

7首老师亲诵  
文字汇总

2022.5.11

# 目录

一、宽恕时间（时间 00:03） .....	1
二、本质（时间 00:46） .....	1
三、超越时间（时间 01:17） .....	2
四、湛入（时间 01:50） .....	2
五、废除时间（时间 10:52） .....	9
六、增进（时间 24:27） .....	16
七、内在平安（时间 42:11） .....	25

更多资料与相关音频下载：<https://holybless.com/>

## 一、宽恕时间（时间 00:03）

【新创 2022.5.5】

宽恕时间幻相内所发生的一切，  
这是推翻时间对我们的界定与控制最有效的方法。

时间不只是虚幻的，  
而且已经结束了。  
你所看到的一切，  
只是重复播放的录像带而已。

无论你看到什么，  
他们其实只是一个已经发生，  
而且已被宽恕的一个梦。

## 二、本质（时间 00:46）

【新创 2022.5.5】

宽恕，是无我的智慧。  
透过别人外在的不完美，  
指认出每个人与生俱来的内在完美性。  
如此，我们便能穿越那罪孽深重的自我感，

而感受到自己内在的完美本质。

### 三、超越时间（时间 01:17）

【选自《超越时间》2022.5.3】

#### 超越时间

不被“存在”的究竟，截断过去与未来的相续。

跨越时间来“见”我吧。

当你，见到那“不被所见”的觉醒，

就见到“我”了。

请时间筛去轮回的沙砾。

让光明的灵性回归天堂。

### 四、湛入（时间 01:50）

【节选自《湛入》2022.4.26】

#### 湛入

灵性“湛入”智慧的过程，

觉知“融入”觉性的过程，

就是“生命”升入“天堂”的经验。

第一，时空消失。

实际的情况是，修行者心识中，极尽细腻的思虑妄想熄灭。

“灵性”，从对“存在”的经验分析，所形成的时间中解脱。

以“灵性”原始的纯净光明，融入“觉性”湛然广袤。天堂境界中，一切时空消失。  
于是天堂是亘古不变的真实。

时空构成的，苍茫宇宙，只在一瞬虚幻中。  
刹那间展现出，沧海横流，恒沙世界，过去未来。  
无始劫时空中，苍穹宇宙，三千大千世界，恰似一念  
梦境。

天堂是永恒的，不变易的，无限的，真实的。

第二，如梦初醒。

当时空消失后，你会发觉，自己从未离开过天堂。

在时空内，于无限世界中，生死轮转的生生世世，生生死死，六道轮回中，你曾经的各种生命形态，未曾真实发生过。

生灭幻消，你本来是自由的，未曾被梦境束缚。

第三，无限光明。

生死梦境消融时，你与天堂是一体的。  
或者说，天堂就是你的身体。

如一滴水融入海洋，就具有了整体海洋的广阔。  
如火星融入燎原火海，就拥有了熊熊燃烧的性质。

光明是轻盈，无限，纯洁无瑕，智慧普照。  
光明内没有阴影，一切分别无法形成。  
光明中没有错觉，一切生灭无从发生。

光明就是真知，遍及一切，无所不在。

第四，极乐欢畅。

你不是这具身体，也不是认知身体的自己。

你不是心识思虑，也不是体验心灵的认知。

你不是觉知存在，也不是生命固守的永恒。

你不是有形体的存在，也不是无形体的“不存在”。

你是“不被存在”。

这种深邃久远的喜悦兴奋，是脱离了感受与经验的，不变易，无流动，离生灭，不可思议，不可言说的“大乐”。

唯一可以勉强形容的案例：

你在漆黑浓密的深深黑暗中，闭着眼睛数以万年。后来，在紧闭的眼睛中，透过黑暗传递过来一丝丝光线。再后来，闭着的眼睛中，开始具有了“光感”。

再后来，浓郁的黑暗中，闭着的眼睛内，开始苏醒了“见”的清醒。

再后来，闭着的眼睛中，“见”的清醒，与透过眼帘

的光感，结合在一起。

而进入天堂的经验，是闭着的眼睛，彻底睁开了。看到无限光明的瞬间，那种源自于灵魂深处的清醒，自由，欣喜，富足，一无所缺，真实且极乐的经验，就彻底取代了黑暗，睁开眼睛的你，就是全然圆满的光明。

那沉沦在浓郁黑暗中，亿万年的曾经，于光明觉醒中，确实“未曾发生”过，黑暗中轮回生死的历史，恍如一场梦境。

第五，平安。

发生的一切，都未曾真的发生过。

平安内，未曾有分别，寂静中，未曾有经验。

慈悲中，未曾有分离，清净中，未曾有排拒。

实相中，未曾发生实相，真实中，真实未曾诞生。

你即是一切，一切之中，没有你的痕迹。

一切皆是你，你在之中，不被存在，不被触及。

平安，是三界法界，宇宙众生，生死轮回，微尘刹土的实相。

缘起性空，空亦无生，就是天堂的圆满。

人生如梦，世界如幻，宽恕远离，离无所离，就是实相平安。

此时，此处，此景，此情。

此身，此意，此心，此灵。

如梦，如幻，如泡，如影。

如是观者，不受虚妄。

如实观者，观者即幻。

不受幻观，身心脱落，即名实地。

你，原本就在天堂中。

当下你的“活着”，只是梦境。

---

“灵性”呈现的生命宇宙中，无限幸福光明高潮，与“智慧”构成的极乐世界相比，就好像幼儿撒尿和泥塑造的泥塑模型，与遍满虚空的霞光构成的光明世界

相比较。

人类世界，与灵性宇宙相比，是垃圾场，是幻灭不实的阴暗。

灵性宇宙，与智慧天国相比，是婴儿的模仿，是虚拟的错觉。

智慧天国，与圣主平安相比，  
是智慧与究竟之间，细腻的差异。

“祂”，是不可说的，不可得，无所得。

觉性智慧天国，灵性光明宇宙，三界轮回业境，人间生老病死，都在“祂”之内发生。

在生灭相续中，“祂”未曾来去，清净无染。

于永恒存在生命中，“祂”不被存在，无生无灭。

在“不被存在”的圆明智慧中，“祂”未曾发生，究竟涅槃。

在“祂”一瞥所现的无限宇宙内，  
“祂”圆满无缺，慈悲清净，如如不动。

## 五、废除时间（时间 10:52）

【选自《废除时间》2022.4.26】

### 废除时间

佛陀教法核心是觉性，无论是奢摩他止观——观察内在如实状态，无论是三摩地幻观——思维修破除“我人众生世界”现象的虚幻，还是禅那修行——觉知身心灵非我，随着习气业力的净化，消融，分解，自性清净展现，持续性的、持久的觉察、觉知、觉照，会在身心内形成“凝聚定境”，经由专注清纯的“定境”，于妄想生灭的相续习气身心中，达到一尘不染，即心离心，即相离相的“清净随缘”安稳状态，所谓明心见性，见性解脱。

于临终前，身心内在“见精清澈”，定力恒常，一念不生，一念无挂，清净心即佛国净土，即可一念顿超无明，往生西方极乐世界。

仅仅是“见性”解脱而已。

未曾解脱的，那些累世业障、妄想、习气、罪咎，依旧存在，于生命深层次中，牵绊着已经“见性解脱”的清净觉知的部分，所以我们看到佛经中记载，一个修行者想要成就，动不动就需要多少“劫”的时间修行，因为旧账未还，新账又欠，业力你仅仅发现它没有用，清净观察它、视它为幻也没有用，任何念头与体验，都是生命存在，和你的意识心愿一样，都具有主观能动的“生命性”。

或者说，你的心意自我、心愿动机，就是由这些无限细腻的妄想习气聚合构成的，你的主观意志，你的观念记忆，你的心愿动机，就是它们在表达，你这个最表面的人壳子，怎么可能触及到，构成人类躯壳的基础因素？

别幻想了，历史上能够真正出离生死轮回的人，寥寥无几，屈指可数，就是因为人们一厢情愿地认为，理解了佛经，储备了知识概念，就是修行了，佛经知识越充实，修行境界就越高深；或者说，禅修中的清净状态越稳定，修行境界越高深。

可是，你累世劫积蓄的妄想习气、业障因果，没有丝毫消融啊，你生命的性质，依旧是因缘妄想的“存在”啊，存在中具有实际质量的黑暗因素，怎么可能，因为心灵明白了几句佛经道理，就自动熄灭，自动净化，自动消融瓦解了哪？

可能吗？

怎么可能！

这也就是宗教修行中，动不动就要修他个千八百劫的根本原因，一世根本修行不出来的，最多也就是与佛结缘，升往天堂中继续闻法熏习，思维佛义，究竟体证佛性，开启先天觉性，从妄想梦境中，抽离出来一部分觉性，这就是属于“证果”了。

宗教中，修行者的“果位”，指的就是“无生”觉性，在身心之中呈现出来“清净”程度，无生即清净，清净即慈悲，慈悲即智慧，智慧则不迷，于生死相续、无明黑暗中，觉性不迷失，自性不沉沦，心入无生，觉醒本来，自性光明不退，觉性智慧不迷，是“证果”。

可是，除了觉性成就的那一部分以外，生命其余的部

分都属于无明黑暗，业障习气构成的生命，这部分生命如何消融净化？置之不理肯定是不行的，掩耳盗铃的最终结果，就是被潜意识中未曾除尽的妄想习气，带入生死轮回之中。

因此，历史上真正解脱三界生死的人，屈指可数。

---

耶稣的教法，是“废除时间”的道路。

以圣主的慈悲心，作为修行者的生命底色，用圣灵的纯爱宽恕，作为修行者心意的底色，当修行者的身心意识，逐渐充满爱与温暖，心识思虑的紧张，细腻妄想的恐惧，就会逐渐融化在“纯爱”光明之中。

三界内的时间，是如何形成的？

是众生的“灵性”梦境中，对“存在”的细腻经验沉淀，形成了时间的差异变化，时间又牵动梦境形成了梦境中，境界细腻的差别对比，梦境沉淀为世界，世界的“境界”又反过来凝聚了，认知世界的经验妄想，形成了认知世界的“心灵”。

因此，世界是心识的产物。

时间，源于构成心识的经验妄想。

当修行者的，身心意识融入宽恕之爱中，心识习气，在宽恕中逐渐纯洁，经验习气，妄想执迷，在纯爱温暖中，逐渐释放，逐渐净化，融化，分解，灵魂原始的“生命”光明，就会自修行者人间的身心灵，心愿意识深处浮现出来。

因为“圣灵”的纯爱光明，是修行者的身心意识“底色”。

当修行者的人心人性躯壳中，自我习气淡化，心识融入爱之光明之中时，生命的爱与温暖“底色”，就自内而外地浮现出来，爱可以开启修行者心识之中，被习气妄想蒙蔽的“灵”。

修行者的，生命原始“灵性”被爱激活后，就等于修行者站在神灵的高度修行，就等于修行者，在借助圣主的无限威能在净化累世劫的习气妄想，所以修行速度极快。

当修行者的心识，融入纯粹的，纯洁的，温暖且无差别的爱之中，构成心识分别的，极尽细腻经验妄念，

被宽恕被温暖，被圣主所接纳祝福，妄想习气在爱与宽恕的神圣中融化。

宽恕之爱熄灭了妄想的恐惧，也就释放了经验的习气。  
习气经验融化了，心识分别熄灭了，  
时间也就停止，消融，了无痕迹。

习气被释放，离恐惧的，就是平安。  
妄想被宽恕，离分别的，就是实相。  
心识被消融，超越时间，就是永恒。

实相“不被存在”，接纳熄灭时间，宽恕融化幻相。  
于是，修行者通过爱与宽恕的道路，可以横渡生死。  
不需要再经历，百千亿劫的修行过程。

只要修行者的内心，充满爱与温暖。  
爱的纯洁无瑕，苏醒了生命完整性。  
纯爱生命熄灭了心识分别，就废除了“时间”。  
宽恕中，灵性之光，就超越时间，回归永恒。

但是耶稣的教法也有不足之处，那就是对于“觉性”的培育程度不足，若失去了释迦牟尼佛，留下的深观法门，思维修法门，诸种培育觉察力、觉知力，增强

清净心定力的教法，仅仅凭借人类肤浅的思维意识，去修行宽恕的无上大法，那就是暴殄天物，建立于凡夫俗子的，七情六欲我执浑浊之上的宽恕“标准”，修行者最多只能获得天人福报，连最基本的“明心见性”的程度都达不到，如何妄想能“横渡生死”，超度天堂？

修行耶稣教法的基础，就是要以佛陀的清净修行作为基础，当修行者身心清净，觉性湛然，心灵“见精”明晰纯澈，在“见精”清澈稳固的基础上，践行“宽恕”，宽恕的就不再是人类生活中的具体“言行事件”，而是宽恕了眼前所见的“世界名相”，以及宽恕了，被世界名相所“活着”的自己。

能所双亡，法我皆空，才是“真宽恕”。

圣主平安性，才可以完整呈现。

平安性即如来寂灭性，寂灭性即圆满慈悲心。

以清净出离心，践行纯爱宽恕法。

让修行者在“活着”的梦境中，横渡心识妄想生死。

身心内在温暖安宁，纯爱熄灭生灭妄想。

平安性中觉性澄圆普照。

灵魂回归圣性极乐天堂。

## 六、增进（时间 24:27）

【选自《增进》2022.4.24】

增进

我不是这具身体，也不是认知身体的自己。

对于人类，这是胡言乱语。

对于修行者，这是实相。

在修行者的身体内在，已经呈现出系统完整的，三界宇宙体系。

在宇宙体系的最深邃、最微观、最基准的生命因素所在处，呈现出圣主恢弘的天国世界，也就是法界。

法界与三界是相交的，正如灵性宇宙与物质宇宙是相交的。

法界，站在觉悟者的智慧境界看，法界是目光般普照十方三世，无生无灭，清净无染的觉性，觉性就是智慧生命，智慧生命开创一切，而智慧的根本性质，却是清净无为。

一切贤圣皆以无为法而有差别。——《金刚经》

究竟的清净无为，就是空性的究竟圆满，究竟的空性，呈现出完整的明晰纯澈，明晰纯澈具有分解幻觉、熄灭阴影的能力，因此，呈现出智慧生命的觉照力。

法界是觉、明、空合一的智慧光明海洋。

而智慧的体验，就是目光般，清澈无染，无杂无挂，无生无灭，无来无去，究竟圆明；十方三世一切觉者的世界，都与光明智慧合一，一切觉者世界中的，三界宇宙体系中，无限世界中的，任何一个众生的细腻心念，瞬间尽收眼底。

在法界智慧中，看三界宇宙，是本不存在的“幻觉”。是阳光之中，由于眼睛疲劳，而形成的一瞬“阴影”。三界宇宙内，无尽无限苍穹体系中，银河更迭，宇宙往复，星辰大海，成住坏空，只是觉者指间流过的细沙。

法界圣贤，是不被存在的神圣亘古，是不受时间牵引的无限永恒，是真正的、真实的、不变易的生命。

这是站在法界圣贤的角度上，说的法界状态经验。

---

法界智慧，透过一念错觉，于“存在”之中，呈现出原始生命。

生命具有智慧生命的觉照性质，空性体验，明晰特质。于是，被“存在”幻觉折射出的智慧性，形成了“灵性”。

于是，“灵性”的基准性质就呈现出“纯爱”，对应着“空性”。

于是，“灵性”的本能体验就呈现出“光明”，对应着“明性”。

于是，“灵性”的生命表现就呈现出“灵慧”，对应着“觉性”。

“灵性”生命中，蕴含着的强烈浓郁的欢快、极乐、高潮，对应着法界智慧生命的，自由、威能、妙觉；“灵性”生命中，深邃的幸福感，生命存在的永恒，对应着法界智慧生命的，慈悲、恢弘、无生无灭。

三界众生宇宙，源自于“灵性”，也就是圣灵。

而圣灵、生命、存在，却是法界智慧生命的错觉“倒影”。

在修行者肉身体心中，处于三界境界内的“灵性”，不仅仅可以洞穿人间世界，每一个人的心识细微念头，洞穿物质世界微观中，各种生命因素构成的，天堂、地狱、阴间、畜生道的真实情况，也同时可以窥测到，法界智慧生命，所呈现出来的“神圣天国”。

这是完全不同的两种生命境界。

在法界智慧中，没有世界的“存在”，有的只是“明晰无碍的普照，无生无灭的究竟大乐”，任何“存在”都是幻觉阴影，觉性中没有阴影可以留驻。

在灵性光明中，存在是生命的展现，生命体现出存在，于存在之中，可以窥测到，超越存在的“不被存在”之神圣，自古以来，一切外道修行者、瑜伽师，都认为那个境界是，不可触及的神圣，是永远无法达到的“梵”，宇宙一切源自于“梵”，宇宙的本体就是清净一体的“梵”，众生因为觉知了“梵”，而与“梵”分离，堕入分别心的黑暗轮回之中。

当修行者在灵性光明中，窥测到法界恢弘圣国时，那种感觉，对于“圣灵”的智慧而言，都是惊心动魄、身心颤抖的伟大，觉性是无生无灭的清净，在三界存在中，灵性的眼光中呈现，就是无限且无量的，尽善尽美，圆满无瑕。

这种感受人类无法理解，因为人类只能看到黑暗。而圣灵、灵性，对于人类而言，已经是永恒的光明与幸福了。

可是，灵性窥测到法界无相光，构成的圣主世界时，就好像浮游生物，看到了沧海的感觉，震惊、震撼，身不由己地向往。

就好像，我站在镜子面前，镜中倒影出我的样子。我知道，镜子里面的这个倒影，并非是我真实的自己。我真实的自己，是我的主观意识，并非是身体形象。真实的自己，是镜子外面，能见到一切的心意。

如果，此刻镜子里面的倒影，具有了意识思维。主观意志从镜子外面，转入到镜子里面，透过镜子的折射，镜子里面的“思维”，所看见的镜子外面的这个人，就不再是，原本的“主观意志”，而是这个人

的形态表现。

这就是“觉海性澄圆，圆澄觉元妙，元明照生所，所立照性亡。迷妄有虚空，依空立世界，想澄成国土，知觉乃众生”——《楞严经》。

镜子外面的人，就是澄圆觉性。

镜子就是“生所”，觉性昧晦幻成“存在”。

镜子中的意识，就是“照性亡”后，折射出来的觉知灵性。

存在呈现出“虚空”——“迷妄有虚空，依空立世界”。

依存在派生出“灵性众生”，形成“灵性宇宙”国土——“想澄成国土”。

“灵性宇宙”中，灵性生命个体，对“存在”的认知，割裂了“生命整体”，体现出具有“个体经验”的灵众。

这就是“知觉乃众生”。

失去了空明觉普照的智慧性，转为“存在”内的“灵

性”，灵性就只能透过“存在”的折射，将“空性智慧”，折射出“存在”境界，在灵性中，所见到的法界，就是恢弘无限的神圣天国。

用几个词来描述圣主天国：恢弘，一粒灰尘中，蕴含着无限宇宙世界，而且每一粒灰尘都具有“灵性”光辉，是纯净完美的生命。神圣，亘古不变的纯洁无瑕，永恒不变的幸福平安。

光明，一切生命都是光明的形态，纯净快乐，极乐美好。

因失去了时间的损伤，所有一切生命，都未曾变易，且永不变易。

平安，天国中没有思虑分别的存在，一切生命都是喜悦、欢乐、光明、幸福、极乐、充盈、完美、纯洁的相互辉映，没有猜忌、没有威胁、没有黑暗、没有孤单、没有自我的“阴影”，所有生命都是爱与幸福、极乐与纯洁的相融。

修行者，开启了圣主天国的天门。

经由宽恕与爱的道路，交付灵魂于圣灵的人，最终会回归圣主天国，圣主是众生灵魂的天父，每个灵魂都将认出祂的神圣伟大，从而回归圣主天心之中。

圣主天国，就是修行者已成就的觉性，所呈现的，普照十方光明世界，圆满三世无限宇宙，无生庄严慈悲智慧。

这是人类历史中，未曾记载的秘密。

法界没有灵性，因智慧性中没有分别，有的只是智慧生命之间，圆满觉性的无相光相互辉映。

觉性光明，渗透在三界灵性世界中，在“灵性”的生命境界中，拓展出“神圣世界”，就是传说中的“天国世界”。

三界内一切灵魂，最终的归宿，就是法界智慧投射在灵性宇宙中，开拓出来的“神圣天国”。

因为“圣国”的境界，虽然在灵性宇宙范围内，可是“圣国”的性质，却不会被“灵性”所掩盖，因此，进入“圣国”的灵魂，可以在神圣光辉世界中，继续

熏习圣性，直至解脱无明，证入无生觉性，永断无明。

---

我不是这具身体，也不是认知身心的自己。

这是事实，人类的身心之中，已经没有了“我”自己。

这具身体，已经开始于内在，呈现出完整的法界神圣世界，以及灵性三界宇宙，乃至于人间物质世界。

修行者，平时就在法界智慧性，与灵性光明生命，之间切换。

我隐隐约约，能够感受到最终的“祂”。

当未来的岁月中，“圣灵”纯爱融化了无明心意。

一切妄念习气归入光明宽恕中，与纯爱温暖一体。

圣灵彻底取代了身心意识。

无杂的灵性生命中，熄灭了最后一丝分别疑虑。

就意味着，存在的觉知，失去了觉知的对境。

觉知所呈现的生命，就从生命的“存在”错觉中苏醒。

也就是法界智慧中，熄灭了最后一丝，觉性细腻的细惑。

“圣灵”错觉归入觉性，觉性熄灭“存在”错觉。  
“忽然超越，世出（法界）世间（三界），  
十方圆明，获二殊胜。”

究竟圆满，寂静涅槃。

圣主究竟觉醒，天堂大放光明。

人间是“灵性”宇宙的倒影。

“灵性”宇宙是法界智慧的倒影。  
法界智慧，是“祂”的一瞥所现。

“祂”，就在十法界宇宙世界，无尽众生心识分别中，“见”心意分别的幻化，而了了晴明，究竟无生，周遍圆满，如如不动。

凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，则见如来。

——《金刚经》

## 七、内在平安（时间 42:11）

【选自《内在平安》2022.4.21】

内在的平安是圣主临在。  
你的心意，却与祂分离。