

生命轮回——超越时空的前世疗法

原著：Through Time Into Healing
作者：布莱恩·魏斯（Brian L.Weiss）
译者：黄汉辉
远方出版社



前言4

第一章催眠与回溯法6

 在假眠状态里，我们能进入无限自由的领域.....6

 心灵一直保持警觉，随时在观察、判断7

 回溯到前世是痊愈的关键.....7

 潜意识有自之明，不会提供无法理解的回忆.....8

 前世回溯类型一：古典型.....8

 前世回溯类型二：关键型.....9

 抗拒催眠的心态10

第2章 生命轮回的经验.....11

 虽然是事实，但人们却不敢公开11

 《圣经》中原有轮回转世的记载，后来被删掉了11

 说真话也需要勇气.....12

 见怪不怪的灵异经验12

 灵异与预知经验人人都有.....13

 神奇的濒死经验14

 儿童的濒死经验15

 儿童经历前世的案例16

 前世回想与做梦经验16

 两者之间17

第三章 身体与心灵的治疗17

 身心对疾病的影响.....18

 前世疗法能治愈宿疾18

 右翼被友军击中……18

 前世的因果关系19

 意想不到的疗效19

 喉咙痛的秘密20

 治疗慢性头痛20

 避免用药成瘾21

 呼吸困难的病根22

“高层次” (higher) 的精神状态	22
治疗的奇光	23
第 4 章 冲突关系的治疗	24
爱的考验	24
前世情敌	25
治疗婚姻危机	26
轮回不已的人际关系	27
灵魂友伴	29
两千年后重逢	29
第 5 章 治疗内心幼童	30
拯救断头台上的人	31
性虐待的前世关系	33
退缩的受虐儿童	33
了解就是治疗	34
原谅父亲两次	35
第 6 章 第六章 治疗脆弱的心	36
从前世到今生	37
不让男人多看我一眼	38
回溯肥胖的原因	39
逃避成长契机	39
暴力的生命轮回	40
自我发现的力量	40
第七章 治疗生离死别的悲情	41
医护天使治疗悲伤	42
爱心幽默化解死亡阴郁	43
理解死亡经验	44
不寻常的灵异经验	44
探索前世的生命奥秘	45
克服悲伤与人格成长	46
与孩子心手相握	46
无限、永恒的灵魂	47
第八章 揭开心灵的奥秘	48
新观念的挑战	48
吐露神秘智慧	49
八仙守护幼童	50
生命反省的历程	51
我的前世经历	52
第九章 丰富你的生命	53
丑女和黑奴的烦恼	53
克服创造障碍	54
月夜狂之谜	55
超越的经验	56
耐心等待时光之旅	57
第十章 前世回溯的技巧	58

梦境里的前世线索.....	58
冥想与图式拟想法.....	59
自我的观察技巧	60
进入前世的“游戏”技巧.....	61
“看脸”技巧	62
拜访通灵人士	63
触发前世回想	63
不朽的自己.....	63
第十一章 自制放松与回溯的录音带	64
放松与回溯.....	65
附录	67
客观判断，寻求验证	67
心灵意识的革命	68
我的前世之旅	69
望穿生命的秋水	74
“前世今生”座谈会	80

前言

我的专业生涯一直是单向的，而且极为学术性，想不到却碰到上门求诊的凯瑟琳，让我经历一场难以置信的经验，整个过程在《前世今生》一书中有详细描述。我毕业于哥伦比亚大学，然后获得耶鲁大学医学院博士学位，在耶鲁大学的附设医院当精神科主治医师。我也曾担任数所大学医学院的教授，并发表四十余篇有关精神药理学，脑部化学，眠障碍，沮丧，焦虑，药物滥用，老人痴呆症等等科学性论文。先前我唯一出版的著作是《胆碱功能生物学》(The Biology of Cholinergic Function)，它绝不是一本畅销书，不过对于失眠病患确实有帮助，阅读它必能让患者一觉到天亮。我是左半脑发达的人，具有强迫性人格，而且，对于“不科学”的领域，譬如超心理学，彻底的怀疑。我对于前生，轮回转世的观念一无所知，也没兴趣了解当我担任迈阿密一家医院的精神科主任约一年左右，凯瑟琳被介绍来就诊。她年三十，来自新英格兰，是虔诚的天主教徒，对天主的信仰从未动摇。她深受恐惧、惊慌、沮丧、重复的噩梦所折磨，这些症状跟了她一辈子，而且愈演愈烈。

经过一年多的传统治疗，她的严重症状依然如故。而我认为，经过这段时间的悉心诊治，她的病情大幅改善才对。按理说，她是医院实验室的化验员，对于治疗应该有能力自动配合。

而且，基本资料中也看不出，她会是个棘手个案，反而，她的背景显示，她很容易诊断。由于凯瑟琳长期患有呕吐与窒息恐惧症，拒绝服用任何药物，因此我无法开给她抗焦虑药物或镇静剂，这些药物是我行医多年专门对付像她这种症状的患者。还好，她的排斥反而是一种契机，只是我当时无从体会。

最后，凯瑟琳同意试试催眠治疗，这是一种集中精神的方法，回溯她的童年记忆，找出被压抑或被遗忘的创伤，我认为，这一定是她目前症状的病根。

凯瑟琳顺利进入深沉的催眠状态，并开始忆起意识无法回想的过去事件，她想起被人从跳板推落泳池，呛了她几口水而窒息。她也想起在牙科诊所里，有人把防毒面具罩住她的脸，让她吓得半死，然而最糟的是，她想起三岁时曾被酗酒的父亲乱抚摸，父亲的大手捂住她嘴巴，不准她出声。这时我很肯定，她的病根呼之欲出。我确信有本事让凯瑟琳好转。

可是经过治疗后，她的症状依旧严重。出乎意料的结果让我颇觉讶异。我不断思考何以造成僵局，然后我获得结论，凯瑟琳一定还有更多的创伤埋在潜意识里。如果父亲曾在她三岁时抚摸她，说不定在她更小的时候就有如此的不良纪录。我必须再追究下去。

接下来的那个星期，我再度让凯瑟琳进入深沉的催眠状态。不过这一次我刻意不从旁引导，让她自由发挥。

“请回溯到造成症状的时代里。”我提示她。

我期望凯瑟琳再度回到童年。

哪想到她却横跨四千年，回溯到古代近东地区的前世，在这一世中，她有不同的形貌、不同的发色、不同的名字。当时的地形、服饰、日常用品，所有细节她记得清清楚楚。她回想出这一世中的许多事件，最后被洪流吞噬，怀抱中的婴儿也被大水卷走，凯瑟琳死了，飘浮在肉体之上，整个死亡过程就是库伯罗斯博士 (Dr.Elisabethkbler-Ross)、慕迪博士 (Dr.Ray-mond Moody)、林格博士 (Dr.Kenneth Ring) 所研究濒死经验的翻板（他们的研究详情我们随后会讨论到）。然而凯瑟琳从未听过这些研究者的名字，也不知他们的研究成果。

催眠中，凯瑟琳回想另两个前世，曾是十八世纪的西班牙妓女；也曾的希腊妇女，这一世比近东地区那一世晚了数百年。

我非常震惊，也很怀疑。执业这些年来，我催眠过数以百计的人，从没有发生这样的事。我已经诊治凯瑟琳一年多了，了解她不是严重的精神病患，不会产生幻觉，也不是多重人格，极不易受暗示所影响，也没有滥用药物和酗酒。我推想她的记忆一定是由幻想或梦幻般的内容所组成。

不过事情有了奇妙转变，凯瑟琳的病状竟然戏剧性的改善，我知道，幻想的内容不可能产生快速而良性的疗效。日子飞逝，凯瑟琳先前胶着的症状，随着催眠回想前世而日渐消失。不出几个月，她竟不药而治。

我深重的怀疑也逐渐消散。在第四或五次的诊疗中，还有更奇怪的事情。回想前世的死亡经验时，凯瑟琳飘浮在肉体之上，被引向亲切的灵光。在一世一世的“中介生命”（in-between-lifetimes）状态中，每次的情形总是一模一样。

“他们告诉我有很多神（gods），因为上帝（God）应每个人心中。”凯瑟琳用沙哑的声音这样说，接下来她说的话，让我惊骇得不敢喘气，并彻底改变我的人生观：

“你（指作者布莱恩·魏斯）的父亲在这里，还有你儿子也在。你父亲说你会认识他的，因为他的名字叫艾佛隆，而你女儿取的名字和他一样。你父亲死于心脏病发。你儿子的心脏也不好，是倒着长的，像鸡心。他因为非常爱你而为你做出重大牺牲。他的灵魂是很进化的……他的死偿了父母之情。同时也想让你知道，医药只能做到某个地步，它的范围是有限的。

我这一生最大的遗憾是第一个儿子亚当——只活了23天就夭折了。当时是1971年初，他出生十天后我们把他带回家，他的呼吸开始发生问题，并不断呕吐，医生不敢遽下诊断：“肺静脉循环，及动脉隔膜受损。”医师这么告诉我，“发生机率大概只有千万分之一。”肺静脉，原该带着饱含氧气的血液到心脏去，但连接位置错误，变成从相反的方面进入心脏。这就好比心脏是倒置的，这是非常罕见的病例。

即使动了心脏大手术也挽回不了亚当，几天后他去世了。我们难过消沉了好几个月，希望和梦想完全破灭。一年以后，另一个儿子约旦出世，算是对我们的伤痛起了些安慰作用。

在亚当出生的那段时间，我正对是否选择精神医疗而举棋不定。我在内科实习时做得十分愉快，又有一个住院医师的缺额等着我。直到亚当的意外才使我坚定地选择心理治疗做终身职业。因为现代医学以其先进的技术和设备，竟不能挽回一个小婴儿的生命，令我愤慨。

我父亲的身体一向硬朗，直到1979年初第一次心脏病发作才亮起红灯，那时他61岁。虽逃过第一次病发，但他的心肌已严重受损，3天后终于不治死亡。时间大约是我与凯瑟琳第一次见面前的9个月。

我父亲是个信仰虔诚的人，恪守仪式的意义大过精神超脱的层面。他的犹太名字是艾佛隆，比英文名字艾文更适合他。他去世后的四个月，我女儿出生了，于是给她取相同的名字以纪念先父。

现在，1983年，在我安静、微暗的诊疗室里，却有如雷贯耳的奥秘向我揭示，震得我双耳欲聋。我在精神的大海里泅泳，不过我爱这淌水。我的手臂上起了以鸡皮疙瘩。凯瑟琳不可能知道这些事，甚至也没有地方可以查知；我父亲的希伯来文名字、我曾有个儿子死于千万分之一机率的先天性心脏缺陷、我在医学界的抉择、我父亲的死和我女儿的命名因缘，这一切都太细微、太充分了，不可能造假。如果她能说出这些事，是不是能说出更多？我需要多知道一点。

“谁在那儿？”我问：“谁告诉你这些事？”

“大师们。”她轻声说：“前辈大师告诉我的，他们说活过八十六次。”

（注：引自《前世今生——生命轮回的前世疗法》26-27页。）

我知道凯瑟琳本人不清楚，也无法得知我的私事。我父亲逝世于新泽西州，安葬于新泽西北方的纽约州，我们没有发讣闻。我儿子亚当十多年前在纽约市夭折，离这儿约两千公里。佛罗里达的好友中，有人知道我曾有个儿子叫亚当，了解死因的人更微乎其微，何况，医院中的同仁无一知道此事。凯瑟琳本人绝对没办法打听到我的家庭生活。然而她却能说出“艾佛隆”，而不是英文名“艾文”。

震惊平息之后，我又回复成具有强迫性格。曾接受严谨科学训练的精神科医师身份。我到各图书馆和书店，搜集更多资讯，也发现一些出色的研究成果，例如史蒂文生博士（Dr. Ian Stevenson）对幼童的研究，显示这些幼童具有轮回转世形态的记忆（这些问题书后还会再讨论）。同时我也发现一些由临床人员出版的研究，教导人们运用前世回溯法，也就是说，运用催眠及其他相关技巧，让患者的潜意识心灵搜寻前世的记忆。现在我知道，许多临床人员很怕曝光，他们担心别人的异样眼光，深怕影响到他们的职位与名声。

我在《前世今生》一书中，详细描述凯瑟琳出入前世的故事，最后她痊愈了。现在她生活得更愉快，害怕死亡的恐惧症状已消失。凯瑟琳知道，她的某个部分比意识心灵更伟大，这一部分包含着整个前世的记忆与人格，而且在肉体死亡后，它还会继续活着。

遇到凯瑟琳后，我对心理治疗的观点有了180度转变。我体会到，前世疗法能快速医治精神症状，这些症状过去往往必须经年累月治疗才能稍稍缓和。在医治痛苦与恐惧方面，前世疗法的效果更直接。我开始改用这种疗法治疗患

者，效果出其的好。提笔写作本书之时，我已将这种方法运用到上百名个别门诊的患者，帮他们回溯前世，同时我也在许多团体工作坊场合，帮人回溯前世。

我的患者都是哪些人呢？他们有医生、律师、商人、心理治疗师、家庭主妇、蓝领劳工、业务员……等等。他们有不同的宗教信仰，不同的社会、经济、教育、价值观背景。然而，大多数人都能回想起前世的详情，而且也记得肉体死亡后的另一种生命。

我大部分的患者是透过催眠而回溯前世的，另外有人是运用冥想、逼真的做梦经验、或是借着密集的似曾相似而自发的唤起前世记忆。

许多患者的长期症状，如莫名的恐惧、肥胖症、反复的毁灭性人际关系、身体的疼痛或疾病……都已不再复发。

这种情形并不只是安慰效果而已。一般而言，他们并不属于易受骗、或易受暗示影响的那类人。他们都能忆起前世的姓名、日期、地形、生活详情。而且像凯瑟琳一样，回想起前世的情形之后，他们也都痊愈了。

或许，比治愈身心症状更为重要的是，我们知道，当我们的肉体死亡时，我们并没有真正死亡。人的灵魂是不朽的，灵魂能在肉体生命结束后继续活着。

《生命轮回》是我在出版《前世今生》后，学习运用前世回溯法发挥医疗潜力的记录，书中的故事全部都是真的，只有当事人的名字和身份做了更动。

第一章催眠与回溯法

催眠就是集中精神，进入意识的智慧大海。

催眠是让患者进入前世记忆的主要方法很多人弄不清楚什么叫催眠？或人在催眠状态时会做出何种反映？其实催眠一点都不神秘。催眠是一种注意力集中的状态，大多数人在日常生活中都有类似的经验

如果你放松自己，注意力高度集中而不受外界噪音或种种刺激影响，你就是处于轻微的催眠状态。所有的催眠其实是你（或病患）所控制下的自我催眠。治疗师只是引导者。大部分人每天都会进入催眠状态——还记得你在读一本好书或欣赏好电影时全神贯注的情形吗？或是你曾浑然忘我，一心一忆地开车回家。

催眠的目的地之一和冥想一样，可以进入我们的潜意识。潜意识是我们心灵的一部分，潜伏在正常意识之下，也潜伏在纷扰的思绪、情感、外界刺激、觉察力之下。潜意识心灵的运作，比一般觉察力更深沉，意识知觉不到。但当潜意识在运作时，从意识察觉到灵光一闪，我们就体验到刹那的直觉、智慧与创造力。

潜意识不受逻辑、时间、空间所限，能回忆任何时间发生的任何事情。它可以针对我们的困扰，传送锦囊妙计。它也能超越普通心思，触及意识所不及的智慧大海。催眠就是集中我们的精神，进入到潜意识的智慧大海，达成治疗的目的。只要意识与潜意识的关系，重新架构，让潜意识扮演要角，那么我们就是处在催眠状态。催眠状态有深有浅，就看如何发挥催眠技巧。

换句话说，我们在催眠状态时，可以或深或浅的觉察到自己的意识与潜意识。我发现，如果被催眠的人对催眠有正确的认识，或者在催眠之前能事先讨论，减缓害怕，那么大部分的人都能被催眠到适合治疗的程度。一般大众对于催眠常抱持错误观念，那是因为电视、电影的误导。

当你被催眠时，你并不是睡着了。你的意识仍然可以知道你在做什么，你可以判断、批评、检查你的经验，也可以控制你的说话内容。催眠并不是某种让你说出真话的药方。催眠时，你并不是进入时光隧道，在觉察不到目前的情况下，突然发现自己留驻某一时间、某一地点。某些人在催眠时所见到的前世，有如观众在看电影。另有些人更积极投入，有强烈的情绪反应。还有些人只是“感觉”到某些事情，而不是“见闻”到。有时候他们只纯然听到或嗅到，事后，他们才忆起催眠时的所有经历。

在催眠状态里，我们能进入无限自由的领域

听起来，要进入深沉的催眠状态似乎很费工夫。其实，我们每个人每天不费吹灰之力就经历了这种状态，这就是寤寐之间的“假眠状态”(hypnagogic state)。我们初睡醒的时候是处于假眠状态，梦境的回忆犹历历在目，这时我们尚未完全醒过来。在这段期间，我们现实生活的记忆与所关心的问题，尚未进到心灵里。跟催眠一样，假眠状态也有深刻的创造能力。在假眠状态里，我们的心灵全然向内审视，能获得潜意识的启发。许多人认为，假眠状态是一种“天才”状态，没有任何边涯与限制。在假眠状态里，我们能进入无限自由的领域，没有画地自限的藩篱。

大发明家爱迪生很看重这种假眠状态，每次在潜心研究发明时，会运用自创的技巧，进入假眠状态。他会端坐在椅上，利用放松与冥想技巧进入寤寐之间的潜意识状态。爱迪生手握两个铁球，手心向上，然后舒服坐在椅子上，手肘靠着扶手，双手下方的地面上放有铁盘。当爱迪生入睡时，手就放松而自然张开，铁球就此掉落，碰击铁盘而发出声响，吵醒自己。然后一再重复这个动作。

这种假眠状态很像催眠，而且比一般催眠更深沉。如果治疗师有熟练的技巧，就能帮助病患进入内心深处，加速治疗效果。甚至，利用这种状态所获得的创意观念，有时也能造福人类社会，就像爱迪生发明灯泡的伟大贡献一样。

倾听治疗师的引导声音，患者就能集中精神，进入较深沉的催眠与放松状态。催眠不会造成危险。在我的病患中，从来没有人因催眠而“失控”。你可以随自己的意思从催眠中醒来，没有人曾因催眠而违反伦理规范，也没有人毫无自觉地扮起鸡或鸭。没有人可以控制你，你完完全全在自己的控制之中。

心灵一直保持警觉，随时在观察、判断

催眠的时候，你的心灵一直保持清醒，也随时在观察中。许多人在深沉的催眠里，往往内心之眼或心灵有电光闪过，经验到幼时或前世的记忆、或看到某种地形、某个年代，但仍能用目前的语言说话，回答治疗师的问题，整个道理就出在这里。被催眠的心灵仍然保有目前的知识与察觉，所以才能掌握幼时与前世的来龙去脉。如果你心中闪过 1990 年，但却看到自己在古埃及造金字塔，那么你很清楚，时间应该是公元前，尽管你没有看到真正的年份。

同理也可以说明，当被催眠的病患发现自己是中世纪欧洲战争里的农夫时，何以能指认出今生的某某人曾在前世中出现。这也说明了他为什么能口操现代语言，从今生的观点，辨识出前世里所看过或用过原始武器的所属文化

他属于今生的心灵一直保持警觉，随时在观察、判断。他不断用今生的观点比对前世的情形与事件。他既是看电影的观众。也是影评人，然而他一直是保持在放松、催眠的状态中。

催眠使病患进入潜意识，发挥更大的治疗潜能。说得象征些，催眠是使病患进入魔法森林，让魔树治疗他，虽然催眠能让病患进入神奇的魔法森林，但是他一定要吃掉魔树所长出的圣果才能痊愈，回溯法就是这种圣果。

回溯疗法是心灵回到更早时代里，不论哪个时代，其目的是寻回造成病患今生负面影响的记忆，记忆中的事件，很可能是患者症状的源头。催眠得以绕过患者的意识路障，接通前世的讯息。

强迫性重复(repetition compulsion)是佛洛伊德所造的名词用以描述一个人无法自制一再重复某种动作，而这个现象是过去的痛苦经验所造成。在《精神分析论文集》中，著名的英国精神分析家琼斯(Ernest Jones)把强迫性重复定义为：“一种盲目的冲动。重复早期的经验与情境。无关于能否得利，也不顾引起快乐或痛苦。”不管这项行为危害多大，或多么具毁灭性，患者总强迫地一再重复它。意志根本无能为力，控制不发这种强迫性。

佛洛伊德发现到，把原先的创伤带进意识，疏导压抑(治疗师称为“发泄”，abreaction)整合他的感觉与学习到的东西，就会产生疗效，熟练的治疗师在施用催眠回溯疗法时，先是将病患催眠，然后经由適切指引，回到事件发生之初。通常，伤害事件发生在童年时代。这是标准的精神分析理论。

回溯到前世是痊愈的关键

是也不例外，治疗凯瑟琳时我发现到，原始的创伤追溯得更远，直到前世。我的患者中约有 40%，需要返回不同的前世，才能解除今生的临床症状。不过对其余 60%的人来说，回溯到今生的较早期阶段也就够了，而且大致上也有

不错的疗效。

在这四成的人当中，回溯到前世是痊愈的关键。以针对这一世的传统疗法治疗他们，即使最优秀的治疗师也无法让他们彻底痊愈，因为他们的症状是由前世的创伤所引起，距今好几百年，甚至有数千年之远，只要运用前世疗法，将他们长期被压抑的记忆带进意识，目前的症状通常会有迅

潜意识有自之明，不会提供无法理解的回忆

除此之外，前世疗法不光请求催眠技巧而已。在催眠之前，优秀的治疗师必须花很多时间研判病历、拟问题、找答案，并对攸关治疗的特殊细节毫不放松。这样，回溯的成功率可从 50%提升到 70%。当治疗告一段落，病患从催眠状态回复后，治疗师更要把他所有的情感、领悟、讯息，整合到今生里。

整个过程需要具备一定的水准的治疗技巧与经验，因为病人，所唤起的回忆材料，通常带有极强的激昂情绪与震撼力。因此我极不赞成没有获得医学博士、哲学博士、社会工作硕士学位的人，或是没有获得某种传统治疗学位的人，采用前世疗法帮助患者治病。非专业的前世治疗师，比较不懂得调整患者回想的速度，也比较没有能力帮助病人整合回想材料。

不过话说回来，独自在家体验前世，在大多数的情形下收益良多，而且也有放松效果。潜意识有自知之明，不会提供意识所无法理解的回忆。在家体验前世，顶多只有一些轻微的不良症状，例如引起焦虑或罪疚，若要减缓这些症状，可以去找合格的治疗师治疗，或是停止回想前世就可恢复，因为潜意识会保护他。没有受过训练的治疗师不懂这个道理，他们很可能过度逼迫潜意识，在病患还没准备好之前赶鸭子上架，所以说这种做法相当危险

身为门诊满档的精神科医生，我的主要职责是治好病患，而不是证明他们的前世回忆是真是假——虽然，有时候这样的确认非常重要。

前世回溯类型一：古典型

我注意到，真实的前世回溯有两个类型。我称第一种为“古典型”。在古典型里，患者所进入的前世提供非常详尽的生活情形，好像有头有尾的小说，从降生一直铺陈到死亡。他们可能宁静而毫无痛苦的体验整个死亡景象，同时也回顾整世，这时候他们的更高智慧或是某些宗教人物、灵魂导师，会与他们讨论这一世的教训与启发，并从中受惠。

凯瑟琳所回想出的许从前世就属于古典型。我摘录她埃及主人前世这一段，她从洪水所造成的瘟疫开始回想，瘟疫夺走他父亲和哥哥的生命。当时她和修士一起工作，准备埋葬死者。凯瑟琳从那一世的 16 岁开始回想起

“他们把尸体放在洞穴里。可是尸体要经过修士的种种手续，他们该好好包裹起来，并熏香，但现在却这样放在洞穴里。水淹到陆地上来了……他们说都是水惹的祸，不能喝水。”

“有方法可以治疗吗？什么才有效？”

“有几种草药，不同的草药。香气……草药的香气。我闻得到！”

“你认得出是哪种气味？”

“一种白色的草药。他们把它挂在天花板上。”

“像大蒜吗？”

“到处都挂着……性质很像，对……你会把它放进嘴里、耳朵里、鼻子里，到处都放，味道很强，大家相信这样可以阻挡恶灵进入身体。有种紫色的……水果，紫色的表皮……”

“……紫色的果子也是药吗？”

“丹宁斯。”

“它对你有帮助吗？可以治病？”

“当时人是这么认为。”

“丹宁斯——”我重复道，想证实它是否就是我们所讲的单宁酸……“这一世在你今生里到底埋下什么？你为什么一直回溯到这里？究竟是什么地方使你不舒服？”

“宗教，”凯瑟琳很快地低语，“那时候的宗教。那是一种恐惧的宗教……恐惧。有好多东西是我怕的……有好多神。”

“你记得任何一位神的名字吗？”

“我看到眼睛。我看到一个黑色的……有点像……像胡狼，是个雕像。它算是某种守卫神……还有一个女神，头上戴盔。”

“您知道她的名字吗？”

“欧塞里斯（Osiris, 古埃及主神之一。）……西雷斯（Sinus）……或近似的音。我看到一双眼睛……就一双眼睛，在链子上，是金制的。”

“一双眼睛？”

“是的……谁是海瑟（Hsthor）？”

我从没听过海瑟，不过倒是知道欧塞里斯，要是发音正确的话，她是埃及女神爱色斯（司丰饶的女神）的丈夫。我后来才知道，海瑟是埃及的爱及欢笑女神。“她是诸神之一吗？”我问。

“海瑟！海瑟！”中间停了一长段时间。“鸟……它是扁平的……一只扁平的凤凰。”她再次静下来。

“回到你此世的最后一天去。到最后一天，但未死的时候。告诉我你看到什么。”

她以非常轻柔的声音回答，“我看到凉鞋，还有粗布衣。”

“然后呢？到你快死的时候，你发生什么事，你能看到的。”

“我看不到……我看不到自己。”

“你在哪里？看到什么？”

“什么也没有……一片黑暗……我见到一道光，一道温暖的光。”她已经死了，已经过渡到灵魂状态。显然她不需要再经历一次死亡经验。

“你能进到光里去吗？”我问。

“我正要去。”她平静地休息，等待中。

“你现在能回头看刚才那一生的教训吗？你现在能否明白？”

“不能。”她小声说，继续等着。突然间她警醒，虽然眼睛还是闭着，一如她在催眠状态下总是闭着。她的头左右摆动。

“你现在看到什么？发生什么事？”

她声音变大了，“我觉得……有人在跟我讲话！” “他们说什么？”

“有关耐性。一个人得有耐性……”

“很好，继续。”

是出自诗人大师的回答：耐性和适当的时机……每件事在该来的时候就会来。人生是急不得的，不能像许多人存在的时间表一样。我们必须接受凡事来临的时间，不必强求。但人生是无尽的，我们不曾真的死去，也从未真的出生，我们只是度过不同的阶段，没有终点。人有许多阶段，不是我们所看到的，而是一节节待学的课。”（注：录自《前世今生》63-66页。）

埋葬的细节、避免生病的草药、神像……这一切详情都是古典的回溯类型。凯瑟琳的回忆从十六岁涵盖到死亡，中间在很长的时间，虽然这一次她记不得实际的死亡经验（在前次的诊疗中，她曾回想出这一世的死亡经验。），但却接收到“另一个世界”来的灵魂讯息。

前世回溯类型二：关键型

第二种前世回溯的类型我称为“关键型”。在关键的时刻中，潜意识把前世里一连串最重要、最有影响力的时刻凑在一起，这些关键时刻能有效揭开隐藏的创伤，达成迅速、有力的医疗效果。

有时，关键时刻包括中介生命的回溯，有时，教训启示太过费解，一直要到即将结束之际我问些特定问题后，教训或启示才较为明白。还有些时候，某个时刻会被另外的关键时刻所取代。

对某些病患而言，关键时刻是断断续续的，可能会在下一次的诊疗中扩充为更详细的关键时刻，或是扩充成古典型，通常，眨眼刹那，关键时刻会有重大转换，它轻柔、平静地从这个创伤转换到另一个创伤，从这一个死亡景象转换到另一个死亡景象，它的深刻疗效也是不容置疑的。下列就是关键时刻型案例，我们再次以凯瑟琳为例。这是凯瑟琳第一次的前世回溯：

“一条石子路旁有许多树。我看到煮东西的火，我的头发是金色的。穿一件长而粗的棕色袍子，凉鞋。我二十五岁，有一个女儿叫克莉斯塔……他是瑞秋（瑞秋是凯瑟琳今生的侄女，交往甚密）。天气好热……大浪卷倒了树。没地方跑。好冷，水好冷。我必须救救我的孩子，可是办不到……必须紧紧抱住她。我被水淹没，并呛到了。我不能呼吸，不能吞咽……咸咸的水。我的孩子从我的手臂中被卷走了……我看到云……孩子在我身边，还有其他村里的人……我看到哥哥。”

她暂停一段时间；这一世结束了，她仍在催眠状态下……

“继续，”我说……“你还记得什么？”

“我穿一件黑蕾丝的裙子，黑灰色的头发上也绑着蕾丝带。时间是（公元）1756年。我是个西班牙人。56岁，名叫露伊莎。我正在跳舞。（停了一段长时间）我病了；发烧，冒冷汗……很多人都病了，快死了……医师不知道病源是水。”我要她再向前推，“康复后，头还是很痛；头和眼睛的疼痛没有从发烧中恢复……很多人死了。”（注：录自《前世今生》9-11页。）

很明显，在这个关键时刻型中，创伤来自天灾，整个情绪似乎非常激昂。不过依我的经验，重新体验创伤或死亡景象，所引起的不良反应及危险性相当低。即使单独在家回溯前世，在整合所有的回忆上，大多数人并不觉得棘手，他们事后反而觉得更舒服。有良好训练的治疗师懂得指导病患飘浮在死亡景象之上，不带任何情绪而平静地观察，此外，我们的潜意识也能了解，何时该离开这个回溯经验，我们可以自由选择要不要经历死亡景象。总之，密集的前世治疗并不会吓坏接受治疗的病患。

从这一关键时刻换到另一个关键时刻的前世疗法，是一种非常成功的疗法，因为我们可能在短短不到一个钟头的时间内，掌握前世与今生的关系，不必旷日费时花好多时间回溯。不过话说回来，关键时刻型比古典型的前世回忆，更难于求证，因为它集中于关键本质，而不是细节。

我本人无法预测哪种病人适合采用哪个类型，两者的治疗效果不相上下。

抗拒催眠的心态

并不是每个人都需要透过催眠回想前世，也并不是每个人今生的困扰都来自前世创伤。通常，病患所真正需要的是，找出今生的创伤，而不是前世的，然而，我还是常教导我的病人如何自我催眠及冥想技巧，因为这些技巧对我们当前的生活很有帮助。这些技巧除了能治好他们的失眠、高血压、减肥、戒烟、强化免疫系统、对抗慢性病、减缓焦虑，也能让他们进入放松状态，获得内心平静

尽管有这些好处，可是仍有病患拒绝催眠，原因令人意外。

当我还在耶鲁医学院提任精神科住院医师时。一名商人因恐惧坐飞机，被人介绍来看诊。当时，在耶鲁只有少数医生会运用催眠治疗单一症状的恐惧症，这种症状只恐惧特定的某件事，如怕坐飞机，怕在高速公路上开车、怕蛇等等。这名商人必须经常坐飞机出差，可是他只敢搭陆上的交通工具，很明显地。他一定要克服搭机的恐惧感。

我详细向他说明整个催眠程序，并向他保证，人有信心治好他。而且，克服飞行恐惧之后，除了对做生意有帮助外，这能到更远的地方享受浪漫假期，生活品质将从此改观。

他皱着眉。忧心忡忡地看我。时间慢得不能再慢。为什么他一点都不感到兴奋和期待。

“谢了，医师。”他终于说话：“我不想接受治疗！”

他的回答令我讶异，我曾医好太多类似症状的病患，从没有人拒绝我的帮忙。

“为什么？”我问：“为什么你不想接受治疗？”

“因为我相信你，医师，你会治好我，我就不怕飞行。然后我会去搭飞机，飞机飞起来，然后栽下去，摔死。谢了！”

我无话可说。他带着他的恐惧症快步离开门诊室。不错，他的病不会好，可是毫无疑问，他也不会坠机而死。对于人类的心灵，我终于看得更透彻，特别是抗拒与否定的心态。

第2章 生命轮回的经验

常有人悄悄问我，“魏斯医师，我对前世回溯很有兴趣，可是却不易接受轮回的观念。”

如果你也这样想，请放心，“吾道不孤”，这样想的人太多了，有这种想法的人，大半都有必要在回溯前世之前表达看法，算是治疗前的热身运动。在我主讲的演讲会或工作坊上，这是常被问及的话题。遇上凯瑟琳之前，我本人对于轮回转世的观念极为怀疑，而且不相信前世回溯的医疗潜力。即使在有了这种不可思议的经验之后，我也费了几年的时间，才有信心把我的信念与经验向社会大众公开。凯瑟琳的治疗成果虽然彻底改变我对生命本质与医疗本质的了解，但是把这些深层经验告诉别人，我这还是很犹豫，因为我怕同事或朋友嘲笑我是“疯子”或“怪人”。

另一方面，我用同样技巧，不断治愈更多病人，加深我对前世疗法的信心。我知道我必须克服慌乱如麻的方寸，解决这些问题。于是我勤跑医学图书馆，试着找到相关的研究。我是个左半脑发达、逻辑分析能力强的临床医师，用这种方式解决问题很合胃口，我一直希望，类似的研究能证实我的经验。我想，假如我莫名其妙碰上前世回溯的个案，那么我确信，其他曾用催眠帮人治病的精神科医师，一定也有类似经验，说不定，其中一、两位有勇气的医师，会把真实故事说出来。

虽然是事实，但人们却不敢公开

我很失望，只找着少量研究，不过这些研究报告却相当杰出，例如，我有幸能读到史蒂文生博士的论文，个案中的儿童表现出能够记得前世的种种细节。儿童们所记得的内容，事后经过调查，证实确实有轮回转世。可是除此之外，很少有重大的研究发现，关于前世回溯的医疗价值，没有只字片语提及。

我离开了图书馆，挫折感比进去时更大。怎么可能这样？我的经验告诉我，催眠之后的前世回想是很有用的治疗工具，可医治各种心理、生理症状。

为什么没有人把他的经验公之于众？为什么没有人把临床催眠治疗所唤起的前世经验，发表于医学文献？好像我是有这种经验的唯一一人。然而我相信，其他的治疗师一定也有这种经验。

回想当初，我唯一想做的就是把我的治疗经验公诸于众。那时候我真怀疑，其他的治疗师是否跟我一样犹豫，不敢再往前多走一步。之后，我的研究成果出炉了，我直接经验到的事务，它们的威力与真实令我惴惴难安，而且，我讨论到我对死后生命的新信念，及和“大师们”接触后所获得的指导，写出这些经验也令我如坐针毡，他们在外人观念上，或在专业领域上，会不会“不恰当”

《圣经》中原有轮回转世的记载，后来被删掉了

我决定研究宗教。想起在哥伦比亚大学上宗教课的时候，东方的大教如印度教、佛教都相信轮回转世，他们大多接受人有前世的观念，而且认为这是不容置疑的事实。我也学习到，回教的“苏非”(Sufi)神秘教派，有很完备的轮回

传说，散见于诗句、舞蹈和歌曲中。

随后我发现，犹太教对轮回转世的信仰（或称之为 gilgul）已存在上千年。轮回转世观一直是犹太教的信仰基石，一直到 1800 年到 1850 年左右，为了加速“现代化”，为了被更科学的西方社会接纳，改变东欧犹太社区的观念。也就是说，轮回转世一直是犹太教的其本信仰，转变不过是近两世纪的事。在正统的犹太教采施地(Chasidic)社区，轮回的信仰观至今是仍未丝毫动摇。千年之前的犹太神秘哲学秘典 Kabbala，轮回转世的观点满书皆是。几世纪前，学富五车的犹太学者路查脱(Rabbi Moshe Chaim Luzzatto)，他在《神理》(The Way Of Good)一书中摘取 gilgul 精华，并说：“一个灵魂可透过不同躯体，轮回转世无数次。说此而言，它会修正前世的错误；同理，它也会达成前世的理想。”

研究基督教历史的时候，我发现《新约圣经》早先曾记载轮回转世的文字，在公元四世纪当基督教成为罗马的法定宗教时，被君士坦丁大帝删掉。很明显地，君士坦丁大帝觉得这种转世观念，会危害帝国的存在，因为相信可能有另一世的国民，比起相信有审判日的人，更不服从命令或遵守法令。

公元六世纪，君士坦丁堡的第二次议会，更特别支持君士坦丁大帝的做法，并规定凡公开倡导轮回转世者，皆属异教徒。当时，教会也和君士坦丁大帝一样，害怕前世的观念减弱教徒的信心，不再找寻救赎之道。他们同意，审判日的鞭策是必要的，才能确保信徒的信仰态度和行为。

在君士坦丁会议领导的基督教草创期，其他的教会神父如奥利金(Origen)、亚力山大的克里蒙(Clement of Alexandria)、圣哲罗姆(St.Jerome)等，接受也相信轮回转世说。著名的诺斯帝教徒(Gnostics)也相信了这件事，随后在十二世纪时，部分意大利和法国南部的基督教徒，他们因为相信轮回而被残酷处置。

从阅读搜集到的资料中，我反省到，不论是清洁派教徒(Cathars)、诺斯帝教徒(Gnostics)、犹太神秘教徒(Kabbalists),除了一致的轮回转世信仰外，他们对轮回转世另有一种完全相同的看法，那就是：直接的个人经验，是超越于我们理性心灵所看、所在之上的；或者说，宗教所教导的东西，都是灵界的智慧根源所传达的。直接的个人经验有能力提升灵魂的成长和个人的成长。很可惜，由于这些看法被视为异端，会遭受严厉处罚，所以这些教徒只好明哲保身，严守秘密。前世教诲的镇压，理由竟是政治的，与灵魂无关。(注：See Reincarnation:《The Phoenix Fire Mystery》by Cranston and Head,他们的研究很出色，探讨西方政治、社会如何对待轮回转世的历史演变。)

说真话也需要勇气

于是我逐渐明白“道理”出在哪里。我担心，如果我把自己的信仰公开出版，可能会遭到惩罚。可是我也知道，人们有权得知可以医治疾病或帮助成长的工具，况且我早已从临床经验中看到，前世回溯真的可能医病，而且能转变他们的生命观。我同时知道，人们会变得更好，对家庭都更有贡献，而且好处还不止这些。

《前世今生》出版后，我一直静待挞伐。我准备聆听医师们的嘲笑，让声名受辱，甚至祸延家庭。但是后来证明我的担心是多余的。我只听到一、两名同事的零星同情话，他们说：“可怜的魏斯，他没有悬崖勒马。”同事和亲友并没有和我划清界限，反而，我获得更多回馈，我开始收到来信——赞美的信，都是全国各地精神科医师和心理学家寄来的，他们和我一样，有相同的经验，可是却不敢公诸于众。

对我而言，这是砥砺的一课。我甘冒不韪，向社会大众和医疗界公布我的经验，并获得知识，有了掌声和接纳的鼓励。除此之外，我也了解到，求知不见得要死守图书馆苦读，我们也可以探索自己的经验而获得新的理解；直观也能让我变得聪颖，这两个不同进路可以碰合一起，互相砥勉，互相启发。它们都对我发生作用。

我讲出这件事是因为你可能也有类似我的经验，在经验与理性知识中挣扎。“非常多”的人和你一样，相信这件事、也有同样的经验，或许，他们多得超出你的想象，而且，他们没有勇气跟你一样把这种事告诉别人。不过仍有些愿意说出真相，只偷偷地讲。保持一颗开放的心灵，信赖你的经验，这一点很重要。千万别让他人的排斥和成见，破坏你的个人经验，及你所感知到的事实。

见怪不怪的灵异经验

对于前世，另一个大家所关注的焦点就是，相信灵异现象会不会很“诡异”。相信没多久你就会改观。请向你的亲

友询问一下，他们是否曾有预知性的梦，或是其他的灵异经验。结果可能令你大吃一惊。

我本人确曾做过这种“调查”，在《前世今生》出版后两个月，我受邀和一个读书会的成员聊天，会员是 10 位住在迈阿密海滨的女士所组成。读书会已成立 12 年，阅读的书籍范围很广，大部分是畅销书。他们对形而上学之类的书籍并没有特别兴趣。不过，自从我跻身为作家，加上又是本地人，也愿意和她们聊聊，读书会的成员 12 年来初次阅读这方面的书籍。我出席那一晚，10 名成员齐集一堂，她们大都是中产阶级，颇具影响力，似乎是那一阶层的典型代表。

讨论之后，我稍稍做了调查，问她们在还没有阅读我的《前世今生》之前，是否相信轮回转世。是否相信死后的生命，结果有 3 名女士（30%）相信轮回转世，六名（60%，包括前 3 名在内）相信死后有生命，而 4 名（40%）则相信，身体死亡，她们也跟着死了。上述的统计和盖洛的全国民意调查，数据非常接近。

当我问读者会的成员，是否曾经验灵异现象。结果，她们经验的密集和广泛，令我惊讶。请注意，她们不是事先筛选好的调查对象，对于超感官知觉、灵异事件、轮回转世等现象，并没有特殊偏好。她们只是喜欢阅读、讨论书籍，才组成十人读书会。

一名成员的母亲曾在梦中见到祖母来访，祖母老态龙钟，但没有生病。梦中，祖母容光焕发，全身包在金白的光团里。她告诉女儿：“我很好，别担心。我现在必须离开你。请保重。”第二天，母亲获悉祖母当晚在遥远的市镇去世。

读书会的另一名成员，她常反复梦见儿子。当时她儿子健壮如牛，可是梦中却受了重伤。然后她看见自己待在医院病房里，病房中回荡着雄壮、神秘的说话声：“他将回到你身边。”她有点迷惑，因为梦中的男孩，她知道确实是自己的儿子，可是头发却比儿子更黑。同样的梦反复出现一个月

月底，她儿子骑脚踏车被汽车撞倒，伤势有致命之危。这位妈妈在医院告诉关心病情的医师说，她儿子会复元，她之所以深信不疑是因为梦中的声音。儿子的头裹满绷带，逐渐复元。绷带拆下后，被剃掉的头发长得更黑。然后她未再做过这个梦。

另一名女士也提到她两岁的儿子，儿子对于从未探索过的地方，竟有丰富的知识。“以前他一定到过那里。”她这样对朋友说。

另一名女士，她的好友是牙医，他似乎有避开交通事故的先知。有一晚，她们几个朋友离开餐厅，正要过马路时，牙医突然大喊：“退回人行道去！”并很快伸出双手挡在众人前面，要大家迅速后退。几秒钟之后，一辆车子高速地冲来，惊险地掠过众人面前。事后牙医也颇纳闷他为什么会这么做。

又过了几个礼拜，这位牙医的太太开车载他一起回家，牙医在车上打盹，完全没有注意路况。“等一下变绿灯时先不急走。”牙医含含糊糊对红灯停车的太太说；“待会儿有人会闯红灯。”这时他仍然在打盹中，看不到车外路况。太太提高警觉。几秒后，号志变了，一辆汽车飞快闯过十字路口，插入对面车道。他们捏把冷汗，还好平安无事。

还有一名读书会的女士，一天在打扫房子时，脑海里突然浮现“不要悲伤”的明晰念头，然后她想到一名知交老友自杀了。她已经好几个月没有想起这位朋友了，对朋友是否有感情困扰，是否曾想要自杀等事，一无所知。可是整个念头太明晰、太真实了，而且不是突然的感情冲动，似乎是她真的知道这件事，而不是无根据的杂念。她随后证实，朋友真的就在那一天自杀身亡。

这些令人称奇的直接经验这很多。许多读者会成员都谈到曾做过预知功能的梦。一名会员在接电话之前，便知道是谁打来电话。而且大部分人都曾经验到似曾相识的感觉，或和丈夫同时想到或讲出同样的事。

不过更令人啧啧称奇的是，读者会的成员已经相聚 12 年，却从未分享有彼此的灵异经验。她们害怕被人认为“诡异”、“疯狂”。殊不知，这些正常女士所经验到的只是正常的灵异现象，一点都不诡异，也不疯狂——我们每个人都可能经验到。只是多数人通常把秘密藏在心里，没有说出来

灵异与预知经验人人都有

就此而言，前世回想只是诸多正常、珍贵的直观经验之一。处于轻微催眠状态的心灵是放松的、精神集中的，比正常、清醒的心灵，更容易接受潜意识的直观指引，也更能接收随机、自发的预感应验，那么你很清楚这种经验的价值与力量。

意识回想的经验也能引起相同的感受。它让你觉得，你正在以不必解释，不必证明的方式回想、引导、及治疗自

己。它只是自然地发生。前世回想之后，当你觉得症状有改善，不论那是生理上的疾病消除、情绪上的平复，或是你觉得信心增强，你并不需要质问这个经验的逻辑有效性。你知道，它的确有力量改善你的生活品质，它的确让你感受到和他人的因缘关系。

灵异之梦与预知之梦只是稀松平常的例证，显示我们都有这方面的能力，并且能进一步发展。自从佛罗里达州开始发行六个数字的彩券后，一个特别的灵异之梦，让新泽西州的男士赢得 1050 万元奖金。根据佛罗里达当地报纸的专访，中奖的男士说，女儿去世将近一个月后出现在他梦中，敦促他买彩券。

“我女儿说：‘为什么不玩玩我的号码？’她说：‘我很想带给你一点快乐！’”

这位父亲是名 61 岁的房地产经纪人，曾带着家人到佛罗里达度假，希望冲淡女儿意外死亡的悲伤。他 23 岁的女儿，几星期前从 200 英尺高的悬瀑上摔死。父亲从逼真的梦中醒来后想起女儿车上有张新泽西州的彩券，上面圈有号码。他觉得整个梦颇怪异，但仍打电话回家，问出彩券号码是 2、6、11、14、31、34。开奖那天是上，全家人前去签注，结果真的赢得大奖。

一个月之后，58 岁的钣金技工，也从彩奖赢得 1120 万元，他是古巴人，一辈子从未买过彩卷。开奖的前 4 天晚上，去世的母亲栩栩如生地来到梦境，告诉他该买张彩卷。第二天他在附近的超市买了 10 张，结果其中一张中了大奖。灵异之梦与预知之梦不但经常出现，而且还非常真实。特别注意这种情形，不是因为我最近常研究灵异现象，而是我 20 年来一直在研究睡眠与梦因。

神奇的濒死经验

濒死经验 (NDEs) 的现象已获得许多学养丰富的知名专家研究证实，如慕博士、库伯罗斯博士、林格博士、莫尔斯博士，还有其他学者。全世界的研究专家依据经验一致指出，前世及前世回想，对于我们的心灵与直觉而言，似乎是合逻辑的，而且是感觉舒服的。

莎莉是 65 岁的女士，在一次夺走 170 条人命的坠机事件中，她是少数幸存者之一。莎莉体无完肤，有多处骨折，伤及内脏，救难人员发现她躺在沼泽里，还绑在安全带的座椅上，她是在机身碎裂时被震出来的。

急诊时，莎莉高烧 41 度，有致命之危，她开始痉挛，陷昏迷。紧急接上心肺复苏机，可是她的呼吸和心率停止。医师用尽各种复苏法，坚持不放弃。

这时候，莎莉有了濒死经验。她飘浮在肉体之上，遇到一群白鸽，白鸽引领她朝向远方的美丽白光。她觉得非常美妙。途中，她转过身来，看到医师和护士们手忙脚乱地急救她的躯体。她清楚看到身体的哪个部位骨折，好像用 X 光透视一样。

她转向召唤她的光，寻思道：“噢，真希望这些鸟儿会说话。”

这时，她听到光亮中传出沉稳、平静的声音，并告诉她时候未到。

莎莉抗议说：“可是我的身体已经体无完肤，我不愿回去受苦。”

声音回答：“我们有讯息要你回去，记住‘平静就是爱，爱就是智慧。’”

莎莉答应传达这些讯息以帮助众人。

然后她的灵魂回到身体。医师们大感惊奇，因为她的心跳已经停止 15 分钟。

事后她把讯息告诉每个人。她的家人在她的病房贴上大海报，上面写“平静、爱、智慧”。

莎莉曾再度听到这个声音。后来，当医师宣布，她的脚将永远麻痹，无法行走。”

“不会，我不会！”她说得很坚决。“请半小时后再来，我证明给你看！”

医护人员离开后，莎莉闭上眼睛，想象濒死经验所看到的光亮图像，然后她又听到引导的声音说：“治疗源自你的内心，由里向外。”

约定的时候到了，医护人员鱼贯走进来，莎莉告诉他们，她将由内往外治疗自己。她要大家仔细看她的脚。莎莉再度闭上眼睛，专心想象亮光。因为莎莉的脚竟然动了，疑心的医护人员全部惊讶地倒退一步，此后，莎莉的病情逐渐稳定复元。

依据盖洛普民间调查，超过 800 万的美国人曾有濒死经验，其中包括幼童。这些经验有惊人的一致性，和文献记载几无两样。通常，濒死的人脱离肉体，从肉体外“看到”别人正在努力施救。不久，他感觉到远处有一阵亮光，或

是散发光芒的“灵魂体”，或是已经去世的亲人。通常，他会听到声音或音乐，并飘向某种隧道，朝向光体或灵魂体。这时候一点也不痛苦，反而感受一股强烈的平静与喜悦，弥漫整个飘浮意识。大多数人不愿意重回肉体，可是如果他们在尘世的责任、工作、债务未了，就会再回到肉体，并感受到痛苦与其它生理感觉。然而，他们大多明白肉体死亡后生命没有结束。之后他们大多不害怕死亡。

《一生又一生》(Life after Life)、《远方的光》(The Light Beyond)的知名作者慕迪博士告诉我，他访问二千多名濒死经验的人。受访者都会描述飘浮在肉体之上的经验，他们也都知道急救的医护人员等一下会说什么话，不久果然说出这些话。如果这些人想碰触医护人员的肩膀，他们没有形体的双手而是直接穿透对方身体，彼此间无法有物理上的接触。

“然后他们升起超越现实的感觉，”慕迪博士继续说：“当他们发现亮光时，爱的感觉弥漫他们，而且，亮光不会刺眼。”

濒死经验的另一个常见现象就是一生回顾，一生中的所有动作、行为同时以明亮的色彩和三度空间方式，全程显示，没有任何时间顺序。此外回顾者也经验到此生中帮助人、伤害人、爱人、恨人的种种情绪。回顾的时候，通常有一或多名像是神的灵体相陪。

一名受访者是牧师，讲道的时候曾移动火炬和硫磺造势。在回顾一生的时候，他从一名九岁男孩的观点，发现布道时言辞刻薄犀利，男孩在教堂座上吓得发抖。牧师对于孩子的恐惧感同身受，并领悟到自己的讲道毫无精神启发。

在一旁观察的灵体平静评道：“我想你不会再做“这种事”吧！”
牧师事后对慕迪博士说：“真想不到，上帝对我讲的神学不感兴趣！”

儿童的濒死经验

莫尔斯是西雅图的小儿科医师，也是《亲近光》(Closer to the Light)一书的作者。他从1983年起，一直在记录儿童的濒死经验，并发表50多个案例报告。儿童所描述的濒死经验，几乎大同小异。他们也是脱离身体，进入虚灵世界，被引向欢迎的光亮里。有濒死经验的儿童，他们感受到的深刻冲击与形体变换，完全和大人一样。这些儿童学习到，生命是有目的的，他们“尊重生命，并看出生命与宇宙之间的错宗关系。”这几年来莫尔斯从访谈中发现，有濒死经验的儿童，比同年龄的孩子更成熟，与家人的关系更良好。他们不吸食毒品、不乱搞性关系、不会叛逆，也没有不良品行。

濒死经验研究学会的创始人林格博士，他是大学心理学教授，也是《濒死的生命》(Life at Death)、《朝向奥米茄》(Heading Toward Omega)二书的作者，他和莫尔斯博士、慕迪博士，还有我，最近在医学会议发表演说，讨论濒死与死亡后的经验。莫尔斯报告说，有些儿童在濒死经验的手术中，可以听到医师和护士的对话，虽然他们被全身麻醉而毫无意识。

他同时提到一名9个月大幼儿的濒死经验。在三岁半时，他参加盛大的宗教聚会，会中有人扮演耶稣。

“那不是真的耶稣，”男孩反驳说：“我死掉的时候看过真耶稣。”男孩努力描述他的濒死见闻，他曾穿过：“全世界都发光”的隧道，到了尽头，他“跟上帝一起奔跑和跳高。”

“这就是他心目中的天堂。”莫尔斯补充说，还有三、四名有濒死经验的儿童告诉莫尔斯，他们曾“在天堂遇见等待投胎的灵魂。”莫尔斯申论说：“这件事令他们相当困惑，因为它违反他们的宗教信仰，可是他们确实遇到灵魂。”

莫迪告诉我一个引自《急诊医学期刊》的个案。一名不到一岁的女孩濒临死亡，可是最后又活过来。当孩子长到三岁半的时候，祖母病危，眼看即将不久于人世。

“祖母会不会跟我一样，穿过隧道见到上帝？”小女孩天真问道。

依照林格博士的经验，不一定是宗教信仰的人才会有濒死经验。每个人都会有这种经验。不论他信什么教。他一再强调他的发现，那就是，有濒死经验的人不再惧怕死亡。“几乎每位有濒死经验的人，后来都会信神，即使曾经是无神论者。他们更会关心生命、自然、环境。他们也较不会审判自己，而且对别人更宽宏。他们更懂得爱人……对人生有更多强烈的使命感……更注重精神生活。”林格博士说。

林格博士相信，由于医学急救技术不断进步，所以更多在死亡边缘的人会被拉回人世，也就是说，有濒死经验的人会更，因此能提供更多的有用资料。

病患在描述前世的死亡情形时，所提到的种种现象，都和有过濒死经验的大人、小孩一样。整个相似情景令人惊讶，而那些生动的前世死亡描述只是透过催眠，病患对濒死经验的文献记载毫无所悉。

不论是实际曾有的濒死经验，或只是透过前世回想的死亡景象，有这些经验的人对于生命的视野与价值，都会有相仿的启发或改变。你不必因为被砂石车撞伤，或是心脏病发，才有机会获得灵魂上的启发、更爱人或更爱好和平，利用前世回溯也能获得相同的死亡经验。不同经历的两组人，同样不再畏惧死亡，并以全新的观点确信爱的力量，而且更愿意表达爱。

儿童经历前世的案例

我除了害怕被医疗界的人声讨、处罚外，也担心一旦把前世回想的真象公开，恐怕也不能获得证实。对于前世，可能有“客观证据”吗？对于前世回想出的事件，可有任何事实调查，证明它的可靠性吗？有时，某些曾有前世回想经验的人会产生这些疑问。回想出的细节都是真的吗？他们很怀疑。这一切会不会是我的凭空想象？

弗吉尼亚大学的精神病学教授史蒂文生，搜集了二千多名儿童的轮回转世个案。这些儿童似乎通晓异国文化，也有说外国语，或是用古代语言讲话，然而他们却不曾到过国外。或者，有些儿童在非常幼小的时候，就知道千里之外的城镇或家庭一、二十年前曾发生过什么事，而且详述缕缕。半数的儿童是生在西方家庭，不是来自印度、西藏或亚洲其他相信轮回转世的地区。儿童们所说的前世详情，史蒂文生博士的研究小组都会一一查证。

虽然我的专业领域是治疗成人精神病患，但是，若有小孩显示出曾有前世回忆，他们的父母偶尔也会向我探询，因此我也有机会访问小朋友，了解他们的前世回忆。

一名男孩的父母就曾找过我，提到他们的孩子会说法语。他在两岁半至三岁时，就能用法语讲出片语和句子。这会是遗传记忆吗？他们的父母不太肯定，因为他们有一方的祖辈是法国人。然而，父亲和母亲对法语一窍不通，他们周围，包括亲戚、朋友、邻居、帮工，都没人会讲法语。

深入问了些问题后，我告诉他们，这种情形前世回忆可能性比遗传记忆还大。当然有可能是，男孩的心灵突然接通了集体意识或知识的万有本源（它们包罗历史、语言、原型象征、过去所发生的事件）。但是不论如何，我觉得可能是，男孩是前世学会说法语的。

一名从事律师工作的女士，带着惶惶不安的心情来找我，因为她四岁的女儿最近举止“古怪”。自从母亲带回一堆古董硬币后，女儿的行为开始“古怪”了。原本正常、聪明的女儿，每当发现不寻常的多边古币时，就会不厌其烦地一直玩，一直分类。

然后她会立刻抢走古币说：“我认得这一个，妈咪，你记不记得？在我是大人而你还是小男孩时，我们就有这种硬币，多得要命。

女儿开始和这些古币睡在一起，而且经常谈到另一个年代里的事情。一位心理学家朋友告诉她，他担心女孩可能患了精神病。我详细问明原由后，很有自信地告诉母亲，女儿并没有罹患精神病，她只是回想起前世她们曾同在一起的经历。我请她不必把这件事放在心上，多了解女儿。不久后这位女儿又回复“正常”的行为，母亲的焦虑也消失了。

我所举的例，并不是只有我和这一领域的研究人员才看得到。自发地娓娓道出过去事件，或用不同的语言叙述，这种前世回想的例子，到处都可发现，也说明了前世是一种事实。因为儿童仍然太小，不可能对他们说出的材料有任何研究。他们也不会加油添醋捏造。儿童所提供的案例，更是强而有力的证据。

我就知道有一位3岁的男孩，他可以指出第二次世界大战的各型飞机，而且也能描述如何驾机飞行，对于飞机的构造也了若指掌。他怎么会有这些知识？我也曾听说有一名小女孩，她懂得组合来福枪，而且她也详细描述当她还是大人时，如何驾着大雪车翻覆。

这种例子不胜枚举，文献记载的故事更是成千上万。问问3、4岁的小朋友，看他们记不记曾是大人时发生的事。他们的回答可能让你大吃一惊。

前世回想与做梦经验

身为受过专业训练的精神科医师，我本能地会把患者前世回想的内容，和传统心理分析有关做梦的材料，做一比较，探讨它们呈现的变形与隐喻内容，透过这种比较，我才发现幻想和隐喻与前世回想的实际记忆，和佛洛伊德学派对幼

儿期记忆的发掘，有哪些差异。

执业这么多年来，我发现到，发生在前世回溯中的实际经验、隐喻、变形，它们似乎是流动不定、栩栩如生、有多重色彩的，这些特色和做梦的感觉非常类似。在进行前世回溯诊疗时，我的工作是为患者分辨这些元素，深入探讨并加以诠释，而且也要帮他们理出整个景象的一致脉络，这跟传统的心理分析法一样，只不过它是追踪孩童的记忆。

两者之间

两者之间的差别。依我的经验，梦境，约有 70%的内容是由象征和隐喻组成，15%是实际记忆，最后的 15%则是变形和伪装。前世回想中，约 80%的前世经验是由实际记忆组成，10%是象征和隐喻，另外的 10%才是变形和伪装。举例说明，如果你回溯到今生的幼童时期，而治疗师要求你回想幼稚园的情形，你可能想出老师的名字、你穿的娃娃服、墙上的地图、交过哪些小朋友、或教室中的绿色壁报。如果再进一步探究，也许教室里的壁报实际上是黄色，当你念小学一年级时，壁报才是绿色。可是这并不影响其他回忆的有效性。同理，前世回忆可能像一部“历史小说”。也就是说，重要的事件部分可能添加了想象，或经过修饰、变形，然而整个事件核心依然是可信、正确的回忆。同样的现象发生在梦境里，也发生在有关今生的回忆里。事实的谷粒虽被时间巨轮辗成粉末，但谷物仍是谷物，事实依然在那儿。

传统的分析法可能会怀疑，前世的记忆是否只是心理上的幻想。所谓的前世记忆，可能是幼时问题与创伤的投射或编饰吗？

我的经验告诉我，再加上写信给我的治疗师，他们也援引案例告诉我，实情刚好相反，前世的记忆、冲动、力量，似乎才造成幼童此生的行为类型，那是一种长时间行为类型的重复。

实际上，幼童这种来自前世的行为重复现象，和佛洛伊德所提出的精神官能症与强迫性重复假说，非常相似（也就是说，过去所“隐藏”的创伤造成今日症状，因此必须揭开创伤，才能减缓症状）。我对传统分析法无法赞同的唯一一点就是，佛洛伊德把人的过去阶段，定位于暂时性的今生，范围太狭窄、也太有限了，其实我们有必要越过此生，向后伸延，直达问题造成的根源处。只要我们把人生舞台拉长、拉远，指出相贯其间的力量，通常，疗效也随之加速。不论是治疗师或病人，你不见得要相信前世或轮回转世，才能让前世疗法发生效力，事实会证明一切。不只一位治疗师向我说：“我依旧弄不清梦我是不是相信有前世这回事，可是我就是用前世疗法，而它真的有效。”

第三章 身体与心灵的治疗

艾玲是迈阿密知名的心理学家。她特地来看我，试试前世疗法能不能缓和她的慢性生理病痛。多年来艾玲的颈部、肩膀、背部上方，经常断断续续抽痛，苦不堪言。初次面诊时，我发现艾玲还长期患有惧高症，那是一种单一症状的恐惧症。下列就是艾玲在催眠下所描述的前世经验：

“眼前暗无天日——黑漆漆的——突然想到，我眼前被人蒙住。我看到自己人在户外。我站在塔顶，那是城堡中的塔，石头砌的。我双手被绑。当时约 20 岁左右，是位军人，我这一方战败了。我的背痛彻心腑，我感觉到牙齿正瑟瑟打颤，双臂僵硬，紧握拳头。我被人刺伤，伤在后背，可是我竭力忍受，不让自己失声痛叫，然后我被推下去，护城河的水淹没了。”

“我一直怕高，怕溺水。从水中挣扎上来时，全身发抖，在悲愤中度过一、两天。我摸不到自己的脸。第三天醒来，我认为‘会不一样的，某件事会变得非常不一样的。’”

不一样的事就是，艾玲的背痛，还有惧高症，统统消失了。

在随后的诊疗中，艾玲回想起中世纪法国那一世。在这一世里，艾玲是个二十余岁的男人，穷困潦倒，人生无望，他没有勇气改变现状，心事也不敢说出来。艾玲描述说，这个男人邋遢消极，只有一件肮脏灰黑的破衣服遮体，官员栽赃，指控他没有犯过的罪行。艾玲成了代罪羔羊，被逮捕，并当众吊死。他带着一贯的绝望、无助、悲戚步上绞架，多少有点庆幸可以脱离这猥贱的一生。

经过这次诊疗后，她的慢性颈痛也消失了。好事还不只这桩。经历了法国这世，艾玲的心境终于有了突破性成长。她看出，前世那种有气无力的性格，影响着目前的生活，她不常说心事，更不敢冒险尝试。她决定暂不理睬职业名声是否受辱，她要把那奇妙的前世经验，告诉报社记者和其他治疗师。这一次，她没有被处罚当众吊死，反而，她获得

道贺。

最近流行身心灵疗法的新观念，艾玲的例子显示出，前世回溯把这种治疗技巧，扩充得更广、更远。艾玲的成功治疗经验，打破了以往只针对生理，或只针对心理施以局部治疗的技术。虽然，她前来治疗只想减缓生理症状，可是她不仅根除了生理上的疼痛，长期的心理恐惧也一并消失。此外还附带另一项好处，在她排除心事不愿表达的心结，终于能认同、并追求心理成长的新领域。治疗期间，艾玲的身、心之间互相协调产生增效作用，打开成长的通路，带来更新层次的健康幸福。

身心对疾病的影响

我们知道，心灵对身体有很强的影响力，会导致各种生理病痛，甚至死亡。所有的医师都很清楚，住院的病人如果不想活，再怎么完善的医药，再怎么先进的医疗设备，都无法起死回生。而有强烈求生意志的人，通常都能控制住病情。这种“放弃”与“求生”所造成的身心关系，就是最基本的身体与心灵的作用 (mechanisms of the mind-body connection)。这种身心一体作用，消除了艾玲的颈痛与背痛。在这一章里，我将举出更多前世治疗时身心一体的例证，说明它如何医好生理病痛。

早期斯丹佛大学的研究资料指出，乳癌患者若有亲友从旁支持打气，寿命较长，病情也较稳定。哈佛大学的研究发现，某些静坐冥想方式，可延长老年人寿命。高辛斯 (Norman Cousins)曾写出一本好书《头部优先：希望生物学》(Head first:The Biology of Hope), 这本书促使医学研究步入新的领域，即心理神经免疫学 (psychoneuroimmunology),探讨心灵 – 脑部与免疫系统间的交互关系。

宾州大学的研究显示，催眠可以增加免疫系统中某些白血球的数量。还有无数研究指出，运动员的优异表现，和他们使用的图视拟想技巧 (Visualization techniques)之间有密切关系。许多研究与临床人员，已运用催眠法帮人戒烟、戒毒瘾或治疗嗜食症，而冥想对于上述种种现象，也有不错的效果。

前世疗法能治愈宿疾

催眠下的前世疗法也能达成同样疗效。初遇凯瑟琳之后，我已进行了数百次的前世治疗，亲眼看到，患者生理和心理上的症状，甚至不必服药就能快速痊愈。

目前我还不能确定，为什么前世疗法有医治生理病痛的作用，也许就跟传统心理分析让患者检视童年期创伤而治疗心理问题一样，患难可能因为想起或再经验最原始的创伤，而使生理病痛痊愈，或是，当我们在接受前世治疗时，领悟到灵魂不死，死亡的只是肉体，这种启悟成为最主要的痊愈因素。病患可能是体会到造成病痛的最初根源。或者，整个秘密是上述所有历程的综合，因而构成典型的前世疗法。

前世疗法为什么能够治病，虽然我只能提出假设，可是它的实质疗效却凿凿有据的。前世疗法的确能治疗某些慢性病，特别是治疗免疫系统失调或身心失调所引起的病痛。

前世疗法特别适用于肌肉与骨骼的疼痛、药石罔效的头痛、过敏、哮喘、与因压力或免疫不良造成的溃疡、关节炎等。有时，它能改善癌症肿瘤，我的许多病患，在经过前世疗法后，都有不必再服止痛药。除了解除生理上的不舒服外，前世疗法也能解除深层的情绪困扰。[大陆直连看禁书禁闻禁文禁网禁片禁歌禁曲](#)

总之，这个领域的医学研究才刚起步。然而，前世疗法对整体的医疗具有无比的潜力，这点应该认真考虑，也就是说，完善的治疗不该只是解除生理上的局部疼痛，而是要彻底医治整个人、心方面的疾病。

右翼被友军击中……

40 岁的杰克是货机飞行员，他希望我医治他一大堆的生理与心理症状。生理上，他患有偏头痛、痛风性关节炎、高血压。心理上，杰克有一次突然火冒三丈，之后，已好几个星期怒气未消。他同时患有某种非常罕见的单一症状恐惧症。每天早上，当他在驾驶舱内系好安全带，准备起飞时，总是焦虑地扫视右机翼，以确定它还存在。

开货机之前，他曾是熟练，尽职的空军飞行员。杰克从未发生任何意外，然而，每天早晨，令他担心的第一件事就是飞机的右翼会不会掉下去。

治疗的过程中，杰克经历了许多前世，有古典型、也有关键时刻型的。他有一个前世是早的西部牛仔。在这一世里，有一天他骑马走过山路，被滚落的巨石压死，回想死亡的经验，杰克有种窒息很闷的感觉。继续回溯前世，他进入另一世，而且是关键时刻型。

他发现自己是德国飞行员，在第二次世界大战时阴差阳错被友军炮火击落，友炮轰中他飞机右翼。故障的飞机垂直掉下，杰克机毁人亡。当他经历死亡与随后的中介生命阶段时，杰克体验到死不瞑目的恐怖怒气，因为友军的炮弹让他英年早逝，而且妻离子散。

结束回溯之后，杰克眉舒眼开，好像放下心中大石。现在，他对于自己为何生起莫名怒气有了合理解释。不到两星期，我和杰克都注意到，他担心右翼掉落恐惧症，已经消失。后来，他更能自若地从进驾驶舱，不再忐忑地扫视飞机右翼。

杰克进行第二次诊疗时，我决定探究他痛风性关节炎的根缘。催眠后，杰克马上进入关键时刻的前世回想。在前世里，他急奔撞上矮篱笆，膝盖伤得很重。结果，他不仅膝盖碎裂，还严重感染，导致小腿萎缩。下半辈子都不利于行，也乏人照顾。杰克怨天尤人，早早就含恨而终。

杰克接下来的前世经验，和目前的生理、心理症状态，也有关联。

杰克回想起古代的前世，一只动物的角刺进他的头部，从枕骨穿透到眼睛下方，而这正是他偏头痛的位置

此后杰克的偏头痛就不再发作。前世疗法是否能彻底根除他的慢性病痛，这只有时间能证明，不过，目前他的健康情形改善很多。杰克心中的怒气也平静许多。自从经历前世经历，他的价值观也改变了，对于生命的视野、人生的意义，看得更开。他不再恐惧死亡，也体会到，以前的莫名怒气真的是小题大做。曾接受前世治疗的病患，几乎都可以看到这样正向的改善。

前世的因果关系

夏玛经营绘画生意，44岁。她和杰克一样，有一些慢性疾病，阴部长有肿瘤，虽然多次手术，可是仍会再长。来看诊之前，曾采用化学疗法，在病变组织上涂药膏，但药石罔效。我和她讨论病历时，夏玛透露以前生理与心理上曾数度创伤。她曾过敏，皮肤发疹，长期胃溃疡。11个月大的时候，左大腿严重灼伤，她是美国初次进行植皮术的患者之一。夏玛小时候大腿动过不少手术，总共缝了500多针。

14岁时，夏玛的身体开始有了不良反应，药物破坏她的生理系统，全身长满的红疹，此后体力逐渐衰弱，连带引发更多生理毛病，到后来甚至不能晒太阳。此外，癌症成了她家的阴影，她的妈妈和姐姐2年内相继谢世——妈妈是脑癌，姐姐是胰脏癌。而夏玛小时候，一直饱受叔叔的性虐待。

虽然生理与心理有这么多困苦境遇，夏玛是带着希望与信心来门诊，她坚信能够好转。第一次回溯时，夏玛看到自己是个13岁的黑发男孩，是封建村落的居民，夏玛进到这一世的濒死时刻，许多穿盔甲的男骑马兵，来到他住的村子，四处掳掠。一名武士持剑戳进男孩胸膛，生命就此终结。然后他有一种奇妙的飘浮感，一种离开尘世的解脱与平静感。

夏玛接着进入几百年前的荷兰，一名住她家的亲戚不断对她性虐待。她也辨认出这名亲戚就是今生凌虐她的叔叔。

夏玛对于回忆的某些细节，感到模糊，而且断断续续，但感情却强烈鲜明，特别是凌虐的部分。我们结束这次诊疗，夏玛觉得平静、踏实多了，特别是回想出那名荷兰人对她性虐待的长期历程。

8天后，夏玛前来诊疗，她告诉我说，最近曾做了个梦，梦见她阿姨，阿姨16岁就被大火烧死，那已是夏玛出生前旧事了。夏玛长得酷似阿姨，家人告诉她，她们连胎记都很类似，而且有照片为证。由于做梦是回想前世的常见方法，夏玛和我针对这问题讨论好一会儿。

随后开始前世回溯，夏玛回想起她曾是伦敦一家大医院的护士，当时可能是19世纪。在她巡房时，一名军人突然闯入，朝她的胃和胸部开枪。诊疗后，她的胃溃疡开始好转。她再度清楚体验到前世与今世间的因果关系。

透过前世回想，夏玛与杰克都产生身心一体的疗效。他们也都体会到，前世疗法不仅改善了他们的身体状况，而也能医治心理伤痕。在前世疗法里，心灵治疗身体，同时，身体也能治疗心灵。

意想不到的疗效

很多医师曾和我联络，交换治疗病患的经验。新泽西州春湖城的罗勃·贾农（Robert Jarmon）医师也写信给我，因为他有一名病患和凯瑟琳一样，突然回想起前世创伤。（注：贾农医师同时问起《前世今生》书中提到的“罗勃·贾拉”是否就是他。当时凯瑟琳提到“罗勃·贾拉”需要我的帮助，但我不知罗勃·贾拉是谁，根本无从协助。凯瑟琳对这件事也语焉不详，因为她语音低弱，我只能半猜拼出发音，是不是正确，我没把握。也许她说的真是“贾农”。见《前世今生》38页。）

贾农医师的病患，最后也痊愈了。他的个案显示出，前世的生理问题会转入今生。

贾农医师运用催眠法帮一名犹太妇女减肥，这名妇女35岁。医治了2个月，他的病人下腹部突然疼痛不堪。根据腹痛症状，贾农研判可能是异位妊娠，马上送她去看妇科。病人卵巢右侧附近，又肿又痛，而且月经也停了，可是却检查不出怀孕迹象。

匆匆过了5个月，病人的症状依然存在。催眠的时候，贾农针对她的心理问题，指导她“回到问题最早发生的时间里”，然后她的潜意识找出了妇人的病根。

妇人开始描述中世纪景象，在旁的贾农大惊失色。她说她是名19岁少女，怀有5个月身孕，由于“胎位不正”，她受煎熬地几乎要死去。当时教士和医师围在她身边。

“她开始对我说话，把我当成教士，”贾农信上说：“我回答。然后她开始背诵天主教的忏悔录，她的呼吸越来越微弱，然后描述她死了。

这名妇女是犹太人。可是离开催眠状态后，她无法记起自己曾背诵的事，也从未听过忏悔录，更不知道那是天主教用来赦免罪恶的。。她的腹痛消失了，当晚月经也来了，而且，疼痛不再复发。

前世疗法中呈现的灵魂部分，也是医治病痛的重要因素，当患者直接经验到，肉体气绝时不会真正死亡，因此体会出，其实人都具有超越生死的神性。他们会活下去，也会被治好。这样的信心加速了疗效。病患也学习到，心中有一股更大的力量，它会帮助我们调和生命，发挥神性潜能。有了这些体会后，他们比较不会焦虑，也比较放松，于是更集中心力，全神贯注于治疗历程，赶走恐惧与病痛。

前世疗法似乎也能坚韧他们的耐力，这种耐力和健康大有关系，包括可以强化他们对慢性病的抗拒力，强化免疫功能。同时，它也提升心灵的幸福感、平静感、同情感和并接纳挫折，视其为挑战或冒险。因前世疗法而减缓生理病痛的患者，会变得更更有活力、更快乐、更圆融，对人生更充满希望。他们也更为独立，睡起来更香甜，悲观、沮丧一挡而空。

喉咙痛的秘密

妲娜前来参加我主持的小型工作坊，她絮叨地抱怨喉咙不舒服，觉得喉咙“肿肿的”，常常阻塞，不时感染发炎，并沙哑失声。在进行团体回溯时，她浮起生动的梦幻般回忆，想起某一世曾是文艺复兴时代的意大利男性，被利刃刺进喉咙。她不清楚为什么遭人谋害。

有了这次的经历后，妲娜约我做私人门诊。她在我办公室里叙述小时候如何被双亲虐待的经历。催眠后，妲娜再度回溯到意大利那一世，不过这一次较不像梦幻，而是典型的反应。通常，当我们在催眠下回到前世，情绪比较不那么激动，而且，从前世回想的经验中获得启示的可能性会比较高

这一次妲娜终于知道，她是因为得知某个重大秘密，才被杀灭口，妲娜并没有向别人吐露秘密，她害怕说出来的后果。随后她进入死后的一生回顾阶段。她学习到，如果她没有说出事实真相，喉咙就会紧缩，生命也有危险。

第二次诊疗时，妲娜回到太平洋小岛的前世，可能是波利尼西亚或夏威夷。在这一世里，妲娜是个懂得巫术的年轻女性，当时她正凝神观看村人舞蹈。女巫的任务要守火，可是她看舞看得太醉心，竟然让火蔓延开来，她也没有警告村民，火势一发不可收拾，毁了整个村落。被火烧死的受害者当中，有一名女性就是今生虐待她的母亲。

经过这次诊疗，妲娜喉咙的症状改善了，甚至更能谅解母亲，用更广的角度看待前世今生中母亲所扮演的不同角色。于是，她解脱了今生伤她至深的被虐待、被压迫情境。妲娜体会到是什么原因让她在今生里扮演弱小，被凌辱的角色；无论什么；因素，一定要就出事实真相，哪怕是以往的受虐情形，或是生命中小得不能再小的细节，否则，把秘密藏在心里是弊多利少的。

治疗慢性头痛

前世回溯治疗时，不见得要把所有的身、心关系全部揭示出来才能治病。有时，简单揭示以前的创伤根源，就能治疗现在生理病痛。如果病人目前身体的不舒服，不见得和心理问题有关，就不必大费周章探索前世的复杂心结。

治疗慢性头痛，是前世疗法的拿手疗法之一，内人卡洛多年来一直深为月经前的偏头痛所苦。每个月都像时钟一样准时，头痛得全身无力，然后请假在家休息一、两天，让头痛和头晕消退。除了这问题外，1976年她发生交通事故，颈部受伤，伤处令头痛加剧，而且每当在网球场上发球，或是做右臂高举过头的动作。也会产生类似偏头痛的不适。妇科和神经科医师已经告诉她，这种病治不好，只能用药物止痛。

1988年夏末，卡洛的偏头痛发作，以往能止痛的药物，现在起不了作用。卡洛又不愿服用有成瘾性的麻醉药物，于是，她和一名催眠治疗师约好，准备向他学催眠术，对付疼痛。其实我曾试过催眠卡洛，可是，我们太过亲密，妨碍医师与病人间必要的距离。

卡洛对于进入恍惚状态时会发生什么事，毫无心理准备。经过放松与压力消除阶段后，治疗师要她自问为什么会头疼。卡洛眼前闪过一幕景象，她突然看见自己从暴民中冲出来，她是贫苦的男性佃农，身穿黑黑脏脏的粗麻衣，当时大约是1000年前，好像是在中欧地区。暴民抓到他，乱棍毒打，因为他信了邪教。正好有一棍敲到左眼上方，这正是卡洛头疼最剧之处。卡洛在诊疗室中突然觉得刺痛透过左眼，迅速扩散到整个头部左侧。卡洛知道他被乱棍打死了。治疗师正好也说：“你不会再痛了，它走了。”整个疼痛迅速消失。

很难证明这是不是卡洛真实的前世回忆，但是，她的偏头痛此后不再发作。幻想和白日梦不可能治愈这么严重的症状，前世疗法却有此能耐。

崔西雅是名28岁的工程师，她患有耳门骨疼痛、偏头痛、颈部僵硬。她回想前世的死亡经验。

那是在小亚细亚的一处山谷里，时间是公元前893年。这一世，她是个快乐的男人，过得很平静，整个细节她讲得非常详尽。我请她看看自己的脚部，她也详细描述脚上穿的凉鞋。随后崔西雅换到古代的另一世，也是男人，住在希腊的某个山洞里。这一次我问她脚上穿什么，她描述的凉鞋式样和上一次完全不同。崔西雅提到，一名高大的持矛武士站在他旁边，然后刺穿他的脸。

崔西雅再一次经验死亡，她告诉我，矛刺入的部位，是目前偏头痛的地方，经过这一次回溯，她僵硬的颈部和耳门骨疼痛也改善了，偏头痛则已消除，不必再服药。

避免用药成瘾

前世疗法除了能减缓疼痛，也能培养不服成瘾药物的定力。艾伯特是放射科医师，多年来一直有痉挛性背痛。医了好久都不见起色。如果他意志不坚强，早就因受不了背部灼烧般的疼痛而服用止痛药上瘾。

进入放松的催眠状态后，艾伯特回想起两个前世，他都因背部严重受伤而死亡。最明显的一次是，在一次欧洲战役中伤背死于沙场，在诊疗床上他经历了垂危时的疼痛经验。事后，艾伯特的背痛和痉挛现象迅速获得改善。

我们再次看到身心一体的力量医治了伯特的宿疾。他生理上的疼痛不仅减缓了，而且也有心理上的建设，可以完全不必服用药物。过去他虽然极度克制，但是疼痛难忍时，也不得不服止痛药。现在则完全不必依赖止痛药了。

贝蒂是另一名利用回溯治疗戒除用药物成瘾的病患。她从孩提开始，就饱受哮喘、过敏的折磨、而且呼吸系统失衡。她需要经常施打肾上腺素、类固醇、或其它药物，控制症状。这一辈子她似乎要依赖这些药物才能勉强正常呼吸。贝蒂的定力和生活环境不同于艾伯特，对于鼻腔的充血解除喷剂她已经用上瘾了。

回溯治疗时，贝蒂开始出现呼吸阻塞，喘息不已。她告诉我，她被绑在火柱上活活烧死，大约是中世纪晚期。浓烟非常呛人，肺好像被熏焦了。最后贝蒂飘浮出肉体，在群众头上盘旋，观看大火吞噬身体的恐怖景象。

诊疗后，她的严重慢性哮喘，几乎是一夕之间改善，有如奇迹，然而实情确是如此。她的过敏症状也同时减缓。而且，有了这个前世经验后，贝蒂很快就停用上瘾的鼻腔喷剂，不用时只会有轻微鼻塞而已。不仅病痛减除大半，生活品质也大幅进步，她的许多恐惧感明显消失了。

赖丝是高中老师，年近40，长期患有哮喘，怕水。第一次问诊时，她直接就看到死亡景象，当时她是八、九岁的小女孩，从悬崖峭壁摔落，然后淹死。赖丝对溺水这一段回想栩栩如生，水中的寒冷、水的深度、心中的害怕，令她惊恐不已。很快地，她平静飘浮在身体之上。接下来赖丝又想起另一世，她是西亚地区的十一、二岁的女奴，她的工作是把湿稻草上的砖头搬走。赖丝死在这个年龄，当时一辆载满湿稻草的马车翻覆，压住她，她窒息而死。回想起这

个死亡经验时，赖丝惊恐挣扎，她感到窒息。后者的死亡经验不同前者，不过在这次诊疗后，赖丝的哮喘大幅改善，她生平第一次不用服药，安然度过过敏感染期，而且也没有再出现任何症状。

呼吸困难的病根

在加护病房担任护士工作的安妮，也透过前世回想减缓她的过敏性呼吸系统疾病。她的过敏症是在一次度假时突发的。

记得她和丈夫第一次拜访巴黎时，她无缘无故地感到焦虑。参观古迹时，焦虑越来越强，而且她也觉得，附近的古街道好像很熟悉，她知道哪里有巷道、哪里有转角。突然，她转弯之后看到街尾的小广场，立刻升起似曾相识的感觉。她好像看到好几百年前，她被绑在柱子上烧死，因为她有魔力替人治病。

安妮回国后马上找我替她催眠，探索她的前世经验。她想起炙热的焦臭味，浓浓黑烟从身旁窜起，然后被烟呛死。安妮承认，她回溯前世的动机，并不是为治疗过敏，而是想知道前世的记忆。虽然如此，安妮随后报告说，她的过敏症已明显好转。

现在我们再回头谈谈贾农医师的遭遇。他有一名 51 岁的女病患，是公司的管理干部，名叫伊丽莎白。贾农利用催眠，探索她呼吸系统毛病的根源。

“现在，我要你回到往日时光，”贾农指示说：“回到你第一次觉得呼吸困难的时候。如果你看到什么，请说出来。”伊丽莎白全身开始发抖，脸型扭曲。

“对了，”贾农说：“我要你看自己的脚，你脚上穿什么？”

“黑鞋，”她用小孩子的声音回答：“老祖母的鞋子。”

贾农再进一步问：“你在什么地方？做什么事？”

“缝纫。我知道等一下会发生火灾。”伊丽莎白结结巴巴地回答，并开始咳嗽。她的呼吸变得短而急促。“烟冒出来了！……角落的破布冒烟了！”

伊丽莎白描述说，她是 16 岁少女，名叫罗拉，住在 1879 年的麻州。罗拉在衬衫厂工作，她是聋子，不会说话，脚上装着支撑义肢。

“烟……冒火了！”伊丽莎白不断咳嗽。“大家忙着灭火……水泼进来。火灭了一处。不行，水太少了！”伊丽莎白大叫，呼吸变得很沉重。

“每个人都抢着要逃出去。”她语气急促地说。

“你呢？你不想逃出去吗？”贾农问。

“我没办法，”她说：“他们不来帮助我。”

“你出不去吗？为什么要别人帮你？”

“我没办法走路……我的腿是义肢，”伊丽莎白边喊边喘气，“他们根本看不到我，我在这里，快不能呼吸了，我支撑不下去了。”她努力吞咽空气。

突然间，伊丽莎白全身松软。肃静、紧张过了好几分钟，贾农请她描述看到什么景象。

“火还在烧吗？”

“是的……不过我正在休息……我死了……伤很重……一定要休息。有些人也需要休息，现在一切都很宁静。”

经历了这场浴火的前世回想，伊丽莎白的呼吸系统毛病很快消失了。而长期恐惧窒息的症状也不再如影随形，她的人生观与价值观也彻底转变。

“高层次”（higher）的精神状态

上述许多个案，及个案里的所有主角，无不显示，他们有源源不绝的力量，这些力量是由人类固有的神性，及更高层次的能源所衍生的，它引领我们度过无数的有身之世。而且，我们不仅是强化身上的免疫系统而已，生活也过得更快乐、更圆满、甚至更坚定、更有耐力。我们了解造成所有恐惧、病痛和依赖的真正根源，然后逐渐复元。

当我们经验并理解到问题的核心因素，所有的症状就消失了，病痛也改善了。伤刺取出，痛苦也随之消除。我们在心理上不会投射移转，也不会防卫压抑，我们不必用其他替代物质麻醉自己，也不必服药，病痛终会消失。

也许，催眠状态下的前世疗法所以能奏效，就是这样，我们可以在更高、更宽广的视角下，观看整个事件的始末，也加快学习与领悟的脚步。有时候，回溯童年或回溯前世并非必要的。只要在放松、冥想、更高层次状态下接受治疗，就能迅速学习，接纳、吸收生命的奥秘，并快速改善病情。

进入“高层次”精神状态，它的好处不一定只有前世疗法才能产生，其他疗法也能带来好处。我就曾把这种特色，运用于传统的心理分析治疗。我告诉病人，请轻轻合上眼睛，做几次深呼吸，让身体完完全全放松。然后我们进行治疗性对话。病人的心思由外转而向内，减少外界刺激的分心干扰。这时他们的注意力是非常集中的，整个潜意识心灵就有可能进入治疗历程，并发挥影响力。

通常，病人会经验到某些特殊的回顾影像，思绪与情绪也会伴随而来。这些影像似乎是某些重大事件，与病人的症状或心结直接有关。然后我们会讨论，并事整合这些影像的意义，不论那是某种象征，或是实际的回忆片断。一般而言，病患所获得的领悟及临床上的改善，都有所提升。

艾维铃患有前更年期的恶性乳癌，而且扩散到别的部位，发现迄今只有两年。艾维铃的姐姐死于癌症，她为此极为悲痛。艾维铃来看诊之前，早已接受无数的放射性与化学治疗。为了抑制体内影响癌症的荷尔蒙，她接受了停经手术。艾维铃灰心丧志，对人生绝望。而且病情也每况愈下。

在催眠状态里，她见到亡故的姐姐。她们交谈、拥抱、互诉爱意，并且体会出，她们能以某种方式“永远”结合在一起。艾维铃体会到，姐姐并没有真正死亡，只是离开肉体而已。

接着艾维铃看到，仿佛是镭射的光线，摧毁肿瘤，清洁她的身体，免疫系统也加了马力。精神上的引领以镭射光做武器，帮助了艾维铃。

艾维铃的病情改善，是因催眠下的图视拟想吗？看来似乎是有关联的。其他因素当然也有，医师在治疗时增强了药物剂量，也许增强的剂量是病情改善的关键，然而，如果不是催眠与图视影像，她承受得了药力增强的副作用吗？

治疗的奇光

英国的权威医学期刊《柳叶刀》(The lancet) 有一研究报告指出，节食与运动，并结合压力消除技巧，可以“疏通”冠状动脉疾病中的阻塞物。可是如果只靠节食和运动，并不足以拯救心脏病。压力的消除是必要的因素，以前的研究不知道它是那么的重要。

马里兰州全国心、肺、血管研究的研究员连凡特 (Claude Lenfant) 博士表示，这种生活方式的改变“甚至可以改善非常严重的冠状动脉疾病，而且只要一年时间，不必服用降压胆固醇药物。”放松技巧真的非常重要。

“这个发现指出，传统的处方对于预防心脏病或许有用，但却无法改善病情。”欧尼许 (Dean Ornish) 博士支持这项研究。

斯丹佛大学的研究人员针对瑞典就一千名心脏病患者的研究做出报告说，焦虑、恐惧、敌意、忿怒，这些心理因素，会导致病患心脏病复发。尤以焦虑和恐惧对女人特别有害，而敌意与忿怒对男人更不利。

放松、图视拟想、想象与回溯法都是以整体的方式，消除压力、紧张与恐惧，让我们永保健康。

对于“心——脑——免疫系统——身体”的整体交互运作，我们需要作更深的研究。如何改善或治疗瘾癖、慢性病、癌症、免疫系统失调……等等的疾病呢？我们也需要作深入的了解。

我，还有其他医生都有相同的经验，那就是回溯治疗与催眠下的图视拟想，能够转化我们的心灵，达成医疗状态，这些方法可以和传统医药相结合。它们绝不是互相排斥的。我们在本章中所描述的病患，就是明证。

下面我提出最后一个例证，以结束本章。

法兰丝，45岁，她来看诊是因个人的感情困扰。最近身体检查时，医生诊断出她右乳房有两个肿块，不像经期中可能产生的软性囊肿。我们先进行初步面谈，了解她心理和生理病历，并约定第二次门诊。

第二次门诊时，法兰丝心神不宁。因为最近她看过肿瘤科，怀疑乳房上的肿块，有可能是癌症。医师本来要做切片检查，但法兰丝却昏倒了。肿瘤医师决定动手术除去肿块，法兰丝因此焦虑不已。以前她曾动手术被麻醉过，但是好像引起濒死经验，她担心再面临。

诊疗时，我请她用图视拟想，想象出现治疗的光，如同艾维铃及其他病患的经验。然后我给法兰丝一卷放松和冥想治疗的录音带，请她在家自行练习，并约定下星期看诊。

第三次门诊的时候，法兰丝讲了一大串不可思议的遭遇。她本来约好星期一上午动手术，手术前，放射师作最大的 X 光片检查。

放射师看片时发现，三天前才照出来的肿块，现在竟然不见了。

惊讶的医师立刻要求，再照一张乳房 X 光片。

结果仍然一样，没有任何肿块！法兰丝还是被送上手术台，手臂上正在打点滴。放射师拿着片子，向主刀医师说明情形。

主刀医师坚持一定要开刀。两面三刀位医师辩论起来，法兰丝则躺在手术台上静静听着。主刀医师固执要进行手术，反对地放射医师所提的最新证据。

最后法兰丝决定自行做主。

“既然肿块不见了，那我先回家。”

随后，法兰丝送我一张问候卡，上面这样写着：

“谢谢你给我的录音带。我‘活生生地见证’，想象治疗的光真的有效！今天的遭遇真是奇迹，两个肿块从上星期五到星期一之间，竟然消失了！我百分之百的痊愈！（那道想象的‘白光’真有威力，真了不起！）

现在，我的亲戚、朋友，每个人都相信这件事，都想转录带子！不信邪的人例如我的丈夫，也开始听这卷冥想录音带。我永远记得这个人生的‘转折点’。我也会永远珍惜这个‘喜庆之光’，带给我的新意义！

P.S 期待更多美妙经验,让我更健康. “法兰丝的经验,在许多功能人眼中也许是小事,然而它的意义却很重大。催眠中的前世回溯与图视拟想，所造成的心灵转化力量，传统医疗的临床医师实际运用。这种力量很安全，也有高明疗效，而且毫无副作用，因为这种力量是完全乎自然的精神与直觉，是真下正的整体医疗

第 4 章 冲突关系的治疗

爱的考验

狄恩,40 岁,商界经理.他来接受治疗有好多个理由,其中之一就是他与玛丽露之间的感情纠葛。狄恩来自波士顿，是个拘谨、聪明、理想主义的典型北美人，兼有意大利人血统。玛丽露则来自南加州，彼此有不同的文化与宗教背景，他们一见钟情，两情相悦。问题并不是出在一见钟情上。

玛丽露喜欢和男人要情骂俏。通常喝了一、两杯酒后，平素的矜持立刻消失，在宴会中她会热情地拥抱男性朋友，摸他们的头和脖子，并在迎宾与送客时，亲吻男性友人，有时候宴客中也玩这套游戏。不过她的行为仅止于调情，不会越轨。

狄恩非常受不了她在公众场合打情骂俏，会向玛丽露吼叫，要求她自爱、庄重一点。他深知受到“男人要有教养”这一价值观的影响，可是火气一冒，什么也顾不了，通常都有无法控制自己的怒火。他从没这么气过任何女人。狄恩离过一次婚，和不少女人约会过，也恋爱了几次，可是交往过的女人，从没有让他动这么大的肝火。

针对狄恩的愤怒，我们讨论了好几星期。一个星期三下午，他依约门诊，可是却怒火满怀而来。玛丽露又旧戏重演了！昨晚宴客时，玛丽露又向一名男客调情，玩得不亦乐乎。狄恩怒气沸腾，真相“扭断她脖子”，玛丽露吓得面容失色。

这一对情侣，平常是成熟、圆融洽专业人士，但是玛丽露逢酒必喝，克制不了和男人打情骂俏行为。常常激怒狄恩；而狄恩也因此变成“火爆蛮牛”，让玛丽露觉得他“凶暴本性”。

针对昨晚的行为，我们讨论了 30 分钟。可是整个影像一直在狄恩脑海中重播，火气消不下去。

“为什么她不断做这种事？”狄恩气极了，猛拍桌子，“她想毁掉我们的感情吗？”

其实，玛丽露愿意为狄恩改变自己的宗教信仰，而且我们正在筹划婚礼。

我和狄恩谈不出任何结果，也消除不了他的愤怒、恐惧和其他情绪，因为他已经气到极点。不过狄恩倒愿意听我的建议。

“让我们试试能不能找到症结，也就是说感情问题的根源，也许，你以前有女朋友像玛丽露，也许还有更深层的

因素，我们找找看。”

狄恩答应接受催眠，不久旋即进入催眠状态。我提醒他，尽量回想感情冲突的根源，找寻原因。

我无法预期用这种非指导性的建议，会得出什么结果，虽然我曾用这种方式帮助许多病人回溯，但每次获得的结果总让我感到惊讶，并对人生的奥秘更觉谦卑。

狄恩的身体在催眠之下，变得非常放松、非常平静，然后又紧张起来。

“我听到侄儿说话，”他轻声说着，语带兴奋，“我看见他了！他穿白袍，有黑胡鬃。我的伯父和他在一起，他们正对着我说话。”

狄恩的伯父与侄儿已去世多年。“他们对我说，随她去吧！随她去吧！她必须藉此成长，改善自己的态度和不当行为。这是爱的考验，只要她克服了不良习性，就会重回你身边。”

事情还不止这些。

“现在我们要让你知道一些事。”狄恩的亲戚说。

突然间，许多前世的爱人在狄恩的心灵之眼闪逝，他目瞪口呆，害怕起来。

“我用一把长剑刺死她！”狄恩看到血淋淋景象，“她对我贞，我气得杀死她。”惨剧发生在第七、八世纪，狄恩是名回教战士。

狄恩在另外两个古代前世里杀死玛丽露；狄恩也在好几个前世中因为流言蜚语而遗弃玛丽露。也就是说，狄恩杀过她三次，并弃她而去好几回，然而玛丽露却像重生凤凰，不断去而复返。

总之，狄恩发现他与玛丽露重复分合，至少六世。而血腥杀人或弃人而去时，他总是扮演男性。在另外的一系列前世回溯里，他们有时候互换性别，或敌或友，有亲戚关系，也有性关系。

狄恩的怒气完全消失了。在不到一小时里，他觉得对玛丽露充满更多柔情爱意，更甚于今生的一见钟情。

狄恩事后把前世回溯的故事告诉玛丽露，并表明“随她”的意思，允许玛丽露和他结束这段情。可是玛丽露不愿离去，她希望努力改善彼此的关系，不必太计较分不分手。狄恩因此体会，所谓“随她去”并不代表“分开”，其中还有许多涵义。

狄恩终于了解，所有的前世揭示，他心中的“战士”需要更多力量，而这些力量来自爱、同情和理解。他所需要的是智慧、希望和信心的力量，不是由忿怒爆发出的假力量。

他也知道侄儿与伯父依然活着，死的只是他们的躯体。未来，他也将永远不死。

玛丽露与狄恩一年内结婚了。他们的冲突从未再发生，狄恩不再火冒三丈重蹈覆辙，而玛丽露也不再惹恼他。他们比恋爱时更懂得沟通，因为他们都从愤怒里学习到更重要的一课，体会出愤怒毁灭性与无止尽的轮回悲剧。现在，只要一方嗅出冲突味道，不论问题多小，他们一定讨论，想办法解决。狄恩与玛丽露这对枕边鸳鸯，确实有能力开诚布公，深入、亲密、愉快地沟通。

人生中的某些难关与挑战，经常发生在家庭或情感关系里，而且牵涉到我们所爱的人。我们活在自己的躯体里，藉著形体表达我们的情感，这就是人类的沟通方式，这也是我们学习和进化的主要方法。

治疗师们所进行的情感、婚姻或家庭治疗，其中的激烈冲突或长期冲突，就我所知，大部分都有前世的根源。除了探索今生，兼还探索前世的治疗方法，已经证明可以帮助一般治疗法使不上力的地方，玛丽露与狄恩就是最好的例子。当我们跨越今生时空，找寻问题根源，并予以治疗，患者就不必承受那么多苦，甚至可避免受苦。通常，今生里情感冲突所引起的忿怒、恨意、恐惧等待负面情绪，实际上可能肇因于好几世纪前。

前世情敌

来自费城的戴安娜，今年 40 岁，家境富裕，她因为长期沮丧忧郁，所以前来门诊，诊疗时我确信，她与女儿间长期的争执与敌意关系，是造成不快乐的主因。

戴安娜第一次抱起刚出生的女儿时，心中有股嫌恶感。戴安娜回忆起怀抱另三名刚出生的子女时，从没有这种不悦的情绪。她对这个女儿这种油然升起的嫌弃与厌恶感到迷惑。泰玛就是这名女儿，现年 18 岁。母亲和她似同水火般难相处，她们常为鸡毛蒜皮小事争执、吵闹。

前世回溯时，戴安娜表示，泰玛即将临盆之际，她突然血崩，濒临死亡。她感到自己飘浮在肉体之上，看着丈夫

惊慌失措，十万火急地去叫医师。戴安娜经历了一场濒死经验。

经过这次诊疗，我认为她们母女间的感情应该会有改善才对，因为，戴安娜所以痛恨女儿，可能和她难产有关，回溯了这个经验之后，她应当看透事情真相，释放负面情绪，因此而爱怜女儿。

然而戴安娜在接下来的诊疗里说，她跟泰玛的关系仍风波不断。我们再试了一次回溯治疗，相当成功。戴安娜回想出，她和女儿的长期敌对关系并不是今生难产造成的，而是肇因于前世。戴安娜与泰玛在前世里，为了赢得某个男人的爱，争风吃醋。反目成仇。这个男人正是今生里戴安娜的丈夫，泰玛的父亲。

很明显，争风吃醋的情敌，轮回到今生，再度卯上了。

经过这次前世回溯，戴安娜了解她和女儿的前世竞争，两人的关系多少有点改善。不过戴安娜并没有把这件事告诉女儿，她觉得这样的经历难以启齿。另一方面，泰玛竟也前去接受治疗，而治疗师也让她回溯前世，泰玛的前世经验，和戴安娜一模一样，连细节都雷同。可想而知，戴安娜一定惊讶得说不出话来。最后，她诚心诚意地把自己的前世经验说给女儿分享。

惊讶的事实真相让她们有了新的感受，无止尽的竞争与敌意也有了转化，她们的关系出现新契机。现在，戴安娜与泰玛已经成为一对好朋友。

治疗婚姻危机

在一个阳光温煦，略带湿气的十月早晨，我准备开车上班，顺路送女儿上学。出门时我拥抱卡洛，互道再见

“别忘了与出感情关系这一章。”卡洛提醒我。整个周末，我和卡洛一直在讨论亲密关系与夫妻治疗，也讨论前世相处情形对今生关系的影响，卡洛知道，我每天都会留些时间撰写我们的想法与结论。

11点整，我唯一的“新”病者走了进来。她不知道用了什么方法游说护士，要求门诊排第一号，今天就是约定好的日子。

30岁的曼婷是两个孩子的母亲，她说她的最大困扰就是7年的“恐怖”婚姻生活。曼婷的童年很快乐，和父母相处是段美妙的时光。她和孩子，4岁的女儿与2岁的儿子，相处得也很愉快。曼婷喜欢自己的家，在牙医诊所的工作也很快活。

唯一的麻烦就是丈夫霍尔。他颐指气使，嫌东嫌西，看曼婷很不顺眼。凡是曼婷做的事情，他没有一样满意，经常鸡蛋里挑骨头，藉机损她。曼婷觉得丈夫像个大铅块，狠狠压制她；也像条毒蛇，缠紧她脖子。然而，曼婷不断努力维持婚姻幸福。他们曾分居好多次，怀第二胎时就已二度分居。曼婷本来不想怀孕，可是霍尔“强迫之后还是强迫”，随后却又离开她。霍尔去而复返，负荆请罪，可是不久再度离去。曼婷只能被动地逆来顺受。个人的与夫妻的心理治疗，丝毫改善不了同床异梦婚姻。

门诊的前几个礼拜，曼婷曾参加我在迈阿密主持的工作坊。我传授二百多名出席者如何图视拟想，及如何在催眠下经历回溯经验。我带领整个团体回溯前世，一共两次。他们都闭上眼睛，全放松，我说话指导他们回想童年时的细节，甚至回到更远，接触前世。

曼婷在练习时进入深沉的放松状态。她觉得很安详、平静，回想出今生的幼年时期，然后就无法退得更远。曼婷毫无前世回忆，什么也没看到。

曼婷带了一卷录音带回家。带子是我的声音，用来指导大家放松，练习如何回溯前世。曼婷听了录音带之后，整个人非常放松，有时候甚至不知不觉睡着了。可是她依然回想不出任何前世影像。

我翻了一下曼婷的生理和心理病史，然后催眠她，进入非常深没的催眠状态。和参加工作坊或在家听录音带上相同，现在她能回答我的问题，而且我也更能细心针对某些问题引导她。我请曼婷回想童年的愉快时光，她很快就想起过5岁生日的温馨日子里。

“我看见父母、祖父母。这有好多礼物呢！”曼婷想到这里，脸上浮起笑容。确实，这是个欢乐时光。“祖母亲自做最拿手的巧克力蛋糕。我看到蛋糕，我看得非常清楚。”

“打开礼物，看他们送你什么东西。”我这样提示。她打开鲜艳包装的礼物，看到新衣服、新洋娃娃等等一大堆东西，这个5岁女孩非常兴奋。我决定再推进一步。

“现在请退远一点，回到你跟现在丈夫，或任何家人曾经生活起的时代里。退回到你目前婚姻问题的根源处。”

曼婷马上皱起眉头，然后低声哭泣。

“我好害怕，好黑，黑漆漆的，我看不到任何东西。我好害怕，好像某件事就要发生。”她的声音像小孩。我猜想，曼婷也许是在中介生命状态里，可是为什么她会害怕呢？我很迷惑。

“我要轻轻拍你的额头，并从三倒数到一。当我数到一时，你将看见你在哪里。”

这一招有效

“我是个小女孩，坐在大桌旁，房间很大。没有多少家具，只有这张桌子。我正在吃碗里的东西，好像是燕麦粥。我用的汤匙很大。”

“你叫什么名字？”

“罗贝卡。”她回答说。她不知道当时的年分。不过后来回想这一世的死亡经验时，她说是 1859 年。

“你只有一个人吗？你父亲在哪里？”

“我不会说……我不知道……”她又哭了起来。“我父亲在那里，但是母亲不在。她死了。是我害死她的！”曼婷解释说，罗贝卡的母亲因为生她难产而死。父亲怪罪女儿，要她为母亲的死负责。

“他对我很坏，打我，把我锁在衣橱里，我好怕。”她继续哭着。

现在我终于了解为什么刚才曼婷害怕黑暗，那根本不是中介生命状态，她只是被锁在黑漆漆的衣橱里，在伸手不见五指的黑暗中，她不知凄惨地呆了多久？

罗贝卡的父亲是个代木工，把女儿当奴隶对待。每天指定做不完的家事给她、骂她、鞭打她、找碴、把他锁进暗无天日的衣橱里。曼婷含着眼泪辨认出，这个男人就是霍尔——今生的丈夫。

罗贝卡从没有离开父亲一步。尽管他行为粗野，毫不疼惜女儿，她还是随侍在侧，直到父亲临终。

我要她再往回想。罗贝卡父亲去世时，她刚满三十岁。我问她，父亲死了之后有什么感觉。

“如释重负……强烈的解脱。我很高兴他走了。”

之后，罗贝卡和汤姆结婚，汤姆体贴照顾妻子。曼婷辨识出，汤姆就是今生的儿子。汤姆一直想要个孩子，可是罗贝卡不想，她担心像母亲一样难产而死。然而，她们仍然过得非常幸福。汤姆先一步作古，然后轮到是罗贝卡。我加速把她推向死亡的那一天。“我躺在床上。我是个头发灰白的老太太。我一点也不害怕。很快我就可以见到汤姆了。”罗贝卡死了，飘浮在肉体之上。

“你从这一世学习到什么？”我追问。

“我必须坚定些，”她不假思索地回答：“只要我认为对的事……我就该去做……就不会有无穷无尽的折磨。我必须坚定些。”

脱离催眠状态，曼婷的记忆历历犹新，她雀跃不已，觉得更强壮，更舒坦。更轻松、死缠在脖子上的那条毒蛇，终于离开了。

“我在重蹈覆辙。”她悟出道理，笑得非常开心。

我注意到，曼婷对于这项发现，兴奋得身躯发抖。她满心难欢喜地离开诊疗室，我不知道她的婚姻将有什么改变。但是我可以推想，不论发生什么事，她对感情关系的立场，一定表达得更坚决，而且也更能控制自己了。她一定过得很好。

2 个月后，曼婷打电话给我，告诉我她的婚姻在前世回溯之后，有了明显改善，她变得“很坚强”。也许因为她不再柔弱，霍尔对她也体贴了些。或许，当曼婷把前世详情告诉霍尔，并说明他的前世今生角色，某个遥远的回忆，在他心中激起了回响

轮回不已的人际关系

透过感情关系，我们学习如何表达爱、接受爱，也学习如何原谅别人、帮助别人、服务别人。

我的一些病人曾经历“中介生命”状态，从他们的经验里。我愈来愈相信，在每一世的出生之前，我们会选择自己所想转世的家庭。我们选择要和某些“灵魂”一起，希望他们帮助我们成长，这样的选择多少也决定了我们的生活方式，在以前许多前世里已经相处过的“灵魂”，在我们选择的过程中也有互动关系。

常有人问我，他们会不会在来世和所爱的人重逢。我发现，熟识的人确实会重聚，而且一再轮回，许多相关研究

也赞同这种看法。我们会与同类的“灵魂”轮回转世。轮回的团体，人数会越来越多，这是因为生命轮回次数增加所繁衍的，可是，团体的核心成员不会太多，几乎是固定的，改变的只是彼此的关系，例如，母子关系在另一世里可能变成兄弟关系。人的关系有变，但“灵魂”仍然是当初的“灵魂”。透过前世回想，我们大致都有能知道前世的不同关系。通常，我们的潜意识所以能辨识出前世的某某人，是因为他的重复性行为直接吸引我们，或是让我们生厌。而起熟悉的人，如家人、夫妻，他们的行为更容易辨认。除了亲友、血缘关系会重复外，其他的如雇主、邻居、师生，甚至枭雄压迫百姓的关系，也都可能轮回。

何苹，45岁。她前来治疗时不断抱怨心情沮丧，因为受到儿子史弟的刺激。

史弟在著名私立学校就读，学业很差，偶尔逃学，原因出在他有学习障碍。他经常大声忤逆何苹，母亲说什么他一向独行其是，还反过来惹母亲生气，何苹对他颇感受头痛得要命。从我的角度来看，史弟不是无药可救，只是何苹过度反应而已。

可是何苹认为，她必须保护自己，免得被史弟逼疯，于是何苹的沮丧和史弟的坏毛病，成为恶性循环。何苹越来越想离开这个坏孩子。

然而，经过面谈之后，我发现导致何苹觉得人生无趣的原始因素，并不在她儿子身上。何苹5岁时，父亲遗弃家庭，7岁时母亲去世，她和弟弟成了孤儿，随后的两年无家可归，她们替人找工、做清洁工作，换取三餐和衣服，或是在街头捡垃圾、弃物度日。

9岁的时候，祖母找到他们，两个小朋友终于有了安顿之处。可是好景不长，13岁时，祖母家的财务出现危机，姐弟俩寄人托养。一年半后，他们又回到祖母身边，直到20岁何苹结婚。

何苹的婚姻曾四度分合，不过后来家人仍团聚在一起。家庭的经济似乎也改善许多。

我试着让她回溯童年，可是何苹一直进不去，她变得非常焦虑，不愿再提伤心往事。最后我决定，完全跳过童年回忆，对她可能更有帮助。

遵照我的指示，何苹的回溯历程平静多了。很快，她说她是十九世纪末的年轻男子，正走在市街上，然后进入一间办公室，老板就在里头。年轻男子生气的指责老板，说老板占他便宜。他几乎分文未得，老板却把他该得的费用，分给其他员工。

男子狂怒至极，调头离去，发誓永远不再回来。随后的一生里，他不知快乐为何物，因为他被老板剥削的余怒一直无法消散，直到终老。何苹认为这是很严重的背叛，在今生里，这位老板转世变成她儿子史弟。

完成回溯后，何苹对史弟的行为似乎更了解。她体会出，他们这一世的关系，不同于上一世，她也更了解史弟的叛逆，是她反应过度。史弟并不是有意顶撞她，那只是青少年阶段的自然现象，如果她能看开些，这一生的相处关系想必会较顺利。

何苹同时理解到，引起她反感的背叛与被欺，错不在史弟的行为，而是她的情绪。其实，早在史弟出生之前，她和弟弟的童年都是咬牙硬撑过来的，这显示她也有坚强的一面。她也了解，前世对于老板的执著怒意，到头来反而伤害自己，而且也危害到今生她和史弟的母子关系。我们不断讨论她前世调头而去的行為，如何影响史弟今生的顶撞与忤逆。

何苹的治疗仍持续进行着，她越来越清楚哪些是她应该解决的问题，而且，她的焦虑与沮丧不全然是儿子造成的，她变得更实际，眼界更宽。如果她还能继续发现，她与史弟的感情关系不仅这两世，而有许许多多世，她的这种发现，我是不会感到惊讶的。

改善亲子关系

亲子关系是人生的重大关系，它是有促进我们成长的潜力，有时候长辈不免严格管教，不过严格管教不见得要排除亲子间的幽默感。幽默感也有刺激我们成长的潜力。还记得有一次我向出席工作坊的人士讲解，出生之前我们会选择适合自己的家庭，期望有最大成长的可能性。这时，一名母亲转头向女儿说话，女儿似乎不很同意我的说法

母亲对少女说：“你看，你选择了我。”

女儿眼都不眨，马上应道：“是吗？那我一定很匆忙，忙中有错！”

不用说，这个对话就是一种幽默，其实，母亲和女儿愿意一起来参加工作坊，多少显示她们有良好的亲子关系。

家庭的各个成员，或是夫妻俩，都有可联袂参加工作坊。他们可以选择单独探索自己前世，或是同时回溯，以解决共同的困扰问题，让彼此的关系变得更有意义。当他们相互比较自己的前世经验时，有时候会发现，他们曾回溯到相同的一世，而且在前世碰面，这种共同回溯，对于彼此之间的关系改善，通常有立竿见影的效果，和个人回溯改善生理症状与感情问题的效果相同。实际上，一些治疗家庭问题与夫妻问题的治疗师，早已采有这种方法，成效非凡。

收养关系和新生关系一样，也适用前世回溯法。我曾帮好几名养子回溯前世，他们也发现到在许多前世里，他们和养父母曾有某种不同的关系。

患者不一定都要透过催眠回想前世，才能改善亲子关系，贝丝蒂就是例子。她父亲管教严苛，两人芥蒂很深，最近才刚去世。贝丝蒂觉得父亲一点都不爱她，经常用语言暴力精神虐待。虽然贝丝蒂仍爱父亲，可是两人长期累积的怨隙，使她无法客观掌握彼此关系的症结，因此治疗时，她一直无法面对这个心结。

最后我利用催眠法，请贝丝蒂拟想某个非常宁静的灵魂乐园。在乐园里，她父亲来了，并传讯息说：“请把我当成你哥哥。”

这个方法很有效。只要贝丝蒂把父亲想成同辈的哥哥，平等的关系使她不再畏惧高高在上的父亲，于是，她就能更清楚、更自在地看出父亲的缺点与优点。然后，她才能真正了解他、原谅他，让一切不快烟消云散。

这种暗示很有力量。我也开始采用这种方法，治疗和与父母亲失合的患者。用佛洛伊德学派的术语说明就是，它能大量消除投射作用造成的扭曲。

灵魂友伴

与其它灵魂一起做无止尽的成长，分享许许多多的有身之世，也分享快乐与悲伤、成功与失望、关爱与原谅、忿怒与宽恕，所有的这一切一切意味着，我们需要灵魂友伴。灵魂的友伴是指：我们遇到某个人，马上感到亲切感，好像曾经长期相处过。这样的关系不一定是浪漫的爱情关系。

我们的灵魂友伴不一定只有一个。希腊哲学家柏拉图认为，每个人还有另外的一半，找到另一半之后我们才成为完美的灵魂。这只能说对部分。其实，我们的不完美似乎要结合许多的灵魂友伴——分享我们的喜悦、成长、亲爱，并扩而充之——才能变得完美。原来的灵魂友伴可能只是一个小团体，但是当我们经历了好几世，体验更多深层经验之后，会结合更多灵魂，团体会越来越庞大。所以，我们每一世的灵魂友伴，不只一个。我们爱人的能力能以某种方式让我们的灵魂更完美，其他如莫逆之交、父母、子女等等，也能让我们的灵魂更趋完美。

当我们与灵魂友伴互动并成长，我们的生命就更进一级。我们超越了旧形态，对于爱与喜悦的体验更深刻，同时，愤怒与恐惧的情绪也渐渐减低。在达到某一层后，我们会选择要转世投胎，直接助人，或是选择处在灵魂状态，帮助另一层次的人。这时候，生命轮回的成长不再是必要的。

因为生离死别而失去灵魂友伴，绝对不代表失去成长机会。我有一个病患的丈夫，因为发生意外而去世。她当然痛不欲生，她不仅失去了灵魂友伴，生活似乎也丧失了目的和意义。针对这问题，我不断提醒她，不妨将眼光看远些，她的未来也很可能又是充满爱意、同情、关怀和成长。

两千年后重逢

与灵魂友伴经过预料之外的长期分离，之后极有可能在未来重相聚，因此，等待是值得的——即使等待长达一世纪。

我曾有个病人爱丽儿，她是生物学家，有一次到西南部度假时遇到澳洲人安东尼。他们都是感情成熟的人，也都有婚姻经验。他们情投意合，在热恋中订婚。回到迈阿密后，爱丽儿建议安东尼找我做前世回溯，是不是曾相遇。他们都很好奇，想知道彼此在对方的前世中。

为安东尼催眠特别顺利，很快就进入状况。他回想出的那一世，时间相当于汉尼拔（Hannibal，古迦太基名将，247—183B.C）年代，距今 2000 多年。他属于北非白种人，有着进步的文明。安东尼当时二十五、六岁，参加当时的一场战争。

安东尼的族人曾训练黑人打仗技巧，想不到却养虎为患，敌人发兵 10 万，带着刀剑利斧，以绳索接驳，密密麻麻地渡河进攻。安东尼的族人为了不让敌军上岸攻击，把油脂倒进河里，点火燃烧。

为了保护老弱妇孺，安东尼族人把他们集中在几艘大帆船上，放驶到大湖中央。安东尼所深爱的年轻未婚妻，也在被保护的人群中，他的未婚妻是位豆蔻年华的少女。非常不幸，火焰失控，流进大湖，延烧船只，大部分的老弱妇孺都被无情火吞噬，包括安东尼朝思暮想的未婚妻。

这个意外打垮了战士的士气，安东尼族人一败涂地。敌人采用徒手对打方式，屠杀他们，安东尼和少数几名武士幸得脱逃。最后安东尼独自从密道逃至神庙底下的密室，这个密室藏有族人的金银珠宝。

安东尼发现密室中还躲藏另一人，那就是他们的国王。国王命令安东尼杀死他。一向忠诚的安东尼只好在违反意愿的矛盾心情下，服从命令。国王死了之后，安东尼独自一人躲在黑暗的密室里。他设法把族人的历史刻在黄金页片上，并把这些金页片封在好几个大罐里，不久，这位失去族人与未婚妻的战士形销骨瘦离开人世。

安东尼前世的未婚妻轮回转世，在今生中成为爱丽儿。这两位心心相印的爱侣，2000 年后再度重逢，拖延甚久的婚礼终于举行。

安东尼与爱丽儿正计划到北非旅行，希望能找寻到前世姻缘的地点，同时也期望能发现更多当时的情景。

第 5 章 治疗内心幼童

最近，大家一直很注重“治疗内心幼童”（healing the innerchild）。布雷萧（John Bradshaw）[编注：布雷萧著有《家庭会伤人》（The Family—A Revolutionary Way of—Discovery）一书，已由张老师文化出版。]还有其他许多人士，大力推广这种治疗技巧，让患者在放松与轻微催眠状态下回到过去，发现成长之后依然住在心中那名受伤、迷惑的脆弱幼童。这个治疗观念是从心理分析蜕变出来的。传统治疗所运用的自由联想，可以宣泄幼童时期的心灵创伤，改善临床症状，心理分析称此为发泄。

沟通分析（Transaction Analysis）则改良心理分析的观念。心理分析的任务是要发现儿童时期所压抑、遗忘的痛苦记忆。沟通分析的创始人柏尼（Erie Berne）说道：“每个人都曾比现在的自己年轻，每个人的内心都携带着早年凝固下来的残迹，这些残迹在某些状况里会再度活跃起来……说得浅显些，每个人内心都住着一名小男孩儿或小女孩儿。”

如果童年的痛苦没有解决，而且在长大成人后浮现，就会引起一大堆症状，包括罪疚、羞愧、忧郁、自贬、自毁等等。当某个人显现孩子气的行为，诸如：撅嘴、无理取闹、过度专注，那么，内心的幼童已经开始活动了。如果触

发内心幼童的作用没有被带到意识中察觉出来，那么，患者儿童时期因为痛苦所造成的不良行为，就会再度伤害自己，或是转而伤害他人。而患者自己的孩子更可能受到伤害。例如，虐待孩子的父母亲，他们小时候通常也被自己的父母虐待过。佛洛伊德学派的治疗师把这种现象称之为“强迫性重复”。而布雷萧则称之为“自发的年龄退休”（spontaneous age regression）。

根据沟通分析理论，人的心理结构包含三部分：儿童（内心中的孩童式）、成人（目前个人所具有的理性客观部分）、父母（内化父亲或母亲的思想、感觉、行为）。在沟通分析的治疗里，儿童、成人、父母这三部分要有实际的对话或沟通，由患者扮演不同的角色。

众所周知的心理剧（Psychodrama）则有更多变化，在治疗时，患者要扮演更多的角色，触及儿童期存留的恐惧与伤害。例如，代我（alter ego，即观察说话、行为、身份语言的人）可以阐述由别人所演出的儿童、成人、父母等等不同角色。多名参与者可以一起演出重大事件、并变换角色，当儿童的痛苦记忆能带进意识被觉察到，强烈的情绪就此宣泄。

布雷萧把艾瑞克逊（Erik Erikson）的人格发展理论，结合在沟通分析的概念里，藉此精确针对问题，随着特殊的儿童阶段而调整治疗。

上述这些技巧，及其他要求和我们“内心幼童”对话的技巧，都有一个共通特色，那就是要我们回想儿童期的痛苦记忆，并释放情绪。这些技巧经常施用于曾在失和、虐待、酗酒、吸毒家庭成长的成人身上，很有效果，他们都能在放松状态中，浮现幼时记忆。

譬如，在放松状态时，成人要回到童年找寻这些年来一直存在自己心灵的“幼童”。透过回想，他看到幼时的房子、每个人的房间，还有整个家庭，然后看到那名孩子。成人带着日益增长的眼界与成熟的理解力，和孩子交谈，和孩子一起推理，并拥抱孩子，答应保护这个孩子，并把孩子从创伤的环境带出来，来到目前所处的时代。于是，孩子就被拯救了。

理论上，如果孩子对事情发生的观点能拉得更宽广，他对幼时的创伤反映也将随之改变，也就是所谓的“改写”。人生的剧本重新改写，演出也会不一样。治疗师都希望，内心的幼童可以了解到，父母亲的失和行为，不是他们的责任，而且也能原谅父母，或者至少可以理解父母所以有某些非理性行为的原因。这个成年人终可蜕变成爱护自己内心幼童的父母亲。

当然，过去的事件不会因此改变，改变的只是成人内心对这些事件的看法。他们能够放开痛苦，释放受伤心情，并医治孩童的创伤。这个技巧很有威力，可帮助受伤的幼童，直接步上痊愈的坦途。不过有时候，这样的情绪发泄仍有力不从心的感觉。因为，我们不只有一个童年期，或者痛苦的根源距今非常遥远

拯救断头台上的人

林达是个魅力十足的 35 岁女秘书，来自宾州中部的小城镇。她离过婚，因为前夫在精神上虐待她。林达来看我时穿得很体面，一套海蓝色洋装，上披开领罩衫。她没有穿戴任何首饰，不过却戴着大钻石戒指。她看起来很冷静，她有自制力，似乎努力在营造成功女性专业人员的形象。

第一次门诊时，我们先讨论她的过去。对于她童年所受到的暴力伤害，以及她冷静外表下的刚烈脾气，令我惊异。林达对 8 岁以前的事，丝毫记不起来。甚至想不起幼时父母亲长什么样子。她只记得父亲曾用皮带、拳头、大衣衣架、木条打过她，而且也经常扼住她的脖子大骂：“妓女、贱货、婊子。”林达的母亲对她说，她在更小的时候就常挨打。有时，林达的母亲也会一起修理女儿，她会用手指甲抓人。而且，林达不断被叔叔性骚扰，知情的父母竟视若无睹。

了解这名小女生的受虐程度，我的心隐隐发痛，极不舒服。林达小时候就被要求，要负责照顾小弟妹，而她也尽量保护弟妹，以免受到相同的虐待。父母亲的许多气都出在她头上，她被虐待得更严重。林达曾打电话向儿童福利机构求救过好多次，希望有转机，保护幼小的弟妹，可惜没效。因为父母亲否认林达的指控。调查的社会工作者离去后，林达的苦头更多，她被父亲打得几乎昏死。

青少年时期，林达开始气喘，同时也有强烈的慢性窒息恐惧症。脖子上穿戴任何东西都会难以忍受——不能带珠宝首饰、不能披围巾、甚至也不能穿高领毛衣。而衣服的领子也常被拉扯而松垂着，她所穿的罩衫，上面的第一粒纽扣绝对不敢扣上

林达也逃家多次，可是无地可去。最后她离家上大学，并和一名年轻男子结婚，藉此不再回家。

第一次门诊时，我企图解开林达混乱的心结，可是她 8 岁之前的记忆一片空白。这点我并不觉得奇怪。这种回忆空白的现象反而是一种慈悲，特别是她小时候受那么多暴力与凌辱。林达一直不快乐、不安全，有许多症状，如重复的噩梦、恐惧症、惊慌症、担心窒息，及害怕任何人或任何东西碰到脖子。

我知道我一定要协助她深入地探索她的过去。

我给她一卷录音带回家。录音带 A 面是教人如何放松冥想，B 面则是回溯练习，两面都由我说话指引。我告诉林达，她可以自由选听任一面，或两面都听，如果因此而引起焦虑或负面情绪，一定要打电话与我联络。

林达在家时，每天两面都听，她觉得获得非常放松，实际上，每次她听听就睡着了。目前的所有症状和恐惧心情，一点都没有改善。

林达依约再次来看诊，同意试试催眠。她马上就进入中度的催眠状态。我引导她回到童年，然后她果然想起更多小时候的情景，例如上课的情形，那位和气的导师。现在，林达终于能看到她 8 岁父母亲的脸型，她开始低声啜泣，我也开始“治疗内心的幼童”。我指引林达派出她的成人自我，去和内心那名受伤害的 8 岁儿童交谈，拥抱她、安慰她、并解救她。她又是恐惧，又是安心，又是感激，然后好像舒服了些。她试图了解父亲，并原谅父亲。

随后我运用我多年前开发出来的技巧，帮助林达解除恐惧，让她用成人的观点看整个事件。接着我再用布雷萧的方法，治疗那名创伤受怕的孩子。我们和孩子谈话，跟她一起推理、分析、反省，也一起感觉、哭泣，送给她光和爱，改写人生剧本。经过 90 分钟的治疗，林达从催眠中醒来时，觉得好很多。

林达开始哼歌，她喜欢唱歌，曾参加教会唱诗班，可是童年的梦魇之后，心中早以没有歌声。她也回想出更多东西，焦虑减少了，心情也改善了。然而林达的生活仍充满恐惧。她依然害怕窒息，忍受不了脖子上的任何东西，而且，气喘还是会发作。

第三次门诊时，我采用快速引导技巧，让她进入更深沉的催眠状态里。林达一下子就伤心哭泣，脖子拱了起来。

“有人抓住我的头发，把我的头拉过去！”她失声尖叫到：“他们要把我送上断头台斩首！”

林达马上就进入死亡经验里，我断定林达这一世是法国人，不过她却纠正我说，她在英格兰。（这一点我觉得疑惑，断头台应该只存在于法国。当晚我查了资料，果然发现英格兰、苏格兰，还有一些欧洲国家都曾出现断头台，不过出现的时间很短暂。）

催眠状态里，林达目睹她的头被斩落。她告诉我，这一世里她有一个 5 岁的女儿，也在群众里观看行刑。斩首之后，林达的头被装进粗麻袋，丢进附近的河里。我们重温这个死亡景象好几次，她的情绪愈来愈缓和，最后完全平静，慢慢把一切告诉我。林达难过得肝肠寸断，她实在舍不得离开稚女。

静默了好一阵子。我看到她眼皮跳动，闭起来的眼珠子转来转去，好像努力要看清什么。

“是他！他就是我父亲！”我知道林达是在指她今生的父亲，前世回溯之后她证实我的看法。“他是我丈夫，故意设计我上断头台，这样就能和情妇远走高飞。他陷害我！”

林达终于明白，她母亲曾对她说，自林达出生之后，她似乎很痛恨父亲。父亲一抱她，她就大哭大闹，放下之后才愿停止啼哭。林达发现原来道理出在这儿。

在这次诊疗里，林达另回想出两个前世。好几世纪前，她是名意大利女性，和今生的祖父结婚，过着幸福快乐的日子。她鲜明地看到自己与丈夫坐在他们所拥有的小船上。她全身穿着白衣裳，黑色的长发随着微风飘扬。在这一世里，她是快乐的，生活充满爱，平静的日子一直到终老。在今生里，林达和祖父的关系也是充满温馨和爱意。

林达回想出的第三世很简短，她看到自己在一个大农场里，户外有许多草堆和风车。她是名老太太，生活在大家族里。

我问林达，她需要在这些前世里学习什么。

“不要记恨，”她不假思索回答，这个答案似乎源自更高观点的超意识心灵，“我必须学习原谅，不要记恨。”

她的记恨火气，还有她父亲的暴戾之气，让他们今生又再碰头，引起不幸的劫难。不过她想起了这一切后，治疗已开始生效。林达了解她为什么排斥父亲，而且也了解为什么父亲会恼羞成怒责骂她、虐待她。现在，她终于可以原谅这一切了。

整个回溯诊疗结束后，我请林达别忘了把罩衫上的第一粒扣子扣上。她立刻照办，没有犹豫，也丝毫看不出焦虑或恐惧的样子。

她痊愈了。

诊疗三次她就痊愈了。她的所有症状没有再复发。连气喘也几乎完全消失。

我们在第二次就诊时一起去解救林达内心的幼童，这是相当重要的，而且真的对她有帮助。不过，回溯上断头台的那一世，治疗效果更明显，因为那是更关键的因素。

从林达的例子我们可以看出，拯救内心的幼童，宣泄情绪，是很有效的治疗方式，如果再结合前世疗法，效果更是非凡。今生儿童期的创伤经验，有时候是从前世的创伤所演变出来的。换言之，儿童时期的痛苦，真正的根源有可能肇因于前世。所以，重新经历问题的根源，才能医治今生中那个内心的幼童。

性虐待的前世关系

罗娜是 25 岁的服饰店经理，她断断续续出现忧郁症，长期有饮食异常现象，因此，她经常参加治疗饮食失调的团体。罗娜最大的困扰在于她疑惑自己小时候有没有遭到性虐待，罗娜记不得有没有这种遭遇，可是她总觉得有被大人抚摸的印象。

初次探讨，罗娜提到她和父母亲的关系非常疏远。而且有很长一段时间，她不和父母亲说话，后来她终于开口了，可是只要一讲话，彼此就觉得尴尬、焦虑，也不舒服，她觉得有种要被“淹死”的感觉。我们一起找寻对过去比较有影响的往事，可是只要她企图回想幼时情景，记忆却一片茫然。罗娜根本没有童年回忆。

我们决定开始找寻她的症状根源。罗娜说她们曾有前世回想经验，大约 9 个多月前，罗娜曾参加由我主持的研习会，然后她决定接受个人门诊，探索她的困扰。

在那一次的团体回溯里，罗娜回想出自己曾是 13 岁的法国男孩，身上背着弓和箭，然后他被某人用箭射入胸部而亡。罗娜认出，那一世里的祖母，就是今生的母亲，在另一世里，罗娜是伦敦街头游民，也是扒手。在回想到的第三个前世里，她是 15 岁的女孩，住在 16 世纪的西班牙。

在西班牙这一世里，她看到自己被子绑在木桩上，即将被施以火刑，因为她医治同村的一名男孩。罗娜认出，宣判她死刑的法官，就是今生的父亲。这些回忆并没有吓到罗娜，因为罗娜想到她是永恒的，反而觉得自由与快乐。而且她认知到，她的困扰是有希望解决的，她的忧郁终将消失。

退缩的受虐儿童

美国儿童虐待事件，比率高得令人吃惊。大约有三分之一的女童曾遭遇虐待，男孩则约五分之一。前世疗法是治疗虐待创伤的重要疗方，因为许多成年过来人能够迅速、安全地揭露、澄清以往的痛苦经验，而且，前世疗法也提供情绪上与精神上的支持，整合治疗时所释出的记忆与感情。前世疗法提供受害者工具，让他们勾起回忆，掌握自己的经验。

在训练有素的治疗师手中，以前世疗法治疗性虐待并没有危险，治疗的时候，受害者不怕重新经验以往痛苦和压抑的记忆。以我治疗罗娜的经验，她重新回忆儿时情景反而有解放感。治疗师一定要让受害者抚慰内心的幼童。这样，成人病患的生活，特别是与尊亲关系的家庭生活，将会显著改善。

由性虐待造成都市回忆阻塞，会阻碍成人发现快乐、满足、亲密关系的能力。他们对亲密关系的追求，畏缩不前，他们也会用象征的方式保护自己，不再重新经历埋藏在内心深处的痛苦。也就是说，某些女性受害者可能用变成胖子的方式，伪装自己身材的吸引力，以免再受到性伤害。

南加州大学医学院的研究员布瑞里（John Briere）博士说，儿童性虐待受害者最令他凡疼、难启齿的话是：“爸爸伤害我，只是为了他个人的自私欲望，爸爸牺牲我满足他的需要。”

华盛顿大学医学院的精神医学教授克劳文（David L. Corwin）；说，沉痛的剥夺感、严重的自尊受损，经常是因为孩子在儿童期被父亲侵犯所造成的，影响所及，“会形成不良的感情和态度，破坏她成长和保护自己的能力，破坏她对人应该具有某些权利的期许和要求，这些权利是尊敬、关怀和讲理”，这些女性会“认为她们不值得保存父亲的完好印象。”而前世治疗能“帮助儿童期受到虐待的受害者‘不要学习’负面的自我概念，成为有满足感的生还者。”

了解就是治疗

艾茉莉，43岁，来门诊时她形容自己有“不真实的恐惧感”。她患有焦虑症、惊慌症、害怕被遗弃或失去什么、厌恶性生活，特别讨厌射精等现象。她和丈夫的关系很不协调，很担心一起生活大半辈子的男人出问题。不用说，许多夫妻冲突都有她这种感觉。艾茉莉有个念高中的儿子，最近因车祸意外死亡，她整日以泪洗面。她曾是戒酒会的会员，至今不再碰杯中物。

前世治疗时，艾茉莉回到某一前世，她是个黑发女性，穿红衣服，在舞会上和一名年轻男人梦幻般翩然起舞。这名年轻人正是艾茉莉死去的儿子。

在这次诊疗的第二个关键时刻里，艾茉莉回想出，她是西元前希律时代一名年轻而贫穷的母亲。希律卫下令杀掉所有不满两岁的幼儿。艾茉莉把孩子藏起来，当士兵来搜查时，艾茉莉怕孩子的哭声暴露形迹，极力掩饰，但不幸却把孩子闷死了。

艾茉莉和儿子在中古世纪也曾出现。这一次艾茉莉是妹妹，兄妹俩手足情深。哥哥骑在马背上，在一场战斗中被敌人用剑砍死。妹妹和父亲对哥哥的英年早逝伤心欲绝，父亲从此一蹶不振。为了逃避郁郁寡欢的父亲，还有愁去笼罩的家庭气氛，妹妹草草嫁给一名富人。丈夫粗暴强迫她作爱，而她只能默默忍受，不知鱼水之欢为何物？肉体的摧残让艾茉莉惊惧难熬，只是被当成生产的工具地生下3个孩子。

在第二次诊疗里，艾茉莉想出自己是19世纪中叶住在法国的吉普赛农妇。她有好几个嗷嗷待哺的孩子，有时候只好客串妓女挣钱。艾茉莉瞧不起自己用灵肉换取金钱的卖身行为。。虽然有些恩客待她不薄，但大部分的男人却常暴力施虐，甚至甩她耳光。

当这一世的艾茉莉逐渐衰老，孩子也长大不需依靠她生活时，艾茉莉转而酗酒，最后自杀了却残生。

第二次门诊结束后，艾茉莉已能把这几世的事件串联一起。她看出车祸死亡的孩子曾和她共处好几世，艾茉莉因而克服丧子的悲痛心情。

在艾茉莉的一系列前世里，有两个强烈的主题贯穿其间，其一是她喜爱孩子。目前，她在医院的小儿科病房工作，同时也是许多关怀儿童团体的义工。

另一个主题则是她遭到残酷性虐待，艾茉莉终于看出了今生厌恶性接触的前世根源——性曾经是造成堕落与痛苦的因素。她同时也看出，她讨厌射精现象与她在19世纪法国那一世被人吐痰侮辱有关。艾茉莉对性的恐惧终于能稍稍释怀。因为她了解到，对性的恐惧是一种保护作用，保护她今生不要再遭受痛苦，虽然这些痛苦是属于前世的。

了解就是治疗。艾茉莉曾花了好几年，接受传统疗法，症状却丝毫未见改善。这当然不是治疗师的错，不过多少和治疗师生命视野的局限有关。艾茉莉的病根肇始于今生之前，为了达成有效的医疗目的，我们有必要唤起前世的记忆与创伤。治疗虐待问题的前世疗法只是扩展心理分析的想法与治疗法而已。

目前，艾茉莉对性的恐惧已经减少许多，她和丈夫的关系也改善不少，虽然称不上是和谐的夫妻关系，然而，她多少比治疗前有信心，艾茉莉也比较能从务实的观点评估婚姻的得失，她不再害怕未来可能和某个男人发展亲密关系，迟早她总要自己选择。

前世的不快阴影已经消失，她不再恐惧生活、不再恐惧和男人接触。无论艾茉莉对自己的婚姻做出什么决定，那一定是基于她前世记忆的结果，而不是把自己的恐惧投射到婚姻上，而且，她的决定必定是清晰的、务实的。

原谅父亲两次

一旦进入记忆里，治疗就开始发生效力。一些治疗性虐待的基本形态收录在《提起勇气接受治疗》（The Courage to Heal）一书里，这是贝丝（Ellen）与戴维丝（Linda Davis）合撰的。治疗程序的第一步就是要去接受治疗、接受帮助。

如同罗娜，受害者的记忆里，被虐待的阴影总是若隐若现。他们通常都有一种无法与别人发展亲密关系的症状，艾茉莉亦同，她们的例子还显示，她们还有某种更深沉的不舒服。

我们都看到，在回溯治疗时，更容易进入受虐的记忆里。受害者逐渐明白，夜梦、白日梦、或出没不定的回忆片段中那些惊吓人的元素，其实都跟儿童期受凌辱的创伤有关。

在治疗历程的第二阶段里，必须接纳受虐的回忆，这是治疗历程的关键。催眠自己的经验，不过事后在整个治疗情境的保护当中，他们会觉得很安全，有能力整合所有的回忆。患者知道，这些都是真实的回忆，不是幻想，整个密集的经验抵消了心灵的防护与排斥。著有《错误的地带》（Your Erroneous Zones）一书的作者狄尔博士（Dr. Wayne Dyer）提醒我们，心灵的接纳通常比情绪慢，他说：“相信之后，你才能看到。”不过对许多患者来说，眼见为凭，看到之后才会相信。催眠回溯疗法可以让某些否认倾向较强的患者看到前世，因此他们更容易接纳自己的过去，治疗的速度因而加快了。

受虐者经常会度过另一样的治疗阶段——羞于自己的经历，羞于面对参与自己视为禁忌的活动。经由催眠回溯而唤起记忆的病患，更能接受幼年受伤害的事实，他们体会出，大人的不良行为不应该由他们负责。前世的回忆也能驱散羞愧感，也有助于说明为什么大人会逾越伦理界限。

这样的回忆会让患者恼怒。基本上，受害者对于施虐者的忿怒是值得鼓励的，觉得自己在生气是治疗的必经历程，不过这个忿怒阶段一定要超越。我发现到，在使用前世疗法时，忿怒反而迅速转化为理解。依照我的执业经验，忿怒阶段往往非常短暂。

我不确定为什么有这种情形，确实应该有人来做这方面的研究。也许是因为受害者有了前世经验后，他的生命视野随之扩大，因此感情很快回复平静而不再冲动。或者是治疗中属于灵魂的成分，提供更为迅速的生长与治疗。

自从库伯罗斯博士勾勒出整个悲伤阶段后，经常有人认为，一定要彻底通过这些阶段，才能产生治疗效果。可是在严格的时间限制下，不见得每个人都需要通过治疗历程中的每一阶段。例如，忿怒阶段就不一定要表现出来，虽然某些治疗师认为那是必须的。前世治疗时，患者重新经验到整个影像，并回顾整个感情，有时候同情的理解迅速出现。这种治疗方式有某种特殊效果，能跳过忿怒阶段。

有些治疗师鼓励患者随自己喜好的速度治疗。可是，如果你能在一星期、一天、或一小时里通过忿怒阶段，为什么要浪费一个月的时间呢？罗娜和林达的例子显示，前世疗法所提供的理解，能够迅速消除忿怒与创伤。

这并非“乱抄捷径”，或是“斥责”某个治疗师进度太慢。我只是指出可以让受害者选择的另一条“快速公路”。

再度诊疗时，莫席丝回溯到前世。她曾是黑暗世纪里的 26 岁女奴，被用链子锁在墙上，地点是一处古堡的厨房里，每天都有做不完的苦工。她记得有一次锁链被人摘除，被送进古堡内反锁的房间里，让某个男人逞其兽欲。这时，恶心感凌驾其他情绪，不过这次的恶心感，和受到爱她的父亲抚摸，极不相同。

经过这次诊疗，莫席丝的心情轻松多了。她自己的性态度与性偏见，有了更多理解，跟其他受虐者一样，亲密关系对莫席丝而言也是一种挑战。莫席丝可以享受性生活，但是，她的性接触总是有防护性质或机械反应，缺乏亲密润滑。经过这次诊疗，她觉得更快乐、更有希望。她正开始了解她的过去与现在，并有信心迎向未来。

在莫席丝的个案中，有个奇怪现象与她妹妹有关。她有两个妹妹，其中一个跟她一样曾遭父亲虐待。而最小的妹妹经常一人独处，却从未被父亲摧残。可能的解释就是，这名未被父亲碰过的孩子，前世和父亲没有任何虐待或逾越禁忌的瓜葛。他们的关系（如果有的话），有不同的范围，不同的行为、不同的环境、不同的教训。

一般人马上会提出“业报（Karma）这个观念：也就是说，不论生命如何轮回，环境如何改变，前世所种的因，会成为来世的果。严格讲，不一定是这样，我相信，令人难过的虐待经验，不必然是前世造因的罪恶，或是前世所带来的恶业。由于是你选择要进入某个特殊的家庭或环境，你并没有因此应充要对虐待事件逆来顺受，你只是愿意参与某种学习，或参与某种生命形态的演出。对于你即将参与的学习，你依然可以有自由的意志。同样，选择要与你分享这一世的其他人，也有他们的自由意志，由于你同意在这个家庭扮演某个角色，因此，虐待的结果并非一成不变的。我们有时候也要学习，不可选择害人或毁灭性的路径。经过一番努力奋斗，我们才更容易成长，也成长得更快乐。即使两个人之间，也有许多不同层次的成长等级。

虐待的危险纵使永远存在，不过这却不是命中注定而永远不能避免。就此观点而言，每个家庭都是一个互动的小世界，它形成一个小范围感情与灵魂的生态系统，经常在互助、调整，再互助、再调整中有机循环。藉此我们可以了解，为什么虐待事件会发生在某些特定的家庭成员之间，而不致殃及其余。

前世疗法可以针对更严重的问题、更错综复杂的情境，培养出更宽广的觉察力，如果只知道心中有若隐若现阴影，可是记忆却一片空白，那么我们当然接触不到伤心处，更谈不到该释放出哪些情绪。唯有回想出某些相关记忆，被虐的受害人才有着着力点，更向成长之途迈进。

当我们了解到虐待何以生成？带来了什么结果？以及生命的各种不同形态，这时我们才能经验到所谓的“宽容”。同情的宽容可以让我们超越传统的“业报”观，这样，我们就不会再度轮回于旧戏码里。我们宽恕自己，没有必要再重演悲剧、没有必要再经验一次痛苦。我们也进入更高层次的灵魂流里，在那里，生命的音符飘散着快乐而和谐的旋律。

最后，被虐的受害者一定要了解，在充满挑战的环境里，灵魂永远不会受到伤害。我们的灵魂是不毁的，不朽的。

第 6 章 第六章 治疗脆弱的心

凯西是 38 岁的商业经理，她希望我治好她的焦虑症，她特别害怕开车，害怕之情日趋严重，一上高速公路更是恐慌。有时候连搭别人的车，她也会惊慌。

惊慌的时候，凯西会冒汗、心悸、呼吸困难、颤抖，甚至眼前“一片模糊”。来看诊前，凯西心惊胆颤，害怕车轮失控，因此出发前，先服下一粒镇静剂。

凯西试过心理分析与生物反馈，这两种治疗都无法根除她的症状。神经反映检查显示她很正常，看不出有僧帽瓣脱垂的心脏病迹象，这种疾病常引起突发焦虑。第一次门诊时我翻阅她的心理病历，毫无特殊发现，过去她不曾有受创或受虐事件，她的身体健康情况良好，但是，她超重约 18 公斤。

第二次诊疗时，我决定试试催眠。凯西迅速放松，进入深沉的催眠状态，我看到她闭起的眼球不断转动。这没有指示回到恐惧症发生的根源处，想不到凯西却说话了。她告诉我两件遗忘很久但惊吓过度的车祸，当时她这是个孩童。旅行车闯入结冰水塘，失速翻覆，乘客受伤呻吟，凯西吓得魂飞魄散，还好命大，一点也没有受伤。另一次车祸是下坡时刹车失灵，全车只有凯西幸免。想起这些恐怖景象，凯西哭了。不过，遗忘许久的创伤渗入到意识心灵后，她的开车恐惧症逐渐消失。凯西的信心慢慢增强，不再害怕车轮失控，她的惊慌症状消退了。

治疗效果显著，凯西难掩喜悦之情，安排好要看第二次诊，希望能减轻她的体重问题。凯西说：“自从她有记忆以来，一直都是胖嘟嘟的。节食只见短暂效果，没多久，减少的体重又会迅速恢复。”

凯西靠在大号的躺椅里，又进入熟悉的催眠状态。不久，她进到前世里，她说她看到自己是“一个骨瘦如柴的女人，皮肤黏着骨头，面黄肌瘦。有许多穿制服的人在那里……一种酸液在往我身体倒，我被灼伤了！他们在做药物实验——折磨我！”

凯西大哭失声，她看到自己被关在第二次世界大战的集中营，没有人性的纳粹抓她当实验品。随后她死于集中营里，终于从骨架般的痛苦形躯脱身，她飘浮在肉体之上，看到一道明亮的光，把她吸了过去。这道光抚慰她，凯西经验到笔墨难以形容的爱与平静。

这一次的诊疗还没有结束，凯西的眼皮又开始跳动。

“我好像来到新奥尔良。我有许多男人，我是妓女。”在这一世里，凯西染上慢性性病，身子越来越虚弱，慢慢等死，然后终于没有东西糊口而饿死。这一次，她的身体也是瘦巴巴的，像个活僵尸。凯西又飘浮在肉体之上，她也同样发现一道不会刺眼的亮光。

“这一世我竟找不到可以爱的人。”她无限唏嘘，她的灵魂和肉体一样饥渴。

在这两个前世里，凯西都饿死，瘦得只剩皮包骨。

“这两个前世，和目前的体重有关联吗。”我想起这次的诊疗目的这样问。

她不假思索脱口答称：“在现在的这一世里，我一定要多存些脂肪，我要保证自己不再饿死。”停了一下之后，凯西再补充说：“可是现在我不需要这种保护了。”

由于凯西回想出饥饿的创伤，所以不再需要囤积脂肪，以备不需。

大约过了半年，凯西稳定的减去过重的体重。更值得道贺的是，体重减轻后，她开始谈恋爱了。凯西对自己的身体感到很满意，这样的自信相信谈起恋爱也将一帆风顺。

从前世到今生

狄儿是银行家夫人，她的主要症状是过度肥胖，过重约 25 公斤。多年来她试过各种减肥方法，例如节食、催眠、心理分析、打坐、断食、运动，统统无效。其实，她的饮食习惯就像“摇摇球”。每次体重减轻到某个程度后，就觉得很焦虑，大吃大喝后又回复旧观。

跟据她的说法，这几年减掉的体重，加起来有上百公斤。

狄儿是个非常有魅力的女人。一名治疗师曾推测，狄儿也许在担心，一旦她变苗条了，男人将前仆后继拜倒在她的裙下。然而，不胜其数的治疗显然都是徒劳。

在我的办公室里，狄儿很快进入催眠状态，她看到自己是两、三百年前的美洲原住民，她是个貌美的女子，被别部落的男人“偷走”。狄儿被绑架、强暴、打断手足，余生苦不堪言，而且悲愤填膺。这种生不如死的痛苦让她暗自立誓，不可再度美丽。于是这名印第安女人愈吃愈胖，甚至胖到今生

那名治疗师的推测果然正确。狄儿确实害怕长得苗条，引来有一大堆陌生男子的“性”趣。狄儿没有发生婚前性行为，她是和丈夫办妥结婚手续，并且熟悉了家，对家有安全感后才和丈夫结合。虽然那名治疗师的论点无误，因为没有找到问题困扰的根源所在，所以治疗失败。

只经过一次催眠诊疗，狄儿回溯出整个事件后，她不再焦虑和恐惧，也不再大吃大喝了。她的体重迅速滑落，而且毫无障碍地通过以前的减肥瓶颈，一直到她认为满意的程度。连带的，她不再害怕死亡。狄儿不仅变得苗条了，同时她也了解别人的灵魂是不朽的。这一切改变，只经过一次诊疗。

狄儿保持理想体重几乎快 4 年头了。她的回溯经验也激发她追求精神方面的兴趣，对生命的探讨是她的生活重心，而且也有不错的收获。

不让男人多看我一眼

透过前世回溯的帮助，我的患者（大都是女性）得以成功的减肥，狄儿和凯西只是其中的两个例子。依照我的经验，造成肥胖症的原因不外是过去的身体经验到痛苦、饥饿、性虐待、暴力等等，为了自我保护，所以才变得肥胖。通常，这些不愉快经验都肇因于前世，所以只有前世回溯疗法才能够奏效。

有些人认为，肥胖可以形成神奇的保护罩，以免受到某些疾病侵害。最明显的例子就是，有些害怕癌症的人常努力加餐饭，增加体重；因为他们认为，越重则本钱越够，也表示越健康。另有些人认为，增加体重可提供和身体的缓冲层，缓和危险（真的或想象的危险），而且也比较不怕受到外来的“打击”。

如果肥胖症的成因是性虐待，那么前世疗法可以成功地应付生理与心理的负担，一并治疗肥胖症与性虐待创伤，而且患者的体重不会下降后又重新恢复过来。创伤一再是隐藏心中的阴影，内在我与外在我可以同时痊愈

对某些患者而言，回溯到今生的儿童期就足以治疗威胁健康的肥胖症。过去有一段时间我曾是医院会诊胃肠科的医师。我负责访谈许多严重肥胖症患者，他们正准备参与严格的减肥研究计划。

其中一名患者名叫夏妮，重 133 公斤，后来医院同事介绍她来我这儿看诊。她和大多数参与减肥计划的受试者一样，减肥失败。夏妮曾试过催眠治疗，希望透过积极的暗示帮助减肥，却也没效。传统的心理分析治疗不了她的问题。节食计划更达不到效果，任何的减肥都只是一时的功效，没多久她又像灌气球一样，回复到常见的 135、136 公斤。

儿童期与青春期的夏妮，体重只过重约 5 公斤，直到结婚后才突然大增。她在恋爱期间，不断美化男友，并深深爱着他。她的潜意识不愿接受（也就是说，故意看不到或不让它进入意识）婚前丈夫的一些人格缺陷，譬如，对某些女人，他有强迫性的调戏行为。婚后，夏妮无法忍受的轻薄举止，更何况外面也传出闲语，得知此事的夏妮开始严重痴肥。

催眠回溯中，夏妮表示青春期曾被一名少年当众羞辱，他讥笑夏妮发育中的乳房。不只这些，没多久夏妮泪水汪汪静默好一阵子，她想到了肥胖症的根源。4 岁时，继父曾爱抚她。这些记忆一直压抑在内心深处。

丈夫的风流行为是触发夏妮肥胖的扳机，4 岁遭遇性骚扰时，子弹已经上膛，13 岁当众被羞辱时则是枪机的发射撞针。她不再想信男人，她要保护自己，避开男人。于是她变得肥胖，让男人不再多看她一眼，这样，她就不会再度遭到男人的伤害。

这次催眠诊疗让夏妮想起儿童期的性骚扰事件，然后她的体重开始减轻，无底洞似的狼虎胃口也有了节制，她终于能够合理进食。短期的心理治疗很快改正她对男人的不信任感。经过那次诊疗，夏妮至今已经减掉 75 公斤，而且她正努力中。

回溯肥胖的原因

杰洛·金恩（Gerald Kein）是知名的催眠治疗师，在他 25 年的执业期间，治疗过数以千计的肥胖患者。我请教他对这些案例有何看法，他告诉我，根据他的经验，如果患者过重 18 公斤以上，或是肥胖期过久，催眠后的暗示——夏妮曾接受这种治疗，可是无效——无法帮助患者达成减肥目标。

换句话说，他认为传统催眠的直接暗示——例如告诉患者说：“你一天只能吃三餐；两餐之间，你不会饿；你只能吃有营养的食物。”对慢性肥胖患者，不会有效。那些暗示顶多只能帮患者节食，或暂时减少部分体重，可是不久后失去的重量又将恢复。

金恩也发现，回溯出慢性肥胖的原因——无论原因发生在童年期或前世，确实能让患者痊愈。他也发现，用回溯治疗医好的肥胖者，减去的重量不会再恢复。

我治疗凯西、狄儿、夏妮，还有其他患者的经验，和金恩的说法相吻合。当肥胖的原因被回溯治疗揭露出来；患者的过重体重似乎会自然滑落。我的大部分患者此后都不会再肥回去。如果患者又开始发福，通常，再接受一次治疗，让他重新回忆以往经验，就能抑制发福趋势。

这种方法对于遗传性肥胖倾向的患者也很有效。最近研究人员开始注意，是否某此遗传基因可能导致肥胖。虽说可能有这样的遗传基因存在，可是不要忘了，那只是一种倾向而已，不是“一定”引起肥胖。

前世回溯可以让病人更有力量，克服任何“倾向”。倾向只是倾向，不是无法避免或扭转的。前世回溯之后通常伴随着同情的理解，因此，生理或心理上的倾向，很容易就扭转开来，这些我们在前面的章节中都有讨论过。

也许，痊愈的根源知识早就深埋在心中，每次我问肥胖患者他们发福多久了，他们总是回答说：“一直都是这样。”

逃避成长契机

药物滥用者都有“一直都是这样”般刻骨铭心的感慨。有时候，滥用药物倾向是前世带来的。企图用酒精或毒品麻醉自己的人，也许是希望获得超越时间的永恒感。

不论真相为何，为了回复正常，他们和肥胖者所面临的挑战是一样的。他们都有一种需求——期待被保护的需求。

如同肥胖，药物和酒精也能提供缓冲层，缓和别人讥笑引起的伤害、恐惧等情绪。药物也可能被成瘾者作为推卸责任的藉口，因为，成瘾者总是把问题归罪于酒或毒品。任何失败、失望、错误的藉口就是药物上瘾，而不是接纳受挫的现实，把挫折视为成长契机。

药物滥用者的行为动机含有逃避的意思，他们运用某种方式压抑回忆与感情。于是，他们往往意识不到这样的行为是慢性自杀。

滥用药物者和自杀者一样，企图逃避困难。当他们接受前世回溯治疗时，有些人会发现，他们曾在前世自杀过，而他们所要逃避的问题，却又改头换面，再度浮现。而他们往往也变换逃避的方法，以慢性自杀或药物成瘾应付。

在某些个案中，前世里某些成长的机会被“浪费”了，因为他们无法面对痛苦的难题。总之，要从滥用药物的陷阱脱身，一定要面对问题，并用心灵的、务实的态度解决问题。

唯有戒除成瘾习惯后，疗治前世才能找出上瘾的深层原因，这些原因可能是家庭失和或儿童期曾遭虐待。有些病患，他们的核心问题一直围绕着某个主题，核心主题可能是忿怒或暴力，而他们则藉着酒精或药品的使用，表达情绪。另有些人的核心主题可能是勇气或自卑的问题，酒能提供虚假的自信。

我很少治疗严重成瘾患者，他们受药物影响太深，催眠发挥不了作用。严重成瘾患者应该向勒戒单位求助，或是参加戒酒、戒毒组织，寻求支持。找我应诊的人几乎都已完全戒除旧瘾，而且有兴趣治疗生命中的核心问题。通常他们都能体会，滥用药物的症状是为了掩饰或逃避痛苦。然后他们终于知道，滥用药物比原来的创伤事件更痛苦。

戒瘾的过来人很适合接受前世治疗，因为酗酒或吸毒的问题，通常也是灵魂之旅的中心课题。有本事克服药物滥用是值得嘉许的，这样的经验可以加速灵魂的成长。透过同情、理解、信心和智慧，我们得以超越酗酒、吸毒的恶习。

暴力的生命轮回

莎拉沉迷酒精多年，并同时有定期疯狂大采购的习惯。然而，她并不是躁郁症患者，不需服用锂盐（linhirm）。童年时她的家庭四分五裂，她是典型嫁鸡随鸡的女人。接受心理分析已长达8年，可是一直改不了酗酒的习惯，团体治疗、住院治疗也都无效。一直到她开始探索前世，情况才有重大改善。她发现在好几个前世里，自己、父母、丈夫不断轮回聚在一起，重复虐待、酗酒、暴力关系。他们曾互殴、谋杀、自杀，用各种方式伤害对方身体。莎拉的前世回想，细节并不重要，重要的是不断重复的生命类型。莎拉下定决心要终止这种生命类型，她体会出，除非她们之中有人从中学习到教训，否则毁灭性悲剧将永无止境轮回下去。

“我一定要原谅他们！”她回想出重伤而死的前世后，若有所思这样说：“……我可以用爱原谅他们。我一定要表达我的爱，用不强迫的方式……一定要原谅他们……也原谅我自己。”

她确实做到了。莎拉常静坐调心，并担任残障者义工，不再酗酒，也不会乱花钱采购，以满足私欲。

莎拉看出她和家人之间不断重复的毁灭性行为，一世又一世，从这当中，莎拉终于对生命有所体会，也帮助了她痊愈。催眠回溯时非常放松的经验是极为愉悦的状态，这对她也很有帮助。她似乎能用一种更崇高、更无偏见、更明智的观点和我说话。莎拉非常平静、没有恼怒、焦虑和审判。她清楚看到他们的生命类型、因果、症状的根源，以及种种纷争。她对现实的感知力似乎变得敏锐多了。

自我发现的力量

我发现，戒酒团体提供的十二个复元步骤，可以支持回溯治疗的经验。我列出供大家参考。

第1步：我们承认酒的威力很大，不是我们所能控制的。

第2步：请相信，我们之上有一个更大的力量，能帮助我们恢复清醒。

第3步：请下定决心，好好体验神（上帝）的力量，把我们的意志、我们的生活，交给神。

第4步：请找寻存在于内心的勇气。

第5步：请向神，或向自己、其他人坦承，自己错在哪里。

第6步：我们已经完全准备好，神会带走我们的性格缺陷。

第7步：虔诚请示，请神带走我们的缺点。

第8步：请列一份名单，把我们曾伤害过的人，全列出来，请发愿，愿意补偿、改过。

第9步：请尽一切力量，对这些人补过，切记，不可因此而伤害他们或者伤害别人。

第10步：继续发挥内心勇气，有错立刻承认。

第 11 步：请用祈祷、静坐的方式，进一步接触神，祈祷让我们了解神的力量。祈祷让我们发挥神的力量。

第 12 步：走完这些步骤，请让我们的心灵觉醒，请把觉醒信息传给沉迷酒精的人，请不断练习，把这些原则应用在所有的事务上。

前世疗法的许多课题，都和这十二步骤相呼应。基本上，它们都是属于心灵的，它们都要重组优位的更高力量，然而这并不意味着力量是来自宗教，力量是心灵的自我发现。

灵性是生气勃勃的重大力量，生活所以能有所改变，我们变得更不暴戾、更不贪婪、更不自以为是。我们也更能不忧不惧。有所体悟的人，会把他们的经验告诉别人，知道讯息的人又会转告更多人。

总之，不论是肥胖或是滥用药物，这样的经验是苦不堪言的，想要痊愈，一定要排除恐惧。

前世回溯疗法的目的，就是把恐惧转化为爱。因此痊愈的人自然会把这样的讯息告诉加紧人，希望他们也能把爱的精神应用在其他事务上。

你会怎么做呢？了解自己吗？向内心找寻，把自己看得更透彻吗？理解这一切而获得智慧吗？变得更平静、更快乐吗？这些都是前世治疗的本质。

第七章 治疗生离死别的悲情

一名住院的 65 岁男人，因为肺部癌细胞蔓延而即将死亡。有一阵子，化学疗法曾阻止蔓延，可是最后群医束手，奈德正在等死。有元气的时候，他会利用时间和妻子伊莲谈谈心，或和医师讲话。很幸运，医师都愿忙中抽空，听他说话。

“要什么时候会死？”奈德这样问主治医师。

“我不知道。随时都可能发生吧！或者，也许要好一阵子。”医师回答。然后他和医师讨论如何平静安息。奈德的妻子也参与交谈，她觉得他们的说法和想法很温馨，也很安详。

随后夫妻俩常探讨这个问题，生离死别的苦楚似乎冲淡不少。伊莲和奈德更常厮守在一起。

奈德的癌症末期体能愈见恶化，意识变动很大。有时候陷入半昏迷状态，有时候则相当清醒。伊莲觉得他生出幻觉。

“奈德觉得他好像在飘浮。”伊莲把这件事告诉医师。

“也许那不是幻觉。”医师说：“很多病人常这样说。他还有提到什么？我很有兴趣多知道一些。”

这名肿瘤科医师认为应该保持一颗开放的心灵，他让伊莲知道，无论奈德看到什么或讲出任何不寻常的事件，一切都很安全。

“他说他又飘浮起来，感觉很舒服。他也听到门口有人说话，然后他飘过去。”医师猜想，奈德可能是听到护士在门口交谈。

“不对，”伊莲纠正说：“那些是等着迎接他的人。”

隔天，奈德几乎没有生命气息。”

“他说他又飘浮起来了，”伊莲告诉医师：“他去找门外的那些人。”

奈德听到伊莲这样说，躺在床上向医师点头。“那些人给他看一本很厚的书，上面写着他来世的名字。念起来像是巴基斯坦尼，像印度人的名字。他说他只看到名字，没看到姓什么。

奈德这个时候挣扎坐起来。“他们把姓氏盖着，”他嗓音暗哑，低声慢慢说：“他们说，不行，你现在还不能看。”

同一天稍晚，奈德告诉伊莲，他看到一辆巴士，要载他去某个地方。随后他又讲了几句话，几乎听不清楚。

“死亡不是失去。”他有气无力向妻子说：“那是生命的一部分。”

这些话是他的最后遗言。那天中午奈德走了。

伊莲很悲伤，不过她同时觉得宽慰。她深信李奈德的灵魂依然活着。奈德的最后遗言改变了她对死亡的观感，对于无法避免的死亡，她觉得更能坦然、平静面对。她不再害怕死亡。

医护天使治疗悲伤

这故事里的主治医师就是我弟弟——彼德·魏斯医师。他和妻子芭芭拉·洪恩医师专攻血液学和肿瘤学，他们在密苏里的圣路易市服务。私人门诊时，他们专门治疗癌症。他们也都是华盛顿大学医学院的临床医学教师。

彼得、芭芭拉常与我及同事讨论生命与死亡的问题，也常专心分享病人的经验，死亡的真正意义是什么？病人教了我们许多。

我们特别感谢像奈德的许许多多病人，因为他们的经验提供我们许多有关死亡的讯息，让我们用崭新的视野看待死亡历程，我们愿意诚恳地与即将死亡的病人分享经验，同时也与悲痛的病人亲友一起分享，希望能开导他们、帮助他们。我们都从这些病人身上学到，死亡不必然会是恐惧、失去、分离的经验。这个最具挑战性的人生段落，也将会是治疗、拓展、新起点的契机智。

彼德曾治疗一名叫马修的病人。马修是律己甚严的禁欲主义者，65岁，是位大学教授，胰脏的癌细胞正快速扩散，看得出非常痛苦，可是他坚持不讨论这个问题，也不愿说出他面对死亡的感受，彼得努力和他沟通，终于让他开口。彼得委婉告诉他，无论他看到哪些不平常的事，讲出来总是有益无害的。

“确实发生一件很奇怪的事，”教授吐露：“有一名天使来找我，并问我是不是准备好要走了。我问是不是非走不可。天使说没关系，然后离开。”彼德问，他怎么知道这名拜访者就是天使。

“他身上围绕一团亮光，而且有非常崇高的宗教地位。”教授的回答高深莫测。

几天后，天使又来了。

“你准备好了吗？”天使和蔼的问。

“还没！”教授说。

天使逗留阵子。这一天，马修的癌症急剧恶化，疼痛难忍，需要强效止痛药止痛。然而他却竭力忍耐，保持清醒。马修静静看着天使按摩他的腹部，然后取走褐色块状物。

疼痛立刻消失，病人觉得舒服许多。

天使再度离去。

马修逐渐又有痛意，而天使又来了，再取出块状物。马修不再痛了，不必服任何止痛药。这个医护天使，让讲求选择与自律的教授，全身舒坦，充满希望。

他的症状不久又恶化，一直忍受痛苦煎熬的教授终于平平静静离开人世。到了最后关头，相信马修一定对天使说：“我准备好了。”

医师和治疗师对于死亡与悲伤知道得很少。曾痛失亲友的人，懂得比他们还多。基本上，从事医疗工作的专业人员顶多只会描述死亡的阶段，及悲伤的症状而已。

他们不会解释，濒临死亡与死亡之间，甚至死亡之后这些历程里，会发生哪些事。他们也没有提供方法，宽慰生离死别的悲伤之情。当然，对于整个死亡的历程，没必要不懂装懂，但至少从奈德或马修的经验里，我们学习到一些知识，可以舒解悲伤之情。

悲伤治疗和灵异事件、灵魂思想有关。有濒死经验，或曾回溯前世、回溯中介生命状态的人，或是曾经灵魂出窍、遭遇灵异现象，和身体之外的生命或意识打交道的人，通常不会太过悲伤。他们比其他人更了解生命的奥秘。他们知道意识永不死亡。

知道自己即将不久于人世的人，通常对死亡有一种解不开的悲痛。这种悲痛是当医师宣布他患有不治之症后升起的。日薄西山的人可能产生否认、气愤和绝望的感情，至亲好友也会随着悲伤。

悲伤很容易演变成临床上的忧郁症。垂死者或悲伤者会丧失勇气，感觉无望与无助。心理上的痛苦变得更尖锐，挥之不去，并造成睡眠障碍、注意力不集中、没胃口、精神不济。亲友也许会为悲伤者打气，分散他们的绝望感，可是效果不彰。

然而，不论是病人自己，或是病人亲友，这样的悲伤是可以预防的。只要他们了解别人的奇妙经验——例如本书所介绍的，或其他人的经验分享——他们就会觉得更有希望。

死亡与悲伤的经验，可以促进人们的沟通，获得领悟。他们可以讨论未来再相聚的日子，也可以互表爱意，更自然，平静地接受死亡。死亡的经验可经转化为诚意、分享、爱，甚至有时候转化为幽默。

爱心幽默化解死亡阴郁

彼得有一名病人是意大利家族的女家长，名叫席维亚。她因急剧的白血球过多症面临死亡。席维亚坦然接受这个事实，她预估的临终日比彼得的推算更早。

“我星期六就走了。”席维亚突然这样宣布。

“你怎么知道的。”彼得问。

“我有预感。”她说。

星期六早晨，彼得走进她的病房时，发现一群亲友围绕着她。彼得觉得好像是在看戏。神父来了，举行最后的祷告仪式。

进行到中途时，神父说：“现在，上帝将会传来讯息。”

真巧，这时电话铃响。

不是上帝打来的。众人笑成一团，阴郁的气氛打开了。

那一天晚上，席维亚经历了逼真的灵魂出窍经验，被引向美丽、温暖、安详的光里。她随后向彼得描述说，那道光很立体，在邀请她，也许，那不是上帝传达的信息。

席维亚一周后去世，正是星期六。

彼得也曾提及难以忘怀的经验，那是一名病患还有他家人。“这个爱尔兰家族一共有 17 位亲密家人。亲人即将死亡，他们都觉得恐惧、懊恼。我和他们 17 人相处，教导他们死亡的情形、教他们如何表达爱意、如何说再会、接纳迟早要来的事实。这个家族的转变真令我吃惊。他们开始交谈、拥抱、互相表示关爱。真令我感动。”

理解死亡经验

这些事情通常不能以常理视之，也令人不得不信。一般而言，病人害怕把这些事告诉医师，怕他们嫌罗嗦，或不相信有这样的经验，反而把病人视为异常。如果能向病人保证，讨论这些经验很安全，医师与病人的沟通关系会更好，而且治疗的默契会更坚固。彼得和芭芭拉因此更愿与病人和家属交谈，倾听他们的心声。他们觉得有责任陪垂死的病人走完最后的人生旅程，而不仅仅是提供完善的医疗技术，他们同时也提供病人心理上的支持。这些援助让病人获得很大的满足，也安慰了病人家属，大家都学习爱人与被爱的喜悦。

“面对死亡，我不再觉得无能为力，”彼得说：“因为现在我知道，死亡是生命的自然现象。我当然还是尽最大的努力治疗病人，不过，如果死亡无法避免，我不再把它视为是我的失败。”

我们正处在帮助病人的新领域里，身为帮人治病的专业医师，我们不能光告之指出悲伤的各种阶段，同时还要做更多的心灵沟通，开放心胸，启发对实际死亡经验的理解。希望，这个新领域能让不久于人世者、悲观者、照顾者，一起学习，一起成长。

不寻常的灵异经验

依据 1990 年盖洛普调查机构与普林斯顿宗教研究中心的合作统计，大约有一半的美国人相信超感官知觉。就像垂死历程中会有不寻常的经验一样，和钟爱的人即将分别的灵异经验，也会对人的生死观带来改变。若能整合这些生命转换事件的观感，就能产生治疗与成长的效果。对死亡的深痛与恐惧都将消失，特别是，如果灵异经验和“另一个世界”有关联，效果更是明显。

有一对夫妻，他们同是迈阿密知名的内科医师。他们特地来找我，为的是要向我描述一件他们同时目击的不可思异的现象。女医师的父亲最近刚刚去世，父亲去世 7 天后，她和丈夫都曾目睹父亲的形体，全身发光而且有的透明，在他们卧室门口挥手。

当时他们都很清醒。他们走过去，试着接触父亲，可是他们的手却穿过父亲的形体。父亲挥手道别后，迅速消失，没说任何话

事后他们比较看到的形象，两名医师发现，所见一模一样，他们同样见到发光的形体挥手道别。

另外，迈阿密大学一名极受尊敬的精神科医学教授，在阅毕拙著《前世今生——生命轮回的前世疗法》一书后，特地来找我聊聊。

我原以为他会礼貌性带着怀疑口吻批评，哪想到他的说法让我非常惊讶。

“你知道吗？”他开始说了：“好几年前我就想信这些超心理现象是真的。只是没说出来。一直偷偷藏在心里，多年前我父亲曾做了一个梦，栩栩如生见到他哥哥。他哥哥健康情形良好，可是却在梦中向他告别。‘我要离开你了。’他说：‘我很好，多照顾自己，’第二天早我父亲醒来，他得知哥哥去世的消息。”

经电话联络后，他的直觉获得证实，教授的伯父没有任何心脏疾病，可是那一晚却突发心脏病，死在千里之外的城市。

另还有一件有趣的故事，这是迈阿密一位女实业家写给我的信：

这件事一直在我心中萦绕了许多年，真不知从何说起。我很愿意与你分享我的经验，这是一件有关我爱人的死亡经验。念研究所的时候，我和一名研究生相恋了两年，可是后来因故分手，两年后我结婚了。这段期间我一直在纽约

工作，而他则在洛杉矶服务。后来他因为车祸而丧生，朋友辗转传来消息时，已经过了好几个月。在我得知他死亡消息之前，他接二连三的出现我的梦中。

每次在梦中出现时，他总是披头散发地哭泣，并失魂落魄问说他在什么地方。他求我帮助，因为他不清楚身体漂泊何方，也不确定他是否死了。我并没有害怕，反而关心他的安危。这段期间我对他车祸身亡的意外毫无所悉。几经请教通灵人士后，他们告诉我，他应该已经死了，因为和我比较亲，所以在他迷惑不定时，特地来找我，这样他会比较有安全感。”

从我与病人的交谈，及引导前世回溯的经验，我发现到突然暴毙，或受到猛烈暴力致死者，他们对突然离开熟悉的凡尘，会感到一阵迷惘，徘徊于游移不定状态，这样的情形非属罕见。不过最后他们终将发现奇妙的光与灵体的指引。

曾有些人和我讨论这个问题，他们所描述的状况大同小异，大致上都是所爱的人去世不久后发生这些现象。甚至有人描述，接到去世不久打来的电话，颤栗发麻的感觉直透背脊。根据我的专业判断，向我描述这些现象的人，都是正常的、没有幻觉的人。

发生这种现象的因由，似乎是死者在鼓励生者，要以理解来治疗悲伤。我弟弟彼得的许多病人里，有这种经验的人终于理解，他们永不死亡，死去的只是肉体，死是不可避免的死让我们成长，让我们一课课学习教训，让我们一世活过一世。我们都会死，根据我从事前世回溯治疗的经验，今生之前，大多数人都已经死亡好多次，过了好多世。

这是个好消息。这意谓着，我们大多会有意义地成长，我们都能把前世的力量、才能、甚至爱，加进新的生命经验里，这也意谓着，死后我们依然会继续成长。

探索前世的生命奥秘

马莎从前世治疗的经验里，意外治愈悲伤心情。她 26 岁，从事影片剪接工作。来看诊的时候说她没有任何病症，纯然只是好奇，想体会一下回溯经验。

只是单纯想要探索前世，想多知道一些生命奥秘，这是尝试前世治疗的绝佳机会。从这种特殊的灵魂医疗方法获益、成长的人，不限于是有病症者，其他人也能因此而获得快乐，更懂得生命意义。

马莎立即进入关键时刻类型里。首先，她发现自己是个少年，正在观看台上的吊刑。在另一个关键时刻中，哥哥讥笑他，他觉得非常难受。随后马莎看到这一世的家，她认出这一世的父亲，就是今生已经去世的父亲。随后他奉招从军，并终身服务军旅。然后结婚，生活没什么重大波折，一直到老，死于石床上。在死亡经验里，马莎发现上方有一道光，她飞向光，和其他灵体加速穿越时空，最后和一道金光并合，回顾一生。在一生回顾阶段里，马莎评论说，那天观看吊刑是个很重要的经验，她学习到善与恶的分野，也知道暴力解决不了问题，所以对哥哥的耻笑才没有放在心上。

马莎又进入另一世，她看到自己是个老人，穿着宽袍子，老人胡子花白，正在用七弦琴弹奏音乐。这一世马莎仅有这些记忆，不过却印象深刻，这一世她过得非常快乐。接着马莎回想出第三个前世，她是个黑发绿眼的女人，生了两个小宝宝，母子相处，其乐融融。

结束回溯后，我们一起整合她的回想经验。马莎告诉我，这三个充满幸福快乐的前世，令她高兴。她说这次的回溯对她有很大帮助。马莎还年轻，成人生活正起步，她觉得相当宽慰，前世的快乐心情，今生仍持续着。

马莎告诉我，出乎她预料，前世回想经验帮助她治疗挥之不去的悲伤，因为她父亲 4 年前去世，令她哀痛不已。这个经验也帮助她认清对死亡的真相。她知道，她以前认识父亲，未来也有可能再相聚。她的经验向她证实，死亡并不是结束。父亲虽然不再和她在一起，可是她知道，父亲的意识永远活着。

克服悲伤与人格成长

马莎无意中克服了丧父悲伤。很多人接受前世回溯，正是要达成此一目的。

雷娜是位 28 岁的律师，她和一位知名的专栏作家结婚。婚后，雷娜的丈夫发现自己罹患癌症，已到末期，他们曾争辩死后是否有来生，是否还有其他世界的存在。雷娜相信有，但金姆却非常怀疑。

金姆从事新闻工作，有高超的推论技巧，他的职业告诉他，未经查证的事，一概存疑。从这个立场出发，金姆不但拒绝相信来生这件事，也企图帮助雷娜洗脑，可是雷娜心知丈夫可能不久于人世，在悲伤的心情下，相信生命不朽对她而言是极大的鼓舞与支持。金姆的病情一天天恶化，可是他们依然为这件事争论不休，他愈来愈暴躁，既为自己的病情生气，也为雷娜的论点而发火。面目，他似乎愈来愈害怕。

最后，金姆住院了。俩人心里明白，金姆快要走了。可是金姆去世这前，却有了极大的转变。一天，他平静地告诉雷娜，他看到一位老人坐在病房椅子上，老人向金姆说，他等着要带我走，金姆承认说，对死亡的看法，雷娜的论点是对的。他为以前的顽固向雷娜道歉，并希望雷娜在他死后，继续探索。

说完这些让雷娜目瞪口呆的话之后，这个暴躁不安、害怕的病人，突然平静接受命如悬丝的事实。

第二天金姆去世了。

雷娜很欣慰能在金姆将死之前，就生死观点达成共识。那位老人家的出现，奇妙地改变了金姆的观念。也治疗雷娜的悲伤。

雷娜来拜访我有多项理由。这件无从预期的丧父之痛，让她觉得悲伤、焦虑，她需要进一步整合这个死亡经验。除了克服悲伤外，她这要学习独立生活，而且她曾答应金姆，要继续探究死后的生命和灵魂永恒的问题。

有趣的是，雷娜的回溯经验并没有直接显示她和金姆的关系，反而传达了一项有关学习与成长的新讯息。

雷娜回想出，她是一名男性的北美原住民，曾帮忙照顾及治疗清教徒子女，当时是 17 世纪。回溯完之后，雷娜想起念书时，特别爱研究有关清教徒的事迹，而且，她这方面似乎懂得很多。

诊疗结束，雷娜直接经验到自己的不朽生命，她觉得满意，而且也揭露雷娜一直不知道的前世才能。这才能包括：照顾别人、和小孩相处、或是对早期美国开拓史的熟悉。让雷娜进入前世的潜意识或内在智慧，同时也传给她的意识一项讯息，那就是雷娜已经帮过金姆面对他的死亡。

这次诊疗可以确定一件事，那就是雷娜克服了悲伤，也有进一步成长，而且也更了解自己。未来仍有许多新方向、新经验，等着她的探索。

雷娜与金姆的经验是治疗丧亲悲伤并藉此而成长的例子。许多将死的人报告说，曾经有引导者或知者出现等着来接引他们。病人的意识察觉并不重要，不论他人是清醒、半昏迷、或是受到化学药物影响，这些经验不应该视为幻觉而忽视。如果自愿死的亲友告诉你这些事情，你应该排除疑虑，诚心接纳，因为这些经验是真的

与孩子心手相握

菲力普是电脑程序设计师，他接受前世治疗法，为的也是要治疗悲伤。菲力普和他的妻子怡娃，痛失两个孩子，他们患有罕见的先天性疾病，3与4岁之龄就离开人世。也许，最令菲力普难过的就是，老二的死应该可以避免的。长女出生时，医师检查后告诉他们，孩子的先天疾病不是遗传的，所以他们没有理由不生二胎。实际上，医师的说法并不正确，菲力普与怡娃再度承受丧子之痛，也就是说，老二的悲剧早应该可以避免。他觉得该负责任，失落与悲伤的感情纠结，抱恨难言。

菲力普前来治疗时，悲剧已落幕多年，可是他心里一直很哀痛。身为研究所毕业的电脑高科技人员，他有很强的逻辑与分析推理能力，而且他也是虔诚的天主教徒。由于他的宗教背景，有关各种灵魂现象的探索，他都有兴趣，自从孩子去世后，菲力普曾多次造访一位出名的通灵人，他似乎有能力和死去的孩子沟通。

菲力普掌握机会，慢慢淡化自己的悲伤心情，他觉得灵媒的沟通很有帮助。可是通灵人最近去世，菲力普再也没有机会和孩子沟通，心感空虚，悲情反而更沉重。

依照我诊疗病人的经验，回溯疗法极有可能开拓菲力普的新视野，让他应付失落悲情。菲力普相当合作，一下子就进入深沉、放松的催眠状态，而且似乎浮现栩栩如生的前世经验。他描述说他置身美不胜收的阿尔卑斯山群里，有一片绿草如茵的田园，野花丛丛争奇绽放。猛然，他看到两个孩子，长大了些欢欣奔过来。他们边跑边跳，围着他，又唱又笑。然后菲力普逝去的父母亲也出现，加入笑闹团聚，接着，特别照顾他的慈祥外祖父也来了。

孩子先伸手，牵着菲力普，再牵着父母、外祖母的手。菲力普便详尽描述他接触孩子小手的感受，那么真实、柔软，仿如心手相连，他感觉到孩子长大了。孩子看着他的眼睛，大家心意相通，深深感受对方的情意。孩子告诉菲力普，他们想他、爱他，请他不必担心，一切都很好，他们非常平安。家人一起在草地上嬉笑玩闹，快活无比。欢笑的花朵绽放在他们眼神与笑声里。

显然，这个鲜明的影像并不是前世经验，菲力普似乎在恍惚迷离之际，进入了另一间。

在整合他的经验之前，看得出菲力普的情绪已经获得渲泄。他告诉我，能够接触到孩子，他真高兴。当他描述和孩子手心相握时，激动得喜极而泣。草园相聚的经验，终于使菲力普的罪恶感与悲伤情绪获得释放，也释放了多年来深藏心中的无助感。他了解到灵魂不死，人生也变得更乐观、更有意义，

这一次回溯之后，菲力普的快乐心情一直持续着，几年来的悲情仿如云消雾散。

无限、永恒的灵魂

或许会有人批评说，这样的重相聚其实只是幻想或愿望的满足。可是，幻想或愿望的满足不足以产生有效的治疗力量，也无法让病人与死者的灵魂相聚。马莎、雷娜、菲力普经过催眠后，心里都觉得舒服多了，而且也表示，长期以来的悲伤与焦虑症状，业已消除。

我们这一章提到的故事的主角都有学习到，死不是绝对的。我们知道，我们并没有失去所爱的人，死亡之后，我们依然和死者有联系。

有这种经验或知识的人知道，死亡不是结束，只是换个空间。好比推开门进入另一个房间。灵魂的层次、灵异的能力，或是意愿的高低，可以决定我们能不能与隔壁房间的人沟通。沟通也许很清晰，或是断断续续，甚至沟通不来。无论联系的凭藉是什么，只要悲伤的人了解分离不是永远的或绝对的就能改善沟通层次。如同马莎与她父亲，彼此相爱的人也许曾经相聚，或曾分离，可是未来仍有机会再相聚。也像菲力普，他学习到，所爱者的灵魂，是永恒不灭的。

这些观念能让悲伤的人对未来怀抱希望，希望来世再度相聚。当然，他们不一定和今生一样，相聚时有同样的关系或环境。例如，父女再相聚时，可能变成朋友或兄弟姐妹，或祖孙关系。总之，灵魂会不断地重聚再重聚。

一般而言，对死亡的悲伤，就是对失去自我的悲伤。前世回溯经验对治疗悲伤非常有效。能从回溯经验获得启示的人都了解，死亡不代表自我的消失。病人的亲身经历显示，因为时机到了，所以灵魂必须远离躯体，存在于非物理性的灵魂状态里。意识是永恒的，同样地，人格也是永恒的。

通常，重获生命的灵魂会携带前世的才能。因为，某些回想出前世有些些才能的人，今生多少会显现以往所不知的才能。

自我有许多不同层次。人是奇妙的、以多重向度存在着。为什么我们要让心灵自我设限，限制在此时此刻的人格和肉体上？灵魂不应该限在肉体与意识之中。存在于此时此刻的自我，只是整个灵魂的片断。

毫无疑问，灵魂有多种存在潜能，所以菲力普能在草地上和子女相会，儿子与女儿的灵魂新化身也可能成长。灵魂是无限的，有各式各样变化和潜能。我们在这一章所列举的经验与观念，只不过是整个灵魂世界的沧海一粟。

神秘的瑜伽行者说过，人生是淹没在深海里的一长串金链，每次只能拉上其中一环结端详，其他金甸甸的迷人部分则浸没在水面下，无法获得。**我们所了解的生与死，还有灵魂，可能只是金链之一环。当我们整合悲伤，开始成长，我们才能从大海中一环环拉起快乐与智慧的闪闪金链，进入明亮的光照里。**

第八章 揭开心灵的奥秘

最近，我受邀上克里夫兰的谈话性广播节目，听众从家里、办公室、车上、电话亭打电话进来，和我及节目主持人，分享他们的个人经验，大多数人都表示支持态度。不过有的人表现得不太客气。一名女士就很生气。

“你知道那是罪恶吗？”她有意斥责。

我推想她是指生命轮回的观念，结果不是。

“催眠是罪恶，”她接着说：“耶稣说催眠是罪恶，魔鬼会进入你身体！”

我知道耶稣并没有提到任何有关催眠的事，当时也没这么说，一直到18世纪，催眠才成为治疗工具，那是奥国医师梅斯梅尔（Messmer）的时代。尽管如此，我还是用严肃态度看待她的问题与批评。也许，她是想说明某种相似的意识变化状态，或是指某种注意力的集中态度，甚至，她真正的意思和催眠无关。

我思考了一、两次。

“如果催眠是罪恶，”我放胆地说：“为什么迈阿密区的主教要请修女、神父或服务的员工前来接受催眠？”

老实说，这些人并没有接受回溯疗。不过十多年来，我利用催眠帮助这些人减肥、戒烟、减少压力。

听到这件事，女士沉默了好几秒钟，丝毫不想让步。

“我不知道迈阿密的情形如何，”她说得很有自信：“不过在克里夫兰那是罪恶！”

主持人看看我，强忍着不发笑声，因为我们刚刚介绍过宗教上的罪恶观念。

新观念的挑战

住克里夫兰的这名女士为什么那么生气？她很担心，因为催眠对她来说是个新观念，威胁到她确认事务的想法。催眠破坏了她对现实的观点，也破坏她对世界的理解。不过至少她是诚意的。

我把这件事讲给参与工作坊的伙伴听，引起哄堂大笑，有些人是笑自我认知的问题。自我认知对每个人而言是件很重要的事。人的一生中多少会遇到好几次自我认知受挑战的问题，当然每个人的情形可能不一样。历史上或某些时刻里都有可能出现新观念，威胁到我们的旧观念，但是我们都有可以从挑战中获益。

历史是帮助我们成长的良师，当然，我们也必须克服对某些新观念的恐惧感。许多新观念开创了科学、经济、政治、文学、艺术的新局。有些新观念让我们发现新大陆或人烟罕见的地方，导致必须改绘世界地图。

1633 年，伽俐略自行设计望远镜，根据他的研究观察经验，指出地球按照一定轨道，绕着太阳旋转。他的发现否定教会长久以来以地球为宇宙中心的学说。

结果，教会视其为“异类！”大加挞伐。伽俐略因此被囚禁在塔里，这名 25 岁就担任比萨大学数学教授的科学家，为了重获自由，不得不被迫公开认错。

伽俐略于 1642 年去世，科学史上的旷奇才牛顿则在这一年诞生，承继伽俐略学说，并把物理学发扬光大。他所建构的机械论、宇宙观没有受到神学干扰。

牛顿的学说被接受了，人类对宇宙的认知因此彻底改观。虽然教会曾极力阻挠，但伽俐略的贡献最后被全人类接受，并赢得尊崇。今天，每个受教育者都认识他，不仅是他所做的科学贡献，同时也因为，他向人类证明，真理是依赖自己的思想与经验而来的，不是别人告诉我们真理是什么，我们就信以为真。伽俐略的努力打开的科学、宗教、思想、文化史的新展望，他的努力改变了我们的现实观。

向爱和真理开放

住克里夫兰的这名女士，要她接受催眠可以治病的观念，可能要费一唇舌，然而这也是她人格多方面成长的关键。每个人多少也会碰到上这类问题。在本书的前面几章，我提到我们在进行回溯之前，心灵都应该有所准备、有所调整，有时候，我们的心灵在前世回溯时只扮演小角色，有时候，我们的心灵却又是治疗历程中的挑梁主角。不论做了多少调整、多少准备，我们都有可能发现到，让心灵无限开放，把恐惧与限制转化为创造与快乐，才是我们必须学习的课题。

对大多数人而言，回溯经验让我们体会到，以往年轻无知时，别人所告诉我们的某些所谓真理，并不是真的；我们曾为此而内心挣扎过一番。

令人觉得不太对劲的“真理”，可能是宗教教义、宇宙本质的观念，或是有关科学知识的问题等等。不论是什么，当你有了回溯经验后，某些“真理”或“信仰”，可能与你亲身经验的真理不同。你也发现到，那些“真理”与“信仰”或多或少妨碍你个人的成长与追求快乐的能力。你也体会到，放弃这些矛盾的“信仰”与“真理”之后，以往观看与思考的方式，才会随之消除。

当初你我是怎么获得这种有限制的“真理”与“信仰”？告诉你这些的人可能本来就错了。或者你不经查证，或运用自己的经验证明，没有经过思考就直接接受别人的说法。真正的真理是不受这些影响的，真理是绝对的，真理和爱一样，都是常存不变的。

接纳了真理之后，生命的各种可能性才随之扩大。对某些人来说，该学习的就是“向爱和真理开放”。

吐露神秘智慧

阿妮达是 42 岁的家庭主妇，深受意大利天主教文化影响。她患有严重的忧郁症，正在服药治疗。她的临床症状包括：心情局促不安、睡眠障碍、绝望感、精神不振。这些状况经常是一种无力感。阿妮达觉得处处被家庭压制、被仪式化的宗教信仰压制，这两种力量把她当傀儡一般耍弄。

初次面诊，阿妮达表现得相当恭顺与胆怯，她同时承认，觉得自己幽闭恐惧、优柔寡断。她对自己与父亲的关系特别感到沮丧，父亲总是用权威方式下令，坚持要已经长大成人的女儿该有哪些行为。阿妮达对他这种专断作风心怀怨恨，但是，她同时对自己的怨恨觉得愧疚。

阿妮达觉得无法面对父亲，也无法改善现状，因为她信奉的天主教严格要求子女要孝顺父母。她很担心，如果她胆敢忤逆父亲，就做不了善良的天主教徒了。

由于阿妮达宗教信仰很投入，任何足以让她“远离天主”的行为，都会带来痛苦。她的宗教需要，以及她自己的需求，形成互相较劲的伤害力，触发她心理上的忧郁症，也就是说，她的症状是受到父女关系的刺激。更重要的是，阿妮达所信仰的宗教无法接受生命轮回的观念，而她本人却深信不疑，因为这样她才登门求诊。

我对这次门诊并没有特殊预期，如果她能进入前世，必然也将获得治疗的力量，也许她会在前世里发现，她曾滥用权力，结果造成今世的胆怯心态，顺服权威。或者，她的前世阐述今生无力感的根源，或揭示她与父亲的关系，若有这些状况发生，我并不觉得有什么奇怪。

可是开始回溯之后，竟发生了非同寻常的事情。阿妮达打开了前世之门，却没有回到前世里。反而进入生命那个好像乐园，充满智慧，还有紫、金光的地方，有许多智慧的引导者，突然间，阿妮达这位退缩、恭顺的女人，居然教导我许多有关爱与智慧的深奥真理。

“如果你想安慰某人，不要光听他的话；话会误导，话也可能错误，”阿妮达平静劝告我；“直接深入他的内心，直接接触他的伤心处。他的话可能拒人千里，可是，他毕竟需要别人的安慰。”

她所说的道理令我啧啧称奇。有一些病患也曾进入相似的地方，并传达出类似的观点。这名女士，她不是学者、神学家、哲学家、心理学家，竟然能教导我有关人类本性的大道理。

阿妮达要说的话不止这些，她断断续续说出其它的妙思：

“从心灵里结合所有的爱，全心全意爱人，这就是和谐，这就是平衡。”

阿妮达这番话，非常接近古典神秘主义对智慧一词的意义，既谈到心灵，也提到了心。这名女士没有任何哲学背景，竟能自然而然地传递智慧的教训。

阿妮达从放松状态回来之后，深深受到神秘经验的影响，并带来一些有意义的改变。她的无力感逐渐消失，取而代之的是她饱满的个人力量与信心，她的忧郁症慢慢消退，终于不再复发了。现在，她有了自己的真理经验，觉得传统天主教所施予压力没有这么大了，她也比较有自信，可以重新定义父女关系。她更爱自己，因为她的回溯经验让她对个人有更深入的了解，了解心中那股优美的爱所扮演的角色。

他也能了解，父亲也是平常人，有他的恐惧和限制，父亲在他心目中已经变成活生生的平常人，阿妮达原谅了他。阿妮达最近向我吐露，她直接进入真理之国的经验，带来了预期之外的某些“好处”。她发现自己有一些治愈异能。例如，孩子发烧时，她用手去碰触，竟然能治疗，有良好反应。阿妮达不久前和几位知名治疗师聚会，她知道自己才刚起步，未来仍有好长但很有意义的路要走。[八仙守护幼童](#)

一名幼童患有先天性心脏疾病，3个月大就动过开心手术，随后2岁半与5岁时，又动了手术，每次的手术都差一点闯进鬼门关，他的医生原本没期待他会活下来。这男孩8岁大的时候向母亲透露，在某一次手术后陷入无意识之际，曾有“8个古中国人”到加护病房看他，并传达他会康复的讯息。男孩看到，其中一人“手持一把剑，不断在四周挥舞。”这个古中国人常用剑把胡子割去，可是胡子一瞬间又长出来。男孩把“8个古中国人”的姿态，描述得很详尽。

好奇的母亲特地研究儿子所说的“8个古中国人”究竟是怎么回事，结果查证是“八仙”他们是道教强调生命不朽的代表人物。而男孩特别提到的那一位就是“吕洞宾”，他是理发业的守护神，据说他因为克服十大诱惑而获赠宝剑。

这名男孩宣称，“8 个古中国人”仍然常去拜访他，提供他许多讯息，这是他获得引导与真理的神秘经验，男孩毫不怀疑，快快乐乐全盘接纳，因为在他伤危的恐惧时刻里，这 8 个古中国人提供了抚慰。不像成人的心思会过滤是非对错，男孩毫不迟疑接受了引导与灵体经验。他不需要追究他的直接经验，母亲的做法倒显得多此一举。

生命反省的历程

我有一名病人来自佐治亚，名叫贝丝，50 出头，经营房地产生意。她已经和有强烈支配欲的丈夫分居，何况丈夫也有外遇。她觉察对成年子女的生活介入过深，因为和丈夫分居后，她全神投入工作和亲子关系，藉此振奋精神，她认为，既然和丈夫分离，她就有责任尽心补偿孩子，结果却把孩子视为己有，干涉太多，种种纠纷让她很沮丧，不知所措。

贝丝对神秘主义文学毫无认识。她曾读过拙著《前世今生》，对于灵异现象、前世等问题所知有限。其实她最关心的是她和孩子的关系，以及如何缓解忧郁与失信感。

催眠状态中，贝丝开始诉说一些东西，她的说法让我想起艾格·凯西（Edgar cayce）的著作，艾格·凯西是名颇富传奇色彩的灵媒兼寓言家。

贝丝发现自己置身于奇妙的花园里，那里有高低起伏的青草地与丘陵，水晶般的出色建筑散置其间，不久，她在一座特别镶饰着大理石的美丽大建筑前停步。

这时，一名穿白袍的智慧引导者出现，他们一起登上廊梯，走进建筑里。贝丝觉得阶梯很眼熟，但说不上来，进到屋里，贝丝看到有很多隔间，好像图书馆。

引导者带他到大房间的书架下，贝丝发现一本书，书背上有她的名子。打开一看，书上记载着她今生的种种际遇。每翻一页，书上又记载着她的某个前世，她不断一页页翻读。我看到她闭着的眼睛不停扫视，似乎正在专注的读者。贝丝告诉我，书上还有很多页记载她的来世，不过，引导者用很亲切的语气，请她们不要翻开看，大约“参观”了一个小时，她依依不舍回到现实

这名带着沮丧与忧愁前来求诊的女士，症状突然消失。她不断向我诉说，整个经验多么温馨、美妙。她的言谈举止显示出，她充满了希望，不再害怕任何事。

她也提到，引导者告诉她，她以前曾去过那儿，不过时机不对，。难怪她觉得阶梯很眼熟。她从书上得知，选择经历目前这种生活的原因。目前生活上的混乱与障碍，并不是突然出现的，而是事先安排好的，藉已加速帮助她的灵魂成长。引导者告诉她，这些挑战将教导她爱、妒忌与愤怒，也就是说，在艰苦的时日里，才能有最大的成长与进步，至于其它时日，则好像在“休息”。

如同阿妮达，贝丝也有神秘经验。她所去过的地方正是一世与另一世之间，灵魂休息、反省、充电的地方。在这个地方，可能有好几个引导者相陪，检讨新近的一生曾发生过哪些事情，并决定该选择哪些来世。

从她的描述中，我清楚知道贝丝并不了解她看到是什么书。她并不知道她经历了一场神秘主义的生命反省历程。她只是接收她所需的答案，这些答案不是来自前世的的关系，而是灵魂的教训。贝丝前来求诊时这样问：“为什么我过得这么苦？”我想，现在她心中已有了答案。

克服难关与障碍会加速灵魂的成长，这是事实。严重的精神异常或生理疾病，这些最艰苦的生命时光，可能就是生命进步的显示，而不是退步，我认为，只有坚强的灵魂才会选择挑下这种生命负担，因为它能提供最大的成长机会。如果把我们的生命当做求学阶段，那么，这种接受难关的生命等于在攻读研究所。这也是为什么在前世回溯时，经常回想出艰困生命时光的道理所在。好过的日子属于“休息”阶段，通常没有重大意义。

贝丝从自己的生命里获得宁静与力量，而且也有能力追求未来的成长。她心中对于现实的认知也有深刻转变，同时，她对自己有能力、有潜力追求快的认知也大幅扩展。

我的前世经历

有时候，克服心中恐惧，与外界沟通新观念，能带给我们欢乐。我也有鲜明的前世回想经验，那是我因背痛和颈部酸痛，在接受指压按摩时浮现的。

《前世今生》一书出版前的几个月，我前去接受指压按摩。整个按摩过程非常安静，于是我利用这时间冥想。大约 1 个钟头按摩到第三节时，我惊讶地发现我正在看着另一个时代的景观。当时我很清醒，我知道我身体躺在什么地方，可是我正在观看、正在经验一场心灵电影。

那是古代，主角是神职人员，很有地位的宗教阶层。有栋建筑是独特的几何形状，上窄下平，底部宽阔，侧面是斜的，一共有七层或八层，每层中央有宽梯相连。我看到自己正在检验植物，我想：“这些似乎是热带植物，迈阿密看不到的。”许多植物很高大，绿色的，我从未见过。慢慢地，我澄清心中浮出的一个字：Ziggurat。但是我不清楚这个字是什么意思。

我再看神职人员一眼，然后从他的视点观看整个世界。我开始了解这个人的一生。他年轻时是个理想主义者，追求精神上的成长，可是当他登上高位，获得权力之后，开始沉迷于物质享受，甚至和王室的人狼狈为奸。他没有运用精神领导人的地位提升心灵价值、友爱或是带给人们和平，反而更加贪婪、沉迷女色，并运用关系求取更多权力。真令我感到悲哀，此人似乎浪费了生命。年轻时的理想目标、用心良苦，到头来却是追求权势这种世俗欲望。

神职人员终于老死，没有获得年轻时所想要的理想与美德。留下堆积如山的财富、虚假的名声和权位，还有臭皮囊。我深觉悲哀。那么好的成长机会平白浪费。

当天晚上，我又想起 Ziggurat 这个字，查了百科全书，原来它是“塔庙”，书上的描述正是我看到的几何形状，它出现于古巴比伦——亚述时代。巴比伦的空中花园就是其中代表。我震惊！我记得以前不曾研究过这些东西。

有这样的经验后过了好几年，我负责主持一个四天的回溯研习营，来自全国各地三十余名精神科和心理学家热烈参与。我们一天要研习八到十二小时，大家轮流帮别人回溯。这些学养具佳的专家，心无旁骛地参与，我因此得受到相当深的影响。

全神贯注的结果，第二天晚上我半夜醒来，记得一个栩栩如生的梦，虽然醒来，但我依然是处于假眠状态，因此梦境又继续下去。

这个梦境接通了我的前世记忆。在这一世里，我是个囚犯，在中古黑暗时代欧洲的某个地方，我好像被关在地牢，囚室是石头建造的。我的一只手臂被锁链锁在墙上，我因触犯宗教问题被严刑拷打，入狱之前我在教导大众生命轮回的观念，但是在天主教地区这是不被允许的。对我行刑的人，心里并不愿意残酷对待我，可是碍于命令不得不服从。经过数天的酷刑，我终于捱不住，死了。

梦境结束时，我仍处于假眠状态，在这个高创造力的状态中，我想起多年前的另一个前世经验，我曾经是近东地区的塔庙神职人员，有崇高地位，可是却滥用权势，贪图物质享受。这时候一道声音传了过来。

“在你有机会教导真理时，你放弃了。”声音很柔和、很亲切，“在你没有机会时，你却全力以赴。在那一世里，你为真理献身，其实你可以不必这样做，你可以轻轻松松，很成功的教导大家爱的问题。在那个时代，没有必要故意强出头。这一次，”声音依然轻柔，并提到我的今生，“请好好做。”

刹那间，我了解到我的生命目的，那就是把恐惧转化为爱与智慧。我应该毫无畏惧，勇于教导。

墨守成规的日常生活，我们不免消磨在焦虑与烦恼中，我们担心地位、声名，担心别人的看法。如此一来，我们反而遗忘自己的灵魂，遗忘真理与内心的力量，在恐惧中失去勇气，也失去成长的机会。

时代毕竟变了。科学家可以大胆提出新观念，不像伽俐略一样被囚禁。现在的挣扎和努力，更属于内在的与个人的。知性概念与直观的神秘经验，这两者的界限已经愈来愈模糊。

最近，一些知名的大学的医学专家和我联络，他们正和中国的道家师傅一起研究气功，希望能有新的发现和解释，因为气功可以藉着运动、静坐、运气，提升治疗效果。这正是东方神秘主义与西方科学的结合。我也受邀报告前世回溯的程序，这些心胸开放的学者欢迎我的到来，并热烈讨论生命轮回的问题。现在，关于这些问题的讨论早已见怪不怪了，全国各地都有人在谈，自然科学家与精神科医师在 90 年代越来越像神秘主义者。我们坚决相信，以往的神秘主义者运用直观能力获知：人人都具有神性，好几千年前人类就已得知这件事，但我们却遗忘了。为了了解我们的灵力、回归灵性，我们一定要记住什么才是真实恒有的。我们一定要返璞归真，寻求真理。

第九章 丰富你的生命

布莱儿是名很富裕，而且非常有魅力的女士。她希望治疗她婚姻上的困扰。她老觉得丈夫在暗中破坏，让她觉得无能为力。

回溯前世时，布莱儿想起自己曾是美洲的男性原住民。有一天单独一人朝北行走，深入到雪片纷飞的银白色世界里。她详细地描述双脚踩进雪地的沙沙声，一个人在大自然的怀抱中多么美妙、安详，她走着走着，倍觉情趣盎然，她不断地玩味着孤独的美。还有大地上的美景。[大陆直连看禁书禁闻禁文禁网禁片禁歌禁曲](#)

那个人继续在雪地上行走，布莱儿惊讶于他的耐力、对自然的知识以及美感、平衡感、和谐感。那个人全神贯注于大自然的盎然生机，并吟咏其中乐趣。布莱儿非常欣赏他的这些能耐。

在回溯布莱儿的前世之后，我们开始整合她的记忆；布莱儿体会到，整个自由自在的气氛，还有其它伴随的感觉，而这正是她目前生活中最需要的。她可以让自己快乐起来，也能品味孤独的愉悦，她不需要依靠丈夫而获得满足，她跟那个人一样，很独立、很坚强，也能自得其乐。布莱儿深深体会出整个道理，不再只是假说而已，因为她经历了一切。不论她所经验到的真的是前世回忆，或是心中象征引喻的延伸，她终于能进入自己心中的那个最坚强、最自由的部分。回溯前世的整个历程，让布莱儿超越了目前有限的生活环境。

丑女和黑奴的烦恼

前世疗法能深入且迅速地治疗生理、心理问题，不一定非得严重的病症才能施行这种疗法，对许多轻微的小毛病或烦恼，也会产生不错的效果。

费丽丝是位 30 出头的迷人女士，她的症状并不严重，不过却对生活造成很大的影响。她自卑，缺乏自信心，同时也害怕黑暗。回溯前世时，费丽丝回想起古代前世，她是个形体残缺的丑姑娘，和族人住在山洞里。由于外表丑恶，她常遭族人辱骂、排挤，所以深觉孤独。她大部分时间都躲在最远、最黑暗的山洞中，免得惹人嫌。最后，这名遭众人排斥的丑女，孤愤而终。

这个前世和费丽丝今生的自卑有明显的关系。她把以前的痛苦与卑怜的自我印象带到今生，尽管目前她没有缺陷。费丽丝的前世似乎说明了为什么她害怕黑暗。

自从费丽丝了解症状的根源之后，她卑怜的自我印象与信心都有了改善。

年轻的汉克似乎什么都不缺，还不满 30 岁的他是名高收入的秘书，长相英俊、体格健壮，很吸引女性，而且，交际手腕也相当高明，虽然有了这一切，但汉克却觉得不满、抑郁不振，并有间性沮丧和焦虑。他自认为生活缺乏真正的目标。

在回溯治疗时，汉克回想起 1874 年的前世，他是个解放的黑奴。整个回忆很简短，不过却很生动。他看到自己被监禁在柴房里，被不认识的人用鞭子抽打背部。

故事虽短，可是整个经验却影响深刻。他的回忆并没有出现惊天动地的事件，或对目前的生活有所启发，可是汉克却认为它呈现出过去的生活阴影，那就是青少年时期严重的叛逆性格。

诊疗后汉克觉得好很多，回想前世的经验似乎让他获得了新的方向感。他的抑郁和不快乐消失了。他功成名就的外在环境并没有改变，他只是变得满足，知道生命里还有一个更高的智慧。汉克体会到：今生的生活环境和所发生的一切事件都有目的，而且，即使死亡也不会终止这个目的。

克服创造障碍

前世治疗可以释出隐藏于内心的力量活泉，布莱儿发现这件事实。如同费丽丝，我们也能从前世治疗中获得好处，寻获认知自我的确良根源。而汉克的例子显示，前世治疗提供直接的、个人的灵魂经验，让我们得以窥见内心更深层的智慧，以新的宁静感、方向感取代失落感与抑郁不欢。

如果你有创造上的障碍，前世疗法有时可帮助揭示前世的障碍根源并去除阻碍，让你重回创造之路，创作源源不绝。

崔西雅是著名的政治讨论节目主持人。她驾轻就熟，胜任这个压力奇大的工作，且深受大众欢迎崔西雅计划写书。然而这位机智善辩的才女，竟无法静心坐下来执笔撰文。她寻求治疗，希望打通写作的障碍。

崔西雅回想起她前世是名男性，活在百年前的欧洲某地。他是名税捐稽查员，总是用鹅毛笔在一本厚厚的账册上登录事情。有一天，一名穿粗麻布的穷女人，苦苦向税捐稽查员哀求，说她家有好多个小孩挨饿，希望宽延一段时间缴税。她现在仅有的一点钱需要买食物，让饥肠辘辘的孩子充饥。但稽查员不为所动，因为他怕万一收不到税反而会失去工作，变成他饿肚子，他继续在厚厚的账册上计算税款。后来，稽查员为此而懊恼不已。

崔西雅看出这件事和今生的关系。她本人是位执心的社会评论家，前世的事件令她于心不忍，把税收的事写进厚厚的账册里让她很痛苦，因此，执笔撰文成了她今生创作的障碍。

透过这次诊疗，崔西雅对自己有了更多了解，而且她已经提起笔动手写书。

我曾替一位著名的音乐家回溯前世，他的问题也是创意受阻，他作不出新乐章。结果，他的演出机会日渐减少，唱片出版几乎挂零。

但他门诊一次，就治好了他的困扰。

这位音乐家很快就进入深沉的催眠状态，并逼真地回想出他的前世是 19 世纪的爱尔兰人。当时他很有才华，不过因为才气凌驾父亲与哥哥之上，而疏于练唱，被人狠狠地羞辱。他没有勇气和家人对立，因为他完全依靠家庭的物质援助和声名。于是，他自暴自弃，放弃自己的理想、热情、欢乐。

如此匆匆过几年，日渐丧气的年轻人终于离家出走，坐船远赴美洲新大陆。途中，不幸罹患传染病而死。

之后，我和他讨论前世，而他是从超意识的更高观点发言，因为他还处于深沉的催眠中。

“我浪费生命，”他评论说：“我应该鼓起勇气和信心追求理想。我爱自己爱得不够多，而且估计错误。我放弃，是因为我害怕被拒绝，而不是我不爱家人。不管怎么说，他们还是爱我的，可是我体会不到这点。我们都需要学习如何相互表达爱意。”

从催眠状态醒来后，他似乎被自己的经验深深打动，创作障碍立刻消失，他又开始登台，演出才华洋溢。

月夜狂之谜

贾农医师曾提到一个很奇怪个案。一名年轻又活力十足的公司主管，不知道为什么突然对满月感到害怕、焦虑。他害怕的理由相当复杂，不是地心引力、潮汐效应或流体平衡所能解释。

贾农医师利用回溯疗法，发现他今生少年期的一件意外事故。当时他和一群好友开车兜风，因为晚上还要到加油站打工，所以他必须提前离去。结果，开车的朋友发生车祸，不幸罹难。那天正好是满月。他的悲伤与罪疚，和这个满月记忆有关。贾农开始为他治疗，并告诉他意外已成过去，悲伤或其他内心的不适感，终将随风而逝。

但被催眠的患者竟然插嘴说：“他们会抓住我们，大家小心点，今晚是满月。”

出乎贾农预料之外，病患竟回溯到前世身为欧洲战场的美军士兵。当时是第二次世界大战，他被德军俘虏。他的最后记忆是，背后有人开枪，而他正面对着河流，河面上映照着满月的月光。

患者详细地讲出前世的名字、30年代末毕业于哪个大学分部、学校地点与毕业年份。患者的妻子事后亲自查证，真的发现那所大学的分校确实有这名毕业生只是毕业年份差了一年。

患者经由前世回溯想起那名美军士兵之死后，他对满月的奇特反映消失了。也许，关于“月夜狂”及其他民间传说的奇怪行径，可能是某些根源更为古老的记忆印烙在我们心灵，因为人们抬头观看满月的习惯已经绵延好几千年。

探讨恐惧的根源

27岁的阿丽患有焦虑症、又缺乏信任感，这是现代社会的两个常见症状。她的症状始于孩提时代。父亲曾罚她关进橱柜一整天，吓得她脸色发白，此后不再信任父母。

在回溯治疗时，阿丽回到古代，记起前世她是个小孩，曾被埋葬后又活了过来；当时瘟疫猖獗，阿丽染病发高烧，陷入昏迷，被家人误认为死了。她在土坟里醒来，非常慌张，极力挣扎后，又惊又狂地死了，她不得不相信这样的错误真的夺去她的生命。事后，阿丽觉得这个经验和她今生的缺乏信任感有关。

她在第二次前世回想时，记起她是战争期间的惊慌小孩。在某次轰炸中，大人纷纭卧倒，压在她身上，触发了幽闭恐惧症与严重焦虑感。有了这两个前世回想的经验后，阿丽的症状开始消失。她了解前世回溯对她的症状有帮助，就像那位音乐家、崔西雅、贝丝的例子一样。揭示恐惧的根源不仅能减缓恐惧，有时候甚至能一石二鸟，透露出前世的许多才能。

凯恩是位年轻的单亲妈妈，也是成功的专业摄影师，她来接受治疗是为了探索她和家人关系上的困扰，此外，她还有项少见的困扰。凯恩很怕开车时突然失去方向，而她确实也因此险象环生。有时候凯恩太过焦虑，为了避免爽约，还要特地央求他人载她。

我们决定用前世回溯法探索恐惧的根源。催眠后，凯恩想出她曾是第二次世界大战时的潜水艇领航员；在一次任务中计算错误，潜艇偏离航道，渐渐闯入敌人水域，结果被敌军侦测到，潜水艇被炸毁，船上官兵和凯恩全部葬身海底。

经过这次诊疗，凯恩对于失去方向的恐惧消失得无影无踪。

事后她的女儿注意到，母亲终于可以从容自若地开车。

几个月后，凯恩送来一张致谢函，说她心中洋溢着爱，心情也变得非常平静。她同时提到，她不仅不再失去方向感，许多人还请她指示方向，而她也能用画地图的方式，指点他人迷津。

凯恩克服了内心恐惧，也发挥了前世的领航才能，造服他人。

超越的经验

前世回溯疗法对于巩固收养关系很有助益，它可以显示出虽然血浓于水，可是灵魂更深于血。我的回溯治疗经验显示，养子与养父母的契合力，可能胜过亲生关系。许多收养家庭的成员在回溯时，通常能在前世里互相指认。

我的经验告诉我，如果亲子关系已经安排好，可是却有不孕障碍，这时就会发生另一种可能性。亲子关系不是随机的。我有个朋友是占星家，她也发现同样的现象。她告诉我，比较养父母与养子的星座图有同样的对称与关联。

前世回溯是灵魂之旅的起点，它不仅把理解与特殊才能带进意识中，同时也把平静、祝福、内心的喜悦，带到尘世的生活里。前世疗总会出现事先难以预见的结果，许多患者有了前世经验后，开始对灵学或形而上学产生浓厚的兴趣，而其它人则可能在事业上更富创意，或各种人际关系都有所改善。灵性成长之后，生活各方面不仅获得改善，内心也产生出无畏力量。许多人说，他们有更多的“颠峰”经验或超越经验，也更常凭着直觉引领他们走进更完美的内在与外在生活，心中更平静、更爱好和平，而且心思更为集中，不易受外界环境影响。

我知道这是什么意思，自从遇上凯瑟琳后，我的灵性也开始成长，然后我也体验到超越的经验。第一次发生时，我立刻知道这个状态是自满自足的。

多年前，我一天看诊十小时，我总是放松心情，在办公室的靠椅静坐。只需几分钟，我就进入深沉的心无杂念的状态。那一次我的脑袋突然轰然一响，像是心电感应的低音信号触动我，我全身颤动。

“只要爱他就好！”如打雷般的声音，我彻底清醒过来。我知道这个讯息和约旦有关，约旦是我儿子，他正处于青少年叛逆阶段，今天我一整天都没想过它。也许，我潜意识正为此伤脑筋，心想该如何应付他的叛逆行为。

一星期后，那天早上天气阴暗，我开车送约旦上学。我一直找话题和他交谈，而他只依嗯一两声，和整个早上的情形一样，随口应付应付。约旦的性格是孤僻了些。

我知道我有权生气或不予追究，随它去。但我突然想到上次霹雳般的讯息：“只要爱他就好！”我知道该怎么做了。

“约旦，我要你知道，我很爱你。”下车时我这样对他说。

我很惊讶，他竟回答说：“我也很爱你”。

然后我体会到，约旦并不是在生气或个性孤僻，他只是没有睡饱。我相发脾气的念头真是个妄念。

我继续开车上医院。经过教堂，旭日升起，悄然挂在树梢上，园丁正悠闲地除草。

我突然感受到极大的宁静与喜悦，有强烈的安全感，世界似乎完美无瑕。园丁、树木、，我所见的一切似乎散发着光。我仿佛能看透他们：一切都带着金黄色般的透明。我觉得和每一个人、每一件事都有关系、——园丁、树木、青草、天空、爬树的松鼠。心中满足无缺，无一丝恐惧或焦虑。前途出奇澄澈……出奇的完美。我看到匆匆赶车的人。我超然物外看着这一切，对他们心生博爱。有一部车子蛮横地斜入我的车道，我只是对车内的我挥手、微笑，但不知他们为什么匆匆疾行。时间似乎静止，然后消失。我浮现出不可思议的耐心。我们生来就是要学习，要爱别人，这一点我看得很清楚。其他的事都没有那么重要了！

到了医院后，我继续看到发光与透明的东西，依然维持超然物外的态度，心中充满着爱与慈悲，也充满着宁静与喜悦。我觉得快乐、有耐心，和万物息息相关。

开始看诊时，我还是保持着这种状态，运用直觉和病人沟通，我感觉到所有的人，身体里外都散发着光。我产生与万物合而为一的感觉，我知道在这种状态下，没有所谓的危险，也没有必要恐惧。

整个超越经验一直到稍晚参加行政会议才告中断。会议的主题是——如何提高医院收益，真令人生气！我面临选择：离席以保持我心中的超越感，或是留下来把我对提高院方收益的真正想法告诉大家。如果要留下来讲话，我当然要运用左脑，发挥逻辑性思考。刹那间，原有态度 180 度转变，我又回复到“正常的我”，可以用分析能处理“世俗问题”。开完会后，我一直无法回到这美妙、宁静的喜悦状态。它一去不返，不论我多么努力，都无法将它召回。

后来，我又有五、六次这种美妙的经验。每次它都是不请自来的。我无法强迫它来。努力是徒劳无功的，它似乎是天赐的礼物，从天而降。

每次我心情放松，感受到爱时，我就可感觉到这种超越的状态。我现在会帮助别人追求这种状态。也就是说，以前世回溯做起点，灵性有所成长，就可能带来宁静、喜悦的结果。对我来说，这是从事治疗工作的真正目标。平静的内心能产生非常大的治疗效果。

不见得要经过前世回溯，才开始灵性成长之旅。有时候催眠可揭示出不同的成长趣向。

偶尔有健康、快乐的人前来求诊，因为他们很好奇，想“经历一下前世”。通常，他们都有相当的收获，像我们在第七章提到的马莎，好奇前世的结果让她克服丧父悲痛。不过，这样的情形不一定每次都会有“成功”。因为我们的记忆不一定召之即来，有时候患者逼得太紧，意识的行为反而阻碍潜意识的浮现。但阻碍毕竟是可以克服的，只要放松心情，懂得配合治疗师的指示，情况就很乐观。有时候发生障碍是因为害怕体验死亡经验。催眠之前，我会询问患者是否愿意经历死亡经验。其实，大多数人发现死亡经验并不可怕。若有这样的体会，成功率会更高。

不过有时患者在经历前世之前，还有许多重要的事该去完成。

耐心等待时光之旅

阿曼度是税务代理人，举止高雅，穿着笔挺，浑身散发魅力；他的心思敏捷，专注倾听他人讲话。他没有任何生理或心理问题，但渴望经历前世。阿曼度追求灵性成长的态度相当认真。

就人格特质而言，阿曼度具有强迫性人格，心情不易放松；休闲时宁愿独处或与妻子共度，不愿与一群人嬉笑共乐。他很有礼貌，也很体贴，但仅止于此，不愿再付出太多情义。政治上，他是保守分子，不过某些方面却很“激进”。学生时代，他宁愿放弃音乐才华与兴趣，追求更为实用的法律知识。

第二次就诊时，我催眠阿曼度，很快地他就进入深沉状态。阿曼度狂喜不已，整个人充满爱与平静。他说看到了许多生动的颜色，传统上它和灵体有关，可是除此之外，他回想不出任何前世经验，再怎么努力也没有用。

我给阿曼度一卷练习回溯前世的录音带。他的妻子（我没见过）也听录音带，她回想起好多个生动的前世影像，她讲给丈夫听，阿曼度羡慕得很。可是阿曼度一直看不到前世。两次诊疗的一星期空档时间，阿曼度的妻子只要一听录音带，就回想起前世。而阿曼度却仍一无所见。

我在录音带上指导听众，如果和智者、引导者或帮助者会面，要请教他们一、两个问题，并静听回音。

逐渐地，阿曼度听见到的紫光凝聚成一名引导者，他是名90岁的老人，留着一头长长的金发，身穿蓝色牛仔裤，搭配工作服，名叫老麦。引导者的年龄、作风、性格，还有服装，超乎阿曼度想象，也不像正统的引导人物。阿曼度目瞪口呆。

老麦笑脸迎人。他用手臂搭住阿曼度的肩膀说道：“振作起来，放轻松点，不必太过认真！”

此后每当阿曼度听录音带，老麦就从紫光中现形，与他交谈。他传达灵魂的忠告，提供智慧帮助阿曼度处理生意与人际关系。老麦好几次预测非常准确，事情真的在几天后发生。

可是阿曼度依然渴望经历前世。他并不特别在意遇上老麦这名引导者的珍贵经验。

阿曼度于是第三次就诊，抱怨回想不出前世，他嫉妒妻子的好运道。

我再度催眠阿曼度，让他进入深沉状态。而他又见到老麦。

“你可以问他，为什么你想不出前世。”我这样引导。

老麦的回答和平常一样，一针见血。

“你可以回想起前世的，不过那是奖赏。只要你放开目前心中的恐惧，没什么好恐惧。你总是担心别人的看法，没有必要嘛！不要自寻烦恼，他们好得很。不必期待他们十全十美。亲近他们、帮助他们；开始做的时候，一次一个，慢慢来。”

其实阿曼度不需要急着回想前世，应该先把目前的工作做好，那一天，当他奉行老麦的劝告，就可能看见前世。那就是奖赏！

不是每个人都有必要回想前世。并不是每个人今生都有带着前世的重大障碍或伤痕。通常，我们应该强调掌握现在，而不是过去。急着要看前世的阿曼度，几乎忽略了他遇见老麦的奇妙经验。

阿曼度的经验也显示出，催眠状态下的潜意识心灵拥有无限的潜能与资源。在放松、平静的状态里，各种事都可能发生。施行前世疗法时，我觉得自己只是促成者、帮助者。事实上，治疗掌握在病患手上。当病患回溯时，各种不同的意识状态、精神领悟、对美丽颜色的感受、情绪、思想、解决目前困难的方法……，都有可能跃然于心中；当然，引导者或是今生与前世的记忆也可能闪现，病患也可能经验到另一次空间的事情，这个空间也许很美丽，或者非常吓人。

意识心灵遵循善良引导者的指示或是自我引导，这样的治疗潜力是无可限量的。从病患那里，我学习到许多治疗的道理，而病患也从自己的经验里学习到很多东西。我们都有是老师，也都是学生。我们都是病人，也都是治疗者。我们所共同分享的，就是心灵、感情、灵魂的时光之旅。

第十章 前世回溯的技巧

我们不一定有必要去拜访前世回溯治疗师。我喜欢建议患者或参与回溯工作坊的人，运用某些技巧在家练习，以辅助治疗或扩充自己的经验。你可以运用这些技巧探索自己的前世，以获得更高层次的智慧。我的病患告诉我，以下所提供的技巧给予他们各种鼓舞、放松及治疗的经验。

我提供病患录音带，指导他们放松、回溯冥想，你也可以自行制作同样的录音带，我们将会在书后的附录加以介绍。这些练习将引导你的潜意识心灵，揭示你童年、前世、中介生命的最重要经验。练习得越勤快，你就会收获更多。

这些技巧和我用来诊疗的方法相当接近，只不过我另补充了一些有价值的前世回溯技巧。我建议各位对每一种技巧都做练习，以找出最适合、觉得最喜欢的一种，然后深入练习。

技巧共四类。包括撰写做梦日记、冥想与图式拟想、自觉技巧、“游戏”技巧。这些技巧都能帮你放松心情、心灵集中，让潜意识里的讯息浮现出来。

所有的技巧都有很安全。如果你因此而引起严重症状或焦虑，有必要去找合格的治疗师就诊。请记住，潜意识会依据时间与场所，提供适当的经验。即使某些症状棘手的病患，也能利用诊疗的空档期，在家里成功地运用回溯技巧。

不过话说回来，整个疗程中，最重要的部分就是把前世经验整合到今生里，以促进个人成长。因此，如果你有前世经验，但却不知道该如何与今生整合，那么你最好请教专业治疗师。

除了用探险、依赖、游戏的态度探索你的前世之外，还发必须保持灵活的心胸。让你最高的睿智带你四处遨游，进入各种不同层次的心灵、身体、感情、灵魂里，以体验不预设立场的惊异之旅。

梦境里的前世线索

请开始写做梦日记，因为梦境常出现前世线索。并不是所有的梦都像佛洛伊德学派所说的，是愿望的象征、变形、隐喻。有些梦传达出前世的回忆。

我发现运用以下的方法，可以写出较完整的做梦日记：从睡眠中醒来后，先不急起床，静静躺着，不要动。开始回想你的梦境，在心里复习一遍。然后，让梦再重演一次，这时会有更多细节浮现。

接下来，把梦定个标题，例如：“黑暗的恐惧”、“日耳曼古堡迷宫”等。以后当你看到标题，马上就知道梦境主题，而且也方便未来归类。写做梦日记除了保存梦境内容以免遗忘之外，写的时候也会刺激你回想出更多的梦境细节。

梦记录得越多，前世的现索就累积得愈丰富。如果你梦见美国独立战争时的服装，或梦见在峭壁修建古屋，或是梦见正在用兽脂制造蜡烛，这些奇异的景象都可能是前世的线索。

你不必马上解析这些线索的意义。只需把内容写下，写个标题，并偶尔复习做梦日记，整理出其中的趋向与类型。

刚开始时，梦境细节可能很混乱，可是累积了一段时间，就可看出其中互有关联。许多不同的场合与时间可以整合成一个主题，透露出重要的前世讯息，让你再深入探索，而混乱细节可能代表回忆有需要进一步加以组织。

如果你想深入探索前世详情，这时就需要用到冥想技巧。把你的心思集中在梦中获得的前世线索。用心灵之眼凝视这些图像，让它扩充或移动，演变成有血有肉的内容，尽量不要干扰它、禁止它，也不要评论它。有时候，一次冥想就足以唤起相当完整的前世记忆，有时候可能要冥想好几次，甚至也可能失败。这种变化不定的情形很自然。刚开始练习时，你可能看到一大堆互不连贯的片断，这种情形很正常。只要多加练习，技巧娴熟后自然会进步。

进行诊疗时，有时候我会请患者扮演梦中人物。你也可以采用这种技巧。譬如，你的前世之梦里出现许多不熟悉的家人，那么你可以透过想象扮演梦中的父亲、母亲、妹妹、未婚夫等角色。当你扮演他们的时候，有什么样的感觉呢？

通常，透过直觉与想象扮演梦中人物，会让我们对梦的意义有更深入的了解，可更了解梦中人的动机。用这种态度扮演前世之梦里的人物，或是扮演实际回溯中出现的人物，能让我们更清楚地指认他们的身份。或者，如果你已经认出某个特殊人物，这项技巧可以让你对梦中人感同身受，更同情他们的种种动机。你也可能了解到梦中人就是今生里的某个人，例如，你可能会因此而觉得，“梦中那个人好像我现在的父亲。”

利用角色扮演技巧诠释具有代表性的梦境，你可能会因此而发现，梦中的种种正好反映出你的今生。

冥想与图式拟想法

我最喜欢推荐别人练习冥想，这个技巧更容易唤起你的前世记忆。冥想可以清除心中杂念：心无杂念后，就可领悟、理解，甚至前世记忆会自然而然地浮现。

我推荐的冥想技巧，还有许多积极的效用，他让我们平静、喜悦：它让我们专注于当下，不烦恼未来，迷恋过去。它能让你驾驭心灵与情绪，使不受外物影响。

练习冥想比一般人所认为的更加简单。初学者担心做得不正确，这样的焦虑才是困难所在。只要你放轻松，内心祥和，静观一切。心中无杂念，就是处于冥相状态。你可以盘腿挺背端坐在地上，或自然的坐在椅子上，或是躺下来，只要你觉得舒适，任何姿势无一不可。姿势并不重要，只要你的心能静观万物，保持清醒那就是冥想了。

冥想时觉察力很活跃，能够感受一切，而静观万物时，观察者与被观察对象之间的对立，已不复存在。领悟与启示都在这种状态中呈现。冥想需要耐心练习，因此，冥想能培养我们具有更大的耐心。

身为精神科医师，我知道要让心灵归于平静颇不容易。意识里的杂念不断浮现，令人饱受困扰。其实，大多数人平常并没有注意到这些杂念，所以我们总是顺着杂念、妄想、影像，或是做白日梦。我在训练时，常教大家闭上眼睛，不要想任何东西——没有思绪、影像、心如白纸，维持 30 秒钟。

30 秒钟后，我问他们，有没有出现任何念头？几乎没有人能做到。如果有的话，是什么样的念头？“为什么要做这种事？”“真无聊！”“背好痛。”“车灯好像忘了关。”“希望那家伙别再咳嗽！”这就是他们心中的杂念。你呢？试试看吧！

冥想需要安静的场所，然后放松心情，让心灵复归平静。注意自己的呼吸，直到呼吸平顺，规律地律动着。观察自己的杂念，让他们悠然流逝。不要审判自己，不要觉得挫折或失去耐心，只是默默地观察来来去去的杂念。

然后，你对自己会有更多的了解，也可能因此而进入前世的记忆里。只要多花点时间，冥想也能提升你运用其它回溯技巧的成功率。

有些人喜欢在冥想时，把精神集中在某些字、某个数目、或某种物体上。这些都可以，方式无所谓。只要你的身体和心灵能够放松，脑部的电流活动就会减缓，并进入阿尔法（alpha）或西塔（theta）状态；在这种状态里，电流活动比正常清醒时的贝塔（beta）状态，缓慢许多。

当你处于这种状态，你就是在冥想。你重归自己，活力源源不绝。另有些人喜欢藉着冥想技巧，用心灵之眼观看某些图像。我曾测量他们的脑部电流活动，结果发现，冥想者与图式拟想都处于相同的阿尔发或西塔状态，图式拟想的人同时也在冥想，只不过是图式拟想的引导效果更强。

图式拟想是很有威力的治疗技巧，可以增强身体的免疫系统，促进身体内部平衡，消除各种疾病。它也能用来提升体能，功效与祈祷一样，甚至可进入超越状态。

若想探索前世，你可以在进入冥想状态后，运用图式拟想技巧，拟想自己置身于不同时代，让这个形象自然流动，潜意识中的材料就可以慢慢浮现。不要分析浮现的影像，让他们自然界流逝，观察他们，好像你目击整个事件与景象，并且尽量发挥想象力。冥想结束后，把整个经验写进笔记。然后如同处理做梦日记一样，探讨他们的类型与意义。

自我的观察技巧

你目前的生活与环境，可能隐藏着前世的线索。所以，如果有时间，也能放松心情，可以试着自我分析。如此你才可以从超然、不评判的观点，观察或回想你的特殊才能与能力。它们来自何处？遗传自父母吗？或是跟前世有关？

关于传承自前世的才能这方面，历史上最有名的例子就是莫扎特，5 岁时就已写出交响曲。我们很快就推想，莫扎特前世可能也是音乐家，才气不俗，并且延伸至今生

熟练某种语言，或是对某个文化倍觉亲切，可能就是前世的线索。譬如，我曾在演讲时遇到一名来自阿拉巴马州高加索白人。每逢度假时，他一定要去牙买加。他热爱那里的人、那里的文化，而且也相当了解牙买加，好像是当地人。当他第一次踏上牙买加土地，他竟有“回家”的感觉。你可以用回溯技巧或图式拟想，把焦点集中在今生的特殊才能上，以进入前世记忆。

前世残留的负面经验，也有可能变成今生的恐惧。多观察自己，留意自己是不是恐惧某些东西。恐惧是怎么来的？为什么会有这样的恐惧？是不是小时候发生了哪些意外？常常出现这种恐惧吗？

如果你找不出恐惧的跟源，而且你觉得它好像与生俱来的，那么你可以试试“游戏”技巧、做事技巧、图式拟想技巧，也许就能发现前世的恐惧根源。

我们必须再次强调，若想成功地探索前世，一定不能持有评判、审判的态度。举例来说好了，如果你知道对水恐惧，可是却这样说：“对呀！我就是怕水。我是胆小鬼，可以吧！”这么一来，你就不可能发现到，前世与这种害怕淹死的恐惧有什么关联。

虽然有些人对某种文化倍觉亲切，但有些人却对某个地方极为排斥。一名有 3 个孩子的；家庭主妇仍清楚地记得，当她和丈夫出国度蜜月，飞机抵达雅典机场时，突然觉得惶惶不安，于是她坚持立刻离开希腊。随后他们到罗马、巴黎，但心中无任何惊恐不安，蜜月玩得很愉快。

多年后，她在冥想时，回想起希腊的前世，她们被人推落悬崖摔死，且因其信仰遭到强烈反对而致死。有人认为，初抵希腊时的惊慌表达出她对婚姻新生活的恐惧。可是，她到另外的国家时却没有出现这种症状，显然，那样的说法并不确实。

另一个发现前世线索的方式是利用似曾相识的经验。初次到某个地方去时，你可曾突然产生：“以前来过这里”的感觉。有一对 50 岁左右的夫妇告诉我，他们曾到意大利旅行，半句意大利语也不会讲。当他们租车到北部游玩时，迷路了；夜幕渐渐低垂，他们焦急地开进一个小镇。

妻子突然奇妙的浮起似曾相识的感觉。小镇似乎是萦绕心怀的老家。丈夫永远忘不了她瞪大眼睛的出神模样，更令他惊讶的是，妻子竟然用意大利语和村民交谈。实际上她从来没有学过意大利文——“今生”没学过。

你可能自发的想到到过不同的地方、有不同的身体、活在不同的时代吗？这可能不是做白日梦。儿童常有这种感觉，因为它可能是前世记忆。许多成人也有这种感觉。

你可曾觉得，某个人看起来好亲切，对你有一股挡不住的吸引力？或是，不知什么原因，某人再怎么看都不顺眼？这说明你们以前可能相处过。

观察自己喜欢什么、讨厌什么，观察自己的服装、生活习惯，你有哪些独特的人格特质？观察自己的家，有什么艺术品和家具？哪种装潢风格？四处观察时，请开放心灵，保持一种平静、清醒的心情。一名女性患者一直找不出生活中的相关类型，她否定对任何文化或某个时代有特殊亲切感。但陪她来诊疗的朋友立刻指出，她家到处都是 19 世纪日本工艺品！因此，请务必放松心情，不要忽视身旁不惹眼的事物。

不必担心这样的感觉是不是“真的”。你的心灵呈现这些材料。它和梦中出现的材料同样有效。也就是说，这个技巧可以刺激你的心灵，推衍出更多有效的前世材料，你当初的目标就是要打开通往回想前世的大门，建立通往前世的康庄大道。有了更多材料、更多经验，你才更好分析。

进入前世的“游戏”技巧

以带有感情涵义的字词自由联想，也能帮你通达前世之门。确实有一些字词，超越文化与短暂人生；它们恒久不变，世代绵延。我从乔维琪（Gloria Chadwick）所著的《发现你的前世》（Discovering Your Past Lives）摘取部分“字词”陈列于后：

请放松心情，闭上眼睛，想或念这些字词。然后观察心灵浮出那些印象、景象、感觉。或者把这些字词录音下来，然后放出来听。不必急，每个字多逗留一会儿，让景象或感觉浮现，流过你的心灵。

战争 教常

和平 矛

沙漠 大海

行军 山

船 山洞
枪 落日
匕首 痛苦
暴民 音乐
吊死 官吏
行刑 野兽
捱饿 食物
奴隶 毒药
皇帝 治疗者
书 医护人员
用笔书写 身体
夜空 丧葬
星星 诞生

然后，把心中浮现的印象笑记下来，运用它们寻出前世类型或主题，或运用它们做为回溯与图式拟想的线索。例如，你自由联想“军人”，然后看到自己正在南北战争的时代里行军，那么，你应该把整个印象记下来，第二天，或一个星期、一个月后，再来冥想。这个技巧让你在轻松游戏中，打开前世之门。

“看脸”技巧

另有一种称为“看脸”的游戏技巧，也能让你想出前世。请和朋友对坐，相距约一公尺，灯光朦胧，并播放轻柔音乐。仔细盯着朋友的脸部，看他脸部是否发生变化，观察并描述它。通常的脸型会改变，眼睛、鼻子、发式会重新构型，有时候也会出现帽子

“看脸”技巧也可以单独练习。你可以在镜子前观察脸部变化。

如果你看到一道白光从朋友头部，或你的头部冒出约十来公分，那么你看到的可能是肉体延伸出的能量场。许多人报告说，能量场有颜色。我曾研究过，某个人能量场的颜色，许多看过的人都有同样的描述。当我指定他们某个人时，他们也都有看到相同颜色。

我第一次练习“看脸”技巧是在办公室里，有几名朋友相陪，他们都看出变型的脸部、肤色、头发、眼睛等等，不过我怀疑这种方法失之太过简单、过于愚蠢，也许只是知觉的扭曲，所以不太愿意向参加工作坊的人介绍。后来有一次，数百人参与的工作坊气氛热烈，大家也很合作，于是我决定冒险试试。

一百对个配对面朝面坐着，饭店会议大厅的灯光昏暗，然后各自开始盯住对方的脸部。结果大家都很惊讶。大部分的人看到对方的脸部不断变化，有些人更出现远古时代的脸；有些人还出现灵异经验，所看到的脸型和去世的亲戚非常酷似。有些人从变化的脸部看到灵魂引导者；有些人看到的脸型，正是那个人前世回溯时所看到的自己，或是和通灵者以前描述相符。

改变配对再试，新伙伴观察到的也是同样变化的脸部。有许多人第一次看到能量场。一名 14 岁男生突然有通灵能力，讲出不同配对伙伴的前世。他以前没有这种能力。有了这次经验后，我一定会在工作坊介绍看脸技巧。效果可以配合其他技巧，也很好玩。练习“看脸”技巧最重要的是必须保持昏暗的灯光。这种方式架空左半脑，让直觉更容易发挥。

变化的脸型提供许多不同的前世线索。若再搭配冥想、图式拟想、自由联想等等，就能拼出前世图像。请让它们自由扩充、自由发展，不要评判任何材料，一张脸可能变成一系列的脸，脸可以揭露更多秘密。你可能因此而听到某个声音，或感觉到某个关键字。

拜访通灵人士

请托能够看出前世且获有好评的通灵人士，也不失为好方法。他可能提供珍贵的线索，讲出的话或许会引起你的共鸣，因而触发你的前世回忆。听人讲前世，感情的波动不同于催眠的前世回溯，意识里没有影像与情绪流动，不会有治疗效果。

李奇（Beatrice Rich）是纽约与迈阿密的知名通灵人士。李奇告诉我，一名担任公司主管的男士想知道自己的前世，李奇接触他，从他身上接收灵异印象。李奇眼中的男士身体开始变化。手臂越变越黑，也越粗壮，孔武有力。李奇看出他是武士，精于箭术。这名住在纽约公司的主管，确实偏好射箭，而李奇根本不知道这件事。李奇是用通灵能力得知男士的兴趣？或是用读心术知道他的兴趣后，再编出前世？或者。李奇真的看到他前世影像，而他的前世和今生的兴趣有关？

李奇观看另一名客户时，女性客户变身为土耳其女郎，在市场中贩卖手镯与小饰品，时代上是在好几百年前。后来，客户脱去外套，卷起上衣袖子，露出带镯子的手臂。他们相视而笑。李奇是运用通灵力，看见客户衣内的手镯？或者，李奇真的看到她的前世？答案连李奇也不敢确定。

又有一次，李奇的一名客户从古代的夏威夷人变成北欧人，然后再变回到目前的身体。这名客户后来表示，她曾去这两个地方度假。

还有一名大学生客户，李奇看到他生活在好几千年前的原始文化里。李奇描述说，当时有一种匙状东西，被这名大学生用来投掷物体，像是弓箭或飞镖的前身。学生的考古学教授断言，以前绝对没有这种武器，可是这名大学生无意中曾在教科书上发现这个武器插图。而李奇也从未见过这样的武器。

触发前世回想

另一种触发前世回想的方法就是身体治疗（body work）。某些前世回忆和身体的某部位有关。许多人在接受指压、人体运动学（Kinesiology）、反射学（reflexology）治疗，或刺激身体某部位时，心中会闪现前世景象。前世被尖矛刺进后背的人，在有力的背部按摩刺激下，可能回想起这个创伤事件。经常可以触发前世的部位是在小腿和足部。我曾在第八章举例，提到我接受指压按摩时，逼真的回想出古巴比伦的前世。

如果你触发了前世回忆，请把它记下来。事后你将会看出，它是整个类型里的某部分，或者你也可以配合其他技巧进行。

不朽的自己

最后，如果上述这些回溯技巧仍不能带领你进入前世之门，请不必过于错愕，这点非常重要。每次替病人回溯前世时，我无法预知他们的更高智慧要带领他们去哪里，但目的地经常是某个前世或一系列前世。可是，有时候目的地是童年期、治疗国度或是充满光的神秘中介生命里，每一次，都是潜意识的智慧在做决定。每当我指导病人回溯前世时，总觉得我只是在自拉自唱。

运用上述的技巧，你可能经历能截然不同的场所和经验，这些场所和经验也许不同于书中的描述，甚至我也可能还未接触过。请保持一颗开放的心灵，放手去探索无法预期的可能性吧！通常，这会带来更多的经验。

也许你没有经历前世而是到某个地方去，读到神秘的记录，和第八章的贝丝一样；或者像第四章的贝丝蒂一样在乐园中遇到长辈，而他向你提出忠告；你也可能游历其他世界与空间，超越于我们正常所知的时空。

让你的成长发展成直观、非线性的思考方式。只要能用不主动的游戏态度看待自己的经验，你将持续成长。

请记住，如果某些结果让你心烦意乱，最好找治疗师诊治。大多数回想起儿童期、前世或游历其他地方的人，并没有不适或焦虑感。我曾替大群人回溯前世，没出现任何问题。你绝对不会“陷”在过去的某地而回不来；你有权选择睁开眼睛或飘浮在经验之上，你潜意识的心灵在掌控之中，决不会出现你无法处理的问题。

最后，这些回溯前世、掌握前世线索的技巧，绝对不是唯一的。研究显示，用电流刺激脑部的某区域会引起前世回想，或者服用药物，或者进入某种意识状态——如昏迷、濒死经验、灵魂出窍经验，或其他各种神秘方法，也能引起前世回想。这样的研究结果令人振奋。当你体会到：你比目前的自己更伟大，自我与人格没有局限，必然会有难以言喻的兴奋。真正的你是不朽的，你只是一个身体换过一个身体，一世换过一世。能遇上真正的自己，多么令人振奋啊！

第十一章 自制放松与回溯的录音带

以下的文字，取材自放松与回溯的录音带。录音带自我制作，提供给病患，或是参与工作坊的人士，让他们在家继续练习。在《生命轮回》一书中，某些病患的故事和听这卷录音带有关，录音会带来不错的效果。

你可以利用这种录音带，获得回溯经验或者让自己放松，心境变得更加平静，以接触自己的深层智慧。

听录音带时，你可以立刻浮现栩栩如生的前世经历，或是经历关键时刻类似的前世，或者，你一开始时，只经历前世或中介生命里的某些片断影像。你可能发现自己置身于花园、寺庙或某种治疗的灵异空间，或者你只是很放松，感觉愉悦、平静而已。不论有哪种体验，千万不可操之过急，让它自然发生，一次只体验一个经历。不论发生什么事，把它当成是一种意外的惊喜。务必记住，练习得越勤快，你的收获越大。

录音带并不是对每个人都有效。有些人必须多听几次，才能获得想要的体验。如果听不出结果，也不意味着他无法回溯前世。“没有反应的人”可能需要更加专心、精神更加集中，或需治疗师指点。

制作录音带的目的是要引导你，因此，只有在你觉得很舒服，心理准备好探索前世时，才能听录音带。如果你认为，某些回忆可能让你不舒服，或是担心过头的创伤太过振撼，导致自己可能无法承受，那么，最好不要制作这卷录音带，或者，只制作前面指导放松身心的部分即可。

我在《生命轮回》一书中不断强调，自行回溯和危险性非常低。许多人可以毫无困难的处理或整合自己的回忆。事后，他们觉得状况更佳。录音带的效果很大，听它的时候，所谓的危险性顶多只是轻微的焦虑与内疚。若有这种现象，建议你去找治疗师解决问题。

制作录音带时，请用平静、和缓的声音念出以下的文字，当你见到（……）的记号，请轻轻停顿。如果你看到括号内的说明，请停顿久一点（注意，只看括号内的说明就好，不必念出来）。

在你制作录音带之前，请先依照文字，读诵几次，体会其中节奏，找出让自己感到最舒服的读法。事先的练习可让你有更多的时间，从容制作录音带。

制作的时候不要太急，太匆促。整个练习的时间，依个人需要可长可短。

如果你找到安静、没有人打扰的地方，而且能让你放松心情，这时就可播放录音带。

千万不可在车子里播放录音带。

播放录音带之前，你可以把衣服较紧的地方放松，然后躺在床上或舒服地坐在椅子上，但不可以有使人分心或干扰人的外界刺激。脱掉鞋袜，取下眼镜（或取出隐形眼镜），全身上下彻底放松，腿部不可交叠。如果你觉得有音乐配合更好，无妨小声播放轻音乐。

你也可以尝试别的方法，不必听录音带，请朋友在旁边把以下的文字慢慢念给你听。

放松与回溯

请闭上眼睛。

现在，注意你的呼吸。深呼吸、有规律地呼吸。慢慢把气吸进来，再慢慢把气吐出去。

做五个深呼吸，放松的深呼吸。从鼻子慢慢进来。再从嘴巴慢慢吐出……放松（长长的停顿，可以做五次深呼吸）。

现在，每次呼气的时候，把身体内的紧张、疼痛、痛苦，全部送出来。

每次吸气的时候，顺便把平静力量，吸进去。

你越来越放松。

现在，想象你全身的肌肉全部放松，感觉你全身的肌肉全部放松。

放松前额的肌肉……

放松你的颈部、放松肩膀。放松颈部与肩膀的紧张压力。

放松你的手臂……

放松腿部……

放松背部的肌肉……

让你腹部的肌肉彻底放松，然后你的呼吸会更加顺畅、更加深沉。

每次呼吸的时候，你会越来越放松，越来越放松。

想象头上方有一道亮光，感觉头部的上方有一道亮光。亮光进入了你的头部。运用你的心灵，选择最喜欢的颜色加进光里（停顿）。

光接触到的每一样东西，都变得很美丽。然后，光在你的身体里慢慢扩散，每一个组织、每一个器官、每一条肌肉，身体里面的每一个细胞都有完全放松。所有的痛苦、疼痛、疾病，完全消失。

光越来越亮，你也越来越放松。

你深刻感受到平静、宁静。

现在你看到整个光洒落下来，用感觉的，或是想象整个光洒落下来；光从你的头部笼罩下来……笼罩你的前额……笼罩你的眼睛……你更加放松。

你看到整个光笼罩你的下巴……光从上而下笼罩着你……你进入深沉的放松状态。

光慢慢往下移动，笼罩你的颈部，颈部的肌肉，喉咙附近的肌肉，完全放松。你越来越放松（停顿）。

想象这道光，感觉这道光，放松、治疗你的每一条肌肉、每一条神经，治疗你身上的每一个细胞。然后光笼罩你的肩膀……

光往下移动，笼罩你的手臂，笼罩你的手，笼罩你的每一根手指（停顿）。

想象整个光笼罩你的胸部，背部上方……然后进入心脏；光随着血液，流向身体的每一个部位……

光进入你的肺，散发着美丽的光辉……

你背部上方的肌肉，完全放松。现在，整个光笼罩你的脊髓，从脑部流向脊椎末梢，光流向整个神经系统，流向身体里的每一寸肌肉、每一个细胞。

你越来越平静，越来越放松。

你觉得特别宁静，很美妙，很宁静（停顿）。

想象整个光笼罩你的腹部，……笼罩背部下方，肌肉与神经完全放松……

现在你看到光流向你的臀部……

流向你的腿部……流向双腿、流向脚趾头……现在，你的整个身体完全笼罩在光里……你沐浴在美妙、明亮的光里。

你觉得非常、非常平静。

现在，想象你整个身体完全被光笼罩、包围，你身在光环里。整个光会保护你，整个光会让你的皮肤完全放松……

你觉得更平静、更放松了。

现在，我要从 5 数到 1。每数一次，你会觉得更加宁静、更加放松。

数到 1 的时候，你将处于非常深沉的放松状态，你的心灵自由自在，没有空间与时间的限制。

你能够回想起任何事情。

5……

4，你觉得更平静更放松了……

3，越来越深沉，越来越深沉……

2，就快到达了……

1……

你已经处于深沉的放松状态，现在等一下如果你觉得有任何不舒服，请放心，一切都会控制得很好。

现在，如果你不想进行前世回溯，那么可以结束放松练习了。你只要睁开眼睛就可以了，你将立刻回复到正常状态，心理功能与生理功能完全恢复正常，你会觉得很舒服、很轻松，焕然一新。

如果你决定进一步回溯前世，请继续闭着眼睛，想象自己正从一道美丽的楼梯走下去（停顿）。

在楼梯的最底端，你看到一道打开的门，门外有光。

你觉得非常放松，非常平静。

你向门走去。你的心灵自由，没有空间与时间的限制。你会想起自己发生过的一切事情。

当你穿过门，走进光里，你就进入另一个时空。

让你的潜意识自行决定，让它选择进入今生或是进入另一个时空。

你可能回溯到过去，那个时代是你目前病症的根源，是你目前感情冲突的根源（长长的停顿）。

你从光里穿出来，首先，请你看看你的脚，你有没有穿鞋子，穿什么鞋子……

接着再看看自己的身体……

看看你穿的衣服……

看看你的手……

看看你是什么样子……

是白天还是晚上……

你在室内还是室外……

努力找找看，你知不知道当时年代（停顿）。

现在，请看看四周，观察附近的地形、建筑、植物，附近有没有人。如果附近有人，你可以和人交谈，也许他们会回答你的问题。

找出你今生内心困扰的答案，找出你病症的根源（长长的停顿）。

多花一点时间探索这个前世。

如果你觉得有必要，你可以往前推进，或往后回溯……

如果你觉得焦虑，你可以飘浮在身体上面，只是观察就好，不必主动去参与感觉，或参与任何事情。

或者，如果你认为这样做，对你更好，你可以睁开眼睛。结束整个练习。

探索任何重大的事件，了解一切，用你的超越观点去探索，为什么发生这种事，有没有意义？

你现在了解整个来龙去脉了（长长的停顿）。

如果你愿意，走到这一世的尽头，经验死亡（长长的停顿）。

飘浮在身体上面，回顾这一世。你学习到什么教训（长长的停顿）。

现在，是回来的时候了。

等一下，我会从1数到5。数到5的时候，睁开眼睛，然后你会完全清醒，感觉非常舒服，非常清醒，整个人焕然一新。你的心理功能，生理功能，完全回复正常。你会记得所有的事情。每一次你做这个练习的时候，你会越来越放松。越来越深沉

1.身体的每一寸肌肉，每一条神经完全放松。

2.慢慢醒来，觉得非常舒服。

3.越来越清醒。

4.就要清醒了，感觉非常舒服。

5.睁开眼睛,完全清醒,全身非常舒服。

附录

客观判断，寻求验证

简锦标

魏斯医师著有《前世今生--生命轮回的前世疗法》一书，经译成中文版轰动台湾；接着又著作本书《生命轮回--超越时空的前世疗法》，提供对生命轮回或前世存在有兴趣的读者更新的资料。这两本著作文笔动人且顺畅，介绍其如何用催眠法协助病人回想过去，让病人不只忆及今生的婴童时期，甚至追溯到前世，以心灵永恒的观念探讨病人过去所受到的心理创伤，透过发泄、抒怀、整合，使病人心安理得，病情得以痊愈。

生命轮回或心灵永恒是一般宗教界或玄学界所相信的理念；然而，在医学界尤其生命科学的从业者就不认同前世或灵魂之存在。有极少数医界人士提倡死亡学，对从死亡边缘回生之病人有所观察及记录，他们似乎也赞同有灵魂或

来生之可能。惟有这种理论，仍然只存在于极少数之学派，大多数生物界及医学界人士并不赞同。因此，魏斯医师以生动耐人寻味的文笔报道几个临床个案，对于相信灵魂或生命轮回的民众，以及存半信半疑心态的读者，显然引起很大的震撼；但对于不能接受生命轮回观念者而言，其报告简直是天方夜谭，他们认为病人所陈述之前世，只不过是幻想、白日梦罢了。在无法区别催眠中病人所陈述或其一厢情愿之幻想，而草率地以为真并肯定前世的存在，不免触犯科学界要求客观及事事求真之逻辑。因此，其科学性仍待查证。

其实，在我国之传统民俗治疗中，问神、卜卦、算命、乩童也会告诉人们他们的前世是什么，甚至以其来说明前世今生之因果关系；在欧美及第三世界国家也有所谓的灵媒，以前世说明今生之问题，魏斯医师以合法的医师执照执业于诊所，而民俗治疗者则无执照执业于寺庙、社区或家庭。前者有医疗疏忽保险给付其医疗疏忽之可能赔偿款；而后者阙如，一旦有疏失，顾客只能自认倒楣。世界卫生组织曾经声明，在医疗保健尚未发达之国家，应肯定其民俗疗法。虽然其疗效是否可与现代医疗相提并论尚待客观资料评估，但假若接受民俗治疗之民众心满意足，感到他们求治的权利未被忽略，或许比民众因为无法求治而感到绝望要来得好。

催眠二字容易误导民众以为是催人睡眠。其实，催眠的愿意是让受试者完全放松，毫无杂念，在不受外界干扰下发挥其精神集中力，以期更了解本身之潜在意识。若测试被催眠者之脑电波图，即可了解催眠中会呈现人于放松时具有之脑波特色——阿尔法波之存在，此种脑波与睡眠中呈现之慢波显然不同，可见催眠时，其脑生理反应与睡眠状态不同，而是清醒但完全放松之脑波。精神分析始祖佛洛伊德在 20 世纪初期也曾用催眠术协助病人回忆其童年。佛洛伊德当时相信病人在催眠状态下将埋藏于意识之心路历程吐露出来，但经过几年后，佛洛伊德发现有些陈述并非真实故事。可见病人在催眠下仍可幻想、做白日梦。因此，催眠者无法区辨受试者之陈述是否为实际经验之人生历练或为幻想。

魏斯医师之贡献在于触发民众对心灵探讨的兴趣。尤其是在充满科技文明的社会里，人们更加渴望寻求心灵之奥秘。魏斯医师之著作迎合了民众之需求而成为畅销书，然而，在消费者意识提高之现今社会里，任何诉求或新产品，应有其公信力及客观的评估、证明才可赢取众人之依赖；若滥用也可能沦为耸人听闻之敛财行为。因而呼吁读者应有客观之判断并寻求科学性之验证。

（本文作者台北市立疗养院院长暨台湾精神医学会会长）

心灵意识的革命

雷蒙·慕迪 (Raymond A. Moody)

过去 20 余年，西方社会已悄悄经历了一场心灵意识的革命，轻到我们无法察觉。历经这场革命的年轻一代已经成长，他们听过、读过诸如濒死经验、前世回溯、肉身脱离之旅、亡故幽灵，以及精神上的圣灵等等奇妙现象。我很荣幸，常常有机会向大学生演讲，对于他们能以平静的态度谈及他们对这些事的看法，或是他们对另一个世界的经验，我确实有点惊讶。

濒死经验的广泛探讨，始于 1975 年，有些人嗤之为只是赶时髦的话题。可已经过了十七年，我逐渐体会到，濒死经验已经成为我们文化里的一项事实。历史上有许多社会文化早已接受人类的这种事实，我相信我们正处在过渡边缘，即将成为这样的社会。不仅如此，一般人士也能心无负担地畅谈自己的意见，并交换如何引导、顺利度过濒死经验的技巧与心得。

此外还有一些令人振奋的研究正不断推出，这些研究是由知名的研究者主持，如魏斯博士（Dr.Brian Weiss）、罗尔博士（Dr.William Roll）、林格博士（Dr.Ken Ring）、葛雷森博士（Dr.Bruce Greyson）、莫尔期博士（Dr.Melvin Morse），另外美国、欧洲，以及世界许多地方的精神科医师、心理学家，也相继投入研究工作。

我确信，不出几年，这项研究将提示所谓“灵异的”（Psychic）深层经验，而且，这个最好称之为“灵魂的”（spiritual）深层经验，将适用于每个心理正常人士。容我举个例子：去年，我和同事发展出一套技巧，施用于心理稳定的成人身上，他们在感觉敏锐的清醒状态下，能经验到色彩鲜活、栩栩如生，而且是三度空间、真人大小的移动灵魂，这些灵魂是他们所钟爱的亡故亲友，不只如此，我的受试对象对这件事的反应真令我吃惊。受试者的情绪经专业测试后，呈现十足的稳定，他们坚称所经历到的事情完全是“真的”；他们都相信方才真的见到、经验到亡故亲发现形。确实，我本人也有这样的经验——过世多年的祖母和我促膝闲聊，整个经验逼真地有如她“音容宛在”。实际上，在我接触过许多曾有这种经验的人士中，真正让我啧啧称奇的，是他们完全把这种经验试为正常而自然的事情，不会大惊小怪，怪力乱神

为什么会这样？我相信我们正在整体地开放自己的内心世界及人我之间的关系。在意识状态的转变下，我们更能慎终追远，对先人有更深入的了解，这样的了解在文明发展的过程里，曾被压抑、曾被视为无稽之谈，甚至被斥为妖言惑众。我认为，这种心灵转变对人类有极大助益。

捷克总统 Vaclav Havel 曾在美国国会发表一场扣人心弦的演讲，他恳切指出“灵魂与肉体之毁灭”。戈尔巴乔夫先生稍后大力支持这项看法，他说，心灵的变革才足以拯救他那劫难不断的国家。

魏斯博士在本书中提到的前世回溯，只是人类意识特殊现象的例证之一，现在已欣然被广泛接受。有这样的经验，我们毋需害怕社会的指责而缄默不语。当代的伟大史学家汤因比（Arnold Toynbee）透露，他是受到某个个人经验的启发——极为类似魏斯博士所描述的经验——才发愿写出煌煌巨著。

从濒死经验重回人世的人告诉我们，在尘世生命仿佛即将结束的一刹那，他们彻悟到此生中最重要的事就是学习如何爱人。显而易见的是，这是让世界变得更幸福圆满的唯一方式，而且我们也将发现，用纯熟的技巧改变意识心灵，是完成此一目标的最佳方法。

魏斯博士确实是这方面的先驱人物，他提供大众安全可靠的技巧，改变我们的意识心灵，藉此提升人的自觉，促进所有人类之间的进一步了解。特别是，在现代这个电子媒体大放异彩的时代，我们极有可能藉此工具，传递心灵革命的讯息，让世界各角落的人类知悉魏斯博士及其他先进人士所提供的技巧，促使我们结合在爱与和平当中。

（本文作者为哲学及医学博士）

我的前世之旅

黄汉耀

知道我在翻译魏斯博士的第二本著作《生命轮回》（Through Time into Healing）的友人，总会问说：“你相不相信前世？”

我的回答一概是：“不知道”。

理由是，“相信”或“不相信”，是一种认知的确认，或认知的终止，我们一定证明了某件事实或体验到某些事，然后才能做出最后判断，表明自己是相信或是不相信的态度，到底人有没有前世？我无法证明，也没有任何体验，所以只能回答不知道。而我跟友人的沟通也就此打上句号。

译稿一页页推进，魏斯博士简洁笔触下的前世故事，也越来越丰富，对于治疗、灵魂、信心、免除恐惧的讨论也越来越多。身为译者，一个一个字细阅读推敲下，感触的强烈大大超过只是读过去的《前世今生》第一本书。心中不断冒出来的想法或观念，很想与人分享或讨论。

穿越时光的隧道

有时候为了赶进度，译完部分文稿之后已经深夜。入睡前脑海里还保留着书中某个前世经历，或是魏斯博士对回溯疗法的说明，在“日有所思”的专注下，竟不知不甘落后觉做出相关的梦境来。

我记得最早曾梦见我穿过时光隧道，回到 18 岁的年代。梦中我静静观察旧家的环境与家具，非常亲切，也看到了较为年轻的父母亲，整个画面特别温馨。

然后我看到少年不识愁滋味的自己，正在马路上飙车，猛然，我害怕起来，心想，哪一个我才是真正的自己，我觉得灵魂一分为二，突然失去生命定位，慌慌张张想回来，可是却无能为力。然后一名朋友出现了，他说会帮助我。帮助的方法是，他杀死其中的一个我，所以我必须选择要停留在过去，或是重返现在。

我不忍心杀死其中任何一个自己，心里更害怕了。正在彷徨无依之际，一朵祥云飘了过来。上面有一个慈祥的老和尚用法力把我吸上去，说了一些话后，终于把我安全送到现在。

这一个梦的感情很复杂，有亲切、温馨、懊悔，也有害怕、恐惧、安详、满足。我知道，它和我心中对前世的看法有关。也就是说，相不相信前世的问题，我已经不能简简单单用一句“不知道”就可带过，因为，魏斯博士的书籍，已经对我的生命发生影响了。

此后，我改变想法和态度，反而以先睹为快的立场，向友人透露魏斯书讲的故事和新观念。慢慢地，我惊讶发现到，相信前世的人，竟占大部分。但这也许是因为不信前世的人，根本不会问你。“相不相信前世”。

或许，相信前世也等同于相信来生，而相信来生，正如荣格所说的，“我们不可忘了，生命得以无穷尽延续，对许多人是有重大意义的。他们因而能活得更通达，感觉更好，也较安稳。”

态度转变之后，有一晚上我又做了一个印象深刻的梦：

疯狂科学家抓住我们夫妻，要进行实验，我害怕，抵死反抗。科学家以前曾用人做变形的实验。变型人变得圆圆胖胖，身上无毛，只有凹凸不全的肿瘤，而且行动迟缓。

可是科学家保证说，那是第一代变形人，目前有新技术，第二代不会这样子。我依然抵死拒绝。结果妻子先被推进去实验。

不久实验室的门打开，我眼睛一亮，见到一名曲线玲珑的标致女人款款走来。脸上轮廓分明，非常漂亮，只是较短一点。我马上想到，她是埃及女王，脸上挂着木乃伊一般棱角突出的金面具，很神秘，美极了。

负责实验的科学家向我说，这就是你太太的变型结果。看到这么美丽的女郎，我想，变形似乎不是什么坏事……

很明显，这个梦是潜意识在宣示我对前世的真正态度，魏斯这名“疯狂科学家”所提出的前世治疗，“似乎不是什么坏事”。

与潜意识携手前进

基本上，我特别相信潜意识的力量，它比我们的意识更真诚，更有智慧，而且是人的生命力来源。可是我们今天这个时代，几乎只知道用意识中的理性确认自己，确认世界，以为光凭理性就能解答任何疑难。我特别同意荣格的说法，他说：

“理智把我们限得死死的，限制于一个框框里，只能接受可知可见的部分，无法超越自己一生的极限。事实上，我们日后一旦跨出了意识的限制，潜意识的生命也实刻活跃在心中。理智若愈发苛刻限制，生命也愈发虚弱无力。”

我喜欢做梦，经常希望与潜意识携手，共探人生奥秘。如果说，人是否有前世存在的问题，我们暂时先“存而不论”而改用做梦的观点来看待，是不是会有不同的意义呢？

于是，我采用“孵梦”的方式，向梦请教前世是怎么回事。

偶尔，我会听到潜意识在梦中杂七杂八地叙述很多道理，有时候则浮出片断影像。有些道理似乎太过冗长，醒来后已记不得。

而且我还做了两个似乎与前世有关的自发性的梦。印象较深的是底下这一个：

我梦见穿着盔甲军服，手执长矛，和一大群武士准备和敌人交战。前方已经打了起来。我突然厌恶互相残杀的战斗，趁混乱脱掉盔甲，逃离战场。避到乡下隐居。虽然我是逃兵，但却没有不光荣的感觉，反而庆幸。至此，我很明显了解自己内心对于前世的态度已经扭转，而且倾向于“相信”人应该有前世。这一切完全是受到魏斯医师的影响。

梦可以揭露前世，这一点魏斯医师在书上也曾提及，甚至早在 30 年代，荣格的弟子 Erlo Van Waveren 就特别强调，梦可探讨前世，他更因此追溯到公元前 700 年的前世。

虽然如此，我觉得我还没有彻底了解梦的世界之前，没有必要用梦来探索前世。我还是宁愿把梦视为主观的心灵结构，让潜意识发挥智慧，告诉我目前生活的种种启示，不必横生枝节，又加入前世的启示。于是，对于前世的真实性探讨，我似乎就此停住，改用人生哲学的观点思考人如果有前世的生命意义。

经历前世之旅

可是，没想到，这时竟发生了一件想都没有想过的事。我竟然有机会像魏斯博士书中的人物，在催眠状态下，亲自体验了自己的前世之旅游！

催眠之前，我不断想着，人真的有前世吗？我不是病人，有可能回想起受创的前世吗？我的前世是什么人？如果曾经被人杀害，或杀害过人，这种残忍景象，我该如何承担？我充满紧张。

同时我也充满期待。这种千载难逢的机会，如果唤不起前世，不就很可惜吗？以前对于生命轮回、前世、因果的种种疑惑，说不定在出现前世体验后，全部都有了解答？

医师要我闭上眼睛，全身放松躺下来。我遵循他的引导，尽力配合，深怕求之不得的机会溜走。

大约半小时之后，我进入了催眠状态。

医师暗示我选择和今生有关联的前世，打开心灵的眼睛进去看看。

“暗暗的，什么都没看到。”我的声音很低，很弱。

我集中精神，眼睛转来转去，努力搜寻，可是依然黑暗一片，看不到任何东西。

“没关系，有感觉的。再试试看，慢慢有感觉的。”医师说。

突然间，我感觉到有一种抽象的白色符号，样子很象是大象前额连着象鼻前半段的形状，那不是看到的，而是感受到的。我直觉到那是生命初始状态的样子。我把感觉到的事情，语调含糊地说给医师听。

“大象？你是一只大象？”医师似乎没有听清楚。

我摇头。一直感觉到那个抽象形状越来越大，逼近到我跟前。我看到了！（事后我想起来，那个形状很象古代称为“布”的货币。）然后我穿越过去，仿佛过渡到另一个时空。

“我要你看到有人的地方。看你看到什么人。”医师要我落实在真正的人世里。

“菜市场！”我感觉到有好多人在走来走去，他们穿的服装，下摆很像是裙子，头上绑着发髻，“小孩子，我是 5、6 岁的小孩子……我看到一栋贵族的住宅，白色的大门……门口有两座像石狮的东西……。”然后景象又模糊起来。

医师继续追问我的你父母、兄弟姐妹、家里的情形、叫什么名字，是男是女？

我不断摇头。心中只闪过破茅屋、旗杆，还有某种符号的景象，并浮起“方”这个字。我不断看到抽象的符号。

“我要你往前推进，走到 10 年以后。你现在看到什么？”

我看到像飞机尾部的被浮木。海边。我在欣赏风景、深思。只有一个人。我声音大了些，继续说：“……我长大了，手臂较粗了……家里，家里只我一个人，同样的房子，有窗户，门是破的，外面有很多草。我吃很粗的饭，没有菜……。”“那个地方有没有春夏秋冬。你回想一个较冷的时候，看是什么情形。”医师再度指示。

然后，我浮出一人的影像，他站在海边，天空灰蒙蒙，冷风吹个不停，云层由灰转黑，不断滚动，有一种悲壮的感觉。我的心思停留在那个影像上，勉强回答说：“风很大。应该是很冷……可是我不觉得冷，衣服穿得很破……不觉得冷。我在看海。好像是个小半岛，我看到小山、海，没有人。很苍凉……”

“你常来海边看吗？是不是你爸爸妈妈出海去了？”

“没有。我一个人。”

“好，我们去看看你有没有讨老婆。你要进到结婚那时候。

我变成了云

医师这样问的时候，我突然闪过一股异样的感觉。我记得魏斯博士曾提到，人的今生姻缘，可能有前世的相处关系。我很兴奋，想知道和今生的妻子在哪一世有什么牵扯。我觉得心中有种情欲冲动，但一闪即逝。我脑海里也浮现妻子的模样，也是一闪即逝。没有，我和她没有任何关系。很失望。我继续搜寻，想知道结婚景象，可是黑黑的、空空的。我告诉自己，我没有结婚。

我只是摇头。

医师继续在我的生命里推进，看有没有发生任何大事。结果我的生活非常单调。海边看风景、破房子里沉思，而且只有一个人，生活圈非常小。每次的回答都是这些事情。

这样的生活很不刺激。我觉得对医师很不好意思，心中浮起想编一点精彩故事的念头，好让他高兴。可是我编不出来，欲言又止。我马上想到。这样的念头很不好，毕竟，潜意识是真诚的。它顶多只会用隐喻的方式表达一些看法，但绝不会欺骗。我再一次感受到潜意识的力量。

也许是因为浮现这种念头吧，当医师要我推到 55 岁时，我却直接跳到 68 岁，这一年好像有什么大事。

“你在哪里？看到什么？”

“靠着桌子。手瘦了。衣服更破……肚子很饿。好久没吃饭。”

“你在屋里干什么？身体不舒服吗？”

“我静静坐着……静静坐……体力比较差……房间窗子旁边有架子，架子上吊着竹册，好像是书……我很少去翻。”

“竹册里面写什么？用现在的知识去看。”

“我以前看过，但后来不看，不喜欢翻……看不懂。”

“你好好读嘛，看里面说些什么东西。”医师对书的内容似乎有浓厚兴趣。

沉默好一阵子

“我放弃了，读太多了……我宁愿去看海、看云……”

“你从看海领略了什么东西？”

“天地广大……变化无常……静观才有收获……”

“那你有没有自问，这一生是干什么用的？”

“看云……看海……”我觉得能一辈子静静观看，心中的所有杂质会逐渐沉淀，除此之外，其他事似乎没有那么重要了。

“又是看海，”医师似乎觉得我的反应千篇一律，太单调了，于是直接推进到生命尾端，“好，我们现在来看你死亡那天到底怎么样？在什么地方？”

死亡？我心头一紧，有些害怕。我会死吗？死是怎么情形？唉，人总是无所逃于死亡……想到这里，我心情反而平静了。眼前立刻浮出逼真影像。一个骨瘦如柴的老人，留着参差短须。仰躺在家里的暗黑泥地上，衣服破得将近烂掉。他很安详，呼吸已经停了。

“在房子里，很瘦很瘦，他躺下来……在泥地上……差不多 86 岁……刚死……然后胸口好像有种实物的东西，弯弯曲曲，像蚯蚓的东西跳出来……慢慢的，它变成一股烟，袅袅飘上天。”

“飘到什么地方？你怎么看到它呢？”

“一直飘到云上去。我在云端，看到自己躺在地上。我很累……。”

“变成云以后，要往哪里走呢？好，我要你很快看到整个事的最后结局，看你有什么变化？”

我是一条小溪

医师在说话的时候，我觉得有某种超越的感应，好像有人指引说，我很自由，可以随心所欲飘到哪里。可是医师不断逼问，我觉得必须做某种选择，那个更高度的感应又传来讯息，意思好像是，“孩子，你累积很多了，该下雨了，你可以自由选择，雨下在高山、下在大海，或下在人群，一切都由你自己选择……”。然后我开口低声说：

“很奇怪，我是云……我接收到更高层、更遥远的沟通，我是要下雨的云……我选择要去深山的小森林，下雨……”说完之后，我觉得全身舒畅，担负的东西好像落了下去，很轻松，我又重回尘世。

“这样就结束了吗？”

没有，还没结束，“小溪……”我这样说。我是一条小溪，水质清澈甜美，潺潺流着。周遭没有人迹，只有野兔等小动物，鸟语花香，我听得到自己流动的声音，一直流着，无穷无尽流着，地老天荒，我只是静静流着，与天地万物合一。

“怎么会是小溪？有没有投胎，你怎么进入另一个生命？”医师似乎很迷惑。

我实在很不想说话回答，一直想要沉浸在宁静、优美的自然环境里。

“溪水流不完……”我的头不断左右转动，“溪水本来是流不完的……可是现在不行了，好像有人足迹走过，把污泥溅入我的清流澈身体……我还要一直变成小溪的……我看已经不行了……被破坏了……黑色的泥……小溪必须要变了……”。

“然后呢？”

“我愿意永远是小溪，但是不行了……”我觉得有一种压迫感，一种平静被打扰的烦恶，还有觉得污浊。

“不行吗？那怎么再变成生物呢？看到了吗？你现在是什么？”

我看不清楚，身体也开始觉得疲倦，不太想说话，然后我又看到当初白色的抽象图形，在眼前晃来晃去，感觉好像是长长亮亮的图形，对了，它很像一把剃头刀。

“剃头刀。”我勉强低声回答。

“怎么可能变成剃头刀，没有生命的东西。发生什么事情？你有变成生物吗？”

我已经懒得说话，眼前也看不到任何东西，催眠到现在已经两个小时，医师大概也看出我累了，逐渐把我从深度催眠状态唤回现实。

我醒了。所经历的事情、所讲的话，记得清清楚楚，比正常时候所说的话更清楚、更鲜明。或许，这就是催眠下的精神集中状态。

我带着微笑醒来，一切那么不可思议，似真似幻。

然后我和医师坐着一块讨论，整合所经历的所有事情。医师觉得我的前世回想不可能是幻想。在公元前古代中国的前世里，时间可能是西汉或是先秦，或更早的殷朝。前世是个隐士，观察自然现象，深思之后可能写了两本书。而最后一段，灵魂变成了云，下雨后再变成小溪却令医师不解，这是他第一次碰上这种奇怪个案。

理解世界与生命的新方向

“有没有可能是一种生命的隐喻？”我问。

“基本上，催眠下潜意识浮现的东西都是真的，都是亲自经历过的……”医师持保留态度，“到底是怎么情形，你必须经常用你超越意识去体会。”

方才所经历的一切，真的是我的前世吗？现在回想起来，又觉得很恍惚。我感受到有某种东西出现，可是又迷离不清。不像做梦，梦中出现的影像非常清晰，非常逼真。

老实讲，经历了这场前世体验后，我反而更迷惑。也许，我对催眠下的潜意识也还不够熟悉。

那名不求闻达的高洁隐士，他的心胸气度、恬静祥和的生活，令我心生景仰。那会是我吗？我不可能那么伟大！

整个体验可能是我的生命理想的投射吗？平常，我也喜欢静静一个人看云，我不喜欢社交，宁愿躲在家里，我对上班的工作也没有兴趣。我也不是特别喜欢看书，我欣赏尼采说的一句话，阅读自己比阅读书本重要。我向往山居的清静，也不喜欢说太多话。同时，阅读古籍的时候，我总是对隐士人物特别注意，例如楚狂接舆，长沮、桀溺、荷*丈人……而皇谧的《高士传》我爱不释手。念研究所时所写的第一篇论文，题目就叫《道家隐士对政治的批判精神》。

这是怎么回事？

和医师分手的第二天，我到朋友家小住，从七楼阳台俯览开阔的左营军港，天刚破晓，天上的云厚重，刚由黑转灰白，层层积黑，海蔚蓝，大地一片青翠，这是都市最安静的时刻。我默默坐着，整个谧静的感觉非常熟悉，我想到前世的那名老人，孤独苍茫，身上流着人类最高贵的真诚情操……不知不觉中，我感动了，多么纯洁的生命呀！眼泪不听使唤，慢慢流了出来……然后，我觉得更能宽容，更关心别人。我的心灵一定会更平静、更安详……

那是做梦吗？做梦没有这么强烈的启示，没有这么强烈的推动力量。

我经历了一种理解世界与生命的新方向。

人是不是无限的？人是不是不朽的？我不知道，但是我很肯定，人希望无限，希望不朽。

我喜欢荣格的说法，他在自传上说：“人们的主要问题是，他是否关乎无限。这根本就是生命的问题。如果我们了解，真正的重点是无限，我们才能避免投注心力于徒劳无益的追求，因为人们企求外在世界赋予个人拥有的认知、才干和美丽，个人越重视财产，他就越愚钝于真正必须的本质，也就越不能满足于生活。他会感到限制，因为他只有受限制的目标，结果只有嫉妒和羡慕。如果我们了解今生与永世相连，期盼和态度将完全改观。”

望穿生命的秋水

余得慧

有一天午睡做梦，梦见一个萧瑟的秋日，我在一块美式的坟场，看到自己的墓碑，满园的落叶，洋人的墓碑是嵌在地面上，唯独自己的墓碑是中式地直立；我睁大眼睛看着墓碑上的字，有点变幻莫定，一下子是某公显考之类的古

文，一下子是连名带姓，外加“生于某年，卒于某年”的现代文。墓头后的埋棺处，一块隆块的草皮，有些干枯，落叶夹杂。想象里头的尸体，有抚今忆昔之慨。

倒不是这个梦教我惊起，反而是它揭示了我人生的空间。从现在到埋骨之际，我到底有多少更丰富的日子？可是，这样想，又觉不妥，因为日子匆匆忽忽的，许多做的事，讲的话，都会变得模模糊糊，回忆也只是片断，难道丰富的日子就是这些残留的记忆吗？

记得有一回，我从学校回来，一边洗澡，一边哼歌，忽然觉得有生惬意，此时此刻，正是我梦想的——可是，过了几秒钟，心头一阵悲哀，因为我挽不住的感觉是来自四面八方。我一向身体不好，头痛、虚耗的时候多，健健康康的时候少，此时正是我最健康的时候；平时做学问，紧张、苦思的时候多，此时正是我想到一些道理的时候；平时一个人独来独往，可是偶尔有个人来帮你，有着被照顾的感觉，心里一阵高兴，悲哀的心情却是，这么多好的时刻是“恰好碰上”的，就好像坐在出崖上看下面的海浪，两股浪相撞之后，总有那很短的时间，两股力量互相抵消，变得平静平滑的水面，无花无浪。这个时刻很快地过去，又是波浪四起，水花乱溅。

寻觅亘久意义

有人常说，要珍惜美好时刻，这是假知识，也是假心情。美好时刻的回想，有一份深藏的悲哀。站在一个较不好的时刻，去回想美好的时刻，并不是一件高兴的事，惋惜伤情倒是真的，买个好东西，可以赏玩半天，说珍惜还有话说，但是经验是心情加上当时的处境，过了就过了。

为了解决这种生命经验匆匆忽忽的流动，会去寻觅流动生命里一些较恒久的意义，斯丹佛大学心理治疗教授 Irwin Yalom 是个懂得深思的人，他说：

我的作法是把重点放在生命中一些不变的事实——那些时时刻刻面对着我们，在经验中无时无刻对着我们事实，那就是“即定存在的事实”，包括了“死亡”——生也有涯；“孤独”——在人来人往之中，我们依旧是“生而孤独”没有人会代替我们死；“自由”——我们既活在这世界，就得为自己做决定打算；“无意义”——外在的世界并没有内在的意义，是我们把意义灌注在生命里头，意义是自己设计的。（《探索心灵问题的奥秘》美国新闻与世界指导，1989年10月30日，53页。）

Yalom 的话比较坦诚，他指出人活在世界的原本面目，在中国的俗谚里，也有类似的话语，“夫妻本是同林鸟，大限来时各自飞”，“生不带来，死不带去”。但是这些话往往被人视为“我生狠话”，认为这种关照点，不是太露骨残酷，就是消极。

因此，Yalom 的话若是说给一般人听，即使不像老太太一样“呸、呸”几声，也会不以为然，以为“那有这种精神病，一天到头把死啊、孤独挂在嘴上”，简直不吉不利。

Yalom 医师对心灵的奥秘采取比较坦诚的态度面对生命。他最喜欢的“生命箴言”是：“当你参加别人的丧礼时，弄清楚，那也是你的丧礼。”他引用玄学诗人 John Donne 的话说“当丧礼的钟声响起，那是为所有的人敲的”。这是很不吉利的说法，但是却千真万确的。

如临生命深渊

他曾经有个病人，就在得知他的太太罹患末期癌症之后，做了一个噩梦。他梦见老家残破，自己被怪物追逐，Yalom 突然领悟到，那破败的家是病人的身体，当他得知太太将亡，也发现自己难逃一死。

这就是“生命的深渊”。我们的潜意识永远潜存着死亡的恐惧；只要我们活着，潜意识就存在着死亡的意象。在这生死相对的人生里，是不是有着更高的智慧来教导我们？

美国迈阿密大学医学院精神科主任布莱恩·魏斯医师（Dr. Brian Weiss）在 1980 年治疗了一位女病人，透过病人

在催眠下的叙述，生命轮回的前世景象，历历在目，使这位自许为科学家的精神医师突然间改变了他对人生的观点。

魏斯教授早年以荣誉生的身份毕业于纽约的哥伦比亚大学，旋进入耶鲁大学医学院，在 1970 年获得医学博士，并在该医学院担任住院医师。他在匹兹堡大学任教二年后，转到迈阿密大学后担任心理药物部门的主任，发表相当多的生物精神学的论文，在药物滥用方面是知名学者。

魏斯在治疗女病人凯瑟琳之前，自认为是保守的科学主义者。他从来不相信超心理学的鬼话，只相信科学能验证的事物。他用科学的方法治疗凯瑟琳，历经 18 个月，完全无效，凯瑟琳是个典型的恐惧症患者，她害怕水，甚至连吞药丸都怕被水呛到；她怕坐飞机、怕暗，也害怕死亡。她的病情一直恶化，夜里经常一合眼就作噩梦。这种病症对魏斯并不陌生，他驾轻就熟地让她回忆童年往事，开些抗焦虑剂让她睡好些。

开始治疗的时候，魏斯隐约觉得凯瑟琳的童年一定发生了什么事，几经挖掘，凯瑟琳只记得一些零零碎碎的事情。在凯瑟琳 5 岁的时候，曾经被人推到游泳池里，她依稀记得自己被救出来。可是，在这件意外事件发生之前，她早就对水怀有很深的恐怖。在她 11 岁的时候，凯瑟琳的母亲因为严重的忧郁症入院，凯瑟琳的父亲是个酒鬼，凯瑟琳的哥哥常常在夜里到酒馆，把烂醉如泥的父亲拖回家，酒醉的父亲又常打骂母亲，弄得全家鸡犬不宁。

我和生命被颠覆了！

像这样的家庭，魏斯相信凯瑟琳的童年一定爱到一些深刻的心理创伤，在看病之前，凯瑟琳的病情很糟，连续两个晚上，她都噩梦连连。她梦到开车过桥，桥居然垮了，她连车带人摔到河里，逐渐灭顶；另一个梦，是在一间黑漆漆的房间里，她想逃出来，却在黑暗里被东西绊得东倒西歪，逃不出来。

魏斯在他的日记上写道：

“在第一次治疗凯瑟琳时，我从来不知道我的生命居然被颠覆了——这个担惊受怕的女子坐在我的面前，居然是个催化剂，把我的生命完全改观了。”

魏斯医师到底改变了什么？为什么这么一个科学家居然开始相信前世轮回？为什么这位科学家愿意冒着迷信的嘲笑，把他的真实故事揭露出来？

他从凯瑟琳的治疗里，突然摆脱了科学的约束，陷入从类巨大的奥秘里。

话说凯瑟琳的治疗。在 18 个月的精神医疗里，魏斯帮助她说出内心的困扰；根据魏斯的经验，只要病人能够说出一些过去的问题，病情应该可以减轻。可是凯瑟琳的病情始终未曾好转，这使魏斯感到他像碰到一堵铁墙。

魏斯曾几次劝凯瑟琳做催眠治疗，可是凯瑟琳硬是不肯，她害怕那种似梦幻黑暗。有一次，凯瑟琳随她男友到埃及开罗，没想到她一进到古博物馆，忽然有着似曾相识的感觉，当导游解说的时候，她会不由自主的矫正他。凯瑟琳自己也觉得莫名其妙。回到迈阿密之后，魏斯再度说服凯接受催眠，凯终于心不甘情不愿地答应了。

这是公元前 1863 年……

催眠治疗并没有什么神秘之处；魏斯让凯瑟琳躺在长沙发上，轻轻地闭上眼睛，把心思放在缓慢的呼吸上，在一吸一呼之间，魏斯让凯舒放全身的紧张。等到完全放松之后，魏斯让凯想象一道光照在头部、肩头，逐一地照在全身器官，每一个器官都放松，慢慢达成非常深度的放松，也深化了她的入眠状态，把意识收拾起来，集中在魏斯的声音上。

于是，魏斯要她回忆早期的事，在催眠中说话。当她回到 5 岁时，她开始鲜明地“看到”那次被人推下水的景象，魏斯告诉她，这件事已经过去了，凯的呼吸又回复正常。当凯回忆到 3 岁时，更坏的事情发生了；在黑暗中，她那满嘴酒气的父亲摸她的下部，她开始哭，她的父亲却用嘴压住她哭着的小嘴，使她几乎无法呼吸。魏斯想，这就对了，

这点被凯意识到，等于打开了她压抑之门。魏斯轻柔地告诉凯，一切都过去了。催眠之后，他们也讨论了这些幼年的伤害事件。

照魏斯的临床经验，凯瑟琳症状应该会好转，但不幸的，病情毫无转机，于是魏斯再度催眠治疗，把她引到两岁，但无事发生，魏斯又把年龄往一岁走，突然，魏斯听到凯说出一些他都没想过的事：

“我看到通往一个建筑物的台阶，那是一个好大好白的建筑物，白色的拱门，没有门廊……我穿着一件长袍，很粗的料子，我的头发系起来，长长的金发……”

魏斯搞迷糊了，不知道怎么回事。魏斯问她，现在她几岁，名字是什么，只听到凯喃喃地说：

“我是阿朗达……18岁，我看到建筑物的前头是个市场，许多篮子，每个人把篮子顶在肩头。他们住在一个山谷区……没有水。这是公元前1863年，这个地区一片荒凉、多砂、天气很热。有座井、没有河流……”

前世今生历历在目

魏斯傻住了，他催眠过上百的病人，却从没碰到过这种事。从他的脑袋突然划过念头：“莫非是轮回？莫非说是在说她的前世？”他又细细地问了一些生活细节，显然凯瑟琳并不是在瞎扯，一切显得历历在目。魏斯寻思道，凯瑟琳精神分裂吗？这些话是来自她的幻觉吗？是分裂性格吗？是病态性格？魏斯又从她的临床资料里，一一否定了这些症状。

魏斯的心情恍若隔世。他觉得自己好像碰到了一些心灵之秘。前世记忆？这个陌生的知识对他这科学家简直是不可能的事，可是却又在眼前活生生地发生，搞得他又不能否认。

魏斯又问凯瑟琳记得什么，凯又说了她的两个“前世”，一次是在公元1756年，她是个西班牙人，名叫露伊莎，56岁。当时由于瘟疫，许多人都生病，露伊莎也正病着，另一次，她是个妓女。经过这次的“前世揭露”，凯瑟琳的病情才开始好转，年轻的抚媚又回到她的脸上。虽然，她不相信轮回之说，可是她确实感受到“前世”那种鲜活的记忆，以及在“前世揭露”的经验中感受那种强有力的冲击。魏斯医师却没有这么好过，他翻查有关“前世”的书籍，又不信“轮回”的情况下，疑惑重重。他是典型的华裔美国人，在学术上力争上游。他在大学念化学，在医学院搞生理精神医学，全然不信转世之说。

可是凯瑟琳每次的催眠治疗都说一些她“前世”不同的经验，也描述自己如何死亡，根据研究濒死经验的慕迪博士(Dr.Raymond Moody)说法，死亡之前有种“飘浮”经验，离开肉体，而凯瑟琳也是这么说。

浏览千年万年的我

魏斯翻查布朗大学C.J.Ducasse教授的文章，也读遍了其他研究第六感的学者的书，他愈来愈觉得自己在变化：他开始怀疑科学给他的限制，问题不在科学对错的问题，而是他发现人对自己生命的态度是并不是科学关心的主题。人是透过经验来关心自己的生命。

美国神经与精神医学之父梅尔(Dr.Adolph Meyer)教他的学生时，总喜欢说一句话：“不要在不痒的地方搔”，意思是“不要去碰没有发作的部分”。Yalom说，“死亡”的阴影在人生处处莫不痒，而魏斯正是被搔到痒处。

这个痒处并不是“前世”在凯瑟琳的口中说出，而是“前世”的概念突然把“死亡”的意义做了个很大的转换；我们并不只是活在肉身的数十个寒暑，而是我们活在一个千万年的时间视框里；当我们说“看遍一生”并不只是回顾眼前这个肉身的一生，而是把千年万年的一生一世翻转着看，像浏览着千年的日记。

所谓的“我”，突然化身为千千万万，时而为高官，时而为奴仆，时而得意一生，接着可能穷蹇一辈子。在一个“一生”里我们只看到一个“我”，在缺乏“前世观”的视框下，我们总是固执地把这个“我”紧紧地怀抱着，把它过度认真地对待；可是，一旦把这个“我”放在纵观千古里的众“我”们来看，它只是我们亘古生命脉中的一个人相，

于是我们把自己放在“不止一生”的观照想，“我”突然被提升到一个较高智慧的位置来观想——那是一种超越生死的解放感里

马丁·海德格教授（Martin Heidegger）是本世纪最伟大的哲学家之一。早在1929年，他就探讨这个问题。他深深了解，人的肉身会死亡，但是人在真正体会到“自己会死”的念头，却可以使生命充满了生机。在某些宗教里（例如禅宗），修道士总是把“生死大关”当作参悟的目标，参破生死并不是准备去死，相反的，那是为生者寻找活路。死亡是生命的事实。但死亡不是生命最后的时刻，如果把肉身的死亡当作最后的终结，那么我们出生的一刻就注定死亡，这是相当缺乏意义的简单思维。**意识死亡灵犀浮现**

于是，海德格在“存在与时间”的巨著里提到，人有两种基本的存在样态；一是“没有死亡意识”的世界，那是一种以俗世价值的“物”作为人物存在的目标；当我们迷恋在功名成就时，功名成就的价值不容许我们去思考死亡。因此，在这样的世界里，死亡要被排斥在意识之外，假装它不存在，或者独断地主张“一死百了”的便宜话头。生活在这般世界的人，往往必须以竞争的心虚张声势，活在不能太真诚的生活中。

另一个世界叫做“灵犀意识”，在这个意识世界里，人们知道肉身的脆弱，但是在精神上，你必须用心地去承担活着的责任；人会变得灵犀，乃是理解到“死亡”的存在，使自己必须很真诚去过很贴近自己的生活。

苏俄的小说家杜斯妥耶夫斯基在29岁的时候，曾经在行刑队下令开枪之前的一分钟被释放，而使其一生从俗世的思维转入灵犀意识。托尔思泰也曾描写其“战争与和平”的主人翁皮耶也经历过这种转化。皮耶的前半生过着官僚式的空洞生活，而当他被拿破仑的军队逮捕，站在行刑队的面前等死，就在最后一分钟被释放了，从此以后，他的生命变得神采飞扬，因为他开始懂得为自己活着承担完全的责任。

所以，“死亡”是在发现自己的殒落之际，产生一种承担的勇气

在俗世的思维里，我们只有逃跑。有个寓言说明这种逃跑的困境。有一天，有个人看到“死亡天使”站在市场跟人聊天。天使说今天我在这里有几个人要召回……话都没说完，这个人听了吓倒了，深怕自己就是那些该死的人，于是他跃上快马，一溜烟离开了本镇，到了远方一个叫“沙马坎”的小村，天使继续他的聊天，他问道：“某某在哪里？”那个“某某”刚好就是那个飞奔到“沙马坎”的人。有人告诉天使，某某应该在本镇。天使说：“怪了，他就应该是四个礼拜之后在沙马坎见到我的。”

这个故事说明了“把头埋在砂子”的鸵鸟知识永远逃不掉死亡。从精神分析的说法，那是因为潜意识里，死亡代表巨大的虚无，我们害怕掉落到那“心灵的深渊”里。

翻开人生新页

魏斯医师的经验还不算戏剧化。有一个酒鬼用另一种方式点醒了自己。由于酒瘾太严重，他被家人逼迫去参加戒酒团体。

可是这位酒鬼依然故我，常常醉醺醺地参加戒酒的讨论会。有一次，他实在是醉得太厉害了，在讨论会中昏倒过去。大家把他抬到长沙发上，围在他的身边讨论该怎么办，最后大家决定把他送医院。这个过程都被摄影机全程拍下来，有人就把这录影带送给这酒鬼。酒鬼一个人看着录影带，让他想起当年他的酒鬼哥哥死的时候，一伙人围在他哥哥的尸体旁讨论丧事，现在，他仿佛发现自己就是一个死去的人，亲人在他尸身旁边讨论他死后的事，他一边看，全身一边发毛，仿佛就这样死了一次，现在又活过来一般。这才教他恍然大悟，开始思索他的一生是要怎么过的。

人在了然的世界要怎么过？有一个肾脏病病人，每天为洗肾痛苦万分，后来有个机缘，使她得到换肾的机会，移植手术非常的成功，使她有着重生的感觉，她自己感叹道：

我经过这个手术，才使我体会到两种生命。第一个“我”已经死在洗肾的时候，那个“我”不敢面对死亡，是个俗世的“我”。第二个“我”是个再生的人，从死里生出来……第一个“我”是个对人事轻忽的小孩，它只是“被日

子过”，只地抱怨人生不公平、食物难吃衣服难看、上课打盹、报怨别人太噜嗦；他的人生目的只是在找哪个地方有好玩的，哪个地方能买到好吃的，哪个地方可以消磨时光……日子就这么漫无宗旨地度下去。这个“我”被一切肤浅事物，所绊锁着。

第二个“我”……就是现在的“我”，我被生命奇妙陶醉着，看那蔚蓝的天空、那美丽的花朵，我才知道正直的生活是什么……我因为面对死亡才懂得真正的生活。

真诚拥抱世界

美国有一个参议员纽伯格在获知自己的癌症已到了末期，他才幡然了悟生命的真诚是什么意思。在死之前，他提到自己生命的变化：[大陆直连看禁书禁闻禁文禁网禁片禁歌禁曲](#)

“我产生了一种永不悔改的变化；对于名位、权力，对于功成名就都已经是浮去一般。在我得知自己癌症恶化时，我不再想到我参议员的高位、我在银行的存款或者对这世界的野心。自从生病之后，我与内人从来没有吵过架。在过去，我骂她老是不从牙膏的底部挤牙膏刷牙，煮的饭菜难吃极、不会招待我的朋友、花太多钱买衣服，我现在顾不了这些琐事……”

“反之，我开始对以前理所当然的事视为恩赐——能够与朋友共餐的快乐，搔搔狗儿的耳朵，听它打嗝；能有老妻相伴，在床上有把晕黄的床灯，静静地读着书，看着杂志；即使是喝杯果汁，我也觉得是生命的恩赐，这是我第一次领略到生命的救赎，我知道我的肉体将毁，才使我捕捉到人生的真义。想想过去的荒唐，在我最健康的时候，被那种假装的骄傲，错综复杂的价值，以及五光时色的琐事所搅和着。”

不再渴求全然满足

纽伯格的第二个世界正是读者熟悉的阿保美代文学——在阿保美代的世界里，自己与这个世界是如此真诚的拥抱，一个小小的散步，踩着落叶细细地品味，领略自然的美；与人说话，不再害怕，不现虚饰，因为曾经面对过死亡的心已经没有什么好怕了，真诚感成为生活的核心。

宗教的诚挚往往强调的是“不再渴求”，放在真实的经验里，只有曾经接近死亡的人才能领略，与佛洛伊德齐名的精神分析大师卡尔·荣格（Carl Jung）在经验“生死一线”的心脏病发作时，就体验到这种人世间“不再渴求”的意义。

当他心脏病发作而濒临死亡之际，他感到自己好像浮在地球的表面，逐渐要离开这个星球，他知道这生就要过去了；虽然那时的感觉，很痛苦，可是却赋予他一种全然的满足。荣格说，那时他觉得“不再有任何渴求”，一种很自由平和的心情，一种深刻的解脱。后来，荣格发现自己又被拉回到人世时，他感受到一股难忍的压制感，好像又要回到“小盒子”的约束，他才理解到在人世间，生活原来就是一间囚牢，人被人世的诸种业力紧紧地攫住。

荣格停留在这种濒死状态好几个礼拜，他说，这是他一生最美好的经验，“整个身子悬浮在空中，自己像是在宇宙子宫里被呵护着，那是无尽的空旷虚无，但深度的快乐使我不会害怕，那时我心里想着：这真是无可伦比的福祉，其美妙处难以言喻。”

荣格的意思很清楚：“唯有舍弃，才能再生。”

望尽千帆身心安顿

魏斯医师在经历凯瑟琳的“前世”叙述，也发生了类似的改变，他说：

“日复一日的听着凯瑟琳的说话录音带，我的疑虑渐次消融，我的生活变得很单纯，更容易满足。我不消再与人玩人情的把戏，不再以自己的身份做虚骄的身段，我变得更坦诚、更直接。”

魏斯觉得，如果俗世的繁华不能帮我们找到安心立命的智慧，那么我们必须用另一种意识来守成仁爱与简朴；在那种意识里，我们有着对亘古生命在一起的轮回，有着对人类望尽千帆的“终极关怀”。一旦我们跳过那道阈限，眼前顿然开朗，一切身心终将安顿。

“前世今生”座谈会

“轮回、前世”这个观念对中国传统民间佛道的善男信女来说，是毋庸置疑的；但是对 20 世纪受过西方“科学”洗礼的人而言，却是无稽之谈。张老师出版社自出版《前世今生——生命轮回的前世疗法》一书之后，引起读者的热烈回响。这本书重新挑起了许多人对生命、死亡、轮回、前世、来世……的好奇与迷惑。

我们特别邀请台湾超心理学学会理事长黄大受教授、胡因梦女士及台大心理系余德慧教授，针对“前世今生”这个主题，进一步探讨人类心灵的奥秘。

（此座谈资料转载自 1982 年 1 月《张老师月刊》）

从追逐前世到老实修行

胡因梦

前世追溯（past life regression）的实验我自己做过。我是看了莎丽·克琳（美国电影女星）的著作《不入虎穴焉得虎子》（Out On A Limb）得知美国新墨西哥州有个白种女巫师。这位女巫师从小与大自然有合一的经验，常常觉得自己是树、是石头。后来开始有灵疗的能力，并且学会了中国的针灸。她把针插在人的 7 个轮脉了，那个人的意识里就会出现前世的画面。我有一次去美国，就特别从纽约飞到新墨西哥州这个“光疗中心”（Light Institute）。这个地方很偏僻，但是很多高级知识分子远从世界各地飞来，想藉着前世追溯来认识自己的潜意识里到底有些什么东西。

这位女巫师本人已经不做前世追溯的治疗了，而是训练一批助手来做。先是一位犹太籍的女助手来帮我做，我对她的感觉不好，于是换了一位印度籍女助手。“光疗中心”的宣传上说是用针扎轮脉，结果她们并没有用针扎，而是用指压加上一些心理暗示，想要引导我慢慢进入深层意识状态。我这个人通常都保持很清醒的状态，不容易接受暗示，眼见这个印度女人费了好大的力气，花了好多时间，我却什么反映都没有，心里觉得有些不忍，就编了两个故事来满足她。于是她就用我编的故事一条条地分析我的个性。我从纽约赶过来，花 800 美金来做前世回溯，他们却没有按照宣传上说的来做，我就发了一顿火，结果那位印度女人引咎辞职，犹太女人也被解雇了。

这个经验使我了解到前世追溯并不是那么容量的，不是每个人都能进入那种状态，这次实验可说是完全失败，毫无收获。

但是，曾经有位密宗的喇嘛用神通来看我的前世。我觉得我知道前世以后，对我并没有太大的帮助。因为我知道以后，它就变成一种概念，变成一个心理暗示，这个概念与心理暗示会局限我很多的自由。譬如说，我说我的前世做过法师，也有很多世是贵族，法师和贵族这个概念一旦进入我的意识，我可能会自我膨胀，也许生出权威感，也许有了先入为主的结论。这些都会阻碍我用开放的态度，即所谓的“空性”，来面对自己或他人。因此追溯前世对我来说并没有帮助，反而生出障碍。

我以前对前世很有兴趣，在美国找过很多的 psyche，想要透过他们来了解我的前世、过去。但是经历了种种意识扩张的体验后，我还是回到佛家正统的修炼这条路。

佛家不强调前世或后世最主要的原因是：以佛家的角度来看，我们无意识里的全部记录，无论是过去、现在、未来，全都存在我们每一刻当下的意念里面；也就是说，我每一刻的起心动念已经包括了过去、现在和未来的记录——

未来没有发生的事现在正种因，而过去种下的所有因现在都在出现。所以佛家不去强调轮回，甚至不强调过去心、未来心，而是训练永远维持一种清醒的状态。这种清醒状态就是在每一个当下、现在，都能够观察到意识里的活动。譬如说，我现在的想法是什么，我的知觉感受是什么、我内在的情绪是什么、我的情感状态是什么……这些我全部都要觉察到。这个觉察（awareness）就是佛家强调的佛性。在纯然的觉察里头是没有意志力的，不是刻意在做这件事情，而是在放松的状态，维持头脑清醒与机警。透过这种清醒与机警的觉察，我们才能深刻地完整地了解自己的意识活动。一个人如果能随时随地维持这样的觉察，就不需要藉催眠，或进入前世、后世来了解自己了。

我们维持头脑清醒，透过不断的觉察，达到一个成熟的阶段后，就有能力一目了然自己在搞什么把戏，到那个时候，我们的心就可以安住在每一个状态里面了，不形成抵抗力，不形成任何逃避，久而久之，就会有“开悟”的经验——“悟”就是这样产生的。

基本上我不排斥也不否定意识扩张的经验。我认为研究“前世今生”有治疗的功效。我们每一个人几乎都有病，很严重的心病。现代多元化的发展下，人的内在愈来愈复杂，知识的障碍愈来愈多，所有这些东西都会纠结成我们的内心的烦恼与幻想。我们研究“前世今生”，主要是站在治疗的角度，而不是追逐外在的现象；凡是能达到治疗效果的东西，我想都有它的价值。

人会对前世有兴趣，基本上都是因为对自己有兴趣。人在这个世上，研究命相也好，灵魂学也好，修行也好，对真理的兴趣也好，都是因为对自己感兴趣。我一开始是对哲学有兴趣，然后对超心理学有兴趣，后来才进入传统佛法。进入传统佛法以后，我觉得它里面语言工具不好用，不适用于 20 世纪了，必须要找更新的工具。然后我进入了“新时代”（New Age）的领域。深入“新时代”领域之后，我发现原始的佛家精神和“新时代”所宣扬的完全吻合，因此我现在走的是正统的佛家修炼之路。

（整理/余丽娜）

以前世戒今生•用今生修来生

黄大受

前世轮回这一事是确实存在的，根据我 50 年来研究历史学、超心理学的经验，以及多年耳闻目睹许多轮回转世的故事，我相信前世，也相信鬼神等灵异现象。

超心理学会成立以来，不断从各方收集到关于前世轮回、灵异现象的资料，也常有民众打电话来谈这方面的事情；我个人长年往返于台湾、大陆、美国三地，亦见闻了不少奇人异事，相关的事例非常多。我国历史上就有这样的记载：明朝王阳明先生一日出巡时路过一座寺庙，举目一看，似曾相识之感油然而生。走到后院一个封闭的房间，更加熟悉，问住持，得知此屋是于 50 年前住持过世后才封闭的；王阳明非常好奇，坚持要开门一探，进屋后发现住持留下的一首诗，诗的大意是说 50 年后，开门入内者就是住持投胎转世之人，王阳明先生这才发现自己的前世原来是一位出家和尚。

在台湾有一对夫妻，先生很年轻就去世了，太太在先生死后每年生日都煮面祭他。多年以后，一位年轻军官每年生日都梦到有人煮面给他吃，一天路过此地，仿如梦中吃面的地方，进屋拜访之后，赫然发现自己与墙上年轻先生的照片长得一模一样，年老的太太也认识他，说：“你终于回来了。”他才知道眼前的老太太原来是自己前世的妻子。也恍然大悟常常梦见别人煮面给他吃的原因。

我认为我们应该以一种不迷信的态度来看待前世轮回。目前社会上有两种迷信现象，一种是宗教迷信、一种是科学迷信。前者是由于对某种宗教的狂热信仰而产生的盲目信从；后者则指过度信奉科学实证，认为无法用科学方法实验证明的事都是无稽之谈、都是不存在的，这种观念千万不可以。我认为前世轮回不是宗教迷信的产物，它确实存在，虽然目前未能以科学的方法来开发它、研究它

曾经有人问我：地球上人口愈来愈多，若死后真有灵魂、投胎转世，那死后世界上的灵魂是否也愈来愈多？这么多的灵魂如何轮回？我的看法也许比较接近佛教，我认为灵魂并不会愈来愈多。因为人死后，灵魂有 49 天的中阴身状态，若生前行善则能升天堂，行恶则下地狱；若此人没有善心亦无恶心，久而久之就会在中阴身的状态中慢慢地淡化，逐渐消失，所以灵魂是不会愈来愈多的。

我们之所以会对前世轮回有兴趣，是因为每个人都想知道未来会怎么样，即有前世轮回则人必有来生，所以我们若想从前世轮回上获得一些益处，就应该把精力集中在今生后世上，人若想要有一个更好的后世，今生就应该多发善心、许善愿、做善事、结善缘、收善果，使得今生祥和圆满，后世当然就会更圆满了。

（整理/郑维莉）

藉“前世”重新认识自己

余德慧

我们不断透过文学、艺术或两性运动等奥秘性活动，重建自身的意义。基本上，“前世今生”就是属于个人探索奥秘的主题。

从小我就听过轮回转世的现象，投胎再生的故事也一直不停地被报道，但是对我来说，这是一种不容易抓到的东西，与我们的生活距离太远。我觉得话归到源头，“前世今生”其实是个人潜意识的问题。在我们的潜意识里，有许多无可名之的东西，我们无法为它说明——就象《前世今生》一书里的凯瑟琳，在她说到前世时，她也不知道自己在说什么。精神分析谈了很多潜意识的功能，用科学的方式去考察潜意识，但科学是一个有限的视框。如果潜意识能很清楚地被表达，就等于把潜意识概念化，那么就不能称之为“潜意识”。所以我并不相信精神分析的“潜意识”。我从法国有名的哲学家马赛尔的经验，得到了相当多的启示。马赛尔常在意识状态下做即兴式的小提琴演奏。他形容自己就好像是在水流之中，突然从瀑布之上“咻”一声地扬坠下来——这时，他突然发现一个领域——一个没有“问题”的领域。在这个领域，你不能以“问题”来解释这个世界，你不能透过“问题”来揭开这个领域。在这世界中，问题是没有地位的，更别谈到“有用”了。在这世界里，真正有地位是什么？马赛尔说：“……就是生命的奥秘。”我相信这就是潜意识。

马赛尔所发现的奥秘是“无用的”、“空”的世界，这是与“前世今生”的概念有关联的。我认为“前世今生”并不能视为实在论，以为有一个实实在在的“前世”，因为“实”是有力量在作用，但是今生的力量来源不是在“前世”，而是今生的我才是它的制造者；所有前世的力量是出于那个说出自己“前世”的人。比如说凯瑟琳说她自己的前世曾经是个女奴、飞行员等，当她在想的那一刻，力量便油然而生。如果我们把投影出来的“前世”当作力量，那就完全搞错了方向，当凯瑟琳描述自己溺水很痛苦，那个痛苦即从她今生的自身上发生，它使今生的生活者给了自己一个重新认识自己的契机。

人能将自己投射出去，基本上有两种形式；一种是坐着空想，但它来去如风；另外一种是你必须挣扎地去想。两种形式都有点像做梦。大部分的梦你毫无记忆或没有任何感受；可是有些梦会弄得你心惊胆颤，这种梦会使做梦的人产生巨大的反应，有强憾的感受，而不是纯粹用语文存记在脑细胞里。

有些身体记忆是属于悲惨的记忆，这般记忆就如同把你的身体“烙印”了。像凯瑟琳的前世经验一样，事实上它是直接烧烙在自己的身上，使我们的身、心、灵一起体验。

烙印记忆一旦涉及到死亡时刻，就会显得特别强烈——这也就是《前世今生》这本书的重点；凯瑟琳有很多记忆都是属于这类记忆。

前世是很空洞的东西，它必须是要依附在说话者身上，并存于一个关键的时间体验里，就好比做梦，说出前世时的心跳与挣扎。事实上，它是你整个人、整个身体就在这个状态上，你才能觉察到这种感受。这基本上涉及到潜意识中，当你见到一道光，知道光对你有益；同时你也知道把事情说出来，把你身上的痛楚化为观念时，它已经脱了皮，死了。

其实，前世今生不是要我们去观想它的有无，而是它所引发的更多思维。换句话说，我们把前世轮回当作对自己意识的认识。

若以整体来讲，前世追溯治疗对传统的心理治疗是一种负面意识的扩张，就马赛尔个人来说却是正面的意识扩张。基本上，两者都是人对自己意识发现的过程。从知识领域上来说，它不必视为一实在存在的东西，而视为人对自己人的再发现。在再发现的过程里，前世并不代表自己，而是自己发出力量的一个观点。

在这样的观点之下，我们去观看这种意识的扩张，不再着眼于前世的真假与切实性，我们是用更广的奥秘心情去看待前世今生所带来的生命意义。

（整理/刘筱燕）