



Through Time Into Healing

作者：布萊恩·魏斯 (Brian L. Weiss) 譯者：黃漢輝

遠方出版社

前言

第一章催眠與回溯法

在假眠狀態裡，我們能進入無限自由的領域

心靈一直保持警覺，隨時在觀察、判斷

回溯到前世是痊癒的關鍵

潛意識有自之明，不會提供無法理解的回憶

前世回溯類型一：古典型

前世回溯類型二：關鍵型

抗拒催眠的心態

第二章 生命輪回的經驗

雖然是事實，但人們卻不敢公開

《聖經》中原有輪回轉世的記載，後來被刪掉了

說真話也需要勇氣

見怪不怪的靈異經驗

靈異與預知經驗人人都有

神奇的瀕死經驗

兒童的瀕死經驗

兒童經歷前世的案例

前世回想與做夢經驗

兩者之間

第三章 身體與心靈的治療

身心對疾病的影響

前世療法能治癒宿疾

右翼被友軍擊中

前世的因果關係

意想不到的療效

喉嚨痛的秘密

治療慢性頭痛

避免用藥成癮

呼吸困難的病根

“高層次”（higher）的精神狀態

治療的奇光

第四章 衝突關係的治療

愛的考驗

前世情敵

治療婚姻危機

輪回不已的人際關係

靈魂友伴

兩千年後重逢

第五章 治療內心幼童

拯救斷頭臺上的人

性虐待的前世關係

退縮的受虐兒童

瞭解就是治療

原諒父親兩次

第六章 第六章 治療脆弱的心

從前世到今生

不讓男人多看我一眼

回溯肥胖的原因

逃避成長契機

暴力的生命輪回

自我發現的力量

第七章 治療生離死別的悲情

醫護天使治療悲傷

愛心幽默化解死亡陰鬱

理解死亡經驗

不尋常的靈異經驗

探索前世的生命奧秘

克服悲傷與人格成長

與孩子心手相握

無限、永恆的靈魂

第八章 揭開心靈的奧秘

新觀念的挑戰

吐露神秘智慧

八仙守護幼童

生命反省的歷程

我的前世經歷

第九章 豐富你的生命

醜女和黑奴的煩惱

克服創造障礙

月夜狂之謎

超越的經驗

耐心等待時光之旅

第十章 前世回溯的技巧

夢境裡的前世線索

冥想與圖式擬想法

自我的觀察技巧

進入前世的“遊戲”技巧

“看臉”技巧

拜訪通靈人士

觸發前世回想

不朽的自己

第十一章 自製放鬆與回溯的錄音帶

放鬆與回溯

附錄

客觀判斷，尋求驗證

心靈意識的革命

我的前世之旅

望穿生命的秋水

“前世今生”座談會

前言

我的專業生涯一直是單向的，而且極為學術性，想不到卻碰到上門求診的凱薩琳，讓我經歷一場難以置信的經驗，整個過程在《前世今生》一書中有詳細描述。我畢業於哥倫比亞大學，然後獲得耶魯大學醫學院博士學位，在耶魯大學的附設醫院當精神科主治醫師。我也曾擔任數所大學醫學院的教授，並發表四十餘篇有關精神藥物學，腦部化學，眠障礙，沮喪，焦慮，藥物濫用，老人癡呆症等等科學性論文。先前我唯一出版的著作是《膽鹼功能生物學》(The Biology of Cholinergic Function)，它絕不是一本暢銷書，不過對於失眠病患確實有幫助，閱讀它必能讓患者一覺到天亮。我是左半腦發達的人，具有強迫性人格，而且，對於“不科學”的領域，譬如超心理學，徹底的懷疑。我對於前生，輪回轉世的觀念一無所悉，也沒興趣瞭解當我擔任邁阿密一家醫院的精神科主任約一年左右，凱薩琳被介紹來就診。她年三十，來自新英格蘭，是虔誠的天主教徒，對天主的信仰從未動搖。她深受恐懼、驚慌、沮喪、重複的噩夢所折磨，這些症狀跟了她一輩子，而且愈演愈烈。

經過一年多的傳統治療，她的嚴重症狀依然如故。而我認為，經過這段時間的悉心診治，她的病情大幅改善才對。按理說，她是醫院實驗室的化驗員，對於治療應該有能力自動配合。

而且，基本資料中也看不出，她會是個棘手個案，反而，她的背景顯示，她很容易診斷。由於凱薩琳長期患有嘔吐與窒息恐懼症，拒絕服用任何藥物，因此我無法開給她抗焦慮藥物或鎮靜劑，這些藥物是我行醫多年專門對付像她這種症狀的患者。還好，她的排斥反而是一種契機，只是我當時無從體會。

最後，凱薩琳同意試試催眠治療，這是一種集中精神的方法，回溯她的童年記憶，找出被壓抑或被遺忘的創傷，我認為，這一定是她目前症狀的病根。

凱薩琳順利進入深沉的催眠狀態，並開始憶起意識無法回想的過去事件，她想起被人從跳板推落泳池，噙了她幾口水而窒息。她也想起在牙科診所裡，有人把防毒面具罩住她的臉，讓她嚇得半死，然而最糟的是，她想起三歲時曾被酗酒的父親亂撫摸，父親的大手捂住她嘴巴，不准她出聲。這時我很肯定，她的病根呼之欲出。我確信有本事讓凱薩琳好轉。

可是經過治療後，她的症狀依舊嚴重。出乎意料的結果讓我頗覺訝異。我不斷思考何以造成僵局，然後我獲得結論，凱薩琳一定還有更多的創傷埋在潛意識裡。如果父親曾在她三歲時撫摸她，說不定在她更小的時候就有如此的不良紀錄。我必須再追究下去。

接下來的那個星期，我再度讓凱薩琳進入深沉的催眠狀態。不過這一次我刻意不從旁引導，讓她

自由發揮。“請回溯到造成症狀的時代裡。”我提示她。

我期望凱薩琳再度回到童年。

哪想到她卻橫跨四千年，回溯到古代近東地區的前世，在這一世中，她有不同的形貌、不同的發色、不同的名字。當時的地形、服飾、日常用品，所有細節她記得清清楚楚。她回想出這一世中的許多事件，最後被洪流吞噬，懷抱中的嬰兒也被大水卷走，凱薩琳死了，飄浮在肉體之上，整個死亡過程就是庫伯羅絲博士 (Dr.Elisabethkbler-Ross)、慕迪博士 (Dr.Ray-mond Moody)、林格博士 (Dr.Kenneth Ring) 所研究瀕死經驗的翻板 (他們的研究詳情我們隨後會討論到)。然而凱薩琳從未聽過這些研究者的名字，也不知他們的研究成果。

催眠中，凱薩琳回想另兩個前世，曾是十八世紀的西班牙妓女；也曾的希臘婦女，這一世比近東地區那一世晚了數百年。

我非常震驚，也很懷疑。執業這些年來，我催眠過數以百計的人，從沒有發生這樣的事。我已經診治凱薩琳一年多了，瞭解她不是嚴重的精神病患，不會產生幻覺，也不是多重人格，極不易受暗示所影響，也沒有濫用藥物和酗酒。我推想她的記憶一定是由幻想或夢幻般的內容所組成。

不過事情有了奇妙轉變，凱薩琳的病狀竟然戲劇性的改善，我知道，幻想的內容不可能產生快速而良性的療效。日子飛逝，凱薩琳先前膠著的症狀，隨著催眠回想前世而日漸消失。不出幾個月，她竟不藥而治。

我深重的懷疑也逐漸消散。在第四或五次的診療中，還有更奇怪的事情。回想前世的死亡經驗時，凱薩琳飄浮在肉體之上，被引向親切的靈光。在一世一世的“仲介生命” (in-between-lifetimes) 狀態中，每次的情形總是一模一樣。

“他們告訴我有很多神 (gods)，因為上帝 (God) 應每個人心中。”凱薩琳用沙啞的聲音這樣說，接下來她說的話，讓我驚駭得不敢喘氣，並徹底改變我的人生觀：

“你 (指作者布萊恩·魏斯) 的父親在這裡，還有你兒子也在。你父親說你會認識他的，因為他的名字叫艾佛隆，而你女兒取的名字和他一樣。你父親死于心臟病發。你兒子的心臟也不好，是倒著長的，像雞心。他因為非常愛你而為你做出重大犧牲。他的靈魂是很進化的…他的死償了父母之情。同時也想讓你知道，醫藥只能做到某個地步，它的範圍是有限的。

我這一生最大的遺憾是第一個兒子亞當 - - - 只活了 23 天就夭折了。當時是 1971 年初，他出生十天后我們把他帶回家，他的呼吸開始發生問題，並不斷嘔吐，醫生不敢遽下診斷：“肺

靜脈迴圈，及動脈隔膜受損。”醫師這麼告訴我，“發生機率大概只有千萬分之一。”肺靜脈，原該帶著飽含氧氣的血液到心臟去，但連接位置錯誤，變成從相反的方面進入心臟。這就好比心臟是倒置的，這是非常罕有的病例。

即使動了心臟大手術也挽回不了亞當，幾天後他去世了。我們難過消沉了好幾個月，希望和夢想完全破滅。一年以後，另一個兒子約旦出世，算是對我們的傷痛起了些安慰作用。

在亞當出生的那段時間，我正對是否選擇精神醫療而舉棋不定。我在內科實習時做得十分愉快，又有一個住院醫師的缺額等著我。直到亞當的意外才使我堅定地選擇心理治療做終身職業。因為現代醫學以其先進的技術和設備，竟不能挽回一個小嬰兒的生命，令我憤慨。

我父親的身體一向硬朗，直到 1979 年初第一次心臟病發作才亮起紅燈，那時他 61 歲。雖逃過第一次病發，但他的心肌已嚴重受損，3 天后終於不治死亡。時間大約是我與凱薩琳第一次見面前的 9 個月。

我父親是個信仰虔誠的人，恪守儀式的意義大過精神超脫的層面。他的猶太名字是艾佛隆，比英文名字艾文更適合他。他去世後的四個月，我女兒出生了，於是給她取相同的名字以紀念先父。

現在，1983 年，在我安靜、微暗的診療室裡，卻有如雷貫耳的奧秘向我揭示，震得我雙耳欲聾。我在精神的大海裡泅泳，不過我愛這淌水。我的手臂上起了以雞皮疙瘩。凱薩琳不可能知道這些事，甚至也沒有地方可以查知；我父親的希伯來文名字、我曾有個兒子死于千萬分之一機率的先天性心臟缺陷、我在醫學界的抉擇、我父親的死和我女兒的命名因緣，這一切都太細微、太充分了，不可能造假。如果她能說出這些事，是不是能說出更多？我需要多知道一點。

“誰在那兒？”我問：“誰告訴你這些事？”

“大師們。”她輕聲說：“前輩大師告訴我的，他們說我活過八十六次。”

(注：引自《前世今生 - - 生命輪回的前世療法》26-27 頁。)

我知道凱薩琳本人不清楚，也無法得知我的私事。我父親逝世于新澤西州，安葬於新澤西北方的紐約州，我們沒有發訃聞。我兒子亞當十多年前在紐約市夭折，離這兒約兩千公里。佛羅里達的好友中，有人知道我曾有個兒子叫亞當，瞭解死因的人更微乎其微，何況，醫院中的同仁無一知道此事。凱薩琳本人絕對沒辦法打聽到我的家庭生活。然而她卻能說出“艾佛隆”，而不是英文名“艾文”。

震驚平息之後，我又回復成具有強迫性格。曾接受嚴謹科學訓練的精神科醫師身份。我到各圖書館和書店，搜集更多資訊，也發現一些出色的研究成果，例如史蒂文生博士（Dr. Ian Stevenson）對幼童的研究，顯示這些幼童具有輪回轉世形態的記憶（這些問題書後會再討論）。同時我也發現一些由臨床人員出版的研究，教導人們運用前世回溯法，也就是說，運用催眠及其他相關技巧，讓患者的潛意識心靈搜尋前世的記憶。現在我知道，許多臨床人員很怕曝光，他們擔心別人的異樣眼光，深怕影響到他們的職位與名聲。

我在《前世今生》一書中，詳細描述凱薩琳出入前世的故事，最後她痊癒了。現在她生活得更愉快，害怕死亡等的恐懼症狀已消失。凱薩琳知道，她的某個部分比意識心靈更偉大，這一部分包含著她整個前世的記憶與人格，而且在肉體死亡後，它還會繼續活著。

遇到凱薩琳後，我對心理治療的觀點有了 180 度轉變。我體會到，前世療法能快速醫治精神症狀，這些症狀過去往往必須經年累月治療才能稍稍緩和。在醫治痛苦與恐懼方面，前世療法的效果更直接。我開始改用這種療法治療患者，效果出其的好。提筆寫作本書之時，我已將這種方法運用到上百名個別門診的患者，幫他們回溯前世，同時我也在許多團體工作坊場合，幫人回溯前世。

我的患者都是哪些人呢？他們有醫生、律師、商人、心理治療師、家庭主婦、藍領勞工、業務員等等。他們有不同的宗教信仰，不同的社會、經濟、教育、價值觀背景。然而，大多數人都能回想起前世的詳情，而且也記得肉體死亡後的另一種生命。

我大部分的患者是透過催眠而回溯前世的，另外有人是運用冥想、逼真的做夢經驗、或是借著密集的似曾相似而自發的喚起前世記憶。

許多患者的長期症狀，如莫名的恐懼、肥胖症、反復的毀滅性人際關係、身體的疼痛或疾病都已不再復發。

這種情形並不只是安慰效果而已。一般而言，他們並不屬於易受騙、或易受暗示影響的那類人。他們都能憶起前世的姓名、日期、地形、生活詳情。而且像凱薩琳一樣，回想起前世的情形之後，他們也都痊癒了。

或許，比治癒身心症狀更為重要的是，我們知道，當我們的肉體死亡時，我們並沒有真正死亡。人的靈魂是不朽的，靈魂能在肉體生命結束後繼續活著。

《生命輪回》是我在出版《前世今生》後，學習運用前世回溯法發揮醫療潛力的記錄，書中

的故事全部都是真的，只有當事人的名字和身份做了更動。

第一章催眠與回溯法

催眠就是集中精神，進入意識的智慧大海。

催眠是讓患者進入前世記憶的主要方法很多人弄不清楚什麼叫催眠？或人在催眠狀態時會做出何種反映？其實催眠一點都不神秘。催眠是一種注意力集中的狀態，大多數人在日常生活中都有類似的經驗。

如果你放鬆自己，注意力高度集中而不受外界噪音或種種刺激影響，你就是處於輕微的催眠狀態。所有的催眠其實是你（或病患）所控制下的自我催眠。治療師只是引導者。大部分人每天都會進入催眠狀態——還記得你在讀一本好書或欣賞好電影時全神貫注的情形嗎？或是你曾渾然忘我，一心一意地開車回家。

催眠的目的地之一和冥想一樣，可以進入我們的潛意識。潛意識是我們心靈的一部分，潛伏在正常意識之下，也潛伏在紛擾的思緒、情感、外界刺激、覺察力之下。潛意識心靈的運作，比一般覺察力更深沉，意識知覺不到。但當潛意識在運作時，從意識察覺到靈光一閃，我們就體驗到剎那的直覺、智慧與創造力。

潛意識不受邏輯、時間、空間所限，能回憶任何時間發生的任何事情。它可以針對我們的困擾，傳送錦囊妙計。它也能超越普通心思，觸及意識所不及的智慧大海。催眠就是集中我們的精神，進入到潛意識的智慧大海，達成治療的目的。只要意識與潛意識的關係，重新架構，讓潛意識扮演要角，那麼我們就是處在催眠狀態。催眠狀態有深有淺，就看如何發揮催眠技巧。

換句話說，我們在催眠狀態時，可以或深或淺的覺察到自己的意識與潛意識。我發現，如果被催眠的人對催眠有正確的認識，或者在催眠之前能事先討論，減緩害怕，那麼大部分的人都能被催眠到適合治療的程度。一般大眾對於催眠常抱持錯誤觀念，那是因為電視、電影的誤導。

當你被催眠時，你並不是睡著了。你的意識仍然可以知道你在做什麼，你可以判斷、批評、檢查你的經驗，也可以控制你的說話內容。催眠並不是某種讓你說出真話的藥方。催眠時，你並不是進入時光隧道，在覺察不到目前的情況下，突然發現自己留駐某一時間、某一地點。某些人在催眠時所見到的前世，有如觀眾在看電影。另有些人更積極投入，有強烈的情緒反應。還有些人只是“感覺”到某些事情，而不是“見聞”到。有時候他們只純然聽到或嗅到，事後，他們才憶起催眠時的所有經歷。

在假眠狀態裡，我們能進入無限自由的領域

聽起來，要進入深沉的催眠狀態似乎很費工夫。其實，我們每個人每天不費吹灰之力就經歷了這種狀態，這就是寤寐之間的“假眠狀態”（hypnagogic state）。我們初睡醒的時候是處於假眠狀態，夢境的回憶猶歷歷在目，這時我們尚未完全醒過來。在這段期間，我們現實生活的記憶與所關心的問題，尚未進到心靈裡。跟催眠一樣，假眠狀態也有深刻的創造能力。在假眠狀態裡，我們的心靈全然向內審視，能獲得潛意識的啟發。許多人認為，假眠狀態是一種“天才”狀態，沒有任何邊涯與限制。在假眠狀態裡，我們能進入無限自由的領域，沒有畫地自限的藩籬。

大發明家愛迪生很看重這種假眠狀態，每次在潛心研究發明時，會運用自創的技巧，進入假眠狀態。他會端坐在椅上，利用放鬆與冥想技巧進入寤寐之間的潛意識狀態。愛迪生手握兩個鐵球，手心向上，然後舒服坐在椅子上，手肘靠著扶手，雙手下方的地面上放有鐵盤。當愛迪生入睡時，手就放鬆而自然張開，鐵球就此掉落，碰擊鐵盤而發出聲響，吵醒自己。然後一再重複這個動作。

這種假眠狀態很像催眠，而且比一般催眠更深沉。如果治療師有熟練的技巧，就能幫助病患進入內心深處，加速治療效果。甚至，利用這種狀態所獲得的創意觀念，有時也能造福人類社會，就像愛迪生發明燈泡的偉大貢獻一樣。

傾聽治療師的引導聲音，患者就能集中精神，進入較深沉的催眠與放鬆狀態。催眠不會造成危險。在我的病患中，從來沒有人因催眠而“失控”。你可以隨自己的意思從催眠中醒來，沒有人曾因催眠而違反倫理規範，也沒有人毫無自覺地扮起雞或鴨。沒有人可以控制你，你完完全全在自己的控制之中。

心靈一直保持警覺，隨時在觀察、判斷

催眠的時候，你的心靈一直保持清醒，也隨時在觀察中。許多人在深沉的催眠裡，往往內心之眼或心靈有電光閃過，經驗到幼時或前世的記憶、或看到某種地形、某個年代，但仍能用目前的語言說話，回答治療師的問題，整個道理就出在這裡。被催眠的心靈仍然保有目前的知識與察覺，所以才能掌握幼時與前世的來龍去脈。如果你心中閃過 1990 年，但卻看到自己在古埃及造金字塔，那麼你很清楚，時間應該是西元前，儘管你沒有看到真正的年份。

同理也可以說明，當被催眠的病患發現自己是中世紀歐洲戰爭裡的農夫時，何以能指認出今生的某某人曾在前世中出現。這也說明了他為什麼能口操現代語言，從今生的觀點，辨識出前世裡所看過或用過原始武器的所屬文化。

他屬於今生的心靈一直保持警覺，隨時在觀察、判斷。他不斷用今生的觀點比對前世的情形與事件。他既是看電影的觀眾。也是影評人，然而他一直是保持在放鬆、催眠的狀態中。

催眠使病患進入潛意識，發揮更大的治療潛能。說得象徵些，催眠是使病患進入魔法森林，讓魔樹治療他，雖然催眠能讓病患進入神奇的魔法森林，但是他一定要吃掉魔樹所長出的聖果才能痊癒，回溯法就是這種聖果。

回溯療法是心靈回到更早時代裡，不論哪個時代，其目的是尋回造成病患今生負面影響的記憶，記憶中的事件，很可能是患者症狀的源頭。催眠得以繞過患者的意識路障，接通前世的訊息。

強迫性重複 (repetition compulsion) 是佛洛伊德所造的名詞用以描述一個人無法自製一再重複某種動作，而這個現象是過去的痛苦經驗所造成。在《精神分析論文集》中，著名的英國精神分析家鐘斯 (Ernest Jones) 把強迫性重複定義為：“一種盲目的衝動。重複早期的經驗與情境。無關於能否得利，也不顧引起快樂或痛苦。”不管這項行為危害多大，或多麼具毀滅性，患者總強近地一再重複它。意志根本無能為力，控制不發這種強迫性。

佛洛伊德發現到，把原先的創傷帶進意識，疏導壓抑 (治療師稱為“發洩”，abreaction), 整合他的感覺與學習到的東西，就會產生療效，熟練的治療師在施用催眠回溯療法時，先是將病患催眠，然後經由適切指引，回到事件發生之初。通常，傷害事件發生在童年時代。這是標準的精神分析理論。

回溯到前世是痊癒的關鍵

是也不例外，治療凱薩琳時我發現到，原始的創傷追溯得更遠，直到前世。我的患者中約有40%，需要返回不同的前世，才能解除今生的臨床症狀。不過對其餘60%的人來說，回溯到今生的較早期階段也就夠了，而且大致上也有不錯的療效。

在這四成的人當中，回溯到前世是痊癒的關鍵。以針對這一世的傳統療法治療他們，即使最優秀的治療師也無法讓他們徹底痊癒，因為他們的症狀是由前世的創傷所引起，距今好幾百

年，甚至有數千年之遠，只要運用前世療法，將他們長期被壓抑的記憶帶進意識，目前的症狀通常會有迅速改善。

潛意識有自之明，不會提供無法理解的回憶

除此之外，前世療法不光請求催眠技巧而已。在催眠之前，優秀的治療師必須花很多時間研判病歷、擬問題、找答案，並對攸關治療的特殊細節毫不放鬆。這樣，回溯的成功率可從 50% 提升到 70%。當治療告一段落，病患從催眠狀態回復後，治療師更要把他所有的情感、領悟、訊息，整合到今生裡。

整個過程需要具備一定水準的治療技巧與經驗，因為病人，所喚起的回憶材料，通常帶有極強的激昂情緒與震撼力。因此我極不贊成沒有獲得醫學博士、哲學博士、社會工作碩士學位的人，或是沒有獲得某種傳統治療學位的人，採用前世療法幫助患者治病。非專業的前世治療師，比較不懂得調整患者回想的速度，也比較沒有能力幫助病人整合回想材料。

不過話說回來，獨自在家體驗前世，在大多數的情形下收益良多，而且也有放鬆效果。潛意識有自知之明，不會提供意識所無法理解的回憶。在家體驗前世，頂多只有一些輕微的不良症狀，例如引起焦慮或罪疚，若要減緩這些症狀，可以去找合格的治療師治療，或是停止回想前世就可恢復，因為潛意識會保護他。沒有受過訓練的治療師不懂這個道理，他們很可能過度逼迫潛意識，在病患還沒準備好之前趕鴨子上架，所以說這種做法相當危險。

身為門診滿檔的精神科醫生，我的主要職責是治好病患，而不是證明他們的前世回憶是真是假——雖然，有時候這樣的確認非常重要。

前世回溯類型一：古典型

我注意到，真實的前世回溯有兩個類型。我稱第一種為“古典型”。在古典型裡，患者所進入的前世提供非常詳盡的生活情形，好像有頭有尾的小說，從降生一直鋪陳到死亡。他們可能寧靜而毫無痛苦的體驗整個死亡景象，同時也回顧整世，這時候他們的更高智慧或是某些宗教人物、靈魂導師，會與他們討論這一世的教訓與啟發，並從中受惠。

凱薩琳所回想出的許從前世就屬於古典型。我摘錄她埃及主人前世這一段，她從洪水所造成的瘟疫開始回想，瘟疫奪走他父親和哥哥的生命。當時她和修士一起工作，準備埋葬死者。凱薩琳從那一世的 16 歲開始回想起：

“他們把屍體放在洞穴裡。可是屍體要經過修士的種種手續，他們該好好包裹起來，並熏香，但現在卻這樣放在洞穴裡。水淹到陸地上來了，他們說都是水惹的禍，不能喝水。”

“有方法可以治療嗎？什麼才有效？”

“有幾種草藥，不同的草藥。香氣草藥的香氣。我聞得到！”

“你認得出是哪種氣味？”

“一種白色的草藥。他們把它掛在天花板上。”

“像大蒜嗎？”

“到處都掛著，性質很像，對，你會把它放進嘴裡、耳朵裡、鼻子裡，到處都放，味道很強，大家相信這樣可以阻擋惡靈進入身體。有種紫色的水果，紫色的表皮。”

“紫色的果子也是藥嗎？”

“丹寧斯。”

“它對你有幫助嗎？可以治病？”

“當時人是這麼認為。”

“丹寧斯——”我重複道，想證實它是否就是我們所講的單寧酸。

“這一世在你今生裡到底埋下什麼？你為什麼一直回溯到這裡？究竟是什麼地方使你不舒服？”

“宗教。”凱薩琳很快地低語，“那時候的宗教。那是一種恐懼的宗教恐懼。有好多東西是我怕的有好多神。”

“你記得任何一位神的名字嗎？”

“我看到眼睛。我看到一個黑色的有點像胡狼，是個雕像。它算是某種守衛神，還有一個女神，頭上戴盔。”

“您知道她的名字嗎？”

“歐塞裡斯 (Osiris, 古埃及主神之一。) 西雷斯 (Sinus) 或近似的音。我看到一雙眼睛，就一雙

眼睛，在鏈子上，是金制的。”

“一雙眼睛？”

“是的。”

“誰是海瑟（Hathor）？”

我從沒聽過海瑟，不過倒是知道歐塞裡斯，要是發音正確的話，她是埃及女神愛色斯（司豐饒的女神）的丈夫。我後來才知道，海瑟是埃及的愛及歡笑女神。“她是諸神之一嗎？”我問。

“海瑟！海瑟！”中間停了一長段時間。“鳥，它是扁平的，一隻扁平的鳳凰。”她再次靜下來。

“回到你此世的最後一天去。到最後一天，但未死的時候。告訴我你看到什麼。”她以非常輕柔的聲音回答，“我看到涼鞋，還有粗布衣。”

“然後呢？到你快死的時候，你發生什麼事，你能看到的。”

“我看不到，我看不到自己。”

“你在哪裡？看到什麼？”

“什麼也沒有，一片黑暗，我見到一道光，一道溫暖的光。”她已經死了，已經過渡到靈魂狀態。顯然她不需要再經歷一次死亡經驗。

“你能進到光裡去嗎？”我問。

“我正要去。”她平靜地休息，等待中。

“你現在能回頭看剛才那一生的教訓嗎？你現在能否明白？”

“不能。”她小聲說，繼續等著。突然間她警醒，雖然眼睛還是閉著，一如她在催眠狀態下總是閉著。她的頭左右擺動。

“你現在看到什麼？發生什麼事？”

她聲音變大了，“我覺得有人在跟我講話！”

“他們說什麼？”

“有關耐性。一個人得有耐性。”

“很好，繼續。”

是出自詩人大師的回答：耐性和適當的時機，每件事在該來的時候就會來。人生是急不得的，不能像許多人存在的時間表一樣。我們必須接受凡事來臨的時間，不必強求。但人生是無盡的，我們不曾真的死去，也從未真的出生，我們只是度過不同的階段，沒有終點。人有許多階段，不是我們所看到的，而是一節節待學的課。”（注：錄自《前世今生》63-66頁。）

埋葬的細節、避免生病的草藥、神像，這一切詳情都是古典的回溯類型。凱薩琳的回憶從十六歲涵蓋到死亡，中間在

很長的時間，雖然這一次她記不得實際的死亡經驗（在前次的診療中，她曾回想出這一世的死亡經驗。），但卻接收到“另一個世界”來的靈魂訊息。

前世回溯類型二：關鍵型

第二種前世回溯的類型我稱為“關鍵型”。在關鍵的時刻中，潛意識把前世裡一連串最重要、最有影響力的時刻湊在一起，這些關鍵時刻能有效揭開隱藏的創傷，達成迅速、有力的醫療效果。

有時，關鍵時刻包括仲介生命的回溯，有時，教訓啟示太過費解，一直要到即將結束之際問些特定問題後，教訓或啟示才較為明白。還有些時候，某個時刻會被另外的關鍵時刻所取代。

對某些病患而言，關鍵時刻是斷斷續續的，可能會在下一次的診療中擴充為更詳細的關鍵時刻，或是擴充成古典型，通常，眨眼剎那，關鍵時刻會有重大轉換，它輕柔、平靜地從這個創傷轉換到另一個創傷，從這一個死亡景象轉換到另一個死亡景象，它的深刻療效也是不容置疑的。下列就是關鍵時刻型案例，我們再次以凱薩琳為例。這是凱薩琳第一次的前世回溯：

“一條石子路旁有許多樹。我看到煮東西的火，我的頭髮是金色的。穿一件長而粗的棕色袍子，涼鞋。我二十五歲，有一個女兒叫克莉斯塔.....他是瑞秋（瑞秋是凱薩琳今生的侄女，交往甚密）。天氣好熱，大浪卷倒了樹。沒地方跑。好冷，水好冷。我必須救救我的孩子，可是辦不到，必須緊緊抱住她。我被水淹沒，並噙到了。我不能呼吸，不能吞咽.....咸咸的水。我的孩子從我的手臂中被卷走了.....我看到雲.....孩子在我身邊，還有其他村裡的人，我看到哥哥。”

她暫停一段時間；這一世結束了，她仍在催眠狀態下

“繼續，”我說，“你還記得什麼？”

“我穿一件黑蕾絲的裙子，黑灰色的頭髮上也綁著蕾絲帶。時間是（西元）1756年。我是個西班牙人，56歲，名叫露伊莎。我正在跳舞，（停了一段長時間）我病了；發燒，冒冷汗……很多人都病了，快死了。醫師不知道病源是水。”

我要她再向前推，“康復後，頭還是很痛；頭和眼睛的疼痛沒有從發燒中恢復。很多人死了。”（注：錄自《前世今生》9-11頁。）

很明顯，在這個關鍵時刻型中，創傷來自天災，整個情緒似乎非常激昂。不過依我的經驗，重新體驗創傷或死亡景象，所引起的不良反應及危險性相當低。即使單獨在家回溯前世，在整合所有的回憶上，大多數人並不覺得棘手，他們事後反而覺得更舒服。有良好訓練的治療師懂得指導病患飄浮在死亡景象之上，不帶任何情緒而平靜地觀察，此外，我們的潛意識也能瞭解，何時該離開這個回溯經驗，我們可以自由選擇要不要經歷死亡景象。總之，密集的前世治療並不會嚇壞接受治療的病患。

從這一關鍵時刻換到另一個關鍵時刻的前世療法，是一種非常成功的療法，因為我們可能在短短不到一個鐘頭的時間內，掌握前世與今生的關係，不必曠日費時花好多時間回溯。不過話說回來，關鍵時刻型比古典型的前世回憶，更難於求證，因為它集中於關鍵本質，而不是細節。

我本人無法預測哪種病人適合採用哪個類型，兩者的治療效果不相上下。

抗拒催眠的心態

並不是每個人都需要透過催眠回想前世，也並不是每個人今生的困擾都來自前世創傷。通常，病患所真正需要的是，找出今生的創傷，而不是前世的，然而，我還是常教導我的病人如何自我催眠及冥想技巧，因為這些技巧對我們當前的生活很有幫助。這些技巧除了能治好他們的失眠、高血壓、減肥、戒煙、強化免疫系統、對抗慢性病、減緩焦慮，也能讓他們進入放鬆狀態，獲得內心平靜，儘管有這些好處，可是仍有病患拒絕催眠，原因令人意外。

當我還在耶魯醫學院提任精神科住院醫師時。一名商人因恐懼坐飛機，被人介紹來看診。當時，在耶魯只有少數醫生會運用催眠治療單一症狀的恐懼症，這種症狀只恐懼特定的某件事，如怕坐飛機，怕在高速公路上開車、怕蛇等等。這名商人必須經常坐飛機出差，可是他只敢搭陸上

的交通工具，很明顯地。他一定要克服搭機的恐懼感。

我詳細向他說明整個催眠程式，並向他保證，人有信心治好他。而且，克服飛行恐懼之後，除了對做生意有幫助外，這能到更遠的地方享受浪漫假期，生活品質將從此改觀。

他皺著眉。憂心忡忡地看我。時間慢得不能再慢。為什麼他一點都不感到興奮和期待。

“謝了，醫師。”他終於說話：“我不想接受治療！”

他的回答令我訝異，我曾醫好太多類似症狀的病患，從沒有人拒絕我的幫忙。“為什麼？”我問：“為什麼你不想接受治療？”

“因為我相信你，醫師，你會治好我，我就不怕飛行。然後我會去搭飛機，飛機飛起來，然後栽下去，摔死。謝了！”

我無話可說。他帶著他的恐懼症快步離開門診室。不錯，他的病不會好，可是毫無疑問，他也不會墜機而死。對於人類的心靈，我終於看得更透徹，特別是抗拒與否定的心態。

第 2 章 生命輪回的經驗

常有人悄悄問我，“魏斯醫師，我對前世回溯很有興趣，可是卻不易接受輪回的觀念。”

如果你也這樣想，請放心，“吾道不孤”，這樣想的人太多了，有這種想法的人，大半都有必要在回溯前世之前表達看法，算是治療前的暖身運動。在我主講的演講會或工作坊上，這是常被問及的話題。遇上凱薩琳之前，我本人對於輪回轉世的觀念極為懷疑，而且不相信前世回溯的醫療潛力。即使在有了這種不可思議的經驗之後，我也費了幾年的時間，才有信心把我的信念與經驗向社會大眾公開。凱薩琳的治療成果雖然徹底改變我對生命本質與醫療本質的瞭解，但是把這些深層經驗告訴別人，我這還是很猶豫，因為我怕同事或朋友嘲笑我是“瘋子”或“怪人”。

另一方面，我用同樣技巧，不斷治癒更多病人，加深我對前世療法的信心。我知道我必須克服慌亂如麻的方寸，解決這些問題。於是我勤跑醫學圖書館，試著找到相關的研究。我是個左半腦發達、邏輯分析能力強的臨床醫師，用這種方式解決問題很合胃口，我一直希望，類似的研究能證實我的經驗。我想，假如我莫名其妙碰上前世回溯的個案，那麼我確信，其他曾用催眠幫人治病的精神科醫師，一定也有類似經驗，說不定，其中一、兩位有勇氣的醫師，會把真實故事

說出來。

雖然是事實，但人們卻不敢公開

我很失望，只找著少量研究，不過這些研究報告卻相當傑出，例如，我有幸能讀到史蒂文生博士的論文，個案中的兒童表現出能夠記得前世的種種細節。兒童們所記得的內容，事後經過調查，證實確實有輪回轉世。可是除此之外，很少有重大的研究發現，關於前世回溯的醫療價值，沒有隻字片語提及。

我離開了圖書館，挫折感比進去時更大。怎麼可能這樣？我的經驗告訴我，催眠之後的前世回想是很有用的治療工具，可醫治各種心理、生理症狀。

為什麼沒有人把他的經驗公之於眾？為什麼沒有人把臨床催眠治療所喚起的前世經驗，發表於醫學文獻？好像我是有這種經驗的唯一一人。然而我相信，其他的治療師一定也有這種經驗。

回想當初，我唯一想做的就是把我的治療經驗公諸於眾。那時候我真懷疑，其他的治療師是否跟我一樣憂豫，不敢再往前多走一步。之後，我的研究成果出爐了，我直接經驗到的事務，它們的威力與真實令我惴惴難安，而且，我討論到我對死後生命的新信念，及和“大師們”接觸後所獲得的指導，寫出這些經驗也令我如坐針氈，他們在外人觀念上，或在專業領域上，會不會“不恰當”

《聖經》中原有輪回轉世的記載，後來被刪掉了

我決定研究宗教。想起在哥倫比亞大學上宗教課的時候，東方的大教如印度教、佛教都相信輪回轉世，他們大多接受人有前世的觀念，而且認為這是不容置疑的事實。我也學習到，回教的“蘇非”(Sufi)神秘教派，有很完備的輪回傳說，散見於詩句、舞蹈和歌曲中。

隨後我發現，猶太教對輪回轉世的信仰（或稱之為 gilgul）已存在上千年。輪回轉世觀一直是猶太教的信仰基石，一直到 1800 年到 1850 年左右，為了加速“現代化”，為了被更科學的西方社會接納，改變東歐猶太社區的觀念。也就是說，輪回轉世一直是猶太教的其本信仰，轉變不過是近兩世紀的事。在正統的猶太教采施地 (Chasidic) 社區，輪回的信仰觀至今是仍未絲毫動搖。千年之前的猶太神秘哲學秘典 Kabbala，輪回轉世的觀點滿書皆是。幾世紀前，學富五車的

猶太學者路查脫(Rabbi Moshe Chaim Luzzatto)·他在《神理》(The Way Of Good)一書中摘取 gilgul 精華，並說：“一個靈魂可透過不同軀體，輪回轉世無數次。說此而言，它會修正前世的錯誤；同理，它也會達成前世的理想。”

研究基督教歷史的時候，我發現《新約聖經》早先曾記載輪回轉世的文字，在西元四世紀當基督教成為羅馬的法定宗教時，被君士坦丁大帝刪掉。很明顯地，君士坦丁大帝覺得這種轉世觀念，會危害帝國的存在，因為相信可能有另一世的國民，比起相信有審判日的人，更不服從命令或遵守法令。

西元六世紀，君士坦丁堡的第二次議會，更特別支持君士坦丁大帝的做法，並規定凡公開宣導輪回轉世者，皆屬異教徒。當時，教會也和君士坦丁大帝一樣，害怕前世的觀念減弱教徒的信心，不再找尋救贖之道。他們同意，審判日的鞭策是必要的，才能確保信徒的信仰態度和行為。

在君士坦丁會議領導的基督教草創期，其他的教會神父如奧利金 (Origen)、亞力山大的克裡蒙 (Clement of Alexandria)、聖哲羅姆(St. Jerome)等，接受也相信輪回轉世說。著名的諾斯帝教徒 (Gnostics) 也相信了這件事，隨後在十二世紀時，部分義大利和法國南部的基督教徒，他們因為相信輪回而被殘酷處置。

從閱讀搜集到的資料中，我反省到，不論是清潔派教徒 (Cathars)、諾斯帝教徒 (Gnostics)、猶太神秘教徒(Kabbalists),除了一致的輪回轉世信仰外，他們對輪回轉世另有一種完全相同的看法，那就是：直接的個人經驗，是超越于我們理性心靈所看、所在之上的；或者說，宗教所教導的東西，都是靈界的智慧根源所傳達的。直接的個人經驗有能力提升靈魂的成長和個人的成長。很可惜，由於這些看法被視為異端，會遭受嚴厲處罰，所以這些教徒只好明哲保身，嚴守秘密。前世教誨的鎮壓，理由竟是政治的，與靈魂無關。(注：See Reincarnation - 《The Phoenix Fire Mystery》by Cranston and Head，他們的研究很出色，探討西方政治、社會如何對待輪回轉世的歷史演變。)

說真話也需要勇氣

於是我逐漸明白“道理”出在哪裡。我擔心，如果我把自己的信仰公開出版，可能會遭到懲罰。可是我也知道，人們有權得知可以醫治疾病或幫助成長的工具，況且我早已從臨床經驗中看到，前世回溯真的可能醫病，而且能轉變他們的生命觀。我同時知道，人們會變得更好，對家庭都更有貢獻，而且好處還不止這些。

《前世今生》出版後，我一直靜待撻伐。我準備聆聽醫師們的嘲笑，讓聲名受辱，甚至禍延家庭。但是後來證明我的擔心是多餘的。我只聽到一、兩名同事的零星同情話，他們說：“可憐的魏斯，他沒有懸崖勒馬。”同事和親友並沒有和我劃清界限，反而，我獲得更多回饋，我開始收到來信——讚美的信，都是全國各地精神科醫師和心理學家寄來的，他們和我一樣，有相同的經驗，可是卻不敢公諸於眾。

對我而言，這是砥礪的一課。我甘冒不韙，向社會大眾和醫療界公佈我的經驗，並獲得知識，有了掌聲和接納的鼓勵。除此之外，我也瞭解到，求知不見得要死守圖書館苦讀，我們也可以探索自己的經驗而獲得新的理解；直觀也能讓我變得聰穎，這兩個不同進路可以碰合一起，互相砥礪，互相啟發。它們都對我發生作用。

我講出這件事是因為你可能也有類似我的經驗，在經驗與理性知識中掙扎。“非常多”的人和你一樣，相信這件事、也有同樣的經驗，或許，他們多得超出你的想像，而且，他們沒有勇氣跟你一樣把這種事告訴別人。不過仍有些願意說出真相，只偷偷地講。保持一顆開放的心靈，信賴你的經驗，這一點很重要。千萬別讓他人的排斥和成見，破壞你的個人經驗，及你所感知到的事實。

見怪不怪的靈異經驗

對於前世，另一個大家所關注的焦點就是，相信靈異現象會不會很“詭異”。相信沒多久你就會改觀。請向你的親友詢問一下，他們是否曾有預知性的夢，或是其他的靈異經驗。結果可能令你大吃一驚。

我本人確曾做過這種“調查”，在《前世今生》出版後兩個月，我受邀和一個讀書會的成員聊天，會員是 10 位住在邁阿密海濱的女士所組成。讀書會已成立 12 年，閱讀的書籍範圍很廣，大部分是暢銷書。他們對形而上學之類的書籍並沒有特別興趣。不過，自從我躋身為作家，加上又是本地人，也願意和她們聊聊，讀書會的成員 12 年來初次閱讀這方面的書籍。我出席那一晚，10 名成員齊集一堂，她們大都是中產階級，頗具影響力，似乎是那一階層的典型代表。

討論之後，我稍稍做了調查，問她們在還沒有閱讀我的《前世今生》之前，是否相信輪回轉世。是否相信死後的生命，結果有 3 名女士（30%）相信輪回轉世，六名（60%，包括前 3 名在內）相信死後有生命，而 4 名（40%）則相信，身體死亡，她們也跟著死了。上述的統計和蓋洛的全國民意調查，資料非常接近。

當我問讀者會的成員，是否曾經驗靈異現象。結果，她們經驗的密集和廣泛，令我驚訝。請注意，她們不是事先篩選好的調查對象，對於超感官知覺、靈異事件、輪回轉世等現象，並沒有特殊偏好。她們只是喜歡閱讀、討論書籍，才組成十人讀書會。

一名成員的母親曾在夢中見到祖母來訪，祖母老態龍鍾，但沒有生病。夢中，祖母容光煥發，全身包在金白的光團裡。她告訴女兒：“我很好，別擔心。我現在必須離開你。請保重。”第二天，母親獲悉祖母當晚在遙遠的市鎮去世。

讀書會的另一名成員，她常反復夢見兒子。當時她兒子健壯如牛，可是夢中卻受了重傷。然後她看見自己待在醫院病房裡，病房中回蕩著雄壯、神秘的說話聲：“他將回到你身邊。”她有點迷惑，因為夢中的男孩，她知道確實是自己的兒子，可是頭髮卻比兒子更黑。同樣的夢反復出現一個月，月底，她兒子騎腳踏車被汽車撞倒，傷勢有致命之危。這位媽媽在醫院告訴關心病情的醫師說，她兒子會複元，她之所以深信不疑是因為夢中的聲音。兒子的頭裹滿繃帶，逐漸複元。繃帶拆下後，被剃掉的頭髮長得更黑。然後她未再做過這個夢。

另一名女士也提到她兩歲的兒子，兒子對於從未探索過的地方，竟有豐富的知識。“以前他一定到過那裡。”她這樣對朋友說。

另一名女士，她的好友是牙醫，他似乎有避開交通事故的先知。有一晚，她們幾個朋友離開餐廳，正要過馬路時，牙醫突然大喊：“退回人行道去！”並很快伸出雙手擋在眾人前面，要大家迅速後退。幾秒鐘之後，一輛車子高速地沖來，驚險地掠過眾人面前。事後牙醫也頗納悶他為什麼會這麼做。

又過了幾個禮拜，這位牙醫的太太開車載他一起回家，牙醫在車上打盹，完全沒有注意路況。“等一下變綠燈時先不急著走。”牙醫含含糊糊對紅燈停車的太太說；“待會兒有人會闖紅燈。”這時他仍然在打盹中，看不到車外路況。太太提高警覺。幾秒後，號志變了，一輛汽車飛快闖過十字路口，插入對面車道。他們捏把冷汗，還好平安無事。

還有一名讀書會的女士，一天在打掃房子時，腦海裡突然浮現“不要悲傷”的明晰念頭，然後她想到一名知交老友自殺了。她已經好幾個月沒有想起這位朋友了，對朋友是否有感情困擾，是否曾想要自殺等事，一無所知。可是整個念頭太明晰、太真實了，而且不是突然的感情衝動，似乎是她真的知道這件事，而不是無根據的雜念。她隨後證實，朋友真的就在那一天自殺身亡。

這些令人稱奇的直接經驗這很多。許多讀者會成員都談到曾做過預知功能的夢。一名會員在接電話之前，便知道是誰打來電話。而且大部分人都曾經驗到似曾相識的感覺，或和丈夫同時想

到或講出同樣的事。

不過更令人嘖嘖稱奇的是，讀者會的成員已經相聚 12 年，卻從未分享有彼此的靈異經驗。她們害怕被人認為“詭異”、“瘋狂”。殊不知，這些正常女士所經驗到的只是正常的靈異現象，一點都不詭異，也不瘋狂——我們每個人都可能經驗到。只是多數人通常把秘密藏在心裡，沒有說出來。

靈異與預知經驗人人都有

就此而言，前世回想只是諸多正常、珍貴的直觀經驗之一。處於輕微催眠狀態的心靈是放鬆的、精神集中的，比正常、清醒的心靈，更容易接受潛意識的直觀指引，也更能接收隨機、自發的預感應驗，那麼你很清楚這種經驗的價值與力量。

意識回想的經驗也能引起相同的感覺。它讓你覺得，你正在以不必解釋，不必證明的方式回想、引導、及治療自己。它只是自然地發生。前世回想之後，當你覺得症狀有改善，不論那是生理上的疾病消除、情緒上的平復，或是你覺得信心增強，你並不需要質問這個經驗的邏輯有效性。你知道，它的確有力量改善你的生活品質，它的確讓你感受到和他人的因緣關係。

靈異之夢與預知之夢只是稀鬆平常的例證，顯示我們都有這方面的能力，並且能進一步發展。自從佛羅里達州開始發行六個數字的彩券後，一個特別的靈異之夢，讓新澤西州的男士贏得 1050 萬元獎金。根據佛羅里達當地報紙的專訪，中獎的男士說，女兒去世將近一個月後出現在他夢中，敦促他買彩券。

“我女兒說：‘為什麼不玩玩我的號碼？’她說：‘我很想帶給你一點快樂！’”

這位父親是名 61 歲的房地產經紀人，曾帶著家人到佛羅里達度假，希望沖淡女兒意外死亡的悲傷。他 23 歲的女兒，幾星期前從 200 英尺高的懸瀑上摔死。父親從逼真的夢中醒來後想起女兒車上有張新澤西州的彩券，上面圈有號碼。他覺得整個夢頗怪異，但仍打電話回家，問出彩券號碼是 2、6、11、14、31、34。開獎那天是上，全家人前去簽注，結果真的贏得大獎。

一個月之後，58 歲的扳金技工，也從彩獎贏得 1120 萬元，他是古巴人，一輩子從未買過彩捲。開獎的前 4 天晚上，去世的母親栩栩如生地來到夢境，告訴他該買張彩捲。第二天他在附近的超市買了 10 張，結果其中一張中了大獎。靈異之夢與預知之夢不但經常出現，而且還非常真實。特別注意這種情形，不是因為我最近常研究靈異現象，而是我 20 年來一直在研究睡眠與夢因。

神奇的瀕死經驗

瀕死經驗 (NDEs) 的現象已獲得許多學養豐富的知名專家研究證實，如慕博士、庫伯羅絲博士、林格博士、莫爾斯博士，還有其他學者。全世界的研究專家依據經驗一致指出，前世及前世回想，對於我們的心靈與直覺而言，似乎是合邏輯的，而且是感覺舒服的。

莎莉是 65 歲的女士，在一次奪走 170 條人命的墜機事件中，她是少數倖存者之一。莎莉體無完膚，有多處骨折，傷及內臟，救難人員發現她躺在沼澤裡，還綁在安全帶的座椅上，她是在機身碎裂時被震出來的。

急診時，莎莉高燒 41 度，有致命之危，她開始痙攣，陷昏迷。緊急接上心肺復蘇機，可是她的呼吸和心率停止。醫師用盡各種復蘇法，堅持不放棄。

這時候，莎莉有了瀕死經驗。她飄浮在肉體之上，遇到一群白鴿，白鴿引領她朝向遠方的美麗白光。她覺得非常美妙。途中，她轉過身來，看到醫師和護士們手忙腳亂地急救她的軀體。她清楚看到身體的哪個部位骨折，好像用 X 光透視一樣。

她轉向召喚她的光，尋思道：“噢，真希望這些鳥兒會說話。”

這時，她聽到光亮中傳出沉穩、平靜的聲音，並告訴她時候未到。莎莉抗議說：“可是我的身體已經體無完膚，我不願回去受苦。”

聲音回答：“我們有訊息要你回去，記住‘平靜就是愛，愛就是智慧。’”莎莉答應傳達這些訊息以說明眾人。

然後她的靈魂回到身體。醫師們大感驚奇，因為她的心跳已經停止 15 分鐘。

事後她把訊息告訴每個人。她的家人在她的病房貼上海報，上面寫“平靜、愛、智慧”。莎莉曾再度聽到這個聲音。後來，當醫師宣佈，她的腳將永遠麻痺，無法行走。”

“不會，我不會！”她說得很堅決。“請半小時後再來，我證明給你看！”

醫護人員離開後，莎莉閉上眼睛，想像瀕死經驗所看到的光亮圖像，然後她又聽到引導的聲音說：“治療源自你的內心，由裡向外。”

約定的時候到了，醫護人員魚貫走進來，莎莉告訴他們，她將由內往外治療自己。她要大家仔細看她的腳。莎莉再度閉上眼睛，專心想像亮光。因為莎莉的腳竟然動了，疑心的醫護人員全

部驚訝地倒退一步，此後，莎莉的病情逐漸穩定複元。

依據蓋洛普民間調查，超過 800 萬的美國人曾有瀕死經驗，其中包括幼童。這些經驗有驚人的一致性，和文獻記載幾無兩樣。通常，瀕死的人脫離肉體，從肉體外“看到”別人正在努力施救。不久，他感覺到遠處有一陣亮光，或是散發光芒的“靈魂體”，或是已經去世的親人。通常，他會聽到聲音或音樂，並飄向某種隧道，朝向光體或靈魂體。這時候一點也不痛苦，反而感受一股強烈的平靜與喜悅，瀰漫整個飄浮意識。大多數人不願意重回肉體，可是如果他們在塵世的責任、工作、債務未了，就會再回到肉體，並感受到痛苦與其它生理感覺。然而，他們大多明白肉體死亡後生命沒有結束。之後他們大多不害怕死亡。

《一生又一生》(Life after Life)、《遠方的光》(The Light Beyond)的知名作者慕迪博士告訴我，他訪問二千多名瀕死經驗的人。受訪者都會描述飄浮在肉體之上的經驗，他們也都知道急救的醫護人員等一下會說什麼話，不久果然說出這些話。如果這些人想碰觸醫護人員的肩膀，他們沒有形體的雙手而是直接穿透對方身體，彼此間無法有物理上的接觸。

“然後他們升起超越現實的感覺，”慕迪博士繼續說：“當他們發現亮光時，愛的感覺瀰漫他們，而且，亮光不會刺眼。”

瀕死經驗的另一個常見現象就是一生回顧，一生中的所有動作、行為同時以明亮的色彩和三度空間方式，全程顯示，沒有任何時間順序。此外回顧者也經驗到此生中幫助人、傷害人、愛人、恨人的種種情緒。回顧的時候，通常有一或多名像是神的靈體相陪。

一名受訪者是牧師，講道的時候曾移動火炬和硫磺造勢。在回顧一生的時候，他從一名九歲男孩的觀點，發現佈道時言辭刻薄犀利，男孩在教堂座上嚇得發抖。牧師對於孩子的恐懼感同身受，並領悟到自己的講道毫無精神啟發。

在一旁觀察的靈體平靜評道：“我想你不會再做“這種事”吧！”牧師事後對慕迪博士說：“真想不到，上帝對我講的神學不感興趣！

兒童的瀕死經驗

莫爾斯是西雅圖的小兒科醫師，也是《親近光》(Closer to the Light)一書的作者。他從1983年起，一直在記錄兒童的瀕死經驗，並發表 50 多個案例報告。兒童所描述的瀕死經驗，幾乎大同小異。他們也是脫離身體，進入虛靈世界，被引向歡迎的光亮裡。有瀕死經驗的兒童，他們

感受到的深刻衝擊與形體變換，完全和大人一樣。這些兒童學習到，生命是有目的的，他們“尊重生命，並看出生命與宇宙之間的錯宗關係。”這幾年來莫爾斯從訪談中發現，有瀕死經驗的兒童，比同年齡的孩子更成熟，與家人的關係更良好。他們不吸食毒品、不亂搞性關係、不會叛逆，也沒有不良品性。

瀕死經驗研究學會的創始人林格博士，他是大學心理學教授，也是《瀕死的生命》(Life at Death)、《朝向奧米茄》(Heading Toward Omega)二書的作者，他和莫爾斯博士、慕迪博士，還有我，最近在醫學會議發表演說，討論瀕死與死亡後的經驗。莫爾斯報告說，有些兒童在瀕死經驗的手術中，可以聽到醫師和護士的對話，雖然他們被全身麻醉而毫無意識。

他同時提到一名 9 個月大幼兒的瀕死經驗。在三歲半時，他參加盛大的宗教聚會，會中有人扮演耶穌。“那不是真的耶穌，”男孩反駁說：“我死掉的時候看過真耶穌。”男孩努力描述他的瀕死見聞，他曾穿過：“全世界都發光”的隧道，到了盡頭，他“跟上帝一起奔跑和跳高。”

“這就是他心目中的天堂。”莫爾斯補充說，還有三、四名有瀕死經驗的兒童告訴莫爾斯，他們曾“在天堂遇見等待投胎的靈魂。”莫爾斯申論說：“這件事令他們相當困惑，因為它違反他們的宗教信仰，可是他們確實遇到靈魂。”

莫迪告訴我一個引自《急診醫學期刊》的個案。一名不到一歲的女孩瀕臨死亡，可是最後又活過來。當孩子長到三歲半的時候，祖母病危，眼看即將不久於人世。

“祖母會不會跟我一樣，穿過隧道見到上帝？”小女孩天真問道。

依照林格博士的經驗，不一定是有宗教信仰的人才會有瀕死經驗。每個人都會有這種經驗。不論他信什麼教。他一再強調他的發現，那就是，有瀕死經驗的人不再懼怕死亡。“幾乎每位有瀕死經驗的人，後來都會信神，即使曾經是無神論者。他們更會關心生命、自然、環境。他們也較不會審判自己，而且對別人更寬宏。他們更懂得愛人，對人生有更多強烈的使命感，更注重精神生活。”林格博士說。

林格博士相信，由於醫學急救技術不斷進步，所以更多在死亡邊緣的人會被拉回人世，也就是說，有瀕死經驗的人會更多，因此能提供更多的有用資料。

病患在描述前世的死亡情形時，所提到的種種現象，都和有瀕死經驗的大人、小孩一樣。整個相似情景令人驚訝，而那些生動的前世死亡描述只是透過催眠，病患對瀕死經驗的文獻記載毫無所悉。

不論是實際曾有的瀕死經驗，或只是透過前世回想的死亡景象，有這些經驗的人對於生命的視野與價值，都會有相仿的啟發或改變。你不必因為被砂石車撞傷，或是心臟病發，才有機會獲得靈魂上的啟發、更愛人或更愛好和平，利用前世回溯也能獲得相同的死亡經驗。不同經歷的兩組人，同樣不再畏懼死亡，並以全新的觀點確信愛的力量，而且更願意表達愛。

兒童經歷前世的案例

我除了害怕被醫療界的人聲討、處罰外，也擔心一旦把前世回想的真象公開，恐怕也不能獲得證實。對於前世，可能有“客觀證據”嗎？對於前世回想出的事件，可有任何事實調查，證明它的可靠性嗎？有時，某些曾有前世回想經驗的人會產生這些疑問。回想出的細節都是真的嗎？他們很懷疑。這一切會不會是我的憑空想像？

維吉尼亞大學的精神病學教授史蒂文生，搜集了二千多名兒童的輪回轉世個案。這些兒童似乎通曉異國文化，也有說外國語，或是用古代語言講話，然而他們卻不曾到過國外。或者，有些兒童在非常幼小的時候，就知道千里之外的城鎮或家庭一、二十年前曾發生過什麼事，而且詳述縷縷。半數的兒童是生在西方家庭，不是來自印度、西藏或亞洲其他相信輪回轉世的地區。兒童們所說的前世詳情，史蒂文生博士的研究小組都會一一查證。

雖然我的專業領域是治療成人精神病患，但是，若有小孩顯示出曾有前世回憶，他們的父母偶爾也會向我探詢，因此我也有機會訪問小朋友，瞭解他們的前世回憶。

一名男孩的父母就曾找過我，提到他們的孩子會說法語。他在兩歲半至三歲時，就能用法語講出片語和句子。這會是遺傳記憶嗎？他們的父母不太肯定，因為他們有一方的祖輩是法國人。然而，父親和母親對法語一竅不通，他們周圍，包括親戚、朋友、鄰居、幫工，都沒人會講法語。

深入問了些問題後，我告訴他們，這種情形前世回憶可能性比遺傳記憶還大。當然有可能是，男孩的心靈突然接通了集體意識或知識的萬有本源（它們包羅歷史、語言、原型象徵、過去所發生的事件）。但是不論如何，我覺得可能是，男孩是前世學會說法語的。

一名從事律師工作的女士，帶著惶惶不安的心情來找我，因為她四歲的女兒最近舉止“古怪”。自從母親帶回一堆古董硬幣後，女兒的行為開始“古怪”了。原本正常、聰明的女兒，每當發現不尋常的多邊古幣時，就會不厭其煩地一直玩，一直分類。

然後她會立刻搶走古幣說：“我認得這一個，媽咪，你記不記得？在我是大人而你還是小男孩時，

我們就有這種硬幣，多得要命。

女兒開始和這些古幣睡在一起，而且經常談到另一個年代裡的事情。一位心理學家朋友告訴她，他擔心女孩可能患了精神病。我詳細問明原由後，很有自信地告訴母親，女兒並沒有罹患精神病，她只是回想起前世她們曾同在一起的經歷。我請她不必把這件事放在心上，多瞭解女兒。不久後這位女兒又回復“正常”的行為，母親的焦慮也消失了。

我所舉的例，並不是只有我和這一領域的研究人員才看得到。自發地娓娓道出過去事件，或用不同的語言敘述，這種前世回想的例子，到處都可發現，也說明了前世是一種事實。因為兒童仍然太小，不可能對他們說出的材料有任何研究。他們也不會加油添醋捏造。兒童所提供的案例，更是強而有力的證據。

我就知道有一位 3 歲的男孩，他可以指認出第二次世界大戰的各型飛機，而且也能描述如何駕機飛行，對於飛機的構造也了若指掌。他怎麼會有這些知識？我也曾聽說有一名小女孩，她懂得組合來福槍，而且她也詳細描述當她還是大人時，如何駕著大雪車翻覆。

這種例子不勝枚舉，文獻記載的故事更是成千上萬。問問 3、4 歲的小朋友，看他們記不記曾是大人時發生的事。他們的回答可能讓你大吃一驚。

前世回想與做夢經驗

身為受過專業訓練的精神科醫師，我本能地會把患者前世回想的內容，和傳統心理分析有關做夢的材料，做一比較，探討它們呈現的變形與隱喻內容，透過這種比較，我才發現幻想和隱喻與前世回想的實際記憶，和佛洛伊德學派對幼兒期記憶的發掘，有哪些差異。

執業這麼多年來，我發現到，發生在前世回溯中的實際經驗、隱喻、變形，它們似乎是流動不定、栩栩如生、有多重色彩的，這些特色和做夢的感覺非常類似。在進行前世回溯診療時，我的工作為患者區辨這些元素，深入探討並加以詮釋，而且也要幫他們理出整個景象的一致脈絡，這跟傳統的心理分析法一樣，只不過它是追蹤孩童的記憶。

兩者之間

兩者之間的差別。依我的經驗，夢境，約有 70%的內容是由象徵和隱喻組成，15%是實際

記憶，最後的 15%則是變形和偽裝。前世回想中，約 80%的前世經驗是由實際記憶組成，10%是象徵和隱喻，另外的 10%才是變形和偽裝。舉例說明，如果你回溯到今生的幼童時期，而治療師要求你回想幼稚園的情形，你可能想出老師的名字、你穿的娃娃服、牆上的地圖、交過哪些小朋友、或教室中的綠色壁報。如果再進一步探究，也許教室裡的壁報實際上是黃色，當你念小學一年級時，壁報才是綠色。可是這並不影響其他回憶的有效性。同理，前世回憶可能像一部“歷史小說”。也就是說，重要的事件部分可能添加了想像，或經過修飾、變形，然而整個事件核心依然是可信、正確的回憶。同樣的現象發生在夢境裡，也發生在有關今生的回憶裡。事實的穀粒雖被時間巨輪碾成粉末，但穀物仍是穀物，事實依然在那兒。

傳統的分析法可能會懷疑，前世的記憶是否只是心理上的幻想。所謂的前世記憶，可能是幼時問題與創傷的投射或編飾嗎？

我的經驗告訴我，再加上寫信給我的治療師，他們也援引案例告訴我，實情剛好相反，前世的記憶、衝動、力量，似乎才造成幼童此生的行為類型，那是一種長時間行為類型的重複。

實際上，幼童這種來自前世的行為重複現象，和佛洛伊德所提出的精神官能症與強迫性重複假說，非常相似（也就是說，過去所“隱藏”的創傷造成今日症狀，因此必須揭開創傷，才能減緩症狀）。我對傳統分析法無法贊同的唯一一點就是，佛洛伊德把人的過去階段，定位於暫時性的今生，範圍太狹窄、也太有限了，其實我們有必超越此生，向後伸延，直達問題造成的根源處。只要我們把人生舞臺拉長、拉遠，指出相貫其間的力量，通常，療效也隨之加速。不論是治療師或病人，你不見得要相信前世或輪回轉世，才能讓前世療法發生效力，事實會證明一切。不只一位治療師向我說：“我依舊弄不清夢我是不是相信有前世這回事，可是我就是用前世療法，而它真的有效。

第三章 身體與心靈的治療

艾玲是邁阿密區知名的心理學家。她特地來看我，試試前世療法能不能緩和她的慢性生理病痛。多年來艾玲的頸部、肩膀、背部上方，經常斷斷續續抽痛，苦不堪言。初次面診時，我發現艾玲還長期患有懼高症，那是一種單一症狀的恐懼症。下列就是艾玲在催眠下所描述的前世經驗：

“眼前暗無天日——黑漆漆的——突然想到，我眼前被人蒙住。我看到自己人在戶外。我站在塔頂，那是城堡中的塔，石頭砌的。我雙手被綁。當時約 20 歲左右，是位軍人，我這一方戰敗了。我的背痛徹心腑，我感覺到牙齒正瑟瑟打顫，雙臂僵硬，緊握拳頭。我被人刺傷，傷在後

背，可是我竭力忍受，不讓自己失聲痛叫，然後我被推下去，護城河的水淹沒了我。”

“我一直怕高，怕溺水。從水中掙扎上來時，全身發抖，在悲憤中度過一、兩天。我摸不到自己的臉。第三天醒來，我認為‘會不一樣的，某件事會變得非常不一樣的。’”

不一樣的事就是，艾玲的背痛，還有懼高症，統統消失了。

在隨後的診療中，艾玲回想起中世紀法國那一世。在這一世裡，艾玲是個二十余歲的男人，窮困潦倒，人生無望，他沒有勇氣改變現狀，心事也不敢說出來。艾玲描述說，這個男人邋邋遢遢，只有一件骯髒灰黑的破衣服遮體，官員栽贓，指控他沒有犯過的罪行。艾玲成了代罪羔羊，被逮捕，並當眾吊死。他帶著一貫的絕望、無助、悲戚步上絞架，多少有點慶倖可以脫離這猥賤的一生。

經過這次診療後，她的慢性頸痛也消失了。好事還不只這樁。經歷了法國這世，艾玲的心境終於有了突破性成長。她看出，前世那種有氣無力的性格，影響著目前的生活，她不常說心事，更不敢冒險嘗試。她決定暫不理會職業名聲是否受辱，她要把那奇妙的前世經驗，告訴報社記者和其他治療師。這一次，她沒有被處罰當眾吊死，反而，她獲得道賀。

最近流行身心靈療法的新觀念，艾玲的例子顯示出，前世回溯把這種治療技巧，擴充得更廣、更遠。艾玲的成功治療經驗，打破了以往只針對生理，或只針對心理施以局部治療的技術。雖然，她前來治療只想減緩生理症狀，可是她不僅根除了生理上的疼痛，長期的心理恐懼也一併消失。此外還附帶另一項好處，在她排除心事不願表達的心結，終於能認同、並追求心理成長的新領域。治療期間，艾玲的身、心之間互相協調產生增效作用，打開成長的通路，帶來更新層次的健康幸福。

身心對疾病的影響

我們知道，心靈對身體有很強的影響力，會導致各種生理病痛，甚至死亡。所有的醫師都很清楚，住院的病人如果不想活，再怎麼完善的醫藥，再怎麼先進的醫療設備，都無法起死回生。而有強烈求生意志的人，通常都能控制住病情。這種“放棄”與“求生”所造成的身心關係，就是最基本的身體與心靈的作用 (mechanisms of the mind-body connection)。這種身心一體作用，消除了艾玲的頸痛與背痛。在這一章裡，我將舉出更多前世治療時身心一體的例證，說明它如何醫好生理病痛。

早期斯丹佛大學的研究資料指出，乳癌患者若有親友從旁支持打氣，壽命較長，病情也較穩

定。哈佛大學的研究發現，某些靜坐冥想方式，可延長老年人壽命。高辛斯 (Norman Cousins) 曾寫出一本好書《頭部優先：希望生物學》(Head first: The Biology of Hope), 這本書促使醫學研究步入新的領域，即心理神經免疫學(psychoneuroimmunology), 探討心靈 - 腦部與免疫系統間的交互關係。

賓州大學的研究顯示，催眠可以增加免疫系統中某些白血球的數量。還有無數研究指出，運動員的優異表現，和他們使用的圖視擬想技巧 (Visualization techniques) 之間有密切關係。許多研究與臨床人員，已運用催眠法幫人戒煙、戒毒癮或治療嗜食症，而冥想對於上述種種現象，也有不錯的效果。

前世療法能治癒宿疾

催眠下的前世療法也能達成同樣療效。初遇凱薩琳之後，我已進行了數百次的前世治療，親眼看到，患者生理和心理上的症狀，甚至不必服藥就能快速痊癒。

目前我還不能確定，為什麼前世療法有醫治生理病痛的作用，也許就跟傳統心理分析讓患者檢視童年期創傷而治療心理問題一樣，患難可能因為想起或再經驗最原始的創傷，而使生理病痛痊癒，或是，當我們在接受前世治療時，領悟到靈魂不死，死亡的只是肉體，這種啟悟成為最主要的痊癒因素。病患可能是體會到造成病痛的最初根源。或者，整個秘密是上述所有歷程的綜合，因而構成典型的前世療法。

前世療法為什麼能夠治病，雖然我只能提出假設，可是它的實質療效卻鑿鑿有據的。前世療法的確能治療某些慢性病症，特別是治療免疫系統失調或身心失調所引起的病痛。

前世療法特別適用於肌肉與骨骼的疼痛、藥石罔效的頭痛、過敏、哮喘、與因壓力或免疫不良造成的潰瘍、關節炎等。有時，它能改善癌症腫瘤，我的許多病患，在經過前世療法後，都有不必再服止痛藥。除了解除生理上的不舒服外，前世療法也能解除深層的情緒困擾。

總之，這個領域的醫學研究才剛起步。然而，前世療法對整體的醫療具有無比的潛力，這點應該認真考慮，也就是說，完善的治療不該只是解除生理上的局部疼痛，而是要徹底醫治整個人、心方面的疾病。

右翼被友軍擊中.....

40 歲的傑克是貨機飛行員，他希望我醫治他一大堆的生理與心理症狀。生理上，他患有偏頭痛、痛風性關節炎、高血壓。心理上，傑克有一次突然火冒三丈，之後，已好幾個星期怒氣未消。他同時患有某種非常罕見的單一症狀恐懼症。每天早上，當他在駕駛艙內系好安全帶，準備起飛時，總是焦慮地掃視右機翼，以確定它還存在。

開貨機之前，他曾是熟練，盡職的空軍飛行員。傑克從未發生任何意外，然而，每天早晨，令他擔心的第一件事就是飛機的右翼會不會掉下去。

治療的過程中，傑克經歷了許多前世，有古典型、也有關鍵時刻型的。他有一個前世是早的西部牛仔。在這一世裡，有一天他騎馬走過山路，被滾落的巨石壓死，回想死亡的經驗，傑克有種窒息很悶的感覺。繼續回溯前世，他進入另一世，而且是關鍵時刻型。

他發現自己是德國飛行員，在第二次世界大戰時陰差陽錯被友軍炮火擊落，友炮轟中他飛機右翼。故障的飛機垂直掉下，傑克機毀人亡。當他經歷死亡與隨後的仲介生命階段時，傑克體驗到死不瞑目的恐怖怒氣，因為友軍的炮彈讓他英年早逝，而且妻離子散。

結束回溯之後，傑克眉舒眼開，好像放下心中大石。現在，他對於自己為何生起莫名怒氣有了合理解釋。不到兩星期，我和傑克都注意到，他擔心右翼掉落恐懼症，已經消失。後來，他更能自若地從進駕駛艙，不再忐忑地掃視飛機右翼。

傑克進行第二次診療時，我決定探究他痛風性關節炎的根緣。催眠後，傑克馬上進入關鍵時刻的前世回想。在前世裡，他急奔撞上矮籬笆，膝蓋傷得很重。結果，他不僅膝蓋碎裂，還嚴重感染，導致小腿萎縮。下半輩子都不良於行，也乏人照顧。傑克怨天尤人，早早就含恨而終。

傑克接下來的前世經驗，和目前的生理、心理症狀態，也有關聯。

傑克回想出古代的前世，一隻動物的角刺進他的頭部，從枕骨穿透到眼睛下方，而這正是他偏頭痛的位置此後傑克的偏頭痛就不再發作。前世療法是否能徹底根除他的慢性病痛，這只有時間能證明，不過，目前他的健康情形改善很多。傑克心中的怒氣也平靜許多。自從經歷前世經歷，他的價值觀也改變了，對於生命的視野、人生的意義，看得更開。他不再恐懼死亡，也體會到，以前的莫名怒氣真的是小題大做。曾接受前世治療的病患，幾乎都可以看到這樣正向的改善。

前世的因果關係

夏瑪經營繪畫生意，44 歲。她和傑克一樣，有一些慢性疾病，陰部長有腫瘤，雖然多次手術，可是仍會再長。來看診之前，曾採用化學療法，在病變組織上塗藥膏，但藥石罔效。我和她討論病歷時，夏瑪透露以前生理與心理上曾數度創傷。她曾過敏，皮膚發疹，長期胃潰瘍。11 個月大的時候，左大腿嚴重灼傷，她是美國初次進行植皮術的患者之一。夏瑪小時候大腿動過不少手術，總共縫了 500 多針。

14 歲時，夏瑪的身體開始有了不良反應，藥物破壞她的生理系統，全身長滿的紅疹，此後體力逐漸衰弱，連帶引

發更多生理毛病，到後來甚至不能曬太陽。此外，癌症成了她家的陰影，她的媽媽和姐姐 2 年內相繼謝世——媽媽是腦癌，姐姐是胰臟癌。而夏瑪小時候，一直飽受叔叔的性虐待。

雖然生理與心理有這麼多困苦境遇，夏瑪是帶著希望與信心來門診，她堅信能夠好轉。第一次回溯時，夏瑪看到自己是個 13 歲的黑髮男孩，是封建村落的居民，夏瑪進到這一世的瀕死時刻，許多穿盔甲的男騎馬兵，來到他住的村子，四處擄掠。一名武士持劍戳進男孩胸膛，生命就此終結。然後他有一種奇妙的飄浮感，一種離開塵世的解脫與平靜感。

夏瑪接著進入幾百年前的荷蘭，一名住她家的親戚不斷對她性虐待。她也辨認出這名親戚就是今生凌虐她的叔叔。夏瑪對於回憶的某些細節，感到模糊，而且斷斷續續，但感情卻強烈鮮明，特別是凌虐的部分。我們結束這次診療，夏瑪覺得平靜、踏實多了，特別是回想出那名荷蘭人對她性虐待的長期歷程。

8 天后，夏瑪前來診療，她告訴我說，最近曾做了個夢，夢見她阿姨，阿姨 16 歲就被大火燒死，那已是夏瑪出生前舊事了。夏瑪長得酷似阿姨，家人告訴她，她們連胎記都很類似，而且有照片為證。由於做夢是回想前世的常見方法，夏瑪和我針對這問題討論好一會兒。

隨後開始前世回溯，夏瑪回想起她曾是倫敦一家大醫院的護士，當時可能是 19 世紀。在她巡房時，一名軍人突然闖入，朝她的胃和胸部開槍。診療後，她的胃潰瘍開始好轉。她再度清楚體驗到前世與今世間的因果關係。

透過前世回想，夏瑪與傑克都產生身心一體的療效。他們也都體會到，前世療法不僅改善了他們的身體狀況，而且也能醫治心理傷痕。在前世療法裡，心靈治療身體，同時，身體也能治療心靈。

意想不到的療效

很多醫師曾和我聯絡，交換治療病患的經驗。新澤西州春湖城的羅勃·賈農 (Robert Jarmon) 醫師也寫信給我，因為他有一名病患和凱薩琳一樣，突然回想起前世創傷。(注：賈農醫師同時問起《前世今生》書中提到的“羅勃·賈拉”是否就是他。當時凱薩琳提到“羅勃·賈拉”需要我的說明，但我不知羅勃·賈拉是誰，根本無從協助。凱薩琳對這件事也語焉不詳，因為她語音低弱，我只能半猜拼出發音，是不是正確，我沒把握。也許她說的真是“賈農”。見《前世今生》38 頁。)

賈農醫師的病患，最後也痊癒了。他的個案顯示出，前世的生理問題會轉入今生。

賈農醫師運用催眠法幫一名猶太婦女減肥，這名婦女 35 歲。醫治了 2 個月，他的病人下腹部突然疼痛不堪。根據腹痛症狀，賈農研判可能是異位妊娠，馬上送她去看婦科。病人卵巢右側附近，又腫又痛，而且月經也停了，可是卻檢查不出懷孕跡象。

匆匆過了 5 個月，病人的症狀依然存在。催眠的時候，賈農針對她的心理問題，指導她“回到問題最早發生的時間裡”，然後她的潛意識找出了婦人的病根。

婦人開始描述中世紀景象，在旁的賈農大驚失色。她說她是名 19 歲少女，懷有 5 個月身孕，由於“胎位不正”，她受煎熬地幾乎要死去。當時教士和醫師圍在她身邊。

“她開始對我說話，把我當成教士，”賈農信上說：“我回答。然後她開始背誦天主教的懺悔錄，她的呼吸越來越微弱，然後描述她死了。

這名婦女是猶太人。可是離開催眠狀態後，她無法記起自己曾背誦的事，也從未聽過懺悔錄，更不知道那是天主教用來赦免罪惡的。她的腹痛消失了，當晚月經也來了，而且，疼痛不再復發。

前世療法中呈現的靈魂部分，也是醫治病痛的重要因素，當患者直接經驗到，肉體氣絕時不會真正死亡，因此體會出，其實人都具有超越生死的神性。他們會活下去，也會被治好。這樣的信心加速了療效。病患也學習到，心中有一股更大的力量，它會幫助我們調和生命，發揮神性潛能。有了這些體會後，他們比較不會焦慮，也比較放鬆，於是更集中心力，全神貫注於治療歷程，趕走恐懼與病痛。

前世療法似乎也能堅韌他們的耐力，這種耐力和健康大有關係，包括可以強化他們對慢性病

的抗拒力，強化免疫功能。同時，它也提升心靈的幸福感、平靜感、同情感和並接納挫折，視其為挑戰或冒險。因前世療法而減緩生理病痛的患者，會變得更有活力、更快樂、更圓融，對人生更充滿希望。他們也更為獨立，睡起覺來更香甜，悲觀、沮喪一掃而空。

喉嚨痛的秘密

妲娜前來參加我主持的小型工作坊，她絮叨地抱怨喉嚨不舒服，覺得喉嚨“腫腫的”，常常阻塞，不時感染發炎，並沙啞失聲。在進行團體回溯時，她浮起生動的夢幻般回憶，想起某一世曾是文藝復興時代的義大利男性，被利刃刺進喉嚨。她不清楚為什麼遭人謀害。

有了這次的經歷後，妲娜約我做私人門診。她在我辦公室裡敘述小時候如何被雙親虐待的經歷。催眠後，妲娜再度回溯到義大利那一世，不過這一次較不像夢幻，而是典型的反應。通常，當我們在催眠下回到前世，情緒比較不那麼激動，而且，從前世回想的經驗中獲得啟示的可能性會比較高。

這一次妲娜終於知道，她是因為得知某個重大秘密，才被殺滅口，妲娜並沒有向別人吐露秘密，她害怕說出來的後果。隨後她進入死後的一生回顧階段。她學習到，如果她沒有說出事實真相，喉嚨就會緊縮，生命也有危險。

第二次診療時，妲娜回到太平洋小島的前世，可能是波利尼西亞或夏威夷。在這一世裡，妲娜是個懂得巫術的年輕女性，當時她正凝神觀看村人舞蹈。女巫的任務要守火，可是她看舞看得太醉心，竟然讓火蔓延開來，她也沒有警告村民，火勢一發不可收拾，毀了整個村落。被火燒死的受害者當中，有一名女性就是今生虐待她的母親。

經過這次診療，妲娜喉嚨的症狀改善了，甚至更能諒解母親，用更廣的角度看待前世今生中母親所扮演的不同角色。於是，她解脫了今生傷她至深的被虐待、被壓迫情境。妲娜體會到是什麼原因讓她在今生裡扮演弱小，被凌辱的角色；無論什麼因素，一定要就出事實真相，哪怕是以往的受虐情形，或是生命中小得不能再小的細節，否則，把秘密藏在心裡是弊多利少的。

治療慢性頭痛

前世回溯治療時，不見得要把所有的身、心關係全部揭示出來才能治病。有時，簡單揭示以前的創傷根源，就能治療現在生理病痛。如果病人目前身體的不舒服，不見得和心理問題有關，

就不必大費周章探索前世的複雜心結。

治療慢性頭痛，是前世療法的拿手療法之一，內人卡洛多年來一直深為月經前的偏頭痛所苦。每個月都像時鐘一樣準時，頭痛得全身無力，然後請假在家休息一、兩天，讓頭痛和頭暈消退。除了這問題外，1976 年她發生交通事故，頸部受傷，傷處令頭痛加劇，而且每當在網球場上發球，或是做右臂高舉過頭的動作，也會產生類似偏頭痛的不適。婦科和神經科醫師已經告訴她，這種病治不好，只能用藥物止痛。

1988 年夏末，卡洛的偏頭痛發作，以往能止痛的藥物，現在起不了作用。卡洛又不願服用有成癮性的麻醉藥物，於是，她和一名催眠治療師約好，準備向他學催眠術，對付疼痛。其實我嘗試過催眠卡洛，可是，我們太過親密，妨礙醫師與病人間必要的距離。

卡洛對於進入恍惚狀態時會發生什麼事，毫無心理準備。經過放鬆與壓力消除階段後，治療師要她自問為什麼會頭疼。卡洛眼前閃過一幕景象，她突然看見自己從暴民中沖出來，她是貧苦的女性佃農，身穿黑黑髒髒的粗麻衣，當時大約是 1000 年前，好像是在中歐地區。暴民抓到他，亂棍毒打，因為他信了邪教。正好有一棍敲到左眼上方，這正是卡洛頭疼最劇之處。卡洛在診療室中突然覺得刺痛透過左眼，迅速擴散到整個頭部左側。卡洛知道他被亂棍打死了。治療師正好也說：“你不會再痛了，它走了。”整個疼痛迅速消失。

很難證明這是不是卡洛真實的前世回憶，但是，她的偏頭痛此後不再發作。幻想和白日夢不可能治癒這麼嚴重的症狀，前世療法卻有此能耐。

崔西雅是名 28 歲的工程師，她患有耳門骨疼痛、偏頭痛、頸部僵硬。她回想前世的死亡經驗。

那是在小亞細亞的一處山谷裡，時間是西元前 893 年。這一世，她是個快樂的男人，過得很平靜，整個細節她講得非常詳盡。我請她看看自己的腳部，她也詳細描述腳上穿的涼鞋。隨後崔西雅換到古代的另一世，也是男人，住在希臘的某個山洞裡。這一次我問她腳上穿什麼，她描述的涼鞋式樣和上一次完全不同。崔西雅提到，一名高大的持矛武士站在他旁邊，然後刺穿他的臉。

崔西雅再一次經驗死亡，她告訴我，矛刺入的部位，是目前偏頭痛的地方，經過這一次回溯，她僵硬的頸部和耳門骨疼痛也改善了，偏頭痛則已消除，不必再服藥。

避免用藥成癮

前世療法除了能減緩疼痛，也能培養不服成癮藥物的定力。亞伯特是放射科醫師，多年來一直有痙攣性背痛。醫了好久都不見起色。如果他意志不堅強，早就因受不了背部灼燒般的疼痛而服用止痛藥上癮。

進入放鬆的催眠狀態後，亞伯特回想起兩個前世，他都因背部嚴重受傷而死亡。最明顯的一次是，在一次歐洲戰役中傷背死於沙場，在診療床上他經歷了垂危時的疼痛經驗。事後，亞伯特的背痛和痙攣現象迅速獲得改善。

我們再次看到身心一體的力量醫治了伯特的宿疾。他生理上的疼痛不僅減緩了，而且也有心理上的建設，可以完全不必服用藥物。過去他雖然極度克制，但是疼痛難忍時，也不得不服止痛藥。現在則完全不必依賴止痛藥了。

貝蒂是另一名利用回溯治療戒除用藥物成癮的病患。她從孩提開始，就飽受哮喘、過敏的折磨、而且呼吸系統失衡。她需要經常施打腎上腺素、類固醇、或其它藥物，控制症狀。這一輩子她似乎要依賴這些藥物才能勉強正常呼吸。貝蒂的定力和生活環境不同於亞伯特，對於鼻腔的充血解除噴劑她已經用上癮了。

回溯治療時，貝蒂開始出現呼吸阻塞，喘息不已。她告訴我，她被綁在火柱上活活燒死，大約是中世紀晚期。濃煙非常嗆人，肺好像被熏焦了。最後貝蒂飄浮出肉體，在群眾頭上盤旋，觀看大火吞噬身體的恐怖景象。

診療後，她的嚴重慢性哮喘，幾乎是一夕之間改善，有如奇跡，然而實情確是如此。她的過敏症狀也同時減緩。而且，有了這個前世經驗後，貝蒂很快就停用上癮的鼻腔噴劑，不用時只會有輕微鼻塞而已。不僅病痛減除大半，生活品質也大幅進步，她的許多恐懼感明顯消失了。

賴絲是高中老師，年近 40，長期患有哮喘，怕水。第一次問診時，她直接就看到死亡景象，當時她是八、九歲的小女孩，從懸崖峭壁摔落，然後淹死。賴絲對溺水這一段回想栩栩如生，水中的寒冷、水的深度、心中的害怕，令她驚恐不已。很快地，她平靜飄浮在身體之上。接下來賴絲又想起另一世，她是西亞地區的十一、二歲的女奴，她的工作是把濕稻草上的磚頭搬走。賴絲死在這個年齡，當時一輛載滿濕稻草的馬車翻覆，壓住她，她窒息而死。回想起這個死亡經驗時，賴絲驚恐掙扎，她感到窒息。後者的死亡經驗不同前者，不過在這次診療後，賴絲的哮喘大幅改善，她生平第一次不用服藥，安然度過過敏感染期，而且也沒有再出現任何症狀。

呼吸困難的病根

在加護病房擔任護士工作的安妮，也透過前世回想減緩她的過敏性呼吸系統疾病。她的過敏症是在一次度假時突發的。

記得她和丈夫第一次拜訪巴黎時，她無緣無故地感到焦慮。參觀古跡時，焦慮越來越強，而且她也覺得，附近的古街道好像很熟悉，她知道哪裡有巷道、哪裡有轉角。突然，她轉彎之後看到街尾的小廣場，立刻升起似曾相識的感覺。她好像看到好幾百年前，她被綁在柱子上燒死，因為她有魔力替人治病。

安妮回國後馬上找我替她催眠，探索她的前世經驗。她想起炙熱的焦臭味，濃濃黑煙從身旁竄起，然後被煙噙死。安妮承認，她回溯前世的動機，並不是為治療過敏，而是想知道前世的記憶。雖然如此，安妮隨後報告說，她的過敏症已明顯好轉。

現在我們再回頭談談賈農醫師的遭遇。他有一名 51 歲的女病患，是公司的管理幹部，名叫伊莉莎白。賈農利用催眠，探索她呼吸系統毛病的根源。

“現在，我要你回到往日時光，” 賈農指示說：“回到你第一次覺得呼吸困難的時候。如果你看到什麼，請說出來。” 伊莉莎白全身開始發抖，臉型扭曲。

“對了，” 賈農說：“我要你看自己的腳，你腳上穿什麼？” “黑鞋，” 她用小孩子的聲音回答：“老祖母的鞋子。”

賈農再進一步問：“你在什麼地方？做什麼事？”

“縫紉。我知道等一下會發生火災。” 伊莉莎白結結巴巴地回答，並開始咳嗽。她的呼吸變得短而急促。“煙冒出來了！.....角落的破布冒煙了！”

伊莉莎白描述說，她是 16 歲少女，名叫羅拉，住在 1879 年的麻州。羅拉在襯衫廠工作，她是聾子，不會說話，腳上裝著支撐義肢。

“煙.....冒火了！” 伊莉莎白不斷咳嗽。“大家忙著滅火.....水潑進來。火滅了一處。不行，水太少了！” 伊莉莎白大叫，呼吸變得很沉重。

“每個人都搶著要逃出去。” 她語氣急促地說。“你呢？你不想逃出去嗎？” 賈農問。

“我沒辦法，” 她說：“他們不來幫助我。” “你出不去嗎？為什麼要別人幫你？”

“我沒辦法走路.....我的腿是義肢，”伊莉莎白邊喊邊喘氣，“他們根本看不到我，我在這裡，快不能呼吸了，我支撐不下去了。”她努力吞咽空氣。

突然間，伊莉莎白全身鬆軟。肅靜、緊張過了好幾分鐘，賈農請她描述看到什麼景象。“火還在燒嗎？”

“是的.....不過我正在休息.....我死了.....傷很重.....一定要休息。有些人也需要休息，現在一切都很寧靜。”經歷了這場浴火的前世回想，伊莉莎白的呼吸系統毛病很快消失了。而長期恐懼窒息的症狀也不再如影隨形，她的人生觀與價值觀也徹底轉變。

“高層次”（higher）的精神狀態

上述許多個案，及個案裡的所有主角，無不顯示，他們有源源不絕的力量，這些力量是由人類固有的神性，及更高層次的能源所衍生的，它引領我們度過無數的有身之世。而且，我們不僅是強化身上的免疫系統而已，生活也過得更快樂、更圓滿、甚至更堅定、更有耐力。我們瞭解造成所有恐懼、病痛和依賴的真正根源，然後逐漸複元。

當我們經驗並理解到問題的核心因素，所有的症狀就消失了，病痛也改善了。傷刺取出，痛苦也隨之消除。我們在心理上不會投射移轉，也不會防衛壓抑，我們不必用其他替代物質麻醉自己，也不必服藥，病痛終會消失。

也許，催眠狀態下的前世療法所以能奏效，就是這樣，我們可以在更高、更寬廣的視角下，觀看整個事件的始末，也加快學習與領悟的腳步。有時候，回溯童年或回溯前世並非必要的。只要在放鬆、冥想、更高層次狀態下接受治療，就能迅速學習，接納、吸收生命的奧秘，並快速改善病情。

進入“高層次”精神狀態，它的好處不一定只有前世療法才能產生，其他療法也能帶來好處。我就曾把這種特色，運用於傳統的心理分析治療。我告訴病人，請輕輕合上眼睛，做幾次深呼吸，讓身體完完全全放鬆。然後我們進行治療性對話。病人的心思由外轉而向內，減少外界刺激的分心干擾。這時他們的注意力是非常集中的，整個潛意識心靈就有可能進入治療歷程，並發揮影響力。

通常，病人會經驗到某些特殊的回顧影像，思緒與情緒也會伴隨而來。這些影像似乎是某些重大事件，與病人的症狀或心結直接有關。然後我們會討論，並整合這些影像的意義，不論

那是某種象徵，或是實際的回憶片斷。一般而言，病患所獲得的領悟及臨床上的改善，都有所提升。

艾維鈴患有前更年期的惡性乳癌，而且擴散到別的部位，發現迄今只有兩年。艾維鈴的姐姐死于癌症，她為此極為悲痛。艾維鈴來看診之前，早已接受無數的放射性與化學治療。為了抑制體內影響癌症的荷爾蒙，她接受了停經手術。艾維鈴灰盡喪志，對人生絕望。而且病情也每況愈下。

在催眠狀態裡，她見到亡故的姐姐。她們交談、擁抱、互訴愛意，並且體會出，她們能以某種方式“永遠”結合在一起。艾維鈴體會到，姐姐並沒有真正死亡，只是離開肉體而已。

接著艾維鈴看到，仿佛是鐳射的光線，摧毀腫瘤，清潔她的身體，免疫系統也加了馬力。精神上的引領以鐳射光做武器，幫助了艾維鈴。

艾維鈴的病情改善，是因催眠下的圖視擬想嗎？看來似乎是有關聯的。其他因素當然也有，醫師在治療時增強了藥物劑量，也許增強的劑量是病情改善的關鍵，然而，如果不是催眠與圖視影像，她承受得了藥力增強的副作用嗎？

治療的奇光

英國的權威醫學期刊《柳葉刀》(The lancet) 有一研究報告指出，節食與運動，並結合壓力消除技巧，可以“疏通”冠狀動脈疾病中的阻塞物。可是如果只靠節食和運動，並不足以拯救心臟病。壓力的消除是必要的因素，以前的研究不知道它是那麼的重要。

馬里蘭州全國心、肺、血管研究的研究員連凡特 (Claude Lenfant) 博士表示，這種生活方式的改變“甚至可以改善非常嚴重的冠狀動脈疾病，而且只要一年時間，不必服用降壓膽固醇藥物。”放鬆技巧真的非常重要。

“這個發現指出，傳統的處方對於預防心臟病或許有用，但卻無法改善病情。”歐尼許 (Dean Ornish) 博士支持這項研究。

斯丹佛大學的研究人員針對瑞典就一千名心臟病患者的研究做出報告說，焦慮、恐懼、敵意、忿怒，這些心理因素，會導致病患心臟病復發。尤以焦慮和恐懼對女人特別有害，而敵意與忿怒對男人更不利。

放鬆、圖視擬想、想像與回溯法都是以整體的方式，消除壓力、緊張與恐懼，讓我們永保健康。

對於“心 — 腦 — 免疫系統 — 身體”的整體交互運作，我們需要作更深的研究。如何改善或治療癰癤、慢性病、癌症、免疫系統失調.....等等的疾病呢？我們也需要作深入的瞭解。

我，還有其他醫生都有相同的經驗，那就是回溯治療與催眠下的圖視擬想，能夠轉化我們的心靈，達成醫療狀態，這些方法可以和傳統醫藥相結合。它們絕不是互相排斥的。我們在本章中所描述的病患，就是明證。

下面我提出最後一個例證，以結束本章。

法蘭絲，45 歲，她來看診是因個人的感情困擾。最近身體檢查時，醫生診斷出她右乳房有兩個腫塊，不像經期中可能產生的軟性囊腫。我們先進行初步面談，瞭解她心理和生理病歷，並約定第二次門診。

第二次門診時，法蘭絲心神不寧。因為最近她看過腫瘤科，懷疑乳房上的腫塊，有可能是癌症。醫師本來要做切片檢查，但法蘭絲卻昏倒了。腫瘤醫師決定動手術除去腫塊，法蘭絲因此焦慮不已。以前她曾動手術被麻醉過，但是好像引起瀕死經驗，她擔心再面臨。

診療時，我請她用圖視擬想，想像出現治療的光，如同艾維玲及其他病患的經驗。然後我給法蘭絲一卷放鬆和冥想治療的錄音帶，請她在家自行練習，並約定下星期看診。

第三次門診的時候，法蘭絲講了一大串不可思議的遭遇。她本來約好星期一上午動手術，手術前，放射師作最大後的 X 光片檢查。

放射師看片時發現，三天前才照出來的腫塊，現在竟然不見了。驚訝的醫師立刻要求，再照一張乳房 X 光片。

結果仍然一樣，沒有任何腫塊！法蘭絲還是被送上手術臺，手臂上正在打點滴。放射師拿著片子，向主刀醫師說明情形。

主刀醫師堅持一定要開刀。兩面三刀位醫師辯論起來，法蘭絲則躺在手術臺上靜靜聽著。主刀醫師固執要進行手術，反對地放射醫師所提的最新證據。

最後法蘭絲決定自行做主。

“既然腫塊不見了，那我先回家。”

隨後，法蘭絲送我一張問候卡，上面這樣寫著：

“謝謝你給我的錄音帶。我‘活生生地見證’，想像治療的光真的有效！今天的遭遇真是奇跡，兩個腫塊從上星期五到星期一之間，竟然消失了！我百分之百的痊癒！（那道想像的‘白光’真有威力，真了不起！）

現在，我的親戚、朋友，每個人都相信這件事，都想轉錄帶子！不信邪的人例如我的丈夫，也開始聽這卷冥想錄音帶。我永遠記得這個人生的‘轉捩點’。我也會永遠珍惜這個‘喜慶之光’，帶給我的新意義！

P.S 期待更多美妙經驗,讓我更健康. “法蘭絲的經驗,在許多功能人眼中也許是小事,然而它的意義卻很重大。

催眠中的前世回溯與圖視擬想，所造成的心靈轉化力量，傳統醫療的臨床醫師實際運用。這種力量很安全，也有高明療效，而且毫無副作用，因為這種力量是完全乎自然的精神與直覺，是真下正的整體醫療。

第4章 衝突關係的治療愛的考驗

狄恩，40 歲,商界經理.他來接受治療有好多個理由,其中之一就是他與瑪麗露之間的感情糾葛。狄恩來自波士頓，是個拘謹、聰明、理想主義的典型北美人，兼有義大利人血統。瑪麗露則來自南加州，彼此有不同的文化與宗教背景，他們一見鍾情，兩情相悅。問題並不是出在一見鍾情上。

瑪麗露喜歡和男人耍情罵俏。通常喝了一、兩杯酒後，平素的矜持立刻消失，在宴會中她會熱情地擁抱男性朋友，摸他們的頭和脖子，並在迎賓與送客時，親吻男性友人，有時候宴客中也玩這套遊戲。不過她的行為僅止於調情，不會越軌。

狄恩非常受不了她在公眾場合打情罵俏，會向瑪麗露吼叫，要求她自愛、莊重一點。他深知受到“男人要有教養”這一價值觀的影響，可是火氣一冒，什麼也顧不了，通常都有無法控制自己的怒火。他從沒這麼氣過任何女人。狄恩離過一次婚，和不少女人約會過，也戀愛了幾次，可是交往過的女人，從沒有讓他動這麼大的肝火。

針對狄恩的憤怒，我們討論了好幾星期。一個星期三下午，他依約門診，可是卻怒火滿懷而來。瑪麗露又舊戲重演了！昨晚宴客時，瑪麗露又向一名男客調情，玩得不亦樂乎。狄恩怒氣沸騰，真相“扭斷她脖子”，瑪麗露嚇得面容失色。

這一對情侶，平常是成熟、圓融洽專業人士，但是瑪麗露逢酒必喝，克制不了和男人打情罵俏行為。常常激怒狄恩；而狄恩也因此變成“火爆蠻牛”，讓瑪麗露覺得他“兇暴本性”。

針對昨晚的行為，我們討論了 30 分鐘。可是整個影像一直在狄恩腦海中重播，火氣消不下去。“為什麼她不斷做這種事？”狄恩氣極了，猛拍桌子，“她想毀掉我們的感情嗎？”

其實，瑪麗露願意為狄恩改變自己的宗教信仰，而且我們正在籌畫婚禮。

我和狄恩談不出任何結果，也消除不了他的憤怒、恐懼和其他情緒，因為他已經氣到極點。不過狄恩倒願意聽我的建議。

“讓我們試試能不能找到癥結，也就是說感情問題的根源，也許，你以前有女朋友像瑪麗露，也許還有更深層的因素，我們找找看。”

狄恩答應接受催眠，不久旋即進入催眠狀態。我提醒他，儘量回想感情衝突的根源，找尋原因。

我無法預期用這種非指導性的建議，會得出什麼結果，雖然我曾用這種方式說明許多病人回溯，但每次獲得的結果總讓我感到驚訝，並對人生的奧秘更覺謙卑。

狄恩的身體在催眠之下，變得非常放鬆、非常平靜，然後又緊張起來。

“我聽到侄兒說話，”他輕聲說著，語帶興奮，“我看見他了！他穿白袍，有黑胡鬚。我的伯父和他在一起，他們正對著我說話。”

狄恩的伯父與侄兒已去世多年。“他們對我說，隨她去吧！隨她去吧！她必須藉此成長，改善自己的態度和不當行為。這是愛的考驗，只要她克服了不良習性，就會重回你身邊。”

事情還不止這些。

“現在我們要讓你知道一些事。”狄恩的親戚說。

突然間，許多前世的愛人在狄恩的心靈之眼閃逝，他目瞪口呆，害怕起來。

“我用一把長劍刺死她！”狄恩看到血淋淋景象，“她對我不貞，我氣得殺死她。”慘劇發生在第七、八世紀，狄恩是名回教戰士。

狄恩在另外兩個古代前世裡殺死瑪麗露；狄恩也在好幾個前世中因為流言蜚語而遺棄瑪麗露。也就是說，狄恩殺過她三次，並棄她而去好幾回，然而瑪麗露卻像重生鳳凰，不斷去而複返。

總之，狄恩發現他與瑪麗露重複分合，至少六世。而血腥殺人或棄人而去時，他總是扮演男性。在另外的一系列前世回溯裡，他們有時候互換性別，或敵或友，有親戚關係，也有性關係。

狄恩的怒氣完全消失了。在不到一小時裡，他覺得對瑪麗露充滿更多柔情愛意，更甚於今生的一見鍾情。

狄恩事後把前世回溯的故事告訴瑪麗露，並表明“隨她”的意思，允許瑪麗露和他結束這段情。可是瑪麗露不願離去，她希望努力改善彼此的關係，不必太計較分不分手。狄恩因此體會，所謂“隨她去”並不代表“分開”，其中還有許多涵義。

狄恩終於瞭解，所有的前世揭示，他心中的“戰士”需要更多力量，而這些力量來自愛、同情和理解。他所需要的是智慧、希望和信心的力量，不是由忿怒爆發出的假力量。

他也知道侄兒與伯父依然活著，死的只是他們的軀體。未來，他也將永遠不死。

瑪麗露與狄恩一年內結婚了。他們的衝突從未再發生，狄恩不再火冒三丈重蹈覆轍，而瑪麗露也不再惹惱他。他們比戀愛時更懂得溝通，因為他們都從憤怒裡學習到更重要的一課，體會出憤怒毀滅性與無止盡的輪回悲劇。現在，只要一方嗅出衝突味道，不論問題多小，他們一定討論，想辦法解決。狄恩與瑪麗露這對枕邊鴛鴦，確實有能力開誠佈公，深入、親密、愉快地溝通。

人生中的某些難關與挑戰，經常發生在家庭或情感關係裡，而且牽涉到我們所愛的人。我們活在自己的軀體裡，藉著形體表達我們的情感，這就是人類的溝通方式，這也是我們學習和進化的主要方法。

治療師們所進行的情感、婚姻或家庭治療，其中的激烈衝突或長期衝突，就我所知，大部分都有前世的根源。除了探索今生，兼還探索前世的治療方法，已經證明可以幫助一般治療法使不上力的地方，瑪麗露與狄恩就是最好的例子。當我們跨越今生時空，找尋問題根源，並予以治療，患者就不必承受那麼多苦，甚至可避免受苦。通常，今生裡情感衝突所引起的忿怒、恨意、恐懼等待負面情緒，實際上可能肇因於好幾世紀前。

前世情敵

來自費城的戴安娜，今年 40 歲，家境富裕，她因為長期沮喪憂鬱，所以前來門診，診療時我確信，她與女兒間長期的爭執與敵意關係，是造成不快樂的主因。

戴安娜第一次抱起剛出生的女兒時，心中有股嫌惡感。戴安娜回憶起懷抱另三名剛出生的子女時，從沒有這種不悅的情緒。她對這個女兒這種油然而起的嫌棄與厭惡感到迷惑。泰瑪就是這名女兒，現年 18 歲。母親和她似同水火般難相處，她們常為雞毛蒜皮小事爭執、吵鬧。

前世回溯時，戴安娜表示，泰瑪即將臨盆之際，她突然血崩，瀕臨死亡。她感到自己飄浮在肉體之上，看著丈夫驚慌失措，十萬火急地去叫醫師。戴安娜經歷了一場瀕死經驗。

經過這次診療，我認為她們母女間的感情應該會有改善才對，因為，戴安娜所以痛恨女兒，可能和她難產有關，回溯了這個經驗之後，她應當看透事情真相，釋放負面情緒，因此而愛憐女兒。

然而戴安娜在接下來的診療裡說，她跟泰瑪的關係仍風波不斷。我們再試了一次回溯治療，相當成功。戴安娜回想出，她和女兒的長期敵對關係並不是今生難產造成的，而是肇因於前世。戴安娜與泰瑪在前世裡，為了贏得某個男人的愛，爭風吃醋。反目成仇。這個男人正是今生裡戴安娜的丈夫，泰瑪的父親。

很明顯，爭風吃醋的情敵，輪回到今生，再度卯上了。

經過這次前世回溯，戴安娜瞭解她和女兒的前世競爭，兩人的關係多少有點改善。不過戴安娜並沒有把這件事告訴女兒，她覺得這樣的經歷難以啟齒。另一方面，泰瑪竟也前去接受治療，而治療師也讓她回溯前世，泰瑪的前世經驗，和戴安娜一模一樣，連細節都雷同。可想而知，戴安娜一定驚訝得說不出話來。最後，她誠心誠意地把自己的前世經驗說給女兒分享。

驚訝的事實真相讓她們有了新的感受，無止盡的競爭與敵意也有了轉化，她們的關係出現新契機。現在，戴安娜與泰瑪已經成為一對好朋友。

治療婚姻危機

在一個陽光溫煦，略帶濕氣的十月早晨，我準備開車上班，順路送女兒上學。出門時我擁抱卡洛，互道再見 “別忘了與出感情關係這一章。” 卡洛提醒我。整個週末，我和卡洛一直在

討論親密關係與夫妻治療，也討論前世相處情形對今生關係的影響，卡洛知道，我每天都會留些時間撰寫我們的想法與結論。

11 點整，我唯一的“新”病者走了進來。她不知道用了什麼方法遊說護士，要求門診排第一號，今天就是約定好的日子。

30 歲的曼婷是兩個孩子的母親，她說她的最大困擾就是 7 年的“恐怖”婚姻生活。曼婷的童年很快樂，和父母相處是段美妙的時光。她和孩子，4 歲的女兒與 2 歲的兒子，相處得也很愉快。曼婷喜歡自己的家，在牙醫診所的工作也很快活。

唯一的麻煩就是丈夫霍爾。他頗指氣使，嫌東嫌西，看曼婷很不順眼。凡是曼婷做的事情，他沒有一樣滿意，經常雞蛋裡挑骨頭，藉機損她。曼婷覺得丈夫像個大鉛塊，狠狠壓制她；也像條毒蛇，纏緊她脖子。然而，曼婷不斷努力維持婚姻幸福。他們曾分居好多次，懷第二胎時就已二度分居。曼婷本來不想懷孕，可是霍爾“強迫之後還是強迫”，隨後卻又離開她。霍爾去而複返，負荊請罪，可是不久再度離去。曼婷只能被動地逆來順受。個人的與夫妻的心理治療，絲毫改善不了同床異夢婚姻。

門診的前幾個禮拜，曼婷曾參加我在邁阿密主持的工作坊。我傳授二百多名出席者如何圖視擬想，及如何在催眠下經歷回溯經驗。我帶領整個團體回溯前世，一共兩次。他們都閉上眼睛，全放鬆，我說話指導他們回想童年時的細節，甚至回到更遠，接觸前世。

曼婷在練習時進入深沉的放鬆狀態。她覺得很安詳、平靜，回想出今生的幼年時期，然後就無法退得更遠。曼婷毫無前世回憶，什麼也沒看到。

曼婷帶了一卷錄音帶回家。帶子是我的聲音，用來指導大家放鬆，練習如何回溯前世。曼婷聽了錄音帶之後，整個人非常放鬆，有時候甚至不知不覺睡著了。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，然後催眠她，進入非常深沒的催眠狀態。和參加工作坊或在家聽錄音帶上相同，現在她能回答我的問題，而且我也更能細心針對某些問題引導她。我請曼婷回想童年的愉快時光，她很快就回想起過 5 歲生日的溫馨日子裡。

“我看見父母、祖父母。這有好多禮物呢！”曼婷想到這裡，臉上浮起笑容。確實，這是個歡樂時光。“祖母親自做最拿手的巧克力蛋糕。我看到蛋糕，我看得非常清楚。”

“打開禮物，看他們送你什麼東西。”我這樣提示。她打開鮮豔包裝的禮物，看到新衣服、

新洋娃娃等等一大堆東西，這個 5 歲女孩非常興奮。我決定再推進一步。

“現在請退遠一點，回到你跟現在丈夫，或任何家人曾經生活起的時代裡。退回到你目前婚姻問題的根源處。”

曼婷馬上皺起眉頭，然後低聲哭泣。

“我好害怕，好黑，黑漆漆的，我看不到任何東西。我好害怕，好像某件事就要發生。”她的聲音像小孩。我猜想，曼婷也許是在仲介生命狀態裡，可是為什麼她會害怕呢？我很迷惑。

“我要輕輕拍你的額頭，並從三倒數到一。當我數到一時，你將看見你在哪裡。”這一招有效

“我是個小女孩，坐在大桌旁，房間很大。沒有多少傢俱，只有這張桌子。我正在吃碗裡的東西，好像是燕麥粥。我用的湯匙很大。”

“你叫什麼名字？”

“羅貝卡。”她回答說。她不知道當時的年分。不過後來回想這一世的死亡經驗時，她說是 1859 年。

“你只有一個人嗎？你父親在哪裡？”

“我不會說.....我不知道.....”她又哭了起來。“我父親在那裡，但是母親不在。她死了。是我害死她的！”曼婷解釋說，羅貝卡的母親因為生她難產而死。父親怪罪女兒，要她為母親的死負責。“他對我很壞，打我，把我鎖在衣櫥裡，我好怕。”她繼續哭著。

現在我終於瞭解為什麼剛才曼婷害怕黑暗，那根本不是仲介生命狀態，她只是被鎖在黑漆漆的衣櫥裡，在伸手不見五指的黑暗中，她不知淒慘地呆了多久？

羅貝卡的父親是個代木工，把女兒當奴隸對待。每天指定做不完的家事給她、罵她、鞭打她、找碴、把他鎖進暗無天日的衣櫥裡。曼婷含著眼淚辨認出，這個男人就是霍爾——今生的丈夫。

羅貝卡從沒有離開父親一步。儘管他行為粗野，毫不疼惜女兒，她還是隨侍在側，直到父親臨終。我要她再往回想。羅貝卡父親去世時，她剛滿三十歲。我問她，父親死了之後有什麼感覺。
“如釋重負.....強烈的解脫。我很高興他走了。”

之後，羅貝卡和湯姆結婚，湯姆體貼照顧妻子。曼婷辨識出，湯姆就是今生的兒子。湯姆一直想要個孩子，可是羅貝卡不想，她擔心像母親一樣難產而死。然而，她們仍然過得非常幸福。

湯姆先一步作古，然後輪到是羅貝卡。我加速把她推向死亡的那一天。“我躺在床上。我是個頭髮灰白的老太太。我一點也不害怕。很快我就可以見到湯姆了。”羅貝卡死了，飄浮在肉體之上。

“你從這一世學習到什麼？”我追問。

“我必須堅定些，”她不假思索地回答：“只要我認為對的事.....我就該去做.....就不會有無窮無盡的折磨。我必須堅定些。”

脫離催眠狀態，曼婷的記憶歷歷猶新，她雀躍不已，覺得更強壯，更舒坦。更輕鬆、死纏在脖子上的那條毒蛇，終於離開了。

“我在重蹈覆轍。”她悟出道理，笑得非常開心。

我注意到，曼婷對於這項發現，興奮得身軀發抖。她滿心難歡喜地離開診療室，我不知道她的婚姻將有什麼改變。但是我可以推想，不論發生什麼事，她對感情關係的立場，一定表達得更堅決，而且也更能控制自己了。她一定過得很好。

兩個月後，曼婷打電話給我，告訴我她的婚姻在前世回溯之後，有了明顯改善，她變得“很堅強”。也許因為她不再柔弱，霍爾對她也體貼了些。或許，當曼婷把前世詳情告訴霍爾，並說明他的前世今生角色，某個遙遠的回憶，在他心中激起了迴響。

輪回不已的人際關係

透過感情關係，我們學習如何表達愛、接受愛，也學習如何原諒別人、說明別人、服務別人。

我的一些病人曾經歷“仲介生命”狀態，從他們的經驗裡。我愈來愈相信，在每一世的出生之前，我們會選擇自己所想轉世的家庭。我們選擇要和某些“靈魂”一起，希望他們幫助我們成長，這樣的選擇多少也決定了我們的生活方式，在以前許多前世裡已經相處過的“靈魂”，在我們選擇的過程中也有互動關係。

常有人問我，他們會不會在來世和所愛的人重逢。我發現，熟識的人確實會重聚，而且一再輪回，許多相關研究也贊同這種看法。我們會與同類的“靈魂”輪回轉世。輪回的團體，人數會越來越多，這是因為生命輪回次數增加所繁衍的，可是，團體的核心成員不會太多，幾乎是固定的，改變的只是彼此的關係，例如，母子關係在另一世裡可能變成兄弟關係。人的關係有變，但

“靈魂” 仍然是當初的 “靈魂” 。透過前世回想，我們大致都有能知道前世的不同關係。通常，我們的潛意識所以能辨識出前世的某某人，是因為他的重複性行為直接吸引我們，或是讓我們生厭。而起熟悉的人，如家人、夫妻，他們的行為更容易辨認。除了親友、血緣關係會重複外，其他的關係如雇主、鄰居、師生，甚至梟雄壓迫百姓的關係，也都可能輪回。

何蘋，45 歲。她前來治療時不斷抱怨心情沮喪，因為受到兒子史弟的刺激。

史弟在著名私立學校就讀，學業很差，偶爾翹課，原因出在他有學習障礙。他經常大聲忤逆何蘋，母親說什麼他一向獨行其是，還反過來惹母親生氣，何蘋對他頗感受頭痛得要命。從我的角度看來，史弟不是無藥可救，只是何蘋過度反應而已。

可是何蘋認為，她必須保護自己，免得被史弟逼瘋，於是何蘋的沮喪和史弟的壞毛病，成為惡性循環。何蘋越來越想離開這個壞孩子。

然而，經過面談之後，我發現導致何蘋覺得人生無趣的原始因素，並不在她兒子身上。何蘋 5 歲時，父親遺棄家庭，7 歲時母親去世，她和弟弟成了孤兒，隨後的兩年無家可歸，她們替人找工、做清潔工作，換取三餐和衣服，或是在街頭撿垃圾、棄物度日。

9 歲的時候，祖母找到他們，兩個小朋友終於有了安頓之處。可是好景不長，13 歲時，祖母家的財務出現危機，姐弟倆寄人托養。一年半後，他們又回到祖母身邊，直到 20 歲何蘋結婚。

何蘋的婚姻曾四度分合，不過後來家人仍團聚在一起。家庭的經濟似乎也改善許多。

我試著讓她回溯童年，可是何蘋一直進不去，她變得非常焦慮，不願再提傷心往事。最後我決定，完全跳過童年回憶，對她可能更有幫助。

遵照我的指示，何蘋的回溯歷程平靜多了。很快，她說她是十九世紀末的年輕男子，正走在市街上，然後進入一間辦公室，老闆就在裡頭。年輕男子生氣的指責老闆，說老闆占他便宜。他幾乎分文未得，老闆卻把他該得的費用，分給其他員工。

男子狂怒至極，調頭離去，發誓永遠不再回來。隨後的一生裡，他不知快樂為何物，因為他被老闆剝削的余怒一直無法消散，直到終老。何蘋認為這是很嚴重的背叛，在今生裡，這位老闆轉世變成她兒子史弟。

完成回溯後，何蘋對史弟的行為似乎更瞭解。她體會出，他們這一世的關係，不同於上一世，她也更瞭解史弟的叛逆，是她反應過度。史弟並不是有意頂撞她，那只是青少年階段的自然現象，

如果她能看開些，這一生的相處關係想必會較順利。

何蘋同時理解到，引起她反感的背叛與被欺，錯不在史弟的行為，而是她的情緒。其實，早在史弟出生之前，她和弟弟的童年都是咬牙硬撐過來的，這顯示她也有堅強的一面。她也瞭解，前世對於老闆的執著怒意，到頭來反而傷害自己，而且也危害到今生她和史弟的母子關係。我們不斷討論她前世調頭而去的行為，如何影響史弟今生的頂撞與忤逆。

何蘋的治療仍持續進行著，她越來越清楚哪些是她應該解決的問題，而且，她的焦慮與沮喪不全然是兒子造成的，她變得更實際，眼界更寬。如果她還能繼續發現，她與史弟的感情關係不僅這兩世，而有許許多多世，她的這種發現，我是不會感到驚訝的。

改善親子關係

親子關係是人生的重大關係，它是有促進我們成長的潛力，有時候長輩不免嚴格管教，不過嚴格管教不見得要排除親子間的幽默感。幽默感也有刺激我們成長的潛力。還記得有一次我向出席工作坊的人士講解，出生之前我們會選擇適合自己的家庭，期望有最大成長的可能性。這時，一名母親轉頭向女兒說話，女兒似乎不很同意我的說法。

母親對少女說：“你看，你選擇了我。”

女兒眼都不眨，馬上應道：“是嗎？那我一定很匆忙，忙中有錯！”

不用說，這個對話就是一種幽默，其實，母親和女兒願意一起來參加工作坊，多少顯示她們有良好的親子關係。家庭的各個成員，或是夫妻倆，都有可連袂參加工作坊。他們可以選擇單獨探索自己前世，或是同時回溯，以解決共同的困擾問題，讓彼此的關係變得更有意義。當他們相互比較自己的前世經驗時，有時候會發現，他們曾回溯到相同的一世，而且在前世碰面，這種共同回溯，對於彼此之間的關係改善，通常有立竿見影的效果，和個人回溯改善生理症狀與感情問題的效果相同。實際上，一些治療家庭問題與夫妻問題的治療師，早已采有這種方法，成效非凡。

收養關係和新生關係一樣，也適用前世回溯法。我曾幫好幾名養子回溯前世，他們也發現到，在許多前世裡，他們和養父母曾有某種不同的關係。

患者不一定都要透過催眠回想前世，才能改善親子關係，貝絲蒂就是例子。她父親管教嚴苛，兩人芥蒂很深，最近才剛去世。貝絲蒂覺得父親一點都不愛她，經常用語言暴力精神虐待。雖然

貝絲蒂仍愛父親，可是兩人長期累積的怨隙，使她無法客觀掌握彼此關係的癥結，因此治療時，她一直無法面對這個心結。

最後我利用催眠法，請貝絲蒂擬想某個非常寧靜的靈魂樂園。在樂園裡，她父親來了，並傳訊息說：“請把我當成你哥哥。”

這個方法很有效。只要貝絲蒂把父親想成同輩的哥哥，平等的關係使她不再畏懼高高在上的父親，於是，她就能更清楚、更自在地看出父親的缺點與優點。然後，她才能真正瞭解他、原諒他，讓一切不快煙消雲散。

這種暗示很有力量。我也開始採用這種方法，治療和父母親失合的患者。用佛洛伊德學派的術語說明就是，它能大量消除投射作用造成的扭曲。

靈魂友伴

與其它靈魂一起做無止盡的成長，分享許許多多的有身之世，也分享快樂與悲傷、成功與失望、關愛與原諒、忿怒與寬恕，所有的這一切一切意味著，我們需要靈魂友伴。靈魂的友伴是指：我們遇到某個人，馬上感到親切感，好像曾經長期相處過。這樣的關係不一定是浪漫的愛情關係。

我們的靈魂友伴不一定只有一個。希臘哲學家柏拉圖認為，每個人還有另外的一半，找到另一半之後我們才成為完美的靈魂。這只說對部分。其實，我們的不完美似乎要結合許多的靈魂友伴——分享我們的喜悅、成長、親愛，並擴而充之——才能變得完美。原來的靈魂友伴可能只是一個小團體，但是當我們經歷了好幾世，體驗更多深層經驗之後，會結合更多靈魂，團體會越來越大。所以，我們每一世的靈魂友伴，不只一個。我們愛人的能力能以某種方式讓我們的靈魂更完美，其他如莫逆之交、父母、子女等等，也能讓我們的靈魂更趨完美。

當我們與靈魂友伴互動並成長，我們的生命就更進一級。我們超越了舊形態，對於愛與喜悅的體驗更深刻，同時，憤怒與恐懼的情緒也漸漸減低。在達到某一層次後，我們會選擇要轉世投胎，直接助人，或是選擇處在靈魂狀態，說明另一層次的人。這時候，生命輪回的成長不再是必要的。

因為生離死別而失去靈魂友伴，絕對不代表失去成長機會。我有一個病患的丈夫，因為發生意外而去世。她當然痛不欲生，她不僅失去了靈魂友伴，生活似乎也喪失了目的和意義。針對這問題，我不斷提醒她，不妨將眼光看遠些，她的未來也很可能又是充滿愛意、同情、關懷和成長。

兩千年後重逢

與靈魂友伴經過預料之外的長期分離，之後極有可能在未來重相聚，因此，等待是值得的——即使等待長達一世紀。

我曾有個病人愛麗兒，她是生物學家，有一次到西南部度假時遇到澳洲人安東尼。他們都是感情成熟的人，也都有婚姻經驗。他們情投意合，在熱戀中訂婚。回到邁阿密後，愛麗兒建議安東尼找我做前世回溯，是不是曾相遇。他們都很好奇，想知道彼此在對方的前世中。

為安東尼催眠特別順利，很快就進入狀況。他回想出的那一世，時間相當於漢尼拔 (Hannibal，古迦太基名將， 247—183B.C) 年代，距今 2000 多年。他屬於北非白種人，有著進步的文明。安東尼當時二十五、六歲，參加當時的一場戰爭。

安東尼的族人曾訓練黑人打仗技巧，想不到卻養虎為患，敵人發兵 10 萬，帶著刀劍利斧，以繩索接駁，密密麻麻地渡河進攻。安東尼的族人為了不讓敵軍上岸攻擊，把油脂倒進河裡，點火燃燒。

為了保護老弱婦孺，安東尼族人把他們集中在幾艘大帆船上，放駛到大湖中央。安東尼所深愛的年輕未婚妻，也在被保護的人群中，他的未婚妻是位豆蔻年華的少女。非常不幸，火焰失控，流進大湖，延燒船隻，大部分的老弱婦孺都被無情火吞噬，包括安東尼朝思暮想的未婚妻。

這個意外打垮了戰士的士氣，安東尼族人一敗塗地。敵人採用徒手對打方式，屠殺他們，安東尼和少數幾名武士幸得脫逃。最後安東尼獨自從密道逃至神廟底下的密室，這個密室藏有族人的金銀珠寶。

安東尼發現密室中還躲藏另一人，那就是他們的國王。國王命令安東尼殺死他。一向忠誠的安東尼只好在違反意願的矛盾心情下，服從命令。國王死了之後，安東尼獨自一人躲在黑暗的密室裡。他設法把族人的歷史刻在黃金頁片上，並把這些金頁片封在好幾個大罐裡，不久，這位失去族人與未婚妻的戰士形銷骨瘦離開人世。

安東尼前世的未婚妻輪回轉世，在今生中成為愛麗兒。這兩位心心相印的愛侶，2000 年後再度重逢，拖延甚久的婚禮終於舉行。

安東尼與愛麗兒正計畫到北非旅行，希望能找尋到前世姻緣的地點，同時也期望能發現更多

當時的情景。

第 5 章 治療內心幼童

最近，大家一直很注重“治療內心幼童”（healing the innerchild）。佈雷蕭（John Bradshaw）[編注：佈雷蕭著有《家庭會傷人》（The Family—A Revolutionary Way of—Discovery）一書，已由張老師文化出版。]還有其他許多人士，大力推廣這種治療技巧，讓患者在放鬆與輕微催眠狀態下回到過去，發現成長之後依然住在心中那名受傷、迷惑的脆弱幼童。這個治療觀念是從心理分析蛻變出來的。傳統治療所運用的自由聯想，可以宣洩幼童時期的心靈創傷，改善臨床症狀，心理分析稱此為發洩。

溝通分析（Transaction Analysis）則改良心理分析的觀念。心理分析的任務是要發現兒童時期所壓抑、遺忘的痛苦記憶。溝通分析的創始人柏尼（Erie Berne）說道：“每個人都曾比現在的自己年輕，每個人的內心都攜帶著早年凝固下來的殘跡，這些殘跡在某些狀況裡會再度活躍起來……說得淺顯些，每個人內心都住著一名小男孩兒或小女孩兒。”

如果童年的痛苦沒有解決，而且在長大成人後浮現，就會引起一大堆症狀，包括罪疚、羞愧、憂鬱、自貶、自毀等等。當某個人顯現孩子氣的行為，諸如：撅嘴、無理取鬧、過度專注，那麼，內心的幼童已經開始活動了。如果觸發內心幼童的作用沒有被帶到意識中察覺出來，那麼，患者兒童時期因為痛苦所造成的不良行為，就會再度傷害自己，或是轉而傷害他人。而患者自己的孩子更可能受到傷害。例如，虐待孩子的父母親，他們小時候通常也被自己的父母虐待過。佛洛依德學派的治療師把這種現象稱之為“強迫性重複”。而佈雷蕭則稱之為“自發的年齡退休”（spontaneous age regression）。

根據溝通分析理論，人的心理結構包含三部分：兒童（內心中的孩童式）、成人（目前個人所具有的理性客觀部分）、父母（內化父親或母親的思想、感覺、行為）。在溝通分析的治療裡，兒童、成人、父母這三部分要有實際的對話或溝通，由患者扮演不同的角色。

眾所周知的心理劇（Psychodrama）則有更多變化，在治療時，患者要扮演更多的角色，觸及兒童期存留的恐懼與傷害。例如，代我（alter ego，即觀察說話、行為、身份語言的人）可以闡述由別人所演出的兒童、成人、父母等不同角色。多名參與者可以一起演出重大事件、並變換角色，當兒童的痛苦記憶能帶進意識被覺察到，強烈的情緒就此宣洩。

佈雷蕭把艾瑞克遜 (Erik Erikson) 的人格發展理論，結合在溝通分析的概念裡，藉此精確針對問題，隨著特殊的兒童階段而調整治療。

上述這些技巧，及其他要求和我們“內心幼童”對話的技巧，都有一個共通特色，那就是要我們回想兒童期的痛苦記憶，並釋放情緒。這些技巧經常施用于曾在失和、虐待、酗酒、吸毒家庭成長的成人身上，很有效果，他們都能在放鬆狀態中，浮現幼時記憶。

譬如，在放鬆狀態時，成人要回到童年找尋這些年來一直存在自己心靈的“幼童”。透過回想，他看到幼時的房子、每個人的房間，還有整個家庭，然後看到那名孩子。成人帶著日益增長的眼界與成熟的理解力，和孩子交談，和孩子一起推理，並擁抱孩子，答應保護這個孩子，並把孩子從創傷的環境帶出來，來到目前所處的時代。於是，孩子就被拯救了。

理論上，如果孩子對事情發生的觀點能拉得更寬廣，他對幼時的創傷反映也將隨之改變，也就是所謂的“改寫”。人生的劇本重新改寫，演出也會不一樣。治療師都希望，內心的幼童可以瞭解到，父母親的失和行為，不是他們的責任，而且也能原諒父母，或者至少可以理解父母所以有某些非理性行為的原因。這個成年人終可蛻變成愛護自己內心幼童的父母親。

當然，過去的事件不會因此改變，改變的只是成人內心對這些事件的看法。他們能夠放開痛苦，釋放受傷心情，並醫治孩童的創傷。這個技巧很有威力，可幫助受傷的幼童，直接步上痊癒的坦途。

不過有時候，這樣的情緒發洩仍有力不從心的感覺。因為，我們不只有一個童年期，或者痛苦的根源距今非常遙遠。

拯救斷頭臺上的人

林達是個魅力十足的 35 歲女秘書，來自賓州中部的小城鎮。她離過婚，因為前夫在精神上虐待她。林達來看我時穿得很體面，一套海藍色洋裝，上披開領罩衫。她沒有穿戴任何首飾，不過卻戴著大鑽石戒指。她看起來很冷靜，她有自製力，似乎努力在營造成功女性專業人員的形象。

第一次門診時，我們先討論她的過去。對於她童年所受到的暴力傷害，以及她冷靜外表下的剛烈脾氣，令我驚異。林達對 8 歲以前的事，絲毫記不起來。甚至想不起幼時父母親長什麼樣子。她只記得父親曾用皮帶、拳頭、大衣衣架、木條打過她，而且也經常扼住她的脖子大罵：“妓女、賤貨、婊子。”林達的母親對她說，她在更小的時候就常挨打。有時，林達的母親也會一起修理女兒，她會用手指甲抓人。而且，林達不斷被叔叔性騷擾，知情的父母竟視若無睹。

瞭解這名小學生的受虐程度，我的心隱隱發痛，極不舒服。林達小時候就被要求，要負責照顧小弟妹，而她也儘量保護弟妹，以免受到相同的虐待。父母親的許多氣都出在她頭上，她被虐待得更嚴重。林達曾打電話向兒童福利機構求救過好多次，希望有轉機，保護幼小的弟妹，可惜沒效。因為父母親否認林達的指控。調查的社會工作者離去後，林達的苦頭更多，她被父親打得幾乎昏死。

青少年時期，林達開始氣喘，同時也有強烈的慢性窒息恐懼症。脖子上穿戴任何東西都會難以忍受——不能帶珠寶首飾、不能披圍巾、甚至也不能穿高領毛衣。而衣服的領子也常被拉扯而松垂著，她所穿的罩衫，上面的第一粒鈕扣絕對不敢扣上。

林達也逃家多次，可是無地可去。最後她離家上大學，並和一名年輕男子結婚，藉此不再回家。

第一次門診時，我企圖解開林達混亂的心結，可是她 8 歲之前的記憶一片空白。這點我並不覺得奇怪。這種回憶空白的現象反而是一種慈悲，特別是她小時候受那麼多暴力與凌辱。林達一直不快樂、不安全，有許多症狀，如重複的噩夢、恐懼症、驚慌症、擔心窒息，及害怕任何人或任何東西碰到脖子。

我知道我一定要協助她深入地探索她的過去。

我給她一卷錄音帶回家。錄音帶 A 面是教人如何放鬆冥想，B 面則是回溯練習，兩面都由我說話指引。我告訴林達，她可以自由選聽任一面，或兩面都聽，如果因此而引起焦慮或負面情緒，一定要打電話與我聯絡。

林達在家時，每天兩面都聽，她覺得獲得非常放鬆，實際上，每次她聽聽就睡著了。目前的所有症狀和恐懼心情，一點都沒有改善。

林達依約再次來看診，同意試試催眠。她馬上就進入中度的催眠狀態。我引導她回到童年，然後她果然想起更多小時候的情景，例如上課的情形，那位和氣的導師。現在，林達終於能看到她 8 歲父母親的臉型，她開始低聲啜泣，我也開始“治療內心的幼童”。我指引林達派出她的成人自我，去和內心那名受傷害的 8 歲兒童交談，擁抱她、安慰她、並解救她。她又是恐懼，又是安心，又是感激，然後好像舒服了些。她試圖瞭解父親，並原諒父親。

隨後我運用我多年前開發出來的技巧，幫助林達解除恐懼，讓她用成人的觀點看整個事件。接著我再用佈雷蕭的方法，治療那名創傷受怕的孩子。我們和孩子談話，跟她一起推理、分析、

反省，也一起感覺、哭泣，送給她光和愛，改寫人生劇本。經過 90 分鐘的治療，林達從催眠中醒來時，覺得好很多。

林達開始哼歌，她喜歡唱歌，曾參加教會唱詩班，可是童年的夢魘之後，心中早以沒有歌聲。她也回想出更多東西，焦慮減少了，心情也改善了。然而林達的生活仍充滿恐懼。她依然害怕窒息，忍受不了脖子上的任何東西，而且，氣喘還是會發作。

第三次門診時，我採用快速引導技巧，讓她進入更深沉的催眠狀態裡。林達一下子就傷心哭泣，脖子拱了起來。“有人抓住我的頭髮，把我的頭拉過去！”她失聲尖叫到：“他們要把我送上斷頭臺斬首！”

林達馬上就進入死亡經驗裡，我斷定林達這一世是法國人，不過她卻糾正我說，她在英格蘭。(這一點我覺得疑惑，斷頭臺應該只存在於法國。當晚我查了資料，果然發現英格蘭、蘇格蘭，還有一些歐洲國家都曾出現斷頭臺，不過出現的時間很短暫。)

催眠狀態裡，林達目睹她的頭被斬落。她告訴我，這一世裡她有一個 5 歲的女兒，也在群眾裡觀看行刑。斬首之後，林達的頭被裝進粗麻袋，丟進附近的河裡。我們重溫這個死亡景象好幾次，她的情緒愈來愈緩和，最後完全平靜，慢慢把一切告訴我。林達難過得肝腸寸斷，她實在捨不得離開稚女。

靜默了好一陳子。我看到她眼皮跳動，閉起來的眼珠子轉來轉去，好像努力要看清什麼。

“是他！他就是我父親！”我知道林達是在指她今生的父親，前世回溯之後她證實我的看法。“他是我丈夫，故意設計我上斷頭臺，這樣就能和情婦遠走高飛。他陷害我！”

林達終於明白，她母親曾對她說，自林達出生之後，她似乎很痛恨父親。父親一抱她，她就大哭大鬧，放下之後才願停止啼哭。林達發現原來道理出在這兒。

在這次診療裡，林達另回想出兩個前世。好幾世紀前，她是名義大利女性，和今生的祖父結婚，過著幸福快樂的日子。她鮮明地看到自己與丈夫坐在他們所擁有的小船上。她全身穿著白衣裳，黑色的長髮隨著微風飄揚。在這一世裡，她是快樂的，生活充滿愛，平靜的日子一直到終老。在今生裡，林達和祖父的關係也是充滿溫馨和愛意。

林達回想出的第三世很簡短，她看到自己在一個大農場裡，戶外有許多草堆和風車。她是名老太太，生活在大家族裡。

我問林達，她需要在這些前世裡學習什麼。

“不要記恨，”她不假思索回答，這個答案似乎源自更高觀點的超意識心靈，“我必須學習原諒，不要記恨。”她的記恨火氣，還有她父親的暴戾之氣，讓他們今生又再碰頭，引起不幸的劫難。不過她想起了這一切後，治療已開始生效。林達瞭解她為什麼排斥父親，而且也瞭解為什麼父親會惱羞成怒責罵她、虐待她。現在，她終於可以原諒這一切了。

整個回溯診療結束後，我請林達別忘了把罩衫上的第一粒扣子扣上。她立刻照辦，沒有猶豫，也絲毫看不出焦慮或恐懼的樣子。

她痊癒了。診療三次她就痊癒了。她的所有症狀沒有再復發。連氣喘也幾乎完全消失。

我們在第二次就診時一起去解救林達內心的幼童，這是相當重要的，而且真的對她有幫助。不過，回溯上斷頭臺的那一世，治療效果更明顯，因為那是更關鍵的因素。

從林達的例子我們可以看出，拯救內心的幼童，宣洩情緒，是很有效的治療方式，如果再結合前世療法，效果更是非凡。今生兒童期的創傷經驗，有時候是從前世的創傷所演變出來的。換言之，兒童時期的痛苦，真正的根源有可能肇因於前世。所以，重新經歷問題的根源，才能醫治今生中那個內心的幼童。

性虐待的前世關係

羅娜是 25 歲的服飾店經理，她斷斷續續出現憂鬱症，長期有飲食異常現象，因此，她經常參加治療飲食失調的團體。羅娜最大的困擾在於她疑惑自己小時候有沒有遭到性虐待，羅娜記不得有沒有這種遭遇，可是她總覺得有被大人撫摸的印象。

初次探討，羅娜提到她和父母親的關係非常疏遠。而且有很長一段時間，她不和父母親說話，後來她終於開口了，可是只要一講話，彼此就覺得尷尬、焦慮，也不舒服，她覺得有種要被“淹死”的感覺。我們一起找尋對過去比較有影響的往事，可是只要她企圖回想幼時情景，記憶卻一片茫然。羅娜根本沒有童年回憶。

我們決定開始找尋她的症狀根源。羅娜說她們曾有前世回想經驗，大約 9 個多月前，羅娜曾參加由我主持的研習會，然後她決定接受個人門診，探索她的困擾。

在那一次的團體回溯裡，羅娜回想出自己曾是 13 歲的法國男孩，身上背著弓和箭，然後他被

某人用箭射入胸部而亡。羅娜認出，那一世裡的祖母，就是今生的母親，在另一世裡，羅娜是倫敦街頭遊民，也是扒手。在回想到的第三個前世裡，她是 15 歲的女孩，住在 16 世紀的西班牙。

在西班牙這一世裡，她看到自己被子綁在木樁上，即將被施以火刑，因為她醫治同村的一名男孩。羅娜認出，宣判她死刑的法官，就是今生的父親。這些回憶並沒有嚇到羅娜，因為羅娜想到她是永恆的，反而覺得自由與快樂。而且她認知到，她的困擾是有希望解決的，她的憂鬱終將消失。

退縮的受虐兒童

美國兒童虐待事件，比率高得令人吃驚。大約有三分之一的女童曾遭遇虐待，男孩則約五分之一。前世療法是治療虐待創傷的重要療方，因為許多成年過來人能夠迅速、安全地揭露、澄清以往的痛苦經驗，而且，前世療法也提供情緒上與精神上的支援，整合治療時所釋出的記憶與感情。前世療法提供受害者工具，讓他們勾起回憶，掌握自己的經驗在訓練有素的治療師手中，以前世療法治療性虐待並沒有危險，治療的時候，受害者不怕重新經驗以往痛苦和壓抑的記憶。以我治療羅娜的經驗，她重新回憶兒時情景反而有解放感。治療師一定要讓受害者撫慰內心的幼童。這樣，成人病患的生活，特別是與尊親關係的家庭生活，將會顯著改善。

由性虐待造成都市回憶阻塞，會阻礙成人發現快樂、滿足、親密關係的能力。他們對親密關係的追求，畏縮不前，他們也會用象徵的方式保護自己，不再重新經歷埋藏在內心深處的痛苦。也就是說，某些女性受害者可能用變成胖子的方式，偽裝自己身材的吸引力，以免再受到性傷害。

南加州大學醫學院的研究員布瑞裡 (John Briere) 博士說，兒童性虐待受害者最令他凡疼、難啟齒的話是：“爸爸傷害我，只是為了他個人的自私欲望，爸爸犧牲我滿足他的需要。”

華盛頓大學醫學院的精神醫學教授克勞文 (David L. Corwin) ；說，沉痛的剝奪感、嚴重的自尊受損，經常是因為孩子在兒童期被父親侵犯所造成的，影響所及，“會形成不良的感情和態度，破壞她成長和保護自己的能力，破壞她對人應該具有某些權利的期許和要求，這些權利是尊敬、關懷和講理”，這些女性會“認為她們不值得保存父親的完好印象。”而前世治療能“幫助兒童期受到虐待的受害者‘不要學習’負面的自我概念，成為有滿足感的生還者。”

瞭解就是治療

艾茉莉，43 歲，來門診時她形容自己有“不真實的恐懼感”。她患有焦慮症、驚慌症、害怕被遺棄或失去什麼、厭惡性生活，特別討厭射精等現象。她和丈夫的關係很不諧調，很擔心一起生活大半輩子的男人出問題。不用說，許多夫妻衝突都有她這種感覺。艾茉莉有個念高中的兒子，最近因車禍意外死亡，她整日以淚洗面。她曾是戒酒會的會員，至今不再碰杯中物。

前世治療時，艾茉莉回到某一前世，她是個黑髮女性，穿紅衣服，在舞會上和一名年輕男人夢幻般翩然起舞。這名年輕人正是艾茉莉死去的兒子。

在這次診療的第二個關鍵時刻裡，艾茉莉回想出，她是西元前希律時代一名年輕而貧窮的母親。希律衛下令殺掉所有不滿兩歲的幼兒。艾茉莉把孩子藏起來，當士兵來搜查時，艾茉莉怕孩子的哭聲暴露形跡，極力掩飾，但不幸卻把孩子悶死了。

艾茉莉和兒子在中古世紀也曾出現。這一次艾茉莉是妹妹，兄妹倆手足情深。哥哥騎在馬背上，在一場戰鬥中被敵人用劍砍死。妹妹和父親對哥哥的英年早逝傷心欲絕，父親從此一蹶不振。為了逃避鬱鬱寡歡的父親，還有愁去籠罩的家庭氣氛，妹妹草草嫁給一名富人。丈夫粗暴強迫她作愛，而她只能默默忍受，不知魚水之歡為何物？肉體的摧殘讓艾茉莉驚懼難熬，只是被當成生產的工具地生下 3 個孩子。

在第二次診療裡，艾茉莉想出自己是 19 世紀中葉住在法國的吉普賽農婦。她有好幾個嗷嗷待哺的孩子，有時候只好客串妓女掙錢。艾茉莉瞧不起自己用靈肉換取金錢的賣身行為。。雖然有些恩客待她不薄，但大部分的男人卻常暴力施虐，甚至甩她耳光。

當這一世的艾茉莉逐漸衰老，孩子也長大不需依靠她生活時，艾茉莉轉而酗酒，最後自殺了卻殘生。

第二次門診結束後，艾茉莉已能把這幾世的事件串聯一起。她看出車禍死亡的孩子曾和她共處好幾世，艾茉莉因而克服喪子的悲痛心情。

在艾茉莉的一系列前世裡，有兩個強烈的主題貫穿其間，其一是她喜愛孩子。目前，她在醫院的小兒科病房工作，同時也是許多關懷兒童團體的義工。

另一個主題則是她遭到殘酷性虐待，艾茉莉終於看出了今生厭惡性接觸的前世根源——性曾經是造成墮落與痛苦的因素。她同時也看出，她討厭射精現象與她在 19 世紀法國那一世被人吐痰侮辱有關。艾茉莉對性的恐懼終於能稍稍釋懷。因為她瞭解到，對性的恐懼是一種保護作用，

保護她今生不要再遭受痛苦，雖然這些痛苦是屬於前世的。

瞭解就是治療。艾茉莉曾花了好幾年，接受傳統療法，症狀卻絲毫未見改善。這當然不是治療師的錯，不過多少和治療師生命視野的局限有關。艾茉莉的病根肇始於今生之前，為了達成有效的醫療目的，我們有必要喚起前世的記憶與創傷。治療虐待問題的前世療法只是擴展心理分析的想法與治療法而已。

目前，艾茉莉對性的恐懼已經減少許多，她和丈夫的關係也改善不少，雖然稱不上是和諧的夫妻關係，然而，她多少比治療前有信心，艾茉莉也比較能從務實的觀點評估婚姻的得失，她不再害怕未來可能和某個男人發展親密關係，遲早她總要自己選擇。

前世的不快陰影已經消失，她不再恐懼生活、不再恐懼和男人接觸。無論艾茉莉對自己的婚姻做出什麼決定，那一定是基於她前世記憶的結果，而不是把自己的恐懼投射到婚姻上，而且，她的決定必定是清晰的、務實的。

原諒父親兩次

一旦進入記憶裡，治療就開始發生效力。一些治療性虐待的基本形態收錄在《提起勇氣接受治療》（The Courage to Heal）一書裡，這是貝絲（Ellen）與大衛絲（Linda Davis）合撰的。治療程式的第一步就是要去接受治療、接受幫助。

如同羅娜，受害者的記憶裡，被虐待的陰影總是若隱若現。他們通常都有一種無法與別人發展親密關係的症狀，艾茉莉亦同，她們的例子還顯示，她們還有某種更深沉的不舒服。

我們都看到，在回溯治療時，更容易進入受虐的記憶裡。受害者逐漸明白，夜夢、白日夢、或出沒不定的回憶片斷中那些驚嚇人的元素，其實都跟兒童期受凌辱的創傷有關。

在治療歷程的第二階段裡，必須接納受虐的回憶，這是治療歷程的關鍵。催眠自己的經驗，不過事後在整個治療情境的保護當中，他們會覺得很安全，有能力整合所有的回憶。患者知道，這些都是真實的回憶，不是幻想，整個密集的經驗抵消了心靈的防護與排斥。著有《錯誤的地帶》（Your Erroneous Zones）一書的作者狄爾博士（Dr. Wayne Dyer）提醒我們，心靈的接納通常比情緒慢，他說：“相信之後，你才能看到。”不過對許多患者來說，眼見為憑，看到之後才會相信。催眠回溯療法可以讓某些否認傾向較強的患者看到前世，因此他們更容易接納自己的過去，治療的速度因而加快了。

受虐者經常會度過另一樣的治療階段——羞於自己的經歷，羞於面對參與自己視為禁忌的活動。經由催眠回溯而喚起記憶的病患，更能接受幼年受傷害的事實，他們體會出，大人的不良行為不應該由他們負責。前世的回憶也能驅散羞愧感，也有助於說明為什麼大人會逾越倫理界限。

這樣的回憶會讓患者惱怒。基本上，受害者對於施虐者的忿怒是值得鼓勵的，覺得自己在生氣是治療的必經歷程，不過這個忿怒階段一定要超越。我發現到，在使用前世療法時，忿怒反而迅速轉化為理解。依照我的執業經驗，忿怒階段往往非常短暫。

我不確定為什麼有這種情形，確實應該有人來做這方面的研究。也許是因為受害者有了前世經驗後，他的生命視野隨之擴大，因此感情很快回復平靜而不再衝動。或者是治療中屬於靈魂的成分，提供更為迅速的生長與治療。

自從庫伯羅絲博士勾勒出整個悲傷階段後，經常有人認為，一定要徹底通過這些階段，才能產生治療效果。可是在嚴格的時間限制下，不見得每個人都需要通過治療歷程中的每一階段。例如，忿怒階段就不一定要表現出來，雖然某些治療師認為那是必須的。前世治療時，患者重新經驗到整個影像，並回顧整個感情，有時候同情的理解迅速出現。這種治療方式有某種特殊效果，能跳過忿怒階段。

有些治療師鼓勵患者隨自己喜好的速度治療。可是，如果你能在一星期、一天、或一小時裡通過忿怒階段，為什麼要浪費一個月的時間呢？羅娜和林達的例子顯示，前世療法所提供的理解，能夠迅速消除忿怒與創傷。

這並非“亂抄捷徑”，或是“斥責”某個治療師進度太慢。我只是指出可以讓受害者選擇的另一條“快速公路”。

再度診療時，莫席絲回溯到前世。她曾是黑暗世紀裡的 26 歲女奴，被用鏈子鎖在牆上，地點是一處古堡的廚房裡，每天都有做不完的苦工。她記得有一次鎖鏈被人摘除，被送進古堡內反鎖的房間裡，讓某個男人逞其獸欲。這時，噁心感凌駕其他情緒，不過這次的噁心感，和受到愛她的父親撫摸，極不相同。

經過這次診療，莫席絲的心情輕鬆多了。她自己的性態度與性偏見，有了更多理解，跟其他受虐者一樣，親密關係對莫席絲而言也是一種挑戰。莫席絲可以享受性生活，但是，她的性接觸總是有防護性質或機械反應，缺乏親密潤滑。經過這次診療，她覺得更快樂、更有希望。她正開始瞭解她的過去與現在，並有信心迎向未來。

在莫席絲的個案中，有個奇怪現象與她妹妹有關。她有兩個妹妹，其中一個跟她一樣曾遭父親虐待。而最小的妹妹經常一人獨處，卻從未被父親摧殘。可能的解釋就是，這名未被父親碰過的孩子，前世和父親沒有任何虐待或逾越禁忌的瓜葛。他們的關係（如果有的話），有不同的範圍，不同的行為、不同的環境、不同的教訓。

一般人馬上會提出“業報（Karma）”這個觀念；也就是說，不論生命如何輪回，環境如何改變，前世所種的因，會成為來世的果。嚴格講，不一定是這樣，我相信，令人難過的虐待經驗，不必然是前世造因的罪愆，或是前世所帶來的惡業。由於是你選擇要進入某個特殊的家庭或環境，你並沒有因此應充要對虐待事件逆來順受，你只是願意參與某種學習，或參與某種生命形態的演出。對於你即將參與的學習，你依然可以有自由的意志。同樣，選擇要與你分享這一世的其他人，也有他們的自由意志，由於你同意在這個家庭扮演某個角色，因此，虐待的結果並非一成不變的。我們有時候也要學習，不可選擇害人或毀滅性的路徑。經過一番努力奮鬥，我們才更容易成長，也成長得更快樂。即使兩個人之間，也有許多不同層次的成長等級。

虐待的危險縱使永遠存在，不過這卻不是命中註定而永遠不能避免。就此觀點而言，每個家庭都是一個互動的小世界，它形成一個小型感情與靈魂的生態系統，經常在互助、調整，再互助，再調整中有機迴圈。藉此我們可以瞭解，為什麼虐待事件會發生在某些特定的家庭成員之間，而不致殃及其餘。

前世療法可以針對更嚴重的問題、更錯綜複雜的情境，培養出更寬廣的覺察力，如果只知道心中有若隱若現陰影，可是記憶卻一片空白，那麼我們當然接觸不到傷心處，更談不到該釋放出哪些情緒。唯有回想出某些相關記憶，被虐的受害人才有著力點，更向成長之途邁進。

當我們瞭解到虐待何以生成？帶來了什麼結果？以及生命的各種不同形態，這時我們才能經驗到所謂的“寬容”。同情的寬容可以讓我們超越傳統的“業報”觀，這樣，我們就不會再度輪回於舊戲碼裡。我們寬恕自己，沒有必要再重演悲劇、沒有必要再經驗一次痛苦。我們也進入更高層次的靈魂流裡，在那裡，生命的音符飄散著快樂而和諧的旋律。

最後，被虐的受害者一定要瞭解，在充滿挑戰的環境裡，靈魂永遠不會受到傷害。我們的靈魂是不毀的，不朽的。

第六章 治療脆弱的心

凱西是 38 歲的商業經理，她希望我治好她的焦慮症，她特別害怕開車，害怕之情日趨嚴重，一上高速公路更是恐慌。有時候連搭別人的車，她也會驚慌。

驚慌的時候，凱西會冒汗、心悸、呼吸困難、顫抖，甚至眼前“一片模糊”。來看診前，凱西心驚膽顫，害怕車輪失控，因此出發前，先服下一粒鎮靜劑。

凱西試過心理分析與生物回饋，這兩種治療都無法根除她的症狀。神經反映檢查顯示她很正常，看不出有僧帽瓣脫垂的心臟病跡象，這種疾病常引起突發焦慮。第一次門診時我翻閱她的心理病歷，毫無特殊發現，過去她不曾有受創或受虐事件，她的身體健康情況良好，但是，她超重約 18 公斤。

第二次診療時，我決定試試催眠。凱西迅速放鬆，進入深沉的催眠狀態，我看到她閉起的眼球不斷轉動。這沒有指示回到恐懼症發生的根源處，想不到凱西卻說話了。她告訴我兩件遺忘很久但驚嚇過度的車禍，當時她這是個孩童。旅行車闖入結冰水塘，失速翻覆，乘客受傷呻吟，凱西嚇得魂飛魄散，還好命大，一點也沒有受傷。另一次車禍是下坡時剎車失靈，全車只有凱西倖免。想起這些恐怖景象，凱西哭了。不過，遺忘許久的創傷滲入到意識心靈後，她的開車恐懼症逐漸消失。凱西的信心慢慢增強，不再害怕車輪失控，她的驚慌症狀消退了。

治療效果顯著，凱西難掩喜悅之情，安排好要看第二次診，希望能減輕她的體重問題。凱西說：“自從她有記憶以來，一直都是胖嘟嘟的。節食只見短暫效果，沒多久，減少的體重又會迅速恢復。”

凱西靠在大號的躺椅裡，又進入熟悉的催眠狀態。不久，她進到前世裡，她說她看到自己是“一個骨瘦如柴的女人，皮膚黏著骨頭，面黃肌瘦。有許多穿制服的人在那裡……一種酸液在往我身體倒，我被灼傷了！他們在做藥物實驗——折磨我！”

凱西大哭失聲，她看到自己被關在第二次世界大戰的集中營，沒有人性的納粹抓她當實驗品。隨後她死於集中營裡，終於從骨架般的痛苦形軀脫身，她飄浮在肉體之上，看到一道明亮的光，把她吸了過去。這道光撫慰她，凱西經驗到筆墨難以形容的愛與平靜。

這一次的診療還沒有結束，凱西的眼皮又開始跳動。

“我好像來到新奧爾良。我有許多男人，我是妓女。”在這一世裡，凱西染上慢性性病，身子越來越虛弱，慢慢等死，然後終於沒有東西糊口而餓死。這一次，她的身體也是瘦巴巴的，像

個活僵屍。凱西又飄浮在肉體之上，她也同樣發現一道不會刺眼的亮光。

“這一世我竟找不到可以愛的人。”她無限唏噓，她的靈魂和肉體一樣饑渴。在這兩個前世裡，凱西都餓死，瘦得只剩皮包骨。

“這兩個前世，和目前的體重有關聯嗎。”我想起這次的診療目的這樣問。

她不假思索脫口答稱：“在現在的這一世裡，我一定要多存些脂肪，我要保證自己不再餓死。”停了一下之後，凱西再補充說：“可是現在我不需要這種保護了。”

由於凱西回想出饑餓的創傷，所以不再需要囤積脂肪，以備不需。

大約過了半年，凱西穩定的減去過重的體重。更值得道賀的是，體重減輕後，她開始談戀愛了。凱西對自己的身體感到很滿意，這樣的自信相信談起戀愛也將一帆風順。

從前世到今生

狄兒是銀行家夫人，她的主要症狀是過度肥胖，過重約 25 公斤。多年來她試過各種減肥方法，例如節食、催眠、心理分析、打坐、斷食、運動，統統無效。其實，她的飲食習慣就像“搖搖球”。每次體重減輕到某個程度後，就變得很焦慮，大吃大喝後又回復舊觀。

跟據她的說法，這幾年減掉的體重，加起來有上百公斤。

狄兒是個非常有魅力的女人。一名治療師曾推測，狄兒也許在擔心，一旦她變苗條了，男人將前仆後繼拜倒在她的裙下。然而，不勝其數的治療顯然都是徒勞。

在我的辦公室裡，狄兒很快進入催眠狀態，她看到自己是兩、三百年前的美洲原住民，她是個貌美的女子，被別部落的男人“偷走”。狄兒被綁架、強暴、打斷手足，餘生苦不堪言，而且悲憤填膺。這種生不如死的痛苦讓她暗自立誓，不可再度美麗。於是這名印第安女人愈吃愈胖，甚至胖到今生那名治療師的推測果然正確。狄兒確實害怕長得苗條，引來有一大堆陌生男子的“性”趣。狄兒沒有發生婚前性行為，她是和丈夫辦妥結婚手續，並且熟悉了家，對家有安全感後才和丈夫結合。雖然那名治療師的論點無誤，因為沒有找到問題困擾的根源所在，所以治療失敗。

只經過一次催眠診療，狄兒回溯出整個事件後，她不再焦慮和恐懼，也不再大吃大喝了。她

的體重迅速滑落，而且毫無障礙地通過以前的減肥瓶頸，一直到她認為滿意的程度。連帶的，她不再害怕死亡。狄兒不僅變得苗條了，同時她也瞭解別人的靈魂是不朽的。這一切改變，只經過一次診療。

狄兒保持理想體重幾乎快 4 年頭了。她的回溯經驗也激發她追求精神方面的興趣，對生命的探討是她的生活重心，而且也有不錯的收穫。

不讓男人多看我一眼

透過前世回溯的幫助，我的患者（大都是女性）得以成功的減肥，狄兒和凱西只是其中的兩個例子。依照我的經驗，造成肥胖症的原因不外是過去的身體經驗到痛苦、饑餓、性虐待、暴力等等，為了自我保護，所以才變得肥胖。通常，這些不愉快經驗都肇因於前世，所以只有前世回溯療法才能夠奏效。

有些人認為，肥胖可以形成神奇的保護罩，以免受到某些疾病侵害。最明顯的例子就是，有些害怕癌症的人常努力加餐飯，增加體重；因為他們認為，越重則本錢越夠，也表示越健康。另有些人認為，增加體重可提供和身體的緩衝層，緩和危險（真的或想像的危險），而且也比較不怕受到外來的“打擊”。

如果肥胖症的成因是性虐待，那麼前世療法可以成功地應付生理與心理的負擔，一併治療肥胖症與性虐待創傷，而且患者的體重不會下降後又重新恢復過來。創傷一再是隱藏心中的陰影，內在我與外在我可以同時痊癒。

對某些患者而言，回溯到今生的兒童期就足以治療威脅健康的肥胖症。過去有一段時間我曾是醫院會診胃腸科的醫師。我負責訪談許多嚴重肥胖症患者，他們正準備參與嚴格的減肥研究計畫。

其中一名患者名叫夏妮，重 133 公斤，後來醫院同事介紹她來我這兒看診。她和大多數參與減肥計畫的受試者一樣，減肥失敗。夏妮曾試過催眠治療，希望透過積極的暗示幫助減肥，卻也沒效。傳統的心理分析治療不了她的問題。節食計劃更達不到效果，任何的減肥都只是一時的功效，沒多久她又像灌氣球一樣，回復到常見的 135、136 公斤。

兒童期與青春期的夏妮，體重只過重約 5 公斤，直到結婚後才突然大增。她在戀愛期間，不斷美化男友，並深深愛著他。她的潛意識不願接受（也就是說，故意看不到或不讓它進入意識）

婚前丈夫的一些人格缺陷，譬如，對某些女人，他有強迫性的調戲行為。婚後，夏妮無法忍受的輕薄舉止，更何況外面也傳出閑語，得知此事的夏妮開始嚴重癡肥。

催眠回溯中，夏妮表示青春期曾被一名少年當眾羞辱，他譏笑夏妮發育中的乳房。不只這些，沒多久夏妮淚水汪汪靜默好一陳子，她想到了肥胖症的根源。4 歲時，繼父曾愛撫她。這些記憶一直壓抑在內心深處。

丈夫的風流行為是觸發夏妮肥胖的扳機，4 歲遭遇性騷擾時，子彈已經上膛，13 歲當眾被羞辱時則是槍機的發射撞針。她不再想信男人，她要保護自己，避開男人。於是她變得肥胖，讓男人不再多看她一眼，這樣，她就不會再度遭到男人的傷害。

這次催眠診療讓夏妮想起兒童期的性騷擾事件，然後她的體重開始減輕，無底洞似的狼虎胃口也有了節制，她終於能夠合理進食。短期的心理治療很快改正她對男人的不信任感。經過那次診療，夏妮至今已經減掉 75 公斤，而且她正努力中。

回溯肥胖的原因

傑洛·金恩 (Gerald Kein) 是知名的催眠治療師，在他 25 年的執業期間，治療過數以千計的肥胖患者。我請教他對這些案例有何看法，他告訴我，根據他的經驗，如果患者過重 18 公斤以上，或是肥胖期過久，催眠後的暗示——夏妮曾接受這種治療，可是無效——無法說明患者達成減肥目標。

換句話說，他認為傳統催眠的直接暗示——例如告訴患者說：“你一天只能吃三餐；兩餐之間，你不會餓；你只能吃有營養的食物。”對慢性肥胖患者，不會有效。那些暗示頂多只能幫患者節食，或暫時減少部分體重，可是不久後失去的重量又將恢復。

金恩也發現，回溯出慢性肥胖的原因——無論原因發生在童年期或前世，確實能讓患者痊癒。他也發現，用回溯治療醫好的肥胖者，減去的重量不會再恢復。

我治療凱西、狄兒、夏妮，還有其他患者的經驗，和金恩的說法相吻合。當肥胖的原因被回溯治療揭露出來；患者的過重體重似乎會自然滑落。我的大部分患者此後都不會再肥回去。如果患者又開始發福，通常，再接受一次治療，讓他重新回憶以往經驗，就能抑制發福趨勢。

這種方法對於遺傳性肥胖傾向的患者也很有效。最近研究人員開始注意，是否某此遺傳基因

可能導致肥胖。雖說可能有這樣的遺傳基因存在，可是不要忘了，那只是一種傾向而已，不是“一定”引起肥胖。

前世回溯可以讓病人更有力量，克服任何“傾向”。傾向只是傾向，不是無法避免或扭轉的。前世回溯之後通常伴隨著同情的理解，因此，生理或心理上的傾向，很容易就扭轉開來，這些我們在前面的章節中都有討論過。

也許，痊癒的根源知識早就深埋在心中，每次我問肥胖患者他們發福多久了，他們總是回答說：“一直都是這樣。”

逃避成長契機

藥物濫用者都有“一直都是這樣”般刻骨銘心的感慨。有時候，濫用藥物傾向是前世帶來的。企圖用酒精或毒品麻醉自己的人，也許是希望獲得超越時間的永恆感。

不論真相為何，為了回復正常，他們和肥胖者所面臨的挑戰是一樣的。他們都有一種需求——期待被保護的需求。如同肥胖，藥物和酒精也能提供緩衝層，緩和別人譏笑引起的傷害、恐懼等情緒。藥物也可能被成癮者作為推卸責任的藉口，因為，成癮者總是把問題歸罪於酒或毒品。任何失敗、失望、錯誤的藉口就是藥物上癮，而不是接納受挫的現實，把挫折視為成長契機。

藥物濫用者的行為動機含有逃避的意思，他們運用某種方式壓抑回憶與感情。於是，他們往往意識不到這樣的行為是慢性自殺。

濫用藥物者和自殺者一樣，企圖逃避困難。當他們接受前世回溯治療時，有些人會發現，他們曾在前世自殺過，而他們所要逃避的問題，卻又改頭換面，再度浮現。而他們往往也變換逃避的方法，以慢性自殺或藥物成癮應付。

在某些個案中，前世裡某些成長的機會被“浪費”了，因為他們無法面對痛苦的難題。總之，要從濫用藥物的陷阱脫身，一定要面對問題，並用心靈的、務實的態度解決問題。唯有戒除成癮習慣後，療治前世才能找出上癮的深層原因，這些原因可能是家庭失和或兒童期曾遭虐待。有些病患，他們的核心問題一直圍繞著某個主題，核心主題可能是忿怒或暴力，而他們則藉著酒精或藥品的使用，表達情緒。另有些人的核心主題可能是勇氣或自卑的問題，酒能提供虛假的自信。

我很少治療嚴重成癮患者，他們受藥物影響太深，催眠發揮不了作用。嚴重成癮患者應該向

勒戒單位求助，或是參加戒酒、戒毒組織，尋求支援。找我應診的人幾乎都已完全戒除舊癮，而且有興趣治療生命中的核心問題。通常他們都能體會，濫用藥物的症狀是為了掩飾或逃避痛苦。然後他們終於知道，濫用藥物比原來的創傷事件更痛苦。

戒癮的過來人很適合接受前世治療，因為酗酒或吸毒的問題，通常也是靈魂之旅的中心課題。有本事克服藥物濫用是值得嘉許的，這樣的經驗可以加速靈魂的成長。透過同情、理解、信心和智慧，我們得以超越酗酒、吸毒的惡習。

暴力的生命輪回

莎拉沉迷酒精多年，並同時有定期瘋狂大採購的習慣。然而，她並不是躁郁症患者，不需服用鋰鹽（lithium salt）。童年時她的家庭四分五裂，她是典型嫁雞隨雞的女人。接受心理分析已長達 8 年，可是一直改不了酗酒的習慣，團體治療、住院治療也都無效。一直到她開始探索前世，情況才有重大改善。她發現在好幾個前世裡，自己、父母、丈夫不斷輪回聚一起，重複虐待、酗酒、暴力關係。他們曾互毆、謀殺、自殺，用各種方式傷害對方身體。莎拉的前世回想，細節並不重要，重要的是不斷重複的生命類型。莎拉下定決心要終止這種生命類型，她體會出，除非她們之中有人從中學習到教訓，否則毀滅性悲劇將永無止境輪回下去。

“我一定要原諒他們！”她回想出重傷而死的前世後，若有所思這樣說：“.....我可以用愛原諒他們。我一定要表達我的愛，用不強迫的方式.....一定要原諒他們.....也原諒我自己。”

她確實做到了。莎拉常靜坐調心，並擔任殘障者義工，不再酗酒，也不會亂花錢採購，以滿足私欲。

莎拉看出她和家人之間不斷重複的毀滅性行為，一世又一世，從這當中，莎拉終於對生命有所體會，也幫助了她痊癒。催眠回溯時非常放鬆的經驗是極為愉悅的狀態，這對她也很有幫助。她似乎能用一種更崇高、更無偏見、更明智的觀點和我說話。莎拉非常平靜、沒有惱怒、焦慮和審判。她清楚看到他們的生命類型、因果、症狀的根源，以及種種紛爭。她對現實的感知力似乎變得敏銳多了。

自我發現的力量

我發現，戒酒團體提供的十二個複元步驟，可以支援回溯治療的經驗。我列出供大家參考。

第 1 步：我們承認酒的威力很大，不是我們所能控制的。

第 2 步：請相信，我們之上有一個更大的力量，能幫助我們恢復清醒。

第 3 步：請下定決心，好好體驗神（上帝）的力量，把我們的意志、我們的生活，交給神。

第 4 步：請找尋存在於內心的勇氣。

第 5 步：請向神，或向自己、其他人擔承，自己錯在哪裡。

第 6 步：我們已經完全準備好，神會帶走我們的性格缺陷。

第 7 步：虔誠請示，請神帶走我們的缺點。

第 8 步：請列一份名單，把我們曾傷害過的人，全列出來，請發願，願意補償、改過。第 9 步：請盡一切力量，對這些人補過，切記，不可因此而傷害他們或者傷害別人。

第 10 步：繼續發揮內心勇氣，有錯立刻承認。

第 11 步：請用祈禱、靜坐的方式，進一步接觸神，祈禱讓我們瞭解神的力量。祈禱讓我們發揮神的力量。

第 12 步：走完這些步驟，請讓我們的心靈覺醒，請把覺醒資訊傳給沉迷酒精的人，請不斷練習，把這些原則應用在所有的事務上。

前世療法的許多課題，都和這十二步驟相呼應。基本上，它們都是屬於心靈的，它們都要重組優位的更高力量，然而這並不意謂力量是來自宗教，力量是心靈的自我發現。

靈性是生氣勃勃的重大力量，生活所以能有所改變，我們變得更不暴戾、更不貪婪、更不自以為是。我們也更能不憂不懼。有所體悟的人，會把他們的經驗告訴別人，知道訊息的人又會轉告更多人。

總之，不論是肥胖或是濫用藥物，這樣的經驗是苦不堪言的，想要痊癒，一定要排除恐懼。

前世回溯療法的目的，就是把恐懼轉化為愛。因此痊癒的人自然會把這樣的訊息告訴加緊人，

希望他們也能把愛的精神應用在其他事務上。

你會怎麼做呢？瞭解自己嗎？向內心找尋，把自己看得更透徹嗎？理解這一切而獲得智慧嗎？變得更平靜、更快樂嗎？這些都是前世治療的本質。

第七章 治療生離死別的悲情

一名住院的 65 歲男人，因為肺部癌細胞蔓延而即將死亡。有一陣子，化學療法曾阻止蔓延，可是最後群醫束手，奈德正在等死。有元氣的時候，他會利用時間和妻子伊蓮談談心，或和醫師講話。很幸運，醫師都願忙中抽空，聽他說話。

“要什麼時候會死？”奈德這樣問主治醫師。

“我不知道。隨時都可能發生吧！或者，也許要好一陣子。”醫師回答。然後他和醫師討論如何平靜安息。奈德的妻子也參與交談，她覺得他們的說法和想法很溫馨，也很安詳。

隨後夫妻倆常探討這個問題，生離死別的苦楚似乎沖淡不少。伊蓮和奈德更常斯守在一起。

奈德的癌症末期體能愈見惡化，意識變動很大。有時候陷入半昏迷狀態，有時候則相當清醒。伊蓮覺得他生出幻覺。

“奈德覺得他好像在飄浮。”伊蓮把這件事告訴醫師。

“也許那不是幻覺。”醫師說：“很多病人常這樣說。他還有提到什麼？我很有興趣多知道一些。”

這名腫瘤科醫師認為應該保持一顆開放的心靈，他讓伊蓮知道，無論奈德看到什麼或講出任何不尋常的事件，一切都很安全。

“他說他又飄浮起來，感覺很舒服。他也聽到門口有人說話，然後他飄過去。”醫師猜想，奈德可能是聽到護士在門口交談。

“不對。”伊蓮糾正說：“那些是等著迎接他的人。”隔天，奈德幾乎沒有生命氣息。

“他說他又飄浮起來了，”伊蓮告訴醫師：“他去找門外的那些人。”

奈德聽到伊蓮這樣說，躺在床上向醫師點頭。“那些人給他看一本很厚的書，上面寫著他來

世的名字。念起來像是巴基斯坦尼，像印度人的名字。他說他只看到名字，沒看到姓什麼。

奈德這個時候掙扎坐起來。“他們把姓氏蓋著，”他嗓音暗啞，低聲慢慢說：‘他們說，不行，你現在還不能看。’同一天稍晚，奈德告訴伊蓮，他看到一輛巴士，要載他去某個地方。隨後他又講了幾句話，幾乎聽不清楚。“死亡不是失去。”他有氣無力向妻子說：“那是生命的一部分。”

這些話是他的最後遺言。那天中午奈德走了。

伊蓮很悲傷，不過她同時覺得寬慰。她深信李奈德的靈魂依然活著。奈德的最後遺言改變了她對死亡的觀感，對於無法避免的死亡，她覺得更能坦然、平靜面對。她不再害怕死亡。

醫護天使治療悲傷

這故事裡的主治醫師就是我弟弟——彼德·魏斯醫師。他和妻子芭芭拉·洪恩醫師專攻血液學和腫瘤學，他們在密蘇裡的聖路易市服務。私人門診時，他們專門治療癌症。他們也都是華盛頓大學醫學院的臨床醫學教師。

彼得、芭芭拉常與我及同事討論生命與死亡的問題，也常專心分享病人的經驗，死亡的真正意義是什麼？病人教了我們許多。

我們特別感謝像奈德的許許多多病人，因為他們的經驗提供我們許多有關死亡的訊息，讓我們用嶄新的視野看待死亡歷程，我們願意誠懇地與即將死亡的病人分享經驗，同時也與悲痛的病人親友一起分享，希望能開導他們、幫助他們。我們都從這些病人身上學到，死亡不必然會是恐懼、失去、分離的經驗。這個最具挑戰性的人生段落，也將會是治療、拓展、新起點的契機智。

彼德曾治療一名叫馬修的病人。馬修是律己甚嚴的禁欲主義者，65歲，是位大學教授，胰臟的癌細胞正快速擴散，看得出非常痛苦，可是他堅持不討論這個問題，也不願說出他面對死亡的感受，彼得努力和他溝通，終於讓他開口。彼得委婉告訴他，無論他看到哪些不平常的事，講出來總是有益無害的。

“確實發生一件很奇怪的事，”教授吐露：“有一名天使來找我，並問我是不是準備好要走了。我問是不是非走不可。天使說沒關係，然後離開。”彼德問，他怎麼知道這名拜訪者就是天使。

“他身上圍繞一團亮光，而且有非常崇高的宗教地位。”教授的回答高深莫測。幾天後，天使又來了。

“你準備好了嗎？”天使和藹的問。“還沒！”教授說。

天使逗留陣子。這一天，馬修的癌症急劇惡化，疼痛難忍，需要強效止痛藥止痛。然而他卻竭力忍耐，保持清醒。馬修靜靜看著天使按摩他的腹部，然後取走褐色塊狀物。

疼痛立刻消失，病人覺得舒服許多。天使再度離去。

馬修逐漸又有痛意，而天使又來了，再取出塊狀物。馬修不再痛了，不必服任何止痛藥。這個醫護天使，讓講求選擇與自律的教授，全身舒坦，充滿希望。

他的症狀不久又惡化，一直忍受痛苦煎熬的教授終於平平靜靜離開人世。到了最後關頭，相信馬修一定對天使說：“我準備好了。”

醫師和治療師對於死亡與悲傷知道得很少。曾痛失親友的人，懂得比他們還多。基本上，從事醫療工作的專業人員頂多只會描述死亡的階段，及悲傷的症狀而已。

他們不會解釋，瀕臨死亡與死亡之間，甚至死亡之後這些歷程裡，會發生哪些事。他們也沒有提供方法，寬慰生離死別的悲傷之情。當然，對於整個死亡的歷程，沒必要不懂裝懂，但至少從奈德或馬修的經驗裡，我們學習到一些知識，可以舒解悲傷之情。

悲傷治療和靈異事件、靈魂思想有關。有瀕死經驗，或曾回溯前世、回溯仲介生命狀態的人，或是曾經靈魂出竅、遭遇靈異現象，和身體之外的生命或意識打交道的人，通常不會太過悲傷。他們比其他人更瞭解生命的奧秘。他們知道意識永不死亡。

知道自己即將不久于人世的人，通常對死亡有一種解不開的悲痛。這種悲痛是當醫師宣佈他患有不治之症後升起的。日薄西山的人可能產生否認、氣憤和絕望的感情，至親好友也會隨著悲傷。

悲傷很容易演變成臨床上的憂鬱症。垂死者或悲傷者會喪失勇氣，感覺無望與無助。心理上的痛苦變得更尖銳，揮之不去，並造成睡眠障礙、注意力不集中、沒胃口、精神不濟。親友也許會為悲傷者打氣，分散他們的絕望感，可是效果不彰。

然而，不論是病人自己，或是病人親友，這樣的悲傷是可以預防的。只要他們瞭解別人的奇秒經驗——例如本書所介紹的，或其他人的經驗分享——他們就會覺得更有希望。

死亡與悲傷的經驗，可以促進人們的溝通，獲得領悟。他們可以討論未來再相聚的日子，也可以互表愛意，更自然，平靜地接受死亡。死亡的經驗可經轉化為誠意、分享、愛，甚至有時候轉化為幽默。

愛心幽默化解死亡陰鬱

彼得有一名病人是義大利家族的女家長，名叫席維亞。她因急劇的白血球過多症面臨死亡。席維亞坦然接受這個事實，她預估的臨終日比彼得的推算更早。

“我星期六就走了。”席維亞突然這樣宣佈。“你怎麼知道的。”彼得問。

“我有預感。”她說。

星期六早晨，彼得走進她的病房時，發現一群親友圍繞著她。彼得覺得好像是在看戲。神父來了，舉行最後的禱告儀式。

進行到中途時，神父說：“現在，上帝將會傳來訊息。”真巧，這時電話鈴響。

不是上帝打來的。眾人笑成一團，陰鬱的氣氛打開了。

那一天晚上，席維亞經歷了逼真的靈魂出竅經驗，被引向美麗、溫暖、安詳的光裡。她隨後向彼得描述說，那道光很立體，在邀請她，也許，那不是上帝傳達的資訊。

席維亞一周後去世，正是星期六。

彼得也曾提及難以忘懷的經驗，那是一名病患還有他家人。“這個愛爾蘭家族一共有 17 位親密家人。親人即將死

亡，他們都覺得恐懼、懊惱。我和他們 17 人相處，教導他們死亡的情形、教他們如何表達愛意、如何說再會、接納遲早要來的事實。這個家族的轉變真令我吃驚。他們開始交談、擁抱、互相表示關愛。真令我感動。”

理解死亡經驗

這些事情通常不能以常理視之，也令人不得不信。一般而言，病人害怕把這些事告訴醫師，

怕他們嫌囉嗦，或不相信有這樣的經驗，反而把病人視為異常。如果能向病人保證，討論這些經驗很安全，醫師與病人的溝通關係會更好，而且治療的默契會更堅固。彼得和芭芭拉因此更願與病人和家屬交談，傾聽他們的心聲。他們覺得有責任陪垂死的病人走完最後的人生旅程，而不僅只是提供完善的醫療技術，他們同時也提供病人心理上的支持。這些援助讓病人獲得很大的滿足，也安慰了病人家屬，大家都學習愛人與被愛的喜悅。

“面對死亡，我不再覺得無能為力，”彼得說：“因為現在我知道，死亡是生命的自然現象。我當然還是盡最大的努力治療病人，不過，如果死亡無法避免，我不再把它視為是我的失敗。”

我們正處在幫助病人的新領域裡，身為幫人治病的專業醫師，我們不能光告之指出悲傷的各種階段，同時還要做更多的心靈溝通，開放心胸，啟發對實際死亡經驗的理解。希望，這個新領域能讓不久于人世者、悲觀者、照顧者，一起學習，一起成長。

不尋常的靈異經驗

依據 1990 年蓋洛普調查機構與普林斯頓宗教研究中心的合作統計，大約有一半的美國人相信超感觀知覺。就像垂死歷程中會有不尋常的經驗一樣，和鍾愛的人即將分別的靈異經驗，也會對人的生死觀帶來改變。若能整合這些生命轉換事件的觀感，就能產生治療與成長的效果。對死亡的深痛與恐懼都將消失，特別是，如果靈異經驗和“另一個世界”有關聯，效果更是明顯。

有一對夫妻，他們同是邁阿密知名的內科醫師。他們特地來找我，為的是要向我描述一件他們同時目擊的不可思異的現象。女醫師的父親最近剛剛去世，父親去世 7 天后，她和丈夫都曾目睹父親的形體，全身發光而且有的透明，在他們臥室門口揮手。

當時他們都很清醒。他們走過去，試著接觸父親，可是他們的手卻穿過父親的形體。父親揮手道別後，迅速消失，沒說任何話。

事後他們比較看到的形象，兩名醫師發現，所見一模一樣，他們同樣見到發光的形體揮手道別。

另外，邁阿密大學一名極受尊敬的精神科醫學教授，在閱畢拙著《前世今生——生命輪回的前世療法》一書後，特地來找我聊聊。

我原以為他會禮貌性帶著懷疑口吻批評，哪想到他的說法讓我非常驚訝。

“你知道嗎？”他開始說了：“好幾年前我就想信這些超心理現象是真的。只是沒說出來。一直偷偷藏在心裡，多年前我父親曾做了一個夢，栩栩如生見到他哥哥。他哥哥健康情形良好，可是卻在夢中向他告別。‘我要離開你了。’他說：‘我很好，多照顧自己，’第二天早我父親醒來，他得知哥哥去世的消息。”

經電話聯絡後，他的直覺獲得證實，教授的伯父沒有任何心臟疾病，可是那一晚卻突發心臟病，死在千里之外的城市。

另還有一件有趣的故事，這是邁阿密一位女實業家寫給我的信：

這件事一直在我心中縈繞了許多年，真不知從何說起。我很願意與你分享我的經驗，這是一件有關我愛人的死亡經驗。念研究所的時候，我和一名研究生相戀了兩年，可是後來因故分手，兩年後我結婚了。這段期間我一直在紐約工作，而他則在洛杉磯服務。後來他因為車禍而喪生，朋友輾轉傳來消息時，已經過了好幾個月。在我得知他死亡消息之前，他接二連三的出現在我的夢中。

每次在夢中出現時，他總是披頭散髮地哭泣，並失魂落魄問說他在什麼地方。他求我幫助，因為他不清楚身體飄泊何方，也不確定他是否死了。我並沒有害怕，反而關心他的安危。這段期間我對他車禍身亡的意外毫無所悉。幾經請教通靈人士後，他們告訴我，他應該已經死了，因為和我比較親，所以在他迷惑不定時，特地來找我，這樣他會比較有安全感。”

從我與病人的交談，及引導前世回溯的經驗，我發現到突然暴斃，或受到猛烈暴力致死者，他們對突然離開熟悉的凡塵，會感到一陣迷惘，徘徊於遊移不定狀態，這樣的情形非屬罕見。不過最後他們終將發現奇妙的光與靈體的指引。

曾有些人和我討論這個問題，他們所描述的狀況大同小異，大致上都是所愛的人去世不久後發生這些現象。甚至有人描述，接到去世不久打來的電話，顫慄發麻的感覺直透背脊。根據我的專業判斷，向我描述這些現象的人，都是正常的、沒有幻覺的人。

發生這種現象的因由，似乎是死者在鼓勵生者，要以理解來治療悲傷。我弟弟彼得的許多病人裡，有這種經驗的人終於理解，他們永不死亡，死去的只是肉體，死是不可避免的。死讓我們成長，讓我們一課課學習教訓，讓我們一世活過一世。我們都會死，根據我從事前世回溯治療的經驗，今生之前，大多數人都已經死亡好多次，過了好多世。

這是個好消息。這意謂著，我們大多會有意義地成長，我們都能把前世的力量、才能、甚至

愛，加進新的生命經驗裡，這也意味著，死後我們依然會繼續成長。

探索前世的生命奧秘

瑪莎從前世治療的經驗裡，意外治癒悲傷心情。她 26 歲，從事影片剪接工作。來看診的時候說她沒有任何病症，純然只是好奇，想體會一下回溯經驗。

只是單純想要探索前世，想多知道一些生命奧秘，這是嘗試前世治療的絕佳機會。從這種特殊的靈魂醫療方法獲益、成長的人，不限於是有病症者，其他人也能因此而獲得快樂，更懂得生命意義。

瑪莎立即進入關鍵時刻類型裡。首先，她發現自己是個少年，正在觀看臺上的吊刑。在另一個關鍵時刻中，哥哥譏笑他，他覺得非常難受。隨後瑪莎看到這一世的家，她認出這一世的父親，就是今生已經去世的父親。隨後他奉招從軍，並終身服務軍旅。然後結婚，生活沒什麼重大波折，一直到老，死于石床上。在死亡經驗裡，瑪莎發現上方有一道光，她飛向光，和其他靈體加速穿越時空，最後和一道金光併合，回顧一生。在一生回顧階段裡，瑪莎評論說，那天觀看吊刑是個很重要的經驗，她學習到善與惡的分野，也知道暴力解決不了問題，所以對哥哥的恥笑才沒有放在心上。

瑪莎又進入另一世，她看到自己是個老人，穿著寬袍子，老人鬍子花白，正在用七弦琴彈奏音樂。這一世瑪莎僅有這些記憶，不過卻印象深刻，這一世她過得非常快樂。接著瑪莎回想出第三個前世，她是個黑髮綠眼的女人，生了兩個小寶寶，母子相處，其樂融融。

結束回溯後，我們一起整合她的回想經驗。瑪莎告訴我，這三個充滿幸福快樂的前世，令她高興。她說這次的回溯對她有很大幫助。瑪莎還年輕，成人生活正起步，她覺得相當寬慰，前世的快樂心情，今生仍持續著。

瑪莎告訴我，出乎她預料，前世回想經驗幫助她治療揮之不去的悲傷，因為她父親 4 年前去世，令她哀痛不已。這個經驗也幫助她認清對死亡的真相。她知道，她以前認識父親，未來也有可能再相聚。她的經驗向她證實，死亡並不是結束。父親雖然不再和她在一起，可是她知道，父親的意識永遠活著。

克服悲傷與人格成長

瑪莎無意中克服了喪父悲傷。很多人接受前世回溯，正是要達成此一目的。

雷娜是位 28 歲的律師，她和一位知名的專欄作家結婚。婚後，雷娜的丈夫發現自己罹患癌症，已到末期，他們曾爭辯死後是否有來生，是否還有其他世界的存在。雷娜相信有，但金姆卻非常懷疑。

金姆從事新聞工作，有高超的推論技巧，他的職業告訴他，未經查證的事，一概存疑。從這個立場出發，金姆不但拒絕相信來生這件事，也企圖幫助雷娜洗腦，可是雷娜心知丈夫可能不久于人世，在悲傷的心情下，相信生命不朽對她而言是極大的鼓舞與支持。金姆的病情一天天惡化，可是他們依然為這件事爭論不休，他愈來愈暴躁，既為自己的病情生氣，也為雷娜的論點而發火。面目，他似乎愈來愈害怕。

最後，金姆住院了。倆人心裡明白，金姆快要走了。可是金姆去世這前，卻有了極大的轉變。一天，他平靜地告訴雷娜，他看到一位老人坐在病房椅子上，老人向金姆說，他等著要帶我走，金姆承認說，對死亡的看法，雷娜的論點是對的。他為以前的頑固向雷娜道歉，並希望雷娜在他死後，繼續探索。

說完這些讓雷娜目瞪口呆的話之後，這個暴躁不安、害怕的病人，突然平靜接受命如懸絲的事實。第二天金姆去世了。

雷娜很欣慰能在金姆將死之前，就生死的觀點達成共識。那位老人家的出現，奇妙地改變了金姆的觀念。也治療雷娜的悲傷。

雷娜來拜訪我有多項理由。這件無從預期的喪父之痛，讓她覺得悲傷、焦慮，她需要進一步整合這個死亡經驗。除了克服悲傷外，她這要學習獨立生活，而且她曾答應金姆，要繼續探究死後的生命和靈魂永恆的問題。

有趣的是，雷娜的回溯經驗並沒有直接顯示她和金姆的關係，反而傳達了一項有關學習與成長的新訊息。

雷娜回想出，她是一名男性的北美原住民，曾幫忙照顧及治療清教徒子女，當時是 17 世紀。回溯完之後，雷娜想起念書時，特別愛研究有關清教徒的事蹟，而且，她這方面似乎懂得很多。

診療結束，雷娜直接經驗到自己的不朽生命，她覺得滿意，而且也揭露雷娜一直不知道的前

世才能。這才能包括：照顧別人、和小孩相處、或是對早期美國開拓史的熟悉。讓雷娜進入前世的潛意識或內在智慧，同時也傳給她的意識一項訊息，那就是雷娜已經幫過金姆面對他的死亡。

這次診療可以確定一件事，那就是雷娜克服了悲傷，也有進一步成長，而且也更瞭解自己。未來仍有許多新方向、新經驗，等著她的探索。

雷娜與金姆的經驗是治療喪親悲傷並藉此而成長的例子。許多將死的人報告說，曾經有引導者或知者出現等著來接引他們。病人的意識察覺並不重要，不論他人是清醒、半昏迷、或是受到化學藥物影響，這些經驗不應該視為幻覺而忽視。如果自願死的親友告訴你這些事情，你應該排除疑慮，誠心接納，因為這些經驗是真的。

與孩子心手相握

菲力普是電腦程式設計師，他接受前世治療法，為的也是要治療悲傷。菲力普和他的妻子怡娃，痛失兩個孩子，他們患有罕見的先天性疾病，3 與 4 歲之齡就離開人世。也許，最令菲力普難過的就是，老二的死應該可以避免的。長女出生時，醫師檢查後告訴他們，孩子的先天疾病不是遺傳的，所以他們沒有理由不生第二胎。實際上，醫師的說法並不正確，菲力普與怡娃再度承受喪子之痛，也就是說，老二的悲劇早應該可以避免。他覺得該負責任，失落與悲傷的感情糾結，抱恨難言。

菲力普前來治療時，悲劇已落幕多年，可是他心裡一直很哀痛。身為研究所畢業的電腦高科技人員，他有很強的邏輯與分析推理能力，而且他也是虔誠的天主教徒。由於他的宗教背景，有關各種靈魂現象的探索，他都有興趣，自從孩子去世後，菲力普曾多次造訪一位出名的通靈人，他似乎有能力和死去的孩子溝通。

菲力普掌握機會，慢慢淡化自己的悲傷心情，他覺得靈媒的溝通很有幫助。可是通靈人最近去世，菲力普再也沒有機會和孩子溝通，心感空虛，悲情反而更沉重。

依照我診療病人的經驗，回溯療法極有可能開拓菲力普的新視野，讓他應付失落悲情。菲力普相當合作，一下子就進入深沉、放鬆的催眠狀態，而且似乎浮現栩栩如生的前世經驗。他描述說他置身美不勝收的阿爾卑斯山群裡，有一片綠草如茵的田園，野花叢叢爭奇綻放。猛然，他看到兩個孩子，長大了些歡欣奔過來。他們邊跑邊跳，圍著他，又唱又笑。然後菲力普逝去的父母親也出現，加入笑鬧團聚，接著，特別照顧他的慈祥外祖父也來了。

孩子先伸手，牽著菲力普，再牽著父母、外祖母的手。菲力普便詳盡描述他接觸孩子小手的感覺，那麼真實、柔軟，仿如心手相連，他感覺到孩子長大了。孩子看著他的眼睛，大家心意相通，深深感受對方的情意。孩子告訴菲力普，他們想他、愛他，請他不必擔心，一切都很好，他們非常平安。家人一起在草地上嬉笑玩鬧，快活無比。歡笑的花朵綻放在他們的眼神與笑聲裡。

顯然，這個鮮明的影像並不是前世經驗，菲力普似乎在恍惚迷離之際，進入了另一間。

在整合他的經驗之前，看得出菲力普的情緒已經獲得渲泄。他告訴我，能夠接觸到孩子，他真高興。當他描述和孩子手心相握時，激動得喜極而泣。草園相聚的經驗，終於使菲力普的罪惡感與悲傷情緒獲得釋放，也釋放了多年來深藏心中的無助感。他瞭解到靈魂不死，人生也變得更樂觀、更有意義，

這一次回溯之後，菲力普的快樂心情一直持續著，幾年來的悲情仿如雲消霧散。

無限、永恆的靈魂

或許會有人批評說，這樣的重相聚其實只是幻想或願望的滿足。可是，幻想或願望的滿足不足以產生有效的治療力量，也無法讓病人與死者的靈魂相聚。瑪莎、雷娜、菲力普經過催眠後，心裡都覺得舒服多了，而且也表示，長期以來的悲傷與焦慮症狀，業已消除。

我們這一章提到的故事的主角都有學習到，死不是絕對的。我們知道，我們並沒有失去所愛的人，死亡之後，我們依然和死者有聯繫。

有這種經驗或知識的人知道，死亡不是結束，只是換個空間。好比推開門進入另一個房間。靈魂的層次、靈異的能力，或是意願的高低，可以決定我們能不能與隔壁房間的人溝通。溝通也許很清晰，或是斷斷續續，甚至溝通不來。無論聯繫的憑藉是什麼，只要悲傷的人瞭解分離不是永遠的或絕對的就能改善溝通層次。如同瑪莎與她父親，彼此相愛的人也許曾經相聚，或曾分離，可是未來仍有機會再相聚。也像菲力普，他學習到，所愛者的靈魂，是永恆不滅的。

這些觀念能讓悲傷的人對未來懷抱希望，希望來世再度相聚。當然，他們不一定和今生一樣，相聚時有同樣的關係或環境。例如，父女再相聚時，可能變成朋友或兄弟姐妹，或祖孫關係。總之，靈魂會不斷地重聚再重聚。

一般而言，對死亡的悲傷，就是對失去自我的悲傷。前世回溯經驗對治療悲傷非常有效。能

從回溯經驗獲得啟示的人都瞭解，死亡不代表自我的消失。病人的親身經歷顯示，因為時機到了，所以靈魂必須遠離軀體，存在於非物理性的靈魂狀態裡。意識是永恆的，同樣地，人格也是永恆的。

通常，重獲生命的靈魂會攜帶前世的才能。因為，某些回想出前世有些些才能的人，今生多少會顯現以往所不知的才能。

自我有許多不同層次。人是奇妙的、以多重向度存在著。為什麼我們要讓心靈自我設限，限制在此時此刻的人格和肉體上？靈魂不應該限在肉體與意識之中。存在於此時此刻的自我，只是整個靈魂的片斷。

毫無疑問，靈魂有多種存在潛能，所以菲力普能在草地上和子女相會，兒子與女兒的靈魂新化身也可能成長。靈魂是無限的，有各式各樣變化和潛能。我們在這一章所列舉的經驗與觀念，只不過是整個靈魂世界的滄海一粟。

神秘的瑜伽行者說過，人生是淹沒在深海裡的一長串金鏈，每次只能拉上其中一環結端詳，其他金甸甸的迷人部分則浸沒在水面下，無法獲得。我們所瞭解的生與死，還有靈魂，可能只是金鏈之一環。當我們整合悲傷，開始成長，我們才能從大海中一環環拉起快樂與智慧的閃閃金鏈，進入明亮的光照裡。

第八章 揭開心靈的奧秘

最近，我受邀上克裡夫蘭的談話性廣播節目，聽眾從家裡、辦公室、車上、電話亭打電話進來，和我及節目主持人，分享他們的個人經驗，大多數人都表示支持態度。不過有的人表現得不太客氣。一名女士就很生氣。

“你知道那是罪惡嗎？”她有意斥責。

我推想她是指生命輪回的觀念，結果不是。“催眠是罪惡，”她接著說：“耶穌說催眠是罪惡，魔鬼會進入你身體！”

我知道耶穌並沒有提到任何有關催眠的事，當時也沒這麼說，一直到 18 世紀，催眠才成為治療工具，那是奧國醫師梅斯梅爾（Messmer）的時代。儘管如此，我還是用嚴肅態度看待她的問題與批評。也許，她是想說明某種相似的意識變化狀態，或是指某種注意力的集中態度，甚至，

她真正的意思和催眠無關。

我思考了一、兩次。

“如果催眠是罪惡，”我放膽地說：“為什麼邁阿密區的主教要請修女、神父或服務的員工前來接受催眠？”老實說，這些人並沒有接受回溯療。不過十多年來，我利用催眠幫助這些人減肥、戒煙、減少壓力。

聽到這件事，女士沉默了好幾秒鐘，絲毫不想讓步。

“我不知道邁阿密的情形如何，”她說得很有自信：“不過在克裡夫蘭那是罪惡！”主持人看看我，強忍著不發笑聲，因為我們剛剛介紹過宗教上的罪惡觀念。

新觀念的挑戰

住克裡夫蘭的這名女士為什麼那麼生氣？她很擔心，因為催眠對她來說是個新觀念，威脅到她確認事務的想法。催眠破壞了她對現實的觀點，也破壞她對世界的理解。不過至少她是誠意的。

我把這件事講給參與工作坊的夥伴聽，引起哄堂大笑，有些人是笑自我認知的問題。自我認知對每個人而言是件很重要的事。人的一生中多少會遇到好幾次自我認知受挑戰的問題，當然每個人的情形可能不一樣。歷史上或某些時刻裡都有可能出現新觀念，威脅到我們的舊觀念，但是我們都有可以從挑戰中獲益。

歷史是幫助我們成長的良師，當然，我們也必須克服對某些新觀念的恐懼感。許多新觀念開創了科學、經濟、政治、文學、藝術的新局。有些新觀念讓我們發現新大陸或人煙罕見的地方，導到必須改繪世界地圖。

1633 年，伽利略自行設計望遠鏡，根據他的研究觀察經驗，指出地球按照一定軌道，繞著太陽旋轉。他的發現否定教會長久以來以地球為宇宙中心的學說。

結果，教會視其為“異類！”大加撻伐。伽利略因此被囚禁在塔里，這名 25 歲就擔任比薩大學數學教授的科學家，為了重獲自由，不得不被迫公開認錯。

伽利略於 1642 年去世，科學史上的曠奇才牛頓則在這一年誕生，承繼伽利略學說，並把物理學發揚光大。他所建構的機械論、宇宙觀沒有受到神學干擾。

牛頓的學說被接受了，人類對宇宙的認知因此徹底改觀。雖然教會曾極力阻撓，但伽俐略的貢獻最後被全人類接受，並贏得尊崇。今天，每個受教育者都認識他，不僅是他所做的科學貢獻，同時也因為，他向人類證明，真理是依賴自己的思想與經驗而來的，不是別人告訴我們真理是什麼，我們就信以為真。伽俐略的努力打開的科學、宗教、思想、文化史的新展望，他的努力改變了我們的現實觀。

向愛和真理開放

住克裡夫蘭的這名女士，要她接受催眠可以治病的觀念，可能要費一唇舌，然而這也是她人格多方面成長的關鍵。每個人多少也會碰到上這類問題。在本書的前面幾章，我提到我們在進行回溯之前，心靈都應該有所準備、有所調整，有時候，我們的心靈在前世回溯時只扮演小角色，有時候，我們的心靈卻又是治療歷程中的挑梁主角。不論做了多少調整、多少準備，我們都有可能發現到，讓心靈無限開放，把恐懼與限制轉化為創造與快樂，才是我們必須學習的課題。

對大多數人而言，回溯經驗讓我們體會到，以往年輕無知時，別人所告訴我們的某些所謂真理，並不是真的；我們曾為此而內心掙扎過一番。

令人覺得不太對勁的“真理”，可能是宗教教義、宇宙本質的觀念，或是有關科學知識的問題等等。不論是什麼，當你有了回溯經驗後，某些“真理”或“信仰”，可能與你親身經驗的真理不同。你也發現到，那些“真理”與“信仰”或多或少妨礙你個人的成長與追求快樂的能力。你也體會到，放棄這些矛盾的“信仰”與“真理”之後，以往觀看與思考的方式，才會隨之消除。

當初你我是怎麼獲得這種有限制的“真理”與“信仰”？告訴你這些的人可能本來就錯了。或者你不經查證，或運用自己的經驗證明，沒有經過思考就直接接受別人的說法。真正的真理是不受這些影響的，真理是絕對的，真理和愛一樣，都是常存不變的。

接納了真理之後，生命的各種可能性才隨之擴大。對某些人來說，該學習的就是“向愛和真理開放”。

吐露神秘智慧

阿妮達是 42 歲的家庭主婦，深受義大利天主教文化影響。她患有嚴重的憂鬱症，正在服藥治

療。她的臨床症狀包括：心情局促不安、睡眠障礙、絕望感、精神不振。這些狀況經常是一種無力感。阿妮達覺得處處被家庭壓制、被儀式化的宗教信仰壓制，這兩種力量把她當傀儡一般耍弄。

初次面診，阿妮達表現得相當恭順與膽怯，她同時承認，覺得自己幽閉恐懼、憂柔寡斷。她對自己與父親的關係特別感到沮喪，父親總是用權威方式下令，堅持要已經長大成人的女兒該有哪些行為。阿妮達對他這種專斷作風心懷怨恨，但是，她同時對自己的怨恨覺得愧疚。

阿妮達覺得無法面對父親，也無法改善現狀，因為她信奉的天主教嚴格要求子女要孝順父母。她很擔心，如果她膽敢忤逆父親，就做不了善良的天主教徒了。

由於阿妮達宗教信仰很投入，任何足以讓她“遠離天主”的行為，都會帶來痛苦。她的宗教需要，以及她自己的需求，形成互相較勁的傷害力，觸發她心理上的憂鬱症，也就是說，她的症狀是受到父女關係的刺激。更重要的是，阿妮達所信仰的宗教無法接受生命輪回的觀念，而她本人卻深信不疑，因為這樣她才登門求診。

我對這次門診並沒有特殊預期，如果她能進入前世，必然也將獲得治療的力量，也許她會在前世裡發現，她曾濫用權力，結果造成今世的膽怯心態，順服權威。或者，她的前世闡述今生無力感的根源，或揭示她與父親的關係，若有這些狀況發生，我並不覺得有什麼奇怪。

可是開始回溯之後，竟發生了無比尋常的事情。阿妮達打開了前世之門，卻沒有回到前世裡。反而進入生命那個好像樂園，充滿智慧，還有紫、金光的地方，有許多智慧的引導者，突然間，阿妮達這位退縮、恭順的女人，居然教導我許多有關愛與智慧的深奧真理。

“如果你想安慰某人，不要光聽他的話；話會誤導，話也可能錯誤，”阿妮達平靜勸告我；“直接深入他的內心，直接接觸他的傷心處。他的話可能拒人千里，可是，他畢竟需要別人的安慰。”

她所說的道理令我嘖嘖稱奇。有一些病患也曾進入相似的地方，並傳達出類似的觀點。這名女士，她不是學者、神學家、哲學家、心理學家，竟然能教導我有關人類本性的大道理。

阿妮達要說的話不止這些，她斷斷續續說出其它的妙思：“從心靈裡結合所有的愛，全心全意愛人，這就是和諧，這就是平衡。”

阿妮達這番話，非常接近古典神秘主義對智慧一詞的意義，既談到心靈，也提到了心。這名女士沒有任何哲學背景，竟能自然而然地傳送智慧的教訓。

阿妮達從放鬆狀態回來之後，深深受到神秘經驗的影響，並帶來一些有意義的改變。她的無力感逐漸消失，取而代之的是她飽滿的個人力量與信心，她的憂鬱症慢慢消退，終於不再復發了。現在，她有了自己的真理經驗，覺得傳統天主教所施予壓力沒有這麼大了，她也比較有自信，可以重新定義父女關係。她更愛自己，因為她的回溯經驗讓她對個人有更深入的了解，瞭解心中那股優美的愛所扮演的角色。

他也能瞭解，父親也是平常人，有他的恐懼和限制，父親在他心目中已經變成活生生的平常人，阿妮達原諒了他。阿妮達最近向我吐露，她直接進入真理之國的經驗，帶來了預期之外的某些“好處”。她發現自己有一些治癒異能。例如，孩子發燒時，她用手去碰觸，竟然能治療，有良好反應。阿妮達不久前和幾位知名治療師聚會，她知道自己才剛起步，未來仍有好長但很有意義的路要走。

八仙守護幼童

一名幼童患有先天性心臟疾病，3 個月大就動過開心手術，隨後 2 歲半與 5 歲時，又動了手術，每次的手術都差一點闖進鬼門關，他的醫生原本沒期待他會活下來。這男孩 8 歲大的時候向母親透露，在某一次手術後陷入無意識之際，曾有“8 個古中國人”到加護病房看他，並傳達他會康復的訊息。男孩看到，其中一人“手持一把劍，不斷在四周揮舞。”這個古中國人常用劍把鬍子割去，可是鬍子一瞬間又長出來。男孩把“8 個古中國人”的姿態，描述得很詳盡。

好奇的母親特地研究兒子所說的“8 個古中國人”究竟是怎麼回事，結果查證是“八仙”他們是道教強調生命不朽的代表人物。而男孩特別提到的那一位就是“呂洞賓”，他是理髮業的守護神，據說他因為克服十大誘惑而獲贈寶劍。這名男孩宣稱，“8 個古中國人”仍然常去拜訪他，提供他許多訊息，這是他獲得引導與真理的神秘經驗，男孩毫不懷疑，快快樂樂全盤接納，因為在他傷危的恐懼時刻裡，這 8 個古中國人提供了撫慰。不像成人的心思會過濾是非對錯，男孩毫不遲疑接受了引導與靈體經驗。他不需要追究他的直接經驗，母親的做法倒顯得多此一舉。

生命反省的歷程

我有一名病人來自佐治亞，名叫貝絲，50 出頭，經營房地產生意。她已經和有強烈支配欲的丈夫分居，何況丈夫也有外遇。她覺察對成年子女的生活介入過深，因為和丈夫分居後，她全

神投入工作和親子關係，藉此振奮精神，她認為，既然和丈夫分離，她就有責任盡心補償孩子，結果卻把孩子視為己有，干涉太多，種種糾紛讓她很沮喪，不知所措。

貝絲對神秘主義文學毫無認識。她曾讀過拙著《前世今生》，對於靈異現象、前世等問題所知有限。其實她最關心的是她和孩子的關係，以及如何緩解憂鬱與失信感。

催眠狀態中，貝絲開始訴說一些東西，她的說法讓我想起艾格·凱西 (Edgar Cayce) 的著作，艾格·凱西是名頗富傳奇色彩的靈媒兼寓言家。

貝絲發現自己置身於奇妙的花園裡，那裡有高低起伏的青草地與丘陵，水晶般的出色建築散置其間，不久，她在一座特別鑲飾著大理石的美麗大建築前停步。

這時，一名穿白袍的智慧引導者出現，他們一起登上廊梯，走進建築裡。貝絲覺得階梯很眼熟，但說不上來，進到屋裡，貝絲看到有很多隔間，好像圖書館。

引導者帶他到大房間的書架下，貝絲發現一本書，書背上有她的名子。打開一看，書上記載著她今生的種種際遇。每翻一頁，書上又記載著她的某個前世，她不斷一頁頁翻讀。我看到她閉著的眼睛不停掃視，似乎正在專注的閱讀者。貝絲告訴我，書上還有很多頁記載她的來世，不過，引導者用很親切的語氣，請她們不要翻開看，大約“參觀”了一個小時，她依依不捨回到現實。

這名帶著沮喪與憂愁前來求診的女士，症狀突然消失。她不斷向我訴說，整個經驗多麼溫馨、美妙。她的言談舉止顯示出，她充滿了希望，不再害怕任何事。

她也提到，引導者告訴她，她以前曾去過那兒，不過時機不對，。難怪她覺得階梯很眼熟。她從書上得知，選擇經歷目前這種生活的原因。目前生活上的混亂與障礙，並不是突然出現的，而是事先安排好的，藉已加速說明她的靈魂成長。引導者告訴她，這些挑戰將教導她愛、妒忌與憤怒，也就是說，在艱苦的時日裡，才能有最大的成長與進步，至於其它時日，則好像在“休息”。

如同阿妮達，貝絲也有神秘經驗。她所去過的地方正是一世與另一世之間，靈魂休息、反省、充電的地方。在這個地方，可能有好幾個引導者相陪，檢討新近的一生曾發生過哪些事情，並決定該選擇哪些來世。

從她的描述中，我清楚知道貝絲並不瞭解她看到是什麼書。她並不知道她經歷了一場神秘主義的生命反省歷程。她只是接收她所需的答案，這些答案不是來自前世的關係，而是靈魂的教訓。貝絲前來求診時這樣問：“為什麼我過得這麼苦？”我想，現在她心中已有了答案。

克服難關與障礙會加速靈魂的成長，這是事實。嚴重的精神異常或生理疾病，這些最艱苦的生命時光，可能就是生命進步的顯示，而不是退步，我認為，只有堅強的靈魂才會選擇挑下這種生命負擔，因為它能提供最大的成長機會。如果把我們的生命當做求學階段，那麼，這種接受難關的生命等於在攻讀研究所。這也是為什麼在前世回溯時，經常回想出艱困生命時光的道理所在。好過的日子屬於“休息”階段，通常沒有重大意義。

貝絲從自己的生命裡獲得寧靜與力量，而且也有能力追求未來的成長。她心中對於現實的認知也有深刻轉變，同時，她對自己有能力、有潛力追求快的認知也大幅擴展。

我的前世經歷

有時候，克服心中恐懼，與外界溝通新觀念，能帶給我們歡樂。我也有鮮明的前世回想經驗，那是我因背痛和頸部酸痛，在接受指壓按摩時浮現的。

《前世今生》一書出版前的幾個月，我前去接受指壓按摩。整個按摩過程非常安靜，於是利用這時間冥想。大約 1 個鐘頭按摩到第三節時，我驚訝地發現到我正在看著另一個時代的景觀。當時我很清醒，我知道我身體躺在什麼地方，可是我正在觀看、正在經驗一場心靈電影。

那是古代，主角是神職人員，很有地位的宗教階層。有棟建築是獨特的幾何形狀，上窄下平，底部寬闊，側面是斜的，一共有七層或八層，每層中央有寬梯相連。我看到自己正在檢驗植物，我想：“這些似乎是熱帶植物，邁阿密看不到的。”許多植物很高大，綠色的，我從未見過。慢慢地，我澄清心中浮出一個字：Ziggurat。但是我不清楚這個字是什麼意思。

我再看神職人員一眼，然後從他的視點觀看整個世界。我開始瞭解這個人的一生。他年輕時是個理想主義者，追求精神上的成長，可是當他登上高位，獲得權力之後，開始沉迷於物質享受，甚至和王室的人狼狽為奸。他沒有運用精神領導人的地位提升心靈價值、友愛或是帶給人們和平，反而更加貪婪、沉迷女色，並運用關係求取更多權力。真令我感到悲哀，此人似乎浪費了生命。年輕時的理想目標、用心良苦，到頭來卻是追求權勢這種世俗欲望。

神職人員終於老死，沒有獲得年輕時所想要的理想與美德。留下堆積如山的財富、虛假的名聲和權位，還有臭皮囊。我深覺悲哀。那麼好的成長機會平白浪費。

當天晚上，我又想起 Ziggurat 這個字，查了百科全書，原來它是“塔廟”，書上的描述正是我看到的幾何形狀，它出現于古巴比倫——亞述時代。巴比倫的空中花園就是其中代表。我震驚！

我記得以前不曾研究過這些東西。

有這樣的經驗後過了好幾年，我負責主持一個四天的回溯研習營，來自全國各地三十餘名精神科和心理學家熱烈參與。我們一天要研習八到十二小時，大家輪流幫別人回溯。這些學養具佳的專家，心無旁騖地參與，我因此得受到相當深的影響。

全神貫注的結果，第二天晚上我半夜醒來，記得一個栩栩如生的夢，雖然醒來，但我依然是處於假眠狀態，因此夢境又繼續下去。

這個夢境接通了我的前世記憶。在這一世裡，我是個囚犯，在中古黑暗時代歐洲的某個地方，我好像被關在地牢，囚室是石頭建造的。我的一隻手臂被鎖鏈鎖在牆上，我因觸犯宗教問題被嚴刑拷打，入獄之前我在教導大眾生命輪回的觀念，但是在天主教地區這是不被允許的。對我行刑的人，心裡並不願意殘酷對待我，可是礙於命令不得不服從。經過數天的酷刑，我終於捱不住，死了。

夢境結束時，我仍處於假眠狀態，在這個高創造力的狀態中，我想起多年前的另一個前世經驗，我曾經是近東地區的塔廟神職人員，有崇高地位，可是卻濫用權勢，貪圖物質享受。這時候一道聲音傳了過來。

“在你有機會教導真理時，你放棄了。”聲音很柔和、很親切，“在你沒有機會時，你卻全力以赴。在那一世裡，你為真理獻身，其實你可以不必這樣做，你可以輕輕鬆松，很成功的教導大家愛的問題。在那個時代，沒有必要故意強出頭。這一次，”聲音依然輕柔，並提到我的今生，“請好好做。”

剎那間，我瞭解到我的生命目的，那就是把恐懼轉化為愛與智慧。我應該毫無畏懼，勇於教導。

墨守成規的日常生活，我們不免消磨在焦慮與煩惱中，我們擔心地位、聲名，擔心別人的看法。如此一來，我們反而遺忘自己的靈魂，遺忘真理與內心的力量，在恐懼中失去勇氣，也失去成長的機會。

時代畢竟變了。科學家可以大膽提出新觀念，不像伽俐略一樣被囚禁。現在的掙扎和努力，更屬於內在的與個人的。知性概念與直觀的神秘經驗，這兩者的界限已經愈來愈模糊。

最近，一些知名的大學的醫學專家和我聯絡，他們正和中國的道家師傅一起研究氣功，希望能有新的發現和解釋，因為氣功可以藉著運動、靜坐、運氣，提升治療效果。這正是東方神秘主

義與西方科學的結合。我也受邀報告前世回溯的程式，這些心胸開放的學者歡迎我的到來，並熱烈討論生命輪回的問題。

現在，關於這些問題的討論早已見怪不怪了，全國各地都有人在談，自然科學家與精神科醫師在 90 年代越來越像神秘主義者。我們堅決相信，以往的神秘主義者運用直觀能力獲知：人人都具有神性，好幾千年前人類就已得知這件事，但我們卻遺忘了。為了瞭解我們的靈力、回歸靈性，我們一定要記住什麼才是真實恒有的。我們一定要返璞歸真，尋求真理。

第九章 豐富你的生命

布萊兒是名很富裕，而且非常有魅力的女士。她希望治療她婚姻上的困擾。她老覺得丈夫在暗中破壞，讓她覺得無能為力。

回溯前世時，布萊兒想起自己曾是美洲的男性原住民。有一天單獨一人朝北行走，深入到雪片紛飛的銀白色世界裡。她詳細地描述雙腳踩進雪地的沙沙聲，一個人在大自然的懷抱中多麼美妙、安詳，她走著走著，倍覺情趣盎然，她不斷地玩味著孤獨的美。還有大地上的美景。

那個人繼續在雪地上行走，布萊兒驚訝于他的耐力、對自然的知識以及美感、平衡感、和諧感。那個人全神貫注於大自然的盎然生機，並吟味其中樂趣。布萊兒非常欣賞他的這些能耐。

在回溯布萊兒的前世之後，我們開始整合她的記憶；布萊兒體會到，整個自由自在的氣氛，還有其它伴隨的感覺，而這正是她目前生活中最需要的。她可以讓自己快樂起來，也能品味孤獨的愉悅，她不需要依靠丈夫而獲得滿足，她跟那個人一樣，很獨立、很堅強，也能自得其樂。布萊兒深深體會出整個道理，不再只是假說而已，因為她經歷了一切。不論她所經驗到的真的是前世回憶，或是心中象徵引喻的延伸，她終於能進入自己心中的那個最堅強、最自由的部分。回溯前世的整個歷程，讓布萊兒超越了目前有限的生活環境。

醜女和黑奴的煩惱

前世療法能深入且迅速地治療生理、心理問題，不一定非得嚴重的病症才能施行這種療法，對許多輕微的小毛病或煩惱，也會產生不錯的效果。

費麗絲是位 30 出頭的迷人女士，她的症狀並不嚴重，不過卻對生活造成很大的影響。她自卑，

缺乏自信心，同時也害怕黑暗。回溯前世時，費麗絲回想起古代前世，她是個形體殘缺的醜姑娘，和族人住在山洞裡。由於外表醜惡，她常遭族人辱罵、排擠，所以深覺孤獨。她大部分時間都躲在最遠、最黑暗的山洞中，免得惹人嫌。最後，這名遭眾人排斥的醜女，孤憤而終。

這個前世和費麗絲今生的自卑有明顯的關係。她把以前的痛苦與卑憐的自我印象帶到今生，儘管目前她沒有缺陷。費麗絲的前世似乎說明了為什麼她害怕黑暗。

自從費麗絲瞭解症狀的根源之後，她卑憐的自我印象與信心都有了改善。

年輕的漢克似乎什麼都不缺，還不滿 30 歲的他是名高收入的秘書，長相英俊、體格健壯，很吸引女性，而且，交際手腕也相當高明，雖然有了這一切，但漢克卻覺得不滿、抑鬱不振，並有間性沮喪和焦慮。他自認為生活缺乏真正的目標。

在回溯治療時，漢克回想起 1874 年的前世，他是個解放的黑奴。整個回憶很簡短，不過卻很生動。他看到自己被監禁在柴房裡，被不認識的人用鞭子抽打背部。

故事雖短，可是整個經驗卻影響深刻。他的回憶並沒有出現驚天動地的事件，或對目前的生活有所啟發，可是漢克卻認為它呈現出過去的生活陰影，那就是青少年時期嚴重的叛逆性格。

診療後漢克覺得好很多，回想前世的經驗似乎讓他獲得了新的方向感。他的抑鬱和不快樂消失了。他功成名就的外在環境並沒有改變，他只是變得滿足，知道生命裡還有一個更高的智慧。漢克體會到：今生的生活環境和所發生的一切事件都有目的，而且，即使死亡也不會終止這個目的。

克服創造障礙

前世治療可以釋出隱藏於內心的力量活泉，布萊兒發現這件事實。如同費麗絲，我們也能從前世治療中獲得好處，尋獲認知自我的確良根源。而漢克的例子顯示，前世治療提供直接的、個人的靈魂經驗，讓我們得以窺見內心更深層的智慧，以新的寧靜感、方向感取代失落感與抑鬱不歡。

如果你有創造上的障礙，前世療法有時可幫助揭示前世的障礙根源並去除阻礙，讓你重回創造之路，創作源源不絕。

崔西雅是著名的政治討論節目主持人。她駕輕就熟，勝任這個壓力奇大的工作，且深受大眾

歡迎崔西雅計畫寫書。

然而這位機智善辨的才女，竟無法靜心坐下來執筆撰文。她尋求治療，希望打通寫作的障礙。

崔西雅回想起她前世是名男性，活在百年前的歐洲某地。他是名稅捐稽查員，總是用鵝毛筆在一本厚厚的帳冊上登錄事情。有一天，一名穿粗麻布的竊女人，苦苦向稅捐稽查員哀求，說她家有好多個小孩挨餓，希望寬延一段時間繳稅。她現在僅有的一點錢需要買食物，讓饑腸轆轆的孩子充饑。但稽查員不為所動，因為他怕萬一收不到稅反而會失去工作，變成他餓肚子，他繼續在厚厚的帳冊上計算稅款。後來，稽查員為此而懊惱不已。

崔西雅看出這件事和今生的關係。她本人是位執心的社會評論家，前世的事件令她於心不忍，把稅收的事寫進厚厚的帳冊裡讓她很痛苦，因此，執筆撰文成了她今生創作的障礙。

透過這次診療，崔西雅對自己有了更多瞭解，而且她已經提起筆動手寫書。

我曾替一位著名的音樂家回溯前世，他的問題也是創意受阻，他作不出新樂章。結果，他的演出機會日漸減少，唱片出版幾乎掛零。

但他門診一次，就治好了他的困擾。

這位元音樂家很快就進入深沉的催眠狀態，並逼真地回想出他的前世是 19 世紀的愛爾蘭人。當時他很有才華，不過因為才氣凌駕父親與哥哥之上，而疏於練唱，被人狠狠地羞辱。他沒有勇氣和家人對立，因為他完全依靠家庭的物質援助和聲名。於是，他自暴自棄，放棄自己的理想、熱情、歡樂。

如此匆匆過幾年，日漸喪氣的年輕人終於離家出走，坐船遠赴美洲新大陸。途中，不幸罹患傳染病而死。之後，我和他討論前世，而他是從超意識的更高觀點發言，因為他還處於深沉的催眠中。

“我浪費生命，”他評論說：“我應該鼓起勇氣和信心追求理想。我愛自己愛得不夠多，而且估計錯誤。我放棄，是因為我害怕被拒絕，而不是我不愛家人。不管怎麼說，他們還是愛我的，可是我體會不到這點。我們都需要學習如何相互表達愛意。”

從催眠狀態醒來後，他似乎被自己的經驗深深打動，創作障礙立刻消失，他又開始登臺，演出才華洋溢。

月夜狂之謎

賈農醫師曾提到一個很奇怪個案。一名年輕又活力十足的公司主管，不知道為什麼突然對滿月感到害怕、焦慮。他害怕的理由相當複雜，不是地心引力、潮汐效應或流體平衡所能解釋。

賈農醫師利用回溯療法，發現他今生少年期的一件意外事故。當時他和一群好友開車兜風，因為晚上還要到加油站打工，所以他必須提前離去。結果，開車的朋友發生車禍，不幸罹難。那天正好是滿月。他的悲傷與罪疚，和這個滿月記憶有關。賈農開始為他治療，並告訴他意外已成過去，悲傷或其他內心的不適感，終將隨風而逝。

但被催眠的患者竟然插嘴說：“他們會抓住我們，大家小心點，今晚是滿月。”

出乎賈農預料之外，病患竟回溯到前世身為歐洲戰場的美軍士兵。當時是第二次世界大戰，他被德軍俘虜。他的最後記憶是，背後有人開槍，而他正面對著河流，河面上映照著滿月的月光。

患者詳細地講出前世的名字、30 年代末畢業于哪個大學分部、學校地點與畢業年份。患者的妻子事後親自查證，真的發現那所大學的分校確實有這名畢業生只是畢業年份差了一年。

患者經由前世回溯想起那名美軍士兵之死後，他對滿月的奇特反映消失了。也許，關於“月夜狂”及其他民間傳說的奇怪行徑，可能是某些根源更為古老的記憶印烙在我們心靈，因為人們抬頭觀看滿月的習慣已經綿延好幾千年。

探討恐懼的根源

27 歲的阿麗患有焦慮症、又缺乏信任感，這是現代社會的兩個常見症狀。她的症狀始於孩提時代。父親曾罰她關進櫥櫃一整天，嚇得她臉色發白，此後不再信任父母。

在回溯治療時，阿麗回到古代，記起前世她是個小孩，曾被埋葬後又活了過來；當時瘟疫猖獗，阿麗染病發高燒，

陷入昏迷，被家人誤認為死了。她在土壤裡醒來，非常慌張，極力掙扎後，又驚又狂地死了，她不得不相信這樣的錯誤真的奪去她的生命。事後，阿麗覺得這個經驗和她今生的缺乏信任感有關。

她在第二次前世回想時，記起她是戰爭期間的驚慌小孩。在某次轟炸中，大人紛紜臥倒，壓

在她身上，觸發了幽閉恐懼症與嚴重焦慮感。有了這兩個前世回想的經驗後，阿麗的症狀開始消失。她瞭解前世回溯對她的症狀有幫助，就像那位音樂家、崔西雅、貝絲的例子一樣。揭示恐懼的根源不僅能減緩恐懼，有時候甚至能一石二鳥，透露出前世的許多才能。

凱恩是位年輕的單親媽媽，也是成功的專業攝影師，她來接受治療是為了探索她和家人關係上的困擾，此外，她還有項少見的困擾。凱恩很怕開車時突然失去方向，而她確實也因此險象環生。有時候凱恩太過焦慮，為了避免爽約，還要特地央求他人載她。

我們決定用前世回溯法探索恐懼的根源。催眠後，凱恩想出她曾是第二次世界大戰時的潛水艇領航員；在一次任務中計算錯誤，潛艇偏離航道，漸漸闖入敵人水域，結果被敵軍偵測到，潛水艇被炸毀，船上官兵和凱恩全部葬身海底。

經過這次診療，凱恩對於失去方向的恐懼消失得無影無蹤。事後她的女兒注意到，母親終於可以從容自若地開車。

幾個月後，凱恩送來一張致謝函，說她心中洋溢著愛，心情也變得非常平靜。她同時提到，她不僅不再失去方向感，許多人還請她指示方向，而她也能用畫地圖的方式，指點他人迷津。

凱恩克服了內心恐懼，也發揮了前世的領航才能，造福他人。

超越的經驗

前世回溯療法對於鞏固收養關係很有助益，它可以顯示出雖然血濃於水，可是靈魂更深於血。我的回溯治療經驗顯示，養子與養父母的契合力，可能勝過親生關係。許多收養家庭的成員在回溯時，通常能在前世裡互相指認。

我的經驗告訴我，如果親子關係已經安排好，可是卻有不孕障礙，這時就會發生另一種可能性。親子關係不是隨機的。我有個朋友是占星家，她也發現同樣的現象。她告訴我，比較養父母與養子的星座圖有同樣的對稱與關聯。

前世回溯是靈魂之旅的起點，它不僅把理解與特殊才能帶進意識中，同時也把平靜、祝福、內心的喜悅，帶到塵世的生活裡。前世療總會出現事先難以預見的結果，許多患者有了前世經驗後，開始對靈學或形而上學產生濃厚的興趣，而其它人則可能在事業上更富創意，或各種人際關係都有所改善。靈性成長之後，生活各方面不僅獲得改善，內心也產生出無畏力量。許多人說，

他們有更多的“顛峰”經驗或超越經驗，也更常憑著直覺引領他們走進更完美的內在與外在生活，心中更平靜、更愛好和平，而且心思更為集中，不易受外界環境影響。

我知道這是什麼意思，自從遇上凱薩琳後，我的靈性也開始成長，然後我也體驗到超越的經驗。第一次發生時，我立刻知道這個狀態是自滿自足的。

多年前，我一天看診十小時，我總是放鬆心情，在辦公室的靠椅靜坐。只需幾分鐘，我就進入深沉的心無雜念的狀態。那一次我的腦袋突然轟然一響，像是心電感應的低音信號觸動我，我全身顫動。

“只要愛他就好！”如打雷般的聲音，我徹底清醒過來。我知道這個訊息和約旦有關，約旦是我兒子，他正處於青少年叛逆階段，今天我一整天都沒想過它。也許，我潛意識正為此傷腦筋，心想該如何應付他的叛逆行為。

一星期後，那天早上天氣陰暗，我開車送約旦上學。我一直找話題和他交談，而他只依嗯一兩聲，和整個早上的情形一樣，隨口應付應付。約旦的性格是孤僻了些。

我知道我有權生氣或不予追究，隨它去。但我突然想到上次霹靂般的訊息：“只要愛他就好！”我知道該怎麼做了。

“約旦，我要你知道，我很愛你。”下車時我這樣對他說。我很驚訝，他竟回答說：“我也很愛你”。

然後我體會到，約旦並不是在生氣或個性孤僻，他只是沒有睡飽。我相發脾氣的念頭真是個妄念。我繼續開車上醫院。經過教堂，旭日升起，悄然掛在樹梢上，園丁正悠閒地除草。

我突然感受到極大的寧靜與喜悅，有強烈的安全感，世界似乎完美無瑕。園丁、樹木、，我所見的一切似乎散發著光。我仿佛能看透他們：一切都帶著金黃色般的透明。我覺得和每一個人、每一件事都有關係、——園丁、樹木、

青草、天空、爬樹的松鼠。心中滿足無缺，無一絲恐懼或焦慮。前途出奇澄澈.....出奇的完美。我看到匆匆趕車的人。我超然物外看著這一切，對他們心生博愛。有一部車子蠻橫地斜入我的車道，我只是對車內的我揮手、微笑，但不知他們為什麼匆匆疾行。時間似乎靜止，然後消失。我浮現出不可思議的耐心。我們生來就是要學習，要愛別人，這一點我看得很清楚。其他的事都沒有那麼重要了！

到了醫院後，我繼續看到發光與透明的東西，依然維持超然物外的態度，心中充滿著愛與慈悲，也充滿著寧靜與喜悅。我覺得快樂、有耐心，和萬物息息相關。

開始看診時，我還是保持著這種狀態，運用直覺和病人溝通，我感覺到所有的人，身體裡外都散發著光。我產生與萬物合而為一的感覺，我知道在這種狀態下，沒有所謂的危險，也沒有必要恐懼。

整個超越經驗一直到稍晚參加行政會議才告中斷。會議的主題是——如何提高醫院收益，真令人生氣！我面臨選擇：離席以保持我心中的超越感，或是留下來把我對提高院方收益的真正想法告訴大家。如果要留下來講話，我當然要運用左腦，發揮邏輯性思考。剎那間，原有態度 180 度轉變，我又回復到“正常的我”，可以用分析能處理“世俗問題”。開完會後，我一直無法回到這美妙、寧靜的喜悅狀態。它一去不返，不論我多麼努力，都無法將它召回。

後來，我又有五、六次這種美妙的經驗。每次它都是不請自來的。我無法強迫它來。努力是徒勞無功的，它似乎是天賜的禮物，從天而降。

每次我心情放鬆，感受到愛時，我就可感覺到這種超越的狀態。我現在會說明別人追求這種狀態。也就是說，以前世回溯做起點，靈性有所成長，就可能帶來寧靜、喜悅的結果。對我來說，這是從事治療工作的真正目標。平靜的內心能產生非常大的治療效果。

不見得要經過前世回溯，才開始靈性成長之旅。有時候催眠可揭示出不同的成長趣向。

偶爾有健康、快樂的人前來求診，因為他們很好奇，想“經歷一下前世”。通常，他們都有相當的收穫，像我們在第七章提到的瑪莎，好奇前世的結果讓她克服喪父悲痛。不過，這樣的情形不一定每次都有會“成功”。因為我們的記憶不一定召之即來，有時候患者逼得太緊，意識的行為反而阻礙潛意識的浮現。但阻礙必竟是可以克服的，只要放鬆心情，懂得配合治療師的指示，情況就很樂觀。有時候發生障礙是因為害怕體驗死亡經驗。催眠之前，我會詢問患者是否願意經歷死亡經驗。其實，大多數人發現死亡經驗並不可怕。若有這樣的體會，成功率會更高。

不過有時患者在經歷前世之前，還有許多重要的事該去完成。

耐心等待時光之旅

阿曼度是稅務代理人，舉止高雅，穿著筆挺，渾身散發魅力；他的心思敏捷，專注傾聽他人

講話。他沒有任何生理或心理問題，但渴望經歷前世。阿曼度追求靈性成長的態度相當認真。

就人格特質而言，阿曼度具有強迫性人格，心情不易放鬆；休閒時寧願獨處或與妻子共度，不願與一群人嬉笑共樂。他很有禮貌，也很體貼，但僅止於此，不願再付出太多情義。政治上，他是保守分子，不過某些方面卻很“激進”。學生時代，他寧願放棄音樂才華與興趣，追求更為實用的法律知識。

第二次就診時，我催眠阿曼度，很快地他就進入深沉狀態。阿曼度狂喜不已，整個人充滿愛與平靜。他說看到了許多生動的顏色，傳統上它和靈體有關，可是除此之外，他回想不出任何前世經驗，再怎麼努力也沒有用。

我給阿曼度一卷練習回溯前世的錄音帶。他的妻子（我沒見過）也聽錄音帶，她回想起好多個生動的前世影像，她講給丈夫聽，阿曼度羨慕得很。可是阿曼度一直看不到前世。兩次診療的一星期空檔時間，阿曼度的妻子只要一聽錄音帶，就回想起前世。而阿曼度卻仍一無所見。

我在錄音帶上指導聽眾，如果和智者、引導者或幫助者會面，要請教他們一、兩個問題，並靜聽回音。

逐漸地，阿曼度聽見到的紫光凝聚成一名引導者，他是名 90 歲的老人，留著一頭長長的金髮，身穿藍色牛仔褲，搭配工作服，名叫老麥。引導者的年齡、作風、性格，還有服裝，超乎阿曼度想像，也不像正統的引導人物。阿曼度目瞪口呆。

老麥笑臉迎人。他用手臂搭住阿曼度的肩膀說道：“振作起來，放輕鬆點，不必太過認真！”

此後每當阿曼度聽錄音帶，老麥就從紫光中現形，與他交談。他傳達靈魂的忠告，提供智慧幫助阿曼度處理生意與人際關係。老麥好幾次預測非常準確，事情真的在幾天後發生。

可是阿曼度依然渴望經歷前世。他並不特別在意遇上老麥這名引導者的珍貴經驗。阿曼度於是第三次就診，抱怨回想不出前世，他嫉妒妻子的好運道。

我再度催眠阿曼度，讓他進入深沉狀態。而他又見到老麥。“你可以問他，為什麼你想不出前世。”我這樣引導。

老麥的回答和平常一樣，一針見血。

“你可以回想起前世的，不過那是獎賞。只要你放開目前心中的恐懼，沒什麼好恐懼。你總是擔心別人的看法，沒有必要嘛！不要自尋煩惱，他們好得很。不必期待他們十全十美。親近他

們、幫助他們；開始做的時候，一次一個，慢慢來。”

其實阿曼度不需要急著回想前世，應該先把目前的工作做好，那一天，當他奉行老麥的勸告，就可能看見前世。那就是獎賞！

不是每個人都有必要回想前世。並不是每個人今生都有帶著前世的重大障礙或傷痕。通常，我們應該強調掌握現在，而不是過去。急著要看前世的阿曼度，幾乎忽略了他遇見老麥的奇妙經驗。

阿曼度的經驗也顯示出，催眠狀態下的潛意識心靈擁有無限的潛能與資源。在放鬆、平靜的狀態裡，各種事都可能發生。施行前世療法時，我覺得自己只是促成者、幫助者。事實上，治療掌握在病患手上。當病患回溯時，各種不同的意識狀態、精神領悟、對美麗顏色的感受、情緒、思想、解決目前困難的方法……，都有可能躍然於心中；當然，引導者或是今生與前世的記憶也可能閃現，病患也可能經驗到另一次空間的事情，這個空間也許很美麗，或者非常嚇人。

意識心靈遵循善良引導者的指示或是自我引導，這樣的治療潛力是無可限量的。從病患那裡，我學習到許多治療的道理，而病患也從自己的經驗裡學習到很多東西。我們都有是老師，也都是學生。我們都是病人，也都是治療者。我們所共同分享的，就是心靈、感情、靈魂的時光之旅。

第十章 前世回溯的技巧

我們不一定有必要去拜訪前世回溯治療師。我喜歡建議患者或參與回溯工作坊的人，運用某些技巧在家練習，以輔助治療或擴充自己的經驗。你可以運用這些技巧探索自己的前世，以獲得更高層次的智慧。我的病患告訴我，以下所提供的技巧給予他們各種鼓舞、放鬆及治療的經驗。

我提供病患錄音帶，指導他們放鬆、回溯冥想，你也可以自行製作同樣的錄音帶，我們將會在書後的附錄加以介紹。這些練習將引導你的潛意識心靈，揭示你童年、前世、中介生命的最重要經驗。練習得越勤快，你就會收穫更多。

這些技巧和我用來診療的方法相當接近，只不過我另補充了一些有價值的前世回溯技巧。我建議各位對每一種技巧都做練習，以找出最適合、覺得最喜歡的一種，然後深入練習。

技巧共四類。包括撰寫做夢日記、冥想與圖式擬想、自覺技巧、“遊戲”技巧。這些技巧都能幫你放鬆心情、心靈集中，讓潛意識裡的訊息浮現出來。

所有的技巧都有很安全。如果你因此而引起嚴重症狀或焦慮，有必要去找合格的治療師就診。請記住，潛意識會依據時間與場所，提供適當的經驗。即使某些症狀棘手的病患，也能利用診療的空檔期，在家裡成功地運用回溯技巧。

不過話說回來，整個療程中，最重要的部分就是把前世經驗整合到今生裡，以促進個人成長。因此，如果你有前世經驗，但卻不知道該如何與今生整合，那麼你最好請教專業治療師。

除了用探險、依賴、遊戲的態度探索你的前世之外，還發必須保持靈活的心胸。讓你最高的睿智帶你四處遨遊，進入各種不同層次的心靈、身體、感情、靈魂裡，以體驗不預設立場的驚異之旅。

夢境裡的前世線索

請開始寫做夢日記，因為夢境常出現前世線索。並不是所有的夢都像佛洛伊德學派所說的，是願望的象徵、變形、隱喻。有些夢傳達出前世的回憶。

我發現運用以下的方法，可以寫出較完整的做夢日記：從睡眠中醒來後，先不急著起床，靜靜躺著，不要動。開始回想你的夢境，在心裡複習一遍。然後，讓夢再重演一次，這時會有更多細節浮現。

接下來，把夢定個標題，例如：“黑暗的恐懼”、“日爾曼古堡迷宮”等。以後當你看到標題，馬上就知道夢境主題，而且也方便未來歸類。寫做夢日記除了保存夢境內容以免遺忘之外，寫的時候也會刺激你回想出更多的夢境細節。

夢記錄得越多，前世的現索就累積得愈豐富。如果你夢見美國獨立戰爭時的服裝，或夢見在峭壁修建古屋，或是夢見正在用獸脂製造蠟燭，這些奇異的景象都可能是前世的線索。

你不必馬上解析這些線索的意義。只需把內容寫下，寫個標題，並偶爾複習做夢日記，整理出其中的趨向與類型。剛開始時，夢境細節可能很混亂，可是累積了一段時間，就可看出其中互有關聯。許多不同的場合與時間可以整

合成一個主題，透露出重要的前世訊息，讓你再深入探索，而混亂細節可能代表回憶有需要進一步加以組織。

如果你想深入探索前世詳情，這時就需要用到冥想技巧。把你的心思集中在夢中獲得的前世

線索。用心靈之眼凝視這些圖像，讓它擴充或移動，演變成有血有肉的内容，儘量不要干擾它、禁止它，也不要評論它。有時候，一次冥想就足以喚起相當完整的前世記憶，有時候可能要冥想好幾次，甚至也可能失敗。這種變化不定的情形很自然。剛開始練習時，你可能看到一大堆互不連貫的片斷，這種情形很正常。只要多加練習，技巧嫻熟後自然會進步。

進行診療時，有時候我會請患者扮演夢中人物。你也可以採用這種技巧。譬如，你的前世之夢裡出現許多不熟悉的家人，那麼你可以透過想像扮演夢中的父親、母親、妹妹、未婚夫等角色。當你扮演他們的時候，有什麼樣的感覺呢？

通常，透過直覺與想像扮演夢中人物，會讓我們對夢的意義有更深入的瞭解，可更瞭解夢中人的動機。用這種態度扮演前世之夢裡的人物，或是扮演實際回溯中出現的人物，能讓我們更清楚地指認他們的身份。或者，如果你已經認出某個特殊人物，這項技巧可以讓你對夢中人感同身受，更同情他們的種種動機。你也可能瞭解到夢中人就是今生裡的某個人，例如，你可能會因此而覺得，“夢中那個人好像我現在的父親。”

利用角色扮演技巧詮釋具有代表性的夢境，你可能會因此而發現，夢中的種種正好反映出你的今生。

冥想與圖式擬想法

我最喜歡推薦別人練習冥想，這個技巧更容易喚起你的前世記憶。冥想可以清除心中雜念：心無雜念後，就可領悟、理解，甚至前世記憶會自然而然地浮現。

我推薦的冥想技巧，還有許多積極的效用，他讓我們平靜、喜悅：它讓我們專注於當下，不煩惱未來，迷戀過去。它能讓你駕馭心靈與情緒，使不受外物影響。

練習冥想比一般人所認為的更加簡單。初學者擔心做得不正確，這樣的焦慮才是困難所在。只要你放輕鬆，內心祥和，靜觀一切。心中無雜念，就是處於冥相狀態。你可以盤腿挺背端坐在地上，或自然的坐在椅子上，或是躺下來，只要你覺得舒適，任何姿勢無一不可。姿勢並不重要，只要你的心能靜觀萬物，保持清醒那就是冥想了。

冥想時覺察力很活躍，能夠感受一切，而靜觀萬物時，觀察者與被觀察物件之間的對立，已不復存在。領悟與啟示都在這種狀態中呈現。冥想需要耐心練習，因此，冥想能培養我們具有更大的耐心。

身為精神科醫師，我知道要讓心靈歸於平靜頗不容易。意識裡的雜念不斷浮現，令人飽受困擾。其實，大多數人平常並沒有注意到這些雜念，所以我們總是順著雜念、妄想、影像，或是做白日夢。我在訓練時，常教大家閉上眼睛，不要想任何東西——沒有思緒、影像、心如白紙，維持 30 秒鐘。

30 秒鐘後，我問他們，有沒有出現任何念頭？幾乎沒有人能做到。如果有的話，是什麼樣的念頭？“為什麼要做這種事？” “真無聊！” “背好痛。” “車燈好像忘了關。” “希望那傢伙別再咳嗽！” 這就是他們心中的雜念。你呢？試試看吧！

冥想需要安靜的場所，然後放鬆心情，讓心靈複歸平靜。注意自己的呼吸，直到呼吸平順，規律地律動著。觀察自己的雜念，讓他們悠然流逝。不要審判自己，不要覺得挫折或失去耐心，只是默默地觀察來來去去的雜念。

然後，你對自己會有更多的瞭解，也可能因此而進入前世的記憶裡。只要多花點時間，冥想也能提升你運用其它回溯技巧的成功率。

有些人喜歡在冥想時，把精神集中在某些字、某個數目、或某種物體上。這些都可以，方式無所謂。只要你的身體和心靈能夠放鬆，腦部的電流活動就會減緩，並進入阿爾法 (alpha) 或西塔 (theta) 狀態；在這種狀態裡，電流活動比正常清醒時的貝塔 (beta) 狀態，緩慢許多。

當你處於這種狀態，你就是在冥想。你重歸自己，活力源源不絕。另有些人喜歡藉著冥想技巧，用心靈之眼觀看某些圖像。我曾測量他們的腦部電流活動，結果發現，冥想者與圖式擬想都處於相同的阿爾發或西塔狀態，圖式擬想的人同時也在冥想，只不過是圖式擬想的引導效果更強。

圖式擬想是很有威力的治療技巧，可以增強身體的免疫系統，促進身體內部平衡，消除各種疾病。它也能用來提升體能，功效與祈禱一樣，甚至可進入超越狀態。

若想探索前世，你可以在進入冥想狀態後，運用圖式擬想技巧，擬想自己置身於不同時代，讓這個形象自然流動，潛意識中的材料就可以慢慢浮現。不要分析浮現的影像，讓他們自然流過，觀察他們，好像你目擊整個事件與景象，並且儘量發揮想像力。冥想結束後，把整個經驗寫進筆記。然後如同處理做夢日記一樣，探討他們的類型與意義。

自我的觀察技巧

你目前的生活與環境，可能隱藏著前世的線索。所以，如果有時間，也能放鬆心情，可以試著自我分析。如此你才可以從超然、不評判的觀點，觀察或回想你的特殊才能與能力。它們來自何處？遺傳自父母嗎？或是跟前世有關？

關於傳承自前世的才能這方面，歷史上最著名的例子就是莫札特，5 歲時就已寫出交響曲。我們很快就推想，莫札特前世可能也是音樂家，才氣不俗，並且延伸至今生

熟練某種語言，或是對某個文化倍覺親切，可能就是前世的線索。譬如，我曾在演講時遇到一名來自阿拉巴馬州高加索白人。每逢度假時，他一定要去牙買加。他熱愛那裡的人、那裡的文化，而且也相當瞭解牙買加，好像是當地人。當他第一次踏上牙買加土地，他竟有“回家”的感覺。你可以用回溯技巧或圖式擬想，把焦點集中在今生的特殊才能上，以進入前世記憶。

前世殘留的負面經驗，也有可能變成今生的恐懼。多觀察自己，留意自己是不是恐懼某些東西。恐懼是怎麼來的？為什麼會有這樣的恐懼？是不是小時候發生了哪些意外？常常出現這種恐懼嗎？

如果你找不出恐懼的跟源，而且你覺得它好像與生俱來的，那麼你可以試試“遊戲”技巧、做事技巧、圖式擬想技巧，也許就能發現前世的恐懼根源。

我們必須再次強調，若想成功地探索前世，一定不能持有評判、審判的態度。舉例來說好了，如果你知道對水恐懼，可是卻這樣說：“對呀！我就是怕水。我是膽小鬼，可以吧！”這麼一來，你就不可能發現到，前世與這種害怕淹死的恐懼有什麼關聯。

雖然有些人對某種文化倍覺親切，但有些人卻對某個地方極為排斥。一名有 3 個孩子的；家庭主婦仍清楚地記得，當她和丈夫出國度蜜月，飛機抵達雅典機場時，突然覺得惶惶不安，於是她堅持立刻離開希臘。隨後他們到羅馬、巴黎，但心中無任何驚恐不安，蜜月玩得很愉快。

多年後，她在冥想時，回想起希臘的前世，她們被人推落懸崖摔死，且因其信仰遭到強烈反對而致死。有人認為，初抵希臘時的驚慌表達出她對婚姻新生活的恐懼。可是，她到另外的國家時卻沒有出現這種症狀，顯然，那樣的說法並不確實。

另一個發現前世線索的方式是利用似曾相識的經驗。初次到某個地方去時，你可曾突然產生：“以前來過這裡”的感覺。有一對 50 歲左右的夫婦告訴我，他們曾到義大利旅行，半句義大利語也不會講。當他們租車到北部遊玩時，迷路了；夜幕漸漸低垂，他們焦急地開進一個小鎮。

妻子突然奇妙的浮起似曾相識的感覺。小鎮似乎是縈繞心懷的老家。丈夫永遠忘不了她瞪大眼睛的出神模樣，更令他驚訝的是，妻子竟然用義大利語和村民交談。實際上她從來沒有學過義大利文——“今生”沒學過。

你可能自發的想到過不同的地方、有不同的身體、活在不同的時代嗎？這可能不是做白日夢。兒童常有這種感覺，因為它可能是前世記憶。許多成人也有這種感覺。

你可曾覺得，某個人看起來好親切，對你有一股擋不住的吸引力？或是，不知什麼原因，某人再怎麼看都不順眼？這說明你們以前可能相處過。

觀察自己喜歡什麼、討厭什麼，觀察自己的服裝、生活習慣，你有哪些獨特的人格特質？觀察自己的家，有什麼藝術品和傢俱？哪種裝潢風格？四處觀察時，請開放心靈，保持一種平靜、清醒的心情。一名女性患者一直找不出生活中的相關類型，她否定對任何文化或某個時代有特殊親切感。但陪她來診療的朋友立刻指出，她家到處都是 19 世紀日本工藝品！因此，請務必放鬆心情，不要忽視身旁不惹眼的事物。

不必擔心這樣的感覺是不是“真的”。你的心靈呈現這些材料。它和夢中出現的材料同樣有效。也就是說，這個技巧可以刺激你的心靈，推衍出更多有效的前世材料，你當初的目標就是要打開通往回想前世的大門，建立通往前世的康莊大道。有了更多材料、更多經驗，你才更好分析。

進入前世的“遊戲”技巧

以帶有感情涵義的字詞自由聯想，也能幫你通達前世之門。確實有一些字詞，超越文化與短暫人生；它們恒久不變，世代綿延。我從喬維琪 (Gloria Chadwick) 所著的《發現你的前世》 (Discovering Your Past Lives) 摘取部分“字詞”陳列於後：

請放鬆心情，閉上眼睛，想或念這些字詞。然後觀察心靈浮出那些印象、景象、感覺。或者把這些字詞錄音下來，然後放出來聽。不必急，每個字多逗留一會兒，讓景象或感覺浮現，流過你的心靈。

戰爭 教常

和平 矛

沙漠 大海

行軍 山

船 山洞

槍 落日

匕首 痛苦

暴民 音樂

吊死 官吏

行刑 野獸

捱餓 食物

奴隸 毒藥

皇帝 治療者

書 醫護人員

用筆書寫 身體

夜空 喪葬

星星 誕生

然後，把心中浮現的印象笑記下來，運用它們尋出前世類型或主題，或運用它們做為回溯與圖式擬想的線索。例如，你自由聯想“軍人”，然後看到自己正在南北戰爭的時代裡行軍，那麼，你應該把整個印象記下來，第二天，或一個星期、一個月後，再來冥想。這個技巧讓你在輕鬆遊戲中，打開前世之門。

“看臉”技巧

另有一種稱為“看臉”的遊戲技巧，也能讓你想出前世。請和朋友對坐，相距約一公尺，燈光朦朧，並播放輕柔音樂。仔細盯著朋友的臉部，看他臉部是否發生變化，觀察並描述它。通常的臉型會改變，眼睛、鼻子、髮式會重新構型，有時候也會出現帽子。

“看臉”技巧也可以單獨練習。你可以在鏡子前觀察臉部變化。

如果你看到一道白光從朋友頭部，或你的頭部冒出約十來公分，那麼你看到的可能是肉體延伸出的能量場。許多人報告說，能量場有顏色。我曾研究過，某個人能量場的顏色，許多看過的人都有同樣的描述。當我指定他們某個人時，他們也都有看到相同顏色。

我第一次練習“看臉”技巧是在辦公室裡，有幾名朋友相陪，他們都看出變型的臉部、膚色、頭髮、眼睛等等，不過我懷疑這種方法失之太過簡單、過於愚蠢，也許只是知覺的扭曲，所以不太願意向參加工作坊的人介紹。後來有一次，數百人參與的工作坊氣氛熱烈，大家也很合作，於是我決定冒險試試。

一百對個配對面朝面坐著，飯店會議大廳的燈光昏暗，然後各自開始盯住對方的臉部。結果大家都很驚訝。大部分的人看到對方的臉部不斷變化，有些人更出現遠古時代的臉；有些人還出現靈異經驗，所看到的臉型和去世的親戚非常酷似。有些人從變化的臉部看到靈魂引導者；有些人看到的臉型，正是那個人前世回溯時所看到的自己，或是和通靈者以前描述相符。

改變配對再試，新夥伴觀察到的也是同樣變化的臉部。有許多人第一次看到能量場。一名 14 歲男生突然有通靈能力，講出不同配對夥伴的前世。他以前沒有這種能力。有了這次經驗後，我一定會在工作坊介紹看臉技巧。效果可以配合其他技巧，也很好玩。練習“看臉”技巧最重要的是必須保持昏暗的燈光。這種方式架空左半腦，讓直覺更容易發揮。

變化的臉型提供許多不同的前世線索。若再搭配冥想、圖式擬想、自由聯想等等，就能拼出前世圖像。請讓它們自由擴充、自由發展，不要評判任何材料，一張臉可能變成一系列的臉，臉可以揭露更多秘密。你可能因此而聽到某個聲音，或感覺到某個關鍵字。

拜訪通靈人士

請托能夠看出前世且獲有好評的通靈人士，也不失為好方法。他可能提供珍貴的線索，講出的話可許會引起你的共鳴，因而觸發你的前世回憶。聽人講前世，感情的波動不同於催眠的前世回溯，意識裡沒有影像與情緒流動，不會有治療效果。

李奇 (Beatrice Rich) 是紐約與邁阿密的知名通靈人士。李奇告訴我，一名擔任公司主管的男士想知道自己的前世，李奇接觸他，從他身上接收靈異印象。李奇眼中的男士身體開始變化。手臂越變越黑，也越粗壯，孔武有力。李奇看出他是武士，精于箭術。這名住在紐約公司的主管，

確實偏好射箭，而李奇根本不知道這件事。李奇是用通靈能力得知男士的興趣？或是用讀心術知道他的興趣後，再編出前世？或者。李奇真的看到他前世影像，而他的前世和今生的興趣有關？

李奇觀看另一名客戶時，女性客戶變身為土耳其女郎，在市場中販賣手鐲與小飾品，時代上是在好幾百年前。後來，客戶脫去外套，卷起上衣袖子，露出帶鐲子的手臂。他們相視而笑。李奇是運用通靈力，看見客戶衣內的手鐲？或者，李奇真的看到她的前世？答案連李奇也不敢確定。

又有一次，李奇的一名客戶從古代的夏威夷人變成北歐人，然後再變回到目前的身體。這名客戶後來表示，她曾去這兩個地方度假。

還有一名大學生客戶，李奇看到他生活在好幾千年前的原始文化裡。李奇描述說，當時有一種匙狀東西，被這名大學生用來投擲物體，像是弓箭或飛鏢的前身。學生的考古學教授斷言，以前絕對沒有這種武器，可是這名大學生無意中曾在教科書上發現這個武器插圖。而李奇也從未見過這樣的武器。

觸發前世回想

另一種觸發前世回想的方法就是身體治療（body work）。某些前世回憶和身體的某部位有關。許多人在接受指壓、人體運動學（Kinesiology）、反射學（reflexology）治療，或刺激身體某部位時，心中會閃現前世景象。前世被尖矛刺進後背的人，在有力的背部按摩刺激下，可能回想起這個創傷事件。經常可以觸發前世的部位是在小腿和足部。我曾在第八章舉例，提到我接受指壓按摩時，逼真的回想出古巴比倫的前世。

如果你觸發了前世回憶，請把它記下來。事後你將會看出，它是整個類型裡的某部分，或者你也可以配合其他技巧進行。

不朽的自己

最後，如果上述這些回溯技巧仍不能帶領你進入前世之門，請不必過於錯愕，這點非常重要。每次替病人回溯前世時，我無法預知他們的更高智慧要帶領他們去哪裡，但目的地經常是某個前世或一系列前世。可是，有時候目的地是童年期、治療國度或是充滿光的神秘仲介生命裡，每一

次，都是潛意識的智慧在做決定。每當我指導病人回溯前世時，總覺得我只是在自拉自唱。

運用上述的技巧，你可能經歷能截然不同的場所和經驗，這些場所和經驗也許不同於書中的描述，甚至我也可能還未接觸過。請保持一顆開放的心靈，放手去探索無法預期的可能性吧！通常，這會帶來更多的經驗。

也許你沒有經歷前世而是到某個地方去，讀到神秘的記錄，和第八章的貝絲一樣；或者像第四章的貝絲蒂一樣在樂園中遇到長輩，而他向你提出忠告；你也可能遊歷其他世界與空間，超越于我們正常所知的時空。

讓你的成長發展成直觀、非線性的思考方式。只要能用不主動的遊戲態度看待自己的經驗，你將持續成長。

請記住，如果某些結果讓你心煩意亂，最好找治療師診治。大多數回想起兒童期、前世或遊歷其他地方的人，並沒有不適或焦慮感。我曾替大群人回溯前世，沒出現任何問題。你決對不會“陷”在過去的某地而回不來；你有權選擇睜開眼睛或飄浮在經驗之上，你潛意識的心靈在掌控之中，決不會出現你無法處理的問題。

最後，這些回溯前世、掌握前世線索的技巧，絕對不是唯一的。研究顯示，用電流刺激腦部的某區域會引起前世回想，或者服用藥物，或者進入某種意識狀態——如昏迷、瀕死經驗、靈魂出竅經驗，或其他各種神秘方法，也能引起前世回想。這樣的研究結果令人振奮。當你體會到：你比目前的自己更偉大，自我與人格沒有局限，必然會有難以言喻的興奮。真正的你是不朽的，你只是一個身體換過一個身體，一世換過一世。能遇上真正的自己，多麼令人振奮啊！

第十一章 自製放鬆與回溯的錄音帶

以下的文字，取材自放鬆與回溯的錄音帶。錄音帶自我製作，提供給病患，或是參與工作坊的人士，讓他們在家繼續練習。在《生命輪回》一書中，某些病患的故事和聽這卷錄音帶有關，錄音會帶來不錯的效果。

你可以利用這種錄音帶，獲得回溯經驗或者讓自己放鬆，心境變得更加平靜，以接觸自己的深層智慧。

聽錄音帶時，你可以立刻浮現栩栩如生的前世經歷，或是經歷關鍵時刻類似的前世，或者，

你一開始時，只經歷前世或仲介生命裡的某些片斷影像。你可能發現自己置身於花園、寺廟或某種治療的靈異空間，或者你只是很放鬆，感覺愉悅、平靜而已。不論有哪种體驗，千萬不可操之過急，讓它自然發生，一次只體驗一個經歷。不論發生什麼事，把它當成是一種意外的驚喜。務必記住，練習得越勤快，你的收穫越大。

錄音帶並不是對每個人都有效。有些人必須多聽幾次，才能獲得想要的體驗。如果聽不出結果，也不意謂他無法回溯前世。“沒有反應的人”可能需要更加專心、精神更加集中，或需治療師指點。

製作錄音帶的目的是要引導你，因此，只有在你覺得很舒服，心理準備好探索前世時，才能聽錄音帶。如果你認為，某些回憶可能讓你不舒服，或是擔心過頭的創傷太過振撼，導致自己可能無法承受，那麼，最好不要製作這卷錄音帶，或者，只製作前面指導放鬆身心的部分即可。

我在《生命輪回》一書中不斷強調，自行回溯和危險性非常低。許多人可以毫無困難的處理或整合自己的回憶。事後，他們覺得狀況更佳。錄音帶的效果很大，聽它的時候，所謂的危險性頂多只是輕微的焦慮與內疚。若有這種現象，建議你去找治療師解決問題。

製作錄音帶時，請用平靜、和緩的聲音念出以下的文字，當你見到（.....）的記號，請輕輕停頓。如果你看到括弧內的說明，請停頓久一點（注意，只看括弧內的說明就好，不必念出來）。

在你製作錄音帶之前，請先依照文字，讀誦幾次，體會其中節奏，找出讓自己感到最舒服的讀法。事先的練習可讓你有更多的時間，從容製作錄音帶。

製作的時候不要太急，太匆促。整個練習的時間，依個人需要可長可短。

如果你找到安靜、沒有人打擾的地方，而且能讓你放鬆心情，這時就可播放錄音帶。千萬不可在車子裡播放錄音帶。

播放錄音帶之前，你可以把衣服較緊的地方放鬆，然後躺在床上或舒服地坐在椅子上，但不可以有使人分心或干擾人的外界刺激。脫掉鞋襪，取下眼鏡（或取出隱形眼鏡），全身上下徹底放鬆，腿部不可交疊。如果你覺得有音樂配合更好，無妨小聲播放輕音樂。

你也可以嘗試別的方法，不必聽錄音帶，請朋友在旁邊把以下的文字慢慢念給你聽。

放鬆與回溯

請閉上眼睛。

現在，注意你的呼吸。深呼吸、有規律地呼吸。慢慢把氣吸進來，再慢慢把氣吐出去。

做五個深呼吸，放鬆的深呼吸。從鼻子慢慢進來。再從嘴巴慢慢吐出.....放鬆（長長的停頓，可以做五次深呼吸）。現在，每次呼氣的時候，把身體內的緊張、疼痛、痛苦，全部送出來。

每次吸氣的時候，順便把平靜力量，吸進去。你越來越放鬆。

現在，想像你全身的肌肉全部放鬆，感覺你全身的肌肉全部放鬆。放鬆前額的肌肉.....

放鬆你的頸部、放鬆肩膀。放鬆頸部與肩膀的緊張壓力。放鬆你的手臂.....

放鬆腿部.....

放鬆背部的肌肉.....

讓你腹部的肌肉徹底放鬆，然後你的呼吸會更加順暢、更加深沉。每次呼吸的時候，你會越來越放鬆，越來越放鬆。

想像頭上方有一道亮光，感覺頭部的上方有一道亮光。亮光進入了你的頭部。運用你的心靈，選擇最喜歡的顏色加進光裡（停頓）。

光接觸到的每一樣東西，都變得很美麗。然後，光在你的身體裡慢慢擴散，每一個組織、每一個器官、每一條肌肉，身體裡面的每一個細胞都有完全放鬆。所有的痛苦、疼痛、疾病，完全消失。

光越來越亮，你也越來越放鬆。你深刻感受到平靜、寧靜。

現在你看到整個光灑落下來，用感覺的，或是想像整個光灑落下來；光從你的頭部籠罩下來.....籠罩你的前額.....籠罩你的眼睛.....你更加放鬆。

你看到整個光籠罩你的下巴.....光從上而下籠罩著你.....你進入深沉的放鬆狀態。

光慢慢往下移動，籠罩你的頸部，頸部的肌肉，喉嚨附近的肌肉，完全放鬆。你越來越放鬆（停頓）。

想像這道光，感覺這道光，放鬆、治療你的每一條肌肉、每一條神經，治療你身上的每一個細胞。然後光籠罩你的肩膀.....

光往下移動，籠罩你的手臂，籠罩你的手，籠罩你的每一根手指（停頓）。

想像整個光籠罩你的胸部，背部上方.....然後進入心臟；光隨著血液，流向身體的每一個部位.....光進入你的肺，散發著美麗的光輝.....

你背部上方的肌肉，完全放鬆。現在，整個光籠罩你的脊髓，從腦部流向脊椎末梢，光流向整個神經系統，流向身體裡的每一寸肌肉、每一個細胞。

你越來越平靜，越來越放鬆。

你覺得特別寧靜，很美妙，很寧靜（停頓）。

想像整個光籠罩你的腹部，.....籠罩背部下方，肌肉與神經完全放鬆.....現在你看到光流向你的臀部.....

流向你的腿部.....流向雙腿、流向腳趾頭.....現在，你的整個身體完全籠罩在光裡.....你沐浴在美妙、明亮的光裡。

你覺得非常、非常平靜。

現在，想像你整個身體完全被光籠罩、包圍，你身在光環裡。整個光會保護你，整個光會讓你的皮膚完全放鬆.....你覺得更平靜、更放鬆了。

現在，我要從 5 數到 1。每數一次，你會覺得更加寧靜、更加放鬆。

數到 1 的時候，你將處於非常深沉的放鬆狀態，你的心靈自由自在，沒有空間與時間的限制。你能夠回想起任何事情。

5.....

4，你覺得更平靜更放鬆了.....

3，越來越深沉，越來越深沉.....

2，就快到達了.....

1.....

你已經處於深沉的放鬆狀態，現在等一下如果你覺得有任何不舒服，請放心，一切都會控制得很好。

現在，如果你不想進行前世回溯，那麼可以結束放鬆練習了。你只要睜開眼睛就可以了，你將立刻回復到正常狀態，心理功能與生理功能完全恢復正常，你會覺得很舒服、很輕鬆，煥然一新。

如果你決定進一步回溯前世，請繼續閉著眼睛，想像自己正從一道美麗的樓梯走下去（停頓）。在樓梯的最底端，你看到一道打開的門，門外有光。

你覺得非常放鬆，非常平靜。

你向門走去。你的心靈自由，沒有空間與時間的限制。你會想起自己發生過的一切事情。當你穿過門，走進光裡，你就進入另一個時空。

讓你的潛意識自行決定，讓它選擇進入今生或是進入另一個時空。

你可能回溯到過去，那個時代是你目前病症的根源，是你目前感情衝突的根源（長長的停頓）。你從光裡穿出來，首先，請你看看你的腳，你有沒有穿鞋子，穿什麼鞋子.....

接著再看看自己的身體.....看看你穿的衣服.....

看看你的手.....

看看你是什麼樣子.....

是白天還是晚上..... 你在室內還是室外.....

努力找找看，你知不知道當時年代（停頓）。

現在，請看看四周，觀察附近的地形、建築、植物，附近有沒有人。如果附近有人，你可以和人交談，也許他們會回答你的問題。

找出你今生內心困擾的答案，找出你病症的根源（長長的停頓）。多花一點時間探索這個前世。

如果你覺得有必要，你可以往前推進，或往後回溯.....

如果你覺得焦慮，你可以飄浮在身體上面，只是觀察就好，不必主動去參與感覺，或參與任何事情。或者，如果你認為這樣做，對你更好，你可以睜開眼睛。結束整個練習。

探索任何重大的事件，瞭解一切，用你的超越觀點去探索，為什麼發生這種事，有沒有意義？你現在瞭解整個來龍去脈了（長長的停頓）。

如果你願意，走到這一世的盡頭，經驗死亡（長長的停頓）。

飄浮在身體上面，回顧這一世。你學習到什麼教訓（長長的停頓）。現在，是回來的時候了。

等一下，我會從 1 數到 5。數到 5 的時候，睜開眼睛，然後你會完全清醒，感覺非常舒服，非常清醒，整個人煥然一新。你的心理功能，生理功能，完全回復正常。你會記得所有的事情。每一次你做這個練習的時候，你會越來越放鬆，越來越深沉...

1. 身體的每一寸肌肉，每一條神經完全放鬆。
2. 慢慢醒來，覺得非常舒服。
3. 越來越清醒。
4. 就要清醒了，感覺非常舒服。
5. 睜開眼睛,完全清醒,全身非常舒服。

附錄

客觀判斷，尋求驗證

簡錦標

魏斯醫師著有《前世今生--生命輪回的前世療法》一書，經譯成中文版轟動臺灣；接著又著作本書《生命輪回--超越時空的前世療法》，提供對生命輪回或前世存在有興趣的讀者更新的資料。這兩本著作文筆動人且順暢，介紹其如何用催眠法協助病人回想過去，讓病人不只憶及今生的嬰童時期，甚至追溯到前世，以心靈永恆的觀念探討病人過去所受到的心理創傷，透過發洩、抒懷、整合，使病人心安理得，病情得以痊癒。

生命輪回或心靈永恆是一般宗教界或玄學界所相信的理念；然而，在醫學界尤其生命科學的從事者就不認同前世或靈魂之存在。有極少數醫界人士提倡死亡學，對從死亡邊緣回生之病人有所觀察及記錄，他們似乎也贊同有靈魂或來生之可能。惟有這種理論，仍然只存在於極少數之學派，大多數生物界及醫學界人士並不贊同。因此，魏斯醫師以生動耐人尋味的文筆報導幾個臨床個案，對於相信靈魂或生命輪回的民眾，以及存半信半疑心態的讀者，顯然引起很大的震撼；但對於不能接受生命輪回觀念者而言，其報告簡直是天方夜譚，他們認為病人所陳述之前世，只不過是幻想、白日夢罷了。在無法區別催眠中病人所陳述或其一廂情願之幻想，而草率地以為真並肯定前世的存在，不免觸犯科學界要求客觀及事事求真之邏輯。因此，其科學性仍待查證。

其實，在我國之傳統民俗治療中，問神、卜卦、算命、乩童也會告訴人們他們的前世是什麼，甚至以其來說明前世今生之因果關係；在歐美及第三世界國家也有所謂的靈媒，以前世說明今生之問題，魏斯醫師以合法的醫師執照執業於診所，而民俗治療者則無執照執業於寺廟、社區或家庭。前者有醫療疏忽保險給付其醫療疏忽之可能賠償款；而後者闕如，一旦有疏失，顧客只能自認倒楣。世界衛生組織曾經聲明，在醫療保健尚未發達之國家，應肯定其民俗療法。雖然其療效是否可與現代醫療相提並論尚待客觀資料評估，但假若接受民俗治療之民眾心滿意足，感到他們求治的權利未被忽略，或許比民眾因為無法求治而感到絕望要來得好。

催眠二字容易誤導民眾以為是催人睡眠。其實，催眠的願意是讓受試者完全放鬆，毫無雜念，在不受外界干擾下發揮其精神集中力，以期更瞭解本身之潛意識。若測試被催眠者之腦電波圖，即可瞭解催眠中會呈現人於放鬆時具有之腦波特色——阿爾法波之存在，此種腦波與睡眠中呈現之慢波顯然不同，可見催眠時，其腦生理反應與睡眠狀態不同，而是清醒但完全放鬆之腦波。精神分析始祖佛洛伊德在 20 世紀初期也曾用催眠術協助病人回憶其童年。佛洛伊德當時相信病人在催眠狀態下將埋藏於意識之心路歷程吐露出來，但經過幾年後，佛洛伊德發現有些陳述並非真實

故事。可見病人在催眠下仍可幻想、做白日夢。因此，催眠者無法區辨受試者之陳述是否為實際經驗之人生曆煉或為幻想。

魏斯醫師之貢獻在於觸發民眾對心靈探討的興趣。尤其是在充滿科技文明的社會裡，人們更加渴望尋求心靈之奧秘。魏斯醫師之著作迎合了民眾之需求而成為暢銷書，然而，在消費者意識提高之現今社會裡，任何訴求或新產品，應有其公信力及客觀的評估、證明才可贏取眾人之依賴；若濫用也可能淪為聳人聽聞之斂財行為。因而呼籲讀者應有客觀之判斷並尋求科學性之驗證。

(本文作者臺北市立療養院院長暨臺灣精神醫學會會長)

心靈意識的革命

雷蒙•慕迪 (Raymond A. Moody)

過去 20 餘年，西方社會已悄悄經歷了一場心靈意識的革命，輕到我們無法察覺。歷經這場革命的年輕一代已經成長，他們聽過、讀過諸如瀕死經驗、前世回溯、肉身脫離之旅、亡故幽靈，以及精神上的聖靈等等奇妙現象。我很榮幸，常常有機會向大學生演講，對於他們能以平靜的態度談及他們對這些事的看法，或是他們對另一個世界的經驗，我確實有點驚訝。

瀕死經驗的廣泛探討，始於 1975 年，有些人嗤之為只是趕時髦的話題。可已經過了十七年，我逐漸體會到，瀕死經驗已經成為我們文化裡的一項事實。歷史上有許多社會文化早已接受人類的這種事實，我相信我們正處在過渡邊緣，即將成為這樣的社會。不僅如此，一般人士也能心無負擔地暢談自己的意見，並交換如何引導、順利度過瀕死經驗的技巧與心得。此外還有一些令人振奮的研究正不斷推出，這些研究是由知名的研究者主持，如魏斯博士 (Dr. Brian Weiss)、羅爾博士 (Dr. William Roll)、林格博士 (Dr. Ken Ring)、葛雷森博士 (Dr. Bruce Greyson)、莫爾期博士 (Dr. Melvin Morse)，另外美國、歐洲，以及世界許多地方的精神科醫師、心理學家，也相繼投入研究工作。

我確信，不出幾年，這項研究將提示所謂“靈異的” (Psychic) 深層經驗，而且，這個最好稱之為“靈魂的” (spiritual) 深層經驗，將適用於每個心理正常人士。容我舉個例子：去年，我和同事發展出一套技巧，施用于心理穩定的成人身上，他們在感覺敏銳的清醒狀態下，能經驗到色彩鮮活、栩栩如生，而且是三度空間、真人大小的移動靈魂，這些靈魂是他們所鍾愛的亡故親友，不只如此，我的受試物件對這件事的反應真令我吃驚。受試者的情緒經專業測試後，呈現

十足的穩定，他們堅稱所經歷到的事情完全是“真的”；他們都相信方才真的見到、經驗到亡故親友現形。確實，我本人也有這樣的經驗——過世多年的祖母和我促膝閒聊，整個經驗逼真地有如她“音容宛在”。實際上，在我接觸過許多曾有這種經驗的人士中，真正讓我嘖嘖稱奇的，是他們完全把這種經驗試為正常而自然的事情，不會大驚小怪，怪力亂神。

為什麼會這樣？我相信我們正在整體地開放自己的內心世界及人我之間的關係。在意識狀態的轉變下，我們更能慎終追遠，對先人有更深入的瞭解，這樣的瞭解在文明發展的過程裡，曾被壓抑、曾被視為無稽之談，甚至被斥為妖言惑眾。我認為，這種心靈轉變對人類有極大助益。

捷克總統 Vaclav Havel 曾在美國國會發表一場扣人心弦的演講，他懇切指出“靈魂與肉體之毀滅”。戈巴契夫先生稍後大力支持這項看法，他說，心靈的變革才足以拯救他那劫難不斷的國家。

魏斯博士在本書中提到的前世回溯，只是人類意識特殊現象的例證之一，現在已欣然被廣泛接受。有這樣的經驗，我們毋需害怕社會的指責而緘默不語。當代的偉大史學家湯因比 (Arnold Toynbee) 透露，他是受到某個個人經驗的啟發——極為類以魏斯博士所描述的經驗——才發願寫出煌煌巨著。

從瀕死經驗重回人世的人告訴我們，在塵世生命仿佛即將結束的一剎那，他們徹悟到此生中最重要的事就是學習如何愛人。顯而易見的是，這是讓世界變得更幸福圓滿的唯一方式，而且我們也將發現，用純熟的技巧改變意識心靈，是完成此一目標的最佳方法。

魏斯博士確實是這方面的先驅人物，他提供大眾安全可靠的技巧，改變我們的意識心靈，藉此提升人的自覺，促進所有人類之間的進一步瞭解。特別是，在現代這個電子媒體大放異彩的時代，我們極有可能藉此工具，傳遞心靈革命的訊息，讓世界各角落的人類知悉魏斯博士及其他先進人士所提供的技巧，促使我們結合在愛與和平當中。

(本文作者為哲學及醫學博士)

我的前世之旅

黃漢耀

知道我在翻譯魏斯博士的第二本著作《生命輪回》(Through Time into Healing) 的友人，

總會問說：“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”，是一種認知的確認，或認知的終止，我們一定證明了某件事實或體驗到某些事，然後才能做出最後判斷，表明自己是相信或是不相信的態度，到底人有沒有前世？我無法證明，也沒有任何體驗，所以只能回答不知道。而我跟友人的溝通也就此打上句號。

譯稿一頁頁推進，魏斯博士簡潔筆觸下的前世故事，也越來越豐富，對於治療、靈魂、信心、免除恐懼的討論也越來越多。身為譯者，一個一個字細閱讀推敲下，感觸的強烈大大超過只是讀過去的《前世今生》第一本書。心中不斷冒出來的想法或觀念，很想與人分享或討論。

穿越時光的隧道

有時候為了趕進度，譯完部分文稿之後已經深夜。入睡前腦海裡還保留著書中某個前世經歷，或是魏斯博士對回溯療法的說明，在“日有所思”的專注下，竟不知不甘落後覺做出相關的夢境來。

我記得最早曾夢見我穿過時光隧道，回到 18 歲的年代。夢中我靜靜觀察舊家的環境與傢俱，非常親切，也看到了較為年輕的父母親，整個畫面特別溫馨。

然後我看到少年不識愁滋味的自己，正在馬路上飆車，猛然，我害怕起來，心想，哪一個我才是真正的自己，我覺得靈魂一分為二，突然失去生命定位，慌慌張張想回來，可是卻無能為力。然後一名朋友出現了，他說會幫助我。幫助的方法是，他殺死其中的一個我，所以我必須選擇要停留在過去，或是重返現在。

我不忍心殺死其中任何一個自己，心裡更害怕了。正在彷徨無依之際，一朵祥雲飄了過來。上面有一個慈祥的老和尚用法力把我吸上去，說了一些話後，終於把我安全送到現在。

這一個夢的感情很複雜，有親切、溫馨、懊悔，也有害怕、恐懼、安詳、滿足。我知道，它和我心中對前世的看法有關。也就是說，相不相信前世的問題，我已經不能簡簡單單用一句“不知道”就可帶過，因為，魏斯博士的書籍，已經對我的生命發生影響了。

此後，我改變想法和態度，反而以先睹為快的立場，向友人透露魏斯書講的故事和新觀念。

慢慢地，我驚訝發現到，相信前世的人，竟占大部分。但這也許是因為不信前世的人，根本不會問你。“相不相信前世”。

或許，相信前世也等同于相信來生，而相信來生，正如榮格所說的，“我們不可忘了，生命得以無窮盡延續，對許多人是具有重大意義的。他們因而能活得更通達，感覺更好，也較安穩。”

態度轉變之後，有一晚上我又做了一個印象深刻的夢：

瘋狂科學家抓住我們夫妻，要進行實驗，我害怕，抵死反抗。科學家以前曾用人做變形的實驗。變型人變得圓圓胖胖，身上無毛，只有凹凸不全的腫瘤，而且行動遲緩。

可是科學家保證說，那是第一代變形人，目前有新技術，第二代不會這樣子。我依然抵死拒絕。結果妻子先被推進去實驗。

不久實驗室的門打開，我眼睛一亮，見到一名曲線玲瓏的標緻女人款款走來。臉上輪廓分明，非常漂亮，只是較短一點。我馬上想到，她是埃及女王，臉上掛著木乃伊一般棱角突出的金面具，很神秘，美極了。

負責實驗的科學家向我說，這就是你太太的變型結果。看到這麼美麗的女郎，我想，變形似乎不是什麼壞事…… 很明顯，這個夢是潛意識在宣示我對前世的真正態度，魏斯這名“瘋狂科學家”所提出的前世治療，“似乎不是什麼壞事”。

與潛意識攜手前進

基本上，我特別相信潛意識的力量，它比我們的意識更真誠，更有智慧，而且是人的生命力來源。可是我們今天這個時代，幾乎只知道用意識中的理性確認自己，確認世界，以為光憑理性就能解答任何疑難。我特別同意榮格的說法，他說：

“理智把我們限得死死的，限制於一個框框裡，只能接受可知可見的部分，無法超越自己一生的極限。事實上，我們日後一旦跨出了意識的限制，潛意識的生命也實刻活躍在心中。理智若愈發苛刻限制，生命也愈發虛弱無力。”

我喜歡做夢，經常希望與潛意識攜手，共探人生奧秘。如果說，人是否有前世存在的問題，我們暫時先“存而不論”而改用做夢的觀點來看待，是不是會有不同的意義呢？

於是，我採用“孵夢”的方式，向夢請教前世是怎麼回事。

偶爾，我會聽到潛意識在夢中雜七雜八地敘述很多道理，有時候則浮出片斷影像。有些道理似乎太過冗長，醒來後已記不得。

而且我還做了兩個似乎與前世有關的自發性的夢。印象較深的是底下這一個：

我夢見穿著盔甲軍服，手執長矛，和一大群武士準備和敵人交戰。前方已經打了起來。我突然厭惡互相殘殺的戰爭，趁混亂脫掉盔甲，逃離戰場。避到鄉下隱居。雖然我是逃兵，但卻沒有不光榮的感覺，反而慶倖。至此，我很明顯瞭解自己內心對於前世的態度已經扭轉，而且傾向於“相信”人應該有前世。這一切完全是受到魏斯醫師的影響。

夢可以揭露前世，這一點魏斯醫師在書上也曾提及，甚至早在 30 年代，榮格的弟子 Erlo Van Waveren 就特別強調，夢可探討前世，他更因此追溯到西元前 700 年的前世。

雖然如此，我覺得我還沒有徹底瞭解夢的世界之前，沒有必要用夢來探索前世。我還是寧願把夢視為主觀的心靈結構，讓潛意識發揮智慧，告訴我目前生活的種種啟示，不必橫生枝節，又加入前世的啟示。於是，對於前世的真實性探討，我似乎該就此停住，改用人生哲學的觀點思考人如果有前世的生命意義。

經歷前世之旅

可是，沒想到，這時竟發生了一件想都沒有想過的事。我竟然有機會像魏斯博士書中的人物，在催眠狀態下，親自體驗了自己的前世之旅遊！

催眠之前，我不斷想著，人真的有前世嗎？我不是病人，有可能回想起受創的前世嗎？我的前世是什麼人？如果曾經被人殺害，或殺害過人，這種殘忍景象，我該如何承擔？我充滿緊張。

同時我也充滿期待。這種千載難逢的機會，如果喚不起前世，不就很可惜嗎？以前對於生命輪回、前世、因果的種種疑惑，說不定在出現前世體驗後，全部都有了解答？

醫師要我閉上眼睛，全身放鬆躺下來。我遵循他的引導，盡力配合，深怕求之不得的機會溜走。大約半小時之後，我進入了催眠狀態。

醫師暗示我選擇和今生有關聯的前世，打開心靈的眼睛進去看看。“暗暗的，什麼都沒看

到。”我的聲音很低，很弱。

我集中精神，眼睛轉來轉去，努力搜尋，可是依然黑暗一片，看不到任何東西。“沒關係，有感覺的。再試試看，慢慢有感覺的。”醫師說。

突然間，我感覺到有一種抽象的白色符號，樣子很像是大象前額連著象鼻前半段的形狀，那不是看到的，而是感受到的。我直覺到那是生命初始狀態的樣子。我把感覺到的事情，語調含糊地說給醫師聽。

“大象？你是一隻大象？”醫師似乎沒有聽清楚。

我搖頭。一直感覺到那個抽象形狀越來越大，逼近到我跟前。我看到了！（事後我想起來，那個形狀很象古代稱為“布”的貨幣。）然後我穿越過去，仿佛過渡到另一個時空。

“我要你看到有人的地方。看你看到什麼人。”醫師要我落實在真正的人世裡。
“菜市場！”我感覺到有好多人走來走去，他們穿的服裝，下擺很像是裙子，頭上綁著髮髻，
“小孩子，我是 5、6 歲的小孩子.....我看到一棟貴族的住宅，白色的大門.....門口有兩座像石獅的東西.....”然後景象又模糊起來。醫師繼續追問我的你父母、兄弟姐妹、家裡的情形、叫什麼名字，是男是女？

我不斷搖頭。心中只閃過破茅屋、旗杆，還有某種符號的景象，並浮起“方”這個字。我不斷看到抽象的符號。“我要你往前推進，走到 10 年以後。你現在看到什麼？”

我看到像飛機尾部的被浮木。海邊。我在欣賞風景、深思。只有一個人。我聲音大了些，繼續說：“.....我長大了，手臂較粗了.....家裡，家裡只我一個人，同樣的房子，有窗戶，門是破的，外面有很多草。我吃很粗的飯，沒有菜.....”“那個地方有沒有春夏秋冬。你回想一個較冷的時候，看是什麼情形。”醫師再度指示。

然後，我浮出一人的影像，他站在海邊，天空灰朦朦，冷風吹個不停，雲層由灰轉黑，不斷滾動，有一種悲壯的感覺。我的心思停留在那個影像上，勉強回答說：“風很大。應該是很冷.....可是我不覺得冷，衣服穿得很破.....不覺得冷。我在看海。好像是個小半島，我看到小山、海，沒有人。很蒼涼.....”

“你常來海邊看嗎？是不是你爸爸媽媽出海去了？”

“沒有。我一個人。”

“好，我們去看看你有沒有討老婆，你要進到結婚那時候。

醫師這樣問的時候，我突然閃過一股異樣的感覺。我記得魏斯博士曾提到，人的今生姻緣，可能有前世的相處關係。我很興奮，想知道和今生的妻子在哪一世有什麼牽扯。我覺得心中有種情欲衝動，但一閃即逝。我腦海裡也浮現妻子的模樣，也是一閃即逝。沒有，我和她沒有任何關係。很失望。我繼續搜尋，想知道結婚景象，可是黑黑的、空空的。我告訴自己，我沒有結婚。

我只是搖頭。

醫師繼續在我的生命裡推進，看有沒有發生任何大事。結果我的生活非常單調。海邊看風景、破房子裡沉思，而且只有一個人，生活圈非常小。每次的回答都是這些事情。

這樣的生活很不刺激。我覺得對醫師很不好意思，心中浮起想編一點精彩故事的念頭，好讓他高興。可是我編不出來，欲言又止。我馬上想到。這樣的念頭很不好，畢竟，潛意識是真誠的。它頂多只會用隱喻的方式表達一些看法，但絕不會欺騙。我再一次感受到潛意識的力量。

也許是因為浮現這種念頭吧，當醫師要我推到 55 歲時，我卻直接跳到 68 歲，這一年好像有什麼大事。“你在哪裡？看到什麼？”

“靠著桌子。手瘦了。衣服更破.....肚子很餓。好久沒吃飯。” “你在屋裡幹什麼？身體不舒服嗎？”

“我靜靜坐著.....靜靜坐.....體力比較差.....房間窗子旁邊有架子，架子上吊著竹冊，好像是書.....我很少去翻。”

“竹冊裡面寫什麼？用現在的知識去看。”

“我以前看過，但後來不看，不喜歡翻.....看不懂。”

“你好好讀嘛，看裡面說些什麼東西。”醫師對書的內容似乎有濃厚興趣。沉默好一陣子

“我放棄了，讀太多了.....我寧願去看海、看雲.....” “你從看海領略了什麼東西？”
“天地廣大.....變化無常.....靜觀才有收穫.....”

“那你有沒有自問，這一生是幹什麼用的？”

“看雲.....看海.....”我覺得能一輩子靜靜觀看，心中的所有雜質會逐漸沉澱，除此之外，其他事似乎沒有那麼重要了。

“又是看海，”醫師似乎覺得我的反應千篇一律，太單調了，於是直接推進到生命尾端，
“好，我們現來看你死亡那天到底怎麼樣？在什麼地方？”

死亡？我心頭一緊，有些害怕。我會死嗎？死是怎麼情形？唉，人總是無所逃於死亡.....想到這裡，我心情反而平靜了。眼前立刻浮出逼真影像。一個骨瘦如柴的老人，留著參差短須。仰躺在家裡的暗黑泥地上，衣服破得將近爛掉。他很安詳，呼吸已經停了。

“在房子裡，很瘦很瘦，他躺下來.....在泥地上.....差不多 86 歲.....剛死.....然後胸口好像有種實物的東西，彎彎曲曲，像蚯蚓的東西跳出來.....慢慢的，它變成一股煙，嫋嫋飄上天。”

“飄到什麼地方？你怎麼看到它呢？”

“一直飄到雲上去。我在雲端，看到自己躺在地上。我很累.....。”
“變成雲以後，要往哪裡走呢？好，我要你很快看到整個事的最後結局，看你有什麼變化？”

我是一條小溪

醫師在說話的時候，我覺得有某種超越的感應，好像有人指引說，我很自由，可以隨心所欲飄到哪裡。可是醫師不斷逼問，我覺得必須做某種選擇，那個更高度的感應又傳來訊息，意思是，“孩子，你累積很多了，該下雨了，

你可以自由選擇，雨下在高山、下在大海，或下在人群，一切都由你自己選擇.....”。然後我開口低聲說：“很奇怪，我是雲.....我接收到更高層、更遙遠的溝通，我是要下雨的雲.....我選擇要去深山的小森林，下雨.....”

說完之後，我覺得全身舒暢，擔負的東西好像落了下去，很輕鬆，我又重回塵世。“這樣就結束了嗎？”

沒有，還沒結束，“小溪.....”我這樣說。我是一條小溪，水質清澈甜美，潺潺流著。周遭沒有人跡，只有野兔等小動物，鳥語花香，我聽得到自己流動的聲音，一直流著，無窮無盡流著，地老天荒，我只是靜靜流著，與天地萬物合一。

“怎麼會是小溪？有沒有投胎，你怎麼進入另一個生命？”醫師似乎很迷惑。我實在很不想說話回答，一直想要沉浸在寧靜、優美的自然環境裡。

“溪水流不完.....”我的頭不斷左右轉動，“溪水本來是流不完的.....可是現在不行了，好像有人足跡走過，把污泥濺入我的清流澈身體.....我還要一直變成小溪的.....我看已經不行了.....被

破壞了.....黑色的泥.....小溪必須要變了.....”。

“然後呢？”

“我願意永遠是小溪，但是不行了.....”我覺得有一種壓迫感，一種平靜被打擾的煩惡，還有覺得污濁。“不行嗎？那怎麼再變成生物呢？看到了嗎？你現在是什麼？”

我看不清楚，身體也開始覺得疲倦，不太想說話，然後我又看到當初白色的抽象圖形，在眼前晃來晃去，感覺好像是長長亮亮的圖形，對了，它很像一把剃頭刀。

“剃頭刀。”我勉強低聲回答。

“怎麼可能變成剃頭刀，沒有生命的東西。發生什麼事情？你有變成生物嗎？”

我已經懶得說話，眼前也看不到任何東西，催眠到現在已經兩個小時，醫師大概也看出我累了，逐漸把我從深度催眠狀態喚回現實。

我醒了。所經歷的事情、所講的話，記得清清楚楚，比正常時候所說的話更清楚、更鮮明。或許，這就是催眠下的精神集中狀態。

我帶著微笑醒來，一切那麼不可思議，似真似幻。

然後我和醫師坐著一塊討論，整合所經歷的所有事情。醫師覺得我的前世回想不可能是幻想。在西元前古代中國的前世裡，時間可能是西漢或是先秦，或更早的殷朝。前世是個隱士，觀察自然現象，深思之後可能寫了兩本書。而最後一段，靈魂變成了雲，下雨後再變成小溪卻令醫師不解，這是他第一次碰上這種奇怪個案。

理解世界與生命的新方向

“有沒有可能是一種生命的隱喻？”我問。

“基本上，催眠下潛意識浮現的東西都是真的，都是親自經歷過的.....”醫師持保留態度，“到底是怎麼情形，你必須經常用你超越意識去體會。”

方才所經歷的一切，真的是我的前世嗎？現在回想起來，又覺得很恍惚。我感受到有某種東西出現，可是又迷離不清。不像做夢，夢中出現的影像非常清晰，非常逼真。

老實講，經歷了這場前世體驗後，我反而更迷惑。也許，我對催眠下的潛意識也還不夠熟悉。

那名不求聞達的高潔隱士，他的心胸氣度、恬靜祥和的生活，令我心生景仰。那會是我嗎？我不可能那麼偉大！整個體驗可能是我的生命理想的投射嗎？平常，我也喜歡靜靜一個人看雲，我不喜歡社交，寧願躲在家裡，我對上班的工作也沒有興趣。我也不是特別喜歡看書，我欣賞尼采說的一句話，閱讀自己比閱讀書本重要。我嚮往山居的清靜，也不喜歡說太多話。同時，閱讀古籍的時候，我總是對隱士人物特別注意，例如楚狂接輿，長沮、桀溺、荷*丈人.....而皇謚的《高士傳》我愛不釋手。念研究所時所寫的第一篇論文，題目就叫《道家隱士對政治的批判精神》。

這是怎麼回事？

和醫師分手的第二天，我到朋友家小住，從七樓陽臺俯覽開闊的左營軍港，天剛破曉，天上的雲厚重，剛由黑轉灰白，層層積黑，海蔚藍，大地一片青翠，這是都市最安靜的時刻。我默默坐著，整個謐靜的感覺非常熟悉，我想到前世的那名老人，孤獨蒼茫，身上流著人類最高貴的真誠情操.....不知不覺中，我感動了，多麼純潔的生命呀！眼淚不聽使喚，慢慢流了出來.....然後，我覺得更能寬容，更關心別人。我的心靈一定會更平靜、更安詳.....

那是做夢嗎？做夢沒有這麼強烈的啟示，沒有這麼強烈的推動力量。我經歷了一種理解世界與生命的新方向。

人是不是無限的？人是不是不朽的？我不知道，但是我很肯定，人希望無限，希望不朽。

我喜歡榮格的說法，他在自傳上說：“人們的主要問題是，他是否關乎無限。這根本就是生命的問題。如果我們瞭解，真正的重點是無限，我們才能避免投注心力於徒勞無益的追求，因為人們企求外在世界賦予個人擁有的認知、才幹和美麗，個人越重視財產，他就越愚鈍於真正必須的本質，也就越不能滿足於生活。他會感到限制，因為他只有受限制的目標，結果只有嫉妒和羨慕。如果我們瞭解今生與永世相連，期盼和態度將完全改觀。”

望穿生命的秋水

餘得慧

有一天午睡做夢，夢見一個蕭瑟的秋日，我在一塊美式的墳場，看到自己的墓碑，滿園的落葉，洋人的墓碑是嵌在地面上，唯獨自己的墓碑是中式地直立；我睜大眼睛看著墓碑上的字，有點變幻莫定，一下子是某公顯考之類的古文，一下子是連名帶姓，外加“生於某年，卒於某年”

的現代文。墓頭後的埋棺處，一塊隆塊的草皮，有些乾枯，落葉夾雜。想像裡頭的屍體，有撫今憶昔之慨。

倒不是這個夢教我驚起，反而是它揭示了我人生的空間。從現在到埋骨之際，我到底有多少更豐富的日子？可是，這樣想，又覺不妥，因為日子匆匆忽忽的，許多做的事，講的話，都會變得模模糊糊，回憶也只是片斷，難道豐富的日子就是這些殘留的記憶嗎？

記得有一回，我從學校回來，一邊洗澡，一邊哼歌，忽然覺得有生愜意，此時此刻，正是我夢想的——可是，過了幾秒鐘，心頭一陣悲哀，因為我挽不住的感覺是來自四面八方。我一向身體不好，頭痛、虛耗的時候多，健健康康的時候少，此時正是我最健康的時候；平時做學問，緊張、苦思的時候多，此時正是我想到一些道理的時候；平時一個人獨來獨往，可是偶爾有個人來幫你，有著被照顧的感覺，心裡一陣高興，悲哀的心情卻是，這麼多好的時刻是“恰好碰上”的，就好像坐在出崖上看下面的海浪，兩股浪相撞之後，總有那很短的時間，兩股力量互相抵消，變得平靜平滑的水面，無花無浪。這個時刻很快地過去，又是波浪四起，水花亂濺。

尋覓亙久意義

有人常說，要珍惜美好時刻，這是假知識，也是假心情。美好時刻的回想，有一份深藏的悲哀。站在一個較不好的時刻，去回想美好的時刻，並不是一件高興的事，惋惜傷情倒是真的，買個好東西，可以賞玩半天，說珍惜還有話說，但是經驗是心情加上當時的處境，過了就過了。

為了解決這種生命經驗匆匆忽忽的流動，會去尋覓流動生命裡一些較恒久的意義，斯丹佛大學心理治療教授 Irwin Yalom 是個懂得深思的人，他說：

我的作法是把重點放在生命中一些不變的事實——那些時時刻刻面對著我們，在經驗中無時無刻對著我們事實，那就是“即定存在的事實”，包括了“死亡”——生也有涯；“孤獨”——在人來人往之中，我們依舊是“生而孤獨” 沒有人會代替我們死；“自由”——我們既活在這世界，就得為自己做決定打算；“無意義”——外在的世界並沒有內在的意義，是我們把意義灌注在生命裡頭，意義是自己設計的。（《探索心靈問題的奧秘》美國新聞與世界指導，1989年10月30日，53頁。）

Yalom 的話比較坦誠，他指出人活在世界的原本面目，在中國的俗諺裡，也有類似的話語，“夫妻本是同林鳥，大限來時各自飛”，“生不帶來，死不帶去”。但是這些話往往被人視為

“我生狠話”，認為這種關照點，不是太露骨殘酷，就是消極。

因此，Yalom 的話若是說給一般人聽，即使不像老太太一樣“呸、呸”幾聲，也會不以為然，以為“那有這種精神病，一天到頭把死啊、孤獨掛在嘴上”，簡直不吉不利。

Yalom 醫師對心靈的奧秘採取比較坦誠的態度面對生命。他最喜歡的“生命箴言”是：“當你參加別人的喪禮時，弄清楚，那也是你的喪禮。”他引用玄學詩人 John Donne 的話說“當喪禮的鐘聲響起，那是為所有的人敲的”。這是很不吉利的說法，但是卻千真萬確的。

如臨生命深淵

他曾經有個病人，就在得知他的太太罹患末期癌症之後，做了一個噩夢。他夢見老家殘破，自己被怪物追逐，Yalom 突然領悟到，那破敗的家是病人的身體，當他得知太太將亡，也發現自己難逃一死。

這就是“生命的深淵”。我們的潛意識永遠潛存著死亡的恐懼；只要我們活著，潛意識就存在著死亡的意象。在這生死相對的人生裡，是不是有著更高的智慧來教導我們？

美國邁阿密大學醫學院精神科主任布萊恩•魏斯醫師 (Dr. Brian Weiss) 在 1980 年治療了一位女病人，透過病人在催眠下的敘述，生命輪回的前世景象，歷歷在目，使這位自許為科學家的精神醫師突然間改變了他對人生的觀點。魏斯教授早年以榮譽生的身份畢業於紐約的哥倫比亞大學，旋進入耶魯大學醫學院，在 1970 年獲得醫學博士，並在該醫學院擔任住院醫師。他在匹茲堡大學任教二年後，轉到邁阿密大學後擔任心理藥物部門的主任，發表相當多的生物精神學的論文，在藥物濫用方面是知名學者。

魏斯在治療女病人凱薩琳之前，自認為是保守的科學主義者。他從來不相信超心理學的鬼話，只相信科學能驗證的事物。他用科學的方法治療凱薩琳，歷經 18 個月，完全無效，凱薩琳是個典型的恐懼症患者，她害怕水，甚至連吞藥丸都怕被水嗆到；她怕坐飛機、怕暗，也害怕死亡。她的病情一直惡化，夜裡經常一合眼就作噩夢。這種病症對魏斯並不陌生，他駕輕就熟地讓她回憶童年往事，開些抗焦慮劑讓她睡好些。

開始治療的時候，魏斯隱約覺得凱薩琳的童年一定發生了什麼事，幾經挖掘，凱薩琳只記得一些零零碎碎的事情。在凱薩琳 5 歲的時候，曾經被人推到游泳池裡，她依稀記得自己被救出來。可是，在這件意外事件發生之前，她早就對水懷有很深的悸怖。在她 11 歲的時候，凱薩琳

的母親因為嚴重的憂鬱症入院，凱薩琳的父親是個酒鬼，凱薩琳的哥哥常常在夜裡到酒館，把爛醉如泥的父親拖回家，酒醉的父親又常打罵母親，弄得全家雞犬不寧。

我和生命被顛覆了！

像這樣的家庭，魏斯相信凱薩琳的童年一定愛到一些深刻的心理創傷，在看病之前，凱薩琳的病情很糟，連續兩個晚上，她都噩夢連連。她夢到開車過橋，橋居然垮了，她連車帶人摔到河裡，逐漸滅頂；另一個夢，是在一間黑漆漆的房間裡，她想逃出來，卻在黑暗裡被東西絆得東倒西歪，逃不出來。

魏斯在他的日記上寫道：

“在第一次治療凱薩琳時，我從來不知道我的生命居然被顛覆了——這個擔驚受怕的女子坐在我的面前，居然是個催化劑，把我的生命完全改觀了。”

魏斯醫師到底改變了什麼？為什麼這麼一個科學家居然開始相信前世輪回？為什麼這位科學家願意冒著迷信的嘲笑，把他的真實故事揭露出來？

他從凱薩琳的治療裡，突然擺脫了科學的約束，陷入從類巨大的奧秘裡。

話說凱薩琳的治療。在 18 個月的精神醫療裡，魏斯幫助她說出內心的困擾；根據魏斯的經驗，只要病人能夠說出一些過去的問題，病情應該可以減輕。可是凱薩琳的病情始終未曾好轉，這使魏斯感到他像碰到一堵鐵牆。

魏斯曾幾次勸凱薩琳做催眠治療，可是凱薩琳硬是不肯，她害怕那種似夢幻黑暗。有一次，凱薩琳隨她男友到埃及開羅，沒想到她一進到古博物館，忽然有著似曾相識的感覺，當導遊解說的時候，她會不由自主的矯正他。凱薩琳自己也覺得莫名其妙。回到邁阿密之後，魏斯再度說服凱接受催眠，凱終於心不甘情不願地答應了。

這是西元前 1863 年.....

催眠治療並沒有什麼神秘之處；魏斯讓凱薩琳躺在長沙發上，輕輕地閉上眼睛，把心思放在緩慢的呼吸上，在一吸一呼之間，魏斯讓凱舒放全身的緊張。等到完全放鬆之後，魏斯讓凱想像一道光照在頭部、肩頭，逐一地照在全身器官，每一個器官都放鬆，慢慢達成非常深度的放鬆，也深化了她的入眠狀態，把意識收拾起來，集中在魏斯的聲音上。

於是，魏斯要她回憶早期的事，在催眠中說話。當她回到 5 歲時，她開始鮮明地“看到”那次被人推下水的景象，

魏斯告訴她，這件事已經過去了，凱的呼吸又回復正常。當凱回憶到 3 歲時，更壞的事情發生了；在黑暗中，她那滿嘴酒氣的父親摸她的下部，她開始哭，她的父親卻用嘴壓住她哭著的小嘴，使她幾乎無法呼吸。魏斯想，這就對了，這點被凱意識到，等於打開了她壓抑之門。魏斯輕柔地告訴凱，一切都過去了。催眠之後，他們也討論了這些幼年的傷害事件。

照魏斯的臨床經驗，凱薩琳症狀應該會好轉，但不幸的，病情毫無轉機，於是魏斯再度催眠治療，把她引到兩歲，但無事發生，魏斯又把年齡往一歲走，突然，魏斯聽到凱說出一些他都沒有想過的事：

“我看到通往一個建築物的臺階，那是一個好大好白的建築物，白色的拱門，沒有門廊.....我穿著一件長袍，很粗的料子，我的頭髮系起來，長長的金髮.....”

魏斯搞迷糊了，不知道怎麼一回事。魏斯問她，現在她幾歲，名字是什麼，只聽到凱喃喃地說：“我是阿朗達.....18 歲，我看到建築物的前頭是個市場，許多籃子，每個人把籃子頂在肩頭。他們住在一個山谷區.....沒有水。這是西元前 1863 年，這個地區一片荒涼、多砂、天氣很熱。有座井、沒有河流.....”

前世今生歷歷在目

魏斯傻住了，他催眠過上百的病人，卻從沒碰到過這種事。從他的腦袋突然劃過一個念頭：“莫非是輪回？莫非說是在說她的前世？”他又細細地問了一些生活細節，顯然凱薩琳並不是在瞎扯，一切顯得歷歷在目。魏斯尋思道，凱薩琳精神分裂嗎？這些話是來自她的幻覺嗎？是分裂性格嗎？是病態性格？魏斯又從她的臨床資料裡，一一否定了這些症狀。

魏斯的心情恍若隔世。他覺得自己好像碰到了一些心靈之秘。前世記憶？這個陌生的知識對他這科學家簡直是不可能的事，可是卻又在眼前活生生地發生，搞得他又不能否認。

魏斯又問凱薩琳記得什麼，凱又說了她的兩個“前世”，一次是在西元 1756 年，她是個西班牙人，名叫露伊莎，56 歲。當時由於瘟疫，許多人都生病，露伊莎也正病著，另一次，她是個妓女。經過這次的“前世揭露”，凱薩琳的病情才開始好轉，年輕的嫵媚又回到她的臉上。雖然，她不相信輪回之說，可是她確實感受到“前世”那種鮮活的記憶，以及在“前世揭露”的經

驗中感受那種強有力的衝擊。魏斯醫師卻沒有這麼好過，他翻查有關“前世”的書籍，又不信“輪回”的情況下，疑惑重重。他是典型的猶裔美國人，在學術上力爭上游。他在大學念化學，在醫學院搞生理精神醫學，全然不信轉世之說。

可是凱薩琳每次的催眠治療都說一些她“前世”不同的經驗，也描述自己如何死亡，根據研究瀕死經驗的慕迪博士（Dr.Raymond Moody）說法，死亡之前有種“飄浮”經驗，離開肉體，而凱薩琳也是這麼說。

流覽千年萬年的我

魏斯翻查布朗大學 C.J.Ducasse 教授的文章，也讀遍了其他研究第六感的學者的書，他愈來愈覺得自己在變化：他開始懷疑科學給他的限制，問題不在科學對錯的問題，而是他發現人對自己生命的態度是並不是科學關心的主題。人是透過經驗來關心自己的生命。

美國神經與精神醫學之父梅爾（Dr.Adolph Meyer）教他的學生時，總喜歡說一句話：“不要在不癢的地方搔”，意思是“不要去碰沒有發作的部分”。Yalom 說，“死亡”的陰影在人生遍處莫不癢，而魏斯正是被搔到癢處。

這個癢處並不是“前世”在凱薩琳的口中說出，而是“前世”的概念突然把“死亡”的意義做了個很大的轉換；我們並不只是活在肉身的數十個寒暑，而是我們活在一個千萬年的時間視框裡；當我們說“看遍一生”並不只是回顧眼前這個肉身的一生，而是把千年萬年的一生一世翻轉著看，像流覽著千年的日記。

所謂的“我”，突然化身為千千萬萬，時而為高官，時而為奴僕，時而得意一生，接著可能窮蹇一輩子。在一個“一生”裡我們只看到一個“我”，在缺乏“前世觀”的視框下，我們總是固執地把這個“我”緊緊地懷抱著，把它過度認真地對待；可是，一旦把這個“我”放在縱觀千古裡的眾“我”們來看，它只是我們亙古生命脈中的一個人相，於是我們把自己放在“不止一生”的觀照想，“我”突然被提升到一個較高智慧的位置來觀想——那是一種超越生死的解放感裡。

馬丁•海德格教授（Martin Heidegger）是本世紀最偉大的哲學家之一。早在 1929 年，他就探討這個問題。他深深瞭解，人的肉身會死亡，但是人在真正體會到“自己會死”的念頭，卻可以使生命充滿了生機。在某些宗教裡（例如禪宗），修道士總是把“生死大關”當作參悟的目標，參破生死並不是準備去死，相反的，那是為生者尋找活路。死亡是生命的事實。但死亡不是生命

最後的時刻，如果把肉身的死亡當作最後的終結，那麼我們出生的一刻就註定死亡，這是相當缺乏意義的簡單思維。

意識死亡靈犀浮現

於是，海德格在“存在與時間”的巨著裡提到，人有兩種基本的存在樣態；一是“沒有死亡意識”的世界，那是一種以俗世價值的“物”作為人物存在的目標；當我們迷戀在功名成就時，功名成就的價值不容許我們去思考死亡。因此，在這樣的世界裡，死亡要被排斥在意識之外，假裝它不存在，或者獨斷地主張“一死百了”的便宜話頭。生活在這般世界的人，往往必須以競爭的心虛張聲勢，活在不能太真誠的生活中。

另一個世界叫做“靈犀意識”，在這個意識世界裡，人們知道肉身的脆弱，但是在精神上，你必須用心地去承擔活著的責任；人會變得靈犀，乃是理解到“死亡”的存在，使自己必須很真誠去過很貼近自己的生活。

蘇俄的小說家杜斯妥耶夫斯基在 29 歲的時候，曾經在行刑隊下令開槍之前的一分鐘被釋放，而使其一生從俗世的思維轉入靈犀意識。托爾思泰也曾描寫其“戰爭與和平”的主人翁皮耶也經歷過這種轉化。皮耶的前半生過著官僚式的空洞生活，而當他被拿破崙的軍隊逮捕，站在行刑隊的面前等死，就在最後一分鐘被釋放了，從此以後，他的生命變得神采飛揚，因為他開始懂得為自己活著承擔完全的責任。

所以，“死亡”是在發現自己的殞落之際，產生一種承擔的勇氣。

在俗世的思維裡，我們只有逃跑。有個寓言說明這種逃跑的困境。有一天，有個人看到“死亡天使”站在市場跟人聊天。天使說今天我在這裡有幾個人要召回……話都沒說完，這個人聽了嚇倒了，深怕自己就是那些該死的人，於是他躍上快馬，一溜煙離開了本鎮，到了遠方一個叫“沙馬坎”的小村，天使繼續他的聊天，他問道：“某某在哪裡？”那個“某某”剛好就是那個飛奔到“沙馬坎”的人。有人告訴天使，某某應該在本鎮。天使說：“怪了，他就應該是四個禮拜之後在沙馬坎見到我的。”

這個故事說明了“把頭埋在砂子”的駝鳥知識永遠逃不掉死亡。從精神分析的說法，那是因為潛意識裡，死亡代表巨大的虛無，我們害怕掉落到那“心靈的深淵”裡。

翻開人生新頁

魏斯醫師的經驗還不算戲劇化。有一個酒鬼用另一種方式點醒了自己。由於酒癮太嚴重，他被家人逼迫去參加戒酒團體。

可是這位酒鬼依然故我，常常醉醺醺地參加戒酒的討論會。有一次，他實在是醉得太厲害了，在討論會中昏倒過去。大家把他抬到長沙發上，圍在他的身邊討論該怎麼辦，最後大家決定把他送醫院。這個過程都被攝影機全程拍下來，有人就把這錄影帶送給這酒鬼。酒鬼一個人看著錄影帶，讓他想起當年他的酒鬼哥哥死的時候，一夥人圍在他哥哥的屍體旁討論喪事，現在，他仿佛發現自己就是一個死去的人，親人在他屍身旁邊討論他死後的事，他一邊看，全身一邊發毛，仿佛就這樣死了一次，現在又活過來一般。這才教他恍然大悟，開始思索他的一生是要怎麼過的。

人在了然的世界要怎麼過？有一個腎臟病病人，每天為洗腎痛苦萬分，後來有個機緣，使她得到換腎的機會，移植手術非常的成功，使她有著重生的感覺，她自己感歎道：

我經過這個手術，才使我體會到兩種生命。第一個“我”已經死在洗腎的時候，那個“我”不敢面對死亡，是個俗世的“我”。第二個“我”是個再生的人，從死裡生出來……第一個“我”是個對人世輕忽的小孩，它只是“被日子過”，只地抱怨人生不公平、食物難吃衣服難看、上課打盹、報怨別人太嘈雜；他的人生目的只是在找哪個地方有好玩的，哪個地方能買到好吃的，哪個地方可以消磨時光……日子就這麼漫無宗旨地度下去。這個“我”被一切膚淺事物，所絆鎖著。

第二個“我”……就是現在的“我”，我被生命奇妙陶醉著，看那蔚藍的天空、那美麗的花朵，我才知道正直的生活是什麼……我因為面對死亡才懂得真正的生活。

真誠擁抱世界

美國有一個參議員紐伯格在獲知自己的癌症已到了末期，他才幡然了悟生命的真誠是什麼意思。在死之前，他提到自己生命的變化：

“我產生了一種永不悔改的變化；對於名位、權力，對於功成名就都已經是浮去一般。在我得知自己癌症惡化時，我不再想到我參議員的高位、我在銀行的存款或者對這世界的野心。自從生病之後，我與內人從來沒有吵過架。在過去，我罵她老是不從牙膏的底部擠牙膏刷牙，煮的飯菜難吃極、不會招待我的朋友、花太多錢買衣服，我現在顧不了這些瑣事……”

“反之，我開始對以前理所當然的事視為恩賜——能夠與朋友共餐的快樂，搔搔狗兒的耳朵，聽它打嗝；能有老妻相伴，在床上有把暈黃的床燈，靜靜地讀著書，看著雜誌；即使是喝杯果汁，我也覺得是生命的恩賜，這是我第一次領略到生命的救贖，我知道我的肉體將毀，才使我捕捉到人生的真義。想想過去的荒唐，在我最健康的時候，被那種假裝的驕傲，錯綜複雜的價值，以及五光時色的瑣事所攪和著。”

不再渴求全然滿足

紐伯格的第二個世界正是讀者熟悉的阿保美代文學——在阿保美代的世界裡，自己與這個世界是如此真誠的擁抱，一個小小的散步，踩著落葉細細地品味，領略自然的美；與人說話，不再害怕，不現虛飾，因為曾經面對過死亡的心已經沒有什麼好怕了，真誠感成為生活的核心。

宗教的誠摯往往強調的是“不再渴求”，放在真實的經驗裡，只有曾經接近死亡的人才能領略，與佛洛伊德齊名的精神分析大師卡爾·榮格（Carl Jung）在經驗“生死一線”的心臟病發作時，就體驗到這種人世間“不再渴求”的意義。

當他心臟病發作而瀕臨死亡之際，他感到自己好像浮在地球的表面，逐漸要離開這個星球，他知道這生就要過去了；雖然那時的感觉，很痛苦，可是卻賦予他一種全然的滿足。榮格說，那時他覺得“不再有任何渴求”，一種很自由平和的心情，一種深刻的解脫。後來，榮格發現自己又被拉回到人世時，他感受到一股難忍的壓制感，好像又要回到“小盒子”的約束，他才理解到在人世間，生活原來就是一間囚牢，人被人世的諸種業力緊緊地攔住。

榮格停留在這種瀕死狀態好幾個禮拜，他說，這是他一生最美好的經驗，“整個身子懸浮在空中，自己像是在宇宙子宮裡被呵護著，那是無盡的空曠虛無，但深度的快樂使我不會害怕，那時我心裡想著：這真是無可倫比的福祉，其美妙處難以言喻。”

榮格的意思很清楚：“唯有捨棄，才能再生。”

望盡千帆身心安頓

魏斯醫師在經歷凱薩琳的“前世”敘述，也發生了類似的改變，他說：

“日復一日的聽著凱薩琳的說話錄音帶，我的疑慮漸次消融，我的生活變得很單純，更容易

滿足。我不再與人玩人情的把戲，不再以自己的身份做虛驕的身段，我變得更坦誠、更直接。”

魏斯覺得，如果俗世的繁華不能幫我們找到安心立命的智慧，那麼我們必須用另一種意識來守成仁愛與簡樸；在那種意識裡，我們有著對亙古生命在一起的輪回，有著對人類望盡千帆的“終極關懷”。

一旦我們跳過那道關限，眼前頓然開朗，一切身心終將安頓。

“前世今生”座談會

“輪回、前世”這個觀念對中國傳統民間佛都的善男信女來說，是毋庸置疑的；但是對 20 世紀受過西方“科學”洗禮的人而言，卻是無稽之談。張老師出版社自出版《前世今生——生命輪回的前世療法》一書之後，引起讀者的熱烈迴響。這本書重新挑起了許多人對生命、死亡、輪回、前世、來世……的好奇與迷惑。

我們特別邀請臺灣超心理學學會理事長黃大受教授、胡因夢女士及台大心理系余德慧教授，針對“前世今生”這個主題，進一步探討人類心靈的奧秘。

（此座談資料轉載自 1982 年 1 月《張老師月刊》）

從追逐前世到老實修行

胡因夢

前世追溯 (past life regression) 的實驗我自己做過。我是看了莎麗•克琳 (美國電影明星) 的著作《不入虎穴焉得虎子》 (Out On A Limb) 得知美國新墨西哥州有個白種女巫師。這位女巫師從小與大自然有合一的經驗，常常覺得自己是樹、是石頭。後來開始有靈療的能力，並且學會了中國的針灸。她把針插在人的 7 個輪脈了，那個人的意識裡就會出現前世的畫面。我有一次去美國，就特別從紐約飛到新墨西哥州這個“光療中心” (Light Institute)。這個地方很偏僻，但是很多高級知識份子遠從世界各地飛來，想藉著前世追溯來認識自己的潛意識裡到底有些什麼東西。

這位女巫師本人已經不做前世追溯的治療了，而是訓練一批助手來做。先是一位猶太籍的女

助手來幫我做，我對她的感覺不好，於是換了一位印度籍女助手。“光療中心”的宣傳上說是用針紮輪脈，結果她們並沒有用針紮，而是用指壓加上一些心理暗示，想要引導我慢慢進入深層意識狀態。我這個人通常都保持很清醒的狀態，不容易接受暗示，眼見這個印度女人費了好大的力氣，花了好多時間，我卻什麼反映都沒有，心裡覺得有些不忍，就編了兩個故事來滿足她。於是她就用我編的故事一條條地分析我的個性。我從紐約趕過來，花 800 美金來做前世回溯，他們卻沒有按照宣傳上說的來做，我就發了一頓火，結果那位印度女人引咎辭職，猶太女人也被解雇了。

這個經驗使我瞭解到前世追溯並不是那麼容量的，不是每個人都能進入那種狀態，這次實驗可說是完全失敗，毫無收穫。

但是，曾經有位密宗的喇嘛用神通來看我的前世。我覺得我知道前世以後，對我並沒有太大的幫助。因為我知道以後，它就變成一種概念，變成一個心理暗示，這個概念與心理暗示會局限我很多的自由。譬如說，我說我的前世做過法師，也有很多世是貴族，法師和貴族這個概念一旦進入我的意識，我可能會自我膨脹，也許生出權威感，也許有了先入為主的結論。這些都會阻礙我用開放的態度，即所謂的“空性”，來面對自己或他人。因此追溯前世對我來說並沒有幫助，反而生出障礙。

我以前對前世很有興趣，在美國找過很多的 psyche, 想要透過他們來瞭解我的前世、過去。但是經歷了種種意識擴張的體驗後，我還是回到佛家正統的修煉這條路。

佛家不強調前世或後世最主要的原因是：以佛家的角度來看，我們無意識裡的全部記錄，無論是過去、現在、未來，全都存在我們每一刻當下的意念裡面；也就是說，我每一刻的起心動念已經包括了過去、現在和未來的記錄——

未來沒有發生的事現在正種因，而過去種下的所有因現在都在出現。所以佛家不去強調輪回，甚至不強調過去心、未來心，而是訓練永遠維持一種清醒的狀態。這種清醒狀態就是在每一個當下、現在，都能夠觀察到意識裡的活動。譬如說，我現在的想法是什麼，我的知覺感受是什麼、我內在的情緒是什麼、我的情感狀態是什麼.....這些我全部都要覺察到。這個覺察 (awareness) 就是佛家強調的佛性。在純然的覺察裡頭是沒有意志力的，不是刻意在做這件事情，而是在放鬆的狀態，維持頭腦清醒與機警。透過這種清醒與機警的覺察，我們才能深刻地完整地瞭解自己的意識活動。一個人如果能隨時隨地維持這樣的覺察，就不需要藉催眠，或進入前世、後世來瞭解自己了。

我們維持頭腦清醒，透過不斷的覺察，達到一個成熟的階段後，就有能力一目了然自己在搞

什麼把戲，到那個時候，我們的心就可以安住在每一個狀態裡面了，不形成抵抗力，不形成任何逃避，久而久之，就會有“開悟”的經驗——“悟”就是這樣產生的。

基本上我不排斥也不否定意識擴張的經驗。我認為研究“前世今生”有治療的功效。我們每一個人幾乎都有病，很嚴重的心病。現代多元化的發展下，人的內在愈來愈複雜，知識的障礙愈來愈多，所有這些東西都會糾結成我們的內心的煩惱與幻想。我們研究“前世今生”，主要是站在治療的角度，而不是追逐外在的現象；凡是能達到治療效果的東西，我想都有它的價值。

人會對前世有興趣，基本上都是因為對自己有興趣。人在這個世上，研究命相也好，靈魂學也好，修行也好，對真理的興趣也好，都是因為對自己感興趣。我一開始是對哲學有興趣，然後對超心理學有興趣，後來才進入傳統佛法。進入傳統佛法以後，我覺得它裡面語言工具不好用，不適用於 20 世紀了，必須要找更新的工具。然後我進入了“新時代”（New Age）的領域。深入“新時代”領域之後，我發現原始的佛家精神和“新時代”所宣揚的完全吻合，因此我現在走的是正統的佛家修煉之路。

（整理/餘麗娜）

以前世戒今生•用今生修來生

黃大受

前世輪回這一事是確實存在的，根據我 50 年來研究歷史學、超心理學的經驗，以及多年耳聞目睹許多輪回轉世的故事，我相信前世，也相信鬼神等靈異現象。

超心理學會成立以來，不斷從各方收集到關於前世輪回、靈異現象的資料，也常有民眾打電話來談這方面的事情；我個人長年往返於臺灣、大陸、美國三地，亦見聞了不少奇人異事，相關的事例非常多。我國歷史上就有這樣的記載：明朝王陽明先生一日出巡時路過一座寺廟，舉目一看，似曾相識之感油然而生。走到後院一個封閉的房間，更加熟悉，問住持，得知此屋是於 50 年前住持過世後才封閉的；王陽明非常好奇，堅持要開門一探，進屋後發現住持留下的一首

詩，詩的大意是說 50 年後，開門入內者就是住持投胎轉世之人，王陽明先生這才發現自己的前世原來是一位出家和尚。在臺灣有一對夫妻，先生很年輕就去世了，太太在先生死後每年生日都煮面祭他。多年以後，一位年輕軍官每年生日都夢到有人煮面給他吃，一天路過此地，仿如夢中吃面的地方，進屋拜訪之後，赫然發現自己與牆上年輕先生的照片長得一模一樣，年老的太太也

認識他，說：“你終於回來了。”他才知道眼前的老太太原來是自己前世的妻子。也恍然大悟常常夢見別人煮面給他吃的原因。

我認為我們應該以一種不迷信的態度來看待前世輪回。目前社會上有兩種迷信現象，一種是宗教迷信、一種是科學迷信。前者是因於對某種宗教的狂熱信仰而產生的盲目信從；後者則指過度信奉科學實證，認為無法用科學方法實驗證明的事都是無稽之談、都是不存在的，這種觀念千萬不可以。我認為前世輪回不是宗教迷信的產物，它確實存在，雖然目前未能以科學的方法來開發它、研究它曾經有人問我：地球上人口愈來愈多，若死後真有靈魂、投胎轉世，那死後世界上的靈魂是否也愈來愈多？這麼多的靈魂如何輪回？我的看法也許比較接近佛教，我認為靈魂並不會愈來愈多。因為人死後，靈魂有 49 天的中陰身狀態，苦生前行善則能升天堂，行惡則下地獄；若此人沒有善心亦無噁心，久而久之就會在中陰身的狀態中慢慢地淡化，逐漸消失，所以靈魂是不會愈來愈多的。

我們之所以會對前世輪回有興趣，是因為每個人都想知道未來會怎麼樣，即有前世輪回則人必有來生，所以我們若想從前世輪回上獲得一些益處，就應該把精力集中在今生後世上，人若想要有一個更好的後世，今生就應該多發善心、許善願、做善事、結善緣、收善果，使得今生祥和圓滿，後世當然就會更美滿了。

（整理/鄭維莉）

藉“前世”重新認識自己

餘德慧

我們不斷透過文學、藝術或兩性運動等奧秘性活動，重建自身的意義。基本上，“前世今生”就是屬於個人探索奧秘的主題。

從小我就聽過輪回轉世的現象，投胎再生的故事也一直不停地被報導，但是對我來說，這是一種不容易抓到的東西，與我們的生活距離太遠。我覺得話歸到源頭，“前世今生”其實是個人潛意識的問題。在我們的潛意識裡，有許多無可名之的東西，我們無法為它說明——就象《前世今生》一書裡的凱薩琳，在她說到前世時，她也不知道自己在說什麼。精神分析談了很多潛意識的功能，用科學的方式去考察潛意識，但科學是一個有限的視框。如果潛意識能很清楚地被表達，就等於把潛意識概念化，那麼就不能稱之為“潛意識”。所以我並不相信精神分析的“潛意

識”。我從法國有名的哲學家馬賽爾的經驗，得到了相當多的啟示。馬賽爾常在意識狀態下做即興式的小提琴演奏。他形容自己就好像是在水流之中，突然從瀑布之上“啪”一聲地墜下來——這時，他突然發現一個領域——一個沒有“問題”的領域。在這個領域，你不能以“問題”來解釋這個世界，你不能透過“問題”來揭開這個領域。在這世界中，問題是沒有地位的，更別談到“有用”了。在這世界裡，真正有地位是什麼？馬賽爾說：“.....就是生命的奧秘。”我相信這就是潛意識。

馬賽爾所發現的奧秘是“無用的”、“空”的世界，這是與“前世今生”的概念有關聯的。我認為“前世今生”並不能視為實在論，以為有一個實實在在的“前世”，因為“實”是有力量在作用，但是今生的力量來源不是在“前世”，而是今生的我才是它的製造者；所有前世的力量是出於那個說出自己“前世”的人。比如說凱薩琳說她自己的前世曾經是個女奴、飛行員等，當她在想的那一刻，力量便油然而生。如果我們把投影出來的“前世”當作力量，那就完全搞錯了方向，當凱薩琳描述自己溺水很痛苦，那個痛苦即從她今生的自身上發生，它使今生的生活者給了自己一個重新認識自己的契機。

人能將自己投射出去，基本上有兩種形式；一種是坐著空想，但它來去如風；另外一種是你必須掙扎地去想。兩種形式都有點像做夢。大部分的夢你毫無記憶或沒有任何感受；可是有些夢會弄得你心驚膽顫，這種夢會使做夢的人產生巨大的反應，有強憾的感受，而不是純粹用語文存記在腦細胞裡。

有些身體記憶是屬於悲慘的記憶，這般記憶就如同把你的身體“烙印”了。像凱薩琳的前世經驗一樣，事實上它是直接燒烙在自己的身上，使我們的身、心、靈一起體驗。

烙印記憶一旦涉及到死亡時刻，就會顯得特別強烈——這也就是《前世今生》這本書的重點；凱薩琳有很多記憶都是屬於這類記憶。

前世是很空洞的東西，它必須是要依附在說話者身上，並存於一個關鍵的時間體驗裡，就好比做夢，說出前世時的心跳與掙扎。事實上，它是你整個人、整個身體就在這個狀態上，你才能覺察到這種感受。這基本上涉及到潛意識中，當你見到一道光，知道光對你有益；同時你也知道把事情說出來，把你身上的痛楚化為觀念時，它已經脫了皮，死了。

其實，前世今生不是要我們去觀想它的有無，而是它所引發的更多思維。換句話說，我們把前世輪回當作對自己意識的認識。

若以整體來講，前世追溯治療對傳統的心理治療是一種負面意識的擴張，就馬賽爾個人來說

卻是正面的意識擴張。基本上，兩者都是人對自己意識發現的過程。從知識領域上來說，它不必視為一實在存在的東西，而視為人對自己的再發現。在再發現的過程裡，前世並不代表自己，而是自己發出力量的一個觀點。

在這樣的觀點之下，我們去觀看這種意識的擴張，不再著眼於前世的真假與切實性，我們是用更廣的奧秘心情去看待前世今生所帶來的生命意義。

（整理/劉筱燕）

~ 完 ~