

圓悟自癒中心

修行分享

現代科學理性化禪修



誠心

恆心

決心

專心

耐心

臣服心

清靜心

要靠自己，
自己，自己，
還是自己。

願意被臣服的老師指

還要願意被他人指

也要自己願自己指

直指人心方得成就

美國圓悟自癒中心編

目錄

《分享一》精神失常者自癒的過程.....	4
《分享二》卸下面具做真正的自己，體驗內到外實修的快樂.....	7
《分享三》找到正法，真正開始改變自己的個性.....	13
《分享四》擺脫外靈干擾，潛移默化的自我改變.....	15
《分享五》靜坐成爲生活一部分，情緒穩定精神好.....	16
《分享六》靜坐紓緩心悸問題，享受明朗自在生活.....	17
《分享七》放下執著，活出自己的精采.....	18
《分享八》從黑暗走向光明，生命重獲曙光.....	19
《分享九》八旬老太太，靜坐中找到心情的春天.....	22
《分享十》改善過敏體質和潔癖習慣，領悟人生的捨與得.....	23
《分享十一》一步一腳印實際修行，自癒身心靈的問題.....	24
《分享十二》找到正確修行途徑，改善體質，建立更和諧的親子關係.....	25
《分享十三》告別藥罐子，自我覺醒，堅定修行之路.....	27
《分享十四》親身體驗現代中國佛教與圓悟的不同.....	28
《分享十五》心臟病患者，跨進圓悟大門，找回心靈的家.....	30
《分享十六》生命脫胎換骨，找到靈魂歸宿，邁向內在的圓滿.....	31
《分享十七》乳癌患者潛心修行，一年之內健康指數恢復正常.....	33
《分享十八》尋得正法，走上真正的靈魂解脫之道.....	34
《分享十九》實修傳承宇宙純淨能量，領悟生命真諦.....	37
《分享二十》少男孤獨的心靈，揮別多年的外靈侵擾.....	41
《分享二十一》二度換腎，走出黑暗人生，迎接瀟灑陽光大地.....	45
《分享二十二》二度末期癌症，告別死亡恐懼，生活知足自在.....	47

《分享二十三》二度肝癌患者，修行改變自己，造福人群	48
《分享二十四》閉關 100 天，走出混沌，積極面對未來人生	50
《分享二十六》大愛融化內心的冰山，找回自己，生命重整	64
《分享二十七》類風濕關節炎患者的自然療法路程	68
《分享二十八》歷盡風雨追尋，找到內心深層不變的平靜	87
《分享二十九》慢性無法根治疾病的自癒個案分享	99
《個案一》 低白血球症患者	99
《個案二》 乳頭狀過濾性病毒（HPV）患者之一	100
《個案三》 乳頭狀過濾性病毒（HPV）患者之二	100
《個案四》 乳癌患者	101
《個案五》 二度換腎患者	101
《個案六》 大腸癌轉肺癌患者	102
《個案七》 二度肝癌患者	103
《個案八》 B 型慢性肝炎患者	103
《個案九》 類風濕性關節炎患者	104
《個案十》 精神分裂症患者	106

美國圓悟自癒中心(洛杉磯)

電話:626-279-2744

<http://www.yuanwuhcc.org>

wenyihlee@yahoo.com

中国杭嘉圓悟自癒中心 (浙江平湖)

電話: +8613758319977,

Email: zhouxiaoping13@hotmail.com

電話: 13750778812,

Email: 474319925@qq.com

台灣

電話: 0918752780

Email: juneyching@yahoo.com.tw

電話:0919990003

Email: chc39615@gmail.com

分享一是一位精神患者描述內心世界與身體狀態，透過靜坐與修行，如何從混亂到平靜，恢復正常人的生活，以及創作闡揚修行的詩一首，有興趣者請續點全文。

《分享一》精神失常者自癒的過程

自由業（散漫修行）

每一個人在他的生命當中都會面臨一些困難，然而不是每個人的困難都面對一輩子。我的人生困境出現在我從柏克萊大學畢業之後，我的健康遭到無情的摧殘，嚴重到連我都無法幫自己的地步，更不用說請求他人的幫助。

我的思想開始造反，我不能專心，也缺乏注意力，許多外界的念頭籠罩我的思緒。我變得鬱悶不樂，內在的情緒積壓欲裂。我尋求藥物治療，但副作用徒增我內在混亂的思緒，整天嗜睡，無精打采，我必須奮力掙扎，才能從臥室走到廚房，當時可說是舉步維艱，痛苦到極點。

很幸運的，我還是盡量做到保持自己思緒的平衡，才能夠正常工作，擔任特別教育指導老師。透過呼吸練習和健身運動，我慢慢恢復常態。剛開始，我試著保持耐心，一步一步克服心理的痛苦，之後才擴展至更大的目標，自癒我的病。我極力保持正面思考，和朋友互動相處，讓自己和外界保持聯繫；我也聽取家人的話和意見。我經常獨自一人到海邊、公園或咖啡館做自我內在的省思。

自癒需要時間，且必須很努力執行才能恢復正常狀態。我勤加練習，努力不懈，日復一日，年復一年，終於讓我再度拾回正常的生活，而不至於被我的健康狀況所拖垮，我的生活狀況甚至比生病以前更好。

雖然當時我已經恢復到可以適應每天的正常生活，但偶爾還是會出現不穩定的時候。我可能工作幾個月，然後就丟了飯碗。我也開始抽煙。我的狀況時好時壞，經常是每隔一段時間，我有工作和自己的住處，然後一下子全沒了，我就必須搬回和家人住。當情況好轉之後，我又重新開始，恢復獨立生活。我覺得，我已經盡力在自癒我自己，但我最終還是得再更上一層樓，達到更好的生活品質，才不會被我的病所干擾，因為我的病經常威脅困擾我，讓我的思緒脫軌。

我母親是修行人，三年前，我仿效她的態度，除了面對我的問題症狀之外，也探究真正的病因。我建立一套養生方法，持續執行到現在。這包括每日規律靜坐，面對過去的錯誤和事物，每天遵循規律的生活，維持安定，並服少量的藥。此外，我也建立自我的認知和價值，不僅對現在有用，同時也有助於提昇到更高的境界。

過去三年來，我每天都按照這套養生法生活，現在我的思緒清楚多了，而且身心也健康多了。我的生活重心不再是如何處理我的病，而是如何過得更好。

總而言之，我認為最重要的還是必須透過每日例行生活的練習，才能達到並且實現卓越的健康。我很高興能夠和大家分享我的經驗，希望能夠藉此鼓勵大家一起邁進。當明天到來時，永遠比今天更好，把握今日，面對克服，讓人生過得更加自在。祝福大家。

以下是我為圓悟自癒中心寫下的一首詩：

PRACTICING forever

Meditating

Depth Breath

Delves tendrils

Surrounding Beam

From hearth Lotus

Seem and Chi teem

入

To everlasting

Being.

Voice healing

Trill instill

And fill

Healing will

To pervading

Holistic

fantastic

Center

Unfettered

Ever giving still.

Daily dialogue

Sharing of

Transcendence

永遠的修練

靜坐

深沉的呼吸

如同往下伸入的卷鬚

如同圍繞的光環

從蓮花心瓣慢慢滲出

而這種氣場的充滿，將您帶

永不磨滅的境域。

音波調理的高低音譜

的柔和交替

充滿

癒合的能量

亦開始擴散

圓悟自癒中心

奇妙地

擔負著

永遠給與

心靈的解救。

日常生活對話的探討

分享

智慧

Incandescence
Permeating
 Ego let go
 I.D. self no
Everyone empathic flow
And all can better enter
 Our life of
 Higher
 Selfless
 Sow.
Generating
Germination
Of Universal Love
Incantation
Of ever Graceful
 Above.

與熾熱
更滲透進入
 「自我」的磨滅
 「我執」的掃空
 每一顆
 人心種子
 帶著同樣心態
 至高
 「無私」
 和「不存」你我的境界。
散播成爲大宇宙的愛
 就開始產生
 而萌芽了
 同時，無窮的咒語、經文
 也開始被優雅地
 不斷誦唸著。

分享二描述踏入圓悟修行，當誠實面對自己後，不僅家人關係變和諧，發現自己的種種特質以及修行上的體悟與見證，有興趣者請續點全文。

《分享二》卸下面具做真正的自己，體驗內到外實修的快樂

(半年修行)

自 13 年 8 月有幸進入圓悟修行，至今已 5 月有餘。入圓悟修行雖不及半年，期間經歷也頗多，有時也甚曲折，也有感到極辛苦的時候，但當咬著牙走過，會發現收穫是豐盛的，一如陽光裡盛開的茉莉花，愈接近光照，愈安靜綻放，純淨浪漫，一時會幽香襲人。

圓悟法講究圓滿覺悟，有最初確實可行的今有 38 條路去做初步实行的方法，那 38 朵小茉莉花瓣，看似獨立存在，若修行到深處，將業力清除，執著全然軟化，真將小茉莉花瓣修到全然綻放，也就漸漸靠近最終的圓滿覺悟了。

心燈是否點燃燃燒，心香是否持久襲人，全然在每個人自己。在圓悟，你若懂得去实行，你便会容易獲得。

圓悟雖為修禪，修智，修靈性，修因果，一切看似玄機奧妙，恐有人望而卻步，但只要有心修行，我們的老師杜羅娜早已將法門造好。那些看似簡易明瞭的法門，其中卻又奧妙無比，需修行人確實地進入，真正求自身的改變，心甘情願地修改變才行。

圓悟秉承六祖的「直指人心，見性成佛」。這句話的前半句，我們老師推崇，後半句，放在如今的末法世界，只可聽聽。見性的人，若停止修行，自然執著 ID 會再強化，因而，佛性便減少。所以，見性者雖可成佛，卻仍需修行，一日不可懈怠。老師既告訴我們這些，也身體力行，雖 72 歲高齡，卻從未有一刻懈怠。

有了榜樣，便安心臣服地於法中修行。剛剛初入山門，只窺見了秀山客松，下面的分享也會比較淺薄，只能要求自己，大約能切實分享到切身實際感受就好。

在圓悟修行中，首先，我學會了誠實對自己，誠實對待親密關係中的實際問題。做真實的自己，並在溝通中努力讓家人感應到這份真實，可以促使他們也漸漸誠實看自己，真實對待親密關係的人事境。

具體在：

1，與父母的關係：由從前的刻意迎合討好，到現在的順其自然，發自天然孝心，而父母漸也不會刻意要求我們，漸也不會太過於追求世俗的標準。從前，他們會說這樣的話，「我今天對你好，養了你，你以後也要回報我。」如今，他們常說，「只有你們過得好，其他都沒關係，都是一家人，不說兩家話。」

修圓悟法後，一家人相處時的氣氛與感覺，皆自然和諧許多，彼此都能感覺到心中的愛，不再要求對方一定要如何。這是圓悟法的凡事看自己，一切箭頭指向自己，不指向他人的法器之一，是實際修行修正後，可以看見的結果。

2，與先生的關係：由從前的同床異夢般的日常流程（先生早出晚歸，夫妻倆整天幾乎無交流溝通，說的話只是「吃飯了」諸如此類等無意識話語）到如今的默契包容，彼此心心相應，寬容，珍惜，關係健康（健康的關係，支持你的生活—是圓悟法的 38 法之一）。

先生也因看見我修圓悟法後的具體變化，他對於我修行的態度也漸漸轉變，由最開始的不屑與反對，到後來的不反對也不贊同，再到贊同與支持。如今的先生，是全然支持我的修行，令我感動。

感動之餘，其實心中很感恩圓悟法和老師杜羅娜，以及悟圓師姐的細心引導和愛心扶持，還有所有圓悟同修的無私分享與幫助。

老師說過，夫妻的能量是最親密、密切的，也最容易相互影響。我想，當我認真修行，認真以現世、過去、世世紅塵中發現的執著 ID(這是圓悟法的探測法所得結果)來修正自己的行為，認真保持每天早晚規律性的各一場靜坐（圓悟的靜坐有清洗和軟化 ID 的功能），認真傾聽老同修的探測建議與分析，認真聽老師發的錄音，認真對待生活裡的諸多問題，有了這些認真，修行便漸漸融入我的意識深處。於是，我改變了，和我朝夕相處的先生及親人也改變了。

我始終記得，老師說過的一句話：修行是一輩子的事。第一次聽到這句話，大約剛進入圓悟，因我是感覺類型的人，平時很容易上手一些初學的技术，對於修行的感覺也蠻豐富，一旦發現自己得到的感覺，別人並沒有時，就會有些驕傲出來，認為自己在修行的路上一定很快（其實還未入門）。因此對老師的這句話，當時也會有所懷疑。

驕傲這個 ID 是我從小就存在的。我因為性格直率，又總渴望得到他人贊同，在許多事情剛開始的時候，就會去找竅門，比他人更快地投入，然後

就會出現一些成果，贏得一些掌聲。但當掌聲響起，我就真會以為自己是天才類人物，自己便興高采烈地誇讚自己，絲毫不懂謙遜為何物。

這個驕傲的 ID 後面，還連著自以為是的大 ID。這個自以為是的 ID，是我的原生家庭的家業。我們一家四口人全是自以為是類型，並且都討厭其他人的自以為是。因為這個自以為是的 ID，我們一家四口人在一起的快樂時光從來不超過 3 天。從初見面團聚的其樂融融，到三天後的吵架生悶氣，四分五裂，冷漠，冷戰，這幾乎成為這個原生家庭的怪圈。但我們皆不自知，皆在無明中，並不知道什麼是 ID（即思想思維的執著），是什麼影響著我們彼此。

直到修圓悟後，我身上的能量在一天天改變，他們也漸漸有了一點點改變。當我跟著同修們一起修老師給的「接法」音波調理時，我終於發現了這個巨大而固執的 ID。當我進入清洗過程時，我的原生家庭成員也開始發燒拉肚子感冒（排毒清洗的一些特徵），甚至八十多高齡的外婆忽然要吸氧了。但當我的清洗進入深層的時候，我的原生家庭成員都痊癒了，外婆也安然出院了。

當我的自以為是的巨大 ID 一點點清洗軟化一些，我又再聽到老師的那句「修行是一輩子的事」時，體會似乎深刻起來。我會感覺到，如果能夠一輩子修圓悟正法，將法融於身，並且今後可以身示法（老師的原話），讓更多的靈魂得以結緣圓悟法，將是我畢生的榮幸與福份。一想到這些，心中便是滿滿的愛與感動，感恩，感激。

自從有緣修行圓悟法以來，我不止一次在心底深深感激一切際遇，讓我得遇此法。

不論是一開始的浮躁自大，或者是如今明白自己只是恆河裡的一粒沙子（老師的原話），並學會謙卑地看自己，這些過程裡有艱難的時候，也有矛盾的時候。在這些實修的日子裡，我始終有顆要傳法的心，愈修到深處，愈發現圓悟法的好，愈能感覺到老師心中的大愛，愈讓心中盛滿感動感恩的愛與淚。

談到愛，這裡不得不提到修大愛與行大愛的區別。我在接觸圓悟之前，曾經照著經書修行過一段時間，包括每天早晚默唸《心經》，每月十天必誦《地藏經》三遍。這些經書對我的改變，是讓外人看來一團和氣，整天笑嘻嘻的，沒有脾氣。我自己也會以向善，勸人為善等觀念要求自己。但這種做法是一種外到內的教條式強制行為。其實，我的內心怎樣，包裹在靈魂上的執著 ID 怎樣，卻是一點未改變。所以，當我發現唸《心經》可以避邪（這

個避邪是因爲另一些能量，是通他靈的一種表現，是弊大於利的，是圓悟極反對的)時，我積極地要求他人也背誦，我以爲可以讓我愛的人受益。這種強迫別人接受自己認爲好的經驗，道理，就是一種行大愛的表現，但這是外到內的做法，是違背宇宙自然的因果法則。別人不需要，你卻一定要給，這就是造業，是巨大的自以爲是，是與圓悟法背道而馳的。我在行大愛，我的原生家庭成員都不喜歡。因爲我的靈魂包裹物一直未改變，我的原生家庭成員是與我靈魂最親近，能量最熟悉的人，他們知道我的表像與真實，他們不喜歡那個表像非真實的我。所以，他們不接受我所推薦的，那更加掩蓋真實，讓一切浮於表像的經書。

接觸圓悟後，我拋掉那些經書，開始了無經修行的日子。在師姐的帶領下，學習去漸漸發現真實的自己，誠實面對自己的一切感覺，而非壓制感覺。在這些過程裡，我有時是痛苦的。這痛苦來自於必須面對自己的爛，自己的不好，自己的必修點。但有時，我也是很快樂的，甚至這快樂在一點點多起來。因爲我發現了自我，學會了去傾聽真實的自己，並學著做真實的自己。

當所有面具皆卸下，你會發現做真實的自己是美好的（這樣的修行，才是修大愛，是圓悟法所提倡的）。

我們的靈魂裡充滿天然的大愛。這個普遍的法則是我最近由自己自發的愛上體悟出來的。

剛開始修圓悟，脫去原來披著的那層偽善的皮時，我很冷漠兼冷酷。我發現自己並沒有愛，不愛自己，更不愛他人。從前的慈悲都是假慈悲，是一種惺惺作態，爲的是符合世人對好人的評判，我只是假惺惺地要做個世人眼中的好人。脫下面具時，那些包裹靈魂的各式執著與 ID 都在一點點顯露，隨著行進的腳步，甚至一時影響到與某些朋友的友誼。但這種影響在修行裡，只是一種暫時，由內出發的修行能量，是修靈魂的純淨，純淨的靈魂與宇宙的天然大愛能量相連，並不需要任何教條來規範約束。當靜坐探測 ID 清洗碰撞以及老師的點撥到某個階段時，有些負面能量就會消失，轉化，然後良性的關係就會回到朋友間，同修間。

在這些具體的修行過程中，我漸漸發現了自己本來就有的能量，愛。我開始學習愛自己了，並且在老師師姐同修及好友的引導下，也學習理性地思考現實裡的多種實際問題。

然後，直到某一天，那是與同修們在中心靜坐完畢的一天，大家一同下樓來，準備離開時，忽然發現天空飄起了小雨。我有隨身攜帶雨傘，另一位

同修未曾攜帶，我撐開傘後，自動地將傘舉到她的頭頂。當我的傘停在她的頭頂上方時，我的思維裡才反映出這個句子「她沒帶傘，應該幫她遮雨。」這一刻，我有點震驚了。因為，我的行為是自動自發的，我的行為沒有經過思想，但它是正確的，智慧的，充滿愛的。我感動於這種天然的愛，真切地體會到，當我們與自己的靈魂足夠連接時，足夠真實愛自己時，這靈魂本有的愛便會散發出來，惠及他人，這也便是老師所講的「以身示法」的小小靈光閃現，是無需我們的思想，我們的教條，ID去顯法，示法的。

我們修行到最後，靈魂足夠純淨了，也就跟老師一樣，成為大愛本身。那時，我們無需多言，即可讓他人，他物，所有一切智慧生物感覺到愛的能量，真正達到天人合一。我想（謙卑地想），這也就成為了真正的圓悟，也就是大愛本身。圓悟的以身示法，其實就是以這大愛示法。這個的關鍵點在於，你須由內向外修成這天然的大愛，而非教條包裹。

因為我們的身體存活於這物質世界，有物質，必有身體對物的反應，所以，即使修成了大愛之身，我們仍需終生修行，謹慎因果。

談到因果，我其實也有一些體會，這個宇宙的自然法則便是因果，只有懂得一切皆因果，我們才能真正明白，這個宇宙間所有已發生的事，皆有它應該發生的理由。世俗人愛以成敗論英雄，同樣也會以結果來定論一個人的好壞對錯，但若真正進入實證修行，你會發現，所謂的對錯，只是因果報應，並沒有絕對的對與錯。靈魂經驗的多世，被肉身的五感所引，所制約，若落於五感中，或者一些情緒執著（我們圓悟人稱為ID），便會不覺造出一些因來，這因會成為他人目前的果，但又會成為你將來的因與果。

很簡單，修行到現在，我已經十分懼怕因果。舉一個現實這一世，並且目下眼前發生的事，也可稱為現世報吧。我是個性急的人，現在初入修行，也脫離不了這個ID。我曾經遇到過一個跟我有三世情緣的人，遇見的當下，即能感知到熟悉的能量。這種能量是過去世的愛恨情仇交織的執著能量，裡面的ID有許多，霸道，罪惡，殘忍，控制，迎合討好。從根本上來看，是一種孽緣，是連續劇式樣的報復劇碼。這種能量因為當事人臨死時的各自執著意識，存在於彼此的靈魂體上，於是才有了這一世的相遇。

性急的我因為糾結的難受，急於解決這種能量上的牽纏，於是去找對方和他的太太當面梳理清楚。當時看似已經理清，心中於是釋然，過了幾日，發現這牽纏在對方身上依然還在，於是我將某些聯繫截然而止。

由此段實踐體悟出，能量的消失（業障的清洗）並非一日之功，圓悟的漸進式修行法便在講此重點。漸進的身心靈結合，靜坐的日積月累，才能真

正將能量轉換。若不結合漸進式修行法，只憑著頭腦裡的思想（ID）來做功課，會永遠無法達到智慧層次的能量轉換，也就永遠錯中再錯，步步走錯，兜兜轉轉，然後再度走入輪迴中，枉費前一段修行。

我當時在對方家庭中的出場以及出發點，原本的起心動念是自以為的爲了彼此好，以爲說清一些事情便可撇清那些業力能量，但其實業力仍在，並非我一兩句話，就可化解業力。宇宙的法則豈可因我的一兩句話而改變。雖然我看見的是其樂融融，但那些花團錦繡只是人們普遍慣用的面具。

約2個星期後，我莫名其妙地邀請一位未婚女子到家中夜談時，我才真正體會到，我的性急給我又造出了因果。下班回家的先生一味地誇讚對方年輕美麗能幹賢慧，對方也回饋同樣的讚賞給我先生。我眼看著，一位原本面色泛黃的大齡女子，一點點與我先生能量互動，一點點滋養著他們彼此，到得夜半，她也不捨告辭。等到她告辭回家時，她已是臉蛋白裡透紅的動人女子（這個是讚賞與欣賞的能量滋養結果）。我親自嚐到了我讓他人所受的果。

這個就是即時的現世報，這也讓我不得不謹慎細微，懼種因果。老師一直在說，其實修行的人，就是在修因果。我確切地相信。老師還說，一切順著走。這個我真正理解時，是在經受了現世的因果報之後。我知道，你給予別人的負面能量，遲早會同樣回饋到你的身上。並且任何預設都是頭腦 ID 執著的預設，事情的真相只會在各自的心中。而每個人對於事情的真實面從來只會摘取自己喜歡並需要的部分（ID 執著的引導），其他的會自動遮罩掉，所以，事情的真實面從來就是不統一的。順著走，即意味著，事情來了，懂得先連接自己，然後理性分析，這樣就不會被自己的 ID 所牽引著走。

我們修行，包括探測前世的目的，其實是找出沿用到今天的 ID 執著，然後通過靜坐清洗並軟化這個執著，從而達到清洗業力的目的。一開始，我是不懂這個的，只是好奇於看前世，看因果，並且憑著頭腦的，思想的想當然想要去化解因果，但這個並非圓悟法所提倡。在圓悟修行裡，看前世目的是找執著的 ID，並非續前緣，並且看見前緣，還須自覺地斷牽纏。如此，才能將所有今世的關係健康化，也才能真正清洗過去世的執著 ID 與負面能量。

老師說過，ID 不會消失，只是被軟化。所以，終生的修行是必須的！也是靈魂的美好選擇，是一種幸福！

這個圓悟法的起源，是我們的老師杜羅娜。在她的身上，身心靈完美統一，靈魂純淨，蓮花瓣時時刻刻與宇宙大愛連接。她的歌聲無字，有調，歌聲裡充滿宇宙大愛的能量，能夠喚醒你靈魂裡沉睡的記憶，執著的記憶，讓你在靜坐中去自我連接，利用自身的靈性力量，修復靈魂的傷痕和傷害。這是所有圓悟同修的福份，我期待這個福份能夠分享給更多的人，讓更多受傷的靈魂被療癒。

最後，順道感恩我的老師杜羅娜，感恩悟圓師姐，感恩所有圓悟同修，感恩一切際遇，讓我得遇圓悟修行法，感恩出現在我生命中一切的人事境。

分享三是一位主婦生活中有許多的不如意與家人衝突不斷，進入圓悟後，透過靜坐與老師的引導，將童年與現實的負面記憶加以清洗，生活改變的過程，有興趣者請續點全文。

《分享三》找到正法，真正開始改變自己的個性

主婦（半年修行）

一直以來我都在逃避這篇分享，雖然老師說得很清楚，只是真誠的寫出做為一個新同修在加入圓悟這三、四個月以來的一些真實感受而已，而我卻在想，老師要出的是書哪，是要給很多人看的，一定要寫好一點，要能感動人，要有些教育意義才行，所以我想了很多，可就是寫不出來。

直到前幾天我收到老師的一封簡短的 email 寫著，「不應有寫得好不好的顧慮，真實的用心去寫即可，你有好強求表現的 ID。」看到老師說我有好強求表現的 ID 時，我心一揪，眼淚就要掉下來了。何嘗不是呢？想想我會決心加入圓悟也是因為我的婚姻快要維持不下去了，我跟老公最大的問題就是我的好強，每次吵架都要爭到贏，吵不贏就會先動手，誰都知道先動手就是不對，可是在那個當下就是無法控制，我也知道老公都在讓著我，不然我哪可能打得贏他呀，所以事後又會很後悔又去道歉，就這樣一直輪迴，十年了我們都累了厭倦了！老公已經受不了幾次吵完後都會提出離婚，其實我有時候也很想要離婚，尤其看到我的兩位好朋友都因為有了更好的物件而離婚了，我好羨慕，可是後來發現她們過得並沒有想像中的好，而且她們的孩子也都因為父母離異而無法得到一般孩子該有的關愛與照顧，想到這些我又不敢了。每次只要想到孩子，我的心就會好痛好痛！我不想毀了我孩子的幸福，我知道孩子在小的時候，對父母的關愛與照顧是多麼的需要及渴望啊！

我想起自己從出生就沒有爸爸，十歲又沒了媽媽，從小被繼父打罵，甚至非禮，強迫我做所有的家事，被迫輟學等等，在那個過程中我是多麼地徬徨傷痛跟無助啊！心中在吶喊，「我要趕快長大，我要變得很強大，我要保護自己，以及對抗那些曾經欺負我的人。」因此我從小養成了好強不服輸的個性，因為我只想要活下去。可是後來環境改變了，母親過世後，我回到了原生家庭，爺爺跟伯父伯母收養了我，但我的個性已經養成了處處爭強好勝求表現，目的就是為了保護自己和得到別人的認同。14歲那年，我自告奮勇要考縣裡最好的學校，並承諾如果考不上我就不唸書了，結果真的因為考試失利而中止了上學，只好外出打工獨立生活。我換過各種工作，只想努力賺錢存錢，希望以後可以自己當老闆，儘管我很努力，但因為自己不懂得為人處事，脾氣不好，容易得罪人，所以老是過得起起伏伏，很不順遂！

22歲那年認識了我的先生，為了想要有個真正的依靠，我不顧家人的反對跟先生結婚，離開家鄉湖南嫁來了台灣。可來到台灣的第十一天，我卻在無意中發現了老公的一則手機簡訊，原來老公在與我辦理結婚的期間還跟另一名女子出遊西湖，簡訊中該女子稱她已懷有身孕了，當時的我腿一軟差點暈倒。雖然老公一直解釋說那只是逢場作戲，他愛的是我，後來他們也沒再來往，可那段時間我像瘋了似的，每天跟老公吵鬧，有時還用死來威脅他，個性好強的我又不願離婚，覺得這個婚是自己要結的，現在沒幾天又要離婚回去，太丟臉了。而且每次打電話回去還要假裝自己過得很好，請家人不用為我擔心。後來我懷孕了，生了個兒子，老公是獨子，公公就盼著有個孫子，兒子的出生讓我們家的氣氛好了很多，公公的人生沒有了遺憾，脾氣也變好了，自然也不再給我們夫妻壓力了。雖然我跟先生的爭吵也變少了些，但我得理不饒人的個性還是無法真正原諒老公，遇到事情還是會大發脾氣，就這樣過到現在。為了改變，我也上了一些心靈成長的課，看了許多相關的書籍，懂了很多道理，也深知我的很多個性（也就是圓悟說的ID）都跟我小時候的成長有關，可是知道歸知道，我就是無法在生活中真正有所改變。

加入圓悟這幾個月以來，我常在靜坐和跪問中，或是在聽老師的音波調理時得到了很多的清洗，想起了很多以前不願想起甚至已經忘記的事情，然後痛哭和嘔吐，哭完後就會覺得全身輕鬆了很多。在過程中遇到問題隨時問老師或資深的同修時，他們都會耐心幫我解惑，在看臉書圓悟粉絲團同修與老師的對話，尤其是聽錄音時都對我有很大幫助。常常發現同修的問題就是自己的問題，所以老師在給同修解惑時自己也解惑了，也更能感受到老師的智慧以及她對同修的大愛之心！這三、四個月以來我的心穩定多了，一次

都沒有跟老公吵過，內心的起伏也變少了，遇到事情會把箭頭指向自己，先問自己，而不像以前，一有問題就先怪對方，都是因為別人怎樣我才怎樣，有時還是會用以前的慣性忍不住想要怪對方時，我就在心裡死命唸經文，這時心就會慢慢靜下來，一場沒必要的爭吵就避免了。我發現我穩定下來了，老公也從沒找過我麻煩，除了公司聚餐以外，他每天都會回家吃飯，酒也喝得比較少了。我兒子也變得快樂穩定多了，什麼事都可以好好講，會主動刷牙，主動完功課，聯絡簿也都主動拿出來放在桌上給我簽名，萬一哪天忘了，也願意承認是自己的錯，不會怪媽媽，前幾天做錯事還會主動到牆邊去罰站，看了我都覺得好笑。這樣的家庭氛圍一直都是我想要的。可我以前就是做不到，我想這就是老師說的，能量不同吧。

這些改變也讓我更相信自己走對路，修對法了！這真的要感謝圓悟這個法，更要感謝傳承和悟得這些方法的杜老師，也要感謝介紹我進圓悟的同修。我知道自己的我執（1D）還很深，業很重，但我不急，老師常說的順著走吧！我相信只要方向對了，路就不會愈走愈遠了，我相信自己，相信圓悟，相信杜老師！深深地感謝！

分享四是一位高中生，他原本不了解圓悟，心中很排斥，但因有拔頭髮的習慣，才真正接觸圓悟，如何透過靜坐讓自己擺脫惡習，有興趣者請續點全文。

《分享四》擺脫外靈干擾，潛移默化的自我改變

高中一年級學生（一年修行）

時光飛逝，仿佛白駒過隙，悄聲無痕地從我指間流走。在我低頭嘆息著過去的時間，後悔自己沒有在過去一年中完成這樣那樣的事的同時，也恍然發現，自己入了圓悟這一修行團體也有了一年了。

曾經，我是如此的厭惡這個奪走了我父母注意力的修行團體，但與其說厭惡這個團體，倒不如說我是看這個團體的領導人不順眼。她是一個極端以自我為中心的老太婆。她把我的父母迷得神魂顛倒，讓我在一個星期中唯一可以回家的雙休日不得不陪著他們呆在閉關的地方，讓我爸媽在中秋節陪著她上黃山。由此，我第一次見到她就極不爽。好在，在當時的我眼中她還是有一點優點的，例如幫我逃了一天的課之類的。這讓我不至於將她打入我心

中的十八層地獄，但想讓我進入圓悟修行，那絕對是天方夜譚。當時我心中的這一念頭是那麼堅定。

然而天意弄人，在停止了三年後，我小學時的習慣又回來了。我又開始拔起了自己的頭髮。幾乎是沒幾天的功夫，我的頭上就空了一大塊出來。在前面僅剩的幾根頭髮再也遮擋不住我頭頂心的空白的時候，暑假到了，這也意味著，軍訓來了。我將不得不和同學們一起使用公共澡堂，不得不披頭散髮，不得不秀出我閃亮的頭頂。恐懼，霧一樣地包圍了我的全身。我承認我就是在意別人的看法，但又有多少人能做到不在意呢。這時，父母突然告訴了我一個消息：只要我學習靜坐，進入圓悟，那就可以把我接回去，不參加軍訓。前面是狼，後面是虎。往前，死；往後，死得更慘。最終，我還是選擇了保住我的面子，犧牲我的自由。我就這麼狗血地入了圓悟。

在這個暑假中，我們先是去了臺灣參加首次閉關。在那次閉關中，我首次接觸到了「靈」的概念。但我果然還是將信將疑的。接著臺灣閉關以後，我回到家才真正體會到了靈為何物。我每天晚上都會被靈帶給我的恐懼包圍。因此，我拔頭髮的動作愈演愈烈。最後到了完全無法見人的地步。於是家裡做出了一個決定，讓我休學一年治病。我與圓悟真正的邂逅這才開始。

這一年中，我參加了兩次大陸閉關，一次臺灣閉關，去了美國，更是去了印度。我也更深入接觸這個名為「圓悟」的法。雖然我待在圓悟的時間不長，也確實對這個團體談不上熟悉瞭解，同時對老師也有不滿，但有一點是不可否認的，它帶給了我一些東西，一些積極正面的東西。

現在上了高中的我，回頭看一年前的自己，還真是有許多變化。我不再畏懼學校的老師，變得有話直說，並且越發開朗起來。圓悟在潛移默化中影響了我。甚至我也不知道自己從什麼時候開始，改變了。我只清清楚楚地明白一點，這些改變，大多來自於圓悟，來源於靜坐。縱然我再接受不了圓悟的教學方式，但發生在我身上的事實是不容忽略並且真實的。

從以前對靜坐的厭惡，到現在慢慢變得離不開靜坐，這期間只不過是經過了短短的一年。圓悟給我的影響超乎我想像的大。我無法預測今後我會在修行中怎樣怎樣，但可以確定的一點是，我決不會想著再離開圓悟了。

《分享五》靜坐成爲生活一部分，情緒穩定精神好

國中二年級生（一年修行）

我是一個中學生，參加圓悟已有一年多。在這之前我從先行進入圓悟的媽媽聽到很多關於圓悟的事情，慢慢的在媽媽的帶領下我開始接觸了圓悟。

剛開始我是帶著一種半信半疑的心態進入圓悟，先是每天十五分鐘的靜坐，慢慢的與杜奶奶有了交談，隨著每天的堅持靜坐，我慢慢感覺自己有了些許變化。

首先，情緒穩定了很多，不會再動不動就發脾氣，對很多事情也看開了，沒有再斤斤計較，然後就是身體上感冒什麼的少了很多，人整體感覺精神了很多，煩心事也少了，過得明顯比從前順心。

暑假時第一次參加了大閉關，收穫頗多，學了第三層次的靜坐。與杜奶奶交流也進一步加深，漸漸體會到了杜奶奶的用心良苦和對我們的關心和愛護。尤其是對我們這些孩子，更是不厭其煩的來幫助我們走自己的修行之路。

到現在我已經離不開靜坐，也習慣了「健康的關係，支持我們的生活」和「看自己」，幾日不靜坐便會感到非常不自在，狀態下降。因此，每日靜坐已經成了生活的一部分。

《分享六》靜坐紓緩心悸問題，享受明朗自在生活

小學五年級生（一年半修行）

進入圓悟已經有一年半了，心裡也經歷了從麻木到厭煩，再到矛盾，最後到心甘情願的過程。

剛開頭，我也就迷迷糊糊地進了圓悟，開始了靜坐，這樣過了好一段時間。漸漸地，我有些厭煩了，每天早晚兩次的靜坐慢慢地把持不住了，有時我會只坐四、五分鐘，有時甚至會不坐，更有甚者——有時我會「利用」靜坐的這一刻鐘去看網路小說（出書的那種）。直到今年八月份，我察覺心臟病發作的次數比一年前木訥的靜坐時多了，人也變得如一灘爛泥，終日稀里糊塗、渾渾噩噩，不知道一天一天都在幹些什麼。一回病發，跟老師諮詢，被老師一句話道破我的行徑。我一部分一部分地、漸漸地、慢慢地對母親說了實話。那次諮詢後，我打破了「僵局」，至少有了猶豫——要堅持靜坐，還是放棄靜坐??！我慢慢地，艱難地積攢著一點一點的決心。現在，我也就成功了沒多久，終於堅持下來了。

回首過去，這對於我來講，是一段困難的過程。

現今，我的生活已經「明朗」了許多，煩惱和憂愁不再在我的人生道路前方累積得高高的，成天自由自在、無所壓抑和束縛，笑嘻嘻已成了我的招牌表情。

謝謝圓悟，是她給了我全部！！

分享七是位瑜珈教練過生日，沒有收到禮物心中很孤單，年年他都在期待卻年年落空，這種狀態似乎輪迴了世世代代，當她聽到老師的音波，他自己明白其中的道理找到答案，有興趣者請續點全文。

《分享七》放下執著，活出自己的精采

瑜珈教練（一年半修行）

今天是10月21號，等了一年又到了今天這個特殊的日子，說實話，我卻不怎麼開心，家裡人並沒有給我一句生日快樂類似的話，我不停在安撫那個內心受傷的小孩子。是的，我感覺沒有愛，沒有關心溫暖，沒有禮物，沒有受重視，這些都讓我感覺被看不起。我對自己說，「寶貝，沒事的，這個重要的階段是老天在給你禮物的時候，老天在告訴你不要再向外面尋找了，一切都是虛幻。」

剛剛想起了一句話，「我這麼不努力，感謝神一直都沒有放棄過我。」後來心裡很難過，終於還是哭了出來，想想自己真的是，這麼幾輩子的輪迴，走到今天玩玩修修，那麼不把修行當回事情，可是神總在通過各種辦法告訴我，指引我走在一條正確的道路上來，冥冥之中通過發生各種各樣的事情來教導我，讓我真正的成長。而我卻一直不肯改變，懼怕改變。

昨天杜老師的音波讓我真正的瞭解了這一切，我不停的討愛，執著於某人。過去，我幾乎沒有真正的做過完整的自己，受父母感情的牽絆在糾結之中，確實活得很累，因為我沒有自己，我在迎合討好別人，為了別人的認同和給一點愛給我關注，這樣我就感覺很溫暖，似乎這樣就是我想要的一切，溫暖！可我的內心無法真正的自在，因為別人不給我愛的時候，我就會很傷心。昨天在音波中，我感覺到神在告訴我，你本來就擁有很多愛的能量，你本來就是擁有能量的人，為什麼你還要不停地向別人索取，而你卻不願意給出去呢？在這麼幾輩子的輪迴之中你始終覺得自己孤單不被愛，總在執著於某人某事，你卻一直不肯醒過來，你的這份作業一直沒有完成，你難道還要這麼苦下去嗎？我在想，那我為什麼感覺沒有東西給呢？答案是因為我自己無法真正的愛自己，連接自己呀，所以至今無法發揮。於是我明白了，30歲的今天，我的人生要改變了，只有我真正的愛自己，連接自己，我才能做我自己。

回想過往的這10年裡，我都是這麼混混沌沌，半糊塗半清醒的過來的，還好遇到神給我安排修行，安排圓悟讓我能總結過去，過好當下，讓我在一個新的人生階段有勇氣面對現實。雖然今天沒有我需要的一些外在的東西，可是老天賜給我的這份禮物卻讓我很意

外，很吃驚，這份禮物將給我一個新生的機會。好吧，讓我慢慢來，從覺察自己的起心動念開始，勇敢的活出自己的精彩，活在深處，努力，加油！感激老師的教導~~感謝圓悟~~

分享八是個曾經有修行夢的媽媽，在人生絕望身體越來越虛弱時遇到圓悟，身體漸漸恢復，重新對自己生命燃起信心，有興趣者請續點全文。

《分享八》從黑暗走向光明，生命重獲曙光

商（一年半修行）

我是家族的老么，從小就看到人生的老、病、死。老年時期所面臨的問題與親人之間感情的糾葛，醜陋的現實活生生的擺在我的面前深深地影響著我，我想要有所突破，從很小開始，我就有追求永恆的念頭。

父親是個佛教徒，家中有許多佛教的經典書籍，他讓我明白人不應該依賴外力，唯有靠自己心中的佛性，以前我很喜歡禪宗的故事，因為充滿了人生的機智與幽默，在困境的現實中總能有所突破，但當時的我總是當成故事來看，作為消遣。大學和留學時期，是我人生最沒有負擔又自在的時光，我尋覓著修行團體，但並沒有找到適合者。工作後我也努力找尋，曾經心中一度想要出家，但並沒屬意之處，也不知修行方法，最後因年紀已大只好選擇結婚。

有了婚姻，我誤以為全心投入愛家庭愛小孩，我就能建立有別於原生家庭的完美模範家庭，哪知狀況超出我所能掌控，一步步眼睜睜看著家庭走向毀滅。為了勉強維持表面，我過著行屍走肉痛苦的生活，過去對未來仍有夢想的我已經彷彿隔世，但沒想到因為小孩的關係，巧遇同修，得以認識圓悟。那時我充滿了恐懼與不安，進圓悟只為解決日常的問題，我完全沒想到還能修行，那曾是我心中深處的渴望。

圓悟法就像是一線光，引導著陷入黑暗的我走向光明的世界，那是從最基本的生活去看自己，有一套從內到外的修行法門，符合大自然的規律，有時會覺得可笑，因為那些道理就像每天會有太陽從東邊升起那樣自然又熟悉。有時很難用文字或言語傳達，唯有真正體驗過內到外方法去改變自己的人，才能感受其中的奧妙，那樣的法非常實在深入每個人的每一分每一秒，無時無刻，無所不在，那需要扎扎实實的修行功夫。

我很感謝在我失去夢想時期，反而得到我最渴望的禮物，就如同杜老師所說，「當你想要找一位修行的老師時，老師就會出現在你的面前。」我想我也許在曾經瀕臨沒有夢想（對我來說是很可怕的時期，好幾次我都想自殺）的那段時期所發出的最後求救，因此，老師與圓悟法就出現在我的面前。（這樣的想法其實是在寫這篇心得時才體悟到的）

因為進圓悟法以後我就沒有太多的時間去回想這些事，忙著每天的基本功，塗油膏、唸經文、跪問，靜坐，若更有時間的話，就會自己準備 Soma food（天然能量餐），聆聽老師與同修的錄音。我因受了多年的外到內的教育模式，所以大約一年多還持續用這種方式去認識圓悟，很幸運有同修的提醒，讓我知道要改變方式，就算是用外到內的方式，我也持續感受到圓悟法的神奇之處。老師總能打通我許多思考的盲點，讓我看到我為自己所築起的層層枷鎖，如果想要消除這些苦，也只能靠自己努力落實基本功，相信有一天這些無形的枷鎖也會自然的崩解，一切消失於無形。

這條修行路我才剛入門，但不同於年輕時的夢想，好高騖遠空談修行，而是融入生活中。杜老師說，「生活中修行，修行中生活」，去看自己的每一分秒的感覺起伏，找出根源，有時很痛苦讓人想要逃避，有時又會嚐到意想不到的甜蜜與驚奇，這一切都讓我很感激，感謝老師與圓悟法以及全體的同修。

以下是我參加圓悟後的具體改變：

身體部份

1. 身體的免疫系統以及自癒能力

參加前：很差，過敏很嚴重，皮膚、鼻塞、眼睛。皮膚也常會有傷口不容易痊癒，例如：刷牙之後，常會有傷口產生。指甲易受細菌感染，曾經有灰指甲，有吃藥治好了，腳底也會長東西，用冷凍治療過。

參加後：免疫系統有明顯改善，目前每天用力認真刷牙也不會有傷口出現，皮膚的能力變強了。以前的指甲有些許的細菌造成一點凹痕，最近新的指甲長出來了，變平整了

2. 駝背

參加前：心中有恐懼以及秘密，感覺隨時接受可能負面訊息（例如：挨罵或攻擊），有強大的自卑感，為求安全感，身體自然蜷縮。

參加後：必須學習去面對自己的問題，心中坦蕩後身體敢於伸直，應該有改善駝背的問題。有了自己的經文（mantra）我覺得更有改善。

3. 胃腸不好，有時有胃灼熱的感覺

參加前：有事情說不出口，吞在心裡，所以胃腸出問題。

參加後：知道要做表裡如一的人，這一點正在修，胃腸的問題時好時壞。最近我常會去跪問自己的問題，針對心理問題去解決，胃腸有改善。

4. 改善便秘

參加前：從小便秘，誤以為每天上大號是不正常。

參加後：塗油膏之後，每天上大號很順暢。

心理部分

1. 恐懼和不安

參加前：心經常處於恐懼和不安之下，經常預設自己會被很多事情卡住，對於人生失去了希望與目標，還會不斷咬指甲。

參加後：唸 Durga 經文之後，恐懼感有明顯的改善，例如以前我不敢盪鞦韆，現在我能好好享受。感覺我也是個正常之人，可以享受正常之刺激。我很久不敢騎腳踏車，現在我會一面唸 Durga 來克服，並且規劃未來學習騎摩托車，可以節省交通時間。中秋節我有一次練習騎摩托車的經驗，感覺並沒有想像中那麼困難與恐懼，我也是一害怕唸 Durga 經文，先生坐在後座教我，學習過程的整體氣氛是平和的。相較於多年前，我學習開車上路時，他因被我開車技術差嚇到怒罵我的經驗，這次相差太多，也是那樣不好的印象，我一直無法自己開車上路。以前我對路上的狗很恐懼，怕狗會突然衝向我，或攻擊我，後來我心中默唸 Durga 經文，面對狗時的恐懼也消除很多。

最近我申請的自卑經文，唸了之後我的心感到安全許多，比較不會因為一些外在的事

件讓我起伏很嚴重，特別是在開會場合或上課場合。另一方面，我也比較敢於與別人溝通，特別是面對權威人士或地位高的人，我的心安了，也敢表達自己。上臺講話的恐懼感也透過漿糊腦的訓練我覺得有些突破，我的腦筋可以動起來了。

2. 漿糊腦。

參加前：以前只覺得自己有些事情有障礙，無法突破，因此常常自我設限，框住自己不敢突破。

參加後：現在發現原來是漿糊腦，不懂得用腦筋，不知用邏輯的方式去分析事情，所以被卡住。有了自己的經文，遇到需要用腦筋的場合，心神較能定下來，也能用頭腦去思索對方所談的內容，如果精神跑掉了，也會提醒自己再拉回來。

3. 迎合

參加前：沒有自信，對所有人都是迎合態度，就算和自己意見相佐也不會表達，盡自己所能迎合每一個人，不知道迎合的態度是有問題的。

參加後：爲了改善這一點，目前我在和先生的關係中首先嚐試去突破，希望可以轉成與所有的人維持自在和諧的關係。先用「健康的關係與支持自己的生活」去判斷，該不該迎合，如果不該，也不隨便迎合。

4. 偷偷摸摸

參加前：每件事都見不得人似的，每次都會一直去質疑正當性，對於正當的事如果無法獲得家人的支持時，就會偷偷去做，其實都不是甚麼壞事。

參加後：現在我在修表裡如一，把自己的立場攤在太陽下。

5. 不去溝通

參加前：對溝通有障礙，害怕衝突的發生，盡量逃避不談，造成彼此的誤解。

參加後：發現有些事情說出來，可以免去誤會，最近好幾次心裡有實際體悟到，還好有去溝通，不然就是誤會一場了，也因此能把事情做對。

6. 掌控、得理不饒人

參加前：以爲要小孩聽話，這也是辦法之一。

參加後：最近會去看自己的情緒起伏，發現自己對小孩很掌控，得理不饒人，給他們太多負面的情緒，我正在修這一點。

7. 甘願做二等公民

參加前：在每個團體我都把自己當成二等公民，相當痛苦。

參加後：以前我在團體中總是甘願做個二等公民，現在知道這種心理是不對的。從家裡做起，特別會將心中的不滿告訴先生，現在在辦公室我也會適度的表達我的立場，這一點還有許多努力的空間。

8. 害怕面對衝突

參加前：害怕去引起爭端，也是因爲迎合的慣性。

參加後：我發現我害怕去面對和承擔可能發生衝突的責任，這一點我還在努力中。

9. 愛小孩，但面對他們時又不是真心與他們同在

參加前：勉強自己一直陪著他們，不給自己一些空間，忽略自己的真實需要，因此久了也會產生這種無心陪伴的狀態卻不自知。

參加後：最近發現自己經常與小孩在一起時，不是真心的對待他們，而是敷衍他們，因

此對於他們的要求我經常不甘願去做，大發脾氣，這一點還在努力中。

與先生的關係

參加前：無法與先生談事情，說沒兩句就破局了

參加後：

1. 勇敢向先生說出心裡的話，或反駁他的想法，讓先生瞭解我的真正想法，不再把不滿憋在心裡。除了心理健康之外，有一天先生告訴我，他不再覺得獨自一人生活了，我有些驚訝，原來他以前抱怨我不關心他或讓他總是事事一人去面對，其實焦點不是要每件事都聚焦在他這個人，而是我並沒有把自己的心打開，以前我採取報復的心態對他關閉，如今我願意說出心裡的話，相對也讓他覺得不再孤單。

2. 有時我也會驚訝他的反應，他變得會比較理性地去處理和反應小孩子的情緒問題。

3. 有一次我在靜坐，他發現了，還幫我開電風扇。

4. 有時他會受不了我的改變，因為我從不會真實說出自己的感受，或是隨時大發脾氣，我變成瘋狗一樣。但這是一種嘗試的過程，現在我知道必須改善，走中庸之道，因此還在持續調整之中。

工作狀態

參加前：在進入圓悟之前，我從老師所指派的同修那裡學了圓悟靜坐，很神奇地，我從沒有工作的人獲得現在的工作，有了工作之後，我正式加入圓悟。

參加後：經由別人介紹，雖知自己的能力與工作之間有很大差距，卻是我婚前期望的工作性質，所以就接下來。剛好工作角色所要求的特質有許多是我所欠缺的人格特質，因此就當作逆境修行，有時會很恐懼，但有了老師的鼓勵，靜下心來，目前努力學習自己的欠缺部份。

人緣在改變

請了自己的經文，每天唸兩遍之後，隔兩天走在工作場域（學校）的路上，行人會自動向我打招呼微笑，第一次我好奇怪，後來意識到我可能比較自在地微笑（以前也有微笑），或敢於去面對別人的自在態度。總之很特別，以前還不容易使別人注意到我。

《分享九》八旬老太太，靜坐中找到心情的春天

家庭主婦（一年半修行）

我今年已經八十三歲了，是圓悟年紀最大的同修。來圓悟之前，我的身體還算健朗，就是經常覺得心裡悶悶的。2012年7月中旬，我女兒報名參加圓悟靜坐班，她上了兩天的課之後，覺得這套靜坐很適合我，在杜老師同意之下，我就跟去參加第三天的課程。

杜老師第一次看到我時對我說要開朗一點，當時我並不覺得自己有什麼不開朗，只是不太愛說話，但我很喜歡聽老師上課的道理，決定要和老師好好學習。

我遵從老師的指示，每天靜坐兩次，半年後我發現自己有不小的改變，最明顯的是心情開朗很多，經常笑嘻嘻，我的孩子們也說我改變很多，非常支持我繼續靜坐。我的身體仍然很健康，原本銀白稀疏的頭髮現在也變得比較烏黑茂密，皮膚好像也變得細嫩許多。

我很喜歡每星期六的共修，每次要到圓悟上課時，我就感到特別開心，雖然有些時候我聽不懂杜老師上課所說的内容，可能我比較沒有智慧，但我就傻傻地坐在課堂上聽，做我能做的。最近我也開始唸 Durga 經文，心情也更開朗穩定。

2013 年 12 月底我第一次參加圓悟舉辦的冬季閉關，共七天，每天靜坐六場。歐亥的閉關環境非常好，四周都是高大的綠樹，三餐都有人料理，我覺得身心好輕鬆。閉關期間，我最大的體悟是，我要改變自己的想法。我是在傳統華人家庭長大，家教很嚴格，長輩說一，晚輩不能做二，只能聽從。但現在的社會比較開放，孩子的教育環境也不同了，所以我也要改變自己老古板的個性了。

一年半來，我懵懵懂懂地靜坐，覺得自己是有所進步，雖然我說不出所以然，但歡迎有興趣的人來體驗這套靜坐，自然就會感受得到。

分享十是位家庭主婦，透過圓悟的靜坐，不知不覺發現自己放下固執，不僅改善過敏體質也找到潔癖的原因，過去緊張的事物如今能平靜面對，有興趣者請續點全文。

《分享十》改善過敏體質和潔癖習慣，領悟人生的捨與得

家庭主婦（一年半修行）

我於 1997 年，開始出現手部皮膚過敏和咳嗽，聞到較強烈味道或灰塵較大時就咳嗽，有時候也沒理由的咳嗽，搞得我開始尋求非西醫的治療方法。我懷著治療過敏和咳嗽的目的，到處學氣功，靜坐，接觸過一指禪功，天泉功，大愛手，菩提禪修等氣功團體，也唸過心經，大悲咒，觀世音菩薩聖號，藥師佛心咒，大愛手祝福詞等。但是十幾年來，我仍然在尋尋覓覓中過日子，雖然症狀有好轉，但是沒有根治。

此外，我從小到大都是在充滿愛的環境中渡過，父母兄弟姊妹丈夫子女均相親相愛，家庭生活快樂，日子過得也算平順，雖非大富大貴，也不愁吃穿，但我卻常常自問，人生的真正意義是什麼，就如此過一生嗎？顯然我無法從現有的生活中得到滿足。

2012 年 7 月中旬，有天早上我正忙著準備早餐，AM1300 中文廣播電台傳出一則關於靜坐的廣告，我正拿出紙筆寫下電話時，先生說「別再試了，沒有用的，試得還不夠多嗎？沒什麼用，不是嗎？」在先生極力反對（我的紀錄欠佳，到處去學去試），擔憂（怕我被騙）和我的堅持下，我終於繳了 100 元，在先生的護送下到圓悟中心，上了兩天半的課程。

剛進圓悟時，我有許多的懷疑和不適應，尤其聽錄音時，大部分同修都是一些與家人情感的糾結，而我從未有這方面的問題，所以曾覺得好煩，好無聊。我真的覺得這不像修行（我認知中的修行是唸佛經，佛號，咒語），更像是心靈成長團體，而且同修中，有美滿家庭生活的比較少，所以我覺得有壓力。因為許多情況，我必須考慮到家人的感覺。老師又說要學習斷牽纏，這更不是我要的，因為我還不想為了修行，而拋棄目前所擁有的一切，而且蒜頭，蕃茄，洋蔥，馬鈴薯，豆腐，茄子，大青椒這些目前養生最熱門，專家說

對健康有益的食物，都不能吃。我自問，在這樣的團體修行，對嗎？是緣？是因果？我應早早就逃離圓悟才對。圓悟太可怕了，既不能治我的過敏和咳嗽，可能還會破壞我和家人的親情，這真的是一個沒有依靠的地方（老師說圓悟不是治病的地方，凡事必須靠自己修行，才能有自癒的能力），不像一般的修行團體，佛菩薩就是最好的依靠。

一年多來，每天早晚兩次的靜坐，每週一次到圓悟中心共修，無形中，很多事情在不知不覺的改變中。我一直是很固執且堅持己見的人（只對家人，對外人不會）。現在我學到了老師的事不出三的原則，我知道何時該放手。我很會預設立場，尤其有關身體的問題，只要身體有個風吹草動，就先預設了最嚴重的結果，先把自己嚇得半死。經過圓悟「打住」的方法，我可以放下了，我會等報告出來，見了醫生再說。今年做年度乳房檢查時，醫生告知我須再深入檢查，於是我坐在候診室等待兩個小時，很反常，我出奇地平靜，想到的是人生的無常，應當處理一些事情。當下我學到了「捨」。我太多次想把一些不常穿的衣物用品捐出去，多少年來東西還是那麼多，這次一定會成功了。

2013年10月，在杜老師的一次音波調理時，我窺見了困擾我多年潔癖的原因，原來前世我因為食物的不潔淨入醫院治療而死亡。我終於恍然大悟，為什麼我花在洗菜的時間如此多了，又怕到醫院，因為覺得好多細菌，好髒。

當我聽到修行境界是何等的高的成道者也有了病痛，他們的道行那是我能望其項背的，也無法達到他們自癒的結果，所以現在我更知道不必尋求治病的方法和地方，而是努力靜下心，跟著杜老師教導的圓悟修行方法去修，去連結自己，去提昇靈性能量，才是最重要的。只要修出智慧，生活就能自在，凡事就都圓滿了，也不會再斤斤計較生死，當時候到了，就離開臭皮囊。

我期盼自己能在圓悟的修行路上，平穩的，慢慢的，沒有壓力，繼續走下去，只要努力和盡力，能修多少就修多少，但問耕耘，莫問收穫。我願在家庭生活中修行，或許進步較慢，這又如何呢？每一個人來到這世界，都有不同的功課必須完成，不是嗎？

《分享十一》一步一腳印實際修行，自癒身心靈的問題

會計師（一年半修行）

圓悟靜坐就像做其他重要的事，要專心；像每日吃飯一樣，要按時坐，要心悅誠服地坐；老師送出的錄音一定要聽，就在一次又一次重複聽之下，就會和老師送出的能量連接，意會老師送出的訊息。遇不解的探測，尋求諮詢，以求往對的方向繼續深入探測修行。

思想等於能量，以前我會與別人的負面能量來往，現在會用「第一反應打住，第二反應看自己」。有時我會想，若是大家能做到「第一反應，第二反應」，那這世界就和平了。可是一樣米養百樣人，可能嗎？這些原則理解是我參加圓悟修行一年半學習來的。

我固定早晚一定靜坐一場，要是人覺得不舒服，我會跪問，隔天早上在上班前多加一場靜坐，到了第三天我會感覺好很多。這就是我自己的思想能量在幫助我自己。像杜師姐說的，如果二、三個星期不舒服的症狀不見改善，就去看醫生，回來後繼續加油靜坐。

IDs 造成心理上的困擾，自圓其說或許暫時 OK，但是卻阻礙了我的探測，這就是用上諮詢的時候，而我的心理困擾也在諮詢之後，加看自己，加靜坐，而解開了。There is no free lunch（天下沒有免費的午餐），圓悟靜坐自癒法不是魔術，不是不勞而獲的，只有堅持的，持續的，臣服的，用心去做，才能打開自己的蓮花瓣，連接宇宙的能量。

有時候我會任性自己，混到深更半夜才睡。兩天下來，我會提醒自己，這樣降低自己的能量值得嗎？跪問自己是什麼 ID 要任性自己？答案是「平常工作壓力大，一旦有空閒就放鬆自己，做想做而沒時間做的事。」健康的關係，支持我的生活，有了放鬆，充了電，就能再繼續向前衝刺。其實這些道理我們以前都聽人說過，但有聽沒能做到。差別就在進了圓悟，開始了修行，就像幼兒剛學走路，跌跌撞撞，愈看自己就愈驚訝於自己以前是怎樣地「爛」，愧對自己帶給身邊週遭的人怎樣的不適及辛苦。幾次諮詢加上跪問探測及靜坐之後，我理出了自己，我坦誠自己的 IDs，面對兩個女兒，我很幸運地得到她們的回應，「你為我們做了很多，我們知道你那麼做都是要我們好，你不要自責，我們愛你。」

另外修圓悟的大收穫就是學會做 Soma Food。我愛吃極了 Soma Food，吃了三，四個月，天天都排毒，排得腰部一圈不需要的脂肪少了好多，人也輕鬆多了。還有很多很多的 IDs 等我去發覺，加油！

分享十二指出在修行後原本覺得很好的生活與身體產生各種覺察，但透過圓悟修行方法，改善自己的體質與親子互動，有興趣者請續點全文。

《分享十二》找到正確修行途徑，改善體質，建立更和諧的親子關係

內勤人員（一年半修行）

我一直有一個念頭，一個人是需要修行的，修行可以讓我的心真正向善，可以淨化我的靈魂，但一直沒有找到修行的途徑。我也曾跟朋友去燒香拜佛，也去寺廟做過義工，但總感覺那不是我內心需要的，直到遇到圓悟。

在圓悟真正開始修行之前，我一直覺得我過得還不錯，從小受到家人老師的喜歡，家庭條件不算很富裕，但也不受苦。工作以後，是領導的得力助手，業務骨幹。結婚以後，先生也是處處照顧，就是身體不是很好，雖然沒什麼器質性的毛病，但容易疲勞，容易感冒，睡眠品質差，胃時常不舒服，但那時候也覺得不是什麼大問題。進了圓悟之後，最開始做的就是靜坐，傻傻地靜坐，慢慢地參加每週的兩岸三地的連線，在 QQ 群與同修們互動交流，與老師的諮詢，就愈來愈多地發現了自己身上的問題：我的胃不好，沒精神，常感冒，其實最終的源頭是我的執著，就是我們圓悟同修說的 ID。

每個人都有自己的 ID，平時都是用自己的 ID 在過日子，於是在各種關係中就出現了不和諧，由不和諧產生了很多的負面情緒，這些負面情緒隱藏在身體裡，日積月累，就成了身體的問題。那麼圓悟的靜坐就是在幫我們做清洗、排毒、糾正。每天有規律的兩次靜坐，首先是幫助調理我們的身體。在靜坐一個月不到的時間裡，我的睡眠品質有了明顯的改善，可以有深睡眠狀態。從靜坐的第二個月起，我的生理期反應也改善了很多，不再影

響我正常的生活和工作，原來我每到生理期就跟生病似的，四肢酸軟，總想睡覺，無法專注，嚴重時只能在家休息。

在感受到了身體狀況的改變以後，我開始更深入地瞭解圓悟。圓悟最基本的一條就是「箭頭永遠指向自己」，當自己有情緒時，先問自己「為什麼」，是什麼 ID 讓自己有這樣的情緒。當持續有規律地靜坐一段時間後，我們的靈性能量就會提高，這時候就可以進行這樣的探測了。當你找到自己的 ID，給了自己訊息以後，在靜坐時就自然而然得到清洗和糾正，然後突然有一天，你會發現，碰到同樣的事情時，你的處理方式和以前不一樣了，會平和地處理問題了，而這是什麼時候改變的，你自己也不知道，這就是圓悟的「無為而治」。

圓悟還有兩個法寶就是閉關和音波調理。大閉關一年兩次，冬季一次，夏季一次，大閉關時的能量非常強，會幫助我們清洗出藏得很深的負面，軟化 ID。平時隨時都可以小閉關，一個人或者三、五個人都可以，兩、三天，一星期，一兩個月，也都可以，在有什麼問題困擾著自己搞不清楚的時候，小閉關也許就可以找到答案。

老師的音波也是威力非常大，今年六月份的印度之行，我因為常會反胃，所以吃得非常少，到後來幾天聞到餐廳的味道就噁心，水都喝不下去，老師感覺時機已到，就來給我做了一個音波，整個音波過程中我又是大哭又是乾嘔，清洗出一幅一幅我以往種種嘔吐的畫面。後來我才知道，因為我在七、八歲時被車撞，有過腦震盪，那時候的嘔吐成了我潛意識的一種反應，以後的三十多年，我聞到一點異味就噁心想吐，看到別人吃我不喜歡的東西就噁心想吐，身體稍有不適，第一個反應就是噁心乾嘔。做過這個音波之後，當場我就可以喝水，而且精神狀態馬上轉好，回來有三個月了，一次也沒有這種噁心想吐的感覺了。

我最幸運的是，我的兒子也是我的同修。兒子十四歲，最開始的靜坐是因為他從小感冒很多，睡眠也不好，嬰兒時開始上床要翻來覆去老半天才可以入睡，大便三、四天一次。他是一個很有個性的孩子，平時情緒起伏比較大，靜坐一段時間後，他感覺身體狀況有改善了，情緒也平穩了，就把靜坐堅持了下來。今年一月份，有緣遇到了老師，我從沒看到他如此地信服一個人，在與老師交談並上了老師的課後，他開始走上了這條修行路。現在我和他的互動中還是有很多摩擦，但我們都會在有情緒時看自己，我們都知道對方是愛自己的，只是我們的 ID 在碰撞。有時候，我們還會互相幫對方看 ID，母子成為同修，真的是一件很美好的事情。

圓悟修的是自身的圓滿，只有自己和諧了，與家人、朋友、同事的關係就和諧了，家庭和諧了，社會就和諧了，國家就和諧了，整個宇宙能量也和諧了，宇宙能量和諧了就會回向給眾生。所以我的體悟是，修行真的不只是捐點款，救點困，造個希望小學等這些行大愛的做法，把自己內在的大愛修出來才是真正的向善。這是我一開始的心念，感恩我遇到一位心懷大愛的老師，指引我走在這條修行路上，幫助我與宇宙大愛能量連接。祝福！

分享十三是位身體虛弱多病患有白細胞減少者，從每日憂愁惶恐度日，經過圓悟法找出自己的問題，藉由靜坐累積能量，找出修行之方向，有興趣者請續點全文。

《分享十三》告別藥罐子，自我覺醒，堅定修行之路

醫務工作者（一年半修行）

2011年9月30日，在姐姐的引領下，我有緣開始接觸圓悟，並學了第一層次的靜坐。其實在這之前，我的右腿髖關節無名痛了三個月，最嚴重的時候連走路都不行。而且我從1994年開始一直有白細胞減少的問題，經常會因為降至2000/u1不到，頭暈沒力氣而請假在家。我還一直有胃的問題，以前有過胃潰瘍，後來經過西醫治療後有好轉，但消化一直有問題，大把大把的胃藥往下灌也不能根治。再加上經常會感冒，還有頭暈（美尼氏綜合症），副鼻竇炎，偏頭痛，肩周炎。之後我改吃中藥，一吃就是幾年，但根本問題還是沒解決。後來經B超體檢，又多加了乳腺小葉增生及小結節，甲狀腺囊性結節，再加上與兒子的關係不太和諧，我整天以淚洗面。姐姐是看在眼裡，痛在心裡，死活也要讓我學這麼好的方法，但那時我只是抱著半信半疑，試試看的態度在做，不過幸好我還是認真的坐，也持續的在坐。

我持續規律的一天兩次靜坐，六個月後，在姐姐的迫切要求下，2012年3月12日，我有幸參加了第一次由老師帶領的冬季大閉關，在懵懵懂懂的狀況下學了第三層次。在那一次的閉關中，我真的是乘上了直升機，收穫滿滿。也是因為我的體質關係，對能量極其敏感，我算是真正體會到了什麼是清洗，什麼是排毒，什麼是調理糾正。靜坐中，以前的事情一件件像放電影一樣，一幕幕出來（這就是老師說的，事情怎樣進去，還是要怎樣出來，這就是清洗），讓我體會了內心的傷心，內心的痛苦，內心的憤怒。諸多情緒的宣洩也讓我全身疼痛，脖子痛到無法轉，無法坐，無法起來，最厲害的是四肢像觸電（這就是排諸多積在身體裡情緒的毒）。就在出關的那一天，我整個人都輕鬆了，就像脫去好多重重的枷鎖，讓我的腳步也變輕快了不少。還有一個奇跡是，就在出關的第二天，我檢查了白細胞，指數一下子升到了二千多/每微升（這就是調理糾正）。從3月18日開始，我正式成為圓悟會員，也開始走上了我的修行路。

剛開始的一年內，我經常會因為大小事情給老師寫信諮詢，老師都會一一耐心回信，幫助我看清事情的真實面，指引我走出困境。那時我的身體狀況也明顯好轉，漸漸脫離了與藥的糾纏。而後我漸漸地進入了停滯不前的狀態，腦子裡會時不時出現念頭，會懷疑這個法，這個老師，換句話說，就是不臣服這個法，這個老師。漸漸地我寫信的次數也在減少，我用自己判斷的想法自修，用我的IDs來看這些問題，這些事情。再加上我的不表達，完完全全以我的IDs修IDs，悶著頭在那裡搞，所以一直在那裡繞來繞去，始終在圓悟的門外徘徊，無法深入去看真正真實的自己，總感覺自己沒那麼糟（自圓其說），但就是感覺自己的生活總過得那麼菜，身體愈來愈累。

此外，我的修行靜坐一直是處於偷偷摸摸的狀態，因為我的生活模式就是偷偷摸摸幹事，怕別人反對，怕失去，拿老師的話講，就是靜坐的能量應付這偷偷摸摸都成問題，哪能再幫助軟化IDs。再加上我的敏感體質與我的工作環境（接觸的人多，又是在實驗室，有EMF輻射），我又沒有聽老師的話，沒有經常做小閉關來補充自己的能量，所以我的能量一直是非常低，無法用能量去修IDs，或軟化IDs。所以我與親人的互動一直是在過去的輪迴路上走，生活真的沒太多的改善。也因為諸多自己問題的卡，錯失了2013年6月去印度朝聖的機會，這真的是我這年中最大的錯誤決定。

2013年10月，因為親人得重病，再加上我的工作環境的改變，我的能量掉到了最低谷，一天只能睡四個小時，身體狀況愈來愈差，不僅白血球低，而且血色素也在下降。在姐姐和老師的苦口婆心勸告之下，讓我終於認清了自己人生奮鬥的方向。一個人的生命比什麼都重要，有生命才可修行，這也讓我終於邁出修行路上的一大步。11月6日，我去杭州中心閉關一周，然後再回家閉關。在此次閉關中，我主動約老師諮詢近十次，探測，清洗，調理，一切都隨著能量的提升而發生，思想觀念也隨著改變，也讓我真正體會到我們圓悟的口號，承認就有救。

其實一切與別人的互動有問題，源頭都是自己，讓我看清楚了與家人的互動關係背後的主要問題。我與先生的關係是依賴，迎合討好，抓愛到極致，寧願愚癡讓自己生病來討愛。我與兒子的關係是「慈悲出禍害，方便出下流，阻礙他生命的成長」。閉關最大的收穫是，發現我現在所用的極大多數 IDs 是源自於我前世的乞丐個性，我的預設，我的迎合討好，我的依賴，我的裝可憐（要人同情，討愛），我的表裡不如一，我的不如人，我的要別人認可，贊同，讓別人說我好，說我行，哪有利往哪兒站，不勞而獲，不表達，不溝通，不面對，愛逃避，看別人臉色，不負責任（慈悲出禍害，方便出下流），做事沒計劃，拖拉，沒有自己，不愛自己，得理不饒人，擺爛，報復，自圓其說，小氣，斤斤計較，自以為是，妒忌，不公平，怕權威（有權，有錢），怕別人笑，怕別人罵，怕別人打，怕失去，怕被嫌棄，怕被拋棄，怕被狗咬，怕承擔責任，怕看到打罵的場面，怕沒錢，怕餓（餓會心慌出冷汗，人會發抖），怕沒東西吃，愛整潔等。

此次閉關前後近兩個月，這期間我經歷了親人的離世，讓我更堅信一切的一切都是因果，如果不修行，一切的因果都會繼續，一直會在輪迴上走，日子只會愈過愈痛苦。終於讓我有決心願意放下很多一直緊抓不放的東西，也真的讓我明白生命的重要及可貴，也讓我修行路不再像個無頭蒼蠅那樣東撞西撞，沒有方向。

進入圓悟修行快二年了，我感覺經過近兩個月的閉關後才真正的進入，真的體會到一切都還是自己，只有自己願意改變，有這個決心，有這個勇氣，才能真正有機會去看清自己，才能幫助自己，才願意用心不斷去練習，去修 IDs，軟化 IDs，自身能量才會真正的改變。這個過程中，一切都是漸進式，自然而然的發生。在這個過程中，我最大的感覺是，我開始長大了，也稍微體會到，唯有連接自己，才不會再往外抓，唯有圓滿自己，才是永恆。感恩！

《分享十四》親身體驗現代中國佛教與圓悟的不同

自然農法業者（兩年修行）

佛教自傳入中國以來，它以教人向善，遵守五戒十善，讓人們要種善因，不造業，每天要以感恩的心對待眾生，並且去教化他們，當你證得菩提時，就修成正果，死後將去西方極樂世界，那裡滿是黃金鋪地，翡翠琉璃等等，讓信眾嚮往。而當你不遵守五戒十善會怎麼樣呢？這也是佛教所講的因果了，譬如《地藏菩薩本願經》就講到，不孝敬父母，或至殺害，當墮無間地獄，求出無期，謾謗三寶，不敬尊經，亦當墮無間地獄，求出無期，而偷盜、邪淫、惡口、謾謗、殺生等等也將在地獄受苦。而地獄又是什麼地方呢？裡面是

各種鬼王、夜叉，執大鐵戟，中罪人身，有鐵鷹啣罪人眼，還有長釘釘身，挖腸灌銅入嘴，讓信眾看了心驚膽顫。

爲了以後不墮地獄，而去西方極樂世界，他們遵循五戒十善，爲得善果，去種善因。在日常生活中，如果你打死一隻蚊子，信徒就說你種了殺生的因，前世它可能是你媽，你犯殺戒，還有可能殺了你前世的母親，所以你死後會得墮地獄的果。而當你生病了，信眾會說是你的冤親債主找你算帳來了，你前面犯了戒，造了因，你要趕緊懺悔，去做好事，去誦經拜懺，去皈依，讓佛菩薩加持你，只有你虔誠的唸經信佛，才会有病會好的果。如果沒好呢？那是你不够虔誠，沒有真心皈依，還要再努力，如果這世你不修好，可能生病去世或意外去世，那你下世投胎不一定做人，可能做畜生或孤魂野鬼，甚至蒼蠅蚊子臭蟲，如是種種的果，目的是讓信眾遵守五戒十善，不種惡因。

圓悟法也講因果，它的修行從我們的思想著手，它沒有五戒十善等戒律，它告訴世人，爲什麼人會有煩惱、痛苦、憂鬱、憤怒這個果像，是因爲你有一些自認爲是「對」的思想的因決定的。比如你被老闆辭退而憤怒，那爲什麼會憤怒呢？是你認爲老闆有這樣那樣不對的「因」是嗎？所以你憤怒是理所應當的「果」是嗎？一直這樣想，你就永遠這樣輪迴下去，這個憤怒的因一直存在，只是今後換個物件而已。

如果你要改變憤怒這個果，那就開始在你思想中找到原來已種下的因，就是我們思想中一種固有（或者習慣）的想法。這類想法一般都是「我是對的，你是錯的」，你只有開始把問題的起因（即箭頭）指向自己，就真正開始連接上自己的靈性功能（靈性能量），而無關別人的對錯，這樣才可以開始找自己憤怒的因，也就是爲什麼會表達這種憤怒的負面情緒。當箭頭指向自己時，你會慢慢看到你的什麼想法在讓你憤怒。再下去就是這個想法是怎麼來的？有可能是你前世的能量帶過來的，這時，你真正憤怒的因才開始清晰，你才可以開始修正那個因了。而修正這個因不能用「我應該怎麼樣，或我必須怎麼樣」的方法，它是一個循序漸進的過程，通過圓悟的工具（跪問、靜坐、探測）來改變那個因，在改變因的過程中，因爲你的因還在，所以當每次憤怒的果出來時，你開始學習感覺到憤怒，慢慢停止它，不斷重複的告訴自己我這個果是因爲那個因，逐漸通過圓悟工具的修正和自己的覺知，因少了，果也少了。

從這兩種不同的因果論來看，佛教更多的是用人們對果像的恐懼和害怕，來讓信徒遵守戒律，而改變因的方式，它是用持戒，獻愛心幫助別人，用思想去接受事實，服從結果。從我的淺薄理解來看，佛教用西方極樂世界的美好境界來替換地獄的恐怖，從而在思想上，用愛、奉獻、寬恕、包容等替換原來有違佛教戒律的思想，讓信徒進入佛的境界。圓悟法修因果，也是讓人思想的改變，它不用各種戒律來規定你怎麼做，不用一種思想替代另一種思想，它要我們先找回這個思想的起源，通過圓悟工具，啓發人自己的佛心佛性，讓它得以修復，回歸到自己的本性，而且每個人修正自己因的過程，都是自己找到的，沒有固定途徑和標準的版本。

對佛教的粗淺瞭解，是基於我幾年來接觸佛教的一些緣份和參加了一次地藏七的佛教課程，但好像是治標不治本，外到內的速求，管制及壓抑。對圓悟法的瞭解是基於我參加圓悟團體近2年的體悟。我覺得佛教是一個大眾容易接受，勸人向善，規範人心，統一思想，社會穩定的方式，也是治標不治本。圓悟法是簡單易懂，但需要在一定的靈性和能量

基礎上，要花一定的時間去實修，根本改變自身靈體的信息才能明白的。當你瞭解圓悟法後，你就知道什麼是一個屬於自己的自由自在的靈魂。

分享十五是一位心臟患者，從小外婆帶大，父母離異，尋尋覓覓一個家，自立家庭後卻仍覺空虛，進入圓悟修行，自我探詢一番後，終於找到心靈的家，有興趣者請續點全文。

《分享十五》心臟病患者，跨進圓悟大門，找回心靈的家

通訊科技業者（兩年修行）

我從出生8個月開始就跟著外婆住，一直到五歲多才回到父母身邊，那時總覺得外婆家是我的家，記得好多次都鬧著要回家，要回外婆家。十歲多父母離婚，我跟著媽媽搬到外婆家住，我也懂事了許多，心裡就有了一種想要長大後營造一個家，一個屬於自己真正的家。

結婚後有了孩子，也有了自己真正的家，但心裡還是很空虛。一個聲音總是問自己，「這不就是你要的家嗎？你還在尋找什麼呢？」2005年，我接觸到了一些心靈成長的課程，在裡面我也彷彿找到了回家的感覺，陸陸續續在課程裡泡了5年多，但在這段時間裡，我的心臟出了問題。我不知道是在課程裡經歷了多次情緒衝擊的原因，還是由於工作壓力太大所造成的，心臟經常亂跳，醫院住了3次，但每次都查不出病理上的原因。

2011年，通過朋友介紹，我開始接觸圓悟法。記得第一次跟老師網上通話，從遙遠的太平洋彼岸傳來的聲音，有種既陌生又熟悉的感覺。老師教我如何靜坐，那時我正好在老家休假，時間很充裕，但一靜坐，人就很焦躁，剛開始連十分鐘都很難坐得住！但抱著這方法能治病的初心，我斷斷續續開始了靜坐。

第一年裡，我其實一直在門外徘徊，因為杭州有圓悟中心，每週去靜坐一次，跟同修聊聊天也覺得挺好的，在家裡有時靜坐，有時也就沒坐，而且每次靜坐好像有很多的干擾，這樣的狀態持續了一年。

2012年的夏天，我們準備參加圓悟臺灣同修舉辦的大閉關。在這之前，杭州同修都有在中心閉關的經歷，就我沒有在中心閉關過，想想去臺灣總是想要有收穫吧，就咬著牙在杭州中心閉了七天關。開始幾天跟另一個同修一起閉關，到第三天她有事先走了，突然就有種非常地孤獨的感覺，靜坐的時候內心不斷地向外抓，就這樣也堅持下來了。

臺灣的這次閉關讓我真正感受到了什麼是通靈，臺灣同修在閉關時從身體內發出了完全不屬於他的聲音，讓人毛骨悚然！沒有身體的「靈」竟然可以通過思想控制一個人，讓人沒有自我聽從「靈」的指揮，真是太可怕了！回想起自己上的那些課程很多都是通靈的！讓我們沒有自我，把意識交給「靈」來掌控，真的是很無知！

從臺灣回來後不久，我們又策劃了一趟20多天美國圓悟之旅，在美國圓悟中心閉關了十多天，又去了老師的老師住的索瑪山。我真正感受到了那份大愛，感受到願意用一生去傳法，用一生去讓眾生覺醒的那份大愛！這趟美國之旅才讓我真正跨進了圓悟的大門，才真正開始了有規律的靜坐！

2013年，老師帶著我們來到印度，之前就聽老師說印度是一個神奇的地方！能量保持非常好！我們一到印度就被那種能量吸引住了！祥和、寧靜、包容，很難用語言形容，我們一下飛機，這種感覺就撲面而來。在印度二十多天的旅程裡充滿了神奇！一些廟宇外面看著破破爛爛，一進去就莫名的感動，一開始也說不出感動什麼。旅程就在一個一個寺廟間穿梭著，其中我們到了一個叫媽媽山的地方，說是印度人一生都要去一次的地方，位在印度與巴基斯坦的交界，那兒的局勢非常緊張，一路上都是持槍的軍人。我們搭車從賓館往媽媽山的路上，一種濃濃的回家感覺油然而起，這就是我的家！這就是我找了很久很久的家，這就是我找了很久一直沒有找到的家！孩子離開家，離開媽媽已經很久很久了，終於要回家了，終於要見到媽媽了，我的淚水一波一波湧出，我們還沒到媽媽山下，我已經哭到不行。回家了，孩子，你已經離家很久很久了，回家了，孩子，媽媽一直在等你回家。

孩子，回家了…

走到今天，我在圓悟也待了兩年多時間，我不能說我圓悟法修到了什麼程度，但圓悟法帶我找到了回家的路，讓我知道家的地方，我想那個地方是我們共同的家，就讓我們一起回家吧！

孩子，回家了…

分享十六是位苦尋內在平靜者，透過靜坐圓悟法的修行，發覺到周邊的親人與自己都有前世今生的因緣，前世的習性會帶來今生，前世的遭遇也會影響今生的習性，形成自己與親人的糾纏，透過每日靜坐不斷看自己，改變自己的輪迴，有興趣者請續點全文。

《分享十六》生命脫胎換骨，找到靈魂歸宿，邁向內在的圓滿

自營商（兩年半修行）

自己進入圓悟，晃如昨日之事，但細數日月，已經整整2年又2個月了。這26個月的心路歷程，卻是今生整整40年都無法比擬的。這26個月讓自己有脫胎換骨，宛若重生的感覺，終於找到了自己靈魂的歸宿，也讓自己明白了餘生最重要的事—修行！唯有內在的圓滿，才是真正的圓滿。

進入圓悟之前，自己一直在苦苦尋覓可以讓內在靜、定的方法，去過很多的培訓機構，也去過通靈團體，但5、6年下來，感覺什麼也沒有改變。直到有天和一個朋友通電話，感覺到她跟以往的不一樣，她剛參加完圓悟的大閉關，感覺她的能量裡多了一份靜和定，我也感覺到終於找到自己想要的了！

自己在家靜坐一個多月後，老師來大陸開課，自己有幸參加了有生以來第一次大閉關。大閉關的第四天，我的下腹部疼痛難忍，老師說一般痛在這個部位，都是和親密關係的糾纏。隨後老師給我做了一個音波調理，當音波一響起，我就看到自己是一個襁褓中的嬰兒，被放在一個小木屋的門口，而這木屋的主人是今生的先生。自己終於明白，今生和先生的種種糾纏，緣於自己要報答他前世的養育之恩，這讓我第一次相信人是有前世的！這也真正開啓了自己的圓悟修行生涯！

閉關回來大概二、三個月，感覺自己對某個不是很熟悉的異性，有種莫名且無法自抑的情愫，去找老師諮詢，老師的音波讓我看到他是我前世遠行未歸的愛人，音波後一段時間的靜坐中，慢慢清洗出，前世父親（今生的先生）爲了成全我追隨愛人遠行的心願而自殺。這讓我更明白了今生和先生的互動模式的由來，不管他如何對我，我都接受；本應他承擔的責任，不管我有沒有能力，都會去幫他扛，是我的靈魂深處對他有份很深很深的自責。

雖然我已經在清洗中知道了這份自責的由來，但感覺還是放不下，更沒辦法跳出這個互動模式！這樣的狀態又拖了有一年多，這期間自己去洛杉磯中心和索瑪山閉關了近一個月，又隨老師去印度二十天。從印度回來後，自己終於有決心、有勇氣去面對這個問題，於是請老師幫忙請了經文，唸了有一個月左右，去找老師諮詢。老師問我，「你爲什麼不去跪問看看，再前世到底又是誰欠誰啊？」她知道我靜坐累積的能量，可以自己通過跪問找到問題的答案。於是在晚上靜坐前去跪問，答案是，再前世，在我七、八歲時，母親在臨終前把我和妹妹（今生的妹妹）託付給舅舅（今生的先生），後來舅舅騙我到一戶有錢人家，告訴我是去幫工賺錢，真相卻是我被賣了，自己拿了錢跑路了，而當丫環那世的種種經歷給自己造成了很多今生還在延用的 ID，譬如挑剔、潔癖、得理不饒人、掌控、以及對妹妹能量的侵佔和糾纏等。

後來我又慢慢清洗出和先生另外三輩子的輪迴糾纏，老師建議我跪問看看我和他糾纏的源頭到底在哪裡？跪問的答案是，和先生的糾纏源於我是一個部落公主的那世，另外部落的首領想娶我爲妻，但我拒絕了，他就帶兵滅了我們部落！今生自己最大的兩個 ID，「得理不饒人」和「沒有自己、不會愛自己」就源於那世的經歷。先生那世是個侍衛，爲了保護我，被敵軍五馬分屍，這個場景被躲在邊上帳篷裡的我盡收眼底！當時感覺靈魂深處就有個信念，來世，一定要回報！也就開始了和先生的輪迴糾纏。這輩子我欠他，下輩子他欠我，到今生已經是第七輩子了！如果不修行，我真不知還要和他糾纏幾輩子？！自己還要造多少的業？！

經過一系列的清洗，看到自己周遭的每個親人和自己都有很深的淵源，平時互動讓自己愈卡的，ID 碰撞愈厲害的，往往都是幾輩子的糾纏了。和我媽也有輪迴 4、5 輩子了，還有婆婆、兒子、父親都有不同的前世因果。這一系列的清洗，基於連結自己到一定程度，在生活互動中，ID 發生碰撞，自己卡了，去跪問，才會有清洗，有答案，當看到源頭後，再去修自己的 ID，ID 自然軟化，改變自然發生！

這神奇的 26 個月，也讓自己經驗到什麼是「身、心、靈」的融合！進圓悟之前，自己是一個 365 天都離不開藥的藥罐子，大概每二、三個月，時不時因頭痛和劇烈嘔吐，去醫院掛急診。我也有心肌炎後遺症，HPV 過濾性病毒陽性，吃了整整 10 年的中成藥。但進圓悟大概半年時間，參加過兩次大閉關後，上述症狀都神奇般地消失了。感覺自己和家人的互動也愈來愈順暢了。

這期間的不一樣是，圓悟讓我從修行前的時時看別人，回歸到時時看自己，時刻把箭頭指向自己，並修正自己。一切的改變都是那麼自然而然，什麼時候改變的，都不會覺察。上述一切的前題是，每天規律的靜坐，跪問，塗油膏，唸經文，探測，吃 Soma 餐，箭頭時刻指向自己，諮詢等。

這一路走來，自己也慢慢明白到，每個人都是獨立的個體，自己能做的是尊重和接受，也漸漸明白每個人都有每個人的業、每個人的因果輪迴，唯有修行才能消業，才能改變因果輪迴，也慢慢理解了「菩薩修因，凡人種果」這句話的含義！感恩圓悟，讓我有不同的人生！感恩老師，時刻伴我左右！感恩同修，我們一路同行！

分享十七是位乳癌患者加入圓悟後，認真靜坐，老師建議停藥，雖心中有掙扎，但檢查數據顯示，一切正常印證了靜坐的自癒效果，加強修行的信心，與老師之印度行，直接感受到純淨能量之外，途中與老師的互動均帶有禪意，直指人心，有興趣者請續點全文。

《分享十七》乳癌患者潛心修行，一年之內健康指數恢復正常

(二年半修行)

我是2011年6月加入圓悟，當時我剛發現自己罹患乳癌，甚為震驚，同年10月26日我接受開刀，此後認真靜坐，每天四場，並且和杜老師諮詢，開始探測自己的問題，一年還不到，我的身體狀況就開始恢復正常。

由於我的病必須服用內分泌的藥，他莫昔芬 (Tamoxifen)，從2012年3月28日我開始服藥，醫生說要治療5年，不能中斷，不然病會復發。但這個藥的副作用太大，才吃兩個月就導致我的兩側卵巢囊腫，子宮內膜增厚，於是在杜老師的建議之下，6月底我開始停藥。9月中旬，我去驗血複檢，醫生得知我停藥已經有2個月又3週，認為不妥，用強硬的態度要我繼續吃藥，不然就改藥，於是我選擇了後者。

那天我帶著沉重的心情回家，靜坐時發現自己感到恐懼害怕，擔心不吃藥，萬一復發了該如何是好？然後開始懷疑杜老師，心想她只是幫助過內臟的腫瘤病患，像我這種病人，杜老師還沒有成功的先例。我的負面想法滔滔不絕，不斷被清洗，靜坐結束，我的心態平穩了很多，同時開始找自己的ID。直到晚上靜坐時，我的負面情緒完全釋放，也看到自己的ID造成這一系列的情緒波動，還有對圓悟法的懷疑，想著老師的關心耐心愛心，不離不棄，循循善誘的指導，同修的愛心陪伴，我不禁掉下了愧疚的眼淚，同時心生對圓悟，對老師，對同修無限的感激。

然而一星期後我的驗血報告出來，雌激素水準已經降至正常值，內分泌的5個指標全部正常，腫瘤標誌物的6個指標也都正常，肝功能以及血常規的所有指標也全部正常，各項的健康指標都恢復到正常狀態。我的內心無比喜悅，非常感謝杜老師的不斷指導以及同修們給予的幫助。誰說圓悟是沒有科學實證的啊！我就是一個很好的例子啊！只不過我不想跟醫生廢話她不相信的東西。圓悟，我愛你！現在我還是要繼續傻傻靜坐，傻傻聽錄音，有負面就看自己的IDs，還有每天吃 soma 餐！不能鬆懈！

我的病是因為雌激素水準過高引起的，所以必須控制住雌激素水準，讓它保持正常範圍。開刀之後一年，我接受四次化療（本來醫生要我做6次化療），吃治療內分泌的藥3月又20天，但藥的副作用太大了，在杜老師的建議下，就停藥了。我的紅血球指數一直都是正常的，白血球的變化比較大，在手術前是4300，化療期間最低只有2100，7月16日升至4700，9月中旬是4300。

最艱難的時候已經走過來了，我還是很幸福的！能在圓悟真好！這一路走下來有大家

同修的陪伴真好！

2013年6月，我隨杜老師和同修到印度朝聖20多天，內心有很多的感受。記得剛到印度的第一天，我們跟飯店餐廳說不要放蔥蒜，結果炒出來的飯還是有蔥，當下我的「得理不饒人」的ID就蹦出來了。老師當場就把我的ID壓下去，事後告訴我，不管怎樣，人家也是辛辛苦苦幫我們做飯，我們也要有一顆感恩的心，當時老師的大愛能量就打進我心裡了。

我們到第一間廟，那是很古老的濕婆神廟，我們摸完lingam（濕婆神能量的代表）之後就在角落靜坐，突然號角響起，我感到能量從頭上灌下來，如雷灌頂，整個人汗毛全部豎起來，眼淚也流下來了。後來我們在寺廟外面空地集體靜坐，我的眼淚還是不停地流，這是我第一次真正和印度的能量很大的連接。

下午我們回到酒店，牙齦就開始腫痛，也開始發燒，好像接近華氏103度了。兩天後的早上我們要坐長途車到下一個目的地，出發前老師跟我們講了一番話，我內心冒出很多感覺，也清楚看到自己得理不饒人的ID真的造了很多的業，傷害了很多的人，當下我非常懺悔，在車上哭了兩個多小時。

後來我們又到一間蛇廟，老師說蛇可以吸收很多的負面能量，要我好好地 and 這間廟的能量連接，好好反省自己的得理不饒人，我聽進去了，靜坐時也有很大的清洗。還有在媽媽山，我們拜完三塊聖石後，在外面靜坐，雖然不到五分鐘我們就被印度警察趕走，但我的眼淚就是不停地掉。下山的時候，有位同修也一直哭，她說她不想走，當時我也有相同的感覺，不想離開，但無論如何我們還是得離開那裡的。

恆河的法會可以說是整個旅程的最後高潮，我們在那裡待了五個晚上，每天晚上六點半恆河都舉辦法會，我們參加了兩次，第一次法會祭司唱誦經文時，我就感覺到很強烈的能量，當祭司點亮火把時，我的眼淚就流個不停，我感受到大愛，如同天人合一。

我覺得和老師一起旅行，從生活中的互動，自己不經意的一句話或一個動作，老師很快就能揪出我們的ID，我覺得當下具體事件發生時揪ID比事後諮詢效果還要厲害，能量的打入也更厲害，真的是非常值得，也非常感謝老師的帶領！還有我看到同修生病了，其他同修會主動拿藥或是付出關心，也感受到深切的同修愛。我從印度回來之後，和老公的互動好多了，不管他說話再怎麼傷人，我不像以前情緒會有很大的起伏或是跟他對抗，心情很平靜。

分享十八是位尋求入世法修行者，圓悟的靜坐與修行方式解除多年存在心中的疑惑，在生活中修行，修行中生活，看破自己的執著，有興趣者請續點全文。

《分享十八》尋得正法，走上真正的靈魂解脫之道

家庭主婦（兩年半修行）

人生路上，一路走來，有許多難解的問題，關乎心靈，涉及思想，讓我困惑不已，我的靈性一直在追尋可以解脫之法，在修行上我極度的饑渴，我花鉅款花很多時間上許多靈修課程，也跑廟吃素唸經，打坐皈依好幾個出家師父，但還是沒有找到真正的解脫之道。

於是我祈求上蒼，我需要找到一個女性的根本上師來指引我，一門深入，讓我走上根本解脫之道，軟化固有的執著和習氣，連接自己的本性，達到真正的智慧層次。

接觸圓悟，是在 2011 年 3 月，因老公的朋友推薦，我首次參加了杜老師帶領的圓悟閉關。一見到杜老師，我就有著害怕和熟悉的感覺，害怕的是她的眼神，仿佛像 X 光射線，把我裡裡外外都照透了。熟悉的是沒有陌生感，她有很多方面的特質和我很相似。直到杜老師傳我第二層次靜坐時，我大哭，我的心落地了，我終於找到了適合我的靈性導師，我終於找到了可以助我走向解脫之道的正法。佛法中講的「心安」，佛陀的指月之手，其實真正的含義就是順著佛陀手指的方向，我看見了一條回家的路。此時的我不再恐懼和不安，我的心安住了，因為家已離我不遠。行善的最高境界不是施捨而是引路，我深深感謝杜老師的引領和帶路。

一直很欣賞禪宗神秀的這四句偈語，「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」意思是說，每個人的身體都是一棵覺悟的智慧樹，每個人的心靈就像一座明亮的台鏡，要時時不斷地將它揮拂擦拭，不讓它被塵垢污染，遮蔽了光明的本性。圓悟法遵循的內到外的修行，首先就是要明白身體是修行的根基（即身是菩提樹），以傳承的靜坐為根本，累積靈性能量，發揮清洗，排毒，糾正的功效。

說起靜坐，我在遇見圓悟法之前，也有過雙盤打坐的經驗，但是身體每次都疼痛麻脹，很難堅持，還有就是教我盤坐的師父告訴我，盤坐久了，男生會轉女相，女生會漸漸轉男相，夫妻之道也會滅絕，這是我比較擔心和憂慮的，這樣下去自己不是要拋棄紅塵，出世修？我有孩子有丈夫，難道要像佛陀一樣完全捨去一切？這對我來說不太現實，於是我停止了這種形式的盤坐，我想尋找一個更適合我的打坐，既可以如正常人一樣生活，又可以提升自己的修為。

感謝老天，終於讓我碰到了適合現代人修行的簡易靜坐，這就是圓悟的靜坐，能量來自印度的傳承，靜坐方式非常簡單易學，從小孩到老人，從脆弱的病人到強壯的健康人，人人都可學可坐，而無任何後顧之憂。初學圓悟的靜坐，抱持著將信將疑的心態，雖然有患癌症和重大疾病的人修通過圓悟靜坐一直維持著身體的健康，但畢竟自己未親身體驗，不能證得，無法百分百相信。還好在見杜老師之前，我的身體一直受著困擾，從少女開始，我的例假總是不準，有時甚至閉經。結婚生子之後還是這樣，平時為了調整內分泌平衡，就去吃中藥，但不吃就又失衡。沒想到杜老師第一眼見我就說，「你的婦科有問題。」我吃驚之餘，想她也許是矇對了，不可能這麼神吧。不過，我還是問了她，「是的，我的例假不好，但檢查後指標未見異常，請問有什麼好的方法嗎？」她說，「按我傳你的方法持續靜坐 3 個月，你自然會有改變。」其實根本未到 3 個月，第一次閉關出來後一個星期，我連續 4 個月閉經的狀況就改變了，不用吃中藥，我的例假就來了。之後我乖乖靜坐，每個月都準時到來。我終於相信圓悟靜坐的威力了。由於我的變化，我的先生，我的孩子，我的父母都開始按圓悟法來靜坐了。

至於「心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使染塵埃」，在圓悟法裡就是另一個工具，就是探測，而這必須建立在一定時間有規律的靜坐基礎之上。通過練習探測，跪問，我開始學習連接自己，學習如何愛自己，學習去修復因過去的經驗所帶來的創傷，軟化自己因這些經驗所帶來的固有的執著，在圓悟稱 ID，在佛法裡稱「我執」，在心理學裡稱「小我」。從小到大，我受著中國傳統文化的影響和教育，要做善人，要施捨，要包容，要

做賢妻良母，要孝順父母，要三從四德，要行大愛，要搞好人際關係，要犧牲自己，要成全他人等等，唯獨沒有自己，我的生命是爲了他人而活。然而，在人生路上，當我遭遇坎坷時，我怎麼會不怨天尤人？當被人傷害時，我怎麼會沒有仇恨和報復？當我的需求未得到滿足時，怎麼會沒有壓抑和悲傷？但我因爲這些教條，害怕和恐懼自己，沒法成爲大家眼中的好人，我將這些負面都吞進了肚子，還要強裝沒事。外到內的修行，讓我多了許多表面上的明白，按照大道理，我將這些恐懼，怨恨，悲傷等負面情緒都壓抑下來，實際上一直過著兩面人的日子，內心苦不堪言，身心不合一，自然身體也好不到哪去。法不入心，不會有成長，不會有進步，不可能改變。修行和生活都脫節了。現在很多人都是這種狀態。

杜老師經常強調，修行和生活要相結合，我們要在生活中修行，在修行中生活，這樣才會受益。法和生活要結合，就要從感覺入手，時時觀照自己的起心動念，去發現這起心動念背後的 ID，然後順藤摸瓜，找到 ID 的根源，看清事實的真相，才能真正的放下，以「健康的關係，支持我的生活」爲起點，修正自己，改變自己，跳脫輪迴。舉例，我對靠近老師的同修心生嫉妒，我發現我第一反應採取的報復形式是報復自己，我讓自己遠離，壓抑並切斷自己負面的感覺，對嫉妒的人保持距離，不理不睬。對老師我內心升起抗拒，明明知道老師是真心要幫我，但我還是會抗拒。我問自己，爲什麼會這樣？答案是有一世我是醫女，我的母親喜歡聽話的妹妹，把醫術都傳給妹妹，我嫉妒母親對妹妹的愛，我爲了報復母親，就自己研究，一定要研製出比母親更好的藥來證明自己行，讓母親後悔沒有愛我，結果爲了試自己研製的藥，我中毒死了。這樣的結果導致我一有感覺就掐，也不允許自己真正地表達自己。現在想來，這世我的母親也是偏愛弟弟，而我就會和母親，弟弟保持一定的距離，不接受母親對我的好，只允許自己給他們。

我的強勢，我的自以爲是，我的自信，我要證明我行，我不喜歡依賴，我不承認自己是有需要的，這些都是我的 ID。我終於明白我爲什麼是這樣的個性了，我瞭解了自己，也接受了自己，同時我告訴我自己，我可以選擇更健康的方式去支持我的生活，我可以去表達我真實的需要，我不需要去證明自己，我可以去依賴，也可以獨立。

人真是死的時候，什麼都帶不走，能帶走的就是臨死時那一剎那的念頭，這個執著就如影隨形的跟著你來到下一世的輪迴。所以，不管你明白多少，重要的是在日常生活中對自己的言行要時時刻刻保持覺知，發現自己，瞭解自己，改變自己爲人做事的方式和方法，去懂得以何種心態面對人、處理事情，這叫實修，即真正在實際當中修持與運用。所謂的修行，就是要改變生活，只有將修行和生活融爲一體，我們才會受益。如果抱持著「這是我修行的時間，那是我生活的時間」，這就還是修行和生活脫節了，無法得到法益。

有人問，「按照圓悟法修行，真能消業並讓自己的生活改變嗎？」對我來說確實如此，依靠圓悟法和智慧，慢慢來，漸進式的修，不急也不貪，我們每個人再重的煩惱業障也能斷除。因爲我相信每個人都有本性，我能改變，那麼你也能改變。修行，修煉的不是去掉煩惱本身，而是面對煩惱的心態和智慧。

禪宗的核心思想爲「不立文字，教外別傳；直指人心，見性成佛」，意指透過自身實踐，從日常生活中直接掌握真理，最後達到真正認識自我。杜老師所傳授的圓悟法和中國的禪宗理念是一致的，我稱它爲現代禪宗。

從美國 Soma 山聖母節閉關法會到印度尋根朝聖之行後，我的思想有了巨大的改變，通過自己的親身體悟實證，我發現在這個世界上沒有無緣無故的愛，也沒有無緣無故的恨，我的愛與恨，都是自己與自己的鬥爭和對話，我們生命中一切遇到的人，一切創造的事，一切經歷的情，都是爲了幫自己完成這一世的修行圓滿，沒有好與壞，沒有對與錯，只有因和果。當看清了自己經歷的一切痛苦都來自頭腦的判斷分別，都只是一個幻象，那麼困擾我的一切就不見了，軟化了執著、放下了痛苦。

在印度恆河邊法會的唱誦中，我的神性意識與身體逐漸完整合一，我終於體驗到了所謂真正的幸福和快樂，以及什麼叫自在。也頓悟「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處染塵埃」的意境。原來煩惱都是自己尋找的，當心靈變得博大，空靈無物，猶如倒空了的杯子，恬淡安靜。有了這番體驗，雖然猶如驚鴻一瞥，曇花一現，但卻讓我能夠更腳踏實地的面對自己。修行是永無止境的，人生的道路也是曲曲折折的，不可能一帆風順，但只要我走在正確的道上，手拿圓悟法法器（靜坐加探測），那麼人生所有的難題都將迎刃而解。

分享十九是位喜創根問底者，在修行上克服的第一關是靜坐法的糾結，漸漸明白圓悟修行的意義，跟隨著老師到印度之行，拜訪寺廟，親身經歷能量的威力，成爲自己生命的主人，有興趣者請續點全文。

《分享十九》實修傳承宇宙純淨能量，領悟生命真諦

金融理財（三年修行）

圓悟的理性化靈修，講科學講實踐，有傳承有見證，可能就是因爲這樣，我這個愛創根問底的人，開始熱衷於圓悟的修行。近四年多來，我銘記杜老師的教導，在修行的道路上，運用圓悟的方法，幸運地闖過一道道生命的險灘，在各種嚴峻考驗面前，能夠化險爲夷。回眼望去，如果不是圓悟修行的支持，我可能早已經將這條命熄滅在業力的漩渦裡。感恩感慨之際，寫下這篇圓悟修行體會，與同修共勉。

幸運遇正法 信心助實修

最早是 2010 年的夏季南京閉關，我以好奇、考察和體驗的心態進入圓悟，當時最吸引我的是杜老師的課程，極科學又深刻，極簡明又系統，極有效又易行，因此我對整個靜心才有了信心。就是這場靜心，開始改變了我生命的方向。當時最直接的體驗就是全身心有了力量，我感覺到這是靈性力量，是生命力的最初體驗，我也清晰的明白，我需要這生命力量的成長。另外的收穫，就是「健康的關係，支持現實的生活」和「慈悲出禍害，方便出下流」，「遇到問題，箭頭向內」，「一切情緒的發生都有 ID，探測並通過靜坐和老師的音波來進行清洗。」

那時對圓悟的整個理論真的不夠清晰，只是在聽的時候有很深刻的明白，針對我有用的是科學的。能夠堅持靜坐是基本功，圓悟靜坐的方法雖然簡單容易做，且生活中也一直聽說「簡單的就是最有效的」這句話，但真的信服是不容易的。剛開始我總覺得沒有盤腿（當然我也盤不來），沒有咒語，沒有音樂，不同於別的禪修，很有擔心。後來還真的去

和很多禪修的人驗證，發現驗證也沒有結果，簡單有效也都是被承認的，因此才漸漸丟棄了靜坐方法的糾結，完全臣服於簡易輕鬆的靜坐方式。

最難的是堅持，閉關還可以一直坐下去，但開始單獨坐時，真的好困難。好多次我有想放棄的念頭，那時真的理解為什麼好多同修堅持不下去，但是我很清楚我自己的需要，我必須靜坐，因為我已經別無選擇。就這樣我5分鐘到10分鐘，到20分鐘的堅持過來。當我第一次完整自然的有了20分鐘靜坐的時候，我內心充滿了喜悅，為自己的進步和能夠去坐，並能堅持坐下去而感到欣慰。雖然過程有反覆，但我知道一旦達到，心裡就有數能做到了。感恩每次連線杜老師的檢查和督促，對我能夠堅持靜心起到了直接幫助。

完全對圓悟法的信任和臣服，是2011年3月去印度。雖然杜老師一直強調圓悟法的能量純正與悠久傳承，一直強調圓悟的好處，可是不免還是疑惑，甚至到印度還抱著考察驗證的心態，連吠陀和量子力學的書都已經啃了好幾本。直到在印度有了那麼多的經歷與體驗，親歷了廟宇、修道院和恆河的感受，才真正明白正法和實修的意義。

首次去印度確實帶著好奇，但自己「瞎掰」的習性完全裸露出來，在同修的幫助下，我看到自己這個渾濁的能量，只是掩飾自己的無知與恐懼。在瓦拉納西的濕婆神廟（Shiva Temple）去朝拜，我第一次被深深的震撼，一塊永恆的石頭，被徹底的賦予最高的神性，這短暫又永恆的连接，讓我感覺到宇宙能量存在的意義。而隨後的恆河，無論那輝煌燦爛的恆河祭祀，還是廣袤滄桑的恆河灘日出，給我的感覺就是回到了久違的精神家園。之後我們去了生死修道院，在滿池的骨灰上看著肉體的消散和靈魂的昇華，我在此痛不欲生，因為多久我們始終糾結於生死的恐懼，以莫名的ID來構築苟延殘喘的一生。在德蕾莎修女的終極關懷修道院讓我感受了生命的無限慈悲，也讓我沉思生命的意義。回國後在上海我們舉行了一次集體閉關，成了圓悟修行在大陸傳播開花結果的因緣，感恩郭凌同修的那次參與，為我們圓悟的落地開創新局面。

感恩我身邊發生的一切，成為我修行的動力。當時也是因為我的生命狀態極差，能量極低，工作屢遭挫折，兒子迷上網遊，突然輟學，家庭衝突很大，已經到了隨時要爆炸的狀態。為了尋找出路，為了明白真理和生命的意義，我開始踏上學習的路途。或是多少世的因緣和福報，我是運氣的，在修行路上衝進圓悟，找到了杜老師，開始臣服於圓悟的修行與實踐，漸漸對圓悟法有了更多的認識和理解，開始成為圓悟實修的一份子，生活和生命的靈性成長也開始了新的旅程。深深的感恩杜老師對我的寬待，感恩同修們的共勉，讓我能夠持續堅持在圓悟修行隊伍中共同成長。

理性化禪修是講科學講實踐

開始我對禪修的理性有些不以為然，覺得禪修本身就是感性，哪還有理性化的禪修，後來才逐漸在實踐中，徹底明白杜老師所強調的理性化的內涵。圓悟的禪修目標就是為了自在，就是為了那份平靜和內在的喜悅，也確實是以感性和陰柔的方式來對內覺察和體驗。我們通過靜坐，開啓智慧，逐漸明白一切的問題源自自己的ID，來自自己的錯誤信念。圓悟和圓悟的同修不搞迷信，不搞偶像崇拜，更不搞神乎其神的鬼怪亂力混淆視聽捉弄人。圓悟尤其反對通靈，將修行視為一種客觀宇宙能量對生命的淨化，主張修自我的能量，其實就是清理自己身上的ID，使被障礙的靈性能量自然呈現。所以我逐漸領會到堅持理性化就是堅持遵循客觀的，自然的符合宇宙規律的靈修方式，不走歪路更不走邪路，

不拜偶像，更不創造亂象。在日常生活，我清晰自己的界限，不浪費能量，也不去糾結，即使面對各類亂象，心裡也自然是清明的。

因此在修行過程中，我堅持認真靜坐，打好基本功，努力參加圓悟閉關，積極參加隨杜老師的朝聖活動。先後有幸隨杜老師兩次去印度朝聖，感受到圓悟精神和印度最古老文化的默契與一致，體會到宇宙能量與人生命的聯繫，同樣也感覺到人的各種 ID 對自身對人類的影響，更堅定了圓悟的修行。

從奴隸到將軍

過去到現在的變化，我深有感觸。過去因為不懂不明白，生活在沒有覺知的狀態，可以說生活被業力牽引著，在輪迴中受苦，無論事業、家庭和孩子的關係，甚至和父母兄弟，親朋好友同事的狀態都很糟糕，真的是生活在無邊的苦海裡，成為生活的奴隸，被業力驅趕著，精疲力竭的向前奔命。經過四年來的持續努力，我逐漸清醒了很多，一些行為習慣和思考方式也有了 360 度的大轉彎，我想這就是所謂習性的改變。尤其多次杜老師對我的批評和教導，讓我看清自己，不斷向內覺察，遇到任何問題，首先箭頭向內而不去外在的世界去輪迴自己的模式，當無法明白覺知的時候，就跪問自己，真心實意的找答案看 ID。就這樣我開始變得有力量，有覺察，有信心，並且有了清醒的生活目標和生命狀態，並逐漸從輪迴和無明中解脫出來。今天我的生活生命狀態出現了巨大改觀，從家庭到事業，到孩子和親人同事的關係都在轉變，開始活在一個自我成長和與大家一起成長的狀態中。感覺到自己成了自己生命的主人，自己有了創造幸福的願望和熱情。生命因為有了力量，就有了新的感覺和意義，也從過去生活的奴隸逐漸解脫，成為自己生活的主宰，有了從奴隸到將軍的體驗。

不得不提 2013 年 6 月去印度朝聖的 20 天，真的有極度深度的體驗與成長。當我們到 Grishneshwar Jyotirlinga 廟再次與濕婆神相遇的時候，深度隱藏的精神之苦一下子煙消雲散，幸福感慨，懺悔委屈的淚水，傾瀉而出，如同找到了自己，如同自己就是無限的 Shiva。而下午去的 Marut 廟，Hanuman 神，簡直震撼至極。祂以一種狀態告訴我，如何控制自己的心智，一切的智慧既簡單明瞭，又充滿隱喻。這個以物質顯形的世界，用這樣的一種儀式，鮮活生動的表達和揭示著通往真理的道路。Hanuman 始終睜大著眼睛，好像一直在看著我，並向我發問，「你可以嗎？」是的，我可以嗎？我能夠像 Hanuman 神那樣勇敢嗎？我還在執著什麼？讓心智死去，讓小我窒息，我做得到嗎？不知道究竟是茫然的還是清晰明瞭的淚水，順著我的臉頰撲簌簌的打在自己的心坎上。

經過聖城 Nasik，我們朝拜了 Vishnu 廟，感恩她分配給我們這一生的功課後，一行人又從孟買搭班機飛越美麗的阿拉伯海，並乘車十多個小時，用了整兩天時間，終於來到 Somanath。我們瞭解到這座 Somanath Jyotirlingam 廟是濕婆神親自選定位址，而 Lingam 是瞬間神奇出現，由於這裡物質的富饒和能量的俱足，已經有 7 萬人為捍衛這印度的能量中心而獻出生命。凌晨我們來到 Somanath Jyotirlingam 廟，朝聖者匯聚如海潮如雲湧。當一見到這座廟宇，那王者之尊，那富足之態，那高貴之軀，已經深深的將我震撼。就在輝煌燦爛的廟宇內，就在這美麗的阿拉伯海邊，我許下願望，淚流滿面。在廟宇的臺階上，我已泣不成聲，面對阿拉伯海寬闊的胸懷和億萬年來翻捲不息的海浪，我發現了自己，原來就是一頭雄獅，那海風捲起我橘紅色的捲髮，和獅子般的海浪融為一體。是

的，我就是一頭雄獅，是我自己打造的監獄困住了自己，我們困住了自己。我等皆雄獅，卻窮途末路。而那刻起，在美麗壯闊的阿拉伯海邊，在雄偉瑰麗的 Somanath Jyotirlingam 廟，我找到了我自己。感恩，感慨，感激之中，我再次充滿了內在的力量。

經過 Indore 市和接近巴基斯坦的 Amritsar 城，一些地方我們看到架在馬路上的機槍和隱藏在暗堡裡的裝甲車，略感覺到異鄉朝聖的艱險。

之後我們用了兩天的時間來到 Jamu 的 Katar，這是印度最重要的一座聖山，每天來這裡朝聖的人難以統計，很多人千里迢迢就為那幾分鐘的朝拜，沿途猴子、狗、騾子、馬糞。即便如此，杜老師和我們依舊堅持虔誠步行 11 公里上山。山上的過程，充滿了奇跡。一進山，極其罕見的祥雲，在烏雲密佈的聖山天空，奇跡般的立體呈現給我們，雖然短暫，但已經感覺到聖山的精彩與神奇。在 JAI MATA DI（歡迎回家）的歡快的召喚聲裡，我們來到 Vaishno Devi 廟，見到依次擺放的三座代表濕婆神三位妻子的聖石。山谷裡密密絲織的金線被陽光閃爍著，絲絲襯映如靈性的歌飄灑在每位朝聖者的心田。一切是那麼地曼妙無比，是那樣的充滿神跡。就在回歸的路上，我們再次眺望遙遠的山谷，那裡的山巔被陽光普照，金光璀璨，恰似濕婆神將天堂裡的金山呈現給圓悟的同修們。而這次印度朝聖的收穫，真的應該像收穫金山一樣珍貴無比。

最後的精彩是在恆河（Ganga River）的上游，因為是喜馬拉雅山脈腳下，水流湍急而冰冷。所有同修在杜老師帶領下，先後多次下到恆河清洗業力，參加恆河祭祀盛典，盛況空前讓我想起 2011 年 6 月的瓦拉納西恆河畔，那整個的祭祀過程，隆重、虔誠、神聖，充滿無限祝福在廣袤的宇宙，恆河就如同銀河一般，清涼地滋潤著人們乾涸的心田。

圓悟修行，虔誠而智慧。杜老師帶我們以古老知識為源頭，以傳承為紐帶，追根溯源，潛心修行，只為那生命修行的正果，只為我們能成為自己生命的主人。

修行無止境，大愛無疆界

圓悟的修行是漸進式的，只要有信心只要堅持，那麼能量會逐漸純淨，對修行的理解也愈來愈清晰，生命也就愈來愈不同。我自己也是從混亂到逐漸釐清自己，並努力去做。從家庭破裂到重建，從事業崩潰到崛起，整個過程完全體現在能量的變化和提升。同樣很多願望沒有能夠達成，也感覺到與能量不足有關係。尤其我親眼看見癌症同修的能量變化，從生命能量的變化，到疾病的控制和好轉，無不見證了生命能量的奇跡。而在我們閉關過程中，我也經常體驗到靜心境界的奧妙，以及 Soma 餐在生活中帶來的支持與提升。在修行經文和油膏的使用上，我需要有更多更深的領悟與修習。

正如杜老師的教導，修行無止境，生命不懈怠。修行的目標是為了完善自己，為了生命能量提升，為了自在，為了大愛中的喜悅。我自己明白，我的修行路漫漫，還有很多需要提升，尤其是見到同修們的成長迅速，有時真的不得不汗顏，往後我將繼續努力，在老師的帶領下和大家一起成長。在圓悟，無論臺灣還是大陸，還是海外同修，都如同兄弟姐妹，但卻都不粘黏，自覺在修行中成長，成長中修行，不斷探索化解累世 ID，提升生命的成長境界，修出無疆大愛。衷心祝願圓悟法能夠順利在人間傳播，願更多的人進入到圓悟的修行隊伍中來。

分享二十是位被靈侵擾的國中生，從小就孤單和不快樂，他在宗教中找尋快樂的方法，卻沒有結果，直到他進入圓悟，老師了解他的特殊，引導他看見自己的狀況，了解其他能量如何干擾自己的生活與思想，提高自己能量排除身上的其他能量，有興趣者請續點全文。

《分享二十》少男孤獨的心靈，揮別多年的外靈侵擾

國中二年級學生（三年半修行）

我是一個特別的孩子，從小就和同年齡的小孩不一樣，別人喜歡跑，追逐，吵鬧，我卻喜歡獨自待在角落玩我的樂高，用樂高拼出戰車、飛機、恐龍或機器人，或者畫畫，或者讀百科全書。我最喜歡的就是把我的作品分成兩個陣營，一邊藍隊，一邊紅隊，各有一個將軍（兩個樂高小人偶），各統領數個小兵和機器人，並擁有戰機、大砲（當然，都是我自己拼的）。然後我開始演他們，隨機編排劇情，此時腦中會出現數個聲音，彼此和我對話。我很快決定哪個聲音是哪個小兵，哪個機器人，然後一部戰爭片就在我的雙手間上演。我是導演，我和其他的聲音是編劇和演員（我總是演最後勝利那方的英雄，永遠不會受傷，靠手上的劍解決爭端並證明自己是正義的），我也是觀眾。很長一段時間，和其他家人都相信那些聲音是我的想像力的產物，我沾沾自喜於我「創造聲音與角色」的能力，也從中獲得許多快樂。也因此，我會爲了演完一場戲而不吃飯，會爲了研究如何把一架戰機拼得逼真而拒絕出遊，會爲了研究十字弓的精準度，把家變成靶場（很多家具上都有子彈留下的凹痕）。

你以爲我無憂無慮嗎？不。現實生活中我並不快樂，我的體育差、動作慢，別人三歲就會玩呼拉圈了，我卻一直都不會。其他人早就吃飽了，我卻還有一大碗剩著。我也不太會和人溝通，別人聊的遊戲或是生活瑣事，我都並不清楚，因爲別人在聊天時，我經常是在玩樂高的。別人白天在跟社區裡的朋友玩，我卻在讀經班。久了，別人的話題我就更不清楚了，我的用辭別人也聽不懂，別人嘲笑我、損我、罵我，我也不知道如何回嘴，只能生悶氣，或乾脆動手，但那時除了我妹妹，我誰也打不贏，打妹妹又會被大人說教，受更大的氣。受了氣，我就會去睡覺，想辦法把事忘了，事雖然忘了，生氣的感覺卻無法消除，於是，我會爲了一件小事，情緒爆發，又哭又鬧。大家覺得我看起來很快樂，除了偶爾發一次大脾氣外，真是個隨和又有禮貌的乖小孩，但我心中想的，所感受的，所記憶的，和一般人都是脫節的。我沒有可以互吐心事、形影不離的朋友。一離開我玩樂高的角落，我徹底孤單。

不知是幸或不幸，從小我就常接觸宗教性的事物。我上的讀經班是一貫道的，有段時間，我覺得佛堂的氣氛很好，時常去當志工，我第一次被音樂感動到哭也是在他們唱聖歌時發生。我的小學老師信佛，有段時間，我也享受在佛陀的故事中。曾經有傳教士和我們走得很近，因此我對基督教也很感興趣。其中，一貫道大概是我待最久的，幼稚園的暑假都是在佛堂渡過，上了小學後，每星期都會有一次讀經班的課，假日我也常到佛堂幫忙。我甚至還求過道（一貫道的入會儀式），有段時間，我除了不吃素外，算是一貫道的一份子。我還記得求道時的情況：要求道者全跪在佛堂中間，隨著點傳師的號令，和一大堆佛菩薩叩首，接著，點傳師一一教我們看佛桌中間的佛燈，並在雙眼之間、鼻梁末端那凹陷

處一點，儀式就算完成。而我被那一點後，就覺得自己似乎多了一個感官，有了不同的能力。

而令我沮喪的是，沒有一個宗教能滿足我真正的需求，我其實只希望有辦法能消除我長期以來的孤單，讓我快樂，讓我知道當我生氣與難過時該怎麼做，或證明我是對的，我的難過是他人的責任。當我強迫自己照著經書上的方法待人處事，我發現別人開始不會討厭我，但是我也無法把我真正的感受向朋友分享，別人也很少會主動與我接近，我依舊沒半個好友，依舊孤單。佛堂或許是個能暫時填補孤單的地方，在那兒，人們互相幫忙，彼此之間都是和顏悅色的，但在那兒依舊沒半個交心好友，而且一離開，孤單又回來了。更令我沮喪的是，每個宗教好像都不把人的心情當一回事，教我們要「己立立人，己達達人。」，教我們要「反躬自省」。我明明就被欺負了氣個半死，還要我找自己有哪些不對的地方，而不是替我討個公道。能安慰我的東西少得可憐，要限制我、約束我的教條卻比山高，很多還是互相矛盾的，我到底該何去何從？

在這樣的背景下，那些聲音來了。三、四歲時，曾有個聲音在我每次吃飯時響起，他自稱自己是我的盤中物，在我把食物吃掉時，總是會聽到那聲音和我的對話，我最後一次聽到他是我和妹妹分享我吃飯時她和我對話的狀況，並被爸媽誇「有想像力」後，他慘叫一聲就消失了。然而這次是不同的聲音。他們開始於一部科幻連續劇之後，我開始幻想自己也擁有劇中的力量，於是那聲音伴隨著我想像的畫面出現在腦海，他演被我討伐的壞蛋，我演擁有超能力的不敗英雄，這些情節被我和他翻譯成畫面，而畫面愈來愈豐富，我們一起發明的超能力愈來愈多，加入我所謂的「另一世界」的人物也愈來愈多。於是，有樂高時我玩樂高，沒樂高時我就到「另一世界」晃晃，讓自己的孤單感能被填補。

第一次遇到杜奶奶，是我七歲時，也就是我求完道，「另一世界」開始後。剛開始我只知道杜奶奶是我阿姨的朋友，住美國，每年暑假回台灣，這次，她將暫住在我們的舊家，我想反正暑假閒著也是閒著，便拜訪了一次。這次拜訪，改變了我的一生。

杜奶奶一見到我，我就不曉得怎的，十分信任她，把我被別人欺負的心情，一股腦的一把鼻涕一把眼淚全部說出，連對爸媽我都不會這樣。我就是覺得，眼前這位溫柔慈祥中帶著嚴肅的老奶奶非常了解我，包括我的孤單和我對被了解的渴望，好像我不說她都知道我被欺負，被忽視，被灌輸教條很久了。我本以為她看到我哭，會開始安慰我，或不知所措；聽到我抱怨，會開始講些大道理要我不許生氣，就如同從小我所遇過的老師，還有我爸媽一樣。但她卻老神在在，一直問我記不記得自己如何被欺負的情形，彷彿我還哭得不够慘。她也沒有安慰我半句，只是一直幫我把所有的心情講出來。最後，她用雙手貼住我的背，開始唱歌，那旋律讓我哭得筋疲力盡，但我心中的孤單，就這麼被削去了一大塊。

杜奶奶拜訪我家，見到我在玩樂高，她向我詢問哪個小人偶叫什麼名字之後，在她和阿姨的談話中，我聽到了反覆重複的「通靈」這個詞，那時我還不清楚這意味著什麼，現在才懂其意義。

十歲時的某一天深夜我失眠，開始玩我的生殖器。7歲時，進入我腦海的聲音共有三、四個，其中一個總是帶著一大堆有點色情的畫面在我失眠時出現。漸漸，我對自己用來小便的器官的興趣愈來愈濃，就像有位姊姊拔頭髮一樣。玩生殖器並不舒服，我卻還是會手癢。突然有個聲音出現，「試試這樣。」是那聲音發出來的，我照做了，結果突然想尿尿，接著從來沒看過的白色液體就被尿出來了。我很驚慌，趕緊衝向廁所處理。

後來5年級的健康課我們講到「射精」，我才明白那聲音的意思。同樣的，這種感覺並沒有舒服到哪裡去，但我卻經常被那聲音要求做這件事（後來我知道這叫自慰），我也常因為那聲音的要求蒐集正妹的相片。以上所有有關「那些聲音」的敘述，都是對通靈的敘述，我在11歲和杜奶奶學完靜坐並靜坐半年後，才逐漸明白。

第一次感覺到「靈」的存在，是在開始靜坐後半年。一天晚上，我身體不太舒服。靜坐前，房間的門突然被風吹開，一陣寒風把我全身的寒毛都吹豎了起來，之後，我便感覺有一個黑色的影子站在我的左後方，似笑非笑地看著我。第二天上課，老師問了一個我不會回答的問題，此時那影子給了我提示，讓我答出了問題。第三天我無聊在房間吹笛子，忘了的樂譜也在影子的提示下想起。以上只讓我愈來愈恐懼，這些幫助似乎有所企圖。

週末，我和杜奶奶談這件事，杜奶奶告訴我，所有人都看不見摸不著卻能被感覺到的影子就是靈，那些不知道從哪裡進來我腦袋的聲音也是靈，只是我還沒辦法感覺到後者的具體存在。應對這些靈的做法，就是「不理」，當做「瘋狗在叫」，當他們無法引起我們注意，取得我們的信任，分享我們的感覺，干涉我們的思想，就會自動離開。我照著做了，幾星期後，那聲音果然消失了。但是，我依舊和另一些聲音有互動。因為沒有恐懼感，我依舊把那些聲音和樂高當朋友。

情況到了2012年的暑假才有所改變。在這次夏季閉關，我向杜奶奶請求幫我做一個有關「孤單」的音波調理。我只能說這輩子我從來沒如此激烈地哭過，我又哭又叫，全身冒汗。杜奶奶過來按住我的胸口和頭頂，我哭得更慘了，感覺自己正在往一個深淵掉落，黑暗吞沒了我，就如從小到大與我形影不離的寂寞。音波調理結束，我感覺自己像褪了一層皮一般，左後方又出現了一個黑影，我告訴杜奶奶，杜奶奶問我，「要不要讓我和他說些話？」我說不用了，因為我很清楚這個靈就是從小陪我玩樂高的靈，唯一也是最簡單請走他的方法，就是把家裡的樂高扔了。靜坐完，我馬上打電話回家，請爸媽幫我把樂高全捐出去，電話一掛，身後的黑影便消失了。

經過以上兩次經驗，我真正體會到他們的存在，但我卻沒有立刻下決心與靈一刀兩斷。他們是我從小到大的朋友，雖說是不折不扣的超級損友，如果不冷不防地，陰森森地出現在我背後，那時的我實在無法和他們一刀兩斷。閉關結束後兩星期，已消失快一個月的「那些聲音」又出現。這回，我手上沒了樂高，對他們的依賴愈來愈重，次數愈來愈頻繁，直到我終於有空參加連線（因為學校管樂隊比賽的事，閉關後我便沒參加連線了），再度 and 杜奶奶談到此事。杜奶奶一改過去的溫和勸說，大罵了我一頓，舉出她曾幫助過的幾個通靈的案例，問我想不想變成那些精神分裂者。我馬上被罵哭了，也不知是因為害怕，還是委屈（當下是嚇到了，原來和靈的世界交流，後果如此不堪設想。但那些聲音卻在連線結束後開始嘀咕這老太婆欺人太甚，別聽她的），我馬上向杜奶奶說我想改，我想修。杭州負責人郭凌阿姨也來幫忙，馬上把「紓困用」的 mantra（經過五千多年傳承的箴言）和「驅靈用」的 mantra 寄給了我，杜奶奶則要我向爸媽說明一切，並請他們出錢幫我請一個我自己的 mantra。有了決心、有了幫手，當下我鬥志滿滿。

但滿腔鬥志在我說服爸媽失敗後化為烏有。從小我的慣性就是對任何人隱埋有關自己內心的事，我害怕不了解，害怕他們又以他們的方法讓我更受傷，預設父母對圓悟已經有所了解，解釋時許多環節便一語帶過。最後，他們並不願意出錢，還開始以他們的觀點解

釋，並設法幫我解決通靈的事。我們在此話題的對話不歡而散，之後很長的時間，一講到這件事，我們都會迴避。

父母不清楚我在幹什麼（我也拒絕讓他們清楚，並在清楚前就以自己的意見介入），也不完全的支持，學校方面，因為我的自我要求（其實是我從小到大除了孤單外，跟著我的迎合討好。我總是很習慣性地討好周圍的長輩，尋求保護關愛，並享受成就感以及凌駕於別人之上，那種欺負人的復仇感。而拿到好成績是捷徑之一，因此我常想考高分、拿全班第一），我也過得不快樂。能量一直無法提升的結果，我和靈的連接仍無法斷絕。

轉機是2013年的冬季閉關。我帶著沒做完的寒假作業參加，ID的聲音不斷告訴我要把功課做完，要補習，至於閉關就算了。好在我最後選擇閉關。就是不曉得哪來的信心相信我就算閉關，功課仍不是問題（後來，我在最後期限內交功課）。這次閉關收穫很大，我把身上屬於靈的能量洗得一乾二淨，能量提升許多（還記得那是在我出關前最後一次和杜奶奶連線，不知被哪句話觸動，我開始又哭又叫，把體內屬於靈的能量又一次全排了出來）。杜奶奶要求閉關結束後，每天和她通一封email，這一封封的信，讓我之後的日子得以安穩。我開始注意自己的能量狀態及生活上的問題，和靈的連接終於不再頻繁。

好景不常，經過一整個學期，我的能量還是下滑，回到了過去，慢慢地我和杜奶奶的通信上有關靈的描述，從「今天感覺不到他們」到「今天和他們接觸了一、兩秒」。期末考結束後第二天（我還清楚記得是星期六），杜奶奶直接打電話到我家，劈頭就問，「你最近到底怎麼了？和他們對應一、兩秒就算了，這次應了兩分鐘又怎麼一回事啊？」我愣住了，我也沒有刻意惦念靈，只是他們總在我因準備考試而身心俱疲，渴望有人分擔時出現，那時的我幾乎沒有抵抗力。和杜奶奶愈聊我就愈不知所措，通靈的結果是什麼我又想起了。我流下懺悔與害怕的淚，決定這次夏季閉關好好解決此問題。

夏季閉關在杭州舉行，我好不容易才說服沒有靜坐的父母讓我參加。第二天早上，杜奶奶替所有被靈困擾的同修繫上從印度一座專門解決靈的問題的千年古刹請回的細繩，繩上有著來自古刹的能量，代表我們和古刹的連接及古刹的祝福，並為我們點上來自古刹的香灰。在香灰碰到頭頂的剎那，我就吐了，感覺體內有不屬於我的能量被排了出來。第五天，杜奶奶替大家淋上恆河水，清洗身上不屬於自己的能量，水澆在我頭頂的剎那，又是一股濁氣從嘴裡竄出，之後的靜坐一直在排寒氣，數場後才改善。七天中身體的顫抖、抽動從綁上細繩開始就沒停過，像有東西要竄出卻竄不出我的身體。

閉關中，杜奶奶建議我回台灣後繼續閉關一個月，我說這很困難，我暑假的行程早排好了。但到了第六天，杜奶奶在上課時再度和我聊到此事，她一再勸說，讓我的心動搖了。其實經過七天的清洗，我知道回台灣若能繼續閉關，我的收穫將無法計量，然而，老師要我參加暑期輔導，樂隊老師要我加練，補習班老師希望我讀書，現在又加了杜奶奶建議我閉關，我開始不知道何去何從，崩潰了。我到廁所哭了一陣，回來後我說，「每個人都要我把他們的事當老大，現在杜奶奶您也加入這名單了，我到底該聽誰的？」「我可沒要你把我當老大迎合，我只想幫你修出大愛，智慧，可以自己當自己的老大。我，也就是宇宙大愛的能量，是永遠支持你的，」她說。「好！就衝著你這句話，我就永遠待在圓悟，我會排除萬難，再閉關一個月的！」帶著賭氣的口吻和不知哪來的決心，我說出這句話。事後覺得實在是對杜奶奶不敬。

不知怎的，父母愈來愈支持我參與圓悟了。經過兩小時的解釋，他們同意我再閉關一個月，並幫我和老師解釋。待所有老師都同意我可以不去，我感動得和他們抱在一起，感動得落淚。我感覺他們終於明白了我要的，了解我，願意為我赴湯蹈火。我們之間，終於沒有藩籬。之後的一個月，我在淡水的中心閉關，期間，清洗到我的前世，居然是個通靈者，還因為通靈鬥垮了許多政敵，享盡榮華。「怪不得你那麼難治，你的身體構造在出生時就長成適合通靈的狀態了。現在就看你好好靜坐，死命靜坐，修補異常的神經系統，」杜奶奶說。

一個月後，我出關了，已經可以完全忽略靈的聲音，雖然可以感覺他們存在，但只要維持能量，他們就與我毫無瓜葛。終於，我掙脫了靈的左右。

而圓悟隊伍的意義不止如此，隨著能量提升，我不再時常感覺孤單，生氣。我更能明白自己究竟感覺到了什麼，對自己的情緒瞭若指掌，且明白當所有負面情緒產生時，都要看自己的 ID。圓悟教我把矛頭指向自己，自己的情緒不是他人的責任，把箭頭指向自己才能進步。圓悟讓我變成一個比較懂得選擇，不會固執於折磨自己的 ID 中的人。圓悟對我的意義就是，讓我脫胎換骨，愈來愈接近本性，享受靈魂上的真正滿足和快樂。

感謝雖自己不參與卻從不干涉我，甚至愈來愈支持我的父母，感謝圓悟的所有同修叔叔阿姨支持並陪我成長，感謝前輩源源姊姊和注意支持我的 xx 阿姨，感謝常守在我身邊，讓我能在第一時間諮詢最近問題的 xx 姨和 xx 姨。

感謝杜奶奶，教我當自己的老大，做出正確的選擇，愛自己，永遠關注自己的心與感覺，連接自己，連接真理和宇宙的大愛。

分享二十一是一位二度換腎患者，敘述參加圓悟之初，懷著忐忑的心，深怕又遇神棍，漸漸放下懷疑，認真靜坐三年，有機會施行二度換腎手術，新腎連接身體順利運作，有興趣者請續點全文。

《分享二十一》二度換腎，走出黑暗人生，迎接瀟灑陽光大地

家庭主婦（五年修行）

我是一個二度換腎的人，五年前我接觸了圓悟，從此我的人生路大大的改變了。我從哭泣著滿臉懷著怨恨的表情，捲曲著自己的身體，躲在黑暗的角落裡，慢慢走出瀟灑陽光的大地，從見不得人至還肯與他人打打招呼，心情從痛苦絕望中走進了開朗些了。

話說五年前，我懷著要改善我的健康狀況兒到處尋覓能夠幫助我的法門，無意間聽到收音機廣播，心想就來試試看吧！但實際上我在二年前就已聽到杜老師的廣播，現在回想起廣播中她的聲音是慈祥溫暖的說著「大家不要怕，只要靜坐了，就有足夠的免疫力可對抗 SARS 的病毒。」但我無從找起，直至 2008 年才找到她本尊。

2008 年 10 月，我正式進入圓悟，一開始抱著懷疑，不相信的態度，因為之前被台灣的神棍騙過，從此一輩子怕草繩。記得剛到圓悟時，每次上完課回家時，我都在想會不會是其他同修一起配合來進行詐騙神棍的行為。

猶記得剛進入圓悟時，我對這團體是抱著很大的期望，希望它能對我有很大的助益（在我健康方面），但又怕被欺騙。但我還是抱著懷疑，實驗的精神。第一天即靜坐六

場，直至第三天晚上，我夢到杜老師，心想是這套法門對我有助益，還是我的期望過高造成的幻覺。但連續實驗了一個禮拜每天六場的第一層次靜坐，我感覺我的身體有變化了，我不再便秘了，我的心境平和許多了。

在圓悟的前三年，我都只是矇著頭在傻坐，每天三、四場第三層次的靜坐，因此也改善了我的健康狀況。我給自己一個很合理的理由，我都已經生病這麼久了，壓力這般地大，不要再給我任何壓力，我受不起。探測對我來講太艱深了，所以就這樣矇混了三年。別的同修在談探測，看自己，好像八竿子與我打不著，一點都聽不進我耳中。

直至三年前，不知哪根筋絆著了我，還是這場病擋在我面前，讓我只看到了我生病所帶來的悲痛，而沒看到病之後我的問題在哪裡，我這個人怎麼了，我是怎樣的一個人，為何會造成我這樣的性格，這樣的思維模式，而產生這樣的一個裡外不合一的人。而更慘的是，自己還不自知，認假為真呢？真是不折不扣的一個大蠢蛋！我終於得承認進圓悟頭三年，我不探測，不看自己，的確讓我虧大了。

當然圓悟這套不僅僅是從靈性上下手做修復，附帶也會給你身體上帶來修復的好處，在我身上可做十足的見證。記得去年四月換腎時，醫生不看好，因第二次換腎，又這麼老了，手術之後完全跌破醫師的眼鏡，完全在他們意料之外，好幾個醫師在我的病房欣喜若狂，笑得嘴巴都歪了。我想這該歸功於手術前三年的認真靜坐，做好充足的準備，機會來了，我才能抓得住它。我打從心裡真心感恩圓悟這套法門和傳這套法門的杜老師，把我從苦海中拯救出來。

所以奉勸各位，如果您的身體有何病痛，姑且一試，反正試一下，又不賠本。如果您試了，肯定會有數十倍的效應在您身上發生，會讓您驚訝不已的。以下是我於2012年4月27日進入UCLA醫療中心進行第二次換腎的心情經過和檢驗數據報告：

（一）手術前

一大早八點我已在病房等待，心情是又緊張又忐忑不安，其實是擔心手術過程中會不會出意外，因此寫下了一張遺囑。時間一直在不安等待中過去，至中午12點多，終於等到護士來了。

（二）手術後

進入開刀房，接著上麻藥，怎麼才過了一分鐘，我就醒來了，其實是已經過了3-4小時，醒來時已經下午五點了。緊接著我感覺到全身疼痛，這時我才警覺到我已動過手術了。當時，我連動一下都不敢動，只能僵硬地躺在床上，但腦子開始思考從生病時，手術前至手術後，我是如何一路走過來的。當時，腦中像播放毛片一樣，一幕幕的影片在我腦中播放，播放了2-3天。接著我感覺到我的心中是充滿著很深很深的感激之心，感激這顆腎讓我脫離病痛的苦海，相對於我對我先生、我婆婆的怨恨，更是微不足道了，我都可以原諒他們，並接受他們。之後腦中一直有個聲音告訴我，「你該感激老天爺給你存活的機會，還有你四周圍的人，隨時給你援手和這位捐腎人。」過了一個禮拜，我碰到杜老師，我問她，「好似我心中躲著一個貴人，她一直傳達她的訊息給我，讓我開拓我的心。」當時我想必定是給我腎的人，但杜老師卻告訴我，「當你病危時，你的靈性會出來幫助你。」我才悟到，原來連接到自己的靈性是可以產生這麼大的能量，大到足以讓一個人徹頭徹尾的改變，連累積十多年的負面思想也能轉變成感激的能量。

猶記得換腎前，醫生一直暗示我，你要有心理準備，「可能腎種下去，不會馬上工作，因為在醫生的治療經驗中，第二次換腎是沒第一次來得成功，他們是不看好的。」但是做完手術之後，醫生卻告訴我，「我們不預期腎臟種下去會這麼好，所以我們都很高興。」

5月1日我從UCLA出院，5月7日開始入住「圓悟中心」之後，每天吃 Soma food 和 green protein。從五月至八月，我的 creatinine（腎功能指數，中文為肌酐酸）從 2.4 降至 0.7（正常指數在 0.5-1.3 之間）。

我想腎臟會反應那麼好，應該是歸功於杜老師的悉心指導，飲食上配合 Soma food 和 green protein（天然綠蛋白汁），還有住在圓悟能量特強的地方，再加上同修的愛心照料，如此般的裡應外合，才有這麼好的指數。

手術之前我已經做了充分的準備工作，足足付出了三年的時間認真靜坐，我把我的身體準備在最佳狀態，所以腎一種下去，可以馬上連接到我的身體，所以手術前、手術後的準備工作是不容忽視的。

分享二十二是一位二度癌症末期患者，描述圓悟閉關靜坐對自己的疾病改善的情形，以及與老師一同出遊靈性能量充滿的狀態，有興趣者請續點全文。

《分享二十二》二度末期癌症，告別死亡恐懼，生活知足自在

家庭主婦（六年修行）

我已經很久沒有執筆了，但此次我真的想要寫出這次閉關的感受，因為圓悟中心的閉關靜坐真的是太了不起了。如果不是親身經歷，真令人難以置信。

我在圓悟中心才學習一年，整個人就有了很大的改變。我是二度癌症的倖存者（大腸癌轉移至肺部），也許是我命不該絕吧，能夠與杜老師相遇，從此改變了我的人生態度和健康，也讓我恢復了生命的快樂與自信。

我和杜老師可說是巧遇。2007年我剛從東岸搬到洛杉磯，當時我已經患有癌症且開了兩次刀，每隔一段時間還飛得到舊金山找中醫師調理。當我剛到洛杉磯的時候，人生地不熟，有一天我為了找一本書的作者，開著車到處跑。我沒找到那本書的作者，反倒是因緣際會在一家餐廳認識了杜老師，她正和朋友共用午餐（她是很難得在外午餐的）。我們借由她寫的「理性化靈修」這本書為主題，相談甚歡，就這樣我就加入了圓悟自癒中心。

很多事情與其說來得好不如來得巧，我加入圓悟中心一星期之後就和大家一起去閉關，半年後又參加一次閉關。這段期間我乖乖聽從杜老師的話，不敢做任何長途旅行。我不僅取消到舊金山看中醫師，連兒子在香港的結婚典禮也不敢去。原本訂好的機票和飯店全部退回。

雖然如此，我的身體日漸起色，很多人都不敢相信我是癌症二度復發的人。我的中醫好友也覺得我的狀況不需要再用中醫的藥了。第一次閉關之後我獲益良多，2008年到歐亥閉關已經是我第三次參加，怎料效果更加厲害。

那次閉關，杜老師每天都為每個人做不同的音波調理。在集體靜坐的能量之下，到了第六天她也為我做音波調理。我茫然不知該調理什麼，於是杜老師為我選了一個主題。我

是個反應遲鈍，笨頭笨腦的人，不知道音波調理該說什麼，於是杜老師講一句話，我就跟著她重複講一遍。當時我覺得很好笑，因為自己很像小孩子般學講話。然而當她的手摸在我的背後和胸前開始哼唱時，很快一股感覺突然從我胃裡湧出來，我的額頭冒出了四個字，委曲求全。

我腦海出現了第一次婚姻中所受的種種創傷和委屈。當時爲了顧全孩子們的成長，我都啞口忍耐，默默接受精神上的痛苦和生活的無奈。但這次在音波調理時全部釋放出來，我哭得很淒慘，真是不可思議。

閉關後一個多月後，在杜老師的允許之下，我終於可以外出旅行。我偕同先生、杜老師和圓悟自癒中心一些同修一起到澳洲和紐西蘭過聖誕節和元旦。雖然旅途行程很緊湊，但我們每天早晚照常靜坐。有時我身體不舒服或累了，在巴士或飛機上也自動靜坐。以前我是很容易疲倦的人，但這次旅行我卻精神充沛。在回程之前，我沒有病痛的先生已經累垮了，我還有精力獨自跑到中國城買禮物。回洛杉磯之後，我一點也沒有時差，且更容光煥發。我先生是打從心底的佩服，還說他也要一起來學靜坐。

來圓悟之前，我還是個藥罐子，每天都活在恐懼當中，我不僅害怕癌症會再度復發，同時也在等待死亡，且已將一些貴重衣服及首飾都送給親友們了。但今天的我是個對人生有信心的人了。正如杜老師所說，即使我會離開這個人世間，我都會在靜坐的狀態之下安詳離去，那我還怕什麼呢？靜坐已成爲我的好朋友，在靜坐中又能吸收宇宙能量及消災解難，何樂而不爲呢？

分享二十三是位二度肝癌患者，在第二次癌症復發後進入圓悟，成功接受第二次手術，改變自己的思想，行動也隨之改變，與家人的互動也改變，自己與家人均受益，有興趣者請續點全文。

《分享二十三》二度肝癌患者，修行改變自己，造福人群

家庭主婦（六年半修行）

我走入圓悟已是第六年，是一個肝癌二度的B肝病患，但現在的我快樂自在，即使有時不快樂、不高興、不順心，我總會想辦法不再讓這種負面能量停在我身上太多太久，否則癌可能又會回來。

2003年，我的肝癌第一次發現，開了刀，到了2007年又復發了，在當年三月，我參加了老師開的靜坐課，是由收音機裡AM1300沈明莉的節目中收到訊息的，當時覺得杜老師的聲音及談話內容非常令我著迷，所以馬上報名上課，接著開始二個月的靜坐，之後參加三天的靈修課程，內容很豐富，而且還覺得有點艱深，但很吸引我，於是就開始參加了共修，一週兩次，加上週末一次，共三次。起初，我覺得共修後身體特別舒暢，頭覺得緊的問題慢慢舒緩，一直到現在，也都蠻好的，但我也知道，只要我一緊張，或是身體毒太多（藥的毒，或是情緒的毒），頭就會開始不舒服，是一種毒排不出去的現象。

記得在2007年10月5日，第二次肝癌開刀，開完刀後，連止痛藥都沒吃，開刀之前，我不緊張，而且天天靜坐六場，每場20分鐘，所以身體狀況極好。當年11月，我又學了第三層次靜坐，到現在一直保持一天三或四次的第三層次靜坐。

我謹守老師告訴我必須注意的重要事項，不可在兩年內旅行，因為我的能量還不穩定，也不可讓負面能量積存在身上，有負面能量來時，不看別人，看自己；除了靜坐探測，還要參加大閉關，大閉關的能量大，ID 比較容易軟化。平常靜坐、探測，有排毒、清洗、消業及調理、糾正的功能，慢慢地，如果 ID 軟化，思想就會改變，人的行為也會改變，非常漸進式的。

從我生病到住院開刀，這一切我皆瞞著同學和朋友，不想讓別人知道我是一個患有 B 肝的肝癌患者，怕別人不接受我。一直到了圓悟，我才知道，誠實對自己，誠實對別人，所以就開始把生病的消息，告訴了朋友和同學，從此這個包袱、秘密不再背在我的身上，我輕鬆了許多。

我也開始嚐試許多以前不敢吃的東西，例如鴨子、雞腳、牛筋，這些是我平常連碰都不願碰的食物，但隨著一個思想的轉變，說試試看，我就勇於嚐試，有了這些改變，使我嚐到了甜頭，我就更加有信心了。

另一個受惠的是我的兒子們，以前我一直盯著他們的飲食起居以及學業，一切的一切都在我的思想控制下，可憐的他們，一個是叛逆反抗，和我成了死對頭，一個呼吸氣管嚴重氣喘，對我敢怒不敢言。到了圓悟我才知道，這樣的傷害對孩子有多嚴重，於是我咬著牙，硬是每天早上不去叫老二，讓他訓練自己照顧自己，起床、吃飯、上學，養成他負責任的態度，還好時間不是太晚，他算是受益最大，他做他自己的主人，因此，他是我家中最欣賞我修圓悟法的支持者之一。

老大和我爭吵連連，因為以前我看不慣他所有的習性，漸漸地成了惡性循環，也是進了圓悟後，我慢慢地學會接受了他，更給了他自由的空間，不再和他起太多衝突。尊重他是我需要學習的一個課題，不對他有種種期望，現在我們的關係比以前好多了。

至於和我先生的關係是最難修也最難突破的，從進圓悟我就一直在修我倆關係的和諧，也看自己，也學習尊重他，也知道橘子永遠不會變蘋果的道理，更知道他應多花時間去陪伴他的父母，但這一切似乎對我只是個道理，遇到事時，我就是過不去。雖然我不斷應用「我又來了」，似乎也不起大作用，種種的 ID（執著）、掌控、嫉妒、抓愛、不公平，幻想中的愛…等等，一直圍繞著我。

一直到了我閉關三個月後，因為自己聚集了較多的能量，和老師比較連接，才接得上老師的音波調理，洗出了和先生前世的情緣，我和他好像好幾世皆在一起，但也不斷地失去他，所以這一世我好像非把他看牢了，不讓他跑掉。希望我知道了這一切之後，能把這些相關 ID 軟化，否則下一輩子，這一種關係還是會再輪迴。

前一陣子因為身體的毒太多，在擦油膏後，食道的瓣膜鬆了，引起了胃酸的倒流，身體非常不舒服。於是我到圓悟中心閉關了三個半月，和老師做了許多密集的諮詢，每天除了靜坐，還是靜坐，能量在不外出之下較能聚集。這種長期的閉關，真的覺得身心都輕鬆愉快，當然這都得謝謝老師及各位同修的護持，老師的緊迫盯人，同修的幫忙買菜，更及時地指出我的 ID 等等。

在這三個半月，我對自己更加瞭解，知道了我的另一個大 ID（也是大問題），那就是漿糊腦子，又夾著自圓其說，使得我的修行路稍嫌艱難，因為當有事情來時，我都會以一種自圓其說的方法圓過去，要不就怪老天，要不就告訴自己沒關係。總之，這個漿糊腦子是我這次閉關才真正瞭解到它的可怕性，它阻礙了我正確的思考，不會用邏輯，所以

一生很多大大小小的決定都是錯誤的，也因此害人又害己，自己生了病不說，家人和我的關係也因為這些錯誤的思考應對產生不和諧，現在我正在修這些 ID，學習不再信口開河、順嘴溜、自圓其說，做邏輯性的思考，少犯錯誤。

在圓悟好好修行，改變自己，造福人群，幫著老師傳法，是我一直以來的信念，願此法有更多人知道、應用，而廣大受益。

分享二十四是位電腦專家，第一篇分享他在美國中心閉關百天，與老師的諮詢找到自己的重要特質並介紹所見所聞，第二篇分享他修行八年的心得，修行帶來人生全面的不同，第三篇分享獨自在澳洲閉關三天，接到每個音波的結果，對自己更多的了解，有興趣者請續點全文。

《分享二十四》閉關 100 天，走出混沌，積極面對未來人生

電腦專業（八年修行）

圓悟資深同修，以下分別是在美國圓悟自癒中心閉關 100 天，總結八年修行，以及 2014 年春節在澳洲獨自三天小閉關的三篇心得分享。

（美國圓悟自癒中心閉關 100 天的分享）

和圓悟的緣份起源於 2006 年，有一個學姐跟我說她去學了一種調理，只要把手放在人的身上，就可以知道那個人的想法，那個時候我覺得太神奇了，這簡直就像是傳說中的金光黨，可以讀取人的思想，進而控制那個人。然後學姐就幫我做了一次調理，至於有什麼感覺呢？現在忘記了，所以我想應該是沒有太大的感覺吧！過了大約半年後，學姐說老師要開課，問我要不要去上？基於對學姐的信任，我就繳了錢去上課了。記得當初還有很多學長與學姐也一起去上，可惜圓悟的修行觀念和我原本的修行團體水火不容，再則杜師姐的形像不是太好，所以現在還留在圓悟的也就我和最先上課的學姐了。

經過那次上課後，學了第一層次的靜坐，開始有靜坐的習慣。坐了幾個月後，突然發現了一個 ID，那是在讀書的時候，正讀到混凝土的特性時，想起了國中時，家裡在鋪混凝土，我很努力推得滿頭大汗的時候，得到了爸爸的一頓臭罵，罵我動作太慢，還叫我滾一邊去，從此我不想再為任何事努力。因為這個 ID 的出現，讓我對圓悟信心大增，因此當杜師姐說要傳授第二層次的時候，我毫不猶豫就學了，也因此不管我是多麼地沒有感覺，不管我是多麼地混，我也依然待在圓悟。

當然杜師姐的關心也是原因之一，記得有一次，我又被自己的 ID 卡死，動彈不得，連靜坐也好幾天都沒有做，那天晚上，躺在床上正覺得無名的壓力壓得我喘不過氣的時候，我姐姐叫我去聽電話，原來是杜師姐感應到我的狀況不好，特地打了一通越洋電話來關心我。還有一年，我又因為自己的一些 ID 不參加台灣一年一度的夏季閉關，杜師姐也是特地打了一通電話來關心我，還特准我不用參加全程閉關也沒有關係。可惜人在卡自己的時候，不是說救就救得出來的，所以我那一年終究還是沒有參加閉關。但是對於圓悟，我就這麼的待了下來了，每年閉關都會參加，出關後就開始「三天捕魚，五天曬網」的方式，一年混過一年。

直到前年，因為暫時沒有工作，想說趁那個機會去澳洲打工旅遊，完成一項自己的心願，於是就在台灣夏季閉關結束後，找了一個離自己生日不遠的日子出發，算是給自己一個特別的生日禮物。

剛到澳洲的時候，因為才剛閉關 7 天結束沒多久，所以還是可以每天靜坐兩次，我記得第一天早上，我就嚇到了同房的室友，因為我是在她睡覺後才搬進去的，所以她根本不知道我這個人，早上起來一張開眼睛，多了一個人坐在那裡，她嚇了很大一跳。之後幾次的移動換室友，也是引起很多的好奇，總之我在澳洲期間，也有試著維持靜坐，只是離開時間愈長，能量愈低，就越難維持而已。

因為在澳洲沒有穩定的住處及網路，所以我也久久才參加一次連線，在幾個月後的一次連線，我提到我想要在 8 月左右回台灣，參加台灣的閉關，杜師姐說美國可能會去索瑪山 (Mount Soma) 參加聖母節閉關 (Mother Divine Retreat)。那時我就想我就去美國參加美國的閉關好了。所以之後好幾次連線，我都會問杜師姐，美國的閉關時間有沒有確定了，聖母節閉關有確定在什麼時候了嗎？就在 5 月的時候，杜師姐忽然說不去索瑪山了，我想如果不去索瑪山的話，那我不去美國好了。剛好那時台灣到澳洲的機票在特價，所以我就趕緊訂票，就在我訂好的那個時候，我打開我的信箱，看到杜師姐來信，又說想想今年是宇宙能量轉變的特別時候，所以還是決定去索瑪山，於是就到了考驗我求法心的時候了。我很猶豫，因為機票已經訂了，而且是沒有辦法轉讓或改期的。一度我爲了錢，決定不來美國，只是老師收到我的回答後，還來信問了幾次，讓我又幾度的掙扎，最後還是放棄了機票，選擇了一生唯一的一次機會，來到美國參加長期閉關，並到北卡州的索瑪山朝聖，所以我的求法心應該算是補考及格了吧！

既然已經決定好了，就開始著手準備，看看臺灣夏季閉關的時間也差不多，我也就趁這個機會回台灣辦點事，所以回台的第 3 天參加了台灣的閉關，閉關結束後再待兩個星期就到美國來了。9 月 12 日我抵達美國，馬上開始爲期一個月的閉關，10 月 9 日大陸 4 位同修加入了我的閉關，10 月 16 至 24 日到索瑪山參加聖母節閉關，11 月 3 至 9 日美國冬季閉關。

在這段時間裡，我不斷地想我在美國到底要待多久，也曾經在網路上看到便宜的機票，想要買下去，但一直沒有確定要離開的感覺，所以一直沒有訂下去。在冬季閉關結束後，聽說大陸冬季閉關也就在 1 月底左右，我就在盤算是不是繼續留下來直到去杭州參加大陸的冬季閉關。因為當初只有計劃待 2 個月，在那時已經是 2 個多月過去了，有些原本的計劃差不多要去實行了，再加上資金也快要見底了，所以猶豫再三。最後在同修的幫助之下，資金問題解決後，我就決定再繼續我的長期閉關時段，直到大陸冬季閉關爲止。從 2012 年 9 月 12 日到 2013 年 1 月 16 日，總共 116 天，扣掉中間幾次出關，大概靜坐也有 660 場左右，我想大概就是把之前混的日子一次補足了吧！

電腦

記得布魯斯威利主演的「終極警探 4」裡，美國的國防系統遭到駭客入侵，他帶著一個小駭客來到了敵人的基地，希望這個小駭客可以幫忙解除電腦的危機，當他在跟敵人打得如火如荼的時候，這位小駭客一開電腦，連上網路後，卻馬上查看他的 Email，並回覆所有信件，我想這就是以前電腦和我之間的關係吧！就算有再大的危機，電腦一打開來，

也要看個臉書再說。而且電腦是我逃避的一個最重要的手段，我可以在電腦裡找到各種不同的快樂，在網路上閒逛，可以看到各種不同的資訊，有些可以令我發笑，使我忘記痛和壓力，有些可以帶給我希望，好像可以做任何事。有些令人同情，有些令人髮指，有些讓我以為我走在時代的尖端，總之就是逃避現實。如果網路還不能滿足我，我就再玩個小遊戲，經過一關一關勝利，使我自己有滿足感、成就感。如果遊戲也玩膩了，那就看一些小說，看小說的主角如何經過一些考驗、奇遇，使自己變成人上人。

電腦是可以如此的滿足我的幻想，但是回到現實中，卻是愈來愈糟，因為遇到問題我就想逃避，不能解決的事就想逃避，所以我的生活就愈來愈菜，而且也愈來愈離不開電腦。這一個 ID，主要是因為和自己沒有辦法連接，沒有辦法有信心的面對自己，再來就是沒有家教，無法克制自己想要逃避的心。所以在長期閉關中，杜師姐用最快速的方法沒收我的電腦、IPad、手機，讓我無法使用電腦來逃避。再來要我「禁言」，使我自己只能和自己相處，中間經過兩、三個星期的調整和諮詢，包括我又抓著杜師姐的話來讓我自己滿足，然後在不斷的練習之下，我已經比較能夠和自己連接、相處，在遇到問題時，比較能不選擇用逃避的方法去處理了。

前世

前世這件事，我這幾年在圓悟裡沒有少見識過，常常就有幾個同修分享自己前世如何，對我來說一直是個可望不可及的事情，因為我靜坐時，不要說前世了，連這一世的感覺、影像、念頭都沒有，哪還用說什麼前世不前世呢！但是在感恩節前夕，我在一次靜坐中，忽然就看到我被人拷打，似乎要從我嘴裡問出什麼來，但是我緊閉嘴巴就是不說，在那一個剎那我明白了我的前世是一個間諜。那就有人問了，為什麼你知道你是一個間諜？會被拷問的不是只有間諜呀，還有小偷、強盜也會呀！我想大概就像是有一天早上，你迷迷糊糊地起床，腦袋還沒有開始運轉，也不知道自己在幹嘛，等到真的醒來的時候，你發現你拿著牙刷站在鏡子前面，這時雖然你沒有印像自己做了什麼，可是你可以確定你是刷過牙，或者是已經刷完牙了。我想就是因為我以前做過，所以當那個畫面一出來的時候，我馬上就能夠確定這件事。

再則，杜師姐強調我們看前世的目的，是為了解決我們無法突破的 ID，因為有些 ID 是由前世帶來的，如果可以知道來源的話，要改會比較容易一點，所以當發現前世是間諜的時候，我發現我很多 ID 都是由前世帶來的，也就是間諜個性，善於隱藏自己的想法，偷偷摸摸，心機重重，當受眾人注目的時候感到不自在，不說真話，注意所有人在做什麼，去餐館喜歡角落可以看到入口的位置，習慣去猜別人的想法，表面上和大家一樣，私底下不知道做了什麼事等，簡直就是把前世的我拿到這一世來活，難怪我愈活愈困難，根本就搞錯了自己的角色了。

杜師姐說重新洗牌，這個前世一出來，我知道我要洗什麼樣的牌了，不要偷偷摸摸的去活，我已經不是間諜了，很多事是可以表達自己的，不用怕被發現什麼，我也不會有什麼危險，所以也不必那麼緊緊張張的。

信任

在談到父母關係時，我想起了爸爸和媽媽常常吵架，不只是吵架，也會對我說對方的

壞話，爸爸就說媽媽是瘋女人，怎麼樣不對，媽媽就說爸爸不負責任，她有多可憐，他們也彼此不去對方父母家，所以過年的時候，我們家總是拆成兩組過年，我和爸爸去爺爺家，姐妹們和媽媽去外公家，等到我比較大會自己坐火車的時候就兩邊跑，除夕、初一在爺爺家，初二就和媽媽去外公家。理應是我最愛的兩個人，我也覺得他們應該是最相愛的，可是卻是這樣的彼此攻擊，造成我不太會去完全的信任別人這 ID。

以前聽人說過，他覺得被誰背叛，因為他是那麼的相信某人，某人說的他都覺得是對的，後來發現那個人做的事好像不是那麼一回事，從此之後，他再也不相信他之類的話。但是對我而言，就沒有這方面的經歷，因為我沒有完全的去相信過誰，對於別人的話，我總是會思考再三，想清楚他說這話背後的動機，就算後來發現被騙還是怎麼的，我也不覺得有怎麼樣，最多就覺得這個人是騙子、不老實，卻不會有背叛的感覺。這 ID 帶給我的負面結果就是沒有辦法用「心」和人相處，都是靠腦子在交朋友，不是用心在交朋友。所以我的朋友很多，可是真正聽過我說心裡話的沒有幾個，而我在說心裡話的時候，還會分開說，不會完完全全把心裡話告訴同一個人，所以聽過我完全的心裡話的人，可以說是沒有，所以我的感覺愈來愈沒有，腦袋越來越卡，現在要開始用感覺生活，練習用自己的感覺去信任別人，而不是用腦袋去防備別人。

說話

在最初來美國閉關的幾個禮拜，杜師姐提到我說話很卡，聲音出來的很不順暢，好像一個人憋著喉嚨說話，嘴巴也不張大。其實這件事以前我也發現過，如和朋友出去玩，朋友可以大吼大叫得很開心，可是我的吼叫聲音，聽起來就很壓抑，一點也不像是從心裡出來的，還有個學妹也曾經說過，為什麼我說話的時候，嘴巴好像都張不太開，很不自然。對於這件事，我想是因為家裡的環境讓我自己很壓抑，因為父母的關係不是太和諧，所以我沒有辦法放心的說話。於是我們就開始了圓悟正音班，杜師姐叫我每天要大聲朗讀圓悟的文章，練習用喉嚨說話，一覺得自己又壓的時候，就重唸一次，唸的時候還要盡量把嘴巴張大，一開始真的有些難度，因為喉嚨那部份已經太久沒有用了，所以很難去控制它，甚至會有酸痛的感覺，不過持續兩個多星期後，總算是小有成效了。

迎合

迎合討好也是我的一大 ID，總是會怕別人不理我，所以透過迎合討好別人，希望別人可以多喜歡我一點，一點也不敢有自己的意見，沒有辦法想做什麼就做什麼，想說什麼就說什麼，必須看別人的臉色才能活，所以也是怕東怕西的，怕這樣子做誰會不高興，怕那樣子做誰不喜歡，怕怎麼樣子做誰就不理我了，漸漸地，我對自己愈來愈不瞭解，大家說好的，我就好，不敢讓真正的自己出來。

我覺得這 ID 的來源應該是家裡的教導，爸爸總是希望我去討好爺爺，每次要送我去爺爺家前，都會交待我應該要怎麼做，才會「得人疼」，又說爺爺奶奶都已經退休了，沒有收入，所以不能吵要買什麼東西，其實爺爺奶奶他們存款很夠，又疼孫子，只要孫子多看幾眼就會買了，哪需要我開口，所以當爺爺買了什麼東西給我的時候，其實我心裡是會怕被爸爸罵的。媽媽也是很會迎合爸爸，雖然他們常吵架，可是不吵架的時候，媽媽也是想辦法去迎合爸爸，所以我就學會，如果想要更多的愛，就必須去迎合別人，這是因為自

己不夠愛自己，不知道真正的愛是從自己內心裡來的，所以需要到外面去抓，必須要靠著別人的肯定、愛，才能夠活下去，所以要學會真正的去愛自己。

憤怒

憤怒是我的大的問題，因為我的肝並不是很好，可是我卻一直都感覺不到，原因是敢怒不敢言，我生氣不會招來好結果，小時候生氣不會有人理我，還很有可能招來更大的生氣，我生氣，父母更生氣，然後就挨一頓揍，所以我很習慣壓抑這個憤怒，讓它在心裡不要發出來，久而久之，這個肝就愈來愈不好。

但是相對於弱者，我就很會發洩我的憤怒，有一次靜坐的時候，我出來了小時候在打小狗時的影像，那是我要叫牠回來，牠不回來，我氣得把牠抓起來摔，因為我很生氣，我覺得一定要給牠教訓，但是事後看到小狗擔心受怕的樣子，我的心是很難過的，也許也是看到我自己吧！一方面我自己的怒氣會出來，另一方面看到別人有我一樣的害怕，我自己又很難過。

再來我生氣的也有一些是因為家裡的狀況不如人，為什麼別人可以那樣，為什麼我都不行？為什麼人家什麼都有，為什麼我都沒有？小學的時候，學校的遠足，全校一、二年級的小朋友走個一小時左右，到忠烈祠去玩一下，然後再全校帶回，那時大家都有帶零食可以吃，就我什麼都沒有，所以只能看著別人吃，別人可以玩電動、看漫畫，我卻連那是什麼都搞不清楚，當別人在玩紙卡、匡仔標之類的遊戲，我也只能在旁邊看著，所以我也有些憤怒在裡頭，只是自己一直都沒有去注意到。

另外有一次音波調理做「我最憤怒的人」，出來的是我媽媽，原因是覺得她掌控我太多，要我那個，又要我這個，我明明就不喜歡那個樣子，可是又要迎合她，而且她也真的在用她的方法在對我好，看到好吃的買，看到好看的買，看到可能有需要的買，都是買給兒子的，但好吃的我不一定想吃，好看的我不一定想看，有需要的我可能想要自己買，我有我自己的想法，可是都不敢表達出來，所以就只能接她的想法，然後心裡暗藏憤怒，又要跟自己說她是為我好，不能生氣，所以就變成生悶氣了，我自己都不知道的情況。

自卑感、自大狂

因為小時候環境不如人，再加上功課也是全班倒數的，所以我是很自卑的。記得有一次，不知道什麼單位發的衣服，要給家境比較清寒的學生，我也莫名其妙的領了一件，然後去朋友家玩，看他們買的零食都是我自己沒有吃過的，總是覺得自己不如人，所以再大一點之後，就會想要表現點什麼給別人看，我也是很行的，那個我也會、這個我也會，做決定前是基於我想要做給別人看，是不是自己想做的，可能也有一點，但是就會超過了自己能力範圍，還硬是要做，一定要什麼都行。

不負責任

每次杜師姐說到我不負責任時，我心裡就覺得哪有，我明明就很負責任的呀。她又會說交待我的事，我自己也說好的事情，我都沒有做，可是我心裡就想，那是因為我還沒有做呀，並不是我不會做呀！但其實那些事已經過了好多年了，我只是一直記在心裡，可是卻都沒有做，所以現在我自己承認我不是個負責任的人。

我想我不負責任的狀況之一是順嘴溜，很多事沒有想清楚，就說好，說了好之後也不放在心上，一轉頭我就忘記了，我的承諾就像放屁一樣。另一個狀況是逃避，有些事我已經想得很清楚了，我也有放在心上，我想要去做，但是因為怕做出來不夠好，想要我做的是完美的，不想要讓人挑剔，但是我自己又沒有把握做到完美的程度，所以就只好一直放著放著放著，然後就變成了不負責任了。

田野生活

小時候有很長一段時間是在鄉下長大的，因為爸爸工作的關係，需要在偏僻一點的地方，要有比較大的空間，所以從我國小三年級到高中二年級這幾年間，我都是在比較鄉下的地方生活，最近的一間雜貨店可以看得到就在隔壁，但是要走個 20 分鐘。所以我小時候也常常鑽草堆，也爬樹，也從樹上摔下來，也養雞鴨，也捉昆蟲小鳥，在小溪邊玩，在田裡跑，雖然都是自己一個人，不過是很接近大自然的。因此很多人都說我不像是臺北人，比較沒有臺北人的那種勢利，對人比較純樸一點，當然也比較不注重時尚，看起來就比較土一點。

除此之外，外婆家更是鄉下，那是在金山草里一座靠海的小山上，最早以前是只有人走的便道可以通，慢慢地有泥巴路，然後才是柏油路，所以我其實是很習慣在鄉下裡生活的。記得在澳洲農場打工，來了一個臺北人，他問我有沒有大門的鑰匙，我想這附近也只有牛而已，要鑰匙幹嘛，反正我白天出門、晚上睡覺都沒有在鎖門的，這也是小時候的寫照，門很少鎖，機車騎回來就放著，鑰匙也不用拔，所以我很容易和人相處，不太會去計較小細節。

美國北卡州的索瑪山

本次美國行的重點之一就是去索瑪山參加聖母節閉關，因為那個時候，我對能量還有很大的感應，所以對我來說就是看一些儀式。吠陀知識的儀式對我來說是挺新鮮的，雖然說每個動作都是有道理的，但是我以前所知道的儀式也都是有道理的呀！所以儀式對我而言比較沒有那麼大的感觸。在索瑪山閉關時，因為是第一次參加那麼多人的靜坐，所以上千倍的能量之下，時間都過得很快，真有感覺到差別，尤其是回到中心，再自己一個人靜坐的時候，就更有那種差很多的感覺了。索瑪山能量好不好沒有感覺，景色是真的很好，尤其是在秋天的那個時候，有些葉子綠，有些葉子紅，有些葉子黃，色彩繽紛，日出也蠻有看頭的，在我們離開那天早上，還遇到山嵐，就看到一塊一塊的山嵐在一片紅黃綠中飄過，真的很漂亮。

Vaidya Mishra 能量醫學阿育吠陀(Ayurveda)醫師

Vaidya (印度能量醫學的醫生尊稱) Mishra，他有三千年的傳承在身，也是一位很親切的人，對於我的疑問，他跟我說了一個成道者 Swami Vivenankada 的故事，要我不用擔心要做什麼樣的工作才好。他也以他自己為例子，他說他小時候是在牛背上長大的，爸爸送他去學校讀書，但是他都沒有去，就跑去和牛玩，騎在牛背上幫牛梳毛，可是他現在還娶了一個有美國哥倫比亞大學博士學位的太太。我蠻喜歡他跟我說的故事，也覺得 Vaidya Mishra 是很親切的人。

Pundit Prasad 祭司

我很喜歡 Pundit（印度靈性能量傳承頌經者的尊稱）Prasad 給我的感覺，輕鬆愉快，沒有壓力，所以在最後一場法會的時候，我還特意去請他給我建議，真的是一個好 Pundit。

Brahmarshi 索瑪山創辦人

Brahmarshi 基本上只有上課的時候才會出來，雖然英文聽不是很懂，不過半知半解下，我覺得他講的我還挺喜歡的，也許真的就是因為那個能量，而不是我懂不懂的關係。

圓悟自癒中心創辦人-杜老師、杜師姐

這位大家都很熟了，只是既然各大師們都獨立寫了一篇，那寫一下我心目中的杜師姐，應該也是剛剛好而已。論語裡有這麼一段話，「望之儼然，即之也溫，聽其言也厲」，是在說一個君子，如果是不熟的人，第一次見面，看他的感覺好像很莊嚴，可是和他相處又很溫和可親，那他講起話來，又是非常的義正詞嚴，我想杜師姐差不多是這個樣子吧！第一次見面真的感覺不是那麼好親近，但是相處下來，會發現她是很照顧人的，可是當她在抓你的 ID 的時候，那真的是刀刀見血，專找你的痛處下手，而且找 ID 是快狠準，我常常覺得莫名其妙，怎麼一下子就轉到這裡來了，這 ID 和之前談的到底有麼關係咧？自己還搞不清楚，杜師姐早就已經知道了，但還不能明明白白的告訴你，只能給我們一些提示。總之是不可多得的好老師。

女朋友

女朋友也是我的一個大問題，雖然我很會和人相處，表面上朋友也很多，當然女性朋友也不少，不過就是沒有一個發展到女朋友的階段。杜師姐就想幫我解決這個問題，於是就在做了一個「教條」的音波調理，然後我沒有太大的感覺時，她就突然轉到女朋友這件事上，她說要給我一個 hint（暗示），和女朋友有關係，然後我們就列舉現實中我對哪些女生最有感覺。我們拿了兩個人出來，再來就是個個擊破，在做音波的時候，先想第一個女生和我這個 ID 的關係，為什麼會有這樣子的 ID 出來，那個女生做了什麼，或者我對那個女生做了什麼。

當晚我就再做了一次音波，雖然沒有什麼畫面出來，不過我感覺我自己在忍，不知道在忍什麼。隔天杜師姐又針對「忍」這件事做了個音波，我看到一個各方面都很優秀的女生，我很喜歡她，可是又不能說，所以就只能又「忍」和「等」來處理，忍著我心中對她的愛意，等她什麼時候會注意到我這號人物，可惜事情不是那麼的美好，最後的一幕是我倒在路邊快要死掉，或者是已經死掉，我就看著她從我旁邊過去，看都沒有看我一眼，但是這個「忍」和「等」已經在我心裡面了。

我覺得愛一個人就是要用「忍」和「等」去處理，不能被發現我喜歡她這件事，所以我在對有好感的女生時也是這個樣子，不喜歡她發現我真實的感覺，會故意弄得很模糊，忍住自己想要去做些什麼事的衝動，又希望等到她注意到我，所以會做些特別的事，但這些特別的事又不能太明顯是為她而做的，所以其實根本就不會有人發現我喜歡她，也許只

是覺得我這個人很奇怪吧！

然後第二位對像，我做出來的感覺就是我好像有虧欠她什麼，就看到她含恨哭著對我說，我怎麼可以這個樣子。所以在現實中這第二個對象，我可以說是百依百順，對於她說的事，我全都放在心上，努力的去達成。之後雖然有發現第三個對象，但是過了一個星期左右，忽然又覺得好像沒有怎麼樣了，所以也就沒有再做音波了。總之我對女朋友最大的ID就是這個「忍」和「等」，瞭解這一點後，杜師姐幫我做了這一系列的最後一個音波，我知道我在跟她告別，我也知道愛一個人不是這種表示法，所以重新洗牌後，我想我是可以用正常人的方法去和喜歡的女生相處了。

父親

我一直都很怕我爸爸，因為他很兇，而且不知道什麼時候會生氣，我沒有辦法去討好他，所以我很怕他，杜師姐就問我，難道他從來沒有對我好過嗎？我才又記起一些小時候的事。小時候我是很喜歡他的，他下班回來，我會坐在他的腳上，他就在那抬腿當翹翹板。在國中的時候，他還幫我做了一個籃球框讓我打籃球，我在迷軌道車的時候，他用他的專業，做了一個全木的賽車軌道出來，還有帶我去上班、看電影，這些都是一些好的回憶。所以杜師姐就幫我做了一個音波，要我把我爸爸請出來，跟他講話。這個音波一做下去，我和我爸爸對話，我問他為什麼要對我這麼兇，然後他很尷尬的笑了一下，然後我就感覺到我剛出生時，他的心情，他那種不知所措，雖然不知道要怎麼帶這個小孩，可是卻想要把全世界最好的東西給他的那種感覺，然後我就哭起來了。我跟他說他打我罵我，對我造成很大的傷害，他說對不起，他也沒辦法控制自己，就那個情緒一來就只會用打、罵來對我。這個音波是我哭最多的一個，但也因為這樣，我覺得我和我爸爸的愛連接了，我想我回去後會從新和他建立一個良好的關係，不是怕他躲他不理他。

教條

教條對以前的我來說是挺重要的東西，因為我沒有辦法用我的感覺去活，所以我只能用我的腦袋去活，而且愈不用感覺，就愈無法去感覺，所以教條就愈捉愈多，但是也把自己愈卡愈死，卡到後來動都沒有辦法動。譬如說「正向思考」這個教條，所以我就拚命的讓自己快樂，結果就變成了逃避，然後又抓一個「不要逃避」這個教條，然後就不管喜歡不喜歡，照單全收，一直到哪一天，自己受不了了，又想去抓個什麼教條。可是我已經被很多教條卡住了，要再用什麼教條來，也只是卡得更死，一點用也沒有，所以就一動也動不了。也因為我無法滿足自己給自己所定的教條，所以覺得自己一無是處，每天過得心灰意冷，然後再把自己丟到電腦世界裡去，讓自己快樂一下，這就是以前的我。

當然教條還有很多，什麼「孝順父母」、「待人和善」等之類的，反正什麼有道理就抓什麼，可是自己內心的感覺都沒有去看，這就是教條對我的影響。現在的我，比較注重自己心裡的感觉，能做的就做，不能做的問為什麼，是健康的關係嗎？能支持我現在的生活嗎？相信智慧出來更多後，我能做更正確的決定。

金錢

對於錢，我一向很謹慎，很怕沒有錢，很想要賺很多錢，可是從來不知道自己需要花

多少，也不知道錢的真正價值，只是希望賺很多錢。這個也是來自家裡的背景，小時候就看父母很努力賺錢，爸爸早出晚歸，有時候我還沒有起床他就去上班了，到了晚上我都要睡了他才回來，三不五時還去兼個差。媽媽總是做兩份工作，有時候還要帶個家庭代工回家要大家一起做。除此之外，媽媽也常常跟我唸沒有錢，房子貸款一個月要繳多少，生活費多少，你們學費多少，要繳多少會費，補習又要花多少錢，你爸爸又不拿錢回家之類的。所以我的金錢的觀念來自媽媽的影響很多，因為她總是唸沒有錢，所以我就要多賺一點錢。到了現在她也是常常在說誰賺多少，買了多少錢的房子，總是覺得不夠。

可是我自己想想，其實是沒有那麼缺錢的，自己有兩間房子，每個月也都有收入，每個小孩一個月交 5000 元回家，算一算雖然不能富有，但也不是說很窮的，只是我自己的這個 ID 已經養成了，總是要有更多的錢才安心。可是我實際上有多少錢，我自己也搞不太清楚，賺錢是因為怕沒有錢而去賺，所以耗費了不少能量在上頭，現在雖然也欠了一些錢，不過我知道我是可以賺回來的，所以好像就比較沒有那種害怕的能量了。

看近不看遠

其實我哪是看近不看遠，我是看別人臉色，怎麼樣可以突顯自己很行，怎麼樣可以讓人看重我、喜歡我，我就做什麼事，連近的都看不到，所以才會活到現在什麼都不是，還有時間跑到美國來待了四個月，跟別人說，人家還問我是不是家裡是開公司的，所以可以這樣子到處跑。其實沒有啦，只是人生沒有規劃，所以就走到哪兒算到哪兒。

我退伍後先是想考公職，所以回到學校當助理，想說有比較多的時間可以準備考試，其實也都沒有在準備，所以考了兩年都沒有上，那就混不下去了，只好依自己所學去工地找份工地助理的工作。做了一陣子，又覺得做不下去了，那就依自己的興趣找了電腦工程師的工作。做了兩三年，又混不下去了，就跑去學校當老師，老師混不下去了，就想說換另一份工作，沒想到沒換好變成無業遊民，只好到澳洲去打工，打了工存了一點小錢，就跑到美國來了。所以從現在往回看，我根本就是在過沒有規劃的人生，或者是有規劃，可是從來沒有努力去做，總是為了眼前的小事，就這樣一拖再拖，或者是逃避，就這樣一混再混，所以還真的是需要去想一下未來的事。

目前我自己的想法是這個樣子的，工作的話，還是想以資訊業為主，盡量找和電腦有關的工作，如果不行再說。之後一年，先在澳洲存夠錢，如果能在澳洲找個收入高的工作且有機會留在澳洲的話，那就留在澳洲，如果不行的話，那就把錢存夠，先來美國念個碩士，然後想辦法找個美國的工作，留在中心附近，多接近高能量的場所。對於身體健康的部份，會持續每日的運動，對於維持能量，就要堅持每日靜坐，吃要吃 Soma 餐，想辦法去搞個打汁機吃 Green Protein，再怎麼差也一定要吃 Paneer（牛奶豆腐）。控制自己玩電腦的時間，愈到逃避的時候，多想想自己應該要做什麼，而不只是為了眼前的快樂，我想大致就是「第一反應和第二反應」的應用，然後再想想什麼是遠什麼是近，什麼樣的關係才是健康的，是不是有支持我的生活去做事。

家教

所謂的沒有家教，就是自己想做什麼就做什麼，沒有辦法自己管理自己，只要把自己一個人放在一間房間裡，過一陣子一定是什麼事也沒有做，房子也沒有整理，工作也沒有

做，可能連飯都沒有好好吃，覺都沒有好好睡，問做了什麼，只是在追求感官上的滿足，也許是看電影、小說、漫畫，上網、打電動、哈啦、聽音樂、看連續劇，沒有家教，沒有人管的小孩就是這個樣子。小時候，父母都在工作賺錢，根本沒有時間看小孩，功課寫了沒，書讀了沒，放學回家就是看電視，不然就是出去玩，到了晚上，功課沒有寫，先睡再說，隔天到學校去看怎麼應付老師，這個就是小時候的我，沒有人盯，自己也不會管理自己，所以就變成了沒有家教的小孩，當然也就很會逃避，無法堅持，沒有責任感。

順嘴溜

順嘴溜當然也和家教有關係，父母交待的事，只要說「好」就沒有事了，之後父母去忙了，回來可能也忘了交待了什麼，就算記得，那也是到時再說，反正離他們回來還有好長一段時間，這段時間就自己做自己想做的事再說，所以常常一個不注意就說好，可是心裡卻還沒有估量過自己到底能不能做到，或者是想不想做，所以說完「好」了之後，這件事就如天上的浮雲一般，要飄哪兒，就飄哪兒了。對於這方面的訓練就是要在答應人之前先停一下，想清楚自己的狀況後再說好，再配合家教的訓練，訓練自己的責任感，答應的事就要做，也許再來點逃避這個 ID，遇到困難想要逃避的時候，就要提醒自己「我又來了」。另外不想答應的時候，就要迎合這個 ID，明明就做不到，為什麼無法拒絕，是不是又在討好別人，希望別人可以對我好一點還是怎麼樣。

愛的能量流

愛的能量流就是一一直在抓，永遠都嫌不夠，我其實也是有這方面的現象，好吃的，總是想要多吃一點，好看的總是想多看一點，好玩的總是想多玩一點，喜歡的就想買，總是希望別人多注意我一點。不過因為我有一些矛盾的想法，再加上我是抓電腦來滿足我自己，所以之前都沒有發現我自己是愛的能量流，關於這一點就只能多靜坐，讓自己能夠愛自己，而不是在外面亂抓了。

星象學

在吠陀的星象學裡，代表我個性的第一宮住了兩顆星，Venus 和 Saturn，一個代表清靜，一個代表混亂，所以我自己常常覺得很矛盾，常常會覺得我不應該這樣子做，不管怎麼樣都會有另一個聲音，需要小心保持能量，不然很容易被 Saturn 帶到混亂去。另外我也很瞭解如何得到報酬去工作，所以在工作上算是可以賺到屬於我的錢。

美國圓悟自癒中心

在中心真的是受到同修們很大的照顧，同修們真的是很有愛心，幫忙每週採買，三天兩頭帶補給品來的，放假帶我出去玩，怕我冷，送衣服手套的，還有常常來陪我靜坐的，幫忙接送的，對我的資金援助的，默默支持我、給我祝福的，同修們的愛心我都感受到了，在這一定要感謝大家，也祝福大家能夠在修行路上順利，身體健康。

臨別贈言

當初六祖大師在拜師時，老師要他去後院磨米，我來了之後，杜師姐要我去後院除

草，雖然沒有除太多，但是要離開前又去除了一下草，突然瞭解杜師姐說的意思，要為這個法付出，就像當初五祖看到六祖在磨米時的辛苦樣子時，說了「為法忘軀，當如是乎」，所以這幾天我看能做什麼就盡量做。而六祖要離開師父的時候，師父給了他一段話，「逢懷則止，遇會則藏」，我就在想，杜師姐到底會給，還是不會給。

在最後一次的諮詢，杜師姐就給了我一句「生命寶貴」來當做臨別贈言。以前沒有把生命寶貴當成一回事，如果有人跟我說，我會說我知道，但是實際在做的事，卻是不把自己的命當成一回事。作息不正常，飲食不注意，情緒不去照顧，能量完全不知道，這就是不知道「生命寶貴」。以後我會特別注意生命寶貴，畢竟所有的東西，包括修行，都是建立在生命之上的。

（總結圓悟八年修行的分享）

有句話說，「天不生仲尼，萬古如長夜」，而圓悟和我的關係就是「我不遇圓悟，此生無望矣」。我大概從 14 歲開始，會思考一些問題，因為那個時候算是站在人生的十字路口，國中畢業是要考公立高中、私立高中、高職或是五專，我就在想到底哪條路才是對我比較好的路，而不是光聽長輩們的意見。

後來上了高中後，經朋友介紹到了一個團體，這團體主要是以「教化人心、救世濟人」為宗旨，所以就有一些課程，說是要經由研究古聖先賢的典籍，學習聖賢先佛的精神，開啓我們的智慧，啓發良知良能之類的。課程內容包含有道家的老子、莊子、道德經、清靜經，儒家的四書五經、倫語，佛教的佛經，基督教的聖經…等，當然還有一些是那個團體特有的教本。我在那個團體待了 10 多年，算是一個有系統的學習一些修行上的知識，不過在進了圓悟之後，才瞭解這樣子的修行，就像是永嘉大師證道歌裡講的，「吾早年來積學問，亦曾討疏尋經論。分別名相不知休，入海算沙徒自困。」就算懂得再多，還是只有知識上的懂，除了拿來說說嘴，對自己一點幫助也沒有的。

依稀記得，第一次上杜師姐的課時，我就覺得杜師姐講的道理真是太正確了，不過那時我還是在用以前的修行法在看圓悟，「道理」懂很多，可是身上的 ID 還是一大堆，而且那時我也是處在一個 ID 已經無法讓日子繼續過下去的狀態，頭腦裡只有不現實的幻想，很多道理，可是一直沒法前進，如果要形容的話，就是行屍走肉。我也記得那時杜師姐說的一句話，「如果你的修行那麼對的話，那為什麼你活的這麼菜呀？」所以那時就想要試試圓悟的修行，再加上圓悟的入門實在是太簡單了，只要靜坐 20 分鐘，躺 5 分鐘，一天兩次就行了，比起我之前學的一堆有的沒有的鬼方法簡單也具體得多了。所以我就這麼坐上了，中間當然經過了很多的曲折離奇，不過我依然還在圓悟，時好時壞，起起落落，直到兩年前才是開始真正的改變的時候。

兩年前，杜師姐說會帶隊參加在美國索瑪山的聖母節閉關和法會，那時因為我在澳洲的打工簽證快要結束，身上也有一些錢，想說圓悟是從美國傳來，而索瑪山又算是一個發源地，在時間和經濟許可下，我想不去一趟是不行的，所以就與杜師姐報名參加。當然中間也有經過一個考驗，就是杜師姐有一段時間又說不去了，我想說那就趁特票訂了機票再來澳洲，沒想到我才剛訂完機票，就收到 Mail 說還是要去，這時就陷入了天人交戰了，

我是要放棄機票，損失 300 美金左右，去參加聖母節呢？還是就不去美國了？

第一天我寫信跟杜師姐說，聖母節我就不去了，第二天想了想又很不甘，到了第三天才又跟杜師姐說，我還是要去美國。當我下了決定之後，整個人生就不一樣了，尤其又提早一個月到美國的圓悟中心進行長期閉關（Ashram Program），然後在聖母節後，又繼續閉關了三個月左右，再到大陸參加杭州的冬季閉關，這些原本都不是在我的計劃中，不過卻成了我目前人生最重要的事。

目前圓悟修行對我最大的幫助就是，我很少會出現「無明」了。什麼叫「無明」呢？就是你也知道是怎麼回事，它就是在那裡，就像是有時候你明明知道該睡覺了，你就是沒有辦法控制自己，小說一集一集的看，電視關不起來，遊戲一定要破關，或是人家多看你一眼，你就會害怕、生氣或是害羞，或是明明事情可以早點做完的，一定要拖到最後一刻才完成。種種自己無法理解的行為、情緒都可以叫做是無明。

說是無明，可是其實都是有原因的，只是自己沒有辦法去找出來而已，但是在圓悟，我們會探測、跪問，我們可以諮詢，又或者是靜坐、吃 Soma 餐、擦油膏、唸經文方法，提高自己能量，幫助自己更快找出無明的原因，進而達到心經所說「無無明」。這些雖然在到美國之前我就都很明白了，可是真正做到，也就是參加完 Ashram 閉關之後了，現在我比較容易察覺到自己什麼時候又掉到了無明的模式裡。就像我在上班時，自作主張把貨送了出去，可是後來出錯了，後來稍微想一下，我就知道這是不喜歡問問題的 ID，明明就是個新人，什麼都不懂，該送不該送，就問一下而已，可是我就是想要表現得我很行，才來幾天就什麼事都做得很好了，就把它送出去了。察覺這個 ID 以後，我在之後做事，不懂我就問，我也不怕別人認為我笨還是什麼的，反正我就是新來的，等上手之後，你們就會知道我是聰明還是笨。

圓悟的好處還有很多，活得比較健康，做事比較乾脆，會做比較有智慧的決定，但是這些都是一步一步慢慢來的。在我來說，圓悟就是入門很簡單，但要真正的改變就要看付出多大的努力了，一開始只要早晚兩次靜坐，慢慢習慣能量這東西，可是一切都和從前沒有兩樣，不管是現實的生活，還是腦袋裡的思想，完完全全沒有改變。

當能量到了一定的程度時，就是要找 ID、看 ID 的階段，這時就要花很多的力氣在 ID 上面，不斷練習「健康的關係、支持你的生活」，「第一反應、第二反應」，這個時候就要有各種的油膏、經文來幫助自己比較快一點，如果撐過這個階段，就會發現自己有很大的改變了。

但是相對的，你會發現自己還有很多很多的 ID，修行是永遠修不完的，所以進入了下個階段就是開始很小心自己的能量，小心因果、不要造業等，也就是人家說的，「菩薩畏因，凡夫畏果」，一般人就怕自己窮呀、怕苦呀，可是要前世因，今生受者是，要知來世果，今生做者是，現在所有受到的苦難，都是以前不知道多少世的累積，而現在能做的就是好好的修行消業，然後好好種善因，將來才能得好果。

那什麼是修行消業呢？業在圓悟來說，就是種種的 ID，而這些 ID 可能是這一輩子養成的，也有可能是好幾輩子前養成的，不是人死如燈滅，下輩子又重新來過，而是「萬般帶不走，惟有業隨身」。這些 ID 只要你不軟化它，只要你繼續用它，那它就會跟你生生世世，一直輪迴下去，當然可能曾經幫助我們很多，不過時間空間都一直變，而我們還一直在使用，只要那個 ID 不符合現實需要，就會造成我們受罪。當然可能也有受罪消業這一

種情形，不過請相信我，大部份都只是自己的 ID 讓自己受罪而已，只要軟化了那個 ID，你就自然不會再受罪了。

當然圓悟的修行不只這一世的業可以消，前世的業也可以消的，只是這需要很大的努力才辦得到，畢竟天下是沒有白吃的午餐，要怎麼收穫就要怎麼栽，只要有恆心，總會有那麼一天會達到沒有業的程度。所以在圓悟還有另一個說法，修行是生生世世的，是可以救一個人的靈魂的，而不是只有一時的病痛而已。

最後，我真的很慶幸可以遇到圓悟，能夠把我從一個怕東怕西，什麼都不敢做的人，變成 3 個小時就決定買車，還跟朋友借了錢，1 個小時就決定要搬家，還連押金都退不回來。可是目前看來都是很好的決定，一個星期我就把錢還了朋友，而且還有了一個比較穩定的工作，因為搬家，現在離上班只要 5 分鐘，而且還是個人房，可以不受干擾的靜坐、唸經文、點油燈，這些都不是錢可以衡量的好處。如果我還是那個把錢看得很重要的人，做事沒有智慧，我可能還會困在原本那個地方，等著一週 20 個小時的工作。當然現在圓悟已經改變我太多了，我也沒有辦法再想像，沒有修圓悟法的我是怎麼樣，只能說很可怕，不要問之類的。也祝福想修行的人，都能找到適合自己的「真正」修行法。

(2014 年澳洲獨自三日小閉關，做四個音波調理的分享)

這次小閉關從一個夢開始，也從一個夢結束。話說那天我夢到我中樂透，早上跪問，我覺得有兩種可能，一個就是真的會中樂透，另一個就是告訴我，我的一個蠻強的 ID—不勞而獲。因為中樂透是最快的不勞而獲方法，而這個不勞而獲又會和我的另一個 ID—自我放逐，混著用，導致我很難去完成一件比較複雜的任務。一方面我想要不勞而獲，所以只要多一點努力，我都不願意，另一方面我又想要自我放逐，所以只要是努力完成，就不算是自我放逐了。因此趁著澳洲國慶日的三天假期，我跟杜師姐表示想要閉關，依著她的敏感度，她覺得我可以做更多，所以就給了我三個音波調理，希望我可以跟上台灣閉關的腳步，做最後第四個音波調理，所以就有了我這一次閉關的大進展。

第一個音波調理：「計劃」的 ID

我做的是預設。在做這個音波調理之前，杜師姐已經先給了我提示，說我需要修的是「計劃」這個 ID。我做事總是不照著計劃做，而且我以前也常說我不是計劃型的人，總是走一步看一步。所以我在白天工作的時候，就一直把這件事放在自己的腦袋裡，想著計劃對我是什麼意義。下班回家後，我先靜坐一場，補足能量，再做音波調理。音波一出來，我第一個看到的畫面是手錶的指針，再繼續看下去，我就看到我自己穿著一身民國初年風格的衣服，戴個小帽，我知道我是間諜，正在執行一個任務，要用車子上的炸彈炸死某個人，我正非常注意計劃的時間，接著下一幕就是計劃被人發現，然後我胸口中彈，開著車子在逃命，接著應該是車子爆炸，然後我就死了。在死前，我可以強烈感受到我還不想要死，我還想活在這世上，還有我恨透了這該死的計劃，就是這個計劃害死我的。所

以，就找出我為什麼不喜歡計劃的原因了。那不用計劃的話，就是靠預設在過日子，做事情就是想，應該會那樣，應該會這樣，可是完全沒有根據，就憑著自己的 ID 來辦事。

第二個音波調理：前世今生最大的秘密

第二天，我做的音波調理是「前世今生最大的秘密」。因為當天還要上半天班，所以下午下班回家，我同樣先坐一場靜坐，再開始做音波調理。做了音波，一開始出來的是一個小船夫在搖船，還有他平常的單調的生活。因為看不到有什麼秘密，所以我就繼續問了下去，接著就感覺我從水裡面再看這個老船夫，我是一隻烏龜，之後就開始烏龜的一生。在老船夫死後，就在河裡漂流，看到很多大船（想到了隋煬帝），也亂吃很多東西（好像連船的木頭都啃）。最後一個畫面是被劈成兩半的熊貓。

這個音波其實我沒有做得很好，因為我實在想不到這個烏龜和我最大的秘密有什麼關係，我又想到杜師姐說過她不覺得人會投胎變動物，所以我是在困惑中完成這個音波，而沒有下「請清洗」這個指令。後來和杜師姐連線諮詢，我才開始想，我身上帶著的烏龜的特性。第一，永遠的旁觀者，我不太能融入周圍的氣氛，就算是去演唱會什麼的，我也一樣保持著自己的理性，根本就無法投入那個情境。在生活上，我可以很簡單就把事情的真實面用得很好，但是相對的，我和人的互動就是沒有那種真心感。第二，容易害怕，一害怕就縮到我的殼裡面。我的殼就是找些讓我快樂的東西，只要有一點煩，一點不如意，我就會找小說來看，或是打打電腦，逛逛網路什麼的，這是我目前想到的兩點，也是好壞參半。

第三個音波調理：接法

第三天，我又做了一次「接法」的音波調理，第一次做，找出了我「自我放逐」的 ID。依著杜師姐的指導，做完了前面兩個音波，排除了接法的阻礙，再做一次「接法」，我就可以感覺到我有接下來了。不過接下來之後，又有一個害怕，怕我做不好，怕我沒有辦法持續。我知道這是我「自我要求」的 ID，所以我就告訴自己「漸進式」，慢慢轉變，不要那麼要求自己，然後就很順地接下來了。

在做這三個音波前，因為時間有點短，第三天的早上九點，就要做第四個音波，我自己知道「急」是大忌，圓悟法最忌諱的就是急著去幹什麼，所以我在拿到這三個音波時，就已經做好心理建設，我不要很趕地去做任何一個音波，這樣才會對我有幫助。就算最後來不及做第四個音波，也沒關係，這次沒做，下次做，總是要等到我準備好，才對我有幫助。我想也是因為這樣，我這三個音波都接得蠻順的，所以第四個音波我就趕上了。

第四個音波調理：祝福

第四個音波是杜師姐給的祝福，沒有什麼大不了的探測，完全是看自己有沒有準備好。一開始，我先抱著要洗掉自己的 ID 的心，去洗手，象徵要洗掉自己的 ID 和負面能量。接著開始做音波調理時，我看到了一大片的光，我可以感受到我對這個光的渴望，那種踏破鐵鞋無覓處的心情，就是這個，我想要，然後杜師姐就出來幫我授記，接著我全身就充滿了亮光。中間有一段杜師姐要我們去擁抱這個光，我就感覺到那些曾經困擾我的「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁田獵令人心發狂」的那些東西離我

好遠。我不再受那些五感的控制，我可以完全做自己的主人，我感覺到我的腦和我心中的那個光相連。我知道我可以依著那個光來做事，而不是腦袋裡的 ID，我覺得很舒服很自在，我告訴自己，我以後都要依著這個光來做事，接著音波結束後，在等連線的時間內，我就坐著，覺得非常滿足。

最後，這些感覺、感動、體悟、發現，其實都不是圓悟所追求的，真正需要做的是改變，所以我以「計劃」為目標，開始改變自己。我第一步是計劃我的每一天，早上幾點起床，幾點靜坐，幾點上班等，我打算先這麼做一、兩個星期，接著開始計劃一個星期，我這個星期要做什麼，然後是一個月，接著是一年，慢慢一點一點學會計劃自己的將來。在這特別感謝杜師姐的成全，讓我這一次，雖然是自己一個人閉關，也能有如此的收穫。

分享二十六是位一心想修行的教師，在他處修行多年，發現自己不僅不快樂，身體也很不好，因此心生懷疑，找到了圓悟後，發現修行法不同影響之深，繼續深入後，發現自己身體內有其他的能量，自己的女兒也是，解開自己為何總是像座冰山，有興趣者請續點全文。

《分享二十六》大愛融化內心的冰山，找回自己，生命重整

教師（八年修行）

小時候的我，很喜歡看布袋戲，裡面一些很哀愁的角色，常常讓我覺得我就是這樣的人，無形中在自己的內心裡起了一個念頭，我長大後也要「帶髮修行」。國小時，三姊常會去廟裡拿一些善書回來，尤其是一些因果的書籍，印象中最深刻的就是地獄遊記、天堂遊記與畜道輪迴記三本書，讓我對因果有更深的認知。高一時，二姊帶我去道場拜拜，讓我有心安的感覺，我以為找到了我想要的修行路。當時，姊姊只告訴我，你現在好好專心讀書就好了，修行部分，以後再說。

大一下學期，一個偶然的機會，繼續銜接上道場，正式踏上我以為的修行之路。在這裡，我受到一系列有規劃的教育與培訓，讓我產生很堅定的修行信念，包含未來結婚的對象，也一定要找個與我背景相似的修行者，這樣我們此生才可以一起共修。但也因此，我的內心永遠留下了另一個我心儀的人，只因對方不是我所要的背景，而選擇放棄了。

婚後的我，過得非常地不快樂，直覺我在修行路上一定是哪裡出了問題，否則應該是會愈修愈快樂才是，內心出現了強烈的渴求，我希望我能知道我問題出現在哪裡，或許是老天爺聽到了我的呼喚，讓我有機會上杜師姐的課，開啓了尋回自我之路。

初入圓悟

2005年8月7日，這是我第一次去上非道場的修行課，在上課的過程中，我的內心是用檢核的心去聆聽每一句話，深怕與原本的修行理念不同。當杜師姐說，「你們每個人都有佛心佛性，你們才是你們的老師，我只是一個引導者而已，所以你們要喊我甚麼都行。」

這句話與我原本的修行理念一致，讓我安下心來靜坐，但我仍不覺得我在修圓悟，我只是用這個方法而已，我並沒有背叛我的道場。從課堂中，我知道我修行最大的問題是，

知道的道理已經太多了，但缺乏實作，尤其是靜坐。當杜師姐說靜坐與探測各佔 50%，同樣重要，回到家的我，幾乎每天確實照著做，也漸漸開始了我的改變。

有一天，先生問我，「你進圓悟多久了？」我說一年，他說一年你就可以改變那麼大。其實當下的我根本不知我改變了甚麼，但我可以看到的是，家裡的醫藥費已從一年一萬元降到二千元，孩子的身體愈來愈好。當自己把靜坐帶到學校後，連校長都發現我的班級與其他的孩子不同，多了一點定性，也因此促成了杜師姐到我學校演講教靜坐。在這個階段，道場上的課，我仍繼續，因為我並未認為有所衝突，直到 2010 年的 8 月，我才發現衝突大了。

內到外與外到內的衝突

2010 年 8 月，五年後，杜師姐到台灣帶大家閉關，看到我時非常驚訝，問我究竟做了甚麼事，修了一年怎麼修成這副德性？當時的我只覺得自己很累，並告訴杜師姐說因為最近常去講課，但每講完一次課就覺得很累，但不知為何累？加上最近課很多，所以才更累。杜師姐恍然大悟說了一句，「這就是原因所在，內到外與外到內的能量是不同的，他們一定很喜歡聽你講課，對嗎？」我說是。杜師姐又說，「因為他們在吸能量，你一個人一次上課要分給那麼多人，哪裡吃得消，自己都不夠用了，還去分給別人，真是不自量力。」

我回到家開始思索，真的是這個原因嗎？我應該來試試看，如果不接觸道場我的能量是否可以提升了？但問題是如何可以不用講課呢？要我直接說我不講課了，我做不到，總要有個理由吧！（這就是我不愛自己的表現）。有一天無意間發現竟然有研究所可以用遠距教學，心想，這應該是一個很好的理由，因此開始著手準備研究所考試。期間我受到同修的協助，找到正在就讀的學長，傳授了我一些準備重點和應考要訣，而我竟然就這樣順利考上了研究所。又透過同修的協助，去答謝學長之時，讓我有勇氣去見一個 10 年未敢謀面的朋友，也因此解開了我心裡的卡，讓我在未來修情感的路上，順利許多。

2011 年 8 月，杜師姐告訴我「你一個那麼用功的人，但是能量卻遲遲無法提升，我懷疑你身上有靈。」（我猜她心中的答案應該是肯定的，但她只能用「猜」這個字，我的反應才不會太激烈），這句話在我的心裡震了一下下，因為我壓根沒想過有這件事，因為我的生活都很正常，也有一個正當的職業，一般有靈的人不是都很奇怪，甚至都是神經病嗎？但這句話似乎也在自己的心裡產生了震盪。

2012 年 8 月臺灣圓悟舉辦青少年班，我的女兒在接受老師音波療法後，課堂中大哭了一場，但課後卻不知有這件事，杜師姐說她身上有靈，所以可能不是她在哭，是靈在哭。當下自己也沒有很在意此事，因為我沒有認知到靈的存在是一件多麼嚴重的事，更何況我的女兒也沒怎樣。直到同年去閉關時，我才知道我的身上真的有靈，而且是一家人，而他們決定了我的一切。

恍然大悟

在閉關時，當靈離去後，我發現我認識每一個人，但我卻對每個人都是陌生的，與同修之間隔著一層距離。回到家後，我才漸漸明白為何老師會說我是機器人，一個沒有生命的人，為何在我的心中常會有一個感覺，我的靈魂被深鎖在某個角落，並常常問自己，

「我在哪裡？」但所得到的答案常常是「你就是你，不然你是誰？」的確，我真的不知道我是誰。原來我所有的一切，都是被安排的，包含修行路、找對象、找工作、結婚生子。而當初能留在圓悟，可能也是修行理念與他們一致，所以可以安全過關，但誰知差一點點就差很大，這也是他們始料未及。

杭州冬季閉關

經由老師與我的先生開口，他同意讓我到杭州參加冬季閉關（又是把主權交由他人，無法自己作主的我）。這是我第一次獨自一個人搭飛機出國，第一天，同修告訴我房間都是一人一間，這樣就可以把注意力完全放在自己身上，回到房間後不受任何的干擾。在閉關期間，發現大陸每個同修都很積極認真，自己也不由自主地跟著將注意力專注在自己身上。這一回我完全享受到與自己緊密連接的感覺，老師說，去注意這種感覺，當你發現能量掉下來時，就趕快去補。這一次的閉關，對自己的能量體產生了很大的轉變，自己講話也不再氣無力，而且多了一點人氣，但是我並未完全做回我自己。

拉扯之戰

隨著能量的轉變，我與靈的抗戰也漸漸開始，我陷入一個不知所措的狀態，很多生活中的瑣碎事務，還有很多的想法，我已經搞不清是不是我在決定了。2013年5月我幾乎快瘋掉了，尤其6月老師要去印度之旅20多天，每次她要出門我就有恐慌，她不在美國，我怎麼找她。老師在出國前一天晚上10點多，當時我在上班，她與我用Skype網路深談，告訴我不要再去看靈的事情了，當你去想就等於與他們連接，她出國仍會收信、看臉書，可能無法每天，但有事仍可以聯絡上的。這一回的談話，讓我對靈的相處之道有了新的思維，也安然度過了老師不在美國的日子。

2013年8月臺灣同修全部到杭州閉關，老師特別把我安排到她旁邊坐，而且一坐就是7天，沒有調動過。此次，我的大女兒也與我同行，因為她的身上也有其他靈的存在，所以老師特別為她做「請靈不干擾」的音波調理，但她沒有任何反應，反而我的身體產生了很激烈的反應，最後力氣耗盡癱了，我知道我身上的靈沒離開。老師說因為我的存款不夠，靈性能量不足的意思，所以才會如此。

這一回，打從第一天開始，我發現與我上次來的經驗完全不同，我沒有辦法去感覺我自己，我的身體被一股很強大的能量封鎖著，當同修被老師淋著恆河水有很深的觸動，淚流滿面充滿感動時，一向非常有感覺的我怎麼全部失去了任何內心中的觸動，只覺得冷。我問我自己我究竟是怎麼了？而一直無法感覺的我，到了閉關第五天，跟老師提出了我的疑惑（現在回想，怎麼這麼久才問，真奇怪）。老師說，「他們的防衛可重了，這可是重要的一戰，不過，我們一定贏的，安下心吧！」老師的一句「我們一定贏」讓我信心大增，下一場靜坐，我贏了，他們平和地走了。

生命的重生

他們離開了，我的功課才正要開始，少了他們的援助，很多事物都要靠我自己來。回到台灣，首先要面對的就是我的論文以及與大女兒的關係。我開始有計劃性地寫我的論

文，大女兒從中心閉關改到家裡閉關後，每天與她相處，其實我是緊張害怕的，因為我知道她對我很深的恨意，但我不知道要如何應對，我要重新學習如何去愛我的孩子。

與先生的婚姻，自己一直存在後悔不滿中。當杜師姐問我當初喜歡他的原因是甚麼？我說因為他會帶我出去玩。老師問，「那現在他有沒有一樣仍常常帶你出去玩呢？」我說有。老師問，「那是他變了，還是你變了呢？」當下的我愣了一下，「是我變了」。在諮詢的過程中，我的箭頭一直指向先生，老師反問圓悟的修行理念是箭頭指向自己，你做到了嗎？答案是我沒做到。對於先生這部分，我竟完全沒有用圓悟的修行理念跟他過生活，心裡一直抓著過去的一切。而這一回我終於聽進去了。8年的圓悟修行，我終於發現在婚姻之中我的問題，過去很多的事情，原來都是我卡住了我自己，還好我現在知道了，可以開始去修了。

以前的我，因有著其他能量的支持，常常將事情排得滿滿，也不覺得累，每天的睡眠時間也不需要很長，但現在的我，開始要有足夠的睡眠，否則身體會覺得累，但我很慶幸我有累的感覺了，不然我的身體可能會被我折磨到器官壞掉仍不自知。能在此生找回自己，真的要感謝杜師姐的一路相陪，同修的鼓勵，還有我自己那顆堅持的心。

重新檢視自己

有一天，老師告訴我每天早晚去跪問，問自己，我今天有愛自己嗎？愛自己就是連接自己的表現。當自己有一些 IDs 產生，但不知是何原因時，老師說就去跪問吧！也因此，跪問已經變成我的習慣，也如老師所說的，所有的答案都在你們自己的身上，要問就去問你們自己。或許當下沒有答案，但很多的訊息輸入其中，有些 IDs 也在不知不覺中軟化了。所以修行的最終目的仍是回歸到自己身上，老師只是個按摩師，真正治本仍得靠自己。

融化的冰山

綽號「冰山美人」的我，那座冰山現在也漸漸開始融化，現在的我可以很主動地去與他人交談，臉上的笑容比以前多很多，與先生的互動也開始打從心底開始改善。有一天我們又因為修行的一些方式意見相佐時，我傳了簡訊給他，寫道，「我不希望我們的婚姻因為修行的方式不同而受到影響，每個人都有適合自己的修行方式，至少我知道在圓悟的修行，讓我很踏實的感覺。」這是我第一次表達我對婚姻的重視，以及我對我修行的方向做了明確的告知，雖然他仍覺得我沒去道場講課太可惜，但是我仍堅持我的選擇，因為我知道聽課無法真正改變一個人，少了靜坐與探測是起不了多大作用的。

如果說一個人肉體的生命很可貴，一個人靈性的生命就更可貴了。肉體的生命會隨著生命的結束而消失，但靈性的生命卻是跟著我們永生永世，記錄著我們所有放不下的愛恨情仇，種種 IDs，一世接著一世，直到哪輩子自己受夠了，願意變了，靈魂體才会有轉變的機會。而此生為何會有他靈來主導我的人生，我想一定也是我自找的。但對於他們，我的心中沒有一絲一毫的埋怨，只有感激，感激他們讓我外表仍可以過著正常人的生活，不是送去精神病院，並讓我體會到擁有屬於自己的思想是多麼的美好的一件事。他們不是惡靈，他們也是想修行的，只是沒有機會遇到正法，希望他們可以從我身上體會到修正法的

可貴，對他們只有祝福。很多自身的功課會漸漸浮出檯面，但慶幸的是，這一回我是為我自己做功課了，擁有自己的感覺真好。

圓悟之好

圓悟的修行方法真的很簡單，只要你能把持每天早晚的靜坐，並時常探測的基本功，心有餘力再去聽 CD、念經文、跪問。跪問可以幫助自己更連接自己。在這裡沒有時間的壓力，沒有比較，更好的是，你可以在這裡安全放心地說自己想說的話，而且秘密不會外洩給非同修。當你哭泣時，沒人會取笑你，當你不想理人說話時，沒有人會誤認你是高傲，知道是你在清洗，會給你更多的空間讓你去做自己。這裡有個超級有耐心、有智慧的老師，年紀超過 70，但腦子可一點都不含糊，而且有問必答，從不嫌煩。自己曾想過哪個修行老師會一大早四點多就起來看電腦，回信件，跟同修諮詢，甚至有時半夜三更，同修有事，她的心中有所感悟，就立即起來開電腦回應，若不是一份大愛心是很難做到的。她的心全部掛在學生身上，不求人多，只希望每個人都能踏實修出自己，不求名不求利，在當今社會已很難尋覓了。今世能跟著杜老師修行，踏上找回自己之路，人生之幸，莫甚於此。

分享二十七是位會計師，起先為了治兒子的精神病而進入圓悟，老師告訴她母親好好修行才能幫助兒子，經過十年後，發現自己內心的不和諧是造成自己和兒子病痛的主因，在閉關中看到前世找到今生許多習性的來源，有興趣者請續點全文。

《分享二十七》類風濕關節炎患者的自然療法路程

電腦工程師（十二年修行）

圓悟資深修行同修，以下分別是她是在圓悟修行七年和十二年之後所寫的分享。

（七年修行的分享）

成長背景

我是一個在越南出生的中國人，非常渴望好的生活、公平及制度。越南是一個未開發國家，一個沒有公平的國家，只要你有錢，你就可以擁有所有東西，包括制度—即使制度應該是幫助那些沒錢向上賄賂的窮人。我就是在這樣的環境下成長的，所以我有 ID、自尊和「超執著」，而且對於我認為對的或是錯的事，非常地執著。1980 年，我 16 歲時來到美國，當時我甚至 How are you（你好嗎？）都不會說。兩年後我進入大學就讀，並開始利用課餘時間工作。基於我強烈的意志，上進心和執著的個性，短短幾年內，我的生活就比和我有相同背景的人還來得好了。我是一個電腦碩士，現在在噴射推力研究室（隸屬美國太空總署）工作，是支援飛行任務的網路/系統工程師（無人太空船）。在過去的生活裡，我的字典裡從來就沒有「自然療法」這個名詞。

我家是一個非常傳統的中國式家庭，總共有 9 個小孩，（3 個男生，3 個女生，再 3 個男生），我是最中間的女生。我總覺得我沒有得到父母足夠的愛和注意，如果有什麼好東西，總是給我的哥哥姐姐們或是弟弟妹妹們，況且他們的面貌都比我長得好看，所以我的自尊和自信在我很小的時候就被壓抑，同時也養成我孤僻的 ID，討好父母的 ID，而且總是想比其他兄弟姐妹還要好，這樣父母才會多注意我一點。我孤立自己，因為我覺得沒

有人會明白我的處境和感覺，從此以後，養成了不表達我感覺的習慣，因此我的感覺和情緒都被壓抑了。而為了討好父母，我願意做任何能使他們高興的事，做任何事一定要求完美，盡我所能的快速完成工作，以便做更多的工作，還有一直當個乖小孩。

我的「超執著」也是從這開始的，過去 35 年來，我一直非常努力地討好他們，直到現在還是沒有辦法改變。雖然我的父母和兄弟姐妹們覺得我非常成功，可是在內心深處，我覺得我是一個失敗者，我最明顯的失敗就是我的健康。我覺得我有很多的 ID、自尊和超執著，還有很多因為環境和文化背景而有的先入為主的想法。

為什麼我會相信自然療法？

我真的不知道是因為我的固執還是我的智慧，但是我就是知道「身、心、靈」是絕症最好的治療方法，而現代醫學沒有任何的證據證明它是從哪來，又如何的運作。我的個性基本上是不會盲目地做事，包括我生病也不例外，另類療法是我的第一個選擇，特別是「身、心、靈」的療法，有太多的證據顯示現代醫學，美國食品及藥物管理局所認可的方法是對我沒有效的。

首先是我對藥物過敏，我從第一天到美國加州來就開始了，我找過許多不同的專科醫生，不同的療法包含注射、吃藥，還有一開始十年特別的飲食。除了西方的療法，我也試過中國的草藥和針灸，沒有一樣對我的病有用的，所以過去的 26 年，我只能每天吃 10 毫克的 Atarax（一種抗組織胺和輕度的抗緊張用藥）。在試了圓悟中心的「身、心、靈」方法一年半後，我現在已經可以不用吃藥了，這很明顯地證明我的免疫力有比較好了，還有因為用了這個方法，我的類風濕性關節炎比以前好很多了，這不是一個快速的方法，但會漸漸地根治。

吃西藥的缺點是副作用，但是如果吃西藥可以醫好我的病，我會寧願承受副作用，但是現在沒有可以醫治類風濕性關節炎的藥，承受強烈的副作用只是在減緩這種病蔓延的時間而已。

癌症病人的生活品質

當我知道我父親得了第四期肺癌時，我開始心急如焚地尋找另類療法，我找了很多的資料，發現很多人改變了飲食習慣、生活習慣還有信念等方法，治好了癌症。我父親的病在南加州一帶最好的醫療中心之一 UCLA 醫治了五年多，而現在他們說他只剩六個月可活，在那個時候，我第一個想到的是他的生活品質。我曾經聽過很多癌症病人受苦的事，我告訴自己，必須做一些事來幫助他渡過傳統療法，如化療、放射線療法等。我去了相關的團體，瑜珈教室還有復健中心，看是不是有什麼東西可以幫助我父親，可是他一點都不感興趣，可是那個時候我帶他去圓悟中心，他覺得蠻喜歡的。雖然他之前沒有做過靈修，不過他兩年來每天練習，我沒有強迫他做任何的探測，因為他已經這麼老了，而且要他去看他的過去，如果他沒有意願的話，對他來說實在是太辛苦及痛苦了。

經過每天的練習，我父親渡過了化療而沒有太多的副作用，通常病人會覺得想嘔吐、虛弱還有頭暈，我父親 74 歲，可是沒有以上的任何症狀，這是一件很神奇的事。第二件神奇的事，在化療後，他在肺和腎上腺的腫瘤消失了。

「身、心、靈合一」的療法是我見過最好的方法，可惜的是，我父親不相信靈修，他只做一部份杜老師教他的事，但僅僅這樣就得到了很多的好處。有一次他的癌症在復原期，他在大眾面前感性地發言，那是有生以來第一次我看我父親流淚。他分享他的喜悅時讓我們非常的感動，他是一個非常強壯的人，而且曾經跟我的兄弟們說過，「男生寧願流血，也不能掉眼淚」。在那兩年，他沒有受到痛苦和身體不適，他非常享受每天和我一起到中心的感覺。這對我來說是很困難的一件事，因為我的職務非常的忙，可是我覺得這是非常值得的，只要能讓他走出來，而不是像大部份的老人和病人一樣，整天待在電視前看電視。

直到他生命結束前，他真的非常享受這種日子，而且也有好的生活品質，在臨終前，他出發旅遊前四天，他還是去中心。我記得我們星期五到中心，他非常地興奮地告訴每一個人，我們整個家族，包括孫子 28 個人，要去墨西哥做郵輪之旅。那個時候，我們都知道他隨時會離開我們，因為他的腫瘤已經轉移到整個肺和腎上腺，他正在接受放射線治療，而且他的身體一天比一天虛弱。他在遊艇上玩輪盤贏了一些錢，我幫他買了一件白色夾克，他告訴我回來要給杜老師看。

他是我見過最有強烈活下去意志的人，他是這樣的一個鬥士，他和他的癌症奮戰到最後一分鐘，我們只有在船上一個週末，所以當我們星期一回來時，他堅持要去做化療。我們去到了診所以後，醫生拒絕治療他，因為他太虛弱了，然後在醫院住了兩個晚上以後，他就離開了。只有那兩天在醫院，他才使用嗎啡，在那之前他只靠一天 1~2 顆的 Advil（一種止痛藥）減痛。

所有人都必須面對生病和死亡，但是只要我們不覺得受苦，並有好的生活品質去生活，這樣的奇蹟由何而來？靈性能量就是答案。

我的自然療法過程

有一段時間，我的胸很痛，覺得很難呼吸，照 X 光也沒有什麼問題，所以拒絕吃止痛劑。（1）杜老師用手幫我做能量調理，第一次做的時候，我覺得好像有一個舊傷在那，可是我不能確定是這輩子還是前幾世的事，她說她也感覺到同樣的事。諮詢結束時，我只是笑笑，因為我不相信有什麼東西可以治療前世的傷。但是，不管是真是假，我隔天就真的不痛了。（2）幾個星期過後，我的胸又開始痛了，但是在不一樣的地方，這次比上次痛得更厲害。基於好奇心，我又請杜老師幫忙，這次我感到對我媽很多的憤怒和不高興的情緒。當她一把手放在我的胸口，我覺得更痛，就快要沒有辦法承受那種痛，想要把她的手推開，她要我放輕鬆，並感覺這些痛是從哪來的，只管把我的感覺一個一個地說出來，然後它就會結束了。在跟杜老師抱怨完我所有的憤怒和感覺後，同時杜老師也帶著我做了一些探測，我就覺得比較好了。接下來幾天，我持續探測那幾個問題，然後再回來做另一個調理，這次幫我挖出更深處的感覺，還有根源是什麼，結果那天晚上，我的胸就不痛了。（3）幾個星期後，當我們在中國旅遊時，我又覺得胸很痛，這次我覺得是因為失去父親的悲傷，我又請她用手做能量調理，可是卻沒有一點悲傷的感覺，而是上輩子我和我母親的一些事情。我告訴杜老師我不相信，沒有什麼前世療法這種東西，然後她就問我，「你不覺得這很有趣嗎？每當我用手做能量調理，你看到的為什麼不是其它東西，而是這個？那對你一定有什麼意義。」那一次的對談就結束了。因為我不信這個，隔天我還是覺

得痛，我也很好奇，所以在接下來的幾天，就和杜老師在這個問題上做功課，那是非常深層的治療過程，需要一段時間，而且疼痛不會馬上停止，在我了解隱藏在背後的故事全貌後，我承認我真的感覺到前輩子了。直到現在大約一年半了，我的胸沒有再痛過，雖然我還是不太相信「前輩子的事」。

在 1993 年，我的兩手腕開始劇痛，而且漸漸地蔓延到手臂。一開始，我以為是和長時間在電腦前工作有關，還有不良的坐姿造成的手腕隧症，但我看了 6 個月的醫生，最後他們覺得我不是手腕隧症。我開始學習正確的坐姿和打字姿勢，而且依建議，工作時每 2 個小時做一次伸展運動，同時也開始做健身運動，大約 3 個月，我的手腕和手臂就漸漸不痛了。

在 1996 年，曾經有一陣子，在早上起床的時候，我的右肩完全舉不起來，然後過一、兩天就又沒事了。這是很突然地，我完全不能知道它什麼時候又會這樣，什麼時候又會好起來，我以為是因為我做太多健身運動了，所以造成一些肌肉酸痛，於是我開始學游泳，並且在每天早上游半小時，從此我的健康似乎變得比較好了，我甚至可以把每天 2 次的用藥減少到 1 次。直到現在我還是很少感冒，連流行性感冒也輪不到我，只是有時還是會這裡痛，那裡痛的。

從 1993 年開始，我就長時間工作，並處在很大的壓力下，三餐不正常，又很晚才睡，除了在噴射推力研究室當電腦工程師外，我也和 3 個朋友合資成立了一間網路公司，那是很有挑戰性而且很有趣的事，只是壓力也是無法想像得大。在 1997 年年中，我父親檢驗出「非小細胞肺癌」，我發現我一點都沒有花時間在照顧父母上，決定賣掉公司，只保留研究室的全職工作，有需要時做些顧問的工作，把時間空出來陪父母。快樂的時光總是特別短，2001 年，我父親的癌細胞轉移到腎上腺。2002 年兩邊的肺和腎上腺的癌細胞再度復發，我的壓力又再度上升，同時也多了許多的擔心和害怕，除了西醫以外，我還帶他去杜老師的靈修中心，支持他活至 2004 年六月過世。這使我有機會認識杜老師和 Vaidya Mishra（印度能量醫學的醫生）。

我的類風濕性關節炎的症狀在 2003 年又出現了，指數已經到了 240，而大於 20 就算不正常了。由於本身工程師，學的是科學，所以對另類療法及靈修有很大的懷疑，也不相信氣功可以醫好我的病，但我必須承認杜老師的靈修方法，真的維持了我父親的生命，使他沒有痛苦和太多的病痛，藉由她的方法，我父親只有一點副作用地渡過了所有的療程，並在他過世前都保有愉快的心情。

因為看到我父親這麼地受用，當還在找現代西醫療法時，我不想放棄這個方法，我在當地找了一些類風濕醫生，UCLA 醫療中心的風濕醫生，錫安山醫學院的風濕科和內科，但他們都告訴我，這個病目前無法醫治，因為連引起這種病的原因都還沒找到，然後他們說我非常幸運，因為他們有很多種藥可以停止病症的惡化，這樣我就不會像以前那樣的痛苦。可是我之後再查了一下那些藥的副作用後，我整個人鬱悶了起來，而且害怕吃那些藥。我和醫生討論那些副作用，他說，「不用擔心，那只是很少的劑量，而且我們會嚴密地監控你的肝臟和腎臟指數，如果有什麼問題的話，我們會馬上處理。」雖然我不喜歡他的建議，不過這就是事實。

在 2005 年 7 月，我決定不再繼續西醫療法，改而使用另類療法，我給我自己六個月的時間，完全地使用中藥治療。那一陣子我每天只吃兩次的 Advil，結果病症一天一天地

惡化，連早上從床上要站起來都很困難。那個時候，我開始掙扎要不要重新使用西醫療法，因為我再也忍受不了那種痛，也沒有力氣去找其它方法了。杜老師強烈地建議我，（1）使用西藥避免病症惡化；（2）使用印度醫學方法，慢慢地清除已經在我身體裡的毒素，並且避免西藥產生的毒素侵入；（3）藉由靈修軟化我的 ID，建立起我自己的靈性能量，並預防任何因情緒和西藥產生的毒素，侵入我的身體。慢慢地我就可以減少西藥的使用量。

我在 2006 年 2 月，認真地聽從印度醫生 Mishra 的治療，他開了一些香料，要我每天泡著水喝，可洗乾淨身體內能量管道毒素的阻塞，使能量進入以及毒素排出通行順暢。他也規定我的飲食，那個時候，他跟我說毒素已經侵入到我的骨髓了，有愈多的毒素在骨髓，我就愈容易有得到癌症的機會。情緒是一種毒，我認真地藉由靈修探討我的情緒，這樣才不會再增加毒素。經過 6 個月後，減少電磁波、手機的用量、除去假牙裡的水銀、除去游泳池的氯的傷害，還有 ID 的探測及每天三次靜坐，我的身體愈來愈好。現在我骨髓裡的毒素已經完全清除，只剩 50% 的毒素在我的骨頭層裡。另外由杜老師做能量穴位治療的方法（Marmas treatment），用一些特殊的油膏，塗在能量穴位點（掌管能量進出的開關）上，尤其是在我肩胛骨附近的能量穴位點上特別有感覺，我會一下子就想起很多不愉快的事。一星期一次做油膏的脊椎調理，在 2007 年 3 月，我可以完全不吃過敏藥，而且 Mishra 醫生很高興地告訴我，我在骨髓層和骨頭層的毒已經完全清除，更值得高興的是，自身靈性的能量也連接上了。

我的靈修之旅

靈修有時候可以是很有趣也可以是很痛苦，如果把它看成是人生中必學的課程，並且把你的 ID 和自尊放一旁，那會是非常有趣的一件事。有時我覺得人生就像是一場戲，我為什麼要把它過得如此嚴重呢？我遇到杜老師是一種命運的安排，沒有我的父親，我不會知道有杜老師這個人，也不會用自然的療法來醫治我的病。在一開始的前兩年，我沒有很認真的做練習，我只是陪我父親去圓悟中心。我以為我有一個美好的人生，也沒有需要往自己內心去看自己，我完全知道我要的是什麼，還有該做什麼。

對一個沒有生病的人或是沒有在關係上出任何問題的人，包括我在內，藉由靈修改善生活品質是很困難的。當問題使我們心煩、抓狂或是生氣，一般人都會說是「某一個人」使我們如此，我們很少問自己「為什麼我要這麼生氣？」我非常認真地進行靈修，因為我已經生病了，而且現代醫學沒有辦法醫治，我很想試試另類療法的功效。我知道我們的身體是世界上最偉大的機器，我只需要去注意它、了解它的需要，學著去操作它，我就可以更有效率地使用它，這就是為什麼稱它為奇蹟的地方。

一開始，杜老師說我是沒有感覺的人，我的行為就像機器一樣，她戲稱我為「章魚」。我沒有感覺是因為我大部份的時候依著「道理」和「知識」過活，我不知道我內心真正需要什麼，想要什麼，就像機器人一樣過活，是因為我是一個非常「超執著」（受著父母親固有的思想行事）的人，有很多的 ID，很死板。還有過去很多的生活經驗，經歷過生與死，像是原本富裕的家庭，為了應付共產黨，一夕之間變得什麼都沒有；在越戰時，成為「船人」，沒有食物，在海上漂流七天，然後再從難民變成現在擁有舒適的環境

和穩定的職業。每當遇到問題時，我立即由過去的經驗、我的知識和被教過的一般規範，知道如何去處理。

要找出我自己的 ID 是很難的事

就像我媽媽說過的「一樣米養百樣人」，或者是我們說的，對事情的真實面有多種不同的看法，每個人的靈修過程都不太一樣，我的例子只是其中一種可能會發生的情形，而且不代表相同的情形也會發生在你身上。很多的行為模式是我從小就建立，而且一直用到現在的，當時我也一直覺得這是最好的，也是正確的方法，我並不知道在別人的眼中會是多麼地無法接受。(1) 我是在一個大家庭中長大，每當我想要某個東西時，並不見得我會得到它。(2) 我由第三國家來到美國，不會說他們的語言，而且沒有很多錢，失敗是不可避免的事，所以我的思想系統就建立在總是準備面對最壞的情況。我做的任何決定，我總是準備好幾條後路，我的模式一直都是「如果…就…，不然就…」。我的想法是，如果我做了最壞的打算，就算我失敗了，也不會太失望，而且有其它的方法去處理這件事。但是就像杜老師說的，思想就是能量，而我一直都有負面的思想，我從來不知道這對我日常的生活有多大的影響，一個不健康的關係，負面的能量會變成毒素，我的身體就必須努力地排除這些毒素。自從我明白這件事之後，經過每天的靜坐，我漸漸地開始只想比較正面的事，我不是刻意地去做這件事，到今天為止，大概還有 30% 的時候，會一開始就想到負面的事，可是我馬上就會發現。

我第一個被杜老師發現的 ID 是在我們幫一個沒幾天可活的「學生」時，我們試著把她送回她在西雅圖的父母身邊。在那個時候，我非常地緊張、擔心，而且在她抵達目的地之前，我一直不斷打電話給杜老師，確定是不是所有的事都安排好。那個時候，我還沒有開始靈修，我的態度在她的眼裡是一清二楚，充滿著 ID 和執著。她婉轉地問我，「如果你做錯事，或是結果不如你預期，你會有什麼樣的感覺？」我馬上回答她，「如果我做錯事，或是結果不如我預期，我會覺得很不高興，而且會指責我自己。」在那個時候，我不知道我的這些態度是從哪來的，和杜老師探討很久之後，我知道那是在我 7、8 歲的時候，因為那件事情使我不相信任何人，而且在我身上形成了想掌控事情的「承諾性能量流」。我媽媽給我 10 元，要我去她常去的那間海產店買些魚，晚上要蒸來吃，我沒有問得很仔細，就出門去了。到了海產店，我跟一個小姐說，「我要買 10 元的魚」，那個小姐說，「這是最便宜的一條魚，而且也很大喔！」我覺得我自己真是做得太好了，因為那是我媽第一次叫我去和社會人士打交道。在晚餐的時候，大家吃了那條魚後，都大聲地嘲笑，而且批評我，因為那條魚是死的，不夠新鮮，所以我媽沒辦法清蒸它，而且要用檸檬草來泡過後再拿來炸，才能去掉它的味道。

我從來不知道這件事影響我那麼深，甚至我一直都不記得有這件事，直到我和杜老師探討很久之後才想起。她問，「為什麼你這麼害怕犯錯？為什麼你會怕別人笑你？為什麼你怕別人說你做得不好？你小時候曾經有過這樣的經驗嗎？」在那個時候，一個「死魚」的影像就突然出現在我的面前，它藏在我心裡已經超過 30 年了，而且造成了這麼強烈的感覺，讓我做什麼事都感到很大的緊張和壓力，「我最好做得完美一點，不然別人會嘲笑我。」

自這次與杜老師諮詢後，我開始覺得從不同的角度了解自己的行為，是一件相當有趣的事，對我自己的好奇心和探測也是從那個時候開始的。

從此我開始自我探測

因為我非常地習慣用我以前的那一套，我沒有任何的感覺和情緒，如果有任何問題發生，我馬上使用「道理/知識」去決定是否要解決或是不理它，而繼續往前走。我是非常習慣「沒有感覺」的情況，最好的方法就是，如果我有任何的問題，我不要像以前一樣把它合理化，只是持續不斷地問自己，「為什麼我要這麼做？」漸漸地，我就對類似的問題有感覺了，最初開始依照以前同樣的模式用了好幾回後，再探討它，其實覺得不舒服，然後感到很煩，甚至是生氣。當一天天靜坐下來後，最後的答案和結果會從心裡浮出檯面，然後藉由和別人的談話，或聽別人的談話，不知道為什麼，不用我去找尋，ID 就會自動藉由感覺跳出來了。我會習慣感覺我的朋友們，或是在我身邊的人，無法體會我對他們的愛和關心，在這個問題上，我已經做了一些探測，但是遇到同樣的情形，還是覺得不舒服。

在一個週末，我準備出門時，三歲的姪女問我，「阿姨，你要去哪裡？」我說，「我要去購物中心買些衣服。」姪女又問，「你跟你的朋友一起去嗎？」我開玩笑說，「是啊！你要我順便幫你買些朋友回來嗎？」姪女卻回答，「阿姨，你說錯了，朋友只能一起玩，朋友是買不到的。」

就那麼短的對話，那一句「你錯了，朋友是買不到的」，深深地打進我的心裡。我不是很明白我為什麼那麼有感覺，一開始，我只是覺得對她很有印象，又沒有教過她，為什麼她會知道這個道理，想了幾天後，我決定問杜老師，她很直接對我說，「買朋友的人是你」。那個時候，我覺得很不舒服，然後一句話也不講，我不想再跟她說下去了，因為我從來沒有用錢買朋友。

我對這個不舒服做了幾天的探測，我才確定我的確是在買朋友，不過不是用錢在買，我用我的「掌控」（權威力）。這個權威力是指日常生活所需方面，當有人來請我幫忙，大部份的時候，我不會拒絕他們（主要是討好人和自尊心的 ID），因為我有很多的關係，而且只要我想要的話，幾乎所有的事都可以有辦法解決。舉例來說，我曾經幫我的好朋友解決身體上、心理上，還有經濟上的問題，通常我總是超越了自己的極限，勉強伸出援助的手，就為了要確認她是沒問題的，這是帶有 ID 和狀況限制的友誼，因為當我需要幫忙時，而他們沒有提供像我給他們一樣的協助，我會覺得很難過，而且覺得他們一點都不愛我，當他們無法欣賞我這樣的幫忙法時，我也會覺得很失落。

因為我患有「類風濕性關節炎」，所以每當我有情緒或感覺時，我必須探測為什麼，一旦我找到為什麼有這些情緒，還有背後的原因時，痛苦或是紅腫就會慢慢地消去。一開始時，大部份的時候都需要杜老師的幫忙，藉著她的能量，可以使我更容易感覺事情，我一天至少靜坐兩次，而且時常和她諮商。我持續不斷地在 ID、執著和「超執著」上做功課，我最主要的問題是常常覺得矛盾，因為我的心和我的大腦沒有連結在一起。最初我真不知道「心與大腦連接」是什麼意思，就像是（1）如果有什好東西，我會想要給我的父母，如果沒有這麼做的話，我會覺得我很自私而且有罪惡感。但是當我買回家，可是他們不覺得好，我會不開心，雖然我知道他們的確可能不會和我一樣覺得好，並且同樣欣賞我

的想法。(2) 我知道和別人較勁的 ID 是不好的，而且也想改掉它，但我較勁的感覺依然存在。(3) 我抗拒吃西藥，可是我必須吃，因為我不想要我的病症惡化。(4) 我不是百分之百相信 Mishra 醫生（印度能量醫學療法），但是卻覺得這對我有用，我總是懷疑他的方法，因為他不便宜，然後會浪費很多錢，我也必須依賴杜老師用她的這個方法幫我治療。(5) 關於靈修方面，我非常努力地在我的問題上做功課，我注意並探測幾乎每一個情緒，但大部份的時間，我會覺得我不夠深入徹底，而且從來不給自己時間放鬆，正如杜老師常說的，大部分的時候我希望快速達到成效。(6) 我的確有一些靈性上的天份，可是一直阻止它有發展下去的空間，因為以前的一些經驗，而一直害怕去碰它，一直覺得那是一件不好的事，而且當有人批評這件事時，我會覺得非常的不舒服。

什麼是「超執著」？

「超執著」是父母的聲音，在我們身上的期望及叮嚀已成了記憶中的烙印，不管是什麼事，在任何地方，自己有多大，我們總是會聽從他們的教導去行事。在我寫這一段時，我覺得非常地困難，因為我還沒有完全克服這個 ID，我已經探測了很多的問題，可是我就是掙扎了幾乎一個月，還沒有辦法把它們寫下來。最後，我必須要在一個星期內交給杜老師，然後我就很認真地看這個問題，我就是無法相信，原來我沒有辦法寫下來的原因，是在我分享的一開始提到的，我不想要批評我的父母，或是說他們的壞話，在我心裡，他們是最好的，我怎麼能這麼公開地說他們的事呢？中國大部份的家庭都教導我們，要尊敬我們的父母，做一個乖小孩，不管他們做什麼，我們都不可以說他們的壞話，因為他們盡他們最大的努力撫養我們長大，對我當然也不例外，我一直都努力做一個聽話的好女兒，要修這個問題，對我並不是一件簡單的任務。

2005 年 11 月，Michael Mamas 到圓悟中心來做半小時線引靜坐的課程中曾對我說，「我不是要批評你的成長文化背景，但你最大的問題是超執著。」那個時候，我不是很清楚他指的是什麼，不覺得他的建議很適合我，當時並不是很高興，只是微笑接受這句話，以後在杜老師仔細解釋及幫助下，我開始針對這問題一個一個地做功課。超執著和其它的 ID 沒什麼不一樣，只是小時候父母在家庭和師長在學校中教導的東西，就一直成為我牢不可破而毋庸置疑的 ID。下面略述幾樣「超執著」對我生命成長的影響：

我的「超執著」思想是總把家人擺在第一位，而不顧我自己，我錯過了兩次結婚的機會，因為他不是住在南加州。

第一個全職工作，離我家大約 105 公里遠，這事件裡我的「超執著」影響是，我本來應該在我工作的地方附近租間房子，但是我不能那麼做，因為女生在嫁出去之前是不能在外過夜的，所以我必須每天來回開很長的路。

我們是不能對父母回嘴的，我一般都會依著父母的要求做事，就算我覺得那是一件不合理的事，既然對大家都沒有什麼害處，我就照做，讓他們開心。在感恩節的那個週末閉關靜坐，是我的一個很大的進步。家庭聚會對我而言是一件大事，我告訴自己，如果我能做到，那會是一個很大的突破。因此我做了很久的預備工作，與杜老師諮詢了很多次，做了很多的探測，當我能跟我母親說我不能參加感恩節晚餐時，我與她爭吵，我有很大的罪惡感，我也感到很生氣，因為我覺得這對我不公平，我的母親因為不習慣我的反抗，也試

著用其它的方法說服我不要去閉關，為此我們吵了好幾次，當時我很害怕她會這樣就不再愛我了，覺得我是家裡的壞小孩，甚至好幾個晚上都哭著睡著。

我的父母在有三個女兒的那個時候，家裡的生意不是很好，所以他們抱怨女兒會給家裡帶來霉運。在我小的時候，我覺得自己活得像個二等公民。我被教導照顧年輕的弟妹是我的責任，我照顧他們比照顧我自己還多，關於這樣做的結果，詳述在「阻礙他人生命成長」那一節。

我們在家裡是不能哭的，那會帶給家裡霉運，所以當我難過、傷心、不舒服時，我不知道該怎麼哭。我記得有幾次我快要哭出來的時候，爲了不讓別人聽到，我趕快跑進我的房間，埋頭在枕頭裡哭，從那個時候起，枕頭是我最好的朋友。當覺得低落，或是有人使我難過、生氣或是傷心，躺在枕頭上睡了一覺後，我就會覺得好一些。

我從來沒有覺得我恨我的父母，不管他們對我做過什麼，他們總是我的父母，我會一直尊敬他們，而做一個乖女兒是我活著的目的之一。

女生不能和其他男生在外過夜，也不能有婚前性行爲。一開始我覺得這是父母對我們的一種保護，而且這也是傳統文化的觀念，在經過一段時間的靈修後，我發現我非常不快樂，這個規定讓我不去讀我夢想讀的大學，因為我在結婚之前不能搬出去住。

重男輕女。因為我已經習慣了，所以我不覺得有什麼不對，而且我的大哥在學校也表現得很好，讓我父母非常地驕傲。我覺得我沒有辦法取得父母對我的信任，依照我的話去做，因為他們比我大，而且文化傳統也是很自然地他們會被重視，因為這樣的觀念，我漸漸變得害羞，而且會去討好人。（1）有一次我獲得很大的升等和獎金，我非常地興奮，回家時跑進屋子告訴我父母這個好消息，他們也都很高興。可是我母親這時說了一句，「不要讓你哥哥們知道，他們可能會感到自卑」，那個時候，這句話真的很傷我的心，可是母親一點也沒有感覺。我所有的自信和得意瞬間都消失了，我慢慢地走回房間大哭一場，而不是大大地慶祝一番。（2）因為我父母一直都是跟哥哥住，而他覺得如果讓父母和女兒住的話，哥哥會很丟臉，所以那個時候，雖然我有能力買得起房子，但爲了不讓他不舒服，我沒有買。

我覺得對與「超執著」建立「健康的關係，支持目前自己的生活」來做判斷是否遵行才合適，在我父親得肺癌的報告剛出來時，需要開刀，在 UCLA 的第一次看診時，把醫生嚇了一大跳，因為我們有 9 個兄弟姐妹一起去了。在開刀的那一天，我們 9 個兄弟姐妹一起在等候室等了 7 小時，而且在我父親離開前，我們從來沒有讓他自己一個人待在醫院過。這是遵守「超執著」孝順的教誨，是件好事。

在這我想表達的是，親情可以持續讓每一個家人團結，並讓我們更堅強地渡過任何的難關。現今爲什麼有那麼多破碎的家庭？他們真的明白親情的價值嗎？我相信不管毫不注重親情或絕對偏向「超執著」的哪邊，都不是一種健康的關係。或許以後我必須改變某些對我關係不健康的「超執著」想法。

阻礙他人生命成長的實例

過度關心及愛（用自己的 ID 去愛）一個人，將會阻礙那個人生命的成長。這是我生命中非常嚴重的問題。我的弟弟是一個非常聰明而且謙虛的小孩，但因為我的過度關心及愛，使他變成一個依賴，沒有自信而且不成熟的人。在短短的一年半裡，我親自體驗且克

服我和我弟弟之間的問題。克服這個問題的過程不是一件輕鬆的事，這過程不是很快就變的，如果很快就變的話，只會使我從一個 ID 跳到另一個 ID，那不會對我的靈性的成長，或是我和我弟弟之間的關係有什麼太大的改進。那個時候我明白我必須解開這混亂的狀態，我不停地注意我對我弟弟的情緒，每當有情緒時，立即拿出來探測，並且依著「健康的關係」及「支持現在的生活」的原則做決定，應當如何反應。現在說來好像很容易，可是當時面對這件事時卻比你們想像中的還要困難多了。在過程中，我的 ID 還沒有軟化時，看到他遇到麻煩，我卻不能幫助他，要克服那種心痛的感覺，內疚還有執著的自尊，是非常的困難的。好幾次如果沒有和杜老師對談，我幾乎就會變回以前的模式。

我的小弟比我小 11 歲，當他小的時候，我就特別注意他。我會這麼做有可能是因為：（1）迎合我媽媽，因為她曾經跟我說過，小弟是我們孩子中比較不聰明的，因為懷小弟時，她的年紀比較大，所以她總是擔心著他。（2）我注意到另外兩個弟弟，總是不讓他加入他們一起玩，他們說小弟太遲鈍，不讓他跟。事實上這只是我自己這麼覺得，而且我的承諾性及愛的能量流的扭曲，使我認為每一位家人都應該要和睦相處。（3）或許還有其它我目前還沒有察覺的原因。

我記得我們離開越南的那一天，從越南邊境到馬來西亞難民營路上，我一直把他帶在身邊，因為父母要照顧整個家庭，所以我那七天的旅程裡，24 小時都緊盯著他，那時在我的想法裡，我必須要照顧好這個弟弟，因為我媽媽希望我這麼做，而且我也想證明給她看我是個好女孩。我們大約有 700 人搭同一艘船，航行了七天，期間遇到了一個很大的風暴。我永遠不會忘記，我們兩人一直嘔吐，而且暈船了，但我的手一直都抓著他，而且是緊緊地抓著。你可以知道我那時承受了多大的壓力和緊張，如果那時我沒有那麼強的超執著（將父母的囑咐永遠存在腦海中堅持要執行，稱之謂超執著），我可以比較輕鬆地面對當時的情形，並感到比較少的壓力和緊張。類似這種問題，有些現在還在我的生活中存在，我總是非常小心地注意我媽媽需要或想要什麼，甚至她從來沒要求過的東西。如果會發生了什麼事情，它就是會發生，我只是一個小孩子，不可能阻止任何要發生的事情，我根本就沒有必要讓那些緊張及壓力產生。

很難忘記當時在那個難民營時，我揹著他到處跑的日子，尤其是困難地揹著他爬過小山和丘陵。他並不輕，已經 5 歲左右了，當抵達目的地時，我幾乎不能呼吸了。我對我小弟帶有 ID 的愛，就是起源於那個時候，如果有機會再回到那時的話，我不會讓我那麼的緊張，我會和整個團體，我的兄弟姐妹和朋友們商量，讓這件事變得比較輕鬆愉快。我會叫我小弟自己走一段，然後再揹他走一段，這樣還可以讓他有機會學習怎麼爬山，並增進他的力氣。那時我的 ID 就是藉由幫助別人，證明我是一個有能力的大姐姐，甚至有一陣子，不論是什麼原因，我都很難開口請別人幫忙，我現在還沒有找到在我心裡真正的原因，為什麼我會這個樣子？一直到現在，做事超出我能力極限的問題，還是不斷地在重複發生。

從他小時候，我總是在旁邊照顧他，保護他，直到遇到了杜老師，才明白我沒有給他機會成長。我還有無法拒絕別人要求的習慣，這很明顯可以看出我是一個迎合別人的人，而且害怕別人因為被我拒絕而不喜歡我。由於這個原因，當他需要錢時，我總是會資助他。甚至當他 22 歲時，有一次，他跟我要了 40 美元，要帶他的女朋友看醫生，我一點也不想這麼做，所以我問他，「為什麼不是她的父母照顧她，而是你？」他說，「她的父母

很窮，現在沒有辦法讓她看醫生，如果我不這樣做，她就必須要去 USC 公立醫院，會排很久的隊。」當他提到「窮」時，我的心馬上軟化了，因為我也窮過，而且很同情貧窮的人。

1999 那年，他們公司搬到東岸，所以他失業了，我媽媽擔心他可能會到他朋友的公司工作，那是一間負責「美國銀行」提款機的公司，非常危險的工作，必須在深夜裡在監控室裡工作，很有可能會發生搶劫，危及到他的生命。爲了讓我媽媽不擔心（和杜老師討論過後，因爲我的承諾性能量流，會想要掌握一切狀況，自然母親的擔心變成了我的擔心），我幫他在 JPL 找了一份年薪 5 萬美元系統管理員的工作，相較之下，他之前的工作年薪只有 3 萬美元，毋庸置疑，人家雇用他是因爲知道我會幫助他，而那些年，我也的確幫他做了一部份的工作。我曾經非常努力地教他，訓練他，但是一點效果也沒有，因爲他心裡深處知道，我會一直幫助他，那何必那麼努力呢？我之所以會有這樣的做法，主要是想向別人證明我是一個有能力的人，並希望我媽媽能多愛我一點。

直到 2004 年末，我非常努力修我自己，因爲我的健康出了問題，而我也想用自然的方法來醫治我的類風濕性關節炎。第一件該做的事，就是看清楚自己的內心世界，兩個最主要的課題是我和我媽媽的關係，及我和我小弟的關係。直到 2005 年的會計年度末，JPL 臨時解雇了大量的雇員，我小弟的名字也在名單上，如果是以前的我，我一定會站出來保護他，我可以幫他保住工作，如果我像以前一樣，幫他做他的工作。但因爲最後的幾年，我非常厭倦這麼幫他，而且他的態度和行爲也一直都沒有改變，再加上我的健康出了問題，我決定聽從杜老師的指引，不與他糾纏，不再幫他。我明白我之前所做的，對他造成多麼嚴重的後果，我也該負起這部份的責任。雖然是不與他糾纏，但並不代表我不關心他，我在精神上支持他，適當地給他指導，但不再保護及實質的幫助他了。雖然在他面前，我好像什麼事都沒有發生一樣，並用杜老師的引導方法引導他，因爲他還沒有習慣我對他的新方式，我們有時會遇到一些爭吵，有時我會覺得很心煩，大部份的時候是覺得很不舒服。每當我一心煩或不舒服時，我就探測自己這方面的感覺。

他在 2005 年 10 月被解職，失業了 5 個月，我跟他長談了一回，跟他解釋我現在的狀況，我的用意，他未來的成長，並說服他完成他的學業，他也照著做了。五個月後，他在全美前十大的一間網頁伺服器公司找到了一個工作，那工作必須要一個星期七天，每天 24 小時都有人在線上。每當他輪到晚班時，我的心就好像被撕裂一樣，每當我要上床睡覺時，看到他要出門工作，而早上我起床時，看到他疲累的走進屋子，我都感覺我的心在淌血，並忍不住地留下眼淚，我很難過我沒有幫他。有幾次朋友給我雇用機會的消息，我都沒有主動幫他，因爲我知道我再干涉他的生活，不會有任何的好處，而在那段時間，我也一直和杜老師探測我的情緒、背後的動機，還有我的執著。

我記得有一次和杜老師爭辯是否要不與他糾纏，以下是一次和杜老師探測的實例。
我：我需要您的幫忙，我又跑到我和我弟弟的問題裡了，我可以依著「健康的關係」和「支持現在的生活」做決定，可是我覺得非常糟，非常擔心後果。

杜老師：爲什麼你必需要幫助他？

我：我愛他，而且我也不想看到他失敗。

杜老師：你擔心的是他的失敗還是你的失敗？而且你注意到你剛剛怎麼說的嗎？「你不想看」，不想看這是你什麼 ID？

我：事實上，我的確是擔心他的失敗和我的失敗，不想看是我承諾性能量流，想要掌控的 ID。

杜老師：是為什麼你無法放了他？

我：我怕如果我不幫他的話，他會失去他的工作，然後和他的朋友閒晃，這有可能使他惹上麻煩。

杜老師：想想你剛剛說了什麼，這又是什麼 ID？

我：這是我的預設立場。

杜老師：還有什麼原因讓你無法放了他？

我：我媽媽，我想討好她，如果他被辭職，我會覺得我很失敗。

杜老師：這些又是什麼 ID 了？

我：我的超執著（延續父母的執著，而變成自己的執著，叫做超執著。個性上一直都把父母的教導當成聖旨，而無力違背，但不自知，因為那已成爲自己一部分不可抹滅的思想模式）。還有我要討好母親的 ID，這同時也是我自己的執著。

杜老師：以你現在的健康狀況，你覺得你還要幫他嗎？你覺得是他的工作重要，還是你的健康重要？

我：以我的身體狀況，我的確不該再幫他，但是…。

杜老師：你又「但是」了，爲什麼你要一直「但是」呢？現在什麼是你的「健康的關係」和「支持你現在的生活」？

我：嗯，我知道。

杜老師：是什麼？

我：但我就是沒辦法這麼做啊。

杜老師：這是你很多年的問題了，很難馬上改變。一開始你試著照著「健康的關係」和「支持你現在的生活」的方向去走。沒辦法去做到就維持現狀也行，慢慢藉由你每天持續的靜坐，你的 ID 就會被軟化，然後你就會有不一樣的想法了。

經過這次的對談，我再思考杜老師的建議，然後幾個星期後，決定不和我弟弟糾纏。之後整整一年半的時間，我完全沒有幫助他，包括經濟方面，甚至有一次他想要先跟我借 8000 美元，好還清他的摩托車貸款，然後賣了它馬上還我，我也一樣拒絕了。你不會明白要度過多少情緒及努力，絕不是你們聽到的那麼簡單，我只能咬緊牙繼續下去。我的自尊心也是一個很大的原因，不那麼簡單就可以放他走的，我在同事面前丟光了臉，不管是和我同事或是我小弟的同事談到他時，我覺得很羞恥。我也在家人前丟光了臉，我過去一直覺得讓他進 JPL 工作很感光榮，訓練他做最適當的工作，還有讓他回去唸完了他的學位，但現在我只有失敗的感覺。除此我還要面對我媽媽的問題，她一直提醒我，小弟現在沒有工作，擔心他不能找個好的工作，然後他太太可能會不要他，擔心其他人會看不起他。可是當他找到工作時，她又開始擔心他工作不定時會影響健康，還有他比其他哥哥倒霉。她仍然用以前那套方法，但她沒注意到這次我成長了，我沒有掉到她的陷阱裡，因爲我做了自己很多該做的功課。

大約 2006 年八月，好運降臨，他來找我，想要和我聊一聊，他告訴我他在 JPL 工作時犯了什麼樣的錯。「有些東西太容易得到，你反而不會珍惜它，現在我明白，你那個時候幫我找到那麼好又穩定的工作，是多麼困難的一件事，而且我現在明白你說的，『建立

自信』和『感受成功』是什麼意思了，」他說。我非常高興看到他的覺醒和成長，他現在上班從來沒有像以前那樣遲到過，雖然我沒有給他任何幫助或是保護，但我們仍保持非常好的溝通，只在他需要的時候，給他適當的解釋及引導。現在我對他的感覺不再像以前那麼強烈了，我告訴他的事，他不想照著我說的去做也可以，我已經盡到了我的責任了，如果他不懂，他自己會問，如果他沒有問，代表他無所謂。

大約3個星期後，他告訴我他聯絡了以前的工作團隊，而且他有個機會回到JPL工作，我非常驚訝，不斷地恭喜他的進步和成長。2006年10月，他又告訴我他將會回到JPL，他以前的上司正在編列預算，並將要開始徵才，最後他在2006年12月正式被錄用了。在這整個過程裡，我完全沒有干涉其中，只是給他精神上的支持，我總是陪著他，聽他抱怨，當他自己看不清楚事情時，用杜老師的方法（為什麼？那是什麼？怎麼會？）去引導他。有一次JPL通知他去面試，我差點又要跳進去幫他準備面試，但和杜老師談完後，我放下了我的執著和超執著，我只是和他好好的聊了一下，建議他多靜坐，然後多點自信。諮詢細節如下：

問：在我弟弟昨天跟我說他要去面試之後，有關他面試的問題就一直在我腦海裡出現，我做了探測，但只覺得這是很有可能因為我的執著和想掌控好事情，只要我一有空閒，這焦慮的感覺就會一直出現，不管是在睡前，早上剛起床的時候，還是休息時間都會有。

杜老師：可能你在探測上沒有碰到真正的重點上，你在擔心什麼？

我：我擔心他不會通過面試，因為那真的很困難，他們問的問題，有些時候甚至是我也答不出來。

杜老師：那也是你的預設想法，你怎麼會知道他會答不出來，他的程度比你還低，所以他們可能會問比較簡單的問題也不一定呀。

我：我覺得他非常需要我的幫忙，甚至我可以感受到他的害怕和緊張。

杜老師：問問你自己，是你在緊張？還是他在緊張？

我：可是如果他沒有被錄取，我會非常不舒服。

杜老師：為什麼？

回答：我覺得對他很不公平，這件事從九月拖到現在了。

杜老師：那是他的問題，你又能做什麼呢？再下去掌控一切？這又是你的超執著在作祟嗎？

我沉默了一陣子，覺得杜老師說得對，是「我自己在緊張」，還有想要「掌控」。這次真的說到我真正問題了，一瞬間我好像看我媽媽坐在沙發上，希望他可以回JPL的影像。當我決定不與他糾纏時，一開始我很有內疚感，覺得我是一個自私的壞姐姐，而且很冷血，但是隨著日子一天一天過去，我漸漸地覺得比較好了。我可以看到他的改變，他可以處理好自己的生活，而且比我幫他時還好，最不敢相信的是，他和公司的契約，要求薪水的事談得這麼好。他只問過我，他應該要求多少薪水比較好，我回答他，「你之前已經是每小時31美元了，加上你的學位，所以至少年薪要多5000美元以上，但最多不要超過每小時35美元。」但是最後他的薪水是每小時37美元。

當他打電話告訴我這個好消息時，我一方面為他感到高興，另一方面卻因為我阻礙了他的成長那麼多年感到難過。幾天後，當我試著要告訴家人這個好消息時，我感到有一點失落感，因為他可能不再需要我了，而且這次我也沒有得到任何的功績。但是我的第二反

應是，「你做到了，你應該要以自己為榮」。回顧這短短的 18 個月，他被辭職，更少的薪水，忙碌的工作，他的健康愈來愈不好，還有因為不定時的工作，很難在家族聚會看到他，所有發生的事好像糟到不能再糟了，但這結果是很值得的。他靠著他自己更堅強地站起來，他的覺悟，他的熱情，更高的薪水，更重要的是，我又在我的自癒過程中邁進了一步。

在這 18 個月中，我失去了我的執著、面子、掌控還有種種 ID，但我得到的是金錢也買不到的東西，我讓我的小弟找回他的自信，他的覺悟，還有自我了解，使他經歷失敗、學習，然後變成一個更成熟、更穩重的人，這真的非常值得。而且我們的關係又比以前更好了。

要完成「不與他糾纏」的困難是很難用言語表達的，沒有杜老師適時的引導，我不可能會完成地這麼快，這麼好。一開始我對杜老師非常的失望，而且覺得她很冷血，然後不斷地跟她抱怨，她不了解我是多麼地愛我弟弟，多麼希望他能成功並成長。每次她說這是我帶有 ID 的愛時，我就沒有辦法控制我的脾氣，然後一句話也不跟她說，而我自己又多了一個去探測、去思索的功課。現在二、三個月過去了，我弟弟完全變成了另外一個人，充滿了自信，而且自己願意不斷地接受更有挑戰性的工作，再也不需要依靠我了。更使我覺得驕傲的是，由杜老師那學到的探測技巧很自然地用在我弟弟身上，幫助他往內去探測他自己的問題，也促使了他生命的成長。

有不想再修下去的念頭

我曾經斟酌再三是否寫這一段，下定決心寫是因為覺得我這段的經驗可能對於將來用這套方法的學生會有好處。最初，經過探測修自己的 ID 是很有用的事，但有時也是很痛苦的。我是要告訴大家我經歷的過程，我想大家可能會面對同樣的情況，因為在修行當中，有些時候是要與我們已養成的慣性逆向而行，不會覺得舒服的。面對這樣情況，我的建議是與杜老師諮詢，不論當時的情況有多糟，大多數是因為我們固有的 ID 顯現，並不是真實的，當這段時期過去以後，回頭看時，你還會嘲笑自己當時是如此的愚蠢無知。

第一件事是，當我用自然療法自癒時，我非常需要支持，但我的母親及兄弟姐妹他們沒有一個人願意給我任何的支持。在這種療法之下，我時常要忍受大量的類風濕性關節炎所引發的大量疼痛。我知道家人都很愛我，不願意見到我這麼痛，因而反對，但無論我做任何的解釋，也沒有用。另一方面杜老師給我壓力，要求我每晚去中心參加團練，可以累積更多的能量，還建議我暫時搬離與母親分開住。因為我一直有超執著的 ID（生活的重心全在母親身上，她說什麼我就做什麼），這點我根本做不到，為此母親也極為不高興。而且這種方法雖能根治，但不是立即見效，需要一段時日的，這也是一般人缺少耐性，很容易就選擇放棄的原因。但由於杜老師的引導，我突破了這一關。

第二件事，我有很強的 ID，就是不接受他人的幫助。當在用印度油膏療法時，我每天都要杜老師幫我做油膏的塗抹治療，長久下來，我極不安。我因為病的疼痛無法早起，只能在下班時才能做，通常是杜老師的晚飯時間，影響了她的家庭生活。我很在意別人的眼光，但第二點要使這種治療有效的方法，必須在放鬆的情況下且應有足夠的休息，我辦不到，而且也不知道這樣的治療需要繼續多久，每天半小時，我可能要欠她一輩子，這使我受不了。第三點，杜老師時常提到，如果我不把這種治療當成我生命中最重要的事去

看，自己的能量沒有 100%發揮出來，無論她如何幫助我，也無法順利自癒。其實她並沒有用這句話恐嚇我，是我自己感覺到的。她的這個要求只是要我多注意自己，對工作家庭少注意些，這些壓力又使我第二次想放棄了。與杜老師諮詢，經由她的引導，發覺種種的想法是因為我 ID 造成，她又教我再多做探測，如果決定要放棄再放棄，完全也是自己的選擇。當我的 ID 及自尊軟化一些後，我再繼續我的旅程。

第三件事，因為西醫的治療有許多的副作用，我一共服用四種西藥，副作用會讓我有憂鬱症的現象，而且情緒不穩。杜老師知道這個問題，她時常引導我不要因為這樣而輕生。在許多情緒低落一對一引導之下，她屢次挑戰我，問我「為什麼不走自殺的路？」她的用意是要我面對這個問題，而當憂鬱真正強的時候，就不會靜靜地去自殺。

在北卡州閉關時，經過很多的清洗及淨化過程，有一天早晨，我全身非常的痛，我的確覺得受夠了，真的想到死，大哭了一場，母親的影像即刻顯現，我不能死，會使母親很傷心。一個月後，有一天我有很多的壓力，老闆批評我事情沒有做好，為一個姪兒因病去了急診室。我感覺很低潮，又向杜老師求援，討論了一些問題。她說，「這個也不行，那個也不行，你到底要什麼？你有選擇的權利，不幹了，或是自尋了斷也行。」在那時候，我很生氣，根本不願意再跟她說下去，將電話掛了，完全忘記修行中，「愈有情緒，就應當更努力看自己情緒」的原則。我整夜不能睡，感覺到自殺的念頭愈來愈近，心中的聲音出來告訴我，自殺是一件愚蠢的事，這一次我真的不要了。我寄了一封 E-mail 給杜老師，告訴她，無論是多好的法要讓我自殺，對我來說不是一個好方法。我將與杜老師之間的信件完全銷毀，我感覺到我要在生活上做改變，不接杜老師的電話及信件。非常讓我驚訝的是，當天傍晚杜老師來看我，她帶著笑容，她慣用的哈哈大笑幾聲，我立即說不出什麼話來，氣也沒了，靜聽她的引導，才知道這是能量變化的一個過程。她的目的是要讓更多的靈性能量出來。但是我在過程未完成時，在情緒化的狀況下，做了不再繼續下去的決定。如果當時我能去探測我的問題，可能受益更大。杜老師當時把脈感覺到靈性能量出頭了，連接到心的層次提升。經過印度醫學大師 Mishra 的認證也的確如此。

生命是一個不斷的旅程，我會一直往前走，我在錯誤後學習，不會讓它再發生。自己在思想上的執著是自己要去面對的，這幾個情況，完全是我的 ID 在輪迴，自己抓得太緊，我希望新來的同修不要在感覺不舒服時像我一樣不幹了。

我認得的杜老師

當我在七年前第一次遇到杜老師時，印象並不好，和她說話時，我覺得她並沒有看著我，專心跟我說話，所以覺得很不舒服。雖然並非如此，而且她的問題都非常地強烈且直接地針對我，那個時候我告訴我自己，我不會受到尊重是很自然的，因為除了我是說英文以外，其他人都是說國語。可是我的父親好像在第一天的練習當中蠻快樂的，那個時候她還在教自轉氣功，我和我妹妹靠著牆站在一旁，看她扶我父親走到練習場地，然後教他氣功，一小時後，她走過來用非常嚴肅的語氣，沒有任何表情問我們兩個，「你們兩個人不想學呢？」而沒有一點讓我們覺得被歡迎的感覺。因為這樣，我們心裡在想，會不會哪天她要我們滾？因為第一，她不喜歡我們，覺得我們不會好好地練習；第二，因為我們不是那個中心主要的對象—癌症患者。一開始，我只有用電子郵件和她聯絡，以避免面對面的談話。只要我沒有直接面對她，我覺得她很有心為人們服務，一個願意放棄她的專業生

涯，成立一個靠捐款維持的慈善機構，來幫助那些沒有希望或是得不到幫助的人，這樣的人在現在的社會已經可以說是絕種了，這也是我持續留在她身邊的主要原因。我可以感受到她心中的大愛，外表上因為我們彼此的 ID，有時無法認同她的行為。

最近三年，我可以感受到她有極大的靈性成長，她不再像以前那樣強迫別人練習，她只是指引幾個重點，然後讓事情自然發展，她說話聲音比以前柔和多了，她變得會聆聽我們說話，然後給我們她的建議，而不是像以前全是她一個人在講。但是在共修，或是一對一諮詢時，她還是非常地認真。當她要我認清並承認我的 ID 時，總是單刀直入，絕不拐彎抹角，她說的話非常地誠實且真實，但是有時很傷我的自尊心，使我很難接受，最初很容易在一開始就把人嚇跑。對像我這樣固執的人，她也許是唯一知道如何跟我應對的人，她非常地有耐心地，使我能面對修行路上應面對的問題，有好幾次我都想要放棄，而不管什麼時候，她總是在我身邊給我鼓勵，我真的很感謝她無條件的愛和真誠，在我的修行路上沒有她，我不會成長這麼多，這麼快，而有這樣的自癒效果，而且我身邊的人，都可以感受到我靈性生命的成長。

(十二年修行的分享)

我是 2002 年七月在另一個非營利組織認識杜師姐的，然後 2003 年成立了圓悟自癒中心。一開始的頭幾年，我並不是很認真在修行，頭兩年是因為要帶我父親去中心所以才去的，之後我被診斷出類風濕性關節炎，所以我開始了圓悟的修行，因為我相信身心靈的平衡是醫治我最好而且唯一的選擇。我是一個不相信且不想參與宗教太多的人，但是我相信因果，做對人類有幫助的事是我的生活信念，只是從沒有想過我會變成現在的我—認真的修行者。在圓悟修了 12 年，說長不太長，但是說短也不太短，因為所有的往事就好像一眨眼一樣，就像是昨天才發生的事。

我可能是最後一個交出本書分享的人，因為我不覺得我有變很多，而且我不知道我該寫些什麼。杜老師建議我用修行兩年第一次寫的分書，但是我重讀了第一本書的分書後，我卻一點也不認得那個以前的我了。然後我明白，這是一個我內在有很大的改變而進化的我了，但是我沒有察覺什麼時候改變，如何改變，及我變成了什麼樣子。

對我來說，前十幾年的修行是一條是很坎坷彎曲的路，擋在我路上三個最大的 ID 是頑固、預設和不知如何愛自己，事實上因為這三個 ID 互相關連，且糾纏在一起，使我這輩子的問題都已經探測且清洗完後，還堅持不用前世的清洗來找出我 ID 的根源。如果我相信而且去使用前世清洗，我和老師之間的關係可以在很久之前就清洗完了，而我也不會有這麼多年在老師身邊時的各種情緒上的掙扎（又愛又恨），並減慢我修行的進步。

初期，對於前世清洗我有非常強的固執和預設，因為我覺得那只是一種幻想和想像，或者是我以前看過的電影情節。我花了好多年才願意去看我和老師之間的關係，在老師跌下索瑪山的山谷那一刻，我明白我和她有多麼強的連結，使我再也不想頑固下去，也不想再浪費時間，並且想要盡我所能的向她學習。這個自我明白一瞬間就產生了，因為我已經做了很多關於這問題的功課，如果沒有前世的清洗，要清洗我這些情緒，並自癒我受的傷，是很不容易的。我最好的朋友，也是我二嫂的過世，真的使我覺悟我的頑固和不愛自

己，因為我不想要和她一樣的結局。經過了這兩件自我覺悟，我相信我的頑固已經軟化多了。

現在我知道我不是此世才來的，我很享受這修行的旅程，因為每天我都可以多了解自己一點，從找我的 IDs，發現我的 IDs，到修我的 IDs，然後是愈來愈成長。我認為我的修行有時候是很有挑戰性且有趣的，我解決每一個 ID 就像是玩一個遊戲一樣，所以我稱它為「人生的遊戲」。我們大部份的人都過著非常表面的生活，被一層層的 ID 所遮蓋，並且假裝很開心滿足，在這些 IDs 之下，有很多很多裝滿蟲子的罐子，是需要我們去發覺的。

舉例來說，我有一個非常強的 ID—不知道怎麼愛自己。我知道這是造成我 10 年前生病（類風濕性關節炎）的原因，但我就是無法克服這個 ID。

這第一個裝滿蟲子的罐子，就是我最愛的一個人—我媽媽。我深深地愛她，並願意為她做任何事，使她高興。杜師姐引導我去打開這第一個罐子，因為有時候，我會把她放在我生活中的第一位。我做的每一件事，一定有背後的動機，所以我挖出每一件我這輩子曾做過的事，最後發現有這麼多的情緒在其中，而且還有很多的行爲和習慣，完全無法去解釋為什麼。所以依著我好奇的個性和杜師姐永不放棄的個性，她引導我去看前世（詳見前世清洗的部份），我可以清楚看見並解釋為什麼，毫無疑問地我會那麼做，從我內在承認這件事，並相信因果，修這個 ID 變得簡單很多了。

第二個罐子是，另一個身為高級間諜的前世。自從知道了我曾經是間諜，就解釋了為什麼我會有以下這麼強的 ID：

(1) 有多少間諜知道要愛自己？99%是不知道的。

(2) 過著預設的生活。身為一個間諜，在執行各種任務之前，我當然需要準備很多替代方案，我一下子就可以把事情用「如果 1…就…，如果 2…就…，不然就…」想好。這個星期我很驚訝發現，我可以不用紙筆先大概記下，就可以寫出有 8 個「如果…就執行，不然就執行…」的巢狀迴圈小程序，這樣的邏輯都在我的腦袋。

(3) 從來不炫耀我知道多少。這不是謙虛，而是隱密，因為我不想讓別人猜到我下一步要做什麼。

(4) 帶著好奇的性格出生，導致很多的害怕。從我還小的時候，我總是想要知道、看到那些不准我知道或看到的東西。因為是一個間諜，我很自動地一直活在害怕中。

(5) 沒辦法對別人表達我的感覺和情緒。特別是在公眾場合，總是很佩服其他同修可以當場大哭、大笑。

(6) 非常小心翼翼，而且害怕出錯。在我修行路上，有很多時候都是這樣。

(7) 無法和人心與心溝通，總是注意別人的反應。

(8) 總是覺得別人可能會猜到我正在做什麼，不需要去說出來。（當然，做這種工作怎麼可以說出來呢？）

身為一個間諜，我不怎麼相信上帝，那我相信什麼？第一，我必須相信我自己—我自己的能力。我對我自己有很嚴格的掌控—非常強的控制 ID。其次，我做事之前，一定要有一個目的。不知道為什麼，我知道如何去判定他人。還有很多蟲罐，而且只要我繼續在這條行路上，就會發現更多。

前世清洗

這是一個非常熱門而且敏感的話題，有一段時間，我很難接受並且去做前世的清洗。我是相信有前世的，但是我沒有任何和這有關的經驗，而且我聽了很多關於前世不太好故事，所以猶豫要不要做前世的清洗。做前世清洗唯一的目的是看和它有關以及卡住的 IDs（情緒），絕不是為了任何其它的目的。

經過這些年，有一些 IDs 還是如此的頑強，不管我做什麼，我總是無法去克服軟化它，但是自從我知道前世的根源，而且如臨現場再經歷那些傷痛，那些情緒馬上就消失了，就好像放鬆了一樣，接著我就能夠強迫我自己前進，或是改變我的思想。

以下的情況會讓我想要去看前世是不是有什麼事情發生：

為什麼我總是想我和的家人糾纏？只要他們開心，我就開心。

為什麼我願意把迎合討好家裡所有成員放在我人生的第一順位？只要他們要求我幫忙，我可以放棄任何事情？

為什麼我不想遠離家人，嫁到加州以外的地方，而且先生必須會說廣東話？

就像我們討論過地震，我脫口而出「如果在南加州有大地震，如果我所有的家人都走了，也請帶著我走，因為我不想沒有他們，孤獨活在這世上。」為什麼？

如果有任何家人請求我幫忙，而我沒有幫他們，我會覺得非常的罪惡，為什麼？

這些清單可以一直列下去，我心裡和腦袋都知道，我這麼做是沒有道理的，而且我清楚知道我必須把愛自己放在第一順位，但我就是沒辦法放下這樣的情緒糾纏。練習圓悟法幾年之後，我發現我完全是為別人在活，而不是為自己在活。因為如此，我決定改變自己，但我就是無法克服我的罪惡感，持續把我的能量放在週遭的人身上，我最後而且唯一的選擇，就是看我前世，去找出問題的根源。在杜師姐的幫忙和引導之下，我勉強自己去看到整個故事，和為什麼我今天是這樣的原因，藉由她的音波調理和靜坐，一點一點的清洗掉我的負面情緒。這完全是因為我當間諜的那一世，我欠他們的。

平衡我的敏感

我出生就是敏感體質的人，我想我的視覺、嗅覺、聽覺、味覺、感覺都比一般人還要多一些。當我還是小孩時，只要我專注在別人的前額和胸部，我可以看到一個小小圓圈（錐狀）在轉，沒有人可以告訴我那是什麼。直到遇到杜師姐後，我發現那就是我們的能量中心。

有著比一般人看更多東西的感官的我，開始學靜坐時，有一段艱難的時間。當開始靜坐時，我可以看到更多的東西，我曾經很擔心這件事，但是在經過老師和 Michael 確認了我的腦波和神經系統需要藉由靜坐去糾正平衡，我就聽從他們的建議，而且狀況一天一天慢慢的好轉，最後再也沒有出現，除非我想去看它。

當杜老師教我們「大愛手」時，我閉上眼睛把我的手放在別人卡住的地方，我可以偵測到他們卡住的情緒，然後描述給老師知道，她就可以依此準確說出卡住的問題是什麼。一開始我很興奮我可以這麼做，因為我想要幫助我父親還有其他同修，但是後來我發現我的能量會被其他人的負面能量侵佔，我的關節就更痛，而且每次做這件事，我就會覺得很累、很虛弱。

同時，只要有靈在我周圍，我就可以聞到他們，而且感覺到其他人的痛苦和傷心。我

討厭那個感覺，因為真的很困擾我，搞混我的能量，讓我沒有辦法做我自己，讓我有一陣子很難去累積我自己的能量。

自從我察覺了這些問題，我練習如何去切外在環境的負面能量（只出不進）。說是很容易的，但事實上一點也不簡單，就像老師說的「能量會說話」，花了我好長一段時間。突然有一天，我發現只要我完全專注在我自己，專注在我的蓮花瓣，然後我就可以依著我的想法，而不是和其他人的能量糾纏。

頑固的 ID

這是最難解決的 ID 之一，但是最近我想我可以去感覺察覺到這個 ID，以下就是我怎么改變的例子：

我得類風濕性關節炎已經十年了，到目前為止都還在控制之中，而且過著我平常的生活。最近，因為做瑜珈傷到了手肘，右邊的手肘開始發炎腫大，不管我試什麼都沒有改善。我現在服用的藥物包括希樂葆（Celebrex）、氨甲喋呤（Methotrexate）、氯喹（Chloroquine）、恩博（Enbrel）。因為關節炎已經超出了第一階段的三種藥物控制，所以恩博（Enbrel）換成了阿達木單抗（Humira）再換成了恩瑞舒（Orencia）。試了恩瑞舒（Orencia）三個月後，我的免疫系統似乎一點也沒有反應，醫生說我的免疫系統似乎是非常的頑固，再試兩個月看看，如果還是沒有效，就要試試第四階段的藥物。當時我的紅血球沉降率為 60，類風濕性關節炎指數為 297（標準值 14 以下）。

醫生常常告訴我，「你有一個非常特別的心靈，通常有這麼高的紅血球沉降率和類風濕性關節炎指數的人，大都在地上爬了，不像你還到處跑，還去游泳，我沒辦法以臨床的檢驗來看待你，依照你的血液檢驗顯示，你已經病的很重了。」紅血球沉降率會這麼高，是因為我一直在用圓悟的方法排身體和情緒的毒，像是靜坐、探測，還有 Dr. Mishra 的東西之類的。而我解釋給西方的醫生聽的時候，他們無法接受這種理論。

但是「頑固」這個字有敲到我，因為杜師姐說過，我是一個非常頑固的人，所以我又和杜師姐討論了這個問題，然後試著去修我的「頑固」ID。我當然不想去試新的藥，所以這次我非常認真在修這個 ID，每次一發現它出來，我就去修它。我試著盡我所能和自己連接，然後去感受我每一秒的情緒和反應，百分之百完全專注在這個問題上，我開始覺得我可以隨意地做事情，更放鬆，更平靜。我的天呀，兩個月後，血液檢驗結果，紅血球沉降率（發炎）回到了正常值的範圍（從 60 至 17 中）。

過度在負面思想使用頑固 ID，會產生很多負面能量，負面能量就會變成毒。免疫系統主要是保護我們對抗疾病，現在免疫系統一直忙著和毒對抗，這些毒導致發炎，並引起關節疼痛。所以一旦我開始軟化這些 ID，負面思想大量的減少，免疫系統就有機會和新的藥產生作用。同時，我也在解決和男性關係的問題，包含前世男性關係，因為右邊代表男性的能量，我的右手肘的狀況一天比一天還要好，一旦它穩定下來，漸漸地我會請醫生減少我用藥的劑量。

圓悟的方法是時時刻刻都在治癒我的身體，並且沒有讓我知道。十多年的類風濕性關節炎，我的關節並沒有變形太多，而且最重要的是，我的血液檢驗結果總是顯示我的肝和腎功能是正常的，因為圓悟的方法同時也在幫我排毒。

分享二十八是作者分享自己靈性生命成長的過程，童年發生的重要遭遇造成自己的習性、婚姻關係、身體走下坡開始注意提升能量、靈性之追尋，從氣功團體到認識心傳心的真正修行，作者毫無保留真誠分享，有興趣者請續點全文。

《分享二十八》歷盡風雨追尋，找到內心深層不變的平靜

作者自己的靈性生命成長過程

我出生在貴州義縣火燒舟，一個風景優美的農村，父親家是地主，自幼是由祖母及奶媽帶大，六歲以後才跟著父母由國民政府遷來臺灣。我生性愛自然及探索人世間的一些生命道理，大自然的一切現象為何而來，因此大學時選讀植物系（以為可以常遊山玩水）。

我的成長環境中較為辛苦，弟妹多，父親是個陸軍官校畢業的職業軍人，母親思想狀態偏激，自幼缺乏家庭愛的溫暖。因為成長環境的坎坷，我對生命真象的追求更是渴望瞭解。童年的一切對我來說是一片空白，幾個片段在我修行中如電影情節，歷歷如幕，在探測我的童年時刻，泉湧而出。最記得的片段是對母愛的嚮往，每次對著遠方無數次的遙望，盼望母親會在我面前出現（母親在遠處唸大學，只在假期中回來）。我也曾無數次的問過蒼天「誰來愛我？」。小時候的我野得很，處處搗蛋，在牛背上由牧牛的孩子們帶著我到處跑。母親偶爾回來，但又會離去，這是我從此不願意送機的原因。幼時的傷痛，怕母親離去的影響極深，這樣的執著就形成了。

八、九歲時，我常偷錢買糖吃，當時常被母親派去商店買小東西，總是會留下幾分錢買糖或酸梅吃，是我最大的享受。但是有一次被父母抓到了，我不但扯謊，被處罰還死不認帳。為了逼我認錯，父親竟然用日本武士刀作勢要砍我的頭，但是我就不認錯，臨死不屈，心想，有一天我長大了，有辦法了，一定立刻離家出走，父母也奈何不了我。回想起來，偷錢在當時是一種快樂，是想填補心中的空虛，自己可憐自己，以外界喜好的物質彌補，對抗得不到卻想得到的愛，這就是抓愛的一種表現。要別人認同及呵護，何錯之有？這些片片段段的成長過程，堅強、自以為是的個性就由此製造出來了。

我跟父母的關係就是對抗不服輸，為了反抗而反抗，沒有溝通的餘地，因此喜歡由書本中找答案。我最愛看小說，也是由別人的故事滿足自己內心真正的需要。同情弱小，自認為可憐與同情與我同樣可憐的人，對自己來說是一種很大的安慰。所以當面臨大愛的標題下，以為是在行大愛，就是修大愛，其實都是在滿足自己。如果沒有看清楚這一點，修真正的大愛又談何容易，完全是不可能的事。

有五年期間我致力於協助癌友，每晚堅持參加團練，幾經探測自己真正的動機，看到我這一點極大的執著。真正明白之後，才放下自己去愛別人，為最純正的想法。在修行中的鏡子原理，人是以這種自己所痛恨的、喜歡的、厭惡的看到發生在別人身上的事，而這其實也就是要同等的用在自己身上。

小時候因為喜愛收集圖畫卡片，我被一位來自比利時的天主教孟神父（一直都記得他的名字）感動過，於是信了天主教，似懂非懂，心中深深地欽佩一位老先生自己跑到台灣來傳教，真是不瞭解是為了什麼。世俗一切物質層面的追求好像對他來說全不在意，對神職人員特別的欽佩，對天主教的來源，知其道理，但不知為什麼會是這樣的道理？體會到神愛世人，但不明白既然知道做錯了，為什麼每星期還要去神父前告誡。對「人都是罪

人」這句話百思不解。但到後來自己在修行路上探索時，才明白真正的原因何在。那是因為我們人常有各種與智慧真理偏離，扭曲的思想、行爲及執著，在人與人的互動時很容易傷害到自己及傷害到別人，這不是罪人，是什麼呢？

在台灣緊張的學業、補習、升學，考好學校是家長給孩子的普遍壓力，初中我考進二女中，一直也沒有好好念書，讀了很多閒書，中外小說，上課時也是偷看小說，最喜歡的課是歷史課，愛聽老師講故事。記得上作文課時寫作文（要用毛筆寫），因來不及寫，因此在十分鐘內興筆寫下一篇「旅行」的短詩，字少但佔了好幾頁，居然老師覺得我寫得不錯，而問我是從什麼地方抄來的，要我從實招來。這個事件造成了我往後最不喜歡被誣賴的起因，一被冤枉及誣賴便會讓我生氣，即刻翻臉，而且會氣很久。很多個性的塑造常因某種遭遇而產生，也同時形成對事件的第一反應，這種反應儲存在記憶體中，以後遇到同樣類似的事情，反應便會自然用上，因此「ID」（各種專屬於個人固有、特別的思想及對事情的特有反應）便形成了。

我的母親情緒很不穩定，對我們子女也是忽好忽壞，壞的時候，一點小事就拳打腳踢，羞辱亂罵，好的時候又是百般的關愛。讓我印象最深刻的一幕是，天還未亮，她早已起床爲我們做新鮮的便當，用她殘廢的右手端著便當盒盛菜。那個背影是如此深刻記在我的腦海中，對我來說，永遠都是一個愛的標記，如此鮮明深記我心。一清早送我們到家門口，她不斷的叮嚀聲，百聽不厭。總體來說，年輕的時候，我總對母親一直有不少埋怨及不滿，尤其看到別人的母親是每天如何穩定慈祥地對待他們的孩子，所以我很早就有離家的念頭。我跟母愛完全的連接，真心的感應是發生在幾年前，那是因爲自己的執著愈來愈軟化，內心的愛（智慧層次的愛），漸漸衝破各種執著層面釋放出來，才能真正用我們先天性的愛去感覺人與人之間真正的感情交流。這是一份真實穩固，完完全全母愛的連接，其他一切表面層次的喜怒哀樂都不重要了，是一種好溫暖奇妙的感覺。

我的父親一生忠於職責，對我們孩子很少交談，只有在過年的時候陪我們擲骰子，偶爾帶全家人出去旅行。他被稱爲是情報專家。我一生最遺憾的是，只有在他去世後，才知道他的一生爲我們樹立一個多大的「愛的示範」。父親與母親在抗戰時結婚，當時兩人都很年輕，父親曾參與抗日，也曾留學俄國。真正見到他是在我六、七歲的時候，跟著國民政府自重慶、廣州遷來臺灣。他不多說話，小時候我是很怕他的，在路上如果見到他，一定繞路走，也只有他才能應付母親忽好忽壞的脾性，母親發脾氣的時候一定找他出氣，不是打，摔東西，就是罵，沒見過他還過一次手，頂多大聲說話而已。那時我以爲所有的母親都應當是這樣的，他對母親的接納度大概只有聖人才能做到。且因爲她用錢不算計，孩子又多，使她欠債累累，而影響了父親的官途。因此父親自動請求到國外服務，使收入多些，而給我們這些孩子安排出國的路。稍懂事後，我對父親縱容母親的態度極爲不滿，曾經質問過他。等到我自己也當母親時，他才說出來，爲了孩子們以後的幸福，他不願意讓孩子沒有親生母親而被他人歧視，而唯有讓母親發揮她的母愛及責任感，她才能有目的的過正常的生活。

父親常對我們說的一句話是「天下無不是的父母」的古訓，他這一份對家庭的犧牲及大愛是很難得的。1978年，在他59歲那年，心臟病過世，當時只有他一個人留在臺灣，在公共汽車上過世。我沒有機會對他說一聲「爸爸我愛你」，但他死後感受到他的愛是無法形容的。在他過世的幾天後，我們回台奔喪，我看著他冰凍的遺體，擦去他流出冰凍的

眼淚，我親他，告訴他我愛他。他一直都在默默地愛著我們，可以說那個能量是一直無形地呵護著我們成長，一旦失去，生命失去了支柱，只有悔恨及內疚。在臺灣的那二星期，我每天摸著他的煙斗，睡在他曾睡的床，整理他的書籍，總是淚流滿面。父親過世後三個月，我瘦了十五磅，每天吃不好，睡不好。何其有幸，我曾擁有過這樣的一個父親，成就也奠定了我修大愛的基礎，言教不如身教，任何的修行必須要以身示法，那就是整個生理現象以及身心靈的融合，由自身自然的表達出來的東西，而不是外到內，填鴨式的強迫壓抑，促使自己思想及行為的改變，也不是一種必須有的情緒，必須有的心態，或一堆必須遵守的教條和思想規範及外表的樣子。因此以後我屢次輔導朋友們時，時常要他們認真去看自己與父母的關係。無論如何，那是你出生到這世界上接觸愛的第一來源，在很多發生事情的情況下，使你造成了許多自己都不知道的 ID 的來源。尤其是對愛的連接，宇宙大愛能量的連接，因為當時對愛的看法，表達及需要，那時所能得到的，感覺到的或是無法滿足的，就是你以後生命執行的東西及反應。可是，有許多人總不願意去面對它，以為傷痛埋起來最好，因此也無法使自己真正跟內心世界連接，是使「本性、智慧」顯現的最大阻礙。

小孩把父母看成是他的天，父母給的愛對他們是如此重要，我的前半生為了獲得父母親的愛，我會為他們做任何事，完全忽略了自己。為了母親，我照顧弟妹，努力讀書進了台大，結婚留學。一個有愛的天性能量流的人，會為了愛做任何他認為表達愛的事，這個愛包含著他特有的 ID，而真正的愛是智慧層次的愛，也就是大愛，這是一種自然的表達（修到了才算），應當是自在的。因此我努力去愛的結果，是在愛心下想要的回饋，沒能得到，而強力推行我認為的愛，努力的表達，別人無法接受而逃之夭夭，毫不感激。接著在我三十歲那年，不知道愛自己，經營自己的家，又加上與先生個性不合，因此第一次婚姻宣告失敗。承諾性的能量流讓我擔起了撫育三個孩子的責任，堅強的承諾性是一個優點，同時也是個大缺點。我單打獨鬥的特性也是導致婚姻失敗的重大原因，在事業經濟都比較穩定時，我身體的狀況大大出了問題，當時身兼數職，除了工作，照料孩子，愛管閒事，一直是撐著過，哪有什麼時間做心靈的探討？只是很努力追求一般人表面愛的享受，唱卡拉 OK，打高爾夫球、打麻將、閒聊、逛街、旅遊，生活好像很豐富，很忙碌，但是心愈來愈空虛，終於身體撐不下去了。

四十八歲那年，有一天工作忙碌下來，在下班回家後開車 15 分鐘的路上，居然睡著了，開到對面的車道上去，幸好沒有出車禍。我知道這是一個天大的提醒，西醫叫我多運動，因此一早跑步後，又接著游泳，但始終無法堅持。後來我改乘坐公共汽車上班，又時常過了站而不知道下車，這讓我開始重視這個提醒，到處尋求解決的方法。記得年輕時，我愛讀金庸的武俠小說，崇拜過張三豐的風範，羨慕中國的文化，各種武功。當時在美國洛杉磯，氣功流行，因此一有氣功的說明會便爭先恐後去聽，但內容無法吸引我，如切磚頭、身體柔軟、使體溫升高或降低等特異功能，都不是我要追求的。我要找的是一個使自己能真正快樂，能使身體健康的方法，那意味著我已開始要追求心靈成長的需要而不自知。

終於在 1991 年，因為兒子寫博士論文失眠很久，經朋友介紹遇到了一位老師，有修道人的風範，是一位修道的老師。我再三聲明不要信教，只要練功，獲得同意，為了兒子的健康，便一起付費傳功。當時叫先天氣功，兒子頭被拍了一下就到處亂蹦亂跳，老師說

是自發功，會自動旋轉。而我被拍後，一點動靜都沒有，我一直試著轉，但就是不轉，因此我每天認真站 30 分鐘，足足三個月之久，身體只有稍微的晃動，我想是已病入膏肓了，但仍然每天努力站著，精神方面是好多了，體力也不錯，因此決定要一直練下去，那時仍不知修什麼東西，只會練功。

數月後，記得是我生日那天，女兒有愛心，想送我一雙很貴的皮鞋，怕我不去買，因此自己先買回來讓我試穿，發現太小了，怕我會退掉，又去幫我換，這樣表達對我的愛，我深受感動。那天晚上，我自己練站功時，心中愛的感動自然發了出來，我告訴自己要好好地愛他們，覺得一切都是那樣的美好，人間充滿了愛，我也要去愛更多更多的人。忽然之間，我自動轉起來了，速度好快，直到摔倒，讓我真正的相信，宇宙的確有這樣一個大愛的能量，一個磁場，牽引我心中的愛，產生了一個力量，自動使自己轉起來，根本無法控制。因此我認為就是這種心中的愛的感覺，與宇宙中看不到的大愛能量做這個旋轉的功法，無形變成有形，多奇妙的事啊！我不斷告訴朋友們自己親身體驗到這個宇宙自然的奧妙，深信有那麼一種無形的振動頻率與我們自身的振動頻率是互動而互通的。

之後，這個氣功組織巧合的取了另一個名字，強調是一個以大愛能量為主的組織，這樣的名稱深深吸引了我。我全心投入，也發了很大的心，自認為那就是表現大愛的地方。但自己實在知道我並沒有能力表達這個大愛，而奠定了要修這個大愛的方向。當時並不清楚「外到內」或「內到外」修行的道理，通常在很多人一起練這個能量時，心中充滿的就是愛，是一個心情的表達，好快樂，其它什麼都不在乎的感覺。雖然我每天仍持續練這轉功，但是參加集體團練一、二星期過後，這種好的感覺便漸漸消失了。在十年中，我曾參加無數次的上課，及加入集體能量場，自己也認為少有力，在這集體集會的時刻，替別人加能量，使他們轉得更快，甚至用聲波（字的唱聲），自然地為別人做情緒的清洗，還有一次幫一個完全倒在地上昏過去的人，用聲音調理，使他在能量場下慢慢甦醒。這些功能完全自然發生，因此自認為在與宇宙大愛能量連接發揮某種功能，更認為自己的修行層次很不錯了。

進入這個團體四年後，我有幸被邀請成為這個大愛能量的「傳人」，當時老師叫我拍頭傳法（經過一個儀式），我當時就是拍不下手，自己有什麼資格把大愛的能量傳給別人，自己又沒有見性或成道。因此我到台灣（這個組織的基地）學習，整整三個月的時間，不顧一切拋夫棄子，造成第二次婚姻出現問題的導火線。在這三個月中，我每天參加團練，接觸學員及組織的運轉集會，忙得很快樂，認為自己在發揮大愛，行大愛，但是總感覺到自己並不是個很受歡迎及愛戴的人，自己行的大愛好像沒有得到預期的回報，心中是蠻沮喪的。我為了這種感覺，閉關三個月，反省同學們的批評，這是我修行中很大的一個突破及覺醒，因此決定再重新出發，由那開始，心中的謙卑心才開始慢慢出來，也決定要修謙卑，並且我對自己要修大愛的心更是堅定。

第一次叫我真正看自己的是這個組織老師建議的，當時我陪他到處上課，也是為增加自己學習的機會，自認可以幫點忙。有一天他問我是否知道自己常常兇裡兇氣的，常常得罪人，叫我要謙虛，從此我就一直注意自己要表現謙虛，好像不是很難，只要隨時注意就好，隨時都要以謙虛為標準要求自己，說話聲音要小，不要得理不饒人，坐有坐相，站有站相。然而我一回到家，對自己約束沒有了，舊習未改，但在公共場所，別人卻以為我變了，心中也很高興，認為自己是修到了謙虛（這是外到內修的實例），其實自己的能量是

沒什麼變，只是由一個 ID（兇裡兇氣）跳到了另一個 ID（溫柔謙虛）的方法，用腦子在操縱。那時我也不知道這不是真正的修行，見智慧的方法，直到我遇到美國北卡州，邁可瑪馬斯老師這位見性者，才開始醒悟，什麼是真正內到外的修行。

1993 年的大車禍是我生命走入修行的轉捩點，那時我還在練先天氣功，有天晚上，兒子要在洛杉磯市中心排演由他第一次操作音響效果的話劇，我和女兒去捧場。因為是在市中心，考慮到環境不安全，不能開好的車，於是女兒開小兒子的車，那是一部安全帶已鬆弛的舊車，在看完話劇的出口處，車子碰到了路邊的突出邊，整個翻了一圈過來，當時安全帶已鬆，正好打在我的腹部上，人昏了一下，知道女兒沒事，但自己腹部劇痛不已，這下我知道完蛋了，即刻定神收心，還指揮女兒打路邊電話求救。救護車來了，我也不省人事，一睜眼發覺自己在急救室的枱子上，燈光下只看到一個穿白衣的醫生，我即刻問他我的狀況如何，他回答說，「我不知道，可能幫不了你什麼，內部出血嚴重，要做檢查。」這一聽我心中知道是該走的時候了，又不知多少時間過去，眼前一片白光，心中極為平靜，但我又想我才要去行大愛，怎麼能走？我不能死，必須活，把愛給世人，有了這個念頭之後，我肯定一切都會過去的，死不掉。又不知過了多久（一、兩天吧），醒來時我的親人都出現了，玻璃窗外還有熟悉的朋友，我對他們說沒事的，也特別安慰開車的女兒，不是她的錯，媽媽會沒有事的。我很從容地交待著，不到最後一分鐘絕不用醫院的血（怕有傳染病或愛滋病的因子），因此安排友人輸血。從各種檢查的結果報告，我得知腹部一直在出血，胰臟功能指數（Lipase）偏高，一直在上升，其他生命現象的指標都還勉強 OK，輸血的人也預備好了。我決定入手術房開刀，將腹腔打開做詳細的修補工作，那已是出車禍的第三天了。

開刀的結果，我的胰臟斷了一半，十二指腸破一個洞，肋骨斷了三根，肺也穿了 3 個孔，肝臟也有不少裂痕，所幸心臟 OK，脊椎 OK，是安全帶受到碰撞。因為本來已鬆，便沒有發揮到它該有的作用，倒過來反彈，將腹部器官撞碎了。這場車禍我在加護病房住了 12 天，一個月後就開始打高爾夫球了，但我當時每天仍然不停練功。經過這場車禍也有二十餘年了，從來未去醫院報到過。修補胰臟斷裂是一個很精巧的手術，不小心就會有裂痕破洞的現象，當時車禍現場恰好就近有一家有名的私人醫院，更巧的是，當時幫我動手術的值班醫生是一位有名氣的韓國醫生 Dr. Yoon，以手精巧著名，我至今還非常感激他。

在我回家休養的時候，團練中的氣功老師好心來我家為我調理，本來我走路駝著背，捧著肚子走，總覺得肚子裡面有東西隨著我的腳步在晃動，當他在一剎那間舉起他的手一揮，整個器官好像都歸位了，定著了，那是我一生當中確實感覺到能量的存在，雖然看不見，摸不著，卻實在有存在的力量，串連身體各器官的力量，好神奇。當時我對宇宙能量，氣功之說，是百分之百相信了，很感謝這位老師對我在能量上的啟蒙。

1994 年我全心投入那個大愛組織，也做了一些修行看自己的工作，但用的方法是由一個 ID（使自己不舒服負面的反應）換上另一個 ID（好用的正面反應）。我也跟同修做一些負面能量清洗的工作，但是清洗了、發洩了，心情好多了，下一次仍會繼續重現。為了修大愛，我避免殺生，也強迫自己吃全素，當時也不清楚，吃了許多素雞、素鴨、素肉等豆製品，也同時吃下許多的化學物品、防腐劑等損害身體健康之物，在身體中累積了更多的毒素。當時我深感癌症病人必需要用化療之外的方法，幫助他們做心靈的改變，接觸

這樣一個宇宙的能量，可能會有好處。因此建議當時的主持人在台灣成立一個團練中心（現在改名為台灣的「新生命工程站」），每天帶著這些癌友們修練。我人在美國很難實現這個計劃，因此在美國洛杉磯，1996年就開始以身作則，每星期帶領一、兩次的團練。

1996年，我穩定的事業基礎，一手創辦二十六年的實驗室，因為換了系主任，派系鬥爭，將我鬥了下來了。我必須找另外的工作，離退休不遠的退休金也會縮水，心中很難過，自己反省自己，不斷內觀，好長一陣子，明白是天意。為了累積多點退休金，我過了一年由主任位子跌下來，充當小兵的日子，名利兩關一起看破，是不幸中的大幸。接著，我接受洛杉磯有名的西達塞耐（Cedar Sinai Hospital）醫院的邀請，做病理試驗室顧問三年，因為來往車程每天二小時，那是我由佛經中探尋答案的開始。

接著1998年，自己第二次的婚姻面臨另一半「中年危機」所發生的變化，我內心的掙扎痛苦，靠練功也無法擺平，於是去了一個有名的廟宇尋問住持，他要我「看破、放下」。我問「如何看破、放下」，他提示我要讀佛經，口唸咒語，我當下也試了一陣子，從圖書館找出大師們的錄音帶及錄影帶，希望能得到一些答案。同時經過婚姻的瀕臨破裂，我深切問自己，那時可以說是我在修行上又邁一大步的開始，仍然是繞著ID外到內在修，努力聽錄音帶的經典，聽了一位有名氣法師的錄音帶，聽完了心經、金剛經及華嚴經上千卷（有些聽兩次），又將聖經拿出來再看一遍，找了些基督教靈修的書籍來讀，希望能夠得到點什麼智慧及進入空境，由此岸到彼岸的境界，能使自己心中得到真正的平靜。此時我每日仍然勤練轉功，也看不出有什麼大的突破，也參加了知名的法會（達賴喇嘛的法會），數次灌頂之類的祝福，也去基督教有名的聯合佈道會，是感覺到好的能量，但通常又是曇花一現，只有聖嚴法師一句話，「你們來聽演講，我給不了你們什麼，一切都在您心中」，給了我很大的啓示，也深入我心。

1999年，我以自由樂捐方式租了一個場地，同時提早退休，正式成立一個團練的慈場（大愛的能量場）。不久台灣也成立了這樣協助癌友的地方，（現在台灣仍在進行這項工作，只是脫離了原來的大愛組織，又成立了一個獨立的非營利組織），但世俗的名利是非造成了組織的分裂，大家要修的大愛也一掃而空，然後以各自認為對愛的定義（含有ID的）重新出發，包容及原諒，這就是一種ID模式的替換及輪迴，在我們每個人的生活中天天發生。我心裡對這樣的修行大有懷疑，那是一塊淨土嗎？我自己也是頂著大愛的帽子，用我的頭腦分辨什麼是大愛該做的事，反應及行爲。當時我只知道那樣的方法，又不知道該用什麼更好的方法，一路走來跌跌撞撞，遇事情緒起伏會用腦子去分析，去理論，將它壓下去。遇到認為不對，或看不慣的事，告訴自己要接納及包容，要去原諒，去愛，夢想自己有一天會有「別人打你右臉時，你將左臉伸出再被別人打」的偉大情操。

自此開始每天晚上帶著癌症病人修練，我知道要幫助他們抗拒病再度復發，除增加能量外，還要有好的方法，必須除去病根。所謂病根就是自己的個性問題，身體種種累積的負面能量，必須一切向內看才能找出來，這是一件不容易的工程，是一條艱苦吃力不討好的路，但我承諾性能量流的能量，認為幫他們找出病根是我對他們的一份愛，是一勞永逸的方法。無論我如何的強調重要性，不是故意要去挖人瘡疤，掀起痛苦的回憶，或是他們認為我其實增加負面能量使他們更痛苦，而是我想找出痛苦的根源，以「解鈴還需繫鈴人」的道理，從思維方式及轉換整個生理能量體，唯有感覺及明白，才能使創傷癒合，才

可能達到自癒的效果。我如能協助他們，將促使生病的 ID 不斷的軟化，智慧層次的靈性能量才能出得來，才能漸漸達到自癒的效果。在印度醫學醫生把脈下，是可以完全測出這種靈性能量是否顯露出來，或仍然隱藏著的。但在我著急、嚴厲、急迫的心態下，並未收到預期的效果，相反的，半途而廢的人不少。

我記得最顯明的一個例子，一位乳癌患者（第二次復發），初來中心參加團練，每天都是笑著臉，好像很快樂的樣子，我每次問她，她都是回答「我很好」，我感覺她的能量應當不是很快樂的感覺。有一回我就很認真的問她，「你心裡真正的快樂嗎？」她尚未回答，就已淚流滿面了，我請她單獨跟我談話，她拒絕了，而從此不再出現。其他有些同修責怪我太沒有愛心，別人已經夠傷心了，我還要「哪壺不開提哪壺」，窮追不捨。我想到的是，癌症是與時間賽跑的競爭，必須把握時間，盡快除去病根才行，長痛不如短痛。

過了一、兩個月，知道這位朋友病情惡化，我想去看看她，但又怕她不歡迎，後來知道她想見我，因此我去了醫院。一進病房，她就迫不及待地要我問她問題，她說了一堆她來美國生活是多麼的艱苦，打兩份工等等，我心中只有難過，太遲了，她的癌已經進入腦子，無法治療。她最後的心願是回德州和家人在一起，但醫生無法准她上飛機，因為緊急情況隨時會發生。當下我估量一下，我認為雖然沒有醫生的證明，能做的也只有送她與家人團聚，因此答應陪她回家，推著輪椅闖關帶她上飛機。當時天氣冷，一路上我握著她的手，說一些讓她能預備接受死亡的道理，只希望她是帶著平靜的心及思想離去，幸好沿路一切 OK，回家後不久她便過世了。

在這五年以癌友為生活中心的日子裡，也因為自己修行的層次不夠圓滿，癌友們固有堅持的想法很多，很難帶著他們進入修行中，進入身心靈融合的境界，尤其是最後兩年，我將很大的重心放在介紹一套一勞永逸，能使身心靈漸進式融合的簡單方法，除了練功還要靜坐，對他們的衝擊更大，因為已習慣練功這個方向，也想要看到覺得舒服的立即效果。身體上已很痛苦，心理上的痛更不敢碰，心中害怕及不信任，接受真正內到外的方法不是件容易的事。在這五年中，在中心團練從不間斷的同修都生活得很好，還沒有復發的跡象，除非留在中心的時日太短，斷斷續續，癌症愈晚期，需要修復的時間也愈久，應當是一個很好的方法。本想這樣的中心是值得繼續下去，在三、五年不間斷的團練下奠定自身能量的基礎。現在尚未尋到有緣人去帶領這些癌友們每天練，在能量下增加他們的免疫功能，漸漸能以修行的觀念，及印度自然療法使免疫功能自然提升，達到自癒的效果及身心靈的平衡，才能真正除去病根，這是一條急不來，且花力氣和時間的路。這五年與癌友們的相處，又看到自己好多 ID 的形成，最大的幾點是自以為是，不知尊重別人，強勢及對愛的扭曲，當有自以為是的想法時，便很難看到別人的看法，這些點經由邁克瑪馬斯老師的指點，用了理性化修行的方法，不少的 ID 也就逐漸軟化了。

2001 年，因為一些修行理念的矛盾，便有了離開原來團體的決心，經由董事會的共同決定讓我退出，並且可以帶著原來組織的經費自行設立另一個中心，取名「圓悟自癒中心」，意思是學習「圓滿覺悟自己」的地方。因此原來在美國的董事成員也自行解散，在這個時刻我有難過，也有輕鬆的感覺，因為我不需要再戴著大愛的帽子修行，標榜自己，覺得內疚及不安，也不需要或要求在這個組織中所謂的大愛光的帶領下，忽略了連接自己的本性，而去迎合、依靠、或要求那個大愛光能給我什麼，而沒有積極的抓住自己的主權，才能使自己心中本有的大愛光慢慢地顯露出來。

女兒要我參加美國北卡州的一個理性化靈修團體(School of Rational Spirituality)，有三年的課程，第一年上二次課，每次六天，其他二年，每年四次，每次三天，收費為一萬美元。這種上課方法倒是新鮮，上課也貴，當時女兒的男友（現在的丈夫），幫我付學費，請我去上課。我一方面出於好奇，一方面是要看看女兒在搞些什麼名堂，會不會是不好的組織（負面的想法）。最初是我鼓勵女兒參加大愛的修行團體，她先脫離那個團練，自己又去學了「新世代」的修行方法兩年，才又接觸現在這個理性靈修團體，剛進去上了一年的課就要求我去，她說「媽媽，這是你一直找的地方」，我也就將信就信的參加了。

第一天上課是我終身難忘的經驗，我上這課之前是抱著完全負面的想法去看個究竟（這是我另一個 ID），認為一個洋人和中國的修行環境是不能比的。雖然瑪馬斯先生年輕時去印度 Ashram（靜坐的殿堂）跟隨不同的成道者多年的學習，並在 23 歲開始有見性的經驗，現在卻好大的口氣將學校的另一個名字定名為 School of Rational Spirituality（又名 School of Enlightenment），且學費奇貴（這是美國的文化，使用者付費），談什麼慈悲心？（這又是我對修道者定義的執著點）。一開課沒多久，他便說修行要靠感覺（feel the way），這句話大大地觸犯了我。靠感覺，那還得了，我當時去上課的狀態也是非常自負的，自以為是的以為自己還有些修行的層次，還有些能量，因此馬上舉手，以質問不友善的口氣說：「那還得了，靠感覺修行可是很容易斷章取義而自以為是的。」他沒有即刻回答我的問題，在一個就近的桌子上躺了下來，大約五分鐘的時間，便起身，才回答我的問題。他回答說，「如果你與你的朋友在河邊散步，一不小心他掉入了河裡，你是即刻想要救他呢？還是想這就是他的業（karma），而繼續往前走？」他看了我一眼，我當時即刻回答說，「當然是想辦法救他」，他就不再說任何話了，即刻繼續上課，其他的由我自己去思考了。我立即知道，那不是就是我即刻的感覺嗎？我們所有的行為，都是由感覺開始，要「修行」，必須注意「感覺」，去修感覺，太對了，熟悉了感覺，才能真正往自己心裡去看，才能夠真正看清自己，而漸漸接近自己的本性。

事後我才知道，這是他第一次在課堂上躺下，以後我也從沒再見過，後來女兒才告訴我，說我的能量太強（語氣太重），擾亂了他生理上整個的能量，他受不了，就必須躺下做一點接地的動作，使摻雜能量散去。我還真不知道自己這麼多年修來的是什麼能量，雖然外表上可以為了表現，從一個 ID 跳到另一個 ID，很會變，但實質上身體生理狀態的表現能量完全不平衡，我由他身上看到了，也學到了什麼叫真正的謙虛，他可以大大的跟我辯論一番，但是卻不動聲色的輕描淡寫，我也立刻接到他的話。

上課時他回答問題後，時常講完了，再看你一眼，那一眼是有能量的，有時會加上一句「我知道你得到了」。接著上第二次最後一天課時，他告訴我，「英文不是你的母語，你英文可能不太好，會聽不懂，希望你請 CD 回去好好聽過。」這又是對我當頭一棒，我是早期留學生，來美生活已 40 多年，英文不行？真是太侮辱我，自我觀察的結果，知道這個心結的起伏是因為我的自我（ego），不是可以隨便接受批評的，一轉念，要想跟他學的心更強了。第一次上課後，我聽他這七天上課的 CD 最少兩遍，受益良多。我想由我的問題中，他已預知我對修行的概念有很大的落差，才做這樣建議的。在他助教傳授 Surya meditation（簡易靜坐）時，讓我更是驚訝，我三番五次的發問，不需要坐直？還要靠著椅背坐？不要數息？不要眼觀鼻、鼻觀心？排除一切念頭？就這樣閉著眼睛傻傻坐

著？才二十分鐘？爲什麼躺五分鐘？我想我就像劉姥姥進大觀園似的新奇，天下還有這種靜坐，會有用嗎？一連串的問題，到後來問到連我自己都不好意思了。這個方法太簡單了，一天才花 50 分鐘（早晚一次），我之前練的轉功，早晚兩次，共三小時之久。

我最初做簡易靜坐時，一閉眼就出現我在練轉功時每必默念的祝福心念語，維持有一個月之久，照這種靜坐的道理解釋，我唸了十年的祝福心念（一天兩次），對腦子造成了壓力，這種靜坐就是舒解腦波的壓力，使其恢復自然，太奇妙了。

由此我努力靜坐，聽上課錄音 CD，過了好幾個月再去上第二次六天的課，其中看了團體推薦的世界聞名的傳統印度醫生（Ayurveda Specialist），他由把脈中可看出你生活習慣是否正常，身心靈的融合度有沒有？身體細胞層次，靈性能量的融合有多純。這一下我又被打得垮垮的，他居然說我沒有太多的身心靈融合度，能量全部在上半身，尤其是全集中在頭部，還有極爲缺鈣，骨質疏鬆（只剩 50%），當時我嚇了一大跳。當他問我是練了什麼功修行，我說是轉功，他叫我不要再練了，這樣無法使身心靈做整體漸進式的融合，我當時大不以爲然，還請一位癌友表演給他看，告訴他這種功法可以治病，練前及後他都幫他把了脈，才告訴我，「這個功，可在很短的時間得到能量，最多只能練 10-20 分鐘，練多了會扭曲身體能量的分佈。」他建議我，如非練不可，要折衷處理，先練 10-20 分鐘的轉功，再靜坐 20 分鐘，我才瞭解所謂的氣功各有功法，是調理身體內部能量的分佈，各種功法會強調不同的部份，各有它的療效存在，也是爲什麼生病的人治病需要慎重選擇該練什麼樣的功，否則就會有走火入魔的問題，不適當長時間練轉功，偶爾也會出現有精神幻想症，容易通靈，或靈魂出竅的現象發生。

從此我虛心學習，在邁可瑪馬斯的課堂中學到了真正的謙虛是表達在說話中，動作中，他的自在中有嚴厲，隨和中有說教，因材施教的本領不自覺流露出來。

第二回合的發生是在第二次課時，我常常問一些問題，只是想認證一下我瞭解的程度，他老是跟我唱反調，我說是不是這樣？他一定回答「不是！」我說不是，他又說是，使我百思不解，到底是怎麼回事。課快上完了，他才說，「你對『對』、『錯』或『懂不懂』是看得如此的絕對，世上沒有對錯，智慧層次的信息是無法衡量學到或懂的有多少，只要軟化 ID，智慧就會自然的愈來愈出來，就像黑夜裡小偷在窗外偷看，你一點都不會察覺到，何必計較知道了多少？」他指著我的頭部說，「什麼東西都擠在你的腦子裡，你是在用你知道的知識及道理在修行，修來修去還是在知識層面，多用感覺，回到你真正的內心中。你可以用知識道理解脫任何事，都會說得通，尤其是解釋你的感覺，找一個你認爲對的做，但那不叫做修行，如此反而忽視原來在你身上，本自俱足的本性，智慧層面，那是一個自然生理狀態流露的東西」。

這一語又驚醒了夢中人，我以前讀佛經、聖經、四書、論語，讀別人的修行日記，成道人的日記時，就是想抓一個修行的依據及方向，修行人應該如何，我便要如何引導我該做，合乎規範的。我想我把世界上的書都讀完了，都懂了，我還是我，一個沒有見到本性智慧的我，也不過是個能說會道的哲學家，宗教家或佛學家吧。難怪六祖目不識丁也能成道。佛說有三萬四千法門，大概就是指成道的過程在每個人身上都有不同的著力點或突破點吧！但無論什麼方法，大約都脫離不了由內到外的體悟，而不只是由外到內的用這些方法而已。只是因爲各自有不同的慧根，由內到外領悟的層次不同而已。從此我完完全全放棄書本上的追求，道理的找尋，潛心的用課堂上教過在靜坐及自我探測中可用的工具，

實行在每天點點滴滴的生活中，去感受、去探測、經過自然淨化的過程、自癒以往的傷痛，因此軟化了我的固有 ID，讓自我的神經系統重新排列組合，這麼容易的一條路，為什麼我以前就不知道呢？

這麼多年來的苦苦追尋，終於見到了曙光，心中豁然開朗，像見到了已等待多年的情人忽然出現，無比的興奮及快樂。現在偶爾翻翻佛經，才真能感受到一些境界，而有所共鳴，靜坐中還偶爾會自然出現剎那空境。修行對我來說變成是一條通順，從容不費吹灰之力的路，是一個自然習慣的養成，不需要任何的掙扎及不安。

我與邁可瑪馬斯交手的第三回合是第二年第三次上課。三天的課程中，我們做了一個觀看彼此眼神的練習，當我在看到別人的眼神，我看到的是對方種種的缺點（個性上的），如軟弱、失望、悲傷等等，但多半的人都說他們看到別人的眼神是愛的散發，很多的神性，這也差得太多了吧！因此又多練習了幾次，我才知道我向來看人都是帶著一個負面批判的眼光，由外表、衣著、談吐，我都有內心的批判，多半是負面的，不是我故意如此，可以說是天生這樣，因此任何負面的東西逃不出我的眼睛，也最會抓別人的缺點（我以為這是我的職業病，以前總是以抓出別人的缺點，叫別人修是我能幹的地方）。因此在上課時我把它拿出來與邁可瑪馬斯討論，他即刻問我，「您知道這是由哪來的嗎？」我忽然有所領悟，即刻回答說，「我以前是個判官（不知是哪一世）。」他說「對了」，接著又問，「是個有愛心的判官？還是一個鐵面無情的判官？」我即刻回答，「是個鐵面無情嚴厲的判官。」立刻我明白了，這可能是我此世帶來的「業」，也是我有理絕不饒人，嘴巴尖銳，常常得罪人的最大原因。這個一輩子的謎立刻得到「了解」，奇妙地是過了不了多久，這樣的批判個性不知不覺便軟化了，一點都不自覺，批判別人的心思也很少出現，心中只有感激。

Vaidya Mishra 是一位世界知名的 Ayurveda Specialist（稱傳統印度醫生），我有幸遇到了他，而在 2003 年成為他的學生。遇到他之前，我吃素有十年的歷史，他也是個終身修行的印度人，祖傳三千年的行醫血統，選他來美專為 TM（美國最大的靈修團體，現已落沒）修行團體服務。這種傳統印度醫生必須一輩子修行，由基因及星相術（印度的科學化能量的分析方式）由他世代傳承，家族中的傳統印度醫生挑選出來的人，一出生就經過一連串的培訓才可勝任，祖傳世世代代的茹素。當由他親口告訴我，我因為有嚴重的骨質疏鬆及其他身體上的毛病，必須要吃些有營養的肉（雞肉及魚肉，避免紅肉）時，我楞住了，而且很不客氣的問他，「你是在害我呀！我不也是修行人嗎？」他笑著回答我，「靈性的追求是不需要外在食物營養的，如 B 群維他命等物質層面的東西，但我們的實質身體是需要各種維生素等，沒有肉身的健康，怎麼修？」這句話可問倒我了，一些茹素者，因為缺少 B 群維他命，而這些維他命在動物中才有，植物中嚴重的缺乏，甚至在補充人工的維他命也不能全部取代自然在肉類中存在的化學分子，有些修行人茹素沒有注意到這些。而科學研究指出，B 群維他命是腦子成長很重要的補充營養，嚴重缺乏 B 群及鋅等礦物質，腦細胞退化得快，會使人懶散及感覺灰暗，而不振作，且現今的豆製品也不可多吃，亦不可能取代肉類。身體要有一定的酵素才能分解素食的物質，是與自己 DNA（細胞染色體），也就是與世世代代的遺傳基因有關。因此身體要修到一定的層次，體質變了，才能茹素，保持身體的健康。這也是 Dr.Mishra 能吃素，而我還不能的真正原因。他很誠懇告訴我，「你可以茹素的時候，我一定會告訴你，但不是現在，在基因中有基因

的分子，使身體可以茹素，如果您世世代代的家人都茹素的話才行，不是可以勉強說吃就吃的。」這一席話使我對吃素有了醒悟，因此在他說完後的第二天，我就開始吃點魚及雞肉了。肉身必須保持好，才能繼續走修行的路啊！

2004年我開始接觸一些沒有癌症的朋友們，也想引導他們對自己擁有的ID有所軟化，解決他們生活上因為關係不和諧而產生的難處，而真正照著這個方法做的人，效果都不錯。來上課的有基督教的朋友，難能可貴的還有一位牧師朋友，有修佛三十年或十來年的朋友，還有一貫道的朋友，他們對這課程都覺得蠻有道理。有的朋友全心投入，誠實面對自己一切的心理反應，效果便非常可觀。有病痛的朋友因為他們相信而全心投入，收獲就特別的大，因為全身生理能量漸進式的改變，也促成了自癒的過程。身心靈整體性的融合是身體健康最高的境界。

每年兩次到台灣教課，推行簡易靜坐，每週用Skype空中連線，引導朋友做內心自我探測的工作，對生活有些難處的朋友們也頗有成效。2006年8月，我在台灣開始了15人七天閉關靜坐，及與Brahmarshi（就是邁可瑪馬斯，印度吠陀知識族群給他修行導師上的尊稱及正式封號）連線十分鐘。在五天内，由我傳授第三層次的線引靜坐，大家都感覺不錯，盼望著來年的相聚。這只是一個開始，希望將來有更多的人能受益。

2005年我很快結束整個課程，得到了結業證書，那真不代表什麼，只是學到修自己的工具，同時也真正明白用能量做調理的真實意義。在前幾年內也曾定時（春冬一年兩次）參與在美國北卡州二次七天的閉關活動。自2009年起，曾三次帶著學生拜訪印度大小Shiva及Kali廟宇九十餘處，恆河中沐浴，三次總共有8星期之久。能量的連接不在話下。

由Brahmarshi認可我可以獨自傳法給中國同胞（目前是他學生中單獨傳法的唯一學生）2003年成立圓悟自癒中心這十多年來，我全心與學生們做教學相長100%的投入，至今也因有這些專心的投入，將圓悟法可用的工具幾經整理，趨於完整，以心傳心的方式給予願意求法的學生。只要依法行使，必有該得的成效。追溯根源來自千年前的禪宗，以心對心的傳法方式，啟發凡人都具有的靈性能量，使心靈與宇宙自然的規律融合。

近十餘年的修行是與同修互動中進行，每週與台灣、大陸同修Skype網路連線，教導修行的工具，有靜坐，跪問的練習（連接自我靈性中心的自由對話），聽上課討論錄音，由他人的問題引發自身的執著點，有圓悟臉書共同分享的園地。大陸也有QQ的圓悟粉絲分享修行心得的園地，常與同修用面對面的方式，或用Skype網站做一對一的探測諮詢。台灣圓悟自癒中心及中國杭州圓悟自癒中心相繼由同修的發心自動成立，成為集體靜坐及閉關，聚集靈性能量的功用。中心沒有崇拜任何偶像的供奉，修行的環境盡量做到無形無相，同修之間的互動以誠實為宗旨，一切負面情緒學習以箭頭指向自己為方法，分享彼此心中真實的想法，有任何負面，盡量做自省探測的功課，最終自然悟到因果，輪迴的佛法精髓。

在自己的修行當中，也明白了宇宙大愛能量的傳承必須以身示法的傳承，心願是在培養一些以正法禪宗方式，將來以「心傳法」的靈性指導修行老師，使圓悟法純淨的能量得以自然世世代代相傳。傳法人必須有世世代代「永恆修心」為念，而不受「成道」或「見性」等頭銜，做一些外在功夫，為了這些頭銜忽略了初發之心，而進入了名、利、財、權、情的輪迴中，晚年得不到身心靈平衡，還是逃不了生老病死中的「病」關，身心靈能

量的平衡無法自始至終的保持。或陷入爲了達到自己設定或追求自我(ego)的傳法目標，又再次陷入了貪、瞋、癡的輪迴，行大愛而忽略了永無盡頭的修大愛的日夜功夫，因果輪迴之路是在所難免了。以往爲何一些聖者寧願終身隱居山林，不願再踏入紅塵一步了。

當能量愈修愈清純之時，一切味覺食物對身體的好壞影響會自然的體認，辨別和排斥。這樣的靈性能量清純度可爲自身保持分秒排毒，清洗，糾正的功能，明白爲何身心靈的融合是治病的最高境界。理論上是可根治百病的，甚至遺傳疾病。印度古老能量醫學指出靈性能量的排毒功能可自外表的淋巴、血液、肌肉、脂肪、骨頭、骨髓，至男女生殖液。疾病的產生也是因爲毒深入身體的各層次，去毒方可根治，與服藥的只注重症狀，忽略了治根的道理，截然不同。

在十數年協助同修自癒的過程中，無論心理生理病痛，甚至西醫口中的不治之症，由實證自然體認到科學的道理，依圓悟法的步驟去做，自然都可能獲得紓解。

心中無限的感激，在這 2014 年初「理性化靈修」一書再版，易名爲「現代科學理性化禪修」，心中是很高興的。終於有一套遵循達摩東傳的禪修理念，加以 Soma 山由 Brahmarshi 印度東傳的正統能量傳承及相似理念互相融合，成就了圓悟法的實修夢想。除了心中的感謝還是感謝，何德何能，終於在多年的修行過程中悟出了這樣一條實修的路，照著做，自有靠近本性，達到身心靈漸進式融合的結果。執著改變了，能量轉化了，思想行爲也在不知不覺中自然的改變了。忘記了以前的執著輪迴的我，而走入了本性的世界裡。太妙了。一條全新改變一切關係互動而生活著的路，在「生活中修行，修行中生活」，每日順著走的生活方式。回顧自己一路走來，尋尋覓覓，一切機緣或好或壞，皆使我成長茁壯，成了說法傳法之人，一切因緣自有安排，我只是順著走，永遠抱持我對愛的衝動爲起點，在修行中，幾經洗禮演變成大愛，走出一條利人利己的路。一切似乎早有安排，我是後知後覺順著做而已，是如此自在輕鬆。

心中充滿了對世人的祝福，企盼我的學生們在修行中也將圓悟法成爲生活的依據，用心得法，有一種使命，以心傳法，慢慢幫助整個中華民族的人心恢復該有的良知良覺，使正法流傳萬世，永不凋垂。這是我唯一創立圓悟自癒中心的心願。圓悟自癒中心永遠不會是一個大組織，無形無相，小小中心林立於各處，以心修法，自然可以「以身示法」，以心傳法了。我以為這是身爲炎黃子孫當負的責任，教化中華民族的人正確有實效的修行觀念。中華民族是如此愛修行的民族，是由古至今傳統文化的珍貴遺產，有待恢復。

《分享二十九》慢性無法根治疾病的自癒個案分享

10 個西醫檢驗數據報告案例

《個案一》 低白血球症患者

這位是修行將近兩年的同修，長年患有低白血球症，家族中有二位白血球病變者，以下是她每日靜坐，探測，以及每次閉關之後，能量與白血球值的變化：

1994 年：開始出現白血球減少的問題， $1.9 \times 10^6/L$ 。吃了四五的西藥，也只能維持在 $2.2 \times 10^9/L$ 左右。

2001 年：出現美尼氏綜合症（眩暈症）和偏頭痛，體質虛弱，過去將近十年改吃中藥，但效果也不大。2011 年 10 月：開始靜坐，每日兩次。

2012 年 3 月：參加杭州冬季集體閉關。

閉關之前：白血球值 $2.4 \times 10^9/L$ 。

閉關後十天：白血球值飆升到 $5.6 \times 10^9/L$ 。

閉關後二十天：白血球值為 $3.6 \times 10^9/L$ 。

閉關後三十天：白血球值為 $2.2 \times 10^9/L$ 。

2012 年 8 月：在杭州圓悟自癒中心和其他三位同修閉關七日，一週之後白血球值為 $2.9 \times 10^9/L$ 。閉關一個月以後只維持在 $2.2 \times 10^9/L$ 。

2013 年 1 月：參加杜老師帶領的冬季集體閉關，結束後白血球值為 $3.0 \times 10^9/L$ 。閉關後一個月維持在 $2.4 \times 10^9/L$ 左右。

2013 年 7 月：參加杜老師帶領的夏季閉關，結束後白血球值為 $3.1 \times 10^9/L$ 。

2013 年 9 月：親人得重病，更換工作環境，白血球值為 $2.2 \times 10^9/L$ ，血紅蛋白 $96g/L$ 。

2013 年 11 月 6 日：到杭州圓悟自癒中心閉關一星期，之後在家繼續閉關近兩個月，與老師諮詢探測將近十餘次，終於瞭解明白個人很多的執著思想。白血球值為 $3.5 \times 10^9/L$ ，血紅蛋白為 $109g/L$ （因長期與先生的關係互動有問題，造成月經量過多而導致的缺鐵性貧血，血清鐵蛋白偏低。聽取醫生建議有服用多糖鐵膠囊）。

2014年2月：參加杜老師帶領的冬季大閉關，緊接著和杜老師以及同修到廣州遊學。白血球值為 $3.3 \times 10^9/L$ ，血紅蛋白 106g/L。

2014年3月：集體閉關一個月之後，白血球值為 $2.9 \times 10^9/L$ ，血紅蛋白 121g/L，繼續服用多糖鐵膠囊，血清鐵蛋白還沒恢復正常範圍。

《個案二》乳頭狀過濾性病毒（HPV）患者之一

乳頭狀過濾性病毒（HPV）是引發的宮頸癌病變的潛伏因子，多半是因為社會風氣男女關係複雜而感染。尤其是高型號的 HPV（HPV16/18/31/33/35/39/45/51/52/56/58/59 ...）圓悟的自癒方法完全以醫學的觀點看癌症的來源，演變及產生，尤其是因為過濾性病毒感染促發的癌症，除了 HPV 之外，還有 HBV-B 及 HBV-C 過濾性病毒產生肝癌，EBV 過濾性病毒；B 性淋巴癌，鼻咽癌，舌癌等，這套自癒方法可增強個人免疫系統的功能，使感染高危險性的過濾性病毒消失。

以下是一位修行將近三年同修的自癒實例，她在加入圓悟自癒中心之前，吃了整整十年的中藥和成藥，每二、三個月因頭痛和劇烈嘔吐去醫院掛急診，且有心肌炎後遺症。修練圓悟方法半年後，高型號 HPV 的發現會引發子宮頸癌的機率是 50%，HPV 病毒消失。

2011年4月：抽血檢查發現 HPV 高危險型 52 號病毒呈陽性反應。

2011年7月：加入圓悟自癒中心。

2011年12月：參加過兩次集體閉關。HPV 高危險型 52 號病毒呈陰性，不藥而癒。

2011年至今：三天兩頭和杜老師 Skype 諮詢，找出個人 ID 執著點。每天規律靜坐，跪問，塗油膏，唸經文，探測，吃 Soma 餐，箭頭時刻指向自己。參加集體閉關。

《個案三》乳頭狀過濾性病毒（HPV）患者之二

這位是修行九年的同修，以下是她 HPV 自癒過程的自述：

我從來都不知道什麼是 HPV，直到 2007 年 5 月 18 日。我以前做子宮抹片檢查都是正常的。我先生在 2006 年開始去中國做地產開發，每次去都至少兩個月，回來三星期後又去中國。這段時間，夫妻時常爭吵，兒子精神病又很嚴重，我又還在上班。那時我的精神和身體狀況很差，天天生氣和板臉。2007 年 4 月，我的月事來後血流不止，一直沒有停，不得以去檢查，才知道自己有 HPV。那時我馬上打電話給杜師姐，我記得自己哭到不行，非常委屈。杜師姐非常平靜，且耐心地引導我看事情的真實面，只有自己改變才有希望。

我那時才真正開始每天兩次規律的靜坐，和每星期六去中心做團體靜坐，也開始接受 Soma food。

2012年1月5日，檢查報告出來，我已沒有 HPV。我感覺自己因禍得福。今天的我已不是七年前的我，身體健康。心情穩定多了，面對環境和家人也自在許多。杜老師教的各種修行方法，時時幫助我看自己和修正自己。此時我心裡只有感恩。

《個案四》乳癌患者

這位是修行將近三年的同修，她在手術之後，接受過四次化療（本來醫生要她做六次化療），透過每天靜坐四場，和杜老師諮詢，探測自己的問題，聽上課錄音，每天吃 soma 餐，一年不到，身體狀況恢復正常。以下是她的自癒過程。

2011年6月：發現罹患乳癌，隨即加入圓悟自癒中心。

2011年10月26日：開刀，此後認真靜坐。手術前白血球值 4300。

2012年3月28日：開始服藥內分泌藥，他莫昔芬（Tamoxifen）。

2012年5月28日：產生藥物副作用，兩側卵巢囊腫，子宮內膜增厚。雌二醇值 620.0（正常值 0-160）。

2012年6月底：停藥。

7月17日：停藥3週，雌二醇 415.0。

2012年9月18日：停藥兩月又三週，雌激素水準降至正常值 145.0。內分泌的 5 個指標全部正常，腫瘤標誌物的 6 個指標也都正常，肝功能以及血常規的所有指標也全部正常，各項的健康指標都恢復到正常狀態。

2013年6月：隨杜老師和同修到印度朝聖 20 多天。

《個案五》二度換腎患者

這位是修行五年半的同修，她加入圓悟之前已經換過一次腎，用了十年，因吃過多中藥，腎臟又壞了。在等待二次換腎期間，每天每隔四小時，她得人工洗腎換藥水。然而她每天維持靜坐 3-4 場，參加美國和台灣的集體閉關，吃 Soma 餐。2012年她二度換腎，恢復迅速，以下是她的自癒過程和換腎之後的檢驗報告。

2008年10月：等待二次換腎，每日換藥水人工洗腎。參加圓悟靜坐課，回家後第一星期每天做六場第一層次的靜坐，不再便秘，心境平和許多了。

2008年11月：參加集體閉關，學第三層次靜坐，每天靜坐三、四場，改善健康狀況。

2012年4月27日：進入UCLA醫療中心進行第二次換腎，手術非常成功。下列出我吃 Soma food 和 green protein 的身體變化：

2012年5月1日：出院

2012年5月7日：入住美國「圓悟自癒中心」，隔日起開始吃 Soma food、Green protein（綠蛋白汁），當天下午即排便4次，便停止吃軟便劑。

2012年5月10日：開始吃無鹽 Soma food。

2012年5月8-11日：體重減輕6磅，降至47公斤，手術前為51公斤。

以下是2012年5月到8月的 creatinine（腎功能指數）的變化，creatinine 中文為肌酐酸，正常指數在0.5-1.3之間。

日期		creatinine	
五月	4日	2.4	五月份 creatinine 從 2.4 降至 1.0
	7日	1.8	
	10日	1.6	
	15日	1.6	
	18日	1.6	
	22日	1.4	
	29日	1.0	
六月	6日	1.1	六月份 creatinine 從 1.1 降至 0.9
	12日	0.9	
	19日	0.9	
	29日	0.9	
七月	13日	0.8	七月份 creatinine 從 0.9 降至 0.8
	24日	0.8	
八月	20日	0.7	八月份 creatinine 為 0.7

《個案六》大腸癌轉肺癌患者

這是一位修行六年半的同修，加入圓悟自癒中心時，已經是二度末期癌症，大腸癌，又轉至肺癌，做過數次化療，被西醫宣布只剩下三個月的生命。她聽從杜老師的指示，不擅自外出長途旅行，甚至取消參加兒子的婚禮，每天做第三層次靜坐3-4次，吃 Soma Food，參加每年二次集體閉關。一年後，恢復生命的快樂與自信。

2007年11月：加入圓悟。一星期後立即參加集體閉關，學第三層次。曾因做化療失去味覺，經過大清洗之後，恢復味覺，開始分泌唾液。

2008年6月：第二次參加大閉關。

2008年11月：第三次參加大閉關，清洗許多心靈創傷和委屈。

2008年12月：隨同杜老師到澳洲旅遊，精力旺盛。

2009年11月：隨同杜老師到印度朝聖，大清洗一番。

2007年至今：每日維持至少三次第三層次靜坐，身體狀況穩定，不再懼怕死亡，感到知足自在。

《個案七》二度肝癌患者

這是一位修行將近七年的同修，自加入圓悟自癒中心之後，GOT和GPT指數一直正常，每日維持三到四次靜坐，每週固定和杜老師諮詢，找出個性上的執著點，固定參加每年二次集體閉關。

2003年：肝癌，第一次開刀。AFP（肝癌指數）高於1,000，標準值應在0-5之間。

2007年：肝癌復發，第二次開刀。AFP指數93，HBV（肝過濾性病毒）指數600。並開始服西藥 Hepsara and epivir

2007年：進入圓悟自癒中心，開始修練，參加冬季閉關，學第三層次。AFP指數慢慢下降。

2008年：和杜老師諮詢，每週一次。AFP指數2。

2009年：AFP指數2，HBV指數正常。

2010年：參加台灣閉關。AFP指數1.5，HBV指數正常。

2011年：HBV指數正常。

2012年：AFP指數1.9，HBV指數正常。

2013年：參加杭州冬季閉關，AFP指數1.5，HBV指數正常。

2014年：AFP指數1.2，HBV指數正常。

《個案八》B型慢性肝炎患者

中國人得肝炎及肝癌機率頗為頻高，台灣就有一百多萬肝炎患者，其中1/4人就有機會可能由肝炎轉變成肝癌。有位台灣圓悟的同修，在不用西藥的原則下，注意平時的飲食及作息，運用圓悟自癒中心一套改變自己的慣性思想模式，找出病根的自癒方法，達到完全自癒的效果。

以下是一位修行12年資深同修用圓悟方法自癒B肝的康復過程，以及她的肝功能（GOT及GPT值）的驗血報告：

1994年：初次檢查發現輕微肝功能失調，GOT值42，GPT值65（正常值31）

1997-1999 年：GOT 值 29，GPT 值 37，慢性 B 肝炎潛伏期。
1998-2000 年：留學美國，攻讀碩士學位。
2000-2001 年：慢性 B 肝炎發作期，回台，隨時疲倦，無法工作。加入靈修，練旋轉功法。
GOT 值在 99 到 289 之間，GPT 值在 195 到 408 之間。
2002-2004 年：到美國加入洛杉磯圓悟自癒中心，與杜老師修行。2002 年十月底參與三個月，2004 年二月又參與六個月。經由每天靜坐及杜老師的引導，找出情緒上的慣性，扭曲的思維想法，找出病根，啟發體內靈性能量，轉換身體生理能量體及其他有關自然療法，全方位進行，以達到身心靈平衡。
2004 年：回台與友人創辦英文補習班。
2005 年：GOT 值 22，GPT 值 25。
2007 年：GOT 值 14，GTP 值 8，被邀請參與輸血時發現 B 肝過濾性病毒完全消失，並有抗體出現。
2010 年：在台灣建立圓悟自癒中心，並擔任負責人。
2002 年到現今：每日至少靜坐二次，保持與杜師姊用 Skype 連線，討論該修的某些個性上的執著點，繼續獨立用圓悟中心的方法在修行路上走，並發心在台灣宣揚圓悟自癒的方法，主持台灣淡水圓悟自癒中心。

加州醫學院外科病理系主任針對這位同修 B 型肝炎痊癒，給杜老師的回函：

Lorna: Many thanks for the valuable information. It appears that this lady developed antibody against Hepatitis B surface antigen in 1997, at which time surface antigen is still positive. By 2007, surface antigen is negative. This is indeed very unusual case. People become hepatitis B carriers, because their bodies do not develop antibody. Thank you for your willingness to pursue the truth. YS

中譯

羅娜：

謝謝你給我關於這位女士的驗血報告單，看來她在 1997 年報告中就有肝炎抗體，並有肝炎過濾性病毒。2007 年的驗血報告中肝炎過濾性病毒消失了。這的確是一個很不平常的案例。

人們成為肝炎的帶菌者是因為身體無法產生抗體。感謝你追尋真理的心願。YS

《個案九》類風濕性關節炎患者

這位是修行 12 年的資深同修，患有嚴重的免疫系統問題，灰塵過敏，嚐試過西醫療法，試過中國草藥和針灸，吃 Atarax（一種抗組織胺和輕度的抗緊張用藥）長達 26 年。

試了圓悟中心的「身、心、靈」方法一年半後，已經可以不用吃藥了，類風濕性關節炎也比以前好很多了。以下是她以圓悟方法和修行，改變自己思想和改善健康的自癒過程。十多年來維持正常生活，至今仍在電腦界工作。

- 1993 年：手腕出現劇痛，蔓延到手臂，持續三個月。
- 1996 年：工作壓力大，偶爾早上起床，右肩完全舉不起來。
- 2003 年；再度出現類風濕性關節炎的症狀，指數 240，標準指數是 20 以下。開始服用西藥控制。
- 2003 年 5 月：圓悟自癒中心成立，跟著杜老師參加靜坐。
- 2005 年 7 月：停止西醫療法，改用另類療法，中藥治療六個月，病症一天一天地惡化。
- 2006 年 2 月：聽從印度醫生 Mishra 的治療，在飲食中加入天然有機香料，擦油膏清洗身體內阻塞的能量管道，進行漸進式的排毒。並且減少電磁波、手機的用量、除去假牙裡的水銀。此外，也認真地藉由靈修探討負面情緒，每天三次靜坐。每天接受杜老師的能量穴位治療（Marmas treatment），一星期數次油膏脊椎調理。
- 2007 年 3 月：已經完全不吃過敏藥，Mishra 醫生正式宣佈，骨髓層和骨頭層的毒已經完全清除，自身靈性的能量也連接上了。同時採取西醫治療，因為是急性類風濕性關節炎，早晨起床無法行走。
- 2013 年：類風濕性關節炎穩定控制中，服用的藥物包括希樂葆（Celebrex）、氨甲喋呤（Methotrexate）、氯喹（Chloroquine）、恩博（Enbrel），過著正常的生活。以下是紅血球沉降率的檢驗報告：

MONTEREY PARK, CA 91754-1700

COLLECTED: 06/26/2013 12:10 PT
 RECEIVED: 06/27/2013 00:28 PT
 REPORTED: 06/28/2013 09:55 PT

SED RATE BY MODIFIED WESTERGREN	48	H	< OR = 20 mm/h	EN
CBC (INCLUDES DIFF/PLT)				EN
WHITE BLOOD CELL COUNT	5.6		3.8-10.8 Thousand/uL	
RED BLOOD CELL COUNT	4.36		3.80-5.10 Million/uL	

2014 年：認真修「頑固」ID，兩個月後，紅血球沉降率（發炎）回到了正常值的範圍（從 48 至 14 中），檢驗報告如下。

223 N GARFIELD AVE STE 300
 MONTEREY PARK, CA 91754-1700

COLLECTED: 08/26/2013 15:45 PT
 RECEIVED: 08/27/2013 02:57 PT
 REPORTED: 08/28/2013 09:49 PT

Test Name	In Range	Out of Range	Reference Range	Lab
SED RATE BY MODIFIED WESTERGREN	14		< OR = 20 mm/h	EN
CBC (INCLUDES DIFF/PLT)				EN
WHITE BLOOD CELL COUNT	6.0		3.8-10.8 Thousand/uL	
RED BLOOD CELL COUNT	4.23		3.80-5.10 Million/uL	

十多年來，這位同修的右手肘關節稍受損，血液檢驗顯示，肝臟和腎臟功能一直是正常的。

8737 Beverly Blvd. Suite 203
Los Angeles, CA 90048
Phone: 310-659-9958
Fax: 310-652-2482

Printed: 2/15/2006 2:02PM

DOB: [REDACTED] Sex: F
Age: 42 years

Patient Number [REDACTED]

Cumulative Report

Accession No:	41964						
Doctor	Metzger, MD						
Date of Specimen	1/31/2006						
Time of Specimen	02:05 PM					Ref Range	Units
Fasting Status	NO						
ASTNEW	77.0 H					5.0- 34.0	U/L
ALTNEW	116.0 H					7.0- 40.0	U/L
Alk Phos	131.0 H					42.0- 99.0	U/L

8年前肝臟功能

MONTEREY PARK, CA 91754-1700

COLLECTED: 02/11/2014 13:40 PT
RECEIVED: 02/12/2014 06:56 PT
REPORTED: 02/12/2014 12:15 PT

Test Name	In Range	Out of Range	Reference Range	La
HEPATIC FUNCTION PANEL				EN
* PROTEIN, TOTAL	7.0		6.1-8.1 g/dL	
* ALBUMIN, TOTAL	4.0		3.6-5.1 g/dL	
* GLOBULIN	3.0		1.9-3.7 g/dL (calc)	
* ALBUMIN/GLOBULIN RATIO	1.3		1.0-2.5 (calc)	
* BILIRUBIN, TOTAL	0.3		0.2-1.2 mg/dL	
* BILIRUBIN, DIRECT	0.1		< OR = 0.2 mg/dL	
* BILIRUBIN, INDIRECT	0.2		0.2-1.2 mg/dL (calc)	
* ALKALINE PHOSPHATASE	75		33-130 U/L	
* AST	18		10-35 U/L	
* ALT	16		6-29 U/L	

8年後(目前 2014 年 2 月)肝臟

《個案十》精神分裂症患者

這位同修患有精神分裂症二十餘年，得此病的患者通常無法維持固定的規律靜坐。不過他在母親的支持和鼓勵之下，除了定期看精神科醫師之外，也斷斷續續靜坐，比較能夠集中注意力。三年多前，他開始吃 Soma Food 改善體質，也開始規律性靜坐，神志變得更加穩定。這是經由他母親長期修行，病發後一直與他共處散發出靈性能量的影響下，現在他已經可以完全獨立生活，每天料理自己的飲食，還幫助輔導其他患有精神病的病友，並且擔任美國圓悟自癒中心冬季閉關煮 Soma 餐的主廚。2013 年，他正式加入圓悟自癒中心會員，參加每週的集體靜坐。

最近他的精神科醫師更是宣布他的精神狀況已經完全恢復正常，以下是美國加州洛杉磯臨床心理法醫及普通精神科醫師 Dr. Rebecca Crandall 所寫的信。

I have been treating George Cheng since April, 2005. He has made dramatic improvements with the help of medications, meditation, and psychotherapy.

(我從 2005 年 4 月開始為 George Cheng 治療，在藥物、靜坐和心理療法的幫助之下，至今他的狀況獲得極大的改善。)

Rebecca Crandall, MD
Clinical and Forensic Psychiatry