

静坐课分享、修行心灵自愈案例

◁ 身体免疫系统西医无法根治的 10 个案例 ▷

◁ 静坐课分享 ▷

◁ 修行分享篇 ▷



圆悟自愈中心

圆悟文教基金会

yuanwu@yuanwuhcc.org

<http://www.yuanwuhcc.org>

目录

身体免疫系统西医无法根治的 10 个案例.....	3
《个案一》低白血球症患者.....	3
《个案二》乳头状过滤性病毒（HPV）患者之一.....	4
《个案三》乳头状过滤性病毒（HPV）患者之二.....	5
《个案四》乳癌患者.....	6
《个案五》二度换肾患者.....	7
《个案六》大肠癌转肺癌患者.....	9
《个案七》二度肝癌患者.....	9
《个案八》B 型慢性肝炎患者.....	10
《个案九》类风湿性关节炎患者.....	12
《个案十》精神分裂症患者.....	14
三天传授静坐课程分享.....	15
修行分享篇.....	22
分享一：告别药罐子，自我觉醒，坚定修行路（一年半修行）....	22
分享二：静坐舒缓心悸问题，享受明朗自在生活(一年半修行)..	26
分享三：找到正确修行途径，改善体质，建立和谐亲子关系....	27
分享四：静坐成了生活的一部分，情绪稳定精神好(一年修行)..	30
分享五：少男孤独的心灵，挥别多年外灵侵扰（三年修行）.....	30
分享六：实修传承宇宙纯净能量，悟生命真谛(三年修行).....	39
分享七：精神失常者自愈的过程.....	46

身体免疫系统西医无法根治的 10 个案例

《个案一》低白血球症患者

这位是修行将近两年的同修，长年患有低白血球症，家族中有二位白血球病变者，以下是她每日静坐，探测，以及每次闭关之后，能量与白血球值的变化：

1994 年：开始出现白血球减少的问题 $1.9 \times 10^9 / \text{L}$ 。吃了四五年的西药，也只能维持在 $2.2 \times 10^9 / \text{L}$ 左右。

2001 年：出现美尼氏综合症（眩晕症）和偏头痛，体质虚弱，过去将近十年改吃中药，但效果也不大。

2011 年 10 月：开始静坐，每日两次。

2012 年 3 月：参加杭州冬季集体闭关。

闭关之前：白血球值 $2.4 \times 10^9 / \text{L}$ 。

闭关后十天：白血球值飙升到 $5.6 \times 10^9 / \text{L}$ 。

闭关后二十天：白血球值为 $3.6 \times 10^9 / \text{L}$ 。

闭关后三十天：白血球值为 $2.2 \times 10^9 / \text{L}$ 。

2012 年 8 月：在杭州圆悟自愈中心和其他三位同修闭关七日，一周之后白血球值为 $2.9 \times 10^9 / \text{L}$ 。闭关一个月以后只维持在 $2.2 \times 10^9 / \text{L}$ 。

2013 年 1 月：参加杜老师带领的冬季集体闭关，结束后白血球值为 $3.0 \times 10^9 / \text{L}$ 。闭关后一个月维持在左右。

2013 年 7 月：参加杜老师带领的夏季闭关，结束后白血球值为 $3.1 \times 10^9 / \text{L}$ 。

2013 年 9 月：亲人得重病，更换工作环境，白血球值为 $2.2 \times 10^9 / \text{L}$ ，

血红蛋白 96g/L。

2013年11月6日；到杭州圆悟自愈中心闭关一星期，之后在家继续闭关近两个月，与老师咨询探测将近十余次，终于了解明白个人很多的执着思想。白血球值为 $3.5 \times 10^9/L$ ，血红蛋白 109g/L 为（因长期与先生的关系互动有问题，造成月经量过多而导致的缺铁性贫血，血清铁蛋白偏低。听取医生建议有服用多糖铁胶囊）。

2014年2月：参加杜老师带领的冬季大闭关，紧接着和杜老师以及同修到广州游学。白血球值为 $3.3 \times 10^9/L$ ，血红蛋白 106g/L。

2014年3月：集体闭关一个月之后，白血球值为 $2.9 \times 10^9/L$ ，血红蛋白 121g/L，继续服用多糖铁胶囊，血清铁蛋白还没恢复正常范围。

2014年3月：集体闭关一个月之后，白血球值为 $2.9 \times 10^9/L$ ，血红蛋白 121g/L，继续服用多糖铁胶囊，血清铁蛋白还没恢复正常范围。

2014年3月开始坚持每周末小闭关三天，从7月开始我的白细胞都能维持在 $3.0 \times 10^9/L$ 以上，很多时候都是在 $3.5 \times 10^9/L$ 左右，血红蛋白也在 130g/L 左右。

《个案二》乳头状过滤性病毒（HPV）患者之一

乳头状过滤性病毒（HPV）是引发的宫颈癌病变的潜伏因素，多半是因为社会风气男女关系复杂而感染。尤其是高型号的 HPV（HPV16/18/31/33/35/39/45/51/52/56/58/59....）圆悟的自愈方法完全以医学的观点看癌症的来源，演变及产生，尤其

是因为过滤性病毒感染促发的癌症，除了 HPV 之外，还有 HBV-B 及 HBV-C——过滤性病毒产生肝癌，EBV 过滤性病毒；B 性淋巴瘤，鼻咽癌，舌癌等，这套自愈方法可增强个人免疫系统的功能，使感染高危险性的过滤性病毒消失。

以下是一位修行将近三年同修的自愈实例，她在加入圆悟自愈中心之前，吃了整整十年的中药和成药，每二、三个月因头痛和剧烈呕吐去医院挂急诊，且有心肌炎后遗症。修练圆悟方法半年后，高型号 HPV 的发现会引发子宫颈癌的机率是 50%，HPV 病毒消失。

2011 年 4 月：宫颈分泌物检查发现 HPV 高危险型 52 号病毒呈阳性反应。

2011 年 7 月：加入圆悟自愈中心。

2011 年 12 月：参加过两次集体闭关。HPV 高危险型 52 号病毒呈阴性，不药而愈。

2011 年至今：三天两头和杜老师 Skype 咨询，找出个人 ID 执着点。每天规律静坐，跪问，涂油膏，念经文，探测，吃 Soma 餐，箭头时刻指向自己。参加集体闭关。

《个案三》乳头状过滤性病毒（HPV）患者之二

这位是修行九年的同修，以下是她 HPV 自愈过程的自述：

我从来都不知道什么是 HPV，直到 2007 年 5 月 18 日。我以前做子宫抹片检查都是正常的。我先生在 2006 年开始去中国做地产开发，每次去都至少两个月，回来三星期后又去中国。这段

时间，夫妻时常争吵，儿子精神病又很严重，我又还在上班。那时我的精神和身体状况很差，天天生气和板脸。2007年4月，我的月事来后血流不止，一直没有停，不得以去检查，才知道自己有HPV。那时我马上打电话给杜师姐，我记得自己哭到不行，非常委屈。杜师姐非常平静，且耐心地引导我看事情的真实面，只有自己改变才有希望。我那时才真正开始每天两次规律的静坐，和每星期六去中心做团体静坐，也开始接受 Soma food。

2012年1月5日，检查报告出来，我已没有HPV。我感觉自己因祸得福。今天的我已经不是七年前的我，身体健康。心情稳定多了，面对环境和家人也自在许多。杜老师教的各种修行方法，时时帮助我看自己和修正自己。此时我心里只有感恩。

《个案四》乳癌患者

这位是修行将近三年的同修，她在手术之后，接受过四次化疗（本来医生要她做六次化疗），透过每天静坐四场，和杜老师咨询，探测自己的问题，听上课录音，每天吃 Soma 餐，一年不到，身体状况恢复正常。以下是她的自愈过程。

2011年6月：发现罹患乳癌，随即加入圆悟自愈中心。

2011年10月26日：开刀，此后认真静坐。手术前白血球值4300。

2012年3月28日：开始服药内分泌药，他莫昔芬(Tamoxifen)。

2012年5月28日：产生药物副作用，两侧卵巢囊肿，子宫内

膜增厚。雌二醇值 620.0 (正常值 0-160)。

2012 年 6 月底：停药。

7 月 17 日：停药 3 周，雌二醇 415.0。

2012 年 9 月 18 日：停药两月又三周，雌激素水平降至正常值 145.0。内分泌的 5 个指标全部正常，肿瘤标志物的 6 个指标也都正常，肝功能以及血常规的所有指标也全部正常，各项的健康指标都恢复到正常状态。

2013 年 6 月：随杜老师和同修到印度朝圣 20 多天。

《个案五》二度换肾患者

这位是修行五年半的同修，她加入圆悟之前已经换过一次肾，用了十年，因吃过多中药，肾脏又坏了。在等待二次换肾期间，每天每隔四小时，她得人工洗肾换药水。然而她每天维持静坐 3-4 场，参加美国和台湾的集体闭关，吃 Soma 餐。2012 年她二度换肾，恢复迅速，以下是她的自愈过程和换肾之后的检验报告。

2008 年 10 月：等待二次换肾，每日换药水人工洗肾。参加圆悟静坐课，回家后第一星期每天做六场第一层次的静坐，不再便秘，心境平和许多了。

2008 年 11 月：参加集体闭关，学第三层次静坐，每天静坐三、四场，改善健康状况。

2012 年 4 月 27 日：进入 UCLA 医疗中心进行第二次换肾，手术非常成功。下列出我吃 Soma food 和 green protein 的身体变化：

2012 年 5 月 1 日：出院

2012年5月7日：入住美国「圆悟自愈中心」，隔日起开始吃 Soma food、Green protein（绿蛋白汁），当天下午即排便4次，便停止吃软便剂。

2012年5月10日：开始吃无盐 Soma food。

2012年5月8-11日：体重减轻6磅，降至47公斤，手术前为51公斤。

以下是2012年5月到8月的 creatinine（肾功能指数）的变化，creatinine 中文为肌酐酸，正常指数在0.5-1.3之间。

日期		creatinine	
五月	4日	2.4	五月份 creatinine 从 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 从 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 从 0.9 降至 0.8
	24日	0.8	
八月	20日	0.7	八月份 creatinine 为 0.7

《个案六》大肠癌转肺癌患者

这是一位修行六年半的同修，加入圆悟自愈中心时，已经是二度末期癌症，大肠癌，又转至肺癌，做过数次化疗，被西医宣布只剩下三个月的生命。她听从杜老师的指示，不擅自外出长途旅行，甚至取消参加儿子的婚礼，每天做第三层次静坐 3-4 次，吃 Soma Food，参加每年二次集体闭关。一年后，恢复生命的快乐与自信。

2007 年 11 月：加入圆悟。一星期后立即参加集体闭关，学第三层次。曾因做化疗失去味觉，经过大清洗之后，恢复味觉，开始分泌唾液。

2008 年 6 月：第二次参加大闭关。

2008 年 11 月：第三次参加大闭关，清洗许多心灵创伤和委屈。

2008 年 12 月：随同杜老师到澳洲旅游，精力旺盛。

2009 年 11 月：随同杜老师到印度朝圣，大清洗一番。

2007 年至今：每日维持至少三次第三层次静坐，身体状况稳定，不再惧怕死亡，感到知足自在。

《个案七》二度肝癌患者

这是一位修行将近七年的同修，自加入圆悟自愈中心之后，GOT 和 GPT 指数一直正常，每日维持三到四次静坐，每周固定和杜老师咨询，找出个性上的执着点，固定参加每年二次集体闭关。

2003年：肝癌，第一次开刀。AFP（肝癌指数）高于1,000，标准值应在0-5之间。

2007年：肝癌复发，第二次开刀。AFP指数93，HBV（肝过滤性病毒）指数600。并开始服西药 Hepsera and epivir

2007年：进入圆悟自愈中心，开始修练，参加冬季闭关，学第三层次。AFP指数慢慢下降。

2008年：和杜老师咨询，每周一次。AFP指数2。

2009年：AFP指数2，HBV指数正常。

2010年：参加台湾闭关。AFP指数1.5，HBV指数正常。

2011年：HBV指数正常。

2012年：AFP指数1.9，HBV指数正常。

2013年：参加杭州冬季闭关，AFP指数1.5，HBV指数正常。

2014年：AFP指数1.2，HBV指数正常。

《个案八》B型慢性肝炎患者

中国人得肝炎及肝癌机率颇为频高，台湾就有一百多万肝炎患者，其中1/4人就有可能由肝炎转变成肝癌。有位台湾圆悟的同修，在不用西药的原则下，注意平时的饮食及作息，运用圆悟自愈中心一套改变自己的惯性思想模式，找出病根的自愈方法，达到完全自愈的效果。

以下是一位修行12年资深同修用圆悟方法自愈B肝的康复过程，以及她的肝功能（GOT及GPT值）的验血报告：

1994年：初次检查发现轻微肝功能失调，GOT值42，GPT值65（正常值31）

1997-1999年：GOT值29，PT值37，慢性B型肝炎潜伏期。

1998-2000年：留学美国，攻读硕士学位。

2000-2001年：慢性B型肝炎发作期，回台，随时疲倦，无法工作。加入灵修，练旋转功法。GOT值在99到289之间，GPT值在195到408之间。

2002-2004年：到美国加入洛杉矶圆悟自愈中心，与杜老师修行。2002年十月底参与三个月，2004年二月又参与六个月。经由每天静坐及杜老师的引导，找出情绪上的惯性，扭曲的思维想法，找出病根，启发体内灵性能量，转换身体生理能量体及其他有关自然疗法，全方位进行，以达到身心灵平衡。

2004年：回台与友人创办英文补习班。

2005年：GOT值22，GPT值25。

2007年：GOT值14，GTP值8，被邀请参与输血时发现B肝过滤性病毒完全消失，并有抗体出现。

2010年：在台湾建立圆悟自愈中心成为管理者。

2015年：一切在B肝过滤性病毒正常状态下，选择离开圆悟自愈中心，体验生活。

加州医学院外科病理系主任针对这位同修B型肝炎痊愈，给杜老师的回函：

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

中译

罗娜：

谢谢你给我关于这位女士的验血报告单，看来她在 1997 年报告中就有肝炎抗体，并有肝炎过滤性病毒。2007 年的验血报告中肝炎过滤性病毒消失了。这的确是一个很不平常的案例。

人们成为肝炎的带菌者是因为身体无法产生抗体。感谢你追寻真理的心愿。YS

《个案九》类风湿性关节炎患者

这位是修行 12 年的资深同修，患有严重的免疫系统问题，灰尘过敏，尝试过西医疗法，试过中国草药和针灸，吃 Atarax（一种抗组织胺和轻度的抗紧张用药）长达 26 年。试了圆悟中心的「身、心、灵」方法一年半后，已经可以不用吃药了，类风湿性关节炎也比以前好很多了。以下是她以圆悟方法和修行，改变自己思想和改善健康的自愈过程。十多年来维持正常生活，至今仍在计算机界工作。

1993 年：手腕出现剧痛，蔓延到手臂，持续三个月。

1996 年：工作压力大，偶尔早上起床，右肩完全举不起来。

2003 年：再度出现类风湿性关节炎的症状，指数 240，标准指数是 20 以下。开始服用西药控制。

2003 年 5 月：圆悟自愈中心成立，跟着杜老师参加静坐。

2005 年 7 月：停止西医疗法，改用另类疗法，中药治疗六个月，病症一天一天地恶化。

2006年2月：听从印度医生 Mishra 的治疗，在饮食中加入天然有机香料，擦油膏清洗身体内阻塞的能量管道，进行渐进式的排毒。并且减少电磁波、手机的用量、除去假牙里的水银。此外，也认真地藉由灵修探讨负面情绪，每天三次静坐。每天接受杜老师的能量穴位治疗 (Marmas points treatment)，一星期数次油膏脊椎调理。

2007年3月：已经完全不吃过敏药，Mishra 医生正式宣布，骨髓层和骨头层的毒已经完全清除，自身灵性的能量也连接上了。同时采取西医治疗，因为是急性类风湿性关节炎，早晨起床无法行走。

2013年：类风湿性关节炎稳定控制中，服用的药物包括希乐葆 (Celebrex)、氨甲喋呤 (Methotrexate)、氯喹 (Chloroquine)、恩博 (Enbrel)，过着正常的生活。以下是红血球沉降率的检验报告：

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 WESTEREGREN	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：认真修「顽固」ID，两个月后，红血球沉降率（发炎）回到了正常值的范围（从48至14中），检验报告如下。

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 WESTEREGREN	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	

十多年来，这位同修的右手肘关节稍受损，血液检验显示，肝脏和肾脏功能一直是正常的。

Printed: 2/15/2006 2:02PM

DOB: [REDACTED]
Age: 42 years

Sex: F

Patient Number [REDACTED]

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年前肝功能

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

MONTEREY PARK, CA 91754-1700

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	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	

目前肝功能(2014.02)

《个案十》精神分裂症患者

这位同修患有精神分裂症二十余年，得此病的患者通常无法维持固定的规律静坐。不过他在母亲的支持和鼓励之下，除了定期看精神科医师之外，也断断续续静坐，比较能够集中注意力。三年多前，他开始吃月光能量餐(Soma Food)改善体质，也开始规律性静坐，神志变得更加稳定。这是经由他母亲长期修行，病发后一直与他共处散发出灵性能量的影响下，现在他已经可

以完全独立生活，每天料理自己的饮食，还帮助辅导其他患有精神病的病友，并且担任美国圆悟自愈中心冬季闭关煮 Soma 餐的主厨。2013 年，他正式加入圆悟自愈中心会员，参加每周的集体静坐。

最近他的精神科医师更是宣布他的精神状况已经完全恢复正常，以下是美国加州洛杉矶临床心理法医及普通精神科医师 Dr. Rebecca Crandall 所写的信。

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

(我从 2005 年 4 月开始为 George Cheng 治疗，在药物、静坐和心理疗法的帮助之下，至今他的状况获得极大的改善。)

Rebecca Crandall, MD

Clinical and Forensic Psychiatry

三天传授静坐课程分享

- 杜师姊自 2011 年八月八日由台湾上课回来，满心欢喜，感谢在台的数位同修经营，约有四十余人的参与。整整三天也辛苦了来上课的人。幸好台风刚过。老天还真帮忙。以下是数位同修上完课后的分享：
- 非常感谢、感恩有机会能接触这套修行方法，可以免去走许多的路。不再心外求法，可以直接在生活之中，在生活中修，渐渐地逐步地将阻碍生命成长的，造成困境的模式解开。

- 想多了解调理方面。对修行除了回家实践后，才会有验收，想朝这方向去执行。感谢您，杜师姐，辛苦了。
- 这阵子禅修对我身心灵的帮助很大，身体发炎指数降很多，心中也感到渐渐回到中心，较稳定有信心，不会茫然的一直往外抓，不知什么对自己好，虽然过去也用了杜师姐的方法“看自己”，但后来因都找不到根源答案，一直钻牛角尖而放弃，还好灵性一直带领着我要找到一条路回到灵性之家。这四个月的禅修帮助我能量集中，也使我自然而然有兴趣去读一些佛教经典，但总觉境界太高，要如‘何达到此境界的方法是一个很大的问题。刚好接上杜师姐这次上课就接上了。我现在最需要的修炼方式，更明确清楚的知道如何一步一步去“修自己”。
- 明白了这次我会非常认真的去用这个方法修炼，因我现在知道，这是一个绝对我要走的路，非常肯定的（过去还有一些不确定，因现已受够了）。非常感恩老天在我需要的时候给我这个机缘，感恩杜师姐的大爱提携！
- 多年来努力追求生命成长之模式（依自然法则人性化、生活化）获得印证。相信我可以依此法门精进修行。谢谢！非常感谢。
- 这三天的收获很多，我想用功了以后再以身试法看看是否用对了方法，我有很多的不知道，希望得到有效的疗法，

有一天能大爱圆满。

- 来的时候抱着两个问题，想解决、想学习：一是因为圆悟中心有最简单的静坐法来学习，二是与老公的问题，是否离婚。
- 经过三天的课程，我第一个问题已圆满解决，不需盘腿，可以每天自然坐，太妙了。第二个问题，其实不是问题，自己反省之后，了解了自已的问题根本与离不离婚没有关系，反而认为可以重新沟通。感谢杜师姐。要特别说的是，也唯有如您这精致的粪坑石头，才可以问出实在的问题所在，启发自己觉悟问题的解决方法。
- 第一次接受此课程，脑袋空空至此，心理接受到洗涤真是棒，希望这样的课常有。第一天静坐感觉地震的感觉，躺五分钟感觉好大的共振。
- 真是很棒的灵性净化课程，提醒自己别健忘，要记住内容，常复习，反复实行，希望也可以带给身边的朋友们，真诚实际的身心修行观。
- 三天以来让我知道自己定位要摆在那里了，这课程启发性大、易学，希望以后还能再上。感恩倾囊相授，谢谢。
- 三天来我知道要每天怎么炼。日常生活注意事项，不清楚自己是那一型。什么时候去探测？是人事境来？碰到了去

面对，还是要特别去找。没有时间好好消化、沉淀、吸收。基本功一定会老实去炼。其他的我想顺其自然吧！感恩师姐的引导，谢谢您！

- (1) 收获很多，愿意做改变，希望定期有老师的教导，以防迷失方向。
 - (2) 老师的尽心、尽力大爱我收到了，愿意依此奉行，再给您老验收。
 - (3) 三天的课，我又见到了一线曙光，我的生命是光辉灿烂、多彩多姿。
-
- 很高兴多年以来的心结打开了。从上课当中学习到如何从内到外，这些对我个人提升心性很重要。例如我从现在起要落实，诚实对自己，也诚实的对别人。今天上课我又学到了，不可触犯他人的 I D，也了解了小孩并不是父母拥有的东西，他有他的功课要作，从今起，我要给小孩子成长的空间与尊重。最后感谢老师的慈悲与教导。
-
- 自己一直很想往内求得自我，但一直寻觅，听了杜师姐的课，觉得万法归一，要解脱，一定要真心下功夫，很多道理方法都懂，但都“懒”得做，但这次真正体会“见性是功，平等是德”的前半句，后半句仍是不懂，也唯有往自己内在下功夫，才是真正的修行，其余只是外功罢了，外功只是积福德。
-
- 上完第一天，自己觉得我很幸福，因为我一直在抱怨，而

他都在包容我，第二天传简讯告诉他『谢谢他的包容，我没嫁错人』时，自己很想掉泪，或许这是自己内在的声音。

- 在静坐时，发现很多自我内在的声音一直伏起，而在动任何念头时，会有另一个真实坦诚的声音，让自己愿意面对它，而为何会很在意别人看己的小孩，自己发现因为我被否定了。在家中，我一直果被肯定，但嫁过来，却被否定了，所以会一直想跳离婚姻，难怪一吵架，自己就想离婚，都会觉得他误了我，我好需继续努力，才可以真的活得自在，谢谢杜老师及其他人的付出，我会更努力的。
- 习惯关闭自己的人常对静坐没反应，是否做开七轮有帮助？
- 这三天的课程满心欢喜，一天比一天早到。
- 悟到：以前婆婆与先生在房间谈不完的话，只要我进去就不谈了，那是我的问题，想太多，那是她的儿子。
- 功课一定要好好做，帮助自己成长。
- 这三天的课程除了心里愉快，病痛（骨头痛）有减轻了。我希望我们有继续的聚会。
- 这三天的课程，对我而言是弥足珍贵。因为在修行中如果只是在外边打转，如因不识本心，学法无益。现在我们知

道有灵性、爱、敏感、承诺、完善心等五种能量，出现在我们周遭、亲、朋、友的身上，个性要改变，决非容易，而所有的问题都是自己的问题，也知道阻碍生命成长的六个起因，第一个是把箭头指向别人。

- 所以杜师姐在说明理论基础后，还要我们回家，老老实实的打坐，这样自己的问题才能自己解决。她告诉我们要“诚实对自己，诚实对别人”，真是修行的下手处。
- 现在我知道能量的运作，更要小心自己的言行，并且要勇敢的面对自己的问题，做一个对自己情绪、感觉敏感的人。希望五个月后，我不再是行尸走肉，而是勇敢、热诚、快乐的修行人。
- 很高兴有机会来到这里，听了师姐所讲的这三天的课程，在课程中也让我能去看到我自己的问题。例如夫妻与亲子关系。虽然这三天的课程无法全部接收，但我会请CD回去再做复习。我个人觉得在这三天里让我身心都觉得非常的轻松，精神愉快。
- 很高兴能有此机缘参加此次的活动，也让我在茫茫大海中找到了一根浮木。
- 感觉太棒了。也希望能融入这个团体。也很乐意先自救再去救人。

- 修行两个字对我来说总觉得很深不可及（山上的师父，或是修女等才叫修行），现在才恍然大悟，原来在生活中，就可以修行。

- 人常无法诚恳（诚实）面对自己，希望靠团体的力量，给自己一个成长的空间。一份爱就是一份力量。

- 自己给自己负担？不值得生病忧愁。
不要给孩子暴力的示范，影响成年的阴影。
以自己为心，重视自己。
给孩子有成长空间，不要负担给他。
该来的来，该丢就丢，不要忧心。

- 初来之时似懂非懂，经杜师姐讲解指导对身体之健康、心灵的调适、人际关系之相处，有更深一层之体谅。

- 对于人际关系之互动，尤其夫妻、亲子之间更为受益良多，对于面对自己、别人之更要诚实，学会要身心融会。虽然初学，但感到受益良多，更要确记杜师姐之教导，多多问自己。

- 三天的课程，受益良多，发现积了三十多年的功课，是该好好的去作、去面对，让自己和身边的人过得更好。老师上课的态度与诚意令人深深的感动。

- 这三天上的课我都非常喜欢，我喜欢能再上深一点的内容，

我很愿意去往自己的内在探测、修正自己，透过这次的课，让我自己更加了解自己。

- 这一回终究无法逃脱，必须老老实实的去面对，而且是义无反顾，提起了莫大的勇气，好好的从自己做起、看自己。老师提供了简单且有效的方法，相信在日常生活里能确实运用到。透过老师的方法，去看清自己本来的面目。
- 学到静坐之要诀，对自己身心之调适尝到收获不少。也学到不迷失自己。三天的学习相处，在心灵上收益最多。
- 感激杜师姐，更感激我内在莫名的忧郁（能量）让我奋力想改变生活而跑至台北得以认识圆悟之法。现在我知道我无限的能量闭塞，苦于无法疏通。希望往后几个月能探测出问题及静坐，过个快乐人生。

修行分享篇

载自杜罗娜着"现代科学理性化禅修"一书，修行 12 年至一年期间 30 篇分享之 7。

分享一：告别药罐子，自我觉醒，坚定修行路（一年半修行）

2011 年 9 月 30 日，在姐姐的引领下，我有缘开始接触圆悟并学了第一层次的静坐。其实在这之前我的右腿髌关节无名

的痛了三个月，最严重的时候连走路都不行。而且我从 1994 年开始一直有白细胞减少的问题，经常会因为降至二千/每微升不到，头晕没力气而请假在家。还一直有胃的问题，以前有过胃溃疡，后来经过西医治疗后有好转，但消化一直有问题，大把大把的胃药往下灌也不能根治。再加上经常会感冒，还有头晕(美尼氏综合症)、副鼻窦炎、偏头痛，肩周炎，后来就改吃中药，一吃就是几年，但根本问题还是没解决，后来经 B 超体检，又多加了乳腺小叶增生及小结节，甲状腺囊性结节，再加上与儿子的关系，让我整天以泪洗面，姐姐是看在眼里痛在心里，死活也要让我学这么好的方法，但那时只是抱着半信半疑，试试看的态度在做，不过幸好我还是认真的坐，也持续的在坐。

就在我持续规律的一天两次静坐的六个月后，在姐姐的迫切要求下，2012 年 3 月 12 日我有幸参加了第一次由老师带领的冬季大闭关，在懵懵懂懂的状况下学了第三层次，在那一次的闭关，我真的是乘上了直升机，收获满满，也是因为我的体质关系，对能量的极其敏感，我算是真正体会到了什么是清洗，什么是排毒，什么是调理纠正。就感觉以前的事情一件件的像放电影一样一幕幕的出来，(这就是老师说的事情怎样进去还是要怎样出来，这就是清洗)，让我体会了内心的伤心，内心的痛苦，内心的愤怒…诸多情绪的宣泄；也让我体会到了排毒到全身疼痛，脖子痛到无法转，无法坐，无法起来，最厉害的是四肢像触电(这就是排诸多积在身体里情绪的毒)。就在出关的那一天，我整个人都轻松了，就像脱去好多重重的枷锁，让我的脚步也变轻快了不少。还有一个奇迹是，就在出关的第二天我检查了白细胞，白细胞一下子升到了五千多/每微升(这就是调理纠正)。也从 3 月 18 日开始我成为了了圆悟会员，也开始

走上了我的修行路。

在刚开始的一年时间内，我经常会因为大小事情给老师写信咨询，老师都会一一耐心的回信，帮助我看清事情的真实面，指引我走出困境，那时我的身体状况也明显好转，渐渐脱离了与药的纠缠。而后我渐渐地进入了停滞不前的状态，脑子里会时不时出现念头，会怀疑这个法，这个老师，换句话说就是不臣服这个法，这个老师，渐渐地我写信的次数也在减少，我用自己判断的想法自修，用我的 IDS 来看这些问题，这些事情，再加上我的不表达，完完全全以我的 IDS 修 IDS，闷着头在那里搞，所以一直在那里绕来绕去，始终在圆悟的门外徘徊，无法深入去看真正，真实的自己，总感觉自已没那么糟（自圆其说），但就是感觉自己的生活总过得那么菜，身体越来越累。这只是一个方面，另外我的修行静坐一直是处于偷偷摸摸的状态，因为我的生活模式就是偷偷摸摸干事，怕别人反对，怕失去，拿老师的话讲就是你自己静坐的能量应付这偷偷摸摸都成问题，哪能再帮你化 IDS。再加上我的敏感体质与我的工作环境（接触的人多，又是在实验室—EMF 辐射），我又没有听老师的话，没有经常做小闭关来补充自己的能量，所以我的能量一直是非常得低，没有用能量去修 IDS 软化 IDS，所以与亲人的互动一直在以前的轮回路上走，生活就真的没太多的改善。也因为诸多自己问题的卡，错失了 13 年 6 月去印度朝圣的机会，这真的是我这年中最大的错误决定。

2013 年 10 月，因为亲人得重病再加上我的工作环境的改变，我的能量掉到了最低谷，一天只能睡四个小时，身体状况越来越差，不仅白血球低，而且血色素也在下降，再姐姐和老师的苦口婆心地劝告下，让我终于认清了自己人生奋斗的方向，

一个人的生命比什么都重要，有生命才可修行。也让我终于迈出我修行路上的一大步——11月6日开始去杭州中心闭关一周，然后再回家闭关，在此次闭关，我主动约老师咨询近十次，探测，清洗，调理，一切都随着能量的提升而发生，思想观念也随着改变，也让我真正体会到我们圆悟的口号——承认就有救，其实一切与别人的互动有问题，源头都是自己。让我看清了与家人的互动关系背后的主要问题，与先生的关系是依赖，迎合讨好，抓爱至极至，宁愿愚痴让自己生病来讨爱；与儿子的关系是慈悲出祸害，方便出下流，阻碍他生命的成长。最大的收获是发现我现在所用的极大多数IDS是源自于我的前世乞丐个性，我的预设，我的迎合讨好，我的依赖，我的装可怜（要人同情，讨爱），我的表里不如一，我的不如人，我的要别人认可，赞同，让别人说我好，说我行，我的哪有利往哪儿站，我的不劳而获，我的不表达不沟通，我的不面对，爱逃避，我的看别人脸色，我的不负责任（慈悲出祸害，方便出下流），我的做事没计划、拖拉，我的没有自己不爱自己，我的得理不饶人，我的摆烂，我的报复，我的自圆其说，我的小气，斤斤计较，我的自以为是，我的妒忌，我的不公平，我的怕权威（有权，有钱），怕别人笑，怕别人骂，怕别人打，怕失去，怕被嫌弃，怕被抛弃，怕被狗咬，怕承担责任，怕看到打骂的场面，怕没钱，怕饿（饿会心慌出汗发抖）怕没东西吃，我的爱整洁……此次闭关前后近两个月，这期间经历了亲人的离世，让我更坚信一切的一切都是因果，如果不修行，一切的因果都会继续，一直会在轮回上走，日子只会越过越痛苦，也终于让我有决心愿意放下很多我一直紧抓不放的东西，也真的让我明白生命的重要及可贵，也让我的修行路不再像个无头苍蝇那样东撞西撞没

有方向。

进入圆悟修行快二年了，我感觉经过近两个月的闭关后才真正的进入，真的体会到一切都还是自己，只有自己愿意改变，有这个决心，有这个勇气，才能真正有机会去看清自己，才能帮助自己，才愿意用心不断去练习去修 IDS 软化 IDS，自身能量才会真正的改变，这个过程中一切都是渐进式，自然而然的在发生。在这个过程中，我最大的感觉是我开始长大了，我也稍微体会到一点唯有连接自己，才不会再往外抓，唯有圆满自己，才是永恒。感恩！

分享二：静坐舒缓心悸问题，享受明朗自在生活(一年半修行)

进入圆悟已经有一年半了，心理也经历了从麻木到厌烦，再到矛盾，最后到心甘情愿的过程。

刚开头，我也就迷迷糊糊地进了圆悟，开始了静坐，这样过了好一段时间。渐渐地，我有些厌烦了，每天早晚两次的静坐慢慢地把持不住了。有时我会只坐四五分钟，有时甚至会不坐，更有甚者——有时我会“利用”静坐的这一刻钟去看网络小说（出书的那种）。直到今年八月份，我察觉心脏病发作的次数比一年前木讷的静坐时多了，人也变得如一滩烂泥，终日稀里糊涂、浑浑噩噩，不知道在一天一天的都在干些什么。一回病发，跟老师咨询，被老师一句话道破我的行径。我一部分一部分地、渐渐地、慢慢地对母亲说了实话。在那次咨询后，我打破了“僵局”，至少有了犹豫——要坚持静坐，还是放弃静

坐??！我慢慢地，艰难地积攒着一点一点的决心……现在，我也就成功了没多久，终于坚持下来了。

回首过去，这对于我来讲，是一段困难的过程。现今，我的生活已经“明朗”了许多，烦恼和忧愁不再在我的人生道路前方累得高高的，成天自由自在、无所压抑和束缚，笑嘻嘻已成了我的招牌表情。

谢谢圆悟，是她给了我全部！！

分享三：找到正确修行途径，改善体质，建立和谐亲子关系

我一直有一个念头：一个人是需要修行的，修行可以让我的心真正向善，可以净化我的灵魂，但一直没有找到修行的途径。我也曾跟朋友去烧香拜佛，也去寺庙做过义工，但总感觉那不是我内心需要的，直到遇到圆悟。

在圆悟真正开始修行之前，我一直觉得我过的还不错，从小受到家人老师的喜欢，家庭条件不算很富裕，但也不受苦。工作以后，是领导的得力助手，业务骨干。结婚以后，先生也是处处照顾，就是身体不是很好，虽然没什么器质性的毛病，但容易疲劳，容易感冒，睡眠质量差，胃时常不舒服，但那时候也觉得不是什么大问题。进了圆悟之后，最开始做的就是静坐，傻傻地静坐，慢慢地参加每周的两岸三地的连线，在QQ群与同修们互动交流，与老师的咨询，就越来越多地发现了自己身上的问题：我的胃不好，没精神，常感冒，其实最终的源头是我的执着，就是我们圆悟同修说的“ID”。每个人都有自

己的 ID，平时都是用自己的 ID 在过日子，于是在各种关系中就出现了不和谐，由不和谐产生了很多的负面情绪，这些负面情绪隐藏在身体里，日积月累，就成了身体的问题。那么圆悟的静坐就是在帮我们做清洗、排毒、纠正。每天有规律的两次静坐，首先是帮助调理我们的身体。在静坐一个月不到的时间里，我的睡眠质量有了明显的改善，可以有深睡眠状态。从静坐的第二个月起，我的生理期反应也改善了很多，不再影响我正常的生活和工作，原来我每到生理期就跟生病似的，四肢酸软，总想睡觉，无法专注，严重时只能在家休息。

在感受到了身体状况的改变以后，我开始更深入地了解圆悟。圆悟最基本的一条就是“箭头永远指向自己”，当自己有情绪时，先问自己“为什么”，是什么 ID 让自己有这样的情绪。当持续有规律地静坐一段时间后，我们的灵性能量就会提高，这时候就可以进行这样的探测了，当你找到自己的 ID，给了自己信息以后，在静坐时就自然而然得到清洗和纠正，然后突然有一天，你会发现，碰到同样的事情时，你的处理方式和以前不一样了，会平和地处理问题了，而这是什么时候改变的，你自己也不知道，这就是圆悟的“无为而治”。

圆悟还有两个法宝就是闭关和音波。大闭关一年两次，冬季一次，夏季一次，大闭关时的能量非常强，会帮助我们清洗出藏得很深的负面，软化 ID。平时随时都可以小闭关，一个人或者三五个人都可以，两三天，一星期，一两个月，也都可以，在有什么问题困扰着自己搞不清楚的时候，小闭关也许就可以找到答案。老师的音波也是威力非常大，今年六月份的印度之行，我因为常会反胃，所以吃得非常少，到后来几天闻到餐厅的味道就恶心，水都喝不下去，老师感觉时机已到，就来给我

做了一个音波，整个音波过程中我又是大哭又是干呕，清洗出一幅一幅我以往种种呕吐的画面。后来我才知道，因为我在七八岁时被车撞，有过脑震荡，那时候的呕吐成了我潜意识的一种反应，以后的三十多年时间，我闻到点异味就恶心想吐，看到别人吃我不喜欢的东西就恶心想吐，身体稍有不妥第一个反应就是恶心干呕。做过这个音波之后，当场我就可以喝水，而且精神状态马上转好，回来有三个月了，一次也没有这种恶心想吐的感觉了。

我最幸运的是，我的儿子也是我的同修。儿子十四岁，最开始的静坐是因为他从小感冒很多，睡眠也不好，婴儿时开始就上床要翻来覆去老半天才可以入睡，大便要三四天一次。静坐一段时间后，他感觉身体状况有改善了，情绪也平稳了，（因为他是一个很有个性的孩子，平时情绪起伏比较大）就把静坐坚持了下来。今年一月份，有缘遇到了老师，我从没看到他如此地信服一个人，在与老师交谈并上了老师的课后，他开始走上了这条修行路。现在我和他的互动中还是有很多摩擦，但我们都会在有情绪时看自己，我们都知道对方是爱自己的，只是我们的 ID 在碰撞。有时候，我们还会互相帮对方看 ID，母子成为同修，真的是一件很美好的事情。

圆悟修的是自身的圆满，只有自己和谐了，与家人、朋友、同事的关系就和谐了，家庭和谐了，社会就和谐了，国家就和谐了，整个宇宙能量也和谐了。宇宙能量和谐了就会回向给众生，所以我的体悟是：修行真的不是捐点款，救点困，造个希望小学这些行大爱的做法，把自己内在的大爱修出来才是真正的向善，这是我一开始的心念，感恩我遇到一位心怀大爱的老师，指引我走在这条修行路上，帮助我与宇宙大爱能量连接。

祝福！

分享四：静坐成了生活的一部分，情绪稳定精神好（一年修行）

我是一个中学生，参加圆悟已有一年多。在这之前我从先行进入圆悟的妈妈那听到很多关于圆悟的事情，慢慢的在妈妈的带领下我开始接触了圆悟。

刚开始我是带着一种半信半疑的心态进入圆悟，先是每天十五分钟的静坐，慢慢的与杜奶奶有了交谈，随着每天的坚持静坐，我慢慢感觉自己有了些许变化。

首先，情绪稳定了很多，不会再动不动就发脾气，对很多事情也看开了很多，没有再斤斤计较，然后就是身体上感冒什么的少了很多，人整体感觉精神了很多，烦心事也少了，过得明显比从前顺心。

暑假时第一次参加了大闭关，收获颇多，学了第三层次的静坐。与杜奶奶交流也进一步加深，渐渐体会到了杜奶奶的用心良苦和对我们的关心和爱护。尤其是对我们这些孩子，更是不厌其烦的来帮助我们走自己的修行之路。

到现在我已经离不开静坐，也习惯了“健康的关系支持我们的生活”和“看自己”。几日不静坐便会感到非常不自在，状态下降。因此，每日静坐已经成了生活的一部分。

分享五：少男孤独的心灵，挥别多年外灵侵扰（三年

修行)

我是一个特别的孩子。从小，我就和同年龄的不一样，别人喜欢跑、追逐，吵闹，我却喜欢独自待在角落，玩我的乐高，用乐高拼出战车、飞机、恐龙或机器人，或者画画，或者读百科全书。我最喜欢的就是把我的作品分成两个阵营，一边蓝队，一边红队；各有一个将军（两个乐高小人偶）各统领数个小兵、机器人并拥有战机、大炮（当然，都是我自己拼的）。然后我开始演他们，随机编排剧情，此时脑中会出现数个声音，彼此和我对话。我很快决定哪个声音是哪个小兵、哪个机器人，然后一部战争片就在我的双手间上演。我是导演，和其他的声音是编剧和演员（我总是演最后胜利的那方的英雄，永远不会受伤，靠手上的剑解决争端并证明自己是正义的），我也是观众。很长一段时间，我和其他家人都相信那些声音是我的想象力的产物，我沾沾喜于我「创造声音与角色」的能力，也从中获得许多快乐。也因此，我会为了演完一场戏而不吃饭，会为了研究如何把一架战机拼的逼真而拒绝出游，会为了研究十字弓的精准度，把家变成靶场（很多家具上都有子弹留下的凹痕）。

你以为我无忧无虑吗？不。现实生活中我并不快乐，我的体育差、动作慢，别人三岁就会呼拉圈了，我却一直都不会；其他人早就吃饱了，我却还有一大碗剩着。我也不太会和人沟通，别人聊的游戏啊、生活琐事啊，我都并不清楚，因为别人在聊天时，我经常是在玩乐高的；别人白天时在跟小区里的朋友玩，我却在读经班。久了，别人的话题我就更不清楚了，我的用辞别人也听不懂，别人嘲笑我、损我、骂我，我也不知道如何回嘴，只能生闷气，或干脆动手，但那时除了我妹妹，我

谁也打不赢，打妹妹又会被大人说教，受更大的气。受了气，我就会去睡觉，想办法把事忘了，事虽然忘了，生气的感觉却无法消除，于是，我会为了一件小事，情绪爆发，又哭又闹。大家觉得我看起来很快活，除了偶尔发一次大脾气外，真是个随和、又有礼貌的乖小孩，但我心中想的、所感受的、所记忆的，和一般人都是脱节的。我没有可以互吐心事、形影不离的朋友。一离开我玩乐高的角落，我彻底孤单。

不知是幸或不幸，从小我就常接触宗教性的事物。我上的读经班是一贯道的，有段时间，我觉得佛堂的气氛很好，时常去当志工，我第一次被音乐感动到哭也是在他们唱圣歌时发生；我的小学老师信佛，有段时间，我也享受在佛陀的故事中；曾经有传教士和我们走得很近，因此我对基督教也很感兴趣。其中，一贯道大概是我待最久的，幼儿园实的暑假都是在佛堂渡过，上了小学后，每星期都会有一次读经班的课，假日，也常到佛堂帮忙。甚至，我还求过道（一贯道的入会仪式），有段时间，我除了不吃素外，算是一贯道的一份子。我还记得求道时的情况：要求道者全跪在佛堂中间，随着点传师的号令，和一大堆佛菩萨叩首，接着，点传师一一教我们看佛桌中间的佛灯，并在双眼之间、鼻梁末端那凹陷处一点，仪式就算完成。而我被那一点后，就觉得自己似乎多了一个感官，有了不同的能力。

而令我沮丧的是，没有一个宗教能满足我真正的需求：我其实只希望有办法能消除我长期以来的孤单，让我快乐，让我知道当我生气与难过时，该怎么做，或证明我是对的，我的难过是他人的责任。当我强迫自己照着经书上的方法待人处事，我发现：别人开始不会讨厌我，但事我也无法把我真正感受向朋友分享，别人也很少会主动与我接近，我依旧没半个好友，

依旧孤单。佛堂或许是个能暂时填补孤单的地方，在那儿，人们互相帮忙，彼此之间都是和颜悦色的，但我在那儿依旧没半个交心好友，而且一离开，孤单又回来了。更令我沮丧的是，每个宗教好像都不把人的心情当一回事，教我们要「己立立人，己达达人。」，教我们要「反躬自省」。我明明就被欺负了气个半死，还要我找自己有哪些不对的地方，而不是替我讨个公道。能安慰我的东西少得可怜，要限制我、约束我的教条却比山高，很多还是互相矛盾的，我到底该何去何从？

在这样的背景下，那些声音来了。三、四岁时，曾有个声音在我每次吃饭时响起，他自称自己事我的盘中物，在我把食物吃掉时，总是会听到那声音和我的对话，我最后一次听到他是我和妹妹分享我吃饭时她和我对话的状况，并被爸妈夸「有想象力」后，他惨叫一声，就消失了。然而这次是不同的声音。他们开始于一部科幻连续剧之后，我开始幻想自己也拥有剧中的力量，于是，那声音伴随着我想象的画面出现在脑海，他演被我讨伐的坏蛋，我演拥有超能力的不败英雄，这些情节被我和他翻译成画面，而画面愈来愈丰富，我们一起发明的超能力愈来愈多，加入我所谓的「另一世界」的人物也愈来愈多。于是，有乐高时我玩乐高，没乐高时我就到「另一世界」晃晃，让自己的孤单感能被填补。

第一次遇到杜奶奶，是我七岁时，也就是我求完道、「另一世界」开始后。我一开始只知道她是我阿姨的朋友，住美国，每年暑假回台湾，这次，她将暂住在我们的旧家，我想反正暑假闲着也是闲着，便拜访了一次。这次拜访，改变了我的一生。

一见到我，我就不晓得怎的，十分信任她，把我别人欺负的心情，一股脑的全一把鼻涕、一把眼泪的说出，连对爸妈我

都不会这样。我就是觉得：眼前这位温柔慈祥中带着严肃的老奶奶非常了解我，包括我的孤单和我对被了解的渴望，好像我不说他都知道我被欺负、忽视、灌输教条很久了。我本以为她看到我哭，会开始安慰我，或不知所措；听到我抱怨，会开始讲些大道理要我不许生气，就如同从小我所遇过的老师，还有我爸妈一样。但她却老神在在，一直问我记不记得自己如何被欺负的情形，仿佛我还哭的不够惨。她也没有安慰我半句，只是一直帮我把所有的心情讲出来。最后，她用双手贴住我的背，开始唱歌，那旋律让我哭的筋疲力尽，但我心中的孤单，就这么被削去了一大块。

在杜奶奶拜访我家、见到我在玩乐高并且向我询问哪个小人偶叫什么名字后，我在她和阿姨的谈话中，听到了反复重复的「通灵」这个词，我那时还不清楚这意味着什么，现在，才懂其意义。

十岁时的某一天深夜我失眠，开始玩我的生殖器（7岁时，进入我脑海的声音共有三、四个，其中一个总是带着一大堆有点色情的画面在我失眠时出现。渐渐，我对自己用来小便的器官的兴趣愈来愈浓，玩生殖器并不舒服，我却还是会手痒）

突然有个声音出现：试试这样，是那声音发出来的。我照做了，结果突然想尿尿，接着从来没看过的白色液体就被尿出来了。我很惊慌，赶紧冲向厕所处理。

后来5年级的健康课我们讲到「射精」，我才明白那声音的意思。同样的，这种感觉并没有真得舒服到哪里去，但我却经常被那声音要求做这件事（后来我知道这叫自慰），我也常因为那声音的要求搜集正妹的相片。

以上所有有关「那些声音」的叙述，都是对通灵的叙述，

我在 11 岁和杜奶奶学完静坐并静坐半年后，才逐渐明白。

第一次感觉到「灵」的存在，是在开始静坐后半年。一天晚上，我身体不太舒服。静坐前，房间的门突然被风吹开，一阵寒风把我全身的寒毛都吹竖了起来，之后，我便感觉有一个黑色的影子站在我做后方，似笑非笑地看着我。第二天上课，老师问的一个问题我本来不会，我却被叫到，此时那影子给了我提示让我答出了问题；第三天我无聊在房间吹笛子，忘了的乐谱也在影子的提示下想起。以上只让我愈来愈恐惧，这些帮助似乎有所企图。周末，我去和杜奶奶谈这件事，杜奶奶告诉我：那所有人都看不见摸不着却能被感觉到的影子，就是灵；那不知道从哪里近来我脑袋的声音，也是灵，只是我还没办法感觉到后者的具体存在。因应这些灵的做法，就是「不理」，当做「疯狗在叫」，他们无法引起我们注意、取得我们的信任、分享我们的感觉、干涉我们的思想，就会自动离开。我照着做了，几星期后，那声音果然消失了。但是，我依旧和另一些声音有互动。因为没有恐惧感，我依旧把那些声音和乐高当朋友。

情况到了 2012 年的暑假才有所改变。在这次夏季闭关，我向杜奶奶请求帮我做一个有关「孤单」的音波调理。我只能说这辈子我从来没如此激烈的哭过。我又哭又叫、全身冒汗。杜奶奶过来按住我的胸口和头顶，我哭得更惨了。感觉自己正在往一个深渊掉落，黑暗吞没了我就如从小到大与我形影不离的寂寞。音波调理结束，我感觉自己像褪了一层皮一般，左后方又出现了一个黑影，我告诉杜奶奶，杜奶奶问我：「要不要让我和他说些话？」我说不用了，因为我很清楚这个灵就是从小陪我玩乐高的灵，请走他唯一也是最简单的方法，就是把家里的乐高扔了。静坐完，我马上打电话回家，请爸妈帮我把乐高全

捐出去，电话一挂，身后的黑影便消失了。

经过以上两件让我真正体会到他们存在的事，我却并没有立刻下决心与灵一刀两断。他们是我从小到大的朋友，虽说是不折不扣的超级损友，如果不冷不防地、阴森森地出现在我背后，那时的我实在无法和他们一刀两断。闭关结束后两星期，已消失快一个月的「那些声音」又出现。这回，我手上没了乐高，对他们的依赖愈来愈重，次数愈来愈频繁，直到我终于有空参加联机(因为学校管乐队比赛的事，闭关后我便没参加联机了)，再度和杜奶奶谈到此事。杜奶奶一改过去的温和劝说，大骂了我一顿，举出她曾帮助过的几个通灵的 case，问我想不想变成那些精神分裂者。我马上被骂哭了，也不知是因为害怕，还是委屈(当下是吓到了，原来和灵的世界交流，后果如此不堪设想。但那些声音却在联机结束后开始嘀咕这老太婆欺人太甚，别听他的)。我马上向杜奶奶说我想改、我想修。杜奶奶则要我向爸妈说明一切，有了决心、有了帮手，当下我斗志满满。

但满腔斗志在我说服爸妈失败后化为乌有。从小我的惯性就是对任何人隐埋有关自己内心的事，我害怕不了解，害怕他们又以他们的方法让我更受伤；预设父母对圆悟已经有所了解，解释时许多环节便一语带过。最后，他们并不愿意出钱，还开始以他们的观点解释，并设法帮我解决通灵的事。我们在此话题的对话不欢而散，之后很长的时间，一讲到这件事，我们都会回避。

父母不清楚我在干什么(我也拒绝让他们清楚并在清楚前就以自己的意见介入)，也不完全的支持，学校方面，因为我的自我要求(其实是我从小到大除了孤单外，跟着我的迎合讨好。我总是很习惯性的讨好周围的长辈，寻求保护、关爱，并享受

成就感与凌驾与别人之上，那种欺负人的复仇感。而拿到好成绩是快捷方式之一，因此我常想考高分、拿全班第一)，我也过得不快乐。能量一直无法提升的结果，我和灵的连接仍无法断绝。

转机是2013年的冬季闭关。我带着没做完的寒假作业参加，ID的声音不断告诉我要把功课做完、要补习，闭关就算了。好在我最后选择闭关。就是不晓得哪来的信心相信我就算闭关，功课仍不是问题（后来，我在最后期限内交功课）。这次闭关收获很大，我把身上属于灵的能量洗的一干二净，能量提升许多（还记得那是在我出关前最后一次和杜奶奶联机，不知被哪句话触动，我开始又哭又叫，把体内属于灵的能量又一次全排了出来）。杜奶奶要求闭关结束后，每天和她通一封email，这一封封的信，让我之后的日子得以安稳。我开始注意自己的能量状态及生活愈上的问题，和灵的连接中于不再频繁。

好景不常。经过一整学期，我的能量还是下滑到了过去，慢慢的，我和杜奶奶的通信上有关灵的描述，从「今天感觉不到他们。」到「今天和他们接触了一、两秒。」期末考结束后第二天（我还清楚记得是星期六），杜奶奶直接打电话到我家，披头就问「Thomas，你最近到底怎么了？和他们对应一、两秒就算了，这次应了两分钟又怎么一回事啊？」我愣住了，我也没有刻意惦念灵，只是他们总在我因准备考试而身心俱疲、渴望有人分担时出现，那时的我，就几乎没有抵抗力。和杜奶奶愈聊就愈不知所措，通灵的结果是什么我也又想起了。我流下忏悔与害怕的泪，决定这次夏季闭关好好解决此问题。

夏季闭关在杭州举行。我好不容易才说服没有静坐的父母让我参加。第二天早上，杜奶奶替所有被灵困扰的同修系上从

印度一座专门解决灵的问题的千年古刹请回的细绳，绳上有着来自古刹的能量，代表我们和古刹的连接及古刹的祝福；并未我们点上来自古刹的香灰。在香灰碰到头顶的刹那，我就吐了，感觉体内有不属于我的能量被排了出来。第五天，杜奶奶替大家淋上恒河水，清洗身上不属于自己的能量，水交在头顶的刹那，又是一股浊气从嘴里窜出，之后的静坐一直在排寒气，数场后才改善。七天中身体的颤抖、抽动从绑上细绳开始就没停过，像有东西要窜出却窜不出我的身体。

闭关中，杜奶奶建议我回台湾后继续闭关一个月。我说这很困难，我暑假的行程早排好了。但到了第六天，杜奶奶在上课时再度和我聊到此事，她一再劝说让我的心动摇了。其实经过七天的清洗，我知道回台湾若能继续闭关，我的收获将无法计量，然而，老师要我参加暑期辅导、乐队老师要我加练、补习班老师希望我读书，现在又加了杜奶奶建议我闭关，我开始不知道何去何从，崩溃了。到厕所哭了一阵，回来后，我说「每个人都要我把他们的事当老大，现在杜奶奶您也加入这名单了，我到底该听谁的？」「我可没要你把当老大迎合，我只想帮你修出大爱、智慧，可以自己当自己的老大。我，也就是宇宙大爱的能量，是永远支持你的。」「好！就冲着你这这句话，我就永远待在圆悟。我会排除万难，再闭关一个月的！」带着赌气的口吻和不知哪来的决心，我说出这句话。事后觉得实在是杜奶奶不敬。

不知怎的，父母愈来愈支持我参与圆悟了。经过两小时的解释，他们同意我在闭关一个月，并帮我和老师解释。待所有老师都同意我可以不去，我感动的和他们抱在一起，感动得落泪。我感觉他们终于明白了我要的、了解我，愿意为我赴汤蹈

火。我们之间，中于没有藩篱。之后的一个月，我在淡水的中心闭关，期间，清洗到我的前世，居然是个通灵者，还因为通灵逗垮了许多政敌，享尽荣华。「怪不得你那么难治。身体的构造在出生时，就长成适合通灵的状态了。现在就看妳好好静坐、死命静坐，修补异常的神经系统。」杜奶奶说。

一个月后，我出关。我已经可以完全忽略灵的声音，虽然可以感觉他们存在，但只要维持能量，他们就与我毫无瓜葛。终于，我挣脱了灵的左右。

而圆悟队伍的意义不止如此：随着能量提升，我不在时常感觉孤单、生气。我更能明白自己就静感觉到了什么，自己的情绪了如指掌且明白所有的负面情绪的产生，都要看自己的ID。圆悟交我把矛头指向自己，自己的情绪不是他人的责任，把箭头指向自己才能进步。圆悟让我变成一个比较懂选择、不会固执于折磨自己的ID中的人。圆悟对我的意义就是：让我脱胎换骨，愈来愈接近本性，享受灵魂上的、真正的满足、快乐。

感谢虽自己不参与，却从不干涉、甚至愈来愈支持我的父母。感谢圆悟的所有同修叔叔、阿姨支持并陪我成长。

感谢杜奶奶，教我当自己的老大，做出正确的选择，爱自己，永远关注自己的心与感觉，连接自己，连接真理和宇宙的大爱。

分享六：实修传承宇宙纯净能量，悟生命真谛(三年修行)

圆悟的理性化禅修，讲科学讲实践有传承有见证，可能就

是因为这样，我这个爱刨根问底的人，开始热衷于圆悟的修行。近4年多来，我铭记杜老师的教导，在修行的道路上，运用圆悟的方法，幸运的闯过一道道生命的险滩，在各种严峻考验面前，能够化险为夷。回眼望去，如果不是圆悟修行的支持，我可能早已经将这条命熄灭在了业力的漩涡里。感恩感慨之际，写下这篇圆悟修行体会，与同修共勉。

幸运遇正法 信心助实修：最早是2010年的夏季南京闭关，我以好奇、考察和体验的心态进入圆悟。当时最吸引我的是杜老师的课程，即科学又深刻、即简明又系统、即有效又易行，因此我对整个静心才有了信心。就是这场静心，开始改变了我生命的方向。当时最直接的体验就是全身心有了力量，我感觉到这是灵性力量是生命力的最初体验，我也清晰的明白，我需要这生命力量的成长。另外的收获，就是“健康的关系支持现实的生活”和“慈悲出祸害，方便出下流”“遇到问题，箭头向内”“一切情绪的发生都有ID，探测并通过静坐和老师的音波来进行清洗”。

那时对圆悟的整个理论真的不够清晰，只是在听的时候很深刻的明白那是针对我的是有用的是科学的。能够坚持静坐是基本功，我们圆悟静坐的方法虽然简单容易做，但对“简单的就是最有效的”这句话，虽然生活中也一直听说，真的信服是不容易的。开始总觉得没有盘腿（当然我也盘不来）没有咒语没有音乐，不同于别的禅修，很有担心。后来还真的去和很多禅修的人去验证，发现验证也没有结果，简单有效也都是被承认的，因此才渐渐丢弃了静坐方法的纠结，完全臣服于简易轻松的静坐方式。最难得是坚持，闭关还可以一起坐下去，开始单独坐，真的好困难。好多次想放弃的念头，那时真的理解为

什么好多同修坚持不下去，但是我很清楚我自己的需要，我必须静坐，因为我已经别无选择。就这样我5分钟到10分钟到20分钟的坚持过来。当我第一次完整自然的有了20分钟静坐的时候，我内心充满了喜悦，为自己的进步和能够去坐，并能坚持的做下去而感到欣慰。虽然过程有反复，但我知道一旦达到，心里就有数能做到了。感恩每次连线杜老师的检查和督促，对我能够坚持静心起到了直接帮助。

完全对圆悟法的信任和臣服，是11年3月去印度。虽然杜老师一直强调圆悟法的能量纯正与悠久传承，一直强调圆悟的好处，可是不免还是疑惑。甚至到印度还抱着考察验证的心态，连吠陀和量子力学的书都已经啃了好几本。直到在印度有了那么多的经历与体验，亲历了庙宇、修道院和恒河的感受，才真正明白正法和实修的意义。首次去印度确实带着好奇，但自己“瞎掰”的习性完全裸露出来，在同修的帮助下，我看到自己这个浑浊的能量，只是掩饰自己的无知与恐惧。在瓦拉纳西的SHIVA庙去朝拜，我第一次被深深的震撼，一块永恒的石头，被彻底的赋予最高的神性，这短暂又永恒的连接，让我感觉到宇宙能量存在的意义。而随后的恒河，无论那辉煌灿烂的恒河祭祀还是广袤沧桑的恒河滩日出，给我的感觉就是回到了久违的精神家园。之后我们去了生死修道院，在满池的骨灰上看着肉体的消散和灵魂的升华，我在此痛不欲生，因为多久我们始终纠结于生死的恐惧，以莫名的ID来构筑苟延残喘的一生。在特里萨修女的终极关怀修道院让我感受了生命的无限慈悲，也让我沉思生命的意义。回国后在上海我们举行了一次集体闭关，成了圆悟修行在大陆传播开花结果的因缘，感恩郭凌同修的那次参与，为我们圆悟的落地开创新局面。

感恩我身边发生的一切，成为我修行的动力。当时也是因为我的生命状态极差，能量极低。工作屡遭挫折，儿子迷上网游突然辍学，家庭冲突很大，已经到了随时要爆炸的状态。为了寻找出路，为了明白真理和生命的意义，我开始踏上学习的路途。或是多少世的因缘和福报，我是运气的，在修行路上冲进圆悟，找到了杜老师，开始臣服于圆悟的修行与实践，渐渐的对圆悟法有了更多的认识和理解，开始成为圆悟实修的一份子，生活和生命的灵性成长也开始了新的旅程。深深的感恩杜老师对我的宽待，感恩同修们的共勉，让我能够持续坚持成长在圆悟修行队伍中共同成长。

理性化禅修是讲科学讲实践：开始我对禅修的理性有些不以为然，觉得灵修本身就是感性，哪还有理性化的灵修。逐渐在实践中彻底明白杜老师所强调的理性化的内涵。圆悟的灵修目标就是为了自在，就是为了那份平静和内在的喜悦，也确实是以感性和阴柔的方式来对内觉察和体验。我们通过静坐，开启智慧，逐渐明白一切的问题来源自己的 ID，来自自己的错误信念。圆悟和圆悟的同修不搞迷信，不搞偶像崇拜，更不搞神乎其神的鬼怪乱力混淆视听捉弄人，尤其反对通灵，将修行视为一种客观宇宙能量对生命的净化，主张修自我的能量，其实就是清理自己身上的 ID，使被障碍的灵性能量自然呈现。所以我逐渐领会到坚持理性化就是坚持遵循客观的自然的符合宇宙规律的灵修方式，不走歪路更不走邪路，不拜偶像更不创造乱象。在日常生活，我清晰自己的界限，不浪费能量，也不去纠结，即使面对各类乱象，心里也自然是清明的。

因此在修行过程中，我坚持认真静坐，打好基本功，努力参加圆悟闭关，积极参加随杜老师的朝圣活动。先后有幸随杜

老师两次去印度朝圣，感受到圆悟精神和印度最古老文化的默契与一致，体会到宇宙能量与人生命的联系。同样也感觉到人的各种 ID 对自身对人类的影响，更坚定了圆悟的修行。

从奴隶到将军：过去到现在的变化，我深有感触。过去因为不懂不明白，生活在没有觉知的状态，可以说生活被业力牵引着，在轮回中受苦，无论事业、家庭和孩子的关系，甚至和父母兄弟亲朋好友同事的状态都很糟糕，真的是生活在无边的苦海里，成为生活的奴隶，被业力驱赶着精疲力竭的向前奔命。经过 4 年来得持续努力，我逐渐清醒了很多。一些行为习惯和思考方式也有了 360 度的大转弯，我想这就是所谓习性的改变。尤其多次杜老师对我的批评和教导，让我看清自己，不断向内觉察，遇到任何问题首先箭头向内而不去外在的世界去轮回自己的模式。当无法明白觉知的时候，就跪问自己，真心实意的找答案看 ID。就这样我开始变得有力量有觉察有信心，并且有了清醒的生活目标和生命状态，并逐渐从轮回和无明中解脱出来。今天我的生活生命状态出现了巨大改观，从家庭到事业到孩子和亲人同事的关系都在转变，开始活在一个自我成长和与大家一起成长的状态中。感觉到自己成了自己生命的主人，自己有了创造幸福的愿望和热情。生命因为有了力量，就有了新的感觉和意义，也从过去生活的奴隶逐渐解脱，成为自己生活的主宰，有了从奴隶到将军的体验。

不得不提 2013 年 6 月去印度朝圣的 20 天，真的有极度深度的体验与成长。当我们到 Grishneswar Jyitirliiga 庙再次与 SHIVA 相遇的时候，深度隐藏的精神之苦一下子烟消云散，幸福感慨忏悔委屈的泪水倾泻而出，如同找到了自己，如同自己就是无限的 Shiva。而下午去的 Marut 庙，Hanu Man 神，简直

震撼至极。他以一种状态告诉我，如何控制自己的心智。一切的智慧既简单明了，又充满隐喻。这个以物质显形的世界，用这样的一种仪式，鲜活生动的表达和揭示着通往真理的道路。Hanu Man 始终睁大着眼睛，好像一直在看着我并向我发问：“你可以吗？”是的，我可以吗？我能够像 Hanu Man 神那样勇敢吗？我还在执着什么？让心智死去，让小我窒息~我做不到吗？不知道究竟是茫然的还是清晰明了的泪水，顺着我的脸颊扑簌簌的打在自己的心坎上。

经过圣城 Nasik 我们朝拜了 Vasunu 庙，感恩她分配给我们这一生的功课后，一行人又从孟买搭班机飞越美丽的阿拉伯海并乘车十多个小时用了整两天时间，终于来到 Somanath。我们了解到这座 Somanath Tyotirlingam 庙是 Shiva 亲自选定地址而 Lingam 是瞬间神奇出现，由于这里物质的富饶和能量的俱足，已经有 7 万人为捍卫这印度的能量中心而献出生命。当凌晨我们来到 Somanath Tyotirlingam 庙，朝圣者汇聚如海潮如云涌。当一见到这座庙宇，那那王者之尊，那富足之态，那高贵之躯，已经深深的将我震撼。就在辉煌灿烂的庙宇内，就在这美丽的阿拉伯海边，我许下愿望，泪流满面。在庙宇的台阶上，我已泣不成声，面对阿拉伯海宽阔的胸怀和亿万年来翻卷不息的海浪，我发现了自己，原来就是一头雄狮，那海风卷起我橘红色的卷发，和狮子般的海浪融为一体。是的，我就是一头雄狮，是我自己打造的监狱困住了自己，我们困住了自己。我等皆雄狮，却穷途末路~。而那刻起，在美丽壮阔的阿拉伯海边，在雄伟瑰丽的 Somanath Tyotirlingam 庙，我找到了我自己-----。感恩，感慨，感激之中，我再次充满了内在的力量。

经过 Indore 市和接近巴基斯坦的 Amritsar 城，一些地方

我们看到架在马路上的机枪和隐藏在暗堡里的装甲车，略感觉到异乡朝圣的艰险。

之后我们用了两天的时间来到 Jamu 的 Katar，这是印度最重要的一座圣山，每天来这里朝圣的人难以统计，很多人千里迢迢就为那几分钟的朝拜，沿途猴子、狗、骡子、马粪~~。但即便如此杜老师和我们依旧坚持虔诚步行 11 公里上山。山上的过程，充满了奇迹：一进山极其罕见的祥云，在乌云密布的圣山天空奇迹般的立体呈现给我们，虽然短暂，但已经感觉到圣山的精彩与神奇。在 JAIMATA DI(欢迎回家~) 的欢快的召唤声里，我们来到 Vaisnov Devi 庙，见到依次摆放的三座代表 Shiva 三位妻子的圣石----。山谷里密密丝织的金线被阳光闪烁着，丝丝衬映如灵性的歌飘洒在每位朝圣者的心田。一切是那么的曼妙无比，是那樣的充滿神迹~~。就在回归的路上，我们再次眺望遥远的山谷，那里的山巅被阳光普照，金光璀璨，恰似 Shiva 将天堂里的金山呈现给圆悟的同修们。而这次印度朝圣的收获，真的应该象收获金山一样珍贵无比。

最后的精彩是在 Ganga River 恒河的上游，因为是喜马拉雅山脉脚下，水流湍急而冰冷。这里所有的同修在杜老师带领下，先后多次下到恒河清洗业力。参加恒河祭祀盛典，盛况空前让我想起 11 年 6 月的瓦拉纳西恒河畔，那整个的祭祀过程，隆重、虔诚、神圣，充满无限祝福在广袤的宇宙，恒河就如同银河一般，清凉地滋润着人们干涸的心田。

圆悟修行，虔诚而智慧。杜老师带我们以古老知识为源头，以传承为纽带，追根溯源，潜心修行，只为那生命修行的正果，只为我们能成为自己生命的主人。

修行无止境，大爱无疆界：圆悟的修行是渐进式的，只要

有信心只要坚持，那么能量会逐渐纯净，对修行的理解也越来越清晰，生命也就越来越不同。我自己也是从混乱到逐渐厘清自己，并努力去做。从家庭破裂到重建，从事业崩溃到崛起，整个过程完全体现在能量的变化和提升。同样很多愿望没有能够达成，也感觉到与能量不足有关系。尤其我亲眼看见癌症同修的能量变化，从生命能量的变化，到疾病的控制和好转，无不见证了生命能量的奇迹。而在我们闭关过程中，我也经常体验到静心境界的奥妙，以及 SOMA 餐在生活中带来的支持与提升。在修行经文和油膏的使用上，我需要有更多更深的领悟与修习。

正如杜老师的教导：修行无止境，生命不懈怠。修行的目标是为了完善自己，为了生命能量提升，为了自在，为了大爱中的喜悦。我自己明白，我的修行路漫漫。还有很多很多需要提升，尤其是见到同修们的成长迅速，有时真的不得不汗颜。往后我将继续努力，在老师的带领下和大家一起成长。在圆悟无论台湾还是大陆还是海外各同修，都如同兄弟姐妹，但却都不粘连，自觉在修行中成长，成长中修行，不断的探索化解累世 ID，提升生命的成长境界，修出无疆大爱。衷心祝愿圆悟法能够顺利在人间传播，愿更多的人进入到圆悟的修行队伍中来。

分享七：精神失常者自愈的过程

每一个人在他的生命当中都会面临一些困难，然而不是每个人的困难都得面对一辈子。我的人生困境出现在我从柏克莱大学毕业之后。我的健康遭到无情的摧残，严重到连我都无法

帮自己的地步，更不用说请求他人的帮助。

我的思想开始造反，我不能专心，也缺乏注意力。许多外界的念头笼罩我的思绪。我变得郁闷不乐，内在的情绪积压欲裂。我寻求药物治疗，但副作用徒增我内在混乱的思绪，整天嗜睡，无精打采。我必须奋力挣扎，才能从卧室走到厨房，当时可说是举步维艰，痛苦到极点。

很幸运的，我还是尽量做到保持自己思绪的平衡，才能够正常工作，担任特别教育指导老师。透过呼吸练习和健身运动，我慢慢恢复常态。刚开始，我试着保持耐心，一步一步克服心理的痛苦，之后才扩展至更大的目标，自愈我的病。我极力保持正面思考，和朋友互动相处，让自己和外界保持联系；我也听取家人的话和意见。我经常独自一人到海边、公园或咖啡馆做自我内在的省思。

自愈需要时间，且必须很努力执行才能恢复正常状态。我勤加练习，努力不懈，日复一日，年复一年，终于让我再度拾回正常的生活，而不至于被我的健康状况所拖垮，我的生活状况甚至比生病以前更好。

虽然当时我已经恢复到可以适应每天的正常生活，但偶尔还是会出现不稳定的时候。我可能工作几个月，然后就丢了饭碗。我也开始抽烟。我的状况时好时坏。经常是，每隔一段时间，我有工作和自己的住处，然后一下子全没了，我就必须搬回和家人住。当情况好转之后，我又重新开始，恢复独立生活。我觉得，我已经尽力在自愈我自己。但我最终还是得再更上一层楼，达到更好的生活质量，才不会被我的病所干扰，因为我的病经常威胁困扰我，让我的思绪脱轨。

此时，我母亲开始修行，我仿效她的态度，除了面对我的

问题症状之外，也探究真正的病因。我建立一套养生方法，持续执行到现在。这包括每日规律静坐，面对过去的错误和事物，每天遵循规律的生活，维持安定并服少量的药。此外，我也建立自我的认知和价值，不仅对现在有用，同时也有助于提升到更高的境界。

过去三年来，我每天都按照这套养生法生活，现在我的思绪清楚多了，而且身心也健康多了。我的生活重心不再是如何处理我的病，而是如何过得更好。

总而言之，我认为最重要的还是必须透过每日生活的例行练习，才能达到并且实现卓越的健康。我很高兴能够和大家分享我的经验，希望能够藉此鼓励大家一起迈进。当明天到来时，永远比今天更好，把握今日，面对克服，让人生过得更加自在。