

# 来自灵界的答案

Blessings from The Other Side

作者：苏菲亚·布朗

译者：黄汉耀

2005年7月初版

人本自然文化事业有限公司

## 作者简介



苏菲亚·布朗

Sylvia Browne

为享有卓著声誉的国际知名灵媒，也是荣登美国纽约时报畅销书排行榜的畅销作家。她从三岁就展现超凡的心灵力，她在美国以通灵的天赋，及对超心理学的深入研究而闻名。她除了运用通灵力协助人们重新掌握人生，了解生命意义外，每年她都参与慈善活动，并使用通灵力寻找失踪儿童，协助警方侦破悬案。

她是美国知名节目Larry King Live, Good Morning American, The Montel Williams Show , Unsolved, CNN和Entertainment Tonight的常客，著有[《灵魂之旅》](#) [《细胞记忆》](#)等多本畅销书。

这是国际知名灵媒苏菲亚·布朗关于灵学的系列作品之一，与其他的系列作品相较，苏菲亚在本书的内容安排与写作上，兼具灵性深度、人文关怀及实用指南等优点，对于引导有志开启灵界对话经验的人士，是值得推荐的入门书。书中许多概念如「细胞记忆」、「灵界之旅」等，在过去的论著中已有专门介绍，有兴趣但欠缺这方面理解背景的读者，可以先参考苏菲亚先前的中文译着，相信可以增进阅读时的理解深度。

我对苏菲亚这本作品会抱持以上肯定的看法，实际上是奠基于我个人对当代社会「寻灵」(soul-searching)现象的长期观察与体验。当代人在宗教世俗化与神话意义崩解的冲击下，因为欠缺安身立命的心灵寄托，于是纷纷投入各种类型的新兴宗教与灵修团体，企图寻找自己失去的「灵魂」。这原本是无可厚非之举，但是在寻灵过程中，若是只把目光放在与「另一界」(the other realm)接触的绚丽神奇经验上，而忽略了这类超越经验与「此世意义」(this worldliness)的关联，那么不仅灵修的精神价值无从彰显，个人在盲修瞎练的过程中，甚至会很容易产生「灵性急症」(spiritual emergency)的病理现象，如成瘾、附身、身心失调等，从而妨碍了灵性的成长。

具有与灵界沟通能力的苏菲亚，在这本书中当然引介了许多灵界现象，如「生命蓝图」、「胎记的前世因缘」等，而且描绘得栩栩如生，但是难能可贵的是，这些灵界景象在本书中只是苏菲亚谈论灵性生命功课的底景罢了，真正的重点是，像悲伤、愧疚、宽恕、喜悦、关系等每个生命都会关怀的切身课题，如何可以在与灵界接触的过程中得到启发，进而达到提升灵性生命质量的目的。苏菲亚在悲伤一章的主题中，便开宗明义的提到，有人对她能够通灵却还会悲伤感到疑惑，她的回应是：「因为我是人，因为我是自私的，因为我活在『这里』。」这个答案充分说明了苏菲亚灵学的现世意义与人文关怀，也与我个人对灵修需立足于俗世的基本态度相呼应。在这个灵修观点的存在照明下，怎样反省两界穿梭后的意义，便成为本书强调的灵修重点。于是，书中从灵界生命蓝图中隐含的个人生命目的开始，一路带领读者进入各类生命经验构面进行省思，这个部份读者可以细细品味苏菲亚的经验分享与指引。

与灵界接触之旅，行前整体意义架构的确立固然重要，但是若是缺少了真参实修的功夫，则所谓的灵魂之学也只不过是画饼充饥的把戏罢了。苏菲亚在本书中另一项难能可贵之处就在于，她提供了实际切入每个生命主题经验的冥想步骤与内容指引，使得读者可以找到自行修炼的入手点。虽然能够具备一般冥想训练的基础知识，会比较容易领会苏菲亚设定的冥想内容，不过她在本书的设计上，已经让整个修炼达到可以按图索骥的地步了。

冥想经验是我们与灵界接触的入口，也是接收灵界讯息后省思其现世意义的经验基础。这个部份的操作及其对灵性开拓的意涵，我们不妨从超个人心理学家荣格的「积极想象」(active imagination)原理来参照解释。简单的说，在我们心智自我的理性生命之下，另有一层更基础的想象生命影像与能量流动的世界，这两个界域的本质不同，形构与运作的方式也不同。它们「彼此说的是完全不同的语言」，前者是已知的，后者是未知的；前者是人格的，后者是非人格的；前者运用的是情感(feelings)和语词，后者则使用本能、情绪(affects)和意象(images)；前者提供我们社群的归属感，后者则提供我们宇宙的归属感。因此，在冥想的经验中进行灵修活动，就是在促进这两个界域之间的对话与整合，当荣格在阐述曼陀罗绘画、启灵仪式及原型梦境等神秘体验时，他就是在这两个界域之间，进行基本方向指引与意义厘清的工作。苏菲亚亦然，只是她所触及的灵性界域更为深远。

此外，苏菲亚在每章末尾都有「肯定课题」的提示，读者对于这个部份的内容就算有不了解的地方，也不能省去，因为它是灵修信念不断肯认的工作，是构成完整灵魂修炼冥想不可或缺的一环。

登高自卑，行远自迩。宇宙灵魂的探索之旅，也不例外。我由衷期待读者能从本书体会到充实灵修基本识见与功夫的重要性，并由此获得灵魂知识的开启与生命的喜悦。

## 无苦无道行——为了学习，我们自愿来此生

欧兰朵催眠咨询室催眠师 段贞凤

心底一直有个清楚的印象……我坐在婴儿床上，安静地看着阳光从窗外洒进眷舍的日式房子地板上，尘埃就在光中跳舞，突然心里冒出一串急切的声音「我是谁」、「我为什么在这里？」、「这里是哪？」，瞬间一股莫名的困惑和无解的迷惘巨大地包围着我，且久久无法停止。

直到近年，我问起了母亲，是否我小时的婴儿床放在客厅过，她想想说，有啊！大概在我——两岁之前。

两岁的娃儿会有如此大哉问？说真的，若非我亲身经历，实在很难相信，但这十年从接触身心灵领域到从事催眠咨询工作后，我再回顾自身，突然明白了这段幼年记忆在成长过程中，虽已不自觉地被挤到角落，但是这些大哉问，仍不时变装出现在我生命各阶段，让我常不禁自问：「我现在做的这些事，真的是我要的吗？」「这份苦，究竟是要我从中学会什么？」

于是，随着观照自己过往所经历的种种：难为人知的辛苦成长过程、感情的起伏、工作的转变，加上这些年看到这么多咨询室里众多个案的故事，我逐渐感觉到并且相信——我们每个人都是自愿来此世间的。我们自愿来做某人的子女、朋友甚至竞争对手，即便这样的关系会让我们遭受椎心的折磨，但我们似乎都私下盘算过，认为这是「值得」的，因为唯有透过这些表面不美满的过程经历，我们才能感受到苦，而苦的感受又是如此真切，于是我们就在被逼到内心的悬崖边时，终于愿意回过头来观照内心的阴暗面，颠覆、打破原有的执着牢笼，进而学会累世没学好的内在功课，例如勇敢、独立、自主、爱、宽恕、分享、放下等。当内在的幽闇转为明净时，我们便有了另一种视野观点与态度，能够轻松正面地面对、处理身旁纷杂纠葛的人事，甚至为周遭的人们带来正面的能量。

本书作者根据她的特殊能力所提出了一些看法——是我们自己规划出此生的生命蓝图、我们挑选出的「选择线」，正是我们在尘世学院所将主修的学分，这一领域会令我们头疼不已，但却是我们认为最重要而急需学习的。这些看法，都与我上述的感想有殊途同归之妙。从正信佛法的角度来看，虽无本书所提的尘世与灵魂二界之说，而认为是无明众生随习、随业、随念在六道生死流转，但是当自作业力所造就的果报现前时，何尝不也是刺激我们去识空性、破无明、断烦恼、出轮回、证菩提的动力呢？所谓「无苦无道行」、「无苦无出离」，不正是此意吗？

也因此，希望看了本书的读者能从此以正面态度，面对这难得的人生，从中学习、与身旁的人互相成就彼此的内在功课。那么，当我们有天离开这片尘土时，我们将会为自己喝采，这一趟没有白来。

## 无事，一生轻

玛咖身心灵咨询中心主持人 程旭

从事心灵疗愈与成长的工作，常说自己的工作地点，是位于人的「内在」，而对象，则是人的「心事」。

身为催眠谘商师，每天与心灵做着近距离的接触，所眼见的是，人的内在如何被各种各样的心事点滴的充塞、填满，终而使认知偏斜，感受颠倒，心念处于紊乱的状态，往往，一般常谓的「自我」，是一堆心事作用于潜意识中所升起的错乱意识，与内在的神性不仅无关，甚至悖逆，那么，其所形诸于外的，岂会是「妙境」？所创造出的，又怎会是「天堂」！

就这样，多年以来，解开的是一团又一团的心事，也眼见当混浊逐渐返去，内在升起的是自性的亮焰，滋养疗愈着身心，也将生命中的许多灰与黑化于无形，犹如与宇宙万有的动脉重新接合，爱与能量源源充满。此刻，内在闪耀着宁静与愉悦的光芒、四射的活力与创造力，以及满溢待发的潜能，若与之前相比拟，像似死注与活泉，闷锅与聚宝盆，令人叹为观止。

人活着，似乎很难没有心事。来自过往的爱、恨、情、仇、伤，或对于未来的忧、疑、惧、虑等，总会此起彼伏，盘踞着心头。而重重的心事，似乎会共同在内心营造出某种「基调气氛」，一旦如此，生命的发展也将被维持在这特定的氛围里。每每，若将人所遭遇的种种苦难、病痛或困境，放在其内在的氛围中来观察时，并不至突兀，自有脉络可循。就这样，心事把人生给定了调，像似无形的藩篱，无法捉摸，却又牢不可破。回头想想，你是不是也会发现到，自己，或周遭许多人的一生，不管情节是如何地百折千转，总是离不开「那个调调儿」？

心事，虽以千百种样貌呈现，却往往有着某些共通的内涵。而追根究底，有绝大部份，是源自对于存在本身的不确定感，包含了生命的起始、过渡、与终止，与其所衍生出的各种意义与价值上的模糊，像生命、爱、成长、牺牲、成就、道德、责任、乃至疾病、意外、年老，与死亡，种种深植的疑惑与不安，经表现于外的，常是思维言行中的诸如强迫、控制、放纵、执着、贪婪、沉溺、依赖、返却、疑惧、恐慌……等特质，其实，是失根的痛苦，也是寻根的空茫。

也因此，要向大家推荐这本《来自灵界的答案》，与作者前面两本着作《灵魂之旅》与《细胞记忆》一样，都是很好的生命参考书，有助缓解心灵之渴，增加对生命的掌握与安稳感。在本书中，作着继续引领读者们，以永恒的灵魂观点来看待自己的存在，了解生命自有其蓝图、目的，与课题，能更清楚这整个「冥冥中的安排」之来龙去脉，也看出其中的爱与完美，此外，从本书特别着墨于悲伤、担忧、[剥夺](#)、愧疚、报复、罪恶感等来看，作者似乎意图针对这些尤其难缠的心事，为读者们一一开解。

这本书虽然不是第一本灵媒书，却是一本充满慈爱与恩典的好书。尤其与许多传统的「因果故事」，其中充斥着「讨债与还债」、「罪与罚」、「以牙还牙」等等的论述相比，更为深厚而能滋润人心，解放，而不是增加你的心事，当然，出自灵媒之口的不一定是绝对，一切还待各人亲身去验证与体会，才能了其究竟。

「灵界」不是只爱灵媒也不会只把答案给灵媒 我深信高灵们早已借着领悟、良知，或梦境，将许多答案给了你。在本书中，或许你会发现某些曾被一再漠视的温柔提醒。施行其中的「修炼法」，与「肯定课题」，我相信你的许多心事会被放下，苦会解脱。

也藉本文传递对你满满的爱与祝福！

## 成为你自己的大我

绿度母身心成长工作坊主持人 彭翎恩

三年来沉浸在催眠领域里，遇过各式的个案，也见识了生命的多样乐章。我要感谢这些客户的历程丰富了我对生命的体认，也让我与宇宙、与力量更为衔接。有时候，我埋首于个案的历程，苦读各类疗法而不得其解；有时候我辗转彻夜，却是为了自己的某个关卡，困顿惆怅，迟迟无法入睡。但无论在怎样的状况下，我总是能过关；穿越眼下漫布的荆棘地，来到一片蓝天白云，找到答案，并继续往前走。这一切的发生，并非来自于什么神奇的灵通能力，或是高超的催眠技巧，而是来自一份「信任」与「勇气」：那就是追寻生命的真理与真爱，成为自己的大我。

事实上，我并非肯定寻找远在天边的灵通力，或是认同以窥见「灵界」的方式来找到答案，反而对于以这样的方式来安慰头脑的不安与疑虑大大地质疑。试想，如果所有的答案都在那「第三类接触」，而那另一界却又这样的不可触摸，似乎只有拥有像作者这样天赋的人，才能有处理生命困顿的力量，那岂不让我们这等凡人更加无助、更加觉得总要有了一份自己没有的东西，才能活得安心，才能找到答案？

因此，在这里，我想要谈谈苏菲亚所提出的「生命蓝图」与「功课」的概念。对我来说，「生命蓝图」不需要灵通能力来寻找，也不需要苦苦地去窥见，去寻求一个答案。因为我们的内在就是知道，也一直顺着这份蓝图走下去，它早就在那里，一直在那里。

我同意苏菲亚的观点：每个人来地球旅行一遭，是有很重要的任务与目标，只是往往会失去了那一份自我核心与价值感，被慌张、疑惑、愤怒、忧伤、嫉妒、妄想、痴狂、挫败、无力、匮乏、不相信……等一堆的负面黑暗能量所左右，而忘记自己与这个宇宙的无尽联系。

我们所需要的，是确立没有被怀疑、失落等负面能量给卡住，努力地清除所有的迷障，还给自己那份清明。就好像镜子就是在那里，只要把灰尘擦干净，它又可以重新清楚地照见一切，历历分明，让我们继续顺着生命之流走下去，找到幸福与天命。

我承认，这是一份不容易的工作。有时候，我希望有个万灵丹，可以一药解千忧，把所有的问题与痛苦全部拿走；也有时候，沈溺在一份需要与抉择的困境里，对世界愤怒、对生命控诉；更有时候，忘形于某个自我的骄傲与狂妄中，睥睨着世间的一切，用高高在上的姿态，否定自己的脆弱与羞愧。

而如果谦卑地审视着这一路走来的过程，在某个当下，我如果能够有一点点的能力如实地看待生命每个潮起潮落；一点点努力培养出来的觉知与洞见瞥见子实相；一点点愿意为了真爱而割舍一份自私；以及一点点在挫败中还愿意重新信任、重新给出的勇气，我真的要大声的见证，内在的「大我」是最大功臣。

在最无助的时候，我会问「大我」：「生命在教我什么？」也会向「大我」请益：「请你给我一条路，我愿意穿越、愿意学习。」常常这样一说，所有的迷惑便消失，而当下的答案历历在目。

我确信，生命的「大我」让我与生命蓝图连结，不偏离目标。越能够将所有的负面与不安交给「大我」，就越有能力看见我的生命蓝图、我的功课，清楚地踩出下一步。

书中有一些实用的肯定语句、冥想，可以帮助我们与大我连结，重拾真爱与信心，这是本书的特色。

同时，苏菲亚的坦承与幽默，对生命的热情与追寻，让她是一个这样真实「活着」的人物，阅读她的书，总让人有鼓舞振奋的效果。有时候我想或许能够疗愈个案的并非她的特殊能力而是她对生命的见证与信任，对上帝的交托，以及对所有有情众生的一份连结。

也希望这本书能够安抚每个人困顿的心，重拾自我的价值与能力，与内在的生命蓝图联系，终于成为你自己的大我。

## 灵魂的旅程

国际催眠发展交流协会理事长 廖云钊 20050526

也许催眠曾经让你产生好奇，灵魂也曾让您感到疑惑。等一下我将与你分享，这些日子以来我对催眠及灵魂的认识，你可以坐在你最喜爱的位置上打开床头或书桌边的小灯，选择一个舒适的姿势，可以用放松心情，愉快的阅读这篇文章。

在权威又温柔的声者的引导下，你进入一个恍惚又清醒的状态里 你好像睡着了 却又可以感觉很清醒 你的身体可以感觉很沉重 心情可以觉得很轻松，你也许会疑惑这样的身体与情绪的状态，同时又享受着前所未有的平静与放松，仿佛脱离了嘈杂的尘嚣，进入一个宁静的自我空间里，偶而飘过来生活上一些锁碎的噪声与思绪，却也可以感觉脑袋的净空，你的身体放松了，深层觉知打开了，仿佛睡着了 却又可以感觉清醒的超然 感觉恍若进入另一个时空 却又清楚的知道你的身体就坐在这里，可以听得到远处传来都市的喧嚷，也可以很清楚的听到引导者的声音，感觉这个声音好像来自遥远的彼方，却又清晰无比的传入你的耳朵里。你逐渐的回想起一些尘封多年的往事，忆起了第一段的情感，想起了第一份工作，也记起了幼年时在一起玩耍的玩伴，你也可以回到被父母亲呵护的时光，也或许你再次感觉到了贫穷的不安，你又一次的经验到了在母亲子宫里的温暖，也可能感受到的是一种不被接受的恐惧。再往过去移动一下——你也许可以感觉到身处太虚之中，无边无际无形无体的那种空无的意境与感觉。也许你可以看到自己脚下红色的绣花鞋，感觉自己穿着华丽的缎质彩衣，随着悦耳的乐音，在华丽的宫殿上开心的舞蹈，也许你感觉到自己是森林里一棵最高大的树，在温暖的阳光下成长与茁壮。你也许是一个木偶人，与你的伙伴们，在主人灵巧双手的操控下，摆动着僵硬的肢体，做着生硬模仿人类的动作，取悦无聊的人们。也许你是一只壮硕的公牛，正合情脉脉的对着隔壁栏里那只美丽的小母牛眨动着你的眼睛。也或许，你是大草原上的一棵小草儿，随风自在的摆荡着，享受怡人的阳光。你也可能是，穿着盔甲的战士，与敌人勇猛的厮杀，遗憾的死在凄凉沙场上。也或许你是一团能量光体，在浩瀚的星空中快速流动，在不同的星球上停留玩耍与学习，也许你在各个星球与宇宙的不同空间穿梭，协助着其它能量体的成长，完成了你的工作后，你进入一个无瑕纯净的洁白空间里，耸立在柔软白云间的那座永恒白色的城堡，庄严的殿堂上，两旁边站立着许多有着小小翅膀穿着白衣的小天使，为你达成任务归来而欢欣鼓舞。古老的中式宫殿中，穿着黄色袍子的帝王，正指挥着文武百官共同达成守护人间子民的工作，穿着灰色道袍的老者，正教导着结着发髻的青衣童子，看守好炼着丹药的巨大药炉。这是一个永恒的学习生命之流快速往来穿梭在不同的时空中藉由扮演不同的角色，我们领悟与体验，完成生命的不同学习与课题。当你处在愤怒、悲伤、愤恨与不舍的情绪里时，这股能量会陷入较低的频率中，这就是地狱。当你真诚喜悦充满爱的能量时，你将体验生命之美，享受高频的天堂人生。你可以没有宗教的局限，也可以不需要有语言的隔阂，可以不谈因果轮回，那只会让你陷入宿命的框架之中。只需要，认真的做好自己，愉悦的去面对生命所有的挑战，就像是一个纯真的孩子，用你每一个当下的心情，大胆的在生命的画布上，挥洒出属于你个人风格的图画。没有后悔，因为失败只是为了成就更好的未来，不需要有局限，因为你的生命可以自由自在的在宇宙间遨游，你也可以没有恐惧，因为恐惧只是为了让你更加确定的走出生命的道途，而痛苦与悲伤也只是为了让你能够更深的品味喜悦的感觉，当然——你也可以将苦痛收集起来，以便从中领悟更多的喜乐。也许某些时候，你会感觉到有些孤寂，你可以闭上眼睛，打开你意识的心，发现内在的自己，你将发现，整个宇宙的生命与你同在。你也可以呼唤在另一个空间一直守护着你的那位指导灵，他也许是翱翔天际的一只老鹰，也许是位美丽的仙女，也或许他是一位充满智慧的老人家，留着雪白的长胡子，对你露出慈祥和蔼的笑容，也可能他就是另一个时空中智慧充满的另一个你自己，无怨的与你完成共同的使命，感受他的存在，在你们的努力下，你的生命将在整个宇宙间散发光采，你是宇宙，宇宙也是你，你的意念正创造着你生命的实相。

在这样恍惚又清醒的深层觉察的引导里，你探索到了恐惧害怕的源头，你解决了身体无名的苦痛，你不再忧虑与焦躁，你学习到如何舒适的进入甜美的梦乡，你终于寻找到了生命的方向与目标，和宇宙璀璨之光与爱同在，体验生命的美好欢笑时光。

### 我们都是神性的存在

我希望本书的内容能立刻满足你的需求，无论它所带来的只是一丝小小的安慰，或一抹微笑，还是对老毛病的一个新方法，更或者，只是一个借口，使你消失几分钟，到某个安静的地方让心情静下来，你不必担心卷纸、购物、公开报告；忘掉没有表现的机会、唱歌出丑的窘状、在聚会里强颜欢笑的不舒服感，也不再与别人争辩如何做出好吃蕃薯汤的秘诀……等等生活上的鸡毛蒜皮小事。我们在这里相遇，是生命旅程中的一大**机缘**，我爱你们，因写你们的给予，使我的生活更加丰富，我要感谢你们。而且，我也希望透过我的经验使你们感受到上天对大家的珍爱与眷顾是多么地深刻及永恒。虽然生命里难免跌跌撞撞，但我仍旧热爱我的生活与工作，而最令我开心的是，我的生活与工作密不可分，我的子孙、一群宠物，加上许多工作、管理人员都围绕在我身边，当然其中包括我的亲密朋友，以及所有真诚互待的客户们，大家就像血浓于水的大家庭一般互相成长。我旅行过世界许多地方，所遇到的人都是互相关爱的。其中对我最特别的朋友，当然就是蒙太尔·威廉斯，我与这位好朋友定期出现在电视节目上，我们互助合作、相处甚欢。我的生活当然也不能不提到我的写作，因为从儿童时代开始，写作就是我用用来与别人沟通所热爱的活动。然而特别的是，任何事情都没有比巡回演讲更能满足我的「亲密需求」，乍听之下，手持着麦克风对台下三、四千名陌生人演讲，「亲密」似乎不是理想的形容词，但千真万确的，「亲密」保证是最真实的感受。而「亲密」的真实感受，并不是因为在介绍我出场之前，七岁的小孙女安吉莉亚老是抢我的镜头，对着兴奋的来宾表演一段即兴舞蹈，或是当我站在讲台中央，回答听众痛失亲友的椎心泣血问题时，嘴里还咬着小圆饼的两岁小孙子威利突然溜跣到舞台，而他的目的只是想跟大家说一声「嗨」。「亲密」感受不是来自这些，因为这一个现场、没有彩排的演讲，听众将提出什么问题，以及我将有什么反应，完全无法预测，我只是知道，每一名听众，无论他们来自哪一州或哪一个城市，都会创造出独特、属于自己的强烈气氛，而我将对这个气氛自然而然做出反应，有可能从荒谬绝伦，演变成无限神圣。因此每一场演讲，对我及听众都是全新的经验。也就是说，我看到的听众全非陌生人，而是一排又一排坐着开放、真诚，而且富含表情的脸庞。

「亲密」的感受也来自于看到了一大群的指导灵、天使，以及在座诸位的冀盼有机会向各位打声招呼，可是却已不在人世的亲人。

「亲密」的感受也来自于静心之下的沉默，这是一种没有任何防卫的语言，长期等待答案的泪水释放了，大家分享了每一个人真相的诧异与余韵。「亲密」的感受也来自于回馈，我给予每一份爱与每一份能量的回馈，到了演讲即将结束时，我所获得的礼物就是——比开始时感觉更强壮、更健康，也更有能量。从开始到结束的共享时间，我们成为十分亲密的好友。「亲密」的感受来自于神的奇迹，满屋子的人有缘相聚，不论每人各有何目的，屋子里的人都是敬爱上帝的，甚至想要更加亲近祂。最后，「亲密」的感受来自于这里「只有我们」。这才是天大的乐趣，没有摄影机、不必打灯光，没有电视委员会的审查，没有赞助厂商，不必被广告中断，我们可以非常自由的谈天论地。

这本小书的所有章节，都是我在巡回演讲中颇受欢迎的问题讨论精选，除此之外，书中还附有我很喜欢的「修炼法」(exercises)「肯定法」(affirmations)。我相信，提出一些观念供大家思考，让大家与朋友或所爱的人一起讨论，只是完成我在这一界一半的任务。如果说，我没有提供一些与观念有相关的实际做法，那就是自欺欺人。我相信「信」、「爱」、「愿」，还有「灵性」，这些绝对是动词，而不是名词。如果这些词没有「动」起来，只是放在心理面，对于你如何与外在世界互动，毫无影响力，那么它们就什么也不是，换句话说，每一天你所接触到的每一个活生生的灵魂，在你内心熊熊燃烧的神性圣焰，以及造物主所赋予你的能力与能量，如果没有激发出任何东西，那么，什么也不会发生。

在阅读本文时，你可以在每章节的最后，发现有两个特别的段落，分别为「修炼法」与「肯定课题」，接下来我就为这两个特别的段落做一个解说。

## 修炼法

各位在本书的每一篇章中，都会发现「斜体字」部分（编按：中文版为「宋体字」），这是我精心设计的练习。我发现针对每一章的相关主题，做些实际的修炼，会有很大的帮助。当中有些只是简单的提示，但大部分的主题是可以用来练习「冥想」(meditation)的。

用「冥想」这个字时，我其实是有些犹豫的。因为很多人在他们的著作中，似乎把「冥想」变得很复杂，也必须耗费太多时间，而某些启迪人心的导师对传统冥想技巧非常熟练，也喜欢加入一些特别的仪式，我尊重他们的作法，但对于还须努力工作养家糊口的人来说，这些方式实在有点遥不可及。所以，如果你对这方面有所疑惑，就让我来解开大家对有关冥想的一些迷思。

### •不必添购任何用品。

你不必购买特别的坐垫或毛毯，也不必购买松垂的长袍、舞蹈用的紧身衣裤或高音指铃。更不必购买一堆长笛、竖琴、西塔琴或中世纪圣歌的音乐，除非你真的很想听。你不必焚香或点异国香草，只要蜡烛就行了。而我喜欢蜡烛所创造出的宁静气氛，不过看你自己是否需要，因为成功的冥想真正需要的，就是「你」。

### •冥想的时候不必盘坐。

只要觉得轻松自然就可以，著名的莲花座就很优雅。冥想时如果肌肉紧绷，就很难维持下去，如果你不喜欢，也不一定非要坐在地板上。我看过很多人在还没有开始冥想前，就已经打消念头，因为他们感觉到身体的不舒服。此外，如果你喜欢的话，可用拇指与食指中指圈成O型，如果你觉得没有任何意义，就不必多此一举了。

### •完全不必依照一惯性的指示——冥想时「让你的心完全空白」。

开玩笑吗？如果你真想「让心完全空白」，那么一定跟我一样，反而什么念头都冒出来，包括回家时该不该顺道去加油？房间里是不是只剩下我一人？同样地，你也不必「凝视墙上的某个点，一直到眼睛集中在『空』上」，我刚开始学习冥想时，用这个方法试了很多次，结果眼睛不是集中在墙上的污点，就是集中在这面墙到底要用多少油漆来粉刷。

### •你不必花一整晚，或是用掉一小时，才能达成美好的冥想经验。

有多少时间就利用多少，只要心能安静下来。不必相信「如果用功时间不够，冥想没有用」这种话。

所以，对于冥想过程中的种种预期，请先抛开这些先入为主的想法，你所需要的只是观想的能力(ability to visualize)。观想时，如果你觉得有某些事情难以得心应手，可以马上暂停，看看能不能用其它方式感应出任何蛛丝马迹，包括平常从家里开车去上班的路线、到你喜欢光临的店家、或是到好朋友的家里，如果因此而找到线索，那么你绝对具备有很好的观想能力，本书所提供的修炼法你一定要试一试，一切绝对易如反掌。

接下来我要提出的方法，是冥想或修炼之前最简单、最舒服的热身准备，在准备的过程当中，不必担心所感触的只有影像，却没有「应该出现」的感觉，因为没有什么是「应该出现」的，也没有所谓「错误」，你会感受到你应该感觉到的，而且每次都些许的不同。有时候，你的意识心灵接收到某些讯息，可是却没有加以吸收，但是潜意识当中的灵性（它们是既活跃又非常敏感的），不仅仅吸收了某些讯息，甚至对这些讯息欢欣雀跃，因为你正在理解讯息，而且正准备与这个美丽、充满鼓舞力量的讯息一起翱翔。

为了让修炼更容易进行，也许你想把底下的放松准备编录成档，并随时把书中其它章节的冥想提示添加进来。做法可以随个人喜好而定。放松是第一要务，我希望各位能在冥想的体验中感受到放松与舒适。

请记住，**祈祷是向上天请求**，而**冥想就是仔细倾听回答**，所以请好好放松，闭上你的眼睛，享受你所听到的回答。

舒舒服服坐在椅子上，双脚平贴地面，你的脊椎轻轻靠在椅背上，松开衣服上任何紧身的地方，如果不穿鞋让你会感觉更放松，那就把鞋子脱掉。双手轻轻放在大腿上，手掌向上，这是一种向上天开放的象征，准备接收神的慈悲与智慧。

想象一道温暖的白光逐渐在你身旁形成，这一道温暖的白光逐渐聚集，笼罩着强而有力、活生生的灵气，这是一道圣灵的白光，吸收并摧毁你身上的任何负面与黑暗，这一道神圣的白光是你永远的保护者，而且只要你有需求，它随时会出现。

现在，闭上你的眼睛，做一个深呼吸，你告诉自己的身体，现在开始放松。开走慢慢的呼吸、有规律的呼吸、有节奏的呼吸，就像你即将入睡一样。然后，你轻轻、默默请求，让你的理性与感性在稍后的冥想之旅中完美结合一起，然后这个讯息就会停驻在你的心灵，好几天，甚至好几个星期。

我希望你意识到自己的脚底，集中精神，一直到完全感觉到双脚，就像它们是你身体最重要的部分；继续呼吸，有规律、有节奏的呼吸，很缓慢的呼吸，感觉到你的脚底开始放松了，每一吋紧张的肌肉开始松开，仿佛融化了，不断放松，一直到所有的肌肉感觉都如同踩在丝绸上面般轻松。

以同情的「集中与放松」方法，慢慢把注意力移到足踝、小腿，膝盖、大腿……，默默告诉自己：「每一次的呼吸里，我感觉到自己的压力解除了，而且解除后的每一个地方，感觉到能量、疗愈，甚至充满着我的灵性力量。」

让这个奇妙的放松，继续沿着身体往上移，通过骨盘、生殖器官、肠部，一直上升到躯干的每一个器官、血管、动脉、肌肉，以及其中的每一根筋腱。继续往上通到颈部，顺势往下到了肩膀，你感到很宁静、很放松，并充满着治疗。沿着肩膀往下，放松你的上手臂，然后接着是下手背、双手、每一根手指头，每一次放松一根手指头，完完全全地放松，压力消失了，取而代之的是你的圣灵能量。

回到你的脸部，放松你的嘴巴，放松你的脸颊，放松你的下巴，然后放松你的鼻子，放松你已经闭起来的眼睛，放松额头、眉毛，放松眼皮，你的许多压力慢慢被驱逐，现在，一切都在控制当中，现在你的灵魂负责主导。你不再焦虑，不再有恐惧，不再有任何负面的情绪与感受。

现在的你非常平静、非常放松、非常健康，现在的你非常强壮、非常开放，现在的你充满着渴望，现在，围绕你的圣灵白光，变得更加明亮。你已经准备好，可以倾听上天的回答了。你已经准备好，可以好好的修炼了，然后你的灵魂变得非常自由，可以自由倾听，毫无害怕的自由飞翔，自由自在拜访神圣的永恒。

### 肯定课题

每一章的最后部分都有「肯定课题」。也许你觉得某些字句对你而言并不熟悉，不过请放心，因为那只是代表着正面、滋润、诚挚的讯息，你试着送出这些讯息，然后让内在神性接收。每天至少念这些肯定句一次，喜欢的话更可以多念几次，只要是你独自一人，不管何时何地都可以提醒自己，对于自己或别人，任何的负面、不敬，以及不完美，你都不愿意再委屈忍受，因为我们都是神的后裔，神性一直在你的内心里，而你，就是神性的存在。

苏菲亚·布朗

## 目录

- 导读 冥想与灵修生活的指引
- 推荐序 无苦无道行--为了学习，我们自愿来此生
- 无事一生轻
- 成为你自己的大我
- 灵魂的旅程
- 前言 我们都是神性的存在
- 第一章 生命蓝图：找出活着的秘密
- 第二章 细胞记忆：千百年前之伤，移转到现在
- 第三章 接触「另一界」：来自灵魂的祝福
- 第四章 宽恕：回收更大的礼物
- 第五章 喜悦：净化担忧的坏习惯
- 第六章 悲伤：痛苦而丰富的学习之路
- 第七章 愧疚：有益灵魂的忏悔
- 第八章 儿童：人类最大的资源
- 第九章 关系：灵魂与灵魂在人间相遇
- 第十章 家庭与朋友：一切的选择都有道理
- 第十一章 节日：简单才能过得平安

## 第一章 生命蓝图：找出活着的秘密

当我们离开「另一界」，在即将开启凡尘另一世的生命之前，我们都会先巨细靡遗规划这一世的生命蓝图。如果各位回想自己的人生，心中或许想着：「你是说，这都是我的选择？我才不信哩！」我可以理解你们的感受。的确，一想到我们规划如此荒腔走板的生命蓝图，难免要感叹，我是不是疯了，但相信我，这的确是事实，而且，一切都是上帝对我们的完美规划。

### 地球是灵魂的训练营

只有非常少数的特殊灵魂，他们只转世过一次，然后选择在「故乡」里学习成长。最佳的例子就是耶稣基督，他的事迹在新约圣经上有完整记载。他知道门徒犹大会背叛，他将被罗马军人抓走，并钉在十字架上。虽然如此，已知生命蓝图的耶稣毕竟也是人，也会感到害怕。路加福音上提到他跪下祷告说：「父啊！若是你愿意，就把这苦杯拿去。」

耶稣了解自己的命运，也深知上帝的神圣计划，因此祷告之后这样说：「不要照我的意思，而是要成全您的旨意。」耶稣甚至知道在自己的生命蓝图中，他喜爱的门徒彼得会当众宣称不认识他，并违背他的心意。「彼得，我告诉你：今天鸡啼以前，你会三次说你不认得我。」果然，耶稣被抓之后，彼得二度说：「不认识耶稣，否认与耶稣同伙，」彼得正在否认时，鸡啼叫了，主转过身来，专心看着彼得；彼得忽然想起耶稣说过的话，便跑出去，忍不住痛哭起来。

对大多数人而言，耶稣是例外的说法，仅为特殊之论。事实上他与大家一样，在来到尘世之前，即已规划出详细的生命蓝图，也设计好生命的目的。他知道来到尘世必须完成些什么，虽然生命中曾有脆弱的片刻。不论耶稣或是其它伟大的使徒，他们的出现都令世界更添光彩，不过他们仍需透过转世，才能完成自己的人生使命。

我们大多数人，虽然更不完美，但是神所给予的眷顾是相同的，我们在尘世已活过好几世，也透过自己的选择，在称之为地球的「训练营」，使灵魂不断地体验负面与消极，并藉此学习特殊的课程。

抵达地球的灵魂，皆带着累世的修行以及在「另一界」所学习的知识。而我们每一世的目标，都是基于相信应该完成什么而设计出来的。如果抵达尘世前，没有仔细设计好应该完成的目标，那么就有如茫然进入大学校园，不知该选修什么学分，哪些课程是有趣的？自己有哪些才能？应该与那些人交朋友？以及如何处理自己的食衣住行？

慈爱的神对于我们的一切皆成竹在胸，祂不会粗心大意让我们在没有详细计划下，就四处闯荡，于尘世中过着随波逐流的生活，且处处碰壁。但是，就算我们在「另一界」早已将生活规划好，大部分人偶尔还是会觉得对自己的生命毫无头绪，其实我们在「另一界」所规划出的生命蓝图，是由指导灵与其它比我们更有智慧的灵魂所协助计划，而在回到「家乡」之前，一定要完成这个计划。关键只在于——我们为了达成目标，将选择轻松或困难重重的方式罢了，就此而言，生命蓝图不会抵触我们的自由意志。

### 生命意志与生命蓝图不冲突

让我举例来说明，假设大家来到地球的目的是前往「北极」，每一个人都从阿拉斯加出发。请观察自己和周遭的人，我相信你立刻辨认出，每个人心中都念念不忘「北极」的目标，可是有的人却心神不宁的往南走；有人两手空空，简单穿个短衫就上路；有人抱怨要准备一大堆东西太麻烦；也有人走不到五公里，转身而返；甚至有人忘了他的目标是「北极」。但是你一定会看到某些人，他们专心采办必备物品，手上拿着地图，以坚定而有自信的步伐北行，他们冒着寒风刺骨的天气，忍受饥饿、体力不济等旅程上的艰辛，他们想成为征途上的生还者，而不是罹难者。

自由意志就是让我们自行选择轻松或困难的方式，举止优雅或心怀怨恨；充满热情或懒惰散漫，关心或忽略我们所要遵循的生命蓝图。如果我们在生命蓝图上计划，十九岁时将受刀伤，这时我们可以把伤口清理干净，包裹绷带，慢慢复元，或是完全忽略，让伤口发生严重的感染。

而发生车祸的生命蓝图，很可能在千钧一发之际我们躲过灾难，或是变成致命的伤害。结婚的生命蓝图，可能变成爱情投资，

或是成为互相指控的受虐案件，所以请不要以先入为主的观念，认为生命蓝图消灭我们的选择性，或完全不尊重自由意志，甚至主张某种宿命论，让命运彻底统制我们的生活。别忘了，我们的生命蓝图并非宇宙秩序委员会的独裁者。我们不仅有许多选择性，而且我们是在「另一界」规划出生命蓝图，并选择经历尘世中的各种经验，也就是说，从规划一开始，自由意志就是成为体会生命经验的本质要素。

我所谓的生命蓝图，其实也是以广义的层面来谈。我们的生命蓝图非常详尽，包括选择自己的父母、出生的时间地点、种族、性别、我们的生理、心理特质与缺陷，我们的亲友及仇敌，选择有好有坏的感情关系，也选择我们的经济状况和善恶，并选择心灵的能力与优势，以及即将面对什么困境，甚至生活中一些微不足道的小事情。我们的选择基于前世经验，在「另一界」休养生息的感受，以及将在这一世成就什么事情。

不仅如此，我们对于生命中的某些关键事件，也会做出决定。如果个人的生命蓝图与音乐有关，那么关键事件就可能出现诗歌、合唱与歌舞。

了解生命蓝图有助于我们找出所面对的力量与冲突后，便可以体认，这一切并非随机的，一切都是指导灵们的设计，并确保没有浪费时间，在尘世这个艰苦的学校中，让灵魂的永恒之旅充满最大可能性。

## 生命主题

这几年来，我做过数以千计的前世回溯，每一次，我问他们「前世是什么人？」「你这一世的生命目的是什么？」他们立刻用简短的一句话回答。针对他们的回答，我继续追索下去，研究迄今已一、二十年，我发现，规划生命蓝图时，我们会选择主要与次要的生命主题，藉此集中这一世的生命运作焦点。

全部共有四十四个生命主题，范围从激励者到赢家。详细的主题在拙著《灵魂之旅》上有特别的探讨，所以于此不再赘述。必须进一步说明的是，主要的生命主题是我们最内在的动机，它是驱动灵魂的引擎，而次要的生命主题是一股潜在动力，帮助我们保持在轨道上前行。

本人就是主要主题与次要主题相冲突的典型例证。我的主要生命主题是「博爱主义者」(Huamanitarian)，这是我从事任何事情的核心价值，而与生俱来的通灵能力与诚挚的宗教信仰，是我完成主要生命主题的两大工具。然而我的次要主题却是「独行侠」(Loner)。在尚未允诺博爱主义成为我生命主要主题而来到这一界之前，我悠然自在坐于「肯亚」草原的大树下，虽然有点自私，但我能阅读、写作，不需要其它人声就能自由度过一天。很明显的，当全心投入次要主题，主要的生命主题就会返潮，所以尽管有极大诱惑，我知道那是奢侈之举，无法长久持续下去，因此，我在今生的选择，只是把次要主题当成是否保有心中热情的测试。

每一个主要与次要的生命主题，不见得互有明显关联。最近有名男士前来找我，他读过我的许多著作，因此对自己的主要生命主题很好奇。当我告诉这名男士，他的主要生命主题是「治疗者」时，此人很怀疑。因为他从事汽车修护工作，对于医学或精神疾病的知识一窍不通，而且也无此才华。但是我们深谈之后，他慢慢发现，每当家人或朋友身心有恙，他总能最早发现，并热心站出来照顾他们。

而且他也常常收留走失或受伤的小动物，直到牠们康复。甚至同事间有争执，他会立刻居中排解，帮助大家和好如初。我告诉他，这个世界有无数的治疗者，但他们可能从未见过手术刀，也没有任何的医生文凭。如同芸芸众生，很多人只懂得赚钱，根本看不出有任何相关的生命主题。所以说，想了解自己的主要生命主题为何，绝对不要在工作中探索，「往内心深处看」，当你处于人群，那个冲撞灵魂、立刻出现心中的回音是什么？然后再慢慢找寻你的次要主题，只须注意，回荡在耳边，企图引诱你享受人生，而不是急切盼望在此生完成生命目标，这股力量即是次要主题。

对于选择线(options lines)这个课题，我一再加强学习，因为直到现在，我觉得自己生活的某一领域，永远一无是处。五十余年的通灵阅读，每名当事人都有类似的情形。现在我确定这并非我们的想象，生活中确实有某个领域令我们挣扎不已，付出也比别人

更多，但却总是出错，可是，这一切都是我们的挑选。

在「另一界」写出生命蓝图时，我们一共有七条「选择线」可供挑选：爱情、健康、财务、事业、灵性、家庭、社交生活。我们挑选出的「选择线」，正是我们在尘世学院所将主修的学分，这一领域将令我们头疼不已，但却是我们认为最重要而急需学习的。

我的「选择线」是家庭。我觉得很有道理，因为我选择了慈祥的父亲，令我崇拜的祖母，同时，我也选择虐待我的母亲与姊妹，现在偶尔也难逃这方面的纠缠，我嫁过四位男人，而我珍爱的两名儿子，他们各有不同父亲，多年来形同陌路，最近才和解（谢天谢地！）。他们的家庭生活都是一团糟，还好对我的三个宝贝孙子而言，两名父亲还算称职。我花了六十几年的时间，努力要让家庭和谐，希望在白篱笆的家园内与大家相互扶持，愉快过日子。但这个理想化的想象与现实相比，只能大叹天不从人愿。因为这是自己挑选的「选择线」，所以我很清楚，无论放入多少爱心与努力，就是无法让家庭导入常轨，而且我也知道为什么一再挫折之后，仍然保有一贯的热情，因为这辈子只有这件事特别重要，我会继续尝试下去。

如果你觉得对某人既羡慕又嫉妒，好像他永远比你幸运，拥有的东西绝对好过你。那么请记住，「每个人」都在为自己的「选择线」奋斗不止，只是某些人把他们的挣扎藏匿得比较好，没让你观察到。

有位客户是社会名人，才华出众，受到社会大众的推崇，我很少遇到这种充满机智、聪明又有魅力的男士，而且事业有成，绝对是众人钦羡的对象，那么他的「选择线」呢？财务。他必须承担赡养费、孩子的教育费用、诈欺的经理人所拖累的债务，以及治疗中的赌瘾，他赔钱的投资真是「罄竹难书」，而且他自以为受欢迎的魅力会历久不衰，但你说可能吗？

现在，他找不到工作，在家已经赋闲三年，其间因为缺钱，不得已参加几部烂电影的演出。现在他只能默祷，希望八卦媒体不要打听到他已经破产的消息，否则还会再度受到羞辱与伤害。你或许认为，若有机会能和他交换位置，是件不错的事，其实，若能与你交换位置，乐的人可是他。

我向他解释「选择线」的原由，他有点怀疑，还以为我在开玩笑。我举出自己的家庭为例，并请他考虑，愿不愿意用他的「财务」与我的「家庭」交换？答案当然是敬谢不敏。

我很确定，如果你真诚审视自己的生活，一定可以辨认出七条「选择线」中你挑选了什么，花点时间去寻找是值得的，这样你才不会怪罪某种不可知的黑暗力量，把你搞得天翻地覆，再怎么努力都做不好，原来那就是你挑选出要在此生好好修习的挑战功课。

## 出口点

我们在「另一界」的生活充满着爱与微笑，而且是完美无瑕，然而，为了提升自身的能力，我们规划了参与人间的生命蓝图。我们很清楚，在这一世的肉身之旅将倍及艰辛，因此我们巧妙安排了五个不同的「出口点」(exit points)。也就是说，当我们觉得已经完成此生的目标，可以透过「出口点」返回「故乡」。通常，第一个出口点在婴儿或幼童时期，而第五个出口点是在我们衰老成为资深市民之时，当然也可能提前。

典型的出口点常出现于手术、疾病、交通意外、从高处跌落，或运动伤害——这些事件都能令人丧命。我们也时常听说，某人在重大意外或重病后仍大难不死，这一点也不奇怪，因为他们最后决定不要从这一出口离开，而是选择以另一个出口返乡。

我们也听说过，某人只是受点小伤，动个小手术，或生场小病，竟然撒手人寰。其实，这只是当事人决定从某个出口点离去，然而对我们来说，他现在就离开人世太早。

世界上没有比失去孩子更令人痛心的事了，不过我们必须知道，虽然他只是小婴儿，但居住在肉体内的却是永恒的灵魂。而这一灵魂来到世间之前，就已事先规划好生命蓝图，他决定依照计划，从第一个出口离去。明白这个道理，相信能带给我们些许安慰，并尊重每一个灵魂对生命的选择。

有些出口点的设计非常精妙，且超乎想象。例如：我们在路上看到被撞得面目全非的车体，庆幸还好自己当时不在车内。通常，

我们只想到这儿就停住，并没有继续探究，为什么我们刚好晚了五分钟，避开高速公路大车祸，仿佛透过精密的设计而躲过一场灾难，而「它」就像我们在生命蓝图中选择不利用这个出口一样。

当你回顾自己的生命而看不到任何出口点时，就假设因为你未曾出现濒死经验，所以从来没有接近出口点，这样的推论太独断。

不过话说回来 如果回顾之后 你发现竟然找出三或四个出口点，也无需惊慌，因为这不代表你的生命就快终结。像我在四十余岁时，就碰到第三与第四个出口点，现在我已六十几岁，仍没有准备回「家乡」，我想，等到九十几岁再说吧！

我们在设定出口点的时候，一定会参考生命蓝图的现实情境来做出协调。并不像凡尘所规定的时间表逻辑，毫无变通的空间。出口点与生命蓝图的规划是完美无瑕的，我们必须回到「故乡」之后，才能完全明白当中的奥妙。

有名客户曾和我相处好一阵子，她是一名黑发女士，名叫玛丽亚。一年多之前她六个月大的婴儿意外猝死，玛丽亚一直深陷悲伤之中。我向她解释出口点，但她无法理解——为何新生的婴儿便已完成此生的目标，短短几个月就要「回家」。

经过我们一再的交谈与探讨，玛丽亚逐渐发现，这名天真的婴儿重新点燃她与丈夫之间爱的火苗，因为夫妻俩曾经冷战，感情正陷于低潮；不仅如此，玛丽亚与母亲的关系一向疏远，可是因孩子的猝死，竟然首度让母女依偎在一起，互相安慰。玛丽亚的小婴儿，他的灵魂是无私的，来到人间单纯只是为了造福她们家庭、社会、医疗体系，甚至社会公益，在这短暂的生命中，婴儿献出了他的器官。

我非常高兴，可以提供这么多令人兴奋的消息给玛丽亚。目前她正与丈夫讨论该不该再生个孩子，我相信他们会的，并且一定会是个可爱的男孩。一年之前他们失去的那个婴儿，相同的灵魂，将以健康的身体，诞生于充满爱与关怀的婚姻之中，并拥有世上最疼借他的外婆，不仅如此，这个孩子将有健康长寿的快乐生命，关于出口点，还有一个重要原则必须谨记，每一次我总要特别强调，那就是：「自杀绝非出口点」，千万不能有此想法，更不可实行。

任何的生命蓝图中，绝对没有包含自杀。由于我们的生命蓝图是与神的神圣约定，而自杀即代表着毁约。当然，这并不是说每一次的自杀都是邪恶，该受谴责和处罚的，其实某些情境，像是精神疾病，严重的药物滥用，有时候陷入毒瘾的人并不清楚自己正在做什么，更何况有人说这算是一种慢性自杀，我的意思是，上述情形与因为报复、刻意伤人，或是怯懦的自杀动机，不能相提并论。但是拜托你，千万别误解出口点的涵意，拿来当借口而毁灭自己的生命。

## 规划生命目的与蓝图

我们的生命蓝图并非只是内心的揣测，而是储存在我们的灵魂、指导灵或上帝的记忆之中，事实上生命蓝图是「有形的」，真实存在的，小心翼翼地存放于「另一界」的庄严建筑——「记录大殿」里。

我曾有多次的灵游经验，造访过记录大殿好几回，最近有名客户在我的催眠之下，有幸拜访了这个庄严的「记录大殿」。

她的名字叫海伦娜，是个很配合的被催眠者，虽然对催眠有些疑虑，但仍愿敞开她的心灵。她并没有预期在催眠中看到些什么，而且她直言表示，并不会为了要讨我欢心，而故意假意配合，说出她根本没有看到或经历的东西。我也明白告诉她，只要说出真实的感受，没有必要为了迎合我，浪费自己的金钱，也浪费了我的时间。

曾经透过催眠拜访过自己前世的当事人，不一定有机会顺便拜访「另一界」。海伦娜迅速回溯到1900年代的前世，他是一名叫杜奈·罗帝的铁匠，然后直奔「另一界」，她描述有关「记录大殿」的详情，接着她取得这一世生命蓝图的档案，海伦娜很兴奋地读取它，竟发现是一片空白。不只是她，就连我到了「记录大殿」，也发现记录我今生的档案一片空白，其它人亦然。

我的指导灵法兰欣，就这一现象向我证实——我们不允许阅读自己的生命蓝图，因为我们是依照生命蓝图的规划活在人世，直到这一世结束，所以不允许事先偷看。

我可以阅读你们的蓝图，每名正统的灵媒皆能读出你们的生命蓝图，所以我们才能描述客户的未来，应该注意什么、未来的另一半长相如何、有多少子女……等。相信你听过我及其它的灵媒表示，我们无法知悉自己的未来，现在你知道原因了——我们看不见自己的生命蓝图，就像你们也看不到自己的一样。

有时候我免不了还是会幻想，能看看自己生命蓝图上有何记载，该有多好！虽然这样很自私，也有点偷懒。唉！如果可以偷瞄一眼，知道自己的最后结局也好，毕竟一切都是自己规划的！但是神不希望我们事先知晓，这是祂的安排，必须等我们返回「故乡」。否则，说不定我们会惹出另外的是非，甚至事后批评祂。

由于我无法带领你前往记录大殿「偷窥」你的生命蓝图，让你查验自己目前的状况是否合于蓝图上的规划，或是偏差太多，但是，我愿意提供一些指导方针，让你平心静气坐下来，至少每三个月反省自己一次，你必须放下自我，尽可能真诚的检验自己，然后就你的发现采取相关行动，这样才可以能有收获。

不必执着于生命蓝图的细节。

不必执着于你的生命主题，选择线与出口点。

底下的方向适用于每个人：

◎没有一个人撰写的生命蓝图是错误的，因为错误的目的是让你学习。

不愿负起责任，自己的过错却怪罪别人，就无法从中学习，而且与自己的生命蓝图渐行渐远，思考一下你想否认的错误，然后提起勇气，放下借口，向自己的灵魂坦白，这时候你不仅如释重负，而且笑得更喜悦、更自由，也更靠近你所选择的目的。

◎ 再次反省你的错误，记住，也许你曾把这项错误写入生命蓝图，希望从这当中学习。了解你是否从错误中学习到东西，就是诚实检视你有没有犯下同样的错误。而坏消息是，如果你一再犯错，就是偏差。好消息则是，只要你有勇气把错误视为你的过去，有错则改永不嫌迟。

◎ 每一项生命蓝图的设计，是为了让我们克服负面的种种，并有所学习，这也是为何我们离开完美、没有负面效应的「另一界」，从中学习代表着了解何谓负面的毁灭。我们所阅读的不仅是这个世界的所有人类，也关怀居住在此地所有灵魂的成长，其中当然也包括自己。克服负面的种种不是、逃避。克服意谓面对，拒绝容忍负面效应，甚至拒绝提升负面效应，我们用灵性与负面的一切战斗。我敢保证，你的生命蓝图包含着灵魂与神的允诺，可以让你在此生放手一搏。

◎ 我们是在神性笼罩下，以喜乐、完整的觉知，规划出生命蓝图的。生命蓝图的每一部分，我们都决定要充份感受「故乡」中平静、充满着力量与祝福的神性，并在每日的生活中表达出来。表达我们的神性意谓着：向慈悲、生命目标奉献出时间与能量。我们承认神性比现在的我更广大、更美好。可以提升整个世界，让世界更适于安居。发扬我们的神性，并扩及每一个人，不要让灵魂的成长停滞不前。

◎ 必须再度强调，由于生命蓝图的设计是要彰显我们的神性，所以不可能包括自杀、或者蓄意让自己的身体、情感受到创伤，或是放弃我们的自尊。生命蓝图的目标，一定必备几个要素，包括爱自己，因为爱自己正是爱「天父」或内在神性的宣告，而「天父」或内在神性正是我们生命所由生的来源。

## 肯定课题

我知道每一次的新生，我都重写全新的生命蓝图，这样我才能紧靠神性的路径，逐步归趋于完美。依照生命蓝图，有时候我会喜乐狂奔，充满着欢乐与自由；也有时候我会跌倒，但我将再度爬起来，并从痛苦之中学习，永远谨记神的承诺，虽然步步艰辛，也可能令我暂停，但整个旅程却是我神圣的报酬。

## 第二章 细胞记忆

千百年前之伤，移转到现在活在世上最令人欣慰、最有踏实感的事情，毫无疑问莫过于：我们曾在地球上活过无数次的生命时光。而我们一世又一世重返人间这项事实，一点也不新奇，因为那就像接二连三的野餐，每一趟都是心情轻松的外出游玩。一次又一次的转世虽然令人兴奋，却也有点严肃，因为这证明了一件事：「我们对死亡的恐惧或害怕失落某些东西。」

我必须承认，以我的能力，早就应该深入了解前世这件事，甚至为此着迷。但是，我并没有，我的心思专注在其它事情上，例如：只想成为修女，对通灵的事半信半疑。因为，当时我压根儿不信前世，头脑里当然没有一丝相关的思考，也不想提出任何有关前世的问题。

然而对前世的探讨，在我的生涯与生命中是件大事，所以我必须把自己从毫不在乎到非常重视之间的转折机缘，娓娓道来，让大家了解。

### 前世效应影响今生

青少年时期，我就是一名有合格证照的催眠师，希望帮助别人减肥、戒烟，或是导正他们的负面情绪与习惯，走向更健全、快乐的人生。有一天我在办公室帮一名失眠患者催眠，突然，他毫无头绪开始喃喃自语，用现在式语句抱怨建造金字塔的劳苦工作。接下来的几分钟，他讲了一些莫名其妙的话语，发音是我从未听过的，我非常担心，害怕此人精神病发作，马上想到是否该按下紧急钮，请同事过来帮忙；迟疑之间，他一下子振作起来，马上回复到温文、清醒、讲正常英语的男士，就像一小时以前进入办公室的模样。

我把催眠过程的录音带，寄给史丹福大学教授心理学的朋友，希望他同意我的判断，也就是说，这个可怜的男士需要精神科医生的协助。三天后朋友打电话过来，话筒中可以听到他兴奋的声音，他说：「这卷录音带很特别，他与同事研究了好久，慢慢才听出其中那段『胡言爵[语]』，就是公元前七百年前流利的「亚述语」(Assyrian)，这种语言在金字塔建筑工人中相当流行。

我思考之后立刻打电话给那名被催眠的男士，问他是不是某民族的「语言专家」，可以流利说出亚述语。他很有礼貌回答说：「不是」，这不禁让我怀疑，有「精神问题」的人似乎是我。

这件事启发我密集探索前世的可能性。当事人进入建金字塔的时代后就茫无目标悬在那儿，而我只能束手无策坐着，无法前进。因此，我大量阅读这方面的数据，也仔细研究如何让当事人安全地进入轮回的前世，不致重蹈覆辙。

我认为，探索前世对我还有当事人，都是一件很有趣的事。不过，当时对于即将来临的更重要的课题，我并没有实际了解——也就是说，不仅每个人都有前世，而且，前世的力量比我们意识所能掌握的，更加深入——「前世效应影响着我们的每一天。」

后来，我做过上万次的前世回溯，经过四十多年的深入研究，我知道，以前我们都存活过，而且现在的我们深深受诸多前世的影响。前世今生的牵连互动，可以说皆是造物者简单而完美的规划。

### 来到人间学习

每个灵魂都是独特的，那是造物者先天地生之前，无始以来所创造的。每个灵魂都被永恒地赋予生命、永恒地学习、永恒地成长，并在每一次的独特旅程中发挥最大潜能。有一部分的旅程我们停留在故乡的「另一界」，但偶尔我们降落人间、接受严厉的考验，从中学学习。

「生」与「死」的发生，只是灵魂从另一向度的空间，旅行到另一个向度。不管怎么变化，我们依然是造物者所创造的相同灵魂，在来来去去的旅程中获得智慧与学习，而且，灵魂永恒之旅的每一步，都将影响尘世所走的每一步，甚至我们可能因此而走错路。

让我来做个简单的譬喻。我们在尘世的生命，就像求学时的一学期，而寒暑假就是我们返家回到「另一界」。如果，暑假结束后的新学期，我们在学校遇到完全是新同学、新课程，一切从头开始，所有学习效果、学习经验完全归零，这不是很可笑吗？如果是这

样，我们很可能一直都在念幼儿园，而且无法辨认、累积我们的朋友、同学、知识，甚至在每一次的新开始中迷失自己。

所以，如果灵魂的学习也是如此，灵魂将如何成长？如何累积智慧？这又岂是造物者完美之规划？

我们是同样独特的灵魂，永恒的存在，来到人间这所教导严格的学校，学习如何成长，也在「故乡」接受充满祝福与神圣的教育。我们一再学习，课程越来越高深、困难，一直到我们觉得有能力毕业，可以到「另一界」的研究所继续深造。所有因学习而得的体验，是我们的最大财富，我们不会失去；而这些财富与体验，我们亦不曾拥有，因为一切都将返归于我们所由出的神或造物者。

### 细胞记忆的治疗力量

灵魂进入肉体后，会受到身体与情感的影响，也受过去许多前世的影响，这样的现象称之为「细胞记忆」(cell memory)。

每次灵魂离开了奇妙、复杂、受多重牵制的人类身体后，也会带着身体所经验到的一切离去，其中包括我们对身体的种种感觉。然后在「另一界」经过了几十年、几世纪、几个千禧年，当灵魂在人间选择了转世的身体，种种过去熟悉的感觉，就会透过潜意识心灵，灌注于每一个身体细胞里。然后透过灵魂的心灵，细胞对前世的记忆起反应，于是从出生到死亡，我们的意识与身体不仅对今生输入的所有讯息起反应，同时也对过去记忆中的每一项讯息起反应。

我有许多「细胞记忆」的惊奇案例，值得针对此一主题写本书，最令人兴奋的事情莫过于：揭露细胞记忆，对于今生的许多痛苦能有效果明显与持久的纾解。非常不可思议！这么说吧！进入催眠的当事人，个个迫不及待告诉我前世所受的伤害，以及今生的细胞记忆如何因此而活化起来。而我，小心翼翼把细胞记忆中造成痛痒的那根「刺」取走，疗愈因此而发生。

第一次发现细胞记忆的治疗力量，是我刚学会如何利用催眠发现前世时。那时候还不懂得其实不必透过带领或暗示，当事人就会自动自发透露出许多自身相关的讯息。

当事人名叫阿来，只有三十五岁，但看起来比实际年龄显得更苍老。她很悲伤、很紧张，因为婚姻生活充满着虐待。阿来是个聪明人，思想有序，但被内心的害怕冲昏头，变成当局者迷，她害怕被丈夫抛弃，并从未想过要离开丈夫。

开始回溯以前时，阿来向我表达得很清楚，她想得到什么——想从前世得到证明，证明她属于这个男人，而且，这个男人将回心转意，从此两人过着快乐幸福的生活。但是我们的发现却大相径庭，在某个波斯的前世里，她母亲因难产而去世，所以父亲对养育这个女儿很感冒，于是带她到河边，设计淹死她。

接下来的一世，她是个西班牙军人，参加「美西战争」，她们的连队被人数众多的敌军突袭，连队四下溃散，她被俘虏，在十一天之中受尽折磨，然后被处死。催眠中我问她：这个前世有没有让她想起与今生有关的事情，她立刻回答：「被遗弃的恐惧」；而且出现一个信念：「被遗弃代表死亡。」从前世的经验中阿来逐渐辨认出，目前她的选择是在伤口洒盐，而不是治疗创伤。

将近半年后，阿来打电话寻求我们的协助，这次她已看破自己的处境，我与助理乐于帮她推荐心理治疗师，也帮她找到安全的庇护所。终于，她从十六年的恶毒婚姻中慢慢复元。现在的阿来过着自主、独立、自由且有自尊的日子，并成为热心的志工，在家暴危机热线上为人排忧解难。

虽然这几十年来帮很多的当事人做过无数次回溯，但我的热情仍不减，讶异之心也从未消返，因为每一次的催眠回溯，都会让我与当事人感受到惊奇。如果各位曾在六月份看到我在电视上的节目，就知道我为什么会有乐此不疲的热情。

### 前世创伤完全疗愈

我曾帮一名体格魁伟的金发女士催眠，柯莉回想起非洲的前世，她被一只狮子攻击，狮子紧紧咬住她喉咙，柯莉命丧狮口。接下来她开始描述「死亡后」的经历，起初，柯莉提到青绿的山丘与覆盖茅草的屋顶，我以为她进到「另一界」，因为许多被催眠者抵达「另一界」后，与她的描述很类似。可是没多久她说自己到了爱尔兰，看到许多相同的建筑，还有一些居民，女人穿着白色围裙，

还有儿童，非常多的儿童，就是看不到男人，附近没有男人。

柯莉非常感伤，因为她很清楚看到女人与孩子，可是他们看不到她，完全无视于柯莉的存在。柯莉很想加入他们，与他们一起玩，一起工作，但是「因为某种」缘故，她办不到，甚至无法离开这个地方——她「卡」住了，对当地居民而言她是「局外人」，而且似乎是「隐形人」，柯莉绝望，快乐不起来，由于无法走出这个境界，她一直重复说：「好久，好久的时间，内心不知所措。」直到我这样问：「你的意思是被绑住了，留恋于尘世？」柯莉简答说：「是的。」

换句话说，柯莉回溯了以前一段长时间迷失、空洞的恶梦，也就是说她变成了「鬼魂」，陷在爱尔兰天主教孤儿院的另一个空间中。我曾与许多「现代」的鬼魂交谈过，但从未在催眠回溯时遇到「过去」的鬼，所以我的困惑与讶异，绝对比柯莉还大。毕竟，她的这项经验无法比对，只是直接感觉到被紧锁在某个空间，别人看不到她，一片寂静，心中急切渴望被注意，焦急但无计可施。

这场前世与不上不下的鬼魂回溯，与今生的疾病是有关系的。回溯之前，柯莉有突发的喉咙抽筋怪疾，发作起来无法吞咽，甚至难以呼吸。医生找不出病因，因此无从下手治疗。所以多年以来，柯莉必须靠朋友二十四小时的待命协助，每次柯莉的喉咙一抽筋，她立刻打电话向朋友示警，拿话筒用力敲桌子，这个暗号代表，柯莉怪病发作，赶快向紧急医疗人员求救。可是自从揭露了她的前世秘密后，柯莉危险的喉咙抽筋就从未发生过，她与朋友终于可以安稳睡觉了。

我另外还有一个「一石二鸟」的治疗个案，他是个年近五十岁的英国人——史华。未开始催眠前，史华急着告诉我他一直被慢性疾病所苦。其中之一就是胸部剧烈疼痛。可是多年来不断检查，报告总说他壮如蛮牛，而且胸部毫无毛病，其它部分更没有问题。另外还有一个困扰就是四十一岁生日过后，对死亡怀有压迫性的恐慌，他完全不认为那是中年危机所造成的。

进入催眠后他进入了两个前世，一次是南北战争之前，他被政敌射杀，子弹贯穿心脏，当时他四十二岁。另一次在澳洲，死时得年四十三岁，以现今的标准看来，那是肺癌造成的。

离开办公室后，史华每隔几个月就会寄来便笺，表示胸部疼痛未再出现过，而且现在害怕的事情，也不包括死亡。从史华的个案我们可以看出，细胞记忆在他四十多岁时发挥威力，但是经过催眠治疗，创伤完全获得疗愈。

上述的例子，从阿来、柯莉到史华，以及其它数千名有类似情形的当事人中，都可以看到灵魂在新的身体中重拾记忆，然后以过去的经验，传送信号给每一个细胞。

「我在身体里，感觉被信任的某人遗弃。」

「我在身体里，因为喉嚨抽筋，苦不堪言。但是后来毫无不适的感觉。」

「我在身体里，胸部严重受伤，四十出头就死了，」

如果你发现自己对某些事出现突发的恐慌 而这一现象以前从未发生。或者，你的身体有某种慢性病，医生千方百计也找不到原因，那么，你可能必须考虑，说不定那是细胞记忆在做怪，把前世的创伤经验转移到现在。

虽然如此，但有件非常重要的事必须提醒各位：千万不要让任何的灵媒，包括我，成为合格医护人员的替代者。我在全国各地与数千位医生，精神科医师、治疗师合作，而不是取代他们，虽然细胞记忆的力量不可小觑，但身体上的病痛或任何情绪障碍，绝对不可完全归因为细胞记忆，希望各位记住这个重要提醒。

## 胎记的秘密

数十年的前世探索，细胞记忆现象非常特殊，除此之外，令我非常好奇而深入钻研下去的，还有一个现象，那就是「胎记」。其实之前我对胎记现象也没有特别注意，直到几年前，一名研究神经学的朋友请我研究，胎记与天生疾病可有什么关联，他研究不出任何名堂，可是放弃这方面的理论却深觉可惜；由于我对当事人的健康情形很关心，个案也很多，所以他才请我帮忙。

我研究的结果跟他差不多，也查不出什么名堂，找不到胎记与天生疾病的理论关联，可是必须感谢他提出这一研究主题，才使我有机会发现胎记与前世回溯的关系。

事件开始于我的客户比尔，他身体没有任何毛病，也没有先天性残疾，对于前世探索很感兴趣，他想了解，现在这一世所认识的人，不知与前世有何关联。可惜的是我在催眠之下找不出任何关联性。但他倒是经历了前世一名印地安人的生活，这名美国印地安人右膝受了刀伤，伤口非常深，并血流不止，最后因失血过多而亡。催眠结束后，他正准备离去，此时，我突然灵光一闪，想到那名神经学家朋友的请托，脱口而出说：「我想问一下，你身上有任何胎记吗？」比尔点头，拉上裤管，露出腿来，我看到他右膝之下，有一片像伤口发炎而复元后的痕迹。

在长久的催眠经验中，我罕得遇见「梦游者」(somnambulist)，也就是说，在催眠境界中当事人像是梦游，进入非常「深沉」的状态，完全意识不到他说了什么，而催眠之后也回想不出曾经说过什么。

比尔就属于「梦游者」，现在我才恍然大悟。当我看到他膝上的胎记，张口结舌，讶异不已，比尔见我如此吃惊，整个人笨拙起来，而且显得困惑，不知道我在搞什么鬼，于是我回放先前催眠的录音带，让他听听自己的描述，前世失血而亡的伤口，与今生的胎记竟然如此相像！

一个「巧合」的胎记当然不可能让我在办公室乐得翻筋斗，但却刺激了我的好奇心，每次催眠结束后，我开始问当事人：「身上有没有胎记？」

超过百分之六十的人，回答没有，也有超过百分之七十五或八十的人，胎记与前世的致命息息相关。如果说，我在催眠一开始就问当事人胎记的问题，那么上述的意义不大，我也不会大惊小怪，因为如此一来，可能会形成暗示，或者当事人为了取悦我，或纯粹只是娱乐自己的好玩心态，就会在催眠过程中，把今生的胎记与前世伤痕关联起来。所以我采取催眠后发问的方式，当事人所说的话已录好音，不知道我将提出「胎记」问题，这样才不致于发生「巧合」的事情。

一个男人，胸部正中央有苜蓿状的深红色胎记，他曾被控叛国，法国的火刑队在此留下痕迹。

一名男人左耳有一片黑色圆圈胎记，那是吃醋的妻子趁他熟睡，开枪夺命。

一名女士颈部环绕着一圈白色细纹，六英寸长，因为曾被群众怀疑实行巫术，在礼拜堂当众处以吊刑。

一名男士手肘上有一排不甚明显的三点排列小红点，那是在印度尼西亚的前世，小时候被截肢。

我的档案中有一大堆类似的故事，我相信，如果每次催眠后我继续追究：「我想问一下，你身上有任何胎记吗？」那么我的数据将汗牛充栋。

不过，我的这项发现对那名神经学家朋友，并没有多大帮助，倒是他的请托触发了这段机缘。我必须感谢他，因为他，我才有机会从细胞记忆的研究，又发现了生命奥秘的另一个方向。

## 修炼法

在我前作《灵魂之旅》中，有一章名为「生生世世：如何探索你的前世」，我在此章中提供了探索前世的有效方法，你可以自助、或在朋友的帮忙下，经验你的回溯之旅。我在这里所提供的方法更简短、更快速，可节省时间，让你迅速一瞥丰富、神奇的灵魂旅程，也帮助你发现影响你今生的前世痛苦与恐惧，然后放下这些痛苦、恐惧，走向更光明的坦途。

为了准备好拜访自己的美丽传奇，我希望圣灵的白光陪伴你、笼罩你。在很轻柔的气氛当中，圣灵的白光将引导你，安全回到过去。

你曾经活在永恒之中，也将活在永恒里，我们的生命永无止尽。现在你轻轻闭上眼睛，感觉到有很多人温柔保护着你：那是你的

指导灵，白翼天使，他们默默聚在一起，答应要保护你，从你踏出第一步后，到你可来。

你不会发生任何危险，只有喜悦陪伴着你。你不用睁开眼睛看这些保护你的指导灵与天使，继续闭上眼睛，你会感觉到他们的存在，感觉到他们无条件的爱围绕着你，很温暖，很安全。

现在，在心中想象，想象你慢慢站起来，充满活力，充满自信，你听到一阵温柔的低语：「你永远不孤单。」、「指导灵与天使会一路跟着你、关怀你，祝福你遇见你自己的不朽。」

你开始步行，慢慢行走，你的前面出现一条银色信道，信道的开口越来越大，足够你走进去。

这个银色通道欢迎你、激发你，你充满兴奋之情，等待着发现秘密，等待着改变你的生命视野。

你接受邀请，进入通道，没有任何恐惧，你感觉到双脚贴在清凉而坚实的地上，慢慢走，慢慢探索，银色的通道慢慢震动起来，墙与天花板开始松脱，化做美丽的点点闪光，细微的银色、绿色闪光非常温暖，轻轻降落在你的皮肤上，整个笼罩着你。

你的身体、你的灵魂，渴望着被滋润、被治疗，也欢欣鼓舞迎接这些纯之又纯的光点。现在，你注意到，你踏出的每一步都令你更强壮、更有力量，与神性有更深入的结合，前面又有什么新奇呢？你充满期待，充满激奋之情，脚下奔跑起来。

保护你的指导灵与天使，也同样布满闪闪发亮的银色及绿色光点，快乐环绕着你。奔跑的时候，他们越来越靠近你，等待着银色出口的奇迹。

你就快到出口了，往前看，你发现前方有一团白雾，温暖的白雾，除了白雾，你看不到任何东西，你放慢脚步，用手指轻触围绕你的保护层，你听到亲切的声音：「我们一直跟着你……祝福你，祝福你的勇气，愿意亲眼目睹自己的不朽。」这个神圣的约定，让你的勇气更加充盈。

你深呼吸，向前走向浓雾，很顺利穿越而过。你松了口气，开心地笑了起来。很安全，完全无害，因为那只是一层不透明的薄纱，轻轻挡住你的视线。你的动作，你的每一步又再度自信起来，你现在终于明白，就是这一层非白雾的薄纱，阻隔着你一窥丰富的灵魂内涵与过去。白雾或薄纱，不再阻挡你；只有恐惧与缺乏自信才会阻碍。现在，你受到保护，勇而不惧，你信心满满向前行，穿越迷雾，迎向你的过去。

眼前有开阔的视野，美丽的景致让你眼睛一亮，你看到美丽的金色拱桥，跨过清澈的蓝色小溪，桥映着光华，在你的眼前跳动。你热切走进美景，感觉一阵清爽，空气非常新鲜。你赤足踏上平滑地砖，沿着地砖走上拱桥，你在桥中央探头往下望，晶莹剔透的水流与岩石共舞，蓝色的流水声非常安详，就像寄居在你身体中的永恒灵魂，是那么地平静祥和，那么地完美。

你从扶着的栏杆慢慢放手，视线随溪水蜿蜒而去，然后你看到整个大地，调整一下眼睛的光线适应，向远方望去，真是不敢相信，当前的美景太真实了，美丽到令人无法呼吸，感动的眼泪差点夺眶而出，你的意识心灵很肯定，这么瑰丽的地方从未见过，可是你的灵魂马上就认出来，这是「故乡」。

有高山、沙漠，广大的森林中有小茅屋。优雅的邻人和蔼可掬，鹅卵石街道悬挂着整齐的煤气灯。村庄里的人熙来攘往，露天市场上物品云集，大家都打扮得漂漂亮亮，还有一些牛车，气氛热烈，儿童在附近嬉耍。

草原上还有覆篷的四轮马车，团团围着营火，火上传来烤肉香气。码头上有海的味道，大船聚集。高原上可以看到冰雪，美丽的簇集圆顶屋，显得稀稀落落……。

你知道，亲切的美景正在迎接你，你也知道，你的灵魂也是其中一份子。你内心问，这是什么地方啊？答案立刻浮现，那是心中刹那间冒上的第一念。

你走下拱桥，朝这个既陌生又熟悉的地方走去，你发现很多人在注视你，他们的脸庞布满讶异的笑意，好像认得你，当你走近，

他们立刻围上来迎接。一开始，你认不出这些人，他们穿的衣服很奇怪，历史上各个时间与地方的稀奇古怪衣着都有。他们逐渐靠近你，你看着他们的服装与脸部，越看越熟悉，然后你终于认出来，他们曾经都是你深爱的灵魂，在某一时空与你相处过，你激动，向前拥抱他们，庆祝神奇的重逢。

你感受到母亲的轻抚，你也感受到父亲强壮的手臂，然后兄弟姐妹，死党好友也一一过来拥抱。这时候你感到特别亲爱的一触，那是你爱人的手伸过来了，关怀与温暖如潮水而来，你认识这些人，你现在终于认出来了，你的灵魂渴望再见他们一眼，你爱每个人，你的灵魂一直如此渴望着，并完全体会，这就是充满力量的永恒生命。

你真的很心花怒放，只可惜，你知道目前此处仍然不是你的久居之地。所以，他们亲切引导你回到拱桥，你再度看到清澈的蓝色小溪。你知道他们的目的，信赖他们，你稍微前倾，看着溪水中自己的倒影。

并非「你」进入银色通道，站上银色拱桥。你就住在此地，与这些关怀你、爱你的人住在一起。你还是盯着水中倒影，内心不断琢磨，心情明朗了起来，你省悟了，倒影中的人是「你的身体」，住在这里的却是灵魂。终于知道自己是什么人了，所有这一切的美丽，还有身上的所有缺点，这些都是你之所以为你的本质。

你再度转过头来，面对你所爱的那些人。他们轻轻柔柔亲吻你的脸颊，没有离别的悲伤，你们互道再见，从此刻起，你充满自信，知道自己要走的路，你也很肯定，任何时候你都能拜访这个慈爱之地。他们的爱、他们的安慰拥抱，充满深情与熟悉。这里的一切将继续跟随你，直到有一天你再度回到「今天」。

然后你经过通道、过桥，马上感受到灵魂受到滋润、被治疗，在一直不曾失去的神圣永恒中飞翔。

### 肯定课题

「今天，我拥抱所有的爱与智慧，从过去的生命获得安慰。我释放了种种的恐惧与病痛，把这些同样来自过往的负面东西，释放到圣灵白光里。我从有害的细胞记忆中解放。我终于可以移开横隔于我与永恒灵魂之间的障碍。」

### 第三章 接触「另一界」：来自灵魂的祝福

我们所爱的人会来自另一界，一直陪着我们、看着我们，并试图与我们沟通，希望引起我们的注意，并藉此证明，他们依然存在，我们对死亡的恐惧实在是一种毫无必要的情绪。辨认这些灵魂，只需敞开心胸，保持觉性，毕竟我们与天地是一体的，我们都是永恒的。

我们的「家乡」是天堂，离开的亲友就住在那儿，它只在离我们土地三英尺（约一公尺）之遥的地方，而我们感觉不到的唯一理由，是因为它的震动频率比我们更高。我常用电扇的风叶模拟，当电扇以最低速旋转时，我们可以清楚看到每片风叶，但是当它以最高速转动时，风叶似乎消失。所以，看不到电扇的风叶并不能说风叶不存在，同理，看不到灵魂，不代表灵魂不存在，并因此而不愿去相信灵魂的存在。

实际上，「他们」就是「我们」，「我们」也是「他们」，因为肉体的关系我们才短暂分离。但我必须说，其实我们经常互相往来，并且达到情感的交流，但尘世上的人不愿相信这一个事实，因为很多人受到眼见为凭的心念限制，所以无法接收这个真实的好消息。

灵魂的世界就是「另一界」，那是我们结束此生后所要回归的地方，而我们必须知道一件重要的事，「另一界」也是我们所由出的地方，我们不断的从「故乡」来到尘世这个严厉考验的学校进修，并来回学习、成长，以获得造物者所给予的最高喜悦。我们在尘世中看到的生与死，在灵界眼中其实都只是一种机械作用，因为灵魂只是进入身体，然后离开身体，我们的生命从不曾停止过，就像搬家后我们的人不曾消失一般，我们的动作只是换到另一个地方再过生活。唯一的差别是，当我们抛下身体时，所到的地方是另一个次元空间，我们对「另一界」的熟悉程度，其实不亚于尘世。虽然我们的意识不清楚「灵魂之旅」是怎么回事，但永恒的灵魂却在这两个次元的空间进出无数次，驾轻就熟。

总而言之，我们与灵魂是可以相互沟通，关键在我们有没有用心聆听。

#### 另一界的语言讯息

我在此生所看过、听过「另一界」灵魂的次数非常多，而且不曾间断！而此能力乃是向祖母埃达所学习，她拥有超强的能力，足以引导我如何观察与倾听与「另一界」沟通的方法，我长大成人后一直在扩充、修正祖母所教导的方法，并从中发掘许多新方法，所以我知道，从「故乡」来的灵魂，会对在尘世生活所爱的人说：「何必思念我，我就在这儿！」

来自「另一界」的语言讯息有两种方式：第一：「实际的声音」，通常这种声音经过了另一次元的转换，会扭曲成高昂尖音，以及第二种方式：「注入式的知觉」，这是心灵对心灵的直接传送，你可能会在「刹时」感受到一种特殊的感觉，但是没有任何线索与前因后果可以让人印证，不过你却能告诉自己：「这感觉是真的！」

来自「另一界」的语言接触，有一个实例至今仍令我窃笑不止。那是最近我参加电视节目的一个访问。一名看起来心神不宁的男人，在观众席站起来，请我告诉他，刚去世的母亲有没有任何讯息要传达。我看到他母亲正站在他的左后方，我描述了她的详细特征，也提到她不经意用手指梳头的习惯。

男人证实了我的描述，可是很没有耐心，好像认为即使白痴都应该知道他母亲的外貌与习惯，然后他一直要我回答母亲有没有传达任何讯息。他母亲高亢而尖锐的声音开始传入我的耳内，连续不断，在她的坚持下，我问这名男子：

「谁是史蒂芬？」

男人面无表情傻瞪着我，并耸耸肩。

但是这名母亲继续传送刺耳的声音到我耳内，所以我再度问：「她要我告诉史蒂芬，她正看着他，所以，谁是史蒂芬？」

他还是面无表情瞪着。

如果你能当场看到我，就知道如果我正与「另一界」的灵魂沟通，绝对会坚持下去，无论是对是错，都不会返缩，直到知道某些状况为止。而现在，她的刺耳声者已经开始令我头痛。于是，虽然不知道这位男人到底要什么，我必须再问他一遍，即使我有点不悦。「先生，请你告诉我，史蒂芬到底是什么人？」

他的态度开始软化了，「哦！」他说：「我就是史蒂芬。」你们看，这样的工作好受吗？

### 解答来自另一界

不见得只有神通广大的专业灵媒，才听得见灵魂的声音。事实上，无数人都曾听过，只是不了解那是什么或是声音从哪来的。我只能这么说，听到这些声音并不是将出现精神病的嫌疑，或这些声音要引诱我们做邪恶的事，别忘记，「另一界」是充满绝对之爱的天堂，所以，来自「故乡」的灵魂之音，绝不会传达恶念，或唆使我们做坏事，所以不必害怕灵魂传给我们的声音。

我的许多客户会把灵魂的声音录下来。一名客户的指导灵在催眠回溯时，清楚说出这名客户的名字，录音带听得一清二楚。我的前世养了一只凶猛的狗，我们从事现场调查时一定录音，当时现场没有人听到任何异状，可是播放录音带时却听到狗吠，而且屡试不爽。

有一晚，我的指导灵法兰欣在非常安静的房间讲述耶稣被钉十字架的故事，许多客户都有录音，后来放录音带，竟可以听到伤心呜咽的哭泣声，而且这些客户都同时录到这些声音。

灵魂会利用各式各样的机会，让我们知道他们就在旁边，这点绝不能轻估，所以，富有磁性的录音带在运作时，机不可失，他们当然乐于让我们听到声音，因此，如果你对灵魂的声者很好奇，我推荐下面的方法：

临睡前把录音带准备好，这样你才不必牺牲睡眠，整夜注意有何声音，入睡之前，请求圣灵的白光保护你，然后邀请你的指导灵、去世的亲友，来自「另一界」的任何灵魂，邀请他们在你入睡时前来拜访，并把声音留在录音带中。

很可能度过好几天，好几星期，甚至好几个月，你仍毫无斩获。我并不反对在从事日常活动时播放录音带，因为纯粹听录音带会很沉闷无聊，不过话说回来，如果没有专心倾听，可能会漏掉带子中某些声音或噪音的蛛丝马迹，最好的情况是——迟早你将请到来自天堂访客的真实录音，而最坏的情况呢？有可能什么都没听到，但是至少，你知道自己的灵魂藉此机会与「另一界」有了关联，这是你对自己与对永恒的祝福。

来自「另一界」的讯息传送，比语言沟通的速度更快，运作也更精巧。我常常利用讯息传送的技巧获得消息，范围几乎无所不包：遗失物品、隐藏的意愿、记者与保险公司的真相调查、警方的失踪人口协寻、谋杀案、详细死因，甚至嫌犯的名字。

我接到的并非滔滔不绝的语言，而是突然涌现的讯息，速度之快令我难以形容，我不明白为何可以瞬间即知道这一切，但我很清楚——我不是讯息的源头，我只是管道，我只是让讯息通过我来做一解答。

我敢保证，当你对一件事有其它的想法时，你一定也是接收「讯息传送」。那是来自于指导灵或去世的亲友，但是你误贴标签，说那是「直觉」、「一时冲动」，或是「灵光乍现」。因此，在电话声未响起之前，就抓起话筒准备响应，或是突然出现某种冲动，去弄明白某位你所爱的人有没有遇上麻烦，这些现象根本无足为奇。

大部分的「讯息传送」都在睡眠中进行，因为运作不休的意识此时已经休息，但是驻在潜意识的灵性却可以自由地与另外的灵魂沟通。如果你有这种经验，当心上记挂着某个问题无法解决，然而夜晚卧床而眠后，解决的方案却在第二天清醒时已了然于胸。但你却没有线索，不知解决方案从何而来，其实，这是一直看着你、爱着你的「另一界」灵魂所传送的讯息，「它」既简单又神圣，并请试试利用一个月的时间，记录每一个「直觉」，姑且不论有没有应验，或你有没有照直觉去做。临睡前带着你关心的问题上床，早上起床注意有什么答案，把情形也记录下来。

先不要翻看之前的记录，等到整个月结束后阅读，并从头到尾看一次，我相信，「直觉」与「睡梦解决问题」的次数，一定比你

预期的还多，甚至会发现，就解决问题而言，「直觉」比意识反应更快速、简洁，甚至让你觉得舒畅、心灵更加开放，然后开始着迷于接收「另一界」的知识或讯息。

## 灵魂的显像

灵魂可能以具体的方式短暂显现，不过，并不是每个人都可看见，只有少数人、灵媒，或有能力与「另一界」沟通的人才能见到。儿童或幼儿是地球上的「通灵者」，经常可以看到灵魂，或有所反应，他们不会顾虑传统社会的禁忌，或社会对他们这种能力的忧惧。成人也会见到灵魂，但大多不愿公开谈论，因为害怕被人说成「神经病」。

我有一名当事人，她的丈夫因为火烧车而去世，一、两个小时后，丈夫就站在她床边，看起来毫发无伤，健康、快乐、完美，并在消失之前以微笑表达强烈爱意。这名当事人把丈夫的祝福经验与好友分享，可是大家反应很冷淡，甚至和医生一致认为，是她太过于悲伤，才造成如此不切实际的幻觉。真是一派胡言，我的当事人根本还未开始悲伤哩！

我经常希望「铁齿」的人，能够听听众多「正常」观众的形容。他们常常要我介绍站在我后方那名高大、黑发、留辫子的女人。我当然欣然同意，并介绍说这是我的指导灵法兰欣，大家都很吃惊！特别是大多数没读过拙著的观众，更是张大眼睛，当然也有些观众，知道谁是法兰欣，可是却发誓，站在台上的只有一人，根本没什么指导灵。

当我进行通灵阅读时，灵魂通常会与客户同时出现，并常常用手势与姿势沟通。指出身体的致死部分，帮我证实他们的身份；有时候也会做出某些特定姿势，让我的客户辨认。更常见的是，他们「表演」特别的动作，这些动作对我而言没什么意义，但对于他们所爱的人来说却意义深远。

有一件个案令我印象深刻，一名年轻、黑头发的活泼男子，出现在他姊姊面前，这位姊姊因为弟弟骑摩托车意外死亡，内心充满悲伤，男子动作夸张，一直用力拉耳垂，好像在表演「猜猜看」的游戏信号。我完全弄不清楚他的意思，只有依样画葫芦的做出相同动作，并说：「你弟弟这样的动作，是什么意思？」

可以明显看出我的客户很震惊，心情激动。她解释说，弟弟的左耳曾戴耳饰，并且很喜欢这个饰品，可是父母亲非常讨厌他戴耳饰，也反对他戴耳环下葬，所以就把耳环当纪念品交给姊姊保管。在通灵阅读的前一天，客户特地去穿耳洞，她说说着说着，擦开了耳际头发，让我看到她左耳的耳环，上面镶嵌的细钻，闪闪发亮。她说这是怀念弟弟的最佳方式，她会永远惦记着他。

原来如此！难怪弟弟清楚向我表示，这一切他都知道，姊姊戴上他的耳饰，让他非常高兴。

灵魂希望引起我们的注意，最常见的方式就是拨弄我们身边的物品，使我们因而获得安慰，因为这样的行为可以确认我们所爱的人已经来访，他们可能让灯一明一暗、让电视频道从头到尾转一轮，时钟停摆、让门铃或电话响个不停，把他们的照片脸朝下或反转过来、让铜板散落一地、移动车钥匙到另一个地方，在他们常坐的沙发位置或床上，留下浅浅凹痕。

真的，他们很喜欢引人注目，即使他们想要说的只是：「嗨，振作起来，闻闻咖啡香，我就在这儿！」

还有一件事几乎毫无例外，就是灵魂喜欢玩弄电器品，并在风雨日或即将破晓的黎明，下雨、潮湿的天气，或是有露珠时……等这些导电良好的情况下拜访我们，因为灵魂就能量的角度而言，与电脱离不了关系。有没有导体，不一定是灵魂能否拜访我们的必要条件，但是导体却能让他们的时空之旅更容易些。这也是为何传统仪式中少不了蜡烛的原因，因为灵魂看不到人工的光线，但烛光一出现，他们立刻就被吸引。

在你「直觉」与「做梦启示」的记录本上，我希望你也能记录一些家中所发生的不寻常事情，无论是多么微不足道，例如：灯或电器用品打开了，但你很肯定明明已经关上，钥匙怎么无缘无故放到别的地方；或相片与花瓶的花朵似乎移动位置，以及任何可以让你不解的「怪事」。当然，也不必太在意，一定非追查到底不可，只须注意这些不寻常小事，并养成注意的习惯，一一记录下来，每隔一、两个月后，读读你的记录，你会发现「不凡」的事情何其多，甚至惊讶，想一想，有多少「故乡」来的灵魂想要跟你问好呢！

## 与灵魂做第三类接触

他的名字叫巴利，二十五岁左右，容光焕发，衣着讲究，说话很轻柔，一踏进办公室，我就喜欢上他的高雅气质。还不等他开口，我就知道他烦恼。迎接巴利时，我直接问：「告诉我，为什么你那么担心母亲？」他脸上浮现难以置信的讶异表情。

几天以前的夜晚，巴利在熟睡时，朦胧中似乎听到母亲的声音，不断叫他的名字，就像在耳畔低语，巴利因此被吵醒，笔直坐起来。母亲的声音太真实，感觉上她应该就在床沿咫尺，实际上母亲住在二千哩之外，巴利感觉不可思议，总觉得母亲确实来到公寓，到处找了一回，不见母亲任何踪影，确定只有他一人。

巴利想打电话探问母亲是否平安，但因为即将破晓，深怕这样的举动会吵到人，于是他只能像一般人一样——告诉自己：「一定是做梦，那是一个生动而详实的梦，所以分不出真假。」然后继续蒙头大睡。隔天依旧照例过着忙碌的一天，并将这件事抛到九霄云外，想不到，母亲竟打电话到办公室找他，她说：「我觉得这样问你有点蠢，今天一大早，我有吵醒你吗？」

巴利目瞪口呆，迟迟才简短说：「有，妈，你吵醒我。」

「我就担心这样，真抱歉。」母亲说：「我正在冥想，观想你，然后不知怎么回事，突然，我感应到你听得到我。」

巴利的母亲很正常，是名健康、朴实的小镇保守妇人，年近七十的她热心于当地长老教会事务。「冥想」半个小时是她最喜欢的晨间活动，她喜欢享受这份宁静，整理思绪，然后研读她最爱的圣经，并开始祈祷，巴利从未听过母亲或其它人的灵魂可以出体，甚至到全国各地「旅游」，拜访所爱的人，巴利不懂这是如何运作的，而且有些惊慌，担心这会不会是一种死期将近的预兆。

我向他保证，灵魂之旅只是短暂的，不管有没有受过训练，灵魂暂时离开居住的身体，是一件很平常的事，此事见怪不怪，就像巴利的母亲，她无师自通，轻易就可以使灵魂出体，并不必了解太多这方面的知识。

如果各位曾经做过鲜活而又连续的梦境，无论是白日或夜晚的梦，也不论你是入睡，或神智清醒的冥想、或者病情严重陷入昏迷，我敢说，你的灵魂很可能轻快地到处走动，而且乐在其中，这是身体的意识心灵所难以想象也难以企及的境界。

贝丝是位非常迷人的客户，六十余岁。进行通灵阅读时提到，她在家某个奇怪的地方，发现一小堆叠好的硬币，她百思不解，用各种逻辑的解释理论，仍然说不通这些硬币从哪里来，她问我有何看法。

当贝丝提出这个问题的时候，叠硬币的灵魂马上短暂出现在她身边，灵魂的名字叫甸思，高个子，七十出头，满头银丝，双眼是棕色的。听完我的描述，贝丝大惑不解。她知道甸思是谁，前世两人没有结局的爱，各自与别人结婚，但仍惦记着对方的爱慕者。贝丝之所以大惑不解，是因为甸思虽然身体健康，但是老人痴呆症状严重。

这个故事很美丽，显示身体虽然有病或没有自主能力，但灵魂的力量一直不曾散去。实际上经常出现这种情形：病得越重，灵魂越常出体，去拜访想念的人与地方，即使有心理上的疾病，因为疾病所影响的意识心灵，不会波及潜意识的灵魂。

如果你钟爱的人患有老人痴呆症，或因中风而昏迷，或有其它神经系统毛病，不用怀疑，他们的内心仍极为清醒，对于你的照顾与奉献，永恒的灵魂听得到，也会因感激而心生喜乐。因此别忘了，注意他们的灵魂曾经来访的一些信号，他们会关怀你，与你一起分享不朽，虽然他的身体与意识难以运作。

拜访「另一界」

如果很不幸，各位当中有所爱的人辞世，我们不必孤孤单单地，坐等他们从「另一界」过来拜访我们。我们可以主动到「另一界」去看他们，透过冥想或睡觉时的灵魂之旅，以及做实地的接触，我保证，一切都办得到。不必担心因为时空错乱而「卡」住，回不到身体。真相是：入睡时，我们的灵魂会前往「故乡」，一星期平均三至四次，只是我们的意识不记得，这种没有计划的前往，与存心规划的拜访，其中唯一的差别在于后者会引起上帝的指导灵的注意，只要一动心，他们就会注意到我们希望见到的人是谁。

特意事先安排所想见的人，而不是临时起意的拜访，给他们惊喜，这样做是有道理的，因为无论他们离开尘世年纪多大，去了「另一界」一律是三十岁模样。也许你失去的是两岁大孩子，或九十岁的爷爷，他们在「故乡」的年龄都是二十，因此，要认出他们可能有点困难。不过，他们到尘世旅行时，因为预期将引起我们注意，所以会回到我们所熟悉的容貌，否则我们莫名其妙，带着失望之情问道：「你是谁呀？」岂不是很尴尬吗？

所以，开始拜访「另一界」之前，请找个安静处所，姿势放松，想象周围充满圣灵白光，请求神或你的指导灵告诉你所爱的人，说你想念他，即将上路，而且你将在「另一界」见到他。

### 修炼法

闭上眼睛，深呼吸，感觉圣灵的白光中有金色光芒的漩涡，白光与金光交融，中间出现闪闪发亮的银蛋，泛出透明般的彩虹光亮，这些美丽的彩光像茧一般笼罩着你，形成保护层。这个保护层将安全陪着你走完全部旅程。环绕你的银光与白光、金光共舞，交织着绿光、蓝光、红光、紫光，你感觉到身上每一颗细胞沐浴在治疗的能量之光里，无限的爱也笼罩着你。

抬起头，接受每一束神奇的光亮。你的皮肤在光的轻抚下逐渐温暖，渴望更多的光能。你站着，伸出手臂欢迎所有的光拥抱你的灵魂。

然后你变得清澈、完整、强壮，并突然感到一阵喜悦；你不孤单，造物者与所有的灵魂，这些神圣的伴侣全部都在祝福你、关怀你。

在神圣造物者的陪同下，往前看，彩虹般的银蛋消解了，像水晶般的干净明窗出现了，那是大而有格的典雅拱窗，柔和的光线在窗面轻舞。

透过窗户，你往外望去，一望无际的青青草原，周边的山丘盛开花朵，你终于望见了渴望已久的熟悉景象，「另一界」的故乡。

慢慢地，视线穿过草原，穿过不时飘来的玫瑰色彩的柔雾。你爱的所有回到故乡的人，全部出现，他们开始安安静静，朝你站立的窗户慢慢走来。大家含着微笑，非常平静，充满喜乐并肩或者牵手；并结合对你，对上帝的爱，漾着露水的青草地下留下他们的足迹。你嗅到芬芳草香，感受到重逢的欣慰。

你知道，美好的记忆深烙在灵魂深处，而且将在你醒来后余韵不绝。你所爱的人越来越远……更近……他们很高兴见到你，但不感惊讶，因为你开始旅程之前，已给了他们准备时间。

他们停下来，离窗户几公尺，你透过玻璃窗，仍然可以感受到他们对你能来拜访，充满着十足的感激。你和他们都知道，这时候并非久居之时，因为时候未到。

你望着他们的眼神，内心笃定，知道如果到时候一到你将安祥而满心欢喜的与他们重逢「故乡」，而且大伙也将等着拥抱你，欢迎你回家。

你最希望见到的那个人，从众人之中走出，伸手向你，你也随之将手迎向前去，很奇妙，你的双手毫发无伤，安全穿过窗前冰冷的玻璃，而玻璃也丝毫未损，你的手刚开始是轻轻接触，然后坚稳有力，然后紧紧握住，两个次元的灵魂以爱融合在一起，激出了澎湃汹涌的能量。

你凝视他们的双眼良久，那是你渴望许久的眼神，此时此刻，你的每一心念，每个尚未完整浮现的思绪、尚未表现出来的动作，完全投射到这些最亲爱、最令人感受安全的灵魂上。

「我爱你们。」、「我想念你们。」、「我很抱歉。」、「我来不及说再见。」、「我原谅你。」已经没有必要再说，也没什么好隐瞒的，你只觉得真相源源而出，而你觉得更加轻盈。

他们温柔的眼睛充满同情，他们的笑容更开朗，而且他们紧握着你的手更有力量，不需发出任何声音，他们已吸收了您内心的负担，并把负担化成祝福。「我了解！」他们沉默应允，「而且我爱你。」

你从来没有这么肯定过，他们把真理给您，而你也给予他们相同的真理，您从他们身上找到「另一界」的宁静，这些宁静超越凡俗的语言文字，超越错误与伤害，这些宁静慢慢治疗您的灵魂。

所有的想法倾泻而出，所有的问题获得解决。您紧握所爱的人的双手，互道再会，您承诺一定再度造访，而他们也会来探望，而且，当您完成尘世的任务，你们的灵魂一定重聚。

你们的双手分开，可是您内心中不带丝毫悲伤。当您的手缩回，从水晶般的透明窗户安全地缩回，您依然感受到他们的温暖触感。

您微笑着，彩虹般的银蛋再度包围着您，把您送回到最初的出发点。您感谢上苍，赐予您这个充满祝福的遭遇，您与所爱的人分享这一切，而且未来的某一天，他们的手将从窗户那一边伸过来，紧握住您的手，您等待着，等待着比以往更坚强的自己。」

肯定课题

我的灵魂，还有我爱的所有灵魂，一直被永恒的生命祝福，透过我的信心与造物者的神圣设计，没有任何的距离与沟通障碍，可以让我们分开。我随时随地感觉到所爱的人的灵魂，无论在此地或在「另一界」，每一刻、每一天，他们也同样感受到我对他们强而有力量关怀。

P. S

是否记得我曾提过，当您在写作时，事情会自动冒出来，而且所冒出来的事情与您写作的主题有直接关系。

写完这一章之时，我觉得有点孤单，突然思念起父亲来。于是拿出我最喜爱的父亲相片，对着他微笑，这时，两岁半的孙子威利闯了进来，看着照片说：「这是谁，巴达？」（他和我的孙女安吉莉亚，总是叫我「巴达」）。

我解释说那是我父亲，是威利的曾祖父。我知道，如果父亲还没有回到「另一界」，一定很喜欢威利。

威利顽皮地挨着我，仰头看我，咧嘴而笑说：「这是我女儿。」任何看过我与父亲在一起的人，一定还记得，我们父女有特别的亲爱信号；他们一定会说，父亲总是挨着我，咧嘴而笑说：「这是我女儿。」

我的两岁半孙子，以前从未说过这种话，「这是我女儿。」他不可能对任何人说这种话，也不会对他的「巴达」这样说，更何况，会挨着我，咧嘴而笑的人，除了父亲之外，不会有人出现这种举动。

我想，「另一界」灵魂的沟通方式，应该还有加入一项，就是透过天真无邪，而且是天生的真诚灵媒——儿童的嘴巴说出。

感谢您，老爸。讯息收到。

## 第四章 宽恕：回收更大的礼物

亚历山大教宗已写道：「**犯错，人性也；宽恕，神性也。**」我赞同这些话，因为宽恕真乃神性的一面。

然而身为人类，神性的课题对我们而言却有艰难的努力空间，因为我们「必须宽恕侵犯、践踏我们的人。」可是相对地，我们有权期待宽恕吗？无论我们做了什么，如果我们态度软调，这样就可以要求宽恕吗？如果我们请求道歉与宽恕，那不就表示我们认同：任何行为都不受限制，只要事后说抱歉即可，不是吗？

问题因此层层逼来。宽恕有没有太早或太迟的状况？同样的人犯同样的错误，我们要一再原谅吗？或该原谅多少次？还有，不论我们多么努力，或我们的灵性成长达到怎样的程度时，还有没有我们所无法原谅的事情？如果有，那么，在「神」的眼中，我们是否变成不可原谅了呢？

看吧！知道我的意思吗？宽恕非常复杂，并非「非黑即白」的规则或「好人懂得原谅，坏人不会」那么简单。而且，被要求道歉的人，与请求道歉的人，此两者在宽恕的行为历程中是不同的，不可混淆。我只能说，那是一种选择，一种诚恳与否的选择，而且是一种「给予」的礼物，宽恕者会回收到更大的礼物。

### 宽恕之道

因为特殊设计，所以我们活在不完美的世界，以使我们不断朝完美的境界前进。活在尘世，一定有错误发生，所以我们不断面对两难处境，那就是该或不该宽恕错误。而两难处境的尴尬之处在于——那是高度私人性质的——只有我们可以决定什么是该不该宽恕的条件。

即便如此，该不该宽恕之间仍然充满非常大的弹性，远远超乎我们的想象。平时我们肯定决不轻易原谅的事，但事到临头却又心软；有时候觉得可以处之泰然而原谅对方的事情，状况一发生，却又变得无法克服心执而难以原谅。另外还有一个困难部分，亦即我们都希望被原谅，可是，如果我们在此生拒绝「给予」，就没有权利请求被宽恕。

所以在任何时刻，当我们面对严重的问题，需要宽恕时，对于请求者，我们应当给予，当然，对自己也理当如此。这样才会让我们的心智在做出最后决定时，有些基本的考虑。

#### • 同情

对生于地球上的任何生物所采取的行动，「同情」是我们的价值核心，其中当然包括宽恕，我希望你不要认为这是陈腔滥调，因为如此，我们才能静心倾听其中内涵。其实同情可用简单一句话综括：「己所欲，施于人。」

同情是人的天性。「另一界」没有贪心、嫉妒、自我等等负面东西，所以不需要节制行为的「法律」，同情就像呼吸一样自然，所以，尘世的人也赋予此种天性，由同情而升起的宽恕代表着倾听另一个人，以他们的立场看事情，理解他们的处境与优、缺点。

#### • 动机

有时我们谨慎规划、小心翼翼采取的行为，然而意外还是发生了，或许是无心之失、粗心大意，或是忙中惹祸。历史上有一个考虑到动机而令人敬佩的例子：即是耶稣临刑途中恳求说：「天父啊！赦免他们，因为他们不晓得自己在做些什么。」这段话与耶稣圣洁的一生一样，一直是鼓舞我宽恕的准则，不过，我不知道大家是否有如此的认同。

我的一位客户小魏与年轻的妻子一起参加婚礼，返家当时妻子被一位喝得烂醉的驾驶，开车撞死。小魏悲痛莫名，但是他宽恕酒醉驾车的司机，我问他是怎么办到的。

「婚礼中，我陪着他一杯接一杯。」他缓声告诉我：「很有可能，当晚变成我撞到别人。他不是故意的，如果是我，我也不希望发生这，相信我，我不会用这种方式同情酒醉驾车者，因为这种事实在令我很难宽恕，但是，因丧妻而悲恸不止的小魏可以体谅，那位

酒醉司机的动机并非存心不良，因为与同样喝醉的他比起来，只是倒霉或运气不佳。从这一角度而言，「宽恕」要做到如此地步，我们仍需很大的挣扎与努力。

- **调和感**

人难免会有自私卑劣的一面，而调和感可以免除我们的鄙陋。也许你与我一样，曾见过这种人：当朋友忘了回电或「他的停车位」被别人抢走、圣诞礼物「太烂」时，他们不只是抱怨，还大加挞伐，有如孩子被绑架或父母被谋杀一般。

当我们结束此生回到「故乡」，我们会在「扫描仪」前扫描，回顾一生。每一次当我觉得即将过度反应，或者因为有人忘了我的生日、打乱我的生活秩序，没有实现他的诺言……等等，而我即将大发雷霆之际，我都会想到「另一界」的那个「扫描仪」，藉此提醒自己为何不能原谅对方。

- **宽恕的终极目标是内心的平静**

这个内心的平静不是他人，而是我们自己。决定宽恕某人的行动是一种宽大的雅量，证明我们具备善良本性，而且事后我们也从负面的能量中获得释放。看禁书禁片，就上禁书网。需[翻墙](#)。

因为无法宽恕而产生的猛烈恨意，不仅让自己气馁，麻木自己的感觉，有时候更反而伤害到自己，造成身上的疾病，甚至毁灭自己。科学与医学上的研究已经证实，没有解消的恨意，会有闷烧锅效应，耗损免疫系统与心血管循环，就像压力，闷在心里太久一定引发疾病。因此，宽恕可以带来平静，让我们放下执着，继续往前走，避免情绪卡住而造成感情创伤。

- **宽恕不需要任何理由，只有完全的真诚。**

当你宣称愿意宽恕，可是却时时不忘处罚，并且唠唠叨叨，或者念念不忘对方的错，常常指着他发牢骚，这种行为都是毁灭性举动，将引发新的问题，只有全心全意的宽恕才是真诚、有价值的，不致沦为某种操作策略，并演变成以甜头引诱的虚假权力游戏，目的只在打垮错待你的人。

别忘了，每一次想起造成我们痛苦的人，意识上或潜意识里，必会让痛苦重新复活，然后我们的脚步踏不出去。而且迟早，我们的虚假权力游戏一定碰壁，宽恕的甜头必会变酸、变苦。

- **因为爱自己也爱他们，所以，你的宽恕要有先决条件。**

其实，我有一个强烈信念，就是犯错的人不会再犯同样的错误，之后我才愿意讨论宽恕，也就是说，犯错的人真正了解到他们行为所带来的冲击与危害，而且也真的采取步骤了解错在哪里，并保证加以改变，以更好的方式对待我们之后，才有宽恕的可能。

我不愿同样的错误再度发生，然后对方再说一次，「我很抱歉！」就草草打发掉他所造成的伤害，若有这种现象，代表我没有从经验中学习教训，而他们没有记取教训。别忘了，生命蓝图的设计是要我们来此学习，不是浪费时间重蹈覆辙。

宽恕的课题还有件事必须一提：每一个人处理事情皆有自己的先后顺序与敏感度，因此期望别人用猜的方式知道这些原则并不公平。因此，如果先澄清自己对事情的重要性等级，以及对什么样的事情难以容忍，那么我们自然较不容易受到打扰，而且不致于事后陷入该不该宽恕别人的两难抉择中。

假设，有人因为忽略你的生日而伤了你的心，你的做法应该是，让他们知道这件事，然后想办法帮他们尔后记住此事。绝对不要只是坐着生闷气，把自己当束手无策的受害者，除非你敢保证，亲朋好友的生日你从未忘记过。

再举个例子，如果你不喜欢友人没有先打电话告知，直接就登门拜访，那么，不必闷闷不乐，因为并非所有的人都是如此，所以不需要把所有人都做此认定。只要把话先说清楚，而不是事后发牢骚，因为一定有人会犯错。如果你不喜欢办事拖拖拉拉、在早上八点以前接电话、不喜欢在观赏好看的电视时被人打扰、讨厌日本料理、不接受爵士乐、痛恨政治讨论，那么请把这些「基本原则」讲

清楚。

要求每个不知情的人尊重你的「基本原则」，如果他们不尊重，就不肯原谅，这样的态度不近人情。只能说，如果你因此而生气，该「气」的对象就是你自己。

### 请求宽恕

我们的一生都会犯错，也多多少少伤害到某人。我们在「另一界」所撰写的生命蓝图当然包括这些偶发事件。我们不是被允许做错事，而是由错误而带来挑战，从挑战的克服中学习，而且也学习如何从错误的痛苦中给予补偿。因此宽恕的所有面向——给予、接受、拒绝——都是成长的基本要素，也是灵魂的慈悲与灵魂最高雅的风度，任何的生命蓝图都有宽恕这门功课，除非我们遗世独立，与人群没有任何交际，否则难免要请求别人的宽恕，即使是离群索居之士，有可能会不求宽恕自己吗？现在的问题是，如何请求别人宽恕？如何让他们真诚宽恕你？

#### • 负起全部责任，不再口出恶言伤害别人，并继续找借口。

无数的客户忧心忡忡坐在我的办公室里，他们对自己的错误行为不知如何是好。我从他们身上与自己的经验学习到，说完「我很抱歉」之后，再来个但书：「我很抱歉……但是……」这么一来，陪罪变成辩护，请别人原谅的诚意全失。除非，「但是」之后是一种无可抗拒的事故。例如：「很抱歉，我的车子突然半路抛锚。」、「很抱歉，我的航班停飞。」这样的道歉还值得一提。

至于咄咄逼人的道歉：「我很抱歉，但是，因为你惹我生气！」、「我很抱歉，但是，我心情不好。」这种说法无异于：「都是你的错！」、「我心情不爽，所以爱做什么就做，你管不着。」

请记住，生命蓝图的设计是要我们从中学习。拒绝学习，代表我们会一再重复这些事情 如果不接受这些事实 我们又如何学习呢？

#### • 道歉虽然颇不容易，但越快道歉收效越佳。

我发现，许多人一直找借口，拖延道歉。「我是有自尊的。」这是最常见的借口，但是，道歉拖延不决，反而显出我们的错误与懦弱，而且越拖延越显现我们的怯与错。这时还有自尊可言吗？

而且你我都知道，时间越拖下去，道歉就更加困难，这就是我们必须当机立断赶快道歉的理由，另外还有一个理由，当我们拖延道歉，彼此间的关系就像电视机的静止画面，完全冻结，结果我们无法迈前，也就是说，我们所规划的生命蓝图进度落后了，这代表着浪费时间与浪费感情能量。

#### • 宽恕是一种历程，不是单一行为，历程未结来前，宽恕不会真的来临。

当我们答应，「这事不会再发生了。」我们可以提供证明，让别人相信。例如借钱不还要请人原谅，这时候我们至少先还点钱，并订出还钱的最后期限。

或者，当宽恕涉及毒瘾或脾气暴躁等等的不良行为，道歉者的诚意应该包括「戒瘾十二步治疗」或「情绪管理」后的新行为。「我正在计划」与「已经在做了」，之间有极大差异。「我正要去做了。」这个「做」与实际的「做」不一样，而是避免真正去做」(doing)的最轻松借口，如果出现这种状况，根本不必期待别人的原谅。

#### • 我们无权怨恨自己「身不由己」的行为。

直接或间接、早或晚，也不论你喜不喜欢，我们所做的每件事都是系列性的，会有后续结果，这个宇宙真相叫做「业」。「业」代表着「经验的平衡」。种什么因就结什么果，这是真的，所谓善有善报、恶有恶报。然而这不是上帝的审判系统。上帝不会赏善罚恶，祂不审判也不处罚，祂只是爱。我们选择自己的行动，然后创造自己的「业」。因此，当行为的连续性出现，不论是好是坏，也不论对方是我们要感谢或责怪的人，都从对方身上的那面镜子，反观到自己。

- 记住，没有任何人有义务，必须接受我们的道歉。

我不清楚 为何这件事常被遗忘，很可能，我们一直假定，如果我们犯错，然后满怀歉意请别人原谅，他们就理所当然要宽恕我们。没这种事，他们没有这种义务。也许他们选择不关心我们多难过，或愿意还给我们平静的心灵，大大方方宽恕。他们都有选择的自由。

### 化愤怒为人道力量

请别误会，我是虔诚的人道主义者，也是虔诚的诺斯替教徒(Gnostic)，耶稣在世时也崇尚这种信仰。来到尘世之前，我以自己的生命蓝图与上帝约定过，要让这个世界更加美好，然后，我没有一天不去实践这项约定。可是这个世界上有人用残酷手段伤害我爱的人、或是残害小孩、没有防卫能力的弱小动物、手无寸铁的人，因此，各位可以看到我为什么有坚决的信念，认为某些行为难以原谅。

之前我曾说过，学习宽恕的最大理由就是令心灵平静，让身心自由，免于怨恨的情绪重压。确实，是有些过错、犯罪、背叛，让我的心难以宁静，也因此难以宽恕，可是随之而来的愤恨与苦楚该怎么办呢？通常我转化残余的愤怒，采取实际行动，完成一些正面性的事情。什么事该宽恕，什么事不该原谅，并没有放诸四海皆准的法则。那纯然是个人的决定，而且选择权完全在自己身上，至于自己的选择标准，就要看令我们心里舒服的程度，以及是否愿意拒绝原谅而让灵魂的成长停滞。

把难以宽恕的愤怒力量，化为伟大的成就，约翰·华许就是最佳范例。他是知名的电视节目主持人，我想很多人知道他的事迹。华许的可爱小儿子亚当，被歹徒绑架，然后杀害，华许十分有把握，确定犯下令人发指的罪犯是什么人，可是警察没有抓到任何嫌犯，当然也无人因这一罪行被判刑，正义难以伸张。

华许有没有宽恕杀害孩子的人？当然没有。但是无法宽恕的椎心痛苦如何排解呢？在愤怒的驱策下，他争取更多的儿童福利，提出新法案，而成立组织、协寻失踪儿童，并帮助无数的受害者，给予支持性慰问，并帮他们伸张正义，在华许的鼎力协助下，将近七百名歹徒被捕。

华许的例子是大格局的，至于我最近协助的两名兄弟，他们也有难以宽恕的苦楚。不久前他们的母亲过世，不过并不像一般家庭，充满着悲情。因为小时候母亲严重虐待他们，然后又遗弃他们，跟一名吸毒的男朋友跑了，完全弃家不顾。母子再度见面时，已时隔二十五年，可是母亲不仅没有歉意，更满口否认，找一堆借口，甚至在这个令人心碎的故事中，把自己安排为受害者。

令我惊讶与佩服的是，这两名兄弟饱经童年梦魇，可是现在竟然都成为负责、慷慨、关怀社会的社团人员。而且更是家中的模范父亲。其中一人原谅了母亲，完全原谅，另一位并无原谅打算。但是兄弟俩的不同选择，心灵平静是一样的。我关心的是，他们的选择都是正确的，而且内心同样获得平静，继续走上人生的旅程。

接下来是莉萨的故事。我初见莉萨之时，她受了极大创伤，她长期照顾年迈父亲，直到父亲过世，那大概是十个月之前的事了。莉萨唯一的弟弟马克，在父亲饱受病痛煎熬期间，不曾来访说句安慰话，也没有提供半毛钱的济助。然后，马克与不怀好意的律师串通，在父亲的遗嘱上做手脚，只留给她父亲的一只怀表，这是祖父赠给父亲的，是父亲最珍惜的纪念物。

葬礼过后几天，莉萨签下完全不公的遗产文件，弟弟在法律上大获全胜。莉萨只在乎怀表，开口向马克要，马克嬉皮笑脸答道：「你要表对不对，表在这儿。」

马克把怀表扔到莉萨双脚前，用力将表踩成碎片。十个月后，莉萨内心的痛苦，仍与怀表碎裂当天一样，丧父的悲恸，再加上弟弟的卑鄙与无理取闹。「我是基督教徒」她不断说：「马克是我唯一的亲人，我一直告诉自己，那只是一只表，可是每想到这里，一想到弟弟，内心再也无法平静。」

我把一向的信念告诉莉萨，那就是：在这个不完美的地球上，我们的灵魂成长各有不同阶段，也各有不同的功课要学习，当然，

我们可能遇到某人脱离生命蓝图的正轨，犯下不可宽恕的罪行，而我们的功课就是要面对这种难以原谅的情境，当这一切发生，更好的做法不是责怪自己，或是给予某人不诚恳的虚假宽恕，让对方好过，使自己落入怨恨不止的回忆当中，更正确的做法应该是，我们继续在生命之路上前进，而且保持自己的丰富体验。如果你愿意宽恕，那是一个很棒的行为，但如果你认为太沉重，难以宽恕，就把一切交给神，交给上帝广大无边的神圣慈悲，然后放下，继续前进，继续过我们积极、健康、充满关爱的丰富灵性生命。

### 来自「另一界」的宽恕

当事人中最常见的痛苦，就是他们与钟爱的去世者之间，仍有未解决的冲突。当事人甚为忧心，辞世的人并没原谅他们，或者他们有债未还，所以很担忧。

我这里有一个标准的个案，小媚，她与母亲很感情很好，情同好友。然后母亲出现了一些严重的健康症状，她们数度讨论难以避免的死亡。有件事母亲讲得很清楚，就是不愿意临终之际，被装上一大堆人工的生命维持器拖延，小媚答应一定不让此事发生。

小媚出国旅行时母亲似乎很健康，可是天有不测风云，母亲竟然跌倒昏迷，被送入加护病房。由于联络不到小媚，医院只好找上她的弟弟小杰，小杰从几千里外的居住地火速赶到，他也很爱母亲，但他不知道姊姊与母亲的约定，只能无奈同意院方使用生命维持器，希望能有一线生机。得知母亲住院的小媚，连夜紧急搭机返国，可惜迟了一步，母亲撒手而去，她总共昏迷了二十四小时，身体被没有生命的机器多拖延一天。

「我不怪小杰，」小媚告诉我：「他不知道我妈对那种机器的反感，但是我知道，也答应她，不让这种事发生，可是我没有遵守诺言，我真的很害怕，妈妈永远不会原谅我。」

实际上，小媚的母亲正与我们一起，她来自「另一界」，很快乐也很健康，而且非常高兴有此机会透过我与女儿沟通，她很关心女儿，而且表达出「故乡」并无所谓「不原谅」这回事，那里弥漫着永恒与无条件的爱。

我很清楚，如果小媚的母亲没有表明这些事情，我也可能告诉小媚，或告诉每一位因亲人去世而来不及说抱歉，以致内心痛苦、愧疚的忧虑者：灵魂不在乎我们的任何想法，无论我们自认为错得多离谱，因为「另一界」没有「对、错」之分，所以他们彻底理解我们，也默默看着我们，并以纯之又纯的深度同情珍爱我们。

请记住，**痛苦、伤害、怨恨、虐待、审判、担心、恐惧，这些都是人为的负面情绪**，这只是尘世的现实，完全是人设想出来的，这些人为的情绪并不存在于「另一界」，所以，这就是我们为什么选择一次又一次来到尘世的因素——在这个地方让我们的灵魂「直接经验」，从困难中学习、成长。

一旦从此地转化到彼处，我们立刻回想出过往的所有生命时光，包括尘世与「故乡」，也回想出所有生命所学习到的功课，刹时，我们受到这些永生永世生命的祝福，我们的所有知识与所有观点，刹那化成了理解。我们完成每一世的生命蓝图，也帮助每一个人完成他们的蓝图，因此，我们充满着感激与同情，了解我们在他们生命中的目的，也同样了解他们在我们生命中的目的。

灵魂放下我执，以绝对而客观的智慧洞悉每一项行为与动机，也领悟我们之所以为我们的整体，因为这一切完全是造物者的当下呈现。在「另一界」并没有宽不宽恕的问题，原因很简单，那里没有责备，只有爱，只有永恒与无条件的爱，而且，由于只有爱与永恒，于是我们的灵魂开启了奇妙的灵魂之旅。

### 来自上帝的宽恕

如果你不相信我说的这一切，请相信这个：上帝不会吝啬、报仇、审判，上帝不会处罚。祂是崇高神圣、辉煌的，是全善、喜悦、无限之爱的源头。在祂示现的完美里，没有愤怒或失望，责备或赞赏，**负面的一切都是人为的**。所以，当你向祂祷告，请求宽恕，请稍做改变，把你的祷告变成，祂将帮助你，宽恕你。

当你把对别人的宽恕交到上帝手中时，必须了解，这不是求祂代你复仇，上帝不会报仇，你所获得的是平静，在灵魂深处的平静，

一切只有祂才能给予。

## 修炼法

白色的圣灵之光笼罩，白光中隐约透显其它色彩……你看到金光，那是预兆……你看到紫光，庄严的神性……你看到柔软的红光，母性之神的辉彩……光彩轮转，一道又一道，彩色的光穿透你，旋转，深入你的存在，清洁并治疗身上的每一个细胞，找寻你的痛苦与所受的伤害，然后净化痛苦与伤害。

美丽的柔软红光，庄严的神圣紫光，吉兆的金光，以及纯洁的圣灵白光，轻轻柔柔，净化你过去的怨恨与猜忌，净化你内心的障碍与未解决的冲突。彩光继续旋转，逐渐转化你的愤怒，化愤怒为祥和，转化你的悲痛，化悲痛为慈悲。

只要身上还有未原谅的部分，圣灵的白光就逗留留着，逐渐炙热，充满能量，化解黑暗与污染。

让黑暗离去，把污点释放到紫色之光里，把一切无法原谅交给上苍。让上苍成为宽恕者，然后你获得自由，也得到治疗。

无法宽恕的黑暗污染，现在已经消失，被无限的大智慧所吸收。你充满着纾解俊的新鲜感，呼吸到灵性的无限自由，愤怒所带来的紧张，随此呼吸而去，新的成长空间出现了。

圣灵的光依然炙热，充满能量。其它色彩的光亮也加入了：金光、紫光、柔软的红光，慢慢从身体流向双手，你非常宁静，感觉到每一粒细胞，每一条神经与肌肉，特别是你的双手，充满治疗能量，充满着治疗的热能，你双手的治疗能量非常强大。每一个你接触过、轻抚过的人，都感觉到更加平静，更愿意宽恕，也更愿意被宽恕。

你感觉到双手越来越温暖。你感觉到双手的悸动，你知道，你即将净化身上所有的怨恨，也在你的祝福之下，治疗自己，一切将重归平静。

透过逐渐发热的白光、金光、紫色光，柔软的红光，你重新与上苍约定，答应让现在的这个世界更加美好，有更多的同情，也更完整，而且让灵魂更加尊严，然后我们的星球更像「故乡」，你知道总有一天会「回家」，你渴望家乡的亲切与喜乐，那里的一切都是永恒而且无限的，痛苦与宽恕与否，完全是无关紧要的回忆。

圣灵的白光、吉兆的金光、母性的慰藉红光，继续穿透你的身体，治疗你的心，扩大你的灵魂，你由里而外，放射出光芒。

从这一刻起，你就像灯塔，放射出希望、怜悯、宽恕、众生皆能目睹此一优美光辉。你的这一切力量，完全来自造物者的爱。你继续放射光辉，然后慢慢、慢慢地睁开眼睛。

## 肯定课题

我不再让心灵麻痹，不让怨恨囚禁心灵。只要我愿意宽恕，便能立刻宽恕，而且充满同情与体谅。

如果无法宽恕，我会释放到上帝手中，继续向前走，因为这是我神圣的使命，在自由之中成长。

## 第五章 喜悦：净化担忧的坏习惯

我们必须经过一番努力，才能发现喜悦，因为悲伤与苦难不可能马上离开，然后快乐瞬间来临。的确，在我们的世界上这种情形很合理。

我们选择来到此地，让灵魂成长、「受教育」，我的指导灵法兰欣不只一次指出，因为我多次向她抱怨，生命旅程的艰困，远超乎我的能力所及——「当一切都非常美好，你还有什么可学的？」

话虽如此，可是就感情而言，难道不能慈悲一点，让快乐像失望那么容易得到，不是更好吗？

实际上，「故乡」中的喜悦是永恒的，是一种常态，而我们是在这种状况下撰写生命蓝图，所以蓝图中一定包含着喜悦这一部分。真正的困难点在于：「我们愿不愿意尽力去发现，而且不要偏离生命常规去找寻喜悦，并在寻得之后细细品味。」而不是欢天喜地，大肆挥霍，否则别忘了，来得快去得也快。

我曾阅读一些有关喜悦主题的励志书，文辞优美，说理也很动人，甚至整个意境的表达完美极了。可是读完后我真想立刻打电话问这些作者：「你所阐述的所有事情都非常美好，但是，到底我该怎么做呢？」这样说吧！我是个行动主义者，所以我不相信可以靠着「思考」，就能坐等喜悦降临。

所谓人助天助，能自助的人老天才肯帮助，而且还有一件事我必须很明确告诉各位，我无法提出保证喜悦的找寻之道，但是如果我办得到，相信我，我愿意亲自带领各位光临这个境界。我只能提供一些指引供各位参考，帮助你找寻自己的喜悦之道，同时帮忙指出一些自我设限的障碍。

### 不知结局所以担忧

我听过一个很美丽的古老故事：上帝非常关心有那么多的子民不开心，上帝召集了一百名最不快乐的人围桌而坐，祂要大家在纸上写下最令他们困扰的十大问题，然后交到圆桌中央。

上帝邀请他们挑选别人写的纸条，取代自己的问题，大家挑来挑去，最后，他们选的纸条都是先前自己写的。

喜悦与担忧无法同时并存，就这么简单，因为喜悦的最佳定义就是：「没有担忧。」

我们之所以担忧，是因为我们不知道事情的结局，好奇是人的天性，我们希望解除神秘，找到答案，而且渴望求得事情的结论，范围从所爱的人生病，到学校的人际困境……不胜枚举。

即使最差劲的笑话，我们仍期待最后的一句妙语：我们讨厌未完成的故事，无论故事多么引人入胜。所以，我们的生活根本比不上故事或笑话，而对于某一事件或某一阶段的未来，不免忧心忡忡。

但是我们忘了一件事，而且几乎忘得一乾二净，那就是来到尘世之前，我们已经详细规划好自己的生命蓝图，而且早就写下了所有事情的结局，这也是我们离开「另一界」而在此的目的或目标——尽可能地学习。

我们一定常听别人说：「顺其自然，事情无不水到渠成。」真的如此，因为这就是我们的规划与设计，但是身陷危机的人，却把美好的规划抛到九霄云外。坦白讲，换成是我，在错误的时机听到这句话，也就是说我的心情很低落时，那么不论从谁的嘴巴说出，我一定当场辩驳，与对方争个你死我活。

虽然如此，我还是必须再度强调，我们可以透过心灵，解消掉许多担忧，因为心灵永远会指引我们朝向美好的结局发展。

说到已经听烂的格言，我就常听说：「天助自助」、「放下屠刀，立地成佛」。当然，就字面而言，放下烦恼的屠刀，一切问题就没有了，佛都帮你解决，然后你安稳坐下来等，喜悦就要出现？当然不是这么解释的。

其实这两句话，应该是革除担忧习惯，移除喜悦之道障碍的两大步骤，第一，无论出现什么状况，我们必须靠自己的力量去解决问题。第二，尽力做好第一步后，我们要放下执着，屠刀的意义代表有所求，祈求有努力就要有收获，如此一来，不就又回到「担忧」了。所以，我们「放下」，让事情自然而然发展，这种不争不求，不排斥，不期待的方式，就是生命蓝图的指引，就是上帝不审判，不赏罚的自然而然境界。

## 无为才能无所不为

「尽力去做，然后放手，全部交给上帝」的令人敬佩例子，就是我的客户霍儿。她与维多热恋，并详细规划两人的未来。维多已经离婚一年多，有三个子女，并拥有监护权。可是维多的前妻竟莫名其妙冒出来，想要与维多重修旧好，理由是为孩子着想，但真正的原因其实是：当初让她抛家弃子的男朋友已经甩掉她了。

霍儿与维多最近一次见面时，霍儿表示她爱他，将会想念他，但如果维多不愿意有所承诺，她不想再见到他，不论这个承诺的对象是她或他老婆，因为霍儿不希望只拥有他一部份的心。

很明显，霍儿是聪明的女人，她尊重自己，也希望维多尊重她。同时，她亦是凡人，担心维多与前妻是否和好如初，也担心维多愿不愿意回到她身边，但是基于互相尊重的立场，霍儿控制自己不打电话给维多，也控制自己「耐不住」而奔向维多的冲动。

我问霍儿一个问题：「你们两人之间，你觉得还有什么未说与未做的事吗？」

她想了想，最后说：「没有。」

霍儿之所以来找我，是为了进行通灵阅读。但是她的情形很清楚，旁观者清，即使我不是灵媒也知道怎么回事，所以除了阅读霍儿的生命蓝图之外，我还奉赠一句话：「如果你希望他的回来是暂时的，那么可以让维多觉得内疚。打电话给他，告诉他，你的生活颠三倒四，因为他不在身边，这个策略正是他前妻所采用的。可是，如果你希望他的重回怀抱是永远的，那么静心等待六个月，让他自由去处理自己的事。你呢？专心做你的工作，让维多完全离开你的生活圈。最重要的是，让他体验自己生活的空虚，也就是说，缺乏你的空虚。」

我这番话的意思，就是强求难得，不求自得，必须放下，然后才能丰收，这正是「尽力去做，然后放手，全部交给上帝」的批注。

霍儿同意了，但仍提心吊胆，我不断鼓励并告诉她：「无为」才能「无所不为」(doing nothing is doing some thing)离开我的办公室前，她把「放下，交给上帝」这句话写在小纸片，并贴在手机上，避免打电话给维多的诱惑。

霍儿真的放牛吃草，以「无为」的方式让维多自由去处理自己的事。最后，我竟然错了——维多没有在六个月后回到霍儿身边。他们四个半月就「破镜重圆」。

如果担忧浮上来，横在路中间，喜悦就难以出现，而且我们将一事无成，我的这种说法并没什么新意，但是相信我，我知道担忧是一种习惯，一种坏习惯，必须改弦易辙，因为这是我过去几年的辛苦所得，所以现在才能在此告诉各位，要革除担忧坏习惯所要采取的三大步骤：

☆请记住，你之所以担忧，是因为不知道故事或情况的结局。不过真实的状况却是，你早就把结局写完，一定会有人协助你或劝告你达成生命的终极目标。

☆告诉自己，你已经尽最大努力，促使自己获得快乐的结局。

☆最后，放下，把一切交给上帝。

我当然挂保证，这三大步骤可以帮助你打破担忧习惯，很简单吧！不仅如此，从中学习到的东西远超乎你的想象。现在按下面的指示做吧！

安安静静坐着，取出纸笔，写下令人担忧的每一件事，无论天大地大的大事或微不足道的小事；也必须诚实与彻底，而且不可半途而废，一定要把你担忧的事项写完。把你写的那张纸装入信封，封好，写上日期。

现在，让这一封信笼罩于圣灵的白光里，你开始祝祷：「亲爱的圣灵，请让此信的内容，消解于你神圣而宁静的白光里，我的双手会努力执行，我也会在你无限的爱与智慧里，接受指引。」

现在，把信封放在安全、隐密而看不到的地方，所以你才不会想拆开来，必须时间到了才行，然后在日历或月历上做记号，六个月之后再打开信封。

经过这一番沉淀的练习，打开信封后你将很惊讶，担忧的许多事项竟然消失了，除此之外，很多你甚至记不得，或根本没有那么好担忧的。当你做更多次这种练习，你担忧的习惯就越见减少，然后与喜悦的距离就越加缩短。

## 我相信自己

「相信自己」，谁不知道有这回事，或许有读者立刻想道：「谁会不相信自己！」然后急着跳到下一节，且慢！

我觉得每个人越去思考这句话，我敢打赌，越发现很少人真的「相信自己」。就因为太多人不相信自己，所以衍生出不必要的冲突，把更多的障碍扔到生命之路上，挡住自己的喜悦生活。

我们来到这个星球，所携带的不只是有关前世与「另一界」的知识，还携带有关这辈子生命蓝图的知识，在这些知识中有一些本源的信念。只不过很悲哀，尘世的许多杂音与教条行为被视为「真理」，遮住了我们的本源信念，如果不仔细倾听灵魂、指导灵、天使，以及故乡中关爱我们那些灵魂的低语，我们将被尘世的杂音与教条洗脑。这么一来，就无法与自己的本源信念取得同步性协调，也就是说，我们将偏离生命蓝图，然后与经验中的喜悦渐行渐远。

有一个最快速、简单的检验方式，能看出我们是否「相信自己」，那就是详细列出我们生活上的行为，无论承不承认那是「相信自己」。然后在所描述的行为前面，加上「我相信」。底下就是例子，你可以用此方式检测自己的行为。

☆ 「我相信」，每个礼拜上一次教堂，或到庙里烧香拜拜，可以让我心情平静，变成好人，或成为慈善的宗教人士，虽然没有上教堂或拜拜时，我可能存有偏见，对人不诚实、残酷、虐待、或缺乏人性、贪心、没有慈悲心，但我因为我拜神，所以仍然算得上是好人。

☆ 「我相信」，不必太在乎我的配偶或爱人，而且，如果子女不尊敬我，我必须施以处罚，这一切非常合理。

☆ 「我相信」，在朋友背后讲他们的坏话无所谓。

☆ 「我相信」，只要爱人没有发现有异，偶尔背叛一下没什么了不起，即使他们起疑，为了大家好，说点谎话掩饰，也是应该的。

☆ 「我相信」，如果心情不爽，偶尔出现比较奇怪的行为，甚至这些行为犯法，也没什么好大惊小怪的，根本没关系，更何况这些小之又小的犯行，例如在超市顺手牵羊，教四岁天的小鬼喝啤酒，其实无伤大雅。

☆ 「我相信」，如果遇到有趣的人，更有趣的事，可以先不管自己的孩子，反正我们在一起多的是时间。

好，有没有抓到重点？「相信自己」是可以被检验的，只要详加注意你的行为，看看你到底「相信」什么？换个方式说，你所「相信」的，不一定永远是正确的，或根本不值为傲，甚至有些鄙陋。

所以，千拜托万拜托，当你在追求喜悦时，只要「信念」比你所相信的所做所为更高明，那么，永远不嫌迟，你抬高了自己，进入了「本源信念」之中，这样的「相信自己」，才能让偏离的方向重新导正，再回到生命蓝图的目标，如此才有喜悦可言。

## 喜悦何必拖延

我们有时会掉入这个陷阱——有可能默默想着，或大声嚷嚷——「只要……我就会快乐起来。」或「除非……否则我快乐不起来。」

这又是另一种坏习惯，让我们的快乐条件化，并依赖未来的某些事情，好像除了那些事情之外，我们永远得不到快乐。很讽刺，就在「只要……」、「除非……」来临之际，很可能不是完全如我们期待，甚至可能风波再起，「只要……」之上另有「只要」，「除非……」之外还有「除非」，真是没完没了，喜悦更渺不可得。

拖延喜悦的种种理由，其实与我们拖延其它事情的心态不相上下。但是还有一个更奇怪的理由，说来大家可能不相信，那就是，许多人害怕喜悦的来临，而之所以害怕喜悦来临，乃是因为害怕喜悦消失。

够奇怪吧。其实这种怕与惧高症没什么两样，也就是说，一个站在平地的人，有什么好惧高的，一切只能令我叹息，在失望与问题之中找寻安慰，这是再正常不过的事了，可是有人就是宁愿以虚假的安全感，让自己继续留守在困难之中。

我有一些令人印象深刻的客户，他们宁可接受我对未来所给予的「坏消息」，但是对「好消息」却抱有疑心。我觉得这是一种畏惧心态，蜷缩在生命地下室的一角，深怕飓风来袭的灾害，当然啦，躲在地下室很安全，风灾可能吹不到你，可是，老天爷，这是一场悲剧啊，为了偶尔来袭的飓风，竟然错过许多风和日丽的好日子，这岂不冤枉。

另外还有一个拖延喜悦的倾向。因为担心不知去哪里找喜悦，所以我们提不起劲，一拖再拖，拖到不能再拖，然后，算了，不找了。虽然，我们知道有喜悦这回事，也听说过别人找到喜悦，也相信他们有此本事。可是换成自己当主角，内心又起犹豫，认为他们知道了一些我们不知道的事，或他们比我们幸运，因此，我们虚幻相信着，「只要……」，只要中了乐透头彩，只要生涯突破升官发财，只要出现真命天子享受美好恋情，只要拥有一辆高贵休旅车，只要能身戴闪闪发亮珠宝，只要闯出名气受众人欣赏，只要拥有舒适豪宅……我们就可以与他们一样，快活过好日子。

其实有件事你可能听过好几万遍，我不想啰嗦个不停，只是简单讲：我所见过一些最不快乐的人，上述的东西他们都有，独独未发现世上有未长刺的美丽玫瑰。

## 忘我才是喜悦的高明境界

因此我必须强调，以「需索无度」的方式找寻喜悦，不仅徒劳无功，也浪费时间，喜悦就在我们身上等待被发现，喜悦就在我们的智慧里，在永恒的灵魂中，喜悦是不被环境决定的。

喜悦是某一种片刻，不论时间短暂与否。当我们与自己生命蓝图的神圣性同在，就处于完整的喜悦中，再有权有势的人想与你交换位置，你也绝不会答应。

在我们的家庭中有一个古老传统，帮助我们等待并指出喜悦时刻，我很感动，因为这个传统变成了习惯，落实在大人与我的孙子身上，我很高兴看到这一传统将陪伴在儿孙辈的生活中。我们的这种优良传统，是受到「扫描仪」的启发。「扫描仪」是我们抵达「另一界」的第一站，我们目睹扫描仪以三度空间的全景，快速播放一生的所做所为，如果有需要的话，我们也会看到所爱者的一生。请记住这个可能性，当我们在「扫描仪」之前看到喜悦的时刻，或感受到喜悦之情，不论那是生命大事或鸡毛蒜皮小事，我们绝对不愿错过，而且马上说：「暂停。」意思是，我们希望能「扫描仪」前多停留一下，回味这个喜悦时光。

就像我在本书一开始时所说的，我是受到祝福的，过着幸福、充满激励的生活，令人称羨。现在我要说一个最近「暂时」的故事，七岁大的孙女安吉莉亚，她有许多可爱的动物玩偶，有一次她专心为这些小玩偶换穿芭蕾舞衣，聚精会神，没有注意到我和她爸爸克里斯出现在房间一隅。安吉莉亚忙着换装，我们对这一景象看得入迷。我们悄悄走出房间时，克里斯与我几乎异口同声说「暂停」，只不过他比我先开口，我的事业成功，出版过畅销书，全世界也走透透，见识过大风大浪，但是，现在这个小之又小的场景，竟能让

我忘情投入现实，因为我感受到一股单纯的喜悦。

事后想起来不免觉得有点傻气，但是看到孙女聚精会神，我也感受到专心的喜悦，很庆幸没有漏失这一幕，所以，如果你有机会遨游「另一界」，参观「扫描仪」，除了扫描自己的一生外，我也邀请你何妨「扫描」上述所言的喜悦时刻。我觉得，「忘我」才是喜悦的高明境界，这个境界比其它时刻都更值得珍惜。

当你展开新的一天，答应自己，会注意生活上的每一事件，想象「扫描仪」就在眼前，当你真的要「扫描」一生，你希望暂停以便回味的事情或感觉是什么？注意生活的每一细节，错失这一刻太可惜，如果允许的话，把喜悦的一刻写下来，直到你把喜悦变成自己的习惯，不再有失望，不再有「只要……」，不再有「除非……」一切就从现在开始，就在今天，在你的身上，你永恒的喜悦灵魂正等待着你的注意。

### **如果你饥饿，先让别人吃饱**

最近我的一名客户，原本是要进行通灵阅读，但突然改变主意，要我听她倾诉如何遭受生命的无情打击，以及别人对她多么不公平。最后，我终于有机会说话，于是提出忠告：「给予你所缺乏的东西。」她不耐烦反驳：「我缺乏的东西就是钱，请告诉我，如果我没钱，如何给予？」由于这名客户的态度很负面，而且咄咄逼人，我相信，她的生活不可能富有起来，钱当然包括在内。眼看她当场拒绝我的帮助，而且等候室又有一堆客户在催促，于是我站起来，把她今天来做通灵阅读所交付的费用返还给她，并说：「现在你有钱了，就看你如何去实践？」我送她到门口时，她仍一脸狐疑。

你一定从来没听过我说「金钱对我不重要」，但一定听我谈到生命中的喜悦时光，没错，金钱与此事无关。我对于那名抱怨生活多灾多难的客户，所要强调的，就是这一点，给予才能自内心升起喜悦，灵魂也因此受到滋润。

如果，当你听到「给予你所缺乏的东西」，所起的第一个反应是：「为什么要给别人任何东西？别人又没有给过我什么？」那么，请让我指出，这正是创造出缺乏感或被剥夺感的首要态度。假如，每一个人放下上述的疑问，不用多久，一个月就好，我敢发誓，世界必定明显变得更美丽，甚至把字典上的「缺乏」、「被剥夺」拿掉。

「给予你所缺乏的」，做法超简单，只需要稍稍想一下，以及一点点努力，但是回馈保证值回票价。总之，一定不会令你失望，一定有回报，因为这正是宇宙的大法则——业，也是一种「种瓜得瓜」的经验平衡，也是无可争辩，可以令人感觉舒服的真相，底下就是一些例子。

#### ◎如果你需要朋友，成为别人的朋友。

我保证，你认识的某人，现在急需某个可信的人在身边，需要某人来分享经验，也希望某人的肩膀可以依靠，并与某个人一起欢笑，你可以更加深入成为他的好友。

#### ◎如果你孤单，让某个人不孤单。

在你居住的附近可能有医院、照护之家、儿童托育中心，而且，其中有些人从来没有亲友去拜访，甚至没有人与他们打招呼，或从未收到别人送的花，问候卡，也没有书可看，没有玩具可玩。请成为他们的拜访者。命如果你饥饿，让别人吃饱。

每一次到超商或杂货店，多花一点小钱买下一块肥皂、一盒饼干，或其它物品、食品，然后收藏起来。等收集一个月之后，把这些食物与日用品，匿名捐赠给周遭的照顾中心、贫穷家庭、救难物品站，或例如红十字会的慈善机构。越饥饿的人，越不相信天使的存在，你可以成为别人的天使。

#### ◎如果你悲伤，去安慰别人。

不论是去教堂、到庙宇参拜，或是注意左邻右舍，参与悲伤支持团体，或利用报纸、广播、电视、因特网所提供的消息，你一定

可以知道，现在正有人受苦，就像你一样，他们可能失去所爱的人，心痛不止，你可以伸出援手，让他们知道，不是会孤单走过伤痛之路。请多安慰他们。任何人只要实践「给予你所缺乏的东西」，这不仅在支持我，也是在完成宇宙真相，而且填补别人的空缺，喜悦的不仅是他，也更是你。当然，从另一角度看，你一倍的付出却得到十倍的喜悦，因此你「给予自己所缺乏 X 的实践，动机有点自私，可是，有什么关系呢？这个秘密只有你知道，只有你知道这种喜悦的秘密。」

## 有梦最美

我有一位令人难以忘怀的客户，那是已经六十八岁而容光焕发的伊莉萨。她正准备前往非洲做深度的旅行，想确定这段期间儿孙们都很安好。我把感受到的东西说出来，声音中的欣喜之情难掩：「你就要去埃及，去工作！」她脸露微笑，因为刚获得考古学学位，指导教授很欣赏她，所以邀请一起去从事已经计划六年的考古挖掘。「从小，我就对考古兴趣浓厚，也不知道为什么。」她这样说。

「我知道。」我回答：「那正是你在『另一界』所从事的工作。」伊莉萨一点也不意外，继续表示，高中一毕业，家里没钱，所以无法进大学完成梦想。「父母不断告诉我，我不够聪明，没有资格读大学，根本是浪费时间，后来我的丈夫也一再重申好几千次，女人的最大事业就是家庭。然后我的子女，我的孙女也劝阻了好几年，说我太老了，不适宜再去求学。」我问她，这么多负面的阻挡，为何没有因此气馁。她眨着眼睛说：「很简单，我不相信他们。」我的抽屉还放着伊莉萨从埃及寄来的明信片，那是她从事考古挖掘两个月后抽空写的，我感受很深，伊莉萨在那里找到自己的一片天。拒绝接受负面的讯息，伊莉萨是个很棒的例子。她所接收到的负面讯息就是一种「决定论」，「决定论」是少数人所宣称的「真理」，企图以荒谬的观念限制我们的自信，并宣告我们将以失败收场。

「你不够聪明!」、「你应该留在家!」，还有「你太老了!」，这些都是决定论的说辞，毫无弹性「定义」我们，就像我母亲经常告诉我的一些「事实」：「醒醒吧！苏菲亚，你绝对不会成功的！」生命充满喜悦，因为自己的梦想成功，伊莉萨是另一个重要例证。在我见过的人当中，她是非常诚恳、喜悦、充满活力的美丽人士，同时也能把这些正面特质感染他人，能够在本书的这一章节介绍她，真是我的荣幸。我希望各位能踏出小小的一步，然后在自己的生命路程中享受喜悦的一大步。

## 修炼法

「我希望各位拿出纸笔，写下每一个「决定论」的内容，无论那是别人告诉你的，或自己想的，写出让你觉得无法动弹、受到限制的种种。然后把纸张撕碎，揉成一团，扔进它们应该去的地方——垃圾筒，你可以用默念，或大声说出来的方式提醒自己：「很抱歉，我不再受你蛊惑。上帝不会制造这些垃圾！」现在，决定论垃圾已经清除，我希望你写下自己的每一个梦想，包括现在与过去的，只要你想得到，无论这些梦想多大、多小，或者看起来多愚蠢，只要好好写下这些梦想，不做任何审判，不论你想成为航天员，或希望你的非洲紫罗兰快快长大，让你的爱犬接受训练，把整套莎士比亚全集读完。

写完后，把你不再感兴趣的删除，也把突然想到的梦想添补进去，一旦你的清单列妥——我敢说，事后你一定会感谢我——选择其中最可行的一项，用你的热情念兹在兹去执行，直到完成梦想，不要半途而废；然后再回到你的清单，在已经完成的那一项旁边，画一颗星星，接着再从中挑选一项，同样也是最可行的，依照先前不放弃的心态去做。

现在，不管清单上只有一颗星星，式全部闪闪发亮，星星成群，你应该为自己呵成就而骄傲，感谢自己实现梦想，并庆祝自己灵魂所带来的喜悦，因为你爱护自己，有勇气实现梦想。」

## 肯定课题

我感觉到神性的金光照射着，那是神的永恒赠予，无条件的爱。

我心存感谢，愿意追求、分享我的喜悦，我很清楚，就在完成此生的任务之后，回到「另一界」，我也一直与神分享永恒的喜悦。

## 第六章 悲伤：痛苦而丰富的学习之路

太多人经常问我：「苏菲亚，如果你那么确信我们不会死亡，又可以听到及看到『另一界』的灵魂，为何你还是跟其它人一样，仍会悲伤。」我的回答是：「因为我是人，因为我是自私的，因为我活在『这里』。」

悲伤是一种终极的痛苦，是地球上最绝望无助、最让人无法承担的感触，如同一片孤零零的树叶，任由狂风吹落，毫无希望的落在空荡荡的门廊，承受难以翻转的结局。尤其，那些特别深沉的悲伤，有一部分源自于「回归灵界」，渴望回到原来灵魂熟悉的故乡。我们的灵魂进入子宫那一瞬间，都有着难以忘怀「另一界」的伤感。处在这种残酷的感受当中，我们愿意付出一切，只求悲伤赶快过去，回到痛苦来临之前的状况，所以，只要能察觉到这种痛苦，我们就有办法从悲痛中调整过来，为自己找寻更多的出路。

### 悲伤的出现

大部分的灵魂来来去去，一再从「另一界」来重返地球，以永恒的毅力追求最高的灵性潜能，只有极少数的灵魂选择在尘世只经历一世的生命。

我们在「家乡」的生活很忙碌、很刺激，也令人陶醉，因为到处都是精致的美景，朋友、灵魂伴侣、天使、先知长相左右，大家在上帝无所不知的威仪下，茁壮成长。

我们必须鼓起勇气做出承诺，决定接受艰难的挑战，愿意来到这个只能短暂停留的地球。我们离开了无条件关爱的天堂，离开了永恒之爱。

在「另一界」，时间的观念消解在永恒之中，我们明白，只要一眨眼的时间，就会再度归来。现在在这里，我们用直线的年、月、日计算时间，「另一界」一眨眼的刹那对我们而言，几乎是永远。

所以，当我们的灵魂暂时离开「另一界」，进入子宫，虽然我们别有目的做出这种选择，而且十分兴奋，但是却失去了永恒感，并且对于即将出生人间，与「故乡」中所爱的亲友别离，不禁悲从中来。

如同在人间，当所爱的人重返故乡而与我们分离时，我们也会悲伤不已。从这个角度来看，我们都是带着悲伤出生的，而且这个不舍得「另一界」故乡的熟悉感，会在有生之年不断呼唤我们。在这一刻，世界各地有很多婴儿出生，放眼所见，尽是完全陌生的脸孔，不禁回想起不是才刚与「另一界」的亲爱灵魂说再见吗？然而现在却面临一个完全无法预估的未来，我们不免戚戚然自叹，「搞什么鬼，我当初为什么要做这种决定？」所以也难怪离开子宫后我们所做的第一件事就是放声大哭。

### 悲伤的继续

一名忧心如焚的客户坐在我的办公室，娓娓诉说她不到一星期之间，在生活中发生翻天覆地的挫折，星期二早上，工作了十多年而且待遇不错的公司突然把她辞返，新老板以她的妹婿取而代之，星期六，结婚十六年的丈夫带走简单行李，搬去与她的好友同居。

但这名客户并没有要我告诉她，曾有许多好朋友对她说，她老公是一个肤浅的投机份子，会与她结婚，完全因为看上她的钱。（这的确是事实，只是当时我没时间点明她。）

并且没有要我告诉她，其实她老公与好友的恋情不会持久。（因为不到一年之后，她的前天开始欺骗好友，并在两年后恳求我的客户回到他身边。但她立场坚定，只是简单回答说：「谢谢，这是不可能的事。」也没有要我证实，一直饱受不平待遇的工作终于可以回春，只是请我帮她从这两项生命打击中，重新振奋精神。而几个月之后，她终于觉得不应该继续受到这种极大恐慌的打击，又重新回到规律的生活。

这事发生在一年多前，此时，我又听到她以充满朝气的声音说：「现在我应该做得比以前更好，毕竟，我身边并没有人过世，碰到的灾难又不是生离死别。」

这个客户的案例就是最佳典范，我们生命当中最痛也常遇到的悲伤，并不局限于所爱亲友的死亡，其中也包括一些令我们措手不及的变故。因此，当我们看到自己或别人处在难以平复的悲伤时，我们必须请求援助，或是对他人提供所需的心理支持。

破碎的关系、家园被摧毁（无论是环境上或感情上的价值的幻灭、或者是工作没着落、被我们信赖的某人背叛、孩子离家的「空巢期」、好朋友走了、分居或离婚、债台高筑、被人强制搬到某个地方——这些失去，造成生活结构与安全感的重大改变，都可能触发悲伤，有如亲友过世一般令我们感到痛苦。

当然，我说的事情并不包括大家都知道的「悲情上瘾者」，因为他们经常利用「悲伤」引起大家注意，从车子爆胎到饭菜烧焦，都会泪流满面，而这种夸张的情绪表现似乎在诉说，他们的存在比整个世界更重要。

即使平凡的悲伤，对人类也是很大的伤害，但是我们往往不愿意承认。所以我要说的是，当悲伤痛击我们或我们亲近的人，这时要用同情心来面对悲伤打击，无论是否是有人去世，或只是某些事的失去。

### **我们所爱的人正在悲伤时，怎么办？**

我们所爱的人沉浸在悲伤，的确是很难处理的事，且让我们认真看待吧！看到别人处在痛苦之中，自己可能比他更难受，因为若是自己的痛苦，我们还能为自己做决定，找出解决方案，或只需顺其自然，理出头绪，尽管机会可能非常微小，但是事情总会过去。

而面对悲伤的人，除非我们是隐士或懦夫，否则难免有担心与无助之感，因为我们不知如何是好。然而，悲伤者即将骑着「悲伤的黑马」走过悲情。这代表着，他们将有出乎预料的体会，而他们的真正需要，就是我们陪在身边，或许我们的协助可能是有帮助的，也可能毫无帮助的，只能说那是一种面对「悲伤的礼节」，以下就是一些建议，你可以尽量做看看：

◎ 悲伤的人是处在「活着」的状态，如：呼吸、吃喝与睡觉等单纯形式里，而你所能提供的也只是：购买生活杂物、整理家务、洗衣服，以及任何对你无害的生活面协助。

◎ 千万不要等他们要求你之后，才开始照顾他们的生活起居。也不要小看做这些事情的意义，因为它们会带来很大的改变，当他们受到足够的照顾，并开始恢复生命力，就会动手去做本来所做的事。

◎ 不要随便决定他们的感情需求，认为他们该做什么或不该做什么。「把心事讲出来，对你比较好。」或者「出去外面走走，跟别人打声招呼，对你有帮助，」这样的鼓励对某些人来说，可能非常有用，但是对另外一些人而言却毫无效用。注意他们给的暗示。当他们想要讲话时，细心倾听；当他们不想交谈时，保持沉默。当他们想要拥抱，给他们一个真情热拥；当他们想要独处，慢慢消化痛苦，请尊重他们的隐私。因为，真正做决定的人是他们，不是你，你所要做的是——当他们需要支持，你随时出现协助。

◎ 悲伤是一种历程，而不是暂时的心理状态。

◎ 每一个人都会在某段时间内，经历这个历程。不要用减少损失的方式让他们觉得好过些。因为这样做只会让他们想起之前失去亲人、宠物、关系、房子、工作的种种挫折与抱怨，如果他们无法停止悲伤，有必要进一步请求精神科医生协助。

◎ 不要随便用自己的故事来模拟别人的悲伤，因为很可能形成错误指导。

◎ 我曾经在演讲与其它的著作中提到，几年前我在短短三个月内失去了九名亲近的人，而最让我感到痛苦的就是其中竟然包括我最敬爱的父亲。失去父亲对我而言实在太过震惊，而且痛苦至极，所以到目前为止对于那段黑暗恐怖的日子，我依旧抗拒不愿回想。

不过我仍记得，父亲的追悼会上，一名陌生女士走近我，轻轻拍我的后背，喃喃说：「这没什么，亲爱的，我的父母跟唯一的哥哥，也都在一场巴士车祸中身亡。」当时我真希望有多余的力气给她一巴掌，虽然我知道她没恶意，只是想表达，如果她能

够从这样的打击中活过来，我一定也可以。但是，相信没有人愿意在情绪非常低落时听到别人说：「哎呀，这没什么！」

◎ 悲伤可能触发某些奇怪的反应。

◎ 看到所爱的人处在痛苦之中，我们一定感到非常难过，不管是否明了悲伤是与生俱来的，并且是一条必经之路。看到别人悲伤时，我们难免兴起「也许下一次就是我」的叹息，有这样的念头很正常的，但也令人害怕。如果你能克服这个提心吊胆的心理，同时向对方提供你的支持，那么当下次轮到他们时，他们也会回报你支持，这样不是很好吗？

但如果你确定无法给予别人支持，而且他们的悲伤反而让你不舒服，还造成痛苦及惊慌，使你无法在他们的前面镇定自如。那么，这时候，你可以透过某些动作，让他们知道你是相挺到底的，然后静静走开。因为总不能让悲伤者反过来安慰你吧？那只会使事情变得更糟

◎ 如果考虑到你所关心的人可能想要或需要受过专门训练人士的协助，以度过难关——譬如说神职人员、心理咨询师、医生、精神医师、支持团体——在做出提议之前，应该先过滤可能人选，甚至先和这些人谈过。

◎ 必须再次强调，你所面对的人，是处在最纯粹的「活着」形式当中，他们所表现出来的行为，都是最基本的机械式功能运作。所以，如果建议说：「你应该找人谈一谈。」这种说法只会让他们更加困惑，你无异在建议他们，「今天下午天气很好，你应该外出走走，最好能去爬山！」

◎ 更好的做法应该这样，对他们说：「这里有一份名单，上面有人名和电话号码，需要的话，他们很乐意帮助你。」这样一来，他们很愿意拿起电话尝试。让他们自己做决定，不必替他们决定。你只需紧握他们的手，陪他们减轻悲伤。当然，如果他们不愿意或内心有所疑虑，也请尊重他们，但无论如何，如果他们能在自己的选择下，跨出自我设限的第一步，那么一定能获得有意义的协助。

毫无疑问，与你所爱的人共骑「悲伤的黑马」，不是一件容易的事，悲哀的是，这样的挑战你无法回避，迟早总得面对。最令人难过的是，某一天这名悲伤者即将是你。任何走过悲伤的人，一定会点头同意我的说法。我很肯定这将是最艰难的挑战。

## 从悲伤中活过来

如同之前所提，一些人对我竟然也会悲伤，感觉十分不可思议，他们觉得我可以通灵，精神境界一定很高，照理说不应该悲伤。

因为我会悲伤，所以我该质疑「另一界」以及灵魂永恒生命的真实性吗？绝对不会的。我不只是相信，我还「知道」，那是一个神圣而简单的真理。即使在我最消沉的时刻，也从未放弃这项信念。至于我与生俱来的通灵能力，让我在这辈子听过、看过成千上万的天使与灵魂，对我来说这是绝对的事实，而且将持续到我「回家」与他们生活在一起为止。我到「另一界」旅行过无数次，同时也帮助过无数客户到「另一界」游历，所以我敢拍胸脯保证，一切都是真的，甚至比我们正在拜访的地球之旅，更加真实。

当我悲伤时，请不要误会，我不是因为失去所爱的人而悲伤，我是为自己而悲伤。悲伤是因为我想念我的家人，还有亲爱的朋友，而且我非常自私，希望他们继续在这里陪我过生活，尽管我有不胜枚举的确切证据，知道他们的灵魂依然活着。

虽然，距离我们的「老家」仅有三尺之遥，（这部分我会在「与另一界接触」这一章详述），尘世与灵界是不同的次元，振动频率不一样，灵界的振动频率比我们高出许多，就像大部分的灵媒一样，我天生就能感受到更高的振动频率。我可以听到、看到另一界的灵魂，也可以确实感受到鬼魂。鬼魂是已离开我们的次元，但尚未转化到「另一界」去的灵体。我这辈子六十多年的岁月，虽然没有详细记录，却已和成千上万的灵魂沟通过，而且也与数以千计的「正常」客户沟通过，他们的确遇见另一次元的灵魂。

## 没有真正的死亡

若是大家悲伤，是因为担心所钟爱的人是否依然「存在」，是否活得快快乐乐？每一次我参加丧礼，都会带给大家一丝激励。我

们的悲伤是因为这两个次元间的差异所造成的。我所见到的灵魂，没有尘世中那种厚重、受地心引力限制的形躯，而且声音高亢尖锐，这是因为受到高频振动扭曲的结果。我很幸运，自从父亲「回家」之后，我还能够见到、听到他好几次。我珍惜他所传达的讯息，包括从他宝贝的樱桃木烟斗，可清楚嗅到烟草香：把玩他送我的八音盒，而这个八音盒至少有二十年没上过发条，但却能自行发出乐音。但如果我振振有辞说，不渴望他立刻走进我房间，用他强壮的手臂给我一个拥抱，然后用温柔的男中音，讲一些幽默话语，那我就是在说谎。这样的愿望是自私、毫无裨益的，但是实际的情形却是，我会悲伤，因为在「另一界」，享受快乐与健康，甚至不必想念我，因为对他来说，大概一或两分钟之后我们会团圆，可是我却必须在尘世生活，依照所选择的蓝图，继续奋斗一辈子。

对我来说，写作一直是迷人的事业。我感觉所有的当事人和读者都相互结合，惠我良多。写这特别的一章时，我正好有机会与两个悲伤的家庭谈话，并分享他们美丽的故事。所有的事令人感动，因为他们只是平常人，没有特殊的能力，而且他们的故事都牵涉到孩子。

也许各位见过阿伟与他的女儿艾咪，他们曾与我一起出现在电视访谈节目里。

艾咪有一个双胞胎妹妹，在三岁大时被诊断出罹患脑瘤，六岁时即已去世。现在艾咪已经是个小大人了，而已成为灵魂的妹妹也经常拜访她。阿伟曾经目睹小女儿的灵体，这一件事颇令我惊异，因为与常人相比，这是罕见的经历。阿伟为人亲切，彬彬有礼，讲话声音柔软，绝不是那种哗众取宠的人，不可能为了上电视亮相而编造令人侧目的故事。相反地，他担心我视他为疯子，好像我是会把怪力乱神视为发神经那一类人。

六岁大的小女儿去世之际，阿伟就在医院病床旁边，然而他并不孤单，因为女儿去世的刹那，阿伟受到祝福并实际目睹女儿的灵魂脱离肉体，那是一团朦胧的雾气。我还记得他说：「回头看着女儿的身体，马上知道里面已经空了，感觉到女儿在尘世中短暂的肉体，只不过是工具。」

阿伟认为我不必证实他所看到的一切，也不必告诉他，他所看到的一切并非想象。他的确什么都没问。阿伟很真诚，只是希望我与听众明白，女儿并没有真正「死亡」。他用自己的眼睛，看到孩子仍然活着。在丧女十五年之后，说出这件事，阿伟的声音充满欣慰，其中还夹杂些许感伤。因为失去女儿而感伤吗？当然不是。他目睹了奇迹，感伤只能说是看不到女儿长大的遗憾吧！

## 死亡也是我们的选择

同样，阿丽的故事也令我非常感动。她三十出头，是非常优雅的人。阿丽六岁大的儿子，勇敢与血癌搏斗后仍撒手人寰，这件事发生于几星期之前。在即将离开人世之际，儿子望着母亲，平静说：「我要死了，妈，没事，我答应过上帝。」葬礼时，阿丽无法动弹呆坐着，担忧着没有儿子的日子该如何活下去，因为孩子是母亲生存的原动力。恍惚中阿丽听到儿子在耳畔低语：「妈，我要亲吻你的鼻头。」然后阿丽感觉到鼻栎上有阵柔软、清凉的鼻息，而这正是她们互道晚安的默契。

一切太过真实了，她惊讶地倒抽一口气，同时发现脸上挂着微笑，她内心雀跃不已。随后，明友及牧师充满同情，耐心地分享这神奇的一刻，并轮番告诉阿丽，人在悲伤的时候，难免会出现各式各样的幻觉，不过只要感到安慰，这些幻觉并不会带来伤害。

「苏菲亚，我的确非常难过。」她告诉我，「可是还不至于产生幻觉。这件事真的发生了。儿子对我说话，他真的很在葬礼上亲吻我的鼻子。我不能了解的是，朋友还有牧师，他们告诉我相信死后有生命，现在儿子向我证明死后的生命是真的。那为什么这些人反而坚持，他们所相信的真实，只是我的想象？」

这个问题很好，我被问过好几万次。我们常常满心欢喜相信一件事，那就是，我们的灵魂拥有永恒的生命。但当我们发现可以证实此一信念的事实时，却立刻遭到无情的嘲讽，为什么会这样？特别是当我们失去所爱的人，必须孤单度过余生，这时候别人的嘲讽，加上悲伤，无异于酷刑。如果无法肯定所爱的人与我们一样，活得好好的，（实际上活得更好），而且经常陪着我们，那么我也会跟常人一样，缩在墙角，无法走出忧伤阴影。

另外一个常被提出的问题就是，「为什么上帝让这名天真的小孩(或这个好人)，这么快离开人世？」回答这个问题很容易，也常常令我想到许多当事人的孩子。上帝怎么会做这种事？上帝是完美的、永恒的，提供无条件的爱，怎么可能突然间变得邪恶、充满仇恨心，残酷剥夺我们的自由意志，并以此为乐？

如果真的这么想的话，那你就错了，因为这一切都是我们的选择，即使死亡也不例外，我们会在「规划生命目的与蓝图」这一节讨论这件事。没有错，即使是小朋友，他们在「另一界」的灵魂也是亘古以来就存在的，永远不死，与我们完全一样。我们来到尘世之前，在「家乡」就已经规划好此次「旅程」的时间与环境。

### 放下悲伤很安全

所以当你因为失去所爱的人而极度绝望时，在悲伤中绝对不必烦恼他们的幸福：在拙著《灵界的生命》(Life on The Other Side)中，对于他们生活在什么地方、正在做什么，都有详细描述，然而最重要的是，与「家乡」的每个人一样，他们都非常快乐且健康，而且生活得非常充实，并与无数个前世的好友欢聚在一起；而他们无条件爱着你，即使过去你们曾经争吵或摩擦，他们都可以理解，甚至完全遗忘，他们经常拜访你，不论你感不感觉得到。现在，他们可能期待着你「为时不远」的相聚，很可能他们正在规划你们的「重逢庆祝会」。不论你对他放心不下的悲伤是什么，我向你保证，放下悲伤很安全，不必苦苦思念他们，因为他们是幸福的。

顺便一提，曾有一则古老传说提到：「悲伤时，必将我们所爱者的亡灵留在尘世，而且无法让他们超越到灵界『安身立命』」。请相信我，这样的传说不是真的，我在《灵界的生命》书上描述，当我们所爱的人返回「家乡」，必须通过几个阶段的调适，所以有许多个案，这些灵魂暂时无法与亲人见面，他们必须完成所有的调适过程，另外还有一点，悲伤有许多的负面效应，其中之一就是让我们进入哀痛的麻木状态，在此状态中，我们丧失了敏锐的知觉，无法察觉所爱的人曾经拜访过我们，必须等到我们复原之后，才能恢复敏锐性。

我特别挚爱的祖母埃达，去世后我几乎立刻就见到她，但是我父亲去世之后，却苦等了八个月他才出现。知女莫若父，当我迎接他时，口气有点不耐的问：「为什么拖这么久？」父亲一点也不惊讶。当你无法立刻接触到所爱灵魂的蛛丝马迹，是因为你有自己的悲伤历程要经历，而他们有自己的调适过程。如果你想感受他们的存在，无须心慌，迟早他们会与你相逢的，你所必须做的就是敞开心灵，集中精神，留意他们有没有回来。

### 走过悲情

我希望能提供一些很好的修炼方式，帮大家减缓悲情，或是加速通过悲伤历程。然而不幸的是，学习克服悲伤是我们这辈子的另一个课题，因为这种学习才能令我们日益成长。不管悲伤是否令我们感到如此的渺小及无力，它终将使灵魂成长及茁壮。「另一界」并无所谓「悲伤」，所以这是我们在此时此地所必须面对的，并且藉此成长，开启永恒的智慧深度，请记住，我们在人世间的时光犹如求学深造，悲伤是最艰难的学分。为了过关，我们必须活下去，并欣悦承受所有的煎熬，这是既简单又艰难的部分，接下来的一些秘诀希望能帮助你修完学分。

◇ 我曾经提到，不论那是你所爱的人的悲伤，还是自己的，都会让你处于生存夹缝中，正常生活似乎离你远去。你甚至记不得「正常」生活是何种模样，觉得前途一片灰暗。其实这些现象只是要提醒你，不必茶饭不思、辗转难眠，一定要有规律的作息，因为这是活下去与否的关键，一定要坚持到底。过阵子之后，你一定会恢复正常状态。虽然这个回复不是原先的那种模样（我不希望提供虚假的希望，告诉你一切都会回复原状），但是一定有一天，不论那是最近或遥远的未来，你会在早晨「觉醒」过来，以平静的心情下定决心，重行定义「正常」的生活。

◇ 有任何需要，一定要请求协助。那些真正爱你的人，都非常希望帮助你，如果你能提供一些小暗示或请求，其中包括医生、心理治疗师、支持团体，他们了解你的需求，而且也受过良好训练，可以改善你低落的心情。我也邀请你，打危机专线到我的办公室，无论白天或晚上都行。没有人可以消除你的痛苦，但是关心你的人愿意伸出援手，

引导你走出难关，然后重获新生的你，某日必有足够力量，去协助某位悲伤的人。

◇ 有些诱惑可能暂时让你麻痹，但也会愚弄你。请牢记这项事实：药物与酒精可以暂缓你的痛苦，但是会让悲伤拖延下去。唯一的例外，就是合格医生开给你的药物处方。不要逃避痛苦，因为当你感受它、忍受它时，你终将熬过苦难并得到之前所没有体验过的能力与成长。若以人为方法拖延，只会让悲伤更强力地将你压倒在地，令你毫无反击能力。

◇ 每一天，尽最大努力振作自己。不要等待「想振作才振作」，因为将有一段时日你「不想振作」。真实的情况是，越能温柔催促自己，就越快进入疗伤阶段。我建议越快回到工作岗位越好，如果工作量太繁重，至少要学着接受一些，视为每日起床、穿衣的例行公事，虽然每天你茫然若失，做一些无关紧要的琐事，但是这些动作会传达某些讯息告诉身体，你还活着，仍然可以正常运作。最后，你的心灵将接纳这个宝贵讯息。

◇ 对于周遭的人与事，你必须比以往更加谨慎选择。即使最轻微的负面事物，现在也不该接受，包括所处环境中别人讲的话、阅读的文章、电视节目等等。现在你必须很大声表示清楚的立场：「支持我，否则离开我！」

◇ 积极的人事物，他们会在精神上支持你、滋润你。阅读任何可以安慰你的只字词组，请求朋友为你祷告，或陪伴你。如果觉得得不到任何好处或感受不到立即的差异，千万别气馁。苦中必会有乐，一旦你从悲伤的暗流中冒出头来，灵魂必然更加开阔，疗愈之后的你，给予爱与接受爱的能力，必然更加深化，处于悲伤中的你，一定可以感觉到更有一份与神的永恒关联感，你吸收更多希望、慰藉与真实的神性，然后终有一天，你回头一看，竟然可以从无可言喻的痛苦中活了下来，与神更加靠近，获得全新的力量。

◇ 很难相信，任何触动悲伤的事件，都是你来到这一界之前，就选择好要去面对。所以，重要关键不在于你是否这样想：「不要再抱怨了，不要再继续自找麻烦！」而是在于以更大的生命视野，与别人分享这一失落之憾。因为这其中拥有更大的生命目的，悲伤的黑暗深渊只是暂时的，所以务必坚持下——更正确说，这一切都是你规划生命蓝图的其中一项，这样的结果绝对是你想亲身经历的设计。「你将否极泰来！」、「你将平安度过悲痛。」这些陈腔滥调的劝告并没有体验到人生的本质。我希望大家这样想：「这是我与上帝所订的契约，因此，终有一天我能彻底了解，而且心生感激。」

◇ 最后，如果你觉得，所爱的人离开之后，还有哪些没有说的话、没有做的事情，现在赶快说出来、立刻去做。我以最诚挚的心向你保证，他们就在你身边，可以听到你说的话，看见你做的事，而且以「另一界」的无限理解关怀你，直到某一天他们在「家乡」张开双臂喜悦迎接你。

## 肯定课题

最亲爱的父神与母神：

绝望是一股有形的力量，将我推进无底深渊，箝制我的心灵及思惟。我承认这一切，并接纳这一切。我请求「您」助我度过难关，用更明亮、更有力量，比以往更加慈爱的光华帮助我。

我终于体验到，触及灵魂的深沈悲痛，是严厉考验我的功课。我有信心，可以用「您」无边的力量，重新整装自己，我将战胜痛苦与失落的折磨，最后发现「您」的金色光芒，接受引导，让慈爱的金光带领我穿越广大而黑暗的沙漠。

## 第七章 愧疚：有益灵魂的忏悔

愧疚相当复杂，有强大的力量。小小的愧疚是健康的，但太多与太大的愧疚散放毁灭性，缺乏愧疚是灵性的灾难。愧疚可以让罪犯在内心的压力下吐实：愧疚也会令没有罪过却有精神疾病的人胡言乱语，自认犯下重罪。

理论上，靠着狡辩「侥幸」脱罪的人，会因为愧疚作用而自毁，或是自杀，有些宗教特别强调「愧疚」而少说信仰。有些关系因为「愧疚」而持续，而当中的爱早已消失。因此，愧疚可能成为操控别人的战略手段。然而，有能力感觉此一情绪，应该觉得庆幸，可是我们更应该学习摆脱它。所以，我想不出世界上还有哪种情绪比「愧疚」更古怪。

在这里我要特别提到「某一类的存在」，他们根本没有愧疚感。我这样说是鼓起很大勇气的，因为每一次与我合撰书稿的「林赛」，她跟我写到这些人时，就会收到他们的「抗议」，那是一种负面能量，包括令人费解的静电干扰，造成我们所制作的录音带在关键部分听不到声音，以及莫名其妙的停电；而停电区仅限于我们的工作室，就像我们大部分的人可以投射光亮，「这一类的存在」投射很有力量的黑暗，所以我们给了他们一个称呼，叫「黑暗界」

### 黑暗存在没有愧疚

在我们之中，如果你属于「黑暗界」的人，是毫无愧疚感，也绝对不会有这种经验，人类其它的种种真实情绪经验更不必说了。就灵媒的角度而言，他们是反社会的、有精神症状、毫无悔意、反道德、没有良心、阴险狡诈、缺乏同情心、没有羞耻。大家都知道，有光亮的地方就没有黑暗，所以「黑暗界」的人一直在躲在暗处伺机而动。

如果各位听过，或读过我对「黑暗界」深痛恶绝的描述，那么即使已经知道我要说什么，底下的这句话还是有必要再度强调：不要因为「黑暗界」的存在而责备上帝，「黑暗存在」是无神的、无上帝的。也就是说，并非上帝创造了「黑暗存在」或拒绝「黑暗存在」，反而，是「黑暗存在」以自己的自由意志选择拒绝上帝，在此生或过去的某些前世里不断拒绝。

如果你曾经爱过某人，而他鄙视你，或者拒绝你，根本不把你看在眼里，也就是说，拒绝你的存在，那么，你就很清楚上帝跟「黑暗界」的关系。

我很乐意告诉各位，「黑暗存在」不是那么难以辨认，而且，如果不幸遇到这种存在，找出他们也不是很难。悲哀的是，很可能你现在正遭逢某个「黑暗存在」的迫害，或者你正在疗伤止痛，搞不清楚哪里出状况。

「黑暗存在」并非张着血盆大口，或在你身畔阴阴冷笑的怪物，用它铜铃大的鬼眼瞪你，发出邪恶怪声吓你。他们只有极少数目被送入监牢，而且只有少部分的人有犯罪记录，因为他们的破坏性是在灵魂层面的，而不是作奸犯科的法律或社会治安面。

实际上，「黑暗存在」尚未接近你之前是无法伤害你的，无论身体或情绪，都不致于受伤。如果「黑暗界」个个青面獠牙，你或许会更加提防，然而「黑暗存在」不完全是这个模样，他们有可能是你见过世界上最迷人的人士，有的更彬彬有礼，甚至跟你在一起时与常人无异，然后，当你放下戒心，觉得可以信赖他们时，他们就露出真面目，显示出冷酷无情、残忍、虐待、邪恶，种种的行为就要让你显示无力感，更重要的是，消灭你的光亮，以便他们的黑暗散播更远一点。

黑暗存在接近光亮存在之时，我们容易犯下两项大错。第一，我们总是想到初见面时，他们多么甜美和感性，富有吸引力，这些特质正是我们渴望的。然后我们不断告诉自己，如果充满爱心，做出适当行为，也必能鼓励他们以爱的行为回报。真实的情况往往是，如果他们真的表现出关爱行为，那也只是一场演戏，目的在博取我们的好感，更加接近我们，或是对自己行为的炫耀，让我们不知不觉掉落他们所设计的陷阱中。

第二个错误就是落入他们的圈套，让我们误以为，了解他们，改变他们，拯救他们，是我们这些光明灵魂责无旁贷的任务。我就见过一些多方尝试，企图拯救黑暗存在的善良者，最后几乎被毁。所以千万不要多浪费一分钟，也不要浪费你的能量与善意，记住耶稣告诫我们的这句话：「抖掉双足的沙尘，走开。」并不是说「黑暗界」的力量比我们强。不是这么回事。而是他们为了在自设的游戏

中打胜仗，所以才放弃上帝，放弃信任我们，放弃良知，并企图改造我们，变成「黑暗界」的一员——总之，他们就是用这种方式获胜的。

别担心，他们终究会走上穷途末路。因为他们不会返回：「故乡」，受到众多所爱者的祝福，也不像我们，被指导灵、天使、先知等等神性存在的照顾与庇护。最近我正好听到一则专访，某知名人士的女儿宝丽被一个男人凌虐致死。当主持人问这位知名人士：「你愿意原谅他吗？」「不，」来宾斩钉截铁：「我绝不原谅，我很清楚，他会嘲笑我的原谅！」

真是一语道中的，我相信凶手绝对会做出这种事，而，这就是「黑暗存在」因为缺乏愧疚的典型作为。

### 有愧疚感其实是很正常的

现在我们终于知道，有能力感觉愧疚应该值得庆幸。不过有件可惜的事值得深入探索，那就是大部份人感觉到的愧疚仍远远不足。我的意思是「我们」，包括我。我不会忘记上次的巡回演讲就要搭机出发时，孙子们大声哭着说：「不要，不要离开我们。」哭声一直钻入耳内，可是我对他们的伤心却没有特别的心情低落。

你们可能在想，小孩嘛，等一下他们就破涕为笑，一起与宠物玩得不亦乐乎，飞机尚未起飞，他们早就把暂时分离的事忘得一乾二净。

我想这并非重点。既然提到宠物，我就不能不说说，就在我把狗送去托人照顾，既将离去之际，看到狗儿们可怜的眼神，我就立刻升起愧疚之感，牠们的眼神好像在控诉我遗弃或背叛。

讲了这么多，我必须说，最后我一定感觉更加愧疚，确实如此，如果没有好好照顾宠物，或者，我给予孙儿们的讯息是，责任与承诺并不重要，那么可以想见，他们一定哭得更厉害。

我们多少都会经历到愧疚，但比较难以应付的是失落的愧疚或无心之失的愧疚，例如有些事我们该做而没做，或不该做却做了，或是说了不该说的话，该说的话反而没讲，内心的疼痛挥之不去，与其它情绪上的痛苦不相上下，而且，我们不该做的或不该说的事，对整个结局造成难以挽回的影响。

由于愧疚是健康的，所以我们必须找出愧疚感的缘由，拥抱愧疚，否则继续让未解决的遗憾悬在心头，无异禁锢我们的灵魂，把生命锁在暗无天日地下室，见不到阳光的温暖。关键就在于，唯一拥有解放钥匙的人就是自己。

记住，我们来到地球只有一个目的：学习得以让灵魂成长的功课，这就是我们唯一的承诺。任何一个未解的愧疚会一直纠缠我们，成为另一门未学习的功课，而且，除非我们愿意面对，征服困难，否则难以修习另一门功课，所以，学习一些技巧，释放被承认或不被承认的愧疚，不仅有帮助，也是让灵魂在此生得以学习成长的关键。

被承认与不被承认的愧疚，其中的差别总而言之只有两个字：动机。

如果你感觉到的愧疚，你知道会造成别人的痛苦，而这一切都是因为你贪婪、妒嫉、自私、吝啬所造成的，那么，你确实会感到愧疚，你会有所亏欠。我们曾在「宽恕」那一章讨论到，这时候你可以从这一经验中学习，加速你的成长历程，或者，你只会躲起来，否认或责备别人，但偏偏看不到自己的错处，然后继续犯下相同错误，一再重另一方面，也许你觉得愧疚，但是检查自己的动机却是清白的，没有害人之心，你不是有意造成别人的痛苦，在这种情形下，你应该勇敢走出阴影。我发现有一个简单方法，我就是用这个办法帮助自己，虽然需要花点时间培养，但是大部份试过的人都觉得有效。

我第一次尝试这个技巧是在几年前，父亲在医院过世。他受病魔折磨已经好一阵子了，其实当时我很清楚，我们在一起的时间已经不多。所以我一直不眠不休地在病床旁照顾，当时我正好离开病房找水喝，房内只剩父亲一人，想不到这么短暂的时间，他走了，内心的愧疚几乎把我压垮，父亲是那么的善良，也一直是我最好的朋友，我们一起欢笑，互爱对方，而我竟然在他生命最重要的一刻，留他单独在房间，难道我不能再晚五分钟才去喝水吗？我怎么称配得上是他最亲密的女儿，在他呼吸人世最后一口气时，没有陪在一

旁？

我怎么可能是世界知名灵媒，这么一点小状况，我怎么不知道父亲的情形将突然恶化？在自我苛责的烦乱中，我突然想起指导灵法兰欣曾对我说过的话，灵魂深处颤动着，我突然在内心狂喊：「停！」石破天惊的狂风，把心中荒谬、没有答案的自怨自艾一扫而空，更合理、更清晰的思考出现了。

难道，我知道父亲即将去世的时间，故意在此大限之时离开吗？

当然不是，那么，如果知道他的大限之时来临，我愿意等待吗？我当然愿意。跟我一样有固执个性的父亲，能谅解我当时的短暂离开，只是一场阴差阳错的意外吗？依我对父亲的了解，心中的答案是非常肯定的。这几年来，每当我对父亲孤单去世的亏欠耿耿于怀，而且愧疚之情大炽，我就在心中大声狂喊「停！」，每一次都很有效。

### 如何处理亏欠

这个内心大喊「停！」的技巧，对许多犯下无心之失的客户，使用上不仅得心应手，效果更出奇的好，我要举的是一个很好例子，崔西。她的母亲海伦是名命运乖舛的女人，这是礼貌一点的说法，其实海伦人很糟糕的，我不希望遇上这种人，崔西的父亲在她两岁大的时遗弃妻女，老实说，如果这个抛家弃妻的故事没有涉及孩子，我不免怀疑，如此的举动为什么可以拖那么久。海伦不得已，负起养育女儿的责任，可是崔西也因此成为人质，在母亲卑劣的压迫下过苦日子。海伦抱着很自私的观念，认为女儿欠她太多，一辈子也偿还不了。所以，无论崔西为母亲做什么，海伦永远且绝不会满足。

崔西是事业有成的女性，自己住在租来的简单小公寓，她买了一间豪华的住宅，送给母亲，可是母亲从搬进去的第一天就抱怨连连。崔西为了让母亲常有新车可开，利用租车的方式，每两年换一家公司，可是母亲老毛病依旧，有那么多高级轿车可挑，却嫌东嫌西，不是车太大就是太小，或太慢太快，颜色红得不够艳，蓝色太浅。

崔西参加大部份的社交活动，都不忘母亲，可是这么一来却得罪朋友，一个个避而远之，因为朋友们发现海伦不快乐、讨人嫌、对女儿讲话尖酸刻薄，最后突来的最大打击。崔西意外惊喜，因为母亲打电话过来，说要替她做生日，将准备丰盛晚餐庆祝，崔西准时抵达母亲住宅，带着红酒与鲜花，可是却惊见母亲自杀身亡，原因百思不解。

两个月之后，崔西走进我的办公室，愧疚这个名词用在她身上实在太轻微了。崔西很想知道，母亲是否平安待在「另一界」。我无法向她证实这件事，好消息是，海伦没有变成鬼魂，留恋世间，也就是说，崔西终于可以摆脱母亲长期以来的纠缠。不过坏消息是，海伦已经进入某名可怜女子的子宫，愿上帝保佑这个家庭，他们一定莫名其妙，不晓得自己做错什么事。

一直被愧疚感啃噬的崔西也很可怜，想弄清楚写什么无法令母亲快乐，为何无法阻止母亲的自杀，而且，崔西最后承认，她觉得自己有点残忍，因为母亲走了之后，有时候她会如释重负。我永远忘不了她脸上的震惊表情，她对我说：「我母亲也是黑暗存在。所以她们走了之后 我们都有如释重负的感觉，因为我们一直被虐，我的指导灵常对我说：『荣耀你的父与母，当他们值得被荣耀。』」

崔西后来告诉我，那是她自有记忆以及来首度开怀大笑，也是有始以来第一次笑她妈妈。

我除了请崔西做一些练习（在本章后面）还与她分享了我的「停！」技巧，只要想到母亲的死，愧疚之情油然而起之时，她答应试试看，而且后来非常熟练。几个月后我收到她寄来的谢卡，看了非常感动，崔西说她刚收养了一名小婴儿，希望成为世上最照顾、最关爱孩子的单身母亲，看完信，想到我与母亲的关系，以及我的表现比母亲称职多多，所以，我对崔西的愿望深具信心。

如果你很确定，已经尽最大努力，而且没有害人之心，可是发生不乐见的的事情，并因此非常愧疚，内心难过得要命，不断自我怀疑。此时必须当机立断，心中大喊：「停！」你将惊讶发现，愧疚的盘根错节胡思乱想，立刻被斩断，整个愧疚习惯逐渐改观，除非你不想再听到自己喊：停！」

### 报复与坟墓

报复是世界上最浪费时间的事情之一，而且是愧疚的根源，容易造成耽溺其中的自我毁灭。也许各位听过我引用过一句古谚：「心存复仇者，等于挖掘两座坟墓，一座给别人，一座送自己。」听完我这么讲，说不定有人觉得很挫折。

请相信我，我很清楚复仇的诱惑力量多么大。我的一生经历许多的伤害、背叛、脆计，我也很惊讶看到有人用精巧设计或恶魔般的手段施展报复，企图用以牙还牙的方式求取「公平」。可是什么叫「公平」呢？真相应该是，当某人对我们做错事或伤害我们，而我们没有反击，这就是最大的「公平」了，因为做错事的人有自己的「业」要承受。

我们必须耗费许多时间与气力，针对害我们的人规划报复。可是脆异的是，当我们心存报复时，念兹在兹，全部是这个人，也就是说，我们一直在注意这个人，如果对方知道这件事，不论我们的存心是正面或负面的，对方必然认为这是一种赞美。难道我们要自取其辱，赞美某个伤害我们的人吗？

再换个角度说，大部份所要采取的报复行动，大多是犯法的。任何律师一定支持我的论点，因为当你站到法院为自己辩护时，总不能用这个理由：「他让我很不舒服，所以应该受到惩罚。」就指望打赢官司。

一个又一个坐在我办公室的当事人，他们所企图恢复的，不仅是别人所造成的伤害，同时必须解决因为不当复仇行为所衍生的法律、财务与罪疚困扰，「复仇者」感觉到的不是满足，而是觉得自己很蠢，并在法官的要求下赔偿被刺爆的轮胎、被烧毁的衣物、被摔烂的计算机……被报复的人乖乖站在庭上，因为在法律眼中，他们反而成为被害人。十分之九的客户在说完这些令人尴尬的状况后，继续补充说：「真不敢相信，做出这种事，我觉得自己比『那个人』高尚，想不到，我现在跟他同样水平，因为我企图以牙还牙」。

每一个人都同意我的观点，那就是，因报复而心生愧疚的压力远比财物赔偿与官司诉讼更大。

千万不要混淆「复仇」与「正义」的分际，我强烈相信，复仇浪费时间、精力，也可能吃上官司，不过，我也是「正义」的热情信仰者，由于我是「正义」的支持者，所以长期以来与全国各地的律师事务所、执行处，检察官、辩护人等机构合作，而且是当终身志工。

虽然，我很同情因为复仇冲动而闯祸的当事人，但是从来不会对他们说：「你不应该犯法，」实际上，在办公室的两个小时里，我从头到尾仔细倾听客户的说法。他与分居但未离婚的妻子引发监护权争执战，展开报复的妻子指控他骚扰女儿。由于根本是无中生有，所以找不到证据，但是伤害已经造成，正在接受辅导的孩子相信母亲，我告诉这位先生，法律将还他清白，诬告者将自食恶果，果然，他赢得监护权，也洗刷冤屈，这是妻子做梦也想不到的。

就灵性而言，报复所付出的代价，比财务或法律损失更大，因为存心报复时我们无可避免将涉入别人的生命蓝图，也因此，我们偏离了自己的生命方向。我们在「另一界」规划生命蓝图时，会放入将犯的错误与将要学习的功课，完成此生的生命目的。

所以，当别人对我们做错事，那是他们所犯的错误的，以及所要学习的功课，迟早，他们将承受自己的罪，并从中学习。他们有自己的功课与自己的问题要面对，他们的问题不是我们的，因此，如果寻求报复，我们就是浪费时间进入他们的生命蓝图胡搅，整个情形就像学校规定的家庭作业，我们一直不做，反而帮自己的敌人做功课，最后让此科目死当。

最后，我要再度强调，我们来到尘世的最终目的，是希望我们在离去之时，世界变得更美好，而且让灵魂成长，当然「黑暗界」的存在例外。斗争与互相伤害的行为，不可能带来成长。

## 忏悔不能自私

犹记得在教会学校读书时，神父纳迪乌用影响深远的声音，说过一句令我印象深刻的话语：「苏菲亚，忏悔对你的灵魂有益。」

确实如此，太多有效方法可以免除愧疚感，为自己做的错事忏悔，就比坐着束手无策更有用，在大多数的情况下，我绝对推崇忏悔，忏悔是在为我们的行为负起责任，并答应改进。可是，太多人的忏悔并非真心真意，只顾把自己的负担一股脑儿倾倒给别人，然后从容一走了之，这种负担的转嫁，功力不足的人还真难以招架。相信我这样说，纳迪乌神父与我的一些心理学家、精神医师朋友，

一定点头同意的。

二、三十年前，社会上有一股「留住你的感觉」风潮，倡导者宣称，你的每一个想法与感觉，你的每个过失与错误，你的每一句废话，每一次放纵，在「真实」、「开放」、「完全揭露」的前提下，都应该被留住，很不幸，副作用造成了，我们其它的一些特质，像是体贴、同情、觉察、隐私、感应，因此而被牺牲。虽然有很多人从愧疚中解放出来，但是花费的代价太高昂，因为爱他们的人带着满怀痛苦离开，理由在于，这些离去的人觉得他们的存在是多余的，而且对「留住你的感觉」的人，在感情交流与照顾上完全使不上力。

忏悔的最大关键必须无私。如果我们对所爱的人感觉愧疚，而且他们也有权利知道其中缘由时，我们就必须不带任何自私，勇敢把真相告诉他们，如果我们忏悔的动机，纯然只是想让自己好过些，那么这种忏悔是自私的，也是不公平的。

当你举棋不定，不知该不该做出真诚忏悔，这时候你应该对信赖的明友、心灵导师、神父、心理治疗师，医生或有执照的谘商人员，或者其它旁观者清的客观人士吐露心声，让他们帮助你找出怎么做更好。

我最近有两名不同客户，他们是活生生案例。客户甲结婚十年，与某男人外遇，这个男人是她与丈夫的共同朋友。外遇的传言在明友圈不轻而走，她当然严加否认，甚至只是静静坐着，眼看不知情的丈夫为妻子的清白与友人争辩。

真相终于被揭发，丈夫受伤最严重，除了伤心妻子的背叛，还要面对曾经脸红脖子粗争辩的友人，必须赔不是。可是，妻子对于自己该不该向丈夫忏悔，做出了最后决定，就是完全否认到底。她的自私不仅让伤透心的丈夫彻底绝望，也在朋友之中彻底人格破产。最后丈夫离开，她也被众人唾弃。

客户乙的情形稍微有异，他官司缠身，于是请托一位著名律师辩护，最后的判决与罚鍰出来，他觉得甚为满意，而且发誓此后一定奉公守法。这名当事人家有年迈父母，住在三千哩之外，平常他与父母的关系就很亲近，在官司缠身其间，他的日子有如恶梦，但该尽的孝道一样克尽。

这位客户平时对自己的遭遇，从不隐瞒父母，而且总是得到父母无条件的支持，这一次的兴讼祸事，如果他坐下来与父母一谈，一定能得到他们的支持与谅解，并免除一些愧疚，特别是现在官司已经解决，他更没什么好担心的。可是他有没有因为做错事吃上官司而向父母忏悔呢？

当然也是没有，这位客户认为当着父母的面忏悔以不过把一些生活的信息垃圾向父母亲倾倒，他是可以一吐为快，得到些许安慰，可是父母的关心却可能变成伤心、痛心，因为他们实在爱莫能助。

所以，各位在忏悔之前，请再三思考，对方该知道的事不让他知道，这是一种自私。但是对方不必知道，而你却把自身感受倾倒给别人，自己虽好过些，但这也是另一种自私。

## 罪恶是一项大帽子

最后，如果你因为违反了「每个人」或「圣经」所界定的「罪恶」，而产生愧疚，请相信我，「罪恶」这一名词，只是宗教上或教会教条。他们的目的仅仅用来简单区分谁是「好人」或「坏人」，以及企图让大家的行为都是「好人」，可是这个教条却遗忘了耶稣的教诲，「不要审判别人，否则会被别人审判」。如果把教条当圣旨，那么很不幸，我们无法真实明辨是非，甚至更糟糕，这项教条将压制我们的信心，而信心正是每一个宗教的真实核心所在。

「罪」意谓着「未中靶的」，也代表着我们令自己失望，并违反自己的良知良能。这就是「罪」的真正意念，而不是说上帝高高坐在上面，绷着脸，怒气冲冲对我们大加斥责，并列出一份处罚清单，当然「罪」也不意谓上帝因此少爱我们一点，或是让我们在祂的眼中爱得更没有价值、更不重要。

如果你手头上正好有圣经，并因此引经据典，指说我对「罪 X 的说法好像不太对劲，很好，我要说，整本圣经的精神必须从头到

尾再融会贯通一次才行，不能用你个人的立场「断章」取义。请好好再重读一次圣经，特别是旧约，你会更清楚对与错，什么是罪，什么不是罪的精神意涵。我就用旧约来举例，众所周知，利未记有一条指责「同性恋」的话语：「男子不可跟男子有性关系，这是上帝所厌恶的。」还有「没有鳍、没有鳞的鱼类，你们不可吃……连摸它们的尸体也不可。」不可思议吧！你相信吗？还有更麻烦的，上帝吩咐摩西：「任何身体有残缺的人，不可向我献食物祭……凡身体残缺、五官不正、畸形、驼背、矮小、眼睛有毛病、有皮肤病、阉人……都不可向我献祭。」这下我可惨了，因为我如果不戴眼镜就无法阅读，属于「眼睛有毛病」的人。还有更糟糕的，出埃及记有段话：「凡在安息日（星期天）工作的人，必须处死。」我必须承认，有时候我利用星期天「加班」写书，或帮平日没空的人进行通灵阅读，现在，上帝还没有派人来处死我，我是「待罪之身」的人吗？我没有生女儿，应该值得庆幸，否则依照出埃及记的指示，我必须把女儿贩卖为奴，不过，我生了两个儿子，他们小时候「顽劣」难教，屡次惩戒仍然孺子不可教，按照申命记的命令，我必须带这两名调皮捣蛋的小鬼，「到长老面前受审」，然后被「城里的居民乱石打死」。没有人比我更喜爱圣经，我读过二十六种版本，有些版本更一读再读，所以我才明白为什么以圣经作为偏见，顽固或审判别人的借口，这样的行为令人不寒而栗。也因此，我必须在讨论「愧疚」这一章的最后提醒各位：我们来到尘世是为了学习，所以，我们在生命蓝图的规划中，放进许多错误，希望从学习中成长，愧疚的出现是为了让我们好好处理所犯的过错，进而克服心障，而不是产生误解，用「罪恶」的大帽子扣在自己头上。

### 修炼法

「请圣灵的白光、金光、紫光围绕你、保护你，且到你开始感觉到温暖，然后你更加放松，呼吸更加深沉，更有节奏，让光的温暖与节奏的呼吸滋润你。就在你安静坐着的地方，一座白色的桥缓慢升起，也慢慢延伸，这座桥跨跃闪闪发亮的清流，很安全，正在欢迎你。你从椅子上站起来，很好奇，渴望去经验眼前的一切。这时候，你发现脚下有一个密封的大袋子，你捡起来，感受到重量，好像你一路背负的愧疚，原来，是沉重的愧疚包袱，让你的生命之旅举步维艰，减慢了行进速度。这个袋子依然沉重，你开始向桥柵走去，看见栏杆在璨烂的阳光下闪闪舞动。立刻，你的赤足踏上清凉、光滑的桥面，你觉得内在升起一股能量，你踏出的每一步都充满自信，你开始明白踏上这座桥的目的。你走在桥上，身上还是背负黑暗、有伤害性的愧疚包袱，此时你往下看，看到桥下纯洁的河流，流水包含着纯粹、神圣的爱。你似乎感觉水花亲吻你的脸，那是一种肯定、一个拥抱，是赞同与谅解的拥抱与肯定。每一次的深呼吸，都令你对此行的目的更加清晰。你打开袋子，里面装的是许许多多感情废弃物，你翻转袋子，把里面的任何东西，尽情倒入纯洁流水之中，当黑暗的愧疚触及流水表面，河水轻轻旋转一下，就把黑暗的情绪吸纳下去，就像光明融解黑暗。你望着这条美丽河流，这是一条圣灵的能量之流，吸纳与融化，一个又一个的吸融，你的每句轻率说词，每项错误，每个无心的伤害，这一切你背负太久了。你站在桥上看着，袋子逐渐清空，袋子已经没有用了，感恩的泪水飘在眼中，你看到这一条充满祝福的河流接纳你的污秽与沉重，河流依然纯洁，丝毫不受连累而沾上污染，就像上帝的无限关爱，用全能的双手接纳你的不完美，上帝的慈光丝毫不受减损。你的负担完全消失，你第一次望向桥柵远方，翠绿的草原装饰着野花，像不断延伸的柔软毛毯。缘色草原中央有一小群人，逐渐向你走来。你站着、看着，看不清楚他们，逐渐地，你慢慢看到他们的脸，有的人看起来忧伤，有的人有些害怕，每一个人都好像觉得不配见你。你终于认出他们，曾经，你觉得对他们做什么事比较好，而他们日渐疏远你不是因为他们的自行选择，而是因为你的愧疚，当你，与他们的眼神相遇，你知道，不再令他们悲伤，也不会再造成他们的恐惧，唯一的关键人物就是你，因为，解铃要系铃人，一切都是你造成的。你正在犹豫，怀疑你有没有解铃的力量与勇气。但是，往下你看到了纯洁、完美又神圣的水流。你的黑暗与愧疚完全被吸纳并永远消失。现在，你觉知到自己的焦虑情境，然后，你踏出了坚定的一步。每踏出一步，你就更坚定、更勇敢，你觉得负担完全解脱，就像这一座闪闪发亮的桥，你与桥完全融为一体。现在，你充满力量与勇气，这次的冥想令你升起更大能量。你回到现实，睁开眼睛，感觉到愧疚的负担已经减轻，你知道，那些犹站在草原上，忧伤与害怕的人，你终于能以更公正的态度面对他们。」

### 肯定课题

「我是神的一个部份，就像神也是我的一个部份。今天，我从愧疚中终于有所学习，不再沉陷其中。」

我的负担愈来愈轻，因为我采取行动，解决我的愧疚，而且，我愿意把所有的愧疚，完全释放到圣灵的白光之中。」

不论你对希拉里，柯林顿女士的观感如何，请勿让政治立场左右她说的一名名言：「我们应该建造『儿童村』来照顾儿童。」

确实，许多的「原住民」文化早就知道这件事，而且已经这样实践了好几世纪，只有我们的「文明」自我，让少数缺乏远见的人为此大加争论，并说：「照顾儿童必须要有一个善良、稳定、健康的家庭。」我在想，这些人大概活在某个山洞里，那里没有超过百分之五十的离婚率，没有未婚妈妈，而且所有的生父生母都是负责任的人，所以那里的家庭都是善良、稳定、健康的。

我不知道这样的山洞位于何方，但是如果有的话，大家都会去寻找，因为这符合我们的需求。感谢上帝，现在社会团体与法律组织，对于保护、救济儿童的用心，越来越重视。虽然我们还有很长的路要走，但是对于被虐儿、被遗弃、被忽略的儿童，大家的关怀不断增加，也愿意以更同情、更慈悲的心，对于任何无法被接受或犯罪的儿童，我们的照顾露出更乐观的曙光。

撇开政治与离婚率不谈，为何几个世纪以来的传统方式——以儿童村教养儿童，在今日突然又被提起？

不只是因为我们知道人手、经费的不足，使政府对儿童的帮助是有缺点的。因特网提供恋童癖的人变态空间，更让他们有扭曲、可怖的「游乐场」。

而媒体对于儿童或儿童间的暴力事件，也逐渐公开化，比以往更难以忽视这个问题。

更有一项不争的事实，就是——儿童是我们的未来，也是人类最大的资源。

同时只要灵性继续延伸与兴盛，文明继续茁壮下去，无论我们是否意识到，儿童永远是人类与「另一界」不朽灵魂的最接近连接。

### 儿童来自何处？

不必上冗长的生物课，我可以保证，大家都知道婴儿的身体是如何被创造出来。如果真的不晓得，问问周遭的人或查书、上网搜寻吧！但是另一方面，婴儿的灵魂怎么来的？

他们当然直接来自完整而幸福的「故乡」；经过了深思熟虑，决定重返空间深造，在永恒之旅中发挥更大潜能，在婴儿瘦弱、还无法言语的身体中，住着永恒与无始以来不知岁数的灵魂，完全跟我们一样，他们也拥有「前世」与「另一界」的记忆，而且记忆犹新，甚至比我们的记忆更加清晰，而且也未遭扭曲。

这些记忆将一直留在他们的记忆心灵，直到尘世生活的俗务盖过这些记忆。其实这与我们的情形没什么两样，因为我们偶尔会回到思念的「故乡」去拜访，然后有好一阵子，虽然身体活在尘世，但头脑与心灵却一直萦绕在「另一界」那个美妙的地方。

由于儿童与「另一界」、「前世」非常接近，所以说，他们是能力超强的灵媒，如果我们愿意的话，可以从儿童那里学习到许多有关「故乡」、灵界、转世、灵体之旅的事情，让尘世与永恒接轨。但令人叹息的是，有太多证据显示，儿童在抵达尘世之前，早就有丰富的丰富的人生体验，而大部份的人却忽视这项证据，或将之贴上错误标签，找出一堆不成理由的借口，让大家无法探索儿童的潜能。

如果曾经与幼儿长期相处过，你就知道，他们除了有各种天赋与兴趣外，还会害怕，有一些恐慌与喜好，如果从前世的角度，这一现象就不难理解，否则我们不懂「天真无邪」的孩子怎么会与饱经世故的大人，有类似的爱憎。

婴儿降生时，记忆里面很可能没有火车、飞机、盗版事件、货柜船、加州淘金热、航天员……等等现代生活才出现的東西或事件，不过，他们有天生的运动或音乐才能、某种自然能力。例如：木工、电器、建筑或服装设计，以及一些他们家庭从未接触过的技巧。儿童可能出生后怕暗、怕水、怕高、怕桥、怕孤单或害怕人群、害怕狭小空间……而这些东西或环境是他们从未面对过的，也就是说，如果只放在这一世的角度，他们从未接触过的事情，实在讲不出为何会害怕的。

有人针对这些现象提出看法，认为一切只不过是生物上的基因组合，或是环境的快速变迁，这种看法印证于儿童身上，我实在看

不出有太大说服力。另外还有一项无稽之谈，就是儿童的这些恐慌或爱憎，是因为母亲在怀孕期间的阅读、欣赏习惯所造成的。如果这个说法成立的话，那么，请问五岁就能写出歌剧的莫扎特，他母亲在怀孕期间阅读或欣赏了什么东西？而且，为何现代的母亲不如法炮制呢？

上述的看法再怎么说不如「前世记忆」够力，轮回的观念一直是被嘲笑的，一直被视为傻瓜的神话。可是任何的解释都不如自身的观察，儿童身上所呈现的一切根本就是轮回的古老常识。

### 儿童是天生的灵媒

我在其它的相关书籍提出许多儿童有能力回溯「另一界」与前世的例证。我的儿子自不例外，他在三岁时就告诉我，前世是名牛仔，有一匹相依为命的爱马「西拉蒙」，后来在镇上酒吧，头部被子弹击中而丧命，他女儿抱着他的头痛哭失声。

许多儿童回想出的前世，故事细节远远超出他们年龄所该有的词汇与想象。我的孙女安吉莉亚，她就有很清晰而正确的前世回忆。而她的回忆正是我最钟爱的祖母安达，但是，请勿因此误会我们的家庭很奇特的，也不要以为因为我们是灵媒世家，所以才有不可思议的传奇。

其实这一切很平常，去发掘这些事情令人兴奋，而且这是亲子间非常神奇的沟通方式，如果孩子感受到你对这方面的兴趣，他们就充满自信，讲出让你百听不厌的故事，而且他们也因此觉得自己很重要。

最近有一对夫妇前来找我，希望能为他们六岁大的孩子，找出为什么对「铁达尼」灾难狂迷不己的原因。孩子的任何事都强迫性的与「铁达尼」扯上关系，时间已经很久了，而且是在电影播映之前。提到电影「铁达尼号」的录像带，他不知狂看过多少次，而且常常指出影片中与实情不符之处，这对夫妇希望我帮忙找出，他是哪里「有问题」，而且私底下也很忧虑，担心儿子会不会是沉船乘客的「幽灵」或是被幽灵附身？

当然，这个孩子绝对不是被幽灵附身，因为他的前世确实与「铁达尼」同葬大海，事实上，不必透过催眠也略知一二，他在船舱四处奔走，记忆中有冰冷的海水，微弱的呼救声与即将溺毙的拼命挣扎，汇整在一起有如死亡交响乐团，他又冰又湿的双手抓住已经超载的救生筏，最后的祈祷声被咆哮的大海吞噬，但是他的妻子获救。

孩子的父母亲对我的通灵惊讶不已，然后我又讲出有关这名孩子前世的更多故事，他们目瞪口呆，我直接对他们说，其实这一切无关通灵，都是你们孩子告诉我的。他们不太相信，觉得孩子为什么不对他们讲这些「铁达尼」故事，我直接切入重点说，先前你们有问，然后专心听他讲吗？

没有，父母只是忙着分析他——怀疑他对这段历史的狂热是否健康，甚至听到孩子提到这一话题就觉得不舒服，不想再谈下去，也担心孩子是否因此心神不宁。父母就是没有想过，是否应该坐下来，静心对孩子说：「告诉我，对于铁达尼你还知道什么？」如果父母能这样做，平心静气听孩子说话，那么，他们一定能像我一样，听孩子侃侃而谈，说出许多铁达尼秘密。

当孩子开始有了语文能力，你可以用鼓励的语气问他，或请他表达任何特别感兴趣的事情，或是问问看有关「前世」与「另一界」，例如问说：「在这一世之前你是什么人？」、「你曾经有过几位妈妈？」或「告诉我，来到这里之前，你待过的地方是什么样子？」不要强迫，或企图以暗示的方式求取回答，一切顺其自然，让他想说就说，不说即止。如此一来，他们将知道你会接纳，只要他们准备好，随时可以谈。另外，孩子的故事你不可以审判或禁止，最好能记录下来，利用录音或草稿，以免数年之后事过境迁，他们的记忆逐渐模糊，忘了自己的不朽，这时候你手上握的证据可以再次提醒他们。

### 儿童与细胞记忆

「前世」这一章我们讨论过细胞记忆——灵魂在前世中所遭遇的身体与情绪冲击，影响现在的生活。我们的灵魂因为类似的熟悉经验，感觉好像活在过去的身体之中。

即使尚无法用语言表达的幼儿，虽然天真无邪，但也很容易受到细胞记忆影响，只不过「疗愈」更快速。

我就处理过成千上百名有细胞记忆困扰的儿童。他们大部份是医生转介过来的。因为传统治疗一直无效，（容我再次重申，我一直要求，只要有病，必须先从传统医学或精神科下手诊治，特别是儿童。我的孙儿们，他们与医生或心理治疗师都能发展出更进一步的关系，所以，请勿错怪我的意思，认为我在宣扬，合法与正式的灵媒可以取代医疗专业人员，或是误认为灵媒可以包治百病，若有身体或情绪障碍，一治立能收效，这都是不对的。）

有一个个案是四岁的小莎，她天生患有严重的哮喘，服用任何药物都完全无效，医生也一个换过一个，意识上，我在她的前世记忆里找不出任何答案。于是，我改采用催眠回溯的方式——对儿童来说，此法轻而易举，小莎立刻追溯到哮喘的根源，在这一次轮回的前世里，小莎是牧场工人，被指控偷窃邻居马匹，小莎是冤枉的，但仍被定罪吊死。那是缓慢而恐怖的折磨，小莎挣扎，用尽身体每一部份的肌肉力气，想吸一口气——这就是细胞记忆，小莎的灵魂在重回小女孩的身体时，唤起了过去难以呼吸的记忆，也因此被解释为疾病。

我帮助过无数有类似情况的儿童，而且无论他们是否有足够的语言能力，在催眠或睡眠之际，潜意识里的灵魂皆是成熟的。因此，帮助小莎自然也没什么难处。可以这么说，你也能用类似方法，帮助你熟识的儿童，无论他们的细胞记忆毛病是否开始显现。我建议的方法是：

每个星期一或两次。当儿童入睡时，安静坐在他们旁边，用低沉而不会惊醒他们的声音，对着他们的灵魂说：「宝贝，希望你从前世学习到的功课、智慧、喜乐，永远伴着你，伴你度过此生。不过，请让前世所有的痛苦、恐惧、疾病与负面的一切东西，完全成为过去，你必须把这一切的负面东西释放到圣灵的白光里。」

上述方法非常简单、易做。如果你怀疑，这个方法能否真正改善孩子的身体与情绪健康，我可以保证，因为我曾向许多客户推荐过这个方法，他们在实施之后，纷纷告诉我有效极了。如果你仍然半信半疑，何不换个角度看——如果我的方法无效，你们又有什么损失与伤害呢？

## 儿童喜欢回到灵界

由于儿童刚从「另一界」高度振动的频率过来，而且，还没有人告诉他们灵界之说是无稽之谈，因此大部份的儿童与「灵魂」、「鬼魂」仍有互动，而且宛如他们「想象中的好朋友」。如果你对这些想象中「好朋友」的经验，嗤之以鼻，而不是用支持的态度说：「孩子，这样很好。」反而质疑，用分析的态度想判断孩子是不是有问题，那么你将错失许多发现永恒的良机，除了问出这位「想象中好朋友」的名字外，还可以问他们从何处来？长相什么样？孩子是如何遇见他们的？以前是否互相认识？如果是，在哪里认识的？他们之间常谈些什么？

我的儿子克里斯就有两名「另一界」的朋友，我们很自由、开放地讨论他们，就像谈论一般的友人。其中一位成为指导灵，另外一位是小男孩，叫乔伊，他让我有机会在克里斯非常幼小的时候教他什么是无私的爱，有一天克里斯突然提到，乔伊「全身烧起来」。告诉各位一个秘密，如果孩子提到他「想象中的好朋友」受伤，那么这位朋友应该是卡陷在尘世的——鬼魂。

因为转化到「另一界」时，我们是完整又完美的，根本不可能有身体损伤这件事。所以，只有卡陷在人间的鬼魂才有可见的损伤。当然啦，与鬼魂交朋友不见得代表孩子有危险，只是这个鬼魂并不知道自己已经死亡，也许他拒绝由光之隧道返回「故乡」，所以满心疑惑逗留在我们的空间，毫无归属感。

我向克里斯解释，我们必须帮助乔伊返归故乡，克里斯的第一个反应却是不希望朋友离开。最后，他了解到乔伊在这里朋友很少，也几乎没有人看得到他，日子过得不快乐，而且，如果乔伊能够返回「故乡」，还能与所有爱他的人及神在一起，而乔伊也不会再度「烧起来」，听到这里克里斯这才同意和好朋友说再见，我们也和乔伊讨论过，他愿意迎向光之隧道，返归「另一界」。

一旦有了线索，认识孩子「想象中的朋友」，你可以透过许多方式继续深化这项经验，例如追查文献资料、族谱、老照片等等。用这样的方式我帮助过数也数不清的儿童，他们可以指认出数十年前家庭或邻居的老照片，并说某人是他的朋友，或说出这些朋友的名字，查证结果是现在某人数代之前的祖宗，或者那是过去房舍或农场的拥有。换句话说，请多多注意，并以幽默的态度与孩子讨论「想象中的朋友」，如果你不鼓励，很可能剥夺你们了解灵界的机会，也可能因此让孩子觉得不被重视而受伤。

有关灵界另外还有一件经常出现的事实 那就是灵魂乐于被看见、被听到，而且不放弃任何机会。由于儿童有特殊的灵媒感应，所以更是灵魂掌握良机的不二人选。小时候，我不像其它孩子在晚上点灯睡觉，所以可以感受到灵魂很快乐的在我的床边聚在一起，虽然房间很暗，然后，犹记得我在摇摇学步之时，只要房间熄灯，我单独在卧室睡觉，就感觉像坐在中央火车站中间，一堆灵魂熙来攘往，好不热闹。当然，这些灵魂并不是要害我，或想吓唬我，他们只是很希望被人注意到。那么，你问我会害怕吗？开玩笑，当然会怕，可是当我最敬爱的祖母文达，耐心向我解释，晚上群聚在我床边的陌生人究竟是何方神圣后，我就释怀了。但是家里其它人对这件事似乎没有特别注意。我从埃达祖母那里了解这是怎么回事之后，害怕之情减低不少，不过却有点烦——因为我虽然喜欢观众，但是在我睡觉时我对观众是敬谢不敏的。

所以，如果你的孩子半夜惊醒，很害怕告诉你，房间有某人或某种东西，首先找找看，床柜、床下面等等，确定没有「人」闯入。然后，不要用大家都懂的一贯说词：「看，那只是你的想象，疑神疑鬼！」这样的说法可能是错的：你必须告诉孩子，这些拜访者是来自「另一界」的灵魂，他们非常安全，只是过来逛逛并打声招呼。必须再度重申，请鼓励孩子描述他们的所见所闻，并立刻用录音、录音笔或速记、日记的方式记录下来，除了可以检查灵魂是否定期出现外，一、二十年之后也是很值得回味的美好题材。

最后，请家长在孩子的房间装个小夜灯，或是像我祖母一样，给我一支小手电筒放在床边，虽然说，这些灵魂不会吓人，也不一定很烦人，但是在黑暗的卧室中进进出出，多少会妨碍睡眠，特别是可能吵到小孩，连带也吵到你，不是吗？

### 儿童在梦中灵魂出体

有些儿童的梦境与大人没什么两样，都是潜意识心灵上演芝麻绿豆或杂耍游戏，或者是没什么意义的拼贴，但是，有些孩童接收到非常有价值的信息，值得大人多花时间注意。

大多数的儿童很自然会有灵界之旅现象，因他们对「另一界」仍不陌生，只要「想」就可以启动旅行，当然，最方便的灵魂之旅时刻应该是睡梦中，这时候我们的意识不来干扰，当儿童的灵魂在梦中出体，他们最想去的地方是熟悉，能获得祝福的「另一界」。

如果你的孩子在诉说梦境时有头有尾，而不是杂乱无章的影像，那么很可能他的梦境就是灵魂出体的游历经验 家长必须特别注意他们是否提到，与许多小朋友在大石头的走道上游戏，而走道就在闪闪发亮白色大石头建筑的前面；或者他们在百花盛开的美丽植物园中散步，旁边还有令他们感觉很安全的大人陪伴着。

就像我在前一本《灵魂之旅》书上的描述，儿童的灵魂每星期有好几次拜访「另一界」的「智慧大殿」与「正义大殿」，而且那座百花盛开的园区，更是他们与「故乡」中好友以及所爱的人的最佳团聚地点。儿童更是爱在「智慧大殿」之前嬉耍，有一次我的指导灵法兰欣要我告诉儿子克里斯，他还太小，在神殿的走道上游玩，会妨碍到其它灵魂的进出。

儿童不会限制自己睡梦时的灵魂出体。除了到「另一界」去，他们也可能去拜访前世所认识的朋友、亲戚，或到前世待过的地方去走一趟。所以，从梦境故事是否首尾一贯可以判断，他们所做的梦会不会是灵魂之旅，特别是故事有没有提到「飞行」。飞行常常是灵魂出体的征兆，不纯然只是做梦。如果孩子记得住许多细节，要问他们，飞行时有没有往下看，看到了什么？如果所描述的景象不属于今生，那么可能他们是在梦中追忆难以忘怀的某个前世场景。

很抱歉，我必须再重复说一次(希望别介意)，最好能用写或录音方式 把儿童的、梦」记录下来 你将从儿童身上学习许多东西 也知道他们如何轻易进入、另一界」与前世，事实上，当你和他们一样大时也有类似经验，只不过很悲哀，你全都忘了。现在，你终于知道记录的可贵了吧！所以，当他们长大，这种记忆逐渐淡忘时，你们的记录更弥足珍贵。

## 宝贝儿童的一些提示

◇不可轻估儿童的心灵能力，也不可忘记他们是永恒的灵魂，饱经沧桑世故。

每当我听到有人讨论家庭中的暴力、愤怒、虐待、紧张或疏离，而这个家庭中有孩子同住，可是大人却漫不经心说：「有什么关系，他们还小，不了解发生什么事。」我总是很不以为然。那不是真的 儿童不可能、不了解发生什么事」 无论孩子是一岁大，或只有一星期、一小时大。他们都有不可思议的觉察，因为他们的灵魂与我们一样，都是永恒的，而且我们种种的情绪，害怕、不安全感、要求、抗拒、逃避等等，在孩子弱小、毫无保护能力的身上，也完全具备，所以他们每分每秒都能察觉环境的友善或敌意。

◇对待儿童，就像尊敬你的好友。

我无法理解为何有人对于一般性礼貌，有最小年龄的设限，两岁大的孩子就与二十岁的成人一样，可以明白「请」、「谢谢」、「对不起」的意义，因此，当众斥责孩子是很不智、粗鲁的行为。无论他们是否未经允许，拿走电视遥控器乱按节目，抢走你孩子的观赏频道，或在商店中踩到你或踩到其它陌生小孩脚，但却视若无睹，面对这种情形，我们必须妥当处理，不能让小朋友觉得他们不受重视或不重要。

◇不要让孩子觉得，你与任何人的关系，比你与他的关系更优先。

说来简单，做起来却不容易，很多人更是马上忽略，结果造成创伤，必须用很长的时间才得以纠正。我们的生命蓝图，不可能设计出让父母为了任何理由，牺牲儿童的福利与安全感。虽然生命蓝图可能安排这种诱惑的设计，但绝不会不顾儿童的利益，所以绝不能以生命蓝图作为脱罪借口。命如果无法指出孩子至少三项擅长的本领，做父母的人尚须加油。我们每一个人，每一次的生命时光，总会选择某些天赋与缺点，儿童自不例外，帮助儿童找出所擅长的天赋技巧，不只令他们充满自信，更能有意义避免因无聊或无所事事而闲逛街头，不论这些技巧是运动、技工、园艺、计算机、艺术、乐器、体育、美发、裁缝、写作、劳动……都无所谓。只要小朋友展现出某种才能、喜好、兴趣，你就应该多加鼓励，引导他们去追求，不过必须很确定，那是孩子的兴趣，不是你的，你有你的生命蓝图，孩子也有他们自己的。

◇从孩子出生那一刻起，教导他们何谓神圣的联结，而且，所有的生物都与神有关联。

我不是在要求，一定要让孩子定时上教堂，或庙里烧香拜拜，或研习宗教圣典，反复背诵。我知道某些人星期天一定可以在教堂找到，有些人更可以把圣经倒背如流，可是这些人之中，免不了有人举止粗鲁、心胸狭窄、顽固、残忍、自私，或是毫无欢乐可言。所以，形式的规定或圣典的字义了解，并非特别重要，我们要培养孩子体会到他们具有「神性」，甚至神所创造的一切都具备神性，如果他们更尊重自己的这一部份，整个生命将受益无穷。

◇下一次，如果你闲坐无事，闷得发慌，这时候请延伸你的意念，扩及此时此刻仍有许多需要大人伸出援手的孩子。附近的儿童医院、儿童慈善机构、协寻失踪儿、学校或儿童图书馆、儿童学习机构等等，任何离你住家不远之处，在你的热心参与下，很可能改变某位小朋友的一生，那不是为了好玩，那是你的殊荣，也是你拥抱永恒的灵魂之旅。

## 肯定课题

敬爱的诸神，请帮助我保护孩子，就像你们视我为人子，保护我们。请教导我，让我维护他们的安全，以免孩子的身体与感情受到伤害；让我庆祝他们的喜悦与尊严，因为他们知道，在人间这座大学校所踏出的每一步都是辛苦的，但是，你们的双手不曾缩回，你们的光亮把他们该走的路照耀得更明亮，无论黑暗的威胁力量多大。

我们是受到祝福的，因为你送来最年轻的小生命，我们誓言照顾这些小生命，把每一个小生命视为己出。

## 第九章 关系：灵魂与灵魂在人间相遇

他的名字叫杰克，专程搭机一千两百哩前来做通灵阅读。将近五十岁的他穿着名牌服饰，戴着一只劳力士金表，身上一股帅劲。当他走进办公室，有两件事令我意外：一名上了年纪的高雅女性灵魂跟着杰克；另外，在光彩亮丽的外表下，杰克的不快乐表露无遗。

这名女性灵魂撇嘴摆手势，渴望与我沟通，我认为，她与杰克的不快乐可能有部份关系，所以，在杰克尚未坐定时，我说：「身材高瘦，有一把年纪的女士，是你什么人？她已经去世，心形脸、颧骨稍高，深邃的褐色眼睛，头发灰白，有点上卷，还有一双美丽的手？」

「那是我母亲，」他的回答不徐不疾，语气单调，「四个月前去逝。我们很亲近。」

「她就跟着你，站在旁边，搭着你的肩膀。」

我期望看到惊讶、舒坦、一个微笑，或至少一丝丝好奇。可是我获得的却是，「我知道，请告诉我，我与未婚妻的关系发展，我认为她欺骗我。」

这样的剧情每星期在我办公室上演十几次，而且锁定在一个简单、无可争辩的事实：我们所选择的爱人或配偶，比起其它的人际关系，可能令我们更消耗或更充满。他们会让我们的灵魂飞翔或跌为齑粉，可以扩大或扼杀我们的心。

他们可以鼓舞我们，让我们获得最大的自由，或是挟我们以为人质；他们足以让我们的所作所为，感觉无一不重要，或贬得我们一无是处，以杰克为例，他宁愿以所有的权贵，换回未婚妻的忠诚。

杰克相信我的通灵阅读，我也向他证实他一直很恐惧的一件事——被未婚妻欺骗。可是杰克竟当场与我争辩，宁可回去请私家侦探调查，而花了好几千元所做出的结论，与我的说法一模一样，可是杰克不死心，虽然很聪明，但仍做出可悲的决定，与未婚妻结婚，杰克与这名不诚实的女人，度过三年悲惨岁月。

相信我，我不是在取笑杰克或落井下石，我是在分享我的人生经验，杰克的选择几近愚痴，但那也许是成长契机。其实，就我对朋友与当事人的观察，我一直在思考，为什么大多数人在关系这一课题常常出差错？

### 所有的人际关系都写在生命蓝图里

毫无疑问，所有的关系都写在生命蓝图里。由于规划蓝图时我们处在特殊状态，因此当遇上某人，我们依照事先写好的生命蓝图，马上就认出这个人。如果你对「一见钟情」百思不解，那么现在终于知道为什么，其实「一见钟情」的说法并非顶好的，「我把你写进生命蓝图，现在你终于出现！」可能更贴近实情。

立刻指认出来，或是经过一段时间才指认出，感觉上都是意义深长而充满奇妙。很不幸，我们会错误解释，甚至开始演变为不幸——因为，我们指认出的某人，虽然感觉很奇妙，但是此人很可能是生命蓝图规划中避之唯恐不及，必须像躲避瘟疫一样而逃开的相克者。我说过，「所有的关系都写在生命蓝图里」，意思真的是「所有」，包括好的、坏的。

我们可能认识某些人，他们强烈依附爱人，可是爱人却颐指气使，贬损他们，让这些人处于没有安全感的悲惨世界中。就像我们偶尔误会上帝没有回答我们的祷告，实际上，上帝一定回答，而祂的回答可能是「这样子不对」，有如我们出现状况的关系，因为我们没力量说「不行」。

现在的问题是如何知道生命蓝图所规划的关系，是应该追求？或应该躲避？要回答这个问题不容易，必须细心、耐心，还有对自己诚实，如果找出答案，我们就能获致喜悦的关系，避免痛苦，何乐而不为，不是吗，底下我分几个方面来讨论：

#### 1. 耐心与细心

这不是意见，而是事实：大部份人会很仔细选购爱车，但选择意义深远的关系却少了这份细心。

由于任何的关系质量都是你「自取」的，就像你有财力购买汽车。现在，你遇到的情形可能是：「我的理想爱车是一辆劳斯莱斯，但是我看到一辆二手的小型车正在拍卖，红色的耶！我最喜欢红色了，我是很想要四门轿车，但这台小型车是双门的，当然，我希望车子是休旅车，有足够空间让六个人舒舒服服坐进去，不过……四个人还是可以挤进这辆小型车，只要大家稍微忍耐……」

「开车时我喜欢放音乐，可是迷你车没有音响，买一辆可靠的交通工具上、下班对我而言更重要，很明显可看到这台车的启动系统有点状况，很可能半路抛锚，当然啦，开车以安全为第一优先，我听说这种车曾有爆冲的记录，但还好，再怎么样，也总比没车好，我可以确定，开它一阵子后，我一定要换劳斯莱斯。」

这些想法似乎很愚痴，可是你有没有看过（或想过），同样的决定过程可能发生在「关系」的抉择上？我们去到车市想买辆劳斯莱斯，结果开回家的却是容易抛锚的小型车，只因为此车正在大特价，而且是红色的，然后我们对自己事后的失望与反悔讶异不止，不是吗？真的有车总比没车好吗？或我们说服自己，如果没有车，自己就是小人物，有车一族才算正常人，或者我们真的认为，这辆不可靠，随时会抛锚的小型车，确实值回票价，而且如果用来接送家中孩子，孩子们也将「爱不释手」？

我必须说，一旦我们懂得欣赏自己，肯定自己是上帝的子民，那么，我们就会要求最起码的生活质量与关系质量。我们在生命蓝图中规划了许许多多的「烂车」，我们不是要接受烂车，而是从中学习，然后终于说：「不够好！」，并坚持找到理想中的劳斯莱斯，当然，我们需要的是耐心，以及足够的信心，锲而不舍，非找到最好的不可，只要我们答应自己，没有最好的其它一概不感兴趣，那么，就可以开始界定什么是最好的，而且，这个界定对于我们「最好」的追求，有极大帮助。

## 2, 列出清单

经常，我们对于所要找寻的对象，会列出「质量」清单，可能写于纸上，或只在内心盘算。清单上的项目也许包括：「魅力、责任感、善良本性、体贴、值得信赖、老实可靠、亲切、健康、喜欢孩子……」。然而我们常常以为天不从人愿，对很少符合这些质量的人投怀送抱，好像我们「毫无理想」，从来没有规划这份质量清单。

我认为，除了列出质量清单外，更实际的做法更应该列出现有伴侣(或前任伴侣)的质量清单，并在伴侣的某些质量之前加上「我最希望的伴侣是……」。因为这是再度提醒你自己的好时机，切记，必须诚实。标准的清单例子如下：

- 我最希望的伴侣是，凡事批评我的人。
- 我最希望的伴侣是，随时都想欺骗我的人。
- 我最希望的伴侣是，有机会就想隐瞒的人。
- 我最希望的伴侣是，不尊重我，帮我取一个侮辱性名字，而且从不赞美我。
- 我最希望的伴侣是，企图控制我所有行动的人。
- 我最希望的伴侣是，有语言、情绪、身体虐待倾向的人。
- 我最希望的伴侣是，对我、对孩子很不和善的人。
- 我最希望的伴侣是，粗鲁对待我朋友与家人的人。
- 我最希望的伴侣是，不可靠、不负责的人。
- 我最希望的伴侣是，故意让我难堪的人。
- 我最希望的伴侣是，把家用开支挪去赌博、嗑票、酗酒的人。

明显可看出，这份清单有些极端，但我确信各位可因此抓到重点：就是，如果重读时，你觉得这份清单还算合理，那么，这就是你在生命蓝图中所追求的关系；如果你认为荒谬，甚觉不合理，那么你就是在所规划的生命蓝图中浪费时间，你的目的是要从这个关系中培养力量，然后奋力挣脱此一关系。

### 3. 活在你的生命蓝图中，而非活在神话中

大家都知道这个神话：我们都应该成长，接受教育，并在读高中或大学时开始约会，体验关系，然后谈情说爱、结婚，可能的话养育自己的子女，在家庭、亲子、事业的三角关系中保持平衡，接着准备当祖父母、抱孙，最后退休，与相同的配偶快乐幸福享受黄昏之恋。

我不是要唱反调，说这种事一定不会发生，或这是遥不可及的幻想。我只希望我们因此思考，这是一条相对难能可贵的选择，与一般人定义快乐、成功的预期太过公式化。地球上有六十亿人口，这也意味着，总共有六十亿个生命蓝图的规划，难道我们不曾想过，六十亿人的大多数，常到人间学习的目的只是为了「结婚、生子、抱孙，然后重返『故乡』？」

我愿意担保，如果我们放下上述既定的观念，不要认为到了适婚年龄而不结婚，自己一定有问题，那么，离婚率一定降低。我们都知道，好多人的结婚对象都不理想，婚姻生活毫无质量可言，只因为「时光催人老」、「一起生活太久，一切变得乏味可陈」、「孩子快出生、他生下来后应该有父有母」。

那么，你知道孩子还需要什么吗？「爱」，而不是怨恨、义务、紧张，如果父母亲很恩爱，也主动关怀孩子，那么这个孩子就能得到更多的「爱」。

一名已经失联十多年的客户曾经问我，「什么时候我会结婚？」而不是问：「什么时候我可以拥有美好、稳固、健康的关系？」有些人急着想知道，是否把婚姻写进生命蓝图中，并为此而焦虑不已，但是更多人却对婚姻与生活、事业的优先级迷惑不止，他们活在神话中而不是活在生命蓝图里。

许多客户就因此让神话主导他们的选择，而弃生命蓝图于不顾，这点常令我震惊，也就是说，他们只担心关系的发展与时机，「史蒂夫与我互相允诺，已经快乐过了两年。」一名叫罗瑞妮的客户告诉我：「我觉得是时候了，应该住在一起，但是他却是拖拖拉拉。」罗瑞妮拥有自己喜欢的房子，史蒂夫也是。他们也都有一份不错的工作，而且上班时间大多在家中，彼此都重视自己的隐私。她养了三只狗，

他有一只，外加两只猫。我指出，一旦住在一起，光是家事问题就很容易让俩人闹分手，而且对他们的动物合租一起，更将是鸡飞狗跳一塌糊涂的悲惨日子。

可是罗瑞妮回答说：「我知道，他也这样说，可是已经两年了，似乎，如果他爱我，应该会想跟我住在一起。」换言之，「当然，我们可能会有不协调的地方，但是我们经过两年的考验，我认为应该采取下一步骤，当然其中有什么道理我也说不上，只是，他可以证明一些我已经知道的事情。」

我开门见山，直接告诉罗瑞妮，她有两个选择：如果互相尊重隐私，不强住一起，那么她与史蒂夫再维持十二年的关系没问题；或者，她可说服史蒂夫同居，那么她们顶多在一起八个月。

罗瑞妮一开始举棋不定，但最后选择活在神话中，很确定，她忽略生命蓝图，开始与史蒂夫同居，而且七个半月之后分手。

这位客户就是活在神话中的绝佳例证。所以请大家记住，谈恋爱的人很容易冲昏头，因此必须保持清醒，了解你们的关系是生命蓝图所规划的目的，是值得追求或应当躲避的，你必须用诚实的态度仔细观察，自己活在神话或在生命蓝图中，因为生命蓝图的设计会引导你朝向喜悦的生命目的走去。

### 4. 尊重

每一个成功的关系一定会「尊重」，或换个方式说，每一个毁灭的关系，核心部份一定是「不尊重」。因此，如果你与父母的关系，不是他们不尊重你就是你不尊重他们，那么我敢保证，这个关系是你生命蓝图的规划，目的是从中学习并离开此种关系，就如此简单，甚至越快离开越好，因为我强烈以为，拖延越久，你的生命浪费越多。

如果你怀疑爱、信赖与其它组成良好关系的重要成份，没关系，当你因为怀疑而多方思考，就更能体会缺少了尊重，关系也就变得毫无意义，甚至无法存在。当尊重存在，最美妙的地方莫过于，它能展现最深、最诚恳的互动模式，消灭许多的破坏性行为，而破坏性行为正是撕裂关系的元凶。

当你真诚尊重某人，不对他说谎、不会欺骗他、命令他、背后说他坏话、窃取他的东西，或试图控制他、偷窥他的隐私、忽视对他而言重要的事情，或是要求超过他们能力的事情。

如果你正好处于长期缺乏尊重的关系中，我必须提出警告，因为我有太多客户就此落入万劫不复的陷阱里。他们相信，如果继续坚持下去、继续忍耐伴侣对他们的不尊重，也就等于证明他们多么爱对方，然后某一天，深爱必得回馈，赢得伴侣对他们的尊敬。对我而言，这项承诺只不过是众多失败姻缘的版本之一，「尽管他不用我，不尊重我，但迟早，他一定会发现，没有人像我这么爱他。」

很悲哀，这完全不是真的，道理很简单，我希望各位记住这项事实：你无法透过容忍「不尊重」而赢得尊重。永远不会。其实，许多客户的伴侣常反问一句话：「如果你认为我对你那么差，为何你不早早离开？」不幸得很，他们的回答常常是：「因为我爱你。」

好了，这等于给予对方一个讯息：「我将一直爱着你，无论你多么不尊重我 所以 请继续维持你的做法 不会有任何后果 因为我将一直陪伴你。」

真是棘手，对不对？习惯于不尊重你的伴侣，要让他尊重你只有一个办法。你必须保持距离，不只感情上，身体上也要保持距离以策安全。不可随便威胁要离开，除非你是玩真的，否则会被看破手脚，而当你玩真的，就必须义无反顾，立刻走人，如果你办不到，那么就当是为了伴侣好，因骂他们不尊重的行为也是一门功课学习，必须付出代价。

## 爱上了瘾

乍看初想，这个话题似乎与本章的「关系」扯不上什么关系，但是如果你身处于某种与「虐待」扯上关系的「关系」里，例如语言、情绪、身体上的诸多虐待，而且身不由己，难舍难离，只因你认为已经无可救药爱上虐待你的人。这时候，你必须考虑，离此人远一点的可能性，因为那可能不是爱，而是深陷在耽溺的瘾癖之中，你需要紧急，快速的生命救助，就像其它有酒瘾、药瘾的人一样。

就某方面而言，耽溺于某个虐待者或虐待情境，理论上而言，比耽溺于药物更难戒断，因为医疗、科学、精神医学专家们超过数十年的努力研究，已经发展出方法，可以主动解决药物滥用的问题很容易—追踪身体对酒精与药物的化学反应，并因此研发出多种解毒剂，越来越多的医生成功治愈瘾癖患者，可以让他们安稳睡上四十小时，并在各种医疗器材的协助下解毒并避免返化。

另外，戒瘾的十二步骤、支持团体、住院、门诊到处可见，几乎二十四小时不打烊，而且药物滥用的毒瘾已经被视为正式的严重临床疾病。但是到目前为止，并没有任何的器材或药物，或任何戒瘾，支持团体，帮助「爱情上瘾者」的身心，让他们不再耽溺另一个人。

当然啦，如果医疗、科学、精神医学专家，愿意以他们的资源，就像对付药物滥用一样，向「爱情上瘾者」的耽溺宣战，并急起直追，造福这些离不开伴侣的耽溺者，那将是我所乐见的。

另还有一件事必须提及，那就是实在找不出合理说明，把「人物滥用者」浪漫化，虽然说，某人耽溺于虐待他的伴侣，打死也不想离开，这种死心塌地爱到底似乎弥漫罗曼蒂克气氛，好像深爱到底终无悔，春蚕到死丝方尽，事实上这是一种依赖别人的激情。正常的关系应该是鼓励多于挫折与气馁，因此，耽溺者的爱是某种虚假的强迫，如果其中涉及儿童，他们很可能宣称，之所以这样做完全是为了孩子，因为孩子需要正常的「双亲」。

除此之外 戒断药物滥用有一个必要条件 就是让药物或酒精远离此人的生活，但是「人物滥用者」的那个人，很可能想要继续控制耽溺者，会用尽一切办法把耽溺者拉回来。举个实际例子，酒瘾者不可能一天连打十数通电话，要烈酒送上门来。吸食古柯碱人不会带着鲜花与道歉函出现在门口，抽大麻的人不会苦苦哀求「为了孩子有正常的父母」，我们不要分开，而海洛因上瘾者也不会向你道歉，节制行为好几天或好几个星期，并答应不再吸毒。

所以，除非耽溺者愿意彻底离开他的对象，并拒绝做任何沟通，那么，耽溺者打赢这场战争是没有指望的。

就我个人多年来与客户的沟通经验，以及在全国各地与无数精神科医生、心理治疗师合作，再加上我本身也是过来人，是从虐待婚姻关系走出来的生还者，因此，我绝对够资格教导大家分辨，你是否可能演变成关系的耽溺者，底下就是一些即将透露的讯息：

◇如果你对身体、心灵、情绪的虐待关系有所辩解，而且理由是：「因为我爱他/她！」；那么，那不是真爱，是「恋爱上瘾症」。

◇如果你对伴侣与关系的兴趣，远远超过孩子；那么，那不是真爱，是「恋爱上瘾症」。

◇如果你遭伴侣虐待而受伤，可是却老是为他掩饰，说谎；那么，那不是真爱，是「恋爱上瘾症」。

◇如果爱你的家人与朋友，经常劝告，支持你离开某人，可是你却突然大起反感，觉得这些狐群狗党是在嫉妒你，要破坏你们的感情，而且太过审判、太干涉你的自由，因为我的事不是你们家的事；那么，那不是真爱，是「恋爱上瘾症」。

◇如果你衷心知晓，健康的行动就是赶快离开此人，可是你却留了下来；那么，那不是真爱，是「恋爱上瘾症」。

◇如果你反复阅读此篇短文好几次，而且心有戚戚焉，并答应自己，一定要采取某些行动，可是却突然犹豫起来，担心「万一没什么改善怎么办？」那么，那不是真爱，是「恋爱上瘾症」。

如果你发现自己是「人物滥用者」，那么，拜托，请接受这一事实，如同其它「药物滥用者」的受害人一样，你也有潜在的致命疾病，需要专业人士的紧急照顾。不必觉得惭愧，那只会浪费宝贵的时间，若真的要惭愧，那也只能放在为何不尽早采取任何行动。

迟早、医疗、科学、精神医学专家，一定会投注心力于这种特殊而隐伏的耽溺形式上，相信到时候，这些专家可以全年无休，像帮助药物滥用者一样，协助「爱情上瘾者」度过难关。但是，如果目前你有这方面的困扰但求助无门，我欢迎你到我们的网站 ([www.sylvia.org](http://www.sylvia.org))，让我们的义工或工作人员引导你走向复元之路，我相信你的生命蓝图一定能胜利的重生。

### **找寻真命天子与真命天女**

请注意，我并没有说「找寻你的灵魂伴侣」，我并不想为这件事多费唇舌，因为我在许多电视节目，以及其它著作，例如《灵魂之旅》，已经多所谈论，不过此章我以最简单的版本扼要说，「不必汲汲于找寻灵魂伴侣！」

你的灵魂伴侣是你双生的灵魂，与你同一时间被创造，你们的灵魂特性一模一样。不过，那不是另一半的你，因为你不是半个人，你的灵魂伴侣不会是某名让你浪漫邂逅的人。实际上他可能远在天边，让你的浪漫情怀无用武之地，甚至他可能没有与你生在同一时代。可以这么说，当你提着灯笼，从每个角落包括网络聊天室或单身俱乐部，急切找寻半天而大失所望时，很可能你的灵魂伴侣正在「另一界」准备欢迎你「回家」的盛大派对。所以，请勿盲目找寻，造成不必要的失望，请放下「灵魂伴侣」这一观念，把眼界拉回，欣赏其它「有机缘关系的灵魂」或其它场气相应的灵魂 这些灵魂可能是你生命蓝图规划中所要相遇的人。

是的，这也是我长久以来对客户所询问何谓健康关系的忠告，现在则提供各位参考，虽然可能不是大家想听的，但忠言逆耳：找寻健康关系的真正方法，就是学习去爱你的独立，并享受自己陪伴自己的乐趣。

当一个人坚强、快乐、有安全感、充满自信，那么，很容易吸引另一个有类似特质的人，成全健康的关系，就此观点而言，我不必是个灵魂，多少也能断定某人的伴侣特点会是什么模样。

如果你还无法学会如何成为自己的好朋友，以及如何好好与自己相处，我建议你先暂停目前这一章的阅读，重新去读「喜悦」那一章，并答应自己，愿意每天花十分钟做那一章的「练习」，很显然，那是你真正需要的。

没有错，一点也不意外，这个「练习」就是针对「你」而设计的，为了帮助你与自己的内在神性结合，因为唯有你体认到自己的杰出价值，才更能珍惜自己的独处，并欣赏每一个灵魂的存在美丽。

#### 修炼法

我希望各位把自己想象成圆型、中空的管子，闪烁着银光。圣灵的白光洒落，穿透你的灵魂，净化你的恐惧、担心，净化你的自我怀疑。圣灵的白光从管子进入你的灵魂，让你的感性与理性得到完美的平衡。

现在，你感觉到圣灵的白光在你内在创造出治疗与喜悦的能量，整个能量是安静低语的真理：「我是神的一部份，正如神是我的一部分，所以神与我合在一起成为整体，成为稳固、完整、自我充实的存在。」我不必因为生命中有其它人类存在，才能证明我的价值。

因为我的价值就在内心的神性自身，这个神性不是任何人给予帮助，而是神的赠予。在神的圣灵允诺中，神永远不会取走这一切。

因为我邀请而进入我的世界那些人，只是附加的，是额外的红利，那是锦上添花，并非我的存在本质，就像我进入他们的世界亦是锦上添花，我不要求成为他们的存在本质。

圣灵的白光越来越贴近，化成纷纷繁繁的闪亮细线，轻轻柔柔穿透你的灵魂，穿透你身体的每一组织、每一器官、每一粒细胞，很温暖、治疗你、净化你、并且启发你。

你的呼吸越来越深沉，越来越缓慢，越来越来节奏。每一次的呼气，你释放出对孤单的恐惧，释放出虚假的依赖感，也释放出对自己能力不足的惊慌，释放出更多的执着……然后你终于体会，能够令你快乐、幸福的人唯有自己，不是别人。

每一次的吸气，变得越来越顺畅。千丝万缕的闪亮光线再度贴近。像上帝的轻柔抚摸，然后从你灵魂深处慢慢上移，慢慢聚在一起，在你的上方形成亮点。

那是热情，那是肯定，肯定你所需要的就是自己与上帝。其它人必须以尊重、信任、诚恳、忠诚，以及无条件的爱，才得以进入你的心，因为这一切都是神的祝福与赋予。」

#### 肯定课题

亲爱的造物主，我知道在你的引导下，我才能写下生命蓝图，其中包含了许多关系——从排拒中学习，然后我的灵魂才得以成长，我将拥抱这一切，庆祝我的存在价值。我祝福自己，有智慧与澄澈的心灵体会同中有异，我也祝福自己有力量分辨是非，并祝福自己有耐心辨别哪些灵魂偏离正轨的人与事，我关心他们也愿意祝福他们。

## 第十章 家庭与朋友：一切的选择都有道理

「命运决定我们的血缘关系，而我们的选择决定自己的朋友。」其实，家庭、血缘、亲属、以及每一个朋友，当中的种种关系都是我们选择的，是尚未来到尘世在「另一界」撰写于生命蓝图中，所根据的就是我们将在此生有何需求以及有何目标。

如果你认为我在藉此宣扬，我们应该感谢生命蓝图的选择，那么，你一定无法想象我母亲与一些姻亲是什么样的人，那真是一场超级大恶梦，算了，我不想讨论。

不过我希望「一切都是我们的选择」这一观念，可以提醒我们，「一切的选择都是有道理的」，即使其中最艰困的关系也是学习机会，不论我们喜不喜欢。如果我敞开心胸，把吃苦当成吃补，一定可以从经验中发现有意义的特殊之处。

### 家庭历史有很多前世因缘

我不是想讨论族谱，然后从中追溯基因与遗传，我想探讨的是：当我们选择了自己的关系之后，我们可能挑选一些以前从不认识的人，成为次要情节，但我们同时也会挑选一些人，他们在许多前世与我们分享长期而复杂的关系，而且一直延伸迄今。

即使你不相信前世以及过去斩不断的联系，那么请从好玩的立场审视一下你的家族，包括婶婶、阿姨、舅舅、堂兄弟，姻亲关系……等等与你有关的每个人，然后问自己一个简单的问题，「以前我认识他们吗？」如果你的心灵是开放的，抓到回答这个问题的第一念，如果告诉我说「没什么感觉」，或连「有」、「没有」都不知道，那我一定非常惊讶。

你应该觉得某个人，例如父或母，或某个兄弟，对你并没有特别的感觉，可是某个表姐或阿姨或侄子，却有强烈的感应，是的，这个人对你而言有长久的历史性交往，有可能好也有可能坏，这对此生都会产生挑战性影响。

我的父亲与我分享了好多个前世，而且我的儿子与我都知道我们曾在不同的前世相处过。甚至我与其中的一个儿子曾在十二世纪结过婚，他把我锁禁高塔中，随时监视我，九百年之后，他带我到山丘的小屋居住，不远的对面就是他住的地方，不算远的距离让我们有互相尊重的隐私空间，但他也时常观察我的灯火，确定我是否安全返家。

我有一个媳妇与我分享了两个前世，我的一个孩子与我有好几次共通的轮回经历，还有我的孙女安吉莉亚，她正是我钟爱的祖母安达的转世。至于母亲与我，有今生这一次已经够多了，感谢她，而姐姐与我完全没有前世的交集。

有些家庭内的前世关系可能创造出积极、健康的影响，甚至缓和目前的紧张，有一名客户，母亲是她某个前世的好友，而目前的双胞胎哥哥也是好友，可想而知，她们此生的家庭关系和乐融融，十分愉快。

还有一名客户，前世是今生母亲的妈妈，而且连续两个前世皆如此，因此，当这名客户还是小孩时，她可以很熟练照顾慢性病的母亲，而且体贴入微，丝毫没有怨言。好像那是母亲照顾女儿的天职，再自然不过了。

另一位客户一直把父亲偶像化，我们透过催眠回溯发现，内战期间他们是战地同胞，在萨姆特要塞一役，父亲救过他一命，而这项结果他不觉得特别意外。

### 滋润与排挤都是为了学习

另一方面，家族成员的前世阅读，可能造成怪异情境，有一个个案，主角名叫小丹，童年阶段无法言语，因此从五岁开始就被父亲性侵害，一直到她十五岁时父亲去世，可是母亲不但没有安慰呵护，反而责骂小丹「让这件不知羞耻的事发生」。追溯前世时我们发现，十七世纪的法国，她与今生的母亲是情敌，也一直被鄙视她的母亲羞辱，而 1830 年代，她父亲是长相丑陋的男人，绑架小丹并把她贩为奴隶。

所以，如果在生命蓝图的设计中，我们挑选自己的家庭成员，而这些成员与我们的关系是正面而互相滋润的，这一点还好理解。然而，为何我会挑选上虐待、毫无同情心的母亲。或者以小丹为例，为何老是与猥亵、可憎、无法原谅的父母聚在一起？这一点可真

脆异。

之所以选择负面的家人，道理与我们今生会遇到负面的挫折是一样的——为的是从障碍中学习，克服一切难关，帮助我们向目标迈进，然后获得更大的力量与勇气，以我为例，我必须说，之所以发誓要成为世界上最好、最会照顾孩子的母亲，完全是因为童年时的无尽恶梦，逼使我往坏母亲的另一极端发展。

至于小丹，她后来成为充满热情的诲人不倦教师，而且我也从未见过那么热心的儿童福利倡导者，她希望拯救所有的受虐儿童，好让儿童有一个值得回味的美好童年。

现在，让我一针见血说说话：如果你是虐待孩子的父母亲，或是睁一眼闭一眼允许虐待事件发生，那么，有几件事情你必须知道：

首先，未成年的孩子未来能否享受幸福人生，完全与你无关。并不是因为你用虐待的方式才会「激励」他们，所以不要往自己的脸上贴金，或是为你们的猥亵找到好借口。另外，你恶劣行为不会造成严重后果的机会，微乎其微，但是，你可以读读「愧疚」那一章的「黑暗界」部份，仔细想一想，如果你不采取行动立刻改变行为这辈子结束后将会是什么结局。

最后还要提件事，如果生命蓝图中你规划在冲动下虐待家人，那么，这项冲动正是你要克服的，而不是乐此不疲，你必须尽最大努力改正并从中学习。所有的关系皆是自我的选择家庭成员的关系，其复杂性不亚于生活中其它的人际关系，相信这件事大家比我清楚。我曾在先前的章节中提到每一次的生命时光我们有「选择线」，这条选择线是吃力而不讨好，无论我们如何努力，结果一定挫折连连。如同我的选择线是「家庭」。

不管你的选择线是什么，「家庭」依然是人类生活中的奇特现象。一群灵魂，在尚未降生地球时选择互相在一起，其中有些灵魂更是素未谋面，完全没有前世关联，他们仅知，必须碰面，必须有「血缘」，而且聚在一起是为了互相成全这一世的学习目的。

如果你细心观察任何家庭，就会发现有多层次的爱、怨、敌对、尊重、忠诚、误解、鼓励、怯懦、柔情、同理心、背叛……有最好也有最坏的互动关系，就像我们所面对的大社会，成份都是由单一的「家庭」所组成，当我们把记忆力放在不断出现的相同行为，那么，学习机会是无可限量的。

家庭亦是检视许多人对不良行为端出借口的绝佳场所。「只要我喜欢，有什么不可以！」我们总是对自己的喜好与情绪充满兴趣，特别是强调「表现自我」的 70 年代。我们一直以为，自己的感受才是至高无上的，才是全世界最重要的名堂，必须被照顾，受到关注。如此一来无异于间接鼓励「突显自己的感觉」，以为如此才能被尊崇与赞美。

希望「表现自我」的人，最担心的恐怕是他们的「感觉」讲得不够多，写得不够精彩，表达得不够完整，同时也害怕别人明白得不够详尽。很不幸，这种「自我感觉」的过度强调与迷信，根本缺乏配套措施，也忘了附加但书：「并非所有的感觉都是恰当的，而且我们不需要把所有的感觉表达出来，并付诸行动。」

这项事实在家庭中更经常遭到忽略，因而造成某种虚假印象，以为只要自己喜欢，就可以不顾一切表现出「自己的感觉」，这已经没有了「只要我喜欢，有什么不可以」的浪漫率真，而是横行霸道。

在办公室里，我很少遇到客户没这么说：「我要把感觉表现出来！」、「实在受不了！」，而且几乎没有例外，他们不知道情绪失控的行为对家庭与自己造成什么伤害。已婚的大伦就是例子，他有三名可爱的孩子，是硅谷很有身价的软件开发工程师。他来找我是希望讨论去世父亲的遗嘱，因为遍寻不着。

我马上看出他的压力很大，因而造成不小的家庭问题，我问他，有没有察觉到妻子正严肃考虑带着孩子离开他，不是因为老婆琵琶别抱，而是希望获得平静、情绪稳定的日子，不想被大伦粗鲁的火爆脾气打扰，甚至常常受侮辱。大伦听到我这一问，异常震惊。

当然，长期竞争的压力工作，一整天下来难免心情不爽火气特大，因此孩子太吵或令他看不顺眼，一个耳光马上甩去，这还不打紧，他还时常叫自己的老婆「白痴」、「猪头」，更常在屋子里发面。不过这也很「正常」，因为那是他「家」，他「有权力」为所欲为，

好发泄上班的压力。除此之外，他也「身不由己」，按捺不住。

我问他，如果老板太吵，令他看不顺眼，是否也会甩老板一个耳光。你看，不会吧！

我再问，当他心情不爽时，会不会把老板称为「大白痴」、「大猪头」？当然不敢。

而且，由于上班的工作带给他非常大的压力，因此，他有没有在办公室发面过？别傻了，谁有这个胆子。

「所以，这不等于说，你有能力控制压力、挫折所引发的情绪，一直到回家 也就是说 你不完全是身不由己 而且按捺得住 对不对？」我这样问。

大伦沉默了，于是我继续说：「如果因为工作压力，你『就有权力』心情不爽，整个人发面起来，那么何不在工作场所『当场发面』，你说，到底问题出在哪里？」他露出尴尬笑容，「因为同事不会谅解！」

所以啦，在大伦的心里或大多数人的心里，我们的家人「应该谅解」、「应该忍受」这些不良质量的对待，但是种种的粗暴与火爆不应该发泄在老板、同事、朋友，或初识的人身上。而且，大多数人（当然包括大伦）认为，甩别人耳光、乱发面、态度粗鲁的行为后果，可能是砸破饭碗；然而，为什么我们的家人不会开除你？为什么你轻率的就对家人做出这种伤人的行为呢？

大伦与大多数的上班族一样，并没有真正的「自我表现」，在陌生或上班之处装成一幅好人样，不敢表达出自己所讨厌、痛恨的东西，而且对待爱他也被他所爱的家人，不像对待别人那么客气、有礼、有耐心。

所以，不必当灵媒想也知道，我们当中有许多人对此事觉得愧疚，因为我们把好的部分保留给别人，却视家庭为垃圾场，把挫折与坏心情倾倒给家人。难怪「官能障碍」这个形容词已经被当做陈腔滥调，因为我们忙于「表达自我」，而且「按捺不住」，因为我们觉得家人有义务容忍我们，容忍最糟糕的情绪质量，而我们给予的却不是最好的。

### 真情创造融洽家庭

再说一次，任何家人都是我们挑选的，正如我们也是家人们所挑选，大家都为同一个理由而互相挑选，那就是为了终极利益的成长学习，只要专心注意，每一个人其实都是息息相关的，那么我们必然珍惜此生的特定目标，同时也必须正视一项事实，就是每位家人都应该获得我们最基本的尊重，因为他们都是助我们达成目标的成就者。

千万则误会我在强调必须尽义务接受每一个家人与亲戚，其实，我们必须考虑生命蓝图的多样性，以及不同的前世组合，或者毫无前世纠葛，然而真正的优先考虑，应该是此生为何我们聚在一起，成为家人 因此 这不代表我们，都会「喜欢家族中的每一人，这并不意谓我们有义务认同家人的每一项意见，每一个选择，以及每一种与我们关系深远的生活型态。

这并不意谓在「家庭」这个名号下我们像人质被绑在一起，接纳无法接受的事实，宽恕无法原谅的憾事。我想说的是，与家人在一起之时，我们必须具备最基本的礼仪与态度，而且必须开始反省，站在原点思考为何选择这些家人，而不是期待他们满足我们，这样才能保持平常心，像对待外人一样，对家人也有礼节与耐心。

我想，对一些人来说，这可能是本书最困难的练习功课，但我希望各位尽力一试，然后从你的经验中发现难处在哪里或者根本轻而易举，我希望各位每周抽出一天，在经过全体家人的同住下，在这一天里家人互相保持真情，而且维持基本礼节，例如真心说「请」、「谢谢」、以及「不客气」；并在这一天避免直接大呼小叫家人不雅的绰号，也不要出现侮辱用语，或互相争辩；大家何不相互赞美，准时回家，并互问：「你好吗？」并真心倾听对方的回答，而不是态度敷衍，而且小事也随时提供协助；打电话给孤寡的亲戚，问他们生活是否平安，表现出亲切、乐于助人与友好的举止，尽可能让关怀发自内心。

如果某些家人不是热心参与，也不要介意。这项练习的挑战性不在于要求某人放弃坏行为而改采好的行为。练习的宗旨在于，把家中的不良动作——音量的提高准备争吵，不知不觉中的批评、基本礼节的破坏——沉淀下来，然后逐渐让家庭生态往好的一面发展。

每星期拨出一天，半年之后保证大部份的家人会很惊讶，因为家庭气氛变得不一样了，这个挑战让大家振奋，继续往和乐融融的情境发展，并实现你生命蓝图的理想。

## 家人的背叛

我很希望对家人背叛这件事一无所知，也希望这件事不要成为阅读的主题，如果你曾经遇上家人背叛的经验，那么一定知道那种切割非常深的伤口，以及被猛烈撞击的痛苦，让你对家人的忠诚信任开始动摇。基本上，家人的背叛与虐待，状态几乎一样，他们将运用影响力要求宽恕与被谅解。

我的一名客户莎莎就是典型例子。她的表姊安妮因为没有依约分期付款，所购的轿车即将被车商追回，因此紧急向莎莎调借四千五百美元。事后，安妮一点都没有还钱的意思，反而向亲戚抱怨莎莎是「小气鬼」，不断向她讨钱。事隔两年后，安妮一毛钱也没还，莎莎于是向法院控告，最后判决安妮必须还款。可是安妮心有不甘，一直把莎莎当敌人，并向亲朋好友四处宣扬莎莎，「为了区区四千五害她上法院」。

从这个例子可以看出，真正的受害人应该是莎莎，她热心调借表姊四千五，可是安妮却厚着脸皮赖帐，甚至背后损人，散布家庭间的仇恨，让莎莎应了好心没好报的这句俗语。整个情节是不是听来很熟悉？基于我个人的经验，以及四十九年来对成千上万客户的通灵阅读，亲人间无法无天占尽别人便宜后，进一步要求「补偿」，这个现象屡见不鲜，甚至已经快见怪不怪了，情况相当恐怖。

亲人之间的背叛从借钱不还到外遇欺骗，搬弄是非、偷窃、侵占财产、遗产纠纷，令人防不胜防也烦不胜烦。

如果你正处于背叛事件的尾声，我希望你翻到「宽恕」这一章，并亲身实践，包括一些必须交给上帝而无法原谅的背叛行为。在生命蓝图中安排亲人的背叛，意味着我们有意从中学习，最后从中获得益处，所以，当我们更集中力量于未来目标、责任，以及终极的收获，拒绝成为不知所以然的血缘关系人质，那么撩拨家人仇恨的机会将可大大降低。可是，如果你是背叛者，绝对不能拿生命蓝图做借口说：「看，事情就是这样安排的 我做不了主！」其实 就像生命蓝图中所要发生的每件事，你写下某个情境，有机会背叛某人，然而，如果你是软弱者，可能就顺势而写，但如果你够坚强，一定可以阻止或拒绝这件事，如果你选择背叛家庭成员，就等于让选修的学习功课被当掉，然后必定发生一些不良后果，这些你都要一一面对，你的生命之旅走来必定格外艰辛，总而言之，最后的结果一定是，迟或早，你一定会学习到特定功课，无论你是否觉得逃过一时的报应；因此，背叛的后果绝不是侥幸可以闪躲的。

因为我关心每个家庭，也关爱每名家庭成员，所以有必要特别提醒目前属于背叛者的成员，而且必须请你们原谅我的不断重复：「背叛的后果绝不是侥幸可以闪躲的。」

## 无限的友谊

我们渴望交朋友——真正得朋友，诚实、忠诚、关心别人的朋友——因为我们来自充满朋友的「故乡」，他们的慷慨大方，真诚与关怀令人难忘，所以我们也渴望降临尘世后有许多好友，在「另一界」里，世俗的传统家庭并不存在，朋友即是我们的家人、我们的伴侣、死党，朋友就是我们的欢乐。确实有与我们的关系密切的灵魂，我们一起分享天堂般的欢乐，然而尘世我们可能成为患难之交，因为我们与某些灵魂决定一起重返尘世，当然也可能分道扬镳，各自成就自己的生命学习，然后回「另一界」分享各自的悲苦与欢笑。脆异之处在于，我们在「另一界」是异常亲昵的，在彼此关怀的友好之下不可能做出错误决定。因为那里没有「黑暗界」的存在，没有「自我」、没有「居心叵测」，没有妒嫉、竞争、占便宜与操控，也不可能亏待或背叛朋友。我们很自然与其它灵魂分享乐趣、幽默、目标。任何人只要闭上眼睛，「故乡」这些朋友的完整、理想特质，一定历历在目。

可是不必说也知道，我们在尘世并没有这么幸福，有如此高规格的知己，而我们必须深思体验的是——有时候可能花上五、六十年的时间——真正的好朋友在尘世凤毛麟角，而且质比量更重要。其实真正的好友觅之不易，但辛苦找寻而成知音，一切都是值得的，而当中的错误学习更是成长契机。就像选择家人一样，设计蓝图时，我们也挑选朋友，当然包括好朋友以及坏朋友。之所以这样设计，道理与其它生命蓝图规划是相同的，我们会遇上好与坏，欢乐与悲伤、成功与失败：只是为了学习、成长，让灵魂在永恒之路上不断

前进。而朋友之间的矛盾与不合，或是经过交往后明白道不同不相为谋，这一切都写在生命蓝图之中，我们可能在不同朋友身上经验相同的窘境，而且重复再重复，当然，起先我们并不知道将引起什么状况。学习辨明友人性格，以及可能涉及的交往冲突，乃是我们又一必须辛苦学习的功课，其价值不亚于其它「学分」。理论上，我们应该很容易分辨何谓结交损友，因为友谊的发展不像罗曼蒂克关系的行为模式。实际上，对朋友的最简单定义，应该是跟某人在一起时候，我们可以彻底放松，成为自己。所以，我们不必啰哩八嗦描述何谓好朋友的性格，以及说明该如何相处与互动；也就是说，我们当顺其心之自然，注意与朋友在一起时的感受，而不是注意一些外在讯号或外在现象，然后才透过理智分析说，此人可交往，或此人应避之唯恐不及。底下有两个提示，当你发现友谊出现困境时，可以帮你回到生命蓝图正轨。首先，必须洞烛机先，而不是事后孔明。请记住，无论你此生的目的为何，我们所面对的最大挑战就是克服种种负面事物，所以，我们的时间有限，重量而不重质的滥交朋友，可能令我们偏离生命蓝图正轨。第二，每个人都有自己的生命蓝图，因此，朋友与他们的朋友之间，任何问题都必须由他们解决，而我们与朋友间的情谊若要继续维持，应该把「丑话」说在前头，也就是一般朋友间的争吵、背叛、闲言闲语、说谎、猜疑、借贷等关系，应适可而止，不容许超出某个范围。设定好「游戏规则」后，我们等于宣布了自己的生命价值，接下来就是他们的选择了，同意或拂袖而去。不论朋友愿意不愿意与我们在一起，「游戏规则」的表明等于在宣告一项重要事实：我们彼此都是神圣的，我们无法要求本身之外的任何东西，并透过这项要求成为或不成为朋友。

### 修炼法

我希望你慢慢感受，自己正在明亮的的海中行走。微风轻拂，远方的鸟儿雀跃，传来欢乐啼声，而周遭的紫丁香也散发甜美香气。

太阳高挂，温暖你的脸庞，也令你振奋。你焕然一新，心情愉悦，脚步加快了一点。多么的平静，多么的安全，你的双脚踏在柔软草地上。旁边没有任何人，你沉浸在这个安全自由的独处理。你驻足在开满茉莉的棚亭，攀爬而上的茉莉花好像伸出只手欢迎你的到来，绿叶与白花更加鲜丽。你的身体与心灵全部放松，紧张、压力、烦恼、痛苦散去了。你的呼吸更缓慢、你的呼吸更深沉。你非常满足，也注意到天空的太阳往你更挪近些，而且天空的颜色更湛蓝，阳光透出粉红色光晕，你慢慢闭上眼睛，进入休息的甜美睡乡。当你再度睁开眼睛，心中一阵不畅快的感觉袭来，你察觉到温暖的微风突然转成阴寒，不祥的冷风，好像暴风雨正在聚集的警告。你站起来，打了个冷颤，四周观看，你不再享受独处之乐，反而觉得孤单、害怕，而且在逐渐灰暗的阴影下，感觉变得渺小。你的理智告诉你，神与你同在，指导灵与天使也一直陪着，但是你渴望接触人类之手，而且有人引导你走向某个安全的地方。你突然害怕起来，在寒风中试探性走了几步，草地又湿又冷，同时，你在漆黑的暗夜迷失了方向，你真想大声求救，但你的呼救声被恶意的霹雳雷响淹没。你四处张望，越来越心慌。突然间，阴郁的黑云破开，露出半弦月的银光，在这刹那的光线照明下，你瞥见一小群人聚集在你周围。起初只见到朦朦的影子，然后看见脸，看见他们的眼睛，些微的夜色照明已经足够你辨认出某种熟悉感，他们即将前来相助。

虽然，那些人不完全不是你期待的，但是他们围绕着你，至少挡住寒风，带给你暖意，他们不发一语，可是你却隐约中听到声音：「我是你的小妹、我是你爷爷、我是你的朋友、你母亲、你哥哥。我认得你，不必多说，也不用批评，我们已经相识好几千年，我们互相扶持，互相给予安全，而且将一起找到归乡之路。」一只强壮的手抓住了你的手。一只安慰的手臂搂住你的肩膀。这一小群人继续向你靠近，让你更觉得温馨，此时，低气压的黑云似乎融化，浮现在天空的是皎洁明月与闪烁的星星，危险已经远离，孤单也已不再，曾经紧紧缠住你的恐惧也随之云消雾散。你们一起走上安全的小径，你受到保护，就像返抵家乡一样。你一点也不着急，因为你

知道大家愿意帮助你，你也将重获安全感，而且在善意的分享下，你已经发现归乡之路。」

### 肯定课题

今天一整天，希望我能记住自己的灵魂之光，它以最强的能量照射，我用最强的光亮照射生命蓝图上家人与朋友该走的路径，这些都是我的选择，我愿意与家人、朋友分享我的永恒之旅。

节庆假日，有些人宁愿说这是「该死的日子」…

我常说，如果有人在节庆假期中形单影只，觉得无聊、无助、很忧郁，那么欢迎你到我家，听一听我们家人「吵」、「嚷」，相信我，你一定宁愿「独善其身」。

这并非我们的家庭「功能失调」（我讨厌这个字），而是我们家人之中，某人对某人很感冒。而且有些人很疯狂，某甲与某乙有瑜亮情节。但是每一年，到了「法定」的日子，大家像是被日历绑架，乖乖聚在一起，交换彼此不需要的礼物、喝下每一个人都喜欢的蛋酒，而且尽量假装，彼此都相安无事、天下太平，假意的嘘寒问暖、互相帮一把，但私底下人人都希望能够在赶快回到自己的家舒服泡个热水澡，呼呼大睡五天补眠，这才是美好的假日。

应该狂欢或疯狂采购吗？

你不必告诉我，假期——任何的假日，有多难捱。我们都很清楚，在当今的社会很多假日几乎过度商业化了，每年的圣诞节也快变成疯狂采购日，而且，越来越多的孩子相信「平安夜」是传统的采购歌，「」（装饰教室）是万圣节的采购曲，这一现象我一点也不意外。

我为什么提到假日这件事你知道吗？因为节日的自杀率节节升高，而且在每年感恩节（十一月第四个星期四）至一月一日之间，打到我办公室求助的紧急电话，都是平时的四倍以上。除了自杀率之外，假日期间犯罪率升高、交通事故、酒醉驾车被捕、家庭暴力、家庭意外事件的比例也同样上升。我相信大家不会认为这是祝福耶稣生日快乐、迎接新年新希望的一个好方式吧！

对于巴不得假日赶快来的人而言，我必须重申这不是在说风凉话，我只是要你知道，我们这些异议人士会向你道贺、鼓掌，同时也会恨你（开玩笑啦！不过也有一点这样的意味。）其实，有人快快乐乐迎接假日，必有人凄凄惨惨度过假期，道理不外：节庆假日是我们生命中的聚光点，因此无可避免，它提醒我们今日是何日，而且与外界人群有某个共同交集，所以我们有义务欢天喜地迎接庆祝，但是正因为这是规定的日子与规定的义务，所以难免呈现两极化心境。

如果某人生命顺遂，而且记忆中的某个节日过得充实愉快，那么此人很可能以庆祝的心情欢迎；如果另一个人日子过得辛苦，而且以往的经验总想在这段假期躲起来，那么这个节庆一点喜悦之情也没有，反而是空洞乏味与嘲笑。

所以，依照环境脉络，任何节庆假日都可能触发悲伤，无论我们多么努力想振作起来。与我共同执笔的另一名作者琳宾，她在圣诞节假期有三名所爱的人辞世，因此每逢十一月中开始，到次年的正月第一周，她都度日如年，恨不得跳过这段期间。我的父亲就在复活节当时去世，因此节庆时出现毫无伤害的彩蛋与巧克力不免令我心痛，更不用说每年的父亲节对我而言是多么感伤与空虚。

我有一名客户，每年的母亲节都很不好过，因为他总是忆及母亲含怒自杀。另一名客户的感恩节更难熬，因为未婚妻在当时意外溺毙，而一年之后，他的好朋友也因为艾滋病被病魔夺走生命。节庆假日令人想起不愉快的悲剧，在我的家人、客户、朋友身上，例子真的不胜枚举。

另外有些人，节日只会令他们想起辛苦的日子，根本无心庆祝。财务窘境、家人抛弃、失落感，这些不舒服或担心的事，都像失去亲友一样，会让节日失色或蒙上阴影。

说实话，由于家人的可怕考验（当然要感谢他们），也令我悟出一些道理，所以我在几个月前宣布，（为了孙子的缘故）我要让他们过正常节日，并从中获得某些乐趣。因为我排斥过圣诞节已经很久了，甚至十二岁以上的人我不送礼，也不收礼，家里没有任何圣诞装饰，也不会一大早起床，把烤箱的火鸡取出来吃。我完全不照过去那一套过节，而且越简单越好，好像我是一个不懂西洋传统的外国人。

没有庆祝耶稣生日，我会觉得罪过、不尊重这位圣贤吗？别傻了，当然不会。实际上一年三百六十五天，我尽自己最大力量，都

与耶稣的精神同在，也就是说他活在我的每一天里。我相信，耶稣不会乐于见到人类社会堆积如山的信用卡账单，反而宁愿我们以油然而生的喜乐欢庆他的生日。

我经常给予客户忠告，这些忠告对我同样有效，那就是如何安然度过节日，而且尽可能悠闲，并把焦虑减至最低。无论节日带给你的感觉是畏惧或喜乐的兴奋，我希望底下的一些提示能安慰你，让你实际运用，而且可以非常有价值，成为你的传统。

### 假日生存守则

我非常希望你每天早上，以及每晚临睡前都能这么做，而且每逢假日之前，之间与之后，更要加强：当你负面的情绪增强，马上给予自己灵性的保护，让你与所爱的人被圣灵的白光笼罩。然后在你心中搭建一片片大落地镜，环绕着你，所有的镜面对外，而且你人到哪里镜子就跟到哪里。

只要你在镜子内，任何负面事物都不能接近你，因为全部都被反射回去，而且丑陋的东西完全被驱逐，让你不受任何伤害。

多年前，我与一些好朋友订下协议，参加的人还包括他们某些家人，之后大家都觉得很轻松，所以我大力推荐此法。非常简单：

我们答应，不必互相交换礼物，特别是过节期间。我们的观点是，宁愿省下金钱与精力，尽可能让自己的子女感受到某一节日的神奇与气氛，让他们也懂得珍惜，并对此节日拥有美好回忆，这绝对超过任何礼物，也非任何礼物能代替，然后，在协议的这一年之内，我们少了人情礼数的往来包袱，对于节日就觉得不必要勉强尽义务，而且充满着爱的动机。请试一试，当大人之间不必互相惦记，某人生日或某个节日应该馈赠什么礼物，少了这些操烦，人多轻松。

节庆假日有许多优美的传统，可以让你觉得很温馨，也可以教导孩子爱的一课，让他们终身受用。

请在某个节日来临之前的两三周前，召集全部家人，把你筹备好的包装纸、盒子、饰带、贴纸、胶带……等等分发给大家。

然后请大家选择一件日常使用，而且喜爱的完整物品，包装在盒子内，以匿名方式捐给附近慈善机构、流浪汉之家、孤儿院、收容所、医院、学校等等需要的人，他们将感恩不尽，而你们也充满喜悦。

◇如果你们家中没有小孩，而节日的庆祝，你会采购东西，那么也顺便买些玩具，然后送给附近的儿童照护机构、育幼院……我知道有很多儿童乏人关心与照顾，他们收到礼物，必定觉得世界多美好。

如果你没有多余的预算，奉献你的心与时间。这些孩子乐于听到你为他们讲故事，与他们玩游戏，或只是倾听他们说话。请记住，所有的孩子都是地球上的神圣灵魂，值得被我们主动关怀。

既然提到了地球上的神圣灵魂，别忘了动物，特别是在节日之中，如果本身没有能力养宠物，那么，你可以提供食物或捐助给保护动物协会或流浪动物之家。

请记住，如果你不想在节庆假日中形单影只，大可不必如此。有许多慈善、助人机构，他们随时都需要义工，特别是某个节日，大伙四处旅行或大肆庆祝时，人手更是短缺。

如果你认识的某人节日很孤单，那么把他纳入你的过节计划，热烈欢迎他加入你们，但是切记，不要强迫，由他自由选择是否参加。我就有类似的经验，在一屋子熟人或陌生人中，反而觉得更孤单，而且大家热烈庆祝节日，反显得自己没有亲人的无依。

节日并非不可求助的日子，不必害羞。觉得有压力、焦虑、孤寂或财务窘迫，没什么好羞愧的，如果这一切都是真的，我保证，愿意陪你的人一定超乎你想象。

请奔向(而不是走向)医生、治疗师、助人团体、义诊、神父、心灵导师、谘商员，或找我的助手，他们都受过训练，可以帮你度过这个苦日子。

你一定可以在他们的协助下更坚强、更健康、更有活力，而且受到更多祝福。我再强调一下，你也可以找我的助手或我办公室的值班人员，二十四小时无休，电话是（048）379-7070或利用网络[www.sylvia.org](http://www.sylvia.org)。他们不会因为你不是会员而拒绝你，或收取任何费用。他们会深入关怀，只要你需要，他们乐于帮助你。

现代的宅急便、邮购、网络购物、信用卡订购非常发达，你不用出门就可以享受水果蛋糕、奶酪、各式奇形怪状的巧克力、爆米花、水果、小吃、各地名产、鲜花……这当然是现代人的福利，可是，每年用同样的东西来庆祝假期，难道不能来点不一样的？把钱省下来，捐给急难或有需要的人好吗？

◇最后，最重要的是，如果你而言，节日是欢庆时光，那么别忘了给我们的的心灵层次来个反省、沉淀。让你的心充满谦卑、感恩、慷慨，你愿意伸出手，祝福、帮助天下所有的人，因为大家都是神的子民，都是造物主的创造，在这一天体会万物一体的深意。当你愿意与众人分享你的喜悦，那么你的回馈也就越丰富。

### 肯定课题

亲爱的造物主：

下一回的圣诞节——一个欢庆神的爱进入我们生命之中，而不是因为庆祝您的生日我们才感到幸福——我们不再悬挂金光闪闪的俗丽装饰品，也不让商业气息钻入家里，我们愿意跟随您，仿效您的圣洁，而且每年如此。

这才是我们的礼物。您在二千多年前，就已传达出生命简单的讯息。

我们应该朝完美演化，而不是让生命更复杂，因而产生内疚与后悔。

就像您的教导，我们只能反求诸己，从内在发现圣殿与圣灵。您所给予的礼物，就是爱我们自己，如同任何其它的礼物，我们应该以自己拥有灵魂而自豪、而感恩，然后以纯之又纯的无瑕心，带着充满着坚毅的灵性与爱，回归于你。

您之所以存在，不是因为您曾诞生，而是您也有生命。所以，如果我们不努力活出自己的生命，那么就如死尸般徒有形躯，一切终究枉然，所以我们愿意努力活出自己，带着您所赐与的神圣自豪，一直到我们再度相逢，融进神的大爱之中。

### 结语

愿你的生命每一天、每一分钟都更为丰富，也受到「另一界」的祝福，我也愿意衷心祝福各位，愿大家更喜悦，更宁静。

我希望各位在神的光耀之下更为温暖，并让灵魂永恒光亮，让每一个生命看得更清楚。一直到我们再度相逢，不论那是在另一世的凡间，或神圣的天堂——我们在「另一界」的故事。

我爱你们

苏菲亚·布朗