

自我成長的
智慧

靜心流水

閏月 著

如果你想在
靈魂提升的道路上走得更穩更好
則遵從內在的指引
這是靈魂派給自己的使者
保證它在輪迴體驗這條道路上
永遠不會迷失
一定能找到回家之路



觀音之愛合作團隊

靜心流水

自我成長的智慧

閏月著

第一冊

試讀版

目錄

作者序.....	5
讀者序一.....	8
讀者序二.....	10
讀者序三.....	11
讀者序四.....	13
1· 講講寬恕 5月.....	14
1.1· 請師父講講寬恕.....	14
1.2· 寬恕不等於沒有情緒.....	27
1.3· 行為只是行為.....	29
1.4· 動機 (5-9).....	34
1.5· 體察行為背後的需要 (5-10).....	35
1.6· 情緒的產生原因與轉化 (5-10).....	37
1.7· 夢 (5-11).....	43
1.8· 愧疚的謎底 (5-11).....	50
1.9· 劃重點：界定自己的責任 (7-23).....	52
1.10· 我的需要就是你的需要 (5-12).....	53
1.11· 師父的總述.....	56
2· 如何面對家裡智力低下的成員 (6-9)	57
3· 練習覺察，把情緒和想法描述出來之後，還可以做什麼？ (6-10)	59
4· 動物意識進化&人的自我鞭策 (6-10)	62
5· 如何放下尋求他人認可的心 (6-10)	63
6· 情緒只是情緒 雞娃還是雞自己 (6-11)	64
7· 慈悲的力量 (6-12)	67
8· 踐行靈魂的信念 (6-17)	68
8.1· 提問.....	80
8.2· 傲慢與被輕視.....	81
9· 虐戀 (6-19)	82
10· 價值感 (6-20)	86
11· 低價值感 (6-24)	88
12· 如何在期望中保持平衡 (9-4)	91
13· 第六感 (9-3)	95
14· 愛情 (6-29)	99
14.1· 傳訊正文.....	99
14.2· 問答合集.....	103

問題 1：沒選擇是不是逃避	103
問題 2：沒選擇的遺憾	104
問題 3：沒完成的課題是不是必須完成	105
問題 4：靈性進化最快的道路	111
問題 5：無私	117
問題 6：愛而不得的痛苦	119
15. 性能量 (7-2)	121
15.1 傳訊正文	121
15.2 提問	125
16 · 如何面對「感悟值」偏低的人？ (7-2)	127
17 · 對不自在與自由的探討 (7-3)	129
18 · 小劇場：摸魚 (7-3)	136
19 · 小劇場：魚形友人 (7-5)	137
20 · 第五次元為什麼會有無自我意識的寵物 (7-5)	139
21 · 公共事件 (7-6)	142
22 · 頭腦，表意識，內在，這三者的關係與討論 (7-9)	144
22.1 · 頭腦、表意識、內在	144
22.2 · 潛意識	150
22.3 · 表意識的情緒與內在的感受	153
22.4 · 內在無法被掌控	156
22.5 · 靈魂	161
22.6 · 重點是內在的感受	162
22.7 · 如何與自己的內在溝通	165
23 · 保全自己與道德勇氣的矛盾 (7-11)	168
24 · 傾向於去接觸好相處的人是一種逃避嗎？ (7-11)	169
25 · 討論：我敞開心接受不同形式的愛 (7-13)	171
26 · 天生的感官缺陷為什麼會出現？ (7-13)	173
27 · 包容心 (7-13)	176
27.1 · 傳訊正文	176
27.2 · 什麼叫我不在，怒火就不在？	181
27.3 · 包容心會不會變成縱容	183
28 · 關於信任 (7-17)	184
29 · 被坑的人經常被坑 (防備心的來源) (7-18)	188
30 · 如何改變潛意識？ (7-23)	190
31 · 熱情／付出得不到回應，產生強烈負面情緒怎麼辦？ (7-26)	191
32 · 價值感怎麼來的？ (7-26)	194

33 · 如何成為合格的父母？（7-27）	197
34 · 王朝的衰落是自然現象嗎？（7-27）	200
35 · 盡力而為的標準是什麼？（7-27）	201
36 · 身體健康與疾病（7-27）	202
36.1 · 我們跟身體的關係是怎樣？.....	202
36.2 · 傳訊：疾病與身體.....	206
37 · 老師們如何看待兩性關係中的情熱如火、情意深長？（7-28）	208
38 · 我的感受是自己的，還是對外界情緒能量的感知？（7-29）	210
39 · 靜心的目的是什麼？（7-30）	214
40 · 逆境會帶來大腦損傷，要避開嗎？（8-1）.....	217
41 · 保險經紀人對我熱情或者愛理不理&大師們的始終如一（8-18）	221
42 · 關於「業力」（8-22）	224
43 · 善惡與信任篇合集（10-12月）	231
43.1 公正（10-14）	231
43.2 · 得與失（10-23）.....	233
43.2.1 · 完美的對稱性.....	237
43.2.2 · 「遭遇」是為了「看見」.....	238
43.2.3 · 再談遭遇.....	243
43.2.4 · 價值感.....	249
43.3 · 個人道德觀&再談完美對稱性（11-7）	252
43.4 · 無限的愛（高階師父指導）（11-17）	255
43.5 · 信任（12-4）	257
43.5.1 · 正文.....	257
43.5.2 · 問答.....	266
44 · 關於《與神談生死》的問答（12-21）	268

作者序

希望翻開本書的讀者能在本頁稍作停留，瞭解本書的創作緣由，再決定是否要繼續閱讀。這個決定必須由你自己為自己負責。

我與 Sikila 相識至今已有 5 年，期間我們幾乎一直保持著聯繫，也算得上是「老相識」。在這裡，我要特別感謝這位「老相識」。在精力和身體日漸衰弱的情況下，閱讀這將近 15 萬的文字一定非常不易，但她還是十分耐心地看了一遍又一遍，甚至還幫我動手校對修訂。

創作這本合集的除了我和一起學習的朋友外，還有非常重要的一方——我的師父們。

他們一直很「透明」，從未打擾過我的生活，以至於我不知道他們是何時悄然登場。直到後來，我注意到每當我困擾於情緒問題時，內在總是能靈光乍現，精準抓住重點，彷彿迷霧之中有人在指引我思考前行，讓我能直窺心底的秘密。這些靈光有時是一股清晰的意念，有時則是零星幾個參考思路，需要我自己分析思考。

面對這一現象，我感到既糾結又困惑。好像我走過羊腸小道，突然發現眼前的景色廣袤開闊，引人入勝。羊腸小道之外會有如此遼闊的景象實在讓人難以置信，心生嚮往的同時又擔心危險，開始糾結是否要參考這些意念的指引。

可說來奇妙，每次經過啟發與點撥，我的內心就豁然開朗，迅速平靜安定下來。於是我壯著膽子先將這些意念記錄下來，隨著後面相處時間漸長，我發現這些意念來自於不同的對象，且只在我產生困惑想要知道答案時才會出現。

於是我開始生出更大膽的想法——嘗試和他們交流並記錄。

我不太在意名字代號和身份，所以也沒有問過他們是誰，他們也沒有正式介紹過自己。可我卻真實地享受著他們的照拂與諄諄教誨，我想他們或許是我某一世特別有智慧的親友吧！為表達對他們的感激和尊敬，我稱呼他們為師父。

（現在想來當時的決定真是太大膽太冒險了，我還是真心建議對這種突然出現的意念保持警惕態度，僥倖心理存不得！）

當我將第一篇與師父們的談話記錄發給 Sikila 時，她覺得是非常好非常值得深思的內容，鼓勵我繼續記錄。同時她也很積極地閱讀這些內容，偶爾還會問我有沒有出新的？

有時她在看過新內容之後向我感嘆：「太難了，好燒腦，我需要休息一下才能接著看，因為我不僅僅是要看懂，還要內化……」

她看得很認真，對於描述不夠清晰的地方也會及時提出問題與意見。看得出她在本書的閱讀上真的下足了功夫，非常感謝她為此書無償付出的心血。在我寫下這段文字時都熱淚盈眶。

隨後我在網上結識了一群熱愛生活，熱愛提升靈性修養的朋友。其中也有朋友在徵得我同意後將這些資料分享給了與她志同道合的朋友，並經由她傳話整理了更多關於生活的疑問出來，我這邊就自然而然地擔任起回覆的角色。在這一來一往中，我接觸到了更多角度、更多元性的想法，帶給我面向更廣的啟發。

這些人都是我修行之路上的良師益友，這本書能以 PDF 的形式和大家見面，也離不開他們的幫忙。

本書的內容是以日記的形式，記錄我與師父們的對話，以我個人的世界觀模型為出發點，是師父們針對我個人修行遇到的問題而作出的指導。所以比起普適性，它更傾向於參考性。

師父們給出的答案也並不具備標準性，甚至有可能還稱不上真理。因為他們的匹配對象是「當前程度的我」。我必須要承認自己的文字能力和接收師父信息的能力並未達到理想標準，太過晦澀深奧的內容我接收得並不清晰完整，甚至有可能在這意念進入大腦時就被自動曲解過濾了。這時候師父則會暫停給我答案，為我留白。感謝他們十分尊重我的學習節奏，給我的靈性知識只會稍稍高於我目前的程度，或者跟目前程度一樣，讓我能有機會觸到並盡可能地充分理解，而後才能慢慢做到。

此篇通常以一問一答的對話模式組成。或許看起來很流暢的對話，其實要花很多天的時間去思考和領悟，我才比較能理解師父言語中的內容。這個理解並不是頭腦上簡單的理解，而是我深沉內在以及靈魂整體的理解。所

以在與他們的對話過程中，我常常處在一個大腦 CPU 快燒掉的狀態，十分困難。

本人的文學修養程度有限，也非專業的作家，這也導致師父們難以藉由我傳達出高大上的文字，甚至還會出現文法錯誤，因為這些都跟我個人的表達習慣有關。我與師父們的相處很輕鬆，談話也像朋友一樣很隨意，師父們為了方便我理解，表達更通俗淺白。因為他們表示若給我的信息無法做到讓我準確理解的話，那這份教導的意義便打了大折扣。

本書的用詞口語化，行文風格也不夠嚴謹——我想這些並不重要，之所以強調是希望閱讀這本書的人不要因此而看輕了本書的價值。

如果決定閱讀本書，希望大家可以抱著一個開放、不設限、不批判的態度進行閱讀。文中也舉了很多實例，在閱讀過程中可以換位思考，充分覺知自己的感受，再結合師父給的內容去思考，閱讀效果會更好。

另外，通篇對話是按時間順序記錄，主題會稍顯凌亂。通常是我想到什麼問題，就跟他們討論什麼問題，有時在問題當下，超出我能力的答案會先保留，等到後期我有了進步，他們才回過頭來做補充。我也會把補充內容記錄在相應篇幅下，所以在同一篇主題內容中，會出現日期跨度較大的情況。大家可以選擇按主題內容閱讀，同時參考時間順序順位閱讀。

文章中的學生有時是我的朋友，我代為發問，我的師父在指導我的同時，偶爾也會為他們答疑解惑，在這個層面上稱呼他們為老師。

未來只要時間允許，我還是會繼續記錄這本對話。

最後再次感謝我的朋友們給予的支持，並且不遺餘力地在幫我編輯此書，修正錯字，這才有讓此書和大家見面的機會。

（如需瞭解更多信息，請關注微信公眾號：閏月靜心流水 facebook 粉絲專頁：閏月·靜心流水）

閏月 2024-11-17

讀者序一

我與閏月一樣是《觀音之愛》的讀者，也一直跟著上師們書籍和訊息學習寬恕、釋放、感恩、祝福、學習明辨是非、事理人心……

這些落到實處，還是要面對每天被外界事件激起的“大小情緒反應”，誠實面對自己，理清情緒背後的信念與需要，稀釋激起的感受，放下不可改變的，然後找到愛的感覺去做好每一個當下……

我知道有的人看完 Sikila 寫的那篇《你的靈性提升了嗎》，對照自己，會覺得非常符合，或者看白名單看了很多遍，就覺得自己比別人努力、比別人提升，急切地想要向其他人表現自己的提升程度。實際上，我們活在和平年代，遇到的“挫折”本就很少，再加上有的人生活單調，學點提升的知識，自然很容易就維持看起來的“平靜狀態”。但我總覺得提升還是要往深處走的，需要時間的積累、俗世的歷練，看的書多，不代表領悟得深。

這本《靜心流水》傳訊合集，是閏月的師父對她的個人教導，涉及許多細做時會遇到的問題。師父給的解答，她都要自己理解再寫出來。這十幾萬字一定耗費了很多時間和精力，再次謝謝她願意將這份訊息釋出。

我也讀過許多白名單書籍，對心性提升的基礎知識也有概念，但在現實生活中經歷，也還是會有很多糾結迷茫。

我也有幸通過閏月向老師提出許多問題，願與大家共同學習探討，比如：

“有期待，就會有失望，那我們還要不要心懷夢想？”

“分享喜悅卻可能被認為在炫耀，傷到別人的自尊心，我還要分享嗎？”

“這個人的言語熱情，我卻感受不好，我該相信我對人的第一感覺嗎？”

“我共情到別人的難過，我有處理這份感受的責任嗎？”

.....

老師的回答也時常讓我豁然開朗或熱淚盈眶，原來讓我煎熬迷茫的概念還可以這樣梳理，原來重要的不是涇渭分明，而是面對的那顆心。

最後，

上師曾說「靈魂的本質就是你多做好事，就會感到一股喜悅」。

只是我們無法給出自己都不足或沒有的東西。

在這裡祝福大家覺察、釋放、明理、包容、找到愛，給自己足夠的愛，更把這份愛傳遞給更多的人！

2025-4-13 小夜

12 · 如何在期望中保持平衡 (9-4)

學生：既然需要都是自己滿足自己，那我還可以有這樣的期待嗎？——比如：「渴望得到 xx 的愛」、「希望房子不會突然塌陷」、「這個人一定是愛我的、他一定不會故意傷害我」、「世界一定會越來越好」……

還是說，什麼都不期待比較好？——「你恨我，那也是你的事，與我無關」、「怨恨就怨恨吧，人性不就是這樣誤解、不寬恕、不放下……」、「我對你本來就沒有期待，所以不會失望」。

想問問老師的看法，以及如何在期望中保持平衡。

老師：大家可能忘了《喜悅之道》也曾經講過類似的問題，老師來幫大家回憶一下。

比如：「渴望得到 xx 的愛」、「這個人一定是愛我的，他一定不會故意傷害我」、「世界一定會越來越好」等等。

——將其「期待某人某事以某個特定的形式來到自己身邊」，替換成「開放自己的內在為期望」。比如：「我敞開自己的內心去接納所有的愛」，「我敞開自我，接納到我身邊的愛，並全然相信我是安全的。」「我敞開自我去接納所有的美好。」

期望／期待是每個靈魂心中對美好的希冀及嚮往，每個靈魂都嚮往著美好，這是我們靈魂的屬性。

但……「你恨我，那也是你的事，與我無關」、「怨恨就怨恨吧，人性不就是這樣誤解、不寬恕、不放下……」、「我對你本來就沒有期待，所以不會失望」。

從這些話中我們聽出更多的是心灰意冷。懷揣希望但不做強求、不做執著，這其中有微妙的平衡。我們相信每一個人都能從自我的體驗中找到這份平衡並能輕鬆愉快地享受著這份平衡之感。

對平衡把控到極致時，你會發現這是一種非常精微的能量，當你的關注度投入天平某一邊時，那邊的能量就會增加。

比如：希望房子不坍塌。

假設你現在居住的房子處於建築安全期，並且你會定期檢修你的房子，你居住的環境又十分安全，幾乎不會出現天災人禍的情況下，如何在自我感覺上保持一個平衡。

此時想像一桿天平，一端是房子全然安全，一端是房子坍塌。此時你的關注點在哪一邊，哪一邊的能量就會增加。如果你的感受是處於房子全然安全之內，那你會生出的恐慌感、矛盾衝突感就比較少。當你的關注點更多的是在房子坍塌風險越來越大時，你會發現自我的感覺並沒有那麼和諧好受，你可能會坐立難安，焦慮煩躁。

當你注意到這些情緒時，你只需要把你的感覺帶回來就好，安撫自己的內在，告訴自己此時正處在全然的安全之中。你的焦慮，不安全感並非來自房子真要塌了，而是內在對安全感的缺乏，所以你需要平衡的還是你內在的感受。

有時能量上可能只出現了點點的偏離，但你的感受就已經開始發生變化了。每個人都有自己平衡的區間，只需要根據自己的情況做調整就好。

或者當你出現這種不安全感時，你也可以完全停留在這個感覺上，去充分釋放這個感覺，之後再回到平衡點。又或者二者同時進行也行，按照自己的節奏和情況來就好。

學生：那一個人將自己的感受完全傾注於房子非常好的那一面呢？會發生什麼？

老師：哈哈，你是覺得將感覺完全傾向於讓自己好的一面比較好嗎？在這個例子中，我們還是要說平衡很重要。比如多年之後，房子出現了一些裂縫，出現了一些風險，那這個人如果盲目自信的話，可能會導致他缺乏對現實的全面認知。

學生：那「期待」是否代表了外求？我期待夢想成真，但有願望、夢想好像又沒什麼問題。

老師：期待是個過程，願望夢想是個未來預期的結果。重點是你的關注點在過程的享受上，還是對結果的掌控上。很多白名單內容引導大家向內探索，是因為你們只有向內才明白真正的真我為何？真正的需求為何？只有向內才能尋到自我真正想要的。但沒有說過向外去求就該批判就該拒絕。

事實上，向外的探尋只是向內探尋的一個倒影，通過向外的探尋也能看到真我的一面，只是過程比較蜿蜒複雜。老師自己也有期待，期待未達成或受挫時，也不會想著得過且過……我們還是會想看看自己再能做點什麼，還能做點什麼努力，並且會一直在通向預期的這條路上努力著。

只是當作借鑒，大家也可以借「期待」反觀「內需」，看看為了達成內需自己還能做點什麼，或者如何才能找到內在的一個平衡點。

學生：有人會「不作期待」，這是無欲無求，四大皆空？

老師：「期待」不等於「有求」，它更像你當年種下一顆種子，然後每天給它澆水灌溉，每天觀察它，等待著它破土而出的那一刻。這個過程謂之為期待。處在期待過程中你能感受到體內有股蓬勃向上的能量，你會全然快樂地體驗這個過程。

當你失衡時，你聚焦點則會落在——它怎麼還不出土？它為什麼不出土？它什麼時候才出土？它萬一不出土怎麼辦？等等。這時你的感受則會有更多的焦躁，煩悶等比較負向的感受。

所以為什麼想要「不作期待」，老師很好奇大家不作期待的原因，如果是為了避免期待落空而難過，也是一個不錯的內觀機會。

學生：我希望走在路上沒有鐵釘扎我的輪子，希望房子不會突然塌陷……類似這種，做肯定語的轉換要怎樣做？

老師：我相信出現在我生活中的狀況會成為我靈魂進步的階梯。

學生：對於經常會希望倒霉事不發生在自己身上的讀者，老師有什麼建議嗎？

老師：我們還是要說，你的關注點聚焦在哪，你就在創造哪部分，所以當你踩在天平上時該怎麼調整自己的步調還需要我們說嗎？哈哈～

補充：

師父：靈魂成長過程中不可避免地會需要拐杖。這個拐杖也許來自於他人的幫助幫我們度過難關，也許來自於他人的肯定來增強自我的信心，也許來自於他人的讚賞與感謝來悅納自我，也可能來自於一幅偉大的畫作來幫我們獲得內心的平靜，也有可能來自一首美妙的作曲，來讓我們感受到美好……

但我們希望大家明白的是，我們最終追尋的並不是那拐杖本身，而是拐杖之後隱含的意義。這也是靈魂提升的要義。

31 · 熱情／付出得不到回應，產生強烈負面情緒怎麼辦？（7-26）

學生：我希望自己的付出能得到對方的肯定與關愛，哪怕只有一絲絲，讓我知道我不是在單機。得不到回應時，我便恨極了自己的委曲求全，恨自己用熱臉貼冷屁股，只因自己想表達愛與被愛……

但對方跟自己所偏愛之人的互動，和我對比起來就是天差地別，對我的回覆就很平淡，感受不到那份重視與珍惜。思維繞進死胡同時，就會覺得心有不甘，生起很多負面情緒。即使這樣，我也不想放棄……一廂情願的付出又常常事與願違陷入負面情緒中，我該如何去疏解這份矛盾之情呢？

閏月：我覺得對自己更喜歡的人特別一些是人之常情呀～假如 A 男性對 B 女性態度跟對自己女朋友相差不大，這畫風也很奇特呀～

老師：負面情緒會引導你發現自己不合理且扭曲的觀念，慢慢將這些觀念更正就好。

——我便恨極了自己委曲求全。

我們想問的是你為何想要委曲求全。雖然很想建議：其實不需要去妥協，但對你們 3D 這個環境來說，就很難做到這一點了。幾乎是不切實際的。所以退而求其次，你們必須要知道自己在創造什麼。

這裡「創造什麼」不是指一個特定形式的東西，比如：某某人的愛，某一項職業，某一個公司的職位，金錢等等。有些白名單書籍講了創造法則，雖然在我們看來不是不可實現，而是對人類來說太超綱太難了點，因為要你們把注意力放在某一項上專注投入純粹創造（能量）就很難。

所以如果你為了創造一些你已經規定好的形式上的東西，那結果肯定很容易受挫的。特別是再加個限制時間進去。所以真正的創造是什麼？是內在豐盛的創造，精神上的創造，內在進化上的創造，靈魂提升上的創造。你們創造的注意力，建議多放在這些方

面。

——恨自己用熱臉貼冷屁股，只因自己想表達愛與被愛……

在這裡我們要明確指出你顛倒了因果。你以為自己想表達愛，所以用一腔熱忱貼了別人冷屁股。其實正確順序是，你渴望某人用某種形式來對你表達，而你希望落空，沒有得到你「期望」中的結果，繼而憤怒，覺得自己的一腔熱忱卻換不來相應的愛。

你誤解了愛的表達，愛該如何表達？愛甚至不需要表達。

在這裡你需要覺察的是憤怒的來源。愛的表達沒有固定形式，愛的接收也沒有固定形式，端看這個人的心胸夠不夠開放夠不夠敞開，他給自己的愛足不足夠多，讓他能得到支撐，可以認出各種形式的愛，感受到不同形式的愛。從不同角度不同緯度，不同高度去認出這份愛。

所以關於這一點，你需要做的是如何敞開自己的心胸，如何去多接納自己一點，多肯定自己一點，多愛自己一點。

——我希望自己的付出能得到對方的肯定與關愛，哪怕只有一絲絲，讓我知道我不是在單機。

我們要說一個人能否感覺到愛，不是別人對他做了什麼特別的舉動，說了什麼特別的話。而是在於這個人的心胸有多開闊，他給自己的愛有多少。所以把注意力放回自己身上，去關注自己的內在，關注自己給了自己多少愛，關注自己的心胸是否足夠敞開。

——但對方跟自己所偏愛之人的互動，和我對比起來就是天差地別，對我的回覆就很平淡，感受不到那份重視與珍惜。

你希望獲得平等的待遇，這個我們在上面就講過了，希望獲得某種特定形式的結果，往往容易受挫。因為你在要求宇宙轉變他人的自由意志而符合你的預期，這根本就是在為難宇宙（笑）。

該如何化解這份「求不得」之情？

首先要先認識到自己的內在需求；其次明白對方有全然的自由選

擇權，而這並不處於自己的自由意志之下；最後給予全然接納。

閏月：「我希望自己的付出能得到對方的肯定與關愛，哪怕只有一絲絲，讓我知道我不是在單機。」

師父，有時不是對方沒接收到，而是選擇不回應，這也能側面說明對方的選擇。

師父：(笑) 尊重與理解～雙向的哦～

38 · 我的感受是自己的，還是對外界情緒 能量的感知？（7-29）

問題：從小我對外界「情緒能量」的感知很敏感。

當我爸在生氣、怨憤時，我本來很放鬆，但站在他對面，我就會發現我從胸口到肚子的感受也是有些沉重難受的；

當我朋友狀態不太好的時候，我們坐在相鄰的桌子，縱然她什麼都沒說，但我的肚子開始會感覺有點難受。這時候我問她，她也能告訴我，她在因為什麼而焦慮。

.....

老師曾說重點應該放在內在的感受上。

我的問題就是：

- 1、如何區分自己的感受是自己的，還是對外界情緒能量的感知？
- 2、如果是「對外界情緒能量的感知」，我要做點什麼嗎？還是不用管這個感受就好。

歐林《個人覺醒的力量》書裡說，「你的心思像是可以收看很多頻道的電視機，你可以學習選擇你想『收看』哪些電視臺。」

但這一點，我的感覺是，就像「耳朵聽東西一樣」，聲音響起我就聽到了，很少經驗性感受到「我有選擇」。

老師：這就好像你走進了一間充滿香水味的房間，一下子就聞到了香味。你會非常清楚這香味不是來自自己而是來自房間的香味。

但在這裡你無法分清的原因是，對方的情緒能量一下子將你淹沒，這能量又迅速將你靈魂內在相關的能量調動出來，以至於你難以分清這是你的、我的。因為此時此刻你們正處於一個混合狀態。請想像一滴墨汁滴入清水的狀態，迅速混合，難以分離。

為什麼會出現這種現象呢？其原由是靈魂體像一個一個的氣團，並無明顯清晰的分界輪廓。身體只是這個氣團中的小芝麻點，所

以很多人從個體上看雖然是一個一個的，但實際上你們的靈魂體（能量）卻是重合疊交在一起的。你們自己的能量在看不見的層面正快速地輪換著，所以感覺到彼此間的能量和感受也是一個很正常的情況。

就好像當幾個人談話談到讓人尷尬不愉快時，彼此之間好像陷入了低氣壓中。因為你們的靈體此時就共同處在一個空間中彼此交融著。如果不喜歡這樣的感受，那麼只需調整自己的狀態，讓這股不和諧的能量迅速流過你的身體釋放出去。

學生：那兩個人在網上聊天時也會進行能量交換嗎？畢竟物理距離那麼遠。

老師：會～能量的交換比你的思維還快，你在聊天時亦可感覺到對方的情緒狀態，那是因為能量會藉由語言和用詞被表達出來，除此之外在你看不見的層面，能量也在快速交換著。

學生：那如何看待這種情況呢？比如我不喜歡這種能量，是否應該遠離易怒易炸的人呢？

老師：你會遇到這個能量它就不是偶然，是內在的創造，所以關注點還是要放在自己的感受上，以及如何在這種能量下保持平衡，如何轉化掉不和諧的能量。

（靈擾除外，若有靈體會特別給你某種想法某種感受，不予理會就好。）

學生：有些很自戀的人，常常曲解別人的話語，會因為一些字眼而生氣，嚷嚷著自己受到了傷害。

可實際情況也許是：對方在很中立很客觀地進行描述。但他們就會認為對方在針對他、指責他……

若我也處在這種狀態該怎麼辦呢？對方明明沒冒犯我，我卻覺得對方在惡意傷害，把自己的感受和情緒都怪到對方頭上。

老師：（笑）在自然環境下，你會留意一句話、一個情緒、一個表情都不是偶然。縱然被引出的感受和情緒讓你難受、不舒服，那這也是

你當下的真實狀態真實感受，這說明你的靈魂體內有大量這樣的不和諧能量等著你去釋放處理。而你遇見的此時此刻，正是一個處理的好機會。所以也無需太責備自己，這種情況只說明你在這方面還有許多功課需要做、需要學習。

學生：那當我身邊的人炸開時，我如何做到不與這能量共舞呢？

老師：這便需要進行長期的提升練習。隨著內在意識的進化，在自主選擇想要的關注點和體驗感受上，便越能遊刃有餘，並且可以很輕易地將低頻能量轉化為較高振動能量。

還有一種方式，讓自己成為一根通暢的透明管道，當情緒（能量）撲過來時，十分絲滑地通過管道流走。

我們還是要強調一句：「沒有無緣無故飛來的感受」。會困擾於此，急於分清你的、我的、他的…大概是由於你們生活在各自的肉體中有很強烈的個體分割感，覺得這是我的、這是你的、這是別人的，只要不是我的，我就不想投入太多精力在此。

肉體只是你們在 3D 世界更好體驗和創造的工具之一，而不是你們的全部，從能量上來看，你們很多人都是處在同一個空間同一個層面上，有的甚至彼此交會在一起。

還是要說一句，你們每個人不可能無緣無故存在在這裡產生化學反應。

就講到此，祝安。

（閏月：師父最後說的那個產生化學反應，就是指互相影響產生情緒反應，不是真的產生了某種化學反應。）

（「內在的創造」前文的解釋是：你的內在給你創造了一個狀態，以便能達成它的某種進化。）

版權頁

書名：靜心流水自我成長的智慧

作者：閏月

出版：閏月

閏月公眾號：閏月靜心流水

靜心流水粉絲專頁：閏月·靜心流水

網址：<https://loveofkuanyin.com/runyueyuan/>

信箱：runyue20200229@163.com

郵件地址：東港郵局 64 支-第 102 號信箱

電話：0987248067

定價：NT600 元

出版日：2025 年 8 月／初版