

灵魂之旅

目 录

译者的话 作者的话 1 来自另一个世界帮助：我们的天使和指导灵

2 每日的神奇和奇迹：发现和创造你生命中的喜悦

3 你的个人生活：由灵媒的眼中看家庭与情感关系

4 心灵处方——健康身心疗法

5 生生世世：如何探索你的前生

6 鬼屋魅影：它的真相与应对之道

7 黑暗界：保护自己免于身边邪恶的侵扰

8 我们所惧怕的十件事：为什么我们不该害怕

附录：肯定法

译者的话

给我亲爱的家人，与读者

一般而言，只有作者写感谢词的惯例 好像还没有译者写谢词的先例 然而，如果可以 我希望藉本书的一角，表达我对我亲爱家人的感谢 如果没有他们的支持和体谅 我便不可能如此随心所欲、毫无后顾之忧的“任性”而为 去做我想做、喜欢做的事 包括翻译这本书 一直以来，我就对神秘学有很大的兴趣 记得当时这类书还是归在玄学的类别 后来有了 newage 的名词 很多这方面的书开始整合在新时代的名词下 这类书，绝不是像某些人所认为的怪力乱神 它们是以入世的方式讨论心灵的科学 这些神秘学和所谓新时代书籍的内容涉及的领域 包括了心理学、社会学、宗教、哲学、物理、超自然现象、超心理学、[神话](#)

当然，还有星象天文、古文明等等……它内涵的丰富多元正好满足了我对宇宙的好奇心 最重要的，它呼应了我内心的既有真理

由于民族天性的保守和压抑，加上后天教育的不鼓励 中国人向来不太将“爱”说出口 也不轻易表达心里的情感与感激 尤其对家人、身边亲近的人 经过九一一，我深刻感受到人世间的无常（相信许多人也是）“人生无常”，多简单的四个字 却要用这么多无辜的生命 来真切体悟它的意义 然而，受限于人性本有的惰性、健忘、因循苟且 心里想到的温暖的念头，总不见得真会去说、会去实践 但是，我真的不希望再用任何的灾难来提醒自己 活在当下，把握当下的重要与价值 因此，藉由本书翻译的完成 在此表达我对家人的爱和感谢 谢谢我的父母、我亲爱的手足 Victoria, William and Chris 一直以来，对我的包容与厚爱 因为他们的爱和支持，我才能扮演这本书的桥梁 没有他们的爱和支持，就不会有此刻付梓的文字 我真心的说出我的感激 当我们还同在一个次元时……

法蓝西斯 2002.2

给读者

对于读者 我之所以引介这本书 因为它没有艰涩难懂的道理，可以轻松阅读 其中的某些观念，可能和所谓正统的宗教观有些差异 但正好提供给我们一个思考的空间 书中也有作者的生活经验与智慧 希望读者可从中得到些心灵抚慰和面对现世苦楚的勇气 其实，说灵修太沉重 不要被外在虚无缥缈的玄秘言词蛊惑了 生命的智慧，真的没有那么高不可攀 它不需外求，它一直在你的内心 等待你拂去尘埃，重新展现光芒

神圣也不是任何人的专利 每个人都可以，也已经拥有 没有人可以剥夺你的神性或佛性

愿这本书 为你开启一扇心灵视窗 将光，引进你的生命

作者的话

这是一本关于你的书。

关于你的神赐力量，如何与这力量连结，如何善用它。

——关于你每天可以做的几件简单的事，让你的生命因而改观，你关爱的人的生活也因此变得更好。

这是一本关于你和你的指导灵及天使的接触，你和已逝挚爱亲友团聚的书。

——关于你，和你的前世，以及你如何与你灵魂的永恒面相遇。

这是关于你的健康、你的情感关系、你的家庭、你的小孩、你在人间的目的，以及种种困扰你内心平静的人类问题的书。

这是关于生命的奇迹和神奇，以及来自“另一边”永远的支持，只等待你学习去认出它们。

这本书让你再也不感觉寂寞、无助，再也不会感觉没有价值。 ——这是一本关于你再也不会害怕死亡……或害怕活着的书。

我的名字是苏菲亚布朗。我的好友蒙太尔威廉斯（Montel Williams）在他的电视节目上总是这么介绍我：“世界知名的灵媒……苏菲亚布

朗”。我过去四十七年的生活从每天为二十位客户算命到座谈会讲演，参加电台和电视节目，调查鬼屋真相，帮助警方办案，研究超自然现象，和全国上百位医学和心理学医生合作，到创办自己的教堂，出版了畅销的自传，这一切一切，都有我那名为法蓝欣的指导灵在我耳边协助。

说起来有点奇怪，这是一本关于你的书，但我却一直在说我自己。这让我想起一句经典的自恋者台词：“好了，不谈我了。……那你觉得我怎么样？”但我想这就是为什么大家称此为“自我介绍”吧。

我在一九三六年出生于密苏里州堪萨斯市。我非常钟爱我的父亲，比尔修麦克。但对于我母亲赛乐丝堤·修麦克，我只能婉转的说，她并没有在我的生命中带来任何欢笑。

然而她的母亲，却又是我最特别最挚爱的祖母艾达蔻尤，她的通灵能力可一路回溯至三百年前的家族遗传。

感谢上帝，感谢遗传和我的蓝图——在我们来到人间之前，我们在“另一边”所撰写的人生命盘——让我生来就是具有通灵能力的灵媒。我甚至生下来时头上就有一圈网膜，我的头被所谓的胎膜缠绕，这是代表初生婴儿被赋予通灵能力的古老象征。

坦白说，具有通灵力这件事，在我童年时期，感觉起来反像是个负担而不是恩赐的天赋。举例来说吧，在一次家族聚餐的晚上，我看到我的曾祖父和曾祖母两个人的脸在我眼前溶解，这绝不是赏心悦目的画面，相信我。两个星期之内他们两人过世了。在祖母艾达耐心的

向我解释我的幻象是出于我的通灵天赋之前，我总觉得是我害死了他们。之后，有次在我父亲急忙奔回家告诉我们祖父过世的消息之前，我就已经先向其他家人预告了祖父的死亡；三岁时，我跟父母说，我六岁的时候会有一个小妹妹；（没有一个灵媒是百分之百准确——我妹妹莎朗提早一个月出生，就在我六岁生日前。）我可以清楚的看到从另一个次元来访的灵魂，清晰程度就跟房里其他活人没两样，我原以为每个人也都看得见他们，直到祖母告诉我，我和她生来就和别人不同；在有人敲门前我就会走到门口，并且知道是谁站在门外。有天下午，我和我父亲一起看电影，放映途中我疯狂的把他拖出来，并喊叫，“快点！莎朗不能呼吸了！”当我们赶到家时，发现她因为两侧肺炎突然陷入昏迷……这样的例子我可以一直举下去……。

当我开始对那些旁人看不到的灵体好奇，开始谈到他们时，我大概五岁。那一次我的家人在客厅悲伤且若有所失的谈论着过世的亲戚，我看到有个男人的形体在祖母艾达身后慢慢成形，轮廓越来越明显，直到跟祖母一样清楚。我问祖母那个人是谁，她要我描述。

“他很高，有一头棕红色的头发，戴着一副小的线圈眼镜，在他脖子上挂着一个听人胸部的角状物。”

祖母笑了，很高与听到吉姆叔叔从“另一边”来打招呼。吉姆叔叔因为被他的病人传染病毒，在 1917 年死于流行性感冒。

祖母对我的天赋总是用爱和理解来支持，因为她自己也曾经历这些。父亲

的反应是又惊异又骄傲。母亲对此事的反应则是受够了！——她不需要家里再多一个通灵者让她头痛。说来“巧合”，她因此发

展出偏头痛的习惯，也沉溺在泡泡浴中。

或许发生在我童年时期和灵媒生涯中最重大，最具代表性的事件是在我八岁那年。某个晚上，已到了规定要睡觉的时间，我其实还在房里玩着手电筒。突然间，手电筒的光开始扩散，直到整间卧房都充满了光芒。从温暖的光中走出一位高大，看起来沉着安详，带着微笑的深发色女子，她镇静的说，“不要害怕，苏菲亚，我来自上帝。”是啊！……我立刻以刷新记录的速度飞奔离开房间，一路大声尖叫来到楼下，紧紧抱住正在清洗蔬菜的祖母。我惊慌得几乎说不出话来，当我终于告诉她发生的事，“噢！”她懒洋洋，若无其事的打了个哈欠回答，“那是你的指导灵。她是来帮助你的。……来！帮我把红萝卜拿起来！”

我的指导灵名叫艾依那，是阿兹特克—印加女性，西元 1500 年早期死于她哥伦比亚的家乡。我对她的态度很快的从起初的害怕转变成“颐指气使”。我告诉她，我要将她的名字改成法蓝欣，她一点也不在意，直到今天，她仍然是我常相左右的伙伴、朋友、谘询者、老师、知己和保护者……就某程度而言。法蓝欣知道在人类心灵进展的过程中，错误和艰困在所难免也是必须的，因此她让我对人生煎熬有充份的亲身体验。身为指导灵，她非常的称职。但如果是希望她为我遮风挡雨，作为我隔离生活苦痛的盾牌，这方面我只会给她六十分。

跟所有的指导灵一样，法蓝欣打从一开始，对我人生目标的视野就比我自己还清楚。当我十岁大时，有天晚上我看到古典希腊悲喜剧的面具（一个笑脸和哭脸），浮现在卧房的墙面上。在我还没发问前，法蓝欣用她向来简明的语气说，“苏菲亚，这就是你的人生。”她同

时告诉我，有朝一日我会是个闻名的灵媒，帮助许多人并对成群的观众说话。这些当然都成真了——悲与喜的面具意义——包括我因为每天工作接触到的令人心碎的悲剧，以及我坚信幽默感对我们的生活就跟灵性一样必要的信念。

在本书中我会一直强调两件事，因为它们非常重要：世上没有一个灵媒，包括我，是百分之百的准确。也没有一个通灵者，包括我，可以完全知悉自己的命运。上帝慷慨的给了我们一个礼物，并不是要我们暗杠，或浪费在乐透彩券号码和超级杯美式足球赛的押注，为自己赢取利益，而是要将它慷慨的施予，帮助每个人。就像孩子，不是我们的财产，我们也并不拥有他们。心灵礼物被交付给我们，是因为信任我们会细心看顾、培养，将它善用在正面与关爱的用途——如果我们滥用这项天赋，我们活该失去它。

我的家庭在宗教类别上算是个小融炉。我从小在天主教、犹太教、圣公会主教派和路德教派熏陶下成长，尤其受天主教义的影响最深。我曾经有段时间想要作个修女，但我很难不想到自己的模样就发笑，所以我退而求其次，在天主教学校当了十八年的老师。

法蓝欣一直在我耳边唠叨，再加上我的通灵能力越来越“炽热”，我终于确定身为灵媒和热情的灵性追求者，是我无法从生命中排除的两个面向。我有能力，也必须，朝这方向奉献此生。

我开始为人算命，很快也很明显的，我可以帮助人们改变他们的生活甚至救人一命，我不是在自夸。但所有的资料都是“透过”我，并非“来自”于我。所以我可以居功的部份只是我拥有这项天赋，而

且愿意大声说出藉由我传递的讯息。

我开始和一群友人分享我所知道的事，然后朋友的朋友。从客厅里的十五、二十个人扩大到教堂和社区中心的两、三百人。发展到后来，我成了电视和电台节目的常客，两、三千人听众的演说场合座无虚席。

我对通灵力和灵性了解得越多，越发现有更多宝藏值得探索。我开始热切研究神学和比较宗教学，我读了所有二十六种圣经版本及许多重要的宗教经典，从可兰经到犹太法典，从佛学到埃及的死书，我都研读过。1974 年我设立了涅槃心灵研究基金会（现在是苏菲亚布朗法人团体），一个专业研究探讨超自然现象的非营利组织。我也取得了专业催眠师的执照和教学资格——并不是为了看我能将多少人“变”成鸡或芭蕾女郎，好让他们在哄堂大笑的观众前出模。我之所以学习催眠是为了进入并与潜意识联系，探索存在于每个人深层意识内的宝贵心灵知识。

感谢上帝，透过口碑，我的声誉随着客户人数的增长传送到世界各地。我开始接到来自警界和医界的电话，希望我提供谘询和协助的问题包罗万象，从侦破不了的谋杀案和失踪人口，到传统医疗无法解决的心理学和病理学上的病症。我是既荣幸又骄傲的参与。对这方面，我从来没收过一毛钱，以后也不会。当有一天我开始为帮助寻找失踪儿童，或追查谋杀犯，或指引医生诊断病症，或为有生命威胁的医学、心理上的病症提供疗方而收费的那天起，我想我的通灵天赋就会被收回，也理应如此。

在生命的进程中，我不顺遂的个人生活让我保持谦卑，也让我肯定神赐予我的通灵天赋并不适用在我个人。我有过三或四次婚姻，要看你觉得我 16 岁那年不顾家人反对的算不算；当年我父亲迅速明智的废止并宣告无效，这个婚姻在法律上只有效了一星期。但是人生没有所谓的错误——感谢这些“学习经验”，因缘际会的，我在 1964 年搬到加州，有了两个儿子和三个可爱的孙子女。

我向来相信，没有行动力的灵性认知，只是流于浮夸的言辞。我也日渐体认到，我们在人生中最重要关系便是和存在于内心的神性接轨，因此我在 1986 年创设了新心灵协会（the Society of Novus Spiritus）（New Spirit）。它没有教派类别，成立的理念是基于基督诺斯底派（Christian Gnostic）（译注：灵知的，或称唯智派）的神学思想并混合其他许多宗教观念。我们目前有近六十位代理人（类同牧师的角色）和数千位成员。我们尊崇的是创造每个人的慈爱和蔼的神，我们拒绝接受一些严厉残忍的概念像是（原）罪、罪恶感、惩罚。我们是很活跃的灵性团体，我们的祈祷链有数十万人每天为人助祷；我们帮助游民和年老弱势者，只要资源可以维持，我们尽可能协助任何人道上的需要。我们的门为每个人打开，我们永远张开双臂，用心迎接认同我们理念的人，但我一直以来非常坚守不招募成员的原则。所以如果你对“新心灵”有兴趣，你可以打电话到办公室询问，号码在本书的后面。我们会非常开心的欢迎你，

但绝不会大力鼓吹、宣传、强迫推销、突然在你家门前出现，或硬是要把你从街上拖来。

一路走来，我深感我在演说和算命时，与客户和朋友们分享的资讯与心得仍不足以回报他们，我希望有一本他们可以带回家的书，当我不在身边时能帮助解答他们心中的困惑。最重要的，是在他们遭遇

挫折和沮丧时能给予安慰。我觉得这样一本书应该是实用的初阶书，并不只是解释基本的生命、死亡和我透过心灵的眼睛看到的“另一边”，而是实际的给些简单的，可以应用的指导。所以有天在晚餐时，我对朋友琳赛哈理逊

（Lindsay Harrison），一位电影编剧提议“我们一起来写一本书吧。”她说：“我从来没写过书，我想你应该找别的人。”我说：“我认为你写书的时间到了，别忘了，我是个灵媒，所以不明多说，点头就是了。”她点点头，没再多说半个字。

于是，产生了这本我一直期望撰写的指导书，基于我 62 年的此次人生经验。

我知道上帝存在。他创造了我们，他对我们的爱是永恒，无条件的。祂就跟我们的父母、祖父母和祖先一样，属于我们家族的一部份。

我知道“另一边”的存在，也知道居住在那里的灵魂和居住在人世的我们一样真实，唯一区分这里和那里的，只是能量震动的频率。

我知道没有死亡这回事，因为我们的灵魂一直，也将会永远活着。我们就跟创造我们的神一样的永恒。

我知道我们离开“另一边”的家来到人间许多次，为了体验，为了学习克服负面情境，也为了灵性的完美。我们每次来到地球前，就先选择了我们是谁，和这次要扮演的角色。我们甚至写了自己的蓝图或命盘，上面明确的记载着我们离开天上的家希望在这短暂的一世完成的事项。

我知道指导灵、天使、已往生的亲友、挚爱和上帝，都经常围绕在我们身边；我们可以从现在开始学习和他们连线。

最后，我知道，如果书中有任何一件事帮助了你的生活有更多的爱、喜悦、希望和安宁，对我，就是荣耀，也是上帝对我祷告的回应。

发自内心，上帝保佑你。

1

来自另一个世界帮助：我们的天使和指导灵

几乎地球上的每一种宗教都相信灵魂不朽；灵魂超越肉体的死亡继续存在。但是，如果你告诉别人，你能与灵魂沟通，大家都会认为你疯了。这么说来，灵魂存在，可是我们却不能与他们沟通？我觉得这才叫疯狂。我们当然可以和灵魂沟通，而且一直如此，不论我们是否有意识的察觉到。

事实是，我们从不孤单。在我们生命中的每一刻，我们都被来自另一个世界的“支持团体”所围绕。我们对白己的认识和爱都比不上他们对我们的了解和爱来得深。

我知道，如果你能清楚的看见和听见一直支持你的灵体，就像你每天看见

周围的人一样的真实，你就会比较容易相信我说的。不妨这么想吧！当你每天跨出家门，离开家人去上班时，你是否曾经因为工作的时候见不到他们，而停止相信你的家和家人存在的真实性？直到他们又出现在你眼前为止？当然不会！不管你一天的工作多忙碌伤神或有趣刺激，你心里都不会有片刻质疑他们是否真的存在过，或是怀疑下了班你的家就不在了。

你的日常生活和灵魂生命有异曲同工之妙。在灵魂的层面上，你的心和灵可以为你确定，在“另一边”（灵魂世界）的永恒的家和家人

也是真实存在的。你离开了你的家——“另一边”——和你的灵魂家庭，来进行现在的“工作”。这趟辛苦的野外露营之旅，这个艰困的工作，就叫做生命。（老实说，我很讶异我们生出时并没有提着便当盒下凡）。当你的工作 / 生命结束时，你会发现同样的家和家人就在你当初离开的地方愉快的等候你，这是一种既安全又熟悉的感觉，你不禁会怀疑，究竟当初是谁给了你这个“聪明”的主意，让你“离乡背景”。如果你和我一样，在生命历程中不论身处何方，都有些莫名的思乡感觉，那正是因为我们的灵魂记得，也思慕着我们的真正来处。

当你读这本书时，包括现在这一刻，你可能会发现你自己边看边想着“她怎么会知道这些？”为免一再重复答案，也为了不浪费你宝贵的时间在臆测上，让我先在此说明，也让你安心，你的宝贵时间不是浪费在我无稽的猜测上：在我过去 47 年生命中的每一天，我一直和“另一边”有直接的接触，不只是透过我的指导灵法蓝欣，也包括了在我为顾客算命时显现的灵体。尤其是我的指导灵法蓝欣，她提供了我大量的资料，但这些资料我从不盲目接受。相反的，在我 47 年的灵媒生涯中，我耗尽心思，做了许多研究和调查，也累积了许多宝贵经验，这些在我的办公室都有档案及文件可循。我做这一切调查，不仅因为我是个怀疑论者，也因为我来自密苏里州，所谓的“眼见为凭”州，凡事都要求证据。因此，出现在本书的所有内容，没有一件不是经过质疑、探究、测试、再测试、研究和亲身验证过的。

另一边——灵魂世界

“另一边”（the other side）是我们的灵魂在进入母体的子宫等待

出生前停留及死后所到之处。它是天堂、是乐园，它的美丽远远超过我们世俗的心智所能想象。人们通常将它想为“遥远的某处”，在云端之上，飞越日月星辰，一个幻想中的乐土。这是可以理解的，因为“遥远的某处”原就是我们“对”另一边“无边无际与充满神秘的想象。

然而，事实比我们的想象还来得奇妙与抚慰人心，因为“另一边”并不远，它就在我们之间，一个“浮贴”于我们这个世界的另一个次元，它存在于我们所谓的“地面水平”的上方，大约三尺高的地方。灵界的震动频率远高过人类，这是为什么我们无法感知它的缘故。举个简单的比喻，想想狗哨声，它的频率之高，对一般人类的耳朵反像是一片寂静，然而其他的动物却听得相当清楚。

（事实上，有部份的通灵天赋就是上帝所赐予的接收广阔震动频率的能力，这是为什么身为灵媒的我们能比一般人和灵界沟通的缘故。）

凡见过灵体的人都一致描述他们“飘浮在地面上”。有个理由可以说明这个

现象——他们确实是飘浮的，飘浮在我们人类的地平面之上，因为那正是“另一边”的地面。我们虽与他们共享同一个空间，但在他们的世界里，我们反而比较像是鬼魂，因为相形之下，所有在“另一边”的灵体都非常的生气盎然。

通常，法蓝欣会提供我许多关于“另一边”的资料，我经过严密谨慎的研究查证后再加以确认。这些研究包括了回溯催眠，我会在后面的章节中详细说明。但我之所以发现“另一边”的确实地点，却不是由法蓝欣主动告知，程序正好相反。十几年前，我引导我的客户安妮进行前世催眠，正进展到她前世死亡时的情景。她描述她躺在一间又小又简陋，有煤气灯照明的房间，她的家人都围聚在她床边道别。

出乎她的意料之外，也出乎我的想象，当那传说中神奇的隧道出现，引领她的灵魂到“另一边”时，她的灵魂并不是直接由她的肉体上升到天花板或天空，而是朝着南边穿越房间，高度仅略高于她刚离开的人间俗界。

一个客人接着一个客人又接着一个客人，不在我的引导或指示之下，在录音带上都描述了同样的经验：或是隧道，或是一座桥，带领他们“穿越”而不是“上升”到另一个空间层面。有一晚，我终于忍不住问法蓝欣，这件事对她是不是很新奇，因为““另一边”居然就在这里。”

她回答，“它当然在这里。”

我有些不耐的质疑，为什么她从没告诉我。她用她向来，但偶尔令人恼怒的逻辑，平静的说，“你从来没问过。”

在稍后的章节，你会读到关于我个人的濒临死亡经验。我也因此可以亲身证实，就像安妮和我其他许多客户的经验，我看见隧道从我身体升起，带我平行穿越，而不是上升到充满白色光芒的“家”。

我们和另一边的灵体虽然本质相同，都是能量聚集的灵魂，但因为活动次元的不同，有一些基本且明显的差异。在地球上的我们受到恼人的时空定律的限制，这些定律创造出像“迟到”、“拥挤”、“塞车”和“压力”等字汇。“另一边”的居民则是充满喜悦的生活，完全不受到这些限制，相反的，他们享受无限和永恒的宇宙定律。我们在地球的一生就像“另一边”一眨眼的长度。居住在“另一边”的存有，

并没有拥挤的概念，因为一座电梯可轻易容纳数百个他们，他们甚至不需吸气缩小腹来挪出空间。

接下来这点就更有意思了，大家大概会很期待。在“另一边”，所有的灵魂都是 30 岁。（是的，这包括我们，不论我们抵达另一世界时是 2 岁大还是 92 岁高龄）当我的指导灵法蓝欣，我“另一边”的谘询专家，第一次告诉我时，我问她，“为什么是 30 岁？”她回答，“为什么不？”这就是那次谈话的结束。但我猜想大多数的人都会选择 30 岁，因为这是一个理想的阶段——我们对身体状况感到满意的年龄。

当另一个世界的灵魂来拜访我们时，会设定成他们在人间时的容貌，以方便我们认出他们，但在“另一边”的日常生活里，他们除了是 30 岁外，也可以自由选择外观上的特征，从身高、体重到头发颜色。

有件事我需要先厘清。为了描述“另一边”和我们这里的不同，我使用的是“我们”及“他们”。但请明了，我们曾经是他们，很多很多次，而且当我们这生结束时，我们他将成为他们。在地球的我们和在“另一边”的他们都是整体的一部份，都是上帝完美创造的一部份。我们仅是被我们所称的“死亡”——自然的转换——所阻隔。这个转换或过渡，其实是我们永恒的灵魂回家所必经的喜悦之路。

我们真正的家，比起许多神话和艺术创作所描绘的无边无尽的云海和蓝天，要复杂与神奇宏伟得多。“另一边”有令人屏息的延绵不断的高山和海洋，广阔的花园和森林；在地球所见各种自然界美

景，在那里是数百数千倍的美不胜收。各式各样宏伟的设计和建筑——古希腊和罗马的庙宇、音乐厅、庭园、体育馆、公众聚集的广场——还有依个人偏好设计的住家，从维多利亚式的宅院到隔邻的简单小木屋，应有尽有。

各式各样的动物——上帝杰出的创造，在“另一边”也同样存在。（老实说，如果没有它们，“另一边”对我的吸引就没那么大了）所有地球有的动物种类，都同样生活在“另一边”。在那里，它们因纯洁无邪被珍视并受到尊重，不怕被人类侵略伤害。

如果你知道在“另一边”的存有并不是无所事事，整天躺着弹竖琴时，你大概会和我一样松了一口气。每隔一阵子弹个五到十分钟的竖琴或者很惬意，但“永恒”无止尽的弹下去？这是很吓人的！事实上，“另一边”居民的生活非常有趣和活跃，将他们称为“死人”其实很可笑；比较起来，我们才像“死人”。他们在那里依照个人喜好选择读书、工作、作研究——我必须补充，都是非常喜乐自在的。他们享有精彩的社交生活，音乐、宴会、舞蹈、运动、时装秀和演说，任何选择喜好都有。所有人间有的艺术、工艺、消遣嗜好和户外活动，在那里也一应俱全，而且是最愉悦、极致的程度表现。在那里没有“无聊”、“寂寞”和“沉闷”等字汇。

有件特别有趣的事：“另一边”的存有也一样从事创作。从各式的发明到医药、伟大的艺术、音乐、哲学和科学上的突破，然后透过微妙的心灵感应将创作传送给地球上具有技巧、工具、管道和热心的人类，透过他们将发明和创见成为现实。如果你曾经觉得奇怪，为什么重大的人道主义巨潮好似同时在地球不同的角落出现，现在你知道

了——“另一边”希望确保他们最佳的贡献能在地球上得到最大、最广泛的注意。这一点并不影响人间的杰出人士对重大发明或突破的功劳。因为“另一边”的存有需要这些有天赋、有意愿，又具有诚心的人在世间执行、实现他们的工作，就好像我们人类需要灵界神圣的启发一样。

心灵感应是灵界的存有间最普遍的沟通方式，但口语沟通也很容易，因为每一种的语言都被使用，也被了解。在“另一边”最惯用的语言是古代叙利亚的亚拉姆语（Aramaic），也是耶稣与他的门徒所使用的方言。但是我们并不需要因此就开始猛 K 亚拉姆语，因为就像每个在“另一边”的存有，当我们抵达那里时，我们就会有所有知识的管道，包括所有前世与我们每一世认识的人的记

忆，这些都被永恒的保存在壮丽的圆顶记录大厅里。在“另一边”巨大的资料库里，包括了神圣的“阿卡西克记录”（Askashic records），法蓝欣将之定义为“上帝记忆的文字描述”。在“另一边”的所有灵体，时时刻刻都与上帝有完整和全然的沟通，上帝倾注的资料与答案，由圣灵直接传送到心里。

在“另一边”，没有所谓的负面，没有侵略性，没有自我、妒嫉和骄傲，也没有评断。这些性质是完全的人造，不是神造。而这些人类的性质也就是为什么我们会做出看似疯狂的决定，要一而再、再而三离开“另一边”的家，拖着沉重步伐经历转世，体验人生的原因。

我们在这里的目的是要学习和获取知识，作为上帝的延伸来经验和感知。我听过也看过许多不同的说法，意味每一次转世，我们的性灵都在“演化”，以便于“更接近神”。但这并不是事实。我们的灵魂

在神创造它时，就已经是完全演进了。因为我们是祂的一部份，就像祂是我们的一部份一样，所以没有什么“接近”祂的问题——因为祂一直和我们一起。

有一次我问一个非常有智慧的灵魂，当时我比现在年轻许多，而且正经历一段特别辛苦的日子。我问她，为什么生命必须如此艰辛？她用一个问题回答我：“当生命很顺遂时，你从它学到了什么？”我虽然很不想承认，但她是对的。有句古谚说得对，“如果它杀不了你，它会让你变得更强壮。”在我们生命的道路上，如果没有挫折，我们无从学习；我们是从克服一路上所面对的阻碍中受教。这是为什么我们的灵魂有时会离开“另一边”来到这的原因——来经验和克服各种负面的形式，并将学得的知识带回“另一边”。

然而，如果我们在“另一边”有了所有知识的管道，为什么又要多此一举的将自己置于俗世负面的情境中？为什么不停留在完美的灵界的家，阅读有关不完美的永恒知识就好了呢？为什么还要来这么一遭？

答案是：绝妙出色的概念只有在实际应用时才有价值。如果神创造我们的灵魂只是为了满足不需实际体验的知识，那么尼尔·阿姆斯壮就永远不会登陆月球。李奥纳多·达文西将会只忙着阅读艺术方面的书籍而没时间画出旷世名画蒙娜丽莎。每当有飞机飞过时，艾美利亚·艾尔哈特（Amelia Earhart）（译注：美国著名的女飞行家）只能在家里忍着心痛，而威廉·莎士比亚一辈子都会忙着去剧场看戏，懒得提笔创作了。

我们都选择了经历另一次人生，这表示我们都拥有和这些伟大名人一样的毅力、勇气、自律、好奇心和信心。来到人间本来就要很大的胆识，光这点下凡的勇气，我们就该好好尊重自己和他人。

当灵魂决定经历另一次肉身时，我们为这生规划了蓝图。蓝图的设计是基于在这条永恒追寻知识的路上，我们最有趣经验的事和需要学习克服的问题。这个蓝图包括了每件事，由我们的父母、家人、童年，到我们的事业、健康、财务状况、性取向、婚姻、子女和生命的长度等等。我们也挑选一条“选择线”——这是我们觉得最需要学习的地方，也就是此生常受到挑战的面向。

人生总共有七条“选择线”：家庭、社交生活、爱情、健康、灵性、财务和事业。如果你仔细检视你的生命，我打赌，一定有其中一项是你怎么努力都好

像无法做对的事。在最糟的状况下，它会影响了其余六项，让你感觉什么事都不对劲。不要慌张，它不是违背你意愿下的困苦包袱；事实上，它是你自己所选择的挑战。将它想成是你这生“主修”的科目，有天你终会掌握它。（我知道这不是件简单的事。我的“选择线”是家庭，相信我，我现在 62 岁了，还在学习如何处理。）

在我们来到人世前，我们除了先有蓝图外，我们还与“另一边”的存有立下神圣的约定，请他们在我们这一路的肉身之旅中提供指引、看顾、保护及帮助。在这群谘商者中，与我们最亲近，和我们一起计划、检视蓝图，在我们的每一步旅程都陪在身边的，就是我们的指导灵。

指导灵

我们每一个人都有指导灵。指导灵是我们的灵魂在“另一边”时非常接近与信任的某个灵体。他答应在我们经验另一次地球生命时，时时陪伴并帮助我们。他是我们在灵界的良师益友，也是最好的朋友。他只是恰好生活在另一个次元。

所有的指导灵至少都有过一次肉身经验，所以他们能够理解人类世界无可避免的问题、错误、诱惑、恐惧和脆弱。事实上，大多数的我们，都曾经是，或将会是某某人的指导灵。一般而言，指导灵是你的祖先，或是曾跟你一起经历前世的同伴的情形比较罕见。指导灵也不会是你这辈子知道或认识的人，因为你与指导灵的关系是在你投胎前在“另一边”便已建立形成。

我前面提到的我的指导灵，是个名叫艾依那的阿兹特克——印加女性，虽然我后来将她改名为法蓝欣。她生于西元 1500 年南美哥伦比亚的北部，在 1520 年西班牙人入侵时被杀害；这是她唯一的一次地球肉身经验。我们是在“另一边”认识成为好友。虽然我们从未在前生相遇，但这一点也不影响我们之间的亲密感。

指导灵的任务是驱策、督促、鼓励、谘询和支持，就像名称所建议的，在我们的生命之途引导我们。他们有几点优势有助执行任务。首先，指导灵和我们的灵魂——我们的本质——有很亲近的联系。指导灵研究并记得我们的蓝图。我们，则很不幸的，在地球之旅中对蓝图失去了有意识的感知，以致倾向于在设定的计划外围游移。指导灵

能帮助我们重回人生轨道。他们在“另一边”的有利位置让他们和上帝的神性知识有直接的交流管道。他们也同时享有每个灵体让人羡慕的能力——能同时出现在好几个地方，不受到任何牵绊。他们能出现在“另一边”的一场演说或宴会，或在探视地球上的另一个所爱的人的

同时，仍然注意我们的一举一动。

如果你现在正想象成有一群窥视狂注视着我们的一举一动，侵犯我们最个人的隐私和“私人的时间”，让我舒缓你的想法。他们是被称为指导“灵”

（spirit），而不是“肉体”（body），因此他们只对我们的性灵有兴趣。我们肉体的多种功能并不在他们的兴趣范围内。

另一件指导灵不会做的事，是干预我们所做的选择，或剥夺我们的自由意志。在最好的情况下，他们会提供可能的选择和警告。但我们和他们一开始就

有协议：我们是来人间学习和成长。他们知道，如果一直保护我们不去经历所必须和需要学习的课程，我们便无法完成在人间的工作。

指导灵和我们用许多方式沟通，前提是，只要我们愿意安静倾听。你大概会认为这点对我一定很容易，因为我具有可以听到我的指导灵法蓝欣对我说话的优势，甚至她也可以透过我说话。说起来你或许很难相信，但直到现在，有时候我仍然表现得很顽固，我不注意她的提醒，以致常撞得满头包。这大概是对她的耐心和我们两人关系深度的测试吧。

所以如果你的指导灵和你之间没有“有声装置”，请不要觉得吃亏。他们仍然会传送给你许多讯息，大多是透过潜意识。而你大多数时候以为的直觉，或良知，或格外清楚鲜明的梦境，都很可能是你的指导灵在向你摇旗呐喊。这些经验是很常见的。譬如，你没有任何原因的换了一条平常不开的路，后来你发现你因此避开了一场意外；你突然觉得想打电话给友人，结果发现他正需要你的帮忙；你带着百思不解的问题入睡，醒来时发现你已有了解答。任何你觉得“有某事告诉我”的说法，都可以改成“有某人告诉我”，因为你接收到的其实是你的指导灵给你的讯号——请记得要据此行动。

你也可以主动向你的指导灵发出信号。当你需要的时候，你可以请求他的协助，建议和保证。但请记住这点，我可是经过一番折腾才学到的——不管你想要什么，一定要说清楚讲明白。

当我的儿子保罗五个月大时，他被病菌感染而且有生命危险。我将他紧急送往医院，当时他已高烧到华氏 105 度（译注：相当于摄氏四十一度）。他在加护病房观察了 26 个小时，医生才宣布危险期过去。我独自熬过这心惊胆跳的 26 小时。当我在等待室不安的徘徊、啜泣和祈祷时，我不止上千次的恳求“帮助我，法蓝欣！”但没有得到任何回应。

当保罗恢复健康回到家中，躺在他安全的小摇篮时，我生气的质问法蓝欣，觉得她背叛了我，“当我以为我的小孩要死时，你怎能那样遗弃我？”

就像所有的指导灵，具有我们所欠缺的神性视野，法蓝欣永远是

那么镇静，不管我对她说什么。她用她一贯注册商标的平静语气回答，“你就是在气这个吗？我知道你当时需要帮助，但我并不知道是什么问题。我无法读你的心，你知道的！”

这对我可是件新鲜事。我一直以为她知道我的每一件事。但当我仔细思考，我觉得很有道理。我们的指导灵虽然知道我们的蓝图，但这些蓝图并不包括我们要面临的每一刻恐惧。从另一个实际的角度来看，我虽然是个灵媒，但我同样没有读心术。就像当有朋友和客户说“帮帮我！”时，我每次都会问，“帮什么？”这是我学到的很有价值的一课，我很乐意将之传递——你的指导灵一天 24 小时随伺在候，他可以随时与上帝连结，也是你最伟大的盟友之一，你要做的只是省略概括、模糊性的说法，告诉他你确实的需要和细节，他就能提供帮助。

然而对于我儿子的事，我还不这么轻易就让她解套。她虽然不能读心，但我在医院房间里曾一直不停的祷告，她不需要懂得读心术就可以听见祈祷，不是吗？

她告诉了我更多我不知道的新鲜事：祷告是我们与上帝的私人沟通。当我们直接与上帝交谈时，有层“隐私罩”会立即将我们围绕。我们与他的谈话是非常个人与神圣的，就连我们的指导灵都无法听见。神是我们的一部分。我们是祂的一部分。当我们与神为一体时，没有人可以侵入或是偷听。

另一个小秘密，指导灵似乎是完全照字面来听取你对他的谈话。所以当你和你的指导灵说话时，请不要用语意含混或暧昧不明的假

设。这里有个好例子：如果我问法蓝欣，“你能描述你自己吗？”她会回答，“可以。”然后结束。就一句“可以。”但她并不是腼腆或害羞作答，她只是照你的问题给了最精确的答案，因为在她的想法，你就是这个意思。但是如果我是说，“请你描述你自己。”她会很乐意的照办。

请不要因为你不知道你的指导灵是谁，就轻忽了与他的谈话。不要忘了，他们至少有过一次人类肉身的经验。指导灵很清楚，在人世间的我们，对他们以及对在“另一边”的生活记忆，实际上并不存在，所以他们也不期望我们会记得他。如果你还不认识你的指导灵，或是灵媒还没帮你指认出来，你可以随意取个名字称呼他。这会让你的指导灵显得更个人，而且你的指导灵会因为你终于体认和拥抱了他的存在，而非常高兴地回应任何你想到或为他取的名字。我小时候就为了图方便将我指导灵的名字从艾依那改成法蓝欣。指导灵对我们的爱就像“另一边”的本质一样，是耐心、永恒和无条件的。当日后大家在“另一边”重逢，我确定，我们到时一定会对这段他们看着我们经历的奇怪的人间之旅，一起捧腹大笑。

天使

根据最近的盖洛普调查，四分之三的美国人相信天使的存在。天使装饰的图案从 T 恤、咖啡杯到汽车广告贴纸，到处都是。有的商店专卖天使图案的各种用品行头；许多书籍也以天使做为主题；成功的电影和电视影集搬上萤幕。我曾上过超过 80 次的蒙太尔威廉斯秀（Montel Williams）（译注：美国著名的谈话性节目），最高收视率的一集便

是“天使存在我们之间吗？”那集播出后，蒙太尔和我的办公室都被信件淹没，来信的每个人都有和天使接触并改变他们一生的亲身经验。

很明显的，天使并不是新鲜事。快速的翻阅圣经，你就会知道天使存在，也保护我们已久。但为什么这个真理现在会突然成了大众有兴趣且接受的事？

撇开天使美丽又具力量的事实不谈，有两个合理的原因说明了最近的热潮。第一，当社会对天使的信仰越来越普遍，人们就越来越不会抗拒说出他们与天使接触的经验。第二，新千禧年的来临，伴随着高度焦虑，人们对未来越来越感到不确定和恐惧，也越来越意识到真正的安全感是源自我们的灵性之内。（附带一提，目前也有史无前例的众多天使聚集看顾和保护着我们。）

在“另一边”的存有彼此互动，天使们也有自己的联盟，他们和指导灵有几个显着的差异：

1 天使从不投胎——他们从未经验过人类形式的生命。他们直接博达上帝的旨意，他们永恒且完美的生活在“另一边”，除了有时会为了人类的福祉，来

到我们的次元作短暂的停留。

2 天使并不曾检视我们的人生蓝图，对我们的一生也不明了。视我们当初所选择的人生困难度而定，我们会招募一定数目的天使在我们的人生旅途照顾我们。但当我们面临巨大挫折、沮丧和危机，以及努力于人道和灵性的进展时，天使的数目便会增加。天使

的本能和天生的任务就是帮助我们渡过人生的黑暗期，为我们的收获欢庆喜悦。如果可用“一般而言”来形容，我通常见到人们有两位守护天使陪伴，而在面临人生课程时，会增加到四至五位。但我现在见到越来越多的人，来到地球时就有四到五位守护天使，当他们面临并克服生命中的挑战时，可聚集到十位之多。

3 指导灵和所有回到灵界的灵魂一样，会以男性或女性表现。但在“另一边”，天使的自然形态是雌雄同体，有着细致绝美的面貌。他们头发和皮肤的颜色可以有很多变化，闪耀的灿烂光彩像是从内发散的神圣光芒。

4 因为天使从未下凡成人类，他们的分子结构比起常在“另一边”和人间穿梭往来的灵魂，要来得较为“轻”和“流质”。天使可在一个心跳之间的速度，毫不费力的出现并消失在地球。

5 每个和天使接触过的人类都描述天使来去之间从不说一句话。天使完全不用语言，他们用所谓“注入”的知识来沟通——这是圣灵直接传递讯息给心灵，也是上帝和“另一边”的每个存有沟通的方式。

就像上帝所创造的每样事物，天使也是有秩序和规律的。越高阶的天使，越有力量。但也如同上帝的每样造物——没有一个存有——比其他存有更接近上帝或比其他存有更重要。天使透过好的善行和经验也可以进阶，和我们藉由人生学校学习进阶是一样的：

天使——我称他们为“你的基本天使”，他们像是天使族群的
大学新鲜人，最常来到人间保护和解救我们。

大天使或称天使长（archangel），是大二生，在某方面可算是我们对天使形象认知的创造者，因为大天使们具有翅膀，一般的天使没有。他们的翅膀，就像他们有时戴的头饰和皇冠，是荣耀的象征，用来显示身份和天使位阶的进展。有越多的功绩，他们的翅膀就会越呈银色和金黄色，这也象征着他们向下一个阶段迈进。大天使是上帝的信差、传讯者——例如加白列（Gabriel，译注：圣经为米迦勒）最著名的事迹就是为圣母玛丽亚捎来上帝的讯息，告知她被选为上帝之子耶稣的母亲。

基路伯（Cherubim，又称智天使）和撒拉弗（Seraphim，又称六翼天使或炽天使）像三年级生，他们是上帝在地球的见证人，是上帝的眼线。他们最著名的显像是当耶稣基督诞生时喜悦的围绕在祂身边。

鹭儿天使（Thrones，又称座天使）和侯天使（Principalities，又称权天使）是四年级，最具力量的天使。在某方面他们是上帝的“贴身侍卫”和“亲信”，最忠实的追随者。座天使固定而不活跃，他们是智慧的守护者，从不降临到我们的三度空间次元。权天使会来到人间，但只在迫切紧急的状况下，并且由

上帝派遣。举例来说，只有权天使能干预大变动或灾难，或是我们人生中致命的时刻，但他们只在上帝的指示下行动。当上帝派遣的权天使们聚集时，集合了他们在天使间无以匹敌的力量，就能创造出奇迹。

我的客户、朋友和家人告诉我许多他们与天使接触的经历，也有更多成千上万类似的故事被出版和记录，我因此开始为那些不相信的

人感到悲哀——当相信天使存在的人多过不相信的人时，一味排斥一定很无趣。我的儿子克里斯也是灵媒，在他童年时，他的天使们是他最喜欢的玩伴之一，他经常跟天使们说话。我的孙女安洁利亚，六岁大，也有通灵能力，她不只跟天使游戏和说话，有位天使还在她婴儿时期救过她一命。安洁利亚的母亲，吉娜，有一次眼看着就要被一辆失控的汽车撞上，幸亏及时被天使强壮的手用力推回路边。当时这辆车离安洁利亚的婴儿推车仅几寸远。我的一位客户游泳时遇到海水退潮，她被一个散发金色光芒的天使拯救，天使将她平安带回岸边，在她还没来得及道谢前，天使就消失了。甚至还有一位客户从崎岖不平的斜坡失足滑落，坠至一半时，被一股神奇的力量“拉”回到山上。另外一位亲眼看见自己的小孩从二楼窗户跌出，一个泛着白色光芒的天使及时出现将小孩抱住。

将我举的例子乘上数千倍，你就会知道我所听到跟天使接触的实例有多少了。然后你还必须加上上千个被误以为是“凡人”的例子，因为天使会以人的形象出现。他们能暂时将自己物质化，从小女孩到慈祥的老人家都可以——用任何不会惊吓到他们要帮助的人，或是不会引起太多注意的形式。圣经上有个美丽的说法：“不可忘记用爱心接待客旅，因为曾有接待客旅的，不知不觉就接待了天使。”但这并不表示下次有陌生人出现在你家门前时，你就要邀请他进门。而是如果有陌生人突然出现，在帮助和保护你后，又在你来得及向他道谢前便安静的消失，这时你不妨直接向上帝表达你的谢意。

我不必是个灵媒，就可以知道此刻你们有些人一定感觉自己被遗忘了，你们怀疑，当你人生中的灾难和悲剧发生时，这些天使都跑到哪去了？这个问题很公平。我自己也曾在生命的黑暗时期问过自己；

当时我的天使们好像都在打瞌睡或抛弃我了。

这个答案不断透过法蓝欣告诉和提醒：“你从一帆风顺的生活中学到了什么？”我们选择来到人间，打好了蓝图，其中有部份就是涉及了面对和克服各种负面的形式，这是为了灵魂获得更伟大的智识和领悟的必要过程。天使们比我们更清楚，有时他们能提供给我们爱的最好方式和帮助，就是后退一步，让我们自己学习——当我们回到“另一边”的家时，我们才会有最深切，最完美的了解和体认。

逝去的亲人挚爱

除了很少数的例外，每一位你所爱过而往生的人，此刻都快乐且活生生的在“另一边”生活，而且他们时不时还会来探望你。事实上，当我和琳赛一起进行这个章节时，某晚，她 23 年前被酒后驾车的肇事者撞死的父亲，毫无预警的出现。他站在琳赛身后，好让我看见他，他用左手抓住他右手最后两根手指，

向我挥舞着，直到我告诉琳赛，“你父亲在这里。他右手的最后两根指头怎么回事？”她试着回想她父亲的手，但太久了已不复记忆。她父亲告诉我，于是我重复他的话，“噢，它们断了，所以无法伸直。”隔天琳赛打电话给她母亲，没有说明为什么，便问她妈妈，“对了，你记得父亲右手的最后两根指头怎么了？”她母亲想了一下回答，“我知道他弄断了那两根手指，然后一直没弄好，所以他无法伸直它们。”由于他父亲出现的那晚正是父亲节的前一天，我和琳赛都相信她父亲是在提醒她，他会在她身边陪她共渡佳节。

虽然我们没有预期她父亲的出现，但他给了我们一个典型的逝去的亲友从“另一边”来访的例子：

1 他们很期望能证明自己的身份，解除你心中的疑虑。他们会指出任何从身体特征到爱好的东西，从他们的死因、绰号小名，以至于随身的首饰珠宝——任何可让你相信他们身份的事物。你心中越少有先入为主的特定身份证明越好。举例来说，如果琳赛坚持指认他父亲的方式必须和钓鱼，或他父亲最喜爱的纽约洋基棒球队有关，那么她就会错过一次感人的团聚。

2 他们是机会主义者。当你正想着他们，或心中浮现他们的画面时，他们就会捉住这个机会来拜访你。当琳赛的父亲出现时，我们的话题正是“另一边”。通常在我向群众演说时，我也总会看到一群灵魂围绕着现场的观众，不仅是因为这些灵魂知道我能看见他们，同时也因为我的观众对所有灵性的可能及体验都抱持开放的态度。就像法蓝欣所说的，“当铃声响时，我们都跑去应门。”我已记不清当我演讲完后，有多少人过来问我，那位高高、黑发，和我一起站在台上的女人是谁？法蓝欣就像所有灵界的灵魂一样，包括已逝的亲友，他们喜欢吸引我们的注意力，但是只要法蓝欣的穿着打扮和我不同，我一点也不介意，因为她的服饰品味对我而言太俏皮了。

3 他们都有一个同样的目的：希望我们知道他们很好，他们与我们同在，他们不仅没有死去，而且还比以前更生龙活虎。

我个人觉得第三点是最令人振奋的讯息。这也是为什么我对算命

时经常发生的一些情况一直很难接受的原因。当我对客户说，“这里有位瘦小的老妇人在你身边，她有一双灰色的大眼睛和很深的酒窝。”他们会打着呵欠回答，“噢，那是我母亲。……所以，我会被升迁吗？”或是“噢，那是我母亲。问她为什么将面包店留给小布，她明明知道我想要那家店！”嘿！哈啰！你所爱的某人在这要提供你死亡不足惧的铁证，而你却宁愿讨论你的工作？有人从“另一边”来探视你，而你的第一个问题却是，为什么小布继承了面包店？

在算命时，还有另一种常发生的令人疑惑的“替换”现象：有客户请我和他们刚逝去的狄克叔叔接触。然后我看到一个女子出现在他们身旁，我确定她已准备好，也很想对他们说话。我将这位女子仔细的描述。客户有些不耐的说，“那不是狄克叔叔……”我也知道不是呀。“那是婶婶陶若丝。我从来没喜欢过她。我要和狄克叔叔谈话。”

拜托！有位逝去的亲友从“另一边”带着我们无从想象的神圣知识来探视，而你们却为了来者何人而吹毛求疵？若有来自“另一边”的访客探视，是我们的

荣幸。我们不要抱怨，而是应该专心倾听。

如果婶婶陶若丝的来到是因为有事要说？说不定她是为狄克叔叔或是其他已逝的亲人捎来口讯？说不定她是想为她生前的苛刻或小气，或暴躁易怒，或任何导致她不受欢迎的原因致歉？说不定她把留给他们的钱放在鞋盒里，却忘了写在遗嘱上？

至于狄克叔叔为什么没有出现，有好几个可能的原因。像我们稍后会在“鬼屋魅影”这章提到的，他可能还没有到达“另一边”。也有可能他正在子宫内，等待着下一次的出世。

有时候，很痛苦的死亡或是因为你所爱的人就是不想离开这个世界，也会造成他们延误抵达“另一边”的时间——但这不需挂虑，我保证。举例来说，我的父亲在病得奄奄一息时仍不愿离开我。他还一心想看着他的曾孙女安洁利亚长大。在他逝世八个月后，他才第一次出现——用他送给我的音乐盒将我从熟睡中吵醒。

有些不情愿离开，或突然离开肉身的灵魂，也会在死后很自在、安然的转换到“另一边”的次元。但有些灵魂虽然顺利的通过了象征性的光之隧道，来到了另一个次元，仍有可能一时无法调适，所以在“另一边”的存有们，已随时准备好提供协助。有些灵魂被带往一系列的说明会和活动，这些通常是灵魂们在人世时所喜好，可以帮助他们放松的活动。从钓鱼、园艺、参加芭蕾舞演出和歌剧，到健行、游泳、阅读、画画、雕塑等等。其他的灵体，像我父亲，就是在“茧”里（cocooned）经历一场具洁净功能的深沉睡眠，在其他灵体的看顾下直到他们从地球层面完全抽离。根据法蓝欣和许多与我讨论过“茧”的灵魂的说法，我们可以将不同次元间的困难过渡和潜水夫病相比。就像游泳时一下子从很深的水底浮上水面，所承受的压力变化是一样的。通常这种过渡期最多维持几个月，就我们所知，这个凡间的时间比灵魂世界一个心跳的时间还短。当我父亲最后终于出现时，我已因思念他而渡过了悲伤的八个月，我忍不住问他为什么这么久，他还说：“怎么了？我不是才刚离开吗？”

我承认，纵使知道当这生结束，在“另一边”会有笔墨难以形容的喜乐等待，但当所爱的人往生，我还是会非常难过与哀伤——不是为他们，而是为我自己。这是我的自私，但我实在痛恨说再见。我相

信任何能帮助我们熬过哀伤的方法都是值得尊重的。如果去墓碑旁哀悼可以抚慰你的心灵，那就尽你所能的去做。但这么做并不是为了你所失去的人，因为他们并不在那里。事实上，他们很可能和你一起坐车去墓园，再和你一起回家，并希望你不要将那些美丽的花朵遗忘在墓地（这些花只是被你欣赏）。我从没听过一个到了另一次元的灵魂在抱怨他们墓地的大小，或是某某魂在山坡上的墓有较佳的景观视野等等。不论我们在这里怎么做，不管我们做得多豪华，都无法和“另一边”的大理石雕塑及美景相比。因此，实在不需要花费大笔金钱，或甚至借钱将墓地弄得美仑美奂，只为了让逝去的人感觉荣耀。你只要将同样的鲜花放在他们的照片或是纪念物旁边，他们一样会感到高兴，而且你们还可以一起欣赏呢。

在我的客户中，有一个共通普遍的痛苦，就是后悔和往生的人有未解决的情绪纠葛。“我们最后一次的谈话还在争吵。”……“我没来得及跟她说抱歉。”……“我很担心，他不知道我有多爱他。”……“我没机会跟他道别。”这些没说出口的话或许不同，但不断刺痛心头的悔恨却是一样——而且不需要。不要忘了，在“另一边”没有不知道的事，在充满了神的无条件的爱中，没有所谓的负面；你挚爱的亲人来到人间前所设计的蓝图里，也没有所谓的未完成的事。但是如果将你心中的遗憾告诉他们，可以帮助抚慰和治疗你的伤痛，那就说吧，他们会倾听的。

在你和逝去的亲人谈话时，不要忘了将你的宠物也包括在内。在“另一边”的动物包括了你这生及所有前世的宠物，它们在那里依旧以同样的、不变的忠心看顾我们。我最喜欢的法蓝欣给的死后保证之一，就是当我们抵达“另一边”时，指导灵和所爱的人有时还得跟宠

物们争相欢迎我们的到来呢。伤害地球上的动物就像伤害上帝派遣给我们的守护天使。伤害动物不仅是疯狂的行为，它就像拿枪射自己的脚一样——我们的性灵禁不起这种屠炭灵性动物的伤害。

逝去的亲友通常比指导灵更能轻易的来探访我们，因为他们才刚从我们的三度空间次元离开，较有经验在“另一边”和人间转换自如。这里有个例子。数年前，有次我在厨房，一不小心，下一刻，我已在忙着灭火，我浑然不觉自己已吸进太多的烟雾，当我想到时，已经快窒息了。在慌乱中，为了呼吸新鲜空气，我朝着距厨房约有 20 尺距离的阳台奔跑。我记得我脑里才晃过“太远了，我可能永远来不及跑到”的想法时，我开始失去意识。就在那个刹那，我被后面一股巨大的力量捉住，抛到阳台。当我趴在地上，深深的吸了一口新鲜空气时，一撮金发散落在我肩膀前，我同时感觉到解救我的力量从我身上移走。过了一会儿，我已能起身，一个人独自在阳台上，看着厨房的烟雾，油已烧尽，火也自动灭了。由于法蓝欣的头发是深黑色，我知道不能归功于她。所以我假设，搭救的是我其中的一位守护天使。因此当法蓝欣告诉我，其实我的女英雄是祖母艾达时，我着实吓了一跳。我的祖母直到三十多年前去世时，一直都是我的心灵捕手和我最亲近的朋友。一直以来，我常常挑战法蓝欣。我曾试过上千次要证明法蓝欣不是每次都对，这一次我原以为我赢了。“绝不可能是艾达祖母，她的头发是白色的，记得吗？”然后我回想起，祖母的头发是在最后几年才变白的。之前她一直都是金发，包括她 30 岁时——这不正是我们在“另一边”的年龄吗？而她就是从那里奔来救我的。

请不要让这个混乱了你对逝去的亲友们在三度空间容貌的印象。大多数的时候，他们会以你最后所见到的年龄出现，以便帮助

你认出他们。但这次的情况很紧急，来去匆匆，没有时间让她从“另一边”的 30 岁容貌转换成她离开人世前的老妇人模样——她的时间只够她赶来这里。

还有一点值得一提，当这事发生时，我的祖母已过世很久了。我的客户们通常会很惊讶的发现，已去世 50 年或 60 年之久的挚爱的人，仍然在他们身

边。他们以为经过这么多年，往生的人早已忘了他们，或是早已投胎转世再次来到人间。然而，“忘怀”在“另一边”是不可能的。已经转换次元的灵魂对每一世的回忆，每一个经验，和他们在地球上所爱过的每一个人，都有即刻的记忆管道。事实上，被我们意识中已不复记忆的前世爱人探访，也并非不寻常的事。因为时间在那里是没有意义的，在我们对他们道别的数 10 年后，对他们而言，就像几秒钟前的事。所以，他们从不曾，也永远不会忘怀。

至于另一个想法——因为他们已投胎转世，所以无法探望我们——这样的可能性也不大。在其他的章节我们会提到在死亡后立即进入子宫的灵魂。但对大多数的我们而言，如果选择再次回到人间，经验另一次轮回——这是我们的选择，视我们灵魂进展所需要的人间经验而定——一般而言，我们在转世间停留在“另一边”的平均休息时间是一百年。

在你认为你挚爱的人已不再探视你，或你觉得他们从未由“另一边”来探望你之前，不妨先看看“鬼屋魅影”那章。已转换次元的灵魂有许多的方法吸引你的注意力，只为了要告诉你：“我和你同在”。但我们却常因轻忽而错失了这些信号。你不见得一定要以我的话为准，但你可以打开你的耳朵、眼睛和心灵，专心倾听。你会感受到有

无穷尽的爱和保证，一直都在你的周围，等待你去注意，等待你去认知，等待和你分享喜悦的真理——宇宙间根本没有死亡这么一回事。

到“另一边”一游

这里有个简单又奇妙的练习可以让你随时和“另一边”有美好的接触，你只需要一些安静的时刻便可达成。你可以要求和你的指导灵，或已逝的所爱的人见面——再次提醒，不论谁出现，都要表示欢迎。我几天前做了这个练习，然后有位自称里娜的灵魂来拜访我。我一直不知道她是谁，直到有天我翻阅祖谱，发现她是我的曾曾曾曾祖母。你希望有一天当你的祖先向你自我介绍时，你却叫他闪边站，只因为你从没听过他的名字吗？

现在，让自己舒服的坐着，以清澈、放松和开放的心，尽可能远离干扰和分心的事物，然后闭上双眼。

你正向一扇巨大，发着光的铜门前进，铜门有精致的镂刻和装饰，是你生平所见过最美丽的门。在两片门的中间有一个很大的青铜铃。当你的手握住铃时，平滑的金属感让你觉得一阵清凉，你不费力的就将这扇厚重的门打开。

在门里面，你看到一间椭圆形的房间，宁静，温馨。你感到非常安全而且没有负荷。你深深的吸了一口新鲜空气，往前走三步路，你到了这间很天的椭圆形房间。

地板是实木的，上面铺着地毯。走在柔软得像云的白色地毯上，赤脚的你感到舒畅无比。灰色石头的壁炉让你觉得温暖。天花板上拱形的窗户，飘进微微的海风，透明雅致的纺丝窗帘轻轻飘动着。窗户旁有一个很大的白色钢琴，反射着柔和的夕阳光彩。你的身边围绕着烛光。你闻到附近有茉莉花香。

你看到两张相同的白色锦缎的椅子并排，桌脚是美丽的雕木。

你坐进左边的椅子，右边的椅子是空的。你慢慢的呼吸，当你舒适的坐在

椅子上时，你环视这间椭圆形的房间，心中被一种你从未感受过的平安、健康、活力和满足感所充满。

你请神以圣灵的白光围绕你，你立刻感受到一股来自全能、无条件的爱的温暖包围并穿透你，直到光成了你的一部份。你领受到被崇爱的喜悦。

你注意到右边有些动静，你转过头去。

一个人影朝你右边空着的椅子走去，坐了下来。你并不害怕，因为你知道神圣的白光一直保护着你，伤害和黑暗无法接近。

这个人影等待着，以耐心、安静和开敞的心。你因他的存在而破祝福和庇护。

最后，你轻声的开口说话……

有时这个人影是你认识的一位逝去的挚友或家人。和他们说话。和他们分享你的心思。但不要忘记，你也要倾听。纵使他们说的只是，“我在这里，我爱你。”想想看，从一位你以为再也见不到的人口中听到这句话，会是多么美好的事。

如果这个人影不是你认识的人，请教他的姓名。如果他没有马上告诉你，没有关系。继续谈话，继续问问题，继续倾听。在他告诉你为什么他在这里，并告诉你他想说的话的过程中，迟早他会揭示他的姓名。他或许是你的祖先，或者是你的指导灵，也或许是为你所爱的人捎来讯息。不论他是谁，都竭诚欢迎。

如果你希望加强这个练习，找位朋友在整个过程中和你坐在一起。之后，写下所有细节，描述这位来拜访你的人物，将纸折半，让你的朋友看不到你所写的内容，然后请你的友人向你描述这个人物。你将会很讶异你朋友的描述和你所写的相当符合，不管他们是不是灵媒。

你或许会想将结果归诸于“想象”。事实上，我的指导灵说“想像力”一词是我们的字汇里最糟糕的字之一，因为它成了一个方便和懒惰的借口，用来解释和推拖值得我们注意和探讨的事物。

但如果它真的只是“你的想象力”呢？你由这个练习中所获得的平和、愉快的感觉还是相当真实的，不是吗？

反过来说，如果它不是想象呢……？

让我再说一次，我们真的并不孤单。有许多证据显示，的确有来自“另一边”的帮助，也有灵魂永生的证明。我们所需做的，就是当它在眼前时，能学习认出它来。如果这本书有任何一个目标，不多不少，就是这个。

2

每日的神奇和奇迹：发现和创造你生命中的喜悦

我们每一天都生活在神奇和奇迹中，我们每一个人也都有创造奇迹的力量。如果你已经很久没想过“奇迹”两字，或已经不再相信奇迹的存在，请认真看待我要说的——它们并没有消失，只是我们暂时和它们失去接触罢了。奇迹为我们的生活带来喜悦和希望，使生活变得有趣，重新与它接轨是我们该为自己做的。

将我们和神奇与奇迹分离的部份是人性的一個过程——当我们太常看见相

同的事物，往往就会忘记它们有多特别。如果某个早晨，有只独角兽出现在洒满晨光的院子里，我们一定会觉得是受到了恩宠才有这样的幸运。反之，如果有一群独角兽每天早上都固定出现在院子中，我们很可能就会打电话给动物控管单位，想着要把它们驱走，深怕它们破坏了草坪。同样的，如果生平第一次看到红海被分成两半的实况影片，我们肯定会惊异得目瞪口呆，无法言语。但若是连续两三个礼拜，天天都播演同样的画面，我几乎已经听到我们边喊边找着摇控器，想知道世界上还有没有其他的新鲜事，所以说，并不是神奇和奇迹在我们的生活中消失了，它们并没有消失，我们也仍然被奇迹围绕，我们只是需要重新和它们连结，不再将之视为理所当然。

其有破坏性的情绪，比如罪恶感，也会将我们和生命中的神奇隔离，阻隔我们体验奇迹的机会。我估算在我的客户中，20 位里面就

有 18 位因为罪恶感而耗费了宝贵的能量，罪恶感俨然已成了比神奇和奇迹更有力的能量。也因此我们需要厘清愧疚的根源，将它铲除。如果你曾经说过或做了你明知会伤害别人的事，请为你的行为负起责任，向对方致歉，并努力用行动弥补。（光说“我很抱歉”而没有行动证明，是没有意义的。）如果你说过或做了伤害别人的事，但你扪心自问并不是有意，那么道歉后就让这件事过去。不要说没那么简单，以要你愿意停止拥抱罪恶感，好似它在你生命中扮演着多正曲的角色；只要你愿意认知罪恶感是能量的浪费和灵性的敌人，它就可以是这么简单。

当然，以我这瑕疵的一生，这点我可是很辛苦才学会的。我父亲的过世就是个例子。我和父亲感情深厚，在他临终前，我一直在他的病床边寸步不离的守护照顾。他在世的最后那天，我趁空短暂的离开病房，伸展双脚，顺便喝杯水。就在我离开的时候，他走了。我的哀痛不仅在于我失去了深爱的亲人，更因为愧疚没在他咽下最后一口气时守候在他身边。我责怪自己，不该为了喝杯水就离开他。在他踏上回家的旅程时，我不是那个最应该在他身边的人吗？为此我自责不已好一段时间，最后，我终于能退一步，平心静气问自己真正的问题：我有任何一秒钟，不想在他临终前陪伴他吗？答案是：绝对没有。从那刻起，我学会了如何面对愧疚，就像面对我其他的坏习惯。每当负面的声音开始在我脑中灌输“我本来可以 / 我应该”的时候，我会反思自己的本意，并用正面的声音在自己脑中大声喊“停止”。

这个方法很简单，但有效。向自己承诺，下个礼拜你要和罪恶感宣战。任何因你蓄意而制造的伤痛，请行动，去改正，去弥补。如果你为了无意引起的伤痛而责怪自己，在愧疚感侵袭时，你可以无声的

对自己喊“停止！”直到你厌烦了对自己喊叫，直到那些罪恶感不再偷袭你为止。

然后，你可以将原本浪费在罪恶感的能量，导入到使神奇与奇迹发生的最大要素——学习爱自己。不爱自己表示不尊重神的造物。不爱自己，是在还没使用力量前，便先怀疑了自己的能力；不爱自己，是不相信自己值得拥有神赋予我们之内的神奇。

你可能从小就被教导爱自己是不对的，认为这是自我中心、自大、任性和不讨人喜欢的，你甚至被教导如果有这种想法应该觉得羞耻。事实上，自爱并不表示你高人一等；自以为凌驾他人之上才是自大和不讨人喜欢。我并不是在倡导一个充满自我膨胀、自我陶醉，每个人都自鸣得意、高视阔步的世界。自爱，爱自己，简单的说，就是尊重自己，对自己好，并且和懂得尊重你、对你友善的人相处，同时你也依据你给孩子或你最亲近的朋友的建议及准则生活。

我发现当我迷失在黑暗期时，帮助我重新找回对自己的爱的最快速方法，就是列出“我不是什么”。这好像比列出我自己的优点要来得容易且顺畅，但它具有同样自我确认的整体效果。譬如说，我不是不诚实，我不是好评断，我不是个懦夫，我不是不负责任的母亲和祖母，我不瘦小等等描述。你所不是的，帮助你定义你所是的，而且它也提供了你一些你希望加强的特质，使原来在“我不是”的清单上的项目转移到“我是”的清单。

你也需要定期检视自己是否受到所谓决定论（determinism）的影响。这是别人对我们所说，加诸在我们身上的一连串可笑无稽的“假定事实”。

通常在我们年轻的时候，它限制了我们，如果我们不小心，它会在无形中不公平的决定了我们是谁。让我举些例子，你就会知道我的意思。

◆“你对机器根本一窍不通。没慧根。”

◆“你当然胖啦，这是家庭遗传。” ◆“你对理财向来不行。”

◆“所以你觉得婚姻不幸福……不要再抱怨了，你能找到个人要你，已经算幸运了。” ◆“你经常生病我并不觉得奇怪。你从小就体弱多病。”

◆这是我母亲的魔咒之一：“面对现实吧，苏菲亚，你姐姐比你漂亮，你只是有个性罢了。” ◆我有位朋友曾被这么说过，“你可以放弃留长发的梦了，因为你的头发不会再长了。” ◆我有位老朋友从小就和低自尊奋战，他父亲拒绝让他参加少棒队的征试，因为“你全身上下没有一个运动细胞。” ◆有位曾与我共事的女士每天都穿红色的衣服。老实说，她穿红

色实在很难看。我终于找到一个委婉的方式询问她。她说，其实她很讨厌红色，厌倦很多年了，只因为在她小时候有人曾对她说，她穿红色看起来漂亮多了。

列出一个清单。将你周围的人曾对你说过的“决定论”写下来。然后将这张纸撕掉，扔到早该被丢进的垃圾桶。

记得，是你决定你是谁。是你决定你能做和不能做什么。你穿什么好看或不好看。你想或不想住哪。你的首要选择是什么和不是什

么。你相信和不相信什么。你真正的限制是什么。我们每个人都有限制，如果你不实际面对，你就会被自己打败。但再次的，它们是由你，而不是由别人决定。举例来说，我的身高五尺十寸，如果我坚持作个骑师将是件愚蠢的事。我的五音也不全——这不是决定论，这是个简单的事实——所以我为什么要让自己一再被歌剧的选角拒绝呢？重点是，我说我不想做个歌剧家，我不会让任何人来为我决定这件事。即使我的父母真的坚持我非唱歌剧不可，我也不会为了他们的想法而让自己的人生经历这样的挫败。专制的期望是另一种形式的决

定论，一样无法让人接受。

肯定法

肯定法（affirmation）是消除不安全感，养成爱自己、珍视自己的习惯的一种重要方式之一。这是单纯的用字汇来表达，身为神所珍爱的子女的我们，真正想要的是什么，真正想做谁，然后不断的重复这些话语，直到潜意识将它们当做事实接受，我们的行为也会随之有所改变。藉由肯定法，我们可以将自己想得更健康，更强壮，更正面，更美丽，更英俊，更仁慈，更具有耐心，更有自信，更勇敢——不论是什么，只要能帮助我们更爱自己。

宗教和文学提供了许多美丽的肯定语词，在本书最后的附录，你会看见我最喜欢的几个。但你也可以自己发明。如果你像我一样，熟背了一段文字，不管它写得有多棒多真实，但当你经常背诵以致到某个程度时，它就会变得像是照本宣科而失去了原本的意义。我曾经有次在低头背诵天主经时，心里还在想着，坐在我旁边这位女士的鞋是

在哪买的。所以，请尽可能选择与你灵魂相呼应的肯定词。一个发自你内心深处的肯定词句，不论你是大声念出还是在心里默念，都和其它美丽的肯定词有同样的效果，重要的是要专心。

如果你不确定该如何创造或组合自己的肯定词，想一想决定论，和你向来当作事实接受的负面的确认词句。你已经学会去相信这些负面词句了，因为你一直听到它们，不是吗？如果你经常听见和它们相反的话，同理，你也可以学着去相信；这就是所谓肯定法的意义。就如你能由发现你所不是的，而知道你所是的。你的第一个肯定词可以是反击任何对自我形象的负面说法，不管它从哪来。

从自己开始。绝不看低自己，甚至不开贬低自己的玩笑。向自己宣布这是被严禁的。再也不要说“我很笨”。再也不要说“我很胖”。再也不要说“我很笨拙”或“我很丑”或“我很矮”或“我太高了”；不要说任何“我不能”的字眼。你要每天用正面的词汇取代，像是：“我对许多事情都很聪明”、“我有能力拥有任何我想要的人”和“我很优雅”、“我很迷人”，尤其是“我能！”

至于你周遭的人，如果他们以任何方式贬低你，逐渐伤害你对自己的爱，使你不爱自己或看轻自己，他们也超过了界线，你可以不再接近他们，除非他们学习调整。伤害人、具侮辱性的字眼和行为都是不能被接受的，就是这么简单。和一个让你觉得自己不如人、一无是处的伙伴相处，对你造成的心灵伤害远超过你所以为的。不要忘了，我们都是在人间学习克服负面的事物——而不是接受它，拥抱它。

还记得前面提到的尖锐的“停止！”吗？当我开始坠入罪恶感的

陷阱时，我大声对自己喊叫的话？对，就是这个“停止！”。每当有人对你说伤害或侵犯的话时，我要你在心里沉默的说“停止！”。不管你怎么做，就是不要站在那里和那个人争吵，不要为自己辩白。没有比你一句我一句和别人争论你并不胖，或并不丑，或不笨，还要傻的争执了。你既然不是，又为什么要让自己卷入和你无关，一个你根本不是的争论呢？举个例，假使有人走向你对

你说，“你是只长颈鹿。”你会多花一秒钟去说服他不是吗？不，你会回答，“这真是荒谬。”然后走开。（同时我希望你想想，为什么要跟把你想成长颈鹿的人做朋友。）所以，你可以在每句无声的“停止”后面，再加上无声或大声说出的“这真是可笑无稽。”然后转身走开，不要陷入无意义的争辩。

最重要的，任何人对你的中伤侮辱，不管是用行动或言语，立刻养成习惯用正面的肯定法来“中和”，使它无效，一次又一次，直到你确定你相信你的正面肯定多于那些有关你的负面言论。试着用正面的肯定词句来取代中伤和负面的思想，试上三个月，你会很惊讶的发现你在生命中所创造出的神奇和喜悦的空间。

至于肯定法为什么有效，有个很合理但常被忽略的原因：肯定语句直接与灵魂沟通，而灵魂，以它具有的永恒知识和智慧，永远认知并和真理共鸣。然而我们怎么知道肯定词句是真理？因为不管我们如何描述，不论我们用什么字句，肯定词就是正面的认知到我们身为神的神圣价值。肯定词是灵魂的重要滋养，是即时、神奇和一种奇迹式的方式向我们内心的上帝微笑，并看到祂亲切的回应。

写给宇宙的信

有一个有效的方式可以强化我们的肯定语和心底最深的希望，就是将它写下来，以一种写给宇宙的信的方式，寄给神，寄给宇宙，寄给你的指导灵，你的天使们——任何你觉得和你内在的神性力量最能亲密连结的灵体。信里要包括许多肯定词句，用来提醒自己是多度值得接受生命最大的祝福。你并不需要提醒上帝，因为祂早已知道你的价值，祂只是等待你领会。然后将每件你想要的事，仔细的写下来。（有人曾说，“小心你所要求的，你很可能真的会如愿以偿。”这个人的确知道他在说什么。）确定你的信里包括了你对身体、情绪及灵性上的期望，因为最美好的人生是在这三方面得到平衡。当你写下这些期望时，也向自己承诺要朝这些目标努力。天助自助者，没有人能坐享其成。当你写完时，将一份影本放在一个安全，你平常不会接触的地方，然后将正本烧掉。烧掉它并不是因为这样灰烬会往上飘，上帝才能读到信的内容，烧掉它是要藉由火的强大能量来提升、强化你这封写给宇宙的信的力量。

六个月后将影本拿出来重读。你至少会发现一些令你惊奇的事。包括你原先预备写给宇宙的下一封信的内容可能会有些改变。你也可能发现，在过去的几个月间，你已和上帝完美的宇宙结盟共创了一些神奇和奇迹。

提到火的能量，这是我为什么喜欢蜡烛的原因之一。我建议你经常使用蜡烛，尤其在使用肯定法和写信给宇宙时。这并不是说蜡烛有神力，而是点亮烛火的仪式自古就有它的力量，而且烛光能帮助你集

中你的能量。还有一点，你或许不知道，灵魂的世界看不到人工的光，但他们能看见点亮的蜡烛，而且被它们吸引，原谅我的用词，就像飞蛾扑火般。

我最喜欢的蜡烛仪式，也是最具力量之一，就是坐在点满一圈或十字型蜡烛的地板中间——一支在脚边，一支在身后，一支在左，一支在右——然后进入完全松弛和冥思的状态。我想象圣灵的白光从我的太阳丛（胃的核心，就在

胸骨之下) 点燃, 透过我发光, 并和围绕在我身边的白色光芒合一, 藉由神圣的白色火焰, 圣灵燃烧我身体, 洗涤摧毁并治愈所有的负面和疑虑。将这个简单的光圈练习变成一种习惯, 你可以在每个礼拜一进行这个仪式, 我保证, 透过练习, 你会感觉被一股强大的力量更新, 像是重新充电一般, 有时也会有治愈身心的疗效。

创造奇迹

我们每一个人都有治疗的力量。几句提醒的话先说在前面。请绝不要相信疾病和死亡是上帝的惩罚, 或是如果你无法治疗你自己或是所爱的人, 你就是失败了。上帝从不惩罚, 从不。疾病和死亡都包括在我们的人生蓝图里。在我们进一步讨论蓝图时, 你会发现, 一路行来, 我们不只能修改蓝图上的疾厄, 我们也可以选择五个“出口”——所谓离开地球的时间。当我们在“另一边”撰写人生蓝图时, 在每个决定背后都有一层很深远的目的, 然而当我们现在依此蓝图在人间付诸行动时, 我们或许并不了解为什么, 但我们在“另一边”时曾经明了, 而且在我们回去后也会恍

然大悟。

有三种元素, 组合在一起便可以产生奇迹——祈祷、信念、肯定法——三者一起, 再加上准备好接受奇迹的意愿。这里有个例子:

我在 43 岁时面临了我人生的第 3 个“出口”, 当时我正动完一个大手术。我将这次称为“濒死经验”, 但在临床生理学上, 我是真的死了——我的心跳停止, 体温下降, 心电图呈一字型。然而我的周围都是祷告声, 而且我一直不缺信念; 我是个有信仰的人, 所有帮我祈祷的人也深具信仰。我清楚的记得, 当时我在一个通往上帝的美丽白光的隧道里, 而且老实说, 我是满心喜悦的往那方向前进。这时候有个女性的声音, 自医院病床旁传来, 这声音充满了我的灵魂, “苏菲亚, 你不能走, 许多人需要你。”

一句肯定词。

虽然我很想走进那充满完美的爱的白光, 但我知道那声音说的是对的。我有太多事还没完成, 如果我现在就离开, 就不能完成更高的旨意。在那一刻, 我做了决定, 虽然不是令人兴奋的决定, 但我还是回来了。我的医生强纳生·凯利博士后来证实, 我对“许多人需要你。”这句话, 有即刻的生理上的反应; 我开始恢复心跳, 萤幕有了影像, 然后体温慢慢回升至正常。

祈祷, 信念, 肯定。毋庸置疑, 三者产生了奇迹。从充满爱的白色光芒回来后, 我闷闷不乐了好几个礼拜, 但它确实是个奇迹——完全介于我相上帝间的私人决定——奇迹被触发, 因为我愿意倾听并回

应了提醒我任务未了的声音。

数年前的一集蒙太尔威廉斯秀, 其中一段是有位妇人询问我, 她还有多久日子可活; 她已被两位医生宣布来日无多。我还记得当时我看着她的眼睛, 我知道我对她说的是真的: “你还不会死。”我这个人从不会“嘴上留情”, 或刻意说对方想听的话让对方好过些。从她回望的眼神, 很明显的, 在那一刻她相信了我。在那一刻, 她让我的能量压过她的, 使得那个肯定词有足够的时间贯穿

并充满她的心灵。

直到现在，她还写信给我，她的绝症被治愈了，仍然健康的活着。

祈祷，信念，肯定，创造了另一个奇迹。这奇迹不是我创造的，她将决定留给上帝，并接受了正面的信念，这样的意念决定了她在人间的日子还没结束。

正面信念可以创造奇迹，负面思考也同样有它的力量。我曾不只告诉一位客户，他们的疾病不是绝症，是可以治疗的，但他们就是不肯扫除心底对死亡的阴影。如果那个人已经和上帝做了决定，并且为了他们自己的理由，坚持拒绝改变心意，那么天底下没有一个肯定词可以停止他所面临的重大疾病或是死亡。

将你的能量放在祈祷、信念和肯定词上，你也可以为你所爱的人制造奇迹。只要记得，没有所谓失败这件事。你有力量去介入——就像在我医院病床旁那位女士，和我在蒙太尔威廉斯节目的例子。然而，你所爱的人和上帝之间也有他们的时间表。不论结果如何，不论是否如你所愿，请记住：没有任何祈祷、信念和正面肯定的能量是白

费的。还有什么比带给别人和自己希望，更具有力量的礼物呢？当新生命诞生时，我们通常会欢迎并祝福。同理，对于那些选择回到“另一边”的家的灵魂，我们也可以祝福并为他们高兴。

似曾相识的感觉

奇迹并不仅限于生死或重大疾病，有些奇迹“平常”到我们不以为意。一旦我们停止让决定论和罪恶感腐蚀、烦扰我们的心智，并用自爱、信念和正面肯定的力量取而代之，我们的双眼和心灵将会对围绕在人间世界的神奇更加开放。就像“每天的独角兽”和“每周的分隔红海”戏码一样，一旦无法解释的玄妙现象变得非常普遍，我们就会忘了它们有多特别，也或者会打从一开始，就搞不清楚这叫做“奇迹”。举例来说，似曾相识的感觉（Deja vu）就是一种我们每个人经常会有过的经验。如果我们只是把它当成瞬间有趣的事，就不会感觉那么神奇了。但是，我们如果将它认知为它本“是”的——对“另一边”的惊鸿一瞥——那它就有了一层全新的意义。

似曾相识的感觉有两种。第一种是当你到了一个房子、城市。走在一条路上、在国外，或其它特定的地方，虽然你从来不曾去过，但你突然有一种说不出的熟悉感。有时你甚至发觉你知道路怎么走。这种经验最戏剧性的一次，发生在我 1980 年去肯亚时。事实上，我在导游告诉我风景名胜的地点前，我就能告诉他怎么走法，而且我知道这和我身为灵媒一点关系都没有。这个情形，和所有我们曾经验的对陌生地方的熟悉感，都源自于我们的灵魂对前世的记忆。我们确实曾经到过那里，在另一个躯壳，另一个时间。灵魂的记忆通常深埋在潜

意识中，所以当这些记忆浮现到我们的意识时，它不仅是神奇，它们更是具有力量、奇迹式的进入永恒灵魂的一瞥。

这种似曾相识也适用在人们身上。我们都曾有过类似的经验：初次见到某人，好像对他很熟悉；对陌生人的感觉就像是一辈子的老友一样。虽然我们可

能不是每一生都认识他，但至少有几世的缘份是跑不掉的。我打赌，如果你深深注视那些在你生命中有重大意义的人的双眼，并问自己这个问题，“我曾经认识他吗？”你会很讶异，你很容易就能回答是或否。附带一提，不要假设你和某人在前世有所关联，就表示你这辈子对两人的关系有义务。他们也有可能是上辈子摧毁你，对你有害的人。或者他们上辈子对你很好，但这次却选择做一个混蛋。所以你并不需要依赖过去的熟悉感行事，只要当它发生时，注意到它的存在，并认知这种感觉是进入你永恒灵魂的一扇窗口即可。

有些与前世关联的答案会在我们最料想不到、最不预期时从生命的侧门进入。我的一位客户，玛格丽特，在一个雨后的下午，沮丧的来到我的办公室。她一直无法挥散她最近才过世的苛刻、蛮横又傲慢的婆婆，一直徘徊在身边试图唠叨她的感觉。事实就如玛格丽特所言，她的婆婆的确一直在她身边，但并非如她所想，是要挑剔和责备她。相反的，她婆婆是想为生前这些年给玛格丽特带来的困扰和痛苦致歉。她回到“另一边”知道了两人的前世关联，透过我的传达，她告诉玛格丽特，她们两人在前世曾是姐妹，但在那一世彼此妒嫉和竞争，结下很深的心结，也一直没能化解。在玛格丽特了解了两人前世的的关系，婆婆也向她道歉后，她终于能原谅并在内心与她婆婆和解，获得心灵的平静。

第二种的似曾相识感很微妙，但因为太常见了，而且有些琐碎，以致于我们很少去认真思考它。它是一种对你所做、你身边的人、周围的一切、你的穿着、想法和感觉等所有细节的熟悉感，熟悉到你非常确定你是在重新经历一次以前曾经发生过的片段。这种感觉从不会超过几秒钟，而且通常不是什么重要或有意义的大事。它比较像“我曾经坐在这里，就像现在这样看着电视，伸手去拿水杯，水杯一样在灯台上……”这种微妙的感觉常常在我们注意到时，情境也过了。我们几乎没有，也不会意会到这种似曾相识到底有多奇妙。要了解这种似曾相识的感觉，我们需要多了解人生蓝图。

就像之前说过的，我们的灵魂在为另一世的生命进入子宫前，和上帝一起构筑新人生的蓝图。这份蓝图包括了这次新生命的所有重大事件，但在生命发展过程中，我们仍然可以修改、调整它。举例来说，如果你的生命蓝图显示，在 32 岁时你会发生一场车祸，你可以将这场原本是致命的事件修改成只是一个小车祸。如果你的命盘清楚显示在 15 岁时有场“疾病”，你也有这个力量控制这次疾病是感冒或是肺炎。或者说，根据你的蓝图，你是个“治疗者”，而且这正是你的热情所在，但你偏偏不喜欢学医，而且因为成绩不及格被退学。这并不表示你在追求内心的渴望时是个失败者。在这世界上有各式各样的“治疗者”，从社会工作者到哀伤谘询专家、按摩师、牧师、传教士以至犹太教会的牧师（或称拉比）到消防员和其他处理紧急状况的人士；从好朋友到家庭成员，只要他们是具有同情心的聆听者，并具备抚慰不安情绪的才能，这些都称得上是治疗者。在我们已设定的人生蓝图中，横向发展还是有很大的空间，所以请不要将你的生命想象成一条狭窄的道路，沿路只有少数的选择而已。相反的，这条人生路非

常宽广，像你一样充满可能性，只要借助神的帮忙，任何梦想都能成真。

我们在“另一边”时，在蓝图上曾作了些小路标，这些路标的作用是用来提示自己走在正确的道路上。这些小路标就是以似曾相识的形式出现。由于它们以一种突然涌现的熟悉感冲击我们，在逻辑上我们会以为是在重新经历一次类同的今生时刻。然而不是。我们所经验的是投胎前，在“另一边”创造人生蓝图时所作的小记号。在这种似曾相识的形式，我们的灵魂强烈的与“我记得我写的蓝图”的体认共鸣。这个声音由灵魂所在的潜意识回响至我们的意识层面。在那一刻，意识和潜意识都收到了我们此刻正与蓝图完美同步的确认讯息。从一个更广大的层面来说，我们是快速的瞥见了我们在“另一边”的永恒生命，因为灵魂它一直记得、认知和渴慕着“另一边”的家。似曾相识，换句话说，并不只是神奇，它也是瞬间的无上喜悦。

巧合

这是和“似曾相识”同样神奇的时刻，像是奇迹似的，人生蓝图的路标在你眼前闪动，只是它以另一种普遍的形态出现，而我们不仅记得它，我们还眼见它们发生。由于不了解它们的意义，我们很少去深思这种现象——毕竟，在我们的眼里，它们“只是巧合”。

譬如说，你一直想着某个人，但好像也没有什么特别的原因，突然间，你和他在多年不见后不期而遇。或是你听到一本书或一部电影，然后你发现周遭所有的人都在谈论它。你计划去英国旅行，突然

间，你身边都是有关英国的消息，你若不是经常听到别人“正巧”提到英国，就是有人刚从英国回来，你接触的商店店员、银行出纳和接线生，甚至都带有英国口音，就好像有关英国的讯息不断朝你涌来。我曾经在西敏寺狗展时看到一种以前从没听过和见过的超可爱小狗——比熊。就在我决定一定要养一只后，每隔两三个街口，我就会看见这种狗在路上和主人蹒跚，但我以前却从没见过这可爱的品种。

我相信你对巧合一定有丰当的经验，知道何谓巧合；通常是你有了一个想法，很快的，它便在你眼前成真。或者，更正确的说，你在你生命蓝图的小路标出现之前便先预见了他——这个原因便值得你为自己庆祝，因为它表示你正走在规划的人生道路上，而且证明了你和灵魂永恒神性的实质连结。

同步性

同步性是和巧合有奇妙关联的微妙事件，这个词因为杰出的瑞士心理学家卡尔容格（Carl Jung）而普及。话说容格有一天在他的办公室进行诊疗，正和病人讨论到她所做的有关圣金龟子的梦时，容格听到窗子被拍打的声音，他回头一看，看到这种被称为埃及圣金龟子的甲虫就在他的窗边。“巧合”一词已不足以形容一只千里外的埃及金龟子正好在容格谈论埃及的时候出现。这对容格来说，是明确的象征：神所创造的宇宙并不是随意、混乱的，而是有规律、完美和模式——或是，同时性的（synchronized）。由这个字容格创造了“同步性”（synchronicity）一词。基本上，同步性是指格外具有意义的巧合，一种奇妙神秘的**机缘**。就像容格的埃及圣金龟，同步事件总是涉及一些

不容置疑的物体象征，不仅引导你注意到宇宙的神奇和谐，也提供你具体

的实证，证明此时你正是在当初所设定的蓝图上——正在此时，正是与这个人。而与你一起共同撰写蓝图的上帝，也正向你竖起大姆指，点着头说，“是的，我与你同在，我正在看着，此时你正与你的蓝图同步，做得好。”真正的同步性并不像巧合那样常常发生在我们的生活里，但我们可以随时留意，在发生时认出它来，它表示你没有错过你和上帝间的私人微笑。

梦

当一天结束时，我们入睡。事实上，人生中有三分之一的时间都在睡觉，这是上帝精心计划的一部份，因为睡眠为我们的灵魂打开了另一个世界，它能滋养、提示和扩展灵魂。在睡眠时，很明显的，我们的意识暂时获得休息，（能让向来喋喋不休的它安静一下，不是很好的一件事吗？）同时也让我们的潜意识——我们灵魂的所在来接管。当然，潜意识表达它自己的主要方式之一，便是透过梦境。

解梦的理论数以百计，相关研究也数以千计，但没有一个能解开隐藏在梦境世界的神秘。我看过、研读过许多有关梦的书，也做过研究，并教过如何解译梦的讯息。大体而言，我相信完形（Gestalt）学说很接近真相（完形心理学是德国心理学家发展的一种学说）。根据这个理论，在你梦中的元素都是你的一部份，分离成一块块象征，让你检视和努力。

梦可分为三类：释放（release），意愿（Wish）和预知梦（precognition）。

释放梦是你的潜意识将你在意识层面尚未处理和表达的情绪释放出来。当你的梦和某种强烈的情绪特别有关时——如气愤、哀伤、热情、恐惧、混乱、尴尬、困窘等等——你几乎可确定它是发自你潜意识的讯号，告诉你，是时候在清醒时面对和解决这个情绪了。释放梦是一个伟大的安全汽门装置，它们也是很好的帮助工具，引导你注意那些重要而尚未解决的情绪问题。

意愿梦就像字面上的意思——有时，也像情歌所说的，梦，真的是当你熟睡时，你的心的期许。多年前，有位已婚的不快乐妇人告诉我她作的梦，在这个梦中，她和劳勃瑞德福独处。他们在一个华丽的大厅，两人都是电影大亨小传（The Great Gatsby）的造型，劳勃瑞德福身穿燕尾服，她则是一袭晚礼服，两人跳着华尔滋。当她告诉我这个梦时仍是难掩兴奋，我挺确定她还怀着一线希望，期待我说“谁知道呢，说不定你和劳勃瑞德福确实是注定要在一起！”但事情不是如此。这个梦的真实意义在我询问梦中她和劳勃瑞德福跳舞的感觉时便揭露了出来。她回答：“美好，优雅，被爱，被需要，很有安全感。”这些都是她的婚姻所欠缺，而她的灵魂期许的。如果我们不要太依表象来诠释意愿梦，我们可以从中得到许多有价值的洞见，有些甚至是尚未浮现的内心渴望。譬如，有关性的梦，并不一定和性的渴望或是你心底深藏的对某人的吸引有关。它们通常是期待生命中有更视密的关系，但不见得一定是肉体的。一个和新房子有关的梦，并不表示你一觉醒来便要急着将旧房子出售；它可以表示某部份的你期待做些改变。（你自己就代表你的住所，不论你住的是哪种房子。）一个关于生产的梦，绝不代表你应该要怀孕。这个“新生命”可以是你想要实现的一些

创

意，或是你将发掘出的新灵性的象征。换句话说，总是用全观来看待你的意愿梦，而不要拘泥在小细节。你会很讶异，从梦中你可以学到许多有关自己的真相和你真正期望的事物。

第三种，预知梦——预测某些未来的时刻、谈话或事件。不记得有多少客户跟我说：“我不能在梦中预测未来，我不是灵媒。”但你不需要是意识上有心灵超感能力的人才可以预测未来。你潜意识的心灵具有惊人的力量，它一直知道你的过去、现在和未来。别忘了，你的灵魂不仅知道你的生命蓝图，是它，创造了生命蓝图。所以绝不要轻忽你在睡觉时所具有的能力。事实上，在你放弃你能做预知梦的想法前，先试试以下方法，试着做一个月：每次当你记得你的梦，而你觉得它可能是个预知梦时，将它写下来，放在一边不要看它，直到那个月过去后再去读它。如果你养成习惯，如果你有耐心，日后你就会发现许多令人讶异的事发生了。

灵体出游

你是否曾经梦过逝去的亲友，在梦里你感觉非常的真实，而且跟大多数你曾做过的梦不一样，这种梦以一种逻辑、有秩序的方式开始，一直到结束。这种情形通常很有可能并不是个梦。它实际上是你的灵魂经由灵体出游去探望你所爱的人的历程。

灵体出游是灵魂在睡觉或深度的冥想时离开身体的情形。你可以在睡前向上帝要求，请他帮你进行灵魂出游。它可以有许多用途——拜访逝去的挚爱或亲友、探视想念的人（不论他在世界哪个角落），如果

你有足够的练习和专注，你甚至还可以到“另一边”快速的一游。你所探视的地球上的人可能看不见你，但是如果他们听见你的声音，并不是不寻常的事。我有许多客户和朋友在沉睡中醒来，因为他们听见所爱的人一直在呼唤他们的名字。如果你遇到这种事，打个电话问他们。通常你会发现，当你醒来的时刻，正是他们想着你或正梦见你的时候。不管是那种情形，都是他们的灵魂藉由神奇又安静的灵体出游与你的灵魂接触。

如果你想透过灵魂出窍探访逝去的亲人，你可以先向你的指导灵寻求协助。请记住，如果你突然去拜访你的亲人，由于在“另一边”的每个灵魂都是 30 岁，你的亲人看起来也会是 30 岁的模样，如果在他们 30 岁时你并不认识他们，你或许认不出来。藉由你的指导灵的小提示，你逝去的挚爱可以用你熟悉的面容出现，就像他们由“另一边”来探视你时一样。也记得要告诉你的指导灵，你想和逝去的人见面的特定地点——比如在公园的长凳，在湖边，在教堂或寺院等。

你或许会想经验和他们在“另一边”会面的情形。如果你有这样的想法，我强烈的建议你们在那巨大的，美得令人屏息的古典圆形建筑物——记录大厅见面。相信我，它真的存在。我曾去过那里，我曾亲眼目睹，也曾有过双手握着自己生命蓝图的经验——好与不好的。好消息是，生命蓝图的概念并不是谣传或美丽的想象。就像在这巨大的建筑物内所有其他的手稿一样，我的蓝图记载

在一个优雅的金卷轴里。坏消息是，在我看着手稿的时候，我读不出任何一个字。我不确定这是因为我不被允许知道自己的未来，所以被限制了通灵能力，还是根本没有任何人被准许读取自身生命蓝图的未来事件。但不论你是要求和已逝去的亲友在记录大厅见面，或是要求上帝协助你的灵体

顺利到记录大厅一游，在你入睡前，再向祂提出另一个请求——请祂祝福你，让你能记得这次出游的经验。就像作梦一样，有时我们从灵体出游中醒来，却不记得任何事，或是有些很快速闪烁零乱的画面，但是我们很快就忘记了。出游到记录大厅是个非常神奇的经历，我保证你一定不会想忘记。

有一次我在出乎自己意料之外，来到了“另一边”的记录大厅。这次的经验让我想到，在睡觉时我们可以在一旁放置一台录音机，尤其是在我们要求灵体出游或是和逝去亲友在灵界重聚的祈祷后。这个出其不意的经验是在我进行催眠时发生的。我是已领有二十五年执业执照的催眠师，我发现催眠不单对我进行前世回溯的研究有很大的助益，它也是我与客户的潜意识接触，并获取许多重要资料来帮助他们的工具。睡觉和催眠有紧密的关联，因为在这两种状态下，我们都可以与潜意识接触，使用录音机的概念就在帮助我们记下任何可能遗漏的蛛丝马迹。

有一次我为客户进行催眠，在此称她为苏珊。我让她的潜意识自由带领着她。随着她的陈述，我发现她的灵体已经离我们所在的房间很远很远。虽然我早已学会在催眠时要保持客观，但我说不出为什么我对这次的过程感觉特别强烈。我突然有一种奇怪的感觉，好像某件重要的事即将发生。最后我忍不住问：“你在哪里，苏珊？”

她开始描述一个巨大的圆形建筑物，一眼望去，有一座接一座的侧廊，两旁是放着无数卷轴的架子。当她描述的越来越细节时，我想起这正是我曾去过的地方——她正经过“另一边”的记录大厅。

然后，出乎我意料之外，在进行催眠时，我第一次发现我正陪她走在令人震惊，看似无尽头的卷轴长廊。

我正准备开口，但立刻将话吞了回去——因为任何有关我也在场的谈话或问题势必会引导她的经验。结果我根本不需要说任何话，因为苏珊说了：“你也在这里和我一起。”

苏珊边说话边带我穿越华丽堂皇的圆顶下方的记录大厅，直到我看到一位穿着蓝色薄纱的美丽黑发女子，在两道走廊的前方朝我们走来。我立刻知道她是苏珊的指导灵，而且我还知道她的名字是瑞秋。但我仍然不发一语。再次的，苏珊开口了。“有人和我们一起。”

我问她是谁。试着忍住语气，不带有兴奋。如我先前所言，我从没有在催眠时一起和被催眠者出游的经验，更不用说是这么真实、立即的灵体体验。苏珊回答，“是个女子。她有着一头黑发。我不知道为什么，但我想她是我的指导灵。”

就在那一刻，瑞秋看见我们并呼喊“苏珊……！”我紧闭双唇，决定让苏珊继续主导。意料之内，苏珊兴奋的说，“你听到了吗？”

我问她听到什么？

她回答，“她叫我的名字。”

这真是令人愉悦的一刻。但更兴奋的，是事后当我们将催眠的录音带倒带回去听的发现。我们清楚的听见在那重要的一刻，我问她，

“谁跟我们一起？”苏珊的声音清晰的回答一是个女子。她有着一头黑发。我不知道为什么，但我想她是我的指导灵。”

然后第三个声音，在录音带里清楚的传来，“苏珊……！”

这是我第一次听见灵魂的声音印记在录音带上。但不是最后一次
渗入——不同时空的汇流

有一晚，我正在出神状态。我的指导灵法蓝欣，透过我向一群人讲述耶稣在耶路撒冷受难地被钉于十字架上的故事。现场大约有五十个录音机同时在记录，除了法蓝欣用我的声音说话外，现场一片寂静——任何一点声响都会中断我的出神状态。法蓝欣和我不能同时居于我的身体，所以我从来没有意识或记得她说些什么。但从我被告知和我事后所听的录音带中，我知道那是一个痛苦和感伤的夜晚。法蓝欣叙述耶稣被钉十字架的过程非常真实，强烈到每个人都感觉他们好像就在受难地现场，在十字架前哭泣。

隔天早上我的电话一直响个不停。前一晚录音的人中有六位，在还没有互通讯息的情况下，分别打电话来，急着要我听听他们的录音。

录音带的内容实在让人很难忽略。那晚录音的五十人中，有六位的录音带内有令人心碎的哭泣、哀伤的哽咽和啜泣的声者，随着耶稣受难的述说，此起彼伏。

法蓝欣事后告诉我，这是一种称为“渗入”（bleed-through）的现象；过去和现在被某种强大的力量牵引在同一处交会，合而为一，时间事实上已不存在。不单是那晚在房间的人被“带”到了两千年前的耶稣受难地，当年哀悼耶稣被钉在十字架的群众们也“来”到两千年后与大家一起，当时群众的痛苦无疑的被记录在录音带上，然而那晚在出神的现场，除了法蓝欣的口述外，并没有任何一个人听到任何声响。

在这个令人难忘的经验后不久，我在美国东北部进行一个鬼屋的调查。如往常一样，抵达后，我的研究小组和我便将整个屋子彻查一次，然后我进入一间声称有最多不寻常活动发生的房间——只有我一个人带着我信任的录音机。我将房门关上，独自一人在寂静的房间待上好几个小时。

当我稍后将录音带倒带重听时，每隔几分钟就会听到一个像是只大狗连续不断的，坦白说，尖锐而又恼人的狗吠声。

我们询问屋主、邻居还有管区警察有关狗吠的事。虽然当晚我自己也没听到任何狗号声。没有人知道我在说些什么。在我所在的房间方圆一哩内，没有任何狗，没有狗吠声，而住在这间屋子多年的屋主也向我保证，他们从没有在家附近听过狗叫。

我常会想象法蓝欣从“另一边”注视着我的画面，她一定常忍不住想，我到底是什么问题？什么时候才会停止这像白痴的举动，舍近求远的追着每个人问

——到底是什么状况？就是不直接向她询问答案。但是每个和我接近的人都知道，凡事我一定先寻求一个逻辑上合

理的解释。在某方面，我会是你所见过最有怀疑精神的人。当然，最后无处可去时，我还是向法蓝欣询问了有关录音带上的狗吠声。

“那是你的白色獒犬。”她平和的告诉我。

啊哈！我心想，法蓝欣总算说错了件事。我用非常得意的口吻回说，“没有任何白色獒犬啊！”

“你当然没有——在这一生。但你曾经有一世有过，而且它有时还会跟着你，保护着你呢。”

我从没有怀疑过我们曾经活过许多许多次。只是我像其他人一样，常常会“一时”忘记。

我可以不断举出许多灵魂透过录音带磁性的特质，将声音印记于上的个人经验，这是为什么我一直鼓励你们，睡觉时有一台录音机在身边记录的原因。当你睡觉时，是灵魂最常探访你潜意识心灵的时候，也是你的灵魂与他们接触的时刻。

如果你将录音机放置在你睡觉的房间外，你可能会睡得比较安稳，因为较不会受到噪音的干扰；你身体在哪儿并不是这个练习的重点。为了增加奇妙事件被录下来的机率，记得向上帝说清楚你的要求，并请指导灵协助。不论你是想藉由灵体出游到地球上的其他地方，或看望任何人，或是到“另一边”，又或者你希望逝去亲友来探视你并留下你可以听取的痕迹，只要向上帝请求，并耐心等待。如果在第一天晚上或直到第三十个晚上都没有任何动静，并不表示一直不

会有事发生。这个练习若是在以前有对录盘带设备的年代进行，会记录得更彻底完整，因为当年录音带最长有八小时的时间。如果你想将录音时间缩短，你可以订在凌晨三点到日出之间，这通常是灵体最活跃的时候，原因会在“鬼屋魅影”这章中探讨。当你要倒带听录音带的内容时，你一定也有许多事情要处理，不太可能坐下来连续听好几个小时。我个人通常是在开车、作家事、阅读或泡热水澡时听这些录音。有趣的是，即使你预期听到的是一片沉寂，而且你也正进行其他的事，但只要有任何一丝奇怪，不应该存在的声响出现，你都会很敏锐的注意到。

只要按下录音机上的按钮，你就可以自己领会其中的奥秘。就像这章提到的其他建议，只要对奇迹和神奇保持开放，你就可以创造出无限的机会和可能性。你的心知道你的灵魂早已知道的事实——神奇和奇迹就和我们一样真实，只要我们愿意用心注意——它会丰富你的日与夜，最终并转化你的生命。

发展你的心灵能力

所有书上提到的方式都可以藉由经常性的练习来加强，并提升你的心灵能力。这些方法并不像你以为的那么神秘或高不可攀。虽然不是每个人都可以成为灵媒，但是每一个人都具有心灵的直觉力。这之间的差异就像一个演奏会的钢琴家和一个会弹钢琴的人；只因为你不能在卡内基音乐厅举行音乐会，并不

表示你不能享受弹琴的乐趣。

我被问过不下百次，为什么不开班授课来教导大家如何更具心灵力。答案是，这将会是史上最短的课。但如果你有兴趣，方法如下：

1 问自己一个问题，沉默或问出声皆可。

2 从内心深处，用自己的话，向你自己更高的力量说出任何你喜

欢的版本，像是：“看你的了，上帝。”做为你准备接收更高智慧的信号。 3 愿意去接受第一个收到的回应。

发展心灵的直觉力需要耐心。就算我有四十七年的算命经验，我承认，我依然会讶异于第三个步骤的困难度，因此当你发现练习进行得不太顺利时，请不要灰心气馁。

我有一次为一位迷人，打扮亮眼的女士算命。我猜想她是个企业主管或任职高级时装界的管理阶层。她想讨论她的事业，询问我看到些什么。想想看，当我第一个接到的回应是“你有一个昆虫农场”时，是多难令人接受的答案！更何况我还要大声的说出来。我的生活和工作向来建立在我的信誉，所以我理应注视着她的眼睛并诚实的说出我接收到的第一个答案，“你拥有一个昆虫农场？”虽然这答案令人难以想象，但我凭什么质疑上帝，所以我还是乖乖的照实说出口。出乎我的意料，她以稀松平常的语气回答“对啊。”就好像我有许多顾客拥有昆虫农场似的一一然后我们接着讨论她转换事业的可能性。

如果要对第三个步骤有信心，很明显的，关键是要先掌握步骤二。而一旦你训练自己确定了得到的讯息是来自于上帝，而不是你本身时，你就不需要去合理化答案。只要吸口气，鼓起勇气说出来。

一旦你说出口，就要坚守你的答案。猜测在这个练习中是被严格禁止的。猜测不具意义，它只是一堆臆测，和上帝无关。我曾经看过一些令人尴尬的场面，有些灵媒硬是要将胡乱猜测的答案拗成对的，结果反而让自己恼羞成怒。通常在这种情况下，蚯蚓养殖场就会变成“你有一个养蛇场……或鳄鱼场；或只是一般的普通农场，但你很怕蚯蚓。”或是为求保险起见，说成“也许你前世有座昆虫养殖场”。拜托，不要这样。如果你的答案是“一个蚯蚓养殖场”，就说“一个蚯蚓养殖场”，然后信任它。

你可以自己一人或是和朋友练习这三个步骤，不论你有两分钟或两小时的空闲。只要确定你问的问题的答案是你不可能知道的，然后将答案和日期录在录音带或写下来，你便可以开始记录并追踪你的正确率。提供你一个评估的标准——没有一个灵媒会是百分之百准确。能有百分之七十五的正确率就已在一般职业灵媒的水准之上。我的准确率明显的比这个要高出许多，为此我感谢上帝。再次的，就像你能享受弹钢琴的乐趣，但你并不需要以演奏为一生的职业一样，你可以享受发现和拓展心灵力量的乐趣，并在过程中开放你的心，接受上帝所赋予你的巨大潜能。

协同能量作用

当你和别人的力量为了更高的旨意联合起来，你们可以创造出一种称为协同作用（synergism，神学里的神人协力合作说）的能量相乘现象。这种现象

加上神的祝福，是世上最伟大的奇迹和神奇的来源。韦氏字典将协同作用定义为“各自作用力的同时行动，交互联合的影响，其

总效益大于分别作用的总合”。我不知道为什么这么有趣的一件事可以被描述的如此无趣。但你如果将“作用力”用“人”取代，然后以“力量”代替“效益”，这样的解释就较符合我们的目的。协同作用，或合力作用，是分开的人们之间的同步行动，当这个整体力量聚合，会产生远超过他们个别力量的总和。

假设有一百个人为了共同的目的聚集在一个房间，而从 1 到 10 的力量中，我们每个人都有 10 的信念。简单的数学就可以算出在这房间的信仰力量的总数是一千。但是有了协同作用的聚合力——所有信仰合并产生的力量——实际上总数会是十万或一百万。协同作用会自行相生相乘、滋长力量，产生令人叹为观止的结果。

透过协同作用的概念，我成立了我的教堂：新心灵（Novus Spiritus）。它一直在继续成长，因为我们从未忘记我们最高的目的是为了最高的善。我们共同的目的比我们任何一个人重要，包括我自己。新心灵并不是那种数千位成员面对我一个人的团体，而是所有的成员和我一起面对神。当我们聚集时，我们的力量远超过各自力量的总和。新心灵已经从原有的五十人成长到五千人以上，但我们一直谨守一条规则：绝不招募会员或使他人改变信仰。我们只是安静的，孜孜不倦的帮助每一个人，包括无家可归的流浪汉。借着新心灵的协同作用和神的参与，我们完成了超过五千个人所能达成的事；所创造出的神奇和奇迹已远超过我们的祈祷。新心灵的信念也组合了古代不同的协同形式，包括了最著名的一种，耶稣和 12 门徒——13 个人——形成一种永恒的协同力量。

在稍后的“心灵处方”，我们会讨论祈祷链（prayer chain），这也

与协同作用有所关联。当我在进行这一章的内容时，我收到一封署名肯的来信。他是末期的心疾患者，他被告知他唯一生存的希望是进行心脏移植手术，但是他的名字远在等待名单的尾端。透过我的办公室，他要求被放在助祷名单中。过了一段时间，他写信告诉我，他的医生难以置信的说他不再需要进行心脏移植手术了。他的心脏重获健康。这就是协同作用运作的完美例子；它制造了我们任何一个人不能单独创造的奇迹。

请不要认为协同作用一定要在某种宗教的目的下才能进行或是有效。最高的善可以有各种不同的表现形式——从约翰华许（John Walsh），制作了全国性的协同作用形式节目“追缉要犯”（Americas Most Wanted），到慈善机构的创办者，以至于受害者、儿童和动物的权利保护组织，以及戒酒、麻醉药物瘾君子匿名协会和 Al-Anon（译注：一个专为酗酒人士及其亲友设立的服务机构）等等。所有这些组织的力量都远大于各个部份的总和。每一天，他们都在制造奇迹。

还记得前面提到的“巧合”的例子吗？当你计划要去英国旅游时，突然发现不管你走到哪里，你都被英国相关的人事物包围。神奇和奇迹亦然。你越常想到它们，谈论它们，去做任何可以创造奇迹的事，你会发现它们越常出现在你

的生活里。我希望你的生活也能充满奇迹。我真诚的期望透过上帝慈爱的指引，这篇章节能引领奇迹到你的生命中。

3

你的个人生活：由灵媒的眼中看家庭与情感关系

在我为人们算命、出席演讲、聚会以及参加电视节目时，通常大家最常询问与关心的主题就是“关系”——与家人、情人、配偶和朋友的关系。这些人和我们一起共度人生，在生命中占有重要的一席之地，和他们的互动深深影响我们的生活与情绪。的确，没有什么比这些情感互动更能混乱我们的心思，让我们受挫、带给我们欢乐，或令我们心碎了。但往往就在我们被烦扰得误以为这些关系所带来的困扰折磨远多过喜悦时，我们去参加了某某人的葬礼，才恍然大悟的发现：当人死后，生者所谈论和追忆的，是你在世时的“爱”——你如何爱，又如何被爱——你曾经怎么爱过。

老实说，“关系”这门课题证明了我对自己的事情可是一点也不具心灵能力。在我私人的生活中，身为一个女人、女儿和母亲，我犯了许多错误。指导人际关系我或许并不在行，但至少我可以从一个重视灵性生活的灵媒，和所谓的“惨痛经验”的学习者角色来提供一些看法。我常从客户们在感情关系上所犯的错误，看到自己的影子，所以我的亲身经验应该具有参考价值。

一开始我应该先说明，我完全相信，而且也尽我最大的努力依据“己所不欲勿施于人”这条黄金守则来生活处世。如果我们每一个人都能谨守这条简单、完美的智慧之语，相信所有关系上的难题都可以

永远解决一劳永逸，再也不会有任何问题和困扰，就像在“另一边”一样。然而，如果在地球的生活真是这么单纯完美，我们也不会需要离开“另一边”来到人间学习了。我们每一个人在这里都有要遵循的蓝图，会犯的错误的，以及要学习的知识；但最困难的部份是要让生命中接触的人，因为认识我们而过得更好，而在这过程中，我们并不因而牺牲自己的价值或委屈求全。

在我正式开始这一章前，让我们先有所约定以帮助你从本章获益：在情感关系中，请务必诚实面对自己。当一段关系出现问题时，我们总是倾向先责怪他人。但让我们面对事实，有时他们确实是罪有应得，有时则不然。我们是自己人生蓝图的作者，也是自己行为的决定者。因此，如果我们越愿意为自己的行为负起责任，我们就越有可能享有理想美好的关系。

灵魂伴侣和同类灵魂

如果你曾在蒙太尔的节目听过我谈话，你可能知道“灵魂伴侣”这个主题一直令我不太愉悦。事实上，我真想找出当初说我们人生的主要目的之一，是寻找灵魂伴侣的那位始作俑者，然后狠狠踢他一脚。

不是的。这不是我们主要的人生目标。

因为能找到的可能性和机会简直是微乎其微。

就算有可能是真的，在我们这生中所找到的灵魂伴侣，也不尽然

就会是你的恋人或配偶。对我而言，在这个地球上最符合灵魂伴侣概念的人，就是我的孙女安洁利亚。

当我说寻找灵魂伴侣只是个神话时，很多人的梦想都幻灭了，好似我将他们最喜欢的童话故事活生生揭穿一样。我不是破坏梦想的人，相信我。然而，放弃“有个灵魂伴侣在世界一角等着我们去寻找”的想法，反而可以彻底解放我们，让我们自由。每当我想到许多我的客户之所以离不开被虐待关系，是因为他们将这种持续强烈的紧绷情绪和想象中拥有灵魂伴侣的感觉混淆时，（因为两者一样强烈）我总会忍不住的难过。甚至有些拥有美好婚姻的顾客也会哀伤的告诉我，他们人生最大的失败，就是没有找到灵魂伴侣。灵魂伴侣这个词被误解也被滥用，它成为迷恋、色欲、打野食，以至于家庭暴力等行为的借口。

如果我们将灵魂伴侣的真正定义说清楚，或许可以有所帮助。

我们都是具有男性面与女性面的灵魂。事实上，在我们多次的生命旅程中，我们都曾经历两种性别。我从没遇过一个人，在每次投胎转世都是男性或都只是女性。

在我们被创造时，也都有所谓的双胞灵魂。基本上，这个灵魂的男性和女性面向是我们的镜子，像是我们形象的反射。这个双胞灵魂就是我们的灵魂伴侣。我们的灵魂伴侣并不是我们灵魂的另一半，同样的，我们也不是我们灵魂伴侣的另一半。我们都是完整的灵魂。我也并不认为我只是半个人而已。你真的觉得你只是半个人吗？老实说，我一点也不觉得一群“半个人”在这世上晃来晃去是个罗曼蒂克的想法。如果我不是半个人，你也不是半个人，那么我们为什么要花

费一分钟，甚至一辈子的时间去寻找一个并不存在的“另一半”呢？再说，既然我们都是“完整”的，找一个“一半”的人又有什么用？

在“另一边”时，我们和灵魂伴侣可能比其他的灵体来得亲近，但也绝不会像是连体婴般形影不离。我们和灵魂伴侣各自愉快的追求友谊、探索不同领域的兴趣、不同的工作和学习层面。最重要的，追求我们各自的身份认同。当我们和灵魂伴侣一起时，我们享受最亲密的爱——自由、无条件、宽阔和开放，以及只有灵魂伴侣能了解与分享的共同认知。

就像所有在“另一边”的灵体，每一位灵魂伴侣都可以选择投胎地球。他们可能只来一或两次，和我的指导灵法蓝欣一样。他们也可能觉得有需要一来再来——这次就是我的第 54 次，我很高兴的说，也是最后一次了。但与永恒相比，54 次人生也都短暂得如一分半钟而已。

谈到转世，这里有个问题产生了：你觉得你和你的灵魂伴侣同时一起出现在地球的机会会有多少？如果在“另一边”时你们一直在一起，而我们所称的“一生”只是离开“另一边”的家一个快速短暂的旅行，为什么你会觉得需要找到你的灵魂伴侣？更不用说你们两人出现在地球时，还必须是在同样的年代、接近的地理环境或空间才可能相遇，还得所谓正确的性别才能组成社会认同的家庭，这些时空环境的配合都是灵魂伴侣神话的必要条件。

所以，请帮自己一个忙，请打消寻找灵魂伴侣的想法，因为你的灵魂伴侣很可能现在正愉快的在“另一边”等待你回去呢。

别让自己陷入寻找灵魂伴侣的迷思而饱受压力和失望。

不要被错误的灵魂伴侣的信念误导，而紧守一段恶劣的关系——只因为你觉得你和灵魂伴侣互属彼此，即使自己生活在痛苦中。

请不要低估一个良好的情感关系，只因为你觉得没有“灵魂伴侣”的感觉。

一秒钟也不要相信，在这整个星球只有一个人是你“命中注定”要在一起的——这是多令人沮丧的想法啊！我可不希望你到晚年时，觉得这一生失败了，只因为你一直没有找到根本不在这里的人。只要你再多忍耐“几分钟”，你就会和你的灵魂伴侣快乐且不费吹灰之力的在“另一边”重聚了。

在你这生的旅程中，你将会遇见不限数目，与你有缘的同类灵魂——你认识一世或更多世的灵魂。我相信你一定有过这种经验：与某人初次见面，立刻有一种熟悉感。不管这感觉是好是坏，它就是发生在当你遇见同类灵魂的时候。有时这种立即的熟悉感是来自于某辈子的相处经验，可能是朋友，恋人，配偶或是家人的关系。

也有些时候这种感觉会让你想逃开，离得越远越好。我有位顾客嫁给一位她确定她曾在前世认识的人。她是对的——在某辈子，他是将她以女巫罪名处死的人。在这世中她一直试着说服他，她是个好人，而她也的确是。但他仍然一再要证明她不是；他总能找到理由否定她做的每一件事。

这个例子将我们带到因果的主题，另一件令我恼怒的事，因为它被错误的解释，导致很多人经历许多苦痛，只因为他们以为这是他们的因果报应。在我刚才提到的例子，有些人会说这是我顾客的因果或业力，她必须要一世世经历直到她的行刑者宣告她无罪为止。但我觉得这真是荒谬。为什么她要好几辈子都浪费在悲惨的生活，只为了要这么一个人宣告她是可被接受的？这绝不是因果的运作方式。

所有的因果都表示“经验的平衡”。当你在“另一边”撰写你的蓝图时，你知道你从前世的磨练中学习到的课题，据此你安排并规划新蓝图，决定你这生所需要体验的经历。

它并不是硬加在你身上的。是你自己选择了它，而且是基于你这生的目标，你所需处理解决的问题。

因此，尽管有些人认为我顾客的因果是要赢得那个人的认可，我可以有足够的理由反驳，说她的因果是要学习直视着那个人的眼睛，告诉他，“谁在乎你怎么想！”

我相信当一些可以使我们的生活更丰富、更具灵性的概念变得太复杂与迂回时，就失去了它原本的用意。如果你需要一个简单实用的方式来使用“因果”这个字，我全心向你推荐这个。有一次我在杂货店买了三样东西，等着排队结帐。排在我前面的女士有整车的东西，她注意到我手上只有少少几样，便要我站到她的前面先结帐。我告诉她我不赶时间，而且怎么说她都比我先到。

她回答，“请在我前面结帐，我需要这个因果。”

很公平很好的理由。于是我向她道谢并接受了她的好意。

这是一个对因果的健康态度，而且是我们可以实际应用的。我很感激她的行为，不单是因为她为我在店里省下了一些时间，也因为她用一种简单，实际，

人性的方式来运用因果这个字。因果一词常被误解，有时造成的弊反多于利。

因此当涉及感情关系时，请不要太陷入因果或灵魂伴侣说法的纠结。我知道，能第一眼就认出你在某一世认识的有缘人，是件很浪漫的事，但想想我那“女巫”客人的悲惨婚姻。更进一步的说，认真想想你这一辈子认识了多少人——不仅是你熟悉亲近的，还包括你知道但交情不深的人。将这个数字乘上你在地球所有的人生次数。如果你不知道你投胎了几次，可以使用我的参考——54次。再加上你在“另一边”认识的灵魂，这些你可能还没有机会和他们在地球相遇（保守的说，可能有上千）这么计算下来，你就会发现，你在这生和似曾相识的灵魂相遇，并不是那么令人讶异的事。如果你没有，那才比较奇怪。

我和几位相识好几世的人很亲近；也有些好友是我在前世不曾认识的。所以当你在初识某人而有一种熟悉的感觉时，让自己认知到这点是很好的，因为让你的心灵直觉保持警醒是件好事，但请不要因此将这种前世的感受或经验，当成“接受/拒绝”新朋友的标准或依据。有些前世认识的人今生与你再次交会，只是生命要确认你已学会与他们保持距离。除此之外，不论有多少人是你早已认识的，我保证，总有些人虽然和你没有共同的前世经验，但是他们一样有趣也绝对值得认识。

在“生生世世”那一章，有个练习可以帮助你发现和探索你的前世。基本上，这个练习从回忆五年前的一些印象深刻的日子或细节开始，然后回忆十年前，慢慢的回溯到出生前，回溯到这世的前一世，再前一世，再前一世……你可以继续下去，如果你愿意的话。你也可以使用这个练习来发现你和某某人的前世关联。在开始回溯前，向自己、上帝、你的指导灵说明探索的目的——发现某个你有似曾相识感觉的人和你在前世的关系。一直往前世回溯，看你是否能找着。他们可能看起来跟现在很不一样。可能是不同的种族，不同的性别，不同的国籍，和你之间有完全不同的关系——这些都不是问题，因为你的灵魂会立刻认出他们。

如果你没在前世找到，也没关系，这并不表示你觉得你曾认识他们的感觉是错的。这只是表示你这次没有连上线。如果你找着他们，在那里待上一阵，看看你们之间有些什么事发生。你们彼此间是什么关系——朋友？恋人？配偶？父母和子女？手足？敌人？当他们出现时，你有些什么感觉？——安全？被爱？害怕？被威胁？气愤？被激怒？快乐？哀伤？虚弱？他们是你期待再看到的人，或是迫不及待要离开的人？在前世的关系中，是否有任何好或坏的互动模式，和你们现在的关系相似？

认出情感关系模式——这一世和过往的几世——是我们能给自己最困难但也最具启发性和解放心灵的任务了。它需要我们诚实的面对自我并保持客观，老实说，这可以是痛苦且令人尴尬的探索。但是很值得。一旦我们了解到感情关系并不是一种随意发生的事件，而是

我们自身行为模式的结果，我们可能因此重新获得属于自己的力量和控制感。这个认知可以提醒我们，自己才是生命蓝图的作者，然后朝向打破不符合我们利益的模式，勇敢跨出第一步。

我很喜欢两个关于行为模式的说法。一个是“一再重复同样的行为，却期望有不同的结果是疯狂的。”另一个比较简单但同样真实。“当你做同样的事，你得到同样的结果。”

说实在的，这是不是比“我处在这个不快乐的关系是因为这是我的因果。”的说法要来得合理多了？

我们都认识（通常也很羡慕）一些人，他们的行为模式将他们带往成功、快乐、平和的生活，他们也通常享有理想的情感关系。我们可以说他们比我们幸运，但更正确的说法应该是：他们已经接受行为与结果之间的绝对关联，愿意为了改善关系而努力，并负起了全部的责任。对他们来说，“当你做同样的事，你得到同样的结果。”是个好消息，因为他们一直坚持这点，也拒绝和稀泥。

如果你对你现在的情感关系并不满意——我指的不只是与恋人或配偶，还包括友谊——现在是好好看看，审视你身边的人，再好好省视自己的时候了。因为不管我们有多讨厌承认，事实是，我们都不能否认，在我们生命中的每一个人都是我们自己选择让他们进入的。

你是否让你周围环绕着这样的人： *让你觉得自己很好或自己很差劲？

*比你强壮或比你脆弱？

*经济状况比你高？或比你差？ *教育程度比你高？或低？ *倾向控制你？还是被你主导？ *有较多较为成功的人际关系？或少？ *就业情况与记录比你高，或比你差？ *对于诚实，正直和承诺的标准比你高或低？ *跟他的家人有亲近的关系，或是比你和你家人还疏远？ *对灵性的追求比你活跃，或不及你热中？

诚实的对这些或类似的问题作答，可以帮助你认出任何你可能在这生或连续几世重复的行为模式。勇敢为这些行为及结果负责是除去负面模式的第一步，再学习用健康的行为取代，谨慎的挑选那些你愿意让他进入生命中的人。

从我个人过去的错误和我为数千位顾客算命的经验，我体认到，大多数的人买辆车都远比选择朋友或伴侣来得谨慎和小心，考虑更多更周详。我们绝不可能只因为喜欢一辆车的外型便连价钱、里程、性能都不多加询问便买下来。

可是我们却都见过，或有过这样的一段关系——一时冲动就买下，心想花些钱整修，但事后却证明所付出的一点都不值得，花再多心力和金钱都无法修补。

这是为什么我很相信谈话、沟通和观察一个人言行的原因，尤其当你正要投入一段亲密的感情时。但这个“观察期”必须在你陷入那迷恋的“短暂疯狂”的阶段前（通常为三个月），也就是在你还保持些清醒和警觉的时候进行。

所谓观察期是藉由询问自己和 / 或对方一些直接的问题，来发现你邀请进入生命中的这个人的特质和个性，帮助自己对他有更多了解的一个简单程序。你可以从前面的问题开始，也可以增加你想问的其他有关价值观的问题，并依照你对事物的优先顺序排列。注意答案，更要注意答案是否吻合那个人的行为。如果他们的言行有任何不一致，不要管他们说什么，要以他们的行为为准。

我知道这听起来很简单。我也知道我们很容易就会忽视或为对方的言行不一寻找借口。有时我们就是会傻呼呼的不疑有他，因为渴望爱和被爱是我们的天性（拜荷尔蒙之赐）。但是如果一个声称自己年薪百万的人跟你借钱，就是件奇怪的事。或是当你们还不很熟悉时，就故作轻松找理由问你的经济情况。如果某人声称诚实很重要，他就不会对你说谎或总是推托。而某个自称信守承诺的人就不该欺骗。某人若自称对灵性追求有兴趣，就不会虐待动物和小孩，因为小孩和动物都是上帝纯洁完美的造物。

如果某人说他爱你，就绝不会故意贬低你的价值、虐待你或试图控制你。相信我的话，我是过来人。

家庭暴力

这个主题看起来跟我们谈论的灵魂永生和“另一边”对这一生的影响没有什么直接的关联。但我相信这本书里，有许多心灵和灵性上的观念、技巧及练习，可以提供必要的帮助给正在暴力关系中受苦挣扎的人们。这是因为我本身在成年阶段早期，曾经历过身心与情绪严

重受创的被虐关系。

心理学家大概会很有兴趣分析我的状况——一个虐待狂的母亲，一个令我崇拜的父亲（父亲对我的肯定是我孩童时期安全感的唯一来源），再加上我一直努力克服的惯性模式——对于那些助我挣脱苦海的人，我总是将对他们的感谢误以为是爱情。

与其述说我是如何卷进一段受虐的关系，还不如以灵媒和暴虐生还者的双重角色，和你们分享我如何脱离这种关系，以及我从家庭暴力所学到的来得有价值。（你们绝不会听见我称自己为受害者。）只要我说的任何一点，能够帮助一位受困在凌虐关系的人，鼓励她（他）往大门的方向勇敢踏出一步，只要能帮助一位，我对本书的期望和祈祷便算有了回应。

我是在跟每一位受虐的人说话。男性与女性皆然。虐待是一种暴行，不论受虐者是男性或女性，都无法令人接受。

我生命中的家庭暴力事件发生在很久以前，当时司法系统还没有将家庭暴力纳进介入处理的范围。那时我是个学校老师，有两个小男孩。那个年代没有求援的热线电话，也没有被殴打的妇人庇护所，打一一九就好像误拨到查号台一样，没有助益。说这些并不是要博取你们的同情，显得我有多可怜，而是要告诉你，我知道要脱离一个受虐的情境有多困难——但我也确定，脱离这段关系是我这生所做的最重要的事。某天晚上，在一次激烈的爆发后，他气冲冲的出门，他一离开，我立刻将小孩裹暖，什么也没带，头也不回的离开。从那天起，我们再也没有回去。我和我的孩子在一处等待重整的废弃房子住了一

段时间。在孩子的记忆里，那是一个好玩、快乐的地方，因为我们三个人安全且自由的在一起。

我之所以能挣脱被虐的环境并从此远离，是得助于一些灵性的洞见和工具，它们帮助我鼓起勇气，并带给我力量。在后面的章节我们会讨论教派，希望有助厘清这些教派的真象。邪教教派和暴虐关系有许多相似的地方。它们的势力都是藉由孤立和隐秘茁壮。孤立和神秘使得这些教派能控制人们，加深成员对他们的依赖，并藉此有系统的让教派成员或受虐者无处求援。在邪教和暴虐关系中，都要求人们遵循他们自我宣称的上帝，他们设定了所有的规则，不论是否公平、合理，或是符合全体利益。他们的体制不民主也绝对不会改进，因为如果平等与公平存在的话，邪教和暴虐关系就会瓦解。为了维持优越感的幻象，邪教的领导者和施虐者必须不断的矮化成员 / 受虐者，强化他们的不足，并持续不断的威吓他们：如果质疑领导者声称的上帝的权力，成员就会受到惩罚。通常在一开始的时候，他们大都以谄媚、讨好、诱惑和欺骗的方式。邪教的领导者让成员觉得他们是“被拣选”和具有“特权”，才能成为他们的一份子，而其他成员若不是太笨就是太肤浅、不够圣洁，才不了解他们的教派；施虐者慢慢的、一再的灌输受虐者一个讯息：只有施虐者才是最爱受虐者的人，所有的一切作为都是为了受虐者好。当外人为受虐者担忧，并批评这段关系时，邪教的领导者和施虐者会归之于外人的妒嫉，认为这不关其他人的事。而所有在教派 / 感情关系中产生的混乱、不快乐和挫败，都是成员 / 受虐者自己的错。如果他们安静且乖乖的顺从，一切都不会有问题。成员 / 受虐者被“灌输”服从等于生存的“程式”。“灌输”绝对是正确的字。一般人很难说服受虐者相信，

维持这样的关系对他和小孩会有致命的危险，就像试着告诉天堂之门教派（Heavens Gate）的成员，

在海尔波普彗星的后面并没有飞碟等待他们集体自杀一样。在邪教和虐待关系两者，从一开始的谄媚、欺骗、引诱你进入，到运用伤害、威胁、恐惧的伎俩让你陷入孤立无援的地步，在整个过程中，没有一刻是为了你和你孩子的利益。及早认清这点，可以让你免于陷入多年的悲惨生活，甚至救你一命。

在第七章“黑暗界”的最后，我列出了一些保护工具。我每天都使用它们。我也推荐每个人每天都能运用，尤其是在精神和肉体受虐的人。这些工具可以保护你，并且提醒你：你是上帝创造的具有神性的永恒灵魂。当你真正体认到身为上帝子女的神性时，你就不会任由自己忍受任何一秒的不尊重，更何况是虐待；因为贬低你的价值便是贬低你内在的神性，这是亵渎神圣，你不需要接受这种对待。

通常在一段虐待关系里，有两种错误的自我在运作。别忘了，自我的意思是“我是”（I am）。任何人的自我或“我是”如果是完整和健康的，就没有需要去控制、操纵或欺凌他人，或藉由削弱别人的力量来助长自己的势力。一个施虐者的自我是非常脆弱和不健康的，他们必须从比他们更脆弱、更容易受到影响的人身上偷取力量。从另一方面来看，受虐者通常也陷入一个错误的自我陷阱；在其中，他们热切的希望“赢”，不计一切，以他们的尊严、自重、理智和安全，甚至自己的孩子为代价。因为他们已被蒙蔽，看不清事实真相。“胜利”在他们心中代表“你总有一天会改变，会尊重我，你将会爱我，你会因为我不计一切和你在一起而补偿我！”但问题症结是，行为往往比言语更有力。当你告诉某人他们必须改变，而你却还停留在他身边时，这意味着“我并不是真的这么想，你一点也不需要改变，因为我人依然在这里。”告诉某人你需要被尊重，同时你又继续忍受一再的

轻蔑，你的行为等于告诉了对方“你可以随你所愿的轻蔑我，我一点也不介意。”告诉某人你需要被爱，而他们的每个行为却都违反爱的真义时，你等于是告诉他们，没关系，如果他们不想爱你，你一点也不期望被爱。当你以为你所承受的一切都会被弥补时——为什么他们应该补偿你？当没有任何事情证明你所容忍的是那么难以承受？记得，所有你“接受”的，你都在声言这是“可接受”的。

当我有一次发现自己“错误的自我”仍有想“赢”的念头时，我便和“我是”以及我的神性中心连结——还有我那两个值得拥有我为他们提供安全和快乐的家的可爱孩子的的神性中心——我立刻领会到有一个方法可以从此一劳永逸：我放弃。基本上我在心里跟我的施虐者说：“恭喜你，你赢了。都是你的了——房子、车子、停车位、这堆虚幻的钱，所有的一切。我不玩了。”我带

着两个孩子离开，再也不回头。可以确定的是，当我拒绝再玩时，游戏停止了，所以在某个令人满意的层面而言，我确实是赢了。除了我儿子和我们身上的衣服，当然，我也带着我的“我是”和我的力量离开，这反而将施虐者置于没有自我、丧失了力量的局面，因为他的力量来源就是被他虐待的人。他乞求我回去。但那时我已明了，他要的其实并不是“我”；他并不是要我回去，他要的是从虐待和压制我所得到的错误认同感和成就感。他想念的是这些力量。但他给了我很好的理由不再回去；我只需要提醒他，他曾如何让我觉得我是毫无价值、愚蠢、笨拙、无能和疯狂，因此我不会怀着梦想要他容忍和我这么一个，对他而言，不值得的伴侣多相处一分钟。猜怎么着——他说他从来没有这个意思，他之所以说这些只是因为他心情不好。我的解读：他根本是个骗子。不，谢了。他不配我，也配不上我两个孩子。我怎么可能让小孩在一个没有尊严、尊重和诚实的家庭中成长？

上帝创造我们并不是要我们过悲惨的生活。我们在人生蓝图中之所以写下“不幸”，是为了去面对与克服它，并不是一味忍受，甚至鼓励这种行为。在“另一边”并不会举行典礼，颁发奖牌给受难者。我们要对自己的蓝图负责，也要为小孩提供一个安全的地方依蓝图发展，而施虐者也要对他们的蓝图负责。你试着改变或“拯救”他们，就表示你担负起他们的蓝图和人生目标，这也代表你轻忽自己的蓝图。事实上，当你接受他们的虐待，你实质上是在延误他们的进展。如果他们将做为一个施虐者写入他们的人生蓝图，这就是他们这生要克服的负面性质。所以，如果你真的想帮助他们，就让他们开始克服人生功课。换句话说，为了你自己和他们的好处，要对暴虐说“不”，并且离开那个环境。一位朋友、家人、一所教堂、教会或寺庙、医院和警察局——总有一条逃生的路。有一些温暖的庇护所提供給受虐的人，不论男或女性，都可以为自己及孩子找到安全的地方。你也可以打慈善机构或政府单位的协助热线，如果你或你的小孩身受精神或肉体的威胁伤害，请一定要打电话求助。停留在一个暴虐的环境表示你放弃了自己，也表示你放弃了心中的神尽管他从未放弃你，也绝不会弃你不顾。

寻找 Mr. or Ms. Right

就像我在一开始说的，感情关系可以为我们的生命带来同等的喜悦和忧伤，治疗和痛苦。

你可能听过这么一句话：爱越追越远；如果你真的想要找到新的

爱，停止寻觅。这话有那么一些道理。

我们都是心灵的海棉，接收来自周围的人的脉冲、能量和讯息。不论我们称此为直觉、第六感，或只是奇妙的感觉都可以，这些甚至是他人还没开口说话，或往我们这边看过之前，我们就收到的心灵印象。

但我们常忘了我们同时也是心灵讯息的发送者，将许多能量和脉冲传送给四周的心灵海棉。你并不需要一位通灵者告诉你，当猎物感觉到猎人就在周围时，它们会怎么做。任何麋鹿和兔子都可以证明我说的——它们会立刻逃命。

我并不是因此建议你守株待兔“反攻为守”，就此翘着二郎腿等待生命中的 Mr. or Ms. Right 从天上掉下来。你应该做的是把握、珍惜和欢庆你生命中现有的爱——你的朋友、家人、甚至宠物——然后学习信任在你来到人间之前所计划的人生蓝图，同时也信任上帝，他会让该发生的发生。我们实在不需要心急不耐的去强迫制造某些经验，更不要自以为我们比上帝还清楚自己的需要。在本书的最后，你会看到一系列肯定词。你可以每天使用，随你喜好。但它们并不是在你无所事事，等待真爱时应用。它们是在你每天充实生活之余，持续的提醒你，你拥有直接传承上帝的神性与永恒的灵魂血统。你越学着去感谢，去尊重，去爱那居于你内的神性本质，你这一生将越快领会、发现和掌握维系快乐关系的秘密：

在这世上没有其他的关系 能像你和自己的关系般

提供如此的安全感、舒适和平静。学习和自己共处，喜爱和自己共处，其他的人自然就会被你吸引。毕竟，没有人想要错过这么一段好时光。

家庭成员

在第一章我提到过“选择线”，这是我们在撰写蓝图时，为自己所挑选的挑战。人生一共有七个“选择线”——家庭，社交生活，爱情，健康，灵性，财务和事业。

我选择的“选择线”是家庭。这基本上表示我可以在一次算命中便指出有关你家庭问题的症结，但它却花了我 62 年的大半时间，试着厘清我自己的家庭问题。

我一直试图将这个奇异、复杂的亲近团体，嵌入我想象中的“正常”家庭的模子，因此我常故意对一些事情视而不见——关于生命和家庭的事实。然而不论好或坏，“家庭”，无论如何，仍是由人所组成。我已慢慢正视这个事实了。至少我学到，没错，我所知道的有关人的种种，也同样反映和适用在我的家人身上。

我所知道的是，每个家庭的每一位成员，包括我在内，来此之前都各自撰写了一份蓝图。我们都选择了要跟彼此有所关联。因为蓝图是我们来此学习的详细地图，所以在每一个家庭关系里，一定有许多

挑战和课程有待学习，要不然我们也不会选择他们做为我们的家人。我们可能不会喜欢每次的课程，或是感激那些我们选择将人生功课带给我们的人，但我们可以尽可能的善用每一次机会，并感谢他们所教导的功课，因为这次做对了，就表示我们不需再回来重新经历一次。

家庭成员之间应该要彼此礼貌对待，但就如同我们生命中所有其他的关系一样，信任和尊重必须要靠赢取，滋养并用心维护。“血缘关系”并不表示某种“特别的命定或天意”。它甚至也不表示你们必须要喜欢彼此，或是一定要对方特别亲密。事实上，我自己常常会忘了这点。尽管我知道我的两个儿子有各自的蓝图规划和课程要学习，我仍然会一厢情愿的对这对兄弟间的关系存着美丽的想象——两兄弟焦不离孟，孟不离焦，永远勾着肩搭着背，同甘苦共患难，彼此是对方抚慰的靠山。

可是，在他们成长的过程中——除了我之外——每一个人都看得出来，他们并不是那么喜欢彼此。他们所有的共同点就是我、他们的亲戚、童年时一起住过的地方，以及他们的身高。除此之外，他们的目标不同，兴趣不同，两人有不一样的气质，不一样的个性。但我基于自己的需要、期望和想象，拼了命试着凑合他们两人，非得要他们喜欢对方才肯罢休。如果不是他们各自将我悄悄的拉到一边，温和的告诉我，假使他们两个人都参加了同一个聚会，但互不认识对方，他们也绝不会在一起交谈上五分钟，因为两人没有共同的兴趣和话题。最重要的是，他们两人对这个情况一点也不在意。我才是那个为此辗转难眠的人。

在我那次濒死经验的过程中——大手术过后，心跳停止，我在隧

道里喜悦的迎向上帝的白光——我的心很清楚的知道，我那两个儿子会走出哀伤，他们可以处理的很好。我当时根本不在乎他们会是在一起互相安慰，还是各自面对。回想那次经验，我学到我们永恒的灵魂，一直，也确实知道，每件事都会完美的运作，在作祟的是我们那瑕疵、虚浮、自负、顽固和自私的心智。

在我终于学会接受我的两个儿子是完全不同、独特的个体，他们有权决定对待彼此关系的态度时，我的家庭生活从此变得平静多了。我和他们个别的关系就像他们两人一样，非常不同；但我同样珍爱他们。身为他们的母亲，我期望他们互相尊重，以礼相待，和平共处。如果做不到，那就与对方保持距离吧。同样的，作为母亲，我的灵魂在他们出生时就承诺了他们的灵魂，我会尊重、

有耐心、了解并支持他们所撰写的人生蓝图，就如我期望他们尊重我的蓝图一样。毕竟，我的蓝图里并不见得比他们少几个错误。

家庭的复杂性还不止于此。就和我们遇见的其他人一样，我们并不光是带着蓝图，混合着来自双方家庭的遗传基因来到人间，我们还带着各自独特的前世经验和情感。如果你曾经仔细注视某个和你有血亲关系的人——包括你的小孩和父母——然后你怀疑，怎么两个身上流着同样血缘的人竟如此不同？答案就在这里：每一个人的灵魂都曾经来过人间许许多多，每次都有他们的蓝图和人生所要奋斗、学习的课程，每个灵魂因此都有许多不同人世的经历和接触的面向，当你这么认知时，想想看，这生你和每个有血亲关系的人正巧有共同之处的机会将是多缈茫？

遗传学在我们的身份扮演着很重要的角色，它并不是遗传基因中

偶发的一连串行为，而是基于我们蓝图的设定。当我们在构筑蓝图，选择我们的父母时，我们也选择了将为我们奠立、完成此生任务的遗传基础。不论你如何看待你从父母双方遗传的身体、心智、情绪和生理的品质，你要感谢和责怪的都是你自己。不论你现在觉得如何，都要记得，你之所以如此选择一定有你的原因。

在你的家庭中有你的同类灵魂——你在其它转世认识，且有过好与坏的互动关系的灵魂——是很有可能的事。也有可能你和其他家族成员在这一辈子是第一次见面，但这并不会影响你们此生关系的意义和重要性，它只是解释了困惑你许久的一些互动模式。譬如，你和某人比较容易沟通和感应；对某人你有一种说不出，无法解释的不舒服和不信任感或是愤怒；或是相处时有一种清新感，没有负担；感到一种特别深沉的安全感和舒服；感觉对某位亲戚特别熟悉；或是不管你怎么努力尝试都建立不了深厚的关系，就好像你是被期望要与一个跟你长得很像的陌生人建立深厚的关联。家人的互动还有多种的可能变化，但都出于很简单的原因——双方之间具有或没有前世关系的情形，发生在每一个家庭。

在这本书里，你会看到一些有关我的客户和他们家人间的前世关系，还有我个人的。但这里有一个知名人物的例子，越仔细想越会觉得有道理。这是我收到的心灵讯息，我也和法蓝欣确认过，那就是比尔柯林顿和希拉蕊柯林顿曾经有一世是兄妹的关系。不，这并不会使他们此生的关系因而不伦。我和我的孩子克里斯多夫天有一世是夫妻。这也不表示，我“生”了以前的丈夫。（要这么说是很牵强的。）在转世中，是两者之间的心灵连结持续进展和演化，而不是特定的关系别。

即使同样的关系别一再重复，它也是象征学习、成长和扩展的机会。我有位顾客，乔，他感觉自己很无助的陷在婚姻的泥沼里。他承认他之所以仍维持这段婚姻，并不是出于爱，是因愧疚而没离开他太太。他并不快乐，觉得她太太也是如此。他常有离婚的念头，但每当这样想时，他就会被一种无法解释的罪恶感笼罩，他无法想象如果他真这么做了，他要如何面对自己。不需要我的通灵能力，我都知道，没有一个感情关系的维系是可以建立在罪恶感之上，这种感情不健康也不值得延续。但我确实也用我通灵的天赋发现了症结。他和他太太在某个前世曾是夫妻，当她被诊断患有末期疾病时，乔并没有在她身边守候到最后，反而为了另一个女人离开了他生病的太太。发掘出乔的罪恶感的真正源由是来自前世，帮助他释放了这种情绪。当我两年后再看到乔时，他欣喜的告诉我，他将要和一位他很爱的女子结婚，而他的前妻也已经有一个美满的婚姻。

因为前世关系的连结而有 / 或没有情绪上的反应都是很自然的事。不论是那种情况，都值得你花些时间去使用本书提供的讯息，了解你家庭的互动并找出和谐的解决之道，而不是将前世不好的经验当作宿仇或怨恨的借口。

你如果问我，当有紧急状况时，家人是否应该凝聚、团结在一起？是的，我绝对相信如此。虽然我有很好的理由，不想和我的母亲有任何瓜葛和牵扯，但当她需要时，我会尽一切力量使她尽可能舒适并得到妥善的照顾。同样的，如果有任何危急情况发生，我的两个儿子也会在最快的时间在对方的身边给予支持。毕竟，荣耀一个家庭的连结是我们本质的一部份，也是激发我们一开始选择这个特定的家庭的一项挑战。

这些道理同样适用于认养家庭。如果你在你的蓝图写下出生于某某家庭但又被送给其他人家，这一定对你的性灵成长有重要原因。我们必须停止使用“真正”的家庭来形容血缘遗传上的关联，因为它暗示一个认养家庭“不是真正”的家庭，在大多数的案例中，这都是不确实也不公平的。

我希望在荣耀家庭连结和令人困扰的“亏欠”概念间作个明确的划分。“我们是一家人，所以你欠我的。”这个想法太常被滥用，就像“我可以对陌生人比对你还好，但你必须谅解，因为我们是一家人。”这种说法不是很愚蠢吗？但我们或多或少都曾经这么做过。我们都曾和父母、配偶、兄弟姐妹有过严重的争吵，比如说，在超市停车场失去理性的争执互骂，然后又对超市结帐的收银员特别有礼貌，因为我们不会想去冒犯素昧平生的人。我必须要说，这实在是“反其道而行”。我的意思并不是我们要对家人友好，然后尽管去欺负结帐的收银员或是外人。我的意思是，将你最好的行为举止，而非最恶劣的态度，用来面对你个人所选择的此生的家庭成员，不是更有点道理吗？

孩子的前世记忆

当你每次注视一个新生婴儿或刚学走路的小朋友时，记得在那小小的身躯里，住着一位智慧、完整、有经验的灵魂和一个地球上最具心灵能力的灵体。因为他们才刚从“另一边”离开，他们通常对自己的人生蓝图、指导灵、天使们以及前生，仍然有着相当鲜明的记忆。

我听到许多人在听到这种事时会说“我不相信，这太怪异了。”你知道我认为什么才是怪异吗？相信小婴儿们是一片空白的来到这里。如果真是如此，为什么小孩子生下来就会对一些诸如火车，革命战争，海洋生物学，或船舰，或医学，或考古学，或任何他们从未有机会接触到的事物感到兴趣？也有些孩子生下来对某些事物就存有恐惧，譬如：高度、水、幽闭的空间，或蜘蛛，或打雷，然而在他们身边并没有人对这些事情感到害怕，因此他们不可能是从旁人学习到这种恐惧。为什么“平凡”父母会生下天才儿童，在艺术，运动，或音乐方面有惊人的成就？为什么？老实说，和前世经验比较起来，这种归之于随机发生或宿命的概念，是否更让人难以接受？

在下一章“生生世世”中，有我孙女安洁利亚对前世作为我祖母艾达的许多清晰记忆。请不要假设这是在像我一样鬼魅的家庭才会发生的“侥幸”。许多我接触的顾客都提到他们的小孩曾说过类似的话：

◎一个五岁大的孩子在她妈妈做了他喜欢吃的食物后，开心的对

她说，“你是我所有过的十五个母亲中最好，最棒的了。” ◎一个六岁大的女孩在被父亲责骂时，无法抑制的笑。她父亲

问，“究竟是什么事这么好笑？”小女孩说，“还记得当我是爸爸，你是儿子时，我也是像现在这样对你吼叫！” ◎一对父母带着他们四岁的小孩第一次健行。他们来到一座横跨

小溪的桥。这个小孩在桥前停了下来并惊慌的说，“噢！不！这次我可不要过桥了！”就这对父母所知，他们的小孩从没见过这种桥，更不用说过一座桥，他甚至不知道桥是什么！

我在我的办公室听过成千的这类故事，通常这些父母都会寻找各

种理由解释，从做梦，到电视，到受到早熟的玩伴影响，及“过度想像”等等原因来合理化这些孩子们自发性的谈话。他们列下所有的可能性，除了最合理的那个——前世经验：即使这些父母自己也都相信灵魂超越死亡存在。其实你的小孩只是证实了你早已相信的事罢了。为什么还要疯狂激动的去找其他的解释呢？然后这些父母都很想知道，再遇到这种情形他们该如何回应？孩子是不是还会再有类似的奇怪话语？我通常会问他们怎么回应。冷不防的被我这

么反问，他们会没有戒心的坦诚回答，答案通常是由“够了！”到“闭嘴！你让我毛骨悚然。”或是“如果你一直这样讲话，大家会以为你疯了！脑袋不正常！”大约只有十分之二的父母认知到这是一个奇妙的好机会，可以藉此发掘小孩的灵性和前世的记忆，因此更不用说和小孩聊到“另一边”的机率会有多小了。

“鼓励你的孩子和你分享他心里的事，学习做个最佳和最开放的听众。”这句话很明显的适合每个阶段的父母。在小孩还年幼时，也尽量鼓励他们向你解释一些他所说而你听不懂的话。询问他们这类的问题：“在这辈子之前，你是谁？”“在你身边的人，有谁是你以前就认识的？”不要批评你所得到的答案或表示怀疑。这会是一个很棒的方法来建立他对你的信任，让他确认他所说的都会是重要的。如果你一直滋养、鼓励这种互动，你就为你们两人创造了一个开放，且足以维系一辈子的良好又坦诚的亲子关系。

我可以肯定的说，你从和小孩的对话中可以学到许多超过你想象的事。你会惊讶他们是多么的奇妙，而且他们记得的有多多。在你还是他们一样的年龄时，你可能也记得这些，直到有一天大人们告诉你，你一定是脑筋秀逗才会讲这些话，从此你下意识的封锁了你的记

忆。

小孩也比大人较常看到灵魂、鬼魂、指导灵、天使，和任何来自“另一边”的存有。再次的，这很合理——毕竟，不久前，他们才打从那来。如果他们提到你看不见的人，或听见你没听到的声者，不要只是要他们说给你听——搬把椅子，准备开始一场有趣奇幻的谈话。你也可以请孩子们描述他们的“想象玩伴”。大多时候，这并不是他们的想象，而且你很幸运能有个灵界世界的消息管道。

事实上，为了启发自己并建立孩子的自信心，你所能做的最聪明、明智的事之一，就是删除诸如“你在幻想”之类的辞汇。原因之一，你很可能错了。另一个原因，我不知道你是怎样，但当事情对我是很真实时，我一点也不喜欢别人说我只是在想象，那么为什么小孩子就必须接受这样的排斥呢？以下这句话值得再三重复：孩童是地球上最具心灵力的造物之一。请记住，当下次你想欺骗自己“我们从没在小孩面前争吵”就等于你的孩子完全不知道事情状态时，你错了。这表示即使他们在睡觉——事实上，特别是当他们在睡觉时，他们的潜意识是非常清醒的。他们是不是有意识的听见你并不重要，因为他们小小的潜意识从不错过任何事物。

这是为什么我很相信在你的孩子睡觉时，对他说话会有意想不到的效果。不要担心他们不了解你说的，在他们清醒时他们的意识所能领会的字汇，或许

会因为他们的年龄而受限，但你是透过他们的潜意识和灵魂说话，而灵魂是没有年龄的，他们能完全了解你所说的每件事。

因此在你的小孩睡觉时，你若能让他感觉到祥和、安全感，并提供治疗，不仅有很好的效果，也可以促进你们之间神性的紧密连结。我知道这听起来有些夸张，但当你在他们的摇篮或床边查看时，试试看以下的方式。每个晚上，连续试个两星期。它不会有害，只需一会儿的时间，而且如果对孩子们很有帮助的话，绝对值得你一试。

你所需做的就是尽可能接近正在熟睡中的孩子，在他可以听到你的声音，但又不至于被你吵醒的范围，说出下列一段话，或任何你发自内心的话：

“我亲爱的孩子，我深感受到祝福，因为你选择我作为你这次在地球新生命的神灵性质的照顾和滋养者。我承诺会尽我最大的努力给你安全、健康和快乐的生活，并帮助你创造你并隐于你内的上帝神性连结。愿你保有所有前世的喜悦和智慧，并将所有前生的忧伤、恐惧、疾病和一切的负面释放，永远消散于圣灵的白光。”

抚养一个小孩确实不简单。让我们每天祈祷时，将全世界的孩子们放入祷词，并让我们每一天的作为都有助于这个世界更美好、安全和仁慈。

不久前我读到一篇文章，我觉得用它来做为本章的结束会很美好的方式。它可以用于情侣、朋友、家庭成员，到任何我们将之引入生活中的人，尤其是和我们最重要最密切的关系——存在于我们之上的上帝的神性光芒。这篇文章的名称是“邀请”。

我对你的职业不感兴趣。我想知道你的渴望，你是否能勇敢依循

内心的憧憬，大胆的作梦。

我对你的年龄不感兴趣。我想知道你是否会愿意冒险，为爱，为梦想，为体验生命，即使看起来像个傻子。

我对什么影响你的情绪起伏不感兴趣。我想知道你是否曾触及内心忧伤的核心，你是否已从生命中的背叛恢复，愿意敞开心灵；或因此而蜷缩封闭，深怕再受伤害。我想知道你是否可以正视痛苦，与它共处，我的或你自己的，而不需任何躲藏、淡化、伪装或修饰。

我想知道你是否能与喜悦共处，我的或你自己的。你是否能与狂野共舞，让狂喜浸淫你全身，穿透每个指尖，不再心存戒慎恐惧，不再要求实际务实，忘记身为人类的限制。

我对你所告诉我的事是否真实不感兴趣。我想知道，你是否能为忠于自己而让他人失望；是否能背负他人对你背叛的指控，但求不背叛自己的灵魂；你是否能抛却信仰，而仍值得信任。

我想知道每一天，你是否能在不美之处看见美丽，你是否能成为自己生命的源头。

我想知道你是否能与失败共存，你的和我的，而且仍然愿意站在湖边，向天上银色的圆月高喊，“是的，我绝不放弃。”

我对你住在哪里，有多少钱并不感兴趣。我想知道，在经过了整夜的哀伤沮丧，身心疲惫到了极点，你是否仍能起身，为了孩子，尽

你该尽的养家活口的责任。

我对你认识谁，或你如何来到这里不感兴趣。我想知道，你是否会与我一起，站在火的中央而不退缩。

我对你在哪里，学什么，和谁学不感兴趣。我想知道，当这一切都烟消雾散，是什么在你内心支撑着你。

我想知道，你是否能与自己独处，你是否真的喜欢在你空虚时陪伴的同伴。

Oriah mountain dreamer, Indian elder。（奥瑞亚山居梦者，印第安长老。译注：此文是由一加拿大女作家所创作，印第安长老只是笔名。）

4

心灵处方——健康身心疗法

二十年前，我躺在加州山景一间医院的手术台推车上，正准备接受一项小手术。当我仰头看着麻醉师时，我从容的告诉他，“你太太将会开着你的车撞进电话亭，她不会有事，但你的车就完了。”

他显然已很习惯于这类被麻醉病人的胡言乱语，他拍拍我的头，将我朝手术房的门推入。“很好，”他说。“现在，放轻松。”

在我昏迷前，我还在疑惑他说“很好”是什么意思。

当我在恢复室逐渐睁开双眼，这位麻醉师苍白发抖的坐在我床边——绝不会是你动完手术后，刚清醒时想看到的反应。我努力的咕哝着，“怎么回事？”鼓起勇气准备让自己接受手术时医生们意外发现我有致命疾病的“恶耗”。

他终于开口说话，“我刚接到电话，我太太车祸，撞上了电话亭……我的车全毁了。”

我有点唐突的说，“这当然啦！”但我实在是为自己喘了口大气。

幸运的，这位麻醉师没有觉得被冒犯，他比较惊讶我在手术前对

他说的话。他将这件事跟他的同事说，同事又跟同事说，就这样传了出去。结果是，二十年后我在全国和九十二位医学及心理医生们建立了良好互惠的推介关系。如果我对心灵答案的来处有所怀疑，这领域的合作正好可以释疑或确认我的答案。我从未接受过任何正式的医学训练，但我和我的顾客一直很惊讶上帝借着我所传递的消息。这是我们之前讨论过的“看你的了，上帝”的程序，只是换成了生理学的字汇，而这些复杂的字汇术语，我到了现在才开始能流利的使用。

在麻醉师的经验发生不久后，有位客人走入我办公室，要求我为她算命。她看起来很迷人而且完全正常，但在她还没来得及坐下前，我便对她说了我从来没有，以后也不曾对客户说过的话：“不要坐下，我们得立刻将你送到泌尿科检查！”

我一位泌尿科的医生友人正好有空档可以马上为她进行检验。两小时之后，这位医生打电话给我。“感谢老天！好在你把她送来。她有很严重的膀胱感染，如果再迟些的话，她的麻烦就大了。”

“感谢老天！”这句话真的说对了。

我对顾客健康问题的关心与敏感度从此越来越高，就像水闸的门已被打开；我开始为每一位客户进行“心灵扫描”，他们一踏进房间，我便开始扫描他们身体的每一处，然后和他们分享我所侦测到的讯息。

有位女士被诊断出患有罕见且不治的血液疾病。她的医生将她引介给我，希望在她和疾病奋战的同时，我能给她一些灵性上的安抚。

但在算命的过程中，有个大声又清晰的声音告诉我，诊断是错误的。她所需要的是让一位好的内分泌专家检查她的甲状腺。她这么做了。结果是她的荷尔蒙分泌出奇的低，但是这很容易治疗，而且并不是致命的疾病。

另外有位男士来找我，希望能重整他的爱情生活。真的是一团糟，相信我。但我立刻知道他有一个更迫切的问题比较容易解决。我打断他的话，问他，“你的膝盖要接受手术，对不对？”经过一阵冗长惊讶的沉默，他告诉我，他已排定当周进行关节方面的手术。当我走进房间准备为他算命时，他的人已经坐在椅子上了。由于我并没有看到他跛行，他简直无法想象我是怎么知道他有膝盖的问题。我将这个功劳归于上帝，也就是本该属的地方——在这个案例和其他上千个。祂经常在我还没有机会请示祂时，便先给了答案，而且是在我从未想过要问的问题上。

一位二十岁出头的女孩，全身长满严重的座疮，经常感到刺痛，她来找我做一般的算命，并不预期要找出脂腺炎的原因。我不需要通灵也能注意到她皮肤的情况。我问她有没有寻求诊治。她说她已试过她所能找到的每位皮肤科医生，也试过所有的药，但没有一样可以有持续的效果，她已放弃希望了。这时候治疗的方式清楚大声的传来，我原封不动的将收到的讯息传递：“你对乳制品过敏。”她半信半疑地承诺，她会暂时不喝牛奶，不吃起士，再告诉我情况。两周后她打电话来，欣喜的说，她的皮肤问题已完全消失。

还有位年轻女士试着怀孕许久，一直没有成功，医生们也找不出她不能怀孕的原因。我将她转介绍给一位专家，这位医生确认了我所说

的原因，卵巢囊肿是真正的罪魁祸首。一年后，她寄来小婴儿的照片；我一直好奇，她是会感谢我，还是在整夜睡也睡不好，凌晨四点起床喂奶时咒骂我呢？

当我发现我除了面对面外，还能“远距离”的提供人们协助时，真是件兴奋的事。我在看信和进行电话算命时，答案就这样袭来。即使顾客本身没有身体的问题，我也可以提醒他们有关他们家人或朋友的健康，但这偶尔会令我的客户身处一种奇怪的状况。有天我正为一位非常美丽健康的女演员算命，她当时正因为母亲过世而哀伤，这也是这次算命的主题，但突然间我问她，“你的先生最近是不是频尿？”这位女演员那阵子因为每天工作十八个小时，根本没有注意到。我向她确定有这样的情况，而且是因为摄护腺肥大，建议她先生应该要好好检查一下。

三个月后，在一次早餐时，他先生顺口告诉她，当天和医生有约；他已经频尿了好一阵子，想知道究竟是什么原因。“摄护腺肥大”这几个字从她嘴里脱口而出。她先生笑着问她，她什么时候有时间去念医了，然后一笑置之，直

到他接受检查，医生也说出了同样的几个字。那天吃晚饭时，他先生要求她说明，为什么她会“凭空”说出“摄护腺肥大”。她一直没跟他先生提过找我算命的事。因为他认为所有的灵媒都是假的，都是骗子，找灵媒完全是浪费时间和金钱。她告诉了他真相，他们也为此争论不休，直到她将算命的录者带拿出来播放，他先生和他肥大的摄护腺才为此尴尬的道歉。

经过这许多年，我收到好几千位客户和医生们的来信，写到我所提供的医学诊疗建议，带给他们成功的疗效时，我总是感到非常欣

慰。健康这个主题也因而带给我很大的成就感。虽然我很珍惜我和医界免费谘询的关系，我仍要一再强调：不论我，或是任何一位通灵者，都不该被视为接受过正式医学训练的专业医师的替代品，我们仅能被视为补充的意见管道，提供你和你的医生一个有建设性的指引方向。

心与身

每个有车的人都知道：如果车子要送修或定期维修，一定要找个技术优良的师傅。可是如果我们自己不对每天的保养负起责任，我们就是在自找麻烦。这个道理同样适用于我们这趟人生之旅所使用的身体。当身体出现严重的问题需要彻底检查时，没有什么比得上一位德术兼修的好医生来得重要，然而，日常生活的照料仍是自己的责任。我们对良好健康的维护可以扮演更主动的角色，而不只是每天早上吞服几粒维他命就交差了事。我们需要了解，并应用身体如何运作和疗愈的事实，还有身体和心灵之间令人惊异的紧密关联。

在这世上再也没有比身体直接听命于心智更真实的了。如果你认为身体可凌驾心智，或是不论心智怎么说，身体都可以自行创造现实，请记住这个：在催眠之下——当潜意识掌舵时——如果你被告知催眠师的手指是只火热的钳子，当他甩手指碰你时，你被碰触的地方就会有水泡产生。这时你的身体并不会介入说，“等等，你别想愚弄我，一根手指头不可能将我烫伤。”事实是，当听到“火热的钳子”，你的身体就会据此反应。当心智具有控制身体的巨大力量时，我们怎能轻忽或怀疑它对身体健康的影响力呢？

美国是个自豪注重身体保健的国家，不论我们走到哪，都好像被随时提醒，其实生病是正常的，是应该的。我敢说，叫得出六种感冒药名字的美国人，比叫得出六位美国总统名字的美国人还多。滤过性病毒被媒体大肆报导，感冒又在蔓延的消息，传递速度可媲美八卦；电视每小时都有与医疗保健管理组织相关的故事报导；新闻告知不寻常的变种病菌在全美各地发生；还有一连串的广告上演着像你我一样的人们正承受着从心灼热到头痛，到便秘，到下痢，到鼻窦感染等身体的痛苦……。我相信吸收有关健康的资讯是重要的，但我也相信，我们每天都在被洗脑，灌输我们的身体：你一定有什么不对的地方。

下面的这个例子可以说明洗脑的强大威力。我有位亲近的朋友，小时候她母亲就经常对她吼叫，“回床上去，你病得很严重！”她母亲对此的态度非常严厉和冷酷，以致我的朋友从很小的时候就将上床躺进被单里和生病划上了等号。结果是，到今年即使她已六十岁了，给她再多钱，她也绝不会“躺进被单里”。纵使她偶尔住院，她也坚持躺在床被的上面。宁愿躺在被上而不愿躺在床单里已不仅是种恐惧症；她真的变得对床单过敏。不管是哪一种床单，如果她躺进去，她醒来时总会全身起满疹子，像是褥疮一样。她因为近乎一辈子对床单过敏，她已累积了听了会让人昏倒的被褥和羽毛棉被的数量，她更换它们的次数就跟一般人更换床单的次数一样多。就像刚刚所说的火热的钳子，她的心智已完全信服“在被单里等于生病”，她的身体因此屡试不爽。

在另一方面，我在进行子宫手术的两天后，就开始下床做我平日的工作——并不是因为我是女超人，而是因为没有人告诉我，进行剖腹的子宫手术是件大工程，复原过程需要长期而缓慢的休养。

有一个不可思议的例子说明了不受洗脑或制约的故事，发生在几年前我去肯亚旅行的时候，亲眼目睹一位当地妇人的生产过程。她在地上挖了一个小洞，紧抓着手拿的金属棒子，蹲在洞上面，将婴儿从身体挤出到地上的洞，然后用牙齿咬断脐带，再将小婴儿放进用衣服做成的袋子，绑在她的脖子上，接着回到附近的土地继续工作。这个画面表示肯亚的女性特别强健勇猛吗？当然不是。但这个例子却强烈暗示着，生产理应是一件很痛苦、复杂的过程的概念，还没有传人当地。

我一点也没有鼓吹女性将小孩生在沙洞里的意思。我不是喜欢受苦的人——我的两个小孩都在医院出生，我也很喜欢医护人员所提供的舒适的医疗照料和清洁卫生的环境。至于现在在看这本书的男性们，不要因为这个例子就要求太太在刚生产完后，立刻起身整理家务、擦地板；因为“如果肯亚女人能做到，你也能！”——除非你亲身体会了怀孕和生产的过程。（果真如此，你一定会对女性崇拜佩服不已。）

亲眼目睹惊人的生产过程，更强化了我向来相信的事实——我们的身体，遵循着心智给予的字面指令行事。在这个个案里，很明显的，这位肯亚女性的心智并没有被灌输要将“生产”和“磨人的痛苦及休养”划上等号的指令，所以我们也并不见得一定要接受社会或他人所灌输的观念。我的祖母在八十七岁时摔伤了臀部，手术过后她的医生告诉她，她再也不能走路了。一个月后，我走进她家，看见她将一把椅子放在前面当成支撑，正在清洁家里。我吓坏了，问她知不知道自己在做什么？她应该要平躺在床上。你猜她怎么回答？我后来将这话“纳为己有”，每当觉得有任何的不适悄悄的袭来时，我都会对自

己说：“我可没有闲工夫理会。”

我想我们都曾有过这样的经验。你整天都很有朝气，精神奕奕的活动着，感觉一切都很好，然后有个人说了，“你没事吧！你看起来不太好。”结果，一天还是继续着，但你开始注意到，“其实”你并没有感觉很好。十次有十次，说你看起来不好的那个人，并没有被赐予评断你健康情形的神奇力量，他们并没有比你清楚自己的身体状况。他们唯一有的，就是暗示的力量。在你还没意识到前，你想着，“如果我看起来不太好，也许我的身体就是真的哪里不对劲。”你的身体，总在取悦并配合心智，当它听到不好、不舒服时，就会尽责的去显现某种不适。下次，当你想着“也许我真的不太对劲”时，试着用我没有时间理会这些胡扯。”取代。一直想着，直到你是真的这样认为为止。我可以和你打赌，你这一整天都会觉得和早上一样，感觉美好和朝气蓬勃。

所以我很相信，我们应该将某些“身体语言”的定义从字汇中删除——也就是说，有太多的口头禅会引发我们的身体去制造出健康上的问题。有一个极端的例子是关于我的朋友。她的男朋友离开了她，她一直重复说着，“他让我心碎。”“他让我心碎。”我一直请她不要再这么说了，但是口头禅是很难戒除的。两个月后，她因为心脏问题而接受心导管手术。

你可以和你的配偶或朋友做个约定，互相检查你们有多常使用这类涉及身体的负面语言，并一起努力克服这个坏习惯。下列是几个例子。

- ◎ “我对他 / 她很感冒。”
- ◎ “他 / 她令我头痛。”
- ◎ “我担心得快生病了（或担心得要死了）……”
- ◎ “他 / 她让我觉得想吐。”
- ◎ “你让我胃痛”、“我的心好沉重。”
- ◎ “我会被你害死。”
- ◎ “我宁愿死也不要……”
- ◎ “他 / 她 / 这件事真令人反胃。”

如果你仔细倾听，你会很讶异的发现，你是多么经常在微妙的破坏你身体的运作，几乎是在下令要它崩溃。

同样的，你的身体也是绝对依字面行事，听令于所处的环境。我开始注意到这个情况是许多年前，当我到医院探访我一位挚友，詹姆士·可奇蓝博士，他因胃部出血性溃疡病危。我握着他的手问他怎么回事，他用他棕色的眼睛哀伤的回望我，然后说，“我不知道，苏菲亚，我想我再也忍受不了生命了（stomachlife）。（译注：stomach除了胃以外，也有忍受的意思）”在此不久后，我因为一再的尿道感染而去求诊。这位友人，吉姆·菲迪曼医生，认识了我大半辈子，他耐心的听我说完一大堆症状，然后问道，“你自己应该很清楚，告诉我，你是怎么回事？”没有一秒的迟疑，我脱口而出，“是我的家人，他们实在令我恼怒。（pissmeoff）（译注：piss有小解的意思，与尿道有关）”那一刻，我恍然大悟我的膀胱到底在忙些什么了。我和医生都忍不住大笑。

这些年来我也看到许多顾客有类同的情况。通常，生活中如果有某些议题是我们不愿面对的，我们的身体便会清楚大声的反应出来：

◎你的颈部经常酸性吗？是谁或什么事让你难受？

◎你有周期性的背痛吗？是谁或什么事让你觉得担负了重担？

◎视力减退？生命中有什么是你不想看见的？

◎慢性喉炎？你不想说些什么？或你说了什么不该说的？

◎听力开始减退？什么是你不想听见的？（附带一提，你有没有注意

到，在一对夫妻中，总是只有一个，从不会是两个人的听力一起减退？）

◎你有慢性呼吸道或支气管方面的问题？你需要放下心里的哪些重担？

◎昏眩？谁或什么事让你失去平衡？

这些项目可以一直列下去。重点是，记得身体是如何照实反应了你给它的讯息，也因此，许多一再复发的身体问题是可以被治愈的，只要心智认出了真正的问题根源，然后开始采取行动去修正。

还有一件重要的课程需要学习：我们要留意并且回应身体给我们的信号，就像身体对我们一样。在我两个孩子还小时，我曾经有一段时期想证明我是个女超人；我要做全世界最关怀子女、最负责、最完美的全职母亲、太太、家管和女儿，我同时排了满满的算命预约，还有演讲和媒体的邀约。回顾那段日子，我现在很确定，我其实是刻意让自己疲于奔命，不让自己有时间注意到我是多么的不快乐。当时的我对吃饭、睡觉和保留私人时间给自己这些小事，根本毫

不关心。经过了好几个礼拜这种拼命三郎的日子，有天下午，我双手抱着小孩和要洗的衣服往楼上冲时，我的脚被阶梯刮伤。很痛，但由于只是个小伤口，我随便看了一眼，便继续当天的全速冲刺。

隔天早上，我的脚由于蜂窝组织炎肿成平常的四倍大。等脚完全复原不再疼痛时，已经是好几个礼拜后的事了。身体传递给我的讯息大声且清楚。“好了，你这个能干的人，如果你拒绝自行放慢脚步，我就会“使”你慢下来！”我事后回想，其实几个星期以来，身体就传送给我的各式的信号，只是我的心智太过忙碌和混乱而没有留意。

每一天我都会接触到一些客户，他们还没有将身体的病痛和居住及 / 或工作的不健全环境的关系串联。这点我可是吃了苦头才学到；长期的压力、不快乐和沮丧，如果一直被压抑而没有表达或解决，迟早会在身体的某方面表现出来。许多医生也意识到这个事实。举例来说，癌症患者除了药物治疗外，也经常被要求改变生活方式，让日子过得更平静和正面；这种方法被证明有很好的效果。虽然不是每一次都成功，但比例已多到足够让大家重视，并考虑这种作法。

我们都听过压力会导致溃疡。这是真的，但这只是一个开端，只是身体与情绪关联的冰山一角，几乎医界也都有这样的认知。如果压力和其他强烈的不愉悦情绪的力量可以引起身体内部的出血，那么它们也足以引起身体任何其他的不适。我们人类并不是可以走动的压力锅。如果你曾经用过这种锅子的话，你就会知道，使用时你有三种选择——1 要确定蒸汽可以被排出，2 从炉子上拿开，要不然 3 锅盖和你的晚餐都会飞到天花板上。我们对身体也有三种选择——1 发泄压力，2 换个不会引发、制造压力的环境或情况，或 3 迟早爆发出来。

这并不是鼓励大家对彼此喊叫、互殴，然后称之为“发泄”或“出气”。理由之一这些行为并不会让人愉快。第二，法律也不允许。更何况，任何我们造成的他人痛苦，最终带给我们自身的伤害都会多过

你给对方的。而且老实说，我们已经够多的问题了，实在不需要再自寻烦恼，惹出无谓的麻烦。

有许多种方式可以宣泄心理的压力而不会造成伤害，找出对你有效的方法，对你的心理和身体健康都很重要。你可以找心理治疗师谈话、一位可靠谨慎的友人或家人、牧师、拉比（犹太教的牧师）、支持团体或紧急热线——一位值得你信任，而且你知道他会倾听，不会评断你的人。你可以尽情的哭，喊。你可以写一封信给令你生气的人，内容越仔细越好，写完后记得要将信（或札记）烧掉。你也可以跟你的指导灵说你需要协助，明确的告诉他原因。你可以祷告。

也可以照我一位朋友的方式，将人名或工作或任何让你受挫沮丧的事物写在马铃薯上，然后将马铃薯埋起来，这并不是要你诅咒那个人（也很抱歉，根本没有所谓诅咒这回事），这个作法像是一种态度，象征你将他们从你的生命里埋葬。或是去买一个拳击袋，或将你所有的气出在枕头上。走路，跑步，做运动。打小白球或棒球。你也可以去游乐场——我敢说，当你坐上云霄飞车时，你所烦恼的问题在那一刻就被抛在九霄云外了。你也可以参考我的作法，有一次我简直快被我第一任丈夫气炸了，于是我骑上脚踏车，死命的、用力的骑，我告诉自己，每踏一步我就远离了他一步。

你也可以和你的医生谈谈。我从没见过有人的生活会因为依赖复健中心或不合法的药物而变得更好，但是向一个安全的医疗网请求协助，确实可以帮助我们更容易调适压力、处理危机，并进而减轻创伤；而且向专业医疗机构求助并不是脆弱的表现。许多人的努力研究，发展出有效的抗忧郁剂、抗生素、紫锥花（Echinacea 译注：一种菊花植物，增强身体防御系统的天然草药）、针灸，以及不会上瘾的草药睡眠疗法。

如果你的医生无法提供你资讯完善的另类疗法选择，找一个可以提供这方面资讯的医护人员。

心理创伤，毫无疑问的，也会对身体造成严重及戏剧性的影响。如果将疾病和它的根源与我们的心智状态做一个连结，对于治疗会有很大的效益。以下的三个指标，我发现在我和顾客进行有关健康方面的算命时特别有帮助：

1、突如其来的创痛——心爱的人过世，失去工作，离婚或分手，遭受天灾的破坏等等——这类创痛倾向攻击胸部以上的身体部位。如果你有支气管炎、耳朵和鼻窦的感染、心脏问题，或任何上呼吸道发炎的病症，回想过去六个月到一年，你的生活中是否有任何重要的骤变。如果你找出事由，请立刻面对并且处理相关的情绪。绝不要用你的身体来埋葬情感和情绪上的痛。

2、根深蒂固的，隐藏在内心深处的创伤——持续在职场或家庭的不快乐，没有说出的家庭问题，和朋友间没有解决的冲突，没说出的歉意和被压制的罪恶感等等——这类创伤通常引发胸部到腰部之间的问题。溃疡、长期的或慢性的消化问题、胃酸或胃绞痛等等，表示你一直在压抑某些事，并没有勇于面对处理。

3、童年和前生的伤痛——很明显的，这是最难发掘的根源。但一个合格的通灵者或催眠师可以帮助你——这类伤痛通常造成腰部以下的问题。长期便秘或腹泻，结肠炎，或生殖器

官的问题等等，这通常显示你的潜意识对某事一直无法释怀，但你的意识并没有察觉。你需要释放过往的负面情绪。

也有些时候，身体症状的产生，只是因为它无法再压抑，或合理化我们的对待方式。我觉得身体事实上比我们聪明。当我们滥用、轻忽、用垃圾食物喂食、操得太凶，或再也不去照顾它时，身体绝对会用自己的方式表达抗议。

细胞记忆和前世创伤

我们应该要更主动的认知影响心智和身体层面的健康问题。有些层面深植在内心，但很少数的医疗机构现在才开始去探讨。

我们之前讨论过，在我们的灵魂进入子宫前，每个人都有个蓝图。身体的健康与疾病状况都包括在这蓝图里。当我们在这里时，这个蓝图是可以被调整的——比如说，如果我们好好照顾自己，感冒就不会变成肺炎。在“另一边”，我们可以有意识的记忆我们所有的前世，并据此写出我们的生命蓝图。但这些意识的记忆一旦在我们进入此刻的肉体生命时，便褪色淡入到潜意识中。

我们由细胞构成，每一个细胞都是有生命的，它们保留并回应着前世的记忆，就如我们的灵魂对于重新居住在肉体里会有熟悉的反应一样。这也像在我们的生命中，总有些地方会让我们联想到喜悦，或悲伤，或害怕，或创痛。每次我们回到同样的地方，这种情绪会一再被激起，不论多少年过去——因为事件和地点已经建立了连结。当灵

魂回到另一个肉体时，也会经验到同样的熟悉感，身体内的细胞吸收了灵魂的记忆，就好似细胞被设定一样，细胞无法自行区分过去与现在，或此生与前世的不同。

像我在第三章说的，小孩通常还保有前世的记忆，因为他们才刚从“另一边”来此不久。当我的儿子克里斯多夫快三岁时，有天我随意的问他，“你在这辈子之前是谁？”他没有一刻迟疑的告诉我，他曾经是个牛仔，还有匹叫辛德的马。他在一处有推门的地方外面被枪弹击中胃部。听起来很有意思，我心想他是不是看了太多有关牛仔的电视节目，然后他接着说，“我的女儿跑出来，抱着我的头，看着我死去。”这就不是三岁大的小孩会想出来的了。后来克里斯多夫的胃出了问题，常常刺痛，每次我都会想到他所说的这段谈话。他的医生找不出任何生理上的原因。因此有天在他睡觉时，我决定帮他做点什么，看能否利用他曾给我的资料找到他胃痛的真正根源。我站在他的床边，安静的对他的潜意识说话。“克里斯，我知道你曾经被子弹射中过胃部，我知道那一定非常非常痛苦。但那是发生在很久以前的事了，在你的前世。你现在很安全。

你的胃没有问题，很健康，你不再需要经历这些痛苦了。”隔天早上，他的胃痛消失了，而且再也没有复发过。

在这件事之后不久，有位顾客要求我和他两岁大的小孩相处，看能否解决她的烦恼。因为她的小孩变得越来越歇斯底里，每当她要淋浴时，孩子总会喊叫，“妈妈，不要！不要！”然后死命的将她从浴室拖出来。透过我的指导灵法蓝欣和小孩子的指导灵，我知道了问题的根源。我跟这位母亲说，我想在小孩睡觉时和他说话。她起先担心孩子太小所知字汇有限，无法了解我说的。但我向她保证，他的灵魂没

有年龄，就像我们每一个人一样，沟通上不会有问题。当晚在他熟睡时，我轻抚他的额头低声说道，“在 1942 年时，你和你的家人被带到一个可怕的地方，叫 Dachau……（译注：纳粹对犹太人设置的集中营）。”我告诉他所有悲惨的细节，他如何亲眼看着他的父母和两个哥哥被带到可怕致命的毒气浴，然后在四个月他也死在同样丑恶、骇人的毒气浴中。“这是发生在地球上最残酷，最无法言喻的暴行，但它已经过去了，结束了，感谢上帝。在现在这一世中，你和你的母亲很安全，淋浴伤不了她，也再也不会有人来将你或她像以前那样带走了。”我一直跟他说了约一小时，直到我感觉他被一种深沉的安全感包围。几个星期后，他的母亲来信告诉我，她的儿子对她淋浴的恐惧感已经消失。

过去好几年来，医生们将一些孩子转介给我，这些孩子都有传统医学无法解释的持续病症。透过这些案例，我发现有百分之九十八的小朋友会对“前世创痛或死亡已经过去”的保证有理想的回应。举例来说，有个小孩生来就有严重的气喘，原来在他最近的一世中，他因为被误会是偷马贼而遭无辜吊死。一位漂亮的小女孩有着一双美丽的琥珀色大眼睛，她的前生在西元 1800 年末期因为伤口没有处理而死于血液中毒。当她来找我的时候，她对白血球过多症的治疗一直没有反应。另外，有个孩子长期受恶梦所扰，后来我发现，他的潜意识在睡眠时一再体验发生在前世的西班牙和美国的战争，他和他的哥哥都死于那次可怕的战役，他的潜意识一直无法释放当时的惊恐。在这类根源于前世的案例，我在孩子熟睡时，持续安抚他们的心灵，协助潜意识释放属于前生的创痕，成功的帮助他们痊愈。

因此，如果你的小孩有慢性的疾病或恐惧症，除了寻求合格的医

疗协助外，你也可以试着安静的抚慰在睡梦中的他，告诉他“你可以释放你的前世了，它已经结束了，所有曾在那世伤害你的人事物，都永远结束了。你已重新出生在健康、安全和完整的今生，你再也不需要生活在其他世的苦痛中了。”

你可以再配合祷告，这个祷告可以是为孩子，为你所爱的人，或为你自己（如果你也有某些类似的困扰。）

亲爱的神：

请帮助我，让我将隐于潜意识和细胞的前世阴影，释放到能洗涤负面伤害的圣灵的白光。

如果你对此存疑，或完全不相信我所说的任何一个字，只要试试看，试上一个星期就好。它不会对你有任何伤害，反而很可能为你带来极具戏剧性的正面影响，就像它为我许多顾客、朋友、医生，及心理医师转介来的病患所带来的疗效一样。

细胞记忆具有影响身体和情绪两方面的力量，不单对小孩，对大人也是一样。记得吗？灵魂因为重新回到人间而寄居在肉体，这种对身体的熟悉感，会引发灵魂某种似曾相识的感觉，身体并会因此对潜意识心灵的指令回应，而触发生理上的反应。

举例来说，假设你在 34 岁时突然有严重的支气管 / 上呼吸道的问题，但是并没有任何明显的原因，经过治疗也没有太大的改善。或

许你在前一世因为肺炎死于 34 岁，在当时，肺炎是无法治疗的不治之症。你的潜意识心灵，在熟悉的身体环境中，很可能说，“噢噢，我又在身体里了，又是 34 岁了，我记得它表示和呼吸有关的疾病 我总是在 34 岁时有呼吸道方面的问题。”

或是像我最近的一位顾客，50 岁了，然后生平第一次，突然对水产生极大的恐惧感。但如果你在上辈子是因溺水而死亡，而那年正好 50 岁，那么你的潜意识和细胞记忆仍旧收藏着这个资料，并没有对现在和过去作出区隔，你自然就有可能在五十岁时突然怕起水来。

透过克里安（ Kirlian）摄影，每个生物所发出的能量或气场，以光环的方式显现在影片上。即使手或脚经过截肢手术一段长时间后，原先的手足仍旧会以能量的形态显示在影片上。现在已有许多关于这方面的有趣研究，其中以希尔马·摩斯博士（ Dr. Thelma Moss）的研究最为特别。他的研究指出，有些被截肢的人甚至还会感觉疼痛，就像肢体仍然存在一样，因为潜意识心灵和细胞记忆的认知是如此。同样的，前世的创痕和强烈的死亡也会引起类同的反应和虚幻幽灵式的痛（ phantom pain）。

一旦潜意识接收到“不同的时间，不同的空间，不同的转世，不同的身体。”这个讯息，它就能将紧捉的痛苦、恐惧、创痕和疾病释放。这个过程比你想象的容易。你甚至不需要知道你的潜意识和细胞对前世记忆的细节——你只需要认知到前世有可能是今生问题的根源即可。

心智的健康

我对心理医师们的免费谘询工作带给我很大的喜悦及满足感。第一次由心理医生转介过来的是一位青少年，这位医生友人认为问题可能属于我的“领域范围”。这个女孩相信自己被一个黑暗的阴影纠缠，它不分昼夜，一天二十四小时跟随她到每一个地方。她越来越恐惧这个人形的身影，生活因此大乱，除了去看医生外，她整天足不出户。她无法入睡，人变得焦虑恐慌，而且因为深信这个阴影会伤害她而陷入深度沮丧。

我承认，当我的朋友要求我看看这女孩时，我假设她是真的被某个可怜困惑的鬼魂缠身，而我正好知道该怎么应付这些鬼魂。但在她踏入我办公室的那一刻，我就知道，根本没有任何鬼魂跟着她或是在她附近。我高兴的和她分享这件事，傻傻的期望她会因此如释重负。她没有。她将我看成和其他所有的人一样，我们都告诉她，那阴暗的人影并不存在。

我不能就这样让她困扰、无助的离开我的办公室，跟来时没两样。我也不想让我的心理医师朋友第一次转介病人给我时，我就令他失望，更何况我不是个好风度的失败者，尤其当对手是想象中的怪物时。问题是，不管我多么努力尝试，我还是没有一点进展。我跟她一起祷告，带她进行治疗冥想，我甚至来了一场驱鬼仪式。好几个小时过后，我精疲力竭，但在她看来，我除了制造了些娱乐效果外，一无所用，因为她还是继续被阴影纠缠。

在我一心一意急于建功的时候，我忽略了我早该做的一件事。一筹莫展之下，我坐在椅子上，闭起双眼，在心里静默的说，“我放弃了，上帝，她是你的了。请你帮助她，请告诉我，我该怎么做。”

我立刻就有了答案，而且跟铃声一样清楚。我全然的遵照指示，睁开双眼，注视她好一阵子，然后用惊惧讶异的口吻说，“你知道吗？你完全正确，确实是有东西跟着你！”

我不敢相信我居然费了这么久的时间才看到他！但令人吃惊的是，他一点也不巨大黑暗——他只是一个小男生！”

她瞪着我。“一个小男生？”我可以看得出来她并不是跟我争辩，她只是跟我确认她所听到的，所以我继续说下去。

“他很漂亮，只有九岁大。他很害怕，因为他迷路了，他在你旁边是希望你照顾他。”

经过一阵沉寂，她笑了，我可以感觉这是她好久以来的第一次笑容。当她开始说话时，她的声音充满了同情心，与其说是回答我，反倒像是对她自己说，“我可以照顾个小男生，没有问题。”

她当然能。慢慢的，一步步的，她重新恢复日常的生活作息，也和这男孩建立起交情，她开始会向小男孩要求，当她在忙时自己去玩；当她需要出去时，待在家里等她回来；直到后来这个小男生完全消失了。最后我听到她的消息时，她已从大学毕业，有好几个理想的工作在等着她决定。

那一次，我从“恐惧”学到很有价值的一课。与其浪费时间告诉某人他们的恐惧很可笑或只是他们的想象，试着找出个方法，将它降低到对方可以完全承受，或打发，或击败的程度。大多时候，你只要能让它们舒缓下来，就等于为日后长期的治疗奠定了好的开始。

有件事，我至今想到还会窃笑不已——不是对病人，而是对我自己——有关一位由中西部的临床心理学家转介来的妇人。我被告知这位妇人深信有一只蛇缠绕在她的腰部。由于她非常怕蛇，你可以想象她恐慌的程度。

这一次，在那位妇人抵达前，我向上帝祈祷。因此在我看到她的第一眼，我立刻尖叫，“噢，我的天啊，有只蛇在你的腰上！”我跳开我的椅子，作势朝她身上捉住这条想象中的蛇，然后在办公室内展开一场人蛇大战。虽然是与一条想象中的蛇搏斗，仍然花了我不少力气。我做着假动作，看起来这条蛇像是被我顶在墙上，我死命的朝它头部槌打，直到它断气。我越演越投入，完全入了戏。完成打蛇的任务后，我泰然自若的向她自我介绍。一小时之后，一个开心，没有蛇缠绕在身上的妇人离开了，她无疑的认为我比她还疯狂。

我也曾遇过一位女士，因为她的眼镜一直跟她说话而痛苦不已。透过神和她的心理医生的协助，我已经有所准备。当她来到办公室告诉我她的问题后，我摘下她的眼镜（完全沉默的），戴在自己的脸上。好几分钟过后，我将眼镜交还给她，用一种很不耐的口气说，“没错，它们的确在说话。但它们无趣极了！”

她将眼镜戴上，听了一会，然后带着惊讶的语气说，“真的耶！它们的话题的确很无聊！”这就是会说话眼镜的故事——从此之后，她再也不被它们困扰了。

我还是要再重复一次：有许多心理和情绪上的疾病，我并不具有资格去诊断或是治愈，而且没有任何一位灵媒，包括我，应该被视为正规心理医生的替代。我有个很棒的心理学家的网络可以向我的病人推荐，就像他们会转介病人给我一样。我真的相信，如果我们对心智能像对身体的病痛一样，时时保持谨慎和重视，我们可以期待整体身心一定会越来越健康。有位心理医师友人曾告诉我一句话，我永远不会忘记，而我越是了解心与身的复杂关联，越觉得这句话很有道理：“心可以破坏，心也可以疗愈。”

祈祷链

上帝是最伟大的治疗者。一群人若协同起来向上帝要求治愈及慈爱，将会是一股非常巨大的力量。如果你未曾参与其中，或不曾在祈祷链的接收端——在你亲自试过之前，请不要抨击批评。

许多教堂、寺庙和性灵中心都建立了祈祷链的体系。我有一个为时多年的祈祷链，透过我办公室的电话和网站，已经有二十五万人参与，你在本书的后面可以找到资料。我很欢迎你的加入，或者你也可以参考这个架构来形成你自己的祈祷链。

美国西岸时间每天早上六点，我的一位职员会从办公室二十四小

时开放的答录机听取讯息，这其中包括来自世界各地希望他们的名字能在早上助祷名单中的人。我们并不需要知道那个人的详细问题，而且如果要求留下个人资料便违反了保密的原则。我们只要那个需要特别协助的人的名字就够了。

这申名单立刻被分送到我们那个不属于任何宗教派别的教堂——新心灵的五十位代理人。每一位代理人再将这份名单传给五十位祈祷链的成员，这五十位再传给另五十人，依此类推；这份名单同时也透过我的网站上的新心灵虚拟代理人传送。然后在西岸时间上午九点，不论我们在地球的那个角落，每个人都为名单上的人祈祷：

亲爱的神： 不论他们的痛楚在身体，心理，或灵魂，让他们因你的帮助而将苦痛释放到圣灵的白色治疗之光。

我的档案里充满了来自各方的信件，他们都因我们的祈祷链而获得疗愈。再次的，如果你是怀疑论者，让我重复——试一试对你不会有害。你不会损失什么，除了一通电话的钱，但你得到的却是二十五万人为你同声向上帝祈祷的令人敬畏的力量。

“实验室”

我的指导灵法蓝欣提供我一个可爱的冥想方式，可以让你体验宁静和治疗的效果。如果你觉得冥想是很费时的事或根本离你很遥远，或者你可以称它为心智练习。法蓝欣将此练习称为“实验室”（The

Lab）。她解释，“实验室”是个你可以在任何时间、地点，只要有少许空档就可以去的一个特别的空间，一块心灵的净土。“当你在你的心创造了你自己的“实验室””她说，““在另一边”的我们可以看见并且加入你，帮助你解决任何困扰你的问题。”

“实验室”多年来已成为我个人、家人、职员、朋友、我与之分享的客户们，一个舒适和充电的重要来源。我希望它也能为你带来同样的功效。

在你的心中创造一个长方形的房间，一个你觉得大小合意，舒适的空间。将离你较远的那面墙开放，不要封闭；将另外三面墙漆上柔和镇静的绿色，并在这三面墙上加上大窗户，你可以透过窗户看见户外美丽、清澈、沉静的蓝色水面，它提供了你治疗的力量。在房间的中间，想象一张大桌子，大到足够让你躺在桌上，这桌子有你所能想像的最精致优美的雕刻品和设计。

一件件的，将你的房间用你最喜欢的家俱、艺术品、植物、蜡烛、花，和其它家饰布置起来。你越是将房间摆设的越细节和具有个人风格，它对你越显得真实。所以，慢慢来，将它布置到最好，最完美。

在那面未封闭的墙上，挂上一面美丽得令人瞠目结舌的形色玻璃窗户，好好设想你要的辉煌庄严的图案。在彩色玻璃中央，放上对你最具灵性意义的象征。将窗户的颜色想象成你所见过最灿烂，最耀眼的蓝、金、绿和紫色。

现在，慢慢走过你所创造的美丽的“实验室”，欣赏每样细节的

完美。你慢慢走到彩色的玻璃窗前，光线从窗后照射进来，你能完全感受到柔和的彩虹光芒所散发的温暖。

就在你站在窗前时，耀眼鲜明的光芒一道道的穿透你的心，你的身体。光芒深深贯穿你，你感觉到每一道光都在洁净你的灵魂。

蓝色——宁静和高度意识充满你的身体……你的心……你的

灵……金色——你拥抱你的神性尊严……你的智力更敏锐了……绿色——一道治疗的光触及你的核心，你感到拥有力量，令人欢

喜愉悦……紫色——尊贵的颜色，提醒你生为上帝子女的天赋权利……随着

紫色的穿透，你的灵性滋长，越来越神圣……紫色的光穿透你的灵魂……你的心灵在飞翔……

现在请圣灵的白光围绕并治疗你。感觉纯净慈爱的白光将你笼罩在祥和、稳定、力量和控制中——你感受到白光在头的顶端……到你脸上的轮廓、每一条纹线……你的脖子和肩膀，慢慢释放出所有的压力和紧张……慢慢的到你的胸部、脊椎、每一根骨头、每一个肌肉……释放出每个伤痛，每个负荷……你的腰、你的腹部，感受到平静和白光的洗涤……慢慢到你的腿，曾有的扭伤不见了，你的腿感觉轻松无比，轻盈到好似无法支撑你的身体……你的脚，感觉一阵清凉、舒畅，重新有了活力……

现在慢慢走到你创造的美丽桌子。上帝慈爱的白光一直跟随着你，包围着你，你就像被一件如丝绸般柔软，发出庄严光采的斗蓬披

盖。你躺在桌上，光芒环绕着你。你是安全且受到保护的。所有的恐惧远离了你，一切恐惧在上帝的光中释放和溶解。

你无声的邀请“另一边”的来到。他们一直等待着，要和你在这个美丽的房间会合，他们一瞬间就来了，围绕在你的桌子旁——你的指导灵、你的天使们、你逝去的亲友爱人，都从“另一边”带来了伟大的老师和医生来抚慰和治疗你。完美的健康、完美的智慧和全然的接受包围着你，你的灵魂帮手将你的每一个紧张和负担，一个个提升和吸收，永远的释放……你的心非常清明，所有压力和负荷都被免除了……所有的忧郁哀伤，所有的沮丧，所有混乱的情结都解开了——原是愤怒在波动翻搅，无以言说的痛苦之海，在上帝治疗使者的手中奇妙的变为清澈宁静的水面。上帝治疗者，现在朝你走进。你感受到他们的平和。

他们的手放在你的身体上方，你无声的请求他们疗愈你身体上最大的不适。你闭上双眼，感受他们冷静、明确和技巧的只手的接触，以神圣的恩典静静的抚慰、缓和……静静的将你的痛苦带走，你又是一个完全健康的人了。你臣服了，向上帝，向这些治疗使者……所有的疑虑消失，每一个细胞释放出它记忆中的疾病和创伤，重建它最健康、最有活力的时刻。

治疗使者继续他们的工作，很快的，已被治愈的你，安心的沉沉入睡。一分钟，一小时，一天……时间不重要了，时间并不存在。你很安心，很满足，知道自己会以一种焕然一新的整体感醒来，生命会更容易掌握，没有什么好害怕的，因为没有什么是神的帮助下，你无法应付的。

你是祂的小孩。你是受到祝福和眷顾的。

这是个全新的一天。

感谢神。

5

生生世世： 如何探索你的前生

我非常确信我们在地球的生命不仅只有一次；我们都曾经有过其他的转世。我们越了解自己的前生，这辈子的境遇就越显得合理。了解前世对我们的生命是极具价值的关键；认知到死亡并不是结束，仅是我们的灵魂进入另一持续、永恒旅程的移转过程。

我是在天主教、犹太教、路德教派和圣公会主教派的养育背景下成长，因此从小我就相信轮回。坦白说，生命如此复杂，但每个人却只有一次机会的这种想法，我从来不认为合理。一个慈爱的神怎么会只用短暂的一生便来判定我们成功与否，然后决定我们应该永远下地狱或上天堂？从我八岁起，就一直陪伴我的那位健谈的指导灵法蓝欣，也一直告诉我有关我前世的事及“另一边”的情形。她更进一步解释，我们的灵魂是纯粹的能量，能量既无法被摧毁，显然的，灵魂也不能被毁灭。这样的说法，我觉得很合理。而且我相信真理不辩自明。

我真正开始注意到轮回和前世的议题，是在大约 40 年前的一个冷啸下着雨的下午。当时我也是个催眠师，那天正在办公室为一位有超重困扰的客户进行催眠。突然间，没有任何预警，他好像变了个人似的。他开始用现在式的语法谈起埃及和金字塔建筑，就好像他正在金字塔附近，利用午餐时间来探视我一样。接着他陷入一长串狂热的

发言，像是进行一场专题报告，用某种我无法理解的语言喋喋不休，热烈的说个不停。我在催眠术疗法所受的专业训练教导我，如果病人像是在经验任何精神上的“插曲”，冒然的干预或打断他们的状态，可能会导致某种伤害。所以我让他继续，并保持镇静的和他谈话，在这时候，确定不去主导或改变他的思绪是很重要的。大约过了半小时，就跟他当时“变脸”一样突兀，他又突然的“回来”了，回复到最早来到我办公室的那位害羞的人。

就像那个年代的每位催眠师一样，我也研究过有名的“布莱迪墨菲”（Bridey Murphy）案例。墨菲是 1952 年一位名叫维珍尼亚泰（Virginia Tighe）的女子，她在催眠状态下开始用爱尔兰土腔说话，声称自己是布莱迪墨

菲，一位 19 世纪的爱尔兰女子。催眠师莫力·伯恩斯坦（Morey Bernstein）将催眠的过程录音，在好几次的催眠期间，维珍尼亚泰用布莱迪墨菲的身份唱着爱尔兰歌，说着爱尔兰故事，并对她一百年前在科克郡（Cork）的生活有着复杂且详细的说明。这些录音带最后被销售并翻译成十多种语言。莫力·伯恩斯坦的“寻找布莱迪墨菲”（The Search for Bridey Murphy）也成了畅销书。

我并不确定那天当我的病人离开时，墨菲的案例是否很强烈的撞击我。我只确定我并没有对客户做任何引导，建议他使用外国语言说话，或是以埃及金字塔建造者的身份发言。我也确定，在得到客户同意后，我将催眠的录者带寄给一位在史丹福任教的朋友时，我并没告诉他有关录音带的内容，我只是简单的请他听一听这卷带子，然后告诉我他的想法。

教授友人三天后回电话给我，我接起电话时明显的感觉到他口气

中的兴奋。他连“喂”都懒得说，就直接问这卷录音带的来源。我不想影响他任何可能的回应，所以我说，“你为什么问？”

他告诉我，他花了三天仔细的听这卷带子，根据内容作研究，也将录音带放给同事听，他的同事们也都确认了他的结论。客户所说的话，在我耳中听来是“听不懂的喋喋不休”，实际上却是非常流利的古代语言（西元前 7 世纪），一种难了解的亚述人方言，这种方言几乎就像是口述的楔形文字。

不用说，我立刻打电话给我那位客户。当我问他“你会说古代的亚述语吗？”就像如果有人突然这样问你或我一样，我的客户一头雾水，完全不知道我在说些什么。

在心灵层面上，我早就相信轮回的存在。这次的催眠插曲让我将信念化为行动。我和我在 1974 年设立的涅槃心灵研究基金会（Nirvana Foundation for Psychic Research）的催眠师同僚以及心理学界的医生朋友们讨论，建议大家一起进行研究，并将临床上许可的前世追溯技巧应用在未来的催眠工作上，同时在得到客户的完全认知和同意下，小心严密的记录任何有关前世的证明——如果真有任何证据能显示。

我个人从那时起，至今已透过催眠进行了上千次的前世追溯，我的同事们也是。我从来没有一次刻意建议或引导问题，我总是让客户自行提供百分之百的讯息。“惊人”都不足以描述我们的收获。我们前世的记忆，丰富得吓坏人的细节，就储藏在潜意识心灵里，只等着被开发和传递。我有足够且确实的催眠资料档案够我再写另一本书——我强调，这些都是经过确实证明的。我们不假设客户在催眠状态

下提供的资料是真实的，除非经过查证。举例来说，如果有人声称曾是名叫克里福安德晤（Clifford Underwood）的干货商人，一八九六年时住在伊利诺州的沛绿亚（Peoria），除非我们能够找到当年确实有位干货商人住在沛绿亚的证据，否则我们不会相信。

顺道一提，在我所进行数千次的催眠回溯中，我只有遇见一位所谓的“名人”转世——一位十八世纪的英国经济学家。我个人没听说过他，但有几位历史学家知道这号人物。我甚至不记得这位经济学家的名字。如果你曾经算过前世，而你被告知是拿破仑，或圣母玛丽亚，或莎士比亚，或埃及艳后的转世，我会强烈建议你：在通知媒体前，再多听听别人的意见。

有天在我进行前世催眠时，我的客户在被催眠状态下描述着他在美国内战前的前世，我随口问他，“你那一世生命的目的是什么？”没有一丝的犹豫，他回答，“我是来学习做个“建设者”。”他的回应迅速且肯定，我将它记下来。那天晚上，我向其他的催眠师建议，询问客户同样的问题，但不要有任何进一步的说明或引导，然后看看会有什么结果。

他们照做了，而且得到的回复都和我所得到的一样快速和明确。当时我们都已经开始训练用笔记和录音带将所有的问答记录下来。在进行了数千次的前世回溯后，我们发现，这些回答有令人印象深刻的相似度。同样的四十四种“生命主题”（life theme）不断的一再出现在答案中。经过多年的深入探讨、研究、调查，以及和指导灵法兰欣的谈话，我们的研究发展出我称为“生命主题”的结论。

生命主题

如果被催眠的人能在催眠状态下，立刻说出他们前世生命的目标或主题，那么这一辈子的“生命主题”也一定同样重要，而且值得我们去指认。当我们在“另一边”计划生命蓝图时，我们由四十四个生命主题中选出两个，作为即将来临的尘世经验的主要目的——一个首要的，代表我们是谁；一个次要的，代表我们在人间要努力的方向。有一个简单的比方，你可以将它想成是计划旅游的一个过程，那么我们的首要目的就是要完成从 A 点到 B 点的旅行。次要目的则是要克服路途中出现的最大障碍；而我们的人生蓝图就等于我们计划要走的路线的详细地图。

我们每一个人来到人间都有主要和次要两种“生命主题”，找出它们可以让我们的生活更清楚更简单——我个人绝不会放弃任何这样的机会。对我们这生的生命路径有基本的概念和认识，可以帮助我们走在正轨；能认知到路途中一再出现的类似危机只是试着将我们拉离轨道，也可以提醒我们自身的弱点，避免重蹈覆辙或是情绪因此被强烈影响。在一个不知道面对的是什么，被好似

随机发生的事件困扰，和一个能确定的说“噢，又来了，我知道是怎么回事，我也准备好了。”的心态之间是有很大不同的。

如第一章所说，我们之所以离开“另一边”来到人世，为的就是学习、体验、克服负面的各种现象。这是为什么我们不太会为自己选择容易的生命主题，反而经常选择其冲突性的主要和次要主题来挑战

自己的原因。譬如，我的主要主题是“人道主义者”，这是我是谁——生来就是要拥抱群众。而我的次要主题，我来人间挑战和面对的却是“独行侠”——独来独往的人。很矛盾吧！我绝对是个博爱的人道主义者，这是我的喜悦、热情所在，就像呼吸一样重要。但在我这生中，我也曾心痛的隐遁到肯亚，一人独自坐在大树下，什么也不做，就只是不停的写，从日出到日落。曾经有段时间，我非常痛恨要牺牲内心那喜欢独自生活、独来独往的我的部份。但是次要主题的挑战，就是要我们学习将它视为生命中自己所选择的力量，而不是负荷，并试着找出方法接受它，与它共处。

在你逐一检视这四十四生命主题的简短说明时，请特别注意你对它们的反应。当你认出你的主要主题时，我一点也不怀疑你的灵魂会大声的发出共鸣，“对了，这就是我是谁！”在你试着认出你的次要主题时，回应可能会更为细微；注意那些在你安静时，出现在你心中拉扯、令你渴求的事物，或许答案连你最亲近的人都会很讶异。但姑且不论你对它的渴望，如果它会使你的主要主题更为复杂化，甚至看来不可能，就像我的情形，通常它就是你的次要主题，就是你为了灵魂的进展而选择此生要面对的挑战。

排难解纷者 他们在这里收拾别人留下的摊子，将事情完成而且做对。他们是纷争的解决者，发现并解决问题。不论事情大小，他们对于完成手上的工作很有满足感。他们要注意不要太吹嘘自己。

美 / 艺术的追求者 一个美的追求者会被内在某种创造艺术之美的需要所驱策——透过音乐、戏剧、写作、雕塑、舞蹈、工艺等等来表现。这种驱策力可为他们带来名声和特权。如果他们的次要主题与此

相合，他们会很享受这样的人生，但如果两者冲突，就会偏向悲剧性。茱蒂迦伦（Judy Garland，译注：美国好莱坞早期的传奇影星 / 歌手，代表作为“绿野仙踪”。晚年酗酒，因服药过量死亡）、梵谷和玛丽莲梦露就是主要生命主题是“美 / 艺术的追求者”，但与次要主题冲突，而未能和谐化解的例子。

分析者 分析者需要审视每件事的复杂细节，了解事物运作的方式和原因。他们在科学及其他技术领域可以有非常辉煌和无价的贡献。他们害怕忽略或错

过事物的特质，让他们很难放轻松或去信任直觉，也因此常不能后退一步看到全局。

主张宣扬者 / 运动领袖 这是站在第一线的战士，为了他们认为不合理、不符合正义的事情示威、抗议和游说。他们为了理想中值得一战的理念奋斗。这个主题的人在此的挑战是要学习并领会：运用智慧、中庸和合宜的技巧，会比他们向来所热中的分裂手法更能有效的传达观点。1960 年代便有许多这样的运动领袖，比如艾比霍夫曼（Abbie Hoffman）（译注：美国六 0 年代的嬉皮领袖，一位富创造力的运动策略家），和其他立意良好的激进反战主义者。

建设者 / 建筑师 他们是社会前进的推手，是促使轮子转动不可或缺的齿轮。建设者不是那些上台接受勋章表扬的人，他们是隐身幕后的重要角色，铺筑了这段到舞台的路。他们可能会因为接受掌声的不是自己而不获赏识的小哀怨。但他们需要记得，选择建设者这个主题，最大的报酬在于灵性能朝向完美加速进展，这比任何有形的奖赏都来得有价值。

触媒 / 催化剂 顾名思义，触媒引发反应和事件，他们是使事情发生的动力。他们具有活力、热情，而且似乎在压力下表现特别优异。当缺乏目标努力时，他们感觉空虚和沮丧。

目标斗士 / 精神领袖 如果社会没有一个议题或目标让他们奋战，目标斗士也会创造出一个。他们像是指挥“主张宣扬者 / 运动领袖”的将军，或者说是精神领袖。他们以振奋人心的语言和行动，努力让世界变得更好，有时甚至会以自己和他人的安危作为代价。当他们不知节制，无法自我约束时，常会为了争取更多的个人注目而使鼓吹的议题失焦。

主控者 / 管理者 最成功的主控者 / 管理者是能聪明的运用其智慧及周密的思虑，懂得分派任务，并为周围的人提供支持协助而来掌控事物的人。最不成功的是那些独裁、好评断、爱干预周围鸡毛蒜皮的人事。很讽刺的，主控者最大的挑战就是自我控制。

情绪感受者 选择这个主题的人生来就具有特殊的感受力。他们能感受情绪的高峰与深渊，低潮中的低潮，狂喜中的狂喜，任何情绪的细微差异都能被敏锐的感知。他们的敏感是天赋也是负担，他们需要认知“平衡”在生活的重要性。

经验者 / 体验者 体验者坚持尝试每一种能引起他们兴趣的生活方式。他们可以自如的从开店老板摇身一变为铁工厂师傅，他们可以参加秘鲁的考古挖掘，也可以在街头卖艺，为的就是体验各式各样的人生。这并不是因为他们的人生

缺乏目标，而是他们的生活需要多样化和活跃的参与。他们要克服的最大困难与障碍，是要避免因过度的放

纵和任性到了不负责任的地步。

陷落 / 缺陷者 这类生而有身体、心智或情绪挑战的人，通常是因为选择了缺陷作为他们的生命主题。他们的灵魂非常勇敢杰出，但面对现实人世难免有灰心沮丧的时候。这时他们需要记得：他们勇敢面对身心障碍的精神，是鼓舞人心的最佳典范。

追随者 追随者和领导者对社会一样重要，没有他们就不会有领导者。追随者提供领导者强大、值得信赖的支持和后盾，这是他们在地球最伟大和慷慨的贡献。他们需时时谨记在心的是：谨慎的选择追随谁，和追随什么是非常重要的，不要盲从。

和谐者 和平、沉静和平衡这三者对选择和谐为生命主题的人来说，是首重的目标。他们会尽一切可能来维持这些。从正面来说，他们是很棒的合作者，而且在混乱情势中具有安抚的能力。从负面来看，他们发现自己很难接受并调适在生命路途中无可避免的颠簸伤痕与压力。

治疗者 治疗者通常，但并不一定都会被身体或与心灵有关的治疗工作所吸引。他们选择的这个主题可以表现在许多不同的形式，但所有的形式都涉及减轻痛苦和增进生命的幸福感。治疗者一定要学习保护自己，避免对寻求治疗的人的问题过于投入或过度同理心，并要放慢脚步，避免过多的压力及问题超过自身的负荷。

人道主义者 定义上来说，人道主义者向所有人类伸出双手，这是他们的天性。他们不会只是静坐，抗议生命的不公和错误。人道主义者

起而行去喂养饥饿的人，安置无家可归的人，为受伤者疗伤，教导未受教育者；他们正面而直接的指出世界的弊端。他们面对的是双重挑战：虽然很清楚有无尽的工作需完成，但也必须知道，何时该让自己喘口气休息，不让自己油尽灯枯。

无缺陷的完美者 这个主题最好的例子是那些生来就拥有一切——美貌、才华、智慧、持权、地位、尊贵等等的人。信不信由你，这可不是个容易的主题，因为他们的问题很少被认真的看待。他们通常因为先天的优势而遭妒嫉怨恨，也很容易因为生来就拥有的社会权势地位而内心感到不安，怀疑起自己真正的价值。这类主题的人常会因暴饮暴食导致肥胖，或有着混乱的男女关系和药物滥用的问题，好像他们故意制造出一些困境来平衡先天的完美一样。由于许多

事物对他们都来得太过轻易，当他们遇到状况或挑战时，情绪上常会有笨拙无能的感觉。

知性 / 智力 这是个对知识渴求的主题，它最理想的示范，是终其一生研究，并不断的应用丰富的知识去告知、增进、滋养和扩展地球上的生命品质。最坏的例子是将研究所得藏私的知识份子——唯一的目的是将它用在谋求自我的利益。他们将研究结果私藏而不是分享，这样的作法除了对拥有知识的人有利外，对任何人都没有好处。

找碴者 很难想象会有这么多人选择这个困难的课题，你不觉得吗？这些令人恼怒的人通常是持续且有意的悲观主义者，不断找错误，不放过机会抱怨周遭的人事物。在他们努力克服这个课题带给他们的负面影响时，他们的言行也给了我们机会来学习耐心、包容，并拒绝陷入负面的思想或行为模式。

正义 具有正义主题的人一生都在积极的追求公正和平等。某些伟大的总统和运动发起人，像是受人敬重的马丁路德金恩博士就是这个主题最好的代言者。令人悲哀的是，在最坏的情况下，当寻求正义的热情被误导，而且失去以神的慈爱为中心时，即使原先的动机是为了改善不公义的事，也有可能就会导致暴动，使社会秩序陷于混乱的状态。

法治 / 适法性 执法者、律师、制定和教授法律者，通常是这个主题的人所选择用来表达的职业。他们护卫合法与不合法之间的界限。崇高者会献身公仆的工作，致力维护社会的秩序与平衡。腐败的人会滥用职位的权力，这反而是对自己生命主题的一大侮辱。

领导者 很奇怪，具有这个主题的人很可能天生就具备领导才能，但他们通常不具有开创性，因此会选择在已经稳固、有所成就的领域内领导——举例来说，律师会被高度曝光的大案子吸引，选择在闪光灯下成功或壮大，而不是将专业经验贡献在促进司法体制的重大改革。领导者要完美此主题的最好方式，是改变他们所看重事物的优先顺序——由注重个人的成功层面，转变到透过领导力去探索和社会公众利益相关，但尚未开拓的新领域和议题。

独行侠 独行侠对于社会议题积极参与，随处可见他们的影子。但他们倾向选择能离群索居，享有孤寂的生活方式和事业。他们喜欢独处且自得其乐，很能享受与自己为伴。当和他人相处太久时，他们会觉得精疲力竭和烦人，这是他们通常要面对和克服的挣扎。

失败者 失败者基本上和缺陷者的主题相同，只是失败者没有身体、

精神或情绪上的缺陷和挑战。这个主题的人通常有很好的优势和特质，但因为他们“决定”自怜，所以对自身拥有的优点视若无睹。他们藉由成为受虐者取得他人的注意力。如果他们的生活中没有什么戏剧性的大事，他们也会制造出一个。就像令人恼怒的“找碴者”一样，他们可以激发我们更正面的看待事物，我们虽然厌恶“失败者”的行为，但可以学习不去论断他们。

操纵者 这是很有力量的主题，而且不全然是负面性质。操纵者通常具有某种天份，懂得如何控制他人。他们会为了个人的利益，很有技巧的将他人当作棋盘中的棋子利用。当这个主题投入在最高的善时，操纵者可以对社会造成很大、很有意义的冲击与正面的影响。但被滥用时，操纵者会沉溺在自私的想法，不惜牺牲他人只为获取个人私利。

被动 / 消极者 被动 / 消极的人有时被认为是意志薄弱，其实较正确的说法是：他们对情绪的分裂和混乱有着不寻常的感受力。他们对事物有自己的观点，但擅于在非面对面的状况下表达。当他们支持某论点时，也绝对是使用非暴力的方式。对此主题的人来说，要他们应付偏激极端的状态是很困难的，但有时一些小小的紧张或压力，可以激励和振奋他们的行动力。

耐心 这是较具挑战性的主题之一，因为耐心需要花时间培养，但在现今这个社会，性急似乎比较符合时代的脚步，也比较吃香。选择耐心作为主题表示灵魂渴望在朝向完美的路途上能快速前进（相对于选择不这么困难的主题的人而言）——换句话说，耐心，在某方面，表示灵魂没有耐性。选择耐心为主题的人，一路上常要面对许多压力，他们会发现自己常会因偶尔的失去耐性而感到愧疚，或是因需要压抑怒

气而感到不快。认知到他们选择的是一个很困难的主题，可以帮助他们对自己多些宽容。

身先士卒者 选择这个主题的人对宇宙间灵魂的进展非常重要，因为他的角色是扮演点燃重大事件的导火线，不论发生的事件（由人类的角度来看）是好或坏，正面或负面。基督的门徒犹大，可能是历史上最典型的例子，他对耶稣的背叛是基督教诞生的关键因素。这个主题的人，因为角色非常重要和关键，必须要警戒审慎的小心选择——只和那些值得且最大的善因合作。

和平使者 不像“被动 / 消极者”及“和谐者”，和平使者基本上有着令人讶异的主动和激进成份。他们在推动和平、停止战争和暴力行为的表现上，可以是非常直接且急迫的。他们对推动和平的忠诚远大于对任何国家或团体的忠诚。他们并不介意在追求崇高的理想中获得些名气。

表演 选择表演为主题的人可能会追求娱乐事业上的发展，但他们在一生生活中的聚会、办公室或教室，也一样可以获得满足。他们靠聚光灯，从大众欣羡的注目眼光中得到滋养，不论观众群的多少。他们大都由别人的眼中形成对自我的认知，因此他们需要保存些能量用来自我观察，并学习由自我提供其性灵和情绪的滋养。

受迫害者 这是另一个很困难的课题。他们时时紧抓最坏的可能性不放，相信自己和坏运及负面事物特别有缘。快乐的降临会吓到他们，因为他们觉得会为此付出极高的代价，而且快乐随时会被夺回去。克服这个课题的挑战需要惊人的意志力，但一旦克服了，报酬就是显著

的灵性进展。

迫害者 这类人通常是具侵略性，很懂自圆其说的反社会的人。他们会虐待，甚至杀害他人而无丝毫愧疚和自责；这类人通常没有任何足以减轻刑罚的精神和情绪上的疾病。我们实在难以理解他们在这一生选择这个课题的原因，但我们可以藉由他们的行为，来挑战和激发我们检视现有的司法制度、道德标准、社会良知和人性的进展。

贫穷 / 贫困 这个课题很明显的在第三世界国家非常普遍，但在其他较为进步富足的地方，选择“贫困”主题的人就面临了较困难的挑战，因为相形之下，财富和权势好像在嘲笑他们。一个有财富优势的人也会选择“贫困”做为主题；他们会一直觉得不管拥有多少财富，永远都不够。时时忍耐并抱持希望，认知到宇宙中真正的富足和个人拥有多少世俗物质无关——体悟并学习到这点，可以为选择此项主题的人带来灵性的伟大成长。

通灵力 / 心灵能力 你可能会认为这是我的主要主题，不是的，我的首要人生主题是“人道主义者”——通灵能力不是我生命中的“我是谁”。选择这个主题的人通常会选择一个严厉的童年环境，因此他们与生俱来的对事物超过常人的感知能力，从小就会遭到猛烈的排斥。这个主题的人生旅程是要学习接受通灵能力为礼物，不是将它当成负担，并将这种能力用在最高、最无私和灵性的用途。

被排斥 / 拒绝者 这是另一个特别困难的课题，通常在童年时期就会面临疏离或被遗弃的境况。从成长时期到成年，不管是学校生活或在感情际遇上，这个主题的人都会遇到类同的际遇模式。这个课题虽然

很困难，但它的挑战在于认知：“被排斥 / 拒绝”并不是在你控制范围之外的负荷，它是你特别选来作为学习的工具。当灵魂能体认到自己的身份是完整自足、自我依靠时，就不需要再被他人的拒绝或接受与否来决定自我的身份。

拯救者 / 救星 如果你不是“拯救者”，你也一定见过一个——他们被受害者吸引，希望能帮助、解救他们脱离苦海，即使情况很明显的是受害者自己创造出危机并且 / 或者并不希望被解救。“拯救者”在最无助和最软弱者在场时，会显得特别有力量及强壮。他们具高度的同理心和同情心。如果他们不能和需要解救的人保持一个安全的情绪距离，到头来，“拯救者”很可能自己也会受害。

责任感 选择这个主题的人不仅将责任视为义务，更是一种情绪上的滋养。他们从完成工作中找到喜悦，如果他们发现事情被遗漏而没有处理便会有罪恶感。他们的挑战是要无私的记得，在他们周围的人也需要承担起责任，也想要一起参与过程并分享完成的成就感。

灵性 这个主题的人一生都会热烈的寻求他们灵性的中心，如果不是以此为职志，灵性的追求也一定会是驱动他们生命的动力。他们探索越深，发现越多的新领域值得探究。如果发挥最高的潜能，灵性主题可以创造出无止尽的启发、同情心、远见和容忍度。在不好的状况下，可以显现成心胸狭窄，过于批判和具危险性的狂热盲从。

生存 / 生还者 是的，就某个程度而言，只要求生的直觉本能仍在，我们大家都好像有这个主题。但对那些主动选择这个主题的人来说，人生是无情残酷的，必须不断的挣扎奋斗，承受接踵而来的挫折。他

们通常在危机时表现优异。由于生活的磨难，他们将事情看得太过严谨，往往会有困难区分真正的危机和日常生活的挑战。他们应该要学习“放轻松”。

中庸 / 节制 这个主题通常伴随着需要面对和克服的某种瘾头。即使在这类人的生命中并没有实质显现对某事物的上瘾，但选择这个主题的人必须常和容易上瘾的潜在弱点抗衡，不论它是药物、性、一种生活方式，或是某个人。他们也必须要避免陷入另一种极端，就是对于可能会让他们上瘾的事物变得极为排斥和抗拒。要从这个主题获得进展的关键在于学习中庸和适度。

包容力 / 宽容 具有这个主题的人常觉得自己被迫去容忍那些不可忍受的人、事、物。很明显的，这种心理负荷让人很难继续，因此到了某个阶段，他们终会决定集中所有的能量在一个他们觉得最容易宽容的范围或地方，因而变得心胸狭窄，或是对身边其他的事物有轻忽或健忘的倾向。他们的成长来自于认知这个主题会造成不切实际和不分青红皂白的对所有事物的宽容，他们需要学习——只有对值得的人或事宽宏大量才是有意义的。

受害者 / 牺牲品 就定义而言，这些人是生命中被牺牲的羔羊。他们的目的是让不正义的事曝光，启发我们采取行动让社会变得更好。被虐待和谋杀的小

孩、仇恨罪行下的牺牲者和目标，以及那些曾被误判为重刑犯而后被证明是清白的人，都属于这个主题。他们为了人类最高的善而选择作为“受害者 / 牺牲品”。

施虐者 他们在这里是为了尽可能“收集”及完全掌控越多越好的“受

受害者 / 牺牲品”，来证明他们所具有的力量。牺牲品的意愿和感受对他们毫无意义，他们唯一有的同情心是对过度敏感和贪求无厌的自我。从小范围来说，他们控制情人或配偶、爱慕者，和病理学上所谓过度热心的父母等等。由大一点的层面来说，他们会是人民神殿教派（People's Temple）的吉姆琼斯（Jim Jones）、怂恿集体自杀的天堂之门

（Heaven's Gate）、大卫支派（Branch Davidians）的大卫可瑞士（David koresh）——所有要求这类奴隶性的盲从奉献和自我伤害，甚至连小孩也不放过的组织。他们不给任何选择，受害者是在施虐者而非上帝之名被牺牲。

战士 / 勇士 勇士是不畏困难的冒险家、士兵、拓荒者、太空人、消防人员和其他无数未被歌颂的英雄。他们勇敢的向每天的生活挑战，不论所面对的是身体、道德、和 / 或灵性问题，或是对抗罪行、毒品、天然灾害和谋杀犯，到挑战未经征服的太空领域。如果没有方向，勇士们的攻击力可以具有破坏和毁灭性。但当他们集中能量时，尤其第二主题如果是“人道主义”，这些具有勇士主题的人可以成就对全人类具有非凡历史贡献的事迹。

赢家 / 胜利者 这个主题与“无缺陷完美者”的不同之处在于“赢家 / 胜利者”具有积极、普遍的冲动想获得成就与成功。他们是永远的乐观主义者，总是相信下一次的生意交易，下一次的关系，下一次掷骰子，下一次乐透彩券或抽奖，下一个工作，或甚至下一个婚姻或小孩会是他们所期待的，到时自然一切云开雾散，另番光景了。在最好的形态下，“赢家 / 胜利者”所具有的不气馁的乐观主义，和每次从失败中站起，以十足信心重新出发的能力，是让人愉快并具启发性的特质。然而，如果缺乏自省，不去认清现实状况，他们可能会因为太

多的鲁莽、冲动、不白制及缺乏判断的决定，导致金钱上的挥霍、信用的不当，进而严重影响生活。

再次的，认出我们首要和次要的“生命主题”可以让我们的人生路径更清楚。单是知道这是出于我们自己的选择，而不是某种随机的人生硬加在我们身上的限制，就很令人安慰了。“生命主题”是我们在进入此次肉身前在“另一边”就决定的，它不止基于我们在今生所需努力的方向，也基于我们的前生经

历。虽然我们已经无法改变“生命主题”的选项，但我们可以努力将正面发挥到极致，并学习克服负面和破坏性的影响。

胎记

生命主题只是我在进行前世回溯时探索的其中一个切面而已。我近期研究的另一个领域是胎记。引发我最早对胎记的兴趣应归功于我一位研究神经学的友人。他和我一样有着贪得无厌，对知识的好奇心和研究精神。他相信胎记的存在并不是随意偶发的机率，或遗传学上的侥幸，但他并没有成功的发现胎记和某些先天疾病之间有任何的关联。坦白说，在我和他就此话题谈论前，我从没特别思考过胎记的问题，但他确信胎记一定有某种重要意义，他鼓励我透过算命和前世回溯的催眠发现些蛛丝马迹。

我可以很诚实的说，当开始探究胎记的成因时，我并没怀有任何预期心理或期待。和我神经学的友人谈话后，隔天早上和客户会面时，我一样是个保持开放心胸的怀疑论者。我经常会在前世回溯的催

眠中，询问客户在前世有没有任何严重的伤口或疾病，并了解他们在那世的生命是如何结束。但这一次，当客户从催眠中完全清醒后，我问他，他身上是否有任何胎记，或是皮肤上有不寻常的变色或痣等等是他一出生时就有的。他点点头，露出右边小腿一块棕红色的胎记，大约在膝盖下面三寸。我直瞪着它看，我那可怜的客户以为我被吓坏了，他低声含糊的为他那瘦小的腿抱歉，并自觉的将卷起的裤管拉下。

当我向他解释我的反应，并将之前的回溯录音带倒回去给他听时，他也同样瞪着那个胎记，反应和我一样惊讶。他在录音带中提到，他在前一世因刀伤流血不止而死亡；根据描述，伤口“就在我右腿的后面，膝盖下方二至三寸”，位置和他现在的胎记一模一样。

如果“巧合”只是发生一或两次，我就会向我神经学的友人回复，我在胎记的议题上并没有什么好运，和他一样，也没什么收获。但同样的经验一次次发生，十次有九次，客户生来就有的某种明显印记，和他前世的伤口或非自然死亡的原因完全吻合。

有位妇人在她古耶路撒冷的前世，双手被砍断，当时正是大肆虐杀女巫的时代。这辈子她一出生时，双手的手腕就有明显一圈断断续续的红色印记。一位男士出生时胸口中间有一块棕色的痕迹——他在1600年晚期，被对手的矛刺穿盔甲而死亡。另一个人在1879年因偷马而被吊死，他出生时脖子上有一圈明显的白色胎记。这种例子不胜枚举，说实在的，没有遗留前世痕迹的客户，现在反而很罕见了。

如今回顾起来，我不确定当时我为什么对胎记的发现那么惊讶。在第四章，我提到细胞记忆——我们的细胞具有保留前世各种资料的

能力。所以这是非常合理的——我们的身体细胞会记忆并将前世肉体的创伤或致命伤痕的证明“转入”到这一生。

我六岁大的孙女安洁利亚也提供了许多前世 / 胎记的关联。安洁利亚，不夸张，真的是我挚爱的灵媒祖母艾达的转世。我的祖母约在四十年前，安洁利亚尚未出生前过世。我们从未告诉安洁利亚她就是祖母艾达。我们也不需要说。因为安洁利亚的稚龄和通灵能力，让她对生为我祖母的前世仍保有鲜明的记忆。

祖母艾达曾经营过供膳宿的住宿公寓，因此她大部份的时间都在厨房煮饭、清扫、提供寄宿者源源不绝的新鲜咖啡。安洁利亚最近来到我的办公室，看到我的助理麦可正在清洗咖啡壶，她用平淡的语气说，“当我是艾达时，我总是忙着洗咖啡壶，打点这类的事。”又有一次她突然咯咯的笑起来，我问她什么事这么好笑，她回答，“记得我是艾达时，我帮你作了一件在领口有皱折的睡衣，结果你很讨厌吗？”（我的确不喜爱那衣服，不光是因为领口有折边，还因为很高很紧，感觉好像有人爬在我颈后或是试着掐死我。）几个月前，我们开车经过以前在堪萨斯城住过的地方。开车的是我的儿子克里斯多夫，安洁利亚的父亲。没有预警的，安洁利亚突然喊道，“爸爸，停车！”他紧张的停下车。然后安洁利亚转头看我，兴奋的指着窗户外面说，“巴格达！（Bagda）（从她会说话起，她就叫我 Bagda。我后来知道这是波斯话，表示“有智慧的女人”。你觉得我们之间有人会说波斯话吗？我们可是直到安洁利亚来了后，才第一次听到。）巴格达，你看！还记得当我是大的，而你是小的时，我常抱着你穿过马路到那家杂货店吗？”我当然记得！但是这家童年时的杂货店，早在安洁利亚来到堪萨斯城之前，就已经没有了。

话说在祖母的右手臂上方内侧有一个胎记，一碰触到就会痛。当祖母告诉我那是因为在某个前世被火炉旁的火钳烫伤的缘故时，我大约才八、九岁大。（所以，是为了什么花了我三十年才了解前世和胎记间的关联？我能怎么说？当我还小时，光是调适通灵能力就够我忙的了，我已没有时间、精力和兴趣去想轮回转世这档事，所以这话并没被放在心上。）安洁利亚出生时就有明显的胎记在她右手臂上方的外侧，就正好在我祖母胎记的正对面。它就好像祖母在说，“嗨，苏菲亚，我回来了！”同时这也表示灵魂正在进行释放长久以前的烧伤的过程，因为“伤痕”在安洁利亚的身上，已经从手臂内侧转移到外侧，而且碰触时也不再有任何不适。

如何发现你的前世

毋庸置疑的，前世经验可以提供我们许多有效的帮助，让我们更了解此生的意义，你也毫无疑问的可以透过具有声誉、可以信任的回溯催眠师和 / 或灵媒的指引，了解你的前生。

或者，只要你具有耐心，能持续练习，并保有一颗开放的心，你也可以引导自己进行这场令人兴奋且深具启发性的前世漫游，重新经历自己前世的身份和曾经去过的地方。记得，所有你前世生命的知识都储存在你的灵魂记忆中，这记忆是活生生，完好的保存在你的潜意识里。你可以依照下面的说明，揭露并提升这个知识到意识层面。这个过程是先到所谓的“储藏室”，然后温和的循序渐进、有条不紊的将那扇厚重的门打开。

在我们开始前，有几项建议：

我鼓励你将下面的几页录音或请一位你觉得声音能让你觉得舒服、抚慰的友人为你录音。如果你喜欢，可以在录音时播放有助松弛心情的柔和音乐作背景，这可以帮助你转录者带时集中精神，并为你即将展开的美丽旅程创造一个祥和的气氛。你并不是一定要录这卷带子。你也可以一边进行，一边给自己指引。但我认为，你会发现录音会有很大的帮助，因为如果你能让另一个声音为你引路，你就可以专心全意的享受这趟奇幻的时光旅行。

如果在这段旅程的任何阶段，你发现自己停顿住或卡在一个没有预料到的障碍而无法顺利通过时，放轻松！当你下次进行，或下下次时，很容易就会度过了。记得，不需要急，不需要有压力。有些经验对你可能很新鲜，就像许多其它的新奇经验和尝试，你练习得越多，你越能摆脱那种生涩的感觉，你越会觉得自在和有信心。所以请对自己有耐性。

在你回到前世时，有可能你会觉得你不仅是记起了过去的事，你简直像是又重新活过一次，又重新经历，而这感觉清楚到令你害怕，甚至痛苦。如果发生这样的情形，先退出来，放轻松，保持距离再向它走近，让自己抽离这种情绪，让自己只是在一旁单纯的观察。在整个过程中，持续提醒自己，你所唤回的事件是发生在过去，所以你所感受的痛苦和恐惧也都是过去的事了。

如果不会干扰或影响你的话，当你进行这趟历程时，不妨找位朋友在旁边为你作记录。因为一旦你“回来”后，你很有可能会忘记一

些你看到、听到和感受到的事物，这很正常，而且我不希望你在进行中，因为要刻意记忆，反倒无法专心体验过程。

这个经验需要的是自发性。在整个旅程中，你的座右铭应该是“不要思考！不要整理，不要修改思绪，说出来就对了！”

最后，我保证，这个旅程绝对安全。任何时刻，只要你想要回来，绝不会有回不来的危险。

通往前世的旅程

首先，找一个安静的地方，在那里你觉得平静，安全，不受到外界的干扰，然后舒适的坐下。双腿平放在地上，打开双手放在大腿，手掌朝上，准备接收来自神的恩宠和神圣能量。

请求神用白色的圣灵之光环绕你，感觉祂慈爱的温馨拥抱你，将你的忧愁和负荷纳入祂散发着净化和治疗能量的光辉中。

这个光爱怜你的双腿，每个肌肉因为它的接触而放松，脚底……脚背……每一个脚趾……释放出痛苦和紧张……你感到镇静……感到平静……慢慢的……身体的细胞记起了它们最健康、最具活力的时刻……随着光慢慢往上流动，回到细胞最健康的时候……

脚踝，小腿和膝盖，渐渐放松……释放紧张……恢复活力青春……没有紧绷……没有压力……血液自在健康的循环，带来氧气，

带来生命。你的呼吸越来越慢，变得越来越沉，越有节奏……当光继续往上流动时，你沉静祥和的入睡……

这道光经过大腿……臀部……腹部……慢慢净化……你完全的安心，放松……光芒带走所有痛苦，滋养每一个器官，每一个肌肉，每一个血管，每一个细胞……你深深的呼吸，舒畅毫不费力，规律的，有节奏的……你的每次呼吸都具有神性和疗愈……

圣灵的白光继续来到你的胃，按摩着你的胃，胸，肩膀……全然的放松成了你的身体自发的能量，涌向各器官……肌肉……骨头……脊椎，你身体的生命线……一寸寸地，慢慢的，一股喜悦的，爱的能量洗净所有的负面，除去你所有的负担……

光来到了手臂，手腕，双手，你的每一个手指……释放出压力……慢慢放松……你安静的呼吸，轻松的呼吸……感觉流畅，有活力，没有压力……每个肌肉，手指……慢慢的……舒松……没有任何紧张……你感到满足……

光往上来到颈部，释放出肌肉和神经所有的紧绷和压力……头部，太阳穴……你有节奏的呼吸……双眼阖上……白色的光芒抚慰你……看不见的神性的

手触摸着你的五官……你的嘴唇慢慢放松……前额……鼻子……皱纹……慢慢放松……下巴……你的皮肤柔和了……感觉血液畅流，纯洁和净化……

你的呼吸更深沉了。双眼仍然紧闭，想象眼神注视着鼻梁……数到 20……不用多……所以你不致陷入沉睡……

现在，保持双眼闭上，缓慢而有节奏的呼吸……在你心里回想当你 20 岁时……一个生日，圣诞节，婚礼，学校开学的第一天……任何你想到的日子或活动……如果没有特别的一天变得明显，而且细节没有立刻出现，温柔的、没有压力的问自己，“我知道我回到 20 岁了，那时的生活是怎样的？”如果这次仍然没有画面浮现，下一次就会了……

当时你住在哪里？在做些什么？你四周有谁？你开什么车？有些细节，不论大或小，最终会像花朵绽放，释放出整个场景，像电影一样清晰，就像现在发生的事般鲜明……所以环视你的四周，注意每一个颜色，每一种味道，你当时的穿着，你的感觉……如果是快乐的记忆，再重新经历一次……如果是任何让你感到不舒服，情绪低落的回忆，只要观察就好……不用急迫……不要着急……你想停留多久就停留多久，尽情探索再次 20 岁的感觉和情境……然后对你自己说，“任何我从 20 岁带到现在的负面事物，有意识或无意识的，让它都溶解在圣灵的白光中，白光并遍及到我此刻快乐、健康、积极、具开创性的灵性生活……”

现在将你的旅程前进到 10 岁，当你的自我认知开始成型时……另一个圣诞节，另一个生日，另一次开学，认识一位新朋友，露营时特别的一天……，任何你能想到的一天，如果没有任何画面，重复前述的程序……你当时几年级？念什么学校？老师是谁？谁坐在你旁边？你住在哪里？要有耐性……让它依自己的步伐节奏来到，然后另一个场景、另一部鲜明的电影终会出现，画面会浮现……探索它，注意每一件事……重新经历快乐的，观察哀伤的……这是你的旅程，你

很安全，而且一切在你的掌控中，没有痛苦或悲伤可以介入……再一次重复，“任何我从 10 岁带到现在的负面事物，有意识或无意识的，让它溶解于圣灵的白光中，白光遍及到我此刻快乐、健康、积极、具开创性的灵性生活……”

然后，以安详、平静、没有压力的耐心，回到你受孕的那一刻。向自己确定，你可以做到。你只是在使用你向来不习惯的知觉力召唤它。不要思考，接受第一件进入你心里的事，一直等待你去探索的潜意识会自动浮现画面，潜意识会用它的方式指引你。一开始，你可能接触到漆暗的一片，没关系，让它发生。让漆黑和任何画面以你的心的速度展开。慢慢的，安详的，你的旅程由受

胎来到出生，提醒自己，很重要的部份：“我不要重新经历出生时所面临的任何负面、痛苦或恐惧，我只要单纯的观察我进入这个过程的过程。”

现在你正旅行穿越一个美丽的、装饰的、闪烁着光辉、令人平静的隧道，一个时光隧道……一页页的日历伴随着芳香的微风飘过你身边，你看到日历上的日期越来越早，越来越早……你高兴愉悦的向前方的白光移动，朝向它……跨进它……你知道你是安全的……

你沉浸在辉煌夺目的紫色光彩中，紫色代表灵性的颜色。你沐浴在其中，知道包围你的紫色的光，正在帮助你打开并扩展你的觉察力。

一个壮丽、光彩、发亮的世界地图，在你眼前的萤幕出现。你渴望的走向前，说着，“藉由我被恩赐的灵魂记忆，请指引我的手放置在我确曾住过的地方。”然后不要思想，不要看，不要有任何形态的干预，让你的灵魂立刻以直觉引导你的手碰触地图。

你看着手的位置，全然的相信，并接受它指出的任何地点。你说，“我的灵魂记得。我的灵魂会带我到那里，那个地方和那个时间。”

然后，突然间，你就在那里了，在你灵魂熟悉却已然被你遗忘的时空。令人好奇又迷惑的情境，你感到精力十足，你开始注意每一个细节……

你穿什么？

如果你不能马上看见自己的穿着，看看四周是否有什么地方可以看到反射或投影……像是一面镜子……一家店的橱窗……一个池塘或溪流……往前走，描述你所看到的……

现在你看到自己的穿着了吗？你穿什么？

你是高，是矮，或中等身高……？

你是瘦，或胖……？是男性，还是女性……？

你的头发是什么颜色……？是长发或短发，或是秃头……？

你有戴帽子或是围巾吗？或是光着头的……？

你的鞋是什么样子……？

不要思考！不要想！接受进入你心中的第一个答案。你越是让答案自然浮现，描述会变得越简单……

这是哪一年……？

你几岁……？

你的家人是谁……？

你住在哪里……？

你的手足是谁……？你有任何兄弟姐妹吗……？

你的父母是谁……？是否都健在……？

接受你的第一个答案……

有人在你身边吗？——父亲、母亲、手足、朋友——谁出现在你这一世的生命中……？

看清楚他们的性别、容貌特征，还有他们的灵魂本质，他们是谁的真相……

在你现在这一世中，他们是谁……？

现在是五年过后……？

你现在在哪里……？

你结婚了吗……？

如果你有了配偶，他或她长什么样子……？

如果你有小孩，——的描述……？

你住在哪里……？

你有工作吗……？你的职业是什么……？你如何安排你的时间……？

描述你的家……？从家里最大片窗户看出去的景象……？

你快乐吗……？还是哀伤……？焦虑不安……？还是有成就感……？

你的配偶或小孩有出现在你这一世的生命中吗……？

在这辈子，他们是谁……？

你在重复和他们曾有的同样关系吗……？

你立刻想到的答案是正确的……不要思考，马上回答问题直觉不会有错误回应……

现在……

将你自己带到你那世的尽头……你死亡的那一刻……

你只是在观察，不是在经验……

没有恐惧，不需要恐惧，你只是看着自己回家……

你的死因是……？

谁在你身边……？

痛苦吗……？

谁从“另一边”来接你……？你在今生认识这个人吗……？

你是否将任何胎记、疾病或死亡的“残留物”带到这一世……？

回顾那一生，它的目的是什么？什么是主要“生命主题”？次要的“生命主题”？你在那辈子是要学习什么？你学到了什么……？

接受你的第一个答案——你刚刚看到的是第几次转世？你总共有过几世……？

现在，慢慢的……安详的……沉浸在圣灵的慈爱白光和丰沛的绿色疗愈之光，你感到一种沉静的安宁和幸福感流过你的身体和灵魂……

你平静的回到此生，感觉快乐和焕然一新，你为这次平安的旅程，与永恒的自己相遇团聚而感谢神。

现在，睁开只眼……

如果你没有安排朋友帮你记录你一路的反应，在睁开双眼后，立即用录音带或笔记本记下你刚才的经历中所能忆起的所有细节。

你可以经常重复这个练习，你可能会讶异每一次你都会回到不一样的时间，地点和生命。

当你对整个程序熟练到感觉自在舒适时，你就可以更上层楼精益求精，将它应用在各种特定的目的。你对胎记或疾病，或无法解释的恐惧根源好奇吗？你怀疑你在前世就认识你现在的好朋友，恋人或孩子？你是否觉得某人很难相处，不论你如何努力？所以你愿意探索可能存在于前世的不愉快经验，并试着解决问题。你是否长期以来就对某些地方或文化，或一些主题感到厌恶和反感，你并不知道为什么，但你想了解并克服这种嫌恶。

任何你有的问题，任何你想满足的好奇心，都可以用这个练习一探究竟。只要你在开始前，告诉自己和神你想知道的，然后要求时光隧道引领你到谜底存在的那一世，让圣灵的白光在你旅程的每一步围

绕并保护着你。

一世，接一世，再一世。

6

鬼屋魅影：它的真相与应对之道

“我不相信有鬼，”一位客户有次告诉我，“但我这辈子一直很怕鬼。”这是我从一九七四年创设涅槃心灵研究基金会，同年正式研究鬼屋现象以来，最常听到的一般人对鬼魂的态度。有些所谓的“鬼屋”，调查结果只是一些老鼠、松鼠等啮齿类的小动物作怪，或是电线线路的问题、视觉的幻影，和过度反应的想象。当然也有一些是精心设计的恶作剧或骗局，难怪说到鬼屋大家总会半信半疑。

但我确曾亲身接触过非常真实的鬼魂、灵魂、戳记（imprints）和动能（kinetic energy，或称动力学能量）等现象，藉由学习每一种现象的独特性质及它们之间的差异，我发现了更多有关灵魂永恒力量的确认。

鬼魂

鬼魂绝对存在。我见过他们，跟他们交谈过，我甚至还跟几位有些交情。鬼魂间有个令人悲哀又讶异的共同点，就是他们都不知道自己已经死了。为了

各自不同和非常个人的理由，鬼魂拒绝跨越到“另一边”，坚持徘徊在现世。在他们既混淆又困惑的想法里，他们认为自己就和我们一样，非常真实而且活生生。因此在死后他们仍然顽固

的依恋这个次元，所以他们是灵魂世界，所谓的灵界中最容易被我们看到和听到的“居住者”。

我有一条谨守的规定，就是在进行鬼屋调查前，从不事先做任何研究。因为如果我事先搜集了资料，我的客观度很可能就会被预先的想法影响。通常在事前研究的情况下，一个通灵者可以用少数几项印象深刻的调查事实就假装看见了什么——最后就被当成骗子。我可不需要蒙上这样的不白之冤。

因此当电视节目“未解的谜”（Unsolved mysteries）请我去一探传言闹鬼已久的北卡罗莱那州一家位处悬崖边的“摩思海边”餐厅时，我对那餐厅一无所知，除了知道好几任的经营者、服务生和客人都听见和看过一个女性的身影，在房间和邻近的海边不安的徘徊。我稍后发现，当地普遍流传这个鬼魂生前是身穿蓝衣的传奇女子，她在1920年晚期是这家店的常客。照这故事的说法，她背着他和当时在餐厅演奏的钢琴家偷情。有一次她先生和她的情夫在海边发生冲突，她企图调停时，意外被刺死。

鬼魂似乎很喜欢被人们注意，也许只是想看看我们的反应，这一个也不例外。当“未解的谜”节目的外景摄影机开始拍摄时，她很快就在我面前出现。但我发现我并不是在和一个不忠实的轻挑姑娘说话，而是一个悲伤、充满焦虑的鬼魂。她确实身穿蓝色的裙装，戴一顶绑着丝巾的大帽子。她自我介绍是玛丽艾伦摩利（Mary Allen Morley），在餐厅附近发生了一场可怕的车祸。她告诉我，她在这地区徘徊是为了要寻找并安慰她三岁大的儿子。她的发型和衣着早已过时多年，但她显然觉得车祸只发生在几分钟前。时间在死亡后就不具意

义，对那些死后并没跟随白光前往他们应属的“另一边”的灵魂亦然。

在完成我为“未解的谜”的探索后，拍摄人员和几位餐厅的员工来到当地的图书馆查阅保存的旧报纸。经过一番细查，他们找到一位名叫玛丽艾伦摩利女子的讣文，内容陈述的死因是车祸。她的丈夫和三岁大的小孩在这场车祸中生还。

玛丽的鬼魂仍在人间驻足，是因为她还停留在她三岁大的孩子需要她的幻象中。但另一个心碎的鬼魂则是为了不同的原因徘徊在阳间不肯离去；这个鬼魂的信仰和信任在他活着时就已“死”了。

我在 1984 年曾前往恶魔岛（Alcatraz）监狱，为狱方调查他们形容为“奇怪的骚动”的现象，当时同行的还有哥伦比亚广播电视公司（CBS）的新闻小组。这座恶名昭彰的小岛已经很久不再收容人犯了。第一个向上面报告有奇怪现象的夜间警卫，和一位曾在此服刑的前犯人里昂汤普森，也跟着我们一起。

恶魔岛的气氛冷峻阴森，死气沉沉，空气中弥漫着一股令人不快的感觉。进入监狱没多久，我们先经过狱中的医院，我对其中一个荒凉的牢房有一种特别的感应。我“看到”一个“S”字母浮现在空白的墙壁，墙面上也若隐若现的像是贴满了卡片和写满了文字。事后查证，鼎鼎有名的“恶魔岛的鸟人”，罗伯史左特（Robert Stroud，在狱中成为鸟类学家的著名人犯）曾被监禁在那间牢房十数十年之久。但和大家所认知不同的是，他从来没有和真的鸟一起住在那牢房，事实是只有上百张关于鸟的卡片和注记满满的贴在墙壁上。

就在我们一踏进监狱的洗衣房时，我感到被一种来自过去的可怕暴力撞击。没多久，有个鬼魂出现了，高大、秃头、有一双小而充满警戒神情的眼睛。一个“M”字马上来到我眼前，但他告诉我大家都叫他“屠夫”。

我将这些讯息向越走越害怕的小组报告，突然里昂汤普森跨步向前，看起来像是“沉醉”在往日当他的囚友们都还是活生生的重刑犯和谋杀犯时候的“好时光”。他说，他记得“屠夫”，“屠夫”是一个职业杀手，名字是艾比马考魏兹（Abie Malkowitz），他就是在这间洗衣房中被另一位囚犯杀死。

当我们遇见迷失的鬼魂时，我们能做的，就是试着说服他们，他们已经死了，并催促他们向光走去。在“另一边”的灵体，也一直注意到这些徘徊人间不肯散去的鬼魂，他们也在尽力引导鬼魂们回家。基本上，在我们“推”，“另一边”“拉”，一推一拉之间，迟早，几分钟或几百年，鬼魂终会发现通往光的道路。

我真心希望盘踞在恶魔岛的鬼魂能离开，就如我希望自己能赶快离开那阴森的监狱一样，所以我告诉可怜的艾比马考魏兹，他的生命已经结束，他已经可以自由的回家，在圣灵间寻到平安。他慢慢朝我走来，注视着我，但拒绝听进我说的每一个字。

我不是个喜欢认输的人，尤其又是攸关某人的灵魂大事时。我没有退让，我召唤我最后的王牌——总是在身边的指导灵法蓝欣。于是我进入出神状态，让法蓝欣透过我和他说话：“不要害怕，我们不会伤害你。”

他以前就听过这句话了。法蓝欣确定他听过，从那些带给他心灵严重伤害的人的口中。双眼直视着艾比，法蓝欣继续说着。

“当我离开苏菲亚的身体后，我会回到“另一边”。请跟随我。那里有许多关心你的人希望能帮助你。”

艾比沉默了一段时间，考虑着法蓝欣说的话，考量法蓝欣这个人”。当他终于开口时，下了非常简洁的结论；这可能是他的生命所教导他唯一可以信赖的立场：“我不相信你。”

艾比马考魏兹至今仍然是那里的囚犯，一个徘徊人间的鬼魂，因自己误导的选择而受困在荒芜的自我地狱里。那座监狱现已被改建为州立的公园，但一到晚上，仍旧有奇怪的声音出现。这么多年来，我一直在为艾比祈祷，请求圣灵的白光带引他回家。

我和“另一边”也曾经有过一次成功的经验。我绝不会忘记那次，因为她很可能是我看过最可怕、最孤寂的鬼魂。在此我不提及请我去调查的那家旧金山美术馆的名字，据他们说，馆内会出现不见人影的脚步声、移动的身影，还有偶尔传来像是女子哭声的模糊回音。这家美术馆从未在他们的文宣品上提到“闹鬼”两字，所以我想他们宁愿是以展览品闻名而吸引观众。美术馆是建在一所曾经由修女管理的疗养院旧址。我到了那里，发现有一位修女仍然在馆内的大厅游走，她短暂而悲惨的一生结束在非法的堕胎。

我无法想象身为修女的她所经历的这等梦魇，我乞求她让可怕的

恶梦和遭遇在“另一边”等待提供给她的平和及抚慰中结束。她相信，也了解我说的，毕竟她曾是个信仰死后仍有生命的专家。但这也正是让她滞留人间的原因：她觉得她犯的罪是不可原谅的，她无颜见上帝，更遑论要求上帝的宽悯与慈爱。

还好我是个天主教徒，所以我能以共通的语言跟她沟通。经过了几次的谈话、许多的祷告和几回神圣的仪式，最后我和法蓝欣终于重建了她的信心，重拾她是完美、慈爱上帝的孩子的信仰。最后在进行天主教一种称为临终涂油礼的仪式后，她欣然的走向光芒。（附带一提，对那些奇怪我为什么相信罪恶感是极具毁灭性力量的人，这个例子是最好的说明。）

由于鬼魂认为他们仍然活着，所以坚定的相信他们是居住在这个空间的主人，而我们则是入侵者。毕竟，他们是“先到”的人。所以想要求鬼魂安静或是离开，就好像客人要求主人闭嘴或搬离他们的家一样。

我曾见过许多鬼魂，我知道迟早他们会在我们和“另一边”的合作努力下，跨越到另一个次元，这只是时间的问题。在此同时，我们对他们应该抱持同情

的态度，而不是害怕。毕竟，如果我们死后也不知道自己已经死了，很有可能我们也是一样难以相处。

灵魂

灵魂，相对于鬼魂，已经接受他们肉体死亡的事实并超越至“另

一边”。当他们探视我们时，是来自另一个次元，这通常使得我们较不容易清楚看到和听见他们。对我而言，感知灵魂世界就像是透过一层蜡纸“看到”并戴着耳罩“听到”满屋子的人说话一样——这是为什么我很容易区别灵魂以及像人类一样清楚的鬼魂的原因。灵魂离他们前一次的转世越久，他们的频率就越高，震动越快。我不是抱怨，也没有任何不敬的意思，但以法蓝欣为例，她有将近五百年没有投胎，所以她的声音听起来就像是花栗鼠般高亢。

大多数的灵魂都具有不同音调的声者，这点在我为客人算命时会有些有趣的挑战。有位令人愉悦的男士几天前来找我，希望得到一些他挚爱的已逝妻子仍在他周围的象征和讯息。我立刻就看到她，一位散发快乐气息的深发女子，有着小而深邃的双眼和饱满的下颚。这位先生马上证实了我对他太太容貌的描述，但为了进一步确认，他要求我说出他们对彼此的昵称。

我必须郑重说明一点，身为灵媒，我只是连接你和“另一边”的线路。我无权修改我所接收到的讯息，即使我个人认为不可能是对的。所以我很仔细的听，尽我所能的确定我所接收到的声者，然后我说，“它听起来像是……“smooshie”？”

差了那么一点点——正确答案是“wooshie”。但这位先生非常高兴，兴奋到了极点。不只是因为我不可能知道这么私人、细节的事，就算他给我一个礼拜的时间，我也绝不可能猜得出来。我曾经经历四次婚姻和好几回的情感关系，原先我可能会打赌没有我猜不出的昵称。但这次我一定会输。因为我怎么也不可能猜得到“wooshie”这怪称呼。

有一个简单的方法，可以帮助你想象鬼魂和灵魂振动频率的不同——注视电风扇。当电风扇关掉时，你看到的是静止的扇叶——这是我们，在这个次元的我们。将风扇开至弱风，扇叶会慢速的转动，这时你不太容易清楚区分每片扇叶，但如果你专心的看，仍是可能的——这是鬼魂的次元，死亡后比我们人类模糊，但仍然看得见。若将电风扇开到最高速，扇叶会快速旋转，快到几乎看不到扇叶的速度，我们看着转动，扇叶好似消失了一——这就是灵魂的次元，存在于一般人类无法感知到的速度 / 震动。所以，下一次当你怀疑，为什么分明看不见灵魂却又要相信它的存在时，不妨问问自己，当你将电风扇开到最强，你是否就会不相信有扇叶的存在了？

幸运地，有些灵魂，尤其是过世不久的，如果他们有足够的力量和强烈的欲望来探视我们，他们可以将震动频率减慢到人类可以看、听和感知的速度，但只能维持很短的一段时间。我的祖母艾达就是其中之一。在 1954 年的秋天，她死后的第 3 年，她亲自证明了这点。

祖母天生就是杰出的通灵者，她是我的良师，我的女英雄。对一个当时还搞不懂通灵天赋和疯狂之间的差别的小女孩来说，她是最有耐心和慈爱的好知己。祖母镇静的对我解释除了我之外没有人看到的景象和声音。当我第一次与法蓝欣接触而吓得大声尖叫四处乱窜时，她向我解释什么是指导灵。她指引我的人生，告诉我身为灵媒不是包袱，而是神圣的祝福。祖母一直希望，也相信我会成为一位老师。但在当时以我高中的成绩看来，实在是一件很不可能的事。她过世那年，我才 18 岁，刚进大学念一年级，她的去世对我是很大的打击。

在我过完 20 岁生日后不到一个月，我在密苏里的一间小型天主教学校开始了我的教学生涯。每天当学生们在教室称呼她的小苏菲亚“修麦克老师”时，我都好希望祖母艾达还能活着亲耳听到。

在我任教两个月后，11 月的一个星期六的下午，我接到校长瑞吉娜玛丽修女打来的电话。她从不曾在周末打电话来，而且她的口气听起来有些低落。当然，当时的我还深受天主教的罪恶感心态影响，立刻以为一定是我犯了什么道德上的罪，然后开始想破脑袋，回想自己到底犯了什么错。实在想不出来，于是我问她，一切都还好吗？她困扰的回说不确定。

她告诉我，稍早前她独自一人在学校，在难得安静无人的大楼里，赶一些纸上作业。大楼的警铃已上，所有学校入口和教室的门也都是锁上的。所以当第一次听到楼下传来的噪音时，她以为是自己的想象。毕竟，没有人可以有这种好身手闯入学校而不触动警铃。但她越听，越确定声者是从“楼下”瓷砖地面传来的脚步声。（“楼下”是她对暖气炉、风导管线和我的教室所在的地下室的礼貌称呼。）于是勇敢又热忱的玛丽修女，拿起她的十字架朝楼下走去，一探究竟。

她和我都很确定，前一晚离开时，我教室的门是上锁的。但当她到了地下室，出乎意料的发现门是开着的。在我教室里，有一位老妇人正在环顾四周。

惊诧但也同时松了一口气，玛丽修女向这位老妇人问候并犹豫的问她，“需要帮忙吗？”

“不，谢谢。”老妇人回答。“我只是过来看看苏菲亚的教室。请转告她，我觉得她做得很好。”

修女答应一定会转达，并询问这位老妇人的名字。但她仅回复“没关系，她会知道的。”

电话这时候响了，玛丽修女离开教室去接电话。当她稍后回来时，老妇人已经不见了——不可能在没被看到，也不可能在没有触动警铃的状况下。

于是我问她这位妇人的长相。

“她很高，大约五尺七寸，银白的头发，穿一件蓝色衣服，身上有熏衣草的香味。你知道她是谁吗？”

那是我生命中最感抚慰和确定的时刻之一。

“是的，我知道。”我说。“她是我祖母。”

“可是……她是怎么进出学校的？”

我笑笑地回答，“噢，这对她很简单。她已经死了。”

瑞吉娜玛丽修女用几乎听不到的声音说“我懂了。”但从此以后，她看“修麦克老师”的眼神再也不一样了。

出现在学校的正是祖母艾达的灵魂，她不是鬼。她也不是迷途、困惑和眷恋人世，她是具有足够力量和目的，足以用人形出现在我们三度空间的灵魂。确定了我是在一个好地方教学，她传递了她的讯息，然后回到她在“另一边”的家。

当我告诉客户，我可以看见他们过世的亲友站在他们旁边，而且正确的描述容貌时，我完全理解他们回应的眼神。我自己也曾有同样的微笑。但我从不会加上“恭喜你，他们不是鬼。”因为这会花上整个剩下的算命时间来解释。鬼魂由于困陷在我们的次元，所以也同样受制于三度空间最基本的物理法则之一：他们不能同时出现在两个地方。举例来说，他们不能在恶魔岛或摩思海边餐厅漫游，又同时去探视所爱的人。

然而，灵魂可以。他们也确实不受我们时空的限制而能自由移动。在“另一边”并没有所谓的时间和空间，在那里，生命被视为永恒和无尽。每当我逼问法蓝欣“什么时候？”时，她总是会没有耐性。在她的世界，一百年和一眨眼没有不同。因此当她说一星期时，她总是用“你们所谓的一星期”来表示。

我们或许会期望灵魂来探视时可以带来某些特定的讯息。比如，“保单在阁楼上的绿盒子里。”但我很少见到这种事发生。大多数的时候，灵魂来到这是为了让我们知道，他们与我们同在，他们爱我们，而且他们是生气盎然的“活”着。

灵魂大多时候是安然自在且快乐的，虽然我见过些例外，但都是我们在世的人所造成。我见过一个偏激的例子，有位客户自女儿几年

前过世后，生活完全停顿。算命时，她的女儿出现在她身后啜泣。当我问她为什么哭泣时，她告诉我，“我母亲不让我走。”这位妇人，在女儿还活着的时候便操控她的一生，如今女儿已经到了“另一边”，母亲仍然要求她绝对的服从，随传随到。当我向这位妇人解释，她这样做让她的女儿非常不快乐时，她冷静的回答，“我当然不会让她走。我一点也没意愿让她离开我。”在算命时我向来是客观、不情绪化的。但这次不了。这位妇人和她以控制孩子来满足自我中心的自私心态，在离开前大概也看够了我的扑克脸。

这并不是说我们不该哀伤亲人的过世。几年前，在短短的三个月内，我失去了九位和我很亲近的人，包括我崇慕的父亲。有很长一段时间，我不想再继续呼吸，更遑论下床活动。哀痛是人类很本能、很自然，而且是必要和无法避免的情绪——甚至动物也会哀伤。但下次当挚爱的亲人往生，你如果决定要使坏、耍自私，千万不要怀疑，如果他们还在附近会怎么说。他们确实是在附近。而且我们的行为举止绝对可以影响他们在“另一边”本该享有的平静生活。

灵魂对于出现在人间这事，比鬼魂来得敏感，考量也较多。他们会留下许多微妙的痕迹让你去发现。他们会移动照片，特别是他们自己的，好让你注意到。他们会用最喜欢的香水来提示你。他们会轻柔的拨动你颈后的头发，或当你独自在房间或在车子里时，给你一种有人在注视的奇异感觉。我父亲最喜欢的信号是拨弄我好几年没上发条的音乐盒。灵魂喜欢逗弄一切和电有关的东西，特别是电视、电话、钟、灯和小型电器用品，尤其在清晨，这有很合理的原因，与浪漫无关。电流，以及带有大量露水湿气的黎明前空气，都是灵魂完美的导体，有助将他们“导入”我们的次元。不像鬼魂，灵魂知道他们只

是我们这个次元的访客，所以如果你客气的说他们已打扰到你，他们便会停止。灵魂不想惊吓我们，他们只是想与我们分享这惊人又抚慰人心的事实；他们就在我们之间，按照字面上的说法，几寸远而已。

通常灵魂出现在算命的时候，他们并不说话，而是用手势动作来沟通，好像在玩看手势猜字谜的游戏一样。我虽然能看到并清楚描述他们的手势，但我通常并不了解为什么这些动作有重大的意义。

有一次，一位妇人要求我和她过世的先生接触。她非常爱他，很想念他。那次，她的先生就站在她身后，显现得非常清楚。我向她描述他的容貌，确认来到现场的确实是她先生，而不是其他的灵魂“到此一游”吸引些注意力。然而，令我困惑的是，他开始重复同样的手势，一次又一次——两手紧握，触碰他的胸部，在喉咙下方几寸的地方。通常灵魂的手势用来指出他们的死因，但因为他的手所接触的地方离心脏还太高，对于被勒死或气管问题的位置而言又太低，实在把我难倒了。

还好我从不胡乱猜测，而且我不会不好意思说“我不知道”，要不然这次我很可能会因为让自己胡诌些有关他先生胸骨，或其他什么的事而害自己出糗。困惑之余，我只是单纯的将他先生的手势示范给她看，并说“他一直做这个动作。我不知道这是甚么意思。”

我一直忘不了她脸上乍现的光采。

原来她不久前，才将先生的结婚戒指串在她向来戴在脖子上的项链，这件事没有一个人知道。戴的高度正是他先生两手紧握碰触的地

方。这个我不了解的小小动作，就是她所需要的——证明了她先生一直在身边陪伴且看顾着她。她离开我办公室的那天，获得了自先生死后一直渴求的心灵慰藉。

死后仍有生命，这是不争的事实。我们只需要留意，并注意倾听灵魂努力要传达的讯息，不要要求多具有戏剧性，或是每次都要是重大消息；仅仅知道他们仍与我们同在，并以永恒的爱看顾我们，这样的确定便已足够。

戳记

每当回想起第一次和戳记（imprint）的接触，我的胃仍然感觉一阵翻搅，很不幸的，这恐怖的经历发生在我知道什么是戳记之前。当时我和前夫在棕榈泉经过几天的停留，正在开车回北加州家中的路上。在一个奇怪又柔和的黄昏，我们来到 152 号公路，当地人向来称此路为“帕奇可通道”（Pacheco Pass）。

突然间，没有一丝预兆，我被一种只能形容为痛苦、紧张和绝对可怕的“波”撞击。这种经验前所未有的，我的心灵像是被一股越来越强的力量撕扯；感觉像是灵魂遭到攻击，我第一个直觉反应就是祈祷，但我除了“我们慈爱的上帝…”什么都记不起来。一股疯狂骚乱的声音冲撞而来，愤怒、激烈的暴力、痛苦烦躁的无声尖叫，所有我们想象中地狱里的声者，都朝我心灵撞击。

我抓住我先生的手臂喊叫，“帮帮我！”他试着将车停到路边，

但路太狭窄没有办法。我所记得的是，他越往前开，越多的景象出现在我眼前：残忍、无情、野蛮的一幅幅静止画面——一群印第女人绕着在马车里被吓坏的小孩；批着斗篷的西班牙人无情的鞭打被铁链锁住的印第安人；墨西哥和美国的开拓者爆发激烈的战斗；一群人围观树上一具被绳索吊死的尸体；燃烧的火炬点燃小木屋，无助的人家陷在火海里。即使我闭上双眼，试着逃脱这些屠杀的画面，我仍然闻得到毒辣又令人窒息的枪弹火药和血腥味。

车子开了很多哩后，不知道过了多久，我的惊慌才慢慢平息。连续好几天，我心中有说不出的沮丧。家人和朋友同情并试着安慰我说，那些只是我这生所有特别强烈的心灵印象的聚集，但我心里知这并不是如此，而且我不会是唯一在那路上被这种恐怖经验袭击的人。于是我透过当地的电台节目，询问是否有人在“帕奇可通道”有过任何不寻常的经历。

我的涅盘基金会办公室涌入了大量的信件和电话，这些我到现在都留存着档案。每个人描述的字眼或有不同，但经验都是一样的：“绝望”……“迷失、惊慌和昏眩”……“可怕至极”……“完全无助和孤立，以为逃不出了”……“吓死我了”……“从没有这么可怕过”……“我以为我快死了”。加州公路的巡警说这一带发生车祸、口角、打斗和自杀的比例高于其它地区，而且大家都相信在那里会特别想死。另一位副队长说，“我认识一些人都说他们绝不会开车经过“帕奇可通道”，他们吓都吓死了。”

有少数人甚至还提到时间的扭曲：“我们经过时多出四十五分钟，来时却不见了一小时。”为了证实也出于好奇，我又不怕死的去

了一次，重新经历可怕的梦魇。结果，我也短少了一小时。

“帕奇可通道”，穿过 5 号州际公路和 101 号公路经过的海岸线，在 1843 年时以拥有这块地的地主唐·法蓝西司科·帕奇可（Don Francisco Pacheco）命名。这个地区两百年来发生了太多难以形容的悲剧。在 1800 年早期，西班牙封建帝国将印第安人当成奴隶，将他们用铁链绑住，无情的毒打和杀害；墨西哥土匪和解除奴隶身份的印第安人互相残杀；稍后的淘金热引来的大批美国拓荒者和印第安人也发生过可怕猛烈的争斗。

我之所以会研究戳记，全归于这趟棕榈泉的回程；这段我原以为会是很无聊很平静的旅程。

基本上，戳记是能量的漩涡，情绪的百慕达三角洲。它是因为高度集中聚集的强烈情绪和情感引起——诸如愤怒、暴力、哀伤、恐怖——在一个特定的地区聚合，经过时间的强化，变成一个独立自给的能量体。所有周遭里外的气氛，就像一个看不见的面纱，当漩涡持续流动它原有的能量时，能量体也同时

因为不断吸收通过它路径的情绪而强化，彼此相生，形成一种无法抹灭的印记。我们感受到戳记浓缩的情感的力量，也因此情绪有了强烈的回应，而这种强烈回应又回馈了戳记，使得它更为强大吓人。

从 20 年前那个难忘的夜晚后，我接触过世界各地的戳记，也被它们的力量影响情绪。你也可能有过这样的经验，就像我第一次经历时不了解为什么会这样，而且它们的冲击强到难以摆脱。战场、集中营，任何人类对彼此残酷不仁的地区，都会引发这种让我记忆犹新的

强烈惊恐、迷惑和沮丧感。然而，并不光是暴力才会引发戳记，如果你曾站在哭墙旁边，或越战纪念碑，或曾走过法蒂玛（Fatima）、露德（Lourdes）（译注：两地皆为圣母显现地）的朝圣之旅，以及所有伟大奇迹发生之处，你就会知道，强大的正面情感也会留下印记。

戳记也可能存在于房子里，就像我以前在堪萨斯城的那间屋子。它是一个占地广阔的新屋，我第一任丈夫骄傲的为我和我们初生的孩子保罗所购置，我们正式的成为有屋阶级。当时在踏进房子的那一刻，我就知道屋子里有某件事很不对劲（并不光是我丈夫而已），这个地方不只令我害怕，也让小婴儿、我的德国牧羊犬和我妹妹莎朗感到不安。住进去之后发生了种种怪事，我的身体变得很差，曾住院开刀了五小时。我的婚姻破碎了、我的先生失业了，还有许多离奇的现象：龙卷风扫过整个镇，其他的屋子好端端没事，就我们的房子遭殃。我们的牧羊犬在没有人接近它的情况下，从纱门被抛到屋外。房子没有原因的着火。除此之外，屋内的墙上还会出现发出蓝光的幽灵。

法蓝欣要我去当地的图书馆，我因而从古老的土地让渡书和地图中发现，原来我们那全新的房子是建在曾是印第安墓地的神圣土地上，那是绝对不该被打扰的一块地。在我经过“帕奇可通道”前，我一直以为我们当时是被鬼魂缠绕。自从“帕奇可通道”的经验及它所激发的研究，我现在知道，我们当时正是不偏不倚的住在戳记的正中心，才会有这些又奇怪又不顺遂的事情发生。

提到房子，提醒了我另一个有力的情绪——喜悦——也一样可以创造戳记。有一次我带着我的两个孩子回到我以前的家，堪萨斯城市做短暂的旅行。我决定带他们去我以前住的房子，我长大的地方。虽

然那里有些不愉快的记忆，我仍然很喜欢那屋子。（你是否厌烦了听到人们抱怨，说他们家是“问题家庭”？事实是，那个家庭没有问题？）

住在那里的人家开了门，我开始自我介绍。她友善的打断我的话，“我知道你是谁，我住在这里的每一天都听到你的声音。”如果这件事发生在最近，我会很习惯人们认出我的声音，因为拜媒体所赐。而且我相信我的声音很“特

别”——每个我遇到的医生都坚持要替我做检查，他们总是怀疑我有喉癌。但这次的旅行是在我出现在电视节目的好几年前。

当女主人亲切和蔼的邀请我们进房时，我问她，她刚刚说的话是什么意思。她解释，我的声者，尤其是笑声，经常会在房子里“飘浮”，若隐若现。她很快就习惯了，而且因为声者很友善，她知道没有害怕的必要。说是这么说，但当她发现声音是属于活生生的人时，她还是松了一大口气——不怕鬼的人还真的是不多。

坦白说，就是因为我还活着，这个情况才令我不解。我曾有过无数次与不具肉身的声音接触的经验，但他们都是已过世的人了，而我，还是血肉之躯，正呼吸着新鲜空气呢。当女主人继续说着，“我甚至可以说出哪一间是你的卧房——你大多时的笑声都是由那传出的！”这句话解开了我的疑惑。她带领我们到顶楼右边的第一个房间——对于有着四间分散在各楼层的卧房来说，实在很难凭空猜到。

我从日后的许多研究和经验得知，活着的人如果在某处留有强烈的情感，也一样可以产生戳记。我不确定我对这发现该作何想法。一方面来说，我喜欢这种我们可以不必死亡，也能将快乐和笑声的印记

留在空气中的情形。但从另一方面来看，假设一路上我们留下的并不都是快乐和欢笑，而是负面情绪的戳记时……，对于那个空间的无辜后继者来说，似乎就像个恶作剧。显然的，当约翰邓恩（John Donne，译注：英国十七世纪诗人）说：“没有人可以是一座孤岛。”时，他确实不是说笑。我们一直都在互相影响着彼此，不论是否谋面。对于那位住在我堪萨斯老家的可爱妇人，我除了感谢她让我的戳记有个亲切温和的女主人外，我会试着放低音量。

动能

《道宁国际心灵百科全书》将动能（kinetic energy）定义为“物体自发性的运动，不是出于意志，也没有世俗的方法介入。”换句话说，不像精神力动能（psycho-kinetic energy）是一种刻意以心智来操控可见的物体。动能的力量是出于无意识的一种罕见现象，通常会和鬼屋现象搞混。有些人为了骗局让大家对精神力动能和动能都抱持怀疑的态度，但是它们确实存在，相信我。

我的大儿子保罗和我的孙女安洁利亚都有这种天赋，但并未接受特别训练。所以如果有人认为这类事情根本是无稽之谈，很好，那我竭诚邀请你来收拾他们“无意”制造的混乱残局。保罗已经是成年人，也比较能控制这种能力。安洁利亚只有六岁，还是贪玩的年龄，她认为一走进房间，然后所有的电脑、传真机和影印机都相继当机是件挺好玩的事。我和另一个儿子克里斯多夫就没有

这种动能能力，但我必须承认，如果我有这个天赋，我也很可能会偶尔自娱一番。

如果有物体在你家里腾空飞过，或是电器用品同时像疯了一样不听使唤，或是挂在墙上好端端的照片掉了下来，你最喜欢的毛毯突然蒙住你的头，这些可能和灵魂、鬼魂及戳记都无关。有可能是你，或跟你住在一起的某人，具有动能天赋。如果真是如此，我建议你尽可能保持耐心去理解这种现象。除非一个具此天赋的人经过良好声誉的超心理学家鉴定、确认他的能力并接受训练，要不然他们真的不是蓄意要制造这些喧嚣及混乱，或是故意要让你的修理费用高涨。而且长期来说，他们面临潜在危险的可能性比你还高；通常具有强烈动能的人，即使他们受过训练，能加以控制这种能力，他们仍然容易有身体方面的问题，尤其是心脏麻痹，因为动能产生时，会有强力的电流流经身体。

如果你觉得荷尔蒙为我们惹的祸还不够多，它在动能这现象上也插上了一脚。当荷尔蒙上下波动时，动能也达到最高峰。前青春期和青春期的青少年、怀孕和更年期的妇女，都特别有可能爆发动能。尤其在睡前，当意识正将控制权移交给潜意识时，这是最典型最混乱的时刻。

在我的儿子保罗要进入青春期时，每天晚上他睡觉后，我总会听见连串的砰砰声响从他关上的房门内传来。听起来就像是穿上球鞋，在墙上跳踢踏舞一样。（在我们这个家，这不是不可能的事。）经过好几个恼人的夜晚，我终于发现是怎么回事了。我那具有动能天赋的儿子，每当一入睡，就会无意识的引起每一双鞋在房内乱跑。很明显的，他不是故意的，所以我没有理由惩罚他，或是用做父母最喜欢的那招，搬出无聊的长篇大论对他疲劳轰炸。我的做法是，每当喧闹又开始时，我会大声的敲着他房门说道，“保罗，醒来！停止！”这一招

屡试不爽，次次见效。

你可能会好奇，动能会不会遗传？也许我可以藉由回溯我的近代家族史来回答这个问题。我的祖母艾达有心灵能力，但不是动能这一种。我的父母亲两者都没有。我的妹妹莎朗亦然。我的儿子保罗有动能，但不是灵媒。我的另一个儿子是灵媒，但没有动能力。我的孙女有通灵能力也有动能，但他父亲不是保罗，而是克里斯多夫。克里斯多夫的另一个孩子，威廉，没有动能也没有通灵能力，他就是一个可爱，快乐的小婴儿。这样的说明有帮助吗？

我想没有。

洁净并祝福你的家

我真希望我能早点学到这些事情，如果是在当年掉入印第安坟墓区的时候就好了，我就不会那么无助，弄得身心都不安宁。我想，法蓝欣每次看着我试图靠自己找出答案，但最后仍得求助于她的景象，一定看得烦死了。我现在会在紧急情况时为我自己和客户进行一些仪式，而这些仪式也确实有帮助。它们比起我们每天固定要做的家务事要来得省时也不费力，但得到的结果对自己和家人的身心灵健康都有很大的效益。

我推荐大家使用这些小方法，对那些有理由相信自己住的地方有鬼，有灵体出没或受到戳记效应影响的人，我特别强烈的建议你们使用。我不想让你们对某些特定地点存有负面的想法，但如果你们居住

或工作的地方，或是附近，曾经有暴力死亡事件发生，请特别注意下列的建议，然后花几分钟进行。

觅屋 不论你是买还是租，是公寓套房还是别墅，这个方法都一样重要且适用。找房子时，我们总是将焦点放在价钱多少、面积大小、几间卧房，关心景观好不好、视野辽不辽阔。我们常忘了考虑：房子的历史以及它所建构于上的土地历史。我们甚至也会忘了要了解房子是否有老鼠、蟑螂或白蚁等问题的困扰。对于我们即将称为“家”的地方的灵性环境，我们怎么能如此轻忽？

如果你能花时间踏进每个房间，检视着衣柜大小和地毯颜色，你也可以多花一分钟，在每间房间问自己——“这里感觉如何？”然后注意第一个进入你心里的答案。就如我所说，当我第一次踏进我那占地广阔的新家时，我就知道有事不对劲，但我并没有根据感应行事，以致我的小孩、狗、婚姻和自己，都付出了代价。我从那个错误里学习，我希望你也是。如果某地让你有阴森、毛骨悚然或任何负面的字眼和感觉，离开那个地方。一定会有人说你神经过敏，可笑，和 / 或疯了。但谁在乎呢？保护自己和所爱的人绝不是敏感、可笑、和 / 或疯狂。

家饰品 让我先说清楚：我喜欢古董。我买古董。我绝不会鼓励别人不去买古董，也不会拒绝接受亲属和友人传下来的东西或遗赠品。但在我带回家前，我绝对会先花几分钟的时间触摸并专心感受它，感应自己对它的感觉；我不会冒然就将它们带回去。一个鬼魂可能会对某样物品依依不舍，相信东西仍是属于他的。灵魂也很可能会因为长期喜欢一样东西而常常来探视它，不论东西在哪里。而每一个

物品都具有吸收戳记能量的能力，可能是快乐，也可能是不愉快的情绪。你的五种感官一直都在忙碌运作，现在，给你的第六感一次机会表现。第六感会在紧急和负面状况时警告你，它也同样能在你逛街购物时给你提示。

事实上，当我购买全新的物品时，我也采取同样的态度。你也是。只是你可能从没注意到自己所做的。假设你在店里看到喜欢的东西，你拿起来握在手上，可是突然间，没有任何原因，你决定你对它没有兴趣了，不想买了。这就是有某个地方你觉得不对劲。要明确指认出是哪里不对并不重要，只要你能感觉到，并且不去买它就够了。所以我建议的，其实只是要你变得较为感知，并且顺从你早已存在的直觉。在我们的生活中已有太多负面的事物，我们真的不需要再买并带回家更多负面的东西了。

如果你的直觉告诉你买吧，或是你对你要买的东西没有任何感觉，很好。但只要有丝毫怪怪或像是警告的感受，最好是将它放回原处，然后离开。

如果你像我一样，有些时候明明感觉到某些不对劲，却又对它爱不释手，不买不行，那么在你将那样新东西或古董带回家之前——先声明，请不要捉狂到将所有杂货、日常用品都这么如法泡制——你可以祝福它，或给它一个“性灵洗礼”，而且只要花上少于刷牙的时间。

性灵洗礼 你可以在心里想象这件物品，或是就站在它旁边，想像有道明亮的白光，越亮越好，将这样物品由上至下完全笼罩。然后，维持那个画面，请求上帝用圣灵的白光围绕，并将它可能有的任何负

面，释放到祂的慈爱中。

就是这么简单，信不信由你，它真的可以有所不同。而且现在开始也不会太迟。如果你有满屋子未经洗礼的东西，你可以一件件进行，或透过另一个不同、较不“名誉”的技巧（驱邪），一次祝福整间房子或公寓里的所有物品。

驱邪仪式 我会在第七章说明为什么我不相信人会被恶魔附身，但我知道我们住的房子的确会有这种情形。驱邪仪式只是表示洁净任何可能占据那个空间的负面灵体和戳记。这是很容易也值得去做的小仪式。不论这是你将要搬进去的地方，或者你已经住了好多年了，魔法都依然可以派上用场。

如果你希望由你的牧师，神父，拉比，或灵性导师来施以驱邪仪式，谁来做都没有关系。但在神的眼中，你们都是一样崇高有价值。所以实在没有理由你不能自己执行。

老实说，当法蓝欣第一次建议我执行驱邪仪式，并告诉我如何进行时，我转了转我的眼睛，然后说，这听起来是件很做作的事。你也可能会有和我当初一样的想法，你或许也会怀疑它的效果，所以我将法蓝欣的说法告诉你：任何古代的神圣仪式，不论是源自哪种宗教，都是非常有力而且有效，因为它们继承的是不分年代的圣洁和神性，所以不要小看了这些仪式的力量。

在亲身做过之前，我依然对这个说法存疑，直到自己试过以后。不用说，法蓝欣又再一次是对的。在这个方法中，你所需要的只是盐、

一根白色蜡烛和圣水。盐是古代净化的象征，白色蜡烛单纯表示正面的灵性力量。

我知道，你会说你没有圣水。事实上，你可以自己制造。你只要将一般的水放在阳光下直接照射三小时，然后在这三个小时里，每隔一小时在水上画上符号——做任何对你具有灵性意义和力量的象征。举例来说，我就是划十字。

到了晚上，在三的倍数的时间（三点、六点、九点或十二点），用白色蜡烛照路，绕着房子外围将盐洒下，直到完整的洒完一整圈。（当你的邻居问你在做什么时，只要说你在杀蜗牛就好。）当你经过每一扇窗户和门时，停下脚步，用圣水泼洒，再次的，做任何对你有灵性意义和力量的符号动作。

当你用盐围着房子洒上一圈，并用圣水将门窗象征性的封起后，带着白色蜡烛进入房子里，走进每一间房间，用更多圣水和你信仰的象征或记号祝福每个房间。从房子的前头走到后头时，重复下面的祈祷词。

“亲爱的天父，请你以圣洁的白光净化并治愈这个房间。从内洗涤所有的负面，并让这空间充满你慈爱的光辉。”

就是这么简单！

7

黑暗界： 如何保护自己免于身边邪恶的侵扰

“黑暗界”一点也不希望看到自己被公诸于世。开始进行这章的第一天，琳赛和我坐下，如常准备录音工作，我们使用的是和完成其它章节同样的录音设备，但倒带时发现，录了三个小时下来，我的声音都被一种怪异，尖叫似的静电声干扰。我们拒绝接受失败，于是将录音带交给一位录音工程师，他自信可以为我们解决问题，救回这些带子。几天后，他打电话来表示歉意。他说他已努力，也试过每本专业书上所说的方法，还是无能为力，这些录音带仍像我们当初交给他时一样听不出内容，毫无价值。

我们决定再试，第二次坐下来为“黑暗界”的主题录音。那晚，在我们工作的那间房间，每十分钟，灯总会自动灭上十五到二十秒，而且只在我们工作的房间（我们有人证）。即使是邻近的浴室，灯都还是亮的，丝毫没有异样。

这个奇怪的现象是黑暗势力给我们的一个明确、但孩子气的信号——他们并不喜欢被谈论，或是，正确的说——曝光。

“黑暗存有”（dark entities）是很典型的心胸狭窄和自私，他们的确会去干扰一本他们不会读的书。相信我，任何探讨和珍视我们灵性本质的书，“黑暗存有”一点兴趣也没有。事实上，如果你发现自己在阅读这本书时，怀疑自己是否有可能是“黑暗存有”，在此我可以

保证，你不是，要不然你手上就根本不会有这本书。“黑暗存有”从不会花时间怀疑自己是不是黑暗使者——不是因为他们早知道自己就是，而是因为他们并不像我们——他们根本不在乎。

在本章，我会讨论“黑暗存有”、“白色存有”（white entities）和灰色存有（gray entities）。黑、白、灰，只是用来形容灵魂让上帝的光存在其内的程度。如果你认为人类灵性的黑、白、灰和人种肤色有任何关联，你实在需要好好反省。

何谓黑暗界？

上帝并没有创造代表黑暗界的邪恶、混乱和负面等性质。如果祂要创造出这些，则有部份的祂必然也是邪恶、负面和混乱，但我们知道这不是真的。

黑暗界存在的原因是因为神赋予了每个灵魂宝贵的自由意志，而有些灵魂以自由意志拒绝了光并拥抱黑暗。神从不会拒绝我们，但他也不会禁止任何人背离祂。

当神看到有些灵体选择了黑暗，祂并没有抛弃这些在地球上的灵魂，他将他们交付给路西法照顾。他派遣路西法（Lucifer，俗称撒旦），祂最美丽、挚爱和具有力量的天使之一，来看顾这些迷失的灵魂。路西法并不像多数人以为的是邪恶的化身，他并不黑暗也不是堕落天使。神也没有排斥他，将他从光中逐出。事实上，路西法这个名字正代表“光”。

我并不相信有所谓的魔鬼。我不相信有头上长角，穿着红衣，手上拿着长柄叉的可怕难缠的叫作“撒旦”的邪恶东西。因此，我也不相信有个永恒炽热称为“地狱”的地方。那是某个残忍的神蓄意将每位得罪他的人宣判死刑，永不得翻身的方法。如果这是真的，那么以前因为在星期五吃肉，而被因此罚下地狱的天主教徒怎么办？现在的天主教戒规已经有所不同，教徒可以在星期五吃肉了，如果他们想的话。那么以前因为吃肉而下地狱的教友们，在教规修正后是否可以离开了，还是依然被困在地狱里受煎熬？浸信会教徒相信跳舞是罪恶的，那么可怜的舞王弗雷亚斯坦（Fred Astaire，译注：美国三十年代以舞

蹈著名的明星)或金凯利(Gene Kelly)怎么办?我很抱歉,但你越是应用简单的逻辑思考,这桩有关地狱的事,在我看来就越是禁不起检验。

但最重要的,创造我们的神并不评断、不惩罚,当然也不会谴责。我们都是祂所创造,我们都是他的孩子。祂对每一个人的爱都是无条件和永恒的。是的,拒绝神和祂的爱确实会有些后果,但这并不是由上帝判决。是那些宁可选择活在黑暗中的灵魂判决了自己。所以当我们讨论“黑暗界”时,请不要想象有一群邪恶的家伙,在撒旦的指令下,像蝙蝠般地在地狱飞来飞去。这个画面很可怕,在电影上看起来或许很震撼,但它绝对不是真的。

“黑暗界”存在于人类和灵魂两种形式,就像“白色存有”一样。活在我们周遭,以人类形态存在的黑暗存有,可以是我们的家人、邻居、爱人、同事或朋友。当“黑暗”的人类死去,他们的灵魂虽然离开了身体,但这些灵魂的负面能量可以在我们毫无所觉下深深影响我们。(包括,举个我现在想到的例子,干扰录音和开关灯光)但不论他们是人

类或灵体的形式,在“黑暗界”的“黑暗存有”都具有相同的特质:

首先,他们没有良知,对所作的行为没有责任感,也不会有悔恨哀伤的情绪。他们会揽走所有的功劳,而错误都与他们无关。在他们的想法中,如果他们伤害了你,若不是你的错,就是你自找的。换句话说,如果他们刺你一刀,那是因为你自己的刀子。如果你批评他们,并不是他们活该被批评,而是你太笨、太肤浅,不懂得了解和欣赏他们。自圆其说、自我辩白,对他们就像呼吸一样自然。在他们的眼中,你是少数几个雀屏中选的幸运儿,才能让他们注意到你并陪伴你。相信我,维持任何这类的关系都是贬低自我,绝对不要接受。

在精神病学上的说法,人类型态的“黑暗存有”就像是存在于我们之间的反社会的人。他们能聪明的模仿人类的情绪,而不需真的感受到这些情感。他们可以难以置信的迷人(只为了引诱你亲近);他们可以看似非常敏感、慈悲、富同情心、令人愉快喜爱;在他们伤害你后,也可以看起来很真诚的抱歉,让你摸不清他们真正的本质。他们可以假装和你有同样的兴趣——包括神和灵性的事——以便制造你和他们有共同点的假象。对他们而言,这只是一场表演,一旦他们确信已完全控制了,他们就会停止演出。

遗憾的是,我们这类“白色存有”,因为所有的情绪和信仰是真实的,很难相信会有人可以伪装这一切。所以当“黑暗存有”卸下他们的面具时,我们并不会因此离开,反而会陪在他们身边,想努力拯救这些美好又善良的人迷途知返。因为我们曾亲眼看见他们的好,所以很难想象或相信他们并不只是一时迷失。然而,有关“黑暗存有”

的事实却是一一这些美好性质根本不曾真正存在过。

第二，“黑暗存有”并不会真心去了解或关心周遭的人。他们关心、在意的是从周围的人的眼中，所反映出的自我形象。对他们而言，“白色存有”只是用来赞美自己的“活动镜子”。只要透过我们的眼中，他们看到的是取悦奉承，我们的存在对他们便有了价值。但一旦我们发现眼前所见只是伪装，而他们所具备的不论什么个性或正直，只是因为我一厢情愿的想当然尔，他们就会有两种方式回应。他们要不会保持距离，要不就会重施旧技，重复当初获得我们认同的行为，试着再次赢得我们的心。

第三，“黑暗存有”依据自己一套霸道自私的规则行事，这规则可随时依他们的心意改变，而且并不适用于他人。在他们的想法中，他们的行为永远是被接受的，但如果有人用同样的行为对待他们，他们会感到愤怒或深深受伤。“白色存有”总是会试着谅解这一切，并加以配合。这么做很合情理，但没有用。因为在今天可以取悦“黑暗存有”的规则和行为举止，明天可能就会激怒他们，惹得他们勃然大怒。结果是，“白色存有”总是被搞得失去平衡，满心的困惑，这使得“黑暗存有”有更多的控制和力量。

“黑暗存有”的目标并不是将“白色存有”转变成“黑”的。这不可能做得到。他们的目标是毁灭“白色存有”一一不是肉体，而是情绪上的。黑暗唯一存在的方式就是遮掩、毁灭光芒，这也是“黑暗存有”的目的和乐趣所在。他们忙着诱惑尽可能多的“白色存有”进入他们黑暗的影响力，然后制造“白色存有”的情绪风暴，引发自我怀疑、罪恶感和沮丧的心情。“黑暗存有”会侮辱、贬低你，在一段

关系中，如果“白色存有”不照他的期望去做，他会威胁要结束关系。他同时坚称除了他以外，没有人会想要和毫无价值的你有什么关联。他们恐吓一旦离开，会将所有对你有意义的事物一并带走。换句话说，他们会尽其所能让“白色存有”感到脆弱、没有安全感，也因此拿走了“白色存有”原来拥有的自我力量。

问题是，“白色存有”是有良知的。我们敏感、具同情心，而且认真看待人生的责任。我们的天性是相信那些我们关心的人。这些是我们一开始吸引“黑暗存有”接近的特质。他们喜欢从我们的眼中看到被奉承的自己，他们知道我们倾向将他们的黑暗视为某种哀伤或痛苦的表征，而试着伸出援手。你一定听过“好心没好报”这句话。我觉得这句话是某个“白色存有”试着解救好似受困、被误解的“黑暗存有”时，心有所感而说的话。如果现在的你正试着用爱和 / 或友谊援助某个你生命中的“黑暗存有”，请问问自己一个简单的问题：你觉得你的努力和付出，所获得的是赞赏还是惩罚？

对旁人见死不救，并不符合教育和人道主义的原则。但我向你保证，你的时间和精力可以用在更有价值的事上。你不需浪费时间在解救一个你以为只要稍做“改变”（当“白色存有”谈到生命中的“黑暗存有”时常使用的目标字眼），只要接受了你所引进的光，“黑暗存有”便会成为一个美好良善的人。一个“黑暗存有”不能成为“白色存有”，就如“白色存有”不会成为“黑暗存有”一样。你不能向一个根本不存在的良心诉求，而且不要忘了，“黑暗存有”根本没有良知。更何况，你要如何让一个根本不觉得自己有错的人感受真正的悔意？我这样讲不仅是以灵媒的身份，也是以一个吃到苦头才得到教训的普通人的立场；如果在你的生命中，有任何人是“黑暗存有”——一个朋友，

恋人，配偶，或家庭成员——请遵从耶稣的告诫：“抖落脚上的尘埃，（然后）离开。”

本章开始时，我曾提到以灵体形式存在的“黑暗存有”试图干扰进行的小把戏。在此，我举一个人类形态的“黑暗存有”的例子，可能对你有些参考价值：我的母亲就是个“黑暗存有”。她是个会施予身体和情绪暴力的母亲，有着我所提到的“黑暗存有”的每个性质。当我成年时，我终于停止尝试去“帮助她”或使她快乐，或试着找到我们共同的灵性背景。我也放弃和她争论，因为只是白费唇舌和时间。我忍住不对她的精神虐待报复，我也避免在她的余生中和她再有任何个人接触。对此我一直感到愧疚，常常和我的罪恶感挣扎，直到有天和法蓝欣谈到这个话题。我说，再怎么讲十诫之一就是“荣耀你的父母。”她平静的回答，“当然。如果他们是值得荣耀的。”从那一刻起，我再也没有因为与我的母亲保持距离而愧疚了。直到她过世，我一直帮助她，并确定她得到完善的照顾——虽然都是隔着一段距离。

我在来到人世前撰写了我这生的蓝图，这表示是我自己选择了一位“黑暗存有”作为母亲。当我年轻时，还曾为此下了个结论——我在计划蓝图时，很明显的，一定是脑袋不清楚。但现在回头看，我了解了为什么我会做这样的选择。每一件我所知道如何作个好母亲的事，我都是向她学来的——在每种状况下，她会对子女所做的事，我便采取完全相反的作法。我不是在说笑。长年下来，我的孩子们总向我保证好多次，我是个好母亲，他们也让我亲近的参与他们小孩的成长过程。

我想在此引用法蓝欣说的另一句话：“一个白色存有可以驱散一千个黑暗存有。”请注意，是驱散这个字；不是拯救，不是转化，也不是改造。只是驱离，使他们转向、离开。不管是人类或灵魂形式的“黑暗存有”，他们的负面能量都能耗损敏感又关爱的“白色存有”。在本章稍后，我会告诉你如何在灵性上保护自己免于“黑暗存有”的伤害。但一般而言，对付人类形式的“黑暗存有”的最好方法，就是一句坚定的“不，谢谢！”然后尽速离开。

要完整说明什么是“黑暗存有”，就必须说明什么不是“黑暗存有”——并不是所有的谋杀犯和其他罪犯都是“黑暗存有”。并不是让你挫败或和你分手的人都是“黑暗存有”。并不是每个批评你的人都是。不是每个霸住遥控器，或硬超你车，或在超市明明有 12 样东西却排到 10 样以内快速结账的人都是“黑暗存有”。不是每个不喜欢你的人是“黑暗存有”。不是每个你不喜欢的人人是“黑暗存有”。我并不是在贴标签，或评断任何人，或自以为是多了不起的灵性人物，这种行为是令人厌恶的。然而，未经思考便鲁莽的将某某人归类为“黑暗存有”是轻忽了这个主题的真正意涵。

“黑暗存有”的定义与分野远比表面所见来得复杂。以犹大为例，历史上最富臭名的人之一。他是基督所爱的门徒，却为了三十银币而出卖基督。他是最该为基督被钉十字架负责的人之一。犹大的角色导致了可能是我们所知世上最纯净、最明亮的光被消灭。任何一个存有都不可能再比他黑暗了，对吧？

但这个背叛行为对基督教信仰的诞生却是绝对必要的。耶稣甚至在最后的晚餐时预告了此事。总要有人实践这个命运。总要有人将犹

大写入生命蓝图——一个做了痛苦决定，将他最珍爱、崇敬的友人交给了置其于死地的士兵的叛徒。当耶稣被监禁，犹大被自己的行为吓坏了，他感到哀痛至极，拒绝接受那些银币，他最后在羞愧中上吊自杀。

这样的行为跟“黑暗存有”一点都不像。一个真正的“黑暗存有”会将赏金收下，然后愉快的离开，并继续寻找下个受害者。他不会因为毁了一个“白色存有”而有丝毫良心上的呵责或懊悔。

所以你不能就只是指着某人说，“好，这个人做了很卑劣的事，所以他是“黑暗存有”。”同时，“黑暗存有”也不包括患有心智上的疾病或遗传上化学物质失衡的人，这又使得要区分“黑暗存有”更为复杂。我相信，整本圣经上最重要的教诲之一是“不要论断人，免得你们被论断”。我一再强调，解释“黑暗存有”的存在，让他们的本质曝光，并不是要指出谁是“黑暗存有”或是发起一个灵性菁英的运动。我的用意是指出“黑暗存有”共同的特性，所以我们可以学着认出他们，了解他们的手法和企图，然后避开他们就像滤过性病毒一样。

如果在你的生命中，有人让你觉得枯竭、沮丧、虚弱、疲累、不安全感、软弱、悲观、困惑、无助、感觉自己不足、不适当，甚至感到呕心头痛，我不会说他们一定就是“黑暗存有”，但你应该远离他们以防万一。“黑暗存有”藉由旁人沮丧、恐惧、煎熬和混乱的情绪而茁壮。这些现象是未被保护的“白色存有”和“黑暗存有”相处太久后，通常会经验到的感受。你的情绪抗拒越是脆弱，“黑暗存有”越容易操控并摆布你。他们的负面能量可以和“白色存

有”的正面能量一样真实有力。所以一旦他们让你有了任何或如上所述全部的负面

症状，他们就越能控制你，我们“白色存有”绝不能让他们洋洋得意。

“黑暗存有”当然不是意外产生。他们的灵性之所以贫乏，是有原因的。虽然并没有地狱这回事，但他们确实因为选择黑暗替代光明，而付出了相当高的代价。

转世之间的黑暗界

在我还没对“黑暗界”进行深度探讨前，我曾经想过，如果有天一位“黑暗存有”来找我算命，希望我提供些忠告和意见，我会怎么做？我并不怕他们，这要谢谢我的母亲，让我有许多“黑暗”的经验。但为了某个我并不明了的原因，我不认为“黑暗存有”会有什么可让灵媒算的。

经过多年的研究，我终于了解了为什么。

在“另一边”有两扇门，一左，一右。

“白色存有”“死”时，会进入右边这道门。通常这是趟愉悦的旅程，我们甚至不会注意到有这么一扇门。我们只是喜悦的跟随白光踏进这道门。

“黑暗存有”，反过来说，则是通过左边这道门，进入了虚无。绝望和无助的深渊——灵性的死寂黑暗——和上帝无条件的爱的纯净白光完全相反的境地。再次重申，并不是上帝将他们推进左边的

门。“左边门的人”和神分离，因为他们选择离弃上帝。他们在那里并不会停留太久。在通过了那扇黑暗、没有希望、没有爱的空虚的左边门，他们立刻进入子宫，准备下一世的地球生命，反复某种像马蹄铁 U 字形的循环模式。

这解释了为什么我总是觉得“黑暗存有”没什么可以算的，也没有什么建议是我可以提供的。原来根本就没有。他们一次次的轮回，没有人生蓝图，没有指导灵的协助，没有天使，没有祥和、智慧和洞见，他们不能和心爱的人团聚，没有上帝光芒里完美的爱和喜悦——没有我们在“另一边”可以期望和仰赖的资源。（举例来说，我相信我母亲离开地球后，经过了左边这扇门进入黑暗，然后立刻到了某个可怜的依索匹亚妇人的子宫。）虽然“黑暗存有”选择了黑暗，但是他们并不是就此永远和上帝绝缘。迟早有一天，“另一边”具有力量的“白色存有”们会在“黑暗存有”于不同次元转换的间隙，及时“赶上”他们，带他们回家，再次被圣灵的白光拥抱。但在那之前，“黑暗存有”

向他们所选择的黑暗、没有规划、没有神的旅程前行，是我们无法想象也无力援救的。

就像“白色存有”一样，有些“黑暗存有”在死后也不知道他们已经死亡，因而有段时间会在人间飘荡逗留；有些则在短暂的转世空档以灵体形态拜访我们的次元。如果可以选择，我宁愿和一个以鬼魂或灵体形式的“黑暗存有”打交道，也不要和人类形态的“黑暗存有”交手。但再次的，不论是哪种形式，他们都能用负面的能量创造出大大小小的混乱。他们可以玩弄、破坏车子、电话、家电品、电脑、电视、任何机械或电器。他们也能影响一个空间的整体气氛，所以很可能突然之间，不知那根筋不对，就算最快乐最和蔼的人，都会没来由

的变得沮丧、焦虑，或是奇怪的互相怒喝，大吼大叫。

当我们遇到这种状况时，一定要说出来。如果是“黑暗存有”在作怪，很可能你不是团体里唯一觉得被“袭击”的人。当你说出你的车子毫无理由的异常，或是突然的头痛，好端端的情绪突然变得很糟很坏时，你会很惊讶的听到周围的人附和说“我也是”的高比例。

说出来，可以帮助你驱散心中所感受的无助感和困惑，所谓的冤有头债有主，去责怪那该被责怪的一一“黑暗存有”的负面力量。将这些受扰的情绪拖到“白色存有”的光下检验，就是使他们消失的最快方法。

说到“曝光”，我想澄清几件有关灵体形态的“黑暗存有”的迷思，因为在某些情况下，他们的力量被不实的夸大了。

1、黑暗的灵体伤害不了你的身体。在最坏的情况下，他们只能引起足够的混乱，以致你变得分心，因闪神而意外伤到自己。 2、他们不能命令你，令你自杀。在最坏情况下，他们只能让你

非常沮丧，以致你可能失序，脱离了生活轨道，但这只是暂时的，而且这不是你的错！不要因此让你的光消逝而称了他们的心。“白色存有”的我们需要彼此，只要团结一起，我们的力量远胜过他们。 3、他们不能对你下诅咒。本章稍后我会解释根本就没有诅咒这

回事。 4、最重要的，他们附不了你的身。

我不相信有恶魔或邪灵附身这种事。但提醒你，我也曾施法驱魔过，然而只在某人非常相信自己已被附身，而除了驱魔外，没有任何其他方式可以被“治愈”时，我才会这么做。即使在这种情况下，执行驱邪过程时，我仍然会向他

们一再保证，没有魔鬼，也没有恶魔——纵使有，他们也没有力量实质入侵你的心智或身体。

对此，我有专家的背书——我的指导灵法蓝欣——她说，“没有灵体，不管是白或黑，能真的占据你的心智。”她和我谈过好几次附身的话题，而她总是回到相同的底线：灵界能影响我们的心智，但他们绝不能进入并掌管我们的心智。是的，我们人类可以被“洗脑”，但仍是我们自己的“脑”被“洗”，而不是被某个“黑暗存有”的“脑”掉包或替代了。

我是透过所谓的“出神”状态担任不同次元间沟通媒介的灵媒。这表示藉由进入出神状态，我可以“站到一边”，允许我的指导灵使用我的声音和其他人沟通。有些出神式的灵媒会允许灵魂在降灵会的期间，暂留在他们的身体。我个人不允许这种事发生——这更证明了附身的不可能。任何一位透过出神状态为不同次元精通的灵媒都会支持我所说的：灵界只可以在我们准许的范围内“使用”我们。所以，如果一个“白色存有”都只能在一个受过训练的灵媒的同意下，暂时进入他的身体，那么“黑暗存有”就绝不可能在没有任何同意下，强行侵入并附身于某人。

我并不是说那些声称被附身的人是在捏造故事。如果他们相信自己真的被附身，这件事就应该被认真对待和处理。我的意思是，有些其他的现象很可能会被误认为是附身。

人们说“暗示的力量”并不是没有根据的。在一个相信附身的文化或宗教下长大的人，可能会将严重的心智障碍的情况解释为“附身”。（对某人或某事的强烈认同，也可以影响所谓被附身的征候，只要给予的暗示够强）你可以注意到，相信自己被撒旦附身的人，都是有强烈宗教信仰，非常虔诚的人。对历史狂热的人就会认为是拿破仑，罗斯福总统，或法国皇后玛莉安东尼特。文学迷会相信是莎士比亚，易卜生，爱伦坡或狄更生。喜欢飞行的人则认为是被爱蜜莉亚厄尔哈特，查尔斯林白或莱特兄弟附身。说到这，我还从没遇到一个自称被无名小卒附身的人呢。

有些人对负面能量非常敏感，敏感惊恐到觉得深陷其中，好像失去了自我的身份。这个不是附身。我们都有觉得自己好像“迷失”“不像自己”的时候。我们越是敏感，越常会有这种感觉。但再次的，除非我们做了有意识的决定，让另一个灵魂接管，要不然，“不像自己”并不表示我们就是“别人”。“不像自己”只是表示我们需要对自己的灵性多加照顾，也需要所爱的人的协助，帮我们回到安全和熟悉的人生路上。

动能也会造成很戏剧性的实体环境的混乱，让我们误以为是被附身的现象。还记得动能是心智一种自发，而不是故意去操纵实质物体的能量吗？当情绪到

达极端，或是精神极度混乱时，都很有可能引发突然的动能——使得电流变强、东西在房间里乱飞、家电用品好像疯了、管子破裂等等。由于动能引发的骚动和我们一般认为的附身现象一样，这两者常被误为彼此一点也不奇怪。然而，这两者间还是有一个主要的不同：动能是真有其事，附身不是。

“灰色存有”和“暂留的空间”

在任何同时存在“白”与“黑”的世界里，就一定会有“灰”的色调。这句话在灵魂世界和地球上一样真实。

“灰色存有”是我们之间的某种“犹豫不决的人”或称“中立者”。他们深受白色和黑暗存有的影响，所以并不确定自己属于哪里。但这并不表示他们就是软弱的；他们只是困惑，试着找到真正的归属。

如果肯对自己诚实，“白色存有”的我们会承认，总有过那么一次，我们曾经想过“黑暗界”的生活是否比较有趣，并试着“黑”上一回。我们或多或少都有过这样的行径：明知某件事不对，但终究还是做了，事后再用拙劣的借口像是“因为我喜欢”或“它就是这样发生了”来搪塞。在尝试“黑暗”的行为时，我们通常都是悲惨的失败者，迟早会让自己看起来四不像。而且自己内心深知像是闯入了一个根本不属于我们的地盘，然后分别带着不同程度的尴尬和懊悔，再回到白色领域，唯一让我们感到自在的地方。如我曾经说的，“白色存有”不会变成“黑暗存有”。这种情形就好像我们突然间决定试穿一件与我们风格完全不同的新衣服，因为它看起来比较有趣刺激，但是新鲜感很快就褪去，我们也会对自己承认，其它的衣服怎么穿就是不适合。

“灰色存有”就在黑跟白的正中间，他们在寻找自己的风格，黑白衣柜的衣服他都能穿，但总是不确定哪一个感觉较好。“灰色存有”

可以转变成黑或白色存有，所以他们觉得像是被两个不同的方向拉扯。

比较起来，“灰色存有”像是可以被感化教育的罪犯，不像“黑暗存有”，无法洗心革面。“灰色存有”是迷失的孩子，仍在寻找能吸引他们注意和赞赏的身份认同——这是“黑暗界”最喜欢的“猎物”。他们可能常遇到假扮的“白色存有”，于是开始怀疑在“光明”中是否真的存有真诚、正直、慈悲和希望。或者，他们过着规矩正当的生活，直到生命中遇到太多的厄运和悲剧，让他们不禁怀疑生命的意义何在？于是，药物滥用、生理上化学物质的不平衡、心理疾病——任何一种力量都可以将无辜单纯的灵魂拉进灰色的荒地。

身为人间的“白色存有”，我们可以做几件事帮助“灰色存有”，引导他们离开“黑暗界”的诱惑和陷阱。

首先，我们可以避免“白色存有”经常会犯的习性——光说不练。我们都知道也看过这类情形，而且我们每个人偶尔都会这么做。我们会冠冕堂皇的说些做人处事的大道理。但当我们离开教会或寺庙后，行为举止却可以表现得非常可怕、粗暴、不诚实和好评断——就像我们向来指责的他人行为一样。如果我们的言行不一，你觉得这会吸引“灰色存有”吗？我们不能仅是口头上说着拥抱爱及接纳上帝所带来的喜悦和希望，我们必须言行一致，要不然“灰色存有”会认为这些只是虚妄的噱头，骗人的把戏罢了。

我们还可以为他们祈祷。我在写这本书时的一次经验，让我对祈祷的重要性有了深刻的体认。我并不常进行灵魂出体，不常让我的灵

魂在没有身体陪伴下出游。但有一晚，透过灵魂投射，我到了一个我的指导灵稍后解释为“暂留的空间”的地方。

我被一群死去的人围绕。他们没对我说一句话，但我感觉得出他们陷在极度的绝望中。空气里弥漫着哀伤，这些人从青少年到老年人都有，他们的身体语言显露了他们的无望，每个人都拖着沉重的步伐，两眼悲哀无神，垂头丧气的走着。

在我们所在之处的后面，我看到一个，坦白说，令我感到非常害怕的，一种深沉的漆黑，我一点也不想靠近。就在那时，我才发觉我已踏进“另一边”的左边那扇门；在我们身后的那片漆黑，充满着准备进入子宫，回到人间的“黑暗存有”。

我也领悟到，和我在一起的那群颓丧的人仍然有自由意志可以作选择。他们可以走进那片漆黑，也可以通过右边的门进入“另一边”的光中。他们并不是被困在“暂留的空间”；他们是在那里等待做出决定。

我知道他们并没有失去信仰；信仰就像令人心碎的一样，只是一时失落。完全出自直觉，我开始朝他们一个个走去，乞求他们，“请说你爱神。请说你抱持希望。相信神相信爱，你就能离开这里。”他们仍旧不发一语，甚至一眼也不看我，我记得在我最后离开时，我因感染了他们的绝望而变得虚弱。

隔天我已准备好向法蓝欣质疑，要求她告诉我，为什么她从没对我提过“暂留的空间”。她说了每次这种情形发生时，她总会说的话：

“除非你开口问这个问题，要不，我不会给你问题的答案。”我实在讨厌她这么说。

但她同时也告诉我，我帮助了两个灵魂。在那里的上千位灵魂中，有两位在我走后，离开了“暂留的空间”，选择踏进右边的那扇门，进入了“另一边”的光明。

从那晚之后，我便将那些哀伤，迷失在“暂留的空间”的灵魂纳入我的祷告中。我希望你也能这么做。如果他们自己的信念不足以引领他们平安进入“另一边”的家，至少我们这些“白色存有”可以用坚定的信仰为他们祈祷，助他们一辈之力，因为我们有足够的信仰可以分享！

自杀

尽管在“暂留的空间”里没有一个灵魂跟我说话，我却“知道”为什么有些灵魂会在那里，法蓝欣也证实了我的想法。因此，我想澄清几点有关自杀悲剧的说法。

我是从小被教导“自杀的人会下地狱”长大的。这说法向来不容辩驳。但这绝不是事实。而且，我要补充，这么说是在自杀者的亲友哀伤之余，又增添他们伤痛的丑陋和残酷的谎言。再次重申，根本没有“地狱”。就算有好了，神也不会将祂的子女判决到万劫不复的永恒地狱受苦，是我们自己选择了地狱的假象。一般而言，自杀是我们和上帝及灵魂之间的毁约行为，没有人会将自杀写入自己的蓝图，然

而，也有些例外的情形。所以我们没有立场为自杀者下任何总括的评断。

自杀源于极度的心理或身体上的疾病，就如同健康、正面的我们，会自然的迎向光，投入“另一边”的拥抱一样。

我现在知道，如果是因为彻底的绝望和无助而自杀，这些灵魂会来到“暂留的空间”。事实上，如果你曾经跟某个因绝望，企图自杀未遂而有过濒临死亡经验的人谈过，他们会描述自己在一个充满悲伤的地方，而不是一片漆黑中，反倒比较像是“离开了光”的感觉。他们要不是被沉默寂静包围，就是被周围的灵魂嘲弄和轻蔑，在那里他们找不到任何怜悯心。当然，那里就是“暂留的空间”。在那边，他们仍然可以自由选择加入漆黑里的“黑暗存有”，或是通过“另一边”右边的门，进入神的无条件的爱中。我们的祈祷可以让结果有所不同。

那些因绝望而自杀的人和其他的“灰色存有”，如果选择了“黑暗界”，结果都是直接回到子宫，就跟“黑暗存有”一样。但和“黑暗存有”不同的是，在新的人世中，他们不是“黑”的。他们还会是灰色，但有个全新的生命和机会去选择光，并学习克服在上次肉身中击溃他们的绝望情境。

至于其他的自杀者，如果动机是出于报复心态、自怜，或毫无意义的就只是为了惩罚身边的人没有注意到他们，或觉得被冷落轻视，这些是自杀者中唯一会直接通过左边的门，进入漆黑，然后回到子宫的灵魂。他们在下一世中，不一定是“黑暗存有”，但他们不会有生命蓝图、指导灵和“另一边”所能提供的全面资源及协助。下一世

的生活，保证会让这些因报复 / 自怜 / 卑劣动机的自杀显得毫不值得。再次的，并不是神剥夺自杀者以作为惩罚，是他们使自己丧失光明并处罚自己。一直以来，神都是张开双臂等待拥抱着每一个人。

自杀通常因为身体受到外来的伤害而死亡，自杀者的灵魂可能会为此突然而受到震惊，虽然是出于自己的双手，但也会发生不知道自己已经死亡，而仍旧徘徊人世不肯离去的现象。前面所说的对鬼魂的做法，同样适用于阴魂不散的自杀者。我们要一直不断告诉他们，他们已经死亡，催促他们进入光中。最重要的，为他们祈祷。如果他们是白或灰色存有，你有力量为他们创造不同的结局——你可以帮助他们回家。如果他们是黑暗存有，祈祷也是保护自己的好方法。毕竟，在任何状况下，神都是我们最好的保护者。

这里有一个因为报复而自杀，导致闹鬼的例子。一个烦恼的快捉狂的妇人请我帮她确认，并解决她感觉一直出现在家里每个房间和角落的不祥幽灵。她所感觉的来源很快就清楚了。她已故的先生在他们 16 年的婚姻中，一直非常暴虐，而且是近乎病态的占有欲极强。她最后开始反抗他的要求，不顾他先生愤怒的反对，她报名了夜校的课程。在她第一天上课的晚上，就在她刚摆脱他先生的愤慨，离开家往学校出发没多久，他从打猎架上取下一把手枪，躺在他太太惯睡的床边，一抢轰向自己的脑袋。大概他觉得在世的时候带给他太太的折磨还不够多，死后仍然阴魂不散，继续看着她，纠缠她，让她时时处于惊恐和悲惨的心情。

我很能理解，要说服她将怨恨放在一边，加入我一起为他祷告，告诉她先生，为了他好，他需要接受已经死亡的事实，让神带他回家

——这样的祈祷对她并不是件容易的事。事实上，当她跟我一起祷告时，比较像是要摆脱他反多过祝福他的灵魂安息，这也是公平、说得过去的。几个星期后，透过我们的祈祷以及我和他的谈话，他终于前进了。只是他仍然选择背离上帝，穿过左边的门直接进入另一个黑暗的转世。这是他要作的选择，不是我们，但我也算达成了她来找我的目的。她终于摆脱了他，现在的她嫁给了一位和善温和的人，沉浸在快乐的婚姻生活里。

心灵攻击

心灵攻击（psychic attack）不是指你被不守法的灵媒暴力攻击的情形。它是“黑暗界”的负面能量阴险的潜伏，尝试消灭“白色存有”的光的方法之一。它们直接瞄准我们的良知，对准我们真诚期待对人性 and 世界有所贡献的想法发动。

问问你自己，对下面的情形是否感觉熟悉：

“我不知道我为什么会以为我可以让世界变得更好。我认为我已经很认真工作也全力以赴了，但看看我，一点成就也没有，没有做任何值得的事。我只是一直在欺骗自己罢了。就算我再也不起床了，或甚至消失在空气中，对任何人也不会有影响，不会有人在意。”

这些话，或类同的版本，是典型心灵攻击的定义。这是被黑暗界的负面能量侵袭，像是凭空而来，专冲着我们心智和情绪的完好攻击；这是“黑暗界”要掩盖我们光芒的方法。它用沮丧、自我怀疑和

绝望，使我们虚弱，摧毁我们的力量。不论心灵攻击让我们对自我的负面想法有多真实或深植心底——它们不是真的，我向你保证。这是我自己亲身学到的经验。

几年前我经验到心灵攻击，我感受到每种我在前面描述的负面情绪。我觉得自己彻底失败，像个伪君子。我指的不是身为通灵者，而是作为一个有价值的人而言。在我的想法里，任何赞美我，欣赏我，或甚至喜欢我的人只是客套罢了，要不，就是我让他们误以为我还不错，挺有价值的。我感到麻木和无力感，觉得自己渺小到不值得神的眷顾。

在我正陷在“灵性沙漠”的期间，有一晚，我在我的教堂对大约一百五十人的群众说话。基于诚实的立场，而不是搏取同情，我不想让群众以为我准备了多值得一听的演说内容，我决定对群众坦诚我的想法和感受。我由列出戕害我的负面想法开始说起。我当时预期看到的是一张张震惊、失望的脸。

但出乎意料的，我所看到的是大家一致的点头，表示了解；甚至有人发出如释重负的叹息声。

结果是，在那房间的每个人，都曾经有过同样的经验，感受到同样的挫败感、虚假和毫无价值的感觉。当 they 有这些令人痛苦的感受时，往往不好意思承认。我也一样，就算在我最低潮时，我也很难向人述说这些对自我的否定。

从那天晚上，我开始研究心灵攻击。也从那晚起，我当时经历的

心灵攻击慢慢结束了一一再次证明我们必须彼此公开坦诚的交谈！只要发现不单是自己一个人，我们所爱的人一一并不失败也不虚假，或没有价值一一他们都经验过、承受过这样的虚空和沮丧，这会让大家松了一口气。

我最重要的发现是，当“黑暗界”发动心灵攻击时，我们听到的是同样的“录音带”内容。我有许多来自世界各地的客户，他们虽然有截然不同的背景和情况，但是同样的带子，都在他们生命的某个时期“播放”过。

我希望当下次你发现自己又经验到心灵攻击时，能尝试这个方法。不要担心看起来可笑。感觉可笑或愚笨，总好过感觉麻痹、沮丧和毫无价值吧。

当有关自己的负面思想一进入脑中，想都不要想这些是不是真的，不要浪费一分一秒强化它。提醒自己，这又是“黑暗界”的把戏，他们偷偷的在你脑里掩放一卷荒唐无稽的带子，试着让你的心情低落，好灭掉你的光。但你比“黑暗界”来得聪明有力量，你再也不会因为这个愚笨的骗局被愚弄了。

将你的食指，放在前额两眉之间上方约一寸半的地方，也就是你第三眼所在，想象那里有一个“退带”的按钮。按下这个退带钮，同时一边说“我拒绝这卷带子和“黑暗界”，我将心里的负面想法全部释放到圣灵的白光之中。”

这个简单的按下退带钮的动作，将会提醒你，这些负面思想只是

我们每个人偶尔会碰上的恼人录音带。记得这点，以后你在面临心灵攻击时，就不会觉得那么无助或是感觉被袭击了。

教派和诅咒

我将这两个主题放在一起有好几个原因，因为它们的性质与方式一样卑劣，都是为了追求私利，使用谎言来操控大众，却又假冒充满灵性。他们在越是充满恐惧和不确定的年代越是活跃一一譬如，新的千禧年。

我不太懂是什么原因让每个人对此都变得有些疯癫。如果上帝有写在哪里，说祂将要在有三个零的年代将我们人类一扫而光，我一定没有注意到。不过，我倒是曾读到过，在九九九年的最后时刻，有上千人尖叫的跑到街上，相信整个世界会在半夜被毁灭。我总是很好奇：他们究竟在外面站了多久？才难为情的拖着脚步回家睡觉？

由于邪教、诅咒和诈骗行为在二千年时会更为普遍，如果不小心的话，会让你花了钱，又赔上情绪和精神的安宁，所以请特别警戒，并大声明确的拒绝。

邪教教派 他们几乎都是由“黑暗存有”伪装成“白色存有”，以便诱骗和毁灭其他真正“白色存有”的手法。试图改变某些教派受害者的信仰是非法的——因为宗教自由之名。我个人虽然非常相信宗教信仰的自由，但我也同样相信，任何推动自杀、隔离和折磨，并使人陷于危险，或会牺牲无辜儿童的团体，都不配自称“宗教”。

教派中最令人心碎的是，受害者都是认真坚决且立意纯正的寻求灵性的道路。如果你也在寻找，并认为你已经在某个团体或某人身上找到答案，而考虑要捐献金钱或 / 和奉献生命，在你行动之前，我真心希望你能够和一位你信任，但不属于这团体的人坐下来谈谈，讨论下面的几点特征：

有百分之九十九的可能，这个团体里上层的某个人（或偶尔两个人）会要求你必须将他视为你的神性中心才能加入他们。这表示，你必须依赖他们才可以亲近神，因为他们比你更接近祂，而且他们能决定谁可以，谁又不值得领受神的奖赏。

——这些都是一派胡言。不管你个人信仰是什么，你就是你自己的神性中心。任何时候，若任何人要求你离开自己内心的神性和灵性，向外寻求你的神性中心，寻求你与神的亲近，寻求神所给予我们每个人的天赋权利——要他一边凉快去。

行使个人崇拜的教派领导人，会用各式各样的借口来解释，为什么他们这个特别的团体要和外界隔离。我不在乎这些借口多动听，或甚至听起来多富有灵性，事实是，这些都只是聪明狡黠的修辞学。他们用花言巧语来掩饰你要与世隔离的真正原因：邪教禁不起外界的检验。因为在大白天的阳光下，可能会有人看了领导一眼，然后指出“国王的新衣”（或者发现他有犯罪记录，那么你就会听到这样的借口——他已经悔改了，所以既往不究。或是，他是“政府和人类社会独裁霸道的恶法”的受害者）。

或是，有人可能会怀疑，为什么一个号称拥抱和平、反战主义和

非暴力的团体，会拥有比许多小国家还多的枪枝。

或是，有些人可能会想了解，为什么邪教的成员，要不就是热心捐献，要不就是遗嘱上写着要将所有的钱留给组织和 / 或领导人。邪教将自己和社会隔离，所以我们知道这笔钱并不是用在某些慈善机构或是对人类有益之处。而这些教派也不是以生活奢华出名，所以这些钱显然也没有用在教派成员身上。他们普遍的说法是，这些钱是“为了神。”请问，神需要钱作什么？他要怎么用？……下次如果你在百货公司或是杂货店看到神的时候，千万要通知我！我可不想错过。

所以，如果所有的钱并不是用在对人类有益的地方，也没有花在成员身上，而神也不需要，那你猜想钱会是到哪里去了？或是，说得正确点，到谁身上去了？

如果在经过了诚实的反省深思，在你向自己提出最严厉的问题并照实回答后，你仍然决定这个教派是你这生中不可或缺的，我真心祝福你一路平安。但是，请千万不要将你的孩子也拖进去。如果你所获得的真是对灵性有很大帮助，孩子可以在长大后，自行决定是否加入。如果你有自己选择的权利，他们也应该在日后有自己决定的权利。在此同时，请先停下来想想：当那些父母加入人民神殿和大卫支派时，他们一开始也不会相信，自己最后会将孩子带到一条死路。你可以随你高兴，决定生命要怎么过，但每一个孩子都有平安长大的权利和机会，他们有权在成年后，再为自己决定如何生活，或是如何信仰。

诅咒 这是另一个狡猾的骗术，利用你的恐惧，夸称他和灵界或

/ 和神有条“直拨热线”来骗取你的金钱。那些对诅咒的威胁很敏感的人，通常是遭遇了一连串坏运气后，想知道自己为什么这么倒霉，希望能藉助神秘的外力终止恶运。而那些声称有答案的人，有的自称有通灵能力，有的说是灵媒，也有人称自己为算命师，以至灵性大师的都有。名称不一而足，但他们都有一个共通点——他们都是骗子。

真相是这样的：唯一能下诅咒给你的人，就是你自己。没有其他人有这个力量，除非你给他们，即便如此，仍需有你本身的“积极配合”，诅咒才能运作。

我就是最好的活见证：没有自己的许可，诅咒没有任何力量。记得了，诅咒要有你的允许才会有力量。我已经帮助警察和地区检察官逮捕了许多这类卑劣的骗徒，坏了他们诈财的好事，所以，你知道每天在全球各地有多少“苏菲亚娃娃”二十四小时都被人针刑伺候吗？如果诅咒是真的，那我的生活就会是时不时有难忍的痛苦，脸上经常不自主的显露被针扎的抽搐，并且不停的尖叫。

在很久很久以前，甚至在今天少数存在的几个文化中，如果有某人对你下了诅咒，他们会在你的前门放只死鸡，当作一种宣告。然后你会被你已被下咒一事吓得瘫痪，躺到床上，不吃也不喝，深怕食物和水都被下毒。果不其然，不出一段时间你就死了，诅咒的迷思与力量因而继续流传着。

或者，原因就出在经过多天的不吃不喝后，你当然会死——被自己“害”死了。如果你遇到任何类似的事，请起身，照常进食，喝很多的水，继续过你的日子。（看在老天爷的份上，顺便将那恶心的死鸡从门

口拿走。)

你不觉得这实在很巧吗？不论是怎样的诅咒，不管是谁在背后作祟，化解每个诅咒的唯一方法，都是钱。你的钱。当然，有时可能是你的车，或你的珠宝首饰，或你的房子，但这些都代表了什么？双手将你的钱财和 / 或值钱的东西奉上，交给一个发现你被诅咒的算命师，然后，就像变魔术一样，诅咒不见了，被解除了，跟着你的钱和财物——还有那个算命仙一起消失了。

虽然这些说你被诅咒，为你化解的算命师有男有女，在此我们将之统称为江湖术士。这个世界的江湖术士想了很多方法要你掏出口袋的钱，方法多得可以写一本书了。起因其实是由一个基本的假设开始，才让他们有机可趁——如果一切事情都很顺利，你根本就不会出现——所以在你还没踏进他们的门前，他们就已先占了优势；因为你想知道为什么楣运当头，想让楣运终止才会去找他们。

这些江湖术士的答案永远是“你被诅咒了。”或“有阴魂跟着你。”他可能称之为“黑暗的云雾”或邪灵，但不管用什么名称包装的诅咒，都会使你破财。奇怪的是，即使你从未见过他，他也不可能和你被下咒一事有关，但他却恰巧是唯一可以消除诅咒并解决此事的人。是只有我这么想呢，还是事情确实很不合理。

他通常的猎物是那些在某类文化下长大的人——特别是受到西班牙和西印度群岛影响——那些将诅咒和迷信视为信仰体系的一部份。但就算向来对迷信嗤之以鼻的我们（通常还穿着我们的幸运袜子），也总会有一时脱序、失去平衡的时候，难保脑里不会有刹那想着，“万

一他是对的呢？”因此如果你在看这本书时，认为这种事不可能发生在自己身上，或许你对这想法可以有些保留。

根据江湖术士所说，诅咒通常是被一位黑发女子，可能是远方的亲戚或以前的同事所施加。这可以涵盖你曾经待过的所有公司，你所有的远房亲属和姻亲，反正这些人你从来没有真的信任过。但不管诅咒是谁下的，他会哀怨的告诉你，单这点基本收费不够为你解决麻烦。附带一提，这类江湖术士的基本收费通常都是让人心动的低廉——因此他们必须仰赖大量的生意。

他们“化解诅咒”通常都是很视觉化，情绪高度张及昂贵的，而且经常急迫到让你没有时间仔细思考。如果你不相信他的话，不相信有诅咒，他会用巧手施展戏法，或一些特殊效果（你从不错的魔术或小孩的化学书上也可以模仿），来取得你的信任。他对这种把戏非常熟练，所以绝不要相信你的眼睛。

还记得大卫考伯非德曾经神奇的将自由女神变消失吗？但上次，大约两周前，我还看到它在那里呢！

如果他们是野心较小的骗徒，他会用点亮 10 个蜡烛的方式来为你排除诅咒，每根收费美金 80 元，或是用 50 元卖给你一小瓶施法用的药水。如果他的野心很大，计划要迅速得手然后离开，他会很快的“发现”是你的珠宝，车子，或房子，或任何你拥有的值钱资产被下了咒语。然而不管他说得多有技巧，对于这些引起你生活崩坍的诅咒事物，他们总是用同样的五字真言解法：“把它交给我。”但令我一直不解的是，如果那样东西真被下了诅咒，为什么他还会想要呢？

不要忘了，不论他假装说要用火烧毁，把它埋了，或丢到海里，

只要东西离开了你的手，从那一刻起，你就再也不会看到它们了。如果你被诈骗，并不表示他比你聪明，他只是将我们每个人都有的能量用在学习操控别人，而你，则是将能量用在做一个正直关爱的人。

他的杀手歼会是对你说——你之所以痛苦，之所以受到诅咒，是因为神对你不满。如果你想不出做了什么事要受到这样的惩罚，那一定是因为某件你在上辈子做的“天大”的事，让祂至今愤怒难消。如果你认为解除黑发亲戚的诅咒索价太高，等听到他为你向神求情的开价再说吧，记得先站稳了。

如果你对我说的事情有所存疑，不要怀疑这个。神从不是，也永远不会生你的气。神的爱是完美无条件的。神不是拿着笔记本坐在某处，记录我们每次淘气时犯下的过失——纠正我，如果我说错的话，但我想那是圣诞老人做的事。

就算祂真的生你的气好了（这是绝不会发生的），你想，祂会从所有的人里，独独挑选江湖术士，透过他来对你抱怨吗？

而且，从什么时候开始，神对于付费的祈祷给予优先的关注了？不管这些江湖术士想出多少不同的障眼法和欺骗的伎俩，有三个简单的事实可以帮助你省下许多金钱，甚至痛苦：

1、任何人，若想利用你的恐惧让你更加害怕，他们的目的是控制你，而不是帮助你。 2、如果一开始便先谈好了算命的费用，没有任何理由让任一位灵媒、通灵者、算命师或心灵大师再追加任何钱。

3、在听到任何提及“下咒”或“邪灵”，或任何暗示你已被下蛊或是遭诅咒的话，立刻起身离开，而且不要付钱。

我是非常严肃看待此事的。如果你曾经寻求算命或性灵上的协助而遭受诈骗，说出来！你可能觉得愚蠢或尴尬，或自己太容易上当，但记得，这就是那些江湖术士所依靠的，你的沉默让他们能继续行骗！

向你的地方检察官申填一份正式的诉愿，至少可以将这些骗徒登记在案。而且，他们大都没有营业执照，收取现金不开收据，也不付税。我相信国税局也会很高兴你能检举他们。每一位我知道的具有声誉的正规合法的灵媒，包括我在内，都有营业执照，并且为所赚的每一块钱缴税，就像你一样。

但请谨记在心，世界上没有一位灵媒，包括我，是百分之百正确或灵验的。任何灵媒如声称自己是百分百准确，如果不是说谎，就是疯了。因此当算命不准或预言没有成真，虽然这不是你预期的，但并不表示他们就是“骗子”。这个行业依赖准确度和名誉，口碑对我们很重要，如果我们让你失望，经由口耳相传，很快我们就会被淘汰了。提到钱财，不久前有人愿意付我不算小的一笔钱——四万美金一个星期，和一通电话三分钱的以件计酬法——来设立苏菲亚布朗通灵热线。没有丝毫犹豫，我立刻拒绝了。套用诗剧“大鼻子情圣”的台词（Cyrano de Bergerac），“我可是打算带着我的白色羽毛去见上帝呢！”

（意味保有一身清誉。）从来就没有苏菲亚布朗通灵热线，以后也绝不会有。有好几个全国性的刊物登载“苏菲亚·B 通灵热线”的广告，不管苏菲亚·B（布朗）是谁，还有其他冒我名的电话号码，司法部门

和我都在注意这些骗子，我们会逮到他们。在此之前，让我再说一次，我绝不会运作、出让我的名字，或背书，或推荐任何通灵热线。

保护工具

有时“黑暗界”好像无所不在，随时会从四周跳出来攻击我们。这么说并不算夸张。但好消息是，我们“白色存有”可以赢得胜利。“黑暗界”由于背离了神的光，力量已经日渐减少，而且当我们转向神，闪耀着光芒，并将心里的不适及疑惑讲出来，合力对抗他们时，“黑暗界”的把戏也不再那么骇人了。

第一个，也是最强、最有力的对抗“黑暗界”的保护工具是：爱和拥抱神，并且每天说“我是我自己的神性中心”“没有人，除了我之外会是我自己的神性中心。”

第二个：绝不因任何人而丧失你的自由意志、你的心智，或你的常识。它们是慈爱、宽容、慷慨的神赐给你的非常珍贵的礼物。神永远是你最初和最后寻求答案的地方。

接下来的保护工具并没有特定的排列顺序，也没有那个最有效或特别有效。使用任何一个或每个你有兴趣的——越多越好。在每天的任何时间，早或晚上都好。我个人喜欢早上，因为是一天的开始，还有睡前。你可以自由选择你觉得适当的时间，将它养成一种习惯。

如果你对它们是否有效存疑，请先试上一至二个星期。尝试并不

花你一毛钱，当然也不会构成任何伤害。我难以接受的一个借口是：“我没有时间。”如果你可以花五分钟刮胡子，十分钟化妆，十五分钟整理头发，或二十分钟决定穿什么好，你当然可以找出一或二分钟为自己的一整天防卫“黑暗界”和它的负面能量。

一圈保护镜 在心中，想象你在一圈镜子的中央，这圈镜子比你高，镜面朝外。“白色存有”会被这镜子吸引，但“黑暗存有”会被这镜子反弹回去而避开你。

白色光芒的气泡 你应该时时都要求被圣灵的白光围绕，以下是我喜欢的影像，可以帮助你想象。如果你看过“绿野仙踪”（The Wizard of Oz），记得葛灵达（Glinda）吗？北方的好女巫，她在一个美丽透明的泡泡里，到处旅行。试着用同样的方式渡过你的一天，想象你在一个发着光，散发圣灵光芒的透明泡泡中。你会开始发现“黑暗存有”不想跟你有任何牵扯。

在这电影里还有一幕你也可以参考，这方法可以让“黑暗界”不敢越雷池一步。当葛灵达遇到南方的坏巫婆时，她挥舞着手说道：“你在这里没有力量。去吧。”无声的将这个念头投射到你怀疑是“黑暗存有”的身上。你会很惊讶的发现这个方法非常有效，它不单提醒了你自身的能力，同时不需说一句话就减弱了“黑暗存有”的力量。

金色宝剑 想象一支长而有力，发着灿目光芒的金色的剑。剑柄镶着闪烁华丽的珠宝。将这把剑竖直在身体前方，剑柄和你的“第三眼”在你双眉的中间上方交会形成十字，想象剑身延长为一个防卫你全身的防护罩，这会吓阻那些天生懦弱的黑暗存有，让它们畏惧不敢

接近。

金银纱网 想象一个渔夫的渔网，由金色和银色的薄纱织成，像空气一样轻盈，却又无比强韧，它的纤维由圣灵的白光构成，闪烁着辉煌的光芒。将它披盖在身上，让你从头到脚都涵盖在神圣的白光保护下。在你的一天中，将这张网覆盖在你所接触的“黑暗存有”身上，祝福他们，并中和任何他们可能有的负面力量。

光的堡垒 想象一个闪烁光辉的圆顶，一座由圣灵的白光打造的完美圆弧型的建筑。你和你爱的人在里面，安全、温暖，沉浸在神的爱中，不受任何黑暗和负面力量的干扰。

这个方法非常好用。我最近和一位心理学家友人出席鸡尾酒会，有一位“黑暗存有”在那里。他是一个令人厌恶的机会主义者，认为在此聚会的每个人都是来为他效力，供他差遣。我们看着他时，我的朋友担心着待会要如何不失礼的应付这个虚伪的人。我说：“我们不需要。他不会接近我们的。”因为我们将我们两人笼罩在神的光辉圆顶之内。

这个聚会有三十个人。他连续的骚扰了二十八人。但整个晚上，他从未走进我和我朋友十尺之内的距离。光的堡垒真的好用。

希望你生命中的每一天，你和其他的“白色存有”能相互发现彼此，在人生路上，一同携手，平安的走过“黑暗界”的负面影响，回到“另一边”的家。

8

我们所惧怕的十件事 为什么我们不该害怕

恐惧是极具破坏性的情绪。它会孤立我们，缩小我们的世界和视野。恐惧让我们感受不到尊严和自信，使我们失去信心。如果不正视它的根源，恐惧在自身的滋养下只会日益茁壮，如影随形的嘲弄我们。悲哀的是，每个人的一生中好像都摆脱不了恐惧的阴影。

有些恐惧感深植在潜意识里，我们甚至不确定它是什么或来自何处。我们被这种不断出现的不安情绪困扰，一直和一个说不出所以然的潜在情绪危机共存。但是，如果我们不能指出它是什么，又如何能对抗，甚至将之一举逐出我们的生活？

事实是，我们不能。看禁书禁片，就上禁书网。

当我们在晚上听到不明的声响，或看到角落奇怪的影子时，通常有两个选择。我们可以躺在黑暗中，被自己幻想的鬼怪吓得半死；或是把灯打开，好好看看到底是什么在“作怪”。十次有九次，我们会发现，只是些陈设或卧房椅子上的那迭衣服。

我一直相信，躲避不是办法，知识才是力量。我们越是害怕某事，越是该学习了解和面对它。我们学得越多，知道的越多，就越会有信心面对和击败它。

我的客户来自世界各地，他们有各种不同的背景和遭遇的情境，但他们共同及基本的恐惧都不离稍后所列的十种。对此我并不意外，因为我自己也曾经与其中几项奋战过。我知道恐惧可以让人陷入冰冷的瘫痪无助中。我知道要征服它，需要强大的意志力、勇气和努力。但最重要的，我也知道，在生命中，很少有比战胜企图掩盖我们灵性光芒的黑暗势力，更能让我们心灵自由的胜利了。

你有能力克服任何这十种恐惧，任何一种。有些从表面上看来不像是心灵的问题，但它们通常有着根深蒂固的心理或心灵上的成因。有些恐惧可以追溯到这生的创痛经历，但通常它们所引起的绝望与无助感，会由于我们无法理解恐惧的来源而加倍。

恐惧引发的痛苦可以直刺我们的心灵核心。这个核心需要被检视、照顾和治疗。举例来说，当我遇到一群大型昆虫时，我就很难保持镇定。大家都知道我一看到就会尖叫。然而，这种恐惧感对我造成的伤害其实是不痛不痒，更遑论穿透到心灵深处。本章指出的十个恐惧，都是足以伤害我们的心灵本质，尤其当恐惧是根植于内心深处时，我们根本无处可逃。我们也不需要逃开。因为，有比逃避更好的作法；我们可以用了解、知识和立意良好的行动，积极面对并驱散这十种恐惧。

被拒绝．被遗弃

这两者关联密切，很难分开讨论。它们都可以引起很大的痛苦，

让我们觉得自己是失败者，或是在他人眼中毫不足取、没有价值，才会被对方抛弃。

恐惧被拒绝和 / 或被遗弃，会终其一生影响我们的人际关系。我们可能会因此拒绝让任何人亲近以避免引起痛苦。我们也可能会对某人太过紧迫钉人，无意中令他们窒息，因此反而导致了我们的害怕发生的被拒绝或被遗弃的事实。我们也可能会去寻找那些自我潜意识知道会拒绝我们的人，以便证实我们的恐惧是有理由的，或只是为了向自己证明这样的恐惧是错觉。

依每个人经验的不同，我们可能对拒绝和遗弃之间的差异有自己的一套看法。我个人一直将“被拒绝”定义为某人说：“走开。”“被遗弃”则是说：“再见。”你可以被陌生人或被你所爱的人拒绝，在工作场合或家里；或是被朋友拒绝。被遗弃，换句话说，暗示爱或爱的容貌，曾经出现，曾被给予，可是又被无情的取走。这两者都会导致严重的情绪失落。

有一个非常好的理由，深植于灵性上的原因，解释了被他人拒绝和遗弃为什么对我们有这么深且强烈的影响，了解了这个原因可以帮助我们看待这样的恐惧。

我们对被拒绝和遗弃的痛苦早在出生的那一刻就很熟悉，所以每一次我们在人间感受到它，只是又一次的触碰到早已存在的伤口。

当我们在“另一边”决定要回到人间经历另一次肉身时，我们会经过一个友善的抽离过程，好帮助灵魂减轻在转换次元时可能承受的

震撼。在某方面，它和我们离开人世，回到“另一边”的家时，所受到的热烈欢迎恰好相反。这种抽离程序的一部份，是“另一边”的灵体——从我们所爱的人，到我们选择的指导灵、我们的灵魂伴侣以及在那里的其它无数友人——在情绪和情感上和我们保持距离的过程。这完全是为了我们的益处而采取的仁慈举动，这是他们帮助我们准备重新上路的方法。

想象我们每天被快乐、激励、有效率、开放、令人喜爱的大家庭围绕，周围有对你绝对信任、具怜悯心、无条件爱你的朋友。你最喜欢的宠物在身边，你每一口呼吸的空气都有神的存在与力量。你活在受祝福和眷顾的完美状态中。但是为了你本身必要的成长和进步，你答应你的灵魂，你必须离开这里去上大学，或从事一件重要的工作。你知道这是正确的决定，每一个爱你的人也完全同意。你以前就曾经这么做过，他们亦然。所以你们都知道，为了准备你的离去，他们必须与你保持距离。如果他们不这么做，当你出发时，你会感到无法承受的分离的苦痛，而你抵达目的地后，也不会有你理应具备的独立和开放性。

因此，出于必要，你离开“另一边”开始你人间旅途时，你会有被抛弃和被拒绝的感受，而你在此生中每一次经验被排斥和遗弃时，你的潜意识也在重新经历“另一边”深刻的失落、空虚和隔离感，而这些情绪都是当初让你能勇敢再度来到人间的缘故。当我们感到被遗弃和排斥时，将这种感受归于人生事件的起因是很自然的。但我们主要的痛苦来源，其实不是来自事件本身，而是来自灵魂对“另一边”更深痛的离别的记忆，虽然只是暂时的分离，但那种失落感比起我们在人间所经验到的，都更为强烈。

我知道，这么说并不会因此减轻你在尘世被遗弃时所感受到的创痛，而且，寻求协助走出痛苦，仍然是很重要的事。我只是向你保证，你所感受到的并不是新伤，这是旧伤口的恶化，而你曾经熬了过来。当然，最有效的药方是治疗原有的创伤——我们与“另一边”的家的距离。

疗愈的关键在于灵性二字。当我们在人间投入越多的能量和热情在探索和扩展灵性时，我们越能感受到存在于“另一边”的人事物连结。这是最能确保我们和另一端最想念的灵魂保持联系，直到再相会的方式。藉由维持一种灵性的连结，在尘世时，我们就不会因遭到某人的遗弃或排拒，而感到难以负荷的苦痛；没有任何痛会深到我们无法承受。

失 败

对失败的恐惧像是一种具感染力的流行，大部份的原因和生活变得越来越复杂有关。科技的进步让世界咫尺天涯，不同的人种、性别、宗教和性取向越来越趋向平等，这进展虽然缓慢但总是在前行；我们发现自己享有比以往任何时代更多的选择和道路。

然而不管前方有多少选择和方向，而这些选择有时也的确让人困惑，但人类之所以害怕失败的真正心灵根源，不论我们是否有意识的察觉，事实上都可以浓缩成一个问题：“我是否遵循着我的人生蓝图？”

而答案是一个简单明白的“是的”！

或者你会说，如果我们都得到了保证，不论出了多少纰漏、多么懒散、多么卑鄙，我们都还是会在人生蓝图上，那我们还有甚么动机和理由要努力呢？为什么不干脆慵懒的躺着，让其他的人去担心、去应付压力和可能存在的失败就好了？

还记得吗？当我们在“另一边”时，我们为即将来临的人世撰写了人生蓝图，也同时选择了和人生计划可以相容一致，在这一生要努力和克服的主要及次要生命主题。没有人——甚至我们自己——可以干预生命主题和即将展开的人生蓝图。因此，我们与生俱来就具有动机，就具有动力要完成自己所设计规划的人生目标。事实上，信不信由你，如果我为你算命，然后告诉你：你来到世上没有任何原因，你可以像揄蜗一样躺着，啥事也不做，也没有任何事需要完成。可能有五到十秒钟你会感觉像是如释重负，你的人生可以又简单又轻松。但我向你保证，如果我说的和你的人生蓝图及生命主题相违背，你就永远不可能像我说的那样。

虽然我们的人生是依据蓝图形成，但是生命并不是一成不变，它仍然可以有某种程度的变化。这些变化在于我们如何面对这一路上不可避免的障碍，以及过程中困难的态度和方式而定。让我这么说，为方便起见，假设根据你的蓝图，你这生的目标是要从洛杉矶走到纽约。那么保证在你这生中，你一定会走到。问题是，如何到法？你是不是每走一步路就在抱怨，让周遭的人都很痛苦？

你是不是穿了双很紧的鞋，或将两只脚绑在一起，试着用跳跃的方式，让这三千哩的路

途尽可能的痛苦和折磨？和你在旅程中相遇的人，是否因为遇到你而过得更好？在世上这么多的选择中，你是否选择和那些对你友好以及能丰富你的旅途的人相处，还是你总是和那些将各式各样的障碍难题都丢给你，或者是跟你说你的旅程比不上他们的重要，老是轻视你的人为伍。

换句话说，你将会从洛杉矶走到纽约。而且，你不会失败。你总是会到达的，不论用什么方法。所以，“害怕”失败，事实上是表示你在害怕某件根本不会发生的事。

这里有一个方法可以帮助你消除恐惧——专注于这趟旅程的品质。你可以应用一个简单又实际的规则来确保这次人生旅途的品质，这个方式是每次我们离开“另一边”来到人间时，神对我们（不曾记载）的保证：“如果你照顾我的孩子，我也会特别照顾你。”

这表示神会因此对那些令它失望的人撤回他的爱和关心吗？当然不是。但反过来说，如果你一直忽视某人又老是将他（祂）从你身边推开，你又如何能去感受他（祂）的爱？

认真看待我的话。由现在起三个月，每天抽出一段时间祷告，让自己和神保持沟通和连系。每天日行一善，和他的孩子连结。很可能这两样加起来所需的时间还少过洗澡或刷牙的时间。三个月正好足以养成习惯，到时若一天不祷告，没有日行一善，你就会觉得怪怪的不自在。就算看起来你似乎是出于自私的缘故而这么做，也并不会对你不利。你这么做的在向自己确定，确保“失败”这个字不会再在你心中出现；你不需要担心你是不是走在你人生蓝图的路径上，也无需担

忧你是否可以抵达终点；你会的，你不会失败。你真正需要确认的是：在这趟人生旅程，你是否愿意真心付出关爱，并且不忘时时与你心中的神性保持连结。

你可以试着每个月一次，找个时间安静的坐下，然后诚实的回答这些基本问题，了解自己在这次人间旅程的进展：

◆你是如何应付你在此人世中所面对的无可避免的负面事物？你是否努力去克服？当身边的人需要你时，你是否可以不评断，并且帮助他们？还是你一直就很负面，耽溺于负面情境，并 / 或借着让自己成为受害者而博取注意？◆你是否使用，或滥用和浪费你被赐予的天赋才能？◆你所接触的生命是否因为

你而更丰富？或是更贫乏？◆当你令他人痛苦时，你能真诚的说你不是有意的吗？◆你的日常生活是否真实的反映了你的价值观和信念？抑或你的价值观只是用来比较和评价他人的一种双重标准？◆当你犯错时，你是勇于承认并负起责任，尽己所能的改正致歉？或是你立刻找另一个人来顶罪或怪罪他人？你是否能很快原谅别人，就像你希望你犯错时，别人也能很快原谅你一样？◆不管你现在几岁，你上次学习新事物是多久以前？◆不论你的年龄多少，你是否每天都付出同样的努力，维持你身、心、灵的健康？◆你是否经常停下来聆听，并感谢至高的智慧，与你在“另一边”的灵魂帮手？他们从没遗弃你，即使你在黑暗期遗弃了他们。

客户们经常要我帮助他们的生活重回轨道，这表示让他们的人生能够和蓝图一致同步。我最喜欢的例子是潘，一位三十岁出头的单亲妈妈。她为了家计只好以脱衣舞娘为生。我对脱衣舞娘没有任何反感，问题是，潘对此非常厌恶，她觉得这是个错误的选择，她希望我能引导她到一个比较快乐的方向。答案非常清楚，“你要写童书。”我说。她很震惊。她喜欢小孩，但她从没试过写作，甚至想都没想过。但我非常确定，因此她答应会试试看并告诉我结果。

六个月后她打电话来了。她已经写了几本童书，还没有一本出版，但有个出版经纪人对她的作品感到兴趣。故事的结尾是，他们两人陷入爱河，正计划结婚，她也早已不做脱衣舞娘了。

这个例子正好说明，当我们在寻找路径回到人生蓝图时，生命会出现你预期不到的酬报。

我算命时最常被问到的问题之一就是，“我这生的目标是什么？”由于生命是如此的复杂，人们通常倾向用更为复杂的答案来回答。但这里有个最简单的答案，可以回答每一个人，不论我们个人的人生蓝图为何。

爱神，爱自己，作好事，然后闭嘴，回家。

成 功

原谅我说得这么坦白，但人们恐惧成功的主要原因是：他们害怕

成功无法长久。这是为什么有些人总固守着失败不放；至少在你失败时，你知道除了往上之外，你别无去处。

听起来令人难过，但这是真的：成功让我们害怕。如果你不相信我，问问自己，哪个对你比较容易——告诉某人某件幸运的事发生在你身上，还是不幸的事？而当你谈论着你的好运时，你会不会敲敲桌面？或者担心说了之后反而

会不吉利？或是你发现你会为自己的好运气感到不好意思，或突然在谈话中插入一些不太好的小事来平衡你的好消息。

没有人喜欢得意忘形的人，这是真的。但“得意忘形”和“分享喜悦”还是有差别的。所以下次当你想分享好消息时，请不要因此感到抱歉，或受到迷信的影响；你可以大声的说出你的感谢，然后改变话题。如果在周围有人对你的成功不高兴和 / 或因此憎恨你，记得和他们保持距离。如果你想维持的关系是当你成功在望时，想法子让你感到愧疚，或只在你失败时开心，那你就是在和你的敌人为友。

同样的道理适用于那些立刻泼你冷水，或是触你楣头，“提醒”你好时光和成功不会永远持续的人。这句话只有在你相信它时才是真的。如果你全心相信好消息后面总会跟着坏消息，或是成功之后，合理的下一步就是失败，那你就尽你最大的努力让它成真；因为心灵具有创造实相的力量。所以要小心，不要搬石头砸自己的脚。不要和自己过不去，不要和成功过不去，也不要让别人这样对待你。

谈到成功，每个人对成功的定义也不尽相同。我个人并不相信成功和金钱、工作职称位阶、房子的大小、衣服的牌子，或与你开的车

有关。我知道一些很成功的人，他们很富有却都是不义之财，我也认识一些成功，但名下没有半毛钱的人。

成功是心灵层面的事。成功不在它处。如果你对自己的定义不是正直、行动主义者、有勇气、有深度、具好奇心和热爱灵性，那么在你要真的称自己为成功之前，还有许多需要努力的地方。有个评估你的进展的好方法，就是问你自己，你会是谁？如果你的事业、你的婚姻或爱情关系、你的存款、你的房子、你的车——你藉以定义自己的任何外在事物——明天都消失了……你会是谁？如果你不知道这个问题的答案，那你将只能藉由探索、滋养，和扩展你的灵性自我而找到。这个灵性自我就是答案。灵性就是你的身份。其它的只是化妆品和衣柜。拥有一个快乐、健康、活跃的心灵，是你所能经验到的最稳固踏实的安全感，因为它是任何人都拿不走的成功象征。

还有另一个标准也可以帮助你衡量你真正的成功程度。有这么一句话：种瓜得瓜，种豆得豆。如果你听到这句话的反应是：“希望如此！”——恭喜你，你正在轨道上。假使你听到后的反应是，“噢噢！”——如果我是你，我会开始努力扭转我的作为。不管你曾经做过些什么，都不会太迟。只要你还能继续呼吸，永远不嫌迟。

最后一点，可证明这些不是我编造出来的：

询问任何你觉得在心灵上很快乐、富足、健康和活跃的人，问他们是否曾对成功感到恐惧？

他们根本不知道你在说些什么。

背 叛

提到这个主题我仍余悸犹存。因为我有切身经验，知道被所爱的人背叛是什么感受。尤其当他发誓爱我，却又同时几乎把我毁灭。

然而在所有背叛形式中，最可怕的是自我的背叛。我们可以在许多方面违背自己，可以对自我发出的讯号视而不见，或让自己被我所谓的“决定论”支配和影响。简单的说，决定论就是让他人决定有关你的事实，不管是否有证据支持那些所谓的“事实”。

举例来说，在我成长期间，我的母亲告诉我许多关于我的“事实”，其中之一就是我天生不适合做职业妇女；我唯一成功的指望是乖乖做个家庭主妇和母亲。我当然喜欢作饭、烘焙、布置居家环境和其它的家务，身为母亲和祖母也是我生命中很大的喜悦。但想象我会是如何背叛了自己的灵魂——如果我接受，准许了她的“决定论”应用在我身上的话，这近五十年来我就不会是个和大众接触的灵媒了。

有一天我在电视上看到一位灵媒说他以算命“谋生”，我几乎要把电视拆了。谋生？这是个荣耀——是来自神的礼物——若让这个天赋无以发挥——即使是为了我认为值得且充实的家庭主妇和母亲的角色——也仍然会是我对自我的最高背叛。

让任何人，包括自己，独断的定义你应该是谁和你的限制，都是背叛自己。让任何人，包括自己，虐待和鄙视你，或让你怀疑自身的

良善、优点和潜能，都是背叛自己。让任何人，包括自己，与你的才华和梦想，以及你心里的神性力量所带来的喜悦分离，都是背叛自己。

这里有一个简单的练习可帮助你从容自在的养成注意自己的心思，并且拒绝自我背叛的习惯。每次当你听到自己在说或想着“我总是想要……”时，将它写下来。持续记载直到有五项为止，不管需要花几个小时、几天或几个礼拜累积。然后，拨出几分钟，安静下来，一次一个项目，在每个项目下面，诚实的写下自己“为什么没有这么做的原因？”在那下面，再诚实的写下另一个问题的答案，“我为什么不现在就做？”你会立刻认出一个合理的原因和差劲的借口之间的差别。随着时间，你可以一直在纸上增加新的项目，记录自己的念

头。这个练习会是个保持你和你的梦想及目标接触，并且提醒你去追求、实现的好方法。追寻梦想可以从现在这个练习就开始，不需要等到老大徒伤悲。

只要努力、自律、对自己和上帝抱持信心，你就可以有能力避免和 / 或克服自我背叛。

要克服被自己所爱和信任的人背叛的伤害，并不是件容易的事。我真希望我可以向你承诺，如果你够聪明，或够警觉，或够小心，或是个好人，你就永远不会被他人背叛。可借事情不是这样简单。我只能保证，如果事情真发生在你身上，你有能力，你可以，你将会，你也必须生还——就算只是为了不让背叛你的人因毁了你而更加得意。不幸的，好人总是最容易被背叛，这其实有个很合理的解释——因为我们只用我们的双眼看这个世界，并假设每一个人都像我们一样思考；我们不会时时想到要提防别人的欺骗、谎言和暗算，特别是我们

们所爱，也口口声声说爱我们的人。

法蓝欣多年前告诉我，所有的背叛都可以浓缩、归结到两个基本的动机——贪婪和虚荣。我试着和她争论，想证明她是错的；但当你真的好好去分析、探讨每一件背叛的故事，你会发现她是对的。永远是贪婪或虚荣，或两者皆是。我们大多数的人，都绝不会将贪婪或虚荣置于爱之上。但是，就是有些人不是这样的，虚华在他们眼里比爱来得有价值。他们就是无法明了，当爱在最神圣的状态下被表达和感受时，贪婪和虚荣就现出了它卑微、空洞和短视的真正本质。我不知道你是怎样，但当我咽下最后一口气，离开人世回到天国的家时，我知道我深深爱过也被爱，这会令我非常心安。我发觉，我很难想象自己躺在那里想着：“好吧，我可能是孤单的，每个我曾关心的人大概都很恨我，但至少我是贪婪和虚华的。”会是怎样的光景。

我想我不需要举些背叛的例子，因为你可能早有过经验。如果我的客户有任何指标作用，这种事每天都在发生，发生在一些最和善最聪明的人身上。有人为了更年轻和 / 或更富有的选择离开他们的配偶。贪婪和虚荣。最好的朋友在你背后泄露你的秘密，无可避免的破坏了你的名誉，或是欺骗、利用你得到权威消息，再来提升自己的声势。贪婪和虚荣。以下是我个人的经验。已经疏远的先生在我毫不知情下使用我的名字和声誉，非法的耸动投资人投资一个所谓“不能错过”的生意机会。贪婪和虚荣。（附带一提，我已还清投资者的每一分钱）背叛的故事说都说不完。而且很显然的，我必须很遗憾的说，在我们的生命过程中总会有难以避免的背叛。

从背叛中复原跟由失去亲人挚爱的伤痛中复原很类似。你会经过

拒绝承认、哀伤、生气、自怜、自责等阶段。这些过程不能被避免，但在心里你要记得一个重要的目标感受这些情绪是为了将它们导离你的系统，并不是要你沉陷其中，或一直任由伤害的痛占据心思而无法继续人生。在经历背叛后，生命仍要继续。相信我的话，我是过来人。这里有几个小方法可以回答你对“背叛”的困惑，帮助你从伤痛中走出。这其中有些是我付出深刻代价学到的课程。

◆对于“我怎么会这么容易受骗？这样愚笨？瞎了眼？”的答案

是：“因为你相信 每个人的心都和你一样。”但他们不是。就这么简单。不要灰心，仍旧有许多人和你一样善良，只要你早点振作，重新出发，很快你就会发现他们了。

◆对于“如果他们爱我，怎么能对我做出这样的事？”的答案是：“他们的灵魂还有比你的灵魂更长的旅程要走，要不然他们也不会如此看低、轻视爱。”这是他们要学习的课程，他们在此生也许可以，也许不能完成，但去教导他们并不是你的工作。在他们没准备好前，他们不会学到的。就像一个幼稚园的学生还没准备好要学习原子物理学一样。你需要好好的、诚实的看清楚，证据所显示的他是怎样的人，而不是盲从于你希望他是怎样的人的想象；认知到是他灵性上的限制——不是你的灵性——导致背叛发生，然后，就此放手。

◆俗话说：“事实胜于雄辩”，这话听得太多，我们几乎忘了认真思考它的重要和贴切性。当一个人的言行不一、相互冲突时，不要管他怎么说——他怎么做才是真实的。听见某人说爱你，却又将刀刺进你的肩胛骨，并不表示“爱是肩胛骨之间的一把

刀。”这表示，“这个人故意伤害我，这不是爱！”

当你被亲近的人背叛时，幻想报复或者很好玩，但真的去行动却是不必要的，你不用考虑作个复仇天使。我很喜欢一个东方的哲理：“如果你要复仇，最好先挖好两个坟墓——一个为仇家，一个为你自己。”报复最大的问题是，它耗掉了你的时间、心思和能量。当某人背叛你，让你那么痛苦时，你不觉得你已经投入了足够的时间、心力和能量在他身上了吗？当你试着报复，你其实是延长了这些过程，让他得到更多的力量。听清楚了；只要某人一直是你注意力的焦点，你就是在告诉他们，他们在你生命中的重要性和他们对你的力量 and 影响。毕竟，对人最大的侮辱不是怨恨，是冷漠。

让我们也厘清有关宽恕这个议题。作为一个具有良好灵性的人，并不表示你必须能原谅别人对你做的每件事或任何事。不要认为除非你得先宽恕了他人的背叛，你才能将之抛在脑后，继续前行或找到平静，请不要让这种不合理

的期望将你困滞。事实是，你可以继续上路找到心灵的宁静，方法则是在你对神或宇宙的祈祷中，加上一句“这个对我太艰巨了。神，交给你了。”

祂会的。你可以放心。同时，你将会忙着处理其它的事，因为你的生命中有太多更重要的事值得去做，你不需要再多浪费一分钟在辜负了你的人身上。

寂寞

害怕寂寞的人总不太相信我对寂寞的说法，但它确是实情：而不觉得寂寞是问题的人，则会支持我说的：

治疗寂寞的药方绝对和另一个人无关。寂寞的药方在你的内心。

所以，你为什么还要去害怕一件你可以控制的事呢？

不要混淆了“单独”和“寂寞”这两个字。你可以独自一个人但丝毫不感觉寂寞隐隐作痛，你也可以在满是人群的房里被寂寞刺痛心灵。对于想探究自我灵性的客户们，通常我会先问他们一个问题：“你能自己一个人独处吗？”如果不行，这就是我们首先要努力的方向，因为有独处的能力表示你知道并且喜欢“你是谁”，你不需由别人的眼里来看自己或认同自己。只有以一个完整的人的身份进入灵性的门槛，你才能完全接收灵性所带给你的喜悦、爱、祥和，以及力量。

习惯性的寂寞表示在你的灵魂有那么一处空白，这空白，除了你之外，没有人可以填满。然而这并不意味我们永远不会寂寞或不该感到寂寞，不表示我们不会想念所爱的人、熟悉的声音、来自朋友和亲人的欢笑，以及建设性或有趣的看法。我的意思是：会周期性发作，渗透蔓延的寂寞感，表示你还没有发现你自己是个多么有趣、具有洞察力和创意的灵魂。而且不管其他人知不知道，你都具有这些特质；这些全都是你。

有两个很重要的理由让我们必须正视并克服害怕寂寞的心态，姑且不论寂寞可导致沮丧、焦虑和身体的疾病。

第一，如果你让别人定义你是谁，使自己的意义依赖他人存在，你等于将自我置于一个可怕的“挨打”的位置。假使当你打电话给那些你依赖的人来确立你的个性角色时，他们都正好在忙而不在家呢？难道你就停止存在，直到他们回家吗？或者他们正巧心情不好，毫无理由的对你发作呢？这难道表示在他们改变情绪前，你是毫无价值的？然而你认识多少人是你觉得可以信任依靠？或是谁的见解总是比你正确明智？

第二，如果你觉得只要身边有人，就可以很容易打发寂寞，那你可能需要加强判断和识别的能力。我一想到就会起鸡皮疙瘩——为了不寂寞，我们需要忍受怎样的人在身边？这么看吧——如果你并不真正了解和喜欢自己，这表示每一次当你独自一人时，你其实是在跟一个你并不怎么喜欢的陌生人在一起。为了逃避寂寞而和其他更多你不了解和不喜欢的人相处，只是让事情变得更复杂。所以为什么不先学习和自己做朋友呢？

在学习和自己做朋友的过程中，你会发现有趣的反讽。你越是享受于独处，就会有越多的人想和你作伴相处。抱怨自己有多寂寞和沮丧，等于在为自己是个枯燥无聊的同伴做形象广告，这么做不太可能会吸引到一群朋友。当事实很明显的显示，你可以自己一个人舒适的、自得其乐的独处时，人们从你这边接收到的讯息是：你可能是个好玩有趣的人，值得“一探究竟”；他们反而会因此被你吸引。

寂寞的你需要的只是有人轻轻把你推向正确的方向，同时提醒你，和自己做朋友比交其他的朋友来得容易和省钱。因为你不需要和任何人协调时间，也不需增加应酬开支。

每天，在你洗澡时，或在上班的途中，或准备晚饭时，任何当你独自一人做些不太花脑筋的琐事时，问你自己五个你可能会询问你想认识的人的一般问题。任何主题都可以。唯一的规则是，要诚实！我们不在意别人怎么看，了解吗？这是关于你，关于自己。如果有些问题的答案是“我不知道。”继续想下去，直到你知道为止。这是整个练习的重点——帮助你自己认知到，你不单有自己的想法和见解，你的看法和任何人一样有趣和有价值。要学习欣赏自己，学习爱自己。

以下是一些例子，你可以由此开始，一天五个问题，直到它成为你喜欢的习惯：

◆你对死刑的看法？为什么？ ◆你最喜欢的艺术家？（如果是“不知道”，一定有美术馆或画廊，或有线频道介绍的艺术类节目可以参考。如果答案是“我讨厌艺术”，你是

否已经接触过足够多元 和广泛的艺术类别，才下此结论？）

◆在过去半年里，你看过最好看的一本书？你为什么喜欢？你是否看过同一位作者 写的书，或是其它相同主题的书？如果没有，今天或许是个去书店或图书馆的好日子。 ◆你最喜欢的三个电视节目。为什么？你有没有朋友也喜欢同样的节目？为什么不轮流到对方家吃个便饭，一起看喜欢的节目，一起分享？ ◆你喜欢饶舌音乐吗？（如果是“我很讨厌，” 你是否有试着听过，或

你只是对你一无所知的事下结论？）

◆如果你可以去地球上任何一个地方渡假，你会去哪里？为什么？你有研究或收集那里的资料吗？如果你不懂当地的语言，为防万一，你会买或租些语言录音带来学几句基本的会话和字汇吗？◆你认为麦田圈是怎么形成的？◆有没有任何你想学习的运动？◆举三件你最在行的事。◆三件你特别喜欢做的事？◆你最近一次做你喜欢的事是甚么时候？◆你最崇拜哪位历史人物？为什么？◆你最喜欢的喜剧演员？◆你喜欢歌剧吗？（如果是“我不喜欢，”你曾经听过吗？）◆你喜欢泰国菜吗？（如果是“不喜欢”，你曾吃过吗？）◆你对上帝有些什么问题吗？你有试着去寻找答案吗？◆你是什么星座？你相信占星学吗？

你大概知道怎么进行了吧！没有什么题目是太大、太难或太小，没有什么答案是错误的，只要它们是你的答案。每天问自己五个问题，每一天。藉此你不但能了解自己，如果你一直持续下去，你就会和自己成为很好的朋友，并且享受自我的陪伴。到了那一天，你有我的保证，你将再也不会害怕寂寞了。

疾 病

我们在“心灵处方”这章中，深度讨论过这个题目。但这里有一个关于恐惧疾病的重点。忧虑会使潜在的疾病恶化，它会加深身体正对抗的不健康压力和焦躁，使得疾病更为加剧。

疾病是生命经验中很自然的一部份，我们在来到人世前就将它包括在蓝图里。就像其他负面事物被写入我们的蓝图一样，藉由疾病的挑战，我们学习克服它们，在肉体和精神两方面——我们不沉浸其中，因其困顿，或认为它们是我们身份的一部份。

我相信你一定遇过一些人，用一种很负面的方式介绍自己。“嗨，我是苏西。抱歉，我很虚弱，我才因盲肠炎开刀。”“我是约翰。你大概注意到我握起手来不够有力，因为我有腕骨并发症。”然后你很想回他们一句：“我又没问！”或是“我根本没注意到！”在加州曾有个人极力争取汽车牌照上面写着“爱滋病带原者”，这个新闻还喧腾一时。表面上看来，这好似跟个人品味有关，但真正的问题是：你越是将某种疾病或身体上的病痛当成你的一部份来介绍或声明，你越会和它纠缠不清，因为我们从不会情愿丧失任何我们将之织入身份认同的素材。

请不要误会——我并不是说你不该正视或认真对待你的疾病和健康问题。你应该听取所能找到的最好的医生所给的建议，定期做身体检查，多吸收健康

新知，吃得健康，做适当的运动，倾听身体给你的信号。但你要用正确的眼光来看待健康这个议题。“你”不是你的

身体，就像“你”不等于你的车，不等于你住的房子一样。你能想象用下面的句子介绍自己吗？“嗨，我是车子苏西，我的冷却器的灯在闪。”或“我的煞车有点问题。”或是“你好！我是房子约翰。我需要一个新屋顶。”或“我需要重新粉刷。”？？？

恐惧疾病或将它当成日常生活的话题就跟下面这句话一样：“在接下来的五分钟内，不要想到大象。”然后你会发现，你这辈子想到大象的时间可能都不会有这五分钟多。记得，任何你听到的事——包括你自己说的——都在你心上留下痕迹，也会影响着你的。所以一再强化、重复每一件事，从“我觉得不舒服。”到“我这里痛或那里痛。”到“你知道我的，只要有感冒流行，我一定逃不过。”等于一次又一次告诉你的心智，提醒你的身体，每次听到时都要表现得像是生病一样。即使试着用正面的方式重复，“我拒绝生病，我拒绝生病，我拒绝生病！”也会将生病这个字持续送入你的脑、你的心和你的身体。将这句话改为：“我会健康，我会健康，我会健康！”然后你的心和身体保证会帮你做到。

这里有个练习可以很快帮助你熬过一些紧急的时刻。这也是一个很好的方法用来提醒自己，“你”和你的身体是两个分离的事物。我最近才使用过，在一次飞行途中，我的牙齿痛到不行，如果不是因为这个练习，我可能早就劫机到最近的牙医诊所或付钱给空服员请他们杀了我算了。多亏了它，我没有造成任何国际意外事件。

当肉体承受痛苦或受到疾病袭击时，不要紧握拳头，不要咬紧牙关！

放轻松，深呼吸。放轻松……深呼吸。放松……深呼吸。请神以圣灵的白光保护你，直到你想象你已完全被白色的光芒笼罩。

然后，在你心里，慢慢将灿烂的白色光芒转换成温暖，有疗愈效果的绿光。一旦你被这个绿光围绕，在你的心中，将痛苦或疾病成形为一个火球，让这个火球飘浮出你的身体，飘到一个距你几尺的铅盒中。

当火球一进入这个铅制的盒子，盒子会立刻紧密的封上，然后点燃连接这个盒子的引线，将铅盒内的病痛——“轰”而散。这个铅盒会保护你和你周围的人。藉由将你的痛苦或病痛具体化的呈现再引爆，你因为对病痛采取了行动而不再受它宰制。

不要误会我的意思：牙痛仍然存在，而且降落后我立刻从机场飞奔去诊所，我这辈子还从没那么开心的见到我的牙医过。但我保证，如果不是那个练习，我可能早已经疼得昏厥过去了。

再次的，在第四章中有许多探讨疾病的地方。你看得越多，越会确信你对于疾病的控制超过你所以为的。其实这是很简单的逻辑：我们对于能控制的事情不会感到害怕。

老化

就像我们可以拒绝和疾病认同一样，我们也可以拒绝认同老化。约翰葛林（John Glenn，译注：史上最老的太空人。他在 1962 年成为美国第

一位环绕地球的太空人，36 年后的 1998 年以 77 岁高龄重返太空），贝蒂福特

（BettyFord，前美国第一夫人，著名的贝蒂福特（戒毒）中心创办者，致力女权提升，残障儿童的福利和艺术等活动），华特宽凯（Walter Cronkite，美国新闻界元老，哥伦比亚广播公司资深主播及评论家，被称为美国最值得信赖的人，退休后热衷于科学和太空研究），他们的年纪都已七、八十岁以上，但仍有着活跃的社会角色；和其他无数隐于角落的长者一样，他们都是拒绝服老的代表。他们证明了心灵可以不受年龄的限制。

有一次我问法蓝欣，人为什么会变老？为什么我们不选择一个愉悦的，有活力的年纪——举例来说，30 岁——然后一直停在那个年纪直到死去？我永远不会忘记她的答案：“那些将老年写入人生蓝图的人这么做，是因为老化会使你疲倦，让你想要回家。”我现在 62 岁，生命的沙漏继续流洒，我已经开始了解她的意思。

但我还没疲惫，也还没准备好要离开人世。我仍然有许多事要做，还要享受含饴弄孙的乐趣。但是如果我今天离开了，我也能很诚实的说，我没有任何怨尤的回老家了。让这趟人间旅途有趣、丰富、充实的渡过每一天，是我所知道挑战年华老去的恐惧的最好方法之一。如果你将每一天都当做是你在世上的最后一天，就可以避免年老时心中充满悔恨。

年老其实有些好处，是我很喜欢的，只是从没有人早点告诉我。举例来说，当我还在青少年时期时，我很喜欢跳舞，经常跳到清晨二、三点才回家。当时的我认为，跳舞，就像是氧气在生命中不可或缺一样。那时我的祖母已经 80 多岁了，每当我才刚开始伤脑筋晚上要穿什么衣服时，她早已睡得香甜。我总为她惋惜；可怜的祖母，她一定

很想要出去跳舞，毕竟谁不爱呢？但是她从没有过，很明显是因为她太老，跳不动了。我当时想，老年真是件折磨人和不公平的事。

随着年岁增长，我发现了另一个可能的原因，解释祖母为什么没有“追赶跑跳碰”到老——很简单，因为她不感兴趣。即使现在，我比当年的她还年轻 20 岁，我很确定我的体力还是很好，仍然可以跳得很起劲。但是，要我现在在半夜二、三点待在喧嚣狂闹的舞池里？……就像祖母一样，我并不是老了，我只是很单纯的——不想。因为我有其他的兴趣和喜好可以让我振奋。

这在心灵上不是件很快乐很棒的事吗？我们真的随着年龄的增长而成熟且更有深度。这不是很棒吗？当我们 5 岁大时，觉得躲迷藏是最好玩的游戏，可是当 30 岁时，我们并不会找朋友在星期 6 的晚上来家里玩躲猫猫。当年岁增长，也再也不会有人说我们太年轻，不懂得爱是什么。我们也慢慢、不可避免的认识到：不论旁人怎么想你，都比不上你对你自己的看法算数。你不觉得这是件值得称赞的事吗？年老可以为我们带来智慧和视野的增长，而不是衰颓。

“老”也像种豁免权，为我们不想做的事提供了很棒，旁人没得争论的“借口”。我曾经非常努力，要向全世界证明我是个称职的好母亲。可是身为一个祖母，当我不想每次都陪儿孙辈玩高空弹跳或乘驾滑翔翼时，我可以简单用句“谢谢，但我不是个小孩了。”就轻易的脱身。

我对于使用某些字眼非常小心。你绝不会听到我说，“我太老了。”或“像我这种年龄？！”好似我的年纪是种限制或需要感到抱歉的

事。我为我的年龄骄傲。我不愧对每一分钟、每一天和每一年，我还会继续如此，直到离开人间回到“另一边”的家为止。你陈述自己的方式，确实可以影响你对自身年龄或体力的感受。如果你对这样的说法觉得难以置信，没有关系，只要试上短短 3 个月，挑一个你喜欢的年龄做个小试验，让自己真的觉得那就是你现在的年纪。不论一开始你是否认真，你都会发现，它确实为你的生活带来有趣的变化，你很可能发现自己正热切期望着每一天的开始。

很明显的，人们之所以恐惧老化的部份原因，是因为随着时间我们的身体会产生一些机能上的障碍，而没有任何一个人会喜欢这种没有力量、无能的感觉。但年老是另一个好理由提醒我们，“我们”并不等同我们的身体。我们是来过人间很多很多次的灵魂，撰写了现在正在经历的生命蓝图，而蓝图就代表了在“另一边”有等候我们的永恒生命的神圣承诺。

至于我们藉以完成人世旅程的身体——是的，就像车子，当哩程越开越多时，就需要更多的维修。如果你认识我，你会知道我并不反对做些符合时下流行颜色的“烤漆”或“钣金”。老实说，如果我意识到自己需要略为“整修”，

我并不会抗拒，因为这会比拒绝用任何东西掩饰来得较不辛苦，看起来也会年轻些。因此，只要社会还没开始硬性规定怎样的年龄该配合怎样的发色、指甲油颜色和梳妆，或是通过 50 岁以上的人不能整型的法律前，我都会坚持我是“维修中”。

死 别

如果你曾有过所爱的人过世的经验，你就会知道这有多难受和痛苦。虽然我很确信在“另一边”生命会继续，但我仍然会感到哀伤。我的哀痛并不是为了回到“另一边”的灵魂，而是为我自己与他们因不同的次元而分离。

哀伤是很折磨人的情绪，它像是心灵陷在黑暗幽谷里，令人空虚、麻木、愤怒。哀伤也是个非常深刻的个人过程，需要一定的时间经历和释放。因此我在此提醒你，如果你想帮助某个正在哀伤的人，请记住，“应该”这个字对他们没有任何意义——告诉他们“应该”如何感受，“应该”怎么做，“应该”多久复原，何时“应该”开始与人群接触，恢复社交生活，这些对他们都不具意义。

我了解当你看到心爱的人因哀伤而失去生活方向时，你会有想为他舒缓痛苦的冲动，然而存在于此核心的是有关人类本性的事实——目睹他人哀伤是痛苦、不好受的事，而我们的努力通常是为了让自己好过的成份多过为了他们。对一个你所爱而正承受哀伤的人，你所能提供的最大帮助就是——尊重他们，陪伴他们，让他们在这一路上有所支撑和依靠，直到他们自己准备好走出伤痛，重新出发。

如果在哀伤尚未完全表达、宣泄和经历完整前，便要强制结束，对健康会造成负面的影响。很多很多年前我曾经这么做过。我决定我是个非常坚强的人，不会被打倒和摧毁，所以我收拾起内心的痛苦，用工作及其他琐事将时间排得满满的，我刻意压制哀痛，用忙碌来麻

痹自己，为此我也付出了代价——肾脏严重发炎。就像其它强烈的情绪一样，哀伤的能量一定要有出处，如果它没有被完整的面对处理，没有从身体释放，基本上你可以相信，它一定会向你索取些代价，只是迟早和方式的问题。所以对哀伤要耐心以对，对自己和周围正承受哀伤的人都是如此。

我还记得当我父亲去世的那天，我驾车离开医院，看着街上的行人，我心想，他们怎么能若无其事的正常活动，好像没事发生，但我的世界却完全崩塌了。我记得在回家的路上，我在商店像个植物人一样失神的晃来晃去，直到一个陌生人拦住我，用一种略带愚蠢的口气（但应是出于好意），大声的说，“嘿，开心点！”那一刹，我实在很想用手推车将他辗过，但现场有太多人证。

其实，我的愤怒是不合理的，他怎么可能会知道我当时的心情，我所承受的痛？因此我深深觉得我们应该恢复戴孝的习惯，让旁人得以辨识出我们正在经历一段特别哀痛的时期，因而给予服丧者应有的空间、尊严，和应享有的特别关切或考量。

亲人逝世的痛苦的确令人难以承受，但只要我们越了解此事在灵魂层面的意义，我们越能得到心灵的平静，越能接受事实，也不会怪罪上帝为什么要夺走我们所爱的人。当我们说：“神把他们带走了。”听起来神好像是独裁又自私，尤其当离开的是个小孩时。但事情不是这样的。即使最小的婴儿，他的身体内居住的仍是不老的灵魂，这些灵魂在来到人世前都有人生蓝图，而蓝图也包括了他们的死亡。他们之所以做这样的选择和原因是我们无法了解的。我们能做的，就是单纯的尊重他们的选择，不论结果在我们眼中看来是多么残酷和不公。

平。神并没有违反我们的意愿，夺走我们或任何我们所爱的人的生命。祂帮助我们计划并实施生命蓝图，且陪伴、保护我们的灵魂一路平安。

我有许多客户因为害怕要面对失去所爱的痛苦，因此为了保护自己，他们避免对所爱的人在情绪上过于投入和亲密，因而剥夺了彼此间所能享有的心灵上的亲密喜悦。然而当亲爱的人往生，他们不但没能避免痛苦，反而还要面对自己对逝去时光的追悔和愧疚感的折磨。这有点像是因为害怕地震就一直站在门边，或害怕龙卷风，就一直躲在地下室的角落一样。被恐惧挟持的生活——即使是害怕失去所爱这种巨大的痛苦——已让你的生命失去了所应享有的平安、自由、爱和温暖。

在我的客户中，有一个特别令我感慨的例子。他叫柏尼，因为结褵 32 年的太太去世而悲痛不已。虽然他深爱她，但在她生前他总是刻意在情感上保持一点点距离，他也从没有告诉她，他有多爱她。因为这点情感上的保留，让柏尼在妻子死后，心里更是痛苦。在算命的过程中，我发现了原因。当柏尼还是个孩子时，有一天他对他母亲说他很爱她。3 天后，他的母亲非常突然的过世。自此在他潜意识中，他觉得告诉某人你爱他，这个人就会消失。因此在柏尼的婚姻里，他有意无意的剥夺了他与妻子之间的亲密感，讽刺的是，理由却出于他很爱她。虽然柏尼在她妻子生前没能亲口对她说出他的感受，然而，有个关于灵界的好消息是，想要告诉逝去的挚爱任何心中的话，永远不会太迟。柏尼虽对此有些怀疑，仍决定试一试。一周后他说他做了一个梦，梦见他死去的太太（他太太在梦境中来探视他）。柏尼向她表达他的深情并谢谢她带给他的快乐和喜悦。在“梦”里，她说她从没怀

疑过他对她的爱，这个所谓的“梦”让柏尼的心灵重获平静。

已逝的挚爱亲友仍活在我们的记忆和心中，是件令人安慰的事。但我发现更让人欣慰的是，对那些触动我们生命的人，我们其实“传承”了他们最受喜爱的品质。我们都是采集者，对于周遭的人事物，我们向来都有吸纳最好，排斥最差的特性。因此我们不光是缅怀他们而已，我们的生活就是对他们赞美的见证，他们离开后所留下的虚空因而被填满——只要我们注意到他们的精神其实还继续活着，而且在许多方面都成了我们的一部份。我每天的生活都因父亲的幽默感，祖母的智慧和她与儿孙的亲密，以及我已逝友人们的慷慨、同情心、不凡的见解、勇气和笑声而提升。至于那些有瑕疵的灵魂，也同样有所助益。举例来说，如果我可以称得上是个好妈妈，绝大多数是因为我针对我母亲的行为来作逆向思考。我想象她在某情况下会怎么做，我就反其道而行。当我们将自己当成马赛克砖，拼贴着自己和逝者的耀眼色彩，结合成更进化的整体时，我们会理解到：其实我们从不曾“失去”过任何人。

不论如何分析失亲之痛，事实依旧存在——我们避免不了在人生中终要面临的死别。然而，我们可以藉由以下几件事，先准备好自己，好让我们面对死别时能更坚强。

首先是和你爱的人维持一种活在“当下”的关系，尽可能不要制造任何遗憾。这么做不是为了他们，而是为你自己。对我们爱的人而言，一旦他们到了“另一边”，就没有什么所谓的未竟事宜。后悔、怨恨、愤怒和负面情绪，在他们“回家”后就不存在了。每当我听到客户说，“他知道我有多爱他吗？”或“那次的争吵实在很愚蠢，我

一直很想向他道歉，没想到来不及了。”或是“我很怕他还在生我的气。”时，我的心跟他们一样难过。请不要这样对待自己——在今天就表达你的爱，和对方和解，让自己心安，当你们都还在同样的次元时，一起感受爱以及活在当下的价值。

我们能做的第二件事就是发展我们的灵性，并和灵性维持密切关系，让居住在心中的神性活跃、有生气。我们越注重灵性生活并感受到神的爱与智慧，我们就越容易记起深藏在灵魂深处的真理，即使是最残酷、最难以忍受的失去，都只是暂时的。当我们试着从失去所爱的悲痛中复原时，虽然痛苦看来像是没有尽头，但在永恒的眼中，这苦痛就像眨眼般迅速，很快的，我们都会回到“另一边”快乐的团聚。

死亡

我知道我们的灵魂不会死亡。你也知道我们的灵魂不会死亡。几乎所有地球上的宗教都知道灵魂超越死亡而继续存在。但人们却最惧怕死亡。怕什么？怕被毁灭：害怕当我们死时，我们就停止了存在。这不是很愚蠢吗？

这到底是怎么回事？我们觉得别人的灵魂会超越死亡，就我们的不会？就好像圣经上有这么说过：“信他的人不会被毁灭，将得永生——除了你，你只有五分钟，然后就玩完了！”这不是很好笑吗？因为宇宙根本没有灵魂被毁灭的事。我们可以将这个想法抛在脑后了。

我们也好像相信死亡是，就定义而言，一个可怕吓人的痛苦经

验，好像它凭字面就可杀了我们。但我从上千次回溯催眠的经验中学到了些有趣的事。每一位我所催眠的人对于前世死亡经验的受创程度，似乎都不及这辈子投胎的经验。如果你觉得我这样说只是在安慰你，不妨想象一下生产的过程。前一分钟你还在黑暗、安全、温暖的母体，睡着、吃着、做你自己的事。下一分钟你被硬挤压出这个小空间，被一双冰冷的手（或铁）猛拉到刺眼的亮光下，一个满是陌生人的房里。嘈杂的声者，陌生脸孔直盯着你看，直到有人拍打了你一下，剪断了你摄取食物的脐带。这一切你都经历过，要不然你现在也不会在这里。然而根据有濒临死亡经验的人所说的，那一刻他们感受到的是温暖和充满爱的光芒。相形之下，出生经验不是可怕多了吗？

人们也总会无谓的担忧会“怎么死”。关于这点，我们来此之前便已做过计划。在蓝图里，我们注记了五个生命“出口”——5次不同的机会离开这次的生命，然后回家。用个简单的比喻：你决定离开你心爱的家去经历一次具有教育性的野外考察。你并不确定要花多久的时间完成你在这趟旅行想要完成的目标，但你知道，你被保证在完成任务后，一定可以回到家，要不你就不会踏上出发的旅程。在你离开家前，你事先安排了5个回家的机会，分布在旅程中不同的阶段——比如说，一周后的机位；一年后的火车票；五年后的巴士；12年后的租车；25年后的游轮订位。你承诺自己，不论有多想家，除非完成了你预定的目标，你会一直走下去。如果你只花了一个礼拜完成，你就会坐上飞机回家。如果花了你12年，你会跳上那辆租来的车子等等。换句话说，这5个出口只是你在出发前，为自己预先保留的回家的交通工具，由你来决定选择那一种工具回家，而这一切都看你何时觉得你已经学到所需要的课程，完成此生的目标了。

有些生命出口很明显。譬如一次严重的意外，一场重病，甚至一次惊险却避掉的车祸，或是从楼上摔下，差点撞上尖锐的物品而保住一命。也有些出口可能细微到你无法认出——开车时“突然”转错弯或下错交流道；最后一分钟改变或取消班机；有些鸡毛蒜皮的芝麻小事就是在你正要出门时将你绊住。不管你是否察觉到你的生命出口之一，已经悄悄来了又走，这就是生命和上帝神奇的一部份，这个世上真的没有所谓的“意外”。

我有位亲近的朋友在一次严重的机车意外后，希望我将他催眠，带他回到事故发生的当时，因为他一点也没有印象事情到底是怎么发生的。在催眠下，

他记起了两件令人迷惑又离奇的细节。一个是当时他是在完全清楚的意识状态下“选择”将机车骑离马路向堤防撞去，这个“奇怪”的举动却让他避免了原本可能会被对面一辆超速大卡车迎面撞来的死亡车祸。另一件事是当他在救护车上逐渐恢复意识时，听到有个声音（结果是他的指导灵）在他耳边轻声说，“这是第四个。”

如果你在回想后，发觉你已经过了 4 次生命出口，现在该面临第 5 次，也是最后一次时，请不要紧张，也不要发抖。在计划蓝图时，你并不是将它们出现的时间“平均”分配在整个历程。从一个出口到下一个出口的时间，很可能间隔十年以上。我第三和第四个出口都发生在同一年，那已是二十年前了，而我的指导灵告诉我，第五个现在连影子都还看不到呢！

法蓝欣同时也指出，不论你选择在那一次出口离开，你同样也选择你要捉住生命的“绳索”多久——有没有藉助生命维持器或其它“英勇的行动”（尊严的离开）、何时带着上帝的祝福，释放自己回到安宁和

喜悦的“另一边”的家团聚，这些都完全是自己的决定。但是在人间的我们，已被制约成要为所爱的人紧捉住生命的绳索不放，因为他们无法接受我们的离去。如果有那么一天，你能告诉你爱的人，他们的时间已到，可以安心的放手离开，朝向前方的光回家，这将会是非常伟大和无私的仁慈举动。

我还想强调另一个重点——自杀并不是生命潜在出口的选项，除了少数的例外。自杀，绝大多数的时候是我们和自己的毁约，破坏了自己和上帝及蓝图的约定。但这并不表示上帝会将自杀者打入地狱。没有这种事，上帝也永远不会这么做。然而，如你在“黑暗界”那章所看到的，对多数自杀的人来说，所需承受的长期后果可以持续好几世，比起所获的短暂、刹那的解脱，是非常不值得的。

我打赌你以为我接下来会告诉你，不要害怕死亡，因为它是种“自然的过渡”；而通过死亡，你将会到达一个“更好的地方”。

这两个理由听起来虽然是陈腔滥调，但也都是真的，只是它们已被过度使用到一个不太能安慰我的程度了。我也必须假设，你也听烦了同样的说法。我因为有和灵界直接沟通的优势，所以你不见得一定要接受我知道的说法：死亡是既奇妙又复杂的一步，它通往永恒的生命，带引我们和“另一边”的家盛大快乐的团聚。但你可以听听那些逝去的人透过我所说的话，他们急切的希望你们知道，他们在上帝的神圣白光下，比在尘世时更快乐、更健康、更有活力。

知识就是力量。不论是甚么让你感到害怕，不论它是否包括在这一章——请不要逃避，请用知识武装自己，然后昂首面对你的恐惧。

在耀眼眩目的光芒下，没有什么会看起来那么可怕。能不能面对并克服恐惧，决定了你的人生是充份活出自我，还是终日躲藏在阳光照射不到的黑暗下。

附录

肯定法

祷告是我们与神的接触，我们每个人都是祂的一部份。肯定法，则是我和内在的神的接触，因为祂也是我们每个人的一部份。养成每天祈祷和使用肯定法的习惯，可以为我们在生活中创造奇迹。

肯定法强化了我们与生俱有的内在神圣要素——尊严、自重、希望、悲悯、平静，以及和至高力量的亲密感。这种至高的神性力量，一直回应着我们内心深处的灵性，只等待被听到。

文学中有许多美丽的肯定词或短文，从圣经、可兰经到犹太法典，到佛教大师的著作，到诗，到任何你曾经读过或写过能引燃你灵魂内的圣灵真理。我在这里列出的几个是我在每天不论什么时候，只要能找到独处的时间，我便会使用的肯定词——淋浴时、车上、睡前……任何时间，不论多短暂，只要是我一个人的时候。使用肯定法对我而言，就跟每天刷牙的习惯一样。我向你保证，它是你不需花一毛钱就可以带来喜乐和健康的好瘾头。

“神给予了我力量和坚忍刚毅，让我今天活在爱、和平和喜悦中。圣灵的白光保护着我，我不被周围的负面侵扰。”

“我想象自己和我所爱的人被笼罩在充满神的完美的白色泡泡里。我也使用这光明的气泡笼罩我的敌人，因此神可以卸除并溶

解分隔我们的负面与黑暗。”

“今天我请我身体每一个细胞回到我感觉最健康、最有活力的年龄。疾病对我毫无效用，因为我知道我的心智比身体强壮。”

“今天我朝着我想成为的人更进一步。藉由列出所有我不想，而我也不是的事项，我确认并庆祝我所是的每件美好的事，并继续迈向灵性的完美。”

“今天我借着神的强大力量，声称我值得享有富裕、丰足和舒适的生活，我也会喜悦的和比我不幸的人分享我的富足。”

“今天我会散发美丽和光明的灵光给环绕身边的人，明亮的橘光从我胸前中央散发，让人们感到被爱和受到祝福。”

“今天我想象一朵白色的云驻足在我的头上方，我将对自己和亲爱的人的最深、最珍贵的意愿寄予这白色云朵。我请上帝让白云慢慢下降，直到它包围我，并成为我的一部份。”

“今天我会倾听、关注我在人世的工具——我的身体。我不会忽视需要任何专业诊疗的病痛和疾病。但对于那些周期性或轻微的病和痛，我会将它们压缩，凝结成一团火球，从我的身体释出，将它锁紧在厚铅制的保险柜，然后爆破为无害无力量的蒸气。”

“我今天会为自己找出安静的时间，写封信给宇宙，寄给上帝。告诉他我所有的梦想，我的心痛，我的陋习，我的喜悦。我会找一个

安全的地方将它烧掉，相信火的能量会将我的话带到它神圣的目的地。”

“今天在每一个新的小时的开始，我会提醒我是年轻，充满生命力的，我可以实现所有目标，我具有美丽的心与灵。”

“我确定今天，我的智力和情绪会坚固合而为一，形成完美的通道，藉此上帝的讯息和能量能流通并治疗我和我所爱的人。”

“今天我会感到一阵能量的电流，我会遵循我的人生蓝图并完成我的灵魂目的。”

“我来自神。我是神的一部份，神也是我的一部份。所以我不可能衰微。我是强壮，我是被爱的，也有爱在心中，因为我每天都依神的伟大计划生活。”

“今天当我面临哀伤的时候，我不会埋葬它。相反的，我会认可它。藉由我的认可，我请神帮助我，让我从他神圣的计划和照护中汲取力量，并让祂的天使围绕我，我知道我将会和我爱的人在另一边喜悦的相聚并同享永恒。”

“今天我不将只是看到我四周的人。我会看到在他们心里的神圣灵魂，我会毫无成见的爱他们，因为我知道我们都是神的孩子。我确定我最伟大的目标不是期望爱，而是不求回报的给予爱。”

“我今天会全心全意的爱自己，充满荣耀和骄傲。因为我的灵魂

和我的精神来自上帝，我珍爱自己，不让任何人用任何方式毁损或中伤我。”

连续九个晚上，每天在九点的时候，点燃一根蜡烛，重复下列肯定语：

“我是受到祝福、受到眷顾的神的孩子。我很健康。我很快乐。伟大的富足正在来临，因为身为神的子女，我被给予力量去创造奇迹。”

如果你希望知道更多有关苏菲亚布朗的资讯，可以写信或打电话 Sylvia Browne Corporation

35 Dillon Avenue

Campbell, California 95008-3001

(408) 379-7070

或拜访她的网站 www.sylvia.org