

賽斯心法精華摘要

賽斯心法：「賽斯」(Seth)是一個開悟得道、完成輪迴的精神導師，是一個高靈，活在無形界當中，40年前與人傳達「賽斯心法」。「賽斯心法」不是宗教信仰，沒有崇拜、偶像、神明化，不需花錢，即可達到身心靈健康，「時時段段都活在喜悅、知足、感恩、愛、自在、創造的當下，超 high 的生命品質」，強烈推薦。

賽斯心法	說明
賽斯心法最高指導原則：「 我創造我自己的實相 」(You create your own reality)。	<p>萬法唯心造： 賽斯所謂「我創造我自己的實相」的那個「我」，和佛法當中「萬法唯心造」的那個「心」是一樣的。是「身心靈」的那個「心」，它依照自己的信念創造自己的實相。這個「我」，並非只是「自我」，而是包含了「本我」或「內我」，是本自具足的「自性」。本體或「內我」本身是沒有時間性的，它是過去、現在、未來三心皆不可得的那顆心。</p> <p>「我的實相」指真實的境界，是每天發生在我身上的所有事情，與佛法的實相不同。每天發生在我身上的每件事情，都是因我的信念而發生在我的身上的。</p> <p>信念創造實相的原因 我們不但是演員，也是一個編劇，還是自己人生的導演，更是一個觀眾。 在夢境裡，根據今天的演出、今天的信念，靈魂導演修改劇本，並與其他人的靈魂溝通合作，誕生明天的實相。 每天晚上進入睡眠狀態時，靈魂會在「架構二」(無形界)安排、策劃所有白天在物質世界即將發生的每一件事。 「架構二」(無形界)一切以「能量」呈現，而「信念」立即變成「實相」。 情緒是吸引的力量。…情緒是在動的能量。當你挑動能量，你便創造出效應。…物質是能量具結在一起而成的。…如果你以某種方式操縱能量夠長的時間，你便得到物質。 (與神對話)</p> <p>創造實相四大步驟：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 信念—焦點集中、排除矛盾。2. 情感—充滿對生命的熱情，對應信念的情感，兩者一致。3. 想像力—冥想、豐富想像力。即是超能力，才可啟動架構二。4. 行動力。
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 」。	<p>我們來到人間的目的，就是為了嘗試各式各樣的角色，從中體驗人生的智慧，學習創造自己的實相。</p> <p>就靈魂的層面來講，生命就是來體驗的，要玩得有趣、玩得有自信心、玩得有成就感、玩得有變化。把生命看作一種創造性的遊戲，你才不會陷在痛苦的泥沼裡。</p> <p>你是個缺乏、渴望地球經驗的實習神明： 神就在您的內在，「你就是神」的觀念越來越突顯。神就在您的內在，你在神裡面，神也在你裡面。(古儒吉) 神是什麼？GOD =創造者(Generator) +操作者(Operator) +毀滅者(Destoryer)。如果神是創造出來的，那麼就不是神了。(古儒吉)</p>
我是個「 無可救藥的樂觀主義者 」，我是個「 腳踏實地的實踐主義者 」。	<p>事情一定會圓滿解決： 放鬆：當你遭遇困境、無法解決困難、又要面對艱難且辛苦的一天時，此時你該做的是「放鬆」，心中懷著「宇宙是神奇的，我是受到祝福的，而事情一定會圓滿解決」的心情，深吸幾口氣，甚或去從事放鬆身心的愉快活動。你內在神奇的自己正在作用，正在為你找出最佳的解決之道。</p> <p>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。</p> <p>宇宙定律：當你問出一個問題時，其實答案就在旁邊。</p> <p>其一是如果你心中存在一個問題，那答案就在問題的背後。其二是當你生命遇到困難</p>

	<p>時，你需要的解決之道和線索，必然就在附近。人在碰到困難和困境時，生命中的貴人和解決困境的線索，必然都是在身邊。這已經是一種玄妙的宇宙理論。</p> <p>我如何找到屬於自己的路？簡單地說，不用找，生命自會呼喚你，生命自會證明它的價值，只要你給它機會。</p> <p>你不會碰上一個你無法處理的問題，你碰到的每一個問題都是為了讓你體會自己擁有的能力，體會你從生命中活出更多的可能。你的每一次失敗都幫助了你內在的成長。</p> <p>（古儒吉）</p>
<p>天生就沒有業障、原罪。</p>	<p>破除佛教業障、無名，基督教原罪的迷思：</p> <p>佛教業障：認為自己要來還債的、來消除業障的。</p> <p>佛教無名：我們都是無名的，我們有貪、嗔、癡、慢、疑，會犯很多的錯誤。</p> <p>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。</p> <p>你天生就沒有原罪、天生就沒有業障。</p> <p>「業障」，就是「作業」與「障礙」。我們都是喜悅的生命和靈魂，我們是被派到地球來學習很多「作業」，學習克服「障礙」的。</p> <p>宇宙的本質是愛與關懷，沒有所謂的「懲罰」觀念。</p> <p>你會受到過去經驗的影響，但你依舊是自己人生的創造者，過去的轉世經驗是你的資產、你的學習成果，而非你的包袱或負擔。</p> <p>因為靈魂意識的緣故，每個靈魂選擇了不同的學習路徑。也就是說，靈魂走人類的路，直到他學會人類的功課為止。</p> <p>這一世的不順暢，並非前生做錯事的懲罰，而是你的靈魂為了學習與擴展，而在此生設下的挑戰。挑戰的目的，並非要你「受苦」、恐懼而死，而是找出自己深層的信念，學習如何創造自己的實相。</p>
<p>過去、現在、未來同時存在，威力之點在當下。</p>	<p>心理時間--專注在當下，過去不見了、未來不見了：</p> <p>在當下，你體會到過去不見了、未來不見了，特別是你專注投入且全心全意的在做一件事情時，就進入了賽斯說的「心理時間」，你就進入了寧靜與當下，你會體驗不受時間限制的心靈。</p> <p>「真正的當下」是：不管你現在幾歲，今天是你誕生的第一天，你所有的能量都可以重新被補充，因為你才剛剛創造出來。你開始以這樣的心態來過你的每一天，那種新鮮、和大自然連結的感覺。</p> <p>我們不斷地把快樂推到未來，但是快樂只能在現在經驗到，不是在未來。</p> <p>我們的心靈想要的無限的喜悅與愛，而世間所有的事物只能提供短暫的、有限的喜悅。當一個慾望被滿足時，只會有一時的快樂。</p> <p>很多的問題，很多的焦慮、痛苦，事實上是對過去行為的懊悔，或是對未來可能發生的事件的擔憂，我們的心並沒有「住」在當下。</p> <p>真正的快樂是「過程」而不是結果：</p> <p>在人生當中唯一剩下的是過程，所以後來我做很多事，不是因為有結果才去做，因當我在做時已在結果當中了，我在享受生命的每個片刻，享受生命的每個過程。</p> <p>讓你生命的每個過程當下就是一種成功，縱使你是還在還債或在生病或苦痛當中，你在苦痛當中那個過程就是你的成功。</p> <p>所以真正的快樂，不在結局就在那個過程中，各位你現在快樂的就是你現在的每件事情的過程中。</p> <p>生命的每個過程及片刻就是你生命最喜悅的時刻。</p> <p>應無所住而生其心，凡事盡力就好，結果不強求。</p> <p>生命的第一個動作是吸氣，然後是自己開始哭泣；生命的最後一個動作是呼氣，然後是讓別人哭泣（古儒吉）。</p> <p>所有的過去、現在、未來皆同時存在：</p> <p>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。</p> <p>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，</p>

	<p>影響到你的生生世世。</p> <p>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。</p> <p>因果唯心造：</p> <p>宇宙在每個當下都是重新被創造的，在當下，我們不僅可以影響過去，甚至可以改變未來，很多過去的因果都可以因此而改變。</p> <p>乾坤大挪移：</p> <p>生病後時，強烈的健康信念，的確能「逆轉」你的病，你的過去被抹掉了。</p> <p>人的現在是過去所造成的，那麼我們就可以從現在透過努力，透過覺察，重新創造一個新的過去，以便有一個新的現在（乾坤大挪移）。</p> <p>改變了過去的自己，同時也改變了當下的自己（因為威力點在當下，更要使力）。如此反而是事半功好幾倍。當下改變再傳遞訊息給未來自己做同步改變。如此逐步改變過去、當下、未來同一軸線的自己。</p> <p>每個當下都擁有改變過去、現在、未來的能力。</p> <p>我們有非常多可能的自己，而現在的自己也只是眾多可能自己中的一個。每個自己都被賦予這樣的能力，所以在每個瞬間，你都有能力改變你的人生，這就是靈魂的潛能。</p>
<p>因「無常」而能不執著，因「無常」不被命定，而能「創造」。</p>	<p>生命的本質是無常，蘊含了無窮的可能性、創造力及活力。</p> <p>因為人生無常，所以我解脫了，可以開啟內在的智慧，不被宇宙所命定；因為生命無常，所以我自由了，可以在「無常」的基礎上，運用所有的資源。</p> <p>體會到「無常」，我更能掌握自己的力量，更能享受創造的過程，也更能無所為而為。「無常」讓很多人看破執著，當你體會到世事無常時，那意味著你必須放下執著，必須改變生命中的「常」及僵化。真正的「無常」讓一個人放下執著，得到解脫的喜悅，而進入到無所住而生其心的境界。</p> <p>創新的人格特質：(1)快速學習,每天大量閱讀。(2)擁抱熱愛新的東西（新的東西才有商機）。(3)不要把自己設限制。</p>
<p>快樂自在而非戒忍。</p>	<p>修行的目的是為了「得到快樂」，不是下輩子：（達賴喇嘛）</p> <p>因著自己的創造力與樂趣而去做，活在當下，享受著創造過程所帶來的樂趣，沒有得失心，只管過程，不論結果。</p> <p>我之所以不做這件事情，不是因為違反戒律，不是怕因果報應或是犯法，而是我發現做了這件事情，內心深處會不快樂。</p> <p>我不做危害眾生的事情，因為我知道危害眾生就是危害自己---眾生本是一體。</p> <p>當一個人只為了競爭而競爭，為了生存而生存，他的內心其實累積了很多的恐懼。存在的基礎，不是建立在恐懼、競爭上，而是建立於內在生命的喜悅上，因著那份喜悅，就能去創造；因著那份創造，就能找到自己的生存之道。</p> <p>快樂的三個層次：</p> <p>一、心由境轉〈一般人都會〉</p> <p>二、心找到自己平靜所在，不為境轉</p> <p>三、以心轉境〈最終極致〉</p>
<p>一切沒有意外，一切都是喜悅的。</p>	<p>凡存在的、發生的，必有其意義。任何行為都有它背後的目的及意圖。</p> <p>所有一切發生在我身上的事，都有它的道理，也是一份來自宇宙的禮物。</p> <p>死亡和出生一樣，都是靈魂的選擇，沒有意外。出生是喜悅的，死亡是未知的喜悅。</p>
<p>感恩</p>	<p>一切從「感謝」開始。出現在您生命當中的每一個人都是有意義的。</p> <p>您要感謝帶給您痛苦的每一個人，因為他們，讓您快速地成長，才成就了您。</p>

賽斯說，太空旅行若要到達另外一個宇宙，永遠不會是內身乘著太空船去，因為不可能突破時間與空間距離的問題，但太空旅行事實上是心靈的探險，是用超越光速的意識直接聚焦在另外一個實相。