

前世今生来生缘：穿越时空的灵魂之旅
布莱恩·魏斯

导读

爱是我们最谦卑的敬意

显然，摆在众位读者面前的这本小书，是一本温暖人心的身心灵图书，我们希望借由这本书，让各位忙碌的现代人找到快乐的自我、真实的自我，学会掌握自我面质-自我安抚-自我转化，从而逐渐获得自我的完整人生，达到自我和谐。

关于“身心灵”，是近年来国内外医学界普遍公认和接受的一个概念，从权威科学的定义来说，“身”是指身体，“心”是指心理，“灵”可称之为灵性，是指和环境协调后心理的力量，医学界认为“身心灵”注重的是三个层面的统一与和谐，将人视做“身心灵”的统一体，以寻求整体的健康与灵性的成长。

自我的和谐是社会和谐的基础，这也是我们引进《轮回》这本国外心理学大师的畅销经典书籍的原因。

在目前全球流行的“身心灵”类书籍中，有一个显著的特点就是，许多科学家和医学家及著名作家纷纷向中国的国学吸取智慧和经验，包括本书也有很多东方传统文化的观点，读者在阅读中定能得到印证。极具包容性和多元性的“身心灵”潮流，不仅涵盖了东西方哲学、宗教、心理学，而且在古老智慧与科学最新动态的启发下，发展出各种科学与古老智慧体系相结合的“身心灵”疗愈活动，如禅修、瑜伽、催眠等。

本书作者为国外著名的身心灵导师，本书文笔生动，12个案例中的主人公所遭遇的自我的困境、家庭关系的矛盾、事业的抉择、爱与不爱的迷惑等各种人生议题的思考都是我们每个人可能遇到的，因为我们每个人都能从中看到自己的影子，在这样“对号入座”的过程中，相信诸位灵性非凡的读者也能获得自我的身心灵疗愈。

特别需要与读者分享的是，和一般空谈灵性的身心灵图书不同，本书作者凭借丰富的临床经验，给予读者最切实的帮助，第3章后附“个人怎样做回溯前世的自我疗愈”，第11章更有特别篇章指导读者练习沉思和冥想，以达到平静喜乐。

诚然，这是一本关于爱的图书，作者深切地理解我们这些被爱的子民。而爱也是我们对这个世界最谦卑的敬意。爱，无法用知识和理性来诠释和规范，那么本书尝试用灵性的方法应该是最适切的显影了。

编者

前言

最近，我去了一个地方，
一个我过去从未去过的地方，
那里就是一来生。

时光退回到 24 年前，一个叫凯瑟琳的女士来找我做心理治疗寻求帮助。那时，她遇到了一件离奇的事件，在一个确切无误的状态下，她回到了前世，她的这次轮回之旅甚至回到了两千年前和中世纪。正是凯瑟琳的这次经历，彻底改变了我的一生。

凯瑟琳给我描绘了过去几百年发生的事情，那是她一生都不可能有的经历，但有其他的人或旁证证明凯瑟琳所经历的轮回穿越是真实的而非想象。而我，一个接受过耶鲁大学、哥伦比亚大学医院专业训练的心理学博士，著名的心理治疗师，一位科学家，却丝毫不能用我所一直依赖和热爱的科学来解释这一切是怎样发生的，我唯一能做的事情就是，根据报告，证实凯瑟琳确实看到和感受到了前世，她的穿越轮回的回溯体验是真实无欺的。

在给凯瑟琳做心理治疗的过程里，我得到“大师们”（masters）的启示和教诲，这些大师或许来自非物质界，拥有更高的灵性和智慧。根据凯瑟琳的描述，当她的灵魂出窍时，这些大师就守护在她的身旁，也正是这些大师的智慧，无形地指引了我，强化了我的思想，并深刻地影响到我的未来之路。我为凯瑟琳的经验感到振奋和惊异，甚至羡慕，她可以如此深入地回到前世，当我听她娓娓道来她那些超乎寻常的体验时，我只感到奇迹般的神秘，那是一个我未曾进入和探索过的领域，让我兴奋，让我惊异万分，也让我有些许害怕。我过往的经验和背景，让我不由地怀疑自己，是不是疯了？我能相信我自己吗？谁会相信我呢？

那个时候，我像一个突然拥有秘密的小男孩，但当我把这个秘密揭开之后，我的人生就此改变，踏上新的旅程。彼时，我知道没有人会听我说的话，更不要谈及相信了，于是我花了四年的时间，写下了凯瑟琳与我共同经历的前世之旅—《前世今生》（Many Lives, Many masters）。这本有些离经叛道的书出版后成为畅销书，但刚开始我曾一度担忧传统而科学的心理治疗学界会把我驱除出这个圈子，无论如何，这个过程让我坚信我所经历和所写的都是真实无妄的。

在此后许多年里，我继续给病人做临床治疗，这也让我更坚信我所写的东西是正确的。事实上，许多人，包括前来向我做咨询治疗的病人和其他临床医学家都承认了我的发现准确无误。到目前为止，我已经运用催眠治疗法帮助 4 000 名病患回到前世，对于轮回转世这个事实，我也从刚开始的一度着迷狂喜，渐次回归到了平常心。

不过现在，曾有过的那种兴奋震惊的感觉又回来了，因为，当下的我不仅能让我的病患回到过去，而且，我也可以引导他们进入来生，和他们一起探索未来！

请再一次相信我，事实上，有一次我已经成功地引导凯瑟琳进入了来生，不过那一次，凯瑟琳看到的不是她的来生，而是我的来世，她清清楚楚地看到了我的死亡，我承认，当她把这一切坦白告诉我的时候，我的确觉得不舒服，“一旦你完成了你的工作和使命，你的生命也到了终了的时刻。”她这样告诉我，“不过，在这之前，你依然有很多时间去完成你今生的使命。”说过这些话，凯瑟琳进入了另一个次元，我也无从知晓更多细节。

数月以后，我在治疗过程中，询问凯瑟琳是否愿意再一次进入来生，我要在那里和她的心灵导师谈话，同她的潜意识沟通。我的提议被凯瑟琳拒绝了，她害怕了，或许面对自己的来生的确是一个让凡人觉得恐惧的事情，当然另一个原因也可能在于，我提出这个要求的时机不对，毕竟那时我在此领域还过于年轻，无法像现在这样，能够控制好穿越来生过程中的种种危险。

需要说明的是，对于心理治疗师来说，穿越现在进入来生，比引导病患回到前世要更加困难，因为未来的一切尚未发生。假如，这时病人的经验仅仅是他的幻觉，而非事实，怎么

怎么办呢？怎样才能证实病患看到的是真实还是幻觉？似乎毫无办法。众所周知，假如回到前世，所有的事情都是已经发生了的，过往的许多案例说明，是可以证明其真实性的。而进入来生则有着不同的境遇，打比方说，如果一位母亲分娩在即，却看到 25 年之后，世界要毁灭，她或许会想，“我还是不要让这个孩子来到世间了吧，我不想他的生命如此短暂。”谁可以判断她说的是真实的呢？她的决定是否合乎情理？除非她是一个很成熟理性的人，才能分辨她所看到的是幻境、隐喻、象征，还是没有被歪曲的真实，抑或杂糅种种的复杂信息。再例如，有一个人预先知道两年后自己将面临死亡，而死亡的原因是因为酒后驾车，他会惊恐失措吗？他会从此不再开车吗？这个来世的镜像会不会让这个人在当下产生更大的内心焦虑？凡此种种，都让我告诫自己，不要轻易尝试进入来世，我甚至开始忧虑那些由此产生的自我满足的预言及处于心性不稳定的人，毕竟这样穿越的探索所产生的谬误风险太大。

从凯瑟琳开始来我这里做心理治疗，时光流转已过去 24 年，这些岁月中，一些其他的病人在治疗即将结束的时候会不由自主地进入来生，如果我判定他们有能力理解自己所看到的仅仅是幻觉，我会鼓励他们继续，我会说：“这个特殊的体验同心灵成长有关，目的是帮助你做出智慧的抉择。不过，我们应该避免留下任何相关记忆（我指的是来生的记忆）、画面，也不要关注或与死亡及严重疾病等画面产生太强的连接，这仅仅是一个学习的过程。”通常状况下，他们都会照我的话去做，这样的治疗是非常有价值的，效果值得肯定，有过这样体验的人通常会做出更聪明的决定，做出更好的选择，他们会看到并知晓自己在不久的将来，人生将面对三岔路口，他们会思考：“如果我选了这条路，会发生什么？如果我选另外一条路是否会更好？”而有时，他们的确可以看到未来成真。

常常有人来找我，告诉我他们预先看到的未来发生的事情：他们有能力知道尚未发生的事情。而一些对濒死经验（死亡来临经验）的研究也证实了人的确可以预知未来。这样的事也并非现在才出现，在上古文明时期的记载中，特洛伊有一个女预言家卡桑德拉，她能够准确预测未来，但甚少有人能相信她所说的预言。

我有一位病人，她的穿越经验显示出预言具备威力和危险的双重性。她常常会做梦，在梦境中看到了未来的场景，而这些梦境通常都成为了现实。她来找我，是因为她的一个梦境告诉她，她的儿子将遭遇一场大的车祸，“这会是千真万确的事情。”她告诉我，她看得很清楚，因而非常忧虑她的儿子会在中途死掉，不过，她有些疑惑，因为梦中那个男人一头白发，而她的儿子 25 岁，还是一头黑发。

我想到凯瑟琳的例子，突然灵机一动，并坚信我接下来给她的建议是对的，我告诉她：“我知道通常你的梦每次都能成真，但这并不代表这一次也一定变成真的，有一些灵—不管你叫他们天使、守护者、导师还是‘上帝’，他们具备更高的能量和灵性，他们可以转化某些境遇，在宗教中，这被称为慈悲心，你可以祈祷、祝念、布施，总之，用你的方式做一些你想做的事情。”

她听从了我的意见，开始祈祷、静坐、冥想、期盼、发善念。虽然最后意外还是发生了，但并不是一场致命的意外，她无须太过担惊受怕了，她的儿子的确头部受伤了，但并不严重，不过她的儿子确被这场事故惊吓到了，当医生们解开他头部的绷带时，发现这个 25 岁的小伙子已经一头白头发了。而这个场景真的恰好印证了她先前的那个梦境。

就是从那个时候，我开始偶尔尝试带领病人探索来生，通常状况下，我会让病人进入此生的未来。不过前提是，我确信病人在心智上足够坚强，能面对这些问题和境遇。在这个最初尝试的阶段里，我同他们一样，常常无法完全知晓他们回溯到的镜像所蕴涵的种种含义。

不过，变化开始显现。去年春天，我在一艘游轮上举办了一系列讲座，在讲座的每一个中间休息时间，通常我会做集体催眠，引导听众回到前世，再回到当下，在这个过程中，有一些人按照我的引导成功回溯了前世并回到现实，有一些人睡着了，但也有一些人未被催眠，保持清醒。有一次，有一个叫沃尔特的男士，他是一个成功的 IT 精英，一个天分极高的软件奇才，进入到了他的来世，更奇妙的是，他直接穿越到更遥远的未来—他看到 1000 年以后的自己。

沃尔特说自己穿过一片黑暗的云层，抵达了一个完全陌生的世界。在他的印象里，其中一些地方如中东和北非都已经成为无人之地，或许是因为辐射和战争带来的后果，或许是瘟疫和疾病带来的结果，不过幸运的是，世界其他地方依然美丽如初，在沃尔特的这次穿越之旅中，我们的世界因为核武器的灾难、瘟疫的流行、不断降低的生育率，人口已经大大减少，他住在一个远离城市繁华喧嚣的乡村地区，沃尔特发现那里的人都很满足、快乐和幸福。他说他很难找到合适的词语来形容这些人平和满足的状态和心态。可能发生灾祸是很久以前的事情了，沃尔特看到的只是一派质朴宜人的桃花源般的田园景象。他说他不确定具体的时间，但他可以确定，那是比现在还要晚 1000 年的事情。

这次的穿越经验让他动容，他原来以为自己很富有，甚至有点异想天开要去改变世界，但是现在，他已经彻底明白了，没有任何人能够做到这一点，他说，太多的政客显贵们并不明白慈悲或者慈善的真正含义，他们也不明白什么是责任。而他经此过程已经知道，最重要的是要竭尽所能做善事让这个世界变得更好一点。当他回到现实生活中，感觉有点悲哀，或者那个桃花源般美丽的田园景象实在太美，抑或是为即将到来的人类的灾难而哀伤，毕竟明知是悲剧还是无能为力去避免的无力感实在令人挫败。

当他醒来之后，他生动地向我们描绘了这个动人心弦的景象，说出自己的感觉和体会，凭借如此种种，我判断他不是幻想，不过我们两人的关注点不同，这个经验给了我更多意味深长的启示。我终于在那一刻明白：前世、今生、来世都是一体的，来生亦会深刻地影响到当下的今生，如同前世会注定我们的今生一样。

就在那晚，我写下了一段话：“如果方法得当，我们可以穿越当下进入来生，无论是不远的将来还是遥远的未来，来生都可以成为我们的指引，对今生有所启示，会让我们在当下做出更好的选择和决定。因为有机会去到来生，我们可以考虑当下所做的决定，让我们的来生朝着更积极正面以及更美好的方向改变。”

让我们都好好想想这到底意味着什么吧。我们有无数次的前世，我们亦会有无数次的来生。如果我们善用这些前世与来生的经验与知识，或许我们可以稍许改变世界的未来，改变我们自己的未来。事实上，这与传统的宗教“业力因果轮回说”是相一致的—“欲知前世因，今生受者是；欲知来世果，今生做者是。”这个因缘果报的定律即是说，如果你种下善良的种子，就会长出更好的庄稼；如果你做善事，将来就会有更好的回报。

自此，我开始为更多人进行探索来生的治疗活动，有的人进入了自己的来生，而有的人则看到了我们这个星球的未来，你可以用科幻小说、想象或者幻觉来形容他们的所思所见，不过请确信，他们的确穿越时空来到了未来。或许，我们从这些特殊的生命体验中所学习到的最宝贵教训是：“今生就是来生的一切，而我们可以改变这一点。”在我们不朽的永不停歇的生命旅程中，我们应该有这样的认知，因为它会彻底改变你我的未来。

事实上，来生也经由前世而来，几乎我所有的病患在进入来生之前都会先回溯到前世。这样的过程让他们更能理解所发生的一切，让他们能够在当下做出更正确的选择。

我们应该知悉：所谓来生是充满变化的，没有定数，我们需要在今生进行学习和探索，让它变得更好。这也是本书的重点，我们主张慈悲、怜悯、同理心、宽容、和平、耐心、灵性，这些都是我们今生要学习的重要功课。

本书将通过我的一些非常有代表性的病人的经历，以及我所设定的一些简单的练习方法，引导你完成我们今生所要学习的功课。有的人可能只能回溯前世，不能进入来生，即便如此，请不要气馁，只要你学习到所有的人生功课：慈悲、怜悯、同理心、宽容、和平、耐心、灵性，在这一生和下一世，你的生命都将呈现更快乐、轻松、圆满、充实的状态。

更重要的是，如果我们学会了今生的课程，我们将为自己累积一个更完满的未来。在此过程中，请你记住，唯有爱才是我们唯一的法门。

第1章 灵魂何以不朽

人之灵魂似水，
从天而降，
蒸而升天，
凝而坠地，
轮回永生。
—歌德（Goethe）

每一个灵魂都是不朽的。

这句话并不是字面含义这么简单。我们会给下一代遗传基因、传承信仰、延续爱好以及生活方式，而它们也会生生不息地传承给后世的子孙，我们的成就也可以得到传扬，即使我们离世之后，我们的工作技巧、新型的创意，甚至制鞋方法、蓝莓派食谱都会被保存和继承下来。但我要说的是，我们最重要的一部分—我们的灵魂将永生不朽。

根据心理学家弗洛伊德（Sigmund Freud）所言，人的心智在不同层次中运转，其中一大部分属于潜意识或称无意识（unconscious mind）。所谓的潜意识，是我们不自觉的部分，但是却储存着我们的经验，并指导我们的行为、思想、反应与感觉。他认为，人类的动机大都隐藏在无意识的心智，只有透过这个潜意识的层面，我们才能真正知道自己是谁，也因为有了对潜意识的洞见觉察才能彻底获得身体和心灵的解脱，不再有痛苦。

先前已有人著书立说，认为所谓灵魂即是弗洛伊德的潜意识（unconscious mind），但人是灵魂、心智、情绪、肉体的四合一复合体，灵魂体也就是我们所谓本体（being）。弗洛伊德的潜意识只是心智的一个层次，并非真正意义上的灵魂体，但潜意识是存在的，且是必需的，当我引导人们回溯前世探索来生时，潜意识可以让他们突破心智的层次，更接近本体，让他们更容易自我治愈某些创伤。这就是我看到的：作为生命不可分割的神圣片段，灵魂不灭，因而，生命是永恒的。

我相信每个人都有灵魂，在肉身消失后仍然可以存在，且数次返回人间，进入不同的身体，不断探寻以达到更高的境界（估计大家这时都有一个疑问：“这个世界已经比刚开始时繁荣了许多，人口数量也增加了很多，这些多出来的灵魂是从什么地方来的？”）我也曾对许多病人提出这样的问题，但得到的答案都一样：这个世界并不是灵魂的唯一居所。在我们的意识当中有不同层次，灵魂可以选择不同的去处。我们凭什么认为自己的所在就是灵魂唯一

可以选择的地方？能量是无边界的，也存在于不同的次元。此外，有些病人告诉我，灵魂还可以分裂，同步体验不同的经验）。

关于这一点，到目前为止似乎并没有实际的科学可靠的证据，灵魂并没有 DNA，至少没有诺贝尔奖得主、DNA 双螺旋结构发现者詹姆斯沃森 (James Watson) 博士和弗朗西斯克里克 (Francis Crick) 所描述的物质的状态。但是，对我来说，种种关于灵魂真实存在的迹象却证据确凿、排山倒海而来，让人无法抵赖、无法不信服。事实上，自从凯瑟琳带我回溯到两段前世—公元前 1863 年的阿拉伯与公元 1756 年的西班牙之后，我几乎每天都会见到这样的例证。

我有一些明证同各位分享，伊丽莎白与佩德罗在前世是一对恋人，今生又重聚。他们同为我的病患，但就诊时间不同，在每周不同的日子里，这两个年轻人前生的种种在同一间诊室里一幕幕重现。他们来自不同的国家，有不同的文化背景，甚至我本人也在很长一段时间里丝毫不曾怀疑过两人有任何联系。

两个忧郁的年轻人，同样经历过失去亲人的悲恸，同样迷惘于对爱人的寻觅。在一次又一次回到若干前世找寻答案的历程中，他们发现着、学习着、恢复着。佩德罗的弟弟因车祸夭折，深切的悲伤侵蚀着佩德罗的内心，然而在诊疗的过程中，他一次又一次地在前世找到“弟弟”，而这个灵魂伴侣也以不同的身份陪伴着他，哀伤由此得以痊愈。伊丽莎白与佩德罗的重逢，让我们知道你的灵魂伴侣前生今世都曾在你身边，即使短暂的离开，来生他还会与你相见。

另一个患者，琳达，接受了我的前世疗法，过往的前世中她在苏格兰上过断头台，几百年后在意大利结婚，嫁给今生的祖父，后来又在荷兰生在一个充满爱心的大家庭，长大，老去。此外，丹、罗拉、赫普，另外还有大约 4000 名其他的病患，其中有些人的故事我在我的书中写过了，这些人的灵魂都回到过前世，将永恒不朽的那一部分带到今生。比如其中有些人因为在前世中通晓某种外国语言，虽然今生并未学过，但能够凭借前世的记忆精通这个陌生语言，这样的超能力便是重要的证据，说明他们所言非虚。

许多我的病人，当他们忆起前生种种时，那种潜藏在底层的精神创伤驱使他们来找我，他们在这里平复伤痕，治愈创伤。这个过程亦是灵魂在今生完成它最基本的任务：寻求通往最终的疗愈之途。

若这世上只有我看过这样的事情，那你尽可说我是产生了幻觉或是疯了。但是，几千年来，佛教和印度教已经在经典中累积了无数的前世案例并很有智慧地解释了相关因缘际会。同样的记载也出现在基督教中，翻阅历史，你会发现，第四世纪康斯坦丁君主

(Constantine) 统治时期之前，《圣经》的《新约全书》(New Testament) 中都记载着许多轮回转世的故事，直到最后被古罗马官方审查禁止了。耶稣本身就相信这个说法，因为他曾问十二个门徒是否能够认得出，施洗约翰 (John the Baptist) 就是希伯来先知以利亚 (Elijah) 的转世重生。以利亚比约翰早活了 900 年，这也是犹太教神秘主义的基本教义。在某些宗派中，一直到 19 世纪早期，这还是很基本的教义。

从现实的角度来说，上千名心理治疗师也都记录过几千名病人的前世录音记录，许多病人的经验也都获得了证实。对于凯瑟琳及其他病人的前世记忆的记录，我自己也非常仔细地确认过每一个细节，这些精确的细节与事件不可能是来自虚假的记忆或幻想。我由此也不再怀疑轮回转世的真实性。我们的灵魂曾经活过，也将重新活过。这就是我们的不朽。

临死离世之际，我们的灵魂在清醒状态下将离开身体，它会暂停一阵子，然后飘浮在上空。在那样的状态中，灵魂可以区分色彩，听见声音，分辨物品，观看刚刚离开的躯体，这样的现象被称为离体经验，也已经被记录和证实过成百上千次，其中最著名的实例是伊丽莎白·库布勒罗斯（Elisabeth Kubler Ross）和大卫·凯斯勒（David Kessler）两位。每个人临死时都会有这样的经验，但只有少数人能够重返人间，报告自己的所见所闻。

有一个人向我述说过类似的经验，非出自于我的病患之口，而是来自她的治疗医生的叙述。这位来自迈阿密西奈山医院（Mount Sinai Hospital）的心脏病专家，不仅是一位医生，同时也是一位科学家，学问高深，根基扎实，那位病人是位女性的糖尿病老年患者，住院接受药物测试。在住院期间，她的心脏暂停，心跳消失，陷入昏迷状态，从医学的角度，医生认为无力回天，不过，他们还是尽量想办法努力挽救，请这位心脏病专家来帮忙。医生急忙赶到加护病房，匆匆忙忙中把一支贵重的金笔弄掉了。那支笔滚过房间，停在窗户下方，医生一直没有发现这个细节，直到在急救过程的休息时间里，他才把丢掉的笔找回来。

经过医生们的努力抢救，这个女人得以重回人间。事后这个女人回忆这段经历时说，急救小组在拯救她时，她飘浮在身体上方，在靠近窗户旁的某个角度观看着整个医疗小组急救的过程。因为医生们在为她做急救，所以她看得很专心。她希望能对他们说话，告诉他们自己没问题，他们用不着这样狂乱的急救，但是她知道他们听不见她说的话。她想要拍拍心脏病专家的肩膀，告诉他自己没问题，结果却穿越他的身体，他什么也没感觉到。她可以看到自己身体周遭所有的一切事物，听到医生所说的每一句话，但是很沮丧的是，没有人听得见她说的话。

“我看到整个过程。”她后来告诉她的心脏病专家。医生当即大吃一惊。“怎么可能？你根本就失去了意识。你已经昏迷了。”

这个女人于是说：“医生，你丢掉了一支很漂亮的笔。”她说，“应该是一支很贵重的笔吧。”

“你看到了？”

“我跟你说过我看到了。”她说并且开始形容那支笔的样子，还有医生与护士穿的衣服，还描述了一连串的人进进出出急诊室的场景以及每个人做了些什么。

“如果不是在现场，没有人会知道这些事的。”几天之后，心脏病专家告诉我这件事时仍然震惊莫名。他确认那个女人所说的每一件事都确实发生了，她的形容完全正确无误。但是，她也确实陷入无意识的昏迷状态，而且她因为重度糖尿病已经失明将近五年的时间了！显而易见，是她的灵魂看见了，而不是她的身体。

在此之后，这位心脏病专家又告诉我许多濒死病人见到已故的亲人等待在一旁，准备带他们到另一个世界去的事件。作为专业医生，他非常确信这些病人当时并没有服用任何药物，他们处于神智清醒的状态。有一位病患同这个医生讲述说，他的祖母很有耐心地坐在医院中的一张椅子上，等待着他。还有的人见到自己在襁褓期间去世的孩子。这位心脏病专家注意到说出这些似乎离奇的事情之后，这群濒死的病人面对死亡的态度是平静神圣的。因为听到和看到这些经验，他开始尝试和病人进行非常规的沟通，他会这样告诉他病人：“我很想知道你的感觉与经验，不管是多么稀奇古怪，或听起来荒诞不经的，都可以告诉我，不会有问题的。”当病患接受他的意见，同他谈论了死亡之前看到的非常态的世界的感觉后，这位心脏病专家发现，病患对死亡的恐惧感消失了。

较为常见的说法是，一些从死亡边缘苏醒过来的人会说他们曾看到有光亮，在一条长长的通道的尽头，会有金色的光芒。安德里亚是美国一家有名的有线电视台的新闻主播，她有非凡的尝试勇气，她让我当众带领她回溯前世，其后，她描述了自己的前世。原来她曾是一位 19 世纪的农妇，生活在大草原的农庄上。在她的描述中，有一段关于离世的记忆很有意义，安德里亚说前世的自己在漫长的一生结束时，飘浮在自己的身体上方，从远方凝视着一切。然后她感到自己被吸进了一个光圈当中，她觉得那是柔和的蓝色光芒，最后她逐渐远离自己的身体，朝向一个新生命飘浮过去，但并不清楚那是什么样的身体。安德里亚描述的是非常典型也最常见的濒死经验，只不过安德里亚所形容的是前世某个人她自己濒死的经验，这个人在一百多年前就已经死亡。

灵魂离开身体之后将会前往何方？我并不清楚，也无法定义它；我只能称之为另一个空间，它可能前往更高的意识层面。灵魂超脱于肉身之外，即使我们的肉体死亡和消失了，它可以继续与其所依赖的肉身保持某种连接，也可以同其他非物质界进行接触和沟通。灵魂是无法毁灭的，它将按照既定的轨迹前行，从这一点说，灵魂是永恒不朽且无止境。最终，天地间可能只有一个灵魂，一种能量。许多人称之为“上帝”或神，也有人称这样的最终能量为爱。无论何种称呼，即是如此。

我将灵魂视为肉身的能量，它与宇宙间的能量是互相融合在一起的，然后又分开，等到进入一个新生命时，灵魂保持完整。在进入新的生命之前，它会看看自己曾经寄居过又脱离了的躯壳，这个过程我称之为生命回顾。回顾自己所经历的一生，这样的回顾是充满了爱、仁慈与关怀的历程与体验，这并不是惩罚，而是在学习。

你的灵魂会记录所有的经验。它会感恩于那些向你提供过帮助的人，它会用爱回应你曾爱过的人，当一切离开你的肉体时，你的灵魂仍然能够感应。同样的，灵魂也可以强烈地感受到那些被你伤害、背叛过的人心中的痛苦、愤怒与绝望。所以，如果你了解灵魂的模式，你就应该学会不要伤害他人，要对世间有慈悲之心。

一旦灵魂回顾过这一生之后，就会离开你的肉身，这时通常会出现美丽的蓝光，就像前面安德里亚提到的情景一样，只不过这样的状况不一定会立刻发生。而在这一过程中，有时候会出现“其他的灵魂”-你可以称他们为上师或心灵导师（masters），他们非常睿智，能够帮助你的灵魂展开一次融合的全新生命之旅。在某个时刻，你的灵魂会与光芒融合，但仍然保持着知觉，好在另一个世界中继续学习。与此同时，灵魂的光束可能会与能量更强的光结合在一起，并伴随着难以言喻的祝福与喜悦，在不朽的旅程结束之际，这样的融合才会达到圆满的境界。每个灵魂仍保有各自的独立与清醒，知道自己不论在人世间，或是在另一个世界里，都还有要学习的功课。最后，灵魂会决定选择回到另一个身体，当新的轮回转世显现时，那种融合感就消失了。有许多人相信，在与光芒分离时会产生悲伤的感觉，一旦脱离能量之光所带来的祝福感时，也会觉得若有所失。

我们在今生，驻足于当下，都是独立的个体。不过，你是否知道这个所谓独立的个体，仅仅是在这个空间、这个次元、这个星球上的一种幻象而已。不错，我们确实在这里，就像你此时此刻在阅读本书时所坐的椅子一样千真万确。但是科学家知道，椅子只是原子、分子、能量的组合，椅子也是一种能量。我们作为更高层次的生命体，拥有更精微的能量，即使我们的生命有限，却也是不朽的。

我认为在最高的次元空间或境界里，所有的灵魂都是互相联系的，如果我们认为彼此是分离的、毫不相干的，这完全是一种幻觉与妄念。正如同我们彼此依存，我们的灵魂也是互

相交会的，因此，在另一个时空当中，没有身体的病痛；在更高的境界当中，我们生活的形式没有沉重的肉身或其他物质的构成，只有纯粹的意识。事实上，突破所谓物质或实质的一切，在一个我们目前还不能全然理解的更高的次元之中，万物合而为一，连时间都不复存在。这意味着过去、现在与未来，都在同步发生。

作为一名正统西医以及临床心理学家，和大多数医生一样，我毕生的心愿是治愈我所有的病患。我相信人人天生具备心灵疗愈与灵性的能力，这样的能力会不断进化而非退化。无意识（或称潜意识的心智、超意识的心智或灵魂）在产生之初，便是朝向灵性成长、积极进化之路前进的；换句话说，灵魂无时无刻不是自觉地朝着健康之路迈进。尽管在人间，时间有先后的顺序，但在更高的层次中，时间是依照你要学习的功课多寡而定夺的。我们活在时间之中，也活在时间之外。过去与未来的生活就汇集于现在，如果它们能引导我们朝向疗愈之路前进，我们当下的生活就是身心健康、灵性充实的，而我们的灵魂也会有所进化。这样的回馈是持续不断的，即使活在今世，我们也可以努力让来生更好。

大多数人都花了很多时间，在思考更高的心智层次到底是什么？这个问题确实很吸引人，但其实并不重要，因为我们真正的目标，是在今生、在当下疗愈自我。我接触过许多人，特别是所谓的“新时代人士”（new age people），他们尽管是提倡个人时代灵魂成长的一批人，但其实他们中很多人并没有踏实地活在此时此刻、活在当下。对心灵的进化来说，沉思、静坐、冥想确实很重要，但是就算一辈子离群索居的人也要明白，我们是社会的动物，如果你无法领略实质喜悦、无法体会感官之乐，便无法真正领悟这一生你要学习的功课。（前文说的这个新时代（new age）是近年来西方新出现的一个潮流。他们摒弃西方现代价值观，生活方式基于精神思想信仰、占星术等。

这个新时代来源于占星学，根据西方神秘学的观点，现在是一个转型期，正准备进入“水瓶座时代”，所以，新时代也会被称为水瓶座时代（The Aquarian Age），传统占星学认为水瓶座象征人道主义；目前人类从由追求社会的、物质的、科技层面的进步，将演进到注重“心灵”、“精神”层面的探索，找到超越人种、肤色、民族、国籍以及宗教派别的人类心灵的共通点，认知人类的“同源性”和“平等性”，从而达成四海一家与和平的远景。恩雅（Enya）的纯音乐就是 NEW AGE 的代表。

这些年中，过去我一直只是帮病人做回溯前世的治疗，让他们可以看见、了解自己的过去。现在，我开始引导他们进入来生。不过，就算我们只了解前世，也能从中窥见出自己的进化轨迹。每个人的生命都是一种学习的过程，如果能从前世中获得智慧，自然而然地出自意识，也因为灵魂最本源的意愿，前世就会影响到今生。

假设，我们的灵魂选择了我们今生的父母，依然在这个星球，没有到更高的意识层次，那是因为我们内心有渴望想要继续这个学习的旅程，以达到疗愈之境。在今生，我们的所作所为也是为了同一个理由-要让我们更好，灵魂进化到更高的层次。我们并不想选择会虐待孩子的父母，没有人会想要生下来受折磨。然而有些父母就是会对孩子暴力相向（这也是出于他们的心底的某种自由意愿），也许在来生，或是这一世里，他们就会因此学到慈悲心，从而终止这样的行为。

以我自己为例，我选择回到这一世，作为阿尔文及多萝西·韦斯夫妇的儿子，成为心理医生。而回溯我的前世，我却是一名捷克地下反政府部队的军人，在 1942 年或 1943 年被杀死。或许是因为那种死亡的方式，让我想要在今生研究生命的不朽；也可能因为在更早的前世，我是古巴比伦的神职人员，所以今生我想要继续从事研究与教育。总之，今生我选择回来做布莱恩·魏斯，成为一个心理治疗医生，这样我可以尽量扩大学习经验，并与人分享。

我会选择我的父母，是因为这样我比较有机会学习。我的父亲尊重知识，希望我能成为医生；他对宗教也很感兴趣，教给我犹太教的知识，但并不强迫我的信仰，最终我在这种影响下成为了一名犹太法学博士，一名心理医生，而我母亲充满爱心，从不对其他人或事妄加评论，她给我一种宁静的安全感，这让我后来在事业中勇于冒险，比如我大胆地写作了《前世今生》（Many Lives, Many Masters）这本书。虽然我的父母都不是追求新时代灵性成长的人，他们也不相信轮回转世的概念；我会选择他们，似乎是因为他们愿意支持我，能够让我自由选择自己想走的人生路径。是否有任何人左右了我的选择？我不知道；是否有灵魂、心灵导师、天使，给了我指引，万物是否到了最终合而为一化为一境？我也不清楚。

说实话，有些灵魂选择重回人间，变成像萨达姆·侯赛因或奥萨马·本·拉登这样的人物，我相信他们也是为了增进自己的学习机会，与你我来这个星球的目的相同。他们并不是故意要回人间做下如此伤天害理的事，制造暴力行为，炸死其他的人，成为恐怖分子。他们重回世间或许是为了抗拒这样的激进行为，因为很可能在上一世，他们曾经极度屈服在那样的情况中。他们就和我们一起，重回人间接受生命的测试，唯一不幸的就是他们学习的方法和途径不对，又一次莫名地失败了，以悲惨的结局告终。

当然，这只是我个人的推测，但是我依然相信，他们的灵魂重回人间是为了替暴力、偏见与仇恨找出另一种解决方案（虐待孩子的父母亲或许也是为了同样的理由重回人间）。他们累积金钱与权威，却一直在暴力或慈悲、执著偏见或谆谆教诲、恨或爱的两难境地中作选择。他们究竟选择了什么，我们大家都已经知晓，这个选择将让他们不得不再一次重回人间，面对自己制造的后果，重新再作选择，直到他们能超越过去，灵魂得到进化为止。

有些学生问我，为什么会有人愿意重回人间，不选择在法国绵延的草原或墨西哥绚丽多彩的海岸线这些适宜居住的场所，而要在一个脏乱不堪、老鼠横行的贫民区（slums）比如像纽约的哈林区（Harlem）。我相信如果我们选择住进一个脏乱不堪、老鼠肆虐的小单间公寓，是为了体会贫穷的滋味，可能因为在另一世当中我们是个富人。为了灵魂的完整与疗愈，我们一定会经历富有、贫穷、男性、女性、健康、病痛、大、小、强壮与脆弱的种种情境。正因如此，如果这一世我很富有，而其他人还住在老鼠出没的贫民窟，那么我应该去帮助他们，因为这是我灵性成长过程中的一个重要步骤。

在这里，我需要向各位强调两个重要的必须知晓的观念。首先，我们无法在这一世当中学会所有的事情，所以不用过分担心自己的能力，因为我们还要重回人间很多次。其次，每次我们重回世间，都是为了自我疗愈。

由此可见，我们的生命是一连串启发进化的过程，当我们完全疗愈之后，下一步我们会到哪里？何时才能抵达终点？你也许会去更高层次的灵魂境界，也就是有些人所说的天堂，这个过程也被称为涅槃（nirvana）。

我一直坚信，这个世界之所以被创造出来，是为了让人们体验各种情绪、感受、知觉与发展彼此的关系。我们可以在这里学习到爱，感受到无上的喜悦欢愉；我们可以嗅到花香，触摸婴孩的柔软肌肤，欣赏美丽如画的风景，聆听风轻轻吹过的声音，这就是学习的终极目标。从这个角度说，我们当下正身处一个大课堂之中。

问题是，如果放眼到未来数十年，我们面临的最重要考验就是，我们是让这间大课堂以我们为荣，还是会将这间大课堂彻底摧毁？最新发明的科技力量非同凡响，但我们真的就可以这样为所欲为吗？我不确定这是否出自我们本心中的自由意志（free will）的选择，还是一种注定的天命（destiny）中业力因果的安排。如果我们寻找到更高明的心智、更高度

整合的智能（oneness），那么我们的星球将会被保存下来，而不是被摧毁掉，否则，我们只会耗尽这个世界的资源之后，看着我们的地球整个消失殆尽。而那时，我们依然受苦的灵魂可能只能寻求另一个修炼的地方，但是，很大的可能是那个世界可能没有这个星球这么美丽，也可能并非实体。

每一个灵魂的年龄都相同，也可以说是毫无年龄可言，只不过有些灵魂比其他的灵魂进化得快一些。当然到最后，我们都会毕业，进入天人合一的一体之中（one），但是我们进化的速度，完全由个人的自由意志（free will）而定。

我根据自己自由意志（free will）的觉知来写本书，这与我们灵魂自主选择父母或环境的那种能力是不同的，这可说是一种人类本源的意志，是我们在地球上自己可以控制的部分。我将这种意志与命运区分出来，通常这样的意志能将我们的心智更好地整合起来，去做一些事，这当中包括好事情与坏事情。

在这个世界，我们可以自由决定自己想要吃什么、买什么车子、穿什么衣服，也可以决定选择什么样的假期。我们也可以自行选择自己的伴侣，当然这也有可能是姻缘天命注定，比如我在卡茨基尔山（Catskill Mountains）遇到我的妻子卡洛尔时，我是个服务生，而她是来度假的客人，这就是命运的安排。但是我们之间关系的发展则完全是依照我们的自由意愿进行的，我们决定要约会，最后又决定要结婚。

同样的道理，我们也可以决定是否要不断增加自己爱与慈悲的能力。我们可以做一些小小的善行，给自己内心带来安慰；我们抛弃自私自利，变得慷慨大方；我们不再心怀偏见，而是平和地尊敬他人。在生命中的每一个层面，我们都可以做出爱的决定，而我们的灵魂也会因此得到进化和成长。

哈佛大学医学院心理学家、普利策文学奖得主约翰·马克博士（John E. Mack）曾经写过：

经历过几世纪的意识形态支离破碎的交锋之后，目前，我们正面临着科学、心理学与灵性的集体意识。当代的物理学与高等心理学都在向我们揭露一个领域……我们所有的感知都是来自一直高度关联的共鸣，这种共鸣在物质界和非物质界都存在，它能够实现宇宙的公平、真理与爱，而非仅是乌托邦式的幻想。

这种能力的核心，就是一般西方世界所谓的“非常规”的心智状态，但是在拥有伟大宗教传统的世界当中则被称为最初的宗教意念，你可以称为神秘的一体合一、天人合一或宇宙之爱……从这个意义上来看，“自我本体”（being）可以无限发展，超越极限。

在这里我要用“灵魂”（soul）来代替“自我”（being），再加上一句：这个范畴远远超越了用实体可计量的物质界的宇宙。

我花了 24 年，总算找到本书所要阐述的简单真理：“我们就是不朽，我们就是永恒。”

我们的灵魂永远不灭，既然如此，我们就该把不朽当做一种祝福；或者，说得更简单一点，我们要为不朽早做准备，以使我们的灵魂更快地进化成长，更接近疗愈的目标，更接近较高的意识层次的次元境界。如果我们不作准备，就得不断重复此生的难题—重新轮回不断学习实践今生没有学习好的一切。我们无法明悉此生该学会的教训，就是拖延了来世的生命。

然而我们要如何准备呢？这就是我想告诉你的，在这一世要做的准备：我们要学习如何拥有更和谐的人际关系；学习更有爱心，更有慈悲心；学习如何让我们的精神、情绪、心灵更健康的方法；学会去帮助他人；学会享受人间万事万物，懂得维护我们赖以生存的环境以促进这个世界的进化与发展。因为我们在替我们的不朽作准备，所以我们心存敬畏，更爱自己，我们的心灵得到成长，灵性也得到更快的进化，这一切将使我们更好地疗愈来生。

我要感谢我的病患，感谢他们将他们进入来生时的体验告诉了我，让我们看到今生的种种行为是如何影响着来生。我们能加快我们灵魂进化的速度，就能加快我们今生自我疗愈的脚步，这就是最重要的心理治疗，也是最好的让我们灵性得到增长的方式，要知道你所做的一切不仅为了你自己，也是为世上所有的人累积福祉与智慧。而这也就是我从我的病患身上所学到的一切。

暴躁和抓狂其实就是一种暴力行为，
只是你自己没有意识到而已。
但是世界如此美好，
这么暴躁真的不好，不好。

第2章 乔治的故事：暴躁抓狂，没用！

如果我们在今生学会了“愤怒管理”或叫“抓狂管理”（anger management）的技巧，来生就可以避免一再重复这样的暴力行为。

以下的案例是我一个病人的病历，那时我还没有开始为病人做进入来生的轮回疗法。不过当我遇到乔治，这个脾气暴躁抓狂不已的仁兄时，我想他如果能够预见未来的生活情景，很可能会更快地获得疗愈，从此不会在这个美妙的世界狮吼一般地到处发飙。

在成为我的病人之前，乔治·斯克尔尼克（George Skulnick）正在想尽办法毁掉自己的一生。除了长期患有心脏病与高血压之外，可怜的乔治体重也不断增加，他同时是个老烟枪、工作狂，总在最后一刻取消假期。他还喜欢自己常常乱服心脏病药，如果他忘记吃药，还会为了补偿而一次吃下好多药片。是很极品的哥们吧？他的心脏病医生芭芭拉·翠西最初建议他来我这里，想让我教会他缓解和管理他的压力。

“乔治是烫手山芋。”芭芭拉一开始就告诫我说，“小心他会随时‘嘭’的一下就发飙爆发了。”

后来，乔治和他妻子坐在我的办公室。他的妻子带着一种求救的眼神看我。

“贝蒂会坐在候诊室里等我，”乔治说道，“万一你需要她的话。”

“如果你不介意的话。”我轻声地对贝蒂说。

“没关系。”她又用求救般的眼神看了我一眼，便顺从地离开了办公室，把门关上。

坐在我面前的乔治是个矮矮胖胖的大块头，身体很臃肿，可是两条腿却特别细瘦，看起来还有点吓人。他有一点像那个著名的棒球手贝比鲁斯（Babe Ruth），脸上带着一点天真神情。一张圆脸气色红润，红红的鼻头上毛细管很粗，表示他经常喝酒。我猜他大约 60 岁，结果他只有 52 岁。

“你是轮回疗法的医生。”他自顾自说地下着结论，完全没有咨询的口气。

“我是。”

“我才不相信这些胡说八道。”

“很多人不相信。”我依然很耐心，如果他想要惹火我，可没那么容易。

“翠西医生说你会做前世回溯的疗法。”

“是的，通常会引导病人回到他们的前世。”

“别胡扯了，”他停下来，举起一只手来摆了摆，“别搞错了，我来这里是为了想办法避免第二次的心脏病。”

事实上，据我所知，乔治曾经跟芭芭拉谈过一次濒死经验，他当时心脏发病，他觉得自己的灵魂出窍了，来到一片蓝光之中。在飘浮时，他开始想到，所有的一切都会好转。这样的想法让他平静下来，他想要告诉家人自己的想法。他高高在上，可以看到妻子与两个孩子在下面，并且非常焦虑，他想要安慰他们却做不到。他转眼看看自己的身体，再回过头来，注意到家人并没有太关心或忧伤，仿佛他已经去世很多年了。正是这次的经验驱使他来见我。

“等我多了解你一点之后我们再决定怎么做，好吗？”我说道，“翠西医生说你从事建筑业？”

“斯克爾尼克建筑公司，很有名的，我们很专业，特别是建工厂、仓库与办公室。全迈阿密都看得到我们的商标，你没见过吗？”他有点骄傲地说。

我确实看得到。

“工作上有一大堆让人头痛的事情，”他继续说，“压力从没有间断。如果我不亲自监督工程，就一定会出现问题。”

“如果出问题了怎么办？”

他瞪大眼睛说：“我就会发火。”

是的，他的医生芭芭拉已经告诉我，乔治的怒气已经到了危害生命的程度，就像随时有一把刀刺向他的心脏。

“说说看你怎么生气的？”我说道。

“我会失去控制，大吼大叫！我的脸会发红，心跳加快，好像快要爆炸了。”乔治说着，感觉好像真的发火了，我能明显地感到他呼吸的速度加快了，“我如果大发雷霆，我就想要扁人，杀死某个人。我有时候简直被气晕了。”

“你跟你妻子和家人在一起也会这样吗？”我问他。

“一样脾气很大，甚至更糟。有时候在办公室里我会对某个人大发雷霆，在回家的途中我会喝上两杯，然后回到家就找家人的麻烦，挑他们的毛病。反正就是找茬呗，晚饭没准备好？噢！想找打了吧？没做功课？哈！你又欠揍了吧？”

说完这些，他的头突然垂了下来，双手蒙住了脸，“他们都怕死我了。当然，我并没有真的打他们。但是很可能有一天，我就真发飙了，那时……”

“我明白了，或许我们可以找出这些怒气来自何处。看看你怎么总是怒气冲天。”

他抬起头来说：“我想是跟我父亲有关。他会大吼大叫，而且他也喝酒。”

“这确定是可能的原因。”我说道，“不过也许还有别的因素。”

“你是说在前世发生的事情？”

我耸耸肩说：“有可能。”

“你认为回溯前世疗法会有帮助？”

“我估计那对你很重要。当然我也可以用传统心理疗法来治疗你，但是，因为你有过濒死经验，我认为这样要回溯到前世很简单。如果你觉得很不舒服、很痛苦或是太紧张，我会马上知道，我们就可以立刻停止。”

他沉默了一会儿，思考了一下，然后说：“你是用催眠的方法，对不对？”

“是的。”

“如果我进入了催眠状态，你怎么会知道我什么时候想要停止？”

“你会告诉我。”

“在前世中？”

“没错。”

我几乎可以听到这个有点天真的老男人在心中开心地喊了一声，“噢耶！帅呆了！”不过他只是尽量平静地开口说了句：“来吧！试试看吧！”

帮助病人回溯前世时，我运用的主要方法是催眠疗法。催眠疗法的一个主要目标也是医疗的主要目标，就是要能进入人的潜意识，潜意识中产生的一些变化不是我们在正常状态下能觉知的，但是当潜意识中的变化让意识觉知之后，我们就会有直觉、智慧与创造力，到达更清明的意识层次。

潜意识不受逻辑、空间与时间的限制，我们不需要强加一些固化的概念限制它。潜意识可以让我们的记忆超越时空的一切，超越平凡的事物，碰触到我们在日常生活中不能洞察的真知灼见。通过催眠，潜意识的智慧能被展现出来，以达到治疗效果。意识与潜意识的关系在做重新整合时，我们就是在催眠状态中，这时潜意识在治疗中扮演主动的角色。

当你在催眠状态（hypnosis）里，并不是在睡觉，你会很清楚地意识到自己在经历些什么。除了接触到的深层的潜意识之外，你的意识还会做出评论、批评与监督，你永远知道自己要说什么。催眠疗法并非像哈利波特魔法书中说的或巫术所用的“吐真剂”（truth serum）；你也并不是搭乘着时光机器，突然发现自己进入另一个时空，而把当下抛诸脑后。

要达到深度催眠，听起来好像要用很多技巧才行。然而，其实我们每天、每个人都会有这样的轻松体验—那是在行将入睡之际，在半醒半梦之间的那个时刻。

倾听引导者的声音可以帮助病人集中精神，进入较深层的催眠状态，全然地放松身心。催眠疗法并没有危险性，在我催眠过的病人当中，并没有人被“卡”在催眠之中。只要你愿意，随时可以从催眠状态中清醒过来，病人的道德伦理原则也不会受到侵扰，也没有人不由自主地表现得像一只鸡或鸭子。在催眠中，没有人能掌控你，是你在掌控你自己。

在催眠状态中，你虽然沉浸在童年时代或前世的记忆里，却仍然能够回答心理医师所提出的问题。受催眠者使用的是今生的语言，也知道自己所看到的是什么地点，甚至知道当时的年代，这一切通常是透过内心之眼，或是脑海中灵光一现，在催眠当中的心智，永远能对当下保持警觉与认知，而且能够把童年时代或前世记忆组织出来。如果出现了 1900 年的字样，而你在古埃及建筑金字塔，你会知道那个年代是公元前。就算你并没有真正看到这些字样，你也会很清楚地知道那里的那个时候的状况。

这也是为什么在催眠中的病人，能够发现自己前世是个乡下农夫，并且知道中世纪欧洲爆发战争的原因；病人能从前世的人群当中认出今生的熟人，能使用现代的语言，能比较当年所使用的武器与目前看到或使用的武器有何相似之处，也能说出他经验回溯的时间等细节。

造成这一切是因为他在今生头脑仍然是清醒的，不断地观察着，评论着。无论是细节还是任何事件，他都能够和今生作比较。他像是在看电影，是电影评论家，同时又是演员。在一切事情发生之际，他还能保持轻松的催眠状态。

催眠疗法能帮助病人进入深层的潜意识，找出潜在的治愈之道。打个比方来说，回溯疗法就像是让病人进入了治愈之乡，他的前世或来生是他自己那个治愈之树上的奇异果，他们

在现实中找不到这样的神奇之药，而在那里，他们可以自己把这个树上的果子摘下来，吃掉这剂良药以获得痊愈。

前世回溯疗法是一种心智的活动，让人回到早期的生命或前世的生活-无论是多久之前的生活。在那样的状态中，我们可以修正扭曲变形的记忆，改变对今生的负面影响，而这个影响很可能是病症的来源。催眠疗法能够让病人的意识迅速穿越界限，绕行一周，达到知觉的顶端。这个疗法所突破的限制包括了在意识清醒时，无法与前世记忆相通的局限。

我愿意护航乔治进入疗愈森林，我要保持医生的角色，不刻意提出建议或暗示他会在森林中找到什么样的疗愈之果。我的声调平静安详，让他感到舒适放松。我只提出一些问题，让他能描绘出自己所见到的情景。我不会表示惊讶，也不做道德上的判断。我不会干扰他说话，只会用简单的字句指引他-非常简单的句子，纯粹是导引的字眼。

我坐在一张小小的舒适的沙发上。我从椅子上望着他说：“放轻松，闭上眼睛……”于是我们开始了这趟旅程。

我们不知道会发生什么。

“我是个小旅馆的老板。”他说道，那是一间在德国的旅馆。“我躺在楼上房间的一张床上，那是我们的卧房。那里是中世纪。我是个老人，70多岁，身体虚弱。不过不久之前我的身体还不错。我可以很清楚地看到自己衣衫褴褛，面容憔悴。我生病了，曾经强壮有力的手臂现在已经变得衰弱无力。”他从遥远的七世纪凝望着我，然后低下头。

“我是个坏心肠的人。”他的家人都围绕在身边。“我对他们坏透了。对妻子很凶，对孩子心存恶意。我不理他们、酗酒，还有外遇。不过他们都依赖我，就算被我折磨，也不离开。我的脾气暴怒不已，他们都很怕我。”

不久之前，他才中风或心脏病发过，现在换他要依赖他们了。不过，尽管被他虐待、总是生活在他狂暴的怒气之中，他们仍然同情怜悯地照顾他，甚至依然爱他。他在今生的妻子是他前世的儿子，而他今生的女儿在前世是他的妻子。

这样的人事变更是很正常的现象。在今生对我们来说很重要的人，在前世跟我们一定有关系，而且也扮演着非常重要的角色。

家人无怨无悔地照顾着他，毫无怨言，因为这时的他，已经病得无力照顾自己了。事实上，经过多年酗酒、无度消耗，他的身体早已经毁坏了。他发现自己飘浮在空中，哀伤的家人就在下方。他低头看着他们，心怀内疚，惭愧自己多年来竟然如此残暴地对待家人。当一个人的躯体要毁坏时，就会将过去的一生重新扮演一遍。他告诉我他内心最深刻的感受就是内疚，他很懊悔这样浪费了一生。

“放下内疚感吧，”我告诉他，“目前还用不着。你和你的家人都很好，内疚的感觉只会让你退缩。”

我们一起回顾了他做旅馆老板的一生，他仍然在催眠之中，还在旅馆里，清楚地看到自己的死亡时刻。他断断续续地表达着自己的想法，但言语背后的感情是真挚纯粹的，他也许已经学到一些事情。

“发怒的暴躁行为是最愚蠢不过的事了。”他说，“身体是脆弱短暂的，只有在爱与同情之中才会有安全感。所有的家人都需要关心、照顾与爱惜，我必须照顾他们，就像他们关心我一样。世上最伟大的力量，就是爱的力量。”

他的报告当中充满了心灵的启发。他说完之后，似乎筋疲力尽了，于是我慢慢地将他带回到今世，一起讲述他在前世中所受到的启发。然而他有点头晕目眩—毋庸置疑，第一次的回溯经验太震撼了，不过乔治答应下周再来见我。

他离开后，我草草的写了几句话：“我们在今生就已经为来世的生活埋下种子。乔治在前世和今生都有同样的问题，又是心脏病发，又是虐待家人，同样的模式一再重复。这中间一定有什么样的教训。”

我期待着乔治的完全回归。

在接下来的一次回溯前世里，乔治是个17岁的士兵，在第一次世界大战时为自己的国家—法国而战斗。一次爆炸使他的左臂全毁，他重新经历这段事情时，抓着自己手臂，说是感觉疼痛，不过疼痛随即消失，因为他明白自己受伤后便死了。这一次，又面临了濒死的阶段，他飘浮在身体上方。接着他看到这之前自己的生活，他成为一个士兵之前，住在农庄里，辛勤工作，生活安静。乔治看到他小男孩的样子，还不到10岁，父母亲疼爱他，妹妹也以他为榜样。农场上有马匹、牛群与鸡。这是战前的生活，平静安详，毫无变化。

我怀疑他左臂感受到疼痛，是否跟先前以及最近发作过的心脏病有关？不过我不确定。有时候很容易可以看出前世与今生的关联性，不过在这个案例中，我却有点茫然，毫无头绪。

我没时间多想，因为他很快开始焦躁不安起来。他已经将法国这一世的生活与其他人世混在一起（会发生这样的状况颇不寻常。通常，在回溯前世时，会引领病人来到某一个阶段的前世生活，不过病人自己会在同时段当中感受到不同时期所发生的某些事件）。现在他是个战士，蒙古人或鞑靼人，生活在俄国或蒙古—他无法确定。时间大约是900年前。他是个威猛异常、精通马术的战士，漫游在西伯利亚的大草原上杀死敌人，积累了无数金银珠宝。他杀死的通常是些无辜的年轻人，大部分都是被强迫被召来打仗的农夫，就像那个法国男孩的命运一样。他一生杀人无数，直到年老时才去世。200年后，他成为德国一家旅馆老板，却从没有懊悔之意，也没有学到任何教训，所有的问题在每一世重复出现。然而在德国旅馆老板的一生当中，他似乎第一次有了忏悔的念头。

一直到最近，我才理清了他在蒙古的那一世所蕴涵的意义：要从你的行动所造成的后果中学习教训，并非一蹴而就的事。在一个人明白自己所犯的错之前，必须再经历过许多世的暴力生活。我不确定其间乔治到底经历了多少世，光是他和我讲述的就已经很多很多世了。

或许他身为士兵，在第一次世界大战中被杀死，就是其中一种报应：或许他在当旅馆老板时忏悔得还不够深刻，如果他能改掉大部分的暴力行为，就用不着在回去到法国的那一世被杀死了；或者那个小男孩其实可以在农庄度过平静的一生。我将他从催眠中唤醒之后，一起讨论了种种可能性。我对他说，如果不是因为前世的生活如此暴力，在这一世他不会如此易怒。从游牧战士杀手、虐待狂旅馆老板一直到法国士兵—在他能够过着充实的生活之前，他已经被杀死了。现在他是个成功的生意人，却仍然怒气冲天，有严重的心脏病与高血压。

那天我写下了一句话：“同理心很重要。每一个人都必须要能感觉到自己所造成的后果。”我判定他的心脏方面的问题是跟前世相关。那么接下来该做什么呢？

乔治继续他的穿越之旅，在另一世，他是个 30 多岁瘦弱的日本同性恋男子，生活在 19 世纪末。

他告诉我他爱上了一个比他年轻许多的男子，他觉得除非自己去引诱，否则他不可能得到那个男人的爱。所以他决定这么做了，他把爱慕的男子带到一个房间去，将他灌醉，当天晚上，年轻男子在半推半就的情况下成为他的爱人。

年轻男子觉得羞愧困窘，颜面尽失，这个年轻男子因为自己的失足而屈辱万分，他的反应非常激烈，在下次约会时，他带着一把刀或剑赴约，然后在乔治的胸前刺一刀。那一世的乔治非常瘦弱，无法反抗，当场死亡。

在回顾这一世时，乔治的憎恨、生气、冲动暴怒、酗酒问题全出现了。乔治了解到自己应该更有耐性，不该引诱那个男人，而是等待一个合适的恋人。同性恋不是他的问题点，而是在于蓄意操纵别人，用不当的手段影响了他人的自由意愿。

另一个更微妙的关联是他的体重。以乔治的体格来说，他是过胖了，这也增加了心脏病发的危险性，有时候持续增加体重只是为自我防卫，这对女人来说也是很常见的状况。譬如被虐待或性侵害的女人就可能会有这样的现象，她们似乎希望借由这样的方式来避免暴力事件重演。而乔治，在前世侵犯了一个男人，同时也是这项暴力的牺牲者。他的肥胖因子似乎是从这一世开始产生作用的，我相信一旦乔治了解这一点，饮食的问题就简单多了。

那天的治疗结束后我写道：“过去世的伤痕-或许跟刀伤有关，对这一世的心脏有多大的影响？我不敢确定，但通常我们身上带着伤口或弱点重回人世时，那都是和前世的致命创伤或破坏有关。”在乔治的例子中，两者之间的关联性就很明显。而这时，乔治也能接着做更深入的探索，因为他虽然被自己的经历吓到，但也克服了这种不安。

1981 年，当我的病人凯瑟琳进入深度催眠之后，她回溯了许多有重大意义的前世。同时，她带回了非物质界的灵魂所传递的信息。现在，乔治进入了深沉催眠状态时，我于是带着同样的目的问他：是否还有别的信息？你有没有听到其他的消息？是否有其他的知识或智能要你带回来？

以下就是我所记录的出自乔治的原话：“在地球上的生活是天赐的福气。这是一所学校，让人学习如何在物质空间，在身体与情绪和实体中，表现出爱。不过这所学校有许多不同的领域，每一个领域都有需要善知善用。物质世界原本就是要让人享乐的地方，你的感官就是用做此的。但请做一个好人，尽情地享受人生，活出自我。享受简单但丰盛的人生，不要伤害其他人或事物，这也正是自然之道。”

他离开后，我写道：“乔治醒来时，了解到这些信息对他很重要，因为他知道在这一世当中他并没有享受到人生乐趣，而这正是我们为何生在世间的简单道理。世上还有很多乐趣，并不是只有工作或严肃的事情。做一个好人的意思是指要有同情心，关心万事万物。”

在接下来的一次治疗当中，乔治告诉我他做了一个奇异的梦。这时，他对前世回溯疗法的疑虑完全消失了，显得很兴奋，生气蓬勃。他从某个人身上获得了一些信息，这个人是一个“心灵导师”（master）。他说一个全身泛着蓝光的人告诉他要多爱自己一点，地球上的人们应该彼此多多关爱，而非彼此伤害。他说他受到了指引，只不过无法获得更多的细节。他知道这些人就是他的心灵导师，但他们也关心世间各个层面的人。他需要更多与人沟通的

技巧，向人解释说明他的行动与想法，而不是把怒气发作出来。心灵导师说，他要更温柔一点，不要伤害其他人。

乔治告诉我：心灵导师有许多不同的层级，在他梦中出现的心灵大师并非最高阶层的灵魂。在另一个不属于人世的更高的次元空间当中，他们有着更高的意识层次。乔治带回来的信息是：“最重要的事情是心灵的成长和灵魂的进化。”虽然这不像凯瑟琳所传递的信息那样有说服力或完整，但我仍然深受感动。这一次又是病人在指引做医生的我了。

乔治在接下来的一次治疗中，向我证实了的确有另外的灵魂存在。在那一次的前世回溯里，他是生活在美国南方的女奴隶，时间是18世纪初期，乔治嫁给了一位非常野蛮而有些兽性的男人，而这个黑人女子的丈夫，也就是乔治今生的父亲。在前世的生活中，这位丈夫经常狠狠地鞭打妻子，最后打断她的腿，使她残疾。

在今生，乔治的父亲供养全家，也是家中权威的力量，尤其在乔治小时候更是如此。乔治膝盖的关节炎就是一个例证。很不幸，乔治的父亲代表恐怖的权威形象，他的狂暴怒气到后来也成为乔治一再重复的行为。这个小男孩很快就学会了怎样独自面对世界，而不要受到父亲的威胁影响。他知道要懂得维护自己的立场，这跟他的奴隶生涯有明显的关联性。

乔治在心脏病发之前，满脑子都想着要独立与权威，他带着这样的信念过日子，简直是有有点固执了，甚至在他康复出院时，也忘不了这样的想法。乔治在这一生当中要学习的功课是如何保持平衡，在保持权威的形象时，他也要学会如何倾听；能够给别人建议，也要能接受他人的建议。

后来乔治在我的引导下甚至回溯到石器时代，穿着兽皮，手脚都毛茸茸的。不过他很年轻就死了-死于饥饿。这解释了为什么他会有体重超重的问题：一个在濒临饥饿边缘或在大屠杀中死亡的人，在来世通常会有过胖的问题。因为他们需要那样的重量，以确保自己不再挨饿。

我依时间先后顺序将乔治过去几世的生活排列出来：石器时代的人，蒙古战士，中世纪的旅馆老板，双腿残疾的女黑奴，被谋杀的日本同性恋男子，为国战死的法国士兵。当然，还有许多其他世的生活，不过在我们的回溯过程中，或者他并没有到那些前世，或许也永远不会进去。因为他那位蓝色的心灵导师告诉他，他所到过的几世生活都是对他今生有所帮助的。

“你要与时俱进，学习并面对不断发生的事。”乔治现在以“专家”的口吻对我说话了，我也很喜欢他这种积极正面的态度。于是告诉他“你不断进步，应该充分发挥自己的才能，这是一条永无止境的学习之路”。

在这几世的生活当中，他都记得同样的主题-暴力与愤怒，身体疼痛，虐待或受虐，死亡的威胁，这些正是今生他所要面对的问题。乔治将过去几世组合在一起之后，便明显地看出自己目前的生活危机重重。他经常酗酒，高血压需要控制，还可能会出现第二次的心脏病发，愤怒已经让他濒临中风的边缘。

我们总共花了两年的时间做密集治疗（之后还有定期的疗程），不过他有了内心的觉察，再加上我给他的一些心理治疗方法，如放松自己的CD等，我很高兴看到他慢慢转变了。就算不做特定的静坐（那是我建议他做、他却不肯做的事），他也比较能够放轻松了。他说他跟办公室的人多了些沟通，多了些倾听，接受别人的挫败，而不会遇到一点事情就丧失理智，

暴跳如雷。就算他真的生气了，发怒的时间也比较短暂，而且不会太过暴躁。他越来越能够放松自己，会在公司午餐时间播放他的 CD 给我听，他还会问秘书是否干扰到她？他又开始打高尔夫球、钓鱼，还参加了佛州马林棒球队比赛。

与此同时，乔治的身体开始好转，血压降下来，心脏的运作也改善了。他开始运动，减少喝酒，吃更健康的食物，这些全都跟他妻子的步调一致了。有时我会让乔治的妻子参与疗程，亲眼见证他的改善与进步，她也跟他一样满怀感激，孩子也能够感同身受，因为他开始像个真正的父亲、朋友、领导的模样，而非武断的独裁者。

改变一旦发生就会持续不断-也就是我们所谓的“协同循环作用”，成功总是接踵而至（success followed success）。

“我瞥见了另一个更新的世界，”他告诉我说，“我看到自己在来生是个受孩子爱戴的老师，我在未来有很快乐的一生。我可以把在那一生中所学到的智能带到今生来使用。虽然只是灵光一现，但我看到了另一个世界，像个水晶宫一样，光芒四射，人影幢幢-你知道，亮得就像是光柱一样。”

我惊讶莫名。这是我计划要引导人们进入来生之前所发生的事情。我认为他见到的或许是一种隐喻，象征他今生所渴望的境界，也可能是我们探索他的前世而连带产生的梦境。不过，也很可能他看到的是真实的世界。

在最后一次的治疗结束之后，我写道：“他的心灵痊愈了，肉体也获得了疗愈。”他的心脏病医生也确认了乔治身体状况已经好转了太多。我知道乔治现在充满希望，生命对他来说突然变得很重要，灵魂的成长为他重新架构健全的心理。家庭、朋友、同事对他来说都变得非常有意义，甚至享乐也成为重要的一环。

他已经准备好要进入一个更高阶段的进化。我相信，当乔治的身体死亡时，他的灵魂已经准备好要重回人世，而我相信他的新生命将会进入更高的层次，而且一定会比现在的生活更温柔善良。如果他没有重返前世，了解到人生的课题，那他将会花上更多的时间才能达到现在的境地；如果不是从前世学习到生命的真谛，他可能又会虚度好几世的生命，浪费在愤怒、暴力的状态中。可是因缘际会，他对自己当下生命的一瞥和关心，让我引导他回溯前世，进入来生，我们所做的这一切不仅仅为了心理治疗，而是为了希望看到在接下来的人世里，乔治能过着毫无暴力的生活。

放下了怒气与暴力行为，乔治的人生也改观了。其他病人回溯自己的今生与前世，都证明了在不同时空的生命历程，即使是上百次的转世轮回之间，一个人绝对有机会改变自己。很少人能够在仅有一次的生命历程中精通许多人生的智慧，因为我们作为凡人，注意力总是会被其他事物分散。

本书的目的就在于，将这些人生智慧做出明确的区隔，虽然其中难免会有重叠之处，但是一次灵性的进化将带动另一次灵性的进步与成长。你将接着阅读到他和她的故事，都是非常珍贵的案例，这些人展开了崭新的生活，抵达人生更高的层面，而且他们终将会继续前进，直到生命的最高境界。

其实修行的目的，
是改变固有的习气，
让旧的模式一直持续，

你就是一直重复人生的难题。

第3章 维多利亚、伊芙琳和迈克尔的故事：恢复健康的秘密

如果你不试着改变现状，就会一直重复着人生的难题。但是如果你改变了，就能够打破这样的循环。你可以在今生有机会去创造自己的来生，让它以更美好的面目出现。

身为内科医生与心理学家，我的主要工作是治疗人们在身体与情绪上的病痛。有时两者分开来治疗，但更多的时候则是采取综合治疗，这是因为心理状况和身体的健康会互相影响。有人提倡“心灵健康”这样的理念，但对我来说，心灵或者说灵魂永远是健康与完美的。

至于有人谈到所谓心灵疗法，我愈加不明白他们说的意思，事实上正因为我们远离了我们的心灵，才让我们感觉到心灵需要治疗。

当我们的身体处于不健康的状态时，我们往往容易产生自恋的自怜自艾的情绪，而正是这个自恋的心态让我们对慈悲心、同理心与耐心全然漠视，然而如果我们具备以上能力，就能达到更高的心灵境界，朝向不朽之途前进。通常，如果我们生病了，这时我们满脑子充斥的就是自己的病痛，此时提升心灵的机会相对小很多。针对以上状况，本章中我阐述了有关身体不适与疾病的种种问题，特别是在病痛之中的负面心智，包括恐惧、害怕、忧郁、焦虑的状态，如何做才能减轻这些负面的心态也是本章谈及的一个重点。

我们前世的生活对这些病痛是否有影响？回答是肯定的，那么如果我们来世有生命是否也会因此受到影响？答案依然是肯定的，甚至影响会更大，因为我的案例中已经有越来越多的证据来支持上述观点了。

在这里，我要有请本章的两位主角登场—维多利亚与伊芙琳。维多利亚患有癌症，每天犹如活在地狱，而伊芙琳则是典型的焦虑症患者，表面看上去风光无限，内心却混乱无比，常常处于失控的边缘。为了治疗这两位女士，我带引维多利亚回到了前世，让伊芙琳看到她的来生，从而让她们得到彻底疗愈。

坦率地说，在治疗维多利亚时，我自认为对回溯前世过程中的种种惊异现象和令人歔歔不已的场景了然于心，但是维多利亚的回溯过程却更像是一种奇迹。自从24年前，我遇到凯瑟琳之后，我还从未再有过这样的感觉。

我们的第一位主人公维多利亚是一名物理学家，住在曼哈顿，她也是艺术与科学协会里一位著名成员，我们相识于一个为期五天的心灵工作坊（workshop）上，那是奥米茄中心主办的活动地点在纽约莱茵贝克城的治疗与学习中心。她告诉我，这16年来她一直因身患背痛而深受折磨，并罹患癌症，动过许多次手术，也接受了化学疗法与辐射疗法，却无法根治。她把病历拿给我看，厚厚一大沓有好几英寸厚。在整个人生历程中她的背痛从来没有间断过，并且像是长脓疮发炎的牙齿持续不断地引发疼痛，每天晚上都要服用高剂量的含吗啡的止痛药，否则背痛让她彻夜无眠。白天她还必须得忍受这样的痛苦，以保持清醒的头脑来工作。维多利亚的年纪还不算太老，大约50多岁，但因为长时间疼痛的折磨，头发已经全然变白。她不喜欢这样白发苍苍的感觉，只能借用染发剂让自己拥有一头黑发。

在参加我的工作坊之前几天，维多利亚没有再服用止痛药，据她说这主要是为了专心听我演讲。但现在她有些担忧地问我：“没有止痛药我怎能熬过这5天？我看我要被救护车给送回家了。”

“你尽力而为，”我说道，“如果你非得离开不可，我也能体谅。”

事实上维多利亚不仅全程参与了整个工作坊，还很认真地把心得报告拿给我看。她的报告相当有分量，因此我要求她与大家分享这份心得报告。在工作坊期间，她回到前世好几次，而且都是同一个时期，地点接近耶路撒冷，时间则是与耶稣生活的年代一致。当时她是个贫穷的农夫，力气很大，肩膀与手臂都很粗壮，不过他的心很柔弱纤细，特别喜欢小鸟与动物。他和妻子、女儿住在大路边的一栋小木屋里，过着自给自足的生活。一天，农夫发现一只断了翅膀的小鸟从树上掉下来，便跪下来照顾这只小鸟，恰逢一位罗马士兵跟着宫廷侍卫的精锐兵团行军，这个罗马士兵很讨厌这样一个粗壮的农夫挡住了去路，便恶狠狠地踢了他的背几下，踢断了农夫几根脊椎骨。其他士兵放火烧掉了他的房子，杀死了他的妻子儿女。失去一切的农夫打心底里憎恨这些毁掉他的家园的罗马人，从那一刻开始，他再也不想相信任何人任何事，他勉强活了下来，但是受伤背部却再也没有痊愈。

自此他灰心丧志，身心俱疲，一个人搬到耶路撒冷城内，在一间庙宇旁搭了一个草棚，靠挖野菜充饥。他已经无法工作，连走路都需要倚扶一根结实的拐杖，有时还要靠与他相依为命的小毛驴驮着才能行动。别人看到他的样子以为他是一个老朽，其实却不然，他年纪不算大，就是因为脊椎被打断而显得老态龙钟而已。

后来，他听到一个传闻说，一位很出名的犹太祭司治愈了很多，这位农夫感到很好奇，于是跋涉千里去听这位犹太祭司布道。祭司的道场在一个山顶，其实农夫并不指望身体得到痊愈或者说得到什么安慰，他就是和大多数到那里的人一样充满了好奇心。祭司的随从看到这位农夫的外表被吓坏了，让他赶快走开不要靠近，农夫只好悄悄地躲在树背后，这样刚好可以看到亚叙（Yeshi）的眼睛。

“那眼光深不可测，却又充满无止境的温情与慈悲。”她这样形容。

亚叙对维多利亚前世的这个农夫说：“请不要离开。”农夫听从了，自始至终都待在那里。

虽然这次并没有让农夫的健康恢复，却带给农夫新的希望。他回到自己的家，感动地回想亚叙的布道，他觉得那些话语震聋发聩。

当亚叙祭司要返回耶路撒冷时，这位农夫感到莫名极端地焦虑，这位祭司身处险境，据说那些罗马人打算对他不利。农夫曾经试图接近祭司，想警告他要小心，但一切都太迟了，等他们再见面时，亚叙已经背着沉重的木十字架，要被送到刑场并钉在十字架上了。亚叙与农夫擦身而过，农夫看到亚叙干裂的嘴唇，亚叙回过头看他，虽然此刻他的肉体深受折磨，严重脱水又疲惫不堪，眼中仍然充满了无限的慈悲。尽管亚叙并没有开口说一句话，但农夫的心中已经感应到亚叙的心声：“别担忧我，命定如此，上天自有安排。”亚叙继续往前走，农夫也跟随他到钉十字架之处。

在另一次回溯中，维多利亚仍是那位农夫，还站在滂沱大雨中哭泣着，当时亚叙祭司刚死在十字架上。自从家人被杀之后，亚叙是他唯一信任的人，而现在这位祭司也死了。但是突然之间，他感觉到头上好像被“电击”一样（这是根据维多利亚所用的形容），电流贯穿

过他的脊髓，他的背部挺直，不再驼背，也不跛脚了，他又强壮起来。但是，这个奇迹显然不仅仅发生在过去，也发生在当下。

“你看，”维多利亚在向我们众人叫喊着，“你看。”

她开始跳起舞来，扭动着臀部，在那一刻我们觉得她已经丝毫没有背痛的困扰了。没有人见到那位农夫站直身体，但是 2000 年后，会议中的每个人都亲眼见到维多利亚在跳舞。有些人哭了起来，而我的眼中也充满了泪水。有时我回顾案例，会忘掉当初那种惊异与奇妙的感受；而回溯前世的过程，让我重新忆起那些神奇的时刻，就在我写本书的此时，这个故事仍然栩栩如生。这并非催眠疗法可以预期的效果，她的脊椎受到非常严重的损伤，核磁共振扫描与其他的测试报告都显示出她的骨质已经疏松。

我有时候忍不住去想这位物理学家、女科学家是如何接纳发生在她生命中的如此种种呢？这是一个深奥的问题，需要时间来回答。此时此刻，我看着她，感受到的只有欢欣与喜悦。然而，还有更奇妙的事情接着发生了。

在《返璞归真》(Only love is real) 这本书中，我简短地写过自己的前世记忆。大约 2000 多年前，我是个出生于富裕家庭的年轻人，家住在埃及的亚历山大港(Alexandria)，我喜欢旅行，常常在埃及北部及犹太南部的沙漠中漫游，并且常常探访许多当代心灵疗者或心灵导师群居的洞穴，而我的家庭为这些智者提供照料与支持。在一次旅程之中，我遇到了一个比我年轻一点的人，这个人非常聪明睿智。我们一起露营、旅行，一共相处了大约一个月的时间。他从那些心灵导师身上学习到的知识比我又多又快。我们成为好朋友，虽然最终还是分道扬镳，和他分开之后，我到大金字塔附近的犹太寺庙去了。

当时我没有将其余的故事一并写出来，因为那是很私人的事情。我也不希望别人认为我在自吹自擂，“魏斯医师竟然说他跟耶稣活在同一个时代？”但是现在我这么做的原因，是因为这是有关维多利亚的故事，不只是我的故事。

后来，我在耶路撒冷又看到我的同伴了。我常常到这里旅行，因为我的家族大多在这里做生意。在这个著名的城市中，我记起自己是一位学者，而非生意人，不过我仍然十分富裕，当时我很喜欢吃一种雪白的、方形的、撒上盐与胡椒的面包，穿着奢华昂贵的袍子，衣服花纹五彩缤纷，至今仍然感觉如在眼前，缤纷耀眼。

当时有一位行游的犹太智者，他在四处演说布道播种慈悲，这对罗马的总督彼拉多来说是一大威胁，因而总督将他判了死刑。我跟着群众去看这位要被钉十字架的人，当我看到他的眼睛时，我知道那就是我的那位好朋友，但已经太迟了，要救他已经来不及了。我只能眼睁睁地看着他走过，事后我对他的门徒及家人提供经济上的支援。

正当我思索着自己的前世时，维多利亚仍在今生兴奋莫名地说着话，我心不在焉地听到她说了一句：“当时我看到你了。”

“在哪里？”我问道。

“在耶路撒冷。耶稣要被钉十字架的路上。你是个很有权势的人。”

“你怎么知道那是我？”我的脊椎一热，好像保险丝被接通了一样。

“从你眼中的神情看出来的，跟我现在看到的神情一模一样。”

“我穿着什么样的衣服？”我问。

“一件袍子，土黄色的，上面有深红色的滚边，非常高贵。你不是官方的人，也不是彼拉多的人，不过我知道你很有钱，因为这身袍子，也因为你手上拿着撒了盐与胡椒的面包修

整得非常方正，跟一般人吃的完全不一样。啊！那就是你，毫无疑问，用不着怀疑。”我们两个人都起了鸡皮疙瘩，带着疑惑的眼光彼此对望。

我知道精神病学家可能会说：“嗯，这可能是一种心理投射。你在奥米茄中心上课，既是权威形象，又是治疗师，她的痛苦消失了，自然会认为在前世中看到的人就是你。”我不否认这个说法，的确有可能，但是她形容袍子的模样，还有面包、我的外表、当时的场景，就跟我在多年前回到前世时所见到的情景一模一样。我只跟三个人完完整整说过这个前世的事，而维多利亚不是这三个人之一，她不可能知道我当时的外表如何或我穿着的衣服。

对我而言这绝对是不可思议的事情，那已经超越了健康与医疗的目的，进入超自然的境界了。“这是命中注定的。”耶稣对维多利亚说，我知道这句话很重要，但却不知道该如何诠释。

那天晚上会议结束后，她打电话给我，仍然震惊不已。我们两个都是科学家，都了解她在心中所见到的耶稣还要求证。但是因为一些我们都不明白的原因，彼此超越了科学家的领域而相聚，她因此而得到了疗愈。她在耶路撒冷看到我，既非意外，也不是幻境，那只表示在 2000 年之后，她将会通过我而获得治疗。

我要求她跟我保持联系，定期谈一下话。她可以活动自如，是的，她真的可以活动自如，而且可以任意地摆动臀部。发型师见到她时，很惊讶她染过一段时间的头发仍然能保持同样的色泽-最后才发现原来头发又恢复了原来的黑色，也就是她天生的发色。她说，她的内科医生看到她能走路、跳舞，却丝毫不觉得疼痛，简直是“大惊失色”，在 10 月时，药剂师打电话给她，担心她没有去拿新的止痛药。她告诉他说：“我用不着那些药了，我很好，没问题了。”她哭着同我分享了这一切，我知道，这是长久被苦痛折磨之后的释放，她心里为所发生的一切而感动着。

说完了维多利亚，让我们接着来看看伊芙琳的故事。

伊芙琳在一家投行工作，她的工作内容之一是协助两家公司完成并购与合并，或是将一家公司卖给另一家，这些都是大单买卖，通常会牵涉到几千万到几亿甚至几十亿的金额。伊芙琳服务的公司所收到的佣金也会达到七位数字。伊芙琳的薪水很高，年终红利通常会拿到双倍或三倍的年薪收入，以酬谢她为公司带进新的客户。

她大约 35 岁，瘦瘦高高，外表英姿飒爽很吸引人，一头黑发剪得短短的，一副典型的高级金领的模样。她的服装也华丽地反映出她的生活水准：香奈儿套装与皮包，爱马仕丝巾，古奇鞋子，劳力士手表，还有一条钻石项链。但是每当我望着她的眼睛时-这并不容易，因为当她注意到我在凝视她时，她的双眼立刻开始闪躲-我看到了无尽的忧伤。她脸上的光芒来自闪烁的钻石，而不是来自她的内心。

“我需要您的帮助，”我们见面握手时，她说了这句话。她坐下来，双手在膝上时而交握，时而放松，非常焦虑的感觉。我立刻知道她只是在做简单的陈述，她的声音反常的高亢。

“我很不快乐。”

在一阵沉默之后。

“继续说。”我加把劲催促她。

“我已经失去了我的欢笑。”

这句很正经的话，听起来却怪怪的。然后我想起这是莎士比亚《哈姆雷特》中的一句对白。病人有时候会引用别人的句子，这样就不用着自己的话了。那是一种防卫，想要遮盖自己真正的感觉。我等她继续说，但又是一阵沉默。

“以前我很喜欢我的工作，现在却非常厌烦它。以前我很爱我的丈夫，但我们也离婚了，当我不得不去见他时，简直连看他一眼都受不了。”

“这些事情发生在什么时候？”我问道。

“从自杀炸弹事件发生之后。”

这个出乎意料的答案让我一时瞠目结舌。有时候我们的情绪会随着亲人之死而忽高忽低——当然后来我知道伊芙琳的父亲在她很年幼时已经过世，或是因为失去了工作——显然这也不是伊芙琳的问题；或者是长期的病痛——毋庸置疑伊芙琳相当健康。

自杀炸弹？说实在的，除非一个人真的碰上了这件事，否则很难说是一种直接的刺激。

她开始哭泣，“可怜的犹太人，可怜的犹太人”。她深呼吸了一口气带着哭腔说道。“可恶的阿拉伯人！”她又补充了一句。

这句骂人的话似乎没头没脑，只表示着内心压抑的仇恨。

“那你是犹太人喽？”我问道。

“百分之百的犹太人。”

“你的父母，跟你的态度一样吗？”

“不，不，不，他们并不虔诚，虽然我也一样。但是他们不关心以色列。对我来说最重要的是那是一个国家，而阿拉伯人却想尽办法要毁掉这个国家。”

“你丈夫呢？”

“他宣称他是犹太人，但他也不关心以色列。这也是我憎恨他的原因。”

她开始与我对望，或许是因为我面对她的躁怒仍能保持冷静。

“你知道吗？我已经失去所有的胃口，不管是对食物、性、爱或生意都是。我的心中充满挫折、沮丧、不安，我无法入睡。我知道我需要心理治疗，你的名气很大，请帮助我。”

“这么说来，你很清楚这些怒气与焦虑的来源了？”

“我要找回以前的快乐。”她低下头来带着哀怨的语气说道，“我去看电影，买东西，睡觉，我想和正常人一样享受我的生活，但是我无时无刻不在想着那些可怕的袭击，我太讨厌那些阿拉伯人了。我也痛恨联合国，尽管我知道他们在做好事，但他们被反犹太主义者（anti-semitic）左右。每一票都在反对以色列。我知道我反应过度了，也应该关心其他的事情，但是这些可恶的阿拉伯人！他们怎能杀死犹太人的宝宝？我哪有办法关心其他的事情呢？”

我们先尝试了传统的心理疗法，探索她的童年时代，但是造成她愤怒与焦虑的原因并非来自童年。因此她同意采用回溯疗法。

她陷入了深沉的催眠状态，我开始指引她：回到过去的时光中，回到你开始生气的那一刻。这是我所能引导的最远时期，至于她自己则可以随心所欲挑选她要回溯的时期。

那是第二次世界大战，她用一种非常雄浑的声音说着，身体坐得直直的，带着怀疑的神色，“我是个纳粹军官，隶属特勤组织，我有一份很好的工作，负责监督把犹太人塞进运送牛马的货车，将他们载往波兰的集中营，然后他们全都会死掉。如果任何人想要逃跑，我就将他们一枪毙命。我不喜欢这么做，并不是我在乎昂贵的子弹，我们已经被告知要尽量节约用量。”她的叙述是如此冷酷无情，但却掩饰不了语气中隐藏的恐惧慌乱，以及微微颤抖的身躯。身为德国军人，她可能觉得杀这些人算不了什么；但身为伊芙琳，这些记忆却让她生不如死。

我已经发现，如果想要确认某些特定人群的转世，那么宗教、种族、国籍或文化背景是重要的指标，另外，有一些人转世后很可能会成为前世中憎恨的人，他们在过去世中对这些人有偏见、暴力或仇视的行为，今生好像注定来补偿的，出于这样的经验，我一点也不惊讶伊芙琳曾经是个纳粹军官。在今生，她热衷于支持以色列的行径，只是在补偿前世作为德国人时对犹太人的仇视与暴行。不过她补偿过头了，她对犹太人的憎恨现在转变为对阿拉伯人的憎恨，难怪她会感觉到焦虑、挫折与沮丧。要抵达疗愈的终站，她还有一段长路要走。

伊芙琳又回到德国那一世的另一个阶段的人生。同盟国的军队已经进入波兰，她在一场惨烈的战役之中死亡。当时她在死亡之际回顾自己的一生，感觉懊悔自责，内疚万分，但她还是得以重回人世，以确认自己是否已经学到了教训，同时还要补偿过去在德国那一世所犯下的过错。

我们都要灵性，我们其实都是宇宙的一分子，不论是德国人或是犹太人、基督徒或是阿拉伯人，普天之下，人人平等。但显然伊芙琳还没有学会这个概念，所以她心中的恨意并未消失。

“我想做一个实验，你有兴趣吗？”我问她，这时我已经将她带回了现实。

她立刻同意了。

她自己坐得更舒服一点，双手也不再焦虑地扭曲着。她期待地看着我。

我想我们在这一世的所作所为，将会影响到下一世的生命。我说道，因为你对阿拉伯人的恨意将会影响到你的来世，就像前世你憎恨犹太人所造成的结果。现在我想要用轮回疗法，让你看看来生可能是什么样子。如果你一直保持现在的生活形态与信念，不做任何改变，也不来向我求助，那么我们看看你的来生是什么样子吧。

我让她进入深度催眠状，引导她进入来生-这一生跟德国军官的那一世以及她憎恨阿拉伯人的今世有所关联。她的眼睛闭起来，但很显然她看到的画面栩栩如生。

“我是个穆斯林女子，一个阿拉伯人，一个少女。我在一个铁皮屋里，就像贝多因人游牧时所住的房子。我这一生都住在这里。”

“铁皮屋在什么地方？”

她皱眉说：“在巴勒斯坦属地或约旦境内了。”

“有什么变化出现吗？”

“一直在变，不过也可以说都没有变，与犹太人的战争仍然在继续着。只要一出现和平状态，激进派就会想办法摧毁一切。我们很穷，偶尔也会出现和平状态。”她的声音变得干涩了。“全是犹太人的错，他们很有钱，却不肯帮助我们，我们是牺牲品。”

我要她继续探索身为阿拉伯人的这一世，但因为某种疾病，她很快就死了，所以无法再多说什么。不过，她却瞥见她所痛恨的印度教徒越来越多地出现在她生活的圈子里。真是很奇怪，对伊芙琳来说，偏见从来就没有停止过。

在回顾这一生时，她看到自己在这世上永远有痛恨的人，不过至少她有了顿悟，“慈悲与爱能够消除憎恨与怨恨，”她说，声音中充满了奇妙的感觉，“暴力只会让痛苦永无休止。”

我将她带引回今生之后，我们讨论她所学到的教训，她明白自己应该改变态度，放下对其他种族与文化的偏见，以理解取代憎恨。要了解这些观念很容易，但执行起来却困难重重。

“你可能要花上两辈子的时间才能明白这个道理。”我提醒她说，“不过，何不加快速度，在今生就把这个道理弄明白呢？如果是这样，你的来生会怎么样呢？”

在下一次的疗程中，我将伊芙琳带引到来生，那一世跟德国军官的生活，以及今生的怒气有关。不过，这一次，要她放下今生所有的偏见，对所有的灵魂与人种一视同仁，同心灵中爱的能量与他人相遇。

然后我看到她平静下来，显然，她的来生改变了。她并没有发现阿拉伯或东非人的来生，反而是：“我成了夏威夷一家旅馆的经理，那间旅馆也是一家 SPA，非常美丽的旅馆，SPA 的美容疗程也很棒，到处都是鲜花，客人从世界各地远道而来，来自不同的国家与文化背景。他们要来这里恢复活力，这一点很容易，因为 SPA 经营得体，所有的摆设都美不胜收。”她说着微笑了，“我好幸福，我可以整年在这家旅馆中享受美好生活。”

当然，想象自己是一家豪华 SPA 馆的经理，四周围绕着美好事物，还可以在有着植物的天然芳香中度过每一天，确实是非常美妙的幻境。在这一次来世之旅中，伊芙琳所看到的未来场景确实可能是她的幻想，或是心愿的投射。当我引领病人回溯前世或来生时，有时候的确很难区分出哪些情景是来自过去的隐喻想象或是一种象征。然而，在回溯前世时，如果一个人说的是从前没有学过的异国语言，那就是确切证据，所有的细节也都是有凭有据的。如果回忆带来强烈的情绪，这也是一种征兆。

我自己的设定是，就算无法真正检验前世或来生的真伪，那样的情绪仍然可以算做一种疗愈证据。是的，隐喻或想象都有可能出现，但真正重要的却是疗愈这个部分。在回溯前世与来生的轮回疗法当中，病人的症状消失，病症减轻，所有的焦虑、忧郁与恐惧都得到释放。

没有人能够证明想象中的未来是否会真正发生。参与疗程的人难免都会面对这种模棱两可的局面。如果一个病人在今生回溯到来生，你可以相信他眼见为真；但是就算如此，病人所看到的来生，仍然有可能转变到另一个方向，即使某一个场景只是幻想，也不能说就不会美梦成真。一般人坐在我面前，双目紧闭时，不论他们的脑海中出现什么画面—隐喻、想象、象征、幻觉或确切的回应，全都是疗愈的基石。这是心理分析的根本概念，也是我所做的基本工作，只不过我的工作领域比较宽广，涉及遥远的过去与未来。

从一个治疗者的观点来看，不论伊芙琳所看到的是真实的过去，或即将成真的未来，其实都不重要。或许德国那一世的生活是真实的，因为她说的時候有很强烈的情绪反应。而我知道当她看到自己的来生时，这些影像也产生了很强烈的影响力，像是在对她说，如果你不改变，你就会一直重复着侵略者、牺牲者这样的恶性循环。但是如果你改变了，就能够打破这样的循环。伊芙琳所看到的另一种形态的来生告诉了她这样的道理：她有自由意志去塑造自己的来生，而且可以从此此刻马上开始。

伊芙琳决定不要等到下一世才开始疗愈自我、与人建立良好的关系。我们进行了最后一次疗程，又过了几个月，她离开了原来的公司，在佛蒙特州开了一家小旅馆，她经常练习瑜伽与静坐冥想。不论是外在或内在，她全心全意地放下了怒气与偏见。轮回疗法让她找到当初想要寻回的幸福快乐。对我而言，她是轮回疗法最成功的典范，也证明了前溯来生确实可以作为一种心理治疗的工具。

个人怎样做回溯前世的自我疗愈

如果没有心理医生的指引，维多利亚与伊芙琳可能没有办法完成这样的旅程，毕竟要自己一个人练习回溯前世或见证来生是很困难的事。所以我在诊所里也会开设课程教导一般人有关疗愈的练习，这样即使没有心理医师的指导，一个人也可以在家里练习。我制作了回溯前世的CD，让人可以自己练习。这些工具都能帮助减轻心理症状。或是消除情绪问题。为了要达到真正的效果，你一定要能放松才行。

如何放松

许多心理治疗专家在书中教你如何放松，只要你觉得有用都可以。我所使用的方法如下：找一个可以独处、没有人打扰的地方，可以是卧室或小角落，然后闭上眼睛。首先注意自己的呼吸，想象每呼出一口气，就是把身体中的紧张与压力抛出去了；每吸一口气，就是吸进了美丽光明的能量，然后专注在身体不同的部位；放松脸部的肌肉，然后是下巴、颈部与肩膀；然后是背部、腹部、胃与腿，保持呼吸正常、放松；吸进能量，呼出压力。

下一步，所有的肌肉都放松之后，想象在头部上出现美丽的光芒，让这疗愈之光从头顶到脚趾，穿越你的身体。当光芒从上往下降时，感觉越来越温暖，越来越有疗愈的能量。

在引导病人做这样的练习时，我会从十倒数到一。如果是自己单独练习就用不着这么做了。

如何与疾病对话

选一个你想要疗愈的对象，也就是你可以了解、别人也容易明白的症状。可能是你的关节炎或恐高症，或是遇到陌生人时的害羞。注意出现在你心中的第一种感觉或印象。自然而然地去想，不要刻意。这应该是你的第一个想法，不管看来有多么傻气或觉得无足轻重都无所谓，而要专注自己身体的感觉和心里的感觉。

首先，让此症状最糟糕的状态显现出来，并观察自己。然后，让自己全神贯注并全然去体验这些症状，你会明白症状的位置，以及它如何影响到你的身体与心理。

接着，你可以让自己和这些症状做一个对话，你可以问问：

◎ 你如何影响到我的生活？

- ◎ 既然你在我体内心中，你打算怎么做？
- ◎ 你如何影响到我的人际关系？
- ◎ 如果没有你，是否会影响到我传递某个信息或某种想法？
- ◎ 你是否在保护我避免面对某个人或某件事？

最后一个问题也是关键的问题，因为很多人会利用病痛来回避背后隐藏的问题-这也是一种自我否定的方式。譬如你的脖子病痛不堪，可能会对应你的老板、你的岳母，这个练习会让你注意到你的周围是谁或什么事情让你脖子痛，让你直接面对难题。

在心理治疗的工作坊上，我会提出这些问题，这样感觉病痛的人可以专心地想着自己不舒服的部位。如果你是在家中自己做练习，可以事先录下这些问题，在录音时留下适当的暂停时间，好做出深思熟虑的回答，也可以跟朋友一起练习。

就像其他方法一样，这个方式并非万灵丹，癌症并不会因此而消失，问题也不会改变。但通常如此一来可以减轻症状，偶尔还会发生奇迹，进而痊愈。我们并不知道心灵与肉体联系的极限，特别是在多重人格的案例中，当某种人转变为另一个人格时，出疹或发烧的状态就会消失了。或者其中一个人格酗酒者，而另一个人格却痛恨饮酒。总之，这样的状态确实存在着，而这个练习就是要扩大这样的双重力量（附：这套锻炼方法与心理治疗师伊丽莎白史塔顿（Elizabeth Stratton）所教导的方法类似，其他的方法则与形态学心理医师的方法相近）。

如何自我进行视觉疗法

我所采用的这个练习方法也是来自许多不同的灵感。在心理治疗的工作坊中，我会引导参与者进行练习，不过也可以在家自己做，你可以用录音机、请朋友或爱人陪伴着你做。经过几次重复练习之后，你就会记得每个步骤。过程很简单，却十分有效。

闭上眼睛，放松心情，想象自己来到古老疗愈之岛。这个岛屿非常美丽，晴空万里，万里无云，世上再也没有比它更放松的地方了。离海滩不远处，在海浪中隐隐浮现出非常巨大而有威力的水晶，海水中传递着强烈的疗愈力量。踏入海水，一直走到你感觉安心的距离。海水是温暖而平静的，你的皮肤会感觉到有一点刺痛，这是水晶所散发出来的能量，并将这股能量引导到身体上需要治疗的部位，不一定是单一的部位，可能你全身都在渴望着这股疗愈的力量。浸在水中一段时间，感觉放松，让治疗的能量以爱来抚慰你。

现在想象几只非常可爱的海豚游向你，你内心的平静、安详与美丽吸引了它们。海豚既知道如何诊断，也是伟大的治疗者，它们为水晶增添了更多的疗愈能量。现在，你能够跟海豚一样自由自在地游泳了，因为海水充满了治疗的能量。你跟海豚一起游泳，互相碰触，潜入水中，然后又浮出水面呼吸新鲜空气。你非常爱这些刚结交的新朋友，竟然忘了当初要游泳的目的-寻求疗愈之道，但是你的全身已经吸收到了治疗的能量。这些能量来自水晶石，也来自海豚。

等你准备好之后，离开海面，回到沙滩上。你很安心地知道，你想回到海面多少次都可以。你的脚底感觉到海沙的温暖，最神奇的是你身上的海水立刻干了。你觉得满足、快乐与幸福，你静静坐了一下子，感觉太阳的温暖与拂面的轻风。然后你从这样的视觉幻想与温柔梦境中清醒过来，并且知道自己永远可以在清醒之后再重新回去，重新接受治疗。

如何进行视觉轮回

放松心情，闭上眼睛，想象一个灵魂，某个非常聪明的灵魂。这个灵魂可能属于一位去世的亲戚，或你最亲爱的亡友，也可能是一位陌生人，一位与你接触之后你能够完全信任的人。最重要的是这个人毫无条件地爱你，让你感觉十分安全。

你跟着心灵导师的指引，来到一个古代的庙宇，这是记忆与疗愈之庙，矗立在高耸的山头，四周围绕着白云，你攀爬一座山峰的顶端时，大门缓缓打开，你跟着心灵导师进入这个门外有喷泉，围绕着大理石栏杆的地方，墙上镶嵌着多彩多姿的自然美景，庙宇中还有其他人，跟你一样受到自己的心灵导师的引领，每个人都很放松，心情愉悦。

心灵导师带你来到一间贵宾室，室内装潢设计都是一流，但却空无一物，只有一张沙发摆在中央，你躺进沙子里，觉得这辈子都没有这么舒服过。在沙发上方悬挂着一些不同尺寸、形状与色彩的水晶石。心灵导师站在你的方向，将水晶调整到能够完全散发出美妙的光彩—绿色、黄色、蓝色、金色，就像一把激光光束一样进入你的身体或情绪，最后是心灵，这才是最需要治疗的地方。光线转变着，水晶的光芒散为彩虹颜色，你吸收着一种颜色带来的能量。心灵导师指引你看着房间中的一面墙壁，你很惊讶地看到那面墙壁像电影荧幕一样一片黑暗。

在做团体治疗时，我会慢慢倒数，我从十数到一，然后告诉参加者想象他们的前世慢慢浮现在荧幕上。在家中，你可能要等一下，才能让影像慢慢清晰起来。你自己用不着进入过去的生活—可能会出现好几世的生活，你只要想象一下即可。前世出现时可能像是一连串的照片，或是一部电影。或许有一幕会不断地重复出现，这都没有关系，不论你看到什么都无所谓。当你看着荧幕时，你的身体正在吸收水晶石的治疗能量。所谓的治疗不只是一定要疗愈今天的伤痛，也要疗愈前世就已经出现的伤痕。如果你准确地看到前世与今生有相似的根源，治疗的能量就加强了。不过，就算你无法找出相关之处—这样的情况也常常发生，治疗的能量还是有效的。你本身、心灵导师、庙宇、水晶石与光芒，全都结合在一起，成为一股疗愈能量，而且全都是极为强烈有效的能量。

双重疗法：心灵占卜

在团体治疗时，我会将众人分成两人一组，最好彼此都是陌生人。每一个挑选一样自己的东西交给对方，有时候是些小东西，如钥匙、手镯、眼镜、项链或是耳环。双方互换物品之后，我就要他们照一般的练习方法来放松自我。然后我会说你手上拿的对方的东西，会从中收到一些信息，可能是很奇异陌生的信息，也可能跟你所面对的那个人毫不相干，但是，不管你觉得收到的信息有多搞笑或荒谬，对他人来说却可能深具意义。

这并不只是团体游戏之类的把戏，不过确实很有趣。其中还包含了诊断的元素。我在墨西哥市举行过一次这样的治疗活动，其中有 1/3 的人挑的是对方的身体特征，结果他们都能准确地说出对方已经遗忘却十分真实的童年时光。举例来说，我在迈阿密的佛罗里达州国际大学教书时，课堂上有个年轻人，他一辈子都没见过一位女性组员，却能够完全正确地说出她在十岁的生日派对上被姐姐羞辱的过程。

另外还有一个，为了逃避恶棍的抢劫而左臂中过枪伤的年轻男子。在课堂上，他穿着一件长袖衬衫，手腕的扣子是扣起来的，所以他的组员看不到他的伤疤。不过当他拿着他的车钥匙时，他感觉到左手臂前方一阵剧痛。加外还有一些人会说出对方的前世，一些人则能够形容对方小时候居住的房子模样。

在墨西哥市的研讨会即将结束时，我请五位学员拿起麦克风，分享他们与会的体验。其中四个人有了通灵经验；他们都接收到对方死去的亲人所传递的信息，而且全都被对方确认了，然而在这之前，他们双方从来没有见过面，有些人能形容出对方亡友的模样。还有人听到一个六岁的女孩说：“我很好，没问题。你用不着这么担心，我爱你。”他的女性组员听到这话就哭了起来，因为几个月前，她六岁的女儿去世了。

除了参与研讨会外，你可以在家里做个练习，不过最好跟不太熟的朋友或刚认识的人一起练习。你将会为对方传递信息，或挑选一项身体或心理的症状-焦虑、忧郁、哀伤，从而来疗愈对方，你们会很快发展出特殊的联系感觉，不论对你或是对方来说，都是受益良多的回馈。

如何进行远距离疗法

放松身心，闭上眼睛，想象最爱的人可能有身体上的病痛，或是情绪上的困扰。你可以对他们传送疗愈的光芒与能量，同时送上你的祈福（不需要有特定的宗教信仰）与爱，这样的人确实能够帮助他们恢复健康-不管距离多远都有效。我的说法是有科学证据的：在赖瑞达西博士的《重塑医学》（Reinventing Medicine）一书中指出，多项研究显示，心脏病患者单独一人接受治疗的效果，比不上那些有亲人在远方为他祈祷的病患。一项有关艾滋病配对治疗的研究报告显示，尽管他们并不知道自己在为谁祈祷，但感受到艾滋症状比较轻微，也比较不痛苦。

我自己的做法是，在团体中找出一个人，譬如说八个人里有一个人站在圆圈当中，其他的人围住他。我要求大家为这个人注入治疗的能量，要很安静但全神贯注地做。

我在前面说过，当我们专注于某一个特殊的病痛时，治疗能量的练习就特别有效。对维多利亚来说，她的症状就是在她的背部；对伊芙琳来说，日夜煎熬的焦虑感就是她的病症。大多数病人会有某个器官特别容易过敏，或是身体的某个部位特别脆弱，碰到压力很大或生病时，首先发作的就是那个部位-可能是喉咙、呼吸系统，背部、皮肤或心脏，等等。

我这里有另外一个案例，来自米歇尔，另一个杰出女性，她的毛病是膝盖。她记得小时候有一次到家附近的海滩玩耍，左膝被海面的岩块割伤了。长大之后，只要她一有压力，双膝就会间歇性地出现刺痛感，左膝尤其痛得厉害。她焦虑地告诉我，左膝是她的弱点。偶尔她也会感到左膝肿胀，尤其是因为大学时的一次运动伤害，所以左膝动过一点小手术，后来还必须动关节炎手术。我遇见她时，电脑断层扫描与X光照射都显示她的骨质已经疏松了。因为这个伤害，她无法完全伸展左腿，走路也是一瘸一拐的。她很清楚，这个创伤不只是身体的问题，也是情绪的病痛，这是她来找我的真正原因。

在第一次回溯前世的过程中，她很快地回到美国中西部的农村生活，时间是19世纪，她的名字叫艾玛，中年时被一辆马车撞过。这桩意外将她的左膝与小腿撞碎，右膝也受到严重伤害，后来又发炎感染，最后使她终生残疾。接着另一个前世，是中世纪的日本，她是个男性士兵，左膝被箭射穿了。

两次的前世都说明了米歇尔这一世为什么会有膝盖问题，但是没有获得有关因果报应的信息，所以我们继续前进，很快就来到罗马时代之前的北非。这一世米歇尔也是个男人，一个残酷无情的监狱长，他很喜欢打断犯人的腿，这样他们就不会逃亡了，有时候他会用剑或刀子挑断犯人的脚筋；有时用锤子或石头捶烂犯人的膝盖，他会破坏股骨，用大铁钉穿过膝盖，切断脚踝的肌腱。许多囚犯因为伤口发炎感染而死亡，而他却陶醉在这样的悲惨世界中。

他的长官同样高兴把犯人送去给他，他也因为这样的暴力行为一再受到奖赏。在肮脏的环境中，他却能过着奢华的生活。

这次的前世回溯让米歇尔很不舒服，因此在完全理解与厘清真相之前，我们又进行了一次回溯疗法。当然，她知道每个人都经历过野蛮世纪，我们用不着为了几千年前所做的事情而万分羞耻，反而应该认识到，我们的生命之旅就是要不断地超越自我，我们每个人都经历过暴力与残酷的时刻。这一世所犯的过错将会阻挡未来的道路，不过，如果我们能在前世做出聪明的抉择，这一世就会有更愉悦的生活。同样地，如果我们这一世的行为更仁慈有爱心，来生就更能接近宇宙万物、天人合一的境界。

现在，米歇尔终于明白为什么膝盖和腿部会如此疼痛了，她已经为前世的行为付出沉重的代价，不过现在终于有机会摆脱了。在深沉的催眠状态中，她又回到了北非那一世，但是这一次她不是行使暴力的人，而是感觉到痛楚，要求原谅与慈悲。她无法改变那一世既定的细节与事实，但是在灵性的层面，她可以改变自己的反应，这样的回溯疗法称做重整疗法，在回溯中事实并不会因此改变，但是你可以改变自己的反应。米歇尔给了囚犯的灵魂更高层次的心灵，传送出光明与疗愈的信息，因而原谅自己。“我知道要如何打破恶性循环，”她含着眼泪感恩地说，“只有爱与慈悲能做到这一点。”

她开始请求原谅的时候，她膝盖的肿胀也慢慢减轻，接着能完全伸展开来，X光扫描也证实她的膝盖痊愈了。而每逢面临压力，膝盖就会作怪的情况也不再出现。她开始探索理解和移情作用，有了如此深刻的教训，她开始支持提倡废止地雷的团体（通常那会造成跛脚或腿部残疾的后果），以及反对虐待动物团体。事实上她已经获得了宽恕。

米歇尔并不想进入来生，但我知道她的来生会如何。假如这一生她将继续发挥人道主义的精神，她所采取的每一项行动都会影响到下一世，以及再下几个世代的生活。在来生，她将会获得身体的自由，因为她已为北非那一世赎罪了。我不知道她的未来专业会是什么，或是她会遇到谁爱上谁，但我相信她会继续表现出爱、仁慈与怜悯之心。

请让我来分担你的痛苦，
因为我和你一样感同身受，
我们可以休戚与共，
这皆来自无条件的爱。