

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

一位「星際」通靈人的知覺經驗與心路歷程之研究

A Study on the Perceptual Experience and Inner Journey of
an “Interstellar” Psychic

杜怡靜

Yi-Ching Tu

指導教授：蔡昌雄 博士

Advisor: Chang-Hsiung Tsai, Ph.D.

中華民國 108 年 6 月

June 2019

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

一位「星際」通靈人的知覺經驗與心路歷程之研究
A Study on the Perceptual Experience and Inner Journey
of an “Interstellar” Psychic

研究生：杜怡靜

經考試合格特此證明

口試委員： 蔡明昌
鄭青玫

蔡品如

指導教授： 蔡品如

系主任(所長)： 蔡品如

口試日期：中華民國 108 年 6 月 19 日

致謝詞

啊！這真是一條漫長的道路，我終於完成了！！

關於本論文，雖稱不上千辛萬苦，但也算是小有波折。最初我想研究的是「人類與動、植物意識交流」，也就是「動、植物溝通」，在系主任廖俊裕老師的指導、建議之下，決定以質性訪談的方式進行；與專長超個人心理學的蔡昌雄老師討論之後，原欲以田野觀察的方式進行花蓮一位老巫醫的研究，未料老太太身體微恙，只得作罷。後來透過薩滿社團夥伴的穿針引線，得以與一位巫師進行訪談，只是後來也因故中止。在連串的挫折之後，雖然氣餒，但氣餒也無濟於事，只好儘速將自己調整好，認真地向宇宙許願了……哎，我真是愛死宇宙了。在接下來的三、四天之內，我聯絡上小湛，而出乎意料的，小湛願意協助本研究的進行！！小湛的超感知覺經驗如此豐富，她願意接受訪談，我真是太開心了!!! 不過呢，也因為小湛的特殊感知經驗超乎一般人所能理解，而我初期處理的態度又不夠沉著嚴謹，所以在初審時，受到兩位初審委員的強烈質疑，差點過不了，後來雖然在指導教授蔡昌雄老師的大力支持下通過，但事實上，初審多少還是造成了我的陰影，很長一段時間不知道怎麼切入？覺得這題目是否根本不能做？

慢慢的，與小湛的訪談、互動漸次展開，但在累積了豐富的資料之後，我還是不太有信心，隨著時間逐漸流逝，我也愈來愈焦慮。幸好蔡老師在重要時刻給了關鍵而精準的提點，卡關很久的我茅塞頓開，讓研究得以聚焦成形，化為這一本論文。

因此，研究得以走到終點，最最感謝的當然是我的指導教授—蔡昌雄老師，他以無比的耐心對待學生們，且最重要的，是老師的宏大眼光—多少人聽到這題目，直覺反應就是「星際？我沒聽錯？你在唬爛吧？」無論我對小湛多有信心，但質疑一多，連我研究者本身都對研究愈來愈心虛，不確定學術研究能否容得下這個主題；但蔡老師始終淡定，在我跟老師討論的所有過程中，老師完全將這研究視為可行，他完全有信心也毫不懷疑。老師真的是本論文得以完成的最大功臣！而且，老師也不愧是超個人意識的專業，他的世界很大、很遼闊，這些在一般人看來虛無縹緲的奇幻故事，老師就是能用他的專業將之錨定下來，用現實世界的方式加以詮釋。真的非常感謝蔡老師。

再來，一定要感謝的，就是本研究的主角—小湛。先不說研究本身，光是她願意持續地寫下這些經歷，尤其在她當年初出社會時，有經濟、工作上的壓力，卻仍然願意無償持續在網路上分享，甚至為了讓更多人看到這些資料而推拒出版社的邀約，也為了能量乾淨的考量而拒絕廣告的置入，這些原本都可以創造長期而大量的金流收入，但她卻有所堅持而婉拒了。

我在研究過程中，大量閱讀、整理小湛的部落格文章，經常讀得很疲倦，因為文章實在很多、很多、很多！但同時我更佩服小湛，我算是一個很愛寫作的人了，知道寫作多麼耗腦、耗神、耗心，但她可以洋洋灑灑寫得這麼細膩，文筆優美，描述又具體，實在是厲害。而且，真的好多啊……

在研究過程中，我反覆進出她的世界與往昔創傷，自己內在也多多少少因此翻騰；而隨著論文寫作的推進，我常常被內容所感動，「明明就是寫通靈，怎麼看起來這麼勵志啊！」有夠感人的……。而小湛願意花時間接受訪談，鉅細靡遺地分享她的故事，也在某些關鍵時刻給予幫助，我實在非常非常感謝。也謝謝她願意支持這項研究，謝謝她的貢獻。謝謝她所做的一切。

到了研究尾聲，回首前塵，我真真感覺：所有的因緣聚合都是最完美的相遇。我原本浸淫在新時代的領域裡，雖然也接觸印加薩滿系統，但我的理解與詮釋仍很新時代。研究初期，與真正的部落巫師互動，其實對我觀念的衝擊非常大，那是很不一樣的世界觀，但我又必須試著融入與瞭解，現在回頭看，那是一個跨出「信念舒適圈」的過程，我未必真能接受，但那是一個敞開的過程，某種程度也讓我之後更能接受與理解小湛的靈性觀。至今我仍深深感謝當時巫師學長的分享與教導。

而初審時，兩位老師對靈性與超個人意識並不熟悉，那時候對我的打擊很大。但後來我也覺得，這研究主題這麼特殊，我當下所遭遇的質疑，其實也是未來極可能需要面對的挑戰，誠如好友如雯所言，早一點遇到，未嘗不是壞事。因此，我很感謝兩位初審教授，他們提醒我以更嚴謹的態度處理論文，也讓我更留心如何讓不同程度的讀者能夠理解內容。

也謝謝燕蕙老師對我研究的關心與指導，尤其在研究初期，老師的存在帶給我很大的安全感，而老師的正念與夢工作專題，以及和諧溫暖的教學風格，至今都對我影響深遠，非常感謝與老師的相逢。另外，謝謝永有老師對這項研究的鼓勵，當初老師看到我的初審計畫書，就立刻回信告訴我，等我論文完成，她願意擔任口考委員，我真是受寵若驚！後來因為時間安排兜

不攏，無緣接受老師的指導，但永有老師的身教、言教，催眠課程、生死輪迴專題，對我的幫助與影響都很大，非常感謝老師。還有我們所長廖俊裕老師，我最初的研究方法就是受教於老師門下，老師的觀念開放但態度嚴謹，奠定了我學習的基礎，且老師身為我們的大家長，願意支持學生以正確的研究方法來進行多元的、特殊的主題研究，老師真是我們最強而有力的後盾。

更要謝謝另外兩位口考教授：明昌老師、青玫老師。口考前，我真是戰戰兢兢、如臨大敵，但兩位老師親切溫暖，不吝於肯定及鼓勵，而且兩位老師看論文超！仔！細！給出許多非常中肯而且一針見血的分析與建議，幫助我將論文調整得更完善。會後，兩位老師交還給我的紙本論文裡，密密麻麻佈滿了筆記，我既驚嚇又感動，非常謝謝兩位老師這麼用心，也謝謝老師給予的所有回饋，真的很感謝。

我也要感謝我的爸爸媽媽這段期間給予我的支持，以及小弟信暹各種專業上的支援。我要謝謝好友、好同學如雯，謝謝她以自身經驗協助我的初審，非常謝謝她一直以來的鼓勵；謝謝妙玟，我們都是這條路上的好夥伴；謝謝柏翰，最可愛的小天使；謝謝信詮經常給我力量；謝謝彥儀學長提供的建議與關心；謝謝惟文助教的溫暖與熱心；謝謝綺宴、書銘、貞妙、孟龍、宗憲、信盛、恩琳，謝謝你們給我的協助與打氣。

還要謝謝導一的大家，非常謝謝玉琪花了那麼多時間幫我翻譯，謝謝倍玉不斷為我加油吶喊出主意兼餵食，謝謝淑貞、昱蓁、于心、秀慧、雅君包容我每天哇哇叫，也經常鼓勵我、分享經驗談。

致謝詞寫得有點長，哈哈，幸好這一篇不用再經過審核了，不知道會不會有人看，不過我自己應該會常常看哈哈。最後，當然也要謝謝紮紮實實走過這一段路的自己，我好棒。謝謝我的靈魂團隊，謝謝宇宙，謝謝我最好的夥伴大R與小J，你們最瞭解我，也是最親密的陪伴與支持。我們走完這一段了，謝謝你們。

謝謝南華大學，也謝謝這一切遇合。我也會順著流，愉快前進！！

2019.07.15

摘要

本研究探討一位具有星際通靈能力之人士的心路歷程，包括其成長背景、超感知覺能力開啟的過程、通靈之感官知覺經驗，以及其與廣大網友互動的心得。

本研究以敘事研究法為指引，以進行個案研究，而蒐集文本資料的方式有三，一是反覆閱讀研究參與者的部落格文章，從中揀選合適的資料作為研究文本；二是透過半結構式的深度訪談，將訪談資料與其部落格的個人自敘互為補充；三是藉由長期的互動，整理出適合本研究的田野觀察資料，可與前二項互為佐證。接著，以 Lieblich 等人的「整體—內容」與「整體—形式」分析法，來進行整體文本的探究、了解，並據此撰寫研究結果。

本研究同時以榮格的「個體化」概念為軸心，透過 Carol Pearson 以榮格學說衍生出的六種原型，分析研究參與者由家暴受虐兒的角色，在自棄、自救、自療的過程中成長，而其「本靈 / 本我」（一星際高靈）的浮現，使其獲得了愛與智慧的指引。整體而言，超感經驗與本研究通靈人的生命緊密交織，並成為其創傷經驗的療癒來源，協助其邁向個體化。

此外，本研究參與者身為網路上的知名部落客，與廣大讀者有良好的互動，但亦曾遭受不少抹黑與攻擊，也被不少網友依賴成癮。此類特殊心路歷程之研究，可充實本土超個人意識經驗研究的案例，促進當代社會對超個人經驗意義的人文省思。

關鍵字：通靈、新時代、超個人意識、個體化

Abstract

The thesis aims at exploring an “interstellar”psychic’s inner journey, including her background, the process of gaining her ability of extra sensory perception, the sensory perceptual experience of mediating communication, and the reflection on the interaction with a wide range of net pals.

This research, with the narrative study methods as guidance, is designed to conduct case studies, and collect textual materials in the following three ways. One is reading and studying repeatedly the articles on the participant’s blog, and then picking the appropriate information as the textual data. Another is, through the semi-structured in-depth interviews, gathering the information with the personal statement at her blog as a complement to each other. The last one is, by means of long-term interaction, sorting out the suitable data in the field observation of the study, and becoming the mutual evidence with those in the former two ways. Next, adopting the ‘holistic-content’ and ‘holistic-form’ approaches of Lieblich et al., the overall textual materials are investigated and comprehended, and accordingly, the results of the study are generated.

The study, simultaneously using Jung’s “individuation” as an axial concept, through Carol Pearson’s six archetypes deriving from Jung’s theory, focuses on analyzing and examining the subject from the role of the victim of domestic violence, and becoming mature in the process of

self-abandonment, self-rescue, and self-healing. Finally, the greater self/ ego (an interstellar higher being) emerges with love and wisdom as guidelines. In conclusion, the transperceptual experience links with the psychic's life in the study so closely that it turns into a healing source of the traumatic experience, which helps her progress towards individuation.

In addition, as a well-known blogger, the participant in the study has very good interactions with the reading public, but her image has been smeared and attacked frequently as well. Also, many netizens get addicted to depending on her. This kind of investigation on the special inner journey can enrich the local cases for studying the transpersonal consciousness experience, which calls for the humanity reflection on the significance of the transpersonal experience in the contemporary society.

Keywords: psychic , New Age , transpersonal consciousness , individuation

目 錄

致謝詞.....	I
摘 要.....	IV
英文摘要.....	V
目 錄.....	VII
圖目錄.....	X
表目錄.....	XI
第一章 緒論.....	1
第一節、研究背景與動機.....	1
第二節、研究目的.....	3
第三節、研究問題.....	4
第四節、名詞界定.....	4
一、星際通靈人.....	4
二、知覺.....	5
三、超個人意識.....	6
四、人文意涵.....	6
五、靈魂團隊.....	6
六、原型.....	9
第二章 文獻探討.....	10
第一節、超個人意識理論研究.....	10
一、超心理學.....	10
二、超個人心理學.....	13
第二節、超常經驗與民間信仰.....	17
一、薩滿與巫師.....	17
二、靈乩與乩童.....	18

第三節、外星與高靈傳訊資料.....	19
第三章 研究方法.....	22
第一節、研究參與者背景.....	22
第二節、質性研究.....	22
第三節、研究步驟.....	27
第四節、研究嚴謹度與倫理.....	28
第四章 小湛的生命故事.....	29
第一節、奇幻旅程---小湛與我.....	29
一、調整天線、出遊與上課.....	29
二、我的蒙古奇幻之旅.....	35
第二節、如果有地獄---小湛的成長歷程.....	40
一、家暴傷痕.....	40
二、自我救贖.....	44
第三節、柳暗花明----人生的轉折.....	50
一、職場經驗.....	50
二、開始通靈.....	52
第四節、一個新世界----身為通靈部落客.....	60
一、知覺狀態.....	61
二、小湛的一天.....	68
三、網友眾生相.....	95
四、對生命與生活的詮釋.....	102
第五章 分析與討論.....	112
第一節、受虐兒的陰影.....	112
第二節、從孤兒到魔法師的英雄之旅.....	117
第三節、超個人經驗的自我療癒及轉化.....	123
第四節、回歸當下，務實生活.....	130

第六章 結論與省思.....	135
第一節、結論.....	135
一、以本靈為中心的超常知覺經驗.....	135
二、從向上開通到向下成長的通靈心路歷程.....	136
三、靈魂受苦的意義與人文意涵.....	136
第二節、研究貢獻與限制.....	138
一、研究貢獻.....	138
二、研究限制.....	139
第三節、研究省思.....	141
參考文獻.....	149
【附錄一】訪談同意書.....	156
【附錄二】訪談大綱.....	157
【附錄三】小湛以圖像解釋靈性團隊之間的關係.....	158
【附錄四】小湛的繪畫作品四幅.....	159

圖目錄

圖 1 研究步驟.....	27
圖 2 小湛以圖畫說明她與本靈 Mulo 的關係.....	58
圖 3 小湛以圖畫說明她所看到的人體部分.....	65



表目錄

表 1 靈魂 / 靈性團隊簡介	7
表 2 訪談文本編碼.....	25
表 3 小湛文章編碼.....	26



第一章 緒論

第一節、研究背景與動機

研究者從小便對神祕學、玄學、命理充滿好奇，除了曾粗淺地接觸佛學、皈依佛門，近十數年來，亦曾學習過印加薩滿、白井靈氣、合一祝福、NGH 催眠、牌卡占卜、家族排列等不同的靈性系統，對宇宙生命的奧妙、無形的能量世界充滿了好奇。近十年來，研究者主要的關注領域為新時代（New Age）運動的靈性體系。新時代強調心、意念、意願的重要，以及與環境、宇宙的和諧共振，也較常談及外星人、星際存有、宇宙法則等領域。一般來說，新時代因為沒有統一的教義、教條與戒律，所以並非宗教（王季慶，1999），而是跨越各種靈性、心理、宗教的總合，研究者所接觸的新時代參與者也幾乎抱持類似的看法。

在新時代的靈性觀念影響之下，研究者秉持著熱情，開始關注周遭生活圈中出現的靈性事件與活動，除了開始大量閱讀靈性相關書籍外，也在網路論壇與社群分享經驗，多方面探索靈性的世界，同時追蹤社群網站的通靈人。其中，「湛宇天夜」部落格的創建人—小湛，多年來大量分享其超常經驗，特別是其超感覺知範圍廣大，除了地球層面的有形、無形界之外，她還在其本靈的教導下，開啟與星際存有，亦即外星人聯繫的能力。小湛以其出色的寫作及繪圖能力，將所知、所見的超常世界介紹給廣大網友，從 2012 年底至 2019 年，其部落格已累積超過 2000 篇文章，瀏覽人次超過 260 萬，有出版社欲商請小湛出版著作，但基於網路能讓更多人免費瀏覽，小湛於是婉拒出版社的邀約。

關注「湛宇天夜」多年之後，研究者礙於自身經驗，未必能完全吸收、接納小湛所敘述的超常世界，但能夠肯定其擁有超感能力，也認同其對人生與通靈的見解。因此，在確定論文主題為超個人意識之後，便在不抱希望的情況下嘗試對小湛提出受訪邀請，沒想到小湛立刻答應，於是有了本研究的開展。在與小湛進行研究的數年過程中，我們有過幾次出遊經驗，也在長期的互動中，讓研究者對小湛的超感知覺與人生觀有更深入的认识，同時亦影響研究者自身對通靈的看法。

研究者大約十年前曾接受類似催眠但有更多引導的「深層溝通」。過程中研究者也能於內在知覺的心象體驗中，看到自己身為外星人的經歷。研究者對外星人入侵地球的科幻電影向來不感興趣，對星際宇宙也缺乏狂熱，所以當回溯到自己是外星人時，一直懷疑是不是自己的幻想，但劇情的推演又如此合情合理，而且包括用意念來變身、用意念幻化出空間等，這些都超乎研究者自身平時的認知，所以仍然半信半疑。數年後，研究者閱讀了美國催眠師朵洛莉絲·侃南（Dolores Cannon）的催眠記錄系列，看到書中大量有關外星人轉世成人的資料，也發現紀錄裡某些外星球的狀態，包括運用意念的模式、星球毀滅的狀態、肉體死了意念還在而且可以透過機器來呈現、人死就像被關機一樣（林雨蓓等人譯，2012），許多細節與研究者當初的經驗頗有相似之處。這又進一步加深了研究者想要對此星際心靈溝通現象探索的興趣。

當研究者進入生死所進修研習後，在修習超個人意識（transpersonal consciousness）課程的過程中，逐漸了解到原先接觸到所謂的「外星通靈經驗」，可以從人類意識狀態（state of consciousness）的變異，以及其經驗屬性與意義的角度來探究。這個學術研究的角度，主要脫胎於由美國人本心理學（Humanistic psychology）發展出來的超個人心理學（Transpersonal psychology）的超個人視野（transpersonal vision）這個研究大趨勢（易之新、胡因夢譯，2003）。在這個新開啟的學術研究視野之下，研究者所接觸、經歷、好奇與關切的「外星通靈現象」，可以被視為是一種替換日常意識所出現的變異意識狀態（alternate state of consciousness），以具有此一經驗之通靈者的主觀經驗敘說為文本，分析提煉其經驗文本中的經驗特徵及脈絡；這就是成就美國宗教心理學之父威廉·詹姆士（William James）在其宗教心理學經典之作《宗教經驗之種種》（*The Varieties of Religious Experience*）中，所提到先「描述宗教經驗事實」、再「探討宗教經驗價值」的宗教經驗研究方法論（蔡怡佳、劉宏信譯，2001）。根據此一立論，本研究的「外星通靈經驗」並不是被置放在實證觀點之下來「證明」其真偽，而是將其視為宣稱具有此「外星通靈能力者」的主觀經驗來加以描述，然後於此基礎上，再進一步探討此一超個人經驗的當代人文意涵。

研究者的基本設想是，在目前自稱外星通靈經驗的國內外相關研究極少的情況下，若能將此珍貴個案經驗置放在超個人意識學派的視域下來進行研究，則所呈顯的外星通靈人士之主觀

經驗與意義脈絡，將能與當代的超個人意識研究文獻進行對話，應可增進本土超個人意識經驗的理解，也可促進當代社會對超個人經驗意義的人文省思。

第二節、研究目的

研究者本身浸淫靈性領域多年，因此原先最感好奇的，是研究參與者小湛這類通靈人的「感官知覺」是如何？她是「怎麼看」、「怎麼感覺」的？這一切是如何發生的？她對這一切有什麼想法？研究者最初的探究走向聚焦在其超感經驗，及其所見識到的無形世界，亦即「超越現實界」的部分，畢竟這也是她與目前所知多數通靈人不同之處。故研究者早期閱讀部落格文章、之後進行訪談時，也多聚焦於此。

但在完成訪談後的數年之間，研究者反覆咀嚼資料文本，並嘗試架構、整合，卻發現了以前「有看沒有到」的部分：小湛人身的苦難歷程與其通靈能力的開展，實為不可分割之一體，「湛宇天夜」部落格除了分享繽紛新奇的無形世界，同時亦是小湛自我揭露、自我療癒的重要出口。

研究者最初以迫切的好奇心想瞭解這麼「厲害」的通靈人眼中的世界，卻在不知不覺中縮限了對小湛這個「人」的認識；若說小湛人生歷程就像一棵成長的大樹，研究者初期的設想便是聚焦在其繁茂的通靈花葉，卻打算將其人身經驗根柢輕輕帶過。但無論是何種通天通地通宇宙的超感知經驗，最終必定與「人」這個主體相關；最終，「人」才應該是主角。

超個人意識必須建立在「以人為本」的基礎上，故超感知經驗的發生，必定與人身故事相互交織；欲探究超感知經驗，其基礎必定是人身經驗。尤其小湛早期飽受家暴之苦，而超感知覺經驗的開啟，成為她重要的療癒之源；在接觸到更廣大的無形世界之後，小湛於是能夠回過頭來，嘗試以寬容、愛的態度面對施暴的家人，也幫助當年那個無助的自己。

因此，在更深入瞭解小湛的故事，反覆推敲研究方向之後，本研究的角度最終更偏重於小湛人身的故事；研究者並重新篩選、整理資料，以期更完整地呈顯以人為本之超個人經驗的人文意涵。

根據前述的說明，本研究將針對一位具星際通靈能力與經驗者進行探討，試圖達成以下三點目的：

- 一、瞭解星際通靈人的內在知覺經驗。
- 二、瞭解星際通靈人成為通靈人士的特殊心路歷程。
- 三、探索星際通靈人之超個人意識經驗的人文意涵。

第三節、研究問題

- 一、星際通靈人的內在知覺經驗為何？
- 二、星際通靈人成為通靈人士的特殊心路歷程為何？
- 三、星際通靈人之超常經驗的人文意義為何？

第四節、名詞界定

一、星際通靈人

通靈為一種覺知的擴大，超越一般人日常的認知架構，感受、認知移轉到其他更大的知覺架構中。許多研究顯示，透過靜坐、冥想等方式轉換腦波，或是訓練腦中的通靈知覺神經叢，都有機會造成通靈（陳芝蓮，2011）。而某些人士天生就具有轉移覺知的能力，這是天先通靈。

而通靈經驗，亦可粗略與「超感覺知」劃上等號。通靈覺知經驗經常能引起戲劇性的心理轉變，提供意義與目的感，消除有關「存在」的困惑，也可說通靈經驗帶來對世界的另一種看見（陳芝蓮，2011）。而新時代（New Age）所謂的通靈，亦有接通了「大我」或「內我」之意，並由此得到深奧的智慧（湯敬全，2009）。

在通靈相關的文獻中，經常使用「高靈」（high being）一詞，這通常指稱意識、覺知、進化程度

比人類更高的非物質性存有。而高靈的特質傾向：充滿智慧與愛，具幽默感，溫和。高靈的訊息通常透過通靈者傳達（湯敬全，2009）。而高靈的通俗稱法為「外星人」，但並非所有外星人都可歸為高靈，此指具有更高意識、充滿智慧與愛的外星人。

通靈人所傳達的高靈訊息不少，但以國外較多，較知名的例如珍·羅伯茲（Jane Roberts）的賽斯（Seth）資料，珊娜雅·羅曼（Sanaya Roman）所傳遞的歐林（Orin）訊息，珊娜雅·羅曼與杜安·派克（Sanaya Roman & Duane Packer）聯繫的高靈達本（Daben），佩特·羅德加（Pat Rodegast）的伊曼紐資料（Emmanuel），李·卡羅（Lee Carroll）通靈的克里昂（Kryon），以及尼爾·唐納·沃許（Neale Donald Walsch）的《與神對話》。這些通靈資料的出處不同，但皆有相互呼應之處（湯敬全，2009）。

前述通靈人所連結者雖為星際高靈，但其類型屬於「收訊」——接收高靈傳遞的訊息，西方通常稱此類通靈人為「Psychic」，中文直翻做「賽奇克」，同時亦有「靈媒」之意，即「靈性的媒介」。本研究參與者小湛具有通靈能力，最初引導她控制超感知能力的，便是來自星際的高靈「Mulo」，而隨著超感能力的開展，小湛除了能感知地球層次的無形世界，亦能與超越地球層次的其他高靈、外星存有溝通，可連接至宇宙智慧庫，所知範圍擴展至星際境況。

但本研究標題之所以不以「通靈人」稱呼小湛，還加上「星際」二字，乃是因為無形的靈界有不同層次，通靈人的超感能力亦有所不同，且小湛不僅接收高靈訊息，還能有更多元的操作，故為了更精確定義小湛的通靈範圍，本研究稱小湛為「星際通靈人」。

二、知覺

本研究所指稱之「知覺」，乃相對於「不知不覺」的一種「知道」與「感覺」，「瞭解」與「感受」。但這些詞彙實際上是抽象的概念，人的「感覺」並非具體可量化的數據，故在本研究中，也並非如此精確緊扣「知覺」二字，有時為了行文順暢，會以「覺知」、「感知」等類似詞彙替代。

三、超個人意識

超個人意識（transpersonal consciousness）的概念是指超越日常自我意識覺知範圍之外的意識狀態，也有稱之為「變異意識」（alternate state of consciousness）。超個人意識的種類繁多，舉凡催眠、嗑藥、出神、通靈、附身、出體、鬼魂、瀕死、預言夢、他心通、神足通、天眼通等都是。在學術研究領域，主要有超個人心理學（transpersonal psychology）與超心理學（parapsychology）這兩支研究傳統。本研究的超個人意識是指，具備星際通靈能力的人所體驗到的超常知覺經驗（paranormal perceptual experience）。

四、人文意涵

超個人心理學的超個人視野（transpersonal vision），主要脫胎於由美國人本心理學（Humanistic psychology）發展出來這個研究大趨勢（易之新、胡因夢譯，2003），而「外星通靈現象」，乃是一種日常意識變化所出現的變異意識狀態（alternate state of consciousness），以具有此種經驗之通靈者的主觀經驗敘說為文本，從中提煉其經驗特徵及脈絡。

因此，本研究並非以科學角度實證研究參與者的經驗資料，而是以其主觀經驗為脈絡加以分析，終究要回到其人身的角度來看待這個通靈經驗：其超個人經驗帶給研究參與者的意義為何？讀者能從中獲得的省思又是什麼？以人為本，回歸於人身，便是本研究所指稱的人文意涵。

五、靈魂團隊

在本研究參與者小湛的超感經驗中，每個人都有所屬的靈界夥伴，包括本靈、守護靈、指導靈、內在靈性導師等，牠們陪伴在側，各司其職，目的在於協助特定之地球人身可以好好地完成人生目標；由於並非單一個體，而且通常會相互合作，故小湛稱之為「靈魂團隊」，無論你我是否知曉，我們每個人都擁有自己的靈魂團隊。

在不同的宗教與靈性文獻中，對這些靈性存在有不同的稱呼，例如同樣是「靈魂」一詞，光是粗略地從科學、西方宗教、東方宗教、文藝角度來解讀，所指稱者便可能不同，遑論東西方又有不同宗教、不同流派與教義。再舉例來說明，不同地區的人們看到某一種美麗的藍色蝴蝶，甲地居民稱之為「藍蝶」，乙地的人則稱之為「飛翔的蝴蝶」；可是甲地居民卻稱另外一種大型金色蝴蝶為「飛翔的蝴蝶」，而乙地人民則稱之為「金蝶」。

以此類推，在尚未具備足夠的共識之前，人們對所見的事物會發展出各自的一套稱呼，可能相同、相似，也可能大相逕庭。小湛面對所感知的無形存有（而所謂「無形」，是以一般人的肉眼認知而定，對通靈人而言，自是一種「無形之形」），有的會依據她對一般宗教的理解而命名。由於靈界的存有對一般人而言虛無縹緲，在不同國家、不同宗教、不同經驗中又各有不同，難以定論，本研究僅以小湛個人所指稱、定義為主。但小湛所經驗到的靈性存有類型太多，其靈魂團隊亦因為各種不同原因來來去去，族繁不及備載，本研究中若必須提及，會儘量於前後文的脈絡中以敘事方式說明，但礙於靈性存有並非本研究主軸，故依行文脈絡而定，未必能一一敘明。

此外，為區辨靈性存有，行文中將以「祂」來指稱非物質的無形存有。以下重點式簡介小湛所述之團隊成員：

表 1 靈魂 / 靈性團隊簡介

稱呼	說明	附註
本靈	是個人的靈魂本質，不受今世的傷痛與環境、累世業力影響，是最純粹的真心。本靈也是更大的你自己，但還不是靈魂整體，算是靈魂性格的顯化，及靈魂集中的焦點。	在本研究中會提及小湛的本靈 Mulo。

覺知	介於靈魂、身體之間，並非大腦、心智，而是當下的存在。覺知是每次輪迴世中的主人，在該世結束後，回歸靈魂，是一部分的記憶體。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在本研究中會提及小湛的覺知 Azure。 2. 小湛命名的來由是根據：覺醒、覺悟、感覺、覺察……等詞彙。此與研究者所謂「知覺」相似，但誠如前言，此乃一抽象而無法量化的概念，為方便行文，研究者仍偶用「知覺」一詞，但行文中可與小湛所言明確區分，讀者不致混淆。
指導靈	指導靈負責我們的日常，例如要找東西，激發創意，就可以呼請指導靈幫忙。指導靈通常有過地球人身的經驗。而祂們給人身建議時，人們通常會誤以為是自己的想法。	
靈性導師	由本靈約聘來的菩薩、高靈或者家人，有的引導人身的的生活、工作，有的教導靈性相關；可教導人身的權限比較大。可能依情況更換。	

(資料來源：湛宇天夜部落格。整理：杜怡靜)

六、原型

原型（archetype）由心理學家榮格（Jung）提出，即人類文化中與生俱來的心靈模式，是一種無意識的集體層面，可以在任何時代的所有人類身上看見。人們總是在個體原型的驅使下，歷經一個心靈與意識、無意識統合的過程，在不同階段、不同情況下會表現出不同的原型特質。舉例來說，「英雄」原型是基本的人類模式，個體從幼稚、天真的狀態中蛻變，承擔起人生的責任，以成熟的態度面對現實。不分男女，無分種族、文化，我們可以在各時代不同區域的神話傳說中看到此一角色，包括你我身邊的朋友發憤轉變的過程，或熱門電影的主角亦常見此種模式，這是從古到今的人類共通性，不知不覺就會從本能中浮現。

原型將抽象的人類特質簡化、具體化為某些形象，而這些形象又在人類文化中頻繁可見，故說這是人類共有的心靈模式；至於是何種具體的形象，則榮格之後，百花齊放，不一而足。



第二章 文獻探討

本研究目的在探究星際通靈人的內在知覺經驗，及其通靈前後的心路歷程。文獻探討部分大致分三類：1.超個人意識研究領域的理論，包括超心理學及超個人心理學；2.超常經驗與民間信仰；3.外星與高靈傳訊資料。

第一節、超個人意識理論研究

一、超心理學

「超心理學」(Parapsychology)在大英百科全書中，被定義為「針對超自然的(心靈方面)或超常現象所進行的相關科學研究」。「超心理學」一詞雖與心理學相關，其涵義也超出普通心理學的範疇，但其實並不屬於心理學的支派；超心理學的探究範圍，主要在於人類的身體、意識甚至靈魂層面所產生的一切所謂「異能」(sensitive)現象。(簡伊佐，2011)

楊惠宇於 2007 年的研究中，將超心理學分為四大類：超感應力 (Extra Sensory Perception)、心靈致動 (Psycho Kinesis)、非肉體存在 (Discarnate Entity)、意識狀態改變 (Altered States of Consciousness)。

其中，「超感應力」簡稱 ESP，指人類的超感知覺能力，例如心靈感應 (Telepathy)、透視能力 (Clairvoyance)、遙視能力 (Remote Viewing)、預知未來 (Precognition)、溯知過去 (Retro-cognition) 等。

「心靈致動」簡稱 PK，則是念力的展現，例如以意念使物品飄浮 (Levitation)，以念力移動物品位置 (Apport, Deport, Teleportation)、超自然治療 (Paranormal Healing) 等。

「非肉體存在」簡稱 DE，指的是非物質性的精神力量或存有，例如瀕死經驗 (Near-Death Experience, NDE)、離體經驗 (Out-of-body Experience, OBE)、附身或中邪 (Possession, Obsession)、死後仍然存在 (Survival of Death) 的訊息溝通與影像 (Apparition 幽靈)、輪迴轉

世 (Reincarnation) 等。

「意識狀態改變」簡稱 ASC，指人的意識發生轉變，例如夢境 (Dream)、精神疾病 (Psychopathy)、致幻藥物 (Magical Drugs)、靜心冥想 (Meditation)、催眠 (Hypnosis) 等。(楊惠宇，2007)

而美國超心理學協會 (The Parapsychological Association) 與英國心靈研究學會 (Society for Psychical Research) 所規範、定義的異能項目雖不盡相同，但大同小異，大致上與前述四大項類似。(楊松樺，2015)

在超心理學領域中，最為知名的大概非史威登堡莫屬。瑞典的天才科學家史威登堡 (Emanuel Swedenborg, 1688~1722) 曾與牛頓齊名，五十七歲時經歷了超越現實界的心靈體驗，此後約 30 年之間，他自由往來於靈界，出入天堂與地獄，並以他專擅的科學觀點分析自己的靈性體驗。他曾在瑞典女王面前通靈，也為荷蘭外交官的遺孀找出驟逝丈夫的珠寶，並於公開場合遙視到 300 英哩外的斯德哥爾摩發生火災，他也預言了自己的死期，並如自己所預言而過世。史威登堡前半生於科學界擁有崇高的名聲與地位，後半生則致力於使人們認識靈界，幫助人們克服對死亡的恐懼。史威登堡所分享的資訊，對後世的靈學影響深遠。(史威登堡研究會，王中寧譯，2010)

英國神智學會 (Theosophy Society) 的超心理學研究脈絡中，大量的鬼魂、通靈、巫術等神異經驗被當成研究標的，然而這個研究取向所面臨的最大考驗，乃是其所欲採用的科學研究方法 (Brewer, 2001)。本研究的星際通靈人的超常經驗研究，由於著重超個人意識經驗之人文意義的發掘，因此會被放置在超個人心理學 (transpersonal psychology) 的脈絡下來進行理解，但超心理學的研究案例也會參考。至於超個人意識經驗的實徵研究方面，文獻十分稀少，數量有限。目前搜尋的文獻以量化研究為主，主要在分析宗教性、靈性與超常信念之間的關係上 (Mauzay, Spradlin & Cuttler, 2016; Schofield, Baker, Staples & Sheffield, 2016)。

而超心理學領域較困難也較有爭議的，就是科學方面的印證。世界究竟有沒有鬼神的存在？長久以來一直是宗教與科學爭論不定的議題，而量子科學也試圖解釋宇宙、萬物背後的母體。關於超能力一類的研究，西方有不少關於心靈致動 (念力) 的實驗，Lynne McTaggart (梁永安譯，2008) 的著作《念力的秘密》系列中，就集結了許多西方研究的結果，欲證明人的意念雖

無形無相，卻可對物質、生命產生影響。David Wilcock（隨芃、白樂譯，2012）的《源場》系列，企圖以科學解釋古文明、神秘事件、心智能量等主題。薩滿科學家阿貝托·維洛多博士，也以其心理學、醫界人類學專業，與神經學家蒲大衛（David Perlmutter）共同以西醫的科學精神，研究傳統的薩滿醫術與精神狀態，寫作《當薩滿巫士遇上腦神經醫學》（李育青譯，2012）。

台灣最為知名的，則是李嗣涔博士（2003，2004，2014）研究「手指識字」、「耳朵識字」等人體特異功能現象。李嗣涔懷抱極大的好奇與熱情，以 25 年時間（1993-2018）欲證明特異功能的原理，以及靈界的存在，並嘗試描繪宇宙圖像（複數時空）。他在特異功能研究方面，得出多項結論，而其中有關「天眼」的觀察，是這些特異功能人士，多半會先在腦海中出現一個「螢幕」，而遠方的資訊、手指或耳朵所接觸紙條上的文字圖形，會逐漸出現在這個螢幕上，能力愈強的特異功能人士，接受的畫面愈清晰、快速。他的研究除了指出「天眼」對應的人體位置在松果體，也發現天眼所掃描的是虛像，也就是非物質空間的影像。

此外，李嗣涔博士的研究也發現，某些特定情況下，身體感官在接受刺激後，會傳輸到不同的大腦感官對應區，因此不同的感官信息會有互通的現象；但在更多的實驗結果支持下，他也證實，（部分人士）大腦的感知可以超出視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺這五種正常感覺方式，顯然是另外一種感知能力。且研究顯示，特異功能人士在開天眼時，生理會產生瞬間的變化，例如腦波的改變，手部會出現電壓脈衝，或者左右大腦的動脈血流速度會產生變化……等。

李嗣涔博士的研究結果，也可與本研究參與者小湛的超感知狀況相呼應。例如小湛的超感知能力，已經超乎五官所能描述，且其所形容的靈視經驗，是透明度不一的新視窗，可以無限疊加，這也與李嗣涔博士的研究結果相似。而小湛在開啟通靈感知時，也會影響生理狀態，如果通靈範圍開太大、持續太久，會導致她的發抖、出汗、虛弱，呼應李教授研究的生理反應。

李嗣涔博士不僅企圖研究神靈所在的靈界（訊息場），也曾邀請這些特異功能人士拜訪外星球、與外星人接觸。而一次請其研究參與者 T 小姐連結上外星人，請對方回報座標，結果是一顆距離地球 438 光年的中等恆星，電磁波來回一次要 876 年，「再次表明用電磁波做星際通信是毫無意義的事情。」（李嗣涔，2018，P259）

特異功能人士短短瞬間可以聯繫上的外星人，若欲以科學證實，卻需要花上數百年時間，也可能僅證明一小部分，可見科學的限制太大。不過若再回到超心理學的框限，該研究領域一

般並不納入與人類能力無關的超常（paranormal）及超自然（supernatural）現象，如不明飛行物（UFO）等，當然也不包括外星人資料。（楊惠宇，2007；簡伊佐，2011）

二、超個人心理學

超個人意識理論在超個人心理學（transpersonal psychology）的研究脈絡中，脫胎自美國人本心理學家馬斯洛（Abraham Maslow）後期為高峰經驗（peak experience）所發展出的 Z 理論，認為自我超越（self-transcendence）而非自我實現（self-realization）才是人類發展的最高經驗。爾後在此脈絡下，陸續發展出塔特（Charles Tart）的意識系統論，以及肯恩·威爾伯（Ken Wilber）的意識光譜說（spectrum of consciousness），為各式各樣的超常經驗奠定了理解的理論基礎（Walsh & Vaughan, 2003）。其中 Tart 的意識「基線論」（baseline theory）（Walsh & Vaughan, 2003）與 William James 的「閾閥意識」（threshold consciousness）也異曲同工之妙（蔡怡佳、劉宏信譯，2001），都在強調日常自我意識其實只是可能意識的一種，在基礎線被突破或門檻被跨越過後，就會產生意識經驗的質變現象，這個學理頗能運用在本研究所探討的通靈經驗描述與解釋上。在經驗研究方面，瀕死研究（NDE）、葛洛夫（Stanislav Grof）的 LSD 研究都是顯例（易之新譯，2005）。關於各式各樣的超個人變異意識經驗研究，首推集其大成的《變異意識狀態》（*Alternate States of Consciousness*），在這本經典著作中，有關意識狀態研究的問題與進展，以及各種研究概念與思考方式，均被包羅進來成為書中內容。（Zinberg, 1977）

前述的肯恩·威爾伯以光譜為喻，將意識當作光譜看待，假設無論東、西方所有欲探究意識的人，因為其所使用的語言、方法、邏輯不同，故每個人所接通的意識光譜振動「層」或「帶」可能都不一樣，每個人所談論的是同一光譜內的不同層次。威爾伯的意識光譜論，主要分為宇宙意識、大心境界、超個人帶、存在階層、自我階層、陰影層。宇宙意識指的是人類人格的多次元顯現；大心境界是人類最深層的認同，乃諸神的源頭；而超個人層次則是超常現象、原型經驗、天人合一的境界；存在層次包括意圖、意志理性思維；自我階層認同自我形象；陰影層則是認同窄化的人格面具。（Walsh & Vaughan, 2003；廖世德譯，2017）

本研究欲探討的「通靈」，則屬於「超個人意識」範疇。布蘭特·寇特萊特（Brant Cortright，

易之新譯，2005）認為，「超個人」（Transpersonal）的「trans」具有「超越個人」與「跨越」的雙重含意，因此結合他兩種義涵，定義「超個人心理學」不僅探討靈性如何展現於個人，也探究個體自我超越。而超個人心理學並非哲學學科，而是由心理學家們以觀察、訪問、測驗、問卷、統計等方式蒐集資料並加以分析，並透過心理學的角度來探討人類在這些行為背後的動機與心理。（李安德 Andre Lefebvre，若水譯，1998）

欲瞭解超個人心理學，就不能不提到瑞士心理學家、精神分析學界的泰斗——卡爾·榮格（Carl Gustav Jung, 1875~1961）。榮格本人在其自傳中提到，他的生命中有許多超常體驗，例如離體、心靈感應、預視等，也曾看到鬼魂，聽到不存在的存有對他說話。榮格在自傳的序文中說：

對於我們內在的想像力、我們是什麼樣子、人從永恆方面來看又是如何……只可能透過神話表達。神話富有個人獨特性，比科學更能精確地表現生活。科學以平均概念來進行工作，但這樣的概念太過普通，因而無法為個人生活上主觀的多變性做出公正的決斷。

我就是一個人。但是人又是怎麼一回事呢？像每一種生物那樣，我是無窮的神性的碎片，但是我不能把自己與任何動物、植物或石頭進行比對。神話的存在比人擁有更大的活動範圍。（劉國彬、楊德友譯，1997，P3-4）

榮格學說涉及的研究領域，涵蓋心理學、宗教學、哲學、科學、物理學、神話學、靈魂學、占星學等博大精深；而其在靈性探索上的天賦異稟，也使得他在超個人心理學領域有獨特的貢獻。榮格視現代人為「尋找靈魂」的一群，其心理學理論乃環繞著心靈（psyche）、靈魂（soul）或精神現象（spirit）所建構。榮格認為，心靈、靈魂或精神，都比以大腦功能為主的心智（mind）更為重要。而包括認知心理學在內的主流心理學派，皆以客觀研究途徑為主軸，因此，榮格的價值取向便與之迥然不同，並被歸類為深層心理學（depth psychology）甚至是超心理學（parapsychology）的範疇。（蔡昌雄，1999）

但如此深入生命靈性領域，並深受重視與喜愛，榮格學說究竟是心理學？還是形上學？宗

教學？部分心理學者認為，榮格「心理學」是為了神學論題或神秘世界而服務，並非透過實證研究而獲得；但抱持正統教義的神學論者，亦因對神的理解不同而排拒榮格學說。即使如此，仍有許多學者試圖為榮格「辯護」。但總之，由此些爭議可窺見榮格學說與主流、傳統價值不同之一斑（蔡昌雄，1999）。莫瑞·史坦博士（Murray Stein）認為，榮格的野心促使他跨越當代科學知識的界線，對心理學與心理分析有著原創的巨大貢獻。「人們偶爾會問道，（榮格）他所謂的心靈事實究竟是發現或發明。不過，當製圖師所描繪的大陸，是全新而仍然完全未知和未開發時，這是他命運的必然。」但榮格大膽假設，也小心求證。（朱侃如譯，1999，P111）

由於榮格獨特的靈性體驗及對人類心理學的敏銳度，他認為無論是個人或學術研究，都應該懷抱著開放的態度接納非理性與神秘心靈現象。榮格認為，種種心靈層面的對立與衝突，是人類的基本處境，因此人類的心靈探索之道，便是不斷整合這些對立面，以成就完整的生命（wholeness），這也就是榮格稱為「個體化」（individuation）的人格整合過程。而此整合過程的靈性基礎為何？榮格發展出「集體無意識」（collective unconscious）、「本我」（Self），以及「共時性」（又稱同時性，synchronicity）等涉及本體論和宇宙論領域的概念。（蔡昌雄，1999）

榮格學說廣博而艱深，又包含許多專有詞彙，此處僅聚焦與本研究相關之脈絡，避免失焦。榮格將人類心靈的最深層稱為「集體無意識」，這是人類普遍存在的共同特性，即使是不同個體的獨特經驗，也有著類似的屬性特徵。而集體無意識綜合了普遍存在的模式，稱之為「原型」（archetype）。當榮格研究其病患米勒小姐的幻想時，發現其心象、詩文創作、白日夢等內容，反映出她心靈深處的衝突，但榮格又發現，這些內容與世界各地的古老神話、不同宗教主題之間有相似的意象與主題，為什麼米勒小姐的幻想如此接近埃及、澳洲原始部落、美洲土著的傳說？這些關係彼此平行卻有著驚人的相似，榮格因此發現人類無意識面有著集體存在的層面，無需太多努力，這些集體潛意識就會自然地浮現人心。而且，無意識當中有某些質素本來就在那裡，也就是「原型」。（Murray Stein，朱侃如譯，1999）

舉例來說，人類天生容易形成某些形象，例如「母親」，尤其是女性，普遍喜歡照顧幼小的對象，或者將自己塑造成溫柔而有愛的形象，不過即使這是普遍存在於人類心靈的原型，每個人所展現的形象都不盡相同。原型形象是原型對個人心靈累積而形成的深層基礎形象，擁有普遍而概括性的意涵；經過長時間累積、且對群眾具有意義的原型形象，深埋在集體潛意識的

文化中，例如國王、王后、聖母瑪麗亞等。許多集體性角色或情境都帶有原型形象，只是人們未必意識到自身的投射。(James A. Hall, M.D., 廖婉如譯, 2019)

近代心理學家們以榮格的立論為基礎，將不同的人類常見心理狀態歸納為某些原型形象，例如本研究引用了卡蘿·皮爾森 (Carol Pearson, 朱侃如, 徐慎恕、龔卓軍譯, 2000) 博士發展出的六種原型理論，以分析研究參與者小湛的生命歷程。皮爾森博士認為，人類個體的發展分別受到天真者 (Innocent)、孤兒 (Orphan)、流浪者 (Wanderer)、鬥士 (Warrior)、殉道者 (Martyr) 和魔法師 (Magician) 等原型的影響，每個人通常跟著這六種原型的路徑發展，逐步完成心靈的統整之旅，是一段內在英雄之旅。皮爾森博士的六種原型理論被譽為榮格心理學派的現代經典，她之後又以此六種原型為基礎，發展出更細緻複雜的十二種原型，其他學者也各自設計出不同的原型角色，但為了聚焦於本論文參與者小湛的情況，故本文僅參酌皮爾森博士原初的六種原型構想。又例如許皓宜心理師 (2018) 甚至發展出五十六種原型，包括優雅但自戀耽溺的「女神」、想要依賴他人卻又不停抱怨的「乞丐」原型等。

榮格認為，在集體無意識層次上，每個人都擁有相同的原型而不具有個體特色，人們只能透過人格的其他部分展現個體特色；而個體化過程，就是個人追求意識而掙扎的產物，是有意識努力的結果 (Murray Stein, 朱侃如譯, 1999)。本研究即以榮格學說為基礎，分析小湛個體化歷程的英雄之旅。

而榮格的學說中，視「本我」為原型的最高核心，是整體心靈的調節中心，至於「自我」只不過是個人的意識中心。本我能協調心靈領域，也是個體自我認同的原型根基。人們體驗到本我時，往往感到震懾、充滿敬畏，覺得與神有所感應。當自我不太穩定時，本我通常會以曼陀羅 (Mandalas) 等象徵出現，曼陀羅通常是圓形圖像的各種變化，在東方宗教中，曼陀羅經常與神的形象結合。「就現象上而言，本我其實和傳統上所謂的神根本無法區分。」(James A. Hall, M.D., 廖婉如譯, 2019, P19)

本研究參與者小湛的超感知覺來自於其「本靈」的教導，其本靈即可視為榮格學說中的「本我」。

第二節、超常經驗與民間信仰

一、薩滿與巫師

薩滿 (shaman) 主要是指北亞通古斯民族 (滿州、蒙古、西伯利亞) 的通靈者，原本專指原住民部落中能與神鬼溝通的巫師、靈媒，但在各地的不同文化中，稱呼與類型大相逕庭 (郭修文, 2015)。若以台灣為例，台灣習慣稱呼原住民部落的通靈人為「巫師」。

古老的各地原住民薩滿、巫師文化看似與宇宙星際天差地遠，但研究者所知的通靈人多半理解能量，並能活用能量，也就是熟悉「術」的運用。且在星際通靈人眼中，萬物皆有靈，一切皆有意識，傳說中的精怪妖魔竟然真實存在於你我身邊，這與薩滿文化的認知是相通的。坊間與薩滿相關的著作，多來自美洲白人人類學家，如《印加巫士的智慧洞見》系列作者阿貝托·維洛多博士 (Alberto Villoldo, 奕蘭譯, 2007)，長年投身追蹤、記錄秘魯薩滿，甚至本身就已成為薩滿，並在美國開設薩滿學校；台灣的牙醫師李育青先生本身曾至英國研讀生命哲學，後飛至美國向阿貝托博士學習數年，目前在台灣除了其本行醫療執業之外，亦從事薩滿教學、翻譯與著作。又如留法的人類學博士許麗玲，亦將自己的成巫經驗寫成《老鷹的羽毛》(2008) 等書；而薩滿方面的學術論文也頗豐富，包括文化思想、儀式記錄等，都有詳細的資料，例如林二郎 (2005) 在其研究中，除了仔細記錄大巴六九部落的巫術儀式、咒語之外，也分析了巫者的通靈經驗；杜克 (2009) 研究南美洲薩滿常用的迷幻藥--阿亞華斯亞 (Ayahuasca, 又稱死藤水) 所引發的迷幻通靈現象；郭修文 (2015) 從魔神仔探討「曠野」與靈性的關係；李家愷 (2010) 則考察台灣的魔神仔傳說；莊吉發 (1996) 探究薩滿信仰的歷史；國外知名的則有 Carlos Castaneda (魯宓譯, 1997) 追隨巫士 (薩滿) 唐望 (Don Juan) 的田野紀錄，出版成冊後，成為該領域的不朽經典。

二、靈乩與乩童

台灣民間習稱為神明辦事的通靈人為靈乩、乩童。若廣義地定義，薩滿、巫師、靈乩、乩童等都是屬於通靈者，其與神靈溝通的方式或動機不盡相同，例如薩滿、巫師在原始部落中有著醫病或占卜的重要地位，而台灣民間的靈乩、乩童則常以被神明附身的方式為神靈「辦事」或救濟眾生。但簡而言之，即使稱謂不同，所處的時代與環境不同，但都是具備與無形存有溝通的能力，是靈界與人界的橋樑。

台灣這類超感經驗的學術研究與專書為數較多，包括通神、通鬼、與動植物溝通、直覺、宗教.....等範疇，範圍較廣，例如台灣靈媒索非亞（劉柏君，2009）以自身經驗寫成的《靈界的譯者》等系列，曾經引起台灣社會對靈媒的關注，公共電視台甚至改拍成電視劇，一時蔚為風潮；另亦有較多學術論文介紹了宗教信仰當中的降神、起乩等狀態。但這類著作極少提及外星人、星際宇宙，是屬於較入世、較接近社會人群的類型。

這類文獻在台灣超常經驗的研究中，是比例最高的。例如蔡宜秀（2013）、張菁蓮（2016）便以自我敘說方式呈現了其通靈轉變的心路歷程；簡伊佐（2011）、葉麗貞（2012）探討曾經歷「超常經驗」者，其後續所引發「靈性危機」的過程，與生命轉變的意義；楊松樺（2015）訪談了數位具超感應能力的警察及其運用能力緝兇之經驗；黃玉珍（2015）探討靈乩的成乩歷程；蔣季芳（2007）、蕭財煌（2011）研究靈乩的宗教經驗；蔡昌雄與蔣季芳（2007）則以榮格觀點的「個體化」理論分析靈乩的超感應經驗；林美容（2014）研究了乩童與通靈人之間的不同；林新雨（2013）探究知名的花蓮慈惠堂其信仰與會靈活動；林佳芃（2008）深入研究靈乩從求助到通靈助人的心路歷程；陳政宏（2008）、蕭友信（2007）則研究台灣民間常見之收驚儀式；黃秀媛（2006）探討宗教活動「會靈山」的意識進程與轉化，及如何經由冥想、靈動、靈文過程裡，經驗到神秘體驗、與神鬼溝通共振；呂一中（2001）也是分析「會靈山」活動興起的影響；余德慧（2006）探討靈乩的社會與心理意義。

回顧台灣的通靈研究，以宗教現象、神明的傳話人—靈乩之相關研究最多。推測因為具有宗教情懷的通靈人士多以助人為念，且傾向入世、分享，與人群的關係更密切，也就更吸引更多關注與好奇。

第三節、外星與高靈傳訊資料

新時代運動 (New Age Movement) 源於 1960 年代的美國，由於西方社會長期過度重視科技與物質文明，忽略了心靈與精神文明，故由此引發反動，是以歐美為主的心靈啟蒙運動。這些西方的知識分子將東、西方的宗教與知識系統進行一整合，融合了宗教、玄學、科學與哲學的觀點，重新檢視生命現象，而「光」與「愛」則為其核心思想。數十年來，新時代思想已擴及全球，其內涵包括了人類身、心、靈各層面，例如心理學、水晶礦石、瑜珈、草藥、佛家、道家、氣功、光能靈療、心靈潛能、古文明神秘學、星際資訊等，影響範圍極廣。(王明珠，2007)

在諸多東、西方宗教與靈性信仰系統中，「新時代」較多提及外星人、宇宙知識等範疇，也有許多外星人的傳訊資料。「高靈」，在新時代的定義中，即為「來自高於地球維度所在的外星人」，由人類傳訊者(通靈人)收訊之後記錄下來的書籍著作，國外知名的高靈有賽斯(Seth)、歐林(Orin)、達本(Daben)、伊曼紐(Emmanuel)、克里昂(Kryon)、亞伯拉罕(Abraham)等；另有透過「自動書寫」而成的作品，亦即在放鬆、清空意念的狀態下，由更高意識透過研究者來寫作，坊間亦將此類作品歸為新時代高靈通訊紀錄，例如《與神對話》、《奇蹟課程》、《光的課程》等，以及在網路上知名的外星人巴夏(Bashar)等，有許多在美國傳訊現場的影片。台灣則有章成等作家接受高靈訊息而寫成的系列作品，如《與佛對話》、《回家》、《都可以，就是大覺醒》。

其中，賽斯資料傳達了夢的宇宙、潛意識的層次、多重宇宙觀、信念創造實相、神的觀念等主題(王兆立，2016)，這也是最早的通靈訊息，許多後來的通靈者都曾表示看過賽斯資料，故可說是新時代思想的經典。而國內「台灣新時代之母」王季慶，以及許添盛醫師、王怡仁醫師等人也出版了許多賽斯相關書籍，後二者更結合了賽斯思想與疾病、醫療的關係，讓新時代更加生活化。(陳家倫，2002)

歐林與達本、亞伯拉罕的通靈訊息與賽斯資料相似，不過傳訊內容較為平易近人，其中，研究者認為，歐林與達本的資料更像實作的「工具書」，在思想能量的運作上有具體的指引。

亞伯拉罕提出的「吸引力法則」(Law of Attraction)則在《秘密》一書紅遍全球後，也廣為人知，國內外同時也衍生出許多教人運用吸引力法則的書籍，一時花開遍地，吸引力法則反而成了許多人踏入靈性世界的契機。吸引力法則亦指「心想事成」，情緒、意念聚焦所在，便會啟動因緣聚合，使事情如潛意識所願而顯化。而顯化的事情不一定是正向願望，端視當事人的潛意識意向而定。此一觀念一直存在於西方靈性領域，高靈賽斯訊息中也不斷強調「你創造你的實相」，而在《秘密》一書爆紅後，此一主題又被提出熱烈討論。

前述的高靈傳訊類雖然屬外星人資訊，但所傳遞下來的訊息，仍以解釋地球實相、地球的能量運作模式為主，教導人們如何詮釋自己的生命，活出理想的人生。而美國催眠師朵洛莉絲·侃南(Dolores Cannon, 1968~2014)於1968年初次接觸到輪迴的概念，當時「前世」對大眾而言仍屬陌生的非正統主題，但這已引起侃南的興趣。她持續專研不同的催眠技巧，自我精進，而之後在為個案催眠的過程中，意外發現個案居然「回到」身為外星人的前世，個案看到自己身為外星人時的樣貌、外星球的型態，而在與固定的個案長期合作以蒐集資料之後，侃南遇到愈來愈多來自外星的其他個案，異次元高度進化的生命體(外星人、高靈)甚至與侃南建立合作關係，在一次又一次的催眠中，透過個案來傳遞資訊。

從1979年起，侃南先後催眠了上千名個案，蒐集了許許多多來自宇宙星際的資訊，並已將內容彙整為許多著作。她自稱為記錄「失落的知識」的回溯催眠師及心靈研究者。由於接受催眠的個案在過程中「身歷其境」，朵洛莉絲·侃南則以錄音方式記錄，成書時雖已經過篩選，但多以逐字稿方式呈現，因此相當程度地忠實還原個案回到外星的臨場感，這與前述高靈透過通靈人傳訊的模式不同，呈現的資料也大不相同。前述高靈資料多是「教導式」的、說道理的，在呈現上也較有系統性，研究者認為，可以「教科書」為喻；而侃南的催眠資料雖然有一部份也是由高靈透過個案傳達，但整體而言，相對於「教科書」，可以「小說」為喻，較多星際環境與外星人外型的描寫。

朵洛莉絲·侃南的中譯著作有《迴旋宇宙》、《三波志願者與新地球》等多本作品，就研究者目前個人在催眠經驗中所經歷，及比對具有星際通靈能力的研究參與者小湛之資料來看，與侃南所記錄的資料有許多不謀而合之處，不過這類資訊最是缺乏。

而同樣是在催眠過程中獲得超越現世的資訊，Brian L. Weiss 醫師(譚智華譯，1994)的《前

世今生》系列著作，集結了他在治療患者過程的臨床經驗中回溯前世的資料，此外也有更高的智慧存有透過催眠過程傳達愛與智慧的訊息。台灣的林顯宗、陳勝英等人也透過催眠或類似技巧取得前世今生之資料，甚至也包含了外星人的轉世資料；陳大正（2011）也透過催眠與資料考察相互印證，證實前世今生之存在，研究過程精彩且具說服力。

台灣網路上也流傳許多自稱外星傳訊者所傳達的資料，社群網站亦有許多與外星人相關的社團，或者翻譯自國外的資料，但內容良莠不齊，真假難辨，有些傳達光與愛，有些則警告地球人類要小心惡意外星人的攻擊。此類資訊雖多元有趣，但除了前述的外星人巴夏傳訊資料，其他多半不具系統性，也尚未成一家之言。



第三章 研究方法

第一節、研究參與者背景

由於宣稱通靈天線開展至宇宙星際的人乃極少數，但其所見所聞，值得以超個人意識的視野來深入研究，故本研究擬邀請一位通靈人參與研究，進行深度訪談。本研究參與者屬性為後天通靈，且通靈程度可接通宇宙資料庫，超越地球層面，與外星存有互動，為「星際通靈人」。

本研究訪談對象的資料敘述如下：

小湛（筆名）今年（2019 年）33 歲，女性，台北人，畢業於國立藝術大學，原在設計公司上班，曾為接案之自由設計工作者，目前為開班美術教師。小湛從小就看得無形界眾生，但她始終以為那些都是幻想，不以為意。直到 26 歲那年，因為向通靈老師學習氣功之故，開始與自己的本靈產生連結，其本靈宣稱來自星際，而小湛也在其靈魂團隊的訓練之下，迅速地開展其超感知覺能力，能與地球及星際層次的各類存有清楚溝通，其通靈資歷至今約九年。

小湛同時為網路知名部落客，其分享超感經驗的「湛宇天夜」部落格每日超過千人瀏覽，九年來已超過 260 萬瀏覽人次，讀者遍及全球。曾有廣告商欲在「湛宇天夜」網站置入廣告，小湛可因此月入數萬元，但她為了版面能量的潔淨而回絕；也曾有出版社願意出版其文章，但小湛不願受限於版權，她希望讓廣大讀者免費閱讀這些資訊，故亦婉拒。小湛目前除了教授靈性繪畫之外，並不以通靈問事執業，自我定義為「美術教師」。

第二節、質性研究

本研究採取質性研究法中的敘事分析（敘事，narrative）作為研究方法，並進行半結構式的深度訪談（in-depth interviews）輔以田野觀察（參與觀察，participant-observation）。Catherine Marshall 與 Gretchen B. Rossman（李政賢譯，2006）認為，質性研究進行的地點，乃是在於

自然的世界或生活場域，運用多元的互動方法，並且以「尊重人性」為主要考量。研究是在反覆理解、探究過程中逐漸成形的，而非在研究之前就已經預設、規劃完成。質性研究雖然種類與旁枝繁多，但本質上以描述與詮釋為根本，研究者應有系統地反思，仔細推理、運思，多方面考量，反覆辯證。

至於敘事分析，主在透過欲探究之對象，從中建構其個人生命故事，從而瞭解研究參與者之個人經驗所含有的意義。敘事分析的主要形式包括：1.生命史（life histories）、傳記（biography）與自傳（autobiography）；2.口述歷史（oral histories）；3.個人的敘事（personal histories）。這些分析方式都預設了故事的敘述（story-telling）乃是理解生命意義不可缺乏的元素，而且毫無疑問的，每個人的一生都在從事敘事的建構（Catherine Marshall & Gretchen B. Rossman, 2006）。在本研究中主要參照的是Lieblich, Tuval-Mashiarch, & Zilber（吳芝儀譯，2007）等人所撰寫的敘事研究專書，依照其所發展出的「整體-內容」與「整體-形式」分析法，來進行整體資料文本的探究、了解，與研究發現的撰寫指引。

所謂的「整體-內容」分析法，著重於分析個體完整的生命故事，並不將其生命故事拆解為細部，而是把生命視為整體；強調生命的內容，將生命故事的片段放置於整個脈絡中來研究其整體意義，此分析取向類似「個案研究」。

至於「整體-形式」分析法，則著重於情節的分析，或清楚呈顯整個生命故事的結構，研究者必須找出故事的脈絡、轉折點或高潮，強調整體生命故事的走向。

在深度訪談部分，高淑清（2008）認為，訪談的主要用意，在於蒐集受訪者對特定事件或生命經驗的主觀感受，因此，提問上必須不預設立場，也避免形式化的問答，而是以雙向、討論的交流過程，才能蒐集到更豐富且更趨於真實的資料。深度訪談的對話過程，正是一個不斷建構意義的過程，因此，研究者需要傾聽，並鼓勵受訪者儘量敘說。

本研究參與者小湛為一知名部落客，其部落格「湛宇天夜」至今已累積2000多篇文章，當中有深度的自我揭露與自剖，雖然部落格單篇文章多依某一主題發展，未必以個人歷史為文章重心，但皆為研究參與者的自我表露，故可視為某種類型的「自傳」、「個人的敘事」。研究者在進行本研究之前，就已經追蹤「湛宇天夜」部落格多年，平常即閱讀小湛的文章，對其已具備粗淺之認識。在提出本研究的邀請後，研究者與小湛有了數次面談，進而相約出遊數日，一

併進行深度訪談。訪談資料的成形，由研究者提供半結構式的大綱，讓受訪者有較大的彈性空間，說出其對通靈經驗的主觀感受；過程中在受訪者知曉的情況下進行錄音，如實記錄。而我們盡量在放鬆、自然的互動中進行訪談，甚至一邊做睡前運動，或一邊吃早餐時一邊深入研究主題，既沒有時間的壓力，也能在輕鬆的氛圍中進行熱烈的討論。研究者本身已有既定的靈性觀，但受訪者小湛的通靈覺知遠超過研究者所知，故訪談過程中，研究者將自己的經驗與預設之知識框架暫時置於一旁，敞開心胸傾聽、記錄，以期對小湛能有更深度的瞭解。

除了深度訪談之外，在三年的研究過程中，研究者與小湛保持頻率雖不高但持續的互動，偶有信件往來、討論，研究者亦報名小湛於台北、台中開設的繪畫課程，體驗靈性繪畫的樂趣，其課程亦對研究者產生實質上的幫助；小湛在必要時偶爾會提供研究者一些靈性或生活上的建議；研究者也曾與小湛同遊看展覽，交流彼此的興趣愛好。

此類生活經驗的交互參與，是在正式訪談結束後，自然而然形成的友誼往來，當初動機並非為了研究資料而維持互動，但過程中確實令研究者更瞭解這位研究參與者。Robert K.Yin（李政賢譯，2014）認為，進行質性研究時，投入參與者的真實世界情境，這就構成了田野研究的場域。故實質上而言，研究者參與小湛的繪畫課程等互動，可視為輕淺程度的田野觀察，些許地涉入研究參與者的實際生活場域，而這些互動經驗後來也適合作為研究資料的補充。

除了深度訪談與田野觀察，在正式展開本研究之後，研究者亦反覆閱讀「湛宇天夜」大量部落格文章，來回瀏覽、思考、篩選、記錄、整理適合本研究脈絡的資料，同時，在與訪談資料文本相互映照的過程中，研究者重新思考研究的方向是否需要再調整？

因為最初的研究構想，是想瞭解小湛這位知名部落客的通靈經驗，研究者感興趣的是其超感知覺故事，也就是其「『超』人」的部分；但在更深入瞭解這個「人」之後，原先在網路上猶如明星般的「小湛」，對研究者而言，成了有血有肉的、立體的、活生生的人，最初設定的研究方向，已經與研究者目前關心的重點不同，研究者現在更關切的，是小湛這樣一位特殊通靈人在現實世界中的故事，她的喜怒哀樂、她的痛苦與成長，她「超『人』」的部分。而質性研究原本就是以「人」為主體，可以預列方向，但並非死板不可變的軌道，研究者應視訪談情況反覆思索、辯證，這才是真正的研究精神。

Robert K.Yin（李政賢譯，2014）認為，研究初期擬定的初始命題，最終會與場域經驗產生

建設性的互動，研究者也許發現需要丟棄初始命題，也可能需要增強或重新定義，這都是質性研究彈性而富有生命力的發展。因此，研究者重新檢視研究目的與問題，確認此大方向並未與研究者欲發展的新方向悖離；但在細部的訪談大綱部分，當初進行訪談時，我們的問與答較偏重於「超」，至於「人」的現實層面則較少提及，所幸小湛在部落格中有大量的文章資料，故可作為「自傳」等個人資料而補足，若有需要，仍可視情況再訪問小湛。這是研究方向的調整過程。

之後，將小湛的訪談內容謄寫為逐字稿，並予以編碼；研究者依據研究目的擇取小湛的部落格文章，並依主題加以分類、編碼，文章資料與訪談資料俱作為文本來進行分析與意義詮釋。

訪談文本編碼：以「A1-003」為例，「A」代表研究參與者--小湛；第二碼「1」代表訪談次序：「1」就是第一次訪談，依此類推；至於第三~五碼「003」：003是研究參與者談話主題段落之流水號，例如：A1-003表示研究參與者的第一次訪談內容第三個主題段落……依此類推。最後將其歸納、分類，形成類別、主題內容。

表 2 訪談文本編碼

文本編號	訪談內容	主題
A1-003		

小湛文章編碼：以「F2」為例，即為家庭類別（F）的第二篇（2）主題段落。研究者依照研究的需求脈絡，整理、選擇出小湛的文章並加以分類，單元如下：

表 3 小湛文章編碼

主題	意義單元	編碼（舉例）
家庭（F）	與家人互動	F2，F3，F4.....
	領悟	F8，F9.....
內在成長（IN）	以前個性、生活	IN-4、IN-6.....
	在靈性幫助下對生活、生命的領悟	IN-2、IN-3、IN-7.....
靈性領域（S）	前世回溯對她的意義	S1，S2，S15.....
	畫畫（有生活有靈性，統一歸在這類） 一部分寫作	S4，S5，S7.....
	無形界	S3，S25.....
靈魂家族（SF）		SF1，SF2.....
網路世界（W）	自己的沉澱、心得	W1，W10.....
	跟網友的互動	W7，W9.....
	面對抹黑與攻擊	W11.....

總而言之，本研究採用質性敘事探究法，以星際通靈人為主體，進行深度訪談，由研究參與者本身述說其生命故事，以深入理解研究參與者通靈前後的心境轉變，及通靈後的所知所見，與對其個人所產生的經驗意義。而在進行本研究之前、後，即使已經有了充足的訪談資料，為使研究資料更豐富，透過更多資源來貼近其生命經驗，研究者詳讀小湛的文章，整合、擇選出適合本研究脈絡之內容，與訪談資料相互映照，互為補充；同時也會結合與小湛的訊息往來內容，以及研究者三年來與之互動經驗及田野日誌，擴充研究的資料。

而本研究亦採用Lieblich, Tuval-Mashiarch, & Zilber（吳芝儀譯，2007）之敘事研究法的「整體—內容」、「整體—形式」分析，不僅著重分析研究參與者小湛的完整生命故事，從整體的生命角度詮釋其童年創傷經驗、學校生活、通靈過程與內在覺知，也在視生命為整體且分析之後，再著重故事情節與結構的分析，抽繹出細部經驗對小湛人生之影響。本研究便在宏觀範圍、局部細節之間，來回審視、理解、分析、詮釋，以期更深刻地呈顯研究參與者之生命故事。

第三節、研究步驟

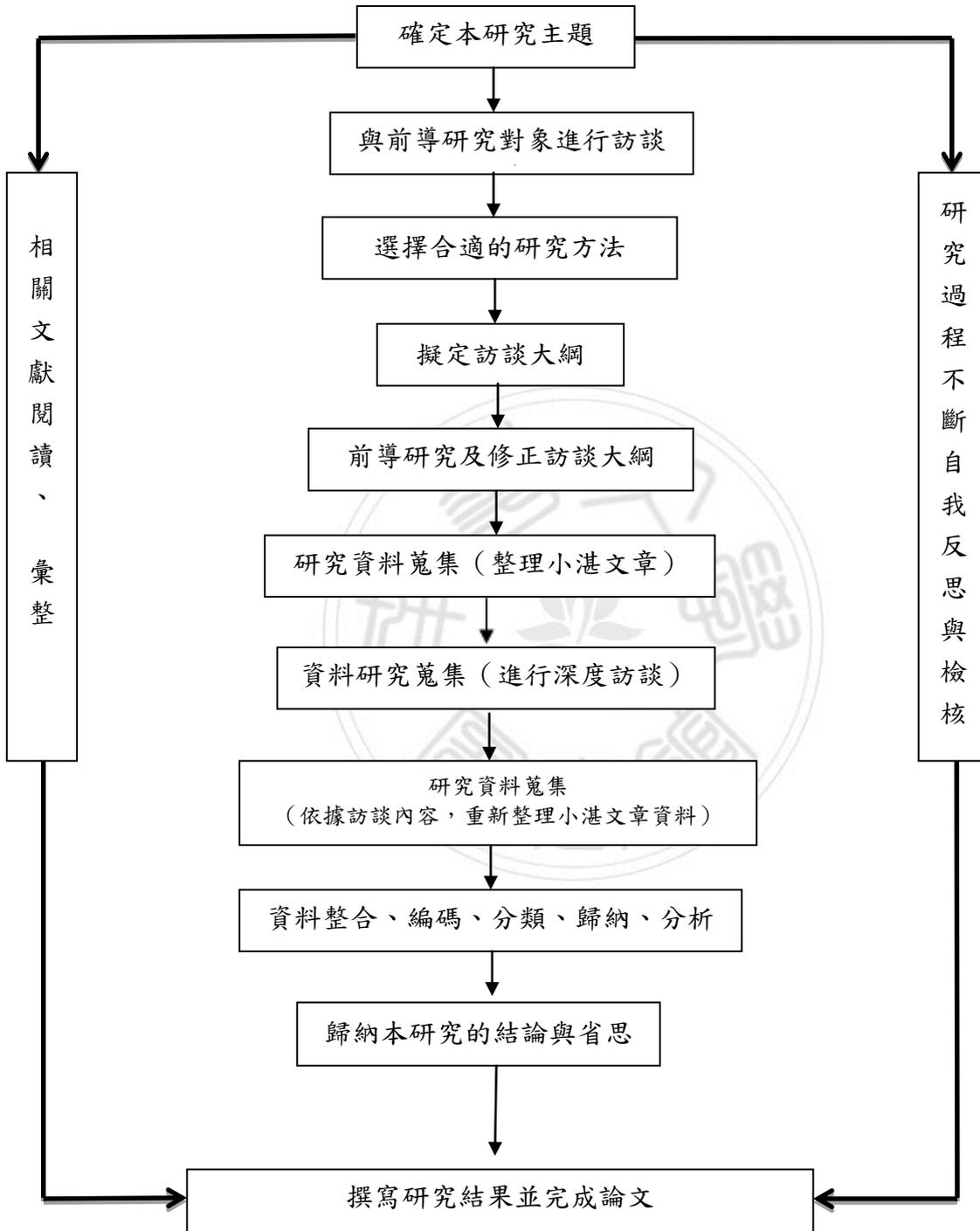


圖 1 研究步驟

第四節、研究嚴謹度與倫理

本研究在研究嚴謹度方面，主要透過三角檢定法來把關（吳芝儀等人譯，1999）。首先，在訪談資料方面，透過研究者自身、受訪對象及協同研究人員三方閱讀，以確認資料的翔實。其次，在文本分析與詮釋方面，則會由研究者、指導教授及受訪對象三者之間交互循環，逐步確立文本的意義；最後，文本解讀的品質部分，則透過解讀的一致性，與文獻的相印契合性，以及參與研究者之間的同意程度，來加以檢視。

研究者所邀請之協同研究人員，乃受過完整的質性研究訓練，並已完成教育類碩士學位論文，但該協同人員不具超感知覺能力，亦非超個人意識專業，此乃由於研究者本身長時間浸淫在靈性領域，本研究主題又較為新穎，易遭質疑，故欲藉由此一「圈外人士」之助力，提供本研究一橋接領域「內」及「外」之視角。協同研究人員初期對本研究領域亦不甚理解，研究者便適時、適度調整，以協助不同程度之讀者能夠順利理解本研究內容。研究後期，協同研究人員已能理解並認同本研究，認為可具說服力。

研究過程中，研究者謹守研究倫理，隨時反思，尊重研究對象所提供的經驗與資料。在邀請研究參與者加入本研究之前，以書面同意書（附錄一）說明以下要點：研究之目的以及程序、研究對象參與或退出研究的自由意願與權利、確保個人隱私，以及資料處理的保密措施等（高淑清，2008）。過程中若有不解之處，亦與研究參與者保持聯繫；由於研究部分牽涉創傷經驗，故研究寫作每告一段落，便請參與者確認是否有感覺不適之處，而研究參與者對此抱持開放與寬解態度，僅訂正少數疏誤。本研究便在反覆核對、確認之下完成，以期在最尊重研究參與者的情況下有最合適的呈現。

第四章 小湛的生命故事

第一節、奇幻旅程----小湛與我

在開始介紹研究參與者小湛之前，研究者需要先說說自己跟她的互動經驗。

畢竟對小湛多數的讀者而言，「湛宇天夜」是一個螢幕後方的通靈人，敘述著一個又一個不可思議的故事，引人入勝，但有時又超乎一般人的想像，比奇幻故事還奇幻；既想相信，卻又忍不住猜疑。論文初審的時候，口試委員就拋出疑問，怎麼知道她不是想像力豐富的神經病？

口試委員的問題很合理，也會是許多讀者共同的問題。因此，在介紹小湛自身的故事之前，研究者要先談一談三年來跟她互動的親身經驗。這些經驗可視為研究前導，但同時亦是因研究而產生，故可廣義納入田野觀察之一部分。

本章具體的書寫主題為 1.調整天線、出遊與上課；2.我的蒙古奇幻之旅。其中，許多經驗偏向研究者感受性的，或是內在的知曉，且無可避免會滲入主觀詮釋，而研究者儘量以具體的方式描寫出來。

一、調整天線、出遊與上課

(一) 訪談邀請

在進入南華大學就讀研究所之前，我與朋友們就已經追蹤「湛宇天夜」的部落格多年，雖然算不上忠實讀者，但偶爾瀏覽文章的我，對部落格主--「小湛」充滿了無限想像。

而之所以算不上忠實讀者，是因為接觸身心靈領域多年，我對靈性與無形界已經形成一套世界觀，自有一套價值的詮釋。而小湛對靈性、無形界的形容，有些部分跟我原先所認知的很相似，但也有些部分跟我所認知的迥異，使得我沒辦法對小湛的文章內容照單全

收。更精準地說，應該是小湛所言太超乎我的理解，連想像都有困難，不知道怎麼接受，於是就選擇性地閱讀，選擇性接受。

在決定論文研究方向時，由於個人對靈性領域的興趣，因此決定研究超感經驗，訪談具超感知能力的通靈者。我身邊不乏認識多年的通靈人，但我想透過這個研究，認識更大的領域，開拓更多我原本不知道的可能性，於是就想到了追蹤多年的部落格主—小湛。但我跟這位網路紅人完全沒有交集，所以最初完全不敢想像能夠邀約到她。2016年7月，我抱著姑且一試的心情，在小湛的臉書粉絲頁寄出自我介紹與邀約訊息，沒想到，小湛居然答應了！由於論文還在準備初審的階段，因此暫時不急著約見面。

（二） 調整天線

同年10月，我報名了小湛舉辦的「鑑定本靈名字」活動。依照小湛的說法，「本靈」就是每個人原本的靈魂，最接近個人的高我，是更大的你自己（SF-4）。當事人自行搜尋、連結自己本靈的名字，名字即是能量的頻率，連結之後，寄信給小湛，她會線上鑑定，看看連結得是否正確。而透過跟本靈的連結，可以調整個人的直覺、靈感「天線」，進而連結上自己的「靈魂團隊」，也就是更高層次的靈性存有，包括指導靈、靈性導師、本靈等靈性幫手，以幫助個人的內省及靈性的成長。

在這之前，即使閱讀過小湛的說明，我對於何謂「本靈」、「本靈名字」仍然一知半解，有點不好意思地說，或許其他網友也跟我差不多，看到免費的活動，在「不試白不試」的心態下，就報名了。

在靜心時，我腦海中浮現許多名字，也不確定哪些是頭腦的想像，哪些真是靈性訊息；有些特別有感覺，有些像煙雲虛縵。不管三七二十一，我一一傳訊詢問小湛，小湛就針對這些名字告訴我牠們是誰。果然，我感覺特別鮮明的，例如十幾年來常常浮現我腦海中的兩個名字，就是跟我關係密切的指導靈；而過去某段時期，我感覺到似乎被無形的力量指導，於是我連結那股能量而獲得的名字，就是我的靈性導師；而靜心中所浮現最清晰的畫面與名字，果然就是我的本靈。

我對自己的直覺向來不是很有信心，當時對小湛也還抱持保留態度，但那次鑑定靈性團隊名字的過程，我因為對自己的「收訊」不太有把握，所以把明確、不明確的幾十個名字一股腦兒都丟給小湛鑑定，而小湛肯定回應我的，九成都是我自己原本就較有感覺，甚至過去有一些特殊感應的名字。

鑑定本靈名字之後，照小湛的說法，錨定感知能力之後，也就會梳理、調整個人的靈性天線（W3）。我本來以為所謂的「調整天線」只是一個文字上的形容，是一個漸進的靈性啟發。沒想到確定本靈名字的當天及隔天晚上，平常沾枕即睡，睡眠品質很好的我，數度感覺有「誰」在「挪動」我頭上的「東西」。按理，我的頭上除了頭髮，別無他物，但那兩天晚上，我一直感覺頭頂有什麼「長長的東西」。而那「長長的東西」不只長在頭殼外，我還感覺到它們被調整時，連我頭皮底下的腦袋都有騷動的感覺。那有點類似頭髮綁冲天炮造型時，有人拉動那撮頭髮的感覺，除了頭髮被拉動，還覺得整塊頭皮、腦袋都被動到了。

跟做夢完全不一樣，那是一種「肉體被打擾」的真實感，所以那兩天晚上我一直睡不好，頻頻醒來。但除此之外，那陣子似乎就沒有其他特別的變化。後來我跟小湛提及這件事，小湛說，有些人會有感覺，有些人沒感覺，因人而異。

那次經驗，是我第一次接觸到小湛的通靈能力。而鑑定本靈名字活動，已於 2016 年停止。

（三） 出遊

同年的 12 月，我跟小湛約了第一次的見面。小湛住台北，我從雲林北上。小湛給我的第一印象，就是清秀、自信，是一個打扮很有品味的年輕女性，走在路上，可能會吸引人多看兩眼。但她的氣質與打扮，並不會讓人聯想到通靈、神鬼種種，她算是時髦的、充滿現代感的都會女生。

我們進行了簡單的訪談，有了初步的認識。小湛談了一些無形界的事，但因為我看不到，所以只能邊問邊聽。

那次見面之後，由於我平日還要上班，論文的進行斷斷續續，直到隔年，也就是 2017 年，我才又開始動作。但我住雲林，小湛在台北，若跟她約見，受制於交通，每次北上能訪談的時間很有限，一定需要用掉好幾個週末，對我們兩人都是一個負擔；而我來回的時間與金錢成本也不少，還要傷腦筋找訪談空間，我覺得這訪談模式的效率不佳。

後來我突發奇想，那陣子我正想去海邊旅行，何不乾脆招待小湛同遊數日？這樣不僅能一口氣完成訪談，時間、空間的壓力較小，還能愉快地遊玩，一舉數得。向小湛提出這個建議，她居然答應了，於是我們就展開了 8 月底為期三天的墾丁之旅。

這三天裡，我們同進同出，我發現，小湛並不喜歡「開天線」。在我原先的想像中，這麼厲害的通靈人士，應該隨時都可以運用各種超能力，例如未卜先知、看透所有路人的心思.....但小湛有天氣預報就看天氣預報，可以用邏輯推理就不通靈，而且不以通靈方式冒犯他人隱私。這些倒是大大出乎我意料之外。至於她的想法、原則，這些訪談內容會記錄在之後的章節。

在聊天的過程中，我注意到小湛的口語表達能力非常強，邏輯很清晰。對我而言，靈性的經驗很抽象，很難以言語文字揣摩，但小湛可以用各種比喻來詮釋，讓我這個聽眾儘量抓到她要表達的意思。我自己是個教師，所以容易注意到他人的表達方式，我覺得小湛的表達能力很出眾，口語清晰又流暢，頭腦的反應也很快。

而小湛的應對進退也予人得體的舒服感受。平常閱讀小湛的文章，我想像中的她是個孩子氣的女生，但實際相處之後發現，小湛在人際互動上很成熟、得體，她能適度放鬆，但也謹守分寸。我多年前從事過新聞工作，接觸過形形色色的人，後來轉換跑道，接觸了許多學生，以我個人經驗值而言，我認為小湛算是高度成熟，同時也是很聰明的人。

我們聊了非常多，但這趟出遊、訪談，並非她超能力的展示之旅，我也沒有抱持「測試」、「試探」的心態，雖然她沿路會把見聞告訴我，例如剛剛森林公園裡的樹上有兩隻比人還高的精怪；太陽下山後，剛剛還躲在水裡的眾生開始慢慢爬上來了；這個人手工藝品有不錯的能量，可惜他沒有專注在手藝的發展，只想餬口，所以作品的能量就沒有發揮得很好，可惜了.....諸如此類，剛開始我會覺得很新奇，但畢竟看不到、感覺不到，對我而言是無法驗證的事情，在此也就不贅述，僅記錄從我的角度可以印證的事。

小湛說，通常店裡面都會有靈界的「小幫手」駐店協助，包括在無形的層面招攬生意等。我們選擇墾丁大街一家泰式餐廳用餐，點餐時，看著菜單上華麗而繁複的飲料名稱，我們根本無法從名字判斷那是什麼樣的飲料，我只好隨便點。小湛則說，她喜歡酸酸甜甜的口感，稍早她已經詢問店裡的「小幫手」，請他推薦符合她喜好的飲料，後來飲料送上來，小湛點的果然就是酸酸甜甜的口感，而我隨意亂點的飲料就單純甜而不酸。

小湛是個很健談的人，我開車的時候她就會一直說話，主要都是談靈性方面的事或她自己的故事，通常她會自己開一個主題講，因為有很多是她部落格分享過的資訊，我有時專心開車就沒認真聽，偶爾會發問一下。

其中有兩個她自顧自一直講的主題，竟然戳中我那陣子的秘密心事！

其中一件是整形的事。我那幾個月動了微整形的念頭。有點年紀之後，歲月的痕跡逐漸明顯，我開始考慮坊間的微整形手術，甚至查詢了相關資訊與費用。但我猶豫不決，整形、微整形不像是我個性會做的事，光是動了這樣的念都讓我覺得丟臉，所以我只跟一位不熟的朋友稍微提過。

結果小湛忽然針對整形這件事開了主題，而且談到她的靈性團隊對此事的看法，但這件事分明跟靈性扯不上邊。我就想起，之前我考慮微整形時，也好奇靈性層面會如何看待這件事？不知道我的靈性團隊覺得如何？結果小湛忽然就一直談這件事，害我有點不知所措，但我心裡也就有數了。後來我漸漸知道，若我自己收不到訊息，我的靈性團隊偶爾會請託小湛幫忙轉達。

另外一件，是那半年來有點困擾我的一個現象，包含外在現實、內在覺察、夢的層次，是自己確確實實有感受到，但不確定的一個狀態。我自己也很困惑，隱約知道好像有什麼在發生，但那不是一種生活上的常態，不是生理也非關心理，我甚至無法用語言文字形容，不知道自己怎麼了。因為是模糊的一些現象與推測，還沒有整合出一個答案來，我也沒跟任何人講過，結果小湛自顧自一直講的其中一件事，竟然可以說是完完全全統合了我那些零散模糊的內在、外在甚至夢境等不同層次的事，就是很完整的說明了一個狀況。

她像是在說其他人的情況那樣若無其事地說著，但因為那些狀況是好幾件事綜合起來的現象，她說的根本就是我……對於她忽然戳中了我的狀況，因為那是讓我有點害羞的

事，我只能默默地聽著。

結束那趟旅行之後一段時間，我赫然發現，困擾我大半年的那些莫名的現象消失了！很久以後我們見面，我問起這件事，她笑著說，她就只是「順手處理了」。

(四) 繪畫課

小湛從 2017 年的 9 月份開始，在台北、台中、台南等地開設小型繪畫課，透過一些繪畫基本技巧的教學，幫助學員在繪畫中整理內在的自己。表面上是具體的繪畫課，但她也會整理大家的能量，她將之定義為「靈繪」。

課程很搶手，由於每班只有十個名額，因此開放時間一到，幾乎都是秒殺。我前後上了 2017 年 11 月的繪畫課台中班第一階，以及 2018 年 1 月的台北班第二階課程。

大約從 2017 年的下半年開始，我的左腳掌長了一個俗稱「雞眼」的疣，不大，但走路的時候腳底就有異物感，去看皮膚科，醫師說大概處理一兩次就可以解決，沒想到前後處理了好幾個月，居然還是沒痊癒，反反覆覆，有時候變得更嚴重，有時又似乎快好了。

因為一直以為快要好了、就快要好了，所以沒有認真思考原因，直到處理了近半年，我受不了了，才想到要從心靈方面尋找答案。新時代的健康與靈性觀點認為，所有的疾病都是由心理因素引起 (Louise L. Hay, 謝明憲譯, 2012)。我尋思，這個疣帶給我什麼困擾？「沒有辦法大踏步向前走。」一思及此，我恍然大悟！

跟小湛訪談完之後，我遲遲不知如何動手整理我的論文，一拖再拖讓我頗焦慮；生活中也有強烈的茫然感，不知何去何從。每天上班下班，但好像整個人都停頓了，以前我最喜歡出國旅行，但現在也懶洋洋的。其實生活跟以前都是差不多的，但不知為什麼，那陣子茫然感比較嚴重，做什麼事都提不起勁，不知道接下來的人生目標是什麼。

就在我恍然大悟腳疣的心理因素之後，仍然不太知道如何前進。剛好接下來我要到台北上小湛的二階繪畫課。小湛要我們在上課之前 e-mail 繪畫作業給她，她會透過我們的畫作瞭解每個人的能量狀況。上課當天，她給我們每個人一張專屬個人的小信箋，我的信箋上面有一行粗體字寫著：「主題：觀望/前進」，小湛在卡片上密密麻麻地寫著我的自我質

疑與猶豫不前，她鼓勵我必要時衝動雞婆一點，在能自衛的前提下做任何我想做的事情。

中！我又有被戳中的感覺！來上課之前，我已經意識到自己的停滯，但甚至連我自己都無法確切地說清楚內在到底發生了什麼事，可是小湛光是看我繳交的繪畫作業，就能明確地指出我的狀態，給出具體的建議。

我們在課堂中根據自己的狀態，以塗鴉方式進行內在整理，小湛也要我們回家後持續繪畫，藉此穩定、整理自己。我課後不算很勤勞，但偶爾還是會動手畫。

大約一兩個月後，我發現自己心態上比較有活力了，而且居然很積極地規劃起暑假的蒙古國之旅！蒙古是我從國中小階段就嚮往的國度，但由於蒙古國的自助旅行難度高，而且感興趣的人很少，雖然我一直都想去，但始終沒有魄力成行。

就在上完繪畫課之後沒多久，我不僅開始查詢蒙古的旅行資料，甚至決定即使單獨一個人也要成行！而常常跟我一起出國旅行的朋友，以前表示對蒙古沒興趣，現在居然主動想要參與。就在我們熱切規劃旅行的那段時間，我腳掌的疣已經不知不覺消失.....一直到我寫論文的此時此刻（2019年4月），我都不必為了腳疣再去看醫生了。

二、我的蒙古奇幻之旅

2018年7月，我終於踏上了蒙古的土地。

從小，我就喜歡找蒙古歌謠來聽，邊掉淚邊遙想草原的遼闊；偶爾我會夢到一望無際的壯麗山河。我始終知道我跟草原有很深的緣分，始終嚮往，而一直到了那時候，機緣成熟，我終於踏上了蒙古的土地。

這是一趟意義非凡的奇幻旅程，也是一趟「回鄉之旅」，不過，本文的重點必須聚焦在小湛，因此接下來僅鋪陳必要的脈絡

我和旅伴的規劃，是先往南方的大戈壁沙漠進行七天的旅程，北返首都烏蘭巴托之後，再往西方的阿爾泰山區，為期約十天。

蒙古多數土地尚未開發，出了城鎮，便是百千公里的無盡荒原、草原或高山，連道路都沒有，只有零星的蒙古包及牲畜，所以我們必須聘僱當地司機與嚮導，否則簡直動彈不得。

(一) 南方戈壁沙漠

南方戈壁是連綿的荒原，我們每天上午出發，途經有水電、有商家、有網路的小鎮聚落，便會下車休息、採買，接著繼續前行，直到抵達當天落腳的牧民蒙古包，便一直在那最原始的荒野待到隔天早上，再繼續往沙漠深處前進。戈壁行程就是每天落腳不同的地點。

7月5日的落腳處，還沒真正進入戈壁，但已經乾荒，蒼茫，巨大的孤寂。風聲獵獵，對，這種時候就明白，古詩詞裡頭為什麼用「獵獵」形容風聲。我單獨走遠，隨意探探。此處是礫漠，隨處是瑪瑙（原礦），我想揀幾顆，一來我平常對礦石就很有興趣，二來蒙古產瑪瑙，遍地都是，小販也會販售瑪瑙，所以這在此處稀鬆平常。

我在野外撿石頭，會習慣性問問內心、問問大地：「我可以撿嗎？」對我而言，這是對大地母親的尊重，而除非有特殊原因，不然通常沒問題。但我此時卻感覺不到「被允許」，我換了幾顆不同的瑪瑙，感覺都沒有獲得允許，有點奇怪，於是打消撿拾的念頭。

這裡四面八方空曠遼闊，放眼望去，什麼都沒有，連蒙古包都已經在我的視野之外。但不斷有股恐懼襲上心頭，總覺得會有什麼東西衝出來，而這種不安，是在之前與之後的落腳處都沒有的。

在那個地方，我數次看到我的左邊有黑影跟著。以為是頭髮被風吹過的殘影，在蒙古包中，黑影更加明顯，我甚至以為是旅伴回來了。黑影閃現的次數太多，心裡隱約有數。但我只是過路客，這裡又這麼空曠單純，所以沒很當一回事。

還有另外一件事。蒙古包其實大同小異，但在進出這裡的蒙古包時，我數度猛烈地撞到頭，痛得哀嚎；連回到我們的俄羅斯越野車上拿東西，都撞到頭好幾次。在其他落腳處，極偶爾也會撞到，但在這裡則非常頻繁，我撞得最嚴重，旅伴也撞了幾次。

當天晚上睡在蒙古包裡，就做惡夢了。

被追殺還是怎樣，確切細節忘記了，但算是有一定強度的惡夢，因為我半夜驚醒了。深夜裡，帳外強風更甚，簡直地動天搖，我暗忖，有沒有搞錯啊？這是荒原的日常嗎？蒙古包不會被吹走嗎？我便在這驚恐中又沉沉睡去。

再次醒來已經天亮，除了冷，風倒是還好。昨夜的強風反而像幻境。我跟旅伴提起昨晚做惡夢，也跟嚮導說了夜裏的風。但他們沒有特殊感覺。離開後，我們繼續南行。

途經小鎮，手機有了訊號，我看到小湛的來訊。我跟小湛有互加臉書朋友，但互動並不熟絡，算是有事情才聯絡一下的交情；我知道小湛不喜歡與人過度親近，所以我平常不太好意思打擾她，我們並不算特別熟的朋友。她從臉書得知我來蒙古，但她並不知道我的行程，而且我大多數時候沒有網路，即使偶爾途經小鎮，訊號也不夠強，因此我好幾天才會發一次文。

小湛的訊息是當天一大早六點多傳給我的。她說，夢到我睡在蒙古包裡，蓋著一大堆厚重的衣物或毯子，但看起來睡得不是很好，有點渾渾噩噩的。她看到幾個古代蒙古士兵，站在我的帳篷外盯著我們，他們是巡守地盤的祖先，擔心我們這票人覬覦土地。而我的氣場強，他們誤以為我是帶頭者，所以特別針對我。

我大吃一驚，告訴小湛，昨天我老是覺得左邊有黑影跟著！小湛說，她夢中是從我右手邊看過去的。她說，因為是陣亡的士兵，所以殺氣挺重的，雖然我是被保護的，但她還是擔心我會有血光之災。她教我怎麼誠心問候與澄清，獻上一點食物粉末等「祭禮」。

我恍然大悟，難怪昨天很不尋常地頻頻撞到頭，難怪就只是撿個石頭，卻罕見地不被允許，難怪昨天夜裡如幻似真的惡夢與暴風，難怪在那個地方一直有莫名的不安.....

雖然已經離開了那處營地，但我們人在荒郊野外，最近的醫院說不定好幾天都到不了，以防萬一，我照小湛所教的方式，每到一處新的營地，便獻祭、打招呼，之後不僅一路平安順暢，甚至有了幾次連嚮導都驚呼我們太幸運的奇遇。後來小湛跟我聯絡時，說，從我發的照片，她看到當地靈性存有們太喜歡我了，還派了護法跟著我們。我謝謝她，告訴小湛：真的，一切都很順利！

這便是在戈壁沙漠的故事。

（二） 西蒙古阿爾泰山區

接著，便是西方高山的行程。

我對戈壁沒有特殊感覺，但到了西部的阿爾泰山區，內心湧起了強烈的激動，我知道，這是我這趟旅行的重點。

我們第一處落腳的營地在高山群壑間，在那裡待了三天。到了第二天，我猛然憶起：那處山坳！那是我以前住過的地方！我的故鄉！

後來的行程即使已經離開了那處山坳，我仍在這悲傷滿漲與激動的情緒中起起伏伏，有些畫面閃現，但無法拼湊出全貌。每到有網路的地方，另一位通靈友人 P 也會傳訊息給我一些提醒及安撫。

小湛也私訊告訴我，「到了感覺熟悉的地方，除了和土地打聲招呼，也可以對時空說：無論我現在與過去在這裡發生了什麼故事，我都希望與我有關的芸芸眾生能獲得祝福，不再有所牽掛，能回到光中得到平靜與美滿。」小湛解釋，「到了前世經歷過的土地，也能說，是曾經有的業吸引我們回來重整部分的自己，在潛意識中消化未解的情感，有意識的給祝福與祈禱能加速這個過程。」（臉書訊息，2018 年 7 月 13 日）

一路上，我除了旅行、靜心，也試圖與過去的一切對話。在西蒙，我有很強烈的情感連結。後來，小湛也數次傳訊息來，提醒我要離開的前幾天就要讓身邊的「眾生」知道，因為祂們太想念我、太喜歡我，也靠太近了，怕祂們會跟回台灣。我也誠心地在心裡跟祂們溝通。

返回首都烏蘭巴托後，我們上了飛機，離開蒙古。

在飛往香港轉機的班機上，半夢半醒間，我忽然看到了草原那時候的父親。就是幾幕畫面而已，他像個維京巨人，像座大山。我很小，坐在他肩膀上。說不上來他是戰士或什麼，總之就是豪邁的、底下一大批弟兄那種頭頭模樣。就那幾幕閃過的畫面，我淚湧不止。

從抵達西蒙山區一直到離開，我只有感覺、浮散的畫面，不清晰；但在飛機上，就忽然浮現了父親的樣子。

到了香港機場，等待轉機，連上網路，發現稍早另一位通靈友人 P 傳來了兩首歌曲，都激昂澎湃，讓我想起了草原上那豪邁的身影。P 說，要幫助讓我理解蒙古行的情緒。

而小湛並不知道我人已經到了香港，那時，她正好又傳訊息來。她說，如果還沒上飛機，可以請大海幫我挽留身邊的眾生，感謝祂們的陪伴，請祂們回到原來的地方去。總之

是前世的親友與父親等遇到我很開心，只是祂們還沒進入光中，擔心會額外成了某些負擔，即使祂們出自好意。

小湛還強調，「主要是那個父親，多安慰祂，也感謝祂過去的照顧。」(2018年7月23日)

我一看到訊息，立刻淚如雨下。真是父親，對，我剛剛在飛機上看到他了，果真是他。

我幾乎沒辦法記起什麼，但情緒始終很澎湃，這讓我很困惑也很難受。幾乎沒有記憶，但情感是存在的。而要請他離開，是很艱難的事，因為我也非常不捨。不只他，其他的存有，我也很不捨。但我必須，因為我知道自己幾斤幾兩重，沒本事帶著一串不屬於這世界的存有在身邊。

小湛說，因為我跟西蒙那一帶的緣分很深，有時住在那一帶，有時路過，所以是來自不同時間、空間的緣分，層層交疊，所以一批又一批不同的存有都跟上來了。最後的最後，在小湛的陪伴與教導之下，這一趟旅程，算是圓滿落幕。

後記：

小湛與其他通靈友人都說，我之所以想不起來過往的事，是自己的設定；而回到原初的地方，正是圓了一份承諾，平衡了當初的那份業力。但我太想知道我為什麼這樣設定，既糾結又好奇，尤其這些通靈友人們都知道我發生了什麼事，只有我當事人想不起來.....在大約兩個月後，因為某些機緣，我便明白了：因為我是這樣的個性，不喜歡牽扯與重複，再如何深愛，也選擇放手。又是恍然大悟。

以上便是我與小湛的奇幻旅程。

第二節、如果有地獄——小湛的成長歷程

一、家暴傷痕

「我不配活在這個世界上，我真的很抱歉我永遠都做不好，讓大家這麼失望……」小小湛從教室五樓的走廊往下看，想像跳下去的樣子。(F5)

掙扎著想要活下去，但看不到自己存在的價值，是年幼的小小湛痛苦又無盡重複的日常。

小小湛是個尋常的女孩兒，但家庭生活卻很不一般。

從小湛有記憶起，爸爸的口頭禪就是「打死你！」心情不好就打小小湛，用皮帶抽，拿藤條打，打得氣喘噓噓，藤條打斷了再補貨，手痠了就換手，再換手，不然就叫哥哥接手，若哥哥打得不夠大力就揍哥哥。(F6、F11)

小湛的父母開工廠，是老闆、老闆娘，家境小康。家中五個小孩，小湛在家排行老二，上面有一個哥哥，下有弟弟妹妹。但父母都來自傳統刻苦的家庭，尤其還是父權觀念極重的人家，因此小小湛的父母都是在打罵環境中長大，「教小孩」等同「打小孩」就成為根深柢固的觀念。

(IN-24)

湛爸一直都會毆打小孩，每個小孩都被他毒打過，雞毛蒜皮的事都可以成為挨打的理由；小小湛還曾被關在全黑的倉庫作為處罰，不僅驚恐難熬，一旦哭了，只會被打得更嚴重。(A9-001)而因為父母重男輕女，小湛又是長女，所以父母的要求多，挨揍的機會更大。

在家裡，小湛必須扮演一個「乖女兒」、「負責任長姊」的角色，只要有人一聲召喚，小湛就必須要立刻衝出去幫忙，否則爸爸就可能拿著藤條衝進來揍人(F11)。

爸媽忙於工作，國小時的小小湛，放學後就要趕快煮飯、炒菜、洗衣服、晾衣服、洗碗、整理家裡環境……弟弟妹妹都在看電視，小湛好想叫他們幫忙，但不行，媽媽會說，那是長姊的工作，長姊就是要負責照顧弟弟妹妹，不可以計較，計較的話就是「自私」。而哥哥呢？哥哥是男生，哥哥如果有順手「幫小湛」就是好貼心、好懂事了！(F5)

媽媽下班回來後，會四處檢查，廁所為什麼沒有刷？餐桌為什麼那麼亂？杯盤怎麼沒有洗？冰箱為什麼那麼亂！為什麼晚餐只有三菜一湯！「沒看到家裡人那麼多嗎？這樣吃得夠嗎？為

什麼不做五道菜？你就只會給我惹麻煩！沒有菜？不會去市場買啊！不會挑，不會問人啊！.....」(F5)

弟弟妹妹的功課不好，表現不佳，爸媽會說，都是小小湛這個姊姊帶壞的，沒有把弟弟妹妹教好。當小小湛沒有達到媽媽的要求，媽媽會先拿衣架打一頓，等爸爸回到家，換爸爸拿皮帶再抽一頓。(F6, F11) 吃飯太慢，挨打。吃太少，挨打。作業寫得不好，挨打。老師給的評價不好、數學算錯，挨打。浴室很髒，房間沒整理，弟弟妹妹一直哭，都是小小湛身為長姊的錯！打！只要爸爸媽媽看不順眼、心情不好，她就要挨打，常常被打得全身瘀青。(F8)

尤其是湛爸，總是用盡全力揍，簡直往死裡打，驚恐的小小湛疼得尖叫，在地上閃躲、打滾，她愈哭，爸爸愈打愈起勁，小小湛既恐懼又傷心，她看出爸爸是真的想打死她。為什麼？爸爸都不會心疼嗎？她常常覺得自己就要被打死掉了，被自己愛的爸爸打死。「打死妳！打死妳！看我怎麼打死妳！就是這麼不聽話！」(F11) 某個瞬間，小小湛忽然感受到爸爸的感覺，她發現，爸爸竟然很享受那個打小孩的快感，他覺得自己充滿力量，居然樂在其中！小小湛既困惑又震驚，但更多更多的是傷心，原來自己不被愛著。(A9-001)

讓小小湛印象深刻的幾次，包括國小一年級時，爸爸發現冰箱裡面有瓶喝了一半的羊奶，已經放很久，爸爸問那是誰的？其實那是哥哥的，但哥哥當時跑出去玩，不在家。小小湛否認，說不是她，但爸爸很生氣，認為女兒在狡辯，在脫罪！於是逼小小湛把羊奶喝掉。

但小小湛很怕羊奶的味道，不敢喝，於是憤怒的爸爸拿起皮帶狂抽，挨打的她只好硬著頭皮喝下去。沒想到羊奶已經變質了，羊膻味更重，小小湛無法控制地一口嘔了出來。爸爸更生氣了！這是浪費食物！於是抽打得更兇！

「(爸爸) 逼我繼續把剩下的羊奶喝下去，結果我就邊喝邊吐，又被打得更大力，身體和心理都好痛苦，我也不想吐、可是好噁心、好噁心！好痛啊！拜託不要再逼我了！」

後來媽媽聽到尖叫聲，趕過來解釋羊奶是哥哥的，爸爸這才作罷。「我整個人倒在地上哭得不能自己，滿身滿地羊奶，還在繼續作嘔。」爸爸媽媽丟下抹布，叫倒在地上的小小湛自己把羊奶擦乾淨，「我當下真的覺得好悲哀好痛苦，為什麼要這樣對我？為什麼明明打錯人、責怪錯我了，還是要我收拾殘局彷彿我依然是錯的。」但是當時年幼的她，只能告訴自己，「這都是我的錯吧。」(F8)

國小二年級時，有一次，小湛放學回家，因為肚子好餓好餓，媽媽比平常還要晚下班，所以晚餐還沒好。小小湛好想吃東西，但媽媽不允許，家裡沒零食，而且晚餐前也不應該吃東西。媽媽說，「肚子餓就去喝水喝到飽。」這時，媽媽已經完成了一道紅燒魚，端上餐桌。嘴饞的小小湛偷吃了一小塊魚肉，結果爸爸發現了，「他抓住我的胳膊開始狂抽皮帶，我只能尖叫哀號，我爸打起來是狠勁地連續抽打，會打到皮膚發紅、腫起來浮凸著、瘀青的程度，如果我開始閃躲，他更會全身亂打」，哭嚎的小小湛期待媽媽可以救她，沒想到媽媽知道女兒偷吃魚之後，說：「就叫妳肚子餓先去喝水！打得好！給她教訓，要她別這麼自私不顧別人！」於是爸爸打得更兇了：「妳就是這麼自私！妳就是這麼自私！跟我說一遍！妳就是這麼自私都不顧別人也要吃飯！」(F14)

餐桌上，哥哥也冷冷地罵小小湛是自私的人。被打得手指紅腫，抖得捧不住碗筷的小小湛，邊吃邊掉淚，覺得很羞愧，覺得自己是個自私的人。(F14)

小小湛覺得，那時候棉被是她最好的朋友，因為挨打以後，棉被會緊緊地包住她，溫暖她。「很多時候我都把自己塞到棉被裡哭泣，只是媽媽常常把我從棉被裡拉出來要我照顧妹妹」，因為她是姊姊，姊姊要照顧妹妹，玩具也要跟弟弟妹妹分享，不然，「妳就是非常自私不懂事的姊姊。」至於哥哥，「哥哥是男生，男生可以出去玩。」(F14)

小小湛總是被指責自私。因為她不應該跟爸爸媽媽說「不」，不能擁有自己的時間與玩具，不可以拒絕照顧弟弟妹妹；挨揍的時候不可以頂嘴，不可以哭，因為如果哭出聲來，爸爸會更抓狂，打得更兇！

就連媽媽也說，小湛這麼自私、這麼糟糕，犯錯被爸爸打是很正常的，不可以哭，不可以躲，應該要乖乖站著被打。於是小小湛連躲都不敢躲。(F14)

她一直覺得自己在家中孤立無援，因為家人都默許爸爸的態度，媽媽總是站在爸爸那邊，沒有人愛她(F12、F13)。「進入回憶中，我似乎又變回那個七歲的自己，我只能持續地掉淚、顫抖，充滿對自己不滿的憤怒、羞愧，還有想死的感覺。」(F14)她覺得自己應該很容易就會被打死(F12)。

「我縮到我的棉被裡，感覺被打發腫的皮膚火辣辣得有心跳的顫抖，我縮在床最深處，我告訴自己我要死掉，我不知道我幹嘛繼續活著，整天膽戰心驚地隨時被打。當我哭累的快睡著

時，我希望我就這麼死掉，我幻想我正在死掉.....後來當我醒來之後，真的好失望，我居然沒死掉。」(F14)

絕望的小小湛一直有強烈想死的念頭，高中以前，小湛好幾次在挨打之後，想要一了百了。她不知道為什麼要活著？她好自私，什麼事情都做不好，什麼價值都沒有，爸媽對她不滿意，她也好恨這樣的自己。「只是每一次把自己的脖子掛上繩子時，感覺被勒緊、眼前發黑、開始耳鳴的時候，心底都會有聲音大喊：『妳不可以死，妳不可以死掉！』」(F14)

但小湛是愛著爸爸媽媽的，「我依然愛著父母，我真的也想成為他們眼中的乖小孩，要重複地接受自己不可能被他們愛著……對未成年的我而言多麼痛苦又煎熬。」(F4) 小湛也愛著弟弟妹妹，所以從小有什麼事情就習慣幫弟弟妹妹承擔，有長姊的氣魄；而一旦發現爸爸媽媽的臉色不對，氣氛有變，就會立刻催促弟妹躲回房間。(F4)

即使如此，「我一直都是孤軍奮戰」(F12)，她需要想辦法讓自己像正常人一樣活著，說服自己活著，因為她還是想活下去。「這樣說起來，不管是感情上那種不允許自己脆弱，還是挨打過程中的解離，都是持續地讓自己破碎、死去，感覺越來越麻木，才能夠『像是成熟的正常人一樣』來活著。」(F13)

一路走來，小湛充滿無助與恐懼，為了要保護自己，為了要生存，必須要壓抑自己的聲音，必須要安靜。因為爸爸抽菸，所以一聞到菸味就覺得噁心，一聽到爸媽回家的鑰匙聲，就趕快躲進房間裡。國中以前，小湛不敢正眼看爸爸，對她來說，爸爸「就只是『隨時要找機會打死我們』的暴君，講話刻薄盡其所能地想抹掉你的自尊，全世界就他最高尚」(F6)

小湛回顧，「從小我就被剝奪我的思想與身體上的自信，我覺得這世界上沒有一個能夠永恆保存的資產」，因為她不可以自私，所以「我擁有的很可能隨時又被搶走、消失，或者我又會被嚴厲地懲罰，只是因為我無法滿足其他人的要求。就算我不會傷害誰，還是有人會傷害我，我從小就領教過了。」(F12)

長大後，家中的五個小孩開始反抗，開始逃離。除了小湛還住家裡，其他四個都逃出去住了，其中還有一位手足 6 年不曾回家。小湛因為工作地點關係，曾經搬出去住，現在雖然回家了，但仍想離開，是她的靈性團隊希望她別放棄爸爸。(F6) 小湛的一位妹妹曾經找諮商師處理對爸爸的感受。「連諮商師都說：妳很辛苦，從小就要努力在這個家裡活下來。妹妹和我講

到這裡，我們兩個都紅了眼眶。」(F6) 沒有家暴了，但傷一直都在。

即使長大成人後，也通靈了，但有幾年的時間，只要爸爸一說話，小湛就胃痛，在家裡能閃則閃。有時會覺得都沒人理爸爸，他有點可憐。但小湛仍然避免聽，避免看，還是需要好好保護自己。「基本上他只要靠過來，我就會自動架結界隔離老爸憤怒的氛圍，免得我又胃痛。至少我已經好陣子沒有胃痛了。在靈界學習的技術可以應用在生活上真是謝天謝地。」(F1)

但直到現在，小湛仍然持續地、積極地在處理自己童年時期的創傷與憤怒，她大量閱讀心理學相關的書籍，藉此理解父母的心態脈絡；或者在通靈之後，從更高的角度來詮釋這個身心受虐的過程。長久以來，小湛努力地要支持、擁抱當初那個幼小而無助的自己，也試圖要理解、原諒父母親。

這個修復自己的過程，一直都還持續進行中。

二、自我救贖

國小階段的小小湛，孤單，憂傷。在家裡不受疼愛，動輒得咎，總是因為爸爸的暴怒而充滿恐懼；弟弟妹妹調皮任性，身為長姊的小小湛還要照顧他們，如果弟妹闖了禍或者表現不佳，爸媽雖然也會處罰他們，但仍然會遷怒到小小湛身上，她總是遭殃的那一個。「我簡直是全世界的出氣筒。我不知道我是誰，我的存在意義，和我未來要幹嘛？」(IN-4)

不僅委屈，小小湛還充滿了憤怒。承受不小壓力的她，在管教弟妹的時候會大吼大叫，弟妹怕她，只要她一個眼神，弟弟妹妹就會識相地配合；但小小湛不會打弟妹，且在爸媽發脾氣的時候，身為長姊的她，仍然習慣性地幫弟妹扛下。(IN-4)

而小湛的母親家族那邊，都是男帥女美，媽媽和妹妹都是美人胚子，身材又好，只有小湛承襲了爸爸那邊的外貌特徵，所以父母常常這樣對外人介紹小湛：「這是我們家最醜的——」小湛因此從小就自卑，不喜歡拍照，就算拍了照，也會偷偷把照片丟掉。(IN-6)

這樣的處境，使得小小湛在學校裡也感到茫然，缺乏自信，能低調就低調，能安靜就安靜，和國小班上同學若即若離，是個沒有存在感的角色。(IN-4) 如果有夢想的話，年幼的她，「我寧願當一顆小石頭，默默地躲在路邊別礙著任何人，別被記得。我想一輩子躲起來」。(IN-6)

幸好，在無邊的黑暗中，還留有一絲明亮的縫隙。

「當然國小的我不會知道未來的發展，我真的覺得如果沒有東西拯救我，我肯定會孤單而死。音樂和畫圖、看書是讓我度過每一天的支持力。」(IN-4)

(一) 音樂

小小湛的父母雖然以暴力的手段做為教育孩子的方式，但多少還是有心栽培小孩。在小小湛國小時，媽媽覺得女孩子學音樂會有氣質，所以讓她參加學校的管樂團。雖然小小湛是在無可奈何的情況下選擇豎笛，但她對此仍然充滿了期待，而媽媽雖然很猶豫，還是花了一萬元為女兒買了一把豎笛 (IN-5)。

在參加管樂團的過程中，小小湛一度遇到挫折，被踢出可以參加比賽的 A 班，只能待在烏合之眾的 B 班。沮喪的她，「只能叫自己不要再想了，越想越難過。反正現在就是這麼爛，哪裡都不討喜。那乾脆把現在可以做的做好了。」(IN-5) 每天她跑操場的時候，就有意識地練習自己的呼吸穩定度，訓練自己的肺活量，「要注意自己的步伐，不要去想那些難過的事情。吹音階就吹音階，跑步就跑步，呼吸就呼吸，什麼無關的都不要想，不要去想……」(IN-5)

經過她的努力，在某次機會中，她又被調回 A 班，可以跟同學一起練好聽的樂曲，這件事成為她灰暗生活中的一處繽紛。

而有一點鋼琴及樂理基礎的她，也會主動四處跟朋友要樂譜，自己慢慢練習；上國中之後，還能自己摸索作曲，彈給親友聽。(IN-5) 她在成績方面得不到成就感，音樂倒是小小補足了這一塊缺憾。

(二) 閱讀與寫作

國小時，在小小湛的班級教室後面，有一些少年叢書。她喜歡看書，無論是插圖，還是文章，都能讓她沉浸在屬於自己的世界裡，暫時忘了現實世界的一切痛苦。「天馬行空

的想像力是解救我的唯一方式」(IN-4)，「至少當外面的世界充滿貶低與責難，我內在創造的世界永遠一切安好美麗。」(IN-4) 閱讀，讓她覺得活著是一件還不錯的事情。

升上國中後，同學之間的勾心鬥角、互相競爭，讓小湛寧可繼續選擇安靜地保護自己，讓自己維持在不起眼的灰色地帶，「不被人排擠也不被容納，雖然孤單至少也活過那莫名其妙的生活。」(IN-24)

但跟小湛要好的一位女同學，就沒有那麼幸運了。那位同學飽受霸凌之苦，連老師、父母都對那位同學造成了二度傷害，使得女同學經常自殘。小湛也是在那時候起，意識到自己是具有正義感的。她扮演了安慰者的角色，跟那位同學互相鼓勵，「弱者的存在會讓我們勇敢，這就是當時小湛最大的體悟吧。」(IN-24)

在這樣的環境中，「若那時候要小湛去接觸靈性，去相信世界有多美好，我肯定會露出鄙視的神色說：『你想的太美了。』」(IN-24)

但就在國中時期，小湛發現了一個大寶庫——圖書館！如獲至寶的她，簡直是飢渴地瘋狂借閱書籍，渴望那些優美的文字、陌生的知識、美麗的圖片。「我偏愛看純文學，認識張曼娟，三毛，余光中，深談人心與自然的和諧；嚮往百科全書的深奧，那些美景與圖印的動物，讓心靈獲得解放與舒慰。」(IN-24)

而更重要的是，在閱讀的過程中，小湛懂得慢慢瞭解自己，啟發對自然的嚮往，「當時的小湛並沒有意識到這就是對靈性知識的起步」。(IN-24)

小湛懵懵懂懂的，想要找出什麼答案，還不確定的，「我尋找人在存活之外的另外一個理由：『為什麼？』」那究竟是什麼？「在書本之中尋找著答案，當我翻到一本關於前世今生的催眠科學研究，突然有種『這就是了』，但是翻翻類似的書，依然覺得欠缺什麼。」(IN-24)

如今的小湛，知道自己當時在尋找的是「靈性的應用」(IN-24)，也就是追尋自我的價值，運用在生活中。雖然當時的她還不甚明瞭，但至少已經開啟了第一扇窗。

小湛喜歡以文字記錄自己的天馬行空，需要寫下來，不然會忘記，(IN-4) 但常常在回顧舊文時發現，連自己都看不太懂當時在寫些什麼了，她這才意識到主觀思考與客觀思考是兩回事。「我需要記錄細節，雖然很麻煩，但這可以讓未來的我有足夠線索回憶過去

的思路。重複看自己的文章很重要，檢視自己的思考盲點需要很多邏輯性。」(W5)

後來讀到紅極一時的《哈利波特》系列小說，小湛對小說中生動活潑的文筆大為驚艷，同時也檢討了自己的寫作方式(S16)，正好高中時期的國文課程，需要學一些譬喻、轉化等修辭，小湛對此充滿興趣，視為一種自我增強的挑戰，不僅樂在其中，國文還成為了小湛的強項。除此之外，小湛每天閱讀報紙副刊，開始剪報、畫重點，買喜歡的作家作品收藏，一邊閱讀，一邊學習，也持續寫作。

後來她也開始在網路上發表作品，「以及用 4 千到 8 千字內的短篇故事投稿，想說評審們與陌生的讀者是否可以理解我的表達能力呢？」(S16) 她想要傳達自己的想法，希望將這份心意傳達出去，也想要得到專業評審給她的建議，參加比賽的動機，是想要自我檢討，希望更加進步。(W5)

沒多久，她開始在一些報章雜誌上嶄露頭角，也開始獲獎了，有經紀人邀約，她也與人合作出書，雖然也面臨了市場與理想的落差，但因為這一路走來，都是興趣所致，所以小湛也不是很放心上。「我知道我的文筆能確實的表達我的意義，我沒有眷留得獎光芒，得獎不等於我得為大眾思考而大眾化，我放棄小說家的謀生寫作方式。」(W5)

再過幾年，她開始通靈了，在部落格與臉書記錄她與靈界的互動，也就成了自然而然的事情了。過去的努力，彷彿鋪陳一般，造就出了她優異的寫作能力，「過去那段拼命努力精進文字敘述的學習真的幫上我很大的忙。讓我可以盡情運用文字表達各種抽象關係，描述心靈細膩的思維，還有更多形而上的表述」。(S16)

對於自己的寫作表現，小湛認為，「文字，可以持續保留很長一段時間。我希望既然我活過這時代，也該盡我所能地做出一些整理，和長遠的貢獻。」而其所擁有的這些能力、專業技術，是她勤奮努力得來的，「這是一份踏實的自信與自我肯定，是我送給自己的禮物。我是我自己的一切，誰都收不回去。」(S16)

(三) 畫圖

「音樂和畫圖、看書是讓我度過每一天的支持力。」(IN-4)

年少時的小湛喜歡閱讀文字，但對小朋友而言，五顏六色的圖畫終究比文字更有吸引力，所以小小湛更喜歡看圖畫，也喜歡畫畫。但因為爸媽嚴格管教的關係，家中沒有電視可看，無法看卡通，而且爸爸也不許小孩看漫畫，讓小小湛在這方面只有羨慕同學的份。

雖然學校有一些刊物可以閱讀，也可以偷偷借幾本漫畫解饞，但可以培養、發揮的空間很有限。即使接觸圖畫的機會如此受限，小小湛仍然喜歡塗鴉，因為當時的她有那麼多憤怒，那麼多委屈，不找一些出口，她不知道怎麼活下去。「我太清楚知道我的憤怒有多強烈，而且是針對我個人的自我毀滅，這與我想要活下去的念頭背道而馳。我真的很害怕這樣的自己。我得想辦法找很多方式宣洩我心頭的壓力。」(IN-1)

小小湛在國小、國中時期有音樂跟閱讀兩個宣洩壓力的方式，但她更喜歡的，是畫畫。「我從小喜歡畫圖的另一面，也是因為畫圖能轉移我的注意力，讓我覺得活在這個世界上總有一點成績可以為自己感到驕傲吧。」(IN-1)

雖然小小湛如果可以選擇的話，只想要當一顆不起眼的小石頭，但如果硬要選一個「夢想」，小小湛想要當一名漫畫家，即使當時她對自己一點自信都沒有，覺得自己根本沒有多強烈的熱情，只比一般人會畫一點而已，但是，那小小的火苗已經燃起了。(S7)

青春期的湛，會躲在房間裡看書、畫畫，用這樣的方式處理自己的情緒。到了高中，一切似乎來到了轉折點。

升上高中以後，父母的管教沒有那麼嚴厲了，零用錢也增加，小湛可以收藏一些漫畫；她還加入了漫研社，「可以正大光明地看漫畫畫漫畫真是太爽的事情了」！(IN-4)雖然大多數的空閒時間仍然必須上補習班，畫畫的興趣並沒有獲得父母的支持，但小湛至少有了多一點彈性空間做自己喜歡的事。

高三的時候，小湛想要專注於讀書，就從漫研社轉到她以為可以偷懶或自己讀書的大眾傳播社，意料之外的是，大眾傳播社的指導老師有電腦、錄影設備，還有繪圖軟體、繪圖板，因為小湛家中沒有電腦，所以是直到那時候才開始學上網。開了眼界的小湛像發現新世界一樣，每天中午都衝到社團辦公室練習這些繪圖軟體，並上網分享。

雖然父母並不支持，小湛只能利用有限的在校時間使用學校的資源，但充滿熱情的小湛，用自己存下的零用錢、打工收入，買了人生第一台電腦，而有了電腦之後，文字與圖

畫的創作就更方便了。(IN-5)

就讀第三類組的小湛對生物很有興趣，也因為很喜歡動物，所以原本考大學的第一志願是獸醫系，沒想到，術科素描的成績高出頂標 10 分，排名高居全國前幾名，「這樣的震撼與鼓舞讓我心念一動，便來個大轉彎來讀藝術，才開始了內在探討。」(S7)

小湛的父母親本身經商，自然希望女兒可以就讀金融、商業的相關科系，偏偏小湛的數學成績不佳，父母的希望破滅，而小湛可以考取國立的藝術大學，在父母的觀念中，總比私立大學好，於是勉強接受了。(IN-5)

這樣的大轉彎，可以說是意外，卻又似乎都在有跡可尋的鋪陳之中。寫作能力是紮紮實實的基本功，一步一步鍛鍊出來的；而畫圖，則像是天賦的興趣，帶領她來到一個意外的境地。

雖說是天賦，但小湛也在熱情的驅動下，投注極大的心力自我鍛鍊。她喜歡畫畫，就連電腦繪圖也都是自學而來。因為喜歡，所以只要想學，只要有疑問，就上網問人、查詢畫法，也積極買書，練習各種繪畫媒材與工具。

小湛也喜歡玩電動，還因此畫圖投稿，獲得 2010 年美國暴風雪遊戲公司 Blizzard 節慶日曆徵件比賽的全球 12 名優勝之一。「就算是娛樂我也會全力以赴」，「我一直在挑戰我自己而不是別人。」(W5)

除了實質上的肯定之外，畫圖對小湛而言，更是一種與內在的對話，透過繪畫，尋找更多不同的可能性。(S7)「畫圖是種救贖」(S6)，因為有不同的技法、不同的媒材，如何搭配最對味？在這之中就有了生命力。尤其小湛長期以來在家庭的恐懼與壓制之中缺乏自我，不知道自己的價值，看不到自己，但「畫圖是私密的絕對主觀」，「在這裡尋找個人是在好不過的」(S6)，用通俗一點的話說，在作畫的過程中，小湛就是絕對的主人翁，她就是她自己的主角；而她更可以在這個過程當中，一點一滴探索自己，瞭解自己內在有什麼樣的感受，想要表達什麼，讓這些細膩的感受具體化。

例如，小湛發現她許多舊作偏好畫女體，但「無論有穿衣服沒穿衣服的，我都偏好畫背對的女子。再來才意識到，其實我畫的都是我自己。暫且不論前世今生，從小對自己的感覺——就是自卑。」(S4) 雖然小湛並不醜，她清秀，甚至清麗，走在街上，也具有一

定魅力，高中之後也有了桃花，讓她稍微有一點自信，但畢竟她家族中的女性都屬於亮眼型，母姨輩參加選美比賽獲獎，妹妹也是模特兒，小湛在家中就像隻醜小鴨一樣，因此「自卑」就成了她如影隨形的陰影。

但透過繪畫，小湛一點一滴看到自己的內在，慢慢把自己的力量找回來。

而小湛不喜歡畫正面的人物表情，這也跟她從小生長在暴力家庭中有關。她從小就必須要察言觀色，反應要敏捷，要能判斷長輩話語背後真正的意圖，是應付？是勸哄？「與其看能夠假裝的笑容與刻意的語調，不如觀察動作——防衛性的盤手，按在皮帶上隨時準備抽出來，或者眼神的變化。這太累了。我早已厭倦閱讀人們緊繃的心思與態度。」(S4) 諸如此類，她在繪畫的過程中，一步步瞭解自己，找回正視自己感受的能力。

小湛對自己說，「希望我能慢慢的讓畫中的女人，鬆懈緊繃的肩頸與困頓的坐姿。得到放鬆。外貌不重要，體態不重要。我尋找一種輕鬆自適，能獲得平靜的姿勢。有足夠的信心，可以愛自己。」(S4)

第三節、柳暗花明-----人生的轉折

一、職場經驗

大學畢業後，進入職場，小湛求職過程並不順利。曾經六年內就換五份工作，還有幾份兼差。她當過遊戲設計的美術人員、陶瓷彩繪老師、補習班美術老師、家教兼保母、玻璃打樣設計師、產品包裝設計師、浮雕與公仔塑型師、繪本原畫者.....整體而言都是在設計產業範圍內。(IN-17)

而一直換工作的原因有很多，其中至少有三次，才剛進公司沒多久，公司就因為經營不善而倒閉，這也讓她這個小職員冷眼思考臺灣設計產業的問題所在；也曾經難得遇上可以勝任、老闆人很好、待遇不錯的工作，卻因為主管的蓄意刁難而無奈離職。諸如此類，「總是顛沛流離的失業日子，自信心大受打擊」(IN-15)。因此她偶爾也會接一些臨時的工作，例如做定格

動畫的人物模型，或者接外包的插畫工作，後來也設計產品販售，而目前（2017年9月至今2019年4月）則是固定教授小班繪畫課程。

小湛的工作地點多在台北市，也曾經搬到台中住過。即使工作上的動盪讓她疲倦，可是相較於家庭帶給她的壓力，工作上這些事情就顯得沒那麼嚴重。經歷從小到大的家庭暴力，還有父母各種要求、期待，小湛的抗壓性頗高。「或許因為我長期在高壓的家庭氛圍中被要求著，以致於有一次在公司加班到凌晨一點，我都覺得不過如此而已。」(F11)

雖然工作會有壓力，雖然上司會責罵，但畢竟父母曾經帶給她的是死亡恐懼，因此她真覺得工作壓力還好。「我能忍受所有工作上的不平等待遇，包括責罵與挑別，長官再不爽我，也沒有我媽和我爸的對待恐怖。長期磨出來的抗壓力，想起來也覺得可笑，真是病態。」(F12)

只是，抗壓性雖高，現實生活還是有許多需要赤裸裸直視的問題。例如，她每次離職後，也不是立刻就能找到新工作的。她需要重新整頓生活、整理履歷、找工作、面試，常常會有幾個月時間的待業期，好不容易攢下的一點積蓄又花光了。加上有一陣子在外租屋，跟家裡關係又不好，因此財務上一度非常吃緊。(IN-17)

即使工作並不順利，小湛每個月仍然會固定給父母一定金額的回饋。但有時候父母會以房貸、工廠營運有危機、妹妹需要學費等理由，期待小湛應該要給家裡更多支援，這些都讓小湛沮喪又憤怒。不只日常開銷，小湛也常常自我投資，存錢規劃進修，而跟家人之間的財務互動，卻讓她需要經常面對、處理自己的情緒。(IN-17)

不過，小湛是個堅強的人。可能因為從小就一直覺得自己隨時會被打死，自己擁有的隨時都有可能消失，甚至覺得自己不配擁有什麼，因此即使工作不順利，她也頗能樂觀對待，活在當下，「所以後來工作我的要求只剩下：準時下班，薪水別太低，可以養自己、買點喜歡的東西就可以了。」(F12)

而對小湛來說，最令她歡喜的，就是因為工作的關係，一度可以從家裡搬出去，可以遠離父母，她突然覺得自己解放了！「當我只要洗自己一個人的衣服、一人份的碗盤時，我開心了好久！」她只要對自己負責就好，「我居然可以躺在那邊什麼都不做，不會有人突然衝進來對我吼叫，告訴我還有多少家事沒做，要去削水果給大家吃，我只要顧好我自己的肚子就可以了！」(F11)

縱使初入職場的她，收入並不穩定，但她突然擁有很多專屬她一個人的時間，不會再受到打擾。工作的忙碌讓她疲倦，但也讓她務實，同時也慢慢釐清自己的感覺。「在那段自由的日子中，我捫心自問：我究竟想要什麼？我的感覺是什麼？」「也是在獨處的時光裡，我慢慢地把我真實的感覺逐漸拼回來。」(F11) 雖然也因為工作地點的關係，後來又搬回家裡，但她也在這段過程中，更加瞭解自己。

小湛是個有創意的人，所以她享受做喜歡的工作，這能讓她感覺活著。能珍惜當下，發揮創意，繼續保有對明天的希望，她便覺得人生足矣。(F12)

二、開始通靈

小湛現在的超感知「天線」開很大，但她父母不僅是無神論者，家裡也不拜祖先，她直到2012年26歲時，才算是真正通靈。

(一) 白色外星小生物

小湛的父母雙方非但沒有宗教信仰，「不信神佛，不信上帝，連祖先廳都沒有」(IN-15)，對於非物質性的話題，一律視為沒有根據的怪力亂神。所以在小湛過往的觀念中，「靈性」就等同於「宗教」，追尋靈性就是信仰宗教，就是軟弱。

但小湛從小就屬於比較敏感的體質，在恍神或發呆的情況下，會看到一些影像、奇怪的生物，或預期之外的東西。受到父母無神論的影響，加上小湛自認有一顆「理工腦」，因此她總是會用符合現實邏輯的方式合理化那些影像，她總覺得「我想像力好豐富喔！」

(A4-010)

一直到開始工作之後，她的一位學姊失戀了，學姊很想知道她跟那個男生的事情，邀小湛一起去找通靈人。小湛完全不相信通靈這回事，「我不相信。就是我完全不相信。」

(A4-010) 但她覺得這似乎是一件好玩的事。即使她不相信，不過身為一個喜歡寫小說的創作者，她想，通靈人說的話或許也是另外一個層次的創作？她以前看過前世今生的故事，

覺得似乎有點道理、可以自圓其說，但她的理工腦都會跳出來質疑其真實性。(A4-010)

小湛在好奇心的驅使下，陪學姊去找那位通靈的「江老師」。小湛看到江老師的同時，也看到她左肩上有一隻小小的、白色半透明的發光小人兒，有點像爬蟲類，又有一點像外星生物。祂有五六隻小手，小湛覺得很可愛，但仍然覺得，是自己的想像力太豐富了，「我只覺得，哎，我的幻想又出來了，就幻想吧，就這樣吧，我是很坦然的心態去想這件事情。」(A4-010)

旁聽的過程中，小湛雖然不相信，可是又覺得江老師所說的前世今生故事，很符合那個男生跟學姊的個性，好像有點道理，但陌生的江老師怎麼會知道呢？小湛潛意識覺得，如果江老師知道這些事情，「無形中我就覺得應該有一個能量的管道，我覺得這是一種直覺」(A4-010)，當她認真這麼一想，就看到那個外星小生物的小手忙著在抓一些發光的絲線，像紡織一樣整理整理，然後傳送到江老師的太陽穴裡面，當江老師滔滔不絕的時候，那個線就一直傳送進去；當線停止的時候，江老師就會陷入思考。

在這個過程中，小湛盯著那個小生物，覺得好有趣，「哦，我的幻想好厲害，哈哈。」(A4-010) 那個小生物似乎不高興了，皺著眉頭，「他還對我說，『你看什麼看？』然後我還對他講說，『我的幻想好厲害。』他就還回我，他竟然還回我，這是讓我覺得有點驚訝的事情，他還說『你看得到，還覺得我是幻想？』」(A4-010) 小湛既訝異又覺得很好笑，對她來說，這是好笑的經驗。「我會把它當成是一篇故事，而且我覺得這故事編得還不錯。」至於那個白色小生物，「幻想生物我覺得也滿不錯的，這對我來說是一個很良好的印象，你也可以講說我是一個包容空間很大的人吧。」(A4-010)

後來，小湛工作上遇到了挫折，遇到了百般刁難她的上司，讓她不得不離開一份很滿意的工作，她既憤怒又無助，就想到了那位江老師。「想到她那些好像煞有其事的靈通說法」，(IN-15)「我想聽聽看你給我什麼說法說服我，我為什麼會離開這公司？」(A4-010) 到了那裡，她又看到那隻白色小生物，她很開心，不過那隻小生物好像不想理她。江老師跟她說明了一番前世故事，「讓我覺得，哎，好像有點可以接受這個論點，那我就暫時把這個事情放下了。」(A4-010)

另外，小湛有嚴重的手汗症，江老師解釋了前世因果，說小湛前世是孔武有力的男人，

殺了很多人云云，小湛很難接受這種說法，也覺得「哈哈，好難想像，不過聽起來個性很像，但是那就這樣吧，只是不太甘心，為什麼前輩子的事情我要這輩子承擔。」(A4-010)。江老師給她一張台中「吳老師」的名片，說那是她的老師，介紹小湛去找吳老師處理手汗問題。

(二) 吳老師

對小湛這個台北人來說，台中太遠了，加上小湛接下來忙著繼續找工作，也就將這張名片擱著。但手汗問題對身為創作者的小湛來說，是很大的麻煩，無論是弄濕畫紙或鍵盤，都是很大的干擾，另外也還有濕疹的困擾。半年之後，手邊的外包案子結束了，工作有了空檔，就到台中找吳老師。

小湛原本對「江老師的老師」有無限想像，以為會有厲害的通靈大法，結果實際見到吳老師之後，小湛很失望，因為吳老師看起來就是個普通的媽媽，而且吳老師治療她手汗的方法，也是很傳統的按摩、推拿、針灸、拔罐等，沒有令人目眩神迷的神通。吳老師說，手汗沒辦法一次就根絕，要她每個星期過去治療一趟，因為小湛當時待業中，覺得反正時間很多，就願意試試看。(A4-010)

吳老師有個工作室，進出的人不少。小湛去找她的時候，會豎起耳朵偷偷聽別人在聊些什麼。小湛發現，大家很常談論「練氣」，也稱吳老師「師姐」，他們好像有自己的宗教，而且好像很多人會通靈。小湛好奇詢問，吳老師解釋她教授「自發功」，她也會幫人「開穴」等等，而練自發功「有機率會通靈，會拿回前世的寶藏」(A4-010)。但「小湛身為死硬漢的科學自然組出生又經過不少工作的磨練，靈性這條路太陌生了」(IN-15)她上網查詢了之後，發現網路上對自發功褒貶不一，相關宗教好像也有一些負面評價，謹慎的她就抱持保留態度。

幾個月之後，小湛的手汗症好了大半，幾乎不會造成困擾了。由於小湛在台北又找到工作了，也就長達幾個月沒再去找吳老師，是後來小湛決定轉換環境，搬到台中工作，才又開始拜訪吳老師。(IN-15)

小湛決定跟著吳老師練氣功，除了信賴老師之外，還有幾個原因：其一，是小湛認為既然搬到外地，學點氣功保養身體好像也不錯（IN-15）；其二，是小湛的愛貓當時經常尿床，貓尿床帶給小湛很大的困擾，她討厭洗床單，貓尿又很臭，而且吳老師說過，通靈最基本的就是跟動、植物溝通，所以小湛很想知道，到底為什麼她的貓一直尿床。（A4-010）

還有一點，小湛從小就一直有個強烈的感覺，「我有很重要的東西，我有很多很重要的東西，但是我忘記了」，「我應該記得我是誰，可是我忘記了。」（A4-010）她會學習很多不同領域的東西，「一方面就是，我會希望我在這個領域中找回我的那種，我應該知道很多事情的那種目標，但是都沒有。」（A4-010）長大後開始工作了，這個念頭就被拋在腦後了。

而吳老師說過的話在她心中萌了芽：「會拿回前世的寶藏。」讓她悄悄地抱持了某種自己也說不上來的希望。

小湛被吳老師開穴後，每天都調鬧鐘練氣功一個小時，最明顯的就是精神變好了，之後敏感度大為提升，小湛驚慌地發現：「那些我以為的『想像力好豐富』的產物似乎他馬的都是真的啊！我該怎麼辦啊！」（IN-15）她平日還要上班，沒辦法立即找吳老師求助，幸好可以上網求助其他通靈的友人，友人老神在在分享過來人的經驗，讓小湛比較知道所以然。

而小湛在吳老師那邊，也會聽到其他前輩談論通靈的細節，「他們會談自己的靈魂，更高我，還有一些宇宙啊，一些星界的，我一聽就『哇』，然後，有人談到他的靈魂。」（A4-010）當中有人為他的靈魂寫了一些詩、一些故事，小湛很有感覺，「我腦海中就開始勾勒出一個形象，那人應該長什麼樣子，應該有什麼樣的氣質」，「身為一個創作的人，畫畫的人，我想幫他畫出他的靈魂的感覺」，於是小湛就憑著感覺畫出來，拿給當事人看，那個人看了「他就說，我覺得我起雞皮疙瘩了」；小湛拿畫給吳老師看，吳老師也肯定她，「你有能力可以畫出人家的靈魂」，叫小湛多練習，說她已經逐漸拿回原本的力量了。小湛知道原來這不是自己的幻想，很開心，就更用力地畫。（A4-010）

那些有通靈能力的前輩們看到小湛所畫的靈魂，都稱讚她好厲害，說畫作有能量，小湛也能隱約感覺到「畫中角色」的愉悅心情，這對小湛來說是很不可思議的事，「你只是

一個創作的角色，可是為什麼你的開心跟你的反應那麼活生生？」(A4-010)

接著小湛開始感覺到自己內在有一股騷動，那股騷動像是一個幼稚孩子爭寵要愛，吵著祂也要被畫出來。小湛當時的狀態尚未明確，懵懂中覺得內在有一股不斷冒出來的聲音，小湛知道那似乎是她自己的靈魂，「我覺得我的傢伙很不甘心，他就覺得我也很帥（研究者問：就是你的內在？），對，我的內在，他就說我也要畫我也要畫，我就覺得，你怎麼那麼幼稚啊，你在跟人家比什麼。」(A4-010)

那股聲音像是跟自己內在的對話，小湛想忽略這個想法，可是這個想法一直冒出來，「感覺聽起來就像是一種購物欲的衝動，就是一種無法壓抑，一直冒出來，一直說『我也要我也要』！」那股衝動吵得她一兩天沒辦法好好睡覺，「我就覺得夠了，好，我就畫，我畫完之後你就給我閉嘴，你讓我好好睡覺，不要煩我。我就覺得他很開心。」(A4-010)

小湛在畫她靈魂時，是順著感覺畫，自己也不知道畫出來會是什麼模樣。而完成之後，小湛很驚訝地發現，她的靈魂形象整個鮮明起來(A4010)。而且愈把祂當一回事，祂就愈活躍、聒噪。小湛始終會用頭腦去分析，覺得這是不合邏輯的，這是不可能發生的，這大概是自己的幻想。「是不是我的電動打太多了，或是小說有點看太多了？」(A4-012)

小湛對這個日益活躍的靈魂形象一直都是抱持著質疑的態度，「因為我覺得，你真的太像我的幻想了，有點像所謂的幻想朋友那種事情，我的內心太孤單了，還是我現在缺乏朋友？我會開始檢討我自己，我會檢討我的心理狀態。」甚至考慮找心理方面的書籍來看，試圖診斷自己怎麼了？(A4-012)

可是偶爾順從那股聲音，那股聲音會帶給小湛許多意想不到的驚喜。因為小湛原本對靈性、宗教、天使、光與愛這些缺乏概念，「因為我是一種很想要用邏輯能力來很瞭解我自己的整個狀態，然後可是我的靈魂，他會提出很多想像不到的世界觀，然後關於別人的狀態他會分析給我聽。」(A4-012)

小湛覺得那是幻想，但又清楚知道，內心那種前所未有的騷動跟幻想又不一樣，「那是不同的層次」。創作時，是「動腦」、是思緒的盤旋，可是小湛靈魂的聲音，「他是心裡面的一種，可以說極度的喜悅嗎？那個喜悅是你的頭腦沒辦法控制的，那種衝動」，那股想要表達的衝動「跟你頭腦的整理方式是完全不同」。「我就只好順著他，然後就發現新世

界了。」(A4-012)

即使如此，小湛還是在矛盾之中擺盪，為此她開始找身心靈方面的書來看，也開始閱讀心理學方面的書籍，甚至想瞭解精神病方面的知識，而閱讀之後，她的靈魂就會不斷提供意見，「他就很吵，他就一直嘰哩瓜啦嘰哩瓜啦。」(A4-013)

小湛感覺她的靈魂很急切地想要教給她很多東西，迫不及待地，小湛就持半信半疑的態度，「除非他跟我講到比較具邏輯力的整合，然後可以完整的去討論到我現在的狀態，而且非常完美的作出一個結論，那完全是我的頭腦所無法去想像的一個局盤。」(A4-013)

小湛的靈魂說祂叫做「Mulo」，而名字是靈界的具體化方式之一，讓無形的能量比較清晰。Mulo 提供的知識與意見，讓小湛對祂慢慢的比較能接受，「因為我覺得我頭腦沒那麼聰明，我能創作，但我沒辦法去構思，在那麼快速的時間內，構思出一個那麼完整的狀態，那完全超乎我的意料。」(A4-013)

而更確切地說，Mulo 並非「靈魂」，而是「本靈」，吳老師也確認了 Mulo 就是小湛的本靈。透過吳老師確定有 Mulo 的存在之後，小湛更放心地持續練習和 Mulo 溝通，「習慣之後，就能分辨想法／話是誰說的，Mulo 的影像和表情變得更豐富，漸漸地，即能區別外在靈的聲音。」(SF1)

所謂「本靈」，不同的靈性書籍有不同的詮釋，而依照小湛之後的整合與理解，「本靈 = 你原本的靈魂」，「本靈就是你的靈魂本質，是不受今世的傷痛與環境、累世業力影響，最純粹的你的『真心』。」「更嚴謹地說，本靈是更大的你自己，但還不是最大的靈魂整體，只是最初的入門。你可以經由認識本靈開始入門，回頭修改你的人生設定。」「是靈魂性格的顯化」、「靈魂的專注力集中焦點」。(SF1)

而活在諸多輪迴中的此一意識，存在於這個世界上的，小湛定義為「覺知」。小湛舉例解釋，「本靈」就像是一棵大樹幹，生長分散出許多像樹葉一樣小小的存在，那些就是「覺知」(見圖 2)。所以小湛就是 Mulo 的地球人身之一，「本靈 Mulo 是最靠近小湛的高我。那小湛屬於 Mulo 的孩子。Mulo 負責設計我的地球藍圖來體驗今世人生。」(SF1)



圖 2 小湛以圖畫說明她與本靈 Mulo 的關係

「前世今生的概念：前世不會消失，仍然存在，只是今世的我該如何接納、整合過去的自己（認知靈魂的一體、一致性）。而靈魂可能有同時分身人類、動物的狀態。也可能同時存在地球內、其他星際的分身體驗（小湛目前是這樣，所以功課很多），與各種不同境界的同時體驗（Mulo 目前是這樣，所以功課很多）。」

來源：湛宇天夜部落格文章：〈彙整靈魂分歧點〉

Mulo 愈來愈清晰之後，形象是個活潑好動的陽光男孩，話多、吵鬧，祂總是蹦蹦跳跳的，很歡快，像個幼稚的大孩子，哭喊著要吃蘋果，喜歡對街上的美女品頭論足，(S13)

「逗死我了，怎麼和我在網路上搜尋到的天使啊高靈全然不同？超級毀形象的啊！」

(IN-15)

一開始 Mulo 為了要對小湛展現能耐，取得小湛的信任，「就像衛星導航告訴我前面街角哪邊有好吃的，路該怎麼走，等下碰到的人該說什麼……有夠萬能的。」結果因為觸犯了「規定」，Mulo 一會兒就被「上面」限制能力了，「如今回想起來真好笑。」(SF1)

很久以後，Mulo 才告訴小湛，因為她從小受到的創傷太嚴重，對外界的防備心太強，很容易縮回自覺安全的小圈圈，所以祂才用這種不正經的形象來跟小湛互動，讓小湛可以用比較放鬆的心態觀察祂，慢慢接受祂。(IN-29)

「不過，說不定也是因為我被害妄想很嚴重，很怕被殺死，或者可能有看不清楚的問題而受到傷害與被威脅，我才會用謹慎的方式來觀察靈界吧。」對小湛來說，靈界是完全陌生的領域，只要會惹上麻煩的，她可能真的會選擇逃避，能免則免。(IN-29)

但即使小心翼翼，對小湛而言，跟 Mulo 互動的經驗實在太有趣了，這一切對她而言也很新鮮，於是習慣以圖文記錄生活的小湛，「抱著很有趣很愉快又惡搞的分享心態」，於 2012 年底，以「湛宇天夜」這個創作的匿名開了粉絲專頁，「當作寫日記的來記錄 Mulo 這個怪咖的相處。」(IN-15)

「Mulo 也開始教導我頻率的分層拿捏，各維度的差別，許多知識，讓我能練習和不同的眾生溝通。」(SF1) 而在 Mulo 的訓練之下，小湛一個月之內就可以開關通靈天線，比較可以避免被干擾，保持日常生活的穩定度與自主性 (A5-002)。

小湛的感官愈來愈敏銳通達，她的敏銳度主要表現在視覺、嗅覺、觸覺、聽覺，(A4-002) 開始能回溯前世的畫面、接觸到別人的靈魂、接收高靈的訊息、看到別人的前世甚至未來世.....通靈的能力逐漸超越許多練習氣功多年的前輩，也讓她受到一些耳語非議，她認識了人性的一些現實面向，傷心之餘，學習收斂、低調。(IN-15)

由於小湛的父母並不相信看不見、摸不著的事情，無論如何他們都不會相信，為了避免麻煩，小湛並沒有打算讓他們知道通靈的事。至於手足，她也只稍微讓妹妹約略知道一點點，在朋友圈中，也僅有少數人曉得。(A9-001)

小湛坦言，她一直有被迫害、受傷害的焦慮。直到開了天線七、八年後，小湛開始以「湛宇天夜」的身分開繪畫課，在讀者面前露臉，甚至偶爾會在文章中透露自己的小名，2019 年還願意接受網路媒體的訪問、拍照。慢慢的，小湛比較可以坦率面對自己的力量了，「我也都三十幾了可以為自己做主。」「應該可以面對了我想」。(2019 年 4 月 30 日臉書訊息)

而最初，她的靈性能力之所以發展得這麼快，根據 Mulo 的說法，人身靈性感官的差異，跟這一世靈魂的設定，以及靈魂成長的背景有關。「不是每個靈魂過去都有『五官』的培訓（靈魂之前的星際世外星人載體很多都非人體形象，各種型態都有），才造成有人靈視力特別強，或者有靈嗅能力（靈界的氣味）、靈聽力，或者感知啊感覺」，而後天的運

用與磨練，自然也會增強某一方面的能力（IN-15）。而小湛則是因為「我的靈魂，過去經歷了幾個星球」。(A4-002)

小湛可以同時感知到這麼多層次，「是因為我的靈魂有那麼多層次的經驗，所以我可以看你的運勢，看你的過去，你的未來。」(A4-006) 看似幾乎各方面感官都打開了，但小湛認為，「你其實也可以講說，那個地球人的感官太狹義，其實靈界還有更多的感官感受，他很難用文字去形容。」(A4-003)

至於小湛為什麼是在這樣的時間點開天線？Mulo 根據累世的人身經驗，來判斷自己還需要什麼樣的物質化經驗？經過各方面的嘗試與評估，且依地球時代的流動與地理位置，決定讓小湛這一世的人身再度有覺醒的通靈能力，而且設定為台灣人，外貌與成績都中等，整體而言不起眼，以降低可能招惹來的麻煩；且大學畢業後，有一些工作經驗，「對人性和世局有些體悟後，再引入靈性這段路，希望感性理性兼備。」(S18)

而小湛，也從此進入了一個全新的世界。

第四節、一個新世界-----身為通靈部落客

我是小湛。過去用湛宇天夜的筆名寫文畫圖。

作品數量有點多，一時間難以細數。

將來會慢慢地把歷年的創作黑歷史塞進來，傷眼請見諒。

興趣是畫圖、看書、寫作、聽音樂、逛藝文展、發呆和睡覺。

希望未來能有更多餘的時間去編曲，目前的重心都在察覺許多過去不敢面對的課題。

很難描述轉變的過程，總之，我開始能和規劃自己人生藍圖的靈魂 Mulo 聊天，揭幕一場回溯與外探的冒險。瞭解自己為何在此，用各世輪迴的自己的角度，從外在宇宙至地球內部，

面對至今的每道課題，最後返回內心終點，重新面對自我定義。

也才知道為何我擁有這麼多的才華，能以圖佐文記錄一切故事。

這是小湛在「湛宇天夜」部落格的自我介紹。從 2012 年 11 月創立臉書粉絲專頁至今(2019 年 4 月)，已經有 2000 多篇文章，同步刊載文章的部落格瀏覽紀錄已突破 260 萬次，每天瀏覽人數都破千，而這還不包括臉書粉絲專頁的瀏覽量，因此，稱小湛是靈性圈的「網紅」，一點也不為過。

小湛部落格的讀者遍布世界各地華語族群，她每個月開設的(能量整理)繪畫班，開放報名時間一到，幾乎瞬間額滿。研究者有幾次為了報名而提早點開網路等待，但動作不夠快，一會兒就沒有名額了。香港的讀者千呼萬喚，她於 2019 年 5 月到香港開辦第一場海外繪畫班，而馬來西亞的讀者也積極邀請中。

但對小湛而言，「靈性天線，不過是你新的感官，就像多了一隻眼、一雙手，可以察覺到另一個世界的運作。」「我們依然是普通人，沒甚麼大不了的。」(IN-16)

不過，「多了一隻眼、一雙手」，究竟是什麼感覺？另一個世界又是什麼樣子？她如何面對新世界、新生活？本章將從以下四個面向切入介紹：1.知覺狀態， 2.小湛的一天，3.網友眾生相，4.對生命與生活的詮釋。

一、知覺狀態

關於小湛的通靈知覺，如何感受無形的靈界？她覺得太難以解釋，「我的感官太多層次了，很多人很難理解，不是當事人很難理解這種感受」(A4-009)，不過還是儘量以文字語言揣摩、形容。

有關 Mulo 跟小湛的溝通方式，小湛認為有很多層面，像是一開始，「我剛開始注意到意識角落有個傢伙在滾動」，「Mulo 在初期只是一個聲音和感覺，但是太吵又臭屁了不注意也難」(S13)，之後，Mulo 的聲音並非來自耳朵外在，「他是來自耳骨很裡面，幾乎是靠近大腦」，「可

是我覺得那個想法他其實存在我的心裡面，但是祂用一種我比較可以確認，是一種我可以確認的方式跟我溝通；如果是心裡面的提醒，很像都是很模糊的。」(A4-013)

也就是說，想法會出現在小湛心裡面，但那種方式會讓小湛覺得模糊，於是為了清楚明確地傳達，除了心的提醒之外，Mulo 會再用另一種小湛更能夠確認的方式，也就是類似耳朵內在的聲音來表示。「祂就是用我可以比較可以、能相信、比較能相信的清楚的方式，用比較偏向耳骨內在的方式，清楚的告訴我一些東西的細節。」(A4-013)

但在這個過程中，Mulo 也會訓練小湛的內在，要傾聽自己的心，並學習分辨訊息。例如說，小湛後來幫其他人畫他們的靈魂，Mulo 就要她去傾聽那些人的靈魂如何介紹祂們自己，祂們用什麼管道表達？有什麼特質？小湛就發現，其他人的靈魂「說話方式」跟 Mulo 就不一樣，祂們的聲音會像是從小湛的「頭腦偏外側的地方發出來」。(A4-013) 而「我的想法當然就在腦內，方位差很多」。(2019 年 4 月 30 日臉書訊息)

由於每一個靈魂各有不同，「我會發現每個靈魂為了要跟你溝通，祂們會有祂們的管道，祂們的翻譯方式，然後只是我的靈魂在中間會做一個接線人，祂讓一個擴音器，讓聲音再更大。」(A4-013) 因此「接線」的點，不一定在同一個位置。

小湛需要判斷不同的靈魂，判斷誰正在跟她互動，久了之後，可以推論出一套屬於她自己的辨別方式。例如，小湛靈性團隊的聲音很像在右耳骨偏外及上方，「源頭樓上的祂們就是靠近頭頂、前額的方向」(2019 年 4 月 30 日臉書訊息)，「我可以自己整理那個收納櫃，我可以把大家排在哪個位置，我可以知道誰是誰誰」，藉此判斷是她的指導靈？還是靈性老師？靈界朋友？地球的精靈？還是星際友人？星際的家人？來自哪一個層次？哪一個宇宙？還是 Mulo？是小湛的內在小孩 1 號？內在小孩 2 號？諸如此類。「我是喜歡收納整理型的，然後我就會自己排列出我自己才懂的那個規矩。」(A4-013) 不過因為每個人感官的狀態不同，所以會因人而異。

曾有很多人對小湛的通靈的狀態感到好奇，「他們以為通靈過程會有響亮的音效，或是七彩繽紛的畫面」，但小湛發現，一個人的通靈狀態，與其靈魂特質有關。例如有些靈魂在星際中的嗅覺非常敏銳，能以嗅覺來進行判斷；或者有些靈魂的視覺可以看到完全不一樣的層次，「可能線狀的點狀的之類的，他們可以用眼睛做一些類似 X 光的掃描分析，然後得出一些結論。」

來自不同星系的不同星球，會有不同的特質，而這些源於故鄉星球的特質，就決定了牠們投生地球之後某個感官的敏銳度。(A4-002)

而小湛也認為，「地球人的感官太狹義，其實靈界還有更多的感官感受，他很難用文字去形容。」而且地球人類這個肉體載具很粗糙，是「非常的、非常的簡單的生命體基本款」，「幾乎只要你在星系中有一點點經驗的星際旅人，不管你的過去星球是什麼樣的型態」，投生於地球之後，「可以立刻就套用這個萬用的模具，就可以立刻適應這個環境。」(A4-003) 所以原本具備的星際能力，在地球肉體這個載具上就會比較受限制，或者就算形容出來也難以讓一般人理解。

至於外在的覺知，小湛平常不會特別去「看」，她在接受靈界的訓練之後，一個月之內就會開關了，「我有被他們訓練，他們有教我教我怎麼處理，我覺得這個是靈魂設定了。」(A5-002) 「關天線真的很像注意力的切換」，不想看的就關掉，但如果專注度不夠的時候，偶爾還是會瞥見一些；如果天線開得比較大時，「視覺觸覺和感覺味覺等等都很敏銳，可是也累得快。」所以通常只會保留聽覺。而且去感受另一個世界，各方面都需要很敏銳，「可以感覺到又不至於被侵犯，像是雙重防護：感知力+防禦力。」如果少了任何一項，「就很容易受到干擾與混淆。」(2019年4月30日臉書訊息)

她以收音機為喻，開關打開，會有很多頻道，哪一個刻度對應哪一個節目，節目裡面有什麼談話內容？「我會覺得通靈它本身就是一個你具有的天賦，讓你開關的刻度可以有多少？你可以留多少，決定你的頻道狀況跟那個節目的內容。」至於節目內容，就是眾生們的狀態。(A5-001)

但小湛認為，跟收音機不同的是，「你本身就是那個主持人吧，因為你是什麼樣的性格決定了眾生怎麼跟你互動。」而對小湛來說，「我這個天線的開關是比較偏向我的頭腦意識，它又沒有跟我頭腦的理解能力接在一起。」因此日常情況下，她可以調整到斷線狀態，讓自己好好地生活，好好地玩，好好地工作，否則，到了一個新環境，就遇到不同的靈體、精怪，有些甚至一直糾纏，「我不想被分心」。有些人會被靈擾，就是因為找不到開關的切換點，但「我要完全回到我是人類的狀態」。(A5-001)

雖然把開關設定為關閉，平常就跟普通人沒兩樣，「可是我頭腦不知道，可是我的身體會

知道，你會有知覺。」例如進入一個空間，不知為什麼卻覺得毛毛的；或者似乎感覺被跟蹤，有人盯著自己，「可是你會覺得那個好像不是人哦，或者是你在房間的時候，你覺得天花板有東西下來了。」(A5-003)

但當那感覺一出來，「我的頭腦的反應都是『你想太多了』，這是幻覺，這是不對的，我的頭腦會很立刻的就是否定的狀態」，當有靈界的眾生出現時，例如精怪、鬼魂，或者不同層級的高靈、外星人，甚至魔，小湛還是習慣性會以頭腦邏輯思考，慣性反應就是視為幻覺。後來她就訓練自己放鬆，讓頭腦接受發生的事。(A5-003)

「就是這樣，我的身體感覺到那些東西存在，因為身體是跟頭腦是不太一樣的。」等頭腦鬆懈之後，她會去思考，出現的有可能是誰？「我們打開看一下是什麼東西，打開之後我的視覺，我的視覺、嗅覺，我的靈性，這方面我會立刻就接上了，立刻接上。」(A5-003)

而「靈界的資訊他是打包來的」，所謂「打包」，就是一口氣知道所有資訊。「我在看到祂們的一瞬間，我立刻就知道祂來的目的是什麼，祂是來找我嗎？還是祂只是剛好路過，還是祂是帶有惡意的，還是祂其實只是無心的飄過去而已。」如果是來找她的，小湛就會用心念問對方，「我會把他們當成是一個平輩的狀態開始進入溝通。」(A5-004)

至於面對人類的時候，就算不打開天線，「是很自然地就看到每個人的整體氣場會有一條脈象連接到外星去」(見圖3)，就像在看每個人穿什麼衣服那樣顯而易見。(IN-10)而小湛是個很重視自己隱私的人，因此也很尊重別人的隱私。「我不喜歡去挖人家的隱私，因為我覺得我的內在很多問題已經夠我煩的。」平常除非必要，或是跟她有關，否則她一點都不想要有多餘的牽扯，能不看就不看。(A5-005)

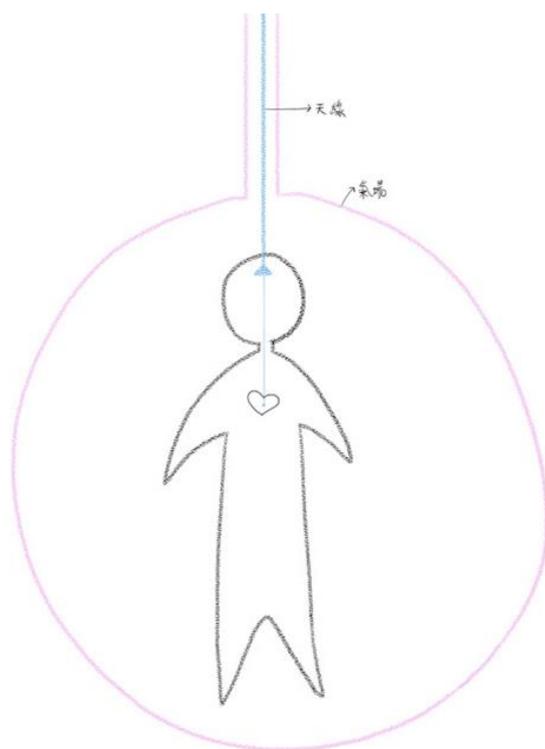


圖 3 小湛以圖畫說明她所看到的人體部分

「從小湛我的立場看出去，這不是偷窺（就像我走到路上都會看到大家穿著衣服的外表），是很自然地就看到每個人的整體氣場會有一條脈象連接到外星去。」天線會向上連結到以往住過的星球故鄉、宇宙源頭。

來源：湛宇天夜部落格文章：〈「回家的道路」：天線與人體、世界的關係。〉

至於怎麼「看」？打開天線的視覺開關之後，對小湛來說，像是多出了一個視窗，「30~80%的透明度都有，疊在日常生活上所以我可以辨認。」小湛習慣讓一切井井有條，不只靈性聽覺方面會「整理收納櫃」，在視覺方面，「因為習慣互動了，所以都有標籤在上面，方便我辨識是誰，或哪個層次」，「不然有時候突然誰一個插話，要找對方是誰太麻煩。」（2019年4月30日臉書訊息）

至於看到什麼，舉例來說，同樣都是「看」，「可是視覺上還有分層次哦」，例如小湛看一個人的氣場是一個顏色，但情緒是另一個顏色，健康又是另外一個顏色，「我該怎麼去分辨你的健康，你的情緒，還有其他的各個層面，他是完全不同的顏色。」因此小湛在描述感官時，都會一直強調，「有很多層次。」（A4-004）

小湛能看到一個人的所有過去世，包括「地球的過去世，星際的過去世，靈魂的經驗，或

者是你靈魂在更之前，是更大的一種存在體」，以及來到這個宇宙的自我期許，還有他具備的天賦才華、可以開發的層面、這輩子主要的行業走向；甚至，如果未來世的藍圖已經規劃好的話，她也能看到對方下輩子是男是女？投生何處？「就是只要是他的靈魂有構思的部分我就全部都可以看。」(A5-007) 也能看到當事人與其他人、外在環境層層疊疊交錯的關聯。但即使對方資訊一覽無遺，她通常能不看就不看。(A4-007)

若是知道對方跟自己前世牽扯，小湛可能會勉為其難去看自己跟對方的因果，但小湛自認算是逃避型的人，日常生活的工作就夠忙的了，還要處理前世的業債，「我覺得看下去感覺會覺得有點更深入問題，會覺得很討厭」，「我不想惹麻煩，真的是看越多你的事情就越多。」(A5-005)

但小湛的靈性團隊通常傾向鼓勵她儘快處理業債，「我家的團隊就會很雞婆的說，哦，因為怎麼樣，你過去怎麼樣，你現在趕快處理。我就說我不要。」小湛的靈性團隊會在旁邊催促：邊吃冰，或邊上廁所就可以邊處理啊。(A5-005)

至於處理方式，小湛需要專心地關注自己的內在，「去調解我對他的情緒跟反感」，需要回到前世與對方產生糾葛的那個當下，進入當時的角色，去檢討她當時的反應，檢討完之後，才能以更成熟的態度，決定這輩子如何處理跟這個人的關係。(A5-005)

而有時小湛自己的前世傷痛會忽然浮現，這些傷痛持續地影響小湛此生的個性、好惡，因此她經常得花時間重新經歷過去世的各種慘痛經驗，甚至慘死的經驗；透過此生旁觀的角度，進入前世的內在，以既主觀又客觀的方式全盤瞭解情況，以安撫自己，或是理解對方，藉此療癒、釋放這些傷痛與制約。

但這些對小湛來說都是耗費心神的過程，等於再受一次又一次的傷，再死一次又一次，也要面對自己曾經的不堪，所以小湛再經歷過去世時，都會產生極大的情緒起伏，讓她極度疲累。但這些釋放，也漸漸處理她積累的許多心理問題，在一次又一次的淨化中更理解自己，也讓自己的心更輕盈。

因為如此，除了日常的生活壓力，小湛還要面對、處理自己數百世的因因果果，醒著或夢中還要接受靈性團隊對她的感官訓練，「我就會覺得很生氣，有時候我都會覺得說，我現在是一個人類耶，然後早上醒來我要上班，睡覺下來，我又要上班，我要上靈界的班，我有很多功

課，好不容易寫完了，我的人類身體就醒了，我簡直是沒完沒了，我覺得超討厭的。」小湛已經自顧不暇，根本沒有多的氣力管別人閒事，所以她能不開天線就不開天線，照顧自己為優先。

(A5-012)

小湛一來是尊重隱私，二來不想惹麻煩，三來要照顧自己，因此就算是當事人請求小湛幫他看，小湛也有很多原則。如果真需要瞭解這個人的資訊，小湛雖然可以直接閱讀能量，她不喜歡這樣，她通常會向自己的靈性團隊詢問，徵求同意：「我會直接問我的層次，我的靈性老師們，我會問他們說，我可以閱讀他嗎？」有時也會跟對方的靈性團隊討論。(A4-007)

而且小湛可以看到的資訊太多了，就算只是單一項健康問題，就可能層疊交錯許多因素，「很多問題都是一拖拉庫，我要去找那個脈絡太累了。」那就像是要小湛在沙堆裡找一顆小鑽石一樣，「很煩，要花太多時間。」所以她會問她的靈性團隊(A4-008)，他們會提供小湛幾個重點，小湛再自己去找大綱、看細節，之後她就會開始思考(A5-006)。「你可以講說，我同時得顧靈界的能量，還有實體的能量，這是雙重消耗。」(A4-008)

小湛自認是個「研究派」的人，因此也很好奇其他通靈人眼中所見，與她所看到有什麼差別。小湛會先觀察，然後與更高層次的眾生，或與她的團隊討論。小湛表示，因為每個人的靈魂來自不同的星球故鄉，成長背景與經歷各有不同。雖然大部分的靈魂會強調視覺，但如前所述，視覺又分很多不同的層次。

如果這個通靈人他的靈魂是來自醫療先進的星球，或者來自生物研究方面特別先進的故鄉，那或許這個通靈人他看到的人體光場，就是健康方面的呈現；若這個通靈人的靈魂背景，是來自於對心理學特別通達的星球，「他可以判斷你的情緒中是否有其他的矛盾糾結」，因此他看到的能量場就是情緒的狀態。而小湛看到的顏色，也許就是業力的，或運勢的。(A4-004)

因此，小湛有時會發現，自己看到的人體能量場顏色，跟其他通靈人的不同，她不會否定他們，而是會跟對方的靈性團隊討論，「有時候我會說，噯，借個資料夾，你們是這樣子嗎？他會說，啊，我們家的孩子的經驗是這個樣子。」所以小湛的天線開得大，更會尊重不同的差異。(A4-005)

舉例來說，小湛曾無意間點入一名陌生靈性老師的部落格，讀了些篇章，知道對方程度到哪裡，小湛認為這名老師的超感知收訊能力應該不錯，但對方描寫的宇宙星際跟小湛所認知的

差距太大，「尤其描述多彩輝煌的黃金沙灘、珍珠城堡諸等形容」，讓小湛很錯愕。(S23)

結果高靈向小湛解釋「再準確的訊息，至少一半虛，一半實。」小湛最初也不理解，「訊息對就對，錯就錯，不是嗎？」原來，人類畢竟是傳達、轉譯資訊的「管道」，而每個人理解的智慧、詞彙豐富程度不同，「意義將轉化成平面的訊息——簡化的個人翻譯，不等於全觀性的豐富層次。」(S23)

小湛對照自己的經驗，便恍然大悟。例如她與本靈 Mulo 互動時，可以看到祂的影像，「感覺祂的溫度與擁抱，輕快語調之下的思緒流轉」，甚至當 Mulo 在靈界「上班」時，空間的影像、整體氣氛、某些特殊香氣，「就像音樂相互交疊，各有層次，可不是一句『Mulo 邊上班邊給我解答』可以闡述完畢的。」(S23)

而當小湛與 Mulo 一起搜尋資料時，諸多影像層層疊疊，「彷彿瞬間開啟數百個視窗，每個視窗都是獨立的時代與感官，若要更細膩的查詢又得進入某種角色去體會……」因此，「豐富浩瀚的資訊感觸細膩又獨立，目不暇給。」(S23)

而地球人的理解程度畢竟是比較受限的，若要整理出能被人類理解的部分，「除了要在繽紛混亂的感官之中挑出重點，還得用腦袋所知的詞彙去翻譯出可供理解的最簡化版本。」(S23)

所以小湛「湛宇天夜」部落格的置頂標題，就是「再準確的訊息，只要經由人之管道理解、翻譯而出，至少一半虛，一半實。更遑論角度相異的人，話語文字即出現多種含意。謹慎你的思考，寬容別人的解讀。這世界繽紛多元，需要客觀中立的平衡。」讀者閱讀每篇文章之前，都會先看到這一段提醒。

二、小湛的一天

對一般人而言，很難想像小湛超常經驗的具體狀態。故本節整合小湛的數篇部落格文章與訪談記錄、臉書訊息問答，模擬小湛的一天，呈現這位星際通靈人的日常。

但需注意的是，「湛宇天夜」部落格至今有 2000 多篇文章，研究者雖經評估，挑選出適合代表小湛超感知狀態的一日行程，但這些終究只是九牛一毛，且畢竟是透過研究者的主觀來揀選，並不足以涵蓋小湛的所有超常能力，這是呈現上無可避免的限制，敬請讀者務必理解。

（一）小湛的回應

研究者擇取事例的標準，在於能夠呈現小湛不同於常人的經驗，也意在呈顯小湛眼中的另一個世界，因此集中了許多可以呈現不同層次靈通能力的故事。為了貼合小湛的日常，研究者將初步設計的模擬一日寄給小湛，請她本人判斷是否合適。

不過小湛的回應是：「基本上一天不會開這麼大啦，一下子會沒電。沒電會有種全身癱軟快昏厥的感覺。」「所以我自己會控制與保養。」研究者整合的故事過於集中，等於把好幾天、幾個星期可能發生的事情集中在一天之內，故與當事人實際的日常有一段落差。

小湛自述的一天日常，是早上還在賴床時，其靈魂團隊會叫她起床；吃早餐時，團隊也會提醒營養的均衡度，或者提示冰箱裡面有哪些食物，可以去翻找、補充；小湛若想睡回籠覺，靈魂團隊也會督促她整理房間、洗衣服，「超居家的啊啊啊啊祂們！！」

外出時，小湛會和附近相熟的精靈們打招呼，類似鄰居的寒暄問候，「有的會八卦講誰家生了小孩。」如果早點去捷運站，會看到天上有很多龍之類的陽性眾生，小湛也會和熟悉的域靈打招呼。早上的捷運車廂能量場很乾淨。「然後忙自己的事情就會關天線了，不然雙重耗電很累。」

晚上搭捷運時，車廂內會有很多「黏黏的黑影眾生在車廂上下鑽來鑽去吃人身上的情緒」，小湛會專心地聽音樂，穩固自己的狀態；或者「眼神有殺氣地瞪著每一個要接近的，通常祂們會嚇哭，然後我就會被團隊罵」，小湛有能量潔癖，不喜歡陰性眾生離她太近，但其靈魂團隊則對其他眾生抱持比較寬容慈愛的態度，所以通常會希望小湛對其他眾生溫柔一點。至於小湛在回家的路上，也是一路和熟悉的域靈、精靈打招呼。「睡前再被團隊關愛有哪些事情忘了做。」（2019年4月30日臉書訊息）

但以下仍然以集中事例的方式，模擬小湛的一天，意在具體呈現小湛的超常經驗，幫助讀者理解她多面向的超感能力。雖然這是整合小湛的故事，不過再次強調，這畢竟是「模擬」，仍與其尋常日程有段差距；且小湛的超感知能力開展得超乎常人想像，九年來也累

積許多超常經驗，本文限於篇幅，只能部分挑擇，這並不代表小湛超常能力之全部類型，這是讀者需理解的前提。

以下「模擬的一天」整合小湛的文章與訪談內容，為了貼合小湛這位部落客鮮明的寫作風格，並維持內容的流暢及一貫性，故皆以標楷體與第一人稱呈現；另外，由研究者適度剪裁、連綴，但保留小湛行文的原始語氣，除了使文章生動，也使讀者可窺見這位通靈人性情之一斑。

（二）模擬的一天

1. 出門前

天還沒亮的時候，我尿急想上廁所，在廁所燈亮前一刻，我很明顯地感覺到腳底有什麼東西非常大力地揪住我的腳，力道之狠，撕掉我一小塊能量再往下潛，很像魚類在吃東西。

我詫異之後是超級憤怒，毫不遲疑地攤開能量網，管祂是哪邊的眾生，居然趁我頭腦還迷迷糊糊時來偷襲，太奸詐、太過分、太沒品了！對方沒有潛太深，沒料到我居然可以反向抓祂，其實我也沒想到，我居然撈起好大一隻——幾乎和我房間一樣長的大魚！！

我也傻眼了，在那之前小湛也沒研究氣脈的生態，我還第一次見到這種眾生。我還以為是平常陸地常見的猴子啊山豬、蛇類之類的精怪，怎麼會有魚咧？我家離海洋很遠欸！

撈起這隻大魚之後，這傢伙該怎麼處理？過去我都請山神呀、城隍等幫我處理精怪，但是魚類……不對，我仔細一看，祂根本不像我過去見過的魚嘛！好奇怪，根本是反過來游的模樣，以及眼睛也太多了。這下該怎麼辦？一般人被這樣咬，能量場肯定會大破洞生病的！

我的靈魂團隊才在旁邊笑著解釋說：「祂們是來自氣脈中的眾生。平常不會往上游的，人類的能量對祂們來講並不是好吃的東西。不過妳剛才在做美夢，又驚醒著跑來上廁所，正好沒有收光，看起來太亮了，祂們大老遠看到就游上來覓食啦。」

嚇壞了的魚道歉之後把我的能量吐出來，我無言以對地把我那幾根腳趾頭的能量接回去，和解之後就放祂回去了。我在地表上遇見地脈深處的眾生還是屈指可數，以前問過認識的精怪，活了千百年的祂們很多都搖頭說沒見過，或者頂多掃見地底下有模糊的影子。

(Si-10)

上個廁所也能抓到魚，真是奇觀。不管了，回去睡覺。

天亮了。我跟平常一樣，起床後檢查自己全身的狀態。但今天依照叮囑，多和另一個宇宙的新家人互動，祂帶著我用新連接的能量診斷自己的身體健康，也提醒我各脈輪該如何運用這股新能量。(Si-7)

準備下樓去吃早餐，想起朋友算我命盤說我有七殺還啥的.....天生阿飄就會儘量離遠點。原來是這樣，難怪我不怕無形眾生。我已經不想管形象了，看了越多白目的靈，態度強硬是必要的。

吃早餐時，媽媽忽然拿著很久以前跟路邊古董商買的古鏡，喃喃說著自己的頭髮翹起來了。看到那面古鏡，我心中暗叫不妙。一瞬間，有股強烈的女人怨氣衝出來.....幹，我在吃飯啊，可以別現在處理嗎？我轉頭繼續吃飯，但是大概我心裡的嘀嘀咕咕太大聲了，那女人跳出來，披散著長髮繞著我問：「你看到我？你看到？說啊！」祂跋扈地吼道：「你可以看到對不對！我一直覺得你可以看到，快回答我！」然後壓在我背上，用力扯我的頭髮。

我去你的XXX，有事相求是這樣求的？妳娘的，老子的頭髮是你可以扯的？祂馬的我瞬間理智斷線，在意念的空間一把揪著祂的頭髮摔到地上，再一腳踏在祂的肚子不讓祂逃，用意念將能量化作狼牙棒，兇狠地怒道：「就算妳是女人我也不客氣了，妳要幹嘛？說！」

女飄跌坐在地驚恐地倒退，奈何我壓著祂的肚子逃不回鏡子裡，我靈魂團隊看不下去，有兩位出來拉著我的手阻止：「好啦小乖，妳嚇到祂了。魂都沒剩多少了，再嚇就沒了。」

我坐回椅上繼續吃早餐，瞭解前因後果。原來是古早以前哀傷的愛情故事。聽完故事後確實覺得她挺可憐的，請菩薩來幫忙引渡，祂卻猶豫不決還想繼續等男人回來.....

唉啊傻瓜，都什麼年代了。逼祂看清楚現代化的環境、科技與人們的穿著打扮，那男人不

可能活到今日了。一直躲在鏡子裡的祂還真的不知道時代已經變成這樣了，瞠目結舌。

再經過菩薩詳細解說投胎流程，我利用這空檔趕快把飯吃完，女飄終於願意走了，感激涕零地磕個頭就消失了。

真是個轟轟烈烈如打仗的早餐……（Si-3）

研究者說明：無論是與女鬼的對話，或是以能量化成的狼牙棒打鬼，因為都是在「意念」的層次進行，所以可以簡單稱之為「內心戲」，在旁人看來，小湛吃早餐的過程與常人無異。這便是為何我們稱靈界為「無形界」，但此「無形」在具超感知覺的人士眼中，又是另一種「有形」。故小湛被氣脈中的魚形眾生咬了一口，卻還能將被咬走的能量討回、接回腳趾頭，也是「無形之形」的概念。

這時，妹妹幫朋友照顧的幼燕因為肚子餓了，開始啾啾啾叫不停。掉出巢的小燕子似乎應該吃麵包蟲，但妹妹臨時買不到，只好把小米磨成粉，加水攪和，餵小燕吃。

小燕一直哭著要找媽媽，說要離開，也不肯張嘴吃別人的東西。當妹把食物塞到牠嘴裡時，小湛聽到小燕憤怒地抗議說：「居然給我吃如此卑劣的東西。」喂喂，臉蛋長得這麼可愛，怎麼講話這麼難聽呀。還好妹聽不懂動物說話……（Si-4）

回到房間，一股憂傷油然而生，還是忍不住會有種，貓咪會從房間某個角落跑出來迎接的錯覺。因為實在太想念了，所以我忍不住還是喊了一下：「我們的小杜可在哪裡？杜可貓貓～」

當然家裡沒有任何的回音，不過我也發現，雖然難過失落，但是我已經沒有想要哭了。一個月一下子就過去了，時間好快，家裡已經沒有杜可的氣場了。我想很多部分的我，已經能夠承認我的貓咪已經不在了，還剩下少數的部分仍在抗拒。

杜可現在幾乎已經和祂的本靈整合為一體，已經在規劃下輩子當一名黑人男孩的人生。以前小湛偶爾會和杜可聊牠過去的前世經驗，杜可也記得前世當過我媽和岳母、拜把兄弟的關係。而祂這輩子來當我的貓貓不僅僅只是來陪我，其實也是在見習觀察我情緒的整理方式，讓靈魂層面思考祂能否做出更多正向的影響力。

但當我想念杜可時，來的都是發光的漢子，畢竟已經回歸本靈了啊，好像叫也不是，不叫也不是，我終究懷念的是貓貓樣子的杜可啊……（Si-8、Si-9）

有點憂傷，我乾脆到頂樓吹風、透透氣。戴上耳機聽著溫柔的音樂，我專心閉著眼練氣功，感受身體全身上下與內外的能量，太陽偶爾會露出臉來，曬得也很舒服。太陽的能量可以最直接地影響身體能量的變化，像是潮汐一樣，太陽的熱度會直接提升內部的正能量、且將底層的負能量散發出來。自然而然地，會深深地感謝自然環境中祂們的支持，讓我能更健康富足。

閉著眼睛是想讓自己更專注、更沉澱於身體的變化，跟隨氣場脈動，邊用理性檢視自己：這邊有淤塞，動作要慢、集氣，整理卡住的能量；那邊的內臟今天的狀態不好，似乎是好的油脂攝取得不夠多，應該是昨天水喝太少。今天得多喝點水，飲食上也要注意……內觀，是幫助心靈與身體更加和諧的方式，聽身體的聲音，且能在自己的心跳內找到寧靜和平。

後來覺得大致上的能量都通暢後，我遊走在圍牆四周關看環境，看底下忙著上班的人們，來往的車子，天空中的麻雀、鴿子，還有在水塔上探頭的斑鳩，與遠方白鷺鷥從山麓邊掠過。

我仍在學習如何與環境共處。我看得到能量，能夠處理能量，那又如何？

我還是需要與世界連接，我很愛欣賞地球的氣脈在腳下竄流、每天都有不同的變化，時而湍急，時而緩慢，有時候也會色彩繽紛，或者黯淡彷彿沉思。我偶爾外出，若有閒的時候會踏踏地面，感受當地氣脈的深度，就像是感受新的河流的脈象，它可能健康，或者憔悴，我會連接附近的域靈（土地內的大地精靈）與各種自然界精靈，先禮貌地問一下有我需要幫忙處理的地方嗎？或乾脆打個招呼蹭一下表達善意也好。（Si-12）

向遠方往去，可以看到山區的氣脈。大地的氣脈主要由山林內的植物與動物的生命力孕育而成，在我看來像是半透明的綠色流動體，巨大且令人景仰，大部分都是三兩成群緩慢的移動，少部分是六個相連，都是從山頂或者是山的另一頭慢慢地挪往海洋的方向。當然數量越多，聚集的高度與範圍成正比的大。

來自山林的氣脈會持續的往海洋方向走，慢慢地從綠變成藍色，也從動物的容貌變成

海洋的生物，漸漸的隨著洋流更加深入地飄往海平線。但台北可能因為人類的開發太過，或者也可能是離海洋太遠，我看到的台北山林氣脈密集度沒有之前在台東看到的高，台北氣脈高度只有一兩層樓，而且顏色更淡，淡到只剩 5% 的程度，如果不專心的看就會忽略了。之前在台東看到的氣脈，在太陽很大的時刻，看起來至少有 85%~90% 的鮮豔濃度，真的很像迪士尼「海洋奇緣」的生命女神形象。(Si-1)

忽然間，我瞥見粉紅色的煙霧靠在一處山坡上，其體積比周遭的大樓大了非常多。我從沒見過這種眾生，其氣氛非常柔和，彷彿數千種花朵散發的繽紛溫柔馨氣。再定睛一瞧，祂有著端莊美麗的臉龐，纖纖細手精巧地探入森林中整理能量，被祂觸碰到的植物全都精神大振，欣喜地群起歡呼。祂從這座山邊飛到另一邊山頭，來回巡梭忙碌地交換地氣，偶爾會有山神出現拿些東西交換，祂會小心地收好。

我以前從來沒見過祂，而植物都愛死祂了，祂看起來也不是有固定定所的眾生.....也不是風精靈，一般精靈都小小成群，而祂的能量好大好穩固，不只是精靈了吧？我推測著：「應該是負責什麼能量的使者。」

團隊笑道：「小傻瓜，祂就是春天啊，是春天的季風。」

嘿？就像童話故事內畫的春風阿姨，夏風伯伯，那種很像騙人的稱號？還真的有這一回事啊？？團隊笑得很開心：「其實最直覺的創意啊，往往就是真的喔。只是春風也不是單體，祂們也是非常大的季風群體能量組和成的.....隨季節改變背負的能量使命，幫助域靈、山神等更快速地接穩地球變遷的能量，全世界到處跑。」

團隊要我轉個方向，看到視野更遼闊的河畔，隱約可見到一片山頭上趴了幾片粉色的眾生，也忙碌著整理能量，祂們比我剛才看到的還大。比起祂們如披風般延綿的粉色身姿，大樓與市區顯得更渺小。祂們也會拂過人類居住的市區，但駐留的時間較短，似乎也是因為人們的能量更為封閉充滿凝重的情緒，這部分不是祂們的專業。祂們還是偏向於植物與地氣的協助。

我意識到，剛才有片刻，有位春風穿透我所在的這棟建築，祂的能量極其細膩難以覺察，卻也多少帶走人們身上卡助的能量，添入些許祝福，溫溫柔柔又沉默地前往下一個目的地。

突然間很感動，很感動，祂們的幫助來得靜悄且不求回饋，若不是我正好看到祂們的工作，也許我這輩子都不會覺察到地球的生態中充滿各式各樣的保護者與維護者。(Si-13)

研究者說明：研究者多年前初次讀到小湛對春天、氣脈的描寫時，覺得很新鮮，因為這是研究者未曾閱讀過、未曾理解甚至想像過的概念，也沒有聽其他通靈人提過。多年後在弗雷澤（J.G.Frazer，汪培基譯，1991）的全球巫術研究經典《金枝》中，讀到描寫了部分地區有迎接夏天、春天的儀式，儀式中會將季節擬人化，其歡迎的模擬動作，理論上雖是想像出有一巨大的母性形象，但這也與小湛對季節的描寫相呼應。雖然研究者起初都會保持保留的態度，也未必所有資料都有獲得對照的機會，但這相互對映的過程是有趣，也是驚喜的。

另外，對我來講，天空中充滿很多東西，外星人也不少見，幾乎抬頭隨時都能看到外星能量的痕跡。我在頂樓隨機問一名外星種族：為什麼不直接現身讓人們知道祂們的存在？就連地球上的精靈、阿龍等眾生、域靈們也大多與星際有各種互動了，只差人類的意識層面沒有。

回答我的外星人，祂的形狀很特殊，有點像是幾何圖形的光芒狀，又類似螳螂優雅充滿力量的白金色彩。祂意味深長地回應我說：「妳應該知道，人類的恐懼與怨恨，很深、很深。不是針對他人而已，很多層面是憤怒自己不夠好，嫉妒別人有更好的待遇，或著憤怒世界不公平，社會不公義。人類隨時都可以拿一個問題發怒與抱怨，連日常中的小事都無法化解，甚至罔顧地球上多數生命的生存權，更別說與未知的生命接觸。」

「的確有些星際眾生可以操作儀器讓人們看見，祂們是具有特殊使命與獲得特別授權的。但更多的星際眾生包括我，我們沒有靈魂家人在地球上。我們不能現身的最大理由是，我們的科技與能量身體結構上，無法承受人類的注視。很多星際朋友們心靈是脆弱、美麗、透明且純粹的，用地球話來講就是『玻璃心』。(大笑)」

「這是真的。我們習慣敞開心扉彼此連接、互動，共享情緒——意識到這個問題了嗎？我們的心靈之間沒有隔閡。若我們現身，人類之中只要一個人，只要一個，認為我們心懷

不軌、感到懷疑、恐慌與想殺死我們的念頭，那些情緒就會如箭矢攻擊我們的心靈，而我們的心靈毫無阻攔的防備，我們都會心碎地悲傷而死。妳能想像得到，單單只是被注視，我們就可能受傷、痛苦，難以承受『人類式』的心念攻擊？」

似乎真是這樣呢。雖然我接觸過的外星種族很多，不能跟地球人類接觸的原因也各有不同，但這位外星人說的，也確實是一個原因。我深深嘆了一口氣，以星際禮儀—雙手合十謝謝祂。(Si-12)

研究者說明：美國催眠師朵洛莉絲·侃南（Dolores Cannon，張志華譯，2008）的多本經典紀錄當中，記載了在催眠回溯中與高次元的外星存有溝通的過程，其中有許多資料描述了宇宙能量狀態、不同外星人與星球的樣貌……等。「（外星人）他們並不需要肉體形式，不過他們變成肉體形式是要讓我能認出他們。……他們是純能量。」(P235)以此段而言，亦能呼應小湛所描述的星際存有。且資料中的外星人也普遍表示，在與地球人接觸方面，有嚴格的限制，一來是不能干預地球人的發展，二來是外星人的自我保護。不過朵洛莉絲·侃南的催眠資料很多，其中的外星人狀況也各有不同，這裡只是指出一個大略的現象。

以我的經驗來說，星際的能量比較好瞄準，只要找到方向就可以連過去，反而地球上雜質多，尤其人類的心念亂七八糟，包括環境污染以及城市能量等非自然的現象都像是電阻干擾能量收訊，所以我習慣從地脈，像是更自然的狀態當媒介收訊。在星際，因為沒有厚重的情緒污染，只要有目標方向就可以連結上，而且不會費力。只是連結時對方也要願意接受哦，不然對方跟我不熟也不會接電話的(2019年6月臉書訊息)。這倒是令人感慨，跟外星人連結，說不定比人類連結還要來得單純一些。

差不多了，該出門了。

研究者說明：讀者若對超個人意識領域較陌生，在閱讀以上段落時，可能會覺得吃力。研究者在擇取、串接事例時，也有諸多考量與調整，應該如何幫助讀者更容易進入小湛的世界？但困難之處在於，對普羅大眾而言，陌生的詞彙與情境實在太多，什麼是「氣脈」？

而「精怪」、「地脈」、「脈輪」、「山神」又是什麼？地脈為什麼有魚怪？能量被魚怪吃了為什麼可以接回去？為什麼可以一邊吃早餐一邊打鬼？能量為什麼可以變成狼牙棒？外星人為什麼要來地球？諸如此類，小湛在部落格中針對無形界有詳細且大量的說明，有些主題例如「氣脈」甚至已有數篇文章說明，但在本研究中，若要一一置入解釋到所有程度的讀者皆能明瞭，不只數倍論文的篇幅都不夠，也會偏離本研究鎖定的主軸。若不安排此章節，自無此困擾，但研究者意在幫助讀者更具體瞭解研究參與者眼中的無形界，以及其與無形眾生互動的方式，因此權衡的結果，就是仍以敘事方式呈現，而研究者儘量理順前後文的脈絡，關鍵處稍加補充，讓不同領域的讀者在即使不能百分之百理解的情況下，也能像「讀故事」般流暢地讀完，理解大方向。故以下各段落仍由此基礎接續安排。

2. 出門後

要走去捷運站途中，跟附近常見的阿龍、廟裡的精靈打招呼。忽然，迎面而來幾位原住民，雖然未必一眼就能從外型判斷出來，但大部分的原住民朋友，即使是在台北工作，我還是可以從他們的背後看到祖靈形象的能量，彷彿人類集體潛意識之中的一環，來自血脈以及對土地的牽掛與連結。是生命對土地的敬愛之意。(Si-1)

經過人潮，聽到一個女生和男友抱怨：「我的背包好重喔。」小湛直覺地想：那是因為妳背著一個人呀。半秒後我才被這個想法嚇到了！回首確認，媽呀，上面真的趴著一個嬰靈狀的扭曲孩子……嗚，畢竟是這女孩的課題，我也只能給祝福了。

潛意識對靈界的表現超冷靜，頭腦無法習慣（捂臉）。(S24)

後來也是類似的狀況。路過隔壁大樓，騎樓中一戶架起帆布。我一眼瞥過沒看得太清楚，但心中已有所悵然：有位老奶奶過世啦……節哀順變。

頭腦在幾秒鐘才反應過來，大驚想：「不對不對啊，帆布圍起來也可能是在修築施工防塵用，我只是隨意瞄過，這戶人家外面啥都沒放，怎麼知道在辦喪事還是個老奶奶過世？」

小湛的生活偶爾會發現直覺與頭腦認知完全不同步的狀況。就像這次。

直覺這種東西很容易被當成幻想，小湛也常常擔心我想太多好嗎？因為我會介意，如

果平常生活沒有從小細節就內在審查，久之就會大意，如果有人來問問題，不小心造成誤會害別人判斷失誤。所以我的理智（頭腦）會希望有個正當的解釋去理解當前的狀況。另一方面也是學習很有趣的。

既然潛意識早就知道當然不用麻煩團隊，由潛意識 Azure（化成另一個我的形象）回應：「我們常常路過這家，無形中對經過的每個家庭的氣場都很熟悉了。雖然物質界的生活上我們完全沒有和這棟人家有過交談與直接接觸，可是在無形界大家來來去去交織而成的能量場，早讓我們彼此熟悉得不得了。」

Azure 憑空畫出一道騎樓充滿繁密交織能量的圖像給我看，邊解釋：「通常一個家庭的構成，裡面成員的能量場就會相互交織成穩定的屏障，成員包括寵物喔！只是寵物會看物種（魚、鳥、狗）等的載體能量差異決定了涉入的關係大小。

成員彼此會支援能量（福報、功德）、消抵業力的損傷。這不是靠頭腦的喜惡就能驅使的關係圖，而是靈魂之間的降生前契約。就算再討厭某個成員，即使對方搬出去，能量還是會無國界地連結在一起。不過如果家庭成員之間非常關愛，愛的能量會更加速帶動成員之間的能量互助。反之若有不喜歡的情緒，頂多就是能量流動滯怠，氣氛死氣沉沉。」

Azure 又繼續講解家庭成員的能量互動，還解釋了所謂與喪家「犯沖」的能量原理。就像這樣，常常走著走著，我就上了一堂靈界的課。(S21)

研究者說明：Azure 是小湛的「覺知」（見「名詞界定」一節中的「靈魂團隊」一詞）。在小湛的超感經驗中，內在可以細分成許多不同的層次，「覺知」是其中一部份，而小湛的意識可跟不同的內在層次溝通。

這幾天，因為讓我之前的護法們離開，這空檔由安烈爾幫忙支援一下。「護法」偏向精靈能量，有的是過去的親友意識，有的是過去的弟子或老師，有的是當事人曾經解救的動物來報恩的，或者是精靈朋友，總之都是良緣。護法不像守護靈是長期任守，幾乎是短期的也較為自由。護法也不需要每天都靠在人身身邊，祂們大多會成為本靈的手下。(SF-1) 安烈爾是小湛的靈魂伴侶，但層級比 Mulo 高，管理範圍也比地球大，所以最近我一走出

門，遇到的眾生看到安烈爾都會嚇一大跳，就算不認識祂，光看能量狀態就嚇死。

決定順路先去佛教的食堂訂一點素食，晚上經過再帶回家。電梯門一打開，室內擺設的菩薩石像內的菩薩（精靈）才剛笑吟吟地說：「歡迎光.....」一見到安烈爾（的能量），臉色大變，轉身連滾帶爬的提著裙子衝到不知道哪裡去了，然後走廊沿路的菩薩畫像啊、雕像啊、等等擺設全都空無一靈（彷彿龍捲風衝去報信的緣故），小湛搗著臉不知道該笑還是該無奈，不過更多的是對不起吧，我沒料到大家反應這麼大。

連我平常點菜都會請店內精靈過來介紹主打菜色，精靈都躲在廚房大哭說：「不～～我不要出去！」我好言哄勸再三保證後，連安烈爾都被我趕得遠遠的，店內精靈才掛著眼淚鼻涕出來介紹菜色.....（Si-14）

研究者說明：在小湛的超感經驗中，雕像、畫像中常依附著外來的無形存有，但通常是地球自然界的意識能量體（小湛的大分類定義為「精靈」），因此菩薩雕像中的無形眾生通常並非「菩薩」等級的能量體。

走出食堂，看到前面的香腸攤，我習慣閉氣經過。我並非宗教信仰吃素，而是我本來就喜歡動物捨不得，慢慢地就戒掉肉食了。天知道開天線後，我可以看到那些肉上的前世人臉，再香都沒食慾。

於是整個家族只有我一個吃素，其他人都吃葷時，我只會盯著面前的菜趕快吃完趕快逃離。像這樣清楚地知道你上輩子的親友、還能看到對方的臉浮在肉上，開太大知道太多也頗可怕的。

不過習慣後，呃，每天三餐這樣看下來幾年，也真的會習慣了周邊人們，隔著輪迴奇妙的食物鏈與因緣鏈。

經過香腸攤時，小湛突發奇想，想知道——這些攤上的豬肉、前世的人們，和攤主阿姨是什麼關係？（愚蠢的勇氣）令人愕然地，這些豬是這攤販阿姨前世的兒子、女兒、丈夫。我很震驚地傻到不知道該如何思考。我本來以為，和殺業有關的，不是新靈魂，就是老靈魂的償還，或者親友之間業力的消抵。

但是攤販阿姨所販售的那些肉，那些豬的意念是——感恩。感謝牠們曾經被這位阿姨（過去的母親與妻子）照顧，所以今世以肉身報答，成為生意的收入。

Mulo 在旁邊輕聲地說：「只是這一天噢。別忘了她每天都會進貨。每天都是不同的豬肉、前世的因緣來解。有的是恩人，有的是仇人。」

小湛心底難以平復。為什麼要用這種報恩方式？都快哭了。

Mulo 解釋，「輪迴是很巧妙的設計。有的要償還，有的要回饋。根據各行各業與人之間的互動：屠宰、販售、贈予、飲食，參有不同的意義。不是說要強迫人們吃素。看得到、看不到，各有自己的課題與靈界能量的運作方式。人活在地球上擁有豐富的五官和精緻的味覺，就是要創造與滿足在地球上的經驗。全部都是體驗。連靈魂在輪迴中扮演犧牲者也是種過程。

我要讓妳看到這些，體驗和經歷這些，也是要知道事情沒有絕對——事件是中立的。人的選擇也是中立的。妳有妳的感觸很好，但不必套用在別人身上。人們會有自己的選擇，妳只是分享者，讓別人知道有另一種觀感的存在。

我們在用分享與差異性的體驗豐富了世界的選擇權。葷食、素食、業力與債，這些都是中立的選擇。沒有哪個特別好或特別壞。畢竟，造物主不會創造無意義的事情，對吧？」

於是，我又默默上了一課。

最後 Mulo 拍拍我的頭說：

「別難過了。也許中立，反而是最難辦到的事情。」(S19)

3. 進行靈性功課

距離上課還有一段時間，應該足夠我去逛逛展覽。雖然喜歡逛展覽，不過通常會附帶「上面」指派給我的考驗，或者說是作業，所以我通常會有心理準備，「看展」往往不是字義上那麼簡單的事。

我真的覺得吼，有這個能力就會被安排各種驚人的大案子而且毫無心理準備，實在是又氣又怒也只能硬扛了。

像上次去台南奇美博物館，到了現場雖然看得很爽，但，畢竟都是古董，你們懂得……物品久了會有意識體，成為精靈，而奇美的館藏實在太多了，即使當地的域靈等地主很會鎮場，管束教養得很好，可是祂們畢竟都是海外的物品，尤其是兵器展場，數量之多真是前所未見，很多有見血過，有沾業，精靈又想回家（收藏來自世界各地）。

有沾染業力的問題就是太沉重了。我必須先找來海外祂們故鄉的域靈做交涉（基本上都會答應），而我們這邊的域靈當然也很好洽談，我再和海運的域靈安排路線，將祂們送回故鄉。但當時需要進行的程序實在太麻煩了！

我不得已也只能儘量深呼吸，盡力地保護自己穩固能量，免得深入處理祂們問題又沾到業，業真的是這麼難搞的東西

我在心中罵聲幹，再深呼吸，穩住自己……事到如今也只能硬衝了，看看能幫多少吧，畢竟我也只會待一整個白天，而祂們離家不知道多久時光，可能有的顛沛流離數百年（或千年）都在各個收藏者手中無法回家，當天我的累遠遠比不上祂們的遺憾。

而處理一陣子之後，我的頭腦就不想去看細節了，每次物質界的頭腦想釐清靈界的運作會更耗力（各種翻譯理解），我必須節省力氣，讓潛意識 Azure 能專心去看每個精靈的出生背景與曾經是否有鬧過人類、釀災害的黑歷史。如果我想知道細節，我可以等回家休息後回頭翻「VCR」看看自己做過的一切（頭腦加入整合），不急著當下全都要知道。

Mulo 等著看我怎麼辦，我的團隊也是笑笑看我如何安排，我完全被放生啊，反正這也不是第一次被放生了，自立自強啦……

要不是因為我覺得展品的小精靈們很可憐……我會扛下也只是因為我很同情祂們，想盡其所能略盡微薄之力送回家，若不是這樣我也會擺爛的，什麼爛作業這麼巨量，已經是虐待小孩的程度了好嘛！

只是量真的太多太多了，兵器區那兒晃出來後我分神得超頭暈腿軟，都覺得隨時可以躺地了，只好坐到椅子上，挺直腰桿，閉眼深呼吸，保持連接內在、宇宙與大地，大概五分鐘後全身就暖回來，快速恢復，果然同時要看展用眼睛端詳細節，邊在靈界處理繁忙的事務，還是有負擔。保持心靈的清澈與內在的關注能夠快速充電，和旁邊有沒有人類、人類的多寡與喧鬧完全無關（所以我說那個到深山修行閉關啊，反而隔離了生活上的精進磨

練)，這樣的結果也是長時間練出來的……（Si-16）

上次逛奇美博物館，館藏太多，真的累壞我了，今天逛的是故宮的俄羅斯普希金博物館特展，應該還好，畢竟展出數量差距很大。

車子接近故宮時，鎮守那一帶山頭的黑龍—大黑就過來迎接我了。我們算是老相識了。出門時「長老」有暗示有些工作得做，好像也不意外就是。台北故宮有大黑在鎮場，基本上故宮的展都沒問題，我是體質特殊出門常常「兼差」，得要處理一些靈界的工作。

大黑陪了我一段，聊天的內容就是閒話家常，大黑自己提及：「妳等會兒看特展要注意，裡面幾張畫有問題，是小麻煩鬼，我想妳應該沒問題的。」

哦，還真的是名畫的狀況啊。

研究者說明：在小湛的超感經驗中，宇宙各處及地球都有龍族，各有不同的特質與職責，例如地氣與業力的運送、淨化空氣、處理氣壓的流動、海洋循環與土地的淨化、鎮守廟宇或聖地、引導動物及植物的輪迴、與宇宙的龍族或高靈接洽……等。

因為常常看展的緣故，我發現有些畫家應該說是無意吧，特別是畫風景畫，容易把當地的氣脈氛圍畫進去，甚至有眾生也會畫進去。如果是抽象畫與立體派帶有幻想風格的那種作品倒是沒太多問題。無論當代畫家或者過去的作品都一樣，不過機率滿低的。只能說，畫家本身的頻道如何，可能就會對上類似頻道的眾生吧。

那麼花瓶之類的居家藝術品為何會有靈界眾生的干擾呢？應該說，物品存在久了，尤其是高檔價值的作品，觀賞者常常對它發出讚嘆與欣賞，而該物品的意識體就會覺得——「哇我好棒棒，我很厲害，我很……」就會和其他藝術品的意識體相互爭寵，總之就是被寵壞的孩子們。隨著年代更久遠，吸收了諸多人類的朝拜（？）牠們就會越加茁壯變成精靈類。

我不會說物品久了之後變成精怪，在我的標準中，精怪是意識體成為精靈之後開始加入輪迴，成為動物與植物之後，靈體更強健了，但是也不想投胎了，這樣的存在才會稱之為精怪或妖怪。

研究者說明：在小湛的超感經驗中，物品也會有「意識體」存在，但這種意識體存在於一種朦朧模糊的「我」與「非我」之間，還沒有明確的自我意識，也沒有生老病死等階段變化。但是當時間夠久，或其他條件具足，意識體足夠獨立，便可能進化成為精靈類而離開，再由新的意識體進入該物品中。因此小湛認為，意識體的更迭也是一種輪迴；而成為精靈類的意識體，即開始透過輪迴增加「經驗值」，這是漫長的進化過程。

之前去逛奇美博物館真的有點崩潰，這次只是小小的特展，我想應該不會有太大問題。
(果然實力要靠經驗操出來.....)

過去我有當過五、六世法國人，不過是在 15 世紀之前，看著展覽標示的巴黎地圖，我還和那些前世覺知聊天；他們只能辨認出幾條主要道路，其他的都連連搖頭說，改變太大了。看展覽的過程會感受到 17、18 世紀巴黎的氛圍，還是有點點熟悉，逛展的途中有坐下來幾次環顧作品，莫名的惆悵又懷念，真是奇妙的感覺。

後來發現有問題的圖畫只有三幅，其中一幅畫中有團乾草堆，我一看到就想：啊，畫家把當地的眾生畫進去啦。祂被困在畫作中出不去，既怨恨又惱怒。用肉眼看覺得挺難理解的吧，一幅平面的畫作居然能封鎖住眾生的氣場。看起來是祂趁著太陽大鑽入乾草堆中睡覺，結果一覺醒來能量場卻被鎖入畫中出不來，一鎖就是幾百年，也太衰小。

於是我站在前方邊看著畫，邊用氣場敲敲紙面問：「嘿，聽得到嗎？我發現祢在裡面，想要出來嗎？」放出來前總是要先讓祂知道，這是禮貌吧。

不過祂被關久了，脾氣很大，對我亂發飆，我本來打算把封印揭開一個縫讓祂出來，但看在祂瘋狂的份上，直接放出來應該會給我自己找麻煩。

所以我決定去展場其他地方繞一圈，等祂氣消了，理性了，我再回來。天庭處理這類狀況，有一些程序需要完成。最後我把氣場開了一個洞，祂就衝出來，不過祂居然還是想找我麻煩，搞什麼。因為祂被關太久了，需要指導老師，一會兒祂就被帶走了。我把畫的氣場補回原樣，如果能看能量的人會發現乾草堆中間的能量是空心的。

我真覺得喔，要幫助眾生之前，保護自己實在是很基礎的功課哪。常常會有這種氣頭

上不分青紅皂白的眾生來亂，我也是遇多了就算了，反正我能自衛，沒啥好損失的。我幫牠們只是順手，也沒想討什麼好處。

繼續逛展覽看到其他展區，有一個問題最大的是畫出古羅馬遺跡的橋樑。同樣是風光明媚的景致，但是我還沒靠近之前就聞到一股臭氣。呃，靈界的資訊打包而來，給我顯示的是血流成河、好多戰亡的遺體被水沖到橋墩下甚至推上河床，這不僅僅是一場戰爭而已，是各種時代戰爭累積的暴戾之氣，還有沉重的怨恨與痛苦，應該說痛苦居多，已經壓縮成為一股凝滯的業力徘徊不去。如果是個人收藏這幅畫會帶衰的，博物館收藏就還好，因為國家的氣場會鎮壓業的影響力。然而這股氣沒有疏通也不是一件好事。

小湛站在這畫前遲疑一陣，這股業哀傷地說：「拜託誰能讓我走，讓我離開，讓我離開.....我很痛，很痛。」然而它並不屬於單一或幾個眾生，是群體的氣氛，非常黏重地深入地底，畫作只是呈現了遠方當地的一個景緻。看起來像是跨海案件啊.....

我想我應該還是能處理。我聯絡當地的域靈，這並不難。透過域靈的幫助，我的氣場再透過大地的連結過去梳理淤塞的氣脈，讓業能夠流動。那兒好像近代被蓋了些工業設施，也有影響到氣脈，我只要處理更深層的流動還是能帶動循環。處理掉淤塞，能量開始恢復運作，業也終於能夠流動，欣喜地說：「我終於能夠離開了，謝謝妳。」

旁邊另一張風景圖狀況更輕微，和第一張類似封印了幾隻精怪，不過牠們脾氣顯然好很多，輕鬆就解決了。

而大部分的圖都會殘留畫家的氣場與心願，有的會有部分執著、喜悅、一點零散的心意。有面孔的圖比較容易因為觀眾的投射關係，累積更多的意識體意念，所以我買周邊產品很少買人臉的，但是穆夏之類的漂亮作品我還是會買，應該說，還是要看畫家本身的心念，如果很渴望被認同、取悅他人，畫作的意識體個性上也會有更多比例的雷同成分。

不管怎麼樣，我覺得把自己整理好、穩定好，直覺上自然能趨吉避凶，迴避麻煩的人事物，這才是根本的解決辦法。

如果覺得自己沒整理好，那～荷包是你的，錢也是你的，都是大人了，自己可以決定自己要買什麼，就別問我了。別那麼怕犯錯，如果買的東西真的有問題，也許也是個不錯的學習經驗吧？

逛完展覽後，我覺得心情還是很好，沒受到畫作多少影響，大黑也稱讚我更加穩定了，嘿～我也這樣覺得呢！（Si-17）

但我顯然高興得太早。

擠入捷運，好不容易鑽入車廂內從壅擠的人潮中就定位，一抬頭，一名背對我的大叔的氣場令我倒退三舍。當下我完全不想看仔細，不管這個人怎樣都干我屁事？我很想閃到別的位置好好休息，我才剛忙完不想面對複雜事。偏偏人多到沒縫隙可離開。車子已經開動真的沒辦法退場了。我只好忍住作嘔的感覺撇開頭，眼不見為淨。

氣場糟糕分很多種糟糕法，但畢竟是少數的少數，可能半年我才會從人群中見到一個，每天納入眼界擦身而過的旅客肯定破千。所以這種人真的很少很少見。

完全沒心理準備。我撇開頭想靠著呼吸旁邊的新鮮空氣讓自己冷靜點，可是能量無國界啊，偏偏就在我面前隔不到5公分，超想哭的。想閉眼無視，但氛圍就是大到忽視不了，有沒有閉眼都一樣。

突然間我腦中閃過一句：難得遇見稀有菁英，是不是有挑戰要我解決？

好奇殺死一隻貓，我不過用靈視偷瞄一下這阿伯的氣場到底哪兒有問題（確定辦案了才會開天線），赫然見到一名半透明的又蒼白的大頭嬰兒，用不成比例的長手攬著阿伯的頸子，乍看之下像是摟著又像是掐著。

我是習慣祂們了，但習慣歸習慣，不代表我想靠近史前大蟑螂啊啊啊啊（崩潰），那嬰兒發現我能見到祂，還轉頭對我笑，眼睛大得黑得像外星人還有紅光，瞳孔大概有我拳頭大，嘴巴笑得咧到耳邊。

我真後悔看了這一眼，拚命想無視。幹，我什麼都沒看到，祝福阿伯順利度過他的課題，下一站我要跳車了不管了……我真的不想插手管怪怪的東西呀！

這時候上面的講話了：欸，都看到一半了還不處理喔？（有種摳嘴彈牙的閒派臉）

屁啦誰說要接這個外包了？只是看一眼就收貨了哪有這麼簡單的事情？小湛不爽地回：沒有喔我還沒看進去喔，啦啦啦我才不要幹！下一站我就要下車了誰管你們！這也是和祂們合作辦案多年得出的心得：只要沒看到個案內的詳細資料就不會被扯進去啦哇哈哈！

感覺到上面一翻白眼（我家團隊全靠邊站免得殃及砲火），換了個口氣兇一點的說：我們好不容易把你們安排到同一時間同車廂這個時候也很麻煩的！怎麼小孩子不乖一點聽話呢？看我踢妳的小屁股！

靠北啦還真的踢我的屁股！感覺到被踹了一腳（雖然不會太重），更加深了小湛我的堵爛，惱羞地說：敢動手我更不會辦案了，你們自己去想辦法！

這時候感覺到那兇兇的被推走，換了另一個慈眉善目的高靈（一群在開會輪流討論：不能對這孩子來硬的啦換我啦！），一開口就是沒有斷落的連珠炮教誨之姿：

唉我們說呀小湛湛呀妳也知道有時候我們也很為難地畢竟人間世這麼多麻煩的課題太多人的緣分沒有交集只能靠交通運輸工具相會個幾分鐘來做個簡單的處理妳也懂得我們的安排得挪動不同人之間的緣分並把握機會讓難搞的案界有機會能夠轉圜不然當事人又要捱個好幾輩子卡在相同的課題或者就只差那個一點就可以畢業這真的需要一點外力啊妳說對不對啊所以希望妳可以.....

喔媽啦，夠啦！別再念了我會瘋掉！我想摀著耳朵但是這種魔音穿腦訊息根本摀耳沒用呀。崩潰之下我只好投降喊：好啦我接這份案子總可以了吧？通通閉嘴啦！就看到樓上的祂們很歡樂地相互擊掌，真是夠了。

下一站還沒到，時間過得遙遙無期似的。無奈之餘我深吸氣，先給自己架好防禦，再看入阿伯的前世與這白嬰兒的關係。

故事太長了，我懶得回想了，總之，阿伯前世是兩個孩子的後母，那個白嬰兒，就是這兩個孩子對後母的情感集合體。他們的靈魂與覺知已經走了，然而當時受到虐待對後母深刻的感受——想被愛，希望被認同的渴望，以及害怕做不好被討厭，對黑暗與孤單的恐懼，強大到化成了這股意念聚合體。是冤親債主嗎？也不太像，因為小湛感覺到祂想報恩想愛後母，但是又恐懼害怕，非常矛盾的存在。整體來說還是低頻的啦。

阿伯的部分會怎樣我就不管了，我只知道這次的任務就是要化解白嬰兒的執念（上面有發菜單表示今日主題）。因為連祂都不知道自己的存在要幹嘛，挺可憐的。算是處在中間灰色地帶的課題吧。

小朋友的執念其實也很簡單啦，就是要被後母認同.....那最簡單的方式就是我先保

護好自己的能量，再編織一層外層の後母樣貌，對小朋友敞開心胸說：媽媽在這裡，過來吧，不要害怕。

因為靈界上，行為的動機很容易被看出來。如果你心裡害怕祂們也會知道，你心裡帶著猜忌祂們也知道，你不懷好意祂們當然也知道。願意擁抱祂們就是讓祂們看到：我心裡毫無芥蒂，也真的愛祂們疼祂們珍惜祂們。讓祂們放下心裡的存疑。當然這招只能針對也對你無惡意的眾生（而且你要保證分得出偽裝），不然這樣搞很容易被附身，得小心謹慎。沒有把握，那還不如不要這麼做。

小湛本來就很坦蕩蕩，我比較怕的是阿伯的氣氛不是祂們。還有就是故事看下來我整個母愛大爆發（？）覺得兩個孩子好可憐.....也希望就算是執念都能去更好的地方，別困在這裡了。

孩子的執念之一就是：不懂母親在想甚麼。小湛乾脆讓祂們看清楚我的心意，祂們端詳一下也放心了，喜悅地往我這兒伸手。反正我也把保護做好了不怕甚麼，接住白嬰兒拍拍祂，哄哄祂。給祂我的滿懷愛意。

願望被滿足了，嬰兒開始解析崩散成一塊塊的光。小湛再找來觀音加快整理這份能量，我們一起重新紡織整理圓滿的能量意識，不過幾秒就處理好，全交給觀音處理善後。

這又是意外的功課。算是圓滿解決了。(Si-19)

研究者說明：依據小湛所知，精靈界再上去，就是天庭，也就是與人類意志相關的天界，在不同文化信仰的地區會有不同的管理制度，但輪迴系統則是星球的基本設定，因此輪迴機制是一致的。人類的信仰創造了神祇，例如觀音，成為地球部門的管理者，各文化有不同「部門」。至於天庭再上去，則是管理土地氣脈、規劃星球能量吸收代謝的「域靈界」，以及星球規劃的團隊、星靈等。這是小湛個人角度的地球靈界觀，再上去則另有星際宇宙角度部分。

4.繪畫課

等一下要上繪畫課，雖然先前發生了不少事，但我的狀態維持得不錯。

談一下我對自己作品的感覺好了。

廣義來講這是塗鴉、有人會說是能量圖，狹義來講我會說這是潛意識方面的運作圖，是與靈魂有關的創作。所以我才會說這是靈繪。

我不是特別喜歡稱我的作品為能量圖。因為能量充滿在我們週遭只是肉眼無法明辨，能量沒什麼特別，而且有太多面向。現在的人都把能量講得好偉大，我不覺得。

能量只是存在著，它很平凡，不需要特別吹噓與廣告。能量存在你我之中，也能是情緒，是無形中可能連當事者的頭腦都未注意到的慾望展露，即使用各種語言和文字仍無法掩蓋掉的真相特質。能量是種直白的真相。

若說我的作品是能量圖，無形中已經套入了必須特別使用的觀感（必須被崇拜得高高掛什麼鬼的），我不希望如此。只要當成一般藝術產品，欣賞，我就感激不已了。

能量是流動的、活的，它隨時依照它的特質流動。可能紅色在這張圖表現的是愛意，在另一張圖的流動上代表的是業力。能量它不代表它會是什麼顏色，或顏色又代表什麼能量。這是完全無解的。

而我成為管道畫出的各種圖畫也沒有重複過的能量，也許同一天畫出來的一系列圖是類似的，但能量每分每秒都在改變，是堆疊，是衝刷，是打碎，是黏稠，是融合.....同樣的悲傷與快樂可以用各種力道來呈現。

偶爾，我們潛意識想要的和靈魂深處需要的完全不一樣。舉例來說，當頭腦習慣逃避傷痛，可是能量告訴你：你可以改變而且迎戰面對了。你的靈魂與身體都準備好迎接新能量，新能量希望你改變態度，在無形中催著你前進，但你的舊習性習慣蜷縮在小小安全的窠巢裡拒絕陌生的流動，產生抗拒、恐懼、噁心，不舒服；或反之。你說不上來。圖面明明是亂七八糟的線條，可是你看了會想哭，感動，溫暖，這毫無邏輯性。可是你知道改變的時候到了。

能量圖完全沒有道裡，更無法用顏色歸類。它只能感覺，就是「感覺」。這「感覺」

即是收訊的一種，來自天生的直覺性。

我是普通人，我也有吃喝拉撒的需要。我和每個人一樣都充滿生命的能量，而我有幸多了個工具可以察覺到能量的流動，用我的靈魂摹仿下來成為靈繪。如此而已。

靈繪，無論是過程與結束，都是一份穿越時空的生命地圖。(S26)

上課了，我每班只收十名學員，這是為了顧及上課的品質，以及確保我的能力可以照顧每個人的狀況。

這是二階的課程，我規定大家上課前要畫滿我要求的作業張數，用一階所學的方式，先整理自己的內在到一定程度，才能來上二階。不過雖然學員在上課前已經自我整理過了，這一班學員集體還是很有生活壓力的感覺，像跟我約好要進行論文訪談的怡靜就是如此。

我帶領學員整理邏輯、活絡思緒，慢慢紓壓。大腦很奇怪，會因為一成不變的生活感到厭倦與壓抑，若適當地給予刺激，大腦會「重新活過來」面對挑戰，試著轉化資訊成為自己的工具，也連帶帶動意識上的清明與集中。

學員畫畫的時候，我也會在旁邊一起畫圖以整理能量。第一張圖是在整理環境比較滯悶黏濁的部分，先帶動流動（大概就是煮水餃那種不能鏟破的力道），再來就是刷整、有條理地分類回收，可能也是我好陣子沒開課，這間以前常租用的教室累積很多其他人的氛圍這樣，一併洗乾淨。（好吧我有潔癖）其實我也挺喜歡整理的過程，會很有成就感。

第二張圖是上課後半段，只殘有一點雜質未處理，不過因為只剩很小一丁點，是不必畫圖就能整理的部分，我就去注意同學的創作狀態，默默在旁邊處理掉剩餘的渣渣了。

(Si-18)

5.回溯

其實一直都有過去記憶的片段跑出來，但基本上已經練就到如果不干現在的生活，也不想刻意繼續追根究柢。一切還是回到生活上好好過日子比較實在。

準備回家了，在捷運上，小湛閉上眼去想像某個遼闊的地區，就當作看高解析的風景日曆圖像，不會想太多，也讓眼睛休息。

我特別喜歡一幕藍天黃沙漠的畫面。這幾年來都是如此。然而最近當我冥想同樣的沙漠畫面時，我發現角落一處出現一名穿紅袍的美麗女子。也許有小小地好奇一下，還是拉回注意，專心回到個人的休息中。但是現在，我又見到那一幕，小湛突然有很強烈的直覺：「是時候面對她了。」

畢竟是最近冥想中常常出現的畫面人物，說「不擔心」是廢話，我回溯自己前世傷痛的經驗太多了。可能是很厲害的冤親債主，我深呼吸回過神，不急著探究。先確認全身上下的能量都包裹緊密了，也都架好防禦了，並稍微考慮到如果對方先攻擊我再如何反應的假想預防，再以冷靜且準備充足的狀態面對冥想中的沙漠畫面，開始分析紅衣女人的能量場來自何方。

突然間掉入回溯中的第一人立場讓我愣了一下。

因為已經習慣和靈界的祂們，還有我內在傷痛互動了，所以可以清楚地分出「這是當下時空所遇見的外靈」與「前世第一人立場的回憶」的差別。其中差異還不只差一點，差很多啦！尤其是我保持警戒清明的狀態下，人還站在車廂中抱著手機聽著音樂。

有部份意識確定進入回憶狀態了（全 3D 影像環繞周邊的空間感），感受到頭頂晴空太陽的熱度，腳底細沙的軟硬，還有乾燥烈風迎面的觸感……小湛再次深呼吸，確定全身的防衛都在（多提防總有備無患），我不急著面對面前的紅袍女子，先低頭檢視自己的身分——一名 16 歲的男性。

我穿著一身由白駱駝皮與珠串、銀飾裝點的結婚禮服……記憶隨著我的檢視端詳一直湧來。我的家族只是小有名氣的商人。我沒興趣經商，剛拿到一份執照可以在鄉鎮中當公務人員。我的名字叫做阿爾汗。再抬頭，面對那名紅袍女子。感受再也不同。她是我的新娘——米莎，今年 14 歲。

那是在沙漠中充滿戰爭與思念的一生。我深愛的米莎在婚禮當天被犬戎殺死了，然後是沙漠中一場又一場的戰爭。我戰功彪炳，但因為政治因素，被國王賜了毒酒自盡。

直到現在（雖然這樣講很奇怪）我還記得那酒紅卻刺鼻的辛辣味（這輩子不太愛紅酒，都會想到死亡，原來是這邊來的典故）。

回到小湛這兒，這段回溯我之後會寫在部落格，大概破萬字不是問題，但事實上這過

程不過捷運五站內的時間吧。米莎的死那段讓我特別激動得想大哭，終究還是忍住了拍拍自己說：這是過去的事了。原來我會記得沙漠中的那幕，是因為我真的很愛很愛她，愛得都深深地記錄在腦海中了。

後來整個人生看完後很如釋重負，而當時這麼愛米莎，那現在米莎也有輪迴轉世或者是我身邊某個人嗎？想到這裡，當時那世的覺知阿爾汗在體內痛苦哭泣著，他很激動地想知道米莎的下落——激動到有點嚇到小湛（快從體內衝出來似的）。我先安撫他一下，才去查資料。沒有，米莎不在我今世相遇的任何一人身上。雖然他也有當人，只是在北歐靠海地方而且是個年紀很大又滄桑的落腮鬍大叔，那個相貌畫面頓時讓小湛和阿爾汗冷靜許多……

但是小湛突然發現有另一個能量線牽引著來到我的團隊上方，欸？米莎的本靈分身是我的指導靈！（青年貌）這意外的發現讓我差點爆哭（應該是阿爾汗的部份），原來米莎一直都在我身邊！

米莎指導靈對小湛微笑了一下（之後就稱呼祂米莎吧雖然是男子樣），我問說可以讓阿爾汗得到一個抱抱嗎？米莎說好呀，剝下一小塊能量遞來。

當阿爾汗接觸到熟悉的能量時又不禁哭了。小湛內在的阿爾汗樣貌仍停留在16歲，祂小心翼翼地捧著那塊能量，那塊能量隨之化作米莎的紅紗新娘姿態。兩人又哭又笑地摟著彼此。

謝謝米莎指導靈的大力幫助，讓小湛這次回溯有了美好的結局，畢竟我大部分回溯都太痛苦了。當然之後米莎指導靈的能量要還給人家啦，現階段先暫時寄放在我家這讓阿爾汗放心也療癒內在一下。相信當阿爾汗心中的殘缺得到滿足與安穩後，就能放手看待所有的發展了。而我自己內心深處的某塊遺憾，也被填滿了。（S20）

研究者說明：小湛的回溯過程就是「身歷其境」，因此無論喜怒哀樂，由於置身其中，又同時是清醒的旁觀者，藉此可以從更高角度來觀察，更清醒地協助當時的自己。人們生命歷程中總會創造許多傷痛與制約，若沒有解決，這些傷口便在潛意識中隱隱影響著當事人。小湛便是透過這一次次的回溯，幫助自己療癒。

6.回家

回到家，看到爸爸在吃豬腳。我突然發現已經過世的奶奶坐在爸爸旁邊的空椅子上，祂看著我爸爸吃豬腳。

一瞬間，我突然有一股直覺，原來那個豬腳是我奶奶！我心裡忍不住狂飆髒話啊，太驚嚇了！我忍不住走過去，看看奶奶，再看看那個豬腳。看我爸爸吃得津津有味，我都快吐了。味道很香，可是那個情緒上的衝擊是非常的驚嚇。

我爸在吃的過程中，當然不會知道那是奶奶，而奶奶只是用這個部分去償還她過去對他的一些生活上的不公平。

我爸爸在我奶奶去世後，會記得她的好，她的壞就不記得，他對她是充滿思念的；而奶奶過去可能做過一些對不起爸爸的事情，一些可能毒打之類的或是過分的事情，我爸早就忘記了，但奶奶的靈魂記得，所以靈魂的一部份投胎變成了豬，跟早上看到的香腸攤一樣，透過這樣的方式來償還。(A7-002)

太恐怖了，這衝擊太大了。我趕快逃開。

到客廳去看電視轉移注意力，欸，但其實看電視也不得清閒。

靈界的低頻眾生跟人類的習性真的很像，因為他們在人類世界很久，幾十年、幾百年的，都被人類帶壞了。不管是亡靈還是精怪，他們全部都好愛看電視。因為人在看電視會有情緒上的波動，有能量可以吃；另外一方面那些狗血劇情，會讓他們覺得好刺激。甚至我要轉台的時候他們都會抗議，「不要轉不要轉」。我家人看電視的時候，電視前熱鬧得不得了，其實其他人家也是，絕對不是只有你自己在看電視。就是很像電視機前面坐了一排蘿蔔頭，然後跟你搶電視這樣。(A7-004)

算了，回到房間，打開電腦，先瀏覽幾封網友的訊息，有幾封是對我文章裡的一些細節感到好奇，禮貌來請教的；也有不帶善意的。等有空時再看要不要回覆了。有個比較敏感的朋友來信提醒我「我覺得你粉專那邊怪怪的。」點開臉書粉絲專頁，噢，又來了。

我的粉絲專頁又有種黏黏稠稠的感覺了。我的網頁畢竟是公開的，每天有這麼多人瀏覽，有這麼多人的意念投射其上，有各種情緒沾黏，可能是窺探的、嫉妒的、惡意等著看

我出糗的、不屑的、懷疑的……所以我每隔一陣子就要整理我粉專的能量，不然我這個能量潔癖會受不了。

有時會有特定幾個特別惡意的能量攀附，如果太誇張的，我就會循著能量去找那個意念，再看要怎麼應對，但還好這種例子不常見。(A5-006)

其實，我不需要看一個人的生辰八字什麼的，都不用，一個人存在一個地方，即使只是用網路一個虛擬的帳號，用他的帳號、文字來表達他這個人，這個人的資訊就已經完全公開在那個地方，所以某方面來講，網路其實是有點危險的靈界的一個部分。

即使他沒有寫出個人私事，但一個通靈人可以透過網路探人隱私，可以挖他的資訊或者是傷害他，甚至下咒，有些人是可以跟著網路下咒的，我有遇過，讓我很煩，後來也是被我處理掉了。所以網路是很透明的，我很謹慎。(A8-004)

7.休息

累了一整天，開了很多次通靈天線，決定先來整理一下我的天線毛。

其實天線就和頭毛一樣得常常梳整、整理。擔任這部分的工作通常是自家本靈與靈魂團隊內的指導靈等等。

外在天線可以有無數根，看個人的狀態。每一根都有專業的工作。舉例來講，小湛我的頻道算寬的吧，例如今天早上有跟小燕子溝通，溝通後天線會有幾根歪向動物溝通頻道，像是被風吹過去的狀況。整天下來可能我又和盆栽，或者阿飄、天使談到話，我的天線就會分岔到不同的頻道去，就更常需要畫圖整理頻道，把天線整理好。

畫圖基本上都是在重新校正天線的狀況，當然畫圖是我個人的修補能量方式，不一定每個人都和我一樣。而我覺得靜心和打坐，比較像是放下我執，甚麼都不想，讓天線毛變得軟化，稍微歸順原位。我強調每晚睡前都要練習放鬆呀靜心，也是這個道理。基礎的部分我個人可以練個氣功調順，但也是有我無法處理的狀況。我的團隊都會輪流幫我整理，或者幾天一次幫我補充能量。(S20)

今天消耗了很多能量，許多件是被上面硬塞過來的功課啊，但超出我的負荷了。接下

來幾天應該要暫停收訊，觀望一下狀況了。

小睡了一會兒，夢到出任務，這算是靈界的輪迴體驗，有點類似角色扮演，有訓練、有功課。剛剛是夢到某顆星球有兩個派別對立，而我只是護送朋友到另一個領地做生意買賣，結果倒楣遇到兩派人馬械鬥，朋友居然給我先逃了……

夢中是大型的星球戰爭，我穿梭其間，本來可能要選一個政黨加入的，但我這次自保要緊，就逃掉了。但夢中我還是有被「硬上」的劇情，腹中甚至留下了一小塊對方的能量體，後來將它取出了。最後星球被毀，我教存活的小朋友求生、蓋建築、整理能量、將受到輻射汙染的大地修補起來。我的靈性夥伴這次看我出任務，也選了一個角色進來玩。看在我的份上，祂還教導這些小朋友社會組織的結構，該如何建設、合群、調節紛爭、社會化的概念與議程，這確實是我不知道的部分，我和小朋友們都學得受益良多。

後來任務差不多完成了(讓文明重建的基本建設完成?)我的載體開始發光要結束了，小朋友們也知道會有這一天，於是我們抱在一起說掰掰，祂們很多也不是小朋友了，也都結婚生子了，我很高興祂們的和樂融融，應該不至於會重演上一代的殘暴戰爭。

我回來身體之後，長老和團隊們都笑得跟什麼樣，說我這次義無反顧的逃走真出乎祂們的預料，主要是我的心境已經沒有自我犧牲的部分了，祂們非常開心，我很願意照顧好我自己，也相信時代的引導，這也算是很大的突破啦。

只是其中一部分我有點不懂，幹嘛我走的劇情總是被輪流硬上啊????難道劇情一定要這樣安排?

祂們就揉著鬍子說，如果常發生這種設定，妳可以自己檢討一番。

哼。這會不會又是自我犧牲的套路?拜託不要好嗎?我有個狀態是，我很多世以及今世的個性都習慣當獨自奮鬥扛一大堆責任，結果累得半死的狀態，我太習慣當保護者了，但有多次為了保護別人，遭受性侵害，累世太多這種揮之不去的記憶與傷痛了，這輩子常常處理這個議題。(Si-22、23)

起來上個廁所，今天早上被地脈中的魚咬到，讓我忍不住有點小心翼翼。團隊安撫我一番，也因為今天頻道開太大，祂們提醒我再整理一下身體能量，幾位從不同維度前來支援的高靈也會在我睡眠中重新編織我的防禦能量體，可能要視情況重整我的靈體。啊，不

管了。先睡再說了。

晚安。

研究者說明：之前的章節曾經引述小湛的話：她平日要上班，晚上睡覺還有功課。本段的訓練便是其中一類。而在此也要重申，本章節是「模擬」的一天，故大量集中小湛經歷的超感經驗，並非她的常態。

三、網友眾生相

(一) 初衷

小湛最初會開設粉絲專頁，是為了記錄這些經驗。「我的記憶力不是很好，我除了對自己超級有興趣的東西，我會一直記著之外，其他的部分我就會放著，可能就會忘掉。」所以這些圖、文的記錄，可以幫助小湛的記憶，把當下的感想，做一些細膩的檢討，包括情緒上的整理。

至於靈界智慧存有的一些叮嚀告誡，小湛覺得很珍貴，因此希望可以好好保存，以供未來檢視，「回味這些資訊，讓我帶來更多新的觀點，就是重複的咀嚼自己說過的話，跟他們說的話。」小湛也是個很重視自省與成長的人，她認為，未來自己的想法也許不一樣了，或者再次陷入困境了，「我過去的經驗是不是可以再幫助我從這邊理出其他的頭緒。」也可以比對過去和現在的自己，在想法上有何差異。(A6-008)

小湛剛開天線差不多一兩個月就開始在臉書分享了，「其實我沒有想說是給大家看，只是當作自己記錄，就覺得 fb 是一個免費平臺。」兩年之後，發現文章太多了，需要整理，才另外開了部落格，將文章整理過去，因此兩邊的文章現在是同步的。而整理文章時，「邊整理邊看，邊回覆自己的想法，然後再做更清楚的脈絡。」

畢竟剛開始的時候，小湛對於靈界的一切也還懵懵懂懂，只能照其他人的說法來理解另一個世界，也順著別人的意見來做事，認為靈界就是其他人所說的這個樣子。「可是當

我越了解這個靈界，然後我用我的親身經驗還有跟靈界眾生互動之後，就會發現不是這樣子噢。」當小湛回顧自己的舊文，就能夠審視當時為什麼自己會聽其他人說的話，或者當時其他人所說的內容是否有其他的道理，在重新整理文章時，小湛就會加入自己最新的理解。(A5-007)

小湛開設網頁之初，非常多讀者傳訊息來問個人問題，她很樂於回答大家的問題。小湛認為，自己既然有這個能力，就應該要服務大眾。而且小湛並不為此收費，「因為我覺得我可以賺錢，我是職業平面設計師，我有穩定的收入，然後收入還不錯」，而且若有多餘的時間，就還在自己可以應付的範圍。

「我覺得我有這個能力是一個禮物」，上天既然給了她這項禮物，那幫助眾人解惑，讓大家開心，「我覺得這也是一個好事情」，所以不會將此當成收入來源，就是純粹分享，「你感到開心，我也覺得很開心，就覺得這個能力是值得存在的。」(A6-009)

但後來，她就後悔了。

(二) 依賴成性

剛設粉絲專頁前兩年，小湛每天都會收到兩、三百封訊息，她那時候很有耐心，每天花時間慢慢回答問題 (A6-011)。但小湛之後就發現，事情沒有想像中簡單。很多人根本就是「依賴」，或者「他們只想問，他們的問題就是『他們就是想問』，什麼問題都要問，大的小的，連剪頭髮的事情都要問，包括媽媽今天出門了安不安全，要不要阻止他們？」到後來小湛覺得太莫名其妙了，「為什麼我要一直深入去瞭解你的私事？」

而且有些人會得寸進尺，「曾經有個老闆娘只是問我前男友的事，後來問到他的夫妻關係，家庭，公司，婆家，甚至員工的男友，朋友的朋友的錢包掉了都來問我……」一有機會就努力地問。後來小湛受不了，請她找付費的諮詢師，對方就知道要收斂了。(W9)

至於會有這種習性的年齡層分布，出乎意料的，從國小生、高中生，或者已經為人父母，甚至爺爺奶奶年紀的人，都有這種普遍性的問題，就是想要依賴小湛，「他甚至覺得因為你很強，所以你有義務要解決我的問題。」這失控的情況讓小湛很驚訝，甚至還有人

責怪小湛「都不回答我的問題」。(A6-010)

讓小湛心寒的情況有很多，例如有陣子小湛要加班，很累，而通靈收訊是需要額外消耗體力的事，是一種精神性的專注力，會導致腦力的急速消耗。但有些網友來信，連自己的問題是什麼都不知道，可能會說：「我有好多事情我都不知道，請你幫我找答案。」但問題可能來自家庭？感情？健康？住所的環境有問題？是因果嗎？是前世問題嗎？有很多細節的層次，但當事人自己什麼都不知道，叫小湛幫他找，「就變成大海撈針」。

小湛因為累積了很多經驗，「瞭解該怎麼快速的檢索，快速的簡單問一些話，套出他的感情，他的情緒狀況，然後推論。」後來儘可能的不要使用通靈能力，因為很多問題根本不需要通靈收訊，「他要的只是有人聊天而已。」(A6-011)

有時候如果通靈收訊太累，小湛會全身發冷，手腳冰冷，甚至會顫抖不已，「我會覺得我好像快不能呼吸了，我會虛弱到這種程度」。那要怎麼辦？小湛會立刻關掉「視窗」，趕快到自己覺得安全的地方，若人在家裡，就躺到床上，專心地整理自己，「把自己的注意力慢慢的收進來、收進來，然後告訴自己，說：好，平靜，我們都回來了，我們現在不要幫任何人做東西，我們現在全部都回到自己身上，不要再分心了。」在這個慢慢把自己帶回來的過程中，力量就會慢慢地恢復了，雖然沒有恢復到最佳狀態，但至少會好很多。

為了幫網友解決問題、找答案，小湛經歷過幾次這種極度的消耗、手腳冰冷、癱軟的狀態，小湛很清楚「我是花了多大的心力想要幫你找這個答案」，但對方的反應是「我覺得你給我的不是我要的，你根本就不努力，小湛其實你根本沒有心要幫我，你根本就是……我那麼急，你都在那邊……」因為小湛不符合對方的期待，所以網友居然還嫌棄小湛，到處詆毀小湛。(A6-011)

「說真的你聽到這種事情會很灰心」，因此，小湛就開始自我檢討，為什麼會發生這樣的事情？「我是不是因為過度的給予，人家才會不珍惜？」因為剛開始時小湛有問必答，所以有部分網友會認為這是理所當然的；但小湛總有忙碌的時候，若沒空回答網友，他們就覺得被小湛忽視，會產生委屈、憤怒等情緒；而這類網友不會體貼小湛也只是個「人類」，也會勞累，會生病，會有生理期……

許多網友只看到小湛光鮮亮麗的一面，覺得小湛是無所不能的。「你會發現很多人會

把他們的期待賭在我身上，而且我一定要回應他們。」太多這樣的人，太多這樣的經驗，讓小湛覺得太不值得，「我一定要先把自己顧好」。(A6-011)

而且有太多人會依賴通靈人，希望小湛幫他們做決定。小湛雖然可以看到一個人運勢，可以看到過去、未來，可以談很多話題，但「我通常最不會去下定論的，就是關於你的選擇權。」有些人可能會因為通靈人的話而做出相應的選擇，或刻意要唱反調，而非自己真正的意願，所以「選擇權會變的」。

小湛雖然可以從這個人過去的經驗與慣性，來判斷出這個人可能會如何選擇，即使有七八成以上的機會可以判斷出來，但小湛會盡量避免這麼做。「因為我會覺得，我不想要為一個人的決定負責。」而且這樣容易造成對方的依賴，「我會覺得你的人生是你的事情，為什麼要找我？」小湛傾向認為，自己的能力是一種祝福，「我覺得我能力不是來給你玩的。」

小湛語重心長：「到底有多怕犯錯，才需要處處請示？」而且許多人愈問愈依賴，簡直像上癮一樣，「好像是無法做決定的三歲小孩」，「要不是我親身經歷還真難以置信」，這些對小湛而言，就是真真切切遭遇過的事，也是某一群人的寫照。「我也是看到這種現象更不想被依賴成剝奪別人照顧自己的能力。」(W9)

但小湛也不會想要用通靈能力來賺錢，「我會覺得這是祂們給我提醒，給我新的眼光看這個世界的方式。」如果有人需要的話，可能在自己的困境裡面太久，有看不到自己的盲點，小湛若覺得時機到了，或者有更高層次的眾生覺得時機到了，「祂們會跟我講說，這個可以講的，我就講。」(A4-006)

在來信數量愈來愈多之後，小湛也意識到不能再這樣下去，「後來我就直接說我不回答了」。偶爾還是會有一些來信，「有些人就會說『謝謝你給我的啟發』，那我就說『謝謝你喜歡』這樣」；有些人就是來打個招呼，小湛會跟他們致意，稍微聊一下，而有些事情如果小湛的部落格已經寫過，她就會直接貼連結給對方。狀況就沒有之前那麼失控了。

(A6-011)

(三) 質疑與抹黑

但人紅了，自然就少不了是非。尤其像小湛這種通靈人士，大方分享另一個世界的細節，但對大多數的人而言，簡直像天方夜譚，所以質疑聲浪從沒少過。

幸好小湛也抱持著自在的態度，「別人不相信就不相信，我也不想勉強人家相信」，面對質疑的網友，小湛並不想花時間爭辯，因為即使表面上爭贏了，也不代表什麼。「我也不想花時間，因為我覺得我的時間很珍貴，我要做其他的事情，而且我還是要上班呢。」小湛認為，她經營部落格，寫這些分享就已經花了太多時間，不想額外花時間在沒有意義的事情上。

「我不是靠這個賺錢」，她純粹抱持著「我覺得很有趣，然後我分享」的態度。如果有人不喜歡，那就當作她在寫小說吧，「反正你無法去理解這邊的經驗」，網友可以很輕易的批評，說這些都是編出來的，就是無法相信，「那你想這樣想就這樣想吧，我也不喜歡勉強別人的，那就這樣了。沒什麼緣分了，就這樣。」(A6-001)

還有另外一個原因，讓小湛對質疑她的人抱持開放的態度。小湛自認是個理工腦，而且家中還是無神論，她通靈之初都自我質疑了很長一段時間，「我的頭腦都不相信這些事情了，我也不去奢望別人去相信，你覺得我在說故事，你覺得我在編，我可以理解。」因為她自己曾經就是那樣的態度，懷疑那位幫失戀學姊解惑的靈媒江老師，「因為我自己曾經就是這個樣子，除非發生在自己身上，不然我真的不會去相信。」而且就連已經發生在自己身上了，她還沒辦法接受，積極找身心靈的書、心理學的、精神病的書來看。所以她並不會很在意別人相不相信她，別人不相信也是正常的。(A4-013)

除了自己最初也不相信之外，「你沒有經歷過你也不會懂，就算我拿什麼證據，你也一定質疑我只是剛好或者是怎麼樣。」小湛認為，一般人會找出很多理由來質疑這些文章的可信度，但小湛說，「我沒有心思要跟你辯解，我只是坦然的說出我的經驗，你不相信我的經驗那就算了。」

可是「如果是刻意來鬧的，例如說刻意來留言說，『啊，你在胡言亂語』、『神經病啊』，那種有做到人身攻擊的」，小湛就會直接刪除、封鎖，「因為我會覺得你沒有理智」。若是

刻意謾罵的，她會覺得那些人太無聊了，如果不相信，那何必跑來看？還特意留言攻擊？反正對方也不是要來溝通的，她眼不見為淨，「因為我覺得我有權利去保護自己，保持我版面上的整潔。」(A8-001)

小湛也遇過較偏激的網友，造謠小湛「被魔附身了」，說她很邪惡，「好像就說我有能力，我可以去看到人家的細節，然後就開始說我一定在偷取別人的資料什麼」，這讓小湛莫名其妙，小湛根本不認識對方，「我幹嘛偷你的資料？就是會有這種奇怪的被害妄想，然後說我針對他做了什麼什麼。」對小湛來說，「莫名其妙的跑出來一個路人，說你開始攻擊他，超級問號的。」(A6-002)

對此，小湛也是會有一點情緒的。剛開啟超感知能力那陣子，身為一個上班族，每天早出晚歸，自己的事情都忙不完，路上還會遇到一些求助的靈界眾生，如果不處理，祂們就會一直跟著，「真的很煩，因為他們是無法抵擋的，你去上個廁所，你去任何地方你逃不了，因為他們就是穿越空間。」小湛常常得要專心地處理祂們，有時候她自己的情緒也會爆發，於是得要安撫自己的內在。因此小湛根本就沒有空去理那些網友。

那一類的網友可能會編造一些很誇張、刺激的劇情來抹黑小湛，「我看我的前世，我覺得我看我的前世已經夠刺激了我」，小湛自顧不暇，「所以我會覺得說，你不相信，或者你有一些奇怪的妄想症，那是你的事情。」那和我無關，那你來鬧我，我就封鎖你」。(A6-003)

有一些網友積極騷擾、抹黑小湛，偶爾她還需要考慮以法律途徑解決。而曾經有一兩個比較嚴重的，小湛認為這是跟自己有關的事，想知道怎麼會糾纏得這麼離譜，所以向「上面」調資料，但「我完全不想看他的任何隱私，我就像看到蟑螂一樣，我能不要碰就不要碰，我只要看到我跟他有關係的那個點點就好了」，「你要把蟑螂丟進去你總是要抓他吧，我至少抓著那根鬍鬚就好了，讓我知道那是什麼東西。」一看之下，才知道原來前世有一些因緣，所以對方在毫無理智的潛意識驅動下，想要找小湛麻煩。(A6-004)

但小湛認為，因為「我算是敢欠敢還的靈魂」，若有相欠的業債，累世也多已償還，因此這類「來討債」的例子不多，也不會遇到很多網友筆戰。若可以的話，小湛都以理性溝通。

筆戰之所以不多，一來小湛不會勉強別人相信她，不會努力說服別人，所以爭執較少；

二來，小湛發現很多網友可以接受有條理的論述與整理，「釐清他們心中的困惑跟不確定感」，所以即使對小湛所述仍然半信半疑，但不至於無理地挑釁。很多會來找麻煩的人，「只要看到你有點道理，他們是不敢來鬧的」，即使這類網友有情緒上的不滿意，例如嫉妒，也不敢直接挑戰，可能會私底下造謠、抹黑，小湛的朋友看到了會告知她，但「我就隨他吧，就給他講了，反正他又不影響我的生活。」(A6-005)

(四) 其他通靈者

而除了一般人的騷擾之外，也會有其他通靈人的挑釁。小湛至今遇過的通靈人騷擾事件，如果分成五等的話，「五個（通靈）騷擾案件的話，五個之中大概有三個是未經訓練的普通人，就是有天賦的普通人」，例如有通靈天賦的一般學生，而另外兩成則是從事靈性相關行業的「專業人士」，例如經營神壇的從業人員。(A8-004)

但小湛推測，有些有天賦的網友可能生活上不如意，「他想要嘗試用一種『我用意念可以控制你唷』。」想要用這種方式來炫耀能力或挑釁。「我覺得這種人還數量有點多」。(A8-004)

有些有靈能力的網友，「他們會很清楚知道我們之間的差別，不敢惹我，但就是私底下在那邊唧唧歪歪的」，小湛也懶得花時間理他們。(A6-005)

另外有一些人，「他們知道他有這個能力，但是他們可能不確定他們有這個能力」，就帶著惡意，「看著一個人的粉專，『你一定是假的』，『你一定是怎麼樣』，『我一定要看到你露出什麼、你的真面目啊，你的邪惡啊』。對方帶著「一種很具有成見的，可以說是詛咒吧」，所以小湛每隔一陣子會發現自己的粉絲專頁沾染了惡意的黏稠能量，就需要清理、淨化。(A5-006)

但也有很多追蹤小湛文章的讀者，本身也是通靈人士，他們有一些類似的經驗，因此會覺得小湛的分享對他們幫助很大。「比如說讓他們面對處理一些自己的恐懼，或者去瞭解為什麼他們過去有類似的經驗，卻發生不好的事情，然後會提出來討論。」而小湛認為，自己整合了這些經驗，可以給其他人一些幫助，她會覺得這是很好的交流。(A8-002, A4-009)

而小湛多年來跟廣大的讀者群互動，她發現，如果有十個人都通靈，其中大概五成就是走「動物溝通」層次的，「因為動物跟我們生活比較相關，我們的生活圈相關，我們的想法可能會互相影響，然後這是最容易被讀取的部分。」

至於地球層面的通靈收訊，「就是包括眾生、阿飄、前世今生相關的，因為程度不一嘛，這是在過去、未來的倒帶的處理」，大約三成到四成。「剩下那一兩成才是星際的。」

(A8-005)

(五) 自我定義

在與這麼多形形色色的網友互動之後，小湛儘量維持單純、禮貌，與網友保持一定距離的界線，她在部落格上的自我介紹是：「在外一條龍、在家一條蟲的小湛個人日常創作以及對靈界的觀察紀錄。沒有做任何身心靈諮商服務，只是教畫圖的美術老師。」

而小湛自認有能量潔癖，曾有不少廣告商相中「湛宇天夜」部落格的高人氣，與小湛商談在部落格設置廣告之事。這是網路上尋常可見的常態，但即使一個月可以因此多賺好幾萬元，小湛仍然不願她的部落格沾染各種慾望等能量，故都推辭不受，維持她寫部落格最單純的初衷。(A9)

四、對生命與生活的詮釋

(一) 對家暴經驗及內在憤怒的詮釋

身為一個家暴受虐兒，即使已經長大成人，小湛仍然需要常常處理內在的憤怒，對抗當年暴打她的父親，安慰記憶中年幼無助的自己。而憤怒、對抗、悲傷種種情緒總是反覆循環，消解了，可能因為一樁小事又被觸動；觸動了，再設法消解，這是一個「救自己」的過程。而在這漫漫幫助自己的長路中，情緒一點一滴被釋放。

不過，即使意識上想放下，可是小湛幼時被打得太慘，「被打到怕、怕到絕望，痛到

徹底灰心」，即使她也不想恨父親，「拜託，誰想恨啊.....」，但如今看到爸爸，小湛的身體仍然不由自主地警戒，只想把他當成陌生人，本能地想保持距離，「我沒有看到他就生氣火大還有想逃跑，就覺得自己進步很多了。」

但小湛長大了，「當我回頭審視那時受傷破碎的我，現在身為成年人的我不會只單單看到自己的痛苦」，小湛試著去理解爸爸小時候的故事：爺爺、奶奶當時也忙於工作，小湛爸爸必須管教底下的弟弟妹妹，而權威式的打罵，是最容易收到成效的手段，爺爺、奶奶不僅認同，甚至讚許小湛爸爸管教弟妹有方。因此在他的觀念中，毆打弟妹這種霸權模式，是管理一個家庭的最佳方法。但「實際上，他沒辦法與弟妹交心，也非常寂寞的吧。」小湛試著揣想當年的父親心情：「爸爸透過打弟弟妹妹的霸權模式也只是顯示他很渴望被父母關愛」，渴望被父母看見，渴望被讚美。(F8)

至於小湛的媽媽，通常站在一旁冷眼看小湛挨打，或勸她要忍耐爸爸的毆打，乖乖站著不要躲；也曾經很頻繁地打小孩，邊打邊罵：「我現在打你們已經很客氣了，不像我爸媽、你們的外公外婆拖到街上打孩子，給大家看笑話丟盡顏面！我媽媽還會拿刀子追殺我們喊說大家一起死，我只是打你們幾下給你們教訓，居然還敢哭哭鬧鬧！閉嘴！不要哭了！」

如今小湛看來，媽媽只是在說服自己「她是有理智的，努力逃避她的童年創傷」，催眠自己跟當年的父母不一樣，企圖合理化打小孩這件事，「事實上她還是承襲了長輩那一套路線，只是比較輕微吧？」(F8)

「透過看見自己的傷，整理出父母對待我的方式，他們在原生家庭經歷的創傷，整理出一系列的脈絡就會清楚看到.....傷痛層層疊疊地以各種層次，用顯化或者潛性的信念繼承下來，充滿悲哀、孤單以及不被認同感。」基於急切地想要找出一個答案，自己為什麼會被這樣對待的答案，小湛努力地瞭解父母親，釐清脈絡，想要知道「為什麼」。

長期以來的憤怒，並非說化解就能化解，小湛仍然難以接受當年父母親這樣對待自己的孩子，但「當我看到他們他們身體內那些受傷的孩子，我就突然間覺得，我也不需要和他們計較誰傷得重了。」小湛意識到，雖然父母的年歲更長，但長期忽視的傷痛，「就有一部分年幼的他們依然停留在從前時光因為受到的對待痛苦著，而扭曲著成為他們生存的

信念，傳遞給下一代。」(F8)

小湛理解父母這種觀念「確實是出自於愛的好意」，但父母並不懂得這樣的教育方式並不適合其他人，也不懂這會延伸成為下一代的痛苦。不過小湛也沒有特別想說服或勸說他們，畢竟這與父母親大半輩子的信念抵觸，「他們身為父母的顏面很難為此妥協，更可能激發強烈的衝突與責怪認為我不懂事吧。」

「那就這樣吧，至少現在的我能顧好我自己，把我修補起來」，而父母心中的傷痛，「即使不是今世，也許下輩子他們也會有一天醒悟」，覺察到這一份不合適的信念，意識到自己的傷，「願意看入生命中每一處幽微的角落。祝福彼此吧。」(F8)

有時候，小湛能這樣看似雲淡風輕地看待父母過往對她的方式，但很多時候，憤怒又會被觸動，情緒翻湧。

小湛發現，小時候的她看到動物時，會有想要虐待動物的衝動，「例如動物不乖就要狠狠地打」，雖然只是腦海中一閃即逝的念頭，她對自己有這種衝動還是很恐懼，所以一直不敢養動物，是開始工作之後，自己搬到外面住，知道自己有穩定的意志，才養了貓。「只是光是回憶起自己有那樣的暴力感覺，還是很可怕，會想逃避。」(F15)

因此，家庭暴力及延伸出的種種負面經驗，盤根錯節，根深柢固地潛藏在小湛心裡，時不時隱隱騷動著。

她可能會忽然想起一段記憶，所有細節歷歷在目，被毆打的、被冷嘲熱諷的、不受重視的過去，或者當年那個渴望愛的、小心翼翼討好父母的、又如何心死而自我封閉的自己。回憶一旦被觸動，她會沉浸在類似回溯的狀態中，被濃厚的悲傷包圍。

情緒上來時，她有時候會以畫圖的方式來疏導自己的憤怒能量，整理自己的內在；或者她會念零極限療法的幾句話：我愛你，請原諒我，對不起。而小湛也自認「有情緒就代表我還不夠定，需要更多的『看進去』。」所以小湛會在動氣或胡思亂想時，用力抱緊內在小孩。就只是安靜地抱著，感受自己的情感。「擁抱，使我讓自己變成純然的第三方，不批判不多說，也不再管外界的干擾源。專心回到自己裡面，去擁抱攻擊性思緒的起點，也就是我自己.....」(IN-26)

但對父母的怨怒太巨大，甚至，她會在夢中不由自主地釋放情緒。例如她最近還夢到

年少時的自己，「夢中的我充滿仇恨，那是長期以來被打到無路可退不得不反撲的情緒。」夢中的她和手足一如以往，每天隨機成為父母親棍子下的犧牲品，「我甚至希望被打的都是其他人，拜託不是我，我對其他孩子沒有善意，因為他們只要表現不佳都會怪到我這個長姊身上，我受夠了，我希望所有孩子包括我都死掉」(F15)

夢中的她如此憤怒，聲嘶力竭，「我反抗，我恨不得天下皆知，我要懲罰這對夫妻！我好恨，我想像他們也變成小孩被瘋狂的他們自己打，我也要他們感覺同樣的驚恐與無助，這種感覺我持續了十幾年！我希望他們也能被這麼對待個十幾年！」(F15)

成年的小湛清醒地旁觀夢中年幼的自己，有些於心不忍，但又發現，對內在想要報復的那股憤怒，自己居然有點罪惡感，「我居然連幻想施暴者受懲罰都不敢，我究竟有多少壓抑？既然我內在渴望宣洩壓力，偶爾想像也無妨吧？」於是醒來後的她，繼續在戲劇化的想像中展開報復行動。

「不只對父母，還有對過去霸凌我的老師們。有的當眾笑我不合群不理會其他人，有的盛氣凌人擅自定罪威脅我，也許過去的都沈默屈服也放棄解釋，但是現在我不一樣了。我會公開說話，我讓他們看我身上的傷都是為了發聲而被打的，我不想繼續沈默下去了！為何我要妥協？只因為我年幼所以我無理？這次我要你們聽我說話！你們非聽不可！」(F15)

而幻想中，小湛要爸爸跪下，「就像爸爸要我們對他跪下屈服；我要讓他們被打，是爸爸的黑色影像對他們施暴，而我冷漠地旁觀。我真切地感知到，暴力在血液中遺傳，沸騰著重複著循環，在我的想像中發揮到極致。」

但是當憤怒的情緒宣洩過後，小湛忍不住哭了，「倒空情緒，恨意轉為失望，失望轉為寂寞，寂寞換為失落與空無。」她知道自己並不想這麼做，但數十年來，那股情緒一直都在，「誰能聽我們說話？沒有人能接住我，我們只能煎熬著產生巨大的怨恨，來武裝我們的脆弱與受傷。」(F15)

在很多這樣的時刻，小湛會以大人的姿態，安慰幼時的覺知，告訴幼時的那個小朋友，有人愛你，「沒關係，累得死掉了也沒關係，我會接住你，我會的。」大人的小湛會陪伴幼時的小湛，一起哭，用力地擁抱。(F15)

小湛後來也學習一些幫助自己的方式，例如近來去參與的課程是 Life Centered Therapy (簡稱 LCT)，「用心理學邏輯性的方式切入表意識，引導覺察潛意識的整合與壓力釋放」(S17) 有心理學層次，也有靈性的能量層次。在與上課夥伴的練習中，一再一再進入過去的經驗細節，把回憶當下的情緒怒喊宣洩出來，或者在夥伴的引導下，切換不同的視角來看待事件。而重新經歷幼時的創傷而哭到顫抖不已時，可信賴的夥伴適時安慰、擁抱，對小湛來說是很特別的感受。畢竟長期以來，小湛始終覺得自己只有一個人，從來沒有人可以接住她，在她挨打的時候擁抱她。因此這項課程及後續練習，也帶給小湛很重要的支持。

小湛心裡很清楚，那麼深刻的憤怒，是因為太渴望愛，她知道自己終究是愛著父母；但又痛惡父母那樣對待自己，而她更難以接受自己偶然會生起的暴力想法，因為她自己就是權威與暴力的受害者，她不想和父親一樣。她的理解是，在她渴望暴力的信念底下，「仍然潛藏積蓄暴力渴望釋放的痛苦壓力。要能看到與信念相悖的感受，承認而且釋放，才能真正的轉化。」(F15)

就在這般深沉矛盾反覆中，小湛已能直視自己的暴力因子，原諒那樣的自己，「承認它的存在，而且不感到羞愧，能夠憐憫它的存在。」「關於寬恕自己的議題，是遠比我想的還深的議題。」(F15) 而處理不了愛爸爸、恨爸爸的情緒，小湛長年來也某種程度麻木自己，武裝自己，封閉自己的感受，偶爾不小心釋放了，又習慣性封閉，直到養了十幾年的愛貓過世，強烈的哀傷湧現，小湛沒想過自己的淚腺這麼發達，比平常的前世回溯哭得更慘，小湛才更正視自己的悲傷的宣洩，更認真看待自己的慣性壓抑。(IN-23)

小湛的超感能力，也讓她能以不同的方式處理自己的情緒。例如畫圖抒解憤怒的能量，當她願意正視自己的憤怒與暴力時，那股憤怒的能量也可以與她對話，「它不是內在小孩的一份固定形象，就很像是純粹的一股能量，是吹拂的風、流動的水，穿透到我的心中，既屬於我又不屬於我。後來我才理解：『憤怒』就是一份『共業』，是屬於生命集體意識中的一股氛圍支流。」(IN-3)

「憤怒」與小湛的「內在」，以及「上面的」(高靈)，一起引導小湛理解憤怒這股情緒底下是深刻的愛，而憤怒的源頭是平靜，溫柔也可以駕馭憤怒，「所有的情緒，所有的

知覺都需要一份恰當的平衡，才不會過度傾倒向另一份極端。」也幫助小湛看到自己的壓抑。(IN-3)

小湛也理解到，「每個人、每個靈魂，每一段的生命過程都充滿無限的情緒變化，情緒彼此串聯交錯，構成生命的多重章節、呼應共鳴著。」因為生命是如此的豐富多元，於是更夠同理、互相扶持，能夠接納彼此。「共生，是所有存在的主軸。與其去忽視這些可能性，不如接納這些幽微細緻的重重架構，使生命繽紛而美麗。」(IN-3)

「憤怒」也教導小湛，願意看透憤怒底下的黑暗，「這是一份強大而勇敢的溫柔，是一份不離不棄的希望。」每個人都有自由意志可以選擇是否面對自己的真實感受，即使這些感受可能容易被定義為負面，但這些感受終究是每個人身上的一部份，「體認個體的存在，領受其中的變化性，也就能開創其中更細緻敏銳的部分，拓展自我認知。」因為每個人都有自己的成長之路，獨一無二，沒有標準，只有自己的經驗累積才能前行，所以這需要對自己有很多耐心，「願意.....深深地愛著自己的每一種面向。」

「回歸於愛，回歸於存在，那就是一切之所以顯現的緣故。」(IN-3)

而小湛的靈魂團隊、高層次靈性存有們，也會適時、適度地伸出援手，可能是幫小湛分析情境，安撫她的情緒；也可能是引導她看到更深刻的前因後果；又或者是最直接的安慰，例如成年的小湛抱著幼時挨揍的覺知哭累了時，「我感覺靈魂爸爸的大手伸下來，暖暖的捧著小孩（小小湛），小孩發亮的碎了，死了，溶化進入爸爸發光的金色掌心，我也覺得好累，但那是解脫的感受。」

靈魂爸爸要我也睡一下，說我好勇敢做了很大的整合……我願意記得那樣的我自己也沒有批判，這是很大的進步，我願意接納我這些面向，使得這些面向得以發洩與轉化，祂們會在我睡眠時把轉化的能量重新整合到我的身上。」(F15)

而小湛從小就被迫長大，必須故作堅強，要照顧弟弟妹妹，不能出去玩，要做家事，要當個好榜樣，她也總是對任何人保持疏離以保護自己，因此，當開啟超感知能力之後，靈魂團隊常常要她放輕鬆，「我在祂們心目中就是小朋友」，他們鼓勵小湛「可以蹭蹭祂們沒關係。」(F16)

小湛剛開始很不習慣靈魂團隊跟她互動的方式，「被稱讚和拍拍都覺得怪怪的」。但現

在已經很信賴祂們了，可以「像個小寵物去討愛滿足於摸摸，然後我就可以心安地回來繼續做我的工作還有處理生活雜事。」小湛已經長大成人了，「才回頭練習當個小朋友」，可以偶爾任性，可以單純放心，有親密的連結與碰觸，「這是我的原生家庭無法帶給我的部分」。小湛因為從小被家人嫌醜的緣故，所以原本很排斥女性化的一切，但現在，「我甚至會喜歡粉紅色圓滾滾的卡娜赫拉了」，連小湛自己都覺得很不可思議，覺得自己轉性了。「我真的好感謝祂們的存在。」(F16)

除了潛移默化，慢慢改變，小湛也很高興能逐漸坦率地接納自己長期以來的負面情緒，看到了，記得了，「可以接住它，然後抱緊它，我們可以一起進入光裡休息。靈魂爸爸，還有團隊大家，都在旁邊陪著我們。我們不必再害怕了。」(F15)

(二) 對超常經驗與靈性的詮釋

即使小湛的超感知能力很敏銳，擁有豐富的超常經驗，但自認有一顆理工腦的她，仍然重視邏輯與理性，也經常強調靈性要回歸於生活。她認為自己只是一個能感知不同層次世界的普通人類，「我也會有亂七八糟的思緒冒出來。像是不喜歡捷運上的逼人臭味，討厭停滿路邊的車輛讓我得與大車爭道，或者排隊買東西突然被插隊.....心裡瞬間幹聲四起或崩潰地想罵人。」(IN-26)

小湛也自知還沒有完全處理好自己的狀態，非常真實且坦然地接納自己，「我有靈通不等於我能察覺我全部的盲點」，她才會另外學習結合心理學與靈性的 LCT 來整理自己，所以若有網友求助心理層面的問題，她都會轉介給專業的人士處理。(IN-28)

小湛在網路上分享自己的覺察，並非有意要宣揚什麼，「靈通對我而言，彷彿放大鏡或者顯微鏡可以感知到另一種現象，這不代表我能夠了解全世界，我也還在學習以及檢討我自己。」(IN-28)

小湛這幾年很強調，有靈通能力的人即使可以看到問題的關鍵，可以處理靈界的干擾，「或者看起來好像無所不能，但是這與對方是否能力處理個案的內在重大創傷，是兩碼子事情。」小湛認為，一個人的引導技巧與撫慰、溝通能力，還有對人性的理解，這是後天

就能學習與加強的專業，與靈通未必有關。(IN-28)

就算小湛自己生病了，顯現於物質肉體上的病痛傷害，她選擇以休息、食物、藥物來輔助修復身體，「物質界的東西就用物質界的東西修」。她把自己的靈性能力定位在處理無形界、精神層面，「關於深層覺察，對世間法的困惑與解答等等。」她也在長期觀察坊間不同的能量療法之後，選擇保留與遠觀態度。(IN-13)

「我瞭解自己的極限，對於我自己，物質界與靈界的能量能劃清就劃清，病發了就當作排毒，忍耐著去感受這份難受帶給我什麼意義。」然後好好地以物質界的方式調養身體，並找出身體不適的原因。(IN-13)

「高靈能與我們溝通不只是帶來生活上的陪伴及趣意，小湛覺得最大的收穫就是，祂們可以催促我去面對一些現實問題。」有時小湛還有想逃避的課題，會鬧脾氣，但靈魂團隊會引導她直視問題，說到底，高靈仍然引導著小湛好好地面對生活。(IN-17)

「生活可以很簡單也可以很複雜，我能與靈界眾生互動，可以很樸實也可以很奇幻。」遇到問題時，小湛傾向以踏實的方法謹慎地處理，「不必每件事都扯到靈性，活著，就是在物質界活著。」雖然靈界讓她開了眼界，但小湛清楚，自己畢竟活在物質界中。「畢竟靈界的能量流動太複雜了，因果輪迴想了就麻煩，不如把當下過好。」(IN-13)

小湛以前也跟很多人一樣，樂於幫助世界，但她現在想法不一樣了，「我會談你能不能把基本的個人能力所及的事情做到最好。」「生活就是靈性，所以生活給我們挑戰去改變心態，磨耗心態的方向。」(IN-13) 如果連物質界的生活都沒辦法照顧好，那麼，在另一個世界也不會有足夠的平衡能量。先把自己的生活過好，是身為人最重要的一件事，「否則另一個世界只是你逃避的場所罷了。」(IN-16)

小湛可以看到那麼多人的過去世與來生，許多所謂的修行人、宗教狂熱份子自認可以救世界，但輕忽了做人的基本責任，不將生活中的小事當一回事，但就是沒有修到對生活最基本的心態，所以才會需要一直陷入輪迴。「對親人的態度就是最基本的了。至少我現在只能做到不對我爸生氣。」面對爸爸，小湛持續努力中。(IN-8)

「靈性天線，不過是你新的感官，就像多了一隻眼、一雙手，可以察覺到另一個世界的運作。」小湛認為，雖然可以使用物質與靈界的能量，輪流幫助兩邊的世界，也讓自己

學習，但通靈人依然是普通人，「沒甚麼大不了的。」(IN-16)

小湛自己並不願意加入宗教，在 Mulo 的教導下，小湛認為，每個人都是各種上師及大師，「其實沒有特別的人選才足以冠上這份名稱」，且每個靈魂也有自己的盲點，自以為好的，未必適合他人。「無論如何目前世間的宗教問題其實都來自：人沒有自信，想找個強力的依賴來確保永不犯錯。」小湛認為，「這意味了你把人生的主導權交出去，你期待某個權威人士為你定奪你的人生。」但事實上，最瞭解自己的人，不會是那位上師或大師，「其實，是可以自己找路回家的呀，不要怕犯錯就可以。」(IN-11)

但人們似乎都太害怕犯錯，忘記自己有各種不同的選擇權，也可以透過各種方式來學習。「承認現在的處境，和承認現在的個人限度都很重要。接下來就是面對的勇氣了。」光是逃避也沒有用，「欠到下輩子還有利息，我寧願速戰速決。」(IN-11)

害怕犯錯的人習慣性尋找通靈人幫忙，「就像是在依附權威帶來安全感」，「也許人們真的很容易幻想世界上有一種奇蹟可以一勞永逸又快速地處理掉自己的問題，持續對外的追求與依賴。」(IN-11)

即使是面對自己本靈 Mulo 的建議，小湛仍然有部分持保留態度，保有自己思考與判斷、選擇的權利，「畢竟這是我的人生，Mulo 自己也說藍圖會改變的，那這樣一來，講什麼不都很難依據的了？」而幫別人接收訊息時，「我就冥想自己是透明的水管，純粹讓訊息流下，並再三檢視訊息內容是否太浮誇、有不合理之處，再要求祂們給更詳細的內容。」如果覺得訊息不合理，「除非祂們能說服我，不然我不會交出連我都不信的訊息。」小湛即使擁有超感知能力，但仍堅持保有思考判斷。(IN-7)

小湛發現，通靈人收訊久了，我執與傲慢就容易出現，除非對自己保持反省與覺察，否則往往要等到重重跌跤，才會意識到自己已經走偏；即使是高靈，也可能有祂們的業力與執著，所以通靈訊息「一層層的篩透濾網，都隱藏著『我執』與祂們的『祂執』程度。以及業力與累世問題。」(IN-7)

小湛累積經驗所得出的結論是，修行這條路「不是為了救全世界，而是要救自己，並看入本身的問題，整個人生抱著覺察自省，提升看世界的意識層次。」如果能順巧影響其他人，或改變環境，都是附加價值而已，不能將之視為目標。(IN-27)

小湛認為，人們若能練習覺察自己的狀態，以及找出問題的根本，找到理性與感性的平衡，在生活中「不會過度向外，也不會過度向內，既能擁有全部的喜怒哀樂，依然保持生活中的和諧與彈性，有多元的發展和創造，能夠送給自己幸福與滿足，安於存在。這想必是一輩子的功課吧。」(IN-11)

Mulo 曾經畫出一個多邊形來教導小湛，祂逐次增加圖畫的邊與角，「當靈魂知道得越多，角度越廣，角與角之間間格相對縮短，便會趨向圓形，但不會完全成為圓型。」當一個人擁有更多的角度，代表他具備更多面向，可以多重省思，可以交互比對，有相似、有衝突。「若這麼假設：源頭是包含一切的完美的圓型，我們只能努力去達成近乎相似的狀態，然後在我們極度接近這狀態時，更外圍的源頭（另一種空間內的圓型標準），就會促使我們朝更遠大的方向去成長。」所以靈魂的學習永遠沒有盡頭。(IN-18)

小湛這個地球覺知，也幫助 Mulo 這個高層次的靈魂持續學習各種面向，「妳代表著一般大眾的所知，而我則以俯瞰的層次嘗試解讀——但我們又為一體，在整體中有著統合與新知的重複推磨。」Mulo 甚至鼓勵小湛可以放掉祂的建議，對外碰撞，再向內與祂討論，「宇宙不只是往外，也是往內無限的延伸。」(IN-18)

Mulo 對小湛所說過的知識與觀念，可能保存，也可能被不同的觀點所推翻，「我永遠期待將來的發展與視野擴充、改變的可能性。」祂也愛「所有宇宙的歧異性及精彩的發展。」(IN-18)

Mulo 遼闊與無邊的愛，自然影響了小湛為什麼能夠勇於自省，保持獨立思考的精神，也鼓勵人們落實生活，並正視、接納黑暗面的自己。成長是一條漫長的道路，但「你，你就是你自己。你擁有自己的宇宙充滿的一切深邃並持續創造祂。別人的宇宙是屬於他們的，而在彼此相對之下，你又將會驚異奇異性的觀點碰撞出與眾不同的花火：給對方，也給自己。」(IN-18)

第五章 分析與討論

第一節、受虐兒的陰影

小湛的家庭在外人看來是個「正常」的小康家庭，父母親對於自己造成孩子深重的陰影毫無自覺，還自認是好爸爸、好媽媽：提供孩子生活物質所需，教導孩子要有「正確」的觀念，例如年紀大的孩子要懂得照顧弟弟妹妹，女孩子就要有女孩子的自覺，要乖乖做家事等等。

家庭中有嚴重的性別角色的刻板印象。一般人容易傾向認為男孩子就是活潑好動而反叛的，女生比較溫順聽話，配合度高。所以除了重男輕女的傳統之外，對男孩、女孩的不同期待，使小湛父母親對長子及長女小湛有迥然不同的要求：哥哥是男孩子，所以可以出去玩；女孩子就是要乖乖做家事。小湛做家事是理所當然，而哥哥幫忙了，就值得稱許。

至於毆打小孩，一不順己意就用皮帶抽打，甚至將年幼的孩子關到漆黑的倉庫中任其哭喊而置之不理.....小湛父母認為這些都是合理的管教，小孩應該要乖乖受教，不准哭，不准躲，不然就打得更嚴重。

這類管教方式，在台灣的傳統家庭中不算罕見。今日許多父母親的成長環境，就是來自較為嚴格、專制的社會，人與人之間的關係是由地位的尊卑來定義。因此，通常一個家庭中，父親就是高高在上的權威角色，自認可以控制一切，母親則以父親為尊，而孩子被認為是父母親的私有資產，必須要順從父母，每個人都應該各安其位（Don Dinkmeyer, Sr., PhD & Gary D. McKay, PhD，紀李美瑛、紀文祥譯，2016）。小湛的父母親在這樣的家庭與社會氛圍中成長，便視這一切為理所當然。

但為什麼身為父母親，居然忍心毒打自己的親生子女？甚至用刻薄與否認的態度來對待孩子？諮商心理師許皓宜認為：「答案往往是，因為他們也只懂得用這種方式來對待孩子，這些方式讓他們感到熟悉、安心，可以最有效地防堵生命走向偏誤的風險。」父母親愛孩子，但傳統的父母親多半不理解孩子渴望的是什麼，「因為他們是從一個曾經不被理解的孩子，長成沒辦法瞭解自己的大人。」因此很多大人其實「愛，卻無能」。（許皓宜，2018，P78）

這些大人的童年時期，被自己的父母親以「自以為是愛」的方式照養成人，但長大之後，因為社會氛圍的轉變，自己的孩子反過來否定這樣的教養方式。小湛成年後也曾經跟母親起衝突，控訴父母的管教方式，母親不知所措，慌張地解釋這都是為你們好，你們要忍耐啊！（F5）

許皓宜認為，對許多「愛，無能」的人而言，無法以心智控制自己的言行，通常無意識地自動複製父母當年對待自己的行為，而長大成人後，為人父母，卻因為環境不一樣了，所謂的「教養方式」也不同了，小孩不接受他們愛的方式，使得這類父母成了慌張無助的一代，他們不知道如何去愛，畢竟愛的能力沒辦法被指導，而是必須經由「體驗」而理解。「好像沒有人告訴孩子，要先去理解父母的無能為力。當你願意相信無能為力也是一種愛，就會明白，其實我們大多數的人，還是在愛的環境中長大的。」（許皓宜，2018，P79）

小湛為了理解自己、理解父母，花了很多時間閱讀心理學相關的書籍，理智上小湛可以明白父母是愛她的，即使愛的方式讓她痛苦，但那是他們表達愛的方式；即使不一定能接受，但小湛願意理解。這是不容易的超越過程，即使痛苦，但仍願意相信父母是出自愛。

不過理智上雖然明白，同時抗拒著變成像自己父母那種使用暴力手段的人，但小湛仍發現自己有隱藏的暴力因子，例如幼時有虐待小動物的衝動，長大後也會在夢境中宣洩怒氣，這是精神分析理論中的「強迫性重複」，最早由佛洛伊德提出，意即無意識地重複早期經驗及情境的衝動，即使明知具有毀滅性，但一般人難以靠意志力停止這種經驗上的複製。（許皓宜，2018）

但小湛覺察到自己的狀態，勇敢地正視這份巨大的怒氣，即使一時半刻不能消抹殆盡，但一次又一次，小湛先是意識到自己的情緒，透過深呼吸、靜心來穩定自己，再深入與自己的暴力因子對談，疏導心裡這份壓抑的憤怒。透過覺察，小湛幫助自己愈來愈成熟，而不是被心裡那頭凶猛的巨獸所控制。

這是成熟的反應，誠如許皓宜所言，在那份強迫性的暴怒發生時，不要被罪惡感困住，要立刻覺察，做出不一樣的反應。而強迫性地重複經驗，是為了理解創傷，心智強迫記錄下這個當下無法理解的創傷，期待有一天能明白這個傷痛；而明白了這個傷痛，就有機會超越它。小湛正是走在這樣一條超越創傷的道路上。

而 Dinkmeyer 與 Mckay（紀李美瑛、紀文祥譯，2016）則認為，不管是在什麼年齡層所發生的人際問題，通常是因為缺乏互相尊重所致。成人與兒童固然有生理及知識、經驗、經濟上

的種種差異，但在身為人的價值與尊嚴上，兒童與成人都是平等的。父母以嘮叨、責備、喊叫、打罵的方式對待子女，這些都是因為缺少尊重。除非孩子承認父母是高高在上的，他們才能發自內心相信父母有權力懲罰他們；但社會環境的變化，讓小孩未必願意順從父母專斷的態度。

而長大成人後的小湛，不願意與父親親近，母親有時會責怪孩子們不理父母親，顯然母親在無助之餘，仍沒有意識到現況的因果關係；或者，母親可能意識到了，但無能為力，只能持續地以她習慣的舊有方式來與孩子互動，持續讓雙方感受到壓力。

Dinkmeyer 與 Mckay 認為，幾乎所有兒童都有「被注意」的需求，當孩子們被注意的時候，才感覺有歸屬感。尹洪均（宋佩芬譯，2017）也說，每個人都有想被認同的渴望，一個孩子如果從小就知道自己的出生是備受祝福的，明白自己的珍貴，自尊感相對會高很多。但童年的小湛是家庭中被否定、被忽視的一員，在她的感受中，她是家族中最醜的一個，其存在作用似乎就是做家事與照顧弟妹，其他方面被看作一無是處，甚至連家事也總是被嫌棄做得不夠好。

即使百般不願，但小湛是有責任感的，已經養成照顧弟妹的習慣，也習慣性會滿足其他人的需求，是近年來開始覺察這一傾向，開始設立界線，好好以「愛自己」為優先。或許在童年的潛意識中，小湛的理解是，為他人付出才能被注意，滿足他人需求的那個自己才有存在的價值；因為不漂亮、不會撒嬌，她彰顯自我價值的方是就是要乖、要懂事。

Dinkmeyer 與 Mckay（2016）就指出，孩童情願被消極地注意，也不願被完全忽視，因此有時在氣餒、沮喪的情況下，甚至會用不適當的小手段來引起注意。小湛國小的時候就嘗試過自殺，曾經上吊，也曾用刀子自殘，但都沒有人發現，她為此失落，同時覺察到這是為了討愛。缺乏存在感與價值感，又瞧不起想死的自己，這樣的小湛，在極度沮喪的情況下，變得愈來愈退縮，國小老師甚至在聯絡簿上請家長注意她的自閉傾向。不適應或自認能力不足的兒童會因為極度沮喪而放棄，認為再努力也不可能成功，因此也拒絕他人的期望，陷入逃避。而小湛偶爾會透過想像懲罰父母來發洩憤怒，這樣的報復動機是源自於深深覺得受到傷害，或感到沮喪、氣餒。（紀李美瑛、紀文祥譯，2016）

阿德勒（Alfred Adler）認為，當父母指責孩子時，孩子將認為自己一無是處，許皓宜（2018）指出，這樣的孩子因此容易陷入自卑，而透過對自己的憐惜，可以產生前進的動力，但這可能包括了放大他人的罪惡及自我的無助感，因此可以深入探討，因原生家庭教育方式所產生的自

卑感，應如何看待與超越？

我們從嬰兒時期就開始發展出各種信念，諸如：我是誰？他人是誰？什麼是生命中重要的事？我們要如何獲得歸屬感？「我們倚賴信念而生，信念刻劃出我們的生活型態。」但我們的信念通常是錯誤的，因為我們最基本的人生信念在幼年時已經形塑而成，可是年幼的我們容易誤判經驗，也傾向過度類化，甚至連嬰兒時期形成的偏見與信念，都持續影響著我們的成年生活。因此瞭解這些信念的形成是重要的事。(Dinkmeyer & McKay, 2016, P45)

而嬰兒對世界的基本信賴，是來自於母親的照顧，如果母親以不耐煩的態度對待孩子，孩童就無法形塑對這個世界最基本的信任(宋佩芬譯, 2017);也因此，感受不到母親的愛，孩童對母親容易展現出攻擊的情緒，這種既渴望關注，卻又排斥母親的矛盾心情，可以說是「愛恨交織」，而成年之後，有些人可能就會以「情感退化」來處理這樣的複雜的情緒，不相信自己能夠被愛的。(許皓宜, 2018)

小湛的童年經驗，致使她認為自己缺乏價值，且受虐經驗使她不由得認為世界是危險的，因此成長過程中，她以疏離的態度處理人際關係，即使高中時開始有桃花，有男生向她告白，她都不敢置信，覺得自己怎麼可能有人喜歡？即使慢慢找回自信，但童年以及累世與性事相關的陰影，使她至今交過的男友屈指可數，擁抱就是她至今最大的限度了，她曾自嘲「清白得跟尼姑一樣」(S25);而她的靈魂團隊鼓勵小湛可以多與祂們親近，可以像個小孩子一樣撒嬌、耍賴，起初小湛也無法適應，但在祂們的耐心陪伴下，小湛也慢慢有了轉變。

除了後來開啟超感覺知能力之後，有靈魂團隊「接住」往下掉的她，小湛也努力自救。畫圖等藝術治療可以幫助受虐兒更加專注，也更自在，自我概念增強(陳學添, 2001)，在自我了解、想像力、溝通能力、學習狀況、控制感、自信心、及享樂能力方面都有正向的改變(徐至賢, 2007)。而小湛從年少時期，便投入閱讀、寫作、音樂、繪畫等藝術領域，這過程讓她一步步忘卻家庭帶來的痛苦，找回自信，也贏得更多的成就感。

而童年時期不幸福的人，若想積極解決幼時陰影帶來的影響，通常會大量閱讀心理相關書籍，想知道如何活下去，並尋找人生的答案。而藉由學問的力量獲得幫助的人，通常會經歷幾個過程：

一、**普遍化**：原來不是只有我這樣。看到書中不同的個案，這樣的理解可以讓不幸的人獲得些

許安慰。

二、**逃避罪惡感**：童年時的不幸有很多原因，但孩子們缺乏正確的判斷力，長年下來可能有著「都是自己的錯」之陰霾，而心理學書籍的種種分析，可以讓人們擺脫長久以來的心理折磨，更加瞭解情況。

三、**知識化**：原本是一團混亂的痛苦感受，透過書中的知識有條理地解釋，讓人們理解父母對自己投射了什麼；由於更加清楚地釐清脈絡，也使人心頭更加輕鬆（尹洪均，2017）。

小湛便是透過閱讀心理書籍，幫助自己一步步走出陰霾，瞭解原來自己不是父母所評斷的這麼不堪，理解原來父母有自己不成熟的議題。

而藉由在部落格長期寫作，記錄自己的故事，包括童年的受虐經驗與自救的過程，這是一再梳理自己的感受。透過寫作，得以理性地分析自己，原本大腦的活性集中於情緒層面，但在分類的理性思考過程中，能夠慢慢平靜下來，讓情況愈來愈清晰。有關家庭暴力的研究也顯示，在自我敘說的過程中，當事人透過對往事的整理，自我揭露，重新理解，可以為自己找到解套的力量。（楊秀華，2007）

布蘭特·寇特萊特（Brant Cortright，易之新譯，2005）也指出，精神分析能轉化成長過程的情緒創傷，透過以成人的角度回憶幼年創傷，釐清創傷模式對自己的影響，個體得以開始復原。

由於長期處在傷痛之中，我們的大腦有時候仍會混淆當下與往昔的感受，因此，童年受創的人需要堅定地對自己說，「都過去了，現在已經安全了。」（宋佩芬譯，2017）而小湛也很清楚，能夠放上部落格的文章，對她而言，都已經是沉澱且整理過的情緒，她清楚知道，這些都是過去的事了，就是已經知道「過去了」，她才能寫出來。

這是小湛持續不斷的「救自己」的過程。

第二節、從孤兒到魔法師的英雄之旅

「與其做好人，我寧願當一個完整的人。」--榮格（Carl Gustav Jung）

榮格所言，適足以概括研究參與者--小湛的「英雄之旅」，意即喚醒自己的內在力量，開展屬於自己的成長之旅；也呼應了榮格提出的「個體化」（individuation）過程，成為一個完整而成熟的個體。

榮格認為，個體化的核心就是人類的原型（archetype），即人類文化中，想像、思想、行為與生俱來的心靈模式，是一種普遍的心靈的形式，可以在任何時代的所有人類身上尋見。而人們總是在個體原型的驅使下，歷經一個心靈與意識、無意識統合的過程。布蘭特·寇特萊特（易之新譯，2005）在永恆哲學概念（perennial philosophy，或譯為「長青哲學」，用以指稱世界各靈性傳統都同意的核心觀念）中，將榮格的原型視為宇宙論的「中介層面」（the intermediate plane），「將精神力量塑造成眼所能見的形式」（P47），這一普遍模式，亦可於神話、共通的象徵中尋見，也是世界各地文化的故事中重複出現的主題。

而卡蘿·皮爾森（Carol Pearson，朱侃如，徐慎恕、龔卓軍譯，2000）博士服膺於榮格分析心理學中的原型概念，將原本無意識或潛意識的呈現，轉變為個人於意識生活層面的角色扮演，使之更具體、更生活化。皮爾森博士認為，我們的發展分別受到天真者（Innocent）、孤兒（Orphan）、流浪者（Wanderer）、鬥士（Warrior）、殉道者（Martyr）和魔法師（Magician）等原型的影響，是一段內在英雄之旅。每一個人都依照自己的速度與進程前行，且通常會跟著這六種原型的路徑發展，逐步完成個人的心靈統整。

皮爾森博士的六種原型理論被譽為榮格心理學派的現代經典，她之後又將此六種原型發展成更複雜的十二種原型，也有其他學者發展出不同的原型形象，但為了切合本論文參與者小湛的生命經驗，故本研究選擇皮爾森博士原初的六種原型構想。本章節將嘗試由榮格的原型理論切入，以皮爾森博士的原型角色為工具，嘗試分析小湛的生命歷程。

但由於生命具有複雜多變的特質，若將生命之歷程描繪為線性發展的圖象，無疑是窄化了

生命多元的可能性。因此個體的發展軌跡經常在種種二元對立的情境中來回盤旋，故原型的關係乃是互動的、迴旋式的推進。(蔡昌雄，2000)

在皮爾森博士所詮釋的原型中，「天真者」對世界全然的信任，「孤兒」則強烈地渴求安全感，「殉道者」以自我犧牲為滿足，「流浪者」探索世界，「鬥士」因渴望勝利而競爭，「魔法師」則邁入整全合一。

而純真是兒童的自然狀態，毋庸置疑，小湛也曾經是最單純的天真者，這個世界理應滿足一個嬰孩的所有需求，充滿著甜蜜的氛围。但顯然從她有意識以來，總是忙碌而憤怒的父母，摧毀了一個天真孩子對世界的憧憬。當失望與幻滅發生，「天真者」變成了「孤兒」。孤兒原型的世界觀充滿了恐懼與匱乏，她是被遺棄的，世界是危險的；她不信任自己，也無法信任任何人，孤兒所做的一切都是為了求生存。

「孤兒原型所述說的是一種喪失能力的感覺，渴望重回天真的原初狀態，那種像童稚般的天真，在那裡所有的需要都被慈愛的父親或母親型的人物照顧妥貼。」(朱侃如等譯，2000，P40)由於追尋不到所渴求的愛與關懷，因此孤兒原型的明顯情緒是「憤怒」，巨大的憤怒---可能向內自我譴責，也可能朝外怪罪。小湛的童年與青春期便被孤兒原型所攫取，充滿了對愛的渴求，以及求而不得的憤怒，全然的絕望。

皮爾森博士認為，迷失的孤兒原型可能受到殉道者的角色吸引，以為透過自己的犧牲奉獻，可以獲得關注；但這種並非發自內心的奉獻，其實是一種「假犧牲」，並不具轉化功能。

而孩童為了自我保護，本能地需要適應創傷的痛苦，必須在家庭系統中找到自己的位置，於是傾向壓抑、逃避自我的真實感受，這類防衛機轉就成為內在分裂與衝突的來源 (Brant Cortright, 易之新譯，2005)。因此小湛在憤怒的情緒與討好的動機中拚命做家事，以為扮演一個長姊、乖小孩的角色，便能獲致父母的愛，殊不知，這只是更深一層失望的開始。

孤兒原型若沒有朝殉道者方向發展，即可能選擇鬥士的角色。鬥士原型沒有真實面對自己的內心，而是以一種憤世嫉俗的態度，被自己的痛苦與憤怒吞噬。小湛的憤怒無從對父母親發洩，於是她會對弟弟妹妹大吼大叫，她也以自殘來表達憤怒與絕望---充滿了憤怒與絕望地討愛。

莫瑞·史坦博士 (Murray Stein) 認為，個體被自己性格結構、內在心魔所奴役的程度，

與外在權威的控制實在難分軒輊。「命運既由內在操盤，也被外在掌控。」(朱侃如譯，1999，P42)小湛在受虐的陰影下，無法控制外在環境，內在心靈也不受自我的控制。

皮爾森博士指出，天真者與孤兒屬於「前英雄」的原型，生命的自然流動自然會將天真者解放出來，認清世界的真實；但孤兒卻比其他原型更需要幫助，才能踏出英雄之旅的第一步。孤兒原型若得不到幫助，容易困在無助的境況中動彈不得。小湛在孤兒原型階段幾乎孤立無援，在家中、在學校裡，她讓自己低調得毫無存在感，只想當一顆小小的石頭，不要被任何人注意到，就不會惹上任何麻煩。

童年時期的小湛認知中，從來沒有人站在她那邊，從來沒有人為她說話，她一無是處，對自己、對別人而言都是如此。但小湛為自己做了努力：寫作與閱讀。「否認痛苦是展開英雄之旅的最大障礙。」(Carol Pearson，朱侃如等譯，2000，P53)但透過寫作，小湛正視自己的感受，梳理自己的情緒；而透過閱讀，她的世界亮了起來。「孤兒的問題是絕望，所以關鍵的行動是希望。」(朱侃如等譯，2000，P46)小湛的孤兒階段沒有救援者出現，但小湛救了她自己。大量的閱讀，讓小湛從知識面理解了自己與父母的關係，看到世界的寬廣與希望——她給了自己希望。

青少年時期的小湛呈現旁觀的、疏離的外在顯象，她已放棄討好他人，討不到愛的孤兒已經認清事實，她轉而飢渴地大量吸收書中的資訊，展開對世界的探索，也向內探索自己，亦透過圖、文創作來發現並創造自我。這是流浪者原型的展現，雖然此時的小湛是孤獨的，但一種獨立的、自我更清晰的狀態逐漸浮現。

即使流浪者原型是疏離與逃避的，但在與他人保持距離之下，小湛得以真實地尋找自我，踏上屬於她的英雄之旅。

而此時，小湛又迴旋到了鬥士原型。鬥士的意識中，亦有自我防衛的層面，一種自我保護的意願與能力。鬥士能夠劃清自己與他人的界線，這是有足夠的能量自我肯定，並區分他人與自我。高中時期的小湛參加了社團，逐漸打開心扉學習人際互動，可以開心地看漫畫，而回到家，她相較於幼時，更敢於向父母展現自我意志，或者乾脆將自己關在房間裡，稍微有叛逆的意味。流浪者、鬥士等原型交錯呈現，而孤兒的主題亦不時浮現。

當小湛的本靈 Mulo 及其靈魂團隊現身，祂們給予小湛大量的愛，是溫馨的、熱鬧的，幫

助小湛學習安全感，慢慢能夠信任這個世界。「幫助孤兒的基本工具是愛。」(朱侃如等譯，2000，P57) 小湛從小就失落了天真者原型，必須逞強成為一個成熟的小大人，但在與其靈魂團隊相處時，她彷彿才開始學習當一個孩子，一個可以全然安心、全然被疼愛的孩子。

家暴的陰影，使得小湛對父母親（尤其是父親）有著強烈的情結（complex），情結是由個人創痛時刻的相關意象與記憶所組成，埋藏在無意識中，屬於個人無意識的自發內容，是受到壓抑的記憶。「父親」會觸動小湛的負面記憶與情緒，在榮格的理論中，每個人都有情結，而情結本身就是人格的一種分裂。在父親情結的例子中，有些從小遭受父親虐待的人，可能長大後不由自主地遠離這類與父親有相似點的男性，但也可能毫無理性地受到這類男士吸引，這是處於一種自我無法覺察、難以理解的狀態。

而 Mulo 及其靈魂團隊對小湛展現了無與倫比的耐心與關愛，讓她可以對牠們撒嬌、耍賴，這或可視為一種移情作用：Mulo 及小湛的指導靈、其他高靈等慈愛親切的存有，切入扮演小湛親人的角色。小湛就曾表示，其靈魂團隊對她意義重大，讓她的心有一個可以安心棲息、任性的角落，而這是其原生家庭無法給她的部分。新的經驗幫助小湛在對父母的舊有情結上添加新的素材，進而植入嶄新的局面。

情結若能在不同的經驗中獲得修正，消融某種冰凍記憶的意象，可以某種程度重建人格。「雖然這個新結構並未完全取代舊有的，但是它可以對舊有結構進行重大修正。」(Murray Stein，朱侃如譯，1999，P69) 開啟超感知覺，與其靈魂團隊互動之後，小湛的轉變也顯而易見，她自己也很驚訝居然會喜歡粉紅色的、圓滾滾的卡娜赫拉了！在靈魂團隊的支持與關愛下，小湛自認性格都轉變了，變得溫柔，變得可以女性化，這讓小湛好感謝靈魂團隊的存在。

而設立部落格之初，面對大批讀者的求助，小湛的殉道者精神冒出來了。也許是受到幼時父母灌輸觀念的影響，認為「犧牲」就等於「價值」，她認為自己的能力是一種祝福，也應該幫助需要協助的人。於是她犧牲自己的休息時間，每天幫網友解決各種疑難雜症，數度為此手腳發冷，氣力耗盡。不過「行動是犧牲的，形式也正確無誤，但是目標與『孤兒』的一樣，就是要找到被拯救的方法。」(Carol Pearson，朱侃如等譯，2000，P142) 在這樣的模式中，殉道者可能想要獲取他人的認可，但卻感到自己是被剝削的，憤怒於焉產生。這便還在殉道者的初階，仍屬「虛假的殉道」，是「失去自我的殉道者」。

尤其之後小湛意識到，她的奉獻反而造成某些網友的依賴，形成一種幫助成癮的共生關係，對方亦並未體諒、尊重小湛。「健康的付出會讓施者與受者同感尊重。」「在最好的情況下，我們不會因為他人而犧牲自己；我們幫助他人，也同時在決定的過程中鍛鍊和鑄造自己。」(Carol Pearson, 朱侃如等譯, 2000, P149) 小湛有過此番經驗後，便學習拉出界線。

小湛對此是有自覺的。從小在母親的觀念灌輸下，她必須要當一個負責任的人，要為大家著想，如果她為自己着想，就是自私；所以她意識到自己已經被制約，不好意思拒絕他人的要求，認為自己有義務幫助他人。直到與廣大網友互動之後，離譜的要求太多，促使小湛檢視彼此的互動模式，找出一個更健康的平衡。「智慧萌芽於我們開始有能力分辨何者是具有轉化功能的犧牲。」(Carol Pearson, 朱侃如等譯, 2000, P152)

小湛除了靈魂團隊的協助，亦有自我的覺察及努力，莫瑞博士認為，勇敢面對自己無意識當中的情結、個人歷史、錯誤及弱點，這是個人更加成熟的真正原因(朱侃如譯, 1999)。

由於小湛過去的前世記憶中，有許多關於性事的負面經驗，今生幼時也有一些驚險的事件，使得她對男女情事趨於抗拒、逃避。但她的里比多(libido, 在榮格心理學中，里比多即為「心靈能量」，類似「生命原力」)並未凝滯退卻，她的生命力由原始本能的性慾，轉化成為豐沛的寫作、繪畫創作能力，源源不絕。

小湛持續在粉絲專頁、部落格無私地分享經驗，既對廣大讀者提供啟發的機會，且小湛在書寫自己的受虐經驗時，亦能收到來自讀者的支持與安慰，雙方有良性的互餽，有施與受的流動，那是愛之本質的互惠，這或許便呈現了一個更成熟的殉道者樣貌，。

最後，來到了魔法師原型。魔法師是關於創造的能力，所有文化都有關於創造的故事，關於女神或神靈開天創地的種種，有各種神奇的面貌。我們也是魔法師，但並非特殊的那一個，而是與天地宇宙同生同存；更重要的是，我們創造了自己與我們存在的世界，我們為自己的生命負責。

來到這一步，英雄終於發現，世界並非靜態的存在，世界是一個過程，時時刻刻每分每秒都在創造的過程，我們每個人都參與了這場創造，因此，每一個人都是魔法師。

魔法師整修並統籌生命，已經辨認出宇宙是一個友善、能夠令人放鬆的地方，使人又回到天真者的心情。魔法師既堅強又放鬆，雖探索但能順隨，很成熟也很純真；願意奉獻，但能與

真實的內在互觸，看清真相。魔法師原型已成熟地融合了天真者、孤兒、鬥士、流浪者與犧牲者的不同面向，而魔法師亦致力與超自然、自然世界和諧共存，並超越二元的對立，辨認並接納、轉化自己的陰影（shadow），即指個體性格當中不能接受、被排斥的面向，它們被壓抑在潛意識中。

小湛在經過長期的向內挖掘、自我梳理之後，愈來愈能瞭解自己；而超感知能力的開啟，也讓她對宇宙有寬廣的認識，面對無垠廣袤的世界，使她愈形謙卑；在 Mulo 及其靈魂團隊、高靈的教導下，她能夠統合內在與外在的覺知，並學習從不同角度看待萬事萬物，獲致更深的理解、更大的和諧。

這也是一場偉大的煉金術歷程。從充滿負面情緒的陰影中，將那些憤怒的、污濁的感受與想法，一次又一次的提取到我們的意識層面，人們得以看到、辨認出、能理解、能接納，將這種種的黑暗面轉化成我們獨特的珍貴特質，成為對生命的滋養。（許皓宜，2018）

這是一場向內探索，同時為自己療傷的英雄之旅。

當然，個體的生命歷程並非線性前行，直直走到盡頭。誠如前述，這是迴旋式的軌跡。榮格的觀點是，個體要向不同的原型敞開，讓多元的能量注入我們的經驗，亦即整合被否認的不同自我。（Brant Cortright，易之新譯，2005）

小湛雖已擁抱了魔法師原型，能夠理解父母親當年虐打她的緣由，也努力說服自己父母親是出自於愛，她想要原諒他們；但孤兒的記憶太深刻，仍不時又擄獲小湛，使她陷溺於童年的受虐往事，亦爆發鬥士的憤怒，忍不住有報復父母親的念頭；在那樣的時刻，涵容與超越二元對立的魔法師又會擁抱墜入回憶漩渦的小湛，而獲得安撫之後，她又能覺察自己的黑暗面向，擁有更多的理解。

對任何人而言，成長都是一條漫長的道路。小湛，仍在路上。

第三節、超個人經驗的自我療癒及轉化

除了心理層面的分析，接下來，我們嘗試分析超個人經驗對小湛的影響。

小湛誠實面對自我陰影，接納想要愛自己、所謂「自私」的那一面，也看到自己的憤怒與無助。人格面具（*persona*）指人們經由環境、教育、文化薰陶之後，對社會適應的產物；人們在不同情境中展現不同自我認同的面具。當對自己愈真實，那受制約的人格面具便能與陰影獲得整合。當個體能夠從人格面具及陰影的對立中超脫出來，便能靜靜觀照，整理出頭緒來，接受自己心靈的本然呈現。

而榮格主張，心靈中相對立的事物，通常需要透過「第三物」的介入來統合。舉例而言，陰影是意識中排斥的黑暗面，而人格面具則是自我認同、對外呈現的一面，二者本為對立，而陰影與人格面具的衝突，可被視為個體化的危機，但也是一個整合的成長機會。（Murray Stein，朱侃如譯，1999）

小湛與本靈 *Mulo* 的互動，可視為小湛轉化的重要契機。簡伊佐（2011）的研究中發現，個體需要有一定程度接納超常經驗，意識才能進行較好的整合。而 *Mulo* 為了讓防衛心強的小湛卸下心房，以一種輕鬆有趣的姿態進入小湛的意識中，因此小湛的超感知經驗開啟是比較順利、穩定的。

而「本靈」可理解為榮格超個人意識理論中的「本我」（*Self*）。對榮格而言，他的本我經驗可稱之為「與無意識的遭逢」，但也為他指出一條心靈之路。榮格在自傳中描述，邁入四十歲之後，飽受情緒與事業上不確定之苦，在此之前，他已經歷過夢境、內在世界等探索，而今無意識在他身上爆發，使他混亂慌迷。榮格運用瑜珈的呼吸修行方式穩定他的情緒，也透過靜坐、冥想、積極想像及繪畫的方式來幫助他自己，並發展出日後足以運用在病患身上的技術。

在那段歲月，榮格經驗許多不尋常的心靈經驗，包括看到鬼魂、聽到某種發自內在的聲音，並彷彿在被授命的情況下寫作。榮格也開始畫圈圈，若有多餘的時間，便將圈圈畫得更精緻，而這個活動讓他一整天都能保持精神專注。

後來榮格慢慢發現，曼陀羅是一種「成形、變形、永恆心靈的永恆創造。」（引自《浮士德》

第二部)這也是自體,即人格的完整性。」(Jung, 劉國彬、楊德友譯, 1997, P256)他透過曼陀羅看清自己一路走來的所有道路、所採取的所有步驟,全導向居中的那個中心點;曼陀羅就是那個中心,通往個體化的道路。而曼陀羅就是表現自體的通具。

之後,榮格將他畫的圓圈與西藏佛教的曼陀羅(Mandalas)相較,曼陀羅代表宇宙及佛教修行者的精神世界;他又發現印度文化中,也將這些傳統意象視為與宇宙精神力量保持聯繫的象徵,同時保護個人不受邪惡勢力影響。

榮格因而瞭解到,自己的圓圈之畫,重現了以原型為基底的宇宙。而此原型,則是將宇宙事物的秩序納入。「假如自發展現的心靈過程得以依序展開到終點,允許完整的自我表達,那麼這個心靈過程的目標——顯現秩序與統一的普世意象——便能夠實現。」(Murray Stein, 朱侃如譯, 1999, P202)而榮格便將心靈中此種等同「全體」(wholeness)的觀念,稱為「本我」。

雖然看似是抽象的觀念,但在榮格的理論中,本我是可實證的經驗事件,它是超越的非心理實體,甚至是某種意識的存在。榮格相信本我可能具有最高形式的自覺,並能與自我分享,驅策個體化的過程,也可能參與其中。「我們似乎可以論證說,本我事實上是自我的意象,是某種超我或自我的理想典範。」(Murray Stein, 朱侃如譯, 1999, P208)榮格也為本我列出一些可能的意象來解說,例如寶石、城堡、國王、王后、動物、花草樹木等象徵。

而小湛的本靈 Mulo,在她的心靈圖像中,是一個陽光活潑的大男孩,可視其為小湛的本我意象。此外,小湛長年保持繪畫的習慣,除了插畫、漫畫等通俗化圖象,她在部落格大量呈現的,是以手繪或電腦繪製的圖形,大部分以不同層次的圓形疊畫(見附錄四),與曼陀羅有異曲同工之妙。

小湛表示,透過畫圖的方式,可以將不同層次的能量拉聚、整合,算是一種整理能量的方式,可以處理個人的議題,例如小湛在心情不好、疲倦,甚至情緒大爆炸時,會透過繪畫來整理情緒;而小湛也會透過畫圖來淨化、疏通、穩定土地或空間的能量。曼陀羅既是工具,也是她內在的呈現。此亦呼應榮格對曼陀羅的詮釋。

與本我 / 本靈的遭逢,使得小湛不只在心理上獲得支持,並給了自己療癒的契機;透過本我,小湛得以開展更大的眼界,意識擴展到更高的層次,從更寬廣的角度看待生活。本我持

續幫助小湛的轉化，衝擊她的心靈，使之超脫於原本的制約與侷限，在她的所有層次造成改變：包括生理、心理與靈性的層次。

在生理方面，小湛的感官顯然經過調整，例如視覺、聽覺等，使她能夠「接觸」到無形的世界，開啟超常意識；Mulo 也會在日常生活中與小湛討論食品營養的攝取、運動的加強。心理方面，祂陪伴小湛，給予無盡的關愛，彌補了原生家庭的缺憾；至於靈性方面，則大大開展了小湛的意識，及對宇宙的認識，也讓小湛體驗到與萬有合一的感受。

共時性理論 (synchronicity) 又翻譯為「同時性」，指有意義的巧合，是從本我論到宇宙論的延伸，榮格認為所有存在物之間有深刻而隱密的秩序與統一。而在詮釋共時性理論時，榮格認為，我們有某些無法以理智獲得的知識，「如果我們知道超越我們意識範圍能知的事物，那麼就有一個未知的知者存在於我們身上，它是超越時空概念範疇，而且能在各處同時存在的一個心靈面向。這就是本我。」(Murray Stein, 朱侃如譯, 1999, P272) Mulo 便是以這樣一個全知的角色出現在小湛生命中。

榮格將本我轉形為一個「神」的概念，為此，他曾受到許多保守的神學家批評。「他（榮格）很可能會針對這個指控回應說，身為一個實證的科學家，他只是觀察事實並試圖解釋它們的存在，以及它們彼此的關係。」(Murray Stein, 朱侃如譯, 1999, P219)

小湛的本我 Mulo 便是一個人格化神性 (Person Divine) 的展現。這個生龍活虎，有個性、有情緒的存在，或許對小湛的許多讀者而言，是很難理解的一環，畢竟在東方的宗教觀念中，靈性強調不具人格的神性 (Impersonal Divine)。

小湛將 Mulo 稱為「本靈」，與「靈魂」區辨開來，但對於一般大眾而言，「靈魂」、「神」可能是相對通俗，也較廣泛的一種稱呼。不過傳統的主流心理學較不接受「靈魂」一詞，畢竟這個詞彙無論是在神學或哲學都眾說紛紜，莫衷一是，於是一些傳統又將「靈魂」與「靈性」區分開來，以「靈性」指稱人們內心更深獲更高的層次，而以「真我」、「真實的自我」、「高層的自我」、「超越的自我」、「靈性的中樞」等來表達超越的層次。姑且不論使用何種名稱，總之是指稱某種更高層次的靈性現實。(李安德 Andre Lefebvre, 若水譯, 1998)

布蘭特·寇特萊特 (Brant Cortright, 易之新譯, 2005) 指出，世界宗教的靈性主要有兩種表現：一神論或一神關係的傳統，也就是強調人格化的神性，這包括大部分的西方靈性；而大

部分東方傳統的靈性，則是非二元論的不二傳統，強調不具人格的神性。神性的體驗通常具有外型，而非人格化神性的靈性體驗則傾向無形無相。

東方靈性大多強調純粹的靈性，例如佛教、道家皆屬不二傳統，認為自我是虛幻的，而無相、無名、不具人格的實相，是靈性的終極展現。而西方則尋求與神建立關係，主流的基督教、回教、猶太教都是一神關係的傳統。雖然多數宗教傳統中，可發現一神論與非二元論兩種取向並存，但通常會強調其一。有部分宗教同時接受神性的兩種面向，例如印度教便是如此。

而永恆哲學（perennial philosophy）的宇宙論中，談到四種層面：

一、人間層面（the terrestrial plane）

二、中介層面（the intermediate plane）

三、屬天層面（the celestial plane）

四、永恆層面（the infinite plane）

人間層面，即由身體感官、感覺經驗、心智所建構的現實面；中介層面，也被稱為靈界，是細微能量的範疇，也是超感官知覺的層面，亦屬於各種無形靈體，包括善靈（例如天使）、惡靈（如阿修羅）、大自然精靈、鬼魂的領域，同時也是巫術的世界，而榮格的原型也是這一層面的特色。

至於屬天層面，則與人格化的神性有關，此種神性臨在可能有形，也可能無形；可視為個體內在的神性，也可視為全然外在的他者。屬天層面就是原型的來源。而永恆層面則是非人格化的神性，這個層面的靈性經驗除了神性，別無他物：自己、他人與世界都是靈的不同展現。

（Brant Cortright，易之新譯，2005，P46-48）

布蘭特認為，所有的靈性傳統都相信自己的信仰擁有最完整的地圖，這也始終是是有神論與不二論爭論的重點。但對超個人心理學的領域而言，要斷定何者為靈性真理，或許還言之過早。

美國宗教神經學的專家安德魯·紐伯格與馬克·瓦德門（Andrew Nerberg & Mark Robert Waldan，鄧伯宸譯，2010）的研究中，每個人心中的神都有不同的樣貌。在不同年代的調查研究中，由不同年齡層、不同信仰、不同性別的受訪者畫出心目中的神，有些是與人們相似的神像，也有十字架、心、張開的雙手、眼睛、螺旋的光、太陽、自然景觀、鏡子、空白、地球、

類似曼陀羅的圓形圖像、抽象線條等。

因此「神看起來像甚麼？」安德魯與馬克認為，這與個人的腦神經發展，及想像力、創造力有關。對於神，大腦的不同部位會建構出不同的知覺，且每個人的大腦會有自己的特定方式，整合對神的知覺，為神賦與不同的定義；對神的想像，也會隨著經驗的改變而有所變化。而美國賓州大學靈性與心智中心（Center for Spirituality and the Mind）的研究已經證實，一個人愈是心心念念都想著神，其大腦某些特定部分的神經迴路便會產生改變。因此可以說，「神可以改變人的大腦」，無論是哪一種宗教信徒，乃至無神論或不可知論者皆如此。（P25）

而小湛的宇宙觀、靈性觀可說是相當擬人化的呈現，類似希臘神話中的諸神，有各種情緒，有層層位階，只是小湛所理解的祂們，是有著更高、更寬廣的意識，有更圓融的智慧，跟地球人類相比，祂們就像是「成熟的大人」。若以永恆哲學的框架來詮釋，小湛的本靈 Mulo 及她互動的高層存有，或許在中介及屬天層面皆有之。但人類有限意識的界定畢竟還是「框架」，未必就能客觀地定義小湛超感知經驗中的存有。

本我 Mulo 及其靈魂團隊的引導、陪伴，幫助小湛療癒，而小湛的超感知經驗主要在於回溯前世及童年經驗，透過一次又一次的重新經驗那些過往，讓小湛得以從旁觀者的角度重新看待經驗本身，賦予重新詮釋的機會，有不同角度的理解。小湛這一世之所以開啟較高的超感能力，就是因為累世的傷痛太多，形成重重的制約，又加上今生的童年陰影，可能更加重她的束縛，難以超越這些限制，因此她的靈魂團隊才決定讓她開啟超感知能力，有轉化生命的機會。

（田野日誌 2017 年 8 月）

而小湛除了透過寫作梳理自己的經驗，最重要的還是透過超感能力的回溯，自我分析，釋放各種不同的傷痛制約。因此她一再強調，她的超感能力並非為了炫耀，不是為了世界，而是為了自己。靈性的基礎在於穩固自己，將自己照顧好。

布蘭特也指出，精神分析能夠轉化成長過程的情緒創傷：

治療的方法是透過回憶、重新經驗、釋放和處理舊時的傷口，以得到療癒。深度心理治療的過程就是看清當前的痛苦是舊時創傷模式的重演：重新連結到舊時的傷害，加以感受，然後表達出兒時無法感受或表達的部分。對舊時的創傷有更徹底的感受，並以不同

的方式和創傷共處，用口語表達這種經驗，於是開始復原。(易之新譯，2005，P54)

小湛 2019 年也開始接觸 Life Centered Therapy 課程 (簡稱 LCT)，這是結合了心理學與靈性的療法，不斷回到童年的情緒經驗中再度進入受虐事件，以更高的角度重新詮釋經驗。因此，除了透過超感能力的前世回溯，小湛也學習世間療法幫助自己。

小湛雖然經歷過童年的受虐經驗，甚至能憶起累世的創痛，但她仍保有對宇宙萬物的關愛，同理相待，這也呼應了李安德所認為的「真正靈性人士」特質中，包括「對痛苦的意識」，能夠深刻地感受到人類的痛苦及死亡，但這樣的體會，並不消滅其對生命的熱欣賞與珍視。(若水譯，1998，P275)

而超個人取向的心理治療，意味著深入體驗神聖存有。所謂的「神聖存有」不論是何種名稱：本體、無我、高我、超越個人的自我、靈魂，都沒有關係，因為超個人心理治療的立場是：「只要我們接近神聖存有，創傷和痛苦就能得到完滿的解決。」(Brant Cortright，易之新譯，2005，P82)

許多偉大的哲學家、詩人對宇宙的一體性有直觀的體悟，並道出人們對宇宙層次及超越個體限制的渴望。雖然其洞識並非事實的證明，但可見人類對「超越小我」有積極的渴望。(Andre Lefebvre，1998) 另外，馬斯洛 (Abraham Maslow) 的需求層次理論，也指出個體終會趨向進入自我探索、實現及超越的層次。

布蘭特曾提出幾項超個人取向的基本假設，他認為，人的本質是靈性的，且意識有諸多面向；人類有尋求靈性的強烈渴望，而接觸內在指導與智慧的深層來源，也有助於個人的成長。「超個人心理學都認為自我或有機體的智慧來源是更深層的智慧實相。」(易之新譯，2005，P35)

此外，若將意識中的意志結合靈性的渴望，將會獲得最高層次的健康價值，但「不表示走上靈性道路就能清除所有心理問題」，而是此番認知以及靈性方向，「能使人更進一步連結上心靈和宇宙的療癒力量，為心理的整合創造最適當的條件。」(P35) 而超常意識狀態的經驗，就相當於神聖識見，足以開啟嶄新的經驗範疇，具有強大的轉化、療癒力量。超越唯物、存在或純然科學的觀點，使人們得以從更寬廣的角度看待生活，因此小湛的超感知能力開啟，使她體

驗到迥然於常態的現實，此一經驗便足以促發療癒的發生。

安德魯·紐伯格與馬克·瓦德門在他們有關靈性力量對人類腦神經影響的研究中就發現，經歷過靈性體驗的人當中，百分之五十三的人認為自己的健康狀況改善了，且百分之七十六的人比較不畏懼死亡，更容易體驗到平靜、安詳與滿足。他們的一位受訪者分享經驗：「那次體驗改變了我的人生。久而久之，以前的那些情緒全部一掃而空，我不再像從前那樣反應與行動。以愛為本，我能從一個更開闊的角度看人生。」（鄧伯宸譯，P110）

就如同許多瀕死經驗的研究中，歷經對人生衝擊巨大的超常體驗之後，個案即使回到日常軌道中，但面對生命、家庭、人際、信仰、生死的態度通常會發生明顯的轉變，雖然不全然是正向的影響，但正、負向的影響通常是具連帶關係（簡政軒，2005）。丹尼·克雷白（Dannion Brinkley，張國儀譯，2009）原本是個傲慢火爆、人人痛恨的惡霸，但在體驗「死亡」時，看到奇幻光彩、迎接他的「光靈」，以及在溫暖、美好的光亮中回顧自己的人生，也看到自己粗暴行為所帶來的各種後果，他對生命因此有了迥然不同的體悟，完全成了一個不一樣的人。此後，克雷白積極、熱情地生活，而且樂於助人，也願意過更有意義的生活。

而從存在的立場來看，「健康就是在無意義的世界中創造意義」；從靈性角度來看，「健康則是找出原本就有的意義」；從超個人心理的總和立場而言，則是二者兼顧：一方面持續找出更深的意義，另一方面不斷建構、詮釋這個更深層的意義。「人只要能從中找到意義（不論這個意義看起來多麼可怕），就可以面對任何事。」（Brant Cortright，易之新譯，2005，P37）

超個人取向的觀點認為，靈性是療癒的來源。人們知道能以更寬廣的角度看待自己的成長之後，便理解外在的表象並非唯一的觀點，生命有更多元的可能。而心理與靈性的發展可說是交錯、多重而複雜的途徑。靈性本身或可說早已完滿具足，因為「當下」就是靈性完整的存在；心理的轉化與成長，則可能促使個體靈性意識的提升，因此心理與靈性可說是相互交織、影響，一起迴旋發生。

小湛便是在這個過程中，持續地療癒、轉化。

第四節、回歸當下，務實生活

生活就是靈性。救世界似乎很重要，但對自己的生活負起責任也很重要。

無論是對自己、對讀者，抑或是對同樣具有超感知能力的族群，研究參與者小湛最常提醒的，就是要落實生活，回歸當下。

即使具備多重超感知覺，擁有許多超常經驗，知道自己與他人許許多多的前世與來生，但對小湛而言，當下沒有盡到生而為人的責任，便繼續有下一個來生，永遠沒完沒了，因此最重要的，仍然是「把握當下，好好生活」。而所謂的生活，是指物質界的日常，並非將靈性當成生活重心。

小湛認為開啟靈性天線，就如同多了新的感官，可以感知另外一個世界的運作。雖然可以使用物質與靈界兩邊的能量，來幫助這個世界與另外一個世界，但小湛自認仍然是普通人，並沒有什麼大不了。且如果連物質生活都顧不好，那小湛認為，在靈性世界就無法獲得足夠平衡穩定的力量，因此身為人，一定要先把人類世界的人身照顧好，否則靈性世界只是逃避的藉口罷了。

一般的靈修傳統通常會提及「靈性危機」，從追求內在幻覺、感官發生的超長現象，到耽溺於追求力量與各種神通，林林總總，不一而足。而神通能力若是超過個人所能整合的能力，便會造成行為與精神的混亂，使得生活失序。（Brant Cortright，易之新譯，2005）

小湛在開啟超感知能力之初，也陷入自我質疑，不過由於有本靈 Mulo 及靈魂團隊的教導，使她能按部就班地學習，短時間內便能控制能力，生活不致失衡；而小湛的嚴謹、自律性格，也有助於她拿捏與無形界、讀者之間的界線。

但有許多人視靈性體驗為逃避現實的藉口，包括榮格也有類似的過程。他在自傳中提及，十二歲那年，他因為厭倦了學校的課程，便利用精神官能症的昏厥來讓自己不必上學，自由自在地沉浸於神秘的世界中。「但我離開世人愈來愈遠了。」「我有著一種無名的感覺，我要從自己之中逃開。」（P62）後來發現已為此花光積蓄的父親如此憂慮，榮格像遭到雷擊一般瞬間清醒，認清這一切都是自己操弄的演出，根本不是什麼昏厥病症！從此他成為一個為自己負起責

任的人。

「在危機時期導引我誤入歧途的，是我對孤獨的熱情、我對寂寞的嗜好。」所以榮格逃避了現實的壓力，在因「病」而不必上學的六個月中，他便躲入更吸引他的大自然之魅力中，也彷彿「遇見了我自己」(P64)。那是令他既享受卻又充滿罪惡感的一段時期，端賴他對自我覺察的敏銳及誠實，才得以跳脫這種逃避的心理。

曾榮獲第二十四屆十大傑出女青年獎的劉柏君(索非亞)，從小就可以跟無形界的鬼神溝通，長大後回頭檢視，坦然地看見自己當時的盲點。她自承，小時候因為通靈的原因，學校的課業似乎就不會被當成最重要的事，而且「來問我的人越來越多後，有些人會感謝我，讓我覺得我是個好人，可以幫助很多人，時間久了之後又覺得自己很了不起，因為對方不管年紀多大，都必須對我畢恭畢敬。」(2017, P61)她享受大家尊敬她的時光，在她辦事的宮廟裡，「我最大，老娘說了算！」(P62)當她不耐煩或心情不好時，就可以囂張地發脾氣，所有信徒不分男女老少都會接受她的無理取鬧，但在學校裡就不一樣了，作業沒交一樣要罰站。「當普通人沒有虛榮，但待在廟裡有虛榮。」(P62)

這便是另一類常見的靈性危機，「大部分傳統所警告的『墮落而離開正道』，常常是因為突然出現令人興奮的經驗引發自大驕傲而造成的結果。」(Brant Cortright, 易之新譯, 2005, P202)但若能對靈性危機有正確的認知，則有助於幫助個體拓展生命的視野。(簡伊佐, 2011)

小湛在高度的自省能力下，能夠坦率誠實地面對自己，她坦言還沒有處理好自己的狀態，而且公開直言，自己有靈通不代表能覺察自己所有的盲點。她認為寫部落格只是在分享自己的覺察，靈通能力讓她可以觀察到更多現象，但不表示她能夠瞭解全世界，她也還在學習著，而且試圖更瞭解自己。

就研究者的觀察，小湛這樣說並非「謙虛」，因為她經常在臉書專頁自我揭露，敘述她的哀傷、挫折、憤怒，以及種種體悟，她並未企圖呈現一種「完人」、「超人」的姿態，反而用力強調自己也只是一個普通人。因此在研究者看來，小湛具備敏銳的覺察能力，經常自省，也能中肯地自我分析、陳述。

小湛長期觀察不同具超感能力的通靈人，也語重心長地建議，所謂「愛與光」雖然喚醒人們對世界的希望，但不代表靈性就是全世界。而且，身為地球人類，就要以物質的體驗化解困

難，尤其是許多「光與愛」的說法只是假裝完美，其實是一種自我欺騙。小湛認為許多人以靈性修行來逃避現實，這當中的差別需要誠實覺察。小湛也身體力行，肉體生病了，就多休息，以物質世界的食物、藥材來修護。

至於靈性圈常見各種能量療法，小湛也持嚴謹的態度，因為她認為，能量由「心念」引動，但許多人沒有誠實覺察，自己的心念是真正的慈悲？還是不知節制的濫情？或是炫耀自誇？或者根本只是為了謀生罷了？所以她嚴以律己，認為「起心動念」的那份動機，是最重要的出發點，她時時自我檢視，對外界，也在不窺探隱私的原則之下，默默觀察。

對小湛來說，雖然她能與靈界眾生互動，但她的生活依然可以保持樸實、簡單；也以最踏實的方式來面對自己的生活。她看到的靈界能量流動太複雜了，因此她認為，活著，就是在物質界好好地活著，把當下過好。

劉柏君(2017)在經歷過長期的靈媒生涯後，對此也有深刻的感悟。雖然人生總會有挑戰，當個「普通人」一點都不輕鬆，但誠實正派地好好做人，更有踏實感；無論通靈與否，人生在世，都是修行。

在超常經驗相關的研究中，也呈現超感知人士對平淡生活的渴望，認為踏實過生活是最重要的事(簡伊佐, 2011)；或者在經歷過靈性體驗的成長、轉化之後，放下傷痛，並認為活在當下，珍惜生命中的時時刻刻是重要的事(蔡宜秀, 2014)；亦有改變原有習性，成為更健康生活、圓融待人的自己，也將超感知能力運用於工作中，幫助大眾(楊松樺, 2015)。

小湛除了維持物質生活的穩定，也很重視身體健康。她保持固定的運動習慣；雖然吃素，也留意營養的均衡；非常重視充足的睡眠。她認為，肉體大部分的毛病，只要吃得健康、睡得飽，幾乎就能處理大部分的問題；若能再經常曬曬太陽，加強充沛的陽氣，那麼，無形界的干擾也會降低。不少網友對自身狀況疑神疑鬼，去信請教小湛，她通常告訴對方，吃好、睡飽、曬太陽，幾乎就能處理好了。

布萊恩也指出，若面臨靈性危機，容易與身體脫節，而幫助人好好落實於身體最有效的方法，就是飲食、運動、身體工作、睡眠，以及合適的藥物與禪修(易之新譯, 2005, P224-226)。足見無論靈性如何發展，人身最基本的條件仍要好好照顧落實。

馬斯洛(Abraham Harold Maslow)的需求理論中，將人視為不斷需求的個體，一個欲望被

滿足之後，又會需求另外一個欲望。但由此引發的行動，都是趨於整體人格的一種表現形式，此五種層次的需要，由低到高依序為：生理、安全、愛與歸屬、尊重，以及自我實現的需要。

小湛在童年時期幾乎只能從家庭中獲得食物、居住、穿衣等最基礎的生理需要，直到升上高中、大學後，較有獨立自主的能力，結交朋友，在創作上也逐漸有了成就，又在本靈 Mulo 及靈魂團隊的陪伴下，在各種不同層次的需求慢慢獲得滿足。

馬斯洛認為，雖然沒有完美的人，即使是已經達到自我實現的人也可能會有各種缺點，但自我實現者意味著基本需求已經被滿足，能夠積極地開創人生，仍然是值得肯定的族群。自我實現者對現實有清晰的洞察力，能接納自我、他人與自然，能夠相對比較真實地展現自我的天性，而除了積極主動，他們也能自我管理、超然獨立，且享受生活。

李安德（若水譯，1998）也認為，當個體接受真我（本我）的召喚，調整自我，在個人生活及社會關係中表現超個人的種種特質，便可實現真我，逐漸邁向社會責任、環保意識、合作、全球胸懷、同理心、四海一家、自我超越等理想境界，成為更好的我。

小湛在嚴謹自律的日常生活中，也重視環保，落實於生活中的小細節；也因為能看到事件的因因果果，知道事情不若人們表象所見，故她通常能超越二元對立，保持觀察者的角色；而若面臨困境，她會提醒自己回到內心，力量不是由外在的肯定給予，而是自我賦予的。（IN-5）而小湛童年受虐，透過繪畫、書寫自救，進入職場卻又備受挫折，這一路受苦的經歷，讓她具備更成熟的心態面對開啟天靈之後的種種挑戰，若以一顆橡樹種子為喻，此前半生之鋪陳，可視為小樹向上開通的歷程；之後在網路上分享超常經驗，在助人與界線之間拿守分寸，亦必須面對童年陰影的反覆來襲，此番經驗、心理與心靈的整合，則可視為向下紮根、成長，穩穩落實於人間。（James Hillman，蘇絢譯，2015）

阿德勒（Alfred Adler，劉燁編譯，2005）指出，要評估一個人的心理狀態，可以觀察這個人在面臨無法逃避的困境時，會如何反應。人生總有許多困境，這是每個人在人生道路上都必須面對的，而一個人如何看待所遭遇的問題，就決定了一個人的命運。「關於人自己與外在世界的關係，最好的檢測方式，就是看他兩者間發現的意義，以及他賦與自己生命的意義。……因為唯有了解自己的人生意義，才知道為何要度過人生困境，以及如何度過人生困境。……人生意義，也就是連結人和這個世界的關係。」（P8）

在研究過大量受訪者對神、宗教信仰與大腦反應之後，安德魯·紐伯格（Andrew Nerberg，鄧伯宸譯，2010）認為，神、靈性或許是一個象徵，「還有更重要的，則是如何待人接物。一個人若能因信神而落實仁愛、慈悲與接納，那便是好的。」（P301）

小湛也正是以此為生活信仰，為自己負責，成為一個與自己、與世界和諧同在的人。



第六章 結論與省思

本章將針對前述之研究內容予以整理、分析，回應本研究提出的問題：1.星際通靈人的內在知覺經驗為何？2.星際通靈人成為通靈人士的特殊心路歷程為何？3.星際通靈人之超常經驗的人文意義為何？以下為本研究的結論、貢獻、限制與省思。

第一節、結論

本研究結論如下：

一、以本靈為中心的超常知覺經驗

小湛的超常知覺經驗的開啟主要是透過與靈媒的接觸，而後引發自己內在聲音的躁動，並畫出自己靈魂的模樣。自此之後，那個內在的聲音愈來愈清晰，模樣日益鮮明，此即是小湛的「本靈」，宣稱是來自地球以外的星際。此後由此本靈構成的小湛靈魂團隊（包括指導靈、靈性導師等陪伴著小湛的星際靈性存有）持續指導她靈界的知識，教導她控制超感知能力。於是小湛的通靈能力大開，超感覺知不限於五感，甚至有許多超越語言所能形容的超感知層次。開啟超感知覺後的小湛，可以「看到」一個人的過去世、已安排好的來生、運勢、交織的種種因果，不僅可以感知無形界不同層次的眾生，還能與之溝通，其範圍包括物品的意識體，到自然界的精靈、俗稱的鬼與地球界神祇、龍鳳等神獸、來自天外宇宙的各界外星人（或高靈）。小湛也學會處理能量，其所見、所知、所能，範圍頗大，但限於心靈能量流動感知的形象世界。

二、從向上開通到向下成長的通靈心路歷程

根據文本敘說的梳理，關於小湛通靈的心路歷程，可以按時間發展依序歸納為以下七個主題：1.對兒時受虐 → 2.書畫自救 → 3.職場挫折 → 4.開啟天靈 → 5.內在整合 → 6.推廣助人 → 7.接受挑戰 → 8.整合成長。

由 1→4 的過程，可視為小湛向上開通的階段。童年的受虐經驗與職場的重重挫折，就如同一顆橡樹種子於生長階段面臨各種生存壓力，即使數度瀕臨崩潰邊緣，小湛生命的韌性仍然使之拚了命活下來。透過繪畫、寫作，小苗奮力向上伸展，她救助了自己。而與本靈的再整合的相逢，彷彿陽光、雨水的灑落，更幫助她來到了階段 5，進行內在整合後，開枝散葉，終見彩虹。由 6→7 屬於向下成長階段。當她長成一棵壯美的大樹，願意分享清風涼蔭予眾人，在網路上以靈通能力幫助讀者，但與網友的界線拿捏，以及揮之不散的父母童年家暴陰影，都迫使她必須面對自己的人生課題，往下觸探那深不可測的黑暗面。但愈往深處探及的陰影，正是她穩穩紮根於人間的力量所在。

而理解到宇宙的廣袤無盡，也看了太多因果輪迴，如今的小湛回到「看山是山」的境界，認為生而為人，就是要把物質界的生活照顧好，把握當下，這才是人生最重要的事。

三、靈魂受苦的意義與人文意涵

小湛人生歷程就如成長的大樹，其通靈部分枝繁葉茂，但無論是何種超感知經驗，從超個人心理學的角度來看，最終我們必須關切的主體仍然是「人」；最終，以人為本，「人」才應該是主角，因此，關切超感經驗與「人」之間的關係，便是人文的意義。

本研究參與者幼時遭受父母的貶抑、毒打，動輒得咎，身心受虐，甚至因此尋死；超常感知能力的開啟，則一度讓她懷疑自己的精神狀況，說她的靈魂一直處在受苦狀態並不為過。而她後來發現本靈的救贖之光，有近乎全知的能力看清事件始末，因此能夠「理解」寬懷，又因為有了更大的視野，便能跳脫表象，以更成熟的態度面對自己、面對人生。於是靈性成為她生命療癒的來源。因為超常經驗所致，她看過自己太多前世，因此她更自律面對自己的生活及身

體，為自己的當下負起責任；又因為超常經驗及寫作能力而成為當紅部落客，是靈性圈的「網紅」，而與讀者的互動有負面，也有正向經驗，這也促使她在「界線」的個人課題上有所成長。

據此，可以說超常知覺經驗緊密而深刻的影響了研究參與者小湛的生命歷程，促進她的個體化進程。不過，小湛並不以成為「完人」為目標，她總是將自己定調為「一般人類」，接納自己的光明與黑暗。小湛在人間，完整地生活，成為一個「完整的人」。所以小湛靈魂受苦的意義便在於，成就一個經驗、心理與靈性的整合之旅。

小湛這一段艱辛而意義非凡的英雄之旅，其勵志程度足以鼓勵所有在低谷中的人們，雖然並非每個人的生命藍圖中皆安排了靈性力量的介入，但若願意相信「每個人都有靈魂團隊」，每個人的靈魂團隊皆在一旁守護、支持，那麼，在心理上或許可感一絲安慰？若否，小湛也示範了靈魂的韌性與堅強，人總有機會自救，但最重要的，是不能放棄自己。

此外，身為一名超感知覺能力開展到「超人」境界的通靈人，小湛最重視的卻是「動心起念」，最強調的是「落實生活」，這可能是出乎許多人意料之外的答案，無論對研究者本身，或是對普羅大眾、對所謂的修行人而言，都是很好的提醒。我們的日常無論苦或甜，終究偏向「平淡」的那一端，所以人們喜歡聽鬼故事，喜歡看超能英雄電影，而光怪陸離的社會新聞、大明星的影藝八卦，永遠比正經八百的國家大事更有吸引力。人們喜歡不尋常的事物，甚至也渴望自己的不平凡。「追求不平凡」可以是超越自我的動力，但也可能是落入自大、執著、虛妄等陷阱的開端。因此小湛強調要時時覺察心念，而且最終還是要將生活照顧好，這是最基本，也是最重要的提醒。

而小湛與網友的互動，也令人見識到人性的許多面向。除了與廣大讀者有良好而溫馨的互動之外，小湛也遭遇不少質疑與抹黑，這或許是容易想像、理解的世間常態，畢竟本研究進行過程所受的質疑也不少，人們對未知的事物或許都習慣性先排拒。至於依賴成性，有部分網友大事、小事、無事都要問小湛，沒辦法為自己做決定，小湛認為這是因為很多人不敢為自己負責，所幸小湛經一事而長一智，意識到不能浪費自己的力氣，從中學到「珍愛自己」、「拉出界線」。

總之，本研究參與者小湛以其受苦的經驗，成就自身成長的英雄之旅，而無論是其成長的心路歷程，抑或是成為當紅部落客之後的見聞，都是珍貴而值得深思的人文意涵。

第二節、研究貢獻與限制

一、研究貢獻

超常經驗總是令人好奇，充滿吸引力。君不見坊間流傳的鬼故事、恐怖片永遠有市場；超能英雄電影往往占據票房冠軍；台灣的宮廟、乩童文化處處可見，長年未衰。這種種現象，顯見群眾對超常領域的著迷。

除了前述現象，隨著網路世界的發達，新一代的人們更勇於表達自我，也樂於分享，於是網路上出現不少以靈性為分享主題的論壇、粉絲專頁，也因此產生知名的靈性部落客，例如本研究的參與者—小湛，或是靈性 Youtuber，例如研究者已經關注多年，由部落客發展至直播主的加拿大台籍通靈人 Ruowen Huang(駱玟黃)；以及近年才開啟通靈天線，自稱「靈性幼幼班」，但以坦率熱情的個性吸引許多粉絲的「超級旅行者」等人。這些「網紅通靈人」擁有廣大的粉絲，他們在網路上分享自己的超常經驗，回應網友的問題，讓讀者有機會直接與這些通靈人互動，事實上這現象已經是靈性圈的常態。

本研究發想之初，並未特別著墨於網路領域，僅預設聚焦於通靈人本身的超常心路歷程，但因為研究參與者小湛的部落客身分，使得研究會有一定比例關注小湛與網友的互動，以及開設部落格、粉絲專頁一事對她的影響。而浸淫在本論文領域的近三年過程，研究者本身又持續注意到不同的「網紅通靈人」，便發現，這是一個方興未艾的現象，本研究雖然並未以該現象為研究主軸，但稍微提及，算是為這類領域開啟新的環節。

再回到本研究最初預設的方向，是想瞭解像小湛這樣一個超感知能力者的故事。她通靈範圍如此廣大，甚至可連結至宇宙、外星人層級，雖然她在部落格有超過 2000 篇文章，當中有許多關於她自己的成長經歷，但多半是片段的切面，也缺乏有關超感覺知狀態的深入說明。以研究者這樣一名關注多年的「資深讀者」而言，還是渴望對小湛這樣的特殊通靈人有更系統性的、更清晰的瞭解。因此本論文以敘事研究的方式，釐清小湛的成長脈絡，也嘗試清楚呈現其超常經驗與生命經驗的關聯，讓超個人意識領域及小湛廣大的讀者對此有另一番認識。

此外，前溯台灣有關超常經驗的研究，多聚焦於傳統宮廟文化、神明顯靈、靈乩或乩童辦

事、宗教儀式、原住民巫文化、文獻分析等，類似小湛這種超感知能力開展至宇宙星際間的通靈人研究，不僅付之闕如，就連靈性圈的書籍、相關人士，也相對稀少。章成等部分通靈作家雖然會在著作中提及宇宙、星際高靈、本靈等資訊，但並非其欲討論的主題，通常僅輕描淡寫帶過。因此本研究企圖打開一扇窗，呈顯一個新領域。

但正因為如此，也延伸出本研究的限制性。

二、研究限制

(一) 可驗證性

超常經驗令人神往著迷，但缺乏可驗證性，便是這類研究的苦處；尤其愈是新穎、愈是超乎想像的資訊，雖然能吸引人注意，但引來的質疑也相對較多。除了研究參與者小湛在訪談中所提及的網友批評、挑戰之外，本研究進行中，也難免遭受類似責難。

即便以超個人心理學的視角來詮釋研究參與者的超感經驗，多數人仍傾向以實證角度來期待驗證，但光是有沒有神、鬼的存在，便是科學界長久以來爭論不休的議題，遑論更多關於無形的氣脈、各層次存有的印證。本研究亦非科學實證取向，但這卻是受到較大挑戰的面向。

(二) 取材的困難

除了難以驗證之外，本研究另一項較大的困難，則是研究參與者小湛的超常經驗範圍太廣、太多元。單一個人類對象，她所能知曉的層次便跨越空間、時間，層層疊疊；另外還有地球層次的土地氣脈、季節、各類有形無形的意識體、能量體；地球的過往歷史、人類未解之謎（例如人魚）；宇宙星際的知識、次元之間的分類與原理、外星人的種種.....

最初邀請小湛參與研究，也是因為研究者本身想要更瞭解這廣大的世界，但愈是深入瞭解，愈是發現.....這實在是太「廣大」了，全然無從聚焦起。若聚焦在小湛經驗與現有

文獻的對比，那相關文獻實在太有限，或許在地球人類相關的靈場、前世今生之類的領域會有較多前人研究，但既然已經有較多人探討過，若本研究又只著墨於小湛的這部分超常經驗，一來可惜了這一位特殊的通靈對象，二來也較無新意。

但若聚焦在星際、宇宙經驗等較「新鮮」的資料，除了文獻太少，容易落入空泛；另一方面，則是來自研究者本身的限制。對於小湛所描述的外星世界，研究者雖然閱讀了有限的相關文獻，也在數次催眠回溯中，有過前世身為外星人的體會，但少數幾次在催眠狀態中身臨其境，畢竟不足，因此對小湛描述之豐富而多元的情境，研究者很難理解，有些甚至難以接受，太超乎想像了。在研究者本人都不易吸收的情況下，遑論「轉譯」給讀者知曉。

舉一個比較小的例子。研究者在擇取「模擬的一天」事例時，只能出於自己的想像與理解來做選擇，但寄信跟小湛確認時，小湛回應說，平常她不會將天線開到這麼大，如果天線保持開這麼大，會太耗體力。研究者所選取的故事對小湛來說超乎精神、體力的負擔。這是研究者事先沒有設想過的一環，但身為「湛宇天夜」的長期讀者以及對靈性修行稍有涉獵的「圈內人」，對她的理解都產生這樣的差距了，何況是其他人？這便是「外人」要理解超常經驗的限制，若非有相似的感受或體驗，在詮釋上非常容易出現較大的落差。

因此，研究者能多少程度「進入」研究參與者的世界？尤其是這種非常人會有的非常態性體驗。硬要詮釋，當然還是可以，直白地說，可能除了極少數具有超常覺知能力的讀者之外，普羅大眾並不會知曉研究文本與研究參與者感知經驗的落差。但研究者並不願為了完成而完成，故還是更保守地退到研究者自身相對能掌握的範圍。

而太多元、太龐大的資料，造成研究上難以聚焦的困難，故在經過嘗試、調整之後，便鎖定在研究參與者本身的生命經驗，以超個人心理學探討其生命故事與其超感覺知能力交織的情況，等於還是著重在小湛人身部分。

受限於前述種種因素，這是目前研究者所能使用的比較合適的研究方法。因此，整理出以上脈絡之後，期待往後有更多的研究者有更深入、更廣闊的研究。

第三節、研究省思

「就理性的心智而言，要打破常態的認知是一件非常困難的事，因為我們的理智會積極地抗拒或消極地妥協。」經歷過「成巫」之路的留法人類學博士許麗玲（2009，P7），對此有很深的感觸。

舉例來說，本研究提出論文計畫書之初，接受兩位初審委員的審核。初審委員由學校隨機安排，因此未必是相關研究領域的教授。審核本研究的兩位教授，一位是社會學專業，另一位則是諮商背景，同為學者，但皆對超個人意識感到陌生。兩位教授重視實證，尤其研究主題涉及「星際」，他們直認為這個題目不可行，「你要如何證明他不是精神異常的神經病？」對方是否可能胡說八道？是不是閱讀了大量書籍之後編派出來的謊言？「外星人跟他說話？那為什麼不來跟我說話？」

由於研究者長年接觸靈性領域，關注「湛宇天夜」部落格多年，發現小湛所描述的無形界雖然太超乎想像，但有其完整的系統，且小湛對其龐大的架構也總能自圓其說，布蘭特（易之新譯，2005）就指出，超常覺知與精神疾患的差別之一，就在於前者能有條理、有邏輯地論述，前後一致。

另外，也因為研究者自身有些許超感覺知，而閱讀小湛的文字分享，研究者可以與自身的經驗相對照。由於那是幽微的內在覺知，沒有相關經驗的人難以透過想像來揣摩，因此，即使研究者超感經驗有限，也未必能全盤接受小湛所敘述的世界，但研究者還是能合理推斷，小湛確實具備超感覺知能力。

此外，研究者長年接觸靈性領域書籍，會在小湛文章與其他通靈資料之間相互對比，發現許多以不同方式表達的相通之處，例如美國催眠師朵洛莉絲·侃南（Dolores Cannon，張志華譯，2008）的多本經典外星紀錄，或者弗雷澤（J.G.Frazer，汪培基譯，1991）的全球巫術研究經典《金枝》，還有章成（2014）所提及的高次元靈魂、高我等概念，與小湛所言也有異曲同工之妙。

但前述理由，仍不符合實證派的標準，每一項都可以輕易被推翻。之後論文研究輾轉通過

了初審，也感謝兩位教授的意見，促使研究者思考如何橋接領域「內」及「外」。誠如研究者指導教授蔡昌雄博士所言，領域內的人若沉浸在自己的世界中，將許多概念視為理所當然，容易與外界形成斷層；在研究的敘述表達上，也忽略了不同程度者的理解能力。這些，對研究者都是極重要的提醒。

肯恩·威爾伯（Ken Wilber，廖世德譯，2017）的意識光譜論，接納所有的靈性說法，都視為正確，其差別在於各自位於不同的意識層次。但研究者又不禁思忖，若以懷疑論者的角度而言，威爾伯所言，不過是一種「理論」-----即使威爾伯的意識光譜，已是超個人心理學領域不可動搖的經典。

那麼，心理學究竟算什麼呢？向其他懷疑論者解釋本研究主題時，研究者會說明這是以超個人心理學為分析依據，但就如小湛所言，不相信的人，永遠可以找到各種理由反駁。

個人心理學是一門哲學嗎？不夠科學嗎？

超個人心理學並非哲學，它是由資深的心理學家們，應用心理學方法（如測驗、觀察、訪問、量表、問卷、口語報告、統計等法），並由心理學的角度來探討人類的經驗及行為。……超個人心理學雖非哲學，卻和所有的科學體系一般，必有它自己的哲學假定。

（李安德，若水譯，P181）

兼跨物理與宗教領域的學者伊安·巴伯（Ian G.Barbour，章明儀譯，2001）指出，科學和宗教並不能視為互相排斥，而應視為相輔相成的世界觀。「每一門學科都是有選擇性的，自然也有其限制。他們都是從總體經驗裡抽繹出他們感興趣的特性來研究。」(P25) 巴伯引用了天文學者亞瑟·艾丁頓（Arthur Eddington）的寓言，有個人用三英吋網目的網來捕捉海洋生物進行研究，撈捕到一定樣本之後，這個人總結：海洋生物都超過三英吋。「我們使用的方法，決定了我們所能捕捉的事物。」「如果科學有所揀擇，就不能說對實在界的描繪是完整的。」(P25)

因此，若單以「是否能符合科學證明」來檢視，亦是一種偏頗與迷信。

即使如此，仍有愈來愈多的研究試圖以科學驗證靈性領域，例如量子理論、念力的研究等。但研究者在此分享一個小故事：研究者是「吸引力法則」的實驗愛好者，多年來有無數實例可

供分享，其中更有許多根本超越「巧合」的超常經驗。有次，一名學生問我，最近他閱讀了一本書，書中宣稱以科學證明吸引力法則是騙人的，他問我的看法。正巧的是，就在他問我的前幾天，我才在博客來訂了一本《科學證實你想的會成真》！由於多年的經驗累積，我已毫不懷疑吸引力法則的運作，但也發現有些人無論如何就不會有這樣的經驗，原因林林總總不一而足。這名也經歷過許多相應經驗的學生告訴我，難怪他閱讀那本反駁吸引力法則書籍時，其實一直在想：一定還有一些因素是作者還沒有測量到的。讀者若在網路上搜尋「吸引力法則_科學」等關鍵字，即可看到正、反截然不同的論述。

同樣打著「科學」的旗幟，同樣以「吸引力法則」為主軸，卻居然可以發展出完全相反的結論，這其間有關科學的議題，值得深思。

科學並非不能證明靈界，只是較困難。以李嗣涔博士的「手指、耳朵識字」、「靈界訊息場」研究為例，李嗣涔投入 25 年時間（1993-2018）欲證明特異功能的原理及靈界的存在。

以他台大教授能動用的資源與人脈，合理推測已經是台灣學界較充裕的程度，但仍花了這麼多年時間，且他也為此付出慘痛代價：不僅備受攻擊，遭指控「偽科學」，影響其學界名譽，動搖其地位，連其指導的研究生論文都受到牽連。任職台大校長期間，為了避免爭議，他熱情所在的相關研究全部都暫停，直至卸任，才迫不及待繼續進行。「特異功能的研究由於超出了現代科學的框架，就必須忍受主流科學的霸凌與壓迫，與四百年前伽利略所面對的宗教壓迫是沒有兩樣的，只是他面對的是生命的死刑，而我面對的是主流科學界的各種攻擊。」（2018，P41）

李嗣涔博士研究的是超心理學（Parapsychology），聚焦在人體特異功能，與超個人心理學不盡相同。而西方在超心理學、人體特異功能方面，已有 130 年的研究歷史，也發表大量的科學文獻，但尚未受到主流科學界的認同。本研究雖非超心理學領域，不過李嗣涔博士的研究結果，也可與本研究參與者小湛的超感知狀況相呼應。例如小湛超乎五官所能描述的超感知能力，且其靈視經驗是透明度不一的新視窗，這也與李嗣涔博士的研究結果相似。而小湛在開啟超感知能力時，會影響其生理狀態，呼應李教授研究的生理反應。

李嗣涔博士曾邀請特異功能人士拜訪外星球、與外星人接觸，但外星人提供的所在星球座標距離地球 438 光年，電磁波來回一次需耗費 800 多年，「再次表明用電磁波做星際通信是毫

無意義的事情。」(P259)

特異功能人士可以聯繫上外星人，但若欲以科學探討，卻需要花上數百年時間，也未必真能證實什麼；但即便以科學證實特異功能人士的能力，就連台大校長之學經歷、地位之高如李嗣涔，亦必須背負莫大罪名。

這便是此類非主流研究的最大限制，也是研究者進行本研究至今，不斷思考、探討的面向之一。但研究者並非科學取向，因此，僅於「省思」中提出分享。

但人性其實很有趣，一般人面對未知的事物，習慣性先排拒，不過有一部份的人，卻可能不分青紅皂白便恐懼在先，例如有些網友莫名其妙指控小湛以超感能力偷取其資料，或是認為小湛會攻擊他；再有一部份網友，卻是神化小湛，繼而依賴成性，這些都源自對生命的不安全感、不敢為自己的生命負責、視通靈人為權威。

在進行訪談時，研究者對小湛的這些遭逢也直呼誇張，但事後深思，這類網友的人性表現，在你我生活周遭其實並不陌生，只是因為小湛通靈能力廣大及當時的無償服務，吸引來更多也較離譜的例子，但平心而論，我們是否也多多少少有渴望誰來指點迷津的時刻？是否也曾經將自己的力量交付給某些權威角色？這些例子也提供研究者反躬自省的機會。

此外，在進行這份研究之前，研究者已經長年接觸靈性領域，對靈性、無形界，有自己的一套詮釋；且早先雖已是「湛宇天夜」的讀者，但還停留在「隨意瀏覽」、「覺得新奇」的階段。

正式展開研究之後，期間斷斷續續進行了數年，但也因此有多一點機會與小湛互動，將小湛的訪談與文章資料看得更深入。小湛分享的諸多經驗、體悟，對於所謂的「修行人」而言，是很實用的提醒，也讓研究者在日常生活中有更多對照、自我檢視的機會。

對研究者影響最深的，莫過於「落實生活」的觀念。

研究者長年與靈性圈交流，也有許多「同溫層」，人們熱衷學習新的靈性療法，上各種靈性課程，吸收大量靈性資訊，購買靈性商品，樂於分享、助人.....我們許多人將之視為「正確」。是啊，這聽起來很美好、很靈性，也很善良。

但小湛的許多觀念，直接挑戰前述常見現象。「心念」，小湛非常強調心念的重要。由於超感知覺範圍廣大，敏銳的她能嗅聞到任何一丁點起心動念的不純粹，於是，她看到在這些靈性行為背後的動機，可能有驕傲，可能有孤寂、貪婪、空虛、逃避.....，不一而足。就連有人在

臉書發表了文章，她都能感受到發文背後的情緒、企圖。

看到小湛的分享，研究者經常緊張心虛，檢視自己的心念如何？做這件事的心態是什麼？更誠實地看進自己的心。偶爾要寄發訊息給小湛之前，會靜下來自問：「我現在的動機是什麼？更深處還有其他的嗎？」這當中有沒有虛矯？會否造成壓力？其實也並不完全能看清楚自己的內在，但在這過程中，幫助研究者對自己、對他人更真實。

且小湛超知覺的層次更多，她從許多宗教、非宗教的靈修現場的照片中，或者在靈性治療的過程，看到非善意靈體充斥其間，但帶領人、參與者渾然不覺；或者看到宣稱光與愛的靈性商品附著了什麼怪異的存有。也觀察到所謂的「助人天命」，背後會引來多大的業力，或者只是滿足內在的空虛、自卑。

小湛的這些分享，經常使研究者心驚，也更直接自問：「我們是否真的知道自己在幹什麼？」研究者憑藉那一點點超覺知能力，無從見證小湛所言是否屬實，但也無從反駁。抱持保留態度，長期觀察下來，研究者傾向相信小湛所言，在很多場域中，人們並不真的知道自己在做什麼，也並不習慣覺察自己的動機。也因此，在進行這份超常經驗的研究過程中，研究者反而往圈外退了一步。

這一步，並非「不相信」，而是因為必須更加謙卑，對自身、對環境有更真實的看待，清楚自己的不足。研究者對靈性仍保有高度熱情，但稍微抽離，在一段距離外觀察，也自我檢視。

且小湛所知範圍太廣，讓原本熱衷於追求未知領域的研究者不禁感嘆：「好複雜、好麻煩！」難怪小湛自己也受不了，能不多管閒事就不管，研究者光是旁觀、閱讀，也覺得「算了，我現在這樣就很好了。」繼續往圈外再退一步。

而研究者也發現，在生活中真實地自我覺察，其實是不容易的事，而長期的自省、自我訓練下來，內在的覺知更敏銳，與周遭人事物情境的互動也處在一個較高的和諧狀態，更能覺察生命的流動，這是一個「活生生的宇宙」。靈性即生活，生活即靈性，小湛如是說；而研究者在這些年的過程中，也深感認同。

榮格在自傳裡說，「這種非現實是可怕的根源，因為我是以今生今世為目的。無論我是如何執著、如何洋洋自得，我明白自己正經驗到的一切，最終要歸結到現實生活上。」(P250)這也是研究者在本研究進行過程中深有所感的一環。

此外，在小湛所分享的超常經驗中，有許多是研究者難以理解的，例如吃高靈送給她的「食物」，她的靈魂團隊「打她屁股」，她與高靈談戀愛.....諸如此類的細節，常讓研究者腦袋當機，不知如何想像、詮釋，也就只好草草略過。即使有機會請教小湛，小湛說明得更仔細，也還是超乎研究者能理解的範圍。

研究者發現，當小湛的資料中出現太新穎的環節時，研究者頭腦會不由自主地抗拒，在自我覺察之後，便有趣地發現，其實這種反應，與以往所遇到的懷疑論者是相似的，只是反彈的強度不同罷了。研究者於是更加留心自己對資料的反應，這也是自我觀照的機會。

朵洛莉絲·侃南在蒐集、研究了大量的轉世案例之後，建構其見解與理論。但當另一名個案提供她前所未聞的外星訊息，「它們張牙舞爪地顛覆了我的安穩世界。」侃南知道自己大可以拋掉那些東西，不再探討與她理念不同的理論，但她知道，「如果我不去檢視那些資料就斷然否認，那麼相較於宣稱掌握『唯一』真理的宗教機構，我自己也高明不到哪裡。」「如今檢視的時候到了，我會試著用狹隘的人類心智來盡可能瞭解內容。」(法藍西斯·蔡承志譯，2013，P338)

研究者便有類似的心路歷程：若不敞開心胸，嘗試理解，或者至少暫時保留、觀察，那我跟死硬派的反對者，也只是五十步與百步的差別罷了。

而另外一個令研究者省思的重點，便是真正理解這些通靈人其實也是一般人。

這看似是一荒謬的領悟，畢竟正常、有理智的人，都會知道通靈人也是人類吧？但相信不只研究者而已，誠如前言所論述過的，許多人也會神化通靈人，容易帶有偶像崇拜的心態，即使理智、頭腦知道，但可能不自覺就會落入迷思的一端。而小湛雖然在文章中總是強調自己是普通人，有自己的缺陷與盲點，但讀者去信不只問她靈界之事，就連房間飛進昆蟲，也要問她怎麼辦？

研究者原先對自己的心態沒有太多覺察，但在訪談小湛、更深入整理其資料後，也會產生不同的領悟。例如以下就是研究者 2017 年的一部分日記：

這就讓我更理解到，即使是這些天線開很大的通靈人，他們在傳遞訊息時，還是會很大程度滲透他們自己的個性、經驗，這幾乎是一種必然。事實、真相本身是中性的，通靈

人即使儘量保持客觀、真實，但自己的個性就是那樣，覺得什麼更重要而其他則否，這是他們人身的理解，所以在傳達資訊時就經過人身頭腦的判斷與偏重，我們獲得的資訊已經是在通靈人無意識間篩選過的了。

像小湛在她部落格也一再強調，每個通靈人的頻率都不一樣，每個人收到的訊不同，接收到訊息之後再轉換成語言，又會產生落差。（就像朵洛莉絲侃南的催眠記錄裡面，就常常出現外星人在當事人腦海、經驗中找不到相應的詞彙，因為沒有詞彙可以形容，所以外星人就不知道怎麼傳達給侃南）小湛有意識到每個人的頻率不同，但不知道有沒有意識到人身經驗對靈界的詮釋也會產生天差地遠的差別？其實從邏輯上推論，這影響是必然的，只是人們有沒有意識到呢？

研究者周遭也不乏通靈友人，日常交遊已經習慣成自然，可能不易覺知自己的心態；但與小湛屬於稍有一段距離的交情，而她之於研究者，原先也更傾向「偶像」與「粉絲」的關係。但在有較多互動之後，研究者更能體認：「她就是一個活生生、有血有肉的正常人類啊。」研究者對於自己居然有這樣的「驚覺」，也深感興趣：「那我原本究竟是如何看待她的呢？」

誠如前文曾經論述過的，小湛的廣大讀者群中，除了與之友善和諧互動的，也有質疑抹黑她的，還有神化她、依賴成性的。而研究者在反覆解讀文本資料，來回自我檢視時，亦發現，當研究者面對難以接受的資料時，頭腦卡住，偶爾也會浮現質疑的想法；但很多時候，研究者也難免神化小湛。那麼，研究者與那些誇張網友之間，其實還是有某些相似性的；或者可以說，從小湛所經驗的網友類型中，其實就涵蓋了人性的種種面向。

一般人、一般粉絲、一般信眾，是如何看待通靈人的呢？這倒是有意思的主題。而被神化之後的通靈人，又是如何看待自己的呢？自我覺察、對自己誠實，此刻便顯得如此重要。

而小湛能讓研究者放心的，便是她對她自己的覺察，對讀者的真誠。她對自己負責任。

通靈人常見自大狂妄的靈性危機，一旦偏掉，若自己沒有覺察，信眾也沒有覺察，彼此便攜手入火坑。研究者不能預知小湛未來的發展，無論是靈性或人生，但她的高度覺察與反思能力，使她維持自己的本心，時時將自己拉回中軸，為自己的生命承擔起責任。靈性就是生活，

生活就是靈性；而通靈人，毫無疑問，就是開啟靈感天線的正常人類，套用小湛自己的話說，
「我們依然是普通人，沒甚麼大不了的。」(IN-16)

無論我們的意識在光譜的哪一層次，最終，我們都需要醒覺在生活的時時刻刻，當下即是唯一，也是永恆。威爾伯的超個人心理學經典之作《意識光譜》，以蘇東坡的禪詩作結，在此，亦以這首〈觀潮〉，獻給走在道路上的每一個人。

廬山煙雨浙江潮，
未到千般恨不消；
及至歸來無一事，
廬山煙雨浙江潮。



參考文獻

一、中文部分

- 文韶華（譯）（2005）。**超越困境的十五堂心理課**（原作者：Alfred Adler）。台北：人本自然。
- 王季慶（1998）。**與神對話**（原作者：Neale Donald Walsch）。台北：方智出版社。
- 王季慶（1999）。**賽斯讓你成為命運的創造者**。台北：方智出版社。
- 王季慶（譯）（2002）。**喜悅之道：個人力量與心靈成長之鑰**（原作者：Sanaya Roman）。台北：生命潛能。
- 王季慶（2008）。**神明實習手冊**（原作者：Jane Roberts）。新北：賽斯文化。
- 王季慶（2010）。**個人實相的本質**（原作者：Jane Roberts）。新北：賽斯文化。
- 王明珠（2007）。**新時代賽斯生命觀及其實踐**。玄奘大學宗教學研究所，碩士論文，新竹。
- 王怡仁（2008）。**不只是奇蹟**。新北市：賽斯文化。
- 王中寧（譯）（2010）。**通行靈界的科學家：史威登堡獻給世人最偉大的禮物**（原作者：史威登堡研究會）。台北：方智。
- 王兆立（2016）。**賽斯資料中的多重宇宙觀**。輔仁大學宗教學系，碩士論文，台北。
- 朱侃如（譯）（1999）。**榮格心靈地圖**（原作者：Murray Stein）。台北：立緒文化。
- 朱侃如，徐慎恕、龔卓軍（譯）（2000）。**內在英雄**（原作者：Carol S. Pearson）。台北：立緒文化。
- 杜克（2009）。**阿亞華斯亞在台灣：巫師習俗的移入與轉變**。台南藝術大學音像紀錄研究所，碩士論文，台南。
- 李政賢（譯）（2006）。**質性研究：設計與計畫撰寫**（原作者：Catherine Marshall & Gretchen B. Rossman）。台北：五南。
- 李政賢（譯）（2014）。**質性研究：從開始到完成**（原作者：Robert K. Yin）。台北：五南。
- 李家愷（2010）。**台灣魔神仔傳說的考察**。國立政治大學宗教研究所，碩士論文，台北。
- 李育青（譯）（2012）。**當薩滿巫士遇上腦神經醫學**（原作者：Alberto Villoldo、David Perlmutter）。台北：生命潛能。

- 李嗣涔（1998）。**手指識字(第三眼)之機制與相關生理檢測**。中國人體科學期刊，8卷3期，1998年9月。(取自李嗣涔教授網頁之研究成果 <http://sclee.ee.ntu.edu.tw/2015mind/papers.htm#6>)
- 李嗣涔（2003）。**遨遊有形與無形界**。佛學與科學期刊 2003。(取自李嗣涔教授網頁之研究成果 <http://sclee.ee.ntu.edu.tw/2015mind/papers.htm#6>)
- 李嗣涔、唐大崙、郭翰（2004）。**信息場與隱密物質和隱密能量的可能關聯**。佛學與科學期刊 2004。(取自李嗣涔教授網頁之研究成果 <http://sclee.ee.ntu.edu.tw/2015mind/papers.htm#6>)
- 李嗣涔（2014）。**複數時空-解釋暗質、暗能、意識與特異功能之統一架構**。佛學與科學期刊 2014。(取自李嗣涔教授網頁之研究成果 <http://sclee.ee.ntu.edu.tw/2015mind/papers.htm#6>)
- 汪培基（譯）（1991）。**金枝—巫術與宗教之研究**（原作者：J.G.Frazer）。台北：桂冠。
- 余德慧（2006）。**台灣巫宗教的心靈療遇**。台北：心靈工坊。
- 宋佩芬（譯）（2017）。**低飛的自尊**（原作者：尹洪均）。台北：商周出版社。
- 易之新、胡因夢（譯）（2003）。**超越自我之道**（原作者：Roger Walsh & Frances Vaughan）。台北：心靈工坊。
- 易之新（譯）（2005）。**超個人心理治療**（原作者：Brant Cortright）台北：心靈工坊。
- 孟祥森（1998）。**與神對話 2**（原作者：Neale donald Walsch）台北：方智出版社。
- 孟祥森（1999）。**與神對話 3**（原作者：Neale donald Walsch）台北：方智出版社。
- 林二郎（2005）。**以大巴六九部落的實踐經驗芻建卑南族巫術的理論**。臺南大學臺灣文化研究所，碩士論文，台南。
- 林佳芃（2008）。**從求助到助人---靈乩的生命成長**。淡江大學教育心理與諮商所，碩士論文，台北。
- 林雨蓓、張志華（譯）（2012）。**三波志願者與新地球**（原作者：Dolores Cannon）。台北：宇宙花園。
- 林新雨（2013）。**花蓮聖地慈惠堂信仰與傳說研究**。國立東華大學中國語文學系，碩士論文，花蓮。
- 林美容（2014）。**從乩童到通靈人:與神靈溝通媒介的典範轉移**。慈濟大學人到社會科學學刊。16，1-26。

- 林瑞堂 (譯) (2019)。科學證實你想的會成真：從心靈到物質的驚人創造力 (原作者：Dawson Church)。台北：三采文化。
- 法藍西斯、蔡承志 (譯) (2013)。迴旋宇宙 1：地球謎團與平行宇宙 (原作者：Dolores Cannon)。台北：宇宙花園。
- 法藍西斯、郭思琪 (譯) (2017)。迴旋宇宙 2 (上)：前世今生與志願者靈魂 (原作者：Dolores Cannon)。台北：宇宙花園。
- 吳芝儀、李奉儒 (譯) (1999)。質的評鑑與研究 (原作者：Patton, M. Q.)。台北：桂冠。
- 吳芝儀 (譯) (2007)。敘事研究：閱讀，分析與詮釋 (原作者：Amia Lieblich, Rivka Tuval-Mashiach, Tamar Zilber)。嘉義：濤石文化。
- 紀李美瑛、紀文祥 (譯) (2016)。阿德勒的父母成長課 (原作者：Don Dinkmeyer, Sr., PhD & Gary D. McKay, PhD)。遠流：台北。
- 奕蘭 (譯) (2007)。印加巫士的智慧洞見：成為地球守護者的操練與挑戰 (原作者：Alberto Villoldo)。台北：生命潛能。
- 若水 (譯) (1998)。超個人心理學 (原作者：李安德 Andre Lefebvre) 台北：桂冠。
- 高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課：首航初探之旅。高雄：麗文文化事業。
- 高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課：揚帆再訪之旅。高雄：麗文文化事業。
- 索非亞 (2009)。靈界的譯者。台北：三采文化。
- 索非亞 (2010)。靈界的譯者 2：跨越生與死的 40 個人生問答。台北：三采文化。
- 章明儀 (譯) (2001)。當科學遇到宗教 (原作者：Ian G. Barbour)。台北：商周。
- 章成、M • FAN (2011)。與佛對話。台北：商周。
- 章成、M • FAN (2014)。回家。台北：商周。
- 章成、M • FAN (2015)。都可以，就是大覺醒。台北：商周。
- 徐至賢 (2007)。一位受虐兒童在藝術治療過程中改變之歷程研究。國立臺南大學教育學系輔導教學碩士班，碩士論文，台南。
- 陳學添 (2001)。藝術治療介入對受虐兒童自我概念之影響一個案研究。臺北市立師範學院視覺藝術研究所，碩士論文，台北。

- 陳家倫（2002）。**新時代運動在臺灣發展的社會學分析**。臺灣大學社會研究所，博士論文，台北。
- 陳政宏（2008）。**收驚儀式參與者的因素分析—以台北行天宮信眾為研究焦點**。真理大學宗教學系研究所，碩士論文。台北。
- 陳大正（2011）。**生命考古學：前世今生催眠實例考據生命輪迴現象之研究**。南華大學生死學系研究所，碩士論文，嘉義。
- 陳芝蓮（2011）。**2012 末世紀預言之研究-以台灣新時代通靈訊息為例**。南華大學生死學系研究所，碩士論文，嘉義。
- 郭修文（2015）。**從魔神仔談「曠野」的象徵意涵**。慈濟大學宗教與人文研究所，碩士論文，台北。
- 許桂綿（譯）（2008）。**印加能量療法（08新版）—一位心理學家的薩滿學習之旅**（原作者：Alberto Villoldo）。台北：生命潛能。
- 許麗玲（2008）。**老鷹的羽毛：現代女巫的生命探索之旅**。台北：時報出版。
- 許麗玲（2009）。**推薦序：無常與頓悟**，見於 Dannion Brinkley 著，張國儀譯，天堂教我的七堂課。台北：方智。
- 許添盛口述，齊世芳執筆（2012）。**萬物都是靈：生命密碼全面啟動**。新北：賽斯文化。
- 許添盛口述，齊世芳執筆（2012）。**不老的身心靈**。新北市：賽斯文化。
- 許皓宜（2018）。**情緒陰影**。臺北：遠流。
- 許皓宜（2018）。**情緒寄生**。臺北：遠流。
- 莊吉發（1996）。**薩滿信仰的歷史考察**。台北：文史哲。
- 梁永安（譯）（2008）。**念力的秘密：叫喚自己的內在力量**（原作者：Lynne McTaggart）。台北：橡實文化。
- 湯敬全（2009）。**新時代高靈的生命關懷**。輔仁大學宗教學系，碩士論文，台北。
- 黃漢耀（譯）（2001）。**前世今生—回到當下**（原作者：Brian L. Weiss著）台北：張老師文化。
- 黃秀媛（2006）。**會靈活動與心靈動能研究**。佛光大學，生命學研究所。碩士論文，宜蘭。
- 黃玉珍（2015）。**靈乩的成乩歷程**。輔仁大學宗教學系，碩士論文，新北。

- 張國儀（譯）（2009）。天堂教我的七堂課（原作者：Dannion Brinkley）台北：方智。
- 張志華（譯）（2008）。迴旋宇宙序曲：光之靈（原作者：Dolores Cannon）。台北：宇宙花園。
- 張志華（譯）（2012）。地球守護者：地球實驗的阿卡西紀錄（原作者：Dolores Cannon）。台北：宇宙花園。
- 張菁蓮（2016）。聖船之旅——一位通靈者生命實踐的自我敘說。南華大學生死學系研究所，碩士論文，嘉義。
- 楊秀華（2007）。籠中鳥的飛越——家暴奮戰者的自我敘說。輔仁大學社會工作學系研究所，碩士論文，新北。
- 楊惠宇（2007）。心靈學發展史研究。生命學報，2，99-165。
- 楊松樺（2015）。具超感應能力緝凶警察之生活經驗研究。南華大學生死學系研究所，碩士論文，嘉義。
- 廖世德（譯）（2017）。意識光譜（原作者：Ken Wilber）。台中：一中心。
- 廖婉如（譯）（2019）。榮格解夢書：夢的理論與解析（原作者：James A. Hall, M.D.）。台北：心靈工坊。
- 魯宓（譯）（1997）。巫士唐望的世界（原作者：Carlos Castaneda）。台北：張老師文化。
- 劉國彬、楊德友（譯）（1997）。榮格自傳：回憶、夢、省思（原作者：Jung, C. G.）。台北：張老師。
- 劉燁（編譯）（2006）。馬斯洛的智慧——馬斯洛人本哲學解讀（原作者：Abraham Harold Maslow）。台北：正展。
- 蔡昌雄（1999）。導讀：榮格對當代心靈探索的啟示，見於 Murray Stein 著，朱侃如譯。榮格心靈地圖。台北：立緒文化。
- 蔡昌雄（2000）。導讀：現代人的內在探索之道，見於 Carol S. Pearson 著，徐慎恕、朱侃如、龔卓軍譯。內在英雄。台北：立緒文化。
- 蔡昌雄、蔣季芳（2007）。靈乩的超個人感應經驗：以榮格的「個體化」理論為解釋觀點。第七屆現代生死學理論建構研討會論文，嘉義。

- 蔡怡佳、劉宏信（譯）（2001）。**宗教經驗之種種**（原作者：William James）。台北：立緒。
- 蔡宜秀（2013）。**奇幻世界之旅－靈性修行之心靈轉化歷程自我敘說探究**。南華大學生死學系研究所，碩士論文，嘉義。
- 鄧伯宸（譯）（2010）。**改變大腦的靈性力量**（原作者：Andrew Nerberg、Mark Robert Waldan）。台北：心靈工坊。
- 隨芃、白樂（譯）（2012）。**源場：超自然關鍵報告**（原作者：David Wilcock）。台北：橡實文化。
- 蔣季芳（2007）。**第三隻眼的天空－靈乩宗教經驗之探討**。南華大學生死學系研究所，碩士論文，嘉義。
- 蕭友信（2007）。**臺灣民間收驚療法研究**。輔仁大學宗教學系研究所，碩士論文，新北。
- 蕭財煌（2011）。**靈乩法門修行者宗教經驗之分析**。元智大學社會暨政策科學學系，碩士論文，台北。
- 謝明憲（譯）（2007）。**秘密**（原作者：Rhonda Byrne）。台北：方智。
- 謝明憲（譯）（2012）。**創造生命的奇蹟**（原作者：Louise L. Hay）。台北：方智。
- 簡政軒（2005）。**瀕死經驗個案後續效應之研究--以台灣本土個案為例**。南華大學生死學系研究所，碩士論文，嘉義。
- 簡伊佐（2011）。**超常經驗引發之靈性危機及意義探討**。南華大學生死學系研究所，碩士論文，嘉義。
- 譚智華（譯）（1994）。**前世今生－生命輪迴的前世療法**（原作者：Brian L. Weiss 著）台北：張老師文化。
- 羅孝英（譯）（2008）。**靈性成長－與大我合一的學習之路**（原作者：Sanaya Roman）。台北：生命潛能。
- 羅孝英（譯）（2009）。**靈魂之愛：開啟三重心輪、踏上轉化的旅程**（原作者：Sanaya Roman）。台北：生命潛能。
- 羅孝英（譯）（2011）。**開放通靈：如何連結你的指導靈**（原作者：Sanaya Roman、Duane Packer）。台北：生命潛能。

羅孝英（譯）（2014）。個人覺知的力量：增強心靈感知與能量運作的能力（原作者：Sanaya Roman）。台北：生命潛能。

蘇絢（譯）（2015）。靈魂密碼：活出個人天賦，實現生命藍圖（原作者：James Hillman）。台北：心靈工坊。

二、 英文部分

Alex, B., David, B. (2007). The knowledge and knowing of spiritual learning.

Journal of information and knowledge management systems. 37 (2), 150-168.

Brewer, K. (2001). *An Introduction to Parapsychology*, Orsett Psychological Services, U K.

Banks, R. (1980). Health and the spiritual dimension: Relationships and implications for professional preparation programs. *The Journal of School Health*, April, 195 - 202.

Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). A new model for classification of approaches to reading, analysis, and interpretation. In A. Lieblich, R. Tuval-Mashiach, & T. Zilber (Eds.), *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Mauzay, D. Spradlin A. & Cuttler, C. (2016) Devils, witches, and psychics: The role of thought-action fusion in the relationships between obsessive-compulsive features, religiosity, and paranormal beliefs. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. (11), 113-120.

Schofield, M. B., Baker, I. S., Staples, P. & Sheffield D. (2016). Mental representations of the supernatural: A cluster analysis of religiosity, spirituality and paranormal belief, *Personality and Individual Differences*, 101., 419-424.

Zinberg, N. E. ed. (1977) *Alternate States of Consciousness*, New York: The Free Press.

【附錄一】訪談同意書

您好：

我是南華大學生死所的研究生杜怡靜，目前正在進行論文研究，論文題目為：《一位「星際」通靈人的知覺經驗與心路歷程之研究》。

本研究的目的，是希望透過學術研究的方式，介紹更多不同領域的人士認識星際通靈人及其知見，一窺星際法則之堂奧，並呈顯通靈人士心路歷程主觀經驗之意義脈絡，增進本土超個人意識經驗研究，也促進超個人經驗意義的人文省思。

研究將採質性研究方法，以訪談方式進行；過程需要錄音，並將紀錄、分析訪談之資料。您提供的資訊對我們而言非常寶貴，必能幫助更多人瞭解星際通靈人所知見的世界，為大眾提供嶄新的思維角度。

如果您同意接受訪談，請在下方簽名，感謝您！！

本人_____願意參與《一位「星際」通靈人的知覺經驗與心路歷程之研究》，受訪過程中接受全程錄音。本人了解所有分析後的資料都以匿名方式處理，不會呈現可辨識個人的資訊。在錄音過程中，本人如有任何疑慮或顧慮，皆可隨時中斷錄音；如果在錄音事後覺得不妥，也可告知研究者，將無條件去除有關本人的錄音資料與研究資料文本，本人保有隨時中止資料使用的最後決定權。因此，本人同意接受訪談與錄音。

研究參與者簽名：

研究者簽名：日期：

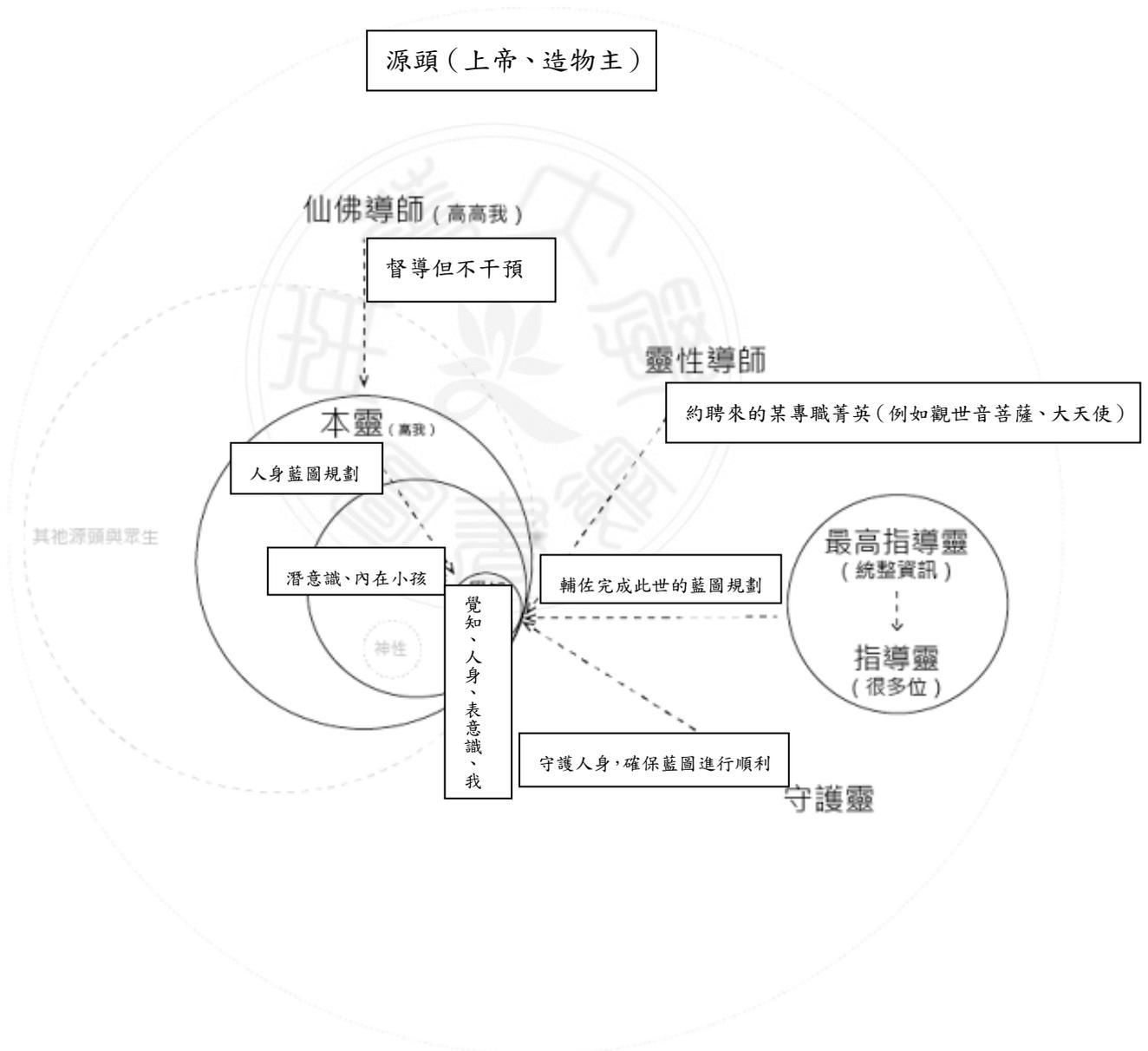
【附錄二】訪談大綱

1. 可否請您說明您個人的成長背景與經歷？
2. 可否請您說明外星通靈的意義及您的通靈過程？
3. 可否描述您通靈時的意識狀態、感受等？
4. 請問您通靈前後的價值觀與生死觀有何轉變？
5. 請問您通靈前後的生活現實層面有何改變？
6. 可否請您介紹說明您的靈視溝通中的經驗內容？
7. 請問您對於您本身的生命意義與目標有何想法？
8. 請問您會怎麼看待及回應社會一般人士對外星通靈的質疑？
9. 通靈至今進行過哪些大眾服務？
10. 部落格成立至今的甘苦談？

【附錄三】小湛以圖像解釋靈性團隊之間的關係

來源：

湛宇天夜部落格文章：〈靈魂團隊的組合：內在靈性導師、指導靈〉

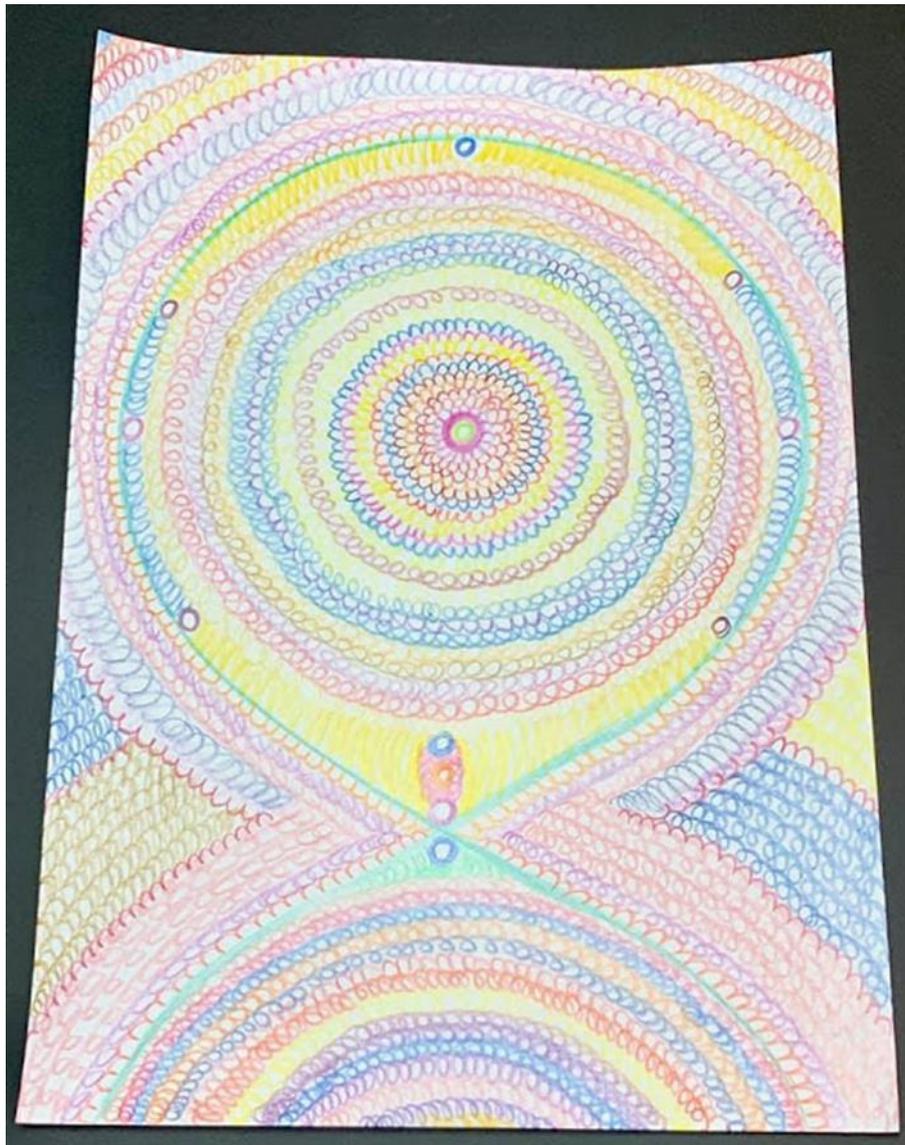


【附錄四】小湛的繪畫作品四幅

小湛的手繪作品之一。

來源：

湛宇天夜部落格文章：〈廚房著火的夢〉2019年5月26日



小湛的手繪作品之二。

來源：

湛宇天夜部落格文章：〈泥巴堆中的地球人〉2019年5月23日



小湛的電腦繪圖作品之一。

來源：

湛宇天夜部落格文章：〈新任守護靈〉2019年3月1日



小湛的電腦繪圖作品之二。

來源：

湛宇天夜部落格文章：〈虹界會議廳〉2017年6月6日

