

國際暢銷書《學會情緒平衡的方法》續集，打開身心靈平衡之門的萬用鑰匙！

圓山診所創辦人崔玖士誠摯推薦

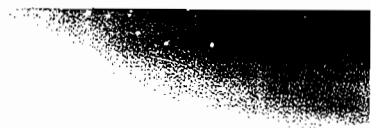
學會

Deep Soul Diving

醫學博士 洛伊·馬提納◎著 繆靜芬◎譯

情緒平衡的方法 2

身心靈全方位療癒



作者簡介

洛伊·馬提納 Roy Martina M.D.

荷蘭的醫學博士。從一九七八年開始鑽研自然醫學，包括了針灸、順勢療法、草藥學、脊椎整脊、花香療法、氣功、免疫療法、虹彩診斷法、回溯療法、電子診斷、生物反饋與其他療法，並以另類醫療專家資格，在荷蘭、瑞士、美國、加勒比和義大利等地執業。

他習武三十五年之久，是黑帶六段高手，曾經蟬聯歐洲自由搏擊賽冠軍七年，保持不敗紀錄。目前他定居於佛羅里達州，但多數時間旅居世界各地授課，也曾多次應邀來台。

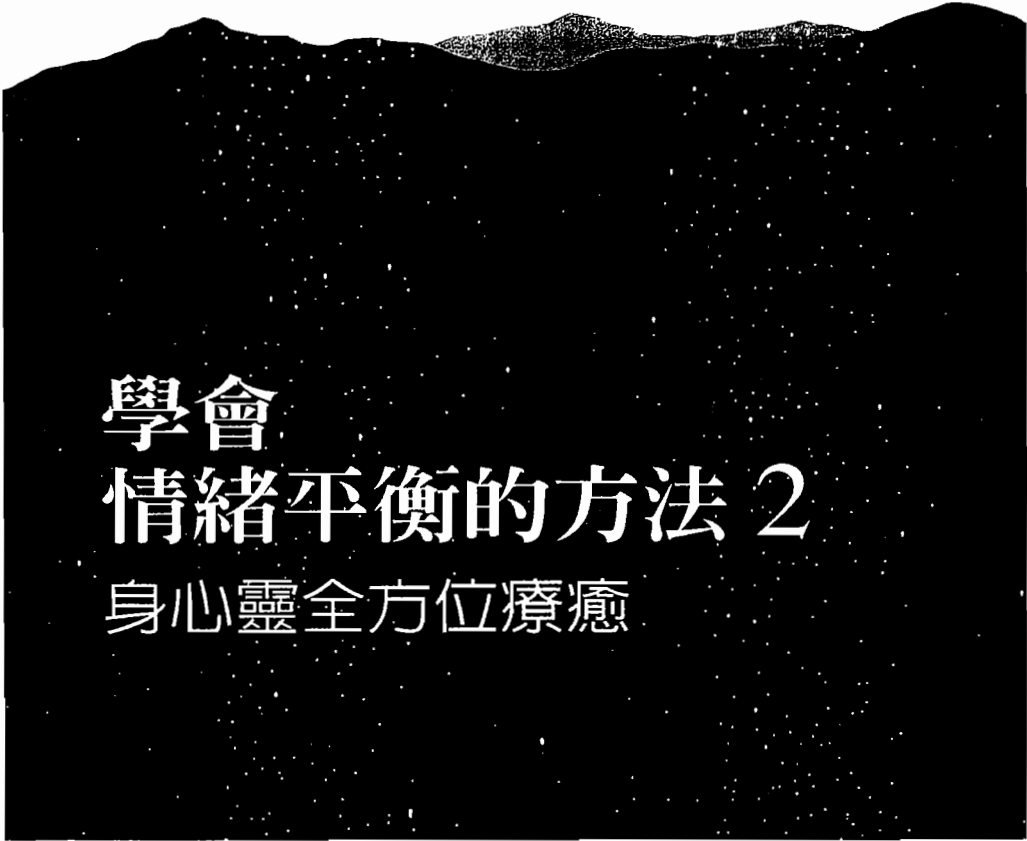
他已撰寫了四十多本關於健康、生命活力、靈性成長、減重與營養方面的著作，並開發各種新療法與技巧，傳授給健康專業人士與一般大眾。

譯者簡介

繆靜芬

政大西洋語文學系畢業，從事翻譯工作十多年，曾在電子公司上班，目前為專職翻譯。譯有臺英社旅遊「知性之旅」系列叢書、《阿根廷，別為我哭泣！》《祕密沒說完的事》《天氣改變了歷史》《愛與規範不衝突》等。

醫學博士 洛伊·馬提納 著
繆靜芬 譯



學會 情緒平衡的方法 2

身心靈全方位療癒

短篇導讀 意念是創造生命和世界的力量 005

前言 大奧祕 011

長篇導讀 找到改變生命的洞見 016

第一部

靈魂之旅

第1章 回家的旅程：過渡期 033

第2章 準備下一次轉世：設定今生的挑戰 056

第3章 試水期：靈魂邂逅身體 074

第4章 淋個冷水浴：歡迎來到三度空間世界 092

第5章 迷失在「現實」的幻相中：迷宮 107

第二部

尋找你自己

第6章 在黑暗中尋找光亮：轉化 129

第7章 重設心智程式：做你自己的艦長 150

第8章 療癒你的靈魂：從脆弱到擁有內在力量 183

第9章 身體是無形力量的遊戲場：決定能量健康的因素 215

第三部

內在的旅程

第10章 無形的支援部隊：請求，你就會得到 289

第11章 承擔你該承擔的主題：太遲了，你逃不掉的 310

第12章 當下，一切完美：臣服 354

尾聲：接下來呢？ 358

短篇導讀

意念是創造生命和世界的力量

本書是我的國際暢銷書《學會情緒平衡的方法》（編按：中文版由方智出版）的續集。該書被譯成西班牙文、義大利文、俄文、羅馬尼亞文、中文、德文，接著還會有更多語言版本。那是我十年前的作品，而這十年來，那本書改變了許多人的生命，數以千計來自全球各地的信函、電子郵件和讀者反應足以證明這點。而對我來說，過去這十年也同樣是改變。我多年前播下的種子已經發展成一種新穎而成熟的概念，引起另類醫學領域的變革，我將之命名為「奧美嘉健康輔導」（Omega Health Coaching）。我相信這在醫學上是第一個完整的概念，可以釐清所有已知和未知的療法。在本書中，我將討論「奧美嘉健康輔導」的基本原理。

這個概念的關鍵準則之一是：採取行動（例如冥想、睡覺、打電話、運動）之前，先以清楚而明確的字詞表達你的意念。你的意念是一支不受時空限制的迴旋鏢，你將這支迴旋鏢射進「零點能量場」（Zero Point Field），遲早它會回到你身上，還常常以你意想不到的狀態和形式出現。意念是創造生命和世界的力量，你沒有覺察到自己的意念，並不表示沒有意念在運作。你的潛意識是由照顧你的人、教育你的人、文化、環境、媒體和其他許多因素塑造而成

的，這樣的潛意識有它自己的意念。如果你臣服於自己的潛意識，那麼你將耗費許多時間應付生命中不需要的元素，而環境烙印在你潛意識中的諸多「抑制」會變強，你將會體驗到世界上許多陰暗面與黑暗勢力，而不是活在光明中。

記者兼科學作家琳恩·麥塔嘉 (Lynne McTaggart) 在她的著作《療癒場》(The Field) 中概述了最新的科學發展，顯示宇宙中存在著一個全能的量子能量場，這個能量場讓人類、大自然與其他向度相互連結，我稍後會更深入探討這點。狄巴克·喬布拉 (Deepak Chopra) 把這叫做「無限可能的量子湯」(the quantum soup of infinite possibilities)，這個所謂的「湯」似乎釐清了好幾個過去一直困惑許多科學家的知名與不知名現象。

從諸多奇蹟、重力、心電感應、天耳通和通靈(另外一個世界的存在體與人世間的溝通管道)，到鴿子如何找到回家的路，這些現象都可以在量子場中找到根源。

你將會發現，你已經在過去基於當時知道或不知道的一切創造了你的未來。問題是：你想要的未來是建構在錯誤的想法上，還是基於當下有意識的決定？我重新表達我的問題好了：你想要創造一個建構在恐懼、衝突、虛偽的自我形象和情緒上的未來，還是一個以下列特質為基礎的未來：你的潛能、支持你的信仰、平靜、了解你的內在擁有你所需要的一切，也了解你擁有神聖的本質？容我這樣說：你希望依照雙魚世代的信條(努力工作、苦修、認為自己生為罪人、你必須受苦才能上天堂)過日子，還是依照寶瓶世代的信條(行若無事、天空才是邊界、

你擁有神聖本質且原本就很完美、你是自己人生的創造者）生活？

選擇權在你手上。讀完本書後，我相信你會選擇行若無事、發揮你的潛能並實踐你來到人世間的理由。因此，我會在本書第一部裡的每個章節開頭跟你一起設定一個意念。這將會一再提醒你：你是創造自己人生的力量。書中的每一章都會給你改變生命的新洞見，而結尾都有「作業」，如果你想成為掌握「意念力量」的大師，只須把答案填完。

你的意念設定了你的人生歷程，並決定你的人生品質。在你閱讀的過程中，你將會體驗到逐漸增強的同步性。喬布拉談到「同步命運」（synchrodestiny），我則稱之為「同步學」（synchronology），是宇宙協調萬物的學問。換言之，就是確定巧合是根據對你有利的條件來運作。為了說明「同步學」的意義，我要告訴你一個關於我是如何遇到我的流行音樂偶像的故事。

當時我十九歲，在荷蘭完成了醫學系第一年的課業。大學第一年我回過家，在熱帶島嶼阿魯巴過了個寒假。但是第二年，我沒有錢回去，必須留在荷蘭，因此得了嚴重的思鄉病，陷入深度憂鬱中。我喪失了活下去的意志，徘徊在自殺邊緣，在床上躺了兩個多禮拜，沉浸在自憐中。然後，一位朋友來訪。為了緩和我房內一片死寂的緊繃狀態，他打開了收音機。就在那一瞬間，收音機裡傳出一首歌，撥雲見日般地撼動了我。那音樂觸動我的靈魂，並掃除了包圍著我的陰霾，我的憂鬱似乎就這樣消失了。我醒了過來，坐起身問道：「這首曲子是誰演奏

的？」

因為我瞬間「起死回生」，我朋友還一臉錯愕地看著我，說他不認識這位音樂家。於是我們騎上腳踏車，穿過冷冽的冬風，到最近的唱片行去。經過一番搜尋，我們找到了那首歌：卡洛斯·山塔那（Carlos Santana）的〈熱情森巴〉（Samba Pa Ti），並把收錄那首歌的唱片買回家。我欣喜若狂，一直播放，直到那張唱片壞掉。

然後一個禮拜之內，我重新回到課堂上課；四個禮拜後，我再度播放山塔那的〈熱情森巴〉，心中充滿感恩，感謝這首歌的作曲家山塔那。懷著這份感激之情，我渴望（也就是我將意念釋放到什麼事都可能發生的量子湯中）有機會感謝山塔那讓我奇蹟似地復原。我可以看見整件事：我會和山塔那共進晚餐，然後親自感謝他的音樂帶給我的影響。當時我唸了一段祈禱文：「如果有上帝，如果祂在聆聽我的禱告，我請求祂完成我的心願！」接著我打開收音機，結果〈熱情森巴〉正播放到尾聲。我笑了起來，並對自己說：「太可笑了！我遇見山塔那的機會是百萬分之一，我必須忘掉這檔事。除非發生奇蹟，否則想都別想。」那件事就此告一段落。我把它忘了，沒再多想。這一切發生在一九七二年。

時間跳到二〇〇二年。我認識了一位脊椎治療師，原本準備跟她一起出席在美國舉辦的一個研習營，可惜她因為離婚問題纏身而取消行程。我表示願意幫她度過這個困境，她接受了。幾個月後，她完全恢復正常，並對我幫助她的方法留下深刻印象，便請我去輔導她的朋友黛博拉，當時黛博拉正在寫她的第一本書，卻飽受寫作瓶頸之苦。我跟她說我太忙了，無法從佛羅

里達飛到舊金山，但是她很堅持，並告訴我黨博拉是她最要好的朋友，她跟她說了很多我的事，要我一定要去之類的。但這個時候我還是拒絕。

接著，她出人意料地說了一句：「她是卡洛斯·山塔那的妻子。」我站著那兒，震驚得不敢相信自己的耳朵，所有的藉口和抗拒瞬間消失無蹤。不久，我發現自己坐在山塔那家裡，正在跟他的妻子和一名友人聊天。隔天，在外巡迴演出的山塔那回到家，便帶我們外出共進晚餐。我利用這個機會，衷心地感謝他寫了〈熱情森巴〉。三十年後，迴旋鏢折了回來，我的願望也實現了。

在這三十年中，我學到許多意念的力量。我會舉許多例子，告訴你如何在日常生活中實現這股力量，以及如何確定迴旋鏢會回到你身上，而不是消失在由可能性構成的量子湯中。第一步是擲出迴旋鏢：你讀這本書的意念為何？在你繼續讀下去之前，我想先做一些說明。

我寫這本書的意念是提供適當的工具，讓讀者能夠開始創造一個未來，在其中，靈魂將日漸痊癒（後續會談到我對「靈魂」的定義），讓你打開心胸，迎接你真正的人生意念，也讓你超越所有虛偽的自我形象和限制，開始過著充滿快樂、健康、活力、恩典與喜悅的生活。而你所要做的是：用你自己的話來表達你的意念，沉默片刻，然後將你的願望送入無限可能的量子湯中，並運用你與生俱來的創造力為它祝福。

這要如何奏效呢？現在，你已經表達了你的意念，例如：「以前透過經驗，我為自己套

上了許多限制，所以我讀這本書的意念是要超越所有加諸在我真正力量上的限制，創造一個樂、富足、歡愉而健康的人生，現在如此，以後也永遠如此。」把這個意念寫在紙上，摺好，閉上眼睛，然後觀想你超越自己的肉體，進入一條帶領你回到轉世前那一刻的隧道。你見到將這張紙交給另某一個自己，並說道：「這是我真正的意念。如果你同意，我們可以合意讓這個意念實現；如果你不同意，請給我一個清楚的訊號，這樣我們才能面對轉世。」

接著，你回到此世，把非計畫轉世，想像那個轉變和爭執，然後便放手，因為你工作完成了，接下來是你與無數古人與後人，在沒有完成這件「轉世」的作業前，不要繼續閱讀本書。

但願你有一段愉快的旅程，在這段短暫的時間裡，你能信賴我，把我當成你的朋友，讓覺得很榮幸。

洛伊·高提

寫於荷屬安地利斯群島的古拉

前言

大奧秘

我想透露一則大部分人都不知道的祕密，我稱之為「大奧秘」。它是所謂「陰謀論」（Conspiracy Theory）的相反，後者認為有一股神秘的黑暗力量，透過一小群人控制世界經濟，進而掌控世界。不管這是不是真相，都跟我的的人生無關。我希望討論一個會深深衝擊你人生的議題，而且最重要的是，你必須明白這個議題。

這篇前言是想喚醒你，讓你覺察到這個事實：你必須在自己的內在找到答案。

一旦你完全掌握這個「大奧秘」，你的人生會因此轉化。宇宙真理的核心影響著你人生的每一個面向，不僅影響你心靈上的幸福，還影響你生理上的健康。

所謂的專家，也就是那些知道得比較多、寫過好幾本書、辦過許多演講和研習營的人，其實都受到恐懼與不安的驅使，需要得到持續的關注、接納、確認和愛，但他們將這份恐懼隱藏在「無所不知」的自負或可疑的「靈性謙卑」底下。這些人是「權威人士」，掌握著極大的權力，凌駕芸芸衆生之上。他們害怕被揭發，而且——信不信由你——他們全受著恐懼的折磨。

我在會議、研習營和演講的場合遇過許多這樣的人，讓我大開眼界。這些所謂的專家都是些什麼人呢？內科醫生、教授、科學家、傳教士、外科醫生、心臟病學家、靈修導師、訓練師、作家、精神病學家、富豪、經理人、大企業的執行長、銀行董事和牧師。我怎麼知道這個的？因為過去三十年間，我當過醫生、作家、會議演講人、公司訓練師，也輔導過許多國內外名流、世界冠軍、演員、歌手、電視主播和公司總經理，見到和經歷到的就足夠我寫滿至少五本書。這就好像我們必須應付一場全球性的流行病：警察、醫學專家、核子物理學家和哲學家，全都遭受同樣的需求和無能之苦，只是程度不同罷了！事實上根本沒有專家，尤其在靈性、醫學和另類醫學的領域。聲音最大的專家忍受著最最深層的恐懼，每天晚上，他們都帶著被揭發的憂慮入眠。

我講個最近的例子。我受邀演講，聽眾是七十七位醫生及心理學家，全都專精於「抗老化醫學」，而我演講的主題是加速老化過程的情緒毒素。我是午餐後的第一位演講人，原本以為底下的抗老化專家看起來應該都是神采奕奕、身體健康，但我甚至還沒有開始演講，半數的聽眾就已經睡著了。此外，百分之七十五的聽眾看起來挺糟的，眼袋頗嚴重，還有許多人有肥胖或嚴重超重的問題（我們這時代最大的殺手），過半數的人則看起來筋疲力竭。我必須當場改變我的演講，好讓他們醒過來。而對於情緒、衝突、創傷、潛意識的死亡計畫和長壽的祕訣等所造成的影響，他們幾乎一無所知，這些人應該是預防醫學方面的專家才對啊！

我還有更多跟醫生有關的故事，他們專精於自己的領域，對造成疾病的原因卻根本不了

解，一遇到病毒感染就先開抗生素再說。同樣的事情也發生在我們的「靈性專家」身上，這些人鬼扯一通，卻無法提出證明支持他們的論點。

我經常受邀在跟靈性有關的會議中演講。那些會議充斥著半真半假的論點，狀況嚴重到常常讓我心臟停止。如果你想碰見一群無所不知的自大狂，請去找這些假先知。他們知道在二〇一二年地球的磁軸會反轉，我們將進入一個新的冰河期，或者世界會被水淹沒——這個題材甚至被拍成電影《明天過後》（*The Day After*）。在靈性博覽會上，我見過看起來既不健康又沒洗澡的人，如果你在街上遇到這些人，你會當他們是遊民。

這些人菸一根接著一根點，同時擺出專家的樣子，預測未來、玩塔羅牌、研究易經、解讀牌理和神祕記號、使用水晶球。許多這些專家穿著紫色、粉紅色、藍綠色和紫羅蘭色的衣服，讓人聯想到六〇年代；也有人穿印度莎麗服和頭巾，還有些人則穿著白色衣物——代表純潔的顏色。這些都沒有任何意義，因為靈性與你的穿著無關。你會從本書中得知：許多人重現了前世，卻不了解為什麼他們偏愛某種食物和衣著、為什麼某些語言讓他們覺得自在。

簡言之，「大奧祕」就是這個。大部分的人都活在恐懼中，對愛有著無法控制的需求。而體驗過最大平靜的人，是那些深信並了解自己內在神聖本質的人。是時候了，我們該學習如何聆聽這個本質（也就是我們的直覺）的聲音，因為它總是會導引我們走到我們的天命。內在的智慧源自於我們出生之前，它是我們還不了解任何事物之前就先了解的東西。一旦我們與這份

智慧失去連結，我們就迷失了，且產生一種分離的感覺。「大奧秘」的美在於你無法逃避它，總有一天，我們會對宇宙及自己完全開放。

今天早上，我的伴侶瑪雅娜跟我正在跑步，突然間，一條蛇橫穿過我們跑步的路。我沿著這條路跑步已經好幾年了，從來沒見過蛇。很巧的是，當時瑪雅娜正在看一本泰德·安德魯斯（Ted Andrews）寫的書，叫做《聆聽動物的聲音》（*Listening to Animals*）。她查詢書中有關蛇的部分：「重生、復活、創始與智慧。對北美的原住民而言，蛇象徵轉化和療癒。在祕魯，蛇代表放下過去。此外，蛇象徵性感、富創造力的昆達利尼（Kundalini）女神，也象徵轉變，你可以期待在一個創造力和智慧的新層次上獲得重生。」

當時瑪雅娜面對的正是這個主題。她在找尋一種方式，將她在瑜伽、冥想、直覺開發、歌唱、太極、氣功、有氧舞蹈、觀想、咒語和肯定句方面的經驗融入一種她稱為「真氣」的新方法。那條蛇提供了她所需要的跡象，讓她繼續努力下去。

宇宙不斷跟我們說話，並協調迴旋鏢回轉的時機，對這種現象的研究稱為「同步性」（synchronicity）。我們存在這個世界的意義，就是要打開胸襟付出愛，並接受愛。這麼做的最大障礙之一是教育。醫生經常出現的問題是：他們的醫學訓練讓他們遠離直覺，遠離他們本身的療癒力量與病人的療癒力量之間的連結。讓我告訴你一個大秘密：我們每個人都擁有自己的智慧、自己的知識，懂得判斷什麼適合我們。我們不需要專家。

我寫這本書的意念是要帶領你找到自己的智慧。我不是告訴你如何過生活的專家，我所能做的就是讓你思考、拿一面鏡子照著你的臉、讓你從昏睡中甦醒過來、喚醒你、提供你練習，好讓你重新找回自己的力量，並提醒你一直以來都知道，卻忘記、否定或壓抑的事。如果你開放心胸，接受這點，那麼設定你下一個意念的時機就來臨了，你可以射出一支迴旋鏢，把它釋放到量子湯中了，它會回來找你的。

花一分鐘用言語表達一個新意念，例如：「我的意念就是要和我自己的智慧連結，並開始過一個只和自己的智慧連結的生活。」這段話只是個建議，你可以隨意用自己的話表達。把你的意念寫在一張紙上，閉上眼睛，然後觀想自己進入隧道，將這張紙交給轉世之前的你，告訴自己：「這是我現在的意念。如果你同意，我們可以合作，在最短的時間內將它實現；如果你不同意，請給我一個清楚的訊號，我們可以一起努力。」然後回到此時此地，把那張紙燒掉，並觀想轉化與療癒發生的情景。接著放手，你的部分已經完成，其餘的就交給你的無形團隊了。

請先完成這份作業，再繼續閱讀下去，這很重要。每個意念都是神聖的，而且是一支未來必定會回到你身上的迴旋鏢。你已經開始擺脫這個世界的催眠狀態，踏出了第一步，重拾你與生俱來的權利。在接下來的導讀裡，我將談到「行若無事」。

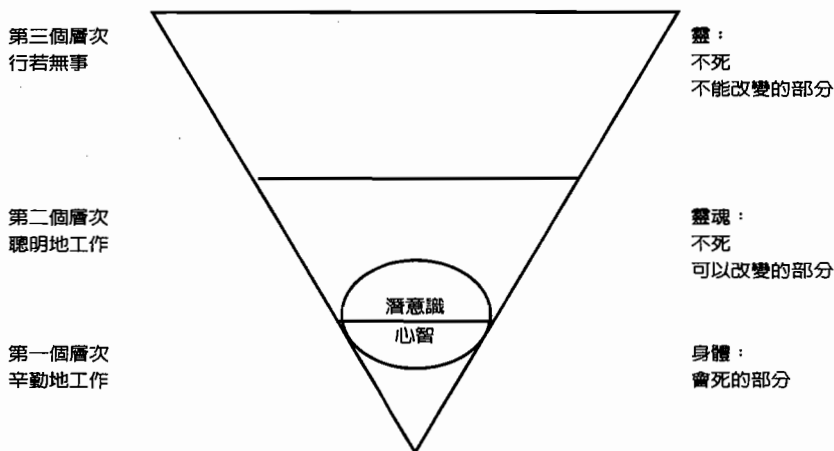
長篇導讀

找到改變生命的洞見

海鷗行若無事地飄浮在風中；河川行若無事地順著河道流動；蘋果成熟時，行若無事地從樹上掉下來；當我們散步時，通常也是行若無事；而觀察別人表演他們擅長的事情時，我們會被那一刻的「行若無事」感動——想想體操選手翻筋斗的那份輕鬆與優雅。我們常羨慕其他人怎麼能夠那麼毫不費力地做事，然後嘆息自己永遠無法表現得一樣好。其實，我們每個人內在都埋了一份無限的潛能，能夠把我們帶到我們所追求的「行若無事」。然而為了達到行若無事，我們必須付出許多努力。在我的《學會情緒平衡的方法》一書中，我描述了「存在」的三個層次。見圖1。

這個模型是通往「行若無事」的基礎。第一個層次是物質階段，心智是肉體中的量子體。也就是說，心智是軟體，而身體是硬體。

圖 1



第一個層次：辛勤地工作。身體——會死的面向

我們選擇一個適合我們人生意念的身體，這個身體需要以飲食、訓練及正面強化（快樂的想法）來特別照料。身體天生懶惰，很容易認輸，它的設計是用來求生的，還有，必要的話，透過不悅的感覺來警告我們避開可能的傷害。身體可以被訓練成懂得坐著大便，可以學習如何走路、說話、跑步、講某些語言、打架、計算、畫圖等等，這些技巧是透過設定心智和神經系統的程序而學到的。

出生時，心智幾乎是一片空白，自主神經系統則以求生模式運作，所以餓的時候，嬰兒會傳達他的不適。接下來，由於人類迫切希望跟社會信仰和世俗文化形成一致，便開始訓練心智，這是很費力的活動。身體的更新以七年為一個週

期，而我們看到的是：意識發展與此週期平行。

透過辛勤工作，我們有了長足的進步，然後我們會收到社會的獎賞。獎賞可以是物質或非物質的，有時我們更重視非物質的獎賞，因為心智被設計成自視過低，因此總是在搜尋外在的肯定、賞識、批准、尊重和關注。心智這個向外尋求滿足的程式也可以叫做「小我」(ego)，「小我」象徵我們情緒發展的停滯。在人生的第一個七年裡，如果在情緒上吃了虧，那麼往後的人生，我們就會不斷尋求外在的肯定，除非我們了解那是一條通往沮喪與陷阱的路。

心智很容易被設計成有錯誤的自我感和對世界的負面詮釋，戰爭和恐怖主義的肇因就是例子。兩個陣營都將彼此視為造成他們所有不幸的原因，因為他們心中填滿了憎恨與貪婪，並把自己的短處投射到對方身上。雙方選擇的解決方案都是辛勤工作這條路，也就是徹底消滅對方。

恨是一種毒藥，由內部吞噬我們，目的在找尋出口，它破壞了我們與生俱來的平靜本質。所有的負面情緒都來自小我，這也是我們情緒發展過程中停滯的地方。要辨識出小我並不容易，它躲在投人所好、靈性和仁慈構成的薄紗後面。許多靈修的人都誤以為自己必須親切、溫和，不准批判他人或說別人的壞話。當這樣的行為是出自心智的程式，而不是發自內心，那只是在「假裝」人很好、有同情心，不是真正的仁慈。唯有移除掉阻擋你接觸心中真實愛的本質的障礙，你才能真正變得仁慈。

你一直是個愛的存在體，只是沒有持續不斷地與愛連結。慈悲不是一種你可以學習的行為模式，而是一份與你的本質不間斷的連結。投人所好的行為不僅虛偽，而且是一種惡意的行動。假裝關注別人，其實是你想得到別人的關注，因為你相信你不是真正能夠引起別人的關注。不要「引起別人的關注」，而是要「關注別人」。

我們可以治癒小我的毛病，正確的藥方是愛自己原本的模樣，也就是說：接納我們是什麼樣的人，並從這樣的接納之流中找到內在的平靜。為了達到這個境界，我們必須重新設定心智程式，將心智調整到與靈魂一致。所以我們往前推進到第二個層次，開始聰明地工作。我們會操縱身體，在人世間找出我們此生想要的東西。

關於心智，我們可能犯下的最大錯誤是用另一個錯誤的自我感（當個成功者），來取代原本錯誤的自我感（當個失敗者），這是大部分激勵課程和成功學訓練的構成要素。正面思考、強化信念、神經語言程式學、激勵、動力、熱情、專注力、紀律和鼓勵士氣的講話，都是現代許多訓練課程中的主要元素。後果是什麼？更多苦難、給那個努力超越他人的小我引擎更多燃料，以及更多雙魚世代的失敗方程式：在自己身上下更多工夫，重塑自己、邁向成功。這個領域有許多大師，他們大聲吶喊、鼓勵別人，公司總經理為此花掉大把鈔票，這些大師也因此致富。「你可以的！你有那份力量！」還有其他針對這個主題提出的變化形口號，成了現代「傳教士」的真言兼靠山。在美國，這些領袖中最有名的當屬安東尼·羅賓斯（Anthony

Robbins) 和古格·金克拉 (Zig Ziglar)。我之所以反對這類訓練方式，是因為它導致自我的心理壓抑，而這最終會導致疾病。

你不必同意我的看法。我並不反對激勵、神經語言程式學、鼓勵士氣的講話等方法，也不是反對羅賓斯或金克拉。相反的，在我尋求答案的過程中，這些人曾是激勵我的來源。而過去十年間，他們成長許多，也比以前更有經驗。然而，我注意到他們的方法是上面加了一層靈性做裝飾的物質世界觀點為食，讓小我增長。身為醫生，我反對這點。

我們向前推進，來到第二層次，看看這對你有何意義。第二個層次的關鍵字是「強度」(intensity)。

第二個層次：聰明地工作。靈魂——不死；可以改變的部分

心智不僅包含我們自己的程式，還包含照顧我們的人和我們所處的文化的看法和信念。在接下來的幾章，我會進一步探討靈魂的程式、我們真正的軟體和資料庫。這裡談到的靈魂正在找尋我們真正的程式。

當我們希望治癒靈魂，就必須根據一套完全不同的程式來運作，這套程式比支配心智和

身體的那套程式更精巧。對心智來說，重建一個強烈的自我感，並相信我們既有能力又有價值是很重要的。我們每天的行為動機來自將注意力集中在目標上，並遵照這套新策略。當我們辛勤工作的同時，持續應用我們發展出來的技巧，就有了成功的機會。爲了維持身心健康，我們需要新挑戰、新目標、新焦點，需要找到一個全新的領域，任何形式的慣例最後都會對我們不利，因爲帶給你成功的策略也將是你垮台的原因。體力耗盡、慢性疲勞、重複使力傷害、受傷、焦躁、無法放鬆、荷爾蒙失調造成的壓力、咖啡癮、菸癮、酒癮、藥癮（包括醫生開的處方藥），都是第一個層次的副作用。

第一個層次是自相矛盾的層次：工作越努力，越偏離你的目標。第二個層次則是反省、冥想、從內在找到答案的層次。跟著你的直覺（而非感覺）走，讓你的小我替你工作，而不是替你的小我工作。生存的動力建構在恐懼上，但這是可以轉化的：讓你的小我知道，恐懼是一種能量，只要運用聰明的方式，就可以將它轉化成愛。

在檢視社會時，我們看到好幾項讓我們偏離正道的趨勢：

一、我們學到「知識就是力量」——科學和研究是推動我們前進的因素。不過當我們環顧四周，卻發現彼此越來越疏離，儘管有網際網路和手機，彼此卻失去連繫。而日常生活則被各式各樣的新奇玩意兒掌控。人們沒有勇氣任自己的電話響個不停，總是強迫性地要接起電話，我甚至認識找不到手機就開始驚慌的人，所以他們又多買了一支，好確定沒有漏接任何一通來

電。小我會拚命努力，以求一直受到關注。然而，靈魂卻需要停工期，需要時間反省，需要時間探索內在，需要時間從雜七雜八的東西中將重要的東西篩選出來。我們不應該避開寂靜，而是應該把它找出來——找出勇氣關掉手機，也找出勇氣在你替內在在世界補充能量時，對外在世界說「我沒時間」。

二、目前科學正把海洋和外太空的疆界往外推，爲了累積知識，我們耗費了數十億美元。但醫學正不斷遠離人類，對人們的健康造成極大傷害，大到讓醫療失誤被列爲人類主要死因第三名，僅次於癌症和心臟病。二〇〇三年十一月，醫學博士喬·馬里達（Joe Merida）發了一封電子郵件，談到美國醫療照護的最新情況，標題「醫療致死」（Death by Medicine）頗有揭發內情的味道。其中大部分資訊來自二〇〇〇年刊登在《美國醫學會期刊》中的一篇文章，作者是醫學博士芭芭拉·史坦菲爾德（Barbara Steinfield）。那些統計資料頗驚人：有二十二萬五千人因爲醫療處置和失誤而死亡。實際數字更高，因爲其他死因也可能涉及醫療致死。爲什麼這麼多人死於正規醫學領域？因爲醫學界的人走進了不重視心智和靈魂之類面向的死胡同。醫生試圖從「硬體」介入，但其實他們應該在「心」上面下工夫。教導人們發現並應用自己與生俱來的療癒力量很重要，應該獲得更多資助。擁有太空船和衛星相關知識很棒，不過了解我們內在的宇宙才是我們最需要的。

三、正當我們受到寬螢幕電視轟炸的時候，心智的螢幕卻縮小了——以小我爲中心的行爲，再加上把重心擺在物質上，而不是優先考慮靈魂，就會導致這種狀況。

四、我們有強力的真空吸塵器，能夠用高速吸盡大量灰塵，但同時，我們自己卻有成堆應該清除但尚未解決的衝突、思維和情緒。

五、醫學透過安裝心律調節器，挽救了許多心臟病患的生命。然而，假設我們換裝「平靜調節器」，那就不需要所有的調節器了，而唯一真正的「平靜調節器」就是在自己內在找到平靜和喜悅，找到那顆靈性的心，並治癒靈魂。這麼做可以治癒並避免許多疾病形成。

六、不對自己下工夫的最大藉口是沒有時間。我們為忙碌而忙碌，忙到未盡監督之責。我們在優先順序的迷宮中迷失了自己，把優先權給了不相干的事物，而不是著重內在成長。結果，我們的完成的事物變少了，體驗到更多壓力，終至四處亂跑，直到疾病強迫我們往回走幾步，暫停一下。我們的思緒主要放在未來，而不夠安住在當下。這種不健康的注意力造成壓力，而壓力導致疾病、疲勞和退化。當問題（挑戰）出現時，我們試圖找出解決之道，卻不去檢視這個問題一開始為什麼會存在。只要我們不仔細查看隱藏在表面之下的東西，我們就會強迫自己到處亂跑，想盡辦法卻無法打敗那些症狀。

我可以繼續談第一層次和第二層次之間的差異，不過以下五點適切地做了總結。

一、我們在內在找到了所有挑戰的答案。

二、所有的挑戰都是要引導我們回歸自我。

三、我們在內在的中立區找到了答案，在那裡，沒有任何事物可以傷害我們。

四、在中立區裡，我們找到了任何挑戰的答案。

五、所有挑戰的答案都是：把更多的愛給予我們靈魂中需要愛的部分。

這聽起來可能簡單卻難以理解，不過你會被這五大要點的真理說服，並開始在生活中應用。

靈魂是記錄並保留我們情緒實相的資料庫（情緒實相是我們體驗人生的方式），它藉著吸引讓我們能夠解決過去問題的情境，來共同創造我們的人生。靈魂運作的方式和小我相反，小我的目標在避開痛苦的情境和衝突，靈魂則促使我們迎向對立，這是極大的矛盾。小我希望我們跟著感覺不錯的事物走，尋求虛假的和諧，並否定真理；靈魂則不斷對我們發出信號，並影響我們的直覺，希望引導我們朝衝突前進，這樣才可以面對衝突。我之後會再回頭，更徹底地談論這個主題。

接下來，該談談第三層次了。

第三層次：行若無事。靈——不死；不能改變的部分

問題在於：我們要如何創造「行若無事」？要如何進入流動的狀態，像河川一樣、像老鷹乘風翱翔？「靈」是在所有生命之後的智性，能量是這個問題的關鍵。愛因斯坦是最先提出這個原理的人之一，他的結論是：就連物質也是能量，儘管是以另一種形式呈現。我們把那個不被局限的部分叫做「靈」，它不能改變，也無法觸摸。

靈魂和心智分別是會起反應的不死部分和會死的部分。靈是純粹的，純粹的知曉、純粹的存在。在許多文化裡，我們都能找到與這個創造、形成並支持肉體的能量基礎相似的觀念，例如中國和日本的「氣」、印度的「普拉納」(prana)、卡巴拉教的「耶索德」(yesod)、蘇菲教派的「巴拉卡」(baraka)、拉科塔族的「瓦康」(wakan)、易洛魁族的「奧倫達」(orenda)、依圖里森林矮人族的「梅格比」(megbe)，以及基督教傳統的「聖靈」(Holy Spirit) 等等。

靈魂是握有我們對世界所有反應的資料庫，所以靈魂和心智形成我們的性格。靈是全能的創造智慧，靈魂則是那個全能智慧的個人顯現。靈魂是靈的火花，將生命給了肉體，將意識給了頭腦。

在生命中體驗行若無事的必要條件，就是不再把能量浪費在情緒和生命本身。它要求我們百分之百地信賴，相信自己的意念會被顯化出來。它是了解每次我們緊握住某樣東西不放，

就會耗損能量。它是訓練耐力，這樣宇宙才有時間促成對我們有利的事。它是知道何時採取行動、何時等待。它是找出激情和熱忱之間的關係，好讓我們所做的每件事都能讓我們充滿能量，不再抗拒自己所做的事情。它是每次有抗拒時都能察覺，這樣才能面對、處理，直到不再有抗拒。它是了解到影響我們或給予我們精神支持的所有事物，都揭露了靈魂裡一個需要療癒的創傷。它是察覺到我們對別人所下的每個判斷，都在邀請我們看著自己的黑暗面，看看我們的判斷說了些什麼跟我們自己有關的事。它是了解到別人的行為並沒有透露他們是什麼樣的人，而是透露出他們處在靈魂進化過程中的哪個位置。它是同意去寬恕我們認為曾經傷害我們的每件事、每個人，因為我們知道，最終我們是爲了自己內心的平靜而寬恕。它是偵測受到限制的信念，如此我們才能將其轉化成對我們有用、讓我們更有力量的信念。它是感激生命給予我們的一切：健康、富足、人生道路，以及我們能想到的所有事物。它是明瞭富足的法則，並將富足分享給陷在困境裡、需要推一把才能從無盡的循環中掙脫出來的人。它是無條件地付出愛、付出物質，卻不拿別人的注意力和膨脹的自尊心來餵養小我。

這些都是「行若無事」的材料，可以用來揉出愛、慈悲、尊重及自信的麵糰，而這個麵糰烤出來的派餅會持續一輩子。要走向「行若無事」，你會一再跌倒又站起來，不斷嘗試，但我相信如果真的願意，我們都可以走上這條路。

在這個層次，我們與自己的靈（宇宙）同步。我們不斷經歷巧合，許多事物會自己掉在我

們的人生道路上，所以在爲任何事物努力時，我們並沒有浪費精力。我們知道要爲自己的生命負責，並且盡可能以最放鬆的方式，懷著自在、感恩和喜悅去創造。這中間的藝術就是要在臣服（放手）和知道何時該採取行動之間找到平衡，所以要覺察你可能接收到的任何徵兆，就像我遇見那條蛇一樣。

請檢視此中含意，了解你應該採取什麼樣的行動。你的靈（宇宙）不斷地與你溝通，問題是：你有在聽嗎？爲了讓本書發揮最大效用，我建議你寫日記。留意周遭，把所有逸出常軌的事物記錄下來，找出這些偏差有什麼意義，這麼做會讓你開放自己，成爲宇宙的工具。

你在哪一個層次？

我們的意識可以在一個層次運作。下面有幾個層次，你可以看看自己位在何處。

第一層次

你全神貫注在想做的事情上。你有目標、想完成更多事，成功對你很重要。你喜愛奢華、尋求保障：一份不錯的工作、銀行裡的錢、美麗的豪宅和定期休假。你很有紀律，而物質、成功、地位、被別人尊重對你來說很重要。

第二層次

你比較重視和諧與流動，友誼和美妙的氣氛對你很重要。你熱中個人成長，閱讀靈性書籍、參加研討會，並深受瑜珈、氣功、太極等東方修行法所吸引。你希望別人愛的是真正的你。愛是你生命的中心，緊接著是和諧、反省與哲學。

第三層次

你正走在靈修之路上。你感覺很好，雖然有許多問題，但你知道這是你要走的路。隨著時光流逝，你變得愈來愈謙卑。你無條件付出，努力和宇宙合一。世界和平對你來說很重要，所以你願意貢獻。你明白你所知道的一切就是這麼回事，沒有懷疑。

另外還有兩個層次。

第零層次：靈性昏迷或靈性假期

這些人擁有所有快樂的理由，卻不快樂。這是最不滿足的一群人，他們接受自己的命運，知道如果你天生是五分錢，就永遠不會變成二十五分的硬幣。他們的人生是自動駕駛的，許多情緒就靠著抽菸、喝酒或吸毒來發洩。他們無止無盡地抱怨，也嫉妒日子過得比自己好的人。

第四層次：開悟

這些快樂的少數人了解自己，是無條件的愛的化身。他們個人的任務已經完成了，現在是爲了服務他人而活，傳播開悟的知識。跟他們在一起時，你會體驗到純粹的愛和純粹的慈悲。另外，這些人往往有第六感。

以上簡單描述架構本書的基本原則。現在我確定你已經擁有所有能夠改變生命的洞見。花點時間把你這深刻的理解表達出來，大聲說出你的意念。我們之前已經做過兩次了——寫下你的意念，例如：「我此生的意念是要在靈性領域盡可能實現一切。」然後把這張紙摺起來，閉上眼睛冥想，回到你轉世前的那一刻。把這張紙交給你自已，然後說：「這是我現在的意念，如果這不應該發生，請盡快讓我知道。」接著回到此時此地，燒掉那張紙，然後放下這件事。這是導讀。如果你可以再讀一遍，把你希望更深地植入意識裡的事情記下來，那是最好的！

祝福你在走向「行若無事」的境界時，遇見最美好的事。

第一部



靈魂之旅

01

回家的旅程：
過渡期

生命的關鍵問題在於：死後會發生什麼事？我們會去哪裡？不在人世間時，我們做些什麼？這些問題就跟希伯來語《聖經》裡那位活了九百六十九歲的瑪士撒拉（Methusalem）一樣老，而且到目前為止，大部分的答案都在迴避重點，並沒有深刻的見解。我多年來努力搜尋這個主題的相關資料，看到最可靠的來源是麥可·紐頓（Michael Newton）博士的《靈魂的旅程》（*Journey of Souls*，一九九四年出版）。這是一本很美的書，以紐頓博士開發出來的特殊催眠技巧為基礎。這套技巧讓紐頓能夠直接與靈（spirit）對話，並超越靈魂（soul），過程就跟一般的回溯療程相同。這就是為什麼在進行回溯療法時，我們只能知道自己前世發生什麼事，卻找不到兩世之間的訊息。

我所開發的「奧美嘉健康輔導法」不但能夠擷取到「是」與「否」的答案，而且證實了紐頓的發現。再者，我還能夠從靈或「內在的神性」（DOW·Divine One Within）擷取到額外資訊。請你做好心理準備，因為我正要帶領你進行一趟深度的靈魂歷史之旅。我會詳細說明一個對你的人生有極大影響的概念。請感受那股逐漸升起的興奮感，就好像你正準備來人世間走

一遭。你會隨著時間回溯，回到你轉世前的那段時期。

死亡那一刻

我們先到死亡的時刻走一回，這個時刻是從地球到另外一個世界的「過渡期」。我有過一次瀕死經驗，當時我在一次嚴重的車禍中斷了兩根頸椎骨，陷入昏迷。我立刻被吸入一條隧道，在還沒有弄清楚到底怎麼回事前，就發現自己位在這條連接不同次元的出入口的另外一端，和我的指導靈討論事情。他們看起來都很正常，就是一般人類的模樣。他們告訴我，我在人世間的壽命尚未結束，必須回去完成我的天命。但我不想回去。我從小就罹患氣喘，而且一直有種悲傷的感覺，渴望某種東西，類似思鄉病。在人世間，我從來不覺得有自己的立足之地，而這次死亡將會結束這一切混亂。

我的指導靈告訴我，所有敏感的靈魂都有思鄉之苦，都覺得人世間沒有他們的立足之地。對他們來說，這個世界太嚴酷、太冷漠了。不過，他們已經選擇了這個人生，就必須完成已經開始的一切。我提出抗議，跟他們說誰都可以代替我，這個世界並不需要我的存在。我的指導靈卻有不同的看法：「你所要做的事，只有你做得到，沒有人能夠取代你。替代方案永遠比不上原始意念，只能當做緊急狀況的備案。就你而言，這一世有許多人跟你有交易。目前為止，

爲了讓你活著，我們已經超時工作了，因爲你實在很魯莽。」接著他們便秀出影像，讓我看看那些我不顧後果的時刻。我看到自己之前在摩洛哥幾乎溺死；看到有人惡整我，讓我從欄杆滑下去，摔了三層樓，卻奇蹟似地雙腳著地，沒有人知道怎麼可能有這種事。最後，他們讓我看到自己四歲大的時候，在公路上騎我的小單車，然後有個陌生人一把將我抓走，避開了一輛轟隆隆的卡車。

看完這些影像，我沉默不語。「我的任務是什麼？」我好奇地問。他們答道：「時間會告訴你。我們會引導你走向天命，你什麼都不用做，只要跟著你的心走，然後要更小心一點。」接著，我便飄浮在自己肉體的上方，看見自己躺在那裡，身上插滿管子、點滴和維生系統，然後我便從短暫的昏迷中醒來。這次的經歷對我的的人生產生極大衝擊。

另一次影響我的經驗與我祖母的死亡有關。當時我六歲，正在床上小睡，突然有人喊我的名字。當我往上看時，看見我祖母。她看起來好美，似乎飄浮在空中。她穿著美麗的白袍，看起來好像是透明的，不過模樣跟我知道的她完全相同。問題是，我們住在阿魯巴，祖母住在古拉索。我知道當時她病得很嚴重，卻不知道病到什麼程度。我當時因爲支氣管炎臥病在床，我媽媽也在家，屋子裡其他地方空蕩蕩的。祖母對我說：「我是來道別的，我要回家了，我想讓你知道我很好、很健康，而且會永遠與你同在。如果你需要我，只要喊我的名字就行了。」她擁抱我、吻我，而我因爲排山倒海而來的悲傷而哭了起來。祖母跟我很親，我一直是她最愛的孫子，她總是寵我、溺愛我。

在親吻過我之後，祖母就消失在稀薄的空氣中。我邊咳嗽邊哭，跳下床，跑去找我媽。她坐在客廳裡哭泣，因為祖母也出現在她眼前，向她道別。我們流著淚擁抱在一起，就在那時，電話聲響起，是一個姑姑打來的，她告訴我們祖母剛過世。

很小的時候，我就體驗到在看得見的物質世界旁邊，有另一個看不見的非物質世界。我也看得到死者的靈，他們通常忘了自己已經死了。我在哪裡都看見他們，看見他們在學校，也看見我的指導靈。到了青春期，我完全喪失這項天賦，也和靈界失去連繫。但我從來不怕死，因為我知道並沒有死亡這回事，那只是轉換到另一個世界。死亡等於重生。

離開身體的靈

我們再回頭談死亡那一刻，這是一個重要且有意思的體驗。

在死亡的那一刻，我們的靈離開身體，然後我們發現自己在身體外面，飄浮在上方。我們心思澄明，不過年輕的靈魂和小孩可能會迷失方向，不知道該怎麼辦。據目前所知，有的靈魂經歷較多，這類靈魂稱之為「老靈」(older soul)，而經歷較少的則稱為「幼靈」(younger soul)。

老靈熟悉例行公事，他們曉得進行的方式。大部分的老靈會立即離開人世，迅速穿越稱之為靈界門戶的那條隧道，也知道在另外一個世界該如何自處。他們不需要朋友或指導靈在那裡

等他們，他們用自己的方式處理以前做過許多次的事。不過，靈徘徊在身體周圍的理由有好幾種，有時是執著人世間的生活，拒絕放下；有時，靈是想與所愛的人連繫，給他們一個訊息，讓他們感到安慰。就某些案例而言，這項任務很容易，因為訊息接收者能夠清楚地看見靈魂體。不過，大部分人沒有辦法清楚看見靈魂體，這表示靈必須運用所有創意，以另外一種方式轉達此訊息。我將告訴讀者幾種靈與我們對話的方式。

強烈的情緒——例如悲傷——是與靈界溝通的絆腳石。留在世間的人因為震驚，而對任何形式的接觸沒有反應。大部分的靈游移在天地之間，目的在安慰自己所愛的人，這種狀態可能耗上幾天，最多可達幾個月。靈與我們溝通的方式包括出現在夢境裡、在收音機上播放擁有共同回憶的歌曲、散播氣味（如最喜愛的香水）、移動物體（如推倒相框）、開窗開門、觸碰摯愛並對其竊竊私語、傳送能量（例如放鬆的能量）。

老靈掌握了刺激腦部感官區的技巧，這些區域和感覺相連結，包括聽覺、觸覺、味覺、嗅覺和視覺。有了這些技巧，老靈們便能夠將能量集中成某種類似雷射光的形式。靈其實是要轉達他們還活著的訊息，他們常利用動物和小孩，因為動物和小孩比較願意接受外來的訊息。

傳送能量和訊息的能力是經由時間學習的，每個靈的技巧都不一樣；對生活的敏感度也是經由時間學習的，而且人人不同。大部分的靈遲早都要往前進，且不得不表示是否想回家。

一旦死後超越了肉體，我們會拋掉大部分的負面思緒。不過「靈魂」卻會帶著大部分與自

已有關且尚未解決的衝突，除非這麼做沒有必要。當靈來到靈界時，它已經釋放掉靈魂所有的情緒和感受，仇恨、憤怒、羞辱、懊悔、嫉妒、失望、挫敗，全都解決了。這些是與人世間連繫的情緒，而情緒在人世間作用的目的是引導我們回歸自己的本質。這些情緒讓我們看見「非我」，並引導我們偏離我們平靜與愛的本質。因此對我們來說，人世間是學習和接受考驗最理想的地方，目的是要看我們是否掌握了自己在人世間的主題。靈對留下的一切或曾經擁有的美好時光，都能夠感受到某種懷舊之情。

靈魂是不死的，而且不再與肉體的氣質和特性相連繫。靈魂不用花太久時間就可以找到平靜，並接受自己此刻所在的地方。靈魂會重新找回自己的特性，與過去分離。發生的事就發生了，唯一會讓靈魂痛苦或懊悔的事情是已經鑄下的「業的抉擇」，而這些可能會讓靈魂牽夢縈好長一段時間。有時候，靈魂需要協助才能放下痛苦和懊悔，並看到下次的其他選項。靈魂的進化是我們來到人世間的唯一理由：我們渴望一再進化，直到再度與創造的源頭結合。這是靈魂內建的羅盤，要朝盡善盡美的方向前進；這也是一種動力，讓靈魂不斷找尋可以讓自己進化的挑戰。

靈魂關注的並不是留在人世間的人，因為它知道每個人都有自己的航道，我們會與那些摯愛的人在另外一個世界再度相會。靈魂了解我們都會盡可能把日子過好，當留在人世間的人因為他們自己的選擇而感到快樂時，靈魂也會跟著開心。靈魂並不會執著於先前的伴侶和感情，此時此刻，一切都清楚許多，沒有痛苦、懊悔或嫉妒。許多喪偶的人很怕跨出去建立新戀情，

害怕這麼做會傷害死去的伴侶。這真是一大遺憾，而且沒有任何實質根據。靈魂非常善於無條件地去愛，善於接受人的本性。

靈魂重生

靈魂在進入靈界時，已經擺脫掉人世間大部分的痛苦，不過靈魂可能會變弱，需要重生。有好幾種方式能讓靈魂的能量等級回復正常，如此靈魂才能從人生的創傷中復原。

靈魂是獨一無二的，是純粹的智慧能量振動。這股純粹的能量以一種全然不同於物質的方式運作，它是獨一無二的智力，有原創思維和獨立決斷的能力。

在我們過渡到靈界期間，通常會遇到其他的靈，例如我們的指導靈和靈魂家族（spiritual family）的成員。我們的指導靈要確認人世間的能量已經離開靈魂，並檢查靈魂損耗的狀況，他們會運用好幾種技巧替靈魂補充能量，使靈魂重生。

繭形體

這是我們被包裹進一個能量球裡的狀態，而指導靈會在這團能量雲中陪著我們。那是一種棒透了的、恢復活力的感覺，可以明確感受到能量激增。你可以想像一下嬰兒開心地洗著泡泡浴的情景。

治療光線

指導靈也可以對我們發出強而有力的能量光束，目的在治療或加強靈魂體特定部位的能量，就好像用能量按摩一樣。這會發生在我們過渡到靈界的那段期間，是為眼前的一切做準備。一旦靈魂進一步踏上它的進化之路，且不受損害之苦，就會找到自己該走的路。

深度治療

這種情況出現在靈魂受到嚴重的創傷或太過虛弱時，此時靈魂需要更多治療，才能恢復到原始狀態。舉例來說，因創傷而死亡的人需要特殊治療，才能將肉體和情緒所受到的衝擊從靈魂體移除。

重生

大部分靈魂都會獲得一個時刻，讓它能夠從在人世間所受到的張力中回復過來。有一群特別的靈會照顧受損害的靈魂，直到這類靈魂準備好向前邁進，長期臥病之後死亡的人尤其需要這樣的照顧。有經驗的靈魂復原速度較快，往往很快就想向前邁進。而創造這個「感覺很不錯」的重生環境，目的在促進復原過程。

嚴重受損靈魂之重生

有些靈魂受損嚴重，需要更特殊的治療，才能從剛過完的那一世中回復過來。有時候，靈魂所在身體的影響劇烈到靈魂沒有辦法擺脫負面能量，我們說是嚴重的侵犯行為和（自我）毀滅。這類靈魂會被隔離開，接受較長期的特殊治療。「奧美嘉健康輔導法」幫助我們了解身體影響靈魂，或甚至控制靈魂的力量有多大。身體可能因為靈魂無法疏導的侵犯行為而消耗殆盡，而強烈的自毀傾向、過動、深度憂鬱或無法控制的害怕和恐懼症也屬於這類情況。這種「戰或逃」的本能反應是一種內建機制，是設計來保護身體的，而且有能克制伏靈魂。

最近，我的一名學生在做呼吸練習的時候出現攻擊行為，他變成像狼一樣的生物，大聲咆哮，強壯到無法控制。一名試圖安撫他的學生被抓住喉嚨，舉到半空中，訓練員則挨了好幾

拳，不得不後退。有一名學生是自由搏擊的世界冠軍，他跳到這名攻擊別人的學生身上，運用他所有的能耐、力氣、體重優勢和技巧，才壓制住這名學生。這名自由搏擊冠軍和另外一個人一起制伏了這個男孩子，同時派了一個人來找我，我立刻要求他們放掉那個男孩。我用平靜的態度跟他說話，並與他的另外一個自己接觸。我讓他知道：我是要來幫他忙的。他冷靜下來了，幾分鐘內，就由旁人護送他回到自己的房間休息。稍後，我用「奧美嘉健康輔導法」測試他，發現他小時候曾在你想得到的各方面遭到騷擾——身體、心理、情緒和性。爲了活下去，他的身體把自己當成狼，將他的憤怒和攻擊行爲轉向他的父母親。

在「奧美嘉健康輔導法」的協助下，我們已經可以治療他在人世間的靈魂，同時讓身體擺脫會污染靈魂的有毒情緒。進一步測試之後發現，這名男孩來到人世是爲了輔導並治療受虐的孩童和成人，而因爲他要扮演一個重要的角色，他自己必須先經歷這樣的轉變。沿著這條線走來，他原本就應該遇到我，這樣我才能幫助他。

重點是，靈魂可能會被身體嚴重毀壞，尤其在靈魂經驗不足的情況下。我們的思維、感受、態度和心境經過生物化學的作用，轉化給身體，成爲環境的觸發因子。靈魂通常能夠應付這些生物和情緒的反應，不過，這個規則也有例外。有時身體的力量太過強大，大到靈魂無法控制，而一旦靈魂無法掌控身體，結合了雙重人格的分裂情況於焉產生，我剛剛所舉的例子正是如此。

要幫助嚴重受損的靈魂重生，最主要必須清除靈魂的部分記憶，否則靈魂可能會被強而有

力的記憶嚇到，因而拒絕轉世。這類靈魂最後會陷在過去，無法逃脫。而有時候，則必須阻止特定的靈魂轉世（除非這類靈魂扮演終止許多因果報應的特殊角色），這些靈魂通常是獨裁者和有名的罪犯。另外，有些教訓是要由全體人類共同承擔的。我們為何要讓壞事發生？因為我們現在生活在一個步調快速的時代，如果想成功終止恐怖主義，提供新機會給新的世代，就必須以更高的速率進化。

評估前一世的經歷

我們可以把「靈魂」看成「情緒實相」（emotional reality）的紀錄，而所謂的「情緒實相」，就是我們面對體驗的方式。把靈魂看做捕捉實相的攝影機，是一種絕佳的隱喻，死亡時刻則是影片的結尾。我們的「靈」將攝影機和影帶帶回家，因此，與「靈魂」溝通，而不是與「靈」溝通的回溯催眠，只會喚起前世的記憶，從來沒有喚起兩世之間的記憶（那時我們在靈界）。

在我們前進到靈界的旅途中，以及抵達那裡的時候，我們會跟指導靈一起評估我們的一生。在我們的人生道路上，哪方面成功了？遇到了哪些障礙？有沒有達到我們為此生規畫的目標和意念？指導靈不會批評、論斷，只是有時對我們拒絕看見他們的暗示和引導，會顯得失

望，甚至沮喪。指導靈是比我們更進化的靈魂，負責在我們事先設定好的道路上盡其所能地引導我們。每一個指導靈都有自己獨特的個性，可能滑稽、可笑，也可能嚴厲、正經；可能頗有彈性，也可能一板一眼。他們幫我們做好準備，以便面對「高階諮詢會」(High Council)或元老院(Group of Elders)的評估。這個高階諮詢會是由得道的上師所組成的，他們是指導靈更進化的靈魂，我們稱之為元老(Elder)、智者(the Wise One)、神聖上師(Holy Master)或超凡上師(Ascended Master)，以及上師諮詢會(Council of Masters)。

這個上師諮詢會跟我們一起評估我們的人生歷程。在轉世之前，我們再度跟他們碰面，聽取建言和口頭上的鼓勵。

而評估的內容在於：我們此生所做的重要的「業的抉擇」，以及是什麼原因使我們偏離了原本同意的道路。造成他人痛苦或故意釀成損害是評估項目中的重要議題。我們的指導靈帶領我們來到上師面前，陪著我們，給予精神上的支持。他們往往在我們來到靈界以前，就在為這場評估做準備，而且已經和上師們討論過某些面向。此外，他們還會協助我們領悟上師告訴我們的話。指導靈已經與靈魂開過好幾次會，以便確實了解靈魂在人世間出了什麼差錯。與大部分宗教、非基督教或基督教相反的是：這裡沒有煉獄，沒有冥府，沒有懲罰，沒有審判日。只有愛、慈悲與療癒。

生命中的靈魂家族

和上師諮詢會開會的重點在於協助靈魂分析弱點，為下一回合的進化做更充分的準備。上師們像充滿愛心卻嚴厲的父母親，心中其實最關注自己的孩子。同時，他們也是教練、激勵者、鼓勵者、心理學家，帶著祕訣和建言幫助我們。對這些向我們散發出那麼多愛、智慧和慈悲的上師，我們心懷敬畏。

我們的靈魂家族就比較吹毛求疵，家族成員往往用幽默的方式取笑我們偏離軌道。有時候，他們甚至在我們的人世生命中扮演重要的角色。有趣的是，我們可以採用「奧美嘉健康輔導法」測試某人是不是我們的靈魂家族成員。舉例來說，我有兩個心愛的兒子，不過，我和小兒子有一種特殊默契，以前我無法解釋，現在我知道小兒子是我靈魂家族的成員。他生病時，如果我在家，而不是出差在外，他會好得比較快；他生氣的時候，我可以輕易改變他的心情，而他母親卻要很費勁才能做到。我的小兒子和我有許多共同點，我們可以感受到彼此的感覺。他生病時，我還不知道就先感覺到了；而當我承受許多壓力時，他會焦躁不安。

我的大兒子已經接受了我跟他弟弟之間有不一樣的默契，那與我跟他之間的感覺不同，他也知道且感受到我有多愛他。二〇〇四年，大兒子參加了我舉辦的兩個工作坊，在總共十八天的訓練課程中，他的行為舉止改變了。他變得更開放、更有愛心、更開朗。

「奧美嘉健康輔導法」測出我的大兒子屬於他母親的靈魂家族，而小兒子則屬於我的靈魂

家族。我的小兒子跟我一起共度了好幾世，扮演不同的角色，包括父親、兒子、兄弟、朋友等等。他常在我之前或之後轉世。目前為止，我只找到幾個我的家族成員，但我相信我的靈魂家族成員會陸續出現。

我提到這則故事是因為我們的靈魂家族有取笑我們的傾向。我的小兒子有時會用迷人而幽默的方式劈里啪啦地發出評語，讓我注意自己的行為。

當我們站在上師諮詢會面前時，會立即感受到他們的愛。大部分上師可以心電感應，不僅能夠感受我們的感覺、知道我們的想法（我們無法對他們隱瞞任何事情），還對我們散發出純然的同理心、愛和療癒。這裡和人世間的法庭相反，沒有答辯的律師或提告的檢察官，一切完全開放，不是懲罰，而是支持靈魂的進化。

知道這一點之後，你就可以放鬆心情，把焦點擺在重要的人生議題上。你需要注意什麼呢？你希望為你的人生注入什麼樣的特質？你避開了哪些衝突？有任何尚未解決的問題嗎？你什麼時候耽擱了？你還必須精通哪些主題？是耐力、慈悲、勇氣、熱情、決心、魄力，還是愛你的鄰居？這些議題都是你進化的過程中不可或缺，所以請花點時間，好好反省一下，把它們寫下來，你現在有機會重新安排你的優先順序。此刻的你正在閱讀這些文字，就表示你已經承諾了你的靈魂要進化。你到底有多認真？現在請自我評估吧！拿起筆和紙來列清單，看看你

還需要針對哪些主題下工夫。

其次，寫下所有觸發你的因子、所有耗盡你能量的情境。是什麼在影響你？是什麼惹惱你，令你發怒，讓你覺得挫敗，令你擔憂、害怕、傷心、惱怒？是什麼讓你嫉妒、沒有安全感且情緒化？你跟誰之間有尚未了結的事情？你需要寬恕誰？

把想到的每一件事寫下來，稍後我們會處理這份清單。更深入的了解和靈魂的進一步進化，會減輕這些所謂的觸發因子對你的存在所產生的影響。

面對自己的人生主題

再回頭談上師諮詢會對我們的評估。正如我先前所言，我們無法隱瞞任何不想說的事。每個靈魂都渴望成長，雖然我們在人世間時，可能會暫時失去這個動機，但最後，內在的極度痛苦會提醒我們來到人世間的首要目的何在。我們不想站著不動，我們想要進化。死後召開的那幾場會議都在釐清我們是如何進化的，我們並不是逐步進化，而是呈跳躍式前進。有時候，我們甚至可能會卡在人生的某一個或某幾個面向，而無法前進。對我們來說，有些主題需要多次轉世才能精通。

針對這點，我會舉我自己的例子來說明。

我的其中一個主題是耐力。我生來過動，討厭任何遲緩的東西。念書的時候，我很難在課

堂上專心，因為那對我來說太慢了。我會分心，然後在書本上畫些小圖。

我被診斷為「輕微腦部損傷」，是出生時缺氧所致——如果是現在，醫生會說我罹患了「注意力不足過動障礙症」（Attention Deficit Hyperactivity Disorder，簡稱過動症），然後開大量的「利他能」（Ritalin）來緩和我的症狀。我被這個世界的遲緩束縛住了，造成的挫敗往往以突發的攻擊行為表現出來。有人說我閒話，我會痛揍他一頓，但因為怕被學校開除，我會等到放學後，在學校以外的地方採取行動。這是我發展耐性的第一步：等待適當時機。

我察覺老師和同學既愚笨又遲緩。我的成績全都是A，在班上名列前茅。我極端好勝，永遠想贏。許多冠軍都歸我，範圍從游泳、網球，到桌球和各項體育競技。如果我居然不是某項運動的佼佼者，我會拚命練習，直到變成第一名。就這樣，我學會了紀律和堅毅。我六歲的時候學柔道，十八歲學空手道，而我學習武術有三十多年了，武術教了我什麼呢？耐性、紀律和靜心，全都是建構我的未來的重要基石。

學校放假時，一個星期裡面我有六天在看書，一天大概看三本。而針對耐性這個主題，「當兩個男孩的爸爸」成了我的畢業專題。他們兩個擁有徹底考驗我的特殊技巧，例如「立即失憶症」。我會告訴他們把房間整理好，而我一走出房間，他們就忘得一乾二淨，把注意力放到「重要的」事情上，例如將對方打個半死、玩任天堂遊戲或某件同等重要的事情。針對這樣的狀況，處罰或威脅都無濟於事，愛和耐性才是解決問題的關鍵。我的小兒子也罹患「注意力不足過動障礙症」，不過因為從他出生開始，我就一直替他治療，所以他的情況並不嚴重。他

對糖和食品添加物嚴重過敏。他是我的鏡子，在整個過程中教了我許多與愛及耐性有關的事情。

你不可能避開自己人生的主題，面對這個問題的方式決定你的主題會變成你的觸發因子，還是成長激素。也因此，知道什麼東西會觸發你、傷害你、激怒你、讓你覺得挫敗，就變得非常重要。這與你的人生主題——你必須精通的課題——息息相關。

讓身體與靈魂和諧共處

你的身體是個獨立的存在體。我的身體對特定的營養品非常敏感，我就是沒辦法承受這類養分。如果我忽略這點，就會立即出現低血糖反應、疲倦、易怒、黏液生成等情況。你的身體能夠透過生化反應和其他程式阻礙靈魂的成長。

上師諮詢會很清楚這點，他們會和我們一起檢視這些課題。諮詢會會詢問我們對此生的歷程有何感受？要怎麼做才會不一樣？最大的挑戰為何？而在檢視過後，他們會建議特定的體型，供我們未來轉世使用。每種體型各有優劣，而你的選擇會大大影響你的人生體驗。

讓我們用騎馬來比喻，那麼身體就是你準備騎上去的那匹馬。此生我選擇的是一匹未被馴

服的野馬，天生帶有攻擊性。此外，我的馬對營養品和毒素高度敏感。學習駕馭我的馬需要耐心、紀律和堅毅，我相信這就是促使我選擇研讀醫學，以及後來研究另類醫學背後的驅動力。

在教導我騎自己的馬這件事情上，我目前還在學習。我以前會嫉妒別人有匹溫馴的馬，可以以吃、喝或抽任何東西，卻毋須承受任何後果。現在我終於接受了我的馬就是我的人生道路，而且因為面對自己的挑戰，我的靈魂進化了，我越來越堅強，不再想拿自己的馬去換溫馴的馬。如果我之前完全了解自己有哪些選擇，也許就會選擇不一樣的馬，因為我並不總是願意去控制我的馬匹。現在的我放聰明了，懂得善用困境。

上師諮詢會會溫和地刺探我們，看看我們對下一次轉世有何感受。一旦掌握了所有狀況，諮詢會會提供我們一些建言。他們會精確分析靈魂和馬匹（身體）的神經系統之間的關係，然後以這樣的分析為基礎，建議我們如何為來生做準備。

每一次轉世都經過充分準備，我們會接受訓練，以學會操控自己選擇的那類型馬匹（身體）。我們事先就非常清楚自己會面對什麼樣的境遇，所以指責馬匹讓我們騎得不舒服是沒有意義的，我們必須負起該負的責任。

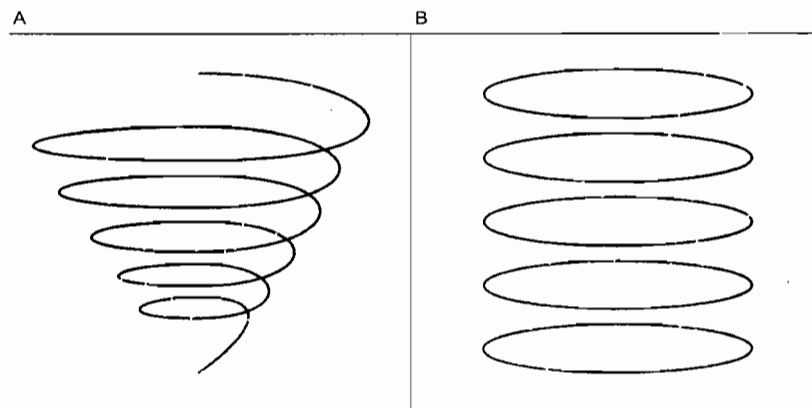
人生最重要的事就是在動盪中彰顯靈魂的力量，我們必須戰勝物質幻相。當身體的力量大過靈魂時，我們就有遭到破壞（受負面思緒毒害），或失去自己完整性（靈魂的準則、理想和價值）的風險，而這可能會導致我們喪失一部分不朽的本質。我們的目標是要與身體融合，彼此合作，合而為一，讓身體與靈魂和諧共處，就像馬匹和騎士合為一體，思緒一致、動作一

致。

重要的關鍵問題包括：

- 如何操控力量？
- 傷害過別人嗎？
- 是否篤定，或者容易遭他人壓制？
- 如何面對富足？
- 是否執著於金錢和物質？是否封閉自己的心，無視於他人的痛苦？
- 是否能夠無條件付出，還是會利用特權？
- 金錢和權力是腐化了我們，或者我們因為慈悲和分享富足，而擁有正面的影響力？
- 如何回應生命呈現在我們眼前的挑戰？
- 我們是允許自己被逆境打敗的受害者嗎？或者我們決心站起來再試一次？
- 經驗使我們變得更堅強，還是更懦弱？
- 我們能否放下過去？
- 在親密關係中，我們處於什麼樣的地位？
- 是否有勇氣展現脆弱？

圖 2



· 是否學著接受他人的本性，而不是試圖改變對方？

· 隨著經驗的累積，我們愛人的能力是擴大了，還是停止了？

諮詢會蒐集了最艱難的時刻，讓我們知道哪些主題需要做到盡善盡美，還有如何讓自己做好萬全的準備。問題不在於搞砸的次數，而在於我們越來越堅強這個事實。

而隨著我們的進化，諮詢會的架構也跟著改變。與更進化的靈魂相較，幼靈受到的待遇是不一樣的，而且比較不嚴格。諮詢會裡上師的數量也不一樣，安排給幼靈的可能是兩位上師，而安排給先進靈魂的可能是七或十二位上師。通常在特定的進化階段，我們會出現在同一個諮詢會前。有時候，則會請專家針對如何突破惡性循環給予具體建言。

檢視圖2時，我們看見兩種進化模式。大部分人以為我們是根據圖A進化的，不過我們的進化模式其實是圖B。那些圓圈是分開的，我們一直卡在同一個循環或圓圈裡，直到學會了該學的功課、有了新的洞見，然後突然向前大躍進。在本質上，這也是突變的過程。最重要的是，我們知道我們可以學習提高大躍進的速度，並藉此加快我們的進化過程。

諮詢會主要聚焦在大局，不太重視細節。諮詢會比較並指出我們的模式，包括前幾世的模式。諮詢會幫助我們朝終極目標邁進，指導靈則幫忙探究我們人生航海圖的細節。指導靈會讓我們知道在人生路上，他們曾經如何想辦法協助我們，「同步性」就是指導靈和其他協助者的高貴成果。

與諮詢會一起評估過後，就到了返回我們的靈魂家族，並繼續住在靈界的時刻。我們覺得受到激勵、有了動機，可以繼續這個追求完美的過程。諮詢會給了我們方向和建言，而我們已經重新充電，可以回家了。

這些洞見是從麥可·紐頓和蘇菲亞·布朗（Sylvia Browne）的作品中得來的，再加上我運用「奧美嘉健康輔導法」測試所得的結果，它們說明了人死後會發生什麼事情。而測試了數百人之後，這些洞見已經獲得證實。

知道死後會發生什麼事情，可能會激勵你從此生獲得更多——比目前為止擁有的更多。我

希望提供這樣的刺激，同時為你帶來內在的平靜。

我們現在要做的是設定你的意念，並好好做一份作業。開始做作業吧！

設定意念

再把這章讀一遍，把還不清楚的東西記下來。寫下你是否能安於死後會發生在自己身上的一切。你怕死嗎？如果你的答案是肯定的，這只是表示你害怕放掉熟悉的事物，而這會讓你不斷想著死亡。你必須完全接納死亡不是終點這個事實，而且回家將是件快樂的事，死亡只是從人世間的限制中解脫出來。

本章所講的一切都是真實的嗎？等你死後一定會知道。我相信這是真的，它激勵我從人生帶給我的所有經驗中獲得十足的利益。

讓我們把注意力擺在你的意念上。你現在知道意念是宇宙的創造力，而好的意念會是：「我，（請填入你的名字），完全安於以下事實：我死後會根據我度過此生的方式接受評估；從今以後，我會更有覺知，我會把自己靈魂的進化擺在第一優先。」

你知道步驟了。把你的意念寫下來，好好冥想，想像在轉世前，你如何將這張紙交給自己，然後對自己說：「這是我現在的意念，如果這與我的生命藍圖相違背，請用一種我可以了解的方式盡快讓我知道。」

接著回到此時此地，以簡短的儀式燒掉這張紙。慢慢來，這本書會等你。我知道你很渴望找出為下一次轉世做準備的方法，不過這件事必須等待才行。

02

準備下一次轉世：

設定今生的挑戰

我研究另類醫學三十年了，很清楚試過另類醫學的人是怎麼一回事，他們試過的項目包括順勢療法、針灸、脊椎指壓治療、靈氣（Reiki）、天眼通、約曼達（Jomanda。編按：荷蘭著名的靈療師）、巴哈花精療法，以及人體運動學等。這些人很多都花了一大筆錢，目前幾乎身無分文，然而療效卻與開始時相差無幾。這個現象引起我的關注：我們這些治療專業人員忽略了什麼東西？另類醫學到底少了哪一環？

一九八〇年，我在馬斯垂克開業，從事針灸與順勢療法。我當時提出一個保證：如果病患在十次治療後沒有康復，那麼接下來的治療就免費，直到病患完全康復。為我工作的治療師和醫生大約有八位，他們讓我有時間和自由只為堅持下去的病患治療，我們稱這些病例為「免費的蜜蜂」（free bee），因為他們在毋須付費的情況下接受頂級治療。這段時期賜給我寶貴的經驗，讓我深刻理解到為什麼有些人抗拒治療。此外，這段經歷激發我深入閱讀並研究這個主題。我旅遊全世界，參加受人尊敬的專家舉辦的研討會、會議和工作坊，希望找到我要探索的東西。這趟探索花了我好大一筆錢，不過也教會我現在所知道的大部分東西。而且，這是我發

展「奧美嘉療法」的第一步，並讓我發現治療每名病患都有七種障礙待克服。

這七種障礙的其中一類與靈魂有關。轉世可能會在許多方面出錯：靈魂可能選擇了一個事實證明很難操控的體型；靈魂可能缺乏用來操控人生的能量，結果長期飽受疲憊之苦；靈魂可能吸收過多創傷經驗，導致崩潰和進化過程遲滯；靈魂可能太過敏感，不適應人世間的低頻振動和能量。所以，為你的轉世做準備很重要，下面的故事就是極佳範例。

珍妮的前世今生

姑且把我的病患叫做珍妮吧！珍妮參加了在馬爾地夫舉行、為期一週的「靈魂深度探索」課程。在這個精心設計的研討會中，我教學員如何連結自己今生的意念、開放心胸迎接你的指導靈、請天使來協助你。珍妮是一名二十五歲的德國學生，她的父母送她來上這門課，因為她飽受嚴重的憂鬱之苦，找不到活下去的理由。她父母親要求我特別盯著她，因為她也會出現妄想症狀。一開始，一切都順利，珍妮課上得很愉快。但大概在第四天，她開始疏離團體，和自己討論，不再參與小組聚會。

她時常走進來，傳達另外一個世界的訊息，然後又走出去。有些訊息很精確，例如：「你們有些人只關心享樂，沒有充分跟自己的靈連結。」說完這些話之後，她一一指出有這種心態

的人，那些人都覺得很震驚，紛紛調整自己的態度。

我要珍妮單獨出列，以奧美嘉規則測試她。這使我有機會連結她「更高層次的自我」（higher self），也就是「內在神性」。建立穩固的連結後，我讓她進入催眠狀態，然後帶領她回到她轉世前。這大多需要好幾段療程，有時必須先清除障礙，才能建立深層連結。珍妮很容易被催眠，現在我將與你分享她的三段療程紀錄。

我跟病患一同進行的療程，證實了麥可·紐頓利用他的方法發現的事（大約有九成）：死亡後，我們回到我們的靈魂家族。這些靈魂和我們一起旅行了好長一段時間，是我們的靈魂伴侶。在另外一個世界裡，我們可以創造一個與人世間相似的環境，或創造出諸多前世中的某一段時期。

我帶領珍妮回到她死亡的時候和前一世。在那一世，她被賣去當奴隸，在身體和性方面遭受諸多虐待。爲了保護自己，她發展出一種精神分裂症，讓她能夠抽離現狀，縮回自己的幻想世界裡。她三十二歲就去世了，死後，她需要廣泛的治療，才能準備好面對上師諮詢會。她非常憎恨把她當奴隸的那些人，而如今她重新轉世，變成了曾經虐待她的某些人的女兒。她的意念原本是要寬恕對方，接受對方的本性，如此她才能從前世的創傷中復原。

現在讓我們回到她加入靈魂家族的那一刻。

了解與父母的關係

「我的指導靈帶領我來到一棟像露天圓形劇場的雄偉建築。我一走進這棟建築，就看見一千多個靈魂分成一個個小組聚集在那裡。」（這些小組就是靈魂家族，靈魂數從四到三十不等。）珍妮和指導靈一起找尋她的靈魂家族，此時，她體驗到心中的快樂正在增強。她不時遇到認得的人。她跟一個曾經在某一世是她兄弟的靈魂打招呼，很開心再見到對方；再往前，她看見另外一張熟面孔，那是她某一世在中國的氣功老師。大部分靈魂並沒有特別注意她，但有幾個跟她打招呼，幾個則跟她的指導靈打招呼。然後她開始見到越來越多熟悉的靈魂，他們跟她打招呼，向她招手。她看見曾經是她姊妹的某個靈魂，便跑向對方，問候她、擁抱她、親吻她（在她的累世累劫中，這個靈魂是她的活潑版）。

她的指導靈打斷這個開心重聚的場面，告訴她還會有許多時間可以敘舊。她來到自己的小組，看見她今生的父母，也就是前一世虐待她的壞心奴主。他們趕緊迎向她、擁抱她。他們對她說，她選擇了這麼一個艱苦的人生，讓他們覺得很驕傲，他們從她身上學到了很多。

對珍妮來說，發現她的前世是刻意選擇的歷程，實在令人訝異。沒有怒氣、憤慨或憎恨，只有愛和慈悲。她了解她選擇那一世的目的是要變得更堅強，同時學習如何保護自己的靈魂。此外，她也了解自己在這方面的表現非常成功。她了解她的父母親負責終結許多奴隸的因果報應，而奴隸選擇這樣特別的命運，目的在學習當奴隸和被虐待的感覺。大部分的奴隸和奴主在

前世都曾經當過奴主和奴隸販賣商，而且在那些前世裡，他們顯現的自責或慈悲少之又少，所以他們要選擇相反的角色，以體驗自己曾經加諸在他人身上的一切。她現在的父母，在今生非常有愛心、非常慈悲，而前一世卻剛好相反。現在珍妮了解為什麼無論她父母親再怎麼關愛、照顧她，她都極力反抗，他們之間的關係用愛恨交織來形容最恰當。現在的她明白一切，而終於能夠了解這些事，讓她很開心。跟她父母親講完話之後，她回到自己所屬的小組，受到熱情的歡迎。

我要鄭重聲明：並不是每個人回去之後都會見到這麼一大群靈魂聚在一起，有些（大約一半）直接回到自己所屬的小組，沒有看見其他人，或只是遠遠看見其他人。一大群一起出現的，通常是一起體驗同一情境或命運的靈魂。

在另一個世界學習

麥可·紐頓最了不起的發現之一是（我用奧美嘉驗證過了）：在另外一個世界裡，我們會回到學校。在人世間，讀書只是人生的一小部分，而且目的在於為進入社會做好準備；而在另外一個世界，我們所有的時間都用來學習，直到進步到足以執行特定任務。

關於回學校一事，珍妮提供了她的經驗：

「我的指導靈護送我到一棟建築物，建築物中央有一個八條通道通達的開闊大廳。通道上有門，而每一扇門都通到一間教室。那些門不會全排在一條直線上，因此不會彼此干擾。以我見到的來說，每條通道上的教室不會超過六間。每間教室內有六到十六個靈魂組成小組，這些靈魂都在桌前努力工作。我看了不同的教室，發現有些靈魂一個人做著自己的事，有些則組成研究小組，有時候還有老師在講課。雖然跟人世間的學校很像，但最大的不同在於：所有學生都積極主動，而且樂在其中。我進了右側第二個門後方的教室，他們見到我都很高興。然後我的老師進了教室，他也很開心見到我。他的名字叫祖尼，他告訴我他已經跟我的指導靈談過了，曉得我剛過完艱苦的一世，問我是否願意在全班面前談談學到最重要東西的那些時刻。我覺得很自在，我在人世間的生活彷彿距離幾光年之遙，那只是一段間奏曲，就像在人世間上學要過個週末一樣。」

從為幾個案例所做的催眠療程中，我得知學校的外貌有許多種，不過各地的學習體系幾乎都一樣。通常，你會和自己的靈魂家族合作，準備下一世，並開發創造、治療、心靈感應等領域的新技巧。很多時候，指導靈也是老師，而因為身分的關係，他們會顯得有距離感。此外，他們想讓學生們有機會和其他同學打成一片，在沒有人監看的情況下表現自己的本質。這種態度可以促進同伴情誼，且有助於發掘新才能。這些學校裡的學習狀況與人世間類似，比起老

靈，幼靈比較愛玩、容易分心、較不主動，但另外一個世界的學校最大的好處在於：所有老師都極有耐心、極其慈悲。

現在回到我與珍妮一同進行的第二段療程。在此，她描述上一世她去世以後，在另外一個世界學習。她告訴我她到一間圖書館去研究自己的累世，那間圖書館像人世間的圖書館，有許多書架和書籍，但另外一個世界的圖書館比我們人世間的圖書館大上許多，還有指導靈協助靈魂重新探討模式和主題。珍妮的名字出現在她的習作本上。此外，有人對她簡短重述她轉世那段時期的要點。圖書館裡有研習用的書桌，有特別的圖書館指導靈，他們知道圖書館的一切，以及人世的習俗和歷史。他們通常不多話、很含蓄，不會私下探聽調查。有些學生由他們的指導靈帶領，有些學生自己一個人來，不懂的就問圖書館指導靈。在這座圖書館找到的資訊類似阿卡莎紀錄的內容，這份文件包含人世間曾經發生過的所有事件，包括事情發生的原因、失去轉機的關鍵何在，以及未來可能的情勢。知道這些事並不是要譴責或懲罰我們——不像許多宗教和教義要我們相信的那樣——它只是要把重點概略敘述出來。

在學習的過程中，珍妮清楚知道她有寬恕方面的問題，而且有好長一段時間，她都帶著怨恨。此外，她似乎有必要在勇氣方面多下工夫，這樣才能再度獨立，而且她需要學習如何打開心胸來接納愛。她一生有過兩次簡短的戀愛，但只要對方靠近她，她就結束這段關係。她了解到，由於對新世界心懷恐懼，她會縮回舊有的防禦機制中。這種退縮的狀況也會由一個事實引

發：就靈魂的層次來說，她是用前世的角度來看待她的父母親，而這種感覺燃起她心中的攻擊行為。她害怕相信任何人。

在第三次療程中，她發現我以前曾經多次出現在她生命中的重要時刻。我通常會輕輕推她，把她推往正確方向，就像現在一樣。此外，我們發現她非常敏感，很容易聽見指導靈說的話。她要做的是釋放心中的恐懼，多冥想，給自己多一些時間。還有，顯然她現在有必要起而行，而我們試著找出她這一世的意念。

挑戰讓人迅速進化

轉世之前，有一段長的準備期。就我們所了解，我們一到達另外一個世界，就開始研究自己的前一世。我們希望透過研究自己前世停滯的過程和模式，盡可能讓自己做好準備。我們想要得到可以協助我們突破停滯的特質，換言之，當我們在人世間出生時，內在已經具備了這些特質，而我們要做的就是找到啓動內在能力的方法，然後牢記、發掘、把它弄清楚。

你必須知道的是，你擁有實踐此生藍圖所需的技巧和才能。在兩世之間，你所做的只是把這些特質燒錄到你的靈魂裡。在你確定能夠面對這一切的時候，就可以轉世了。其中有幾項抉擇最難，包括決定哪一種體型和哪一種環境最適合測試你的能力。這些抉擇中隱藏許多陷阱，

可能會讓事情出錯。

有個特別的地方讓你研究自己的來生，以得到最佳支援，協助你為前往這個三度空間地球的下一趟旅程做好準備。這是轉世靈魂的試驗場，也是讓我們發現非我本性的學校。

在這個階段，協調取代所有複雜的過程和我們必須做的抉擇：符合我們來生意念的「完美」父母、國家、文化、宗教、環境、有影響力的人士、朋友、「敵人」（也就是跟我們之間還有未解決問題的人）、靈魂伴侶、未來夥伴、孩子、家人、告訴我們方向的指路明燈、指導靈、轉折點、與其他靈魂的協定和承諾、如何找到彼此等等。這令人震驚、困惑，幾乎無法抵擋。

每年，我會在我的研討會上遇見數百人，並回答各式各樣的問題。我經常聽到有人表示他們的人生有多艱苦，挑戰不斷出現，似乎永無止境，而且他們完全無法抵擋。

所以，知道你曾經共同創造這些境遇和挑戰很重要，因為：

- 1.（經過一百多年的訓練後）你確信你內在的所有特質能夠克服任何挑戰。
2. 你希望在靈魂的進化上來個大躍進，希望高速前進到某個卓越的層次。

3. 你知道你可能需要的所有幫助都會適時出現，而且在內心深處，你曉得你就是希望事情這樣發展，你最優先考慮的是迅速進化。

所以我的結論是：路途上的挑戰越大，你會越堅強，否則你不會選擇這樣特別的路。你的挑戰在於，你低估了自己的「馬」的疲憊程度，以及因此衍生出來的所有突然的轉變。你會覺得自己好像無法操控，好像已經走投無路了。

我要教給你的方法可以協助你更容易放下，同時幫助你釋放情緒和過去的事件。關鍵在於我們要學會如何在靈魂旅程中享受這些永無止境的學習時刻和洞見。有時候，我們渴望有個停工期，而一旦掌握到連結內在寂靜的藝術，就更容易達成這個渴望。所有絕望的人都會（暫時）無法連結內在的平靜，因此知道我們選擇來到人世間是出於堅定的信念，相信自己可以處理一切，就很重要了。我們不可能在違反自由意志的情況下，被迫來到這裡。

我們很清楚這個事實：我們的弱點、合適性、意志力、信念系統、堅毅、誘惑、迂迴、分心等等都會受到考驗。我們選擇最想學習的課程，是你——而且是你一個人——決定你希望此生要在靈魂的哪個面向下工夫。不管你在人生中遇到什麼樣的災難，都怪不了別人，因為是你選擇要經歷這些挑戰的。

你可能要徹底改變原本的想法，不再把自己看做環境的受害者，而是要養成這樣的態度：每天——即使是最艱難的日子——都是一次成長並變得更堅強的機會。訓練自己在一天要結束時，自問一個問題：「我學到了什麼？」每個挑戰都是一次邀請，讓你更接近自己內在的光輝。

而對我有幫助的方法是：每天都要設定意念，讓這一天變成目前為止最好的日子，懷著感恩、自在而喜悅的心情學習自己的課程，並且永遠不准別人用負面的方式影響我的情緒狀態。在一天接近尾聲時，我會花點時間自我評估，看看這一天過得如何，然後從中取得平衡。

我們再回頭談此生的準備工作，也回到與珍妮一同進行的最後一段療程。

來世預觀區

從許多療程及麥可·紐頓提供的資訊中，可以歸納出：「另外一個世界」有一個你能夠檢視並分析自己人生的空間。你來到一座有一面大型螢幕的建築物，這面螢幕叫做「目標圈」(Ring of Destination)，你會在這裡先看見自己的身體。大部分的人描述這個空間是圓的，從地面到天花板都布滿螢幕，而這些螢幕會以「全浸入」的影像呈現方式顯現你的一生，以及下一次轉生的地方。這表示，你被顯現你一生影像的螢幕所環繞，而你坐在中間。你會看見未來即將遇見的人、情境，以及你一生可能的情節。

爲了完全掌握這點，我必須針對時間這個面向多做說明。未來的劇本是不是已經寫好了，可能令人懷疑，然而，我們會看見所有情節，也會看見未來會因我們的抉擇而改變。

對「另外一個世界」而言，時間是不相干的。想想看，創造這個太陽系，並為轉世而準備這個太陽系，那工程多浩大啊。我們有足夠多的機會，可以把這件事「做好」。

要了解這點，最好的方式是：對宇宙而言，所有事件都是同時發生的。另外一個世界有通往過去、現在和未來的通道，你可以看見進化的發展（現在）、過去的連續紀錄，以及未來的潛力。

來世預觀區裡有好幾種選擇。你可以選擇讓所有螢幕呈現相同的影像，也可以讓影像從幼年時期變化到青春期。而就像在圖書館一樣，你可以「參與」影像，感受擁有某個身體的感覺，也可以選擇只是在一旁觀察。這樣做可以幫助你下決定。畫面可以隨你的意思減速或停格，不過你無法預覽整個人生經歷，你看到的只是開始階段，如此才能針對這樣的人生做準備。至於後半生，你只能看見片段。

宇宙的其中一個法則是：如果「知道某件事」對你而言很重要，你就會看見那件事。但最重要的是，你必須明白自己不應該知道一切，因為你就是要從某些境遇中學習，而如果你已經知道會發生什麼事，那麼就失去學習的效果了。

我們會預覽到七至二十一歲的許多畫面，這是最重要的時期，我們就是在這段期間設定自己的人生歷程。通常我們只會看見挑選過的畫面，其他則維持未知狀態。在做出明確的決

定前，我們已經跟指導靈及上師諮詢會廣泛討論過每一件事，也獲得指導，以選擇最適合的體型和環境——有好幾個選項。另外，有一類特殊的指導者——「時間線上師」（Time line Master）也會提供建言，把我們推往正確的方向。

人生有意思的地方在於：我們有這麼多選項，然後最後，我們帶著某個意念——精通某些特定主題、學習功課或考驗自己——來到人世。這就是為什麼我們不必知道所有細節，只須知道幼年時期和當時的環境是否形成我們人生意念的基礎，還有為了達成這項意念，我們的身體是否堪用。此外，這點也適用於與他人的關係。這些是建構在「業道報應」的共同創作，目的在解決前世未了結的事情，因此有必要落入「施與受」的業力法則中。

在與珍妮一同進行的最後一段療程中，我們發現，在她的前前世，她是個埃及望族，嫁給一位有權勢的建築師。在這一世，她自負而傲慢，缺乏慈悲心。當時的她見死不救且狡詐，只尋求提升自己的地位；她的心像石頭一樣硬，權力是她唯一感興趣的事。而她這一世的父母親，當時是她的僕人，她用輕蔑的態度對待他們，沒有一絲尊重，一旦他們不再有用，她就把它們趕出去，沒有任何補償。所以她在下一世選擇當奴隸、體驗被別人擁有的感覺，如此才能利用這樣的經驗去矯正自己前世的行為。她的父母則扮演奴主的角色，用她從前對待他們的方式對待她。

而在這一世，他們選擇進化到彼此相愛、寬恕、憐憫、關愛和尊重的下一個層次。

業(karma)不只是因和果，還與根據我們選擇的方向形成我們靈魂、智力和自我認同的過程息息相關。這是許多世逐步演化的過程，因為自負、傲慢、刻薄、冷漠全都必須轉化成謙遜、和善、仁慈和憐憫。

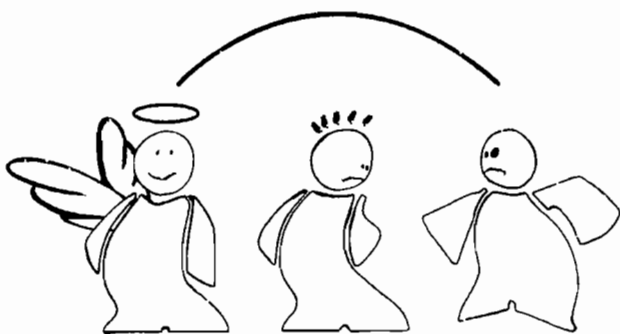
靈魂的平衡選擇

業的法則和透過愛學習的法則是相同的，然而業常被視為一種懲罰。我們決定哪些情境最能強制擺脫壞習慣，或是學習新技能，例如獨立、接受愛、發展人格、意志力和堅毅。對靈魂而言，死亡並不是基於恐懼所做的抉擇，死亡只是回家，因為我們本質上是不死的。

對某些大膽的靈魂來說，盡可能體驗許多不同的死法相當有意思，所有這些經驗最後證明對未來的專長或任務是有價值的。靈魂可以選擇以非洲人的身體死於饑荒，或死於口渴、窒息、溺水，或葬身火窟，或遭射殺，或被折磨至死等等。最後，每種死亡的經驗都有更崇高的目的，全部歸結於我們所做的抉擇。

在世時，我們能夠改變這些抉擇。耶穌基督可以選擇死在十字架上或避開這樣的命運，而他選擇被釘死在十字架上，是因為對他來說，那是一次大躍進，他結束了在人世間的生命週期，才能夠扮演新的角色。他在死於十字架的過程中，開啓了一系列業力反應，甚至到今天

圖 3



意念發生的時刻（創造者）

現在——不滿意自己的命運或人生

我們的目標（未來）

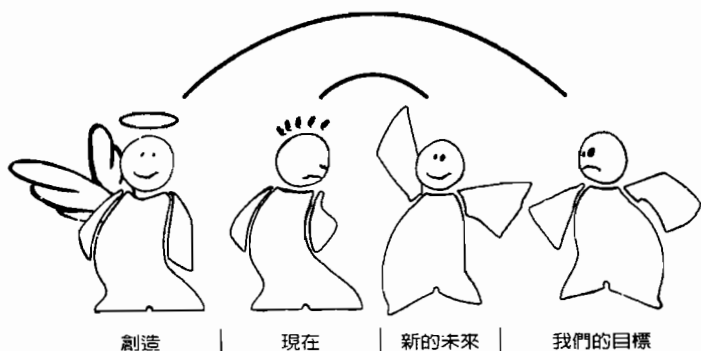
都還感受得到。祂喚起了數百萬人，替其他靈魂開啓許多嶄新的大門，讓他們能夠在自己的成長路途上往前大步躍進。

自由意志和命運（事先設定的目標或結局）似乎是相對的兩面，實際上並非如此。當我們對特定的轉世有某個意念，就會根據自由意志選擇我們的目標、成就某事。我們甚至有能力和其他選項縮到最小，這樣才能夠幾乎確定達到目標。有些時候，只要有必要的工具，我們可以改變自己的命運。也有可能改變死亡的情節，這樣我們才能在不受苦、沒有疼痛或創傷的情況下，過渡到另外一個世界。

圖 3 顯示，我們選擇了帶著某項意念的特定人生，這個意念是：學習該學的功課，結束「業」的過程。這一生，我們過得非常不快樂。

圖 4 則顯示，我們可以從現在創造一個帶著以下意念的新未來：喜悅地體驗人生。實際上，現在我們有兩

圖 4



個未來，而風險就在於：原始創作比新未來的圖像強大許多。我們可以一直運用「肯定句」和「觀想」，不過卻發現沒有真正的改變。我們該如何改變未來，同時學到該學習的功課呢？我會在後續的某一章與你分享這件事。

簡言之，業的法則和自由意志緊密地結合在一起，而且兩者都是平衡法則的一部分。

我們的今生是前世所有好壞經驗的累積，我們是自己先前所有決定和抉擇的產物，以裝載著新機會的新身體呈現出來。我們隨身攜帶正向的特性和特質，不過，這些都埋藏在我們的新身體和新環境創造出來的一層層厚重淤泥下方。我稍後會更詳細地討論這一點。

現在，我要帶你回到珍妮故事的結尾。做完第三段療程後，她了解了所有事情的來龍去脈。她知道為什麼她對父母既愛又恨，還帶著排山倒海的懷疑感：為什麼

她斷斷續續會有清晰的連結、對人生道路的懷疑，以及對承諾的恐懼。她非常開心得知真相，而且決定要加強自己在療癒和通靈方面的特質，並修復她與父母的關係。

結論

在轉世之前，我們會經歷一段時期。在那段時間裡，我們研究所有的前世，尋找其中阻礙我們學習功課的障礙和陷阱——我們的陷阱有何模式？我們必須加強哪些特質？

然後我們繼續在學校接受教育，同時認真培養自己的特質，以及創造力和療癒力等新技能。接著我們展開那段漫長的挑選階段，選擇體型、父母親、朋友、熟人和其他靈魂。我們與對方約定，要創造一個符合我們意念的人生；我們與這場遊戲的玩家見面，協議彼此在人世間要在什麼地方、什麼情況、什麼方式下相會。此外，我們還協議要用什麼方式認出對方。我們看到自己未來的長相、會有什麼嗜好、會住在哪個國家。這些資訊烙印在我們靈魂的密碼裡，也因此落入我們的潛意識中，然後我們會被引導，一步步走向我們的命運。我們與指導靈討論了所有計畫的長度，彼此達成協議，同意他們可以用最好的方法刺激、警告、矯正、引導我們朝指定的目標前進。我們不斷檢視所有計畫。

現在一切都編碼進了我們的靈魂裡，我們準備跳入那個三度空間，跳入不久後會變成我們

母親的那個女人的子宮胚胎裡。

經過幾年的研究、測試過數百人，我才能夠驗證上述所有資訊。對許多人而言，以下發現令人震驚：我們的學習是無限期的；回到源頭是我們最終的命運；我們正走在提供我們許多經驗的旅程中，這些經驗帶給我們的不僅是知識；我們得到深層的智慧，這多虧了向度和向度之間的許多陷阱，把我們鍛鍊得慈悲而堅定；愛終究會戰勝一切，並點亮最深沉的黑暗和最變化莫測的困境。走在自我實現的路途上，我們的信心和自信會越來越強，而且不屈不撓。

我希望你看完前面幾章後，會提出許多問題。這樣很好，因為接下來還有很多東西，我們目前只是搔到表面。

你希望設定哪一種意念呢？我的建議如下：

「我目前的意念是：我發掘自己此生的意念，然後懷著感恩、自在、喜悅的心，完全執行這個意念，並在一路上開放自己，接納所有幫助的源頭。」

把你的意念寫下來，然後進入冥想，觀想你將這張寫著意念的紙交給轉世之前的自己，並說出你希望自己的意念是合一。然後將這張紙燒掉，燒出來的煙就隱喻著轉化和淨化。

03

試水期： 靈魂邂逅身體

我們到底是在什麼時候、以什麼方式轉世，是許多問題的源頭。在這一章，我會試著釐清這整個過程。

經過所有的訓練、教育、準備，與指導靈和上師之間的商議也結束了，該是轉世或與宿主連繫的時候了。這情形通常發生在受孕和出生之間，確切的時間通常在第三和第七個月之間，視靈魂的心願和經驗等級而定。我會舉例說明這點，但是首先，我希望先探討宿主的觀念，也就是把宿主和靈魂兩相對立，視為兩個不一樣的存在體和創造物。

身體是一個完整的存在，有自己的氣質、性格、意志、特質。有些身體新陳代謝慢，或智能低，或很少需要休息，或非常易怒，或情緒化，或對能量、噪音或月亮的影響相當敏感；有些身體不能沒有山間空氣、陽光或海風；有些身體則是不顧後果、狂野、謹慎、容易上癮、易受驚嚇、憂鬱、對添加劑或藥物敏感。身體可以透過DNA，從祖先那裡遺傳到許多東西，例如癌症、過敏、偏頭痛、易怒、情緒、衝突、高度敏感等傾向。此外，特定的習慣、信仰和

人格特質也都可以在日後程式化。然後有所謂的細胞記憶（不良影響：一團由能量和意念組成的遺傳物質），我們會在細胞裡帶著古老家族的詛咒和家族的業（例如頭胎的頭胎一定會生病），以及更多我後續會討論的問題。此外，我們可能還必須面對懷孕期間濫用藥物、接觸毒素，以及維他命和礦物質不足（例如缺乏葉酸會造成脊柱分裂）的問題。成長中的胎兒對母親的情緒，以及對身為別人不要的一胎很敏感。我們的「馬」帶著牠自己特有的性格和敏感性。

所有這些東西完全不同於靈魂和靈魂的轉世。靈魂不存在，身體還是可以感覺、思考並存在。

生命第一階段的夥伴

靈魂準備轉世，正在等待與宿主連繫的完美時刻。靈魂通常會等到嬰兒完全成形（第三個月月底），除非是高度進化的靈魂，希望影響嬰兒的DNA，以確定啟動適當的染色體。你將會在本書中發現，靈魂和心智都會影響DNA，而這個過程對人生後段的影響強過前段。靈魂可以影響身體並造就痣，提醒人們前世的創傷。或者也可能造就斑點或胎記，或其他臉型、眼睛或耳朵方面的缺陷。

瑪麗亞的故事可以說明這點。她七十二歲，舌頭、食道、胃和肝臟都長了血管瘤。她動過十二次舌頭手術和兩次胃部手術，試圖移除血管瘤。她的主治大夫不知道該怎麼做才好，於是建議她切除部分舌頭，這勢必讓瑪麗亞永遠失去說話能力。情急之下，瑪麗亞求助於另類醫學，最後找到我。我替她進行測試，不久就發現，她顯然飽受靈魂記憶之苦。在某個前世，她有過一段不快樂的婚姻，丈夫不斷背叛她，和其他女人在一起。爲了逃避這一切，她喝下某種酸性物質，結束自己的生命。此舉灼傷了她的舌頭、食道和胃（可能還包括肝臟）。這是一種非常痛苦而殘忍的自殺法，於是，她的靈魂創造了這個血管瘤，提醒她自身尚未解決的衝突。她那一世的丈夫在此生變成了她兒子，而她跟兒子的關係相當糟。她兒子是個同性戀，行爲雜亂，情人一個換過一個，沒有停過。瑪麗亞十分厭惡兒子的行爲，厭惡到切斷跟他的所有聯繫，他們之間已經二十多年沒有連絡了。

在療程進行時，她了解自己的血管瘤始於把兒子攆走的前幾年。我們一起針對這點努力，直到她能夠寬恕兒子在前世對她所做的事，並接受兒子今生的身分。

我只見過瑪麗亞一次，而就在我們的療程結束後，她嘴巴裡的血管瘤已經減少了三分之一。在那以後，瑪麗亞已經能夠與兒子和睦相處，不再受血管瘤之苦。據說她的血管瘤後來幾乎全部消失了。經過那次療程，瑪麗亞獲得了深刻的理解，你可以想像她現在有多快樂。

另一個熱門的主題是墮胎：什麼時間可以墮胎、什麼情況下不可以這麼做。在轉世之前，

靈魂已經知道懷孕可能會終止。靈魂爲了體驗在身體裡的感覺，才會轉世成即將被墮掉的胚胎。我們把這種情況稱爲「試車」。試車的目的在於習慣陷在身體裡的感覺，或是實驗新技能。此外，這種現象也適用於嬰兒早產死亡。

有趣的是，身體與靈魂之間的合夥關係可以是在公園裡散步，也可以是到地獄走一趟。每一個身體對靈魂的轉世有不同的反應，身體有自己的體認，靈魂可能被視爲寄生蟲或病毒，這樣身體可能會抗拒靈魂。身體可能會隱藏許多對靈魂有害的攻擊行爲、憂鬱沮喪或負面思緒。有些人甚至體驗到這樣的雙重性，因此覺得自己是兩個不同的人，或者有兩個方向的力量在拉扯，於是生活在不斷的衝突中。

身體有自己生存的智力和需求，靈魂必須在靈魂的需求與身體的需求之間找到創造共生的微妙方法。要讓兩個存在體均得以發揮，到底是要由靈魂完全掌控，還是兩者共享主導權？此外，靈魂有辦法操控頭腦，讓頭腦與靈魂更同步。頭腦根據生存直覺掃描外在世界，搜尋有礙現狀的潛在危險和威脅。改變令人覺得不安，雖然現狀頗糟，維持現狀還是勝過改變，這就解釋了爲什麼那麼多人寧可保有糟糕的親密關係、可怕的工作或不安全的家，也不願意滿懷信心地跨一大步，選擇改變。

身體的「小我」常常會支配一切。假使是這種情況，那就是原腦（primitive brain，頭腦裡進化最少的一部分）在主導，而靈魂則受到壓抑。原腦控制人內臟和身體的反應，它是比較直覺的（原始反應），而不是智性或理性的。有些反應則是經由學習而得到的行爲，

與原腦交織在一起，例如恐懼蜘蛛症。原始反應可以透過另類療法治療，如奧美嘉、情緒平衡（Emotional Balance）、立即釋放法（Instant Release Technique）和神經語言程式學（NLP）。

然後，還有影響心靈的生物過程，生物時鐘和荷爾蒙就是這個道理。身體有一種內建的生產衝動，有權、有勢、有力量的男人會因為DNA程式化的作用，而吸引女人，而女人到了某個年紀會開始覺得需要有個孩子。荷爾蒙的生物化學變化（經前症候群）可能會大大影響心靈。

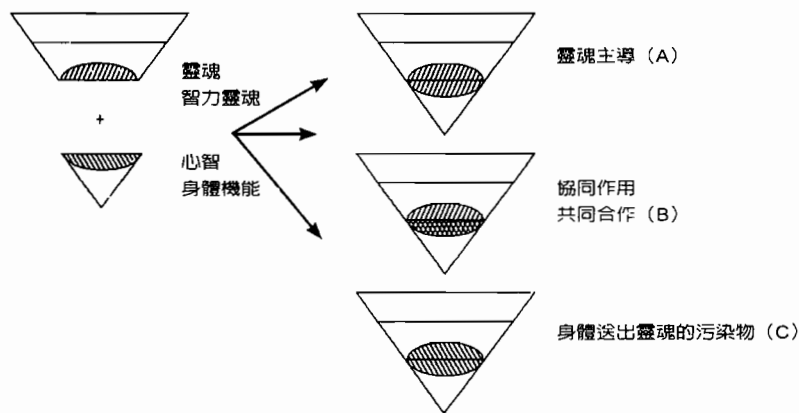
我們可以看到，身體與靈魂之間關係複雜，會相互影響。我們必須知道：在轉世的過程中，靈魂永遠不會帶著自己所有的能量，他會把小部分能量留在另外一個世界，由靈魂家族照顧。但有時候，靈魂會算錯該用來捱過某個局勢的能量，這可能會導致長期疲累、高度敏感和虛弱無力等狀況。還有，某些頭腦的智力有限，而且腦子的線路（硬體）可能會抗拒靈魂這個軟體，這會讓一切變得十分費力，靈魂需要大量能量才能讓過程順利進行。身體有自己的小我（生存機制），這個小我有一部分被祖先及核心能量設定程式了。

史蒂芬·品克（Steven Pinker）是麻省理工學院的心理學教授，曾任教於哈佛及史丹佛大學，也是《空白石板》（*The Blank Slate*）一書的作者，他的這本著作革新了我們對心智和心靈的概念。幾十年來，社會科學界的行為主義者一直灌輸我們這樣的信條：人類的心靈像「白

板」(tabula rasa)，複雜的特質少之又少，就像未經過程式化的電腦。但品克和一群志趣相投的科學家反對這套「白板」理論，在品克的著作《語言本能》(Language Instinct)裡，他表示我們有一部根據基因建立的文字處理器——一種指出語言敏感性的機制——這是經過「天擇」而演化的，包括了嫉妒和報復等衝動。持反對意見的行為主義者則認為，一切不好的東西都是從空白靈魂的墮落發展出來的，而這個墮落是由環境造成的。此外，演化心理學還提供我們一個比較正面的免死金牌：愛和慈悲也烙印在我們的基因裡。品克說：「生物學不是我們的終極目標……」而套句凱撒琳·赫本(Katherine Hepburn)在電影「非洲皇后」(The African Queen)裡說的話：「我們來到人世間，就是要超越自然本性和命運。」

似乎每隔五十年，就有一位哈佛科學家提出一個智力的新紀元。在十九世紀末，繼達爾文之後，威廉·詹姆士(William James)指出自然是心智運作的方式。二十世紀中葉，局勢大變，持相反看法的史金納(B.F. Skinner)宣稱，出生的時候，心智是張白板。如今，又輪到相反的一方說話——品克表示，心智已經被基因設定程式，以執行特定功能。羅伯·賴特(Robert Wright)的著作《非零年代：人類命運的邏輯》(Non Zero: the Logic of Human Destiny)也很有意思。賴特在二〇〇四年四月二十六日《時代》雜誌的一篇文章中，把品克描述成我們這個時代最具影響力的科學家之一。除了麥可·紐頓的「靈魂回溯」催眠所發現的結果可以支持品克的假設，利用奧美嘉法所做的許多測試也支持品克的說法。品克只是還不知道靈魂的影響力。

圖 5



就百分之九十九的案例而言，在靈魂轉世前，小我已經完全運作。小我和靈魂必須合併在一起，成為一體——這樣的合併最好在母親的子宮內進行。你可以把它看做兩個小我碰撞在一起，成為人生的夥伴。三維世界的第一個二元性來自靈魂和身體，也就是一個不死的存在體和一個會死的存在體。

如圖5所示，有好幾種結果：

A. 靈魂完全主導，身體屈服（極不情願或默然承受）。

B. 靈魂和身體找到協同合作的方式，靈魂也從身體內部的程序學到功課。

C. 身體拒絕與靈魂合作，於是攪亂了自己的方向。靈魂只是緊緊追隨著身體，像快艇後方的滑水選手。

大部分案例都是狀況B，靈魂與身體達到相互刺激、彼此報償的合夥關係，以一個人格，而非雙重人格的方式運作。最後身體會死亡，不過會在靈魂上留下深刻的烙印，靈魂想永遠記得這份合夥關係。

這種革命性的新概念有其副作用，其中之一就是：傳送感恩和愛給做為宿主的的身體相當重要，所以不斷地否定自己的身體會招致疾病。有些人非常努力、耗費大量精力在自己的外表，千方百計要留住青春：超齡護膚、肉毒桿菌、臉部拉皮、抽脂手術、豐胸、豐臀、注射膠原蛋白、整形、昂貴的維他命。想留住青春，本質上並沒有錯，如果你採用的方法對你有效，絕對要持續下去。但是你要知道，除了外在的「整容手術」，你還必須重視內在的自己，傳送正面的思想、感覺和肯定給你的宿主（也就是你的身體），進行內在的「宇宙手術」。最後，內在的宇宙手術會比外在的整容手術為生命品質創造更多奇蹟。結合這兩者並沒有錯，懂得判斷這點的人，將會更了解自己與宿主身體之間的關係。

許多人花費大筆財富在化妝品和整形手術上，同時繼續跟壞脾氣、抽菸、喝酒生活在一起，或用垃圾食物污染自己美麗的身體。這些人往往屬於C組合，也就是上癮的傾向贏過進化的靈魂。

每個肉體都有自己獨特的成分和設計，這是神聖的、具創造力的智性創作出來的奇妙作品。人類心智的構想、判斷和創作，都是源自心智程式和靈魂進化組合的概念。靈魂的任務在

於超越每個境遇。靈魂有個尋求完美（平靜、和諧、愛）的內建程式或羅盤，靈魂個別的獨特性格使他能夠影響物質世界，並經由在人世間的凡人經歷創造平衡、平靜及和諧。這是所謂的超越。

靈魂是光的表現，是從光創造出來的。本質上，開悟也不過是完全了解愛、美、想像力和慈悲的藍圖精髓。

有些靈魂選擇同時存在兩個身體裡，我們稱之為平行生存（parallel living）。這種情況相當罕見，因為同時駕馭兩個身體是相當複雜的。這些靈魂和其他靈魂一樣，將剩餘的能量留在靈界。這些剩餘能量對人世生命的污染免疫，「內在神性」（或稱「靈」）連結的就是這份藍圖。在奧美嘉療法中，我們運用這份藍圖進行治療。

另外還有一個很有意思的地方：當我們死後，這部分能量會在隧道末端與我們相會。當我們設定一個意念，並將這個意念交給仍留在家裡的那部分能量，我們就與為此生設定的原始意念相連結，並且和這些意念共同努力（圖3及4），這就增加了我們成功的機會。

我們不可能帶著百分之百的能量轉世，這樣的衝擊太大，身體無法應付，神經系統會遭到嚴重破壞。過動兒擁有難以置信的大量能量，想像一下：如果將這股能量加倍，會變成什麼狀況——他們會一跳撞上天花板。如果能量是原來的三倍，過動兒可以一躍跳過兩層樓高的房子。我想，父母親會被只需要兩小時睡眠的小孩搞瘋。再者，那麼多的能量會讓身體變得無力，沒辦法對整個過程有所貢獻，結果會無法完成業力功課。

駕馭頭腦這項挑戰，是學習過程中一個有價值的面向。此外，如果我們帶著更多能量轉世，也會帶來更多「靈的記憶」，那麼人生這場遊戲會變得更容易，功課會變得太簡單，就像把十歲的孩子送進幼稚園一樣，他會覺得無聊、愚蠢。每個人生都提供艱難的挑戰，讓靈魂加強自己所有的面向，變得更堅強。我們可以把靈魂比做一塊未加工的鑽石，透過施予強大的壓力，我們把鑽石原礦切割成形狀和諧、閃閃發光的醒目鑽石。

堵住我們絕大部分的記憶，是爲了讓這個遊戲變得更有意思，充滿在複雜中成長的挑戰，以及在人世間活過的深度。我們被迫將心靈深處的特質挖掘出來，或被迫更了解自己的勇氣、意志力、信心、毅力和慈悲。我們的「健忘症」使我們遺忘了自己失敗過多少次，或者我們所有的前世是多麼艱難。每一次，我們都懷著嶄新的熱情重新來過。

先進的靈魂只帶著總能量的百分之二十五轉世。攜帶的能量越少，障礙越高，成長空間就越大。自信較不足的靈魂會帶著百分之五十到七十的能量，他們的能量比較沒有差異，因此需要多餘的能量，只是爲了求生存。另外一個把更多能量留在靈界的理由是：我們可以在靈界繼續我們的學習過程。

一旦轉世完成，靈的心智（智力）與肉體的心智之間的互動就開始了。在之後的人生中，這二者會相互影響。

情緒和身體創傷、疾病、負面思緒、電磁應力、毒素和不健康的飲食，都可能耗盡我們的能量來源。尤其負面思緒更是可能造成嚴重的能量外溢，這是我們必須保護自己免受其干擾

的事物之一。而太極、氣功、冥想、靈氣和瑜伽，則教導我們如何補充宇宙的能量（氣、生命力）。我練氣功練了好幾年，跟我的伴侶瑪雅娜一起開發出一種快速補充能量的現代氣功，結合了東方、西方和祕傳的氣功原理。我們用奧美嘉法測試效果，結果顯示，在補充儲備的能量，以及治療身體和靈魂方面，這個現代氣功的療效勝過其他方法。瑪雅娜把這套方法叫做「真氣」：存在的藝術。這個方法很容易透過CD、DVD、書籍和手冊，在家裡輕鬆學習。

我們再繼續研究靈魂和身體的融合吧！轉世的靈魂可以依據進化的層次，治療或中和寶寶內在的衝突，例如被母親排拒。而有些身體懶惰而嗜睡，因此靈魂需要更多的能量，才能在這樣的體型中展現出力量。

身體與靈魂配對的背後，往往蘊藏著訊息，單是這個面向，就可以找到好幾個待學習的課題。因此，評估自己的體型，並找出你的特殊挑戰是什麼，就變得相當重要。

舉例來說吧！我的身體偏愛甜食，而且我知道這對我不好。有時候（尤其在我疲倦的時候），我的身體需要更多鹽分。我母親生了九個孩子，我的體型最大，如果我不留意，身體就會腫脹變大。我的身體容易保留液體（遭逢壓力、疲倦、時差，及吸取過多鹽分的時候），而且具有高血壓（遺傳）、過敏、血糖過低，以及糖尿病的傾向。我的身體需要大量睡眠，而且過了二十二歲生日以後，我的攝護腺就越來越大。此外，我還對酒精、人工添加物、味精、蒜

頭和噪音過敏。然後還沒說完呢！我沒辦法好好坐著，飽受無法專心之苦；我還有憂鬱傾向、記不得名字、膝蓋和下背部容易受傷——這張清單一定還漏了幾項。以前，我的毛病還包括氣喘、竇炎、關節炎、濕疹、過勞、慢性疲勞、高血壓、咖啡成癮、偏頭痛、失眠症、消化不良、便秘、痔瘡、體重過重、發癢、頭皮屑、視力不良、聽力不佳、暈眩等等——我一定還忘了某些毛病。我花了好長一段時間才（稍微）能控制大部分的缺陷，這得感謝我在另類醫學領域的專業素養。

我從自己這些疾病當中學到了什麼呢？它們為我帶來了什麼？其中的業力功課和學習過程為何？因為氣喘，我經歷過大概十二次幾近窒息的狀況，而我的醫生總是協助我度過這些時刻，也因此，我立志要當醫生。我想幫助別人，就像我曾經受人幫助一樣。而當正規醫學無法達到我所期望的神奇療效時，我便轉向另類醫學。在治療別人（包括我自己）這個需求的驅動下，我展開探索，到目前為止已經三十年了，目的在找出這個星球上最完整的醫學形式。這樣的探索引導我開發出奧美嘉療法，我把自己精通的所有知識和技術結合成這個獨特的治療形式，而我自己也從這個療法中獲益不少。我治癒了自己的過敏，另外，我剛剛列出的疾病，有百分之九十都已經消失了。

而剩下的病痛需要特別的關注，我已經準備好要針對這一點著力。我已經能夠自在與剩下的這些病痛相處，在情緒上，我覺得自己比以前更堅強，有大約百分之九十八的我是喜悅

的，剩下的百分之二較差。我很清楚進化是一段永無止境的過程，我已經學會馴服我的野馬（我的身體），騎著牠，與牠和諧一致。大部分時間，我覺得我們的合作天衣無縫，我的身體有辦法面對任何挑戰。我已經用生理和心理的方法訓練它約四十年，而這十年來，我又增加了情緒訓練。我已經解決了會觸發我的大部分因子，雖然這一路走來並不容易，不過卻教會我紀律和堅韌。此外，我還學會專注在自己的目標上。

在情緒上、生理上及心理上，我都覺得自己比以前更堅強。我的信心大增，而且我請我的小我替我工作，而不是跟我作對（當然，有時候它還是可能跟我作對）。我每天用愛和感恩為自己補充能量，儘管我的身體並不完美，但我很高興擁有它。

就連最大的挑戰——似乎無法克服的挑戰——都可能變得有利於你，只要你拒絕放棄，不接受不那麼完美的東西，並堅持追求自己的路。把事情的優先順序安排好。你選擇投資哪方面呢？願意將金錢花在預防方法和心靈成長上的人並不多，我自己則選擇將大半的收入花在這兩件事情上。我繼續自己的旅程，深入的程度是以前想像不到的，心中非常清楚眼前看不到終點。

生命第二階段的夥伴

通常有辦法做明快決定，並選擇快速學習的靈魂，會挑選氣質相合的身體，這是一種彼此強制的組合。這樣的靈魂常常會對溫和的身體躊躇不前，不過有時候，這些速度快的靈魂會爲了學習「溫和平靜」，而轉世到一個慢的身體裡。其他靈魂則在缺乏情緒，或是由理智控制、凡事都以分析爲導向的身體裡比較自在。有時候，靈魂甚至偏愛沉迷於高速和危險中、不顧後果的身體。而有些組合對靈魂要求太多，可能因此招致挫折。

頭腦和頭腦的氣質會影響靈魂。有些身體充滿攻擊行爲、憤怒、報復、不顧後果，他們往往嗜殺成性、充滿破壞力、不尊重他人（認爲適者生存）。有些靈魂對這一點極爲敏感，因此會染上這樣的氣質。其他的身體則喜歡生理或心理上的挑戰，這是靈魂的一個過程。基本上，我們得到的就是最適合我們生命藍圖或航海圖的身體，目標是要創造一個特定的人格組合。一旦來到人世間，就沒有回頭路，而且我們有責任充分利用這樣的情勢。總是會有一種管理你身體的方式，而且你永遠可以從中學習到許多有價值的功課。

進入階段

第一次與宿主相遇，是轉世中最有意思的時刻之一，宿主的反應可能是友善的歡迎，也可能立即起疑心並拒絕。這個概念很難理解，因為我們實在不太了解身體這個有意識的存在體和它開始出現的時間。靈魂可能遇到的是一個死板、無反應的存在體，然後體驗了一種侵入的感覺。

更常見的感覺，是好像處於彼此調適階段的新室友。有些頭腦冷淡、沒有感情，運作速度慢，或者智力少之又少。有些身體抗拒任何改變，包括轉世靈魂的到來。而經過一段調適期，彼此就能接納對方。

大部分的靈魂在第三到第六個月之間轉世，轉世後的靈魂會立即開始檢查宿主是由哪一種身體和神經系統所構成。此外，靈魂還會看看能做哪些事，好讓這樣的過渡期進行得更順利，以及如何讓身體和靈魂之間的關係呈現最佳狀態。有些靈魂還有辦法做一些輕微的矯正，刺激特定腦葉，為成長中的胎兒帶來愉悅。

懷孕是身體和靈魂的整合期，與母親之間往往有種心電感應的關係，有些母親比較敏感，或者能以開放的態度看待這件事。靈魂提供胎兒強化過的人格和生命，如果沒有靈魂，這個身體就沒有更崇高的目的，會被降級到由生存和直覺反應構成的動物界。再者，靈魂為身體做好

準備，迎接誕生的衝擊，並依據能力，治療來自母親的負面情緒和排斥。此外，靈魂還會安慰母親，這常常是一個微妙的探索過程，尤其是在母親非常情緒化的時候。靈魂會跟寶寶玩、跟寶寶說話。我們時常看見小小孩（一直到大約六歲以前）會跟虛構的人物或自己對話，這些對話的另一方常常是靈魂，也可能是指導靈或其他存在體。我們也會在身、心兩方面均逐漸退化的老人家身上看見類似的行為，還有精神分裂症患者也會跟看不見的人說話。

我希望讓讀者更了解「轉世」這一段人生中非常重要的時期。對許多人而言，我提供的這些資訊可能新鮮又震撼。你可能從來沒有想過轉世過程，而且鐵定沒有想過我們談到的兩個獨立存在體融合在一起，成為合作夥伴的狀況。談到這件事的文件少之又少，就像兩世之間那段時期也很少被提到。就我所知，只有麥可·紐頓詳細研究過這點，而他是談論這個主題的主要資訊來源。

作業

如果你很認真，希望充分利用本書，那麼請花些時間寫下這些問題的答案。

· 關於靈魂和宿主的關係，你什麼時候覺得茅塞頓開？

· 關於你和自己身體的關係，你明白了哪一點？

· 事實上，你不是你的身體，你只是暫時使用它。那麼你贊同自己身體的哪些特質？又贊同自己靈魂的哪些特質？

· 你現在是否了解，你指定的身體是送給你的禮物，而且它是一項神奇的證據，證明創造它的智性的存在？

· 你對這份禮物有多尊重？有多感恩？你經常傳送充滿愛意的感謝信號給你的身體嗎？

· 你是否提供身體所需的養分，以維持它的健康？你是否會做運動，以確保你在人世間的時候，身體都保持最佳狀態？或者你很懶，懶到沒有把任何能量輸入自己體內？

· 你的身體支配你的程度有多大？例如藉著上癮、需要過多睡眠、焦慮、心神不寧、過動、冷漠、疲憊、生病、憂鬱、僵化、恐懼未知、肥胖和飢餓？

· 你的成長受下述感覺困擾到什麼程度：太累、太懶、太笨、太僵化、太執著、太冷漠、太不健康、太胖、太醜、太無價值、太沒吸引力？

· 你對自己身體的批評和排斥到什麼程度？

· 在你的身體疼痛、過重、生病、缺乏活動力的時候，你會忘恩負義到什麼程度？

· 你對你自己和你的身體有多滿意？

仔細思考這些問題，並評估你目前所在的位置。幾經沉思，你會明白自己目前站在某個重大的抉擇關頭。接受身體和靈魂是兩個獨立的存在體，並充分利用這點，那麼你在心靈成長方面會有大躍進，而且會開始覺得跟自己的身體處得更自在。改變人生的路永遠不嫌晚。

我要推薦你以下的意念：「我了解我的身體和我是兩個獨立的存在體。從這一刻開始，我打算心懷感恩，並喜愛我的身體，而且要更加覺察到身體需要什么東西才能完美運作。只要這一點與我靈魂的進化相符，我會努力給我的身體更好的照顧。」

把這段話寫在一張紙上，然後將那張紙交給另外一個世界的你自己。在冥想中感謝你的身體，讓那股愛的能量流遍你的身體。舉行一場簡單的儀式，把那張紙燒掉，然後請你的指導靈支持你、給你力量，讓你活出你的意念。每天提醒自己對於來到這個美麗的星球、存在這個美麗的身體裡抱持感恩的心。希望你的這趟穿越時空之旅，會充滿喜悅與樂趣。

04 淋個冷水浴： 歡迎來到三度空間世界

前幾章裡，你已經深刻理解到死亡、兩次轉世之間的評估過程和生活、下一次轉世前的準備，以及在生命第一個階段與你的宿主或身體首次相遇的情形。

其中最重要的一個信念是：要知道萬事萬物都有目的，每一個挑戰都是一次學習的機會。了解這一點，你在進化過程中就能夠向前大步躍進。所有未解決或未完成之事，都留到來世去解決、去完成。

當我們死後，來到另外一個世界時，往往會過分樂觀地看待下一世。這就好比生產過後母親尖聲喊道：「我永遠不要再生了，就這一次，我不要再生孩子了！」然而等到兩、三年後，疼痛的記憶消退了，她又願意再生另外一個寶寶了。而每一段痛苦的人世經歷過後，都會發生類似的情形，因為回到家、回到祥和太開心了——那裡沒有衝突、沒有飢餓、沒有疾病、沒有痛苦、沒有戰鬥、沒有受苦，也沒有任何讓人世生命緊張的事物。在花更多時間在另外一個世界，忙著為下一世做準備之後，受苦的記憶消退了，因為我們重新注入了熱情，對

人世間的下一個任務抱持樂觀的態度。我們完全忘記當個全然依賴父母的無助人類寶寶，那感受有多強烈。我們會傾向直接跳到人類生命比較有趣的階段，不幸的是，人類發展的階段是不可能跳過去的，我們必須從頭開始。我們只希望能度過艱苦的時期，存活下來，或者在可以選擇享樂的時候，開始享受。人生的第一個階段可能陰森可怕，而且可能對身體和靈魂造成巨大的影響。

出生是在指導靈和靈魂的引導下發生的。時間（出生日期）、搭配的行星、電磁場和其他力量，對正確的受精非常重要。

一切都是能量：占星術

占星術是古代的方法，出現的時間早於望遠鏡和電腦。回到古時候，人們利用占星術提供非常精確的見解，到今天都還令我們讚歎不已。馬雅曆就是最佳例證——即使經過幾千年，馬雅曆的精確度還是勝過現代曆法。現在，占星家可以利用電腦，在幾分鐘內取得個人的十二宮圖，而不必像從前要耗上幾個星期。但十二宮圖的詮釋和分析，還是要靠占星家的專門知識和直覺技巧。知道出生的確切時間，是任何一種占星法中最重要的部分。靈魂精心安排過這一點，希望在我們的人生意念上發揮最大的成效。去請教占星家是值得的，透過研究你個人的

十二宮圖，你會發現更多自己的人生意念。

我們的純淨本質是能量，能量連結宇宙，每一樣東西和每一個人都是能量。你越能掌握這點，就越能夠了解自己，也就越能夠影響自己的未來。在本書中，我會提供讀者可以激發微妙能量和電磁能量的特殊練習，以加強你的健康和生命力。我們透過意念操控微妙的能量，這些能量形成我們存在的基礎，提供我們生命力與健康。在出生的那一刻，我們接收到對自己的生命藍圖有所影響的能量，這讓我們對生命的特定能量有所感應。這個影響與銀河系、地球的電磁場、重力，以及許多因太陽和月亮形成的無形能量有關。

一出生，你內在的生物時鐘便與母親的生物時鐘分離了，而你的地球時鐘和生物節奏立即啟動，無法逃避。你必須學著與循環週期合作，因為在這些週期之中，你會覺得有時候比較情緒化或比較敏感，卻不了解原因，也找不到任何明顯的外來因素，除非你熟悉占星術、生物節奏、命理、日夜節奏、月亮方位、潮汐影響、太陽活動、地理影響和電磁變數等等。那就像是與無形的幽靈戰鬥，唯一的逃脫之路是學著如何應付丟給你的牌。愛因斯坦說：「我們能夠期望擁有的最美好經驗是體驗神祕，你運用在光明中取得的知識度過黑暗。所有神祕的經驗都與『現實』衝突，那就是神祕了不起的特質。」你必須學會依照自己內在的羅盤航行，因為你不可能了解世上所有事物。你的弱點就是你必須發展的技巧，單單這點就可以設定你的人生之路。

出生創傷

在我運用奧美嘉法測試的一百人當中，至少百分之八十的人在出生時有過創傷經驗，而這經驗影響了他們整个人生。「出生創傷」可能造成情緒敏感、覺得不受歡迎、覺得不安全，或發生其他症狀。

出生創傷會擾亂海底輪（root chakra。譯注：又名「第一輪」，位於生殖器與肛門之間）的能量，海底輪不協調會出現下列情緒：無力、恐懼（生存或死亡）、心神不定、執著於架構和舊模式、需要肯定、猜疑、要求完美、覺得不安全、沒有意志力、覺得丟臉、永遠扮演受害者的角色。

這其中，最常見的情緒是覺得在這個世界上不安全。其他創傷性經驗也可能導致這種現象，不過出生創傷是最初的創傷，其他創傷則由此向上堆疊。出生創傷因為與母親分離而擴大，就像早產的情況一樣。大部分醫院並不特別注意照顧新生兒。

寶寶並不會區別，他們會無條件地愛上提供他們最初需求的任何人，這些基本需求包括營養、清爽（更換尿布）、撫摸、溫暖和安慰的聲音，尤其最後三項——撫摸、溫暖、安慰的聲音——最重要。嬰兒需要這些才能覺得安全、覺得受到滋養，並因此變得堅強。抑制這些需求會阻礙第二輪和第一輪。

出生創傷的停滯過程

嚴重的創傷可能導致下列情形：透過物質、愛和贊同來肯定自己、變得好競爭或沒有競爭力、不太願意分享或把一切都給別人、把自己擺在第一位或最後一位（不斷接受和不斷付出）、難以割捨、很難告別舊模式並邁向新世界、永遠嫌不夠、永遠忙著藉由表現得更好或給予他人過量的愛和關注來證明自己。

如果你看出自己處於上述的停滯過程中，那麼你應該就是有出生創傷。好消息是，有好幾種方式能夠幫你排除這個負擔。你可以利用冥想，在這個過程中觀想自己的出生情景有多麼完美，並盡可能重複這個過程，在自己的潛意識中創造另外一個現實。還可以運用正向的肯定句加以補充，讓自己覺得在人世間是安全的。

此外，你也可以請教受過下列訓練的專業人員：

- 神經情緒整合 (Neuro Emotional Integration)
- 身心輔導法 (Mind Body Coaching)
- 奧美嘉健康輔導法
- 催眠或回溯療法

· 花精療法

我們的出生創傷與好幾個因素有關，包括真正出生的時候和後續發生的事件：

· 產鉗分娩經常會造成創傷，許多人一輩子頭部都很敏感。
· 臍帶繞頸可能造成創傷，會導致日後無法忍受任何東西繞住脖子（例如圍巾、高領毛衣）。

· 有些寶寶出生後就被打屁股，要寶寶哭出聲音來。這會讓寶寶相當震驚，他可能會因此恐懼暴力，並對醫師和護士產生懷疑。

· 吸寶寶的嘴巴和鼻腔，以及其他的醫療程序，都可能讓寶寶覺得不安全。

· 刺眼的燈光、響亮的噪音、排山倒海的情緒、對母親的第一印象、冷冰冰的房間，這一切轉變對於在子宮裡安詳而平靜地待了九個月的寶寶來說，可能太過突然。

· 剖腹生產也可能造成創傷，有時會讓人覺得自己不正常，或產生無力感。

· 情緒上難以接近的母親（包括肢體或智力殘障、憂鬱、藥物成癮、歇斯底里、刻薄）會對寶寶造成深刻影響。

· 其他諸如缺氧、藥物治療的影響、生產環境、照顧的品質，都可能對寶寶造成創傷。

產後情況

經過來到人世的初次衝擊後，第二階段——適應新環境——開始了。嬰兒完全依賴照顧者，然而並不是所有需求都可以得到滿足，而且根據靈魂的進化狀態和每個人的敏感性不同，這個生產後的第一段時期可能會相當緊張。人類的小孩是完全無助的，全賴照顧者的善心與恩惠。孩子在這段時期得到的愛與關注越多，在日後的人生就會越有自尊和自信。針對這個主題，我有幾點提醒：

· 寶寶如果哭了，不要理他，這樣寶寶才會變得強壯——這完全是一派胡言，沒有根據。寶寶越常得到撫摸、溫暖和安慰的言語等三種基本需求，就會變得越堅強。

· 跟寶寶講話不需要發出咯咯咯的聲音，愛、尊重和關注才是關鍵。以靈魂的層次而言，寶寶懂得你的話，也感受得到你的心。在那個小小的人類嬰兒身體裡面的，是一個古老的靈魂，即使是有智能障礙的嬰兒，他的靈魂都可能比父母的靈魂進化許多。

· 要向寶寶解釋一切，對於醫生來訪或家人前來探視等即將發生的事，都要向寶寶說明並安慰他，這點很重要。你可以運用觀想的方式和寶寶溝通，寶寶也會想辦法跟你溝通。別著急，慢慢來，接受這樣的觀念。你可以和你的孩子一起冥想，來做到這件事。

· 孩子的能量對色彩、聲音、音樂和能量非常敏感，所以請確保你讓寶寶處於柔和的色彩、微暗的燈光和如海洋般有鎮靜作用的聲音中。寶寶睡覺時可以播放冥想導引CD；找些具有安撫作用的水晶和半寶石，放在寶寶的房間裡；在牆上掛一些激勵人心的人物畫像，如甘地、馬丁·路德·金恩、耶穌、聖母瑪利亞、大天使米迦勒或加百列，也可以掛一些原始大自然或海豚的美麗圖畫。

· 跟你的孩子說話，並仔細觀察孩子如何反應，以及對什麼東西有反應，靈魂會想辦法給你線索。多唱歌，並常帶孩子接觸大自然，或者到動物園、海邊、公園。告訴孩子發生在你身上的一切，尤其在事情不對勁的時候。

· 和孩子一起進行療癒。

世上絕大多數的人並不是在所謂的完美環境中長大的，因為原本的意念也不是這樣。所有照顧者犯下的錯誤都會累積成經驗，變成孩子未來找到自己的基礎。當我們意識到自己可以做到的一切，就可以加快自己和照顧者進化的過程。最終，每個情境都會用來讓靈魂進化。為人父母者毋須為過往犯下的錯誤覺得內疚，我們能從錯誤中學到什麼才是唯一有關係的。

在成長階段，我們還會遭遇什麼樣的事情呢？

· 言語暴力、威脅恫嚇。

· 精神、情緒和心理上的嘲弄。

· 身體和性方面的虐待。

· 家庭成員（兄弟、姊妹、父親、母親）的影響。其他的影響還來自：學校、霸凌和排斥、照顧者、家人、熟人、朋友、其他孩子的父母、媒體、書本、遊戲等等。

心智的形成

信仰、主張、假設、習慣、說出口和沒說出口的話、來自環境的意象、家庭成員、熟人、有影響力的人，以及來自學校和電視的知識，會形成我們對這個世界的看法，而我們對人生中發生的事件所賦予的意義也是這樣來的。我們的情緒實相未必等於我們所發生的事情，而是我們對所發生事情的詮釋。

巴夫諾夫 (Pavlov) 的愛的制約

父母親會教我們，如果想要「被」愛，我們必須怎麼「做」：不可以生氣；要乖；要對爺爺微笑；要把蔬菜吃光；要安靜，否則媽咪不愛你；別再這麼做，你惹我生氣了。

日復一日的疲勞轟炸告訴我們必須怎麼「做」，人家才會認為我們可愛又有教養。於是我們變得虛偽，學著壓抑真正的情緒，以成為舉止得宜的孩子。這個對情緒和能量的龐大壓抑持續一輩子，對我們的身、心、靈造成很深的影響，甚至因此導致癌症。我們被訓練（制約）成適應或順應虛偽的成人世界。而呈現在孩子面前的卻是既具爭議性又不一致的形象，這可能會讓孩子困惑。例如，父母自己菸癮頗重，卻因為健康的考量，禁止自己的孩子抽菸；父母言行不一；父母說話不算話；父母彼此之間沒有感情，永遠不碰觸對方，或永遠吵個不停；父母愛挖苦人，不停地說一些負面的話；父母連續冷戰好幾天，或者事情顯然沒有解決卻假裝沒事；父母其中一方扮演受害者的角色，另一方扮演統治者的角色；憂鬱的父母；愛抱怨的父母；愛罵人、愛說閒話、愛撒謊、做事鬼鬼祟祟又虛偽的父母；不斷表示自己能力有限的父母；不斷交換意見卻不關注孩子的父母（這類父母不是太過嚴苛，就是超級敏感）；既過度保護又怕東怕西的父母。列都列不完。

歡迎來到派對永遠不會結束、挑戰永遠應付不完的人世間。孩提時代，我們是夾心餅乾，無路可逃，也因此喪失了我們的自發性、純真、真實性、創造力和自信。這種事每天都在發生。

自我形象

不用說，上述提到的這些因素大大影響著孩子的自我形象。自尊屈服於負面信念：「我不夠好，不夠聰明，不夠美麗，不夠有價值。我不應該成功。」成就變得比自己更重要，靈魂上方籠罩了許多陰影：容易被觸發、沒有理性、衝動地判定一切、過度自卑或過度自傲。自尊是人生建立的基礎，自我價值感低落的人，無可避免地會去尋找補償的方法，或者企圖證明自己是個有價值的人。另外有些人則會體驗到一種無助的感覺，之後放棄，並變得冷漠無情。

紀律

對大部分人來說，紀律這個詞帶有負面含意，這點往往可以回溯到小時候的大小便訓練。我們被迫讓步，才能完成大小便訓練。在日後的人生旅途中，這一點發展成對暴力、既有架構、僵化死板和權威的強勢反抗。許多人對「必須」或「一定要」等字眼相當敏感，同時排拒任何權威人物。小時候的大小便訓練期對一生的影響頗深。

關注和疾病的關係

如果父母親過於忙碌，讓孩子覺得除非生病，否則得不到足夠的關注，那麼孩子的潛意識就會發展出一套軟體程式，把疾病和正面的感覺連結起來。在孩子心目中，關注等於愛，量重於質，所以關注越多越好。這種潛意識程式就是為什麼有些人會發展出慢性病的原因——這場病是絕佳方法，可以用來獲得潛意識所追求的關注。而當潛意識認為「健康」有負面含意時——例如必須回學校上課、必須擔負重大責任或執行討厭的任務、可能失去照顧者的關注——這場疾病甚至可能不斷加劇到無法控制的地步。對潛意識來說，生病和身體不適可以獲得關注，並避開健康所帶來的那些討厭的副作用。

這些情況可能會把人生的第一階段（直到長大成人、離家、獨立或發現自己的聲音）變得十分複雜，甚至會把你的人生變成活地獄，對年輕和敏感的靈魂造成創傷。在這第一段時期，心智會受到制約，而總的來說，這段期間可能是一輩子的沉重負擔。

夭折

對父母親而言，失去任何年紀的孩子都是無法忍受的事，失去年幼的孩子尤其難熬，會產生許多情緒——混亂、內疚和憤怒。有些人認為這是還清業債，不過，如果失去的是十幾歲

（或年紀更大）的孩子，那麼這些業報法則是用在這個孩子身上，而不是孩子的父母。這對父母往往是與夭折的這個靈魂有約，要教導這對父母某項功課，或發掘某項已經刻在這對父母靈魂中的新技巧。

如果母親在懷孕第四個月之前經歷了自然流產，那麼這個胎兒身上並未附有任何靈魂。以這個孩子的成長狀態來說，靈魂是否附在胎兒身上毫無意義。這個胎兒有他自己的個人身分，但還沒有與不死的靈魂體合而為一。靈魂很熟悉整個懷孕期所有的可能性，不過有時候會發生意外，而破壞某一段未來的情節，例如母親在懷孕第七個月的時候遭逢致命車禍。所有這些可能性都會在轉世前先考慮到。

孩子早夭，是轉世前就設定好的計畫，或意念中的一部分。會失去孩子，與父母必須從這事件中學到的功課有關。

摘要

出生並存活在人世間，對靈魂而言可能是欣然接受，但是對溫暖的身體來說，卻可能像淋了個冷水浴。儘管靈魂仔細準備過，來到這個三維世界還是可能像臉上被揍了一拳，甚至對靈

魂造成損壞。

環境和情勢形塑了我們的心智、自我形象，以及我們眼中的世界，而且可能變成在往後的人生中等待超越的沉重負擔。所有的負面事件都是經過仔細規畫，才擺進人生裡面的，這樣做的目的在於打開一扇門，讓靈魂能夠自我療癒，如此靈魂才能進化到下一個層次。就連最可怕的童年，都有更崇高的目的。

作業

把下列問題的答案寫下來。此外，也請寫下你打算如何解決這些問題。

- 當你回顧一生，你會如何描述自己的童年？
- 在你的記憶中，最受創的事件為何？最喜悅的時刻為何？
- 在你被養育的過程中，你曾經希望哪些事有不一樣的發展？
- 你有什麼要責怪父母的嗎（父親、母親分別回答）？你已經原諒父母對你的所作所為嗎？
- 有哪些關於你自己和世界的負面信念，是父母傳給你的？

- 你的思維需要做什麼樣的改變？
- 你的自尊如何？自我形象如何？哪些方面需要改進？
- 你有沒有紀律、專注、負責任方面的問題？

意念

對自己的過往、學習到的所有功課，以及從中得到的力量表達感謝，是一個好的意念。你面對的挑戰越多，你的靈魂越相信你能處理所有狀況。

「我接受並感恩所有挑戰及過去學到的功課，這一切帶領我來到我今天的位置。從此開始，我的意念是：只把我的過去當做我的力量和智慧的證明，我從經驗中學習，而且與我的過去和諧共處。」

把這段話寫下來，交給從前的你。舉行一場簡單的儀式，把那張紙燒掉。

願你得到智慧和力量。

05 迷失在「現實」的幻相中： 迷宮

不久以前，有一名飽受攝護腺之苦長達十五年的四十二歲男子來找我。一年替他檢查兩次的泌尿科醫生找不出原因，已經將他診斷為「非發炎性攝護腺炎」，或說是無發炎症狀的攝護腺發炎。針灸、順勢療法、花精療法和其他許多治療方式都幫不上忙，而奧美嘉輔導法帶我們找到這件事的關鍵：他壓抑了對他父親的憤怒。他告訴我，他父親一直把他當小孩，在心理、情緒和生理上折磨他，而他一直壓抑著自己對這整件事的憤怒。

經過一段整合他心中憤怒並寬恕的療程，我們解決了他百分之九十的不適。而在第二次療程中，我們發現了另外一樁事件導致的深層問題。他三歲的時候，有一次對著院子裡的一棵樹尿尿，他父親很生氣，打了他的屁股，還說他變態。從那一刻開始，他的膀胱就出現問題，每當高度緊張，就會釋放出大量尿液。

百分之七十因為頭疼、背痛、月經問題、膀胱問題、陽萎、疲勞、胃部不適、焦躁、壓力、失眠、胃痛等機能問題而去醫生的，都是這個樣子。

每個醫生都會研究病情，以排除所有可能的重症，然後通常會得到這樣的結論：「好消

息！我們什麼毛病也找不到，你很好，一定是身心失調。我可以開一些藥來減輕你的症狀。」於是病患沒有為自己的不適找到合理解釋就回家去了。大部分的人不知道其他更好的辦法，便像乖乖的小兵一樣，吃著醫生給他們的鎮靜藥物。然而影響遲早會出現。

我們知道，能量層次的不平衡會造成生理上的不適，這樣的不適並非病毒、細菌、真菌、腫瘤及解剖學上的變化所引起的。假使在身體中發現這些東西，我還是不得不說，這些仍舊不是身體不舒服的原因，儘管正規醫學認為這些才是真正的病因。另外一則壞消息是：在功能性障礙的病例中，病患的不適都是真實的，人真的有頭疼、背痛等症狀。

正規醫學的醫生目前還是認為功能性障礙只有發生在兩耳之間的時候才是問題，這症狀不是壓力就是憂鬱症（透過疾病尋求關注）造成的。我必須承認這樣的診斷正確，因為心靈會造成生理上的不適。我們的心與整個身體連結，當我們面對心靈的衝突時，無可避免地就會體驗到生理上的反應。所以，每一個尚未解決的問題都是一個等著發生的不適或疾病。每當談到身心連結，正規醫學就無能為力，而且往往會對身體、有時甚至對靈魂造成無法修補的破壞。

我們的情緒實相是我們詮釋人生事件的方式。另一方面，這個詮釋仰賴的是心智的制約，以及我們為特定經驗濾除或新增的東西。我們看待這世界的方式，受到靈魂、小我或心智制約的影響。

身心連結

心智是軟體，身體是硬體（神經系統和腦）。心智不僅使用身體這套硬體，還透過其他如經絡（能量通道）和脈輪（能量中心）等管道影響身體。直覺上及習慣上，我們的身心已經連結在一起：

憂慮從內在啃噬你。引起潰瘍的不是你吃進肚子裡的食物，而是正在啃噬你的東西。你的行為令我覺得噁心，讓我想吐。這樣的緊張情緒使我夜裡輾轉難眠。

從以上這些敘述可以得到如下結論：心智對身體有深刻的影響。這個觀念已經廣為接受。醫生希望藉由他們所開的藥來安撫心智，卻往往只是讓身體變得冷漠，還抑制了心智。自主神經系統會調節大部分並非由我們主動控制的身體運作過程，如心跳、呼吸、流汗、新陳代謝和消化作用，而心智會透過神經胜肽影響自主神經系統，因此，心智也會影響我們的情緒和免疫系統。神經胜肽可以將情緒轉化為生化反應，是將每一種情緒與身體連結在一起的身心通訊網。當我們快樂、擔心或生氣時，特定的神經胜肽便會將這種感覺傳送到體內的每一個細胞。所以，心智根本是遍布在整個身體裡。

另外一套有相同作用的系統是經絡系統，大約在五千年前首次發現。這套系統內有運行全身的無形電磁通道，靈敏度高的電子儀器可以量測出這些通道。東方人認為，器官產生的所有能量會透過經絡傳送到所有的細胞和組織。特定的情緒會影響特定器官：憤怒阻礙肝臟功能，沮喪阻礙膽囊功能，憂心影響胃，不安影響膀胱，而恐懼則影響腎臟。在日常的對話中可以清楚看到這樣的關連性：嚇到尿濕褲子、發「脾」氣、嫉妒到臉色發青、翻腸倒肚地全部說出來。這套能量網路透過電磁運作，速度比生化網路更快。

另外還有一套以光速運作的系統：脈輪系統。稍後我會詳細說明。

我們的潛意識心智

心智是個複雜的有機體，有許多分支，每一支都被指派特殊任務。我們將心智細分成意識心智和潛意識心智，加上靈魂心智（soul-mind）和更高層次的自我（higher self）。

意識心智是我們的意志，也就是覺察當下的能力。我們用這個心智專心看世界、看自己的欲望，用這個心智思考、分析及合理化事物。我們用這個心智專注於自己的意念。

而無法用意識控制的心智叫做潛意識心智，這部分的心智不理會我們，自行運作，就像自主神經系統。潛意識心智是所有自主身體過程（心跳、血壓、解毒作用、消化作用、免疫系

統、再生現象、循環、呼吸、荷爾蒙平衡）的調節器。這是有必要的，因為不可能用意識心智照顧這一切，然後還有空間留給生命。此外，潛意識心智保留了我們必須記得的資訊，記錄、處理情緒，調整我們的行為，替我們記錄危險並辨識知識。所有好、壞經驗都根據我們對它們的詮釋歸檔，而我們的人生歷程就被完整地記錄了下來。所以，只要改變詮釋方式，就可以改變過去，這會改善人生的品質。

在這一切的最上層，我們也帶著自己祖先的記憶，也就是人類集體的歷史（人類的記憶、形象、行為、教訓），或者被稱為集體潛意識。此外，我們也跟我們國家、文化的集體潛意識相連結。

還有，潛意識心智會調整流經全身經絡的「氣」流，也就是說，生命能量的產生、吸收和分布，完全由潛意識心智調整。

記憶

潛意識心智會創造「現實幻相」，然後把幻相當做現實，再根據幻相做出反應。但在進一步探討這些之前，我要先處理「記憶」這個主題。

有些人相信DNA是所有記憶的關鍵，因此認為輪迴轉世不可能是事實。每個人都有權力

維護自己的主張，不管這個主張的基礎是宗教、科學、直覺或謠傳。而如果你願意放開心胸，接納所有的可能性，就必須剝除目前為止學到的所有知識，勉強自己跳脫任何宗教背景，如此才能用開放的心看到全新的人事物。

所有前世的記憶並非都存在DNA裡（DNA只保有祖先的記憶），也並非都可以從人類的集體潛意識中去除掉，目前已經透過回溯催眠、測謊器、特定藥物、瀕死經驗、靈媒、冥想等方式證明了這點。現在正在開發一種特殊的設備：可以讓每一個人（包括不相信的人）收回前世的記憶。死了好幾世紀的身體，其潛意識的記憶可以帶著所有應得的結果，被轉移到全新的身體。雖然這樣的記憶並不是透過DNA轉移，卻能夠影響DNA，實例包括痣、血管瘤、氣喘、心臟病及腫瘤。此外，我們還會帶著在兩世之間開發出來的技能來投胎。

我的小兒子喬伊天生罹患氣喘和哮喘性支氣管炎，另類療法把他的發作情況減少到最多一年發作兩次。他發作的原因之一是悲傷，當我出差時，他就會發作（我在家的時候幾乎不會發生），症狀會持續大約五到七天。我們用正規醫學結合另類醫學來治療他，如果胸腔嚴重緊繃，就用吸入劑。二〇〇四年夏天，喬伊也一起來參加我在土耳其舉辦的「靈魂深度探索」工作坊，在為期一週的課程裡，我教導學員如何與自己的指導靈、天使和宇宙連繫。其中有一個練習是要把自己埋在沙裡，只露出臉來，然後與大地連結。喬伊馬上看到被活埋的影像，產生了嚴重的焦慮，急著呼吸。那天晚上，他氣喘發作；隔天早上，我開始用奧美嘉法治療他，才有辦法在沒有藥物的情況下，在一天之內重新控制住他的病情。我們的做法是讓他消除並釋放

因為遭活埋而造成的可怕死亡過程。喬伊很快就重拾自信心，我從來沒有見過他如此容光煥發。

有趣的是，我們每個人都曾經死過數百次——在不同的國家、文化、種族中，也曾經信仰過不同的宗教、學派，曾經貧窮過、富有過，或體驗過介於貧富之間的各種身分。我們經歷過好幾段人生，而DNA的確負責轉移尚未解決的衝突、壓抑的情緒和不良影響。此外，我們可能還帶著其他智能生物的記憶——這些生物來自其他銀河系中的行星。再者，潛意識還建立了不死靈魂的記憶，這靈魂走過漫長而艱辛的旅程，帶著許許多多的記憶。

靈魂的任務之一是與同一批演員或不同演員重新創造新情境，帶我們回到尚未解決的衝突，讓我們有機會在當下解決衝突，然後向前大躍進，跨到下一個意識的層次。

記憶的種類

1. 意識的記憶

意識的記憶包含在目前這個腦子裡的所有記憶，是此時此地所有與「意識的小我」有關連的事情，在生活中觀察並引導人生。意識的記憶受到心智的制約和透過五種感官感知到的資

訊影響和監控。我們根據原始的直覺、信念系統、情緒實相、自我形象和對世界的看法做出反應。意識的記憶有能力完全迷惑我們，也會因為錯誤編寫的防衛機制，以及透過五種感官觀察到的有限資訊，而記錄下不存在的危險。

2. 不死的記憶

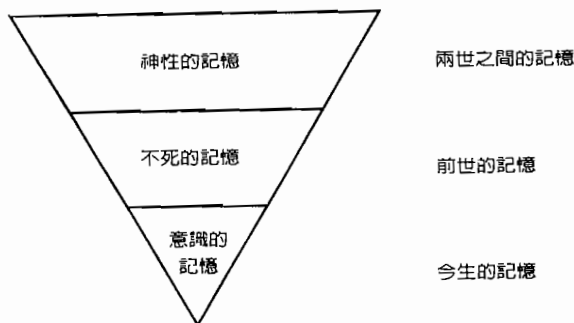
靈魂的記憶似乎透過潛意識浮現，那是今生及前世的記憶。有幾世會顯得比較重要，因為今生的功課和尚未解決的衝突與那幾世的經驗相似。

不死的記憶對我們的反應有極深的影響，而且這些記憶填補了意識與更崇高意識之間的缺口。靈魂的意念在於重新創造尚未學習到的功課，如此我們才能有全新的機會。而這麼做的終極目標是要一步一步加強我們體驗愛的能力。

我們必須學習在沒有衝突的情況下生活，學習如何迅速且適當地排解情緒，學習如何更愛自己、更接納自己——這點也適用於其他人。我們要如何從有條件的愛提升到無條件的愛，最後提升至宇宙的愛（愛宇宙萬物）——只有在這個時候，我們才可能為「神性的愛」所用，替其他人打開通往這份愛的大門。一位靈修導師曾經告訴我：「我們只需要三件事——練習、耐性和堅毅——就能成功或開悟。」

3. 神性的記憶

圖 6



神性的記憶包含所有更高層次的意識，這是靈魂所在的位置。當我們談到直覺、良知、慈悲和想像力時，指的其實是更高層次意識的特質。我們靈魂的永恆心智源自於這種內在的神性本質，目的僅在於體驗人生。神性的記憶和智力是觀察者，觀察著心智和靈魂的幻相。這種記憶和智力是中立的，終極目標在於連結我們的「神性自我」（divine self），這是走出「現實幻相」迷宮唯一的路。只要我們無法連結自己的神性，就會一直迷失在充斥著錯亂、衝突、心智偏離、上癮和身體誘惑的幻相裡。

神性的記憶將我們與不死的存在體（例如指導靈、天使和上師）連結在一起，它是靈感（創意和構想）的泉源。我們要學著信任，並允許那股神性激勵我們。

神性的記憶記錄了兩世之間我們真正的自己，還有我們來自何方、去向何處。

潛意識心智如何「保護」我們

人類的身體經過數百、數千年的演化，透過DNA和地球的集體記憶，我們仍舊保有幾項史前祖先殘留的特徵。這些特徵有些是生理的：不必要的體毛、盲腸、只對急性壓力有反應，並遭慢性壓力破壞的荷爾蒙系統。

我們史前的根埋藏在與潛意識心智相連結的心理和情緒程式裡。人類的頭腦經過基因的程式化，以保護我們抵抗任何威脅，並擴大生存的機會——我們的老祖先將「戰或逃」反應發展到盡善盡美，一代一代遺留下來。所以在發現自己與老虎對峙時，人類的力量和速度會以十倍數增加。其他殘留的特徵包括活下去的意志（恐懼死亡）、性愛直覺（繁殖），以及保留脂肪的能力（儲存脂肪度過艱困時期）。

潛意識心智裡有預防負面或受限信念的程式，這些情緒性的生存機制可能是許多疾病和精神緊張的驅動力，而它們本身也可能導致破壞性醫療。潛意識十分擅長壓抑痛苦記憶，如此我們才能得救，不會老想著痛苦經歷。這一點與靈魂的目標（重新經歷痛苦，直到我們解決該事件，賦予它不同的意義）形成鮮明對比。在神經語言程式學中，我們把重新經歷痛苦的現象稱為「心智轉移」（mind shifting），意思是把痛苦事件的意義轉變成快樂的經驗。「靈性」是心智轉移的終極形式，它就是賦予經驗和巧合新的意義，同時尋求與最高形式的智性相連結。

我們大部分人接受的教養方式中有個問題：有系統地壓抑情緒，尤其男人的情緒更被視

為弱點。孩提時代，你學到顯露情緒是不當的行為，尤其憤怒更是禁忌中的禁忌。因此你學會了：在大庭廣眾之下表達情緒是不好的，除非你的表現得到他人的關注或獎賞，例如祖母送你一顆糖果。

我們都被拒絕過（差別只在對方拒絕時聲音有沒有提高），都遇過負面反應，都經歷過懲戒。拒絕代表失去愛，是不夠好、不值得讚美、不漂亮、不強壯、不聰明或沒有價值的徵象。因為這些經驗，我們的自我形象被扭曲了。這其中最大的衝突在於：是要表達自己真實的感受（冒著被拒絕的風險），還是根據照顧者的規則，讓他們以我們為傲，讓別人認為我們是堅強、親切、勇敢、和善且聰明的。

潛意識會把我們與父母、手足、老師、鄰居、同儕之間有過的所有創傷經驗，深深埋藏在一道強化的牆壁後方，這樣我們才不會一直想起所有的傷痛。不過，這些牆壁無法防止經絡系統出現能量中斷的狀況。緊張會集結在體內特定的肌肉和韌帶區，這些經絡被部分或完全隔離，能量流因而中斷，導致能量累積在某些區域（造成發炎、腫脹、疼痛），而其他區域卻缺乏能量（造成發冷、僵硬、循環變慢），最後就生病了。

而專門設計來處理傷痛的潛意識情緒程式中，最常見的三項是：

1. 壓抑（抗拒感覺）

2. 收縮

3. 限制性信念

壓抑

情緒沒有所謂的正面或負面，它不過是短暫的能量轉移所造成的強烈生理感覺。如果我們可以允許這股能量浪潮存在，把它當做一種生理感覺，不替它加上任何意義，並保持正常而平靜的呼吸，就能夠用最理想的方式處理情緒。

舉個例子。職場上的某人批評你，讓你失去平衡。你很生氣，於是出現這樣的反應：反駁、保持緘默或走開。你為這種情緒貼上了「憤怒」的標籤。

如果你不想貼標籤，只要去覺察自己感受到什麼。你的胸腔、腹部或腦袋裡是否感覺緊繃呢？只要感覺，並接受那股緊繃感，吸氣，吐氣，同時觀想一條平靜的山溪流入河裡、流進大海。感覺你與海洋合而為一，感覺那份平靜與安寧。吸氣，吐氣。

如果可以這麼做，那麼事情發生後的幾分鐘內，你就會覺得舒坦。當你能夠用中立的觀點看待這件事，就可以看出自己在接受別人的批評、回饋、評論或意見時，反應超敏感。然而你沒有那麼做，你對那件事下了評斷：這個人不尊重人、魯莽、冷酷、粗野、傲慢，於是你做出反應，也因此陷入惡性循環，而這其中唯一受苦的人是你。

運用一些意志力和訓練，你就可以掌握住自己的力量，選擇保持中立態度，為自己辯護、感謝對方的回饋，並覺得好極了。只有你能控制自己對世界的反應。也就是說，你回應世界的

方式是由你決定，而且只有你能決定。

所有情緒都是柔軟而短暫的，除非我們壓抑或否定這些情緒。如果我們壓抑情緒，情緒就會展開它自己的生命，而我們卻要賠上人生做代價。我們否定或壓抑的每一樣東西都會立即影響經絡，最後浮現為我們的感受。

我們已經學會（已經程式化）要掩藏自己的恐懼和不安，假裝自己大膽又堅強，直到罹患了癌症或其他慢性疾病，卻不明原因。每當壓抑的情緒被外來刺激觸發時，我們就會發現某樣東西變得不正常了——心跳失控、口乾舌燥、一直跑廁所、不斷清喉嚨、鼻子很癢、體溫越來越高、手掌冒汗。這些都是徵兆，表示壓抑的程式不再能夠阻擋情緒，這些情緒開始影響身體，例如讓人失眠、頭疼和胃痛。

我覺得奇怪的是，許多人表示如果身上的病痛不再，那他們的人生就完美無缺。但不是有百分之二十的人口飽受恐懼症之苦嗎？百分之二十的人口過敏？百分之二十的人口失眠？百分之二十的人口有壓力？然後剩下百分之二十的人口得了慢性病，卻找不到真正的原因？我認為，說自己身體健康的那些百分之百的人都活在幻相中，他們對健康的看法就是身體沒有不適或病痛（因此是幻覺）。但是，身體沒病、沒有不舒服，並不表示健康。

「健康」是一種幸福的幻相。生病的時候，我們渴望重拾自己的幻相，繼續生病之前的生活。正規醫學的醫生一直致力於維持這種幻相，他們所採取的醫療處置往往只是用來讓病患看

被照顧的幻覺。數不盡的手術、藥物和檢驗其實沒什麼意義，不過卻使「醫生知道自己在做什麼」這樣的幻覺栩栩如生。病患和醫生都迷失在現實的迷宮中，一起維護這個幻相。據說，百分之七十以上的疾病都是功能性問題，其實我敢說，應該是百分之九十九。

收縮

掩藏衝突和創傷的另一種有效方法，是把衝突和創傷保留在器官和組織裡。靈魂不斷努力地將壓抑的情緒帶到表面來，而潛意識心智卻創造肌肉組織和血管的痙攣，把壓抑的情緒堵住。這是一種阻止痛苦記憶浮到意識表面的策略。

收縮的例子包括：

- 冠狀動脈收縮：心臟病發。
- 肺部收縮：氣喘。
- 膀胱收縮：排尿困難。
- 腸收縮：痙攣、脹氣、腸躁症、肚子痛。
- 膽囊收縮：肝膽疾病。
- 腦部血管收縮：偏頭痛、頭痛、暈眩。
- 血管收縮：高血壓。

上述所有疾病都是功能性問題，腳部躁動、失眠、肌肉痠痛和背痛也是同樣情況。紐約大學的物理治療教授約翰·薩諾（John Sarno）只治療問題最複雜的頸、胸、背、腳部病例，包括二十多年來病情沒有改善的病患，以及有疝氣、關節炎、脊椎腔狹窄等症狀，身體結構明顯偏離的病患。在二十五年以上的時間裡，薩諾教授治療的病患超過二十萬名，治癒率達百分之八十八，據說百分之十的病患有明顯改善。

薩諾教授說，這些疼痛都是因為壓抑憤怒，導致肌肉收縮造成的，而不是由情緒本身引起的。他告訴病患不要再吃藥，不要再覺得对不起自己，同時要去找出自己憤怒的根源。此外，他還告訴病患要將抵抗憤怒轉變成接納憤怒。

這位教授打破了身體結構不正常會導致疼痛的幻相，他揭開了慢性疼痛的原因：是什麼東西或什麼人在傷害你？或者，你允許誰傷害你？不過我個人最喜愛這個說法：為什麼你要傷害自己？

運用奧美嘉療法來處理慢性疼痛，我們得到同樣的結果，往往一個療程就可以減輕百分之八十或九十的疼痛。其中的關鍵就是為連結潛意識生存程式的自主神經系統重設程式。

限制性信念

你對你自己和自我形象的大部分信念，都是由別人輸入的。小時候你想當歌手，別人卻說你唱歌走調而嘲笑你，或者因為數學或語文科目不好，因為胖、有雀斑、牙齒不整齊或其他事情而被嘲笑，於是你發展出一種自卑情結，進而影響你整個人生。

限制性信念 (limiting belief) 是我們內在那個評論家的基礎。這個評論家不斷批判、貶損、否決、批評我們，告訴我們自己是個沒價值的人。

限制性信念還會形成我們監控這個世界的過濾器，我們如何回應世界，取決於我們在人生得到的限制性信念。最糟糕的是，我們的限制性信念是由投射作用、恐懼和評論家本身的限制構成的，它們將這些幻相轉移到其他人身上，於是其他人也開始相信這些幻相是真實的。

對貓、狗進行的測試顯示，如果貓、狗成長的環境中只有水平線，那牠們就無法認得垂直線。多有趣啊！所以，如果父母親告訴自己的子女，一起玩耍的那些虛構的朋友都是想像力捏造出來的，那麼孩子就再也看不見實相了。如果在成長的過程中，你相信所有女人都是懶惰而無用，這就會變成你的實相。如果你從來沒見過自己的父母彼此擁抱或深情相對，你就會帶著「男女感情就應該是那樣」的扭曲印象長大。你的幻相世界就是這樣逐步建立的，父母會一湯匙一湯匙地將他們的幻相餵進你口中，直到這一切也變成你的幻相。然後，爸媽沒教的，媒體會教你——不管洗過多少次，白色的衣服都要白得無懈可擊，彩色的則要保持色彩不變；我們

可以怎麼吃都吃不胖；抽菸好酷；成功等於昂貴的汽車。

照顧者的用意良善，往往想給你最好的。有時候，他們烙下的印記是對的，但他們也妨礙了你的進化。不過，你會由他們來照顧是有原因的。你和你的指導靈都相信，你可以超越所有加諸在你身上的限制，脫掉身上的假皮，展現真正的自己。

限制性信念非常固執，需要很大的耐性和毅力才能戰勝它們。你的信念會影響你回應世界的方式。

以下是幾個負面信念如何製造問題的例子：

· 如果你相信成功和美好的親密關係無法同時存在，那麼這一生中只要你在追求愛情時，也同時追求物質目標，感情就會出問題。愛可能會讓你受挫、讓你受苦。

· 如果你是在認為自己不夠好的情況下成長，就會發現你在感情、事業、友情方面的努力，最後都會失敗。

· 如果你對金錢有許多負面信念，例如認為金錢是萬惡之源，那麼你一輩子都會有金錢問題。

· 如果在成長過程中，父母要求你努力追求完美，那麼你一生中承擔的每一件事都會讓你感到有壓力、讓你緊張。

· 如果你相信不圍圍巾會感冒，這件事就會變成事實。

· 如果你相信睡眠少於八小時你會筋疲力竭，這現象就會應驗在你身上。

你必須了解，你可以用支持你的目標和靈魂進化的信念，來為潛意識重新編寫程式。也就是說，你的潛意識可以重新程式化，以支持你達成自己的目標。

潛意識、心智是中立的，它不做決定，而是會遵循內建的信念軟體。你可以為這樣的潛意識心智編寫程式，讓它變得健康、成功、快樂，然後你就可以長命百歲，且過著富足而充滿活力的生活。你可以整合（解決）自己的負面情緒和創傷經驗，如此一來，它們就不會再影響你的日常生活。

摘要

· 百分之七十的疾病都是功能性問題。

· 心智是身體的電腦，透過神經肌肉使用硬體（神經系統）；透過經絡系統，以電磁的方式與所有器官連結；透過脈輪與靈魂連結。

· 改變你對過去所賦予的意義，就可以改變你的過去。

· 記憶有三種：意識的、不死的（靈魂）、神性的（靈）。意識的記憶與今生有關，不死的記憶與前世有關，神性的記憶則保有兩世之間的資料。

· 你的潛意識透過壓抑、收縮及限制性信念來保護你。

· 你的潛意識心智可以重新程式化，變成支持你和你的目標，而且它的本質是中立的。

作業

· 寫下你所有的限制性信念。

· 寫下你所有的正面信念。

· 寫下你所有的功能性疾病。

· 你壓抑了自己的哪些情緒？

· 你的人生有什麼挫折？

意念

「我百分之百相信，我已經準備好要療癒我的靈魂，而且要採取行動。我的意念是要離開自己的舒適區，隨時準備好，如此我才能繼續成長，越來越能夠從愛、平靜與和諧的觀點去改變每個情境。」

現在你已經是專家了，知道該如何將這樣的意念釋放到具有無窮潛力的場域中。願你在完全發揮潛能的旅途上，充滿喜悅。

第二部

尋找你自己

06 在黑暗中尋找光亮： 轉化

「靈性」蘊含龐大商機。在這個領域裡，有成千上萬種不同的課程、工作坊、書籍、電影、雜誌，包括瑜伽、太極拳、氣功、另類醫療、花精療法、靈氣、冥想、水療和有機食物。

一方面，這值得喝采，另一方面，這條路卻也充滿陷阱。我欣然接受每一種觀念，無意去評斷或譴責任何思想體系或學派。就我個人而言，我偏愛實用技術而非哲學概念，我的方法已通過臨床測試。我愛講話，愛牽別人的手，愛靈氣、花精、水晶療法、順勢療法和神經語言程式學，我經常練習或使用這些方法。不過最主要的是因為我是醫生，我追求的是身、心、靈方面可評量的成效。因為過動症的關係，我沒什麼耐力，一直努力找尋立即可見的成效。花十年去治療聽起來很偉大，可是對我而言並非如此。我要見到成效，而且今天就要。這話聽起來可能不怎麼有靈性，可是來找我的病患並不是要找個靈修大師用聖灰祝福他們，他們付錢給我只為了一件事：成效，而且是立竿見影的成效。因此，我的靈性便成為我所謂的「實用的靈性」。歡迎天使加入我們，共同找到「速效」，我們努力的目標不只是「感覺舒服」而已。

這番話聽起來似乎黑白分明，但這是我對靈性的看法。我融合了短期和長期兩套策略，短期方法立見成效，長期的方法則讓你逐步與自己靈魂的渴望一致（與神性合而為一）。而介於兩者之間的，則是改變自我形象的階段。

· 短期策略處理的是：創傷、恐懼症、情緒、疾病、功能性疾病、疼痛、健康、生命力、感覺舒服。

· 中期策略處理的是：自尊、自我形象、正向強化、愛自己、樂於做自己、接納目前的境遇、重新設計自己的人生、開心快樂。

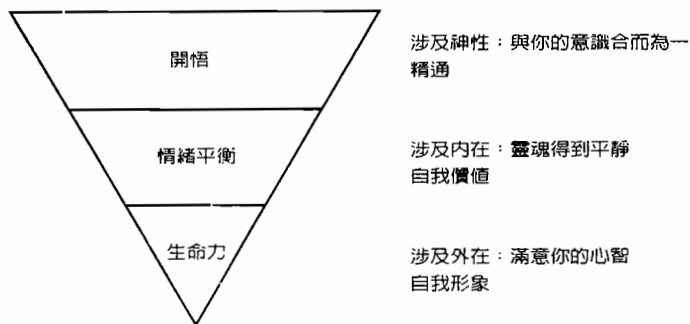
· 長期策略處理的是：無條件的愛、讓你的靈魂從所有衝突中釋放、宇宙的愛和開悟（與你的最高價值合一）。

長期目標可以在今生達成。我們從生命力前進到情緒平衡，再前進到開悟（見圖7）。對大部分的人來說，開悟是一種超現實的概念，你必須先能夠想像何謂開悟，才能達到那樣的境界。然而大部分人對開悟（涉及神性）一無所知。

情緒平衡（平靜）是情緒智商的一個狀態。在這個狀態中，你知道沒有什麼東西是涉及私人的，任何人、任何事都不能搖動你個人的力量（涉及內在）。

而你在這身皮囊中覺得自在是一種感覺舒服的狀態，因為一切都發生得流暢順利。生命對

圖 7



你好，你順隨生命之流（涉及外在）。

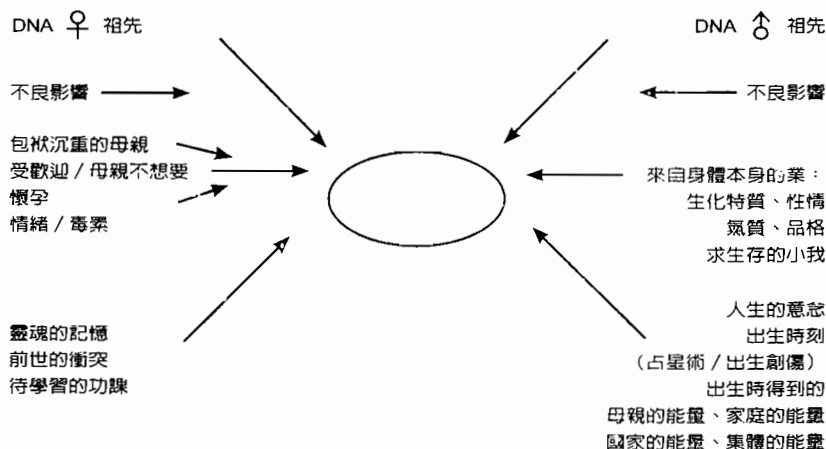
閱讀本書表示你已經來到了轉化的階段，你正在尋找自己內在的光。你聽過許多不同的說法，談的是同一件事：自我成長、自我覺醒、自我實現、發現真我、憶起你的本性、靈性、持續內在的旅程。

檢視靈魂的包袱

出生時，你帶著滿滿的行李來到人世間。現在，我們來檢視你的潛意識裡帶了些什麼東西。

如你所見，今生還沒展開，你的背包就已經滿出來了。如果你運氣好，父母在靈性方面都有所長進，就可以幫你卸下包袱。不過，大部分的我們都生在「正常」家庭，這表示，還沒向前邁進，我們就先往後退了。

圖 8.



我們來看看你隨身攜帶的行李，這樣你就能明白在出生時，你那塊板子可一點也不乾淨。

· 來自母親那一方的DNA：潛在的基因缺陷（父親那一方的DNA亦同）。

· 來自母親那一方的不良影響：遺傳的、尚未解決的衝突、情緒、詛咒（負面能量）（來自父親那一方者亦同）。

· 母親的包袱：懷孕期間的情緒和事故。

· 懷孕：不想要卻懷孕，或者發現懷孕令母親很震驚。

· 毒素：尼古丁、酒精、藥物、化學製品、毒品。

· 營養不良。

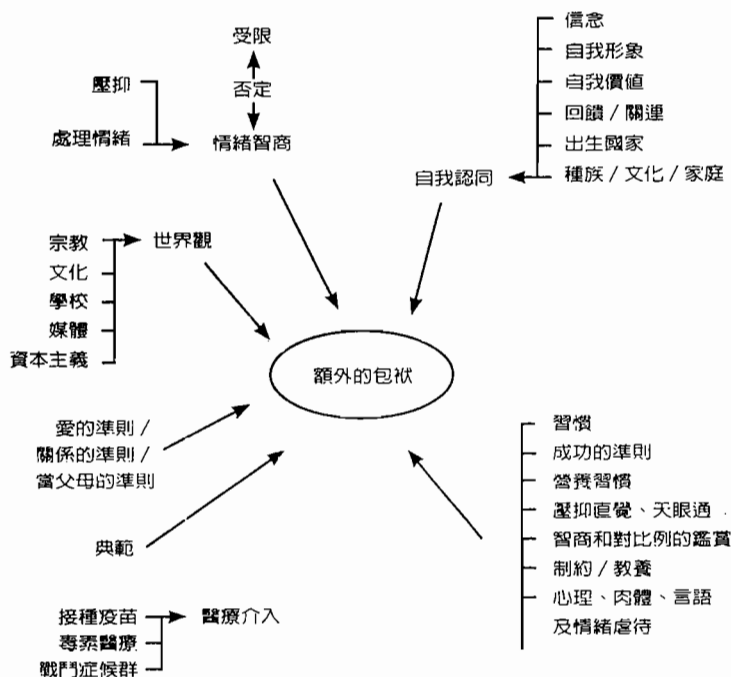
· 身體的業：罪行、智慧、神經系統的運作、生物化學、體格、氣質、情緒、速度、品格、求生存的小我。

- 靈魂的記憶：前世尚未解決的課題、待學習的功課。
- 人生的意念、人生的主題。
- 出生時刻（占星意涵）。
- 出生創傷。
- 產前事故。
- 出生時得到的照顧與支持。
- 出生後母親的能量（產後憂鬱症）。
- 出生後母親的本能及照顧。
- 家庭的能量。
- 國家的能量。
- 集體的能量（集體意識）。

這個清單上面的東西可能一出生就在你的背包裡，將來你必須超越這些課題。而在你完全超越之前，這些東西會是拖住你的重擔，往往還沒進步，就先退步了。我把這個叫做第二階段，現在就讓我們來看看這第二階段。

成長期間，我們了解了世界的模樣，也學會該如何回應這個世界。我們從照顧者、媒體

圖 9 第二階段



和集體無知中，發現世界的形象和自我的形象。從圖9可以概觀這一切。

如你所見，心智受到來自四面八方方的資訊和影像轟炸，塑造了你的世界觀和自我形象。這是在揭露真正自我的過程中必須擺脫的包袱，而這不是件容易的工作。你對於你自己、這個世界、愛、人際關係、情緒和成功的信念，都不是你的，只不過是壓抑你自己所得到的結果。

你的人生是由你的自我認同決定的，也就是你相信自己是什麼人，以及要做些什麼才能夠成功。

我們來研究一下，看看自己是

如何努力爭取別人的接納、尊重、愛、關注、認可和確認，以及這樣的努力對日常生活有何影響。這些東西你得到的越少，就會越努力追求。當疾病可以提供你上述這些必需品時，你的潛意識便把它們跟疾病拉出正向關連；而當你因為身體健康而必須上學、做功課，再加上缺乏關注（這對你來說是負面的），你便會將健康和活力視為負面，於是潛意識心智便被程式化，讓你生病，並一直保持那樣的狀態。

我們有另外一個選項，就是要成功，以獲得別人的關注、尊重、愛、認可和確認。內心的衝突就是從這裡開始的。我們想成功，然而我們卻破壞了自己的成功，而且經常在黑暗中與假想敵對打。最後，那個陰暗面贏了。而因為這些人成功的陰暗面總是埋伏在角落，於是他們常有金錢、人際關係、體重、運動和冥想方面的問題。

成功的陰暗面

大部分的陰暗面都是信念。

1. 我不能

許多人相信自己沒辦法成功。他們可能被吹毛求疵，挑剔每一個小錯誤，或者父母只看見他們的缺點，或者他們只有在完美無瑕、毫無缺陷的情況下才會得到讚美。他們聽過太多這樣的話，多到開始相信這就是真理。

在學校裡，他們犯下的錯誤常常會被強調，好的一面卻沒有，於是便產生了「我不夠好」的人生信念——只要不是第一名，我就沒有價值；我是個失敗者；我不夠聰明；我總是犯錯；我不像別人那麼好。

犯錯是自然的過程，事實上，一次就把事情做到完美，是不可能從中得到經驗的。這世界是因為她的不完美而顯得完美：太多乾旱、太多雨水、地震、颶風、太冷、太熱、太多這個、太少那個。而最後，一切都會解決。你做調整，從錯誤中學習，得到回饋。然後，從戰場回來的你會變得更有智慧。這就是人生。當你仔細檢查你的人生，會發現成功比失敗更有價值。你已經成功掌握了以下事物的訣竅：走路、騎車、寫字、讀書、計算、學習語言、管理自己的事、用刀叉或筷子進食、操作電腦和自動提款機。即使這張清單上的事你少精通了幾項，你還是比自己想像的更為成功。你還在讀這本書，這本身就是一項成就。

沒有人能奪走你的經驗。從這一刻開始，你會看清所有錯誤的觀念。你現在明白，自己的經驗才是重點：關於療癒自己的靈魂，你學到了什麼；你如何逐步掏空裝滿情緒、創傷和

DNA等等的背包，把重點擺在增加自己在愛和接納方面的體驗，同時了解物質上的成功並不是目標，那只不過是一條可以探索創意和彈性的路徑。

你本身具備了成功的一切條件，你所要做的只是把這樣的能力發揮出來。

2. 要成功，就必須努力

許多人都很害怕要成功就必須有所犧牲，會有這樣的想法往往是因為找錯典範。例如，家庭生活因為父母的職業而被破壞，或者爸爸總是把辦公室裡成堆的工作帶回家，或因為工作而取消與家人的約定。

另一部分的制約是學校造成的：要在學業上成功，就要非常努力用功（少玩，多讀書）。

我們也別低估雙魚座時代所造成的制約：要苦修、要犧牲才能上天堂、要努力通過業的考驗。「沒有痛苦，就沒有收穫」這句諺語最可以概述這種現象。你學會了堅持不懈、有毅力、像男人一樣負起責任、有紀律、自由意志、目光狹窄、不斷向前、不放棄、工作就有回報、來得容易去得快等等廢話。人們欣賞努力工作得到的結果，而不是聰明工作或幸運得到的結果。百分之八十的樂透贏家在五年內把錢花光光，因為那筆錢來得太容易。這真是太瘋狂了。美國人有個說法：如果一件事看起來好到不真實，就不可能是真的。

創造有三個層次。

第一層次：努力工作

建立神經系統、創造必須的技巧（熱忱）。

危險：醉心工作，耗盡體力。

第二層次：聰明工作

信任你的直覺和宇宙，更有智慧地運用能量（熱情）。

危險：延宕。

第三層次：流動，行若無事

把自己當做能量推進器，完全臣服於同步性，有勇氣放下。

危險：你可能會把每一個障礙都當做是自己轉錯彎或太早改道的徵象。

如你所見，成功不僅是努力工作的結果，也是在探索內在自我時，一條有教育意義的路。

3. 成功是可以測量的

大部分的人相信，要成功需要運氣或極大的耐性。這樣的幻覺來自於相信成功必須可以透過地位、金錢、權力、職位、影響力、財產、頭銜和名聲來測量。在尋求成功的外在肯定的過程中，你認為自己必須永遠仰賴他人。但事實上，你必須先與指導靈和上師諮詢會一起評估過你的人生後，才能測量出真正的成功。

成功的定義在於：你擺脫了多少包袱、你與自己的神性本質連結到什麼程度、你能夠體驗到多少愛、你能否無來由地覺得喜樂。這段過程可能緩慢，可能快速，就看你願意花費多少時間、努力和金錢。先不管你人生目標的本質為何，問題在於你與這些目標的本質是否一致。唯有你的意識和潛意識都遵照這個本質，才算是真正的一致。

你每天都可能成功。一天之始，你設定自己的意念；到了晚上，你評估自己成功達成了多少意念，哪些地方需要投注更多注意力。有些人耗盡了體力，於是後退一步，嘴巴上說或心裡認為他們不再需要證明自己，說他們很滿意自己的生活。他們否定了自己，卻自稱「注重實際」「凡事存疑」，或者找個人最喜歡的說法：「腳踏實地」。他們說：「看到了，我就相信。」「我用自己的方式做。」或者，「等到了我這個年紀，你們就知道了。」這些都是失去熱情、熱忱、靈感和創意的藉口，不過是害怕失敗、害怕失控、害怕釋放小我的陰暗面。不幸的是，大部分的人都還處於靈性冬眠的狀態，或者因為害怕被嘲弄，而躲藏起來。

簡言之，成功是日常生活的一部分。你遇到的挑戰越大、挫折越多，就越應該相信自己非常堅強，否則你不會為自己安排這樣的人生。

4. 成功就是完美

這完全是胡說八道，而且是陰暗面的一部分。如果我的著作必須完美，那麼四十頁裡面只會出版五頁。

你全力以赴，然後你就必須放下。有些人下意識地相信他們沒有價值、不夠好、不夠聰明、不夠完美或不夠茁條，這樣的信念讓他們無法發揮百分之百的潛能。你要做的是摒除想要完美的念頭，給自己犯錯的空間。請把焦點放在想要創造的東西上，並訂出你希望看到成果出現的時間表，否則就有可能因為拖延或要求完美，而永遠無法完成。

成功是找尋平衡，這表示你不必在任何事情上都表現完美，不過卻要將足夠的能量投注在親密關係、事業、健康、社交生活和嗜好上面，把這些區塊做好，然後你就會得到快樂。

不久前，我遇見一位中學時代的老朋友，他今年五十二歲，是一名心臟科醫生，也是空手道黑帶，並在一支藍調樂團中演奏，有飛機駕照、潛水執照，還有許多嗜好（機車、當輔導員、做生意）。他生活忙碌，卻盡情享受人生。他總是滿懷熱忱、充滿熱情，熱愛他的工作、音樂和運動。並不是每一個人都可以做到這點，除非你選擇踏出限制你的箱子，不再局限於今

天你是誰、在哪裡。

5. 總是有人比你好

成功並不是跟別人賽跑，它是一場只有一名競爭者的競賽，這個競爭者就是「你」。而你可能失敗的唯一理由是：你不再進化自己的靈魂，並把頭埋進沙子裡裝死。

這個世界上的人口已經超過六十億，一定有人比你更美麗、更聰明、更富有、更好。誰在乎呢？事實上，最好的作家永遠寫不出一本書，最好的歌手永遠不會上台演唱，最好的藝術家永遠不會把自己的作品擺在藝廊裡展覽，最好的運動員不會做運動。每個人身上都有隱藏的才能，它們被鎖起來了，等著被釋放及開發。不過你是健忘大師，總是拿自己跟別人比較，結果你只會看到貶低自己價值的那部分。事實上，你是獨一無二的，只有你可以擁有你的人生；沒有你，你的人生就不在了。所以你的焦點應該放在你的目標、你的人生，以及你的生命藍圖上，而不是別人的。

6. 成功是沒有靈性的，人們會排斥我

我聽過許多次這樣的話：別人眼中的我是商業的，是沒有靈性的。何謂靈性？我很明確地

知道靈性代表接受他人的本性，不批判或排斥。大家都知道我們每個人都有自己的路要走，外在的成功並不會反映內在的成功，而外在不成功也不代表內在就會進化。

靈性是相信你帶著使命來到今生。在人生的旅途中，你會發現自己的才能、自己真正的身分、自己來到人世間所要扮演的角色。除此之外，還有在財務、社會或全球成功的空間。你的靈魂會顯化在你所做的一切事情上，會以衝突、誘惑、墮落、引發反應的刺激物、上癮症、災禍、危機等形式出現在你面前。這就是靈性前來扣門的時候，請記得這一點。對你這一生的評估，不該以你在物質、社會和政治上的努力為基準，而是應該看你學到了哪些人生課題。在享受甜美生活的同時，也有可能學到人生功課。

7. 有錢不好

兩千多年來，這世界上有許多宗教都向民衆傳達「金錢是萬惡之源」的訊息。但金錢本身是中性的，是你用錢的方式為金錢的性質下了定義。

金錢會讓你戀戀不捨，讓你墮落。但不管怎麼做，你死後都不可能帶走自己的財產。不過，你真正會帶到另外一個世界的，是靈魂的包袱。對金錢的依戀會阻礙靈性的成長。我相信所有在這一輩子忘記富足的含意的有錢人，來生都會選擇當窮人，這樣他們才能了解到有錢人利用自己的金錢和影響力，將貧窮從人世間連根拔除，其實是相當重要的。我們這裡講的有

錢人不只是超級鉅富，還包括對他人悲慘境遇視而不見的小富人。我們必須認識到：身而為人，只要富人拒絕與窮人分享財富，我們就沒辦法進化。

而談到靈魂的進化，金錢是你目前處於哪個階段的重要指標。你對金錢有多依戀？你會墮落到什麼地步？你顯化並吸引金錢的能力有多大？我們一定聽人說過他們擁有的夠多了，所以很滿足，然而這些人卻不喜歡隔壁鄰居比他們擁有更多。

大部分人都被自己的自我認同限制住了，他們相信工作是賺錢唯一的方法，因此局限了自己，這樣的想法將你關在一個小箱子裡。我並不是說我們應該把焦點只放在金錢上面，金錢並不是生命的本質，不過，如果我們不快樂，或是有隱藏的才能沒發揮出來，就應該在這上面下工夫。我們還應該讓他人從我們的財富中獲益，並從結構上去幫助對方。

此外，賺錢也可能是發展才能和創意的一種方式。而最終，最重要的是療癒靈魂。

金錢不會讓你快樂，但沒錢也不會。金錢問題是離婚理由的前三名：有錢人比較健康，也比沒錢的人活得久；金錢不但提供空間，還可以幫助許多人快樂，包括我們自己。顯化出金錢就跟在第三世界當志工一樣有靈性。靈性指的並不是我們做了什麼事，而是在邁向目標的路途上，我們變成了什麼樣的人。

轉捩點

我們被設定為要成功，然而卻配備了一套阻礙我們達成目標的信念。

· 許多人順利加入中產階級：有好的工作、車子、家庭，有夠多的存款，每年有兩段假期，有退休金、信用卡等等。

· 有些人在成功的階梯更上層樓，累積了更多財富：擁有事業、名聲、權力、威望和財產，讓別人羨慕他們。

· 有些人卡住了，幻想破滅。他們無法清空靈魂的包袱，於是開始相信錯誤的自我認同：不夠好、沒有能力等等。

· 有些人不求成功，接受了自己的命運，滿足於自己的身分地位。

· 有些人繼續做夢，一再嘗試著達到自己的夢想。他們會看書、參加研討會等等。

· 有些人失意洩氣，變得尖酸刻薄。他們遭嫉妒啃噬，於是喝酒、抱怨，還把時間花在講那些成功者的閒話。

· 有些人在靈性、瑜伽、冥想、氣功、太極拳和東方哲學中找尋意義。

你必須先成功，才能發現你所以爲的成功條件都只是幻相。擁有許多財產卻沒有真正的連結，可能讓人覺得空虛，你知道還有更多，於是在物質領域之外找尋人生意義。在達到物質財富成就之後，你覺得空虛，有東西開始在內心翻攪，但那個東西並不是你想的那樣。

有些人陷入愛的幻相中，但在付出所有之後，卻懷著一顆破碎的心站在門外，憤怒、苦澀、挫折。愛的幻相破滅了，倚賴別人不可靠，那份失望可能會觸發探究這一切意義的旅程。

在跌到谷底之後——例如發生意外、破產、被開除、生重病、戀情失敗、憂鬱、上癮——可能會出現轉捩點。在最大的絕望中可能出現最深刻的見解。

轉捩點也可能因爲一次深度的談話、一本書、一部電影、一篇文章、不可思議的事件、憧憬、內在的聲音、巧合、一個徵象、陌生人傳遞的一則訊息，以及牧師的布道而觸發。

或者可能因爲更大的事件，例如瀕死經驗、出體經驗、清晰的幻象、幻覺、昏迷、難以置信的夢境、看見死者的靈體、被附身、聽到某些聲音、嚴重精神病、體驗奇蹟、天眼通傳達的訊息、通靈、回溯或輪迴轉世治療、深層冥想、做了感覺很真實的夢，以及在手術時離開自己的身體。

還有更多可能的觸發因子，例如只是知道或感覺到自己一直卡在某個點，於是被迫找出另外一條路，或者感覺自己不斷重複著相同模式。

許多人對未來著迷，想知道未來藏著些什麼，爲什麼呢？有些人甚至去找天眼通，因爲他

們渴望擁有美好的親密關係，或是因為在做重要決定時，需要有人指引。又或者，他們是想確認自己是否走對了路，或想知道一再出現的夢境是否為某件事情的徵兆。

我們想知道什麼是正確的抉擇，我們需要有所保證，證明自己的人生有意義。在人生的旅途上，目標和自由意志是兩項干擾因素。目標與人生的意念、主題，以及在人生中測試的技巧有關，是我們在轉世前寫下的生命藍圖。自由意志則引導你走向或遠離你的生命藍圖，也左右你在遭逢人生大事和變故時所做的決定。

你手上有所有的牌：探究可能發生的事、做出決定人生之路的抉擇和行動。當然，你可以決定不做選擇，臣服於你的小我，讓小我和潛意識心智設定你的人生之路，那絕對會是一個帶著倖存、恐懼，並且需要安全感、他人關注和賞識的人生。你會寧可保有糟糕的親密關係、情境、工作、友誼和家庭，因為至少那是你熟悉的。為什麼要冒著未知的風險呢？

我們許多人都陷在惡性循環裡，幸運的話會覺醒，像我之前描述過的那樣；不幸的話，就會死亡，沒有機會好好釐清自己，於是便回家，為下一次完成課題的機會做準備。

宇宙是很有耐心的，我們會得到許多讓自己進步的機會，而這樣的轉捩點會出現在我們探尋自己真正的身分和目的的過程中。

我們是誰？

我們是在地球這顆行星上展開探險旅程的靈魂，以三維的生化有機體的形式存在。我們飽受健忘症之苦，所以搞不清楚自己從哪裡來、自己是誰、今生的意念又何在。我們因為執著於人體的限制，而喪失了大部分的技能。許多人了解我們是擁有人類經驗的靈性存在體，也知道我們的體驗非常重要，但細節卻模糊不清，這引發了有趣的辯論。

有一股不斷運轉的未知力量 and 同步性在影響你的人生和你所做的抉擇。在這樣的遊戲中，有時候你會超前，但更多時候，你會覺得充滿無力感。你該不斷自問的是：我現在做的是什麼樣的選擇？有些人允許外在力量來塑造他的人生，在外來的肯定中尋找自己的身分。但只要往內在搜尋，你就會發現自己真正的身分。

當有人問你「你是誰」時，你通常會回答你的名字或職業。但你的身分就局限在名字和職業嗎？不！

我是洛伊，出生於荷屬安地列斯群島中的一座小島。我五十六歲，一直在尋找能夠幫助我更加開放心胸的技巧，讓我能夠表達出在我心中燃燒的那份偉大的慈悲與愛，讓我可以釋放自

己的靈魂，不再受一切下拉力量的束縛，然後與那份愛合一，並將那份愛往外散布到全世界。我動力十足，一心想朝這條路前進，讓自己成為「神性的愛」的工具，並希望自己在療癒、光和寬恕構成的無限的、無條件的源頭中得到淨化。

這會是我對「你是誰」這個問題的答案。如果要簡短回答，那就是「愛」。

花點時間自己回答這個問題。你的答案可能比我更長，就一直寫到你滿意自己的答案為止。然後把這樣的答案用一張好紙寫下來，用板子掛起來，或掛在某個你可以每天看到的地方，以激勵自己。

經過了轉捩點，接下來該是掏空背包的時候了。我們必須找到可以輕鬆旅行的方法，這不容易。我們需要工具來幫助我們打開背包，一件件拋掉，然後療癒、整合傷痛，直到傷痛變成中性，不再影響我們的日常生活。我們必須再回到學校，需要計畫或策略。在旅途中，我們會無知、健忘、分心，於是我們會在這樣的黑暗中找尋亮光，在人世間找尋自己、找尋自己的目的。

作業

回答下列問題，並寫下所有的答案。

- 你的轉捩點是什麼？是什麼將你帶到這條路上？
- 你有什麼療癒自我靈魂的技巧（工具）？
- 當你看著自己的人生，你覺得自己有哪些進步？現在你又會有些什麼樣不同的做法？
- 什麼現象表示你的靈魂正在被療癒？它替你帶來了什麼？
- 你在人生中辨識出了哪些主題？
- 你一直在重複哪些模式？
- 你想學習哪些技巧？

繼續閱讀本書前，先靜靜回答這些問題，這非常重要。然後請設定你對本書剩餘內容的意念，這樣你才能從這段經驗中得到最多。現在你已經知道設定意念的例行程序，我就不多說了。

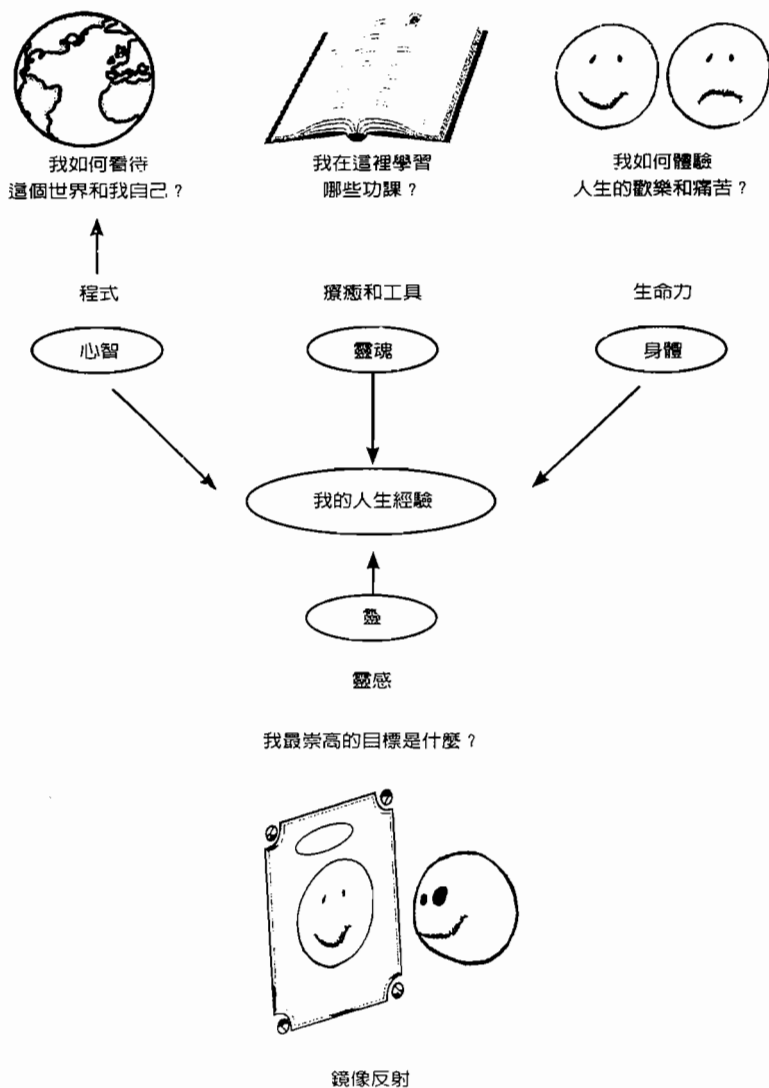
下一章再見囉！

07

重設心智程式： 做你自己的艦長

上次轉世之後，我們與指導靈和上師諮詢會一起評估了我們的人生。就這樣，我們得到了有用的資訊，了解了成長與技能，以及須掌握的主題和待學習的課題。在花了一段時間深入研究阿卡莎紀錄，並接受大師的指導之後，我們認為自己已經準備好要面對下一次的人世考驗。在準備期間，我們從目標圈裡挑選家庭、國家、體型和其他重要因子。我們跟父母談過好幾次，討論即將扮演的角色，然後安排好人生之路的特定時間出現的關鍵人物。接著，我們在受孕的第三個月之後轉世，與宿主建立共生關係，同時準備降臨人間。

出生之後，在人生旅途上，我們會受到創傷、受到制約、幻想破滅、將事情合理化，變成了某個不是真正的自己的人。然後我們開始在這個受限的範圍內嘗試追求成功，而這無可避免地會與自身牴觸。我們迷失在現實幻相的迷宮中，同時在靈魂的背包裡累積越來越多行李，並發展出越來越多造成壓力的模式。我們開始自問：「一切就是如此嗎？」成功似乎變得比原本渺小，有些人便迷失在各式各樣的危機裡：疾病、離婚、憂鬱、慢性疲勞。有些人發現正規醫學提供了昂貴的OK繃，卻提不出真正的答案，於是開始往另類醫學的領域探究，或者嘗試踏



上靈修之路，還有些人則選擇閱讀對人生有所啟發的書。

你已經來到了轉捩點，內心的旅程已經展開了。現在請掏空你的背包，找到人生的意義。

大部分人都缺乏策略和工具，很難始終如一，堅持到底。在建立情緒平衡的過程中，我提出四個議題：

心智：崇高的自我形象和自尊。

靈魂：從脆弱中建立力量。

身體：將疾病從身體連根拔除。

靈：追求一個更崇高的目的。

在檢視圖10時，你會找到所有成功走向自己的必要元素。我認為這是個有效的方法，可以逃離迷宮，重新做回自己的艦長。

步驟一：重設心智程式

自我成長是以你對自己的認知（自尊和自我形象），以及你對世界的看法為基礎。

步驟二：療癒靈魂的創傷

解決所有尚未解決的課題，如此一來，你最後會將自己的脆弱轉化成力量。

步驟三：創造健康而充滿活力的身體

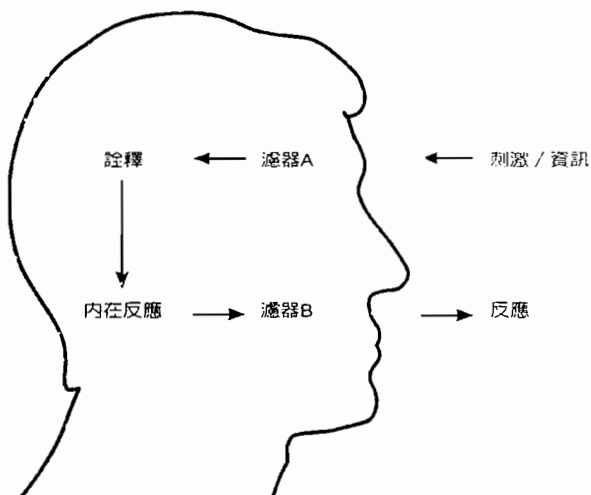
我把這個擺在步驟三而不是步驟一，因為不這樣的話，你就得逆流而上。享受人生的意思是為身體設定程式，讓它跟喜悅協調一致，而這就表示要跟你的身體做朋友，並尊重它。

步驟四：找到你的靈感

與「靈」連結，追求你最崇高的目標，發現你的目的。這不但是對自己的長期承諾，也是一段永無止境的歷程。

我會在本章和接下來的章節裡陸續說明這四個步驟。

圖 11



檢視自己回應世界的方式

現在我們先來談談心智這個主題，我們要學會如何控制它。首先，我們要檢視自己回應世界的方式，然後從這個點開始，我們決定自己要改變什麼。

我們在圖11中看見兩種濾器。濾器A是以信念、有限的觀察（透過五種感官所得）、世界圖像和自我形象為基礎。

發生在拉斯維加斯兩位知名幻術師席格菲（Siegfried）與羅伊（Roy）身上的那樁意外，是個很好的例子。幾十年來，席格菲與羅伊一直靠著驚人的白老虎秀娛樂大眾。他們倆

擁有世界上最多的白老虎，與這些百老虎共享一棟大宅第，並允許牠們在宅第內自由漫步。然而在最後一場演出時，羅伊被其中一隻老虎抓住頸子，拖到台下，最後被送入加護病房。這件事發生在二〇〇三年。席格菲和羅伊對這起意外的說法是：那隻老虎是要救羅伊，就像老虎媽媽救自己的小孩一樣。然而外界的看法卻非如此，大家普遍認為羅伊被他的老虎殘忍地攻擊。究竟誰的說法對呢？

我們根據對這個世界，以及對我們自己的看法來過濾所有資訊，然後輸入這些資訊並詮釋它們，如此便造就了內在反應。接著我們會透過自己的準則、價值觀和自尊來過濾這個反應。

舉例來說，你的老闆批評你的工作，於是你過濾出這個東西：「我的老闆討厭我，想方設法要在同事面前羞辱我。」你很生氣，覺得被侮辱了，很丟臉，然後你升起這樣的內在反應：「我要用筆記型電腦砸他的腦袋。」接著，你會過濾這個反應：「如果真的那麼做，鐵定會被關進牢裡，丟掉飯碗。」於是，你給老闆的反應是：「我會把事情做好，沒問題。」事情就是這樣日復一日地發生。

投射

濾器A的內在反應造就了濾器B。心智很擅長將自己的痛苦和思想投射到外在世界。如果

你相信人是不可信賴的，就會一直找理由不信任別人。

而如果你讓別人的看法影響你，就是還沒有了解到：每個人都只是透過他們自己的濾器、經驗、前世和信念來觀看這個世界。允許自己陷在別人的故事裡，就等於是情緒平衡的終結。

改變自我形象和自尊

改變自我形象和自尊是一條漫長的路，需要花時間將自己慢慢建構起來，並把建構起來的一切深深安駐在你的心靈。就像花園裡的雜草，永遠不可能清得一乾二淨，所以你必須每天到花園除除草，否則雜草一定會再長起來，就像你會故態復萌一樣。

故態復萌的例子

戒菸

大部分的人都只靠意志力戒菸，這麼做，舊突觸會繼續存在。結果戒菸約十年後，發生了某件事，可能是離婚、親人死亡或被免職，於是一天之內，抽菸的習慣又回來了。

運動

大部分的人一開始會每天運動，持續一陣子。接下來是假日休息，然後再過一段時間，他們再也不天天運動了。練習瑜伽和冥想等活動時也會遇到同樣的情形。

減重

爲了減重而節食，然後苗條了好一陣子，體重掉了下去，一切進行順利。接著不再節食，回到舊的飲食習慣，所有體重又統統回來了。

生病

因爲生病而去找尋另類療法，有人指導你如何吃得營養，如何冥想、運動，很快地，你就覺得恢復健康了。然後你不再注意這些，等疾病又回頭找你，你才意識到：要改掉舊習慣，好難。

還有很多例子，例如努力經營親密關係，通常在一段時間內有成效，接著又故態復萌。其他像孩子的行爲、員工在工作上達到更高的績效，以及人們在靈性道路上的修行，也都會碰到同樣的狀況。

突觸

心智是情緒和自我肯定交織而成的迷宮。我們不斷給自己訊息，而我們的腦袋廣布線路，可以用最高的速度傳遞訊息。之所以會這樣，是因為突觸不斷被供給思想和影像。突觸是神經細胞之間的連結，這樣的連結建立起我們經常或不斷使用的電路。我們有下列這些突觸：

- 信念。
- 自我形象。
- 內在對話。
- 自尊。
- 對特定事件的反應。

我們為什麼會不斷故態復萌呢？這只是因為舊行為的舊突觸還沒有移除掉，而且比新行為的突觸更強大。

有人告訴我，在沒有意志力驅動的情況下，整合一個新習慣需要三個星期的時間。而根據氣功大師的說法，所需的時間是三星期的五倍（也就是三個半月。「氣」是指你移動、導引，並存積在體內的能量；「功」則是每天做這件事的紀律）。至少須連續練上一百天，你才能將

一個氣功練習與身心完全整合在一起。漏掉一天，就得從頭開始。

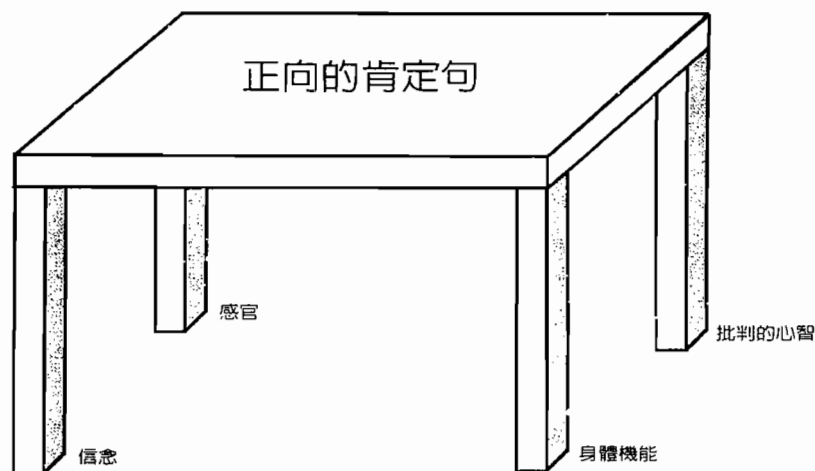
現在我知道爲什麼了。在一百天內，你會建立起堅固的突觸結合體，就像小河需要一百年的沖積，才能建立起深峻的河床，吸引周遭的水流進來。

在繼續討論要如何成爲自己心智的船長的實際操作面之前，我們先進一步探討腦袋的架構。

我們的腦子是體內的一套獨特系統，透過神經元，以及促進神經元溝通的「神經傳導物質」來運作。單是腦子裡就有一百二十億個神經元，而身體的其他部分還有更多神經元。目前已經證明我們可以記錄神經元的活動，並創造新的神經元，這真是好消息。而保持頭腦活躍的有效方式包括：觀想、冥想，以及對自己說正向的「肯定句」。

重設心智程式必須透過這些神經元，我們得建立新突觸。不過，在揭露如何重設心智程式之前，必須先討論若干陷阱。

圖 12



重設心智程式的陷阱

肯定句、觀想和冥想開啓了你的意識。阻絕、破壞和不一致被鎖在你的潛意識（軟體）裡，突觸則在腦子（硬體）裡。只要你無法對付所有面向，就會很久都看不到結果。我不知道你是怎樣，不過我偏愛在三到四週內得到成果，而不是必須冥想十年。

正向的肯定句：「我的祕密」

大部分人會無限期地自我肯定，卻沒什麼用。我在一本談咒語的書裡讀到，你必須重複一段咒語十二萬遍，才會產生效果。所以如果你一天唸一段咒語唸一百遍，那得花上一千兩百天（三年半）才能見效。真是漫長啊！

導致正向的肯定句無效的原因有幾個，它們都與負面信念、批判的心智（內在的評論家）、身體機能和感官有關連。

如圖12所示，正向的肯定句需要四隻腳或四根柱子支持，才能完全整合在一起。就像播種，如果你將種子播在貧瘠且多岩石的地面（負面信念），不澆水（感官），沒有保護植物免受雜草或昆蟲（批判的心智）侵害，就長不出美麗而強壯的植物。

我舉幾個例子來說明這點。有個女人想要減輕二十公斤，她站在鏡子前面說：「我很多苗條，我很苗條，我很苗條。」你認為她的心裡會起什麼變化？她那顆批判的腦袋會笑她：「哦，真的嗎？我看妳是瞎了吧！妳整個人那麼大一隻，是在跟誰開玩笑啊！」再加上她覺得減掉二十公斤實在不容易，還懷疑自己有沒有不吃點心的紀律，讓這一切更是難上加難。

有個憂鬱的男人一個人待在家，整天以肯定的態度對自己說：「我很快樂，我很快樂，我很快樂。」結果一天結束時，他不僅更累，還比原來更沮喪。他沒辦法突破憂鬱的僵局，而只靠肯定句是沒用的。

所有這些現象背後的原因在於：正向的肯定句，沒有被正向信念、感官和身體帶著走，批判的心智還是很活躍。

我們必須想辦法繞過批判的心智這個潛意識的守門員。方法有幾個：

圖 13



· 安駐法：讓某項刺激依附在神經系統偏愛的狀態中。

· 深層冥想（守門員睡著了）。

· 同時進行某個動作，藉此轉移批判的心智的注意力。

接下來要做的第二件事情是：表達支持的正向信念，這樣的信念在你的自我認同中注入了你所偏愛的劇情（見圖13），例如：我可以做到、這就是我、我值得、這對我有益、我該得到這樣的報償、這是我要走的路。

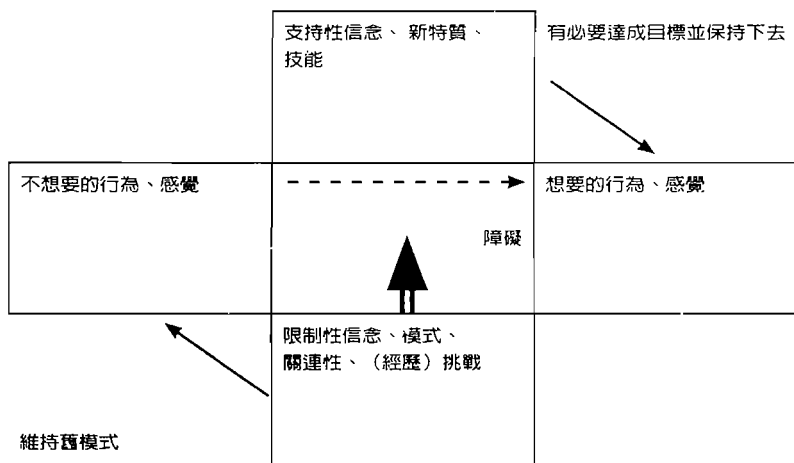
然後第三件事是：我們必須將身體和感官帶入相信正向肯定句時的狀態。如果想覺得快樂，請記得某個快樂的時刻。

- 當時你的站姿如何？（現在就擺出那個姿勢）
- 當時你感覺到什麼？（現在就去感覺那個感受）
- 當時你對自己說什麼？（現在把那句話再說一遍）
- 當時你是怎麼呼吸的？（現在就用同樣的方式呼吸）
- 當時你有什麼樣的眼神？（找回同樣的眼神）

再次感受這樣的感覺，對你有何意義呢？當「穿上」快樂的生理狀態時，你會立即進入連結快樂狀態的突觸。因為召喚了同樣的內在對話和感覺，你不僅體驗到心理上的快樂，同時也在心臟和神經系統上體驗到生理的快樂。現在你了解為什麼大部分人會在正向肯定句、正面思考 and 正面觀想上走進死胡同了吧？

接下來，我將跟你分享「永遠改變」的七個步驟，以及輕鬆做到這一點的另外三個步驟。

圖 14



「永遠改變」的七步驟

步驟一：診斷

開始之前，你必須擬定計畫或策略，你的目標應該像玻璃一樣清楚。

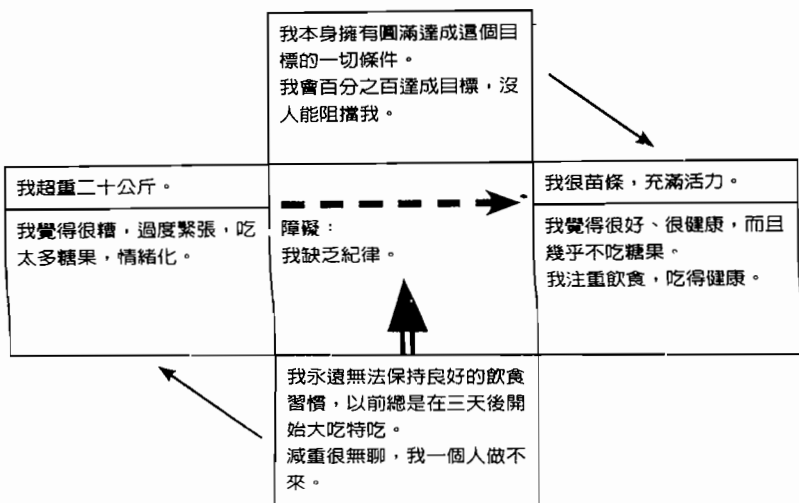
· 你想從你的人生中排除掉什麼？（習慣、模式、痛苦）

· 你想在你的人生中創造什麼？（目標：新的行為、健康的模式）

· 是什麼阻礙了你？（模式、信念、情緒）

· 你需要些什麼才能克服障礙？（技能、信念、特質）

圖 15



回答了所有問題，並仔細檢查圖14和15之後，就可以繼續邁向步驟二。

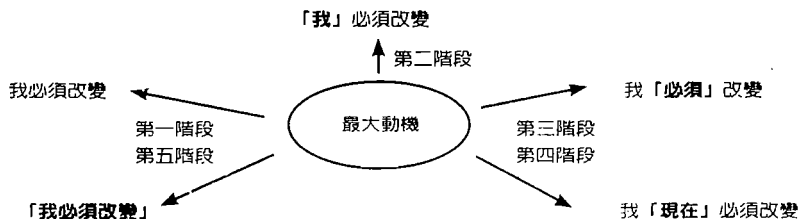
圖15所舉的例子是一個人想要減重二十公斤，以達到他心中的理想體重。

步驟一：建立最大動機

將不想要的行為連結到極度的痛苦、將想要的行為連結到極度的喜悅，就會產生動機。問一些能夠將你從否定中喚醒，讓你跟自己的感覺連繫的問題，就能夠做到這一點。

· 如果不改變，會發生什麼事？你這個「不改變」的選擇，在一年、五年、十年或二十年內，會對你的身體、情緒、心理和心

圖 16 與舊行為有關的五個階段



靈健康造成什麼樣的結果？

· 如果不改變，你會付出什麼代價？如果不夠堅強，沒辦法忍受，於是不斷回復舊有的行為模式，你會有什麼感覺？

· 如果保持原狀，對你的健康和人際關係有何影響？如果不改變，你會變成什麼樣？你對自己有什麼看法？

受夠了因為不想要的行為而造成的極度痛苦，同時考慮過所有後果，你會往正面那一邊邁進。

· 如果你現在改變，會發生什麼事？在一年、五年、十年、二十年內，這些改變對你的身體、情緒、心理和心靈健康有何正面的影響？

· 你內在擁有改變所需的一切特質，而且你有力量、有毅力，無人可擋——對於這個事實，你有何感覺？

· 你在一年、五年、十年、二十年內會有何感覺？到時你的健康狀況如何？

· 改變過後，你會變成什麼樣？你可以提供自己什麼樣的正面

回饋？

如果你正在體驗極度的痛苦和最大的喜悅，就會了解是「你」，而不是環境需要改變。問題永遠在你，這不是選擇，而是唯一的路，你就是需要改變的那個人！什麼時候改變呢？唯一的答案是「現在」——不是明天，不是一週內，不是等你準備好，而是現在就必須改變。

只有「現在必須改變」的迫切性出現了，你才會生出動機。你已經因為舊行為受夠了苦，你必須感受到這一點，必須看清楚眼前只有這條路可行。這股動機會使你充滿活力。

每天問自己上面這些問題，你就會不斷感覺到自己動力十足。而關於最大動機的五個階段，請參閱圖16。

把步驟二用在節食上，可能會出現下面這些現象。

建立最大動機的步驟

· 如果現在不改變，會發生什麼事？一年內，我會多出二十五公斤，五年內多出四十公斤，十年內就會出不了門或無法爬樓梯，或者可能中風，身體半癱。我會覺得自己身體虛弱，很悲慘、很灰心。

· 維持現狀要付出什麼代價？——健康、人際關係、一疊醫療帳單、新衣服和自尊。別人

看到我這個樣子，讓我覺得很尷尬，於是不再出門。

· 我的健康會有什麼變化？會生什麼病？糖尿病？高血壓？心臟病？中風？我的壽命會縮短五到十年，而且最後幾年會過得很淒慘。我會覺得自己是個全然的失敗者、是隻愚蠢的肥豬。

· 如果我現在改變，那會怎樣？我會覺得比較舒服，比較有自尊，為自己感到驕傲，覺得自己很棒，看起來很好、很健康。

· 我會變成別人靈感的來源，幫助他們在人生做出同樣的改變。

· 一年內，我會為自己感到驕傲；五年內，我會擁有許多自信，能夠面對任何挑戰。我是優勝者，然後我要以穿得好、打扮得宜來獎勵自己。

· 我要何時開始呢？我必須現在開始改變，沒有替代方案。我受夠了，誰也阻擋不了我，不達目的絕不罷休。

建立最大動機之後，就可以邁向步驟三。

步驟三：打破舊有的、不想要的模式

有了十足的動機之後，打破舊模式就成了最重要的步驟。攪亂保持現狀的突觸很重要。一

般人犯下的最大錯誤，就是試圖靠意志力去改變，其實這個方法最難。例如，假使想戒菸，就必須用呼吸運動或一杯水，來代替每一根菸。

在打破模式的過程中，重點在於改變生理機能，這樣才能改變你朝向動機和策略的路線。觀察自己的行為並不容易，不過卻可以為這點做準備。如果你是個想戒菸的老菸槍，就必須把菸扔掉，否則只要你還有祕密庫存，那就不是認真地想戒菸，是在欺騙自己。

下面列五個可以迅速改變模式的工具。

1. 改變生理機能

站起來，做呼吸運動，讓你所有的肌肉變得緊張。我最喜歡的運動之一是用拳頭（手的側邊）擊打另一手的手掌，先擊掌三下，然後換手。重點在於要站直或坐正，然後快速擊打，好像在跟自己比賽一樣，同時深呼吸，並結合下面的肯定句：「我接受現在的自己、愛自己，即使我從來沒改變！」

重複這個動作約十二次。做過這個運動後，可以背誦其他的正向肯定句或咒語。而你所擺出來的姿勢必須是有信心、有自信、積極正向的，這很重要。

2. 正向的肯定句

這些肯定句只有在在你遠離批判的心智、呈現正確身體姿勢時才會有效。因此，我總是把自己

己的肯定句與剛剛提到的技巧結合在一起。正向的肯定句包括：我可以做到、我熱愛挑戰、我一天比一天好、我值得、我該得到這樣的報償、我全心全意、我無人可擋、我的內在擁有改變所需的一切特質、我毫不費力就可以做到、我是優勝者。

3. 最大的動機

把注意力轉移到你的目標上，回想舊行為讓你受到的極度痛苦，以及你渴望的行為帶給你的直接的喜悅。

4. 觀想

把注意力轉移到目標上：如果現在就達到你所有的目標，你會有什麼感覺？感受那股正面能量，想像它越來越強大。將強度加倍，然後想像這股正面能量的光芒擴散到你每一個細胞。

5. 改變你的例行公事

沖個冷水澡，到自家附近走走，跟陌生人聊聊天，往自己臉上潑冷水。

如果你想建立運動的習慣，因此把鬧鐘響的時間撥快一個小時，準備比平時早起做運動，這樣等於宣告失敗。除非你把鬧鐘裝到盒子裡，用膠帶封起來，並把剪刀藏到浴室裡，然後貼

一張便利貼，上面寫著：「我知道你做不到！」這樣才有可能打破原有的模式。

我們再回頭談節食那個例子。想像你想要打破的模式是吃點心，或是隨手拿東西吃的習慣。你可以把所有糖果、點心、巧克力都扔掉，然後在餅乾罐上貼一張紙條：「沒人可以阻擋我！每天我都會贏、體重都會減輕！即使現在也一樣！」冰箱上也貼一張類似的紙條。當你很想大吃特吃時，請做做拳頭擊掌的運動。

如果你現在想著：「這一切對我而言太複雜了。」那麼這是你的自我破壞系統在說話。如果你想徹底改頭換面，就必須一步步照著做。自憐絕對會帶你走向失敗，一切的源頭就在動機。如果你曾經受過嚴重的創傷，最好尋求適當的協助。上述步驟已經證明可以在日常生活中成功執行，即使最難改變的人也不例外。

打破模式的額外祕訣

- 下一次，找一條不一樣的上路路線。開車、搭火車、搭公車，幾個方式輪流。
- 做些不一樣的事情。造訪一座你平常不會去的城市，去那裡逛街、散步、吃午餐或晚餐。
- 打破日常生活習慣，利用一個早上到林間健行。

· 計畫一種你平時不會採行的度假方式。
· 打電話給老朋友，約時間見面。
· 培養一種新嗜好（空手道、彈奏樂器、繪畫、種植盆栽植物、陶藝）。
· 帶一個流浪漢去吃飯，讓他填飽肚子。給他一些現金，至於他怎麼花這些錢，就不是你的責任了。

- 找一個可能需要微笑的陌生人聊聊天。
- 買幾件你平時不會買的衣服，例如亮色系的、流行的，或不一樣風格的衣服。
- 剪個新髮型。
- 如果你是男人，試試看一星期不刮鬍子。
- 想想看，找出另外十二個可以打破的模式。

打破模式是個方法，可以讓你從深陷其中的常規裡解脫出來，如此你才能用新的眼光看待人生。

而你的出發點必須是彈性。如果某套策略失敗了，請找尋另一套策略。不斷改變策略，直到找到有效的策略為止；一旦事情進行得不順利，就是再度改變策略的時候了。

人生就是無止境的改變。大部分的人尋求維持現狀，需要結構和規則來保護自己，最主要

的原因就是恐懼改變。結果，大部分人就變得相信自己虛構的信念和恐懼：我很滿足、我不需要、到了我這個年紀……、好好的幹麼改變？

「一旦我們不再運用想像力，就不再活著，於是每天一點一滴地死去。」說得太戲劇化了嗎？這句話出自一位心理學教授，他利用觀想的方式，改善了他百分之八十八的病人（棘手病例）的病情。

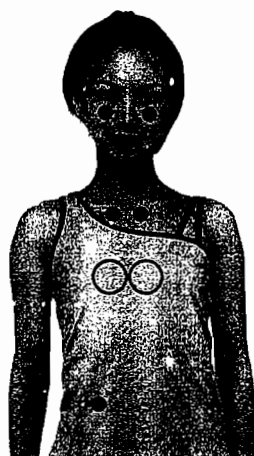
我建議你開始仔細檢視人生，開始打破自己的舊有模式。

步驟四：建立新模式——整合進你新的自我認同裡

前面提過，我們必須建立新突觸，而方法就是要運用我們所有的感官去觀想，這樣腦子才能接收到大量的刺激。圖12告訴我們，擁有支持的信念系統、運用所有感官，再加上正確的身體姿態，並繞過批判的心智，才能發揮正向肯定句和觀想的效用。在步驟三，我們學到如何將新模式深度整合到這個系統裡。我們利用左、右拳輪流擊打手掌的技巧，並結合正向肯定句。這是我開發過最強而有力的技巧，許多人都在用，小孩子尤其喜歡。

現在我要加進更多資訊，這樣才能排除舊突觸，安置新突觸。我們在奧美嘉法裡面運用了一項特殊技術，我開發這項技術是爲了建立健康、有活力、療癒、回春、有自尊和長壽的全新

17



土

水

脈輪整合主穴點

木

自我認同。所有病患都應該採用這套技術，以迅速恢復健康。

這樣的改變是永久的，而且是自我認同的一部分。因此，我們必須將這套技術整合到我們的神經及能量系統、我們的意識和潛意識裡。

我使用一套系統，結合針灸穴點、肯定句、觀想、脈輪整合主穴點（Integration Master Point，簡稱IMP），以及與神經系統連結的耳朵反射區。

五大元素針灸穴點

1. 土：從兩隻眼睛的中心點垂直往下畫兩條線，然後在眼瞼下方一個拇指處，就是土穴點，很容易找到。土穴點涵蓋的範圍很廣，跟反射點不一樣。

2. 水：水穴點位在鎖骨下方、胸骨旁邊，也就是第二根肋骨連結胸骨的地方。

圖 18



3. 木：木穴點位在身體右側與胸腔中間的地方。

4. 火：火穴點位在手掌側邊（與小指呈一直線）。握拳的時候，這裡的皮膚會起皺褶。

5. 脈輪整合主穴點：位於胸骨上，心臟附近。可以用食指和中指畫個無限大的符號（橫放的數字8），畫過心臟，這裡整合所有的脈輪。

程序

1. 永遠要從刺激火穴點開始，輪流用左、右拳擊打手掌，速度盡量快，並加入肯定句：「我愛我自己，接納現在的自己，即使我從來沒改變！」將這句話重複三到七次。要確定自己很專心且保持警覺。每唸完一遍肯定句，就深呼吸一下。

2. 用一隻手（拇指和食指）或兩隻手（兩根食指）刺激土穴點，加上肯定句：「我接納並尊重自己，即使我非常沒有自信，心中有憂慮。我選擇自

圖 19



耳朵反射區的按摩方向

信和內心的平靜，現在如此，永遠如此。」至少重複三遍。

3. 用一手或兩手輕敲水穴點，加上肯定句：「我愛我自己，即使在恐懼、沒有安全感的時候。我永遠選擇自信和信心。」至少重複三遍，並結合深呼吸。

4. 木穴點只有一個，在胸腔邊緣，與鎖骨垂直相交的地方。輕敲或按摩該穴點，加上肯定句：「我歡迎並尊重我的憤怒和挫折感，擁抱它們帶給我的課題，並且永遠選擇高度的自尊和絕佳的耐力。」重複三到七遍。

5. 輕敲食指的尖端可以刺激金穴點，加上肯定句：「我完全接納自己最深沉的悲痛，也接受自己無法放下這些悲痛，然後永遠選擇喜悅、靈活、快樂。」重複三到七遍。

6. 輪流用左、右拳擊打手掌，速度盡量快，並保持肩膀平直，深呼吸，再加上肯定句：「我可以

從容地處理所有挑戰和痛苦的學習過程，我選擇寬恕和不執著，並允許自己懷著自在、感恩和喜悅的心情學習。」

7. 平靜地呼吸，用一隻手在胸口畫出無限大的符號，感覺平和、安詳和平靜洗滌你、貫穿你全身。看你如何成功改變你的模式——享受、體驗、感覺。慢慢將兩隻手舉到耳朵旁，開始按摩耳殼內部（見圖19），然後沿著耳朵邊緣往下移，來到耳垂（頭腦反射點）。按摩的時候，請加上肯定句：「我命令我的自主神經系統消除維持舊模式的所有突觸（將舊模式一一說出來）。」然後觀想自己扯掉舊突觸，插上新突觸。

把整個程序重複三遍。若要得到最佳結果，整個程序（包括所有步驟）要每天做三次，持續三個月。把你的肯定句寫在一張紙上，隨身攜帶，這樣不管你在哪裡都可以練習。你可以自由運用屬於自己的肯定句，不過一開始請採用我在前面提供的例句。

步驟五：安駐你的信念——正向整合技術

此刻的你正在將新模式整合到自我認同裡，所以，將正向信念深層地安駐到自己身上是相當重要的。你正在建立成功和永遠改變的基礎。

正向整合技術的方法有二：

1. 運用五大元素穴點，然後是脈輪整合主穴點（觀想自己處於心中渴望的狀態）和耳朵反射區療法。我優先推薦這個方式。

2. 只運用左、右拳輪流擊打手掌的技術（刺激火穴點）。

兩種方法都試試看，都很好用。

說肯定句的時候一定要結合正向整合技術。要有創意，要簡短並切中要點。下面的模型為基礎，在你的劇目裡加些變化。你整天都可以做這個練習，也可以在鏡子前面做。

給正向整合技術的肯定句

- 我可以達到我的目標，我有這個價值，我有能力。
- 我就是我，我尊重並接受自己，而且我愛我自己。
- 我夠好、夠聰明、夠美、夠勇敢。
- 我愛現在的自己，能夠泰然自處。
- 我接受身為人和靈魂的極限。

· 我完全開放自己，讓自己的潛能和內在智慧得以發揮。

· 我擁有的比我展現給全世界看的多很多。

· 我是愛、是光、是有神性的、是特別的、是有智慧的。

· 我泰然面對自己並非不朽的事實，了解我遲早會死。

· 我泰然面對老化的過程。

你可以創造屬於自己的變化型：我很堅強；我很快樂；我是優勝者；我一天比一天有活力、健康、年輕；我熱愛挑戰；我無人可擋。

正向整合技術可以隨自己喜好做幾次都沒關係，即使只做三十秒鐘也可以。重點是要去做，那麼成果很快就會顯現。你會覺得更安心、更安全、更有自信。

若發生事故，也可以在事後運用這項技術來重新架構自己。另外，在面對困境之前也可以用，這樣會讓你覺得自己充滿力量。運用這項技術，將正向特質安駐在自己身上吧！

步驟六：看見未來，感覺未來

定期檢視你現在對特定情境有何反應，就可以發現你的潛意識與自己的反應是否一致。

· 踏進未來（假設是一年後），重新創造你目前面對的某些情境，看看你在一年後會有什麼感覺。

· 轉移到那樣的情境裡。如果沒有達成目標，你會聽到什麼？感覺到什麼？看到什麼？對自己說什麼話？

· 那個情境是你真正想見到的嗎？你是否還需要其他特質？請進行中斷模式的程序，然後整合新模式、正向整合技術，並重複所有步驟。

· 當你有了正向的感覺，讓它成倍數增加。你覺得如何？你可以記錄下什麼感覺？有什麼改變？

· 用正向整合技術，將這一切深刻地安駐下來：我值得、我該得到這樣的報償、我可以做到、這就是我、我是最好的、我全心全意。

你越臣服於這個過程，它對你的影響就越深。

步驟七：評估並保持專注

有些突觸深入系統，扎根很深，你必須把它們當雜草，不斷剷除。當你心中有了清晰的圖像，並且把「我無人可擋」深深地安駐在自己身上，就一定會達到你的目標。

當你注意到某件事無法順暢地運行，請立即打破那個模式，改變態度，改變你的姿勢，同時深呼吸。最重要的不是一次就達到目標，而是你下定決心，勢必達成。這是成功的關鍵。為心智設定程式跟開發電腦軟體很像：都需要不斷精進。

這個過程永遠不會停止，你會不斷將軟體升級，變得更好、更精進、更少錯誤，這是一輩子的過程。

你的日常作息中還要加入另外三個步驟。

1. 早上的例行公事

起床後不久，就開始進行步驟四：運用五大元素來安駐新模式，接著運用正向整合技術。然後短暫冥想，設定當天的意念。如果你已經知道當天會是怎麼樣，請觀想自己和諧地處在所有情境裡，內在充滿力量；觀想自己在晚上回家以前，整天都開心、健康、放鬆；觀想自己重複步驟四和正向整合技術。以這種方式開啓每一天。

2. 白天的例行公事

白天，請保持高度警覺，留意任何你不想要的模式和行為。如果不想要的模式出現了，請打破這些模式，並將你的反應轉變成你想要的行為或反應。重複步驟四和正向整合技術，例如

可以在浴室中練習。

3. 晚上的例行公事

對你的這一天進行評估，再次體驗所有經歷，尤其是狀況不佳的事項。完成這一章提到的七個步驟之後，再重複一次，不過此時要用上自己所有的力量。設定意念，告訴自己隔天起床時會精力充沛、精神飽滿、心情愉快。然後運用五大元素、脈輪整合主穴點和耳部反射區，來觀想並安駐這個意念。

重設心智程式是一種轉變的過程，是要將你在人生歷程中被寫入的舊程式，替換成可以支持並加強你通往靈性的新程式。而一旦你採用了本章所談到的技術，就可以將整個過程加快十倍，並且讓你變成自己人生的艦長。

你可以改變自己的未來，只要開始，永遠不嫌遲。但願你在重設心智程式的過程中充滿喜悅，我知道你做得到。

08

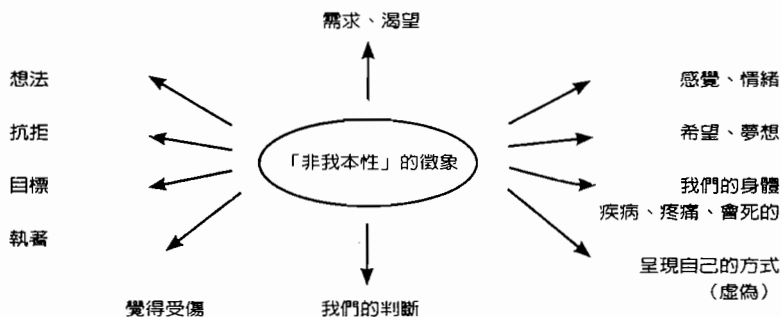
療癒你的靈魂：
從脆弱到擁有內在力量

療癒你的靈魂是一件極為矛盾的事。除非你願意流露自己的脆弱，針對傷口治療，才有療癒的希望；而一旦恢復健康，你就不再脆弱。你會變得真實、可靠，完全成為你、完全自由，不再是他人意見的囚犯。這世界會考驗你、困擾你，讓你覺得內疚，說你瘋了、排斥你、批評你、說你自私而冷漠、說你以前有多好。但是請注意，一旦你開始療癒自己的靈魂，一切都會變得不一樣。

接下來，我要解釋靈魂受傷的原因：維持生存的最低需求沒有得到滿足！

我們的靈魂利用情緒和感覺，溫和地引導我們走向完全的自由——放下阻擋我們成為自然真我的一切。而當我們正視我們自以為需要的東西時，就會看見另外一條路，靈魂透過這條路告訴我們什麼是「非我本性」的東西。我們必須學習，才能回到我們平和、安靜、有愛、有創意、有力量、有智慧、善於觀察、中立、溫暖和真實的本性。

圖 20

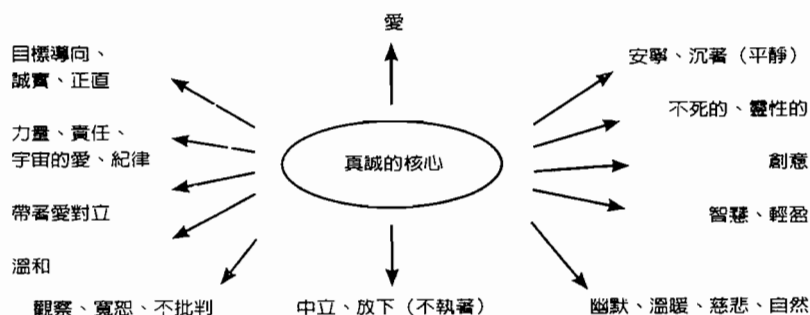


帶我們遠離中心的並不是「我們」，這些都是療癒我們靈魂（來人世間體驗的這部分靈魂）的鏡子。經歷過越多療癒，就越能夠回到核心的真我。

你會學著將周遭世界當做自己的鏡子，用這些來療癒你的靈魂。這並不難，你必須保持警覺，了解狀況，採取行動，進行評估。有些發現對你而言會非常新奇，甚至可說是頓悟。讀完這章，你會完全改變看待世界的方式，會有一股力量引導你找到你的自由——做自己的自由。

我們時常躲藏在合理的藉口後面，不去看不想看到的東西。這些藉口真實到我們開始相信這是真的。在會被「必須」這個詞觸發的人身上，可以很清楚地觀察到他們缺少做自己的自由。只要有人對他們說的話裡出現了「必須」或「一定要」這樣的字眼，他們就會激動地回應：「我不必做任何事。」許多人就是太過注重「有禮貌」這種虛偽的東西，凡事必須說「請」，聲調還要友善，然後也要求別人這麼做。為什麼要這樣呢？不過就是要傳達資訊罷了，說話的態度會影響所傳達資訊的真實性嗎？

圖 21



當我們是真實的自己時，遇到「必須」或「一定要」這樣的字眼，就有若干選擇，因為真實等於保持中立。

選擇一

往自己的內在探尋，看看你想不想做對方要你做的事，而不去管對方說話的態度如何。

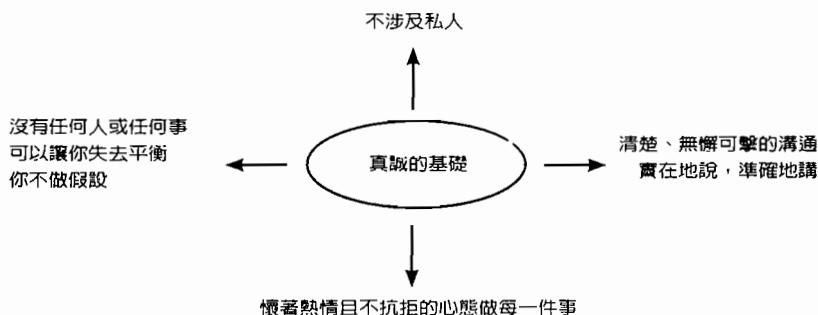
選擇二

以中立的角度觀察對方，注意對方是否緊張、有壓力，使他忘了禮貌。出於憐憫，你可以幫助這個人了解他心中壓力的本質。

選擇三

你可以用慈悲的態度向對方說：「我會懷著親愛且樂意的態度為你做這件事，不過我想告訴你，你對我講話的方式有點緊張、粗魯、命令式，而你這種要求協助的態度，旁人是不會好好回應你的。」你完全超脫了，不受結果困擾。

圖 22



真誠的人，其特色為：

- 保持中立：不涉及私人。
- 他的溝通無懈可擊。
- 懷著熱情且不抗拒的心態做每一件事。
- 不會因為任何事或任何人而失去平衡。

療癒靈魂就會談到「情緒智商」，也就是所謂的EQ。最後，你會得到完全的平靜，這意味安詳、順隨生命之流、有力量、不受外界的影響。

自從丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 那本介紹情緒智商的革命性著作於一九九五年問世之後，EQ (情緒智商) 變成了家喻戶曉的名詞。在這之前，情緒在公司裡一直是個禁忌，在工作上表露情緒會被視為不專業。

不同於智力商數，情緒智商可以改進。根據高曼的說法，EQ談的是自我控制，是不回應他人情緒，而是等待和觀察的能力。我要進一步闡述：高EQ並不是自我控制，而

是持續針對動搖你情緒平衡的任何事物下工夫；經過一段時間，你不必再控制自己的衝動，因為你的脆弱易感已經降低到不會再被觸發。以前會引發激烈（內在）反應的情境，對你不再是壓力。而你的壓力敏感度，百分之百與你靈魂受傷的程度有關。

請覺察我沒有寫出來的事實：你對壓力如何反應。冷靜和鎮定的外在表現，大部分是透過學習得到的，外在看起來可能很平靜，但其實內在的壓力正逐步升高。

現在你應該開始對這個觀念有些了解了。我們要開始檢視療癒靈魂的幾個基本面向：你投射給外界看的幾種需求。

你的需求

維持生存的最低需求

嬰兒時，你有幾項基本需求必須得到滿足，否則無法生存下去，而這些需求必須由照顧者提供。小孩被設定的程式是要求生存，因此會表現出可以吸引他所需要的注意力的行為，這情況會以正面及負面的方式出現。而一旦你脫掉尿布，學著不依賴外在世界就變得非常重要。

孩提時期滿足需求的方式被忽略了，充分說明童年時期你的靈魂遭受過多少創傷，到今天，你還在彌補那份痛。大部分人在面對這個問題的時候，都極為抗拒，因為他們已經習慣了自己的習性，對他們來說，這已經變成了事實。當你經歷抗拒時，認清靈魂受到的創傷就變得很困難。

每一種形式的抗拒，都表示靈魂中有個傷口，也就是說，靈魂中的每個傷口都是一扇通往療癒的大門。你一個一個地突破所有尚未解決的課題，才能體驗到自由。而我們在生理、心理和靈性上都有需求。

生理需求

出生後，我們需要關愛、營養、溫暖（衣服）、衛生、活動，這些是整個人生的基本需求。此外，我們還需要溫柔的碰觸和輕柔的話語，才能保持活力與健康，並發展出強健的免疫系統（對缺乏這方面體驗的人來說，按摩是個健康的選擇）。當我們的生理需求沒有得到滿足時，身體就會受苦，於是成長停滯，而這也會連帶影響我們的心理。

心理需求

這與學習過程有關，包括分辨是非的能力。我們學習講話、走路、吃東西、穿衣服、衛生保健、控制膀胱。我們受眼中所見的周遭環境刺激，例如父母有多嚴厲、多依賴、多有同理心、多慈愛，這些都深深影響這個孩子。我們會模仿父母，而且往往不只小時候模仿，長大後亦然。許多人大聲說自己永遠不要像爸爸媽媽那樣，卻在三十年後發現自己就像父母當年的翻版。

我們可以從與他人的每次邂逅中學習。長大後，周遭的人就是最好的鏡子，可以幫助我們進一步成長。

靈性需求

靈性是我們與生俱來的羅盤，引導我們走向無條件的、宇宙的愛（也就是所謂的「開悟」）。因為在成長過程中，我們都被教導要努力追求有條件的愛，這是我們所知和所做的。勇敢面對自我（那個受傷的靈魂）是一件很美的事情。

大部分缺乏愛和關注的人，都會枯萎並死去。在一起好長一段時間的夫妻就是最好的例子，如果一方死去，另一方不久後也會跟著離開。

誠實面對自己的需求，辨識創傷

維持生存的最低需求沒有得到滿足，會引發痛苦和疾病，甚至導致死亡。

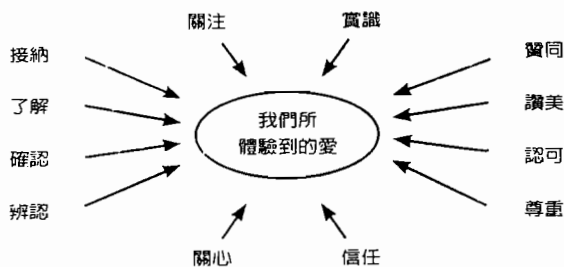
無刺激的環境無法引發你去探索並學習，處在這樣的地方會心理畸形。當你沒有得到肯定、讚美、認可、贊同和確認，EQ就會變低，而大大降低生命的品質。這樣一來，你可能飽受負面信念之苦，而阻礙了你的成功之路。

這些都是靈性需求的項目，它們會影響我們如何感知愛。

我把幾項基本需求列出來，方便讀者辨識自己的創傷：

- 接納
- 關注
- 賞識
- 贊同
- 讚美
- 認可
- 尊重

圖 23



- 信任
- 關心
- 辨認
- 確認
- 了解

把你認為對你很重要的勾出來，至少選三項（當然你很可能全選）。請誠實面對自己。如果你的需求一直無法被滿足，那麼爲了得到滿足，你絕對會想盡辦法找尋補償。雖然你希望採取正面的補償方式，不過大部分人都用了負面的方式。

十二項靈性需求

接納

如果在你的清單中，「接納」排名很高，這就表示你不接納自己，而且會從外在尋求接納。你會渴望成爲團體、社團或俱樂部的一員，社交對你來說很重要，如果別人沒邀請你參加

派對，你就會生氣。

肯定句：我愛我自己，接納現在的自己；當別人不接納我時，我會接受這件事。（將這個肯定句加入你的五大元素練習中。）

關注

如果「關注」是你的觸發因子，你會使盡氣力，企圖得到別人的關注。你會從穿著打扮上讓人留下深刻印象，不管是好印象或壞印象。對關注上癮的名人會說：「只要有寫到我就好了，管他是怎麼寫的。」

不管正面或負面，你已經發展出引人關注的才能。你擅長說話、長得好看又擁有特殊才能，會得到正面關注。而獲得負面關注的方式則是透過生病、抱怨、挖苦、大聲說話、粗暴、情緒化（經常哭）或成為受害者。只要聚光燈不在你身上，你就焦躁不安，然後立刻採取行動：拿起電話或登門拜訪。別人沒有提到你，會讓你很不好受。

肯定句：我愛我自己，接納我自己，即使我不是關注的焦點。而且沒受到關注，我覺得很好。

賞識

尋求「賞識」的人總是表現出最好的一面。你不遺餘力地取悅他人；你買昂貴的禮物；你

的工作成果永遠完美無瑕；你的出現永遠是因為別人；你不斷付出。而一旦別人不重視你的意圖，你就會覺得很糟糕。

肯定句：我愛我自己，重視我自己的價值。從現在起，我最擅長拒絕他人，即使別人不賞識我，我也覺得非常好。

贊同

尋求「贊同」就像尋求批准。只有在這時候，你才會稍微徵詢別人的意見，或希望別人讚美你。你的目標是取悅別人，讚美的話對你非常重要，友善的微笑和點頭表示同意也同等重要。別人的意見對你意義非凡，你認為批評都是針對你這個人而來的，於是會努力彌補。

肯定句：我接納、贊同現在的自己，而且我不需要別人的贊同來讓自己感覺很好。我以中立的態度接受批評。

讚美

如果要得到外界的「讚美」，你才會覺得不錯，那你跟尋求「贊同」的人沒什麼兩樣。對你來說，講出來的話才重要，你需要聽到別人關心你、愛你，說你看起來很好。你一直在尋求讚美，所以批評對你具有毀滅性，會讓你因而受苦。你總是考慮著別人的喜好。

肯定句：我愛我自己，以自己為傲。現在的我拒絕沉溺於讚美，就算沒有得到讚美，我也

能泰然自處。

認可

如果「認可」對你很重要，那麼你可能擁有許多證書和頭銜。你重視職業生涯、地位和聲望，你是專屬俱樂部的會員，擁有美麗的東西和昂貴的品味。你做每一件事都努力做到頂尖。你是贏家，失敗不是你的選項。

肯定句：我愛我自己、認可我自己。我放棄所有從外在尋求認可的需求，沒有別人的認可，我也覺得非常好。

尊重

如果「尊重」在你的清單中排名頗高，那麼你對尊重你的人最敏感。你常使用尊重這個詞。規則很重要。對你來說，別人喜歡你很重要。

肯定句：我愛我自己，並尊重自己，我完全放下要他人尊重我的需求。

信任

如果「信任」是你在意的事，那麼你對他人的信任一定不只一次遭到破壞。在友誼中，信任是個大問題。你不相信許多人，而贏得你信任的人則贏得你的忠誠。如果有人違背了你的信

任，你會覺得十分震驚。另外，你也渴望別人信任你。

肯定句：我愛我自己，完全信任自己，我相信我可以放下對信任的追求。

關心

如果「關心」對你很重要，那麼你喜歡照顧別人，也喜歡被照顧。你會找尋你可以照顧，而且也會照顧你的人。

肯定句：我愛我自己、照顧我自己，我放下照顧別人的需求。

辨認

如果「辨認」很重要，你會確保讓別人記得你。對你來說，別人記得你的名字很重要，你會設法讓自己的名字清楚地出現在你的桌上和房子的大門口。你養成了某些習慣，以確定別人認得你。你對每個人道早安，一旦沒有得到回應，就覺得受傷。

肯定句：我承認自己有辨認的需求，我接納我自己，並永遠放下這個需求。

確認

許多人尋求「確認」，這點與「贊同」和「接納」有微妙的關連。確認與覺得不安全或覺得不受歡迎相連結。原則上，我們談的是害羞的人，他們鮮少表現自己，不喜歡成為眾人注目

的焦點，「關注」是他們極力迴避的事。然而，只要他們不是關注的焦點，他們的確想要別人的確認。

肯定句：我在我自己之內尋求確認，不再需要別人確認我的存在。我覺得安全，覺得自己完全存在。

了解

清單上的最後一項是「了解」。對這方面很脆弱的人來說，被了解，以及爲了自己而了解某事是非常重要的。他們經常把相同的解釋重複三遍，而大部分時候，他們覺得被誤解了，這讓他們受傷很深。他們也喜歡知道所有事，例如度假的目的地。

肯定句：當我被誤解時，我覺得很平靜。我接納我自己，在別人不了解我的時候，也能舒適自在。

負面特徵

覺察自己的陰暗面很重要。當別人無法滿足你的需求時，你就會用很情緒化的方式反應，你會失望、憤怒、語帶批判，因爲你的期望沒有得到滿足。

當別人無法滿足你的需求時，你爲什麼會有情緒化的反應？請把觸發你情緒的因子和你的

反應列出來。

未痊癒的靈魂（尚未處理的衝突）

未痊癒的靈魂，症狀表現在情緒和敏感度上。情緒源自於尚未處理的衝突（傷害），敏感度則是指我們體驗情緒和觸發因子的強度——從隱隱約約，到超級強烈。靈魂痊癒的情況越好，我們的敏感度就會減少。而情緒主要顯現在我們的行為上，除非去壓抑它，那麼壓抑情緒就會導致內在能量的混亂。

我們會以某些身體感受的方式體驗到情緒，當我們提到某種情緒時，其實說的是體內的那種感覺。例如當你生氣時，那是你對某個觸發因子的反應，是某件事惹你生氣了。不過，當你問一個生氣的人他有何感覺時，他就會描述他體驗到的感受（並沒有貼上「憤怒」這個情緒標籤）——例如覺得胸口有一股壓力，呼吸加快。

我們體驗到的情緒往往是負面的，不過如果我們讓伴隨情緒的能量流動，那麼情緒其實並不帶任何正、負電荷。然後我們會覺得如釋重負，可以回到做自己的基本感覺。情緒讓我們遠離自己的本性，告訴我們靈魂曾經受到的傷害，告訴我們何謂「非我本性」。

在我們轉世之前，就已經與此生的重要人物——父母、朋友、「敵人」、伴侶、子孫等等——約定好，請這些人不斷地將鏡子擺在我們面前，讓我們照見尚未處理的衝突和傷害，一次又一次地給我們機會，去解決衝突或療癒傷口。

你被觸動得越厲害，表示創傷越大。是你設定的意念讓你在某個特定時間面臨重大轉變，然後一步步放掉你的情緒包袱和老舊模式，並超越你的信念。在這當中，情緒扮演了重要的角色，因為情緒會將尚未痊癒的過去顯現在你面前。療癒傷口是你的業力責任，如此一來，才能降低你對外來刺激的敏感度。

如果我們的「不情緒化」是因為治癒了尚未痊癒的過往，那我們會變得對自己的「本性」（也就是我們真正是誰）更敏感，變得更加真誠。而如果「不情緒化」是因為壓抑情緒造成的，那我們對本性的敏感度就會降低，內在的真誠度也隨之下降。

愛的替代品：補償我們的脆弱

當我們的靈性需求沒有得到滿足，就會尋求補償。爲了不讓自己感覺到脆弱，我們找到了許多方法：抽菸、喝酒、拿乖戾或腳踏實地的態度做擋箭牌；咬著嘴唇，把注意力集中在別的事物上；啃噬掉自己的悲痛；吸食古柯鹼或抽大麻；讓自己冷漠，麻醉情緒；把自己關閉起

來；拒絕親密，和別人保持距離；靠藥物讓自己鎮定；看電視、吃甜食、喝許多水；藉著淋浴把它沖掉、靠走路讓它散掉；盯著魚缸裡的金魚；對某人吼叫；從外在尋求確認；抱怨、生病，或是變成工作狂。

在感覺到疼痛、緊張或情緒的那一刻，我們轉身做其他事。雖然一時沒事，可是傷口還在，遲早會出毛病。

你會做些什麼來避開疼痛呢？列出你的逃避行為，並留意那些模式，例如：在衝突時生氣地走開，或者根本不面對，以免傷害對方；撒謊或扭曲事實，讓對方覺得事情沒那麼冷酷無情；假裝與眾不同，要別人喜歡你。

這張清單對靈魂的療癒相當重要，列得越多，你就越清楚自己受到的傷害。

謊言機制

小時候，因為某些基本需求沒有得到滿足，我們在許多方面受過傷。為此，我們「雇用」了自己的親生父母或養父母，讓轉世前那些尚未處理的過往浮現。有趣的是：來自同一個家庭的孩子，對父母行為的反應可能完全不同（這就讓我們確定了轉世這件事）。

那些傷害有一大部分是在我們投胎到這裡之前就存在的。當我們受傷或覺得受傷時，那其

實是一段尚未療癒的創傷的記憶；即使那常常看起來像是重新受的傷，其實重新受傷的機會很少（不過有時候的確有可能）。

當我們覺得疼痛，情緒就跟著產生了。我們不想要那份疼痛，於是找尋解決之道，這可以透過接納自己，以及傳送愛給受過傷的那部分自己（常常被稱為「內在小孩」）來達到。

而只要我們沒有返回真實的自我（在那裡可以感受到愛），就會找尋麻醉疼痛的方法。麻醉是暫時的，不過終究會變成真實自我的一部分。我們會麻醉了自己的潛力、才幹、愛人和被愛的能力，以及自己的正向特質（見圖21）。藉著壓抑疼痛，我們可以表現出一副沒事的樣子，有時候，我們實在裝得太好了，好到往往會相信那樣的自己，並以爲我們會一帆風順。男人就非常擅長這樣愚弄自己和女人。

我們丟進謊言機制裡的「疼痛」越多，我們的光（我們的真誠和獨特性）就越難照進這世界。因爲錯誤的自我認同和壓抑，我們的光越來越微弱，然後陰影越來越強大，而且默默地接管一切。

「似曾相識」法則

我們透過人、事、物不斷吸引或創造情境（因爲我們還要從中學習某些功課），直到我們

不再因為同樣的事件而變得情緒化，或直到我們學會了那項功課。但如果脆弱不顯現出來，我們就無法認清自己的創傷在哪裡，也因此無法療癒創傷。這會變成我們的一部分陰影，而靈魂就必須找到其他方法，好讓我們把注意力放到「似曾相識」的情境上（也就是本身不斷重複的情境）。

爲了達到這個目標，靈魂會讓我們感受到心中的抗拒，或者感受到靈魂對某事或某人的判斷，又或者透過身體的疼痛或疾病。我們會感覺到渴望、會做夢，或者會一再出現同樣的想法。

- 我們帶著抗拒所做的一切都指向靈魂的傷口。
- 我們所有的疾病和意外都和靈魂有關。
- 我們所有的希望、目標或渴望都源自於靈魂。
- 我們所有一再出現的想法都反映出靈魂的許多面向。
- 我們所有的衝突都來自於靈魂。
- 我們所有的判斷都來自於受壓抑的自我（靈魂）。

舉例來說，你結束了一段感情，因為你認為對方不誠實；他給了許多承諾，不過做到的少之又少；他永遠有新的藉口，而你覺得不受尊重。經過一段長時間的輾轉反側，你切斷所有連

繫，然後順其自然。

你可能沒有意識到的是，這個人的行徑跟你父親以往的行徑相同，而你對這一點還是覺得很受傷。只要一直不處理，你在人生路上就會繼續遇到這樣的事件，即使有了新戀情也不例外。

你會不斷地接觸到同樣的疼痛，繼續壓抑或隱藏這樣的痛。於是你繼續搖搖晃晃地往前走，持續一生，除非……你真正解決這個問題。

最終，你必須做出有意識的抉擇，你必須學會辨認（Recognize）、體驗（Experience）、認知（Acknowledge）、學習（Learn）這個課題、接納（Accept），然後放掉（Let go）這份疼痛（簡稱為REAL-AL）。

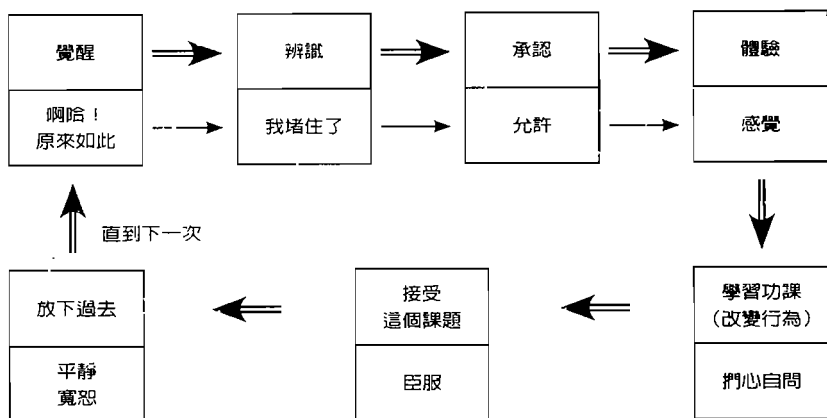
親密關係是療癒靈魂的最佳情境。這類情境會讓你變得情緒化或覺得受傷，然後才會出現適當時機，讓你真正採取行動，處理受壓抑的舊傷。

也就是說，情緒和覺得受傷是療癒你自己的理想時刻，因此，你必須心懷感恩，感激對方拿著鏡子在你前方照見你的靈魂，讓你有了療癒的新機會。

如果這個情境沒有為你做任何事，請想辦法辨認出它來。每次體驗到疼痛、情緒或覺得受傷時，毫無例外的，一定是你的靈魂有個傷口。因此，如果你的人生有優先順序，療癒靈魂就應該排在第一順位！

如果身處在觸發了你的情境中，卻無法立即解決問題，那麼只要辨識，並認可那個情境，

圖 24 REAL-AL



把那一刻記下來（把它保存起來，記在心裡，或者最好寫下來），忍過那份疼痛，然後盡可能在同一天把這件事解決掉。

如果你做了前一章的那些練習，那麼你會在晚上評估當天有哪些事進行得不順利、什麼時候你使不上力。然後，你會採用REAL-AL程序（辨識、體驗、認可、學習這個課題、接納，然後放掉這份疼痛）。

你運用五大元素來整合你以不同角度體驗這份情境所需的特質，同時運用這些特質再度經歷那些情境，直到你能夠帶著疼痛體驗一切。

越常做這樣的練習，你的人生就會變得越自在（抗拒和疼痛減少，流暢度增加），然後就越能享受到做自己的甜美果實。

幾個與「似曾相識」有關的辨識項目

· 你感受到抗拒，懷著厭惡的心做了某件事。

· 某人開了個玩笑或說了此話，完全與你無關，你卻深受影響或覺得很受傷。

· 你對某個並不真的很認識的人有所批判，這表示你對自己有意見，跟那個人倒是沒什麼

關係。

· 過度反應：沒什麼事，你却大驚小怪，某件事讓你完全嚇了，後來證明那件事根本沒什

麼。

· 你的判斷力告訴你沒事，你的感覺卻不這麼認為，例如：你被炒魷魚了，而你並不是真

正喜歡那份工作。判斷力告訴你：「這樣很好，我要去找更適合我的工作。」但是你的感覺卻

說：「我會想念我的同事，我不希望沒有他們的陪伴。」

我們是自己最惡劣的敵人，我們都有個熟知內情的「內在評論家」，他不斷對我們說話，而且通常是負面的，例如：你這次是真的搞砸了。你必須多加注意！事情不對勁喔！你很差勁耶！看看你又把事情搞砸了！你自己應該知道你很無趣吧！沒有人會注意你。你話說太多了。你好自私。沒人喜歡你。你太入迷了！你沒有吸引力。我告訴過你要穿另外一件衣服啊。

這個內在評論家收納了我們曾經接收並記錄下來的所有譴責和評論，因為當時那些話真的

對我們起了些作用。我們越早聽到這些話，對我們人生的影響就越深。這樣的批評有一大部分出自善意，但因為我們的靈魂原本就受了傷，因此沒有辦法打開心胸接納那些話。這個內在評論家限制了我們，也是我們必須學著與之共處的障礙之一。那是個被設定程式的心智，而我們必須將它重新程式化。

不管你說了別人些什麼，那些話都是你自己的一面鏡子，它們會出現是因為有東西觸發了你。你將你自己對這世界的解讀投射在別人身上。此外，你的基本需求也扮演了某個角色，因為基本需求創造了對方無法給你的期待和渴望。許多人無法「接受」，是因為沒有自尊，覺得自己不夠好，不敢要求其他人的關注，並批判會要求關注的那些人。

而你會批判，是因為在內心深處的潛意識裡，你知道你會批判自己。人們不斷將顯示你的脆弱的那面鏡子擺在你面前，然後由你決定如何處置。

脆弱

關於脆弱，我們談了許多，現在要來好好深入探討這個概念。

此時，你已經察覺到自己靈魂的許多面向。如果你願意接納脆弱，一定認清了許多事情。

重點在於：這對於你內心的影響有多深？你有多脆弱？你在你的頭腦（你的判斷力）裡迷失到什麼程度？你偏離自己的道路多遠？你找了多少藉口讓自己無動於衷、不讓任何東西碰觸你，那樣遙不可及、平穩踏實、高高在上、心存懷疑、注重實際、腳踏實地？

你可以在圖24中發現，辨認是第一步。當曾被觸發了，也就是某樣東西讓你情緒波動，如果你感受到某種讓你失去平靜的東西，那麼至少從現在開始，你很清楚要為自己靈魂擔負的責任就在你手裡。

每一個惹到你的人都給予你一個禮物：每一個傷害你的人，都為你打開了通往靈魂療癒的大門，只要你負起療癒靈魂的責任。你必須感激傷害你或可能傷害你的每一個人。

當有人對你厲聲說話，而你聽了進去、被惹火了，你的靈魂就有了個傷口。但如果你以中立的態度，觀察對方那個厲聲說話的行為，就可以看見讓他做出這個舉動的那份疼痛；於是你靈魂的那個脆弱部分（也就是對這點很敏感的部分）就已經痊癒了。

如果有人不尊重你（不管用什麼方式），而你感覺受傷或憤怒，那你就是觸碰到自己靈魂中的創傷了。如果這個行為對你沒有任何影響，而你覺得同情對方，表示那就是平靜。

如果有人排斥或忽視你、用言語攻擊你、批評你、讓你尷尬、藐視你、在別人面前對你大吼大叫或以負面的方式對待你，而你或者被惹火了，或者覺得這一切讓你緊張，或者你開始想著別人會怎麼想你，那麼你就是有個靈魂傷口。而如果你能懷著愛心和中立的态度告訴對方，

你不希望有人用那樣的態度對待你（話裡不要有嘲笑、挖苦，也不壓抑憤怒、不失控），然後放下、順其自然，那麼你就掌握了自己的力量。

我們必須為自己對這個世界的反應負起百分之百的責任。這並不表示你必須事事都說好，或是接受一切。抱持中立的觀點，你可以把自己的界限訂得更完善。保持中立的人最具彈性，而且更有能力找到解決問題的方法。所以請學著勇敢面對，才能更了解自己。看看在面對的時候，你有何感受？你可以保持做原來的自己嗎？你可以保持中立嗎？你可以真正聽別人說話嗎？還是會馬上進入防衛模式？

有些人則利用自己的脆弱博取關注，他們把自己的問題和痛苦經驗攤開來，為的是要博得同理心、關注、接納、了解、認可或確認。如果他們沒有從我們這裡得到想要的，就會覺得更受傷，然後把我們列入黑名單。我常跟這種人說：「這個故事很美，你可以因為這個故事得到許多關注，但你還要繼續講這個故事講幾年啊？」

這番話產生了震驚的效果，有時會讓對方覺醒。這類對關注的要求會以許多偽裝的形式出現。「過去」不是用來從中學習，之後完全放掉的嗎？

我不想把我的疼痛經驗當做戰利品拖進未來，我想療癒這些創傷、放下這些創傷。我並不知道你過去有多好，我想知道的是此刻你站在人生的哪個地方，你要怎麼做，才能讓明天比

今天更好。

批評只是一種資訊，是跟別人如何看世界，或是他們希望如何看世界或擁抱世界有關的資訊。這牽涉到他們的準則和價值觀。大部分的批評是對方的投射，除非他們用中立的方式批評，而不是因為他們本身被觸動了。

我們想經歷幫助我們朝真誠和平靜的方向前進的所有事物。要變得真誠，我們必須了解這個世界。

我們必須知道，這個世界是因為下述原因而被創造的：

- 當做一面鏡子，來測試我們的情緒平衡度。
- 不斷讓我們覺知「非我本性」。
- 讓我們擺脫自己的舒適區。
- 剝奪我們自以為需要的東西。
- 拿走我們自以為需要的東西。
- 讓我們的陰暗面浮現。
- 提醒我們有尚未處理的過去。
- 測試我們，看看我們是否適合自己的課題。
- 擾亂我們，使我們偏離自己的目標。

- 要我們相信自己並非不朽，而且不夠好。
- 測試我們處理事情的能耐。
- 讓我們的恐懼浮現。
- 持續尋找我們的觸發因子，讓它們出現在我們眼前。
- 讓我們看見某樣比我們擁有或得到的更美的事物。
- 表現得不誠實、不公平，好讓我們在自己身上尋找不誠實和不公平。

把以上這幾點再讀一遍。我的目的不是要把原因一一列出，而是想讓你明白自己為什麼來到人世間。

靈魂是我們的不朽中脆弱的那一部分，而且是我們最終想要（必須）療癒的部分——如果我們想要進化。

只要我們沒有克服對無條件的愛的恐懼，沒有將自己最基本的需求和情緒加以轉化，就會選擇受苦、疾病和低落的生命品質。療癒靈魂是唯一的路。我們可以長期利用自由意志，繼續因選擇短期解決方案，而付出長期傷害的代價，例如因為青春痘而服用荷爾蒙，因為疼痛而服用止痛藥，因為感染而服用抗生素，因為神經質和壓力而服用鎮定劑，為了逃避而嗑藥，為了感覺良好而抽菸，為了忘卻、不願面對和壓抑情緒而喝酒，為了維持和睦而撒謊，因為害怕被

拒絕而犧牲自己，用奢侈品讓自己平靜下來。不過這一切都是無效的，而且甚至有害。

你不能說要保持靈性，卻還是繼續抽菸，那不叫做勇敢面對疼痛，而是愚弄自己。你允許自己的身體被控制，你繼續逃避，表現得像個嬰兒。

如果你是個菸槍，你會說，哎喲！那樣說好傷人啊！你有多抗拒、有多少反駁的論點，這些都無關緊要，你注定會繼續愚弄自己，直到你來到折返點。不過你可以採取第七章那七個「永遠改變」的步驟，或者尋求專業協助。這可以解決你卡住的一切事物。

最後，我想說一下在靈魂療癒期間，你可能會遇到的幾件事。

· 一再出現或有主題的夢境。你的靈魂在夢中指引你與過去的事情有關的方向，讓你深思，並尋求能讓你進化的功課。

· 你會有一段時期突然覺得疲憊和沮喪。你的內在有許多事正在發生，能量正在尋找新的平衡，這可能會造成暫時的疲憊和沮喪，所以要利用時間休息和冥想。這也可能是則警訊，警告你太過狂熱，或是肩上有太多負擔。

· 背部或其他地方疼痛。這可能是你必須解決的舊有記憶或緊張，總是有某個你必須正視的深層原因。衝突，尤其是憤怒，在疼痛方面扮演了重要角色。

· 之前有過的不適暫時回來了。許多過去的疾病並沒有完全處理掉，被你的細胞記住了；而現在，潛意識正在進行大掃除，所以不適會回來一陣子。

· 你會丟掉工作或突然辭職，因為你覺得那份工作不再適合你。靈魂正在替你創造某樣新東西，這個東西最後會引導你得到更多療癒。

· 你掉入一個冷漠的洞裡，什麼事都不想做，覺得沒有動力。這是暫時的休止，目的是要讓你那活力十足的身體有機會平衡。

· 你聽見聲音、看見不存在的生物，產生幻覺，這些都是開啓了更多脈輪的徵兆。別讓這樣的事情使你失去力量，要觀察它，並支持自己。設定清晰的界限：你想要什麼或不要什麼。

· 你失去朋友，因為你行爲怪異，或跟從前不一樣，他們不想再見到你。沒有關係，會有接納你現在模樣的新朋友出現。你將會發展出來的最重要特質中，有一項是：不執著，並逐漸放掉不屬於你的東西。

· 你會毫無理由地快樂；你無緣無故就笑、自言自語，而且變得更穩健、更有幽默感；你會描述你所經歷的事情，然而這些事情卻不是來自於你（你的「內在神性」透過你說話）；你體驗到更多熱情，越來越敢於做自己，而別人對你的影響越來越小；你更享受人生，越來越敢於看到自己的優點；你越來越少向外在尋求確認（和其他需求）；你越來越正面，越來越有活力；你有更多的慈悲心，更能接受別人原本的模樣；你敢於面對，觸動你的事情變少了；你

變得越來越真誠，越來越專注；你越來越不會覺得自己在浪費時間，越來越能夠活出時間的價值。

如你所見，靈魂的進化是非常高張力而強烈的，但這不要緊。情緒的平衡啟動了，你越來越貼近自己，不會讓任何事嚇到自己。你能夠處理擋在前方的任何事物，因為那就是你的內在神性將它吸引過來的原因。你來到人世間的使命是要成功，而不是要失敗。

最後，做到跟下面這些有關的事，你就能更不費力地療癒靈魂。

1. 會觸動或觸發你的所有事物

你要求自己必須具備某些特質——例如更多自尊——才能以不同的方式處理這些事物。然後在五大元素穴點和心輪整合主穴點（Heart I.M.P.）的幫助下，將自尊感和正向肯定句整合進你的自我認同裡。然後你回到那個情境，運用這個新特質重新經歷，直到你在其中感覺到平靜，才算達到目標。

2. 會召喚出你內在批判的所有事物

進入內在，去感覺你被觸發的那個部分。採用對付觸發因子的技術，直到你能夠以中立的

角度看待這個情境。

3. 會召喚出你內在抗拒的所有事物

這是療癒過去，直到你可以懷著熱情達成目標的徵象。

4. 疾病

這是要給你訊息。如果是慢性病，請找身心輔導或奧美嘉健康輔導的專業人員，把那個訊息找出來。

5. 對立

當你逃避對立，當你的行為又像个偽君子，但希望自己能有所不同，那麼請整合你需要的特質。

6. 感覺到傷痛、衝突

找出你讓這件事發生的原因，並修正它。

7. 負面思緒

不要對抗負面思緒，把它們當做過去遺留下來的東西，接受它們，讓它們保持原狀。

8. 需求

在你之內找出需求。

如果你繼續在這些事情上面下工夫，最終會到達你今生計畫要到的目的地。

09

身體是無形力量的遊戲場： 決定能量健康的因素

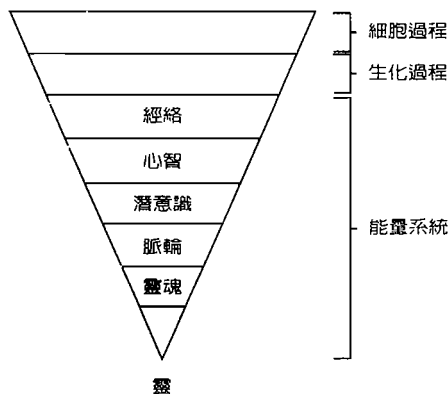
你是個複雜的存在體，組成的部分包括靈（包含你所有最深層的智慧的不死部分）、靈魂（儲存你轉世期間所有主觀經驗的不死部分），以及你生存在其中、會死的身體。

這很令人困惑，因為你覺得身體像自己的一部分，然而事情並非如此。爲了更了解身體，我已經先描述過「心智（身體的電腦）」如何運作，接著討論過靈魂。現在，我們要更深入地探討身體。

有一點比較複雜的是：我們並不是我們的身體，但我們的身體對我們的經驗的確有極大的影響。因此，我們有必要知道作用在身體上的所有影響，有必要了解該如何從中獲益。我們從簡單的開始講起，然後逐步建構出更複雜的架構。

如同圖25所顯示的，一切都從智力（也就是「靈」）的創造開始。靈有自己的能量調節系統，透過靈魂而影響脈輪和氣場。

圖 25



這表示脈輪就像電腦，整合學到的功課，同時代表更崇高的人生意念和靈的各個面向。接著是也有影響力的潛意識和心智，它們透過經絡影響生化過程，最終在細胞的層次造成改變。這有點像一層推向一層的波浪運動，意思就是：每種形態的疾病都是從能量的層次衍生出來的。

常有人談到「能量體」，但事實上，並沒有能量體的存在，不過卻有各種影響能量體的因素。

我現在要描述的能量系統是一起運作的，通常是在我們的意識無法覺知的情況下。能量系統包括經絡、脈輪、氣場（形態場系統）和丹田。我並不準備仔細描述這些系統，因為每一套系統本身就可以寫成一本書。而在本書的第三部裡，我會談到脈輪和氣場。

此外，身體的架構也很複雜，其中免疫系統、內分泌系統和心血管系統會互相影響。

我們的身體非常倚賴能量代謝，這樣的代謝日夜都在進行。打個比方：就好像我們的屋子裡有電流不斷流動，我們的身體裡也有能量不斷在流動。

我們必須學著了解身體的訊號，這樣它才更能为我們所用。我們住在自己的身體裡，必須學著讓身體成為自己的朋友，而第一步是學習聆聽。

藉由讓身體成為自己的夥伴，而不是自己的奴隸，我們就可以在通往自我實現的路上享受到蓬勃活力。許多人不斷和他們的能量對抗，因為他們不知道自己的身體需要什麼。我們會好好照顧自己的車，卻不會好好照顧自己的身體。

我們的身體也經常發出非常清楚的訊號，但我們卻以錯誤的方式處理這些訊號。例如頭痛了，就吃顆頭痛藥，然後繼續愉快地往下走。有些訊號很微妙，例如癢、聲音沙啞、有點疲倦、有點痛；有時候，這些訊號又大聲又清晰，大喊著「救命」，然後我們就病得很嚴重了。

如果你想成長，想與自己的靈魂溝通得更好，那麼就必須學著多留意身體發出的訊號。所有系統，包括身體、心智、潛意識和靈魂，都很重要，都是你人生意念的一部分。

每一套系統都值得你關注，都彼此連結、不可分離。這表示，如果你只留意其中一個，那麼其他系統遲早會出問題。一旦你更了解能量，那麼你也會有更適當的反應。

身體健康

身體健康？這不是陳腔濫調嗎？

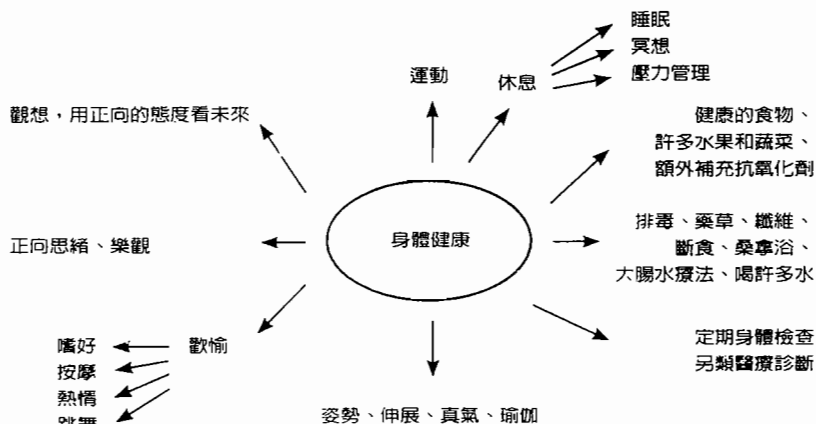
身體最基本的需求是營養和休息，但還包括運動。如果運動量不夠，身體的功能會變差、會因為有毒物質和壓力而受到限制，並負荷過重。

好消息是，你的身體並不在意你何時動、如何動。不管怎樣，你整天都在你的身體裡，拖著它到處去。覺察身體何時需要動是一門藝術。以爬樓梯代替搭電梯；把車停遠一點，多走幾步路；花二十秒衝刺一小段距離；天氣好的時候騎單車；沖掉頭髮上的洗髮精時，蹲在蓮蓬頭下方沖洗；偶爾伸展一下身體，把膝蓋打直、身體往前彎，讓上半身軟綿綿地癱著；深呼吸十二次。有許多事情可以讓自己的身體忙碌，當你有意識地去動身體時，運動量就已經過多了。要知道，你的身體並沒有隨時代進化。

也請注意自己吃的食物。要察覺你吃東西不只是因為食物美味，更因為你想保持身體健康、保持好身材。如果你丟進身體裡的是垃圾食物，又如何能期望身體會繼續以最佳狀態運作呢？

請多喝水、用維他命來保持身體健康。你值得這樣的待遇，也應該得到這樣的待遇。

圖 26



請看看圖26裡面，你缺少了哪一環。

身體健康的要素

運動

我們剛剛已經談過這點了。「動」的重點在於，你不斷向自己挑戰，讓身體變健康。固定的運動創造出基本程度，在運動中加入變化則會創造出健康。因此，有時騎單車，有時游泳，身體就會越來越強健。

也可以試試偶爾跑得很快，然後再恢復正常速度（就是所謂的「間歇訓練」）。這個方式也可以用在騎單車和游泳等運動。

平衡

動的反面是休息。睡眠是休息不可或缺的，而要睡得好，必須學習放鬆。偶爾打斷日常作息，

去察看自己的內在（靜坐、冥想、午睡），就可以學會放鬆，然後你會找到最理想的壓力處理法。

營養

食物越天然越好，最好購買沒有噴灑農藥的有機食物。你的飲食應該以新鮮蔬果為基礎。此外，應該多喝水，並額外補充抗氧化劑（維他命）。

排毒

你必須不時替汽車換油，同樣的，身體也需要解毒。要替身體解毒，可以利用藥草（例如美鼠李皮。譯注：是一種緩和的通便劑）、纖維（例如洋車前子）、斷食（例如有兩天只吃水果）、桑拿浴（每個月至少洗一次）、大腸水療法，以及喝許多水。

姿勢

坐或站的方式也會影響你的感覺，所以要留意姿勢。經常伸展很重要。如果你想養成好姿勢，建議你做瑜伽或真氣。

另類醫療的身體檢查

每年至少要找正規醫療的醫生做一次全身檢查（檢查血液、血壓、眼壓等），同時也要找一位懂得預防測試（preventive testing）的另類醫學治療師進行檢查。感覺好、看起來好可能是陷阱，因為你可能以為自己很健康，其實卻不是這麼一回事。

歡愉

在生物學上，你被設計成歡愉有益於你的健康和免疫系統。身體本身會製造「歡愉」，也就是會製造讓整個身體快樂的生化物質。你應該每天開開心心地過日子，笑啊、跳舞啊、唱歌啊等等。要帶著熱情過生活，每天感謝你的身體和你得到的恩賜。偶爾按摩一次，也找個能讓你開心的嗜好。

正向思緒

你必須學著培養正向的思緒、感覺和信念。此外，請參閱第七章，去重設心智程式。現在，你應該已經開始每天做五大元素穴點的練習了；如果還沒，現在就開始吧！要樂觀，同時要把你的正面性傳送到周遭。

預見未來

你的心智會與你共同創造你未來的模樣。藉著規律地（例如在睡前幾分鐘）觀想你的未來——盡可能把未來想得正向而美麗——你便拿著舵，航行在有無限可能的「量子湯」中。身體喜歡這樣的觀想，而且這麼做對身體有益。

身體健康的結論

別忘了，外表可能會騙人。我認識有些人在病得很嚴重時，看起來還是很好。一個外表瘦而有活力的人，很可能膽固醇過高或長了腫瘤，只是還沒發現。這種人的免疫系統甚至可能很衰弱，容易受各種事物影響。

要將保持身體健康變成日常作息，這點很重要。如你所見，有許多因素共同決定了你長期的健康。我希望你看見這點的重要性，定期做身體檢查。

對某些人來說，財務健康可能是一大挑戰。不過，這種人往往沒有優先考慮自己身體的活力，於是落入身體和財務問題的惡性循環中。

身體健康不只影響你的能量，也會影響你體內的生化過程和細胞過程，這是最被忽視的面向。現在你已經知道，許多事情都與你的能量有關，所以請製作一張表，列出在身體健康方

面，你需要改進的部分。

太過認真是最常出現的死因之一，即使訃聞中從來沒提過這點。大部分的人把人生看得太嚴肅了，因此變得僵硬、不靈活，溺死在自己的責任裡。

太過認真是人類最大的殺手之一，所以要熱愛人生，學習放下，學習享受更多。

能量的健康：情緒平衡

接下來，我們要看身體的能量面。在這一章裡，我們把重點擺在經絡。利用「情緒平衡法」，我們會同時影響經絡、脈輪和靈魂。稍後我會再探討脈輪。

經絡是身體的能量輸送系統，輸送能量的經絡主要有十四條，遍布全身。當你啟動五大元素穴點時，就打開了所有經絡通道，也就越來越能體驗到生命的活力。

經絡讓特殊的穴道彼此相連，這些穴道是由數百個小小的電磁和紅外線儲存器構成的，位於肌膚正下方，也叫做針灸穴。這些穴道可以用針、光（雷射）、按摩、拍打、聲音和其他方法刺激，刺激的目的在吸收能量，或是讓能量自然流動。

能量體隨著最小和最大能量的節奏變化，就像低潮和高潮。針灸穴位於肌膚表面，不過經

絡卻連結所有器官、組織和肌肉，它們是所有身體能量的通道，就像血流之於血液。

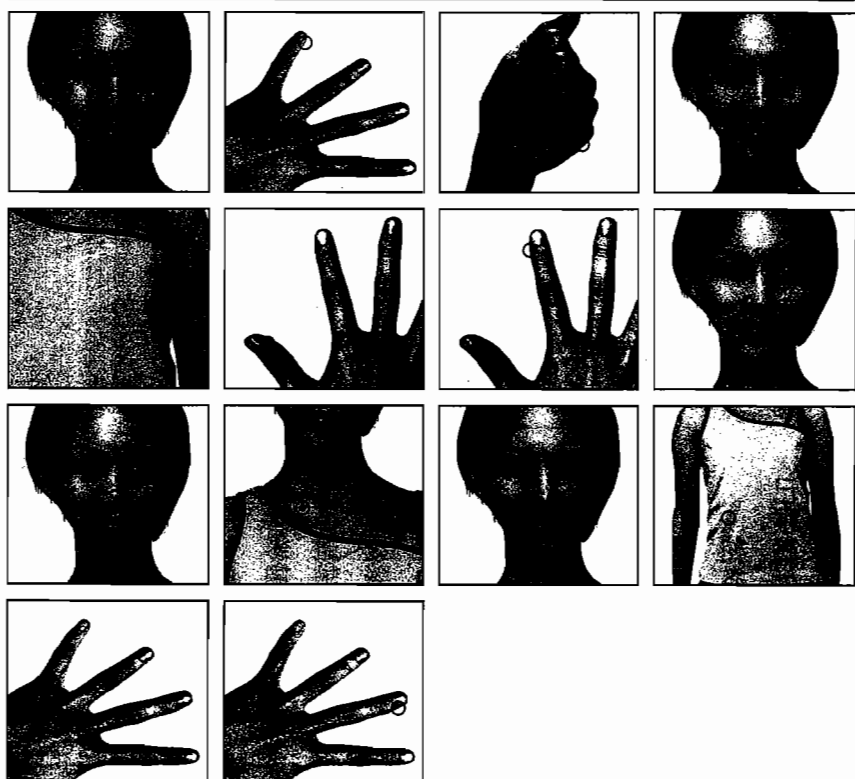
有十二條經絡與身體其他部分連結，將身體分成十二個部分，然後根據主要器官，或與其他部分連結的組織命名。另外兩條經絡則和其他經絡不同，獨立成一體，流通於人體的正中間。在身體正面流動的稱為「任脈」，身體背面的則是「督脈」。十二條經絡彼此間形成了連續的能量連結，這兩條獨立的經絡則連結內在與外在的世界，與氣場的關係較為密切。

測量儀器已經證實了經絡的存在，甚至傳統的正規醫界也已經觀察到經絡的存在。經絡會影響每個器官，也會影響體內的生化過程，例如免疫系統、內分泌系統、呼吸系統、肌肉、循環、淋巴系統和消化系統。此外，經絡對細胞也有直接和間接的影響，一旦某條經絡受阻，就會影響到肉體。你可以把經絡看做一套複雜的輸送系統，而能量可能會被卡在其中。

圖27顯示的是我們在「情緒平衡法」中用來讓經絡彼此再度達到和諧的十四個穴道。我會一一描述這些穴道，並提供特定練習，幫助你達到能量均衡、身體呈現最佳狀態的境界。你可以在做完五大元素穴點之後，緊接著做這個練習，五大元素穴點最初就是從這些穴道衍生出來的。

結合這兩個系統會為你帶來額外的好處。一天至少按這些穴道一次（一天三次是最好），就會逐漸影響靈魂和心智，身體也會因此更有活力。

圖 27



十四種情緒穴道

1. 缺乏安全感（膀胱經）

膀胱經是最長的一條經絡，流經人體背面。從眉毛開始，流經脖子和背部，直通到小腳趾。屬於這條經絡的情緒包括：優柔寡斷、無能為力、沒有意志力、無法或很難下決定、沒有效率、情緒不穩、缺乏安全感、絕望、沒耐性、怕冒犯他人。

圖 28 情緒穴道1 缺乏安全感

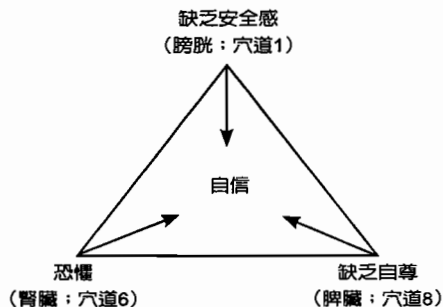


給你的練習

閉上眼睛幾分鐘，冥想讓你感受到這些情緒的情境，然後用一根或兩根手指有節奏地輕敲情緒穴道1（可以用一隻手的食指和中指，或是兩隻手的食指去敲），同時把注意力放在你想在這些情境中感受到什麼，並加上下面的肯定句：

「我接納並尊重我自己，即使當我在這些情境裡覺得缺乏安全感時。我愛我自己，直到心靈最深處。從我第一次感受到這些情緒開始，我就百分之百放掉它們，而且我選擇從現在開始，在這些情境中感覺安全、感覺有力量。」

如果缺乏安全感是你生命的主题，或者你發現自己很難做決定或很難冒犯他人，那麼這就是你必須定期做的練習。然後重要的是，要不斷地把自己擺進你



覺得有壓力的情境中。

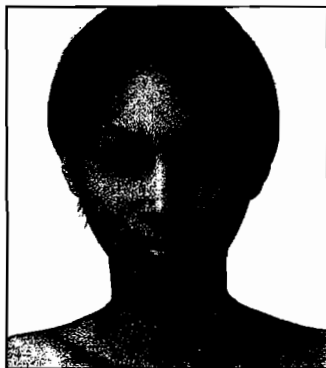
其他和這個穴道有關的毛病包括：脖子痠痛、頭痛、背痛、疝氣、腰痛、腿的背面疼痛、額竇炎，以及免疫系統虛弱。當你有這些病痛時，可以把上面那個肯定句改寫一下：

「我接納並尊重我自己，即使在背痛（可以代換成你有的上述病痛）發作的時候。我愛我自己，直到心靈最深處。從我第一次感受到背痛開始，我就百分之百放掉背痛這個需求，而且從現在起，我選擇在所有情境中都感覺安全、感覺有力量。」

主題：缺乏安全感與靈魂

一旦你認清膀胱經的這些情緒是你生命中的重要主題，那麼你要面對的是一個選擇學習支持自己、發現自己力量的靈魂。這是一個沉重的主題，因為你從

圖 30 情緒六道2 挫折感



小接受的養育方式讓你缺乏安全感，於是你懷疑自己，懷疑自己要走的方向，懷疑自己是否夠堅強、夠勇敢。你「必須」再度相信你自己，「必須」再度重設你的心智程式，讓你相信自己是有力量的而神聖的。你「必須」在可能失敗、可能尷尬的情況下，再度擁有平靜。你「必須」再度學習不在乎他人的情緒。你「必須」開始相信自己擁有的比你一直以爲的還多。

進行屬於這個主題的練習，並將它與恐懼（腎臟）、缺乏自尊（脾臟）等主題結合在一起（見圖29），你就會透過這個「黃金三角」找回自己的力量。

2. 挫折感（膽經）

膽經起於兩眼外角，然後循行於身體側面，對肌肉也有影響。因為膽經阻塞而引發的情緒有：挫折感、痛苦、投射在他人身上（永遠不是你的錯）、指責、覺

得自己像受害者、拒絕擔負責任、優柔寡斷、羞愧、懊悔、憂鬱、惱怒、很難寬恕並放下（會念念不忘某事好長一段時間）、不講理、過度反應、易怒、愛挑釁、有攻擊性、粗魯、覺得被虐待和利用（覺得這個世界不公平）。

給你的練習

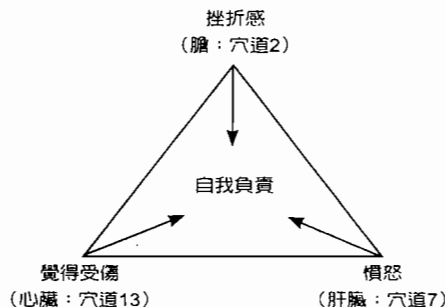
閉上眼睛幾分鐘，冥想讓你感受到這些情緒的情境。有節奏地輕敲情緒穴道2，同時將注意力放在這些情境帶給你的感覺，並加上下面的肯定句：

「我賞識並尊重我自己，即使在我失控、感覺挫敗、惱怒的時候。我接納我自己，直到心靈最深處。我完全放掉這些情緒，從我第一次體驗到這些情緒開始，到現在，然後一直繼續下去。我選擇從現在起，在所有情境中都把握住自己的力量，不允許外在環境打擾我。」

如果你有上面提到的某些情緒（把那些情緒列出來，寫下你覺得挫敗的原因），或者如果你很難放下過去，或老是覺得被冒犯，久久不能釋懷，那麼你就可以確定你的膽經循環不順。這時，請做這個觀想及肯定句。

還有，如果你的肌肉出現問題、太陽穴痠痛導致頭痛、脖子痛或屁股痛，也一定要這麼做。

圖 31



主題：挫折感與靈魂

一旦你認清膽經的這些情緒是你生命中一再出現的主題，那麼你選擇的就是一個學習負起自己責任的靈魂。你必須學到外在世界是你內在一切的投射，只要你沒有學到這點，就會一直在自己以外的地方找到缺陷，一直覺得是別人對你做了「那件事」。你握住自己的痛苦久久不放，因此，你的第二個主題是學習放下。過去就過去了，而你必須替你所謂的負面經驗加上某些意義：它們是重要的正面功課。

挫敗意味著你正在學習某樣新東西，但你還不知道是什麼。你必須再度開始相信你的人生意念是正向的，相信你來到人世間是爲了有所貢獻，而你的貢獻對許多人而言相當重要。你必須再次相信你的人生活得活下去，你會再度掌控自己的人生，而不再是個受害者。

進行屬於這個主題的練習，同時結合覺得受傷（心臟）和憤怒（肝臟）的穴道（見圖31），你可以更快速

圖 32 情緒穴道3 憂慮



地利用這個「黃金三角」，重設自己心智和靈魂的程式，並放掉過去。

記住，你的首要之務是學會放鬆、和緩，並為發生在你生命中的一切負起責任。

3. 憂慮（胃經）

胃經是一條特殊的經絡，因為它在陰中生陽。人體的正面是陰（較專注於內在的能量），人體正面的所有經絡都是陰。胃經是唯一一條與身體背面的陽（較專注於外在的能量）交錯的經絡。

屬於胃經的情緒都與對未來的預期有關——擔憂會發生的事情。這條經絡對於神經系統有極大的鎮定作用，有助於緩和戒菸造成的恐慌和焦躁。

其他因胃經能量阻塞而造成的情緒包括：過度擔心、抗拒所做之事、厭惡、妄想行為、自私（不關心他人）、冷漠、很難信任別人（不斷擔心別人無法信守諾

言，或懷疑別人會反對你）、失望、貪婪（例如很難把錢花在別人身上）、不滿（有東西在你內在啃噬著）、對匱乏的恐懼（只要別人插隊，你就勃然大怒）、對未來的恐懼、嫌惡。

另外，胃經與胃、胸、下巴關節、聽力、頸部、肺部、臀部、膝蓋和腳踝有關。

給你的練習

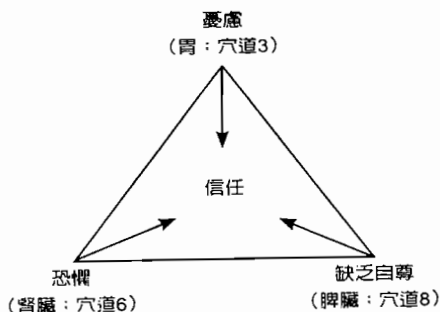
閉上眼睛幾分鐘，冥想帶給你這類情緒的情境，例如考試、難熬的對話、面對讓你憂慮或神經緊張的情境、令你厭惡的情境或人、懷著抗拒所做之事、害怕得不到某樣東西、因為可能出錯而讓你害怕的事情。在專注於這個情境和感覺的同時，有節奏地輕敲情緒穴道3，平靜地吸氣和呼氣，並背誦下面的肯定句：

「我接受我自己，直到心靈最深處，即使在我緊張或擔憂某事，或者在我懷著厭惡和焦躁的心情面對某情境的時候。我放掉憂慮或緊張的需求，選擇從現在開始，在所有情境中都能感覺平靜和放鬆，並把握住自己的力量。」

列出所有讓你憂慮或緊張的事，針對這些項目下工夫，直到這些事情不再影響你。

主題：憂慮與靈魂

圖 33



如果這類情緒是你生命中的主題，那麼你的靈魂選擇在這一一生中，把你跟你那更高層次的自我連結，並在其中找到掌控之道。當你透過冥想、真氣、氣功或瑜伽連結時，你會體驗到一切都很美好，你很容易放下一切，然後感受到澄明、泰然、平靜。

你必須學習信任，但在那之前，你必須先學會放掉對未來的憂慮。此外，你必須學習的另一個主題是：學著不再那麼擔心你自己，然後要學著更願意服務他人。

憂慮表示你不信任，你將負面能量傳送到未來，如此你將會召來更多你不想要的情境。而藉由成為當下生命的主人，你就會向前大躍進。

將這個主題的練習，與恐懼（腎臟）和缺乏自尊（脾臟）的主題結合在一起，就會產生一個有力的「黃金三角」（見圖33），而這是讓你有自信、讓你平靜地活在當下的基礎。

圖 34 情緒穴道4 壓力



4. 壓力（督脈）

督脈起始於上嘴唇（人中部分），行於背部中間，直達尾骨。這條經絡連結所有內部器官、神經系統和內分泌系統（荷爾蒙）。這是一條非常有力的經絡，對慢性疾病和生命力的影響尤甚。

因為督脈與脊椎緊密連繫，因此在處理外界刺激方面相當重要。它在壓力的處理上扮演了重要角色。壓力是一種內在的緊迫感，當我們覺得受威脅、覺得外界的力量似乎大過我們自以為能夠掌控的程度時，就會形成壓力。換言之，我們擔心自己能否處理源源不斷的資訊流，以及別人對我們的期望。

而我們的身體並不是設定來面對長期壓力的，那樣的壓力可能會大幅削弱我們的再生能力，所以在低潮時（休息狀態），身體並沒有恢復平衡，於是外面的世界會逐步盜走我們的生命能量。

大量的困擾蜂擁而至並不代表會有壓力，壓力是

來自我們處理困擾的方式。有人可能會在挑戰不夠的時候覺得有壓力，也有人是因為不斷面臨新的挑戰、無法放鬆，而覺得有壓力。

給你的練習

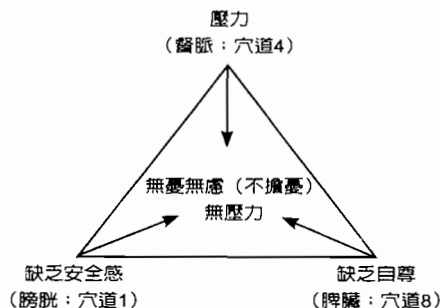
閉上眼睛幾分鐘，觀想讓你覺得有壓力的情境。想想工作時的情境、在家的環境、社交的情境，哪一種讓你緊張？去感覺你在這些情境裡會有什麼樣的感受。然後用一根手指輕敲情緒穴道4，深深吸一口氣，再平靜地呼出，放鬆肩膀、臉及整個身體。

專注在這個情境中，直到你感受到平靜，然後背誦下面的肯定句：

「我放鬆，覺得平靜、有力量，得到休息，就算處在以前帶給我壓力的情境中也一樣。我完全接納我自己，允許自己去享受有壓力的情境，現在如此，永遠如此。我現在放掉所有壓力，直達我的最深層，而且從第一次體驗到壓力開始，我就這麼做。在處理所有帶來壓力的情境時，我都能感受到平靜。」

列出讓你覺得有壓力的情境，也列出你需要什麼樣的特質才能將這些情境處理得更好，並把握住自己的力量。針對這些事情持續下工夫，直到你覺得在所有壓力的情境裡都能感受到百分之百的沉著與平靜。

圖 35



主題：壓力與靈魂

當你經常感覺到壓力時，你的靈魂顯然是專注在某些你會感受到抗拒的領域，因此你必須療癒自己。

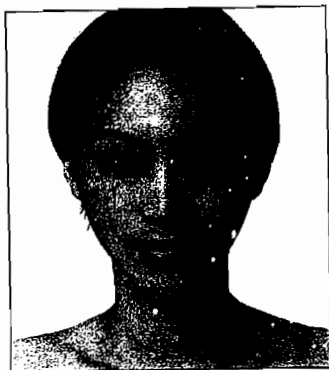
你讓自己很容易就脫離你的力量，被拖進世界的幻相中。你必須學會沒有任何人、事、物有力量控制你，甚至死亡也無法控制你。當你因為覺得自己表現不當或不夠好，而放棄了自己的力量，那你的身體遲早會出問題。

壓力是個沉默的殺手，會吸走生命的能量。你所吃的食物可能會對你的身體造成壓力，而你的想法和你對待身體的方式也會。運動太過量、缺乏睡眠、太努力工作都是你沒有學會聆聽身體訊息的徵兆。

處在壓力中的時候，呼吸很重要。花個五到十分鐘，平靜地呼吸。最好也強制自己冥想。

每天做圖35這個「黃金三角」的練習——結合情緒

圖 36 情緒穴道5 被壓抑的情緒



穴道4與缺乏安全感（膀胱）、缺乏自尊（脾臟）的穴道——持續幾個月，你的靈魂和心智就能在所有情境中都對壓力免疫。

無論面對任何事，你都可以保持鎮定、深信自己、充滿自信，而這是發現世界與處理許多挑戰的基礎。

5. 被壓抑的情緒（任脈）

任脈就像督脈一樣，位於人體的中央線。它起始於人體正下巴和下嘴唇中間，一路從身體正面走到會陰。

任脈和督脈一樣，與內在器官連結，除了頭部的區域之外。任脈也與生殖荷爾蒙和生殖器官（攝護腺和子宮）有緊密的關連。

這是一條強而有力的經絡，對急性壓力和對環境的反應有重大影響。當急性壓力出現時，身體會混亂幾個小時，準備進行「戰或逃反應」。在這種情況下，急性

壓力就是來自日常生活中沒有預期到的觸發因子。

我們常因為好面子，而假裝自己沒有受到壓力。我們學會壓抑自己的情緒和感覺，而且非常擅長此道，擅長到甚至相信自己沒有壓力。有時候，這會導致情緒爆發，我們會變得不可理喻，小題大做，反應甚至大到會嚇壞自己。

壓抑情緒發生的頻率比我們了解的更高。長時間壓抑可能會影響子宮和攝護腺等相關器官，造成子宮肌瘤和攝護腺肥大等疾病。

學習接受自己的情緒，給情緒一個位置，然後處理它們，這是一種藝術。壓抑情緒會影響我們的靈性生活，因為這樣做奪走了我們療癒靈魂的機會。

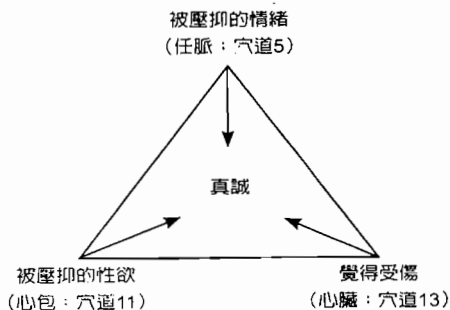
給你的練習

閉上眼睛幾分鐘，觀想讓你有難以應付的情緒（例如憤怒、恐懼、不安）的情境。好好想想讓你覺得脆弱、你不願表露在外的情緒。

現在就讓自己去感受並體驗這些情緒。重要的是不要跟情緒搏鬥，就像你有時候會忍住淚水，不讓別人看見。是人就會有情緒，請接受這一點，這樣情緒才能幫助你成長並療癒靈魂。

平靜地深深吸氣、吐氣，努力用腹部呼吸。放鬆你的肩膀、臉、雙手和整個身體。繼續敞開胸懷，體驗這些情緒，然後開始治療你的心智——有節奏地輕敲情緒穴道5，並加入下面的肯定句：

圖 37



「我愛我自己、接納我自己和我的脆弱，而且允許自己體驗並接納所有情緒。我從最深層百分之百放掉壓抑情緒的需求，從我第一次壓抑情緒開始就如此。我選擇在所有情境中都完全做自己，現在如此，永遠如此。」

列出所有你不易表露的感覺，以及讓你容易壓抑情緒或不顯露情緒的情境。針對這樣的情境下工夫，直到你可以在不期待別人給予任何東西的情況下表現出脆弱。

主題：壓抑情緒與靈魂

當你有壓抑情緒的傾向，那表示你認為自己很敏感，因此你必須保護你的靈魂和你自己免受痛苦。然而，脆弱是通往真誠（完全自由）和靈魂療癒之路，所以壓抑情緒會對你的靈性進化造成很大的阻礙，讓你變

得太過理智，把你和你的分隔得遠遠的，這很危險。而這也代表你的人生道路會被阻絕，所以要對這樣的阻礙保持警覺。

當你心中有被壓抑的憤怒時，通常表示在你的教養過程中，你學到侵犯別人是不可、不被鼓勵的，你必須壓抑所有形式的侵犯行為，而這會讓你的情緒生活變得十分貧乏。我們來到人世間，是爲了允許所有情緒出現，這樣我們才可以學著去體驗，然後療癒。而我們發現，被壓抑的憤怒尤其會表現在背痛和所有慢性疼痛上（超過百分之八十）。

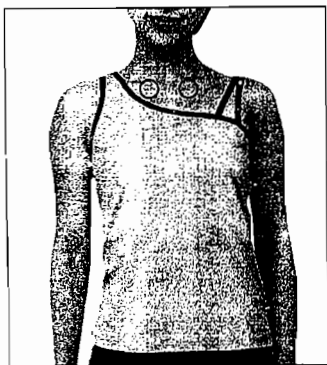
走上治療之路的第一步，是去發現允許憤怒存在是什麼感覺，然後欣然接受憤怒就是能量，並與心中的憤怒做朋友。你一定要意識到：壓抑感覺會對你自己造成損害！

結合被壓抑的情緒（任脈）、覺得受傷（心臟）和被壓抑的性欲（心包）等穴道，就會出現一個強而有力的「黃金三角」（見圖37）。整合這三大主題之後，你會覺得表達自己的感覺是可以的，脆弱是可以的。最後你會走向真誠，在所有情境中都可以完全地做自己。

6. 恐懼（腎經）

腎經始於足部下方，流經腿部內側和鼠蹊部，來到鎖骨下方的某一點。腎經非常重要，因爲根據東方占星術，腎臟包含了祖先的能量，是我們存活下去的能量。一旦失去那份能量，我

圖 38 情緒穴道6 恐懼



們就會退化。

腎臟和腎上腺屬於同一套系統。西方觀點認為，腎上腺是身體的蓄電池，必須不斷利用休息和睡眠補充能量。如果補充的能量不夠，就會筋疲力竭，並出現長期倦怠的情形。所以花時間把能量充飽非常重要，而冥想是必要的。

腎臟會出毛病，是因為慢性壓力，以及無法用適當方式處理情緒所引起的。耗弱腎臟能量最重要的情緒是恐懼，而其他影響腎臟能量的情緒還有：幾乎不信任或根本不信任、懷疑、知道自己被利用或虐待、心神不寧、覺得不安全、害怕所有事物。

靈魂會召來情緒，讓我們知道自己還有哪些未處理的創傷、還要面對什麼樣的事情，而恐懼是其中最強烈的情緒。然而，我們的心智有逃避傾向，於是這裡就出現一個必須解決的大衝突。恐懼是通往生命進化的一扇門，透過勇敢面對恐懼，我們往前大步躍進，得到更多

任由我們支配的生命能量。

如果不勇敢面對恐懼，我們就要冒著這樣的風險：無法真正地活著，某些門永遠不會為我們而開。而我們必須克服的最大恐懼來自對立、被拒絕和死亡。

恐懼對立讓我們正視自己：我們敢把握自己的力量，並與愛連結嗎？或者我們會允許自己因為害怕，而選擇容易的路？

因為逃避對立、裝做沒什麼事，我們不僅讓自己陷在舊有的業力模式中，同時也否定了對方向前大躍進，走上另一個層次的機會。我們成了陷在對方業力循環中的「幫兇」。

如果可以用中立、充滿愛的態度勇敢面對「對立」，並且在不批判、不指責、不帶情緒，且不期待回報的情況下，將我們看見的事物告訴對方，我們就會學到「對立」其實是愛：是對我們自己的愛，也是對對方的愛。

懷著這樣的心情，我們也勇敢面對被拒絕的恐懼。我們接受每個人都可能會拒絕我們，這是人生的一部分，每個人都有權利不讓別人越雷池一步。因此，如果別人拒絕我們，我們很高興他頭腦清楚。此外，我們尊重他的選擇，而且知道這不是針對我們個人。如果我們真正了解這一點，就永遠沒有拒絕，只有選擇。

死亡的恐懼是人類有機體的恐懼，這個有機體想要像我們一樣：永遠不死。有時候，我們接手那樣的恐懼，這就表示我們並不認同我們的靈魂（我們真正的本性），而是認同了我們的肉體（那個「非我本性」）。我們的心智會表現得好像他就是我們，於是我們困惑了，以為我

們就是我們的心智。

死亡的恐懼是恐懼放下我們所知道的一切、恐懼未知。事實上，並沒有「未知」，死亡是放下，離開這個我們自以為認識的三度空間世界，然後回到那個我們所屬的已知世界。在那裡，一切安好，我們又回復了平靜。

克服死亡的恐懼是跨出人生的腳步，接受我們正走在一趟短暫的旅程中，來到一個充滿限制與幻相的空間。只要沒有覺察到這點，我們就還沒有準備好要成長，而且會允許自己被恐懼和幻相支配。所以，勇敢面對自己的恐懼，是靈魂進化中最大的一步。

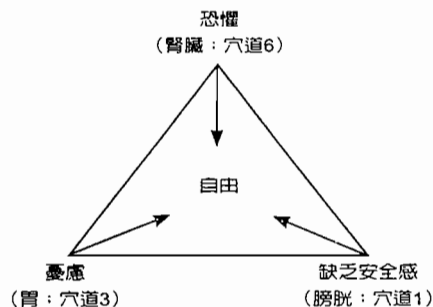
給你的練習

閉上眼睛幾分鐘，觀想讓你恐懼的情境，尤其是對立、拒絕、死亡，以及其他你偶爾會體驗到的恐懼。允許你自己去感受那些恐懼，從你的深處去體驗它們——你在哪裡感受到恐懼？知道自己的恐懼對你有何作用？

不要對抗恐懼，而是允許自己去感受。接受你心中有恐懼，接受這是人類的一部分。平靜地吸氣、吐氣，努力運用腹部呼吸，速度盡量慢，同時完全專注地體驗你的恐懼。放鬆臉部、雙手、背、腿和整個身體，然後有節奏地按摩或輕敲情緒穴道6，並加上下面的肯定句：

「我愛我自己，直到最深層，包括我的恐懼。我尊重自己，勇敢面對恐懼，並且不讓任何

39



事物阻擋我體驗愛。我選擇從現在開始，百分之百克服這些恐懼，同時在對立、被拒絕，以及知道這一生終會走到盡頭的過程中，體驗平靜與愛。」

列出此生所有你體驗到的恐懼的面向，包括已經「消失」在背景中的那些面向。讓自己面對這些面向，直到它們對你的人生不再有任何影響。請確定死亡不再帶給你恐懼，而且你會以中立而充滿愛的態度去面对對立。當你經常做這些練習，你的人生就會轉變，許多方面都會變得更愉快。

主題：恐懼與靈魂

每個人都有恐懼：恐懼變老，恐懼罹癌，恐懼退化，恐懼依賴，恐懼孤單，恐懼無法成功，恐懼無法保持成功的狀態，恐懼失去財產，恐懼從顯要的地位掉下來，恐懼在大眾面前講話，恐懼死亡等等。於是出現了

各種事物的恐懼症：蜘蛛、針、手術、火、愛等等。

恐懼形成所有情緒的基礎——對放下的恐懼導致悲傷，對未來的恐懼導致憂慮。所有情緒都源自於某種恐懼，所以恐懼很重要，因為它們總是指向靈魂的某種創傷。恐懼會產生最大的抗拒，而抗拒則指出你必須學習和放鬆的方向。沒有恐懼，就沒有進化。

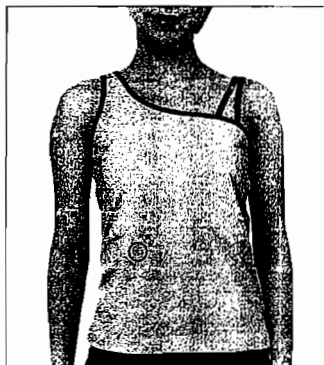
我們必須區別恐懼是來自肉體，還是來自靈魂。肉體的恐懼與生存及自我堅持有關。當這些恐懼擴展到不可理喻的地步，導致我們對生命設下限制，那麼戰勝恐懼就變得非常重要，搭飛機的恐懼就是其中一個例子。

而當靈魂有了恐懼，我們便會恐懼連結，例如恐懼愛、恐懼承諾。我們不想約束自己，就說這是自由。其實自由是勇敢面對放棄自由的抉擇，以得到其他東西做為回饋，例如合夥關係。當我們無法約束自己，我們就沒有自由，而是陷在自由的幻相裡。

勇敢面對你的恐懼很重要，而且要非常深入，直到你能夠再度體驗到安寧、愛和中立。臣服是自由，是放下你知道的一切；而體驗那份未知，並允許那份未知來到你面前，則是終極的自由（信任）。

自由是相信一切最後都會好轉。藉由放下所有的恐懼、憂慮和不安，我們便可以經歷到這樣的自由。然後我們的內在會體驗到深刻的安寧，這份安寧來自於相信事情會好轉。如果我們想體驗真正的靈性，那麼這就是實現的方式，而且可以藉此打開我們的心胸，迎接更崇高的源頭。

圖 40 情緒穴道7 憤怒



7. 憤怒（肝經）

就能量和生物化學的角度來看，肝經非常重要。肝經始於足大趾外側，沿腿的內側上行，經過鼠蹊部，來到肝臟區。肝臟負責處理來自人類的有毒物質，中和、分解並消除這些來自外部和內部的毒素，這個過程決定了我們生命和能量的品質。如果我們儲存毒素而不是移除毒素，那麼我們的生物年齡就會減少，並失去珍貴的能量。

可能變成肝臟最大毒素的情緒是憤怒。憤怒本身沒有正、負之別，不過如果沒有妥善處理憤怒的情緒，它可能會對我們不利，甚至會導致身體疼痛、退化、癌症和自體免疫疾病。

憤怒往往被視為某個外在事件的結果：某人做了某事惹我們生氣。然後對於如何處理那份資訊，我們有了選擇：是要表達出來、吞下去，還是事後再反應？我們必須學習的是：憤怒是靈魂創傷的記憶，等療癒好創

傷，同樣的事件就不會再激起憤怒。

這並不表示我們必須自動接受任何情境，但我們永遠可以選擇有愛心且中立的對立方式。沒有任何事是針對個人，對方的每個行為都源自於他的過去，源自於他心智的制約、他靈魂的進化，以及那一刻他所覺察到的情緒狀態。我們只是一場大型的西洋棋遊戲上的一個卒子，在那個時刻「必須」出現在那裡，好讓靈魂進化。

我們也可以選擇退回到我們心智的舊行為裡。你生氣了，而事後如何處置那股能量，依你覺醒的狀態而定。我希望讀完本書後，你會選擇療癒之路。

憤怒永遠與心臟相連結，覺得受傷（心臟）是我們憤怒的原因。憤怒的理由沒有太大意義，有關係的是我們自己對現實的詮釋。當我們覺得不受尊重，因為別人的行為讓我們找不到尊重感，那麼我們可能生氣，也可能不生氣。如果我們以中立且充滿愛的態度觀察對方的行為，可能就會發現這個人的行為源自於他自己的痛苦與悲傷。許多人至今還因為他們的過去而憤怒，他們將這個憤怒投射到世界，讓別人跟他們一起受苦。他們是自己的過去的受害者，他們的人生也因此失控。

問題是：我們要跟著他們一起陷入那樣的情境，還是選擇走自己的路？會受傷往往是因為原本就有傷，這樣我們的傷才會對別人的行為有反應。當傷口痊癒了，我們就會對情境的觸發因子做出不一樣的反應。

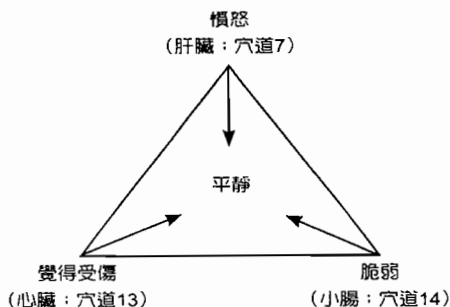
給你的練習

請閉上眼睛，先專注在呼吸上，讓自己進入休息狀態。非常緩慢地吸氣、吐氣，不管發生什麼事，都繼續做這樣的呼吸動作。放鬆肌肉——臉部、脖子、肩膀、手臂、雙手、背部、胸部、腹部、雙腿、雙腳——直到你覺得完全平靜、完全放鬆。

回到讓你憤怒的情境，觀察在那些情境中發生了什麼事？是什麼原因讓你憤怒？這對你有何影響？你有什麼樣的批判？你在哪裡感受到憤怒？如果你放掉那股憤怒，會怎麼樣？沒有了憤怒，你會是什麼樣的人？你為什麼需要憤怒？你的憤怒給了你什麼？你在對方身上投射了什麼？如果你在對方身上看見的一切，正是你自己的反射，該怎麼辦？知道你責備對方的東西，自己身上也有，那你該怎麼做，才能寬恕自己？如果放掉過去的傷痛，你會有什麼感覺？如果用中立的態度重新體驗這個情境，而且知道這個情境不是針對你個人，那會如何？知道對方將他自己的痛苦投射到這個世界、投射到你身上，那又會怎樣？如果你把愛傳送給對方，並爲了你自己去體驗愛，會怎麼樣？如果你懷著中立且充滿愛的態度，勇敢面對這樣的情境呢？你需要什麼樣的特質才能做到這點？如果你現在允許自己擁有這些特質，會怎麼樣？

讓這一切滲透進來，按摩或輕敲代表憤怒的肝穴道（情緒穴道7），同時說出下面的肯定句：

圖 41



「我完全接納我自己和我的憤怒，直到靈魂最深處。我完全意識到我的憤怒與靈魂尚未處理的創傷有關，因此我選擇寬恕自己和對方，並在平靜與愛中轉化我的憤怒。」

列出觸發你心中憤怒的事物或情境，就連小事情也不放過。療癒過去的一切是你的任務，如此你的靈魂最後才能擺脫此生受到的許多傷害。

主題：憤怒與靈魂

當我們對世界的看法與現實衝突時，我們的心智就會生氣。憤怒是一種能量，源自於不公平的感覺，是一種讓人採取行動的力量。行動可能是外在的，讓人有一種憤怒緩和了的感覺，因為透過行動，我們轉化了那股能量。不過，除非那個行動是出自於愛，否則那樣並非療癒。

憤怒並不是愛的反面，而是倒轉了的愛的能量。漠

不關心才是愛的對立面，當我們不再關心時，就表示愛消失了，我們的某一部分死了。

憤怒是愛的能量。我們採取行動，是因為我們愛自己，或者因為我們愛對方。當那樣的愛毀了對方，那我們就創造了一個業力連鎖反應，而且只有當我們爲了愛，而不是爲了侵犯別人而選擇再度回到相同情境時，這個反應才會停止。然後我們就完成了一次大躍進，來到愛的下一個層次。

失望是因為某個期待沒有實現，反過來說，期待會增加我們失望的機會。藉由放掉所有期待與假設，我們變得中立，不會將我們對世界的看法投射在每件事物上。

憤怒是一種美麗、溫暖的能量，我們允許這種能量流回到我們可以再度感覺到愛的地方，這會療癒所有的創傷，並讓我們從過去中解脫。

針對你的憤怒（肝臟）、覺得受傷（心臟）和脆弱（小腸）下工夫（見圖41），你會越來越體驗到平靜和自由。你會了解這個世界是造來當做你的鏡子，這樣你才能夠一次又一次地體驗，看看你到底處於靈魂進化的哪一個位置。只要你心裡還覺得受傷，你在情緒上就是脆弱的，是憤怒的獵物。而解脫之道就是放掉過去，與自己和平相處。

8. 缺乏自尊（脾／胰經）

脾／胰經的位置在膀胱經（缺乏安全感）旁邊，對免疫系統非常重要。此外，還會影響荷

圖 42 情緒穴道8 缺乏自尊



爾蒙調節和消化。脾／胰經起於足大趾，沿著腿部內側，流經鼠蹊部，來到胸側。與脾／胰經相連結的情緒，除了缺乏自尊外，還有不敢捍衛自己、膽怯、軟弱、缺乏魄力、依賴他人（尋求確認、贊同）、缺乏安全感、覺得沒有希望、覺得無法控制自己的人生、憂慮、懷疑並恐懼未來。這種人對自己缺乏正面的感覺，心智充滿負面信念，例如：我不好、不美、不聰明、不苗條、不堅強、不夠勇敢、我不值得、我不該得到這樣的報償、我做不到。伴隨著這樣的信念，人變得像情境的玩具，抓住每個機緣，想在自己的自卑感中得到確認，同時也破壞了他可以做到的好事，因為他不相信事情可以一直好下去。

這種情形會以許多偽裝的形式出現。有人會做各種事情，來彌補這些自卑情結：他們會比別人更努力工作兩倍，以顯示自己是優勝者。對許多所謂的成功人士而言，這也是一種強烈的驅動力。然而，這些是一體的兩面：所謂的贏家和輸家，其實源自於同樣的靈魂創

傷。在成長的初期階段，我們覺得被拒絕，於是把那個情形詮釋成自己不夠好。

我們在這一生選擇了理想的環境，要針對自卑這個主題下工夫。想要完成這個任務，我們必須將自卑替換成全然的自尊、篤定、捍衛自己、設定界限，完全泰然面對有些人會覺得你自私的事實，不再從外在尋求贊同，並對未來有完全的信心。

給你的練習

放鬆，閉上眼睛，深沉且緩慢地吸氣、吐氣，直到身體所有的肌肉都完全放鬆。然後把注意力集中到讓你覺得沒有自尊的那些情境裡：你沒有起身捍衛自己的時候，你覺得受到威脅的時候，你覺得無法掌握自己力量的時候，你不敢設定界限的時候。

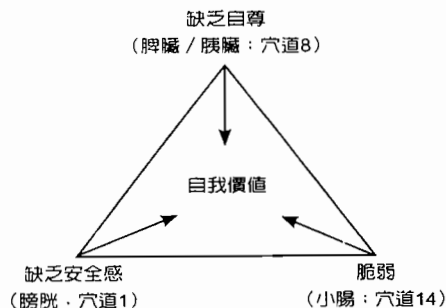
接著，有節奏地輕敲情緒穴道8，同時觀想當你真正把握住自己的力量時，會有什麼不一樣的行為。你會採取什麼不同的反應？你真正會說些什麼話？你需要哪些特質才能表現出那個樣子，並覺得自己很不錯？觀想你自己正運用這些特質，毫不費力地做你比較想做的事。

一次又一次地重複這個練習，直到你注意到你所觀想的事情正在生活中發生。你必須知道這不僅可能發生，而且是創造你想要的事物的方法之一。

在敲打穴道和觀想時，記得加上肯定句：

「在所有情境中，我都愛我自己、接納我自己。我的自我價值和自尊日漸成長。我選擇把

圖 43



握住自己的力量，並越來越精準地設定自己的界限，現在如此，永遠如此。」

列出所有你想在其中下工夫，好讓自己擁有更多自尊的情境。持續運用日常生活中發生的事來更新這張表，每天都要觀想我希望怎麼做。最理想的是在一天結束時，用你想要的方式，重新體驗所有的情境。

主題：缺乏自尊與靈魂

自我價值、缺乏自尊和自我形象三者緊密地結合在一起。當我們選擇一個帶我們離開本性的環境，那就會形成否定我們真正本性的心智。我們必須運用所有的謬論、負面信念，甚至是強加在自己身上的障礙，來戰勝這個被制約且與環境連結的幻相，才能回到我們真實的本質。給我們自己額外障礙的理由有二：

1. 我們非常有力、有智慧，對我們來說，人生太

容易了。我們可能有過毫不費力就閃閃發亮的生活，現在是時候了，我們該創造更多挑戰，並發展幾個次要的主題，例如耐心、堅毅、專注、更懂得欣賞人生中的美好事物（而不是認為它們是理所當然的）。

2. 我們想在此生證明我們真的了解生命，證明我們儘管遭受極大的障礙，儘管心智被制約成自我價值低、自我形象負面、極度缺乏自尊，我們還是可以讓我們的人格穿透這一切而發光，並告訴全世界：養育的過程、出身，以及少之又少的機會，都無法破壞我們不朽的靈魂。

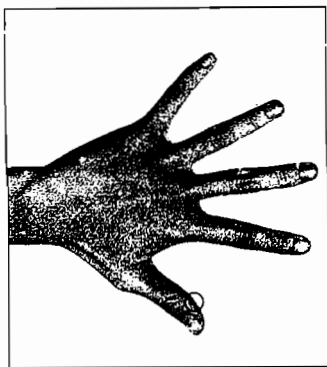
還有其他可能的理由，讓我們選擇這樣的環境，強迫自己朝某方向前進、遇見我們永遠不會遇見的人（如果不往這個方向走的話）、了解人的另外一面、處理舊有的業、讓自己落入最深的深淵，為的是要發掘自己身上的更多特質。

對於想要更多自尊的人來說，圖43是你必須每天實行的「黃金三角」。好好運用，在所有情境中培養出最大的自信、最大的安全感，並把握住自己的力量。

9. 悲傷（肺經）

肺經起於鎖骨外側，從肩膀流經上肢內側，止於拇指。這也告訴我們與這條經絡相連結的

圖 44 情緒穴道9 悲傷



肉體疾病會出現在肩膀、手臂、手肘、手腕內側（靠近拇指那一端）和拇指。而與肺經搭配的情緒則有悲傷、驕傲、無法承認錯誤（不負責）、無法放掉過去、傷心、憂鬱、無法處理失落、哀痛、渴望過去（思鄉病）、無法活在當下、無法擺脫、死板、瞧不起別人、失去信心、傲慢與偏執。

這些都是把我們隔開來、讓我們無法活在當下的情緒（活在當下指的是放下、接受人生就是變化）。沒有一樣東西會永遠不變，宇宙是一個活生生的存在體，不斷運動，轉化並進化到最高層次。拿人類的經驗來類比，則是：執著於人和情境，然後放下那個執著，適應新的轉變。我們從在媽媽的肚子裡開始，一次一次體驗改變，讓我們有越來越多機會發現自己的新面向。如果什麼都不變，我們就無法繼續成長，那麼人生就失去了意義。

悲傷運用它的所有面向，來提醒我們為何來到人世

間：我們的靈魂要轉化，將過去的痛苦轉化成力量、轉化成新能量；要學習放手，懂得放手之道，辨識並承認痛苦，學習課題，接納無法改變的事並放手。我們越擅長這件事，痛苦的時間就越短。

如何面對失落，這個問題絕大部分由文化來決定。在某些國家，你必須經歷哀痛的過程，而有些文化則在有人去世時會慶祝。實際上，我們會懷念那個人，而這點很痛。我們無法再跟這個人講話、無法擁抱他、無法問他這樣好不好，這個事實會讓我們覺得非常空虛——我們把那樣的情緒叫做「悲傷」。當另外一個人去世或搬到國外時想念那個人，那樣的疼痛是很正常的。然而，我們緊握住那份情緒的時間，跟心智（何謂正常？）和靈魂（我們在那個區塊是否有創傷？）有關，而這說明了悲傷程度的潛在差異。

悲傷是一份邀請函，邀你學習面對改變，因為改變是人生不可或缺的部分。你越難克服這點，就會變得越死板（請參考下一個情緒穴道）。如果摯愛的人去世後，你很快放下悲傷，有些人會認為你不在乎或不愛那個人，因為在他們眼裡，你哀痛的時間不夠長。但去世的那個人其實什麼都不要，他只要你為他高興，因為他回家了，不再需要活在這個艱苦的世界裡。他在人世間的工作已經完成了，即使他這一生過得很好，但另外一個世界更是好上百倍。他很開心，也希望你知道這點。

對去世的那個人來說，這樣的哀痛只會造成障礙，擾亂他跟你之間的連繫。當有人去世

後，你靜心冥想，然後你會體驗到喜悅和愛，並覺得很好。知道對方一切安好讓你很開心，也會讓他帶著美好的感覺，繼續他的旅程。

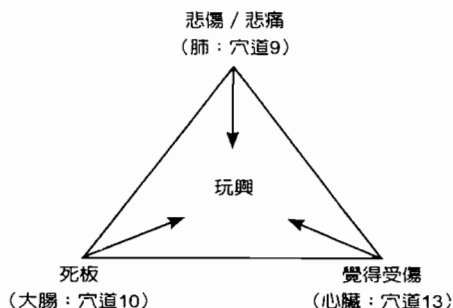
給你的練習

在你有節奏地輪流互敲拇指指尖（即情緒穴道9）時——這樣做指甲的邊角會互相碰觸——請你吸氣、吐氣。每一次吸氣時要說：「我歡迎自己人生中的每一個變化。」然後每一次吐氣時則說：「我現在放手，讓那一刻完全離開。」

做這個練習七到十分鐘，讓你的身體完全放鬆，整個人處於完全休息的狀態。然後回到你人生中大悲大痛的時刻，以及你經歷過的挫敗和重大失落。隨著呼吸，你重複上面那些肯定句，同時讓所有情節在你眼前播放一遍。持續這麼做，直到你覺得能夠泰然面對每一個情境，直到你能夠不帶情緒和批判，平靜而中立地完全接受那段過去。最後你說：「我接納我自己與我最深層的悲傷，並且現在就讓它永遠離開。我選擇接受我無法改變的事，並專注於活在當下、活在平靜與幸福中。」

列出所有你想要對它下工夫的悲傷，將這樣的悲傷轉化成接納、平靜與安寧。

圖 45

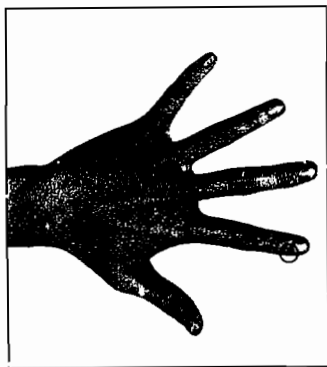


主題：悲傷與靈魂

靈魂會不斷提醒我們過去尚未處理的主題。摯愛的人去世，提醒了我們自己也害怕死亡，於是緊握住人生。那些我們無法放手的事，其實都是我們以前無法好好處理的事的記憶。我們的靈魂利用每個機會提醒我們必須努力的事項，悲傷就是其中之一。而我們唯一的目標是轉化。

一旦我們處理了自己的悲傷、死板和受傷的感覺（見圖45），就會體驗到純然的平靜，真正接受自己和目前的狀態。從那裡開始，我們可以架構自己的未來，以及自己想要體驗的其他事物。這會帶來玩興：我們放下過去（悲傷和受傷的感覺），敢於有創意地面對常規、發現未來。輕鬆和玩興是靈魂進化的徵兆，所以要學著嘲笑自己，並懷著感恩、自在和喜悅，勇敢面對自己和人生。

圖 46. 情緒穴道10 死板



10. 死板（大腸經）

大腸經始於食指尖端內側，經合谷穴（拇指與食指交接處），沿手臂外側往上，走到手臂和後背交接的地方。這個經絡與過敏症的關係密切，也和焦慮（過動）有關——覺得不自在、不安心，一直繞圈圈卻哪裡也去不得。能量淤塞了，於是我們在架構中尋找可以掌握的某樣東西（規則、約定，或者事情應該呈現的方式）。

和大腸經相關的情緒有：死板或缺乏調整的能力、沒有彈性、武斷、防衛、緊握規則不放、執迷於秩序和潔淨、完美主義、罪惡感（因為沒有遵守規則）。沒有這些可以握住的東西，我們可能會覺得十分失落，因為這樣我們就沒有了任何架構，不知如何繼續下去。

死板的壞處在於：它會害你生病，碰到不在乎規

則、不斷變換點子的人，你可能會立刻火冒三丈。因此，你的課題就是要變得更有彈性，讓自己擁有更多樂趣，不要緊握著陳年舊事，並明白人生是會改變的，也必須不斷評估自己的觀點。

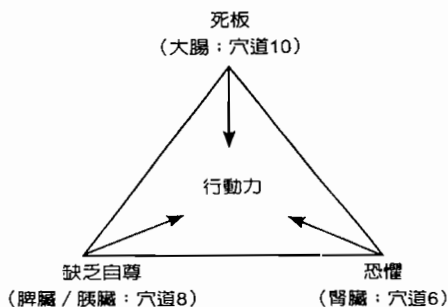
對許多人來說，這樣的課題很難。如果沒有架構，他們什麼也不是。這種人沒有任何協商的興致，所以無法勝任許多工作。然而，我們活在一個很難追求完美的時代，一切都變化得太快，今天是正確的、是新的資訊，四個禮拜以後就過時了。幾乎每隔三個月，資訊量就增加一倍。所以我們必須越來越有彈性，才能保有一席之地。寶瓶時代變化迅速，而且要求更大的適應力，如果做不到，我們就會失去熱情、產生慢性疲勞，無法跟上時代的變化。

給你的練習

開始冥想前，請先列出此生你帶著抗拒所做的事。有哪些事是你無法適應的？你在哪些事情上表現得很死板？你在哪些方面最要求完美、最講究架構（緊握規則不放）？

把這張清單從頭到尾讀一遍，想一想死板是如何奪走你生命中的樂趣，並把你框在一個你不敢掙脫的架構中。這麼做會得到什麼結果？那帶給你什麼呢？思考這件事的時候，請閉上眼睛幾分鐘，然後用兩隻食指輪流互敲（也就是輕敲情緒穴道10），並平靜地吸氣、吐氣，放鬆身體。請觀想自己十分靈活，完全開放地接受改變，即使在沒有規則的時候也能把事情做得很好。

圖 47



把你自己和這些特質擺進你表現得最不靈活、最一板一眼的情境中，去體驗當你願意接納人生其他方法的時候，會為你帶來多少創意。放鬆自己，並繼續平靜地吸氣、吐氣，想像自己呈現最大的創意。然後重複幾次下面這個肯定句：

「我接納我自己，感覺良好，即使沒有任何架構。而且在規則不清楚的所有情境中，我都能體驗到最大的創意和調整。」

每天持續做這個練習，至少一天七到十次，把自己的死板轉化成彈性，並找回運用你創意的能力。

主題：死板與靈魂

死板完全來自於心智，這個心智經過制約，會緊握住社會和宗教的規範、價值觀和規則。因此，我們創造了一個有秩序的社會，乖乖地守規則，幾乎沒什

麼創意，盡本分地繳稅，履行自己的責任。國家和宗教體系很高興看到這個現象，這並沒有什麼錯，不過這種由高層來約束的做法，可能會在許多方面阻礙靈魂。這個有秩序的社會教導我們：我們很糟，一旦偏離規則，就應該被罰。而因為好幾世以來受到的處罰，靈魂已經被嚴重損壞，有時甚至只因為我們不完美，就受到非常殘酷的懲罰。

這就是為什麼有些靈魂非常害怕偏離規則和架構，因為這樣會造成創傷。這些靈魂來到人世間是爲了療癒，爲了體驗創意和靈活是靈魂真正的特質。

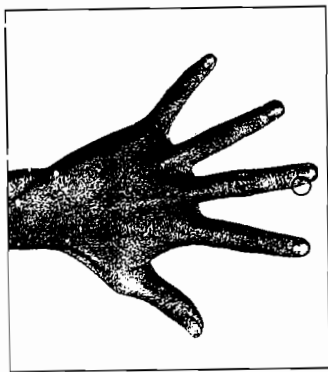
死板在你身上創造了阻礙，讓靈魂窒息，而且總是會導致疾病。這就像把橡皮筋撐大，它遲早會斷裂，而這可能會痛不欲生。有時候，橡皮筋斷裂的時候就是死亡，而你回到開始的地方（家），重新爲人生的遊戲做準備。問題是，你有必要從頭開始玩遊戲嗎？如果你的答案是否定的，那麼請抓住機會，現在你還可以改變，變得靈活、有彈性，而不是死板、苦澀。

圖47這個「黃金三角」帶來彈性、自信和自由，而這一切都會引導你走向你想要的人生。

11. 被壓抑的性欲（心包經）

心包經始於心臟，經手臂內側，流到中指。它因位於心臟周圍，故名「心包」，或稱「循

圖 48 情緒穴道11 被壓抑的性欲



環」。之前提過的任脈主要與被壓抑的情緒有關，心包經也和壓抑有關，不過對壓抑男性和女性能量尤其敏感。如果某位女性對性欲一事感到不自在，那麼她就會壓抑自己的女性能量，隱藏她的女性氣質。也有另外一種女性會選擇在服飾和態度方面表現自己的男性能量，例如穿西裝、留短髮，就像商業界的男性一樣。這一類女性會比較把注意力放在外界、比較有魄力。

另外，我們也見過壓抑自己男性能量或表露更多女性能量的男性。

當陰、陽的平衡被打亂，會影響到心臟、內分泌系統，最後還會影響性生活。

如果你在性欲上覺得不自由，或者有過不愉快或創傷性的經驗，那麼對你能量的新陳代謝可能會有影響。只要不處理你的主題，你遲早會在身體上感受到不處理的後果，這些後果可能會在二十、三十、四十或五十年後顯現。至於跟心包經有關的疾病，主要有子宮肌瘤、

卵巢囊腫、子宮癌、攝護腺肥大、攝護腺癌，以及甲狀腺的問題。

跟心包經相關的情緒，則包括被壓抑的性欲、被壓抑的情緒、冷漠、性欲不滿（挫敗）、無法享受、不敢感覺、懊悔、覺得羞恥、自責、一再回來的負面感覺、覺得被利用或虐待、覺得難堪或被侵犯、覺得被輕視。簡言之，就是很容易覺得被背叛了，覺得別人濫用了他們的善良。因為如此，他們就會疑神疑鬼，看起來很美的事情，如果某個行為被他們往壞的方向詮釋，可能就會轉變成負面的感覺。而一旦有人受到那麼深的傷害，就必須耗費許多能量，才能重新感覺良好。療癒靈魂的這個問題非常重要，因為這一點最後會對肉體造成影響。

要真正在性欲上感到自由，就要在心智制約方面做極大的改變，這樣的制約往往奠基於宗教信條，以及文化的規範和價值觀。

我們現在活在數百萬女性被壓抑，而且永遠得不到自由的時代，即使這些女性離開了自己的國家（通常是非西方國家），情況也未見改善。此外，有數百萬女性即使在西方文化中長大，對自己的女性氣質卻覺得羞恥。

在男性身上，我們見到類似的問題。在性欲覺醒方面，男性也常常沒有得到很好的支持，必須在迷宮中摸索出自己的路。

性方面的感覺往往是禁忌，甚至在親密關係中，人們也不會坦率地談論這方面的問題，因為他們無法在地真正展現自己，於是選擇不把感覺表現出來。

給你的練習

一開始請有節奏地互敲中指指尖（即情緒穴道11），平靜地吸氣、吐氣，盡量用腹部呼吸，速度盡量慢（但不要慢到讓自己覺得不舒服）。然後從頭部開始放鬆身體，慢慢一路往下到手和腳。

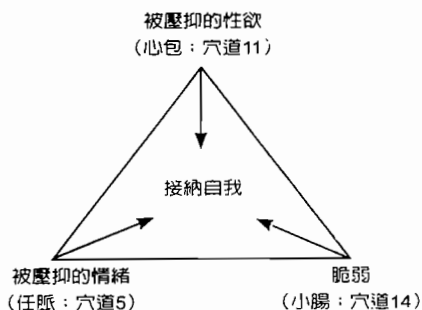
一旦你完全放鬆之後，請把注意力集中在當個男人或女人有何感覺。你對於完全呈現真正的自己是否覺得自在？你如何表達自己的性欲？你是沉浸在性欲中，還是禁欲？你對自己的身體和欲望感到羞恥嗎？你是否覺得無法真正表現自己？

繼續發掘那些性欲讓你體驗到緊張的地方。如果你可以完全做自己，不必為任何事物感到羞恥，那你希望有什麼樣的感覺？你在哪些方面經歷到阻礙？在你的一生中，那方面是否發生過痛苦的事件？你尚未處理的事情有哪些？

找到最緊張、最痛苦或抗拒力最強的那個區塊，開始有意識地吸氣、吐氣，強迫自己非常緩慢地呼吸。然後唸下面的肯定句至少十二遍，或唸到你覺得自己來到了完全安寧的狀態：

「我非常愛我自己，並接納我的身體、我自己和我的性欲，直到靈魂最深處。我放掉所有與這個區塊有關的痛苦和負面制約，可以在覺得完全自在和安全的情況下，表達我的性欲、我

圖 49



自己和我的身體，現在如此，永遠如此。」

你很可能必須做這樣的練習好幾個月，才會感覺到完全的自由和安全。

主題：性欲與靈魂

我們在這個三維物質世界的旅程，沒有一件事是巧合。所有的選擇，例如身體、性傾向、家庭、宗教、文化和國家，都是為了配合靈魂的進化。我們來到這個人世間是要面對特定主題的，例如，我們選擇了一個有同性戀傾向的身體，而我們之所以這麼做，可能是因為我們想成為被貶低、被排拒、被輕視的少數人，然後從中了解到我們永遠不想再用那樣的方式對待別人。

性欲是一個帶著許多禁忌的主題，尤其如果你的親密關係已經持續很長一段時間，禁忌更是多，要突破很不容易。

第一步是公開討論，跟你的伴侶和朋友自在的談論這個主題。開始探討時，先放掉所有因討論這個主題所帶來的緊張情緒。重要的是，要做這個主題的「黃金三角」練習（見圖49），持續尋找那份公開坦率。把肯定句唸出來，保持專注。漸漸的，你會讓自己自由，不僅在性欲方面，而且你會感受到自己的力量越來越大。

運用這個方式，你的靈魂可以往前大躍進，跳到下一個層次。一旦這些障礙都被妥善地處理了，不論在身體或能量上，你都會感覺快樂許多，也會更有活力、更健康。

這個「黃金三角」引導你完全地回歸自己、接納你自己，這是你享受整個人生的基礎。如果沒有接納自我，每一條路遲早都會走向自我毀滅和潰逃。

接納自我與接受我們的身體、我們的情境、我們的現狀，並在其中找到平靜有關。一旦我們與自己的身體、性欲、幸福和平相處，就會得到安寧。

12. 不穩定（二焦經）

三焦經始於無名指尖端側，向上沿著手背循行，經過手腕、手臂、肩膀、脖子到耳朵。之所以稱為「三焦」，是因為它連結了三個能量儲存區（即「丹田」）。下焦與腎上腺和性腺有關，中焦與心臟和甲狀腺有關，而上焦則調節整個系統，與腦下垂體、其他荷爾蒙腺體及頭

圖 50 情緒穴道12 不穩定



部有關。也就是說，三焦調節了我們的新陳代謝和適應能力。

三焦經是一條非常重要的經絡，對神經系統和頭腦的功能有極大影響。一旦被擾亂，我們就會迷失（人生的方向），變得憂鬱、不穩定、困惑、無助。

我們在腦部有退化病變（如帕金森氏症和阿茲海默症）的患者身上，都見到這種情況。其他相關的情緒包括懷疑、不信任、無助、偏執、絕望、優柔寡斷、沒有理性、孤獨、情緒起伏極大、無能為力、覺得沒有價值。

我們困惑了，迷失了方向，再也不敢採取行動，因為我們不信任自己和周遭的人，感覺上好像立足點被移動了。日常生活中經常見到這種現象，只是表現沒那麼極端——就是那些再也不知道自己站在哪裡、該走哪條路的人。這種人的確有能量，卻變得優柔寡斷，因為他們不信任自己和其他人，因此變得多疑，常受情緒起伏之苦。

耗盡心力的經理人身上可以看見這種現象。這種人已經沒有能量了，長久以來，他們一直忽略自己身體和潛意識發出的訊號，靠著意志力、菸、酒和咖啡堅持下去。他們在壓力荷爾蒙造成的興奮之下，覺得好得不得了，以為自己可以征服世界。有些人突然掉落自己沒有看見的深谷，所有事情隨著他們一起倒下；有些人則染上感冒或其他疾病，很難復原，他們以為都是那次感冒造成的，但感冒其實是讓水桶滿出來的最後一滴水。定時炸彈早在很久以前就設定好，已經滴滴答答地倒數計時了好幾個月、好幾年，而他們完全不知道自己跑過了頭。他們不斷超越自己的界限，沒有連結自己的那份脆弱和恐懼，因此逐漸損害了自己。

而在他們停止工作或退休之後，來自腎上腺的刺激（壓力）停止了，這些人便以加速度退化、衰老——工作狂退化及衰老的速度總是快上許多。

丹田是最重要的能量儲存區，給我們能夠處理生命中一切事物的能量，讓我們即使面對人生的挑戰時，也能保持穩定。

給你的練習

與三焦有關的練習和我之前提到的練習不一樣。原則上，就是結合情緒穴道6（恐懼）與情緒穴道12（不穩定）。最容易的方式是將一隻手（例如右手）的食指滑到另一隻手（左手）的無名指和小指之間，用右手的指尖觸碰左手手背上的穴道12。現在將右手拿到左手外側，用

左手的拇指和食指觸碰恐懼穴道。也就是說，你用左手的拇指和食指觸碰恐懼穴道（也就是情緒穴道6），用右手食指按摩左手手背上的情緒穴道12。

做完這個動作，請閉上眼睛，放鬆地呼吸，觀想未來你想成就的事情。這部分要盡可能詳細，包括色彩、氣味、聲音，越具體越好。

此外，也請觀想你將哪些特質整合在自己身上，以達到你想達到的境界？而一旦成就了心中所願，你會有什麼感覺？還有，你會跟自己說什麼話？到時你對你自己、你的自我形象、你的自尊有什麼樣的信念？讓這一切變成影像，在你的腦子裡走一遍，深深吸一口氣，然後利用本書前面學到的方法，開始按摩兩隻耳朵，同時觀想在此需要的所有突觸都已經建立起來了。

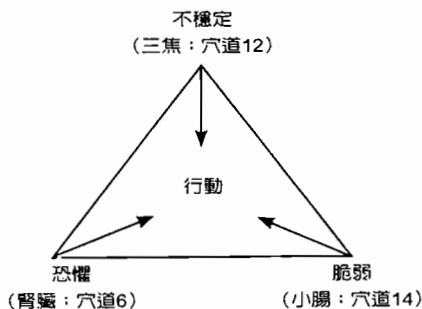
現在，快速地吸氣、吐氣幾次，好像過度換氣的人一樣，同時繼續按摩耳朵，然後慢慢放鬆。

經常重複這個練習，將你的目標深刻地整合到你的神經系統中。

主題：不穩定與靈魂

不穩定會發生在人生的許多階段：還需要訓練神經系統的童年時期；荷爾蒙活躍、忙著建立自我認同的青春期；入社會之後（必須找到自己的人生路，建立自己的職業生涯）；為人父母階段；孩子離家；職業生涯到了盡頭。這些都是不穩定的時刻。另外還有一些事件也會讓人發生不穩定的情形：父母或摯愛的人去世、離婚、突然失業、搬家、失去財產、殘障等等。

圖·51



人生中的瓶頸是爲了要測試我們靈魂中尚未處理的主題，測試我們是否學習到自己的功課，或者還需要進行某些療癒，在最深的層次上整合這些層次。

對想採取行動的人來說，圖51的「黃金三角」非常重要。在結合恐懼穴道和不穩定穴道（情緒穴道6和12）的同時，你必須觀想自己想要什麼，然後透過按摩耳朵整合這點，並觀想那些新突觸。之後，請做左、右拳互換擊掌的技術（請參閱情緒穴道14），並加上肯定句：

「我要這樣東西，我可以做到，我正在採取行動。」

「我把握住自己的力量，並面對所有挑戰。」
「我無人可擋！」

這麼做會讓你更快採取行動，保持動力，專注在

你的目標上。

13. 覺得受傷（心經）

正規醫學的醫生也都熟知心經，因為心肌梗塞的疼痛會隨著心經之流發散到手指上。

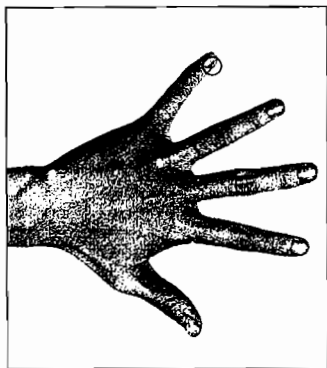
心臟是情緒和愛的中心。最近的研究發現，在情緒上隔絕自己（關閉自己）的人，得到心臟病的機會比情緒開放的人大。關閉心扉的人覺得這樣比較不容易受傷，但實際上，那是在壓抑情緒，這樣做遲早會導致更大的問題，或者造成靈魂進化的障礙。

源自心臟的情緒有：覺得受傷、覺得被冒犯、失望、覺得被拒絕、心碎、壓抑愛的痛苦、否定情緒與感覺、覺得脆弱、失去信任、覺得受虐、不敢開放或付出自己、害怕與人變得親近。此外，我們也見到因為這樣的否定，而呈現完全極端的面貌：假裝沒有什麼不對勁（有時他們真的如此相信），表現得太過樂觀、太過表面（缺乏深度）、超級快樂、心情愉快、為了符合外在表現而笑、為了隱藏情緒而講太多話、對自我和他人不誠實。

給你的練習

回顧一生中的痛苦時刻，包括讓你覺得受傷、被拒絕、被利用、被虐待、被否定、被羞辱、被輕視或被侮辱的時刻。然後列出所有你想寬恕的人，盡量列完整。

圖52 情緒穴道13 覺得受傷



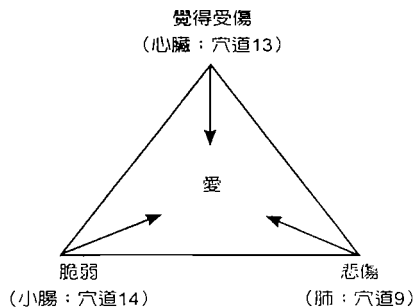
雙手擺在心臟上，閉上眼睛，開始慢慢吸氣、吐氣，讓愛和感恩從你的心臟流出來，流遍全身。讓思緒回到你轉世之前，想像你知道自己和清單上的這些人約定好，要在今生療癒許多未完成的課題；想像你們同意彼此觸發，目的是要開啓從前的創傷、療癒這些傷口，然後放下。

再度感受你心中的愛和感恩。現在，花些時間和精力崇敬自己所訂下的這份神聖約定，並實現它。然後開始寬恕自己，因為你已經懷著這份疼痛或傷口走了那麼長一段路，而且已經寬恕你自己和其他人那麼長一段時間了。讓那份愛和感恩流遍你全身，使你平靜下來。

之後，請寬恕其他曾經傷害你的人，將愛和感恩送給他們，因為他們也完成了他們的任務——給你機會療癒你的靈魂。你祝福他們得到最好的，願他們此生也可以體驗到愛、快樂和療癒。

然後，回到你們分裂的情境裡，感受你是否能在沒有緊張或情緒的情況下，以中立的態度看待一切。如

圖 53



果你仍舊覺察到緊張或壓力，那麼最好做一下愛的「黃金三角」，然後再重複這個練習。請一直做到過去對你而言變得完全中立，你可以帶著愛進入那個情境。等到你覺得自己能夠對一切感恩，你就穿越了。

主題：覺得受傷與靈魂

你現在已經明白，靈魂的待辦事項是要療癒尚未療癒的傷口，所以靈魂會掌握任何機會，讓我們想起我們的痛苦。靈魂和心被視為一體，因為心也緊握住那些傷害和痛苦不放。心智想離開那份痛苦，所以會壓抑、否定和麻痹痛苦，這樣會擾亂了靈魂的待辦事項。然後靈魂就找不到出口，於是創造了疾病，把那份疼痛再帶出來。心臟病發作就是個很好的例子，因為我們發現情緒孤立是心臟病發作的危險因子。

心臟病發作中，有百分之五十是第一次發作就是最後一次，然後患者死亡。我把這個叫做再循環原則。靈魂發現那一世是個死結，決定回到原點，重新開始，同

時利用兩世之間的休息時間，把某些事情設計得更完美。

除了疾病之外，靈魂也可以安排意外事故；這也是有出錯的風險，因為這個人可能會死亡，而不是僅受皮肉傷。

當我們利用「覺得自己受到傷害」博取關注，或者當我們執著於受害者的角色時，就是濫用了脆弱的意念。脆弱是了解我們在某方面有創傷，而我們唯一的目標就是療癒這些創傷；一旦創傷復原了，在那方面我們就不再脆弱了。

此外，脆弱必須是不期待對方任何回饋，脆弱是不假裝成別人，脆弱表示你必須為自己的創傷負責，而靈魂的療癒就是從這裡開始。如果你不為自己的創傷負責，那你就不是真正了解靈魂的旅程，你不過是在繞著心智的軌跡走。你可以經常冥想、練瑜伽，你可以成為素食主義者，聆聽天使般的音樂，但只要你不療癒自己受傷的靈魂（或心），就永遠達不到目標。是你——而且只有你——該負責在愛和感恩中轉化受傷的心，只要這樣的事沒發生，你就會繼續玩著「人生」的遊戲，完全不曉得到底是怎麼一回事。

脆弱是通往療癒之門，療癒是通往真誠之門，而真誠則開啓了突破這個三維現實幻相的大門，讓人可以接近「情緒平衡」。情緒平衡（平靜）是通往「開悟」之門，開悟則是通往「精通」之門。精通可以通往「神性本質」，而我們的「神性本質」則是通往「所有生命」（上帝）之門。

如你所見，這條路很長，但只要你繼續專注在感恩、自在和喜悅上，這個旅程就會是有趣而愉快的。

此中精髓在於：要繼續寬恕，並回到愛與感恩。不管痛苦有多深，抗拒有多大，永遠都要回到你的本質，回到你的心。一次又一次地放下，並祈求你會更有智慧、會聆聽自己的意念、會做出更好的抉擇，並繼續設定自己的界限，然後觀想、整合。

當放下受傷感的時候，圖53這個黃金三角會協助我們敢於再度感受愛。等我們也勇敢面對自己的脆弱時，就會變得讓別人更容易親近。而當我們也放下悲傷，不再害怕失去某人時，我們就敢於百分之百地付出，不再抑制自己。

14. 脆弱（小腸經）

小腸對能量非常敏感，對各種食物和養分會立即反應，而我們吃的食物對我們的情緒能量有直接的影響。胃和十二指腸一起準備食物，肝臟、膽和胰臟也有關係，不過卻是小腸決定什麼可以、什麼不可以，何者可以消化、何者不能消化。情緒上也是如此，我們非常容易受環境影響，而且我們必須決定什麼事要反應、什麼事不反應。

跟小腸的能量相關的情緒有脆弱（敏感）、覺得失落、缺乏安全感、過度敏感、覺得被拋

圖 54 情緒穴道14 脆弱



棄（沒人在意我）、被壓抑的愛、羞愧、膽怯、內向、不篤定。當我們陷入強烈的混亂時，我們覺得很不好，覺得沒有人關心我們。我們覺得我們的愛和善意沒有得到回應，這種事經常發生在總是陪在別人身邊的人身上。

例如，完全犧牲自己、永遠陪伴著家中每一個人的母親。有一天，母親不再處於最佳狀態，但因為她不是善於求助的那種人，所以期待家人可以自己出手幫忙，而這種事卻沒有發生。有人向她問好，她總是說一切都好，但內心裡覺得自己被拋棄了。她因此非常沮喪，默默受著苦，然後往往會變得冷淡無情。

愛是個困難的主題，當我們談到愛的時候，指的是最高形式那種無條件的愛呢，還是日常生活中有條件的愛？因為在我們受制約的心智裡，我們總是忙於有條件的愛。而母親與孩子之間的愛有時會接近更崇高的那種無條件的愛——我們因為想付出而付出，付出的感覺

很好，付出本身已經是滿足，不需要收到任何回饋。

而付出愛的另一面是能夠接受愛，對許多人來說，這也不容易，因為他們覺得自己不夠好、不值得被愛。許多人在別人為他們做了某事的時候，「一定要」付出某樣東西做為回饋，否則他們會感覺很差（因為他們很難接受別人的愛）。

然後還有一種愛，在這樣的愛裡面，當有需要的時候，我們敢要求。這表示我們必須脆弱，因為我們冒著被拒絕的風險。對許多人來說，拒絕是很大的羞辱，他們寧可不要求任何東西，寧可默默承受。

給你的練習

仔細想想你剛才讀的東西，去思考脆弱和愛的主題對你有何意義。你遇到了什麼事情？哪裡讓你感覺到抗拒？什麼東西給你壓力？什麼時候覺得被拒絕？什麼時候覺得自己的愛沒有回應？等你思考過這些問題，請閉上眼睛，平靜地吸氣、吐氣，讓一切自然地來到你面前，去感覺沒有得到你想要或期待的東西是什麼感受、什麼是脆弱的狀態。然後繼續深呼吸，並唸出下面這個肯定句：

「我完全平靜，可以安心地展現脆弱，安心地體驗拒絕，並記得所有的愛都在我之內。」

繼續呼吸，並重複這段話，直到完全平復，直到在所有體驗到痛苦或脆弱的情境裡都有放鬆和接納的感覺，最後感受到在自己之內的愛。然後重複下面這個肯定句至少二十四遍，同時以非常快的速度進行左、右拳互換擊掌法：

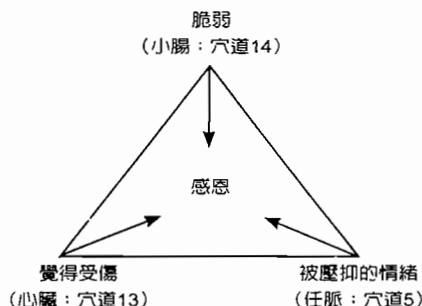
「我愛我自己、接納我自己，我可以勇敢面對所有挑戰。無論面對什麼情況，我都把握住自己的力量。」

一天做好幾次這個練習非常重要。覺得失落的時候，或是在車裡、上廁所、剛起床的時候，都可以進行。做的次數越多，時間越長（每一回練習至少二十四遍），這樣的觀念就越能整合到你的腦子裡，變成你的真理。如此你就創造了自己的實相，實實在在把未來掌握在自己手中。

主題：脆弱與靈魂

靈魂透過我們的脆弱展現它自己，目標是療癒。脆弱的理由和意圖在於療癒，幾乎沒什麼別的意義。不帶療癒意義的脆弱是情緒虐待，在我看來，是完全沒有意義的。有許多人把自己的脆弱當做生活方式，他們往往用這樣的方式讓自己的基本需求得以滿足，而面對不重視其脆弱的人，他們轉身離開。很多人運用自己的脆弱把事情處理好，同時繼續留在脆弱的舒

圖·55



適區裡。許多男人很不幸，接受了「脆弱代表軟弱」這樣的心智制約，所以我相信男人心臟病發作會死得比較快，因為他們的靈魂覺得由於這個「愚笨的」制約，他們通往療癒的路已經被封死了，所以乾脆「回家」，重新開始。

其實，要展現脆弱需要力量，而要利用脆弱去療癒靈魂，則需要特定技術。前面那個練習真的很適合，還有利用圖55這個「黃金三角」，我們可以學會將脆弱轉化成感恩，那就是療癒。而當我們療癒自己的脆弱，並將真實的自己展現出來，那就是真誠。

真誠是誠實面對自己和所在的情境，無所隱瞞；你就是你。

你不必假裝更好，也不必因為想討好任何人而賣弄。你的存在並不是要給別人留下好印象，你就是你自己，全然放鬆，而且真的不在意他人的想法。不管別人是否對你留下好印象，你都不在意，那就是真誠的力量和純粹。你對於你就是你覺得感恩，而且你接

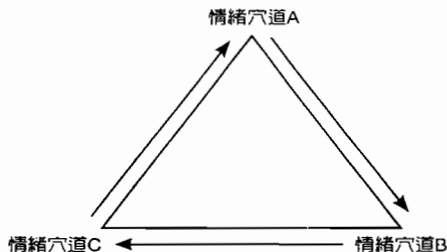
受別人將他們的痛苦、想法和信念投射在你身上、投射在這個世界上。如果你對此有話想說，那麼你是出於自己的力量而這麼做，而不是有必要為自己辯護。你有愛，因為那就是你，而不是因為你想當好人。你勇敢面對，是因為你正在面對，而不是為了達成某個目標。

這是我對真誠的看法。如你所見，對許多人來說，這個目標很遠、很難達成。真誠是情緒平衡的基礎，要達到那個目標，你必須經歷帶給你緊張和壓力的所有事物，而脆弱就是為了這個而展現。靈魂想要真誠，不要心智造成的妄想。只有經歷脆弱，朝真誠邁進，然後再朝情緒平衡邁進，才能成功到達那個境界。

圖55這個黃金三角是針對小腸（脆弱）作用的，讓我們對發生在周遭和降臨在我們身上的事情敏感，同時在自己之內創造放鬆。這還能進一步作用在我們的傷口、過去傷害我們的事情，以及我們還沒有放下的事情上。透過寬恕，我們從過去中解脫。

此外，我們往往壓抑情緒，接受自己感覺到的一切，而這個黃金三角能夠轉化這樣的傾向。一旦我們不再受過去束縛，願意接受體驗，允許情緒存在，就會感謝人生、感謝為我們創造的那些機會。我們會帶著恩典、自在和喜悅，運用一種獨特的個人經驗轉化人生，這樣的經驗療癒我們的靈魂，帶領我們更接近自己的人生意念。而對於這份恩典、自在和喜悅，我們覺得感恩。

圖 56



黃金三角的進行順序

讀過前面的十四種情緒穴道和十四種黃金三角組合之後，你發現哪幾個主題與你起了共鳴？找到了你的主題，便知道該運用哪一種黃金三角組合。

做黃金三角練習時，請從情緒穴道A開始（見圖56，即黃金三角的頂點），先唸穴道A的肯定句，並輕敲穴道A。接著針對穴道B做同樣的練習，然後是穴道C，最後結束在穴道A。每個穴道的肯定句可在說明該穴道的小節中找到，每個肯定句請重複三遍，然後才做下一個穴道。一天至少做三遍黃金三角，就可以強化那個主題（前面每個黃金三角圖形中間顯示的，就是該組合要加強的主題）。

就這樣，我們同時在許多方面下工夫：身體裡的能量流、神經系統、自我形象、潛意識、靈魂，以及覺醒過程，這對我們的生命產生極為深刻的影響。通

常在二到四週後，你就會體驗到對一切的感覺改變了。

雙重主題

如果能結合黃金三角的能量，會產生更快速的成效，在情緒方面獲得很大的突破。我在這裡提供幾個成效快速的組合：

· 結合「自信」與「自我負責」，會創造出極大的覺知，是療癒靈魂的基礎，建議每一位初學者採用。

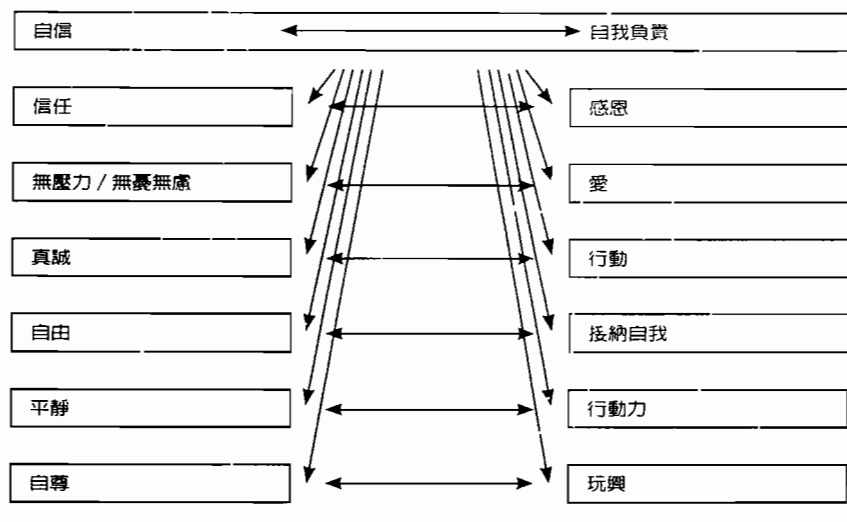
· 結合「信任」與「感恩」，會創造出謙卑，以及對豐富創意的尊重，讓你敞開來接受宇宙的訊息。

· 「無壓力」（無憂無慮）與「愛」是最美麗的組合，可以釋放出療癒身體和靈魂的能量。

· 如果你覺得自己卡在過去的深層模式，並覺得自己不夠堅強，無法突破這些模式，那麼「真誠」與「行動」的組合很適合你。

· 「自由」與「接納自我」的結合是靈修之路的基礎。

圖 57.



· 結合「平靜」與「行動力」，會從放鬆中創造力量，做出必要的行動。你會永遠保持動態，不過這個動態是來自平靜的力量。

· 結合「自尊」與「玩興」，會為你的人生帶來感恩、自在和喜悅，讓你可以賞識自己。這是一個美麗的結合。

這些只是建議，你當然可以視需要創造自己的雙重主題。舉例來說，如果你在人際關係中總是犧牲自己，可以結合「真誠」與「愛」；如果你恐懼失敗，並因此卡住，可以結合「信任」與「行動」；或者，如果你想在自己之內培養兩股強而有力的正面能量，讓它們發散出去，並吸引來正面能量，就可以結合「感恩」與「愛」。

你的身體是許多無形力量的遊戲場，也就

是說，身體和能量的健康是由許多因素決定的。要走向「行若無事」，必須運用這些能量，並成爲自己能量的主人。而要成爲自己能量的主宰，你必須在情緒領域及身體健康上採取行動。運用本章所提供的技巧，希望可以讓你做到這點。

情緒會帶你找到靈魂的創傷，而你針對情緒採取的行動，會從最深層療癒你的靈魂。

第二部



內在的旅程



10

無形的支援部隊： 請求，你就會得到

你有一組無形的幫手供你差遣，只要有必要、只要配合你可能想像的一切，再多都有，甚至幾千個。你只要開口請求，給他們指令就行了。其實你從來不孤單，這些無形幫手就像你自己一樣真實——知道這件事對你有何影響？你會有什麼感覺？

在這一章裡面，我要告訴你如何與你的無形團隊接觸的基本原理。

在過去二十年的經驗中，我發現我的團隊常常在附近供我差遣。我人生中的一切都會請我的團隊來幫忙，包括療癒、財務、外來幫助、人際關係、保護、能量、友誼、知識、寫書、冥想和舉辦研討會等等。

做任何重要的決定前，我都會先請教我的團隊。每一天，我總是會請求無形團隊提供建議、忠告和靈感。因此，我才能將自己從前的人生轉化成不斷覺得快樂、知道該做何種抉擇、知道是否該採取行動的人生。我會突然有新點子出現，而且在我需要的時候，會接連遇到需要的人。

我曾經聽一個熟人談到巴西有個獨特的治療師，這位治療師也跟一個約三十個存在體（曾經在世的人的靈魂）組成的無形團隊合作，每天平均為上千人看診。他用廚房的菜刀動手術，而且沒有麻醉，過去三十年來，已經治療過大約一千一百萬人。他治癒過幾千名正規醫學無法治好的病患，其中有盲人、癱瘓人士、愛滋病患（至少有一百四十個經過證實的病例），以及癌症末期病患。他一天動的手術多過一家醫院一個月的手術量，而且不用麻醉，也沒有流血。

這位巴西治療師名叫裘奧·泰賽伊拉·狄·法利亞（João Teixeira de Faria），人稱「上帝的約翰」（John of God）。他是我們這個時代最強的靈媒。靈媒是往生者（靈魂）的傳話器，換言之，靈媒可以連結死者（比較好的說法是：這些人是過渡到另外一個世界，因為我們並沒有真正死亡）與生者兩個世界。

裘奧並不跟靈魂溝通，而是靈魂借用他的身體，透過他「直接」動手術。他其實是失去知覺，等他恢復意識，什麼也不記得。

他的天賦不是遺傳的，也不是一種你可以學習的技術。他是專門用來做這份工作的人，十六歲就立志終生要做這份工作，目的是要幫助那些靈魂。

我看過一卷他動手術的錄影帶（他每一次的手術都會錄下來），於是決定親自去體驗被他在沒有麻醉的情況下動手術，是什麼感覺。而真正經歷過之後，我只能說，那過程撼動了我的靈魂深處。

我們在星期二到達一個叫做阿巴迪安妮亞（Abadiânia）的小村落。隔天上午，我去排隊看診，排在三百多號。

在那些存在體的要求下，幾乎每個人都穿白衣服——前面提過，裘奧跟大約三十個存在體一起工作，其中有所羅門王、伊納西奧·德·羅波亞（一位西班牙貴族，他後來見過基督，這個經歷改變了他的一生）、醫生、外科醫生、聖方濟和耶穌。

終於輪到我了。我已經寫下我想整治的三件事：眼睛（尤其是右眼）、左膝和我的牙齦（有個點痛得厲害）。他看著我說：「手術，今天下午兩點鐘。」就這樣。

所以那天下午，我又站著排隊，這一次是跟那些準備接受手術的人排在一起。手術用的是菜刀或其他工具，而且不麻醉、不帶手套，也沒有進行任何消毒工作。雖然如此，但是過去三十年來，沒有人因此感染過。相較於醫院每天要對抗生素衍生出來的細菌感染，這本身就是個奇蹟！

我是隊伍中的第一個。如果我可以選擇想在哪個部位進行無形手術，我會選擇眼睛。眼睛是我最大的問題，我甚至無法戴隱形眼鏡，因為我的眼睛非常敏感。

他們要我坐在一張椅子上，然後裘奧把我的頭往後推，用一隻手將我的眼皮撐開。我很震驚，感到十分驚慌：「我到底在做什麼蠢事啊？如果那個『麻醉』無效，怎麼辦？如果他永遠毀了我的眼睛，怎麼辦？」許多這類的問題在我腦海裡閃過。我的眼睛滿是淚水，想眨眼卻做不到，然後我聽見他在一個工具箱裡找東西的聲音，他抓了某種手術刀。我的左眼看見這把刀

子逼近，然後突然有股深沉的平靜攬住我，我嘆了一口氣，立刻覺得完全放鬆，進入某種能量場，那個能量場裡充滿了純粹的愛。我在裡面覺得就像在寒冬的下午喝一杯熱茶一樣，非常溫暖。

一切變得平靜，所有聲音都變小了，一團黑雲來到我的眼睛上方，然後我幾乎再也看不見任何東西。不過如果我使勁，還是可以透過那團黑雲看見一點點。我可以感覺到那把刀子在我的眼睛上刮擦，裘奧還把刮下來的東西抹到襯衫上清掉。然後，我聽見他從非常遠的地方說：「好了，手術完成了。」接著又在我的眼睛裡切了一下——這次我沒感覺——然後我就被送進恢復室，他們用浸過冷水的繃帶包紮我的眼睛，那冷水是經由那些存在體加持過的。

我覺得全然放鬆，享受著這次手術的餘波，以及剛剛發生的醫療奇蹟。十五分鐘後，我覺得刺痛，那份刺痛持續整天整夜。有好幾天，我那隻眼睛是全紅的。但是幾天過後，我又可以看見了；而過了十天，我發現我可以看書了，而且視力變好很多。那種感覺非常好，我很高興有了這樣的體驗。

跟我們一起去的一個朋友，則是被一根像鑷子一樣的長形器具直接插入鼻子裡，他覺得很可怕，接著只聽見劈啪一聲響。事後兩天，他擤鼻子的時候會擤出小血塊，不過一點也不覺得痛，而且困擾他多年的打鼾現象也就此消失了。

我還親眼看見裘奧將腫瘤從一個男人的頭顱中移出來，沒有麻醉，也沒有流血。我們待在那裡五天，看見許多人復原。其實不必別人說服，我就相信真的有无形的存在體，不過在我

們這個時代，能親眼見到總是好的。

接下來，我們會談到有哪些無形團隊，又該如何跟他們合作。不過首先，讓我們先做一些練習，好讓自己更容易聽到無形團隊的聲音。

深度放鬆的八種練習

要和無形團隊合作，最重要的是要利用這些能量，並讓它們起作用。而要做到這一點，必須關閉自己的心智。意識心智會要求解釋和邏輯，而潛意識心智則想干預一切，對一切發表意見。通常用來安撫心智的方法是冥想，冥想不是別的，只是一種學習如何用不同方式應付心智的練習。

此外，我也會提供一些和冥想本身相關的訣竅。如果你願意，不妨試試以下八種練習中的一項。一開始做十分鐘，逐漸加長到十五分鐘，然後是三十分鐘。建議你利用計時器，這樣你就不必一直分心注意時間。

1. 坐著

放輕鬆坐著很重要。這動作看似簡單，但未必容易。你會發現自己的心智真的很強硬，它會盡其所能運用各種念頭和情緒來讓你分心。

最容易的做法是坐著並觀察。你想像自己正看著發生在你之內的一切，十分鐘內什麼事也不要做，不接電話、不去想你明天該做的事情，只是坐著，看著你的思緒，然後讓思緒快速離開，不深入探究。一旦你覺知到自己又分心了，就重新開始觀察。你會很訝異地發現：帶著「什麼事也不做」的意念，靜靜地坐十分鐘，實在頗不容易。你會了解心智有多麼不安。

2. 聆聽

閉上眼睛，聆聽你內在和周遭的聲音，只要打開耳朵聆聽。一開始，你會聽見平常聽見的聲音，但是過一會兒，你會發現自己更深入，聽到的是全新且不同的聲音。繼續聆聽，別執著於那個聲音。安住在當下，放掉所有思緒。

3. 感覺

在這個練習中，請你閉上眼睛，感覺你的身體。

首先請放鬆，放掉所有的緊繃。然後請感覺你自己，看看你是否覺得不錯。你感覺到什麼？放掉你感覺到的一切，然後再去感覺。感覺你的心臟，感覺你的肺，感覺你所有的器官，然後懷著對自己身體的愛和感恩，結束這個練習。

4. 注意力

覺察當下的感覺：溫暖、涼爽、氣流、坐姿、重力、緊張、壓力、呼吸、心跳。你身體的哪一部分碰觸椅子、哪一部分碰觸土地、哪一部分碰觸衣服？每次呼吸，你身體的姿勢會有什麼樣的改變？隨著時間的變化，你的體驗會有什麼樣的改變？請對此時此地發生的一切保持警覺。要不斷放下。

5. 咒語

選擇一個詞、一句話、一段祈禱文或一首詩的部分詩文，然後一遍又一遍地慢慢重複，讓那樣的節奏帶你來到放鬆的心智狀態。而一旦覺察到自己分心了，只要回到你的咒語，再重新開始誦唸即可。這是一種找到內在寂靜的有力方法。

6. 散發愛和光

放鬆地坐著，然後專注想著你愛的某人，或者可以用到愛或療癒的某人。想像你傳送愛和光給這個人，讓愛和光從你心中散發出來，傳送到他整個人身上。

7. 呼吸

在這個練習中，你只要觀察自己的呼吸就行了。你完全中立，什麼事也不做。當你的身體吸氣時，去觀察發生了什麼事，吐氣時也這麼做。而一旦發現自己分心了，只要回到呼吸即可。

8. 放鬆

從頭部開始，讓你的肌肉完全放鬆，直到整個身體都全部放鬆下來。

把這八種練習都試過，看看哪一種最能幫助你深度放鬆。然後持續做這個練習，直到它對你而言變得很容易，你不自覺地就能做到。

冥想是種訓練，教導你如何不因外在情境而分心，慢慢變得能夠感受並體驗發生在你之內的一切，遠離心智。這會幫助你更能覺察自己內在的世界，以及令你分心的一切。

你的最終目標是要訓練心智，讓自己能夠花幾個小時徜徉於內在世界，然後你會更容易聽到無形團隊的聲音，也更容易與他們溝通。

現在，我們要來談一談周圍這些無形幫手。

認識你的無形團隊

1. 指導靈

指導靈跟著我們，為的是要給我們建議、引導我們，這是他們的任務。

我們的指導靈是跟我們一樣的靈魂，不過更為進化，在他們的訓練中，有一部分是引導轉世的靈魂。有些指導靈我們已經認識了好長一段時間，因為在另外一個世界，他們也是我們的老師。而根據任務不同，指導靈有自己的個性，這跟天使不一樣，天使的雷同性較高，不過能量共鳴不一樣。

指導靈知道我們來人世間的意念，以及我們想達到的目的。他們的任務並不容易，所以擅長運用各種訊號、暗示與巧合來提示我們。我們越警覺，就越容易看見這些訊號。

我們可以請教指導靈具體的問題，藉此得到答案和確認。我個人會請教我的指導靈許多事情，並透過觀想與他們直接溝通。

例如，我會閉上眼睛、放鬆，然後想像自己走下一段約有二十五階的樓梯。每走一階，我就更放鬆，知道我越來越深入自己的潛意識、越來越放鬆。來到第二十五階時，我站在一扇門前，門後是一座美麗的花園。我在花園裡找到一個好地點坐下來，置身大自然中，上有美麗的天空，周遭則圍繞著鳥兒、花朵和瀑布。然後我請我的指導靈以他們想要的任何形式現身。通常我會邀請三位指導靈，他們會以人形（通常是不認識的人）或動物形出現，有時候則只出現一個符號。

當我跟指導靈坐在一起時，我會問他們三個同樣的問題，且時常會得到彼此互補的答案。有時候我會得到一陣沉默，他們一句話也沒說；有時候，他們認為我不該知道問題的答案；有時候，我得到的是謎語或圖像。

有一次，我的指導靈變成一隻正在玩耍的小猴子，他翻筋斗、玩球，但是不回答我的問題。最後他爬上一棵樹，消失之前，他說：「你還是不懂，對不對？你必須放鬆並放下，你太急躁了，而這阻礙了一切。」他很快地消失了。而從他剛剛顯現給我看的真理中，我強烈地覺悟了。

我大部分是跟指導靈一起商議必要事項，有時候也會商量小事情，例如應不應該雇用某人、能否信賴某人或接受某樁提案。這麼做帶領我到我不會去的地方，讓我認識我平時不會認識的人。

我的指導靈也會給我特別的暗號。他們想跟我溝通時，我會突然沒來由地打噴嚏，然後我就知道我必須進入我的內在，和他們商量。

而在我無法確定某事時，我會請我的指導靈在不到一星期的時間內給我確認的暗號，看是要在收音機上播放某首歌，或是讓某個人打電話或寄信給我。此外，我也會請指導靈為我安排某些事，這樣通常比我自己想辦法推動這些事更有效率。

2. 同居靈

同居靈跟著我們，是要從我們的經驗中學習。他們選擇不轉世，往往是因為他們很敏感。他們並沒有要為我們完成任何任務，只是跟我們住在一起。

你也可以要求同居靈支援，他們的能量可以使你的能量更強大。但並不是每個人都有同居靈，不過那沒關係。你也可以要求你的靈魂家族成員幫忙（在另外一個世界，你和這些成員住在一起），他們總是願意參與，而且可以協助你實現願望。

當你覺得寂寞或受威脅時，這個世界或另外一個世界的同居靈都會好好對待你，他們會陪

伴你，或警告你有危險。你可以直接跟他們說話，學著感覺他們。

同居靈是在這個世界或另外一個世界都沒關係，只要你開口要求，就能得到他們的愛和關注。

3. 寄生型存在體

這種存在體是完全不一樣的類型，「寄生」這個詞表示他們會消耗我們的能量。我們必須學會如何保護自己抵抗這類靈魂，他們沒有去到另外一個世界，而是卡在人世間，試圖透過別人處理他們尚未了結的情緒和衝突。有些這一類靈魂並不寄生，他們只是迷失了，希望有人幫忙，不過他們很害怕向前邁進，因為他們認為自己會受到懲罰（宗教的制約）。有些則仍舊執著於人世，不相信自己已經死了。

寄生型靈魂會影響我們的行為、會跟我們說話、會出現在我們的夢裡、會在情緒上影響我們。有時候，我們會覺得我們不是自己，或者覺得有人跟我們在一起，或在我們的能量場內，或在我們之內。

碰到這些情況，你可以這麼做：睡覺前，靜下心來詢問或感覺是否有靈魂未經你許可就出現在周圍。如果你覺得有這樣的靈魂存在，那麼你可以用充滿愛但堅定的態度，要求他們離開你的能量場，到光裡或別的地方去。你可以請求你的指導靈、天使和大天使米迦勒，將這些不

該和你在一起的寄生型靈魂移開，帶他們到光裡面去。

這種事經常發生，沒什麼好怕，你只要採取行動。當他們離開了，你通常會有非常強烈的感覺，就像能量轉移了。之後，你每天早晚都要觀想大天使米迦勒站在你身後，用他的透明翅膀將你整個人包覆起來，直到你處在一種透明的能量場內，只允許愛進入，寄生型靈魂無法穿透。對大部分人來說，這個方法效果最好。你也可以為心智設定程式，讓自己對寄生型靈魂保持警覺，反擊他們，並將他們送到光裡。

即使你不覺得周遭有寄生型靈魂，最好還是進行某種淨化儀式。燒幾根蠟燭和香，播放讓人放鬆的音樂，然後想像自己在一個三角錐裡，三角錐的頂端有開口，這樣那些存在體才能從那裡離開，進到光裡。你有幾千名天使陪著你，他們散發出充滿愛的神聖能量給你的靈體和肉體，然後你打開自己的心，把愛傳送給你體內的一切。大天使米迦勒就在你身旁保護你。接著，你要求所有不是你指導靈或靈魂家族成員的靈魂離開你的肉體和靈體，回到光中。他們回家的時刻到了，你請天使們幫忙，把這些寄生型靈魂帶到光裡。等這件事完成了，你在那裡待一會兒，享受那份愛和光，對一切心懷感恩。

4. 當地的存在體

當地的存在體可能住在某地方或留在某個特定的地方，他們可能以正面或負面的方式影響

我們。

喧鬧鬼是那種會騷擾人的存在體，他們可能很惡劣。這種存在體往往是遭謀殺，或者死於其他令人髮指的方式，因此挫敗感強烈。他們憤怒、不快樂，所以要別人也嘗同樣的苦。他們可說是靈界的恐怖分子，享受恐懼，想要好好地嚇嚇你。

此外，也有存在體不會傷害任何人、事、物，只是徘徊在特定地點，或就是喜歡那裡。有些會被你的能量吸引，非常喜歡跟著你。他們也可能是祖先靈，喜歡關注你。也有可能想要透過你轉世的靈魂，或者因為墮胎，而無法透過你轉世。

5. 自然靈

自然靈有小精靈、神靈、小矮人、樹精和其他精靈。我碰到最多的是神靈，他們很可愛，只有幾公分高，隸屬於樹和植物。當我靜靜坐在大自然中，邀請他們前來時，就可以感覺到他們的存在。他們感覺起來就像落在肌膚上的雪花一樣，是一種細微的、充滿愛的能量。

我常會對某棵樹「有感覺」。我會把額頭靠在樹上，觸碰它，然後立刻感覺身上傳來一股平靜。這些樹也會跟我說話、給我建議，而它們的智慧和談論的事情總是讓我訝異。

如果你可以做、想這麼做，不妨試試看。走過一片森林，找一棵讓你有感覺的樹，靠著它，靜心觀察，然後看看會發生什麼事。

6. 大自然的力量

即風、火、地、水。這類靈非常特別，其實我跟他們沒什麼互動，除非真的有必要或湊巧碰上。

好多年前，我的家人已經注意到，不管我們去哪裡，天氣就會變。一九八六年，我們搬到加州，然後那年十一月下雪了——在人們的記憶中，這是第一次在十一月下雪。雪就下在我們住的地區，離洛杉磯不遠。兩年後在東京，也發生了五月下雪的事！

而每次我到荷蘭，朋友常打電話跟我說：「今天太陽露臉了，我馬上知道你在荷蘭。」這段話聽起來很奇怪，不過我什麼也沒做，至少意識上沒做。

我還聽過一個巴西巫醫的故事。有一位六十五歲的巫醫參加了一項射箭比賽，其他年輕的參賽者都被距離和四周的喊叫聲所影響，而無法射出好成績。輪到這位老巫醫時，他閉起眼睛，喃喃說了幾個字，接著射出一箭，正中靶心，因而贏得比賽。觀眾都為他起立鼓掌，並問他是如何做到的，這位老巫醫答道：「這很容易。我什麼也沒做，只是與箭合一，然後大自然就帶著那枝箭到我想去的地方。年輕人分心了，而我沒有。我與帶著我意念的那枝箭合而為一，並祈求自然靈的支援。」

這是自信嗎？我們永遠不知道。我們知道的是：讓這些能量替我們工作並尊重這些能量，是無傷的。在寂靜中，我們會找到所有的答案，就連還沒說出口的問題也一樣。寂靜中是沒有

時間的。

7. 天使

天使是神聖能量的信差，他們的任務是讓你的人生道路更美好、更輕鬆，不過你真的必須請求才行，因為天使會尊重自由意志的法則。所以，讓他們為你渴望的一切工作吧！讓他們幫助你找到你的夢想之家、配偶、停車位、保護、同伴、療癒法等等，唯一可能限制你的是你自己的幻想。如果你什麼都不要求，就什麼也得不到。

重要的事情我都會請求天使幫忙：當我生病或迷失，當我的財務狀況不佳，當我趕不上飛機，還有其他許多事。

8. 內在神性

內在神性是你的神性本質，是你那更高層次的意識，那裡是所有知識的所在，也是你不會改變的部分。

內在神性是無焦點的能量，必須透過你的意念和指令，才能找到它的方向。只要清楚而具體地指引你的內在神性，它就可以在三度空間顯化出來。這個動作可慢可快，你可以透過下面

這幾點支持你的內在神性：

- 不要限制
- 確定內在神性已經出現了
- 相信你值得
- 讓內在神性出現

9. 動物靈

許多書都曾以動物靈為主題，我自己也有一些體驗。在我醉心競爭性強的柔道和空手道的那段時間，一位老師教我在對打時連結美洲豹的能量，這麼做帶給我更大的力量。在柔道比賽中，如果有人把我壓在下面，我就連結美洲豹，然後便能感覺到自己的力量倍增，一眨眼間，我就可以邊發出咆哮聲邊釋放自己。這個方法讓我拿下多次柔道和空手道比賽的冠軍。

請感覺哪一種動物擁有你想要開發的特質，並將那些特質召喚到自己身上來。在冥想的過程中，讓自己完全沉浸在那種動物的能量裡，並帶著那樣的感觉，讓自己置身在那些情境中，體驗那種動物的特質。

10. 祖先靈（部落意識）

我們身上帶著家族的能量和DNA。我們的祖先因為打破某些業道而獲益，於是站在旁，希望協助我們也打破業道。這股家族能量超強，能夠為你人生一切有意義的事物提供援助，你要做的只是去要求這股能量，並允許它靠近你。

11. 升天的大師和聖人

當你致力於抽象科學時，可以召喚愛因斯坦、達文西、哥白尼、伽利略、蘇格拉底及畢達哥拉斯等大師的靈，請求他們來幫忙會讓事情變得更容易。

如果想要和平，請召喚甘地、馬丁·路德·金恩等。如果你踏在征途上，那麼拿破崙、夏卡（編按：建立祖魯王國的傳奇酋長），以及著有《孫子兵法》的孫子等可以幫助你。

這些大師會帶著愛，將他們的能量給你、支持你。不知道大師的名字也沒關係，例如，假設你是個外科醫生，那麼你只要送出需求，請另外一個世界最好的外科醫生來協助你。當我執行針灸療法時，總是會請求曾經活在世上的最佳針灸師來幫助我，然後有時我會覺得有人引導我的雙手來到特定穴道，有時我會做出之前沒學過的技巧，不過卻有股力量慫恿我這麼做。

12. 基督能量

我發現基督的能量和力量非常特殊，因此我認為祂屬於另一個類別。那是一股巨大的療癒能量，你可以在其中感覺到祂那無條件的愛。還有來自基督的母親瑪利亞，以及抹大拉的瑪利亞（譯注：新約聖經中犯了淫亂罪，差點被人打死的那名妓女）的能量，那是增強的能量，對我們從事的一切有極大影響。

13. 其他能量

還有一些我沒體驗過的能量，不過的確到處碰得到，包括鯨魚、外星人、昴宿星團、獵戶座、仙女座等等。也有一些「負面」的能量，例如人們會崇拜惡魔、蛇神和許多我根本不了解的東西。

雖然還有許多東西我不了解，但我完全滿足於這樣的狀態。精通並不是知道一切，而是朝有效率地運用自己的潛能而努力。

有時我會把這些能量混在一起用，有時會分開。我把他們視為我的支援團隊，一直在我身旁幫助我。他們永遠不會離棄我，我只要打開心胸接納，並去感覺他們。如果我無法感覺無形

團隊的存在，那通常表示我沒有跟他們連結。只要放鬆自己並運用某種冥想技巧，我就可以感覺到那份連結，以及他們的存在。希望你也可以從你的無形團隊那裡獲益，他們對我人生的影響是正面的，我可不想在沒有這支無形團隊的陪伴下生活。

最後，我提供幾個訣竅，幫助你將這些概念整合到你的人生裡。

在你上床睡覺前，已經有幾件事情必須做，我想再新增一個小技巧。先觀想你隔天早晨如回起床，然後再觀想睡覺的房間裡有數百名天使，他們會在你睡覺的時候把神聖的能量傳送給你，重建你每一個細胞，移除掉所有有毒物質，並治癒每一種疾病。

觀想你自己置身在一個由透明的神聖能量構成的金色三角錐裡，那個三角錐只允許愛進入，負面能量會彈出去。想像數千名天使就在三角錐裡跟你作伴，你的指導靈也在那裡給你建議，並將概念植入你的腦袋裡。請允許他們用言語和行動協助你，告訴他們你目前面臨的問題，派給他們任務，要他們跟其他團隊成員一起為你找到解決方案。請他們將愛的能量傳送給對你有負面情緒的人，並派遣天使到那些人那裡去，開啓他們的心胸，然後把你的內在神性傳送給對方的內在神性。這是完美的雙贏局面。

也邀大師進入你的三角錐裡，並請自然靈來到你身邊，然後務必確定要請寄生型存在體離開。如果你有醫療問題，那麼就邀請最好的醫生、治療師和巫醫的靈來療癒你。

最後，以一段感恩禱告做為結尾。先感謝你體內所有的器官，然後感謝無形團隊的所有成

員、你的內在神性，以及所有支持你的存在體。再感謝所有你愛的人、你的父母、你的朋友、所有對你的人生有貢獻的人，無論對方給你的影響是正面或負面的。

感謝這個世界賜予你的所有機會，將愛傳送給每一個人。寬恕所有對你不好的人，祝福他們得到最好的一切。感恩和愛會在你周圍創造出一個強大的氣場（能量場），引導你的身體朝重生和療癒前進。

進行完這些觀想和感恩禱告之後，你會做愉快的夢，你擁有的會比你該得到的還要多。

11 承擔你該承擔的主題： 太遲了，你逃不掉的

在這一章裡，我想把重點擺在辨識你的人生主題上，這樣你才知道該在哪方面下工夫。

要達到真正深度的轉化，你必須照照你的因果業力鏡，且有勇氣承認（辨識並認清）自己的因果業力，然後找出解決之道。如果你願意面對，你的人生會有極大的改變，你會在靈性成長上往前大躍進。

要找出你的人生主題，透過脈輪運作是最佳方法。「因果業力」透過它們連結的情緒建立特定振動，然後振動會開啓經絡，這些經絡又與特定脈輪起共鳴。脈輪又與你靈魂中的資訊連結，有助於創造情境，好不斷給你機會突破模式。

我們來一一討論脈輪。你的任務是要弄清楚哪些脈輪與你起共鳴，然後去執行該脈輪的特定指令與肯定句，同時運用意念啟動該脈輪。

你的意念就足以啟動你的脈輪，不需要別的。你不需要知道脈輪的位置，只要命令內在神性把你要的具體目標做好。

圖 58



我把接下來要談的關於脈輪的內容分成四大類：

第一類：屬於該脈輪的感覺。

第二類：你必須以正向陳述去突破的模式，也就是目前停滯的學習過程。

第三類：你必須發展的特質，為的是要突破這個循環。

第四類：你必須運用內在神性去進行的冥想、意念和指令。

重點在於你辨識出什麼、與你共鳴的是什麼，或什麼東西觸動了你。如果有所懷疑，就把該項變成一個主題。要開心面對你找到的每一個主題，因為現在要逃太遲了，而且逃避完全沒有意義。這無關好壞，只表示你必須在哪方

面下工夫。別試圖只療癒靈魂的最小部分，要盡可能讓靈魂獲得最大的療癒。

認識十四種脈輪

脈輪1：海底輪

關鍵字

- 愛人世間的生活
- 尊重彼此的過程
- 土、物質、必死、平安
- 回家、想家或渴望你的靈魂家族、活在當下

療癒天使：米迦勒（保護）。

感覺

- 覺得在人世間沒有安全感、沒人愛或不被接納。
- 在人世間沒有在家的感覺。
- 覺得人世間不公平。
- 覺得人世間的意識很殘酷。
- 人世間是個沒有心或感覺的地方，無情、嚴酷。
- 覺得被虐待或利用。
- 覺得茫然（沒有方向）。
- 覺得需要架構、宗教、信仰、一群人、一位老師、一位靈修導師。
- 覺得渺小而茫然，沒有力量。
- 這個問題不斷出現：我到這裡來幹什麼？
- 覺得你無法應付「它」。
- 覺得你沒有安全感、沒有吸引力、沒有人關注或沒有人愛。
- 覺得不夠好。

停滯的學習過程

- 學習看見自己和他人的陰暗面，並接納金錢、物質、社會、人際關係、親密和愛。
- 學習以愛和中立的態度感覺身體、金錢和物質。

- 學習接納愛、父母、家庭、傳統、文化、社群、城市、村莊、周遭環境和身體。
- 學習賞識人世間的生活，要去接納和愛。
- 學習以正向的態度轉化身體、疾病、不適、功課和挑戰。
- 學習在沒有保障、安全、愛和架構的情況下生活，並去感覺因此得到的放鬆。

需要發展的特質

- 敢於相信此時一切都井然就緒。
- 敢於運用意志力、紀律和堅毅改變你的生命。
- 敢於愛你對他有意見的人。
- 接受此生是你自己的選擇，並完全負起責任。
- 對過去有愛的感覺，即使是自己的傷痛經驗。
- 平靜地接納別人的意見、信念系統及世界觀。
- 敢於放下對物質和安全感的執著。
- 敢於面對討論和對立，而不執著於結果，也不執著於希望自己是對的。

冥想／意念／覺醒

閉上眼睛，請求大天使米迦勒協助，讓你的脈輪和主題臻於平衡。

開始回顧，看看這些主題如何影響你，因果業力（你被卡住的模式）是什麼，以及這個模式（例如不斷尋求財務保障）要耗費你多少能量。

接著召喚你的無形團隊，請求建議、協助或指示方向。你需要哪些特質才能突破這些主題？想像你擁有這些特質，並利用五大元素穴點（見第七章），將這些特質整合到你的心智裡。然後帶著要將這些特質整合到你的脈輪、生命和自我認同裡的意念，說出下面的肯定句。

重複這段肯定句，直到感覺很不錯、不再感受到抗拒，對你來講變得很自然。把這段肯定句寫在紙上，如此才能隨身攜帶，一天重複幾遍。

肯定句

「我的心是開放的，而且充滿愛。在不安全的世界裡，我很安全。我是不死的生命，正在物質世界進行靈性之旅。我樂於去愛、去哭、去感受富有或貧窮，並以開放的心去體驗所有經歷，不加以批判。我負起責任，要完成所有尚未了結的事。」

下面是另外一段肯定句，請輪流運用這兩段肯定句。

「我每天都更加尊重自己、更加賞識每一個人。我來到人世是爲了學習愛每一個人，包括那些向我挑戰，以及讓我身處逆境的人。我完全準備好在人生中保持愛人的狀態，還要增加我

愛的能力，並像一塊磁鐵，吸引幸福、繁榮、快樂，以及所有正面事物。」

執行這些肯定句和練習，至少持續四個禮拜。你可以同時處理好幾個脈輪，不過因為時間的關係，我不會同時處理三個以上的脈輪。然而只要你願意，可以一個接一個，同時處理好多個脈輪。

脈輪 2a：薦骨陽（右側）

脈輪 2 是生殖輪，這是個雙脈輪，由兩個脈輪構成。通常女性脈輪（陰）在左，而男性脈輪（陽）在右。這裡先介紹男性脈輪——薦骨陽。

關鍵字

- 性欲
- 愛你的身體和性欲
- 學習享受
- 做自己
- 難以控制的愛

· 溫柔

· 感官

· 密宗

· 探索

· 玩興

· 創意

療癒天使：拉斐爾（合一）

感覺

· 覺得你必須裝門面。

· 當事情順遂或感到快樂時，就有罪惡感。

· 當過得開心時，就有罪惡感。

· 當無法「控制」時，就覺得渾身不對勁。

· 對自己的願望、過去、思緒、幻想、性欲和感受有罪惡感。

· 感覺到性偏執、著迷、挫敗、自卑、羞愧、壓迫、支配、服從、不滿、束縛、高估、否定、侵犯、憤怒或創傷後壓力。

停滯的學習過程

- 學習接納你的性欲和身體。
- 學習在不帶期望的情況下付出愛。
- 學習不帶罪惡感地享受你的身體。
- 學習不要因為他人不一樣，就批判他。
- 學習放手、不控制，享受臣服。
- 學習柔軟和臣服，而不是支配、侵犯和自我中心。
- 學習對自己和他人坦誠你的願望、感覺、幻想、性欲、挫敗和陰暗面。
- 學習開玩笑和調情。

冥想／意念／覺醒

請求天使拉斐爾協助（參閱脈輪1的做法），然後唸下面這兩段肯定句，把它們寫下來，隨身攜帶，以方便每天重複唸幾遍。

肯定句

「我喜愛在沒有期望的情況下表現出脆弱，並敞開心胸，也喜愛懷著一顆充滿信任的心過

生活，並接受他人會經歷到痛苦和哀傷。我感受到周遭每個人的本質，並體驗他們的神性。我用愛和耐心轉化針對我而來的挑釁。我覺得可以完全放手、不控制。」

「我每天越來越開放自己的直覺面，並學習越來越信任他人和自己。我學著看到並體驗他人的好，並完全敞開心胸接受別人的好。我享受我的身體、我的性欲和脆弱，現在如此，永遠如此。」

執行這些肯定句和練習，至少持續四個禮拜，直到你感覺完全自然，覺得這些肯定句和練習變成了你的一部分。

脈輪 2b：薦骨陰（左側）

接下來介紹的是女性生殖輪——薦骨陰。

關鍵字

- 在不帶期望的情況下付出愛
- 敢於有魄力
- 學習享受

· 感官

· 玩興

· 創意

療癒天使：加百列（新的人生）

感覺

· 覺得自己任憑他人擺佈、沒有控制權、沒有力量，覺得自己是受害者、軟弱、不夠堅強、不是任何人的對手。

· 對你的身體、性欲、思緒、願望、感覺和幻想感到羞愧。

· 對於性欲、接受親密行為、接受恭維、完全開放、得到關注、爭取平等、設定界限、有魄力和完全做自己等方面覺得沒有安全感。

停滯的學習過程

· 學習接納並泰然面對自己的力量、美麗、性欲、身體、脆弱、獨立和靈性。

· 學習寬恕並放下那些曾經利用你的天真、弱點或身體的人。

· 學習放下過去，活在當下。

· 學習重新付出，學習脆弱並投入親密行為。

需要發展的特質

- 敢於獨立。
- 在不帶期望的情況下付出愛。
- 敢於完全享受。
- 敢於設定界限，並覺得這樣的設定很不錯。
- 敢於保持中立，即使對方有侵略性又霸道。而且敢於設定界限，把握住自己的力量。
- 能夠在不因對方而失去自己的情況下，應付喜歡操控的人或扮演受害者的人。
- 要有魄力，在必要的時候甚至要有侵略性，敢於提出自己的要求，並為這些要求奮戰。

冥想／意念／覺醒

請求天使加百列協助（參閱脈輪1的做法），然後唸下面這兩段肯定句，把它們寫下來，隨身攜帶，以方便每天重複唸幾遍。

肯定句

「我喜愛我的身體、把握住我的力量，而且完全可以脆弱。我放下受傷和憤怒的感覺，信

任內在神性，相信一切將會順心如意，而且相信我走在正確的道路上。」

「我完全活在此時此地、完全放下過去，並將光、愛和天使傳送給曾經傷害或利用我的每一個人。我寬恕他們和自己，而且深深地感恩所有的功課，不管有多痛。」

執行這些肯定句和練習，至少持續四個禮拜，直到你覺得完全自然。

脈輪3：太陽神經叢

關鍵字

- 愛人生的變化無常
- 真誠
- 敏感度（對環境）
- 庇護
- 內在與外在的平衡

療癒天使：拉吉爾（中立）

感覺

- 覺得太過。
- 願意接受他人的能量。
- 無法庇護自己。
- 把一切都放在心上好長一段時間，並繼續感受這一切。
- 覺得脆弱且過度敏感（一切照單全收，沒有過濾）。
- 無法分辨你的感覺和他人的感覺。
- 不確定人生的方向。
- 感覺焦慮，無法穩住自己。
- 需要別人的確認才能感覺良好。

停滯的學習過程

- 學習離開你的舒適區，冒一下險。
- 學習以中立的心態接受他人意見，不要把別人的意見當做是針對你個人。還要學習為自己評估有用的資訊。
- 學習用中立的態度陳述感受，並對你感覺到或觸動你的一切負起責任。

- 學習讓別人自由，不用你的方式引導或影響他們，同時接受他們的選擇。
- 學習放下別人的意見。

需要發展的特質

- 敢於以中立且強力的心態設定你的界限。
- 敢於要求你認為自己需要的。
- 敢於庇護自己，並認識你的界限。
- 敢於開放自己，並對別人有同理心，即使他們和你意見不同。
- 設定界限和保護界限的做法要一致，清楚、明白、有力，沒有任何疑慮。
- 不把別人的意見當做是針對你個人。

冥想／意念／覺醒

請求天使拉吉爾協助（參閱脈輪1的做法），然後唸下面這兩段肯定句，把它們寫下來，隨身攜帶，以方便每天重複唸幾遍。

肯定句

「我喜愛成為自己人生的創造者，並喜愛從我已經創造及共同創造的事物中學習。我信任我神聖的指引和我的人生道路，我只需要付出愛給我自己和別人。」

「我把握住自己的力量，不將他人的意見和批判當做是針對我個人。我放下控制及影響他人的需求，並確定我的選擇、我的人生和我的人生道路，現在如此，永遠如此。」

執行這些肯定句和練習，至少持續四個禮拜，直到你覺得完全自然。

脈輪4：脾

關鍵字

- 愛你看待自己的方式
- 正面的自我形象
- 基督意識
- 值得愛
- 無條件
- 自我負責

療癒天使：倫凱（覺醒）

感覺

- 你覺得自己是次等的。
- 你覺得自己不夠好／不值得／不堅強／不能幹、聰明、美麗。
- 你沒有真正感覺快樂，不知道自己能否處理真正的快樂／你沒有感覺到充滿愛。
- 你覺得筋疲力竭／疲憊／沮喪／軟弱／無能／不被愛。

停滯的學習過程

麗。

- 學習觀看／發現自己，學習堅強、有力量、有價值、有勇氣、優雅、能幹、聰明和美麗。
- 學習對你的感受，以及你對自己和世界的看法負責。
- 學習看見挑戰和障礙的正面性。
- 學習花時間替自己補充能量。

需要發展的特質

· 敢於覺得自己有價值、聰明、很好、美麗、有力量、有勇氣、優雅，同時你的行為要表現出這樣的特質。

· 敢於做自己，不再忽略自己，認為自己渺小、次等、醜陋、愚笨、軟弱，或讓自己隱身在幕後。

· 接納你自己，並放下總是要證明自己的需求。

冥想／意念／覺醒

請求天使倫凱協助（參閱脈輪1的做法），然後唸下面這兩段肯定句，把它們寫下來，隨身攜帶，以方便每天重複唸幾遍。

肯定句

「我喜愛受我的內在神性啟發，並完全接納我的偉大與神性。那份神性是我的靈感，以及我生命力的源頭，現在如此，永遠如此。」

「我愛我自己原本的模樣，並看見我的力量、光和神性。我知道我值得被愛，值得快樂、發達、健康和成功，我從此刻開始完全接納這一點。」

執行這些肯定句和練習，至少持續四個禮拜，直到你覺得完全自然。

脈輪5：心

關鍵字

- 愛自己，感恩自己
- 愛和勇敢面對
- 接納自我
- 活在愛、感恩和謙卑中

療癒天使：赫卓尼爾（愛）

感覺

- 覺得容易受傷或被拒絕。
- 覺得脆弱。
- 覺得依賴他人。
- 覺得孤立、寂寞、被遺棄、被隔離。
- 無法放下過去或寬恕。

· 無法相信人。

· 覺得失望。

· 覺得漠不關心（缺乏慈悲、熱忱、喜悅、愉快和樂觀）。

· 無法對他人敞開自己。

停滯的學習過程

· 學習愛自己，並為自己創造時間和空間。

· 學習寬恕自己和他人。

· 學習在任何關係中都把握住自己的力量。

· 學習拒絕他人，而不是犧牲自己，或帶著抗拒做事。

· 學習不管過去發生什麼事，都再度打開你的心，並勇敢前進。

· 學習在親密行為中感覺良好，並因此逐漸開放自己。

· 學習去愛別人，但是不把自己擺一旁。

需要發展的特質

· 敢於在任何關係中做自己，並照顧自己。

· 接受所有因為愛自己、支持自己，並設定自己的界限所造成的後果。

- 敢於拒絕他人，即使別人會因為你的拒絕而經歷痛苦。
- 要誠實、清楚且勇敢地面對自己和他人。
- 寬恕每一個人，甚至是那些深深傷害過你的人。

冥想／意念／覺醒

請求天使赫卓尼爾協助（參閱脈輪1的做法），然後唸下面這兩段肯定句，把它們寫下來，隨身攜帶，以方便每天重複唸幾遍。

肯定句

「我的心完全開放，並懷著感恩、自在和喜悅去享受每天越來越深入的愛和親密。我體驗到對自己和他人的無條件的愛，現在如此，永遠如此。」

「我持續無條件地愛自己，並因為我努力保護我的界限，而感覺良好。同時我也接受他人可能會因此覺得受傷、覺得被冒犯、拒絕我或不喜歡我。我很滿意我自己，我的成長就是我要走的路。」

執行這些肯定句和練習，至少持續四個禮拜，直到你覺得完全自然。

脈輪6：胸腺

關鍵字

- 喜愛改變
- 不帶抗拒地生活
- 帶著玩興過生活
- 彈性
- 免疫力
- 放掉架構
- 自由
- 走新方向

療癒天使：尼斯洛克（智慧）

感覺

- 感覺到抗拒。

- 被阻礙了。
- 覺得死板，依賴保障和規則。
- 不信任自己的能力。
- 需要保障、架構、信仰、方向和規則，才會感覺良好。
- 想念「過往美好的日子」。

停滯的學習過程

- 學習彈性和適應性。
- 學習處理不斷出現的變化。
- 學習過沒有抗拒的生活。
- 學習保持玩興和自由。
- 學習放掉規則、架構和教條，並信任自己的能力。
- 學習活在當下。

需要發展的特質

- 彈性
- 玩興

· 自由

· 不執著

· 放下過去

· 輕鬆面對變化，並放掉架構

冥想／意念／覺醒

請求天使尼斯洛克協助（參閱脈輪1的做法），然後唸下面這兩段肯定句，把它們寫下來，隨身攜帶，以方便每天重複唸幾遍。

肯定句

「我愛我迅速適應、容易改變且放掉過去的能力。我喜愛開心地玩，並逐步開發我的彈性和自發性。」

「我喜愛向我下戰帖的改變，也喜愛放掉架構，並保持心胸開放，保持玩興、有創意、有彈性。」

盡可能經常唸這些肯定句，至少持續四個禮拜，或者直到這些句子完全整合到你之內。

脈輪7：喉

關鍵字

- 對於表達自我的愛
- 發展才能
- 成長
- 以優雅溝通
- 創意
- 精通
- 紀律
- 有藝術性
- 記住你自己

療癒天使：翁卡農（溝通）

感覺

· 恐懼傷害或拒絕他人。

· 覺得被誤解，或無法以適當的方式表達。

· 在發展才能時受挫。

· 覺得不被了解。

· 感覺他人看不起你、覺得你很奇怪，或者不正視你。

停滯的學習過程

· 學習發展自己才能的紀律。

· 學習為你的夢想奮鬥，而不是落入舒適區中。

· 學習從中立、愛和力量的觀點來溝通。

· 以愛和中立的態度勇敢面對。

· 誠實而清楚地溝通，不要將自己的假設投射在他人身上。

需要發展的特質

· 堅持不懈，緊握住你的夢想。

· 展現你的才能，並進一步發展。

- 擁有達到精通境界的耐性和紀律。
- 敢於誠實、清楚及勇敢面對。
- 相信你自己、你的才能、你的創意和你的夢想。
- 敢於不同、獨特和真誠。
- 敢於相信你的潛力和才能。

評估

在發展精通能力上，脈輪7非常重要。紀律、毅力和練習都是不可或缺的。你已經放棄自己的夢想了嗎？你不再發展自己的才能了嗎？你忘了哪一種潛力？你的藉口是什麼：沒時間？沒辦法替你賺錢？還是不夠好？請徹底分析你深埋在心裡的一切，並喚醒你未知的能力。

冥想／意念／覺醒

請求天使翁卡儂協助（參閱脈輪1的做法），然後唸下面這兩段肯定句，把它們寫下來，隨身攜帶，以方便每天重複唸幾遍。

肯定句

「從現在開始，我只在成人的層次上溝通，並清楚表達我的界限和創意。我說話無懈可

擊，不帶假設。我的話中有愛，卻強而有力、清楚，而且不對自己和他人表達負面訊息。」

「我完全可以拒絕他人，並繼續相信自己，甚至在別人看不見我的潛力、創意和才能時也一樣。我懷著感恩、快樂和喜悅，繼續發展我自己、我的毅力和紀律。」

脈輪 8：腦後輪（宇宙通道）

關鍵字

· 愛大自然和地球

· 大自然中的寂靜與冥想

· 連結的能力

· 神靈

· 在覺知中生活和行動

療癒天使：烏西勒（信任）

感覺

- 感覺不到與你的指導靈有所連繫。
- 一個人的時候，或是安靜的時候，覺得不自在。
- 感覺不到與大自然連結。
- 感覺不到微妙的能量。
- 不信任無形的事物。

停滯的學習過程

- 學習騰出時間置身大自然。
- 學習負起預防疾病的責任，並療癒自己。
- 學習活在當下，休息一下，並覺察周遭的美。
- 學習將自己調整到和宇宙能量協調一致。

需要發展的特質

- 敢於和工作及家人保持距離——為自己負責，並騰出時間置身大自然。
- 敢於每天給自己自由時間，以便冥想，並體驗自己。
- 敢於在大自然中獨處，敢於獨自一人前往寧靜的地方。
- 敢於從宇宙能量中感覺微妙的意念和能量，並跟著這樣的意念走。

評估

這個脈輪很特別，因為它要求你走進大自然，並保持安靜。若要從紛亂的科技世界中釋放所有的負面和不協調，並站穩腳步，這一點很重要。地球的磁力是療癒和心理健康不可或缺的要素，它會加快身體復原的能力。定期離開水泥世界，並花些時間置身大自然是有必要的。請下定決心，一星期至少做三次這樣的事。

冥想／意念／覺醒

請求天使烏西勒協助（參閱脈輪1的做法），然後唸下面這兩段肯定句，把它們寫下來，隨身攜帶，以方便每天重複唸幾遍。

肯定句

「我喜愛療癒自己和其他人，允許神性的能量流經我，日日夜夜替我補充宇宙能量。在睡眠中，我越來越年輕，並重獲新生。」

「我樂於覺察周遭的美，樂於花時間療癒自己，讓自己重生。」

盡可能經常唸這些肯定句，努力做到一個禮拜到海邊、森林或鄉間兩、三次，直到這一切

變成習慣。

脈輪9：松果體

關鍵字

- 喜愛靈性，感覺你的神性
- 發展連結身體感官的能力（天眼通、超自然聽覺和感覺、心電感應）

療癒天使：舍姬娜（合一）

感覺

- 恐懼曖昧不明和不實際（恐懼失去「它」，不再與現實連結）。
- 感覺無法與無形、沒有實體或不可量測的世界共處。
- 在踏實、實際、憤世嫉俗、懷疑、挖苦和表面的態度保護下，感覺很不錯。

停滯的學習過程

- 學習泰然面對你的靈性面，在那裡，你覺得完全自在。

· 學習優先考慮靈性，並投入時間、金錢和能量在靈性上。

· 學習發展並利用你的非身體感官：直覺，以及傾聽並和你的指導靈和無形團隊溝通。

· 學習察知並警覺微妙的徵象和信號。

· 學習到你必須先相信，才能在生活中具體實現。

需要發展的特質

· 站起來，擁護你的信念，並尊重他人看待世界的方式。

· 敢於信任你的衝動，並跟隨它。

· 敢於跟隨你的直覺和你的無形團隊。

· 敢於體驗你的靈性，而不在意別人怎麼想。

評估

優先考慮你的靈性生活很重要：每天學習冥想、學習開啓你的生命，並去上一些會帶領你邁向下一個大躍進的課程。時間、金錢和能量是關鍵字。你目前處於哪個位置？你用了哪些藉口（沒時間、沒錢、沒有交通工具等等）？把你的障礙和其他共鳴寫下來。

冥想／意念／覺醒

請求天使舍姬娜協助你整合這個脈輪，並賜給你力量、紀律及熱忱，讓你投資時間、能量和金錢在靈性修為上。請參閱脈輪1的做法。

接著唸下面這兩段肯定句，把它們寫下來，隨身攜帶，以方便每天重複唸幾遍。

肯定句

「我每天都更開放自己，追求靈性，並服務他人。無論生死，我都相信更高的層次會照顧我，也相信我會在那份神性中找到所需的一切，並創造連結我內在神性的儀式。」

「我享受並熱愛跟隨我的靈性道路往前走，去體驗我的靈性，並信任來自無形團隊和內在神性的更崇高的指引。」

時常唸這些肯定句，直到你覺得這些句子是真的。

脈輪10：第三隻眼

關鍵字

· 愛你所選擇的路

· 開放你自己，接納無形事物

· 直覺

· 宇宙的愛

· 超越世俗

療癒天使：巴夏（更高層次的意識）

感覺

· 懷疑你的直覺。

· 恐懼放掉現實，想確實知道一切，害怕遠離物質生活。

· 沒有保障就覺得不安心。

停滯的學習過程

· 學習去服務並關注他人。

· 學習信任你的直覺。

· 學習信任微妙的信號，並從自己的內在找出答案。

- 學習不因爲自己比較進步，就想要影響或操控他人。
- 學習合一（感情與理智）。

需要發展的特質

- 敢於完全跟隨你的直覺。
- 在你的內在找尋所有答案。
- 敢於完全信任你的指導靈和更高層次的自我。
- 敢於放掉所有保障。

評估

直覺是你遲早必須發展的特性，它要求你去冒險，不要老打安全球，這讓你有可能走上新的路。雖然你會遇到挫折、產生懷疑，不過就採取行動吧。直覺會帶你進入新的體驗，沒有這些體驗，就沒有成長。

冥想／意念／覺醒

召喚天使巴夏來開啓你的眼，讓你看見你無法看見的一切（請參閱脈輪1的做法）。然後唸下面這兩段肯定句，把它們寫下來，隨身攜帶，以方便每天重複唸幾遍。

肯定句

「我百分之百意識到我經歷的過程，並謙卑地接受我的功課。我是誰、該往何處去，這樣的問題一天比一天清楚。」

「我享受我的內在，並且完全自在地信任我的直覺，即使我的感覺或理智有不同看法。」

將這些肯定句重複許多遍，讓你自己熟悉它們。

脈輪11：頂輪

關鍵字

- 與更高層次自我的連結
- 利用宇宙的愛療癒
- 對同類懷著慈悲心
- 活在你自己的實相中

療癒天使：薩基爾（意念）

感覺

· 因為你的權位、影響力、物質條件、優越、譏諷、支配、隔離自己的感覺、庇護、裝懂、鎮靜、驕傲、自大、冷漠、不關心，而覺得迷失。

停滯的學習過程

- 學習到無條件付出，自己得到的會比別人多。
- 學習發展深刻的慈悲心，不論面臨什麼事都能擁有愛心與關懷。
- 學習站在你的同類附近，隨時伸出援手。
- 學習到慈善需要個人能量，金錢是買不到慈善的。

需要發展的特質

- 敢於信任內在神性。
- 無條件愛人，並付出愛。
- 敢於臣服於狂喜與快樂。

· 敢於完全展現自己。

· 敢於完全寬恕、忘掉，並重新開始。

評估

這裡討論的是接受「無條件的愛和接納」，這是最難整合的主題之一。它要求一個不間斷的覺知過程，以及不斷療癒自己，以放下你的期待。你可以把這個視為一種特殊的訓練，要帶你來到愛的最高形式，讓你完全接納自己和他人。

冥想／意念／覺醒

請求天使薩基爾幫助你，讓你擁有無條件的愛（參閱脈輪1的做法）。然後唸下面這兩段肯定句，把它們寫下來，隨身攜帶，以方便每天重複唸幾遍。

肯定句

「我覺得受到祝福，欣喜若狂。對於我的力量、我的智慧，以及此生得以擁有無條件的愛，我覺得感恩。我愛生命，愛神性的智慧，也愛所發生的一切。我祈禱人類擁有平靜與和諧。」

「我一天一天越來越擅長無條件地愛人，以及為他人付出，而且也越來越能以開放的心面

對受苦的人，或無知、傲慢的人。」

唸這此肯定句，直到你能夠想像它們。

脈輪12：轉化

關鍵字

- 以無條件的愛和慈悲轉化暴力
- 同輩性
- 一切都信任內在神性：屈服、放下過去

療癒天使：彌迦／靈性進化

感覺

- 抗拒完全臣服於最高層次。
- 當你完全敞開自己時，覺得脆弱且沒有防護。
- 抗拒權威、抗拒放掉控制權。

· 恐懼內在神性。

停滯的學習過程

- 學習到內在神性是完全中立的，而且賜給你所有力量（自由意志）。
- 學習到靈性成長過程是越來越深入，而且會變得更複雜。
- 學習到犯「錯」是靈性成長的唯一方法。
- 學習到這一世的生命和體驗，是來自你的自由意志。

需要發展的特質

- 敢於犯錯，敢於冒險，敢於放掉保障。
- 敢於跟著你的人生意念走。
- 敢於將靈性變成你的絕對優先，放下你過去的生活。
- 敢於踏出舒適區，從膚淺的表面跳入心靈深處。

評估

靈性是唯一的召喚。在最高的層次上，只有愛。過去是歷史，你當下如何則是現實。一切都被寬恕和遺忘了，只有愛和慈悲留下來。你把這點整合到人生了嗎？程度有多深？你想在

什麼事物上下工夫？你需要踏出什麼樣的舒適區？你人生中真正想要的是什麼？

冥想／意念／覺醒

召喚天使彌迦來支援你，讓你放下過去，完全踏入靈性世界，並突破阻礙你的一切（參閱脈輪1的做法）。然後唸下面的肯定句，把它們寫下來，隨身攜帶，以方便每天重複唸幾遍。

肯定句

「我的心完全開放，以轉化我的人生意念，並在一路上盡可能學習與神性智慧、力量和愛合一。」

「我享受我的學習過程，也享受我的不朽和人生意念的覺醒。我完全放下我對保障和舒適的需求。」

這些肯定句非常有力，尤其在你召喚天使彌迦時，力量更大。讓它們成為你自我認同的一部分吧！

脈輪13：蛻變

蛻變包含能量與物質的大躍進，讓我們可以使用宇宙能量來餵養自己、療癒及重生。

關鍵字

- 不執著於物質
- 完全臣服於內在神性
- 完全開放，以運用內在神性的能量

蛻變天使：哈密德（奇蹟／魔法）

感覺

- 恐懼完全放掉實相，並把靈性視為新的實相。
- 要放下你所成就、學習和相信的一切，讓你覺得憤怒和抗拒。
- 對完全臣服感到恐懼。

停滯的學習過程

- 學習到最好的控制就是不控制。

- 學習到死亡是回家，是放下所有的疼痛、苦難、幻相和執著。
- 學習到世界是被創造來不斷測試你的一致性和信念。
- 學習完全且盲目地信任內在神性。

需要發展的特質

- 完全的臣服與信任。
- 確切知道一切安然。
- 完全放下對物質的執著。
- 在不執著的情況下，創造富足與繁榮。
- 完全不受他人意見的束縛。

評估

第十三個脈輪代表步入你的內在神性，這是困難且具有挑戰性的一步，一般人認為這個過程需要時間。

透過承擔自己該承擔的主題，並克服這些主題，你慢慢步入內在神性。帶著愉悅進入這段過程是一種藝術，這樣在似乎沒有盡頭的時候，你不會（像許多人一樣）感到厭煩。如果你能在學習功課的同時體驗到喜悅，那麼要花多少時間其實都無所謂。最重要的是要發展一種無可

懷疑的堅定信任，讓你不曾懷疑你所踏上的一這條路。

把引起你共鳴的一切寫下來。

冥想／意念／覺醒

召喚代表奇蹟和魔法的天使哈密德，讓他每天在你心中散發出「一切都很好」的堅定信任，然後也對每一個細胞這麼做，讓你能夠感覺到。請參閱脈輪1的做法（如果有疑問，永遠信任哈密德）。

然後，唸下面這兩段肯定句，把它們寫下來，隨身攜帶，以方便每天重複唸幾遍。

肯定句

「我所有的力量、智慧和愛都來自於內在神性，而且我懷著喜悅、自在和感恩。我是純粹的愛的化身。」

「我一天一天越來越擅長放下所有形式的控制，也放下別人說的話。我對這一點感覺很好且有自信。」

這些肯定句是你的一部分，非常有價值，可以當做你的日常真言。當你想突破障礙時，請經常召喚天使哈密德。

12

當下，一切完美： 臣服

處在當下是一種藝術。你如何知道自己是處在當下的呢？這個當下是當你脫離情緒的時候。情緒是與過去的連結，是曾經痛苦的記憶。當你與真正的自我連結時，你也穿過了你的思緒，那些思緒有百分之九十九是你已經想出來的——它們是你心智制約的回音。穿過那些情緒，穿過那些思緒，你就會找到自己，然後在那裡找到無條件的愛、慈悲、寂靜和喜悅。在那個當下，時間是靜止的，然後你進入那股流動裡：你流動，你與自己的創意連結。

舉個例子吧！寫這本書帶我來到當下。我每天早晨早早起床，拿著筆坐下來，然後文字流經我的筆，出現在紙上，連續不斷。我完全沒有覺察到時間，因為我處在當下，與那串來自我更有意識的資訊流連結了。在寫作時，我常常會忘記身體的其他部分，然後幾小時後，我發現自己的腳或腿麻木了。

而當我在幾星期或幾個月後重讀自己的作品時，往往會看見自己似乎不知道的新東西，那些資訊是從哪裡來的呢？沒錯，就是來自更高層次的意識。

在當下那一刻，一切是靜止的，這使得內在神性可以流經我們，並讓所有事物都以流暢、自然的狀態流動。我們處在當下了！

「處在當下」是我們存在的自然狀態，它往往被我們對未來的期望、對所發生事情的詮釋（是詮釋，而非「體驗」），以及我們的努力（要達成「某事」的動機）所打斷。我們不斷在投射，而投射會將我們帶離當下。當我們體驗某樣東西時，已經在嘗試賦予它某種意義（詮釋它）；當某人做了某個動作或說了某件事，我們已經在反應了。因為這樣，我們就走出了那份體驗，再也不處於當下了。

當某人以錯誤的方式表達某件事，你的反應可能頗為離譜，因為你誤會了對方所說的話。如果你處在當下，你會先發問釐清，然後你會覺察到自己身體的反應。你觀察這些反應，而且是從外面看著它們。你知道這些反應是源自於早先的事件和制約，與當下無關，然後你立刻走出這個情境，體驗每一種形式的反應，直到你清楚了解到到底是怎麼一回事。例如，你看出對方的反應也是由他的過去而來，而你拒絕參與他的反應。你不假設、不詮釋，不讓對方當下的反應變成是針對你個人。你會立刻放下自己的情緒，並且不斷地從過去或未來回到當下。

一旦我們敢允許這個新特質安駐在我們之內，就會突然發現自己的內在就是一切的源頭。我們是開端，也是終了，是詮釋（情緒或思緒），或是體驗的靜默。處在當下並不只是處在此時此地，處在當下是允許「體驗」，是開啓對現狀的關注，沒有判斷，沒有分析，不需要下結

論或有目標，也沒有期望。對於推動我們往前的一切，我們不執著。自由地去體驗何謂「處在此時此地」。我們的一部分會感覺、撫慰、嗅聞、看見，而我們也放掉透過感官所得的資訊，並回到處在當下的狀態，也就是說，體驗卻不詮釋。

處在當下代表我們在萬事萬物中看見光和美，甚至在死亡裡面。因為沒有詮釋，我們可以只是體驗，並覺察到「過渡」、靈魂的解放，以及返家旅程的開端。當你用中立，而不是詮釋的態度去體驗生命中的所有過程時，你體驗到的就不一樣了。

處在當下是釋放過去。它永遠在那裡，就等著我們踏進去。處在當下是一份禮物，請送給你自已這份禮物。在「處在當下」裡，你放鬆，處於一個自然的狀態，你什麼也不必做，只要存在就行了！

問題是，你敢放掉過去和對未來的詮釋嗎？如果敢，你就能處在當下。

在第九章裡，我介紹了「黃金三角」，這些黃金三角的作用就是要釋放你的過去。你在那裡學到如何將未處理的情緒轉化成正向的因果業力，也就是已經存在你之內的模式。

然後在第十一章裡，我們學會找出自己卡在哪些因果業力中。透過那些脈輪，我們找到另外一種放掉過去（因果業力）、重新回到「存在」的方法。

這些技巧和概念幫助我們覺察非我本性的東西，讓我們回到存在的最初狀態。

如果這一切讓你感到困惑，那麼你就是太忙於了解，而這麼做，你是永遠也找不到「它」的。這其中的祕密在於：你不在乎是否了解它，只是去體驗這個概念。然後你會只體驗到重要的部分，或者你會感覺它在你之內爆開來。有爆裂，就有平靜、愛和快樂的感覺，而那就是真正的你。其他的所有東西都是分心、誘惑，是一條帶你離開自己的道路。

尾聲： 接下來呢？

我現在要開始講本書的最後一部分了。

我們到底走了一段什麼樣的旅程呢？一開始，我們談到苦若無事，談到靈魂回家的旅程如何開始，以及死後會發生什麼事。接著談到為了這一世所進行的準備工作，以及挑選我們主掌的身體。在這裡我們了解到，人的身體是個不一樣的存在體，跟我們平常旅行中的靈魂，是完全不一樣的思考方式。

然後我們來到人世間。離開子宮這個溫暖、安全的地方之後，出生就像洗個冷水澡，接著我們開始迷失在代代相傳、受到制約的心智習性中，那方式就好像原始部落的人將在叢林中求生的舊習慣傳承下去一樣。

緊接著，我們了解到有個覺醒的階段，希望接下來是一次轉化，也就是解決尚未處理的事情。我們了解到心智像一部電腦，我們可以重新為它設定程式，而我們也學到了如何成為自己的艦長。

接下來，我們談到我們的靈魂，以及我們的脆弱。我們發現，我們靈魂的「舊」傷，我們

對觸發因子的敏感，讓我們可以療癒，並因此變得不那麼脆弱，且更為真誠。我們也發現可以透過脆弱滿足我們的基本需求。

然後我們非常深入地探討經絡和情緒，而且學到十四個穴道。利用這些穴道，我們可以對付其他主題。

我們還必須認識我們的無形團隊，以及如何運用這個團隊。接著我們學到了十四個脈輪，認識了十四位大天使，有了他們的陪伴，我們可以對付我們的主題。在這裡，我們也認知並了解，我們無法逃離自己的因果業力，勇敢面對它們是最好的方法。

最後，我們談到「處在當下」是一種藝術，是送給自己最美的禮物。我們必須不斷讓自己臣服於當下，臣服於更高層次的引導，並體驗到愛、平靜和快樂。

如果你沒有體驗到這點，那麼你就是沒有處在當下。所有事物本來就是平靜而完美，你可以放掉一切，然後成為完全的自己。

你來到人世間是為了增加愛人的能力，至於如何做到這點，跟任何人都沒有真正的關係。我希望這本書對這一點能有所貢獻。不管你做什麼，我衷心希望你情緒非常平衡！

國家圖書館出版品預行編目資料

學會情緒平衡的方法2——身心靈全方位療癒 / 洛伊·馬提納 (Roy Martina M.D.) 著；繆靜芬譯。初版。
臺北市：方智，2009.06
360面：14.8×20.8公分。--新時代系列：137。

ISBN：978-986-175-155-9。平裝。

1. 情緒管理

176.52

98006985

The Eurasian Publishing Group
圓神出版事業機構
用心與你對話，視野無限寬廣



方智出版社
Fine Press

<http://www.booklife.com.tw>

inquiries@mail.eurasian.com.tw

新時代系列 137

學會情緒平衡的方法2——身心靈全方位療癒

作者 / 洛伊·馬提納 (Roy Martina M.D.)

譯者 / 繆靜芬

發行人 / 簡志忠

出版者 / 方智出版社股份有限公司

地址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號 / 13633081 方智出版社股份有限公司

總編輯 / 陳秋月

資深主編 / 賴良珠

責任編輯 / 黃淑雲

美術編輯 / 劉壽慈

行銷企畫 / 吳幸芳 · 崔曉雯

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮梓

校對 / 賴良珠 · 黃淑雲

排版 / 杜易蓉

經銷商 / 叩應有限公司

法律顧問 / 圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷 / 祥峰印刷廠

2009年6月初版

2011年3月3刷

Deep Soul Diving

Copyright © Bio Research Group N.V. (BRG)

Complex Chinese-language edition copyright © 2009 by The Eurasian Publishing Group

(Imprint: Fine Press)

All rights reserved.

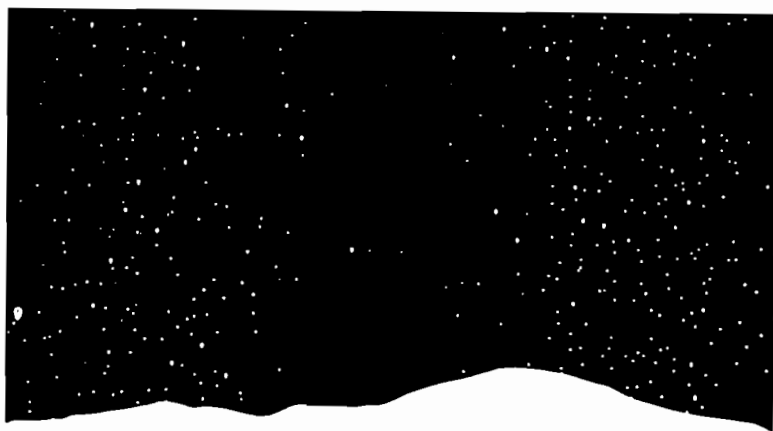
定價 360 元

ISBN 978-986-175-155-9

版權所有，翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

Printed in Taiwan



近期閱讀

學會情緒平衡的方法

洛伊·馬提納◎著

洛伊·馬提納博士的情緒平衡技巧是管理情緒最快見效的方法之一。本書第一部分介紹情緒平衡技巧背後的基本觀念，第二部分敘述這些觀念、原則的運用方法，展現在實際的情緒療程中，如何結合情緒平衡的元素，發展原諒與更高層次的意識，並統合和釋放障礙，以達到身體與情緒的健康及生氣蓬勃。

持續練習情緒平衡技巧，你將學會以不壓抑的方式，辨識、認知、接納並協調你的情緒，成為情緒的主人。你的生活將變得更輕鬆平順，開始吸引不同類型的人，並創造新的人生情境。

ISBN 978-986-175-155-9

[176]

00360



9 789861 751559



一趟從靈魂出發的深度療癒之旅，讓你享有心靈上的幸福、生理上的健康，以及真正的平靜。

「情緒」一直是讓現代人倍感困擾的課題，但你知道情緒起伏的根源，其實是因為靈魂受了傷？有情緒是好事，因為情緒會帶你找到靈魂的創傷，而你針對情緒採取的行動，會從最深層療癒你的靈魂。

所以本書要從靈魂談起。第一部分先談靈魂回家的旅程，也就是討論人死後會發生什麼事，而我們的靈魂又是如何在指導靈和靈魂家族的幫助下，檢視前生的經歷，為轉世做準備，並設定來世的功課及挑戰。然後你會知道，今生面臨的困頓，都是你在轉世之前就為自己排定的課程。

接著我們來到人世間。在成長過程中，我們會受到創傷、受到制約，變成了某個不是真正的自己的人，並發展出越來越多造成壓力的模式。所以本書的第二部分要討論如何重設心智程式、療癒靈魂的創傷、創造健康而充滿活力的身體。作者在這裡提供許多實用技巧，並詳細說明，你一定能從中找到最適合自己的一種。

第三部分則教你如何求助於無形團隊——也就是許多在你周遭的無形存在體，請他們在你人生的每個面向幫助你。然後介紹十四個脈輪，告訴你如何利用脈輪找出並面對你人生的主題。

作者說：「因為過動症的關係，我沒什麼耐性，一直努力找尋立即可見的成效。」在本書中，他提供了累積數十年經驗所開發出來的速效技巧，希望幫助你處理創傷、情緒和疾病，迅速找回身心健康，然後逐步與自己靈魂的渴望一致，與神性合而為一。