

幫你找到「你的靈魂」原本安排的生命計畫，
和你的宇宙專屬力量接軌。

這一生 為何而來

THE INSTRUCTION

靈界導師的10門課

解答人生難題的10門課：

靈魂年齡、靈魂類型、使命、恐懼、渴望、
挑戰、探究、天賦、力量及應走的路；
分享近100則靈療實例。

李茲
文化

原是插畫家現為靈媒

安士利·麥克勞(AINSLIE MACLEOD) 著

黃貝玲 譯

認知
性

開悟

轉變

這一生 為何而來

THE INSTRUCTION

靈界導師的10門課

解答人生難題的10門課：

靈魂年齡、靈魂類型、使命、恐懼、渴望、
挑戰、探究、天賦、力量及應走的路；
分享近100則靈療實例。

原是插畫家現為靈媒

安士利·麥克勞(AINSLIE MACLEOD) 著

黃貝玲 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

這一生為何而來：靈界導師的十門課 / 安士利·麥克勞 (Ainslie MacLeod) 著
：黃貝玲譯。——初版。——[臺北市]：李茲文化，2010. 03

面：公分

譯自：The instruction: living the life your soul intended

ISBN 978-986-83709-9-9 (平裝)

1. 心靈學 2. 通靈術 3. 靈魂

175.9

99001821

這一生為何而來：靈界導師的十門課

作 者：安士利·麥克勞 (Ainslie MacLeod)

譯 者：黃貝玲

編 輯：陳玉娥

總編輯：吳玟琪

出 版：李茲文化有限公司

電 話：+(886) 2 82189975

傳 真：+(886) 2 82180043

E-Mail: contact@leeds-global.com.tw

郵寄地址：23199 新店郵局第 9-53 號信箱

P. O. Box 9-53 Sindian, Taipei County 23199 Taiwan (R. O. C.)

定 價：320 元

出版日期：2010 年 3 月 5 日 初版

2011 年 4 月 6 日 初版十刷

總 經 銷：創智文化有限公司

地 址：新北市土城區忠承路 89 號 6 樓

電 話：(02) 2268-3489

傳 真：(02) 2269-6560

網 站：www.booknews.com.tw

THE INSTRUCTION: LIVING THE LIFE YOUR SOUL INTENDED by AINSLIE
MACLEOD

Copyright © 2007 BY AINSLIE MACLEOD

This edition arranged with SOUNDS TRUE

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia

TRADITIONAL Chinese edition copyright © 2010 by Leeds Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

版權所有·翻印必究



【推薦序一】

冥視裡的呵護

◎ 余德慧

我近年來一直在探索「冥視空間」，這是指人的意識邊緣有一種恍惚、模糊的狀態，但有種真實感。我還沒能抵達「靈魂」這個肯定論述，所以，我是用我的冥視空間的觀點來讀這本書。

就我所知，冥視的發展來自我們的虛擬能力，但虛擬並不代表虛假不實，相反的，許多人的生命是依賴「虛擬的真實」才活得下來。虛擬不是想像，而是當人耗盡他的現實，也無法解除一生的桎梏，抹除他生命的苦難，虛擬的真實卻可以幫他取得看不見的補助線，反過來解決他在現實裡的束縛。

我研究一些宗教靈修者或台灣乩童，他們與他們的虛擬真實活得相當和諧，使我相信把自己虛擬到宇宙中心，讓眾靈照顧的生活氛圍，並非是自我感覺良好的迷信，而是上蒼賜給人類的深度力量。

做為宗教研究者，我一直警惕自己，不要被學術理性所縛，但我也喜歡粗糙的靈魂論述，如果我們內心的虔誠、心胸的慈悲能使我們在冥視空間感受天使，那麼我們可以得到祝福。

記得讀文學名家哈羅卜倫在她得憂鬱症時，發現了靈知傳統，也發現她的憂鬱根源，她的一句話，至今我還記得很清楚：「天使永不消失」，她的意思，只要人類望盡現實，抬眼現實之外，一定會出現人的心思裡的天使。

（本文作者為慈濟大學宗教與文化研究所教授）



【推薦序二】

渴望是神祕的核心

◎ 李乃信

一年多前，完成翻譯《熱的簡史》，在臺灣的出版，機緣就是因為安琪來的，因此，便有機會和她聊起這本書。當時，孫子已經一歲多，親家母和我的內人，總說覺得他是個「老的靈魂」。不久，我那個常去參禪打坐的洋媳婦，恰好研讀了這本很多人在討論的「心靈指南」，並對全家人，從阿嬤、阿公、小姑到寶寶，著實照著書分類、點評了一番，教我們初識此書。

在我看來，《這一生為何而來》是一本探討靈魂的「入門書」，架構異常清楚，可以讓「很理性的人」也看得懂。看來很理性的，就是相當「入世」的，也就是可以用得上的。（想當年，釋迦摩尼總是在「說理」，講得通，才做得到，從沒要人家來「拜」他。）

本書說的靈魂的年齡，無關乎「時間上」的年齡，你不妨想想自己是在那一級？信任你的直覺吧！這些「級別」本無高下，靈魂各「類型」也無優劣，「使命」也無大小，「天賦」就跟孩子的天賦一樣繽紛多樣。即使是學生手足也沒有一模一樣的，重要的是，父母因此該有所領悟，「自己的天賦不必然會是孩子的天賦」。書中也談到來自

前世的各種「害怕」，其實就是我們或多或少曾體驗過的「莫名的」害怕！也能明白指出面對的辦法，平平實實的。

作者的指導靈一針見血指出：「有人相信，開悟必須花好幾年的時間才能完成。然而，如果這是在你臨終之時完成的，對你有什麼用呢？」答案是：「開悟完成的時間是由你決定的。」、「開悟之鑰就是你想要擁有它的『渴望』。」

你差不多「隨時」都可以實現的，用不著花上半生或者好幾年。

就回到你真正的「渴望」吧！

十三世紀的回教詩人莫拉維·賈拉魯丁·魯米的詩說得好：

渴望是神祕的核心，渴望本身就可以療癒。

忍受痛苦，是唯一的法則，

你必須訓練你的願望。

如果你想要什麼；

那就先奉獻什麼。

「說穿了，開悟就是知道你是誰、你為何而來，以及以愛待人，如此而已。」



「你來到這裡，是為了遵循你的靈魂在你出生之前幫你規劃好的生命計畫。」

（「命中注定」的嗎？）

答案「是」，也「不是」。

這一切，難道不是這樣的嗎？你為你自己打造的人生如何？這一生裡，你扮演過多少角色、帶過多少面具？有哪些「真的」是你要的？

「能量」本來就在那裡，不會「無中生有」（不生），也不會「從有化無」（不滅），物理的「能量」都一直在「變形」，聲、光、化、電、運動、熱，諸「相」裡穿插打轉，當然，還可以凝聚成「質量」（物）的，就何況是我們自己的「能量」？演變在無數的紅塵戲臺裡，自然會有個你的角色和身分。不過，「我」可不想生生世世老演相同的戲碼。

這樣的「理解」（了悟），其實就是「我」在這一世的「抉擇」，不是嗎？

那麼，「是」，或「不是」，這就是問題的所在。（莎士比亞）

你如今「決定」演那一齣戲？

本書或可引你「通」了，免於「無明」（不明白）。

（本文作者為前美商應材大中國區總裁）



目錄

引言：抵抗靈媒天命	1	4	
第一部：方向	3	5	
第一章 意識之門	3	6	
探討靈魂的存在			
打開生命奧祕的十門課（10門課 x 10類別 = 100分人生）			
第二章 認知之門	4	7	
第一門課 靈魂年齡：你的信念之源			
十種靈魂年齡			
年輕的靈魂	年長的靈魂		
◎一級靈魂	◎二級靈魂	◎三級靈魂	◎四級靈魂



- ◎五級靈魂
- ◎六級靈魂
- ◎七級靈魂
- ◎八級靈魂
- ◎九級靈魂
- ◎十級靈魂

第三章 接受之門

8 4

第一門課 靈魂類型：你個性的核心

十種靈魂類型

- ◎ 助人者類型 (helper)
- ◎ 照護者類型 (caregiver)
- ◎ 教育者類型 (educator)
- ◎ 思考者類型 (thinker)
- ◎ 創造者類型 (creator)
- ◎ 表演者類型 (performer)
- ◎ 狩獵者類型 (hunter)
- ◎ 領導者類型 (leader)
- ◎ 心靈者類型 (spiritualist)
- ◎ 改革者類型 (transformer)

第四章 成就之門

1 2 4

第三門課 使命：你的生命目的

人生的十項使命

- ◎ 改變使命 (change)
- ◎ 探索使命 (exploration)

- ◎ 檢視使命 (examination)
- ◎ 控制使命 (control)
- ◎ 避世使命 (avoidance)
- ◎ 信賴使命 (reliance)
- ◎ 順勢使命 (Flow)
- ◎ 關係使命 (connection)
- ◎ 療癒使命 (healing)
- ◎ 愛的使命 (love)

第二部：賦予力量

1 5 3

第五章 復元之門

1 5 4

第四門課

害怕：療癒前世的創傷

十項前世的害怕

- ◎ 害怕失去 (loss)
- ◎ 害怕親密 (intimacy)
- ◎ 害怕表現自我 (self-expression)
- ◎ 害怕低人一等 (inferiority)
- ◎ 害怕失敗 (failure)
- ◎ 害怕遭人背叛 (betrayal)
- ◎ 害怕被人拒絕 (rejection)
- ◎ 害怕權威 (authority)
- ◎ 害怕失勢 (powerlessness)
- ◎ 害怕死亡 (death)



第六章 平衡之門

186

第五門課

渴望：避開錯誤的目標

十項渴望

- ◎ 渴望安全 (safety)
- ◎ 渴望教育 (education)
- ◎ 渴望吸引力 (attraction)
- ◎ 渴望健康 (health)
- ◎ 渴望名聲 (fame)
- ◎ 渴望財富 (wealth)
- ◎ 渴望誘惑 (glamour)
- ◎ 渴望地位 (status)
- ◎ 渴望權力 (power)
- ◎ 渴望不朽 (immortality)

第七章 轉變之門

207

第六門課

挑戰：克服內在的敵人

十項挑戰

- ◎ 頑固 (obsinacy)
- ◎ 自我犧牲 (self-sacrifice)
- ◎ 不知足 (insatiability)
- ◎ 不安定 (restlessness)
- ◎ 自我毀滅 (self-destruction)
- ◎ 不安全感 (insecurity)

◎自大 (conceit)
◎譏諷 (cynicism)

◎惰性 (inertia)
◎挑釁 (aggression)

第八章 智慧之門

2 3 8

第七門課

探究：藉由體驗而了解

十項探究

◎探究奴役 (servility)
◎探究殘疾 (disability)
◎探究不公義 (injustice)
◎探究背叛 (betrayal)
◎探究偏狹 (intolerance)

◎探究虐待 (abuse)
◎探究失敗 (failure)
◎探究失去 (loss)
◎探究沉溺 (addiction)
◎探究遺棄 (abandonment)

第三部：實現

2 6 7

第九章 創意之門

2 6 8

第八門課

天賦：運用前世的能力



十項天賦

- ◎ 療癒 (healing)
- ◎ 教育 (education)
- ◎ 藝術 (art)
- ◎ 體能 (activity)
- ◎ 音樂 (music)
- ◎ 同理心 (empathy)
- ◎ 邏輯 (logic)
- ◎ 溝通 (communication)
- ◎ 建構 (construction)
- ◎ 直覺 (intuition)

第十章 靈性之門

290

第九門課 力量：與靈魂世界連結

十種力量

- ◎ 平靜的力量 (tranquility)
- ◎ 放鬆的力量 (relaxation)
- ◎ 保護的力量 (protection)
- ◎ 意向的力量 (intention)
- ◎ 指導的力量 (guidance)
- ◎ 明晰的力量 (clarity)
- ◎ 正直的力量 (integrity)
- ◎ 預見的力量 (visualization)
- ◎ 溝通的力量 (communication)
- ◎ 行動的力量 (action)

第十一章 開悟之門

3 1 4

第十門課

道路：依循靈魂的意願行動

十條道路

- ◎ 合作之路 (cooperation)
- ◎ 知識之路 (knowledge)
- ◎ 諒解之路 (understanding)
- ◎ 真相之路 (truth)
- ◎ 自由之路 (freedom)
- ◎ 尊重之路 (respect)
- ◎ 平等之路 (equality)
- ◎ 正義之路 (justice)
- ◎ 平和之路 (peace)
- ◎ 愛之路 (love)

第十二章 幸福之門

3 3 6

活出你的靈魂想過的人生



冥視裡的呵護

〔推薦序一〕

◎ 余德慧

我近年來一直在探索「冥視空間」，這是指人的意識邊緣有一種恍惚、模糊的狀態，但有種真實感。我還沒能抵達「靈魂」這個肯定論述，所以，我是用我的冥視空間的觀點來讀這本書。

就我所知，冥視的發展來自我們的虛擬能力，但虛擬並不代表虛假不實，相反的，許多人的生命是依賴「虛擬的真實」才活得下來。虛擬不是想像，而是當人耗盡他的現實，也無法解除一生的桎梏，抹除他生命的苦難，虛擬的真實卻可以幫他取得看不見的補助線，反過來解決他在現實裡的束縛。

我研究一些宗教靈修者或台灣乩童，他們與他們的虛擬真實活得相當和諧，使我相信把自己虛擬到宇宙中心，讓眾靈照顧的生活氛圍，並非是自我感覺良好的迷信，而是上蒼賜給人類的深度力量。

做為宗教研究者，我一直警惕自己，不要被學術理性所縛，但我也喜歡粗糙的靈魂論述，如果我們內心的虔誠、心胸的慈悲能使我們在冥視空間感受天使，那麼我們可以得到祝福。

記得讀文學名家哈羅卜倫在她得憂鬱症時，發現了靈知傳統，也發現她的憂鬱根源，她的一句話，至今我還記得很清楚：「天使永不消失」，她的意思，只要人類望盡現實，抬眼現實之外，一定會出現人的心思裡的天使。

（本文作者為慈濟大學宗教與文化研究所教授）