

老师：您好！这次的出行我看到了自己很多的改变，让我对修圆悟更有信心。

1. 这次我们要去的是一个比较原始的小岛，尚未真正开发，有很多的不确定因素，这对于我这样的什么都要准备好的人来讲，是一个挑战。出行那天的一早，我就感觉到了自己的不安。我跪下来，对自己说“这就是我的修行，我就放下所有的计划与准备，来什么是什么，反正不会死的。”老天真的就给我功课做了，多次奔波，结果还是没有买到上岛的船票（因为码头要确保岛上居民的需求，所以到开船前才把多余的票卖给游客，无法预订。）经过沟通，还有其他一些跟我们要去同一个岛的游客也滞留留着，客栈老板就为我们联系了一条渔船，接我们这些滞留的游客。但因为这属于不合规，渔船是不可以运客人的，所以要到天黑后才能走。晚上船开出半小时左右，方向仪坏了，修了半小时左右，还是不行，又把我们“卖”给了另一条船，又晕船，等到了岛上，已经是很晚了。这一整个过程，我竟然没有一点负面。下午去开了一个钟点房，静坐了两场，煮了西葫芦粥吃，把自己照顾得好好的。倒觉得这是难得的经历，体验了一次“偷渡客”。我有点“随遇而安”的体会，情况发生了就是发生了，任何的抱怨害怕除了给自己加负面就没别的了，换个心态，柳暗花明。在我跟老师游学的过程中，我总是很诧异老师为何总能把日子过得如此精彩？这次我也算尝到了点甜头了，放下一切，正向面对，是一件很愉悦的事情。如果是以前，我早被负面淹没了。
2. 老师告诉我们“圆悟的同修会比普通人更能连接宇宙大爱能量”，这次我也体验到了。当太阳即将下山，月亮已经升起，我在沙滩上，静坐状态连接自己，听着涛声，感觉整个胸腔充满了能量，是我在老师身上感受到的那种浑厚的包容的能量。因为小岛四面环海，岛上总共才两三百号人，那种纯净安详的能量和平时生活所处的能量场，太不一样了。
3. 我发现我可以自然地去向别人提问，交流。以前，我是不会这么做的，不屑于去问别人（自大），后来自己看到背后是自卑，觉得去问别人会被别人看不起。当我跟老师在一起，看到老师总是很好奇地向别人问这问那，还问得那么坦然，我一直都不明白那是怎样的一种状态。这次我也有体验到了，原来接受自己，敞开自己，就不会有那么多的顾虑，给自己很多的枷锁。
4. 与先生的相处，也是很融洽。对于我出门会带很多吃的用的，甚至带上锅，他早已见怪不怪了。倒是我，以前总希望他也能抽空的时间静坐，不要吃外面那些我认为不好的东西，希望他多照顾着我一点。这一次，我们除了一起出去玩，其它时间各做各的事。我在静坐时，他会去喝茶，和当地人攀谈，了解一些他想知道的信息。我吃我的西葫芦粥，他吃他的海鲜面，大家吃得心满意足。我所有的东西都自己收拾整理，以前对于收拾行李箱这种事我都是撒手不管的。我感觉两个人明显少了一些“粘”（应该就是牵缠），给彼此一些空间，做自己喜欢的事，反而感觉相处更轻松更舒服（这应该就是尊重）。
5. 以前，我是一个了无生趣的人，对吃、对玩，都没什么兴趣。跑来跑去那么累人，不如电脑上看看照片就好了。现在明白了，那种状态真的就是行尸走肉。这次出去，看到山间盛开的鲜花，看到潮起潮落，看到日月同辉，看到客栈小哥与小山羊亲密接触，我都会被感动，我的心开始活，开始可以去感受美好。总之，这次的出行简直就是对我的修行的检验，当我发现自己那么多的改变，我真的是非常激动的。这也是圆悟法在我身上的印证，一切的改变都是自然而然的，我自己都不知道我有这么大的变化。我确信我的人生是可以越变越好的。深深地感恩老师不离不弃的守护与引领！深深感恩圆悟让我有重新做人的机会！沛姿

[YuanWu Hcc](#) 沛姿:你有這樣的成長,深自反思一下有何值得提的身心因素,修行態度,如何得到啓發.跟同修分享一下.不急。一些人会有所借鏡.打開心進入最難,有些人就陷入其中,会做外到内.,内到外難  
杜小妹 6/7/2017 2:18:59 PM  
你的胃比以前好用些吧

5:58:47 PM

悟平（沛姿） 6/7/2017 5:58:47 PM

老师，我的胃从进圆悟起就不吃药了，现在只有有东西需要清洗时会不舒服，平时都没问题。以前我吃两口西瓜就会不舒服好几天，现在吃什么都没问题，冰淇淋也可以吃。

杜小妹 6/7/2017 8:56:21 PM

沛姿:老师，回顾我自己走过的路，开始的时候，我的“爱表现”也可以算帮了我，因为我要表现得比别人好，所以就认真做啊，那时候的做就是想快点达到某种程度，可以让我比别人好，不是打心里为自己做。这样的做不能说一点效果都没有，但只能在外面绕，无法真正进入。我觉得我的进入是从去年和老师一起旅行开始，因为人少，每天的一举一动都在老师眼前，我也看到了老师的生活态度（旅行与朝圣又有所不同，旅行中大家都是很放松的，都会呈现真实的自己），我最大的见识是看到老师的状态，我才发现“原来日子是可以过得这么精彩的！”我开始真正地去看待自己的问题“为什么我的生活就这么了无生趣？”后来老师引导我去看灵的问题，这是一个大的突破，当去正视灵的问题，去切割，就开始有根本上的改变了。我感觉之前是一直在外面绕啊绕，一旦有了突破口，就一点点进去，一点点进去。慢慢的我看到了自己的“不接受自己”“不愿意对自己负责”，能看到这些问题的前提是“任何事情箭头指向自己”。一旦自己真正明白而不是外到内告诉自己“都是我自己的问题”，就比较容易了，因为真的跟别人没关系，这时候一遇到事情，自然会回向自己“我是什么问题？”就可以慢慢深入了。另外，每次去印度或者游学，我都会参加，因为大能量就是会帮我清洗，我第一次去印度，那么多天不吃饭，其实已经在帮我清洗，我自己不知道而已。还有一个因素就是儿子，因为我日子过不下去了，除了修圆悟我不知道我还可以走哪条路。那时候有个观念“我好好修才可以救他。”走到现在，自己也明白了，他不觉醒谁也救不了他，他有他的因果。但我修出能量，确实会影响到他，我有多少智慧我就怎样与他应对，这些都是我自己的事。对于我来讲，突破点在“接受自己”，当我接受自己了，就好像给自己解套了，开始踏踏实实修。

8:55:13 PM

杜小妹 6/7/2017 8:55:13 PM

言之有理,用了心去觀查思考及吸收,也是苦够了.目的是真心想改变.那是最大的动力及福報了.

杜小妹 6/7/2017 8:57:49 PM

是的老师,就是“真心想改变”了,不想再这么活了