

千年之約^①

——超級生命密碼讀者感悟實錄——

結緣贈閱 不得轉售

揭開師生巧妙聚合，緣繫千年之約……

隨著時空的推演，緣熟之際，師生巧遇的瞬間，甦醒沉睡已久的千年諾言。

這分似曾相識的熟悉，恍若早已結識，不敢相信這一切！

恩師引領學生，突破世間假相，傳授心法，扭轉命運，躍升為宇宙新寵兒。

學生懷恩報恩緊繫師生情緣，追隨真理守護願心，傳揚愛與感恩回報師恩！

師生不忘信守允諾，攜手弘揚《超級生命密碼》榮耀天地宇宙恩澤！

千年之約^①

—超級生命密碼讀者感悟實錄—



目次

序

- 06 千年之約 太陽盛德
08 飲水思源 緣不絕 施美華

【輯一】幸福啟航

- 11 這帖藥您得試試 Rose
12 轉念 Jean
13 轉心轉境 千
14 YES, I DO Julie Chen
17 找到扶搖直上的生命鑰匙 明玲
18 學會了感恩 我的生活變得更美滿 Irene Chen
19 不可隱匿的神奇 唯有感恩 Monica Chan
22 再造之恩 Rita Panza
24 心門一開 福運連連 文慧
25 心靈旅程 Lilian
27 神奇的功德力 明玲

【輯二】愛與感恩

- 32 一件小事見真知 Tom
33 我感受到了——宇宙天地眾生萬物對我的愛 施美華
35 感恩天地的愛與祝福 Irene Chen
38 感恩與愛送走負能量糾葛 Magritte
41 愛與感恩 Emily

- | | | |
|----|-------------|--------|
| 42 | 傳遞愛的使命 | Lilian |
| 43 | 生活在感恩的世界裡 | Tom |
| 45 | 將愛與感恩融入我的生命 | 齡薰 |
| 46 | 對心法之體悟 | 施美華 |
| 47 | 感謝有愛 | 葉怡君 |
| 48 | 師恩浩瀚 | 明玲 |

【輯三】逆轉人生

- | | | |
|----|-----------------|------------|
| 52 | 惡緣變善緣 | 欣萍 |
| 54 | 睽違半世紀遲來的禮物 | Grace |
| 55 | 我的切身體悟 | 佑斌 |
| 56 | 破繭重生 | Lin Chan |
| 57 | 我找到了今生的貴人 | Teresa |
| 64 | 哭笑之間 | 文慧 |
| 66 | 人生這條路 | 馨嫻 |
| 69 | 日日是好日 | Etta |
| 70 | 我願意 | 冠焜 |
| 73 | 超級生命密碼 開啟我的靈性之旅 | Sandy Wang |

【輯四】曙光再現

- | | | |
|----|-----------|------------|
| 79 | 放下追逐 找到真實 | Julie Chen |
| 80 | 只要有心 | 美華 |
| 82 | 一念心轉 現珍寶 | 杰紳 |

- 84 真的改變了 艾塔
- 85 略談秘密中的秘密 Tom Qiu
- 87 這曙光 衷心與您分享 冠焜
- 89 改寫歷史的奇蹟 不可思議 宇潤
- 95 覺悟 Lilian

【輯五】靈魂滋養

- 98 時光倒流 圓滿修補遺憾 Rita
- 99 靈魂的吶喊——把握時間過秒關 Rita
- 100 懺悔洗滌自心 Patty Mills
- 102 讓心似月光寧靜 Tom
- 103 在愛與感恩的路上 Eugene Chang
- 105 陳年冰山 開始融解 Rose
- 106 天堂之旅 Yvonne
- 108 只因尋山訪道 不顧山遙水阻 May Wu
- 110 珍惜天地有情 Candy Yang
- 111 我的靈魂滋養 Irene
- 114 循循善誘 解心結 佚名

【輯六】提升靈命

- 117 一種真正的滿足 Emily
- 118 善性循環 造就幸福人生 馨嫻
- 120 一旦您有心 天地自有情 美華
- 122 懺悔 發願 缺一不可 明玲

- 126 自做自得 何謝之有 明玲
- 128 給自己一個機會 Sara Chang
- 132 生命奇蹟 瓊月
- 134 我做心法的體悟分享 施美華
- 136 你我之間 光圓
- 140 感謝導師 讓我遇見我的靈魂 Sandy Wang
- 142 永不放棄的堅持 明玲

後記

- 146 修行不是你想的那樣 太陽盛德

關於

- 150 天圓文化

千年之約

傳說中，人從前世而來……

當漸漸地，在相互巧遇那似曾相識的絕妙感受時，不禁讓人好想沉靜下來，品味這一幕幕曾經在戲中的來生緣！隨著時間的交點，將許多過去互允的劇本，又一齣齣地如實搬上螢幕，再續前緣。雖然這似是神話，但卻如實巧妙演繹，絲毫不虛，令人讚歎不已這其中的夢幻交織。

《超級生命密碼》自二〇一〇年冬出版至今，已有幾年頭，這其間接觸到數以萬計的讀者，從相互的真情交流中，感受到這些緣分大多不止前世，甚至那已久遠的千年，不得不對緣的「牽引」有著更深的感受與體悟！其中有許多的緣，是過去在道門中所結，雖然時日已久，但當緣熟之際，「象」就會如實出現！

我感恩藉著《超級生命密碼》這本書的結緣，讓很多殊勝的因緣，又串聯在一起。也因為書中的教材，多數人落實於日常生活之後，佳話頻傳的真實故事，此起彼落，改變了全球數以萬計讀者之個人先天命盤或後天定位，讓有緣的朋友抓住幸福，緊握成功的真諦！故一篇篇肺腑銘心的真實故事分享，似雪片般飛來，先後登錄於各網路平臺，供大夥兒對生命的認識與啟發有著更深一層的領悟，頗受好評。

今逢《超級生命密碼》再版之際，原計畫將這一篇篇寶

貴的心得分享收錄於書末，因為稿件實在太多，每一篇真實生命的成長，又在在令我動容莫名，不禁對這些活生生的實證點滴豎起大拇指。思索再三，決定另輯錄成冊與世人結緣，希望因為你們的珍惜，豐富或解決了今生的諸多議題！從此，在人生戲臺上的你我，相互喝采，彼此鼓勵，堅定勇敢地將生生世世的等待，化作今生無限的成就！

走筆至此，思及超級生命密碼文字及美編志工家族，夜以繼日不眠不休地將《千年之約》一書編輯成冊，著實令人對其真心付出感動不已。在他們的思緒中，對每一個付出與努力，不外乎希望因此能邀約世間更多有緣人，儘早和他們一樣，時刻徜徉在天地的愛中，藉由《超級生命密碼》一書中有效的方法，去圓滿今生一切可能的幸福與成就！

就這樣，不知不覺間，我們將這千年的緣分串在一起，若真有來生，那麼大夥兒此刻的相聚，必會為下一個生命舞臺增添更多亮麗的色彩。欣逢此書成冊，即將付梓之際，衷心希望全球有緣眾生，群策群力地將這本免費結緣書籍，無論在網路平臺或現實社會中，都能儘量廣傳，或分享、或流通、或宣講……力求讓更多有情眾生，儘早離苦得樂。

其功德與否，自在人心；或遇緊急，可於清晨面向東方太陽，或當地城隍或寺廟或各地教堂，誠心稟告，發願落實將此書流通，則大事化小，小事化無之神奇，必可成佳話！

太陽盛德 筆於洛杉磯

二〇一四年十一月吉日

飲水思源 緣不絕

聽了太陽盛德導師親自作詞、譜曲的作品〈千年之約〉，字字句句扣人心弦的歌詞意境，道盡了師生之間千年的因緣與諾允；婉約悠遠的音樂旋律，帶人進入一種空靈的境地。我再三品味，重複聆聽，內心總有著滿懷的感動，每次都有著不同的領悟。

漸漸地，我體悟到導師已經在詞曲的意境中將過去、現在與未來，一一詮釋得清清楚楚；明明白白地引導讀者、網友及學員不必再牽掛過去，擔心未來；勇敢踏實地築夢於現在，身、心、靈三者即能合而為一，與天地同在。

導師柔軟的慈悲心，大公無私地將心法公諸於世，其胸懷就如同天父地母般地浩瀚無窮。他期盼弟子們不被艱澀的經句所侷限，想方設法地用最淺顯易懂的方式，道盡宇宙間的真理，期盼學員們能夠快速心領神會，實修實證後，得到豐盛的收穫，品味幸福跟著來的甜美滋味，成為下一位宇宙新寵兒。

導師一切講求科學實證、推敲邏輯，找出問題根源，教導我們對過去不必後悔，但必須要徹頭徹尾地懺悔過往；對現在不必擔憂，但必須要落實實修實證於當下；對未來不必惶恐，但必須要分秒積累德資糧。在導師的諄諄教誨下，大家把握當下，積極向上，努力學習，朝著導師的期許，得以

圓滿提升靈命的目標，堅定地往前行。

學員們每一個人盡自己一分心力，學習、複習、練習，到最後成習慣，在日常生活之中落實「愛與感恩」，生命的一切一切，每分每秒、時時刻刻、隨時隨地盡情發揮，讓自身成為發光體，豐富自己的人生，也豐碩別人的生命，開啟人生真正的幸福美滿，以達到圓滿境地。

深刻感受到導師的關愛與深切地期許，弟子們也懂得飲水思源，源不絕；懷恩、報恩，恩相續；知福、惜福，再造福的道理，紛紛以純真的感恩心，主動以親身體悟做為見證，化成一篇篇動人的《超級生命密碼》讀者、學員感悟實錄篇，藉此分享尚處迷茫中的芸芸眾生，找到可行的方法，尋回失落已久的幸福，以回報導師的恩澤於萬一。

感謝導師如此勞心勞力為眾生，深深期許，弟子們不會忘記，這千年間導師與弟子互允的諾言，歲歲年年、生生世世相守承諾，相約在人世間，一同傳播宇宙的真理——愛與感恩。

施美華



輯一 幸福啟航

當你為了宇宙、天地、世間的百姓子民，
有先天下之憂而憂，後天下之樂而樂的努力落實，
自有你的功德所在，自有光的顯現。

—— 太陽盛德



這帖藥您得試試

◎Rose

它不是宗教，也非哲學，它沒有繁文縟節，也沒有咬文嚼字；它以宇宙太陽為能量，兩個密碼（愛與感恩）作藥引，九個心法為藥方，找到問題，找對方法，多年沉痾，久治不癒的人生難題，都可能藥到病除，迎刃而解。

方法簡單得難以置信；效果卻奇妙得不可思議。重點在於您信不信、想不想、做不做（所謂的信，願，行）而已。這本書，不僅僅是一本書，更像是一部寶典或是一本武功祕笈；它沒有艱澀的理論，沒有難懂的語言，真可謂三根普被，利鈍全收，關鍵在於我們是否真心誠意，是否付諸行動？

人的個性、習性是長久以來，甚至生生世世的累積。解脫之路，沒有捷徑，要能轉命，必先養德。健康平安快樂，是每個人的願望，但它取決於身、心、靈的平衡狀態。不少人花了不少錢在身體的保養，但有多少人，注意自己的起心動念，重視自己靈性的提升？殊不知，身、心、靈三個層面，彼此互相影響，環環相扣。

也不知道，有一些我們面對的問題，包括健康問題，根源是來自心或靈的層面。人生許多糾纏複雜的問題，眾惱交煎的時刻，明白了道理，抽絲剝繭之後，源頭可能只是一個簡單的問題。對治的方法也許不用花很多的金錢、力氣便可解決。

接觸《超級生命密碼》三個月以來，觀察到自己的許多改變：以前，我只是個被命運擺布的棋子；現在，發現自

己也可以是人生舞臺的導演，人生的劇本我也可以改變。以前，有了問題，常常覺得是別人的問題；現在，則更能從對方的角度來審視問題。以前，常常因處理不當，把小事變成大事；現在，經過智慧觀照，大事常常化為小事。以前，我的心情，隨著外在的境界，起伏震盪，容易煩惱擔心；現在，則多了一分清淨心與覺察力，面對事情能更清楚地看清問題，作出正確判斷。也驚訝地發現學習能力比以前更強了，也許是「清淨生智慧」吧！

感恩能有如此殊勝的機緣，接觸到這樣好的理念與方法，人生的路完全不同了。我的心中充滿了感恩，感恩天地的祝福，感恩導師的教導。也發願自己能做一個齒輪，帶動周圍的齒輪一起轉動，希望更多的有緣人能一起加入這條光明大道。

轉念

©Jean

回想自己與《超級生命密碼》結緣，是在一月華人工商會展。買了書看完之後，因為工作忙碌，沒有真正地練習心法，也就沒有任何心得。直到九月，看到電腦上的短片，這才體會到要如何真正轉念及秒秒感恩。

從那之後，遇到不合理的事情、人物，開始運用轉念，學習站在第三者的立場來思考，這樣說話氣氛漸入佳境，不會產生對立，事情變得容易處理。工作環境沒變，老闆仍然容易生氣，大聲責備，我現在比較不會受到傷害及難過，日

子比較好過些。

仔細一想，所有的境都相同，但日子好像改善了，因為心境不同，其中最大差別就是會轉念，真的非常受益。

轉心轉境

◎千

今天的晚餐讓我學到轉念的道理。老闆娘態度不好，拿個沙拉醬心不甘、情不願，以前的我會選擇生悶氣，吃完這頓飯並發誓再也不來這家餐廳消費。現在透過《超級生命密碼》的修習，以及眾多讀者的真心落實、分享，我學會選擇「靜心」與「轉念」。

也許我不能左右她，但是我可以改變自己。老闆娘或許有她的苦衷，選擇用這樣的態度對待客人，那是她需要修習的功課，我為何要拿她的功課，來懲罰我自己，吃下一頓不開心的晚餐。我無法改變她，但至少我可以改變自己，選擇以什麼心態來面對。所以，我會心一笑，看著食物，心想：「我很幸福了，有一頓這麼新鮮好吃的晚飯可以享用。」因此，我用感恩的心，和孩子一同享受這一頓美食。

神奇地，我竟再也不感到生氣，而是用一種寬容的心去看待老闆娘。結帳時，我告訴她：「還好有您的沙拉醬，讓我開胃了，謝謝！」

她很高興回應道：「沙拉很營養喔！」

離開前，老闆娘還親切地和我們道再見。後來，我與孩子食慾大開還續攤，買了一份點心及花茶，度過一個美好的

晚餐。但其實今天稍早之前，我過了一個很悶的下午，悶到連晚餐都沒胃口吃。心想，自己都沒胃口了，怎麼連帶著孩子吃個晚飯，也可以遇到這等鳥事。

還好我後來及時轉念，否則可能就再也無法吃到這麼好吃的料理，而且還會沾染更多負能量，讓自己更不開心、不順遂，何苦呢？希望這個經驗，分享給願意轉念的朋友，無限感恩！

YES, I DO

©Julie Chen

是與否？該與不該？好與壞？要與不要？在做重要抉擇捉摸不定的當下，是否感覺到人生的徬徨與無助呢？在這三十年的歲月中，我與大家一樣經歷無數的抉擇時刻。自認為幸運無比的我總是選到張好牌：有家人的關愛，學業有成，工作愛情順心如意；即便有小風小雨，都傷不到我。

直到二〇一一年初，就好比電影《二〇一二》，我的身體開始面臨世界末日般地考驗。整整一年我經歷了旋風式的人生——從痛經滾痛、懷孕、流產、密集的中醫針灸治療、開刀、憂鬱症、身心折磨、打大量賀爾蒙針，結果什麼都行不通，必須再開刀。

因為如此，我從一個非常快樂的女孩，在短短時間內，變成一個好像歷經滄桑的女人。回顧這一年來，自己在身體上做出無數A或B的選擇時，怎麼都選錯題呢？到底除了身體不適，還有哪些問題沒察覺到呢？我自覺性地開始人生探索

之路，我告訴自己要從挫敗中再站起來，即使醫生向我宣布「不可能」，我也要轉成不可能中的可能。

首先，我從規律地運動和瑜珈著手，行不通！再透過正確的健康飲食法，研究對自身產生過敏源的食物，又行不通！絕望之下，我開始問自己的心和頭腦，是不是身體裡面有哪幾條「水管堵塞」，或是鎖得緊緊的沒打開？終於，我找到答案了！

同年的九月底，我的生命之鑰《超級生命密碼》這本書，適時地呈現在我的面前。它打開我心中的門鎖，解答我對生命的疑問，並敲通了我頭腦的管道。從大自然這分愛的能量，帶領我一步一步地走向智慧之門，讓身體的不適開始有了好轉。平日常發生與家人鬥嘴的畫面，如今也化為雲煙般地平靜。

一個從小在美國受西方教育，走在科技雲端實事求是的我，也無法解釋這本書的奧秘所在，但書中的宗旨「愛與感恩」卻深深吸引著我，現在就讓我為好奇的您解說由來吧……

第一天，母親將書放在家中的客廳時，我隨手拿起來看看封面，心想，「這不會又是一本講生活經和哲學倫理的書吧！」道理人人懂，書人人會寫，做不做得得到那又是另一回事。大道理被很多人翻來翻去，不就是相同重點；可是書的背後說有「人生的解藥」，我就好奇地翻閱。在我翻開第一頁後，我就愛不釋手，從早讀到晚，從晚讀到隔天，還跟著我飛到英國，繼續仔仔細細地看完。

看書的同時，將自己當實習生，一看到太陽公公就問

好。姑且不論宇宙與太陽、「愛與感恩」是如何與真理連結，這本書的與眾不同，是教您如何運用「愛與感恩」，來淨化自己並感動他人。是的，《超級生命密碼》最大的特色，就是不紙上談兵，也不講天方夜譚，它確確實實地教導您、我在生活上必須要注意的各個層面，並透過簡單的心法解決煩惱。

我的第一份解藥：透過「愛與感恩」的心法，我身上每天會有微微的疼痛消失了。第二份解藥：一天晚上開燈做了心法與懺悔，隔天一起床，就收到先生從中國上海寫的e-mail「真心的話」，在信中他向我訴說，他自己想要改正「不大度」、「控制欲望」、「太主觀」…等壞習慣。哇！我的老公，他終於開竅了。第三份解藥：我的小弟一直很不懂事，對家人說話口氣總是不好，我每次聽到都不舒服，總會與他正面衝突。這次在他回美國的前一天，我閉上眼睛觀想他的好，祝福他更懂事；結果從機場接到他至今，我們彼此是相敬如賓。

透過《超級生命密碼》的恩典，我非常清楚自己未來的路，是明朗且不畏懼的。現在選擇A與B時，頭腦自然就能明確地決定，什麼對您、我、他都好。這分「愛與感恩」，正由我擴展到家人與朋友，不僅為自己帶來了健康的財富，還能正面影響身邊人的生命。所以您還在等什麼呢？切記：只要您願意，這世界會為您而轉，您發光的色彩將帶動美好的光明。祝福您！

找到扶搖直上的生命鑰匙

◎明玲

清晨六點的天空烏雲密布，雨點不停地飄落著，從住家十三樓眺望廣闊的關渡平原，那雄偉的群山環繞、船隻點點的基隆河、聳立的純白臂力橋與蜿蜒的洲美快速道路，全都籠罩在一片霧茫茫中。只見不遠處的天空，一排不知名的鳥兒不畏惡劣天候，整齊地振翅優雅昂首飛翔，霎時，內心生起一股被激勵的感動。

我照例坐在窗戶旁，開始專注地做心法，剛做完「愛與感恩心法」後，習慣性地望向天際，欲感恩宇宙天地的加持與祝福時，眼前的景象讓我既驚又喜，淚水瞬間撲簌簌地滴落下來……

那布滿層層烏雲的天空，出現了一小區域的藍天白雲，清亮的陽光透過藍天白雲，發射出一道道金色的光芒，這些金色光芒更加對比出四周烏雲的厚實與陰暗。我心裡清楚地知道，這是宇宙天地給我的加持與祝福，不禁雙手合十發願道：「我會繼續努力把這分愛傳播出去！」

話畢，趕緊閉上眼睛接著做第二個心法，等做完時，天空的瑞象已經不復見，天色更加陰霾；可我的內心深處卻是陽光普照……

過往種種的遭遇，曾讓我想方設法提升自己的心靈層次；但在修行的這條路上，無論再怎麼努力，總像是一直停留在寶塔前面徘徊，僅能隔著玻璃帷幕，望向寶塔內部的電梯興嘆，「如果能夠搭上修行電梯，扶搖直上那該有多好！」

自從二〇一四年四月接觸《超級生命密碼》後，我經常二十四小時與書為伍，在這一個多月的日子裡，我按部就班地依照書上所教導的方法確實執行。每次做心法，都會潸然落淚，沒有一次例外；但做完心法之後，心裡的踏實與滿足又讓我深深愛上了心法；因為我確信自己不但找到了進入寶塔的「鑰匙」（愛與感恩），而且已經搭上夢寐以求的「修行電梯」（心法）。

太陽盛德導師說過，「不是別的修行方法不好，只是常讓人永遠在修第一章。」這樣的遺憾，我真的心有戚戚焉。我透過心法觀想，將那分「愛與感恩」的美好感受，分分秒秒落實在遇到的人、事、物上。實修的過程中，自己過往種種苦痛折磨，都在融入宇宙天地的關愛中得到接納、轉化及紓解。

經過這次的天象體驗，我深信只要能夠確實地做到「信、願、行」，逐步踏實地累積深厚的宇宙正能量，即使天空烏雲密布，我們還是能從陰霾中接收到，那一道道金色光芒的加持與祝福！

學會了感恩 我的生活變得更美滿

©Irene Chen

《超級生命密碼》的學習讓我神經質、亂發脾氣的習性就此消失。先生覺得我在進步，兩個孩子也與我感情更好；尤其是大女兒對我的心結就此解開，很讓我驚訝。現在的我，能轉念控制自己的情緒和脾氣，生命也變得更光亮。

之前的我每天對生活總是抱怨連連，未來事情變化的未知讓我對人生非常悲觀。來到超級生命密碼系統後，我學會了對每個人、事、物感恩；然後在練習心法時，內心接收到宇宙天地的愛與祝福，從此轉念，發覺全家人身體健康，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，心中對天地的寵愛更是感恩。

每天開車總是會唱自己改編的歌曲來誦唱導師教的〈感恩四句偈〉，來提醒自己對天地的感恩：感恩宇宙，感恩未來；感恩宇宙，感恩愛。感恩宇宙，感恩愛；感恩宇宙，感恩一切有了交代！

對家人也是很感恩。感恩天地的祝福和愛！感謝太陽盛德導師的教導！

不可隱匿的神奇 唯有感恩

©Monica Chan

一次偶然，我知道了太陽盛德導師和超級生命密碼系統；然後買了一本太陽盛德導師的《超級生命密碼》，這本書的內容深深地吸引了我，幾乎一口氣讀完。緊接著我跟隨太陽盛德導師學習，收穫很大，困擾我很久的內心深處問題，最起碼已經找到解決的方法。這是我之前讀大量的書，找各種老師和機構尋求幫助都未能獲得的效果。而迄今為止，我與太陽盛德導師和超級生命密碼系統的緣分才僅僅幾週而已。

在從小到大的成長過程中，遇到的一些事情對我影響較

大，造成我內心的不平衡和情緒困擾，進而影響到我的身體和人際關係。我一直試圖為自己找到出路，我拜訪過很多老師，學習了不少專業書籍卻收效甚微。我的心情始終處在「忍」的狀態，而不是真正的由內而外地釋放。痛苦如磐石，始終不絕於心。

午夜夢迴時，一些痛苦的生活畫面會反覆出現。終於，在經過太陽盛德導師悉心的教導之後，我覺得自己真正將一些壓在心靈深處的苦痛拋開了，心中壓抑我的那些大石頭沒有了。整個人若重生般地快樂，做事也開始變得順利。

這麼多年以來我經歷了壓抑、尋找、失望、相遇，到最終獲得解脫的過程，我想我有資格說一句，太陽盛德導師有著化腐朽為神奇的力量。太陽盛德導師對各類宗教系統非常熟悉，經過多年的研究，他已能看得更深更遠，不經意間展示的功力都讓我驚歎不已。

常人對待一些宗教問題及現象的時候，如墮煙海，無頭無緒，而太陽盛德導師經驗豐富、學識淵博，以豐富的例證，生動的語言把其中微妙之處娓娓道來，讓讀者有恍然大悟之感。在今天各類宗教極力推崇自己至高無上的地位時，太陽盛德導師卻平易近人，稱他自己是「宇宙的通習生」，甚至不介意學生不稱他為「導師」。

我閱讀不少著作，涉足很多領域，我的經歷讓我瞭解，真正的大師往往更加平易近人。他們以謙卑之心與人交談，他們以此種方式讓自己的作品更有意義。其實，所有的研究都不應該高高在上，更不應該用所謂的專業術語去賣弄或遮掩自己的缺點。真正誠實、專精的研究者是不需要也不會故

作高深的，而是儘可能地追求實用、易懂、高效。太陽盛德導師就是這麼一位品德兼修的好老師。

讓我感動至深的是他的情懷，他將自己多數的精力和時間放在學生身上。在課堂上，他讓學員感覺自然、放鬆，卻又巧妙教學。他耐心地逐一去除每一個你說的出口或說不出口的「病灶」，直到學員獲得新生。僅僅三週，我的負能量已經慢慢離開，幸福和快樂又回到了我的身上。

我如同旁觀者一樣看著自己心中的堅冰一點點融化，直至消失。我的心態和人際關係均已極大改善，連看到小鳥和綠樹都充滿了幸福感，這是我在超級生命密碼系統見到導師之前不敢奢望的。親自經歷了這種改變之後，我不能不為之驚歎。

在這裡，我想與沒有入門的朋友分享一點經驗。進入超級生命密碼系統之前，我也接觸過別的機構，希望自己有所獲得，但總有種「水燒不開」的尷尬，因此來這之前也心懷猶豫。經過三週的學習，我發現太陽盛德導師的方法簡單易學，快速有效，直指問題的核心。

練習之後不僅我獲得了驚人的改變，我發現與我同修的學員也都收穫頗豐。我常常看到在課堂上不斷抽泣的學員，在課程結束時臉上的壓力已被釋放，露出能量滿滿的真誠笑容。與大家交流起來，瞭解到他們的感受也是效果神奇，猶如神助。似乎大家都得到了一種將身上重殼拋棄的輕鬆，但更像是靈魂洗練後的脫胎換骨。

另外，我推薦大家先看太陽盛德導師的《超級生命密碼》這本書再上課，會更加清晰易懂。無論您是否有宗教信

仰，太陽盛德導師的課程都將讓您受用終生。

再造之恩

©Rita Panza

在美國時間的十一月十七日，我弟弟從臺灣打電話來說父親突然進了醫院，但是在他進醫院的幾天前身體狀況都好好的。這次，因為他的前列腺有點腫，壓到尿道的管子導致有些發炎現象，造成出血情形才入院就診。

進醫院檢查了三四天，所得到的診斷報告都很好，父親每天都還和我通電話，我完全沒有意識到無常即將到來。直到第五天病情突然急轉直下，產生惡化，血液裡面的氧氣不斷地往下掉，而且心跳十分微弱。

經過三位醫生的診斷，異口同聲指說，父親可能沒有辦法度過今天，叫家屬要有父親隨時會走的心理準備，甚至叫我弟弟開始準備後事。第二天父親還是沒有醒來，他已經呈現昏迷狀態。

我得知此一惡耗後非常震驚，不敢相信，本來是好好的，怎麼會突然這樣子呢？這晴天霹靂的消息，令我不知如何是好，人在美國的我也不知道該怎麼辦？我能為父親做些什麼？難道即將接父親來美國同住的心願，就這麼破碎了嗎？我的心如刀割！

家人認為我此時趕回臺灣於事無補，也來不及了，所以，只能在美國乾著急。隔天十一月十八日下午，因為和太陽盛德導師約好要錄音，我依約前來，導師看我臉色不好，

心情沉重，在導師的關懷下，我便將父親的情形一一向導師報告，導師和我談了一談，因為心中五味雜陳我沒多說，只想錄完音後趕快回家等消息。

當晚，竟意外地接到弟弟的消息，說父親不但清醒了，而且想吃東西。三位醫生也感到非常神奇，沒有見過，以父親當時的狀況，是絕對不可能有這樣子的轉機。聽弟弟的陳述，父親醒來的時間點，那天是美國十一月十八日的晚上，也就是臺灣十一月十九日的早上；就在導師慰勉我的當下，父親竟然奇蹟似地活過來了！

當我迫不及待地去電向導師報告此一天大的好消息，導師告訴我，因為我的所做所為合於天心，因此積累了厚實的德資糧，所以，他替父親做了一些調整，父親才能有如此大的轉變，這就是宇宙的奧妙！我當下心中非常的感動，更感激導師對父親的再造之恩。

父親已經度過危險期，一週後就出院了，現在在家裡恢復的情況非常好。經過此一事件，更加深我對超級生命密碼系統的信心，以及感佩導師不可思議的本事，全家人發自內心想對導師說：「感恩、感恩、再感恩！」

認識《超級生命密碼》以及太陽盛德導師，不僅是我一生中得到的最寶貴的禮物，而且還在導師諄諄教導之下，學習許多浩瀚宇宙間的種種奧妙，更接收到滿滿宇宙天地的愛與祝福，在此我特書此文，藉以抒發內心的悸動，也以此聊表心中摯誠無限感恩導師，感恩宇宙天地的心意於萬一！

心門一開 福運連連

◎文慧

曾經聆聽到太陽盛德導師的一段開示：「幸福的人生，就是盡力地感恩那些無數個可感恩的機會，並撥轉開那一樁樁怨尤發生的起點，當這套公式踏實運轉在我們的每一天，久而久之就能夠有著深刻的感受而福運連連。」這一箴言，猶如當頭棒喝，從此，開啟了我那陳年被禁錮的心靈枷鎖……

因為家族事業的利益爭奪，讓父親在四十歲左右，突然間失去了賴以為生的工作，當時事業的負責人連遣散費都不願意發放，於是，我們開始利用人脈關係找了律師與勞工局向負責人施壓，企圖藉此奪回屬於我們的利益。最後的結果是我們勝訴了，爭回了遣散的相關費用與補助。

但是，為了金錢利益與親人間相互的鬥爭，讓我們過得很不快樂，也使得父親在這段期間變得落寞與蒼老許多。而一向不太信任人的我，心中也隨著家族的氛圍開始被怨恨所填滿；我恨親人間的利益鬥爭，我恨親人的無情，我更恨親人的小孩可以過著衣食無缺的生活；而我卻頓時失去了實踐夢想的基金。

被怨恨矇蔽心志的我，開始有了報復的心態，只要一有機會，我就會對親人加以反擊，甚至是小我很多歲的小弟也不放過，以大姊的身分帶頭排擠小弟，以暫時紓解我的心頭之恨。好事的發生，感恩很容易，但是壞事的發生，仍要感恩就不是如此容易做得到。

感恩宇宙天地讓這件事降臨，使不服輸的我努力就學，讓我覓得一份可以餬口的工作。感恩太陽盛德導師的開示，「幸福的人生，就是盡力地感恩那些無數個可感恩的機會，並撥轉開那一樁樁怨尤發生的起點，當這套公式踏實運轉在我們的每一天，久而久之就能夠有著深刻的感受而福運連連。」

感恩奶奶示現這樣的辭世方式，讓孫女藉由您的種種引導，讓我決定接受、面對並放下怨恨。放下了困住自己多年的怨恨後，竟開始感覺到身體隨著內心的自在而逐漸放鬆，與親人間的感情也日漸增進。

新的生活，心的開始，心中的「愛與感恩」漸漸地取代了怨恨，我開始感受到福運即將接連地進入到我的生命藍圖，使之往圓滿之路邁進。感恩天地的祝福，感恩太陽盛德導師的教導！

心靈旅程

©Lilian

自從因為接觸《超級生命密碼》與作者太陽盛德導師結緣後，我依序上了靈魂滋養的課程和同修會，課後很多感覺一下都湧現，好多的想法都無法用言語去描述出來，所以最近一直在整理自己的思緒。

這兩個禮拜感受到十分強烈的是，自己與靈魂能溝通，現在不管是做決定或是生活上的每一件小事情，我都能聆聽到自己的靈魂與自己的思想在對話，諸如「什麼能做、什麼

不能做、怎麼樣會更好」等等。

我開始學會如何掌控自己的情緒，而不是被情緒掌控，並且時常要求自己，要以通達明瞭的心態，去判斷什麼是真的，什麼是虛的，希望能減少生活中給靈魂帶來的雜質。其實現在擁有的這種感受，讓自己十分震撼，因為我本身是一位很敏感的人，生活中的風吹草動都會影響到自己的情緒，所以掌控情緒對我來說是非常困難的一件事；可是如今開始學會怎麼控制自己的情緒，這種改變確實是讓自己驚歎不已！

由於家庭的原因，我時常覺得自己很孤獨、很痛苦，常常覺得沒有任何人可以依靠，現在想想，特別是這個禮拜，發現自己已經開始有轉變，我突然覺得自己一點都不孤獨了！

我們活在這個世界上，是依賴天地之間的能量。我們擁有宇宙無私的愛，還有太陽對我們的厚愛，一花、一樹、夜空、星星……這些每天在我們生活周圍而被我們忽視的，都是宇宙給我們的愛。

我們總是把自己困在那些得不到的人和事物裡，這是偏執，是一種病！我們應該放下自己的偏執，去感受迎面吹來的風，感受夜空的星星給我們帶來的奇幻，感受我們應該去關注的，天地之間的愛，這時候會發現，我們是被天地的愛包圍著的，我們多麼幸福！願珍惜！

神奇的功德力

◎明玲

從太陽盛德導師回答學員的一些提問文章裡，導師常常強調「德」的重要性；可是在世風日下人心不古的年代，一般人很難判斷哪些才是真正的「功德」，如果不謹慎，做了半天盡是些微不足道的小功德，甚至根本談不上功德，那就白搭了，於是我求教於導師：「宇宙系統所謂的『做功德』，定義為何？」

「能真正利益眾生，讓人世間今天比昨天好，明天又比今天更好，所做所為合於天心，分秒落實『愛與感恩』，靈命自然提升。宇宙目前最期盼將好人聚在一起散播愛和感恩，如此所產生的正能量能朝著宇宙的目標邁進就是功德。」

導師又進一步開示道：「落實《超級生命密碼》裡的心法，將『愛與感恩』在生活裡做到位，過去種種的坎坷，只要妳願意，妳可以不再回憶它，而接收到更好的未來；因為接觸《超級生命密碼》剎那間，妳就是擁有天地愛的能量的『完整』的人……」

當我聽到導師所說的「完整」二字，內心的悸動無法言喻，或許以導師的靈感早已經知道我是個從小染患小兒麻痺症的「殘疾人」，為了追求「完整」的感覺，吃盡了苦頭，直到接觸佛法，才漸漸瞭解到「心本自足，何須藉著身體的躍動獲得開展？心的飛躍是肉體拴不住的啊！」導師的慈悲開示讓我當下決定以年邁父母的名義採購百本《超級生命密碼》分送給有緣人。

前一陣子父母的身體屢屢出狀況，我心中一直有著為父

母植福的心願，因緣具足剛好有此一管道，立馬把握此一契機，讓今生不留白，期許自己做一個天地的傳播者。請購書籍容易，但要確實地推廣給每一位有緣人，不讓書白白地躺在那裡，發揮不了作用，就必須要花時間及心思去陪伴與關懷，讓收到書的人不但成為一位受益者，並願意進一步主動與人分享。

為此，我每天做心法時總是祈求老天爺的祝福與加持！有願就有力，我的父母身體健朗了及摯友的大轉變，給了我最直接地回饋與鼓舞……

「安靜！」摯友不疾不徐地喊道。可四年級的小學生在這既悶熱又潮濕的教室裡，怎按耐得住即將放暑假的雀躍情緒。歷年來在這種時刻摯友總是拉開嗓門，氣急敗壞地開罵，但今年的她有了一百八十度地轉變，她心平氣和地說道：「請各位小朋友安靜聽老師說，六月以來老師都沒有發過脾氣，也沒罵過人，今天是六月的最後一天，我們一起來破紀錄好嗎？」

小朋友果真都安靜了下來，摯友開始講解《弟子規》。這兩個多月以來，她加入《弟子規》教學後，發現孩子們更加懂事、貼心，而且全班的凝聚力及榮譽感提升了，還獲得全國健康操比賽的冠軍呢！

我認識這位友人已經將近二十年，她教學認真、態度堅定、處事慎重，但相對地擇善固執，人際關係一直是她最大的問題，時而傳出與同事意見相左、家長憤怒提告、同學一夕翻臉、朋友細故分手，甚至一起出國旅遊的同伴，吵到彼此相互責難，進而在飯店歇斯底里地哭鬧……一趟旅遊回來

她總有一肚子的抱怨與委屈，只要她出國旅行，我總是替她捏把冷汗。

但自從接觸《超級生命密碼》，這本書成了這位固執的金牛女最麻吉的心靈伴侶，不論去到哪她都帶著，甚至出國也不例外；今年暑假她回國後，我發覺她全身散發著喜悅，往昔的負能量完全被正能量所取代，她頻頻分享她這一段日子的奇遇：「是妳推薦我《超級生命密碼》，我才能得到天地的祝福……好感恩！」

聽到她的陳述，我心裡清楚地知道，她今天能有如此大的改變，是因為她能夠將《超級生命密碼》裡的大智慧活用在日常生活裡，不僅自掏腰包購書與同事、朋友及家長結緣分享，並懂得將一切歸於天地的恩寵，口口聲聲道感恩，她的所做所為「合於天心」，受益最多的自然是自己囉！

受益者不勝枚舉，我的一位學佛多年的好友，也在接觸《超級生命密碼》後，改善了長久以來的婆媳問題及親子關係，她同樣地大量購書與人結緣，並勇於分享自己的心路歷程，她說：「我學佛那麼多年，每天聽聞佛法，卻還是貢高我慢，內心深層的負能量沒有用心法排除乾淨，再好的法根本進不來，現在遇到事情，至少有個方法，不至於手足無措。」

是啊！至少有個「心法」可依循。做心法就要像吃飯、刷牙、洗澡一樣，不可能這一餐吃飽了，就永遠不餓了；今天刷過牙，乾淨了，兩三天後再刷吧！或這週洗澡了，下週再洗吧！我們累世所積壓的習性，就如同空酒瓶，酒倒光了還是散發著濃濃的酒味，所以唯有每天將落實心法當做像吃

飯、刷牙、洗澡一樣，養成一種習慣，分分秒秒落實在「愛與感恩」中，那修行就不會是一種遙不可及的口號了。

對於現在的我來說，「凡事不計較」不再是一種壓抑的忍耐，不再是一種消極的「唉！算了。」而是那股氣不知怎麼很快就煙消雲散了，甚至當正能量夠的時候，看什麼自然都順眼，哪來的氣可生？

不生氣了，人自然變得可愛，意外地接收到老天爺的禮物！因長期拄拐杖的關係，左側上手臂關節長久以來經常隱隱作痛；做過各種治療卻都不見好轉，就在推廣《超級生命密碼》將達百本的前一週，一天早上醒來，左手臂上關節感到劇烈疼痛，手臂完全無力抬舉，心想，「這下完蛋了，不能拿拐杖怎麼走路！」

起身後我開始做「懺悔心法」，從累世累劫懺悔到今生今世，由於自己的無知，有意無意傷害了有情、無情的眾生，我坦然接受此一果報並做最深層的懺悔。我例行早晚各做一次「懺悔心法」，第二天神奇的事情發生了，整個疼痛的感覺突然不見了，經過兩週來的觀察，真的連平常輕微地隱隱作痛都不曾再發作過，而我僅僅做了真誠的懺悔而已。

這一次透過推廣《超級生命密碼》，我才深刻地體悟到做對功德的重要，打從心底驚歎道：「功德力真是太神奇了！」

輯二 愛與感恩

幸福的人生，就是盡力地
感恩那無數個可感恩的機會，
並撥轉開那一樁樁怨尤發生的起點；
當這套公式踏實運轉在我們的每一天，
久而久之就能有著深刻的感受而福運連連。

—— 太陽盛德



一件小事見真知

◎Tom

此前我懷著感恩和激動的心情寫下了幾篇心得體會，希望幫助一些新朋友。當我看到我的文章被選中在Facebook上發出，我感到很榮幸。

最近發生的一件事，更加深了我對「愛與感恩」的理解，也更堅定了我跟隨太陽盛德導師學習的信心。

上週，我停車的地方突然有輕微機油滴漏的痕跡，我本不在意，但經不住家人的一再催促，就將車開去維修。當時天色已晚，加上不是大問題，修車的師傅便囑咐我第二天下班來修即可。第二天因為種種陰錯陽差，我的工作需要暫停一天。我便一早就開車去維修，剛到修車行我的車就發出了奇怪的嗚嗚聲，幾乎不能前進。

師傅一檢查，真是不得了，不止是滴漏機油的問題，還有一個重要的齒輪和皮帶已完全損壞了。如果今天我駕車去別的地方或開上高速公路，可能就會發生很嚴重的車禍。修車的師傅很為我慶幸，當時我覺得十分驚訝，如果不是冥冥之中的力量引領我來修車，我可能會因為車禍事故上了本地報紙新聞了。

這種力量，我知道它來自哪裡。自從學習了《超級生命密碼》之後，我便時常能感受到這種能量籠罩著我，指引我走向圓滿。導師將「愛與感恩」言傳身教於我，我也情不自禁地對萬物發出感恩之情，而這一切都變成美好的能量回饋到我身上。我對太陽盛德導師和超級生命密碼系統的感激不知如何表達，唯有萬分地感謝！感恩！

我感受到了——宇宙天地眾生萬物對我的愛

◎施美華

導師好！非常感謝您這麼發心，寫了這本書《超級生命密碼》。我從去年接觸，一直沒有落實書中的心法，直到今年六月有心去分享給有緣人，但好像普普的。我心想，要好好重新落實心法「愛與感恩」，結果在心法中不自覺地落淚，心中有太多感恩，體驗到由點到面更寬廣，感受更多，心情很澎湃，且層次很不一樣，內心滿滿地感動，不知如何說出這些感受。

同樣的心法「愛與感恩」，同樣又再度落淚，相信再繼續做下去，整個點線面將一望無際，心中感動無法言喻。我要向導師、天地懺悔，過去的我太不懂事，接觸這麼久一直沒有好好運用，也感恩太陽盛德導師及宇宙一切有情眾生，宇宙無條件的愛，我何其有幸擁有這麼多，這些感動是發自內心的。

我從基礎做起，希望讓有緣人知道，同享宇宙豐盛，發願誠心誠意利益眾生，但首先要自救，相信宇宙會給我能量與智慧去落實。今天我做了「愛與感恩心法」，卻淚流滿面，哭到不行，真的好感動，久久不能自己。感恩與愛現在依然飽飽滿滿，感覺自己正在一步步往前邁進，真的好感恩您及淑麗姊。雖然我不能充分表達這些感受，但很感恩這宇宙無限的愛。

感謝導師，當我做「懺悔心法」時，依然在感動狀態裡，結束「愛與感恩心法」，確實做其他心法，會更容易進

入，連再次閱讀《超級生命密碼》時都會有更深的觸動及感動，真是太不可思議了。難怪「愛與感恩」是最重要的密碼，只要打通，後面就不困難，因為心中充滿愛與感恩，非常感謝，感恩您，感恩天地的浩瀚。

導師，我要向您自首懺悔，因為時間上的關係，我並沒有每天做心法。「愛與感恩」心法我在這個月才開始做三次，而且分開做，但只要時間許可，我一定會繼續做。心中一直跳出「愛與感恩」，內心充滿著，不知為何會如此？我變得容易被觸動、被感動，如同導師書中寫的一樣，真的好感恩、好感恩，發自內心與您分享。總之，我會把宇宙的愛，推廣給更多有緣人、有福之人。

我那麼渺小，天地卻給我無限的愛，不斷滋潤著我，每次都感動落淚。感恩太陽大公無私，無時無刻給我們光與愛，滋養我，給我正面能量，卻不求回報。我想請教導師，為何我在做心法時，會見到不同顏色的光？閉著眼睛看到藍色小光點，張開眼睛看著燈出現紫色，一下又有不同光圈，不同顏色的光，而且滾邊雙色重疊，時而黃色，不斷出現著，真的覺得好奇妙。

對自身的負能量做懺悔時，我覺得自己是個壞人，而且真的壞透了。從「感恩與愛的心法」做到「懺悔心法」、「太陽心法」，都很感動一直掉淚，我並不知道自己在哭什麼？但每次做完心中總是滿滿飽飽的，覺得很舒服暢快，很想睡覺，也許我的磁場目前就是這樣。剛開始聽CD片〈我們的路〉就被觸動想掉淚，感謝導師您的用心，感恩宇宙、感恩愛。

感恩天地的愛與祝福

©Irene Chen

「感恩宇宙，感恩未來；感恩宇宙，感恩愛！感恩宇宙，感恩愛；感恩宇宙，感恩一切有了交代！」

這是《超級生命密碼》一書的作者太陽盛德導師在課堂上傳授的〈感恩四句偈〉，讓自己面對任何事物，只要盡心盡力，內心能時時刻刻地感恩天地的愛與祝福，就讓「答案」交給上天吧！這也是讓自己能以平常心，去面對人生種種境界轉念的方法之一，與大家共勉之！

世人常云：「知易行難！」只要您願意去練習《超級生命密碼》書中的心法，落實「愛與感恩」於生活裡，在領悟和時刻感恩天地無私的愛與祝福中，很多的情節猶如電影劇情般，令您驚嘆連連！有人覺得這本書的內容太過於白話，但對於我這個在國外待比較久的人，中文的理解能力有限，反而覺得白話簡單，讓我很快地明白，原來自己就可以轉變命運，不一定要去宗教道場求神保佑，或到處去募捐建道場。

感謝導師常開導「人間處處是道場，廟宇就在心中」這句話，使我的心能回歸到原來「平安」的狀態。在此，我真的很感恩導師能用淺顯易懂的口吻寫這本書，讓我以超越宗教侷限的修行方式，有自信地面對我的未來，不再處於不安的狀態下生活著！

過往人生「情與錢」的問題一直困擾著我，面對未來的未知數，讓我對未來人生非常地悲觀。比如說我與先生來自不同的國家背景，常常會在生活裡出現南轅北轍的觀念與處

理方式，無法在心靈上溝通，因此讓我對婚姻有些失望。再加上之前的經濟收入一直不穩定，我面對現實生活上的壓力非常地大！自從接觸《超級生命密碼》練習心法以及參加導師的各種課程後，內心的觀察力與感覺比以前細膩很多。

我開始在生活裡不同的情境中學習轉念，並祝福先生與家人，也不再專注於先生的缺點，反而是學會珍惜這個得來不易的情緣，以及感恩、包容和互相扶持陪伴後半生。後來發覺自己早已跨過「情與錢」這一關了！才知道原來天地的愛一直都在祝福著我，自己也變得豁達開朗！

現在的我覺得自己很富足，學會感恩父母的養育之恩；感恩自己和家人都健康平安；感恩我有穩定的工作收入；感恩先生很有責任感，目前他的事業一直都在成長，支撐整個家庭的開支；感恩有房子住、有車子開，內心非常的感動與感恩天地的祝福。

在導師的教導下，我學會了「愛與感恩」落實的重要性，學會了知足，學會了包容，以及轉念來面對生活的種種境界，也就是隨遇而安，簡單的生活也是一種幸福！導師常在課堂上說，如果在生活裡有些問題一直困擾著你，那就是自己要面對的一個課題，不能逃避！

想起來也真的很慚愧，由於有時先生要出差，我的工作時間比較早，所以必須把小女兒帶到朋友家，請朋友幫忙送女兒上課。女兒時常慢吞吞地出門，總是令我生氣地急忙催促孩子，這個情況一直持續。最近突然有個念頭閃過，原來自己在做心法也是缺乏效率，有時做有時沒做，難怪自己在心法上的進步是如此地緩慢。所以內心再次對此事做深層的

懺悔，並祝福與孩子能在這個課題好好學習。

沒想到不久女兒就改善了，非常地驚訝為何有如此的轉變！最近又發現女兒的另一個問題，再次發現自己也有這方面的問題。現在的我一直在發現自己的不足與要檢討的缺失，必須改變不好的習慣定律，我正在努力學習修正當中。感恩女兒給予我的練習題，讓我發現自己的不足，可以在此生修正不再有遺憾！學會了修正自己不好的習氣。

在導師的課程裡，我得知《弟子規》「品德」教育的重要性，也明白了「因果定律」，懂得分辨福德與功德的不同，學會了懺悔與原諒。最深刻的莫過於滋養靈魂最深層的課程，想起小時候，由於沒有上過幼稚園，自己比較笨拙且學習緩慢，遇到生平第一位國小一年級的老師，她是個嚴格且不苟言笑的老師，印象每天上課都在體罰中學習，無論我多麼地努力做到最好，仍然得不到她的鼓勵，所以上學對我來說是個惡夢！

那位老師完全阻斷了我願意努力學習，期望變得更好的夢想和慧命，也影響了我的一生，讓我變得非常沒有自信。在滋養身、心、靈的課程上，我看到自己幼小的身影在哭泣，現實的我也在哭泣，隨著導師的帶領，我原諒了國小老師，撫平了那道對我最深的傷害。

非常感恩導師一些鼓勵的話，讓我可以重新再出發做個最棒的學生，在這裡我學會了做自己本分的事情，就是好好地孝順父親（母親已在天堂），照顧自己和家人，做好我的工作。同時我也學會了什麼是義務，那就是盡全力支持導師推廣「愛與感恩」！在網頁轉發文章，讓更多人認識《超級

生命密碼》這本書，因而提升個人的靈命，也知道如何讓生活更加美好的方法，個人、家庭與社會形成善性的循環，讓世界更美好！這也是《超級生命密碼》的使命！

在這裡，再次地非常感恩宇宙天地的愛與祝福，感恩太陽盛德導師的殷勤教誨，也祝福天下有緣人都能接觸《超級生命密碼》，讓自己的靈命提升，讓生命圓滿無憾！讓「愛與感恩」的真理傳遞到世界各地。

感恩與愛送走負能量糾葛

©Magritte

我的一位好友Sonya，知道我向來對靈性成長的話題有興趣，於是介紹我《超級生命密碼》這本書。

當天，我馬上打電話給《超級生命密碼》的Rita，和她約定隔天拿書。拿到書當天就一口氣讀完；這可是我第一次，將一本書在一天之內從頭到尾讀完，而不是只讀封面和封底。讀完書後，雖有一些疑惑，但確實充滿了喜悅與感動。

我原本以為我是懂得「愛與感恩」的人！一開始對這本書的內容，其實沒有太大的驚豔；不過愈讀卻愈有感覺，我下意識感覺到，尋找多年的重要關鍵點，就隱藏在這本書裡。當我閱讀完整本書，抱著半信半疑的態度去練習書上的心法。幾次下來，對「愛與感恩」開始有了前所未有的體會，這才感受到自己原先對於「愛與感恩」的認知十分膚淺。

真的去做、去感受，就能體悟到前所未有的感動，這樣的感覺是美好的、是美妙的，還不相信的人可以試試。我想真正懂得去「愛與感恩」的人，是有顆包容心的；心量寬廣，就如同太陽發射出來的光與熱，眷顧著地球上的每一個生命體，不管人們如何抱怨祂或忽略祂，太陽仍每日升起，滋養著大地萬物。

「如果自己老覺得都是別人的錯，都是別人欠我、對不起我，無論任何理由，只要有此心態，就代表著自己感恩的心不夠充沛，沒有任何理由與藉口。」這是我從《超級生命密碼》一書中，領受到最深刻的體悟……

對一個從小生長在語言肢體暴力下的孩子，一路跌跌撞撞，好不容易長大成人，用盡各種辦法，卻老是走不出過去的陰霾，時常自艾自憐，落入莫名的悲傷與感嘆中。處在熱鬧的人群中或獨處時，一種莫名的感傷如影隨形地跟著我，讓我慣性地陷入負能量場的漩渦裡無法自拔。其實，我天性算蠻開朗的，但再開朗，哪經得起後天一波又一波負能量的吞噬摧殘呢？

我一方面怨恨，一方面又受限於孝道的約束，愛與恨的情緒時常交織地煎熬著我。尤其，遇到事情不順利時，常有快潰堤的感覺與無奈，當最愛的人傷你最深，這種痛徹心肺的傷痛容易撫平嗎？如此長久積累的恨容易放下嗎？能從傷害你最深的人身上，找到他對你的一絲絲愛嗎？

從書中我學會：「哪怕只剩下百分之一或更少，但那也是愛呀！就從這僅存的一點點愛苗中去感恩吧！」此時，心中強大的負能量開始與我拔河：「做感恩！還要懺悔？有沒

有搞錯呀？我可是受害者啊！」也因此當我在做心法時，常常草草了事心有不甘，有時還會怒火中燒……不過，我仍不願放棄，堅持練習心法。

漸漸地，我終於感受到，就憑著我今天能平安健康，活蹦亂跳地存在於這個世界上，光是這一點，就值得我去感恩、感動了，更何況因為有這樣的機緣，讓我接觸到《超級生命密碼》和一群善良上進的朋友。我開始更精進地練習「愛與感恩心法」、「懺悔心法」以及「太陽心法」。有一天，我突然發現一直折磨我的負面情緒與想法，不知從何時開始減少了！而且還是大量、大規模地減少，少到令我驚訝不已！

我真還有點不敢相信，抱著檢測的心態，試著去「蘊釀」舊模式與情緒，觀察是否會再回到之前的種種負面情緒中，試了幾次，還真回不去哩！我終於確信，我已經找到長久以來，拚著命在尋找的解藥！在練習心法的過程中，我體會到：「哪怕自己的進步只有一丁點，也要感恩、喜悅，因為進步會累積，愈去感恩，進步就會愈快。」

感謝《超級生命密碼》這本書，把光帶進了我的內心深處，讓我更深刻地體會到「愛與感恩」的力量。我誠心邀請所有想要完善自己，無論是心理、心靈方面，或生活上有任何問題的朋友們，一同來研讀此書，並踏實地去練習書中所提供的心法，相信您會有所體悟與收穫，甚至是驚喜呦！

愛與感恩

◎Emily

愛與感恩、秒秒感恩是《超級生命密碼》的精髓。想想兩年前我剛接觸到《超級生命密碼》這本書時，對「愛與感恩」的解讀是非常片面的，我用字面上的意思來詮釋它，和我現在的感覺很不一樣。

我新的體會是：感恩乃發自內心對生活和生命的態度。從練習心法及跟隨太陽盛德導師上課中慢慢地累積，並漸漸地喚醒了我靈魂深處的那分愛。我開始感恩生活裡的許多人、事、物。尤其在人際關係上，以前都覺得別人對我好是理所當然的，所以內心常常受到傷害，因為沒有得到我想要的結果。現在的觀念是：別人對我的好不是理所當然的，所以別人對我微笑，對我友善與為我服務，我都特別地開心和感謝。

有一次我請一位親戚幫我照顧小孩，她的態度有點冷淡。以往的我一定很不開心，但那次我轉念並告訴自己，「沒有什麼是理所當然的」，之後那個不好的念頭一下子就沒有了。以前我常常為某些長輩不聽我的勸告買了很多不需要的東西給我或小孩而產生煩惱心，現在我可以漸漸地調整自己並告訴自己：他對我們的付出不是理所當然的，他是愛我們才會這麼做的。我常常用這個方法來幫助自己轉念，把以往對事情的要求轉化成感謝，化解了不必要的煩惱。

想想我們所得到的一切都是別人為我們付出的，我們憑什麼得到這些？因此要飲水思源，要感恩。生活裡的食衣住行、娛樂、大自然裡的一切、太陽光、乾淨的水源、新鮮的

空氣，樣樣都是天地的賞賜。當我有這樣的觀念時，我不禁感受到天地的祝福和自己的幸運與幸福。

跌跌撞撞了這麼久才學習到《超級生命密碼》的「愛與感恩」，體會到幸福的真諦，真是難得。幸福只在一念之間，我不僅感受到「愛與感恩」的可貴，更學會了如何珍惜這分可貴並與身邊的人分享。真誠地與您分享，願您的每一天都因「愛與感恩」而變得更美好！

傳遞愛的使命

◎Lilian

每個人到這個世間大抵都存在著某一種使命。有些幸運的人一早便領悟了自己的命運，也有一些人終究不得而知。更多的人，則在生命的漫漫長路上不斷探究、尋找，想要獲得關於自己的那份真知。

在看過《超級生命密碼》後我深受啟發，繼而受教於太陽盛德導師，從此，我真誠地秉行「愛與感恩」，冥冥之中的這個行動為我逐漸積累了福氣。加入超級生命密碼系統之後，我終於在迷茫的路途上找到了自己的使命，一種有義務去散播「愛與感恩」的使命。

每當我帶著自己的使命而行動時，總會紅了眼眶，因為自己離那些需要幫助的人們愈來愈近。我想當一個發光體，去迎向那些因為迷失而痛苦的人，這種光和熱帶來的溫度，也同樣溫暖著我的心。

希望能把「愛與感恩」傳遞給每一個人。當他們擁有天

地的愛之後，又可以傳遞給下一個人。若能將太陽盛德導師的教誨和箴言讓更多人知道，幫助更多人受益，對我而言，才是真正的助人助己，這分使命也會不斷傳承下去。

生活在感恩的世界裡

◎Tom

自己是一名佛弟子，在與經書、CD和光碟的接觸中，經常會遇上感恩這個名詞，特別是聽淨空法師的光碟，不少提到感恩的話題，有時遇到天災禍難，慈濟的志工在勸人及勸募捐款時，也時常合十說「感恩」二字。

有時想想也對，人生在世，接受天地的恩情、父母的生養、師長的教導、社會的影響，若是不會感恩，豈不連動物都不如？但也只是停留在比較膚淺的層次，有點像人云亦云，並未切實明白感恩的深義，特別是把感恩落實到我們的生活當中。

最近，有幸請購《超級生命密碼》這本書，書中提及人類兩項最重要的生命密碼就是感恩與愛，並推薦我們時常把這兩個密碼應用在我們的生活與練習當中，就在讀書的過程中，忽然覺得對感恩二字的理解比起以前，有很大的不同。

首先我們要感恩天地或宇宙、一切的星團、星系及星球才能在其中運行、發展與轉化，離此則一切萬事萬物不復存在；然後我們要感恩大地，因為有大地，才有高山、海洋及平川，國家才能確立，星羅棋布的城鎮才得以建立，我們的家才有立足之地，我們才得以生長化育。

接著，我們要感恩太陽，太陽帶給我們光明、溫暖、熱量及動力，萬事萬物才得以分辨、生長、運動及發展。若天上一刻鐘沒有太陽，所有事物立刻處於黑暗、混沌、無分辨、無生氣及無動力的狀態。我們真該感恩太陽光照萬物，運轉不息，就算在我們的夜晚，太陽還是在照耀、溫暖、作育及發展另一半的地球。

然後我們感恩衣服，它帶給我們溫暖、體貼及儀態，感恩棉花田的農夫、衣料廠的工人、衣服的設計師、製衣廠的工人、時裝店及大賣場的售貨員。再來我們感恩製作食物的工人與農夫、工廠與農場，食品加工廠及各處的大賣場。想想我們的食品與食物品類繁多，涉及的農夫、工人與服務人員也無量無數，感恩他們的辛勤工作，我們才可以三餐溫飽，有足夠的精神與力量去工作和生活。

再來我們感恩住所，我們的房子，它給我們遮風擋雨，給我們溫暖庇護，給我們休養生息，給我們「家」的感覺。然後家裡的臥房、廚房、客廳、洗手間以及裡面的各種傢俱與用品，我們要感恩的眾生無量無邊。

我們還要感恩行，從襪子、鞋子到車子，從家裡的走廊到陽台、車庫及出入口、住宅區的馬路到大街，從主幹道到高速公路，從加油站、修車廠到DMV，從購物中心、運動場到海灘，我們要感恩的眾生無量無邊。

然後我們要感恩空氣，試問我們能離開空氣多長時間？不要把存在當作必然，那是上天的恩賜之物。我們要感恩水，它給我解渴、清潔身體、洗淨衣物及家居用具。人離開水，則活不過三天，我們的身體百分之七十是水，地球的表

面的百分之七十也是水，水的功德真是無量無邊。

我們要感恩的東西太多太多，不能一一細數，無論何時何地，我們都要感恩、感謝、感激、讚歎及愛，這是我們此生必修的課題。

將愛與感恩融入我的生命

◎齡薰

太陽盛德導師：

您辛苦了！為了芸芸眾生不辭辛勞，臺灣的天氣時暖乍寒，請多保重。十二月四日面談之後，導師的慈悲深深感動著我。我們素昧平生，而您在我們第一次見面即為我處處著想，這分大愛讓我銘感五內，也提醒我該勇敢跨出來行功立德，報答宇宙之愛。

這幾天，一直遵循導師的教導，經過持續地練習，感悟頗豐。每一次心法的練習，都能幫助我進入更加平靜的心境，心慌的次數愈來愈少了，我很感謝導師在無相上幫助了我。

這幾天晚上詳讀《超級生活密碼》及《超級健康密碼》，太陽盛德導師的諄諄教誨令我動容，您不只是帶領指導，而且懇切之心躍然紙上。希望每個人都能懂您的深意。我也明白了，「愛與感恩」是宇宙中最高的頻率，當心中感恩生起，愛才真正落實。

謝謝您！導師，我願意把愛和感恩傳遞出去！

對心法之體悟

◎施美華

太陽盛德導師您好！與您分享做心法的心得。

這段時間真的收穫很多、很多。總有人說看不懂如何做心法，個人覺得在於有沒有心願意接受與改變。導師經常強調：「有些微的變化時，就要不斷地分享給有緣人」，當日常生活中起了化學反應，只要用心觀察就會發現。舉例：我的先生非常愛看電視新聞或談話性節目；而我很不愛看這些新聞，覺得總是重複，而且談話性節目盡是一些批評，是不好的磁場，很想建議他別看；但個人喜好不宜勉強，必須等待機緣。

有一天先生主動告訴我，他把電視及其他一併停掉。我心中暗自高興，淡定平靜地默念著「感恩宇宙，感恩愛」。隔天，問這電視寶寶怎捨得不看電視，他幽幽回我：「最近比較忙，沒時間。」真是神奇的能量，現在他每天與書共枕眠！而且我是五月份才開始做心法，沒有特別設定什麼，美妙的事卻不斷發生。

另請教導師，做完心法曾有股衝動，想到中部與人分享這本書。一直不敢請問導師，因為覺得自己太自不量力，我什麼都不是，也不會，不知怎樣就有股感覺必須這麼做。

再請問導師，昨晚回家，發現《超級生命密碼》及筆記本都被狗狗咬了，牠似乎知道自己做錯事，不敢看我一直面對陽臺，因為我在做心法時，經常告誡牠不要吵，我要做心法。看到牠認錯的模樣，我立即感到懺悔，是我沒有放好，不能怪牠；我輕輕拍著牠並告訴牠，「你將我的寶貝書咬

破，目前全省缺貨中，是很不應該的。」之前狗狗從不碰這本書，而且牠很清楚我很重視這本書，猜想狗兒也是有靈性，牠一定也感受到《超級生命密碼》其中的正能量，想把心法一股腦兒地吃進肚子裡吧！

感謝、感恩導師花時間為我解惑，真的好希望擁有這本書的有緣人好好運用心法，會有意想不到的美妙事情發生喔！只要相信，如同導師說的真心誠意，持之以恆，就可以得到宇宙無限的愛，而這股能量足以使所有的點、線、面更寬廣，思慮更清晰，真的好期待眾生都是宇宙的新寵兒，感恩宇宙，感恩愛！

感謝有愛

◎葉怡君

感謝太陽盛德導師，感謝美華姊，帶我進入《超級生命密碼》的世界。剛開始接觸到這本書，真的不懂，打開書就想睡，對於心法也有一搭沒一搭的半信半疑著。

真正開始靜下心來是因為美華姊的導讀，一字一句的唸，藉由每一個章節來檢視內心的自己。以前總認為，生活中有抱怨、有生氣很習以為常，從沒想過那竟是負能量的一種累積。以前總認為好運是撿到的，壞運是自己衰，原來一切的變數皆是宇宙的安排。

慢慢地，在遇到很多事情的時候，學會轉換心境，學會不去埋怨，學會面對自己，學會對人懺悔。工作上的轉念，家人間的相處都逐漸變平順。也許速度不快，但做完心法後

的那種踏實是以前所沒有的。

透過書中所傳遞的信息，我分享了《超級生命密碼》這本書給家人和朋友，讓他們一起與書共枕眠，一起導讀。是這本書的正能量讓我從沒有自信到相信自己，我會繼續保有一顆更好的心，落實心法及接引更多有緣人。

感謝有宇宙，感謝有愛，還有很多東西需要學習，但感謝一切皆有安排，一切都在運作中。

師恩浩瀚

◎明玲

這一天，我在家人面前重重地摔了一跤，在那一瞬間，我完全沒有任何的動作想要自己爬起來，只是讓自己靜靜地坐在地上，任性地想讓所有人知道，這個踏到一顆小石頭，踩到一滴水，或一條小繩子都能隨時隨地跌倒、滑倒或絆倒的我，才是那個真實的我，才是沒有偽裝的我，才是自在的我。

直到母親衝到我身邊，蹲下來擁抱住我的那一刻，我終於頓時放聲大哭……

在半夢半醒間驚醒，臉龐耳際早已紛亂地爬滿淚水，夢裡的畫面依然清晰在目，整個情緒尚處於夢中的我，悲從中來再度刻意地放聲痛哭，想讓心中長期積壓的委屈大肆奔流。因為，我必須要徹頭徹尾地將這股深藏在內心最底層，不曾見天日的負能量，藉此機會全然地釋放乾淨，同時，滿足自己從兒時就一直幻想著，「好想任性一下」的心願……

自從進入《超級生命密碼》的系統後，由於自己的真心與勇於承擔的勇氣，讓我深得天地的祝福與加持，成為道地的天地新寵兒。因此，我能感受到這是老天爺特別為我量身打造的一個契機，能夠使我再次深入探索、檢視心靈的最私密處，徹底解決我長久以來一直被禁錮著的心靈。

從小在我跌倒時，就會以最快的速度自己爬起來，拍拍擦傷破皮的膝蓋，苦吞下眼中打轉的淚水，裝著一副若無其事的樣子，因為擔心父母看見傷心，害怕別人撞見嘲笑。但這次夢中的我跌倒，卻一點都不想自己爬起來，因為我不想再勇敢地偽裝自己，我不想再堅強地承受這些，長年以來我已感到疲憊不堪！

我只想任性地做自己，我只想自私地為自己而活，全然地放下加諸在我身上的所有束縛，我想要有所依靠，而不是每個人見到我，都稱讚我好勇敢，叫我一定要堅強，甚至訓練我必須要更優秀，期待我能自助後還有餘力去助人……我想讓天下的人都知道，我也有懦弱的心靈，我也需要有人安慰，我也希望有人可以倚賴。

「妳在這夢中，又何嘗不是一種調整，看起來，現在的妳確實比較真。夢已逝，不要被其影響，不要融入其境太久，往前行，向前看。OK的！妳想要有所依靠，天地夠大吧！永遠記得妳是天地的新寵兒，不要被外界的『象』所動。」我淚中帶笑地讀著太陽盛德導師的留言。

導師慈悲地再三訓示道：「總之，不要被境所轉，是修行的首要，現實與夢境皆應如此。」是的！我已經身處超級生命密碼系統裡，每天心中源源不絕的幸福感如泉水般湧

現，不可以再被境所轉，要如如不動地真切面對那個偽裝的「自我」，靈命才能不被卡住，而能一躍而上。

感恩老天爺當頭棒喝地示現此一夢境，讓我得以將心靈徹底地做一番清理；感恩再感恩導師百忙之中的慈悲教誨，陳年的痛已在天地虛空中化於無形，學生受惠良多。您的殷殷叮囑，學生會永銘於心，頃刻不敢有所遺忘！

天恩、地恩、師恩浩瀚，學生唯有念茲在茲地實修實證，將自己的親身體悟勇敢地廣為分享，接引更多有緣人有機會進入超級生命密碼系統裡，接受天地的愛，進而找回那顆失去已久，朗朗清明的真心，以回報宇宙天地及導師的恩澤於萬一……

再次感恩天地，感恩太陽盛德導師！

輯三 逆轉人生

若沒有境界，在現實面前就會不堪一擊；
若有了境界，修行會提升思想的深度和人生的高度。

—— 太陽盛德



惡緣變善緣

◎欣萍

有一天，欣萍騎車正等紅綠燈時，後頭一輛計程車竟未煞車，突然硬生生撞上了，一聲巨響，欣萍飛上半空中，然後摔在地上。大約過了數秒鐘，欣萍好端端地站起身來，拍拍身上的灰塵，這整個過程看在旁人的眼中，都覺得不可思議，這巨大的撞擊，人居然還可以好好的！

大家下車查看後，才發現闖禍的司機，因腳抽筋才無法將車子煞住，他不斷地向欣萍道歉，並承諾會負責任。欣萍身上並無大礙，只有車子受損，覺得萬幸；雙方留下聯絡的手機號碼之後，將車牽到旁邊的機車行修理，司機答應車修好後會來付修理費。就這樣欣萍到教室分享這次的車禍經驗，開始練習心法確實有點好處，得到上天庇佑，當被撞飛之時，心中感覺安定，並不覺得自己會出事。

經過數日，欣萍直接到機車行打算取車，但車行老闆說，肇事司機根本沒有來付錢，其電話也已停用。當下欣萍心中一陣翻騰，愈想愈難過，開始被負面能量給牽引著，想到肇事司機的為人怎會如此，自己好心還被欺騙。她決定要揪出並控告肇事司機，想方設法打算找名認識的警察，調出車禍現場錄影帶……看起來整個事件愈來愈麻煩且費心費事。

此時，欣萍忽然飄來一個念頭，若是一直告下去，自己上班是否會受影響？而肇事司機若不是年紀大缺錢，身體又不好，哪還要年紀一大把還在開計程車。欣萍一番思維之後決定迎向光明面，運用書中「愛與感恩」的方法，不去計較

並原諒這名肇事司機。欣萍對修車行老闆說：「算了，計程車司機年紀那麼大，應該也是有困難，好人做到底吧。」車行老闆回應：「小姐，妳真是有福氣啦！車禍那天，聽到撞擊聲，我就在想恐怕要叫救護車了。哪知妳居然可以沒事站起來，簡直是奇蹟，看妳這樣，好心有好報，妳應該去買個彩券，一定會中獎啦！」

欣萍在老闆的鼓勵下，到隔壁彩券行買了一張刮刮樂。結果，竟然刮中獎金，說起來簡直難以置信，中獎的金額，剛好就是修車費用！回家路上，欣萍心裡想，如果還能再見到肇事司機，想對他說：「你不用付修車費了，老天爺都幫你付清了！」欣萍心中無限感恩，還好自己的轉念與決定，讓事件轉得圓滿。

到了晚上時，欣萍竟接到肇事司機的道歉電話：「不是故意不去付修車費用，因為未繳電話費，遭停用才會沒接到電話去繳修車款。」司機還說：「當天撞到妳之後腳又抽筋，再次撞到別人，因為更嚴重，且對方更不好處理，都一直在辦這件事情，才會沒時間去機車行付款。」欣萍將中彩券的事告知司機，請他不用付錢了。因為自身是護理人員，願意協助他掛號，將腳的問題趕快處理好，才不會再發生意外，司機誠心地一再說抱歉、道感謝。

這次的事件可大可小，但是因為心念的轉換，將一段可能的惡緣轉變成一段善緣。天地的事情，誰都無法預料，但是心存感恩就有可能改變命運。「愛與感恩」這兩個密碼如實存在，每個生活事件都出於自己的選擇，而生命舞臺的戲碼也存乎一念之間。想擁有美好的生活就心存善念，願大家

都能有此體會，真心改變自己。

睽違半世紀遲來的禮物

©Grace

我和朋友偶然間發現《超級生命密碼》這本書，買了以後並沒有馬上看。有一天到舊金山女兒家時，我拿出來看，這一看就看了半本，書中所言是那麼親切、那樣真實，好像是在對著我說的。啊！好感動喔！

當我回到洛杉磯時試著練習裡面的心法。我從來沒有練過靜坐，當練一次、兩次、三次的時候心想：我做過什麼壞事需要做懺悔？我沒做過什麼壞事，沒有什麼需要懺悔的。想著想著，突然有一股很強烈的感覺，並不是聲音或什麼，就是一種感應：「How about 妳曾丟棄的那兩個小男孩？」

五十幾年前，我離過婚，留下兩個小兒子，當年一個三歲，一個四歲。當我忽然想到這兩個小男孩，我心中突然有一種無法形容的心痛。當時，我只是在靜坐，並沒有在想什麼，所以我很驚訝，但仍很誠心地懺悔。

我想到他們年幼就沒有媽媽陪伴，覺得自己很有罪，很對不起他們；然後又想到他們去上學時，需要媽媽的時候我都不在，我怎麼能那麼狠心啊！為什麼做出這樣無法原諒的事，而且從未曾想過，這是需要懺悔的。

我想到他們求學、生活上的種種過程，而這些都不是我意念要去想的，卻一幕一幕地在我腦海裡浮現。當我深切地懺悔、道歉、認錯，我發現自己已經淚流滿面。這件事情很

震撼我，是何種力量能讓如此固執的我，突然之間回想到五十多年前？我不認為這是我所做的錯事；只不過是一個年輕女人不滿意她的婚姻，然後用生命去換來的自由。我離婚後，來到美國重新生活，以為那段往事已告一段落，兩個小男孩也都長大成人，一個是博士PHD，另一個也已五十多歲，事業皆有所成就。我和他們很少通電話，偶爾在網上傳一些信息。

當晚，我收到小兒子給我的email卡片，一張很漂亮的卡片，圍滿玫瑰花，中間寫著，「媽媽，您是最偉大的母親。您生我們、養我們，您無所求。我們只能知道媽媽安好；然後在遙遠的地方祝福您，媽媽。您知道我們有多愛您！」這更是讓我驚訝得無法解釋。

現在的我多麼輕鬆自在，肩膀也都不痛了，只想將這些經歷與大家分享，《超級生命密碼》這本書，是我無法形容的一本書，期望有緣人身入其境，自己去感受、體會吧！

我的切身體悟

◎佑斌

首先感謝太陽盛德導師創作《超級生命密碼》這本書，也感謝美華姊為我導讀。透過不斷地落實「愛與感恩」這兩個密碼與心法的運用，讓自己可以秒秒感恩這宇宙所給予的任何人、事、物。

最近最大的體悟就是與家人的關係愈來愈好了。以前和家人總是會有些許口角，總認為家人不瞭解自己，但現在因

為自己的心愈來愈柔軟後，進而改變自己的說話態度，家人反而更懂得我要表達的話語，「心改變，境也會跟著變」，凡事由自己開始，相信自己可以做到。

最近在上班、上課路程中，遇到看到一些車禍景象，當下立即感恩宇宙的厚愛，在這之前因為某些事情讓路程時間有延遲，因為這些延遲讓我可以避免遇上這樣的危險。如果是過去的我一定馬上抱怨，因為自己的正面能量愈來愈多時，心想事成就不再是想而已，不是好事不會發生，會發生的都是好事！

最後分享聽〈千年之約〉的心得：聽了非常感動，也會不自覺流眼淚，讓自己可以釋放清除。過去的事會自己在腦海跑過一遍，想著現在應該如何做，未來一定可以達到自己所想要的目標。

破繭重生

©Lin Chan

「身心靈滋養班」帶給我的改變很難用文字表達。簡單來說，我開始發覺正能量在我身上不斷地增加，就連一直困擾我的睡眠問題都得到解決，舒服地睡眠帶給我快樂。每天都有一種不可名狀的力量讓我保持好的精神，而在此之前，我則是每天都覺得辛苦，沒精神，從內到外都充滿勞累感。

現在，我已經可以用課程中學到的方法，來保持身心的愉快。偶爾覺得身體不適，我就做深呼吸及觀想，舒服的感覺很快就能體現出來，整個人都覺得神清氣爽了。

自從我在課程中接觸到心法之後，得到的效果讓我自己吃驚。在上課中做一次心法，一整天的勞累都得以消除，我覺得自己重新獲得了能量。慢慢地，心的外殼一層層地褪去，身上的重擔一點點減輕，感覺自己的蛻變，和以前晦暗低沉的我完全不同，渾身輕鬆，但我知道，我身上仍然有一些習性必須要改正，在我不斷學習的過程中，我的身體狀態也在逐漸好轉中。

對於太陽盛德導師所講的心法，我還必須更努力地去領悟。我迫切地想要打開心門，接納福氣，要再更深層地自我救贖，把舊的我摒棄，才能進入輕鬆自在，全新的自我。我正在太陽盛德導師的指導下，迎接這個新的我到來，我真誠地謝謝導師的指點，讓我有健康、舒適，充滿能量的身、心、靈。

我找到了今生的貴人

©Teresa

為了寫這篇上完靈魂滋養班的感想，很多塵封已久的記憶忽然像倒帶般片段、片段地出現，我有多年不去想這傷痕累累的過去，但如果沒有這段傷痛讓我成長，可能也沒有後來順遂的日子吧！

人的緣分真的很微妙，大學時曾經有三個男同學喜歡我，可能因為我大刺刺的個性可愛吧(這是他們對我的評語)！我一個都沒有接受；而最後卻嫁給一個一開始我就對他沒有好感的前夫。(第一個印象很重要，而我卻沒能逃過因果的

關係。)

剛結婚時，我會翻食譜，試著煮好吃的東西（不是人家說要控制丈夫要先控制他的胃嗎？）；他下班後還會割草；夫妻倆分工合作，相安無事。我前夫從小就愛花錢和愛玩，朝九晚五的日子原來已在他心中種下十分不滿的種子，而我卻不知情。婚後第二年迎接第一個兒子，兒子長得非常可愛。

當時雖然沒什麼錢，但一家也其樂融融（至少我這麼認為，雖然我的父母並不認同，因為婚後住我娘家的房子時，正懷老大，由於前夫尚未找到工作，我婆婆曾經要我拿掉孩子，但因孩子已五個多月，所以並沒有去拿掉。就在生產前一個月，我的前夫找到了工作並可以保全家的保險，我的產費全免，我的婆婆因此鬆了一口氣！)我的公公是醫生，夫家家境不錯卻選擇不幫我們（可能也有因果的關係）。

結婚四年後，我前夫因招待他外州來的同學到風月場所，第一次有了外遇，我離家出走回到娘家。後來我前夫承諾會結束他的外遇，我便原諒了他。因為他老是嫌錢不夠花，所以等兒子大一點可以送托兒所，我就投入職場幫忙賺錢養家，我的前夫卻愈來愈不滿兩人所賺的錢，嫌不夠用，整天臭著臉，也常常責罵我。

後來他工作的公司被別家公司收購，所有人遭遣散。沒有工作時，正好他的高中同學自己出來開個小公司需要合夥人，他需要資金，由於他年輕時很揮霍，所以夫家不願幫他，而我看到他數次打長途電話，回臺灣向我婆婆要不到錢，在電話裡咆哮、沮喪，於是我求助於娘家借了些錢，好

讓他可以投資他的事業。

他作生意常常要出國，我總是上班後就回家照顧小孩，雖然耳聞他的風流事，但總想我沒看到就好。這是不是姑息沒出息的想法，我不知道，但顯然是我的債還沒還清！我們結婚十年的後五年，他的事業愈做愈成功，回到家就看我愈不順眼，我常常被罵得掉眼淚。這中間又生了一兒一女，我的日子除了上班就是帶小孩，被罵習慣也不以為意，雖然，我的朋友及娘家人常常為我不值。

後來前夫從進出口生意拓展到運輸行業，我丟下原來工作，和大姑幫他管理新的公司。新的公司蒸蒸日上小有規模，而他的日子卻是燈紅酒綠，常常夜不歸營。其間生完小女兒，我連月子都沒做好，他就叫我回去上班，當時夏天熱，公司的冷氣很強，我傷了筋骨，往後數年手腳經常冰冷，很容易感冒。白天我工作忙碌，常常要去拜訪客戶；晚上則回家照護一個沒有丈夫，只有三個可愛小孩陪伴的窩。

有一天晚上，我睡到半夜，我的前夫清晨二至三點酒廊關門了才回來，那晚他可能有事，我平常不搭理他；但那個晚上我拉起棉被往另一個房間。他喝醉了惱羞成怒，到樓下拿一把手槍上膛，到我的房間門口遙指著我的頭。我嚇呆了，只看著他。後來他到樓下要拿掉子彈，子彈意外飛到了天花板，而他自己似乎也擦傷或燙傷（事隔多年不太記得了）。當他熟睡後，我當晚和保姆帶三個孩子又回到娘家。

這次事件讓我看清了我的婚姻，於是有了離婚的念頭。隔年發生了太多不幸的事，我的祖父及母親相繼過世。我自己的婚姻千瘡百孔，我常常哭到心碎。現在的人動不動就憂

鬱症；我當時的遭遇卻不容許我變成憂鬱症。我開始著手辦理離婚手續，也把家裡他收藏的長槍、短槍藏起來。他帶女友進進出出我們的家；甚至連我初遭母喪痛不欲生，他也毫不避諱，無視於我的存在，只會恐嚇我不要離婚，但我心意已決，不願再回頭。

大兒子當時已十歲比較好帶，所以我帶了兩歲大的二兒子及一歲大的女兒，回到沒有娘的娘家。公司及家都沒有了，心灰意冷，萬般無奈。這期間我被朋友騙了錢，手上積蓄已不多，心情跌到谷底；幸好我有房地產執照，而正好娘家的親友陸陸續續來美定居，我協助他們處理買房產事宜，賺了些佣金，生活費因此有了著落。

又過了兩年，我覺得不能再坐吃山空，找了一個固定的工作，也因此進入我目前的行業。當時的股東看上我的辦事能力及工作勤奮，便結合其他股東成立一家進口公司，承蒙他們的厚愛及支持並放權讓我管理公司，很快就擠上年營業額美金兩千萬的公司。

十多年已過去，我每天都帶著感恩的心情上班，這個工作除了帶給我成就感外，也讓我養大一雙子女。不過夜深人靜，我常常在思考一個問題：為什麼我要經過一段傷心的歲月？我的婚姻生活真的是乏善可陳，我經常受言語暴力，而我自認為是個賢妻良母，為什麼會遭遇這樣的命運？

我開始去找答案，看了很多的書，包括很多前世今生的書；我學算命，想弄清楚是不是真有命運？

我去很多道場讀經上課，捐款給不同宗教的慈善團體及醫院，雖然不是很多錢，但我一直持續在做。大部分有宗教

信仰的人都很慈悲，除了少數假宗教之名斂財或自我膨脹，把自己神化了。我常常和孩子們講，不要被滿口仁義道德或有宗教信仰的人矇騙，而是要看一個人的心及行為。

近年來，我比較不參加宗教活動，我愛看書，看很多中外作者所寫的前世今生的書。我學易經、風水、算命，一半是興趣，另一方面是要瞭解人生。有一天，我看到《世界日報》有關前世今生的演唱會廣告，引起了我的興趣，我打電話並和Ruth學姊碰面，我從她手中拿到一本《超級生命密碼》及演唱會的門票。當晚我匆匆看完這本有別於其它靈學的書，（之後有時間我便常常翻閱，每一次都有新的理解及心得）可以感受到作者太陽盛德先生試著用最簡單、易解的文字，以科學的角度探討宇宙間能量，其影響著每個人的生生世世。

佛學所說的因果報應，以作者的說法即是負能量的運作。由於我們累世以來，大部分的人都曾無知地做過一些不圓滿的事，但不知道負能量是沒有空間的限制，也就是說報應或討債可能隨時會出現的。我們看到周遭的朋友、親戚，甚至新聞上很多故事，原本生活好好的人突遭巨變，有些是病魔來襲，有些是事業忽然倒閉，有些是天災人禍……這一切都是宇宙間正負能量在較勁，也可以說冥冥中因果在運作。人在運勢強時負能量（因果報應）比較難靠近，但運勢弱時負能量就有機可乘。負能量出現有時會帶來像一般人所說，「屋漏偏逢連夜雨，手氣背到不行」的運氣。

世間上的事是沒有偶然的，彷彿一切都有看不見的一隻手在運作，而這隻手或老天爺其實在各個宗教裡就是主宰或

是神。而我們以科學講法便是整個宇宙的自然規律，不然累世以來發生的事，需要多大的資料庫去存。這是一門很科學的課，我有幸八月份以來跟隨著太陽盛德導師上靈魂滋養班。第一堂課，我懷著好奇的心情上課，隨著導師的心法，觀想中看到自己有一世是個尼姑，也看到一尊巨大的彌勒佛，似乎微笑著看著我。

導師說要懺悔過去世或今生曾作過不圓滿的行為，我立即向彌勒佛磕頭如搗蒜，睜開眼後心境非常平靜，自此每次都很期待去上課。初級班的另一堂課，導師說大家可能要準備紙巾拭淚，我覺得好笑；導師又說待會你會和自己的靈體見面。果然，沒多久我就看到模糊的影像，然後眼淚就不聽使喚地自動流下來，久久都無法控制。而我是有乾眼症的人，已經好久不曾流眼淚，那堂課我和自己的靈體講很多話，自此後我的乾眼症改善許多，甚至不需常常點眼藥水了。

目前剛開始上中級班，上週二是第一堂課，我看到自己曾是古代的一個書生正要進京趕考，沿途在湖邊休息也捧著書在唸，非常精進，路上有看到乞丐也會施捨。最後走到一個村莊，一個員外家門口正在施粥給窮人，書生走進員外家，兩人相談甚歡，員外留宿幾天後，書生就去趕考。

有點像電影情節，下一幕就看到書生當上了官，而且是個好官，最後娶了員外的女兒，生了一男一女，那一世是很圓滿。這時候聽到導師說要真誠懺悔，忽然又看到自己有一世是個衣著華麗的紈褲子弟，大驚失色，趕緊懺悔，睜開眼後仍忐忑不安，原來我們的前世可以是好人，也可以是不好

的人！

昨天晚上，是中級班的第二堂課，這次我看到自己是個金髮少女，在草原上穿件披風，帶著小孩嬉戲。鏡頭很快轉到她老了滿頭白髮，她的老伴拉著她的手，不時關愛的眼神；偶而親親她的臉頰。在草地上擺有野餐的食物，幾個孫子女在草地上東跑西跑在叫「Grandma!Grandma!（祖母）」看起來她很幸福！一會兒，看到今世的我走向好大一片葡萄園，紫色的大葡萄一串串倒掛著，看到五彩的蝴蝶穿梭其間，耳邊聽到流水聲，抬頭看瀑布從岩石流下，好美的景色！

我正沉醉其中，忽然聽到導師說，妳要在這葡萄園和妳的前世或今世的負能量作個圓滿的結束，於是我向我的負能量懺悔，打躬作揖又跪拜，請求負能量原諒，但做完心頭還是很悶。我摘了很多串葡萄及一些泉水給我的負能量，並引下陽光，希望陽光能洗滌負能量的身、心、靈，卻仍然覺得心頭並沒有鬆開。最後我對他們說：「過去世是我的錯，但你們和我糾纏輪迴何苦？為何我們不一起放下？我應允你們，未來我所作的功德都會迴向給你們。」

至此才感到心頭一鬆，我的負能量乘風而逝。最後，我在葡萄園吃很多葡萄，很快活地跳著，直到導師叫我們回到教室，好捨不得走，那個地方像天堂一樣的美。下週的課程會有何變化？仍期待中……

我曾經在我的人生中一直在找尋早期不圓滿歲月的原因，如今是找到了，但人生的意義卻沒有找到。我上過很多佛學課或基督教的課，常常睡著了。以前我都認為是工作太

辛苦，下了班去上課已沒有精神；我也試著上過打坐的課，結果也一樣，想放空自己，結果也是睡著了。我上太陽盛德導師的課，不但沒有睡著，精神奕奕不說，還感應到很多事，上課時常常感到心裡非常平靜，而且上完課後，回家一覺到天亮。

我的人生嘗盡了酸、甜、苦、辣，目前過著安逸的生活。這幾年我旅行過數十個國家和地方，我對導師說：「It is about time for me 去多做一些利益眾生的事，我也願意在超級生命密碼系統裡做些我可以幫得上忙的事。」我把塵封已久的事說出來，其實我早已放下，但只是想告訴別人，這是因果報應的運作。

我看到很多人一輩子活在恨的世界，情感的糾結走不出來，每天痛苦地過日子。希望他們有機會來上導師的課，或者至少看看導師的著作《超級生命密碼》，就會知道，其實我們都可以在今世改變自己的命運，不用等來世。願大家每日快樂、健康，而且幸福滿滿！

哭笑之間

◎文慧

太陽盛德導師說：「哭笑之間，總是夾雜著很多的故事，只是在那一剎那的總結是讓你哭了或笑了，經常哭哭笑笑，人家說你精神不穩定，但是每一次哭和笑的後面要有一個結論，才對得起自己。笑，多了會空虛，笑的一剎那是美好的，回過來就失落了，失落的時候，物極必反。重點是在

哭笑之後，你要想這件事在你的人生中重要的作用點是什麼？讓你如何找到在哭笑間得到的那分真。肺腑之間的高興，是讓你時時刻刻都覺得能夠讓你津津樂道的，可圈可點的。」

當我以往遇到任何事情，對自己而言，如果是好事，總是會開懷地大笑，若是不好的事，總是會放肆地大哭，從未思考過每件事帶給自己的背後意義為何？所以，只要之後再次遇到同樣的事情，仍舊是一如往常地大哭或大笑，在情緒發洩完之後，總覺得心裡很空虛、很匱乏，而這樣的戲碼一直不斷地在我身上重複上演著。

直到一個多月前，我成為《超級生命密碼》的文字志工，大量聽取太陽盛德導師週三網路共修課程，才漸漸地釐清許多邏輯觀念，開始調整人生方向。

這陣子經歷親人從健康到病危，不斷地進出醫院與療養院，反覆地急診與開刀，接到一張張病危通知。後來，醫生宣告心跳停止無法救治，要家屬將親人接回家，親人憑著自己堅強的意志，在回到家拔管後又恢復了呼吸，幾天後再送回醫院被宣判腦死，但因多重器官早已衰竭，因此醫生讓他到一般病房等待他自行放下一切離開的時刻。

個性強勢不認輸的我，因為家族的一些事情對親人非常不諒解，也因此錯過了多年來一起聊天吃飯的情感交流聚會，甚至每年的家族團圓飯我也堅持不出席。直到他被醫院退回家裡，孀孀告訴我，他在這段期間內一直很掛念著我，這一刻，我才深感後悔，跪在他的面前懺悔，任眼淚不由自主地狂流，也才意識到因為自己的任性，讓自己錯過了許多

相聚的寶貴時間。

這段時間的經歷，讓我想到了太陽盛德導師之前要我們去看火葬場的影片或實境，人生在世往往汲汲營營於追求名與利，往生進了火葬場後只剩下一罈骨灰，一切的名利都帶不走。我這才領悟到親人是多麼地愛我，示現這樣的事件來啟發我的人生，教導我要學著面對一切的恩怨，在境中轉變心境並放下，珍惜每一刻的人、事、物，因為人生本來就是充滿了各種機會與挑戰，就像月亮般總有陰晴圓缺，只要用心在每一個人生舞臺的階段，扮演好自己的角色，面對並完成屬於自己的人生課題，天地一切自會有所交代。

感恩天地賜給我這個經歷，感恩太陽盛德導師不離不棄地教導，讓我有些許智慧邏輯，得以在哭笑之間獲得體悟，進而珍惜身邊的人、事、物。

人生這條路

◎馨嫻

截至目前為止，在人生的這條路上，我過得比同齡的許多人來得精采，除了起起伏伏沒有結果的感情路外，二十歲開始經歷家中經濟像溜滑梯般地往下滑落，導致必須半工半讀才能完成大學學業，一度還考慮休學，去酒店上班來償還家裡的負債，是當時的男朋友勸說下放棄了此一念頭。

二十八歲每個月被銀行強制執行，扣去三分之一的薪水，為了處理家中債務，開始與銀行、房仲打交道，也為了處置家中被侵占的土地，獨自上法庭申張權利，在摯友的幫

助下，終於在二〇〇七年打贏官司，並將家中土地與房產陸續賣出，將所積欠的款項還給銀行，更解除自己與母親連帶保證人責任。

好景不常，沒料到三十六歲無常又來找，被醫院診斷出甲狀腺乳突癌，接受甲狀腺全切除，所幸上天幫我找了一位醫德良好的醫生，讓我現在的身體一切正常。

我感謝自己每一階段的人生經歷，它讓我不斷地成長；卻也讓我的心理與身體產生了變化。心理方面就是愈來愈不快樂，殊不知沒安全感與恐懼感早已在內心慢慢地築巢，進而身體產生不好的能量而生病。

或許是老天爺可憐我吧！讓我偶然機會讀到《療癒泉力》的小冊子，進而在二〇一四年一月購買了《超級生命密碼》這本書，剛開始只把書讀完，也很認同書中的觀念；但並沒有練習心法。其間因與前男友對於婚姻有不同的想法，在情緒不穩的情況下開始積極地閱讀心靈成長方面的書籍與文章，直到六月三日與前男友分手後，心中突然生起一個「練練心法看看會不會讓痛苦消失」的念頭。

我幾乎每天早晚都練習心法，在練習心法前，都會說一段話：「我現在願意放下這些負面思想與情緒，重新看待我自己，我是充滿愛與喜悅的靈魂，我感謝我自己，感謝我的父母、兄弟姊妹、歷任男朋友、朋友、同事、主管，感謝所有在我生命中出現的人，我尊重您們的自由意志所選擇的靈魂進展。因為有您們，才能豐富我的生命，這就是我跟您們相約來到地球的神聖目的地。感恩天地無私的愛與祝福。」

接著練習基本功：懺悔、愛與感恩、太陽心法，後來練

習時加入「世上的事可大可小」的心法。神奇的是在八月的某一天早晨，當我練習「世上的事可大可小」的心法時，有一個聲音從左邊告訴我：「破局了。」當下的我聽不清楚，那聲音又強而有力地告訴我一次：「破局了！」頓時我被嚇醒，開始思考不要再和前男友糾纏了，是該放下的時候了。

幾天之後，我與前男友通話，告訴他我聽到的聲音，並願意放手成全、祝福他與他的學妹，當時講出來之後，我心中的大石頭放下了，當晚一覺到天亮。這種良好的感覺是從前所沒有過的，以前失戀總是難過地一個人躲起來哭，隨著時間沖淡失戀的感覺而慢慢放下，但那種痛苦並沒有隨著時間而消失，反而變成不安與恐懼藏在內心深處。

還有一件神奇的事，為了讓自己更瞭解太陽盛德導師說法的精髓，在六月十八日參加了網路課程，在參加課程前一定要先有QQ帳號，但安裝了軟體就是無法收到手機的認證碼，就這樣試了一週，才知道臺灣無法註冊，本來想放棄的，在六月十三日去馬祖出差時，心中突然想到再試一次吧！於是利用民宿電腦再去QQ網站註冊，居然在E-mail信箱收到認證碼，本來想登錄認證碼，但又擔心是不安全的網路，所以當下沒有登錄，直到回臺灣後想想：「試試吧！有可能不是詐騙的網站。」於是勇敢地登錄認證碼，居然成功了，我想這就是老天爺要我與《超級生命密碼》結緣的最佳實例！

藉由《超級生命密碼》書中的心法讓我在短短兩個多月走出失戀的痛苦，因此我視這本書為「珍寶」，而自身奇特的經歷也讓我開始與身邊的家人、朋友分享，並發願傳播

「愛與感恩」給有緣人，讓有緣人瞭解真正的愛，一起護持《超級生命密碼》，以利益眾生。

感謝太陽盛德導師寫了這本《超級生命密碼》，感謝每一段人生歷程中，上天派貴人來幫助我，更感謝宇宙給我愛，透過許多方式和因緣澆灌我、成就我，讓我慢慢地改變自己的觀念，也改變人生！

在此希望想解脫痛苦與改變人生的有緣人，不要再猶豫了，《超級生命密碼》書中的心法能幫助您和您的家人、朋友少走一些冤枉路，在身、心、靈以及生活各個層面都能達到事半功倍的效果，是簡單又有效的大法！

最後以〈感恩四句偈〉作為本文的結語：「感恩宇宙，感恩未來；感恩宇宙，感恩愛；感恩宇宙，感恩愛；感恩宇宙，感恩一切有了交代！」並祝福每個人都能在宇宙無私的愛裡喜悅、幸福！

日日是好日

◎Etta

我以前的觀念，如果遇到不順或是擔心害怕的事情，總會去求神問卜，然後非常非常虔誠地去祈求、去仰賴、去期待有奇蹟發生。然而，問題卻還是存在著，只能讓它順其自然發生。跌跌撞撞的過程，人們總說這就是人生！

但自從接觸《超級生命密碼》以及作者太陽盛德導師的課程引導後，漸漸地感到我已不再去依賴求神問卜，而是自己理智地去分析與解決。縱然接觸書本時間只有短短一年；

但從中學習到的卻是那麼豐富！

練習書中心法後，除了心思比較細膩外，生活中常常會有些小事情令自己有所啟發，不知不覺總會有股正面的力量在帶領著自己！譬如有時不由得與家人爭吵，負面情緒油然而生，這時身旁就有個聲音告訴自己：「請好好珍惜這緣分！」當下就放開了那分執著，心情三百六十度由憤怒轉為感恩，事後家人反而對我更加珍惜！

原本，我是個無聊就喜愛上網購物的族群，甚至朋友有什麼名牌包包，自己也會想要買一個，而接觸到《超級生命密碼》之後，慢慢覺得物質生活對自己來說沒那麼重要，身、心、靈上似乎已達到一個平衡，精神生活大於物質生活，補足了心靈上的缺失，不易被欲望的牽引感到恐懼，深刻感受到簡單與平凡就是真正的幸福！

生活中總是會有喜怒哀樂的時候，每每在喜樂豐盛的同時，我會不斷地感恩宇宙對我們的護佑與加持；在悲傷挫折時，就當是宇宙給我們的練習題！畢竟，心中豁達了，日日都是好日啊！與大家共勉之！

我願意

◎冠焜

首先，感謝太陽盛德導師，感謝佑斌！因一本小冊子《療癒泉力》而認識了《超級生命密碼》及《超級健康密碼》。透過佑斌認識了美華姊，因佑斌引領進入大愛家庭，

感謝所有兄弟姐妹一路的陪伴！

本身對於心靈方面就有很大的興趣，但從不買書只上網搜尋資料，只是覺得效果不錯，但很快又打回原點。唯有這本書一看立即「喜愛」，立刻上網購買，回家後立馬翻開閱讀後，感覺良好！美華姊好奇地問，為何自行購買書籍，我告知她對於心靈方面的信息相當有興趣。美華姊說，別那麼狹隘，《超級生命密碼》這本書廣泛性相當大，它不但是全面性，而且是活的！美華姊就問說，哪一週排一個時段導讀密碼書可否？我當下立即答應。她說，首先條件是必須每天與書共枕眠及練心法。因工作關係，我雖然答應；卻延後了兩週。這中間美華姊依然提醒我與書共枕眠及練心法，並安排導讀時間，非常感謝美華姊用大愛關懷我！

兩週後，有機緣在某一個週末終於能一起導讀。一開始她關心地詢問我心法做得如何？我告訴她三天就把心法背起來並感覺良好！美華姊說感覺良好則效果應該不只這樣，問我有與書共枕眠嗎？我告訴她有，美華姊問如何與書共枕眠？我說就放在旁邊共枕眠啊！美華姊說是要放在枕頭下一起睡覺啦！當天導讀完，她提醒今天開始把書放在枕頭下共眠！我回家立即與書共枕眠，沒想到發生奇妙的事情，我夢到美好的夢境，心中喜悅滿滿，立即分享給美華姊。她立即回信息說是好夢喔！沒錯！夢到《超級生命密碼》這本書及人生大事，這是以往不曾有過的體驗，好開心，真心感謝啊！

奇妙美好的事物——發生，出門有車位且能量提升，有一天突發奇想把書帶去上班，於是更奇妙的事情發生，業績

量爆增，隔天不相信依然帶著書上班(已做求證)，沒想到業績依然爆增(我相信它是真的)！就如同導師說的只要相信一切都是真的。

因每週與美華姊導讀會聊到私人的事，個人有些不良的嗜好，每天抽煙兩包且日日喝酒，但沒告知美華姊喝的數量，接著她循序漸進地告訴我菸酒對健康不好，更是負能量，於是約法三章，要求我菸一天降為十根，第二週每天八根；酒則由每天四瓶降為兩瓶，這過程雖然辛苦又痛苦，但我相信一切都是值得的。

接著家裡的氛圍也改變了！本身與父親相處並不融洽，但透過《超級生命密碼》卻開始翻轉，連我自己都感到訝異！與父親近二十年的隔閡慢慢改善。可喜可賀的是我漸漸地找回自信心，也找回原本的我。感謝導師大公無私地公開心法，使我得以自救！在這裡告訴所有的有緣人，只要相信及真心、用心，宇宙自有安排！

報告導師，我現在抽煙，一天儘量六根以內，酒一週一瓶，當然還有成長的空間，但我相信在不久的將來將會與它們絕緣！透過美華姊的協助，我會貫徹到底，再加上有導師加持的《超級生命密碼》，我相信目標指日可待！

不到兩個月的六次導讀使我的人生已取回了發球權！在此奉勸所有共修及有緣人：把握當下，別再錯失良機！這所有的一切一切都是我親身體驗及體悟，絕無虛假。現在的我天天能量滿滿，感恩導師慈悲、無私的大愛之心，感謝美華姊導讀與引導，感恩天地有情，感恩太陽公公天天給予我積極正面能量，感恩宇宙、感恩愛，再次非常的感恩導師！

這生命的蛻變，實在不可思議，直到您真心領受！而我已願意並見到了初步的成績，那您呢？

超級生命密碼 開啟我的靈性之旅 ©Sandy Wang

二〇一一年在同事Lily邀請我參加《超級生命密碼》新書發表記者會，見到了作者太陽盛德導師。原來我早在一九九八年就認識導師了，那時的我才剛開始做工商記者兩年，曾因緣際會認識了導師，還記得當時和導師很聊得來，心中對於靈性及宗教這方面有許多疑問，導師也非常有耐心地解答，只記得一談就是一兩個小時。

沒想到十多年後，在記者會上不期而遇，更沒想到導師竟然是作者，現在想想這是不是宇宙的安排，讓我有這樣的機緣，真神奇！記者會後我為了想幫忙宣傳，開始與導師聯繫，在當時並不在意導師所寫的書，拿回家漫不經意地只是隨手翻了兩下，看到其中所教的心法，很不以為意，心中想著這是不是什麼邪門歪道啊？

後來，為了寫廣告詞，我開始看《超級生命密碼》。隨著思考廣告的心思，開始認真地看書，也有了不同以往的感應。因此出主意與導師談起該辦一場演講會，讓大家知道這本書。我開始幫忙找尋合適的人選、場地等等，一切都順利地發生了，開始了每週與許多同修一起去導師辦公室參加菁英會的課程。

在第一場演講會到來的前一、兩個月，我發現自己右邊

的脖子上，有一點硬硬的感覺，按下去不會痛；卻是一天天大了起來，長到像一個大彈珠一樣，朋友叫我一定要去看醫生，看了醫生做了很多的檢查，還做了MRI掃描、穿刺檢查，只知道是腫瘤，不知道是良性還是惡性，醫生建議開刀，我當時的心情是不管它，該來的總是逃不掉，何必讓自己不开心呢！當時醫生安排了八月三日開刀，那天剛好是我的生日，心想好巧呀！

隨著與導師及會長的聯絡，終於演講會的日子訂下來了，我只想著如何讓大家知道《超級生命密碼》這本書中的微言大義，想著時間的緊迫性，如何能讓「愛與感恩」在二〇一二年以前落實，如何讓身邊我所認識與不認識的人，都能躲過這二〇一二的預言，我和許多認同導師的人一樣，開始認真地推廣，也認真地做心法，居然很神奇的事發生了……

就在演講會之前，我突然感覺到脖子的硬塊不見了！怎麼回事呀？居然自動消失了！卻也檢查不出是何原因，腫瘤的消失，我心中非常明白，我在心中默念「感恩宇宙，感恩未來；感恩宇宙，感恩愛；感恩宇宙，感恩愛；感恩宇宙，感恩一切有了交代！」在導師的指導中瞭解了一切都是能量的轉換，所有事都是可大可小，腫瘤消失我非常的感恩。

在人生的旅途中，每一件事的發生都是有原因的，一切的發生都是為了讓我的人生更加完善，當一切都是順境的時候，就很容易忘記修行。然而修行是不能懈怠的，當我在慶幸自己平靜地度過二〇一二年十二月二十一日時，愛漂亮的我，突然發現自己的鼻翼兩側，有些許隆起，按壓時有些脹

痛，照鏡子的時候想：完了！怎麼遮啊？這時讓我有點擔心，心想是不是上一次的腫瘤轉移地方了，還是趕快去看醫生吧！

家庭科醫生看了說可能是息肉，幫我安排了檢查，做了一些檢驗。等了三個星期，在一個週末的下午，突然接到家庭醫生打來的電話。醫生告訴我，檢驗報告顯現有異常，請我一定要再去接受檢驗。聽完電話時腦中亂哄哄的，當時在朋友家裡聚會，心中的害怕再度湧起，心情七上八下，難道這是我的命嗎？

到了週一，立刻與家庭醫師見面，醫師告訴我檢驗指數異常，必須要做進一步的檢查，並且幫我預約了一位非常權威的耳鼻喉科醫師幫我檢查。在診所，醫師先用內視鏡的檢查說是有些異常，不應該會有腫脹才對。為了進一步地檢驗，安排了CT掃描。我等了一週才安排到檢查，記得那時的我利用上班時間去檢查，而且是獨自前往，心裡覺得很委屈！

想起那段與導師學習的日子，知道人本來就應該健康的，只因各種負能量與壓力的作用，所以在對應點上產生不健康的反應。當我躺在儀器上等著掃描的時候，擔心自己真的得到了不好的東西，害怕的心情難以言喻，心中一直懺悔著自己沒有好好地做，有太多執著該放不放，沒有好好修行。

同時我也擔心我的家人，想到自己還有很多的事還沒做呢！還有很多很多幫助過我的人還沒有機會感謝呢！過去很多時候，只知道抱怨，不懂懺悔，不懂感恩，不知道珍惜，

現在和導師學習了一段時間，自以為是的，又因為日子好過了，就忘了懺悔、忘了發願、忘了感恩……

我向導師報告了這件事，導師說你是不是心中已有答案了？我說自己其實知道錯了，在開始接觸《超級生命密碼》時，我有很大的熱情，無所求地付出，因為太安樂了，忘了自己該做的，過去世自己造的業，負能量還在等著我的懺悔，曾經答應該做的沒有做到位。後來，導師又給了我一次機會，叫我不用擔心。

過了幾天再到醫院複診時，這位非常權威的耳鼻喉科醫師，看了我的報告，又做了一次內視鏡檢查後說：「Sandy我真的不明白，可能是我年紀大了看不太懂，你的報告顯示與我看到的都很正常，你要不要再去找別的醫師看看？」當我聽到醫師如此說時，心中忍不住地雀躍，感恩宇宙，感恩導師！確實是太神奇了！曾經在我身上發生的腫瘤又不見了！我要更珍惜宇宙給我的機會。

現在我每天都認真地做心法，也發願認真地執行將《超級生命密碼》的「愛與感恩」散播出去，只要見到善良的人就介紹。現在我告訴自己，每一天都是新的一天，今天比昨天好，明天要比今天好，想起有一首歌的歌詞「我的未來不是夢，我認真地過每一分鐘」，在每一次做完心法，就覺得自己多麼地幸福、感恩！藉由這次導師的教導，承蒙天地的愛，我更要大聲地說謝謝！

雖然在人生的路途上已經歷了幾十個春秋，但在靈性之路上我還是個幼兒，我知道後面的道路還很遙遠，我會繼續努力修行，時時警惕自己不要鬆懈，並把「愛與感恩」的種

子散播到自己的身邊、社區以及到世界上每一個角落……

輯四 曙光再現

愈傳播天地間的真理，你的向陽面、向光性就愈強；
光強了黑暗就變弱，生活、身體各方面的陽光就多了！

—— 太陽盛德



放下追逐 找到真實

©Julie Chen

人的一生，有追求不完的東西！例如美食、名次、戀愛、關係、成就、健康，彷彿每天一睜開眼睛就有期待。從某個層面看來，這樣的生活是精采無比不亦樂乎，但敢問讀者：夸父追太陽的故事，您還記得嗎？

我的表叔因心肌梗塞，跌倒在自家浴室後昏迷，往生時才五十六歲。就在事發前一星期，表叔接受了基督教受洗並正式成為基督徒。我聽到這消息時，為表叔感到高興，因為他有機會在臨終前，認識真實的自己，而不再追尋無實的妄想。

一個出身在好的家庭，生活、起居、教育一切被照料得很好的表叔，是位牙科醫生。早期在美國讀完牙醫後，就來到洛杉磯開診所。十年前被診斷出有鼻咽癌，悄悄地收起診所，帶著太太和最小的兒子回臺灣。

不久後在自家的樓下，再度開牙醫診所，直到今年初。表叔的媽媽很早就已分家產，因為分配不均，造成兄弟不和，長期斷絕往來，並對自己的母親產生不滿和抱怨。表叔和太太管理三個店面出租，還有一棟樓房。

他的心真的很忙，喊過累的同時，不斷地追著財富打轉，深怕不夠，繼續拿自己的身體健康壓實。而這追逐的夢境，確實會令人疲憊不堪！

古代聖賢所言，「遠離顛倒夢想」、「得心自在」及上千句勸導世人放下的名言，大多數的人只用欣賞朗誦的角度視之，而非認真學習其涵義，再積極實踐。所以我每天的懺

悔功課就是不斷提醒自己，自我的思維必須磨平再磨，直到光滑為止。我放下了先前追求美食的欲望，對金錢的掌控，以及對家人理念不一的不滿，這過程曾沮喪、傷心，可是雨過天晴後，因為放下了某些外在事務而一身輕，達到面對最真實的自我的目標。

快樂、喜悅、滿足、揚升和正能量，不應該是追求來的。這些感覺存在於內心裡，等著我們覺醒的那一刻，滔滔不絕地湧現，我知道這一刻會到來，但我不去想也不追逐。感恩！

只要有心

◎美華

導師好！距離上次投稿已有八個月之久，從接觸《超級生命密碼》近兩年時間，由讀者變成學員，到導讀《超級生命密碼》近半年，收穫很多。所謂最大的無私就是最大的自私，沒想到只是一個起心動念，一個想法尋找有緣人，一起看書，當中看到每個人的變化與改變。只要有心，宇宙便會安排，感恩導師無私分享心法，運用工具書進而創造實相，感恩宇宙，感恩愛，連寫稿時內心都很澎湃，滿滿感動！

我想有很多的有緣人及共修前輩們，如果好好落實導師書中的心法，應該收穫滿滿。領會不同，深淺度也會不一樣，只要願意相信導師書中所寫的一切，自然就有所獲得，更在些微變化過程中，去分享天地無限的愛。

有人可能期望大大變化，而忘了導師提醒的微細變化都

值得去傳遞，更運用密碼心法來加成自身獲益。千萬別只當個手心向上的人，而忘了手心向下也可拉人一把。小小的善念，可以形成一個善循環。

只要有心，宇宙一定會協助。我很平凡，只是做了一個陪讀的動作而已；卻看到有緣人得到自身想要的，而最喜悅的是我。原來如此也行得通，導師在書中寫到，可以依每個人解讀方式不同而去分享。

先與各位有緣共修前輩們報告，其實我陪讀方式很簡單：只要有緣人，溝通一星期見面一次（不規定何時），再來就是與書共枕眠及念誦〈感恩四句偈〉，然後循序漸進，落實書中心法。目前我定心於每個有緣人必須成為傳遞宇宙「愛與感恩」的種子，推廣善循環，創造共好，廣結善緣，廣種福田，達成共識時就開始執行。

每個優秀的前輩們，可以依自身的領域去分享，只要有心，宇宙一定會促成這段因緣。千萬別小看自己，或自我設限一定要有什麼特別的感覺才要分享，這樣會錯失寶貴的時間。事實上，同步進行成長收穫會更多，期許所有共修前輩及有緣人，好好發揮所長進而去運用。

以上僅僅是我一點點收穫心得分享，如有得罪之處，敬請見諒！所有一切，感謝、感恩導師用心良苦，一切只因為愛；也感謝一起導讀的有緣人，專程撥空閱讀。感恩宇宙，感恩愛，祝福所有人一切順利、圓滿。

一念心轉 現珍寶

◎杰紳

我想先謝謝琬如，將我介紹給美華姊，也非常感恩美華姊百忙之中能每個禮拜相約導讀，透過每個禮拜的導讀，用不同的故事，來建構我走在「愛與感恩」路上的信心，培養起難得的「善循環」。

今年二月從研究所辦理休學，因去年在傳統市場工作的雙親，長久累積的工作傷害，需要開刀。我只能放下學業面對家庭的狀況，令我顯得有些疲憊。於是我想先進入社會工作，減少父母的負擔。恰逢臺北捷運招考，因準備的方向錯誤，沒有被錄取，加上後來在尋找工作時，偶爾有機會面試，始終都沒獲得佳音；面對家人的期盼和現實的情形，倍感無形的壓力，漸漸失去信心，開始否定自己，那時真的不知道我能做些什麼來改變這一切。

面對求職壓力緊接而來的是感情問題，我們失去了未來共同的目標，漸行漸遠；在我灰心度日下，在某次機緣中結識了美華姊，一番淺聊過程，至今仍印象深刻。美華姊：「你願意相信我，並嘗試與書結緣，落實心法嗎？」我回答：「願意。」爾後當我初拿到書時，首先的功課是與書共枕眠，每日早晚落實「感恩心法」及「懺悔心法」，並與美華姊相約參加每個禮拜的導讀。

在導讀過程中看見每章的短篇故事，從前言到書中章節所引導出不同的感想；在〈改變生命地圖〉這一章，我得知一位擁有夢想的高學歷博士，本來應該在專業領域一展長才，因為一個無法看見的夢想而在異鄉顛沛流離，但當後來

心念轉變下，天地有心幫助，他走往人生另一個美好地圖，感同身受的困境中看見自己心中的迷惘，只因專注的一個點，忘了生活的面。

在〈宇宙通習生〉這一章中，我瞭解到思考、眼光、能力等等不同的開關，要從心底真誠感恩並謙卑地學習。

在〈世間變數捉弄人〉這一章，瞭解到對於那些還沒嘗試的事情就預設結果是不明智的。在閱讀這章時，剛好有間人力仲介公司對我的履歷感興趣，他建議我如何去表達自己的專長並撰寫個人特質，當時心想如果這世界沒有放棄自己，為何要放棄可能的希望，所以重新修改履歷表，正視自身優缺點後，人力仲介公司推薦了一間大型銀行工作職缺並預祝我順利！現在的我已經開始能在問題發生時，能做好面對、接受、處理、放下。

在讀到〈最重要的兩個密碼〉時，我已經持續練習三個禮拜的心法，當中我發現自身心情已有些許改變，但對「天地有情，宇宙幫忙」這觀念始終有種觀望態度，然而，美華姊總是耳提面命地說：「把複雜的事情簡單做，把簡單的事情重複做。」試著讓自己把腦中憂愁、煩惱變小，多用心去做好每件事，因而掌握了情緒，也掌握了未來。此後的幾天，我接到北捷公司的錄取電話，他們希望我能配合相關事宜到公司上班。

在〈似好是壞迅速遠離〉這一章中讀到，「人生總是在失意時會藉由音樂或不同管道來抒發自己的心情」，想到自己在漸行漸遠的感情生活中，我總是每天都在哀傷的情歌中度過，不自覺地讓自己沉浸在一種悲情氛圍中，給周遭的家

人、朋友、關心的人無比的壓力，也讓自己的生活亂七八糟，待人處事上用頭腦判斷，忽略了人與人之間心裡的感受，總是與家人發生無限的衝突，而且和朋友時有碰撞，逼得自己好緊張。

而現今想來那段生活，我忘了感恩自己擁有關心和愛我的人，沒看見他們好的那一面；卻讓自己走到死胡同裡。總在自我的思考中而忽略了環境的變化，現在靜下心來去迎環境的變化，才發現自己手中握有彌足珍寶。

在〈祕密中的祕密〉中，看見宇宙的安排及變化，對於從前無法解決的人際關係問題漸漸好轉。在「懺悔心法」中，以前根深蒂固的印象，藉由心法導正內心，建立「善循環」，和朋友之間的問題慢慢迎刃而解。現在的我坦然面對人生的選擇時，更有信心走在這條路上。

在這一個半月，我看見自己如何從失意、擔心、憂慮、驚慌等等負面情緒影響下，讓生活變得一蹋糊塗；現在藉由《超級生命密碼》一步步去改寫種種的不平順，讓我看見天地的愛，看見生命的曙光，對人生一切坦然接受。從發生到轉變，我深切感恩，感恩宇宙，感恩愛，感恩一切有了交代。

真的改變了

◎艾塔

接觸《超級生命密碼》已有半年時間，回想半年多前，我與我的先生常常因為小事而鬧得不可開交。當時我的心情

是很低潮的，常因為一句話陷入不好的情緒裡；但心中還是希望能改善目前的生活品質。在心情低落時，無意間就隨手翻了一下經由親人送的這本《超級生命密碼》，看著書上寫著可以改善婚姻品質的方法之後，我就抱著試試看的心態，開始練習裡面所教的「玫瑰心法」。在第一次練習中內心就有股莫名的感動，這是沒有辦法用言語形容的。

隨後正好參加了太陽盛德導師開設的「身心靈滋養班」，導師以科學角度解釋正負能量，教導我們如何提升自己靈魂。在多次練習後，我感受到宇宙賜予我無限的愛與能量，心靈彷彿有了依靠，感覺到自己在生命旅程中得到了短暫的休息與充電。爾後瞭解到正念對我們的重要性，讓我對每件事物看法有不同的感受。

經過半年，現在的我已很少動怒或有負面情緒，生活也很平順，感覺性情更加穩定。我內心很感謝天地對我的厚愛，感謝導師無私地教導我們，讓我的生命多了無限曙光。

只要內心有著感恩與懺悔之心，相信宇宙天地都會眷顧著我們，在此與各位同學共勉！

略談祕密中的祕密

◎Tom Qiu

在學習《超級生命密碼》的過程中，我常常問自己，努力地學習是否已經足夠，已圓滿萬事具足了嗎？

俗語說：「萬事俱備，只欠東風」，何況我們還遠遠未達到萬事俱備，只是有幸剛入門而已，尚有萬事待學，萬事

待練。太陽盛德導師曾經謙虛地說，他自己只是宇宙通習生，那我們就只能算是小學生而已了。若想學習順利，尚需東風助力。那麼，什麼是東風呢？我個人認為，就是《超級生命密碼》中的第六章：〈祕密中的祕密〉。

太陽盛德導師在書中指出，每一個人都要正視和消除跟隨在我們身上的負能量。多數去導師那裡求教、學習或者求助的人，應該都是因為在身體、生活、家庭、工作或修行中遇到了自己解決不了的難題，而這些難題的產生，就是因為人們身上被忽視的負能量。

追根溯源，這些負能量又是從哪裡來的呢？其實，我們日常所吃、所想、所做、所玩的事情中，有很多是與宇宙自然的真理背道而馳的，這些違背我們期待的現象發生，就會在身體中出現負能量。這些負能量操縱著我們出現麻煩、困境和痛苦，它又極具迷惑性，讓我們不能分辨哪些才是我們解決問題的關鍵。

如何從負能量的重重阻隔中突圍而出呢？我有一些經驗分享給大家。首先，要對負能量場做一個最深度的懺悔，把自己以前犯過的錯誤一一陳述出來，真心認錯。誠懇地請求原諒並承諾不會再犯。然後再發願，主要的方式就是做善事積功德。心中要清楚地知道自己要做什麼，給自己一個計劃，並在發願過後儘快實現。

一旦開始這麼做，我相信負能量給大家帶來的影響就會逐漸地消退。當我在跟隨太陽盛德導師學習並開始懺悔和發願後，短時間內就發生了非常不可思議的事情。當我實現了所發的願的隔天，我的公司就向我發出了一份我渴望了很久

的調動表格。要知道，我從五六年前開始申請這份調動表格，卻一直未能如願，如今僅僅是開始趕走負能量的第二天而已，就有這樣讓我欣喜的效果。

真的很感謝太陽盛德導師，導師的教學並不晦澀難懂，卻又絲絲入扣，每每按照他的方法練習，我都會驚歎自己的變化，對導師的感恩之情不禁溢於言表。請大家用心學習《超級生命密碼》這本書吧！或許您也將很快感覺到書中的神奇。

這曙光 衷心與您分享

◎冠焜

太陽盛德導師您好！接觸《超級生命密碼》至今已達兩個月了，距離前次心得分享，自身不斷地蛻變，往正面的方向前進，也驚訝情緒掌控變得如此容易，因為自己以往是個很容易暴怒的人。

在投稿第一篇心得分享的當週，我與公司正在鬧脾氣，生氣為什麼自己只有放假一天。美華姊知道之後曉以大義，指出「這不是一個負責任的行為，只因個人因素鬧脾氣。做人要善解、體諒，多為別人著想，不是什麼都是我！我！我！不是『我』最大！」記得美華姊曾經對我說過導師一直在提倡落實《弟子規》，希望有空能觀看學習。她並傳遞了導師教導「處處是道場，廟宇就在心中」的觀念。當下立即轉念，公司就是道場，也是修行的地方，我會努力修正自己許多的習氣與觀念。感謝美華姊的導讀，更要感恩太陽盛德

導師！

在一次的颱風天深夜，從中得到了寶貴的成長契機！記得當天上午與美華姊導讀〈祕密中的祕密〉（懺悔心法）這一個章節，沒想到宇宙真有感應，知道我「懺悔心法」做得不夠深入，現境提醒！

這一夜，父親和哥哥吵架，本想當和事佬，沒想到愈幫愈忙，事情愈演愈烈。父親出走，我的脾氣快爆發了！照從前的個性必上演出全武行，但感恩宇宙，感恩心法，讓我忍下來了，只因明白不能任由負能量操控，最後只告訴喝醉酒的哥哥：「我現在說什麼你不會聽，也聽不進去，等你靜下心來再聊吧！」這是有史以來不曾出現在我口裡的語言。話畢我便回房休息，後來大哥竟開門自個兒回家了！

我趕緊打電話請父親回家休息，颱風天，又是颱風又是下雨的，雖然已經很晚了，但還是忍不住傳信息給美華姊，告知我被考驗了。很慶幸自己這次一路情緒都有把持住，美華姊隨即致電，瞭解事情原由。電話中的我竟然哭泣地後悔自己「懺悔心法」做得不到位。她說：「今天導讀及事件，是宇宙給予信息及機會，要我好好徹底地面對過去的自己。」

我哭著告訴她，從小到大很羨慕同學有父母親的愛，但我卻沒有，從小是被母親霸凌長大，未曾感受過什麼是家庭的溫暖及家庭的愛，直到練習書中心法，才得以有自救的機會！過往對母親的「恨及永不諒解」，今晚終於明白，為何負能量如此巨大，追溯源頭都在自身。電話中美華姊只是靜靜地傾聽我訴說傷心往事。

她要我「感恩事件的發生，感恩自己有顆懺悔的心，事

情發生後重要的是你如何看待！今日的事件是給你一個自我調適的機會，深度懺悔並感恩一切宇宙的安排！」而奇妙的是，白天參加導讀的章節竟和事件息息相關，她要我放過別人也放過自己，別再把心綑綁起來，該是解開的時候了，才能繼續向前行！美華姊要我先從母親這部分著手，即使母親已不在了，但都有機會，還來得及，只要「真心誠意」做心法，點對點的消融，有心改變下定決心，好好善用必能見到轉變！

我不得不讚歎《超級生命密碼》這系統的簡單與神奇！當我真心地運用深度懺悔心法，好多人、事、物竟一直在轉變，很多意想不到的境界如此美妙，一幕一幕真的難以用當今科學來解釋！希望全世界各地有緣人，能好好落實導師的教導及實修心法，普傳《超級生命密碼》並隨處分享心得，落實《弟子規》，這麼一來，愛的世界將指日可待！

感謝美華姊的善導，並在此真心誠意地感謝，感恩太陽盛德導師對我如此的恩澤，感恩宇宙，感恩愛！

改寫歷史的奇蹟 不可思議

◎宇潤

人的一生，有時起，有時落，回首這幾年被冤枉地一路走來，其中點滴經常湧上心頭！其中有兩位令我終身難忘的人：一位是在這些歲月中對我不離不棄的太陽盛德導師，另一位則是讓我在人生中學習到，什麼叫做一夜變臉、反目自如的活例子。導師德高望重，平易近人，在每個關卡都給我

許多動力。而後者則讓我看到一、二十年的情誼竟然可以剎那否定，自身所攬之擾，卻居然與他有關。但想想他有高齡九十八歲的父親，以及做律師的兒子，我只期盼他有朝一日能徹底認識何謂「良心」！

二〇一一年，因聯邦案被約談、查證而惹上官司，真是晴天霹靂！因為生平從未和律師或警察打過交道，隨之而來的約談與查證，讓我情緒大受影響。檢察官一直想建議法官給我滿重的刑責，我很可能會有牢獄之災！

好友介紹給我一本書《超級生命密碼》，希望能藉由書中心法來幫助我平復心情。那段時間裡，因常常與律師往來，又要忙於生活，所以並沒有好好落實書中所教的心法，只是在心中有個很深的期盼，希望有緣能認識書中提及的導師。二〇一三年八月，在一次與朋友聚餐中，認識了兩位新朋友，在交談裡，她們介紹了太陽盛德導師的書及課程。第一時間，我驚訝且興奮，甚至顧不得是才剛認識的朋友，就抓著她們的手，告訴她們我早在二〇一一年就拜讀過導師的書了！

當天晚上剛好藉由共修之便，我見到了導師，圓了我這兩年多來心中的願望。當晚導師帶領我們學員做心法時，我感恩天地幫助我找到了導師，也感恩導師毫無要求的，不但給了我們舒適的環境，還可以與導師面對面而坐，親耳聽聞導師講授課程！剎那間，我因深感在南加州得遇此一福緣而感動得淚流滿面。

在那段時間裡，檢察官一再要我簽一份不合理的協議書，如果在他要求的期限不簽字，他就要起訴我！在不知如

何是好的情況下，我去請教了導師，導師當時說：「妳的這件事情太急了，離他們要求的日子只有一個星期，如果可以有多點時間，事情就可大事化小，現在妳只有發更大的願力，去和負能量妥協。」於是，導師教我做了一個心想事成的心法以及其他的功課。

說也奇妙，就在與檢察官約定好的日子，律師要求我進辦公室簽名的同時，他的助理來電告知：「律師突然頭痛，進醫院檢查身體，恐怕要好幾天的時間，而檢察官同意延期。」事後，報告導師，導師囑咐我要趕緊好好做功課！因此，我每天落實做心法，懺悔自己曾經種種的錯誤，並且發願在未來，要確實地為人間多做好事，感恩天地給我愛的能量，我真誠地向負能量做最深層地懺悔。

就在我一遍一遍做的同時，深深覺得我的律師並沒有替我爭取到合理的條件，所以在延期期間，我女兒決定幫我換另一位律師。新律師直接就提出其中一條不利於我的條例，這一條的意思是如果法官輕判我，檢察官有資格上訴！而我的新律師要求檢察官刪修此條文為「互相不上訴」，律師與檢察官在電話談判了十五分鐘就搞定了，因此最後我就簽字了！

二〇一三年十月見了法官，這次只是確定我簽的協議是自願的，並告知我還會有另一位法官接收我的案件。之後，一次次法院所定的日子因故往後推移，不是法官沒空審理我這件小案子，就是檢察官調查別的大案件去了。我的律師很不以為然，因為時間實在拖延太久，應該要結案了！我的家人與朋友，看著這中間不斷戲劇性地變化，大家都覺得太神

奇，有些不可思議。導師當時卻認為，往後推遲是件好事不是壞事，要我認真做功課。

好不容易，在二〇一四年三月見到我的法官，他看起來很慈祥，心中放心不少，他告訴我真正宣判的日期，將在同年的六月二十日，但是這期間會有政府部門，幫助他收集關於我的資料，如果覺得不滿意，可以反應給他的助理。一聽到在六月二十日要宣判，心中又再次充滿恐懼，害怕進牢門，平時連警察局都幾乎不進的，如果判決被關，日子要怎麼過啊？導師不斷鼓勵我，好好去懺悔、發願、落實心法。

就在四月的某一天，我在庭院做心法時，突然間的一個念頭，而且是非常認真地對自己說，太陽盛德就是我今生的導師，只要是導師有任何需要幫忙的，我一定會盡力去支持。進屋後，發現有一通未接來電，而難以相信的巧合是這通電話是導師打來的（之前，我與導師並沒有通過電話）。於是，我興奮又激動地回電給導師，並報告導師來電時，我正好在做心法，而導師只是低調地笑一笑！

當時，真的好感動，一心想要感謝天地，認識了這麼一位難得的好老師，心中再次發願：我願意終身跟隨導師的決定！現在想想，導師剛好就在這麼巧的時間點來電，真是不可思議！導師當時囑咐我在六月二十日審判之前做的功課重點，我心中對導師充滿了感激，聽從導師的指示，很認真地繼續做心法。到了二十日當天，我不再那麼慌張了，帶著導師的祝福上了法庭。結果法官判決，需要坐牢一百八十天，但卻是坐週末的牢！

這判決雖然不盡人意，但我心中已經很感謝了，因為並

不是連續坐半年牢。第二天，我去見了導師，將事情的原委說出，當時導師聽完，只是簡單地告訴我，妳這個判決應該是逗點，而不是句點！我當場笑著回答導師，是法庭上大法官判決的，怎麼可能會改變呢？導師當時又笑了笑！

之後左等右等，一個月過去了，心中納悶怎麼還沒有收到法院的通知呢？後來才知道，原來法官真的判決失誤，因為在聯邦法律中，沒有坐過牢的人，是沒有機會去坐週末牢的。這期間，其實法庭的政府人員有再次請示法官，是不是改成連續一百八十天，因為他們不可能為這案子更改法律條文，但法官助理回覆給相關單位，法官就是判決一百八十天的週末牢。

這事之後，又沒下文了，一直等到法官決定在八月中重新調整！這中間導師繼續叫我做好功課。當又要去見法官的那天早上，心中真的很難用言語形容，明明六月二十日已經結束了，雖然不如願，起碼可以接受，但是今天又要重新判決，心裡有說不出的難過，突然，有一個念頭，覺得自己沒有把功課做足。帶著一顆七上八下的心去了法庭，到了裡面，左等右等，這期間我的律師甚至要我就認了，連續一百八十天的牢還容易些。

這時政府人員出來道歉，他們的中文翻譯忘記找了。所以要改到下午，這中間包括檢察官、聯邦法庭律師，都在討論法官判決書的事情以及怎麼處置。過了一會兒，他們理不出個所以然來，又告知了下星期再回來吧！因此，我又帶著一顆不安的心離開，再次捱了難過的七天。事後導師叫我不氣餒，他說趕快利用多餘的這七天做足功課。

轉眼間，七天過去了，當再回到法庭見到了法官，心好像要跳出來一樣，聽到法官對檢察官說，他絕不收回曾經所作的決定，但是既然聯邦法律沒有這一條，法官認為我不適合去坐牢，那麼，就讓我去做週末的服務義工吧！這時檢察官跳起來告訴法官說：「我反對。」法官回答：「我已經告訴了你們我的決定，並且謝謝你們。」檢察官看著我的律師，此刻我才深深體悟，在去年莫名其妙地律師突然頭痛去醫院，又莫名地一直延期，我們突然決定換律師，並刪修了協議書中的一項「如果法官輕判，檢察官不得上訴」的條文。

這冥冥中的轉變真是不可思議，當下的我心中在吶喊，天地的神奇以及導師真是偉大，我深深地感恩天地保佑了我。在和律師說再見時，他告訴我，做了快四十年律師，幾乎沒有遇到在我身上發生的這些事！我一出法庭，迫不及待地打電話給導師，再三謝謝導師，並向導師說法官的判決，檢察官的反對無效，導師笑了笑，一如往常的低調，並為我感到高興。

之後我去相關的部門報到，他們對我很和善並告訴我，他們從事這些工作幾十年，對於我的奇妙結果，也是他們所要重新認識的！這期間，我有朋友是做律師的，也有正在上任的法官，包括我自己的律師在內，都直呼從未遇過這種事情。有一天我去謝謝導師，導師笑著問我：「這個實驗做得滿不滿意呀！」我告訴自己，就算丟臉，我也一定要把發生在我身上的神奇經歷分享給大家。

接觸到《超級生命密碼》這本書，一路走來已有四個年

頭，從當初的有點疑惑，到後來的深信不疑。我想，只要我們真心，一切如法，並時時做到表裡如一，天地會很慈悲地幫助我們。而對導師的恩澤，今生真是難報啊！導師總是低調地默默助人，從不浮誇自炫，並把任何成就都歸於上天！寫到這裡，又想到其中與導師結緣的一幕一幕，不禁再次動容得不能自己！

導師每次在上課時都強調因果報應的真實以及「德」的重要，並毫不保留教授許多寶貴的精華，凡是真心學習的全球學員，個個都有驚人的收穫！我們真是何其有幸地能夠沐浴在這人生理想的天堂啊！再一次衷心地感恩宇宙、感恩天地、感恩太陽盛德導師。也願普天下有緣人，儘速與太陽盛德導師結緣，進而改寫今生，圓滿福綿！

覺悟

©Lilian

看到《超級生命密碼》書中談到FriendG是那樣急切地希望人們能感受到宇宙的愛，再想想作者太陽盛德導師一次又一次苦口婆心地叮嚀，才深深地感嘆，Friend G和太陽盛德導師的關愛是真實不虛的！

年齡雖不能成為修行的門檻，但時間卻能造成修行的限制，因為白駒過隙，在此刻我似乎也能感受到為何Friend G和導師那樣的急切！

我們身邊還有許多需要幫助的人，所以我們要加快速度，把天地之間的愛傳播出去，當然前提是先把自己變成一

位擁有正能量的人。

之前還在想生活慢慢來就好，但在讀懂Friend G和太陽盛德導師的關愛之後，突然心裡急切地想要用功學習更多修行上的知識，因為這樣才有能力去幫助人。

感恩宇宙給我這樣的機緣，給予別人更好的幫助，在接觸《超級生命密碼》後開始有所覺悟！

輯五 靈魂滋養

擺平負能量就是「懺悔」，
賺取正能量就是「發願」，
這樣才能大事化小，小事化無；
人世間就是這麼一回事，事情可大可小。

—— 太陽盛德



時光倒流 圓滿修補遺憾

◎Rita

在兒子兩、三歲時，曾為了懲罰孩子的不聽話，將他獨自一人關在一間黑暗的房間內，大約五分鐘之久。孩子在裡頭恐懼害怕，哭得聲嘶力竭。

後來，是保母不忍心，進入房間將他抱回到我的懷中，看著哭到全身抽蓄的兒子，这才發現自己的狠心與不知如何育兒。對於幼兒來說，被關五分鐘其實已經有如五年之久，這次的經歷，對於小兒子與身為人母的我來說，都是難以忘懷的遺憾。

在《超級生命密碼》作者太陽盛德導師與讀者的一次聚會中，導師提到，可以將過去不圓滿的經驗，放在心法的觀想中將它圓滿。我回家後如法泡製，觀想自己抱著兒子，在走到該房門前時，將懲罰的念頭轉換成輕聲細語地用愛與他溝通，冷靜地講道理讓孩子聽話，然後抱著兒子和樂地離開房門走回起居室。

此舉已將當時打開房門，獨自丟下兒子在黑暗裡頭的那段不好回憶，停止CUT掉。出乎意料地，在觀想的過程中，竟然聞到了當時懷抱著小兒子，他身上所散發的一股淡淡的自然嬰兒香味，有如自身真的回到過去，去圓滿了那段情境。

我頓時感恩地掉下眼淚，欣慰能藉由導師分享的簡單心法，彌補數十年來的遺憾。感恩宇宙天地的愛，讓人間的劇碼能穿越時空，獲得豐盛的圓滿與美好。

靈魂的吶喊——把握時間過秒關

◎Rita

在太陽盛德導師一次的靈魂探索課程中，出乎意料地感受到了世間人的苦痛。過程中由於信息急速湧上，讓在朋友眼中充滿理智思維，有如女強人的我，眼淚婆娑不聽使喚地一滴滴掉了下來。急著想儘快分享《療癒泉力》，讓更多有緣人脫離原已傾斜的生命軌道，離苦得樂。

原本，是要探索靈魂及其能量狀態，在看到一片紅色與金黃色光後，竟然看到黑壓壓的靈魂群。感受到眾多苦痛的信息與一幕幕畫面傳來，同時聽到這些靈魂哭喊，狀似求救的聲音。當下我心裡一驚，原來世上有這麼多人的靈魂，因為婚姻、感情、工作、家庭、親子關係等課題，由於觀念的卡住不通，而一直在受苦著。

回到家中，躺在床上入睡之際，又再度看到這些求助的靈魂群畫面，強烈感受到這些靈魂的無奈，沒路可走。我當下殷切地期盼：「若能藉此讓更多人瞭解靈魂滋養的重要性，就不會有這麼多的苦痛與負能量纏繞，折磨人的身、心、靈。」

這兩次頻繁出現的靈魂求救畫面，讓我深深感到時間的緊迫，靈魂與生命的造化不等人。需要每一個人即刻領受，儘速消化落實，加緊做好滋養靈魂的工作。

在遇到《超級生命密碼》後，認真務實地用能量調節法，讓生活上與家庭的瑣事一件件順利解決的我，也不得不相信：「原來人世間的吉凶禍福，確實都和自身能量場有關，而能量場又關乎靈魂記憶體的修復與滋養。若藉著眼前

一幕幕的戲碼，修補靈魂體的創傷與遺憾，達到滋養與圓滿的目標，那眾人所追求的解脫，也就能在今生完成了。」

不要輕視這簡單的方法與道理，凡事都用正能量轉化，滋養我們自身的靈魂體。善用感恩與愛的巨大正能量特效藥，落實身、口、意的德，感恩之餘多行功德，就能讓累世以來的靈魂找到圓滿的出路與解答。

如果這是真的，生命就這麼簡單，已經有很多實證受益者，為何不給自己的靈魂一次機會，為何不給自己一個不再受苦的理由，試試看吧！

懺悔洗滌自心

©Patty Mills

感恩宇宙及天地萬物所有的一切，讓我有幸能於此生遇到許多善知識的牽引，帶領我走向真理，找回自己的道路，故想分享我實踐「懺悔心法」的初淺體悟，藉由分享，最重要的是提醒自己仍須再精進，也希望有緣的兄弟姊妹們，在修行這條道路上一起共修、共勉。

我所「受」的，皆為我所做的。我的胸悶情況已長達半年之久，嚴重時會導致呼吸急促，為了不讓家人擔憂，所以常常自己隱忍、放鬆、調息。某天靜心，做「懺悔心法」時：「我從無始劫以來，因為無知無明，傷害了許多人、事、物……」突然間，覺知到我們所經驗的身心痛苦，皆是我們自己從無始劫以來所造作的，「曾經所造成的傷害，是會回到自己身上的」，雖然我仍不知胸悶的原因，但卻深信

這是負能量的累積，當下淚流不止。

我所丟出去的傷害，現在反應在自己身上，原來我所造成的傷害是多麼令人不舒服，我默默地淚流懺悔並感受這苦悶。頓時，胸中鬱悶之氣瞬間化開，身心突然舒暢起來，讓我驚訝這奇妙的經驗與轉變，感恩宇宙天地的厚愛，讓我體悟到我所「受」，皆為我所「做」，故凡事所遇無論順逆，提醒自己放下抱怨，以感恩懺悔心，勇於承擔面對，必蒙天地的加持而轉變！

我所「受」的，皆為我所有的。工作上常需與人接觸，其中最讓我感到義憤不平的是面對許多高知識分子，仗著自己的學識、社會地位，總會得理不饒人或自認為的理直「氣壯」，展現出咄咄逼人姿態，實在令人難以招架。某日，又發生類似事件，突然想起，有時與家人互動，我不也是如此嗎？原來我的內心也有傲慢、自我的種子，所以才會不斷碰到類似的問題。

當下深切體悟到「所有問題皆是自己感召來的」，我所受，是因為我的內在也有這個問題；若境現前，感受到「負能量」時，代表我的內在也有個「相對應點」，因此我不斷懺悔我的傲慢、自我時，心慢慢湧出柔和、寬大的能量，這就是愛的感動吧！也因為如此，對「心量廣大、包容」的享受有了另一層的體會，在生活中的每個境，每一刻都是懺悔、感恩的機會。

在做心法時，真的要老老實實地每天做功課，並在生活中用心體悟。我還有很多做的不足，但很感恩所有一切，也祝福所有有緣人在生活中，如實地體證感恩及懺悔，讓我們

的心靈更加提升，生命更加美好。

讓心似月光寧靜

◎Tom

中秋節對於華人來說，是一個重要的節日，象徵著團圓、美滿。想起二〇一三年的中秋佳節，我與太陽盛德導師和多位朋友一起在「身心靈滋養班」度過，收穫頗豐，仍有回味。

因為舊時的家庭傳統，我對中秋節非常重視。從前總是在院子裡擺上月餅、芋頭、花生、糖果等，一家人歡聚一堂共同賞月。到了美國以後，雖然過年、過節的氣氛已經淡了許多，但中秋節還是會維持家人聚會的傳統。今年的中秋佳節正逢滋養班上課的時間，雖然我也想與家人共享晚餐，但我實在不願意放棄上課。這段時間在滋養班，我獲得的經驗和改變十分奇妙，這讓我有堅持下去的力量。猶豫過後，我決定到「天圓棧」繼續我的課程，後來證明我做了一個明智的決定，這一次的課程給我留下了深刻的印象……

當天晚上的課程內容很豐富，導師並沒有因為節日而有所怠慢，他教得非常專心，整堂課程十分精采。在導師的帶領之下，我真正能感受到內心的沉靜和踏實，這種感受接連了許多天，一直持續地滋養著我，讓我覺得有力量。

當天的課堂充滿了神奇，相信那天上課的學員都有深刻的感受。我記得有一位學員忍著胃痛來上課，專心投入練習平復身、心、靈，胃痛竟然神奇地緩解了，她自己也很驚訝

地說，那一瞬間就明白了，能量帶給人的影響不可思議，那是一種除非自己體會，否則不能理解的震撼。

我自己也發生了前所未有的改變，在練習中我竟然嗅到了月餅的香味，升騰起的月光更像是一種大愛籠罩在我身上，心裡只有不可言喻的幸福。瞭解我的人都知道，我是不善言辭的，不能完整地描述自己的感受，但我相信，別人說多少都不如自己做一次。因為只有自己實際去做了，美好才會出現在自己身上。

上一期的身心靈滋養班課程已經結束了，中秋節也已經過去了許久，但我還是常常回想課程上的一幕幕，能參加導師的課程，我由衷地感到幸運。從這一期課程中學習到的東西，使我終生受益。我很感恩宇宙天地，更加感恩太陽盛德導師，不僅僅給了我心靈的寧靜，更是通過這一期滋養班讓我以後的生活都充滿了光芒。

在愛與感恩的路上

©Eugene Chang

我總會懷念過往。懷念遙遠的五〇、六〇，甚至七〇年代；懷想那段甜蜜而充實的日子。那段時光鳥語花香，那些歲月晴朗明媚。

其實我知道，我真正懷念的是那種簡單、無憂慮的狀態，而近來這些年，我卻離那個快樂的自己愈來愈遠。

我就如同現代社會的許多人一樣，在這個信息爆炸的時代裡迷失了、困惑了，一切都在更新換代，講求快速。一句

流行語我尚未弄明白其含義就已宣告過時，一些電子產品還用得熟悉就已經被淘汰。快速的感情，淡漠的人心，也讓我遭遇到了一些挫折，現在想起來還是會覺得傷心。慢慢地，我生活的重心漸漸地偏離了，有時我也會恐懼，是不是我即將要被淘汰了？

其實我期待的狀態是，感受到周圍人的真誠之心，找到一直追尋的充滿愛的感受，但願這種感受根源於靈魂，如此地自然、豐盈。與人交往坦誠相對，互相照顧、幫忙卻不求回報。這些看似自然、簡單的追求卻遍尋不得，只因在這個社會中，最簡單的東西反而最難得到。

當我讀過《超級生命密碼》，在「天圓棧」開始「身心靈滋養班」的課程，我才找到了適合的解藥。這是一股「清流」可以滋養人心，卻不晦澀難懂。學習了課程後，我終於有機會和自己的靈魂溝通。當我開始練習心法，由淺入深，我見證了自己心靈一點一滴的改變，它變得會愛，變得美好，它在慢慢地更加強大，也使我更有熱情投入生活。

全新的我會在「愛與感恩」的路上一直往前走，相信目前的學習雖未達到完全領悟的地步，但最終我會精進、發展。我願意分享自身的感受，因為我希望更多人得到太陽盛德導師的福祉，也能如我一樣體會到生命轉變的神奇，到那一刻，充滿了幸福感。我想，我們會一起實現「我為人人，事事圓滿」的境界。由衷感謝太陽盛德導師的教誨和幫助。

陳年冰山 開始融解

◎Rose

在太陽盛德導師的「靈魂滋養班」裡，導師以深入淺出的方式，淺顯生動的譬喻，讓我們了解自己今生的命運，窮通禍福，幸或不幸，與靈魂以及負能量之間的關係。並且有次第地教導我們運用「愛與感恩」這兩項密碼，從懺悔、感恩、發願，一步步開啟自身在靈魂中已經被programmed（設定的）程式，進而引導我們如何改變自己原先已經被設定的生命地圖。

在短短的四次課程中，我們在一次次觀想的練習中，與靈魂相遇，面對真實的，沒有任何偽裝的自己，以及許久以來不曾真正面對的，並不圓滿的過去的記憶。這是以前所沒有經歷過的。

每一次上課，導師都帶著我們做不同的練習。在每一次的練習後，學員們分享彼此的經驗，有的人感動地痛哭流涕；有的人輕盈愉快地與靈魂共舞；有的人則沉浸在平和喜悅的氛圍之中，更多的人則是感受著太陽給我們的愛與能量！

在這一生中，我們有許多人曾經經歷了許多磨難，此一過程，可能已經使得我們的靈魂傷痕累累，千瘡百孔，帶著一些並不美好的記憶活著。我們甚至會發現，生活中不斷地重複類似的遭遇，有時在不知不覺中，這些遭遇有時還複製在下一代的身上。這不是遺傳也不是詛咒，更不是宿命，而是我們靈魂的創傷，沒有機會被撫平，而這些負面的能量，不只影響了我們自己，有時也可能影響了我們最親愛的家

人，自己卻渾然不知。

感謝太陽盛德導師的教導，在上了此一課程，以及認真地練習心法之後，我發現，有一些多年來都無法改變的關係，在祈求與感恩太陽的愛及巨大的能量之後，居然像陳年的冰山，開始融解！而自己執著、固執的個性開始軟化，更懂得感恩周圍的人的付出。這種轉變真是不可思議！

感恩宇宙，感恩太陽盛德導師，希望有更多的人也能接觸這個看似簡單，卻很 powerful（強大）的方法！

天堂之旅

©Yvonne

在上太陽盛德導師的靈魂滋養班時，我經歷了一次奇特的旅行。

在導師的指導下，我進入了一片遼闊的草原接受陽光的能量，之後導師讓我們做深層的懺悔和發願。這次我做的和以往不一樣，以前在家做的懺悔是和自身的個性缺點有關，但這次的懺悔全是與家人朋友有關。我懺悔自己年輕不懂事，不是一個稱職的女兒和姊姊，還經常與父親爭吵，總是讓父母擔心我。後來因為讀書的原因，很早就離開了父母，而且愈走愈遠，始終沒有好好地盡過自己該盡的孝道，也沒能關心過妹妹。

懺悔發願後，在感恩宇宙時，心裡不停地想，我是一個很幸運的人，宇宙不斷地在寬待和照顧我。雖然父母不在身邊，但宇宙就如同父母一樣，一直不離不棄地對待我，讓我

走好運。真的好感恩宇宙，感恩陽光給予我的一切。這時的我已淚流滿面。

然後我進入一片葡萄園，盡情地享受成熟的葡萄。我迫不及待地懷著激動的心情，走進了這一望無際碩果纍纍的葡萄園。經過了一個葡萄爬滿的拱橋型式的通道，看到一粒粒紫紅色、綠色飽滿透亮的大葡萄，忍不住地往嘴裡放。說實話，那時沒有什麼吃葡萄的感覺，但心裡卻很激動，淚水不停地流，幸福和感恩的感覺愈來愈強、愈來愈強……

這時我的家人、朋友立刻就一個個地出現在葡萄園內，我高興地吃著，他們也高興地吃，我還親手餵父親、母親吃葡萄，看到他們好開心地笑啊！（這樣的笑容我是第一次看到！）父母親及兄弟姊妹，還有兒子以及前夫、前男友全在葡萄園裡，大家全部都沉浸在幸福裡！大家無憂無慮、無怨無悔地在充滿能量的陽光下，天、景（境）、人全融合在一起（就在此時此刻，我描述的當下，父母忘懷的笑容還出現在我的眼前）。

這一幕著實太感人了！在這時，我的筆墨實在是太貧乏了！那種喜樂完全無法用文字來形容，當時我就想，這就是天堂！天堂就是這樣！這就是我的天堂！如果天下所有的人都來享受這天堂該多好！如果所有眾生能有這福分能走進這美麗的葡萄園該是多美好的事啊！

我盡情地享受著、享受著，直到導師說要準備離開葡萄園時，我的心突然痛到極點，悲傷的淚水像泉湧般流下。這種感覺就像在很久以前，父母站立在火車窗前送行，我就要遠離他們去大學讀書的感覺。我一步三回頭地依依不捨離開

了我的天堂！

這時，我的淚水流了滿面。很奇特，以前看到電視劇或小說裡有傷心的時候，所流的眼淚和上導師課程所流的淚是不一樣的。以前的哭是眼淚和鼻涕一起流，眼睛會又紅又腫，而且頭還會痛，但在導師的課堂上，哭是沒有鼻涕的，且眼睛也不紅腫，頭也不痛。課後問過導師，答覆是：在課堂上流出的淚，是靈魂的淚水，是自然流露的。我想這就是幸福的淚水吧！

緊接著，我們到草原上坐下，感受宇宙的愛。我再次深深被感動……

我感恩我的前世、前前世，我想，一定是前世們累積了很多的德，才會讓我有這麼大的福分接觸到《超級生命密碼》這本書和敬重的太陽盛德導師，進而接收到了宇宙的愛和能量，讓我的心中充滿了愛和感恩！

感恩宇宙，感恩導師，感恩同修，感恩讓我難以忘懷的「天堂之旅」！

只因尋山訪道 不顧山遙水阻

◎May Wu

尋尋覓覓，輾轉尋到了《超級生命密碼》，遇到了太陽盛德導師。本來還怕是不是怪力亂神，壞了我追求正法之心，經過了幾個月課堂上的練習，聽導師苦口婆心地循循善誘，講的是為人處世的基本，修行路上的根基。不禁很慚愧以修行人自居，連基本的善心、善行都未能做全。其實也不

能怪別人，是自己未能改變自己人性的弱點。而選擇修行多年，不就是希望能去掉陳年累世的貪瞋痴嗎？結果還是落入了導師說的，有些人念經時是一個樣，不念經時又一個樣，所以修行了大半輩子，更多看不順眼的人，更多看不開的事。眾生無邊誓願度，可是心靈卻缺少愛和關懷的種子。錯！錯！錯！深深地懺悔！

有天開車看到太陽升起，才想到「太陽心法」的簡易奇妙，是這樣地隨處可得，接受祂無私的熱、愛及能量的同時，也不要忘了散發自己的愛心，更不要忘了做利益眾生的事，以充實自己的德庫。啊！就是這個「太陽心法」，宇宙的光和能量，就是這麼簡單的《超級生命密碼》教學。感恩早上去上班都能收攝祂的能量。

有了《超級生命密碼》課程的信心，急切地報名參加靈魂滋養班，導師說負能量影響身、心、靈，再由身體顯現出來，加上今生歷歷可數的身語意的種種造作，是如此迫切地需要和負能量溝通、認錯。導師引導我們以太陽充實「愛與感恩」能量，再與負能量溝通、請罪、謝罪，再加上靈魂修復的方法一遍遍地和靈魂溝通。

一些根基德性深厚的同學，馬上連接上自己的靈魂。前世今生由他們口中娓娓道來，讓我如此地羨慕，懊惱自己沒能和靈魂相遇的Experience（體驗），深深地在心裡期許更積極、更努力地將「愛與感恩」植入心底。

很慚愧自己不是用功有資質的學生，而且生性木訥，不喜歡attention（專注），我真的期許自己做到身、心、靈合一，至少也要把「愛」和「感恩」這兩個密碼「深植入心」，這將是我今生最大的收穫，及更好來生的資糧。

珍惜天地有情

©Candy Yang

我是個簡單而生性開朗、樂觀知足的人，生長於單純小康家庭，無憂無慮快樂地成長。直到嫁夫來美，在此異鄉舉目無親，語言不通又不會開車，一年後，有了長子，可是先生剛畢業工作，薪資低，生活上的緊張壓力，使他脾氣變得急躁，影響家人感情。

後來在我父母的資助下，我們付了頭款，買了自己的家，但這使我先生更不快樂，總覺得住在他人屋簷下。我從來不會感受他的愛，反而有恨意，這使我痛苦不堪，從此不再有歡笑。無助、痛苦、茫然，不知人生究竟為何，活著毫無意義。父母親心疼我，來美與我同住，陪伴開導並支持幫助我度過這段難熬的日子。

過了幾年，母親希望接她十二歲的長孫女來美讀書，於是與先生商議可否完成母親的心願，先生是個孝順的人，答應領養，可是於接機之時，卻來了姊妹兩人，先生是個有原則的人，心中難免生起不滿之意，當時我又生了次子，家裡變成九口人同住。一年後，姪女交友叛逆，不接受我們勸導，鬧得家裡雞犬不寧，每個人都不開心，最後只得將女孩送回臺灣，交其父母身邊管教。

最近我在報上看到一篇「靈魂滋養班」的體悟，讓我也想能否對自己有所提升。我一直追求愛及美好純真的事物，這也正是太陽盛德導師所強調的「超級密碼」。我報了名並帶著期待的心情參加「靈魂滋養班」。上第一堂課，課後同

學分享，有些人第一時間就有影像、有感覺，我雖沒有這些感受，但卻感到心靈上有一些變化。

上第二堂課，我依然沒有看到任何影像，卻體會到靈命上有所不同，這使我快樂，並且會笑了。同學們都注意到我的改變，從一開始的愁雲慘霧，到後來的笑容滿面，連先生也稱讚我有智慧，真讓我又驚又喜。上第三堂課，我的頭向後壓得很用力，後來才明白是能量的作用力。上第四堂課，我能深深感受到宇宙天地的愛，內心真的感覺非常喜悅。

在短短一個月內，我體會到了人生的美好、喜悅、滿足，隨時生起「愛與感恩」的心。我自覺口才不好，但在感動之餘，我印製分享《療癒泉力》小冊子，希望接引更多的有緣人，來導師這裡得福報、開智慧。

我學習到在宇宙間，一切事情都是簡單自然，而且是直接發生的。知福惜福，知恩感恩，經由分享「愛與感恩」造福積德，現在的我幸福、喜悅，圓滿了靈命的需要，天天都是美好的一天！感恩宇宙，感恩天地，感恩太陽盛德導師！千言萬語總是愛，珍惜天地有情！

我的靈魂滋養

©Irene

曾經在兩個宗教的道場待了九年多，我本身沒有因宗教的方式修行讓我的靈命有所成長，也沒有因為宗教的方式修行讓我個人修行有所加分，由於自己的個性內向，不善言詞表達，也因為自己常常無法控制情緒，常用言語傷害自己最

親密的家人，心情常處於低落的階段，影響到家人生活，對孩子也沒有耐心和愛心，生活中衍生出很多問題。

然而在二〇一二年，世界末日沒來臨，但是，我的世界就像面臨世界末日一樣。因為這年年初，負能量太大，我和父親突然生大病，那段時間母親突然離世，讓我們全家人措手不及，體驗到負能量的力量是如此地巨大，才知道宗教面對負能量也是無能為力，讓我在修行的道路不知何去何從。

真的很感恩宇宙天地的厚愛，讓我在二〇一二年十一月在書店裡看到《超級生命密碼》這本書，覺得這本書的內容寫得很棒，原來我們都在宇宙天地的愛裡生活著，讓我很感動。

由於之前因我個人問題和無法自我控制情緒，已經嚴重影響到生活和家人，這讓我對修行有很多的疑問。非常感恩宇宙天地的厚愛，我很有福分在二〇一三年一月，見到《超級生命密碼》的作者太陽盛德導師，感謝他幫我解決負能量所影響到生活的許多問題，導師也回答我對修行的種種疑問，他給了我圓滿的答案，讓我非常地快樂，這些都是我在其他宗教裡一直都找不到的答案。

而且《超級生命密碼》的心法是如此地簡單，只要誠心就會讓我找回幸福與快樂，真的是非常感恩導師。

之後在七月和八月，我開始上「靈魂滋養班」的課程，在課程上雖然我無法像其他學員能看到景象，但是我的內心卻非常地平和與喜悅。原來我是被宇宙天地的愛所包圍和祝福，讓我的靈魂有煥然一新的深刻感動。

上完第一堂「靈魂滋養班」課程，我發現我竟然能控制自己的情緒和行為，不再發脾氣，知道如何調整自己低落的情緒。更讓我感動的是，在上最後一堂課的前幾天，因為之前十多年，大女兒與我的關係是有很大的裂痕；以前因為種種原因無法把女兒帶在身邊照顧，再加上我對她的愛和耐心不夠，她內心對我這個做母親的很不諒解，所以在上靈魂滋養課後，我一直做懺悔與發願的心法，懺悔對女兒的愧疚。

但從不敢想像有一天，我與大女兒能有良好的互動，因為待在之前的宗教道場，我試過種種方法，都無法改善我與大女兒的關係，但是奇蹟卻出現了，原本週五是我的父親去我女兒的大學宿舍接她，然而上個星期五因為父親去旅遊，改由我去接我女兒回家，我以為氣氛如往常一樣，母女倆沒有什麼交流對話，結果卻發現她對我的態度是一百八十度改變，母女倆的互動關係突然變得很溫和。

週末相處的這兩天，女兒認為這段時間我改變了很多，她很開心，我也感謝她原諒了我，母女倆親密地談了很多話。想到這裡心裡感動得都掉下眼淚，真的是感恩宇宙天地的厚愛，感恩太陽盛德導師改變了我生命的藍圖！

我想對大家說，「靈魂滋養班」是一個很棒的課程，不僅對自己的靈命成長有極大的幫助，並給家庭生活帶來祥和、幸福、快樂，讓人生更加圓滿。祝福您們也能和我一樣家庭幸福、快樂，找到人生光明的路！我把「愛與感恩」分享給大家，感恩太陽盛德導師，感恩宇宙天地的愛與祝福！

循循善誘 解心結

◎佚名

先生擁有自己的事業，有一個為他工作多年的得力助手勇皓（化名）。勇皓聰明能幹，將先生的事業打理得很好，但是他卻和同事處不來，員工的怨言四起，我也曾出面調解，但效果似乎不好，導致常常因此而有人事調動。過年、過節時顧客送給員工們的禮物，常常被他拿回去，沒分給其他員工，當顧客問起時，其他員工往往因為不知如何回答而十分尷尬。

我想出面調解此事，卻被其它員工阻止，因為他們害怕勇皓找他們麻煩，給臉色看。我除了以其它方式補償他們，也束手無策。另外，當勇皓幫顧客處理好事情後，顧客向他道謝時，他會半開玩笑地向顧客討賞，我聽在耳裡，心裡有點不是滋味。

有一年，年終過節時，隔壁辦公室另一個企業的老老板娘陳太太，發現由他們辦公室寄出的一張禮物卡遺失了，以為是郵差弄丟了，便去報警。警察一追蹤，竟然發現是勇皓拿去了，警察問他為何如此做，他說因為他很高興陳太太。他常幫他們忙，但陳太太年終卻沒有給他禮物，所以他便自己動手拿了。警察先生認為這是家務事，要我們自己處理。

事情發生後，勇皓很懊惱，他說自己一生的信譽全毀了，而我的內心陷入天人交戰，不知要如何處理。陳先生夫婦願意原諒勇皓，而我則想起了《聖經》上的一個故事：一群人想要用石頭打死一個犯了淫罪的婦人，耶穌說：「你們中間誰是沒有罪的，誰就可以先拿石頭打她。」結果沒有人下得了手。

想想貪念誰沒有？自己不也曾需要為此而懺悔嗎？想到

勇皓對公司的貢獻，心中充滿感恩，但是沒有想到他平日的貪念，竟然演變成「做事求回報，沒回報就起嗔心」才會造成今日的局面。

記得我去上一個老美的靈修課程時，有一位白人同學分享說，他的指導靈說他已經是第五次來地球做同樣的功課，至今卻還沒有學會，這就是佛家所說的因果報應及輪迴。想到「業力」的可怕，不希望勇皓因此一錯誤沒有修正而再度輪迴，我決定幫助勇皓改過自新，於是寫了一封信給他。信中先是感謝他對公司的貢獻，然後指出今日的局面（果），全是他平日的貪念（因）所造成，今生所做的惡業如不修正，來世就必須接受苦果。我鼓勵他要誠心懺悔，改過向上。人生每件事情的發生，其實沒有所謂的「好壞」，完全取決於我們如何看待它。

如果我們能從中記取教訓，改變自己的思想行為，努力提升正面能量，那麼這件事便是「好事」。若事情的發生，讓我們陷入負面情緒而不能自拔，或是將責任推給別人，那麼這件事就變成了「壞事」。每個人都要為自己的所作所為負責任，因為只有自己才能改變自身的環境和命運，最後在信中我給予他最真誠的祝福。

事過境遷，勇皓向陳先生夫妻道歉還錢。我發現我們的能量場都有了很大的改變，勇皓更努力地工作，我也看到他行為的改變，而我多年來心中的石頭（煩惱要如何處理先生公司人事的紛爭）終於可以放下了。誠如《超級生命密碼》書中所說，「愛與感恩」真是解決生命難題的密碼！

輯六 提升靈命

用心真正地去感受、學習、證悟，
並於實際生活相輝映，因而受益，
這就是《超級生命密碼》出版的初衷；
靈命的提升是你、我今生都應努力的目標。

—— 太陽盛德



一種真正的滿足

◎Emily

我與先生買到第一間房子時，好開心、好滿足，因為這對我而言，是人生很大的一步，雖然房子小，但沒關係。很快地在一年後，我們就加蓋了二樓，一下子小房子變大了。房子加蓋後我們住得很開心，可是不久之後，我們就開始討論那些離家不到兩條街的豪宅。

我發現我原本的滿足消失了，而想要更多更好的東西。從那時候開始，我就把物質放在很高的位置，而把心靈的聲音關小。想想這是資本主義下很正常的心態，事業成功時必然伴隨物質的提升。然而懊惱的是，物質的快樂很短暫，我的心靈總覺得有很多美中不足，不知道自己在追求什麼？

後來有機緣接觸到《超級生命密碼》一書，「愛與感恩」的道理和心法的練習，使我的心靈產生了變化。有一天，看導師推薦的《弟子規》，內容說到「物質這東西就像一個無底洞，填也填不滿！」我聽了非常地震撼，覺得好像這是為我而說的。我從小到大常聽過這一類的說詞，可是從來沒對我起太大的作用，直到那一天學習到「愛與感恩」，使我的心變細了，也喚醒了我的心靈，我聽到了以前聽不到的聲音。

不但如此，我比以前更感恩所擁有的，當靜下心來看自己的一切，不論是家庭、婚姻、事業……都是如此的豐盛和幸福。我一直向外看，而忘了快樂就在這裡，生活是可以如此簡單啊！身為一個媽媽，我有責任灌輸孩子正確的人生觀，如果我一生都在追求錯誤的東西，想必我教育出的孩子

也會如此，因而不快樂。

我很高興能在這個時刻接觸到《超級生命密碼》，為我自己的人生和家庭做調整，更讓我在心靈上找到了一個好方向。

善性循環 造就幸福人生

◎馨嫻

《超級生命密碼》有一個很大的副作用，就是轉變太快，會產生錯覺；但是你只要收好心智，瞭解人世間天地最大，就算再厲害的老師，再厲害的術，在這一刻是天地間給你一個太平盛世，你才能玩這把戲；若今天刮風下雨，沒這個場地了，你就會玩不起來。所以天地最大，要將這個邏輯弄清楚！而為天地做事只是一個觀念，端看自己要不要將此觀念放到生命裡面。若願意，在很多局裡面出現的境就會不一樣，很多東西就開始轉，一旦定位了，生命就已經有了新的賦予。

人生會不會善性循環，就取決於各個觀念的集結，當變成點線面時，好的善性循環把很多的點定位對了，然後去實踐，這在生活裡面不是神話，也不是傳言，是自己真實地去落實後，再看裡面的轉變。剎那間會覺得自己很幸運，已經在這裡面運轉了，我們要的就是這種幸福的人生，進而影響身邊的人。聽到太陽盛德導師以上的這段話時，我的心感觸良多！

我總覺得自己是個老靈魂，一直在輪迴，所以才有著豐

富的人生經歷，而這些經歷似乎是老天爺刻意要磨練我。直到我遇到《超級生命密碼》，加入了志工團隊後，才慢慢發覺原來自己前半生的各種坎坷經歷，就是老天爺為了安排我和《超級生命密碼》相逢而特地為我鋪陳的路，這冥冥之中也是天地牽的線，正式開啟我靈命提升的里程碑。

透過《超級生命密碼》裡面的心法來滋養、提升自己，真的轉變很快！記得以前失戀的時候，念了三年的經文，雖然多少能平靜心情，但卻沒有練心法來平復自己的時間快，短短兩個多月就讓我放下並走出失戀痛苦的陰霾！這幾個月深深感覺到「滋養自己」的重要性，因為靈魂記憶體裡面的創傷，會隨著靈魂的轉世而一直流轉。

再回想當初失戀的心境就如同身處在地獄，因而開始認真練習《超級生命密碼》裡面的心法，只為了要走出失戀的痛苦；再對照現在自己的心境就如同在天堂，只因為加入了《超級生命密碼》的志工團隊，大家有著共同為利益眾生而努力的堅定目標。

有時連自己都不敢相信，遇到《超級生命密碼》才短短的半年，心境就從地獄躍升到天堂，而現在的男朋友明瞭《超級生命密碼》對我的重要性之後，也大方地對我說：「我願意把一半的妳送給太陽盛德導師，讓妳去做有意義的事情。」男友擁有如此大的心量，讓我每每想到此，心中總有一股感動油然而生！

當這陣子看到一些人接觸《超級生命密碼》這本書已經有一二年的時間，但卻對《超級生命密碼》還是不知所以然，心中不禁感嘆：「這麼好的珍寶，為什麼不好好修持

呢？既然已經進入超級生命密碼的大門，就要緊緊抓住這個珍寶，否則一回首，已是百年身。」

很感恩天地牽了一條無形的線，讓我在因緣際會下接觸《超級生命密碼》並參與志工團隊。或許有些人會認為參加志工浪費時間又沒有支薪；但殊不知好處多多，已經不是一般物質所能比擬的。因為常常可以聽到太陽盛德導師的妙語，既可以提升自己的智慧，又可以讓心靈獲得充實感，頓時覺得自己很幸運，已經在宇宙鋪設的仙境裡面了！

感恩宇宙讓我遇見太陽盛德導師以及此生的珍寶——《超級生命密碼》，讓現在的自己學習如何做一個真正快樂的人，以圓滿此生。也期許自己能不斷地精進，與各位志工相互提攜，為天地製造一個人間仙境！

一旦您有心 天地自有情

◎美華

導師好！接觸《超級生命密碼》一書已經兩年了，今年開始的「導讀」也邁入了第八個月，過程神奇地起伏變化，竟如同電影般的劇情上演著！每個有緣人只要願意，總是落實後一定有所獲得，其中快慢深淺，得視每個人用心及火候而定！也印證了導師經常強調唯有實修才能品味《超級生命密碼》及心法的奧妙之處啊！

其實，要相信《超級生命密碼》有兩難：第一難，要全然相信所獲之珍寶居然如此容易，難！第二難，要相信它這麼簡單，更難！原因來自於唾手可得，價格便宜，因為不懂

珍惜，無法用心相應，所以就看不懂！在自認為沒什麼的自大心態中溜失了寶貴、殊勝的因緣！

我常常與導讀的有緣人分享《超級生命密碼》一書是無價之寶，為什麼呢？它對我們的價值，應該在購價後面再加個零再加個零再加個零；以此類推，因為價值是自我創造而定的！如同書中導師所寫，「改變生命地圖不是夢想，人人都有權為自己的生命做決定，一旦你有心，天地就有情」，只要自身努力落實，就會感受到導師經常說的「妙」不可言！

很感謝導師發心著手撰寫《超級生命密碼》一書，除了本身受惠良多之外，更多有緣人得以改變及創造生命，讓他們人生意義大大的不同！之所以如此描述，是因為許許多多實例在眼前上演，一件一件讓你不得不相信。比如年輕有為卻找不到工作；或人生走到谷底；或對希望蕩然無存；或對未來不抱任何期望；或對家庭及長輩間、親子間、朋友間、同事間，諸多的不滿而抱怨著……

但當他們只要願意相信並落實心法及〈感恩四句偈〉，真心真誠地懺悔落實實修，受益者必定是當事人啊！往往就在一個「決定」就開始其精采一生，看到每個有緣人見到《超級生命密碼》如獲至寶的歡喜，善用書中心法，如同溺水者在求救過程中抓到了唯一的浮木，起死回生的故事實在不勝枚舉！

珍惜這難得殊勝的因緣機會吧！我們經常不滿意現況並老是抱怨，但當有改變的機會到來卻又裹足不前，不願放下我執或種種質疑。那麼多真人真事，證明了人生的際遇是

可以改變的，重點就在於你遇到什麼樣的人、聽了什麼話，進而做了什麼選擇與決定，足以引領你轉念，看好的、說好的、聽好的、想好的、做好的、傳好的，《弟子規》與心法同步進行效果更佳！

放得下是為了再提起，進步便是提起與放下之間節節上升。用慚愧心看自己，用感恩心看世界，願所有的有緣人及共修前輩們，創造更多美好！形成善性循環，讓世界更可愛！

衷心感恩太陽盛德導師！感恩天地有情！感恩宇宙！感恩愛！

懺悔 發願 缺一不可

◎明玲

「為什麼我做懺悔心法都無感，不像妳可以做得涕淚縱橫？」有一天書友問我。「其實懺悔就像撥洋蔥一樣，由外一層一層地往內剝開，自然就會嗆得妳一把眼淚，一把鼻涕。」我語帶輕鬆地回答她，這卻是我的深刻體會。

我想這就是為什麼《超級生命密碼》一書的作者太陽盛德導師，要讀者在做「懺悔心法」時，將懺悔的主題事件詳細陳述的原因吧！唯有透過鉅細靡遺地搜尋，才能深入問題的最核心，處於核心點的當下，就會赫然發現我們的心是敞開的、是柔軟的、是出離執著的、是蓄勢待發的。沒有撥到核心，觸碰不到內心深處的癥結點，心還是被層層的無明包裹住，自然就無感，那怎麼可能會落下那五味雜陳、悲喜交

加的淚水呢？

回想我剛開始練習做「懺悔心法」時，做完常常感到心裡糾結成塊。心想，一來不是我罪孽深重，負能量太強，要不就是我恭敬心不夠，才無法達到書中所說的，當懺悔深入做到位時，整個身、心、靈是舒暢的。果真有一天，我終於找到答案。看到導師的〈感恩四句偈〉「感恩宇宙，感恩未來；感恩宇宙，感恩愛；感恩宇宙，感恩愛；感恩宇宙，感恩一切有了交代。」

我心裡的OS：好普通的句子！但因為從《超級生命密碼》一書中受益良多，雖然不知道它是什麼用意，怎麼使用，還是經常默念著它。有一次心血來潮，做完心法後閉上眼睛觀想〈感恩四句偈〉，沒想到一下子觸動了我的淚腺，淚水霹靂啪啦地爬滿臉頰。讓我頓時領悟到如此淺顯的句子，竟然能有這麼大的能量，我不禁深深懺悔，當我看到〈感恩四句偈〉時，心中並沒有認真地看待它，更沒有生起一分恭敬的心，全然忘記一切唯心造的道理！

歷經這一次，我學會以恭敬的心，將記憶裡的東西全挖出來懺悔，可是總感覺還沒有達到太陽盛德導師所說的「到位」。百般思量後下了一個決心，對我過去世所造成的錯誤做深層懺悔：「宇宙負能量場，我今天要做最誠摯地懺悔，由於自己的無明，不知累世累劫犯了多少過錯，我今天真誠地向累劫的冤親債主及曾經有意、無意被我傷害的眾生做最誠心的懺悔，並願將往後行功立德的功德迴向給他們。我知道錯了，請求負能量的原諒，祈求宇宙負能量場幫我們找到原來的不平衡點，做兩方的融解與消化……」

其實發此願的當下，我心裡毛毛的，起了一個念頭，「會不會一下子討的人太多，今生今世都償還不完啊？」這個念頭一生起，我清楚地聽到內心深處的一個聲音：「那就把愛和感恩不斷地傳揚出去，至死方休呀！」霎時之間，兩顆熱滾滾的淚珠，迅速劃過臉頰，順著頸項沁入我的心窩裡。

我深深體會到太陽盛德導師說的，「懺悔心法是把自己過去一扇深鎖的大門，輕易開啟的唯一之道，而且懺悔與發願要能夠並行，也就是說懺悔要用發願來償還。」我一直在思考要如何隨分隨力地去實踐，看了導師的另外兩本著作《超級生活密碼》與《超級健康密碼》，我終於瞭解到，能夠幫人解開心裡的困惑及心結，使其生命得到真正的開展與重生，才是「放生」的真義。

此時的我，多想要將《超級生命密碼》系列叢書推薦給每一個人，只因我體會到「重生」的喜悅，而將我「放生」的正是《超級生命密碼》一書呀！找到了此一方向後，我積極地向周邊的親友推薦，購書與有緣人結緣，並將自己從書中得到的感受，敞開心胸地與人分享，正因為這分愛的能量，最後受益的反倒是自己，因為得到了許多寶貴的回饋，書友們各自分享自己的心得，也藉由大家的相激相盪，無形中精進的速度提升了，形成了一個美善的循環。

透過深層懺悔，我才瞭解到為什麼我在外人面前頗受歡迎，而面對自己的孩子卻事事不對眼。對外人付出無所求，還懂得善解、包容；可是對自己的孩子卻凡事要求，而且義正詞嚴地給孩子扣了許多帽子，「孩子必須教育」、「媽媽

是為你好」、「媽媽愛你才會管你」，卻從來不去反省，如果自己身上的「德」夠深厚，孩子根本不需要你操心。錯誤的認知會造成極大的傷害，以前總是以為擔心代表關愛，後來雖然知道不要擔心孩子，要祝福孩子，孩子才會更好，可是每次遇到事情自然而然就擔心起來了。

自從拜讀了《超級生命密碼》，清楚知道擔心是一種負能量，反而會傷害孩子，為人母的我自然就不敢再輕易地發出擔心，這個長久困擾我的問題竟然就這麼輕而易舉，一念之間被破解了。即使每日禮佛、誦經，卻不知從內心做深層懺悔以去除負能量，等境界一來，我們才驚覺佛還是佛，經還是經，我還是我，永遠不會有交集。

接觸《超級生命密碼》快接近三個月了，現在的我已經可以容許許多過去認為不完美的事，出現在現在的生活中，不是那些不順眼的事不再發生，而是用「懺悔心法」將負能量排除，再從「太陽心法」吸取正能量後，一來一往，正能量已經能夠消弭那些不順眼的事，而且學會試著不斷地將「愛與感恩」發射出去，讓這些不順眼也接受「愛與感恩」的滋潤，自然一切都OK了。

現在我終於知道，根本不用擔心接下來要懺悔什麼主題，時間到了，在做心法的同時，自然會有一個念頭或一個聲音跳出來做引導，而這個懺悔事件有可能令人感到驚訝不已呢！而這一切的快速轉變都得感謝天地的祝福，及太陽盛德導師不離不棄地指引與教導！

自做自得 何謝之有

◎明玲

記得太陽盛德導師曾經提及，「世上有兩種人會想要修行，一種是生活上受盡挑戰的人；另一種是對靈性有所追求的人。」而我的處境正是這兩者同時擁有。所以，我更加珍惜出現在我周遭的各項試煉，我視它為一種生命的禮讚，因為它足以讓我精進學習，創造自我靈命成長的契機。

有人好奇地詢問我，接觸《超級生命密碼》短短八個月不到，我所遇到的種種不可思議的現象，甚至堪稱為一項奇蹟，我是如何做到的？是呀！這充沛的幸福感來得太快，被人一問連自己都有些好奇，今天透過文字的分享，帶領我回顧這天方夜譚，也讓我得以重新檢視自己，去蕪存菁，找到為何受益最多的終究還是自己呢？

沒錯！「受益最多的一直是自己」這樣的觀念深植我心，也是我長久以來的做事風格。所以，我向來勇於承擔，進而常常將「這個我可以幫忙」、「這個如果能做些修改，品質會大大提升」等等正向的建言掛在嘴邊。

「太好了，那這件事就交給妳，謝謝妳！」得到這樣的回答，我都回應道：「自做自得，何謝之有？我還得感恩您給我機會！」

主動地去包攬各項工作的我，即使有些承接，尚還不是很有把握，但我總是告訴自己，自助、人助、天助，有機會自助，就先承接下來，承擔就是成長的開始，何況「用心就是專業」，只要我保有一顆「真心」就沒有什麼好畏懼的！

是的！「真心」是帶領我不斷地去開發自我內心潛能的

另一項法寶。幾千年來，無論古今中外、先聖先賢所留下來的各種經綸，全都在講述我們的「心」，可見「心」才是一切的根本。

所以，只要有一顆赤誠的真心，你就能輕易地打開他人，甚至天地的心房，彼此的心與心產生和諧的共振，激起人們無力思維的種種「妙不可言」的現象。你會充分感受到何謂真正的心想事成，何謂真實的幸福滿足，何謂珍貴的上天禮物，何謂發自內心湧現的感恩……

沒錯！我已談到重點了，「感恩」才是讓一切更加圓融，達到身、心、靈平衡的最重要元素。「我何德何能能夠擁有這些」是我的中心思想，即使從小到大，老天爺給過我不少艱鉅的苦難試煉，甚至在我身上留下無法抹煞的痕記，但我感恩老天爺賜予我一顆凡事感恩的心，我總能在小小的事件上滿足地去感恩天地的恩寵。

太陽盛德導師曾說過，只要學會「謝天」，你感謝祂，你和祂之間就有了連結，產生好的磁場共振，彼此就存在某種緣分，有著很奇妙的關係，很多事情自然就水到渠成！所以，抱持著感恩天地之心，真心地勇於承擔天地之事，將一切榮耀歸於天地，這是我能真實地感受到自己立於天地之間，幸福不斷跟著來的法寶喔！真的就只是這麼簡單。

成為《超級生命密碼》的志工後，整天忙得不亦樂乎。前兩天小兒子清晨十二點多很不解地問我：「媽咪，妳現在到底是睡幾點的？以前妳都十點前就準時上床，現在一兩點妳都還在工作，四五點就又看到書桌的檯燈亮著？」

我帶點撒嬌的口吻，想避開話題地回答：「哎呀！最近

是怎樣？每個人都跟我討論睡覺，寶貝，你就不要再說了啦，媽咪就要去睡了，晚安！」

我打開雙臂擁抱著他，並將頭埋在他厚實的胸膛裡，喃喃說道：「你的關心，媽咪收到……」

「媽，我也感受到妳的快樂與活力……」兒子擁緊了我，堅定地說道：「媽，只要妳覺得有意義就值得！」兒子不再多言，我感受到一分深度的支持！而這分來自家人的支持，正是我最感恩，也著實最需要的。

臨睡前，我默默告訴自己：「就跟著自己的心走吧！」讓心帶領著我的身軀勇敢向前行，不去思考未來，不去衡量對錯，只是活在每一個當下，將每一個當下做到盡善盡美……

誠如太陽盛德導師所說，這一幕幕是人生舞臺的一齣戲，果真如此，那就照著劇本認真、優雅地演活屬於自己的每一個角色，讓落幕之時心中沒有一絲絲的遺憾，反而是帶著燦爛奪目的踏實笑容，雍容華貴地深深鞠躬謝幕！

給自己一個機會

©Sara Chang

原本在臺北菁英會上臺報告心得後，經由志工的鼓勵寫成文章並投稿，有幸藉此機會與大家分享，備感榮幸，請大家多多給予指教。

在二〇一四年七月，發生了一件觸動我內心黑暗面的事情，偶然一個機緣下，與志工聊及如何深入懺悔主題，並對

她述說了我的故事……

兩年前因為情傷，內心一直覺得有被拋棄的感受，怪對方不守承諾。志工聽完，認為前男朋友是一個很不合適我的人，一般人早就分手，我怎麼可以不斷地等待、忍耐？志工只問了我一句話：「妳到底在怕什麼？」

我終於把我內心深層最害怕的事情說出來：我有手汗症，因此，從小就很自卑、很沒有自信，小時候有被同學嘲笑過的經驗，導致我特別害怕接近人群。我不敢和同學玩耍，向來都很沉靜、內向，所以，在遇到不適合的對象時，也不敢果斷離開。

有一半因素是沒有信心可以再遇到更好的人；另一半原因又覺得已經投入那麼多感情而不甘心。而真正的主因就是因為手汗症，造成我缺乏自信且情執太深，讓自己吃了很多苦頭，最終才真正分手。

志工要我回去對自己的手汗症做深度的懺悔，她說：「沒有人拋棄我，是我自己拋棄我自己，是我不接納我自己，是我不愛我自己，都是我自己的問題。」如果可以的話，要我跪著做懺悔，跟自己最恐懼的手汗症與負能量做一個深度的懺悔。最後她還說：「不管妳發生過什麼事情，都不用太在意，連妳有手汗症都不要當成是真的，從現在開始，妳只要牢記八個字：藉假修真，秒秒感恩！」我當時回答她：「好，我回去試試！」

回到家後，我心想，這事情真有這麼嚴重嗎？一定要跪著做懺悔嗎？因為平時沒跪過，心有疑慮，以及種種推拖……就這樣猶豫到晚上十點多，我突然想到，志工真的很

認真地在幫我解析，我應該要試試才對。好吧！決定來試，「懺悔心法」開始深呼吸三到七次，才到第三次，懺悔的眼淚及靈魂的眼淚就一起飆出來，我突然整個嚇到，怎麼還沒下跪就淚流滿面，後來就跪下，開始懺悔：

第一、我對我小時候因手汗症被同學嘲笑的畫面及內心恐懼害怕通通拿出來懺悔：向前男友懺悔，由於我不能對自己負責，才會一再把錯怪在他身上；對自己的自卑感懺悔，對自己不愛自己，讓生命產生很多遺憾而懺悔！

第二、向《超級生命密碼》一書的作者太陽盛德導師懺悔：導師一直叮囑落實愛和感恩，我懺悔我每天只落實感恩，沒有落實愛。針對我不愛我自己，沒有真正在心法中感受到天地對我的愛，內心才會尚存黑暗面，真的覺得很對不起導師！導師寫了這麼寶貴的書，我竟然如此糟蹋了！如果因為我沒做好，被別人看到，以為這本書也不過爾爾，不想接觸書了，我這樣是以身謗法，誤己誤人，請求太陽盛德導師接受我誠心地懺悔！

第三、向志工懺悔：聽她講滋養課程已經一年多了，我內心竟然還藏著課題，沒有去解決，真的很對不起她，她上每一堂課都那麼用心、努力，我請求志工接受我誠心的懺悔！

第四、向母親懺悔：由於小時候不懂事，常向母親抱怨：「為什麼生給我這個有毛病的身體！」母親也很無辜，她也不願意這樣，我不愛惜母親給予的身體，真的覺得我不孝，說話傷害母親，請求母親接受我誠心的懺悔！

第五、向天懺悔：我以前常向天抱怨，為什麼是我？以

及我不珍惜天給我的生命，我懺悔以往對天的每一個抱怨，請求天接受我誠心的懺悔！

第六、向我今生今世及累生累世的負能量懺悔：由於我的無知無明做錯事而傷害了負能量，請求負能量接受我誠心的懺悔，感恩負能量接受我誠心的懺悔！

過程中，尤其是懺悔到對不起導師及母親，情緒更是激動地痛哭流涕，經由每天的懺悔，直到第四天心情才比較平靜。在此分享深入懺悔主題，希望大家也能對照，找出自己內心的黑暗面，記得拿出來曬曬太陽，讓陽光照進來，做深度懺悔滋養自己。懺悔要配合發願，懺悔也要觸及核心，就是發知恥心、慚愧心！真的知道錯了，也真的有心要改！透過懺悔看見自己的問題，愈懺悔愈感到自己的無知無明，以及沒有智慧。我以前的道歉都不夠真誠，不是百分之百真的認錯，而是做做功課，傲慢自大！

這個人生課題從小到大都在我身邊纏繞，直到這次，我是真心想在靈性上有所突破，想對自己有個交代，以及對導師有個交代，我願向大家呈現最真實的自己！希望大家也能因為看到我的故事，選擇面對自己的問題，而不是因循退縮，唯有如此，才能享受獲得重生的喜悅呦！

生命奇蹟

◎瓊月

兩年前因為感情結束，那時候憂鬱症很嚴重，是個很負面的人，悲觀無助之下，一度想要結束生命，直到朋友介紹《超級生命密碼》這本書給我。去年五月第一次到臺北菁英會聽了分享，聽完心裡就冒出一個聲音：「這是一個轉變的機會！」

我非常相信這個聲音，就像是生命線一樣地出現，我緊緊抓住這句話。從那天回家後，我花了兩天時間把書看完，對於書中的九大心法，感到非常驚訝！覺得怎麼會有人把這麼寶貴的大法寫出來廣為流傳？照古時候要拜師學藝才能學到的大法，我們怎麼可能在市面上輕鬆買到？真的太幸運了！而且我覺得自己以前是個很愛抱怨的人，我到底是哪來的福分，能夠擁有這本書？我真的非常非常感恩太陽盛德導師把這本書公諸於世，救了很多人的靈命！

因為我當時一心想治療我的憂鬱症，那時看到導師寫的一篇文章：「心靈的偏失是苦難的開始！」我覺得像是在對著我說一樣，我以前就像得了心靈癌症，無藥可救。所以我把導師的書字字如金，把書中的每一個字都當成解藥，一個字、一個字都吞到我的心裡去，反覆看書，不停地感恩，因為我每天非常認真練心法，感覺我腦袋的程式像被重灌一樣，被植入愛和感恩的程式。大概花了三個月，這本書讓我從沉重的軌道跳脫出來，憂鬱症好了！

以前的我只能用兩個字形容，就是「全盲」！像個瞎子一樣，對於發生在我身上所有事情的原因，渾然不知！我不

知道，為什麼我要受這麼多苦？而且也不懂得命運是可以改變的！人生最貴的成本是負能量，但是又有多少的幸運兒可以接觸到此書？而當我看到太陽盛德導師因為救人心切的急迫，字字句句說的是那麼樣真誠，懇切地希望喚醒地球上的每一個人，讓我經常感動不已！

書中提到人心的負能量大到影響地球運行的軌道，進入了錯誤運行程式，看到這裡，覺得自己責任重大，我們每一個人都應該趕快去散播愛和感恩的正能量，引領更多有緣人，杜絕悲劇的發生，讓每個人的心都種下善的種子。《超級生命密碼》真的不僅僅是一本書而已，它是一股能量！它是一股正能量！一路走來，我一直有「被導正」的感覺，感覺有一股力量非要把我導正不可。每當我說錯話，做錯事時，就有一股能量鎖定我，非得要我去對這件事做懺悔。很奇妙，尤其是我有說錯話的時候，但心裡又覺得對方應該不在意我說過什麼，應該不必去理會吧？結果到最後，還是被導正了，直到我去向那個人道歉為止。

非常感恩宇宙，一路上對我不離不棄！引導我走向正確的路，讓我對生活有一個正確的態度，教導我從心上去改、從起心動念去改，不斷不斷地修正自己，每天前進一小步，讓靈性得以提升，進而有能力可以幫助別人。

我要在這裡非常誠懇地邀請還沒有讀過這本書的朋友：「給自己一個轉變的機會，生命奇蹟你也可以！」這是個求之不得的機會，不要當面錯過！這是人生重要的抉擇，如果人生下錯抉擇，將要花一大半的時間來收拾下錯抉擇的局，得不償失！人生短短幾十年，生命真的可以簡簡單單地過，

生命不再徬徨、不再自責、不再懦弱，不要再讓生命有遺憾！勇敢地面對自己的問題，發現一個，對治一個，做錯一件事，改正一件事；對自己能做到誠實，不要有意無意包庇自己的過失，不自欺也不欺人，更不要欺天！願意以真誠心態處理問題，危機變轉機，自助天助！

生命不要浪費在等待別人改變，自己先改變，自己的提升才有可能過上超級好生活！要掌握生命的幸福感，就是落實「愛與感恩」，接受天地的祝福，成為宇宙新寵兒。現在世亂已極，都是因為沒有道德教育引發種種惡行，太陽盛德導師一再強調一切都要有「德」做資糧，德不足做什麼都啟動不了，希望大家一定要找時間，去看蔡禮旭老師講的《弟子規》，這是做人處事對照的一個準則依據，回歸人純淨純善之心，學習不偏不倚的中庸之道，養浩然正氣，為自己和下一代培福、植福，進入善的循環。

「善相勸，德皆建」。分享到此，謝謝大家！感恩宇宙，感恩愛！

我做心法的體悟分享

◎施美華

太陽盛德導師您好！在與您分享心得時，導師希望我心法做的深入些，剛開始不是很理解，不過我還是一直去做。終於，有一天的晚上我做心法時有不同的感覺，「我感動滿滿，心中澎湃，淚流滿面，好像我不曾做過心法似的！本能地一直做下去，靈魂好像得到解救一樣！」

各位朋友，心法做到欲罷不能是不是很難理解？我很難解釋，無法用言語或文字表達我深刻的體悟。

對於那些擁有密碼鑰匙卻不願意持續努力的人，那才真的是損失慘重呢！我們必須如同導師說的持之以恆，真心誠意，每個階段才會一一突破。靈魂如同細胞，營養素進去了，廢棄物就得出來，這鑰匙扮演著很重要的角色。像我這樣一個沒有特別學歷背景，非常平凡的人都能夠做到，相信沒有人是不行的。希望擁有這本書的人能好好運用，不然真的很可惜，甚至會變成終生的遺憾！

感謝淑麗姊的引導及幫忙，創造這麼好的環境，讓我們有學習的場所。最最感謝以及感恩的是導師的用心良苦，導師苦口婆心地為我們芸芸眾生開了一條明路。前天我剛好有因緣與先生溝通心法，我建議從最簡單的「愛與感恩心法」以及「懺悔心法」做起，他也同意，我就教他念。剛開始不順，我就告訴他是負能量在干擾，用心繼續做會沒事。後來他就念順了，如同導師說的，我們做的趨向完美，些微的改變都值得我們去感謝。

我先生是一步一步地在改變：先是與書共枕，接著不看電視，現在開始入門心法。一切實在太美好了，各位朋友，相信才有力量噢！正所謂「信者靈，不信者零！」

昨晚與朋友在一家超商喝咖啡時，因為座位區要打掃，我們只好匆匆離開到另一地方坐，後來朋友突然發現手機不見了，找來找去都找不到。後來想想，有可能在超商裡掉了，就回去請問店員，對方卻說沒看到。這樣往返兩趟，最後與店員溝通，請他幫個忙，不是手機的價格而是手機裡的

資料很重要，希望他能協助找尋。

我們在外面等了十多分鐘，後來店員出來問我們有沒有到廁所找過？要我們自己去找一下。我們進去看，真的發現手機在那裡，霎時萬分感謝。在這過程中我做了懺悔，先是懺悔我們物品沒放好，然後不斷感謝宇宙、感謝愛，同時我也觀想朋友找到手機興奮的樣子，結果就如同我觀想的一樣。

朋友，覺得神奇嗎？自己親身體驗心法，您就會瞭解我所說的箇中滋味。祝福眾生一切圓滿順利、美好、得自在，讓我們一起共創人間淨土！

你我之間

◎光圓

在我這一生當中，遇到過各式各樣形形色色的人，發現絕大多數人的想法都是「自掃門前雪」的心態居多，可是他們並不自知！我常常想要把一個很重要的觀念告訴每一個人：「我們人與人之間是息息相關的；我們和我們現在所處的這個環境是息息相關的；國家跟國家之間也是息息相關的。」可是我發現到很多人，從來沒想過這些或是意識到這些。

當大多數的人不好時，我們也不會好；當整個大環境不好時，我們也不會好。就像美國因為幾年前開始經濟的不景氣，慢慢地進而影響到全世界的每一個國家。我相信這是大家在一開始的時候怎麼樣都不會想到的，美國經濟的不景

氣，竟然會帶給全世界每一個國家這麼大的一個影響，而這種影響還一直持續到今天都很難恢復。

所以說，當整個大環境不好的時候，連帶著每一個人多少都會受到不好的影響！而同樣的道理，當很多的人心態不正確的時候，連帶著也會影響到在地球上的每一個人，因為不好的念頭所散發出來的能量，一定都是負面的。我們每個人多多少少在每天的生活當中都會有一些負面的情緒和想法，全世界七十億的人口，每個人每天發射出來的這些負能量，我們大家想想看，對這個地球長久下來會造成什麼樣的影響？！

其實想想是很可怕的，地球經過大家心靈上的污染，「她」能好嗎？她不好我們一定也不會好，這是一種惡性的循環。這是我們所居住的地球，我們的下一代、下下一代，都要在這個地球上成長，所以維護好這個地球，是我們每一個人的責任。

這樣的一個觀念我們每一個人都應該要有，所以「自掃門前雪」的自私心態一定要改變，不要認為別人的好壞和我們一點關係都沒有。大家都好，我們才會好；我們改變了，整個大環境才會改變，地球也才會愈變愈好。地球「她」是有靈性的，所有的天地萬物也都是有靈性的，我們的好與壞「她」通通都知道。

有很多很多人並不瞭解自己，因為人的「自我中心、自我意識」太強，那就像是一道無形的牆，擋住了我們的視線，讓我們無法看清楚事實的真相。可是偏偏絕大多數的人，卻都認為他們是很瞭解自己的。因為長久以來的一種慣

性、一種思維模式，已經變成了生活中的一部分，就像每天都要吃飯、穿衣一樣，已經習以為常，所以不覺得怎麼樣，不覺得有什麼不對！

變得麻木了，就因為缺少這種「覺性」，人才會在有意無意中做了很多不該做的事情，動了很多不該動的念頭。因為心態的不正確，影響到我們行為上的偏差，造成了自己對自己以及對別人的傷害，甚至對整個環境的影響。所以「覺性」(Awareness)對我們每一個人來說是非常重要的。我一直相信每一個人的本性都是善良的，只是因為長久以來的「我執」，還有種種習氣的薰染，把靈性中好的一面、善良的一面、陽光的一面給深埋了起來。

現在，我們必須要做的就是要把人性本善的一面發掘出來，每天告訴自己，我要做個好人、存好心、說好話、做好事、動好念頭。每天發自內心真誠地告訴自己，把這樣的感覺深深地放在內心深處，把這種感覺天天帶在身上，讓自己成為一個發光體，成為一個能夠帶動「愛與感恩」的發光體。

當我們有任何的起心動念時，我們的念頭會形成一種能量，它會像電波一樣的發射出去，影響到我們整個的大環境。如果大家每天的起心動念，負的能量多過正的能量，那慢慢地就會造成世界上種種的天災人禍。這是因為集合了每個人的負能量所造成的結果，這也是我們常常聽到的「共業」。「業」就是我們在行為上的造作，所形成的一個力量，這個力量，也就是一種能量。

共業是大家在思想、行為上，造作了種種不好的、不該

做的壞事，共同所加起來的一種力量、一種能量。當這種不好的負能量太強的時候，我們這個地球慢慢地就開始出問題了，每天所看到在全世界各地所發生的天災就是這麼來的。如果每天好的能量多過壞的能量，我們這個世界漸漸地會趨於祥和，我們想要一個什麼樣的世界，取決於我們自己。

接受《超級生命密碼》洗禮以及跟隨作者太陽盛德導師上課學習已經好一段日子了，在這段時間裡，我學到了很多，尤其在學習心法時，我體會最多的就是導師常常講的「愛與感恩」，還有懺悔及多行善積德。藉著練心法時，洗滌自己的身、心、靈，跟自己的靈魂(靈體)一次又一次地互動，希望我們可以同時一起成長。

「愛與感恩」是我們現在這個階段最需要知道、最需要去瞭解、最需要去實行的。真正發自於內心去體會，去體會那是一種什麼樣的感覺，每天做這樣的練習，我相信只要您真心誠意地去做，一定會有體悟，在心態上也一定會有改變。

太陽盛德導師曾教導我們勤誦〈感恩四句偈〉：

感恩宇宙，感恩未來；

感恩宇宙，感恩愛；

感恩宇宙，感恩愛；

感恩宇宙，感恩一切有了交代！

這是我每天早上起床後第一件做的事情，慢慢的一個字一個字的在心裡默唸，用心去體會，用心去感覺，那種感覺

會讓人一整天都覺得愉快與祥和，那種感覺會軟化您的心，讓您心存感動。每天慢慢地默唸幾遍，去體會、去感受，慢慢地喚醒心中埋藏已久的愛，這個世界需要每個人的愛來改變它的磁場。

感恩宇宙，感恩天地，感恩所有的人！不管他們的好壞，通通都心存感恩，讓自己做個美麗的發光體，改變這個大環境，要靠每一個人的努力，願人人都能「心中有愛，心存感恩」。

感謝導師 讓我遇見我的靈魂

©Sandy Wang

親愛的導師：

您好！知道導師您辛苦了！為了我們花費了許多心力。謝謝您！這是我第一次將課堂上的心情寫出來和導師您分享，希望能幫自己加油打氣。

感謝導師讓我在星期一的課堂上，遇見了與我相依相守的靈魂。一個快樂的靈魂與我相遇了！那個就是我自己的靈魂。

當導師溫柔磁性的聲音帶領著我們一起在觀想時，我不禁地在心中默唸著：感恩宇宙，感恩未來；感恩宇宙，感恩愛；感恩宇宙，感恩愛；感恩宇宙，感恩一切有了交代！

頓時喉嚨間，開始有哽咽的感覺，這是一種想念親人的感覺，同時在我的胃部有一點奇怪的異狀，有些些脹痛的感覺，當繼續觀想時，突然間看到了一個半透明黃色的水晶

球，上面有著一層厚厚的黃色的蠟，觀想著太陽的溫度，慢慢地將其融化！

水晶球露出金白色透明的光澤，漸漸地，我看到了一個白亮的水晶球，在我的面前像一朵蓮花一樣，一片一片地展開了！花瓣的中心，還有一個亮亮的水晶，閃著金白色的光！

水晶慢慢地幻化成一個小小的精靈，原來是我的靈魂可愛的模樣！在頭髮上有綁著髮髻，輕聲地告訴我：「放輕鬆、放輕鬆、別擔心！」

那時候的我，突然明白地開懷了！因為我知道，宇宙為我開創了一條豐盛的人生道路。所有的「境界來臨時」都是有了交代的。別再擔心！別再害怕了！所有的一切都是天地宇宙為我準備的。

包括現在與導師及同修同學的相遇，在修行的道路上，也許我還不是個模範生，還有許多習性尚未改掉，但是我繼續努力著！

我真的非常感謝導師！讓我在人生未來的道路上，不再孤獨！不須擔心！更明白「放下、輕鬆、自在！」的心情，不是依靠他人能得到的。感恩導師！謝謝您！

永不放棄的堅持

◎明玲

好一段日子以來我一直在思考，為什麼最近做心法不像剛接觸《超級生命密碼》時，有著強烈觸動心靈的感覺。雖然，這段時日無論在身體上或心境上都有十足地進步，但初期那一分感動、那一分法喜，隨著光陰不斷地推進，就這樣被掩埋在時間的巨輪下，消失得無影無蹤了嗎？難道「心法」對我而言就僅止於此了？

我心中充滿著疑惑，本想請教太陽盛德導師，又考慮到導師日理萬機，一個人要應對那麼多世界各地的眾生，常常夜已深沉，看著導師還不眠不休地為眾生掛在網上，我著實不忍心再打擾導師。「只要我堅持，老天爺一定會給我答案的！」我不斷地這樣告訴自己。

我持續每天做心法，並在做「懺悔心法」時發願再請購五十本《超級生命密碼》與有緣人結緣，並將此功德迴向給累世累劫曾經被我傷害及傷害過我的眾生，我摯誠地請求他們放下恩怨，一起來護持、傳揚宇宙的「愛與感恩」。因緣真的不可思議！

就在我發完願，接著做「太陽心法」時，觀想到「因為我心中的『愛與感恩』這兩項媒介物質，讓我瞬時之間將太陽的熱和巨大能量，化作我身體可以接收的頻率……」瞬間我感受到自己心中「愛與感恩」的力量，竟然能轉化太陽的熱度及巨大的能量。太陽的能量是何等巨大呀！而我又是何德何能啊！當下我鼻頭一酸，淚水汨汨地流下來，沉寂多時的「感覺」就這樣悄悄地回來了。

這一事件，讓我體悟到《超級生命密碼》裡的字字句句都是「經典」，確確實實存在著不可思議的能量，只是我們修行的能耐到達哪個水平，才能夠領悟到哪裡。

就在這一次全新的領悟後，我終於找到我的仇家！話說接觸《超級生命密碼》五個多月期間，每每做「愛與感恩心法」時，觀想到「哪怕是你的仇人，你都把這分『愛與感恩』發射出去……」我總不自覺地去思索我的仇人是誰？但實在想不出我有什麼所謂的仇人，需要我把「愛與感恩」發射給他。直到「感覺」悄悄回來的隔天，在做「懺悔心法」時，我懺悔的主題是「接納自己的一切」，我一一檢視自己，還有哪個點還沒有被自己接納。

瞬間有一個念頭生起：「仇人就是妳自己的心魔！」淚水再次穿越臉龐，面對心底深處的那個「我」，我感到無所遁形，無處躲藏。是的！長久以來，我並沒有真正地接納過自己，也沒有真正理解心靈底層的那個自己，更沒有真正深切地打從心裡接受自己過往所承受的一切。表面上我似乎很認命，但骨子裡的我，真的無怨無悔地誠心照單全收了嗎？終於，我找到了那個急需我發射「愛與感恩」給他的仇人——自己的心魔。

我真實領悟到：當每個人認真努力地去照顧好自己的心，全然地接納、珍惜擁有，這才是深層地愛自己，而不是只打理好自身的門面，照顧好自己的身體，這種淺層的愛自己是不足夠的。唯有深層地愛自己，才有充足的正能量去愛天地萬物呀！

經過這幾次的心靈洗禮，領受到導師所言，「當你愈進

入情況，你的心思就愈細微。」前些日子家裡的一條地瓜發了芽，我心血來潮將它隨手埋入客廳的花臺裡。幾天後，發現原本的芽已經長出好幾片鮮綠的葉子，驚喜之餘，從此我每天澆水並觀賞它的成長過程，親眼目睹從一顆地瓜轉換成一大片紫色梗脈的地瓜葉。我深刻感受到書中心法所提的「能量的轉化」，不得不佩服宇宙天地浩瀚的愛，這才明白「敬天愛地」對人類的重要性。

懂得敬天愛地，天地自然與之相應。有一次在做心法時，我發願要將當時境中的切身啟示記錄下來與人分享，可一做完心法，想寫記錄時卻完全想不出剛才的體悟。於是，我閉上眼睛和負能量場對話：「剛才境中的啟示我已全然忘光，怎麼努力想，就是記不起來，我發願要將這一美好的啟示與人分享，請求負能量場打開我記憶的開關，讓我能如願分享，俾使更多的人因此受益，無限感恩！」果真，剎那間，點點滴滴就浮上心頭！印證了導師常說的，「你要懂得和宇宙天地親近，宇宙天地自然就會給你祝福！」

如果您自認已經確實落實《超級生命密碼》裡的心法，卻和我一樣感覺在原地踏步，沒有再持續地進步的話，請不要氣餒，或許再多用一點心，再多發一個願，只要永不放棄地堅持著，相信有朝一日您也會和我一樣，再度邁開步伐，找到那一分無法言喻的自在與法喜。

最後，我要感恩自己對《超級生命密碼》微言大義的深信不疑；感恩天地慈悲，示現種種境來教化我；感恩宇宙浩瀚之愛，開啟我通向靈性追求的大道；更要摯誠地感恩再感恩，太陽盛德導師對弟子的信任與引導，我才得幸能夠有機

會深入法髓，對今生自我靈命的成長有了交代！

修行不是你想的那樣

修行對現在這個時間點的人來說挑戰較大，大部分的人受到外界五光十色的人、事、物影響，再加上忙於生活奔波，養家餬口，總認為先去忙其他事，等老了再來談修行，探索生命的意義。然而，身不由己地在生命流轉的過程中，衍生出許多習題，並且愈變愈複雜，逐漸形成了難以解決的難題，陷入其中，因此受苦。

天地間，個人是小宇宙，之外是大宇宙，兩者形成「回」字，我們在天地間扮演好自己的角色，就是回歸本位。所以我建議大家，把握眼下修行時機，立即回歸本位。

首先，要瞭解忙碌的生活使人心生煩亂，不想長遠思考，像機器人一樣過生活，麻木不自覺，因此容易出錯或情緒失控。所以，愈忙愈必須停下來，稍做深呼吸沉靜一會兒；否則一切後果要自己買單。

所謂靜中生智，否則會產生「癡」。如何靜呢？很簡單，只要每天撥個時間，三十秒、一分鐘或五分鐘都好，無論再忙都要告訴自己：現在要「靜」，一切事都不要想，同時搭配深呼吸。

修行即是從生活中的一點一滴開始，不斷地自我鼓勵，隨著轉變產生成效，然後持續精進。抑或是，任由瑣碎的生活雜事推波助瀾造成惡性循環，這一切都在於你的心要有所證悟，並真正矯正了你的行為。

修行第一順位，就是要真心誠意。如果隨順生活流程，無法下定決心，就永難提升，甚至產生身心病變。所以，修行千萬別囫圇吞棗，要改變自己，影響他人，如果這邊平順了，那邊也順利了，那命就轉好了。

以吵架為例，細分其源頭，會發現過程中一件件都是不必要的煩惱，夫妻吵架還會影響到子女，到時候連下一代都出問題。在任何一個時刻，都要問問自己的真心度，順境時沒有危機意識，照看八點檔連續劇，若真出狀況時，可能就晚了一點。

因此，修行第一要真心，第二是一切簡單化。有人為了修行，每天排不同課程，各種功法、理論都要學，反而白費時間。還不如從一個角度切入，一門深入，所謂一通百通。第三是需洞察萬事萬物的道理，這是修行的第一步進程。不然愈忙愈空虛，愈無法抓住重點。

例如，梅花易數就是以自然界各種可感知的「相」，做為預測發展趨勢的依據。也就是說天地間處處充滿著信息，鳥從天空飛過，門被大力關上，都是一種信息，萬事萬物都在傳遞信息，只是我們不知覺，真的弄通了就是神通了。

將心訓練得非常細膩，連掉一根針都知曉這個「相」的顯現代表著何種信息。練習洞察萬事萬物的變化，信息場都在身旁，有頻道可以依循進入，傳授給你解答，修到一個程度，就能不求自得。

這就是智慧，智慧就是靈感，靈感在空中轉換給你。其他宗教或修行方法不是不好，只是常讓人永遠在修第一章，

那就太可惜了。所以，修行是幫你在日常生活中趨向圓滿的方法。

心的運作第一要注意的是，凡事要看破，明瞭天地間的道理，並運用到日常生活中，因為有這種智慧，就容易「看破端倪」，看得懂生活中各種的「局」，做對的判斷，而當你看破時也就比較容易放下。

因此，有智慧——看破——放下——自在——解脫，這就是修行的過程。不被「境」愚弄，與天地萬事萬物相應，並得到祂們的祝福。時時反觀自照，知道自己要在哪裡起步。

信心度加上瞭解度，是心法練習能夠深入的關鍵，最怕囫圇吞棗，含混行事。修行第四是不自私，要多與人分享，賺取天地間的厚愛與德資糧。過去世是修行之人，常為避免沾因果，這世通常會與人保持距離，變得自私。

別相信神通，看到有人從空中幻化造出一盤菜，熱騰騰看起來好吃，讓世人信以為真，反而帶人誤入歧途。因為施法術不究竟，忽略因果定律，未來要付出更大代價。就像我曾說自己當兵時，為離開海軍回到陸地，找人用法讓自己成功調離開軍艦，但卻在要退伍前幾個月，因緣際會又回軍艦上當新兵，重新接受新兵訓練。所以紮實地在天地間修行，廣邀天地祝福，別被外界巧法所迷惑。

有些宗教與修行，常把人搞得糊裡糊塗，要謹慎。有人一天到晚念經，卻不知所念為何？其實誦讀經書，原意是多念幾次，會讓人更明事理，但很多人把它變成儀式，不明其

中真諦，且以為犧牲奉獻地付出就是修行，卻把自己生活搞得一團混亂。

心懷宇宙觀，在生活中愈來愈務實，抓住每分每秒，當你在進步過程中，一定要有「因果觀」，否則會出亂子。因果是一團負能量、高壓電，若逞強扯入他人因果，或挑戰因果，不小心就會被電到。所以面對他人因果時，只需善導，別強出頭。

現代人的壓力，來自於「無解」。因為現代有很多事無解，所以人們的壓力愈來愈大，必須要用智慧去解決，看清楚，看破，放下，得自在，然後才得以解脫。

解決問題的智慧，就是簡單化，找到準確的切入點，把周邊的萬事看成一種藝術，一步步地去解決。要有信心、企圖心與願景，加上擁有天地間的寵愛，在無痛苦之下，很多事情自然就轉了。

練習讓自己用正面角度去看待事情，凡事就能解決，一連串往正面去練習、去思考、去反應、去實做，一連串關卡就自然開啟了。

太陽盛德 筆於洛杉磯



關於 天圓文化

天圓文化機構座落於美國拉斯維加斯，是一所無任何宗教背景的身心靈整合與成長推廣機構。服務範圍包括人生探詢、情緒控管、關係疏導、心靈輔導、靈性探索、藝術推廣、興趣培養、團體培訓及社交訓練等等，以期塑造身、心、靈三者合一的健康生活，致力宣揚樂觀積極、正向思維的正能量人生。

創始人 太陽盛德

天圓文化機構創辦人、全球超級生命密碼系統精神導師，主修電機工程，現旅居美國。自幼喜學宗教真理，十四歲由耶教入門，開始數十年的心靈追尋之旅，涉獵深及佛、道、儒、耶、密。二〇〇五年奇遇恩師 Friend G，開啟了靈性管道，超越身心靈疆界藩籬，靈性次第從此突破性地躍升。歷年來在世界各地舉辦無數次巡迴演講、音樂饗宴，及各類主題研討，皆獲廣大迴響。從外在談吐、儀態、氣質的培養，至內在心靈層次的跨升，一步步為人們建立起優雅的處世哲學，演出魅力十足的藝術人生。在各領域著有數十本排行榜暢銷書，並翻譯成多國語言，讀者遍布全球，無數人因此提升心靈素質，扭轉了命運，是位深受敬重與信賴的國際知名身心靈導師。多年來創作無數膾炙人口的正能量歌曲，透過旋律與文字，將「愛與感恩」的人生藝術傳遞給眾人，協助

世人回歸身、心、靈的安逸，幫助憂鬱者走出情緒的幽谷，體會藝術人生，素有「音樂卡內基」之稱。歌曲受到各大電視臺青睞，得收錄戲劇片頭、片尾曲，廣受好評；並且創辦歌手、演員研討會，除了將藝術與生活完美融合外，更期望藉此培養未來的星光焦點。二〇二一至二〇二三年間，提出「以正能量協助憂鬱症患者獲得改善」的觀點，連續三年被提名諾貝爾和平獎，並獲得美國國會議員 Susie Lee、美國國會議員 Ted Lieu、內華達州前州長 Steve Sisolak 及內華達州議員 Rochelle T. Nguyen 等人頒發榮譽獎狀，恭賀讚賞太陽盛德導師的成就。

Certificates 2022



Certificates 2023





關於 《超級生命密碼》

豐盛的祝福，道出浩瀚星空的殷殷期許，引領你拾起宇宙能量，改變生命地圖，承運光的祝福，啟動生命奇蹟與豐富活力。在你開啟本書密碼的同時，永恆生命的智慧與寧靜即將一一展開；活用並持有本書能量，生命即已圓滿，輕鬆擁有密碼之妙，解開自身所有的難題，揭開生命祕密，即得重生樂趣。二〇一〇年十月出版至今，已熱銷數十萬冊，曾榮登博客來網路書局百大暢銷書排行榜第九名，全球讀者因此書而受益已不計其數！欲瞭解更多詳情，請點閱：www.SuperLifeCode.com



搭起愛的橋樑

享譽國際的身心靈導師太陽盛德，面對世界災難頻傳紛擾不斷，身處動盪中的人心焦慮不安，在在令其感到不忍！慈悲為懷的導師以傳播大愛為使命，經常以諸多主題赴全球巡迴演講，向世人傳達天地真理及修身立德的重要，引導更多善良的有緣人感受宇宙天地對人類的愛與期盼，獲得扭轉人生的關鍵之鑰，走向美好的幸福之路。

二〇一五年太陽盛德導師在全球巡迴演講造成轟動，盛況空前，座無虛席，廣大讀者、學員透過導師淺顯、幽默的引導，幫助眾人擺脫煩惱及遺憾，受益者無數。由於讀者、學員們的熱誠邀請，古道熱腸的導師允諾，如世界各地有一定人數，欲邀請導師前往當地開班授課，在時間允許下，導師樂意

竭盡所能接受邀約，造福更多有緣人。欲邀約或瞭解導師巡迴行程和講座詳情，歡迎世界各地有緣的朋友逕自與各地區的聯絡人聯繫。

天圓文化：

網址：www.RichestLife.com

QQ：2668450597

Facebook：天圓文化

天圓文化美國地區聯絡人：

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

天圓文化臺灣地區聯絡人：

- 天圓文化 電話：02-5599-5439
- 黃瑛琪 電話：090-593-3943
電郵：angel0905933943@gmail.com

天圓文化新馬地區聯絡人：

- 馬來西亞（總部）Sunnylove Global Sdn Bhd
2975-2A, 3rd Floor, Chai Leng Complex, Jalan Baru,
13700 Prai, Penang.

電話：04 - 383 8826、011-26179938

• 中馬天圓文化教育中心 Sunnylove Global Sdn Bhd

E-08-06, Menara Suezcap 2, Jalan Kerinchi, Bangsar
South, 59200 Kuala Lumpur . 電話：03-793 11667

• 北馬區 - 謝佳均：012-426 9038

• 中馬區 - Kelvin Goh：013-368 1108

• 南馬區 - 全德升：012-773 6121

• 東馬區 - 譚美鳳：016-663 9638

• 新加坡 - Ho Yong Sing：65-9723 6698

天圓文化香港地區聯絡人：

• 梁小姐 電話：852-93023756 What's app：93023756

WeChat ID：kendy258

電郵：lyx0323@yahoo.com.hk

• 陳先生 電話：852-59818577 What's app：59818577

WeChat ID：wilson16188

電郵：wilson16188@gmail.com

結緣書分享：pr.sunnylove@gmail.com

新馬官網：sg.RichestLife.com

全球共修暨菁英會資訊鏈接：www.meet.RichestLife.com



結緣書籍下載：

《療癒泉力》 太陽盛德 著

一本使數十萬計讀者受惠的著作，你閱讀過了嗎？
就在此刻，讓宇宙祝福叩你的心門，讓寶貴能量填滿你的
心房，讓你的命運因此改寫！

《千年之約一》、《千年之約二》——《超級生命密碼》讀者感悟實錄

這些年來，由於《超級生命密碼》讓世界各地的朋友抓住幸福，緊握成功的真諦，因此一篇篇感人肺腑的真實故事分享，似雪片般飛來。為饗讀者，特另集成成冊，讓有緣的你，立刻下載，全書擁有！

免費 ebook 下載網址：

www.RichestLife.com/download/

• E-mail：PR@SuperLifeCode.com

結緣書轉印網頁：

• 台灣地區：Print.RichestLife.com

• 新馬地區：Printsg.RichestLife.com





鴻福齊天簡易法

太陽盛德導師之前在南加州希爾頓大飯店，舉辦歲末「鴻福齊天」講座。會中所提到的各項微言大義，令在座的每位人士都有著莫大的收穫，深深感受到在導師的指引下，大夥兒輕鬆運用自身本具的能力，即可達到邀福納祥的效果，不須再汲汲營營向外追求。

導師教你如何利用最簡單的方法，享有你所渴求的財富、升遷、愛情、婚姻、好運……無數個豐富的人生從此不求自得。為饗讀者及全球各界人士，特在此公開「鴻福齊天簡易法」與大眾分享結緣，但願有緣的你也能夠因此受益無窮，願你珍惜！

歡迎下載 MP3 聆聽或製成 CD 廣傳世界，功德無量，必可蒙天地祝福！

免費下載網址：Luck.RichestLife.com



太陽盛德導師創作音樂

下載網址

www.RichestLife.com/music-downloads/





超級生命密碼夢想舞臺

這個應用程式是開放給有緣的朋友，只要您對生命的探討、靈命的提升有興趣，都可以透過「超級生命密碼夢想舞臺」快速、輕鬆地探訪來自太陽盛德導師的理念與教學，其中如 Facebook、Youtube 等各種平臺及多樣性的活動、課程等等，都會彙整在這 APP 應用程式當中，讓我們更方便地運用與分享，進而回歸身、心、靈的平衡，扭轉命運，尋得幸福富有的人生。



支持蘋果 iOS 版或安卓 Android 下載
Android 最低版本需求 4.1 以上

- 超級生命密碼 FB 粉絲專頁
<https://www.facebook.com/SuperLifeCode/>
- 天圖文化官方網站 www.RichestLife.com
- E-mail：PR@SuperLifeCode.com

天圖文化
官方網站



超級生命密碼
FB 粉絲專頁



超級生命密碼
Line 粉絲專頁



天圖文化
微信公眾號



生命精彩
從此開始



知己知彼
抓住幸福



千年之約一 / 太陽盛德作. -- 初版. -- 臺北市 : 香港商天圓文化諮詢顧問有限公司臺灣分公司, 2021.03
面 ; 公分. -- (超級生命密碼叢書 ; 4)
ISBN 978-986-99712-3-2(平裝)

1. 成功法 2. 靈修

177.2

110003367



千年之約一

超級生命密碼叢書 4

作者 / 太陽盛德等

策劃 / 天圓文化機構

編輯 / 天圓全球志工文字美編團隊

出版發行 / 香港商天圓文化諮詢顧問有限公司台灣分公司

地址 / 100臺北市重慶南路一段10號11樓1106室

電話 / (02) 5599-5439

電郵 / PR@SuperLifeCode.com

法律顧問 / 德承法律事務所

版次 / 2021年3月初版

定價 / 贈閱



版權歸作者所有 歡迎踴躍分享

若缺頁或破損 請寄回更換

Printed in Taiwan

天圓文化結緣書分享鏈接：
<http://t.cn/RkHbWxD>



歡迎免費參加「愛與感恩分享會」
首次參加可獲贈《超級生命密碼》一本
每週四晚上19:30-21:30、電話:(02)5599-5439
天圓文化:臺北市重慶南路一段10號11樓1106室