

罗伊·马丁纳《改变从心开始》

第一部 情绪：行动中的能量

我一直活在疯狂边缘，等待着了解事物的缘由，而不断地敲着门。
门开了。原来我一直是在门内敲打着。

——鲁米(Rumi)的情诗

迪帕克·乔普拉 编辑

费雷敦·基亚(Fereyoun Kia) 翻译

未解决的情绪：自由基能量

我们的生活往往莫基于理性以及一般常识，真理却不倾向于这两者。

——蒂莫西·弗雷克(Timothy Freke)

《禅的智慧》(Zen Wisdom)

要想理解情绪平衡的概念，我们必须先了解情绪的真面目。情绪是被我们诠释成“愉快”或“不愉快”等特定刺激的种种反应。我们倾向于将各种层次和不同程度的感受，归类为两大相反的类别：黑或白、好或坏、全是或全非，否则我们会觉得它们含糊其辞，难以确定。接着，我们的情绪会依据我们对周遭世界的诠释来导引行为。然而问题往往出在情绪的出现并不是有意识的，它们的反应乃是过去的经验所塑造的模式。能够将现在与过去联想到一起，或许是一种有利的生存机制，不过大体说来，这项能力并未对我们做出最好的服务。每当新的经验引发了旧有的情绪，我们就可能受到它的挟持与控制而不再能掌控自己的生活。

如果我们失去了心爱的人，面临危险、亲密或任何一种人际关系，我们很可能会以一种或多种方式回应：恐惧、紧张、失望、嫉妒、担心、内疚、厌倦、欢欣、焦躁不安、挑剔讽刺、猜忌多疑、得意忘形、快乐、无拘无束、充满喜悦、狂热与希望，或是感恩。我们的举止反映了上述的以及其他的情绪。举例来说，如果你身陷于交通阻塞中而不是正在阅读一本书，难道你的行为不会有所不同吗？如果你刚刚赢得一笔为数不小的乐透奖金，你会如何呢？或者你和另一半争吵了一个晚上，第二天回到公司上班，又将会如何呢？我们所有人的行事风格几乎都不一样，因为情绪就是我们行动的基础。

假设你遇到一个陌生人，譬如超市的收银员毫无理由地向你大吼，而且态度又不公平，你会做何反应？我们许多人的反应都源自过去未解决的问题，而这些问题都是高度个人化的。以我刚刚叙述的那个状况为例，少

数民族的人可能会立即做出反应，依据他们以往的经验将其诠释为种族歧视。

基于每个人的性格或是对以往受苦程度的不同认知，有人可能会反应激烈，有人或许会寄一封抱怨函给超市经理，让这位收银员受到申斥或解雇，但也有人选择再也不到这家超市购物，避免未来的任何接触。所有的这些反应都取决于当事人在事发时的情绪与心理状态。有些人或许会假设收银员有个糟糕的一天，因此这件事非关个人；有的人则会有很长一段时间耿耿于怀，忿忿不平。我们的反应并不是出于清醒的选择，因而可能深深陷在盘旋上升的负面情绪与思绪——所谓的“杀人套索”(killerloop)——之中。

人们常问：我们如何才能管理我们的情绪，而不被它们所主宰？答案是我们必须培养情绪平衡的品质，学着解决并改变熟悉的情绪与行为模式。平衡情绪是一种能力，你必须以不压抑的方式辨识、认知、接纳并协调你的情绪。情绪可以指点我们正确的方向，帮助我们做出更恰当的选择。除了受到情绪控制之外，我们也可以学习利用情绪，作为生存和成功的动力。毕竟，解决源自过往的情绪，确实能带给我们更多的自由。

表达与压抑

让我们更深一层地检视情绪的本质。情绪属于我们的“情感制品”(heart ware)，也可说是感觉状态；理性则是我们的“硬体器材”(hardware)，或是神经线路。身体里的情绪和理性不平衡时，显现于外的结果就是压力。压力就是情绪被紧锁在身体里，无法在它的能量通道中自由流动。

一如我先前所叙述的，情绪往往跟我们的某个特定知觉联结在一起，而知觉的起因或刺激则不必然与其所导致的情绪相关。这种种的知觉是跟中枢神经系统的电子化学反应相连的能量，而电子化学反应又是次于能量的一种活动。每当我们经历一次情绪波动，就有一股聚集的（或是潜在的）量子能量需要得到疏解。换言之，不论原因为何，情绪能量需要方向、流动和行动。如果善于处理情绪能量，会带来极大的改进。

体验种种情绪是一回事，表达情绪并任由情绪原有的能量自然地流动或消耗，则是另一回事。情绪驱使我们采取行动，比如说，逃避、面对或表达等。情绪的表达，譬如哭泣或大笑，这两者都可以释放紧张和压力。我们所面对的两难是，宣泄情绪并不是永远可行的事。某些情绪冲动可能导致社会无法接受的行为，像是打人、偷窃、强暴或是种种幼稚的行径。可是我们每个人所认定的可以接受的行为，其实也是我们信念的产物。我们在很小的时候就学会了压抑特定的情绪，以便融入父母为我们制造的窠臼中。

压抑情绪的方式有五种：

- 否认（不承认某种感觉）

- 讲理（脱离个人真实的感受）
- 大事化小（将事情淡化）
- 正向思考（有可能包含上述三种形式）
- 抗拒（不接受）

为了理解我们在压抑情绪时对自己的能量造成了什么影响，我们必须进一步了解能量的循环和流动。

中国人在五千多年前就开始运用针灸的医疗技术了。它根据能量（也就是所谓的“气”）的原理来进行治疗，通过人体数百兆个细胞与组织，沿着复杂的经络系统（或者是能量线路）传送能量或气。因制造气的器官不同，这些气或能量的本质也出现差异。举例来说，肝能量和肾能量的振动频率显然是不同的。

针灸医师也区分出五种基本元素：金、木、水、火、土。他们说明气的本质与周遭的大自然有关。由于肾和膀胱的能量具有寒性、韧性与柔顺的本质，因而被比拟为“水”；肝和胆的能量比较有弹性，无法预测，而且拥有快速改变的特质，因此被比拟为“木”（木同时也代表生长萌芽与幼株的特质）

针灸只是中医的一部分，除了这些基本原则，我们还可以从传统中医学习到一个最有意思的观念，那就是中医师看待能量、情绪与身体之间的关联。中医师通过数千年所发展出来的细心而严谨的观察，确定情绪对体内流动的能量有直接的影响。他们注意到，特定形式的情绪会影响到不同的腺体和器官——有时变得更好，有时变得更糟。

自由基能量

如果情绪没有得到适当处理，就会变成无法控制的能量形式，我称为“自由基能量” (free radical energy)。它类似于高度反动的自由基分子，一种因缺少维生素 c 之类的抗氧化物而导致的新陈代谢毒素。未解决以及压抑的情绪特别具有摧毁性，会影响到与它们对应的器官及组织。以下是两个例子：

长期不恰当地处理沮丧抑郁的情绪，可能导致胆结石或其他胆囊疾病。研究证实，尝试种种节食减重办法的肥胖妇女，要比完全不曾减重或未参加过体重控制班的肥胖妇女，有更高的胆结石发生率。我认为其中的关键就是沮丧抑郁。

长期的焦虑与担忧影响了胃经，可能导致胃溃疡与胃炎。根据最新研究显示，担忧会对免疫系统造成非常严重的影响，使我们容易感染疾病。近年来，胃癌被证实与幽门杆菌（*Helicobacter pylori*）有关，但是能够用抗生素成功地治愈。然而在传统的西方医学界，却从未提及胃癌的潜藏病因：一开始我们为什么会对幽门杆菌缺乏抵抗力？

假设东方医学已经正确地观察到情绪与能量之间的关联，那么在西方科学中，这种关联是否有任何证据呢？

迪帕克·乔普拉博士以最新的医学研究复兴了古代的知识，他提到了所谓的“量子机制身”(quantum mechanical body)。根据他的学说，这是一种智慧网络，会对我们最微细的想法与情绪做出立即反应。它并非仅限于时空里的某个地方，而是更为全面性的、往各个方向延伸的意识场(field)。也许你可以觉知到自己的量子身，却没有办法看到它，因为它完全是由意识场的微弱振动与波动产生出来的。

我们稍后将谈到如何调准量子空间的主题。这里特别要强调的重点是，当我们提到振动时，我们说的是一种能量原则。能量遵循一些简单的法则，其中之一就是能量是不会消失的，它可以改变形式或是变成物质，但是它无法消失，永远会留下记忆或是能量场。

在我们这个时代，另一位重要的开拓者是威廉·蒂勒博士(William Tiller, Ph. D.)。他是全世界研究物质结构的权威人士之一，过去30年来任教于斯坦福大学物质科学系。有人说，蒂勒是科学界的下一个爱因斯坦，因为他从爱因斯坦不得不终止的地方继续研究，发现了信息可以穿越超空间的范畴而比光速跑得更快。这个革命性的模式将科学带入了一个全新的层面。

蒂勒在《科学与人类的转化》(Science and Human Transformation)一书中，探究了微妙的能量与意识。他的研究涵盖了多种领域——譬如顺势疗法、瑜伽、气功、禅坐以及激光，其中的一种观点是：信息影响了物质，而情绪也是信息的一种。这就是针灸医师何以能利用腺体在身体里传送能量的原因。换句话说，情绪本来就充满了能量，如果这些能量无法遵循正当的途径，便可能对我们产生害处而转变成自由基能量。

情绪与免疫系统

许多科学研究都在处理有关情绪与疾病、情绪与治疗以及情绪与长寿的关联，研究的结果证实了我刚才描述的观念。然而这些关联是如何运作的呢？

在西方社会的十大死因中，心脏病名列前茅。有许多风险因子和心脏病有关，包括饮食不均衡、缺乏运动以及血液中的高胆固醇，然而最主要的风险因子却不是上述这些，而是不满意、不快乐、抑郁沮丧和愤怒。这些不平衡情绪的自由基能量，被认为是最有可能致命的。

肝脏与胆囊在胆固醇与脂肪的新陈代谢方面，扮演着重要的角色。过高的胆固醇指数和脂肪含量会导致动脉粥样硬化，这是判断心脏疾病的症候。目前西方科学业已证实，压力会导致胆固醇指数上升。研究发现，每天的紧张和精神沮丧与胆固醇的大幅跃升有密切关系。

就像前面所说的，中医认为肝和胆的能量是木能量，木生火（心脏，，而当木因为失望或沮丧的情绪而变“湿”的时候，身体里的火就变弱了，无法维持它本身的能量。胆固醇变得混乱不仅仅是饮食营养的问题，它也是情绪不平衡造成的。医药界每年靠着降胆固醇的药物赚进数十亿美元，却从未暗示过真正的潜藏原因。

第一本关切心脏病与情绪的指标性著作，是由心脏病专家迈耶·弗里德曼医学博士（Meyer Friedman, MD）以及雷·罗森曼医学博士（Ray H. Rosenman, MD）合著的《A 型行为与你的心脏》（Type A Behavior and Your Heart）。他们发现，被归类为 A 型人格的人，是罹患心脏病的高危人群。而讲话快速的人则有成为工作狂的倾向。他们自动自发、积极进取，尽一切可能以最少的时间达到最大的效用。“时间就是金钱”和“赢就是游戏的代号”，是他们的处世格言。他们喜欢辛勤工作，并发明了“午餐会报”；他们吃饭快，开车快，通常总是匆匆忙忙，即使和自己的孩子玩游戏，他们都没办法放松下来。

这就是为什么 A 型人格是由竞争性快乐（第一个意识的层次）所驱动的辛勤工作者的原因。他们所做的每一件事，都让他们耗费了大量的努力与能量。

对于 A 型人格的人来说，幸好这种性格模式并不是天生的缺陷，而是可以改变的一种习得的行为模式。A 型人格最重要的特征是很容易生气和不耐烦，这些情绪是事业的推进能量，在企业界里非常普遍，但同时也制造出一大堆的压力和紧张而损害了身体。

重要的是，积极投入工作或带有时间紧迫感，都不是心脏病的元凶，关键因素乃是敌意。由威廉斯博士（Dr. Williams）和他杜克大学（Duke University）的同事合作完成的一项研究，测评了超过四百位受测者的敌意与 A 型行为之间的关系，并且进行了有关动脉粥样硬化（心脏动脉阻塞）的测试。受测者当中，敌意项目得分高者，70%有动脉粥样硬化现象；相较之下，敌意项目得分低者，有心脏动脉阻塞现象的，则占一半。这项发现清楚地显示了心脏疾病的成因之中，敌意比任何 A 型行为模式更为致命。在其他类似的研究报告中，拥有高度敌意者通常比低敌意拥有者，高出了六倍的心脏病发病率。

这些研究最令我感兴趣的是，他们所测量的敌意基本上反映出对人类天性和动机缺乏信任。敌意奠基于“人性本恶”的信念，以及别人会评断、欺骗和苛待你的自我实现式预言，这是非常具有压力且损害心脏的态度。在下一章里，我们将彻底检视何以信念会成为自我实现式的预言：

在中医里，A 型人格属于阳木型。针对这种人格所采用的平衡情绪技巧，就是要调整他们的脚步，让他们以更直觉的方式（不是冲动的当下反应，而是学习如何倾听），从辛勤地工作转变为聪明地工作。阳木型的人一旦

成功地转化，如开始减缓吃东西的速度，耐心地排队或等候交通阻塞，说话放慢而且真正能倾听，就会变得比较不自我中心了。

阳盛的情况借着阴性的治疗而得以平衡。无论是表现在外或压抑在内的敌意，都是源自于弱木的能量，而这势必会影响具有这种情绪的人。阳木型的人最佳的治疗方式就是禅坐、气功、太极拳、瑜伽、在大自然中散步、听音乐、咏唱圣歌以及进行其他形式的放松。直接接触肉体，如按摩、拥抱、抚慰以及人际互动，也都是很好的纾解心脏压力的良方。生命的脚步一旦平静下来，阳木的反应就变得不那么情绪化，而可以从第一层的意识转移到第二层。

对心脏最好的补救之道就是放下和接纳。在日本，这种状态叫做“没法子”（shoganai）。你在没法子当中，接受自己无法改变的事，对能够影响的事则采取行动。稍后，我将介绍特定的针灸点，结合明确的自我肯定来镇定阳木能量。这些情绪平衡技巧能够帮助我们维持心脏的健康。

癌症是人类另一个主要的杀手。哈佛医学院（Harvard Medical School）教授琼·博里森科医学博士是心理学家兼细胞生物学家，她与一群医生合作，探究性格与癌症之间的关联。她在研究中发现，癌症病人通常和父母关系不良。此外，巴尔的摩马里兰医学院（Maryland School of Medicines in Baltimore）人类心理学研究中心的詹姆斯·林奇博士（James J. Lynch, Ph. D.）发现，独居者有较高的生病几率，而且容易英年早逝。他确立了癌症与孤独之间的关系。

休斯顿的德州公共健康大学（University of Texas School of Public Health in Houston）传染病学教授理查德·谢克勒博士（Richard B. Schekelle, Ph. D.）发现，高度沮丧忧郁的人比起能够自我控制的人，有高出两倍的罹患癌症几率。有许多研究也显示，沮丧与功能较弱的免疫系统有关；其他研究也发现，绝大多数的癌症患者都失去了表达自我的创造力。何以至此，这里或许有退休、配偶的死亡、子女离家以及放弃嗜好或运动等原因。

附带研究指出，压抑愤怒也是罹患癌症的重大因素之一。许多人尽管乐意为他人或某个值得的理由挺身而出，却无法在自我防卫时表达愤怒或敌意。乳癌研究证实：容易动怒的妇女，罹患恶性肿瘤的比率高于罹患良性肿瘤，而且罹患癌症的妇女对于自己动了怒（甚至当她们觉得自己是对的）容易感到抱歉，罹患良性肿瘤的妇女则倾向于动了怒还一直生气下去。

另一项有趣的发现是，没有罹患癌症的妇女容易突然爆发一阵脾气，然后就彻底放松了。她们比较能重新设定焦点，投入令她们愉快的目标。我们可以做出一个结论：未表达或压抑的愤怒是极为有毒的。

对健康领域的另一项主题——寿命来说，情绪和态度具有重大的影响力。多年来大部分的人都已经知道，身体活动力强的人比起习惯坐办公桌的人，平均寿命大约要多出七年。身体活动力强的人较不容易感觉沮丧或焦虑，

他们往往体验到更佳的心智效能、更高的自尊、更平静的睡眠、更放松的心情，他们的自发性、进取心和自我接纳的能力也比较高。

研究老化的过程所得出的结论就是，长寿最主要的情绪因素包括：拥有生活目标、觉得与其他人有关联以及有好奇心。一份针对 12 位百龄人瑞所做的研究发现，他们的生活有下列共通性：和他人的关系密切、生产力充沛、自我价值高以及信仰虔诚。在另一份研究中，有关自尊心、紧密的人际关系以及对生活的高度满意的测试，他们也得到极高的分数。

在斯堪的纳维亚，针对 1062 位 67 岁以上老人所做的研究发现，身体健康与活动力是影响长寿的关键因素。可是在这份研究里，较为年轻的受访者的生存要素中，心理健康要比生理健康、人际关系、机动性或是精神生活更重要。就我个人的研究发现，保持心理健康的人们，即使到了非常老的岁数，显然还拥有足够的能力，可以处理艰难困苦、重大损失以及曲折起伏的人生。

心理健康与生理健康是唇齿相依，密不可分的。某学者估计，所有的生理疾病中，大约 90% 的潜在病因是由心理造成的。我认为这不是一个夸大的数据，事实上，这或许还是保守的估计。今天我们已经得到足够的证据，能证实每一种疾病或多或少都受到情绪的左右。

你的免疫系统一如心理状态，也有同样的反应方式。通过所谓的人脑控制回路，免疫系统和感觉方式紧密结合在一起。你的感觉会改变你的能量状态与生化 / 生理状态。换言之，如果你感到沮丧抑郁，你的免疫系统也会充满沮丧，而可能被入侵者或叛变的细胞（癌症 / 肿瘤）击垮；如果你觉得像个牺牲者，你的免疫系统也会变得缺乏防御，容易毁损；如果你倾向于长时间怀着未解决的愤怒，你的肝脏将屈服于压力，身体将无法有效发挥解毒功能。最后，这些情绪会导致身体疲劳，沮丧抑郁会因此介入而形成恶性循环。

我个人的研究显示，吸烟和其他的上瘾症，从来都不是生理因素造成的，而是心理因素导致的。在吸烟族里，沮丧抑郁和自杀率都比不吸烟者更高。瘾君子时常会用香烟来掩饰痛苦。事实上，抽烟是压抑情绪的最佳方式之一，它会制造出大量的自由基能量来恣意蹂躏身体。（尼古丁成瘾者只要进行特别的针灸治疗，解除因情绪压抑而造成的气滞，就很容易戒除烟瘾了。）重要的是，我们要努力戒除所有的上瘾症，以便让我们从情绪平衡的障碍物中得到解脱。

能量何以必须流动

能量是物质的形成基质。如果体内含有未解决的情绪所造成的自由基能量，将会导致不和谐，所以情绪平衡与寿命的长短是息息相关的。不和谐的情绪瓦解了细胞的电子场，造成生化反应的混乱和故障而影响了系统的完整性，使我们容易生病。

身体的运动是促进经络里能量流动的方法之一。经络好比是贯通整个人体的无数条电子河流，未解决的情绪就像是我們扔进河里的大石头，造成了能量流动的阻力。借由身体的运动，可以增加河流里的总能量，因而较容易克服石块或拦沙坝的阻碍。有些运动是特别设计来增加能量的流动的，像是气功、禅坐、太极拳，都能对人的情绪状态产生巨大的影响力。

情绪平衡的第一个法则，就是接受发生在你身上的事，而且有能力采取行动带来改变。无助以及自认是牺牲者的感觉，的确会让你的免疫系统陷入麻烦。

我在前面提到过，我曾经参观中国台湾的某家医院，借助类似气功的简单身心疗法，有效地治愈了许多慢性病（在 30 到 50 天内有 95% 的人治愈了）。你或许会同意，利用心智来导引能量，确实有极大的效果，所以气功练习要达到的唯一目的就是：重新导正身体里的各种能量，让我们所有的系统趋于和谐。能量流经之处，我们的情绪阻塞将会减少或消失。气功最常见的作用之一就是快乐，多数初学者在接触气功后继续修炼下去的原因之一，就是受到了这种至乐状态的吸引。

对于多数研究者而言，心智显然是最强有力、便于人类使用的治疗工具。通过指压疗法、禅坐、自我催眠、生物反馈、灵气（reiki）以及徒手调气，我们可以让脑海里洋溢种种正向的治愈影像与信息，然后将之转化为身体的语言——生化反应。

反过来说，任何形式的疾病都是一个讯号，提醒我们检视情绪，找出潜藏的真正病因。即使是普通的感冒，都意味着该向内探究，检视到底什么事令你倍感压力：哪些情绪尚未解决？你在烦恼什么？令你焦虑、忧心或恐惧的是什么？你的自尊情况如何？你是否觉得脆弱、依赖或是深感威胁？目前你正恐惧着哪些事？你是否专注于心灵成长，是否想要发现自己的真相？

我对于不舒服（discomfort）的定义是“乱流”（turbulence），它是由未解决的情绪引起的。如果我们未能缓解乱流，那么迟早会再度经历同样或类似的乱流。压力和乱流并不是外在因素导致的，而是我们任由外在因素影响内在实相的结果。换言之，是被我们的反应所引起的。

诱因：内心世界的反映

一名学生来到寺院寻求佛陀的真理。

“你为什么要到寺院来？”师父问道。

“你为什么忽略了你自已家中的珍宝？”

“什么是我的珍宝？”学生问道。

“那个会问问题的，就是你的宝物。”师父回答。

在我们这个时代，所有伟大的精神导师都在说同一件事：“我们制造了自己的现实。”然而对多数人来说，这是很难相信的事。如果这句话是真的，我们为什么要制造出这么多悲惨的状况，像是战争、贫穷和受苦受难？发生于外在世界（大宇宙）的所有事情，都是我们内心世界所发生的事情的反映。韦恩·戴尔博士在《择善固执》（*Staying on the Path*）一书中，准确地阐述了这项原则：“你的环境不会决定你未来的人生，它们显露的是你到目前为止所选择的种种自我形象。”要了解这番话，我们只需要稍稍深入探究一下现代的量子物理学。

我们每个人都有能量场，以一定的振动模式和其他的能量场互动。情绪、思想以及其他非物质的特质，如直觉、冲动、动机、创意，都从这个能量十足的次元，这个充满爆炸力的混沌中迸发出来。目前已知，物质是由 99.999% 的空间（空无一物）以及 0.001% 的原子（物质）组成，因此，我们所看到的一切都是由原子的振动创造出来的幻象，非常类似电影的运作。我们去看电影时，由于速度的关系，放映机投射出来的每一格独立静止的画面，最后都变成了银幕上流畅而真实的动作。我们的大脑将它们诠释为一个单一不变的影像，一种持久的幻象。

事实上我们所知觉的一切都是幻象。比起我们无法看到的，我们所能看到的根本不算什么。电磁的辐射范围是如此广大，远远超出了人类的想象之外，而可见光不过占了整个光谱不到一亿兆分之一。即使是肉眼可见的事物，由于每个人过往的经验不同，而用了各自设定的条件来过滤信息，使得每个人皆以不同的方式来诠释它们。

知觉是我们对外界认知的一种主观上的扭曲。这也是何以每个事件对于牵涉其中的不同个人而言，都是截然不同的经验的原因。如果我们只依赖五种感官（译注：眼看、耳听、鼻闻、舌尝、触觉），将只能得到整体真相的断简残篇。事实上，人体具备的感觉能力远远超过五种生理感官，借着渐渐觉察到这些额外的感觉并加以运用，我们可以演化到更为直觉的第二个意识的层次。在第二层次我们开始认知到，能量是以截然不同的方式在共振着，这有别于由五种粗糙的原始感官所主宰的第一个意识层次。

基因形态场

每一个人都和其他生物的能量场互动，并通过本身的能量场以及来自环境的刺激互动。环境的刺激也许源自其他人的能量，或来自如电脑、手机等设备的电磁场。通过我们的感觉、思想以及直觉，我们觉察到这些信息。然而各种能量场在我们身上造成的影响，绝大部分都隐藏在我们的认知范围之外，其中只有少许的信息能真正进入我们的能量场。

我们的思想持续地将情绪投射到外界，进入了联结场(connecting field)，也就是所谓的“基因形态场”(morphogenetic field)里面。这是一种电磁场，它吞没了我们的世界，并使得每个人与他人直接联结。当我们将情绪投射到周遭世界时，其他人也可以接收到我们的信息与意图；同样的，我们对于未听到、未看到的以及别人未说出口的信息，也能做出反应。每个人都毫无例外地投射自己的思想和情绪到基因形态场里，基因形态场里的能量属于非生理感官发挥的空间，例如第六感、直觉和千里眼等。所有人都具备这些非生理性的感觉，虽然多数人并不晓得自己拥有这份能力。

人们可以通过思想、担忧和祈祷来影响我们。在一项关于人类能量的突破性研究中，有能力看到灵光的通灵者观察能量场的改变，瓦莱丽·亨特博士(Dr. Valerie Hunt)则在一边记下病人的脑波，皮肤的痉挛反应，心跳、血压的变化与肌肉收缩的情况。她发现，在上述系统改变之前，能量场就已经产生变化了。所有物质的核心都是以能量模式示现的信息。能量体和能量场乃是供肉体使用的模板。

或许这个概念有助于说明“我们如何制造出自己的现实”这一理念。我们可以很单纯地从考试紧张的现象来观察，这是一个非常普通的压力模式，它具有清楚易辨的原因。在考试期间，轻微的紧张或焦虑是正常的。生理学认为，这种能量可以帮助学生改善他们的焦点、专注力以及阅读的速度。

另一方面，考试紧张有时也会产生问题。超时的专注，从几个小时到一个星期或更久，在考试期间是十分常见的。许多学生经历了负面的思想或信念，像是“我会失败”或“考试会太难”，他们担心并预期着“我会什么都不记得”。这些想法常常制造出恐惧、拉肚子、恶心、焦躁不安、尿频、头痛、挑衅行为、烦躁易怒以及晕眩等症状，所有的这些症状都会冲击学生在考试时的表现。在某些情况下，考试紧张可能会引起巨大压力，导致学生退缩不前或拒绝参加考试，以及恐慌来袭、失眠或渴睡、厌食或贪食等情况。对某些学生来说，他们恐惧的情况终于实现了。考生如果真的在考场失利，就证实了本身稍早的负面信念。

恐惧可以将不受欢迎的情境具体化。在上述的情况中，考试触发了我们内心未曾解决的问题。假设我们根据这些情绪问题行事，就是基于过去的经验而非现在的处境，为自己制造出大宇宙里的现实。诱因不是来自外在环境就是来自内在环境的刺激物，所以我们应该考虑诱因如何影响了我们的身体。

细胞记忆

在小宇宙的现实中，包括我们的思想、信念和认知，都会影响到身体的每一个细胞，因此，了解情绪的力量就是健康的关键，特别是一再重复出现的想法或态度，往往决定了你是健康的还是生病了。在精神神经免疫学(Psycho Neuro Immunology)中，对心智、情绪和免疫系统之间的关联，

已经有广泛的研究。研究发现，中枢神经系统与免疫系统以两种方式联结在一起。

首先，每个思想都会转译成生化语言，由担任信差的化学物——神经缩氨酸（neuropeptides）来进行传递。神经缩氨酸不但影响脑部，也影响到我们所有的器官、腺体、细胞和组织。它们的主要目的似乎就是向身体里的每个细胞，传达我们所想到的每个念头以及感觉到的每个情绪。神经生物学家坎达丝·珀特（Candace Pert）的研究显示，充满着不同情绪的想法与记忆，会让身体制造出不同的神经缩氨酸。同样的，科罗拉多州博尔德心脏研究中心（Institute of Heart Math in Boulder, Colorado）的研究人员发现，正向情绪能提升人体 DHEA（恢复青春活力的荷尔蒙，能够保护人体对抗压力）以及 IgA（一种免疫蛋白质）的浓度，而负向情绪则会降低此二者。

进一步的发现是，器官可以储存情绪信息。在今日器官移植日益普遍之际，这点已经得到更多的证实。保罗·皮尔索尔（Paul Pearsall）的《心脏密码》（The Heart's Code）一书，描述了 73 个因为心脏移植手术而移植了记忆的案例。其中一个案例描述一位换心人因接收了捐赠者的记忆，而侦破了一件谋杀案。一位妇人在换心手术之后，开始迷上了啤酒和汉堡，跟捐赠者一模一样。另一位换心人则回想起捐赠者说过的母语词汇与句子，那是换心人未曾学过的语言。这类例子不胜枚举。

皮尔索尔指出，细胞以电磁波传送信息，而记忆可以储存在每一个细胞里。于是每个细胞就变成了整个身体的全息图像（hologram），而“某个心脏细胞只是一个具有单一目标的细胞”的观念，就不再属实了。事实上，所有的器官和细胞都储存了情绪的信息，这种现象就是所谓的“细胞记忆”（cellular memory）。

其次，中枢神经系统必须通过自律神经联结免疫系统。自律神经系统分为副交感神经（Parasympathetic Nervous System，简称 PNS）与交感神经（Sympathetic Nervous System，简称 SNS）。副交感神经是阴面，具有促进生长、再生与同化的作用，在放松和休息的时候最能发挥影响。它是我们制造出的缓冲方式，能够帮助我们度过充满压力的时刻。交感神经则是反射系统，它监督并适应外在刺激，如噪音、温度和痛苦等。它是我们生存机制的一部分，能够帮助我们在瞬间产生强大的活力。副交感神经是向内的，专注于情绪及认知的；交感神经则是对外的，专注于阳面的。

由于快速的生活步调以及大量的资讯和工作压力，交感神经在我们近年来的文化中更具有支配力。因此，协助副交感神经的方式，便成为维持健康与福祉的基本要素。协助副交感神经的方式包括禅坐、太极拳、气功与放松的方法。

知觉如何影响生物学

知觉和情绪诱因是如何影响免疫系统的呢？

让我们举个例子。假设你目前在工作上一切顺心如意，为了奖励你的优异表现，老板决定提拔你，而你将成为同事们的上司。想象一下，你最初的反应是纯粹的兴奋。你知道你的薪水将调升 50%，公司会配一辆车以及分额外的红利给你，这些条件令你欣喜万分。你的大脑制造出这种心态下对应的化学物质，而你身体里的所有细胞也变得十分兴奋。你身体里的副交感神经的[活动](#)因此而增强，释放出快乐的化学物质 β 安多酚

（beta-endorphins）。这是个好消息，它振奋了你的压力适应缓冲区。

过了一会儿，其他想法开始出现。你发觉自己是公司里最年轻的经理人之一，而你即将管理年龄足以当你父母的部属，你觉得有点惊慌，怕自己无法达成公司的期望。接着这种预期心理引起了交感神经的反应，导致化学物质如正肾上腺素（norepinephrine）悄悄地在血液中流动，这些化学物质将坏消息传达到所有的细胞里。于是，身体进入了警戒状态，你的肾上腺素的分泌激增，制造出强而有力的荷尔蒙，即“肾上腺皮质内分泌素”（cortisol），引起所谓的“战斗或逃逸反应”，通常是惊慌和焦虑。

你是否看出来在身体里面，同样的信息如何因我们当时的注意力专注在不同的思想上，而触发了两种相反的反应？

显然我们的想法引发了生化反应，这也是为何我们的想法会影响身体的原因之一。同样的，身体也是由能量系统管理的。在能量体里两个最为人知的部分，就是各种腺体的循环系统与主要的能量中枢一脉轮。同样重要的，则是围绕在我们周遭的能量场。这是个电磁场，让我们能够知道有人在后方注视着我们，或是有人偷偷地从身后接近，尽管我们没听到或看到，也会有所察觉。电磁场就是我们的直觉基础，也就是所谓的“第六感”。

（当我们在第二层次的意识状态时，这些形式的超感能力会变得更活跃。）这个能量场也有心灵的功能，包括了灵魂与肉体间的联系作用。

尽管身体能不断自我更新，我们却发现自己反复经验同样的疾病症状，理由是能量模式并没有改变。我们的蓝图，或者说是模板，仍然维持原状。当能量系统失去平衡、变弱或受损时，问题就会在其他系统中发生，像是消化系统、内分泌系统以及相关的组织。

能量体变弱或受损该由谁来负责呢？只要发生在我们身上的事情诱发了不愉快的反应，都会对我们的能量体有所影响（例如外伤、生病、精神创伤、想法或信念等）。当我们已经变得虚弱时，如果又得面对其他挑战带来的新压力，冲击就会变得更大。

特定的诱因

不愉快的反应乃是来自潜意识的线索和信号，提醒我们还有尚未解决的情绪问题。如果我们忽略它们，或许会错失解决生活中重大问题的宝贵机会。下列各种产生情绪反应的诱因都属于五种感官的范畴，因此很容易辨识出来。

- 声音诱因：特定的音乐、声响或声音，都可能引发剧烈的情绪反应。有些人因为听到自己在录音带里的声音而生起强烈的不快；不小心听到别人的批评话语，也可能产生愤怒；有些人必须处在安静的环境里，否则无法入睡，不过，也有些人需要抚慰的声响，才能安心入眠。
- 视觉诱因：这种类别的诱因往往是无止境的。某些人只要一看到血腥或暴力就抓狂了，有些人则无法忍受看到分手的配偶或情人和别人在一起。
- 触觉诱因：身体上的特定位置可能会带来负面回忆，因此特定的抚摸方式或许会引发惊慌。很多人对于被人拥抱或亲吻极度敏感，而童年遭到性侵害或被其他的暴力伤害过的人，很可能因身体的接触而引发各种情绪上的联想。
- 嗅觉诱因：香味以及通常被认为是愉快或不愉快的味道，会引发各式各样的情绪反应。举例来说，某种香水或古龙水的味道，就如同刚出炉的面包香味，能引发对过往的记忆。
- 味觉诱因：味蕾的味觉就像嗅觉一样，在诱发的过程中扮演着重要角色。举例来说，我对吃稀饭有不愉快的记忆！稀饭本身是很普通的东西，但是它的味道让我联想起成长的那段时期，我认为那是我生命中较不愉快的时光。

下一类的诱因和我们的五种感官无关，是我们内在的活动引发的。我们有可能一早醒来就觉得糟透了。我们可能不断地转换情绪。我们可能因为天气或跟某个人谈过话而心情抑郁。在这些情况之下，我们经验了潜意识的运作，它试图将我们的注意力转向意识尚未觉察的问题。忽略这些偶然的治愈机会，我们可能会继续走在通往自我毁灭或疾病的道路上。

有时情绪硬是毫无理由地出现了，这时我们很可能已经和别人的能量或情绪产生了共振。外在的能量很可能冲击到我们本身能量体的节奏、频率、波长与电磁能。我们的能量真的会跟外在的能量共振，然而要活化这种共振，双方的能量系统必须共享相似的结构。换言之，如果你体内的能量波和他人的能量波共享同一频率或振动率，则有可能改变或转换你的感觉状态。

只有在你的系统里存在着有毒情绪时，这种种的诱因才会产生作用。有毒的情绪就是未解决的情绪，或是遭到自己误译的情绪一直没能得到释放，而深陷在内部能量的记忆里。这就是我们在“未解决的情绪”这一章里探索过的自由基能量。在神经系统里，不管哪种情绪，都不会释放出特定的化学物质，我们必须赋予它意义或诠释，才会产生出生化反应，并且和想

法产生关联。这些意义或诠释才是疾病的引发者，是它们造成了体内的不平衡。

情绪并无好坏之分，不过它们确实代表了导引的力量。我们感觉很好的时候（也有必要区别出竞争性的快乐、有条件的快乐和无条件的快乐），就被引导到健康与满足的路上。不愉快的情绪则是警告的标志，促使我们进一步地检视本身的行为或认知。引起不愉快感觉的这些诱因，永远应该受到欢迎，毕竟它们提供了改变自我的机会，使我们更贴近无条件的快乐。通过感官知觉，留意那些带来感激、欢欣、乐趣和安适感的事物，我们就可以塑造出自己的健康。

你或许无法控制这个世界所发生的事，但绝对可以控制自己处事的态度，这就是情绪平衡的目的。我们日常生活里的每一天、每一瞬间，都提供了重新开始的机会。在这崭新的一刻里，请试着放下那些不再能为我们效劳的事物。如果我们不承担起这份责任，将会陷入软弱无能的信念，认为坏事总是发生在自己身上，而自己只是环境的牺牲者。

你一旦把自己看成是牺牲者，你就会变成牺牲者，你的能量体会做出相应的反应。如果你把自己从这种软弱无能的信念或感觉中释放出来，就跨出了挣脱过去的第一步。摆脱过往的束缚，意味着自由流动的能量、记忆或思想中不再有阻碍。

这些诱因虽然创造出乱流，却提供了最佳的成长机会。譬如下面这个例子：你陷身在车阵中，来不及准时赶上一项重要的会议，而且手机又没电了，这时你的感觉如何？如果你觉得沮丧、挫折、愤怒和焦虑，或是生起了没法子（接受这是自己不能改变的处境，所以该继续过好自己的生活）或至乐（尽管处境不愉快，仍然感到快乐）以外的任何感觉，那么你就被诱因触发了，这时你就需要认真检视一下自我了。这确实是一次自我检讨和释放情绪能量的大好机会。

从第一个意识层次来审视你的困境，你有一切权利感到沮丧。但如果你是处于第二个意识层次，就必须为这个处境负起责任，并连接上自己的直觉。你需要检查下列事项：

- 不出席这场会议是否对我有好处？
- 如果这是一场有正向意义的会议，将会有哪些后果？
- 如果是一次成功的会议，我必须放弃些什么？
- 我害怕失去什么？
- 我已经准备好迎接这个层次的成就了吗？
- 我对这个成就是否仍抱持着任何疑虑或不好的感觉？

在做这种形式的练习时，应该尽可能深入地探究，最好能采取静默的态度。借着从结果中抽离出来进入静虑的状态，就能专注地理解内心的活动。

你一旦创造出静默，并且能感觉到轻松自在，就可以看见从无所不知的内心涌现出来的东西。迪帕克·乔普拉把这种洞察力称作“观察者”或“见证者”，现在请扪心自问以下的问题：

- 我原本可以避免因交通阻塞而造成的延误，那么被我忽略的迹象有哪些？
- 什么原因导致了这一连串的事件，而造成了这个处境？
- 我该如何面对这个处境？
- 我原本可以采取哪些预防措施的？
- 我现在怎么做，才能联络上这个会议的人？（例如可能的话，下高速公路找一个公用电话亭。）
- 我为什么会创造出这样的处境？
- 没办法参加的好处是什么？（或许可以有更多的准备时间。）

当然，没人能记得某个特定状态的所有大小琐事，但如果你真的试着做这项练习，你会很惊奇地发现自己得到了多少收获。在我们的生活中，任何事的发生都有其原由，就长远来看，结果总是为了我们好。

当我们到达第三个意识的层次，也就是行若无事的层次，我们将会了解无论置身何种情境，都是所有情境中最好的，因为这就是我们自己制造出来的现实。我们知道当时的情境之下蕴涵着哪些意图，因此当我们身处乱流时，首先需要拾回见证者的洞察力，看清这个乱流（或称为诱因、压力、挫折、伤害、意外、巧合、厄运）是如何映照出了我们本身的意识。最值得一提的就是，即使我们对乱流的认知有所不同，当时的意图仍然会有正向结果。（译注：请留意此观点必须以清醒的洞察为基础。）

行若无事的状态也是一种信任的状态，信任神圣的意图与我们的意图是结合成一体。这是一种接纳、宽恕与放下的状态。它是最少阻力的道路，但并非想要避免工作，而是我们知道如果我们容许宇宙做它自己的工作，我们将会会有更多的成就。在这个心智架构里，如果我们经历的处境引发了内在的情绪或乱流，我们会立刻知道这和本身正在经历的外来刺激无关，而完全是出于内在未解决的问题。借着爱不是抗拒或迎击，我们可以转化乱流。

著名的治疗师兼作家盖伊·亨德里克斯（Gay Hendricks）曾指出，我们生活中任何领域的痛苦、谴责或羞耻之所以存在，是因为我们对那个领域还爱得不够。驱赶不愉快的感觉（如罪恶感或惭愧）的最好办法，就是喜爱自己所拥有的感觉。借着轻松自在地接纳你的感觉与想法，而且不耗费能量去评断它们，只是大步地向前进，你就能解放自己，再度变得具有创造力。也就是说，能量再度自由地循环，而乱流的影响也消失了。

第三个意识层次也可能示现出新文化典范。今日尽管仍有种种力量在强烈地对抗此一趋势，全球的价值观却已经发生了深层的范型转移，开始更清醒地*生命系统。本质上，整个世界的集体无意识已经反映出了这种转型的情况。越来越多的人体会到自己就是他们所处环境的主人，是无形世界的塑造者，其意识也因而越来越趋近于因地的实相。

自我排拒与自我接纳：管理内心的乱流

所有的生命都是变动不居的，有各式各样的形式。我们要不是随波逐流，就是抗拒挣扎。

如果快乐地逐流，我们的所见将一如科学的洞见：事物只是时空之中的发生，而那些发生也只是时间之流里的大小旋涡罢了。

如果我们随波逐流——业障的永无止息之流，我们可以在逐流之时细细品味它的本来面目，而不觉得是在受苦。

接纳它，我们就与它合而为一：抗拒它，我们就会受到伤害。

——蒂莫西·弗雷克 《禅的智慧》

到目前为止，我只暗示了平衡情绪的原则之一：自我接纳。在“未解决的情绪”那一章里，我们检视了情绪这个能量现象有可能转而对抗我们内心的平衡，从而导致慢性疾病。在“诱因”那一章里我们视真实生活里的日常经验为内在骚动的表达，而且进一步的，我们从第三个意识层次，看到了自己通过种种意图而制造出的所有情境。你一旦能深入了解平衡情绪的机制，这个简单的乱流管理法的优雅之处将变得十分明显。基本上，这就是自我解脱的一种手段。因此，首先我们要学习的就是自我接纳。

如果我们回顾以往评估我们的生活，多数人都可以找到许多例，像是情感妨碍了前途，或是阻挠了原本较合意的行为。我们的情绪在相当程度上决定了我们对这些混乱场面的反应。我们常常为了微不足道的琐事而大发雷霆。（举例来说，辛苦工作了一天或是必须面对讨厌的琐事。）在这些情况下耐心是有限的，上班八小时，面对客户或消费者扮演“好人”角色之后，我们放松了警戒，而没有对我们所爱的人表现出同等的体恤。

当日子不好过时，你或许会开始信，每个人的感受并无多大的选择余地，而生活就是要学习妥协与适应环境。好在人们就像是橘子，如果你挤压它，里面的汁液就会流出来。假设里面是苦涩和愤怒，挤出来的果汁就是苦涩或愤怒，但如果里面是甜美和欢欣，果汁就是甜美而充满欢欣的。借由勤勉地练习一些简单的技巧，我们就能以欢欣喜悦取代苦涩。我们可以不断地演化，就算是身处压力之下，也可以向所爱的人以及其他任何人显现我们的爱与善意。

我们无法妥善处理情绪，乃是源自于自我排拒。我们排拒自己的情绪，只因为我们对它们下了论断，认为它们是坏的、错的，但其实它们并非如此。情绪只不过就是情绪罢了。如果我们可以接纳自己在任何时候的面貌和感觉，就可以释放出大量的生命力；如果我们办不到，被抑制的情绪能量就会转变为压力，对我们造成损害。

人类与动物的不同之处，就在于人类有能力创造出自我的种种形象，并依此来衡量自身的价值。讽刺的是，在我们创造自我形象的同时，我们也经常在评断和排拒它们，因而施加了不必要的痛苦。任何对自我形象的排拒都会变成自我排拒，而自我排拒是我们大部分问题的根本原因。如果我们抗拒某部分的自己，实际上就是在弱化和摧毁让我们得以生存的心哩和能量基础。多数人并不喜欢他们从一开始就创造出来的自我形象。处理自我抗拒因而变成人类最大的挑战。

自我抗拒的情绪乱流是一股向下的涡旋，它毫无建树可言。为了闪避挑战和痛苦，我们创造出了各种防卫机制，并通过闪躲、否认、压抑、责怪或批判来过滤每一个经验。我们限制了自己的能力，不去表达亲密和情感，不听批评之辞，不寻求帮助，也不去解决内心的冲突矛盾，因而失去了客观性与直觉，最后的结果就是毫无选择的余地。到了那个时刻，我们已经成为自己阴暗面的牺牲者，而彻底活在恐惧之中，成为情绪的人质，只能有限度地回应人和事件。很不幸，我们自己发动了绝大多数的内在情绪噪音或乱流。

请记住：自尊乃是情绪生存的基本要素。如果没有足够的自我价值，人生将是一场痛苦的练习，我们将错失原本可能是充实而令人满意的经验。

种种自我排拒的形式

多数人宁可不去感觉某些情绪，这些情绪很可能是由一通唠叨的电话、一封批评的信函或是另一半所做的某件事而引发的，任何事都可能让橘子流出酸涩的果汁。在这些时刻里，我们或许会发现自己以下列四种方式对事件的压力做出反应。再次重申，这些对外在刺激的不同反应方式，都根植于我们如何认知自我。我们或许会通过下列的方式而反应：

● 无能的感觉：包括无助、绝望、挫折、沮丧、愤怒、嫉妒、不妥当的感觉、羞耻和罪恶感等。

● 打击自己的行为（self-defeating behavior）：许多人为了逃离不想要的情绪而畏缩退却，要不然就是变得咄咄逼人，并且往往会滥用转移心智的替代物（例如酒精、药物、毒品），或是转换情绪的替代品（例如食物、巧克力、香烟）。他们会责怪他人，大吼大叫，乱发脾气。有时他们又表现得完全无动于衷或是表面上很镇定。

● 负向信念：这些负向信念都是对特定情绪——譬如生气、沮丧或是性渴望——的强烈对比，认为这些情绪是错的或坏的。某些人经验到这类感觉时，会产生极端的羞耻感或罪恶感。

● 自我毁灭的举止：有些人对情绪上无法处理的状况会有另一种反应，那就是不负责任或是表现出具有胁迫性的态度。这种人或许在潜意识里存有想死的愿望，这意味着就某个层面而言，他们是在迎接外来的伤害，或借着种种行动寻求负向的注意力。

在你继续读下去之前，请花点时间沉静下来，思索到目前为止所读过的一切。你是否能辨识得出你曾经有过的经验？如果可以的话，你打算在未来如何改变那些反应？你将需要哪些资源，以便做出改变？你可以做些什么来取得更多的资源？

就我的看法，我们需要克服两大幻觉，以便改变我们的反应模式，它们分别是：

- 一、外来的因素制造了我们的压力。
- 二、当我们饱受压力时，需要来自外面的帮助。

你一旦了解了这两种观念以及背后暗藏的信息之荒唐可笑，就已经走在达到情绪平衡状态的半途中了。因为，如果真的是外在因素造成了内在的骚乱，那么寻找免除压力的保护方法（如逃避、退缩或否认）就是正确的。不过这也意味着：我们是环境的被动受害者，对自己的生活毫无掌控力。反过来说，如果我们接受是自己引起了内在一切重大的伤害，制造了生活中的灾祸，我们就更能控制命令中枢，学习如何在崎岖的生命道路上清楚地掌稳方向。因此，我们唯一需要外在资源给予我们的帮助，就是一套如何掌握自己的生活以及相互支援的人脉网络。

请阅读下面这段文字至少两次。

平衡情绪的重点就是要认清所有重要的事情都来自于内在，这是通往内心和谐的第一个线索。我们需要接纳自己，接纳生命是艰苦的，接纳人生中将会有重重的阻碍，接纳我们将会犯下许多错误，以及接纳许多人会误认为我们就是他们苦恼的源头。

等到你彻底领会了上面这段话的每一个字句，请再继续读下去。

没错，一定会有人不喜欢我们，但那并不是灾难。我们没办法取悦每个人。为什么领会这一点有那么重要？因为我们童年的生存训练导致了许多问题。差不多每个人在成长过程中都会发展出一条准则：让自己讨人喜欢。事实上，大多数人都学会了同样的或类似的生存原则，那就是在所有的情况下都该乖乖听话。

下列十条儿童生存守则应该是你所熟悉的，虽然每个人遇到的情况有所不同，有的人遵奉的规则甚至更多一些。

十项童年生存守则（勾选出你所认得的）

守则一：父母就是老板，他们的命令必须遵从，除非你能躲得掉。

守则二：父母永远是对的，因为他们知道得更多，而且有着超人的洞察力（他们可以看到你的未来）。

守则三：就算你确信自己是对的，守则二仍然成立。

守则四：你必须无条件地爱父母，因为他们创造了你，给你食物和住所，并且提供玩具和其他物质。

守则五：你必须压抑任何可能被诠释为不爱老板或不同意老板的情绪。

守则六：你必须为老板的感觉负责，因此你必须表现出社会能够接受的态度。你的某些行为可能让老板觉得糟糕和不高兴，或是感觉很好和快乐。

守则七：如果你不能表现出被人接纳的可爱行为，你就是个不值得爱的坏孩子。你将会因此受到老板的排斥，或者被抛弃。

守则八：你多数的真实感觉都是不被接受的，它们对老板有负面的冲击力。

守则九：老板不需要信守他的承诺，不过在任何情况下，你都必须要守信。

守则十：老板可以做不好的事情，即使危害到他的健康和福祉也无妨，因为老板比较年长和聪明。你却必须等到大了，才能沉迷于类似的有害行为。

我仍然记得 35 年前经历的基本生存训练，这些规戒则是帮助我去适应人生的。在那个年纪，这些规则或许很有用。然而成年之后，如果还不放掉这种过时的现实世界生存模式，就有可能让自己罹患心理疾病。

心理治疗师把执著于过时的现实观称作“情感转移”（transference）。情感转移指的是我们把童年时期对外界刺激的认知与反应发展出的种种方式，不适当地转移到成年后的现实世界。当我们还是孩子时，父母就是一切，他们代表了我们未来的价值观与整个世界。我们假定父母的行事方式就是唯一的方式。举例来说，如果孩子发现自己没办法信任父母，这将被转译为：“你不能信任人类。”孩子会将其设定成放四海而皆准的假定。

父母为我们付出的时间和品质，带给了我们自爱与自尊的基础。所有的孩童都害怕被抛弃，因为对孩子来说，抛弃等同于死亡。如果你在童年时期没有得到基本的安全与保障，世界就会变成一个不安全的地方。另一方面，孩子也可能体验到父母的过度保护。由于父母极度想要帮助子女，所以没给后者机会发展解决问题的技巧，子女一旦长大成人，可能也会期待别人解决他的问题，而不对自己的生命处境负起任何责任。

纪律也可能是另一个有所不足的领域。要想成功以及在心灵方面成长，纪律是最重要的因素。多数人逃避心灵的成长，因为他们认定这会要求他们遵守太多的纪律。

医学博士斯科特·佩克(M.Scott Peck, MD)在《超越心灵地图》(The Road Less Traveled, 中文繁体字版由“张老师文化”出版)一书中，说了下面这段话：“让我们教导自己与子女受苦的必要及其价值，教他们直接面对问题以及体验其中的痛苦。我曾说过，纪律是我们解决生活问题必备的基本工具。我们会越来越清楚这些工具就是面对痛苦的方法。我们可以借此体验痛苦或各种问题并经历它们，成功地予以解决，在这过程中学习与成长。”“帮助子女和自己学习纪律，就是教他们以及自己如何忍受痛苦和如何成长。”

在佩克博士的书里，他提到了纪律的四种工具：

- 延迟得到满足的时间。

- 愿意负责。
- 致力于真理的追求。
- 学习平衡的艺术。

如果你仔细思考，就会明白我们的内在骚乱多半源自于相反的特质：

- 渴望得到立即的满足。
- 逃避责任。
- 对自己及他他人不真实。
- 无法处理人生不断丢给我们的变化球。

当我们面对内在的乱流时，就必须和自我真正地联结。面对压力时，我们做的最糟的事是：

- 落回童年的生存守则。
- 借着批评和排拒本身的行为和表现接掌父母的角色。
- 停止滋养和爱自己。

内在裁判

和病人打交道 20 年之后，我的结论是：所有内在的乱流或情绪压力，都源于自我排拒。自我排拒究竟来自何处呢？

每个人都有被父母训练后的情绪渣滓。这些残余物就是表意识以及潜意识的记忆，那些令我们觉得恶劣或遭到拒斥的所作所为。父母教导我们哪些行为是错的、危险的、惹人厌的、可爱的、为人接纳的、好的，这些都是为了设定条件来训练我们求生。不幸的是，如果果我们无法达成父母的期待，将会接受某种惩罚；更糟的是，身为孩童的我们，几乎无法看清行为本身的对错(behavior)和人格的好坏(identity)是无关的。因此，我们受到惩戒或进行修正时，通常只会认为自己有瑕疵，无可救药，而且坏透了。

我们都所谓的“内在裁判”(inner judge)，它们通常以脑海里的话语的形式出现。此内在裁判是父母将我们社会化的结果，而社会化包括了不计其数无可避免的微细精神创伤，它们对于我们的自我评价产生了巨大且持续的冲击。我们以内在裁判取代了父母的角色，不断地吸纳不愉快的感觉。这些不愉快的感觉与我们的某些认同或我们并不认为是对的行为模式有关。这些都是由事件诱发出来的潜意识程式。

一旦某人不同意你的看法，生你的气，不喜欢你，或是当你犯了错以及没有完成任务时，内在裁判便介入、附和与确认你对自己所抱持的某些负面想法。内在裁判将同时批评你这个人以及你的行为，它告诉你说，你是一无是处而且总是以失败收场的人。就某个层面而言，你的某个面向仍然想要你相信自己是坏人。

以下六种主要因素决定了你将会多么强烈地排拒自己：

一、你的父母无法区分你本身的价值与你的行为。多数人都不晓得，我们的所作所为（行为）与我们这个人（身份）的存在价值是两回事。若要避免这个问

题发生，父母在表达他们不赞同子女的某个行为时，应该强调并展现出对子女的爱。最好能通过三阶段的“三明治回馈”（sandwich feedback）来处理：

- 第一是告诉孩子他做对了哪些部分。
- 第二是告诉孩子哪些地方需要改进以及如何才能改进。
- 第三是感谢孩子愿意倾听及合作，同时要告诉他，父母是多么骄傲能拥有他这个孩子。

二、父母将攸关个人需求与安全的问题与道德混为一谈。譬如孩子偏好某类衣着，因为他所有的朋友都有一件件，但父母却谆谆说教，数落那些朋友的社会地位比较低。或是谈到儿子在学校的表现时，做父亲的总说儿子令他丢脸，他牺牲了这么多才把儿子送进学校，儿子却不知感激云云。每当子女表现不佳、判断错误或是有不同的喜好时，做父母的就让孩子觉得犯了道德上的错误。这种道德化的评断往往导致低落的自我价值感。

三、父母传达负面信息的频率。16岁的孩子通常已经听过18万次什么做得不好、不该做什么、为什么不值得获得某样东西或行为有多糟，以及其他的负面评断，譬如“你到底是怎么了？”“难道你就不能做一件对的事吗？”“你是个笨蛋是不是？”这些信息迟早会沉入孩子的内心，成为未来自我批判的武器。

四、父母管教的一贯性。孩子会持续挑战父母，以查证他们对规则的态度是否一贯。如果规则是随机的或前后不一致，譬如筋疲力尽的父母不再坚持自己立下的家规，那么孩子就会遽下结论：他被惩罚不是因为自己的行为不对，而是因为父母不喜欢他这个人。当规则不能持续一致时，罪恶感就会伴随着行动出现。

五、来自父母的排拒。如果父母退缩到自我之中而忽视了子女，或是为了某件事变得非常生气而排拒孩子，就有可能对孩子的自尊造成非常大的伤害。如此心怀憎恨与疏离，将会证实孩子的想法：自己没有价值或不值得爱。

六、言语上的虐待与排拒。父母一再告诉子女，他们没有价值又不可爱，并以言语来虐待子女，这是除了身体虐待与性虐待之外，一个人所能想象的最糟糕的伤害。言语上的虐待会留下深刻的情感创伤，极大地影响孩子未来的自我评价。

这是我们排拒自己的六个最重要的原因。我们有可能因此而成为自己最糟糕的敌人与批判者。这也是许多人根深蒂固地停留在第一个意识层次的原因，无论他们多么努力地证明自己并得到成功，内心深处仍然有这些恶魔，从而制造出巨大的破坏性，防止他们得到内心的平静。

我们都拥有某些基本需求，如果不能适当地宣泄或处理，可能转而反噬其身，造成内在的骚乱。在多数情况里，人人都想获得安全保障并免于恐惧，都想被人接纳，为人所爱，有能力，有价值，同时值得信赖。如果我们拥有适度的自尊，我们会以完全不同于缺乏自尊时的方式和策略，来解决生命中的挑战。它给了我们内在的资源，使我们可以：

- 面对自己的恐惧，在进退维谷之际找出解决之道。
- 接受并不是每个人都喜欢我们或接纳我们这个事实。

- 接受我们没办法在生命的所有领域都表现得干练优秀，不过如果我们真的迫切地渴望某事，我们可以努力追求它，设法解除阻碍。
- 适应人际间的冲突而不回避它们。
- 接受我们并不是完美的，是会犯错的。

如果我们的自尊降低，一切事情都会起变化。生活将更难应付，我们会经常寻求藏身之处以及逃避之途。我们对治焦虑与冲突的方式，往往是逃避可能会引起不妥情绪的情况，而内在的裁判者也会从旁推波助澜。但最大的矛盾是，尽管内在的裁判尖锐、苛刻且负面，但它仍然让我们觉得好过一些。我们因此证实自己确实是没价值或成事不足败事有余的，人们确实是不爱我们的，或者我们不能相信任何人。然后我们就可以放松下来，因为没有必要再焦虑什么了；它让我们觉得自己不是那么无能，不是那么脆弱无助。

但切莫被自己哄得就此满足了。最大的逃亡就是被下列说法买通：“对这件事，我已经毫无办法了。”“我就是这副样子。”“如果我不是这样长大的，事情绝不会如此。‘信放弃并不是个好选择，因为我们的思想和情感深深冲击着能量体，我们的思想流动到哪里，能量与生命力也随之而运行。

许多人觉察到他们的能量耗损和其他人甚至宠物有着感情上的牵扯。——如我们在“诱因”那一章所讨论的，我们每个人都是通过周遭的基因形态场和其他有情众生联结。然而多数人并未觉察自己消耗了多少生命能量在过去的事件、遗憾、既定信念（甚至不是我们自己的信念）与损失上面。我们每个时刻的意念都显示了能量的流向，而我们随便地耗费了能源在自己的创伤上。

无论我们采取哪种方式运用生命能量——无论专注于生气与沮丧，还是喜悦与和谐，能量都会在生理上亦好亦坏地显现它自己。如果念头包含了负向的信息、潜藏的恐惧、缺乏自尊、焦虑、担忧或敌意，就是在消耗或阻塞身体里的生命能量。能量场长时间的和谐或是衰弱，将导致生理上的机能失调或疾病；思想一旦集中于正向信息以及影像，生命能量就会流通循环到先前阻塞的区域而产生治疗效果。通常我们的思绪是漫无目标的，而且总是来来去去的。

如果我们将某种情绪与某个念头联结在一起，就会得出一个论断，而每个论断都会导致身体里的能量阻塞。举例来说，每次我们评断自己，就在身体里的内分泌系统制造出能量的绊脚石；每一次我们评断别人，也在体内制造出阻碍。这些阻碍是时有时无的。假设你对某个人不高兴，每次一看到或想到这个人，听到他的名字，或者有任何可能的关联时，不愉快的感觉就出现了，同时也在你的能量系统里制造了阻塞。

我们作的论断越多，越成为自己情绪的人质，而损坏了经络系统里更多的能量，造成身体的僵直与硬化，导致不适与疾病。评断事物或人，往往夺走了我们的生命力！

让我做个有益的区分。评断与意见是不同的：意见不含情绪成分，它是中立的，虽然我们评断手边的事实，不过收到新资料或信息时，还是可以轻易改变

我们的评断。可是必须要当心一件事，有意见没关系，然而一旦执著于某个意见，仍然会耗掉你的能量。关键就在于不执著以及保持中立。

自我接纳

处理负面情绪的最佳办法，就是专注在感觉，而不要把重心放在那种感觉之上的标签或是评断。你感觉到什么？你感觉到的部位在哪里？这份感觉有多么强烈？找到情绪的出处其实并不重要，只因出处从来都不是真正的问题。出处只不过是引发情绪的诱因，它触动了昔日记忆的警铃。你应该接纳眼前的情绪，即使这份情绪让你不自在也不例外。

如果你对自己有负面想法，而且经常感觉自己很糟，那么该怎么办呢？或许你已经将那种情绪锁定在胃部一带，有一股沉甸甸而略带恶心的感觉。我的建议是彻底接纳你的情绪，去感受你的胃部，安住在那份感觉之上。你甚至应该感谢自己的身体是一具如此完美的机器，它警告你在身体系统中有这么一个能量的阻塞点。自我接纳的基础就是爱我们自己的本来面目，了解我们并不需要改变任何事，只需要和已经存在于体内的爱联结起来。如果不能无条件地接纳自己的本来面目，将使我们排拒自我的全部或其中的一部分。

我发现，促进自我接纳最有力的激励之词就是：“我爱自己，也接纳自己拥有这份感觉。”你可以大声复诵这句话，或是在心中默念。把爱的想法传送到压力所在的部位，观想能量自由地流过你不舒服的区域。在下一章里，我们将更深入地专注于能够加速你接纳自己的种种技巧上。

《圣经》十诫说：“爱你的邻居，如同爱你自己。”就是要我们先毫无条件地爱自己。当我们不能接纳别人的本来面目时，就是施加伤害在自己身上。潜藏的能量法则是：我们所排拒的每一个人，都反映出我们所排拒的一部分自我。所以我们要考虑的一个好问题是：我该如何在不损耗能量的情况下，处理这个人或这件事？毕竟就终极的层面而言，你和其他人是没有分别的。

接纳他人并不意味同意那个人或是放弃我们自己的原则。这句话的含意是不带评断地接受他人的本来面目，即使其中有令人不愉快之处。我们制造出了时空里的这个片刻的情境，只要能量有阻塞，永远有需要学习之处。

我认清每次的事件、创伤、意外、处境和人际关系，都是我制造出的现实的一部分，因此我能够百分之百地接纳它、爱惜它。只有在我毫无条件地接纳他人以及每种处境时，我才算接纳了自己。一开始采取这种哲思的框架可能会消耗一些能量，但最终它将会成为最少阻力之道。最少阻力之道能导向内在的和谐，损耗较少的能量，并且能无条件地爱自己和他人。要达到这个目标需要尽心尽力，选不选择它就在于你了。

业报与情绪：一个铜板的两面

某人说了个谎，其他人就开始把它当成事实来说。

——蒂莫西·弗雷克 《禅的智慧》

体验生命是美好的，却不被这些感觉所奴役，而且为他人服务的同时，仍然能真诚地面对自己，以上这些总结了业报的正向运作法则。大多数人会认为业报是跟投胎转世之说有关的法则。业报同时也跟我们的情绪直接相关。业报的知识帮助我们做出最适宜的选择，把痛苦的记忆与处境转化为[心灵成长](#)的经验，从而改变了我们人生的整个过程。梵文的“业”(karma)这个词，真正的意思是“行动”，我则偏好以“选择”来取代“行动”二字。业报即是有关我们所做的种种决定以及这些决定的结果。

业或是因果律，教导我们生命并不是一连串漫无目标的事件或插曲。生命中并没有牺牲者或施虐者，没有胜者或败者，也没有所谓的好运、厄运、巧合或命中注定。我们是全球网络里相互关联的灵魂，自由地做着选择，而且并不混乱。宇宙是个有秩序的相互连贯的系统，由固定的宇宙律法管辖。当所有的输入物都变成已知时，一切都可以预期。在我们的选择与其造成的结果之间，永远有可预期的关联。我们的生活是被我们控制的，尽管我们经常放弃那些选择而变成情绪的人质，成为需求和欲望的奴隶。

如果我们认为自己先前曾一度控制过自己的生活，然后又放手不管了，那么我们何不重新掌稳方向盘呢？问题是，我们如何从生命中发现自己的路？我们是否需要从生命中找到出路？如果不需要的话，我们将如何得到指引？

以下是显化的第一个层次以及与其他更超越的层次之间的不同：

●第一个层次：你是被你的环境所牵引的，事情就是这定么发生在你身上了，而你可能是幸运的或运气不好的。你的人生方向是漫无目标、随遇而安的，有一点像是在玩俄罗斯轮盘赌。这是缺警觉或被动引起的，而根本核心是自我否定，其极致是否定自己的能力与心灵。

●第二个层次：你信任直觉，并跟从感觉对的事而行事。你发现并创造生命中的同步性，接受事情有好有坏，也有高低起伏。你和你的指引者、守护天使或更高层次的意识联结并沟通。你开始了解宇宙的信息和语言。

●第三个层次：在这个层次上，你信赖自己与宇宙是合而为一的，发生在你生命中的事，都是本身意图的反映。因此你选择让自己的意向纯净明晰，没有起伏的情绪而只有当下。在这个“当下”里，你不断地放下过去的一切。

在本质上，业报法则意味着只有两个根本的选择：不是选择无明，就是选择觉察。知道每个行动都有它的后果，会迫使我们把握每一个机会，做出对我们的生活最有利的选择。我们不断在做选择，即使是不做选择，也是一种抉择。如果我们拒绝做出选择，过去的记忆会冒出来，代我们做抉择——我们的旧意图总是会保持动力，直到我们做出不同的选择为止。

我们的老旧意图一直健在，因为所有的行动都会引发记忆。记忆制造出渴望，而总想满足过去未解决的事。此外，欲望驱使我们采取另一个行动，导引我们回到过去的问题，除非改变我们的原始意图，改变那些根植于童年或潜意识的生存谋略，我们才能朝向下一个显化的层次或存在而进展。如果我们不处理本身的情绪，就会陷在不断自我强化的恶性循环里。我们的生活环境或许五花八门，但潜藏的模式是相同的。

行动→附带发生的事件→未解决的情绪

/

选择←欲望←记忆（自由基能量）

我有一位朋友是全美著名的少数无痛牙医之一，来自各地的人们成群结队前来接受他的治疗。他的诊疗椅上安装了一个按钮，坐在上面的病人可以随心所欲地使用它，每当他们有任何轻微的不适或不便时，就可以按一下按钮，医生也会跟着调整姿势。与其他牙医师相比，这位牙医的病人要求止痛剂的次数最少。

事实上，人们难得利用到那个按钮。由于他们可以自行取得纾解，所以保有了完整的主控权，使他们不会因为最大的痛苦诱因——焦虑与无助——而受苦。

业报与我们的情绪运作也有类似的关系。如果困境是自己制造的，对治起来就容易多了。既然所有的现实都是自己抉择下的产物，那么我们就可以说，没有灵魂的应允与合作，任何事都不会发生在我们身上。业报的真实本质是美好的，这意味着即使是最困难的时刻，仍然存在着最大的成长契机。我们可以借着了解与接纳业报法则而得到韧性与弹性，从而强化我们适应生命种种困境的能力。

通过情绪，业报法则使我们与宇宙无所不在的和谐性调成一致。我们一旦清醒地探入其中，马上就会感觉到宇宙间有种极致的秩序与平衡。宇宙的法则对我们而言并不是个秘密，它们就像地心引力一样真实。每个人都有充分的能力有效地运用它们，事实上，我们已经在无意识的层次上了解并善用它们了。

我们都有内建的侦测器，能探查如业报这样的宇宙法则的运作方式，而那就是我们的情绪。只要调整好我们的情绪，那么每当我我们做出困扰和谐的事情，我们都可以立刻辨别出来。

请记得身体是个能量场，我们拥有的每个想法或欲望，如同我们所压抑的每个情绪一样，都会改变个人能量的振动频率。我们可以学习将此能量运用在有利的方向，清醒地转移我们的振动频率来吸引我们想要的人或事；这些事或人在类似的频率下共振，互相吸引。我们一旦认清这个真相，将会更了解意图是如何影响了业报，也会大幅提升我们的觉察力，超越并进入更高的意识层次。

若想超越，我们必须发展自我，以多重知觉来取代原本的五种知觉。我们的五种身体感官系统，只在认知物质世界上管用，超乎物质世界则毫无用处。这些感官就像是绕在我们脖子上的大石磨，它们经常引导我们相信自己是无助的。处在第一个意识层次，也就是五种感官的层次，两股对立的趋势导致了生命的结果。

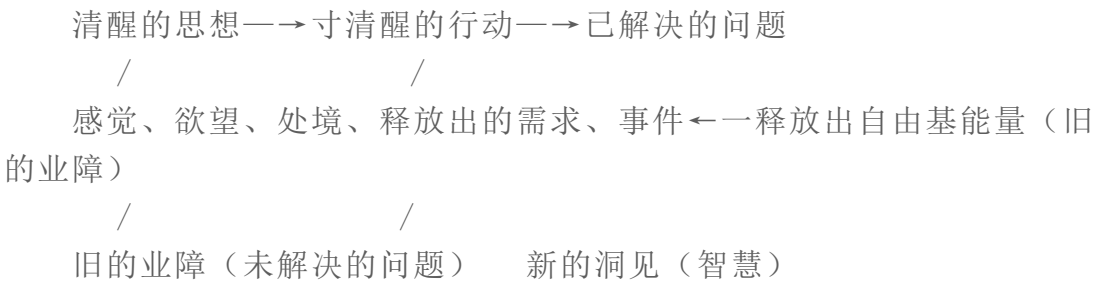
我们在这里会发现，功成名就者宁死也不愿放弃他们的梦想。他们对竞争成瘾，因为他们信死时最有钱的人才优胜者。他们的世界像是鼠辈竞赛的世界他们争夺食物，讲求外表。我们同时也发现，属于这个层次的灰色大众，这些在巡弋控制之下徘徊的人们，占了人口的大多数，他们被动地接受命运的安排，多数都在从事自己不满意的工作，直到退休为止，然后慢慢地退化，或是依赖嗜好维生。这些人多半不快乐，他们经常羡慕或批评社会上功成名就者，他们憎恨竞争。

第三类人是寂静主义者。这类人与前面提到的那些人的不同，在于寂静主义者并没有敌意，他们在宗教中找到了平静。他们不再争取成功与幸福，而从接纳生命的本来面目中获得了安宁。他们一旦停止由辛勤工作而达成梦想，通常都能得到内心的平静。

我们没有人是注定永远卡在某种类别里的，如果我们能认同更高层次的意识而做出选择，就可以放下限制生活的原始驱力，像是贪婪、追求安全感、恐惧、愤怒、报复、羞耻、孤独感以及渴望得到外在的满足。我们的选择及其导致的行动代表了意识演化的工具。

我们经常选择能带来特定意义的企图，即使当我们无意识地选择了无明，仍然是做出了抉择，而我们的演化与这项选择还是协调一致的。一个有多重知觉的人对于他或她的洞见、直觉、第六感以及其他微妙的感觉、预兆、象征，会永远保持开放态度。他或她会基于爱、慈悲和智慧来做选择，并放下负面情绪与评断。任何限制我们做出清醒抉择的影响，都是和谐一致的敌人。

你是否能看出未解决的记忆或是旧业障的影响？它往往会制造出一些欲望，我们必须借着意向的力量，刻意不去理会它。你将在下面的图表中看到，清醒的意向是烧尽旧业障（未解决的问题）的方法，毕竟业报创造了我们生活中的特定事件、处境、欲望或需求。



我必须再重复一次，在每个事件、行动、想法、感觉、需求或欲望的背后，都有个意图。这个意图往往来自于未完结的事或是未解决的情绪。我们一旦以清醒的行动取代盲目的行动，就可以突破这个业报的循环，在生活中创造出更多的空间，容纳正向与创造之爱，从而活得更不费力。

我们的存在一旦和业报法则相融，在我们这个小宇宙里的所有人以及发生的所有事件，就会被编入更高层次的集体无意识中。涉入这个互动关系与事件中的每个人，都能发展出本身的步调和舒适度。如果密切地加以注意，我们将会发现：

我们从不会被赋予无法处理的挑战与机会，除非我们选择不去处理，而集体的意向总是会促进心灵的成长与福祉。这迟早会变成人们秉持的神圣信念：每件事的发生自有其原因。

心灵之路就是我们所做的一系列选择，它总是承诺着更大的和谐性。如同从事其他的工作一样，一开始我们需要练习，并努力发展自己的能力，通过纪律与规律，创造出卓越的表现。我们可能要进行深入的心灵修习，才能从第一层意识的盲目信念中解放出来。

达到得心应手、行若无事的唯一方法，就是要遵守最少阻力之道的纪律。不过讽刺的是，得心应手的法则实践起来并不总是行若无事的。一开始或许需要投入大量的能量，来避免做放出的仅是感觉很好、能立即满意，但必须让别人付出代价的抉择。我们面对着许多交叉路口，立即的满足所指引的道路，经常是通往不名誉、自私或其他人性恶习的方向。最好的选择往往是最难做出的抉择，而这些选择要求的是纪律、自我牺牲以及服务他人。在这条道路上，我们必须学习让事情自由地在生活中流动，无论花费多大的代价也不让欲望掌控住它。最少阻力的心灵之路同时也是不执著、不抵御的道路。

宇宙能量是能量的最佳来源，为了让它流遍全身，我们需要将目己从过去阻塞的负面记忆中解放出来。对于能量之流的任何干扰，都会减少我们的丰裕性。阻挡能量自由流动的方式之一，就是企图固守自认为拥有的东西（例如财物、人际关系和事业）。我们变得过于执著，紧抓着身边的封闭圈子，阻挡新的人或事进入生活里。当你有所怀疑时，记住下面这一条简单的最高法则是非常有用的：任何在超越物质次元时无法带走的事物，都不值得你牢牢抓住，因为它可能阻挠自由流动的能量进入你的生命。跟拥有和紧抓不放截然不同的就是天堂。

当你和某人有着亲密关系时，要想了解不执著的道理是最困难的事。事实上，你可以彻底付出并给予承诺，完全而绝对地信任另一半，却不执著于这份关系。这份关系之所以持续下去，是因为你对它的承诺时时刻刻都在更新中。在最少阻力之道上，这份关系是你一直选择要继续下去的。

我们想要牢牢掌握事物的主要理由，是因为不信任宇宙最终将提供我们所需要的一切。我们必须掌控一切，才会觉得安全，就像牙医诊所里纾解疼痛的按钮。牢牢掌控会带给我们虚假的安全感。这是一种情绪上的现实，它根植于过去。我们执著地希望自己能免于再度体验旧伤口的疼痛，却不知道这恰巧创造出了我们一直想避免的结果。

处在第二以及第三个显化的层次，借着分享本身的丰裕性以及帮助他人自助（所谓的“服务”），我们觉察到永远可以任人取用的无穷能源。若想善用宇宙丰裕的法则，我们必须选择放掉受制的信念与有所短缺的认知。处在第三个意识的层次，我们终于觉察到丰裕是存在的自然状态，当我们了解自己对丰裕物质的执著时，才真的能让它自由地涌入生活里。

业报法则并不是反复无常的行为与道德准则，它是宇宙间维持和谐的方法，因此它就是情绪平衡的根本原则。而且此法则最好的地方就是，任何跟宇宙和谐共振的想法、行动、信念或欲望，都会增生更多的和谐与爱。

宇宙频率共振就好比是三只音叉。一只巨大的音叉振动出某个特定的和谐频率，吸引其他人转为同样的频率。另一只大音叉以不和谐频率振动。第三只较小的音叉则是属于每个人自己的那一只，它可以选择对和谐或不和谐音的频率间予以呼应。无论我们的选择为何，都强化了两只大音叉之中某一只的振动，然后我们接收传回来的振动，转化为有同样频宽的振动模式。

总而言之，业报是发生在我们身上最好的事，它容许我们做出新的选择。我们的每一个行动、思想、欲望或感觉只要不跟宇宙的至善协调一致，迟早都会回到我们身上，提供我们重新回归宇宙的和谐行列的机会。另外还有一个好消息，业报并没有所谓的审判者或谁是造物主，在那里忙着评估我们的行动并做出记录。这整个系统都是奠基于量子物理学之上的。

身为人类的最大局限，就是我们试图为周遭的现象下定义。观察者的观点限制了每一次的观察。我们怎能只靠五种感官来衡量这五种感官之外的事物呢？

业报法则并不是一种惩罚，相反的，它就是慈悲与爱的法则。我们并不是要服从十诫这个由上帝建立的行为规则。慈悲与爱的约法则是上帝或宇宙（或任何你喜欢的名词）爱的本质的一种表达达方式。就算你不相信上帝，或根本没有上帝的存在，慈悲与爱依然能解释——一切。

无论如何都没有理由不服从业报法则，不情不愿只会创造出仍你和造物主（也就是生命的本质）之间的距离，而导致自我排拒以及能量的限制。我们要么就心甘情愿地遵从宇宙的法则，要么就在遵从的同时怨声载道，挑剔不已；然而就算不喜欢它，我们也不得不遵从它。有些人会因为对惩罚感到恐惧而遵从它。我们通常都经历过上述这些阶段。我们需要为自己找出的内在线索，就是了解以下所说的情况才是真的：慈悲、爱与宽恕的法则显现了宇宙智慧与我们的内在联结。

业报是神交、众生一体的法则以及善的最终表达。因此当我们谈到业报时，我们应该能清楚地分辨出正向与负向的业报。我们已经见识了情绪在业报发展中扮演着关键性的角色，借着和我们内在的爱联结起来，我们做出了清醒的决定，创造了正向的业报，克服了由未解决的问题引发的所谓自保本能。

反之，如果我们追随未解决的情绪问题所诱发的自保本能，我们会停留在负向的情绪轨道里。此外，知识并不会产生洞见，而更好的选择也可能被认为是恶业。举例来说，如果你知道吸烟有害健康，却选择继续抽烟，这就是负向的业。另一方面，如果你知道抽烟对自己以及周围的人不好而选择戒烟，你就是在建立正向的业。

我们越是了解业报如何影响了生活，生活就会变得越好。我们需要成为辨识业报的专家。认知业报是最难掌握的技巧之一，这是追踪因果律的一种能力。我们一旦这么去实践，就能够做出更好的抉择，也让我们更容易接受过去所造成的

业果。业报法则并不像表面上看起来这么简单。尽管原则单纯，它的枝枝节节却是非常复杂的。

强有力的信念

要想了解业报的复杂性，我们必须把轮回转世哲学纳入考量。轮回转世哲学认为，我们目前所面对的挑战都来自于童年经验，而其他的问题则是由前世引发的。轮回转世之说如果加在业报的方程式上，就显得更有道理了。它可能是个强有力的信念，特别是当你面对众多无法解释的阻难时，至少轮回转世之说是值得观察的一种可能性。

第二种很有帮助的信念就是：没有所谓的意外或凑巧之事，发生的任何事都不是别人的过失或错误。

我们每个人都是全球同谋的一分子，从某个层面来说，我们选择参与了这场生命之舞。事实上，我们都是热情的参与者，认同了眼前所展现的事件。我们可以在任何时机选择走出此一模式，但是要做到这一点，我们需要涉入其中并且对宇宙语言敞开心脑。

第三项有力的信念是：无论挑战为何，我们都能胜任。在业报之舞中，我们永不孤单，大家共同置身其中，应该彼此支持。怀疑业报法则与轮回转世的人，请扪心自问以下的问题：“如如果我接受轮回转世的可能性，又有何损失呢？”

答案是没有。

不接受业报法则，只意味着生命中没有目的，而显示出你的无能为力。在这种情况下，你的经历只是漫无目标的一连串事件，而你根本无法控制什么。再也没有比你现在所做的事更能伤害你自己的了。就另一方面来说，如果轮回转世真的存在，你就会从善用它的法则当中，得到极大的助益。如果它没有帮助，你也会因为试着接受它而变成一个更好的人。

为自己做决定的方法之一，就是实行一套只会令你成功或打平的计划。至少花一年的时间试验一下业报法则的确实性。然后你将会知道，你已经给自己机会重拾你的创造力。如果它对你管用，你将会有很大的机会改善生活品质，同意吗？

我们可以从长久以来致力于研究业报的贤者身上学到些什么？答案是所有的消息都是好消息。但是只有在行动中你才能认清这一点。尽管日常生活展现了业报的众多可禽盯能性，我们仍须掌握几项基本观念，以便更了解解业报是如何跟我们的选择互动勘的。

能量不灭定律

业报的第一条法则就是现代物理学的基础：能量不灭定律（Law of Conservation）。质量与能量不灭定律告诉我们，能量永远不会被消耗殆尽，它只会改变形式。在任何物勘理系统中，总能量既无法增加，也不会消减。有时这项定律也称作“延续定律”。

太阳要花八分钟的时间才能将光线传送到地球，因此我们所看见和感觉到的是八分钟前开始的一项[活动](#)的结果。星光甚至更为戏剧化，我们所看到的大约是群星在数千年前传送出来的信息。这些信息在时间与空间之中永远地运行着。太阳与星星的能量在抵达新的目的地并转变成新的形式时，制造出了无数的效果。在地球上，它被转化成植物的生命，用来维持动物的生命以及整个大气。想象一下在个人生活中引用相同观念的重大意义。这难道不是在提醒我们，我们的选择或许是过去的行动所造成的结果，将生生世世地延续下去吗？

专注在五种感官的人通常会相信，我们投身于提升心灵的工作仅限于这一生。活完这一辈子之后，我们的生命就结束了。你作为一个崭新的空白灵魂来到世上，没有任何先前的信息或记忆，走的时候除了这一辈子的经验之外，不带走任何其他东西。从另一方面来看，有多重感受的人则对轮回转世的可能性抱持开放态度，认为它解释了许多生命的不解之谜。这种人知道灵魂是他的一部分，而且是不朽的；灵魂不受时间和空间的局限，它在同一时间内经历了所有的轮回转世，一个改变同时影响了过去、未来与现在。

我在病人身上真的上千次看过这种现象。他们虽然感觉遭受父母（或其他人）的严重伤害，却真正原谅了对方。你可以在每件事上看到立即的改变，如果对于事件（过去）的记忆立即改变了，未来和现在也会同时改变。在这些例子里，一个人的生理机能一旦改变，连他或她的生化机制也随之改变。通常，和这个人有关的其他人，也会连带一起改变。更令人震惊的是，所有的这些改变都可能发生在一瞬间。

人格与身体代表心灵演化的工具。人格的每一个面向以及肉体都是为了完成灵魂的目的而存在的。借着放掉恐惧以及与恐惧相关的受制情绪，立刻就能改变业果。每放掉一种恐惧，我们就停止将那份恐惧投射到未来、过去以及现在。我们的业报改变了，就释放了情绪人质。由于心灵不受时间的局限，未来与过去并不是注定的，因此我们的目标就是尽可能放下现在所投射出的恐惧，以便更趋近于无条件的爱。

业报不灭定律最棒的一点就是任何的努力或意图都不会消失。你会带着这辈子的收获——不论是感情上或心灵上的——进入下一世的生命里，或进入永恒之中。我们努力投入的能量与奉献的程度，决定了这番辛勤的约未来成果。这也是为何规律而持续地修心是如此重要的原因，我们迟早会从中获益的。

业报不灭定律的不利之处就是这辈子我们无法解决的情绪将带到下一世的生命中。我们的正向行动与选择会通过一再重复的演练而获得动力，持续地向前推进；我们的负向行动与选择则会根扶据负向的信念与想法，借由受制的模式传递到未来。这些受制的模式既是我们自身问题的核心，也使得多数人很难做出改变。多数人活在否认与自我谬见之中，他们对自己的破坏性模式往往有盲点而不易看清。出于盲目的认知与错误的自觉，他们会防御并保护这些模式。尽管如此，已心灵受到和谐与痊愈的吸引，仍将持续地走在演化的道路上。

相互作用定律

业报的其他定律提供了我们打破自己不想要的模式的机会。业报定律的第二条就是相互作用定律（**Law of Reciprocity**），爱你的同伴犹如爱你自己。如果你对别人的感觉或行为能设身处地、将心比心，这也意味着别人会同样以你对他们的感觉或行为来对待你。不论对方如何待你，你都要以推己及人的方式来待人。你对别人的所作所为将应验在你自己身上。相互作用定律指出，我们的想法与行动如同回力棒一般终将回到我们身上。

这项定律类似付清账单。假设你收到的账单是因为你的某项行动所造成的损害（举例来说，你毁损了某人的财产），以下是几种你可以偿还欠账的方法：

- 1、立即的业报：如果你以现金还清，你立刻会感觉到存款流失的痛苦。
- 2、延迟的短期业报：如果你用的是每月必须偿清的信用卡，如美国运通卡、欧洲卡或大来卡，30 天之后你将收到账单，必须立即付清。
- 3、延迟的长期业报：如果你以 visa 卡或万事达卡付账，你可以选择每个月只付最低的应缴金额，或者增加利息，或者一次付清。这种方式将会在一段较长的时间内偿清痛苦。
- 4、滞纳的长期业报：你也可以选择一个滞纳户头，这会让你留下信用不良的记录。这意味着你所选择的惩罚或许会在未来兑现，你甚至不再记得自己为何受到惩罚！如果你在未来转世轮回，也许会经历以往所作所为重新报应到自身的情形，却一点儿也想不起来何以如此！

我个人宁取立即的业报，因为你很容易看出因果关系。你的意识层次提升演化得越高，你越容易觉察立即的业报。

相互作用定律也适用于正向的业报，而不仅仅适用于痛苦的处境。正向业报的偿付遵从着同样的原则。有时你的投资很快就得到一大笔回馈收益，有时你的回收会分散在一段长时间里，还有一种情况是你要到久远的未来才看得到收获。

请留心以下这个温和的警告：相互作用定律并不是人生种种挑战的唯一解释。当我们看到有人遭受痛苦、无能为力或是面对重大悲剧时，我们绝不能假定这就是他或她在过去做出的破坏性抉择所带来的结果。有时灵魂也会承担他人的业报，减轻别人的痛苦，也许这是一种服务他人的选择，为的是累积心灵成长的经验。有些灵魂或许会选择一个人残障的身躯，因为他们可以借此影响社会，提升残障同胞的集体无意识。因癌症或先天性新陈代谢失调而幼年早夭的孩子来人世走一遭的目的，也许就是帮助父母和手足积累他们的心灵成长，而不是为了孩子本身的心灵需求。另外还有一种情况，就是人们有可能自动自发地关心某个身体严重残障的人，因而历经了非常痛苦的心灵经验来服务他人。

受苦最重要的教训是永远不要假定某人正在承受负面业果。我们应该对每个人独特的业报展现出爱与关怀，如果我们不这么去做，将创造出新的负向业报。

在另一方面，相互作用定律能够帮助我们理解困苦艰辛、悲剧遗憾、肢体残障、受苦受难以及英年早逝。生理及情绪上较轻微的不适也可能是这项定律的结

果。有些灵魂在他们的心灵之路上做出了较为艰难的选择，他们把这些充满挑战的逆境当成了心灵成长的荷尔蒙并从中得到助益。

相互作用定律就是正向的业报法则。我们所付出的无条件的爱、善意、慈悲与服务，都将回返自身，就像旧的债务会累积利息，存款也会因利息而增加一般。许多人在这一世里收取过去投资酬的回馈，有些人在财富、健康、人际关系或是其他领域里特别幸运，这这都是因为他们过去的善行所致。这使我们在做选择的时候增添了额外外的滋味。

有些人利用相互作用定律而成为过去自我的牺牲者，因为他们沉溺在罪恶与羞耻的感觉里。很不幸的，这是制造恶业最佳昏的方式，却不是灵魂对治业报的正途。这项定律提供了选择的可能性，容许我们治愈过去并改变它。我们并非来这里白白受苦的，转世的目的是要清除以往的记忆，使生命系统中充满新的能量。相互作用定律让我们意识到，我们必须为自己的生命和选择负起责任。

做出业的选择

虽然还有其他附属于业报的法则，但是在了解业报与情绪的关系方面，能量不灭定律与相互作用定律还是最有帮助的。就情绪平衡技巧的练习来说，处理过去未解决的情绪所附带的好处，就是每次我们放下一个受制的自由基记忆，我们就放下了负面的业报而制造出更多自由的情绪选择。

自由的情绪选择是通往正向业报最直接的道路。

我们到底是从理性还是本能中做出业的种种选择，就取决于我们所处的意识与显化的层次。三个意识的层次都各自有附属的所处的意识与显化的层次。随着在心灵演化上的修炼，我们可以逐渐从一个层次进展到下一个层次。我们运用的是：

- 硬体（层次一）：我们做出头脑的决定，因为它们对我们有好处。
- 心体（层次二）：我们做出内心的决定，因为它们给我们的感觉是对的（直觉）。
- 软体（层次三）：我们从精神的核心运作一切，根据心灵的指引做出决定，同时遵循最少阻力之道。

我们是否该做出善意的选择，因为这会带给我们正向的业报？这样做是否不自私？既然所有的知识都是业，如果我们选择不依据知识而行动，那么知识又有何用处？

理想的状况是发自内心地做出良善之举（举例来说，显示爱、慈悲与善意）。面临抉择时，为了做好事的益处而从头脑的层面做出选择，是可以被接受的。在面对诱惑时做出善良的事，也可以得到附带的奖励。逐渐的，我们会变得越来越自在，越来越和谐地根据心而非头脑做出更好的决定。

杀人套索：情绪阻碍了痊愈

有好也有坏，
这才是件好事。
有完美也有不完美，
这样才完美。

——道山 《禅的智慧》

健康的身体拥有与生俱来的智慧。不适和疾病并非是发生在我们身上的某件事，而是错综而隐微的系统的一部分，它告知我们是改变人生态度的时候了。在自然的状态下，维持健康并不需要知识，我们所需要的一切都已经输入系统里。然而由于我们和自己的神性分开了，我们背离了身体自我调节的智慧。

任何从平衡中逸出正轨的都是不平衡的。尽管多数人过着不平衡的生活，不平衡对我们毕竟不是自然状态。个中缘由很简单：我们缺乏自我激励与智慧，因而陷溺在暮气沉沉的无明里。如今我们必须学习自己早该知道的事，才能收回原本属于我们的一切。我们观察自然时会发现，如果顺其自然，一切都会轻松自在地发展。

冥冥之中自有智慧存在，它让生命毫不费力地运转着：没有节食、运动或读书的需要，不必考虑通货膨胀或股票市场，也没有失眠症。身为人类的我们选择扰乱自然的韵律，让生活变得非常不舒服与过度复杂。我们不说内心真正想说的话，我们担忧自己无法改变的事，我们把重心摆在不能拥有的事物上，而且我们忘记了自己来到这个世界的最初目的。一不小心，我们就被自己制造出来的琐屑枝节分了心。我们被幻想出来的种种假象收买，开始相信幻象是真实的。把弄着玩具的小孩彻底浸淫在自己的想象里，他活在其中，看着它，感觉着它。我们的世界也是同样的状况，里面充斥着让生活舒适的各种玩具。

然而这一切和疾病又有何关系呢？

大有关系。你不能将疾病从它发生的前后关系之中分离出来，因此你不能不将我们所生活的世界纳入考量。你不能不先找出原因就来治疗疾病，只要你了解了原因，便可以治愈最深层的存在问题。情绪平衡技巧就是要把二元对立再度融合为“一”。“一”既不是阴，也不是阳，而是两者合而为一，彼此互补而达到平衡、完美及和谐，这就是“一”的原意。

让我们检视一下被许多人视为科学缩影的西方医学，我们会发现其中有些环节不见了：

- 医生失去了亲切的人性关怀，你只是在排队等候看病的下一个病人罢了。
- 在治疗方面并没有实践量子力学的理论以及其他具有重大突破性的理论。
- 重点只是放在症状与局部而非整个人身上。
- 没有即时利用到生物能——人体内与生俱来的智慧。

- 没有心灵治愈力的立足之地。
- 憎恶使用营养品（食疗）以及草药，宁愿选择化学药物来抑制症状。

在紧急医疗方面，西方医药凌驾其他医学之上，尤其是肿瘤、血液循环急症、呼吸器官失调以及威胁生存的病症。然而一谈到找出慢性病的真正原因以及如何治愈它们，整个情况就不同了。西方医学甚至无法有效地治愈普通的感冒。

这并不意味另类疗法就是标准答案。过去二十多年来，我一直研究可行的医疗照护方式，像是针灸、顺势疗法、草药学、气功、花精治疗、灵气、徒手调气治疗、整脊医学、生物能医学、神经语言疗程、指压按摩、分子矫正疗法

（orthomolecular therapy）、海洋治疗（thalassotherapy）、经穴治疗、螯合治疗(chelation therapy)、生物反馈、催眠以及其他特殊疗法。我的结论是整个另类医学就像是丛林一般，混乱而缺乏秩序，有经验的向导通常会为你指出最适当的泊治疗方法以及最适合你的医生，不过其中的原则、观念和共同的哲学却令人印象深刻。

情绪平衡技巧帮助我们了解疾病产生的原因，以及治疗病症的最佳步骤。这使你能够控制自己的痊愈过程，而不依赖医生或治疗师，也不必论及对方是否有另类疗法的执照。如此一来，你从任何其他疗法中得到的支援与帮助，才能发挥最大的功效。

健康与活力

根据世界卫生组织(World Health Organization)的定义，健康是一个人摆脱了情绪、心理以及群体性的受苦状态。另类医学所定下的全球共通的健康定义则是：身体、心智与灵魂处于最佳功能的状态。这两种定义都是很有用的概念。身体里的智慧持续而不歇息地追求所有层面的平衡，并采取一切必要手段来维持或塑造出平衡的状态。

想象你的身体就是你居住的房子。要保持房子的干净，你必须适当地维护它，问题是你每个星期到底花多少工夫来维护它。某人可能不停地清理（通常被认为是一种病态），另一个人隔一天打扫一次，其他人则一周整理一次。假设你每个月清扫一次，要做的事情实在太多了，事后你会疲累好几天。其他影响你清扫的因素，包括了房子的所在地点，它的大小，还有居住者的数量，他们制造脏乱的程度，以及他们对于你的清扫需要的认知程度与支持度。身体也是以类似的方式在运作，维持平衡需要付出的努力取决于众多因素，其中任何一项理由都会阻碍净化与再生的治疗过程。

健康与治愈的重要因素：

- 摄入体内的污染物数量（例如酒精、糖、食品添加剂、尼古丁）。
- 排出体外的残余物数量（例如借由流汗、排尿、排便、呼吸而排出的毒素）。
- 你的系统里积存物的状况（例如吸收的毒素多过排出的毒素）。

- 你把多少能量从治疗移转到其他消耗能量的[活动](#)之上，像是压力、担忧、过敏与焦虑。
- 你的睡眠时数。我们一旦减少睡眠的时间，解毒和再生力就会变差。
- 你是否拥有足够的建筑砖块（例如抗氧化剂、维生素、矿物质、脂肪酸、蛋白质以及碳水化合物）？
- 你摄取的液体的质与量。
- 你的环境是否有空气、病菌或废弃物的污染？
- 我们体内的感染物数量（例如寄生虫、酵母菌、鼻窦炎、蛀牙）。
- 定期的放松次数（例如静坐、听音乐以及到大自然里散步）。
- 每天的运动与活动的数量。
- 你的心智焦点（例如你的思想与信念的本质）。
- 你的遗传状况（例如先天的新陈代谢缺陷）。
- 你目前已经解决掉多少业障。

简而言之，保持健康是很容易的，只要控链制好上面这些因素，你就上轨道了。当你顺利进行时，不要忘了设定好你的心智，以充满活力、延年益寿与乐观开朗的条件运作身体。

当然，说比做要容易多了。不过，我的目的是要帮助你掌控你的治愈系统中最重要的能量泉源——你的情绪状态。这是西方医学里缺少的一环，但多数的另类疗法都把情绪视为生命力的重要成分。

到底疾病是什么？让我们看看我的诊所中一位病人的例子。

吉姆现年 68 岁，我已经认识他 15 年之久。一开始是治疗他的痛风与体重问题。他是那种只有在遇到严重问题时才会来找我的病人之一。吉姆的生活方式总是遵循建议而做出改变，直到产生了想要的结果为止，然后他又会回到旧有的模式而再度惹上麻烦。不过他总是会带着微笑回来找我。吉姆和忧郁症患者正好相反，总是假装一切都很完美。他最大的弱点就是吃，他热爱所有吃到饱的餐厅，并且吹嘘这些餐厅遇到他就要赔本了。他当然体重过高，试过多种减肥方法都没有成功。

看着他脸上的表情，我知道又有大问题发生了，他的脸上充满着焦虑，而且失去了平常的笑容。“我得了癌症。”吉姆说，“医生想给我动手术和做放疗。”

我很惊讶，却也不是那么意外，我知道吉姆迟早都会遇上麻烦，但我原先估计会是心脏病。“哪个部位的癌症？”我柔声问道。

“是膀胱癌，已经转移扩散到骨骼。”他说，然后补上一句，“我完了，我知道这就是结局了。”

“你为什么这么说？”我问。

“我不知道，但我就是知道。”他如此回答。

吉姆的这一面是我以前未曾见过的。他不是个半途而废者，他的态度真的很令我感到意外，他的话是一面警告的旗帜。一定还发生了其他事是我需要弄清楚的，某些原因让他认为战斗下去是没有意义的。

当你面对挑战无计可施的时候，接受命运（没法子）是非常有用的，可是接受命运并不等同于接受失败。接受失败对于复原非常有害，尤其是当情况有可能改变的时候。面对癌症，“没法子”是抗癌策略的一部分，这不是出于失败者的立场，而是接受诊断的结果。这意味着走出否认，接受挑战，这也是我开始帮助吉姆的着眼点。

癌症的诊断结果通常是最大的杀手，甚至大过癌症本身，就像接下来这个真实故事叙述的一般。这个故事令人惊讶，但事实上报道中已经有许多类似的案例。以下是 23 年前，我在荷兰乌得勒支一所大学的教学医院攻读医学时遇到的例子。

两位同姓琼斯，名字的缩写也都是 W 的病人，躺在肺病病房相邻的病床上。其中一位 W. 琼斯罹患严重的肺炎，咳得十分痛苦，而且还有哮喘。另一位 W. 琼斯是个老烟枪，有支气管炎，由于咳嗽出血，需要做支气管显影而住院。他们同时拿到检验报告。

抽烟的琼斯被告知，他的症状不过就是肺炎而已。当他听到这个消息时明显地松了口气。他接受了静脉抗生素注射以及其他适当的医疗，而他整个生理机能都改变了。他哼着歌，对其他病人讲笑话，他告诉每个人他高兴得不得了，因为原先进医院时还以为自己就要死了。事实上他确信自己得了癌症，已经放弃所有的希望。现在他戒了烟，回家重拾他的人生。

隔壁病房里另一位琼斯就不是那么幸运了。照过 X 光之后，哮喘病人琼斯被诊断出罹患了非常猛烈且快速发展的肺癌，预估未来不会活过六到九个月。经过多年与慢性哮喘搏斗之后，现在他已经来到路途的尽头。他变得极度沮丧，不和任何人说话，家人试着为他打气，但是都失败了，没有人可以改变他的垂死心情，病况也变得越来越危急。三个月之后，医生的预计存活期实现了，W. 琼斯告别了人世。

可是故事并未就此结束。在 W. 琼斯过世数周之后，一位医学院学生发现，两位病人的档案竟然放错了，那位仍然存活的 W. 琼斯应该已经因为肺癌而死亡，却被召回医院照 X 光片。出乎意料之外，除了在原先肿瘤部位留下了一个小小的钙化点，肺部竟然毫无癌症迹象。W. 琼斯已彻底复原而没有任何症状了。

W. 琼斯这种癌症立时消解的现象，被称为“安慰剂效应”，这是一种奇特的、医学上无法理解的心理异例。它遵从的是下面这个法则：如果你强烈地相信，就会痊愈。至于已故的 W. 琼斯则是反效果的牺牲者，也是一种奇特的、医学上无法理解的心理异例。它遵从相反的原则：如果你强烈地相信，就会生病甚至死亡（尤其是相信权威医师做出的专业诊断）。

多数的医师忘了一件事，当他们宣布检验结果时，他们的诊断乃是根据统计数据而下的论断。统计数据总是以所谓的“钟形曲线”来标示，大多数的结果往往落在曲线的中央。可是在这个曲线的两端仍然有例外，分别是溢离正常值而落到左右两侧的低值与高值。所以，如果你的医师告诉你只剩下六个月可活，这也意味着你可能只活两个月或是更少的时间，这是钟形曲线上的最低值；但也可能

落在最高值的部分而还有好多年可活。如果你正好在六个月后死亡，你就是标准的病人，非常符合医师的预测。在这种情况下医师当然是对的。

如果你拒绝成为一个统计数字，那么就必须为自己找出正确的心态，因为任何事都有可能发生。

再回到我的病人，那位得了膀胱癌的吉姆。和他谈过之后我终于明白是怎么回事了。25年前他的太太检验出罹患了癌症。她知道自己的胸部出问题有好一阵子了，但是却害怕面对最糟的情况，一直拖延着不肯去看医生，一直拖到无法再向吉姆隐藏这个问题为止。

吉姆的太太得了乳癌，已经扩散到骨骼，医生告诉她，他们已无能为力。吉姆不想接受这个结果，于是卖掉了一些家当，带着妻子到德国一家私人诊所，接受手术与放疗、化疗。整个过程吉姆一直陪伴着妻子，还请了一段长假。他花完了所有的积蓄，而且债台高筑。到最后，他的妻子仍然没活下来，挣扎奋斗了十个月之后，她死去了，正如第一位医师诊断的一般。

吉姆一直没走出妻子之死的阴影，他十分内疚，认为妻子不够信任他而未说出自己的健康状况。当时他工作得十分卖力，同时兼两份工作，事业一帆风顺，投资房地产也大有斩获，在妻子开始抗癌之前，家中经济一直都很宽裕。妻子葬礼之后，吉姆整个人都变了，他开始暴饮暴食，也不再和任何人分享私密的感觉与想法。

以下是我对吉姆的诊断：

- 一、与罪疚感有关的未解决情绪。
- 二、相信医师对于癌症诊断的精确性。
- 三、对癌症的发展潜藏着恐惧与挫折感。
- 四、诊所导致的失败与挫折结合了对死亡的恐惧。
- 五、由于生命中的不公平对待而对上帝充满着敌意。

中医的法则

传统中医的运作方式，出自于跟西方医学截然不同的健康与治疗认知。在超过五千年的中医典范里，每种情绪都和某个器官或能量系统的能量共振。这个原则是双向运作的。一方面，当某个器官因为任何压力源而变弱时，人们会更容易感觉到对应的情绪；反过来说，如果人们不能以适当的活力对治特定的情绪，那么对应的器官也会因此而变弱，

农夫曝露在有毒的杀虫剂的气味中，可能立即就会产生肝脏方面的问题。如果肝脏失去了平衡，农夫更容易暴躁、沮丧和愤怒，很小的事情都可能惹出大问题。因为他不明就里，所以会对同事、妻子、子女越来越没有耐心。如果这位农夫有许多未解决的业报问题，这些问题也会逐一浮现出来。各种情绪都会由他潜藏的业报中逐一升起。

根据中医的理论，未解决的情绪问题使肝脏变得脆弱，由于这个原因，杀虫剂的影响力也变得更大了。未解决的业报问题会使我们变得脆弱和较易生病，同

时也容易出意外。了解某个器官充满压力或是不平衡，是非常重要的事。（举例来说，它会在身体上显现出疾病。）除非解决了潜藏的情绪因素，否则永远无法重获平衡。

在“诱因”那一章里，我们检视了敌意与心脏病之间的关联。中医早已辨识出这种关联。我们再回到这位农夫的情形：沮丧挫折影响了胸腺的分泌，因而影响到免疫系统。同样的，如果你对某个人生气并且压抑住这种感觉，就是把损害加诸自己身上。这可能导致你的肝功能变弱，肝脏无法有效地清除毒素，进而变成慢性疲劳。

下面列出的是重要的器官与其对应的情绪问题：

心脏：被触怒、受到伤害、被抛弃、失望

小肠：孤独、过度敏感、脆弱

膀胱：不安全感、犹疑不决、牵挂不已

肾脏：恐惧、不信任、怀疑

胆囊：挫折感、急躁、尖刻、怨恨

肝脏：愤怒、压抑、嫉妒、报复心重

肺脏：抑郁、难过、悲哀、失落感、自负

大肠：固执、武断、自卫心重、完美主义

脾脏 / 胰脏：低自我评价、绝望、依赖、需要他人

胃：担忧、焦虑、一意孤行、惹人厌恶

各种器官同时以五行元素加以区别，在这五个类别里的各个器官，都有着各自对应的振动频率。有些成对的器官果如果从西方医学的观点来了解是很容易明白的，像是肝脏和胆囊、肾脏和膀胱、脾脏和胃；较不明显的组合则是心脏和小肠、肺脏和大肠，不过从胚胎期和胎儿发展的观点来看，这些组合仍然有其道理。

中医同时也认知到有四种能量系统并不对应到这些器官，它们的名称很奇特：三焦经、心包经、督脉和任脉。它们都属于火元素，与内分泌系统以及免疫系统有关。

以下是各个元素与其对应的器官系统：

火：心脏、小肠、三焦经、心包经

土：脾脏、胰脏、胃

金：肺脏、大肠

水：膀胱、肾脏

木：肝脏、胆囊

中性：督脉、任脉

空性：对应到脉轮系统，并关联到所有的器官

让我们再回到吉姆的故事。吉姆得了膀胱癌，这是水元素受到了搅乱，同时与下列情绪相关：不安全感、犹疑不决、牵挂不已、恐惧、缺乏信任与猜疑。我们一起练习情绪平衡技巧（我将在本书的第二部分进一步介绍这些技巧），吉姆

的膀胱癌和转移的骨癌不仅完全治愈，且是如此快速地痊愈，令他的医生震惊不已。三个月内，他的膀胱上只剩下一个小小的疤痕。

医生以往从未见过如此良好的治疗效果，他们告诉吉姆他是个非常杰出的病人，但是却拒绝相信他所选择的草药、维生素和顺势疗法与他的痊愈有任何关系。

不过，你知道吗？他们完全说对了！

我相信吉姆得以康复，而且在五年内癌症未曾复发的真正原因是，他放下了以往未解决的情绪。他对吃到饱的兴趣大为减弱，虽然仍有痛风的毛病，但已经不至于困扰到他，我也不再时常见到他了——当然，这是出于他自己的选择。

想得到你不想要的东西，再也没有比担忧更有效的办法了。心智和情绪的力量非常强大，以下的案例有助于描述这个观点。

个案故事：情绪障碍

一位名叫哈利的牙医来拜访我，我是在某次由我主持的研习会上认识他的。我们礼貌寒暄并称赞彼此的成就之后，他告诉我他得了慢性 C 型肝炎。西方医学通常以干扰素和类固醇加以治疗，但是此法在他身上却失败了，他唯恐自己最后将因肝硬化而死。

通过对灵魂的探索得知，显然哈利与他父亲有严重的情绪问题。哈利童年时常被酒鬼父亲拳打脚踢地虐待。哈利的父亲蕾诊断出肝硬化后，经历了一段勒戒计划而戒掉了酒瘾。然而 12 年来哈利再也没有和父亲说过话。他告诉妻子他的父亲早已过世。哈利拜访我的诊所三年之前，他的父亲出人意料地打电话给哈利，要求他的宽恕。哈利非常生气，并且前所未有地对父亲大发了一顿脾气。接到这连通电话两天之后，哈利在诊所里为一位 C 型肝炎病人进行牙科手术时，一不小心让污染的针头戳到了自己，而感染到 C 型肝炎。当天他就赶紧找医生求助。

我要求哈利以不同的观点来看他的病。他这辈子一直渴望有个父亲，眼前就有个机会。哈利结婚五年了，岳父是他非常亲近的钓鱼伙伴，不过岳父和父亲到底不同。我指出这里面有个很隐微的可能性，那就是哈利自己创造出了这个疾病，以便面对他最大的挑战：放下过去的一切。

通过特殊的另类健康测试手段，我得以向哈利说明，如果他不原谅父亲并放下愤怒，最终也会像父亲一样得肝硬化。哈利最后接受了这个想法，并且认清真正有效的治疗就是放掉过去重新开始。他这么做了，结果不但完全治愈了 C 型肝炎（这是极度罕见的情形），还和父亲发展出理想的关系。在这一过程中，哈利发现他和父亲有许多共同点，远远超过了他原本想象的。

这里要指出的重点是，情绪障碍就像我们呼吸的空气一般无所不在。每个人都有情绪障碍，即使是当代最成功的人士也不例外。情绪障碍就是我们的业力，也是我们必须处理的问题。疾病、不舒服以及生理和心理上的苦，都是为了要引起我们的注意，提醒我们处理从过去世带来的业习。每次生病都是一个战胜过往魔障的机会，它让我们下不再适合自己的东西。

试图治疗某个疾病却不去检视真正的诱因，是把过去的历史更深一层地锁入我们无意识的另一种方式。单单只用化学药物来解决问题，就是在替未来制造更严重的问题。换言之，每次试图治疗自己却不尊重身体的智慧，将带来潜在的风险。真正的痊愈只有在找出并处理了无意识的病因之后才会发生，至于其他的方法，都只是治标而不治本的。

情绪对身体的影响

人是一套随着信息而振动的装备，每一个人都是能活跃地思考和感觉的生物能量体。如果只专注在这个系统的某个面向，如西方医学通过生化工具所做的治疗，可能无法影响整个系统。每个想法或情绪都会造成下列的影响：

- 生物能共振：情绪以光速（纯粹的能量）在身体里运行，并由脉轮和经络来增速。
- 电子信号：这些生物能通过神经系统而影响到器官与组织
- 生化信号：神经传导物质借着血流传导，影响到免疫系统以及所有的细胞和组织。
- 思想振幅：这些振动与信号被送到我们周遭以及更远的地方，能够被基因形态场里的其他人接收。

复原最重要的关键之一，就是如何处理身体发出的众多信号。人们对自己的健康和身体抱持什么样的态度？他们是否觉得一切都在掌控之中？他们是否有绝望或无助的感觉？

我们所发展出来的每一种情况或是面对的各种问题，都有其意义。借由新的信息或参考资料，我们可以改变这个意义。我的病人吉姆得了膀胱癌，他相信医生的诊断永远是对的，换句话说，他会因此而死。他有一个非常痛苦的参考资料——他的妻子因癌症而死——这阻挡了向结果挑战的一切新信息。我的工作帮助他改变信念，提供给他一个崭新的意义。吉姆接下来要做的，就是运用情绪平衡技巧的工具，释放他的罪恶感、恐惧与愤怒。一旦创造出内在的和谐，他就能更轻易地忍受放疗，而复原的速度更是医生未曾在类似状况的病人身上见过的。

这是怎么一回事呢？简而言之，病人的意识和潜意识都必须一心想痊愈，病人应该处理所有引发问题的情绪困扰，而且接受自己有合理的机会，能够打赢这一场战役。我们培养祥和一致的情绪以支持身体所固有的疗愈智慧。如果我们遵从这些指引，就不需要费力而且更容易复原。

让我们看看各种不同的治疗方法。我们可以从三个意识的层次，区分出四种不同的医疗类别。

- 机械化的制式医学（层次一）：医生借着化学药物、手术、放射治疗、器官移植、人工器官以及其他手段来压制疾病，并试图取得身体的完整性。这个层次的治疗是要费一番工夫的，它需要知识、特殊的训练以及多年的钻研。这类方法产生了许多错误，因为治疗的

许多方法有可能极具毒性，就算对健康的人也不例外。制式的医疗应该是最后才考虑的。在这类方法中，草药是最温和的选择，草药的毒性不像提炼过的化学药品那么强烈。

- 生物能医学 (Bio-Energetic Medicine, 层次一及二)：多数的另类健康照护都属于这个范畴，包括针灸、顺势疗法、芳香疗法以及灵气治疗。治疗师借着在病人身体的能量系统上下工夫来协助病体复原。研究发现，许多方式能够和身体本身的智慧沟通，这包括了生物反馈、应用肢体语言学、面部分析诊断、舌部分析诊断、把脉以及电子分析诊断。有些生物能治疗师以较直觉的方式运作，其他则以更有系统的方式操作，各有不同的方法。这个部分的治疗不是属于第一个层次，就是属于第二个层次。
- 心身医学 (Psychosomatic Medicine, 层次一及二)：这类方法的哲学是身体与心灵是合而为一的。越来越多的治疗都着重在心灵的层次。这类治疗方法有催眠、自我催眠、瑜伽、禅坐、潜意识导引音乐、自我肯定以及观想。
- 念力治疗 (Intention Medicine, 层次三)：念力治疗通常都是从一段距离外进行治疗。最好的例子之一就是祈祷，另一个是徒手调气治疗。科学已经证实，祈祷或专注的意念确实具有疗效。

念力医学

念力医学最具代表性的权威专家之一——特别是在祈祷这方面——拉里·多西医学博士(Dr. Larry Dossey)，写了许多有关这方面的畅销书。他在最新的著作《小心你所祈求的……（你有可能愿望成真）》(Be Careful What You Pray for... [You just Might Get It])里，检视了祈祷治疗的另一面，也研究了我们的想法、祈求和愿望可能引起的无意伤害。他的结论十分清楚：我们必须为自己的负向以及有害想法负起最大的责任。

关于意念的力量，多西的书提出一个新的观点，类似于发现二手烟也会伤害他人。换句话说，负向想法不仅对我们有害，也对他人有害。好几个世纪以来，民俗疗法就很清楚这一点，这是黑巫术、巫毒教(voodoo)和古纳古纳(guna-guna)的主要成分。关于意念的力量，已经有很多的证明，尤其当它结合了许多信仰者的共同心力，就可以创造出一股巨大的力量。

祈祷就是跟集体潜意识进行沟通，它可以帮助我们或是与我们对抗。如果是为了满足自己的需求，改变痛苦和贫穷或悲惨的处境而祈求，只会更强化我们所没有的。但如果我们发自真心与爱地祈求，就会创造不同层次的疗愈。

我们需要学习的最重要的功课，就是对于自己的意图要非常清楚而明晰。

你的意念就是能量的箭头，它会跟集体无意识中所有过去和未来的意念共振而造成能量的倍增。你的意念会跨越时空的障碍，进入反物质的超空间。某个振

动一旦被清楚地界定，就会为现实制造出一个新的蓝图。这取决于意念信息的清楚程度，它显现出的结果将示现为时空中的能量事件，最后形成物质。

以更简单的话来说，多数人生病是因为被不想要的事物缠身，而无法处在他们想要的情境里。他们专注于自身健康与否的恐惧，在心中塑造出与真正想要的东西相反的种种影像，并且把这个影像送入时空之中，而这也将是未来显化出来的现实。

神经科学方面的研究告诉我们，潜意识心无法听到“不”这个词，这并不是它真正的运作方式，因为潜意识心主要靠视觉作用，它会创造出你所专注的影像，不论那是什么。如果你说“不”，那么你确实会看到一个自己不想要的影像；而当你说“是”的时候，你的潜意识就会相信你想要自己在潜意识的银幕上投射的那个影像！

我记得 12 年前住在加州期间发生在自己身上的一件事。那时我还不了解意识和显化的三个层次。有一天，我全身充满了一种感觉，觉得自己会出车祸。我在 21 岁的时候曾因严重车祸颈部受伤而需要特别照护，你可以想象这种预感让我有多害怕了。我无法挥去这种感觉，它消耗了我的精神。我驾车时总是小心翼翼，唯恐再出车祸。

经过三个月的戒慎恐惧，终于出了一场车祸。我的车在道路上打滑，撞到路边的树，不过只造成了汽车挡泥板的轻微损伤。车祸意外之后，我如释重负，感觉十分快乐，因为现在事情终于结束了。我从没这么高兴地付过汽车修理费！

数年后，我又有了这种感觉，唯一不同的是我已经做好准备。我没有专注在自己不想要的事物（例如一场车祸）之上，而是集中注意在我真正想要的情景上：平平安安地回家，车子丝毫无损。渐渐的，随着时间的消逝，那种感觉不见了，自此以后我再没有出过车祸。

你越能提升演化到第三个层次，你的意念显化就越快，这可能会非常恐怖，直到你渐渐适应整个情况为止。有时你的念头刚一动，在你尚未察觉之前，砰，已经有人闯进你的生活，帮你实现了你的想法，好像得来全不费工夫。这就是意念的力量，它如同核能一样，我们必须学习有智慧地刻意运用它。就像是手中握着一根魔杖，当下或不久之后将应验你的想法、渴望和愿望。留意你所想的一切，或许你会更快得到你想要的东西。每一个想法最好都充满着爱的意念，因为它可能有深远的影响。

无论你是否在第三个意识层次运作，意念的显化都已经发生了。意念显化的时间会延迟，或者得花较长的时间才显现，而其影响力也许不像第三层次的修行人感受到的那么强烈，然而随着时间的推移，你所有的意念都会留下永恒的印记。

我相信你已经有概念了。

每个治疗的过程都应该从一个清晰的意念开始：健康起来，让身体从过去所有的负向意图中解脱出来。如果你想要的是关怀，你就应该通过健康的方式获得关怀。如果你的潜意识渴望被尊重，你就要毫无条件地尊重别人，因为业报的

回力棒效果，尊重迟早会反弹回你的身上。你不需要以生病的方式来得到自己想要的东西。

当然，身体健康时如果需求能得到满足，当然是比较富有乐趣的。为了达到情绪的平衡，我们需要寻求的答案就是：我当初生病时的正向意图是什么？一旦你找到了答案，应该更深一层地扪心自问：运用我目前的业报知识，我能以哪种方式达成这个意图，同时保持健康并充满活力？

活力医学

身体、心智与精神形成了神经机械学的套环，彼此无法分开。我们的思想扮演了重要的角色，引导能量在这个套环里流动。在深入研究八十种以上的另类疗法之后，我决定把这些不同的方法、模式里最有效的面向整合成一个系统，称为“活力医学”(Vitality Medicine)。活力医学的基本概念是，多数的疾病都是由潜意识创造出来的，在这个系统里，情绪平衡技巧是最主要的治愈技术。

疾病与多数人所想的原因毫无关系，他们往往责怪自己生了病。责怪既无意义，也不正确。我们并不是有意识地选择创造出疾病，也不可能享受痛苦的过程。我们既无法命令自己痊愈（至少绝大多数人不能），也不可能只靠着决定不要生病了就摆脱掉它。健康与治疗远比这些来得复杂。如果你愿意听我解释，我将试着说明对这件事的一些重要看法。

疾病与症状是通往某种目标的手段。无论我们是在哪种处境，身体绝无意制造苦难。也许我们真正想要的是注意、尊重、崇敬、关怀、信任以及其他被爱的方式。或者我们已经厌倦双肩担负的沉重责任，因而陷入负面想法的“杀人套索”。也许我们不喜欢自己的工作、人际关系或生活，我们只是想要脱离这些。也可能我们只是想保护自己免于受到不想要的关注。也许我们反应过度或是过于狂热，因而想要不失面子地退场。也许我们不知道另一种停止自我毁灭的方式，甚至相信：自己不配成功、被爱、富裕或是健康，而应该被惩罚。

多数人都从第一个意识层次创造出疾病，这需要多年的忽视自己、负面信念与自我打击才能达成。我们如此尽心地致力于得病，对其他事再也没有任何感觉了。仔细检视你的周遭，你会看到芸芸大众都在朝着同一个方向前进，就像河水流向瀑布，你丝毫没办法使它转向，因为湍湍河水是无法停止的，那就是多数人的生活状态。部分是因为河流的无知，它源源不断地朝着瀑布奔流，然而这并不是你想去的地方。

另一大群人从第二个意识层次创造出疾病，这要经历数月或好几年的不舒服，以及忽略了内在的声音和直觉，才会生病。我们知道自己不该接下新工作，虽然薪水较高，但是扼紧喉咙的环境却让我们每天都害怕上班，只有不断以金钱、事业发展、地位或物质享受（振奋之物）来激励自己。我们明知眼前的关系毫无前景，多年来仍旧希望我们的伙伴会改变，并认为我们的方式比较好，但是在过程中我们却失去了珍贵的生命能量。

不协调行为的例子很多，尽管我们有强烈的感觉，依然选择不予以注意。有时我们被人或事物给钩住了，造成我们失去了自我认同，与我们的感受和直觉脱节，从而削弱了自身的生命活力。

要诚实面对自我并放弃有害的执著与散发毒性的人，是很不容易的事（这句话完全出于我自己的经验）。希望这本书能帮助你把情绪与无意识的模式，带入有意识的自觉里，并将其释放出来。有些人会需要特别的咨询，或是从参加其他人或我主持的情绪平衡技巧课程中受益。

疾病有可能由负向情绪引发，像是罪恶感、羞耻感、报复心、嫉妒心、憎恶、愤怒、恐惧，或是不胜负荷的重复想法，直到这些负面的伤害破坏了这个人的生化结构。除非这些负向的情绪、信念、想法以及负向运作的个人力量能得到释放并消除，否则能量将持续外泄，我们迟早会生病或将阻碍复原。

此外，由于营养不良或缺乏水分，再加上过多的毒素、意外的打击、电子污染等其他因素，我们就可能不知不觉地得病。这些原因也指出了另一种潜藏的情绪障碍。举例来说，有人选择吃毫无营养的垃圾食物，这是因为他们的身体状况极度不调，吃健康食品会使他们生病。即使没有喝足够的水，都可能源自于某种情绪上的障碍。另外有些人身上会呈现出最高指数的电磁波压力点，这种最高指数的压力点，正巧与工作、睡眠或休闲有关。无意识的行为是很复杂的，不和谐会自动搜寻着不和谐来配对。

最后，不论你是否相信我们创造了自己的现实都没关系，因为多数人无法清醒地掌控事情的发生。我们唯一能做的选择就是面对现实的方式。治疗是一种过程，重点就在重拾身心系统的平衡，包括三种意识层次在内。这意味着要运动（或练功），摄取营养均衡的食物，禅坐（放松），处理压力，改变生活方式，减肥或增胖（如果有必要）改变心态。大部分运用情绪平衡技巧的人，都能跨出自我打击的思想旋涡，释放阻塞的情绪能量，朝着治愈之路迈进。

细胞记忆：业力信息的无限闸口

只有在你检视内心深处时，
你的视野才会变得清晰。
向外探究的人只是在做梦，
朝内挖掘的人终将开悟。

——卡尔·荣格 (Carl Jung)

我们活在资讯世纪里，这个时代所有控制资讯的人都是亿万富翁。电脑的速度越来越快，它的存储器的容量也越来越大，而体积却越来越小，然而目前还看不到此一发展的尽头。不过，科技尽管进步，电脑的信息量依然比不上单一的人体细胞所携带的。人体细胞如此微小，我们需要动用显微镜才能一瞥它的结构，这个迷你发电厂里装载的资讯多过我们在学识上所能理解的一切。

日复一日，我们越来越了解显微镜下的宇宙，然而细胞里的许多信息，却仍然不是我们所能掌握的。随便问问人们有关细胞记忆(**cellular memory**)的事，他们不是一脸茫然地瞪着你，就是大谈自己拥有的电脑有多大容量的存储器，有些人甚至会以为你指的是最新的手机(**cellular phone**)电话服务。细胞记忆指的就是你身体的细胞里的信息。我们的细胞不断储存输入的信息，类似于记录在 CD、磁碟片或 DVD 里的资讯。

除了我们本身经验的信息之外，细胞也携带着前几辈子未解决与压抑下来的问题的信息。过去种种通过祖先而紧迫着我们不放，无论我们喜不喜欢，都需要处理他们的业障。幸运的是，这些信息并不是都储存了下来，类似的信号中较强的信息会剔除掉其他的信息。经过一代又一代，祖先的信息也会渐渐消失，除非创造它的行为模式传续下去并一再重复。如果是这样的话，信息就会愈来愈强。

好消息是情绪平衡技巧连同其他技法能够帮助我们放下过去，在比你读完这一章还要短的时间内烧尽负向业报。

每一个微小的细胞都是整个身体的迷你全息。无性繁殖科学就是基于这个观念。如果繁殖你身体里的某一个细胞，就可以复制出另一个你，我们会因此得到一个完整的具有相同记忆、疤痕和想法的精确复制品。这是个很吓人的概念，不是吗？细胞记忆的观念已经存在两百年了，并经由上千位医师进行临床测试。正统顺势疗法发明者塞缪尔·哈内曼医师(**Dr. Samuel Hahneman**)首度提出这个概念，他是西方科学界里，远在量子力学原理被发现并加以研究之前，第一个运用这些原理的人。

塞缪尔·哈内曼医师把他发现的细胞记忆称为“业毒”(**miasma**)，意思是“不洁”，这意味着“病原”（疾病的原因）。这是个相当恰当的术语，指的是人们承继了祖先世代的所有病原信息，以及本身在这一世中收集的自由基情绪，这些信息在最初的疾病或症状消失后，依然长久保留在他们的身体里。

业毒是以电磁共振的形式储存的，它有可能是潜伏的（不活动），一旦受到与身体同样波长的电磁信号的刺激，就会活化起来，或是被强化。它的活化影响了细胞，可能导致特定器官或组织的改变，非常类似于寄宿的病毒活动的方式。两者之间主要的区别在于，真正的病毒有它的信息密码，藏在 DNA（脱氧核糖核酸）或 RNA（核糖核酸）里，业毒的信息却没有一个代表它的相关物质，只是一种输入系统里的信息。

在某种程度上，业毒与家庭或血缘的业报相互关联，借着转世到这个特定的家庭，我们显然选择或采纳了这份业报。我们得到原生家庭基因上的体质长处（正向业报）以及基因上的体质弱点（负向业报）。业毒就存在于这两者之上而一向被认为是负向业报。令人欣慰的是，我们仍然可以借由情绪平衡技巧或正统顺势疗法来根除业毒，某些形式的静坐或气功也可以消除业毒。

让我们进一步地探讨细胞记忆。原始的细胞记忆或程式，驻留在 DNA 与 RNA 里。DNA 储存了你身体里所有器官与组织的蓝图，而你的人格类型与基本的思考模式已经将程式内建在 DNA 里了。DNA 是心灵与物质的交接之处。如果没有

了心灵，DNA 只是一串没有力量的化学分子链。心灵借由 DNA 来表达自我，通过心灵的赐福，DNA 成为一支资深的工程师团队，只靠着草图和最简单的建筑材料——主要是氨基酸和水——就能建造出任何东西来。

浮我们身体里发生的每一件事都少不了 DNA。DNA 创造出所有代表我们的物质，包括感官与大脑的作用力。我们身体所设定的健康、疾病和长寿的程式，也是基于每个人都不相同的 DNA。好在我们可以影响 DNA，让它为我们工作。在反物质（心灵）与物质之间，有一种动态的交互作用。在这份交互作用中的各种沟通，就是通过 DNA 来进行的。它是你神圣智慧的仆人，以及你与所有的当下的源头之间的联系，

情绪 DNA

理查德·特纳(Richard Turner)在他的一本著作里介绍了“情绪的 DNA”(emotional DNA)一词。它攸关情绪的程式机制与细胞记忆。有些关于情绪记忆的研究是通过催眠采集样品的。在回溯催眠治疗的过程中，治疗对象被催眠之后，催眠师要求他回到过去，这些对象真的可以回到生命中的任何时期，重新体验当时的情景并回忆出种种细节，这是他们在正常状况下无法记得的！他们可以说出三岁生日时穿的是哪一件衣服，收到了哪些礼物，当时在场的所有人物等。不知怎的，心智记录了我们所有的经验，并储存在无意识或潜意识里。

更有甚者，这些对象往往被问到他们进入目前的身体之前在哪儿，答案相当有趣。类似重大疾病或严重意外导致的濒死经验，他们瞥见了另一边的景象。参与回溯催眠的所有对象都提到进入这一世之前在另一个次元里的故事。这个次元和我们地球上的现实世界完全不同，那里除了人类之外，还有其他的存有，进行着一些类似辅导、评估和教育的活动。

如果要求这些被催眠的对象回溯更久远的过去，他们都可以详细描述出在其中生活的细节，如同描述现世的生活一般。有时他们甚至能流利地说出这一世从未学过的外国语言。

这是否就是轮回转世哲学的证据呢？或许是，或许不是。如果你不愿意相信，认为并没有证据，也没什么关系。轮回转世之说只是一般的哲学，既非基督教的教义，也不是反基督教的想法，它可以并入许多不同的宗教里，而且不会带来什么损失。任何人都可以对轮回转世之说抱持开放态度而依然是个基督徒、伊斯兰教徒、印度教徒或佛教徒。事实上，轮回转世并不是一种宗教或宗教信念，而是能够帮助我们更了解自己的生命哲学。就像了解脉轮与经络是跟能量有关的一种科学观念，我们也可以借着转世哲学来帮助我们发展更多的人类潜能。

在我的行医生涯里，如果病人的信仰不容许轮回转世的观念，我会避而不谈此事，让我们的治疗过程没有任何困扰或阻碍。但如果我的病人能接受而且相信，那么有必要的时候，我会帮助他们取得前世的的生命信息，找出令今生出现问题的业报诱因。最令我感兴趣的是，这类信息是储存在细胞记忆里的，包括了数以百计的生活片段，有些是简短的，有些则非常短促，还有的比较冗长。

看来每次我们离开一个肉身，就会进入更高的自觉状态，从而更接近灵魂的核心，以便体会我们存在真正的目的。每一次我们脱离肉体的生命，放下与我们的物质存在互相关联的意识心时，我们就有机会评估本身的进展，并触及有助于[心灵成长](#)的需求。地球教导了我们一些属于三次元甚至四次元的课题，显然还有其他的意识层面可以供我们学习和发展。

我们回到地球的原因之一，就是要重新经验上一世留下的业力。基于这个原因，今生经历的许多纷扰，都是前几世未完成的功课造成的。好在不论你是否相信有所谓的前世，人生的目的依旧相同。此目的就是放下使你背离终极目标的旧有模式，也就是要达成无条件的爱的境界，活在没有偏见与评断的当下。

我们经验的每一个片刻都给了我们真正活在当下的机会，让我们可以依据最高的价值观而不是过去的伤痕来做出各种选择。这就是我们何以要体验内在创伤与骚乱的唯一原因。我们一旦放下旧有的模式，就不会再被同样的处境吸引，也不会再消耗我们的能量了。

造物主的爱反映在因果（业报）法则里，它在灵魂层面引导我们，以便对肉体层面的经验有更深入的了解。和数千名病人互动之后，对我来说，这个法则最美妙的部分已经变得十分清楚了：慈爱的造物主从未停止赋予它的子民觉醒的机会，因此我们活在物质次元的目的就是要认清自己真正的身份。

轮回转世的理论无法回答我们所有的问题，它主要针对的是业报，以及借着不断重生来发展心灵的可能性。我们越是深入了解它，越会升起更多无法解答的疑问。其中两个问题特别引人好奇：

- 灵魂何时进入肉体？从接受测试的病人身上，我发现在受孕的一刹那灵魂就占有了身体，并与其联结在一起。肉体也可能接收到所有和灵魂本身无关的信息。这些经验与记忆大多来自母亲，孩子长大后需要把它们从细胞记忆中清除掉。清除的情况通常会自然发生，但如果孩子长大了而基本需求依然没得到满足，那么这些记忆就会存留下来，我们可能会一直带着源自于母亲的情绪。在多數的案例里，灵魂在肉体中住定下来的时刻，大约是出生前或诞生的那一刻。
- 灵魂重回人世的频率有多高？这并没有一个平均答案，其间有极大的差异性。每一世之间并没有设定好的间隔，有时一个人才刚死不久，就重新投胎回到人世；有的灵魂可能经过数千年都没有投胎转世。

有关细胞记忆的种种情形，只要把核心细胞记忆想成是是非生理的情绪DNA，其实是很容易了解的。但我们的核心细胞记忆究竟源自于哪里呢？可能的来源包括：

- 怀孕，从受精开始。
- 在转世之前以及两世之间的灵体时期。
- 由前几世继承下来的业毒。
- 前世的生活方式。

- 睡眠。
- 器官移植。
- 白日梦以及观想。
- 精神感应以及通往基因形态场的其他方式，
- 直接借由某人传递给某人。

怀孕

生长发育中的胎儿就像是一块水晶。量子力学已经证实，水和水晶可以发挥记忆晶片的功能。母亲与她周围的人所说的话，胎儿会接收并储存起来成为“胚胎期文本” (prenatal text)，这个术语是由心理治疗师勒克·克尼佩尔斯(Loek Knippels)定名的。数年之后再听到同样的文本时，可能会诱发胎儿期的情绪。胚胎期文本也有可能回头来纠缠我们，成为我们内心对话的一部分。

全身麻醉后进行手术，人们也会有类似的经验。病人的部分心智始终保持活跃，能倾听外科大夫的谈话，因此手术过程中的负面评论也可能引起深层的情绪伤痕或创伤，从而影响了病人的一生。同样情形也发生在怀孕期间，即使胚胎的神经系统还没发育成熟到了解话语的意义与意图，这些句子仍然会被储存下来。

科学研究显示，对着母亲肚子里发育中的胚胎讲话，或播放古典音乐、新世纪音乐，对于生产、免疫系统以及新生命的调适，都有正向效果。然而，这只有在我们放弃了中枢神经系统才是储存信息之处的想法时，才能解释得通。

个案故事：胚胎期的记忆

吉尔(Jill)是我们这个时代 16 岁少女的完美范例。她身体上能想到的部位都穿了洞，像是舌头、双耳、肚脐、乳头和双颊。因为她有自毁倾向，她的母亲带她来我的诊所咨询。她抽烟、喝酒、飙车，勇猛到甚至吓坏了她 17 岁的哥哥。她摔断身上许多根骨头，包括鼻子、手肘、足踝、四节脊椎骨以及多根肋骨。她以回家时身上又多了一条断掉的骨头或脱臼为乐。她仍然活着还真是个奇迹。

这一家人已经试过三位心理治疗师以及三位精神科大夫，却丝毫没有帮助。机缘凑巧，我在一次横渡大西洋的飞行中与吉尔的父亲比邻而坐，他看到我在旅途中振笔疾书了好几个小时，忍不住问我在做什么。

“我在写一本书。”我回答道。

“哪一方面的书呢？”他问道。我告诉他，我在写一本有关恐惧症以及其他情绪问题的书，主旨是如何快速治愈情绪困扰而无须借助复杂的心理分析。过了一会儿，他就开始谈起他对自己那个十几岁女儿的忧心。吉尔是他的第三个孩子，她的哥哥比她大一岁，大姐已经 23 岁了，已婚，姐弟俩表现良好。这位父亲是个生意兴隆的土地开发商，在整个佛罗里达州进行开发计划。他和妻子经常为了老三的行为尴尬不已。

吉尔来看我时，我给她做了例行测试，首先确认是否有任何化学方面的因素可以解释她乖僻的行为，像是低血糖、过敏、化学性毒素、电解质或是慢性感染

等问题。所有的这些测试都呈阴性反应，于是我开始做情绪筛检，方式是肌肉测试与问卷调查。五分钟之内我就找到了她的情绪创伤的出处。

受孕三周半之后，吉尔的母亲很惊慌地发现自己怀孕了。她只想要两个孩子，一点儿也不欢迎这次突如其来的怀孕，她再三考虑并且和丈夫讨论堕胎的可能性，但是出于宗教信仰，最终还是接受了怀孕事实。吉尔一直深锁在自己是没人想要的，父母曾经想杀了她的情 DNA 里。她试图以自己的方式终止个人生命，只因为她觉得自己不值得活下去。

当我说出我的发现时，她的母亲开始哭泣，并且从她的角度重述了整个故事，然后请求女儿原谅她。接着，我平衡了吉尔混乱的经络以及她的第一个脉轮。治疗结束，吉尔完全改变了，不仅仅是她的行为，也包括了她的外表、穿着打扮和交友方式。这个故事完全说明了胚胎文本的影响力。

转世前的灵体时期

我无意向任何人证明轮回转世是存在的或灵魂永远不朽。我是医师与研究者，我时常接到有待解决的棘手案例，这迫使我在多数医师不敢碰触的领域里寻求答案。我的心里只有一个目标：尽可能以最自然的方式支持我的病人走向痊愈。

灵体时期的细胞记忆贮存在我们每一个人的内心。在这段时期，我们决定了来地球这个物质次元的目的，以及我们想要在这儿学习什么才能示现出最纯粹的爱。我从数千位病人身上得到的结果使我相信，我们到这儿的目的是要放下由于不了解自己的真实面目而创造出的不必要的痛苦与磨难，以便发现我们真正的潜能。我们不需要学习任何功课，只需要认清无论挑战是什么，爱就是答案。

个案故事：灵体的记忆

37 岁的安来到我的诊所，和我讨论她的沮丧与想死的念头。

她过去看过的精神科医师都要她按时服用百忧解(Prozac)，服药之后，她感觉好多了，但现实生活里她真正的问题却是不断地寻找会虐待她的男人。在这些毁灭性的关系里，安为了男友的强烈要求而一再牺牲自己的需求。我问她是否相信轮回转世，她表示自己从未认真想过此事。

这一回安变得沮丧的原因是，她特别受到一个有暴力倾向的男人的吸引。为了某种奇特的理由，她不断地回到他的身边。我们决定借由肌肉测试来探索是否有前世的关联。

结果揭露了出来，这个男人在前一世是她的父亲，当时也总是虐待她。她曾经是他的女儿，如今她终于明白，前世父亲的愤怒其实来自于母亲为了生她而难产死亡，父亲将此事怪罪于她，一有机会就对她拳打脚踢。

在她的灵体时期，她和这个男人联系上了，一起转世人间，想找出彼此宽恕的方法。测试结束时我们做了一项自我宽恕的治疗，她原谅自己造成了另一个人的死亡，也为前世父亲经历这份痛楚而感到哀伤。她同时也原谅了男友对她的虐待。安流出释怀的泪水，充满光明和乐观地结束了这个疗程。

一星期之后她打电话给我，告诉我发生了一件不可思议的事。那天她回到家后，男友流着眼泪请求她的原谅。当她和我正一起进行治疗时，他在家里看脱口秀电视节目，节目的主题竟然是“女人为什么爱上虐待她们的男人”。两人之间的关系立即有了改变，她也不再服百忧解了。

安挂上电话之后我陷入了沉默，对于宇宙的整体运作方式，我感到不可思议。长久以来，我已经知道并没有所谓巧合之事，可是每次事件的同步性发生时，仍然让我对集体无意识明恩典惊讶不已。在我们的核心细胞记忆里有这么多的信息可以采用，而且要得到这些信息一点也不困难。

业毒

业毒就是病原信息，承继自先前的世代，足以影响健康与情绪的平衡。业毒可能由多种原因造成，譬如抑制住的感染、化学污染或重金属污染、接种疫苗以及未解决的情绪等等。在现代社会里，由于抗生素、疫苗的滥用以及无所不在的污染问题，这些毒素都变得越来越普遍。在慢性疾病方面，我们发现免疫系统兵燹最主要的原因之一就是过多的毒素。借由排毒，我们可以为免疫系统创造出更多的呼吸空间，从而增强它做好分内工作的能力。

我们最常接触到的毒素就是情绪毒素。情绪毒素也可以影响我们的情绪状态。下面的故事是关于细胞记忆里的情绪毒素的一个例子。

个案故事：情绪毒素记忆

里克是个 19 岁的男孩，因为严重的支气管炎与鼻窦炎来寻求我的意见。他当时就读医学院，父亲是心脏科医师。做父亲的并不赞成儿子来找我，但孩子的母亲米莉和我很熟，还是把儿子带来了。里克从小就深受哮喘之苦，每一次喘不过气来时，他都会惊惧不已，他会尖叫，害怕地嘶吼，反复说着：“我要死了！”他看遍了全美最好的医师以及好几位教授，拿了一大堆药，包括强效皮质类固醇(corticosteroid)。家人为了他禁绝了各种宠物与地毯，还两次为了他而重新摆设家具。

八岁时里克的发作还不算太频繁，到了 11 岁就完全不再复发了。九岁时他开始变得多动，迷上了所有的垃圾食物。我着手进行检查，很快地发现他的过敏源自于情绪，而与过敏有关的主要情绪就是忧伤。追寻忧伤的来源时，发现那是继承自母亲这边的家族情绪毒素，可以向前追溯三个世代。

里克母亲的祖母始终没有从孩子夭折的伤务痛中恢复过来。她饱受抑郁之苦，只有一个孩子存活了下来，那就是里克的外祖母。尽管米莉对我的诊断感到不知所措，她仍然忆起母亲与她都深受产后忧郁症的困扰。里克出生后，米莉陷入了严重的产后忧郁之中，直到里克两个月大时因严重支气管炎住院治疗，她才走出忧郁振作起来。

里克的潜意识发展出一种观念，他认为自己只有在生病时才会得到注意，他总觉得被母亲排拒。因为他在婴儿时期母亲并不真的关心他，有位保姆照顾他，

但他从未得到爱抚或搂抱。也许是由于免疫系统的影响，里克很快就出现对牛奶以及其他食物过敏的症状。

我一共为里克进行了四次治疗，帮助他排掉体内携带的所有悲哀与伤害，米莉也接受了三次治疗而放下了她的忧伤。两个月后，米莉把刚过完 70 岁生日前来探访女儿一家的母亲带到我的诊所。老太太服用抗忧郁药已超过 15 年，我为老太太进行了六次治疗，她才终于释放了遗传下来的忧伤。

这个特殊的家族治疗可以说在这里画上了句号。出乎我意料之外的是，里克的父亲，那位心脏病医师，有一天竟然也来看我，向我替他的家人所做的一切致谢。里克现在已有一年未有过任何症状，米莉也居然会在淋浴时唱歌了，这是她一生中从未做过的事。

前世

西方社会里越来越多的人已能够接受轮回转世的观念，知名人士或著名的公众人物公开谈论此事，电视上的谈话节目也有这方面的报道，许多影片与书籍以此为题材，其中不乏畅销书。现在我们可以和不接受轮回观念的人士公开讨论这个题目，而前世追溯工作坊与回溯催眠也变得更广泛易寻。

轮回转世之说的好处之一，就是鼓励人们为自己的心灵发展负起责任，每个人来到人世都是为了要完成特殊的任务。它提供了我们生的意义，而我们很难从眼前的生活中看出个道理来，每当我们见到儿童在受苦，或是看见人们因毫无意义的意外而身亡，譬如 1995 年 4 月 19 日发生的俄克拉何马市爆炸事件，那时这种哲学或许能提供我们希望与洞见。

我们多数人都假定肉身的死亡是不好的事，然而当我们检视来自濒死经验的信息或是天眼通者的信息时，人们描述的状况总是相同的。数以千计的人一致表示没有肉身的生命是比较有趣的。现在问题出现了，如果我们真的能控制我们的现实，从较高层次的意识做出决定，那么离开世间又有何不好。

离开人世的理由不一而足，要留下的理由也同样众多，但没有人能代替其他人做出决定。人们常说：“他年纪轻轻就死了。”或是：“他这辈子要什么有什么，了无遗憾。”再不就是：“她画下了最辉煌而完美的句点。”这些评语与个人更高层次意识的深层人生目标无甚关联，却与更大范畴的议题，包括意识、业报与成长有关。

有时我们在生活中会发现自己面临极度戏剧化的事件。通常我们会忽略路途上的标志，但这是我们选择去忽略的。任何一种重大的意外或创伤，都能够对牵涉其中的每一个人产生深刻的教训，这会促使我们检视自己所走的人生道路而做出新的抉择。最后，就像我说过的，你相信与否没有关系，该出现的仍然会出现。

在我的工作中，轮回的观念深具意义而且帮助了好几千人，我把它提出来和你分享。下面我要讲我个人的故事，这件事让我开了眼界而看到其他的可能性。

个案故事：前世

孩童时期的我就像里克一样，饱受哮喘性支气管炎之苦。每次发作我都有即将死掉的窒息感。有好几次我就像离了水的鱼一般，挣扎着想呼吸新鲜空气，而且浑身发紫。每次哮喘发作时我都会彻底陷入惊恐。医生提供的帮助只是有限度地减轻症状，却无法治愈我。

我的祖母略懂草药，她悉心治疗我，四年过去了，我的症状逐渐消失，当时我大约是七岁。痊愈之后我开始变得好动，而且有注意力不集中的问题。

我学习非常认真，奇迹似的以优异成绩完成学业。在这期间，我一直有过敏、湿疹、鼻窦炎、失眠、偏头痛、复发型滤过性病毒感染、慢性疲劳、肌肉痉挛、晕眩以及数次短暂晕厥的困扰。最后我终于完了医学院课程，这得归功于认真练习武术。

医学院毕业后后一年，我投入钻研并攻读另类医学，以期找出属于我自己的治疗方式。当时我经历了一种很奇怪的现象，那就是嫌恶德文与德国。我在荷兰研读医学期间，为了参加武术比赛有几次不得不往德国，在那儿我总是觉得非常不自在，也总是带着头痛回家。

经过回溯催眠之后，我才弄清楚个中的问题。治疗过程中，我忆起自己曾经是个 16 岁的犹太男孩，被送进了集中营，与数千人一起进过毒气室。我在治疗中经验了自己的死亡，过程非常恐怖，转换到另一个次元的滋味我也体验到了。这次治疗之后，我生命里的许多事情都有了改变，多种过敏症状消失了，也不再嫌恶德文与德国。

无论这份记忆真实与否，从此之后，我生命里的许多事件与情感变得合理多了。从那时起我开始投入研究，想要找出适用于任何人的方法，帮助大家放下过去——无论这过去是前几世或今生今世。我想我已经达成这个目标了，你可以在本书的第二部分学习到这些技巧。

在印度，轮回转世是所有人都接受的哲学，它根深蒂固地融入在生活之中。许多儿童都能一清二楚地记得前世的生活。有些谋杀案甚至因为灵童精准的指认得以破案。

对于真正的科学家而言，证实轮回之说的证据并不存在，因此，让我们为这些记忆重现经验寻找一些其他的解释：

- 人的潜意识从遗传基因形态场撷取信息，而将其体认成自己的现实。
- 人的潜意识认同特定的某人，而深信此人就是他或她自己。举例来说，许多人在催眠状态下相信自己曾经是著名人物，譬如拿破仑或圣女贞德。
- 人的潜意识将日常生活中发生的事件当成带有象征性的故事，并深信这些故事是真实的。
- 睡眠中我们经验了梦中生活或是灵魂出窍经验，而这些都被记录成真实的事件。
- 人们从发生在他人身上的事件撷取经验，并将这些经验储存在潜意识里，有如发生在自己身上一般。

- 综合上述的所有情况，包括轮回转世在内，时间也可能不是我们所经验到的线性模式，而是同步并行的。这意味着不同的事件会在同一时间内发生，我们也许跟平行的实相产生了联结。

说实话，了解这些现象背后的原因并不重要，而且也不会对我的医疗造成任何不同的结果。在我行医的过程中，只有当前世追溯能够为病人带来洞见而加速治愈时，我才会采用它。有时病人对生命产生质疑，而我无法以其他方式回答他的问题，这时我也会采用回溯治疗。

睡眠

睡眠中的我们并不是漫无目的的，我们的灵魂有可能到了别的地方，处理别的事情去了。这个“别的地方”不一定是在我们三度空间的现实中。这些冒险有的是发生在梦境里，有的则完全不在意识里留下记忆。

威廉·蒂勒博士在《科学与人类的转化》一书中阐明，科学有理由假定某个与我们平行的空间是存在的，他称之为反物质或乙太圈。在这个空间里，信息运行的速度比光速还快。他所谓的平行空间，可以跟悉地意识（译注：最完美的意识状态）（Siddhi consciousness）媲美。

个案故事：睡眠

在我的医疗档案里，并没有太多从睡梦中撷取信息的故事，可是我本身的经验倒可以提供一个很好的例子。我有一位非常要好的朋友卡丽娜，她是比利时的顺势疗法治疗师。三年前我拜访过她，认识了她的女儿琦艾拉，那时她才三岁。琦艾拉和我一下子就相处得十分融洽，两人兴高采烈地玩了好一阵子。然后一件奇怪的事发生了。在我们结识后的第三年，琦艾拉开始固定出现在我梦中，对我说道：“罗伊，我们来玩吧！”然后，我们就会飞出去，在田野里和动物们一起玩耍，做各式各样的游戏。另一件奇怪的事情是自从我们认识之后，艾拉每天都向卡丽娜提到我。

我在搜集《活力医学》（Vitality Medicine）的准备资料时，和卡丽娜做了一次联系，当时我正在进行梦的现象的研究。我请卡丽娜帮我问琦艾拉每晚她上床时都做些什么。小女儿的回答是：“每天晚上我都和罗伊出去玩！”我确信我们两人的梦境或许有其他的解释，但是我有一种非常强烈的感觉，至少我和琦艾拉在我部分的梦境*处了一段时光。

器官移植

器官移植手术除了移植器官之外，还传递了更多的东西，因为捐赠者的细胞记忆也会随之传递。我本人没有遇到过接受器官移植手术的病人，我从文献资料中看到，也从医生同事那里听到过一些案例：接受器官移植看往往会经历行为甚至喜好上的改变。

个案故事：器官移植

迪帕克·乔普拉博士在他的研习营里说过一个女子接受心脏移植手术的故事。手术后没多久，她开始梦见一个年轻男子报上自己的名字，并谢谢她照顾他的心脏，她开始体验到对汉堡与啤酒的渴望，。这是她在手术前从未有过的偏好。她到图书馆搜寻手术前数天的报纸讣闻，找到了她梦中的那个男人的名字，她一路追踪找到他的家人，发现他生前喜欢的就是汉堡和啤酒。这证实了细胞能够记录超乎我们想象之外的内容。

白日梦与观想

凡是承载足够情绪的想法，都会记录下来成为我们真实情感的一部分。如果你花足够的时间思索某些事情，这些事情就会变成你的一部分，这种情形也同样适用于观想：你的观想越是鲜活，越具有多重知觉的效果，这些画面成真的几率就越大。

个案故事：观想

这是我很喜欢说的一则故事，因为它带给我非常强烈的震撼，而且它确实是我积极投入这个领域的主要动机。我在习武过程中，不知不觉的，有很长一段时间都运用观想法。每一次冠军锦标赛之前，我会观想自己获胜而接受颁奖的情景。我保持了一百五十回合连胜的欧洲冠军纪录。

1989年我之所以开始对观想极度感兴趣，乃是由于我当时的伴侣丽卡对我说了一番话：“如果你同时以五种感官进行观想，就能够更快速地显化你想要的东西。”

为了验证她的说法，我决定观想某个不可能出现的东西。我观想某人将送给我一辆车，不是随便一辆车哟，是一辆昂贵的奔驰。我观想自己想要的车型款式，这种车是我确信自己一辈子都不会为自己买的。每天我会花十分钟想象自己坐在车子里，闻着皮革的味道，感觉握着方向盘的感受，想象驾驶它奔驰在马路上的情景。我观想了四个月之久（没错，我真的想要那部车！），结果什么事都没发生。

那年夏天我接下了一项任务，帮助朋友在瑞士建立一所最先进的另类医疗诊所。我们抵达那儿，准备居住数年之久，以督导这项计划的进行。这时一件怪异的事情发生了。计划的主持人对我说：“马丁纳医师，你需要一辆车代步。我的一位经理刚刚辞职了，她的车还有一年的租约，你就开这辆车吧！”他陪我走到停车的地方，我大吃一惊。那辆车不仅是一辆奔驰，还跟我观想的画面里的那辆车同样款式、同样颜色。

我脑海里出现的第一个念头是：“你这傻瓜，为什么不观想一辆保时捷？”

我是衷心相信观想力量的人，我观想的一切通常都能实现，有些或许会稍有延迟，不过我知道在一定的期限之内，只要我在潜意识里深印一个影像，它就会实现在我眼前！这就是第二层次的意识显化。

心电感应

心理现象如心电感应、千里眼等，往往发生得比我们能察觉或承认的更频繁。我们学会了忽略它们，不接受它们是真实的。潜意识心有时无法区别出它本身的记忆以及它检选出来的信息。

个案故事：心电感应

林赛太太(Mrs. Lindsay)来到我的诊所，因为她右侧胆囊一带感到疼痛。内科医师为她做了数次检查，都未找出疼痛的原因，不过她仍然接受了各种治疗，只是对她的症状毫无帮助罢了。她已经 56 岁，来看我前为此病受了三个月的折磨。我开始测试她，发现她经历的是情绪上而非生理上的疼痛。她主要的问题来自于她的女儿，她的女儿因为婚姻的挫折而造成了生理上的胆囊问题。

我的诊断让林赛太太大为震惊。她告诉我，我所说的一切都是正确的，她的女儿下周就要接受胆囊手术。她从没有把这两件事联想到一起。她的女儿住在离她很远的地方，两人每周通一次电话，这件事最特别的地方是，她的女儿从两周前才开始觉得自己生病了！我采用针灸与花精（译注：花精疗法和芳香疗法不同，属于能量医学的范畴）来治疗她，治疗之后她的疼痛完全消失了。

林赛太太的病不是特殊的例子，这种事比你想象的更常发生。我知道一个最奇特的例子，某位女子为严重的头痛和偏头痛所苦，诱因是她接收了挂在起居室里的外祖父肖像的能量。我和她谈过之后，她打电话给母亲，后者证实她的外祖父有严重的头痛问题，而这位女子在过去 12 年持续服用止痛药。

我遇见过类似的例子，人们甚至因为小物件，如珠宝、手表或戒指等产生心电感应，接收到信息。有些情绪不平衡的个案，是因为带着某个亡者的珠宝造成的。物件可以汲取接触它们的人的信息，并传递给其他人。

这样你就明白了，我们必须更自觉本身所发生的任何现象。我们再也不能把任何事看成是理所当然的。你甚至有可能从不同的空间里接收到信息，尤其是曾经发生过情感创伤事件的场所，死亡或谋杀案的现场更是如此。

个人对个人

个人对个人的直接接触，是接收和储存情绪信息最为普遍的方式。我们都有这种经验，有时你和深感痛苦、忧伤或沮丧的某人谈话，事后你会有一种挥之不去的沮丧感。有时这种情绪甚至可能延续数天之久，不过通常是我们对某人产生同情时，才会发生这样的现象。坏消息是我们也有可能以这种方式撷取陌生人的情绪信息。

对这些反应你需要了解的是，只有当你的系统里也有类似未解决的问题时，它们才会产生。你和接触对象的不和谐振幅产生了共振。如果你能解决自己的情绪问题，这种效应将会减少，甚至完全消失。

个案故事：从他人身上接收各种情绪

我的大儿子森瑞四岁的时候，连续两晚由同一位保姆带过之后，开始变得多动起来。他不想睡觉，也听不进他母亲或我说的任何话。于是我对他稍加测试，发现他从保姆处接收了沮丧的情绪。她的能量彻底瓦解了他的平衡而导致了多动的行为。在治疗了肝、胆的穴道后，森瑞回复了原本的行为模式。

森瑞接受治疗之后，一切回归平静。我记得这位保姆总是戴着耳机，把音乐开得非常大声。我要求她为我们带孩子时不要戴耳机，她回了我一个被激怒的眼神，这使我决定不再找她当保姆。

医生与治疗师看了一整天病人之后，往往变得非常疲惫。我很了解这种感觉，许多时候我也有同样的感受。我们医生深深共振着病人的情绪能量，这吸干了我们自己的生命。对于一整天和人一起工作或是接触各种人的人来说，都必须谨慎小心地面对此一可能性。请依照本书第二部分的调查表自我治疗，这能帮助你管理自己的能量与情绪，让这些症状完全消失。到了一天结束的时候，你将回复清新，再度充满能量。

读完这一章之后，我希望你能了解我们所面对的干扰情绪的乱流。尽管排山倒海而来的各种可能性之中，夹带着我们不想要的细胞记忆，但令人欣慰的是，我们通常都可以掌控并解决情绪乱流的肇因。

觉察是一种矛盾

你以何维生，我丝毫不感兴趣，
我想知道的是你渴望什么，
以及你是否敢实现内心的渴望。

——奥里亚·山地·梦想家(Oriah Mountain
Dreamer)

《邀请》 (The Invitation)

可以说情绪平衡的治疗就是要放掉过去。借着活在当下，成为不做评断的观察者，我们开始提升自我到更美好、更高等的意识层次，其中包括了自主以及自由显化。我们从第一个意识层次（个体的潜意识心制造出个人的现实），演化到第二个意识层次（开始觉察到集体潜意识如何制造出个体的现实），最终演化到第三个意识层次（逐渐认清个体的创造识与集体无意识携手合作而创造出现实）。随着觉察的萌芽，许多矛盾开始浮现出来。情绪平衡技巧就是要整合这些被觉察的矛盾。

拥抱觉察

许多人相信，我们活在世上乃是为了学得教训以及心灵上的成长。事实上我们没有任何需要学习的东西了。我们不需要做任何事而成为更好或更崇高的人，

我们已经是自己所能成为的最佳状态。我们目前唯一的选择，就是要对此事变得有所觉察。我们可以选择自我觉醒体验终极实相中最神圣的经验：忆起并重新联结我们的真实自我一完整的觉察。

有个故事是这样的：某个农家男孩在山间行走，发现了一个老鹰的巢，巢里面有一颗蛋。男孩小心翼翼地带着老鹰蛋回到农场，为了安全，他把它放在一窝鸡蛋里，但随后就忘了这件事。没多久老鹰蛋孵化了，小老鹰探出头来，认为给它温暖的母鸡就是它的母亲，而它则是一只小鸡。后来老鹰长大了，行止一如小鸡，它吃小虫和昆虫，像其他的鸡一样咯咯叫，只能半跑半飞个几尺高。这只老鹰一辈子过着鸡的生活，一直到很老的年纪。

某一天，上了年纪的老鹰抬头仰望，看到一只美丽的鸟高高地农场上空翱翔，它利用空气的浮力优雅地滑翔着，地上的老鹰为它的姿惊羡不已。“这是哪一种鸟啊？”它问身边另一只鸡。

“那是所有鸟类之王，老鹰。”那只鸡回答。“老鹰属于天空，而我们属于地面。我没办法像老鹰一样飞翔，毕竟我们只是鸡。”

这件事过后，老老鹰开始梦到自己在农庄上方高高地御风翱翔，但是它一直没这么做，因为它认同了自己的身份与所属的地位，一辈子过着鸡的生活，并且以鸡的身份结束一生。

我们人类并不比这只可怜的鸟高明多少，如果不对自身的精彩本性有所觉知，行为就确实像那只自认是鸡的老鹰一般，永远都不会飞。看来人们似乎宁愿当鸡，没错，这确实是最舒适的选择。从种种幻觉中觉醒过来并不总是愉悦的，因为这意味着必须放弃许多受制的信念，而在过程中清楚地看出我们剥削自我的种种方式。同时这也意味着我们必须表现得像真正的自己。我们必须开始表现得像一只老鹰，而不是继续梦想成为老鹰。

令人难过的事实是，多数人并不想变得自觉和体验精彩的本性。如果我们真的想这么做，第一步就要认清自己正生活在否认里，然后开始诚实面对自己。我们因为长期活在否认中，让幻象显得如此真实；事实上，我们深信那才是唯一的现实。

身为人类就是在生理上体验人身，体验这个物质次元里的一切，只有在这里，我们的渴望才能实现。我们以为快乐攸关我们是否得到某样东西，如果我们得不到自己想要的东西就不快乐。我们对结果的执著，意味着否定了自己的永恒存在，一种无条件的快乐。即使偶尔瞥见真理，我们还是不想放弃借着努力而得到的收获。如同本书前几章探讨的，这些渴望都是被过去的记忆诱发的。一旦可以放下过去，我们就觉醒了，而且永不再抗争，如此一来我们就真的能忘掉过去了。

觉察最大的挑战就是愿意向新的领域开放自我，并且放下过去。你是否已经准备好放弃昔日所有的信念？你能够面对多少的事实？我们多数人都害怕放下已知而活在未知的边缘，但这样我们就必须拿幻觉来代替真实。

实相指的是没有过去也没有未来，只有当下。过去只是你制造出来的幻觉（事实上，过去和未来也都是当下），你想要的永远是你没有的，那么何不把焦点集中在你当下制造出来的一切，这样你就可以了解自己是如何造作的。

借着不带评断地观察当下，自我便得以转化。如果在情感上能够不执著于自己的产物，我们就可以变得较不依赖它们。造化如同魔法一般，而魔法就是制造幻象。幻象变成了真实，于是我们开始相信幻象便是它所显现的样子。

开悟意味着自觉。首先观察在生活中发生了哪些事，然后去觉察些情境都是自己制造出来的。我们看出自己为了制造特定的情境，必须产生特定的想法。我们一旦觉察到其中的关联，就可以意识到自己的思想，然后又去觉察到有人制造了这些想法，而那个人恰巧就是自己。

成为观察者

牟多精神导师都告诉过我们，生命中最主要的问题就是：我是谁？这个被我们称为“我”的存有到底是什么？我们可以了解电脑的操作，了解如何煮饭烧菜，如何做许多事情，但如果我们不知洳道“我”谁，便仍然深陷在昏迷的状态中。我们不过是一个失去意识的人，并不真的知道这个世界发生了什么事。

你是否陷在昏迷中？要脱离此一状态的第一步，就是要知道自己正在昏迷中，而且你想要觉醒。你了解这些吗？真的了解吗？

还有一个更好的问题：谁是了解此事的人？仔细检视“我”以变成一个观察者，你会发现：你不是自由的，你不过是个受限于过去的奴隶，你的信念早已失效，你的恐惧是从父母、家族成员和老师那里借来的。你就像其他人一样，早已成为过去的经验与程式的产品。

如果你不觉醒，自由选择的结果就成了一场闹剧。觉察到我们已经走上了岔路，而目前我们信以为真的事物其实并不是真的，这样的觉知是一种很痛苦的感受。从昏迷中走出来，意识到自己正活在幻觉里，往往是很痛苦的事。你深陷在自认为对或错的种种模式中，无法看出每个人都卡住了，大家都在自我防卫。我们把生活搞得悲惨不堪，却像其他人一样认为是别人害我们的！然而事实是，如果你是觉醒的，没有人能让你悲惨不堪。

更何况所有的情绪都是假的。我们替过去的经验穿凿附会，相信自己本该拥有完美的父母与完美的青春，这是我们所犯的第一个错误。事实上我们真的选择了完美的父母，以便学习我们在人世间的功课换言之，我们的父母完全适合我们的目的。就算你是个孤儿，没有双亲养育照顾你成人，必须一直靠自己奋斗求生，这也是你计划的一部分。你现在唯一需要做的一件事，就是忆起那个计划。

以下是我对许多人提出的问题“为什么我们会在这里”的简短答案。这个答案就是去觉察人生最大的矛盾：我们在这里本是为了发现我们为什么会在这里！我们的目标就是忆起我们的目的，分析一下人生到底是怎么回事，并寻找种种方法更完整地了解自己的本来面目。

谁是正在读这个句子的人？谁是读者？谁是思考者？谁是观察者？观察者是否能了解自己？要了解并界定出“我”，我们首先必须知道什么不是我。到底什么不是“我”？第一“我”不是“我的想法”。即使我有众多想法——根据科学家的研究，每个人每天的念头平均高达六千个——我仍然不等于我的想法。我的许多想法确实会反复出现，大约占全部想法的 90% 甚至更多，尽管“我”让自己不断思考，我仍然不等于我的想法。

造物主是最伟大的观察者，造物主是所有的现在、所有的过去以及所有的未来的“我”。居住在身体里的“我”，是神性“我”的一部分，你也是如此。我是整个宇宙显化的一部分，也是造物主的一部分，你也是如此。造物主就是宇宙大爱，所以“我”必然是宇宙大爱的一部分。

如果我问自己：“‘我’是不是某某人物？”答案是：“‘我’谁也不是。”真实的情形是“我”利用肉身来体验特定的感受（情绪），只有当“我”减缓了振动的速度才能体验得到。身体就是一件太空衣，我借着它来探索物质生命较为缓慢的能量振动。“我”让我自己放慢下来，借着为肉身所缚来限制自己。出生（穿上这件所谓的太空衣）是对我的存在的严重限制。另一个矛盾之处是，借着成为人类，“我”不断死亡以便再生。

接受限制

生命是“我”的有限经验，但为什么“我”想要限制自己？

在我主持的某次研讨会中，我让所有参与者一整天蒙上双眼而[活动](#)。对许多人来说，这是非常吓人而且恐怖的经验，他们必须依赖别人以及自己较不擅长的感官。结果几乎每一个人都发现了能够改变生活的、攸关自己的新事物。要不是受到失去视觉的限制，他们根本不可能有新的发现。

当“我”借着轮回转世限制自己时，同样的情形也会发生。它发现了自己的新面向，然而在没有限制的状况中，是不可能有所发现的。所以“我”并不是我的身体。我是个“谁也不是”的存有，它居住或控制了某个“身体”。既然身体不断在改变，唯一真正恒存的是“我”。同样地，由于信念是会改变的，所以“我”并不是“我的信念”。“我”也不是“我的工作”，尽管有些人说：“我是个律师、医师、店员。”这些定义并不是真的，你不可能只是个律师、医师或店员，事实上，这些都是攸关你是谁种种局限。许多人把自己装进牢笼里，而变成了他们本身的局限的一部分。我们为自己的局限制造出标签，然后认同了这些标签。

如果我们认同某些情绪，也会发生同样的情况，好比说“我生气了”或“我很伤心”这是在错误地使用语言，正确的叙述应该是：“我感觉体内有一种感受，我称它为愤怒（或是哀伤、恐惧等）。或者你可以简略地说：“我觉得很生气。”不过，“我”绝不是我们自囚的那具牢笼或贴上的标签，“我”绝对比任何牢笼大得多。

“我”认同种种标签，从而制造出“我”所不能忍受的折磨与痛苦。你一旦走出折磨，就可以观察到并不是“我”在受折磨。“我”是无限的（“I” nfinite）、

不朽的(“I” mmortal), 而不是认同于(“I” dentification)俗世的欲望、标签、渴求和需要的受限存有。这些欲望、渴求和需要只不过是收买了我们的种种幻觉。我们也许觉得自己需要外在的满足来感觉美好, 因而渴望满足, 但最终所有的折磨苦难都来自于欲望, 欲望则来自于我们的记忆(业报)。只有当我们相信自己有需要时, 才会有不满足感。这时我们就离开了当下的存在, 而采取行动去占有自己想要的东西。

快乐是一种抉择

多数人都相信, 如果他们拥有目前所没有的东西, 将会是更快乐、更安全、更被爱或更祥和的。他们开始采取行动以取得自己想要的东西, 然而当时他们并不是处在自己所渴望的状态。许多人终其一生都在追求自己没有的东西, 而且从来没活出过自己想要的状态。不妨看看你的四周: 你认识的大多数人是否都在做一些事, 以便得到他们所没有的东西, 好让自己活在某种状态里? 而你自己呢?

以下就是大多数人的生命历程:

渴望→行动→达成渴望的状态

矛盾的是, 我们其实可以成为自己想要的任何一种状态, 因为我们有选择的权力。如果你想要的是快乐, 那么现在就开始做个快乐的人, 抛开你所有的悲惨和痛苦, 不管怎样, 现在就选择快乐。如果你处在这种状态中, 并且以这样的态度接触事物, 将会吸引更多令你快乐的事, 而拥有你想要的一切。

关于态度, 查尔斯·斯温多尔(Charles Swindoll)曾经说过: “我活得越久, 越发觉态度对生命的影响。对我来说, 态度比事实更。它远比过去、教育程度、金钱、环境、失败、成功、其他人的言行, 都来得重要得多。它比一个人的外表、天赋或技能更重要。它能够建造或摧毁一家公司……一间教堂……一个家庭。”

“最值得注意的是, 我们每天都可以有所选择, 我们可以自行决定要以哪种态度拥抱这一天。我们无法改变自己的过去……我们无法改变不能避免之事。我们唯一可做的事就是在自己拥有的这条弦上好好演奏, 这就是我们的态度……我深信生命之中有 10%的事是注定要发生在我们身上的, 其他的 90%则是如何做出回应的问题, 你的情形也不例外……我们主宰了本身的态度。”

我们一旦决定走出昏迷的状态, 通常会逐渐明了发生在生活里的一切都是最完美的。我们和其他数以千计、数以百万计或以兆计的灵魂联结起来, 创造出种种恰到好处的完美状况, 以达到目前所处的境界。

我生命里最大的突破之一, 就是我不再为别人对我的看法而担忧。此后我真的能自由地去做我认为对自己最好的事。只有在我们不需要外来的赞许时, 才会变得自由。所以要达到第三个意识层次, 我们必须明了: 快乐是一种抉择, 而不是一个结果或一路演变来的东西。

观想它直到你成为它

要达到所有你想要的状态，关键就在于开始觉得你已经拥有自己想要的一切了。换言之：“观想它直到你成为它。”要想让自己的渴望成真，你必须具体地观想出那份感觉。你必须以所有感官具体地感觉出那个结果，并创造出一道电磁波来诱发参与同谋的灵魂共同展开行动，吸引你想要的事物到你身边来。

这便是永恒的真相。到目前为止，你生命里的每一件事都是由你制造、受你吸引，被你模塑出来的，而一切的造作都有相同的目的：治疗自己、增长体验、建立信念。我们没有需要学习的功课了，目标只是在忆起早已知道的事罢了。所以如果你想要改变你的感觉，那么就开始感觉什么是你想要的，你将依照自己渴求的模样塑造出未来的命运。

你制造出了我们称为“生命”的幻象，因此不要被自己的受造物所迷惑。保持观察者的立场，如果有任何你不喜欢的事，要了解其中有一部分是你帮忙促成的。你要治愈这个部分并制造出自己比较喜欢的事物，不过你得先学会接纳自己所不喜欢的那些部分。我们必须接纳自己所制造出来的一切，因为你不可能制造出自己不喜欢的东西。和那个部分沟通，发现它的动机，满足它所想要的，就是在不带评断地接纳。评断意味着排拒你的某个部分。不要否定或抗拒那个部分，否则它会造反作乱，制造出更多你不想要的东西。

接下来是另一个悖论：如果你得不到你想要的，或者你得到的是你不想要的，这必然意味着你的某个部分想要经验你所遭遇的事物。换句话说，你的意识与无意识并不是协调一致的。另一方面，你一旦观想出全副的色彩、所有的感觉和完整的细节，并且统合了自己的身体、心智和灵魂，那么你已经塑造出它，并成为它了。这便是虚拟的现实。

如果你在显化的食谱上增添心灵的香料，你就是在运用魔法。最基本的心灵香料就是把你最渴望的东西给别人，帮助别人得到他们想要的一切事物；另一个心灵处方是发自内心地这么去做，真心想让别人和你一样快乐。一旦塑造出自己想要的事物，就可以尽情地享用它，却不必执著于它。因为是自己早已拥有的状态，所以塑造起来毫不费力，只要活出它来，你就能轻而易举地将它示现。

一旦你让宇宙了解了你正经历着某个特定的感觉，宇宙将变成你的助力，帮助你得到更多你早已拥有的东西。所以如果你正经历悲惨的遭遇而不立刻转化自己，将导致更多的不幸。帮助他人并带给他们你所拥有的丰裕，就会有更多的丰裕来到你身边。我们变成了磁铁，吸引更多的经验来到身边。

现在你有两条路可走：你是想有意识地塑造还是无意识地塑造？我可以向你保证，无论是在昏迷中或觉醒中，你都在塑造。无意识地塑造意味着由你的旧有程式接掌控制，或者你想成为清醒的命运塑造者？选择全在于你。

保持联结，保持神性

你是芸芸众生里的一员，还是造物主的一部分？如果你觉察到宇宙里万事万物都是相依相生的，你就会了解给别人和给你自己是一样的。然后你就能真的享

受付出的艺术，因为你正同时从两头接收。如果我们给予，得到的东西将是付出的两倍。

觉醒就是有意识地觉察你是造物主的一部分。既然我们的想法塑造了一切，我们就需要学习如何控制思想，让它们为我们工作。发生在你生命中的任何事情，都是你内心深处认为自己是怎样的人或选择成为怎样的人的欲望、抉择、想法和观念的显化。

你的身份暴露了你对自己的评价。改变你对自己的看法，你就改变了你的存在。你不再是失控的念头的受害者，也不再是集体同谋中负面业报的工具之一。你可以成为塑造者，并且让集体无意识成为你的助力。

从更大的尺度来说，所有的人类都是一起成长的。我们帮助越多的人从昏迷中觉醒，就会有越多的人慷慨付出，如此我们就能塑造出人人都想要的情境：在身心整合与圆满的状态中发现至乐。

你是否记得塑造的三个潜在意识层次？

- 层次一：我们的潜意识塑造出我们的现实。
- 层次二：集体潜意识塑造出我们的现实。
- 层次三：我们的造作意识与集体无意识合作之下塑造了我们的现实。

在这些层次的认知：

- 层次一：我们试着在无法控制的情境中取得控制。事情不断发生在我们身上，我们有好运以及厄运。
- 层次二：我们试着去适应无法控制的情境。我们开始为自己的反应负起责任。
- 层次三：我们觉察到宇宙的显化法则，而懂得善用集体同谋。我们“观想它直到成为它”（成为由万有所组成的“一”）。我们知道自己是神圣的存有，而开始体验更大的、统一的“一”。我们选择停止塑造自己的个人现实，而成为这个宏大的实相的一部分。处在这个层次，我们就是自己抉择的结果；我们成为生态的而非逻辑的存有，这就是智慧！

专注于美好的事物

另一个矛盾则是，对别人的负面感觉恰恰反映了对自己的负面感觉。别人能够让我们产生特定的感受，这个想法是一种幻觉，并不是真实的，也不该被接受。任何一个对别人的负面感觉，都让你经历了自己未解决或压抑的情绪。真相是你制造出来的，任何情况都是为了治疗你自己。身为这样一个塑造者，你就是那个需要治疗的人。

负向情绪制造出执著，执著意味着你没办法放下。如果你没办法放下任何情绪，你就仍然身处昏迷之中而不是觉醒的。当我们在情感上依赖别人时，他们就奴役了我们，于是我们快不快乐都需要征得他们的同意。这种执著像麻药一般，如果我们无法得到赞许，我们就用麻药让自己再度陷入昏迷。

此刻你无法真正快乐的唯一原因，就是因为你把焦点集中在你未拥有的事物上。这意味着我们的快乐是有条件的，我们觉得孤独不是因为我们没有伴侣，而是因为身边必须有人才能觉得快乐。我们会害怕、担忧或是其他无法纾解的情绪，是因为你相信某事会发生在你身上。还有许多这类的情况可以让我们进行觉察，而它们基本上都是毫无价值的事。

我们在不需要付出注意的地方消耗了过多的能量。我们一旦把负面想法或感觉纳入心里，就是在以有限的草料来喂养它们；如果专注在生活里的悲哀与不幸，我们就会悲哀与不幸；如果只注意自己被剥削的感觉，我们就会被剥削。这样的态度会削弱我们的生命力。

我们必须将焦点放在能给生活带来和谐、平静、爱与幸福的事物上。我们需要学习控制想法以及学习反省。以下是一则简单的等式：如果我们专注在快乐的想法上面，就会制造出心中的快乐。如果我们的内心是快乐的，细胞也会是快乐的。如果细胞是快乐的，就会重新启动身体，而获得更多的活力。把焦点摆在享受生活、感恩以及造物主的爱之上，这些都会消除负面情绪，而容许你拥有更多的生命力、更多的活力，并因此而更关心别人、更有耐心以及更能接纳他人。

我们必须活在当下。花时间讨论以往生活中未解决的负面议题，也是在剥削目前的生活。“当下”是件源自造物主的礼物，当下就是你生命中最重要的一刻，因此当下就应该开始感觉快乐与欢欣。你一旦不再以未拥有的一切为重心，就会开始体验当下，这份造物主带给我们的礼物之中的至福。

生命里只有两个真正的选择：爱或无明。快乐来自于保持警觉以及自由地抉择，而自由让你充满欢欣且情绪平衡。另一方面，无明造成了恐惧，恐惧则带来瘫痪。不能觉察你无与伦比的潜能，导致了你的恐惧。

滋养灵魂

你是个不朽的无限心灵，却拥有受制的人世经验。你的心灵是个观察者，迪帕克·乔普拉称之为“永不改变的沉默见证”。它无法改变也不会死亡，因为它就是那源头，也就是神的一部分，所以你不受五种感官的限制。了解了死亡的矛盾，能够让我们不再恐惧全然觉醒的状态。

如果你知道自己不会死，怎么可能还会充满恐惧？死亡就是从所有人世的担忧中得到解放。事实上，我们一诞生为人，就面对了灵体的死亡，并接纳成为人类的种种限制。当我们死亡时，我们则经历了最极致的自由，沐浴在生命源头的光辉中。我们重新回到了灵体的家园。借由接受生命这个事实，我们可以不再使人生变成炼狱，不再害怕转换到另一个地方（在那儿，我们将免于所有的限制）。

灵魂是我们自己的一部分，包含了我们的智力、记忆、性格以及更高层意识的价值观，它是你过去所有感觉的全体总结。你的灵魂可以改变，而且可以清除尚未解决的问题。当肉体死亡时，灵魂将带着所有的记忆与未完成的事而进入灵界。

我们可以用食物、清水和放松来滋养肉体，我们的灵魂与心灵则需要通过爱与慈悲而得到滋润。这是灵魂的愈合方式以及体验终极存在的方式。

无限的灵体只知道爱。但是要界定什么是真正的爱，则需要知道什么不是爱。我们来到这个世界，体验物质界的各种限制，感觉到如口渴等的种种感受，并沉迷于肉体的享乐中（譬如饮食与性爱）。在世间我们可以体验到灵界没有的情感，譬如愤怒、恐惧、敌意和悲哀。爱不是贪婪、自私、残酷、恐惧、担忧、沮丧或嫉妒。我们渐渐体验到什么不是爱，就可以了解唯一的生命源头的本质。我们在人世间逐渐了解了造物主并不是在惩罚人类，而是通过业报法则净化过去的种种，发挥治疗自己的力量。

如果在世上有什么事情是值得学习的，那就是我们需要遵从纯粹的直观智慧。我们的心一旦调准了宇宙之爱，它就会引领我们获得滋养灵魂的方法。让自己的内在被恐惧、愤怒或其他情绪所消耗，并不是你想要的状态。这些感觉阻碍了你感受爱、幸福与和平的经验。

你必须觉醒并护卫你的灵魂。只要不让负面情绪控制你，就可以放下过去的创伤。你可以借由种种遭遇自我检视，警觉所有的起心动念，保护灵魂不受到负面情绪的污染，如此你就可以享受纯粹而毫无恐惧的爱。

多数人不是因为缺乏爱而受苦，而是因为对体内的负面情绪缺乏警觉而受苦。我们让自己失望，制造出各种局限，做出种种要求以及不断地期待。现在就请开始常养你的灵魂，腾出时间来静坐、漫步于大自然、听音乐、练气功、读好书，与好同伴共处以便更了解自己，不要再拿赞美、声名、权势、财富和注意力来填饱自己，否则你就对身外之物上瘾。

情绪本身既不是负向的，也不是正向的。不过情绪生起之后必然有行动，是这个行动决定了情绪的后果。有些人通过行动持续地在生活里制造压力。尽管我们付出爱与慈悲，他们仍然选择继续以压力影响别人。在这种情况下，我们不妨远离他们，我们可以和他们保持远距离的爱，减轻他们对我们的影响力。随着我们逐渐痊愈而变得茁壮起来，就越来越少人能够让我们产生负面情绪了。

世界就是你的镜子

在核心灵魂的层次，另一个要了解的矛盾是：你的生活恰巧就是你所渴望的模样。这是因为你的生活是你潜意识的欲望下盼的结果。如果你有意识地想要某个东西，而你的潜意识却相信你不能或不该拥有它，那么你的生活就会出现意识中不想要的东西。潜意识会胜过意识心。（当然，此时就该引入情绪平衡技巧了。）

你没有警觉到的内在部分，会在身外觉察到它。外在世界就是你内在世界的反映，犹如镜子一般。外界发生的每一件事，都是由你内在产生的事所诱发的，

如此一来，你会变得更为警觉。你警觉到的事，你都可以加以控制；然而未曾觉察的事，却会反过来控制你。不管你为了哪个理由受苦，都意味着你和自己的神性失去了联结。

一旦从昏迷中觉醒，你将会了解在第一个意识层次的集体同谋，主要就是在昏迷中保持社会的完整性。大家宣称的“正常”其实是个幻象，它持续地让大家渴望自己所没有的东西。这个竞争层次的主要意图就是赢得利益，他们虽然获胜，但每个人都输了。地球环境的恶化，就是因为这类的无明而引起的。

我们成了一群羊，我们相信如果可以得到自己所没有的东西，就会变成狮子。然而我们越受到这个幻觉的诱惑，就变得越不快乐和格格不入。我们会认为自己是失败的，因为我们不像广告中看到的模特儿那么快乐或美丽。我们的角色典范往往是那些名利双收，在第一个层次里获得成功的人士，如电影明星、运动员、政治家、音乐家和房地产大亨。其中许多人的真实生活是十分悲惨的，他们只是借着外表的成功而假装快乐。

衡量他们成功与否的标准不属于第三个层次的意识，也并不是来自于我们的神性观点。我们一旦脱离肉体，返回灵界而获得再生，没有人会问我们的银行存款有多少或是开哪种车，也没有人会对你的考试分数或是昂贵的屋价感兴趣。他们想要知道的只有我们是否加强了爱的能力以及是否展现出慈悲。如果我们在帮助比我们不幸的人这方面十分成功，那么我们在帮助意识的觉醒上又有多少贡献呢？

有钱而且（或者）有名，和生命中的成功与否并无关系。我们一旦从昏迷中觉醒，才发现别人对我们的看法如何并不重要。我们发现自己不需要担忧任何事。那些真正成功的人很少是头条新闻的风云人物。他们通常是沉默低调的人，他们从不追求对自己的灵魂无益的事，也不觉得受到他人批评或阿谀有什么影响，只有自我(ego)才会恐惧自己没有足够的物资，而需要外界的赞同。

快乐是你与生俱来的权利，而且是无法获取的。关于“我如何才会快乐”的问题，答案是：“你必须放下所有虚假的凭据与幻觉。”没有人能使你快乐，因为真正的快乐是无法从你身外制造出来的。如果那仍然是你所盼望的，你就是从错误的方向在寻找凭据。想要快乐，你只需要放下“看似真实的虚假凭据，亦即恐惧” (False Evidence Appearing Real, FEAR)。你一旦放掉恐惧、贪婪、野心和渴望更多东西的幻觉，你就可以享受与生俱来的权利了。

譬如你买了一辆昂贵的车子，你很乐于拥有这辆车并以此为凭据，证明快乐来自于你身外的物质，因此把汽车与其他的财物跟制造快乐联结在一起。就算你仍然拥有那辆车，迟早你的自我还是会有新的渴求、新的恐惧，并做出新的要求。如此一来，你就可以发现汽车是如何制造出了快乐的虚假凭据，因为如果你让自我主宰你的生命，你就必须得到别的东西才能再度快乐起来；或者你也可以觉醒并改变自己对快乐的想法。

我们必须忘掉这个社会要我们相信的一堆空洞的废话。如果你感觉恶劣，那是因为你的内在有未解决的情绪问题，这不该怪罪于你的丈夫、妻子、老板或是

任何人。你的内心里有一些困扰需要解决！你的第一个行动就是要停止为你的苦难而责怪他人或环境。你必须走入内心而非外求，并找出负面情绪的根源。你在探查的过程中不要认同这些情绪，只要觉察它们就够了，因为你所看到的一切都不过是个幻象。你必须改变，而不是别人得改变。记住，外在只不过是反映内在的一面镜子。

同样地，如果某人排斥你或是对你的态度很差，他们只是在对他们心目中的你做出反应罢了。他们所反映的其实是本身未解决的情绪问题所制造出来的幻象。他们投射在你身上的影像乃是基于他们过去的经验，他们看到的你已经被他们忘却且不认识的自我所扭曲。所以，下一次你觉得受到排斥，你可以记住一句话：只有当你不了解其他人的心智运作时，你才会感觉受到排拒；如果你为此而受到煎熬，这意味着你本身尚有未解决的问题。

我们必须学会不带期望地生活。是的，我们可以有偏好和意见，但为了幸福快乐的原因，我们选择不去依赖这些东西。我们可以把对他人所作所为的评断搁置一边，根本不需要去论断是非，纯粹只是观察就好了。事实上所有我们能做的，仅止于观察自己内在与外在所发生的一切。因为我们已经被各种无法表达清楚或解决的情绪所洗脑，使我们不能信任自己的认识与判断。真相是超乎我们理解之外的，只有放下意见和评断，才是停止与对错抗争。

在所有的悖论中，或许最大的矛盾就是：只有当你不害怕死亡时，才可能真正开始生活。你一旦准备好从容就死，你就开始生活了。如果你可以把生命中的每一刻都当成人生最后一刻来过，才是真正掌握了生命的意义，因为再也没有任何规矩惯例了。你手中的一切都是美好的，看到的每个人都带给你欢欣，只因你觉察到这可能是你生命中最后的光光了。你以爱心对待每一个人，并且能轻易地原谅他人，因你不想留下任何业报的债务。你觉察到没有时间再留给负面情绪了，因为那会夺走享受当下的机会。生命并不在追求安全感，它是一场赌博，它是风险。多数人并没有真正在活着，因为他们追寻安全感。人们相信活着是为了保持生命力，真相恰好相反，活着是一场与死亡的共舞，一曲致命的探戈。你一旦放下恐惧，就能享受生命的流动性、音乐、活动以及其他的部分。把死亡当成朋友而非敌人，你就可以好好活着，而且活得无所畏惧。

恐惧吞掉了生命的能量，使你像行尸走肉一般，一个活着的死人。活着是要放下你的执著与沉迷以及你对于赞同或感激的需要。你不再依赖他人来让自己快乐或悲惨。生命攸关于存在，所以主动而全心全意地投入，爱你所做的，并做你所爱的！

觉醒的呼唤

如果你发现自己做了某件感觉不好的事，那么这件事一定是在无意识状态下做出来的。赶快觉醒！

心灵修持不外乎觉察，觉察我们不需要任何事或任何人就可以快乐。只要我们感到不快乐，我们就是活在过去而非永恒的当下，这就是觉醒。一旦你张开双

眼，你将会了解，自由来自于活在爱里。一旦找寻到内心的爱，你就不再渴望外界的赞同与成就了。

意识的三个层次总结为以下要旨：

- 层次一：你的现实是由潜意识无法控制的想法所制造出来的。
- 层次二：通过你的选择，你有意识地制造出你的现实。
- 层次三：通过为集体无意识服务以及让它为你效劳，你与它合作而制造出你的现实。

一旦到达第三个层次，你就开始向宇宙臣服，完全觉察并了解了什么是宇宙之爱。你明白了我们都是彼此相关的，你给予他人的正是你给予自己的。你将是“一”的一部分，而且再也不会再有界分感了。不论你自己想要什么，都能自由地给予他人，潜意识心会相信你的丰裕富足并制造出更多的富足。上天以未来而非过去作为你价值的基础。

你无法改变一切，因为你已经是一切了。你只可能是你当下的状态，因为当下就是未来与过去的总结。切记生命就是要不断地改变。你唯一能做的一件事，就是放下不再为你效劳的事物，因为你已经看穿了这层幻觉。由于你的观念和想法界定了你这个人，所以放掉旧有的想法和信念，你就会被重新界定，这样的领悟会加速你的成长与心灵演化。

矛盾的旅程

从来没有一个旅途是需要开始的，你已经在你该在的地方了。除了此时此地，再无其他该去的地方了。你可以把重心摆在过去、未来或是幻想上，而对现在毫无所觉；如此一来，你的幸福快乐将会驻留在过去、未来或是你的幻想里。所有的可能性都来自于当下，你只需要决定你想要体验哪一个可能性。你的最终目的就是要体验你自己。

我们真正的旅程便是安住于永恒的当下。这和禅坐是相同的过程。禅坐就是学习保持觉醒、专注在当下，我们只能在此时此刻觉察到自我。安住在当下的目的就是选择你真实的自我以及想要成为的人。

空寂中潜藏着所有的答案。空寂是灵魂对你说话的处所，你可以在其中发现更深的自我。每天的禅坐是让你接触自我本质的一种方式。

印度教的吠陀经典中有一句谚语：“世间的享乐就好比狗所面对的一根骨头。”狗发现了一根骨头而开始啃它。当它啃骨头时，口腔被碎片戳破了而开始流血。狗尝到血的味道而想着：“这根骨头的滋味真鲜美！”它越是用力地嚼骨头，口腔里的血就流得越多，而它尝到越多的血味，就变得越兴奋、越快乐。这是我们必须持续觉察的现象。

就像那只狗，如果我们利用外在世界得到内在想要的感觉，我们就还没有了解，其实让我们快乐的事物总是来自于内心。过去我们从身外的世界寻求答案；

现在我们要体验真正的快乐，就需要通过禅坐回到自己的源头，把我们的觉察专注在内心的活动上面。

与矛盾共存

“一”就是众生的源头，而万有则是此源头的燃料。整个宇宙都是由不同速度的振幅所组成的同一个能量振动，它制造出万有的幻觉。确实，这就是你为何无法把自己从源头分开来的理由。如果你觉得被隔开了。你已经被自己的幻觉洗脑了。你没有觉醒，仍然在昏迷中。

没有什么好损失的，因为宇宙法则说没有任何东西可以失去，目前存在的一切就是所有了。因此你所给出去的一切都给了自己，因此你所给出去的一切都给了自己，因为你就是整体的一部分。如果别人让你感觉不佳，那是因为你让自己感觉不佳。对别人有坏处的，对你也有坏处。你在这个世间所寻求的一切都已经在你身上了。你的心是造物主的殿堂，永恒的爱就存在其中。

达到情绪疗愈有三个基本步骤，通过本书第二部分的方法能够加速疗愈。治疗的起点是：我们必须认清我们是情绪的制造者，然后才能改变它们。走出矛盾的步骤如下：

第一步：警觉到只有当下。你一旦和当下联结，就会感觉到爱、和谐与宁静，而且是乐观的。任何时刻产生了其他的感觉（悲惨、生气或恐惧），你就是没有和源头连上。接着是第二步。

第二步：不要认同你的种种感觉。接纳你的感觉，探索它们，成为负面情绪的观察者。觉察它是由你体内启动的，你所制造的处境是个治疗以及再度与源头连上的机会。只要你继续认为所有负面情绪都来自于外在，你就会使自己脱离当下。你虽然有这些情绪，却不去认同这些情绪。

第三步：接纳自己并爱自己，凡事顺其自然。经过一段时间之后一切都会淡下来，就像雨停了，太阳会再度照耀一样。

一旦我们了解情绪平衡技巧的运作过程，我们就可以保持与源头的联结，在所有的状况下体验到爱。

未来你将有很多时候无法遵从这三个简单的步骤，我自己就有许多次未曾做到。但是别对自己太严格，很少有几个宝宝能够只花两三个礼拜就学会优雅地走路。这个技巧是需要花时间才能掌握的，熟习这个过程应该是我们生命中最重要的事情之一。只有当我们熟习了此一技巧，能够直视着死神并对它微笑，生命才有意义。如果你能做到这一点，就可以面对任何负面状况。相较之下，任何事比起无惧于死亡都来得简单多了。请注意，多数人都可以声称自己对死亡毫无恐惧，但只有少数几个人打从心底这么认为。

攸关觉醒的种种矛盾

下面的说明，我建议你至少要重读十次，以便让这些观念沉淀并成为你的一部分。这些攸关觉醒的种种矛盾，有许多是与我们正常的思考和行为模式背道而驰的，因此需要一再重读它们，以便改变我们心中固守的局限。

- 没有任何需要学习的人生教训了。我们无须再做任何事，只需要有意识地面对如何做选择就行了。
- 我们被收买而相信了种种受限的幻觉。我们原本是老鹰，却相信自己是只鸡。
- 想要某样东西只是更确认了你没有那样东西，这是不去得到它的最佳方法。
- 没有过去也没有未来，只有永恒的当下。过去是你所做的一切的结果，同样的，你制造了自己的未来。
- 不执著于我们的受造物，会使我们较不依赖，而且更能控制下一件受造物。
- 要改变现在，我们必须改变想法。
- 如果你不觉醒也不警觉，就不可能自由地选择。
- 我们的过去是通往现在的完美途径。
- 我们在世间诞生是为了弄清楚我们为什么会到这里来。
- 造物主就是所有的现在以及所有未来的“我”。
- “我”是整个宇宙显化的一部分。也是造物主的一部分。
- 诞生在这个世间，即是在另一个次元死亡；而死亡则是在你到达的另一个次元内再生。
- “我”是唯一能持续的存有，它就是沉默的见证本身。
- 你可以感觉到愤怒，但你永远不“是”那愤怒。
- 你不能为“我”贴上标签，或是把它放在一个牢笼里。“我”是没有身份的，也无法被界定或描述，它是无限的、不朽的。
- 要拥有某物，你必须先成为它带给你的那个状态。如果你能成为你所渴望的状态，就会轻易吸引你想要但不再需要的东西。
渴望——>渴望的状态——>吸引你所渴望的状态。
- 快乐是一种抉择，而不是任何事的结果或成果。
- 观想它直到你变成它，运用全部的感官去观想：虚拟的现实。
- 如果你没有得到你想要的东西，或是得到的是你不想要的东西，这意味着你的某个部分还是想要你所得到的那个东西。
- 给予他人你最渴望的东西。
- 宇宙帮助你得到的比你能感觉到的更多。
- 如果我们给予，我们的所得将是付出的两倍，因为我们就是包容万有的“一”的一部分。
- 对别人产生负面感觉，暴露了你对自己的负面感觉。

- 所有的负面感觉都能制造出疗愈过去的机会。
- 你生命中最重要的一刻就是当下，所以你最好尽情享受它。
- 你的灵魂与心灵通过爱与慈悲而得到滋养。
- 你的生活正是你想要的那副模样。
- 所有发生在外界的事都来自内心。外在世界（大宇宙）是反映你内在世界（小宇宙）的一面镜子。
- 你在内心世界里未曾觉察到的东西，都会在外在世界里发现。你可以控制你所觉察到的一切，而你未觉察的则会控制你。
- 社会最主要的驱力就是让你保持在不知不觉的状态（昏迷状态）。社会想要你相信，只要你接受它的幻觉，你就可以从羊变为狮子。
- 要想快乐，我们必须放掉看似真实的虚假凭据。恐惧只是一个幻觉。
- 如果你感觉恶劣，那是因为你没有觉察到自己内心未解决的问题。
- 我们所看见的只是幻象，人们总是依照他们对你的看法而作出反应。
- 如果没有期待而只有偏好和意见，你也别想依赖它们来获得快乐。
- 你无法改变任何事，因为你已经是所有的一切了，你只能放下那些不再能为你效劳的事物。
- 最高层次的塑造，就是让集体无意识为你工作——毫不费力。
- 眼前设有一个有起点的旅程，我们永远处在自己该在的地方。除了当下，没有别处可去；除了记住我们已经知道的，再没别的事可做了。
- 如果你不能先接受自己所在之处，以及你的一部分制造了你现在的模样，你就不可能自由地塑造。
- 在寂静中潜藏着灵魂所有的答案。
- “一”就是创造出“一”的万有。你无法自源头分开。你所做的一切都是为自己做的。
- 凡是使我们快乐的，都来自于爱。
- 如果你放下对死亡的恐惧，并且把每一刻当成在人世的最后一刻，你才能真正开始过生活。

造物主的礼物就是当下。我们不活在当下，就是不赏识造物主的礼物。活在当下，就是不再把自己当成一个小小的人类，而是活出“属灵的存有”，一个全人。

第二部 实际的情绪平衡技巧

让你的行动如同掠过的浮云，掠过的浮云是无心的。
让你的静谧如同谷神一般，谷神是不死的。

如果行动伴随着静谧，静谧结合了行动，
那么静谧与行动的二元性将不再升起。

——北陈 (Pei-Chien, 1185-1246)

托马斯·克利里(Thomas Cleary)

《禅的心法》(Teachings of Zen)

情绪平衡的基本工具：统合与释放

生命中最大的幸福就是确信我们是被爱的，完全因为我们的本色而被爱，或者尽管我们是这样的人，依旧被爱。

——维克多·雨果(Victor Hugo)

在“情绪：行动中的能量”这一部分，我们探索了情绪与身、心、灵的种种关联，揭开了自由基能量、情绪诱因、业报法则、意识与潜意识意图的力量、细胞记忆以及毒素的本质，同时还探索了这些元素如何在我们的生理、心理与情绪的健康上，以及在持续的治疗或达到平衡的过程中，扮演着重要的角色。本章结合我们到目前为止的了解，将探讨着重在七种主要的情绪，并且将引介两种基本的情绪平衡技巧：轻敲穴位与自我肯定陈述。在接下来的章节里，我们将涵盖问卷调查表以及如何最有效地掌握这些技巧。

整合与释放

调和能量与情绪的两项基本原则——统合与释放——的结果，将会带来祥和。无论我们的情绪有没有表达出来，都能达到祥和的效果。

情绪是心智充实感觉与感受的电量。这电量是潜意识心把我们目前的处境或感觉到与认知的危险联起来以保护我们的一种产物。统合与释放的技巧是许多东方治疗法与武术的基础。

统合意味着不带任何情绪地接纳感觉或感受。换言之，我们接纳并认清自己有特定的感觉而清醒地（刻意地）接收潜意识心的信息。这等于在说：“谢谢你警告我，我已经看到危险了，我将会保持警戒！”

释放则意味着认清这个信息并且放下它。一旦认清有状况发生，就不必重复播放某个信息了。我们通过放下而承担起责任，并依据输进来的信息准备采取行动。我们要保持放松和随时待命。

在武术课上，我教导学生要跟对手合而为一，用本身的能量场来统合对手的能量场，并释放掉所有的恐惧。借着与敌人调成同步，我们就不再有敌人了。接下来我们就只是在处理能量，而没有别的事需要注意了，我们可以感觉到行动前两人之间的那股能量，于是我们调整一下方向，不让

那股能量伤到我们。如果我们不能与对方调成同步，我们就会变得紧绷而消耗更多的能量，在这样的情况下，我们很容易成为恐惧的牺牲者。

你或许还记得我在前言提过的，大自然与人类意识的成长，通常发生在阴阳两极统一而进入道之中。因此在情绪平衡的过程里，我们必须定义出下面的原则：

阳：我们依据现在，将能量贯注到某种感觉上面。

阴：我们依据过去，将意义加诸在某种感觉上面。

道：祥和而流动的状态。自然而然与一切万有合而为一。

气的流动

我们的目标就是觉察与活在当下。情绪平衡技巧教导我们如何越来越警觉到压力、阻塞和抑制，以及如何整合情绪并释放它们。这个治疗的过程会带领我们到达全新的层次，体验气在我们的身体里流动无阻；它会帮助我们联结内在的自我，让我们和每一个细胞产生关联。

潜意识心会以它自己的方式把气减缓下来，使我们可以专注于气所传达的信息。在这个沟通的过程中，造成阻碍的往往是过去。过去未解决的问题阻碍了我们前进之路，这些问题关闭了我们体内的电流。情绪平衡技巧与其他众多心理治疗方式的不同之处，就在于它只把重心摆在感觉与感受上，而不在思考或情绪上面。借着静止和专注在感觉上面，我们可以评估自己体验到的特定阻碍，并据此而反应以及作出抉择。这就是我们如何敞开自己通往心灵意向与高层意识的方法。

随着能量体的扩张，渐渐改变了我们是谁的观念，我们的心智便得以拓展，而开始觉得身、心、灵更为统一了。渐渐地，我们将学会依止直觉与最少阻力之道，并且越来越能示现第三个意识的层次。处在意识的第三个层次，我们会感觉到自己与自然万物（最终是宇宙万物）之间的能量联结，最终我们将体验到宇宙能量并且与众生联结，而不再将“我”与众生分开。处于这种存在的状态，我们可以善用始终都在那儿的東西（尽管我们从来不知道），来示现出自身的梦想与命运。

情绪平衡技巧可以提振你的能量层次到未知的高度，因为你不再漏失能量或允许别人削弱你的生命力，也不再用生命力排拒来自过去的阻力。然后你丰裕的能量将会导向健康与活力，它一旦照亮了你所有的处境，就可以用来支援和治疗别人。你不再感染到别人的情绪病毒（像焦虑、偏执、恐惧、担心、低自我评价、哀伤、沮丧、怀疑等），而能够跟内在的自我永远保持联结。

经穴

假设你正在和朋友谈话，讨论着一些关于生命的深刻议题，突然间你感觉颈部有些不舒服，于是你一边谈话，一边用手按摩脖子，却间你感觉颈

部有些不舒服，于是你一边谈话，一边用手按摩脖子，却没去注意不舒服的诱因。谈话之后你觉得精疲力竭、头痛不已，身体十分紧绷。如果你像其他数百万人一样，就会去吃两颗阿司匹林或止痛药，继续过你的日子。很不幸的，这样你就错失了机会，而未能接收到身体这具伟大的仪器传达的信息。如果你继续忽略不舒服的根本诱因，身体迟早会机能失调，然后你就会对储存在细胞记忆里的未解决问题充满敌意。

那么，解决之道是什么呢？

解决之道相当简单：借着轻敲身体上 14 个特定的穴位（相当于针灸师或指压师治疗时针对的经穴），我们就可以平衡身体里所有的紧张与混乱，回到过去的任何一种情境里，而得以厘清以往的无知或由习性模式残留下来的情绪。在穴位上着手治疗，使我们能有效地诠释和纾解身体里阻塞的情绪。这是情绪平衡技巧使用的第一个实际的工具。

要让情绪平衡技巧发挥作用，我们不必考虑创伤是否巨大，或者恐惧症是否严重，甚至自己遭遇到的问题是不是无法克服或无法原谅的事，因为这些都不重要。在身体的能量层次，区别和特质会完全消失，问题变得十分单纯：能量的流动是否无碍？这只是一个“是”或“否”的问题罢了。如果能量并非无碍，那就是有阻塞，那么你就应该开始动手消除它。阻塞的程度有多大其实并不重要，因为身体要不是阻塞了，要不就是没有阻塞，如此而已。

心理学家与精神科医师治疗相同的症状时，在咨询的次数与治疗的技巧上，运作的方式都相当不同。但是在情绪平衡技巧里，治疗一辈子害怕出门的症状或是治疗出门会产生焦虑的症状，方法是完全一样的。这两种情况都很容易对治，因为在能量系统中并没有太大的差异，只是在患者的脑海里有所不同罢了。我们对经验贴上的各类标签以及对这些标签所下的评断，往往变成了我们的现实。

让我们来看一个例子。两位演讲者生平头一遭面对一大群听众发表演说。两人都觉得胃部一带怪怪的，而颈部、双眼与喉咙都感到紧绷，但是是两人的想法却截然不同。其中一个人心想他或许会忘记讲稿的内容而丢人现眼。他开始觉得越来越不安，最后终于制造出原先想避免的情况。当他真正登场演说时，即使演讲顺利，他的恐惧依旧存在，下一次他仍然会经历相同的感受。

另一位演讲者也有相同的感受，却贴上了截然不同的标签。她告诉自己说：“我感觉到这些感受是因为我很兴奋，我已经准备好了。我相信这会是一次很棒的演讲，我简直等不及站到讲台上！”她的演讲经验将会彻底不同，而且不会经历前面那位讲者的痛苦经验，甚至下一次发表演说时也不会有那些要命的感觉。

你是否看出来我们为自己的感受贴上了标签，从而制造出自己所经验到的现实？情绪平衡技巧的关键就在迎向赤裸的、未曾过滤的感受，并与

之和谐共处。借着轻敲穴位与调整能量，我们放下了过去，烧掉了未解的业报。情绪平衡技巧是焚化业报、活在当下最快的方法之一。这项治疗巧妙地利用了人类心智、中枢神经系统、能量场和心灵的交互作用。

我曾经遇到过一位心理学家，她和我一样应邀在某医学会议中演讲。她显得惊慌失措，必须服镇定剂才上得了台。一站到讲台上，她整个人都麻痹了，对着讲稿足足照本宣科了半个钟头，一次都没抬起头来和观众的目光相对。我演讲之后，她走过来对我说“我真羡慕你，你是如此镇定又令人信赖，你到底是如何办到的？”她是一位 64 岁的女士，由于著作等身与杰出的研究而广受敬重，过去二十多年来她发表过无数次演讲，平均每个月两次，而每一次她都是惊慌失措，在演讲前的两个晚上难以成眠。接受了十分钟的情绪平衡治疗后，她的怯场毛病完全消除了。

柔软易感与情绪武装

关于柔软易感这件事，存在着诸多的困惑，许多人认定这是他们不想要的特质之一。柔软意味着接纳我们的感觉，对不舒服的感觉可以坦然面对，尤其是可以将不好的感觉转成好的感觉。只有在我们保持平衡时，情绪和感觉才能丰富我们的人生。

柔软易感的相反是情绪武装，它往往会导致慢性的生理紧张。在某些状况里，维持着武装状态会引发特定的情绪，它通常与当时发生的事件无关。身体的某个部位紧紧锁住了某些感觉记忆，这种倾向有可能导致生理机能的改变，像是肩膀前倾的惯性姿势、驼背症状、关节僵硬以及慢性肌肉僵直症等。幻灭的现实指的是我们付出了代价却不能得到渴望的结果，因为在抗拒自己所惧怕的感觉时，我们反而延长了它们存在的时间。

你所抗拒的一切都将持续存留下来，而且你根本没办法抗拒那些已经存在的感觉。抗拒只会喂养能量给你不想要的感觉，让它变得更茁壮！等到我们察觉自己的感觉时，它已经造成压力、能量阻塞以及酸痛不适，要想抵抗已经太迟了。

情绪武装是成事不足、败事有余的。我们越是试图压抑自己的感觉，就会制造出越多的障碍，因而经历到更多的沮丧、愤怒、焦虑、不满足与挫折的乱流。这些不被渴望的感觉暗中侵入你的日常生活、友谊、婚姻、工作、私生活，甚至梦境之中，而你醒来后感觉一点也不好，仿佛毁灭和阴影就盘旋在你的头顶。

情绪武装的本质是一种麻醉自我与避免不愉快的企图。在现实中，这会使我们成为情绪的人质。我们再也见不到自己喜欢的事物，再也感觉不到小事之中的喜悦，而逐渐失去了生命力以及对生命的欲望与热情。我们或许会寻找其他的逃避之路，例如抽烟、吃零食和美食、阅读、看电视、聊天、喝酒或是服药来让自己镇定下来。我们停止成长，持续困着在试图生存下去的欲望上。这么做就是在虚掷业力。

柔软易感或许是很吓人的一种心境，但本质却是自我觉察，它能导向自由解脱。自我觉察意味着和你的精神以及宇宙的能量场保持联结。认识我们的感觉，可以对灵修之路更为警觉。并经常回到内在的静止点上。静止点就是内在的祥和。

如果我们从静止点做出抉择于评估，我们的运作就不受制于过去未解决的业报。我们和心灵而非自我（我们的生产条件）连接在一起。基于无拘无束的直觉而做抉择，我们才能在不制造新业报的情况下找到前进之路。在梵文里，这条路叫做“法”（dharma），日文 chosaku 的意思是一条神奇的、至乐的、毫不费力的道路。

毫不费力并不是说我们什么事都不做，它指的是我们不会失去生命力，或是制造出不想要的情绪包袱（负向业报）。毫不费力意味着放掉那些把你往下拖并制造内在骚动或混乱的沉重负担。

柔软易感是开放与联结自我的一种状态：知道你自己是谁，而没有恐惧地面对自己的一切。为什么要害怕呢？只要能量是流动的，就不会有恐惧。不要设防，不要防卫任何事。

要达到不抵抗的状态——我称为“不设防”——必须去掉马鞍、盾牌以及各种防卫机制。唯一的方法就是敞开胸怀，面对更高自我的实相，信任自己在任何状况下都会成功兴旺。不设防有助于我们警觉自己的状况、惯性模式、负面的自我对话、评断、情绪和感觉，允许我们自由选择要基于哪些信息而行动，并强化我们整合自己不想要的事物的能力。

一开始练习不设防时，你会觉得需要很努力才能达到那种状态。其实在这条路上所走的每一步，都会让你更接近我们想要的设防状态。

不执著于物质空间的种种挑战，更能帮助我们联结自己的心灵。相反的，情绪武装却使我们继续深锁在过去的事件里。我们一旦受到阻碍，就会将本身的痛苦与问题向外投射到基因形态场里面，因而吸引更多不想要的类似的东西。情绪平衡之中统合了柔软易感，让我们在处理过去时能植根于当下，真正体验到选择的自由。

情绪与气

情绪就是数百种不同的感觉，如同画家的调色盘，描绘出了我们内在的感受。在“未解决的情绪”那一章里，我们看到了大范畴的情绪分类，如愉快对比于不愉快、好对比于坏、正面对比于负面。为了实际的理由，贴标签通常没什么帮助，它无法给予足够的回馈，导引我们采取适当的行动。我认为如果能记住下面这句话可能会有帮助：情绪跟我们对它们的评断是有区别的，它们也跟它们所导致的行为有别。

在情绪平衡技巧中，我们靠着直觉的指引来找出哪根经络的能量需要调整。通常我们最大的发现会是，我们把所有情绪都贴上了标签，而它们与事实往往不符。举例来说，某甲也许把恐惧症体受成恐惧，而某乙却可能

是因为自我评价低落而将其体会成焦虑。忧虑往往被贴上了沮丧挫折的标签。另一个现象则是，大多数的情绪经常趋是多种感觉混合的总结，如果把种种情绪贴上标签，只是在这么多感觉之中强调某个面向罢了，而且各种感受之间也有不同，这牵涉到了生理的因素以及当时的主观经验（情感）。

关于情绪平衡，最重要的是不企图掌握我们称为人生的、不断变换的剧情。一切都发生在当下。牢牢抓住某事，就是把觉察力从现在转移到已经过去的情境，如此一来过去的经验就会不断被拉回到现在，而任由它控制了我们，把我们当成了人质。有些人总是在抱怨，有些人不论事情好坏都是沮丧以对，另一个人则是怒气冲冲地面对每一个人，还有人经常沉思忧虑。这些人有何共同之处？答案是他们都活在（而且再度体验）过去。由于这种惯性情绪使然，无论任何事进入他们的生活中，都不会得到珍惜赞赏。

情绪平衡能够改变这种状况，无论何时何地，尤其是在行动之中，皆可运用这个技巧。你一旦掌握了这套系统，每当你感受到压力、情绪化、暴躁易怒、沮丧、担忧，或是有各式各样的感觉时，都可以使用它。它会帮助你以适当的方式表达出感觉，同时你也会察觉多数的感觉都蒙上了过去的色彩。

男性比较容易表现出愤怒、挫折与焦躁，女性则较易表现出忧伤、哀痛和恐惧。有了情绪平衡技巧，无论我们的性别倾向或性格倾向为何，我们都能够表达出完整而全面的情绪，不再被内在的乱流所阻扰。

情绪平衡技巧的原则在于允许任何一种感觉自由生起，而这份感觉可能是别人的言行引起的。这么做的时候，很重要的一点就是不要通过某些念头譬如“你让我沮丧，因为……”“如果你做出……你就伤害了我”“每次……你都令我生气”而把你的感觉投射到对方身上。你能否看出来这些念头是专注于外在的？

相反的，你可以从运用情绪平衡技巧与联结内心而得到助益，譬如改变成以下的思维方式：“我害怕你会那么说，这意味着……”“如果你说……我会觉得生气”“我觉得紧张和生气，当……”你永远不能为了自己的感觉而责怪别人。你的感觉是一种选择，就算你没有体验到这是一种选择，真相仍然是如此。

自我肯定陈述

认识并接受你的感觉，同时觉察到这是一种选择，那么你表达情绪的方式会更恰当。每次我们压抑或忽略了某种感情或感觉，就是在排拒一部分的自我，而这份排拒会通知我们的潜意识心：我们不尊重自己。另一方面，尊重并认识从潜意识心发放出来的所有重要信息，则意味着我们真的爱自己。

练习情绪平衡技巧时，一边复诵着自我肯定陈述(affirmation)，一边轻敲穴位。自我肯定陈述乃是觉察你真正想要的事物的一种方法，这个信息有助于打开潜意识心，通往自我肯定。因能量流通而诱发的祥和取代了负面的自我对话，创造出比仅仅运用自我肯定陈述或轻敲穴位还要大的效果。这是情绪平衡技巧第二个实用的工具。

经过一段时间之后，自我肯定陈述的旨趣会变成第二天性，因为身体自然会将它们和经穴按摩所诱发的祥和联结在一起。自我肯定陈述往往会遭遇相当程度的抗拒，因为这是非常陌生的概念。对大多数人来说，负面的自我对话是更常见的模式。但是你必须永远与负面念头决裂，譬如“想到这件事就令我作呕”“我的工作真是恐怖”或是“我痛恨自己的模样”等等。

持续地对你想要的生活方式做出正向思考，把这些正向思考与本章稍后所叙述的恐惧释放点结合起来，你就可以成功地上路，通往重新设定的成功与快乐的潜意识心了。

请记住，永远用现在进行时来表达你的肯定陈述：“我现在是……（快乐的、感觉很好等等）。”“我现在拥有……（所有我想要的财富等等）。”在做这些陈述时，同时观想自己正在体验并享受着自己想要的一切。当你在观想时要运用多重感官去感受，并且将全部的感觉投入其中。

不要使用像“我需要”、“我将要”、“我渴望”或是“我将会拥有”这类的句子，因为潜意识心会认为你想把愿望留待未来实现，这么一来你就被困住了。

接纳与爱自己

在情绪平衡技巧中，很重要的一步是建立起尊敬、接纳和爱自己的惯性模式。这是导向无条件的快乐的终极条件，其回报是我们可以借着和宇宙能量场衔接而有所收获。

快乐并不是来自于健康、美貌、金钱、青春或权势。快乐也不是毫无理由就发生了，它不取决于基因，好运或凑巧，也不是外在事件的结果；它最主要来自于我们对自身所发生的事的评价，以及我们如何评估自己塑造的一切。爱你自己就是快乐的燃料，这也能使你有好心情。没有自我接纳与自我赞许是不可能快乐的。所以我们应该做好快乐的准备，接受并爱自己制造出来的所有情绪，这些情绪是我们让它们发生在我们身上的，这也是我们运用轻敲穴位和自我肯定陈述要达到的目的。

为了达到无条件的快乐，我们需要训练心智为我们工作，而不是批评我们。心智已经被设定好抗拒任何改变，因为它害怕未知的事物会比已知的更糟。有了情绪平衡技巧，我们就可以突破这些抗拒模式。就长期而言，那些抗拒模式就是一种自毁而且会引发疾病。情绪平衡关键是专注在我们当下的感觉，并轻敲穴位，直到我们感受到体内的祥和为止。

看看你是否能养成习惯，每天至少一次对着镜子凝视自己，说出埃德蒙·罗斯坦(Edmond Rostand)所强调的自我肯定：“我爱你胜过昨日，但不会比明天更多。”

七种主要的情绪

七种主要的情绪对我们的能量流动具有最大的影响。身、心、灵整体系统的主要压力源分别是：恐惧、愤怒、创伤、悲伤、担忧、压力和过度兴奋。（译注：中医体系将七情划分为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。）和情绪阻塞攸关的所有情绪与状况，都跟这七种基本情绪有关。调节自己，管理这些情绪，使它们变得祥和，就可以完全去除身体里的紧绷感与压力。

在“杀人套索”那章里，我们探索了从情绪阻塞到治愈的过程，并检视了身体器官联结不同情绪的振动频率的方式。在应用情绪平衡技巧管理七种主要情绪以及次要的相关情绪时，与这些器官相连的情绪，决定了复诵特定自我肯定陈述时要选择轻敲哪个穴位。

一、恐惧

恐惧会主导情绪，让气变得枯竭。恐惧来自于对生命的迫切危机感，它根植于无法忍受某个特殊状况所引起的想法，或许是担忧自己可能失去最重要的一些事物（例如我们的生命、心爱的人、我们的生活条件、拥有物，或是我们的理智）。

恐惧是一种物化的情绪，也是最有力的疾病制造者。

元素：水。

器官：膀胱、肾脏。

主要情绪：不安全感、犹豫不决。

次要情绪：不信任、怀疑和绝望。

自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己以及自己的恐惧和不安全感。”

主要穴位：位于胸骨两侧，在锁骨下方。

次要穴位：位于双眉内侧的起点。

附记：掌握恐惧的关键之一，就是专注在你的呼吸上。缓慢地用丹田呼吸，一共呼吸七次，吸气时小腹缓缓胀起，然后屏住呼吸数到三，接着再用嘴巴慢慢地吐气，同时小腹尽量向内缩。

短评：惊恐症和恐惧症通常与焦虑有关（关于土元素，请参考“担忧”）。

二、愤怒

压抑了愤怒或不适当地乱发脾气，可能会极度危害到心脏以及其他重要器官。许多不同的原因都会引发愤怒，举例来说：感觉被不公平地对待、不被了解、没有得到自己想要的东西、感觉受辱等。处理愤怒的关键就是

不要理会令我们生气的人或事。愤怒是需要被释放并逐出系统外的能量，因为它遮掩了视野与逻辑，经常使我们作出仓促而冲动的决定。

元素：木。

器官：肝脏、胆囊。

主要情绪：沮丧挫折、焦躁易怒。

次要情绪：失望、嫉妒、盛怒、尖酸、记恨、受虐感以及放不下。

自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己以及自己的愤怒和挫折感。”

附注：这句自我肯定陈述一如其他的情况，可以更改而适用于别的情形。举例来说：“我深爱并接纳自己以及自己的焦躁。”

主要穴位：位于右侧，大约在肋骨下方，从中线延伸到侧边之处。

次要穴位：位于眼尾外侧的半指宽处。

附记：如果我们生某人的气，必须立即释放这股能量。要做到这点我们必须宽恕激怒我们的人，也需要宽恕自己让别人引起了我们的愤怒。只要别人能惹我们生气，就意味着我们还放不下某些事。

如果某人有意激怒我们，那就更容易处理了，我们不应该为了这类事而失去能量（关于宽恕，请参考“创伤”）。

短评：呼吸练习、大声尖叫或呐喊将有助于释放愤怒能量。做一些身体的[活动](#)，如跑步、跳绳、尖叫等。

三、创伤

受到伤害是最糟糕的感觉之一，它可能导致自我武装、无能感、孤独感、罪恶感、抑郁以及无价值感。它让你觉察到自己经常被人占便宜而且脆弱无力。这是一种介乎中间的感觉，可能导向任何问题：退缩、否定、困惑、愤怒、不信任和恐惧。我们一旦开放自己而变得柔软易感时，创伤就会跟心脏产生最深的共振。这是我们必须学习放下的一种感觉，而观察其他人的行为正好是我们了解自己的一种方法。

我们是否把伤害认为是冲着自己来的？我们是否寻求各种成长的方式？我们如何处理本身的现实？其他人是否能夺走我们的快乐？你是否爱自己？处理创伤的唯一方法就是勇往直前，学得教训，继续过我们的生活。分享亲密的感觉能够帮助我们处理创伤，我们必须负起责任，不再扮演牺牲者的角色。

元素：火。

器官：心脏和小肠。

主要情绪：脆弱、情绪不稳定。

次要情绪：过度敏感、被抛弃感、孤独、情绪压抑、过度兴奋、罪恶感、羞耻感以及失望。

自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己以及自己的创伤，并宽恕由自己和某某人（让你觉得受到伤害的人的名字）所制造出的情境。”

主要穴位：位于小指指甲根的内侧，靠近无名指的那一侧。

次要穴位：手握拳，位于手掌主要皱褶处的尾端，掌心与手背交会之处。

附记：如果放下了过去的种种，宽恕的力量就成了便于我们运用的、最能解放与治愈的力量。我们永远不会宽恕得太多！借由宽恕，我们突破了过去带给自己的束缚而放下了业力。宽恕所有带给你伤害的人。

短评：通过刺激创伤与宽恕的主要穴道，我们使心脏和肝脏再生，而觉得更有生命力。

四、担忧

担忧使我们失去大量的能量，创造出身体里的紧绷感，而影响到我们的消化与新陈代谢。我们担忧的时候会失去专注力而难以成事，长期下来将影响到对自己的评价，而让我们背离当下。我们容易因此而碰到意外，也容易分心。若能有效处理担忧的能量，我们可以成就更多的事，更容易实现目标。

元素：土。

器官：胃、脾脏和胰脏。

主要情绪：焦虑、低自我评价。

次要情绵依赖、相互拖累、无力感、不信任、恐惧未来、厌恶感、执迷、神经质、不快乐以及害怕失之交臂。

自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己，即使在担忧、焦虑，或是感觉自我评价很低时也一样。”

主要穴位：位于眼窝中间的骨头边缘。

次要穴位：唯一在身体左侧的一个穴道，沿着女性胸罩下缘往左侧延伸，和腋窝中央向下延伸的交叉处。

附记：每当我们心头占满了思绪，没办法挥走某些想法时，轻敲担忧的主要穴位可以帮助我们不再妄念纷飞，一再重复的梦境与焦虑也会很快地消失。

短评：许多恐惧症乃是起因于焦虑，不妨从这些穴位下手，有效地加以治疗。在做任何自助式的治疗时，如果没有症状纾解的效果就要求教于专业人士。

五、哀伤

哀伤总是跟与心爱的人分手或是放弃心爱之物有关。这是一个非常有帮助而且有必要的人生过程。如果我们能更开放地领会无所失的道理，并借此而了解宇宙的运行，就会更容易安忍和接纳哀伤。我们的执著制造出对生命中已不再为我们所拥有的人、事、物的渴望。

在痛苦或巨大的压力之下，我们或许会陷入强烈的忧伤而无法自拔，但压抑这些情感很可能导致创伤后压力症候群。在这类症候群的例子中，有

些人可能持续地跟过去对抗，这些缺乏支援的人可能无法战胜这些情绪，而必须求助于酒精、药物或医疗。这是因为独自哭泣或沉浸在哀伤中，通常并不足以释放哀伤的情绪，我们需要再度使能量流动以恢复健康，这就是情绪平衡技巧能够帮上大忙的原因。

元素：金。

器官：肺脏、大肠。

主要情绪：僵固刚直。

次要情绪：哀伤、抑郁、失落、渴望、欲望、失去信心、无助、顽固、哭泣、自我防卫、坚持规则、完美主义以及罪恶感。

主要的自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己以及自己的哀伤和失落。”

次要的自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己以及自己的僵固刚直和难以放下。”

主要穴位：位于大拇指内侧的指甲根旁。

次要穴位：位于食指的指甲根旁，靠近大拇指这一侧。

附记：哀伤过后，我们必须恢复我们的气能。最快的方法就是健借由适当的自我肯定陈述，逐一活化所有的情绪平衡点。

短评：其他固锁在金元素里的模式，也与坚守刚直与完美主义有关。这是很难打破的模式，可是只要多多练习，任何人都可以放松下来，变得更有弹性。

六、压力

压力是我们无法忽略的病因，任何会破坏能量的都是压力，这与我们如何处理自己的遭遇有密切关系。它完全附属于内在活动，与外在事件毫无关系。我们可能会用以下方式处理充满压力的感觉：

- 抗拒。
- 压抑。
- 行动、统合和释放。

我们抗拒的东西将会持续存留，我们压抑的东西则会永远追着我们不放。最好的对治方式就是让压力像空气一般地消失：

- 依据我们能够改变与控制的而做出行动。
- 接纳我们无法改变或控制的而加以统合。
- 释放阻碍能量自由流动的紧张感。

元素：火。

器官：免疫系统一内分泌系统（任脉与督脉）。

主要情绪：压抑种种的情感。

次要情绪：缅怀以往、困惑、压抑愤怒、空虚感、不安全感、出现专注力与记忆力方面的问题。

主要的自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己以及自己的压力。”

次要的自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己，即使在压抑感情时也一样。”

主要穴位：位于鼻子与上唇中间连成一线的上 1/3 与下 2/3 的交会处。

次要穴位：位于上唇与下巴中间连成一线的上 1/3 与下 2/3 的交会处。

附记：缅怀以往就是重新活在过去，而不再身处当下；陷入白日梦的模式，无能处理业报。我们需要放下“当初我们应该如何如何”，而创造出当下真正想要的事物。

短评：学习处理压力是现代生活中最重要的技巧之一。保持镇定并专注在骚乱的中心点，是健康与长寿的关键。

七、过度兴奋（神经系统不稳定）

过度兴奋和情绪不稳定的情况经常发生在我们周遭。在追求欲乐与刺激的过程中，我们可能与感觉脱节而导致压抑，但借着回到内心的感觉，我们将再度与内在联结。

借着把一只手放在前额上，我们可以将左右脑的反射区联结起来，这能使我们镇定下来，协助统合内在的乱流。尤其是做深层的腹式（丹田）呼吸，并且在呼气时专心想着“放下”，将更为有效。复诵自我肯定陈述的放松话语，直到重新建立平衡的情绪为止。

元素：火。

器官：心包经与三焦经（免疫—内分泌系统）。

主要情绪：压抑性征。

次要情绪：情绪变幻莫测、偏执、犹豫不决、困惑、性无能、性冷感、阳痿、疲惫枯竭、震惊、剧烈的创伤。

主要的自我肯定陈述：“我感觉很平衡，而且能够优雅地处理所有挑战，再大的困难也不成问题。”

次要的自我肯定陈述：“我深深感觉对自己的爱，并接纳自己压抑了对性征的感受。”

主要穴位：位于手背，最后一个指关节与手腕的中间，无名指与小指间的凹谷处。

次要穴位：位于中指的指甲根旁，靠近食指的那一侧。

附记：压抑我们的性征有许多方式与理由，而且并不直接跟性别有关。性征是男性与女性都有的阴柔与阳刚特质。男性倾向于压抑他们阴柔的一面，而多半活在否认之中；由于不了解本身最私密的感觉，他们压抑了自

己的性征，他们也可能因为不够绝断而压抑了阳刚的一面。女性则可能因为无法恰当地处理情绪，而压抑了她们的阳刚面。

短评：在这个资讯足以杀人的时代，神经系统不稳定是相当常见的。种种知觉的输入可能变得过量，而无法纾解禁锢的情绪，使我们变得亢进与过度兴奋。另一种可能则是我们在生命的过程中被淘空了，变得疲惫枯竭。在我们这个快速变迁的世界里，传统的男、女角色由于压抑情绪的结果而变得模糊不清。

接下来的章节中，我将介绍如何在生活中运用情绪平衡技巧的一些附带工具以及计划表。你将非常快速地清理干净主要的情绪创伤，而且会非常惊讶何以心理医师与医生还没开始运用这些方法。

脉轮：通往意识的七个闸口

放下一切——你的身体、性命、内在的自我——你将会经历到平静、轻松、无拘无束和无法表达的快乐。

——吴远 《禅的智慧》

量子体是比生命更大的能量全息，是我们精神与意识的展现领域。一旦把重心从身体的欲望、需求和痛苦转移到量子体时，将会使自己增加觉知。你的意识里的量子活跃程度，决定了生命中所吸引来的人和事，因为这是反物质进入你的生命最重要的管道。反物质就是物质背后的蓝图。

我们可能都非常熟悉电影《星际迷航》(Star Trek)里，人可以从甲地分解穿越空间，传送到乙地并物质化为原形。（“传送我！斯科特。”）了解脉轮系统如何在身体里运作，我们同样可以取得物质的蓝图并转化它。脉轮是重要的能量中枢，位置接近于中枢神经系统与内分泌腺体。脉轮与经络以前后纵向排列的方式运作，是信息的发送器与接收器，它们拥有不计其数的分支，可以通往我们的心灵源头。我们在显化意识时，总是使用脉轮系统，同时也通过脉轮和经络取得精密微细的信息。

威廉·蒂勒博士在《科学与人类的转化》一书中，叙述了以特定仪器在人类身上测得电磁波的研究。他发现从身体放射出的电磁能量是众多复杂[活动](#)的总结，一般包括原子转换、生理旋转能量、分子振动、细胞膜运动、器官脉动以及身体的动作。越是能促成电荷变位的存有，他身体的电磁波频率就越低。输进来的特定频率的电磁波，活化了与这个特定频率产生共振的器官或组织。他的结论是人体可以被视为一个备有接收天线的传送器。

我们发现有一点非常有趣，如果大小不一的组织的活动之间不能和谐地串联，就不会有统合的量子能量，那么身体向外散发的电磁波也将毫无规律。换言之，身体组织的不和谐会散放出不和谐的信息。你应该已经回

想起意识传送出什么，就会吸引来什么，相反的情况亦然：器官与组织之间的活动联络得越好，发放的电磁波也就越有规律，它的信息内容也越丰富。因此若想有效地实现意识的企图，最有利的做法就是调和身体的各个系统，在它们之中创造出更多的统合与和谐。

不合逻辑、混乱的思绪、责怪和罪恶感，这些情绪都会对我们的系统造成混乱与不和谐。蒂勒博士发现各种主要电磁波的输出都与下列来源息息相关：肉体的、乙太体的、灵体的（情绪的）、直觉心、智识心、心灵以及灵魂。它们各有各的领域，以不同的频率传送出信息。越高级精密的领域，信息传送频率的速度也越快，此外，这些领域和频率都跟七个脉轮相呼应！由脚趾到头顶，能量越来越微细而精密。

在动物王国里，许多动物都有内建的天线，可以从环境中接收到信息，使它们能够和同类沟通。在人体内（根据蒂勒博士所说），自律神经系统也有这种能力。自律神经系统影响着内分泌腺体、心脏、呼吸系统、循环系统和消化道的蠕动，它同时也是非常优异的导波物，通过神经而传导到皮肤表层下的终点。穴道被认为是这个系统中的一组天线。这些数以千计的敏感针灸点，使我们人类的能力超越今日最先进的雷达系统。

是的，你读到的没错，你的确是地球上最敏锐的仪器之一，比起人类制造的任何机器都来得先进。另一件你应该知道的科学事实，就是人体的天线系统能以极大范围的波长运作，制造出侦测范围极广的扫描电波。即使闭着眼睛，你也可以测知世界另一端的秘密轰炸机！

蒂勒博士的重要结论之一，就是针灸天线系统的主要结构乃是位于乙太体层次，而不是位于生理物质层次。我们可以用敏锐的仪器测出穴道的位置，而得知它们的区域性阻力比周遭的肌肤要小——尽管它们与周围的组织并没有重大的组织学上的不同。换句话说，穴道借着本身的能量振动，把自己与周围的皮肤分离开。或者更简单地说，穴道联结到另一个能量系统而非正常的皮肤。这是错综复杂的生物能调节系统的一部分，它们联结着七个脉轮。

针灸的经络（气沿着它流动）让我们产生联结与沟通，帮助我们串联起内在器官、身体的微妙物质、外在环境、同种生物以及其他种类的生物。更精微的能量与物质也可能包含在这个天线系统内，不过到目前为止还没有办法测量到。

脉轮系统也跟内分泌腺体交织在一起。内分泌腺体通过荷尔蒙而控制所有的化学因子。脉轮与内分泌系统结合成一个能量转换器，可以将能量从精微次元转换到生理层次，因为脉轮可以把多生多世的个人传记软体转换为生物活动。也就是说，我们目前的态度与思想乃是根植于过去多生多世的记忆，然后通过脉轮与身体的结合而对身体产生影响。脉轮与内分泌这两大天线系统以互相联结的方式运作，借由神经丛传送精微能量到我们的身体。这两大系统结合成一个完整的体系，利用中枢神经来产生互动，

并通过荷尔蒙来帮助我们适应精微能量。这个设计是为了活化身体里所有的器官与系统，让它们能整合而协调地运作，顺利地经验人世生活。

，根据蒂勒博士杰出的研究，我们可以进一步申论脉轮与它们的意义。脉轮是东方精神传承不可或缺的一个部分，卡罗琳·密斯（Caroline Myss）在她的畅销书《慧眼视心灵》（*Anatomy of the Spirit*，繁体中文版，远流出版社）中，解释了脉轮、犹太教神秘传承卡巴拉(Kabbalah)的十种创造能量(ten sefirot)以及天主教的七圣体(seven sacraments)之间的关联。在这两大宗教的神秘传承里，十种创造能量被组织成七个层次，而归入各个层次的特质，实际上就等同于七个脉轮的特质。

密斯写道：“面对生命的挑战时，学习将这些特质具体化，这就是心灵之旅的本质。把疾病与危机看成是修习这些心灵真理的机会，将加速治愈的过程，为经验带来意义。”在脉轮系统里，任何新的信息一输入，都会与我们未解决的老旧情绪作比较，而将身体导向某个特定的方向，好让我们解决这些问题或是直接面对它们。

潜意识心是设计来寻求稳定、安全、爱与维持现状的，因此改变是不受欢迎的，是对既存之事的威胁。欢迎改变与挑战是学习而来的行为，而非自发的行为。这也是何以有那么多的孩子在父母外出时，如果由惊慌失措的临时保姆照料，孩子往往会痛哭或大发脾气。

潜意识心也帮助我们制造出一些经常在思索的东西，它会吸引我们所关注的人和事物进入我们的生活中。举个例子，如果你因为害怕贫穷而渴望拥有一大堆钱，那么你其实是专注在贫穷上，因此很可能永远也不会富裕。或者你需要的东西愈来愈多而束缚在贫乏的意识中，即使获得了一些东西，也还是觉得不够。只要我们显意识所渴望的与潜意识所害怕的有所出入，我们就会经验到矛盾的二元性，这会消耗我们的能量并制造破坏，最后很可能导致疾病与痛苦。

脉轮比较不受情绪影响，却容易对我们所展现的惯性模式起反应，它们和意识的亚层是相连的。接下来我们将逐一检视各个脉轮。熟悉一下它们的特质，认识它们为我们的生命与意识的发展所带来的机会与挑战，这样也许可以使我们认清自己的行为模式，帮助我们创造出自己需要的转化，长久性地改善我们的生活。

解剖七个脉轮

在梵文里，脉轮的意译是转动的轮子。脉轮是通往心灵与高层意识的闸口。因为心灵是没有边界、无所限制，而且无法局限于时空的，因此它需要一个实质的闸口来示现自己。通过脉轮，更高层的意识可以在时空中示现出一部分的自己。这七个闸口同时从两个方向运作，我们可以有意识地运用它们而通往心灵的领域。

七个脉轮各自代表一种意识状态，此外，它们之间是彼此互补相互影响的。如果我们阻塞了自己的生命力，也阻塞了我们的脉轮，旧有的模式就会浮出台面，而令我们进退不得、冲动、狂乱和无助。脉轮掌控着我们的行为和思考。举例来说，最下面的三个脉轮负责处理外来的力量，而且是疾病的最大源头。如果能洞察问题的成因或是调和体内的能量，我们就可以放下过去以及那些恶性循环的念头，而使生命力重新恢复。

每个脉轮都有无比的创造力与显化能力，我们如何才能充分运用这些潜能呢？我们运用它们的能力取决于几项因素，包括：我们在前几世所达成的心灵洞见的程度、我们今生所设定的程式（譬如教育背景、父母和环境）以及我们对[心灵成长](#)所付出的努力。

影响我们显化能力最重要的决定性因素，不是在过去而是现在。所有过去的问题都可以改写，只要我们每天能清醒地面对和处理内心的乱流。也就是说，借着专注于当下，持续地将你的注意力转向内心，并且放下烦恼，就可以掌控脉轮的能量。要注意的是，过去的一切会通过我们的生命重复出现，为的是给我们机会治疗自己和学习放下，一旦治愈了自己，就不再陷入恶性循环了。如此我们就可以快速进展到更高层的意识状态，以及觉醒的显化层次。

脉轮从无限的能源中过滤出有限的能量，供我们在当下运用，并让我们专注于目前的问题上。一旦打开了脉轮，我们就可以接收来自量子场的各种信息，并从五种感官转向多重感官的运作。

要想解放自我达成无条件的快乐，也就是无条件的爱与彻底的臣服，我们首先需要觉察自己所想象出来的边界。这想象出来的边界乃是因为我们的恐惧而建造出的藩篱。我们需要一些突破的勇气来拓展现实的范围。要想调和我们的脉轮，就要治愈旧有的束缚以及自毁模式。

现在让我们逐一界定七个脉轮，好让我们更清楚该如何运用它们。

脉轮一：海底轮

海底轮(Muladhara)也就是所谓的“根轮”(the Root)或“圣事轮”(Sacral Chakra)，位于脊椎底部，直肠的后方。此处的意识是专注于求生的。这个脉轮的振动频率最低，与物质界有关。物质是母亲的象征，也是哺育及照顾我们的资源，因为就动物而言，没有母亲是不可能生存下去的。母亲的关注以及与我们相处的品质，关系到我们第一个脉轮的问题。所有的时空事件都与我们存在的这个星球（也就是地球母亲）息息相关。

海底轮握有我们生理的蓝图：骨骼、肌肉、皮肤、头发、指甲、血管等。它同时也与肉体的支撑有关：脊椎尾端、双腿、双脚以及免疫系统。如果我们感觉不安全，或是持续活在求生的模式里，它就会变得混乱不堪；即使真正的危险远离之后，我们仍然陷在固着的模式里。海底轮的执著可由

以下的例子看出：许多亲身体验过贫穷的人都一心一意想变得有钱，他们收集越来越多的物资以寻求安全感。

照顾自己，要从认清自己的立足点开始。有意识地选择我们想要的东西，然后采取行动。如果我们忽略了本身的生存基础或是完全被生存所掌控，我们就永远无法拓展意识的所有潜能了。如果过度强调外貌、地位、名望、财物或事业，我们将永远无法体验到无条件的快乐。

海底轮经常提供身体运作的信息给我们。了解身体的语言，我们可以满足它的需求，创造出祥和的生命状态，而得以改善生命的品质，延长寿命。我们也可以学习正确处理压力的方法，创造出祥和与定力。

和海底轮关系最密切的器官是肾上腺与结肠，肾上腺就是“战斗、逃亡或僵住”的系统，在压力、震惊或惶恐的处境中，它会自动形成反应。

治疗海底轮的能量，就是要忠于个人之路，不受他人意见的左右。自我尊重（个人的荣誉感）以及放下过去的罪恶感与恐惧感，能够提供海底轮强大的正向能量。海底轮要求我们荣耀礼敬自己所出生的种族 / 家庭，即使生命的旅程已经推着我们向前行进也不例外。

进一步的观念是我们共享同一个母亲——地球。我们如何对待自己，就会如何对待地球。如果我们污染、耗费、过度使用、剥削、毒害、不尊重以及普遍地忽略了我们的肉身，就会制造海底轮的不和谐。全体人类正在以这种方式对待大地之母，我们污染、消耗、滥垦滥伐、毒害并忽略了我们所居住的星球。检视一下全球的经济便可以清楚地看到，它永远根植于生存的需要而毫不留情地追求更多的财富。竞争性的快乐就是这种欲求的主要生存机制。

人类如果想生存及繁盛，就必须学习如何与物质 / 地球和谐共存。第一步就是要提升直觉力，调和海底轮的能量。我们朝着高层意识每进展一步，都会对地球上的集体无意识造成影响。只有在自己身上下工夫，我们的集体无意识才可能转向高层发展。

提升海底轮的觉知

与海底轮有关的两大情绪反应模式，都根植于害怕改变。改变是一种对生存的威胁，而阻塞在海底轮的能量，很可能导致对成功以及对排拒的恐惧。

成功并不是目标而是成长的结果。如果我们致力于自身价值的完成，成功所显示的就是我们完成它的程度。如果我们不投入其中，那我们所设定的成功将是空洞而不满足的。成功之中如果缺少了意识上的成长，带来的就是竞争性的快乐，而那根本不是真正的快乐。

看重自己意味着致力于个人的成长，这个承诺将在生命的每个面向带来成就，不仅是工作，也包括了人际关系、亲子关系、身体的健康。我们需要学习宽恕自己、爱自己，接纳犯错是成长的一部分，也是集体系统的一

部分。我们必须借由做自己来扶持彼此的成长。要提升海底轮的显化层次与创造力，我们需要以过程导向取代目的导向。成功与否最重要的决定因素不在于目标，而在于追求目标的过程中我们会变成什么样的人。

如果我们失败了，就需要检视内心，寻找不能成功背后的正向意图。失败是否意味着想得到关注、关怀或是为了满足另一种基本需求？我们是否宁愿停留在情绪的舒适地带？我们是否真心想要自己选定的目标？我们是为了自己而追求这个目标，还是为了向别人证明自己的能力才这么做的？

以下是一些成功的关键因素：

- 成功来自于以和谐态度处理自己不想要的副作用。
- 成功是认识你自己的才华与技艺，以及自己的能力范围与弱点。这些都代表了你自己这个人。
- 成功意味着直接面对你最深的恐惧，并以接纳来战胜它们。
- 成功意味着与你的价值观调和一致，根据你的目标，结合你的行动、思想和语言。
- 成功意味着接受其他人将会批评你、劝阻你或者限制你的个人成长，因为改变对你的环境来说会是个威胁，而选择你想要的则会使这种人与我的对立变得更明显。
- 如果成功只是单方面的，我们就是在破坏自己。假设我们不是在生活的所有领域（工作、人际关系、亲子关系以及健康程度）得到成功，我们就必须重新关注这些需要注意的领域，学习处理相关的恐惧和问题。
- 只有学会处理以及接受被排拒的恐惧与失败之后，我们才会成功。
- 奠基于成败观念的成就，就是负向业报与最极致的失败。
- 达成最高意识的成就，指的是在过程中毫不费力而又能获得重生，其他的人也都会提升到更高层次的意识。

海底轮不和谐

海底轮如果失去平衡，我们就会看到下列的态度与行为：肤浅的意见、拘泥的形式、傲慢虚荣、自我批判、完美主义、尖酸刻薄、琐碎与小心眼。同时会执著于教条、规则、架构、组织，以及喜好保密、神秘、仪式、庆典，或者多疑与迷信。

要发展的品质

放下、跟宇宙意识取得联结、安忍、柔软、团队精神 谦恭与爱。

与海底轮相关的原型（译注：原型指的是此脉轮特别发达之人的才能展现。）

管理者、实业家、工程师、建筑师、会计师和记账员。

海底轮总论

元素：物质与土（译注：或称地）。

生理：直肠、结肠、肾上腺、压力、骨骼、双腿、血管以及免疫系统。

意识：生存、安全感、身体功能以及适应改变。

和谐化：信任、自我尊重、放下、不评断以及感觉安全。

不和谐：羞辱、羞耻、滥用权威、感觉不如人。

神圣真理：空有不二。

圣礼：浸水礼——欢迎进入生命、家庭与社会中。

能量内容：宗族或部落的力量。

恐惧：恐惧改变与害怕被排拒。

应有的品质：以营养的食物和想法来滋养身体。

侧重：竞争性的快乐与成就。

自我肯定陈述：“这让我很有安全感……”“我能够……”“我拥有……”

个案故事：海底轮

露西走进我的办公室，她盛装的模样就像参加模特儿走秀一般。她是来自加州的传统顺势疗法治疗师，她的专长是根据个性、病征和表情来进行诊断治疗。她非常出名，而且在自己的领域里广受敬重，已经出版了两本相关著作。

露西年约四十，非常迷人，她身上穿戴的一切，仿佛都是用来强调她的美丽动人的。她身上戴着许多金饰，有六个手镯和八只戒指，其中几只还镶着钻石。她开着一辆奔驰跑车，环绕她的一切都是在企图营造出成功与注重细节的印象。我在我的研习营里见过她好几次，她总是独来独往，不太愿意跟别人打成一片。我和她谈过话，发现她很害羞，从来不直视我的目光。我对于她来找我一事感到相当困惑，电话中她的口气十分紧急，她说她已经走投无路了。

在彼此寒暄之后，我问露西需要我帮什么忙。“我有严重的掉发问题，我非常担心头发会掉光。”露西告诉我。我仔细一看，她的确有严重的掉发问题。她的病史揭露了一长串的问题。

露西 16 岁时开始对体重问题过度关切，并深受精神性厌食症与暴食症所困扰。由于便秘，她开始服用泻药。她之所以便秘，是因为过度节食所引起的。她只吃饼干或苏打饼干，不加奶油，有时配上番茄。

她晚餐通常只吃一块鸡肉和一点点青菜，是新陈代谢迟缓的患者，这种情况时常发生在有这种饮食习惯的病人身上。她有着金发和白皙的皮肤，家里陈设了自备的日光浴机器，尽管医生命令她不要这么做，她依然每周照上三次，好让自己看起来更健美一些。她已经动过十次恶性肿瘤（皮肤癌）手术，饱受坐骨神经痛之苦，尤其在月经来潮期间更是严重。最糟糕的是，她是个工作狂，一周看诊七天，一天 14 到 15 个小时。

我开始进行诊断，包括了验血，以及检查她的肾上腺素功能、维生素、矿物质以及其他的血液功能。从她的肾上腺素的检测中，我发现它们绝对是工作过度了，这是她长期疲劳与罹患失眠症的主因。此外我还采用了著名的肌肉测试，这是一种简单的、非侵入式的检测方法，可以让医生与病人借由身体与生俱来的智慧共同探索病因。

肌肉测试是我的诊疗中相当重要的部分。当我进行肌肉测试时，我会要求病人用拇指尖与同一只手的食指、中指或无名指连成环形，做成所谓的“O 环”。我用我的双手来测试患者的 O 环力量，同时要求患者说出我要他说的话。如果我问患者一个“是 / 否”的问题，我同时会测试某个特定部位的肌肉。如果某部位的肌肉在原本的测试里是强有力的，此刻却显示出力量减弱的现象，通常意味着你得到了“是”的反应；如果某部位的肌肉力道仍然保持不变，则通常意味着你的问题得到了“否”的反应。

这套系统的美妙之处，就在于我们能在短短几分钟内，立刻洞悉你身体的运作情况。当然在较为严重的病例里，我们还是必须使用其他形式的诊断来支援肌肉测试。

露西的案例更值得注意的地方是她的海底轮有阻塞。这是我发现的第一项重大事实。起初我并不相信测试的结果，于是又用了其他方式测试她，然而都得到了相同的结论。那时我不像现在这么善于分辨各个脉轮的种种征候，所以我参阅苏珊·布伦南博士(Dr. Susan Brennan)所著的《情绪体的统合》(Emotional Body Integration)。布伦南博士是一位整脊师，教授有关脉轮平衡的课程。她列出的生理症状清单中与海底轮不平衡的相关症状，包括了：痔疮、便秘、体重问题、坐骨神经痛、神经官能性厌食症、皮肤与头发问题以及肾上腺素分泌不足。这几乎就像在阅读露西的病历。

我和露西坐定下来，开始探索她的过去。对海底轮最容易造成严重伤害的，就是受到虐待或羞辱。结果问题出在她与初恋男友的婚姻，这个男人我们姑且称为彼得。露西从 17 岁起就和彼得出双入对，20 岁时嫁给了他。彼得一直是两人关系的主宰者，他经常在公众场合和家中羞辱露西。他不断地批评她，在他眼里她做的事没有一件是对的，譬如她不会煮饭、臀部太大、胸部太小等。她接受了矽胶隆乳手术以取悦他，而他竟然要求她再把乳房做大一点。第一次的隆乳手术后，他恢复了两人之间的性关系，但之后却长达六年不再和露西*。她知道他有了外遇，而且深觉受辱。他同时也用身体和言语虐待她。

我询问露西为什么不离开她的先生。她的回答是：“我害怕。他是我唯一相信的男人，和他在一起，我至少知道自己拥有什么。”这件事听起来实在难以置信，这位年轻貌美的女人有着成功的事业，一切称心如意，却害怕离开一个施虐者。

我用肌肉测试来检查她自我认同的能力。在“做她自己”那个部分，她的测试显示出柔弱无力的现象，这意味着她不接纳自己。然而当她说“我

是彼得”时，肌肉测试的反应却强而有力，这显示她想要不惜代价地取悦他。

为露西设计一套疗程时，我也参照了卡罗琳·密斯的发现。她发现慢性疲劳症状，多半出现在脆弱不安的那类人身上，这跟海底轮的乱流有关。这类人试图满足所有人的需求，他们帮助太多的人、投入太多的工作，再不就是完全奉献出本身的能量。这种生活方式可能造成免疫系统崩盘，并可能导致癌症。

露西完全仰赖丈夫，她所有的能量都环绕在他的身上，这种不平衡造成她缺乏能量保持自身的健康，同时激起了一股快要“窒息”的感觉。基于这个信息，我问她彼得是否也有掉发的问题。她的答复是肯定的，还说她很难接受自己秃头的事实。

于是，整个诊断的拼图完成了，露西的海底轮功能严重失调，造成了她专注于外貌、赚钱与安全感上，她所有的生理不适都跟海底轮有关。

她觉得和彼得离婚会是太极端的改变，是绝对不能做的事，因为牵涉到过多未知的问题，她宁愿继续维持这份关系。她预期整个治疗将大费周章，可能要持续进行针灸、维生素与顺势疗法等。我告诉她，不必忙着开始进行这些治疗，首先她必须做一些观想和自我肯定陈述来平衡海底轮。这也是我实验的一部分。

当露西轻敲与肾脏和膀胱相关的两个穴位时，她必须重复进行两项自我肯定陈述。这会帮助她处理她的恐惧与不安全感。肾脏穴位在锁骨下方的胸骨两侧，膀胱穴位则位于眉毛内侧的起点。

针对肾脏穴位，对海底轮进行的一般自我肯定陈述是：

“我觉得彻底安全与放松，我现在可以永远放下过去的创伤和往事。”

运用膀胱穴位，针对露西案例的自我肯定陈述是：

“我能够接受并且爱眼前的自己，即使彼得不断地批评或排拒我，我仍然觉得很好、很安全。”

这不算太复杂吧？露西同意每天各做六次这样的自我肯定，同时轻敲对应的穴位，并观想她的身体充满了光明，头发也都重新长回来了。两个星期后，她兴奋至极地打电话给我：“罗伊，我决定要离婚了，下礼拜就会搬出去。我已经买了一栋房子！”我惊愕万分，问她掉发的情况如何了。她回答：“哦，我不晓得耶，我真的没再注意那件事！”

这次治疗这么快就产生了效果，带给我强烈的印象，我因而决心好好研究所谓的脉轮！我们最后一次谈话时，露西的进展非常好，没有掉头发，癌症也不再复发了。她报名参加舞蹈课，并开始跟一位对她非常好的男士约会！

脉轮二：生殖轮

生殖轮(Svadishtana)又名生产轮(Creative Chakra)或性轮(Sexual Chakra)，位于下腹部，大约在膀胱带。此处的意识集中于表达和生产。生殖轮的振动频率高于海底轮，这里也是喜悦与欢愉感生起之处。一旦小宝宝的物质需求得到满足（他的饥饿缓和了下来，生存也得到了保障），小宝宝就会借着制造出声音、四处观看，找些东西来碰触或舔咬，而自得其乐。

与生殖轮相关的元素是水。水如水晶般透明澄澈，储存着原始全息的记忆。水同时也是流动的、表现的、柔韧的和适应的象征，流动中的物质变得柔软而顺从。这个脉轮控制了身体的体液，包括：淋巴腺、血液、黏液、精子、尿液、汗液、唾液、眼泪、鼻涕。受到生殖轮问题影响最深的生理器官，包括所有的生殖器官、大肠、骨盆以及下骨盆腔区域，还有臀部。由于生产能量受到阻碍，于是产生金钱、性方面的冲突与权力斗争，对每天例行的事务缺乏喜悦，关系或工作僵固，不依照业力法则而擅加运用操控的策略，不懂得彼此尊重。

基本上我们必须接纳和认识我们所有的感觉，并基于这些感觉作出回应，同时要了解接纳自己的感觉并不意味着耽溺其中。因为我们时常陷入过去的记忆而无法自拔，并持续地做出无能为力的反应，所以许多人都压抑了他们的感觉，对寻求快乐而深感罪恶。

在生殖轮的层次，学习如何积极处理感觉与情绪是很重要的，因为只有当我们和自己的感觉联结时，意识才能觉醒。感觉让我们保持在此时此地的觉察状态，并据此而区别出被吸引和分心的不同。心智需要靠感觉才能将能量导引到需要它的部位。麻风病之类的疾病由于失去了感觉，肉体因而残缺不全、伤痕累累。我们生活中其他更为复杂棘手的面向，对治的方式也是相同的。

我们越发展本身的意识，感觉到的东西就越多，也更能作出细致的区别，而来自我们周遭能量场的信息也会更明显。通过生殖轮，我们可以打好基础，从五种感官的运作转换到多重感官的觉受力，并且开始发展出直觉力。我们可以学习分辨本身的感觉是什么、它们来自何处，以及日常经验背后存在着哪些模式与尚未解决的问题。

生殖轮是我们的欢愉中心。一旦生殖轮得到开发，它会本能地找到提供我们最愉悦的能量的途径。反之，如果我们陷在生殖轮的问题里，通常会接连地遇到情绪上的路障，这会限制我们爱与欢愉的能力。我们会寻求能带来短暂欲乐的物质与处境，像是毒品、零食和巧克力。如果人们曾经遭受过创痛，也可能会陷入出卖生命力的模式里，譬如卖淫、卡在相互虐待的关系里、乱伦、强暴以及身体上的虐待。

我们要牢记自己既是能量信息的接收器，也是发送器，我们的信息将被相同波长的其他人所接收。许多人迟早会意识到自己一直为了金钱和安全感而陷在欲振乏力的情况里，因而失去了珍贵的生命力与情绪的平衡。这

些人被牢牢锁在相互虐待、具有破坏性与削弱能量的关系里。控制他人或是容许他人主宰你，是相同行为模式的一体两面，就像是阴和阳、南极与北极的关系。在这种情况下，双方都有生殖轮的问题。与生殖轮不和谐有关的疾病，以及害怕失去控制或权威所导致的疾病，包括了乳癌、背部下方疼痛、前列腺癌与卵巢癌，还有子宫疾病，以及癌症、阳痿、性冷感和膀胱的疾病。

平衡自己的情绪，尊重他人，接受他人的本来面目而不试图改变、操纵或控制对方（即使是出于善意），生殖轮的能量就会因此而得到统合。

谈到了性，最重要的就是不要脱离内心最深的感觉。借着坦然开放与联结存在的所有层次，我们就可以让自己得到更多的欢愉和自由。性欢愉受限很少是出自于器官功能的问题，而往往是来自于害怕感觉以及害怕表达我们的情感，这才是生殖轮的根本问题。另一方面，我们一旦跟自己的心联结起来，而能敞开心胸面对身体里所有阻塞的能量，就会加深我们欢愉的程度，更何况能够享受并表现出热情、销魂和欢乐，乃是心灵成长不可或缺的经验。

尊重自己意味着尊重我们的感觉与情绪。只有当我们认清并接受不好的情绪，犹如认清并接受好的情绪一般，而且不评断也不恐惧自己会被它们吞没，我们才能摆脱障碍。我们应该有意识地认清自身所经历的过程而不去压抑感觉，并学习接受不好的感觉仍然是美好的。

感觉能够帮助我们联结不同的脉轮，维持能量的循环流动。和谐地处理全部的感觉乃是情绪平衡的基础。情绪是联结内在世界与外在世界的通道，它能够帮助我们在心灵上有所成长。

为了跟他人分享欢愉、和谐与爱，我们需要找出体内的这些特质，并加以培养，直到它们成为第二天性为止。

提升生殖轮的觉知

由于生殖轮的振动频率比海底轮高，因此在生殖轮的层次，我们开始从物质次元的幻觉以及客观的现实抽离出来。同时开始脱离受害者的身份、不满意的工作以及人际关系，而不再深陷上瘾症等恶性循环里。治疗生殖轮的关键，就在于认清目前的处境已经没有什么东西可学了，然后继续朝前迈进。此处最大的成长潜力就是突破某个特定的模式。

有时生殖轮受阻的人会利用静坐、持咒、祈祷与自我肯定陈述等技巧，将感觉抽离出来，而滞留在超然的心境里。某回我在迪帕克，乔普拉博士于印度果阿(Goa)所举办的禅七活动里认识了一位女士。她 38 岁，因为子宫问题而开了好几次刀。我很惊讶地听说她每天静坐八小时，而且已经有八年的禅坐历史。面临婚姻问题时她甚至会花更多的时间静坐。“为什么？”我问她。

她的回答是：“静坐帮助我不执著，而且乔普拉博士说过，静坐有助于化解业报。”

我向这位女士解释，她只是将乔普拉博士的话断章取义以符合自己的目的，而跟她不想要的情绪保持一段距离。我也向她解释她害怕失控，但是逃避和丈夫之间的性关系，却使她制造了新的恶业，让夫妻俩处在功能失常的关系里。借着逃避到静坐中，她非但没有化解过去的业报，反而制造了新的恶业。

治疗课程结束，这位女士对于如何解决目前的困境，有了更明智的看法。我提供她两个可以考虑的选择。首先，她可以坚守婚姻，以正向态度面对未解决的问题以及可能冒出来的情绪，来化解恶业，其次，她可以结束婚姻和化解恶业，同样以正向态度面对种种自暴自弃的行径，学习面对孤独以及害怕找不到另一个男人的恐惧。

借着静坐逃避现实所带来的危机是，你的情绪问题终将追上你而以生理问题或其他痛苦经验显化出来，这是必然会发生的结果。不执著的真正不是逃避我们的情感或是漠不关心，而是有能力放下不再为我们效劳的事物，以及放下我们所执著的限制心灵成长的任何一种事物。

每当我们觉得某些事不能再为我们效劳，而开始考虑新的行动或途径时，第一步就是要回归静默，联结内心的感觉。在静默中我们可能会触及内心的恐惧，这时要接纳它们，并认清这么做是在帮助自己，然后立即放下它们。在转换的阶段，我们需要对自己有耐心一点，并欣然接受转换到另一个层次时所觉察到的不安感。

沮丧、困惑、哀伤和焦虑都是我们放下旧有模式的正常症状，它们显示出我们的内心已经产生了转变。我们要接纳并认清这些感觉。无论以身体的动作或声音来表达你的感觉都好，这将有助于释放禁锢已久的情绪。我偏好的表现方式就是戴起拳击手套打沙包，直到筋疲力尽为止。你也可以尖叫、大吼、用棒球棍打枕头（当然，不要伤到任何人或打破任何东西），尽量用力跑步或试试看其他的方法，譬如借着绘画、素描、写作来抒发你不舒服的情绪。表达出这些情绪之后，返回静默中，感觉身体里的能量开始变得流畅而和谐。

另一个释放情绪的好方法，就是和同伴一起做所谓的“理发”技巧。你和同伴一起决定需要花多少时间来表达沮丧、愤怒或哀伤。通常需要花三分钟时间，你可以在这三分钟里充分表达一番，你可以大吼或尖叫（但不要和你的同伴做身体接触），直到彻底发泄为止，同伴不需要做任何事，只要在那儿见证你的表达，结束这个练习后，谢谢同伴并找些安静的时光来分析这个经验。

生殖轮不和谐

生殖轮失去了平衡，可能会有下列的态度与行为：依赖他人的赞同、意见与了解，嫉妒，压抑感觉与否认感觉，抱持者偏见，很容易激动，把所有的事情都看成是针对自己而来的，执著的性态度，以及沉迷于，毒品、食物、尼古丁、酒精、维生素、草药或西药。其他特征包括了：狂热盲信、怀旧思乡、大男人主义的行为，以及强烈的占有欲、强烈的领域感、虔诚奉献、僵固刚直、沉迷于架构和规则，崇拜与认定名流及大师，严重时甚至会亦步亦趋地尾随自己所崇拜的人。

要发展的特质

勇气、纯真、自我牺牲、臣服、诚实、忍耐、信任、放下、伸缩性、从容沉着、平衡以及具有常识。

生殖轮原型

牺牲者、奉献者、殉道者、战士与反抗者。

生殖轮总论

元素：水。

生理：肾上腺、生殖器官、结肠、下背部疼痛、盲肠及膀胱。

意识：欢愉、情绪的表达、创造力以及生产力。

和谐化：诚实、信任、放下、伸缩性、从容沉着、充满希望。

不和谐：否认、嫉妒、罪恶感、依赖感、责怪、怀疑。

神圣真理：彼此尊崇。

圣礼：信仰与神交（跟宇宙意识神圣合体）。

能量内容：伙伴关系（团队精神）。

恐惧：害怕失去控制。

应有的品质：接纳和认识所有的感觉，学习与他人清醒地互动，与支持我们成长的人建立亲近关系，放下有毒的关系。

侧重：竞争式的快乐以掌控性。

自我肯定陈述：“我感觉……”“这样对我很好……”“我放下……”

个案故事：生殖轮

约翰跟我很熟，他和我都长期投入武术研习，我们彼此都非常尊敬对方。他是位黑带五段高手，开办了三家武术馆，是这个领域里的领袖人物以及数个组织的理事长。他年近四十，体形高大，看起来像位保镖。

约翰静静地来到我的办公室，打过招呼后，坐了下来。看着他壮硕的体格，我知道这可不是一次简单截的晤谈。他似乎非常沮丧消沉，这件事显然令他难以承受。我很快就了解了原因。约翰 37 岁，和第二任妻子（也是

一位武术教师）结婚不满一年。“我没办法再做了。”低语，“我没有别人可以求助！”

我大约猜得出他暗示着什么，不过还需要明确的答案。“你是在说阳痿吗？”他点点头，一言不发地瞪着自己的双腿。这件事发生在伟哥带来大革命之前！

我开始挖掘约翰的内心深处，结果浮出来的答案是，由于前妻和他的一位好友有染，于是结束了第一次的婚姻。他没有对任何人提起过妻子与好友的背叛，因为他觉得很难堪。最痛苦的是，他依然定期在武术圈的盛会中看到他们快乐地出双入对。

他的整个世界都颠倒了。每个人都把他看作是迷人的大帅哥、英勇的战士，但他却觉得自己是个受害者。他变得非常依赖他人的看法。后来他和崇拜自己的一名学生结了婚，这么做的基本原因是他不想独自一人生活。他疯狂地做运动、练身体，非常注重自己的体格。愤世嫉俗使他变得极富侵略性而打了好几次架。他开始吸大麻让自己的日子好过一些，每天要喝八到十二罐啤酒。心情好的时候，他多半在回忆过去有多么美好。

探索了他的想法 40 分钟之后，我看着他说道：“约翰，如果你真的想要，你绝对可以走得出来。这可能得花费你一些工夫，不过我确信你做得得到。”

他的眼神一亮，“你真的觉得我可以恢复正常吗？”

“是的，我相信如此。但是你能再回到过去，而且你必须停止逃离当下！”

然后我帮他做肌肉测试，不出所料，他的生殖轮彻底失去了平衡。生殖轮攸关伙伴关系、信任、放下以及接纳真相的能力。我出了一些重要的功课让约翰去做：两个自我肯定陈述再加上大肠经（针对僵固刚直的情绪）与肝经（针对宽恕）的情绪平衡技巧。大肠的穴位在食指的指甲根旁，靠近大拇指的这一侧。肝的穴位在身体右侧，大约是肋骨下方，从中线延伸到侧边之处。

按摩大肠穴位，对生殖轮进行的一般自我肯定陈述：

“我是有弹性的人，而且满怀爱心地接纳与付出。我将持续表达内心深处的感觉。”

按摩肝穴位，针对约翰的案例所作的自我肯定陈述：

“我接纳自己并觉得自己很好，我放下过去、原谅前妻的欺骗行为，而且永远接纳她和我的朋友在一起。”

约翰很讶异我用这么简单的陈述治疗他。他一点都不觉得有什么特别，他预期我应该会用药丸或针灸来治疗他的问题。我向他解释，他所感觉到的问题其实出自于他的头脑，我们所能做的就是更正他的信念。我也向他解释，情绪平衡技巧必须配合轻敲穴位才有效。

我说：“如果你每天运用这个技巧六至八次，效果就像你每天接受我六到八次的针灸治疗一样。我让你进行自我治疗，其实真的是节省你的时间与金钱。”我向他解释这个疗法是找得到的疗法中最具有力量的，我用它治疗恐惧症和情绪创伤，通常有高达 95% 的治愈率。这不仅是我个人的成果，也是我训练出来的治疗师共同累积的平均治愈率。

“把你的处境和每天需要自行注射胰岛素二至五次的糖尿病人比较一下，你会发现不断去找医生或护士，长期回诊下来的花费一定很高。现在糖尿病人已经可以在家自行验血糖，所以省下了很多钱。我给你的处方是尖端的预防医学，它是如此的先进，西方医学还得花数十年才赶得上我们！”——

约翰离开时看起来好多了。接下来的七个星期他都没再和我联络。然后我在一次武术圈的盛会中遇到他，我应邀以贵宾身份出席，发表有关心智与武术的简短演说。“你好吗？”我问道。

“再好也不过了。”他回答。他看起来好得不得了，身体和脸孔都充满了快乐。

“小弟弟好吗？”我打趣道。

“正在加班工作以便赶上进度！”他以典型的大男人术语回答我。

我知道他已经找回了失落的自我。他打电话向我道谢时，我们谈了一下。他说，在练习了五天情绪平衡技巧后，他的性能力和性欲逐渐恢复正常，现在他的性欲比在第一次婚姻期间还强，他感到非常高兴。

脉轮三：太阳神经丛脉轮

太阳神经丛脉轮(Solar Plexus Chakra)位于太阳神经丛部位。此处的意识集中在自我负责以及自尊。建立人脉和学习分辨危险的处境，是求生必备的基本条件。这个脉轮负责对危机和负面情况提出警讯，并负责将较为缓慢的振动频率，譬如组织和食物，转换成较快的振动频率，譬如和精微次元相关的爱、直觉以及自我表达。成长中的婴儿一旦被喂饱了，就能充分享受生之乐趣，随之而来的需求就是发现周遭的环境和探索自我的范围。

与探索的驱力有关的元素是火，火是力量与净化，以及帮助物质转化成能量。第三轮控制了新陈代谢的活动以及身体的吸收同化作用，并维持分解（分解作用）与再生（同化作用）之间的平衡。它控制的生理器官包括：胃、小肠、肝脏、肾脏、脾脏与脊椎的中段。如果错误地运用意志力，此脉轮就会受到损伤。

第三轮攸关我们如何处理自己的生命。借着此脉轮我们学习以超越的方式来运用个人的力量，并选择能够得到成长的方向，来整合人生的课题。多数人都扎根在情感的舒适区里，而不再拓展心灵的成长。有些人发现他们很难在心满意足与毫不费力地活之间作出区别。毫不费力地活是第三个意识层次的显化。即使我们已经拥有一切的物质享受，我们终将面对“接

下来是什么”的问题。我们可以选择心满意足地安住在自己所拥有的一切种，但也可以超脱物质世界，探索未知的领域。一旦面对第三轮的议题，我们就开始主宰自己的前程，不再被动地对事件做出反应。

第三轮最大的阻碍就是要突破“我们是没有创造力”的固执信念。多数人都是在适应或回应外在的势力，而不是通过生命力开拓出自己的道路。我们必须找出或培养内在的力量来创造外在的行动，并停止压抑自己。为了要善用第三轮的创造力，我们必须使自己成为自身存在最大的影响力。同时也要学习回应外在世界时，不失去与自己的联结。

如果外在与内在的现实之间得到了平衡，太阳神经丛的能量就会变得和谐。向内在现实臣服的同时，亦不失去对目标的贯注，要做到这一点，必须时时勤于反省自心。

提升太阳神经丛脉轮的觉知

第三轮最重要的课程就是荣耀自己。为了让我们朝下一个层次的意识演进，第三轮要求我们与内在的感觉保持联结，尊重从直觉里获得的每时每刻的生存信息。第三轮对应着情绪体，通过这个区域，情绪进入了你的肉体自我，我们需要克服的第三轮的障碍包括：

- 不信任自己：无法与自己内在的感觉统一。
- 困在自己的情绪舒适区里，而变得被动或自满。
- 不知道自己真正想要的是什么，而且专注在不想要的东西上面。
- 目标与欲望之间产生了不和谐与不恰当的结合。
- 对自己抱持着负面信念（负面的自我形象）。
- 受到神话、谎言和他人的负面信念影响（例如对于富裕或金钱感到罪恶）。
- 过度谦卑，缺少决断与自豪。
- 恐惧未知、恐惧改变以及害怕受排拒。

太阳神经丛脉轮不和谐

如果第三轮失去了平衡，最典型的态度与行为是：缺乏对他人的同情、变得自私与执著、难以原谅别人、充满偏见、严苛地批评别人、与人保持距离、智性上的傲慢与优越感、心胸狭窄、过度分析以及固着于细节。

要发展的特质

奉献、同情、爱以及开放的心胸。

太阳神经丛脉轮的原型。

律师、科学家、电脑狂、统计学家、外科医生、法官以及教师。

太阳神经丛脉轮总论

元素：火。

生理：胃、小肠、肝脏、胆囊、肾脏、胰脏、脾脏以及脊椎的中段。

意识：自我负责与自我荣耀。

和谐化：原谅、向他人敞开心胸以及认识内在的感觉。

不和谐：被动、冷漠、否认、评断、无助、绝望、偏见、优越感以及执著。

神圣真理：荣耀自己。

圣礼：自我肯定（恩典的一种表达，增加个人的自我价值感与主体性）。

能量控制：个人的力量。

恐惧：恐惧自己没价值或不值得被爱以及害怕受排拒。

应有的品质：不把外面输进来的信息与自我挂钩。

侧重：有条件的爱。

自我肯定陈述：“我能够……”“我准备好要……”“我可以适应来自他人的排拒……”

个案故事：太阳神经丛脉轮

雷是一位 48 岁的法官，因为胃溃疡而来看我。据他的医生说此病与压力有关。雷已经改为做兼差的工作，而且为此感到相当不悦。他的姐姐热切地夸赞我，因为我是个只用草药和自然疗法的医生，所以她力劝弟弟来看诊。雷是个强壮的男人，大约 6 英尺高，从他挺直着背脊端坐在椅中凝视你的方式，就可以感受到他浑身散发的权威性。他使我为自己这辈子犯下的罪过生起了一股强烈的歉疚感！

我试着提出几个问题让雷放松一点，但是他都没有立刻回答，我必须盘问他，他才会吐出只字片语。他回答问题的态度是彻底抽离的仿佛他只是一台分析状况和提供情报的电脑。雷的妻子陪同他来看诊，她是位娇小的金发美女，比她先生更能觉知他的情绪。稍后她告诉我说，先生近来改变很多，开始封闭自己。他一点也不想和朋友们应酬来往，因为他觉得他们很无趣。

我花了 20 分钟寻找线索之后，他的妻子说道：“自从约翰·多伊（译注：法律上对不知真实姓名的男当事人的称呼）一案后，一切都改变了。”约翰·多伊律师以诈欺罪被控。他原本广受敬重，雷在社交场合和他见过几次面，相当同情他。雷被征召审理约翰·多伊律师一案，但是他以私人理由拒绝了。后来约翰·多伊在各层级的法庭中都被判有罪：帮毒品大亨洗钱、税务诈欺等。经过这个案子之后，雷的内心渐渐起了变化，最后导致胃部的病变。

测验显示雷第三轮的能量严重地不和谐，第三轮的乱流通常会导致消化问题：溃疡、胰脏功能失调以及低血糖。我就这个诊断的结果询问雷的

病况，他吐露自己确实有低血糖的症状与消化道问题，这些也从各项检验中得到了证实。

我发现雷年轻时有个非常亲近的好友，他们之间无话不谈。他知道自己不能信任这位好友，然而由于雷个性害羞，难得有社交往来，因此违背了自己的感觉，与此人继续交往下去。后来这位好友背叛了雷的信任，将雷害怕父母知道的一件意外事件告诉了雷的父母。约翰·多伊此人多少令雷联想起这位好友，而再度引发了昔日被背叛的感觉。雷一直压抑他的感觉，从未和任何人分享过这些事！他的第三轮阻塞起因于潜意识的歉疚感，他觉得自己不配当法官，因为连他都无法信任自己。

当第三轮不和谐时，会让我们对自己产生失控的负面信念。然后我们就会开始接受他人的谎言与负面信念，而不再信赖自己的判断。

我很难说服雷。在这种情况下，我宁愿从自我肯定陈述和轻敲穴位下手，因为第三轮已明显诊断出不平衡状态。有时我也佐以花精疗法，花精疗法对我们情绪的影响类似于芳香疗法。他对我的方法半信半疑，但还是决定用一个月的时间试试看我的建议。

我让他复诵以下的自我肯定陈述，同时轻敲他的胰脏与脾脏穴位。（译注：原作者未详细注明胰脏穴位。依照中医的经穴系统，胰脏穴位是关门穴与腹哀穴。）脾脏穴位在身体左侧，沿着女性胸罩下缘往左侧延伸，和腋窝中线直下的交叉点处便是此穴。

按摩胰脏与脾脏穴位，平衡太阳神经丛脉轮的一般自我肯定陈述：

“我尊重自己，我可以轻易与他人打成一片，并能欣赏别人的意见与感觉，同时我一直与自己的内心保持联结。”

针对雷的案例的自我肯定陈述：

“我接纳并爱我自己，我将永远放下我的焦虑、担忧和自我评断。”

四个星期之后雷独自回来复诊，他完全变了一个人。在他回诊的一周前，他就停止服用胃药而恢复了全职工作。他不但觉得好多了，而且重拾昔日的绘画嗜好。雷去探望了约翰·多伊，谈过话后觉得心里舒坦多了。他对我的方法感到非常兴奋，并道歉没有及早信任我的治疗方法。我对他的生理状况完全改变留下了深刻的印象。

“天啊！这玩意儿真的管用。”我心里自言自语着。

脉轮四：心轮

心轮（Anahata）位于我们的胸腔凹陷处，此处的意识集中在爱、和谐以及滋养我们对自己和世间[活动](#)的慈悲心。按照我们一贯的类比，成长中的宝宝现在开始探索外在世界以及活在这个世界里的人们，并且开始和其他孩子产生友谊，此时亲和力与吸引力带来了充满爱的友谊与人际关系。

与心轮有关的元素是风，或者是水与火的结合。心轮控制着心脏，它涵盖了有关爱、承诺、宽恕、热情，以及和谐、生气、憎恨、抛弃、哀伤、苦恼、孤独、后悔、遗憾、相互拖累与自我中心的议题。

许多人认为心轮就是无条件的爱的中枢，然而这并不是真相。无条件的爱是最高层次的德行，我们只能在第七个脉轮，也就是顶轮的层次，发现这个更高层次的能量振动。一心想要付出爱并得到爱的回报，这是许多人会心碎的原因：他们付出了爱，并期待着未来能得到快乐。然而在真实的人生中，情爱关系里总有许多颠簸、岔道和路障有待克服。这些爱的习题对我们的成长是极其重要的。

对于**心灵成长**来说，承诺及婚姻是非常重要的，因为有了承诺及清楚的心灵目标，我们才能走过颠簸而快速地成长。紧握着过去的负向情绪，无论是对别人或自己，或者刻意造成他人的痛苦，都会耗竭身体的生命力。恐惧是摧毁心轮的爱与和谐的力量之一，敌意则是引一个主要的摧毁能量。开发爱的能量，将会减少对承诺、孤独、背叛和脆弱无助的恐惧。

心轮的潜力直接与我们爱自己的程度成正比，爱自己使我们更为开放地接纳和付出爱与温暖。缺少自尊非常不利于我们的存在与心灵成长，这会使我们发展出自认毫无价值又不可爱的负面信念；建立自尊及亲密的能力，对于心灵成长是很重要的。要达到再教育的目的，我们必须格外留意自己在爱这件事上如何欺骗了自己，但我们要如何做才能转化这种行径？

心轮振动出来的能量，持续地导引我们评估自身的信念与正直廉洁的程度。接受任何缺少廉耻心的人或事物到生活当中，都会污染自己的心灵与身体。

提升心轮的觉知

心轮位于上下七个脉轮的正中央，是身体的枢纽。它是第一个高振动频率的脉轮，对应着较高层次的意识。它既是从身体到灵性层次的转化之桥，也是有待发现的反物质蓝图的形成力量。心轮塑造了我们老化的方式。

如果低层与高层的脉轮之间没有联结，我们就可能将重心完全摆在生理上或完全摆在灵性上面，我们经常看到许多所谓的修行人完全疏离身体，把全副心思专注在灵修上。

人类的天性本是能够接纳并付出爱的。心轮最具威力的动能就是纯粹的爱。真正爱一个人，意味着接纳并珍惜对方的本来面目，而不是这个人必须为了取悦你而改变自己。是否该强迫你所爱的人改变自己，并不是由你来决定的，即使你认为对方应该做出更好的决定，你仍然要支持他或她。像这一类的爱，基本上必须有开放而坦诚的沟通。

爱是一种承诺，而不是自然会发生的事。人类的天性是逃避挑战，而不是面对挑战。然而爱是充满着挑战的，它要求我们拥有强健的第三轮；你必须好好尊重自己，知道自己的能力和范围以及准备前进到什么程度。不知

道自己的极限以及不尊重自己，会使你失去你的身份认同和放弃了你的快乐。

心轮是宽恕中枢，保持开放与祥和之心的最佳办法，就是滋养我们宽恕的能力。尽可能地经常这么去做，同时不跟自我失去联结。你永远不可能宽恕得过了头。

心灵成长是个过程，我们从其中逐渐觉知到本身的创造力，并且对自己的内在美有了更深的认识。爱、喜悦、和谐与祥和都是造物主表达爱的方式，而我们也有能力成为它的管道。这只有在我们愿意并能够敞开心扉的时候，才有可能发生。

心轮不和谐

心轮失去平衡最典型的征兆就是：执著、愤怒、贪婪、利己主义、缺乏绝断力、过度自我保护、做白日梦、不客观、总是在寻求更好或更美的事物、重视外表甚于内涵、情绪不稳定、怀疑以及情绪多变。

要发展的品质

自尊、从容沉着、自我控制、纯粹洁净、利他主义、更平衡、更明确。

心轮的原型

艺术家、谈判家、画家、演员。

心轮总论

元素：风（火与水）。

生理：肺脏、心脏及胸腺。

意识：爱、慈悲及喜悦。

和谐化：体谅、快乐、自我接纳以及有活下去的理由。

不和谐：后悔、依赖、难过、哀伤、试图满足别人的期望、无动于衷以及被抛弃感。

神圣的真理：爱是神圣的力量。

圣礼：圣婚（尊崇爱的基本需求，照顾好自己，以便能全心全意去爱另一个人）。

能量内容：情绪的力量。

恐惧：恐惧承诺、恐惧背叛、恐惧孤独、害怕自己脆弱无助，以及害怕跟随自己的心声。

应有的品质：接纳别人的本来面目，不试图改变对方。

侧重：朝着无条件的爱而努力。

自我肯定陈述：“我爱他或她的模样……”“我值得被爱……”“我应当得到……”

个案故事：心轮

桑德拉看着我，大大的蓝眼睛等待着我的反应。她告诉我六年前她曾经是一名妓女，她已经习惯了人们的震惊、厌恶或其他排拒的反应。我认识她已有两年之久，那时她开始参加我的研习营，她努力学习，很想成为一名健康医疗人员。

我在回答她问题之前稍稍停顿了片刻。我一点都不吃惊，事实上，我一直觉得她的周遭散发着一股奇特的能量，仿佛她并不属于这群一起研究另类医学的人。现在我终于明白这股能量是什么了，而某些事也变得有道理了。（举例来说，她的穿着打扮刻意遮掩了女性气息，她在团体治疗课程中总是非常安静，而且明显地不自在。）就我所知她没有任何朋友。“我有个朋友，以前也是妓女。”我说，“我想你们俩应该互相认识一下。她目前正在求学，也想成为按摩治疗师，或许你们可以互相打气。”

她似乎松了一口气，因为我的反应不像那些发现她过去真相的人一般。事实上她来找我是为了她的哮喘问题，她一直在使用吸入喷雾器与各种化学药物，帮助她发病时呼吸能顺畅一点。可是最近她的病况更严重了，医生劝她别再养宠物，她对屋内的灰尘、牛奶、花粉、香水、抗生素、猫、狗和鸟类过敏。

我在桑德拉身上做了一系列的测试，发现她的哮喘有潜在原因。哮喘困扰她已有八年之久，并使得她终止了工作。然而我最感意外的是，她的能量体里特别衰弱的一环就是她的心轮。针对她的弱点，我进一步追问了一些问题之后，她道出了父亲家族那边的一位叔叔，在她年幼时住进她家里，不断地对她性骚扰，从五岁起一直持续了七年之久。她 17 岁时又曾经两度遭到强暴，她 19 岁时男朋友更强迫她卖淫。

难怪她会对男人表现出愤怒之意。如今她和一位女同志发展出恋情，两人交往了一年之久。她说她觉得很快乐，也有安全感，但是害怕告诉母亲实情。她的伴侣年纪不小了，几乎是桑德拉母亲的年纪。显然敌意损害到心轮，而不宽恕只会火上浇油。在桑德拉的个案例子里，还牵扯到缺乏自我价值的问题，以及因他人对她的评断而感觉自己不值得尊敬。

她变成了老烟枪，喝大量的烈酒，平均每天要喝一瓶到一瓶半之间。她还告诉我，其实她很想成为舞者或演员，却因为环境逼人，很早就放弃了这个梦想。我告诉她，她的哮喘是心理问题引发的，她的过敏症也是如此。

“你的哮喘和过敏都是相同的原因引起的。不过你的哮喘和过敏无关，这点许多医生都告诉过你了。”我向她解析，她的过敏其实是排拒她不认为自己值得获得的事物。她对屋内灰尘的过敏显示她并不值得住在目前的这栋好房子里（她存钱买了一栋高级社区里的好房子）；对牛奶过敏显示对母亲的排拒（她预期母亲会拒绝她）；对花粉过敏显示对花朵的排拒（花象征着男人的浪漫关注）；对香水过敏乃是排拒她自己的一项证据（做妓

女的时候，她固定使用香水来净化那些男人所带来的不洁之感）；而抗生素则是能够救命的药（她的生命不值得去救）。桑德拉很爱她的猫和狗，可是潜意识里她并不相信自己值得拥有宠物。鸟类是鸽子的象征，代表爱与和平，这两种也是她不觉得自己值得拥有的品质。

我对她说：“如果我的过敏学教授听到我今天对你说的话，他会气得自杀，不过这些真的是我的测试所显示的结果。事实上这都是好消息，如果你可以爱自己，你所有的症状很可能消失不见！”

桑德拉对于我的诊断和预测非常满意，有点等不及想开始进行她的治疗。我给了她下面两则自我肯定陈述，并要求她在未来六周里每天练习八至十次，同时要一边轻敲肺部穴位，此穴位于大拇指指甲根的内侧。她同时也接受了顺势疗法与草药治疗，来帮助身体清除掉多年来因吸入药剂和类固醇所累积的毒素。

轻敲肺脏穴位，平衡心轮的一般自我肯定陈述：

“我深爱并敬重自己，我值得接受大量的爱，我将永远宽恕所有伤害过我的人。”

针对桑德拉案例的自我肯定陈述：

“我接纳并且爱眼前的自己以及自己的过去，我原谅自己一生所吸引来的一切。”

六个星期后我再度看到桑德拉。她治疗了两周之后开始停用喷雾器并戒了烟，而且只发作过一回哮喘。她已经知道自己是何发病的，而且有能力放下那些感觉。桑德拉决定将自己的一切都告诉母亲，并急于知道她的反应。我告诉桑德拉继续做自我肯定陈述练习，直到她的种种症状彻底消失为止。

两个月后我在一个研习营里遇到她，桑德拉告诉我她有三个星期没发病了。桑德拉的母亲非常支持女儿。从她向母亲吐露一切至今，已经过了三个星期的时光。纯粹是巧合吗？

脉轮五：喉轮

喉轮（Vishuddha）位于脖子前方的根部，它负责沟通和表达我们的创造力。此处的意识主要是将内在的自我表现于外在世界，因此它联结了自我感与外在世界。与其他人有了联结的关系之后，四处探索的小孩越来越需要表达最私密的感受，他开始能清楚而真实地认清自己的界线，也开始对自己的身份产生认同。喉轮这个部位是身体不同频率的能量汇集与具体化的中枢。

与喉轮有关的元素是声音和乙太。（乙太是水、风和火元素的结合。）乙太代表了极为精细的电磁场。喉轮是心轮的情感能量以及眉心轮的心智能量的焦点，它的能量是经由意志力所选择的自我表达与真相组合成的。

喉轮平衡的时候，心智是明晰的、有耐心的、正义的、尊严的、体谅的、睿智的、奉献的、审慎的，而表达出来的话语是清晰明白的。

我们所做的每个选择都是情绪和心智（大脑的左、右半叶）之间平衡后的结果。一旦情感和心智之间出现了挣扎，喉轮就会不和谐。长期的不和谐可能导致生理上的疾病，像喉咙、甲状腺、嘴、下巴、牙齿、口腔、副甲状腺、气管、颈部和下视丘等部位的问题。

通过表达内在世界的真相，我们将不想要或不和谐的能量导出体外，使我们自己与环境调和一致。借着把情感、想法、感觉及直觉跟外在世界调和，我们可以不断监控自己表达的效果以及从环境接收到的各种反应。在这个过程中，我们也可以塑造环境，使它和谐。我们借着看、听、感觉和感受接收到的信息，就是我们自我表达的基础，这样的交互作用非常类似雷达系统扫描环境时能同时接收多层信息。

我们生活里的每个领域，尤其是疾病与健康，都直接受到业报的影响。我们的种种选择以及如何作出这些选择，则启动了业报。澄澈与智慧是真正的权威之基础，当眉心轮的真理与心轮的爱调和时，就能通过喉轮表达出权威见解。

提升喉轮的觉知

沟通就是信息的交换。有趣的是，人们虽然可以选择声调和个性来操纵自己所使用的话语，却无法彻底操纵声音里非语言的微细部分。我们的天线总是会接收到压力、不信任以及某人在说谎的事实，即使我们并未有意识地觉知到。沟通同时有助于组织自己的想法和感觉，继而创造出了分明的智慧。表里一致的沟通，指的是非语言以及语言的部分都发出相同的信息。

若想有效地沟通，接收者必须检查自己是否完全了解了收到的信息，而发送者也必须检查接收者是否真的收到了信息。如果我们正进行着内在对话，而没有抱持中立或公正旁观的态度，就会使沟通变得模糊不清，而且没有效率、经常导致误解。或者当我们注意到对方并没有给予适当的注意，而我们仍执意继续说下去，那就会困在功能失常的模式里。

只要能诚实地表达自我，我们就是在对准内在的调波，而释放了本身的压力。畅销书《与神对话》(Conversations with God)系列的作者尼尔·唐纳德·瓦尔施，在他的新闻稿中写道：“真诚地自我表达，我们才不至于出卖自己。无法忠实地表达自我，会让我们在身体中制造出更多的紧张，并因而失去能量。不尊重真相的坏处就是害了自己，更糟的是，对方在乙太的层次已经知道了真相，也可以感受到我们的紧绷与不和谐。

多数人所犯的错，都是缓慢而微细地逐渐形成的。为了不伤到任何人，你在这儿放弃了一点，在那儿妥协了一些，然后稍微做一点改变修饰，就这样吞下了事实。这一切都是非常细微的，从来不是什么大不了的伤害。

然而某天你一觉醒来，却发现自己再也不是原来的那个人了。你停止上跳舞课，因为另有要事；你不再读任何书，而改看录影带；你不再去健身房，因为没有时间；你放弃了探索自我的喜悦，而变成了好脾气的、体重过重的、懒惰的家伙，而你的朋友都非常同情你的伴侣。

如果我们忘记了自己是谁，那么心灵上和能量上就会变得营养不良、停止发展，迟早会失去本来拥有的欢愉、兴奋、温柔和温暖。在我们的内心深处，我们将持续地渴望活出真理以及年轻时的诚直不阿，因此光是继续玩谋生的游戏是不够的。平衡的喉轮永远不会容许这样的妥协。我们必须继续寻找种种方式来欢欣地表达自我，展现出我们的感恩。跳舞、绘画、走路、弹奏音乐、写诗以及各种艺术创作，都是自我表现创意的方式。

喉轮的不和谐

喉轮失去平衡最典型的态度与行为是：孤立、保留信息、扭曲事实、心不在焉、重心摆在自己身上、总是忙碌不已、被细节主宰、操纵以及挑拨离间。

要发展的特质

忍耐、奉献、精确以及同情。

喉轮的原型

技术人员、企划案承办人、监督、经理以及教练。

喉轮总论

元素：声音与乙太。

生理：喉咙、甲状腺 颈部、肩膀、食道、嘴、下巴、牙齿、口腔、副甲状腺、气管以及下视丘。

意识：表达内在的感觉、创造力、现实以及和别人沟通。

和谐化：尊敬、开放及成熟的沟通。

不和谐：退缩、惩罚以及压抑情绪。

神圣的真理：个人意志臣服于神圣意志。

圣礼：告解（洗涤心灵中的负面意向）。

能量内容：意志的力量。

恐惧：伤害别人。

应有的品质：，保持诚实，即使这是令人痛苦的事。

侧重：找到不同的方式来表达你的创造力。

自我肯定陈述：“我说……”“这样对别人和我都很好……”“这样做对我很健康……”

个案故事：喉轮

检视我的病例档案，我发现关于喉轮问题的案例远多于其他脉轮。多数人都太想妥协，而在沟通的过程中不够诚实。我们自以为这是为了避免伤害别人的感情，其实是害怕因本身所说的话而受到排拒。另一个原因是我们并不总是心口一致的，而不一致是很容易测试与辨识出来的，就像从声音分析里可以测出压力的种种模式一样。每当我们说的并非事实、或只是部分的事实，我们就会给喉轮带来压力。

某回我参加朋友西蒙主办的宴会，场面十分热闹，来了许多朋友、同事和客户。沃尔特走到我身边：“罗伊，你有时间吗？”他问。我知道他不对劲，因为他前额流着冷汗，脸色苍白，瞳仁缩小。我们一起走进西蒙用来当办公室的房间。

沃尔特是一家中型企业的富裕经理人。以 52 岁的年龄来说，他看起来年轻多了。我在我的研习营里结识了他，很欣赏他的幽默与积极。他说他刚刚突然在颞骨区域感到一阵尖锐的疼痛，痛得难以忍受，简直不知如何是好。他可以前往医院急诊室拿止痛药，但是他决定先请教我，看着那是否是最明智的做法。“先让我检查一下，看看能不能找出蛛丝马迹。”我回应道，并快速地做了肌肉测试。结果出乎我的意料之外，他的喉轮竟然有阻塞的情况。

经过一番探索，我们找到了原因：他对我们共同的朋友西蒙感到愤怒。西蒙几个月前答应让他参与新事业的投资，而他有好一阵子没听到那件案子的状况，以为一切都在掌握中。今晚他来参加宴会，却发现新的投资案已经开始进行，而且颇为成功，只是他不包括在内。沃尔特非常生气。

一听到这个消息，沃尔特转身回到起居室而遇到了西蒙。西蒙问他近况如何，沃尔特以一般的礼貌态度寒暄了一番：“托福！今天的宴会很成功……”他没办法谈起那件事，觉得很不舒服。15 分钟之后，他的剧烈疼痛发作了。

为了缓和痛苦，我立刻以情绪平衡技巧治疗沃尔特，十分钟后他的疼痛彻底消失了。沃尔特感到非常惊讶。

然后我要他找出什么样的模式会带给他喉轮上的压力。我们发现他的喉咙固定会在冬天发炎，因此他非常小心地保护它，即使在夏天也总是围着围巾。他同时也诊断出有甲状腺分泌不足问题，因而服用合成的甲状腺素加以治疗。我最后发现的是，他有复发性的颈部疼痛及肩膀酸痛。

我说他的症状是由于喉轮的慢性压力所引起的，而我怀疑他无法对人完全坦诚。他的反应相当有趣：“这绝对不是真的！”他说，接着他发现自己说了谎而哈哈大笑。“我想你是对的。”我们的目光交会，他再度笑了，因为他刚刚又说了第二个谎。“好吧，我承认，有时我确实有困难说出真正的想法！”

“有时？”我问道，然后再度凝视着他。

他垂下视线，明显地变得很不自在。我的印象是，他似乎头一次试图说出自己的感觉，他脱口而出：“事实上你是对的。我从来没说出过我的真心话！”他发出了一声叹息，继续盯着地面，完全陷入自己的沉思中。

我告诉他我非常同情他，因为这也是我曾经挣扎奋斗多年的问题。我把它当成该优先处理的问题，从那天之后我生活中的压力大为减轻。的确，这一路上我失去了一些朋友，不过这是值得的。我告诉他说：“我可以帮助你，如果你答应说实话。”

他同意了。我给了他下列的自我肯定陈述，每天在家至少练习六次，做六到八个星期，同时要按摩三焦经的穴位。它位于手背上，在指关节到腕关节间、无名指与小指间的凹陷处。

按摩三焦经穴位，平衡喉轮的一般自我肯定陈述：

“我诚实地表达我的想法与感觉，而且我忠于自己和他人，从现在直到永远。”

沃尔特刚开始练习这个一般的自我肯定陈述时，结结巴巴没办法说出整个句子，练习了三次之后，第四次才能流利地说出。

两个星期后，我在一次晚间演讲中遇到沃尔特，中场休息时他走到台前向我道谢。“我感觉好极了，简直是个奇迹。”他说，“你知道最棒的是什么吗？这比我预期的要容易多了！”他告诉我，他和妻子之间的关系因为他现在已能表达各种情绪而得到改善，整个办公室里的气氛也比以前好多了。

有片刻的时间，我希望所有的个案都能这么单纯就好了。在运用情绪平衡技巧五年之后，我的经验是它真的能使一切都变得简单起来，而且能加速任何慢性疾病的痊愈过程。沃尔特的例子说明了真诚面对自我并尊崇内心最深的感觉有多么重要。

脉轮六：眉心轮

眉心轮（Ajna）位于双眉中央，是直觉坐落的位置或所谓的第三眼，它容许我们表达和确认我们的梦想以及想象。这是肉身内的最后一个脉轮，而且是最为人知的与心灵品质及灵性有关的脉轮。此脉轮能表达出我们的洞见以及联结无条件的宇宙之爱。内分泌腺体联结到眉心轮的是脑下垂体，打通了的眉心轮使我们能看见能量与振动，而迈向千里眼之境。

眉心轮的作用是调和我们的选择与我们到世间投生的理由。我们每一个人来到世间，都是要亲身体验如何处理某些特殊的情境，一旦学会了这些教训，我们就可以不再因需要而创造出相同的模式。根据卡罗琳·密斯的说法，喉轮帮助我们借着意志力发展而趋近成熟：从部落文明的观点来看，周遭的任何人、事都对你有影响力；接下来的发展则是，只有你可以影响你自己；最后你会发现，只有和造物主的意志调成同步，才是真正的权威之见（与第六轮的开发有关）。

眉心轮与喉轮一旦结合起来，我们就能回到内在的核心，专注在自己的道路上。眉心轮同时也帮助我们吸引自己所需要的情境，以持续提升心灵的层次。最终的目标永远是解决我们的旧问题，并继续向前进。通过眉心轮的意识，我们可以更清晰地观察一切而看到事物的真相；我们也会在创造视觉影像时变得更有效率。我们多数人的日常经验都缺少明晰度，这是因为过去的种种投射在目前的真相之上。在这种情况下，我们基于偏见而做出反应，仿佛自己仍处在旧有的情境里，由于放不下这些受制的认知模式，我们才继续重复旧有的模式而没有任何进展。

心灵成长最重要的一步就是成为中立的观察者。我们可以学习不带偏见地自我观察，并作出有助于心灵成长的决定。通过眉心轮与顶轮的共同运作我们得到了启发，并且和更高层次的知识取得联系。这种能量可以在我们的生活中显现出来。

不论我们是利用智识心来与我们的感觉分开，或是运用智识来造作，都是在摧毁人类与地球，制造出恶业。眉心轮是我们根植于灵性涵养所显现出来的慧心，它可以避免落入上述的陷阱。

提升眉心轮的觉知

眉心轮的直觉乃是属灵的智慧，也是灵感与创意的基础。如果一直强调日常生活中的逻辑和分析，我们会压抑属灵的智慧。多数人害怕静默，因为在静默中他们将面对内心喋喋不休的杂念。这是多年的压抑所造成的结果。可是打开电视、收音机或音响，并不是解决之道。

我们不该迫使心智沉默下来，而是要借着诉说让它自然安静下来。这就是静坐的力量介入的时刻。静坐帮助我们镇定心智活动，让我们与各种思想的发源地——空当，联结起来。处在空当中的静默时刻，里面存在着无限的可能性。进入这空当，我们可以毫不费力地从集体的能量场中取得信息。在那儿一切都有可能，我们可以一瞥无限与永恒。这是我们与心灵保持联结的方式。心灵为我们做所有的工作，它收集信息，让人们进入我们的生活中。

我们所做的选择乃是供心灵成长的业报燃料。我们一旦放下过去的问题，往往会以哀伤的方式表现出来。哀伤就是能量的停滞，它会使我们的振动缓慢下来。经由认清哀伤并让哀伤自行表达出来，我们就能够做出新的行动。如果我们不这么做，便有抑郁之虞。

静默就是所有的答案。通过练习静坐和观想，我们可以更深更广地发展本身的创造力。

眉心轮不和谐

眉心轮失去平衡所显现的最典型的迹象，包括：占有欲、执著、愤怒、受伤害、不名誉以及漠不关心（例如“多数人都无精打采”），还有执迷

于知识的累积。其他症状则可能是：负向、自卑感、自艾自怜、抑郁以及不满意自己的表现或成就。

要发展的特质

无条件的爱、慈悲心、放下自我的驱策力、利他主义。

眉心轮的原型

具有魅力的领袖、哲学家、慈善家、梦想家、仲裁者。

眉心轮总论

元素：光。

生理：脑下垂体、眼睛以及鼻窦。

意识：联结宇宙真理（直观智慧）。

和谐化：信任我们的直觉、追随我们的洞见、认识我们的宇宙之爱以及花时间静坐。

不和谐：执著、贪婪、不诚实、不联结我们的感觉与直觉、不想创造出静默的时段。

神圣真理：只依循真理。

圣礼：神职授任礼（不二的洞见与智慧能带领我们帮助他人，为了个人的服务之路而做出牺牲）。

能量内容：心的力量。

恐惧：害怕全然臣服。

应有的品质：和心中的空档联结。

侧重：学习无条件的快乐。

自我肯定陈述：“我知道……”“这对我有可能……”

个案故事：眉心轮

苏珊一点也不快乐，事实上她非常沮丧。她是某知名杂志的记者，一周前才访问过我，当时她告诉我说，她有复发性的头痛以及鼻窦炎，而我提供了一些帮助。她是一位四十出头的神经质女性，还是个老烟枪。她讲话很快，在静默时极不自在。她喜欢开玩笑，尤其擅长拿自己来打趣。

苏珊沮丧的原因是因为我告诉她说，她的头痛只是想要逃避责任和赢得注意的一种方法。她强辩自己才不在乎别人的关心，而且受够了人们老是说她没办法和自己的情感联结。我并没有向她提到她的情绪，所以她必然猜出我接下来要说的话。

我停下来让她诉说，但是我很想告诉她，她的体内储存了一大堆的愤怒。我深陷在这个想法时却听到她说：“我知道你认为我的心里有一大堆愤怒，可是你又能怎样？”她再度说中了我的想法，我花了几分钟才明白，她甚

至可以在我还没想完之前就读出我的心思。我给她做了测试，发现她的主题是眉心轮的能量完全紊乱。

我询问苏珊有关她的童年情况，她开始谈起在印尼的童年。在人群里的她从来没有自在过，因为她能够看见“东西”，她可以看见环绕人们身上的灵光，可是自从她梦见母亲即将因车祸丧生，不久之后这份能力就消失了。那时她七岁，做完梦的第二天她要求母亲留在家里，母亲笑着告诉她别傻了。当天她的母亲就过世了。很快的，他们全家搬回了荷兰，她从此把自己封闭起来，不再接收类似的信息。大约 35 年前这一家人搬回荷兰之后，她就一直为头痛所苦。

我向她解释她有非常敏锐的眉心轮，可是由于她不认识自己的直觉，而替自己制造了生理上的疾病。这解释了她面对静默的方式，她总是宁愿说话或听音乐，借着一根又一根的抽烟，刻意压抑住内心深处的感觉。苏珊总是注意别人而非自己，这种特质帮助她成为记者，这样她就永远不会成为别人瞩目的焦点了。她在情感关系上出现问题的原因，乃是她因为充满了占有欲、执著与依赖。她时常觉得焦虑恐惧，最终和她交往的男人总是再也无法应付而离去。

我的诊断令她不知所措。“你是怎么知道这一切的？”她追问。

“我也是利用眉心轮来接收这些信息的，”我说，“当你静下来时，你也可以办得到。”

她开始告诉我说，在采访进行中她常常会知道一些她不可能知道的事，但她永远无法向受访者解释为什么她会提出一些特别的问题。

我告诉她说，她可以让自己的情绪平衡下来，从倾听内心的声音与信任之中得到更多的助益：“如果你这么做，就会找到更多的平静和快乐。”我给了苏珊一个每天练习的自我肯定陈述，并要求她轻敲任脉的穴位，四个星期后再来回诊。我同时建议她参加原始梵音静坐(Primordial Sound Meditations)——这是由迪帕克·乔普拉博士引进西方的持咒静坐修炼系统。任脉的穴位在下嘴唇的下方，就在上唇与下巴中间连成一线的上 1/3 与下 2/3 的交会处。

轻敲任脉针灸点，平衡眉心轮的一般自我肯定陈述：

“我完全信任我的直觉与洞见，并且接受我的直观智慧，我爱我眼前的自己，直到永远。”

苏珊对所有的改变非常满意，四周后她拿着报道我的最新一期杂志来见我，她的情况好多了，内心终于镇静了下来，并且在持咒静坐团体中交到了一些新朋友。她同时也在写一篇有关静坐与乔普拉博士的报道。苏珊的头痛大致消失了，鼻窦炎仍然令她烦厌，但症状减轻了许多。

大约三个月后我再度和她谈话时，苏珊变成了截然不同的一个人。她戒了烟，不再需要靠静坐解决鼻窦炎和头痛问题，虽然偶尔会感觉到这些症

状，但是都能正确地找出被压抑的情绪，并且让其平衡。她非常快乐，看起来年轻了五岁。

脉轮七：顶轮

顶轮(Sahasrara)位于头顶中央，连接着宇宙能量。这个脉轮是空性的全息投影，它并不存在于真实的肉身里。它位于从肉体转化到灵体——体外的空间——的那一点上。顶轮是意向和创造的综合能量。它是物质的创造者和毁灭者，直接影响到创造蓝图——反物质。

顶轮是灵感、灵性和献身信仰的脉轮，它信任生命不可毁坏的力量。它攸关于价值观、勇气、天生的领导力、博爱、彻底坦诚、影响物质的力量、解释复杂心灵现象的能力、保持不批判与慈悲，以及能看出较广大的模式的能力。

顶轮教导我们如何活在当下，并借着宽恕他人和自己来释放过去。借由自己的创伤经验而发现个中意义，我们可以放下伤害与未解决的情绪。我们从顶轮学习到如何改变与了解能量，如何臣服与信任，如何受到启示与激励，并且致力于自己的人生使命。借着清醒的评断与思考，我们不再对恶性循环的模式付出能量，而能超越自我设定的限制。

顶轮让我们专注在自己的责任上，并且在推诿责任时警惕我们。顶轮让人们突破父母的教育、社会与文化的限制以及地缘的限制，并且获得自由。与心灵联结使我们能够认清自己的错误，即使我们是在家庭与文化的有害风俗习惯下长大的，也具备这份能力。我们不需要任何外在知识，一切的智慧都是本自具足的，我们只需要让这股能量流遍我们体内就足够了。举例来说，我们可以单纯地接受那些宗教教条而不受制于它们，更可以直接与神的源头联结。

如果我们忽略了真实的自我，就会接收到重复的警告与讯号，随着时间此一信息会越来越强，迟早我们会被迫面对这些问题。善用顶轮的力量，我们可以释放负向信念，以强有力的观想和肯定加以取代，不过我们仍应警惕，以便察觉无意间所忽略的任何事会造成妨碍的信念。

提升顶轮的觉知

顶轮的意识整合了臣服与创造的二元对立性（译注：亦即放下和自由意志的二元对立性）。处在这个意识层次，我们会进展到毫不费力的显化境界，也就是所谓的悉地意识。悉地意识是全然觉知的状态，在生起创造的企图到将它物质化的过程中，我们绝无怀疑也毫不迟疑。我们处在最终的存在状态，毫不费力而且立即进行创造。在这个状态里，我们与无条件的快乐联结在一起。这个层次的意识并不通过心智运作而产生影响力，它的运作是通过反物质而完成的，事实上，心智的活动通常是体验这个境界的最大障碍。

借由静默与灵修练习，我们可以得到越来越多的悉地意识。顶轮掌握了完美的觉知，那是一种内在的洞见，你可以借着它和宇宙能量调成同步。悉地意识与纯然的喜悦(manda)状态有关，譬如我们静静地观赏着日出或彩虹，或是把刚诞生的新生儿抱在怀里，那一刻我们可能会尝到一股纯然的喜悦感，然而这股至上的喜悦是一直存在于顶轮的。

我们在心灵上要得到发展与成长，永远不该忽略了基础，我们必须好好地照料自己的肉身与根本需求。滋养你的身体和你自己，这样才不会在修心时分了神。为了心灵成长必须放弃所有的物质享受，过着苦行禁欲的生活，这种想法是不正确的，这样的做法只有在我们过度执著并陷溺在物质享乐中难以自拔时，才有帮助。

顶轮的不和谐

一旦顶轮失去平衡，最典型的迹象是：骄傲、野心、傲慢、权力游戏、抑郁、冷漠、易怒、不耐烦、退缩、孤立、需要控制一切、严苛、失眠以及困惑。

要发展的特质

柔软、同情、关怀他人、耐心以及身为领导者必须具备的柔软易感。

顶轮的原型

将军、权威人士、领导者、董事长、执行长以及征服者。

顶轮总论

元素：思想。

生理：松果腺体。

意识：悉地意识：流畅无阻、无条件的快乐、毫不费力。

和谐化：真理、慈悲、无条件的爱与宽恕。

不和谐：执著于过去或未来、不诚实、漠不关心、恨意、压迫性与敌意。

神圣真理：活在当下。

圣礼：最终的涂油礼（完成了日常生活中每日当行的未竟之事，故而能够活在当下）。

能量内容：心灵的连接器。

恐惧：失去焦点。

应有的品质：同步性——充满意义的巧合。静坐是与神性联结的要点。

侧重：把显化的细节留给宇宙。

自我肯定陈述：“我是……”“我是平衡的，现在并持续下去……”我创造……“我显化……”

个案故事：顶轮

为了取得走炭火指导老师的证书，我参加了由佩姬·迪伦(Peggy Dylan)在瑞士主持的研习营。迪伦女士是美国走炭火运动的创始者之一，她带给我非常深刻的印象，是我长久以来所见过的最为诚挚的属灵人物之一。她与宇宙力量的奇妙联结是显而易见的，每天我们到户外静坐时，老鹰就会聚集在她的身边。

在研习营中，一位名叫特雷莎的学员在上完重生课之后，变得十分困惑。重生是一种特殊的呼吸技巧，能够在短短的几分钟内，使你和最深处的情绪创伤联结。她看起来非常困惑，一再重复着同样的句子：“我不想死，我不想死！”我给她做了肌肉测验，发现她的顶轮能量不和谐。这种情况之所以会浮现，是因为她看到了自己前世的经验。稍后她告诉我说，好几个世纪之前她曾经是埃及的高阶祭司，却惨死在敌对教派人士的手下。

特雷莎是个非常可爱而温和的人，而且相当具有领袖魅力。她在欧洲各地主持女性灵修课程。过去 20 年来她持续地静坐与灵修。

我着手治疗她的顶轮，按摩她的穴道，并且把我的心念和她的能量调成同步。十五分钟后，她平静了下来，眼神也回复了正常。她谢谢我的帮助并告诉我说，这段时间她脱离了肉身，重新进入她认为的前世生活里，但是发现自己仍然无法放下苦恼。她说我的能量非常平静，所以能帮助她重新回到那个现实里。

她告诉我有时她会为抑郁沮丧所苦，尤其在冬天更常发生（这显示了与顶轮有关的松果腺体的弱点）。她也经历过不想与人相处的阶段。在那个阶段里，她曾经到森林隐居过，她一心只想静坐，有时长达三到四个星期。

以下是她所接收到的自我肯定陈述。督脉穴道位于鼻子与上唇中间连成一线的上 1/3 与下 2/3 的交会处，任脉的穴道位于上唇与下巴中间连成一线的上 1/3 与下 2/3 的交会处。

轻敲督脉与任脉穴位，平衡顶轮的一般自我肯定陈述：

“我与神性及无条件的爱彻底联结，并且在我存在的所有层次上达到完全的平衡，从现在开始并持续下去。”

我们继续保持联络，从那天之后，特雷莎没有再犯过抑郁症或其他毛病，像她这样只有顶轮紊乱的例子，可以说是极难见到的。

情绪平衡与脉轮

一种新的科学与治疗方式诞生了，那就是结合各个脉轮巨大无比的能量以及古老的针灸体系，帮助我们改变受制的种种模式。就我个人的了解，这个方法在另类疗法中是很特殊的。身为医疗人员，我可以证明借由情绪平衡技巧确实能加速疗愈。稍后在本书里我将重复每个脉轮的自我肯定陈述，你可以利用它们来发展出无限的潜能。

如果你仔细阅读了本章，可能已经将某些洞见纳入自己的人格中。有些读者或许已经辨识出自己需要解决的领域与问题。也许有一个以上的脉轮需要治疗。你可以选择逐一治疗或是同时治疗这些脉轮。一旦专注在某个自我肯定陈述，你就是和相关的脉轮联结在一起，而以能够调和它的方式与它联结，并支持你与生俱来的疗愈智慧。

在做自我肯定陈述练习时，最好一边轻敲或按压前面所指出的穴位，这会使你的感觉变得截然不同。当人们做自我肯定陈述练习时，通常会遭遇潜意识心的负向机制的抵抗。由于表里不一而导致了能量上的压力以及气脉的阻塞，我们一轻敲，就会让能量流动起来而再度感觉到祥和。这就是情绪平衡技巧的秘诀。

接下来有更多的好消息：你不可能因为情绪平衡技巧而在脉轮上做了过度的治疗。你不可能做错，因为这些自我肯定陈述只是你传送给大脑的正向信息罢了。

现在你可以从我说过的七个相关的故事中，选出你偏好的自我肯定陈述，然后重复地将它说出来，直到累了为止。你每天只需要重复其中的一个肯定陈述，次数是两次或多次由你决定。你所做的这些事都会帮助你痊愈。

请记住：唯一存在的时间就是当下这一刻。

如果要治疗一个以上的脉轮，最合乎逻辑的方式就是从最低频率的脉轮开始进行，然后再循序处理较高频率的脉轮。所以你通常会从海底轮开始治疗，接着是生殖轮，再到太阳神经丛脉轮等。

你不可能做错，因此你不需要担忧自己是否有全部或部分的症状。或许你会在七个脉轮里都找到病症，那也没有关系。我建议你至少花四个星期练习情绪平衡技巧，届时你会发现自己的存在模式、看待外在世界的方式以及内在的感觉，都有了明显的改变。情绪平衡技巧可以和地球上任何既存的治疗法、静坐方法或心灵修持法结合。

宽恕治疗：释放伤痛

噢，上帝，请帮助我相信攸关我的事实，

不论它有多么美丽。

——马克丽娜·维德克尔 (Macrina Wiederkehr)

楚蒂看着我，显得非常沮丧。当我讲解情绪平衡技巧而征求自愿者为大家示范时，她主动要求上台。她曾经是一位老师，因为受到慢性肝炎与疲劳的折磨，已经有三年没上班了。结果揭露出来的答案是，五年前她曾经

受到三个男人的性侵害，如今她仍然每周至少做两次噩梦。楚蒂变得沮丧是因为我告诉她说，为了要痊愈她必须宽恕这三个男人。她的回答是：“我的肝炎和这三个男人侵害过我毫无关系。要宽恕他们令我感到相当痛苦，我不想这么做。”

我虽然了解她的感受，但是她无法原谅侵犯过她的施暴者，这样的心态确实影响了她的免疫系统与肝脏。我相当坦白地告诉她：“你眼前只有两个选择，第一个就是一再反复地活在过去，这样你一定会慢慢地摧毁自己。他们不仅侵犯了你，还让你选择了重复地经验这件事。结果是，你的恨意将彻底毁了你自己。值得吗？”

“第二个选择是：你宽恕他们并且释放掉过去，治愈一切并重新拾回你的人生。选择什么路就看你自己了！”

最后她终于了解到她的两难处境是怎么一回事，而选择了宽恕。我们进行了深入的宽恕治疗。治疗之后她开始哭泣，你可以看得出来她落泪是因为牢牢抓住这些痛苦的情绪所造成的结果。接下来的八个星期她的慢性肝炎逐渐好转，她也重新回到了工作岗位。

释放过去

为了能继续向前行进，成为自己生活的主宰，我们就必须放下过去，宽恕我们认为曾经伤害过我们的每一个人。我的宽恕法则很简单：你永远不可能宽恕得太多。

《奇迹课程》(A Course in Miracles)里写道：“所有的疾病都是不宽恕的结果”，“每次一生病，我们就必须在内心里找到那个我们需要宽恕的人。”对于这些话，我是再同意不过了。过去七年来我将宽恕纳入治疗的一部分，得到了惊人的效果。不能够或不愿意宽恕是西方文明最大的沉默杀手，它可能引起心脏病、癌症以及弱化的免疫系统，这三种状况在我们的社会中早已成为提早死亡的重大成因。

如果你想要成为宽恕大师，领悟宽恕如何能让你摆脱过去，那么你就必须接受过去的一切已经结束，不能再改变了的想法。我们现在能做的只有改变我们对过去的感觉与想法。如果不能放下憎恨、罪恶感、批判、创伤以及对过去的恐惧，我们就只是在当下不断地惩罚自己罢了。情绪平衡技巧便是宽恕之道的最佳工具。

父母与宽恕

我深深地相信，我们选择了未来轮回转世的地点、时间与方式。在我的观想之中，我看到了我们诞生之前发生的事情：我们以类似电脑搜寻的方式，寻找到最符合我们心灵目标的父母、文化、国家和人种。一旦发现最完美的配对，我们会等待轮到自己投胎转世的时机，甚至会选择自己的出生日期，以便借由对人生造成影响的占星本命妻盘而得到助益。

我也认为我们选择了“完美的父母”来教导我们特定的功课，帮助我们在心灵方面有所成长。我们有些人选择的父母总是在互相争斗，或者太过忙碌而无法照顾我们，甚至沉湎于酒精、尼古丁而无法自拔。我们的业报模式也包括了性别、人种背景、文化、家族遗传毒素、国家、宗教等。

生命中的重要目标就是超越这些输入的资料，明白我们不该责怪父母生成他们自己的模样。我们选择他们做父母，正因为他们拥有那些特质。对于我们所要完成的目标来说，他们才是最完美的父母。我们选择他们就是因为他们在灵魂层次上他们是不完美的，他们会以不良的方式来对待我们，或是不爱我们、虐待我们，做出一直以来的种种行为；基于某些理由，我们需要他们的某些特质以达成自身的**心灵成长**。可悲的是，我们已经记不得自己的选择是基于什么理由了，于是我们长大成人时便开始责怪他们不够完美。我们多少渴望一切都是完美的，这意味着我们真的不想要任何形式的不舒坦。我们宁愿相信童话故事。

当然童话故事是不存在的，所以如果我们真的想学习和成长，就需要放下过去，掌握当下这一刻。要做到这一点，我们必须认清自己的模式和重复制造出来的情境。

什么是我们想追寻但尚未满足的目标？为了被爱，我们总希望父母能满足我们的 12 项基本需求：

- 被接纳。
- 被体谅。
- 被赞美。
- 被许可。
- 被承认。
- 被再一次地保证。
- 被赞同。
- 被鼓励。
- 被尊重。
- 被信任。
- 被欣赏。
- 被关怀。

如果我们没有从父母那里得到某种程度的满足，那么不论基于什么原因，我们都会开始向外追求。举例来说，我们或许会从参与体育竞赛中追求尊重、赞美、接纳、承认和鼓励。许多教练于是变成了新的“父权人物”，而父亲和母亲的替代品也可以在其他环境里（例如学校、人际关系、婚姻、同侪之间、职场上）找到。大多数人花了很大的工夫才达成自己想要的或

需要的目标，因此你应该花些时间检视一下这 12 项基本需求，找到那些对你意义重大的项目，然后思考一下该如何做才能得到它们。

我从友人菲奥娜·布劳沃(Fiona Brouwer)那儿学到了下面的治疗技巧。菲奥娜是人际关系顾问，她将下面的方法运用在伴侣关系的治疗上，她让她的个案认清他们想从对方身上获得的东西，和他们想从父母身上得到的东西是一样的。她的假设是你想要得到的东西，也要慷慨地施予他人，施予你自己。如果你的情绪平衡了，你的需要就不再那么明显了。

要想得到情绪上的平衡，我们必须做的第一件事就是宽恕父母，宽恕我们对他们所抱持的错误想法。到目前为止我们的人生是由父母塑造出来的，现在该是我们扭转自己的人生，塑造出自己想要的形象的时机了。

父母往往会为了自己的问题而责怪子女，或是谴责子女成年后不能随侍在侧，毕竟他们一辈子都在为子女做牛做马；但身为子女的你根本不该接受这样的论点，不该接受罪恶感或羞耻感之类的任何一种情绪。你的父母就像你一样，也必须提升他们的心灵层次，如果他们决定不充分发挥他们自己的潜力，那是他们的选择。你不可能为父母承担属于他们的痛苦、憎恨、罪恶感和恐惧，他们必须靠自己得到平静。把爱给予你父母，并且在你有能力或有意愿的时候去帮助他们，同时放下他们强加在你身上的任何负面情绪！

有人认为他们应该继续责怪父母而非宽恕他们。但责怪你的父母只会毁了你，而你也不能从释放情绪所得到的疗愈中获益。你的父母唯一需要负的责任，就是在你受胎之后抚育你。你一旦能自己照顾己，他们的责任就结束了，而你的心灵之旅随即展开。第一步就是觉知他们的特质就是你当初选择他们的理由，现在你可以借由爱他们来支持他们的成长，因为他们并没有什么可以被埋怨或被指责之处。你可以选择以不同的方式感觉过往的一切，并且可以改变个中的意义。如果你的子女为了他们的生活一事无成而责怪你，你又会作何感想呢？责怪是一点帮助也没有的。

责怪也是牢牢根植于过去的另一种模式。

愈合心灵

我们多数人都曾受过他人的伤害。配偶为了别人而离开你，母亲太忙碌而无法照顾你，父亲非常严厉，并且常常告诉你，你是一无是处的。有些人经历过强暴、乱伦以及其他形式的暴力。从这些受创的状态中往往可以找出许多缘由。有时暴力或破坏看似毫无道理，譬如某人酒醉驾驶撞死了你心爱的人，或是朋友被闯空门的小偷杀死，毫无道理的伤害事件会让我们满心痛苦、怨憎或是生起报复之心。你会不断地想着，为什么，为什么，为什么？

你无法接受造物主容许这一切事情发生，更别说你也参与了其中的创造过程。这类想法有时会让你感觉更糟，而无法帮助你适应痛苦。宽恕是愈合心灵、找到内在平静以及释放所有情绪创伤的另一种解决之道。

对许多人来说宽恕很不容易做到，这个观念是完全陌生的。他们想要伸张正义，而宽恕有点类似让某人逃过制裁。对这类人来说，不宽恕是唯一能确保他们的希望、让复仇的行动持续下去的方式。如果他们能真的认清发生了什么事，他们就会了解，由于不宽恕对方，已经对他们自己造成了伤害，让他们陷在永远无法消失的往事里而失去了大量的生命力。

多年来我被问过许多关于宽恕的问题。其中有些问题是较为常见的：

- 如果我不觉得宽恕是对的，我该怎么办？
- 我需要告诉对方我宽恕他了吗？
- 有些人根本不在乎，而且毫不悔改，我是否仍然要宽恕他们？
- 我如何能宽恕上帝？
- 如果是我自己制造出了目前所有的处境与痛苦，为什么我该宽恕参与同谋的其他人？
- 我需要跟被宽恕的对象重修旧好吗？
- 我如何能放下复仇和痛苦的想法？
- 如果我宽恕了对方，而对方又再度虐待我呢？
- 如果这个人不肯停止侮辱我或伤害我呢？

人们常常提出这类问题，而它们并不是容易回答的问题。

“宽恕伤害过你的人”这个概念与一般的观念是对立的，有时甚至会让你产生困惑。所以让我们检视一下宽恕究竟是什么，为什么我们会抗拒这个观念，而不宽恕又为什么会造成能量的阻塞。

我们都是一体的

首先我们需要了解的是，我们都是整体宇宙的一部分，没有什么东西是跟宇宙意识分隔开来的。发生在任何一个人身上的事，都是集体无意识的一部分。我们本身的现实就是人类共享的实相之总结，而每一分每一秒我们都在制造它。

这个集体无意识系统包含了生理（物质的）、能量（电磁的）以及精神三种层面，它们都跟三种意识显化层次互相呼应，就像我们在前面的章节中所描述的情况。“集体无意识”一词源自于荣格，鲁珀特，谢尔德雷克(Rupert Sheldrake)也提到过基因形态场，埃德加·凯斯(Edgar Cayce)更向我们介绍了阿卡夏宇宙档案(Akashic Records)的概念。我们通过思想、行动和宽恕影响并形成了集体无意识。

我们每一个人都在改变这个世界的集体无意识。借着慈悲的行动以及愿意超越自身的受造物，我们或多或少、或好或坏地影响了意识的共同场域。我们的行为、思想与感觉是有影响力的，转化世界的力量通过许多爱与慈悲的微小行动而变得更强大。我们有能力选择要种下什么样的业报，我们可以选择不宽恕、憎恨、恐惧和沮丧，或者用爱、宽恕、喜悦和慈悲的疗愈能量来滋养集体无意识。

选择全在于你。你不是选择活下去并塑造出更美好的世界，就是继续回收引起你痛苦的负面能量。

我们每一个人都能转化世界进而转化自己，也能转化自己进而转化世界。这股力量是我们天生拥有的，每个人都拥有它，毫无例外。无论你最初的企图是转化你自己或是改变世界，都无所谓，这两种过程永远紧密相连，而且无法脱离对方独自作业。重要的是，你是否准备好承担起这份责任，扮演好自己的角色，否则你将继续陷在下面这个想法里：“我做什么又有多大关系，我一个人的力量是有限的。”与其继续喂养无力的想法，不如专注于有意识地转化自我。提升的第一步就是投入更多更深的宽恕。

你可以宽恕自己、上帝与他人。在你付出宽恕之后，治疗将热切地展开，而你可以运用前面描述的十四个经穴敲击法来消解自由基能量，这可以让疗程缩短。许多人在《圣经》中找到了依归，其中充满着有关宽恕的故事。沐浴在上帝无条件的爱之中，我们可以因而找到慰藉与治疗。

个案故事：宽恕

哈尔是越战老兵和酗酒者，他继承了相当大的一笔财产，足够他买下自己想要的任何奢侈品，可是他最渴望的却是内心的平静。我在夏威夷开心地度假时结识了哈尔。当时我正在帮一位四十出头、想要减肥的男人做肌肉测试，哈尔经过我们身旁问道“你们在做什么啊？”

看到两个大男人在沙滩上玩着彼此的手，想必会有一种十分怪异的感觉。我向哈尔解释了肌肉测试的概念，以及我如何帮助眼前的这位男士达到表里一致的和谐状态，以解脱他对巧克力的嗜欲。哈尔变得更感兴趣了，开始询问我是否治疗过退伍军人。我给了他肯定的答复，而眼前这位男士的治疗效果又很好，因此哈尔要求我也为他做测试，我同意稍后再检查他。

半个小时以后我们私下见面，哈尔告诉了我他的故事。他打过越战，而他一直忘不了曾经和一名越共军官意外对决的事件，他们两人同时拔枪射击，哈尔的子弹正中对方的胸膛，但对方的子弹却错过了他。每天晚上哈尔都会梦到这件事，他无法忘记对方胸膛中弹死亡前双眼所流露的神情。

我测试了哈尔，唯一出现的情绪是不能宽恕自己。我们一起做了宽恕治疗，终于他原谅自己为了救己一命而杀掉对方。他静静饮泣了十分钟之久，

感到无比的解脱。经过治疗之后，哈尔不再做噩梦了，他的酗酒问题也解决了，我还帮助他处理了他的嗜欲和生理毛病，两天之后他彻底改变了。

走出否认

为了要做到宽恕，对自己彻底坦诚是很重要的。如果我们一直处在否认状态，宽恕就不会发生作用。思想乃是将情感转化成行为的动机。思想造成了行动、抉择和决定。情绪上的坦诚则是负起责任而不再藏身于借口或否认之后。如果你没有完全面对事实，就不可能真正宽恕。因此你若是不能认清自己的感觉，是无法真正宽恕的。我们必须对已经受到的创伤逆来顺受，我们也需要了解只有借由不涉及私我的大爱，我们才能治愈自己，尤其是整体处境的某些面向看来毫无道理的时候。

如果你接受我们称之为“生命”的这个旅程，乃是要提升心灵，转化自己，放下过去发生在我们身上的事，学习活在当下，那么你为什么不能宽恕？你是否明白不宽恕只会伤害到自己，并且阻碍了自己的心灵演化？你甚至已经制造出这种处境，好让自己在心灵觉察上向前迈进一大步。

我们需要面对不肯原谅的情绪，因为这些情绪把我们束缚在过去之中，而且是众多疾病的起因。仇恨、憎恶、痛苦、罪恶感与羞耻感是你所执著的情绪中最具有毁灭性的。心智往往也提供了不宽恕的理由。我们想要报复和伸张正义，而固守着痛苦就像是一种给自己的警告，要我们预防类似处境的重演。

也许我们已经说服自己减轻痛苦是需要一些时间的，届时会比较容易做到宽恕吧！但不要被这个辩解给骗了。那可能要花上好多年，我们才会开始考虑宽恕，尤其是经历过强暴、乱伦或是至爱之人的死亡。在等待宽恕的过程中我们白白付出了身体的健康，一旦患了癌症或是为心脏病所苦，情况就太迟了，因为损害已经形成。

宽恕不一定是个舒服的行动，它有可能非常痛苦。它攸关是否走出了否认。我们否认自己，执著于过去，只会使我们成为唯一的受害者。我们否认我们需要宽恕才能放下往事继续过日子。总之，宽恕是你能够为自己做的最好的事。

宽恕的后果

憎恶、敌意、愤怒、复仇、痛苦、沮丧与不宽恕是非常有害的情绪。太多珍贵的生命力因为紧抓住这些情绪不放而丧失了，我们缓慢而绝断地忽视了自己的身体与心智的健康。这些情绪主要影响到肝脏，其次影响到心脏与胸腺，也就是免疫系统。我们通过宽恕而负起了责任，放下了任何复仇的欲望，我们真正要做的就是生理与能量层面放下一切，把痛苦交给更高的源头——造物主。只有通过放下，我们才能彻底得到情绪上的康复。

头脑的宽恕和发自内心的宽恕是截然不同的。头脑的宽恕是我们只在知识上了解宽恕会比较好，这么做是正确的。我接触过许多只在头脑层面做到宽恕的人，他们都属于否认一型的人。我们往往会借由压抑真正的感觉而试图来宽恕，这甚至比根本拒绝宽恕更糟糕，因为我们误以为自己已经宽恕了，实际上我们并没有。

由衷的宽恕是我们接受了自己应负的责任，认清伤害都是自己制造出来的，造出来的，同时也接受对方只是参与了一部分的工作，而我们真的应该感激他们让我们学习到了宝贵的一课，并借由和宇宙的爱联结来深深祝福他们。这并不是是一种滥情的活动，因为即使我们宽恕了，仍然必须处理随之而来的不舒服情绪，尤其是如果遇到对方再度伤害我们而又毫无悔意的情况，那时或许会经历更大的痛苦与各种极为糟糕的强烈情绪。

请记住：我们要宽恕的并不是那冒犯你的人，而是你自己。

关于宽恕有许多错误的观念，某些来自书上，某些则源自其他地方。举例来说，许多人认为自己必须告诉对方他们已经得到了自己的谅解，事实上这是不需要的。你可以默默地宽恕之后，就再也不提此事；除非你认为自己可以影响对方长久以来的行为模式，而且想提供一些洞见来帮助对方改变——只有在你觉得想要这么做时才去做。

还有人说，宽恕别人意味着犯错的人是我们。真相并非如此！其实宽恕只是在释放伤害所造成的自由基能量罢了。宽恕并不是承认毁灭的行为是无所谓的，或是原谅侵犯者并不知道自己做了什么事。

你不需要忘记过去所发生的事。毕竟我们都是来人间学习自己该学的功课，以期变得更善于制造出能为我们效劳的事物。情绪能量一旦从事件中消解掉，你就可以放下过往，但仍然维持着你的洞见。宽恕并不意味着我们必须假装什么事都没发生过。我们不需要停留在失去功能的人际关系里，也不需要重建已经破碎的关系。和解或许是一种可能性，不过只有在你觉得这个选择是对的时候才可行。

宽恕并不容易做到。说这件事很容易做到的人，很可能擅长于头脑上的宽恕，但发自内心的宽恕其实并没有产生。宽恕是一种决心，它不需要过程，我们一旦了解宇宙的运作之后，它立刻就会发生。我们越早专注在宽恕上面，越容易做到。如果我们选择宽恕，我们就立即踏上通往情绪治愈之路。我们不需要知道所有的事实才能够宽恕，这些事实并不重要。唯一重要的是我们是否愿意松开与过去相连的情绪锁链。这就像释放了一个人质：你自己！

未竟之事

不宽恕是一种会影响你的能量场的未竟之事。它会制造不和谐的能量共振，吸引来更多能造成你痛苦的事物。相反的，宽恕却会带来祥和与宁静。宽恕是一种选择，而选择就是因果业报。宽恕就是慈悲的行动以及信任宇

宙的法则。事实上，宽恕意味着释放你的情绪人质与囚犯，结束未结束的事，净化你的能量场与解开过去的业报锁链。

你一旦准备好释放那侵害过你的人，宽恕就开始发动了。宽恕与正义或得到满足无关，因为侵害者已经遭到惩罚了，而这并不是由我们来评断和惩罚的。我们只不过是放弃了受苦的权利罢了。这也是为什么宽恕如此困难的原因。

走完情绪疗愈的过程需要耐心。宽恕意味着结束一件未竟之事，但是又不轻忽自己。举例来说，长期的哀伤经常是由失落感以及不能放下引发的，我们借由宽恕放下痛苦、哀伤、沮丧、愤怒与其他情绪，同时也释放了恶业。

要宽恕谁

我们所存活的世界里，许多人的所作所为只是为了满足自己的需求。他们拿走了不属于自己的东西而在过程中承受了许多痛苦。有时他们刻意地对你造成伤害。有时你只是一名无辜的旁观者。许多人并有察觉自己做了什么，以及自己的行为如何影响了别人。有些人是惯性侵犯者，他们会重复自己的破坏行为直到被人逮到为止。世上有许多你再也见不到面的侵犯者，也有你必须固定见面的侵犯者；有些人会痛改前非、请求宽恕，但多数人都不会这么做。侵犯者痛改前非会不会让你比较容易宽恕一些？

答案是：这根本无关紧要。我们应该宽恕所有的人，包括我们认识的与不认识的人，以及那些做出可怕的事或说坏话侮辱我们的人。表现出悔悟与毫不在乎的人，我们都必须同样地对待。事实上，如果我们一直活在不宽恕的状态里，就是越来越严重地伤害了自己。你不是生来改造那些侵犯者的人，你只能处理一个人，那就是你自己。你还想等多久呢？

每天都会发生许多引起我们愤怒的事，一旦你注意到自己动了气，就必须学着宽恕和放下。即使某人不断惹恼你，你仍然得宽恕对方。我们在这方面做得越好，就越能减少会形成问题的未竟之事。你应该在自己身上多下工夫，直到别人的挑衅之举不再影响你的情绪为止。如果你想更善于治疗自己，就该学习立即宽恕。不要逃避侵犯者，因为对方正在教导你有关祥和、爱与宽恕的事，直到不论别人说了什么你都觉得很好，才算学会了这门功课。在你宽恕的那一瞬间，你已经准备好继续向前行了。

没有哪个侵犯行为是大到不能宽恕的。我们一旦宽恕，侵犯就不再是问题了。痛苦越大，越能激发我们放下的能力，即使这些事件是如此具有毁灭性，而且几乎是无法宽恕的，我们仍然要宽恕。宽恕跟你受到多少的侮辱、冒犯、羞辱或虐待无关，即使最糟糕的就是释放仇恨，我们也必须宽恕。这便是疗愈的本质。你永远不可能宽恕得太多，你不可能已经宽恕够了！

宽恕从来不是一件容易或不复杂的事。不过我们确实有选择的自由，借着选择宽恕，我们可以善用内在的爱，那是最神似造物主的恩典与慈悲的泉源。我们每宽恕一次，就是在心灵演化的阶梯上向前跨了一步。

宽恕治疗

许多人问我该如何宽恕，如何做到决心宽恕对方。这其实是最简单的一个部分，而且真的没有什么既定规则。我在引导人们完成这件事时通常会提醒他们，无论在哪里都可以宽恕，你不需要到特定的地点，或是面对特定的人。宽恕是在心中默默进行的一件事。有些你想宽恕的人或许已经过世，有些你甚至不知道他们的姓名，更何况即使找得到对方，你也不需要走到他们面前说：“我已经宽恕你了！”

触犯过你的人或许并没有觉察到他们伤害了你，评断他们并不是你的任务，把它留给造物主和宇宙法则吧！但请不要误解了我的意思。这个忠告并不意味着如果某人的行为激怒了你，你就不能以爱的方式面对他们并要求他们改变。一旦你宽恕了对方，要不要改变就是他们自己的事了。

宽恕是一种心灵的行动，它使你更接近造物主，使你立刻开始疗愈自己。它介于你和你的最高意识之间，是一切万有或造物主的一部分。你的宽恕只需要一个见证者，那就是造物主。你不需要告诉任何人，除非你一心想展示自己的良善。面对宽恕这个主题，你可以选择和别人讨论它，也可以等到宽恕了之后，开始治疗自己时，再和别人谈起。最重要的是真心做到宽恕，其他的细节就留给宇宙吧！你的任务已经完成，也涤净了自己。你恢复了自己的能量，联结了无条件的爱。对我而言，造物主就是拟人化的恩宠。

轮回转世是一种很吸引人的哲学，因为它肯定了造物主的爱、慈悲和公平，帮助我们了解每个事件都有其目的，即使是孟加拉挨饿的儿童因意外、战争、癌症或其他可预防的疾病而死，也是如此。我们不能怪造物主，既然所有的现实都是我们制造出来的，我们就必须好好地度过自己选择的这一生。

基于业报法则，轮回转世哲学变成了无法扭曲的正义法则。借由创造生活以及周遭的和谐，我们与造物主无条件的爱调成一致。通过宽恕，我们在业报与恩典之间做出了选择，容许更多的奇迹进入心中。所以当你宽恕时，便联结上无条件的爱之源头，感觉到造物主对它所有的受造物的爱。在爱的时刻释放痛苦，永远是最美好的事。

实际运作的过程

开始练习时要找一个安静的地方，使你可以拥有隐私而不被人打扰。你可以选择在车里、在卧室里、在散步时做练习，或是另找一个安静而神圣的场所。接下来我建议你舒适地坐着或仰卧，然后把两只手放在心脏上方，

缓慢地呼吸并彻底放松。专注于你的心，与存在于周遭的无条件之爱联结起来，感觉那份爱的能量流遍你整个身躯。

第一步：想想本章所写的一切，以及前几章的内容。例如，我们选择了自己的父母来协助我们得到自己想要的成长，我们时刻都在制造生活中的各种情境来使我们面对自我。从其中我们学到了什么教训？或许这些教训只是在提醒我们应该宽恕，即使身体里的每一个细胞都认为这是不公平的，我们仍然要信任宇宙法则。把你的爱给予那些侵犯者，宽恕他们对你的所作所为，并做出一个决定，那就是你将不会寻求报复或反击，但是会运用这股能量治疗你的心。然后摧毁那些往昔种下的错误，把这个教训纳入已经学会的课题的清单中。

宽恕治疗接下来的步骤是结合情绪平衡技巧，在身体特定经络的能量上下工夫。然后你可以同步进行宽恕与情绪平衡技巧。

第二步：首先要治疗肝脏的经穴，这是储存愤怒、憎恶、沮丧与罪恶感之处。肝脏穴道在你身体的右侧，大约在肋骨下方。轻敲或针灸这个穴位时，同时说出下面的自我肯定陈述：“我深爱并接纳我自己，包括我对某某（侵犯者的名字）的愤怒（或是憎恶、仇恨等）。”

至少重复三次这个自我肯定陈述，直到你觉得安详平静，再想到此人时也不会有压力为止。

第三步：继续轻敲肾脏的两个穴位。它们位于胸骨两侧、锁骨下方。这么做可以释放肾脏穴道中的恐惧（如果我们不处理本身的恐惧，我们或许会将这个事件投射到未来，并且在未来再度制造出类似的情况）。当你轻敲或针灸这两个穴位时，同时说出下面的自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己，包括自己的恐惧在内。从现在开始直到未来！”

同样的，你重复这个自我肯定陈述至少三遍，直到你觉得内心完全自在安详为止。

第四步：宽恕治疗最后一个步骤就是治疗心脏的穴位，它在小指指甲根的内侧，靠近无名指的那一侧。轻敲或针灸皆可，也是至少做三次直到你觉得彻底平静为止。轻敲时要说出的自我肯定陈述是：“我深爱并宽恕自己制造出这个事件，我宽恕某某某（侵犯者的名字）也参与其中。我放下这一切从现在直到永远！”

这四个步骤组成了整个宽恕疗程。照着这几个步骤去做，我们就能对治愤怒或憎恶，不再害怕被侵犯的情况再度发生，最后彻底宽恕了自己以及侵犯我们的人。

替代性的选择：如果你对造物主和侵犯者都感到愤怒，那么在治疗心脏的穴道时，就可以把下列的自我肯定陈述加到你的宽恕疗程里：“我深爱并宽恕自己为了这件事而责怪造物主。主啊，请宽恕我的无知！”

我运用情绪平衡技巧，帮助了数以千计的人步上他们的自我治疗之路，而且我看过很多慢性病人，一旦下定决心愿意放下过去，并且真的做到宽恕，就会得到戏剧化的改善或彻底痊愈。

所以，你准备好了吗？现在有任何人是你想要宽恕的吗？包括你自己在内。你现在就可以列出一张清单，开始诚心地宽恕所有引起你痛苦和恼怒的人或事件。宽恕父母和其他与你有亲密关系的人，永远是一件好事。要宽恕，再也没有比现在更好的时间了！

宽恕的最后辩解

读到这个地方，仍然会有些读者不想宽恕那些侵犯他们的人，因为他们觉得，发生在自己或心爱之人身上的事毫无道理可言。那份伤害实在太太、太冷酷，或是太精于算计了，所以侵犯者需要受到惩罚，甚至干脆铲除掉算了！

如果你属于这样的读者群，请再仔细考虑清楚一点：如果紧抓着一种经验不放，你就等于重复地活在这个经验中。换言之，你的某个部分必然有享受痛苦的受虐倾向。这可能就是你紧抓不放的唯一理由，虽然你知道借由宽恕可以治愈你自己，而宽恕和别人一点关系也没有，只跟自己有密切的关联。

每个人都有权利做出自己的选择。在这种情况下，你或许会选择继续走在这条痛苦与自毁的道路上，如此一来你就选择了心灵的黑暗面，而非精神的光明面。

无论多么痛苦，我们还是有能力宽恕。数百万人已经宽恕了最糟糕的侵犯者，你也可以做得到！

宽恕你自己

你已经做了一件最正确的事——你面对了自己，而且付出了宽恕。现在一切都应该过去了，你可以继续过自己的日子了。然而在许多例子里，向前迈进的动作看起来却像是幻觉，因为你的决定和宽恕的举动可能会受到他人的攻击或嘲笑。或者你的潜意识心也会抗议而在心中造成怀疑，导致想法和行为不一致，你会因此而觉得心情不佳。

这是正常的。在宽恕之后，真正的疗愈才开始，这未必是一趟平顺的旅程。准备面对丢面子吧。你已经宽恕了侵犯者，现在需要宽恕造物主了，但更重要的就是宽恕你自己。如果你不为了自己的错误与失败而宽恕自己，自责和罪恶感将会不断延续下去。许多人满怀罪恶感多年挥之不去：他们怪罪自己，怪罪子女没有成为他们所期望的模范公民；怪罪自己出了车祸，害别人受重伤甚至死亡；怪罪自己是子女的坏榜样；怪罪自己犯下了许多错误，是如此的不完美。

还有更多可以自责的理由，譬如为了婚姻破碎、失去心爱的人等责怪自己。有些理由是真的，而且很容易证实，只要你稍稍留心避免，就不至于造成伤害，例如你没喝酒，就不会打瞌睡或进一步地造成意外。你是否做了任何值得责怪自己的事？

请列出这些事情，因为它们应该得到关注。立刻去做！依照你的需要，尽可能多做宽恕的治疗来完成情绪疗愈的下一个阶段。

我们许多人都觉得自己的行为不妥当，赶不上我们对自己的期待。我们放弃了许多梦想，接受了本身的局限性，可是我们仍然责怪自己。自我形象如果彻底扭曲而与事实不符，我们会企图符合电视与广告中的俊男美女的标准，而这些都是徒劳无益的事。我们接受了大量的幻象，在多数人注定会输掉的这场战争中不断地挣扎奋斗。

现在请花一点时间，进行宽恕自己的治疗，让自己对本身的身份与特质，不论是好是坏都能更自在舒适一些。这是你应得的，而且你有权利赢得心灵的平静。

让疗愈开始发生

在宽恕之后，我们便踏上了疗愈及和谐的道路。我们可能仍旧充满着震惊，不过我们既然决定要治疗自己，就把一切抛诸脑后吧。偶尔我们也会面临是否该宽恕的挑战，但宽恕是进入爱的治愈能量的唯一途径。如果不宽恕，我们就限制了自己的心，消除了与最深层灵性的联系。

为了要宽恕，我们必须先治愈任何因关系互动而引起的负面情绪，它可能源自于侵犯我们的人和事。如果宽恕是无法避免或有其必要的，你就必须面对侵犯者，而且对这样的经验感到心平气和。下一章要介绍的情绪疗愈公式(Emotional Healing Formula)，在任何阶段的宽恕疗程中，都是非常有价值的指南。

你的疗愈可能需要一段时间才能完成，在此之前，最好能持续地处理随时会冒出来的痛苦情绪。观想自己和侵犯者面对面，并且感觉到彻底的安详与爱（你并不需要真的和侵犯者面对面），你可以利用情绪平衡技巧消除残余的痛苦。

体验内心的乱流是很平常的事。乱流就是你的罗盘，让你认清疗愈是否完成了。你应该预期会有一些痛苦的时刻，设想一下该如何处理这些乱流，以便继续前进。

无论事件有多么严重或多么残忍，你终将活下去，而你赋予的意义往往源自于你的想法和过去的经验。记住：过去只有在你赋予它能量时才会有力量。如果你选择活在当下，你就是把自己从过去解放了出来。人人都可以重新开始而不带着以往的痛苦或压力。你的想法制造了这些感觉，而你又把这些感觉当成了事实。同样的，如果你改变想法，感觉也会随之改变。

更何况是我们选择了自己的想法，而且还可以选择不同的想法，这是上天赋予我们的一份惊人的能力。

你可以是强壮的，并且有能力拒绝所有削弱生命力的想法。你不需要原地踏步，而应该放下自我仇恨、憎恶、罪恶感和谴责，这些都是非常负面的情绪。留意自己在当下产生的想法，就可以使自己免于陷入负面的自我毁灭的旋涡。从改变你的想法开始，你进入了充满力量的治疗能量中，那是我们每个人体内本自具足的，你可以选择让爱的能量流遍全身。

你心里的每一个念头都应该加以检视，看看是否适合你的新模式和心灵之路。观察你对某个想法的看法和评断，并立刻加以改变。不要期待立即的改变，准备好面对长期抗战，同时留意自己的情绪，这场战争会比你想象的更快结束。

面对

只要你不陷入牺牲者的模式，与他人分享你的痛苦会是一件好事。如果你选择成为牺牲者，将可能阻碍成长与疗愈。畅销书作者卡罗琳·密斯称此类的沟通为“创伤”(woundology)，用我们的情绪创伤吸引他人的注意和关怀。创伤策略只会使你成为俘虏，而且是徒劳无益的。

相反的，你应该对侵犯者维持不评断的态度，体谅并愿意了解什么样的痛苦导致了对方的行为（如果是这种情况的话）！替伤害你的人找出价值，寻找他们所具有的优点，将他们看成是同样在心灵之路上奋斗的人，拒绝与其抗争并发现你心中的爱。每天为侵犯者祈求或祷告并传送你的爱给对方，会是个好主意。这种宽恕的技巧可以帮助世界进入终极转化。每一个衷心祈求的人都会把力量贯注到集体无意识中，从而帮助整个地球加速疗愈。

很重要的是，切莫不惜任何代价避免面对，这有可能是否认的另一种形式。将重心维持在你的客观性上，以便释放过去所有的痛苦，同时不要以忽略别人或是严苛地进行报复。把宽恕当成你痊愈过程的一部分，也是检查自己是否完全康复的方法之一。

一旦完成这些宽恕治疗，你会注意到自己情绪上的痛苦已经消减，而且迟早会完全消失。然后你可以扪心自问，是否有必要再面对侵犯者；你必须达到爱与平静的状态，真正的面对才有意义。此外，除非你能改变对方的侵犯行为，否则面对面才会产生效用。当你进行沟通时，你的话语必须是发自内心的真理，而且要很精确地解释对方的哪个行为对你造成了侵犯。你的动机必须是纯正的，否则你只是在自欺，而且是在寻求某种报复。

如果有可能的话，在面对侵犯者之前，和那些有过相同经验的人互相交换一下意见。但是不要藏在别人身后，要站出来为自己说话。如果你知道和侵犯者沟通无济于事，甚至会把事情弄得更糟，那么不和对方面对面也许是比较明智的。某些情况可能会危及到无辜者的生命，那时你最好寻求

适合的专家来处理这种状况。你并不一定是最适合出面的人，因为你也许拥有的证据并不充足。在面对面之前，想一想如何处理会最好。你必须在伤口已经愈合，内心已经平静的状态下，与对方面对面地和解。

当你做出对别人来说可能是侵犯的行为时，你最好也能寻求对方的宽恕。这种敞开心门的方式，会更容易让对方修正自己的行为。你必须乐于敞开心胸，向他人显示你的关怀，而不是寻求报复。对他人的状况和痛苦保持敏感的觉受，会让释怀的过程较为轻松一些；同时你也该考虑安全问题，如果侵犯者脾气暴躁而且有暴力倾向的话，你或许该考虑以电话沟通、写信或在公众场合碰面。你不该危害到自己。

有时由于相隔遥远或太过痛苦的缘故，和侵犯者见面可能并不实际。那时有另一种方式，就是写一封信，但不要未经深思熟虑就下笔。你甚至需要重写几次，以便找出最好的切入点。要发自爱心，而不是出自于你的痛苦。信写好了之后，读上几遍并且思考一下：这封信是否表达了你的爱，你是否为自己所犯下的错误而请求对方宽恕？记得把重心摆在爱以及你从痛苦的经验中学到的正面教训。

心灵之路

宽恕的目的就是激发你的疗愈，让你回归心灵的祥和。宽恕是心灵的修炼之一，它可能要求我们付出一切，所以我们需要修炼，直到非常娴熟为止。你越是能宽恕，就越容易发现没有人能真正伤害到你。让不让别人伤害到你，其实是取决于你自己的。因为你的心灵本质是如如不动的。你的身体可能会被虐待，但你的心灵却能超越其上，如果清楚了这一点，宽恕就很容易做到了。

我们一旦发展出情绪平衡的能力来调和生活中升起的所有压力，那么不论和谁互动都自然能保持内心的平静。我们可以掌握所有的宽恕技巧，发展并维持无条件的爱以及宇宙之爱的状态。但如何界定这些状态呢？

无条件的爱：爱别人但不因为对方的个性、举止、信念或行为而有所动摇。无条件的爱的存在不取决于别人的所作所为。它有可能是一条彻头彻尾的单行道。我们放任感觉、情感和行为，源源不绝地流向对方而不期待任何回报，即使他们并不同意我们、虐待我们、占我们的便宜，或是从不展现感激或悔恨，甚至憎恶我们、嘲笑我们。这才是真正无条件的爱。它不要求任何回报，譬如情感、感激或感恩。事实上它真的是毫无条件的。

宇宙之爱：爱每一个人，不论我们和他们之间是否有亲密关系。对方有可能是我们一无所知的陌生人，可能是不同种族、肤色、社会阶层、教育背景或政治立场的人。宇宙之爱是无所不包的，这种形式的爱太崇高了，对我们多数人而言，几乎是不可能做到的事，但绝对值得一试。

一旦从宽恕中得到了益处，你就会开始以前所未有的方式看待别人。你会开始注意到，很多人完全没有觉察自己施加在他人身上的痛苦。你也会

注意到，身处极度痛苦中的人也想要伤害别人，因为只有他们承受所有的痛苦是不公平的。人们会企图伤害你，只因为他们觉得你伤害了他们，即使是没有对他们付出注意力之类的小事。他们或许会为了嫉妒而伤害你，因为你和别人相处的时间比较多。凡此林林总总的情况我都见过。人们出于本能反应而不假思索，即使是那些有灵性倾向的人也不例外。

最好的态度是不要期待任何事，那么你就不会失望了。接受每一个人的本来面目，不论是好是坏。除了你自己之外，不要企图改变任何人。成为一个擅长宽恕的人，如此一来，你就可以踏入宇宙之爱的领域。

影响力的四种范畴

在我们的生命里，有四种人际的影响力范畴。在发展我们的无条件之爱以及宇宙大爱时，这四种范畴的人际互动往往会带来极大的困难。一旦你掌握了基本的宽恕能力，就可以依照自己的步调开始探索每一个范畴，来达到持续的祥和以及第三层次的意识。

影响力的四种范畴如下：

- 你的家族圈：包括你的父母、配偶、子女以及其他近巨亲，像是兄弟姐妹与亲密朋友。从你生命中关系最密切的人开始进行你的疗愈。
- 你的社交圈：这是在你的家族圈之外的另一层人际关系，这一个范畴里的人和你有频繁或固定的接触，譬如邻居、同事、宗教社团、俱乐部或运动团队的成员等。和这些团体中的成员就未解决的人生议题进行探索和治疗。
- 你生活的外圈：为那些偶尔出现在你生命中的过客或陌生人进行治疗交谈。
- 你的业报圈：与那些为你带来伤害或痛苦的人沟通和解来终结你的疗程。这个圈子也可以包括前面三种范畴里的人，如果你们之间有非常痛苦的过往，请把他们放在这个范畴里。

业报圈是最难治疗的一个环节，因为我们很难去爱那些曾经深深伤害我们或我们所爱之人的人。如果对方毫无悔意或改变的企图，更是令人难以宽恕。我们所爱的人因某人的行为而失去了生命，掠夺者却没有受到应有的法律制裁，这类的事件往往会引起我们无比的愤怒、沮丧与痛苦。

请记住，通往内心祥和的道路，永远始于宽恕和放下过去。这些处境提供了深层的治疗机会，并且能帮助我们发现更深的自我。你或任何人在面对悲惨的处境时，是不会有人期待你应该有愉悦心情的。这时你就可以运用本书中的情绪平衡技巧，来帮助你对治那股不舒服的感觉。

治疗那些会影响我们的关系

首先列出一张清单，包括你所有的家族成员在内，但请先删除掉其中会带给你最大压力的那些人。同时记下你能辨认出来的典型模式或连锁反应。

针对这些人进行疗愈，直到你感觉彻底地爱他们为止。

尽量花时间去治疗。

你完全放松下来，并且爱着你的家族成员时，再继续拓展到第二层的社交圈。要按照治疗家族圈的做法来对待社交圈里的人，并尽可能地运用你所需要的时间来完成疗愈。

接着要处理第三个范畴（外圈）里的人，直到你觉得彻底放松，并能散发爱意给你遇到的新朋友为止。

最后来到了业报圈，但并不意味这些人是你最不关心的。如果你觉得有需要，重读一遍“宽恕”这一章，然后清醒而表里如一地努力宽恕每一个深深伤害过你的人。运用宽恕技巧配合轻敲穴位（译注：请参照与愤怒有关的穴位），来对治愤怒的情绪。

完成

在下一章里，我们将学习如何使用情绪疗愈公式来面对所有重大的问题。此方式可以终结并清除掉宽恕的过程中所升起的残存情绪，来帮助你达到情绪的平衡。

你一旦完成了宽恕的疗程，紧接着就要用情绪疗愈公式，为这几个范畴里的人进行情绪上的治疗，而且要进行到对这些范畴里的人都生起爱意为止。继续做这项练习，直到你觉得完全放松，一想到那些对你有影响力的人会自然涌起爱意为止。

这整个过程将会花上一段时间，但我确信它会为你的生活带来无比的正向影响力。只有如此，你才能对他人生起无条件的爱，而不会在意他们对你或你的亲人造成的痛苦与伤害。

宽恕乃是通往内在的祥和与宁静的捷径。任何时候，如果有人引起了你的压力和不舒服，你就有机会治愈自己的某一部分，因此要很高兴能有这个机会。中国人说“危机即转机”就是这个道理，因为在每一个危机之中，都有很大的成长和疗愈的机会。你要欢迎危机犹如欢迎良机，因为危机就是良机。

情绪疗愈公式：让治疗自然展开

如果任由意向自然发展，它们会自动寻求本身的满足。

——迪帕克·乔普拉《不老的身心》

疗愈意味着治疗你所体验到的压力，并消除掉生命中所有的压力源。压力并不是来自于发生在我们身上的事，而是源自于我们赋予此事的意义。要想觉察到压力，你必须时时觉知每一个当下心中所发生的事。在你感觉不到和平、爱或祥和时，你通常都充满着压力，这时你就需要做一些治疗了。在前面几章我们说明了情绪平衡技巧的基本工具，治疗与七个脉轮的关系，以及提升意识必须借着七个脉轮，此外还介绍了治疗的阻碍与宽恕之道。在本章里我们将探讨更多实际的工具，引导你步上痊愈之路。你可以每天运用这些简单的方法，消除内心升起的压力、不和谐以及不平衡。

如果你真的想让存在的每一个层面都彻底痊愈，就必须逐一面对生命中所有的重大问题，包括：

- 面对死亡的恐惧。
- 面对不值得造物主关爱的恐惧。
- 面对其他人会伤害你或排拒你的想法。
- 面对自己的罪恶感。
- 面对羞耻感或是被牺牲的感觉。
- 面对来自过去的创痛。
- 面对不原谅或不想放下的恐惧。
- 面对想要掌控的需要。

预备工作：在一张白纸上写下你想要治疗的问题的清单。如果有需要，可以再写第二张清单。当你有方法来处理它们的时候，就可以回过头来参照这张清单。

在你写下它们的时候，请记得你要客观地觉察自己的感受，而不是“我”认同这些感受。你只需要放下它们，接纳你所意识到的感受，接下来就是要诵持我等一下会教给你的一些话语。观察你的行为与思想是非常重要的，这会带给你更多的资讯。

觉察治疗就是学习觉察任何一种会让你脱离祥和（你的静止点）的事物。如果你感觉到还有任何事物会造成你的不自在，无论内在或外在的，它都指出了还有一部分的情绪是需要治疗的。举例来说，你陷在车阵当中，有个家伙却违法使用路肩，超你的车，别人也为了节省时间跟着一起超你的车。这时你会做何反应？你是否会觉得生气或沮丧？

生命中有许多事件会让我们觉得心情低落、受人侮辱、生气、挫折沮丧和焦躁不安。这些感觉都显示出我们的灵魂仍需要治疗。如果你觉得被欺骗、被占了便宜，然而却没有觉察到你也为自已制造了一个痊愈的机会，

那么你会感觉非常糟糕、非常沮丧。几乎绝大多数的人都会同意你应该有上述的负面感觉。譬如某罪犯或某人对你或你的家人做出了不公不义的行为，却逃过了法律的制裁，就逻辑而言，你一定会觉得糟透了。然而除了真理之外，再也没有其他的事是真正重要的。一旦你演化提升了自己，就不会觉得被冒犯了，你会原谅并打破业报的枷锁。

再举另一个常见的例子。有人迟到了，你觉得很不高兴。你可能认为他们并不尊敬你，尤其是他们又不肯道歉。请密切关注这类你觉得自己有理的处境。一旦你确信自己是对的，而别人是错的、不礼貌的或粗鲁的，那就是可以好好着手进行治疗之处。

实在是太多可以下手的地方了。过去两年来，我自己一直非常勤勉地致力于治愈自己，而仍然有一些处境让我失去了平衡。多数的时刻我都觉得非常快乐，我的各种人际关系变得更开放、坦诚和毫无压力。我已经不在乎人们怎么想我，我的自我评价急速蹿升，而我吸引来了一些人与新的可能性进入我的生命里。我的亲密伴侣特里西娅·范·沃尔斯金是上天给我的最大礼物，我们一起解决了我俩生活中出现的任何问题。我和一些非常棒的同事并肩合作，其中之一是迪克，乔普拉，目前我在他的健康中心与他共事。我所做的远比以往多得多，但花费的力气却少得多，我觉得深受恩赐。数以千计的人参加过由我主持或其他人主持的情绪平衡技巧研习营或工作坊，从他们的口中我听到了类似的故事。

为了要彻底治愈你的灵魂，你必须意识到你的感觉和你的思想。每个人的灵魂都有一些部分需要治疗，这些部分的感觉往往被那些未解决的问题以火上加油的方式扩大了。任何人都可以学习如何活化这个疗愈的过程，它是由三种不同的元素所组成的：

一、一种协助潜意识心找到初发的情绪反应的公式。

二、特定的穴位敲击结合自我肯定陈述练习，就能够平衡经络的能量，加快治愈的速度。

三、特定的呼吸练习能够促成脉轮与神经系统的疗愈。

情绪平衡技巧撷取了众多学说和各种治疗模式中的不同元素，组合成一种折中主义式的方法。这套方法经由两万以上的人亲身测试之后，证实是有效的，它的效果超越了过去20年来我所研究过的其他简易技巧。在欧洲有数以千计的人尝试过情绪平衡技巧，现在已经传授到世界各地的二十几个国家。

我即将介绍的情绪疗愈公式是一种综合技巧。这个技巧最美好的地方就在于可以靠自己来进行，完全不需要别人的协助。你在任何地点都可以运用它。使用情绪疗愈公式，你将发现自己在哪儿受了伤以及该如何治疗自己。你不需要心理分析，你的潜意识心知道如何治愈你的创伤。

情绪疗愈公式可以联结你和你的灵魂以及灵性，带领你回归真正的本质：心灵的DNA。它可以让你联结万物的源头——造物主。但你并不需要

有宗教信仰才能使用这个公式。不要让“灵性”或“造物主”之类的词汇分了你的心或触动了你的情绪，这两个词汇都只是在暗示大宇宙的存在，而不是要让任何人感到不舒服。

“天使”(Angel)这个词出自闪族语系中的阿拉米语，最贴切的翻译应该是“使者”。如果你相信指导天使——造物主之爱的使者，你可以请求他们协助你，引领你完成疗愈的过程。使者或指导天使永远和我们在一起，支持我们的心灵演化，并提醒我们，只有当我们与内在——我们的心灵或更高层次的意识——和谐相处时，我们才会找到无条件的快乐。尽可能好好地善用天使的指引，它能加速你的疗愈，帮助你发现内在的祥和。

情绪疗愈公式

就像静坐或气功，在运用情绪疗愈公式时，首先要找一个舒适、安静而不受打扰的地方。如果能符合这些条件，就把这个地方当成你的圣地。你可以点一根蜡烛，找一种你喜欢的植物精油或是点一枝香，然后放上纾解情绪的新世纪音乐或其他轻音乐。

坐下来放松一下，闭上眼睛缓缓地吸气和呼气，然后逐一专注在七个脉轮上，只要温柔地把注意力放在这些位置上即可：

脉轮一：在你的尾椎根部。

脉轮二：在你的耻骨一带。

脉轮三：在你的太阳神经丛或是肚脐一带。

脉轮四：在你的心脏一带。

脉轮五：在你的喉咙部位。

脉轮六：在你的双眼之间（第三只眼）。

脉轮七：在你头顶上面一点点（约一二英寸）。

呼吸练习

运用情绪者疗愈公式时，深深吸气并吐气，总共七次。每一次呼吸的时候，你要有意无意地将宇宙的高等能量引进你所专注的脉轮中，并观想该区区域产生了温暖的感觉。

请使用七组与各脉轮相关的语汇，并调准到对应的情绪上。请相信这个方法，一开始不需要过于担心是否有感觉上的问题。一旦情绪疗愈公式变成一种例行公事，你将轻而易举地感觉到这些脉轮的能量。

脉轮一：韧性（适应所有的改变）。

脉轮二：享受人生（享受生命的过程）。

脉轮三：接纳与放下（轻松地放下）。

脉轮四：祥和（安详与宽恕）。

脉轮五：自我表达（保持坦诚，不要压制你的感觉）。

脉轮六：自我了解（倾听你内心的声音与指引）。

脉轮七：宇宙的爱（进入集体的合一境界）。

呼吸练习是这样进行的：尽可能深深地快速地从鼻子吸入一口气，然后放轻松，闭上你的眼睛，当你专注在某个特定脉轮时，慢慢地从嘴里吐气，观想你是通过脉轮在呼吸。

情绪疗愈公式的七个步骤

当你放松下来，转入内在的实相之后，你就可以邀请你的指导天使（或是更高的意识）再靠近你一点。请闭上双眼，观想自己被这些充满着光明与爱的使者环绕，他们都前来支持你，协助你治愈自己的灵魂。他们永远都在你身边，随时准备好帮助你。

在治疗未解决情绪的过程里，请敲击与恐惧有关的穴位（胸骨两侧），念出以下的自我肯定陈述，并逐一通过你的七个脉轮来呼吸。

在开始之前请注意，以正向情绪取代负向情绪是很重要的事。别让这个过程中变成一种心智体操，而是要通过身体真的去感受这些情绪。让身体表达出心里真正的想法，让这股正向情绪进入身体的每一个细胞。观想正向情绪流遍全身，就像光明点亮了每一个细胞一股。

以下是情绪疗愈公式的七个步骤：

一、请先说出：“我接纳并深爱我自己，包括我害怕放下的这种感觉在内。我接纳自己，即使我永远无法完全放下这种感觉。”

深深地吸气和呼气——→将意念专注在海底轮：伸缩性。

二、如果你可以接受“天使”这个概念，不妨说出下列的句子：

“我请求我的指导天使协助我找到这份感觉（或想法）的起源，无论那是多久之前的事，都请帮助我彻底痊愈。”

深深地吸气和呼气——→意念专注在生殖轮：享受。

替代选择二：如果你不想跟天使合作解决问题，那么你就可以说：“我请求我的灵性（或更高的意识）带我回到最初经历这份感觉（或想法）的时刻……”

深深吸气和呼气——→将意念专注在生殖轮：享受。

三、“我容许自身存在的每个部分与面向，来协助我治愈这最初的事件，无论那是发生在多久之前的事，我都完全接纳和爱当初的意图。”

深深地吸气和呼气——→意念专注在太阳神经丛脉轮：接纳与放下。

四、“通过造物主的爱，我宽恕自己因为不正确的信仰、想法、情绪和认知而排拒了自己与他人，我宽恕与过去这个经验相关的人、事、物、并且在当下释放掉这股情绪背后的所有理由或信念，而彻底治愈从那时起发生的相关事件。”

深深地吸气和呼气——→意念专注在心轮：祥和与宽恕。

五、“现在我以无条件的爱和造物主的祝福，放下并释放让我有这种感觉或想法的过往种种。我选择以……（正向情绪或想法）取代这种情绪。我

身体里的每一个细胞都接纳（正向情绪）这种感觉。

深深地吸气和呼气——意念专注在喉轮：真实地表达自我。

六、“我现在允许我自己以轻松平和的方式，放下生理、情绪、心智和精神上任何的不舒适或是任何与其相关的态度、行为或感觉，持续这么做下去。”

深深地吸气和呼气——意念专注在眉心轮：自我了解。

七、“我感谢上天、我的指导天使（或是更高层的意识），为了它们所提供的帮助，向它们表达我的爱与感激。我接纳并值得上天给予我所有的祝福与爱。”

深深地吸气和呼气——意念专注在顶轮：宇宙之爱。

如果我们准备好了，疗愈当下就会发生。可是大部分的时候，治疗都是渐进的过程。我们必须让时间来改变自己的想法、观念和观点。一旦情绪疗愈的公式变成你的例行公事，你就会越来越容易达到情绪的平衡，并且更容易保持在静止点。

你会注意到几件事：内心深处的正向情绪变得越来越明显。找到正向情绪来取代旧有的负向情绪是很重要的，而利用一些词汇或完整的句子就可以达到目的了。然后让这些新的更为正向的情绪储存于你的内心就够了。

运用脉轮的关键词汇以及专注在这些情绪中，你将大幅度地加快痊愈的速度。如果你还没找到适当的情绪来取代旧有的情绪，那么用“无条件的快乐”及“祥和”也都很好。

如果你固定练静坐或气功，你可以在开始练习之前先进行一遍情绪疗愈，因为它会十分有益于你的静坐和气功，让你从中得到更多的好处。

灵魂净化

情绪疗愈公式立即将我们与大我或万物的源头（造物主）连接起来，这并不是在独尊某一种宗教，而是为了自己的痊愈直接向上主无条件的爱祈请，并善用灵魂的所有面向以及更高层次的自我。它将立即提升你的振动频率到达爱、和平与祥和的正向层次，也就是痊愈的心灵次元。你将直接达到反物质层次，所谓的全息蓝图，而且你将统合所有的系统——你的能量体、心智、灵魂和灵性——这是人类已知的最强而有力的疗愈组合。

情绪疗愈公式所能达到的效果远远大于刻意制造出情绪上的平衡。掌握这个技巧并固定地使用它（译注：同时还配合自我觉察修持），将会一步步地带你到达创造与显化的第三个层次，帮助你活在 **chosaku** 状态，并能解决你大部分的恶业。如果你回忆一下稍早的几章，**chosaku** 一词出自于日语，意指你不再制造新的恶业，而且烧掉了旧的恶业。它指的是有意识地活在净化灵魂与解放心灵的意图里。

你在这么做的时候，将越来越能跟造物主的爱调成同步，并学会运用你的心作为罗盘，达到健康快乐的目的。倾听你的心，让它指引你通往不需

要疾病的道路，亦即最少阻力之道。

以下是净化灵魂时必须提醒自己的几个重点：

- 一、我值得被爱。
- 二、我从内心最深的层次接纳并且爱自己。
- 三、我接纳自己终有一天会死的事实，并且觉得心安理得。
- 四、我放下所有的罪恶感与羞耻感。
- 五、我完全宽恕自己过去犯下的一切错误。
- 六、我宽恕那些曾经让我觉得受到伤害的人。
- 七、我完全致力于清醒地生活，让造物主的爱进入我的生命。

你可以让这些陈述变得更为确切，举例来说：

- “我值得被爱，尽管我的父亲让我有一种不被爱的感觉。”
- “我从内心最深的层次接纳并且爱自己，我一定会停止自我毁灭的习惯（抽烟、喝酒等等）。”
- “我平静地接受自己对死亡的恐惧。”
- “我接受自己难于放下罪恶感、羞耻感的事实。”

我会建议你优先处理个人的重要领域。在接下来的几个月里，承诺自己每天要处理这些领域里的问题，并且把突发的情绪问题也加进来。

单一问题的深层治疗

现在你已经准备好进入深层的治疗工作了。让我们假设你正着手解决下面这个问题：“我值得被爱。”

这时你可以这么做：

开始轻敲与恐惧有关的穴位（胸骨两侧），然后说出下列的自我肯定陈述：“我接纳并深爱自己，即使我害怕自己不值得被爱。我接纳自己，即使我永远无法彻底放下这个令我害怕的想法。”

快速地深吸一口气，当你慢慢呼气时，将注意力带到海底轮部位（在尾椎底端之前），感觉自己充满着伸缩性，而且准备适应所有挑战，觉得自己安全而稳定，知道自己可以处理生命中所发生的任何事，呼吸时仿佛是通过海底轮在呼吸。

然后说道：“我请求我的指导天使，协助我来到这个信念的起源，无论那是多久之前的事，都帮助我彻底治愈这个不相信自己值得存被爱的信念。”并且说道，“我请求我的灵性（或是更高的意识）带我回到我第一次产生不值得被爱的信念的那一刻。”

快速地深吸一口气，当你慢慢吐气时，将注意力带到生殖轮的区域，想象通过耻骨部位在呼吸，专注于欢欣、愉悦和感激生命中所有美好事物的感受。

持续地敲击治疗与恐惧有关的穴位，然后说道：“我让存在的每一个部分协助我治愈这事件的起源，无论那是发生在多久之前的事，我都完全接纳和爱这个最初的意图。”

快速地深吸一口气，慢慢吐气时，将注意力带到太阳神经丛脉轮部位（靠近肚脐或太阳神经丛），想象通过这个部位在呼吸。专注在开放与接纳的感觉，并且平和地放下过去的历史。想象过去通过这个脉轮溶解和消失。

接着说道：“通过造物主的爱，我宽恕自己因为不正确的信念、想法、情绪和认知，排拒了自己与他人。我宽恕与过去这个经验有关的人、事、物，并且在当下释放掉这股情绪背后的所有理由和信念，彻底治愈从那时起发生的相关事件。”

快速地深吸一口气，慢慢吐气时将注意力带到心轮部位（心脏一带），想象通过这个部位在呼吸。专注在和平、爱与宽恕的感觉上，并且答应自己要完全打开心胸，放下过去所有的创伤。想象你的情绪创伤问题，通过宽恕、与造物主无条件的爱联结而消失不见。

接下来说道：“现在我以无条件的爱以及造物主的祝福，放下并释放造成我这种感觉或想法的过去种种，从现在直到永远。我选择以值得被爱和自尊来取代这种情绪。我身体里的每一个细胞都接纳自己是有价值的。”

快速地深吸一口气，慢慢吐气时将注意力带到喉轮部位（喉咙一带），想象把光明和能量带进这个部位。轻松而诚实地表达你内心最深的感觉与想法，想象光或能量散布你的整个身体，感觉到造物主完整的爱，并深深地珍惜它。将其带入身体里的每个细胞，让它们充满光明，直到你将自己观想成一个巨大的光源为止。

接着说道：“我现在允许我自己以轻松自在的方式，放下生理、情绪、心智和精神上任何的不舒适，或是任何与其相关的态度、行为或感觉，并持续这么做下去。”

快速地深吸一口气，慢慢吐气时将注意力带到眉心轮部位（双眉的中间），当你把气引到这个部位时，同时要将光明引入。现在向你更高意识的守护者敞开自己，想象自己已经看到这些指导天使，并接收到来自它们的能够帮助你心灵的信息。

结尾时你可以说：“我感谢造物主、我的指导天使（或更高意识），为了所有来自于它们的帮助，我向它们表达我的爱与感激。我接受而且值得造物主所有的祝福与爱。”

‘快速地深吸一口气，慢慢吐气时把你存在的本质带到顶轮部位（头顶上方一二英寸），观想有一束光将你与所有生命的源头联结在一起，并感觉造物主对你和众生的无条件之爱与慈悲。让这道光以真理和希望充实你，并感觉自己与整个宇宙联结起来。

现在回到你的身体，并感觉整个身体。当你准备好时请张开双眼。

运用情绪疗愈公式的感觉如何？

你要留意这个方法是相当强有力的，由于效果会累积，因此会变得越来越有力量。

同一个问题（例如羞耻感或上瘾症）至少要做完21次的情绪疗愈公式（最少是在三个星期中，每天做一次），才能得到完整效果。

你可以在同一个情绪疗愈的疗程里，一个接一个地处理好几个问题。但是不要过度了，让你的身体自然地去调适。

如果你有静坐或练气功的习惯，最好的时机就是在一做完情绪疗愈的疗程之后，立刻开始修炼。这些修炼将帮助你连接更高层次的意识以及你所认同的自我。

情绪疗愈公式是向灵性次元开放最快速的方法。这个特殊的治疗可以净化灵魂，让你与灵性层次的DNA产生共振。你的心灵DNA就是你的灵魂存在的目的，你何以会在此的原始目的。这个练习将帮助你联系上那个目的，尤其是结合静坐或气功一起练习的话。

我建议你情绪疗愈公式写下来，无论到何处都随身携带，如此一来你随时想要用它都可以。你一旦持续这么做，就能由衷地了解情绪疗愈公式，并能在任何场合随时运用它。接着请继续阅读如何加速情绪平衡的其他方法。

其他的方法与工具

在每天临睡前回想你这一天过得如何。如果你经验到任何压力、焦躁不安或是其他的负面情绪，不论有多么轻微，都可以把它拿来当作情绪疗愈公式的练习目标，或是在你的日记里做个记录，注明日期和事件。

空闲时请保留一些时间，处理未解决的情绪问题。一开始，灵魂净化是一件辛苦的差事，但很快就会变成聪明的工作，最后将变成毫不费力之事！

尽可能地处理引发情绪问题的诱因、压力源以及未解决的情绪，同时注意那些反复发生的批评、排拒、嘲弄，或是让你觉得低劣的想法。此外你对生命以及对身体的感觉和态度，也应该包括在内。基本上，你要学习的就是仔细留意，成为自己的观察者与见证者。

现在正是重读一遍本章内容的适当时机。

五种疗愈的类别

有五种范畴是跟未解决的情绪或感觉相关的，借着分析这些范畴，你可以从情绪疗愈中获得更多帮助。

- 心智：想法、信念、观念、形象和记忆。
- 态度：行为（生理机能、语调和姿态）。
- 事件：压力（外伤、人与环境）。

- 感觉：情愿、感受、心情和痛苦。
- 生理感受：疼痛、疾病和上瘾症。

这五种类别互相关联与影响。此外还有一个较难界定的范畴：与灵修有关。灵修上的问题，有时会涉及到感觉自己没有依法活出正确的生活，其结果很可能导致不快乐、憎恨和意外。为了简化一点地说明，我不想直接把灵修纳入讨论的范畴，可是如果你觉得可以自在地检视它，不妨也把它加进来。

情绪疗愈公式可以改变人生。我们一旦改变这五种范畴中的一种问题，其他的范畴也会受到影响。改变信念会对态度、压力、感觉和生理机能产生巨大冲击，态度的改变也可能非常强而有力，而对环境、感觉以及身体造成影响。

我们看看以下这则故事。

个案故事一：情绪疗愈公式

彼得是个八岁大的聪明孩子，他的母亲带他来见我，因为他总是忘东忘西，而且时常感到疲倦。彼得没有一天不把东西忘在某个地方，从午餐盒到衣服或鞋子，他都会忘记，此外他也没办法记住学校里发生的事情。不过奇怪的是，他总是在各科考试中得到很好的成绩。

彼得张着大大的蔚蓝色眼睛看着我，其中充满了无助与哀伤。我问他可不可以告诉我那天在学校里发生的事。

“我们在外面玩，”他告诉我说。

“还有呢？”我问道。

“我们整天都在上课！”他说。

无论我问什么，他都没办法说得比这些更详细。他说：“我的记性很差，我总是忘记事情！”我问他为什么这么说，他回答：“每个人都这么告诉我。”他真的相信自己的记性很差。

我告诉他其他人都错了，其实他的记性很好，我一一指出他所记得的事情：做算术、说话、穿戴整齐、踢足球、打篮球、玩橄榄球、玩大富翁、玩西洋棋等。

“彼得，你知道吗？这世界上还没有任何一台电脑比你更会做事！”

突然彼得的整个表情都改变了。他挺直身躯微笑着，看看母亲是否也听到了这些话。我向他示范如何轻敲与自尊有关的穴位，并且向他解释：这个穴道是一个神奇的秘道，能够增强他的记忆力，所以他每天至少要轻敲它三次，并且告诉自己说：“我有绝佳的记忆力，我能轻轻松松地记得一切。”

如果我以下面五种范畴来总结彼得见我之前的行为，那就是：

一、心智：他相信自己的记性真的糟透了，因为这一点经常借由

他人的意见而加以证实。

二、态度：他的自我评价很低，而且总是不断地在道歉和辩解。

三、事件：他在家中与学校都感觉到压力，因为他总是丢三落四的。

四、感觉：他感受到无能：“我一无是处。”

五、生理感受：他觉得精疲力竭，而且没有活力。

两个星期之后，彼得简直像是换了一个人似的，他浮肿的眼袋消失了，也不再忘东忘西的，他感觉好极了，而且变得自由自在。

这些情况永远在日常生活里上演。我们总是专注在人们的弱点之上，而他们就胶着在那个框框里，永远也无法跳脱了。其实我们应该反过来专注在如何帮助并支持他们上。

个案故事二：情绪疗愈公式

这里有另一个例子，比较接近受家庭影响的范畴。玛丽是一位26岁的女性，她酗酒成性，并且为忧郁症所苦，她来见我以前曾经自杀过，甚至已经找不到活下去的理由了。她相信自己不值得拥有一份美好的关系，而且是个失败者。她可以花好几个小时坐在电视机前，吃一大堆的零食，并服用抗忧郁药物。

让我们分析一下这到底是怎么一回事。六个月前玛丽的未婚夫告诉她（就在婚礼举行前三周），他爱上了另一个女人。他认定那个女人才是他的灵魂伴侣，他们是注定要在一起的，因此而离开了玛丽。玛丽觉得丢脸透了，不得不取消婚礼。这是她第二次的长期关系，一共延续了四年之久，而她前一次的关系是在维系了三年后告吹的。

玛丽增加了十磅的体重，并且在两个月前因上班迟到和不能完成工作而遭到解雇。她就是从那时开始酗酒的。

一、心智：“我是个失败者，没有人爱我。”她不断地想到自杀的念头，她还记得父亲从未说过他爱她。“我是毫无价值的。”

二、态度：沮丧，不说出心事，或有时非常叛逆和愤怒。总而言之：“谁在乎？”

三、事件：婚礼取消了。父亲从不表现他的情感。

四、生理感受：她渴望酒精、零食和过度的睡眠。

我和玛丽在情绪治疗的疗程中，将重点放在改变对自己的信念，以及提醒她有许多事件和人物都证明她是深受人们疼爱的。举例来说，她的母亲总是向玛丽表达心中的爱意。后来我们渐渐改变了她对自己的感觉，结果她对甜食和酒精的瘾头也消失了。

为自己塑造出一个充满着支援的环境，并且远离那些会阻碍疗愈的环境，这一向是很重要的事。

每天使用情绪疗愈公式

任何时候只要你觉得不自在、充满压力、愤怒、沮丧或挫折，就可以运用情绪疗愈公式。永远记得只有当内心的某个部分需要治疗时，外在的诱因（事件）才会反过来打击你。因此在你开始治疗之前，先清理一遍你的信念、态度、生理感受与情绪，并且在治疗之后亲身体验一下它们是否改变了。这个事件或诱因应该不会再令你泄气了。

如果这个诱因继续带给你某种情绪能量，这意味着你更需要经常运用情绪疗愈公式，直到彻底达到情绪的静止点为止。静止点意味着即使想到当时的处境或身处其中时，仍然感觉心平气和，轻松自在。

强度指数：有个好方法可以监测你的进展，那就是把你的不舒服程度，分成从零到十这几个等级。零代表完全轻松自在与心平气和，十代表你所能想象的最糟糕的情绪。在你开始治疗之前，先评定这股情绪的强度。疗程结束之后再测量强度指数，应该会有所不同才对。如果并无不同，你就应该从头再读一遍“宽恕治疗”那一章，温习一下你对不同的情绪鞭挞模式的了解，并且运用下面的程序来管理情绪鞭挞问题。

情绪鞭挞疗程

你可以经常使用这个方法，尤其是当你在治疗情绪的过程中必须面对情绪鞭挞的时刻！一只手握成拳，开始轻轻敲打另一只手的掌心（不要造成不舒服），击打五六次之后，换成另一只手来做击打动作。

加快你的击打速度，直到能够以最快的速度做这个练习为止。在过程中你可以加入深呼吸，然后说出下列句子（不断地重复变换击打掌心的动作，一直到结束为止）：

一、“我接纳并深爱自己，即使我永远不可能彻底快乐、健康和成功。”
快速而深长地吸气，然后慢慢吐气，继续说道：

二、“我接纳并深爱自己，直到我变得非常快乐、健康和成功为止。”
快速而深长地吸气，然后慢慢吐气，继续说道：

三、“我接纳并深爱自己，即使我永远无法放下这种……（填入你目前正在着手解决的任何问题）感觉 / 想法 / 信念。”

快速而深长地吸气，然后慢慢吐气，继续说道：

四、“我接纳并深爱自己，即使未来我才能放下这种……（填入你目前正在着手解决的任何问题）感觉 / 想法 / 信念。”

快速而深长地吸气，然后慢慢吐气，继续说道：

五、“我接纳并深爱自己，即使我并不愿意完全放下这种……（填入你目前正在着手解决的任何目标）感觉 / 想法 / 信念，而还想保留其中的一部分。”

快速而深长地吸气，然后慢慢吐气，继续说道：

六、“我接纳并深爱自己，现在我非常自在地永远放下这种……（填入

你目前正着手解决的任何问题）感觉 / 想法 / 信念。”

快速而深长地吸气，然后慢慢吐气，继续说道：

七、“我接纳并深爱自己，即使我仍然有一些理由、信念使我目前无法放下这种……（填入你目前正着手解决的任何目标）感觉 / 想法 / 信念。”

深深且快速吸气，慢慢吐气，然后继续：

八、“我接受并深爱自己，因为我放下了所有的理由、信念，治疗了某些部分的我。我现在已经彻底并永远放下了这种……（填入你目前正着手解决的任何问题）感觉 / 想法 / 信念。”

快速而深长地吸气，然后慢慢吐气。

九、现在你可以停止以双拳轮流击打双掌了。

做完情绪鞭挞疗程之后，你可能已经清除了大部分潜藏的自我打击倾向。现在你应该回头重复情绪疗愈公式，如果你愿意，也可以固定地从情绪鞭挞疗程开始做起。

这种击打和呼吸的变换动作，可以达成一些治疗目的，我们会达到：

- 均衡左右脑的信息。
- 刺激特定的小肠经穴，帮助我们达到情绪的平衡，并统合未解决的情绪。
- 我们会更贴近脑叶系统，这部分的脑包含了我们所有未解决的情绪全息（蓝图）。
- 我们的变换动作越快，越能深入神经系统，如此进行自我肯定陈述，就能更快速地帮助我们治愈那些未解决的问题。

借着这种方式来治疗情绪鞭挞倾向，就能让你跟整个脑子产生关联，允许身体取得它神圣的治愈智慧。你的目的是要把任何一种强烈的情绪回归到静止点（归零），使你觉得稳定、平和与放松。

某些感觉是根深蒂固地埋入生理系统的，因此需要更多的治疗。你要在日记（或任何一本笔记本也可以）里将这些感觉记录下来，每天针对它们下工夫，直到回归到静止点为止。

重要的附注

永远不要让情绪疗愈公式成为心智上的体操练习，或是变成你的教科书。它应该是一种全息经验，涵盖了心理、身体、灵魂和灵性各个层面，你可以大声地或默默地说出它来，重要的是，你得把全副的注意力投入其中。

偶尔你会有难于诉诸语言的感觉，那也没有关系，贴什么标签并不重要，只要标示出从零到十的感觉强度，并且在做情绪疗愈时，能专注地处理不舒服的感觉。

治疗七种主要的情绪

统合七种主要的情绪，就可以步上通往内在祥和之路。我们在“脉轮”一章里谈到过这七种主要的情绪：恐惧、愤怒、创伤、担忧、哀伤、压力和过度兴奋。要想彻底痊愈，你的气必须能畅通地流过十四条经络，这样整个身体才能重新启动它的活力。每当我们的身体出现制约感、不适或疾病时，我们就应该运用情绪疗愈公式，专注在最需要支援的部位或器官上（接下来我将介绍生理方面的治疗）。

有两种做法：

- 目标疗程：如果感受到七种主要情绪或相关情绪中的任何一种，就可以采用一系列的治疗练习。首先我们把情绪强度标示成零到十的指数，然后我们可以用情绪鞭挞的治疗方法，清除潜意识的自我破坏倾向。接着以适当的自我肯定陈述，治疗14个穴位，最后则运用情绪疗愈公式专注地处理特定的情绪。如果仍然没有达到情绪归零的状态，就可以再治疗一次14个穴位。
- 每日的治疗：第二种非常有效的情绪平衡方法，就是每天至少一次固定地治疗14个穴位，最好是早晚各做一次。这会帮助气在整个系统里畅通地循环，并从巩固身体的再生过程里增强生命力。

为了便利读者参阅，我将14个穴位，七种主要情绪、相关的器官以及针对它们的自我肯定陈述，在此重复一次。

恐惧

器官：膀胱、肾脏。

主要情绪：不安全感、犹豫不决。

次要情绪：不信任、怀疑和绝望。

自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己以及自己的恐惧和不安全感。”

主要穴位：位于两侧的胸骨，在锁骨下方。

次要穴位：位于双眉内侧的起点。

愤怒

器官：肝脏、胆囊。

主要情绪：沮丧挫败、焦躁不安。

次要情绪：失望、嫉妒、盛怒、尖酸、记恨、受虐感以及放不下。

自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己以及自己的愤怒和挫败感。”

主要穴位：位于右侧，大约在肋骨下方，从中线延伸到侧边之处。

次要穴位：位于眼尾外侧的半指宽处。

创伤

器官：心脏和小肠。

主要情绪：脆弱、情绪不稳定。

次要情绪：过度敏感、被抛弃感、孤独、情绪压抑、过度兴奋、罪恶感、羞耻感以及失望。

自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己以及自己的创伤，并宽恕由自己和某某人（让你觉得受到伤害的人的名字）所制造出的情境。”

主要穴位：位于小指指甲根部的内侧，靠近无名指的那一侧。

次要穴位：手握拳，位于手掌主要皱褶处的尾端，掌心与手背交会之处。

担忧

胃、脾脏和胰脏。

主要情绪：焦虑、低自我评价。

次要情绪：依赖、相互拖累、无力感、不信任、恐惧未来、厌恶感、执迷、神经质、不快乐以及害怕失之交臂。

自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己，即使当我在担忧、焦虑或是感觉自我评价很低时。”

主要穴位：位于眼窝中间的骨头边缘。

次要穴位：唯一在身体左侧的一个穴道，沿着女性胸罩下缘往左侧延伸，和腋窝中央向下延伸的交叉处。

哀伤

器官：肺脏、大肠。

主要情绪：僵固刚直。

次要情绪：哀伤、抑郁、失落、渴望、欲望、失去信心、无助、顽固、哭泣、自我防御、坚持规则、完美主义者以及罪恶感。

主要的自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己以及自己的哀伤和失落感。”

次要的自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己以及自己的僵固刚直和难以放下。”

主要穴位：位于大拇指内侧的指甲根部。

次要穴位：位于食指指甲根旁，靠近大拇指的这一侧。

压力

器官：免疫——内分泌系统（任脉与督脉）。

主要情绪：压抑种种的情感。

次要情绪：缅怀以往、困惑、压抑愤怒、空虚感、不安全感、出现专注力与记忆力方面的问题。

主要的自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己以及自己的压力。”

次要的自我肯定陈述：“我深爱并接纳自己，即使是在我压抑自己的感情时也一样。”

主要穴位：位于鼻子与上唇中间连成一线的上1/3与下2/3的交会处。

次要穴位：位于上唇与下巴中间连成一线的上1/3与下2/3的交会处。

过度兴奋（神经系统不稳定）

器官：心包经与三焦经（免疫—内分泌系统）。

主要情绪：压抑的性征。

次要情绪：变幻莫测、偏执、犹豫不决、困惑、性无能、性冷感、阳痿、疲惫枯竭、震惊、剧烈的创伤。

主要的自我肯定陈述：“我感觉很平衡，而且能够优雅地处理所有的挑战，再大的困难也不成问题。”

次要的自我肯定陈述：“我深深感受到对自己的爱，并接纳自己压抑了对本身性征的感觉。”

主要穴位：位于手背，最后一个指关节与手腕的中间，无名指与小指间的凹谷处。

次要穴位：位于中指的指甲根旁，靠近食指的那一侧。

治疗生理症状

当生理上感巢到不适或生病时，我们可以借着情绪疗愈公式以及敲击14个穴位，大量累积治疗的效果。适用情绪疗愈公式时，把重心摆在生理上的不适症状，接着立即敲击14个穴位，并配合使用与这些生理症状相关的自我肯定陈述。

举例来说：

“我深爱并接纳自己，包括与这个……（加入不适状况的名称）生理症状有关的恐惧与不安全感。”

“我深爱并接纳自己，包括与……生理症状有关的愤怒与挫折感。”

“我深爱并接纳自己，包括与……生理症状有关的脆弱与羞耻感。”

依此类推。如前面所列出的，逐一轻敲14个穴位，治疗七种主要的情绪。

请切记你并不需要真的感觉愤怒，才说出跟愤怒有关的肯定陈述或是与其他情绪有关的肯定陈述。这种情绪平衡的技巧，是用来治疗过去以及所有相关的事件和状况的，所以不要担心，不会出错的。你不可能制造出自己所没有的问题或情绪，你只可能治愈既有的情绪，包括你意识不到的在内。你可以自由地量身定做属于自己的肯定陈述，只要觉得适当，你可以将其中的词汇换成更有力的字眼。

在治疗生理症状时，永远记得要在肯定陈述里加上“有关这种生理症状”，或是“有关我的……（说明你的生理症状，例如心脏病、肾脏病、背痛

等) ”。

切记不要对抗疾病或生理症状，而是要接受那是自己所制造的。这是潜意识提醒你注意自己的一种方式，这样你就会注意到生命的某个领域需要治疗了。

情绪平衡清单

以下是进行情绪平衡练习时所涵盖的各种领域的清单，如果能依照它们来进行练习，最终一定会体验到祥和、精力充沛与知足自得的心境：

- 长期议题：从你的人际影响范畴开始平衡起，先由家庭成员跟你的关系着手治疗，然后逐层拓展到业报圈的治疗。在你的生命里建立起无条件的爱和宇宙大爱的坚实基础。
- 每天的真实压力：在你的人际影响范畴里，仔细地回应每天所生起的压力，特别小心不要助长问题到形成危机的地步。你现在拥有非常可靠的技巧，能平衡七种主要的情绪：恐惧、愤怒、创伤、担忧、哀伤、压力与过度兴奋。为了达到最佳结果，每天要平衡与身体经络有关的14个穴位。
- 生理问题、疾病与不适即使是肌肉僵硬、月经绞痛、睡眠问题、梦魇等，都属于这个范畴。职业病也是情绪平衡技巧所要探索的重要领域。
- 重大的人生议题：从对我们的行动、言语、思想、信念和感觉负起全责做起，我们才能真正步上内心的祥和之路。长期地努力厘清并释放来自下面八个类别的典型诱因，拥抱每个诱因带给你的教训。

- ☐ 宽恕过去和现在的所有创伤。
- ☐ 价值感：感觉自己当之无愧。
- ☐ 放下羞耻感、罪恶感、憎恨和批判。
- ☐ 放下控制、侵犯和掌权的需求。
- ☐ 放下对于赞美、欣赏与认同的需求。
- ☐ 在面对障碍与挑战时，感觉自己有能力适应。
- ☐ 造物主的所有受造物，感激伪装之下所埋藏的教育。
- ☐ 为你的福气而感恩。

现在你已经拥有了治疗的工具，剩下的就全看你了。在你开始进自我治疗时，你要了解这个方法是不可能出差错的，而且在你之前已经有两万以上的人使用过它，并将其修正得更为完美；已经成功治愈的案例也差不多达到这个数字。你就是下一个成功的例子。自由正等待着你，而内心的祥和就在你的手中。

在这章的结尾，让我引述这首诗，它是舍妹交给我的，但我并不知道作者是谁。

选择在我

我要活在主动的抉择中，而不是被意外所操控。
我选择做出改变，而不是找寻借口。
我选择受到启发，而不是受到操纵。
我选择成为有用的人，而不是被利用的人。
我选择自尊自重，而不是自艾自怜。
我选择以长处过人，而不是以竞争胜人。
我选择倾听内心的声音，而不是群众嘈杂的意见。
选择在我，而我总是选择
臣服于圣心的意旨，
因为只有臣服中，我才是胜利的。

同步智性：吸引未来

我们是一群探索者——在我们的时代，最令人感兴趣的未知领域就是人类的意识。

我们的使命乃是要统合科学与灵性，让这份洞见提醒我们：

我们与内在自我、他人以及与地球是紧密相连的。

——智性科学中心(Institute of Noetic Sciences)

“智性”(noetic)这个词，源自于希腊字 nous，意思是“心智”(mind)、“智能”(intelligence)或是“认知的方式”(ways“knowing”)。智性科学包含了心智、意识和各种认知方式之间的跨学科研究。我造了“同步智性”(synchronoetics)这个词汇来帮助我们理解同步性（第三层次的意识）背后的逻辑。

迪帕克·乔普拉在工作坊里教导他所谓的‘同步命运“(synchrodestiny)的课程，也就是学习任由宇宙为你运作。同步智性的意旨与同步命运有点类似：如果你清除了过去的旧业，并通过情绪疗愈而得到内在的平静，你就改变了你发送到基因形态场的信息，并且一层层地释放了不再为你效劳的业报信息。然后通过一连串的巧合，或是乔普拉所谓的“宇宙同谋”，你会吸引来新的机会与新的人脉。我极为赞同上述的观点。

有几项要素是必须研究与练习的：

一、意图：你的意图必须是清楚一致的。无论你想要的是什么，你都必

须塑造出一个清楚的意象，并且在潜意识里达到统一协调。

把这个意象带入每一个脉轮，运用情绪疗愈公式来清除阻碍你达成疗愈的任何信念、想法、情绪与感觉，同时也运用情绪鞭挞的治疗方法，彻底统合表里的情绪能量，并轻敲14个穴位，然后你就能以自己塑造出来的五度空间、多重感官的意象，来微调与平衡每一根经络。

二、毫不费力的道路：你观想目标必须合乎业报逻辑或是能免于负面业报。它应该是不危害任何人而又对演化过程有所帮助的。（译注：这点非常重要，而且必须是有节制的。）

三、不执著：处在第三个意识层次已经不再有任何执著。你接纳自己所想望的事物可能永远不会降临，而起心动念都不是为了获得快乐和满足。无论得不得到它们，你都是同样的快乐，而且也不再期望获得更多的自我价值，或是想达到凌驾于他人之上的成就。你要怀着爱意来领会不执著的真谛。

四、给你的守护天使明确的指示：将细节交由它们安排。在每天的静坐中，你只需要观想你所渴望的意象，并体认那份早已拥有一切的圆满感。让这份感觉变得栩栩如生，然后将此意象传递给守护天使。

五、注意各种迹象：整个宇宙都在以它的语言和你沟通，并且和用各种迹象与巧合来暗示你。你所接触到的一切都有其意义。

只要对永恒的当下保持觉察，就可以随时运用同步智性。开放双眼与其他九种感官，警醒地注意眼前出现的种种迹象。就从你读到这本书的一连串巧合开始探索起。

下一步是去发现如何才能学到更多，一个可能性是参加工作坊或研习营，另一个办法则是阅读更多相关书籍，或寻找这方面的录影带、录音带来做参考。彻底投入上述的活动中，同时还要学习静坐。

缺少了心灵修持，将很难体验同步智性的益处与塑造的磁力，因而无法吸引来优质的人、事、物到你的生命里。心灵的智慧是属于同步智性的，这项特质在治愈了灵魂之后才会出现。

我想和各位分享一个个案，这是一则关于潜意识心与自我沟通的故事。每件事都有其意义，全看你要不要去发现它罢了。

个案故事一：同步智性

安嘉看起来很好，双眼闪闪发光，36岁的她四个月前才因右胸的乳癌动过手术，并且做了放疗。她是另类健康疗法的治疗师，毕业于活力医学院。她已经看过许多位另类疗法的治疗师，为他们相互矛盾的理论处方而困惑不已，她给我看了她正在服用的超过40种以上的不同产品。

“你怎么消受得了这些东西？”我问。

她回答：“我的同事每两天会帮我做一次检查，通过肌肉测试来找出我

需要什么！”

那么目前的情况如何？她告诉我说，在割除了整个恶性肿瘤与一些淋巴结之后，有一段时间一切都很好。但是最近几周以来她的胸部和腋窝有些肿胀，胸部对碰触也十分敏感。

“那么你从这些事情里学到了什么？”我接下来问她。

安嘉说她并不十分确知！但是她有一种感觉，在检查出癌症之前一切都进展得很顺利，那时她已经开始在处理自己的情绪，并且改变了生命里的许多事情，而感到较为平衡快乐了；就在一切都进展得十分顺利时，她发现自己得了癌症。她去看过一位有天眼通的通灵人，对方告诉她不需要再从这件事学习任何教训，这只是过去的问题残留下来的果报。这番答复令她十分高兴。

“我同意对方所说的，你不需要再经历任何教训了。”我说，“我的看法是，我们不是到人世来接受更多教训的。我个人认为我们已经超越了那个阶段。我们已经知道了一切，可是却没有觉察到自己已经知道了。我们非但没有投入向内的追寻，去试着找出自己的潜能，反而向外追求，总想借着五种感官在人世间寻找教训。每次我们撞上一堵看不见的墙或障碍物而弄得一身瘀伤，就是在通过五种感官寻找教训。所以我们还是在向外寻求答案，而不是在扪心自问：我还没觉察到的是什么东西？”

“生命攸关于觉察自己有没有诚实面对自我，觉察到自己并不想放下，以及发现自己的执著和业力模式。我们确实不需要更多的教训，也不需要拼命寻道才能开悟。我们已经是开悟的人了，只是我们必须察觉自己真正是谁才行！”

安嘉静默了一会儿，消化了一下这个信息。我问她说：“我想要知道的是，你的身体或潜意识究竟想沟通什么？为什么会集中在右胸而不是其他部位？为什么是现在？为什么你没有觉察到它？在你生命里发生了什么你无法突破的重复模式？”她非常惊讶地看着我。她从来没有从这种角度想过这件事，因为全副的心思都被忙着治疗癌症给占满了。

“让我们先专心处理一个问题。为什么你坚持要来看我？你已经看过另类疗法领域里七位权威治疗师，你还有别的期待吗？”

“我不知道，”她回答，“有个声音告诉我说，我必须来看你，而且就是没办法赶走这个念头。此外我的合伙人也要我来见你！后来我在电视上看到你，就决定当下打电话预约看诊（一个同步智性事件）。”

我沉思了片刻，因为我觉得同步智性也在我这边产生了作用。通常我的看诊时间排得十分紧凑，如果我接下新的病人，往往要等上半年才能轮到他们。我询问助理安嘉怎么会这么快就排上了诊疗的时间。我的助理回答：“那天有个病人刚刚取消了预约，她就打电话进来了，而且因为她的合伙人是你的朋友，所以我才决定把她排在两天之后看诊。”

另一个特别的事情是，她的合伙人的第一任妻子也因为乳癌过世，我心

里暗自做了记录，提醒自己要和这位朋友谈谈，看看能不能找出这里面的同步智性的含义。为什么这种疾病会再度发生而影响了她生命里的某个人？

我把心拉回到当下，然后说道：“好吧，让我们挖深一点，做些测验看看能不能找出更多的原因。”我测试她对这项测验以及容许我找出病因的开放度，结果只有百分之四的一致性，她阻塞的情绪是挫折与沮丧，她为了生命中所有难以承受的事而感到挫折沮丧。进一步测试的结果揭露出，安嘉对于治疗癌症这件事最感到沮丧的一点，就是必须动手术切除乳房。她不能接受这件事的另一个原因是，她身为整体治疗师却必须求助于传统的西方医学。

然后我们继续找出更多有关右胸的问题，右胸与男性（阳刚）特征及男性伙伴有关，我询问过许多相关的问题之后，发现她和过世的父亲的关系充满着困扰，而且跟前任及现任的男性伙伴的关系也不太好。她的说法是父亲向她许下的承诺从来都无法实现，她因而得出了一个结论：男人都不值得信任，而她自己也不够可爱。

她因此对自己的阳刚面失去了信心，而影响到免疫系统的功能。免疫系统是阳性积极进取的一面，它运作的方式有如军队，它攻击并摧毁所有和身体不协调的东西。目前她创造出来的肿瘤，代表她无法和自己的阳刚面和谐共存，由于压抑了愤怒又无法宽恕，于是肿瘤活跃地增长并攻击到她最脆弱的部位——胸部，或是她的女性面（阴柔面）。这样一来，她就可以免于受到所有男性的伤害了！

我们同时也发现她的喉轮阻塞了，这显示她难以表达内心真正的感觉。对她来说，和男人之间的亲密关系是个大问题，而她之前的伴侣都放弃了她。她目前的伴侣曾经告诉过她，他不会放弃也不会放她走，然而就在做了这番表白后不久，他取消了和她的晚餐约会。这导致她的免疫系统崩溃，两个月之后她就长出了一个肿瘤。

安嘉说她通常偏好女性治疗师，但是基于某些奇怪的巧合（同步智性再次发挥作用），她听别人谈起了我和阴柔面结合的特质。这触动了她的潜意识。宇宙照料了其他的细节，于是她前来找我看诊，最棒的是，她的医疗保险能够给付在我这边的所有花费！

治疗结果令安嘉大感意外，她十分惊讶每件事居然都是如此符合同步智性的原理。

我告诉安嘉另一件有趣的事，那位取消了预约而让她得以插队看诊的患者，是荷兰广为人知的名人之一。那位女士经过情绪平衡的治疗之后，决定大幅地改变她的生活。五年以来，她首度和另一半预定了一趟为期两周的远东假期，这包含16个小时的飞行时间。以前她十分害怕搭飞机，但现在也不成问题了。宇宙总是以相当奇特的方式来照顾它的孩子们。

安嘉终于决定致力于疗愈过往的一切，不但要宽恕父亲，还要更开放地

面对亲密关系。

个案故事二：同步智性

在数以百计可以举出的故事里，我和迪帕克·乔普拉初次见面的经过就是一则典型的同步智性案例。迪帕克是结合古吠陀科学与现代量子力学的先驱之一。他写了20本以上的畅销书，足迹遍及全球，他所分享的信息是我们可以成为生命真正的创造者，而不是集体同谋的牺牲者。

1995年我从朋友洛夫·贝克处听说了迪帕克这个人。洛夫率先将迪帕克引介到荷兰，他与我合著了畅销书《活力》(Vitality)。这本书是我的第一本著作，写作过程相当困难，花了九个月以上的时间才完成我的部分。我觉得写作一定有别的方法，因此当洛夫告诉我迪帕克此人以及他写过了多少本书，我立即决定有一天一定要请教他个中的窍门。但我完全是以不同于一般人预期的方式做到的，我静坐时联结到我的守护天神，请求它们给我启示。

我请教我的指导天使，迪帕克为何能写出这么多本书，他们回答我（我在自己的脑海中看到并听到下面这些话）：“你何不自己请教他呢？”就在那一刻，迪帕克的影像突然出现在我的心中，我对他的第一印象是镇静、沉稳、全然的坦诚与朴实。我开始向他请教我的问题。

他充满耐心地微笑着，仿佛在对一名年轻的学生讲话（当然，那时的我确实是个新学生）。他告诉我说：“你必须信任你神圣的创造力。让它顺其自然地发生，不要勉强任何事，相信它终将在适当的时机发动。”

一说完这番话，迪帕克的影像就消失了，只留下了最后这一句话：“我期待再度与你相会！”

我被彻底吸引住了，这到底是我的想象还是真的事情？我出门购买了迪帕克·乔普拉的四本书，然后放在自己的书桌上，纪念这个特殊的经验。几个月后我完成了两本书，每本都只花了几个星期就写完了。我最好的一本书《你究竟是谁？》(Who Are You Really?)后来成了荷兰的畅销书，在非小说类畅销书排行榜上名列第四十七，而这本书只用了八个小时就口述完成了！此书是我存近四年来的第十二本书，接下来还会有更多的著作。

两三年后，接近1997年年底，我接到一封有关迪帕克将举办为期一周的闭关的信件，这次研习营的主题是“心灵的诱惑”，日期是1998年3月，地点在印度的果阿。我看着这份简介，心里非常想要参加，然而那时我既没时间，也没有足够的经济能力参与这次的活动；由于我在荷兰投下巨资开办了一项新的事业，因而债台高筑！于是我把简介扔进了垃圾桶里。

两天之后为我工作的妹妹出去倒垃圾，回来时简介仍卡在垃圾桶里。我把它拿出来揉成一团玩投篮游戏，玩了三次之后我就把它扔进了垃圾桶。之后没多久，我的儿子森瑞和乔伊来到我的办公室，如往常一样地跑来跑

去、大玩特玩。孩子们离开后我又发现了这份简介，这次是在我的书桌上。突然之间我弄懂了这其中的信息：我的指导天使正试图告诉我一件重要的事。于是我开始静坐下来寻求指引，结果接到了下面这个信息：“你必须去印度。”

“为什么？”我问。

“和迪帕克，乔普拉碰面。”它们回答。

“为什么要大老远地赶去印度？”

它们的回答就像电视广告一般：“去做就对了！”

这下子我的压力可就大了。如果我去印度，我希望当时的伴侣特里西娅能一起去。我们的现金不多，但是借到了一些钱之后，我们还是决定参加；我可以用我的里程累计优惠票，让我们两人一起成行。1998年2月26日，我们从佛罗里达州出发飞往孟买，中途在法兰克福转机，2月28日星期六的中午时分，我们抵达了果阿，这是一段非常漫长的旅程。

3月1日星期一，闭关活动从原始梵音的诵持开始展开。我的指导员是玛丽卡，她是一位非常和善而漂亮的年轻印度女性，她的声音相当的柔和，她依据每个人不同的出生时间与日期，给了我一段特殊的经文。我们稍微交谈之后，她告诉我说她是迪帕克的女儿。我微笑地说道：“你是第一个迹象。”她不了解我的意思，我也没有说明我曾经要求指导天使给我一些迹象。这就对了，这趟旅程将会依据显化的第三个层次逐渐进展下去。

“你觉得我有机会和令尊私下谈几分钟吗？”我问她。

她回答：“机会很大。他在主持这些研习营时不那么忙碌。”

我离开静坐营时，为这个好的开始感到相当开心。星期一早上我们做了一些瑜伽，接着是团体静坐。到了下午，迪帕克向大家介绍了一些特殊的咒语。我终于见到他本人了。很有意思的是，他的样子和两年前我在静坐时见到的一模一样。那一天匆匆过去了，进修课程令人愉快，而且收获很多。

那天晚餐时分，我的朋友露西·罗密洛，一位来自墨西哥的心理学家兼静坐指导老师，匆匆地向我跑来，紧张地说道：“迪帕克的太太丽塔不知对什么东西过敏，没有人能帮得上忙。我告诉他们你一定可以治好她！”

我感到相当惊讶，因为这并不是我期待的迹象（真的，你没办法预期任何事！），不过我当然还是同意去见丽塔，看看是否能帮得上忙。我先回到了我和特里西娅的房间，特里西娅装了一些晒伤、防晒、防蚊的药膏在包包里，还意外地找到了一罐治疗过敏用的顺势疗法膏药。我把这个包包带在身边赶忙去见丽塔。

丽塔很镇定，给我看了一下她脖子上的过敏反应。我做了肌肉测试，结果膏药恰巧是她所需要的，事实上，这几乎是百万分之一的机会。我仍然感到惊讶，并开始怀疑起自己。其实我很想帮丽塔做一整套的情绪治疗。

可是我脑袋里有一个声音对我说道：“相信一切都没问题，都是计划的

一部分！。所以我放松下来，给了她这管药膏以及用法说明，并且告诉她如果情况没有变化，一定要让我知道。星期二我在午餐时分看到丽塔，她的情况好多了，感觉也轻松许多。

星期三的课程结束之后我去找玛丽卡说话，她坐在课堂后面的一张书桌前。我刚收到意大利的一位朋友罗莎，莫瑞奇博士的传真，拜托我邀请迪帕克前往意大利，在年度学术发表会上发表演说。就在此时迪帕克突然从房间后门走了进来，丽塔也一起走进来，原来她是要带迪帕克来和我见面的。当时我并没有发现他们，所以我询问玛丽卡是否有可能和她父亲见面。

“你何不自己问他呢？”她说道，然后伸手指向她的双亲，此时他们正好走到我身旁。

丽塔对迪帕克说：“让我介绍你认识马丁纳博士，他帮我解决了这次的过敏问题。”迪帕克和我握手并致谢，他问道：“有什么我可以帮上忙的地方吗？”我微笑着回答：“有的，我希望能占用你五到十分钟的时间，不知道你是否有空？”

“明天一起吃午饭如何？”迪帕克回答。

3月5日，我们共进午餐。这顿午饭对我的余生产生了重大的影响，并促使我经常飞往加州，更进一步地和迪帕克研讨学习。结果在1999年，我好几次被邀请到迪帕克的研习营里当客座讲师，而他的机构也主办了数次我的“祥和的内在”研习营。

因此，同步智性指的就是，以最少的力气达到神奇的创造效果。要做到这一点，你必须从现在开始倾听身体和宇宙所带给你的信息。此刻宇宙就在告诉你，现在就是你开始通往内在祥和与自我治疗的时机了。除了展开这趟旅程之外，再也没有别的事是真正重要的，一切都在你了！

你是否足够爱自己，到愿意发现真正的自己是谁的地步？

如果你已经一路读到了这儿，我知道答案是“是的”，而此即宇宙同步智性时空事件的连锁反应，它已经在发动了，也许会促成我们未来在超空间的某处相遇。

愿你健康，快乐，祥和如意！