

# 自己身上的 線索



## 非典型的我

如果我的每一個年歲都記錄在一顆水晶球上，從出生到現在，我就有44顆。把這些水晶球分成一半，前面一半的記錄在台灣，後半段在美國。

仔細回顧前面的水晶球裡，我從來不是個好學生，但也不是個壞學生，只是個中等的學生。台灣的教學方式靠記憶，記憶力強的人「成器」的機率高，對我這種疑問多、靠行動學習、在實驗中摘取知識，記憶力又低的人來說是十分不利的。

我在美國的學習過程卻是很舒服又開心的。因為只要你能運用得當，能支援自己的論點，答案總有彈性，而不是一個蘿蔔一個坑的沒有解釋空間。

看看後半段的水晶球，我常換工作。當然每換一個工作，薪水通常有三成的增加，所以外面看起來，我是個對公司忠心度不高的危險人物，但是事實上，我跳槽的主要原因都是因為對上司的失望。

現在知道其實我在美國從沒遇過惡劣的老闆，只是都是很普

通的上司，他們不能完全的跟我坦誠相對，因為他們有身為老闆的考量，為了大局，他們會要求你忍氣吞聲，最高指導原則是利益。

雖然這樣的道理一般人都能了解，也能接受，認為這是再「正常」也不過的商業原則，我卻感覺有一種無形的枷鎖把我的心捆綁住，讓我呼吸困難。

當時五大巨擘之一的安達信會計師事務所還存在（2001因安隆事件百年老店一夕瓦解），我在他們的資訊事業組織中當顧問，過著十分奢華的日子。喬治克魯尼所主演的《型男飛行日誌》，我非常能夠體會。因為工作性質，必須經常出差，顧問要面對客戶，所以大都是環繞在俊男美女之間，組織內部不為人知的座右銘則是「發生在路上的事，必須留在路上」（what happens on the road, stays on the road）。

### 安隆事件

安隆公司（Enron）於1985年由兩家德州瓦斯管線公司合併成立，以瓦斯及電力交易為主要業務。1999年設置網站交易平台後，成為美國及全球最大的能源交易集團，跨足天然氣、電力、紙漿、基本金屬、塑膠及光纖寬頻等多個產業，2000年營業額突破1000億美元，成為美國第七大企業，股價在2000年8月間衝到90美元高峰。2001年10月財務問題曝光後，股價瞬間連續跌至低於1美元，最後不得已在2001年12月2日申請破產保護，成為美國有史



以來最大宗的破產案，也嚴重衝擊美國的資本及金融市場，以及全球的投资市場。

負責安隆公司簽證的安達信（Arthur Andersen）會計師事務所，為全球五大會計師事務所之一，因涉及協助偽造不實資訊、逃稅，並銷毀會計資料，而受到美國司法部的起訴。

出門有豪華轎車，高級餐廳吃飯為稀鬆平常，航空公司會員卡的等級是白金，同事有帆船可以開去玩，哪一家飯店在哪一個城市的服務或view最好，他們都知道，許多場景簡直就像電影情節，精采絕倫，高潮迭起。記得當時安達信和客戶申報我的顧問鐘點費是每小時三百五十美元。

可想而知，許多人對那種日子的渴望，就像吸血鬼不能控制吸血的慾望一般，得到愈多，想要的更多，而我卻在工程沒完全結束之前閃電辭職，就因為組織間的勾心鬥角太嚴重，以及老闆要我把一切吞到肚子裡，「不要在意，不要製造風浪」。

我無法做到。

我的離去令同事驚訝，但得到客戶的尊敬，因為我總是站在他們的立場著想，當然我也被Partner罵到臭頭。

千萬個為什麼，我總是放著好日子不過，心中的那一把尺，那一個烏托邦有那麼重要嗎？沒有人能夠理解，但對我來說，那答案是肯定也是清楚的，如果只用物質和非典型的我當談判的籌碼，你是贏不了的。

## 情與錢， 幹麼分那麼清楚？

情與錢難區分是我認識了高、李這兩家人之後才驚覺到的。兩個家族雖然不富裕，但都有三代同堂、大家庭的福氣。長輩們稟承敬老扶幼、家和萬事興的觀念代代相傳，但是兩家人都無法為情與錢做清楚的分界。

高家兩老經濟來源有限，但是如果其中有一個孩子遭遇困難或捅了婁子，需要一筆大錢，他們會把這負擔「分配」給大家，指示其他的兄弟姐妹一同「共患難」，好比用大哥出三萬、二姐出八千諸如此類的安排來一同解決。因為在他們心裡，給與錢就是付出情。你對兄妹有情，就要給錢幫助來表示，他們認為那是再合理也不過的邏輯；另外李家兩老，一輩子節儉小有積儲，但是和孩子們之間有著深厚的誤解和矛盾。所以他們愈得不到情，就把錢看得愈重，似乎認為錢可以抵得過情，也就是潛意識之下，用錢來彌補情的缺乏。仔細想想這應該算是很普遍的現象，不過我現在才看到它的奧妙所在。

這種把情和錢劃上等號的誤解正是製造很多家庭問題的原因。

如果你認同亞歷山大·洛伊德和班·強生在《療癒密碼》一書中所說的細胞有記憶，壓力是萬病之源，你會為了自己和家人的健康想盡辦法來根治誤解，消除矛盾。

愛德華常抱怨說，要討我的歡心非常難，很多熟識我的人也



會點頭同意，可是我總是不知道問題到底在哪裡，我並不認為我很挑剔呀！不過他送給我的東西能讓我滿意的確不多。送我奧迪轎車，我說顏色不對，送我蒂芬妮鑽戒，我說我已經有一個大小類似的了。因此要不被套上挑剔難搞的罪名實在很難，直到現在我才有所釐清，能為自己辯護。

我天生就清楚情與錢的不同。對我而言，錢——買不到情，無論是親情、愛情或友情。因此如果有人送我一封親筆書信；去海島沙灘旅行所撿的石頭；尋覓了多家書店才精選到的卡片，我都會把它當寶貝收藏。當然如果收到限量的好酒、大師的字畫，或難得的古董香水，我也一樣小心珍藏。用「心」挑選的禮物，必須花時間，也許重點就在這裡，時間每個人一樣，都有一天24小時，如何消耗，可以看出一個人對生命價值所重視的優先順序。如果我心愛的人對我重要的請求以太忙沒時間為理由而拒絕，我會懷疑他們愛我的忠誠度，至少我確定彼此對生命品質的定義會有很大的差異。

從另外一個角度來說，錢不分給你，也不代表我對你無情。例如我不會為孩子存很多的錢，但是我會花時間解決他們在學習上連老師都沒轍的所有問題，找出合理選項，和他們一起克服。我會讓他們知道自己的潛力無限，可以面對人生、克服風浪。我會常常跟孩子說我以生為他們的媽咪為傲，因為事實就是如此。我也從不期望可以分到他人的財產，我不認為我有權利得到別人辛苦賺來的錢。我也看不過去持有雙重標準的人，比如得不到父母的財產，則埋怨他們無情，對自己親人一毛不拔，理由卻是他

們不需要。

了解如此的邏輯，要送一份讓我開心的禮物真的很難嗎？

## 沒人擋得住我

我似乎得了一種病叫「嚴肅」，而「好奇」是它的症狀。

我經常很認真的去探索每一件事。國中時最常說的一句話是「我問你一個問題……」，自己也不清楚為什麼總有那麼多問題，有時同學被問煩了，說我想的太多。高中時遇到比較開明的老師，我會追著她申論考試題目的模糊，因為解釋不同答案也有所不同，通常也是換來老話一句「不要想太多」。

我不但有強烈的好奇心，還凡事必須親身體驗。別人說的我做參考，要自己經驗過才算。我也常有一種莫名其妙的「我什麼都可以做」的自信。

大學時代因為想出國但是經費不足，我看到酒店公關月入十萬的徵人廣告而去應徵，那是二十多年前台北一家頗具規模的酒店，經理說公關和坐檯小姐不同，因為可以自由轉檯，他要我星期一開始上班。他說週末客人少，因為他們必須要回家陪老婆孩子。我明知道此路不可行，但是好奇的認為自己也許能夠做一棵污泥中的清蓮。因此不顧家人反對，我晚上十點半按時間去報到。

大班經理和我們這一群新手解釋遊戲規則，公關負責應付客人，和他們聊天，要求他們幫自己買酒，酒的錢則是我和酒店拆帳，成本是零，因為酒店給公關的酒都是假的。大班還傳授了一



些祕訣，例如衣服要穿露背不露胸，如何對付糾纏妳的客人等等，我也記不得了。不久之後客人開始陸續出現，我也開始我的實習經驗。

第一桌客人是一堆土老闆，當時的台灣還算保守，老闆會乘機把手放在你的腿上，但沒有太超過的舉動，只是他們的話題我實在無法參與，不到十分鐘，我便轉檯。

這一桌是一位中年男子和一位小姐，男子說是他老婆，小姐微笑搖頭否認。他還有點水平，幫我買了兩杯酒，也並沒有想占便宜的小動作，好像只是想找人聊天，哈拉哈拉的，時間很快的就過去了。

客人漸漸離去，臨走之前我跟經理說，這份工作我不適合，明天不會來了，他要我考慮但沒有勉強，於是，我結束了這輩子一夜酒店公關的經驗。我相信沒有很多人會毫無壓力的做這樣冒險的嘗試，但是我也對這個決定不後悔，因為我了解到什麼叫失落的靈魂。

這一份對好奇的執著，卻也是讓我突破親子、婚姻、生命難題，不可缺少的本領。

## 有天線寶寶般的直覺

我很少用「有強烈的心電感應」來形容自己，可是看看過去的水晶球，我的確有這天分。

在小學三年級的那顆水晶球裡看到，我有一次和同學在公園畫畫，一位老伯走過來問路，一直想支開同學，我不願單獨留守，跟隨同學去附近探尋老伯口中的公車站牌，在路上我警告同學，建議我們趕快離開，因為我覺得那位老伯有點不對勁。但是同學卻不疑有它，我們回去報告沒有他所說的站牌。老伯又聲稱他會看相要幫我看手相，我沒有順從但同學自告奮勇。老伯說這裡太暗他看不準，要到附近公寓樓下裡的燈亮處才看得清楚，同學不聽我的勸阻，跟著老伯前往，我在原處焦急的等候，不知過了多久，同學突然慌奔而來，大叫「快跑！」，我急忙收拾工具跟著她飛奔而去。她說老伯把她帶到公寓樓下，關起門來要對她性侵，她在掙扎的過程中剛好有住戶下樓，她才幸運的逃脫。「直覺」從此變成了我的好朋友。

大學時代去歐洲當背包客的我經費短絀，而西歐的大眾交通工具都是良心制度，意思是買不買票憑良心，但是有便衣查票員隨時會來抽查，尤其在暑假旺季，沒買票搭乘則要罰鍰。我為了節省開支，都是冒險而行。奇妙的是，我無法解釋，但我可以嗅出便衣查票員，我會注意上車的乘客，如果心生懷疑，我就從後門下車，雖然不能證實我躲過了幾位查票員，可是有好幾次我下車回頭望，他們已經開始驗票了。只有一次沒逃掉，我感應到剛上來的乘客就是查票員，可是我當時在義大利，做的是威尼斯的水上巴士，所以來不及跳船，結果只好摸摸鼻子道歉補票。

水晶球第二十四顆裡，是我和愛德華在台北辦完結婚喜宴後去日本旅行，他和一位碩士班的日本同學相約見面，時間是下班





後，地點是新宿的時代廣場，我記得當時滿街滿谷的人潮，我從未見過他同學，也沒看過他的照片，他還是個道地的日本人。我們等了有十來分鐘，突然間，在這一大大片人海中，我眼角瞄到對街一位穿風衣、手提著公事包和拿了一隻雨傘的男子，我手指著那方向，拉拉愛德華問他「那個是不是你同學？」他側身一看，跟我說「是啊，就是他，真巧，被妳猜中。」

他邊說邊朝著同學走去。

可是，那不是我猜出來的。

那些不明就理的點滴好似在生命拚圖版上布局，我在網路上無意間發現了「靛藍人文化」，才知道原來我不是唯一，有一群和我一樣的「小我終結者」在黑暗的生命河流中沉浮，他們不會問我為什麼那麼做，能夠不用解釋而被了解，對靛藍人來說是極度神聖的感覺。

當靛藍人覺醒，他們會用各式各樣的方式傳播愛，從不同角度來傳達他們存在的訊息，以及幫助正在尋求解答的靈魂。

我的心靈核子彈也因此被觸發，而且所產生的能量是沒有殺傷力的，正好相反，是可以癒合心靈傷口的，是愛。我不相信組織宗教，也沒有刻意求道，我不能用理論證明，但是那心電感應讓我和他們聯繫。我看到了其他靛藍人的自白，他們對世界的觀感，他們的心路歷程，我便無庸置疑的也看到了自己。

沒找到的拚圖版塊自動浮現，完成的拚圖變成一個巨大無底的聚寶盆，那四十四顆水晶球和聚寶盆結合為一，而這聚寶盆就是我自我充電和療癒的窗口。

## 老公太標準

假如有人舉辦一場「世界標準先生」選拔賽，老公愛德華應該會得冠軍。

他有傲人的學歷，心地善良有耐心，對老婆忠心不二，不抽菸，不酗酒，他會賺錢理財，會打理家務，會洗衣做飯，會照顧孩子，會修車除草，會水電木工。

我的喜怒哀樂他都在乎，他對我及我的家人從不吝嗇。

我有完全的經濟自由，他也從不限制我的活動社交，我在一家軟體公司當軟體設計師時，要求老闆讓我去德國及荷蘭分部工作六個禮拜，我破例被允許，愛德華就在家乖乖的等我回來，並且把一個落地書櫃從木板做到成品。

他喜歡戶外運動，是跆拳道好手。

他從未故意說過傷害我的話，他認為我是他的全部。

但是我一度認為我們的結合是一個錯誤，他不願放棄是犧牲了他也耽誤了我。

為什麼我會對這樣的婚姻不滿足，不快樂？

好長一段時間我也不清楚，只覺得他無法理解我的心情，不能分享我的興奮和悲傷，我們嘗試溝通，我試圖轉念正向，但就像是在滾輪裡跑步的小老鼠，用盡所有的力氣，面對的仍然是無可奈何的他，和原地跑步的我。也不懂為什麼無論我對他態度再冷淡惡劣，他仍然愛我不變？

我很清楚的知道全世界沒有一個人會贊同我的看法，對靛藍



人來說那也不是最重要的。只不過，我願意離鄉背景，可以放棄高薪，但是如果我的認知錯誤，摧毀自己家庭的這個生命籌碼太高，我必須在不是家毀就是我亡之間找到答案。我竭盡所能的在這找不到出口的婚姻迷宮裡，搜尋線索。

我把頭探進聚寶盆裡，祈求答案出現。

# 一個科技人的覺醒



一場心靈整合在2011年的秋季揭開序幕。現在回想起來，好像是船帆乘滿了風，收音機調對了頻道，深度近視的人戴上了眼鏡，天使伸展了翅膀，蝙蝠俠換上了蝙蝠裝，我心中由感而發的大喊「I am ready！」

準備去哪兒，我不清楚。只感覺霎那間，無窮的喜樂，永恆無私的愛，無極限的安全感及超然的能量，從心底浮現。我體會到「高我」的存在。無形的生命藍圖似乎就在我腳下出現。

說是「霎那間」似乎有些誤導事實。只是因為覺醒發生的迅速，就如同河流遇上了大海，會合點的發生也許是一瞬間，但是滴水穿石的過程卻可能是漫長又迷惑的。

我從沒聽過靛藍人，但是無意間的發現，好像因為我追根究柢的精神終於讓我中了「心靈樂透」。

一切的開始發生在我尋找線索時，無意間看到了一位靈氣工作者在部落格上所發表的文章。文章裡所描述的人格特質，我看完之後簡直不敢相信，那完全是在描述我。

那是一篇有關靛藍成人（indigo adult）的文章，這是我第一次聽到「靛藍人」這名詞。



這個發現突然間把我帶到覺醒的門前。那種澈底被了解的情緒釋放，是我前所未有的經驗。

我抱著又驚訝又懷疑的心情找尋資訊，在YouTube上看到許多靛藍人的故事和影片。

我每看一部影片，就大哭一場，原來有許多人和我一樣，附帶著如此的人格特質。

這不是像血型星座似是似非的個性分析，他們每一個故事，每一個句子，都好像是我心底的解讀。他們的心路歷程，我完全了解。他們的每一句話都好像是對我而說的。

我心中突然出現了一道曙光，愛的喜悅泉湧而上，就這樣激動又釋放的大哭了三天。

我現在知道，那是自我療癒的過程。

淚水流完之後，心中一片平靜，我感覺身體裡的每一個細胞都好像裝了一個超迷你雷達。閉上眼睛深呼吸可以把氣流從頭到腳的貫穿全身，張開眼睛，窗外的天空變得好藍，樹上的葉子綠的發亮，連枯黃樹枝的咖啡色都顯得鮮豔。

在那段時間裡，我沒有煩惱，沒有憂傷，沒有擔心，只有平靜、喜樂和愛。

我感覺我有兩隻無形的翅膀從我背後伸展而出，我有強大的能量能夠通過一切挑戰，我深刻的體會到——愛，是所有的問題的解答。

我超越了過去的計較，把很多心中的結像魔術般的一一打開，因為我看到「小我」，明白了因果，連接到了「高我」。

發現靛藍人文化讓我確認了我的使命，感受到無比的支援，懂得整合與生俱來的高能量，不再被「小我」主導的世界困惑，也因此了解了我生命中所有阻礙的來源。

我不再哭天問地的吶喊「Why?! Why?! Why?!」，我不再畏懼死亡，不再擔心尼克的血癌會不會再度復發，我不再繼續非典型憂鬱的路程，心甘情願的重返航行了十九年的婚姻駕駛艙，揮去對家人的抱怨，把「改變」這個責任收回，我的心中似乎有一個新的宇宙正在生成。

## 你的第二選項

「寫書」這項目從未在我的生涯規畫裡出現過，我也從來沒這個念頭，直到現在。有人寫書想出名，有人為糊口，有人天生是作家，有人有故事要分享。

我寫這本書的動機真的很單純，就是為了找你。

你，不崇拜品牌，不迷戀名人。

你，不被宗教團體的組織體系或罪惡邏輯所牽絆，你，也不相信面對自己生命挑戰最好的方法是去問「別人」，甚至於「別人的別人」，還愈貴愈靈。

你，心甘情願為所愛的人奉獻犧牲，對象也許是配偶、兒女、父母、家人、朋友，甚至陌生人。

你，是社交達人但心靈深處卻無人能解。

你，排斥用金錢換取自己短暫而封閉的心靈和平，例如：捐



錢積陰德，花貴族式的入門費去跟隨大宗師。

你，面對有人宣稱自己是上帝，佛陀之唯一化身時會全身發毛，打心底就感覺不對勁，無論此人有多大的才藝本領。

你，反對以恐懼為基礎來建造心靈城堡的組織或教義，阻嚇你踏出「城堡」之外，「警告」你如果離開，大難將會臨頭。

你也不同意自己的生命意義是心靈無知的過一生。

你，知道把自己的能量製造廠外包，換言之，認為得到心靈成長必須取決於外在的人事物上，是一種基礎邏輯上的矛盾。

但是你眼睜睜的看著周遭的人在他們最需要心靈支援的時刻，重複的使用上述的方法尋求「解藥」，不只花大錢而且並無持續的效果。你因無力阻擋而感到沮喪，但是你又無法提供第二選項，你甚至懷疑它的存在。

你渴望付出，但用盡心力，卻感覺不到現實因此產生任何的改變。

你也許變得悲觀憂鬱，也許你冰凍著化不開的結，希望永遠不再面對。你以為時間可以幫你放下，但當你再次觸動傷痛，情緒激動卻有增無減。

這本書就是要提供你「第二選項」。

如何實踐？陷阱又何在？

我相信你的存在但不知道你在何方，如果有一位你因為這本書而啟動靈感，此書的目的與意義已圓滿達成。

四年多前我們住在新加坡，我認識了一位氣質過人的少婦，他女兒和我女兒是幼稚園裡的同學。這位少婦看起來活潑開朗，

在印尼有顯赫的家世，她和先生都留學荷蘭，也才搬來新加坡不久，英文十分流利，她說希望自己能成為一位作家。

有一次和幾位剛認識的媽媽們聚會裡，她告訴我們她十分不快樂，言談之間似乎希望我們能夠提供她什麼答案。

過沒多久，其他幾位媽咪們做鳥獸散，我那時也不知如何是好，只勸她去看心理醫師。最後就留下站在大門口，獨自吸著菸的她，我回頭離去。

或許是不願觸碰敏感話題，或許是沒有同理心，我發覺其他的媽媽開始刻意迴避她。

我們住在同一棟大樓，女兒又同班，所以會常常碰面，但她那時已收起她的悲傷眼神，只用微笑面對我們。當時我們也剛搬去，我住在25樓，她們在17樓。

幾個月後的一個週末，我們全家出國去渡假，回來後一位住在隔壁大樓的鄰居問我，知不知道有人墜樓的事件？她說是我們17樓的住戶，女兒才四歲多。

由於新加坡媒體對新聞有管制，我無法從任何媒體管道找到任何資訊，沒有新聞，沒有公告，連管理員都封口說不知情。學校也沒有為此事發布任何消息，根本無人問津。

如果鄰居朋友沒告訴我，這一事件，一條人命的消失，一個家族的悲傷似乎是發生在另一個次元裡，與這裡毫無關連。

這樣的人性冷漠，對我來說實在無法理解，不過人愈多的地方，人命愈不值錢，這一點我是確定的。

我終於從網路上的印尼報紙中證實，那位少婦就是墜樓喪命





的主角，我的心沉了一截。

報導中說她也許因為擦窗子或曬衣服而從陽台意外失足。但我心底知道，這應該不是意外。這棟大樓的陽台圍牆很高，那也是我們選擇住在那裡的原因之一，因為我有二個小孩，「安全」對我來說是重要的考量。

這件事常常從我記憶盒裡浮現，我感到十分內疚。雖然我們只是點頭之交，她的救助訊息又是如此微弱，我總是為了那時沒有能力幫忙而感到惋惜。現在的我，不希望錯過能為任何一個心靈做捕手的機會。

## 從不相信前世， 可是現在……

多年前我剛到美國時，借住在一位長輩朋友的家，她因為先生外遇離開她和兩個年幼的孩子，她毅然帶著小孩移民到舊金山。

我那時年輕不懂靈性，但知道她常去尼泊爾旅行，我問她為什麼喜歡去那麼偏僻的國家，她說她熱愛喜馬拉雅的浩瀚，最後還加了一句「也許是因為我上輩子是西藏人的關係」。

她神情自然的輕鬆帶過，但也不像在開玩笑。

「上輩子？什麼上輩子？」我心想。

從此我與她漸漸疏遠，因為我以為她頭腦有問題。

沒想到，如今我竟然角色變換，要和世界宣布：

我不但是個資深靛藍人，還是個覺醒的靛藍人。

可能有人會認為我頭腦有問題。

我這麼做的原因是知道，如果你早一天發現答案，也許就能早一天獲得自由。

並不是說你的生活立即來個大旋轉。更有可能的情形是從外面看來，你一點改變也沒有。但是不同的是，你允許了自己做完全的自己。

對於家人或親友的誤解、反對、不屑或不認同，你沒有羞愧，沒有懷疑。因此，當你面對群體意識時也不再表現出防禦及攻擊的態度。

那是一個因果的跳脫，改變未來的種子。

從前，我腦海中經常浮現親人對我說的幾句話：

「妳這個人觀念跟人家不一樣！」

「幹麼要搬家，你住哪裡不都一樣，反正你又沒朋友！」

那不屑又不認同的語氣使我心痛。

我曾經為了迎合群眾而試圖改變，我告訴自己，我在大學當過系公關，幾乎每個禮拜都在辦「聯誼」，又不是交不到朋友，沒有社交能力。但是如果你有顆靛藍心就知道，違背靛藍本源逆道而行是自尋死路。

一般人所謂有利益、交換式的朋友，七嘴八舌的應酬，吃吃喝喝的消耗時間對靛藍人來說是毫無意義的。

他們首先必須要有靈魂層次的共鳴。

現在明白了因果，傷痛也逐漸消失。



我二十歲那年獨自去過歐洲兩個月當背包客，一個人旅行的過程讓我學會了享受孤單。那個時候台灣女孩獨自去自助旅行的人數不多，沿路遇到的夥伴大多來自西歐各國，美國或日本。

那是段美好快樂的時光，因為我的心是完全打開的，沒有成見只充滿了享受和感謝。雖然我們言語不通，但我可以感覺到這些來自各國的旅行者也和我一樣。

日記上記載著，有一天，我在香榭麗舍大道上來回徘徊了一上午，就因為前一個星期在火車上遇到的一對母女，我們聊了好久就好像是認識已久的老朋友一樣，她們和我相約那天在香榭麗舍大道上見。我們都是第一次去巴黎，所以無法確認地點。

我懊惱自己等了大半天也沒見到她們的人影，我在日記上寫著「應該只有我這個傻瓜，才會做這種事。」

她們有沒有赴約，我無法確定。

但如果你是個像二十年前的我一樣，我想告訴你：

你有一顆特別而且值得被慶祝的靈魂，寬心自由的做你自己吧！

## 逃離台北，奔向自由

大約從6、7歲開始，「生命的意義」這個問題就浮動在我的思考空間裡，人為什麼要活在這個世界上？「我」又是不是一個特殊的個體？當我發覺無法從學校、家人或朋友之中得到任何答案，甚至找尋到線索的時候，這份好奇便逐漸被淹沒。從記憶盒

裡翻出來的頻率也愈來愈少。

在台北長大的我對教條式的學習，一向沒興趣甚至於反感，因此佛教系列的宗教，我向來是敬而遠之。所以心靈糧食缺乏的情況，一直沒有改善。

直到大學的一個暑假，我參加美國加州柏克萊大學附設的英語班，在那裡感覺到思維平等的自由，教會青年團體的熱情，以及在校園裡活動的蓬勃，使我那份乾枯的好奇種子，頓時之間如獲甘霖。

雖然我各門各派的聚會都去參加，裡頭的夥伴們都對我張開歡迎的雙手，我也用心的研讀了五六種不同版本的聖經。

但是答案愈來愈少，問題卻愈來愈多。

在我心靈深處那份淵深的疑惑仍舊無解。

回到台北繼續完成學業，我也從此失去了對所有宗教團體的好奇心。不過，美國的自由多元化，尊重獨立和正向鼓勵式的風氣深深的吸引了我，於是當我大學畢業，連畢業典禮都沒參加，和朋友借了些錢，就迫不及待的獨自飛奔到美國，準備一去不回頭。

那是二十年前的事了。

我的確沒有回頭，而從那時開始，那些無頭無尾的疑問詞，就被我澈底的塞到心靈宇宙的黑洞中。



## 被完美的生活包圍

再過來的十年間，「小我」完全掌控一切。

隔年在美國結婚，對象愛德華，是一位愛我的柏克萊大學化工學士兼麻省理工學院的財經碩士。

我半工半讀，在網路科技正要起飛之前拿到了資訊系的碩士學位，接下來，找公作，換公司，爭取升遷，加薪，豪華式的出差，旅行，買車，換車，買屋換房，就好像是要如此才能證明自己存在的價值，就連因為我有嚴重的子宮內膜異位而久久不孕，在三次試管之下，也在結婚近十年後「順利」得子。

公婆都是不足小學學歷但十分勤儉的移民，忙著為生活打拚，從來沒時間教育孩子，反正不乖就用衣架打，婆婆說不出孩子們念的是那一所大學，但是記得誰的學費最貴。

也許貧窮是動力，他們的7名子女，個個都是讀書達人。愛德華是老公，他大哥是耶魯大學的醫學博士，大姊是史丹佛大學畢業的律師，二姊是加州大學舊金山分校畢業的藥劑師博士，二哥是哈佛畢業的化學博士，三哥是南加大畢業的化學博士，小哥哥是康乃爾大學的電機學士，這些顯赫的標籤當然也是滿足「小我」的附加價值。

此時，我的生命檢驗清單上似乎是打滿了勾勾。

老公是我這輩子遇到過所有人之中，最善良和數學頭腦最好的。他認真的工作，還很會做家事，是愛小孩的父親也是忠實的伴侶。

我從來不需要迎合公婆，跟他們相處的時間，二十年來不超過三個禮拜。

我很少做家事，因為先生或清潔工人都會先做好。

婆家兄弟姐妹之間也各不侵犯彼此空間。

說起來，我的生活十分完美！

問題是，為什麼在這完美的底層，我總是覺得這一切並不是我真正想要的，也無法感到滿足，但又不知道自己到底想要什麼？

我喜於助人但又十分沒耐性，彈性力也超低。

外向，但是對於交友的條件又嚴苛到不行（我青少年時期認為「知己」的定義就是我要願意為他死）。

如果周遭的人和環境與「烏托邦」不符，就是不及格。

我對於自己無法自然「適應」主流社會感到沮喪，我可以假裝，但無法以真實的自己面對世界，這是件痛苦的事。

就在我好不容易懷孕後，我立刻懇求愛德華認同自己「想退休」的意願，支持我的他也因此同意。

那時我三十出頭，工作上還十分有空閒，年薪也有六位數美金，人人都無法理解我做這個決定的理由。我不知如何解釋連自己都不清楚的問題，只有以心甘情願做家庭主婦為由抵擋質疑。

我想在家專心照顧兒子，就不需要去考驗及面對自己到底和「普通人類」差多遠這個疑問。如此度過了幾個寒暑，也決定再次「做人」。但就在我們正準備再次試管時，我奇蹟式的懷孕了。稱為奇蹟是因為從生物學、醫學及機率學的角度來看，都很



神奇。生下女兒時，兩個小孩相差近三歲，一男一女，是標準的美滿家庭。

心靈上的困擾沒有解決，就像是蒸氣在壓力鍋裡找不到出口。我的「氣」開始從十面八方噴出。

我埋怨愛德華在工作上太軟弱，不懂得爭取，埋怨他的家人內向，聚會無聊到極點，埋怨他帶不出門，不會應酬，在社交場合中顯得暗淡無色。還埋怨他白目，結婚十幾年了，還完全不了解我的思考邏輯，和他在一起生活超級沒默契！

我埋怨自己家人沒有以我為榮，好歹我也是孤軍奮鬥一個人來圓了美國夢的少數例子。

他們不了解或不認同我「奇特」的個性也罷，但我認為他們打從心底就希望有一個不一樣的女兒。

我從來沒有感覺到父母的愛。

到底是社會不了解我，還是我了解社會？

如果你去問我身邊所有的人，我相信他們的答案是後者。

## 事情是這樣發生的

在美國的第二個十年間，「小我」決定繼續專注在「向外」改變，希望藉此能創造一個精采的未來。

我建議愛德華在公司爭取「外派」的職位。

這樣，我們就可以過著光鮮的外派人生涯。因而我們在愛爾蘭住了不到一年，新加坡三年。

多彩多姿的日子確過得很快，但是兒子在搬到新加坡一年後，得了「急性白血病」也就是血癌。化療需要三年。那時我的精力完全都放在照顧孩子的身上，也暫時沒空處理自己的問題。

我們在兒子化療的「維護期間」搬回美國。但是此時的我，好像心中破了個大洞，埋怨別人的意念愈來愈強烈。

婆家人對兒子不聞不問的態度，讓我十分不滿，鄰居們自掃門前雪的冷漠，我也覺得不應該，小孩學校的環境充滿了「虎媽心態」，我更是無法接受。

「吸引力法則」在我身上呈現。走到哪都有讓我生氣的因子，加上還在化療的兒子傳承了我的火暴脾氣，吵架摔門成為家常便飯，家裡就像戰場前線一般。感覺心裡頭有一股巫雲時常籠罩著我、牽制著我，讓我進退兩難，無處可躲，有時被折磨到沒力氣下床，有時又想一睡不起。

「也許是憂鬱症？」我心想。

說也有趣，我從來不覺得自己和憂鬱症有關連，或許是因為長久處於這種狀態，所以無法分辨那是一種病症。

但這時，我決定認真調查。

結論是我患有「非典型憂鬱症」，而且長達二十五年之久！

回想起來，我這種週期性的「情緒感冒」從十六、七歲就開始。我記得常常跟朋友說我活著的世界是悲哀的。遇到高興的事，快樂度也有上限，日記上也都是灰色的紀錄。

我當下就找了個精神科醫生求證。

他不願診斷細類別的憂鬱症，反正他們的解決方法只有一





種，就是藥物。他說當然心理諮詢也是很好的扶助方式，但他可沒空，就給了我藥。

這種不個人化的診斷方式令我沒有安全感，又去問了心理行為諮詢師。

他們不太用「標籤」來設定框框，而是用行為分析來設法解決你現有的問題。例如：你覺得自閉，他鼓勵你去找朋友；你不想下床，他想辦法要你運動。幫助你「糾正」思維上的「偏差」。去了半年似乎有稍許的幫助，但總有隔靴搔癢，治標不治本的感覺。

此時此刻，我渴望找到答案的衝動已經無法抵擋。

我開始聽有聲書，希望從書籍中得到啟發。從名人自傳到紐約時報暢銷排行，四處尋找「心靈雞湯」，最後終於發現我的啟蒙師：佩瑪·丘卓（Pema Chodron）。

雖然佩瑪是位穿著袈裟的西藏佛教傳承者，但她的「凡人」經驗很豐富：加州柏克萊大學畢業，曾經是小學老師，離過二次婚，有兒女子孫。

她原本愛挑剔、沒耐性的個性特質，對我來說很親切。

聽她講道理非常自然，並不覺得她在「誦經」，而且她能夠結合道理與現實，提供具體的技巧，幽默又帶智慧的傳達給我們。

我欲罷不能的買了她幾乎所有的有聲書，而且必須晚上要聽著她講故事才能入睡。

佩瑪的有聲書，對我來講，像是一種強迫靜心的催眠手段，

也像是心理學常識，例如教我們如何面對苦難，改變趨樂避苦的習性。

她也不預設立場，認為人人都應該認同因果輪迴，或以她傳承之道為道。就是因為她這樣的教導態度，反而更加深了我對她的認可，幸運的能夠接受她智慧的輸送。

同時間，我也看了些與「生死學」有關的書，例如：心理醫生和精神治療學家Brian L. Weiss的著作《前世今生》（Many Lives, Many Masters）、心理學及醫學博士雷蒙·穆迪 Raymond Moody的《來生》（Life after Life）以及有關艾德格·凱西（Edgar Cayce）等真人實例的著作《一條大河》（There Is a River, By Thomas Sugrue），我對「輪迴」這類概念由好奇進而相信。

### 艾德格·凱西

艾德格·凱西（Edgar Cayce）是一位在催眠狀態下，能於數千里之外給病人進行診斷治療的「特異功能者」（psychic）。吉娜·瑟敏納拉博士（Gina Cerminara）在艾德格·凱西的《論輪迴轉世》資訊檔案基礎上，於1950年編寫出版了一本輪迴轉世研究極具價值的參考書《生命多世》（Many Mansions: The Edgar Cayce Story on Reincarnation）。瑟敏納拉博士在書中敘述了凱西如何穿越時空，「解讀」前世的淵源因果，進行難以置信的診治。



我從書中學到了靜心的藝術和重要，如何對待與自己的對話，愛人和愛己的深層意識，如何活在當下等等。

感覺上，好像我那時心中得到了一把傘，當「狂風暴雨」來擊時，我還可以稍微遮擋！

同時，我深切感覺到我住的矽谷負能量實在太強烈，先生的工作生涯也正好告一個段落。於是我們為了提高生活品質，又搬到美國西北邊的奧勒岡州（Oregon）。

奧勒岡州的波特蘭，這個城市有一股強烈且和平的能量支持著我。大自然的力量讓我感到重生。在這段時間裡，我終於有機會正視這些埋藏在心底許久的疑問。

就在搬了新家不到三個月，原來由我掌舵的生命方舟，好像突然間換成了自動駕駛，我震撼地從「靛藍文化」裡找到新的身分認同，開始了自我療癒的歷程。我竟然接受了生命輪迴、因果定律，也破解自己多年的憂鬱，不藥而治，我所有生命中的迷惑都因為察覺、了解而獲得解答。

我更學會了如何愛自己、原諒他人，也搞清楚了生命的目的，知道我為何而來。因為我體會到「高我」的存在，它的智慧和能量就是我奇蹟經驗的來源。

對多數人而言，「覺醒方程式」也許是個深奧的概念，對我來說，這過程有點像是要「做麵包」，材料（道理）很簡單：酵母、糖、鹽、油和水（連結本源、體會大愛、執行使命、了解因果、練習靜心），就這麼幾樣，不論材料從哪裡取得，那並不重要。但光知道了材料與技術來源，卻不一定能立刻做出美味可口

的麵包，因為「發酵時間點」也就是連結本源是重要關鍵，但它是難以掌控的自然原理，我第一次的清醒就是在意外之下發生，而其他「材料」的加入，是必須持之以恆的練習和不斷的自我提醒。

醒來後再度睜開眼睛，我明確地知道這不再是一個我過去熟悉的3D世界。

謎底揭曉後我才恍然大悟。

原來，原來，原來……我終於懂了，什麼都懂了。

對於過去所有四十幾年之間所發生的每個片段，每個疑點，我只有一個反應就是：喔～！

宗教界喜歡用象徵比喻的方法來「教學」，人們因而會給予不同的詮釋，誤解原意。我對於來自於醫學，以及科學界的靈性研究切入點比較被吸引，哲學、西方玄學、量子物理，都變成我的最愛。

其實許多心理學家、科學家、心靈大師所做的研究、下的努力，早就在那裡等著我，當時候到了，這些資訊就會呈現，讓我知道這不是偶然，我並不孤獨。

我好像得到了一片心靈魔毯，我坐著魔毯可以去到平常兩隻腳無法到達的地方，可以深探聚寶盆的浩瀚，用不同的角度觀察世界，得到啟發。

這片魔毯是用一些宇宙法則、定律及驗證編織而成。

現在的我是個生命實踐者，不斷的練習如何享受當下，面對挑戰，創造未來。這份生命禮物實在無法用言語形容表達，而這



個過程旁人也很難體會。但這只是開始，並非結局。

## 保持清醒不容易

為生活充電是人人都自然會去做的事，只是每個人能量連結的形式不同。

我的方式是去旅行。

但過去一直沒有改變的是如此的充電總是短暫的，不久之後就必須再重複。不但如此，那種滿足感有種說不出的空洞。

這是理所當然還是另有原因？

宗教團體的朋友們有他們一定的解釋。沒有宗教信仰的我，難不成就沒有其他選項？

答案在心靈覺醒中出現，結果好像是找到了一個無形的心靈快速充電器。時間似乎緩慢下來，又好像它並不存在，我的內心充滿了無限的喜悅及和平，「我」彷彿變成無法形容的浩瀚，大到可以和宇宙結合。

我清楚的感覺到我此生的使命是幫助自己與他人的心靈進化，我感到一股強大無比力量從心底泉湧而上，我經驗這樣的狀態只有大約不到48小時。之後它變成一種浮動的能量，隨著我的每一個當下而有所不同。

那是我把所有過去的充電經驗加起來都達不到的滿足。靈魂清醒之後，我整體的感應與細胞敏感度都很明顯的提高，對於周遭的人、事、物都會有不同的反應或感受。

以科技人為傲的我也自然的拿起偵探放大鏡，尋求相關線索。任何意識的認同都必須嚴格檢驗，就像是高科技的專案流程一樣，即使奇蹟經驗也不例外。不同的是，這個專案是我心甘願情願的全力投入，也沒人會付我一毛錢。

我夜以繼日的吸取資訊，從來也沒有如此強烈的讀書精神，從哲學、化學、量子物理、西洋玄學、心理學、生死學，我愈看愈想看，知道的愈多愈想知道。從前完全沒有興趣的題材卻變得與切身相關。

一幅巨大的拚圖終於逐漸成形。

在疑問獲得解答後，我有種脫胎換骨的感覺，尤其是陳年舊恨所造成的傷痛，隨著了解而感動的淚水消失癒合。

這段時期的我似乎處在「真空狀態」，輕鬆開明無批判，但是非常敏感，可以很容易接收到他人的內心感受，也真心誠意的對我遇見的每一個人表示友善。

大自然的萬物，音樂讓我有新的感動。我一天會大哭個好幾回。我知道這是療癒必經的過程。雖然這整個過程不過短短兩三個月，但我似乎好像去了一趟太空之旅一般。

雖然我希望這種奇妙的感覺永遠不會離開，但我意識到這「無形充電器」是在逐漸消失中。

當我發現這樣的感覺不是永恆時，我開始焦慮。

「高我」立刻提醒，保持覺醒必須靠修練的努力。小我情感隨時都有復發的可能，陳年老毛病也會突然出現，也許上坡很辛苦要不斷的練習，但不同的是，「迷失」不再是選項之一。



Part II



發現靛藍  
是幸福

*An Indigo Soul*

# 靛藍人的平凡與特別



「靛藍小孩」這個名稱起源於美國一位靈媒 Nancy Tappe（南西·泰普）。她在1982年出版的《Understanding Your Life Through Color》書裡介紹「靛藍小孩」，因此這個綽號正式誕生。

1999年李卡羅（Lee Carroll）與珍托柏（Jan Tober）所寫的《靛藍小孩》（The Indigo Children）一書讓這名稱傳遍全球，這本書被翻譯成24種語言。

李卡羅則表示，這個概念是通過與他稱為克里昂的高靈交談所得的。此後有很多的團體、網站、支援會、書籍、影片，甚至學校都以這方面為主題來探討。它們的定義從是外星人投胎到過動兒被誤診都有。美國主流媒體，如CNN、ABC，甚至《紐約時報》都有報導過靛藍小孩。

當然我懷疑其中不免包括有心人士放大超自然的角度來定義靛藍小孩，用誇張的方式混淆群眾的視聽，從中謀取利益。這種情況在東西方的超自然界都可能發生，靛藍小孩這股旋風也不會例外。

任何新的意識都應該自我檢驗，不要馬上接受，也無需立即





排斥，也許你會發覺有一點點的熟悉。

以下是我對靛藍兒童的特質的綜合整理：

- 自我意識強烈，自尊心強
- 不容易服從權威，尤其是沒有附帶解釋或選擇的權威
- 不喜歡按指令而行，也就是喜歡不按牌理出牌
- 感官上異常的敏感與敏銳
- 不喜歡欺騙人
- 很沒耐性
- 很有靈性
- 脾氣火爆，易怒
- 直覺感強，有第六感
- 睡眠品質不佳，失眠或難入睡
- 有創意
- 天賦聰穎
- 怕麻煩
- 對於那些形式僵化，不需創意的系統感到沮喪
- 不論在家中或在學校，他們通常可以看到更好的做事方法
- 對於順應潮流的心態有所抵制
- 做任何事都要知道「理由」
- 天生具有促使人類進步的使命感
- 有烏托邦情節，認為理想世界是自然而不是夢幻
- 非常具備「同理心」或完全沒有「同理心」
- 可能被診斷有精神、心理、行為或學習上的障礙

- 他們若沒跟同類的人在一起就會看起來像是社會的反叛者
- 如果他們周遭的人們都沒有類似的意識，他們通常就轉為內向，感覺沒有人能了解自己
- 老師往往對他們的社交感到為難

這些平凡又特殊的個性特質，也許能給我們這個概念的模糊輪廓，但它不是一個絕對標準值，只是個參考方向。

## 靛藍人在你我之間

靛藍成人當然就是指具有靛藍特質的成年人，依據你的年齡，可想而知愈「早期」的靛藍人，因為數量不多，文化也未成形，他們必須自己在黑暗中摸索。他們可能是我們耳熟能詳的音樂家、科學家、革命家、運動家、領袖人物、靈性工作者、藝術工作者、宗教家等等，當然也有包括暴君、恐怖分子、毒犯、無業遊民、非法工作者、宅男、宅女、你個性怪異的家人，或者，讓你摸不著頭緒的朋友。

靛藍人分布在世界各個角落。據非正式的靛藍人口估計，在20~30歲之中，有百分之15~25是靛藍人，在30~40歲之中，有百分之10~15是靛藍人，在40~50歲之中，則有百分之5~10是靛藍人，如果是五十歲以上，在一百位熟男熟女之中，靛藍人口則少於五位。如果年紀愈小，擁有靛藍靈魂的機率愈大，有許多人相信，現在是0到5歲之間的小朋友，八九不離十都具有高度的靛藍人特質。



雖然說這種無法用科學方式驗證的估計說服力不大，但就個人經驗以及在學校當志工媽媽的觀察來看，結果還滿呼應那不成文的估計。

現在回想起來，尼克在加州上小二時的一位轉學生馬克斯就是其中的一個例子。

從一所私立小學轉來尼克班上的馬克斯是西班牙裔，長得十分秀氣，濃眉大眼在他淺棕色的小臉上，格外散發出氣宇非凡的架勢。聰明好動常轉學是老師和我閒聊間透露的訊息，那時的我對靛藍小孩、心靈覺醒一無所知，只是認真的尋覓尼克的解碼線索。

不知道什麼原因，我看到馬克斯轉來班上的第一天，我就感覺他的故事不平凡。

也許是他的一舉一動，讓我看到尼克的影子，他好像做任何事都帶著任務而做，會竭力排除阻礙，執意朝向他的目標而前進。

如果我嘗試協助或修正他的行為，就會遭到他不客氣的拒絕。我暗自慶幸尼克不會把這「黑暗面」對外人表現，尤其是在學校裡，要不然我真的要被無助的大海淹沒了。

不用多久，馬克斯建立起一堆「敵人」，所有不同意他或稍微持反對意見的同學都會引爆他的憤怒，連老師也不例外。更糟糕的是，他的父母無法在學校幫忙或和老師保持密切溝通，老師因為了「保全大局」，在他再次「出狀況」時把他送到校長室，停學了一個星期。