

{ 目錄 }

Contents

自序 ————— 006

關於莫子 ————— 010

PART 01 登出開悟 回家之路

- 024 如何閱讀這本書
- 025 對生命的疑問到體驗生命
- 028 關於世界的真相
- 032 ∞ 夢・虛擬實境・現實
- 035 宇宙到底有多大？你生存的世界有多大？
- 037 真實與虛擬的交會點——生命構成的三個基本要素
- 041 人生是沒完沒了的故事
- 045 人生只是追求徹底圓滿的旅程
- 049 愛就是沒有解釋的徹底圓滿
- 052 徹底的圓滿在哪裡？如何獲得？
- 054 時空的真相
- 055 談輪迴與最小的信念顯化單位

059 所知越多 障礙越大

061 ∞ 什麼是小我 我是誰

068 真正的我

072 世界上到底有沒有其他人

074 命中注定的旅程

PART 02 如何登出開悟

- 082 從理論到實際體驗
- 086 ∞ 登出開悟後的兩個方向
- 088 共通且必修的如幻視角
- 090 放鬆・放下
- 092 ∞ 登出開悟實際體驗
- 098 空空蕩蕩的覺察
- 101 世界最初的二元性
- 104 契入空空盪盪覺察的三個方法
- 112 人生是由生活的故事所構成
- 113 從生活故事的信念牆上打洞
- 116 趨向於解脫的三個步驟
- 118 登出開悟最大的關鍵

- 1 2 0 無法停止的注意力及解釋
- 1 2 2 不解釋的實際練習
- 1 2 6 不解釋、發呆、靜坐禪定的分別
- 1 3 1 登出開悟時
- 1 3 4 登出開悟以後
- 1 3 6 登出開悟後的小我反應
- 1 3 9 登出開悟與神祕體驗的不同
- 1 4 0 帶著覺察入睡與醒來
- 1 4 4 論回家
- 1 4 7 論死亡與輪迴
- 1 5 0 從短暫的登出開悟 到恆久的登出開悟
- 1 5 4 ∞ 功課

PART 03 顯化法則

- 1 7 7 情境的顯化法則
- 1 8 6 所有可能性皆存在於當下
- 1 8 8 如何有意識地顯化
- 1 9 0 登出開悟前 如何看得到信念
- 1 9 2 消化信念的過程

- 1 9 4 顯化與振動頻率的關係
- 2 0 2 ∞ 成為超級玩家之路
- 2 0 4 消除現象重複發生的方法——損法
- 2 0 6 使想要的現象重複出現並加強——益法
- 2 0 8 每一個顯化的情境 都是一個能量場
- 2 0 9 信念、想法、語言及行為
- 2 1 0 我是自己生命中唯一的真神
- 2 1 2 ∞ 顯化會創造現象及運作系統
- 2 1 4 如何消除不想要的運作系統
- 2 1 6 煩人的室友
- 2 1 7 我們的想法與情緒 大部份都不是自己的
- 2 1 9 讓情境由負轉正的黃金密技
- 2 2 1 現象只是信念的一面鏡子
- 2 2 2 信念系統中的鐘擺效應
- 2 2 3 鐘擺效應是個躍進的契機
- 2 2 6 最強而有力的顯化工具——觀想
- 2 3 4 雕塑你的新人生
- 2 3 6 後記

自序 *Preface*

我們都知道，玩線上遊戲時需要註冊帳號，然後登入遊戲，然而我們現在無法憶起我們真正的玩家身份，迷失在這個宇宙 **online** 的地球副本裡，假認遊戲中的角色是真正的自己而產生許多痛苦。這本書的目的，就是要將遊戲中角色賴以生存所需的一切信念、知識、邏輯、教育、社會規範、道德、傳統等等，全部解構、瓦解，以還原你是玩家而非遊戲中角色的真實身份。這本書就是這個虛擬 **online** 的登出鍵。

如果我們能夠理解，不論我們相信什麼，一旦相信了，就將被一個牢不可破的框架所限制，我們就能發現這本書並不同你以往看過的任何書籍，所有的書都在將概念塞進你的記憶中，成為你生存的某種準則，而這本書將會拆解你的思想、概念與認知，並且讓你賴以生存的信念「活化」。所謂的活化，指的是在閱讀這本書以前，我們對於世界與自己的所有信念幾乎是固定且一成不變的，但是經過解構的過程後，

你將更有選擇性與彈性地使用信念，甚至創造信念，又或是暫停一切信念而回到純粹的存在狀態（宗教稱為開悟）。

一個社會的形成，說穿了就是一套龐大的信念架構，而我們從小所接受的教育乃至於父母的教導、新聞媒體，以及各種書籍、所有網路資訊，就是在建構這套龐大的信念架構，在現今網際網路發達的世代，我們被植入的信念資訊量較以往更大、更多元、更複雜，而人們總是活得更忙碌、思緒更多、痛苦指數更高，只要拿起手機，就有許多直接傳輸到使用者端的信念訊息；換個角度來看，也就是人類越來越被信念牢牢控制而不得自由。

這本書無關於建構某種信念，所以我也不打算將它寫得架構清楚、條理分明，而是循序漸進，不斷地打破與拆解你原有的信念架構。

在這裡想問一問各位讀者，假如你現在生存的世界，是一個虛擬的遊戲世界（事實如此），你想成為怎樣的人？過著怎樣的生活？有著怎樣的遭遇？假如全都是因為我們的記

憶庫中裝載的「信念」決定了我們的人生，我們把「信念」看成遊戲展開的「設定」，就會更清楚看到信念與我們生活中一切的關聯性：我們角色的屬性、遇到的所有境遇，都是根據這些信念設定來運作；而從小到大被植入的設定，影響著我們遭遇的每一個境況。如果生活的開展就是如此運作的，我們知道了這件事，我們該如何生存？如何在人生中獲得自由？如何得到想要的生活？如何重設角色的一切？這裡說的，無關吸引力法則，並非吸引我所想要的來到我們的生活，而是如果生命並沒有限制，唯一限制就是信念，如果這一切都可以重新設定，我想要成為怎樣的人？過著怎樣的生活？又或是既然人生只是個虛擬實境的遊戲，那麼，遊戲外的真實生命存在，到底又是什麼？

伴隨著解構遊戲的設定，我們會證入生命最終的實相，我們把這個終極實相稱為「終極生命系統」，在證入「終極生命系統」後，我們擁有兩個生命的初始選擇，這是生命最初兩個分界、兩個選擇，這個證入我們稱為「登出」，一般宗教或世間把它稱為「開悟」。

也就是說，當登出開悟後，我們會有兩個選擇：

❶ 直接跳出遊戲，回到究極的真實生命狀態

｜從人生徹底解脫｜

❷ 重新設定遊戲，體驗我想要成為的人與生活

｜控制人生，遊戲人間｜

不論哪一個選擇，都是解構信念後的結果，這將讓你原來的生活徹底瓦解、徹底融化、徹底改變。閱讀到這裡，你已經知道這本書不僅僅是一本閒暇時閱讀的小品，而是人生的重大決定，也因此說明了書名為什麼叫做《登出鍵》，但我們別誤解了登出後，就會失去遊戲中的一切；相反的，我們了解自己是玩家，而非我們假認的自我時，我們就會更自由，擁有選擇的主導權。

至於要不要按下登出鍵？無法決定者、不想改變現狀者、永遠擁抱著舒適圈者，看到這裡就可以了。

登出的旅程

讓我們先開啟一段簡短的旅程，來稍微理解「開悟」。

事實上，我們打從一出生，就存在於一個叫做「宇宙 online」虛擬實境的線上遊戲中而不自知。在遊戲中，我們認為所謂的「我」，就是遊戲中的主角；我們把遊戲的所有場景、情境與遭遇，都當成了這個我的體驗，日復一日。宇宙 online 遊戲場景中有宇宙、銀河、太陽系、地球以及地球上的許多國家，每當我們到一個地方，眼前就會出現該地方的影像、聲音、氣味、觸感等資訊，然而實質上只是程式呼叫了該地圖的資訊顯示在螢幕上，讓我們體驗其真實性。直到有一天，你從遊戲中某個不知是 NPC（Non-Player Character）^註 還是其他玩家操控的人物角色處，獲得了所謂「登出」技能的訊息，知道有登出這件事。而登出的方法，並非遊戲中的任何行為，無法利用遊戲中的任何道具達成，也沒有任何按鈕可以選擇；相反的，是暫停遊戲，並且對遊戲中的任何人、事、物的認知與信念暫停辨識。當暫停的時間夠久，深度夠深，就有可能來到一個轉折的瞬間，啪的一聲，跳出遊戲。當跳出遊戲發生時，原本遊戲中的你所扮演的人物角色完全不見了，遊戲中的場景也完全不見了，你忽然醒覺，發現你並非

遊戲中的人物角色，而是坐在沙發上、頭上戴著頭盔接收神經傳導訊號的那個。此時，你恍然大悟，你並非遊戲中的人物角色，而是一直操控著人物角色的那個主人翁。當「登出」發生後，你看清楚真實世界的面貌，真實世界看起來一無所有，但待在其中卻感覺到前所未有的圓滿。一無所有是因為任何現象都是多餘的，有了任何現象，就會有解釋，任何解釋都會讓你產生信念而將當下完整的圓滿感切割成不圓滿。你知道增一分都是多餘的，這一無所有的圓滿就是未曾分裂的整體，你體會了一體性與完整性，知道原來不圓滿，來自於信念將圓滿的一體分裂出二元性。

真實世界可以完全與遊戲中的一切毫無關聯

但真實世界卻也包含了遊戲，整個遊戲是在你的真實世界中

②：非玩家角色或稱非操控角色。意指遊戲中不受真人玩家操縱的遊戲角色。通常某些 NPC 會掉落道具，可為玩家提供遊戲訊息，或觸發劇情。

在完全體會了遊戲外的真實世界後，遊戲又再度出現了，不過你不再認為遊戲中的人物角色是真正的你，你開始以玩家的立足點回到遊戲中，而這個立足點將不會輕易失去，除非過度沉溺於遊戲，才有可能再次失去這個立足點，而誤認遊戲中的角色人物是真正的自己。

當再次回到遊戲時，你發現遊戲的生成，包括人物角色的設定、遊戲中遭遇的任務與遭遇的 NPC，以及其他玩家所控制的人物角色、遊戲場景等，全都因你所產生的信念而自動生成與連結。這個宇宙 online 遊戲是個自動計算／無限生成系統，你的一切信念，將被遊戲生成境遇，包括遇到的任何人事物以及場景——原來遊戲中遇到的一切並非預先設定好的，而是根據信念生成的。由於遊戲時間可能非常長，所以信念所生成的遊戲場景十分多元，有分成各種維度的場景，也有非實體的內在場景（例如夢境、想像力、靈界等）。已生成的場景，在遊戲中形成了某種引力場，遊戲中的人物因頻率屬性不同，會自動與某個場景相應而身處於該場景。這種效應尤其反應在人物角色在遊戲中死亡的過渡時期，將會因為頻率的相應，自動連結到某個場景而繼續遊戲；該人物之前的外在屬性重新因應場景而調整，而潛藏的人物屬性將

永久記錄於人物內在資料庫中。

每當遊戲出現任何境遇，會立即自動提取人物內在資料庫中的信念資訊來比對境遇，但如果你使用玩家角度的立足點，而非人物角色的立足點在進行遊戲，你將發現這個被自動提取出來的人物內在資料庫資訊會被消除。所以你牢牢地立足於玩家的視角進行遊戲，就會自動不斷地消除人物內在資料庫資訊；進行遊戲的時間越長，人物內在資料庫的資訊就消除越多，而你自動生成的遊戲就越來越單純。

這時候你會發現，當遊戲在使用人物內在資料庫資訊生成遊戲境遇時，可以對提取的人物內在資料庫資訊做修改，改成你要的信念而去生成你想要體驗的境遇，而下次回存時就變成你改過的資訊，而非原來的資訊。在這個過程中，「相信」是個將資訊生成為境遇的穩定作用，也會成為一種鎖定作用，當你十分相信 A 時，你便很難將資訊更改為 B，而玩家視角則有助於軟化這種堅固的相信。事實上，遊戲的自動生成系統並沒有任何的生成限制，任何的限制皆來自於「相信」，這種相信並非我們思維上的相信，而是人物內在資料庫裡的設定，我們可以理解為「潛意識」，甚至是「深層的潛意識」。

對於始終保持著玩家視角的立足點來說，有兩個不同的方向來進行遊戲：

一、如果仍然熱衷於遊戲的進行，你可以隨心所欲地在人物角色遭遇境遇、自動提取人物內在資料庫資訊的當下，去修改所提取的資訊，來達到更改遊戲軌跡的效果，盡情玩一個超級玩家的遊戲，這就像你在清明夢中隨意改變夢境一樣的揮灑自如。當然這仍需要一段時間的練習，才能達到得心應手的境界，尤其是面對許多根深蒂固的「相信」，你要能修改資訊，的確需要諸多的練習。

二、如果你以回歸真實的徹底圓滿為依歸，自然而然放棄所有信念、單純看著境遇發生時，自動提取的人物內在資訊，都會在單純的玩家視角下不斷地自動消融，你將會越來越接近徹底的圓滿，也可以說是你站在圓滿來看分裂的二元信念，二元信念會被一元的圓滿吞噬。

隨著不斷地消融人物內在資料庫裡的信念，你將會發現遊戲內所有的狀態都越來越接近遊戲外的徹底圓滿，你的玩家視角越來越擴展與穩固。如果要快速地消融信念，可以藉著接觸遊戲角色、幫助角色登出來達到，因為每個人都有不

同的問題、不同的信念，接觸更多的角色，他人的信念會牽動我們內在的信念浮現，讓自己覺察到，進而消融它。這是一個好方法，是一個加快消融自己內在信念的方式。實際上，遊戲內的所有人事物，我們能見到的都只是信念而已，實無真實人事物的存在。

看了以上這一大段講述遊戲的內容，我們已經對人生、生命的真相、開悟等有了概略的理解，這些內容不是為了在你內心建構另一個思想系統，而是為了鬆動你原有根深蒂固、牢不可破的信念系統。接下來，我們不必死記書中的任何內容，輕鬆地往下看就可以了。

如何閱讀這本書

語言文字所傳達的，不單是字面上具有的意思，也是能量的載體，其背後蘊含著傳遞者流露出來的能量。所以我希望大家閱讀這本書的時候，不要在意字面上的意思，輕鬆地讀過去就好，不要去記這本書的文字，重要的是藉由閱讀來體驗、接收我所傳遞給你的文字背後的能量。真正拆解信念的作用，將來自這些能量，它是來自空的能量。世界上絕大

部份的書籍，都是要將傳遞者的某些信念，透過文字建立在讀者的心中；信念是「有」的能量，而我所傳遞的，是「空」的能量，它是用來拆解與消融信念的。你只要輕鬆地讀它，越放鬆越好，讓這些話語流過你的心即可。

另外一點是在出發前，有一些準備工作先請各位配合。首先要請各位放下過去所有的知識與信仰來閱讀此書，因為我要說的，是完全超越你原來所吸收的信念，如果用過去所學的信念來比對我所說的，那麼一切都會被你原有的信念架構吞噬，而讓我所說的完全失去意義。請你以一張白紙的狀態來閱讀這本書，不要用過去的任何信念來比對，這樣才有機會對你產生些許幫助，幫助你解構過去的信念系統，並轉化接下來的人生，讓你從綑綁你的人生故事裡，一點一滴地解脫出來。

對生命的疑問到體驗生命

大部份的人們，或多或少都思考過「我是誰？」這個問題，生命是什麼？宇宙又是什麼？有邊界嗎？那麼宇宙的邊界外又是什麼？宇宙有開始嗎？宇宙是始於大爆炸嗎？那麼

大爆炸之前又是什麼？我們的意識是如何？意識的領域有多大？意識有什麼可以探索的？

隨著我們年紀漸長，這些大哉問一個個地被升學、賺錢、升職、愛情、婚姻、生育等問題給徹底吞噬，一直等到退休後，閒暇無事的時間多了，才又會想起這些問題。而當我們跨過了退休的門檻，一個人生最大的疑問與困惑離我們越來越近，那就是死亡，也往往是我們意識到死亡的存在，才會開始探討生命是什麼？這時候或許就會開始接觸宗教，因為宗教談的，就是生命。

宗教總是披著神秘的面紗，那些看似深奧的道理，總是讓人難以親近，似乎非要多年深入的體會，才能一窺堂奧。而另一方面，宗教的典籍都是古老的文獻，那些智者所傳遞的道理，似乎也是針對當時不同的民族、不同的文化、不同的時代所說的，拿到今日手機進入 5G 的現代來體會，不一定合適也不容易消化，所以在這個時代，求道者多，得道者卻少之又少，造成我們的壽命始終趕不上對生命真相的體會，還沒真正體驗生命的奧秘，就已白走一遭。

除了宗教之外，就是數量龐大的書籍、影片、教學等，內容包羅萬象、應有盡有，但也讓人眼花撩亂，不知道什麼

訊息才是真實而有益的？在這個時代最不缺乏的就是選擇，但不論你如何選擇，往往也只是徒增見聞，在你的記憶庫裡，多塞了一些信念罷了。

或許我們花費了許多時間來解讀生命，閱讀人生雞湯、探索宗教經典、鑽研量子力學，但是這一切都只是在吸收信念，對於生命，我們始終沒有真真切切地去體驗它。然而吸收知識，其實只是信念的堆積，我們要分清楚，信念與體驗是完全不同的東西，但我們的教育把我們培育成一個學習知識的機器人，也就是輸入訊號，然後根據訊號行動，整個社會就是這樣的運作。

本書從談論生命開始，並非企圖將諸多信念塞給你，而是從一開始就進入一個解構的過程，不僅談論、說明如此，一些練習更是如此。所以看到這裡的朋友，我就當你已經考慮清楚了，繼續讀下去，我將毫不保留地引導你，瓦解你從小到大、甚至投胎轉世帶來的固有信念，解構越多，你就獲得越多自由的生命主導權，也就越靠近生命的實相。