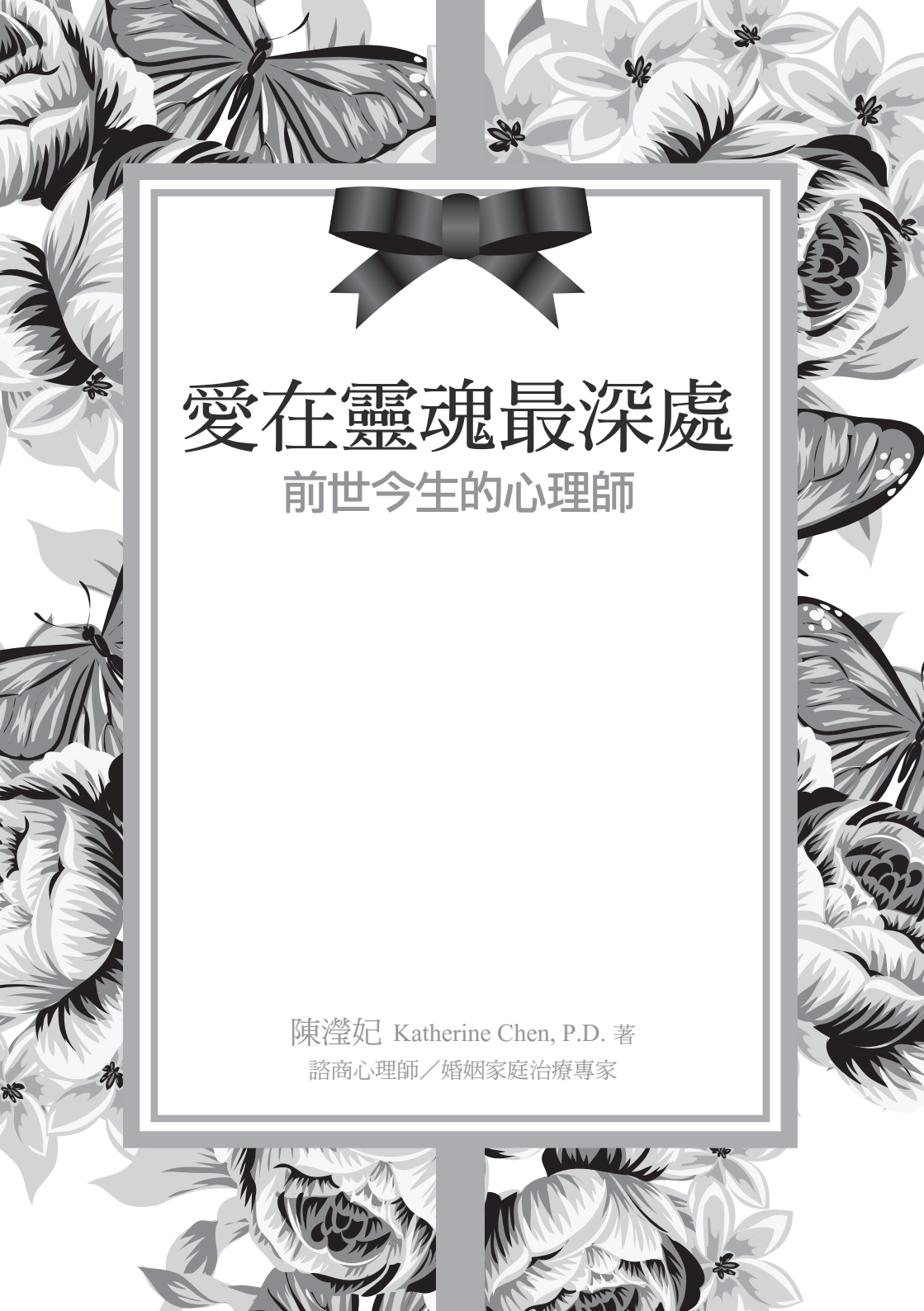


愛在靈魂最深處

前世今生的心理師

陳澄妃 Katherine Chen, P.D. 著
諮商心理師／婚姻家庭治療專家

更多時候根本不關妖魔鬼怪或冤親債主的事，是我們自己不願意，也不能放過自己（累世）卡住的創傷。其實，光是這一世我們就有處理不完的議題，我們最不能放過的是自己「原生家庭」中持續卡在心頭的議題，或許我們曾在家中被家人用石頭砸過，但繼續用石頭砸我們腳的人卻是我们自己。

基本上，與冤親債主之間的議題，是一種耗弱我們的低頻能量，若不放開內心的低頻，容易吸引其他低頻能量來共振，我們要看清楚的是：什麼樣的低頻讓我們跟冤親債主（或妖魔鬼怪）糾纏不清。聰明的人會立刻領悟，把自己弄得高頻準沒錯，因為高頻能量會吸引高頻能量來共振，而且也比較吸引出貴人跟恩人！當我們有光跟愛可以選擇，請選擇光跟愛，借助光跟愛的力量，可以把我們內在的心魔放逐到我們不會去的時空中！

在靈性塑養上，並不是要我們成天把自己放在神壇前念經、冥想、聽靈性音樂、靜坐、抄經文……等等，也不是要我們一天到晚緊抓著身上的佛珠或聖經念著神佛菩薩、耶穌、聖母瑪利亞、天使等等「求您務必保佑我」的台詞，當自己不跳脫慣性模式，求神念佛只會讓神覺得我們不切實際、不入世！**靈性的重點，是讓一個人跟生活及跟人更整合、更和諧、更共融，而不是與現實更解離。**

我不否認世界上的確是有鬼，也有卡到陰這回事，因為我以前親身經歷過幾次，在工作上也見過無數個案的案例，然後這些通常是因為內在低頻與外在低頻共振的結果；我們不用跟低頻的軌道扯上邊，大可把他們當成與我們不相干的另一時空，這就像我們若要身體健康，必然的條件就是要把抽菸、酗酒、吸毒等等當成與我們不相干的另一時空。

我一直在尋找快速又有效的身心靈整合方式，之前我找到的是在伴侶家庭治療中融入催眠的前世回溯方式，然後信義、寶治老師教我的是要有技巧地讓身心靈覺醒，看見自己本是具足的神性，讓神性的自己與神「本源合一」（我們本來就跟神是同源同質，是神的一部分）。信義、寶治老師沒有像我一樣那麼愛談前世，但我超愛。他們之所以沒有花那麼多時間聚焦在「前世」，是因為擔心有人誤解，以為遁逃至前世便可以不用管今生該做的事；身為心理師的我很愛談前世，但我也愛談當下，我會在心理治療中緊抓著一個人，逼他們看清楚多世的議題跟這世有很多糾結的重疊，面對自己的鏡子，在此生就要好好面對，不能逃避，否則爛戲碼下一輩子又再上演一次。我沒那麼敢在諮商室中頻繁談論神，因為我怕不熟識我的新個案會誤解我發瘋了；但信義、寶治老師拿著麥克風時，頻繁說井外的世界、說神，讓「神話」跟空氣一樣好吸收。

後來我發現，當一個人看到因果業力、多世角色的時候，縱使這些都是超越大腦框架的想法，卻也因為思維已經打破框架，反而更容易與框架外的「神」本源合一；當一個人與神本源合一的時候，他也更容易藉助神的能力來消融大腦累世的禁錮、看清並化解多世的靈魂業力議題。兩者是相輔相成的，或者可以說是「殊途同歸」，都是在做身、心、靈整合，都是在打破框架，讓「光」跟「愛」與自己合而為一。到後來，我們會發現心理治療及身心靈課程上最主要的目的，都是讓我們理解最強大的敵人是「自己」，然後最強大的魔鬼，其實是住在「自己」放不開、消化不了卻又不肯面對的潛意識黑暗創傷記憶中。

我猜想「神性的自己以及神」這種說法對很多人而言比較敏感、也可能比較有衝擊性，所以請先允許我用淺顯的狀況鋪陳並做個小實驗。最初淺的方式是翻成英文“the spiritual self and the God”。請您認真看這英文，靜下心來在心中用最慢的速度默念這英文五次以上，可以閉上眼睛持續默念（看不懂英文的更好，隨便念，你可把它翻譯成日文、拉丁文、法文，或任何你喜歡卻不見得會的語文）。

“the spiritual self and the God”

“the spiritual self and the God”

“the spiritual self and the God”

“the spiritual self and the God”

“the spiritual self and the God”

不知道你沒有發現，一樣的意思翻譯成英文（或其他語文）“the spiritual self and the God”便立刻讓你少了一些對神性字眼不舒服的情緒！個人的擔心害怕可能會驟降、可能立刻變無感或輕鬆起來，也可能（廟宇不見了）出現歐美教堂的影子！很有趣對吧？在這裡，容許我假設，大多數讀者是在非英語系文化中長大的，所以英文在我們腦中比較沒有情感上的歷史定義。我們要研究的是：華人的原生家庭以及社會環境如何影響我們「定義」神？真的是自己定義的嗎？還是延續父母對神的情感定義？所以我們此時可以自問：「在成長過程中是『誰』污名化了你對神的定義，讓你輕鬆？」基本上，我們對神的定義是來自於「你」在成長過程中刻劃的感覺。假如你家中有人或教育背景中曾經有人用

宗教的方式讓你不輕鬆，現在的你必然對談「神性的自己以及神」是有投射性的反感，這反感其實是來自個人記憶中不舒服的經驗感受。然而，我們不喜歡的不見得是「神性的自己以及神」，反而是我們的家人或教育背景中的誰。是他們影響了你什麼，不是嗎？

假如真的是因為您家中的人或教育背景中的誰，那麼現在或許是您可以跳脫一些「人為」影響因素的時候了。給「神性的自己以及神」一個乾淨、公平的機會！

“The spiritual self and the God”的中文意思是：神性的自己以及神。可以重新設定成屬於自己的定義！

其實，我真正想說的是：看不到的東西不只是「靈魂」而已，還有……屬於自己「神性的自己」，以及……「神」！

「奇蹟」與「巧合」

這本書非關宗教，也非關儀式。但是我們會花不少篇幅談論「奇蹟」與「巧合」，我們要談的是，時常自然發生在自己身上卻可能被忽略的事。宗教跟儀式容易因為人的因素而落入一個局限的框架，甚至陷入不必要的誤解，這反而跟神最原本的心意相去甚遠了；或許，神想要提供的是，以一種跳脫傳統教派框架的方式來認識祂。神知道宗教跟信仰容易因為帶領者的素質而產生很大的落差，若帶領者仍有很多人為的干擾因素（比如說自大、私心、盲點、執念、控制、貪權、愚昧等），此時追尋依靠他的人，若沒有成熟獨立的想法與情緒便很容易受到感染，成為跟領導者相似的模式。神要我們了解自己，提升自己的神性，相信自己就是神的一部分，而不是盲目地說我們愛著神，卻不愛自己，愛自己才是愛神的最崇高方式。不是求神就有改變，是我們做了很多慣性上、盲點上的改變來讓自己解脫。信仰（belief）跟信任（trust）要建立在純正的光與愛之中。祂要我們跟心靠近，祂要我們在內心回歸自然，回到最原始被創造時的純淨（宗教界領袖藏傳佛教第十七世法王葛瑪巴不希望宗教落入人為因素的扭曲，他在電影《願乘來世900年》，以及很多著作中都闡述以上的概念）。

我是一個一直在見證「奇蹟」與「巧合」的人。其實，「奇蹟」或「巧合」都是幫助我們判斷

「有沒有神臨在？」的現象，這也是提供給初學者體驗「有神嗎？」「神如何被感受到？」的簡單方法。只要直接觀察何時是你「奇蹟」或「巧合」的時刻。

「奇蹟」或「巧合」的現象不難出現，只要我們「留心」覺察，然後「習慣」觀察。以我寫書與閱讀所經歷的過程來舉例：書架上的書一直是我與神對話的好對象，很多時候我會憑直覺隨手拿一本書架上的書，隨手一翻，有趣的是，映入眼簾的那幾句話，往往就會是當下腦中需要知道的內容。神透過方便、輕鬆、有趣的型式讓我對祂更感興趣，也讓我更知道祂的本質是常常伴隨的。祂非常樂於幫助我們，透過翻書，神會直接透過書中的文字對我們說話，這招是非常具體的一招，誠摯推薦給大家，因為絕對「看得到、摸得到」，很適合那種初學者，或者是不敢讓靈感直接飄進腦中的人。

至於我敢不敢讓靈感直接飄進腦中？當然敢！為何不？若自己一個人很容易想破了頭，倒不如無時無刻有神在旁邊幫你想！神不見得會用百分之百跟物質世界符合的東西來傳達訊息，但都至少會有「象徵性」的意義或圖像，會跟我們當下該理解的訊息是高度相關的，接著我們就可以自己慢慢研究出個人解讀密碼的方式，留心觀察、習慣解讀，必然會發現身邊的人、事、物都可以是具體傳話的工具（你們會覺得台灣的人不靈感嗎？錯！在台灣解讀明牌做簽賭的全盛時期，我們不得不佩服那些賭徒，他們都超級看得懂神意！若有人真的不明白如何從日常生活中的大小事做解讀，可以找一個有年紀又簽過明牌的家人或鄰居來教你）。

其實看電影、電視、聽音樂……等等這些日常生活中常有的活動，都很容易出現「巧合」的字眼

或內容。比如說，就在我好奇女巫、修女的當下，我便看到《達文西密碼》（The Da Vinci Code）（二〇〇六年）這部虛構電影，也許在虔誠教徒眼中，這部電影有不少偏頗之處，但我要引導大家看的是「假中有真」的結構（這就跟我們在做諮商治療一樣，很多時候個案隨意講的假話中有真話，認真講的真話中有假話，我們都會從很多角度去看同一個事件，然後再逐跡整理成符合他內心真正想表達的意圖），《達文西密碼》中剛好說出我正不懂的十字軍東征、教廷、女巫被迫害、玫瑰教堂等等內容。我邊看電影邊被經歷「巧合」的重複震撼，太多畫面跟我前世回溯時捕捉的感覺及畫面相像，像到讓我滿身起雞皮疙瘩。

從馬來西亞磁塔回來時，我是個不熟練自己靈性能力的菜鳥，我好奇「奇人異士」怎麼運用能量？剛好，我看到《奇異博士》（Doctor Strange）（二〇一六年）這部比《達文西密碼》還要誇張瞎扯數十倍的電影，縱使內容一樣是虛構的，愈深入了解能量的人（尤其是奇人異士），愈知道許多能量施展的手法是有道理的，甚至是真實的現象！其實這電影也讓我看得滿身雞皮疙瘩（在這本書的後半段，你們會看到我在馬來西亞磁塔帶回的天賦之一就是開啟前世檔案，當我在逆轉時間的菜鳥階段中，右手便是繞著左手繞，要看畫面時，偶爾也會在眼前的空中翻資料……）我猜，《奇異博士》的製片團隊多少有真正的奇人異士在內，才能將能量用畫面傳神地表達出來，當然，每個人處理能量的手法不一樣，階段不同，情境不同，方式也不同，不是百分之百吻合每個奇人的狀況。

再多舉一個與「奇蹟」或「巧合」相關的現象：發生在我開始寫這本書的三天內，我正在思索

「如何不寫宗教的迷信卻又不排除宗教的正向影響力？」在二〇一六年十二月十一日，因緣際會地去看藏傳佛教第十七世法王葛瑪巴的《願乘來世900年》，這是一部法王輪迴轉世精髓的電影，內容竟然剛好就是我心中正在衡量打轉宗教的準尺（請您回頭去看這章節的第一段，內容正是來自法王電影跟書的摘要）。最怪的是，去看這電影的「安排」，竟然是在我燃起寫這本書的念頭之前！而且，我還被免費招待……動手寫書的一個月之前，我是完全不知我會寫這本書的，但就在二〇一六年十一月十八日，我一聽到有輪迴轉世主題的電影，要在新開的MLD美式電影院「免費」播放時，便令我眼睛為之一亮！我立刻衝動地向包場的人索票。在這之前，我真的沒接觸過藏傳佛教，更從沒認真聽過、見過有關第十七世法王葛瑪巴的事蹟。我只是單純地愛「輪迴轉世」的概念。

然而，一切都是神的安排。祂讓一切都發生在一連串天時、天意的「巧合」現象中（其實，我在念婚姻家庭治療研究所時便開始研究Synchronicity「巧合」的現象）。

我本來就對離我家很近的美式電影院（台銘MLD）好奇，已開幕好幾個月，外觀真的很符合我喜歡的紐約風格，但是，幾個月以來我常常經過卻沒進去瞄一眼過，因為我已經十年沒進過電影院。不過，「異常」的是，二〇一六年十一月十八日我一聽到有免費的輪迴轉世電影要在MLD播放，立刻湧起衝動去跟包場的人索票！我完全不認識包場的人Anita Wang，但我很「幸運」也很「順利」地透過line連絡到北台灣的Anita Wang，也拿到這大善人自掏腰包在全省幾家電影院包場的限量票卷，她的目的是，藉著包場表達對藏傳佛教的感恩，並且生活化地成功傳播種子！十二月十一日我看著電

影時，渾身起雞皮疙瘩，因為我那幾天才正在想「何不寫宗教的迷信卻又不排除宗教的正向影響力？」電影中第十七世法王葛瑪巴的每一句話，竟然完全切中我一直認同的想法，這真的不只是「巧合」，而是有神在引導我，祂讓我從電影中認同並落實我腦中的想法，祂讓我有依據地寫出人神關係如何修改定位的心得。讓我再次起雞皮疙瘩的是，二〇一六年十一月十八日神便開始做了工。若不是祂事先看到這幾個月中一切會怎麼發生，這一路不會被鋪得這麼「巧合」，這種先後順序的安排，以及什麼是必須避開的障礙，真的只有神才知道（神比我還清楚我對距離的喜好。若電影院在離我家很遠的距離，再怎麼新、再怎麼美的裝潢我都不會去，若有票送我，我還是會送給別人！神太清楚知道，電影院必須在我家附近一、兩公里以內）。

一切的發生是這樣天衣無縫的順序：新電影院引起我注意→十一月十八日索票→十二月九日寫書→十二月十一日電影。

我理解到，只要是「幸運」跟「順利」，絕對跟神的安排有關，其實，我看電影的那天不只很「幸運」地拿到免費票，還很「幸運」地在取票處輕易拿到限量的贈書（書籍一樣是Anita Wang自掏腰包捐贈）。當我在挑書、拿書的時候，電影快開場了，旁邊繞著不少人，但很奇怪，我像被隱形泡泡包圍著，沒有人跟我搶或干擾我，過程中，我居然可以順暢無阻地翻閱，同時安靜判斷我需要的是那幾本書。我挑的其中一本是《崇高之心：由內而外改變世界》（The Heart is Nobel：Changing the World from the Inside out），另一本是《葛瑪巴語錄》。電影散場前意外從Anita Wang口中得知，《崇高之

心》正是當下她最主要推薦的好書（二〇一三年是第一版，二〇一六年已經是第十版了），我欣喜自己的「直覺」敏銳識貨（很多時候，「直覺」也是神給的訊息）。回到家細細翻閱後，我深受意義非凡的內容共振，讓我更欣喜的發現是，原來，葛瑪巴不只講話很親民，連寫文章也很親民，完全不咬文嚼字。這是我喜歡的親民宗教模式，可以輕輕柔柔、簡單順暢地飄進入一個人的心（註1）。

基本上，神很了解我，祂知道我的「人」性很濃，我指的是——傾向相信眼睛看得到、耳朵聽得到的——也就是說我偏向用科學的方式來懷疑、辯證、理解這世界；所以縱使我不認識第十七世法王葛瑪巴，至少我比較不會懷疑一個在電影中我看到也聽得到的帥哥（請你們自己去找照片看看第十七世法王葛瑪巴長得如何，以我的眼光來說他長的很俊帥，基本上，讓我的眼睛開心，我的心也自然會比較開，只能說帥哥真的占有我們人性弱點中的優勢，廣告媒體就是用這個技巧）。神知道我暫時不能全然相信祂，但祂知道我懷疑祂勝過於懷疑俊帥的葛瑪巴。所以祂安排我去聽聽看葛瑪巴說什麼，從俊帥的葛瑪巴口中，我聽到我應該要確信的事，至少這管道會減少我一些懷疑跟戒心，同時接

註1：葛瑪巴已有九百年歷史的傳承，是世界上最古老的轉世傳承。這位不折不扣的宗教聖人暨精神領袖，從不停的輪迴轉世中持續道破長久以來宗教中一定要改變的框架。他是個佛教的出家人，在書中《崇高之心：由內而外改變世界》，並不是在寫關於佛教理論或修持，而是在誘發從「內在」開始的革新努力。他希望我們看到解脫蛻變來自個人做了很多慣性上的改變，而不是有著神奇魔法地認為我不變，神卻可幫我們變出來。他表示改變的過程中有時候的確會吃很多苦或受一些難，但目的都是要我們看見個人的心性及作為，皆在一個相互依存的脈絡中牽引彼此。改變自己，就能改變那牽引的方向。

受「打破框架」是我必經的過程。神知道人不見得在不熟悉的路一開始就甘願跟祂合作，因此常常透過一些人、事、物來讓我們確定祂在傳遞的訊息無誤。

神必然看得出「俊帥的葛瑪巴」這張牌對我奏效。

這陣子以來，我發現神很會牽引我，給我很多指示，然後當我「內在」做了革新改變後，祂牽引的方向也跟著變了。原來，「我」才是決定能不能改變的那個角色。一定是我「要」變，神才可以幫我變出其他的來。但我跟每個人一樣，不是這麼容易被神收服、說服的。我想，神在我身上做工、引導時，一定挫折千百萬遍。

上身心靈課程時，我常說我想認識神、想連結神、想臣服於神，但我不見得可以快速放棄頭腦中強大的科學性懷疑。信義老師跟學生之間的互動往往很詼諧。學習初期（特別是去磁塔前），每當我腦中在運轉一些事情，我就會很美式地勇敢舉手發問。信義老師跟我交手了幾次之後，一看到我的表情又像是發問的樣子，我連手都還沒舉，他開始直接用結論式的固定台詞說：「是！沒錯！不要懷疑！」我知道他在跟我玩，話中有話；我納悶，為什麼信義老師可以直接跳到結論而不問我到底要問什麼呢？難道是因為他臣服於神數十年之下，多少發展出讀心術及觀人術（其實，他真的是有讀心術跟觀人術，他也知道我當時懷疑的東西總是卡在差不多的點）？縱使，他沒有讀心術及觀人術，也可以用豐富的教學經驗判斷我到底在想什麼，多少是因為我對他有多次屢試不爽的「固定懷疑」互動模式，既然我都「固定」不變，他每次回答我時就可以用「固定」的答案來逗我：「是！沒錯！不要懷

疑！」

很多時候，信義老師知道我不是腦中沒答案，我只是懷疑神的存在，需要找個「人」確定一下而已，當我問：「真的有神嗎？」「神是不是真的是這個意思？」，其實答案可以都是：「是！沒錯！不要懷疑！」我們常常擔心、害怕於不熟悉、不確定或不敢置信的事，甚至，當我們太開心快樂時，也擔心它不是真的……

從「結果論」來看，你們大概都可以猜到我到底是在問信義老師什麼事，其實我都是在懷疑神，我想相信卻又不敢相信「奇蹟」或「巧合」頻繁發生在我身上，我欣喜它的發生，因為我覺得我變得更加「幸運」與「順利」，但當它頻繁發生時，我又不太敢全然相信是神在旁。信義老師會叫我不再一直拿這些「奇蹟」或「巧合」跟他確認是否「真的（有神）嗎？」因為信義老師都會說：「在『奇蹟』或『巧合』之中就是有『神』啦！」「真的啦！妳很愛懷疑（妳心中的）神耶……不要再問了啦！」（信義老師的言語最後有很多的「啦」字當助詞）但，我很難一下子改變自己的慣性，仍不願放棄科學求證的思維，下一次遇上「奇蹟」或「巧合」時，縱使我已經訝異到眼睛瞪大、嘴巴掉下來，仍會再問信義老師一次「真的嗎？」然後下一次，仍然不放棄科學頭腦地再問信義老師一次「真的嗎？」我會一直問信義老師，一直到他翻白眼時我才停……

請問有誰遇到「奇蹟」或「巧合」時能夠很平靜的？當然都是興奮地一直問「真的嗎？真的嗎？真的嗎？」

上信義老師的課，我常是在不可置信的興奮狀態下！然後一直到我二〇一六年十二月去馬來西亞磁塔上課時，因為太多神、太多神蹟、太多讓我從骨髓裡翻轉改變DNA的震撼，一切遠遠超越「奇蹟」或「巧合」的強度，我才終於見怪不怪，才能夠完完全全地停止吵信義老師。

我親身體驗到，要一個人相信「奇蹟」或「巧合」中有神的訊息，真的是不容易的過程。我們通常都認為帥的人講的話可信度比較高（電視廣告就是如此操作的），誰教信義老師長得不像第十七世法王葛瑪巴一樣帥，葛瑪巴講一次我就信了！人還是高度依賴視覺來做判斷的動物，難怪神與人之間不容易搭上線，然後人也容易慣性回到原點，讓自己又不相信神！

如何再從別的跡象判斷有沒有神？神除了顯現一些人們靠自己能力做不到的事，其實，神也很容易透過一些人體生理上不能自控的反應讓我們知道祂在。我在寫這本書時，很容易在突然頓悟裡欣喜地起雞皮疙瘩、心暖或鼻酸，這些其實都是簡單的生理感受，只是我們不容易自己製造這些感受而已；我已經無法計算在寫這本書及校稿的過程中，我有多少次頓悟及讚嘆生命歷程中的「神奇」！「神奇」裡面就是有個「神」字，我漸漸知道寫作就是一種與神對話的方式，多少有「神」的話語及幫忙在其中，這也是所謂的「自動書寫」。

其實，這本書的初稿只有花兩個月的時間便完成了！我自己都不敢相信，那時的我一天可以飆兩千字、五千字甚至是七千字，寫作的過程根本是一波又一波的奇蹟！我這輩子，透過這本書的初稿，讓我首次經歷思緒順暢又豐沛的飆速寫作，這不是我自己的能力所能做到的！

在我突然決定寫這本書的第二天（二〇一六年十二月十日），神便告訴我為什麼七年不出書，卻可以在初稿中多次飆那麼快？祂讓我在臉書（facebook）上看到youtube的一段節目，這是來自我非常喜歡的美國知名牧師約爾·歐斯丁（Joel Osteen），我偶爾會看他的節目提振精神及士氣（我沒有信仰任何宗教，但我喜歡這位非常懂得融合現代人性、心理、婚姻家庭治療於布道中的牧師）。他在節目中說：「遲滯（或障礙）沒關係，神知道怎麼去彌補之前的延宕，神知道如何在後面加速，有時那個速度還是我們無法想像的飆快！」（有興趣看Joel Osteen那一集節目完整內容的人可參考二〇一六年十一月十九日在Youtube發布的影片，主題是：Prepared in the Process），我寫初稿時真的是火力全開地飆速，很多次是一天飆寫五至七千個字，然後這加速也絕對不是我的小腦子可以事先預知的！過程中可以明顯感受到祂滿滿的資源、愛與支持，只差祂的手不能自己打字而已。

只是一旦校稿的工作啟動後，我大腦的慣性意識莫名其妙地變得嚴苛，不見得是文字有問題，很多時候是心性當機，導致自己常常重複跳針，卡在同一段。最嚇人的是，校稿時還一直跟原稿有「巧合性」的相似故事「同步」上演，邊發生邊讓我不可思議地對著這些巧合事件翻白眼（比如說我校稿到誰，那個人縱使已經消失好一段時間，卻會突然無預警地「巧合」出現；校稿到什麼慘事，我太入戲了，結果差不多的慘事也「同步」出現，考驗我能不能用「不同」的心性應對，證明自己已經習得跳脫的方法……）。後來總共歷時十二個月以上的校稿，過程中不停地拆解、重塑我的人格，也不停地在心性上深度「清創」。我已經無法確定我總共校幾次稿，至少細看六、七次以上，在這期間，真

的很像二〇一七年的韓國電影《與神同行》，只是我被審判得更久，更多世，完全難以計算的「世紀大審判」！

後來才理解，初稿中早已經暗藏無數人性與神性的考題，全都埋伏等著考驗我的心性以及矯正我更深層的盲點（第一次知道神會「暗算」一個人）！在校稿的時候，我自動進入十面埋伏的「考場」中，問題不見得是出在文字通不通順上，這就像女演員拍片時的狀況，在第一次拍攝中便順暢地念出基本台詞不見得是難事，但等到她開始檢查螢幕影像時，便覺得服裝、道具、角度、動作、聲調、表情……等等，「好像應該」要怎麼修，才可以「更精準完美詮釋」！結果我發現，我是個不折不扣的修改狂，也絕對是個不能輕易放過自己盲點的女演員，這下子，我啟動了「重拍」再「重拍」的雕琢過程！

對我而言，詮釋台詞一定要放入自己都能理解的認知及認同的真實情感，在這一齣對神也要交待的戲中，我能把握的就是說出讓我完全信服及符合事實真相的言詞。檢視螢幕影像的過程中，一旦我覺得怪，卻又不知道如何用「最完美」的方式來詮釋整體時，通常腦子就會老實地卡在那個螢幕環結中，擠不出新的潤飾方法。我理解到，當我一直當機或一直修改，必然在對應我某些未清理的盲點，也可能是我還沒過這一關心性的挑戰。很多時候，那段內容只能先擱在一旁，透過日後不同的經驗幫我重新獲得解讀、審核、省思的機會。很多經得起時間及情境考驗的「真實認知」或「真實面」，是日後才能知道要如何完整詮釋它的，所以耗時是應該的。

校稿的過程走走停停，有時候我天天修，有時候會攔在一邊，有時候甚至一個多月都停滯在原地，一動也不動（但「同步」的巧合事件仍在生活中持續上演）；我覺得我真的有一個監工的神在上頭盯著我，祂不是不會催，祂曾請靈通的寶治老師在我停工近一個月時，突然對我說：「請把書完成！」害我差點把含在口中的水噴出來，可是當時我仍在放暑假，心很鬆散，所以我並沒有認真理會神透過寶治老師代傳的話；後來，再過一、兩週，就在我前往上班的路途中，我的腦子突然浮現一個聲音：「妳再未完成，我們要把想法給別人了！」這下子不得了，我突然嚇醒！因為我那陣子剛好聽過一個靈媒的故事，她就是拖拖拉拉不積極完成書，然後另一個完全不知道她在寫書的靈媒，竟然出版了跟她腦中想法幾乎一模一樣的書！神應該覺得我要賴的程度太過分了，需要被小小恐嚇一下，否則我就跟沒信用的道路施工者一樣，離完工的日子遙遙無期，連我自己都覺得我想當考古學家，數百年後再讓這本書出土算了。人性太麻煩，當我被清創到沒力氣時就是想休息，這哪是我能預料到的耗時歷程！後來，我應該是清創到疲累、疲累又演變成只想耍賴的程度，那一陣子常存著「完全不想管」這本書的念頭；神應該是看得懂「清創下的疲累」跟「耍賴」是不同的表現，所以對一個「明明可為卻又不為」的「人」還是只能存著有限度的耐心，也要給予適時的鞭策，否則我這個「人」搭不上「天時」的出版時間。

從前世回溯中看見出生前的靈魂發展計畫

從「奇蹟」或「巧合」中，我開始感受時間點不見得是線性的，可能真的像愛因斯坦及一些科學家所說的，會是多重時空重疊在一起（也類似平行時空的概念），我們可能先看到因才看到果，也可能先看到果再看到因！實務上，最常發生的例子，是我們在催眠狀態中所遇到的時間性質：今天所看到的前世回溯畫面，不一定都是發生在事件前端的「因」；有時候，在幾個月、幾年後才看到的畫面反而才會是「因」。因為當我們尚未消融最外層蓋住的灰塵泥巴時（例如：心性執念、與冤親債主的關係），不容易看到內層靈魂計畫的真實面。前世回溯的畫面出場順序，多半是依照靈魂計畫所安排的，或許我們今天看時以為自己是哭個半死的「受害者」，下次再看，有可能會看到拼圖的另一塊，發現自己才是讓別人哭個半死的人，是種下因果的「加害者」。但下次再看，又發現自己在靈魂源頭被害無數次，後來嘗試在下游反撲幾次，但問題沒有得到解決，反而變得沒完沒了，冤冤相報的執念反而使彼此累世不分離——如何跳脫這業力便是今生要學得的功課。

靈魂，有著出生前的發展計畫。從前世回溯中可以看到更深廣的藍圖。

我愈是寫書、研究前世回溯，愈是體驗、領悟到：除了「奇蹟」與「巧合」之外，人與神真的會

共構「靈魂計畫」——每個人都有一本規劃得極為精密而且完美的天書，描述的不見得是「一輩子」的事，而是「生生世世」的事。難怪有本已經出版的書，翻譯成《靈魂的出生前計畫：你與生命最勇敢的約定》（Your Soul's Gift: The Healing Power of Life You Planned Before You Were Born）。

我在研究個案或我自己的前世回溯內容時，因為時間拉長到好幾輩子，至少有數百、數千年來的靈魂轉世故事可以做比對，一切不再是「夏蟬不可語冰」！不再限定於一世的討論，每個人每一次的出生，跟靈魂計畫要做什麼、改變什麼，都百分之百相關。原來，**前世回溯的終極目的，是在洞察、解析我們生生世世暗藏的靈魂計畫。**

當我思索個案或自己的前世故事時，不只全身常常起雞皮疙瘩、內心還會不由自主地波濤洶湧，連肚子都會反射性地翻攪，因為在生命的各個時間、轉折、角落中有太多不可思議的「巧合」震撼著！在數不清的訝異裡，我不得不承認：一切都依循著靈魂的發展計畫在發生。基本上，事件的先後順序早設定好了，該有的情境因素也都在我們不知不覺中悄悄參與了。雖然我們人腦的小腦袋瓜常常想不到、看不到、猜不透，但我們的高層靈魂、指導老師、神，都站在較高的角度上，一直潛移默化影響我們，並幫助我們完成這些功課跟任務；神總是看得到、聽得到、也做得到，但很多時候祂不做過多的干涉，讓該發生的事情發生，祂完全知道有人性的抗拒及步調；祂知道奇蹟會讓人快速到達彩虹另一端的經驗，在生命中留下深刻的印象，但祂也知道繞彎、延宕、衝擊、障礙，更能讓人爆發自己的潛力，有時辛苦掙扎來的生命教導反而最深耕踏實，也是對我們靈魂「最好的學習」安排。縱

使有些過程讓我們真的極度痛苦也極度挫折，但當我們痛過、走過、再回頭省思時，通常會知道「一切的安排都是有道理的」，都是從生命藍圖的整體角度幫我們做意識轉換跟揚升。

在上一章節，我曾提到我在繕寫初稿時，並不知道神已經偷偷地設下「暗算」的考題，是校稿時才發現字句裡面暗藏無數的關卡要面對，後來，更看見一層層的蛻變中暗藏我出生前的靈魂發展計畫。我不是個擅長將內容下標題的人，一開始常常是無標題的狀態，順著感覺自動書寫，一直到寫完了才回頭依內容主述來下標題。我寫書最初設定的目標沒有很大，只是想分享一些神奇的心理根治現象。所以在校稿審核時我自己也嚇到：「這本書後來怎麼會演變成這樣？」以前不懂佛學的我，終於逐漸明白，過程中很像佛學裡的「順流」，也像「空裡面最大」的概念，「空」代表的是「無限」。這也符合我們後現代心理學中所說的「無限可能」，在沒有限制中，有無限的可能。這讓我欣喜了，原來，我的心性中有一些「空」的慧根，可能來自某世的修行，然後這種概念一直影響我做心理治療的態度，一開始不會鎖死方向，通常只有在河流的下一個彎才知道河流接下來要往那邊跑。這就像我們心理諮商室中，一開始要做離婚協議的夫妻到後來不一定會離；宅在家的小孩其實是希望父母長大……

我不是一下子就領悟出神要表達的是什麼，不了解就不了解，放輕鬆看它怎麼醞釀鋪陳就好；從經驗中我知道，很多時候在當下極度認真是看不到答案的，然而後來終究會理解的，不用太強求頓悟、領悟的時刻（*timing*）一定要在「我要」的這個時刻發生。後來我分析拆解看到的是，在祂的時空中，

時間是重疊的，我們有可能抓到其中一個空間的事實，但我們不見得準備好要看全貌，所以當下只能看到某片段的事實；單獨看這段事實是有盲點的，所以有可能要等到我們在另一時刻覺知其他空間的事實後，所知所見才更符合整體的現實（我知道這幾句太「形而上學」〔metaphysics〕了，太超越物質上我們能夠理解的程度）。用白話來說，在同一個時間下，可能有平行的時空，就像我們在前世回溯的原理一樣，這個人同時處在現代也處在前世的某一輩子。然後擅長運用時空原理的人就知道，一個人以前的苦會影響現在的種種生活面相，然後現在的我們，可以回溯至以前的情境中解脫兒時或前世的苦，這就是從現在影響過去，也可從這世影響前世。重點是，深入處理之前的業力（重點擺在情緒解脫），就會影響現在的業力狀況；深入處理現在的業力（重點也是擺在情緒解脫），也會影響以前及未來的業力。業力這東西真的很形而上學。基本上，我們不是在改變宇宙的歷史，我們不能，除了「做不到」的理由之外，更因為宇宙間必須要有個定律才不會大亂；但我們可以改變各個時間點的業力，面對事件的角度不同了（對那事件的情緒、想法、反應），讓我們受苦的心境解脫了，這件事對我們的影響便不同了。業力改變的竅門是：已經發生的歷史基本上不會變，但我們可以在腦中、心中做無限的時空改編（書的後段會做很多真實示範解說），讓情緒、想法、反應不再重複跳針在限定的畫面中。

電影《阿凡達》也可以稍微解說時空重疊的現象，男主角在機器的輔助下，進入另一個想像中的平行時空。在現實中，他下半身原本是不能動的，但在想像的畫面中可以是擁有「健康」身體的，