

2011 印度修行之旅—心得分享

在沒有任何期待之下，印度修行之旅卻帶給我最大的收穫，在這之前，有太多事情的發生，我相信這是我對圓悟的法抱持極大的信心，從印度回來，才會對自己的人生有更深的體悟。出發之前，我告訴自己，不管發生什麼事情，我都接受，勇敢面對，完成這趟修行之旅。老實說，我真的很擔心，深怕在印度遭遇不測，無法平安回來。但我真的做到了！

我不僅平安回來，而且現在我變得更有朝氣活力，對很多以前看不慣的事情更加淡然處之，也不在意了，我對人生的看法也有很大的不同。我很感謝現在所擁有的一切，也願意改變自己的慣性，並學習珍惜我的人生。我所遭遇的肉體疼痛，反而帶給我很大的靈性成長。從印度回來我全身到處病痛，雖然可能需要一段時間復原，但我知道這些都是必經的清洗過程。

印度 16 天之旅是我最難忘的回憶，雖然印度空氣很差，交通很亂，貧富落差很大，但當地能量卻很強。印度可說是天堂，也是地獄。我們拜訪的寺廟能量之強，甚至讓我全身不自覺抖動，且感覺到很溫暖。尤其當我們在大卡利廟(Big Kali Temple)和 Kris Ramkrishna 成道者曾睡過的床邊靜坐，那股能量更是厲害。這次前往印度的同修們，幾乎都出現清洗排毒。從印度回來已經有三星期了，我仍繼續在排毒。剛回來前兩星期，每次靜坐，我仍可感受到那股強烈的靈性能量，之後才慢慢減退。杜老師說，這是很自然的現象，因為那股能量漸進式幫助我一層一層轉化我的身心能量體。雖然印度有這麼好的能量，但大多數當地人卻不知道如何善用在他們的日常生活中，或許這是我的 ID 的偏見。不過我覺得印度人太迷信了。

我很訝異我們圓悟同修也同樣帶有很強的靈性能量，且都能接到卡利、濕婆神清純的能量，就連我們的印度導遊也忍不住要求杜老師指導他們的 Green Rider 靈修團體。他們大概有 40 來人參加我們的靜坐，導遊在旁充當翻譯，把英語翻成當地方言，每個人都很認真學習，靜坐之後還和我們分享他們的感受。

我們靜坐過的每一個地方可能都幫我們做了很多的清洗，只是我們感覺不到。有幾處地方，我有明顯的感應。第一個是一座火葬場旁的古廟，這家廟很髒，地上溼黏還散發臭味，但卻有很強的能量。我在那裡靜坐時，發現我對水有莫名恐懼的真正原因，我看到自己曾陷入洪水中，因為被困在角落無法脫身而死去。

在 Kris Ramkrishna 成道者床邊靜坐時，我幾乎無法自拔，有股力量一直在拉扯我的身體，我的頭前後上下不停晃動，完全不聽使喚。我任憑這股能量

擺佈，之後出現嚴重頭痛，一直到那天傍晚，我在印度菩提樹下靜坐之後，立即消失。

大印度菩提樹是印度植物園主要景點之一，這裡有超過 250 年之久，佔地大約 1.5 英畝，種有 2880 棵悅印度菩提樹下。釋迦摩尼佛就是在這棵樹下成道的，但那棵樹已經不在了。

我們在樹下靜坐 20 分鐘，雖然我沒有一絲絲見性的感覺，但原本嚴重的頭痛消失。原本我想如果頭痛還是沒有好轉的話，就要向 Carolyn 要止痛藥吃。在印度菩提樹下靜坐，我感到非常舒服輕鬆，偶爾微風吹拂，內心升起一股穩定踏實感覺。

杜老師說，我全身的能量都集中在大腦，今天早上 Kris Ramkrishna 成道者床邊靜坐時，我感覺到能量一直在調整大腦的神經系統。我的能量因為被攪亂，導致頭痛不已。但在印度菩提樹下靜坐之後，頭痛完全消失了。我不知道所以然，但我知道我的身體正在運作什麼，在這裡可以感覺這一切都是能量。

我的雙親都是佛教徒，我只信不迷，在這趟印度行之前，我曾到過美國還有亞洲國家一些寺廟，和印度相較，的確有很大的不同。

以前寺廟給人感覺是寧靜祥和，但印度的寺廟就不一樣，這裡的能量很強，縱使我已經回美國這麼多天，仍可感受到當地的能量。

一天晚上 10 點左右，我和一些同修又回到卡利寺廟參加她的沐浴儀式，也讓我們見識到這位女神的真面目。我好興奮，更感到好奇。然而當她顯露真面目時，我有點失望。不過當我的額頭貼著她，碰觸她的瞬間，我的心臟不由自主加快，難道這就是所謂的「連接」嗎？直到現在，她的面貌仍深深刻印在我腦海裡。

參觀泰瑞莎修女的療養中心也令人難忘，我的免疫力差，因此只能拜訪部份病患。雖然我只走進中心 20 呎，卻足以感受到病患在這裡的生活。我從他們眼神看到活在死亡邊緣的痛苦和無助，我真希望他們也能夠靜坐，得以減輕身心的疼痛。想到泰瑞莎修女奉獻生命，為病痛的人們服務，我打從心底感動。

清晨五點，沒有任何事比得上到恆河看日出更美麗，更寧靜的了。人們在恆河的西岸舉辦火葬儀式，死亡的肉體時時都在這裡燃燒殆盡，但他們的靈魂卻是永續不斷。日出從恆河東岸升起，象徵全新的開始，嶄新的一天，以及每天剛出生的新生命。恆河以「聖河」聞名，這裡的河水又被奉為「聖水」，吸引當地和全國各地的人們浸身，祈求除去病痛，恢復健康。不過並不是每

個人都敢下水，當我看到恆河上面到處飄撒火葬屍體的灰燼，我是絕對不會去碰觸恆河的水。

我們到了恆河之後，先搭船遊覽觀光，杜老師也即興做了一個音波調理，我們靜坐大約 35 分鐘，船隻輕搖擺動，但卻充滿天堂般的祥和寧靜。音波調理時，我突然有股回到家的感覺，毫無恐懼，我的內心充滿溫暖，百分之百連接宇宙的真善美，就像回到母親的子宮一樣。

這趟印度之旅在我身上還發生一件奇蹟。有一天，我們一大清早就出發參觀一家寺廟，進去之前，我先洗淨雙手。那天我的心情極為低落，右手奇癢無比，還出現瘀青流血。我一直咬牙忍痛，但外表卻強裝沒事。事實上，我已經痛到快哭出來了。之後我們搭火車，我趁機靜坐好幾趟。靜坐時，我的手又痛又燙又麻，我完全置之不理，繼續靜坐。我深信靜坐可以幫助我紓解疼痛。如我所料，五個小時之後，我捲起袖子，所有的瘀青都消失了，流血也停止了，僅剩一點點瘀青的痕跡，我真後悔當時沒把這些症狀拍照下來。

音波調理/排毒/清洗

在印度期間，我排毒清洗得很厲害，從第二天開始一直到旅程結束，我出現許多不舒服的症狀，先是喉嚨痛，然後咳嗽，拉肚子，還發燒。不過這些症狀很快就消失，只有咳嗽持續到現在。

旅行中途，我因為清洗得太厲害，類風濕性關節炎發作，一天早上起來，我全身到處關節肌肉痛。我讓自己好好休息一天，在車上也不斷靜坐。雖然疼痛減輕了，但我異常虛弱，左膝關節仍是腫脹的。

隔天杜老師給我做了一個音波調理，我極為不舒服，也不知道為何身體一度不由自主晃動，我聽到內在一個聲音說，「假如想哭，就大聲痛哭吧！」我猶豫一下子，心想我為何要哭呢？音波調理結束後，睜開眼睛，看到杜老師淚流滿面，就在她抱住我時，我突然失聲痛哭，我不知道為何而哭，也無法停止哭泣。老師在我耳畔輕聲的說，「一切都會沒事的，阻礙你成長的業障會慢慢消掉的。」

我感到舒坦許多，躺回床上休息，但仍繼續哭泣。我感覺到人生很苦，為了不知名的原因痛苦恐懼。自從日本關東發生九級大地震和海嘯之後，我一直感到難過，也掀起隱藏在內心深處的悲痛，杜老師認為這是不明原因哭泣的原因。

透過高靈性能量的音波調理，深入清洗我內心深層的悲痛，對我來說，這是一個很特別的音波調理，力量非常強大。那天早上我安靜休息加上靜坐四趟，之後我變得很有精神，類風性關節炎的痛也逐漸褪去。

最後一天，我一上飛機就開始拉肚子，且一連拉了五天，拉出來的東西很臭，都是毒素，而且每次如廁，都感到劇熱。我塗抹印度醫師的油膏，非常有效。之後我又出現下背部疼痛，找田大夫調理，直到上星期才感到好一點。我的咳嗽似乎也一天比一天嚴重，3月26日我在 Skype 上和還在上海的杜老師連線，得知這些也是排毒清洗。呼吸系統和壓抑的 ID 有很大的關係。我也發現，只要躺下來，咳嗽就停止。不過我的內心感到很堅定，志氣高昂，難道這也是清洗嗎？

從印度回來兩星期後，我左手腕關節和肩膀出現黃斑，杜老師說這也是排毒。在印度時，我的雙手雙腳的皮膚出現嚴重乾裂。

4月4日，從印度回來已經19天，我咳嗽一天比一天嚴重，杜老師又給我另一個音波調理，主題是「壓抑」，天啊！我不停咳嗽，簡直就像得了肺癆一樣，而且還釋放一股怪味道，聞起來像氮氣，散得整個房間都是。

我的一生幾乎活在壓抑之中，也就是說，我無法當自己的主人，總是做違背自己意願的事情。這次的清洗告訴我，這是我人生最大的問題。為何我的皮膚會出現乾裂，眼睛模糊，耳朵癢，鼻塞，咳嗽，還出現很多痰？我會有這些呼吸系統的問題，主要都是長期的壓抑，因此我的能量無法在這些地方暢通流動，這個說法的確頗有道理。經由這次的經驗，我才理解我的壓抑對身體造成多大的傷害。

4月5日，經過昨天的音波調理之後，今天我的咳嗽好多了，反而鼻塞更加嚴重。我又和杜老師連線，得知排毒的症狀很多種，像我昨天是以氣體排出，今天則是痰。這也解釋為何今天我的鼻塞和痰特別嚴重。我現在才看出我壓抑的 ID 很強，但杜老師輕而易舉就看出來了。譬如說，音波調理之後，我等到她主動問，才說出詳細的過程。在印度我的類風濕性關節炎發作時，也是她主動問我才承認。我的內心其實很好強，為了當好人，迎合別人，還有很多理由，我強迫壓抑自己。我太習慣活在「不問不說就不會錯」的 ID 想法。我拼命當一個好女兒，在別人面前當好人，有求必應。

以上種種真的證明負面思想的累積的確會產生化學反應，在身體轉化成毒素。負面思想是一種化學成分，會阻礙宇宙最重要的生命能量的正常流動，導致身體的免疫系統阻塞。