

千年之约^①

—超级生命密码读者感悟实录—

结缘赠阅 不得转售

揭开师生巧妙聚合，缘系千年之约……

随着时空的推演，缘熟之际，师生巧遇的瞬间，苏醒沉睡已久的千年诺言。

这分似曾相识的熟悉，恍若早已结识，不敢相信这一切！

恩师引领学生，突破世间假象，传授心法，扭转命运，跃升为宇宙新宠儿。

学生怀恩报恩紧系师生情缘，追随真理守护愿心，传扬爱与感恩回报恩师！

师生不忘信守允诺，携手弘扬《超级生命密码》荣耀天地宇宙恩泽！

千年之约^①

— 超级生命密码读者感悟实录 —



目次

序

- | | | |
|----|----------|------|
| 06 | 千年之约 | 太阳盛德 |
| 08 | 饮水思源 缘不绝 | 施美华 |

【辑一】幸福启航

- | | | |
|----|-----------------|-------------|
| 11 | 这帖药您得试试 | Rose |
| 12 | 转念 | Jean |
| 13 | 转心转境 | 千 |
| 14 | YES, I DO | Julie Chen |
| 17 | 找到扶摇直上的生命钥匙 | 明玲 |
| 18 | 学会了感恩 我的生活变得更美满 | Irene Chen |
| 19 | 不可隐匿的神奇 唯有感恩 | Monica Chan |
| 22 | 再造之恩 | Rita Panza |
| 24 | 心门一开 福运连连 | 文慧 |
| 25 | 心灵旅程 | Lilian |
| 27 | 神奇的功德力 | 明玲 |

【辑二】爱与感恩

- | | | |
|----|---------------------|------------|
| 32 | 一件小事见真知 | Tom |
| 33 | 我感受到了——宇宙天地众生万物对我的爱 | 施美华 |
| 35 | 感恩天地的爱与祝福 | Irene Chen |
| 38 | 感恩与爱送走负能量纠葛 | Magritte |
| 41 | 爱与感恩 | Emily |

- | | | |
|----|-------------|--------|
| 42 | 传递爱的使命 | Lilian |
| 43 | 生活在感恩的世界里 | Tom |
| 45 | 将爱与感恩融入我的生命 | 龄薰 |
| 46 | 对心法之体悟 | 施美华 |
| 47 | 感谢有爱 | 叶怡君 |
| 48 | 师恩浩瀚 | 明玲 |

【辑三】 逆转人生

- | | | |
|----|----------------------|------------|
| 52 | 恶缘变善缘 | 欣萍 |
| 54 | 睽违半世纪迟来的礼物 | Grace |
| 55 | 我的切身体悟 | 佑斌 |
| 56 | 破茧重生 | Lin Chan |
| 57 | 我找到了今生的贵人 | Teresa |
| 64 | 哭笑之间 | 文慧 |
| 66 | 人生这条路 | 馨娴 |
| 69 | 日日是好日 | Etta |
| 70 | 我愿意 | 冠焜 |
| 73 | 超级生命密码 开启我的灵性之旅 | Sandy Wang |

【辑四】 曙光再现

- | | | |
|----|----------------|------------|
| 79 | 放下追逐 找到真实 | Julie Chen |
| 80 | 只要有心 | 美华 |
| 82 | 一念心转 现珍宝 | 杰绅 |

- 84 真的改变了 艾塔
- 85 略谈秘密中的秘密 Tom Qiu
- 87 这曙光 衷心与您分享 冠焜
- 89 改写历史的奇迹 不可思议 宇濶
- 95 觉悟 Lilian

【辑五】 灵魂滋养

- 98 时光倒流 圆满修补遗憾 Rita
- 99 灵魂的呐喊——把握时间过秒关 Rita
- 100 忏悔洗涤自心 Patty Mills
- 102 让心似月光宁静 Tom
- 103 在爱与感恩的路上 Eugene Chang
- 105 陈年冰山 开始融解 Rose
- 106 天堂之旅 Yvonne
- 108 只因寻山访道 不顾山遥水阻 May Wu
- 110 珍惜天地有情 Candy Yang
- 111 我的灵魂滋养 Irene
- 114 循循善诱 解心结 佚名

【辑六】 提升灵命

- 117 一种真正的满足 Emily
- 118 善性循环 造就幸福人生 馨嫻
- 120 一旦您有心 天地自有情 美华
- 122 忏悔 发愿 缺一不可 明玲

126	自做自得	何谢之有	明玲
128	给自己一个机会		Sara Chang
132	生命奇迹		琼月
134	我做心法的体悟分享		施美华
136	你我之间		光圆
140	感谢导师	让我遇见我的灵魂	Sandy Wang
142	永不放弃的坚持		明玲

后记

146	修行不是你想的那样	太阳盛德
-----	-----------	------

关于

150	天圆文化
-----	------

千年之约

传说中，人从前世而来……

当渐渐地，在相互巧遇那似曾相识的绝妙感受时，不禁让人好想沉静下来，品味这一幕幕曾经在戏中的来生缘！随着时间的交点，将许多过去互允的剧本，又一出出地如实搬上萤幕，再续前缘。虽然这似是神话，但却如实巧妙演绎，丝毫不虚，令人赞叹不已这其中的梦幻交织。

《超级生命密码》自二〇一〇年冬出版至今，已有几个年头，这其间接触到数以万计的读者，从相互的真情交流中，感受到这些缘分大多不止前世，甚至那已久远的千年，不得不对缘的「牵引」有着更深的感受与体悟！其中有许多缘，是过去在道门中所结，虽然时日已久，但当缘熟之际，「象」就会如实出现！

我感恩借着《超级生命密码》这本书的结缘，让很多殊胜的因缘，又串联在一起。也因为书中的教材，多数人落实于日常生活之后，佳话频传的真实故事，此起彼落，改变了全球数以万计读者之个人先天命盘或后天定位，让有缘的朋友抓住幸福，紧握成功的真谛！故一篇篇肺腑铭心的真实故事分享，似雪片般飞来，先后登录于各网路平台，供大伙儿对生命的认识与启发有着更深一层的领悟，颇受好评。

今逢《超级生命密码》再版之际，原计画将这一篇篇宝

贵的心得分享收录于书末，因为稿件实在太多，每一篇真实生命的成长，又在在令我动容莫名，不禁对这些活生生的实证点滴竖起大拇指。思索再三，决定另辑录成册与世人结缘，希望因为你们的珍惜，丰富或解决了今生的诸多议题！从此，在人生戏台上的你我，相互喝采，彼此鼓励，坚定勇敢地将生生世世的等待，化作今生无限的成就！

走笔至此，思及超级生命密码文字及美编志工家族，夜以继日不眠不休地将《千年之约》一书编辑成册，着实令人对其真心付出感动不已。在他们的思绪中，对每一个付出与努力，不外乎希望因此能邀约世间更多有缘人，尽早和他们一样，时刻徜徉在天地的爱中，借由《超级生命密码》一书中有有效的方法，去圆满今生一切可能的幸福与成就！

就这样，不知不觉间，我们将这千年的缘分串在一起，若真有来生，那么大伙儿此刻的相聚，必会为下一个生命舞台增添更多亮丽的色彩。欣逢此书成册，即将付梓之际，衷心希望全球有缘众生，群策群力地将这本免费结缘书籍，无论在网路平台或现实社会中，都能尽量广传，或分享、或流通、或宣讲……力求让更多有情众生，尽早离苦得乐。

其功德与否，自在人心；或遇紧急，可于清晨面向东方太阳，或当地城隍或寺庙或各地教堂，诚心禀告，发愿落实将此书流通，则大事化小，小事化无之神奇，必可成佳话！

太阳盛德 笔于洛杉矶

二〇一四年十一月吉日

饮水思源 缘不绝

听了太阳盛德导师亲自作词、谱曲的作品〈千年之约〉，字字句句扣人心弦的歌词意境，道尽了师生之间千年的因缘与诺允；婉约悠远的音乐弦律，带人进入一种空灵的境地。我再三品味，重复聆听，内心总有着满怀的感动，每次都有着不同的领悟。

渐渐地，我体悟到导师已经在词曲的意境中将过去、现在与未来，一一诠释得清清楚楚；明明白白地引导读者、网友及学员不必再牵挂过去，担心未来；勇敢踏实地筑梦于现在，身、心、灵三者即能合而为一，与天地同在。

导师柔软的慈悲心，大公无私地将心法公诸于世，其胸怀就如同天父地母般地浩瀚无穷。他期盼弟子们不被艰涩的经句所局限，想方设法地用最浅显易懂的方式，道尽宇宙间的真理，期盼学员们能够快速心领神会，实修实证后，得到丰盛的收获，品味幸福跟着来的甜美滋味，成为下一位宇宙新宠儿。

导师一切讲求科学实证、推敲逻辑，找出问题根源，教导我们对过去不必后悔，但必须要彻头彻尾地忏悔过往；对现在不必担忧，但必须要落实实修实证于当下；对未来不必惶恐，但必须要分秒积累德资粮。在导师的谆谆教诲下，大家把握当下，积极向上，努力学习，朝着导师的期许，得以

圆满提升灵命的目标，坚定地往前行。

学员们每一个人尽自己一分心力，学习、复习、练习，到最后成习惯，在日常生活之中落实「爱与感恩」，生命的一切一切，每分每秒、时时刻刻、随时随地尽情发挥，让自己成为发光体，丰富自己的人生，也丰硕别人的生命，开启人生真正的幸福美满，以达到圆满境地。

深刻感受到导师的关爱与深切地期许，弟子们也懂得饮水思源，源不绝；怀恩、报恩，恩相续；知福、惜福，再造福的道理，纷纷以纯真的感恩心，主动以亲身体悟做为见证，化成一篇篇动人的《超级生命密码》读者、学员感悟实录篇，借此分享尚处迷茫中的芸芸众生，找到可行的方法，寻回失落已久的幸福，以回报导师的恩泽于万一。

感谢导师如此劳心劳力为众生，深深期许，弟子们不会忘记，这千年间导师与弟子互允的诺言，岁岁年年、生生世世信守承诺，相约在人间，一同传播宇宙的真理——爱与感恩。

施美华



辑一 幸福启航

当你为了宇宙、天地、世间的百姓子民，
有先天下之忧而忧，后天下之乐而乐的劳力落实，
自有你的功德所在，自有光的显现。

—— 太阳盛德



这帖药您得试试

©Rose

它不是宗教，也非哲学，它没有繁文缛节，也没有咬文嚼字；它以宇宙太阳为能量，两个密码（爱与感恩）作药引，九个心法为药方，找到问题，找对方法，多年沉痾，久治不愈的人生难题，都可能药到病除，迎刃而解。

方法简单得难以置信；效果却奇妙得不可思议。重点在于您信不信、想不想、做不做（所谓的信，愿，行）而已。这本书，不仅仅是一本书，更像是一部宝典或是一本武功秘笈；它没有艰涩的理论，没有难懂的语言，真可谓三根普被，利钝全收，关键在于我们是否真心诚意，是否付诸行动？

人的个性、习性是长久以来，甚至生生世世的累积。解脱之路，没有捷径，要能转命，必先养德。健康平安快乐，是每个人的愿望，但它取决于身、心、灵的平衡状态。不少人花了不少钱在身体的保养，但有多少人，注意自己的起心动念，重视自己灵性的提升？殊不知，身、心、灵三个层面，彼此互相影响，环环相扣。

也不知道，有一些我们面对的问题，包括健康问题，根源是来自心或灵的层面。人生许多纠缠复杂的问题，众恼交煎的时刻，明白了道理，抽丝剥茧之后，源头可能只是一个简单的问题。对治的方法也许不用花很多的金钱、力气便可解决。

接触《超级生命密码》三个月以来，观察到自己的许多改变：以前，我只是个被命运摆布的棋子；现在，发现自

己也可以是人生舞台的导演，人生的剧本我也可以改变。以前，有了问题，常常觉得是别人的问题；现在，则更能从对方的角度来审视问题。以前，常常因处理不当，把小事变成大事；现在，经过智慧观照，大事常常化为小事。以前，我的心情，随着外在的境界，起伏震荡，容易烦恼担心；现在，则多了一分清净心与觉察力，面对事情能更清楚地看清问题，作出正确判断。也惊讶地发现学习能力比以前更强了，也许是「清净生智慧」吧！

感恩能有如此殊胜的机缘，接触到这样好的理念与方法，人生的路完全不同了。我的心中充满了感恩，感恩天地的祝福，感恩导师的教导。也发愿自己能做一个齿轮，带动周围的齿轮一起转动，希望更多的有缘人能一起加入这条光明大道。

转念

©Jean

回想自己与《超级生命密码》结缘，是在一月华人工商会展。买了书看完之后，因为工作忙碌，没有真正地练习心法，也就没有任何心得。直到九月，看到电脑上的短片，这才体会到要如何真正转念及秒秒感恩。

从那之后，遇到不合理的事情、人物，开始运用转念，学习站在第三者的立场来思考，这样说话气氛渐入佳境，不会产生对立，事情变得容易处理。工作环境没变，老板仍然容易生气，大声责备，我现在比较不会受到伤害及难过，日

子比较好过些。

仔细一想，所有的境都相同，但日子好像改善了，因为心境不同，其中最大差别就是会转念，真的非常受益。

转心转境

◎千

今天的晚餐让我学到转念的道理。老板娘态度不好，拿个沙拉酱心不甘、情不愿，以前的我会选择生闷气，吃完这顿饭并发誓再也不来这家餐厅消费。现在透过《超级生命密码》的修习，以及众多读者的真心落实、分享，我学会选择「静心」与「转念」。

也许我不能左右她，但是我可以改变自己。老板娘或许有她的苦衷，选择用这样的态度对待客人，那是她需要修习的功课，我为何要拿她的功课，来惩罚我自己，吃下一顿不开心的晚餐。我无法改变她，但至少我可以改变自己，选择以什么心态来面对。所以，我会心一笑，看着食物，心想：「我很幸福了，有一顿这么新鲜好吃的晚饭可以享用。」因此，我用感恩的心，和孩子一同享受这一顿美食。

神奇地，我竟再也不感到生气，而是用一种宽容的心去看待老板娘。结帐时，我告诉她：「还好有您的沙拉酱，让我开胃了，谢谢！」

她很高兴回应道：「沙拉很营养喔！」

离开前，老板娘还亲切地和我们道再见。后来，我与孩子食欲大开还续摊，买了一份点心及花茶，度过一个美好的

晚餐。但其实今天稍早之前，我过了一个很闷的下午，闷到连晚餐都没胃口吃。心想，自己都没胃口了，怎么连带着孩子吃个晚饭，也可以遇到这等鸟事。

还好我后来及时转念，否则可能就再也无法吃到这么好吃的料理，而且还会沾染更多负能量，让自己更不开心、不顺遂，何苦呢？希望这个经验，分享给愿意转念的朋友，无限感恩！

YES, I DO

©Julie Chen

是与否？该与不该？好与坏？要与不要？在做重要抉择捉摸不定的当下，是否感觉到人生的徬徨与无助呢？在这三十年的岁月中，我与大家一样经历无数的抉择时刻。自认为幸运无比的我总是选到张好牌：有家人的关爱，学业有成，工作爱情顺心如意；即便有小风小雨，都伤不到我。

直到二〇一一年初，就好比电影《二〇一二》，我的身体开始面临世界末日般地考验。整整一年我经历了旋风式的人生——从痛经滚痛、怀孕、流产、密集的中医针灸治疗、开刀、忧郁症、身心折磨、打大量贺尔蒙针，结果什么都不通，必须再开刀。

因为如此，我从一个非常快乐的女孩，在短短时间内，变成一个好像历经沧桑的女人。回顾这一年来，自己在身体上做出无数A或B的选择时，怎么都选错题呢？到底除了身体不适，还有哪些问题没察觉到呢？我自觉性地开始人生探索

之路，我告诉自己要从挫败中再站起来，即使医生向我宣布「不可能」，我也要转成不可能中的可能。

首先，我从规律地运动和瑜珈着手，行不通！再透过正确的健康饮食法，研究对自身产生过敏源的食物，又行不通！绝望之下，我开始问自己的心和头脑，是不是身体里面有哪几条「水管堵塞」，或是锁得紧紧的没打开？终于，我找到答案了！

同年的九月底，我的生命之钥《超级生命密码》这本书，适时地呈现在我的面前。它打开我心中的门锁，解答我对生命的疑问，并敲通了我头脑的管道。从大自然这分爱的能量，带领我一步一步地走向智慧之门，让身体的不适开始有了好转。平日常发生与家人斗嘴的画面，如今也化为云烟般地平静。

一个从小在美国受西方教育，走在科技云端实事求是的我，也无法解释这本书的奥秘所在，但书中的宗旨「爱与感恩」却深深吸引着我，现在就让我为好奇的您解说由来吧……

第一天，母亲将书放在家中的客厅时，我随手拿起来看看封面，心想，「这不会又是一本讲生活经和哲学伦理的书吧！」道理人人懂，书人人会写，做不做得得到那又是另一回事。大道理被很多人翻来翻去，不就是相同重点；可是书的背后说有「人生的解药」，我就好奇地翻阅。在我翻开第一页后，我就爱不释手，从早读到晚，从晚读到隔天，还跟着我飞到英国，继续仔仔细细地看完。

看书的同时，将自己当实习生，一看到太阳公公就问

好。姑且不论宇宙与太阳、「爱与感恩」是如何与真理连结，这本书的与众不同，是教您如何运用「爱与感恩」，来净化自己并感动他人。是的，《超级生命密码》最大的特色，就是不纸上谈兵，也不讲天方夜谭，它确实实地教导您、我在生活上必须要注意的各个层面，并透过简单的心法解决烦恼。

我的第一份解药：透过「爱与感恩」的心法，我身上每天会有微微的疼痛消失了。第二份解药：一天晚上开灯做了心法与忏悔，隔天一起床，就收到先生从中国上海写的e-mail「真心的话」，在信中他向我诉说，他自己想要改正「不态度」、「控制欲望」、「太主观」…等坏习惯。哇！我的老公，他终于开窍了。第三份解药：我的小弟一直很不懂事，对家人说话口气总是不好，我每次听到都不舒服，总会与他正面冲突。这次在他回美国的前一天，我闭上眼睛观想他的好，祝福他更懂事；结果从机场接到他至今，我们彼此是相敬如宾。

透过《超级生命密码》的恩典，我非常清楚自己未来的路，是明朗且不畏惧的。现在选择A与B时，头脑自然就能明确地决定，什么对您、我、他都好。这分「爱与感恩」，正由我扩展到家人与朋友，不仅为自己带来了健康的财富，还能正面影响身边人的生命。所以您还在等什么呢？切记：只要您愿意，这世界会为您而转，您发光的色彩将带动美好的光明。祝福您！

找到扶摇直上的生命钥匙

◎明玲

清晨六点的天空乌云密布，雨点不停地飘落着，从住家十三楼眺望广阔的关渡平原，那雄伟的群山环绕、船只点点的基隆河、耸立的纯白臂力桥与蜿蜒的洲美快速道路，全都笼罩在一片雾茫茫中。只见不远处的天空，一排不知名的鸟儿不畏恶劣天候，整齐地振翅优雅昂首飞翔，霎时，内心生起一股被激励的感动。

我照例坐在窗户旁，开始专注地做心法，刚做完「爱与感恩心法」后，习惯性地望向天际，欲感恩宇宙天地的加持与祝福时，眼前的景象让我既惊又喜，泪水瞬间扑簌簌地滴落下来……

那布满层层乌云的天空，出现了一小区域的蓝天白云，清亮的阳光透过蓝天白云，发射出一道道金色的光芒，这些金色光芒更加对比出四周乌云的厚实与阴暗。我心里清楚地知道，这是宇宙天地给我的加持与祝福，不禁双手合十发愿道：「我会继续努力把这分爱传播出去！」

话毕，赶紧闭上眼睛接着做第二个心法，等做完时，天空的瑞象已经不复见，天色更加阴霾；可我的内心深处却是阳光普照……

过往种种的遭遇，曾让我想方设法提升自己的心灵层次；但在修行的这条路上，无论再怎么努力，总像是一直停留在宝塔前面徘徊，仅能隔着玻璃帷幕，望向宝塔内部的电梯兴叹，「如果能够搭上修行电梯，扶摇直上那该有多好！」

自从二〇一四年四月接触《超级生命密码》后，我经常

二十四小时与书为伍，在这一个多月的日子里，我按部就班地依照书上所教导的方法确实执行。每次做心法，都会潸然落泪，没有一次例外；但做完心法之后，心里的踏实与满足又让我深深爱上了心法；因为我确信自己不但找到了进入宝塔的「钥匙」（爱与感恩），而且已经搭上梦寐以求的「修行电梯」（心法）。

太阳盛德导师说过，「不是别的修行方法不好，只是常让人永远在修第一章。」这样的遗憾，我真的心有戚戚焉。我透过心法观想，将那分「爱与感恩」的美好感受，分分秒秒落实在遇到的人、事、物上。实修的过程中，自己过往种种苦痛折磨，都在融入宇宙天地的关爱中得到接纳、转化及纾解。

经过这次的天象体验，我深信只要能够确实地做到「信、愿、行」，逐步踏实地累积深厚的宇宙正能量，即使天空乌云密布，我们还是能从阴霾中接收到，那一道道金色光芒的加持与祝福！

学会了感恩 我的生活变得更美满

©Irene Chen

《超级生命密码》的学习让我神经质、乱发脾气的习性就此消失。先生觉得我在进步，两个孩子也与我感情更好；尤其是大女儿对我的心结就此解开，很让我惊讶。现在的我，能转念控制自己的情绪和脾气，生命也变得更光亮。

之前的我每天对生活总是抱怨连连，未来事情变化的未

知让我对人生非常悲观。来到超级生命密码系统后，我学会了每个人、事、物感恩；然后在练习心法时，内心接收到宇宙天地的爱与祝福，从此转念，发觉全家人身体健康，自己和先生都有固定的工作收入，才知道自己真的是不愁吃、不愁穿的人，心中对天地的宠爱更是感恩。

每天开车总是会唱自己改编的歌曲来诵唱导师教的〈感恩四句偈〉，来提醒自己对天地的感恩：感恩宇宙，感恩未来；感恩宇宙，感恩爱。感恩宇宙，感恩爱；感恩宇宙，感恩一切有了交代！

对家人也是很感恩。感恩天地的祝福和爱！感谢太阳盛德导师的教导！

不可隐匿的神奇 唯有感恩

©Monica Chan

一次偶然，我知道了太阳盛德导师和超级生命密码系统；然后买了一本太阳盛德导师的《超级生命密码》，这本书的内容深深地吸引了我，几乎一口气读完。紧接着我跟随太阳盛德导师学习，收获很大，困扰我很久的内心深处问题，最起码已经找到解决的方法。这是我之前读大量的书，找各种老师和机构寻求帮助都未能获得的效果。而迄今为止，我与太阳盛德导师和超级生命密码系统的缘分才仅仅几周而已。

在从小到大的成长过程中，遇到的一些事情对我影响较大，造成我内心的不平衡和情绪困扰，进而影响到我的身

体和人际关系。我一直试图为自己找到出路，我拜访过很多老师，学习了不少专业书籍却收效甚微。我的心情始终处在「忍」的状态，而不是真正的由内而外地释放。痛苦如磐石，始终不绝于心。

午夜梦回时，一些痛苦的生活画面会反复出现。终于，在经过太阳盛德导师悉心的教导之后，我觉得自己真正将一些压在心灵深处的苦痛抛开了，心中压抑我的那些大石头没有了。整个人若重生般地快乐，做事也开始变得顺利。

这么多年以来我经历了压抑、寻找、失望、相遇，到最终获得解脱的过程，我想我有资格说一句，太阳盛德导师有着化腐朽为神奇的力量。太阳盛德导师对各类宗教系统非常熟悉，经过多年的研究，他已能看得更深更远，不经意间展示的功力都让我惊叹不已。

常人对待一些宗教问题及现象的时候，如堕烟海，无头无绪，而太阳盛德导师经验丰富、学识渊博，以丰富的例证，生动的语言把其中微妙之处娓娓道来，让读者有恍然大悟之感。在今天各类宗教极力推崇自己至高无上的地位时，太阳盛德导师却平易近人，称他自己是「宇宙的通习生」，甚至不介意学生不称他为「导师」。

我阅读不少著作，涉足很多领域，我的经历让我了解，真正的大师往往更加平易近人。他们以谦卑之心与人交谈，他们以此种方式让自己的作品更有意义。其实，所有的研究都不应该高高在上，更不应该用所谓的专业术语去卖弄或遮掩自己的缺点。真正诚实、专精的研究者是不需要也不会故作高深的，而是尽可能地追求实用、易懂、高效。太阳盛德

导师就是这么一位品德兼修的好老师。

让我感动至深的是他的情怀，他将自己多数的精力和时间放在学生身上。在课堂上，他让学员感觉自然、放松，却又巧妙教学。他耐心地逐一去除每一个你说的出口或说不出的「病灶」，直到学员获得新生。仅仅三周，我的负能量已经慢慢离开，幸福和快乐又回到了我的身上。

我如同旁观者一样看着自己心中的坚冰一点点融化，直至消失。我的心态和人际关系均已极大改善，连看到小鸟和绿树都充满了幸福感，这是我在超级生命密码系统见到导师之前不敢奢望的。亲自经历了这种改变之后，我不能不为之惊叹。

在这里，我想与没有入门的朋友分享一点经验。进入超级生命密码系统之前，我也接触过别的机构，希望自己有所获得，但总有种「水烧不开」的尴尬，因此来这之前也心怀犹豫。经过三周的学习，我发现太阳盛德导师的方法简单易学，快速有效，直指问题的核心。

练习之后不仅我获得了惊人的改变，我发现与我同修的学员也都收获颇丰。我常常看到在课堂上不断抽泣的学员，在课程结束时脸上的压力已被释放，露出能量满满的真诚笑容。与大家交流起来，了解到他们的感受也是效果神奇，犹如神助。似乎大家都得到了一种将身上重壳抛弃的轻松，但更像是灵魂洗练后的脱胎换骨。

另外，我推荐大家先看太阳盛德导师的《超级生命密码》这本书再上课，会更加清晰易懂。无论您是否有宗教信仰，太阳盛德导师的课程都将让您受用终生。

再造之恩

©Rita Panza

在美国时间的十一月十七日，我弟弟从台湾打电话来说父亲突然进了医院，但是在他进医院的几天前身体状况都好好的。这次，因为他的前列腺有点肿，压到尿道的管子导致有些发炎现象，造成出血情形才入院就诊。

进医院检查了三四天，所得到的诊断报告都很好，父亲每天都还和我通电话，我完全没有意识到无常即将到来。直到第五天病情突然急转直下，产生恶化，血液里面的氧气不断地往下掉，而且心跳十分微弱。

经过三位医生的诊断，异口同声指说，父亲可能没有办法度过今天，叫家属要有父亲随时会走的心理准备，甚至叫我弟弟开始准备后事。第二天父亲还是没有醒来，他已经呈现昏迷状态。

我得知此一恶耗后非常震惊，不敢相信，本来是好好的，怎么会突然这样子呢？这晴天霹雳的消息，令我不知如何是好，人在美国的我也不知道该怎么办？我能为父亲做些什么？难道即将接父亲来美国同住的心愿，就这么破碎了吗？我的心如刀割！

家人认为我此时赶回台湾于事无补，也来不及了，所以，只能在美国干着急。隔天十一月十八日下午，因为和太阳盛德导师约好要录音，我依约前来，导师看我脸色不好，心情沉重，在导师的关怀下，我便将父亲的情形一一向导师报告，导师和我谈了一谈，因为心中五味杂陈我没多说，只想录完音后赶快回家等消息。

当晚，竟意外地接到弟弟的消息，说父亲不但清醒了，而且想吃东西。三位医生也感到非常神奇，没有见过，以父亲当时的状况，是绝对不可能有这样子的转机。听弟弟的陈述，父亲醒来的时间点，那天是美国十一月十八日的晚上，也就是台湾十一月十九日的早上；就在导师慰勉我的当下，父亲竟然奇迹似地活过来了！

当我迫不及待地去电向导师报告此一天大的好消息，导师告诉我，因为我的所做所为合于天心，因此积累了厚实的德资粮，所以，他替父亲做了一些调整，父亲才能有如此大的转变，这就是宇宙的奥妙！我当下心中非常的感动，更感激导师对父亲的再造之恩。

父亲已经度过危险期，一周后就出院了，现在在家里恢复的情况非常好。经过此一事件，更加深我对超级生命密码系统的信心，以及感佩导师不可思议的本事，全家人发自内心的想对导师说：「感恩、感恩、再感恩！」

认识《超级生命密码》以及太阳盛德导师，不仅是我一生中得到的最宝贵的礼物，而且还在导师谆谆教导之下，学习许多浩瀚宇宙间的种种奥妙，更接收到满满宇宙天地的爱与祝福，在此我特书此文，借以抒发内心的悸动，也以此聊表心中挚诚无限感恩导师，感恩宇宙天地的心意于万一！

心门一开 福运连连

◎文慧

曾经聆听到太阳盛德导师的一段开示：「幸福的人生，就是尽力地感恩那些无数个可感恩的机会，并拨转开那一桩桩怨尤发生的起点，当这套公式踏实运转在我们的每一天，久而久之就能够有着深刻的感受而福运连连。」这一箴言，犹如当头棒喝，从此，开启了我那陈年被禁锢的心灵枷锁……

因为家族事业的利益争夺，让父亲在四十岁左右，突然间失去了赖以谋生的工作，当时事业的负责人连遣散费都不愿意发放，于是，我们开始利用人脉关系找了律师与劳工局向负责人施压，企图借此夺回属于我们的利益。最后的结果是我们胜诉了，争回了遣散的相关费用与补助。

但是，为了金钱利益与亲人间相互的斗争，让我们过得很不快乐，也使得父亲在这段期间变得落寞与苍老许多。而一向不太信任人的我，心中也随着家族的氛围开始被怨恨所填满；我恨亲人间的利益斗争，我恨亲人的无情，我更恨亲人的小孩可以过着衣食无缺的生活；而我却顿时失去了实践梦想的基金。

被怨恨蒙蔽心志的我，开始有了报复的心态，只要一有机会，我就会对亲人加以反击，甚至是小我很多岁的小弟也不放过，以大姊的身分带头排挤小弟，以暂时纾解我的心头之恨。好事的发生，感恩很容易，但是坏事的发生，仍要感恩就不是如此容易做得到。

感恩宇宙天地让这件事降临，使不服输的我努力就学，

让我觅得一份可以糊口的工作。感恩太阳盛德导师的开示，「幸福的人生，就是尽力地感恩那些无数个可感恩的机会，并拨转开那一桩桩怨尤发生的起点，当这套公式踏实运转在我们的每一天，久而久之就能够有着深刻的感受而福运连连。」

感恩奶奶示现这样的辞世方式，让孙女借由您的种种引导，让我决定接受、面对并放下怨恨。放下了困住自己多年的怨恨后，竟开始感觉到身体随着内心的自在而逐渐放松，与亲人间的感情也日渐增进。

新的生活，心的开始，心中的「爱与感恩」渐渐地取代了怨恨，我开始感受到福运即将接连地进入到我的生命蓝图，使之往圆满之路迈进。感恩天地的祝福，感恩太阳盛德导师的教导！

心灵旅程

©Lilian

自从因为接触《超级生命密码》与作者太阳盛德导师结缘后，我依序上了灵魂滋养的课程和同修会，课后很多感觉一下都涌现，好多的想法都无法用言语去描述出来，所以最近一直在整理自己的思绪。

这两个礼拜感受到十分强烈的是，自己与灵魂能沟通，现在不管是做决定或是生活上的每一件小事情，我都能聆听到自己的灵魂与自己的思想在对话，诸如「什么能做、什么不能做、怎么样会更好」等等。

我开始学会如何掌控自己的情绪，而不是被情绪掌控，并且时常要求自己，要以通达明了的心态，去判断什么是真的，什么是虚的，希望能减少生活中给灵魂带来的杂质。其实现现在拥有的这种感受，让自己十分震撼，因为我本身是一位很敏感的人，生活中的风吹草动都会影响到自己的情绪，所以掌控情绪对我来说是非常困难的一件事；可是如今开始学会怎么控制自己的情绪，这种改变确实是让自己惊叹不已！

由于家庭的原因，我时常觉得自己很孤独、很痛苦，常常觉得没有任何人可以依靠，现在想想，特别是这个礼拜，发现自己已经开始有转变，我突然觉得自己一点都不孤独了！

我们活在这个世界上，是依赖天地之间的能量。我们拥有宇宙无私的爱，还有太阳对我们的厚爱，一花、一树、夜空、星星……这些每天在我们生活周围而被我们忽视的，都是宇宙给我们的爱。

我们总是把自己困在那些得不到的人和事物里，这是偏执，是一种病！我们应该放下自己的偏执，去感受迎面吹来的风，感受夜空的星星给我们带来的奇幻，感受我们应该去关注的，天地之间的爱，这时候会发现，我们是被天地的爱包围着的，我们多么幸福！愿珍惜！

神奇的功德力

◎明玲

从太阳盛德导师回答学员的一些提问文章里，导师常常强调「德」的重要性；可是在世风日下人心不古的年代，一般人很难判断哪些才是真正的「功德」，如果不谨慎，做了半天尽是些微不足道的小功德，甚至根本谈不上功德，那就白搭了，于是我求教于导师：「宇宙系统所谓的『做功德』，定义为何？」

「能真正利益众生，让人世间今天比昨天好，明天又比今天更好，所做所为合于天心，分秒落实『爱与感恩』，灵命自然提升。宇宙目前最期盼将好人聚在一起散播爱和感恩，如此所产生的正能量朝着宇宙的目标迈进就是功德。」

导师又进一步开示道：「落实《超级生命密码》里的心法，将『爱与感恩』在生活里做到位，过去种种的坎坷，只要妳愿意，妳可以不再回忆它，而接收到更好的未来；因为接触《超级生命密码》刹那间，妳就是拥有天地爱的能量的『完整』的人……」

当我听到导师所说的「完整」二字，内心的悸动无法言喻，或许以导师的灵感早已经知道我是个从小染患小儿麻痹症的「残疾人」，为了追求「完整」的感觉，吃尽了苦头，直到接触佛法，才渐渐了解到「心本自足，何须借着身体的跃动获得开展？心的飞跃是肉体拴不住的啊！」导师的慈悲开示让我当下决定以年迈父母的名义采购百本《超级生命密码》分送给有缘人。

前一阵子父母的身体屡屡出状况，我心中一直有着为父

母植福的心愿，因缘具足刚好有此一管道，立马把握此一契机，让今生不留白，期许自己做一个天地的传播者。请购书籍容易，但要确实地推广给每一位有缘人，不让书白白地躺在那里，发挥不了作用，就必须花时间及心思去陪伴与关怀，让收到书的人不但成为一位受益者，并愿意进一步主动与人分享。

为此，我每天做心法时总是祈求老天爷的祝福与加持！有愿就有力，我的父母身体健朗了及挚友的大转变，给了我最直接地回馈与鼓舞……

「安静！」挚友不疾不徐地喊道。可四年级的小学生在这既闷热又潮湿的教室里，怎按耐得住即将放暑假的雀跃情绪。历年来在这种时刻挚友总是拉开嗓门，气急败坏地开骂，但今年的她有了一百八十度地转变，她心平气和地说道：「请各位小朋友安静听老师说，六月以来老师都没有发过脾气，也没骂过人，今天是六月的最后一天，我们一起来破纪录好吗？」

小朋友果真都安静了下来，挚友开始讲解《弟子规》。这两个多月以来，她加入《弟子规》教学后，发现孩子们更加懂事、贴心，而且全班的凝聚力及荣誉感提升了，还获得全国健康操比赛的冠军呢！

我认识这位友人已经将近二十年，她教学认真、态度坚定、处事慎重，但相对地择善固执，人际关系一直是她最大的问题，时而传出与同事意见相左、家长愤怒提告、同学一夕翻脸、朋友细故分手，甚至一起出国旅遊的同伴，吵到彼此相互责难，进而在饭店歇斯底里地哭闹……一趟旅遊回来

她总有一肚子的抱怨与委屈，只要她出国旅行，我总是替她捏把冷汗。

但自从接触《超级生命密码》，这本书成了这位固执的金牛女最麻吉的心灵伴侣，不论去到哪她都带着，甚至出国也不例外；今年暑假她回国后，我发觉她全身散发着喜悦，往昔的负能量完全被正能量所取代，她频频分享她这一段日子的奇遇：「是妳推荐我《超级生命密码》，我才能得到天地的祝福……好感恩！」

听到她的陈述，我心里清楚地知道，她今天能有如此大的改变，是因为她能够将《超级生命密码》里的大智慧活用在日常生活里，不仅自掏腰包购书与同事、朋友及家长结缘分享，并懂得将一切归于天地的恩宠，口口声声道感恩，她的所做所为「合于天心」，受益最多的自然是自己罗！

受益者不胜枚举，我的一位学佛多年的好友，也在接触《超级生命密码》后，改善了长久以来的婆媳问题及亲子关系，她同样地大量购书与人结缘，并勇于分享自己的心路历程，她说：「我学佛那么多年，每天听闻佛法，却还是贡高我慢，内心深层的负能量没有用心法排除干净，再好的法根本进不来，现在遇到事情，至少有个方法，不至于手足无措。」

是啊！至少有个「心法」可依循。做心法就要像吃饭、刷牙、洗澡一样，不可能这一餐吃饱了，就永远不饿了；今天刷过牙，干净了，两三天后再刷吧！或这周洗澡了，下周再洗吧！我们累世所积压的习性，就如同空酒瓶，酒倒光了还是散发着浓浓的酒味，所以唯有每天将落实心法当做像吃

饭、刷牙、洗澡一样，养成一种习惯，分分秒秒落实在「爱与感恩」中，那修行就不会是一种遥不可及的口号了。

对于现在的我来说，「凡事不计较」不再是一种压抑的忍耐，不再是一种消极的「唉！算了。」而是那股气不知怎么很快就烟消云散了，甚至当正能量够的时候，看什么自然都顺眼，哪来的气可生？

不生气了，人自然变得可爱，意外地接收到老天爷的礼物！因长期拄拐杖的关系，左侧上手臂关节长久以来经常隐隐作痛；做过各种治疗却都不见好转，就在推广《超级生命密码》将达百本的前一周，一天早上醒来，左手臂上关节感到剧烈疼痛，手臂完全无力抬举，心想，「这下完蛋了，不能拿拐杖怎么走路！」

起身后我开始做「忏悔心法」，从累世累劫忏悔到今生今世，由于自己的无知，有意无意伤害了有情、无情的众生，我坦然接受此一果报并做最深层的忏悔。我例行早晚各做一次「忏悔心法」，第二天神奇的事情发生了，整个疼痛的感觉突然不见了，经过两周来的观察，真的连平常轻微地隐隐作痛都不曾再发作过，而我仅仅做了真诚的忏悔而已。

这一次透过推广《超级生命密码》，我才深刻地体悟到做对功德的重要，打从心底惊叹道：「功德力真是太神奇了！」

辑二 爱与感恩

幸福的人生，就是尽力地
感恩那无数个可感恩的机会，
并拨转开那一桩桩怨尤发生的起点；
当这套公式踏实运转在我们的每一天，
久而久之就能有着深刻的感受而福运连连。

—— 太阳盛德



一件小事见真知

©Tom

此前我怀着感恩和激动的心情写下了几篇心得体会，希望帮助一些新朋友。当我看到我的文章被选中在Facebook上发出，我感到很荣幸。

最近发生的一件事，更加深了我对「爱与感恩」的理解，也更坚定了我跟随太阳盛德导师学习的信心。

上周，我停车的地方突然有轻微机油滴漏的痕迹，我本不在意，但经不住家人的一再催促，就将车开去维修。当时天色已晚，加上不是大问题，修车的师傅便嘱咐我第二天下班来修即可。第二天因为种种阴错阳差，我的工作需要暂停一天。我便一早就开车去维修，刚到修车行我的车就发出了奇怪的呜呜声，几乎不能前进。

师傅一检查，真是不得了，不止是滴漏机油的问题，还有一个重要的齿轮和皮带已完全损坏了。如果今天我驾车去别的地方或开上高速公路，可能就会发生很严重的车祸。修车的师傅很为我庆幸，当时我觉得十分惊讶，如果不是冥冥之中的力量引领我来修车，我可能会因为车祸事故上了本地报纸新闻了。

这种力量，我知道它来自哪里。自从学习了《超级生命密码》之后，我便时常能感受到这种能量笼罩着我，指引我走向圆满。导师将「爱与感恩」言传身教于我，我也情不自禁地对万物发出感恩之情，而这一切都变成美好的能量回馈到我身上。我对太阳盛德导师和超级生命密码系统的感激不知如何表达，唯有万分地感谢！感恩！

我感受到了——宇宙天地众生万物对我的爱

◎施美华

导师好！非常感谢您这么发心，写了这本书《超级生命密码》。我从去年接触，一直没有落实书中的心法，直到今年六月有心去分享给有缘人，但好像普普的。我心想，要好好重新落实心法「爱与感恩」，结果在心法中不自觉地落泪，心中有太多感恩，体验到由点到面更宽广，感受更多，心情很澎湃，且层次很不一样，内心满满地感动，不知如何说出这些感受。

同样的心法「爱与感恩」，同样又再度落泪，相信再继续做下去，整个点线面将一望无际，心中感动无法言喻。我要向导师、天地忏悔，过去的我太不懂事，接触这么久一直没有好好运用，也感恩太阳盛德导师及宇宙一切有情众生，宇宙无条件的爱，我何其有幸拥有这么多，这些感动是发自内心的。

我从基础做起，希望让有缘人知道，同享宇宙丰盛，发愿诚心诚意利益众生，但首先要自救，相信宇宙会给我能量与智慧去落实。今天我做了「爱与感恩心法」，却泪流满面，哭到不行，真的好感动，久久不能自己。感恩与爱现在依然饱饱满满，感觉自己正在一步步往前迈进，真的好感恩您及淑丽姊。虽然我不能充分表达这些感受，但很感恩这宇宙无限的爱。

感谢导师，当我做「忏悔心法」时，依然在感动状态里，结束「爱与感恩心法」，确实做其他心法，会更容易进

入，连再次阅读《超级生命密码》时都会有更深的触动及感动，真是太不可思议了。难怪「爱与感恩」是最重要的密码，只要打通，后面就不困难，因为心中充满爱与感恩，非常感谢，感恩您，感恩天地的浩瀚。

导师，我要向您自首忏悔，因为时间上的关系，我并没有每天做心法。「爱与感恩」心法我在这个月才开始做三次，而且分开做，但只要时间许可，我一定会继续做。心中一直跳出「爱与感恩」，内心充满着，不知为何会如此？我变得容易被触动、被感动，如同导师书中写的一样，真的好感恩、好感恩，发自内心与您分享。总之，我会把宇宙的爱，推广给更多有缘人、有福之人。

我那么渺小，天地却给我无限的爱，不断滋润着我，每次都感动落泪。感恩太阳大公无私，无时无刻给我们光与爱，滋养我，给我正面能量，却不求回报。我想请教导师，为何我在做心法时，会见到不同颜色的光？闭着眼睛看到蓝色小光点，睁开眼睛看着灯出现紫色，一下又有不同光圈，不同颜色的光，而且滚边双色重迭，时而黄色，不断出现着，真的觉得好奇妙。

对自身的负能量做忏悔时，我觉得自己是个坏人，而且真的坏透了。从「感恩与爱的心法」做到「忏悔心法」、「太阳心法」，都很感动一直掉泪，我并不知道自己在哭什么？但每次做完心中总是满满饱饱的，觉得很舒服畅快，很想睡觉，也许我的磁场目前就是这样。刚开始听CD片〈我们的路〉就被触动想掉泪，感谢导师您的用心，感恩宇宙、感恩爱。

感恩天地的爱与祝福

©Irene Chen

「感恩宇宙，感恩未来；感恩宇宙，感恩爱！感恩宇宙，感恩爱；感恩宇宙，感恩一切有了交代！」

这是《超级生命密码》一书的作者太阳盛德导师在课堂上传授的〈感恩四句偈〉，让自己面对任何事物，只要尽心尽力，内心能时时刻刻地感恩天地的爱与祝福，就让「答案」交给上天吧！这也是让自己能以平常心，去面对人生种种境界转念的方法之一，与大家共勉之！

世人常云：「知易行难！」只要您愿意去练习《超级生命密码》书中的心法，落实「爱与感恩」于生活里，在领悟和时刻感恩天地无私的爱与祝福中，很多的情节犹如电影剧情般，令您惊叹连连！有人觉得这本书的内容太过于白话，但对于我这个在国外待比较久的人，中文的理解能力有限，反而觉得白话简单，让我很快地明白，原来自己就可以转变命运，不一定要去宗教道场求神保佑，或到处去募捐建道场。

感谢导师常开导「人间处处是道场，庙宇就在心中」这句话，使我的心能回归到原来「平安」的状态。在此，我真的很感恩导师能用浅显易懂的口吻写这本书，让我以超越宗教局限的修行方式，有自信地面对我的未来，不再处于不安的状态下生活着！

过往人生「情与钱」的问题一直困扰着我，面对未来的未知数，让我对未来人生非常地悲观。比如说我与先生来自不同的国家背景，常常会在生活里出现南辕北辙的观念与处

理方式，无法在心灵上沟通，因此让我对婚姻有些失望。再加上之前的经济收入一直不稳定，我面对现实生活中的压力非常地大！自从接触《超级生命密码》练习心法以及参加导师的各种课程后，内心的观察力与感觉比以前细腻很多。

我开始在生活里不同的情境中学习转念，并祝福先生与家人，也不再专注于先生的缺点，反而是学会珍惜这个得来不易的情缘，以及感恩、包容和互相扶持陪伴后半生。后来发觉自己早已跨过「情与钱」这一关了！才知道原来天地的爱一直都在祝福着我，自己也变得豁达开朗！

现在的我觉得自己很富足，学会感恩父母的养育之恩；感恩自己和家人都健康平安；感恩我有稳定的工作收入；感恩先生很有责任感，目前他的事业一直都在成长，支撑整个家庭的开支；感恩有房子住、有车开，内心非常的感动与感恩天地的祝福。

在导师的教导下，我学会了「爱与感恩」落实的重要性，学会了知足，学会了包容，以及转念来面对生活的种种境界，也就是随遇而安，简单的生活也是一种幸福！导师常在课堂上说，如果在生活里有些问题一直困扰着你，那就是自己要面对的一个课题，不能逃避！

想起来也真的很惭愧，由于有时先生要出差，我的工作时间比较早，所以必须把小女儿带到朋友家，请朋友帮忙送女儿上课。女儿时常慢吞吞地出门，总是令我生气地急忙催促孩子，这个情况一直持续。最近突然有个念头闪过，原来自己在做心法也是缺乏效率，有时做有时没做，难怪自己在心法上的进步是如此地缓慢。所以内心再次对此事做深层的

忏悔，并祝福与孩子能在这个课题好好学习。

没想到不久女儿就改善了，非常地惊讶为何有如此的转变！最近又发现女儿的另一个问题，再次发现自己也有这方面的问题。现在的我一直在发现自己的不足与要检讨的缺失，必须改变不好的习惯定律，我正在努力学习修正当中。感恩女儿给予我的练习题，让我发现自己的不足，可以在此生修正不再有遗憾！学会了修正自己不好的习气。

在导师的课程里，我得知《弟子规》「品德」教育的重要性，也明白了「因果定律」，懂得分辨福德与功德的不同，学会了忏悔与原谅。最深刻的莫过于滋养灵魂最深层的课程，想起小时候，由于没有上过幼稚园，自己比较笨拙且学习缓慢，遇到生平第一位国小一年级的老师，她是个严格且不苟言笑的老师，印象每天上课都在体罚中学习，无论我多么地努力做到最好，仍然得不到她的鼓励，所以上学对我来说是个恶梦！

那位老师完全阻断了我愿意努力学习，期望变得更好的梦想和慧命，也影响了我的一生，让我变得非常没有自信。在滋养身、心、灵的课程上，我看到自己幼小的身影在哭泣，现实的我也在哭泣，随着导师的带领，我原谅了国小老师，抚平了那道对我最深的伤害。

非常感恩导师一些鼓励的话，让我可以重新再出发做个最棒的学生，在这里我学会了做自己本分的事情，就是好好地孝顺父亲（母亲已在天堂），照顾自己和家人，做好我的工作。同时我也学会了什么是义务，那就是尽全力支持导师推广「爱与感恩」！在网页转发文章，让更多人认识《超级

生命密码》这本书，因而提升个人的灵命，也知道如何让生活更加美好的方法，个人、家庭与社会形成善性的循环，让世界更美好！这也是《超级生命密码》的使命！

在这里，再次地非常感恩宇宙天地的爱与祝福，感恩太阳盛德导师的殷勤教诲，也祝福天下有缘人都能接触《超级生命密码》，让自己的灵命提升，让生命圆满无憾！让「爱与感恩」的真理传递到世界各地。

感恩与爱送走负能量纠葛

©Magritte

我的一位好友Sonya，知道我向来对灵性成长的话题有兴趣，于是介绍我《超级生命密码》这本书。

当天，我马上打电话给《超级生命密码》的Rita，和她约定隔天拿书。拿到书当天就一口气读完；这可是我第一次，将一本书在一天之内从头到尾读完，而不是只读封面和封底。读完书后，虽有一些疑惑，但确实充满了喜悦与感动。

我原本以为我是懂得「爱与感恩」的人！一开始对这本书的内容，其实没有太大的惊艳；不过愈读却愈有感觉，我下意识感觉到，寻找多年的重要关键点，就隐藏在这本书里。当我阅读完整本书，抱着半信半疑的态度去练习书上的心法。几次下来，对「爱与感恩」开始有了前所未有的体会，这才感受到自己原先对于「爱与感恩」的认知十分肤浅。

真的去做、去感受，就能体悟到前所未有的感动，这样的感觉是美好的、是美妙的，还不相信的人可以试试。我想真正懂得去「爱与感恩」的人，是有颗包容心的；心量宽广，就如同太阳发射出来的光与热，眷顾着地球上的每一个生命体，不管人们如何抱怨祂或忽略祂，太阳仍每日升起，滋养着大地万物。

「如果自己老觉得都是别人的错，都是别人欠我、对不起我，无论任何理由，只要有此心态，就代表着自己感恩的心不够充沛，没有任何理由与借口。」这是我从《超级生命密码》一书中，领受到最深刻的体悟……

对一个从小生长在语言肢体暴力下的孩子，一路跌跌撞撞，好不容易长大成人，用尽各种办法，却老是走不出过去的阴霾，时常自艾自怜，落入莫名的悲伤与感叹中。处在热闹的人群中或独处时，一种莫名的感伤如影随形地跟着我，让我惯性地陷入负能量场的漩涡里无法自拔。其实，我天性算蛮开朗的，但再开朗，哪经得起后天一波又一波负能量的吞噬摧残呢？

我一方面怨恨，一方面又受限于孝道的约束，爱与恨的情绪时常交织地煎熬着我。尤其，遇到事情不顺利时，常有快溃堤的感觉与无奈，当最爱的人伤你最深，这种痛彻心肺的伤痛容易抚平吗？如此长久积累的恨容易放下吗？能从伤害你最深的人身上，找到他对你的一丝丝爱吗？

从书中我学会：「哪怕只剩下百分之一或更少，但那也是爱呀！就从这仅存的一点点爱苗中去感恩吧！」此时，心中强大的负能量开始与我拔河：「做感恩！还要忏悔？有没

有搞错呀？我可是受害者啊！」也因此当我在做心法时，常常草草了事心有不甘，有时还会怒火中烧……不过，我仍不愿放弃，坚持练习心法。

渐渐地，我终于感受到，就凭着我今天能平安健康，活蹦乱跳地存在于这个世界上，光是这一点，就值得我去感恩、感动了，更何况因为有这样的机缘，让我接触到《超级生命密码》和一群善良上进的朋友。我开始更精进地练习「爱与感恩心法」、「忏悔心法」以及「太阳心法」。有一天，我突然发现一直折磨我的负面情绪与想法，不知从何时开始减少了！而且还是大量、大规模地减少，少到令我惊讶不已！

我真还有点不敢相信，抱着检测的心态，试着去「蕴酿」旧模式与情绪，观察是否会再回到之前的种种负面情绪中，试了几次，还真回不去哩！我终于确信，我已经找到长久以来，拚着命在寻找的解药！在练习心法的过程中，我会到：「哪怕自己的进步只有一丁点，也要感恩、喜悦，因为进步会累积，愈去感恩，进步就会愈快。」

感谢《超级生命密码》这本书，把光带进了我的内心深处，让我更深刻地体会到「爱与感恩」的力量。我诚心邀请所有想要完善自己，无论是心理、心灵方面，或生活上有任何问题的朋友们，一同来研读此书，并踏实地去练习书中所提供的心法，相信您会有所体悟与收获，甚至是惊喜呦！

爱与感恩

©Emily

爱与感恩、秒秒感恩是《超级生命密码》的精髓。想想两年前我刚接触到《超级生命密码》这本书时，对「爱与感恩」的解读是非常片面的，我用字面上的意思来诠释它，和我现在的感觉很不一样。

我新的体会是：感恩乃发自内心对生活和生活的态度。从练习心法及跟随太阳盛德导师上课中慢慢地累积，并渐渐地唤醒了我灵魂深处的那分爱。我开始感恩生活里的许多人、事、物。尤其在人际关系上，以前都觉得别人对我好是理所当然的，所以内心常常受到伤害，因为没有得到我想要的结果。现在的观念是：别人对我的好不是理所当然的，所以别人对我微笑，对我友善与为我服务，我都特别地开心和感谢。

有一次我请一位亲戚帮我照顾小孩，她的态度有点冷淡。以往的我一定很不开心，但那次我转念并告诉自己，「没有什么是理所当然的」，之后那个不好的念头一下子就没有了。以前我常常为某些长辈不听我的劝告买了很多不需要的东西给我或小孩而产生烦恼心，现在我可以渐渐地调整自己并告诉自己：他对我们的付出不是理所当然的，他是爱我们才会这么做的。我常常用这个方法来帮助自己转念，把以往对事情的要求转化成感谢，化解了不必要的烦恼。

想想我们所得到的一切都是别人为我们付出的，我们凭什么得到这些？因此要饮水思源，要感恩。生活里的食衣住行、娱乐、大自然里的一切、太阳光、干净的水源、新鲜的

空气，样样都是天地的赏赐。当我有这样的观念时，我不禁感受到天地的祝福和自己的幸运与幸福。

跌跌撞撞了这么久才学习到《超级生命密码》的「爱与感恩」，体会到幸福的真谛，真是难得。幸福只在一念之间，我不仅感受到「爱与感恩」的可贵，更学会了如何珍惜这分可贵并与身边的人分享。真诚地与您分享，愿您的每一天都因「爱与感恩」而变得更美好！

传递爱的使命

©Lilian

每个人到这个世间大抵都存在着某一种使命。有些幸运的人一早便领悟了自己的命运，也有一些人终究不得而知。更多的人，则在生命的漫漫长路上不断探究、寻找，想要获得关于自己的那分真知。

在看过《超级生命密码》后我深受启发，继而受教于太阳盛德导师，从此，我真诚地秉行「爱与感恩」，冥冥之中的这个行动为我逐渐积累了福气。加入超级生命密码系统之后，我终于在迷茫的路途上找到了自己的使命，一种有义务去散播「爱与感恩」的使命。

每当我带着自己的使命而行动时，总会红了眼眶，因为自己离那些需要帮助的人们愈来愈近。我想当一个发光体，去迎向那些因为迷失而痛苦的人，这种光和热带来的温度，也同样温暖着我的心。

希望能把「爱与感恩」传递给每一个人。当他们拥有天

地的爱之后，又可以传递给下一个人。若能将太阳盛德导师的教诲和箴言让更多人知道，帮助更多人受益，对我而言，才是真正的助人助己，这分使命也会不断传承下去。

生活在感恩的世界里

◎Tom

自己是一名佛弟子，在与经书、CD和光碟的接触中，经常会遇上感恩这个名词，特别是听净空法师的光碟，不少提到感恩的话题，有时遇到天灾祸难，慈济的志工在劝人及劝募捐款时，也时常合十说「感恩」二字。

有时想想也对，人生在世，接受天地的恩情、父母的生养、师长的教导、社会的影响，若是不会感恩，岂不连动物都不如？但也只是停留在比较肤浅的层次，有点像人云亦云，并未切实明白感恩的深义，特别是把感恩落实到我们的生活当中。

最近，有幸请购《超级生命密码》这本书，书中提及人类两项最重要的生命密码就是感恩与爱，并推荐我们时常把这两个密码应用在我们的生活与练习当中，就在读书的过程中，忽然觉得对感恩二字的理解比起以前，有很大的不同。

首先我们要感恩天地或宇宙、一切的星团、星系及星球才能在其中运行、发展与转化，离此则一切万事万物不复存在；然后我们要感恩大地，因为有大地，才有高山、海洋及平川，国家才能确立，星罗棋布的城镇才得以建立，我们的家才有立足之地，我们才得以生长化育。

接着，我们要感恩太阳，太阳带给我们光明、温暖、热量及动力，万事万物才得以分辨、生长、运动及发展。若天上一刻钟没有太阳，所有事物立刻处于黑暗、混沌、无分辨、无生气及无动力的状态。我们真该感恩太阳光照万物，运转不息，就算在我们的夜晚，太阳还是在照耀、温暖、作育及发展另一半的地球。

然后我们感恩衣服，它带给我们温暖、体贴及仪态，感恩棉花田的农夫、衣料厂的工人、衣服的设计师、制衣厂的工人、时装店及大卖场的售货员。再来我们感恩制作食物的工人与农夫、工厂与农场，食品加工厂及各处的大卖场。想想我们的食品与食物种类繁多，涉及的农夫、工人与服务人员也无量无数，感恩他们的辛勤工作，我们才可以三餐温饱，有足够的精神与力量去工作和生活。

再来我们感恩住所，我们的房子，它给我们遮风挡雨，给我们温暖庇护，给我们休养生息，给我们「家」的感觉。然后家里的卧房、厨房、客厅、洗手间以及里面的各种家俱与用品，我们要感恩的众生无量无边。

我们还要感恩行，从袜子、鞋子到车子，从家里的走廊到阳台、车库及出入口、住宅区的马路到大街，从主干道到高速公路，从加油站、修车厂到DMV，从购物中心、运动场到海滩，我们要感恩的众生无量无边。

然后我们要感恩空气，试问我们能离开空气多长时间？不要把存在当作必然，那是上天的恩赐之物。我们要感恩水，它给我解渴、清洁身体、洗净衣物及家居用具。人离开水，则活不过三天，我们的身体百分之七十是水，地球的表

面的百分之七十也是水，水的功德真是无量无边。

我们要感恩的东西太多太多，不能一一细数，无论何时何地，我们都要感恩、感谢、感激、赞叹及爱，这是我们此生必修的课题。

将爱与感恩融入我的生命

◎龄薰

太阳盛德导师：

您辛苦了！为了芸芸众生不辞辛劳，台湾的天气时暖乍寒，请多保重。十二月四日面谈之后，导师的慈悲深深感动着我。我们素昧平生，而您在我们第一次见面即为我处处着想，这分大爱让我铭感五内，也提醒我该勇敢跨出来行功立德，报答宇宙之爱。

这几天，一直遵循导师的教导，经过持续地练习，感悟颇丰。每一次心法的练习，都能帮助我进入更加平静的心境，心慌的次数愈来愈少了，我很感谢导师在无相上帮助了我。

这几天晚上详读《超级生活密码》及《超级健康密码》，太阳盛德导师的谆谆教诲令我动容，您不只是带领指导，而且恳切之心跃然纸上。希望每个人都能懂您的深意。我也明白了，「爱与感恩」是宇宙中最高的频率，当心中感恩生起，爱才真正落实。

谢谢您！导师，我愿意把爱和感恩传递出去！

对心法之体悟

◎施美华

太阳盛德导师您好！与您分享做心法的心得。

这段时间真的收获很多、很多。总有人说看不懂如何做心法，个人觉得在于有没有心愿意接受与改变。导师经常强调：「有些微的变化时，就要不断地分享给有缘人」，当日常生活中起了化学反应，只要用心观察就会发现。举例：我的先生非常爱看电视新闻或谈话性节目；而我很不爱看这些新闻，觉得总是重复，而且谈话性节目尽是一些批评，是不好的磁场，很想建议他别看；但个人喜好不宜勉强，必须等待机缘。

有一天先生主动告诉我，他把电视及其他一并停掉。我心中暗自高兴，淡定平静地默念着「感恩宇宙，感恩爱」。隔天，问这电视宝宝怎舍得看电视，他幽幽回我：「最近比较忙，没时间。」真是神奇的能量，现在他每天与书共枕眠！而且我是五月份才开始做心法，没有特别设定什么，美妙的事却不断发生。

另请教导师，做完心法曾有股冲动，想到中部与人分享这本书。一直不敢请问导师，因为觉得自己太自不量力，我什么都不是，也不会，不知怎样就有股感觉必须这么做。

再请问导师，昨晚回家，发现《超级生命密码》及笔记本都被狗狗咬了，它似乎知道自己做错事，不敢看我一直面对阳台，因为我在做心法时，经常告诫它不要吵，我要做心法。看到它认错的模样，我立即感到忏悔，是我没有放好，不能怪它；我轻轻拍着它并告诉它，「你将我的宝贝书

咬破，目前全省缺货中，是很不应该的。」之前狗狗从不碰这本书，而且它很清楚我很重视这本书，猜想狗儿也是有灵性，它一定也感受到《超级生命密码》其中的正能量，想把心法一股脑儿地吃进肚子里吧！

感谢、感恩导师花时间为我解惑，真的好希望拥有这本书的有缘人好好运用心法，会有意想不到的美妙事情发生喔！只要相信，如同导师说的真心诚意，持之以恒，就可以得到宇宙无限的爱，而这股能量足以使所有的点、线、面更宽广，思虑更清晰，真的好期待众生都是宇宙的新宠儿，感恩宇宙，感恩爱！

感谢有爱

◎叶怡君

感谢太阳盛德导师，感谢美华姊，带我进入《超级生命密码》的世界。刚开始接触到这本书，真的不懂，打开书就想睡，对于心法也有一搭没一搭的半信半疑着。

真正开始静下心来是因为美华姊的导读，一字一句的念，借由每一个章节来检视内心的自己。以前总认为，生活中有抱怨、有生气很习以为常，从没想过那竟是负能量的一种累积。以前总认为好运是捡到的，坏运是自己衰，原来一切的变数皆是宇宙的安排。

慢慢地，在遇到很多事情的时候，学会转换心境，学会不去埋怨，学会面对自己，学会对人忏悔。工作上的转念，家人间的相处都逐渐变平顺。也许速度不快，但做完心法后

的那种踏实是以前所没有的。

透过书中所传递的信息，我分享了《超级生命密码》这本书给家人和朋友，让他们一起与书共枕眠，一起导读。是这本书的正能量让我从没有自信到相信自己，我会继续保有一颗更好的心，落实心法及接引更多有缘人。

感谢有宇宙，感谢有爱，还有很多东西需要学习，但感谢一切皆有安排，一切都在运作中。

师恩浩瀚

◎明玲

这一天，我在家人面前重重地摔了一跤，在那一瞬间，我完全没有任何的动作想要自己爬起来，只是让自己静静地坐在地上，任性地想让所有人知道，这个踏到一颗小石头，踩到一滴水，或一条小绳子都能随时随地跌倒、滑倒或绊倒的我，才是那个真实的我，才是没有伪装的我，才是自在的我。

直到母亲冲到我身边，蹲下来拥抱住我的那一刻，我终于顿时放声大哭……

在半梦半醒间惊醒，脸庞耳际早已纷乱地爬满泪水，梦里的画面依然清晰在目，整个情绪尚处于梦中的我，悲从中来再度刻意地放声痛哭，想让心中长期积压的委屈大肆奔流。因为，我必须彻头彻尾地将这股深藏在内心最底层，不曾见天日的负能量，借此机会全然地释放干净，同时，满足自己从儿时就一直幻想着，「好想任性一下」的心愿……

自从进入《超级生命密码》的系统后，由于自己的真心与勇于承担的勇气，让我深得天地的祝福与加持，成为道地的天地新宠儿。因此，我能感受到这是老天爷特别为我量身打造的一个契机，能够使我再次深入探索、检视心灵的最私密处，彻底解决我长久以来一直被禁锢着的心灵。

从小在我跌倒时，就会以最快的速度自己爬起来，拍拍擦伤破皮的膝盖，苦吞下眼中打转的泪水，装着一副若无其事的样子，因为担心父母看见伤心，害怕别人撞见嘲笑。但这次梦中的我跌倒，却一点都不想自己爬起来，因为我不想再勇敢地伪装自己，我不想再坚强地承受这些，长年以来我已感到疲惫不堪！

我只想任性地做自己，我只想自私地为自己而活，全然地放下加诸在我身上的所有束缚，我想要有所依靠，而不是每个人见到我，都称赞我好勇敢，叫我一定要坚强，甚至训练我必须更优秀，期待我能自助后还有余力去助人……我想让天下的人都知道，我也有懦弱的心灵，我也需要有人安慰，我也希望有人可以倚赖。

「妳在这梦中，又何尝不是一种调整，看起来，现在的妳确实比较真。梦已逝，不要被其影响，不要融入其境太久，往前行，向前看。OK的！妳想要有所依靠，天地够大吧！永远记得妳是天地的新宠儿，不要被外界的『象』所动。」我泪中带笑地读着太阳盛德导师的留言。

导师慈悲地再三训示道：「总之，不要被境所转，是修行的首要，现实与梦境皆应如此。」是的！我已经身处超级生命密码系统里，每天心中源源不绝的幸福感如泉水般涌

现，不可以再被境所转，要如如不动地真切面对那个伪装的「自我」，灵命才能不被卡住，而能一跃而上。

感恩老天爷当头棒喝地示现此一梦境，让我得以将心灵彻底地做一番清理；感恩再感恩导师百忙之中的慈悲教诲，陈年的痛已在天地虚空中化于无形，学生受惠良多。您的殷殷叮嘱，学生会永铭于心，顷刻不敢有所遗忘！

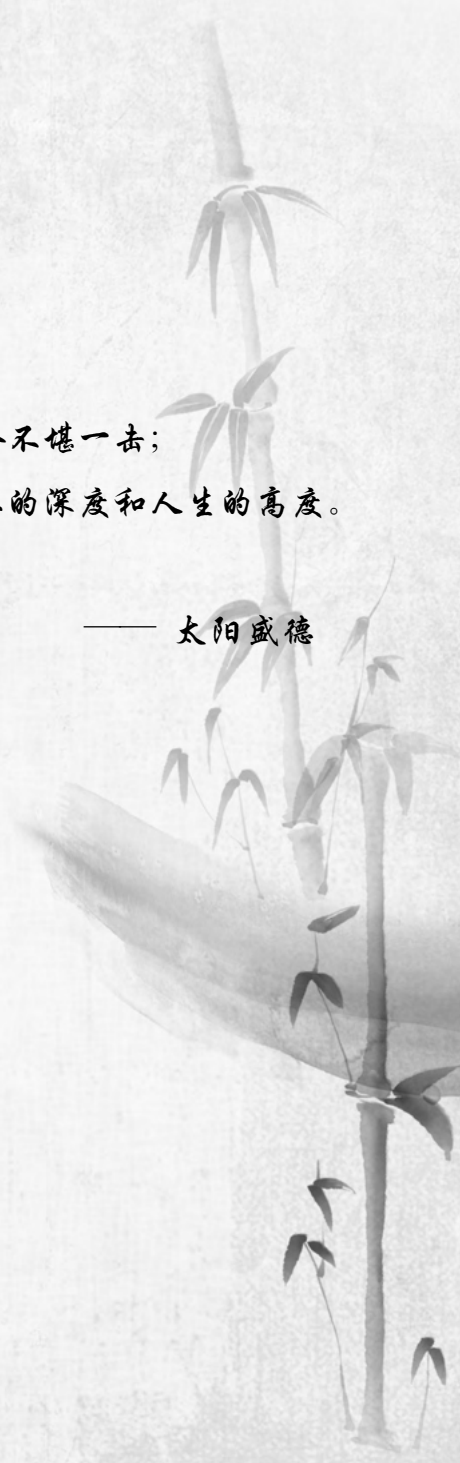
天恩、地恩、师恩浩瀚，学生唯有念兹在兹地实修实证，将自己的亲身体悟勇敢地广为分享，接引更多有缘人有机会进入超级生命密码系统里，接受天地的爱，进而找回那颗失去已久，朗朗清明的真心，以回报宇宙天地及导师的恩泽于万一……

再次感恩天地，感恩太阳盛德导师！

辑三 逆转人生

若没有境界，在现实面前就会不堪一击；
若有了境界，修行会提升思想的深度和人生的高度。

—— 太阳盛德



恶缘变善缘

◎欣萍

有一天，欣萍骑车正等红绿灯时，后头一辆计程车竟未煞车，突然硬生生撞上了，一声巨响，欣萍飞上半空中，然后摔在地上。大约过了数秒钟，欣萍好端端地站起身来，拍拍身上的灰尘，这整个过程看在旁人的眼中，都觉得不可思议，这巨大的撞击，人居然还可以好好的！

大家下车查看后，才发现闯祸的司机，因脚抽筋才无法将车子煞住，他不断地向欣萍道歉，并承诺会负责任。欣萍身上并无大碍，只有车子受损，觉得万幸；双方留下联络的手机号码之后，将车牵到旁边的机车行修理，司机答应车修好后会来付修理费。就这样欣萍到教室分享这次的车祸经验，开始练习心法确实有点好处，得到上天庇佑，当被撞飞之时，心中感觉安定，并不觉得自己会出事。

经过数日，欣萍直接到机车行打算取车，但车行老板说，肇事司机根本没有来付钱，其电话也已停用。当下欣萍心中一阵翻腾，愈想愈难过，开始被负面能量给牵引着，想到肇事司机的为人怎会如此，自己好心还被欺骗。她决定要揪出并控告肇事司机，想方设法打算找名认识的警察，调出车祸现场录影带……看起来整个事件愈来愈麻烦且费心费事。

此时，欣萍忽然飘来一个念头，若是一直告下去，自己上班是否会受影响？而肇事司机若不是年纪大缺钱，身体又不好，哪还要年纪一大把还在开计程车。欣萍一番思维之后决定迎向光明面，运用书中「爱与感恩」的方法，不去计较

并原谅这名肇事司机。欣萍对修车行老板说：「算了，计程车司机年纪那么大，应该也是有困难，好人做到底吧。」车行老板回应：「小姐，妳真是有福气啦！车祸那天，听到撞击声，我就在想恐怕要叫救护车了。哪知妳居然可以没事站起来，简直是奇迹，看妳这样，好心有好报，妳应该去买个彩券，一定会中奖啦！」

欣萍在老板的鼓励下，到隔壁彩券行买了一张刮刮乐。结果，竟然刮中奖金，说起来简直难以置信，中奖的金额，刚好就是修车费用！回家路上，欣萍心里想，如果还能再见到肇事司机，想对他说：「你不用付修车费了，老天爷都帮你付清了！」欣萍心中无限感恩，还好自己的转念与决定，让事件转得圆满。

到了晚上时，欣萍竟接到肇事司机的道歉电话：「不是故意不去付修车费用，因为未缴电话费，遭停用才会没接到电话去缴修车款。」司机还说：「当天撞到妳之后脚又抽筋，再次撞到别人，因为更严重，且对方更不好处理，都一直在办这件事情，才会没时间去机车行付款。」欣萍将中彩券的事告知司机，请他不用付钱了。因为自身是护理人员，愿意协助他挂号，将脚的问题赶快处理好，才不会再发生意外，司机诚心地一再说抱歉、道感谢。

这次的事件可大可小，但是因为心念的转换，将一段可能的恶缘转变成一段善缘。天地的事情，谁都无法预料，但是心存感恩就有可能改变命运。「爱与感恩」这两个密码如实存在，每个生活事件都出于自己的选择，而生命舞台的戏码也存乎一念之间。想拥有美好的生活就心存善念，愿大家

都能有此体会，真心改变自己。

睽违半世纪迟来的礼物

©Grace

我和朋友偶然间发现《超级生命密码》这本书，买了以后并没有马上看。有一天到旧金山女儿家时，我拿出来看，这一看就看了半本，书中所言是那么亲切、那样真实，好像是在对着我说的。啊！好感动喔！

当我回到洛杉矶时试着练习里面的心法。我从来没有练过静坐，当练一次、两次、三次的时候心想：我做过什么坏事需要做忏悔？我没做过什么坏事，没有什么需要忏悔的。想着想着，突然有一股很强烈的感觉，并不是声音或什么，就是一种感应：「How about 妳曾丢弃的那两个小男孩？」

五十几年前，我离过婚，留下两个小儿子，当年一个三岁，一个四岁。当我忽然想到这两个小男孩，我心中突然有一种无法形容的心痛。当时，我只是在静坐，并没有在想什么，所以我很惊讶，但仍很诚心地忏悔。

我想到他们年幼就没有妈妈陪伴，觉得自己很有罪，很对不起他们；然后又想到他们去上学时，需要妈妈的时候我都不在，我怎么能那么狠心啊！为什么做出这样无法原谅的事，而且从未曾想过，这是需要忏悔的。

我想到他们求学、生活上的种种过程，而这些都不是我意念要去想的，却一幕一幕地在我脑海里浮现。当我深切地忏悔、道歉、认错，我发现自己已经泪流满面。这件事情很

震撼我，是何种力量能让如此固执的我，突然之间回想到五十多年前？我不认为这是我所做的错事；只不过是一个年轻女人不满意她的婚姻，然后用生命去换来的自由。我离婚后，来到美国重新生活，以为那段往事已告一段落，两个小男孩也都长大成人，一个是博士PHD，另一个也已五十多岁，事业皆有所成就。我和他们很少通电话，偶尔在网上上传一些信息。

当晚，我收到小儿子给我的email卡片，一张很漂亮的卡片，围满玫瑰花，中间写着，「妈妈，您是最伟大的母亲。您生我们、养我们，您无所求。我们只能知道妈妈安好；然后在遥远的地方祝福您，妈妈。您知道我们有多爱您！」这更是让我惊讶得无法解释。

现在的我多么轻松自在，肩膀也都不痛了，只想将这些经历与大家分享，《超级生命密码》这本书，是我无法形容的一本书，期望有缘人身入其境，自己去感受、体会吧！

我的切身体悟

◎佑斌

首先感谢太阳盛德导师创作《超级生命密码》这本书，也感谢美华姊为我导读。透过不断地落实「爱与感恩」这两个密码与心法的运用，让自己可以秒秒感恩这宇宙所给予的任何人、事、物。

最近最大的体悟就是与家人的关系愈来愈好了。以前和家人总是会有些许口角，总认为家人不了解自己，但现在因

为自己的心愈来愈柔软后，进而改变自己的说话态度，家人反而更懂得我要表达的话语，「心改变，境也会跟着变」，凡事由自己开始，相信自己可以做到。

最近在上班、上课路途中，遇到看到一些车祸景象，当下立即感恩宇宙的厚爱，在这之前因为某些事情让路程时间有延迟，因为这些延迟让我可以避免遇上这样的危险。如果是过去的我一定马上抱怨，因为自己的正面能量愈来愈多时，心想事成就不再是想而已，不是好事不会发生，会发生的都是好事！

最后分享听〈千年之约〉的心得：听了非常感动，也会不自觉流眼泪，让自己可以释放清除。过去的事会自己在脑海跑过一遍，想着现在应该如何做，未来一定可以达到自己所想要的目标。

破茧重生

©Lin Chan

「身心灵滋养班」带给我的改变很难用文字表达。简单来说，我开始发觉正能量在我身上不断地增加，就连一直困扰我的睡眠问题都得到解决，舒服地睡眠带给我快乐。每天都有有一种不可名状的力量让我保持好的精神，而在此之前，我则是每天都觉得辛苦，没精神，从内到外都充满劳累感。

现在，我已经可以用课程中学到的方法，来保持身心的愉快。偶尔觉得身体不适，我就做深呼吸及观想，舒服的感觉很快就能体现出来，整个人都觉得神清气爽了。

自从我在课程中接触到心法之后，得到的效果让我自己吃惊。在上课中做一次心法，一整天的劳累都得以消除，我觉得自己重新获得了能量。慢慢地，心的外壳一层层地褪去，身上的重担一点点减轻，感觉自己的蜕变，和以前晦暗低沉的我完全不同，浑身轻松，但我知道，我身上仍然有一些习性必须要改正，在我不断学习的过程中，我的身体状态也在逐渐好转中。

对于太阳盛德导师所讲的心法，我还必须更努力地去领悟。我迫切地想要打开心门，接纳福气，要再更深层地自我救赎，把旧的我摒弃，才能进入轻松自在，全新的自我。我正在太阳盛德导师的指导下，迎接这个新的我到来，我真诚地谢谢导师的指点，让我有健康、舒适，充满能量的身、心、灵。

我找到了今生的贵人

©Teresa

为了写这篇上完灵魂滋养班的感想，很多尘封已久的记忆忽然像倒带般片段、片段地出现，我有多年不去想这伤痕累累的过去，但如果没有这段伤痛让我成长，可能也没有后来顺遂的日子吧！

人的缘分真的很微妙，大学时曾经有三个男同学喜欢我，可能因为我大刺刺的个性可爱吧(这是他们对我的评语)！我一个都没有接受；而最后却嫁给一个一开始我就对他没有好感的前夫。（第一个印象很重要，而我却没能逃过因果的

关系。)

刚结婚时，我会翻食谱，试着煮好吃的东西（不是人家说要控制丈夫要先控制他的胃吗？）；他下班后还会割草；夫妻俩分工合作，相安无事。我前夫从小就爱花钱和爱玩，朝九晚五的日子原来已在他心中种下十分不满的种子，而我却不知情。婚后第二年迎接第一个儿子，儿子长得非常可爱。

当时虽然没什么钱，但一家也其乐融融（至少我这么认为，虽然我的父母并不认同，因为婚后住我娘家的房子时，正怀老大，由于前夫尚未找到工作，我婆婆曾经要我拿掉孩子，但因孩子已五个多月，所以并没有去拿掉。就在生产前一个月，我的前夫找到了工作并可以保全家的保险，我的产费全免，我的婆婆因此松了一口气！）我的公公是医生，夫家家境不错却选择不帮我们（可能也有因果的关系）。

结婚四年后，我前夫因招待他外州来的同学到风月场所，第一次有了外遇，我离家出走回到娘家。后来我前夫承诺会结束他的外遇，我便原谅了他。因为他老是嫌钱不够花，所以等儿子大一点可以送托儿所，我就投入职场帮忙赚钱养家，我的前夫却愈来愈不满俩人所赚的钱，嫌不够用，整天臭着脸，也常常责骂我。

后来他工作的公司被别家公司收购，所有人遭遣散。没有工作时，正好他的高中同学自己出来开个小公司需要合伙人，他需要资金，由于他年轻时很挥霍，所以夫家不愿帮他，而我看到他数次打长途电话，回台湾向我婆婆要不到钱，在电话里咆哮、沮丧，于是我求助于娘家借了些钱，好

让他可以投资他的事业。

他作生意常常要出国，我总是上班后就回家照顾小孩，虽然耳闻他的风流事，但总想我没看到就好。这是不是姑息没出息的想法，我不知道，但显然是我的债还没还清！我们结婚十年的后五年，他的事业愈做愈成功，回到家就看我愈不顺眼，我常常被骂得掉眼泪。这中间又生了一儿一女，我的日子除了上班就是带小孩，被骂习惯也不以为意，虽然，我的朋友及娘家人常常为我不值。

后来前夫从进出口生意拓展到运输行业，我丢下原来工作，和大姑帮他管理新的公司。新的公司蒸蒸日上小有规模，而他的日子却是灯红酒绿，常常夜不归营。其间生完小女儿，我连月子都没做好，他就叫我回去上班，当时夏天热，公司的冷气很强，我伤了筋骨，往后数年手脚经常冰冷，很容易感冒。白天我工作忙碌，常常要去拜访客户；晚上则回家照护一个没有丈夫，只有三个可爱小孩陪伴的窝。

有一天晚上，我睡到半夜，我的前夫清晨二至三点酒廊关门了才回来，那晚他可能有事，我平常不搭理他；但那个晚上我拉起棉被往另一个房间。他喝醉了恼羞成怒，到楼下拿一把手枪上膛，到我的房间门口遥指着我的头。我吓呆了，只看着他。后来他到楼下要拿掉子弹，子弹意外飞到了天花板，而他自己似乎也擦伤或烫伤（事隔多年不太记得了）。当他熟睡后，我当晚和保姆带三个孩子又回到娘家。

这次事件让我看清了我的婚姻，于是有了离婚的念头。隔年发生了太多不幸的事，我的祖父及母亲相继过世。我自己的婚姻千疮百孔，我常常哭到心碎。现在的人动不动就忧

郁症；我当时的遭遇却不容许我变成忧郁症。我开始着手办理离婚手续，也把家里他收藏的长枪、短枪藏起来。他带女友进进出出我们的家；甚至连我初遭母丧痛不欲生，他也毫不避讳，无视于我的存在，只会恐吓我不要离婚，但我心意已决，不愿再回头。

大儿子当时已十岁比较好带，所以我带了两岁大的二儿子及一岁大的女儿，回到没有娘的娘家。公司及家都没有了，心灰意冷，万般无奈。这期间我被朋友骗了钱，手上积蓄已不多，心情跌到谷底；幸好我有房地产执照，而正好娘家的亲友陆陆续续来美定居，我协助他们处理买房产事宜，赚了些佣金，生活费因此有了着落。

又过了两年，我觉得不能再坐吃山空，找了一个固定的工作，也因此进入我目前的行业。当时的股东看上我的办事能力及工作勤奋，便结合其他股东成立一家进口公司，承蒙他们的厚爱及支持并放权让我管理公司，很快就挤上年营业额美金两千万的公司。

十多年已过去，我每天都带着感恩的心情上班，这个工作除了带给我成就感外，也让我养大一双子女。不过夜深人静，我常常在思考一个问题：为什么我要经过一段伤心的岁月？我的婚姻生活真的是乏善可陈，我经常受言语暴力，而我自认为是个贤妻良母，为什么会遭遇这样的命运？

我开始去找答案，看了很多的书，包括很多前世今生的书；我学算命，想弄清楚是不是真有命运？

我去很多道场读经上课，捐款给不同宗教的慈善团体及医院，虽然不是很多钱，但我一直持续在做。大部分有宗教

信仰的人都很慈悲，除了少数假宗教之名敛财或自我膨胀，把自己神化了。我常常和孩子们讲，不要被满口仁义道德或有宗教信仰的人蒙骗，而是要看一个人的心及行为。

近年来，我比较不参加宗教活动，我爱看书，看很多中外作者所写的前世今生的书。我学易经、风水、算命，一半是兴趣，另一方面是要了解人生。有一天，我看到《世界日报》有关前世今生的演唱会广告，引起了我的兴趣，我打电话并和Ruth学姊碰面，我从她手中拿到一本《超级生命密码》及演唱会的门票。当晚我匆匆看完这本有别于其它灵学的书，（之后有时间我便常常翻阅，每一次都有新的理解及心得）可以感受到作者太阳盛德先生试着用最简单、易解的文字，以科学的角度探讨宇宙间能量，其影响着每个人的生生世世。

佛学所说的因果报应，以作者的说法即是负能量的运作。由于我们累世以来，大部分的人都曾无知地做过一些不圆满的事，但不知道负能量是没有空间的限制，也就是说报应或讨债可能随时会出现的。我们看到周遭的朋友、亲戚，甚至新闻上很多故事，原本生活好好的人突遭巨变，有些是病魔来袭，有些是事业忽然倒闭，有些是天灾人祸……这一切都是宇宙间正负能量在较劲，也可以说冥冥中因果在运作。人在运势强时负能量（因果报应）比较难靠近，但运势弱时负能量就有机可乘。负能量出现有时会带来像一般人所说，「屋漏偏逢连夜雨，手气背到不行」的运气。

世间上的事是没有偶然的，彷彿一切都有看不见的一只手在运作，而这只手或老天爷其实在各个宗教里就是主宰或

是神。而我们以科学讲法便是整个宇宙的自然规律，不然累世以来发生的事，需要多大的资料库去存。这是一门很科学的课，我有幸八月份以来跟随着太阳盛德导师上灵魂滋养班。第一堂课，我怀着好奇的心情上课，随着导师的心法，观想中看到自己有一世是个尼姑，也看到一尊巨大的弥勒佛，似乎微笑着看着我。

导师说要忏悔过去世或今生曾作过不圆满的行为，我立即向弥勒佛磕头如捣蒜，睁开眼后心境非常平静，自此每次都期待去上课。初级班的另一堂课，导师说大家可能要准备纸巾拭泪，我觉得好笑；导师又说待会你会和自己的灵体见面。果然，没多久我就看到模糊的影像，然后眼泪就不听使唤地自动流下来，久久都无法控制。而我是有干眼症的人，已经好久不曾流眼泪，那堂课我和自己的灵体讲很多话，自此后我的干眼症改善许多，甚至不需常常点眼药水了。

目前刚开始上中级班，上周二是第一堂课，我看到自己曾是古代的一个书生正要进京赶考，沿途在湖边休息也捧着书在念，非常精进，路上有看到乞丐也会施舍。最后走到一个村庄，一个员外家门口正在施粥给穷人，书生走进员外家，两人相谈甚欢，员外留宿几天后，书生就去赶考。

有点像电影情节，下一幕就看到书生当上了官，而且是个好官，最后娶了员外的女儿，生了一男一女，那一世是很圆满。这时候听到导师说要真诚忏悔，忽然又看到自己有一世是个衣着华丽的纨绔子弟，大惊失色，赶紧忏悔，睁开眼后仍忐忑不安，原来我们的前世可以是好人，也可以是不好

的人！

昨天晚上，是中级班的第二堂课，这次我看到自己是个金发少女，在草原上穿件披风，带着小孩嬉戏。镜头很快转到她老了满头白发，她的老伴拉着她的手，不时关爱的眼神；偶而亲亲她的脸颊。在草地上摆有野餐的食物，几个孙子女在草地上嬉戏，东跑西跑地不断亲密喊道「Grandma!Grandma!（祖母）」，看起来她很幸福！一会儿，看到今世的我走向好大一片葡萄园，紫色的大葡萄一串串倒挂着，看到五彩的蝴蝶穿梭其间，耳边听到流水声，抬头看瀑布从岩石流下，好美的景色！

我正沉醉其中，忽然听到导师说，你要在这葡萄园和妳的前世或今世的负能量做个圆满的结束，于是我向我的负能量忏悔，打躬作揖又跪拜，请求负能量原谅，但做完心头还是很闷。我摘了很多串葡萄及一些泉水给我的负能量，并引下阳光，希望阳光能洗涤负能量的身、心、灵，却仍然觉得心头并没有松开。最后我对他们说：「过去是我的错，但你们和我纠缠轮回何苦？为何我们不一起放下？我应允你们，未来我所作的功德都会回向给你们。」

至此才感到心头一松，我的负能量乘风而逝。最后，我在葡萄园吃很多葡萄，很快活地跳着，直到导师叫我们回到教室，好舍不得走，那个地方像天堂一样的美。下周的课程会有何变化？仍期待中……

我曾经在我的人生中一直在找寻早期不圆满岁月的原因，如今是找到了，但人生的意义却没有找到。我上过很多佛学课或基督教的课，常常睡着了。以前我都认为是工作太

辛苦，下了班去上课已没有精神；我也试着上过打坐的课，结果也一样，想放空自己，结果也是睡着了。我上太阳盛德导师的课，不但没有睡着，精神奕奕不说，还感应到很多事，上课时常常感到心里非常平静，而且上完课后，回家一觉到天亮。

我的人生尝尽了酸、甜、苦、辣，目前过着安逸的生活。这几年我旅行过数十个国家和地方，我对导师说：「It is about time for me 去多做一些利益众生的事，我也愿意在超级生命密码系统里做些我可以帮得上忙的事。」我把尘封已久的事说出来，其实我早已放下，但只是想告诉别人，这是因果报应的运作。

我看到很多人一辈子活在恨的世界，情感的纠结走不出来，每天痛苦地过日子。希望他们有机会来上导师的课，或者至少看看导师的著作《超级生命密码》，就会知道，其实我们都可以在今世改变自己的命运，不用等来世。愿大家每日快乐、健康，而且幸福满满！

哭笑之间

◎文慧

太阳盛德导师说：「哭笑之间，总是夹杂着很多的故事，只是在那一刹那的总结是让你哭了或笑了，经常哭哭笑笑，人家说你精神不稳定，但是每一次哭和笑的后面要有一个结论，才对得起自己。笑，多了会空虚，笑的一刹那是美好的，反过来就失落了，失落的时候，物极必反。重点是在

哭笑之后，你要想这件事在你的人生中重要的作用点是什么？让你如何找到在哭笑间得到的那分真。肺腑之间的高兴，是让你时时刻刻都觉得能够让你津津乐道的，可圈可点的。」

当我以往遇到任何事情，对自己而言，如果是好事，总是会开怀地大笑，若是不好的事，总是会放肆地大哭，从未思考过每件事带给自己的背后意义为何？所以，只要之后再次遇到同样的事情，仍旧是一如往常地大哭或大笑，在情绪发泄完之后，总觉得心里很空虚、很匮乏，而这样的戏码一直不断地在我身上重复上演着。

直到一个多月前，我成为《超级生命密码》的文字志工，大量听取太阳盛德导师周三网路共修课程，才渐渐地厘清许多逻辑观念，开始调整人生方向。

这阵子经历亲人从健康到病危，不断地进出医院与疗养院，反复地急诊与开刀，接到一张张病危通知。后来，医生宣告心跳停止无法救治，要家属将亲人接回家，亲人凭着自己坚强的意志，在回到家拔管后又恢复了呼吸，几天后再送回医院被宣判脑死，但因多重器官早已衰竭，因此医生让他到一般病房等待他自行放下一切离开的时刻。

个性强势不认输的我，因为家族的一些事情对亲人非常不谅解，也因此错过了多年来一起聊天吃饭的情感交流聚会，甚至每年的家族团圆饭我也坚持不出席。直到他被医院退回家里，婶婶告诉我，他在这段时间内一直很挂念着我，这一刻，我才深感后悔，跪在他的面前忏悔，任眼泪不由自主地狂流，也才意识到因为自己的任性，让自己错过了许多

相聚的宝贵时间。

这段时间的经历，让我想到了太阳盛德导师之前要我们去看火葬场的影片或实境，人生在世往往汲汲营营于追求名与利，往生进了火葬场后只剩下一坛骨灰，一切的名利都带不走。我这才领悟到亲人是多么地爱我，示现这样的事件来启发我的人生，教导我要学着面对一切的恩怨，在境中转变心境并放下，珍惜每一刻的人、事、物，因为人生本来就是充满了各种机会与挑战，就像月亮般总有阴晴圆缺，只要用心在每一个人生舞台的阶段，扮演好自己的角色，面对并完成属于自己的人生课题，天地一切自会有所交代。

感恩天地赐给我这个经历，感恩太阳盛德导师不离不弃地教导，让我有些许智慧逻辑，得以在哭笑之间获得体悟，进而珍惜身边的人、事、物。

人生这条路

◎馨嫻

截至目前为止，在人生的这条路上，我过得比同龄的许多人来得精采，除了起起伏伏没有结果的感情路外，二十岁开始经历家中经济像溜滑梯般地往下滑落，导致必须半工半读才能完成大学学业，一度还考虑休学，去酒店上班来偿还家里的负债，是当时的男朋友劝说下放弃了此一念头。

二十八岁每个月被银行强制执行，扣去三分之一的薪水，为了处理家中债务，开始与银行、房仲打交道，也为了处置家中被侵占的土地，独自上法庭申张权利，在挚友的帮

助下，终于在二〇〇七年打赢官司，并将家中土地与房产陆续卖出，将所积欠的款项还给银行，更解除自己与母亲连带保证责任。

好景不常，没料到三十六岁无常又来找，被医院诊断出甲状腺乳突癌，接受甲状腺全切除，所幸上天帮我找了一位医德良好的医生，让我现在的身体一切正常。

我感谢自己每一阶段的人生经历，它让我不断地成长；却也让我的心理与身体产生了变化。心理方面就是愈来愈不快乐，殊不知没安全感与恐惧感早已在内心慢慢地筑巢，进而身体产生不好的能量而生病。

或许是老天爷可怜我吧！让我偶然机会读到《疗愈泉力》的小册子，进而在二〇一四年一月购买了《超级生命密码》这本书，刚开始只把书读完，也很认同书中的观念：但并没有练习心法。其间因与前男友对于婚姻有不同的想法，在情绪不稳的情况下开始积极地阅读心灵成长方面的书籍与文章，直到六月三日与前男友分手后，心中突然生起一个「练练心法看看会不会让痛苦消失」的念头。

我几乎每天早晚都练习心法，在练习心法前，都会说一段话：「我现在愿意放下这些负面思想与情绪，重新看待我自己，我是充满爱与喜悦的灵魂，我感谢我自己，感谢我的父母、兄弟姊妹、历任男朋友、朋友、同事、主管，感谢所有在我生命中出现的人，我尊重您们的自由意志所选择的灵魂进展。因为有您们，才能丰富我的生命，这就是我跟您们相约来到地球的神圣目的地。感恩天地无私的爱与祝福。」

接着练习基本功：忏悔、爱与感恩、太阳心法，后来练

习时加入「世上的事可大可小」的心法。神奇的是在八月的某一天早晨，当我练习「世上的事可大可小」的心法时，有一个声音从左边告诉我：「破局了。」当下的我听不清楚，那声音又强而有力地告诉我一次：「破局了！」顿时我被吓醒，开始思考不要再和前男友纠缠了，是该放下了的时候了。

几天之后，我与前男友通话，告诉他我听到的声音，并愿意放手成全、祝福他与他的学妹，当时讲出来之后，我心中的大石头放下了，当晚一觉到天亮。这种良好的感觉是从前所没有过的，以前失恋总是难过地一个人躲起来哭，随着时间冲淡失恋的感觉而慢慢放下，但那种痛苦并没有随着时间而消失，反而变成不安与恐惧藏在内心深处。

还有一件神奇的事，为了让自己更了解太阳盛德导师说法的精髓，在六月十八日参加了网路课程，在参加课程前一定要先有QQ帐号，但安装了软体就是无法收到手机的认证码，就这样试了一周，才知道台湾无法注册，本来想放弃的，在六月十三日去马祖出差时，心中突然想到再试一次吧！于是利用民宿电脑再去QQ网站注册，居然在E-mail信箱收到认证码，本来想登录认证码，但又担心是不安全的网路，所以当下没有登录，直到回台湾后想想：「试试吧！有可能不是诈骗的网站。」于是勇敢地登录认证码，居然成功了，我想这就是老天爷要我与《超级生命密码》结缘的最佳实例！

借由《超级生命密码》书中的心法让我在短短两个多月走出失恋的痛苦，因此我视这本书为「珍宝」，而自身奇特的经历也让我开始与身边的家人、朋友分享，并发愿传播

「爱与感恩」给有缘人，让有缘人了解真正的爱，一起护持《超级生命密码》，以利益众生。

感谢太阳盛德导师写了这本《超级生命密码》，感谢每一段人生历程中，上天派贵人来帮助我，更感谢宇宙给我爱，透过许多方式和因缘浇灌我、成就我，让我慢慢地改变自己的观念，也改变人生！

在此希望想解脱痛苦与改变人生的有缘人，不要再犹豫了，《超级生命密码》书中的心法能帮助您和您的家人、朋友少走一些冤枉路，在身、心、灵以及生活各个层面都能达到事半功倍的效果，是简单又有效的大法！

最后以〈感恩四句偈〉作为本文的结语：「感恩宇宙，感恩未来；感恩宇宙，感恩爱；感恩宇宙，感恩爱；感恩宇宙，感恩一切有了交代！」并祝福每个人都能在宇宙无私的爱里喜悦、幸福！

日日是好日

©Etta

我以前的观念，如果遇到不顺或是担心害怕的事情，总会去求神问卜，然后非常非常虔诚地去祈求、去仰赖、去期待有奇迹发生。然而，问题却还是存在着，只能让它顺其自然发生。跌跌撞撞的过程，人们总说这就是人生！

但自从接触《超级生命密码》以及作者太阳盛德导师的课程引导后，渐渐地感到我已不再去依赖求神问卜，而是自己理智地去分析与解决。纵然接触书本时间只有短短一年；

但从中学习到的却是那么丰富！

练习书中心法后，除了心思比较细腻外，生活中常常会有些小事情令自己有所启发，不知不觉总会有股正面的力量在带领着自己！譬如有时不由得与家人争吵，负面情绪油然而生，这时身旁就有个声音告诉自己：「请好好珍惜这缘分！」当下就放开了那分执着，心情三百六十度由愤怒转为感恩，事后家人反而对我更加珍惜！

原本，我是个无聊就喜爱上网购物的族群，甚至朋友有什么名牌包包，自己也会想要买一个，而接触到《超级生命密码》之后，慢慢觉得物质生活对自己来说没那么重要，身、心、灵上似乎已达到一个平衡，精神生活大于物质生活，补足了心灵上的缺失，不易被欲望的牵引感到恐惧，深刻感受到简单与平凡就是真正的幸福！

生活中总是会有喜怒哀乐的时候，每每在喜乐丰盛的同时，我会不断地感恩宇宙对我们的护佑与加持；在悲伤挫折时，就当是宇宙给我们的练习题！毕竟，心中豁达了，日日都是好日啊！与大家共勉之！

我愿意

◎冠焜

首先，感谢太阳盛德导师，感谢佑斌！因一本小册子《疗愈泉力》而认识了《超级生命密码》及《超级健康密码》。透过佑斌认识了美华姊，因佑斌引领进入大爱家庭，

感谢所有兄弟姐妹一路的陪伴！

本身对于心灵方面就有很大的兴趣，但从不买书只上网搜寻资料，只是觉得效果不错，但很快又打回原点。唯有这本书一看立即「喜爱」，立刻上网购买，回家后立马翻开阅读后，感觉良好！美华姊好奇地问，为何自行购买书籍，我告知她对于心灵方面的信息相当有兴趣。美华姊说，别那么狭隘，《超级生命密码》这本书广泛性相当大，它不但是全面性，而且是活的！美华姊就问说，哪一周排一个时段导读密码书可否？我当下立即答应。她说，首先条件是必须每天与书共枕眠及练心法。因工作关系，我虽然答应；却延后了两周。这中间美华姊依然提醒我与书共枕眠及练心法，并安排导读时间，非常感谢美华姊用大爱关怀我！

两周后，有机缘在某一个周末终于能一起导读。一开始她关心地询问我心法做得如何？我告诉她三天就把心法背起来并感觉良好！美华姊说感觉良好则效果应该不只这样，问我有与书共枕眠吗？我告诉她有，美华姊问如何与书共枕眠？我说就放在旁边共枕眠啊！美华姊说是要放在枕头下一起睡觉啦！当天导读完，她提醒今天开始把书放在枕头下共眠！我回家立即与书共枕眠，没想到发生奇妙的事情，我梦到美好的梦境，心中喜悦满满，立即分享给美华姊。她立即回信息说是好梦喔！没错！梦到《超级生命密码》这本书及人生大事，这是以往不曾有过的体验，好开心，真心感谢啊！

奇妙美好的事物一一发生，出门有车位且能量提升，有一天突发奇想把书带去上班，于是更奇妙的事情发生，业绩

量爆增，隔天不相信依然带着书上班(已做求证)，没想到业绩依然爆增(我相信它是真的)！就如同导师说的只要相信一切都是真的。

因每周与美华姊导读会聊到私人的事，个人有些不良的嗜好，每天抽烟两包且日日喝酒，但没告知美华姊喝的数量，接着她循序渐进地告诉我烟酒对健康不好，更是负能量，于是约法三章，要求我烟一天降为十根，第二周每天八根；酒则由每天四瓶降为两瓶，这过程虽然辛苦又痛苦，但我相信一切都是值得的。

接着家里的氛围也改变了！本身与父亲相处并不融洽，但透过《超级生命密码》却开始翻转，连我自己都感到讶异！与父亲近二十年的隔阂慢慢改善。可喜可贺的是我渐渐地找回自信心，也找回原本的我。感谢导师大公无私地公开心法，使我得以自救！在这里告诉所有的有缘人，只要相信及真心、用心，宇宙自有安排！

报告导师，我现在抽烟，一天尽量六根以内，酒一周一瓶，当然还有成长的空间，但我相信在不久的将来将会与它们绝缘！透过美华姊的协助，我会贯彻到底，再加上有导师加持的《超级生命密码》，我相信目标指日可待！

不到两个月的六次导读使我的人生已取回了发球权！在此奉劝所有共修及有缘人：把握当下，别再错失良机！这所有的一切一切都是我亲身体验及体悟，绝无虚假。现在的我天天能量满满，感恩导师慈悲、无私的大爱之心，感谢美华姊导读与引导，感恩天地有情，感恩太阳公公天天给予我积极正面能量，感恩宇宙、感恩爱，再次非常的感恩导师！

这生命的蜕变，实在不可思议，直到您真心领受！而我已愿意并见到了初步的成绩，那您呢？

超级生命密码 开启我的灵性之旅 ©Sandy Wang

二〇一一年在同事Lily邀请我参加《超级生命密码》新书发表记者会，见到了作者太阳盛德导师。原来我早在一九九八年就认识导师了，那时的我才刚开始做工商记者两年，曾因缘际会认识了导师，还记得当时和导师很聊得来，心中对于灵性及宗教这方面有许多疑问，导师也非常有耐心地解答，只记得一谈就是一两个小时。

没想到十多年后，在记者会上不期而遇，更没想到导师竟然是作者，现在想想这是不是宇宙的安排，让我有了这样的机缘，真神奇！记者会后我为了想帮忙宣传，开始与导师联系，在当时并不在意导师所写的书，拿回家漫不经心地只是随手翻了两下，看到其中所教的心法，很不以为意，心中想着这是不是什么邪门歪道啊？

后来，为了写广告词，我开始看《超级生命密码》。随着思考广告的心思，开始认真地看书，也有了不同以往的感应。因此出主意与导师谈起该办一场演讲会，让大家知道这本书。我开始帮忙找寻合适的人选、场地等等，一切都顺利地发生了，开始了每周与许多同修一起去导师办公室参加菁英会的课程。

在第一场演讲会到来的前一、两个月，我发现自己右边

的脖子上，有一点硬硬的感觉，按下去不会痛；却是一天天大了起来，长到像一个大弹珠一样，朋友叫我一定要去看医生，看了医生做了很多的检查，还做了MRI扫描、穿刺检查，只知道是肿瘤，不知道是良性还是恶性，医生建议开刀，我当时的心情是不管它，该来的总是逃不掉，何必让自己不开心呢！当时医生安排了八月三日开刀，那天刚好是我的生日，心想好巧呀！

随着与导师及会长的联络，终于演讲会的日子订下来了，我只想着如何让大家知道《超级生命密码》这本书中的微言大义，想着时间的紧迫性，如何能让「爱与感恩」在二〇一二年以前落实，如何让身边我所认识与不认识的人，都能躲过这二〇一二的预言，我和许多认同导师的人一样，开始认真地推广，也认真地做心法，居然很神奇的事发生了……

就在演讲会之前，我突然感觉到脖子的硬块不见了！怎么回事呀？居然自动消失了！却也检查不出是何原因，肿瘤消失，我心中非常明白，我在心中默念「感恩宇宙，感恩未来；感恩宇宙，感恩爱；感恩宇宙，感恩爱；感恩宇宙，感恩一切有了交代！」在导师的指导中了解了一切都是能量的转换，所有事都是可大可小，肿瘤消失我非常的感恩。

在人生的旅途中，每一件事的发生都是有原因的，一切的发生都是为了让我的生命更加完善，当一切都是顺境的时候，就很容易忘记修行。然而修行是不能懈怠的，当我在庆幸自己平静地度过二〇一二年十二月二十一日时，爱漂亮的我，突然发现自己的鼻翼两侧，有些许隆起，按压时有些胀

痛，照镜子的时候想：完了！怎么遮啊？这时让我有点担心，心想是不是上一次的肿瘤转移地方了，还是赶快去看医生吧！

家庭科医生看了说可能是息肉，帮我安排了检查，做了一些检验。等了三个星期，在一个周末的下午，突然接到家庭医生打来的电话。医生告诉我，检验报告显现有异常，请我一定要再去接受检验。听完电话时脑中乱哄哄的，当时在朋友家里聚会，心中的害怕再度涌起，心情七上八下，难道这是我的命吗？

到了周一，立刻与家庭医师见面，医师告诉我检验指数异常，必须要做进一步的检查，并且帮我预约了一位非常权威的耳鼻喉科医师帮我检查。在诊所，医师先用内视镜的检查说是有些异常，不应该会有肿胀才对。为了进一步地检验，安排了CT扫描。我等了一周才安排到检查，记得那时的我利用上班时间去检查，而且是独自前往，心里觉得很委屈！

想起那段与导师学习的日子，知道人本来就应该健康的，只因各种负能量与压力的作用，所以在对应点上产生不健康的反应。当我躺在仪器上等着扫描的时候，担心自己真的得到了不好的东西，害怕的心情难以言喻，心中一直忏悔着自己没有好好地做，有太多执着该放不放，没有好好修行。

同时我也担心我的家人，想到自己还有很多的事还没做呢！还有很多很多帮助过我的人还没有机会感谢呢！过去很多时候，只知道抱怨，不懂忏悔，不懂感恩，不知道珍惜，

现在和导师学习了一段时间，自以为是的，又因为日子好过了，就忘了忏悔、忘了发愿、忘了感恩……

我向导师报告了这件事，导师说你是不是心中已有答案了？我说自己其实知道错了，在开始接触《超级生命密码》时，我有很大的热情，无所求地付出，因为太安乐了，忘了自己该做的，过去世自己造的业，负能量还在等着我的忏悔，曾经答应应该做的没有做到位。后来，导师又给了我一次机会，叫我不用担心。

过了几天再到医院复诊时，这位非常权威的耳鼻喉科医师，看了我的报告，又做了一次内视镜检查后说：「Sandy我真的不明白，可能是我年纪大了看不太懂，你的报告显示与我看到的都很正常，你要不要再去找别的医师看看？」当我听到医师如此说时，心中忍不住地雀跃，感恩宇宙，感恩导师！确实是太神奇了！曾经在我身上发生的肿瘤又不见了！我要更珍惜宇宙给我的机会。

现在我每天都认真地做心法，也发愿认真地执行将《超级生命密码》的「爱与感恩」散播出去，只要见到善良的人就介绍。现在我告诉自己，每一天都是新的一天，今天比昨天好，明天要比今天好，想起有一首歌的歌词「我的未来不是梦，我认真地过每一分钟」，在每一次做完心法，就觉得自己多么地幸福、感恩！借由这次导师的教导，承蒙天地的爱，我更要大声地说谢谢！

虽然在人生的路途上已经历了几十个春秋，但在灵性之路上我还是个幼儿，我知道后面的道路还很遥远，我会继续努力修行，时时警惕自己不要松懈，并把「爱与感恩」的种

子散播到自己的身边、社区以及到世界上每一个角落……

辑四 曙光再现

愈传播天地间的真理，你的向阳面、向光性就愈强；
光强了黑暗就变弱，生活、身体各方面的阳光就多了！

—— 太阳盛德



放下追逐 找到真实

©Julie Chen

人的一生，有追求不完的东西！例如美食、名次、恋爱、关系、成就、健康，仿佛每天一睁开眼睛就有期待。从某个层面看来，这样的生活是精采无比不亦乐乎，但敢问读者：夸父追太阳的故事，您还记得吗？

我的表叔因心肌梗塞，跌倒在自家浴室后昏迷，往生时才五十六岁。就在事发前一星期，表叔接受了基督教受洗并正式成为基督徒。我听到这消息时，为表叔感到高兴，因为他有机会在临终前，认识真实的自己，而不再追寻无实的妄想。

一个出身在好的家庭，生活、起居、教育一切被照料得很好的表叔，是位牙科医生。早期在美国读完牙医后，就来到洛杉矶开诊所。十年前被诊断出有鼻咽癌，悄悄地收起诊所，带着太太和最小的儿子回台湾。

不久后在自家的楼下，再度开牙医诊所，直到今年初。表叔的妈妈很早就已分家产，因为分配不均，造成兄弟不和，长期断绝往来，并对自己的母亲产生不满和抱怨。表叔和太太管理三个店面出租，还有一栋楼房。

他的心真的很忙，喊过累的同时，不断地追着财富打转，深怕不够，继续拿自己的身体健康压宝。而这追逐的梦境，确实会令人疲惫不堪！

古代圣贤所言，「远离颠倒梦想」、「得自在」及上千句劝导世人放下的名言，大多数的人只用欣赏朗诵的角度视之，而非认真学习其涵义，再积极实践。所以我每天的忏

悔功课就是不断提醒自己，自我的思维必须磨平再磨，直到光滑为止。我放下了先前追求美食的欲望，对金钱的掌控，以及对家人理念不一的不满，这过程曾沮丧、伤心，可是雨过天晴后，因为放下了某些外在事务而一身轻，达到面对最真实的自我的目标。

快乐、喜悦、满足、扬升和正能量，不应该是追求来的。这些感觉存在于内心里，等着我们觉醒的那一刻，滔滔不绝地涌现，我知道这一刻会到来，但我不去想也不追逐。感恩！

只要有心

◎美华

导师好！距离上次投稿已有八个月之久，从接触《超级生命密码》近两年时间，由读者变成学员，到导读《超级生命密码》近半年，收获很多。所谓最大的无私就是最大的自私，没想到只是一个起心动念，一个想法寻找有缘人，一起看书，当中看到每个人的变化与改变。只要有心，宇宙便会安排，感恩导师无私分享心法，运用工具书进而创造实相，感恩宇宙，感恩爱，连写稿时内心都很澎湃，满满感动！

我想有很多的有缘人及共修前辈们，如果好好落实导师书中的心法，应该收获满满。领会不同，深浅度也会不一样，只要愿意相信导师书中所写的一切，自然就有所获得，更在些微变化过程中，去分享天地无限的爱。

有人可能期望大大变化，而忘了导师提醒的微细变化都

值得去传递，更运用密码心法来加成自身获益。千万别只当个手心向上的人，而忘了手心向下也可拉人一把。小小的善念，可以形成一个善循环。

只要有心，宇宙一定会协助。我很平凡，只是做了一个陪读的动作而已；却看到有缘人得到自身想要的，而最喜悦的是我。原来如此也行得通，导师在书中写到，可以依每个人解读方式不同而去分享。

先与各位有缘共修前辈们报告，其实我陪读方式很简单：只要是有缘人，沟通一星期见面一次（不规定何时），再来就是与书共枕眠及念诵〈感恩四句偈〉，然后循序渐进，落实书中心法。目前我定心于每个有缘人必须成为传递宇宙「爱与感恩」的种子，推广善循环，创造共好，广结善缘，广种福田，达成共识时就开始执行。

每个优秀的前辈们，可以依自身的领域去分享，只要有心，宇宙一定会促成这段因缘。千万别小看自己，或自我设限一定要有什么特别的感觉才要分享，这样会错失宝贵的时间。事实上，同步进行成长收获会更多，期许所有共修前辈及有缘人，好好发挥所长进而去运用。

以上仅仅是我一点点收获心得分享，如有得罪之处，敬请见谅！所有一切，感谢、感恩导师用心良苦，一切只因为爱；也感谢一起导读的有缘人，专程拨空阅读。感恩宇宙，感恩爱，祝福所有人一切顺利、圆满。

一念心转 现珍宝

◎杰绅

我想先谢谢琬如，将我介绍给美华姊，也非常感恩美华姊百忙之中能每个礼拜相约导读，透过每个礼拜的导读，用不同的故事，来建构我走在「爱与感恩」路上的信心，培养起难得的「善循环」。

今年二月从研究所办理休学，因去年在传统市场工作的双亲，长久累积的工作伤害，需要开刀。我只能放下学业面对家庭的状况，令我显得有些疲惫。于是我想先进入社会工作，减少父母的负担。恰逢台北捷运招考，因准备的方向错误，没有被录取，加上后来在寻找工作时，偶尔有机会面试，始终都没获得佳音；面对家人的期盼和现实的情形，倍感无形的压力，渐渐失去信心，开始否定自己，那时真的不知道我能做些什么来改变这一切。

面对求职压力紧接而来的是感情问题，我们失去了未来共同的目标，渐行渐远；在我灰心度日下，在某次机缘中结识了美华姊，一番浅聊过程，至今仍印象深刻。美华姊：「你愿意相信我，并尝试与书结缘，落实心法吗？」我回答：「愿意。」尔后当我初拿到书时，首先的功课是与书共枕眠，每日早晚落实「感恩心法」及「忏悔心法」，并与美华姊相约参加每个礼拜的导读。

在导读过程中看见每章的短篇故事，从前言到书中章节所引导出不同的感想；在〈改变生命地图〉这一章，我得知一位拥有梦想的高学历博士，本来应该在专业领域一展长才，因为一个无法看见的梦想而在异乡颠沛流离，但当后来

心念转变下，天地有心帮助，他走往人生另一个美好地图，感同身受的困境中看见自己心中的迷惘，只因专注的一个点，忘了生活的面。

在〈宇宙通习生〉这一章中，我了解到思考、眼光、能力等等不同的开关，要从心底真诚感恩并谦卑地学习。

在〈世间变数捉弄人〉这一章，了解到对于那些还没尝试的事情就预设结果是不明智的。在阅读这章时，刚好有间人力仲介公司对我的履历感兴趣，他建议我如何去表达自己的专长并撰写个人特质，当时心想如果这世界没有放弃自己，为何要放弃可能的希望，所以重新修改履历表，正视自身优缺点后，人力仲介公司推荐了一间大型银行工作职缺并预祝我顺利！现在的我已经开始能在问题发生时，能做好面对、接受、处理、放下。

在读到〈最重要的两个密码〉时，我已经持续练习三个礼拜的心法，当中我发现自身心情已有些许改变，但对「天地有情，宇宙帮忙」这观念始终有种观望态度，然而，美华姊总是耳提面命地说：「把复杂的事情简单做，把简单的事情重复做。」试着让自己把脑中忧愁、烦恼变小，多用心去做好每件事，因而掌握了情绪，也掌握了未来。此后的几天，我接到北捷公司的录取电话，他们希望我能配合相关事宜到公司上班。

在〈似好是坏迅速远离〉这一章中读到，「人生总是在失意时会借由音乐或不同管道来抒发自己的心情」，想到自己在渐行渐远的感情生活中，我总是每天都在哀伤的情歌中度过，不自觉地让自己沉浸在一种悲情氛围中，给周遭的家

人、朋友、关心的人无比的压力，也让自己的生活乱七八糟，待人处事上用头脑判断，忽略了人与人之间心里的感受，总是与家人发生无限的冲突，而且和朋友时有碰撞，逼得自己好紧张。

而现今想来那段生活，我忘了感恩自己拥有关心和爱我的人，没看见他们好的那一面；却让自己走到死胡同里。总在自我的思考中而忽略了环境的变化，现在静下心来去迎合环境的变化，才发现自己手中握有弥足珍宝。

在〈秘密中的秘密〉中，看见宇宙的安排及变化，对于从前无法解决的人际关系问题渐渐好转。在「忏悔心法」中，以前根深蒂固的印象，借由心法导正内心，建立「善循环」，和朋友之间的问题慢慢迎刃而解。现在的我坦然面对人生的选择时，更有信心走在这条路上。

在这一个半月，我看见自己如何从失意、担心、忧虑、惊慌等等负面情绪影响下，让生活变得一塌糊涂；现在借由《超级生命密码》一步步去改写种种的不平顺，让我看见天地的爱，看见生命的曙光，对人生一切坦然接受。从发生到转变，我深切感恩，感恩宇宙，感恩爱，感恩一切有了交代。

真的改变了

◎艾塔

接触《超级生命密码》已有半年时间，回想半年多前，我与我的先生常常因为小事而闹得不可开交。当时我的心情

是很低潮的，常因为一句话陷入不好的情绪里；但心中还是希望能改善目前的生活品质。在心情低落时，无意间就随手翻了一下经由亲人送的这本《超级生命密码》，看着书上写着可以改善婚姻品质的方法之后，我就抱着试试看的心态，开始练习里面所教的「玫瑰心法」。在第一次练习中内心就有股莫名的感动，这是没有办法用言语形容的。

随后正好参加了太阳盛德导师开设的「身心灵滋养班」，导师以科学角度解释正负能量，教导我们如何提升自己灵魂。在多次练习后，我感受到宇宙赐予我无限的爱与能量，心灵仿佛有了依靠，感觉到自己在生命旅程中得到了短暂的休息与充电。尔后了解到正念对我们的重要性，让我对每件事物看法有不同的感受。

经过半年，现在的我已很少动怒或有负面情绪，生活也很平顺，感觉性情更加稳定。我内心很感谢天地对我的厚爱，感谢导师无私地教导我们，让我的生命多了无限曙光。

只要内心有着感恩与忏悔之心，相信宇宙天地都会眷顾着我们，在此与各位同学共勉！

略谈秘密中的秘密

◎Tom Qiu

在学习《超级生命密码》的过程中，我常常问自己，努力地学习是否已经足够，已圆满万事具足了吗？

俗语说：「万事俱备，只欠东风」，何况我们还远远未达到万事俱备，只是有幸刚入门而已，尚有万事待学，万事

待练。太阳盛德导师曾经谦虚地说，他自己只是宇宙通学生，那我们就只能算是小学生而已了。若想学习顺利，尚需东风助力。那么，什么是东风呢？我个人认为，就是《超级生命密码》中的第六章：〈秘密中的秘密〉。

太阳盛德导师在书中指明，每一个人都要正视和消除跟随在我们身上的负能量。多数去导师那里求教、学习或者求助的人，应该都是因为在身体、生活、家庭、工作或修行中遇到了自己解决不了的难题，而这些难题的产生，就是因为人们身上被忽视的负能量。

追根溯源，这些负能量又是从哪里来的呢？其实，我们日常所吃、所想、所做、所玩的事情中，有很多是与宇宙自然的真理背道而驰的，这些违背我们期待的现象发生，就会在身体中出现负能量。这些负能量操纵着我们出现麻烦、困境和痛苦，它又极具迷惑性，让我们不能分辨哪些才是我们解决问题的关键。

如何从负能量的重重阻隔中突围而出呢？我有一些经验分享给大家。首先，要对负能量场做一个最深度的忏悔，把自己以前犯过的错误一一陈述出来，真心认错。诚恳地请求原谅并承诺不会再犯。然后再发愿，主要的方式就是做善事积功德。心中要清楚地知道自己要做什么，给自己一个计划，并在发愿过后尽快实现。

一旦开始这么做，我相信负能量给大家带来的影响就会逐渐地消退。当我在跟随太阳盛德导师学习并开始忏悔和发愿后，短时间内就发生了非常不可思议的事情。当我实现了所发的愿的隔天，我的公司就向我发出了一份我渴望了很久

的调动表格。要知道，我从五六年前开始申请这份调动表格，却一直未能如愿，如今仅仅是开始赶走负能量的第二天而已，就有这样让我欣喜的效果。

真的很感谢太阳盛德导师，导师的教学并不晦涩难懂，却又丝丝入扣，每每按照他的方法练习，我都会惊叹自己的变化，对导师的感恩之情不禁溢于言表。请大家用心学习《超级生命密码》这本书吧！或许您也将很快感觉到书中的神奇。

这曙光 衷心与您分享

◎冠焜

太阳盛德导师您好！接触《超级生命密码》至今已达两个月了，距离前次心得分享，自身不断地蜕变，往正面的方向前进，也惊讶情绪掌控变得如此容易，因为自己以往是个很容易暴怒的人。

在投稿第一篇心得分享的当周，我与公司正在闹脾气，生气为什么自己只有放假一天。美华姊知道之后晓以大义，指出「这不是一个负责任的行为，只因个人因素闹脾气。做人要善解、体谅，多为别人着想，不是什么都是我！我！我！不是『我』最大！」记得美华姊曾经对我说过导师一直在提倡落实《弟子规》，希望有空能观看学习。她并传递了导师教导「处处是道场，庙宇就在心中」的观念。当下立即转念，公司就是道场，也是修行的地方，我会努力修正自己许多的习气与观念。感谢美华姊的导读，更要感恩太阳盛德

导师！

在一次的台风天深夜，从中得到了宝贵的成长契机！记得当天上午与美华姊导读〈秘密中的秘密〉（忏悔心法）这一个章节，没想到宇宙真有感应，知道我「忏悔心法」做得不够深入，现境提醒！

这一夜，父亲和哥哥吵架，本想当和事佬，没想到愈来愈忙，事情愈演愈烈。父亲出走，我的脾气快爆发了！照从前的个性必上演出全武行，但感恩宇宙，感恩心法，让我忍下来了，只因明白不能任由负能量操控，最后只告诉喝醉酒的哥哥：「我现在说什么你不会听，也听不进去，等你静下心来再聊吧！」这是有史以来不曾出现在我口里的语言。话毕我便回房休息，后来大哥竟开门自个儿回家了！

我赶紧打电话请父亲回家休息，台风天，又是刮风又是下雨的，虽然已经很晚了，但还是忍不住传信息给美华姊，告知我被考验了。很庆幸自己这次一路情绪都有把持住，美华姊随即致电，了解事情原由。电话中的我竟然哭泣地后悔自己「忏悔心法」做得不到位。她说：「今天导读及事件，是宇宙给予信息及机会，要我好好彻底地面对过去的自己。」

我哭着告诉她，从小到大很羡慕同学有父母的爱，但我却没有，从小是被母亲霸凌长大，未曾感受过什么是家庭的温暖及家庭的爱，直到练习书中心法，才得以有自救的机会！过往对母亲的「恨及永不谅解」，今晚终于明白，为何负能量如此巨大，追溯源头都在自身。电话中美华姊只是静静地倾听我诉说伤心往事。

她要我「感恩事件的发生，感恩自己有颗忏悔的心，事

情发生后重要的是你如何看待！今日的事件是给你一个自我调适的机会，深度忏悔并感恩一切宇宙的安排！」而奇妙的是，白天参加导读的章节竟和事件息息相关，她要我放过别人也放过自己，别再把心捆绑起来，该是解开的时候了，才能继续向前行！美华姊要我先从母亲这部分着手，即使母亲已不在了，但都有机会，还来得及，只要「真心诚意」做心法，点对点的消融，有心改变下定决心，好好善用必能见到转变！

我不得不赞叹《超级生命密码》这系统的简单与神奇！当我真心地运用深度忏悔心法，好多人、事、物竟一直在转变，很多意想不到的境界如此美妙，一幕一幕真的难以用当今科学来解释！希望全世界各地有缘人，能好好落实导师的教导及实修心法，普传《超级生命密码》并随处分享心得，落实《弟子规》，这么一来，爱的世界将指日可待！

感谢美华姊的善导，并在此真心诚意地感谢，感恩太阳盛德导师对我如此的恩泽，感恩宇宙，感恩爱！

改写历史的奇迹 不可思议

◎宇润

人的一生，有时起，有时落，回首这几年被冤枉地一路走来，其中点滴经常涌上心头！其中有两位令我终身难忘的人：一位是在这些岁月中对我不离不弃的太阳盛德导师，另一位则是让我在人生学习到，什么叫做一夜变脸、反目自如的活例子。导师德高望重，平易近人，在每个关卡都给我

许多动力。而后者则让我看到一、二十年的情谊竟然可以刹那否定，自身所搅之扰，却居然与他有关。但想想他有高龄九十八岁的父亲，以及做律师的儿子，我只期盼他有朝一日能彻底认识何谓「良心」！

二〇一一年，因联邦案被约谈、查证而惹上官司，真是晴天霹雳！因为生平从未和律师或警察打过交道，随之而来的约谈与查证，让我情绪大受影响。检察官一直想建议法官给我满重的刑责，我很可能会有牢狱之灾！

好友介绍给我一本书《超级生命密码》，希望能借由书中心法来帮助我平复心情。那段时间里，因常常与律师往来，又要忙于生活，所以并没有好好落实书中所教的心法，只是在心中有个很深的期盼，希望有缘能认识书中提及的导师。二〇一三年八月，在一次与朋友聚餐中，认识了两位新朋友，在交谈里，她们介绍了太阳盛德导师的书及课程。第一时间，我惊讶且兴奋，甚至顾不得是才刚认识的朋友，就抓着她们的手，告诉她们我早在二〇一一年就拜读过导师的书了！

当天晚上刚好借由共修之便，我见到了导师，圆了我这两年多来心中的愿望。当晚导师带领我们学员做心法时，我感恩天地帮助我找到了导师，也感恩导师毫无要求的，不但给了我们舒适的环境，还可以与导师面对面而坐，亲耳听闻导师讲授课程！刹那间，我因深感在南加州得遇此一福缘而感动得泪流满面。

在那段时间里，检察官一再要我签一份不合理的协议书，如果在他要求的期限不签字，他就要起诉我！在不知如

何是好的情况下，我去请教了导师，导师当时说：「妳的这件事情太急了，离他们要求的日子只有一个星期，如果可以有多点时间，事情就可大事化小，现在妳只有发更大的愿力，去和负能量妥协。」于是，导师教我做了一个心想事成的心法以及其他的功课。

说也奇妙，就在与检察官约定好的日子，律师要求我进办公室签名的同时，他的助理来电告知：「律师突然头痛，进医院检查身体，恐怕要好几天的时间，而检察官同意延期。」事后，报告导师，导师嘱咐我要赶紧好好做功课！因此，我每天落实做心法，忏悔自己曾经种种的错误，并且发愿在未来，要确实地为人间多做好事，感恩天地给我爱的能量，我真诚地向负能量做最深层地忏悔。

就在我一遍一遍做的同时，深深觉得我的律师并没有替我争取到合理的条件，所以在延期期间，我女儿决定帮我换另一位律师。新律师直接就提出其中一条不利于我的条例，这一条的意思是如果法官轻判我，检察官有资格上诉！而我的新律师要求检察官删修此条为「互相不上诉」，律师与检察官在电话谈判了十五分钟就搞定了，因此最后我就签字了！

二〇一三年十月见了法官，这次只是确定我签的协议是自愿的，并告知我还会有另一位法官接收我的案件。之后，一次次法院所定的日子因故往后推移，不是法官没空审理我这件小案子，就是检察官调查别的大案件去了。我的律师很不以为然，因为时间实在拖延太久，应该要结案了！我的家人与朋友，看着这中间不断戏剧性地变化，大家都觉得太神

奇，有些不可思议。导师当时却认为，往后推迟是件好事不是坏事，要我认真做功课。

好不容易，在二〇一四年三月见到我的法官，他看起来很慈祥，心中放心不少，他告诉我真正宣判的日期，将在同年的六月二十日，但是这期间会有政府部门，帮助他收集关于我的资料，如果觉得不满意，可以反应给他的助理。一听到在六月二十日要宣判，心中又再次充满恐惧，害怕进牢门，平时连警察局都几乎不进的，如果判决被关，日子要怎么过啊？导师不断鼓励我，好好去忏悔、发愿、落实心法。

就在四月的某一天，我在庭院做心法时，突然间的一个念头，而且是非常认真地对自己说，太阳盛德就是我今生的导师，只要是导师有任何需要帮忙的，我一定会尽力去支持。进屋后，发现有一通未接来电，而难以相信的巧合是这通电话是导师打来的（之前，我与导师并没有通过电话）。于是，我兴奋又激动地回电给导师，并报告导师来电时，我正好在做心法，而导师只是低调地笑一笑！

当时，真的好感动，一心想要感谢天地，认识了这么一位难得的好老师，心中再次发愿：我愿意终身跟随导师的决定！现在想想，导师刚好就在这么巧的时间点来电，真是不可思议！导师当时嘱咐我在六月二十日审判之前做的功课重点，我心中对导师充满了感激，听从导师的指示，很认真地继续做心法。到了二十日当天，我不再那么慌张了，带着导师的祝福上了法庭。结果法官判决，需要坐牢一百八十天，但却是坐周末的牢！

这判决虽然不尽人意，但我心中已经很感谢了，因为并

不是连续坐半年牢。第二天，我去见了导师，将事情的原委说出，当时导师听完，只是简单地告诉我，你这个判决应该是逗号，而不是句号！我当场笑着回答导师，是法庭上大法官判决的，怎么可能会改变呢？导师当时又笑了笑！

之后左等右等，一个月过去了，心中纳闷怎么还没有收到法院的通知呢？后来才知道，原来法官真的判决失误，因为在联邦法律中，没有坐过牢的人，是没有机会去坐周末牢的。这期间，其实法庭的政府人员有再次请示法官，是不是改成连续一百八十天，因为他们不可能为这案子更改法律条文，但法官助理回复给相关单位，法官就是判决一百八十天的周末牢。

这事之后，又没下文了，一直等到法官决定在八月中重新调整！这中间导师继续叫我做好功课。当又要去见法官的那天早上，心中真的很难用言语形容，明明六月二十日已经结束了，虽然不如愿，起码可以接受，但是今天又要重新判决，心里有说不出的难过，突然，有一个念头，觉得自己没有把功课做足。带着一颗七上八下的心去了法庭，到了里面，左等右等，这期间我的律师甚至要我就认了，连续一百八十天的牢还容易些。

这时政府人员出来道歉，他们的中文翻译忘记找了。所以要改到下午，这中间包括检察官、联邦法庭律师，都在讨论法官判决书的事情以及怎么处置。过了一会儿，他们理不出个所以然来，又告知了下星期再回来吧！因此，我又带着一颗不安的心离开，再次捱了难过的七天。事后导师叫我不需要气馁，他说赶快利用多余的这七天做足功课。

转眼间，七天过去了，当再回到法庭见到了法官，心好像要跳出来一样，听到法官对检察官说，他绝不收回曾经所作的决定，但是既然联邦法律没有这一条，法官认为我不适合去坐牢，那么，就让我去做周末的服务义工吧！这时检察官跳起来告诉法官说：「我反对。」法官回答：「我已经告诉了你们我的决定，并且谢谢你们。」检察官看着我的律师，此刻我才深深体悟，在去年莫名其妙地律师突然头痛去医院，又莫名地一直延期，我们突然决定换律师，并删修了协议书中的一项「如果法官轻判，检察官不得上诉」的条文。

这冥冥中的转变真是不可思议，当下的我心中在呐喊，天地的神奇以及导师真是伟大，我深深地感恩天地保佑了我。在和律师说再见时，他告诉我，做了快四十年律师，几乎没有遇到在我身上发生的这些事！我一出法庭，迫不及待地打电话给导师，再三谢谢导师，并向导师说法官的判决，检察官的反对无效，导师笑了笑，一如往常的低调，并为我感到高兴。

之后我去相关的部门报到，他们对我很和善并告诉我，他们从事这些工作几十年，对于我的奇妙结果，也是他们所重新认识的！这期间，我有朋友是做律师的，也有正在上任的法官，包括我自己的律师在内，都直呼从未遇过这种事情。有一天我去谢谢导师，导师笑着问我：「这个实验做得满不满意呀！」我告诉自己，就算丢脸，我也一定要把发生在我身上的神奇经历分享给大家。

接触到《超级生命密码》这本书，一路走来已有四个年

头，从当初的有点疑惑，到后来的深信不疑。我想，只要我们真心，一切如法，并时时做到表里如一，天地会很慈悲地帮助我们。而对导师的恩泽，今生真是难报啊！导师总是低调地默默助人，从不浮夸自炫，并把任何成就都归于上天！写到这里，又想到其中与导师结缘的一幕一幕，不禁再次动容得不能自己！

导师每次在上课时都强调因果报应的真实以及「德」的重要，并毫不保留教授许多宝贵的精华，凡是真心学习的全球学员，个个都有惊人的收获！我们真是何其有幸地能够沐浴在这人生理想的天堂啊！再一次衷心地感恩宇宙、感恩天地、感恩太阳盛德导师。也愿普天下有缘人，尽速与太阳盛德导师结缘，进而改写今生，圆满福绵！

觉悟

©Lilian

看到《超级生命密码》书中谈到Friend G是那样急切地希望人们能感受到宇宙的爱，再想想作者太阳盛德导师一次又一次苦口婆心地叮咛，才深深地感叹，Friend G 和太阳盛德导师的关爱是真实不虚的！

年龄虽不能成为修行的门槛，但时间却能造成修行的限制，因为白驹过隙，在此刻我似乎也能感受到为何Friend G和导师那样的急切！

我们身边还有许多需要帮助的人，所以我们要加快速度，把天地之间的爱传播出去，当然前提是先把自己变成一

位拥有正能量的人。

之前还在想生活慢慢来就好，但在读懂Friend G和太阳盛德导师的关爱之后，突然心里急切地想要用功学习更多修行上的知识，因为这样才有能力去帮助人。

感恩宇宙给我这样的机缘，给予别人更好的帮助，在接触《超级生命密码》后开始有所觉悟！

辑五 灵魂滋养

摆平负能量就是「忏悔」，
赚取正能量就是「发愿」，
这样才能大事化小，小事化无；
人世间就是这么一回事，事情可大可小。

—— 太阳盛德



时光倒流 圆满修补遗憾

©Rita

在儿子两、三岁时，曾为了惩罚孩子的不听话，将他独自一人关在一间黑暗的房间内，大约五分钟之久。孩子在里头恐惧害怕，哭得声嘶力竭。

后来，是保姆不忍心，进入房间将他抱回到我的怀中，看着哭到全身抽蓄的儿子，这才发现自己的狠心与不知如何育儿。对于幼儿来说，被关五分钟其实已经有如五年之久，这次的经历，对于小儿子与身为人母的我来说，都是难以忘怀的遗憾。

在《超级生命密码》作者太阳盛德导师与读者的一次聚会中，导师提到，可以将过去不圆满的经验，放在心法的观想中将它圆满。我回家后如法泡制，观想自己抱着儿子，在走到该房门时，将惩罚的念头转换成轻声细语地用爱与他沟通，冷静地讲道理让孩子听话，然后抱着儿子和乐地离开房门走回起居室。

此举已将当时打开房门，独自丢下儿子在黑暗里头的那段不好回忆，停止CUT掉。出乎意料地，在观想的过程中，竟然闻到了当时怀抱着小儿子，他身上所散发的一股淡淡的自然婴儿香味，有如自身真的回到过去，去圆满了那段情境。

我顿时感恩地掉下眼泪，欣慰能借由导师分享的简单心法，弥补数十年来的遗憾。感恩宇宙天地的爱，让人间的剧码能穿越时空，获得丰盛的圆满与美好。

灵魂的呐喊——把握时间过秒关

©Rita

在太阳盛德导师一次的灵魂探索课程中，出乎意料地感受到了世间人的苦痛。过程中由于信息急速涌上，让在朋友眼中充满理智思维，有如女强人的我，眼泪婆娑不听使唤地一滴滴掉了下来。急着想尽快分享《疗愈泉力》，让更多有缘人脱离原已倾斜的生命轨道，离苦得乐。

原本，是要探索灵魂及其能量状态，在看到一片红色与金黄色光后，竟然看到黑压压的灵魂群。感受到众多苦痛的信息与一幕幕画面传来，同时听到这些灵魂哭喊，状似求救的声音。当下我心里一惊，原来世上有这么多人的灵魂，因为婚姻、感情、工作、家庭、亲子关系等课题，由于观念的卡住不通，而一直在受苦着。

回到家中，躺在床上入睡之际，又再度看到这些求助的灵魂群画面，强烈感受到这些灵魂的无奈，没路可走。我当下殷切地期盼：「若能借此让更多人了解滋养灵魂的重要性，就不会有这么多的苦痛与负能量缠绕，折磨人的身、心、灵。」

这两次频繁出现的灵魂求救画面，让我深深感到时间的紧迫，灵魂与生命的造化不等人。需要每一个人即刻领受，尽速消化落实，加紧做好滋养灵魂的工作。

在遇到《超级生命密码》后，认真务实地用能量调节法，让生活上与家庭的琐事一件件顺利解决的我，也不得不相信：「原来人世间的吉凶祸福，确实都和自身能量场有关，而能量场又关乎灵魂记忆体的修复与滋养。若借着眼前

一幕幕的戏码，修补灵魂体的创伤与遗憾，达到滋养与圆满的目标，那众人所追求的解脱，也就能在今生完成了。」

不要轻视这简单的方法与道理，凡事都用正能量转化，滋养我们自身的灵魂体。善用感恩与爱的巨大正能量特效药，落实身、口、意的德，感恩之余多行功德立，就能让累世以来的灵魂找到圆满的出路与解答。

如果这是真的，生命就这么简单，已经有很多实证受益者，为何不给自己的灵魂一次机会，为何不给自己一个不再受苦的理由，试试看吧！

忏悔洗涤自心

©Patty Mills

感恩宇宙及天地万物所有的一切，让我有幸能于此生遇到许多善知识的牵引，带领我走向真理，找回自己的道路，故想分享我实践「忏悔心法」的初浅体悟，借由分享，最重要的是提醒自己仍须再精进，也希望有缘的兄弟姐妹们，在修行这条道路上一起共修、共勉。

我所「受」的，皆为我所做的。我的胸闷情况已长达半年之久，严重时会导致呼吸急促，为了不让家人担忧，所以常常自己隐忍、放松、调息。某天静心，做「忏悔心法」时：「我从无始劫以来，因为无知无明，伤害了许多人、事、物……」突然间，觉知到我们所经验的身心痛苦，皆是我们自己从无始劫以来所造作的，「曾经所造成的伤害，是会回到自己身上的」，虽然我仍不知胸闷的原因，但却深信

这是负能量的累积，当下泪流不止。

我所丢出去的伤害，现在反应在自己身上，原来我所造成的伤害是多么令人不舒服，我默默地泪流忏悔并感受这苦闷。顿时，胸中郁闷之气瞬间化开，身心突然舒畅起来，让我惊讶这奇妙的经验与转变，感恩宇宙天地的厚爱，让我体悟到我所「受」，皆为我所「做」，故凡事所遇无论顺逆，提醒自己放下抱怨，以感恩忏悔心，勇于承担面对，必蒙天地的加持而转变！

我所「受」的，皆为我所有的。工作上常需与人接触，其中最让我感到义愤不平的是面对许多高知识分子，仗着自己的学识、社会地位，总会得理不饶人或自认为的理直「气壮」，展现出咄咄逼人姿态，实在令人难以招架。某日，又发生类似事件，突然想起，有时与家人互动，我不也是如此吗？原来我的内心也有傲慢、自我的种子，所以才会不断碰到类似的问题。

当下深切体悟到「所有问题皆是自己感召来的」，我所受，是因为我的内在也有这个问题；若境现前，感受到「负能量」时，代表我的内在也有个「相对应点」，因此我不断忏悔我的傲慢、自我时，心慢慢涌出柔和、宽大的能量，这就是爱的感动吧！也因为如此，对「心量广大、包容」的感受有了另一层的体会，在生活中的每个境，每一刻都是忏悔、感恩的机会。

在做心法时，真的要老老实实在地每天做功课，并在生活中用心体悟。我还有很多做的不足，但很感恩所有一切，也祝福所有有缘人在生活中，如实地体证感恩及忏悔，让我们

的心灵更加提升，生命更加美好。

让心似月光宁静

©Tom

中秋节对于华人来说，是一个重要的节日，象征着团圆、美满。想起二〇一三年的中秋佳节，我与太阳盛德导师和多位朋友一起在「身心灵滋养班」度过，收获颇丰，仍有回味。

因为旧时的家庭传统，我对中秋节非常重视。从前总是在院子里摆上月饼、芋头、花生、糖果等，一家人欢聚一堂共同赏月。到了美国以后，虽然过年、过节的气氛已经淡了许多，但中秋节还是会维持家人聚会的传统。今年的中秋佳节正逢滋养班上课的时间，虽然我也想与家人共享晚餐，但我实在不愿意放弃上课。这段时间在滋养班，我获得的经验和改变十分奇妙，这让我有了坚持下去的力量。犹豫过后，我决定到「天圆栈」继续我的课程，后来证明我做了一个明智的决定，这一次的课程给我留下了深刻的印象……

当天晚上的课程内容很丰富，导师并没有因为节日而有所怠慢，他教得非常专心，整堂课程十分精采。在导师的带领之下，我真正能感受到内心的沉静和踏实，这种感受接连了许多天，一直持续地滋养着我，让我觉得有力量。

当天的课堂充满了神奇，相信那天上课的学员都有深刻的感受。我记得有一位学员忍着胃痛来上课，专心投入练习平复身、心、灵，胃痛竟然神奇地缓解了，她自己也很惊讶

她说，那一瞬间就明白了，能量带给人的影响不可思议，那是一种除非自己体会，否则不能理解的震撼。

我自己也发生了前所未有的改变，在练习中我竟然嗅到了月饼的香味，升腾起的月光更像是一种大爱笼罩在我身上，心里只有不可言喻的幸福。了解我的人都知道，我是不善言辞的，不能完整地描述自己的感受，但我相信，别人说多少都不如自己做一次。因为只有自己实际去做了，美好才会出现在自己身上。

上一期的身心灵滋养班课程已经结束了，中秋节也已经过去了许久，但我还是常常回想课程上的一幕幕，能参加导师的课程，我由衷地感到幸运。从这一期课程中学习到的东西，使我终生受益。我很感恩宇宙天地，更加感恩太阳盛德导师，不仅仅给了我心灵的宁静，更是通过这一期滋养班让我以后的生活都充满了光芒。

在爱与感恩的路上

©Eugene Chang

我总会怀念过往。怀念遥远的五〇、六〇，甚至七〇年代；怀想那段甜蜜而充实的日子。那段时光鸟语花香，那些岁月晴朗明媚。

其实我知道，我真正怀念的是那种简单、无忧虑的状态，而近来这些年，我却离那个快乐的自己愈来愈远。

我就如同现代社会的许多人一样，在这个信息爆炸的时代里迷失了、困惑了，一切都在更新换代，讲求快速。一句

流行语我尚未弄明白其含义就已宣告过时，一些电子产品还用得不熟悉就已经被淘汰。快速的感情，淡漠的人心，也让我遭遇了一些挫折，现在想起来还是会觉得伤心。慢慢地，我生活的重心渐渐地偏离了，有时我也会恐惧，是不是我即将要被淘汰了？

其实我期待的状态是，感受到周围人的真诚之心，找到一直追寻的充满爱的感受，但愿这种感受根源于灵魂，如此地自然、丰盈。与人交往坦诚相对，互相照顾、帮忙却不求回报。这些看似自然、简单的追求却遍寻不得，只因在这个社会中，最简单的东西反而最难得得到。

当我读过《超级生命密码》，在「天圆栈」开始「身心灵滋养班」的课程，我才找到了适合的解药。这是一股「清流」可以滋养人心，却不晦涩难懂。学习了课程后，我终于有机会和自己的灵魂沟通。当我开始练习心法，由浅入深，我见证了自己心灵一点一滴的改变，它变得会爱，变得美好，它在慢慢地更加强大，也使我更有热情投入生活。

全新的我会在「爱与感恩」的路上一直往前走，相信目前的学习虽未达到完全领悟的地步，但最终我会精进、发展。我愿意分享自身的感受，因为我希望更多人得到太阳盛德导师的福祉，也能如我一样体会到生命转变的神奇，到那一刻，充满了幸福感。我想，我们会一起实现「我为人人，事事圆满」的境界。由衷感谢太阳盛德导师的教诲和帮助。

陈年冰山 开始融解

©Rose

在太阳盛德导师的「灵魂滋养班」里，导师以深入浅出的方式，浅显生动的譬喻，让我们了知自己今生的命运，穷通祸福，幸或不幸，与灵魂以及负能量之间的关系。并且有次第地教导我们运用「爱与感恩」这两项密码，从忏悔、感恩、发愿，一步步开启自身在灵魂中已经被programmed（设定的）程式，进而引导我们如何改变自己原先已经被设定的生命地图。

在短短的四次课程中，我们在一次次观想的练习中，与灵魂相遇，面对真实的，没有任何伪装的自己，以及许久以来不曾真正面对的，并不圆满的过去的记忆。这是以前所没有经历过的。

每一次上课，导师都带着我们做不同的练习。在每一次的练习后，学员们分享彼此的经验，有的人感动地痛哭流涕；有的人轻盈愉快地与灵魂共舞；有的人则沉浸在平和喜悦的氛围之中，更多的人则是感受着太阳给我们的爱与能量！

在这一生中，我们有许多人曾经经历了许多磨难，此一过程，可能已经使得我们的灵魂伤痕累累，千疮百孔，带着一些并不美好的记忆活着。我们甚至会发现，生活中不断地重复类似的遭遇，有时在不知不觉中，这些遭遇有时还复制在下一代的身上。这不是遗传也不是诅咒，更不是宿命，而是我们灵魂的创伤，没有机会被抚平，而这些负面的能量，不只影响了我们自己，有时也可能影响了我们最亲爱的家

人，自己却浑然不知。

感谢太阳盛德导师的教导，在上了此一课程，以及认真地练习心法之后，我发现，有一些多年来都无法改变的关系，在祈求与感恩太阳的爱及巨大的能量之后，居然像陈年的冰山，开始融解！而自己执着、固执的个性开始软化，更懂得感恩周围的人的付出。这种转变真是不可思议！

感恩宇宙，感恩太阳盛德导师，希望有更多的人也能接触这个看似简单，却很 powerful（强大）的方法！

天堂之旅

©Yvonne

在上太阳盛德导师的灵魂滋养班时，我经历了一次奇特的旅行。

在导师的指导下，我进入了一片辽阔的草原接受阳光的能量，之后导师让我们做深层的忏悔和发愿。这次我做的和以往不一样，以前在家做的忏悔是和自身的个性缺点有关，但这次的忏悔全是与家人朋友有关。我忏悔自己年轻不懂事，不是一个称职的女儿和姊姊，还经常与父亲争吵，总是让父母担心我。后来因为读书的原因，很早就离开了父母，而且愈走愈远，始终没有好好地尽过自己该尽的孝道，也没能关心过妹妹。

忏悔发愿后，在感恩宇宙时，心里不停地想，我是一个很幸运的人，宇宙不断地在宽待和照顾我。虽然父母不在身边，但宇宙就如同父母一样，一直不离不弃地对待我，让我

走好运。真的好感恩宇宙，感恩阳光给予我的一切。这时的我已泪流满面。

然后我进入一片葡萄园，尽情地享受成熟的葡萄。我迫不及待地怀着激动的心情，走进了这一望无际硕果累累的葡萄园。经过了一个葡萄爬满的拱桥型式的通道，看到一粒粒紫红色、绿色饱满透亮的大葡萄，忍不住地往嘴里放。说实话，那时没有什么吃葡萄的感觉，但心里却很激动，泪水不停地流，幸福和感恩的感觉愈来愈强、愈来愈强……

这时我的家人、朋友立刻就一个个地出现在葡萄园内，我高兴地吃着，他们也高兴地吃，我还亲手喂父亲、母亲吃葡萄，看到他们好开心地笑啊！（这样的笑容我是第一次看到！）父母亲及兄弟姊妹，还有儿子以及前夫、前男友全在葡萄园里，大家全部都沉浸在幸福里！大家无忧无虑、无怨无悔地在充满能量的阳光下，天、景（境）、人全融合在一起（就在此时此刻，我描述的当下，父母忘怀的笑容还出现在我的眼前）。

这一幕着实太感人了！在这时，我的笔墨实在是太贫乏了！那种喜乐完全无法用文字来形容，当时我就想，这就是天堂！天堂就是这样！这就是我的天堂！如果天下所有的人都来享受这天堂该多好！如果所有众生能有这福分能走进这美丽的葡萄园该是多美好的事啊！

我尽情地享受着、享受着，直到导师说要准备离开葡萄园时，我的心突然痛到极点，悲伤的泪水像泉涌般流下。这种感觉就像在很久以前，父母站立在火车窗前送行，我就要远离他们去大学读书的感觉。我一步三回头地依依不舍离开

了我的天堂！

这时，我的泪水流了满面。很奇特，以前看到电视剧或小说里有伤心的时候，所流的眼泪和上导师课程所流的泪是不一样的。以前的哭是眼泪和鼻涕一起流，眼睛会又红又肿，而且头还会痛，但在导师的课堂上，哭是没有鼻涕的，且眼睛也不红肿，头也不痛。课后问过导师，答复是：在课堂上流出的泪，是灵魂的泪水，是自然流露的。我想这就是幸福的泪水吧！

紧接着，我们到草原上坐下，感受宇宙的爱。我再次深深被感动……

我感恩我的前世、前前世，我想，一定是前世们累积了很多的德，才会让我有这么大的福分接触到《超级生命密码》这本书和敬重的太阳盛德导师，进而接收到了宇宙的爱和能量，让我的心中充满了爱和感恩！

感恩宇宙，感恩导师，感恩同修，感恩让我难以忘怀的「天堂之旅」！

只因寻山访道 不顾山遥水阻

©May Wu

寻寻觅觅，辗转寻到了《超级生命密码》，遇到了太阳盛德导师。本来还怕是不是怪力乱神，坏了我追求正法之心，经过了几个月课堂上的练习，听导师苦口婆心地循循善诱，讲的是为人处世的基本，修行路上的根基。不禁很惭愧以修行人自居，连基本的善心、善行都未能做全。其实也不

能怪别人，是自己未能改变自己人性的弱点。而选择修行多年，不就是希望能去掉陈年累世的贪瞋痴吗？结果还是落入了导师说的，有些人念经时是一个样，不念经时又一个样，所以修行了大半辈子，更多看不顺眼的人，更多看不开的事。众生无边誓愿度，可是心灵却缺少爱和关怀的种子。错！错！错！深深地忏悔！

有天开车看到太阳升起，才想到「太阳心法」的简易奇妙，是这样地随处可得，接受祂无私的热、爱及能量的同时，也不要忘了散发自己的爱心，更不要忘了做利益众生的事，以充实自己的德库。啊！就是这个「太阳心法」，宇宙的光和能量，就是这么简单的《超级生命密码》教学。感恩早上去上班都能收摄祂的能量。

有了《超级生命密码》课程的信心，急切地报名参加灵魂滋养班，导师说负能量影响身、心、灵，再由身体显现出来，加上今生历历可数的身语意的种种造作，是如此迫切地需要和负能量沟通、认错。导师引导我们以太阳充实「爱与感恩」能量，再与负能量沟通、请罪、谢罪，再加上灵魂修复的方法一遍遍地和灵魂沟通。

一些根基德性深厚的同学，马上连接上自己的灵魂。前世今生由他们口中娓娓道来，让我如此地羡慕，懊恼自己没能和灵魂相遇的Experience（体验），深深地心里期许更积极、更努力地将「爱与感恩」植入心底。

很惭愧自己不是用功有资质的学生，而且生性木讷，不喜欢attention（专注），我真的期许自己做到身、心、灵合一，至少也要把「爱」和「感恩」这两个密码「深植入心」，这将是我今生最大的收获，及更好来生的资粮。

珍惜天地有情

©Candy Yang

我是个简单而生性开朗、乐观知足的人，生长于单纯小康家庭，无忧无虑快乐地成长。直到嫁夫来美，在此异乡举目无亲，语言不通又不会开车，一年后，有了长子，可是先生刚毕业工作，薪资低，生活上的紧张压力，使他脾气变得急躁，影响家人感情。

后来在我父母的资助下，我们付了头款，买了自己的家，但这使我先生更不快乐，总觉得住在他人屋檐下。我从来不会感受他的爱，反而有恨意，这使我痛苦不堪，从此不再有欢笑。无助、痛苦、茫然，不知人生究竟为何，活着毫无意义。父母亲心疼我，来美与我同住，陪伴开导并支持帮助我度过这段难熬的日子。

过了几年，母亲希望接她十二岁的长孙女来美读书，于是与先生商议可否完成母亲的心愿，先生是个孝顺的人，答应领养，可是于接机之时，却来了姊妹两人，先生是个有原则的人，心中难免生起不满之意，当时我又生了次子，家里变成九口人同住。一年后，侄女交友叛逆，不接受我们劝导，闹得家里鸡犬不宁，每个人都不开心，最后只得将女孩送回台湾，交其父母身边管教。

最近我在报上看到一篇「灵魂滋养班」的体悟，让我也想能否对自己有所提升。我一直追求爱及美好纯真的事物，这也正是太阳盛德导师所强调的「超级密码」。我报了名并带着期待的心情参加「灵魂滋养班」。上第一堂课，课后同学分享，有些人第一时间就有影像、有感觉，我虽没有这些

感受，但却感到心灵上有一些变化。

上第二堂课，我依然没有看到任何影像，却体会到灵命上有所不同，这使我快乐，并且会笑了。同学们都注意到我的改变，从一开始的愁云惨雾，到后来的笑容满面，连先生也称赞我有智慧，真让我又惊又喜。上第三堂课，我的头向后压得很用力，后来才明白是能量的作用力。上第四堂课，我能深深感受到宇宙天地的爱，内心真的感觉非常喜悦。

在短短一个月內，我体会到了人生的美好、喜悦、满足，随时生起「爱与感恩」的心。我自觉口才不好，但在感动之余，我印制分享《疗愈泉力》小册子，希望接引更多的有缘人，来导师这里得福报、开智慧。

我学习到在宇宙间，一切事情都是简单自然，而且是直接发生的。知福惜福，知恩感恩，经由分享「爱与感恩」造福积德，现在的我幸福、喜悦，圆满了灵命的需要，天天都是美好的一天！感恩宇宙，感恩天地，感恩太阳盛德导师！千言万语总是爱，珍惜天地有情！

我的灵魂滋养

©Irene

曾经在两个宗教的道场待了九年多，我本身没有因宗教的方式修行让我的灵命有所成长，也没有因为宗教的方式修行让我个人修行有所加分，由于自己的个性内向，不善言词表达，也因为自己常常无法控制情绪，常用言语伤害自己最亲密的家人，心情常处于低落的阶段，影响到家人生活，对

孩子也没有耐心和爱心，生活中衍生出很多问题。

然而在二〇一二年，世界末日没来临，但是，我的世界就像面临世界末日一样。因为这年年初，负能量太大，我和父亲突然生大病，那段时间母亲突然离世，让我们全家人措手不及，体验到负能量的力量是如此地巨大，才知道宗教面对负能量也是无能为力，让我在修行的道路不知何去何从。

真的很感恩宇宙天地的厚爱，让我在二〇一二年十一月在书店里看到《超级生命密码》这本书，觉得这本书的内容写得很棒，原来我们都在宇宙天地的爱里生活着，让我很感动。

由于之前因我个人问题和无法自我控制情绪，已经严重影响生活和家人，这让我对修行有很多的疑问。非常感恩宇宙天地的厚爱，我很有福分在二〇一三年一月，见到《超级生命密码》的作者太阳盛德导师，感谢他帮我解决负能量所影响到生活的许多问题，导师也回答我对修行的种种疑问，他给了我圆满的答案，让我非常地快乐，这些都是我在其他宗教里一直都找不到的答案。

而且《超级生命密码》的心法是如此地简单，只要诚心就会让我找回幸福与快乐，真的是非常感恩导师。

之后在七月和八月，我开始上「灵魂滋养班」的课程，在课程上虽然我无法像其他学员能看到景象，但是我的内心却非常地平和与喜悦。原来我是被宇宙天地的爱所包围和祝福，让我的灵魂有焕然一新的深刻感动。

上完第一堂「灵魂滋养班」课程，我发现我竟然能控制

自己的情绪和行为，不再发脾气，知道如何调整自己低落的情绪。更让我感动的是，在上最后一堂课的前几天，因为之前十多年，大女儿与我的关系是有很大的裂痕；以前因为种种原因无法把女儿带在身边照顾，再加上我对她的爱和耐心不够，她内心对我这个做母亲的很不谅解，所以在上灵魂滋养课后，我一直做忏悔与发愿的心法，忏悔对女儿的愧疚。

但从不敢想像有一天，我与大女儿能有良好的互动，因为待在之前的宗教道场，我试过种种方法，都无法改善我与大女儿的关系，但是奇迹却出现了，原本周五是我的父亲去我女儿的大学宿舍接她，然而上个星期五因为父亲去旅遊，改由我去接我女儿回家，我以为气氛如往常一样，母女俩没有什么交流对话，结果却发现她对我的态度是一百八十度改变，母女俩的互动关系突然变得很温和。

周末相处的这两天，女儿认为这段时间我改变了很多，她很开心，我也感谢她原谅了我，母女俩亲密地谈了很多话。想到这里心里感动得都掉下眼泪，真的是感恩宇宙天地的厚爱，感恩太阳盛德导师改变了我生命的蓝图！

我想对大家说，「灵魂滋养班」是一个很棒的课程，不仅对自己的灵命成长有极大的帮助，并给家庭生活带来祥和、幸福、快乐，让人生更加圆满。祝福您们也能和我一样家庭幸福、快乐，找到人生光明的路！我把「爱与感恩」分享给大家，感恩太阳盛德导师，感恩宇宙天地的爱与祝福！

循循善诱 解心结

◎佚名

先生拥有自己的事业，有一个为他工作多年的得力助手勇皓（化名）。勇皓聪明能干，将先生的事业打理得很好，但是他却和同事处不来，员工的怨言四起，我也曾出面调解，但效果似乎不好，导致常常因此而有人事调动。过年、过节时顾客送给员工们的礼物，常常被他拿回去，没分给其他员工，当顾客问起时，其他员工往往因为不知如何回答而十分尴尬。

我想出面调解此事，却被其它员工阻止，因为他们害怕勇皓找他们麻烦，给脸色看。我除了以其它方式补偿他们，也束手无策。另外，当勇皓帮顾客处理好事情后，顾客向他道谢时，他会半开玩笑地向顾客讨赏，我听在耳里，心里有点不是滋味。

有一年，年终过节时，隔壁办公室另一个企业的老板娘陈太太，发现由他们办公室寄出的一张礼物卡遗失了，以为是邮差弄丢了，便去报警。警察一追踪，竟然发现是勇皓拿去了，警察问他为何如此做，他说因为他很不高兴陈太太。他常帮他们忙，但陈太太年终却没有给他礼物，所以他便自己动手拿了。警察先生认为这是家务事，要我们自己处理。

事情发生后，勇皓很懊恼，他说自己一生的信誉全毁了，而我的内心陷入天人交战，不知要如何处理。陈先生夫妇愿意原谅勇皓，而我则想起了《圣经》上的一个故事：一群人想要用石头打死一个犯了淫罪的妇人，耶稣说：「你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她。」结果没有人下得了手。

想想贪念谁没有？自己不也曾需要为此而忏悔吗？想到

勇皓对公司的贡献，心中充满感恩，但是没有想到他平日的贪念，竟然演变成「做事求回报，没回报就起嗔心」才会造成今日的局面。

记得我去上一个老美的灵修课程时，有一位白人同学分享说，他的指导灵说他已经第五次来地球做同样的功课，至今却还没有学会，这就是佛家所说的因果报应及轮回。想到「业力」的可怕，不希望勇皓因此一错误没有修正而再度轮回，我决定帮助勇皓改过自新，于是写了一封信给他。信中先是感谢他对公司的贡献，然后指出今日的局面（果），全是他平日的贪念（因）所造成，今生所做的恶业如不修正，来世就必须接受苦果。我鼓励他要诚心忏悔，改过向上。人生每件事情的发生，其实没有所谓的「好坏」，完全取决于我们如何看待它。

如果我们能从中记取教训，改变自己的思想行为，努力提升正面能量，那么这件事便是「好事」。若事情的发生，让我们陷入负面情绪而不能自拔，或是将责任推给别人，那么这件事就变成了「坏事」。每个人都要为自己的所作所为负责任，因为只有自己才能改变自身的环境和命运，最后在信中我给予他最真诚的祝福。

事过境迁，勇皓向陈先生夫妻道歉还钱。我发现我们的能量场都有了很大的改变，勇皓更努力地工作，我也看到他行为的改变，而我多年来心中的石头（烦恼要如何处理先生公司人事的纷争）终于可以放下了。诚如《超级生命密码》书中所说，「爱与感恩」真是解决生命难题的密码！

辑六 提升灵命

用心真正地去感受、学习、证悟，
并于实际生活相辉映，因而受益，
这就是《超级生命密码》出版的初衷；
灵命的提升是你、我今生都应努力的目标。

—— 太阳盛德



一种真正的满足

©Emily

我与先生买到第一间房子时，好开心、好满足，因为这对我而言，是人生很大的一步，虽然房子小，但没关系。很快地在一年后，我们就加盖了二楼，一下子小房子变大了。房子加盖后我们住得很开心，可是不久之后，我们就开始讨论那些离家不到两条街的豪宅。

我发现我原本的满足消失了，而想要更多更好的东西。从那时候开始，我就把物质放在很高的位置，而把心灵的声音关小。想想这是资本主义下很正常的心态，事业成功时必然伴随物质的提升。然而懊恼的是，物质的快乐很短暂，我的心灵总觉得有很多美中不足，不知道自己在追求什么？

后来有机缘接触到《超级生命密码》一书，「爱与感恩」的道理和心法的练习，使我的心灵产生了变化。有一天，看导师推荐的《弟子规》，内容说到「物质这东西就像一个无底洞，填也填不满！」我听了非常地震撼，觉得好像这是为我而说的。我从小到大常听过这一类的说词，可是从来没对我起太大的作用，直到那一天学习到「爱与感恩」，使我的心变细了，也唤醒了我的心灵，我听到了以前听不到的声音。

不但如此，我比以前更感恩所拥有的，当静下心来看自己的一切，不论是家庭、婚姻、事业……都是如此的丰盛和幸福。我一直向外看，而忘了快乐就在这里，生活是可以如此简单啊！身为一个妈妈，我有责任灌输孩子正确的人生观，如果我一生都在追求错误的东西，想必我教育出的孩子

也会如此，因而不快乐。

我很高兴能在这个时刻接触到《超级生命密码》，为我自己的人生和家庭做调整，更让我在心灵上找到了一个好方向。

善性循环 造就幸福人生

◎馨娴

《超级生命密码》有一个很大的副作用，就是转变太快，会产生错觉；但是你只要收好心智，了解人世间天地最大，就算再厉害的老师，再厉害的术，在这一刻是天地间给你一个太平盛世，你才能玩这把戏；若今天刮风下雨，没这个场地了，你就会玩不起来。所以天地最大，要将这个逻辑弄清楚！而为天地做事只是一个观念，端看自己要不要将此观念放到生命里面。若愿意，在很多局里面出现的境就会不一样，很多东西就开始转，一旦定位了，生命就已经有了新的赋予。

人生会不会善性循环，就取决于各个观念的集结，当变成点线面时，好的善性循环把很多的点定位对了，然后去实践，这在生活里面不是神话，也不是传言，是自己真实地去落实后，再看里面的转变。刹那间会觉得自己很幸运，已经在这里面运转了，我们要的就是这种幸福的人生，进而影响身边的人。听到太阳盛德导师以上的这段话时，我的心感触良多！

我总觉得自己是个老灵魂，一直在轮回，所以才有着丰

富的人生经历，而这些经历似乎是老天爷刻意要磨练我。直到我遇到《超级生命密码》，加入了志工团队后，才慢慢发觉原来自己前半生的各种坎坷经历，就是老天爷为了安排我和《超级生命密码》相逢而特地为我铺陈的路，这冥冥之中也是天地牵的线，正式开启我灵命提升的里程碑。

透过《超级生命密码》里面的心法来滋养、提升自己，真的转变很快！记得以前失恋的时候，念了三年的经文，虽然多少能平静心情，但却没有练心法来平复自己的时间快，短短两个多月就让我放下并走出失恋痛苦的阴霾！这几个月深深感觉到「滋养自己」的重要性，因为灵魂记忆体里面的创伤，会随着灵魂的转世而一直流转。

再回想当初失恋的心境就如同身处在地狱，因而开始认真练习《超级生命密码》里面的心法，只为了要走出失恋的痛苦；再对照现在自己的心境就如同在天堂，只因为加入了《超级生命密码》的志工团队，大家有着共同为利益众生而努力的坚定目标。

有时连自己都不敢相信，遇到《超级生命密码》才短短的半年，心境就从地狱跃升到天堂，而现在的男朋友明了《超级生命密码》对我的重要性之后，也大方地对我说：「我愿意把一半的妳送给太阳盛德导师，让妳去做有意义的事情。」男友拥有如此大的心量，让我每每想到此，心中总有一股感动油然而生！

当这阵子看到一些人接触《超级生命密码》这本书已经有一二年的时间，但却对《超级生命密码》还是不知所以然，心中不禁感叹：「这么好的珍宝，为什么不好好修持

呢？既然已经进入超级生命密码的大门，就要紧紧抓住这个珍宝，否则一回首，已是百年身。」

很感恩天地牵了一条无形的线，让我在因缘际会下接触《超级生命密码》并参与志工团队。或许有些人会认为参加志工浪费时间又没有支薪；但殊不知好处多多，已经不是一般物质所能比拟的。因为常常可以听到太阳盛德导师的妙语，既可以提升自己的智慧，又可以让心灵获得充实感，顿时觉得自己很幸运，已经在宇宙铺设的仙境里面了！

感恩宇宙让我遇见太阳盛德导师以及此生的珍宝——《超级生命密码》，让现在的自己学习如何做一个真正快乐的人，以圆满此生。也期许自己能不断地精进，与各位志工相互提携，为天地制造一个人间仙境！

一旦您有心 天地自有情

◎美华

导师好！接触《超级生命密码》一书已经两年了，今年开始的「导读」也迈入了第八个月，过程神奇地起伏变化，竟如同电影般的剧情上演着！每个有缘人只要愿意，总是落实后一定有所获得，其中快慢深浅，得视每个人用心及火候而定！也印证了导师经常强调唯有实修才能品味《超级生命密码》及心法的奥妙之处啊！

其实，要相信《超级生命密码》有两难：第一难，要全然相信所获之珍宝居然如此容易，难！第二难，要相信它这么简单，更难！原因来自于唾手可得，价格便宜，因为不懂

珍惜，无法用心相应，所以就看不懂！在自认为没什么的自大心态中溜失了宝贵、殊胜的因缘！

我常常与导读的有缘人分享《超级生命密码》一书是无价之宝，为什么呢？它对我们的价值，应该在购价后面再加个零再加个零再加个零；以此类推，因为价值是自我创造而定的！如同书中导师所写，「改变生命地图不是梦想，人人都有权为自己的生命做决定，一旦你有心，天地就有情」，只要自身努力落实，就会感受到导师经常说的「妙」不可言！

很感谢导师发心着手撰写《超级生命密码》一书，除了本身受惠良多之外，更多有缘人得以改变及创造生命，让他们人生意义大大的不同！之所以如此描述，是因为许许多多实例在眼前上演，一件一件让你不得不相信。比如年轻有为却找不到工作；或人生走到谷底；或对希望荡然无存；或对未来不抱任何期望；或对家庭及长辈间、亲子间、朋友间、同事间，诸多的不满而抱怨着……

但当他们只要愿意相信并落实心法及〈感恩四句偈〉，真心真诚地忏悔落实实修，受益者必定是当事人啊！往往就在一个「决定」就开始其精采一生，看到每个有缘人见到《超级生命密码》如获至宝的欢喜，善用书中心法，如同溺水者在求救过程中抓到了唯一的浮木，起死回生的故事实在不胜枚举！

珍惜这难得殊胜的因缘机会吧！我们经常不满意现况并老是抱怨，但当有改变的机会到来却又裹足不前，不愿放下我执或种种质疑。那么多真人真事，证明了人生的际遇是

可以改变的，重点就在于你遇到什么样的人、听了什么话，进而做了什么选择与决定，足以引领你转念，看好的、说好的、听好的、想好的、做好的、传好的，《弟子规》与心法同步进行效果更佳！

放得下是为了再提起，进步便是提起与放下之间节节上升。用惭愧心看自己，用感恩心看世界，愿所有的有缘人及共修前辈们，创造更多美好！形成善性循环，让世界更可爱！

衷心感恩太阳盛德导师！感恩天地有情！感恩宇宙！感恩爱！

忏悔 发愿 缺一不可

◎明玲

「为什么我做忏悔心法都无感，不像妳可以做得涕泪纵横？」有一天书友问我。「其实忏悔就像拨洋葱一样，由外一层一层地往内剥开，自然就会呛得妳一把眼泪，一把鼻涕。」我语带轻松地回答她，这却是我的深刻体会。

我想这就是为什么《超级生命密码》一书的作者太阳盛德导师，要读者在做「忏悔心法」时，将忏悔的主题事件详细陈述的原因吧！唯有透过钜细靡遗地搜寻，才能深入问题的最核心，处于核心点的当下，就会赫然发现我们的心是敞开的、是柔软的、是出离执着的、是蓄势待发的。没有拨到核心，触碰不到内心深处的症结点，心还是被层层无明包裹住，自然就无感，那怎么可能会落下那五味杂陈、悲喜交

加的泪水呢？

回想我刚开始练习做「忏悔心法」时，做完常常感到心里纠结成块。心想，一来不是我罪孽深重，负能量太强，要不就是我恭敬心不够，才无法达到书中所说的，当忏悔深入做到位时，整个身、心、灵是舒畅的。果真有一天，我终于找到答案。看到导师的〈感恩四句偈〉「感恩宇宙，感恩未来；感恩宇宙，感恩爱；感恩宇宙，感恩爱；感恩宇宙，感恩一切有了交代。」

我心里的OS：好普通的句子！但因为从《超级生命密码》一书中受益良多，虽然不知道它是什么用意，怎么使用，还是经常默念着它。有一次心血来潮，做完心法后闭上眼睛观想〈感恩四句偈〉，没想到一下子触动了我的泪腺，泪水霹雳啪啦地爬满脸颊。让我顿时领悟到如此浅显的句子，竟然能有这么大的能量，我不禁深深忏悔，当我看到〈感恩四句偈〉时，心中并没有认真地看待它，更没有生起一分恭敬的心，全然忘记一切唯心造的道理！

历经这一次，我学会以恭敬的心，将记忆里的东西全挖出来忏悔，可是总感觉还没有达到太阳盛德导师所说的「到位」。百般思量后下了一个决心，对我过去所造成的错误做深层忏悔：「宇宙负能量场，我今天要做最诚挚地忏悔，由于自己的无知，不知累世累劫犯了多少过错，我今天真诚地向累劫的冤亲债主及曾经有意、无意被我伤害的众生做最诚心的忏悔，并愿将往后行功立德的功德回向给他们。我知道错了，请求负能量的原谅，祈求宇宙负能量场帮我们找到原来的不平衡点，做两方的融解与消化……」

其实发此愿的当下，我心里毛毛的，起了一个念头，「会不会一下子讨的人太多，今生今世都偿还不完啊？」这个念头一生起，我清楚地听到内心深处的一个声音：「那就把爱和感恩不断地传扬出去，至死方休呀！」霎时之间，两颗热滚滚的泪珠，迅速划过脸颊，顺着颈项沁入我的心窝里。

我深深体会到太阳盛德导师说的，「忏悔心法是把把自己过去一扇深锁的大门，轻易开启的唯一之道，而且忏悔与发愿要能够并行，也就是说忏悔要用发愿来偿还。」我一直在思考要如何随分随力地去实践，看了导师的另外两本着作《超级生活密码》与《超级健康密码》，我终于了解到，能够帮人解开心里的困惑及心结，使其生命得到真正的开展与重生，才是「放生」的真义。

此时的我，多想要将《超级生命密码》系列丛书推荐给每一个人，只因我体会到「重生」的喜悦，而将我「放生」的正是《超级生命密码》一书呀！找到了此一方向后，我积极地向周边的亲友推荐，购书与有缘人结缘，并将自己从书中得到的感受，敞开心胸地与人分享，正因为这分爱的能量，最后受益的反倒是自己，因为得到了许多宝贵的回馈，书友们各自分享自己的心得，也借由大家的相激相荡，无形中精进的速度提升了，形成了一个美善的循环。

透过深层忏悔，我才了解到为什么我在外人面前颇受欢迎，而面对自己的孩子却事事不对眼。对外人付出无所求，还懂得善解、包容；可是对自己的孩子却凡事要求，而且义正词严地给孩子扣了许多帽子，「孩子必须教育」、「妈妈

是为你好」、「妈妈爱你才会管你」，却从来不去反省，如果自己身上的「德」够深厚，孩子根本不需要你操心。错误的认知会造成极大的伤害，以前总是以为担心代表关爱，后来虽然知道不要担心孩子，要祝福孩子，孩子才会更好，可是每次遇到事情自然而然就担心起来了。

自从拜读了《超级生命密码》，清楚知道担心是一种负能量，反而会伤害孩子，为人母的我自然就不敢再轻易地发出担心，这个长久困扰我的问题竟然就这么轻而易举，一念之间被破解了。即使每日礼佛、诵经，却不知从内心做深层忏悔以去除负能量，等境界一来，我们才惊觉佛还是佛，经还是经，我还是我，永远不会有交集。

接触《超级生命密码》快接近三个月了，现在的我可以容许许多过去认为不完美的事，出现在现在的生活中，不是那些不顺眼的事不再发生，而是用「忏悔心法」将负能量排除，再从「太阳心法」吸取正能量后，一来一往，正能量已经能够消弭那些不顺眼的事，而且学会试着不断地将「爱与感恩」发射出去，让这些不顺眼也接受「爱与感恩」的滋润，自然一切都OK了。

现在我终于知道，根本不用担心接下来要忏悔什么主题，时间到了，在做心法的同时，自然会有一个念头或一个声音跳出来做引导，而这个忏悔事件有可能令人感到惊讶不已呢！而这一切的快速转变都得感谢天地的祝福，及太阳盛德导师不离不弃地指引与教导！

自做自得 何谢之有

◎明玲

记得太阳盛德导师曾经提及，「世上有两种人会想要修行，一种是生活上受尽挑战的人；另一种是对灵性有所追求的人。」而我的处境正是这两者同时拥有。所以，我更加珍惜出现在我周遭的各项试炼，我视它为一种生命的礼赞，因为它足以让我精进学习，创造自我灵命成长的契机。

有人好奇地询问我，接触《超级生命密码》短短八个月不到，我所遇到的种种不可思议的现象，甚至堪称为一项奇迹，我是如何做到的？是呀！这充沛的幸福感来得太快，被人一问连自己都有些好奇，今天透过文字的分享，带领我回顾这天方夜谭，也让我得以重新检视自己，去芜存菁，找到为何受益最多的终究还是自己呢？

没错！「受益最多的一直是自己」这样的观念深植我心，也是我长久以来的做事风格。所以，我向来勇于承担，进而常常将「这个我可以帮忙」、「这个如果能做些修改，品质会大大提升」等等正向的建言挂在嘴边。

「太好了，那这件事就交给妳，谢谢妳！」得到这样的回答，我都回应道：「自做自得，何谢之有？我还得感恩您给我机会！」

主动地去包揽各项工作的我，即使有些承接，尚还不是很有把握，但我总是告诉自己，自助、人助、天助，有机会自助，就先承接下来，承担就是成长的开始，何况「用心就是专业」，只要我保有一颗「真心」就没有什么好畏惧的！

是的！「真心」是带领我不断地去开发自我内心潜能的

另一项法宝。几千年来，无论古今中外、先圣先贤所留下来的各种经纶，全都在讲述我们的「心」，可见「心」才是一切的根本。

所以，只要有一颗赤诚的真心，你就能轻易地打开他人，甚至天地的心房，彼此的心与心产生和谐的共振，激起人们无力思维的种种「妙不可言」的现象。你会充分感受到何谓真正的心想事成，何谓真实的幸福满足，何谓珍贵的上天礼物，何谓发自内心的涌现的感恩……

没错！我已谈到重点了，「感恩」才是让一切更加圆融，达到身、心、灵平衡的最重要元素。「我何德何能够拥有这些」是我的中心思想，即使从小到大，老天爷给我不少艰钜的苦难试炼，甚至在我身上留下无法抹煞的痕迹，但我感恩老天爷赐予我一颗凡事感恩的心，我总能在小小的事件上满足地去感恩天地的恩宠。

太阳盛德导师曾说过，只要学会「谢天」，你感谢祂，你和祂之间就有了连结，产生好的磁场共振，彼此就存在某种缘分，有着很奇妙的关系，很多事情自然就水到渠成！所以，抱持着感恩天地之心，真心地勇于承担天地之事，将一切荣耀归于天地，这是我能真实地感受到自己立于天地之间，幸福不断跟着来的法宝喔！真的就只是这么简单。

成为《超级生命密码》的志工后，整天忙得不亦乐乎。前两天小儿子清晨十二点多很不解地问我：「妈咪，妳现在到底是睡几点的？以前妳都十点前就准时上床，现在一两点妳都还在工作，四五点就又看到书桌的台灯亮着？」

我带点撒娇的口吻，想避开话题地回答：「哎呀！最近

是怎样？每个人都跟我讨论睡觉，宝贝，你就不要再说了啦，妈咪就要去睡了，晚安！」

我打开双臂拥抱着他，并将头埋在他厚实的胸膛里，喃喃说道：「你的关心，妈咪收到……」

「妈，我也感受到妳的快乐与活力……」儿子拥紧了我，坚定地说道：「妈，只要妳觉得有意义就值得！」儿子不再多言，我感受到一分深度的支持！而这分来自家人的支持，正是我最感恩，也着实最需要的。

临睡前，我默默告诉自己：「就跟着自己的心走吧！」让心带领着我的身躯勇敢向前行，不去思考未来，不去衡量对错，只是活在每一个当下，将每一个当下做到尽善尽美……

诚如太阳盛德导师所说，这一幕幕是人生舞台的一出戏，果真如此，那就照着剧本认真、优雅地演活属于自己的每一个角色，让落幕之时心中没有一丝丝的遗憾，反而是带着灿烂夺目的踏实笑容，雍容华贵地深深鞠躬谢幕！

给自己一个机会

©Sara Chang

原本在台北菁英会上台报告心得后，经由志工的鼓励写成文章并投稿，有幸借此机会与大家分享，备感荣幸，请大家多多给予指教。

在二〇一四年七月，发生了一件触动我内心黑暗面的事情，偶然一个机缘下，与志工聊及如何深入忏悔主题，并对

她述说了我的故事……

两年前因为情伤，内心一直觉得有被抛弃的感受，怪对方不守承诺。志工听完，认为前男朋友是一个很不合适我的人，一般人早就分手，我怎么可以不断地等待、忍耐？志工只问了我一句话：「妳到底在怕什么？」

我终于把我内心深层最害怕的事情说出来：我有手汗症，因此，从小就很自卑、很没有自信，小时候有被同学嘲笑过的经验，导致我特别害怕接近人群。我不敢和同学玩耍，向来都很沉静、内向，所以，在遇到不适合的对象时，也不敢果断离开。

有一半因素是没有信心可以再遇到更好的人；另一半原因又觉得已经投入那么多感情而不甘心。而真正的主因就是因为手汗症，造成我缺乏自信且情执太深，让自己吃了很多苦头，最终才真正分手。

志工要我回去对自己的手汗症做深度的忏悔，她说：「没有人抛弃我，是我自己抛弃我自己，是我不接纳我自己，是我不爱我自己，都是我自己的问题。」如果可以的话，要我跪着做忏悔，跟自己最恐惧的手汗症与负能量做一个深度的忏悔。最后她还说：「不管妳发生过什么事情，都不用太在意，连妳有手汗症都不要当成是真的，从现在开始，妳只要牢记八个字：借假修真，秒秒感恩！」我当时回答她：「好，我回去试试！」

回到家后，我心想，这事情真有这么严重吗？一定要跪着做忏悔吗？因为平时没跪过，心有疑虑，以及种种推拖……就这样犹豫到晚上十点多，我突然想到，志工真的很

认真地在帮我解析，我应该要试试才对。好吧！决定来试，「忏悔心法」开始深呼吸三到七次，才到第三次，忏悔的眼泪及灵魂的眼泪就一起飙出来，我突然整个吓到，怎么还没下跪就泪流满面，后来就跪下，开始忏悔：

第一、我对我小时候因手汗症被同学嘲笑的画面及内心恐惧害怕通通拿出来忏悔：向前男友忏悔，由于我不能对自己负责，才会一再把错怪在他身上；对自己的自卑感忏悔，对自己不爱自己，让生命产生很多遗憾而忏悔！

第二、向《超级生命密码》一书的作者太阳盛德导师忏悔：导师一直叮嘱落实爱和感恩，我忏悔我每天只落实感恩，没有落实爱。针对我不爱我自己，没有真正在心法中感受到天地对我的爱，内心才会尚存黑暗面，真的觉得很对不起导师！导师写了这么宝贵的书，我竟然如此糟蹋了！如果因为我没做好，被别人看到，以为这本书也不过尔尔，不想接触书了，我这样是以身谤法，误己误人，请求太阳盛德导师接受我诚心地忏悔！

第三、向志工忏悔：听她讲滋养课程已经一年多了，我内心竟然还藏着课题，没有去解决，真的很对不起她，她上每一堂课都那么用心、努力，我请求志工接受我诚心的忏悔！

第四、向母亲忏悔：由于小时候不懂事，常向母亲抱怨：「为什么生给我这个有毛病的身体！」母亲也很无辜，她也不愿意这样，我不爱惜母亲给予的身体，真的觉得我不孝，说话伤害母亲，请求母亲接受我诚心的忏悔！

第五、向天忏悔：我以前常向天抱怨，为什么是我？以

及我不珍惜天给我的生命，我忏悔以往对天的每一个抱怨，请求天接受我诚心的忏悔！

第六、向我今生今世及累生累世的负能量忏悔：由于我的无知无知做错事而伤害了负能量，请求负能量接受我诚心的忏悔，感恩负能量接受我诚心的忏悔！

过程中，尤其是忏悔到对不起导师及母亲，情绪更是激动地痛哭流涕，经由每天的忏悔，直到第四天心情才比较平静。在此分享深入忏悔主题，希望大家也能对照，找出自己内心的黑暗面，记得拿出来晒晒太阳，让阳光照进来，做深度忏悔滋养自己。忏悔要配合发愿，忏悔也要触及核心，就是发知耻心、惭愧心！真的知道错了，也真的有心要改！透过忏悔看见自己的问题，愈忏悔愈感到自己的无知无知，以及没有智慧。我以前的道歉都不够真诚，不是百分之百真的认错，而是做做功课，傲慢自大！

这个人生课题从小到大都在我身边缠绕，直到这次，我是真心想在灵性上有所突破，想对自己有个交代，以及对导师有个交代，我愿意向大家呈现最真实的自己！希望大家也能因为看到我的故事，选择面对自己的问题，而不是因循退缩，唯有如此，才能享受获得重生的喜悦呦！

生命奇迹

◎琼月

两年前因为感情结束，那时候忧郁症很严重，是个很负面的人，悲观无助之下，一度想要结束生命，直到朋友介绍《超级生命密码》这本书给我。去年五月第一次到台北菁英会听了分享，听完心里就冒出一个声音：「这是一个转变的机会！」

我非常相信这个声音，就像是生命线一样地出现，我紧紧抓住这句话。从那天回家后，我花了两天时间把书看完，对于书中的九大心法，感到非常惊讶！觉得怎么会有人把这么宝贵的大法写出来广为流传？照古时候要拜师学艺才能学到的大法，我们怎么可能在市面上轻松买到？真的太幸运了！而且我觉得自己以前是个很爱抱怨的人，我到底是哪来的福分，能够拥有这本书？我真的非常非常感恩太阳盛德导师把这本书公诸于世，救了很多人的灵命！

因为我当时一心想治疗我的忧郁症，那时看到导师写的一篇文章：「心灵的偏失是苦难的开始！」我觉得像是在对着我说一样，我以前就像得了心灵癌症，无药可救。所以我把导师的书字字如金，把书中的每一个字都当成解药，一个字、一个字都吞到我的心里去，反复看书，不停地感恩，因为我每天非常认真练心法，感觉我脑袋的程式像被重灌一样，被植入爱和感恩的程式。大概花了三个月，这本书让我从沉重的轨道跳脱出来，忧郁症好了！

以前的我只能用两个字形容，就是「全盲」！像个瞎子一样，对于发生在我身上所有事情的原因，浑然不知！我不

知道，为什么我要受这么多苦？而且也不懂得命运是可以改变的！人生最贵的成本是负能量，但是又有多少的幸运儿可以接触到此书？而当我看到太阳盛德导师因为救人心切的急迫，字字句句说的是那么样真诚，恳切地希望唤醒地球上的每一个人，让我经常感动不已！

书中提到人心的负能量大到影响地球运行的轨道，进入了错误运行程式，看到这里，觉得自己责任重大，我们每一个人都应该赶快去散播爱和感恩的正能量，引领更多有缘人，杜绝悲剧的发生，让每个人的心都种下善的种子。《超级生命密码》真的不仅仅是一本书而已，它是一股能量！它是一股正能量！一路走来，我一直有「被导正」的感觉，感觉有一股力量非要把我导正不可。每当我说错话，做错事时，就有一股能量锁定我，非得要我去对这件事做忏悔。很奇妙，尤其是我有说错话的时候，但心里又觉得对方应该不在意我说过什么，应该不必去理会吧？结果到最后，还是被导正了，直到我去向那个人道歉为止。

非常感恩宇宙，一路上对我不离不弃！引导我走向正确的路，让我对生活有一个正确的态度，教导我从心上去改、从起心动念去改，不断不断地修正自己，每天前进一小步，让灵性得以提升，进而有能力可以帮助别人。

我要在这里非常诚恳地邀请还没有读过这本书的朋友：「给自己一个转变的机会，生命奇迹你也可以！」这是个求之不得的机会，不要当面错过！这是人生重要的抉择，如果人生下错抉择，将要花一大半的时间来收拾下错抉择的局，得不偿失！人生短短几十年，生命真的可以简简单单地过，

生命不再徬徨、不再自责、不再懦弱，不要再让生命有遗憾！勇敢地面对自己的问题，发现一个，对治一个，做错一件事，改正一件事；对自己能做到诚实，不要有意无意包庇自己的过失，不自欺也不欺人，更不要欺天！愿意以真诚心态处理问题，危机变转机，自助天助！

生命不要浪费在等待别人改变，自己先改变，自己的提升才有可能过上超级好生活！要掌握生命的幸福感，就是落实「爱与感恩」，接受天地的祝福，成为宇宙新宠儿。现在世乱已极，都是因为没有道德教育引发种种恶行，太阳盛德导师一再强调一切都要有「德」做资粮，德不足做什么都启动不了，希望大家一定要找时间，去看蔡礼旭老师讲的《弟子规》，这是做人处事对照的一个准则依据，回归人纯净纯善之心，学习不偏不倚的中庸之道，养浩然正气，为自己和下一代培福、植福，进入善的循环。

「善相劝，德皆建」。分享到此，谢谢大家！感恩宇宙，感恩爱！

我做心法的体悟分享

◎施美华

太阳盛德导师您好！在与您分享心得时，导师希望我心法做的深入些，刚开始不是很理解，不过我还是一直去做。终于，有一天的晚上我做心法时有不同的感觉，「我感动满满，心中澎湃，泪流满面，好像我不曾做过心法似的！本能地一直做下去，灵魂好像得到解救一样！」

各位朋友，心法做到欲罢不能是不是很难理解？我很难解释，无法用言语或文字表达我深刻的体悟。

对于那些拥有密码钥匙却不愿意持续努力的人，那才真的是损失惨重呢！我们必须如同导师说的持之以恒，真心诚意，每个阶段才会一一突破。灵魂如同细胞，营养素进去了，废弃物就得出来，这钥匙扮演着很重要的角色。像我这样一个没有特别学历背景，非常平凡的人都能够做到，相信没有人是不行的。希望拥有这本书的人能好好运用，不然真的很可惜，甚至会变成终生的遗憾！

感谢淑丽姊的引导及帮忙，创造这么好的环境，让我们有学习的场所。最最感谢以及感恩的是导师的用心良苦，导师苦口婆心地为我们芸芸众生开了一条明路。前天我刚好有因缘与先生沟通心法，我建议从最简单的「爱与感恩心法」以及「忏悔心法」做起，他也同意，我就教他念。刚开始不顺，我就告诉他是负能量在干扰，用心继续做会没事。后来他就念顺了，如同导师说的，我们做的趋向完美，些微的改变都值得我们去感受。

我先生是一步一步地在改变：先是与书共枕，接着不看电视，现在开始入门心法。一切实在太美好了，各位朋友，相信才有力量噢！正所谓「信者灵，不信者零！」

昨晚与朋友在一家超商喝咖啡时，因为座位区要打扫，我们只好匆匆离开到另一地方坐，后来朋友突然发现手机不见了，找来找去都找不到。后来想想，有可能在超商里掉了，就回去请问店员，对方却说没看到。这样往返两趟，最后与店员沟通，请他帮个忙，不是手机的价格而是手机里的

资料很重要，希望他能协助找寻。

我们在外面等了十多分钟，后来店员出来问我们有没有到厕所找过？要我们自己去寻找一下。我们进去看，真的发现手机在那里，霎时万分感谢。在这过程中我做了忏悔，先是忏悔我们物品没放好，然后不断感谢宇宙、感谢爱，同时我也观想朋友找到手机兴奋的样子，结果就如同我观想的一样。

朋友，觉得神奇吗？自己亲身体验心法，您就会了解我所说的个中滋味。祝福众生一切圆满顺利、美好、得心应手，让我们一起共创人间净土！

你我之间

◎光圆

在我这一生当中，遇到过各式各样形形色色的人，发现绝大多数人的想法都是「自扫门前雪」的心态居多，可是他们并不自知！我常常想要把一个很重要的观念告诉每一个人：「我们人与人之间是息息相关的；我们和我们现在所处的这个环境是息息相关的；国家跟国家之间也是息息相关的。」可是我发现到很多人，从来没想过这些或是意识到这些。

当大多数的人不好时，我们也不会好；当整个大环境不好时，我们也不会好。就像美国因为几年前开始经济的不景气，慢慢地进而影响到全世界的每一个国家。我相信这是大家在一开始的时候怎么样都不会想到的，美国经济的不景

气，竟然会带给全世界每一个国家这么大的一个影响，而这种影响还一直持续到今天都很难恢复。

所以说，当整个大环境不好的时候，连带着每一个人多少都会受到不好的影响！而同样的道理，当很多的人心态不正确的时候，连带着也会影响到在地球上的每一个人，因为不好的念头所散发出来的能量，一定都是负面的。我们每一个人多多少少在每天的生活当中都会有一些负面的情绪和想法，全世界七十亿的人口，每个人每天发射出来的这些负能量，我们大家想想看，对这个地球长久下来会造成什么样的影响？！

其实想想是很可怕的，地球经过大家心灵上的污染，「她」能好吗？她不好我们一定也不会好，这是一种恶性的循环。这是我们所居住的地球，我们的下一代、下下一代，都要在这个地球上成长，所以维护好这个地球，是我们每一个人的责任。

这样的一个观念我们每一个人都应该要有，所以「自扫门前雪」的自私心态一定要改变，不要认为别人的好坏和我们一点关系都没有。大家都好，我们才会好；我们改变了，整个大环境才会改变，地球也才会愈变愈好。地球「她」是有灵性的，所有的天地万物也都是有灵性的，我们的好与坏「她」通通都知道。

有很多很多人并不了解自己，因为人的「自我中心、自我意识」太强，那就像是一道无形的墙，挡住了我们的视线，让我们无法看清楚事实的真相。可是偏偏绝大多数的人，却都认为他们是很了解自己的。因为长久以来的一种惯

性、一种思维模式，已经变成了生活中的一部分，就像每天都要吃饭、穿衣一样，已经习以为常，所以不觉得怎么样，不觉得有什么不对！

变得麻木了，就因为缺少这种「觉性」，人才会在有意无意中做了很多不该做的事情，动了很多不该动的念头。因为心态的不正确，影响到我们行为上的偏差，造成了自己对自己以及对别人的伤害，甚至对整个环境的影响。所以「觉性」(Awareness)对我们每一个人来说是非常重要的。我一直相信每一个人的本性都是善良的，只是因为长久以来的「我执」，还有种种习气的薰染，把灵性中好的一面、善良的一面、阳光的一面给深埋了起来。

现在，我们必须要做的是要把人性本善的一面发掘出来，每天告诉自己，我要做个好人、存好心、说好话、做好事、动好念头。每天发自内心真诚地告诉自己，把这样的感觉深深地放在内心深处，把这种感觉天天带在身上，让自己成为一个发光体，成为一个能够带动「爱与感恩」的发光体。

当我们有任何的起心动念时，我们的念头会形成一种能量，它会像电波一样的发射出去，影响到我们整个的大环境。如果大家每天的起心动念，负的能量多过正的能量，那慢慢地就会造成世界上种种的天灾人祸。这是因为集合了每个人的负能量所造成的结果，这也是我们常常听到的「共业」。「业」就是我们在行为上的造作，所形成的一个力量，这个力量，也就是一种能量。

共业是大家在思想、行为上，造作了种种不好的、不该

做的坏事，共同所加起来的一种力量、一种能量。当这种不好的负能量太强的时候，我们这个地球慢慢地就开始出问题了，每天所看到在全世界各地所发生的天灾就是这么来的。如果每天好的能量多过坏的能量，我们这个世界渐渐地会趋于祥和，我们想要一个什么样的世界，取决于我们自己。

接受《超级生命密码》洗礼以及跟随作者太阳盛德导师上课学习已经好一段日子了，在这段时间里，我学到了很多，尤其在学习心法时，我体会最多的就是导师常常讲的「爱与感恩」，还有忏悔及多行善积德。借着练心法时，洗涤自己的身、心、灵，跟自己的灵魂(灵体)一次又一次地互动，希望我们可以同时一起成长。

「爱与感恩」是我们现在这个阶段最需要知道、最需要去了解、最需要去实行的。真正发源于内心去体会，去体会那是一种什么样的感觉，每天做这样的练习，我相信只要您真心诚意地去做，一定会有所体悟，在心态上也一定会有所改变。

太阳盛德导师曾教导我们勤诵〈感恩四句偈〉：

感恩宇宙，感恩未来；

感恩宇宙，感恩爱；

感恩宇宙，感恩爱；

感恩宇宙，感恩一切有了交代！

这是我每天早上起床后第一件做的事情，慢慢的一个字一个字的在心里默念，用心去体会，用心去感觉，那种感觉

会让人一整天都觉得愉快与祥和，那种感觉会软化您的心，让您心存感动。每天慢慢地默念几遍，去体会、去感受，慢慢地唤醒心中埋藏已久的爱，这个世界需要每个人的爱来改变它的磁场。

感恩宇宙，感恩天地，感恩所有的人！不管他们的好坏，通通都心存感恩，让自己做个美丽的发光体，改变这个大环境，要靠每一个人的努力，愿人人都能「心中有爱，心存感恩」。

感谢导师 让我遇见我的灵魂

©Sandy Wang

亲爱的导师：

您好！知道导师您辛苦了！为了我们花费了许多心力。谢谢您！这是我第一次将课堂上的心情写出来和导师您分享，希望能帮自己加油打气。

感谢导师让我在星期一的课堂上，遇见了与我相依相守的灵魂。一个快乐的灵魂与我相遇了！那个就是我自己的灵魂。

当导师温柔磁性的声音带领着我们一起在观想时，我不禁地在心中默念着：感恩宇宙，感恩未来；感恩宇宙，感恩爱；感恩宇宙，感恩爱；感恩宇宙，感恩一切有了交代！

顿时喉咙间，开始有哽咽的感觉，这是一种想念亲人的感觉，同时在我的胃部有一点奇怪的异状，有些些胀痛的感觉，当继续观想时，突然间看到了一个半透明黄色的水晶

球，上面有着一层厚厚的黄色的蜡，观想着太阳的温度，慢慢地将其融化！

水晶球露出金白色透明的光泽，渐渐地，我看到了一个明亮的水晶球，在我的面前像一朵莲花一样，一片一片地展开了！花瓣的中心，还有一个亮亮的水晶，闪着金白色的光！

水晶慢慢地幻化成一个小小的精灵，原来是我的灵魂可爱的模样！在头发上有绑着发髻，轻声地告诉我：「放轻松、放轻松、别担心！」

那时候的我，突然明白地开怀了！因为我知道，宇宙为我开创了一条丰盛的人生道路。所有的「境界来临时」都是有了交代的。别再担心！别再害怕了！所有的一切都是天地宇宙为我准备的。

包括现在与导师及同修同学的相遇，在修行的道路上，也许我还不是个模范生，还有许多习性尚未改掉，但是我继续努力着！

我真的非常感谢导师！让我在人生未来的道路上，不再孤独！不须担心！更明白「放下、轻松、自在！」的心情，不是依靠他人能得到的。感恩导师！谢谢您！

永不放弃的坚持

◎明玲

好一段日子以来我一直在思考，为什么最近做心法不像刚接触《超级生命密码》时，有着强烈触动心灵的感觉。虽然，这段时日无论在身体上或心境上都有十足地进步，但初期那一分感动、那一分法喜，随着光阴不断地推进，就这样被掩埋在时间的巨轮下，消失得无影无踪了吗？难道「心法」对我而言就仅止于此了？

我心中充满着疑惑，本想请教太阳盛德导师，又考虑到导师日理万机，一个人要应对那么多世界各地的众生，常常夜已深沉，看着导师还不眠不休地为众生挂在网上，我着实不忍心再打扰导师。「只要我坚持，老天爷一定会给我答案的！」我不断地这样告诉自己。

我持续每天做心法，并在做「忏悔心法」时发愿再请购五十本《超级生命密码》与有缘人结缘，并将此功德回向给累世累劫曾经被我伤害及伤害过我的众生，我虔诚地请求他们放下恩怨，一起来护持、传扬宇宙的「爱与感恩」。因缘真的不可思议！

就在我发完愿，接着做「太阳心法」时，观想到「因为我心中的『爱与感恩』这两项媒介物质，让我瞬时之间将太阳的热和巨大能量，化作我身体可以接收的频率……」瞬间我感受到自己心中「爱与感恩」的力量，竟然能转化太阳的热度及巨大的能量。太阳的能量是何等巨大呀！而我又是何德何能啊！当下我鼻头一酸，泪水汨汨地流下来，沉寂多时的「感觉」就这样悄悄地回来了。

这一事件，让我体悟到《超级生命密码》里的字字句句都是「经典」，确确实实存在着不可思议的能量，只是我们修行的能耐到达哪个水平，才能够领悟到哪里。

就在这一次全新的领悟后，我终于找到我的仇家！话说接触《超级生命密码》五个多月期间，每每做「爱与感恩心法」时，观想到「哪怕是你的仇人，你都把这分『爱与感恩』发射出去……」我总不自觉地去思索我的仇人是谁？但实在想不出我有什么所谓的仇人，需要我把「爱与感恩」发射给他。直到「感觉」悄悄回来的隔天，在做「忏悔心法」时，我忏悔的主题是「接纳自己的一切」，我一一检视自己，还有哪个点还没有被自己接纳。

瞬间有一个念头生起：「仇人就是妳自己的心魔！」泪水再次穿越脸庞，面对心底深处的那个「我」，我感到无所遁形，无处躲藏。是的！长久以来，我并没有真正地接纳过自己，也没有真正理解心灵底层的那个自己，更没有真正深切地打从心里接受自己过往所承受的一切。表面上我似乎很认命，但骨子里的我，真的无怨无悔地诚心照单全收了吗？终于，我找到了那个急需我发射「爱与感恩」给他的仇人——自己的心魔。

我真实领悟到：当每个人认真努力地去照顾好自己，全然地接纳、珍惜拥有，这才是深层地爱自己，而不是只打理好自身的门面，照顾好自己的身体，这种浅层的爱自己是不足的。唯有深层地爱自己，才有充足的正能量去爱天地万物呀！

经过这几次的心灵洗礼，领受到导师所言，「当你愈进

入情况，你的心思就愈细微。」前些日子家里的一条地瓜发了芽，我心血来潮将它随手埋入客厅的花台里。几天后，发现原本的芽已经长出好几片鲜绿的叶子，惊喜之余，从此我每天浇水并观赏它的成长过程，亲眼目睹从一颗地瓜转换成一大片紫色梗脉的地瓜叶。我深刻感受到书中心法所提的「能量的转化」，不得不佩服宇宙天地浩瀚的爱，这才明白「敬天爱地」对人类的重要性。

懂得敬天爱地，天地自然与之相应。有一次在做心法时，我发愿要将当时境中的切身启示记录下来与人分享，可是一做完心法，想写记录时却完全想不出刚才的体悟。于是，我闭上眼睛和负能量场对话：「刚才境中的启示我已全然忘光，怎么努力想，就是记不起来，我发愿要将这一美好的启示与人分享，请求负能量场打开我记忆的开关，让我能如愿分享，俾使更多的人因此受益，无限感恩！」果真，刹那间，点点滴滴就浮上心头！印证了导师常说的，「你要懂得和宇宙天地亲近，宇宙天地自然就会给你祝福！」

如果您自认已经确实落实《超级生命密码》里的心法，却和我一样感觉在原地踏步，没有再持续地进步的话，请不要气馁，或许再多用一点心，再多发一个愿，只要永不放弃地坚持着，相信有朝一日您也会和我一样，再度迈开步伐，找到那一分无法言喻的自在与法喜。

最后，我要感恩自己对《超级生命密码》微言大义的深信不疑；感恩天地慈悲，示现种种境来教化我；感恩宇宙浩瀚之爱，开启我通向灵性追求的大道；更要虔诚地感恩再感恩，太阳盛德导师对弟子的信任与引导，我才得幸能够有机

会深入法髓，对今生自我灵命的成长有了交代！

修行不是你想的那样

修行对现在这个时间点的人来说挑战较大，大部分的人受到外界五光十色的人、事、物影响，再加上忙于生活奔波，养家糊口，总认为先去忙其他事，等老了再来谈修行，探索生命的意义。然而，身不由己地在生命流转的过程中，衍生出许多习题，并且愈来愈复杂，逐渐形成了难以解决的难题，陷入其中，因此受苦。

天地间，个人是小宇宙，之外是大宇宙，两者形成「回」字，我们在天地间扮演好自己的角色，就是回归本位。所以我建议大家，把握眼下修行时机，立即回归本位。

首先，要了解忙碌的生活使人心生烦乱，不想长远思考，像机器人一样过生活，麻木不自觉，因此容易出错或情绪失控。所以，愈忙愈必须停下来，稍做深呼吸沉静一会儿；否则一切后果要自己买单。

所谓静中生智，否则会产生「痴」。如何静呢？很简单，只要每天拨个时间，三十秒、一分钟或五分钟都好，无论再忙都要告诉自己：现在要「静」，一切事都不要想，同时搭配深呼吸。

修行即是从生活中的一点一滴开始，不断地自我鼓励，随着转变产生成效，然后持续精进。抑或是，任由琐碎的生活杂事推波助澜造成恶性循环，这一切都在于你的心要有所证悟，并真正矫正了你的行为。

修行第一顺位，就是要真心诚意。如果随顺生活流程，无法下定决心，就永难提升，甚至产生身心病变。所以，修行千万别囫囵吞枣，要改变自己，影响他人，如果这边平顺了，那边也顺利了，那命就转好了。

以吵架为例，细分其源头，会发现过程中一件件都是不必要的烦恼，夫妻吵架还会影响到子女，到时候连下一代都出问题。在任何一个时刻，都要问问自己的真心度，顺境时没有危机意识，照看八点档连续剧，若真出状况时，可能就晚了一点。

因此，修行第一要真心，第二是一切简单化。有人为了修行，每天排不同课程，各种功法、理论都要学，反而白费时间。还不如从一个角度切入，一门深入，所谓一通百通。第三是需洞察万事万物的道理，这是修行的第一步进程。不然愈忙愈空虚，愈无法抓住重点。

例如，梅花易数就是以自然界各种可感知的「相」，做为预测发展趋势的依据。也就是说天地间处处充满着信息，鸟从天空飞过，门被大力关上，都是一种信息，万事万物都在传递信息，只是我们不知觉，真的弄通了就是神通了。

将心训练得非常细腻，连掉一根针都知晓这个「相」的显现代表着何种信息。练习洞察万事万物的变化，信息场都在身旁，有频道可以依循进入，传授给你解答，修到一个程度，就能不求自得。

这就是智慧，智慧就是灵感，灵感在空中转换给你。其他宗教或修行方法不是不好，只是常让人永远在修第一章，

那就太可惜了。所以，修行是帮你在日常生活中趋向圆满的方法。

心的运作第一要注意的是，凡事要看破，明了天地间的道理，并运用到日常生活中，因为有这种智慧，就容易「看破端倪」，看得懂生活中各种的「局」，做对的判断，而当你看破时也就比较容易放下。

因此，有智慧——看破——放下——自在——解脱，这就是修行的过程。不被「境」愚弄，与天地万事万物相应，并得到祂们的祝福。时时反观自照，知道自己要在哪里起步。

信心度加上了解度，是心法练习能够深入的关键，最怕囫圇吞枣，含混行事。修行第四是不自私，要多与人分享，赚取天地间的厚爱与德资粮。过去世是修行之人，常为避免沾因果，这世通常会与人保持距离，变得自私。

别相信神通，看到有人从空中幻化造出一盘菜，热腾腾看起来好吃，让世人信以为真，反而带人误入歧途。因为施法术不究竟，忽略因果定律，未来要付出更大代价。就像我曾说自己当兵时，为离开海军回到陆地，找人用法让自己成功调离开军舰，但却在要退伍前几个月，因缘际会又回军舰上当新兵，重新接受新兵训练。所以扎实地在天地间修行，广邀天地祝福，别被外界巧法所迷惑。

有些宗教与修行，常把人搞得糊里糊涂，要谨慎。有人一天到晚念经，却不知所念为何？其实诵读经书，原意是多念几次，会让人更明事理，但很多人把它变成仪式，不明其

中真谛，且以为牺牲奉献地付出就是修行，却把自己生活搞得一团混乱。

心怀宇宙观，在生活中愈来愈务实，抓住每分每秒，当你在进步过程中，一定要有「因果观」，否则会出乱子。因果是一团负能量、高压电，若逞强扯入他人因果，或挑战因果，不小心就会被电到。所以面对他人因果时，只需善导，别强出头。

现代人的压力，来自于「无解」。因为现代有很多事无解，所以人们的压力愈来愈大，必须要用智慧去解决，看清楚，看破，放下，得自在，然后才得以解脱。

解决问题的智慧，就是简单化，找到准确的切入点，把周边的万事看成一种艺术，一步步地去解决。要有信心、企图心与愿景，加上拥有天地间的宠爱，在无痛苦之下，很多事情自然就转了。

练习让自己用正面角度去看待事情，凡事就能解决，一连串往正面去练习、去思考、去反应、去实做，一连串关卡就自然开启了。

太阳盛德 笔于洛杉矶



关于 天圆文化

天圆文化机构座落于美国拉斯维加斯，是一所无任何宗教背景的身心灵整合与成长推广机构。服务范围包括人生探询、情绪控管、关系疏导、心灵辅导、灵性探索、艺术推广、兴趣培养、团体培训及社交训练等等，以期塑造身、心、灵三者合一的健康生活，致力宣扬乐观积极、正向思维的正能量人生。

创始人 太阳盛德

天圆文化机构创办人、全球超级生命密码系统精神导师，主修电机工程，现旅居美国。自幼喜学宗教真理，十四岁由耶教入门，开始数十年的心灵追寻之旅，涉猎深及佛、道、儒、耶、密。二〇〇五年奇遇恩师 Friend G，开启了灵性管道，超越身心灵疆界藩篱，灵性次第从此突破性地跃升。历年来在世界各地举办无数次巡回演讲、音乐飨宴，及各类主题研讨，皆获广大回响。从外在谈吐、仪态、气质的培养，至内在心灵层次的跨升，一步步为人们建立起优雅的处世哲学，演出魅力十足的艺术人生。在各领域着有数十本排行榜畅销书，并翻译成多国语言，读者遍布全球，无数人因此提升心灵素质，扭转了命运，是位深受敬重与信赖的国际知名身心灵导师。多年来创作无数脍炙人口的正能量歌曲，透过旋律与文字，将「爱与感恩」的人生艺术

传递给众人，协助世人回归身、心、灵的安逸，帮助忧郁者走出情绪的幽谷，体会艺术人生，素有「音乐卡内基」之称。歌曲受到各大电视台青睐，得收录戏剧片头、片尾曲，广受好评；并且创办歌手、演员研讨会，除了将艺术与生活完美融合外，更期望借此培养未来的星光焦点。二〇二一至二〇二三年间，提出「以正能量协助忧郁症患者获得改善」的观点，连续三年被提名诺贝尔和平奖，并获得美国国会议员 Susie Lee、美国国会议员 Ted Lieu、内华达州前州长 Steve Sisolak 及内华达州议员 Rochelle T. Nguyen 等人颁发荣誉奖状，恭贺赞赏太阳盛德导师的成就。

Certificates 2022



Certificates 2023





关于《超级生命密码》

丰盛的祝福，道出浩瀚星空的殷殷期许，引领你拾起宇宙能量，改变生命地图，承运光的祝福，启动生命奇迹与丰富活力。在你开启本书密码的同时，永恒生命的智慧与宁静即将一一展开；活用并持有本书能量，生命即已圆满，轻松拥有密码之妙，解开自身所有的难题，揭开生命秘密，即得重生乐趣。二〇一〇年十月出版至今，已热销数十万册，曾荣登博客来网路书局百大畅销书排行榜第九名，全球读者因此书而受益已不计其数！欲了解更多详情，

请点阅：www.SuperLifeCode.com

搭起爱的桥梁

享誉国际的身心灵导师太阳盛德，面对世界灾难频传纷扰不断，身处动荡中的人心焦虑不安，在在令其感到不忍！慈悲为怀的导师以传播大爱为使命，经常以诸多主题赴全球巡回演讲，向世人传达天地真理及修身立德的重要，引导更多善良的有缘人感受宇宙天地对人类的爱与期盼，获得扭转人生的关键之钥，走向美好的幸福之路。

二〇一五年太阳盛德导师在全球巡回演讲造成轰动，盛况空前，座无虚席，广大读者、学员透过导师浅显、幽默的引导，帮助众人摆脱烦恼及遗憾，受益者无数。由于读者、

学员们的热诚邀请，古道热肠的导师允诺，如世界各地有一定人数，欲邀请导师前往当地举办讲座，在时间允许下，导师乐意竭尽所能接受邀约，造福更多有缘人。欲邀约或了解导师巡回行程和讲座详情，欢迎世界各地有缘的朋友迳自与各地区的联络人联系。

天圆文化：

网址：www.RichestLife.com

QQ：2668450597

Facebook：天圆文化

天圆文化美国地区联络人：

- Amy 电话：714-800-9018
- Lusia 电话：323-791-0448

天圆文化台湾地区联络人：

- 天圆文化 电话：02-5599-5439
 - 黄瑛琪 电话：0905-933-943
- 电话：angel0905933943@gmail.com

天圆文化新马地区联络人：

- 马来西亚（总部）

Sunnylove Global Sdn Bhd, 2975-2A, 3rd Floor,

Chai Leng Complex, Jalan Baru, 13700 Prai, Penang.

电话：04 - 383 8826、011-26179938

- 中马天圆文化教育中心

Sunnylove Global Sdn Bhd E-08-06, Menara Suezcap 2,

Jalan Kerinchi, Bangsar South, 59200 Kuala Lumpur .

电话：03-793 11667

- 北马区 - 谢佳均：012-4269038

- 中马区 - Kelvin Goh：013-368 1108

- 南马区 - 全德升：012-773 6121

- 东马区 - 谭美凤：016-663 9638

- 新加坡 - Ho Yong Sing：65-9723 6698

结缘书分享：pr.sunnylove@gmail.com

新马官网：sg.RichestLife.com

天圆文化香港地区联络人：

- 梁小姐

电话：852-93023756 What's app：93023756

WeChat ID：kendy258

电邮：lyx0323@yahoo.com.hk

• 陈先生 电话：852-59818577 What's app：59818577
WeChat ID：wilson16188
电邮：wilson16188@gmail.com



结缘书籍下载：

《疗愈泉力》 太阳盛德 着

一本数百万读者受惠的著作，你阅读了吗？就在此刻，
让宇宙祝福叩你的心门，让宝贵能量填满你的心房，让你的命
运因此改写！

《千年之约》——《超级生命密码》读者感悟实录

这些年来，由于《超级生命密码》让世界各地的朋友抓
住幸福，紧握成功的真谛，因此一篇篇感人肺腑的真实故事分
享，似雪片般飞来。为飨读者，特另集结成册，让有缘的你，
立刻下载，全书拥有！

* 免费 ebook 下载网址：

www.RichestLife.com/download/

* 结缘书转印网页：

• 台湾地区：Print.RichestLife.com

• 新马地区：Printsg.RichestLife.com



鸿福齐天简易法

太阳盛德导师日前在南加州希尔顿大饭店，举办岁末「鸿福齐天」讲座。会中所提到的各项微言大义，令在座的每位人士都有着莫大的收获，深深感受到在导师的指引下，大伙儿轻松运用自身本具的能力，即可达到邀福纳祥的效果，不须再汲汲营营向外追求。

导师教你如何利用最简单的方法，享有你所渴求的财富、升迁、爱情、婚姻、好运……无数个丰富的人生从此不求自得。为飨读者及全球各界人士，特在此公开「鸿福齐天简易法」与大众分享结缘，但愿有缘的你也能够因此受益无穷，愿你珍惜！

欢迎下载 MP3 聆听或制成 CD 广传世界，功德无量，必可蒙天地祝福！

• 免费下载网址：Luck.RichestLife.com



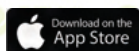
太阳盛德导师创作音乐 下载网址：
www.RichestLife.com/music-downloads/

全球共修暨菁英会资讯链接：www.meet.RichestLife.com



超级生命密码梦想舞台

这个应用程式是开放给有缘的朋友，只要您对生命的探讨、灵命的提升有兴趣，都可以透过「超级生命密码梦想舞台」快速、轻松地探访来自太阳盛德导师的理念与指导，其中如 Facebook、Youtube 等各种平台及多样性的活动、讲座等等，都会汇整在这 APP 应用程式当中，让我们更方便地运用与分享，进而回归身、心、灵的平衡，扭转命运，寻得幸福富有的人生。



支持苹果 iOS 版或安卓 Android 下载



Android 最低版本需求 4.1 以上

- 超级生命密码 FB 粉丝专页
<https://www.facebook.com/SuperLifeCode/>
- 天圆文化官方网站 www.RichestLife.com
- E-mail : PR@SuperLifeCode.com

天圆文化 官方网站	超级生命密码 FB 粉丝专页	超级生命密码 Line 粉丝专页	天圆文化 微信公众号	生命精彩 从此开始	知己知彼 抓住幸福
--------------	-------------------	---------------------	---------------	--------------	--------------



国家图书馆出版品预行编目(CIP)资料

千年之约／太阳盛德等着。 -- 一版。 -- 台北市
：天圆文化，2016. 09
面： 公分
简体字版
ISBN 978-986-93117-2-4（平装）
1. 灵修 2. 文集
192. 107 105017360



千年之约

超级生命密码丛书 4

作 者／ 太阳盛德等
策 划／ 天圆文化机构
编 辑／ 天圆全球志工文字美编团队
出 版 发 行／ 香港商天圆文化谘询顾问有限公司台湾分公司
地 址／ 100台北市重庆南路一段10号11楼1106室
电 话／ (02) 5599-5439
电 邮／ PR@SuperLifeCode.com
法 律 顾 问／ 德承法律事务所
版 次／ 2025年 6 月第二版
定 价／ 赠 阅



版权归作者所有 欢迎踊跃分享

Printed in Taiwan

天圆文化结缘书分享链接：

<http://t.cn/RkHbWXD>



欢迎免费参加「爱与感恩分享会」
首次参加可获赠《超级生命密码》一本
每周四晚上19:30-21:30、电话：(02)5599-5439
天圆文化：台北市重庆南路一段10号11楼1106室