

《最近不順， 真的是祖先的事嗎？》

把最常讓人恐慌的 6 種說法拆開，幫你判斷：現在該動？先等等？還是其實不用動。



阿翰靈界導航 出品

© 2026 ahan.tw

前言 | 為什麼你會開始懷疑「是不是祖先的事」？

很多人是在「事情開始不順」的時候，第一次認真想起祖先。

不是因為真的發生了什麼確定的事，而是因為心裡突然冒出一個念頭：「**會不會其實有什麼我沒注意到？**」

這個念頭很常見，也很人性。

當人感到失控、焦慮、無力時，大腦自然會想替眼前的狀況找一個說得通的原因。

在坊間各種說法之下，祖先，往往就成了那個最容易被指向的答案。

於是很多人就開始動了。

問人、找老師、調整擺設、重新安排牌位……做完之後，有些人會安心一陣子，但也有不少人很快又開始不安，心裡浮現新的疑問：

「是不是哪裡還沒做好？」

這裡真正讓人卡住的，通常不是你做得不夠，也不一定是你做錯了，

而是你一開始就沒有先分清楚——

你現在想處理的，到底是祖先的事，還是被不安推著走的那一股恐懼。

如果這一層沒有想清楚，再多的動作，都可能只是讓心裡暫時安靜，過一陣子又回到原點。

所以，這一包內容不是要告訴你祖先有沒有問題，也不是要教你怎麼處理、怎麼拜、怎麼做才算對。

它真正要做的，是在你決定要不要行動之前，先讓你慢下來，看清楚自己現在的狀態。

接下來的內容，會帶你拆開那些最常讓人慌張的說法。

不是為了反駁誰，而是幫你重新拿回一個能力——

判斷自己現在，到底需不需要行動。

第一章 | 什麼情況下，其實根本不是祖先的事

核心判斷一句話：

如果你說得出「問題是什麼、什麼時候開始的、可能跟什麼有關」，
那它通常就不是祖先層面的問題。

很多人一開始會懷疑祖先，
並不是因為發生了什麼「說不上來的怪事」，
而是因為生活裡真的開始出現問題。

工作出狀況、身體不舒服、關係卡關、事情一件接一件不順，
而且你大概也說得出來，是從什麼時候開始的。

只是，當這些狀況拖了一段時間，
又沒有馬上好轉，
心裡就會慢慢冒出另一個念頭：

「會不會不是表面看到的這些原因？」
「是不是其實還有更深一層的東西，我沒注意到？」

這時候，「祖先」這個選項，
就很自然地被放進來了。

但有一個很重要的判斷點，常常被忽略。

只要一件事情同時符合這三個條件：

你找得到現實中的原因
事情發生的時間點，你對得上
你心裡其實也說得出一條說得通的邏輯

那它通常就不是祖先層面的問題。

這不是在說事情不嚴重，

而是表示——

它已經有一個**站得住腳的現實解釋**。

舉個很常見的例子。

你因為長期壓力、作息亂、睡眠不足，
身體開始出狀況；

或是因為某段關係反覆拉扯，
情緒一直被消耗，事情自然卡關。

這些原因，你其實都知道。

只是因為拖太久沒有改善，
你開始對「單純的現實解釋」失去信心，
心裡就會冒出另一個想法：

「如果只是這樣，怎麼會拖這麼久？」

這句話聽起來很合理，
但它其實偷偷預設了一件事——
如果是現實問題，應該很快就能解決。

可現實往往不是這樣。

壓力累積久了，身體本來就需要時間恢復；
關係的問題，本來就不可能靠一兩次對話就解開；
工作的狀況，也常常需要環境改變，
或你自己的策略慢慢調整，才會轉好。

這些事情，都需要時間，
而且不會因為你找到「更深層的原因」就突然加速。

但當你開始懷疑「會不會不只是這樣」，
祖先就會變成一個看起來**更有解釋力**的答案。

因為它給你一個感覺：

「原來不是我做不到，
而是有更大的力量在影響。」

這個念頭本身不是錯的。

真正需要留意的是——

你是不是在現實問題還沒被好好面對之前，
就急著把原因往更遠的地方推。

當一個問題，明明已經有清楚的生活脈絡，
卻被過早拉到祖先層面，
事情往往不會變簡單，
反而會變得更模糊、更難判斷。

你可能會開始懷疑：

「是不是我怎麼做都沒用？」
「是不是我其實還漏了什麼？」
「就算我調整作息、處理關係，會不會也沒用？」

而這種不安，
多半不是來自祖先，
而是來自你對現況慢慢失去掌控感。

所以，在這一章，你其實只需要記住一句話就好：

**如果一個問題有清楚的現實原因，
那在它被好好處理之前，
通常不需要急著往祖先那一層去想。**

這不是否定祖先的存在，
而是幫你先把「該處理哪一層」分清楚。

當你能先站穩這一層，
後面的判斷，
才不會被恐懼一路推著走。

第二章 | 為什麼「老師的一句話」會讓你立刻慌起來

很多人真正開始慌，
不是在事情剛出問題的時候，
而是在聽完某個「老師說的話」之後。

也許那句話本身不長，
甚至聽起來還很平靜、很專業。

像是：

「這個不太單純。」
「這種狀況拖久了，對你比較不好。」
「現在還能處理，但不要再等了。」

話沒有說滿，
卻剛好停在一個讓人心裡發緊的位置。

你可能原本只是想確認一下，
聽完之後卻突然開始坐立難安。
腦袋轉得很快，心卻越來越亂。

這種反應，其實很常見，
也不代表你特別容易被影響。

因為**權威型說法**，最容易製造的不是答案，而是時間壓力。

當一個人被視為「懂的人」、「看得到的人」、「有經驗的人」，
他只要暗示一句「現在不處理可能會有影響」，
你的大腦就會自動補完後面的畫面。

你會開始想：

「是不是我現在不做，之後會更麻煩？」
「是不是錯過這個時間點，就來不及了？」

「如果真的出事，會不會是我當初沒有聽話？」

這些念頭，通常不是對方說出口的，
而是你自己在心裡接下去的。

問題就在這裡。

一旦時間壓力出現，人就很難冷靜判斷。

你會發現自己不再是在想：

「這件事合不合理？」

而是在想：

「我現在要不要趕快做點什麼？」

這時候，行動的動機已經變了。

不是為了釐清，

而是為了止住內心的不安。

很多人事後回頭看，

其實都會發現一件事：

當初做那個決定的時候，

不是因為自己真的想清楚了，

而是因為「太怕來不及」。

但恐慌狀態下做的決定，

幾乎都不是好決定。

不是一定會做錯，

而是很容易做得過頭、做得太急，

或是做完之後，反而更不安心。

這裡要釐清一個重點。

權威本身不是問題，

問題是你有沒有在對方的話裡，被悄悄推進「非做不可、立刻要做」的狀態。

當一個說法讓你覺得：

「現在不動，好像就是在賭運氣」，

那你就很難真的評估這件事是不是非做不可。

因為恐懼，已經先接手了方向盤。

所以，在這一章，你只需要記住這個判斷點：

只要一段話，讓你突然覺得時間很急、錯過會更糟，

那它帶來的，很可能不是清楚，而是恐慌。

而在恐慌還沒退下來之前，

任何決定，都不適合太快做。

這不是要你不聽任何人的話，

而是提醒你——

在你被推著往前跑之前，

先確認自己是不是已經被時間壓力牽著走了。

當你能把這一層看清楚，

你才有空間，回到真正的判斷本身。

第三章 | 為什麼看到別人都在處理，你就開始動搖

很多人原本其實已經慢下來了。

心裡沒有那麼急，

也暫時沒有打算立刻做什麼。

直到看到一句話——

「我們家最近也去處理祖先了。」

或是聽到別人說：

「這個一定要處理，不處理真的會影響後代。」

那一刻，你心裡可能會突然一沉。

你不一定馬上相信，

但會開始動搖。

這種動搖，通常不是因為你突然覺得對方比較懂，

而是因為心裡浮出一個很人性的比較念頭：

「是不是只有我沒處理？」

「是不是大家都知道這件事的重要性，只有我還在猶豫？」

「如果別人都去做了，我不做，會不會反而比較危險？」

這些念頭很自然，

也幾乎每個人都會出現。

因為當你看到「很多人都在做同一件事」，

大腦會自動把它解讀成一種訊號——

是不是這件事本來就很重要？

但祖先的事，有一個很容易被忽略的地方。

它不能用比較法。

你看到的，只是「別人做了什麼」，
但你看不到的是：
他們家的背景、狀況、發生的時間點、
以及他們為什麼會走到那一步。

每個家庭的脈絡都不一樣。
有人是長期卡關、累積多年；
有人是遇到明確事件、有清楚轉折；
也有人只是因為身邊的人都在談，就跟著一起動。

但這些原因，通常不會被拿出來說。

你只會看到一個結果：
「他們去處理了。」

問題就在這裡。

當你拿別人的「結果」，
來對照自己的「狀態」，
中間其實少了非常多關鍵資訊。

於是你很容易開始懷疑：
「是不是我也該做點什麼？」
「是不是我太冷靜，反而不正常？」
「會不會我現在不動，之後反而來不及？」

這種懷疑，看起來像是在思考，
但實際上，比較多是在被拉著走。

還有一個常見的情況。

你可能本來只是覺得：
「事情有點不順，但好像還撐得住。」

但當你聽到別人說：

「我也是一開始沒事，後來才發現問題很大。」

你心裡就會開始自動補完畫面：

「那我現在這樣，會不會只是還沒爆而已？」

這時候，你的不安，

其實不是來自自己的狀況，

而是被別人的故事帶走了。

這並不是說別人的經驗不重要，

而是別人的經驗，不能直接當成你的判斷依據。

因為祖先的事，

不是「誰比較早處理誰就比較安全」，

也不是「大家都做就一定對」。

真正重要的，一直都是同一件事：

你自己的狀態。

所以，在這一章，你只需要記住這個判斷點：

只要你是因為「看到別人都在做」，

才開始懷疑自己要不要動，

那這個動搖，通常不是來自需要，

而是來自比較。

而比較，很容易讓人偏離原本清楚的判斷。

當你能把這一層分清楚，

你就比較不會因為別人的選擇，

被拉走自己的節奏。

你只需要回到一個問題：

「以我現在的狀態來說，我真的需要嗎？」

能回到這裡，
就已經夠穩了。

第四章 | 為什麼「只想確認一下」反而讓人越來越不安

很多人其實不是一開始就很慌。

一開始只是覺得：

「好像哪裡怪怪的。」

「不是真的出事，但心裡不太踏實。」

於是就冒出一個看起來很合理的想法：

「那我確認一下就好。」

不是要大動作，

不是要馬上處理，

只是想要一個答案，讓自己安心。

所以你開始做這些事：

問一個人。

看幾篇文章。

聽不同老師怎麼說。

甚至只是滑過幾個別人的經驗分享。

但奇怪的是——

確認完之後，心裡沒有比較安，

反而更亂了。

一開始你可能會想：

「是不是我確認得還不夠？」

「是不是再多問一個，就會比較清楚？」

於是你又再確認一次。

但很快你會發現，
每一次確認，
都只是暫時讓你鬆一口氣，
過沒多久，不安又會回來。

而且通常會回來得更快、更重。

這裡有一個很重要、但很少被說清楚的關鍵。

問題不在於你有沒有確認，
而在於你是「為了釐清」而確認，
還是「為了壓住焦慮」而確認。

這兩件事，看起來很像，
但對心理的影響完全不一樣。

如果你是在釐清狀況，
確認的過程，會讓事情慢慢變得比較清楚。

你會更知道：

「現在卡在哪一層？」

「哪些是我能理解的？」

「哪些暫時還看不懂，但可以放著？」

但如果你是在用確認來安撫焦慮，
那確認本身，就會變成一種止痛藥。

效果很快，
但退得也很快。

這時候，你其實不是在找答案，
而是在找一種感覺——

「有人跟我說，我現在這樣是安全的。」

但問題是，
這種安全感，無法被一次確認撐住。

因為焦慮沒有真的被處理，
只是被暫時壓下來。

所以你會開始需要更多確認，
更快的回應，
更肯定的說法。

久了之後，
你可能會發現自己陷入一個循環：

不安 → 確認 → 短暫安心 → 再次不安 → 再確認。

而這個循環，
會讓你越來越難分辨一件事——
我現在是真的需要處理，
還是只是已經被焦慮牽著走了？

這也是為什麼，
很多人明明已經問過很多次，
卻反而越來越沒有把握。

不是因為你問錯人，
而是因為「確認」這個行為，
已經被焦慮接手了方向。

所以，在這一章，你只需要記住這個判斷點：

只要你發現自己是在「為了安心」而一直確認，

而不是為了理解狀況，
那確認本身，就已經變成焦慮的一部分。

這不是你的問題，
也不是你太脆弱。

只是代表——
你現在最需要的，
可能不是更多答案，
而是先停下來，讓自己不要再被推著跑。

當你能先從這個循環裡退一步，
很多事情，反而才有機會變得清楚。

而不是越確認，
越看不清楚。

第五章 | 如果真的需要處理，你現在最重要的不是找方法

很多人走到「真的想處理」這一步，其實心裡都很像。

不是很篤定，而是很累。

不是很有把握，而是很怕拖下去會更糟。

所以你開始很自然地把注意力放在「方法」上：

要怎麼做？要找誰？要改哪裡？要補什麼？

因為只要你一進入「找方法」，你就會有一種感覺——
我至少正在做事，我沒有放著不管。

但這裡有一個很關鍵的地方。

在任何處理之前，你最重要的不是找方法，
而是先確認：你到底是想解決問題，還是只是害怕「沒做會出事」。

這兩種動機，看起來都會讓人行動。

但它們帶你走到的地方，通常完全不一樣。

你如果是想解決問題，會長什麼樣子？

你會比較在意這幾件事：

你想解的是什麼？

哪一個狀況讓你最困擾？

你希望事情變成什麼樣子，才算「有改善」？

你會想要更清楚、更穩。

你甚至不一定急著馬上做，

但你會想把這件事放回一個「可以判斷、可以追蹤」的位置。

這種狀態下，你會比較容易做出適度的決定。

不會一下子衝太大，也不會一直兜圈。

那如果你是害怕「沒做會出事」，會長什麼樣子？

你心裡比較像是：

我現在不做，是不是就算我賭錯？

我會不會後悔？

萬一真的出事，會不會就是我當初沒有處理？

你會很想找到一個「最保險」的做法，

希望一次把風險清掉。

但問題是——

恐懼會把「處理」變成一種求保證。

而求保證這件事，幾乎沒有終點。

因為只要你內心的底層是「我怕出事」，

你做完第一個方法後，下一個念頭通常會是：

「那如果還不夠呢？」

「是不是還有什麼我漏掉？」

「別人說還要再補一個，我要不要也補？」

你會發現自己不是越做越穩，

而是越做越需要更多動作來支撐安心感。

所以這章要你抓的，不是「要不要處理」

而是先抓住一個更前面的判斷點：

我現在的行動，是在往「更清楚」走，

還是在往「更怕」走？

你可以用三個很簡單的問題，幫自己分辨：

1. 如果今天有人跟我保證「不做也不會出事」，我還會想做嗎？
會 → 比較可能是想解決問題。
不會 → 比較可能是恐懼在推你。
2. 我現在最想要的是「弄懂狀況」，還是「立刻安心」？
想弄懂 → 比較穩。
想立刻安心 → 很容易進入無限循環。
3. 我想做的這個動作，做完之後會讓我更清楚，還是只會讓我短暫放心？
更清楚 → 方向通常是對的。
短暫放心 → 可能只是止痛。

你會發現，很多人卡住不是因為沒做，
而是因為一開始就把順序顛倒了。

先被恐懼推著找方法，
再用方法去換安心，
最後變成：越做越不安、越查越多、越問越亂。

所以這一章想給你的不是答案，
而是一個更穩的起點：

在你找任何方法之前，先把動機分清楚。

因為動機一旦錯了，方法越多，你越難回到判斷。

當你能先回到「我是在解決問題，還是在餵養恐懼」這一層，
後面不管你做或不做，你都會更穩。
也更不容易被「沒做會出事」這句話牽著走。

結語 | 這包不是叫你不要處理祖先

核心判斷一句話：

這個小包的目的，是讓你在「該動」與「不該動」之間，有一個不被恐懼推著走的判斷基準。

如果你看到這裡，
很可能已經發現一件事。

這一路看下來，我並沒有告訴你：

「一定是祖先的問題。」

也沒有告訴你：

「祖先完全不重要、不用理。」

因為真正需要被釐清的，
從來不是祖先本身，
而是——

你現在，是不是被不安推著走。

很多人卡住的地方，不在於做得夠不夠，
而是在還沒分清楚狀態之前，就急著動。

一動，就比較。

一比較，就懷疑。

一懷疑，就更想確認。

最後，事情沒真的變清楚，
心卻越來越累。

這一包內容，只做一件很單純的事。

不是幫你下結論，
不是替你決定要不要處理，
而是幫你把那條常常被恐懼蓋住的分界線，慢慢拉回來。

讓你能分清楚——
現在的你，是在解決問題，
還是只是想快點安心。

如果看完之後，你的感覺是：
「好像比較知道自己卡在哪一層了。」
「原來我現在不一定要馬上做什麼。」

那這一包的功能，就已經完成了。

而如果你很清楚知道，
你不是因為焦慮、比較、或被話語影響，
而是真的想釐清狀況、確認方向，

那時候，再往下一步走，
才會是穩的。

至少，那個決定，
會是你自己想清楚後做的，
而不是被恐懼推著走的。

〈當你已經準備好〉

如果你看到這裡，感覺是「原來我現在不需要急著動」——

那這包的工作已經完成。你可以帶著這個判斷，繼續走。

但如果你的狀況是這樣：

你確認自己不是被恐慌推著。你也不是只是要安心。

你就是有一個還沒釐清的問題——

這件事，到底跟祖先有沒有關係？

還是，我知道有狀況，但不確定下一步往哪走。

這類問題，不是光靠判斷框架就能回答的。

它需要有人直接去看。

阿翰靈界連線定位，做的就是這件事。

不是再給你一個說法，不是陪伴你整理情緒。

而是直接連線確認你的狀況，然後清楚告訴你：

有沒有、是什麼、下一步怎麼走。

詳細說明與預約方式在服務頁面。

→ [前往服務說明](#)