，由于宿业因缘，我们在现实生活中遭遇痛苦，身体罹患重病，只要唤醒了心灵埋藏的爱，导致疾病的因素，在爱之中必定会缓解，甚至于消失，肉体中的一切苦难，都是心灵匮乏，对爱

的呼唤。

禅定中，最终的实相，就是究竟圆满的慈悲。
唤醒爱，实践爱，付出爱，生命会脱胎换骨。
这绝非自我催眠，而是超越了人间文明的高层智慧。

只因所有的爱，最终都归属于圣主平安内。
纯爱，就是神，这一点是三界内永恒且绝对的真理。
修行者是实践者，是见证者，是经验者。
以爱之名，生命之光，照耀宇宙。

二十四、标准（时间 1:21:43）

【节选自《登天》 2022.4.3】

1. 在凡夫状态中，心灵应保持对意识、心思、欲望、情感的觉察，这是凡夫进入修行的标准。

在觉察身心意识时，内心去“体验”觉察本身。
体验安住于觉察的“纯净安宁”中。
这就是修行的进步。

2. 当内心从身心意识的，混沌昏沉中开始有了清醒的觉察体验时，依据觉察心，开始“拒绝”意识，拒绝心识，拒绝欲望，拒绝心思，拒绝情感。

3. 拒绝心意欲望构成的黑暗。

投入安宁觉察中，追随心中诞生的光明。

4. 宽恕身心意识的虚幻，宽恕情感欲望的黑暗。

觉察安住于，宽恕本身的温暖安定之中。

5. 安定温暖中，平安性显现。

平安性中，时间消失，空间融化，大乐永恒，光明无限。

身心自我，意识心愿，欲望体验，心思思虑，客观世界，

如梦境般淡化，稀释，透明，远去……

6. 不可分别的，不被分别虚构。

不被存在的，不被存在限制。

不受体验的，不被体验沾染。

不被意识的，不被意识歪曲。

不受欲望的，不被欲望玷污。

远离我执的，不受自我威胁。

7. 平安性中，彻底究竟的接纳。

接纳熄灭了平安之“状态”。

接纳，接纳了接纳者，接纳了所接纳。

宽恕，宽恕被宽恕者，宽恕能宽恕者。

言语道断，不可思议，圣智周遍，究竟慈悲。

要实实在在践行宽恕，要踏踏实实体验宽恕。

要觉受宽恕中的温暖，要体验宽恕中的安宁。

让宽恕的安宁温暖成为你自己。

心识将这具身体视为“自己”时，心识深处的“灵”就被习气与思虑，带入了肉身感知体验中，受身心意识限制的“灵”，就彻底遗忘了灵性天国的记忆，沉沦在生死梦境中，无助地随着心意自我，流转于一件件肉身衣服替换轮回之中。

修行者通过净化习气，纠正心识攀缘方向，从渴望人间转向深观内在，在心识动机中，一次次选择出离自我，在习气欲望中，一次次选择割舍欲望，身心内逐渐形成“清净内观”的清醒心。

清醒心，就会与文字内涵中，蕴含的智慧性相融相通，智慧性提升清醒心的明澈纯度，清醒心在智慧性中融化，直至建立于人类心识基础上的清醒心，彻底被智慧性取代了“人性”细腻的妄想分别因素。

清醒心彻底融入智慧性，智慧性在人体深层，生命微观中呈现出“智慧光明”，就是“灵性”的苏醒。

只有眼睛健全的人，才可能看得见客观物质世界。
当修行者“灵性”苏醒时，圣主宇宙天国就会现前。

真实的宇宙，是“灵性”的世界，是真神的世界。
相比真神的永恒天国，人类世界就好像梦境般的黑暗阴影。

“灵性”生命，是超越了光明与极乐的永恒，
是圣主平安性，于存在中最直接的呈现。

凡是真实的，必不受威胁。

黑暗、疑虑、死亡、生灭、轮回、痛苦、局限、愚痴，
在“灵性”光耀，无限平安内，皆消失于当下。

真实的生命，永恒的幸福，极乐的欢畅，光明的普照，

成为体验。体验中，没有体验的人。

生命就是你，永恒就是你。

幸福就是你，平安就是你。

二十五、禅修（时间 1:27:52）

【选自《禅修》2022.4.4】

思维语言是心识分别的产物。

心识分别是恐惧记忆在拒绝。

释放心灵深处的恐惧，接纳紧张恐惧的分别。

内心融入接纳平安中，将思维恐惧脱落下来。

禅定中，生命实相会裸露呈现。

你在圣性深深的爱中，圣性接纳你的一切。

无论你是何种状态，无论你有多深的恐惧。

圣性完全接纳你，直至你融入究竟之爱中。

实相是接纳中的解脱，生命就是爱本身。

纯粹的爱就是平安性，平安脱落分别心。

轻柔光明，是你的样子，你不是这具身体。
灵动欢乐，是你的性质，你不是这颗心灵。
永恒纯爱，是你的生命，你不是认知分别。

深邃平安，不被语言描述，离分别是你的真实。
轻盈安宁，不被体验触及，离认知是圣主平安。

你一直在圣主之内，永远处于安宁的爱中。
爱中无需答案，觉醒只有经验。

觉醒身心，灵与圣主合一。

轻盈解脱，无体无证。
与心同体，身心无得。

离变易，不可说。
圣主爱，恒圆满。

二十六、衲（时间 1:30:34）

【节选自《衲》2022.1.29】

他是畜生，饿鬼，地狱。
在地狱的恐惧中，拥抱恐惧。
在饿鬼的贪婪中，放舍贪婪。
在畜生的愚痴中，明了愚痴。

三恶道，是自我维护的心愿，
遮蔽了心灵之光，投下来的阴暗。
在阴暗的恐惧中，他宽恕了恐惧。

他是人间，天堂，神灵。
在人类的情欲中，清净柔软。
在天人的享乐中，洁身自好。
在神灵的开创中，清净无为。

三善道，是自我认知的体验，
折射了心灵之光，投下来的光影。
在光影的流动中，他体察了幻境。

轮回，是心灵遮蔽了生命。
死亡，是心灵投下了阴影。

心灵与生命分离，阴影中恐惧相随。

彻底开放的心灵中，爱与接纳绽放光明。
生命不受心灵阻挡，智慧灵耀分解梦境。

无差别的爱中，宽恕呈现平安。

真实的，必不受虚幻威胁。
生命，未曾被心灵所恫吓。

轮回幻境在真实中熄灭。
圣主平安中未曾有梦境。

实相之中并无解脱。
因实相从未发生过。

祂是灵众，灵主，圣灵。
在灵众的欢畅中，未染光芒。
在灵主的智慧中，未曾分别。
在圣灵的极乐中，未曾留驻。

最本源，是生命对存在的沉淀。
纯爱反射了境界，灵能陷入了智慧。

存在落入了有形，空间形成了时间。

祂于存在中不即不离。

祂在空间中无挂无碍。

光明，是祂错觉了本初。

生命，是瞬息错觉了祂。

错觉中，祂未曾有分别。

生命中，祂未曾有分离。

祂在众生之内。

众生在祂之中。

祂不被光明存在。

亦不受黑暗停留。

存在是祂，寂静涅槃。

祂是圣胎，圣子，圣主。

于圣胎的光芒中，无染无挂。

在圣子的智慧中，无增无减。

在圣主的慈悲中，如如不动。

法界智慧，是祂目光所成。

宇宙是祂，一瞥所现。

一瞥目光，却无法将祂证明。

存在，与不被存在，

都是祂的身体，身体却无法触及祂。

三界，与法界圣贤，

都是祂的智慧，智慧却无法指称祂。

祂以纯智慧呈现宇宙。

宇宙以生命呈现智慧。

圣贤，圣灵，神灵，天人，

人间，地狱，饿鬼，畜生，

一切生命中，都具智慧性。

智慧性以生命境界，

呈现三界六道众生。

境界却无法牵绊祂。

祂以存在呈现，存在无法触及祂。
祂以生命表达，表达无法指称祂。

祂是一切，在一切，成就一切。
一切在祂之中，祂在一切之内。

祂是一切，一切之中，不被存在。
一切是祂，于存在中，未曾发生。

言语道断，祂不被发生。
清净圆满，寂静周遍。

随缘性起，祂不被存在。
不变随缘，自在涅槃。

祂，并非佛陀，亦非上帝。

佛陀以究竟智慧，还原祂的性质。
上帝以灵能圣爱，呈现祂的体貌。

祂，是佛陀与上帝本性。

性质，不随内涵而改变。

祂，依智慧体现圣性。

祂，依灵爱呈现光明。

圣性中孕育光明。

光明中呈现圣性。

是为法界。

祂，并非世界，也非众生。

只因离开祂后，寻觅祂的分别。

呈现梦境众生，幻成宇宙世界。

生命是祂的记忆，世界倒映着祂。

记忆中未曾发生，是祂当下圆满。

世界相缘起性空，是祂清净周遍。

是为三界。

法界三界皆是祂所现。

祂于所现中未曾来去。

于是，无生之圣性。
智慧保障着，宇宙不坏体性。
如是，灵爱之光明。
慈悲保障着，源泉生命不灭。

祂是究竟。
不是终结，只因祂未曾发生，故而未曾熄灭。

祂是本来。
并非真理，只因祂无从来去，故而无须分别。

祂不可说。
并非寂灭，只因祂无生无灭，故而无挂寂灭。

由此可见，祂于智慧中不增，于慈悲中不净。
如实如是，祂不受智慧限制，不受慈悲束缚。

于是，佛陀与上帝，皆是祂。
祂不变。

于是，众生与世界，尽是祂。

祂未离。

祂依如来说法，法法皆是解脱。

祂依上帝现灵，灵爱皆是清淨。

祂依众生心现，觉心则是祂现。

祂依世界呈现，缘起性空是祂。

一束光。

光线普照十方。

光中无影无性。

性质清澈无生。

光体即名法界。

一束光。

空明无挂，清淨遍满。

遇到阻碍，则显光明。

阻碍是分别。

光明为存在。

存在即灵能。

灵能现生命。

这是三界。

法界三界，一心之隔，体性为一。

修行者，证悟无生圣性。

诞生圣胎，现法界光明。

圣光内照身心，身心中光，

是祂在三界内，睁开眼睛。

圣光，自内而外，自上而下，通透全身。

圣性，自微观处，至表面来，净化宇宙。

于是，修行者见证了，上帝的邀请。

上帝的出现，激活了修行者，

埋葬在生命深处，久远原始的灵爱。

灵爱的激活，呈现出宇宙最基础，最原始的生命。

灵爱是生命本质，生命以灵爱呈现。

灵爱表达着生命，生命体现着灵爱。

爱与众生未曾分裂。

众生与爱未曾分离。
分离的，只是生命对存在的定义。
定义之存在，就是分别自我的心。
是自我，将灵魂与爱分离。
是我执，将灵与生命分离。

融化自我，灵爱浮现。
熄灭浮现，即祂庄严。

二十七、灵就是爱（时间 1:41:24）

【节选自《金刚狮子》2022.4.6】

亲爱的孩子，不要怕，要宽恕它。因为我们真正的自己，是“灵”，“灵”就是爱，唯有爱可以战胜恐惧，因为爱就是圣主的旨意，我们遵从爱的旨意，宽恕了一切伤害，就战胜了所有恐惧，“灵”不会被任何事物所伤害，因为“灵”与圣主同体，圣主随时与你同在，无人可以伤害得了圣主，因此你是绝对安全的。

你唯一要做的就是“宽恕它”，当你宽恕了黑暗的威胁，爱就救赎了被黑暗威胁的你自已，宽恕是圣主赐

予众生最珍贵的礼物，经由宽恕，我们可以回归圣主天国，宽恕是圣主的天心，天心就是永恒的平安，平安中融化一切生死苦难，平安中熄灭所有心意分别。

因此，孩子，你只是在人生的睡梦中，被自己的心意分别所恐惧，选择在梦境中宽恕梦境吧，梦境中无论发生什么恐怖的事情，终究无法真正地伤害到你，因为你真正的自己，此刻就在圣主天心内，永恒平安中，绝对安全绝对安宁。

你无需对现象世界，进行深刻的分析，也无需对身心烦恼，秉持严苛的戒律，你只需要秉持一颗，纯洁纯净纯粹的“爱心”，就是最根本的持戒了。

当“爱”之中失去自己时，“爱”就不被“我与众生”的分别，而遮蔽了“爱”的永恒无限，光明平安本质。

犹如黑暗中点亮光明，在绝对漆黑中，光明璀璨欢乐。我们不再因黑暗而升起恐惧。

无需因恐惧，而升起对黑暗无休止的分别猜疑。

我们依赖光明就足够了，光明中黑暗无法存留。

正如纯爱没有对相的分别，真知亦无猜疑保留。

“纯爱”之中无有分别，“真知”之中无有疑虑。

因此现实世界中，生灭缘起的一切“现象”，内涵都是统一的圣洁，罪恶与仇恨，只是“灵性”兄弟姐妹们，在梦境做错了事情，错事并非是“罪”，一切过错都可以悔改，众生心灵悔改当下，“灵性”就在身心中逐渐苏醒。

你的悔改连接了，圣主慈爱之救赎。

一切过错的源头，都因为“灵”与圣主分离。
遗忘了生命先天之爱，先天之爱就是圣主之心。
你心中爱的苏醒，是圣主爱之抚慰。
你从未离开过“祂”。

唯有一颗恐惧的心灵，才会去攻击别人。
回忆起自己“灵”的属性之人，心中就会升起“爱”的天性。
心中有“爱”之人绝不可能攻击别人，心中充满“爱”的人，主导此身心意识的核心，就一定是“灵”，而非人类因素或者魔鬼。

去爱吧，我的孩子。

爱就是圣主，心中有爱，就是与圣主同在。

圣主的光辉，通过你内心的爱，照耀人间与天堂。

你与所有的“灵性”兄弟姐妹，将在同一个“爱心”中，回归圣主极乐天国。

天堂内幸福是无限的光明。

永恒的极乐是无边无尽的。

天堂内没有苦难可以停留。

因完全的宽恕中唯有温暖。

天堂内没有黑暗可以浮现。

因究竟的平安中熄灭分别。

天堂内没有生死轮回。

只因，生死只是梦境中的“心意”，对梦境的迷恋。

梦境根本不存在，正如你的“心意”原本不存在。

轮回只是你的“心意”，被恐惧所驱动的“分别”。

你只是“灵”啊，“灵”就是爱。

爱之中无法生出恐惧。

因此“灵”从未真正进入生死轮回中。

无论你身陷何种绝境，哪怕你心存黑暗恐惧。
只要能觉知到，圣主对你深深的爱从未离开。
“灵性”真知苏醒当下，爱将破开恐惧的黑暗。
你只是被梦境所“生死轮回”而已。

纯爱可以点燃灵性，灵性激活则魂魄分解，魂魄分解
则生死消散，宽恕之中蕴含究竟圣主平安性，宽恕是
圣主赋予生命的旨意，平安性就是寂灭性，寂灭性就
是如来性，是足以横渡生死的，大无畏金刚狮子的修
法。

天堂内没有苦难悲伤。
只因，苦难是心灵缺乏爱的呼唤。
苦难一定是心灵的体验。
唯有忘记了爱的心灵，才会被体验凝固成“受者”。
苏醒了爱的心灵，唯有付出与施舍，唯有承担与奉献。
充满爱的心灵中，苦难与指责，是无法驻足的。
因为爱就是圣主的天心。
心中充满了爱的人，“灵”就已经在天堂。

天堂内没有恐惧伤害。
只因，伤害是因为爱的缺失，

导致心灵，自圣主平安中堕落。
自圣主平安性中堕落的心，
失去真知光明，就生出了无明恐惧。
恐惧的经验，促使心灵攀缘。
攀缘的心，在无明黑暗中，营造出梦境。
受伤害的只是你，在梦境中对梦境的执迷。

天堂内没有疑惑思虑。
圣主是光明永恒真知。

梦境世界的疑虑产生于黑暗。
黑暗源自于，“灵”与圣主分离。

纯爱中，没有对被爱者的选择。
因此，纯爱本身，没有能付出爱的施者。
纯爱是彻底的清净接纳。
纯爱是究竟的宽恕温暖。

纯爱未曾分别，爱内无有怨尤。
爱是圣主平安，爱中熄灭恐惧。

爱就是“灵”，“灵”就是生命。

生命就是实相，实相是永恒。

平安性中，“爱与宽恕”，是“祂”的慈悲。

二十八、去爱（时间 1:51:08）

【节选自《金刚狮子》2022.4.6】

去爱吧，我的孩子。

爱就是圣主，心中有爱，就是与圣主同在。

圣主的光辉，通过你内心的爱，照耀人间与天堂。

你与所有的“灵性”兄弟姐妹，将在同一个“爱心”中，回归圣主极乐天国。

天堂内幸福是无限的光明。

永恒的极乐是无边无尽的。

天堂内没有苦难可以停留。

因完全的宽恕中唯有温暖。

天堂内没有黑暗可以浮现。

因究竟的平安中熄灭分别。

天堂内没有生死轮回。

只因，生死只是梦境中的“心意”，对梦境的迷恋。
梦境根本不存在，正如你的“心意”原本不存在。
轮回只是你的“心意”，被恐惧所驱动的“分别”。

你只是“灵”啊，“灵”就是爱。

爱之中无法生出恐惧。

因此“灵”从未真正进入生死轮回中。

无论你身陷何种绝境，哪怕你心存黑暗恐惧。

只要能觉知到，圣主对你深深的爱从未离开。

“灵性”真知苏醒当下，爱将破开恐惧的黑暗。

你只是被梦境所“生死轮回”而已。

二十九、信（时间 1:53:10）

【节选自《登天》2022.4.3】

八万四千法门，一个“信”字可以涵盖。

决绝的，虔诚的，单纯的，绝对的“信”。

纯净的，究竟的，彻底的，全部的“信”。

“信”可除意识分别。

“信”可以反观内照。

“信”可以开启心扉。
“信”唤醒心中灵性。
“信”可将自我曝光。
“信”给予心灵选择真理的机会。
“信”，可以安心，心安则性显。
性显则身心脱落，无生无灭即觉醒。

故说：信为道元功德母，长养一切诸善根。

【节选自《真实》2022.2.22】

信，就是所有。
信，就被救赎。

只要你信，“信”中就是宽恕与救赎。
唯有你信，“信”中就是天国与幸福。
“信”之中，一切罪咎皆被赦免。
“信”之中，所有苦难皆被承担。

信不信，是你的事情。
救赎本身，与你信不信毫无关系。

你信“祂”，会得到救赎。

你不信“祂”，救赎依旧存在。

无论何时，无论何地，无论何人。

只要升起虔诚仰望，救赎的奇迹就发生。

救赎是永恒不变的，只因“祂”永恒不变。

宇宙万物，都是“祂”所化现。

宇宙万物，都在“祂”救赎之中。

也就是“无缘大慈，同体大悲”。