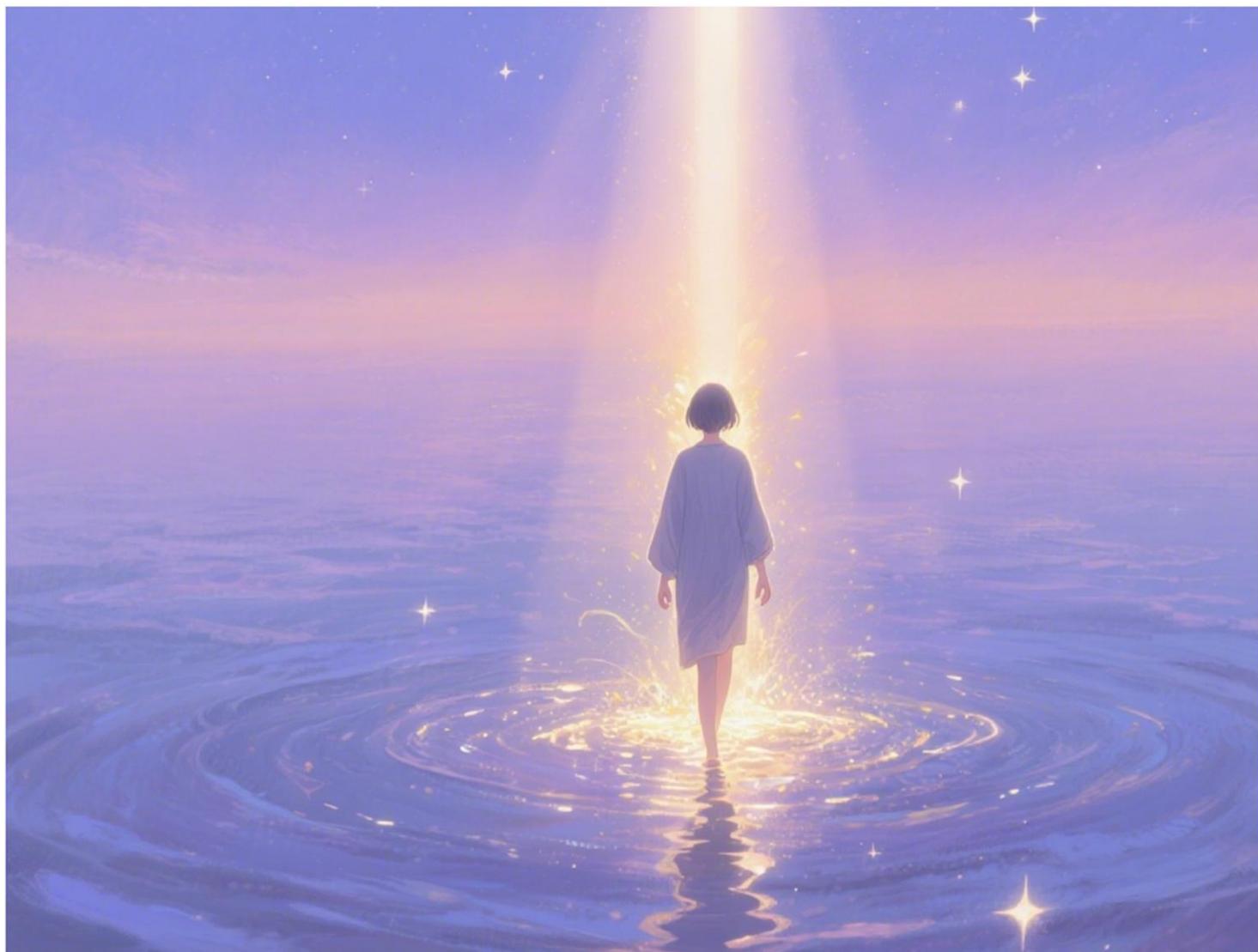


自我成长的智慧

静心流水

闰月 著

如果你想在
灵魂提升的道路上走得更稳更好
则遵从内在的指引
这是灵魂派给自己的使者
保证它在轮回体验这条道路上
永远不会迷失
一定能找到回家之路



观音之爱合作团队

静心流水

自我成长的智慧

闰月著

第一册

试读版

目录

| | |
|---|-----------|
| 作者序..... | 5 |
| 读者序一..... | 8 |
| 读者序二..... | 10 |
| 读者序三..... | 11 |
| 读者序四..... | 13 |
| 1·讲讲宽恕 5月..... | 14 |
| 1.1·请师父讲讲宽恕..... | 14 |
| 1.2·宽恕不等于没有情绪..... | 27 |
| 1.3·行为只是行为..... | 29 |
| 1.4·动机(5-9)..... | 34 |
| 1.5·体察行为背后的需要(5-10)..... | 35 |
| 1.6·情绪的产生原因与转化(5-10)..... | 37 |
| 1.7·梦(5-11)..... | 43 |
| 1.8·愧疚的谜底(5-11)..... | 50 |
| 1.9·划重点：界定自己的责任(7-23)..... | 52 |
| 1.10·我的需要就是你的需要(5-12)..... | 53 |
| 1.11·师父的总述..... | 56 |
| 2·如何面对家里智力低下的成员(6-9)..... | 57 |
| 3·练习觉察，把情绪和想法描述出来之后，还可以做什么？(6-10)..... | 59 |
| 4·动物意识进化&人的自我鞭策(6-10)..... | 62 |
| 5·如何放下寻求他人认可的心(6-10)..... | 63 |
| 6·情绪只是情绪 鸡娃还是鸡自己(6-11)..... | 64 |
| 7·慈悲的力量(6-12)..... | 67 |
| 8·践行灵魂的信念(6-17)..... | 68 |
| 8.1·提问..... | 80 |
| 8.2·傲慢与被轻视..... | 81 |
| 9·虐恋(6-19)..... | 82 |
| 10·价值感(6-20)..... | 86 |
| 11·低价值感(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·爱情(6-29)..... | 99 |
| 14.1·传讯正文..... | 99 |
| 14.2·问答合集..... | 103 |

| | |
|---|-----|
| 问题 1：没选择是不是逃避 | 103 |
| 问题 2：没选择的遗憾 | 104 |
| 问题 3：没完成的课题是不是必须完成 | 105 |
| 问题 4：灵性进化最快的道路 | 111 |
| 问题 5：无私 | 117 |
| 问题 6：爱而不得的痛苦 | 119 |
| 15. 性能量 (7-2) | 121 |
| 15.1 传讯正文 | 121 |
| 15.2 提问 | 125 |
| 16 · 如何面对「感悟值」偏低的人？ (7-2) | 127 |
| 17 · 对不自在与自由的探讨 (7-3) | 129 |
| 18 · 小剧场：摸鱼 (7-3) | 136 |
| 19 · 小剧场：鱼形友人 (7-5) | 137 |
| 20 · 第五次元为什么会有无自我意识的宠物 (7-5) | 139 |
| 21 · 公共事件 (7-6) | 142 |
| 22 · 头脑，表意识，内在，这三者的关系与讨论 (7-9) | 144 |
| 22.1 · 头脑、表意识、内在 | 144 |
| 22.2 · 潜意识 | 150 |
| 22.3 · 表意识的情绪与内在的感受 | 153 |
| 22.4 · 内在无法被掌控 | 156 |
| 22.5 · 灵魂 | 161 |
| 22.6 · 重点是内在的感受 | 162 |
| 22.7 · 如何与自己的内在沟通 | 165 |
| 23 · 保全自己与道德勇气的矛盾 (7-11) | 168 |
| 24 · 倾向于去接触好相处的人是一种逃避吗？ (7-11) | 169 |
| 25 · 讨论：我敞开心接受不同形式的爱 (7-13) | 171 |
| 26 · 天生的感官缺陷为什么会出现？ (7-13) | 173 |
| 27 · 包容心 (7-13) | 176 |
| 27.1 · 传讯正文 | 176 |
| 27.2 · 什么叫我不在，怒火就不在？ | 181 |
| 27.3 · 包容心会不会变成纵容 | 183 |
| 28 · 关于信任 (7-17) | 184 |
| 29 · 被坑的人经常被坑（防备心的来源） (7-18) | 188 |
| 30 · 如何改变潜意识？ (7-23) | 190 |
| 31 · 热情／付出得不到回应，产生强烈负面情绪怎么办？ (7-26) | 191 |
| 32 · 价值感怎么来的？ (7-26) | 194 |

| | |
|---|-----|
| 33 · 如何成为合格的父母？（7-27） | 197 |
| 34 · 王朝的衰落是自然现象吗？（7-27） | 200 |
| 35 · 尽力而为的标准是什么？（7-27） | 201 |
| 36 · 身体健康与疾病（7-27） | 202 |
| 36.1 · 我们跟身体的关系是怎样？..... | 202 |
| 36.2 · 传讯：疾病与身体..... | 206 |
| 37 · 老师们如何看待两性关系中的情热如火、情意深长？（7-28） | 208 |
| 38 · 我的感受是自己的，还是对外界情绪能量的感知？（7-29） | 210 |
| 39 · 静心的目的是什么？（7-30） | 214 |
| 40 · 逆境会带来大脑损伤，要避免吗？（8-1）..... | 217 |
| 41 · 保险经纪人对我热情或者爱理不理&大师们的始终如一（8-18） | 221 |
| 42 · 关于「业力」（8-22） | 224 |
| 43 · 善恶与信任篇合集（10-12月） | 231 |
| 43.1 公正（10-14） | 231 |
| 43.2 · 得与失（10-23）..... | 233 |
| 43.2.1 · 完美的对称性..... | 237 |
| 43.2.2 · 「遭遇」是为了「看见」..... | 238 |
| 43.2.3 · 再谈遭遇..... | 243 |
| 43.2.4 · 价值感..... | 249 |
| 43.3 · 个人道德观&再谈完美对称性（11-7） | 252 |
| 43.4 · 无限的爱（高阶师父指导）（11-17） | 255 |
| 43.5 · 信任（12-4） | 257 |
| 43.5.1 · 正文..... | 257 |
| 43.5.2 · 问答..... | 266 |
| 44 · 关于《与神谈生死》的问答（12-21） | 268 |

作者序

希望翻开本书的读者能在本页稍作停留，了解本书的创作缘由，再决定是否要继续阅读。这个决定必须由你自己为自己负责。

我与 Sikila 相识至今已有 5 年，期间我们几乎一直保持着联系，也算得上是「老相识」。在这里，我要特别感谢这位「老相识」。在精力和身体日渐衰弱的情况下，阅读这将近 15 万的文字一定非常不易，但她还是十分耐心地看了一遍又一遍，甚至还帮我动手校对修订。

创作这本合集的除了我和一起学习的朋友外，还有非常重要的一方——我的师父们。

他们一直很「透明」，从未打扰过我的生活，以至于我不知道他们是何时悄然登场。直到后来，我注意到每当我困扰于情绪问题时，内在总是能灵光乍现，精准抓住重点，仿佛迷雾之中有人在指引我思考前行，让我能直窥心底的秘密。这些灵光有时是一股清晰的意念，有时则是零星几个参考思路，需要我自己分析思考。

面对这一现象，我感到既纠结又困惑。好像我走过羊肠小道，突然发现眼前的景色广袤开阔，引人入胜。羊肠小道之外会有如此辽阔的景象实在让人难以置信，心生向往的同时又担心危险，开始纠结是否要参考这些意念的指引。

可说来奇妙，每次经过启发与点拨，我的内心就豁然开朗，迅速平静安定下来。于是我壮着胆子先将这些意念记录下来，随着后面相处时间渐长，我发现这些意念来自于不同的对象，且只在我产生困惑想要知道答案时才会出现。

于是我开始生出更大胆的想法——尝试和他们交流并记录。

我不太在意名字代号和身份，所以也没有问过他们是谁，他们也没有正式介绍过自己。可我却真实地享受着他们的照拂与谆谆教诲，我想他们或许是我某一世特别有智慧的亲友吧！为表达对他们的感激和尊敬，我称呼他们为师父。

（现在想来当时的决定真是太大胆太冒险了，我还是真心建议对这种突然出现的意念保持警惕态度，侥幸心理存不得！）

当我将第一篇与师父们的谈话记录发给 Sikila 时，她觉得是非常好非常值得深思的内容，鼓励我继续记录。同时她也很积极地阅读这些内容，偶尔还会问我有没有出新的？

有时她在看过新内容之后向我感叹：「太难了，好烧脑，我需要休息一下才能接着看，因为我不仅是要看懂，还要内化……」

她看得很认真，对于描述不够清晰的地方也会及时提出问题与意见。看得出她在本书的阅读上真的下足了功夫，非常感谢她为此书无偿付出的心血。在我写下这段文字时都热泪盈眶。

随后我在网上结识了一群热爱生活，热爱提升灵性修养的朋友。其中也有朋友在征得我同意后将这些资料分享给了与她志同道合的朋友，并经由她传话整理了更多关于生活的疑问出来，我这边就自然而然地担任起回复的角色。在这一来一往中，我接触到了更多角度、更多元性的想法，带给我面向更广的启发。

这些人都是我修行之路上的良师益友，这本书能以 PDF 的形式和大家见面，也离不开他们的帮忙。

本书的内容是以日记的形式，记录我与师父们的对话，以我个人的世界观模型为出发点，是师父们针对我个人修行遇到的问题而作出的指导。所以比起普适性，它更倾向于参考性。

师父们给出的答案也并不具备标准性，甚至有可能还称不上真理。因为他们的匹配对象是「当前程度的我」。我必须承认自己的文字能力和接收师父信息的能力并未达到理想标准，太过晦涩深奥的内容我接收得并不清晰完整，甚至有可能在这意念进入大脑时就被自动曲解过滤了。这时候师父则会暂停给我答案，为我留白。感谢他们十分尊重我的学习节奏，给我的灵性知识只会稍稍高于我目前的程度，或者跟目前程度一样，让我能有机会触到并尽可能地充分理解，而后才能慢慢做到。

此篇通常以一问一答的对话模式组成。或许看起来很流畅的对话，其实要花很多天的时间去思考和领悟，我才比较能理解师父言语中的内容。这个理解并不是头脑上简单的理解，而是我深沉内在以及灵魂整体的理解。所

以在与他们的对话过程中，我常常处在一个大脑 CPU 快烧掉的状态，十分困难。

本人的文学修养程度有限，也非专业的作家，这也导致师父们难以借由我传达出高大上的文字，甚至还会出现文法错误，因为这些都跟我个人的表达习惯有关。我与师父们的相处很轻松，谈话也像朋友一样很随意，师父们为了方便我理解，表达更通俗浅白。因为他们表示若给我的信息无法做到让我准确理解的话，那这份教导的意义便打了大折扣。

本书的用词口语化，行文风格也不够严谨——我想这些并不重要，之所以强调是希望阅读这本书的人不要因此而看轻了本书的价值。

如果决定阅读本书，希望大家可以抱着一个开放、不设限、不批判的态度进行阅读。文中也举了很多实例，在阅读过程中可以换位思考，充分觉知自己的感受，再结合师父给的内容去思考，阅读效果会更好。

另外，通篇对话是按时间顺序记录，主题会稍显凌乱。通常是我想到什么问题，就跟他们讨论什么问题，有时在问题当下，超出我能力的答案会先保留，等到后期我有了进步，他们才回过头来做补充。我也会把补充内容记录在相应篇幅下，所以在同一篇主题内容中，会出现日期跨度较大的情况。大家可以选择按主题内容阅读，同时参考时间顺序顺位阅读。

文章中的学生有时是我的朋友，我代为发问，我的师父在指导我的同时，偶尔也会为他们答疑解惑，在这个层面上称呼他们为老师。

未来只要时间允许，我还是会继续记录这本对话。

最后再次感谢我的朋友们给予的支持，并且不遗余力地在帮我编辑此书，修正错字，这才有让此书和大家见面的机会。

（如需了解更多消息，请关注微信公众号：闰月静心流水 facebook 粉丝专页：閏月·靜心流水）

闰月 2024-11-17

读者序一

我与闰月一样是《观音之爱》的读者，也一直跟着上师们书籍和讯息学习宽恕、释放、感恩、祝福、学习明辨是非、事理人心……

这些落到实处，还是要面对每天被外界事件激起的“大小情绪反应”，诚实面对自己，理清情绪背后的信念与需要，稀释激起的感受，放下不可改变的，然后找到爱的感觉去做好每一个当下……

我知道有的人看完 Sikila 写的那篇《你的灵性提升了吗》，对照自己，会觉得非常符合，或者看白名单看了很多遍，就觉得自己比别人努力、比别人提升，急切地想要向其他人表现自己的提升程度。实际上，我们活在和平年代，遇到的“挫折”本就很少，再加上有的人生活单调，学点提升的知识，自然很容易就维持看起来的“平静状态”。但我总觉得提升还是要往深处走的，需要时间的积累、俗世的历练，看的书多，不代表领悟得深。

这本《静心流水》传讯合集，是闰月的师父对她的个人教导，涉及许多细做时会遇到的问题。师父给的解答，她都要自己理解再写出来。这十几万字一定耗费了很多时间和精力，再次谢谢她愿意将这份讯息释出。

我也读过许多白名单书籍，对心性提升的基础知识也有概念，但在现实生活中经历，也还是会有很多纠结迷茫。

我也有幸通过闰月向老师提出许多问题，愿与大家共同学习探讨，比如：

“有期待，就会有失望，那我们还要不要心怀梦想？”

“分享喜悦却可能被认为在炫耀，伤到别人的自尊心，我还要分享吗？”

“这个人的言语热情，我却感受不好，我该相信我对人的第一感觉吗？”

“我共情到别人的难过，我有处理这份感受的责任吗？”

.....

老师的回答也时常让我豁然开朗或热泪盈眶，原来让我煎熬迷茫的概念还可以这样梳理，原来重要的不是泾渭分明，而是面对的那颗心。

最后，

上师曾说「灵魂的本质就是你多做好事，就会感到一股喜悦」。

只是我们无法给出自己都不足或没有的东西。

在这里祝福大家觉察、释放、明理、包容、找到爱，给自己足够的爱，更把这份爱传递给更多的人！

2025-4-13 小夜

12 · 如何在期望中保持平衡（9-4）

学生：既然需要都是自己满足自己，那我还可以有这样的期待吗？——比如：「渴望得到 xx 的爱」、「希望房子不会突然塌陷」、「这个人一定是爱我的、他一定不会故意伤害我」、「世界一定会越来越好」……

还是说，什么都不期待比较好？——「你恨我，那也是你的事，与我无关」、「怨恨就怨恨吧，人性不就是这样误解、不宽恕、不放下……」、「我对你本来就没有期待，所以不会失望」。

想问问老师的看法，以及如何在期望中保持平衡。

老师：大家可能忘了《喜悦之道》也曾经讲过类似的问题，老师来帮大家回忆一下。

比如：「渴望得到 xx 的爱」、「这个人一定是爱我的，他一定不会故意伤害我」、「世界一定会越来越好」等等。

——将其「期待某人某事以某个特定的形式来到自己身边」，替换成「开放自己的内在为期望」。比如：「我敞开自己的内心去接纳所有的爱」，「我敞开自我，接纳到我身边的爱，并全然相信我是安全的。」「我敞开自我去接纳所有的美好。」

期望／期待是每个灵魂心中对美好的希冀及向往，每个灵魂都向往着美好，这是我们灵魂的属性。

但……「你恨我，那也是你的事，与我无关」、「怨恨就怨恨吧，人性不就是这样误解、不宽恕、不放下……」、「我对你本来就没有期待，所以不会失望」。

从这些话中我们听出更多的是心灰意冷。怀揣希望但不做强求、不做执着，这其中有微妙的平衡。我们相信每一个人都能从自我的体验中找到这份平衡并能轻松愉快地享受着这份平衡之感。

对平衡把控到极致时，你会发现这是一种非常精微的能量，当你的关注度投入天平某一边时，那边的能量就会增加。

比如：希望房子不坍塌。

假设你现在居住的房子处于建筑安全期，并且你会定期检修你的房子，你居住的环境又十分安全，几乎不会出现天灾人祸的情况下，如何在自我感觉上保持一个平衡。

此时想象一杆天平，一端是房子全然安全，一端是房子坍塌。此时你的关注点在哪一边，哪一边的能量就会增加。如果你的感受是处于房子全然安全之内，那你会生出的恐慌感、矛盾冲突感就比较少。当你的关注点更多的是在房子坍塌风险越来越大时，你会发现自我的感觉并没有那么和谐好受，你可能会坐立难安，焦虑烦躁。

当你注意到这些情绪时，你只需要把你的感觉带回来就好，安抚自己的内在，告诉自己此时正处在全然的安全之中。你的焦虑，不安全感并非来自房子真要塌了，而是内在对安全感的缺乏，所以你需要平衡的还是你内在的感受。

有时能量上可能只出现了点点的偏离，但你的感受就已经开始发生变化了。每个人都有自己平衡的区间，只需要根据自己的情况做调整就好。

或者当你出现这种不安全感时，你也可以完全停留在这个感觉上，去充分释放这个感觉，之后再回到平衡点。又或者二者同时进行也行，按照自己的节奏和情况来就好。

学生：那一个人将自己的感受完全倾注于房子非常好的那一面呢？会发生什么？

老师：哈哈，你是觉得将感觉完全倾向于让自己好的一面比较好吗？在这个例子中，我们还是要说平衡很重要。比如多年之后，房子出现了一些裂缝，出现了一些风险，那这个人如果盲目自信的话，可能会导致他缺乏对现实的全面认知。

学生：那「期待」是否代表了外求？我期待梦想成真，但有愿望、梦想好像又没什么问题。

老师：期待是个过程，愿望梦想是个未来预期的结果。重点是你的关注点在过程的享受上，还是对结果的掌控上。很多白名单内容引导大家向内探索，是因为你们只有向内才明白真正的真我为何？真正的需求为何？只有向内才能寻到自我真正想要的。但没有说过向外去求就该批判就该拒绝。

事实上，向外的探寻只是向内探寻的一个倒影，通过向外的探寻也能看到真我的一面，只是过程比较蜿蜒复杂。老师自己也有期待，期待未达成或受挫时，也不会想着得过且过……我们还是会想看看自己再能做点什么，还能做点什么努力，并且会一直在通向预期的这条路上努力着。

只是当作借鉴，大家也可以借「期待」反观「内需」，看看为了达成内需自己还能做点什么，或者如何才能找到内在的一个平衡点。

学生：有人会「不作期待」，这是无欲无求，四大皆空？

老师：「期待」不等于「有求」，它更像你当年种下一颗种子，然后每天给它浇水灌溉，每天观察它，等待着它破土而出的那一刻。这个过程谓之期待。处在期待过程中你能感受到体内有股蓬勃向上的能量，你会全然快乐地体验这个过程。

当你失衡时，你聚焦点则会落在——它怎么还不出土？它为什么不出土？它什么时候才出土？它万一不出土怎么办？等等。这时你的感受则会有更多的焦躁，烦闷等比较负向的感受。

所以为什么想要「不作期待」，老师很好奇大家不作期待的原因，如果是为了避免期待落空而难过，也是一个不错的内观机会。

学生：我希望走在路上没有铁钉扎我的轮子，希望房子不会突然塌陷……

类似这种，做肯定语的转换要怎样做？

老师：我相信出现在我生活中的状况会成为我灵魂进步的阶梯。

学生：对于经常会希望倒霉事不发生在自己身上的读者，老师有什么建议吗？

老师：我们还是要说，你的关注点聚焦在哪，你就在创造哪部分，所以当你在天平上时该怎么调整自己的步调还需要我们说吗？哈哈哈哈哈～

补充：

师父：灵魂成长过程中不可避免地会需要拐杖。这个拐杖也许来自于他人的帮助帮我们度过难关，也许来自于他人的肯定来增强自我的信心，也许来自于他人的赞赏与感谢来悦纳自我，也可能来自于一幅伟大的画作来帮我们获得内心的平静，也有可能来自一首美妙的作曲，来让我们感受到美好……

但我们希望大家明白的是，我们最终追寻的并不是那拐杖本身，而是拐杖之后隐含的意义。这也是灵魂提升的要义。

31 · 热情／付出得不到回应，产生强烈负面情绪怎么办？（7-26）

学生：我希望自己的付出能得到对方的肯定与关爱，哪怕只有一丝丝，让我知道我不是在单机。得不到回应时，我便恨极了自己的委曲求全，恨自己用热脸贴冷屁股，只因自己想表达爱与被爱……

但对方跟自己所偏爱之人的互动，和我对比起来就是天差地别，对我的回复就很平淡，感受不到那份重视与珍惜。思维绕进死胡同时，就会觉得心有不甘，生起很多负面情绪。即使这样，我也不想放弃……一厢情愿的付出又常常事与愿违陷入负面情绪中，我该如何去疏解这份矛盾之情呢？

闰月：我觉得对自己更喜欢的人特别一些是人之常情呀～假如 A 男性对 B 女性态度跟对自己女朋友相差不大，这画风也很奇特呀～

老师：负面情绪会引导你发现自己不合理且扭曲的观念，慢慢将这些观念更正就好。

——我便恨极了自己委曲求全。

我们想问的是你为何想要委曲求全。虽然很想建议：其实不需要去妥协，但对你们 3D 这个环境来说，就很难做到这一点了。几乎是不切实际的。所以退而求其次，你们必须要知道自己在创造什么。

这里「创造什么」不是指一个特定形式的东西，比如：某某人的爱，某一项职业，某一个公司的职位，金钱等等。有些白名单书籍讲了创造法则，虽然在我们看来不是不可实现，而是对人类来说太超纲太难了点，因为要你们把注意力放在某一项上专注投入纯粹创造（能量）就很难。

所以如果你为了创造一些你已经规定好的形式上的东西，那结果

肯定很容易受挫的。特别是再加个限制时间进去。所以真正的创造是什么？是内在丰盛的创造，精神上的创造，内在进化上的创造，灵魂提升上的创造。你们创造的注意力，建议多放在这些方面。

——恨自己用热脸贴冷屁股，只因自己想表达爱与被爱……

在这里我们要明确指出你颠倒了因果。你以为自己想表达爱，所以用一腔热忱贴了别人冷屁股。其实正确顺序是，你渴望某人用某种形式来对你表达，而你希望落空，没有得到你「期望」中的结果，继而愤怒，觉得自己的一腔热忱却换不来相应的爱。

你误解了爱的表达，爱该如何表达？爱甚至不需要表达。

在这里你需要觉察的是愤怒的来源。爱的表达没有固定形式，爱的接收也没有固定形式，端看这个人的心胸够不够开放够不够敞开，他给自己的爱足不足够多，让他能得到支撑，可以认出各种形式的爱，感受到不同形式的爱。从不同角度不同纬度，不同高度去认出这份爱。

所以关于这一点，你需要做的是如何敞开自己的心胸，如何去多接纳自己一点，多肯定自己一点，多爱自己一点。

——我希望自己的付出能得到对方的肯定与关爱，哪怕只有一丝丝，让我知道我不是在单机。

我们要说一个人能否感觉到爱，不是别人对他做了什么特别的举动，说了什么特别的话。而是在于这个人的心胸有多开阔，他给自己的爱有多少。所以把注意力放回自己身上，去关注自己的内在，关注自己给了自己多少爱，关注自己的心胸是否足够敞开。

——但对方跟自己所偏爱之人的互动，和我对比起来就是天差地别，对我的回复就很平淡，感受不到那份重视与珍惜。

你希望获得平等的待遇，这个我们在上面就讲过了，希望获得某种特定形式的结果，往往容易受挫。因为你在要求宇宙转变他人的自由意志而符合你的预期，这根本就是在为难宇宙（笑）。

该如何化解这份「求不得」之情？

首先要先认识到自己的内在需求；其次明白对方有全然的自由选择权，而这并不处于自己的自由意志之下；最后给予全然接纳。

闰月：「我希望自己的付出能得到对方的肯定与关爱，哪怕只有一丝丝，让我知道我不是在单机。」

师父，有时不是对方没接收到，而是选择不回应，这也能侧面说明对方的选择。

师父：（笑）尊重与理解～双向的哦～

38 · 我的感受是自己的，还是对外界情绪能量的感知？（7-29）

问题：从小我对外界「情绪能量」的感知很敏感。

当我爸在生气、怨愤时，我本来很放松，但站在他对面，我就会发现我从胸口到肚子的感受也是有些沉重难受的；

当我朋友状态不太好的时候，我们坐在相邻的桌子，纵然她什么都没说，但我的肚子开始会感觉有点难受。这时候我问她，她也能告诉我，她在因为什么而焦虑。

.....

老师曾说重点应该放在内在的感受上。

我的问题就是：

- 1、如何区分自己的感受是自己的，还是对外界情绪能量的感知？
- 2、如果是「对外界情绪能量的感知」，我要做点什么吗？还是不用管这个感受就好。

欧林《个人觉醒的力量》书里说，「你的心思像是可以收看很多频道的电视机，你可以学习选择你想『收看』哪些电视台。」

但这一点，我的感觉是，就像「耳朵听东西一样」，声音响起我就听到了，很少经验性感受到「我有选择」。

老师：这就好像你走进了一间充满香水味的房间，一下子就闻到了香味。你会非常清楚这香味不是来自自己而是来自房间的香味。

但在这里你无法分清的原因是，对方的情绪能量一下子将你淹没，这能量又迅速将你灵魂内在相关的能量调动出来，以至于你难以分清这是你的、我的。因为此时此刻你们正处于一个混合状态。请想象一滴墨汁滴入清水的状态，迅速混合，难以分离。

为什么会出现这种现象呢？其原由是灵魂体像一个一个的气团，并无明显清晰的分界轮廓。身体只是这个气团中的小芝麻点，所

以很多人从个体上看虽然是一个一个的，但实际上你们的灵魂体（能量）却是重合叠交在一起的。你们自己的能量在看不见的层面正快速地轮换着，所以感觉到彼此间的能量和感受也是一个很正常的情况。

就好像当几个人谈话谈到让人尴尬不愉快时，彼此之间好像陷入了低气压中。因为你们的灵体此时就共同处在一个空间中彼此交融着。如果不喜欢这样的感受，那么只需调整自己的状态，让这股不和谐的能量迅速流过你的身体释放出去。

学生：那两个人在网上聊天时也会进行能量交换吗？毕竟物理距离那么远。

老师：会～能量的交换比你的思维还快，你在聊天时亦可感觉到对方的情绪状态，那是因为能量会借由语言和用词被表达出来，除此之外在你看不见的层面，能量也在快速交换着。

学生：那如何看待这种情况呢？比如我不喜欢这种能量，是否应该远离易怒易炸的人呢？

老师：你会遇到这个能量它就不是偶然，是内在的创造，所以关注点还是要放在自己的感受上，以及如何在这种能量下保持平衡，如何转化掉不和谐的能量。

（灵扰除外，若有灵体会特别给你某种想法某种感受，不予理会就好。）

学生：有些很自恋的人，常常曲解别人的话语，会因为一些字眼而生气，嚷嚷着自己受到了伤害。

可实际情况也许是：对方在很中立很客观地进行描述。但他们就会认为对方在针对他、指责他……

若我也处在这种状态该怎么办呢？对方明明没冒犯我，我却觉得对方在恶意伤害，把自己的感受和情绪都怪到对方头上。

老师：（笑）在自然环境下，你会留意一句话、一个情绪、一个表情都不是偶然。纵然被引出的感受和情绪让你难受、不舒服，那这也是

你当下的真实状态真实感受，这说明你的灵魂体内有大量这样的不和谐能量等着你去释放处理。而你遇见的此时此刻，正是一个处理的好机会。所以也无需太责备自己，这种情况只说明你在这方面还有许多功课需要做、需要学习。

学生：那当我身边的人炸开时，我如何做到不与这能量共舞呢？

老师：这便需要进行长期的提升练习。随着内在意识的进化，在自主选择想要的关注点和体验感受上，便越能游刃有余，并且可以很轻易地将低频能量转化为较高振动能量。

还有一种方式，让自己成为一根通畅的透明管道，当情绪（能量）扑过来时，十分丝滑地通过管道流走。

我们还是要强调一句：「没有无缘无故飞来的感受」。会困扰于此，急于分清你的、我的、他的…大概是由于你们生活在各自的肉体中有很强烈的个体分割感，觉得这是我的、这是你的、这是别人的，只要不是我的，我就不想投入太多精力在此。

肉体只是你们在 3D 世界更好体验和创造的工具之一，而不是你们的全部，从能量上来看，你们很多人都是处在同一个空间同一个层面上，有的甚至彼此交会在一起。

还是要说一句，你们每个人不可能无缘无故存在在这里产生化学反应。

就讲到此，祝安。

（闰月：师父最后说的那个产生化学反应，就是指互相影响产生情绪反应，不是真的产生了某种化学反应。）

（「内在的创造」前文的解释是：你的内在给你创造了一个状态，以便能达成它的某种进化。）

版权页

书名：静心流水自我成长的智慧

作者：闰月

出版：闰月

闰月公众号：闰月静心流水

静心流水粉丝专页：闰月·静心流水

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

信箱：runyue20200229@163.com

邮件地址：东港邮局 64 支-第 102 号信箱

电话：0987248067

定价：¥150 元

出版日：2025 年 8 月 / 初版