



心靈塔羅
內在探索·靜心指引

鄭栗兒
著

目錄

Contents

【序言】

一個人的朝聖之旅 文／鄭栗兒 04

● Part 1. 第一部 09

如何操作本卡，以及 4 種牌陣

● 牌卡的啟動及使用方法 10

這是一副什麼樣的牌？ 10

啟動牌卡 10

接收能量及 21 天靜心法 11

● 4 種牌陣操作方法 12

【1張卡】 12

此刻的洞見與支持、靜心指引

【3張卡】 13

明白過去，回歸當下，前進未來

【4張關係卡】 14

與家人、伴侶、同事、朋友的能量關係

【3張愛人療癒卡】 15

療癒親密關係

● Part 2. 第二部 17

牌卡敘述 · 延伸意涵 · 花語解說 · 栗兒 Abha 心靈指引

| | |
|----------------------------|-----|
| • 隨附 22 靜心法 & 花語 | 18 |
| 0 傻瓜·放空靜心·白玫瑰／天真、快樂 | 18 |
| 1 魔術師·天地連結靜心·百合花／純潔、溝通 | 22 |
| 2 女祭司·沉默靜心·蓮花／開悟、自我完成 | 26 |
| 3 皇后·幸福靜心·石榴花／豐盛、多產 | 30 |
| 4 皇帝·燭火靜心·牡丹花／王者無敵、富貴榮耀 | 34 |
| 5 教宗·抄寫靜心·劍蘭／長壽、康寧 | 38 |
| 6 戀人·愛的交流靜心·粉色鬱金香／愛的告白、熱愛 | 42 |
| 7 戰車·跑步靜心·蒲公英／勇敢無畏、前進 | 46 |
| 8 力量·舞蹈靜心·蝴蝶蘭／力量、幸福逐漸到來 | 50 |
| 9 隱士·當下靜心·菊花／清淨、高潔 | 54 |
| 10 命運之輪·旋轉靜心·風信子／遊戲人間、恬適自在 | 58 |
| 11 正義·走路靜心·桔梗花／不變的承諾、誠實 | 62 |
| 12 倒吊人·「是」的靜心·吊鐘花／再試一下、嘗試 | 66 |
| 13 死神·死亡靜心·彼岸花／死亡之美、分離 | 70 |
| 14 協調·認同他人靜心·鳶尾花／好運、深深的祝福 | 74 |
| 15 魔鬼·無事靜心·水仙花／自我、傲慢 | 78 |
| 16 高塔·捨得靜心·鼠尾草／療癒、淨化 | 82 |
| 17 星星·星空靜心·滿天星／喜悅、指引 | 86 |
| 18 月亮·滿月靜心·曇花／一瞬永恆、綻放內在 | 90 |
| 19 太陽·太陽靜心·向日葵／光明、忠誠 | 94 |
| 20 審判·寬恕靜心·薰衣草／祈福、美好 | 98 |
| 21 世界·合掌靜心·康乃馨／偉大、神聖 | 102 |

一個人的朝聖之旅

文 / 鄭采兒

也許，你不是走在岡仁波齊的道途上，成為一名西藏的朝聖者，轉神山108圈，淨化自己的業障，去到快樂的彼岸。

但，每一天，你總也走在你自己生命的道上，如果你不僅僅把每一天生活視為如常一天，起床、吃飯、工作、睡覺……，而是用一種朝聖的心情，「活」在當下每一刻，那是什麼感受？那就會是你的改變。

多年來，穿梭台灣、海外帶領能量療癒與心靈課程，無論這裡或那裡，在世界快速的波動與變化中，我察覺到愈來愈多人掉入了靈性的迷失，為了逃避生活而遁世，為了不願走出舒適區，或為了讓自己顯得更厲害，而貪求各種的速成方便法門，有各種的閉關，有各種的靈性課程……，每一個人都想去終南山。

但如果你想要成為一個更好的自己，我奉勸你，如實地接受自己的樣子，如實地接受自己的命運，如實地接受你身邊的人、事、物，一旦接受，轉變才會開始。

朝聖路上，某一天遇上風雪，某一天遇上崎嶇，某一天遇上迷路……，這都是必然，你心裡上也會認定：是，那就是淬鍊你的考驗，你通過它，靈魂必將得到升級。但，生活中，難搞的人，麻煩的事，甚至不知未來的茫然，在這一刻猶疑躊躇，不也是必然嗎？不也是淬鍊你的考驗？但這些生活中像鼻屎一樣的煩人事，卻總是讓你感到不耐煩，彷彿理會它們，會降低你靈魂的

高度。

Paths of the Soul，不僅僅發生在通往拉薩的翻山越嶺、長途跋涉的道路上，也發生在我們的日常，我們一直在路上，這一世的生命故事都是我們朝聖的記錄。

懷著一種懺悔，
懷著一種夢想的追求，
懷著一種與神／佛的更靠近，
懷著一種虔誠，

在一步步朝聖行旅中，在每一天的柴米油鹽醬醋茶中，我們淨化了自己，提升了自己，成為一個阿凡達／神人，既在天上，也在人間。我們總是渴望回歸宇宙星辰，但宇宙星辰每一片刻總與我們同在。

Paths of the Soul，不僅僅成為光，更要成為愛，然後很實實在在的，走在你的靈魂之道上，改變你的命運，你就在岡仁波齊的朝聖路上。

絕大部分人的一生都是相當平凡的，庸庸碌碌。只有少數人明白並實踐此生的意義，致力於心靈成長，還有更少數的人創造了大事業和大夢想，或成為一位具有感染力和影響力的人。

事實上，很多靈魂會選擇某一世很單純地過生活，不想背負太多的責任，也不想實踐什麼，不是我們所想的，每一個人都來這個世界上成長或償還，當然，他們也許會是家人或朋友的課題，激發別人成長的催化劑、逆增上。

所以，能夠升起一種對靈性成長的察覺與渴求，願意把生命和時間放在對自己有意義或重要的事上，就是一件很了不起的事。不是競爭，不是比較，不是為了得到期許或認同，而是獨立、自主，為自己負責，成為自己的主人，你不一定要成為特別優秀或受歡迎的人，以此來證明自己。

但是，我還是要鼓勵你，其實也在鼓勵我自己，不要受限於地球年齡和健康、老化的問題，永遠要有一個前進的動力和熱情在每一刻，即使貧病交迫，孤苦無依，你也要練習綻放自己的光芒，讓自己發光。

Echart有一段話很美：「什麼是我們的使命？你的使命就是全然地在這裡。在內在，使你自己和這一刻保持一致。」

唯有靜心可以抵達，可以讓我們超越生命和心念的幻象，在這一時刻安住，欣賞自己和萬事萬物，而不掉入自己所設想的悲劇。也因此，這些年來在傳授心靈牌卡與靈氣療癒課程時，我一直用各種方法將靜心帶到課程中。

2017初夏，我在上海、杭州的靜心禪之旅，特別勉勵大家：「療癒和靜心是一對翅膀，是一體兩面，完整的療癒就是靜心，完整的靜心就是療癒。」一個療癒者的療癒力來自靜心，而一個靜心者，也將是一位給予愛的療癒者。慈悲與智慧兼具，勿忘初心，時時保持純真，在生活中修鍊自己，就是人生最美的朝聖之道。

關於每一個人的一生，無論如何精采或平庸，你都可以透過靜心，重新體驗每一刻的生命。人生劇情不過是一個個處境和一個個心念堆疊而成，但就在這一刻，靜下心來，觀察四周，一切都活了！

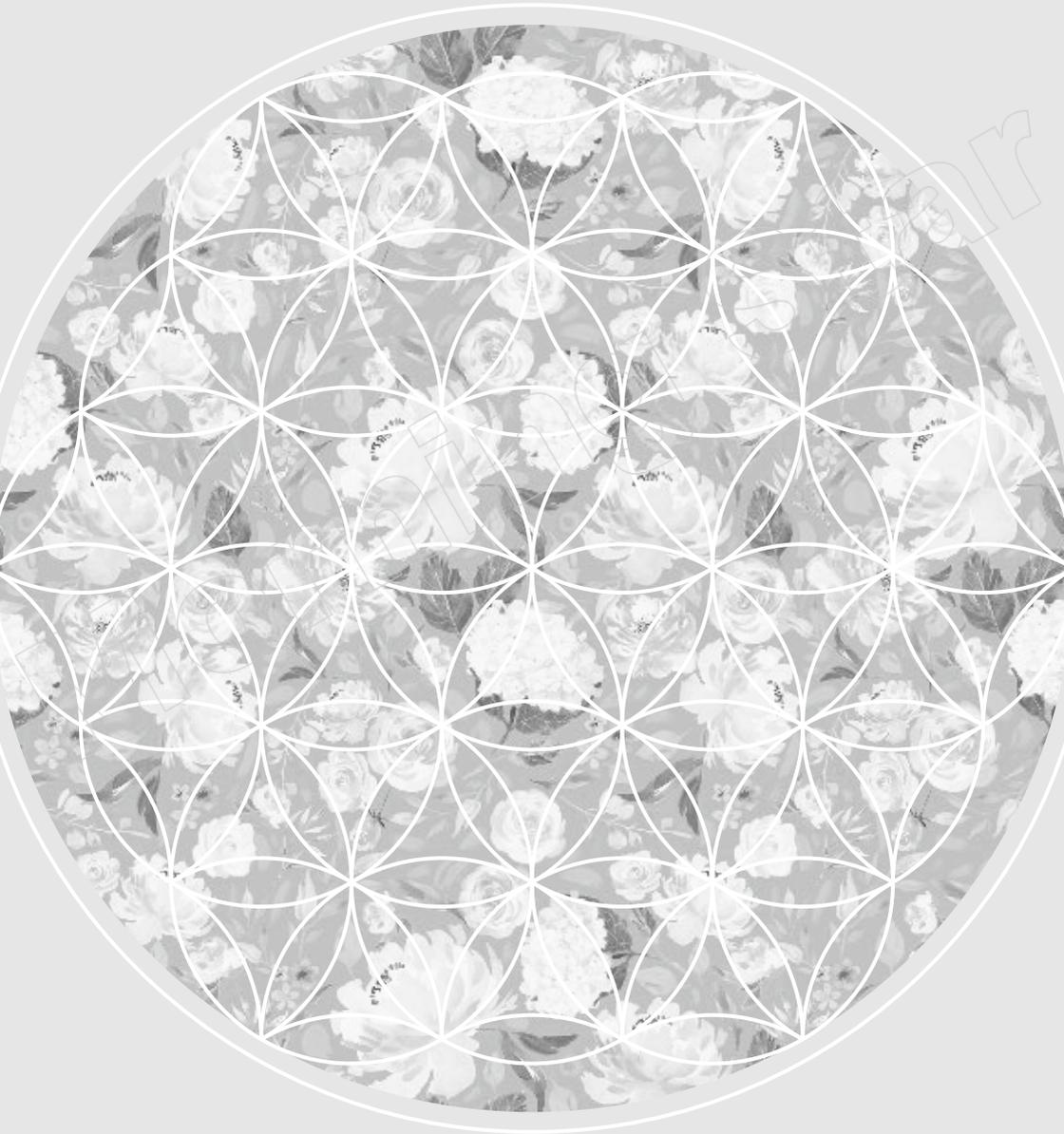
這部《心靈塔羅》，是我為真實的朝聖者、虔誠的朝聖者，追求心流與宇宙同步的朝聖者，乃至迷路的朝聖者所書寫的靜心指引，期望它成為你黑暗中的明光。

—— 2018/1/24 於台灣阿芭光之花園

Morning Star

Part 1. **第一部**

如何操作本卡，以及 4 種牌陣



牌卡的啟動及使用方法

這是一副什麼樣的牌？

心靈塔羅／Abha Tarot，以塔羅牌大阿卡娜為原型，結合花語和栗兒 Abha 心靈指引，隨附 22 種實際有效的靜心法，使每一位操作者可以藉此深入內在探索，更能深入靜心之道。和《心靈樹卡》一樣，不僅具有占卜功能，更能呈現你此刻的內在狀態，給予啟發的洞見。此套牌卡和一般塔羅牌的差別是，它沒有正反之分，純粹呈現正向的禪卡意涵，並連結你所需要或具有的能量。為求能量的完整，建議你，這副牌專屬於自己，不要借別人使用或與他人共用，你可以為自己占卜，也可以幫別人占卜，並歡迎你進一步體驗、修習「內在深度靜心」課程（注）。

啟動牌卡

一開始拿到這副牌時，啟動的方法很簡單，左手握著牌，再用右手（主導性的手，左撇子相反）手指輕敲三下，然後雙手合十，將整副牌握在手中，內心做一個祈請，默唸三次：「請求宇宙賦予這副《心靈塔羅》光與愛的能量。」接著把它放在胸前的正心輪（胸部正中、兩乳之間的位置，左手在下，右手在上），閉上眼睛，和它連結 3 到 5 分鐘，這樣就完成啟動的儀式了。

當你使用時，桌面一定要清理乾淨，也可以擺放一顆白水晶球，再加上輕柔的靈性音樂或精油更助於靜心，抽卡的品質也會相對提升。占卜前請將牌洗乾淨，洗牌的同時，感覺一股來自天地的能量，從頭頂來到你的雙手，為這副牌注入白色的淨光，同時，也慢慢將自己的心沉澱下來，保持在平靜、放鬆而專注的狀態。

當你覺得牌已經洗乾淨了（你會知道什麼時候是可以的），將

牌疊成一疊，可以切牌或不切牌，然後呈扇狀展開來；抽牌時，請用左手抽牌，左手屬於直覺的，也是接收能量的手，翻牌後，可參考本書每張牌卡的精心解說及心靈指引，給自己一個洞見。

接收能量及 21 天靜心法

如果你想接收牌卡的能量，讓自己更有信心，可將抽出來的牌卡放在枕頭下方或放在心輪 10 分鐘，連續 21 天。21 天是過去、現在、未來的更新與淨化期，一個好的習慣保持 21 天就能持續下去，同時這 21 天建議你每天進行書中隨附的靜心法，你將有一個心靈的轉變，並獲得啟發。

準備好進入心靈塔羅靜心的世界了嗎？現在就開始吧！祝福你擁有一趟神聖的內在朝聖旅程。

Love from Abha

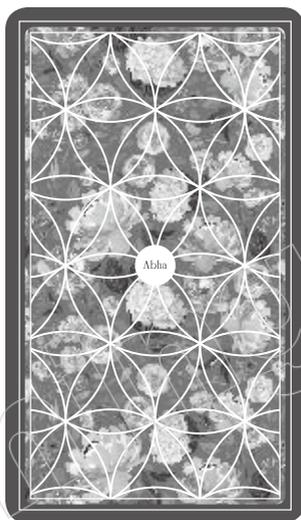
鄭栗兒

注：《心靈塔羅》內在深度靜心課程內容，請參考「阿芭光之花園」網站，或臉書 F B 搜尋「栗兒療癒森林」，亦可聯絡 premabha@gmail.com

4種牌陣操作方法

【1張卡】

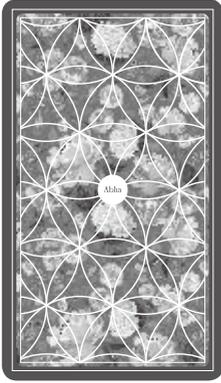
此刻的洞見與支持、靜心指引



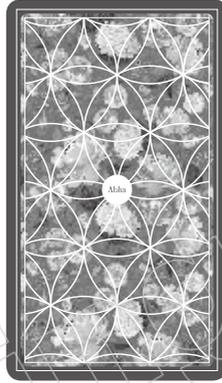
以直覺抽取1張牌，做為此刻問題的解決洞見，或是當下的靜心主題。如果需要接引能量支持自己，可將抽出的牌卡放在心輪10分鐘，或將牌卡放在枕頭下方連續21天，每天進行隨附的靜心法。

【3張卡】

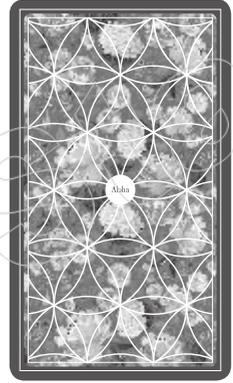
明白過去，回歸當下，前進未來



1.
過去



2.
現在



3.
未來

以直覺抽取3張牌，做為解釋因果的洞見，先抽1張牌代表過去，放在最左邊；再抽1張牌代表現在，放在中間；最後抽出1張牌，代表未來，放在最右邊，未來的這張牌非常重要，它代表需要調整與改變的建議，不僅僅呈現一個結果，更是一個指引的方向。

如果你需要這個引導的能量，可以將抽到的「未來」這張牌卡，放在心輪10分鐘，連結能量，將它放在枕頭下方，並每天進行隨附的靜心法。

【4張關係卡】

與家人、伴侶、同事、朋友的能量關係

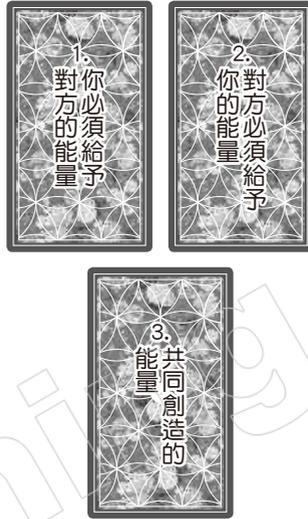


以直覺抽取4張牌，做為解釋彼此關係的洞見與調整的建議。先抽1張牌放在1的位置，代表自己在這關係上提供的能量；再抽第2張牌放在2的位置，代表對方在這關係上所提供的能量；再抽第3張牌放在3的位置，代表彼此交會的能量；最後抽一張牌，放在4的位置，代表未來需要調整與改變的建議，為彼此的關係提供一個新的可能和指引的方向。

同樣的，如果你需要這個引導的能量，可以將抽到的第4張牌卡，放在心輪10分鐘，連結它的能量，並放在枕頭下方連續21天，每天進行隨附的靜心法，你將發現和對方的關係有新的改變。

【3張愛人療癒卡】

療癒親密關係



除了4張關係牌，3張愛人療癒卡也是很棒的牌陣法。這組最好由兩位當事者一起抽牌，因為這是共同療癒，如果沒辦法，就只好由一人代抽。

A先抽1張牌放在1的位置，代表A必須給予對方的能量，B再抽1張牌放在2的位置，代表B必須給予對方的能量，第3張牌，共同創造的能量，則由主導者或牌卡擁有者去抽取。

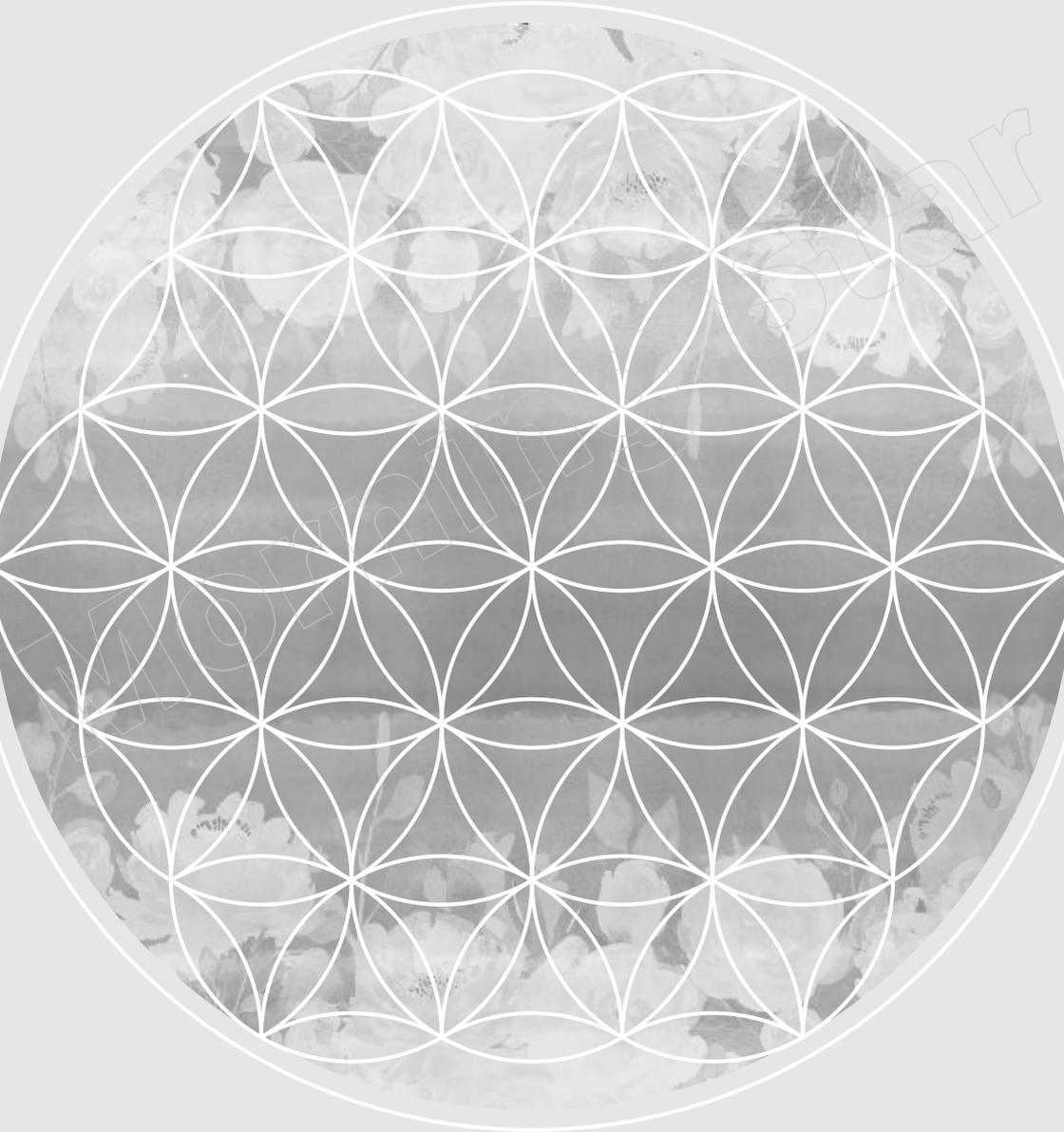
同樣的，如果需要這個引導的能量，A、B可以將個別抽到的1、2牌卡，放在心輪10分鐘，連結它的能量，同時將第3張牌卡放在床頭或家裡重要的位置，可以的話，牌卡上擺放一個白水晶柱或水晶陣，連續21天後，你將發現和愛人的關係有全新的開

始。不管抽到哪張牌，建議你們可以共同進行「愛的交流靜心」
（見6戀人牌卡說明）連續21天。

Morning Star

Part 2. 第二部

牌卡敘述 · 延伸意涵 ·
花語解說 · 栗兒 Abha 心靈指引



0 傻瓜

道的行者 風 天王星



牌面敘述

手握一朵盛開的白玫瑰，頭戴桂冠和紅色羽毛的年輕旅人出發在路上，看起來如此天真而愉快。眼睛看著遠方的夢想，也不管前面的懸崖和一旁小狗好心地提醒，就是無懼地邁開步伐，好像跌倒了也會被神給接住。他心中充滿好奇的勇氣，一場未知、全新的旅程就此展開，天空、陽光和海洋齊聲為他祝福，行囊裡

裝載的是與生俱來的愛、特質和此生的課題，還有準備收集沿途的經驗，綁住行囊的是力量權杖，他卻輕鬆揮舞，不當回事，總有陽光與之同行，照亮行蹤。傻瓜牌預示一個全新的冒險，過程中會有歡樂，也有艱辛，一切就看他如何運用智慧，去面對每一個處境。

延伸意涵

達成夢想的前提，要有傻瓜那股傻勁，不計得失、不在乎外人的眼光朝目標而去，但傻瓜真是愚蠢嗎？還是另一種大智若愚呢？要注意身邊的那隻狗，牠象徵著忠誠友人對你的耳提面命，使你不致失足而掉落深谷。抽到這張0號傻瓜牌，意味著必須放下世俗的價值觀和得失計算，信任一切是最好的安排，回到原始純真、熱忱，從心出發。



· 花語：白玫瑰／天真、快樂 ·

高雅、豔麗的西方花女王，永遠如此引人注目，雖然帶刺，你無法褻瀆、親近她，卻能欣賞她。白玫瑰更多一份天真，不流於世俗的單純與快樂，那是內在意識與高我意識的合一，走在屬於自己的生命之流，才能如此獨一無二。

● 栗兒Abha心靈指引：

傻瓜有一種天真無邪的魅力

親愛的，當你朝夢想前進時，整個宇宙都會來協助你。生命是一場夢，一場關於夢想的旅程，所有的此刻都是你吸引來的，都是為了讓你看見關於「真實自己」和「真實夢想」這件事。

你有在「真實自己」往「真實夢想」這條路上嗎？

當你在這條路上時，不管旅途發生什麼，你都會欣然接受，並且有能力去扭轉劣勢，堅持前進，因為這是你內在的朝聖之路。朝聖路上，某一天遇上風雪，某一天遇上崎嶇，某一天遇上迷路……，這都是必然，你心裡也會認定：「是，那就是淬鍊你的考驗，你通過它，靈魂必將得到升級。」無論如何，你都在你自己的路上，這才是最重要的。

天上的候鳥，時候到了，就飛行到南方；路邊的小花，時候到了，就綻放春色，萬物順應著宇宙運行的軌則，朝各自的天命而行，這既是宇宙之流，也是生命之流。你也是，如果無法順利上路，你的靈魂將永遠存在著嘆息，你的聖地永遠在召喚你，而你無法不聽見。

用靈魂丈量一條朝聖道路，你不能太計算，因為你算不出什麼來。你能規劃出一條筆直的捷徑嗎？你知道最後的收穫是什麼嗎？你能預知聖地的風光嗎？就傻一點吧！就傻一點又如何？這輩子你有很多的聰明，但不要用在這裡，就傻一點，帶著一種相信，更高級一點，帶著一種信任，朝你的內在之夢前進，讓夢想來引領你，讓夢想來啟發你，讓夢想

來帶路。

再說一次，當你朝夢想前進時，一旦下定決心，整個宇宙都會來協助你，包括你的守護天使／菩薩和守護靈獸，看傻瓜旁邊那隻吠叫的狗，就是最好的守護靈獸，在啟程前往夢想的路上，神都在身旁。每一個人的聖地都不同，但所有聖地的內涵都一致，所帶給抵達者的感動都相同。所有聖地的存在，都是一個發光體——宇宙之光的分身，讓你深入宇宙法則的神祕，開啟你的內在直覺和潛能，吸引你朝它靠近，以實現你此生的意義——勇敢追夢的自我完成。

親愛的，我不說愚者，而說一個傻瓜，因為傻瓜有一種天真無邪的魅力，有一種可愛的任性，好比一個有個性的藝術家，或者一朵白玫瑰，不顧他人眼光與評價的創作態度，這就是你要做的，就當一個傻瓜吧，前進你的夢想之路吧，沿途一切都會是快樂！

· 放空靜心 ·

請找一個舒適的位置坐好，躺著也可以。深呼吸三次，深深地吸氣，慢慢地吐氣，第一次深呼吸提醒自己放鬆，第二次深呼吸提醒自己放空，第三次深呼吸提醒自己保持平靜，然後把所有念頭釋放掉，保持在無念的狀態，放空自己十分鐘，再次感覺自己又充滿了活力。

1 魔術師

煉金術士 風 水星



牌面敘述

置身花團錦簇，盛開的紅玫瑰或白百合，加上金黃背景，這是魔術師將夢想化為實際所呈現的欣欣向榮。右手高舉權杖指向天空，左手指向大地，代表他是連結天地的溝通管道。頭上浮出一個「無限」的符號，象徵擁有無限的力量，可創造、實現所有的行動和計畫。桌上擺放塔羅牌的四組圖騰：權杖、聖杯、寶劍

與錢幣，亦是構成萬物的基本元素。而充滿智慧的魔術師穿著主動熱情的紅袍、純潔淨化的白衣，腰繞啟發智慧的青蛇，不僅擁有點石成金、煉金術士的實踐能力，也是善於理性溝通的智者，並具主動出擊的男性能量，其一身技藝，足智多謀的特質，將使前程充滿光明。

延伸意涵

1號魔術師是具有智力和行動力的陽性力量，1代表溝通，也是前進的起點。你夠聰明，但必須要花一點時間和耐性「說清楚、講明白」，人際和合是成功的關鍵，亦即代表你不能躲在角落被動等待，應主動出擊。此牌也預示當事人已具備充足的能力，可以勝任一切任務，就算有些生活中的生病、痛苦、失落、災難的磨練，也能迎刃而解。



· 花語：百合花／純潔、溝通 ·

像一個對世界發聲的擴音器，百合的喇叭造型帶著強烈的溝通意味，這個溝通是雙向的，既是天與地的溝通，也是地與天的溝通，且須如百合一般純潔，忠於內在真實的聲音，內在本源的延伸，傾聽內在就是無限的天啟。

● 栗兒Abha心靈指引：

真正的魔術是連結天地之心

親愛的，我們都喜歡魔術，帶點驚奇，很多時候生活太平淡，如果沒有這些魔術般的趣味，大概都無聊沉悶極了。生活就是如此，當你淪入制式，你就變成一具行屍走肉，過著日復一日的乏味人生，你就忘記了創造，你有能力可以創造。

聖杯、權杖、錢幣與寶劍分別代表地球的四大元素：水（情緒）、火（行動力）、土（收穫）、風（對戰），也分別代表著春、夏、秋、冬。一個魔術師其實就是一個煉金術士，他能運用各種元素點石成金，把單調的日常化成魔幻的奇麗，因為他懂得溝通，如何擷取宇宙的訊息，捕捉內在的靈感，整合他人的資源，借力使力，進而以行動力創造無限的可能。

而且，他不是用自己的力量去完成，他是一個宇宙的管道，運用天地的力量去完成一切，所以他不需要冒險，不需要安全感，不需要擔心，甚至不需要計畫，他只要懷著一顆正面肯定的心態就可以了，所有隨之而來的發生，都是一種必須的元素，都是為了促成完美的轉化。

是的，一個魔術師在台上，就是盡其在我了！他只管盡情演出，而不浪費心思去擔心失敗，這就是所謂的正面，不僅思考是正面，連感覺都要正面，關鍵就在這裡，如有一點點負面的念頭或感覺，都要立刻放掉，回到正面。要保持這樣的覺性，做自己頭腦的主人，不掉入小我負面，然後展現本就具有的能力，隨機應變，臨危不亂，隨時與天地連結。



更多精采內容

所有成功的要素宇宙都會為你準備，你只要帶著一份熱情，對生命的熱度，還有一份無私的純潔，去成就此生的價值。如果你一直要按照舊有模式去運作，會失去魔術所帶來的驚喜，一心追求或掌控世間所謂的美好，是沒有意義的，反而會形成一種阻隔，阻礙你與宇宙、與內在，與他人的溝通。

親愛的，真正的魔術是改變我們的心，用你的心，為你的生活變場魔術吧！那時，春天、夏天、秋天和冬天將同時發光；那時，我們看世界的方式將完全不同；那時，我們將變做原野上一朵朵綻放的白百合。那時，就是萬物欣欣向榮的神聖花園。不用躲藏一角，默默待在困頓中，可以用正面力量主動出擊了。

· 天地連結靜心 ·

放鬆地站著，雙腳與肩同寬，慢慢吸氣，雙手慢慢上舉，感覺大地能量從腳底來到頭頂，雙手朝向天空，吐氣。再次吸氣，感覺雙手連結天空能量，吐氣，雙手慢慢下移，將天空能量從頭頂帶入腳底。如此來回至少三次，最好在早晨時候進行十分鐘。