

3 首老师亲诵 文字汇总

2022.6.2

目录

一、忏悔（时间 00:03）	1
二、止（时间 11:03）	8
三、分段生死（时间 15:23）	11

更多资料与相关音频下载：<https://holybless.com>

一、忏悔（时间 00:03）

【节选自《忏悔》2022.5.23】

人间的躯体，就是一件肉色的外衣。

心意的“自我”，就像是橱窗上，呵气凝聚成的雾团。雾气遮住了玻璃，灵性透过雾气，看到了模糊的幻影，幻影就是现实世界，雾气就是心意头脑，灵性就是生命觉知。

修行者的生命主体，是“觉知”灵性，而并非是“心识”意识。忏悔，一定是“意识”向内在寻找，内观自我心灵思虑中，曾经发生过的动机、观念、情感、体验。

找到心灵曾经历过的，不如法的动机观念；平复心灵情感中，不如法的愧疚自责，这才算是“忏悔”。

头脑“意识”，本身是无法忏悔的。

意识只能分别，无法储存观念。

头脑只能分析，无法储存情绪。

任何的愧疚自责，内疚惭愧，都源自于心灵体验。

是心灵极深处，心识思虑，对所经验的凝固，形成了感知分别，感知中的细腻凝聚，形成体验，体验中的微细差异，推动意识分别，体验与分别结合，从而形成了头脑记忆观念。

忏悔，就是要“有意识”地，释放内心深处，被头脑遗忘的“情绪体验”，让心识“自我”意愿，曝光于“意识”分别之内。

换句话说，就是不再“心口不一”，不再“口是心非”。而要“心口如一”，做到“真实曝光”，以彻底真实、彻底坦诚的真切决心，直面内心自我，隐藏起来的愧疚与羞耻。

曝光内心的羞耻，曝光内心的罪责，就等于瓦解了“生死轮回”的核心“自我”，就等于瓦解了“三界六道”的轮回地基。

因为三界六道，是心识思虑，编织成的幻梦。
因为自我意志，是心识分别，投射出的恐惧。

因为恐惧，从而导致头脑不断地分析。

心愿体验通过意识分析，获得短暂安宁。

因为恐惧，促使心灵不断地依赖索取。

心识思虑通过索取，释放焦虑的分别。

内心有索取，必定有拒绝。

索取就是“罪”，拒绝就是“咎”。

恐惧的心识，投射出罪咎的“自我”。

既然“自我”认知，在心识思虑“潜意识”认知中，先天就是有罪的，那么，“自我”罪责所对应的惩罚，就是“死亡”，心识深藏的恐惧不消失，索取与拒绝的愿望体验，也就不会消失。

心愿，投射出未来；体验，投射出世界。

于是，心识交织意识，概念牵动体验。

“自我”从小到老，观念不停变化，情欲更新换代。即便是身体消失后，“自我”认知记忆，依旧在心识营造的梦境中，随着前世习气执迷索取，导致“自我”认知，随着宿业因缘生死轮回，百千万劫循环不休。

忏悔，就是要，从心识思虑的表现中，清理促使心识

思虑，感觉内疚、感觉惭愧的事情，当具体的事情被曝光，并且被宽恕后，心识思虑的体验，就会从，罪咎愧疚的境界中，舒缓解脱出来。

心识舒缓解脱了，罪咎形成的，黑暗境界也就熄灭了。境界熄灭了，心识思虑，也就失去了，所思虑的对境。心识中，思虑习气的净化淡化，透明到一定的程度，心识就不再被习气思虑带动。

心（认知），不被识（思虑）所带动，
“见精”（认知中的清醒），就会浮现出来。

当“见精”成为了，身心内“主观意志”的主体。
心识（认知），意识（头脑），体验（自我），就会在
“见精”的清纯明晰中，整体脱落。

你的头脑意识，就会停止思考。
就像钟表的指针，停止了摆动。

心识思虑熄灭后，头脑意识失去了推动力，分别念头无法形成概念，记忆无法形成思维。

同时，头脑的停摆，就释放了心识中，索取与拒绝的体验。

心识，不再被“索取与拒绝”牵动。

头脑，不再被“记忆与思维”牵动。

身心意识中，就不会再有一个“自我”存留。

好好想想，你，好好想想。

“你”究竟是谁啊？

你的“自己”，不就是心愿思虑，与头脑意识的聚合吗？

当思维停摆，当心愿空明，当思虑消散，当心识分解，

虽然这具身体样貌依旧存在，

你依旧“觉知”自己的存在，

可是，存在的“你”，就只是内在的清醒“见精”而已。

因为思维意识，心灵思虑，感受体验，都停止了，

内在的“见精”，不在受心识意识的牵引，

“见精”就苏醒了“觉知”的原始存在。

这具现实世界中的肉身内，失去了思维与心愿的“自己”。

可是，身心本质中，生命原始的“觉知”，就成为了你“自己”，这个“自己”不会随着，身心意识的死亡而消失。

原本，身心意识，就未曾真实地“活着”。

心愿意识的自我，在忏悔、宽恕中，一层层地消融。三界六道的宇宙中，与构成心识“自我”的，层层叠叠极尽细腻习气妄想，相互连接的细微业力能量宇宙层次，也在不断地分解，净化，消融。

这就是为什么，任何修行者都会遭遇魔考的原因。

因为修行宽恕的成就，意味着“自我”体验的消融。自我的融化，连带着三界宇宙的分解。

三界宇宙中，众生无始劫的共业，形成的魔王世界，就会被你的觉知“灵性”绽放的光明摧毁，魔宫的地基被觉醒的内心震裂，魔王就会派出他的百千亿子孙，在宇宙微观能量世界中，引动你身心微观世界的习气，形成你头脑中，对真理的否定与谩骂，对上师的怀疑

与恐惧。

你人性中的自我保护，保护你的“自我”存在的同时，就保护了三界魔王的宫殿，就维护了轮回生死之基础。

同时就隔绝了，真理光明对灵性觉知的开启。
磨难中，选择什么，决定了你生命的未来。

选择真理，构成自我的微观因素，就会死去一层，魔王抓住你的触手，就会松开一层；若选择维护自我，选择索取的恐惧，而躲避宽恕的释放，那么，你的选择就会造就新的“自我”，这一层“自我”，是你拒绝真理之后形成的，因此，这个新的“自我”，就很难再去相信真理，再也无法见到生命先天的觉知“灵性”了。

失去了见证“觉知灵性”的能力，
这具身体中，心愿意识就是“你”的生命主体。
心愿会改变，意识在分别，心意生灭不停，轮回生死不休。

因此，生死自负，莫怪他人。

时间依“觉知”而生，空间自“觉知”而起。
宇宙世界，是“觉知”灵性生命的倒影。
灵性光明，众生灵性，是“觉知”纯爱之投射。

二、止（时间 11:03）

【选自《止》2022.5.22】

无始劫来，心意川流不息，呈现出你我的生生世世。
久远劫来，习气循环往复，呈现出众生的生生死死。

“人生”是宿业因缘在兑现。

“自我”是妄念执迷所呈现。

“人生自我”，皆是宿业因缘。

而宿业，并非只有，构成肉体细胞的这一层的能量因素。

细胞内有无限深邃的，极尽细腻微观的，能量微粒相续聚合，形成了微观世界中，层层叠叠无限广大，无限深邃，无限无际的宇宙时空。

于是，当人类的“自我”，从人体这具躯壳中离开后，就会离开人类这层时空，进入其它微观世界空间中，受前世今生，不同形体，不同形象的“自我”，心意累积的妄想业力所驱使，心不由己地轮回转生，身不由己地生死轮回。

心与身，都并非由“你”所掌控。

连掌控身体的“心意”自己，都是被妄想习气掌控着。

心意分别无法释怀，前因后果无法停止。

生死轮回无有尽头，过去未来永无终结，刹那生灭的世界梦境中，无人可以逃脱，无人可以超越，无人可以在现实世界中找到出路，无人可以在思想、情感中找到不变的依托。

唯有觉悟者，可以从刹那生灭的宇宙中超越。

唯有自觉者，可以从川流不息的心意中解脱。

宽恕，是通往觉悟的道路。

唯有一颗被宽恕的心，可以于生灭妄想中，停止在当下。

唯有宽恕别人的心，可以宽恕那，不肯宽恕的自己。

心意自我被宽恕所释放，不被妄想禁锢于，因缘诸相中的安宁，就离开了分别心的恐惧。

生灭为法，万法唯识。

识即分别，分别即心。

心识即恐惧，恐惧生万法。

因此，生灭缘起宇宙万物，心识分别心意自我，皆是“恐惧”在迷惘梦境中，表达离开平安的焦虑。

唯有宽恕，可以熄灭心识恐惧。

唯有被宽恕的心灵，可以离开恐惧，苏醒平安的本性。

离开吧，离开这个生死不休的人间梦境。

宽恕吧，宽恕现实世界，宽恕心中仇恨，宽恕自我痛苦，宽恕内心中，无法宽恕别人的自己。

宽恕，是圣主平安性，在世界梦境中的直接表达。

宽恕中，身心意识停止在，平安温暖的当下。

你就会看见，圣主如来，无限慈悲的容颜。

三、分段生死（时间 15:23）

【节选自《分段生死》2022.5.21】

“你”是谁？你所说的自己，主体是三个方面构成：第一，你的心识愿望；第二，你的意识思维；第三，你的肉身样貌。那么，这三样东西，哪一样是真实存在、永恒不变的啊？

能量宇宙世界，与你的身心意识一样，都是因缘和合的产物。

任何物质能量，都是生灭相续，浮现出能量状态的。任何物质现象，都源于心识分别，投射出物质名相。

物质是业，业是生灭，源于心识分别，这是因。

自我是幻，幻是执迷，源于习气聚合，这是果。

我们的身心意识、自我体验、身体状态，都源于业力相续，所呈现出的状态，这一点你能够理解吧，这是事实真相，因为业力的生灭无法停止，从而投射出我们生存的这个，能量生灭不停的现实客观世界；因为习气欲望的无法停止，投射出我们这个现实的“主观自我”，以及自我认知，所呈现的意识思维与记忆体

验。

你就是因果的产物，你的一言一行，都兑现着过去，形成今日“果报”的前因，这个你能够理解吗？

就是，“你”并非真实不变的，并非永恒存在的实体。

而是，由构成你的前因，注定了今日“你”的诞生，这个道理你可以理解吧，就好像沙粒堆砌成砖头，砖头堆砌成摩天大楼一样，决定高楼大厦性质，决定大厦状态的，是构成大厦的沙粒成分，如果是金沙构成的大厦，那么大厦的境界内涵，必定辉煌灿烂、富贵荣华，这就是天堂境界；若构成大厦的微粒，是病毒黑业，构成的大厦就是地狱恶道，现实世界中的你也是微观宇宙时空中，前世的妄想习气，在生灭相续中，兑现过去的因，在这个世界中，投射出今日的“果”。

既然你就是“前因后果”的兑现，前因，你无法改变吧，都已经过去了，那么，后果，你也一样无法改变，因为后果，是前因决定的。

这就是古人说“一饮一啄，莫非前定”的真正含义。

大到宇宙苍穹，小至念头思虑，无一不是生灭相续的“前因”，轮回流转呈现出“因缘和合”的业果，因决定果，果是表现，也就是你目前看到的世界，以及看到世界的你，世界是怎样的状态，是你的心识状态所投射形成，你与世界，你的每一个念头，世界中发生的每一件事，都是宇宙微观业力“妄念”前因，兑现着我们心识妄想的现象“结果”。

因此，这个能量宇宙中没有造物主，造就万物的，是我们自己的心识而已，这就是唯心所现。

离开能量宇宙的范围，就没有了生灭轮回的个体生命，而是生命本质呈现出来的光明灵性宇宙，或者说，是我们自己的觉知分别，创造了觉知认知的存在，我们自己的觉知，创造了觉知存在的表现，呈现出生命性，也就是凡夫俗子称为的“造物主”，这就是缘起法，“此有故彼有，此无故彼无，此生故彼生，此灭故彼灭”。

扯远了，我们说一切皆是注定，你无法接受，因为你认为自己是真实的，客观的，不变化的，所以，你具

有主观能动性。

其实，我们如果换一个角度看，你我都并非真实存在，仅仅是在共同营造的梦境中，梦境是细腻的妄想，一层层构成的电影剧情，构成梦境的前因，早已经发生了，我们经历的，只是前因后果的不断重复播放而已，如果我们能够脱离梦境，从剧情中解脱出来，你就会发现，不仅仅是此刻发生的一切，都是过去的因缘兑现着业果，而且，你未来的死亡，以及死亡后的继续投生，继续投生，继续投生……都已经注定了。

因为心识微观中，生灭相续的妄念习气未曾停止，既然前因没有停止相续，那么，业力凝聚的境界，就会一直延续不停，微观中的习气妄念，就会在不同层次的宇宙时空中，相续形成不同时空、不同宇宙、不同世界中，不同的“你”的生生世世，过去与未来，这就是人类科技目前认识到的“平行空间”。

唯有，停止我们内在的心识妄想，觉知“灵性”从心识分别，营造的习气境界中解脱出来，也就同时解脱了，因缘生灭业力聚合的三千大千世界，也就从生死轮回之中，还原了生命本初的完整，熄灭了“自我”

的个体意愿，也就从自我的“生死轮回”中彻底解脱了。

因果因缘，本身没有实体，是我们的内在执迷，赋予心识以妄想的能力，所投射出外界，生灭缘起的因果现象。

我们找到意识思维之内，心愿动机之中的“见精”。透过“见精”，回归生命觉知，苏醒觉知“灵性”的生命力。

以灵性生命力，净化身心意识，纯化欲望体验，随着肉体身心中，这个“自我”认知、自我感受的熄灭，灵性光明觉知，充满了身心微观，就充满三界六道微观宇宙世界。

人间，妄想生灭、情欲相续的“自我”梦境，就熄灭了。

自我“体验”熄灭后，现实中，这个客观世界的现象，也就像是一场梦境一般，开始从心灵“荧幕”中淡化消散。

随之而来的，是灵性光明无限宇宙，宇宙本源生命，

赤裸裸不加修饰的全面呈现，生命本身是觉知的呈现，因此，觉知以生命性呈现时，就是无所不知的灵性智慧，就是无所不能的光明威力，你可以不通过眼睛，而看世界，不通过意识，而认知世界，不通过心灵，而体验世界，因为灵性本身就是生命体，是一切众生的生命本源；因为三界六道一切宇宙，皆是众生“自心现量”，皆是觉知的分别，所现出万物众生的生灭，因此，实证到“觉知”，觉知灵性成为“自己”时，你就是拥有了在微观世界中，开创世界的能力，体现在人类世界中，就是起死回生的能力。

修行者，实证到“觉知灵性”，就脱离了“自我”个体意志。

心识微观中的，妄想习气淡化，自我体验熄灭，在能量宇宙微观中，生死轮回的未来，也就同时熄灭。

三界六道中，你曾经的生生死死，以及你未来注定的，生生世世，就像一场大梦一般，在狂喜，灵动，无限幸福，永恒平安的“觉知”中彻底消散了；永恒平安的幸福纯爱中，你与圣主同在，你就是爱与平安，平安不被生灭梦境所威胁，这就是解脱了分段生死。