

「新時代思想」性功實踐心得分享

Jack

人類思想演化的第一階段---「儒佛道思想」（2,500 年前）

老子（道）、釋迦牟尼（佛）、和孔子（儒）這三位大師的出生年月前後不超過 20 年。

西元前 571 年 2 月 15 日，老子（西元前 571~前 390 年，享年 181 歲）出生於楚國苦縣（今河南鹿邑縣）厲鄉曲仁里。5 年之後，西元前 566 年 4 月 8 日，釋迦牟尼（西元前 566~前 486 年，享年 81 歲）出生於今尼泊爾。又過了 15 年，西元前 551 年 8 月 27 日，孔子（西元前 551~前 479 年，享年 73 歲）出生於山東曲阜，孔子曾向老子問禮。另外，孫子出生於約西元前 535 年。

孫子、老子、釋迦牟尼、和孔子，四位大師出生於同一時代，是歷史的巧合還是天意的安排？

為何 2,000 年來，人類於思想上沒有任何進步？

人類思想演化的第二階段---「新時代思想」（50 年前~）

「新時代思想」於近「50 年」方興未艾，百花齊放，《賽斯》誕生的年份為 1963 年、《與神對話》為 1992 年。

「新時代思想」包括《與神對話》、《賽斯》、奧修、光的課程、奇跡課程、依曼紐、歐林、克里昂、第四道、歐林達班、唐望(Don Juan)、克裡希那穆提…等。《與神對話》系列銷售超過 1,200 萬本，最容易入門。《賽斯》系列其內容對一般讀者而言略嫌艱澀，推薦看許添盛醫師的作品。

心靈快速進化成長

藉由「新時代思想」的性功實踐與「丹道」（龍門丹道氣功）之命功修煉，四年來，身心靈快速地成長，於「快活力、體力、腦力、復原力、意念力」等各方面大幅度地進化，於心靈成長方面朝向以下的境界邁進：

✧ **快活力**：每天 1/3 時間處於時間與煩惱停止的快活狀態。

逐漸於每一個當下達到完全覺察的境界：全然的「喜悅、愛、接受、祝福、與感恩」。

這篇文章分享了四年來「新時代思想」的實踐心得，期望對追求心靈成長者有些幫助。

一、我的「新時代思想」體驗

「快活力—每天 1/3 時間處於快活狀態」的體驗

我於「新時代思想」的體驗，為每天有 1/3 時間處於「快活狀態」，進入「時間與煩惱都停止」的時空。

如何達到「快活力—每天 1/3 時間處於快活狀態」的境界呢？

以我的體驗，關鍵為實踐「新時代思想」之「活在當下」。

我分享逐漸達到這個境界的體驗心得如下：

「為無為，事無事，味無味」的體驗

老子於道德經談到「爲無爲，事無事，味無味」，簡單九個字，道盡性功的境界。

◇ 「**爲無爲**」：是說以「無爲」的態度去「爲」，以「沒有所求」的態度去做事情。

譬如有人說當志工可以消業障，是有所爲而爲，受消業障所束縛，「爲無爲」則是因幫助別人時感到快樂所以當志工。

「脫離輪迴，跳出三界外」的涅槃追求仍然是一種我執，爲「有所爲」而非「爲無爲」。

達到「我就是道」（I am the way.）與「一無所有，一無所爲，一無所執，一無所得」的境界，可以活著更自在。

◇ 「**事無事**」：是指事來則「擔得起」，事去則「如流水」，有事好像沒事發生，不牽掛執著。

一切只是過程，只有過程。不用執著結果。

以順其自然的態度去做事情，樂在其中，時機未到不要強求。

達到「擔得起，放得下，看得空」與「人忙心不忙」的境界。

◇ 「**味無味**」：可以解釋爲即使食之無味，也吃得津津有味，樂在其中。

達到「正念、止念、無念」的境界。

一切都是完美的。宇宙間所發生的一切，都發生得恰如其分（perfectly）。

「全然覺察境界」的體驗

逐漸體驗到於每一個當下達到完全覺察的境界：全然的「喜悅、愛、接受、祝福、與感恩」。

◇ **喜悅**：一切都是喜悅的，要知道和領會這些是你自己帶給你自己的，看出那完美。

◇ **愛**：「全然的愛」是指沒有條件且沒有限制的去愛每一個人。「全然的愛」是給他們完全的自由，完全沒有任何的限制。

◇ **接受**：「全然的接受」是指不與現在出現的什麼爭吵。接受當下發生的一切，一切發生的事——那曾經發生的、正在發生的，與將要發生的。不要試圖「擺脫」任何東西。凡你抗拒的（resist），就會堅持（persist）。

◇ **祝福**：所有出現在你生命中的都是個祝福。祝福、祝福你的敵人，爲那些迫害你的人祈禱。送給他們你最好的能量和你最高的想法。

◇ **感恩**：我們該爲發生在我們身上最糟的事感恩。感恩是最快速的治癒方式。

「天人合一」的體驗

時常體驗到「我成爲我所看的東西的一部分」，感覺我是路與樹的一部分，感覺到「天地人是合一的」。

「感同身受」（同理心、慈悲），我開始試著從對方的角度、對方的眼睛來看我。

「角色扮演」，讓我來演對方的腳色，讓我站在對方的腳色來看我自己。

「生命是一個不斷重新創造過程」的體驗

生命並非是一個修煉的過程，而是一個憶起的過程，將內心的神性、佛性、本性喚起，是一個不斷重新創造的過程。每一秒都去創造我真正是誰的最恢宏版本。

人生的目的是在每一個瞬間重新創造你自己。目的不止是知道並體驗你真正是誰，還要去創造你接著要做誰。你的作用是在每個「現在片刻」，重新以你對你是誰所抱持的最偉大憧憬下一個最偉大版本重新創造你自己。這即是稱為演化的過程。

「完全自由」的體驗

我有個重要的覺悟，多個「集體意識」創造了多個時空，沒有一個時空是唯一的，在不同的階段，您可以自由選擇合適的時空。

近來最大的突破為「完全自由」，我選擇完全脫離「業報輪迴」的束縛，不受上一世的影響，拋棄上天堂、下地獄、積功德、消業障、宗教的無形束縛。

「感官」的「深層感動」

「感官知覺」逐漸變得很敏銳，時常體驗到色（欣賞周邊美景，看出感動）、聲（聽音樂，融入忘我，聽出感動）、香（聞到茶香，感覺香味深入筋骨，聞出感動）、味（品嚐食物，吃出美味與感動）等「感官知覺」的「深層感動」。

「經歷」的「深層體驗」

「經歷」到愈來愈深入「刻骨銘心、驚濤駭浪、絕處逢生」的「深層體驗」。

體驗到：你所體驗到所受的一切苦痛、挑戰，都是為了讓你有「刻骨銘心」的「深層體驗」，激發潛能的發揮。

發生的一切都「恰如其分」的體驗

體驗到：「一切都是完美的」，宇宙間所發生的一切，都發生得恰如其分（perfectly）。

以「智慧」代替「神通」的體驗

要靠自己的「智慧」與「吸引力法則」來解決困境，神通可以創造機會、巧合來協助（不能主要靠神通），神通不會（或不能）改變太多。

「吸引力法則」（所有事情都是自己的意念吸引過來的）可能是「神通產生奇蹟」的主要原因。神通可「預測」未來（依照天眼通等神通看到現狀加上神通者的自己判斷），但無法準確地「預知」未來。若「太迷戀神通」，則「人 = 傀儡」。

「避免貢高我慢」的體驗

避免貢高我慢為功力越高越容易自以為是，以為自己的體悟與認知是唯一的或最好的，無法再接受其他可能）！

「珍惜身邊出現的人、事、物」的體驗

會在我們身邊出現的人、事、物，多數都與我們有緣，相互學習、砥礪、幫忙讓彼此更成長卓越！

「你的存活是被保證」的體驗

歸納多人多年來的存活經驗，結論為「你的存活是被保證的。問題不在你會不會存活，而是當你存活時，你的體驗會是什麼？」。所以，你一直努力「存活」的每件事，都是不必要的。

「以無極的精神活在太極中」的體驗

「無極」的時空是個「無分別心」的絕對世界，天堂、極樂世界就是「無極」的時空；「太極」的時空是個「有無共存、陰陽相依」的相對世界，是我們活在地球的時空。

有人一輩子都在追求「無極」的境界，我則選擇「以無極的精神活在太極中」，進入「時間與煩惱都停止」的「當下」時空。

二、「新時代思想」讓我獲得到 100%的自由

我實踐「新時代思想」數年，受到很大的震撼與啓發，最大的收穫是「新時代思想」讓我「從無法證實的束縛中脫逃遠離，獲得 100%的自由」：

逃離「受苦」的束縛

「新時代思想」認為生命並非一個「受苦」的過程，而是一個「創造」的過程。痛苦來自你對一件事的批判。去掉批判，痛苦便消失了。「苦痛」是個體驗，大師並不將對「苦痛」的體驗詮釋為「受罪」，卻只當作是「苦痛」。

人生「不是」一種考驗、一種苦難、一種苦修、一種學習。你並不需要做任何事（戒、忍、苦修、消因果業報、放生、…）。受苦不是人生體驗必需的一部分。它不僅不是必需的，而且是不明智的、令人不舒服的、對你的健康有害的。免於痛苦不是一個需要，而是個選擇。

逃離「上一世、下一世」的束縛

「新時代思想」主張沒有因果業報（karma）！沒有業障、靈障、原罪！

「新時代思想」認為所有的過去、現在、未來皆同時存在，你的前世、來生跟你這一世同時存在，彼此互相影響，牽一髮而動全身。你在每個當下所做的任何決定，都會影響到你的過去、未來，你的下一世、上一世，影響到你的生生世世。如果過去、現在、未來皆同時存在，因果就不是單向，而是雙向的，那麼，威力之點在當下。

許添盛醫師談到這一世是自己的靈魂精心打造的，與上一世的因果業障無關。輪迴運作的法則，不是業障，也不是因果，而是一種靈魂的學習過程。輪迴的目的是體驗如何創造自己的實相。根據靈魂內在的不斷學習、不斷成長藍圖，靈魂選擇這輩子要扮演的角色。這一世的角色、父母、配偶、子女，都是自己靈魂精心挑選的，與上一世的因果業障無關。命運是自己所創造出來的，並不受到因果業障的擺佈，因果業障也是我們創造出來的。

許添盛醫師呼籲破除佛教業障、無明，基督教原罪的迷思：

- ✧ **佛教業障**：認為自己要來還債的、來消除業障的。
- ✧ **佛教無明**：我們都是無明的，我們有貪、嗔、癡、慢、疑，會犯很多的錯誤。

◇ **基督教原罪**：天生就有原罪，我們是有罪的，我們要不斷的懺悔。

心經也談到「無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡。無苦集滅道，無智亦無得」。

佛陀於「楞嚴經」否定「因果論」，認為「萬法唯心造」。楞嚴經說：「如來常說諸法所生，唯心所現，一切因果，世界微塵，因心成體」（如來常說，一切塵世器物都是心的現示，一切事物的因果關聯、一切世界間事物都是由於心的作用而結成物體）。

我的重要體驗是若無法將「因果論」提升到「萬法唯心造」，則靈性成長嚴重受限制。因為若相信業報輪迴就困在那個「因果論」的時空，很難脫離，做任何事都受上一世、下一世影響，無法好好活在當下！

逃離「天堂」的束縛

人生一切都只是為了死後上天堂在準備？世界上五分之四的人認為人生是一種考驗、一種苦難、一種苦修、一種學習、一種必須償還的因果業報、一所必須學一些苛刻課程的學校，總的來說，一種需要這一世忍受，並等待死後不下地獄而上天堂（極樂世界）才能得到的涅槃喜悅。

「新時代思想」主張根本沒有「上天堂」這回事，到天堂是沒有任何必備的資格的。因為天堂並不是你去的的地方，那是你永遠在其內的一個地方。你的天堂是在地球上的。你無法去你已經在的地方（天堂），你已經在天堂。

逃離「地獄」的束縛

「新時代思想」主張沒有地獄，沒有審判。地獄是你所創造的幻相，你可能會經歷到地獄，但是靈魂會很快調整，看出地獄是幻相，而開始新的意念，立即走入了新的經驗。

逃離「時空」的束縛

「新時代思想」主張「沒有時間，只有此時；沒有空間，只有此處」。

並沒有時間這樣一個東西，一切事情都發生在現在，只是有在永不休止的「當下片刻」裡持續的過程。時間並不存在。只有一個片刻，就是那永恆的現在。所有曾經發生、正在發生，以及將來會發生的一切，現在都正在發生。

逃離「神」的束縛

我們皆為「神」的一部分，一切萬有，我們全是一體的。

許添盛醫師談到「我是來地球出差、觀光、學習、旅遊、考察、工作，兼玩耍的實習神明」。

我的體驗是人是處於太極相對世界的神（仙、佛），只要達到全然覺察的「喜悅、愛、接受、祝福、與感恩」境界，就與神合一了。

逃離「無助感」的束縛

「萬法唯心造」，我們都是自己命運的主宰。

逃離「意外」的束縛

並沒有惡運這回事，沒有事情是發自意外的，沒有巧合。

一切都是您吸引來的。你一生中所有的人、事、物、地，都是被你吸引而來的，是自己創造的，以便提供正好是你想要的條件與機會，好在你演化的過程中去經歷你下一個想要經歷的經驗。

一切都是喜悅的。

逃離「疾病」的束縛

疾病其實是自己一手創造出來的，是心靈要告訴我些什麼。

癌症其實是自己創造出來的，之所以得癌症，是因為絕望與痛苦讓您無法活下去，所以以癌症來結束生命。癌細胞的出現，無異是在告訴你，要嘛就重新開始，設法去改善生命品質，不然就死吧！（許添盛）

逃離「未來」的束縛

人生就像電腦遊戲，每個結果，和每一個造成結果的動作，都已經設計好在遊戲中。

所有的可有性都存在，並且已經發生，現在你得去選擇你要的經驗。

逃離「問未來」的束縛

通靈者並不是「預言未來」，而只是對他在永恆此刻上觀察到的「可能的各種可能性」之一提供了一瞥之見。

你以為未來是可預測的嗎？未來是可以創造的，按照你們想要的樣子創造。

時間的本質是沒有「未來」；一切的事情都發生在剎那（Instant Moment）——永恆的此刻。一切將要發生的都業已發生——並正在發生。

逃離「祈求」的束縛

「在你祈求以前，神即已答應」，你需要的不論什麼都已然是你的了。甚至在你要求之前，神就已回答了。所以，要求是不必要的。

宇宙定律：你所需的一切，都在你的身邊；你所需要的人，也一定在你的身邊。當你有需求時，宇宙會很巧妙地把這東西安排到你手中。

大師除了「出現」的東西之外，他什麼都不預期，什麼都不渴欲。為什麼？因為他已經知道他什麼都有了。所以他快樂的接受在任何特定一刻出現的每樣事物的不論什麼部分。

逃離「執著結果」的束縛

我的喜悅是在創造的過程之中，而不在結果之中。

別忘了人生只是歷程。一切只是過程，只有過程。不用執著結果。

「期望」是人之所以不快樂的最大根源。

逃離「對錯」的束縛

沒有好壞對錯，只有合適不合適。沒有唯一的法門。

我們的「對」與「錯」，卻經常在變。個人如此，整個社會也是一樣。神從來沒有規定「對」或者「錯」、「是」或者「不是」。永遠要記得：勿判斷，也勿定罪。

逃離「痛苦」的束縛

你的一切痛苦都是因為你把幻相當作真的。

任何事物，當你瞭解它不是真的時，它就不致讓你痛苦。就像是一部電影，一場戲，在你的心靈舞臺上上演。際遇是你創造的，角色是你創造的。劇本是你寫的。當你瞭解沒有東西是真的時，就沒有東西讓你痛苦。生是如果，死也是如此。

逃離「死亡」的束縛

不論發生什麼事，你們都不可能「死」，因此沒有什麼好的怕的。靈魂不會死。身體從沒有「死」過，只是隨著靈魂改變形相。

死後跟神會重新合而為一，在這種情況下，死是光輝的時刻；是奇妙的經驗。靈魂於是可以回到它的本然狀態，它的正常狀態。會有一種不可言喻的輕靈感，一種全然的自由感，沒有限制的感覺。既至福又壯嚴的一體感。

後記

法門沒有好壞對錯高低之分，只有合適不合適之別。沒有唯一的法門。在不同階段，自己挑選合適的法門。

「新時代思想」並非比較好，只是多一種選擇，也並非要取代「儒佛道思想」，也不是一個宗教，不需要拜，不需要改變您現有的宗教信仰。

接觸「新時代思想」的重點，為對您是否有所「啟發」，因此對每一個與您想法不同的觀念，先不要急於判斷是對是錯，重要的是，思索「新時代思想」的每一個觀念對您而言是否「行得通」，而非對錯。不要把「新時代思想」當是絕對真理，不要管其權威，你才是自己最高的權威。

不要完全接受「新時代思想」向你提供的每一個建議、觀念、觀點，如果你不同意，就不同意。走向自己的內心，去看看你找到的「新時代思想」是否與你在心內找到的真理是和諧一致的。如果是的，要說：「新時代思想對我來說是合適的」，要說：「這是對我行得通的一種生活方式」，別對別人說：「這是比較好的生活方式」。

命功修煉方面請參考我另外一篇文章：「丹道煉精化炁」命功修煉心得分享。

其他資料歡迎參考我的傑克小站：

<http://sites.google.com/site/JackMind>

歡迎 E-Mail 與我連絡：borgjack@gmail.com

參考資料：

與神對話系列（作者：Neale Donald）：與神對話、與神對話 II、與神對話 III、與神合一、與神為友、新啓示錄、明日之神、比神更快樂、與神對話問答錄。

賽斯系列：王季慶作品－賽斯讓你成為命運的創造者。

許添盛醫師作品：心能源-信念的神奇創造力、我不只是我、絕處逢生、許醫師諮商現場、許醫師安心處方、身心靈健康的 10 堂必修課、愛是你，愛是我。