

细胞记忆

作者简介

苏菲亚·布朗（Sylvia Browne）为国际享有卓着声誉的知名灵媒和心灵治疗师。她从三岁就展现超凡的心灵力，她以通灵的天赋及对超心理学的深入研究而闻名。她除了运用通灵力协助人们重新掌握人生，了解生命意义外，每年她都参与慈善活动并使用通灵力义务寻找失踪儿童，协助警方侦破悬案。她是美国知名节目 Montel Williams Show, Sally Jessy Raphael, Unsolved Mysteries, CNN 和 Entertainment Tonight 的常客。她同时著有《灵魂之旅》（人本自然文化出版）等多本畅销书。

译者简介

黄汉耀，中部道卡斯人，哲学硕士。作家与译者，喜欢悠闲骑单车、悠闲游自由式。

著有：[爱上读书：与好书的心灵相遇]、[我是杀人墙]、[我的写梦书]……

译有：[探索文明的出路]、[生命轮回----跨时空的前世疗法]、[前世今生之回到当下]、[黑暗，也是一种力量]、[你就是解梦大师]、[黑色梦境]、[师法自然]……。

出版缘起

人是由几亿个细胞组成的生物体，每天无数细胞生生死死，不停地新陈代谢，而这些细胞，就像一栋大楼的砖块或磁砖，只是材料或零件，和灵魂有什么关系？

当我第一次听到“细胞记忆”这四个字，我有点诧异，甚至觉得有点荒谬。

但这个世界，就是有这么不可思议的事情，早就存在我们身边。

曾听过一个真实故事：

在美国有一位妇女，在暗夜被陌生人强暴了，她报警也没用，因为，没有任何线索，她也没看清对方的长相；从此以后，她尽全力催眠自己，要忘掉那一个不幸夜晚的恐怖经历，她积极投入工作和社区生活，她认识很多朋友，参加很多活动。

就在她几乎忘了被强暴这件事时，有一天她大白天走在路上，迎面走来一位男子，马路上的人来来往往何其多，她也没在意这个路人。但就在这男子和她擦身而过的那一刹那，她莫名颤抖了起来，那晚被强暴时的那种惊吓和恐惧，顿时全涌上心头，她吓得差点嚎淘大哭，这时，她的头脑才意识到：就是这个男人。她的身体告诉她：就是这个男人，刚刚和她擦身而过，彼此交会可能不到一秒钟的陌生男人，他就是那个强暴犯。

后来，听说她大喊救命，路人协助她抓了那男人到警局，事后证实，他确实就是那一晚强暴她的人。

我们的身体就是这么的不可思议。当我们的意识早忘了，或是还没察觉到某个东西时，我们的身体，我们的所有细胞，竟然可以在不到一秒钟的时间，就辨识出那个曾伤害过我们的人的磁场或气场。

这如果不是细胞记忆，那么，这该如何解释？

就算有人不同意用“细胞记忆”这四个字，我觉得用“磁场”或“灵气”、“灵魂”也没有关系，重点是，我们的身体是和灵魂连接的，我们的身体不只是一些蛋白质和其他元素的组合而已，他也是灵魂和能量的延伸，或是灵魂的固体化能量。

很多年前，就曾看过国外报导，说某位人士，在一场意外失去右臂后，在放射性照相机的拍摄下，仍可隐约看见那只断臂的磁场，还连接在他的肩膀上。

根据媒体报导，美国有好几位接受器官捐赠的人，深深地感受到捐赠者的灵魂或磁场，一直在他们身上醒着甚至作用着。我也曾看过 **DISCOVERY** 频道作过这类的报导，一位死于车祸的年轻人，把心脏捐给了一个心脏病患，这个心脏病患身上，从此发生了一连串不可思议的现象。节目中的专家也提到“细胞记忆”这四个字。

至此，我不得不认真思考，我们过去在科学教育下被灌输的唯物

观，是否真的蒙蔽了一些真理？是否误导了我们看清整个宇宙真相的思路？

万物皆有灵，更何况是有灵性的人体细胞？

本书作者 **SYLVIA BROWNE** 在美国是一位灵媒，却受到广大读者的肯定。她的上一本着作“灵魂之旅”荣登美国纽约时报畅销书排行榜第一名，这应该不是美国人头脑出现问题或太迷信，这个纪录显示了，美国人在心底深处，对作者提出的“灵魂不死”理论，也有着同样的感受和共鸣。

从整个大格局来看，灵魂不死且永远轮回转世，如果是一个真理，那么“细胞记忆”也必然是这个大架构理论下的一个必须存在的“功能”之一。

因为累世所有记忆都不曾消失，所以有人会想起前世，有人会被前世的创伤或记忆所影响，而这些属于灵性的记忆，就藏在我们的细胞里。

其实，我个人认为，这些灵性记忆，应该是写在细胞的磁场或能量场中，如此一来，随着细胞的死亡代谢和新生，这些记忆才不会跟着物质上的细胞死亡，而消失无踪，而是永不间断地传给新生细胞。

然而，这些说法毕竟没有科学上的证据，有可能是科技不够发达，还无法测量出依附在物质上的磁场或能量场，或者，有可能这些东西根本不存在。

不过，“细胞记忆”这个理论，仍对人类发挥了巨大的影响力，就像天神或上帝，没有人可以证明祂们的存在，但几千年来，祂们仍左右着人类的文化和文明一样，“细胞记忆”应该也是属于“信仰”的产物，和科学无关。

如果“细胞记忆”的存在，是诉诸我们灵性和精神的领域，我想，科学和学术界，在科技未发达到可以证明真伪前，不妨就把他看成人类精神得到寄托的另一个重要发现，也没有必要大加挞伐。毕竟，太绝对或武断的否定任何事，都将是自己和人类的损失。

再者，证明真伪与否，其实对很多人来讲，也不是最重要的，相反的，如何有效解决人们的心灵障碍和心理问题，才是人们最关心的事。

本书作者 SYLVIA BROWNE 所致力投入的，也就是这种解除人们精神上的痛苦和消除心理苦闷茫然的工作，不管其是真还是假，至少她确实救了许多人，她让不安的灵魂，可以有一个寄托和依靠，不至于让人们的心在恐惧和不安中崩溃掉。

因此，我们觉得“细胞记忆”和“灵魂之旅”一样，是一本好书，是一本大众需要的心灵参考书，我们诚挚地将此书介绍给大家，请读者指教，并希望您能从中得到一些助益。

人本自然编辑室 吴九箴 2004. 05. 01

导读一 何以灵疗？一个另类的角度

余德慧（东华大学教授）

我的老友黄汉耀先生，自从翻译了有关前世催眠治疗相关的书籍之后，就迷上了“前世疗法”，他自己也曾经接受此疗法的训练，一路十余年下来，乐此不疲。我虽然也参与过一些“前世疗法”书籍的规划与出版，但心中始终无法自我说服。不过，长年在生死学领域作研究，对临终病人的身心灵作推敲，以及与一些灵媒师姐作朋友之后，慢慢的，我的眼界也开了一些“灵魂的视野”。

读这本书的时候，我记起自己一些灵媒朋友的话：“灵魂绝对是真的，不是信不信的问题”。根据她们的经验，玄冥意识绝对存在，但是它的存在样态如何，却是众说纷纭。

向来宗教化的学者主张“人类自古以来即有玄冥意识”，这个主张很少受到挑战，尤其十九世纪以来，部落宗教的玄冥意识在人类学者的报导之下，几乎找不到驳斥之处，问题在于现代人对玄冥意识的怀疑，当如何说明。

这也是最困扰我的地方，当灵本身变成被说明之物时，人必须将灵对象化，将之视为一个个个体，以供我们的心智上捕捉，去抓取。然而，人的心智是非常有限的地盘，甚至近代人类的心智不断排拒玄冥意识，使得原本在心智边缘的玄冥意识被驱逐得更远，亦即，心智无法了解玄冥意识，无法认识灵。

如果心智驱逐灵，则应当无法给灵命名。但是灵媒的附灵却经常被赋予名字。给出名字，

以名字为其意涵，却可能会出错。

因为名字的给定是经过人类心智的作用，心智利用符号来定性不可见之物，原本就是心智透过符号的意义，试图对灵进行抓取，经过抓取之后的灵不再是原生的灵体，而是被心智理解的“灵”。此“灵”已经被人类框架起来，是属于有限的“灵”。

以本书作者的指导灵法蓝欣来说，可能其无形的灵体千变万化，甚至只是“一种感应”的飘渺，但是进入苏菲亚的心智后，却被定性为十五世纪的印地安黑发女孩，这是灵媒为了落实与灵沟通，所采用的有限论述。

我接触的台湾灵媒，虽然他们在附体的时候会显露出特定的附身，但是还保留了“无限元灵”的概念。他们让“无限元灵”保持匿名，也保持模糊，无法具体操作。

另一个问题是“人是以何等官能认识灵？”长久以来，宗教界大抵已经确定，心智之知是无法认识灵体，也由于有意识的心智大部分由语言及思考所构成，所以想透过语言或思考而认识灵体为不可能之事。苏菲亚采用催眠，试图以影像作为认识灵体的仲介。

根据法国精神分析学家拉冈的理论，以想象领域作为灵体活动的交界是可以被接受的，多少精神分析领域的专家也多以催眠的想象领域来发现“他界”。若然，“他界”必然富有奇妙幻境的象征意涵，然

而灵媒与精神分析学家就在这里有共同点，也有分歧点：共同之处在于她们都把这个领域视为身心灵受苦的场所；如果人们无法以认知的方式体认到自己的病灶，那么在想象领域可能可以找到病因。但是灵媒与精神分析家的病理观大异其趣，灵媒谈的是累世历劫的因果病理，精神分析家则是以潜意识的情结为病理。两者都缺乏有力的证据来确认其理论，但都有很好的理由坚持他们的观点。

但是问题在于：“灵体”若进入想象领域，其本身必然弃绝语言，而以某种存在的方式现身。德国哲学家海德格认为那是“诗意地栖居之处”，法国现象学家巴舍拉也认为那里有着“奥秘的诗意空间”^{注 1}，而这想象领域之所以富有诗意，乃是它自身“无物存有”，缺乏任何实质的东西，它只能是个“底蕴”，亦即，它是个蕴生事物的场域，它只生成化育，但不持存、固化，因此，一离此界，便是“无物存有”。

以宗教经验的研究来说，进入奥秘的诗意空间被归类为“奥秘知觉”（mystical perceptual, MP），与“感性知觉”（sense perceptual, SP），两者有所区隔，前者的特征是解脱式的空境，后者则是以感受来察觉“灵体”的存在。

因此，苏菲亚的“与灵体沟通”必然是后者 SP 的形式，他的指导灵或守护灵是在感性意念的层面快速理解，就好像我在梦中立即与人沟通，却不见出声。

据此，我们对灵体的“实存”保持存而不论的态度，因此我们姑且可以将灵体称作 X，以表示那是某种未能知道的存在状态，而由于许多“显现”（appearing，如附灵现象、通天语、自动书写、自动说话等等）

都被归于 X 的显现。我们基本上对于“显现”是否可以归诸于 X，应当加以存疑，“显现”与 X 之间的关系没有必然性。

上述的问题又涉及“显现”理论，也就是说，何以催眠会使“显现”为如此这般？例如，被苏菲亚催眠的病人何以能够“知道”他在某个前世的几岁、什么年代被砍头？这不可能是纯粹的影像（如断头台上的场景）所能告知的，而必须仰赖生平记忆（biographic memory），但是被催眠给出的景象有多少是逸出生年记忆所及的。一般通灵人为何总是将这些“显现”归诸于“前世记忆”？苏菲亚的理论是“细胞记忆”，这是透过生物现象，试图提供一个说明。

我们不必评断这解释的真假，至少我认为验证不一定能解决理论的问题。在我看来，“前世因果”理论的出现与民间流传的灵知系统有关。民间的灵知系统是人类相当强而有力的“有感觉的知识”，里头涉及有关人类灵魂的一切层面的东西，包括内心深层的感受、灵体的象征层面、想象层面，乃至社会层面。而这套不知不觉形成的灵知系统会成为一种类型的语言游戏，有效地将“显现” ψ 视为 X=灵 的关节勾连起来，其作用机制有二：其一为转化过程，非灵知之事件都会被转为灵知的内涵；其二，概化过程，将行事结果都归结到灵知系统。这个机制往往是在习而不察的情况发生。

若然，那么苏菲亚的催眠效应如何而来？以苏菲亚个人的声誉，我们不必怀疑她是否造假，倒是有趣的是，她的治疗理论与精神分析大抵雷同，两者都主张我们内心的某种存在体（如记忆、伤害）遗失在某些地方，精神分析是指“潜意识”，灵媒们则指向“前世”，无论潜意识或前世，我们的某些关键的东西都被隐藏在“看不见的地方”，

因之我们莫名地受苦；精神分析与灵媒的讲法也是相同：只要能够让那隐藏的东西显露出来，重见光明，并由我们加以把握，将之理解，则我们莫名的痛苦可以因此消除。

这个理论是否正确，当然也是众说纷纭，但是以近来当红的“叙说理论”来说，却不无道理。治疗界的叙说理论认为，由于我们的痛苦最深刻的部分是无言的，所以苦痛的无言往往让痛苦不断徘徊在深层，无法外逸，犹如脓被包在皮肤底下，只见其在红肿的皮肤之下乱窜，却无法可施。治疗者若能让病人将之说成故事，让故事像刀割一样，划开皮肤，让脓流出，伤口自然痊愈。

我仔细阅读苏菲亚的每个案例，发现苏菲亚开展各种有关前世的种种故事，涉及不少“本当无言”的部分，我相信苏菲亚的叙说治疗，非常可能是她灵疗的重要因子。

我一向对未知的事物抱持谦卑的态渡，我也不愿像狭隘的科学主义者那么排斥灵疗。

但是，当我在读灵疗的书时，我总是希望超越灵媒们的自我解释，希望透过他们，可以敞开我们更深广的视野。

注释 1：见氏着《诗意空间》。龚卓军、王静慧译。台北：张老师文化。

导读二 以平常心看待前世回溯疗法

美国费城天普大学宗教研究所哲学博士 蔡昌雄

自从《前世今生》一书出版之后，社会大众对于前世神秘存在的议题，便掀起一股好奇神往的热潮；尔来随着其他前世回溯治疗相关书籍的陆续问世，甚至在精神医疗科学、宗教心理学以及冥契哲学等学术领域，也引发了若干的论辩。由知名灵媒暨前世疗法专家苏菲亚·布朗撰成的本书《细胞记忆》（Cell Memory），正是在此一背景下诞生的进阶之作。

说是进阶之作，原因在于作者是从数千位的临床案例中，精挑细选出例证来说明前世疗法的效力，不再只局限于少数个案的基础；其次，作者以一套细胞具有前世记忆功能的论述公式，提供了前世疗法其有合理性的“解释”，并企图以此面对精神科学界人士与临床心理医生，为前世的真实性和此一疗法的价值进行辩护沟通。然而作者的这番努力，却受到精神科医生的质疑与冷淡的对待，苏菲亚在序文中提及这样的遭遇时，还频呼冤枉，大表不平。

不过从各种迹象显示，前世疗法目前仍然饱受主流学界及医疗临床界的质疑，的确是不争的事实；它多半被视为是妾身未明的另类疗法，局限于某些临床上棘手案例的处理（本书叙述介绍的便是）。这种民间热中而学界冷淡的现象，很自然便引导出我们究竟应该如何看待前世疗法的问题来。

我个人认为，基于对生命奥秘探索的热情，以及科学对经验事实开放求证的态度，前世疗法所涉及的神秘现象（occult phenomenon）确实有研究探讨的价值，但是真正值得我们深究的焦点，却是支持与批评前世疗法临床疗效的各种合理性“解释”。正因为它们是“解释”，所以并非独断的真理，而是人类看待“未知真实”（unknown reality）的多元态度与认知光谱，背后各自有所持的哲学立场，需要进一步的反思与辩证。

因此，在深入探索生命存在的深层现象时，或许我们应该先厘清的是这些认识进入的理据与限制，如此才能比较公允地看待各学说对“真实”所持的论述；也唯有如此，才能以平常心看待前世回溯疗法的价值，既不必过于狂热沉迷，也毋须嗤之以鼻。

其实，人类对于前世生命存在的信念与经验见证，在前现代的信仰系统中，乃是稀松平常、史不绝书的事。古埃及、印度、西藏等灵魂轮回之说，固不待言，即便是将此视为异教邪说的西方一神教信仰，也曾出现诺智派（Gnosticism）、神智协会（Theosophical Society）等信仰灵魂轮回的非主流修行方式。荣格在其信奉一神教信仰的心理治疗方案主身上，也看到许多异教信仰残余的证据。

至于现代关于轮回信念的经验研究，则首推美国维吉尼亚大学医学院的医生 Ian Stevenson 于 1969 年初版印行的《轮回二十例》（Twenty Cases Suggestive of Reincarnation）。该书堪称方法严谨的质性研究之作，从全球声称有前世记忆的五十个案例中，选取出最具说服力的二十个案例，来呈现前世经验记忆的诸般面貌；因此，他的确提供了我们了解前世记忆的某些经验线索，但是研究者对于前世是否存

在的命题，却未做出事实的判断。看禁书禁片，就上禁书网。

至于，以超感官经验（ESP）、出体经验（OBE）等心意识边界现象做为研究对象的超心理学（Parapsychology），则企图以科学“证明”轮回与灵魂的存在。不过，尽管其研

究主题引人入胜，但因其固守实验科学典范的假设，如身心二元论（mind-body dualism）、因果律（causality）及可重复性（repeatability）等判准，以此衡度超越现世时空架构的灵魂现象，因此在解释的效力上也大打折扣，往往显得力不从心。

这样看来，对于前世灵魂的存在，古人平常以对，且沟通无碍，而今人若非摒弃质疑，就是欲以科学证之，却了不可得。人类对于神秘现象的态度，如此鲜明对照的差异现象，究竟应该如何解释呢？

宗教心理学家杰尼斯（Julian Jaynes）尝试以脑神经生理学与文化的交互作用关系，来说明人类在历史过程中，对于神秘宗教经验是否接受的态度演变轨迹。

根据杰尼斯的研究，宗教神秘经验主要发生在右脑的颞叶区（temporal lobe），在纪元一千年前人类自我反思意识出现之前，右脑接收的宗教神秘经验，被左脑视为是来自神明的有用讯息，当时左右脑间的二元连系是处于一种积极有效的状态；但是，基于人类文明发展在书写、贸易、解决社会问题等方面的需求，于是推动了自我意识心灵的崛起，从而破坏了左右脑之间原有的友善连结，确立了以左脑的分析理性判断右脑神秘经验价值的走势。至此，右脑的神秘经验不再是神意的启示，而是令心智自我困惑鄙夷的现象。而有关前世存在

与否或前世治疗价值的争议，也就可以被看成是人类心灵自身，在文明历史演进过程中的扰攘不休。

如果我们循着这个分析的理路前进，则调解疏通前述各种支持与批评前世治疗解释的工作，便涉及了左右脑如何整合的课题。准此而言，在朝向汇通两造的渐进过程中，我认为主流学界与临床医学界，应对前世治疗所呈现的经验内容给予更多的同情理解，并试着调整现有的理论预设与概念架构，特别是在突破笛卡儿身心二元论的限制方面更需着力，否则将自陷于理性心智有限的框架中，无力对生命的深层真实做出开放的回应。

苏菲亚在本书中所描出的细胞记忆说，则可被视为是把右脑的前世经验，交付给心智左脑的一种“解释”。我个人认为，苏菲亚的所提供的解释方向虽然具有建设性，因为身体确有其记忆能力，但是若要积极回应左脑心智，与现有学科思维进行比较有效的沟通，则本书以个案陈述为主的表达方式，在呈现身心灵地图的细腻程度上则显然是极为不足的。

我的意思是，我们若从身心二元的概念直接进入灵魂的讨论，则将因为概念跳跃的幅度过大，而非常不利于我们在此所提示的左右脑整合工作。我以为对于前世治疗怀抱信念的治疗师或学者，应该勇于接受挑战，提出更具哲学深度和更加细腻的身心灵概念架构来，否则便将停留在自说自话、信者恒信的阶段。

在此我们以日本人体科学会会长汤浅泰雄先生的努力为例，扼要说明在身心科学的领域中理论深掘和科际整合规划的重要性。汤浅先

生虽然并未触及前世治疗的课题，但是他所发展的身心一元论，却涉及中医针灸、宗教修行、超感官经验等各种类型的心灵神秘现象，并归结于身体地图中四重讯息回路（即对外知觉感官回路、运动感觉回路、情绪本能回路、无意识的意生身回路）的呈现。

虽然在此身体架构中，并未别立灵魂或前世的存在，但是确描绘了前世治疗中，灵魂（如果有的话）在个人身体知觉经验中临现的存在路径。换言之，灵魂可以被理解为“前世的”存在，但是它也可以是“当下的”身体经验，两者未必是互斥的，只不过后者因为没有前者在经验上断裂（现世与前世之分）的缺点，而更能够描摹出与当代身心科学整合的蓝图来。

日本人体科学会的成员几乎涵括所有相关自然与人文学科学者的情况，说明了厘定一幅适切的身心地图，对于架构出科技整合的平台是多么要紧的一件事。

我相信苏菲亚在探索深度灵魂经验上的先驱地位，也肯定前世治疗叙说故事的分享传播，有助于提升社会大众与学界菁英对此一领域开拓的兴趣，但是前世治疗未来若要摆脱另类疗法的定位，则这条整合之路上的心智挑战工作，也是不容回避的。苏菲亚自陈不喜欢复杂的理论，或许这个任务的完成要有待来者了。

不过在我们走得更远之前，以平常心看待前世疗法，或许是对各方人士都适用的提醒。

推荐序 释放细胞记忆，才是重生的关键

BRUCE. ALLEN

前世今生心灵谘商老师 美国西雅图东方医学院 中医硕士

多年以前还住在洛杉矶时，朋友介绍一位具有特殊能力的按摩治疗师给我。

这位按摩师可以从你的身体找出儿时的记忆，然后借着按压一些穴道，根治你过去的负面影响，并将它们释放出来。

我因好奇而前往；她的人名已不复记忆，只能形容她是一位相当细瘦，满头华发的六十多岁的女士。

治疗开始前她说我会经历某种强烈的情绪，像是哀伤、孤寂、喜悦、渴望等等；也会记起过去一些我已忘记，但却千真万确曾经发生过的事；接着要求我必须保持开放的心灵，这个体验便会出现。

按摩进行了三十分钟之久，却还没感受到她所提及的任一清绪，我当下自忖：姑且放松，尽情享受她的按摩好了，她真是一位无懈可击的按摩治疗师，正在这么想时她忽的深深点入我下背部的一个穴道，非常非常痛，但是那份压力却又使我感到很舒服。然后突然间，我看到了三个人；直觉的知道那是我的母亲、父亲和我自己，但我们的长相和穿着都和现在不一样。

我将所见告知这位慈霭的女士，她非常讶异，因为从来没有客人会看到今生以外的前世，但是她立即鼓励我继续看下去。

那应是在基督教早期的罗马帝国时代，信奉基督教为法所不容。我和我的母亲是朋友，且同为一个秘密结社的教徒。我的父亲则是一位中阶军人。

当我凝视这两位再熟悉不过的影像时，我同时了解了他们当时的想法以及我们之间的关系。

我看到我们三人相遇时，我的父亲极度的鄙视我和我的母亲；他正拦住我们并想迫使我们承认自己是基督徒。他早知此事确凿，却在深心里忌妒着我们并渴望获得因这宗教而感受到的和平。然而他知道，他永远不能拥有这样的生活；因之让他觉得，是他不配得到它。

他嘲讽着我们，想要挑起一场打斗；一场想当然他必胜而我必亡的打斗。

此时我的母亲以眼神哀求着我要我让步，而且必得出以一种谦卑的态势。然而我可以很清楚的看到，我却是那么的傲慢与趾高气昂；死亡的威胁无法吓倒我，不知怎么地，它反而给我壮了胆。当我站在那儿，我可以看见我的命运正等着被裁决；

我是要任凭我的骄傲和愤怒去挑衅这军人以证明我愿意为我的信仰而死；或是，我依从我的宗教所传扬的，假装以卑微的身姿，消

极的态度来面对它。

当我看着母亲，我感觉到我们两人都没有真正自我们的宗教中领悟到教义。

我对我教友们的爱，可轻易被自我的自大和傲慢粉碎掉…。

这一次看到前世的经验让我体认到，今生的我其实还残存着那时的骄矜，我的母亲也是依然崇拜着权威。

而那一天，我一点儿也不知道这会是我与细胞记忆接触的众多体验中的第一桩。于今驻留台湾，我发现，看出他人的前世是帮助人们了解自己的途径之一。

在美研读中医的学生时期，我即开始在为病人把脉时看到他们的前世。透过脉搏，我可以感受来自前世记忆的无数影响在人们体内振动着；从中有一些会使人们明白；他们是如何的受制于他们过去或前世的想法及行为里。

我看到这些人在其累累的前世中，曾经分别待过世界各地、曾生为男人或女人、曾经富有也曾贫困、有好的也有坏的…。

一个人的前世和今生不见得会有相同之处，但是总有一条线将之连结起来，像是没有学到经验的教训、尚待完成的承诺、需要澄清的误解之类的。

这些记忆，虽然大部分没有被人们意识到，它们潜伏在细胞里，依旧影响着人们的生活，即使它们是发生在很久以前、在不同的地方、不同的躯体中。这所有记忆中的每一件事都蕴含着一个意义，它并非是我们必得更正的一些错误，也不是我们要去偿还的债务，它们是能够让我们了解自己、认识自己的一个线索。

美国首屈一指的灵媒苏菲亚布朗，在“细胞记忆”这本书中，以扣人心弦令人信服的案例说明了细胞记忆的存在和影响。

前世和今生的经验确实会微妙的影响我们的潜意识。苏菲亚引领我们穿梭于各个不同背景与问题的人们之中反复告诉我们；细胞的记忆经常使我们的行为与思考停留在某种模式中，以致人们深陷于不快乐的处境里。

不过本书最棒之处还在于；这些深藏的记忆是可以接触的，且负面的影响会被释放掉。

每个案例中，她部让我们看到，这些人如何仅仅只是进入自己的记忆，且于今生释放了它们的影响，便能全盘改变他们的生活。然后苏菲亚更进一步说明了，我们每一个人都可为自己好而如何做的方法。

对于前世的特殊现象好奇；或是对揭开我们潜意识的疗愈潜能有兴趣的各界朋友而言，我要说，这本书的确是不可或缺的。

译 序

黄汉耀

大师级的家族治疗师米纽庆（ S.Minuchin），说过一个故事：“很久以前，一名悟道禅师，津津有味听着两名得意弟子争辩。站右边的弟子，以非常肯定的语气，提出自己见解。

禅师微笑赞同：“说得有理！”

站在左边的弟子，以滔滔的雄辩态度反驳，提出完全相反的论点。

禅师不改微笑，依然赞同：“说得有理！”

两位门生诧异不解，同声抗议说：“师父，我们不可能同时都对啊？一定有一个人对，一个人错！”

禅师眯眼笑道：“说得有理！”……”

任何人只要说出理来，都是“有理”，理一出生就有道理，而且每一项落言诿的理，必会形成自身的包围场。

然后无可避免地，真假、是非、对错随之而来。所言谓“成乎 心而有是非……是亦一无穷，非亦一无穷也。”

有理是从无理生出来的，悟道的禅师很清楚，任何的理都只是端见、断见，常人落执而成是非，但悟者去是非之缚、脱对错之执，从有理归返无理，在无理的境界看，凡理皆是、皆对，但也皆错、皆非。

因为没有错就不会有对，有“是”我们才能“非”。对是由不对比较出来的。

所以无理才能见出有理，最无理的才能最有理。

但这个无理是悟者的无理，不是尘世的“无理”，常人“是其所是，非其所非”，站在自己的立场，死命坚持，以权威或谎言捍卫己见，“不是对就是错”，让“理”死在自己的内心，这样也是一种无理，凡人的无理……“无理瞎闹”！

只要我们承认，人在无边无际的浩瀚宇宙中多么虚弱，微不足道，也多么有限、渺小，那么，刹时就比对出“无限与伟大”；也就是说，没有小，我们不知有大；伟大只能存在于不伟大里。

永恒而完美的灵魂，只能透过有时空性而不完美的人，才显其伟大，否则，灵魂的完美没有价值。

“当生命一切顺遂，你又能从当中体验到什么？”此语是作者苏非亚在另外一本畅销书《灵魂之旅》的名言。

顺遂的生命存在于不顺遂里，这就是“细胞记忆”、生死学、前世治疗与灵魂不死的精义所在。

“名可名，非常名”，因为每一项落言诠的理，封限在自身的包围场里，所以才有“再架构”（**reframe**，注 1）的可能性，灵魂与生命不也同样，有“重生”的可能性吗？

因此，不论从无理的境界或有理的角度，作者的“细胞记忆”之说，读者何妨以禅师口吻，眯着眼评曰：“说得有理！”

注释 1：“再架构”是，焦点解决治疗”（**Solution-Focused Therapy**）的一种技巧，认为每一项被指出的经验（特别是负面经验），都可以再用其他的角度，重新检视此一行为与问题。例如“懒惰”可再架构为：“懂得悠闲，会停下来喝杯咖啡，欣赏黄玫瑰的美丽花香”、“礼让，使别人有更多机会”……。

作者序

这本书即将揭露一种力量，一种过去生命影响现在生活的力量，此即细胞记忆（**cell memory**）的能量。各位将从本书看到，细胞记忆为什么发生作用，以及细胞记忆是如何运作的。你们将阅读到一个又一个的真实故事，那是当事人的回溯之旅，他们揭开了生命中最深层问题的谜底，有些人更因此而拥有不可思议的无限喜悦，开发出惊人的潜能。

透过这些故事，你会发现改变生命的关键，而已是变得更好、非常戏剧性。从今天开始，解放你的细胞记忆，拥抱可以丰富你生命的一切，而且，这也会让你心中长期以来的所有负担和罣碍，得到释放。

过去二十五年来，我不断研究前世与细胞记忆，这些故事就是从数以千计的回溯案例中

所精心挑选的。每一个故事都是真实的，而且有证据可查。在这里我要事先表明，当事人的隐私权是神圣的，所以这本书里面所提到的姓名，都不可能真正地指向某一个人。

我同时想对处处怀疑、喜欢批评的人说几句话。虽然他们对于有关灵性、前世的书籍，总是狠狠修理，可是对于相信这些事的人来说，我们很热切地肯定，那是上帝当下的承诺：灵魂是永恒的生命。

请一定要保持怀疑，请务必批评。我不只欢迎，甚至极为鼓励，只要你带着一颗开放的心灵，接近这些主题，接近写出这些故事的人。

而且，只要你们的驳斥可以让整个社会得到正面的希望、信赖和安慰，这也算是一种可敬的信仰。请大家坐下来，围着桌子，面对面交谈，如果你喜欢，就让摄影机转动吧！我会带给你们四十八年的学习、研究、阅读、前世回溯、世界各地的旅行经验，以及比较宗教学的意见。

我也会带来针对圣经二十六种版本的深入探讨，以及佛陀、穆罕默德、可兰经、埃及生死书、薄伽梵歌的教导，还有讨论荣格、神话学家坎伯、神秘学大师艾格·凯西（Edgar Cayce）的著作，我们也要一起研究以下这些人的哲学，包括希腊语意学家亚浦隆尼（Apollonius）、可以预言未来的犹太苦修艾赛尼（Essenes）教派、日本神道、讲究直觉的神智学会（Theosophical Society）、十七世纪欧洲的神秘玫瑰十字会（Rosicrucian）。

最后，也是最重要的，我将由衷地对你的观点产生兴趣，因为这种坦率的生命特质，也是神所赐与的礼物，我相信，你们一定有珍贵的东西可以教导我的。所以，除了讥讽之外，你们还会带给我一些东西。

请把这项立场看作我永远的邀请，而且我期盼这种相会。

如果你还是怀疑（这是你们的看家本领）为什么我可以这样说？那么我要告诉你最近我参加一个电视录影的故事。

当时，访谈进行到一半，制作人提到，将有两名精神科医生出现在节目中，这两位医生认为，我对“另一界”、灵魂、前世的看法，

对整个社会是有危害的，因为这些事情“只是一种让人心里觉得好过的幻想，将会延后或干扰悲伤的过程”。

我说能邀请到这两位医生很好（没有人告诉我他们的名字），我很高兴有机会能与他们对话。

可是制作人却告诉我，没有，他没有安排我与他们见面，也没有对话。你们知道吗？这多么令人惋惜。他们会在我的访谈结束之后才出现，“提供相反的观点”。我请制作人重新考虑，至少让我跟“原告”见个面，可以举证稍稍为自己“辩解”，但是他说不行，绝对不行。

“这样对节目不好”，我可以理解他们的苦心，只能感谢他们会想到我，邀我上节目。

最后，访谈结束我遗憾地离去。

我无法应付批评吗？绝对不是。面对大众半个多世纪，身为直言无讳的灵媒，各式各样的批评与指责几乎都听过，反而去年有件事令我百思不解，就是当我走在街上，或是一个人在想静静用餐的时候，总会有素未谋面的陌生人走过来说：“哇，我不知道本人这么漂亮，你在电视上真是好丑。”

这种每次一想起来就会让我感到可笑的情形，几乎已经快见怪不怪了。

我会一笑置之？或者坚持要对这样的“批评”做反应？然而，对于也是素未谋面的“专家”，对于他们至少没有给予礼貌上一对一的讨论机会，我却只能一句话也不说？当然，我会有所反应的。但是我

不会指控他们“危害整个社会，除非他们想把人道主义变成令人毛骨悚然的斗争。

他们不应该这样反应的，只有虚假的欺骗才会危害社会，我在这本书，以及其他书籍所要提供的，就是我的信仰：以我整个心与灵魂，相信上苍的永恒真理。

我非常喜欢读罗斯福先生（Teddy Roosevelt）的一段名言，而且常带在身边，希望能与各位分享。我相信这个美好的讯息值得我们再三咀嚼，并放进自己的生活中：

“荣耀并不归于批评者，指责落难的勇士，指责做好事的人为什么不做得更好，荣耀不会归于这些指责者。

荣耀属于站在竞技场上的勇者。他们脸上的汗水混着尘土，血迹斑斑；他们勇敢奋战，而且有时候出错，甚至一再犯错；可是他们知道，必须奋战不懈，必须全力以赴，赢取最后的胜利荣光。然而他们也明白，最后有可能落败，如果那是一种奋斗到底之后的不可违命运，虽败犹荣。这样的心态，与冷漠、胆怯的灵魂，完全不属于同一国，只懂指责的人，他们不会了解什么是胜利，什么叫挫败。”

我愿把这一掷地有声的警言，献给我的家人、朋友、客户、同事，也献给神职人员、听众，也要献给上述奋战不懈的勇者，以及在我周遭所有开放心灵的怀疑论者，我会骄傲站在竞技场里，感谢你们，我爱你们，愿神祝福你们。

苏非亚·布朗

目次

出版缘起 导读一 何以灵疗？一个另类的角度 余德慧

导读二 以平常心看待前世回溯疗法 蔡昌雄

推荐序 释放细胞记忆，才是重生关键 BRUCE ALLEN

作者序 第一章 神秘的细胞记忆

第二章 恐惧症与感情障碍

第三章 你的健康和前世的神秘关系

第四章 正面细胞记忆与今生细胞记忆

第五章 你的前世秘密

第一章 神秘的细胞记忆

开场白

漫长的一天即将结束，天空阴暗，空气湿冷。我正要离开办公室，希望暴风雨抵达之前安全返家。我与同事互道晚安，不过却注意到助理小麦很焦急地正在讲电话。他看着我，嘴里说出一名客户的名字，我想起来，那是好几年前我很关心的一个人，小麦用手示意，告诉我她正在哭泣。我只好又折回办公室，关上门，拿起电话，这时候雷声低吼，旁边的窗户被震得咯咯响。

“罗苹，是我，苏菲亚。”

“噢，苏菲亚，谢天谢地，我终于找到你。你是我最后的希望。也许应该是“我们”最后的希望，因为这件事跟我丈夫有关。”

我可以从她滔滔不绝的声音中听出恐惧。整个故事似乎发生在四年之前，她的丈夫李克是名成功的造景设计建筑师，有一天像往常一样到杂货店购物，半个小时后回家，可是他却什么都没买，整个人非常惊慌，把自己关在卧室里，此后甚至拒绝离开家门。

对于这个突然的莫名行为，他也讲不出原因，罗苹不断央求罹患“广场恐惧症”（agoraphobia）的丈夫去看医生，可是看了一大堆精神科，医生也说不出原因，甚至花了一大笔钱治疗、吃药，丈夫的情况

仍毫无改善。

由于她丈夫害怕离开房子，理所当然造成客户的流失，而且危及他的事业，他们正面临破产边缘。结婚之后恩爱过了十年日子，罗苹不知道该如何帮助丈夫，也没有把握能不能与一直躲在家里的丈夫继续生活下去。

从自己的细胞找出创伤

“拜托，苏菲亚，”她不断啜泣地说：“我无法再忍受了，他也忍受不了。而且，如果这种情形继续拖下去，我很担心他可能自我了断。你知道的，我相信你，所以请告诉我该怎么办，我会依照你的指示去做。”

“可不可以让他来我这里一趟？”我问道。

“不是可不可以，而是一定要。”

她问我：“什么时候比较方便？”

“现在！就是现在！我会等你们。”

三个小时之后，李克与我单独在办公室里，外面滂沱大雨。李克的脸色苍白得吓人，憔悴无神，一对灰眼睛充满着恐惧。就像许多真心想求助的当事人，我很顺利带领他进入深沉的催眠状态，回到四年

前让他崩溃的杂货店情境里。

李克的描述都很正常，一直到他轻轻皱起眉头补充说：

“噢，有一个小男孩在店里。”

我问他，小男孩在做什么？

“他拿了一颗苹果，直接就咬下去。他的父亲跑过来大吼：没有洗就不能吃，你会被毒死！”

被毒死？这是一句很可能带来创伤的话语。

我快速写进记事本，很平静问他：“这句话对你有什么特别的意义吗？”

他安静了好一阵子，终于说：“我应该已经忘记的，但是，又想起来了。那时候我四岁大，我们全家都在墨西哥度假。有些小孩在水边玩，就是排水沟或污水道那一类的，我也过去跟他们玩，但是突然间父亲抓住我，大叫说：不要碰那些水、有毒的！我记得那时候吓得要死。”

又是“毒”。在他的生命中出现了两次，还有父亲与小儿子这两个角色。

这种情况下，相信不必是灵媒，也不需要伟大的聪明才智，谁都

能立刻联想这两个事件。可是，父亲对四岁儿子的告诫，再怎么大声、怎么严厉，应当不至于令人惊吓到这种程度。

所以我再问一次：“这件事对你有什么特别的意义？让你自己更往后回想，看看能不能穿越今生的阻隔，然后告诉我，究竟发生了什么事。”

我强烈感觉到，一定有某些事情埋在他灵魂的记忆里，我没有办法帮他去发现，一切要

靠他自己。

细胞记忆的治疗旅程

“我的皮肤。，他终于说了。

“你的皮肤怎样，李克？”

“棕色的，金黄的棕色。”

“你是男人还是女人？”

“男的，很高大，肌肉非常发达。我的头发很长，而且是黑色的，我有一对褐色眼睛。”

“你在什么地方？”

“南美。接近海岸。在一个小山顶上面。我可以从家里的中庭眺望远处海洋。我就坐在中庭里。”

“那是什么时候？”

毫不犹豫，他立刻回答：“1411年。”

“你自己一个人吗？”

他摇头。“许多臣子跟我一起，我是阿兹特克人（Aztec）。我是统治阶级，一名贵族。许多仆人服侍我们吃饭。有紧张的气氛。很紧张，没有人讲话。只听得到吃饭的声音。我听到杯盘磨擦石桌的声音。”

突然间，李克抓着自己的喉咙，猛烈抽蓄，好像很难过的窒息。

“李克，怎么回事？”

“我的喉咙，好像火在灼烧！食物有问题！噢，老天，我被人下毒了！我快死了！这些人想害死我！”

我向前倾，提高音量，企图缓和他的痛苦。“你现在没事，你只是在观察，观察很久以前发生的事情。你很安全，非常的安全，那是另外的一世，不是现在，没什么好害怕的。你已经离开了另一世，不会被人下毒，而且永远不会。”

我用很坚决、肯定的语气讲话，一直到李克的窒息感慢慢平复。

他的抽噎也停住了，全身湿透，倒进沙发。他的呼吸慢慢平静下来。李克并没有擦干满脸泪水的意思，我想，他流下的是灵魂得到解放的泪水。

看到丈夫从我办公室走出来，罗苹几乎目瞪口呆，因为李克脸上挂着笑容。很明显，经过了长期的郁郁寡欢，这是他第一次微笑，夫妻互相拥抱的时候，罗苹的眼中闪耀着希望。

几个星期之后，罗苹打电话告诉我说：“李克很健康，很快乐，也重返工作岗位，而且丝毫感觉不到长期困扰他的惊慌症状。”

“李克的精神科医生无法相信，”她补充道：“当我告诉他，李克是被一名灵媒治好的，你应该看看他的脸上表情。”

“让我猜猜看！”虽然我早已见怪不怪，却仍然笑着说：“让我猜猜看！精神科医生一定会说，李克的好转一定是催眠后的暗示结果。”

“没有错，他确实这样说。”

“罗苹，你想一想，如果李克需要催眠后的暗示，为什么医生不自己做？”

罗苹笑得很开心。“问得好，我会这样对他讲。”

“好极了！”我说：“告诉他我正在写一本书，书上会解释如何以及为什么李克可以疗愈，到时候他只要带着一颗开放的心灵阅读就可以了。”

我诚恳邀请李克的精神科医师，也邀请各位读者，欢迎大家进入细胞记忆的治疗旅程。

真实不虚的前世

我希望各位知道，不只是相信，而且还要彻底明了灵魂的本质与真相：你是永恒的。

你现在的生命，只是独特且无尽的旅途当中，一段小之又小的过程，这一切都是上帝对你的精心安排，而且你的灵魂之旅都是你自行设计的，目的在于开发出你的最大潜能。

你目前的生命不会在死亡之后结束。你只是灵魂脱离肉体，返回到更高次元完美“家乡”，这个地方称之为“另一界”（The Other Side）。

这个永恒的奇妙礼物代表着，你这一独特的灵体将永远、永远存在着。

我并不是在探讨，当你离开身体的时候，将同归到某个哲学的、抽象的、想象的非实体里，我是在向你保证，你是一个非常真实、活

生生的、呼吸着当下的存在体，就跟你目前一样。这个存在体可以在无尽生命的每一刻里思考、感觉、欢笑、成长、改变、学习、爱别人，而且被上帝所爱。永恒代表着你永远、永远存在着，而且代表着你已经不断、不断存在过。

这是事实。在开始有时间的时候，你就一直存在着，而且一直毫无间断，在尘世与“另

一界”之间来来回回，已经无数次。

你曾经以许多的不同肉体 and 身份在尘世生活过，在地球的许多环境，历经许多的不同年代，这一切都是你的选择，完全依照灵魂成长的不同目标与需求。

请不要误会“前世”的意思，认为现在的你与过去的你是不一样的，只是生了又死，死了又生的循环。不是这样的，你现在的生命只是某一阶段，灵魂的永恒生命一直存在着，而且也将永远存在下去。

如果你还是迷惑，或者难以想象，不必舍近求远，你目前的生命就可以帮你理解这一切。

在轮回中成长、学习

无论你的童年记忆有多少，你一定都经历过下列的过程：诞生、体重三点五公斤的小婴儿，不会走路、讲话，照顾自己；然后摇摇摆摆学走路、开始学习怎么使用厕所；入学第一天，内心充满害怕、兴奋、疑惑、以及渴望学习的心情；再来就是度过了叛逆、混乱的青少

年阶段；到了二十岁，虽然已经进入成年期，但是只能用虚张的勇气，假装很有智慧……。

换句话说，你在这一世有不同的形体，走过身心成熟的许多阶段，而且学习许许多多的功课。

这些不同的形体、阶段与功课，并不会无缘无故发生然后消失，像从来没有存在过一样。从婴儿、学步幼儿、开始入学的小朋友，到十三、四岁的青少年、二十多岁的成人，过去的你并没有消失或停止存在。

没有，在整个过程之中，你一直是“你”，一名珍贵、复杂、神圣的存在体，与任何其他灵魂没什么两样。

想一想现在这一刻，你正在阅读这本书藉，而在另一个时空我正在写书，你和我，不多也不少，我们互相经验所有的当下，无论这样的时刻多么琐碎、多么具有戏剧效果，我们在共同的生命经验中，一起学习，一起成长。

现在，请在心灵里往内跨一大步，去感受一些内在、令人振奋的一瞥，那是一片无止尽、充满星星的空间，然后，在这个你也是其中一部份的无限宇宙之中，出现了一个你。

在心灵中往后看，回看生命中所有的形体与阶段，然后你终于了解，所有的这一切只不过是永恒生命中一个小小的过程。无论你在好几个世纪以前长什么样子，在之前的阶段有什么样的学习与成长，或

者即将有什么样的功课与挑战，你所展现的都是最具启发性、最完美的自己。

你的前世，不论是在凡尘或是在“故乡”，都跟这一辈子没有什么差别，就像此生的过

去，也都是整体中的一部份，而且前世或过去的历史，对现在生命的影响绝对超乎你的想象。

我对前世的看法

很多人知道，我是天生的灵媒，我们的家族有三百多年的灵媒传承。不过很可惜，虽然上天赋予我通灵能力，但是我却没有因此而产生不凡的灵性智慧而悟道。

我可以很轻易看到灵魂与鬼魂，所以对于“另一界”的存在，以及我们死后灵魂可以超越肉身，从来不曾怀疑。

我的祖母艾达（Ada），她是我的密友、心灵导师、鼓励者，当她开始告诉我前世的事情，我并不是不相信，只是无法想象为什么我应该关心这件事。

当时，我用自己的想法把前世误解为，我曾经拥有过许多不同的身分，不过，我觉得当中没什么太大的道理，因为在这么广大的宇宙架构下，人的观点反而相形见绌，愈显微小。另外，如果我曾经是探险家、法国交际花，甚至是埃及艳后（Cleopatra，我当然不是），又能怎样？我还不是有一堆杂事、功课要做，也要应付可怕的母亲，练习更

多的通灵技巧，不管我的前世是甚么伟人，所有的琐事能够不做吗？所以，如果没有任何实用目的，为什么要浪费时间学习了解前世？

相反的，我宁愿把注意力放在通灵研究，与我的指导灵法兰欣（Francine），或是与就读的天主教学校与修女，建立更好的关系，甚至希望自己过“正常”生活，何必在乎什么前世。

遇见建造金字塔的古代灵魂

我曾在之前的《灵魂之旅》书中描述大学的求学生涯，研究宗教、英国文学，以及心理学，希望用我热情洋溢的兴趣成为一位老师。书上我还描述了如何密集研究催眠，这项令人着迷的技巧让我变成有执照的催眠治疗师，然后我开始在通灵的情况下运用催眠。

有一次，一名心事重重的当事人跑来见我，在催眠的时候他用“现在式”描述正在建造金字塔，然后用没有意义的语调拉里拉杂讲了一大堆，我亲眼目睹他纾解了很大的精神压力。

后来基于好奇，我把录下他说话的一卷录音带，寄给在史丹佛大学当教授的朋友，想听听他的客观意见。三天之后他的回电令我震惊，他说这些“没有意义的语言”是非常流利的独白，用的是古代亚述人（Assyrian）的方言，而当时正是埃及王朝建造金字塔的年代，

艾达祖母曾经多次告诉我前世的事情。我的指导灵法兰欣也讲过很多次。不论从灵性、哲学、心理学的层次看，我知道我们的灵魂是

永恒的，这当中当然包含着前世的观念。

可是一直到二十五年前，我遇到那名内向、率直的男人，他西元前七世纪的前世遭遇，

让他大大纾解了精神压力，这时候，我对轮回的主题开始产生极大兴趣，而且全心全意开始研究。

我大量阅读、搜集任何资料，与许多催眠治疗师一起研究，累积前世回溯的经验。然后我下定决心，只要当事人进入无边无际的前世资料库里，而且很肯定所有的讯息完全来自于他们自己，不是因为我的关系，那么我就不能只是坐着，漫不经心回答：“嗯？”。

果然，令人啧啧称奇的事情发生了，我开始发现到，他们从灵魂深处掷出来的讯息，不仅多采多姿，而且准确性令人叹为观止。

等待被释放的记忆

当时我正在组织、训练一个小组的工作人员，希望整合到“涅槃心灵研究基金会”里。对于前世回溯的探索，一开始我就想到建立一件事情，那就是所有的前世回想是不是有根有据。如果说，当事人的多采多姿细节描述，纯然只是幻想，对我来说根本无所谓。可是，如果我拿这些幻想向心灵、精神、医疗学会的同事报告，一定会危害我的信誉。

所以我订下一个不容变通的规定，如果当事人的前世回想没有经过查证，也就是说，无法找到真有其人其事，那么我就不会拿出来报

告，或当作证据，这不是件容易的事（那个时代没有电脑，更没有网际网路），我们只能潜心钻研全国的人口记录，以及北加州圣汶诺（ San Bruno）的超级档案库。

因此，如果有一个接受催眠的人描述说，她是 1801 年的波士顿人，名字叫玛格莉特·道崔，有三个孩子，丈夫是补鞋匠，那么，除非我们真的找到证据，证明 1801 年波士顿确实有人叫玛格莉特·道崔，丈夫在修鞋子，而且有三名子女，否则我们只会把她的回想当成是虚构的。

时光不断逝去，我们从一个当事人的前世查证，换到另一个，而且不断累积，我的档案增加到好几百个。所以我非常肯定，我们曾在这个世界活过好多次，而且对这些生命历程都有清楚的记忆，只不过这些记忆隐藏在我们的深层潜意识里，等着被释放。

既然可以查证出前世回溯确有其人其事，这等于证明了我们的灵魂从来不曾死亡，这项事实比得奖更令我高兴。

现在我反而弄不懂，这么重要的前世讯息，以前为什么能容忍自己的一知半解。实际上，在我初次目睹前世被揭露所发生的奇迹时，还需要法兰欣向我解释怎么回事。

前世的奥秘

我手中一堆可以证实前世回想的档案，还有对灵魂不死的坚固信

仰，让我无限欣喜，无限满足。

曾有一位名叫亨利的当事人，步履蹒跚走进我的办公室，他的颈部套着矫正支架。亨利解释说，从三十岁出头开始，颈部就患有慢性疼痛，并伴随着抽筋，花了许多钱看很多医生，至今仍检查不出任何毛病。他来找我是想算命，看看换什么工作比较好，不过他同意在算命之前进行催眠，好让自己放松。

想不到，亨利却在催眠时说出 1790 年的法国前世，当时他刚丧偶，身上一无所有，接着加入军队，参与法国大革命，三十三岁时被送上断头台。

不过，这件实例中有段插曲颇令我们感动。原来，在两百年前他所深爱却早夭的妻子，现在这世依然是他的妻子，而且两人非常恩爱，生活很快乐。这件事也说明了当初他们为什么一见钟情，而且很快就愿意互托终生。

揭露“治疗”的力量

三个星期之后，我到一家慈善机构谈事情，来接我的人竟然就是亨利，他的气色很好，身体百分之百健康，而且颈部少了矫正支架。他说，一点也没有觉得不舒服，而且他的疼痛在看过我之后的第二天，明显减缓，到了第四天，他觉得完全痊愈，所以矫正器拿下来，然后与妻子仪式性地把矫正器放进壁炉烧掉。

他很惊讶，事实上我也很惊讶。唯一不觉得惊讶的就是我的指导灵法兰欣，我相信她一定在旁观察这一切，而且发出长长叹息，怀疑这么明显的事实我为何无法拼凑起来。

也就是说，三十出头的亨利开始出现慢性颈部疼痛，可是所有的医生都说他没有毛病，而亨利的前世是三十三岁在断头台结束了生命。换言之，当亨利的前世阴影与创伤被释放出来，疼痛就此消失。事情就是这么简单。

法兰欣对我的态度一直是这样子的：她不会主动告知答案，除非我问她。可是要问对问题，困难度是很高的。但是亨利的经验，终于让我迅速提出一个好问题，“我想让当事人知道，根本没有死亡这回事，但是除此之外，我还可以从前世回想中获得什么启示吗？”

法兰欣的回答只有简单两个字，但是这两个字却改变了我的研究范围与努力方向，而且从此后也改写了无数当事人的一生。

这两个字就是：“治疗”。

这个观念让我非常兴奋，前世回想的最大发现是“治疗”，不过我必须向自己证明，这件事确实是真的。法兰欣从来没有对我说过谎，而且她懂得也比别人多，但是很抱歉，我也是严格的怀疑论者。

别人所说的任何事情，我不会盲目相信，对法兰欣也是这样。我必须亲自经验这些事情，而且在相信之前，必须再三检验，前世的“治疗力量”也不例外。

随机挑选志愿者做实验

自从我踏入通灵与灵性研究这个领域，我跟医疗与精神医学协会的成员，交往就很密切，我们分享观念，互相转介当事人，也会交换理论与研究心得。

许多同行曾经与我一起探索轮回这个主题，法兰欣向我透露前世讯息没多久，我跟一些同行正准备举办周末研习营，探讨前世与灵魂不死究竟真实或只是虚构的。

我认为机会来了，何不从听众当中随机挑选志愿者，让他们接受前世回溯，看看有没有出现治疗效果，这完全是随机的，不必事先计划，没有彩排、也没有剧本，当然更不能安排“套招的人”；也就是说，整个过程绝对不可能造假，只有我，还有完全不认识的听众一起从事治疗性回溯。

研习营的其他成员听到这种方式，热情顿时冷却不少，而且他们最关心的问题变成：“如果失败怎么办？”

我耸耸肩说：“失败就失败。可是，没有尝试，我们永远无法知道，不是吗？”

周末那一天的会场挤满人。我必须承认，尽管这些同行跟我都是多年好友，我从入口走到舞台中间时，我觉得他们还是有点不自在。

例如，我看到前排座位上的名牌，都挂着一些博士、医生、大师、医学博士、知名灵媒等等的头衔，不过没有什么比面对麦克风与听众更令人高兴的，人一出场，心情也随之开敞。

我坚持要挑选一名最不信邪的自愿者。这个人在自我介绍时说，他的名字叫尼尔，是一名抵押仲介。尼尔长得很帅，来自休士顿郊区。我简短对他、对来宾解释催眠的程序，然后在开始之前我不加思索问他，“私底下”有没有任何身体或情绪上的问题想说出来。

尼尔提到右脚时常疼痛，但是没有看过医生，也不曾接受治疗，而且，他也有一种恐惧感，就是害怕关心他的人暗中批评他、对他感到失望，然后出现莫名的挫败感。

尼尔很聪明、负责任，而且非常诚恳，我喜欢这种类型的志愿者，因为他会讲真话，如果催眠让他毫无所获，或者我的努力对他而言是白忙一场，尼尔也会毫无顾忌说出来。

治疗就是：放下痛苦与恐惧

我慢慢让他放松，进入催眠状态，也逐渐引导他回到生命中的过去，包括前世中的死亡，以及前世中所发生的重大事件。

突然间，他几乎蜷缩起来。他的右脚扭曲，忽内忽外。他的声音变得很微弱、很悲伤、结结巴巴，几乎听不到。他对我说，他的名字

叫凯文，十二岁，住在维吉尼亚的农场，当时是 1821 年。出生的时候他的右脚就残废了，这件事让父母觉得很不高兴，内为少了一个强壮健康的儿子，帮忙做农事。

他的同学经常讥笑他，对他不理不睬。凯文唯一的好朋友就是家里豢养的动物，它们不

认为凯文有任何问题，而且无条件地爱他。我把尼尔拉回到现在这一世，他的眼睛泛着泪水。

然后，在我“唤醒”他之前，感谢法兰欣，我第一次这样补充说：“不管你的前世多么痛苦、恐惧，或者出现种种的负面情绪，放开它，让圣灵的白光融化它。”

突然间，他的身体拉直了，右脚恢复正常。他站起来，离开讲台的时候很诚恳说了句“谢谢”。

很明显的，拜访过他的前世之后，尼尔非常感动。所有目击这一切的人，也很感动。几个星期之后，尼尔打电话过来说，他的右脚不再疼痛，而且他自己也已经慢慢在改变，不怕别人背后说他坏话。

在这个现场示范之后，我的同业问我一个别人问过好几千次的问题：

“你怎么知道他们说出来的前世不是幻想，也就是说，那些前世记忆，是他心里想要解除痛苦，所产生的幻想。”

这个问题很好。我第一次做催眠回溯时，也这样问过自己。如果

说，这些前世只是心灵想要治疗自己的后天幻想，那么，写什么我有一大堆档案可以证明这些“幻想”确实真有其人？而且，为什么当事人的前世幻想，彼此间会有那么大的差别，而且与真实的人生那么类似？

对于这个问题的答案，我常常这样认为：“何必打破砂锅问到底？只要它真的对人有帮助，也就够了！不是吗？”

如果紫色斑点的长颈鹿可以提供有用的治疗，那么骑上紫斑长颈鹿又何妨呢？前世回溯可以达到治疗效果，这是项事实，而且数以千计的当事人，他们负担沉重的生命因此得到解脱，这不就够了吗？

对于前世回溯的治疗力量，我已经许下诺言，愿意一辈子从事这项助人之举，并努力探讨这样的奇迹为何发生？以及它是如何发生的？

细胞记忆：前世与今生的关联

在我求学的那个年代里，生物学并不是我的最爱。所以，当法兰欣告诉我，回溯治疗的最大关键就是“细胞记忆”，我觉得好像很复杂，不容易了解，或者太沉闷了，引不起兴趣探究下去。

我这样想又错了！法兰欣知道我不喜欢太复杂的理论，所以她用一步步说明的方式，向我解释“细胞记忆”。

◆我们的身体，是由好几亿个互相影响的细胞所组成的，◆每一个细胞都是活生生的，能够呼吸、思想、感觉的有机体，而且对于潜意识心灵的讯息，也能够反应、接收、保留。

进入催眠状态的时候，我们整个人完全由潜意识主导。举例来说，如果催眠师告诉我们，他的手指头是一根点燃的火柴，这时候，当他的手指接触到我们的手臂时，手臂的细胞就会作出如同被火灼烧的反应。◆我们的灵性原封不动，很安全、很完整活在潜意识里，无论我们的意识是否健康或者不健康。◆我们的灵性记得灵魂经历的每件事，包括这一世，以及我们被创造后的每一世。◆我们的灵魂进入肉体的那一瞬间，灵性的所有讯息与记忆，会灌注到我们的身体细胞里，然后我们的细胞会对这些讯息与记忆起反应，一直到灵魂离开肉体，再度“回家”。◆我们的细胞不仅对这一世的记忆起反应，也会对前世记忆有所反应，不论我们的意识心灵记得与否。◆所以，进入这些细胞记忆，我们可以清除长期隐藏的疾病、恐慌、痛苦与创伤，重新创造出可以让灵性欣喜的身心健康。

上帝创造我们，给予我们永恒的生命之后，灵魂的记忆就活在我们身体数十亿的细胞里，对我们造成影响。

因此，我们也可以说，平常你就有比较微弱模糊的细胞记忆经验，只是你不察觉这件事。

突然吹来的一阵花香、古龙水、刚出炉的面包味道，收音机播出

预料之外的一首老歌，摇晃的火把、有许多图案的儿童被褥、一棵圣诞树……或者任何引起我们感受的事物，都可能模糊现在与过去的界线。

某种熟悉感虽然无法让我们正确想起以前的某一事件，但整个感受却能把我们带回过去，好像某件事又再度发生。

灵魂累世的资料库注入细胞里

我们的灵魂可能在没有重力与时空限制的“另一界”，渡过了好几十年或好几个世纪，但是有了人类的肉体之后，同样的感受就会让灵魂经验到某种熟悉感。也就是说，当灵魂住进另外的人类身体，每一粒细胞就会对所经验到的每一件事情起反应，包括过去与现在。

所以，尼尔这位自愿者，在我还没有弄清楚怎么回事之前，他的细胞记忆已经反应启动。尼尔的细胞接收到灵魂的讯息，换句话说，前世那名男孩凯文，他所有未解决的创伤和痛苦，对于现在尼尔的这个身体而言，完全是真实的，而且依然会造成现在的身心痛苦。

可是，当灵魂发现过去有这一根“刺”，那么，“刺”就可能被拔出来，最后他被治好了。

如果我还是怀疑细胞记忆的力量，那么，法兰欣还有一项秘密武器，就是我会“巧遇”两个个案，这两个事实将令我没有反驳余地。

第一个个案是朱莉，她五十多岁。我的一名医生朋友为她进行肾脏移植，手术很成功。朱莉不抽烟也不喝酒，可是从手术的麻醉中醒来之后，竟然特别想要吸烟、喝一杯马提尼，很不可思议的，这是原来那位肾脏捐赠者的两大嗜好。

我透过催眠，告诉朱莉的这些新细胞，抽烟与喝酒的嗜好，对于现在这个新身体是不必要的，之后，朱莉对这两样东西的渴望逐渐转淡。

第二个个案就像悬疑电影，结尾超乎预料。

十岁的小女生茉莉接受心脏移植手术，捐心者是一名被刺杀的十七岁男生。警察经过了好几个月的侦查，毫无线索，也没有逮到任何嫌犯。可是茉莉不断做恶梦，梦中一名黑暗的人影，戴着蒙面的滑雪帽，拿着小刀在等她。

透过催眠，茉莉不再害怕，同时把那个人的蒙面帽拉开，她看到这个人的脸，指认说那是马丁。然而，她不认识，也从未见过这个人，但是被害人认识马丁很久了。

警察特别注意这条线索，请马丁去问话，最后他承认杀人。感谢细胞记忆，被害人终于在细胞记忆的提示之下，洗清冤屈。

现在，我对细胞记忆的感觉，就像很多人告诉我他们对电脑的感觉，也就是说：学习愈多，就觉得还有更多需要学习的，愈想要深入了解下去。

细胞记忆也是这样子，我觉得目前才接触表面而已。

胎记的秘密

我有位研究神经病学的专家朋友，他对我从事的细胞记忆研究很感兴趣，有一天他邀请我参与他所主导的研究，就是胎记与先天疾病的可能关联。

他认为，胎记是皮肤上色素的突然转变，但是这种转变不可能是随机的，他希望我做个调查，从许多当事人那里，包括通灵与前世回溯，抛出胎记与健康的关联性。

这项调查与研究，不是熬夜一晚上就可以找到答案的。如果他的研究被证明正确，可能让医学诊断得到另一项突破。虽然我怀疑他的研究是否真能带来效果，但是，我在回应他的邀请时，听到嘴巴说出的声音比内心的感觉还要积极，我说：“太好了，也要把我算在内。”

我第一次研究胎记的对象就是比利。他来找我做前世回溯，希望找出今生的某人是不是前世已经认识。

我们一无所获。因为实际上，他唯一有兴趣探索的是 1800 年初的北美印第安人，他只活了二十二个年头。他因为参加战斗任务，右腿受伤，大量失血而亡，伤口在膝盖下方二、二寸的地方。

那是个英勇、悲剧的一生。整个故事令我非常感励，就在他即将离开办公室时，我差一点忘了问他有关胎记的事情。没有错，他确实有个胎记，约在右膝盖下两寸的地方，一个紫色斑点，好像发炎而没有被治好的伤口。

我依然记得，我目瞪口呆看着胎记许久，太不可思议了。可是比利觉得莫名其妙，因为他对催眠回溯的事情毫无记忆，不明白我为何如此震惊。

两百年前被刺伤的痕迹，在现在几乎完全相同的地方，仍然留着伤痕。我把整个事件，写了一个摘要，交给研究神经学的朋友说，比利没有病，他的胎记与先前的体质或疾病，没有关联。虽然我很好奇，但是必须谨慎，不在回溯之前提起胎记这个话题，这样才不会让当事人预先猜测原因，然后再设想出一套解释说辞。

经过了半年多的调查统计，我发现胎记与疾病之间没有直接关联，可是百分之九十的胎记与前世的致命伤害有关。

感谢前世胎记

有一名大学教授，大腿正中横切一条又长又细的红血痕，他的前世是名十六世纪的中国人，因为截肢失血而亡。

有一名女裁缝师，右肩上有一个钻石形状的疤痕，那是她在 1800 年代中期身为苏族（Sioux）印地安战士，被箭射穿的痕迹。

有一名驯马师说出，她的前世是巫婆，遭到指控后被处以绞刑，她让我看颈部，正好有六寸长的白色胎记横过喉咙附近。

有一名警察，他的头部后面有一道四寸宽的条痕，出生之后，这个地方从来没有长过头发，因为在古埃及那一世，妒火中烧的爱人用斧头砍进他后脑。

这些故事在我的档案中不断增加，已经累积好几百个。我必须再强调一次，如果只有一半或三分之二的当事人，显示出他们的胎记与前世有关联，那么，我不认为这样的主题有什么特别吸引人之处。

可是，如果百分之九十以上的当事人，找出胎记与前世之间的关系，那就不可等闲视之，特别是，这与我的细胞记忆研究有那么强烈的一致性。

整个结论很明显：灵魂在之前的身体里面，对曾经历过的创伤与重大伤害，都有非常清楚的记忆，然后，灵魂带着这些记忆进入新身体，再把记忆灌注到新身体的细胞里。细胞对前世伤害所引起的反应，就是胎记。

你可能会怀疑，其余百分之十的当事人，为什么没有显示胎记与前世的关联？

主要的原因是，这些当事人根本没有胎记。并不是说他们没有前世经历，而是他们在前世中所遭受到的严重创伤，在那一世已经解决

了。

举个例子来说，你可能因为在前世被指控偷马，被处以绞刑，事实上你是无辜的，死不瞑目，然而整个问题还没有解决，于是身上留下被吊的胎记。话说回来，如果你真的因为偷马而被处以绞刑，那么整个问题是属于解决的，你也因此结束一生，没有留下任何痕迹。

再举个例子，如果你是大火灾之中的无辜受害者，那么，前世被灼烧的痕迹，就会形成今生的胎记。可是如果说，纵火的人就是你自己，而你也被烧死了，那么不会有任何胎记，因为你等于是自焚而死，生命没有留下任何憾事。

我必须再度强调，如果你身上没有任何胎记，值得恭喜，因为你住前世没有任何未解决的问题；如果有胎记，你也不必太过烦恼前世未完成的课题。其实每一次看到自己的胎记，就应该心生感激，因为你瞥见了神圣的不死生命。

形态共振

我深入研究细胞记忆已经好多年了，能够有如此丰富的收获，我必须感谢我的指导灵法兰欣，还有那些真诚开放的当事人，其中一名令我难忘的客户马克，更是不能不提。

在我们无所不谈的对话中，他告诉我最近曾到英格兰旅行。在他讲话的时候，我立刻感受到一股熟悉的表情与语气，也体会到他的内

心有着急切的分享渴望，但是却欲言又止，于是我诚恳向他保证，我可以理解他的内心世界：

“你可以对我畅所欲言，马克，无论说什么话，我都不会笑你的。”

他露出笑容，松了一口气，明显可以看出压抑许久的亲身经历，真的是不吐不快。

“这一辈子，我一直想造访伦敦，”他说：“虽然不知道理由何在。我认识的人，没有半个住在伦敦，而且我他没看过伦敦的旅游介绍。总它，才第一天，刚刚进入这个城市几分钟，我就有一股特别奇怪的感觉，这个从来没有到过的地方，我竟如此熟悉，真的好像回家，好像我是住在这里的人。我不断提醒自己，这是不可能的。但是没多久，我却无法忽视一个事实，那就是，我真的曾在这里待过。”

“旅行团转到一个街角，我立刻知道，我们要去圣保罗大教堂，或者，当我们经过一座公园，公园在右手边，我马上知道左手边有一栋建筑，入口处有两座守护的石狮。我总是知道，“现在我们已经在桥西（Chelsea），现在我们已快到苏格兰广场（Scotland Yard）”，在我想完之后，导游才用麦克风，当众宣布我们所要抵达的地方，想不到，我通通对了。

我在伦敦的两个星期内，这样的事不断发生。最特别的就是，有一天我租了一辆汽车，开到离伦敦五十哩外的郊区，我发誓，这里曾经有一个酒吧，我曾住过这里，而且我好像得了思乡病，渴望重返家园，可是我的头脑却想着，“我最喜欢的酒吧已经消失了”。

我实在太好奇了，于是就到附近的乡镇四处打听。果然，那里曾经有个酒吧，只是大约三代之前，已经改建为民房。这些事情从我回来以后，就在脑海里挥之不去，但从未告诉任何人。我担心他们不相信我，我不怪他们。你能告诉我吗？为什么会发生这种事？我有病吗？还是精神不正常？”

答案是，马克没有病，精神也很正常。反而，他的经历是细胞记忆当中“形态共振”

（ morphic resonance）的绝佳范例，在法文这种现象称为“似曾相识”（ dejavu）。

形态共振是因为我们的灵性看到一个场所，或看到某个人，出现了一种非常深刻的熟悉感，其实这个熟悉感来自于转世之前的经验，这项经验注入了我们的意识，让我们的意识得以认知、重新回忆。

对于从来没有拜访过的城市，马克的理性意识根本没有办法了解这个地方，但是他的灵魂却难以忘怀这个曾经生活过一世或两世的大城，特别是北部郊区的那个小酒馆，在某一个前世里他曾是酒馆主人。就像你我，一定还记得童年所住过的老家，也不会轻易忘记求学时代的好朋友。

感谢形态共振，这些记忆是那么的有力量，成为我们心灵与感情的一部分，说马克不仅仅只是知道路的走向，也让他觉得好像回到老家，感觉到一种归属感，他虽然不明白怎么回事，却也无法否认内心这种强烈的感觉。

多么熟悉的陌生人

第一次拜访肯亚的时候，我对细胞记忆与形态共振已经研究好几年了，也采用了法兰欣对这些主题的一些看法。

但是实际的经历，比只是嘴巴讲形态共振，让人有更深刻的体会。

就像马克非常想去伦敦，我也一直有个奇怪的渴望，想拜访肯亚，却找不出原因。

小时候我常去迪士尼乐园玩，当我站在非洲区的肯亚首都奈洛比的模型上时，就莫名地特别兴奋，多看这个国家一眼，我对它的亲切感就更添一分。其实我知道，我的灵魂已经在尘世来来回回好几次了。虽然充满驱力的形态共振已经被启动，却没有让我真的采取行动，直到我初抵蒙巴萨（ Mombasa，东南部的滨海港口，肯亚第二大城）时，我才有了感应。蒙巴萨这个繁忙热闹的海港，面临印度洋，当时一群在蒙巴萨居住多年的学者与考古学家前来欢迎我，而且七嘴八舌忙着介绍观光景点。

“等一下，不必忙着为我介绍这个城市，让我告诉你们。”我充满信心，开始指出著名观光景点的方向。

我甚至告诉他们一些特别的地点，但是现在这些地方已经面目全非。我认识肯亚与蒙巴萨的感觉，好像我曾经在这里长大过，在灵性的记忆里，我很清楚，确实在这里住过。然后，我听到一个学者对另

外一名男人低声说话：

“看吧！我不是对你说过，她是灵媒。”

是不是灵媒跟这件事无关。那只是一种形态共振，我们不死的灵魂中过去记忆的迴响，如果能多加注意，而不是一味排斥，我相信每个人都曾听到、感觉到过。

确实如此，不论你是否对某一个场所有过形态共振的经验，我愿意在此向你保证，迟早你一定会出现这种经验的，不论那是对某一人，或对着一群人。

在形态共振之中，即使是陌生的城市，你对它的了解，不亚于你对家乡的认识。

同样的，对一个陌生人，你可能觉得像是儿时玩伴一样了解他，你的灵魂以最快速度，唤醒沉睡、幽微的潜意识记忆洪流，就像你平常的逻辑头脑运作一样。

我不是要告诉你“灵魂伴侣”的神话，或者是灵魂在“另一界”的种种亲属关系。我是在说，有些人可以让你立刻想到：“奇怪！这个人怎么在这里？”

可是这个人的相貌、性别、名字、所从事的工作，对你来说都很遥远且很陌生，应该不劳我赘言，告诉你他们是谁。

事实上，只要你打开心灵审视一下自己的亲戚、朋友、同事，甚至自己的敌人，问自己一个简单的问题：

“以前我认识这个人吗？”

并迅速回答认识或不认识，然后回到刚见面的那一刻，在灵魂的颤动中，是否出现不可思议的熟悉感。

这时候你才真正了解什么叫形态共振，更重要的是，你可以望着另外那个人的眼睛，感受到一股奇迹，然后体会灵魂有无限生命的证明。

细胞记忆与通灵

她的名字叫凯西，三十五、六岁，是个美丽，反应很快的成功职业妇女，有两名活泼可爱孩子，婚姻幸福。一年多前她母亲去世，低潮的情绪至今尚未克服，希望寻求我的帮助，用通灵阅读找出问题的答案。

事实上，这种无法止息的悲伤令凯西非常困惑，因为她与母亲不是特别亲近，甚至互有嫌隙和敌意。然而，我们对悲伤的探讨引出了“失去”这个话题，她提到对“失去”有明显的恐惧，没有多久我们追踪到她恐惧“失去”的核心，然后把这一切投射到失去母亲这一事件。换句话说，凯西事实上是害怕失去丈夫，怕丈夫比她早死。

从现实层面看，这样的恐惧很不合情理。她的丈夫尼克身体特别健康，也懂得照顾自己，更没有家庭遗传疾病的历史。

当初，凯西与尼克是由一位共同的朋友介绍而认识的，那时候两人都只有十六岁，凯西还记得，第一次看到尼克时就这样想：

“以后我一定会跟这个男人结婚。”

八年之后预言成真。他们的婚姻很健康、很幸福，也有安全感。可是不知道什么缘故，她无法欣赏婚姻的美满，凯西的脑海里一直乌云密布，一直担心尼克比她短命，她有预感会在尼克去逝之后，悲伤数十年。

这样的感觉实在太强烈了，可是又解释不出个所以然，那么这一定是某种预兆！凯西一直这样认为。

所幸，还有另外一种解释：凯西一定想起了潜藏在细胞里的前世记忆，而且不只一世，很可能是两个前世，不必对她做催眠回溯我就知道状况。

我的通灵天赋让我有能力阅读这个转世的生命蓝图，当然也能够阅读前世的生命蓝图。所以我向她解释，这是她与尼克的第三度相逢，从之前两次的生命蓝图可以看出来，他们的快乐婚姻只是擦肩而过，

所以这一世的凯西第一次见到尼克，就知道那是她将婚配的男

人。

凯西从自己的生命蓝图认出了尼克，然而凯西也同时看到，她们才刚要一起生活，命运的悲剧安排却即将带走尼克，这就是她细胞记忆所释放出来的讯息。尼克过去两度英年早逝，难怪凯西会忧心忡忡。

通常，催眠回溯的效果比通灵阅读更好，更能根除细胞记忆所带来的问题，就像亲身经历一定比听别人的转述更有效果一样。

为了用通灵阅读的方式让凯西放下恐惧，我必须费尽唇舌解释。同样，有关凯西与尼克前世在一起的准确分析，整个功劳不属于我，应该归功于上帝，这方面我也要费尽唇舌解释。

实际上，我们的意识心灵很容易被欺骗、被蒙蔽，只要你能够逗得它心花怒放，让它信以为真，它就不会有所怀疑；可是我们的灵性很有智慧，可以分辨是非，找寻真理并扬弃谎言。

如果我用通灵做幌子，告诉凯西她与尼克轮回转世的虚构神话，感人肺腑兼具娱乐效果，我相信凯西也会乐在其中而深信不疑。

可是，我这么做的结果是，当她步出我的办公室后，内心害怕失去尼克的恐惧，还是跟当初一样，根本没有改变。

请大家相信我，过去四十八年的努力，我不是在做这种无聊事，让当事人在与我相谈甚欢之后，觉醒了一天、一星期，或是一个月，然后又回复原状，什么也没有改变。

如果说，我对前世的通灵与催眠回溯没有“真理”的成分，就会出现上述现象，因为，唯有真理才足以令我们的灵魂印象深刻，而且让这个深刻的印象持续不断，一直延续。

细胞记忆与黑暗界

我可以阅读前世的生命蓝图，许多好朋友或精神医学界的同业很好奇问我，可不可以找出前世的邪恶成份，这种邪恶经常是毁灭性的，或者是擅于伪装的反社会力量，我把它称之为“黑暗界”力量，然后“治疗”这种不当行为。

我在之前的一些著作中讨论到“黑暗界”，这些黑暗的存有选择远离上帝，并运用他们的能量到处摧毁光明的一切。

他们毫无悔意，喜欢操弄别人、蛊惑别人，而且不知道自觉为何物。悲哀的是，他们没有与社会隔离的自知之明，甚至故意隐藏自己的黑暗，让别人辨认不出来。

有些黑暗的存在以杀人的方式进行破坏，例如希特勒，另外有些黑暗的存在专门毁灭灵性的本质，例如：毁灭信仰、自尊、希望、爱、信赖，以及内心的平静。

黑暗的存在体有可能是我们的父母、我们的子女、同事、配偶或爱人，也有可能是政客、电影明星、体坛英雄，甚至我们最好的朋友。

他们引诱我们，引诱所有上帝的子民，故意让我们去解救他们，也就是说，他们利用人类的基本善念与同情心，引诱我们解除武装。

我再次强调，一切都是黑暗存在的自由选择，他们死亡之后，不想回到神圣与无限喜乐的“老家”，反而朝向空洞、无底、没有神的虚空深渊，也就是所谓的“左门”(Left Door)，然后刹那间进入尘世中的母亲子宫，宛如马蹄铁的圆圈，不断循环好几世纪，一直到被“另一界”的守护灵所拯救，进入上帝永恒而纯粹的治疗之光里。

在一世又一世的轮回之中，“黑暗界”的存在不知道天堂为何物，他们一次又一次出现于子宫中，不像我们，一直有守护灵与天使的陪伴。

他们没有生命蓝图，也不会有灵性成长，即使有生命蓝图，其中也没有甚么内容，只有很简单的游戏：“破坏灵性、感情、心理和身体，破坏愈大愈好。”

所以，这也是为什么我有时候感到挫折的原因，我无法阅读黑暗存在的前世生命蓝图，他们没有蓝图，无论是现在的生命或过去的生命。

当然，能够知道海珊过去是什么样的人，可能很有价值，也很有趣；或者某些以前黑暗的存在，像是希特勒、秦始皇，现在是什么人，又在干什么？这很可能值得我们深省。

在我踏入通灵生涯的早期，我经常这样想：如果有一名黑暗存在

坐在我的办公室，希望我替他做前世回溯，我实在不知道该怎么办？后来我才体会到，这样的事根本不会发生。因为黑暗存在对灵性成长毫无兴趣，虽然说他们也可能故意做这方面的讨论，但目的只是在引诱听众。

他们不关心自己与其他人类或上帝的关系，更不关心是否完成生命蓝图上的使命。他们不像我们，懂得自我反省。他们根本不知道什么叫“反省”，什么叫“关心”。

所以，如果读到这里，你可能有点紧张，有点担心，害怕自己会不会是“黑暗界”的一份子，而且前世毫无可取之处，只是循环不断的虐待与毁灭？

那么我要告诉你：只要你心里有这么一点担心，这么一个简单的念头，就代表着你会关心自己和别人，黑暗界的人绝对不会有这种关心的，绝对不会。

医疗界的朋友

自从开始了灵疗职业生涯之后，我就很享受与医疗界、精神医学界同业之间健康、互相尊重的友谊关系。

尽管有些医生非常怀疑通灵，但是经过几次交谈，他们确定我不是老奸巨猾的骗子，也不是疯疯癫癫的假灵媒，或只懂得用没有根据的怪力乱神连篇鬼话，掏空别人钱包；反而，我分享当事人的真诚与

热情，让他们带着更为健康的身体、更好的心情离去。

我转介过不少客户到医生那里，而他们也转介病患或当事人来我这里。他们知道，我是可以信任的人，讲话不会模棱两可或故弄玄虚，而且我也很清楚告诉每一位与我接触过的人：没有任何灵媒，包括我，可以取代接受过良好训练的医疗专业人员或精神科医生。

当我开始向医生朋友讨论细胞记忆，可以想见，“细胞记忆！太好了！真是完美的观点！”这种异口同声的赏识，是绝对不可能听到的。

实际上，如果我在他们之间没有建立某种程度的信誉，他们可能大笑不止，或者把我的话当耳边风。

没有错，我自己也是喜欢怀疑的人，所以，如果他们不相信，许多的身体和心理问题，是因为前世未解决的问题所引起，我也不怪他们。不过至少他们同意某个底线，也就是说，如果释放细胞记忆真能带来效果，那确实值得一试。

除此之外，我用细胞记忆的观点从事治疗，根本毫无风险，而且，这些医生朋友转介过来的当事人，我从来不收费用。所以说，我只有获得，毫无损失，为什么不全力一试呢？

扫除灵性的迷尘

病患的转介可不是随随便便的，都有严格限制，也就是说，当我的医生朋友束手无策，看不到任何治疗结果时，就会把当事人转介过来。

最近的一次是退伍军人医院的外科医生，他打电话给我，说一名叫老罗的病人背部严重

受伤，动了十几次手术，至今还无法康复，甚至这几个星期疼痛加剧，老罗不断央求医生麻醉他的脊椎神经，因为他无法再忍受，即使是一分钟的疼痛。

医生想尽办法，可是什么用处也没有，只好打电话给我，虽然“通灵”或“细胞记忆”对他来说似乎是愚蠢与不可信的观念。

我来到医院，进入老罗的病房时，内心一痛，他静静躺着，因为被痛苦折磨太久，双眼呆滞无神，面色灰白晦暗。

他有气无力说：“谢谢你来看我。”我则向他解释我是甚么人，希望能尽力帮助他。在我帮他催眠时，我可以感受到，他迫不及待想要放松自己，所以，老罗很快就进入催眠的松弛世界里。

半个小时之后老罗告诉我，他现在正过着快乐的生活，住在乔治亚州的小城，名字叫做汤马斯，时间是 1855 年。他的声音非常放松，很沉稳，慢慢描述他的妻子与四个儿子，还有他们与父母亲一起干活，辛苦却有收获的农务。

他们很自豪，因为家庭中的每一个人，不论晴雨，每星期天都上教堂，而年仅四岁的小儿子，竟然可以当众流利背诵祷文。

那一年的春天，汤马斯三十八岁，他正在粉刷父母亲的房子，可是两层楼高的楼梯倒了下来，摔伤背部。汤马斯胸部以下完全麻痹，二个月之后因为脊椎骨折而亡。这是他印象最深的细胞记忆。

接着是 1721 年的西班牙，老罗在那一世名字叫宝洛，十八岁，一名贵族的爱子，费洛疯狂爱上一名二十二岁的女子克莉丝汀娜，很不幸，她已经跟自己的哥哥成亲。

有一天晚上，宝洛偷偷与克莉丝汀娜幽会，回家途中被埋伏的兄长用利斧砍杀后背，宝洛当场死亡。这是他第二深的细胞记忆。

我祈求老罗放下这些前世不幸，进入圣灵的白光之中，然后他的注意力才会集中在这一世的身体痛苦上，不要被细胞记忆迷惑，认为背部的伤害是无可避免的致命之痛。

他很疲倦，可是却全神贯注，内心持别平静，我引导他走出催眠，老罗露出疲累的微笑，低声说：

“难怪我老觉得背后被人砍了一刀。”

我轻轻走出病房的时候，他已经安然入睡。

三个星期后，老罗的外科医生打电话告诉我最新消息：这一阵子老罗已经不再要求医生麻醉他的脊椎神经，而且他也已经出现康复的迹象，甚至进步非常神速，想要从病床下来，这可是几个月来的第一

遭。

而且老罗向扶他走路的人说话时，语气充满着骄傲。

我跟外科医生即将结束谈话之际，听到了自从研究细胞记忆以来最常被提及的一句话：“我不知道你做了什么事，或是如何办到的，不过，它真的有效！”

然后，我的回答也跟往常一样：“不是因为我的关系。那是上帝，还有接受我催眠回溯的人。我只是帮他们扫除灵性上的迷尘，让他们进入一直渴望进入的前世里。”

一定有“最后的选择”

我也曾透过一名心理治疗师的介绍，认识了塔丽亚，她是专业运动员，有一次在参加夏季奥林匹克集训时，受到脑震荡伤害，人清醒过来之后竟然无法说话。

医生做了无数次检查，却找不到无法说话的原因。另外也有一组精神科医师的治疗团队，作了好几个星期的诊断与检查，最后也排除了种种可能的精神疾病与情绪障碍。

那位心理治疗师朋友打电话过来道歉说，我是他束手无策之后的“最后选择”。其实这个说法我已听过好几万次了，我根本没有在不在意的问题，而且，如果某个人需要帮助，“最后的选择”总比没有

选择更好。

年轻的塔丽亚还不到二十岁，经过锻链的健康身材让她焕发着自然的美丽。对于自己为什么无法讲话，塔丽亚跟医生一样困惑，甚至多了一层忧虑。不过现在她还是可以透过手提的“语音盒”作简单沟通。

我警告她，不可以有太多抱怨。塔丽亚笑了起来。

塔丽亚所回溯的第一个前世，生活非常快乐，那是在日本，没有什么重大的事情发生，而且也没有任何细胞记忆的线索。可是在回溯的过程中，塔丽亚抗拒进入第二个前世，我花了好多时间说服她，只要待在我所谓的“观察位置”上，看着整个让她不舒服的事件发生，不必实际参与、重新体验她所害怕的痛苦。

最后，不只一个，而是两个前世冒了出来，塔丽亚向我描述的时候，泪水流个不停。

在第一个前世里，她是一名古代的叙利亚女孩，很惊慌奔跑着。她与母亲正在市场买东西，可是突然间大地震，地底下一阵急吼。倒下来的梁柱砸到她的头，她的脸朝下，跌倒在地上。

在惊惶与绝望之中她大声呼救，可是血流如注，声音非常微弱，没有人听得到，直到气绝身亡。

第二个前世在埃及，生活多采多姿。她十六岁，是一名公主，也

是一名能力很强的预言家，受到许多人的尊崇与敬畏。

有天晚上，虽然父王派了许多战士守卫，但是仍有三个人偷偷溜入宫里，企图乘她熟睡时进行绑架。

歹徒重敲她的头，昏迷中她被送到一个暗无天日的山洞里。歹徒在勒索赎金的同时，割掉了她的舌头，认为她无法说话就不再有法力。这三名绑匪不断折磨她，最后她因失血太多而亡。

歹徒把她的尸体随便乱丢之后逃亡，一直没有被绳之以法。

这两个前世，一个被柱子砸到头，一个被歹徒敲头昏迷，紧接着她失去了讲话的能力；现在，她的年纪与两个受到致命伤害的前世相仿佛，很巧的是，塔丽亚也因为脑震荡而讲不出话，原因难以诊断。

其实这正是细胞记忆的力量在发威，可是有些怀疑论者坚持说，因为塔丽亚饱受不能言语的折磨，所以内心编造出一些故事，试图从创伤中恢复过来。

绝不超过两次

真的是这样子吗？我只知道十五年之后，在我参加完电视节目，一名女性观众急急忙跑进后台，对着我说：“嗨！苏菲亚！还记得我吗？”

我希望这不是真的，但事实摆在眼前，几乎没有例外，我对这个问题的直接反应应该是：“不记得了”。

我并不是说我的记性不好，而是过去四十八年来，我接触过的人成千上万，包括演讲、新书签名会、电视节目、广播的听众；全世界我到过大多城市，数也数不完，而且也配合过数以百计的医生、司法执行官、私人侦探等等，所以我向你保证，如果突然有人冒出来说：“还记得我吗？”我一定是张口结舌。

可是，毕竟我是一名灵媒，对于前来接受通灵或前世回溯的人，印象总是比较深刻。所以当这名女士补充说：“我已经不再使用语音盒了。”我马上知道她是谁了。

听到塔丽亚在经过我的催眠之后完全复原，很令我惊讶，不过其中是带着点失望之情的，因为她是六个月后才疗愈的。

原本我的预期应该更快，但是我不会因此责怪当事人，应该责备的人是我。

我不会每一次只给予小小的暗示与协助，然后把通灵或治疗的时间拉长，让当事人不断来找我，然后支票一张一张交出来，这不是我的作风。

偶尔，除非当事人的问题特别复杂，牵连广泛，或者他们的病苦太过于极端，我才会请他们再来接受一次后续性的回溯催眠，但是再怎样也绝对不超过两次。

我们有许多的服务人员，他们在我的训练下，成为很有能力的催眠师。我对他们有严格的要求，也就是说，如果他们处置的当事人必须经过一次以上，或超过两次的催眠回溯，才能达到明显改善效果，那么我会亲自了解当事人是不是真有某些重大困扰，同时我也会要求服务人员，在进行下一次的催眠之前，必须接受更多的专业训练。

总之，有一件事我们可以确定，那就是口耳相传的力量，不论传播的是好事或坏事。而这就是我希望能在当事人面前建立信誉的首要考量。

所以，这几年来好多的求助电话如潮水般涌来，其中除了当事人之外，还有许多的医生、精神科医师，他们都想进一步了解前世回溯，至于他们是不是相信细胞记忆的力量，那又是另外一回事了。

这么多的电话并不会打扰到我，永远不会，因为其中有太多的个案是医生束手无策而转介过来的。我喜欢被检验，我也愿意接受挑战。更重要的是，我希望让事情变得有些不同。

受心灵影响的身体疾病

到医院看病的人，最感挫折的一件事就是听到医生说，所有的毛病“都出在你心里”。

就我的经验而言，这句话非常真实。痛苦与疾病不一定会在血液

检查、X光、超音波、电脑断层扫描上出现，因为心理经常影响身体疾病，换句话说，病痛确实出在你的心里，就在潜意识、灵性里面，细胞记忆也是从这里获得讯息的。

请不要误会，我一直很尊重医护人员，但是我却很希望“心身症”（Psychosomatic）这个字能够从他们的语汇上消失，因为当中暗示着，“你没有任何问题，你只是想太多了。”

我无法想象，某名当事人坐在我的办公室，对他的病情侃侃而谈，很明显，这件事对他很重要，可是我却若无其事说：“胡说八道，这些都不是问题，你只是想太多了。”

如果你告诉我，某些因素造成你的困扰，我会相信你的。但是，如果我没有办法帮你解决问题，你绝对不会听到我说：“是这样子吗？我看，那一定不是真的。”

帮你找出正确的解决方法，或是向你介绍某个可能对你有帮助的人，这是我的责任。甚至我们应该要求每位医生都能做到这种地步。

因为无法处理病人的抱怨，只能抱歉地说：“对不起，我认为这是心理性疾病”，并因此由医生转介过来的当事人，以及被医生宣判为“心身症”而主动前来找我的病人，粗略估计，应该有好几千人。

但是，这些被说成是“心身症”的病人都被我治好了，方法很简单，我只是释放他们的

细胞记忆，而这就是造成病情的原因。

艾丽丝就是典型的例子。她在三十岁生日那天来看我，因为她从十五岁那一年起，就患有令人害怕的致命毛病，每星期平均发作三到四次，而且毫无迹象，也难以预测，那就是：她的喉咙似乎会卡住，所以必须用力喘气，一直到喉头放松，可以再吸入空气为止。而且任何场所都可能发生，时间短则几分钟，长则将近一个小时。

艾丽丝被送到急诊室打针，通气管的次数，已经难以计数，事后她又恢复正常呼吸与正常吞咽。艾丽丝有一些好朋友已经有心理准备，二十四小时随时待命，当他们接到电话，可是对方不讲话，只有气喘的声者，而且电话一直对着墙壁敲，她们就知道是谁打来的，马上要联络 119，请救护车到艾丽丝的公寓。

这十五年来，艾丽丝做过所有的检查，换了八名医生，也看过六名不同的精神科医师，没有人找出她有任何的身体或心理问题。这个令人提心吊胆的致命抽筋，一直找不出原因。

所有医生的结论是：心身症。换个方式说就是：我们放弃。

前世的创伤记忆，总在今生同年纪时发作

有些进入催眠的人喜欢拜访好几个不同前世，因为他们感受到全然的自由，对于一些新经验充满好奇。可是艾丽丝不是这样子。她立刻跳进远古以前的非洲生活，她不知道那是什么年代，也不知道已经几岁了。因为她们的部落很小，对数字毫无概念。

她只知道自己大约十来岁，身材苗条、纤细，不过却因为在田地工作而非常结实，她的皮肤黑得发亮，很漂亮，一头乌黑短发，上面绑着沾有泥巴的衣布，做为头巾。她自己一个人走着，要到离村庄有点距离的溪边装一罐水。她感觉到后面有动静，并听到野兽的吼声。

她吓得回头一看，一只狮子向她匍匐而行，而且距离不远，做出准备攻击的姿势。她根本没时间害怕，也来不及呼救，狮子把她扑倒在地，就像扑杀其他猎物一样，狮子用强大而锐利的爪子撕裂她的喉咙。

她当场死亡，而且还记得灵魂离开身体，静静看着狮子把她的身体叨走。

不必我多作说明，大家可以看出艾丽丝前世的死亡，与现在喉咙卡住的地方，无法呼吸、难以吞咽，之间是有关联的。

艾丽丝告诉我，从催眠中“醒来”，她有一种“解脱”的感觉，因为我们一起祈求上帝解除她长期深埋在细胞记忆里的创伤，而且让圣灵的白光吸收创伤。

催眠回溯之后的一个月里，艾丽丝的喉咙只会抽筋，而且从卡住到能够再度呼吸空气，只有短短的几分钟，所以不必进行特别的医护。

之后我再见到她的时候，出经时隔一年半了，在这期间，她的喉咙毛病从未发生过。

艾里丝的个案，还有其他许多因为细胞记忆造成问题的个案，都值得特别强调。我的意思是，他们身体出现症状的年纪，与前世造成致命伤害的年纪，几乎是一样的。虽然艾里丝无法正确说出，在非洲被狮子攻击的前世到底是不是十五岁，但是根据她的描述，还有她自己说“大约十来岁”，可以看出，这与她在今生喉咙出现毛病，年龄差不多。

这种不可思议的关联性，不能只用一句“巧合”就草草带过去。

细胞记忆的观念，如果对你来说相当合理，对我就更不必说了，那是一种灵性的记忆，而且会储存在人类的身体里。就像艾里丝的个案，就在她十多岁的时候，喉咙真的戏剧性出现症状。

世界上没有任何一个灵媒，包括我，是百分之一百准确的。但是，对于饱受身心之苦的当事人，他们来我这里纾解病痛的成功率，超过百分之九十五。难道说我比较聪明，比较有智慧、技巧更高明，或是比其他医生与心理治疗师更善良、更富有同情心吗？当然不是，那么难道是因为，他们没有从细胞记忆的立场做诊断，解决病人的抱怨？事情似乎就是如此，不是吗？

忧郁症

我深入研究细胞记忆进入第二年的时候，经常发表研究心得并到处演讲，也常常与我的同业朋友讨论，虽然他们很怀疑，不过也很好

奇。

其中有一名当内科医师的朋友，更是经常与我在治疗室讨论老半天。有一次他突然打电话问我：“可以转介病人给你吗？”

我有点受宠若惊，拿出笔记本笑着说：“没问题，什么病例说来听听？”

“她的名字叫卢奈儿，六十一岁，她是我的病人，已经十五年了，身体健康，像只牛。”

“怎么这样？那她还有什么好抱怨的？”

“说的也是。然而，任何的疾病，只要从报纸上读到，或是从电视上听来的，她就认为已经得到了那种病，然后，我就必须赶快替她检验，证实她得了某种病才行。如果检查报告说，一切都很正常，卢奈儿会很不爽。她不相信自己的健康良好，一辈子都在怀疑得了什么重大疾病。”

“换句话说，x 我叹了一口气：“你要我处理一个忧郁症的人。”

“没有错，她是很善良的女人，苏菲亚，但是她快被自己搞疯了，我也是，会给她弄疯的，我认为你可以……。”

“你认写她也可以把我弄疯，不是吗？既然我一直在胡说八道细胞记忆的事情，至少也

算半疯了吧？”我这样说的时候，不完全是在

开玩笑。

这位内科医生笑着说：“这可是你说的，我从来没这样认为。但是，如果你认为这项挑战太困难，那么，就当做我没打这通电话。”

如果我因为他的激将法，不顾一切接手，那么我未免太孩子气了。

诅咒是不存在的

卢奈儿六个小时后，在我的办公室接受催眠，许多同业好意警告我，不要浪费时间，“你会踢到铁板的”。他们说：“忧郁症的人最难缠，因为他们的注意力一直放在想象的疾病上。”

我当然知道他们的意思，我的许多当事人也有类似状况，他们怀疑被人下了诅咒，所以生活上诸事不顺，希望我破解这些诅咒。

我不断向他们解释，没有破除诅咒的必要，因为诅咒是不存在的。听到我这样说，你无法想象他们的内心多么怨恨。

因为，如果诅咒不存在，等于否定了他们所认同的价值。而且，当我因为无法提供这项服务而拒绝收钱时，他们总是气冲冲夺门而出。不可思议吧！

不过我相信卢奈儿不会这样，因为她的态度诚恳，而且医师朋友说得很对，卢奈儿是善良的女人。她列出一大串的症状与疾病，确信

已经染病，尽管检查报告说她身体健康，可以看得出，她没有因此而不高兴，只是非常迷惑。

在毫无抗拒之下，她立刻进入催眠状态。

卢奈儿慢慢回溯，可是突然间，她的感情像水库决堤，一个又一个的前世，快速冒了出来。令人目不暇给的前世，并没有任何特殊情节，只是令人眼花撩乱，她在尘世生活的期间大都因病而亡，有乳癌、麻疯病、结核病、肺炎、亚洲霍乱、盲肠炎、血毒症、黄疸，这么多病只发生在前两个前世而已，而且我们的催眠只不过进行了半个小时。

大家都很清楚，我们在尘世的生命迟早会结束。可是卢奈儿，还有我接触过的许多忧郁症患者，他们结束生命的过程不像某些人，是迅速而平静的，相反的，他们总是很慢很慢死亡，饱受痛苦折磨。

所以，当灵魂进入新的身体，过去的记忆也注入新的身体细胞里，他们感受到身上带有各种疾病，而且痛苦的折磨挥之不去，同时也会认为，他们的身体是有缺陷的、不舒服与不健康的。

就像我们现在的生活，如果你住过的公寓都是有毛病的，像是水管漏水、墙壁龟裂、臭气熏天、邻居经常制造噪音、到处是蚊子蟑螂；而现在你搬到另外一家新公寓，即使又舒适又安静，但是根据过去的经验，心里一定觉得哪里不太对劲。

这正是忧郁症患者的写照。

灵魂虽然住在很健康的身体里，但细胞记忆对过去的负面印象，仍难以磨灭

不可以随便否定

传统的医学与心理治疗，没有任何方法可以检查出根源于细胞记忆的疾病。所以，医生一个换过一个，他们再怎么高明也找不出原因，只能说那是忧郁症，是病人想得到别人的注意，才会如此。可是真正的问题是，忧郁患者的前世细胞记忆没有被解放，所以一直处于紧张状态，而且他们也还没有学习到，人类这世的身体是非常安全的，而且非常舒服，非常适合他们灵魂居住的。

卢奈儿的情况比较罕见，需要做两次的催眠回溯，才能找出前世的所有灾难性疾病。最后，她把所有的病痛放进圣灵的白光，也就是说，前世所有的“刺”都被找出来、被移除，然后她的创伤才能够被治疗：忧郁症消失了。

卢奈儿终于明白，她目前的身体是多么健康，并在感恩之中，开始懂得好好照顾身体。现在她已经八十岁了，身体还相当硬朗。

我必须再度强调，细胞记忆并不是造成你现在身、心疾病的唯一原因，而且我的治疗能力也没有比我的医生朋友更高明。

但是，我很肯定，非常肯定，以有释放前世的负面细胞记忆，才

能获得真正的健康，这是一种非常有力量的另类疗法。同时我也非常肯定所有的医生朋友，不论他们是内科或外科医生、精神科医师、心理治疗师，我尊重他们，因为他们至少给病人新的尝试机会。

如果他们能证明我是错误的，责备的电话和信件一定让我接到手软。我必须说，不管细胞记忆的理论听起来多么愚蠢，或是，你认为这样的主张多么愚蠢，我完全不在乎。我在乎的是：细胞记忆的理论真的有效，真的能够治疗。所以，请不要随便否定它，尤其在你们还没有尝试之前。

另一界的家乡

并不是所有的前世回溯与细胞记忆都是负面的，绝非如此。细胞记忆还包括快乐、欢笑、关爱等等我们在尘世的经历，而且更棒的是，还包含我们在“另一界”的神圣生活。

但是我们活在尘世的人，不容易回想“家乡”的生活。理由很简单，如果我们对“另一界”有清楚的回忆，那么对于现在的生活可能抱怨连连，甚至根本不想活了。

当我带着当事人穿越前世的死亡之后，一百次里面有九十九次，他们不再需要我的引导，直接进入明亮、神圣、无法用语言形容的美丽亮光里，那是上帝的圣灵之光，然后他们抵达从来没有见过，天不胜收的辉煌圣境。

至于其中例外的一次，我必须请一名当事人来现身说法。阿来想要找我帮忙，因为他非常害怕独处，他单独一人的时候就会莫名觉得“恐慌”。虽然，阿来生活上的每个时段，都有一大群人陪着他，他从事的是导游工作，家庭生活里有妻子与六名孩子，然而，即使生活很热闹，但难免还是有独处的时刻，这时候他会发现自己莫名难过地满脸泪水，而且特别担心，感觉好像做错什么事情，被施以隔离的惩罚，遭整个世界和人们遗弃。

他不知道怎么回事？更不知道为何要忏悔和赎罪？

孤单也是一种惩罚

阿来所拜访的第一个前世很快乐。他在埃及，很忙碌，是皇家警卫的官员，负责接待外国贵宾。他与妻子还有十个小孩，跟父母亲与其他亲戚同住，是一个大宅院，充满着关爱与欢笑。他活到六十多岁，因为突发的心脏病而去世。

阿来描述了这个迅速、没有痛苦的死亡事件。跟其他求生不得、求死不能的人比起来，阿来觉得这个结局很完美。

他也简单提到，抛弃这个笨重的臭皮囊实在很过瘾。然后我跟往常一样，请他告诉我接下来看到了什么。他说他来到一个绿色的田野，到了一座小村落，四周环绕着美丽的青山，还有许许多多的动物。

我点头，微笑着，期待他等一下进入“另一界”，过着快乐的生

活。我问说：“你有什么感觉？”我的笔尖放在笔记本上，准备把他的描述写下来，当然，其中一定会有“兴奋”、“美妙无比”等等的形容。可是他却说“孤寂”，差一点让我从椅子上跌下来。

我尽量保持平静，不要在声音里透露惊讶的情绪：“你在什么地方？”

“秘鲁。”他说。

可是，这里不是天堂啊！对不起，这样说没有对秘鲁不敬之意。我先人为主的预期完全落空。阿来跳到另外一世。

“你在秘鲁做什么？”

他开始啜泣，没说任何话。我重复了好几次说：“把自己拉出来，站在第二者旁观的位子，阿来。你所看见的、所感觉到的，都不是发生在现代，那是前世，我们要找出问题在哪里，你才不会再度受到伤害。脱离自己的痛苦，只是观察就好，只是静静的观察，然后告诉

我，你看到什么？”

经过了好几分钟，他平静下来，紧闭的眼睛仍然挂着几滴眼泪。

原来，在秘鲁的这一世，他似乎自我放逐。他的妻子，还有襁褓中的儿子，在家里的一场大火中被烧死。他的情妇是纵火者，因为她对最近的分手怀恨在心。

火灾时阿来不在现场，而是在朋友的酒吧里借酒消愁，过了一夜。第二天回家，他好像做了场恶梦，妻儿俱亡，房子化为灰烬，情妇自杀。

阿来不断自责，从来没有想要重新展开生活。他觉得没有资格快乐起来，生活越来越灰暗。终于他离开家乡，没有向任何人说再见，消失在深山里。他只是偶尔帮山里面的人照顾羊，换得一睡与温饱。完全的沉默、完全的孤独，十二年后离开人间。

难怪这个可怜的男人会觉得孤单是一种惩罚。多么沉重的负担啊！他的灵魂一直背负着无尽期的自责，直到遇见我，在我的办公室才有机会释放。

直接到“创伤进入点”

回到我们当初的“例外”话题，当我期待阿来描述“另一界”时，他却跳到了秘鲁的另外一世，这样的情形显示出，我们的灵魂是渴望被治疗的。除非完全疗愈，否则细胞记忆会不断起反应，以为过去的伤害依然是真实的、现在的、痛苦的，而且是刚刚才发生的。

阿来的经验让我想找出一个更快速、更有效率的方法帮助当事人，直接进入让细胞产生负面记忆的某个前世里，不必在好几个前世之间巡游。

所有的前世都是有趣的，而且都能向当事人证明，没有死亡这回

事，我们是永恒的。但是，如果当事人有特别的需求，想要知道伤害出自那里，那么，何必到处找寻，为什么不直接进入呢？

我的指导灵法兰欣对我说，其实方法很简单：引导当事人来到“进入点”(point of entry)，也就是事件发生的时刻，细胞受创伤的记忆被创造出来的时刻。

以阿来为例，他的“创伤进入点”就是，发现妻子、儿子、情妇因为他的不当行为而丧命。卢奈儿的“创伤进入点”就是，苟延残喘的缓慢死亡，所以她才会对一些致命的疾病特别警觉。每一次的细胞记忆都有一个进入点，所以，当我们的灵性听到了某个说法，就会立刻勾起过去的回忆，然后渴望被治疗。

接受过我催眠训练的许多服务人员，他们的发现也跟我一样：如果当事人想要处理特定的痛苦课题，而这些痛苦课题是根源于前世的，那么，找到关键前世的最快方法，就是问出他们的“进入点”，然后，造成伤害的“刺”才能够被拔出来。

直接找出痛苦起因

进入点与“另一界”的完美结合，是我最近帮一名当事人高丽亚催眠时出现的。她与丈夫马丁结婚三十八载，可是丈夫在一个多月前去世。他们是一对少见的恩爱夫妻，从高中就开始认识，坠入情网，然后结婚。

马丁去世后，高丽亚陷入无底深渊的悲伤中，好像灵魂缺了一角，永远难以复合。我记得前几分钟她站在门口，我们一起拥抱时内心暗忖：“真是难以复加的悲伤啊！”

高丽亚主动约我通灵，但是我觉得催眠回溯可能对她更有帮助。我知道，她与马丁有好几世是在一起的，我希望她知道，未来他们也将重逢。

她接受了我的提议，也想脱离灰暗沉重的悲伤状态，所以很顺利就进入状况。刚开始，她随机地在许多前世之中游历，但这不是高丽亚所需要的，进入前世最重要的目的，是找出痛苦的起因，所以我第一件事就是对她：“高丽亚，我希望你找到”“进入点”。

从来没有任何当事人问过我：“进入点”是甚么意思？如同我说的，我们的灵性似乎非常了解这些事情。高丽亚自不例外。

她立刻描述 1721 年北欧的那一世，还有十九世纪中期的义大利前世。在这两个前世里，她与马丁互相深爱。北欧那一世，她是马丁的妻子，义大利那一世，她成了马丁的情妇。

第一个进入点是发生在 1721 年，她就站在马丁床边，极为伤心。马丁走了，只留下她一人，曾经为了追求爱情，她离开千里之外的家庭，现在真的是举目无亲了。

1850 年是第二个进入点。她躺在马丁的怀中气绝，就在她产下他们的爱情结晶。现在，马丁在这一世里走了，她们再度分开。高丽

亚不免怀疑，为什么她的悲伤那么深、那么可怕。

都是因为细胞记忆的作用，令她第三度碎心。

我知道，只要释放内心的悲叹，进入圣灵的白光，她的痛苦就可以止息，不过，我希望更进一步，做不一样的尝试，这是我从来没有在当事人身上用过的。

由于我们的灵魂带有“另一界”的美好回忆，而且我知道马丁很安全，回到充满喜悦的“家乡”，所以我想试试看，能不能让他们的灵魂重逢，即使是短暂的时间。这样一来，高丽亚一定能得到最大的安慰。所以我趁高丽亚还在催眠状态时，带领她穿过充满亮光的隧道，安全返抵“家乡”。

我请她描述看到了什么。如果各位读过我的书，或是曾听过我的演讲，就会知道，有求不一定有得，灵魂在我们的要求之下不一定出现的。所以我很谨慎，不敢随便答应，甚至提到马丁的名字，以免高丽亚因为无法相聚而大失所望。

与去世的爱人重逢

我看到她的脸部放松，变得更加柔软，然后浮现满足的笑容，我问她看到了什么。

“我在花园里，”她告诉我：“美得无法形容，好像所有的颜色

都是活的。我会说，这一切都是从来没见过的，但是又很奇怪，好像似曾相识。我走在一条石头小径上。远方有一栋白色大理石建筑，那么的白，白得发亮。”

如果各位看过拙著《灵魂之旅》，就知道高丽亚所描述的建筑物与花园就是“正义大殿”。我告诉她：“继续往前走，只要你喜欢。”

她突然发出短暂的轻叹声。

“怎么回事？”我问。

她低声说：“马丁。”

太好了！他发现高丽亚了。我问她马丁的样子。

“气色很好。”她说：“快乐、健康、年轻。”

果然如此！因为在“另一界”里，每一个人都是二十岁的样子，但是我并没有向高丽亚解释。

又长又宁静的沉默，最后高丽亚平静说：“他走了。”

几分钟之后高丽亚完全清醒，在我的沙发里坐直身体，她非常感动，犹然沉醉在刚才的状态里。“真的很有趣，”她向我说：“我告诉他，多么爱他、多么地想念他。他向我保证，永远会跟我在一起。但是我不记得我们有“讲”过话。”

这是一种心电感应的对话，灵魂最常见的沟通方式。“离开的时候他抱着我。我可以感觉到他的手臂。听起来有点疯狂，但是我保证，我甚至闻得到他刚刮完胡子的味道。”

“如果你把这一切告诉朋友，他们可能认为你不正常，但是我知道，这都是真的。”我肯定说。

“我才不在乎朋友怎么想，我一点也不怀疑刚刚所发生的事情，全是真的，我看到了丈夫，他还活着，而且好端端的。”

过了一会儿，正要离开的高丽亚回过头来拥抱我：“我永远不会忘记这一幕，真不知如何感谢你。”

不必感谢我。一切都是上帝的功劳，还有高丽亚的灵魂与“另一界”的细胞记忆，整个的体验才能水到渠成。正像我说的，这是我第一次帮助当事人，让她与去世的爱人重逢，我

知道这不会是最后一次。

高丽亚在一个月之后向我回报说，虽然仍会悲伤，也想念马丁，而且想念得很悲惨，但是她很肯定，马丁是一直与她同在的，在上面看着她，而且等她重新灰复希望与力量，回到工作岗位，而不是浑浑噩噩过着感情麻木的日子。

如果你正处于类似的悲伤当中，振作起来勇敢面对悲伤吧！

我们不能忘记的，应该是细胞记忆的治疗身心病痛的无跟潜力，

就像高丽亚个案所显示的。

底下的章节，是我与同事研究细胞记忆之后，分析数千个案的精选。在每一个精彩故事之外，我们还从前世的经验中，看到生命的永恒性与丰富性，而且透过细胞记忆，我们携带着大量的知识财富，进入每一次的新生命。

这些故事不只是故事而已。读者还可以从中发现一些恐惧与慢性痼疾，曾经在你或你所爱的人身上出现过，同时你们也将看到，故事中的主角进入细胞记忆里，找到问题的根源，然后，悲痛与创伤完全释放到纯粹的圣灵白光。

过去的伤痛被疗愈了，他们拥有了更健康，更平静的未来。

第二章 恐惧症与感情障碍

李莎．恐惧被遗弃．渴望拥有家庭

李莎三十六岁，与克林特结婚四年，用李莎的说法是，她“无可救药”爱上他。

“无可救药”的意思代表，李莎不断想讨好丈夫。倒不是说李莎怕老公，而是她内心有挂念，害怕他们的婚姻只是暂时的，害怕丈夫因为失望而离开。

婚前，李莎开始与丈夫约会时，就一直想替他生个孩子，希望藉此维系两人的关系。婚后一年，李莎还是没有怀孕，不断换医生、不断做检查，她认为命运作弄，无缘得子，一直生活在极大的压力之中。

克林特不断安慰、不断支持她。但是李莎认为那只是表面功夫，其实私底下他怀恨在心。李莎害怕丈夫最后遗弃她，去找一个令他更满意、更漂亮，可以帮他生孩子与建立家庭的女人。

李莎回溯时看到的第一世是在东欧。她是农人之女，克林特是军人，穿着红色的制服与黑长靴。他们陷入爱河，海誓山盟，并且计划偷偷结婚，因为李莎的父亲非常顽固、自私凶狠，决不可能让他们在一起。

很不幸的，他们准备私奔的那一天晚上，被她父亲发现了。她父亲把李莎拖出房子，送

到远方的女修道院。李莎就在这个“监狱”度过短暂余生，痛苦又孤单，未能再见克林特一眼，而且也不知道家人欺骗克林特，说她突然失踪。

接下来的那一世，李莎是美国德拉瓦州的新移民，她与丈夫（李莎不相信这个人是克林特）才刚抵达一个多星期。她虽然勇敢又坚强，但是离开新英格兰的家乡，来到新大陆开垦梦想，内心其实很不情愿。

不久，李莎怀了第一个孩子，夫妻俩都很兴奋，建立大家族梦想踏出了第一步。但是怀孕六个月时，她的丈夫突然在渔船上发生意外，回天乏术。悲伤的李莎流产了，她变成一个没有丈夫也没有孩子的年轻寡妇，而且与家人、朋友万里相隔，孤寂又心碎的她没多久也离开人世。

然后是埃及的前世，李莎是一名拥有权势女贵族的随从。她的恋人是自己主人的哥哥，更有权势，只可惜已经订婚，但那是毫无爱情只有政治利益的婚约。

他们暗中热恋了好几个月，直到有一晚他们幽会时被人撞见，不久，一群类似现在秘密警察的男人，立刻把她送走，他们担心李莎会破坏这桩婚姻，甚至危及整个国家的命运。过了好几个月，李莎终于被放回来，但她的爱人结婚了，而且避不见面。同时，她以前所服侍的女主人认为李莎是背叛者，所以对她特别冷淡、特别残酷。从此，李莎被人当叛徒，到处呼来喝去，最后抑郁以终。

感激这一世的任何东西

难怪李莎特别害怕被人遗弃。渴望家庭。

她与男人的情缘至少被扯裂三次，即使连求个孩子也无法如愿。最后她的细胞记忆得到一个结论：就是爱的最后，只不过换来生命的孤寂、感情空虚与麻痹。

所以，今生从她与克林特开始谈恋爱的那一天起，她的身体细胞就不断送出灵魂前世经历的讯息告诉她：以后会出现不快乐的结局，你要提早作准备，而且，如果想要小孩，更需赶快准备，因为你会孤单过完余生。

李莎离开我的办公室时，显得特别兴奋，她不认为刚刚那么清晰的前世经历，纯然是鲜活想象力的创造。然而她的内心深处还是有放不开的担忧，她不相信可以奢侈享受婚姻中的安全感。

不过她答应我，她会试着至少持续一个月，每天晚上透过祷告，把前世所产生的所有痛苦与负面情绪，都从细胞记忆与灵魂的深处释放，释放到圣灵的白光里。只有这样，她才能够真正感激这一世所接受的任何东西。

我很诚恳告诉她：“我不在乎你怎么想，如果你认为这是愚不可及的想法，如果一个月之后，你在生活里还是看不到任何变化，请打电话给我，骂我是个胡说八道的人。”

六个星期之后，打电话来的是克林特。“你对我太太所做的努力，值得喝采！”我一拿起

电话，他就开门见山的说。

“我每一次要她打电话到办公室找我，好确认我不会逃走，她总是找借口推三阻四。而且每一次我要摊开家，她就逼问我什么时候回来，晚归几分钟，她就胡思乱想、疑神疑鬼。坦白讲，她应该是教官而不是我的妻子。以前不论我再三保证多少次，绝对不会无缘无故消失，她就是不相信。可是去看你之后，她彻底改变，变得更加放松、更有自信，而且更快乐，最重要的是，她终于可以信任我。以前我视回家为畏途，但现在却期待赶快回家。我希望你知道，我们两人对你多么感激。”

好戏更在一年之后。我收到他们眉开眼笑的全家福圣诞照，除了李莎、克林特，还有最近收养的一名女婴。

欣西亚．自我毁灭．渴望被关心

二十岁的欣西亚是精神科医生转介过来的。她想要被人注意的渴求很强烈，甚至进到我的办公室之前，已经表现出来。

我听得到她从接待室传来的讲话声与笑声，音量之大几乎是正常人的两倍。而且，讲话时动作夸张，即使向我同事简单介绍自己，她也几乎撞倒桌灯，溅出咖啡。

我走出去接她进来时，不免多看她一眼。又短又紧束的低胸洋装，过度且刻意梳理的头发、脸上厚重的化妆品，加上高亢音量与夸大姿势，这些讯息都像在大叫：“注意我！”

刚开始，她似乎想让我相信，她是我遇到过最快乐的当事人。而且来看我，不是因为自己有问题，而是因为，我也算是电视上的“名人”，能够一起谈话格外有趣。

至于精神科医生对她的评语是：“希望引起别人注意”，她反驳说，那只不过是医生缺乏识人之明的过度反应而已。毕竟，谁部希望吸引别人注意，这又有什么错呢？更何况，如果她能因此而更快乐，不是很好吗？虽然，好像有很多人不喜欢她，无所谓啦！那只是他们忌妒罢了！

覆盖茅草的简陋石屋

从一连串的独白当中，不必通灵也能知道，那是她的抗议，而用试图说服我，她很快乐，是个可以享受无忧无虑生活的女人。

可是半个小时之后，欣西亚泪流满面，她的声音变得很微弱，几乎听不到。她让我看到孤单、悲伤、无法控制自己的另外一个隐私面。事实上，她这个希望被注意的需求，害她被炒了好几次鱿鱼，因为她常常被人指控太具破坏性，或者表现出“没有体统”的行为。

欣西亚也表现出强迫性地乱交朋友的倾向，尤其喜欢搞上自己女

性朋友的男友，结果到后来都会被双方排斥。至于她自己的男朋友，他们与欣西亚在一起都别有目的，不是为了性就是为了钱，目的达到之后又去另结新欢，因为他们总觉得欣西

亚不够尊重人，也不懂得尊重自己。

另外，欣西亚也花很多时间混酒吧社交，因此引起严重的酒瘾问题，导致必须看医生治疗，不过她倒是挺乐观的，觉得一切会变得更好。可是八个月过去了，精神科医生与她都认为毫无进展。而且，欣西亚充满安全、关爱的中产阶级童年背景，与现在无法控制、害怕吸引不了别人注意的需求之间，完全找不到关联线索。

然而，她是很好的催眠对象：开放、容易起反应、描述得很详尽。由于她的问题非常特别，而且带来很大的压力，所以我要她直接到“进入点”。

她立刻跳入法国人与印地安人的战争里，一个十七岁的男孩，在充满暴力的战场上，突然丧命。接下来她只知道，自己孤单身在一处无止境延伸的绿色山坡上，附近有一间简陋的石头室，屋顶覆盖茅草。一开始我以为欣西亚已经进入了“另一界”，可是她的描述不断增多，我愈听愈狐疑，最后终于确定，在这场突然的死亡之后，她并没有回到“家乡”。

石屋周围有许多孩子，一些穿黑衣服的女人正看着他们。欣西亚也正透过窗户看着他们，而且她觉得，为了跟大家做伴，她必须轻轻飘浮在地面之上。

她非常渴望加入这些孩子，与他们一起游戏，可是力不从心。她也知道，虽然可以清楚听到、看到这些人，可是他们却看不到她，好像她并不存在。更重要的是，她已经在这里待很久了，好像被卡陷在这里。她的最大愿望就是离开，离开这种被隔绝的孤单，走出窗外，不要陷在失落与孤伶伶的环境，没有人看得到她，也没有人关心她空寂的不安。

她曾经以“鬼魂”形态存在

换句话说，欣西亚用尽方法想要吸引别人注意，可是却彻底绝望了，这个无助又恐怖的感觉，正是她被束缚在尘世与“另一界”之间的生命形态，也许是鬼魂，“出没”在爱尔兰乡下的天主教孤儿院里。而无助又恐怖的彻底绝望，就是她的细胞记忆。

我的许多当事人在接受催眠回溯时，也有类似的情形。他们的存在也是令人极不舒服的鬼魂形态，等待着某人从“另一界”或尘世来拯救他们。

在每一个案例里，这些当事人的今生都不断地挣扎，感觉到他们被当成局外人，所以努力想引起别人的注意，包括被拥抱，而且他们的愿望也与欣西亚一样。

我之前就提到很多次，意识心灵很容易被愚弄，但是灵魂与细胞记忆，只会对它们所知道的真实事件做反应。所以一点也不用怀疑，欣西亚那个卡陷在尘世与“另一界”的存在，并不是想象编织出来的，

细胞记忆的真实程度，不亚于她回想今天早上穿什么衣服，而且，细胞记忆内的痛苦被释放之后，也像感冒发高烧后回复健康一样地真实。

八个月后，我收到她洋洋洒洒写满十页的来信。她下定决心充实自己的生活，透过十二个步骤的戒酒法，现在她已经滴酒不沾。

此外，晚上她也不想酒吧浪费时间，目前她在大学夜间部进修，准备以后当老师。x 我想，我还是想吸引那些小孩子的注意。”

她告诉我：“但现在我只想帮助他们，让他们知道有错则改的价值。”

现在的欣西亚暂时不跟异性约会，除非她能够培养“一个健康的自己”，然后“才能吸引健康的关系”，在这同时，她也在尽量弥补过去所背叛的友谊。

信中，她还附了一张照片。照片里是一名容光焕发的可爱女人，散发着清纯的自然美。她所投射的气质，一定可以吸引那些充满自信的追求者。我必须说，我可能会误认，照片里的人可能是当初那个动作夸张、心情忐忑女人的妹妹，如果她没有加上这一句的话：“献给你无限的爱与感激，欣西亚。”

雷恩·与配偶保持距离

感情生活模棱两可

事业有成的雷恩是标准的中产阶级。他四十七岁，认为以前想要拥有的东西现在都有了，甚至还更多。

正因为这项因素，他对自己为何对婚姻日趋冷淡，且凡事提不起兴趣的消极，百思不解。这项不满开始威胁到他所珍惜的许多东西，而他所能想出的解释只有推给“中年危机”的尴尬期。

“我讨厌社会上的陈腔滥调，”他告诉我：“但是，我更讨厌对妻子与对自己的态度。我爱她。我们在一起已经二十六年了。我不想失去她。可是她觉得，我所有的做法好像要把她赶走，尽管她一直想接近我。我看，她是对的。然后，我痛骂自己，可是没多久又故态复萌。她认为我不快乐，希望我振作起来一起共度难关。可是我没有办法振作起来，因为我不知道哪里出问题……？”

“事实上，我没有什么好抱怨的，因为我就是问题的本身。我失去了热情、失去了好奇心，也失去了喜悦与对生命的希望，我觉得自己像是一个泄了气的汽球，我需要帮助，请让我重新发现自己。”

雷恩说的中年危机，我看应该叫做“人生沙漠期”。

我认识的许多朋友，不管贫穷或富有、结婚或单身、勤奋工作的人或失业者、健康人士或慢性病患者、有名或无名，都曾经经历过雷恩所描述的泄气阶段。我也早已度过这一关，还好它没有成为我最恶劣的敌人。

我给了雷恩许多鼓励，提升他的能量与企图心，希望他来看我，借着催眠回溯与细胞记忆的释放，看能不能加速悲伤的治疗历程，快速从忧郁中复原。

雷恩所回忆起来的第一个前世是女人，一个在英格兰北部的记帐员。她这一世的生命一开始就是悲剧，然后再也无法扭转命运。

她是在毫无爱意婚姻下所诞生的唯一孩子。母亲在轻度中风的情况产下她，父亲随后消失，不愿意承担责任照顾生病的妻子与讨厌的女儿。因此，母亲经常发牢骚，指责女儿害她中风，害父亲不告而别。

女儿逆来顺受，承担起照顾家庭的责任，每天被衰弱、残酷、有报复心的母亲咒骂，也不敢回嘴。她是老处女，没有交过朋友，没有任何娱乐，更不知爱情为何物，每天只是上、下班的枯燥工作，回家后躲在窄小昏暗的老房子里。

她压抑自己的感情，不敢再让家庭破裂，把母亲的恶毒当成是上辈子的欠债。然而，她忍气吞声的最后结局是胃癌的折磨，她在身、心剧痛中结束灰暗的一生。

不敢付出情感，是为了保护自己

雷恩所回想出的第二世，是十九世纪末的威尔斯（Wales）人。这一次他是男的，又高又瘦，胡子刮得很干净，鼻子高挺，而且有一双“艺术家的手”，手指修长而优美。

他是技巧高超的木工，擅长做家俱，而且经常旅行全国，为顾客量身打造木制用具。四十出头的时候，他与一名可爱的店铺女孩谈恋爱，然后娶了她，妻子的年龄小他一半。可是好景不常，快乐圆满的家庭，突然间因为妻儿在一次船难中丧生，而陷入愁云惨雾之中。

雷恩再度孤单一入，这时候他四十八岁，他的助手，同时也是他最好的朋友，也没有办法帮他减缓悲伤。他只好埋首于工作，技巧依然高超，可是心已是槁木死灰，再也找不到快乐。六十一岁生日过后没有多久，他突然无疾而亡。

雷恩很高兴，“真是一种解脱，”他说：“至少，我不必再死气沉沉活下去。”

所以现在这一世，四十七岁的雷恩有一位他很爱的老婆，可是细胞记忆警告，他即将失去老婆，而且快乐的时日所剩不多，他必须提早作准备。

威尔斯的那一世记忆告诉他，尽早让情感麻痹是有效的自我保护，才不会遭受到太沉重的痛苦打击。因为细胞记忆的关系，雷恩已经处在预期的悲伤中，而且百年之前，他就已经学会了防护自己的方法，那就是：“对感情保持距离”。

所幸，细胞记忆的释放与删除，让雷恩不再为前世的悲剧感伤，而且能把跟光拉回今生的当下。

一个月之后，雷恩打电话过来。他的声音不像初见面时的平缓单调，有丰富的上扬中音、充满朝气，且对任何事都感到兴趣。他要我知道，他与妻子才刚度完二度蜜月回来，而且更重要的是，他有特别兴奋的感觉。

五年之后，他们还是生活在一起，鲽鲽情深的快乐更甚以往。我要为他鼓掌，就像我经

常对催眠回溯的当事人鼓掌一样，他们有勇气面对过去，更有勇气找寻更丰富，更有意义的未来。

白诗．广场恐慌症．在空旷的场所与

大庭广众之下．莫名极度恐惧

白诗四十二岁，她的广场恐慌症已经十来年了，虽然看过三名不同治疗师，吃下无数镇静剂，但情况却越来越差。她的婚姻以及在连锁百货公司的采购工作，已经为此而付出代价。如果病没有办法治好，她的房子离被拍卖的时日也不远了。

我问她，还记不记得当初发病时的情形。她记得，非常清楚。那是她怀孕第二个月流产，请假后第一天上班。

她站在一家银行柜台前排队，莫名其妙出现突发的惊慌，整个感觉非常强烈，几乎让她昏厥。冷汗由后颈流到背部，上衣几乎湿透。排到了前面，要走向出纳员时，她突然失去方向感，刹那间定住，觉得距离出纳员有好几千里远。她听到的所有声音都很微小，好像从深不见底的古井传上来。她转身跑出银行，随后没有任何记忆，一直到

回家。

她只记得丈夫表达很深的关切，并催促她回去工作，但是没什么效果。经过了这几年，丈夫的耐心逐渐消失，而且不论在情感上、财务上和身体上，他们的婚姻也愈来愈令人失望。

实际上是她坚持离婚的，因为她无法再承受任何一点点的压力，包括看到丈夫失望的眼神与无可奈何的容忍。白诗坦承，丈夫离开后，她的心情反而轻松。

白诗一开始只希望我告诉她，造成她广场恐慌症的原因是什么，而不是进行催眠。就像一些当事人，她并不害怕催眠，而是害怕无法被催眠。确实，有些人的催眠程度比其他人更“深沉”，可是我却没有遇到任何当事人无法被催眠，或者无法回前世。

我当然可以告诉白诗问题的原因，但是就像我事前所说的，如果当事人能自己发现前世的特殊意义，那么治疗效果更大。

她终于选择“试一试”被催眠，并且很快就放松下来，她很安静，是完美的催眠对象。她已经准备好要进行前世之旅了，由于她的情况比较紧急，而且也是突发的，所以我建议她直接到“进入点”。

任何人都可被催眠

她作了一个深呼吸，告诉我她正站在窗户前面，是个盛装打扮的

姑娘，十七岁，住在墨西哥。她从镜子中看到的自己，是一名黑发、嘴唇丰润、瓜子脸、棕色皮肤的美少女。白诗突然停止描述，对我说：“有人进来了。”

“是谁？”我问。“我父亲。”

“你对自己的父亲有什么看法？”

“我很怕他。他现在要把我带走。”

“要带你去哪里呢？”

她喘着气，恍然大悟说：“要带我去堕胎。”

她很难过，双手轻微发抖。“没有关系，”我安慰她：“那不是发生在现在，你只是在旁边观察，告诉我发生什么事。没有甚么好害怕的。那是谁的孩子？”

“他替我父亲工作。我爱他。父亲发现我们的秘密，揍他，他逃走了。没有丈夫就怀孕，我为家庭染上污名，所以不能要这个孩子，这是对我的处罚。父亲认识其他城镇的一个男人，他可以处理这些事情。”

我已经知道这个故事的结局，但是我不想带领她，所以只是问：“安全吗？”

她慢慢摇头：“我死在那里。失血过多。”停顿了一会儿她补充说：“我很高兴可以离开。母亲，还有祖母正在等我。”

没有多久，在我的暗示下，她又来到另一个“x 进入点”。这一世是住在京都的日本女人，三十多岁，是家人与媒妁之言下结婚的

她在病态的服从与奉承中强颜欢笑，她的生命与生活彻彻底底是属于丈夫的。

他们所生的唯一儿子，四岁时因肺炎病逝。悲伤的丈夫茶饭不思，开始大力谴责她，然后一次又一次的外出远游，慢慢疏离她。娘家的父母也没有提供任何安慰，反而以她为耻，因为她没有好好照顾家，让丈夫快乐。最后她饿死自己，从没有关爱的孤单中解脱，儿子过世后的第六年，她也走了。

过去的一切，都已经结束

我不难理解，她在今生的流产触发了细胞记忆，羞愧、被排拒、被隔离，甚至造成自己的死亡，这些负面的记忆一一浮了上来。

在银行排队、准备去上班，那是她流产之后的第一天外出，内在的数千个警铃响个不停，不断警告她，生命无法操之在我，她所爱的每一个人无可避免终将转身而去，这是惩罚。死亡是她的最后避难归宿。

这一生有将近十年，她一直处在没有爱，且被世人隔离的生活中。那天在我的办公室，白诗终于明白前因后果。

催眠之后的那一个周末，白诗坐了三小时的飞机到东岸去看前夫，这是他们近年来的第一次见面。她希望前夫能接受催眠回溯，并理解白诗为何想要他离开的解释。

前夫当然怀疑，却又不得不正视有如奇迹般的事实，搭飞机、出现在公共场合，对白诗来说是不可能的任务，可是她却做到了。而且与他在一起时，还充满着温暖、深切的爱，并多了几分激奋之情。

六个月之后，白诗找到新工作，在一家古董店当古代服饰的采购员，同时进修服装设计与电脑绘图，而且固定每个月搭飞机拜访前夫两次，希望能够破镜重圆。

我故意对白诗说，她看起来不像准备在年轻时就结束生命，或是准备孤独过日子的女人。她开怀大笑，而且提高音量，以一贯的口吻简单回答说：“感谢你！苏菲亚，过去的一切已经结束了。”

温蒂·害怕水

二十一岁的温蒂是单身贵族，出生在华盛顿州海岸的小岛上，所以游泳、泛舟、滑水是她生活的一部分。大学毕业之后开始在圣保罗市从事销售业务，她在美丽的小湖边租了一间客房，即使上班的通勤时间要花一个小时。

她的生活是快乐、无忧无虑的，而且用她的话说是：“平凡又正常”，一直到二十九岁。

有一天她跟往常一样上床睡觉，可是几个小时后却突然醒来，心慌意乱，一向平静的窗户外，湖边码头竟然频频传出怪声。她匆匆收拾衣物，飞快入城住进旅社，此后再也不敢在湖边的客房待上一晚。

依照她的描述，那是“水”的关系，虽然水一直是熟悉的好朋友，但是那一晚水却脱下假面具，露出诱人丧命的怪物原貌，如果她再接近水，一定会被夺走性命。

这个恐惧的打击太大了，也非常突然，而且与她讲求平衡，理性的性格完全不同，所以温蒂不免怀疑，自己是不是精神错乱了。

她的家庭医生正好是我的旧同事，正因为温蒂非常信任他，所以才愿意见我这个灵魂治疗者，而且进入前世的催眠回溯里，企图用“神智清醒”的方式拯救自己。

也许各位已经猜到了，温蒂的前世曾经溺毙。

确是如此，那是 1836 年，她乘坐密西西比河的渡轮，即将与未婚夫成亲，想不到轮船翻覆。她穿着长裙，吃水太重无法游到安全的地方，只是一直往下沉，那一年她刚好也是二十九岁。

如果各位读者立刻联想到：揭露这个惨剧的细胞记忆，可以迅速

治疗创伤，同时让温蒂再度喜欢水上活动；那么你们的想法是对的，而且她早已经进入状况。

应该让细胞记忆负责吗？

温蒂的故事与细胞记忆之间，还有一个重大的关联必须介绍：经常，进入了某个问题的根源时，另一个问题的解决也同时被拉了出来，换句话说，两个或更多的灵魂创伤，在同样的时间里被疗愈了。

温蒂的个案就出现这样的情形。她对历历在目的催眠回溯非常感动，我不断请她把前世的痛苦与负面情绪，释放到圣灵的白光之中，她的感触也愈来愈深，觉得这几年来，心中的感情大石头终于可以放下。

温蒂这辈子谈过两次恋爱，对象都是健康、事业有成、有吸引力与包容风度的男人。恋爱的过程很快乐，进展也特别顺利，一直到男士求婚。

可是温蒂一口回绝，她的借口很含糊，例如，“我还没有准备好”、“我爱你没错，但是我不确定有没有真正爱上你”或“现在我必须专心发展事业”等等。

虽然嘴巴这样说，但她内心绝不是那么清楚，温蒂只是模糊知道，与真心的男人建立亲密关系反而让她害怕，有一种急于逃脱的冲动。

两次恋爱都是温蒂突然提出分手的，而且和两名男士也从此未再见面，温蒂解释说，她会有这种反应，是因为某种“直觉”，目的是避免让自己犯下严重错误。

可是做完催眠回溯后，她开始怀疑，也许那不是直觉，而是细胞记忆在提醒，爱到最高点的结婚，可能带来死亡。

可是，细胞记忆真的要为她无法全心投注爱情而负责吗？

四年之后，温蒂已经过着快乐的婚姻生活，而且正在教她三岁大的双胞胎孩子游泳。对上述问题的质疑，这样的回答我想够了。

妮儿，承担不起的失恋

我们都曾经验过，也都清楚地记得，那种与心爱的人分手时的心碎之痛。

那种无以言喻的折磨与哀怨，为伊消得人憔悴，唯一的复原之道就是“时间”，而且要有走过悲情的意愿。

四十岁的妮儿，聪明、有女性魅力，做事稳健，她与乔治同居了三年。可是乔治最近却投入二十五岁年轻女性的怀抱，因为她怀了乔治的孩子。

妮儿经过一年多来，家人与牧师不断的协助，也接受了八个月的治疗，并吃下许多抗忧

郁剂，可是妮儿的伤痛仍然与当初分手时一样“鲜明”。她还是茶饭不思、睡不安稳，也没有办法工作。她愈来愈消瘦，贫血、营养不良，更危及身体健康，原本美丽的棕色眼睛愈来愈空洞，更惨的是，她必须向父亲借钱付房租。

为什么发生这种事？她自己也很害怕、很迷惑。以前她也曾跟异性交往过，一度维持过短暂的婚姻，但她的恋爱结局都是分手，所以乔治的离开让她不断提醒自己，她一定会像以前一样，走过痛苦的，可是清况竟愈来愈糟。

这真是个大麻烦，她不明白这是怎么回事？

我告诉她，不要急，直接回到过去的“进入点”。几分钟之后，妮儿回到日尔曼，九岁，与十一岁的哥哥和阿姨住在黄色木屋里。

由于双亲早逝，她与哥哥成了最好的朋友。哥哥会保护她，教她读书。天冷，哥哥则在壁炉生火；晚上做恶梦大哭时，哥哥也会安慰她。如果阿姨生病或太累，哥哥也会提供他们温暖和食物。

更重要的是，哥哥答应要照顾她一辈子，而且妮儿深深地相信他。

他们长大后阿姨过世，哥哥离家参战。她独自一人待在黄色木屋里做裁缝师，等待哥哥荣归。好几年过去了，哥哥一直没有消息，有一天，突然有名陌生的女人出现在家门口。她自我介绍，说是妮儿的大嫂，并告诉妮儿，她哥哥已经去世，不是阵亡，而是退役两年后骑马摔死的。

这个女人接受妮儿的邀请，留下来过夜，但是第二天早上却无影无踪，妮儿从此未再见过她。

从那一刻起，她就伤心欲绝，不只是因为亲爱的哥哥死了，更因为是他退伍后竟然断绝消息，不回来看她。

她大悲伤、太震惊了，遭到自己深爱的人背叛，实在太令人愤恨、太令人难以忍受了！最后，妮儿因为心脏充血症而亡，这是真正的心碎，那一年她四十四岁。

另一个时空里的心痛

我很少与当事人一起回到过去，但这一次例外，我陪着妮儿，也看到了来访的陌生女人。

所有认识我工作态度的人都知道，我不会故意留一手而不全力以赴，或者只告诉当事人他们要听的东西，而这些东西根本违反事实，也违反上帝的真理。

就妮儿的个案而言，当我打岔告诉她实情时，我并不是要她感觉好一点。事实上，那个陌生女人在说谎，她不是妮儿哥哥的妻子，只是苦恋着仍然是军人的哥哥。在爱意被拒后，她恼羞成怒杀了妮儿的哥哥，并在好奇心的驱使下找到妮儿，但是因为害怕妮儿揭开她凶狠

的假面具，所以仓促离开。

我之前说过许多次，不过还是值得再度重复说明，那就是意识心灵可以被蒙骗，可是灵魂却能立刻指认事实，与事实共鸣。

妮儿知道，刚才的前世悲剧是一项事实，而且两百年前的细胞记忆，让她饱受失去男人的痛苦，这个男人是她的亲哥哥、最好的朋友，也是唯一相依为命的家人，可是却阴差阳错被误会为遗弃者、背叛者，让妮儿再也无法爱他。

“你看不出来吗？”这句话很好，可以帮助当事人联接前世创伤与生的情况。

“你看不出来吗？”我问妮儿：“另一个时空里所未解决的心痛，一层一层加进你一年前的伤心分手。这两个情况，都涉及你所爱的男人。你与他们住在一起、信任他们，可是他们又牵涉到另一个女人，而且多多少少有着谎言与背叛的成分。乔治的做法很类似你前世的哥哥。现在你已经知道来龙去脉，可以开始治疗自己了，真相应该是：日尔曼那一世的哥哥，值得你爱，值得你去信任……但是很明显，乔治没有你哥哥一半好。”

妮儿还是不大相信一切就这么简单，但是她答应未来的一个月，在每天结束的时候祷告，让痛苦、悲伤、背叛，以及因为前世而来的种种负面讯息，都释放到充满纯净之爱的神灵的白光里。

我知道她会有一个好的开始，因为第二天早上她在我的语音信箱

留言说，已经把乔治的每一张照片、写给她的每一封信、每张便笺“彻底驱逐”，甚至包括乔治送她又送给“另外一个女人”的丑陋珠宝，这是她的语言，不是我说的。

在一个半月之后，我收到了妮儿秀气的道别信，她接受了新工作，要搬到另一州去。以前她对这份工作已经婉拒两次，因为仍然心存幻想，担心万一乔治回心转意。现在她不在乎了，一心只想开始新生活，如果她不知道前世那一段故事，没有人可以说服她做这些转变，而且她的心情也无法这么平静。

薛尔顿．过度责任感．要求每件事保持

秩序．不断担心死亡．药物滥用

这世上能令我钦佩的当事人并不多见，薛尔顿算是其中之一。他是非常有才气的室内设计师，性情大方、温和，很讲究精神生活，是一个率直的人。

四十五岁的他对于不公不义与不诚实，非常看不顺眼，尽管已经工作了十八年，见过许多商场的欺骗与风浪，但是从他四岁起就有这种坚持，至今不变。

如果他关心的某个人有问题，无论是身体上或感情上，他一定坚持照顾他，那是他的责任，把问题扭正过来。薛尔顿勤奋工作，特别喜欢动物，几乎到了崇拜的程度，这一点颇令

我激赏，因为动物比人更好相处，对他而言这方面更加凸显。

薛尔顿要求每一件事都要公平合理，而用几乎是强迫性的，可是世事怎能尽如人意。最后，众人费了一番唇舌，他才答应来见我。

有件事很矛盾，虽然本性上他是快乐的乐观主义者，可是却愈来愈无法享受人生，只因他的口头禅是：“讲重点”，并逐渐造成别人的压力。

另外还有一件事，刚满四十岁的时候，他开始出现不明原因的胸痛，然后慢慢相信，突发的心脏病会要他的命。于是这几年来他慢慢养成滥用药物的习惯，又慢慢加入戒瘾团体，帮助当然很大，可是他不免担心再度上瘾，“以药物为消遣”，逃避责任。（“以药物为消遣”是他自创的用语，很可笑，不是吗？这不等于说，也会有“消遣性过量”，“消遣性退缩”与“消遣性自杀”，对不对？）

换言之，薛尔顿的问题一大堆，但他只是慢慢透露。他想来看我的最大理由，就是胸痛无异在“正式”宣告他的致命心脏病，不管医生的看法怎样。可是就像其他的当事人，在催眠回溯时，他的许多问题也一一浮现，渴望被处理、被治疗。

薛尔顿所描述的第一个前世在东欧。他是服装店的裁缝师，有一家小店面，为了让妻子与两个孩子温饱，他用纯熟的技巧与高超的手艺努力工作，他的生活是安稳、安静的，也安排得很有秩序。

有天晚上他关门锁店，在走路回家途中，一名抢匪从阴暗处跳出来，掏枪射中他胸部，抢走他的怀表，还有少得可怜的一点点钱。

他不是平静中离开人世，而是在黑暗中慢慢淌血，怀疑那么努力工作，过着简单与安静的日子，最后竟然会有今日的大祸。如果不是因为这突然间的意外，他一定会完成照顾妻儿的承诺，于是，就在一百个不甘心之中，他慢慢断气了。

为什么会那么大意？自满于一时的幸福，没有警觉到前面的危险，而且在毫无反抗的情况下被袭击？为什么不慎重一点，选有更多照明的路走？为什么不事先安排，万一出了意外，家里还有人照顾，即使储蓄不多，但也够他们生活一个月了？

如果早知有此下场，何不多努力赚钱？这个审慎、做事负责的四十三岁男人，孤单吐出活在人世间的最后一口气，他恨自己，痛恨每一件自己认为值得骄傲的事情。

不再恐惧死亡

四十三岁的裁缝师，因为胸部中枪而怨天尤人，他觉得环境超出他的控制能力之外。现在，在这一世里，薛尔顿的胸痛不断，在四十岁的时候非常恐惧会因此而亡，而且强迫性担心周遭的任何事情有没有安排妥当、是不是在控制之中，这一切都是细胞记忆在作祟，只是他不明白罢了。

薛尔顿随后又短暂经历两个前世。一个在非洲，另一个在蒙古。他都是独立支撑大局的

照顾者，不是照顾孩子，就是照顾父母，在蒙

古的前世里他还有额外的责任，负责照顾“一大堆动物”。

而且有一世被长矛刺入胸部而亡，当时三十九岁；另外一世在四十四岁时因为心脏病突发而辞世。

我的责任就是尽可能帮助当事人，从通灵的解读中或是从催眠回溯中获得有价值的资讯，唯一的条件就是，当事人必须珍惜我们在一起的时间，愿意合作，一旦离开我的办公室，如果他们不配合，我也无计可施。

我丝毫不怀疑薛尔顿的诚意，他很珍惜前世之旅所得到的有价值讯息，没有让我失望。四个月之后，我们很“意外”（我不敢相信真有这种事）在一处小型晚宴上碰面。

我们利用时间偷偷开溜，到比较隐密的地方交谈，我很想了解他的近况，还有前世的细胞记忆有没有让他感觉任何的不同。我要求他必须诚实以告，如果没有感觉到任何正面的改变，不可以随便乱讲。

我记得似乎是这样说的：（如果你为了礼貌而向我说谎，我会对你不客气。）

他提到的第一件事就是我们面谈后，他的胸痛不再发作，一次也没有，甚至几乎没有意识到胸痛的问题，如果有的话，他也是轻松以对，并这样想：“这就是细胞记忆，没什么！”

我还问他，因为胸痛所产生的死亡恐惧感，有没有比较减缓。他

的脸上出现一抹轻微的震惊表情：“我对死亡有恐惧感吗？有吗？”

他似乎不太相信，反问道：“这一切我都忘记了！甚至记不得上次想到死亡是甚么时候？”

我们相视而笑，我也认为他说的话可信，完全忘掉对死亡的恐惧，当然代表着恐惧已经减缓。随后他告诉我令他极为满意的事情：

前世之旅的经验让他揭露许多个人的课题，就像打开衣橱，发现许多不想处理的问题都藏在里面。现在，他不会把衣橱的门用力关上，反而有能力处理内部的一团乱，让东西回归秩序，他说：

“我终于学习到，如何能够好好享受我是谁。”

薛尔顿也积极参与戒瘾团体的十二个步骤聚会，慢慢看到自己的恐惧消失了。然后他也找到一位称职的治疗师，每周接受一次治疗。薛尔顿强迫性要把事情做好，让事情非得全部在控制之中，否则就是他的错、他的责任，这样的行为与想法已经不再出现。

另外，他还提到一件我不知道的事，就是他曾经重复做了一年多的恶梦，梦中的威胁影像出现在房间里，会在睡梦中隐隐逼近床缘，然后薛尔顿惊醒，准备逃跑，可是威胁影像立

刻在后面穷追。

我可以理解，这个威胁影像就是他的旧自我，而旧的自我威胁到他当时的安全感。可是自从做完催眠回溯，这个恶梦不再出现，甚至也没有其他的恶梦。

“我必须说，现在的我跟四个月之前的我，完全是不一样的。”他告诉我：“我觉得焕然一新，很平静、很健康，更因为戒瘾而神清气爽，觉得自己很干净。我无法正确说明这项改变，有多少比例是因为前世之旅，有多少比例是参与成瘾团体，或是接受治疗……。可是我很确定，催眠释放了我的细胞记忆，强化了我的力量，让我有更大的意愿戒瘾，同时也让我更爱自己，愿意去找优秀的治疗师来帮助自己。所以，不会，我不会因为礼貌关系向你说谎，真的，我要说，你改变了我的生命。”

不对，薛尔顿，是你改变了自己的人生。我只是有幸，成为其中的一部分。

莎拉·忧郁·头疼·强迫性过度饮食

四十三岁的莎拉跟许多当事人一样，陷入了生活的恶性循环里：她有强迫性的过度饮食行为，忧郁让她变得更忧郁，因为强迫性过度饮食。

这一个令她无法脱身的恶性循环从二十二岁开始。任何的减肥法、节食、运动她都试过，她抽血检验，荷尔蒙、内分泌腺、新陈代谢、基因平衡状态的检查，也对她的肥胖状态说不出个所以然。

不用说，医生严正警告，肥胖对健康有危害。

莎拉很害怕，无助又无望，她听过许多互相矛盾的偏方“无卡路里，要注意脂肪”或“不要被脂肪骗了，重要的是计算卡路里”——最后她决定什么都不听。

她厌倦了这些无效的提议，厌倦了屡试屡败，也厌倦了被第一次约会的男人投以异样眼神，厌倦了住在连自己都讨厌的身体里，厌倦经常出现的忧郁与头痛，总之，追究为什么发生这些事情的原因，她也厌倦了，讨厌去了解。

安安静静爱着他

莎拉很疑惑，觉得很丢脸，除此之外她在生活的各个方面都很规律，讲究自己的外表，职场的表现也很成功。

她以优秀的成绩自大学毕业，获颁荣誉奖。她居住的小房子，还有内部的摆设与衣物，整理得有条不紊，莎拉是名充满服务热忱的护士，然而讽刺的是，她有能力照顾陌生人的身体健康，对自己的爱护却乏善可陈，经常含泪而眠。

在一个泣不成声的夜晚，她走进我的办公室，整个人陷坐在沙发里，有气无力对我说：“我可要警告你，我做过减肥催眠，没有用。所以，如果你想给我催眠后暗示，例如胡桃派吃起来是莴苣，我必须告诉你，省省力气吧！”

我尊重有执照的医生还有催眠治疗师，但是我痛恨那些不行装行

的郎中。

我有许多当事人，他们就是江湖郎中的受害者，受到欺骗后所能做的，也只不过人发一场脾气。我走过去坐在她旁边，手搭在她肩膀上：“莎拉，如果我今天说的话，你都不想听进去。那么，我现在告诉你的话，你至少要仔细听好，因为我要向你发誓，我所说的都是最诚实的真理，这样好吗？”

“好。”她回答，可是依然半信半疑：“你要说什么？”

“世界上没有任何的胡桃派，尝起来像莴苣，而且以后也不会有这种东西。现在让我们开始，好吗？”她微笑着，慢慢放松。我走回座位，开始静心，这种方式可以让莎拉更容易“进入状况”。可是她两度打断我，说要使用化妆室。

第一次我等了好几分钟，第二次我告诉她，就待在原来的地方，不必担心，如果弄脏沙发，我会清干净。她支支吾吾拖延，担心又上演另一场失望。她有这种想法，我并不怪她。

没有多久，莎拉进入西元 1500 年代的印度，她是舞者，因为优雅的姿态与美貌，大受赞赏。她穿着丝质的红色束装，在坐满富商的大厅中，款款摇动金黄的修长美腿，若隐若现，富商各个垂涎，可是没有一个人可以得到她。

她的心属于一名黑皮肤、很安静的长者——这个男人很少说话，也很少微笑，他的过去有很多秘密，饱受风霜也很机警，从来没说出

秘密。

他爱她，带给她许多礼物，那是长期商旅所收集到的奇珍异物，每一次的商旅都要离开莎拉好几个月；第一次见到这个男人时，莎拉二十岁，此后不再多看其他男人一眼。她的最大愿望就是嫁给他，可是他从来没有问过，也毫无提亲的意思，而莎拉担心他离开，根本不敢开口问。所以她安安静静爱着他，顺服他，两人一起度过多少缠绵的夜晚。

这个男人就站在所有富商的后面，含情脉脉看着莎拉的舞艺，莎拉也很快乐，可以感觉到他眼中的柔情，就是因为他充满爱意的眼神，莎拉宁愿默默忍受长者不置可否的感情。

以肥胖武装自己

有一个晚上，当时莎拉三十六岁，跳完舞之后离开聚满富商的大厅，当时正滂沱大雨，雨中站着一个从来没有见过的老妇，她二话不说，从裙子的折口掏出一把枪，子弹射进莎拉头部，当场殒命。

“那个老妇人是谁？”我问。

“我不知道，”她说：“但我认为跟他有关。”

我带领她经过死亡、穿过隧道，安全抵达“另一界”，我们知道在这里所有的问题都有答案。我再度问她：“那个杀死你的人是谁？”

“我的男人是刺客。”她回答得很平静：“他杀死那个老妇人的丈夫。我是她报仇的对象。”

在那个前世里，她二十岁遇到了所爱的男人，这个男人一直没有娶她，最后她成为别人的复仇对象。在这一世里，她的体重在二十岁时开始增加，然后开始出现忧郁与头痛。其中的关联，不必是顶尖的科学家或灵媒，都可以一眼看出。

莎拉的前世秘密就好像闸门打开，像洪流滚滚，不断冒了出来，在比利时那一世，她一口气生了十二名孩子，可是残忍的老公竟然殴打她至死。又出现了纽约的前世，她是黑帮老大的女人，可是却搞上另一个男人，恋情虽然短暂，纸包不住火，她的后半生躲躲藏藏，终于死得非常难看。她又出现在意大利，一个穷小孩，跟母亲在街上流浪，肚子经常饿得打结，母女俩常常被小孩丢石头，因为她是私生女。

现在她到了日尔曼，与一名医生结婚，丈夫想要孩子，可是她似乎不孕，吞一大堆药，打一大堆针，结果荷尔蒙与内分泌失调，导致越来越肥胖，然后肥死，没留下半个子嗣。

“你还看不出来吗？”我问她：“你就是用体重来孤立自己，避免被排拒、避开危险与死亡，然后你又把被排拒、危险与死亡，跟爱与亲密关系联起来，让自己受伤害，不是吗？”

我也指出，她无法从美丽、婚姻、为人母之中找到安全感，就像义大利的那一世，她无法保护自己，离开伤害、贫穷与饥饿。

莎拉缺乏自律与意志力，而且一世又一世问题未解决的细胞记忆，传送出强大的讯息，为了生存下去，她必须隔离自己，而且对于潜在的情爱关系必须保持距离。从过去的肥胖史就可以看出她所创造的这种距离，实际上，这就是一种自我保护的武装模式。也就是说，她以强迫性的方式过度喂食自己，这样才能避免挨饿，不会像前世的母亲不给她东西吃。

莎拉的改变非常迅速，几乎令人不可思议。

她是带着愤怒、防卫、挑衅进入我的办公室，可是离开的时候彻底换了一个人，可爱、迷人、楚楚动人，内心也非常平静，她答应我会养成习惯，每天借着祷告释放负面的细胞记忆，我知道她说真的。

至今我仍珍藏着她在一年之后寄来的照片，上面写着“真喜欢减轻八十磅（36 公斤）的感觉！”

丽丽安·怕火

从事回溯催眠与唤醒细胞记忆的工作，最令人欣喜的就是，当前世浮现时，有时候一些出乎预料的回答纷至沓来，令人目不暇给。二十八岁的设计师丽丽安就是绝佳例证。

她听过我的许多场演讲，对前世非常好奇，并希望因此去除对火的恐惧。

她承认，自己对火的恐惧已经到了极端的地步，即使新闻影片中的火灾报导也会令她大惊失色，甚至晚上恶梦连连。有壁炉的地方，即使房间很安全，她也不敢进入，因为她对燃烧中的木材气味敏感。

丽丽安从来不敢擦火柴，如果旁边有人擦火柴，曾让她惊出一身冷汗。而且，如果餐厅或朋友的家点上蜡烛，她一定要求把蜡烛熄灭。

“这不可能是今生造成的，”她告诉我：“这件事我跟父母亲，还有所有的亲戚说过。他们都知道，在我还是小婴儿的时候，如果父亲为了点香烟，打火机一按，我就惊叫。”

她深吸一口气继续说：“我要告诉你一件从未对别人说过的事，你会笑我吗？”

“你认为我会随便嘲笑别人吗？”我这样回答。

“我知道这件事听起来很疯狂，我对火很恐惧，而且对木头燃烧的气味觉难受，可是在我长大的过程中，对“她”很有感应……”

“谁？你对谁有感应？”

她的眼睛垂下去，很难为情说：“我一直很怀疑，也许我的前世就是圣女贞德。”

圣女贞德再世？

老实说，我喜欢她的坦白，我知道她不可能是圣女贞德，不过真希望她是。因为在我的当事人之中，他们的前世没有半个人是我认识的历史人物。我当然知道丽丽安的前世发生什么事。但是，为了不对她造成催眠回溯的影响，我只是简单回答：

“既然如此，就让我们赶快开始，一探究竟吧！”

几分钟之后，丽丽安彻底放松，完全进入睡眠状态，我告诉她立刻到“进入点”去。不错，她并没有回到十五世纪的法国，丽丽安反而开始描述磨擦手腕与足踝的粗绳索，她无法移动，所站立的地方，脚下堆着木柴与干树枝，旁观者人山人海，有些人的脸因愤怒而扭曲，还有些人在低声啜泣。

有一道低沉的声者，很邪恶，那是反复诵念的咒语，可是她无法发出任何声音。

身体快冻僵了，无助又惊慌，她不敢相信这个事实。当她扫瞄群众的时候，丽丽安看到一双男人的眼睛，在眼光还来不及回避之时，丽丽安突然醒悟，就是他，今天有这种命运，他就是罪魁祸首，虽然他很难过，不希望见到这种悲剧。

然后四个男人站到前面，他们手上持火把，火把上闪着橘红色的光，响着劈啪怒吼。她

恐怖至极，即将在顷刻中被焚，可是她拒绝发

出任何声音，拒绝表现出自己的害怕，让群众的兽心得逞，她要甩沉默抗议他们的不公。

“跳出来，回到观察的位置上去，”我强调说：“这不是发生在现在，你很安全，只是看着一切发生，你不会发生任何危险，只要告诉我看到什么就好，但不要去感觉。”我已经知道会发生什么事，于是迅速接口说：“告诉我你在哪里？”

“老天，”她的声音很小：“那是礼拜堂……”

催眠之后我们一起坐下来讨论这个经验。她知道那是真实的，而且对她造成非常大的震撼伤害，但那已经是三百多年前的往事了，现在没有必要再害怕。

突然间，她楞了楞：“你知道我刚刚想到什么吗？”她觉得有点不可思议说：“我这辈子从没有接触过任何有关法律的事情，自己没有律师，不认识任何律师，没进过法院，也不知道法庭是什么样子，就记忆所及，我一直认为司法是一个很不好玩，庞大而腐化的系统。我猜，可能是因为我是女巫，被审判、定罪，然后被活活烧死，所以才留下这个坏印象？嗯，我终于慢慢理解什么叫细胞记忆了。”

茱丽叶，好太太的错误

细胞记忆让我们慢慢了解许多事情，而前世回溯挽救了茱丽叶一命，至少让她不必承受没必要的痛苦。

茱丽叶是在朋友的婚礼上遇到罗米的。她十九岁，是名忙碌、聪明又快乐的艺校学生。二十岁的罗米帅气迷人，志向远大，已经是一家知名证券公司的明日之星。

她记得婚礼时与其他伴娘站在一起，感觉到背后一直有人看她。茱丽叶回眸一瞥，看到了一名素未谋面的美男子，怔怔地瞧着她。

从这一刻起，她的生命改变了。接下来，他们两个没有放过每一首歌，从头到尾都一起跳舞。一个月之后，他们开始同居，八个月之后，他们私奔到夏威夷。

他们很确定，两人的爱也是一见钟情，他们也很相信，两人是“灵魂伴侣”，有好几世的姻缘。能够在认识之后立刻陷入爱河，他们的初见面时机就是“命运”，否则这一切该如何解释？

太爱她就压榨她

在求爱与结婚初期，茱丽叶发现到，罗米会用奉承的方式，在不知不觉中，对她的控制愈来愈强烈。他实在“太爱她”了，希望茱丽叶把一切献给他，甚至，如果茱丽叶把时间花在朋友和家人身上，罗米也要吃醋。

他“太爱她”了，所以茱丽叶应该穿什么衣服、要如何化妆打扮、发型模样，罗米通通

有意见，而且意见强烈。

他“太爱她”了，所以要求茱丽叶不必上班，在家里好好把家事做好，而且会不时打电话，想知道朱丽叶人在哪儿，正在做什么事。

他“太爱她”了，所以害怕失去茱丽叶，害怕茱丽叶琵琶别抱，也经常严厉指控她欺骗，就因为茱丽叶在杂货店买东西时有跟其他男人接触。

后来，他们的双胞胎孩子出生后，茱丽叶希望他能因此更有安全感，因为她已经把一切完全献给他、也完全献给家庭。可是事与愿违，罗米更常发脾气，更不容易被取悦。

后来，她变成稍微“发胖”，罗米就责怪她“太放纵自己”，就算有了小孩子“也不是借口”。房子不再像以前一样整洁，三餐时间也不像过去固定，因为茱丽叶有双胞胎要照顾，可是罗米还是那句口头禅：“这不是借口”。

毕竟，工作赚钱的人是他，而且所提供的生活品质“让别人羡慕得要死”，可是茱丽叶“没有贡献一毛钱”，难道罗米忘了，是他要求茱丽叶不必做职业妇女，可是这个话不能说，一说出来只会让他更暴跳如雷，如果茱丽叶真的“只会整天躺着，什么事都不做”，不知道罗米又作何感想？

罗米懒得与“肥胖、邋遢、怠惰”的妻子沟通，所以几乎每天晚上不回家，在外面与“朋友”鬼混，甚至，他对茱丽叶的忧郁起了烦心。他总是这么说：老天啊！真搞不懂她在忧郁什么？

然后罗米开始打她，可是茱丽叶认为，这更加证明她为人妻子的失败，让多次前世姻缘与命中注定的“真命天子”失望。

偶尔，她会偷偷打电话给母亲、姐姐，或少数的知心朋友，因为她需要把内心话讲出来，大家都很肯定告诉她，必须离开这个男人。事实上，茱丽叶可以离开，也想离开，但茱丽叶这么爱他，而且她心想，只要那一天茱丽叶更多爱他一点，罗米就会回心转意，像以前一样，奉茱丽叶为公主，从此再过着完美幸福的生活。

罗米是对的，她最好远离这些“外人”，因为他们只想要“介入”，破坏他们的婚姻。让两个无辜的双胞胎痛苦一辈子。

茱丽叶一直这样想。

日子一天一天过去，问题一天比一天严重，两名双胞胎孩子变得过动、焦虑、有攻击性，而且容易受到许多噪音的惊吓，有时候这些噪音是父母上演武打戏造成的。

就是为了双胞胎儿子他们，所以茱丽叶想要来看我。罗米当然反对到底，所以她必须巧妙编了许多故事，费了好长的一段时间才能离开家门赴约。

茱丽叶相信，如果能够进入催眠，她一定会在许多的前世遇见罗米，然后就知道如何帮

助他，让他快乐起来，他与孩子也将因此而幸福快乐。

不是“爱”，是“赶快逃！”

如果各位读过我的其他著作，就知道我曾在书上分享受虐婚姻的个人经验。针对这个课题，我有很强烈的看法，不是以受害者的观点。

我是婚姻暴力下的生还者，而且一无所有，只带着两个年幼的儿子，还有身上穿的衣服。我很清楚茱丽叶与罗米的前世关系，但是说出来的效果不大，必须亲身体验，她才能够真正相信。

对于前世回溯，我不希望在我的介入下，带给她任何先入为主的影响，所以，我的嘴巴闭得紧紧的（对我来说这很不容易，但还是要面对现实）。我只表示欢迎她的到来，开启录音机，让她放松，然后简单说：“让我们回到过去，看看能不能在甚么地方遇见罗米。”

真的遇到他了，而且好几次。

他们第一次在一起是十三世纪的中东。罗米是审判官，判决挖出茱丽叶的眼珠，因为茱丽叶吃醋的丈夫指控她看别的男人太久。

另外一世两人是兄妹，在西班牙，罗米杀害了情敌，可是却嫁祸茱丽叶，让她受审，被判处死刑。另外一世，罗米是茱丽叶的父亲，对女儿性虐待，最后茱丽叶自杀了，因为她发现怀了父亲的孩子。

最后，罗米是茱丽叶的丈夫，因为媒妁之言而成亲。罗米带着独

子投向另一名女人的怀抱。茱丽叶此后未再见过他们父子一面。

“难怪我见到他的一刹那，就知道认识他，”一个小时之后她这样大声说：“所以，也许这一世，我应该好好处理与他在一起的问题。”

“或者说，拒绝再度成为他的受害者，离开他。”我说。

茱丽叶大哭起来：“你不了解的，苏菲亚，我爱他。”

“我了解。我一直是跟你在一起的。我要告诉你一件事，光有爱是不够的。另外，爱与强烈的关联感，很容易造成混淆。就你们的前世历史来看，都是你在付出惨烈代价。为什么只能是爱，而不是某种强烈的关联感。难道你认为自己的牺牲还不够，最后还要把两个孩子葬送吗？”

“他不会伤害孩子。”茱丽叶回答得很迅速。

“你能百分之一百肯定吗？或者那只是你的一厢情愿。”

我必须用白己做例子：“过去我也认为这一切都是值得的。我的儿子感谢过我好几千次了，这就是证明。在他们还是非常小的时候，我认为孩子的安全第一优先。”

她的眼神转趋黯淡，有气无力站起来，朝门口走去：“我该走了。”

我跟她到了门口，暂时留住她，交给她一张小纸片：“拿去把它

藏好，最好带在身边，万一你需要的时候，一面是我的电话热线，每天二十四小时，可以随时打电话给我，我还有同事会帮助你的。同时，还有件事要记住，答应我，每天祷告，把前世的伤害释放到圣灵白光里，让圣灵的白光消解伤害，如果你不愿意迁就我，不愿意为了我而做这件事，那么，你至少该为自己的孩子这样做。”

她收下小纸片，没说任何话仓促离开，也许，看到茱丽叶就让我想起二十多岁时的自己，我无法忘记她。我会想她、担心她，我会替她祈祷，我也要同事为她祷告。

八个月之后，我在新英格兰巡回演讲时，手机响了。那是助理打来的，告诉我说几个小时之前茱丽叶趁罗米不在时离开，现在她与两名双胞胎很安全待在妇女之家，茱丽叶的手臂骨折，有一个孩子眼睛严重瘀伤水肿。

这件事发生在五年前，茱丽叶与她的孩子已经搬到另外一州。罗米与他的第二任妻子正在接受审判，因为他们被控“虐待孩子，造成孩子的危险”，他们的孩子被判决由其他家庭收养照顾。

至于茱丽叶，她很诚心每天为这名孩子的幸福而祷告。她知道，这个不幸往往可能发生在她与亲生孩子身上，而且她现在已有能力肯定，如果细胞记忆认出前世的某个人，那不一定是“爱”，有时候反而是代表着“快逃”的讯息。

玛丽贝丝，永远的伴娘，永远不是新娘

如果某件事曾发生过一次，那么很可能它早已发生过二十次。

玛丽贝丝曾经过心仪的对象，有端正的容貌，聪明、亲切，就跟她一样，他也心仪着玛丽贝丝。

然后他们就跟平常男女一样，开始约会，事情的进展非常顺利。接下来玛丽贝丝只知道，男士非常尊重她，把她当朋友，很想听她的意见，因为男士与另外的女人开始谈起恋爱。

“请不要误会我的意思，”玛丽贝丝告诉我说：“成为好人，变成别人的好朋友，我很骄傲，而且我很高兴，男人可以信任我，把我当成知己。可是我已经三十二岁了。这辈子只有一个人向我求婚，我差点上当，他是看在绿卡份上才想跟我结婚的。”

“世界上的好男人似乎统统跑光了吗？”她很感慨：“为什么他们不把我当女人，只想听我对他们的恋爱建议。我看我是没希望了。你能帮助我找出原因吗？我到底什么地方做错，男人对我好，是把我当朋友，而不是女朋友！”

玛丽贝丝曾听过我演讲细胞记忆，所以对于为什么造成这种问题，以及可能有什么样的前世，她已经想象过好几种版本。

也许，她曾经是男生孤儿院的辅导员；也许她是儿女满堂的母亲，必须马不停蹄地教导孩子。也许，她曾经是大众辩护人，专门帮助惹麻烦的男人与男生。或者她当过神职人员，专门倾听别人的告解。

不过事实往往不是想象出来的，真实的版本大出玛丽贝丝的预料。

那是 1800 年代初期，玛丽贝丝的双亲去世，孤零零的她还是青少年，没有任何亲人可投靠，她就住在妓女院工作。玛丽贝丝没有街头游民那么贫穷与悲惨可怜，也不像其他妓女，强颜欢笑，隐藏自我厌恶，或装出假惺惺热情，博取恩客的欢心。

事实上，玛丽贝丝虽然从事妓女的工作，却懂得自得其乐和享受生活。嫖客们觉得她与众不同，也都以友善的态度对待她，她也用感恩之心回报。

恩客们把玛丽贝丝当知己，分享他们的困扰、挫折、心酸，与这些心灵契合的喜悦相比，性只是无足轻重与没有意义的活动。而且玛丽贝丝会好好保护他们的秘密，即便街头巧遇，他们也当作互不相识。

她与妓院中的其他女人，用赚来的钱组成互助会，付清款项，帮助自己也帮助别的姊妹，甚至匿名捐献给附近的教堂，然而这座教堂却不欢迎她们。

玛丽贝丝四十四岁时因性病而死亡，她带着骄傲、尊严而走，没有丝毫懊恼。

我是快乐、有尊严的妓女

回溯完之后她几乎不敢相信，“我是妓女？”她不断说，“不只是妓女，而且是快乐的妓女？”

太荒谬了，真的很难相信，但玛丽贝丝无法忽略所看到的、所感受到的这个清楚记忆，而且灵魂深处有个声音在说，一切都是真的。

我们只要深入去探讨这样的讯息，前世今生的关联性就变得更加明显。

原来，玛丽贝丝每一次遇到一个新男人，她的细胞记忆就发出讯号，以非常尊重，非常珍惜的态度，发挥同情心把这个男人视为知己，不是卷入复杂的男女关系，那么很自然，她也会把这种讯号传送给男人。

“既然如此，我该怎么办？”她问我：“我应该如何停止传送这些讯号，可是事实上，我根本不知道正在传送讯号。”

我对她说，现在既然已经找到前世今生的关联，她就不必有意识地阻止讯号传送。她的

灵魂与细胞记忆可以辨认出现在的生活与前世无关，而且它们会自我调整。

玛丽贝丝所必须做的就是不断祷告，释放过去没有做好功课的心理负担，在这一辈子勇敢向前走，不要受过去影响。

我发出了会心的一笑，因为玛莉贝丝本人印证了一句古谚，“对

于想要的东西，必须心存戒慎，因为你可能会真的得到”。

当我再度听到有关玛丽贝丝的消息，是在八个月之后，她正在跟两个男友交往，两名男朋友都非常爱她，而且都是真心的。她打电话过来问，应该如何选择。

她接受了我的建议，委婉的拒绝了金发的庭园设计师，这个男人比较高，有强壮的下额，深陷的蓝眼睛。她与较矮壮、皮肤较黑，也不太帅的影片剪接师盟订终身。这个男人结过婚，有两名孩子、三只狗。现在他们又添了两个孩子、两只狗。

在玛丽贝丝之前，他的前任妻子是英国的风尘女郎。“其实，”她笑着对我说：“我们有一项协议，就是在 1900 年以前所发生的事情，不必负责任。”

八岁的小杰：过动，呼吸困难

我喜欢跟儿童相处，而且他们是非常理想的催眠回溯对象。

许多儿童对于他们的前世仍有记忆，如果你能放轻松大方问，“以前你是什么人？”他们一定乐于回答。

因为他们刚从“另一界”过来，记忆犹新，而且尚未被我们的文化污染，不会觉得讨论前世是不当的，他们也不想多费唇舌，向不相信前世的人解释。

如果跟小朋友好好沟通，他们会告诉你一大堆“另一界”的故事。如果对他们的故事嗤之以鼻，或斥为荒唐，我们才是真正的傻子。

其实我们也可以反过来帮助他们，特别在他们睡觉的时候，因为人们入睡时永远不老的灵魂还是清醒的，我们可以在小朋友的耳边低语，告诉他们释放前世的痛苦与负面情绪，释放到圣灵的白光里。

小杰是小儿科医师转介过来的，医生告诉我，小杰的过动与呼吸困难，找不出生理上的原因。小杰特别聪明可爱，本性非常善良，他的身体毛病造成他的恶梦（night terror）、惊慌，在学校上课时精神不集中，甚至影响操行分数。

小儿科医师、心理分析师、各式各样的药物，可以试的都试过了，还好“最后”医生想到了我。

小杰果然很讨人喜欢，很聪明，到处问个不停，而且有幽默感。我办公室里的任何东西

他都很感兴趣，特别是我孙子的照片，他都看得人迷。

有关我孙子的任何事情，他问个不停，好像老人在跟同年龄的朋友聊天，“我喜欢照片里的这些孩子，你喜欢吗？”

我别具深意问他：“你快乐吗？”他的回答是：“我很想。”然后再也问不出任何深入的问题。

我要他回到过去，找出日前毛病的“进入点”，他微笑着，很轻松说：“我会的。”

很快，他开始告诉我往南卡罗来那州的那一世。他是男人，“娶了一个大块头女人，安娜，心地善良。”他们一共生了十二个子女，小杰卖力工作，全心全意照顾离家不远牧场的马匹。小杰爱孩子，喜欢他们热力四射的吵杂嬉闹，特别是全部聚在一起的晚上，以及星期天同上教堂。

好景不常，小杰被征召上“战场”。他依依不舍，很悲伤离开家人和幸福的生活，小杰害怕此役凶多吉少，再也无法看到全家。

他被分派到一艘战船，胸前口袋一直放着妻子与孩子们的照片，紧贴着自己的心。战船没有开出多远就遭受到攻击，小杰被爆炸的金属片刺进喉咙气管，当场死亡。

大家庭所以爱吵闹

小杰想到的另一世在丹麦。他是女人，已婚的女人，十个孩子的母亲，住在农场，谈到这个家庭，小杰大笑起来，我问他为什么。他似乎认出来，今生的母亲竟然是当时最调皮捣鬼的孩子，如今轮到他了，小杰也让母亲大伤脑筋。

他在丹麦这世时，在三十四岁时，因为肺炎而卧病不起，孤孤单单躺在床上，听到孩子们在外头喧闹的声音，她的病太严重了，没有

办法照顾孩子，跟他们一起玩。

小杰很专心听我解释，也就是说，因为气管割断而亡或肺炎病逝，让现在的身体细胞仍然认为还活在前世，所以现在的这一世才会有呼吸困难的情形。至于为什么过动呢？因为他的前世都是生活在吵闹的大家庭里，有特别多的子女，而且已经非常适应，但是后来却因病、因为事故而死亡，这并不是他的错。

可是今生他是独子，所以只好用过度活动的方式制造吵闹，因为愈吵闹、愈混乱，他就愈有一种熟悉的安全感，而且愈能释放对前世的感伤，因为他都是还没准备好就离开人世。

就在一个星期之后，我打电话到小杰家里，想知道他的近况。他父母亲同时在电话上告诉我，小杰自从催眠回家之后，就没有出现呼吸困难的症状，而且，学校的老师也打电话过来问，小杰是不是这次吃了不同的药，因为这几天他在学习的时候，精神很集中，心情也很平静。

又过了六个月，转介小杰过来的小儿科医生告诉我。小杰的呼吸困难症状完全不见，不只这样，整个冬天小杰没有鼻塞过，而且完全不用吃药，已经可以顺利控制自己的行为。小杰的母亲也向我报告，他的成绩已经从丁进步到乙，只吃了一个丙。

“我不知道你是这么办到的。”小儿科医生说。

我接口替他说：“但是真的有效。”

释放细胞记忆，只要一瞬间

写了找出细胞记忆的问题根源，并不是所有的当事人都须要长时间，巨细靡遗的催眠回溯。有时候简单扼要的前世经验，就能带来有意义讯息，获得必要的治疗功效。

卡洛琳“对昆虫特别害怕”，原来，1503 年她在非洲田里工作时，飞来遮天蔽日的蝗虫，她因此窒息而死。

汤姆的“幽闭恐惧症”消失了，他看到 18 世纪的一名矿工，被倒塌下来的矿坑压死。

贝里患有“惧高症”，一直到他想起曾经从椰子树上摔下来，那是 1600 年代的夏威夷，他还是小男孩，背部重伤，不能动弹也无法呼救，望着高塔一般的大树，孤单而亡。

麦蕾经常被讥笑，因为她患有一种非常奇怪的“恐荒症：害怕让食物与饮料离开视线”，在餐厅吃饭时，眼睛一直盯着厨房；或者，如果离开餐桌再回来，装水与装酒的杯子，一定会退还给店家，要求换新的水或酒，然后才敢饮用。

原因出在于前世，她的食物被一个男人下毒，而这名男子是特别由精锐卫队挑选出来，任务是来保护她的，可是谁也想不到他竟然是刺客。

知道了这个前世因果之后，麦蕾的恐慌症马上消失。

如同我先前所说的，如果当事人的恐慌症很严重，造成他的不舒服，我也会觉得很严重与不舒服，毫无例外。

泰德因为“恐惧鲨鱼”而寻求我的协助，他承认说，用这种奇怪的毛病来打扰我，他觉得很过意不去，因为害怕鲨鱼实在毫无道理，而且海边的鲨鱼与现在住的地方，距离上千公里。

可是他实在受不了了，经常做恶梦、每次朋友邀请他到游泳池或附近的湖边游泳，他都要绞尽脑汁想借口，尽管他的理智很清楚，根本没有鲨鱼好害怕的。甚至，一名治疗他的心理学家也用异样的眼光看他，这是多么莫名其妙的恐慌症啊！

同样的，只要回到过去就能迅速令泰德痊愈，那是 1415 年，他是西班牙水手，船只失火后下沉，他想游到安全的地方，可是一只鲨鱼冲过来，咬掉他的腿。

就在鲨鱼做第二次攻击之前，他已经沉下去……。这就是他所记得的恐怖时光，这样的细胞记忆必须被释放。

现在，离当初治疗他时出经过了四年，他早已不做恶梦，而且在后院造了一座游泳池，泳客都可以看到游泳池旁边挂着一块警告牌，那是泰德自娱娱人的杰作，上面写着“禁止奔跑、推挤、溅出过多水花，否则会有鲨鱼出没”。

同样的，我费了好几分钟才让黛安娜承认她的怪毛病，而且前提还要保证不能发笑。她一脸尴尬表示，这辈子她一直“讨厌棉被”，就跟害怕鲨鱼一样，听起来似乎很愚蠢，但是每一个人的恐慌与讨厌都是真的，没有愚不愚蠢之别。

黛安娜还是婴儿的时候，一看到棉被就发抖，大哭。长大以后，不管是到朋友家里，或是上街购物，只要发现附近有棉被，黛安娜就恶心、冒冷汗。用她的话说，“棉被真的会令我发疯，让我感觉到精神紧张”。

回到前世，她看到自己是贫穷人家的子弟，那是宾州，1780 年，这一世她是孤单、不快乐的男生，他们的家族事业在做棉被，他就是棉被工。一名年纪较大的女人迷恋他，他没兴趣，拒绝这个女人的求爱，女人恼羞成怒，下毒手把他谋害。难怪黛安娜那么讨厌棉被。

现在的她对棉被也没有好感，可是至少不会歇斯底里，而且她花了一辈子想不出的原因，终于真相大白。

不论你是否跟这些故事中的主角一样，有各种的恐惧、恐慌症或奇奇怪怪的症状，我希望各位谨记在心，把细胞记忆的负面情绪释放，就可以永远卸除心中的大石头，让创伤疗愈。

感谢上帝，释放细胞记忆的负面情绪，不是治疗的终结，那是生命的新开始，而且，在身体健康的治疗上更有令人惊异的奇迹效果。

第三章 你的健康和前世的神秘关系

史蒂夫·慢性消化不良

必须先说明，在接受催眠回溯之前，我与史蒂夫已经是朋友了，而且是好朋友。我们会一起开玩笑，一起怀念以前的美好时光，也一起回味看得津津有味的街头剧。你也许认为，因为他是我的好友，所以才没有反对或怀疑，成为被我催眠的人。

事实上，是我请他让我做催眠回溯的，有两个理由：一是，他有长期而严重的消化问题，我希望帮助他；二是，我知道他是正直的人，不会口是心非，把没有发生过的事情，说成若有其事，目的只是为了“讨好”我。

史蒂夫不是怀疑论者，也不是容易受别人影响的人。在接受催眠之前他坦白对我说，没有任何先入为主的想法，所以不管催眠带来什么效果，他不会太过惊讶，也不会太失望。

感觉到敬畏与上帝的触摸

非常快速地，史蒂夫就进入中国的前世。他是农户，种植谷物与饲养家禽、家畜。妻子已经不在人世，他和两个儿子与一个女儿住在一起，他们会照顾父亲，因为他已经六十多岁了，体弱多病，他的病状我们现在称之为“胃癌”。

我让史蒂夫度过平静的死亡，希望他开始描述接下来的前世。可是史蒂夫却置身在美丽的绿色草地中，绝妙的景色从未见过；而且有一道白光，包含着宁静、智慧、纯洁，也包含着所有的爱，穿透了他的灵魂。在这道白光里他感觉到上帝的触摸，第一次了解到什么叫“敬畏”。

就这样，史蒂夫的催眠结束了，他坐了起来，准备讨论。

他用一贯的直爽态度说：“我必须承认，除了绿色草地的那一段，我一直不觉得进入状况。你问我什么，我就把出现在脑海里的任何东西告诉你。但是中国的那个前世，我不知道到底是真是假？请不要误会，我并没有排斥的意思，那真的很有趣，就像看一场跟我无关的电影，不过却没有像电影那么清楚。抱歉。”

我对他说，没有甚么好抱歉的。至少我们尝试过了，没有伤害、也没有任何不顺利的阻碍。后来，这件事我们没有再讨论过。一直到琳赛（本书的合着者）与我讨论到史蒂夫的个案时，我才想到催眠至今已经八个月了，有必要与史蒂夫作后续的对谈。

我请琳赛帮忙，亲自去了解史蒂夫的情况，我觉得以琳赛旁观者的立场来看，对了解整个来龙去脉应该更客观才是。

不要忘记，史蒂夫长久以来一直有消化不良的问题，而且年纪越大问题越严重，年届五十的他只能默默承受这个无法避免的老毛病，而且可吃的东西也越来越少。更令人烦恼的是，如果晚上七点半以后

进食，晚上九点就会胃痛、抽筋，难以入眠。

问题是，生意及交际上的聚会晚餐时间几乎很少在八点以前开始，他不能出席的借口越来越少，连带邀约的人也越来越少。

“这件事我必须说老实话，你知道的，对不对？他与琳赛坐在一起。

“我们当然不反对。”琳赛这样说。

“我要说的是……”史蒂夫继续说：“当我很注意吃了什么东西及什么时候吃时，我的消化问题就百分之百完全消失了，这可是我这辈子第一次发生。”

“那么，如果你没有注意呢？”

“没有特别注意的时候……”他停顿一下，做了一个深呼吸：“至少有百分之七十五的

机率会感到比较好。”

“从什么时候开始的？”

“到现在我还是不敢完全相信，就是从苏菲亚帮我催眠，回到中国那一世，得了胃癌，然后见到白光那个时候开始的，我的消化问题还有健康，马上出现大幅度改善。我不确定催眠是否与这件事有关，不过每天晚上我都可以记住自己的梦，这是以前从未发生过的。”

绿色草原是“故乡”的照顾

如果我在现场，我会告诉他一般人催眠后，所作的梦更为鲜活，而且更容易记住。我们的灵魂似乎在经过某种的心灵练习之后，会开始认识到某些事情，然后不再麻木不仁；而且更懂得注意身旁的一些小事情，特别是睡觉时。因为此时不再受到“意识”心灵喋喋不休的干扰。

琳赛问他，会不会觉得这些转变，与深入的前世探索有直接关系？史蒂夫根本没有思考，直接说：

“比消化问题更奇妙的改变就是，我凡事担心的习惯已经不再出现。当然，我现在的生还活不算完美，案子时有时无，收入也越来越少，如果情况再没有好转，我也不知道该怎么办。可是我已经不像以前那样会很焦虑。我不会悲观、被动，我会实际执行想到的事情。我会担心未来吗？不会。”

琳赛很惊讶，同时印象深刻。史蒂夫不再是个抱怨者，也不会再焦虑、担心。“为什么会这样？是因为催眠的关系？或者，你可以指出某个不让你再烦恼的原因吗？”

“我要指出的是……”他说：“就是在催眠时那个绿色草原，让我感觉到的热及奇妙的白光。毫无疑问，我的内心真的感受到它们的存在。它的真实性就像这张椅子，还有桌子上的咖啡杯，而且我可以随时感觉到这股力量，每一次焦虑的时候，或者烦恼某件事情，我就

可以感觉到那道白光再度笼罩着我，而且我知道——我知道每一件事情都会变得很好。这真的是非常特殊的经验，我绝对不会忘记。我从来没有想过，内心竟然可以如此的平静。”

回溯催眠可以解决生活上的另一个问题，而这个问题并不是当初催眠的目标，也就是说，催眠也能够带来好的副作用，史蒂夫就是最佳见证。

不只如此，史蒂夫的情形也显示出，为什么在催眠的过程中我不会积极引导当事人的原因。虽然我是灵媒，可是却无法清楚了解当事人灵魂内细胞记忆的痛苦是因为什么缘故，以及该如何治疗。

找到胃病根源的人不是我，而是史蒂夫。他还进入到“另一界”接受圣灵白光的治疗，而且每次焦虑的时候可以想起“故乡”的照顾，生命因此过得更充实、更积极。

艾格西．感冒．胸痛与肺炎

五十九岁的艾格西，每到冬天就有两三次重感冒，然后就必须平躺在床上好几个星期；而且有可能被送到急诊室，戴上氧气罩帮忙呼吸，接着长期住院，最后感冒恶化成肺炎。

艾格西采取所有的预防措施，对抗感冒，也吃下许多维他命 C、施打流行感冒预防针、避免到人多的公共场所，当然上班的地方例外。

最近这四、五年的圣诞节最悲惨，他的子女与孙子长途跋涉一起回家团圆，可是全家人只能在医院庆祝。

还有一件事也很棘手，就是他的病假过多，而且已届退休年龄，竞争力与身体健康敌不过公司里的年轻会计人员，如果他失去工作，生活一定会立刻陷入困境。为了照顾丈夫，同时也担心经济恶化的问题，结婚三十年的妻子卡丽在忧心与操劳之下，四十多岁就患有严重的背痛与臀部疼痛，而且腿部、脚部出现间歇性麻痹。吃药、看医生，也动过几次手术，她还是不舒服，无法工作。

“和卡丽订婚的时候，我答应她六十岁退休，买一辆大型休旅车，带着她到处走透透，眼看再三个星期我就六十岁了，可是却担心被公司开除，而且怕得要命。我不能没有工作，没有工作就没收入。但是我的病太严重了，一年就要请四个月假，而且我只能带着卡丽在家里和医院走透透。我的内心焦急得不得了，可是我现在却和灵媒一起坐在这里……抱歉，我没有冒犯的意思。”

我微笑说：“没有甚么好冒犯的。”

他也报以微笑说：“我这一生跟你很像，所以我告诉自己，“管他的，来试试看吧，反正我也没什么好损失的”！”

“说得好，”我告诉他：“现在，让我们看看，能不能找到你的问题根源。”

“我全力配合。”他说得很肯定，可是却有点紧张与犹豫。

“我不会告诉你发生什么事情，艾格西，是你要告诉我。”他的脸上浮现出迷惑的表情，我没有再说什么，开始让他放松，进入催眠状态。

催眠过后毫无记忆

二十分钟之后，艾格西开始描述非洲的前世，他是盖房子的人，已婚，有三个儿子，他很快乐，很成功，是个好丈夫与好父亲。他又瘦又矮，长相也不怎么样，可是感谢上天的安排，他有一个美丽的太太与清秀的小孩。

在他四十六岁那年的某一天。

他的家人要先行去度假，等他完成工作后再跟大家会合，这天他跟家人道别后，就到了工地。他不明发生了什么事，只记得突然间失声惊叫，随后一团混乱、惊慌失措，刹那间

看到倾倒的石柱滚下一颗大石头，把他压倒在地，紧紧压住胸口。艾格西含冤而亡，一直担心有没有人把恶耗告诉他的家人。

接下来艾格西进入威尔斯（ Wales）的前世，他是单身，寂寞又长时间住在海岸边的小渔村里。他很努力工作，因为这是他唯一的寄托，艾格西觉得有责任与其他渔民合作，所以也把渔民们当兄弟。他们不畏冰冷的海水，努力捕鱼。可是残暴的维京人分两路从海上与陆地夹击，杀害所见到的每一个人，包括艾格西。一支长矛穿过他的心

脏，艾格西当场惨死，享年四十八岁。

接下来到了瑞典，他是国王军卫队的光荣战士，可是由于一名同僚误会他，指控他偷窃，便趁他睡觉时以利刃猛刺他的胸部与手脚。艾格西虽然受重伤，却活了下来。不过却没有办法继续在军卫队服役了，余生都在痛苦与贫穷中度过。最后沦落为斯德哥尔摩严寒小巷子里的乞丐，五十岁那一年被冻死。

艾格西是我称之为“梦游症患者”的当事人，这种情形很罕见，也就是在催眠过后没有记忆，也忘记说过什么话。我把过程重点说出来的时候，他很注意听，然后把录音带放进口袋，准备以后再听。

“你一直没有告诉我，感冒与肺炎是几岁开始的？”我问他：“还记得吗？”

“我记得病情很严重的时候，好像在四十八岁……”他：“为什么这么问呢？”

“难道你还看不出细胞记忆的力量吗？”我问他：“在你回想出的三个前世里，主要的创伤都是在胸口的地方，而且年纪都差不多。细胞记忆正在对你回想出的事情起反应，所以你胸部的严重疼痛，正是细胞记忆的力量。”

他想了一阵子，然后说：“好，我没有立场跟你争辩。但是，如果我真有什么重大突破，为什么感觉上还是跟刚来的时候一样？”

“不要急。等一下可以放录音带听，在后面的地方你可以听到我的祝福，它可以让你释放任何负面的细胞记忆。这就是你要学习的，而且必须养成习惯，一天说好几次。我认为你最好在冬天过去以后，打电话给我，告诉我你感冒几次。”

他有点迷惑，而且不太相信，这种情形我已司空见惯，一般而言，我希望当事人依据自己的经验作出结论，而不是盲目听从我的话。我送他离开办公室后，走进接待区，看到一名棕色眼睛、瘦小的可爱女士迎向艾格西，很焦急地问：“怎么样？”

他耸耸肩，没有明确的回答，转身向我说：“苏菲亚，这是我太太卡丽。卡丽，这是苏菲亚。”

她微笑问好，并伸出手来。她害羞的模样很迷人，但是就如艾格西所说的一样，我可以感受到她的生活很迟钝、很痛苦。突然间我有一股冲动，就脱口而出：“我想帮助你。”

她有点会意不过来：“你想……？噢……是，谢谢你，太棒了……可是我知道，等着让你看的人要排队排很久，不知道什么时……？”

“我看，就现在如何？你丈夫是我今天约的最后一个人，而且我真的很想帮助你。”

卡丽

背痛与臀部疼痛。双腿与双脚麻痹

卡丽五十七岁，小艾格西两岁，两人结婚三十年，鲤鲽情深，她一直很担心艾格西的健康，所以对自己十多年来的疼痛与不是很顺利的手术自怨自艾，她认为这些妨碍了她照顾丈夫的责任。

“你丈夫会好起来的”我向她保证：“现在，你也会健康起来，然后你们会一起快乐的过生活。”我知道她很挂心在接待室等待的艾格西，所以当她在催眠状态时，我要她直接到“进入点”去。

她立刻看到篷车队，千里迢迢从维吉尼亚到加州去。当时是 1851 年，二十岁的她跟务农的丈夫住一起，他们有两个小孩，对于即将在新土地上展开的新生活冒险，全家人都异常兴奋。

他们就住在加州与内华达州六十英亩宽的边界上，一处建设简陋的农庄内。有一天，她带着孩子要送食物给邻居，就在穿过原野时被埋伏的印地安人攻击。弓箭穿过她的后背还有左臀部。卡丽无助地躺在地上，躺在孩子的尸体旁，慢慢失血而亡。

第二个前世她在北部加州，这次的背景还是在农场。她是一个二十五岁的快乐家庭主妇，还没有子女。每天早上丈夫去农场工作时，卡丽会骑上心爱的马出去走走，那是栗褐色的母马，名字叫“雅典娜”。

那是四月某个下毛毛雨的早晨。她正要回家，在渡过一条浅溪时，“雅典娜”突然惊惶乱窜，因为它看到对岸水中有蛇。卡丽摔下来，在农场工作的雇工，看到惊慌的“雅典娜”背上没有骑人，知道

事情不妙。

卡丽的臀部与后背脊椎骨折，从马上摔落的那一天开始，她腰部以下完全麻痹，没办法走路，更不用说骑马了。卡丽不只无法照顾丈夫，她根本连自己也照顾不了。更悲惨的是，她的寿命比丈夫还久，卡丽将近五十岁的时候，丈夫因为动脉瘤，走了。她一直被农场的雇工夫妇照顾，直到五十五岁哀伤而逝。

她所见到的这一切——似乎与背部、臀部的疼痛，以及间歇性的下半身麻痹有关，也与卡丽关心丈夫更甚于关心自己有关——也就是说，细胞记忆传送出前世“无法被治疗”的疼痛与麻痹的讯息。

不像艾格西，卡丽立刻看出其中的关联性。她离开我的办公室到接待区与丈夫会合时，仍难掩兴奋之情。我看着他们开车离去，背后扬起一阵烟雾，不禁微笑起来，我知道他们一定有说不完的话，分享此次的经验。

艾格西不再因为感冒而胸痛，也没有再出现肺炎的迹象，一次也没有。而且在一直到五年后退休的这段期间当中，他从来没有请过一天病假。

在这期间的卡丽，身体越来越健康，同时她也接受了朋友提供的工作机会。在托儿中心上班的时候，因为经常与小朋友相处让她变得忙碌、快乐、主动与年轻。

一年之后他们写信给我，寄信人的地址竟然是“美国各地”，而

且还附上一张照片：在他们新的休旅车旁快乐挥手。照片后面简单写着：“我还能说什么——你是对的，你是对的。感激不尽！艾格西。”

朱莉丝·气喘

朱莉丝一直好好的，在二十岁那年才出现严重气喘，现在她已经四十三岁了，很高兴拿到了医学院的学位，准备在离家乡不远的克利夫兰开业当小儿科医师。

她想击败气喘并不只是为了自己，也考虑到许多小病人的健康；而且其中有些小朋友的气喘问题跟她一样，不是药物所能解决。

“如果你的方法有效……”她告诉我：“希望你介意，我想向你学习，帮助气喘病的小朋友，把他们治好。”

我当然不介意，甚至非常兴奋，特别是一个有医学专业背景的人，充满创意，满满的好奇心，想知道更有效的治疗方法，而且，这个方法绝对不会比他们传统和所谓的科学，带来更多伤害，我告诉朱莉丝，我绝对会倾囊相授，而且她知道的越多我越高兴。

因为朱莉丝的心灵很开放，所以是一名非常好的被催眠者。她立刻进入催眠状况：在秘鲁，一名年轻的男孩，贫无立锥之地，在城内教堂的石阶上乞讨食物与铜板。母亲是他唯一的家人，但却经常不见人影。他的母亲穿梭在许多男人之间，希望他们能照顾她和她的儿子，可是他们只想玩玩感情，没有多久就再见了。

他在十二岁的时候因为长年在外，染患结核病，一直没有接受治疗，身体越来越苍白虚弱，母亲带他去投靠一个家庭，他们住在另外一个城镇，必须跋山涉水。

旅途中他们路经一座很高的山，高山空气稀薄，男孩因难以呼吸，死于非命，他终于可以离开空虚、孤独的人生了。母亲把孩子葬在高原，独自上路。

与母亲相处不好，易生气喘

第二个前世朱莉丝是女性，是正在成长中的日耳曼少女，与自私、喜爱虐待她的母亲住

一起。朱莉丝的时间与行为随时都在母亲的监控中。母亲继承了许多遗产，朱莉丝因此觉得更没有自由——不必工作，更没有理由离家出走，过自己想要的生活。

她越来越讨厌母亲，甚至感到“窒息感”（她说的），同时也对于离不开这个残酷的女人且处处备受限制，而内心感到很难过。有天晚上她们发生激烈争吵，朱莉丝语出威胁，说要离家。

彻底失望且怀恨在心的母亲，趁着朱莉丝睡觉，把卧室锁上，带着同归于尽的愤怒放火烧房子。火势很快就被扑灭，但是母亲被烧死，而朱莉丝也因为吸入太多浓烟而呛死。

平常，我不喜欢用概括的方式说明某些事情，不过我发现到，有

气喘或呼吸问题的当事人，他们的细胞记忆里一直存放着前世与母亲相处不好的冲突记忆，不论那是被母亲忽略，或是母亲太过控制而产生的“窒息感”。

朱莉丝也没有例外，她的气喘问题出现在儿子出生之后，就是她变成“母亲”时。朱莉承认，生这个孩子让她内心很矛盾，一方面她真心爱孩子，可是另一方面又愧又恼，不太愿意付出母亲的照顾责任。

在朱莉丝的前世里，“母亲”这个字代表着令人失望，而且间接或直接造成她的呼吸问题。当然，只有时间能证明回溯催眠是否对朱莉丝的气喘带来正面效果，不过我认为效果应当非常迅速，主要是她的心灵特别开放，顶多两三个月就有好消息。

结果只花一个多月，她就打电话给我说，气喘几乎消失了，而且二十三年来第一次感到呼吸是那么自由、那么清新、那么容易。不过她还是不敢轻易丢弃气喘用的吸入器与药物，但这些东西已经从近在咫尺的医药箱，放到比较高的置物柜里，而且朱莉丝也没想到要用它们，更不用说拿出来用了。这些改变就在短短的三个星期之内——这是她从来不敢梦想的。

相信我，我真的比她还高兴。甚至还有令人更兴奋的消息：朱莉丝正在专攻小儿科的学位后进修，学习催眠，包括了前世回溯，希望帮助在传统治疗下没有效果的生病儿童。

“这个方法绝对有效，我是活生生的见证……”她在信上说：

“如果我知道某些方法有效，却拒绝学习、接受，也拒绝使用，只因为这些方法很神秘，那么我算是什么医生？”相信听到这番说法的医生，一定会赞同：说得好！

文博．多重硬化症

文博是德州牧场的经营者，相貌堂堂，讲话声者很好听，不时露出羞涩微笑。他是医生转介过来的，三年多前被诊断出患有多重硬化症（Multiple Sclerosis）。

文博的财富是靠勤奋工作与规划完善的投资理财所累积的，他的童年穷苦，而且经常身体被虐待。从军时战功彪炳，纪录特别优秀。曾经结婚又离婚，前妻与吃软饭的男朋友串通一气，谋夺他的财物。

文博也是捐肾人，捐出一颗肾脏帮助大儿子完成换肾手术。他所经营的牧场也不是一帆风顺，许多的天灾、市场竞争，帐款被盗领……最后都是在他的力撑下度过难关。

可是，当医生宣布说：“文博，你有多重硬化症，时，他觉得这辈子的打击都没有这一次这么大。他提神准备好好一战，因为他积极的处世哲学就是：“上帝与我谈好条件——我对祂有信心，祂也对我有信心。如果上帝把一个障碍放在路上，而我没有积极克服，就不够资格与上帝谈条件。”

文博到处找治疗偏方，也加入好几个支持多重硬化症的团体，他

还对一些多重硬化症病友家庭提供匿名的经济协助，并用“积极克服障碍”的座右铭勉励大家。他的做法令我非常佩服。

“你想要变得富有，完成许多梦想吗？他这样说。

“谁不想呢？”我说“为什么这样问？”

“把我治好，我会把我所有的东西都给你。”

我把手放在他的肩膀上说：“文博，我现在说的是真心话，如果我可以治疗你，一切都是免费的。但是你要真正疗愈还要花上几年，我现在没有办法答应你。”

他端详我好久，想在我身上找出暗示的线索，或是希望我提供委婉的假希望。

看到我坚决的态渡，文博挤出一丝微笑。沉默了一阵子，他有点犹豫，清了清喉咙说：“你想要对我做回溯催眠吗？这样说来，不就代表着你相信前世？”

“这是绝对的。”

最勇敢与最杰出的灵魂

他继续说：“好，让我问你一件事。这样说来，轮回转世还有业

报等等的东西，都是真的了。那么我得到这个病就代表着，我在前世做了什么很恐怖的事，所以现在有了果报？”

我告诉他：“回答你的问题，可能要花好几个小时。但你这说法是有问题的，因为来到地球之前，我们会有设计好的生命蓝图，其中包括一些我们即将面对的障碍，为的是完成某些目标。”

文博不太相信地问道：“那是说，我选择得到多重硬化症？”

“没有错，虽然你现在很难相信，但等到有一天你知道为什么做这种选择时，就会相信

了。现在你只要记住——只有最勇敢、最杰出的灵魂，才有勇气设计出这么严苛的挑战，就像你的命运一样。你能想象有勇无谋的灵魂可以渡过这么多难关吗？”

“说的是。”他终于完全相信：“真是奇怪？我们都还没有开始，我就感觉比较好了，为什么会这样？我应该告诉你我哪里最痛，或告诉你其他什么事吗？”

“不要告诉我任何事，文博。我知道得越少越好，然后你等一下就知道，我不会引导你、控制你，或引用你说过的话。不是我

要回答你，是你要回答我。现在，你所必须做的事情就是，让自己很放松，让自己感觉非常舒服。”

经过很长、很深入的放松，我看到他因为痛苦而紧缩的下颚肌肉，慢慢伸展，而且他在催眠状态里非常平静。我开始祝祷，愿他的

细胞记忆记住这个平静时刻，任何需要的时候都可以唤起。然后我带领他进入前世。

那是在 1041 年义大利的塔斯卡尼。文博是个十四岁的男孩，有个长得一模一样的双胞胎兄弟，名字叫葛隆，他是瞎子。

他们俩是十二名子女当中的长子，跟着父母亲卖力工作。文博记得星期天的时候，祖父母、叔叔、伯伯、婶婶、堂兄弟们，会从各个乡村过来聚会，热闹非凡，充满着笑声；而且大家互相关心，表达爱意。

文博敬爱每一个长辈，不过最爱的人是他的双胞胎弟弟：他沉稳、安静，又有勇气，就像一面反射自己的镜子。弟弟对自己的瞎眼从来没有抱怨过一句话，而且与文博心意相通，不必多说一语就知道他在想什么、感觉什么。

文博对园艺特别有天份，他每天都快快乐乐地花很长的时间照顾农田与果树。他可以感觉到被他照顾的农作物欣欣向荣，非常茂盛。而葛隆则形影不离地跟着他，是文博最好的学生与协助者，他们两人可以分享共同的秘密、故事与梦想。

每天拂晓，葛隆就会运送他们在当地品质属一属二的作物，到父亲位于小镇中的卖场。父亲以文博的农作才能为荣，因为他的才能，他们才得以销售全市场品质最佳的产品；而且他也以这对双胞胎兄弟为了家庭经济努力打拼为荣。

在一个寒冷的清晨，文博与葛隆刚刚抵达小镇，在狭窄的街道一来来回回卸货。突然间，一辆满载谷物的货车失去支撑刹不住，直接滚下街道，冲向葛隆。

葛隆听到了喊叫声，但不懂是怎么了，也看不到发生什么事，他呆立在街道中间。

文博在紧要关头把弟弟推倒一旁，有惊无险，葛隆很安全，没有受到丝毫伤害。可是文博就没那么幸运，货车辗过他的身体，加上谷物的重量，轮子压碎他的胸部与大腿。文博的父亲还有弟弟立刻赶过来，抱住他大哭失声。文博临死前所听到的最后一句话就是葛隆在安

慰他说：“你不会有事的”。

四个前世关系密切

催眠后不久，文博对这个故事很感动，急切地想跟我讨论。他平静地说：“现在我可以告诉你了吗？就是过去半年来我最疼痛的地方。”

“请说。”其实我早已经知道了，但是希望听他亲口说出，并确认它与催眠之间的前世关联。

“就是我胃部与小腹这一带，还有膝盖以上的大腿。这正是货车压过我的地方。前世，对我来说很有新鲜感，我看着一切发生，就好像今天发生的事。这不是巧合，是非常确实的事情。”

我向他解释细胞记忆后，我们一起为他的细胞祝福，祈求细胞释放深沉的痛苦，毕竟这些痛苦已经存放了将近一千年。接着文博陷入非常长一阵沉默，我打破沉静，问他在想些什么。

“你知道这个经验对我来说有多么真实吗？我一直在想，可怜的葛隆在我死后不知道发生了什么事？”他若有所思地说：“希望他很平安。”

“告诉我，你觉得他很面熟吗？也许，他会让你想起你现在身边的谁？”我把笑容收起来。

他想了一想说：“既然你提到了，是有那么一个人……虽然他们看起来不是很像，不过我觉得他非常像我的长子——魏尼。”

“你在今生的长子，对不对？就是你捐给他一颗肾脏的人？”

文博点了点头。我告诉他，魏尼有三个前世是和他在一起的。第一个前世在义大利；第二个前世他们是好朋友，也是很好的生意伙伴，在阿拉斯加；第三个前世在摩洛哥，他们是形影不离的女性表亲。在每一个前世里，他们互相扶持，文博一直都是扮演照顾者的角色，两人彼此间的关系非常密切，一直没有分开。

但是塔斯卡尼那一世，文博试图扮演新的角色，离开葛隆（魏尼），所以才曾有年轻时的意外；在这同时，葛隆（魏尼）也开始变换角色，希望报答文博的救命之恩。

“你对我与魏尼的解释真是太神奇了！”他露齿而笑：“事实上，当医生宣布我得了多重硬化症时，是魏尼跟我在一起的，他听到这个消息比我自己听到时更难过，甚至还希望得病的人是他不是我……”。我对他说，不要再让我听到这种话。

文博望着我说：“不过，如果你的前世今生说是对的话，我想魏尼的内心真的会非常难过”。看文博的表情，我知道刚才的说法令他不舒服。文博继续说：“所以，等一下我要告诉魏尼：“嗨，魏尼，我今天去看一个灵媒，她说我们有四个前世是在一起的。”然后他会很紧

张，立刻叫救护车，但这一次不是为了多重硬化症，而是直接把我送到精神病院。”

我们大笑起来，我说：“所以，不能告诉他。但是，如果你认为我可以帮助他，请不要客气，打电话给我。如果你觉得没必要，也请保持联络，让我知道你的情况；如果不跟我联络，我可要警告你，我会找到你的。”

此后文博与我都有定期的联络，他一直很勇敢的在和多重硬化症搏斗，也持续帮助多重硬化症患者。而且更加上一道功课：每天祈祷，把细胞记忆的负面能量释放到圣灵的白光里。

他的胃部、小腹还有大腿一带已经不再疼痛，甚至生出积极力量，不再害怕自己的疾病，也不害怕死亡，因为他曾目睹千年之前义大利前世的死亡经历，而他的双胞胎弟弟，今生化身成为他的长子——魏尼。

去年我在德州演讲，文博带着他的长子魏尼前来听讲。魏尼说，在冥想的时候，他匆匆一瞥义大利前世的市场，货车上有好多的水果与蔬菜，前世的哥哥让他想起现在的父亲。文博后来打电话问我，这样的演变可以吗？

还用说吗，这样的演变好！

周莉莉．厌食症

我想治好多重硬化症的人，就如同我想治好有厌食症（anorexia）的当事人一样。厌食症是一种复杂、令人伤心的疾病。这种致命性的命运很难理解，也很难克服，它的根源往往隐藏在难以发现的地方，包括细胞记忆。感谢上苍，周莉莉的个案已经浮现出某个端倪。

二十一岁的周莉莉患有厌食症已经四年，算起来那是她就读长春藤联盟大学的新鲜人时代。一百六十五公分的她特别消瘦，刚好四十公斤。皮肤灰白，黑色的长头发看起来像干草，而且空洞的眼睛毫无光彩。

转介她来我这里的精神科医生描述说，治疗周莉莉的三年期间是他最挫败的经验：“我不是因为想放弃，才转介给你……”他保证说：“就算一直到她儿孙满堂，一直到她咽下最后一口气，我也不会放弃她的。你认识我已经二十年了，你知道我不会认输，不过我担心，如果不打出王牌，可能就要大费周章了，因为以前你有接手的纪录，

所以请不要介意我说你是我最后的王牌。”

“少来了，这么客气。请她尽快来我这里，我会把她放在最优先的名单上。”

我心归属于宁静丛林

周莉莉还染患严重的习惯性痢疾。可是经过了将近“千次”的肠胃检查，所有的报告都说正常。

她哭了起来：“我很正常，但我却必须休学。我太“正常”了，正常到早上几乎没有力

气起床：“我太正常了”，正常到家人每次看到我都流眼泪。如果我继续“正常”下去，也许就离死不远。”

那不是一种自怨自艾，而是事实的陈述，我可以听出弦外之音，她认为死亡也许是她的解脱。这位聪明美丽又才华洋溢的年轻姑娘，有大好的前程、有支持她的家人，但却宁愿饿死。我必须帮助她！至少让她在走出我的办公室之后，知道什么叫“希望”。

周莉莉病得很重，可是她的灵魂很健康，而且也希望有人听到她内心的呼喊声。进入催眠状态后，她的声音有了很大的转变，从呆滞平缓，到变得肯定、充满朝气与能量。

她回到过去的第一个前世，是西北太平洋岛上的年轻原住民勇士。茂密的丛林是他的故乡，他可以远离部落，独自一个人在丛林中

生活好几个星期，追捕猎物、收只珍贵的皮毛。每一棵树、每一种植物，都是食物与治病药物的来源。每一枝折断的朽木、每一堆被翻动的枯叶都在诉说着故事，就像在阅读儿童绘本一样。

天空是他的引导者与计时器；每一阵微风都带来香气，即使是最安静的黑夜，也都充满着秘密，充满着只有他才能听到的轻声细语。他可以感受到周遭的动物；感受到居住在大地与天空的精灵，也感受到万物的神圣。

每一次的月圆，他都会带着捕猎到的皮毛与食物回到部落。家人与部落中的长老则以尊敬的心盛大欢迎他的归来，因为他可以造福族人。可是在族人祭神狂欢热闹过后，他不免有些怅然若失，虽然有人相陪，但他感觉到有如染上幽闭恐惧症一般，只能再次偷偷溜入茂密丛林——他最爱的归属地。

二十几岁的他还很年轻，可是某日在回部落途中，却出现严重的发烧症状。等到被人发现时已几近昏迷。他的母亲还有祖母不眠不休地照顾他，喂他热汤与自制草药，并请来巫医作法，可是没有起什么作用。

整个部落的人围在他旁边，念咒祝祷，希望这名勇士好转，可是他越来越虚弱……。

“他们太吵了……”周莉莉告诉我：“他们太忙了，也太大声，我听不到……。”

“你听不到什么？”我问。

“大地的声音。”

他弥留了六天之久。“我得到了解放，我的灵魂可以感受到上帝的平静。”他很感激。对于他即将要去的地方他也感到很兴奋。在弥留的六天之中，他的灵魂遨游了他最喜欢的丛林，然后再向它道别。

以“独行侠”为生命课题

周莉莉又拜访了两个前世，细节没那么丰富。其中一个因为叛国罪被关了三十年，被释放后因为下腹部感染，仅仅自由了两个月就被腹膜炎夺走生命。第二个前世在 1900 年初期，她在乡下学校的游戏场被绑架，年仅十二岁就被卖到迈阿密当雏妓。十五岁那一年，她因为不堪折磨企图逃跑，结果被逮到而遭人活活打死。

从周莉莉的前世今生，我们可以发现她的“生命课题”（life theme）。每一次降生凡尘之时，我们都会写出自己的生命蓝图，这份生命蓝图有如地图，是我们活在尘世的目标指南。

而且我们也会在四十四四个生命“课题”中选择一个，这个课题定义我们的本质，成为我们生命的主要驱动力。有关四十四四个生命课题的详细描述，可以参考拙著《灵魂之旅》（The Other Side and Back）。不过我们现在把焦点放在周莉莉所选择的课题：独行侠（loner）。

选择独行侠做为生命课题的人，可能在社交、能见度以及公共议题上有特别的发挥，可是他们真正的本质、真正感觉到舒服的生活方式就是独来独往，希望有自由自在做自己的选择，并藉此控制环境。

当独行侠被一大群人包围，那就是他们最孤独的时刻，特别是这些人全然是陌生人或认识不深的人。当其他人在群体中找到舒适的安全感与感情滋润时，独行侠却发现自己烦躁不安与迷惑，他们急需一个稳定心神的隐密小空间，即使只是短暂的逃避。这样他才能恢复控制感；隐私才能让他们的生命电池重新充电、重新补充能量。

在周莉莉的前世里，她都是处在平静、简单的环境之中，不习惯吵闹、喧嚣。人群的杂沓只会令她心神不宁。这些讯息都存放在她的细胞记忆里，单纯的隐私才能带来安全感；被一大群人包围代表着死亡。

而现在的这一世，周莉莉已经离开父母亲自己独立，虽然她家并不特别注重她的隐私需求，但是会尽可能给予她尊重。不过在到处都是追求知识者的大学校园内，并无法为学生提供完全隐密的个人空间。

学校宿舍、室友、拥挤的教室、餐厅、人来人往的社团活动，就像细胞记忆里原住民部落的祭典庆祝；像是被禁锢二十年之后获得自由乍听热闹鼎沸的人声；像是绑架者呼啸来去的吆喝。

她觉得被包围、觉得受到威胁，就像前世的情况。她的细胞提供消息给身体，就像前世里不可避免的命运，必须准备接受死亡的洗礼。

告诉细胞：我不想死！

三个前世的死亡都跟胃部与下腹部有关，所以现在的痢疾与饥饿是必然的演变结果。

由于周莉莉的生命课题是“独行侠”，所以很讽刺的是，每一个人对她厌食症的关心，反而会让她的病情更加恶化。因为，每一个人都想要确定她有没有吃东西、有没有去看医生；或者是想分析她、想要明白造成这个可怕毛病的原因是什么。如此一来，反而让周莉莉更觉反感，急欲逃避。

我必须重申：并不是每一个厌食症个案，他们的生命课题都是“独行侠”。或者说，并不是所有的厌食症都可以透过前世回溯而获得治疗。但是周莉莉的个案真的出现疗效，感谢上帝。首先，她必须释放细胞记忆的负面资讯。接下来，周莉莉必须与自己独行侠的生命课题合作，而不是对抗，甚至指责自己，这样才能够转入积极面。

回到学校的周莉莉搬出校区宿舍，到附近的民宅找到一间小型套房，对大多数人来说这么小的房间可能引起幽闭恐怖症，但是周莉莉却觉得待在天堂——因为只有简单一人。

周莉莉也婉拒了社团的邀请，很客气地说：“我现在不想参加，谢谢。”她同时退掉了几门人多嘈杂的课程，也推辞一些社交活动，把重心放在帮助城市小孩、受虐妇女的专线服务。而且，她所选择的

运动是个人色彩较重的高尔夫球。另外，周莉莉也找上一名她喜欢的教授，志愿参与教授所提供的实验室研究计划，并且乐在其中。

在冥想的时候，周莉莉告诉她的细胞说，她不想死，想要活下去。如此一来，她才开始比较能吃点东西。连续一个月正常的三餐饮食之后，在三个月内，她的体重增加至二点五公斤，而且痢疾也完全消失。

我是在六年前帮周莉莉做催眠回溯的。现在的她依然苗条，但是体重比当初增加了八公斤。她很快乐、很健康，是一个成功的病理学家。她的学术天赋来自于在不受别人的打扰下，可以长时间专注。

至于转介周莉莉过来的精神科医生，在他知道周莉莉已经康复之后，打电话来向我道贺。

他扭扭捏捏地说有一个小小的请求，就是希望我帮他做催眠回溯，因为他的左脚足踝有习惯性牛皮癣。

在催眠时，他发现自己置身于 1507 年的保加利亚。因为家中失火，造成他左脚烧伤，深及骨头，最后因感染丧生。

后来，我答应教这位精神科医师与他的皮肤科医生催眠回溯技巧，这名皮肤科医生治疗牛皮癣已经有两年的时间，而且宣称这种癣治不好。最近他们两人合写了一封信给我：“我们认为，如果细胞记忆的治疗方式广为流行，那么我们很可能会失业；但也有可能病人会增加四倍。我们当然乐见后者。”

瑞奇．严重颈痛．晕船

瑞奇是“自动自发”的另一个例证，也就是说，在催眠的过程中我不必刻意引导，他自然会走出自己的路。

其实我只是帮助当事人抵达前世的门口，让他们的情感不受伤害，并帮助他们处理自己的经验、释放痛苦，除此之外，整个旅程是他们自己的，不是我走出来的。而且，他们自动

自发冒出来的东西，往往出乎我的预料。

瑞奇三十二岁，一名相当成功的鼓手。是录音工作室与许多乐团中的自由工作者，留长发，不喜欢刻板不变的生活，长相端正、风趣、能言善道、不嗑药、衣着整洁。他拥有一部 Volvo 汽车、妻子与两个孩子。而且第三个孩子即将出世，所以他们正在布置婴儿房。

瑞奇的颈部经常痛得要命，像是被人施以酷刑，而且发作时毫无征兆。第一次发作的时候他二十五岁，正在跟邻居、朋友与小孩玩软式棒球，由他当裁判。

他的颈部疼痛没有明显的原因，没有受过外伤、没有被撞击，也没有扭到或身体上感觉任何的不适，他描述说：“似乎有莫名的力量撞到我，然后像一只大铁槌一样猛敲我的后颈。”

他照过 X 光做电脑断层扫描，接受脊椎指压按摩治疗、注射可体松、服用每一种消炎药、肌肉松弛剂，可是情况却越来越严重，而且

比第一次发作时更加疼痛——现在，除了颈部疼痛之外，他的医疗保险费节节高升，令人“心痛”。

晕船的海盗

“我的工作越来越受干扰，打鼓的时候头没办法转动。我无法再这样下去了……”他停顿一下继续说：“我的颈部真的好痛。而且，就算一直不断去看医生也是一点效都没有。我不想再浪费时间了，我需要帮助，现在就需要，而且是越快越好！”

“很好……”我微笑着说：“在这里你不会有压力的。我相信要舒缓你的病症是可以办到，而且我也会尽最大努力。可是我很好奇，你为什么那么急于解除疼痛呢？”

他说：“这是因为同时有好消息与坏消息的缘故。好消息是：我刚刚签下合约，跟巡回邮轮舞厅的乐团合作两个月；坏消息是：我签下两个月的合约，可以有很丰厚的收入，这是天上掉下来的礼物。可是因为我有颈部疼痛，一天要演奏四个小时，能不能撑两个礼拜我都不敢保证了，何况是两个月，更令人担心的是——我会晕船。”

“赶快躺下来，我们要立刻进行。”我半开玩笑说。

回溯到 1716 年，瑞奇是西印度群岛海盗船上的水手。这艘海盗船的船长非常残忍，如果犯了一点小过错，或者只要他想当然耳认为你有错，不只是针对受害人，对船员也是一样，一定施以无情的鞭打，

或让人饿肚子。船上的人大部分都是罪犯，所以咬牙忍受一切折磨。可是瑞奇跟少部分船员忍无可忍，趁着没有月亮的夜晚，偷偷跳入寒冷水中，在汪洋大海中飘荡。他们的目标是游到岸上逃走。

没想倒有人告密，船长派出小船追赶他们。有些人当场在海中被杀，瑞奇还有其他两三名水手被捕，五花大绑、塞住嘴巴、双眼蒙上，送回海盗船。

他们捱饿、被拷打……瑞奇记不得过了几天或者是过了几星期，只知道躺在暗无天日的厚木板上，全身伤痕累累非常疼痛，空空如也的胃肠也痉挛绞痛不已。当船只在猛烈的暴风雨中行驶时，瑞奇只能力不从心滚来滚去。有一天，就在他即将失去意识的时候，被人提了上来，猛力丢入海中，淹死。

我的指导灵名叫“阿隆”

在催眠回溯的时候，我不会加入个人的评论，不过我对于瑞奇签下巡回邮轮舞厅演奏的合约，印象深刻。在他的细胞记忆里，船应该是令人害怕的。不过我知道，一旦他释放了这个经验的负面讯息，就不受晕船所苦。

接下来瑞奇到了一个友善、快乐又熟悉的酒吧里。他坐着，旁边围着一群好朋友。从酒吧的窗户看出去，可以遥望远方的白金汉宫。他二十五岁，已经结婚，是一名铁匠，日子过得很幸福。

他模糊感觉到有两个男人进入酒吧，其中一人怨恨瑞奇，因为他在店里面偷东西被瑞奇革职。瑞奇继续与朋友聊天，没有注意这个男人的怨毒眼光。突然间，瑞奇感觉到后颈的部分被人重重一击，因而倒地。他睁开眼睛，正好看到那个男人站在面前，手持铁撬。两天后，瑞奇因为严重脑水肿离开人世。

我振笔疾书，写下：“前世二十五岁时，因为颈部受伤而亡；在这一世里，严重的颈部疼痛开始于二十五岁。”

任何人都可以看出这两件事的关联性。

我继续请瑞奇描述死亡后看到了什么。他沉默了很久才开始告诉我，他看到了一座石凳，附近有一处像水晶般明亮的瀑布，他置身于难以形容的美丽花园，可以望见远方的白色大理石建筑与石柱，那里似乎是花园的入口。瑞奇从来没有读过拙着《灵魂之旅》，所以根本不懂得他所描述的地方正是“另一界”的花园与正义之殿。

“你在石凳上干什么，瑞奇？旁边发生了什么事吗？”我问。

他告诉我：“我只是坐着，等着。有人要我来这里，有一个男人回我走来，我就是在等他。他很年轻，大约是我的岁数，不过他的头发是白的，垂到肩膀上，穿着有带子的长袖金黄色长袍。”

“你认识他吗？”

“他说他是我的指导灵，名字叫阿隆。”

我不知不觉身体往前倾。阿隆？我知道那是瑞奇今生的指导灵，而不是我预期中他的前世指导灵。我问瑞奇：阿隆是不是正巧来到花园碰上的。

真是奇妙。瑞奇似乎是从催眠状态直接跳入现在的灵魂之旅中，也就是说，他的灵魂离开身体进入“另一界”。

我没有向瑞奇说明这是一种什么样的情形，只是问他：“为什么阿隆要你来这里？你知道什么原因吗？他正在说什么？”

他仔细聆听了一两分钟，没有说半句话。然后开始说了，用很欣喜、很不可思议的口吻说：“阿隆说，光是想起酒吧被袭的经验，仍然无法避免颈痛的问题。那同时也是一种警告，必须注意“背后”的状况，类似的悲剧才不会再度发生。”

指导灵的警告不可小觑

当瑞奇从催眠状态清醒过来，我们讨论了他的细胞记忆，以及如何释放这些痛苦的经验，然后才能让他在巡回邮轮上好好演奏。我也告诉他：催眠的时候指导灵出现，并给予未来忠告，这件事不可小觑。

“记住，你的指导灵可以阅读你这辈子的生命蓝图，以前我就是一直不在意指导灵法兰欣的忠告，所以后悔莫及”我这么对他说。

他很困惑问道：“好，如果说我在生命蓝图里，再来一次背后受伤害，那么，我怎么知道可以事先避过不幸？顶多只能在事后了解原因，不是吗？”

“问得好……”我也提出问题回答他：“你怎能知道在生命蓝图里没有安排这次的催眠，然后得到指导灵的警告，避免发生不幸？”

他点头称是。在离开之前，我答应他一定会保持联络，特别是在他巡回演奏时，以及第三个孩子出生的时候；我向他保证，这个孩子一定是圆圆胖胖的健康男孩。

四个多月之后，我收到一封瑞奇用手写的长信。信的内容是：整个巡回演奏非常愉快，没有晕船的迹象；而且他颈部的疼痛，在经过催眠后的几天内消失了，之后就一直没有再复发。

瑞奇还有一件不吐不快的“小插曲”

那就是他们在船上的大厅演奏时，当演奏台慢慢升起来，乐团的钢琴师介绍下一首曲子的同时，瑞育听到他的后上方出现模糊低沉的爆裂声，抬头一望，说时迟那时快，他奋力一闪，二十尺高的天鹅绒覆盖物，里面夹着支撑铁柱，倒了下来，压坏瑞奇的鼓架，也撞破柚木表演台。

他写道：“我很平安，只是接下来一个星期的演奏有点提心吊胆。如果当时我有点迟疑，或是指导灵没有事先警告，那么我很可能就是被压到的人！所以，你跟阿隆救了我的命，没有让我的颈部受到伤

害。”

信上还附有一张照片：只有一周大的新生儿，果然圆圆胖胖又很健康。他的名字叫伊瑞。

罗娜·气喘·慢性背痛

三十五岁的罗娜怀孕两个月。她曾经怀孕过一次，但流产了，现在她决定无论如何要生下孩子，但前提是要先把身体养健康一点、强壮一点。但在这之前，她必须先治好少女时代就出现的气喘，而且希望也能一并解决在上滑雪课时，从山坡失足所造成的背痛问题。

现在，她对于滑雪仍余悸犹存，而且也很讨厌其他的运动。罗娜心里清楚，怀孕的时间越久，她的背痛就会加剧。

可是检查身体的专家却说，罗娜毫无问题，特别是医生正色告诉她：所有的毛病“只是想象”。这一点更令她挫折，所以罗娜故意回医生说：“很抱歉，我用背痛的问题来烦你。噢，对了，下个星期我要去见一名灵媒，我相信他会好好处理我的问题。”医生很不以为然，说把钱花在“疯狂的灵媒身上”真是浪费，医生懒得阻止她。

相信我，罗娜没有浪费钱，而且九十分钟的会面，钱用得非常、非常有价值。

很想会见未来的孩子

她很快就找到气喘的根源。那是在 1110 年的英格兰，那年她十四岁，蜷缩在又小又暗的寒冷地下室角落，努力喘息着。空气中弥漫着潮湿霉味。

她正在躲藏，如果被发现的话，不是被囚禁就是被处刑，因为她是“反抗教会的罪犯”。她属于一个膜拜“母神”、研究巫术的小团体，这样的团体在现代很平常，是所谓的草药学或芳香疗法。

有一天晚上，他们在举行仪式时遭到“突袭”。罗娜顺利逃走，并躲在树根下的隐密地下室逃过一劫，不过她因为肺部吸入过多菌状芽胞与霉菌，身体非常衰弱，四年之后死于肋膜炎。

造成罗娜“背痛”的“进入点”发生在 1822 年的法国。当时罗娜只有八岁大，模样已经出落得与母亲一样美丽。她的母亲则是有名的女歌手。罗娜的哥哥大她五岁，是一个傲慢、被宠坏的孩子，很像他英俊、高大、肌肉发达的父亲。而她的父亲拥有许多夜店俱乐部，这些都是她母亲唱歌的地方。

罗娜出生前，哥哥吉达每天晚上都会被父母带到这些夜店。母亲穿着闪亮礼服唱歌，父亲在店内热情招呼客人，这时的小吉达被伺候得有如贵族。可是罗娜出生后，两名社交忙碌的父母只好请全职的奶妈来照顾他们，每天晚上很放心地把两个孩子留在家里。

已经习惯外出的吉达发现，一切的改变都是因为妹妹，而且，他还必须与妹妹分享父母亲的关爱。

吉达开始怨恨，对妹妹产生敌意。可是罗娜很健康，也很独立，小小的年纪就知道哥哥不是什么好东西，他的怨恨是出在他自己的问题，不是她的，所以妨碍不了罗娜的快乐生活。

吉达与罗娜一直处于冷战之中。一直到罗娜庆祝八岁生日时，盛大的庆祝正在后院等着她，有好多的小朋友、小马、小丑，还有热闹的音乐。当罗娜正要走下楼梯时，吉达的嫉妒与怒火沸腾到极点，他一个箭步冲上去，用力把罗娜推下去。罗娜翻了几个大滚，重重摔到地面，背脊骨断了，痛入骨髓。她看到吉达从楼梯上方一溜烟跑掉。医生抵达之前，罗娜失去了性命。

从楼梯上滚落，或者从滑雪场的山坡摔落，两者其实没什么不同。她的细胞记忆不会做这种区分的。罗娜后来也告诉我，她这一辈子都很怕高，即使搭乘电扶梯也会手心出汗。好几年前她曾经让丈夫非常不高兴，因为到百货公司购物时，除了一楼的地方，她什么楼层也不去。

我正准备带领罗娜通过这一次的死亡时，突然听到她自言自语：“我必须见见我的孩子。”

“你有失去孩子吗？，我问。

“就是现在怀孕的孩子。不知道有没有可能见到他？”

灵魂在明亮小溪上相遇

我向她解释，理论上我们可以请求会见任何的灵魂，只是某个特定的灵魂会不会出现，就不敢保证了。

罗娜的指导灵是男的，名字叫多明尼克。我告诉她，要选择一个见面的特定地方，而且细节的描述越详细越好，然后让多明尼克邀请罗娜未出生孩子的灵魂在那个地方相见。至于有什么结果发生，决定权在孩子。

罗娜描述了在绵延不尽的青青草原上，一条特别明亮的小溪，上头有人行桥。青草原上有一栋宏伟的白色大理石建筑，而且有很长的石阶通到入口。我问她，知不知道她处于什么地方？

“看起来很熟悉，但是说不上来。”她回答。

我不准备中途插嘴告诉她，那是“另一界”的入口，而且她已经进出好几次了。她所看到的白色大理石建筑物，就是美得令人震惊的智慧之殿，是每一个初抵达者的必经之处。

刚开始她只有单独一人。然后一名黑头发的女性出现在她旁边，这个女人的皮肤是毫无瑕疵的橄榄色、棕色大眼睛、天使般的圆脸、优雅的体态。

“她是谁呢？”我问。

罗娜的脸上出现蹙眉疑惑。“她说她的名字叫瑞秋，就是我怀孕中的女儿。”

“你相信吗？”

“我喜欢。她是那么的漂亮。而且有我丈夫的皮肤颜色、我母亲的眼睛。我并没有期待会遇见成熟的女人。”

我微笑着向她解释：在“另一界”每一个人看起来都是三十岁模样，不过不一定要完全相信我的话，对瑞秋所说的话也是一样。要等到七个月之后孩子生下来，她才能够知道这一切是不是真的。

我说：“不论她是谁，能够跟你见面已经很好了，所以你最好别再问，她还有没有什么事想说的。”

“她要我知道，她就是以前我曾流产过的那个婴儿，因为当时对我们俩来说，时机不对。不过这一次的机会非常完美，而且这是我们第四度的生命相会。我们有两次是好朋友，一次是兄弟，还有一次我是她儿子。”罗娜停顿了一下，补充说：“她说实在等不及在十一月出生，她会比预产期提早三个星期出来和我们见面。”

罗娜遇见了自己未出生的女儿，整个情节似乎非常清晰、非常真实。不过她还是心存怀疑，不大相信。

我向他表示，我不会责怪她，也不责怪任何怀疑论者，因为我自

己也曾怀疑过。不过，她可以在十月的时候欢迎健康的宝贝女儿诞生。时间会证明我与瑞秋的说法是不是正确。

然而，催眠的效果不必等那么久。还不到一个月，罗娜就报告说，她的气喘与背痛完全消失，而且不免怀疑当初所承受的痛苦会不会真的“只是想象”。

七个月之后，我接到了罗娜的贺卡，她在卡片上说，“瑞秋”在十月二十四日出生，三千公克左右。她有橄榄色的皮肤，就跟父亲一样，而且一对棕色大眼睛，与祖母如出一辙。

我相信有一天罗娜会告诉她的女儿说，她们曾经在明亮小溪上的人行桥上相遇，而且是在她出生之前见的面。如果说，罗娜在女儿还是小孩子的时候，把这件事讲出来，那么瑞秋极可能会想起这件事，真的非常有可能！

毫无疑问，没有办法诊断出来的疾病与痛苦，是前来接受回溯催眠当事人的头号关心事情，也是转介医生最为惦记的。不过再一次重申也无妨——细胞记忆并不是所有健康问题的原因，而且，所有的灵媒，包括我，不应该以此取代经过严整训练的正统医药。我不断指出，医生也是上帝创造的，我一直坚持，必须与他们一起合作，而不是取代他们。所以，当你觉得自己有问题的时候，请多加关心身体与心理的健康与幸福。同时也请记住，我关心每一个来找我的当事人，我非常希望，我不是他们想打电话求助的唯一人选。

第四章 正面细胞记忆与今生细胞记忆

我们已经知道，来自前世的负面细胞记忆，应该释放到圣灵的白光里。灵魂的完美记忆是天赋的，可以回想出任何经验过的事情。我们已经看到许多身体与情感痛苦的个案。但是，我们在尘世与“另一界”的生活还会经验到快乐、胜利、健康与平静，这些正面的细胞记忆对我们现在的生活有极大的价值。

既然提到现在的生活，我们就不能抱持刻板印象，认为所有的细胞记忆跟现在无关，完全来自前世。

在时间与事件的不断交替之中，所有的“现实”不能仅仅局限在意识心灵的记忆里，所谓的“现实”应该是，意识记忆与灌注在细胞里的灵魂记忆，不断互动交融。

我们的意识心灵是有缺陷的、是容易遗忘的，而且会自我保护。它们尽最大努力，相信自己所要相信的，以自己的利害观点诠释“事实”，所以，他们的经验是无法被信赖的。如果所发生的一切经验，只能限制在我们的意识记忆里，那么很明显地，没有人记得曾经在子宫内住过，也没有人记得曾经被生出来，我们的生命从三岁凭空开始。

所以，不管是前世还是今生，不管记忆是正面还是负面，灵魂一直把所有的记忆都管理得有条不紊，然后才让我们的身体细胞去运作，

吉儿．生涯十字路口

吉儿三十四岁，理论上她应该是非常成功的人。二十一岁就进入大型销售公司工作，表现杰出，一直往上晋升，成为干部主管。六年的婚姻没有生下一儿半女，最后以好来好去的方式收场。她用卖掉房子的收入，在城里面买了一间漂亮的小公寓。吉儿的社交生活相当活跃，但是因为工作关系，她很忙碌也必须经常出差，所以没有机会找到另一个“白马王子”。

她的问题只有一个——不快乐。

她告诉我：“我觉得自己太不知恩感恩了，事实上我很幸运，工作上没甚么好抱怨。这几年来忙得晕头转向的，我的工作虽然可以刺激我的脑，但是碰触不到我的心。现在我觉得人生越来越苦短，热情也没有寄托的地方。我有换跑道的冲动，如果能够兼顾我的热情与专长，那就更好了。”

“正义使者”的生命课题

“从事法律工作。”我说。

“我是认真的。”她一脸狐疑。

我很坚定的说：“我也是。你有很大的天分可以解开谜团、线索，破解神秘等等的事情。而且我不认为，有人可以成功欺骗你。你就是

一部移动的测谎机，你是高明的侦探。听我的话准没错，我与许多的法界人士合作过，

在这个领域发展，你一定很被看好。”

“我不知道，苏菲亚，这好像是一个大跳跃，从犯罪小说的读者跳到警察的身分。”她的好奇心多过于信心。

“吉儿，从事法律工作不一定表示要当“警察”，”我指出：“你说想要兼顾热情与专长，我就是在告诉你方向。你不快乐，是因为销售的工作无法发挥你的生命课题，而这个课题就是“正义使者”。”

“什么“正义使者”？”她争辩说：“事实上我自己知道，不公平的事情往往令我气结。我一直在想，我为什么会这样子？”

我问她想不想知道原因出在哪里，她微笑点头。

二十分钟之后她进入英格兰的城镇。那是 1923 年的春天，她是个四十一岁的男人，名字叫摩根。她不确定那是姓或名字，只知道每一个人都这样叫他。

摩根是一家小诊所的医生，不眠不休的看诊，很关心病人。而且，如果需要外诊，再怎么远的路程他都会到。摩根的老婆是一名不快乐的泼妇，名字叫做海丝博，她经常发牢骚说摩根是“整个东部最最穷的医生”。她讨厌摩根出外诊，但更痛恨他待在家里。她用挥霍钱财的方式表达恨意，而且外遇不断，更常常在家里与其他男人幽会。

不知道什么缘故，海丝博活活被人打死在家中，手臂上还有鲜明

的针孔。摩根立刻遭警察逮捕，被控一级谋杀。每一个人都知道，他应该有杀人动机，而且房子没有被闯入的破坏痕迹，再加上药物与注射器都是他的，他甚至连不在犯罪现场的证明。

每天往前看才叫成功

摩根是无辜的，他一辈子牺牲奉献拯救别人的生命，但现在他的处境真是情何以堪。

他的律师也相信摩根犯下杀人罪，可是摩根拒绝提供犯罪自白交换减刑，律师因此愤而撤回对他的辩护。在热心朋友的协助下，摩根小心翼翼分析案情，而且也发现了一些警察没有注意到的小线索。最后他终于证明真正的杀手是：海丝博的情夫，他是个有妇之夫，因为担心奸情曝光，准备分手，可是海丝博却威胁说要公布他们的秘密，于是情夫怒而杀人。

摩根最后证明自己的清白而获释。

催眠之后讨论时，吉儿深觉不可思议，咯咯笑着说：“我必须承认，在那种情况下，我应该会和摩根一样这么做。”

“难道你不能再思考一下，其实你有可能实际上真的作过这些事情吗？”我问她。

她耸了耸肩，没有反对的意思，但还是怀疑。

“这件事可以说明“正义使者”的生命课题来源，一切都是细胞记忆，这也正是你有能力解开谜团的天分，从前世到今生。当然，要不要发挥天分，最后的决定权在你。既然你来找我，说想要换跑道，现在我已经告诉你了，而且你也听到内心的声音。难道不应该再多加考虑从事法律实务的工作吗？”

再度有吉儿的消息是四年后的事了。这段期间我经常想到她，不知道她从事那方面的新工作？不过我对于自己的通灵阅读与她的催眠回溯一直充满信心，我不认为吉儿会把这项珍贵的经验视为内心的胡说八道。

终于，我收到她的一封感谢笺，还附了一张名片，在她的名字上的头衔是“私人征信调查”。

她在感谢笺上表示，现在所赚的钱比从事行销工作还少，可是却从来没这么快乐过，感觉生活更充实、更有价值。而且现在她的客户快速增加。感谢笺最后的那句话说得实在太好了：“每天早上起床之后，我都是往前看。现在的这种态度，才叫成功。”

赛斯·家有生重病女儿

三十岁的赛斯有一名漂亮的四岁女儿——玫瑰。赛斯高中毕业后就一直在父亲的汽车保养场当技工。这段期间赛斯与他的高中爱人詹妮斯结婚，她也是玫瑰的母亲。詹妮斯从事美容业，工作认真。夫妻

两人生活简单，巴望着有一个孩子。

就在他们结婚八年的时候，喜获麟儿，开心的不得了。

没有任何迹象，也找不出基因上的问题，玫瑰在三岁的时候大病一场，被诊断为很罕见的肾脏疾病。玫瑰是勇敢的孩子，像老虎一样与疾病搏斗，可是只有肾脏移植才能救她的命。

赛斯告诉我：“我必须知道，他们能不能找到捐赠者，还有，我的小女儿会不会平安？请不要给我一个虚假的期望，我想知道最后的结局，所以才来找你。我曾在电视节目上看过你，你讲真话，不会忌讳讲出坏消息，这种话才是我最需要的。”

惊慌不会无缘无故发生

“大约四个月后，你们会找到捐赠者。非常幸运，就在你女儿住的同一家医院。第一次的检验不会过关，要他们再做一次。第二次的检验结果很完美，移植手术很成功，你的女儿会好起来的。”

赛斯端详我老半天，然后问：“真的吗，不是在骗我？”

“是的，我是说真的，我保证玫瑰将顺利度过难关。坦白说，我反而比较担心你。”我

答道。

“哦，我会出什么问题吗？”他低声问。

“不是身体上的，你的身体很健康；是情感方面……这个部份比较麻烦，因为别人看不到。”

“对我麻烦，对我老婆也麻烦，对我们都很麻烦，怎么会不麻烦！”他大吼。

“我不想讨论你们所有的问题，我只想谈你。”我尽量让声音平稳、镇静。

要赛斯敞开自己并不容易，而且我也不想惹他生气。“为什么不告诉我昨天发生了什么事？”

“你怎么知道昨天的事？”他很镇静。

我笑着说：“我是灵媒。”他也回我一丝笑容。我继续说：“你从医院跑了出去后……你想告诉我了吗，还是要我告诉你？”

他耸肩，很轻蔑的样子：“我讨厌医院。”

“每一个人都喜欢医院。不过，并不是每个人在医院里都会惊慌失措。”我说。

他转过脸看别的地方，并用手拨弄头发，吐一口气说：“我不明白，这没有道理，过去一年来，我陪玫瑰在医院不知道度过多少时间，

这就像一场恶梦，我开始变得怕她，但我尽量表现得很自然。昨天詹妮斯在玫瑰的病房陪她，我则到大厅去买咖啡，无意中听到两名护士的交谈……”。

其中一人说：“我不认为她会好起来。另外一名护士附和说：“我也有同感。””其实，我并不知道她们讨论的是不是我的女儿。但是突然间我全身冰冷，一步也无法移动，开始冒冷汗、头昏眼花。我开始发抖，耳朵呜呜叫，双腿发软，我觉得就快昏倒了。当然，在医院昏倒很方便，但是我老婆可有得忙了。我不能再这样吓她，所以我转身开始奔跑，越跑越快，跑到车子里静静坐两小时，一直到心神恢复，才回到玫瑰的病房，并假装我很正常。”

我问他，有没有告诉太太发生了什么事。

他摇摇头说：“我没有告诉任何人，这实在是很难堪的一件事。”

“为什么？你的惊慌又不是故意的，那是一种突发状况。”

“不管是不是突发状况，我的女儿病情很重，老婆也筋疲力竭，在这两个小时的时间内，什么事情都有可能发生，可是我在哪里？躲入车子里发抖，歇斯底里像他妈一样的懦夫。我不知道我会这么脆弱。这真是一种可怕的感觉。”

“你不是脆弱，赛斯，任何的惊慌绝不会无缘无故发生，一定有什么事情触发，我可以向你保证。”我对他说。

“你能告诉我原因吗？”

“让你来告诉我，效果更好。你愿意尝试吗？”

灵媒也可能说错

他非常愿意，而且很开放、很配合。赛斯开始慢慢回溯今生，超越意识心灵，进入出生的第十一个月。他记得他生了重病，非常虚弱，小小的心脏跳动缓慢。他躺在医院的保温箱，旁边有许多奇怪的机器，还有戴白色口罩的人。

父母经常出现在他旁边，可是有一天却不见人影，只有两名护士站在婴儿床旁边。正在换尿片的护士说：“可怜的小婴儿，真希望他好起来。”另外一名护士看着病历说：“我听说，好像没什么希望。”

赛斯记得，听到这番话他觉得非常恐慌，只能静静地躺着，既无法移动也无法说话，心里很不开心。为什么有人在他面前说出这种令人沮丧的对话，就像当他不存在一样。日子一天天过去，他的恐慌转成愤怒，他下定决心，必须活下去。医生改变用药对他很有帮助，一个星期之后，他健健康康地被抱回家里。

从催眠中清醒时，这么清晰的记忆令赛斯非常惊讶。他听父母说过，婴儿期间曾经住过院，可是赛斯不知道前因后果，而且对这个事件毫无印象。

我告诉他：“你有严重的乳糖过敏症，可以去问你的父母，他们会证实这件事。感谢上帝，你终于知道真相。不过，以前那两位护士在婴儿床边的对话，和你昨天在大厅上所听到的交谈，其中有一定的关联，所以会令你害怕、受到伤害，因为你关心女儿。在医院里，护士的交谈触动了你心中的痛，同时，也引发你以前那种恐慌以及有口难言的压迫感。”

“也许我把自己的恐慌投射到玫瑰身上，我害怕失去她。”他补充说。

“赛斯，以前的那个经验里，还有一项重点，我希望你注意。”他很想知道。

“当你还是小 baby 的时候，乳糖过敏症夺去许多孩子的生命，所以，许多人决定放弃你，可是你勇敢搏斗，存活下来。可以看得出你不是软弱、可怜的懦夫，就像你刚来时所说的那样。”

他开心地笑了起来：“真的是这样。”

就在他即将离开我的办公室，他对我做了三项承诺：让我知道他一岁半时住院的真正原因；告诉医院的医护人员，不可以在玫瑰的面前讲一些负面评语；还有，必须跟我保持联络，让我知道玫瑰的健康情形，以及肾脏捐助者的消息。

第一项承诺可以让我知道，乳糖过敏症为赛斯带来什么疾病与并发症。

第二项承诺可以让赛斯告诉玫瑰的医生与护士他的催眠心得。

非常有意思，这些医护人员开始鼓励玫瑰，并给予正面的赞美，不只这样，他们对住院的其他儿童也给予相同待遇，然后发生了令人振奋的事情，就是这些儿童的健康改善程度，“出奇地好”。

至于第三项承诺，当我正前往圣路易市的演讲途中，办公室的助理转接给我“紧急”来电，我可以听到赛斯充满激奋的声音。

“你猜怎么样——你错了。”他非常高兴，可是我却有点惊讶。

我说：“这是常有的事，任何的灵媒不可能百分之一百准确，有时候也会错误，但那不是说谎。所以请告诉我，我错在哪里？”

“你说要四个月才能找到肾脏捐助者，不对，只有三个月。”他告诉我说，移植手术非常成功，他的女儿开始恢复正常。

有时候“我错了，真的很令我伤脑筋。可是并非只有这一次。

凯尔妮·怀孕

每一次的通灵阅读、每一次的催眠回溯都令我着迷。每一个人都是不同的，每一个人都是自己生命故事的讲述者；每个人都关心自己；每个人都有无尽的潜能；每个人都能拓展我的知识，如同我希望

拓展那个当事人的知识一样。然后，每一次我都可以看见神妙的灵魂。

我是受到祝福的，因为每一个当事人都在提醒我：生命没有年龄限制，值得敬畏。

凯尔妮将近三十岁，一头又长又直顺的金发，令人称羡。她的婚姻快乐，已经怀孕七个月。

“在我们开始之前，”她坐下来继续说：“我必须问你——你觉得我面熟吗？”

生命中的神秘小插曲

这是我经常被问到的问题。记住别人的长相与名字并不是我所擅长；而年纪越大，这方面的能力也并没有随之增强。“很抱歉，我不觉得你面熟。为什么这么问？”

“第一次看到你在电视上的时候，我突然泪如雨下，然后每一次都发生这种情形。”

“我知道，我会触发别人的不同反应，但是突然泪如雨下，这倒新鲜，我在电视上说了什么吗？”我问。

她摇头说：“你还没有说话我就流泪了。就好像突然遇到老朋友，心中油然升起一股安慰。虽然我知道不可能见过你，但也许是前世的

关系，所以我认得你，或是有什么其他的原因。第一次从电视上看到您的时候，我就打电话到你的办公室预约通灵阅读，一直到现在足足等了两年。”

说真的，我也不希望等待的名单越添越长，可是实在无计可施。

我们先把她对我的熟悉感暂按一旁，当做是生命中一个小小的神秘插曲，开始进行通灵阅读。

这是凯尔妮的第一次怀孕，虽然健康状况良好，也做了多次产检，可是她仍然感到焦虑，期望知道能不能正常生产、母女平安。

我笑着说：“四千公克左右好不好？这样够吗？”她装出鬼脸。

“你已经知道了，对不对？”

她点点头：“你说呢？”

“是个女孩。”我说。

她告诉我：“最好是，否则我真是浪费时间。想了好久才取

名叫作卢贝卡，这个名字是纪念我的母亲。”

“你的母亲也是金发、很高、苗条、腿很长有模特儿的健美身材，头发绑成马尾，体态优美，笑得很开朗，对不对？”

“为什么会这样问？”

“因为她就站在你旁边。而且她对你的怀孕很兴奋。”

她说：“我可以证实你刚刚说的都很对，除了笑容以外。我四岁时她就去世了，母亲留下一大堆相片。她有什么样的笑容，我已经记不得”她停顿一下，然后补充说：“我认为，这样的期望太——”

“她随时都在你左右。你可以注意婴儿，有时候他们会盯着某些你看不到东西，或者没有缘由地吃吃笑，或是有时候对着你看不到任何东西的空气讲话。你的小女儿可以非常清楚看见祖母，就像看见你一样。”

凯尔妮说：“如果对母亲有清晰的回忆，多好。她是很了不起的女人，我的家人告诉我一箩筐她的故事，真希望我也能有对她的记忆，然后跟我女儿分享，毕竟她的名字是纪念我母亲的。”

灵魂到“另一界”安慰儿童

这实在是回溯催眠的可爱理由，能够有机会直接接触母亲，凯尔妮非常激动。几分钟之后，她回到童年的俄亥俄州家乡，躺在黄色卧室的床上，到处都是填充小动物。

那是她四岁生日的派对夜，凯尔妮抓着她最爱的生日礼物，蓝色

实物大小的狮子狗，戴着贝雷帽。母亲穿着深绿色的缎子睡衣，披着长头发，坐在她旁边，母亲弯腰，要把毛毯裹紧一点，凯尔妮可以感觉到母亲轻轻碰到她的脸颊。

“她有说什么话吗？”我问。

她告诉我：“她正在唱歌”，仔细聆听后，微笑着补充说：“唱得不是很好，她的声音很轻、很柔软，可是不合调。不过她不在乎，我也是。”

“你听得出她在唱什么吗？”

“不是很清楚，不过听起来有点像——”她侧耳倾听，开心笑着说：“我觉得，那好像是披头四的歌。”

“真有品味。”

“章鱼园（Octopuss Garden），”我们同时笑了起来。披头四的歌不下好几千首，她的母亲偏偏选了“章鱼园”当作催眠曲。无缘认识她母亲真令我扼腕。

突然，凯尔妮的呼吸开始急促起来，大声说：“等一下，我刚想起一件事。小时候我常常出现一个重复的梦。我认为那是母亲生病后的事。但那不像是梦，感觉上我好像飞了起来，在晚上到处拜访别人。”

这个现象我很清楚，于是问她：“如果我说这是“灵魂出窍”，你

觉得有道理吗？”

“好像是，”她说：“我记得灵魂似乎要开始奔跑，然后一跃而起，好像超人要起飞的样子。我不记得有往下看，看到自己身体躺在床上睡觉。我只记得，好喜欢飞行，可以离地而起，看见自己的脚指头；而且我也喜欢去拜访一个我最爱的人。她会在一处美丽的花园瀑布等我。她亭亭玉立、很健美，胸部丰满，一对智慧又带着同情的眼睛。无论我多么忧伤，她总能逗我发笑，而且她经常说：“跟我在一起你很安全”，在那里我真的感觉很安全。她一定是我想象中的朋友，而且我想，我常常去看她，因为第二天早上我一起来，马上就奔向母亲，对她说：“我昨天晚上又飞了出去，去看 Bun”。”

她说名字我听不太清楚：“你说看到谁了？”

“Bun,”她再说一次：“我不知道为什么有这个名字，我知道我是这样称呼她的。”

我很少这样，目瞪口呆，一句话也说不出。

Bun 只是普通名字，我告诉她，那正巧是我在“另一界”的小名。

我认为这很可能只是巧合，如果她刚刚见到我的时候，没有特别强调我很眼熟的话。没有错，这不可能是巧合。我宁愿相信，我的灵魂会利用我睡觉的时间出窍，到“另一界”的瀑布安慰儿童与当事人的灵魂，让他们觉得安全，即使只是在半夜里短短的时刻。

两个月后，凯尔妮的女儿卢贝卡诞生了，是四千一百公克。

又错了——错了一百公克。我希望这个孩子可以听到“章鱼园”催眠曲，并在未来几年内好好享受这首曲子。

贞妮·婚姻问题

我向每名当事人学习，贞妮也不例外。

我们可能会遇到互相看不顺眼的人，可是彼此并不想打破隔阂，演变到最后变成互相闪躲。每一次想到生活中的这些人，贞妮的故事就会浮现在我的心头。

贞妮与丈夫雷门的婚姻只维持四年就分居。他们都是好人，工作勤奋、互爱对方。可是似乎存在着难以克服的困扰，这是一幕老掉牙的戏码。贞妮只能用带着歉意的微笑说：婆婆珊卓拉太过干涉，令人难以忍受，所以她搬了出来。贞妮希望我能告诉她：是要婆婆去过自己的生活，或者是，自己消失。

她承认说：“我知道这听起来很荒谬，我竟然让别人干涉我，然后决定是否离开婚姻。可是我再也无法忍耐下去了。雷门是独子，她跟母亲很亲密。我与雷门约会的那段时期里，婆婆的丈夫去世，我们都为她觉得难过，于是开始邀请她外出与我们共进晚餐，一个星期一、两次……”。

“……接下来，我们三个人变成密不可分。我觉得，邀请她为我们筹备婚礼是个好主意。谁知道最后事情都掌控在她手上。她选择教堂、证婚的牧师、会场布置的颜色、伴娘的礼服、音乐、菜单、乐队。她甚至没有征得我的同意，就把我预定的黑色加长礼车擅自改成白色，她说黑色礼车不吉利。”

婆婆当家的最大惊讶

我知道事情会有怎样的演变，立刻插嘴说：“那么，让我猜猜——如果你抱怨，雷门会骂你不知感恩，让母亲忙不过来。”她点点头。

“难道说，她也跟你们一起去度蜜月？”

“这倒没有，”她说：“掌控事情发展，对她来说太容易了。就在我们度蜜月的第三天，她突然出现无法解释的胸痛，住院检查，然后我们就立刻飞回家。”

“妒忌。”我已知道答案。

“忧心如焚的妒忌。”她很肯定。

这还只是开始。雷门关心珊卓拉的健康，不希望她孤单一个人，便替母亲找了一间公寓，就在距离他与贞妮的新居两条街不远，然后还给了她他们家的钥匙。

于是，母亲经常出现，而且想来就来，从来不敲门。然后以“帮忙”的名义，完全占据他们家。她重新安排每一件事，从家具到厨房的杯盘，再到贞妮的衣橱。

甚至有更精彩的“惊讶”。就在贞妮与雷门出差的两天期间内，母亲突然把房间地毯全部换成白色，而这正是贞妮最痛恨的颜色。况且地毯不脏，根本没有更换的必要。

她甚至雇佣女佣，理由是：“贞妮的清洁技术不好”，然后私底下在雷门的面前批评贞妮不会管家。

如果雷门在家，婆婆会对贞妮嘴巴很甜；但儿子不在家时，则是摆出一副尖酸刻薄、强势样。偶尔她会装得很可怜，或是一把鼻涕一把眼泪地对雷门打贞妮的小报告。如此一来，便常常成为贞妮与雷门争吵的导火线。

“雷门不断说，母亲所做的一切事都是为我们好，她非常爱你，结果得到的回报却是你的怨恨，不管你有什么问题，好好解决。最后我决定，最好的解决就是离开。可是我真的很爱我的丈夫，而且我相信，如果只有我们两人，我们的婚姻会很美满。我希望你告诉我，我们还有机会？或是我应该放弃，走自己的路。”

在“故乡”计划重返人间

我对她说：“不用说，她根本不爱你，她很清楚自己在做什么，

而且你搬走的那一天就是她胜利的日子，这才是她最关心的，不过，母亲不想对儿子放手，这不是正常的处理方式。你跟珊卓拉以前（前世）就在一起。”

“有恩怨是非吗？怎么，我在前世把她杀了，所以现在她要报复？或者，她前世对我做了什么恐怖的事，所以我现在要报仇，杀了她？”

我知道她在开玩笑，不过这种想法也不是毫无根据，我们大笑起来。然后我对她说：“如果我把所有的事情告诉你，你很可能不相信。不如我带你回到过去，让你亲身体会。”

贞妮当然很愿意。没有多久她就开始回溯，从成年回到青涩的少女，再往后回到快乐的童年，进入子宫不愿意离开，医生费了九牛二虎之力，采用人工催生法，她才乖乖出来，比预产期晚了五天。我告诉她直接到“进入点”去。接着是很长一阵沉默，她皱起眉头，似乎很困惑。

“我看见我们了，珊卓拉与我。”她大声地说

我问她们在做什么。

“我们笑得很开心，我们彼此喜欢对方，实际上我们是好朋友。我们一起工作，照料动物，没有笼子之类的东西，它们很自由。就在翠绿的山谷，四周都是山，空气新鲜，天际是日落的色彩，美得难以形容。”虽然在催眠状态，但她的口气听来有点不太相信。

“是什么年代呢？”我问。

她想了一会儿说：“年代？这里没有年、没有时间，只有——现在。”

“你们在哪里，贞妮？”只有一个地方符合这种描述。

她说：“我们在“故乡”，在另一界。”她的声音充满敬畏。

“所以在另一界里，你与珊卓拉是朋友。”

她点头：“我们正在交谈，计划一件事情。”

在婆媳冲突中学习“容忍”

“计划什么事情？你听得到交谈声吗？”

“我们决定再返尘世。因为太了解对方了，我们觉得有必要再学习，所以重新设计生命蓝图，不要那么轻易就黏在一起；或者在学习到必要的功课之前，我们会互相排斥对方。”

“那么，你们来尘世学习什么？”

她笑了。受到感染，我莫名其妙地跟着笑。

最后她说出与珊卓拉来这里所要学习的功课是：“容忍”。

催眠后我们又笑了。她再重复一遍：“容忍。”“换句话说，我邀请珊卓拉进入我的生活，看能不能把我搞垮，这样我才能学习应付事情。太好了，应我的要求，她的任务做得太好了。”停顿了一下，贞妮补充道：“可怜的雷门。”

“为什么雷门可怜？”我问。

“他是不知情的受害者，不是吗？他是好男人，我们都拿他当配角。”

“现在你知道他为什么是好男人了吧，”我指出：“如果他是垃圾，你们早就弃他而去，而且珊卓拉也不会认为他很重要，舍不得放手。”

我们的会面即将结束，贞妮决定回到丈夫身边开始新生活，她告诉我：“生命中没有多少机会能与这种好男人在一起，不是吗？”

“贞妮，我不会不同意。不过我应该警告你——珊卓拉一定会粘着你们不放。而且，她还会好好地活上三十二年，你确定可以应付她吗？”

“如果她是我的婆婆，那我可没办法。但是，如果把她当成老朋友，我们可以协商，我会找到方法的。”

贞妮确实回到雷门身边。珊卓拉一样干涉、挑剔。每一次贞妮觉得再也无法忍受即将爆发之时，她就会想起“另一界”的那位好朋友，她们仔细计划，相视而笑，然后她会给珊卓拉一个拥抱。

几个月之后贞妮打电话来报告近况。我这样跟她说：“这是两个不同的层次。就灵魂的层次而言，这样的做法很漂亮；但是纯粹就人类的角度来说，一定很让她受不了。”

她忍俊不住，我在电话这一头可以听得到笑声。“苏菲亚，你已经知道我答应要做的事情。我在这里，不仅仅只是要向她学习容忍，我也要教导她。如果没有让她学习容忍，那我算甚么朋友？”

就像我开头时说的，我总是想起贞妮的故事，还有她的笑容。

四岁的小马弟，慢性忧郁

接下来是小马弟的故事，他是今生正面细胞记忆的绝佳范例。这两种细胞记忆同时出现在催眠回溯里。

四岁的小马弟是我所见过最神奇的男生。出生的时候他就全盲，父母亲带他到处看医生与治疗师，让他上特殊的学前教育，所费不貲，但是小马弟调适得不算很好。

他不只是容易生气，还加上忧伤、内向，跟其他健康的小男孩比起来，他显得非常安静。学校的一名老师认识我，把我介绍给小马弟

的母亲葛瑞丝。她心疼儿子，希望他能敞开心胸快乐起来。

儿童没有心机，容易被催眠

要小马弟在很舒服的状态下认识我不困难。

就在我向他问好的时候，小马弟立刻开口说：“我在电视上听过你，你很有趣。”我常常听孩子们这样说，特别是我的孙儿威利与杰飞，他们经常会这样说：“通灵通灵真神奇，好大的玩意儿，会让大家一起笑呵呵，要不要试一下？”这不是无厘头，相信我。

我无法想象，这个世界如果少了幽默，不知道该如何活下去？更何况幽默可以让人情绪迅速缓和下来，这当然包括小马弟。事实上，葛瑞丝建议说，如果她在房间内，应该可以让小马弟更放松、更开放，可是我还没有启齿支开她之前，小马弟就身先士卒说了：“妈妈，我们会很好的，放心。”

我们在一起的时候，我不觉得小马弟内向、安静。他聪明可爱，而且渴望别人的欣赏。我稍微向他解释一下什么是催眠，等一下我们会做什么事以及最后他得告诉我一些他的事，这样我们才能成为朋友。他跟我的孙女安吉莉亚年龄相仿，看到小马弟就让我想起孙女，然后他说：“好啊。”

就跟所有的儿童一样，他很配合、很容易进入状况、没有心机、也没有恐惧，几分钟之后他的呼吸变得很深沉、很稳定，他完完全全

进入催眠状况。

“以前你是甚么人？”我问。这个问题小孩子可以轻易回答，不一定要进入催眠，因为他们刚经历前世不久，记忆犹存。

他告诉我：“我在做音乐，是个很高的男人，黑头发。”

“做这件事很棒。你是怎么创作者乐的，小马弟？”

“很多人坐在我的前面，有喇叭，也有鼓，还有一些东西，我向他们说，什么时候要表演，什么时候不表演。”

“你是指挥啰？”

“对，我是指挥，像这样……”他开始在空中挥舞双臂，这个天生全盲的四岁男孩，竟然有正确的指挥动作。

“指挥一定很懂音乐，”我说。

“我懂，非常懂。”也用小孩子的纯真告诉我：“我会写，我会玩钢琴，我喜欢音乐。”

“你现在还是喜欢音乐吗？”我问。

“我想是吧。但是我没有办法再玩了。”

我告诉他：“你当然可以，你只是忘记一下下而已。只要有一个老师，就可以帮助你记起来。”

“不可以，我是说，我没办法。”

“为什么不行？”

“因为我是瞎子。”他的声音充满心碎的悲伤。

以“大爱之光”融化伤害

“谁告诉你瞎子不能玩音乐，小马弟？”

“妈妈。她说我有很多事不能做，不能像其他孩子一样。”

“你知道吗？”我移过去坐在他旁边，用手环着他，小马弟挨进我的怀里来。

“知道什么？”他问。

“你妈妈是错的。”我的语气坚定。

“她说谎吗？”

“没有，她没有说谎，她只是弄错了。我们有时候多少会弄错，

就像你妈妈一样。我记得我也弄错过，大概就在你这样的年纪，”他笑出声音。“我看这样吧——我来跟你妈妈讲一讲，你说好不好？”

“也许，你可以让她好过一点。”小马弟说。

“她生病了吗？”

“她很悲伤，我爸爸也悲伤，他们经常这样子。”

“为什么？”

“因为我。”

是的，我一定要与他母亲谈一谈。我抱着他好几分钟，抚摸他的头发，并告诉他，有时候灵魂记得的事情可以帮助我们，但有时候会伤害我们。从现在开始，他只会记住能够帮助他的事情，譬如他喜欢的音乐。上帝会用“大爱之光”让可能伤害他的事情消失，永远不再伤害他。

最后我把他的小手交给我的助理，在我与葛瑞丝谈话的时候，她会好好照顾小马弟。我向他的母亲解释，小马弟相信自己是没有用的男孩，因为他受到很多限制，不能跟其他的儿童一样。而且她与丈夫一直很悲伤，追根究底还是因为小马弟的关系。

“如果我认为自己的世界应该这样子，那么我也会很内向、很忧郁。”我说。

她哭着说：“苏菲亚，我们很爱我们的儿子。我们愿意牺牲自己的生命让他高兴。”

“这个我知道，”我向她担保。

“我承认，我们是有一些限制，经济上的、感情上的。但一切都是值得的，相信我。虽然很困难，我们还是奉献出一切，都是为了小马弟，为了他的失明。”

老之又老的灵魂记住很多事

“也许这就是问题所在，”我建议说：“如果你们真的完全把自己贡献在这位聪明、美丽、敏感的孩子身上，那么所有的事情就好办了，你们会发现他其实很有趣。而且，如果你们可以让他觉得是跟两个有趣的同伴在一起的话，你们一定可以和乐融融，享受幸福的生活。”

葛瑞丝听得很专心，我看时机不错，立刻用坚定的语气说：“你为什么告诉小马弟，说他不能像其他孩子一样，做某些事情？为什么你要限制他？”

“苏菲亚，我实在不晓得他为什么有这种想法，”她说得很肯定，“我保证从未说过这种话，甚至连想都没想过。自从医生告诉我，小马弟的眼睛无法挽回，我就很谨慎。虽然当初我的第一个反应是悲伤

与愤怒，觉得老天爷对这个无辜的小婴儿不公平，没有给他正常的生活。但是，医生同时也给我们上了一课，就是要求我们讲话都要往积极面看，所以我从来不允许自己说负面的评语。”

“你跟医生交谈的时候，小马弟在哪里？”

“跟我在一起。但是，他只有七个月大。”葛瑞丝说。

“纵使在现在这一世，他只有七个月大，但是人的灵魂老之又老，会对周遭事物有所反应，这是一件奇妙的事，他们可以理解，并且记住许多事。”

她不发一语，良久才开口，有点难以置信试探性地问：“那么，我应该怎么办？”

“道歉，同时告诉他你错了。他会了解的。然后，如果我是你 我可能会安排他学钢琴。”

“学钢琴？为什么？”

“我觉得他会乐在其中。现在只是征兆，但最后会证明我是对的，然后我会告诉你所有的原因。”

“我们实在买不起钢琴。”她告诉我：“不过我妹妹家有一台，也许她愿意借我一阵子。”

“好极了，去借吧，让他好好玩几个月，然后打电话告诉我情形。”我说。

经过了八个月，我收到了葛瑞丝的感谢卡，里面还附有一张小马弟与父母亲的合照，旁边摆着一台钢琴，小马弟满脸光彩。

信中还附有一首歌，是小马弟写的，可以让幼稚园的小朋友在毕业派对上欢喜齐唱。很简单的歌，很难判定那是流行或古典风格，而且前面歌词也没有押韵。不过整首歌描述非常快乐的小男孩与非常快乐的父母，水乳交融，是非常甜蜜的歌曲。

一个故事又一个故事，各位已经阅读到许许多多的生命故事，不过这都是别人的经验。呈现出细胞记忆对身体与心理健康的冲击，无论冲击是好是坏；是前世或今生释放带给他们伤害的细胞记忆，终让人重获自由，重新改造命运。

但是，我知道的事情，你们也应该知道，没有把我相信的东西呈现出来，我不认为本书已经完成。换句话说，你的细胞记忆故事，才是最重要、最有趣的，所以当务之急就是，你揭开自己的故事真相。

第五章 你的前世秘密

你的前世之旅

我们都知道，知识就是力量。所以，用逻辑的头脑转一下，立刻可以推论出：“自我的知识”就是“自我的力量”。我们愈了解自己，自己就愈有效率，而且皮肤下的灵魂就住得愈舒服。

了解我们的动机、了解什么事情驱策我们、了解我们渴望什么、了解我们必须避免那些伤害，以及了解为什么我们要这样想、这样感觉，我们的身体与情绪健康才能够出现不同的转变。揭露细胞记忆就是造成改变的最大关键，也是让生命变得更好的最有效方法。就让这一切从今天开始。

希望各位在阅读本书的生命故事时，不会有某种程度的距离感，也就是说，当事人所进行的前世之旅必须具备某些特定技巧，或者当事人具有某种天赋异禀，所以才能够进入前世。不是的，书上所描述的每一个人都是“平常人”，而且也跟各位一样，都是“不平常的”人。因为在当下，你内心那个丰富永恒的灵魂，正等着你的认识，想要与你分享智慧，也想要释放痛苦。

我从来没有遇过任何人是无法回到前世的。将近四分之一世纪的催眠回溯，在成千上万的当事人之中，没有，我从来没有遇过这种人。所以，请相信我，只要你有些微的好奇心，想要体验前世，那么你一定可以的。就是那么简单、那么神奇。

即将进行催眠回溯之时，我的当事人所表达出的担心，大致上有三种，如果你也有类似的情形，请放松心情，听我告诉你应有的正确态度。

．我认为我无法被催眠．

我催眠过数以千计的当事人，每一个人都能进入某种程度的“深沉”状态，深沉的程度也许百分之十，也许百分之九十。然而，成功的回溯不完全依赖催眠的深沉程度。实际上，各位将在本章的后面了解到，催眠可以很快让我们进入灵魂心灵的记忆与细胞记忆，但是还有其他的方法可以让我们进入这些记忆，例如“静心冥想”，或者是“自然的观想”。

．我不知道如何观想．

真是可惜，“观想”被有些人说成是很复杂、很神秘的技巧，好像只能盘腿而坐、身挂水晶、带绑缠巾。实际的情形是，我们每个人每天都有无数的观想，如果说你还不懂得观想，那么你一定想不出所爱的人、你的家、你的宠物、巷子口的榕树、蔚蓝的天空，以及你的办公室……等等。你总不能每次都以眼睛看到的才算数吧！如果是这样，那你就无法描述任何人、任何事情，也找不到放在停车场的爱车，除非每一个人都把车子开走。观想就是“内心的看”，当你越往过去回溯，就有越多的细节出现。

．如果我发现自己前世是个可怕的人，

怎么办？

首先，如果你真的是可怕的人，那代表你一定是黑暗界的存在，可是，如同我在第一部分所说的，黑暗界无法拜访他们的前世，甚至对自己的前世毫不关心。所以，愿意揭露自己的前世代表你不是可怕的黑暗界，而且没有远离希望与上帝无条件的爱。

第二，因为我们是来尘世学习与成长的，所以每个人都会犯错，甚至有些事错得离谱。这个世界我已经来过五十四次，不用说，不可能每一次都获得勋章或褒扬状。就跟你们一样，我很肯定，有些事我也没有做好，甚至在前世今生犯下极大错误。生命中的错误是无法避免的，如果我们不愿意承认，就无法改正、无法从错误中学习，最后一再地犯错。而且，如果因为我们在某些前世中犯下过错，而无法原谅自己，那么，这个罪疚就会存入我们的细胞记忆里，让古代的阴影遮住生命光明，甚至不知道温暖的阳光就在咫尺之处。

为了让各位明白前世是很容易进入的，而且负面的细胞记忆也可以很容易被释放，在这里我要跟各位分享一封信，那是我开始撰写本书时寄到办公室的。写信的人名字叫哈利，他说是被太太“拖”去听我在克利夫兰的一场演讲。

那一天他已经工作了十个小时，非常疲倦，而且颈部紧绷酸痛。开车前往会场途中时，他的晚餐是又冷又硬的汉堡与薯条。他觉得很不爽，因为要浪费好几个小时枯坐，听灵媒阅读“茶叶”的报告。

（没有错，我也曾经企图检视茶叶，我瞧着茶叶许久，你们知道我看到了什么吗？我看到的東西跟你们一样，就是毫无意义、湿湿黑黑泡过的茶叶。）

听过演讲的人都知道，经过了中间休息之后，我会进行团体冥想，在三、四千人的参与之下，这个简单的练习特别有能量。我照例会让大家放松，然后进入冥想，主题视当日演讲

题目，或会场气氛而定。有时候，听众会拜访“另一界”所爱的人，或是与指导灵相遇；有时候他们会进入前世；或是，我会带领他们从“进入点”直探身体与情绪细胞记忆的慢性煎熬，并帮助他们释放痛苦。

哈利参加演讲的那一晚，我正好在带领作细胞记忆的回溯。我让听众很舒服地坐着，双腿不要交叉，脚步平贴地面，双手自然地放在两膝之间，手掌向上。哈利在信上说：“我第一个念头就是，这样子真好，我可以利用机会打个盹。我才不想做什么愚蠢的冥想。”

哈利很享受整个放松过程，因为他非常需要，所以，他很注意听我的引导，而且感觉到越来越舒服。然后我带领大家回到过去，进入更深层的过去灵魂记忆，以及可能还在运作的细胞记忆里面。

哈利在信上说：“接下来我只知道，我坐在一匹马上，双手被反绑，前面被人挂上索套。旁边有一群人，他们都骑在马背上，我找不到任何逃跑的机会。没有人可以告诉我为什么会出现在这些画面，我知道自己即将被处以绞刑，因为他们指控我杀人。问题是，我根本没有做这种事。然后，我听到座下的马被拍打冲了出去，索套一紧，我腾空被吊了起来，还来不及呼吸的刹那，喀嚓一声，我的颈部断了。

回溯冥想之后我经常祝祷，要大家把负面的细胞记忆，释放到圣灵的白光里，然后我再把大家带回到演讲会场，他们完全清醒后，经常会充满着新鲜感，而且我也会让他们自由提问。

“从冥想状态转清醒的时候，”哈利这样写道：“我注意到的第一件事，就是颈部不再酸痛，我觉得可能是放松的关系。可是到现在已经四个月了，这个我已经放弃治疗的长年老毛病，竟然消失得无影无踪。现在我仍然很难相信，颈部的疼痛是因为前世被绞死，但是我相信，我的颈痛已经疗愈，我必须感谢你。现在，如果你能让我的老婆不再成天说：“不早就告诉你了吗！”，那么我愿意告诉每一个我认识的人，你真是一个奇迹工作者。”

我收到的信件真可以用堆积如山形容，寄信者大部分是参加完团体冥想后，身体、情绪或是恐荒症等问题获得解决的人。在这里我很乐意补充，这些人不是被“拖”去的，他们是自愿的参与者。

我并不是在自吹自擂说：“你们看，多么神奇！”我只是要告诉大家，不一定要透过催眠，也不一定要工夫高明的冥想技巧，或是对前世与细胞有一定程度的了解，才能够进行前世之旅。

细胞记忆很神奇，治疗的力量也很神奇。但是最神奇的就是大家开放的心灵，愿意接受上帝的奇迹，而且也愿意让奇迹发生。

如果说，你觉得私底下单独接受催眠回溯，效果会更好。那么我必须说，机会还是有的，可是可能要等上一两年。就像我之前所说的，等待的人不断增加，名单也越来越长。可是我无法训练我的员工或服

务人员成为通灵人，所幸，我可以训练他们成为称职的催眠师，而且他们的催眠回溯也

做得很漂亮。我特别推荐两个人提娜（ Tina Coleman）与琳达（ Linda Potter），她们已经开始全国性的催眠巡回之旅，我鼓励各位找她们试试看。

适合自己的方法

根据以上所述，容我再度强调，每一个人都可以在自己的安静空间，进行自己的前世之旅，而且也将出现不凡的体验，并获得疗愈。当然，回到过去的旅程，你可以只是限制在今生的某段期间，或者回到你希望了解的前世里。

你可以依照自己感到的舒服节奏，或快或慢。你可以一个人独自进行，或是召集小团体，大家同时进行。接下来的章节，我要告诉你一些前世之旅的方法，并在开始之前澄清一些观念。

光与颜色

当你回到过去，引导的人可能请你观想不同的光色。这些光的颜色不是随机的选择。每个颜色都有它的代表意义，如果冥想的时候你看到的光色越清楚、越生动，你的经验就会更有力量。让每一个光色扩大、跳跃、明亮起来，好像有自己的呼吸，这样你才能感觉到生命的复苏与安慰，也感受到平静的温暖。

白光是干净与纯粹的，那是神圣的圣灵亮光。白光保护我们，以

上帝无条件之爱的恩典笼罩我们，而且驱逐任何接近的黑暗。

蓝光是高度自觉与宁静的颜色，可以让我们的灵性、身体、心灵敞开，让我们面对自己的智慧，这些智慧是有始以来一直存在于我们身上的，而且可以压制让我们彼此分离的尘世噪音，重新粘合不朽的真理祝福。

绿光是治疗之光，带来鼓舞、能量与兴奋，让我们的血液更加丰沛。它流进每一个器官、每一粒细胞，在无止尽的循环当中，治疗、恢复所有途经之处。

金光是光彩夺目的神赐礼物，我们可能毫不在乎，但是金光永远不会弃我们而去。金光是头，高高在上；金光是手，伸展开来，提供尊重；金光是宽宏的心，金光的爱来自创造者，安全可靠，思想永远构不着。离开“家乡”之后，我们只能用信念分享金光的鼓励。

紫光是过去与未来的关键，拨开乌云，让我们一见永恒。深紫色的光比其他光色，更能深化我们身为上帝之子的天赋力量，而且也造成更大的共鸣。紫光赐予我们勇气，让我们进入永恒的空间，勇敢面对我们所有的过去、面对灵魂所学习到的一切东西。在紫光的照射下，我们热烈欢庆生命绵延的奇迹，感激父神与母神可以听到我们赞颂，感谢他们给予我们可以无穷探索的生命。

使用蜡烛

回溯的时候不一定要使用蜡烛。没有蜡烛，所有的力量还是照常呈现。但是，为了让内

心更加平静，让心神更加集中，蜡烛就很有用处，可以让环境增添神圣气氛。

这个纯然的仪式力量已经延续了好几千年，到处是值得我们珍惜的元素，提醒我们内在神圣之光的存在。而且这个内在的火焰象征着圣灵的纯粹与洁白。在神圣的荣光之下轻轻点上一盏蜡烛，等于重新促使我们与祖先联结，这个小小的动作，可以让我们进入祖先的怀抱中。

另外还有一件比较少人知道的事情，那就是灵魂看不见电力所造成的光亮，但是他们可以看见烛光；就像我们回到过去的历史，可以看到爱人、敌人，还有其他有意义的存在一样，只有自己才能清楚看见，而且只有自己才能明白其中的价值。

许多当事人发现，回溯时蜡烛有极大的协助力量，我在冥想的时候也喜欢点上蜡烛。而且光色的意义也可以用蜡烛的颜色做象征——白色蜡烛代表圣灵的纯洁保护；蓝色蜡烛可以让你更平静，让你的心灵更加敏感，注意到回溯之旅中的微小细节；绿色蜡烛代表治疗，可以释放负面的细胞记忆；金色的蜡烛提醒你，必须观察生活中所踏出的每一步，就像大人以高贵的同情心观察小孩子学走路；至于深紫色的蜡烛代表创造者，他无条件的爱让你很安全，而且使你永远、永远笼罩在神圣之中。你不须担心自己的缺陷，因为你有勇气面对。任何无法让你发挥最大潜能的事情，你不会安住其内。

录音与笔记

要把回溯与冥想的每一个步骤记住，颇不容易，所以，后面回溯及冥想的部份，如果能用念的方式事先录音，就能让潜能作更大的发挥。当然，如果你的朋友声音很合适，而且也能让你平静下来，请他录音也是很好的选择。

我希望整个历程都是以你为主，最好不要受到干扰，这样才有巨深化你的旅程。而且整个过程最好是一气呵成，不要等放松之后，才突然问自己：“等一等，接下来该怎么办？”

至于整个回溯过程的纪录，你可以在进行时录音，或是事后录音。如果有信赖的朋友，能够在进行回溯过程当中一边记笔记，一边录音，那就更好了。请注意，你不可能让灵性自由奔驰，却又要意识心灵记住你所说的每件事情。实际上，越能远离你的意识心灵，你的前世之旅就会更加丰富。

每一次当事人要离开我的办公室，或是挂断通灵阅读的电话，我都会奉上我们谈话的内容录音。我不喜欢几天或几星期之后，当事人因为忙碌，记忆被喋喋不休的意识心灵占满，然后反过来问我他忘记的一些事情。请注意，我们后天的记忆都是有限的，容易被成堆的琐事淹没。

进入观察位置

因为非常重要，所以在回溯的整个过程里，我会不断做这种提醒：我希望你好好感觉所有关爱、快乐的时光，如果遭遇到任何的痛苦与惊吓，我也希望你保持距离以策安全，这不是一种懦弱的举动，“进入观察位置”代表着往后退一步，观察所有事情的发生，而不是身在其中体验。

有些回溯催眠师，看到当事人痛苦扭曲的表情，似乎会油然而起某种满足感。我不认为让当事人重新体验痛苦，会带来任何的效果与好处。没有帮助的事情，何必凄凄惨惨重新体验？

所以，当你自己进行回溯，就必须确认你会提醒自己：“进入观察位置”，这个提醒会让你离开前世的受伤经验，而且会让你像在家里看电影一样，在不涉入的情况下观察整个场景。如果你与某个人进行回溯，那么最好请他特别注意，当你出现害怕或悲伤的情绪时，立刻用“进入观察位置”这句话来提醒你。

耐 心

我希望你进入回溯之旅的时候，不要带着任何的审判与期待。没有所谓的“好”与“坏”，也没有“太慢”或“太快”，也没有“应该”花多少时间才算“成功”。愿意尝试的简单行动就是成功。每一次的尝试都会有收获的，不论你有没有揭露或释放长期掩埋的细胞记忆，或者你只是精神集中然后身体放松，如此而已。

不要有压力，不要用你的意识自以为是。不要判断这是“正确”

或“错误”的回答。也不必管时间够或不够，一切都是你可掌控的。让自己平静下来，拥抱一切，也不要担心你可能“失败”。在这个神圣的过程中，担心就是代表着不专心。

底下的冥想与回溯一共分为三个部分，可以依照你个人的目标练习。有一件事情很重要，就是你必须依照自己的节奏进行，直到你感觉很舒服。如果你觉得分心，心思再也无法拉回来，没有关系，暂停练习就可以，不会有人打分数的。我只是提醒你，如果无法再继续下去，就从头开始吧，告诉自己，整个历程是渐进的。就像所有的运动——这是你心灵与灵魂的运动——你必须先热身，然后才有好的表现。

第一部分是放松的练习，这是为回溯练习打好基础。它也可以另外用来独立练习，纾解你的压力，在忙完一天的工作之后重整自己；或是让自己的心情更加平静、稳定。你可以按照自己的时间练习，时间长短不拘，有时候几分钟就足够了。我的理想是，每天花一或两个小时进行放松与冥想。但事实上，如果我能挤出五分钟，就已经非常幸运了。

我知道，很多人都有这种情形。所以可以向我看齐，每天早上省下晨浴的时间、利用下车走路到办公室的时间，或是躺在床上还没有完全睡着的这段时间来冥想。

第二部分是回到今生的过去。有些人对这辈子的往事产生疑问，就像前面所描述的故事，我们的细胞记忆，无论好坏、正面或负面，都会对现在的生活造成影响。有些人不一定相信前世，而且我也不一

定非说服他们不可。不管相不相信前世，各位一定可以从第一与第二部分得到很大的收获。

第三部分是一座桥，桥接你的今生与前世，并发掘你细胞记忆的秘密。这是一趟灿烂迷

人、增广见闻的旅行，无论你是带着当真的心情，或者是怀疑的好奇心。你一定可以瞥见无法想象的过去，解决一些曾经发生在你身上的神秘，然后你可以更了解自己，更了解一直被误解的“死亡”经验。

不论你探索的只有第一部分，或是第一第二部分，或者全部三个部分，我希望你获得治疗，希望你重新获得幸福与关爱，这些东西早就存在于你神圣、永恒的灵魂之中。我衷心为你祝福：希望你在前世里所有灵魂与细胞记忆的痛苦与负面情绪，释放到圣灵的白光里，完完全全消融，也希望这些痛苦与负面情绪，完完全全被喜悦与健康代替，愿造物主的觉知与你同在，带给你更丰富、更有同情心的无止尽生命。

放 松

现在，平躺下来，或是也可以舒舒服服坐在椅子上，放松，然后拿掉任何在身上妨碍动作、妨碍呼吸的东西。可能造成你分心的任何东西，也要取下来。

如果你是躺下来，双腿不要交叉。如果你是坐着，脚部要平贴地面，然后双手轻轻放在腿旁，手心向上。这个完全放松的姿势，代表

着你敞开自己，愿意接收上帝优雅的治疗能量。

眼睛轻轻闭起来，暂停五光十色的影像，心情平静下来，让沉稳可信赖的声者，带领你穿过意识，进入充满智慧的灵魂。圣灵的白光出现在你的上方。现在，开始做三个深呼吸：吸气，呼气；吸气，呼气；再吸气，呼气。随着每一次的吸气，圣灵的白光就会更接近你。到了第三次的深呼吸，圣灵的白光将完全笼罩你，你好像感觉到一条温暖、光滑的丝毯包裹着你，然后使你精神振奋，充满信心。

你的呼吸越来越深入，很有节奏。然后，缓慢地呼吸，现在，把注意力放在双脚。去感受你的脚底、脚背、每一个脚趾头、每一根骨头、每一块肌肉，你感觉到双脚充满生命，所有的紧张解除了，这个解除紧张的流动，从血液流入每一粒细胞，你非常专心，专心地吸气、呼气。

你脚底的紧张彻底放松、脚背拉紧的肌肉完全伸展，脚趾头的每一根小骨头非常温暖、非常柔软，你感觉到血管更加开放、更加扩张，你感激血液中流着颤动的生机。痛苦解除了，压力慢慢退了下去。健康的祝福渗透到你身上，好像春雨滋润干渴的大地。

慢慢纾解、慢慢释放，你也慢慢温暖起来，“平静”开始散播，进入你的足踝、进入小腿、进入膝盖、进入更上方的大腿肌肉里。

你觉得焕然一新，这样的悸动，穿透每一个器官，穿透每一根筋、每一片肌肉，穿透骨盆与胃部的每一个细胞。你的脊骨伸直，充满着生命；你的肺部充满清新、干净的空气；你的心脏充满力量，像满怀

喜悦的稚子，喜悦的跳动灌注到肩膀，往下到达手臂，进入到每一根手指头，你的每一根手指头非常轻松、非常柔软。

整个净化的能量抵达你的颈部、抵达你的下颚，所有累积的压力统统释放了。每一块肌肉展开了，压力被释放。呼气，释放毫无牵挂的平静。你的嘴部也感觉到平静，很放松，所有的紧张像黑影，完全消失。你的额头非常放松，好像有清凉、柔软、充满爱意的手在抚摸，这一只手移到了你的眼睛，神性的温柔正在对你治疗。

神性的手移到你的眼部。你利用眼前的一片黑，深入想象没有星星的天空，像似深蓝色的天鹅绒。慢慢、慢慢地，深蓝色的天际中央，开出一个小洞，金光透射出来。你的注意力开始放在金光上面。你凝视着它，凝视它的神秘之美，你知道那是神圣的智慧，那是你的神性光辉，永恒的神明赐你生命。

微小的金光开始搏动，活了起来，像你的心跳。你的呼吸很均匀，随着金光起伏。你的痛苦渐渐脱离，每一个伤害、每一个愤怒，每一个身体与情绪的伤害，渐渐脱离。你拥抱所有从痛苦中学习的功课。痛苦逐渐脱离，痛苦不是你的一部份，痛苦没有用、痛苦没有价值，你已经答应自己，让痛苦远离。

痛苦从你的细胞蒸发，痛苦从你的身体蒸发，痛苦从你的心灵蒸发。你的智慧，你的灵性，与微小的金光结合在一起，开始扩大、发亮，流注到你的生命，扩大又扩大，就在你的上方，那是舞蹈欢庆的金色光线，创造者与你一起分享的光线。

寂静的天空中，突然，巨大、光亮、跳动的金光，在深蓝色的天空爆开，金光闪闪的烟火，天上点点的繁星，一股轻柔的治疗能量，进入你的头发、进入你的肩膀、手臂；进入你的双脚、进入皮肤的每一个气孔、每一个细胞。你的身体重生，你的灵魂净化，你完全复苏，迎接任何的挑战；你更加强壮、更加勇敢，你受到鼓舞，跃入永恒的未来，也进入过去，让神性的手指引你，指引你发现最高贵、最可爱的命运。

回到今生的过去

你的皮肤依然像天上的星星，闪闪金光。你的身体充满能量，你的心灵非常清晰，而且毫无限制，有如万里无云的天空。你从站立的地方转过身，看到前面是茂密的森林，有许许多多绿色的树。

你的眼睛依然是闭着，非常专心。现在要从五倒数到一，每一次倒数，你就进入更深的灵魂层次，里面有非常丰当的记忆与智慧，等着你的发掘。

你的眼睛更加放松。然后眼前的树木分开，开了一条美丽的小通道，就在你的脚下，即将引你进入森林。金色的阳光洒落在芳香的松树树枝上，在树叶上点点跳动。你感觉到前面的通道有种熟悉感，身旁笼罩的圣灵白光更加耀眼。你鼓起勇气，毫无恐惧地走上这条通道，你同时感觉到神所赐予的无限关爱与勇气，

你向前走，消失在浓密的栗色树丛中。你马上发现，今生的无数

事件就在不远之处呈现。你看到二十岁的自己，当时才刚踏入社会，还有上班第一天的情景，然后度过生日、圣诞节、同学会，以及曾经居住过的公寓……看到了吗？如果现在你

看不到任何影像，请耐心等待。

如果影像还没有出现，请放松，等一下就会出现。也许你会看到当年所买的第一辆新车，或是想到最喜欢的电影、最喜欢的音乐、最喜欢的电视体育节目…往事即将一一浮现。你看到了好多颜色，闻到了好多味道。你看到了每一个面孔，看到了自己身上的穿着，看到自己的发型，或者，你只是单纯感受到年轻时的快乐健康与活力。你很放松，拥抱这一切，融入它们。如果这些回想令你不舒服；如果二十岁的你有健康或情绪问题，没有关系，只要观察，让这些影像通过你的心灵。

你依然站立着，非常放松。你感觉回到过去，你这样祝祷：“我二十岁的细胞记忆，充满活力，很平静、很安全，让这些细胞记忆继续留在身上。今天，让他们更新我的身体与灵魂，而且永续不断。不过，任何负面的意识、潜意识，就让它们消融在圣灵的白光里。从今天到明天，从明天到未来，我永远过着快乐的、有生产力的全新灵性生活。”

你离开二十岁的所有场景，再度走上刚才那一条深林通道，充满力量，而且充满更多的朝气与勇气。太阳的金光洒落，树上的叶子在治疗之光中和你一起跳舞，沐浴在美丽的光线中，很舒坦，毫不急切。鸟儿就在附近歌唱，你很安全、很平静，而且受到保护。没有任何地方可以这么安静、温暖。又出现了许多的场景，这一次你充满自信，

迎了上去。

这是你十岁以前的场景，令你非常心动。你又重回到十岁时光。不同的生日、不同的圣诞节、最好的朋友。你不只回到第一天上学的时候，你还看到了自己的卧室、心爱的宠物、上音乐课的情景。所有的回忆巨细靡遗。如果影像还是没有出现，没有关系，请再耐心等待。

让你的心灵帮助你。你的学校是什么样子？你住在什么地方？你正在念几年级？你的老师是谁？你最喜欢的功课、最喜欢的游戏是什么？你最喜欢的食物、最喜欢的玩具又是什么？

好好探索，注意每一件事情。以前的快乐还存留在身上吗？痛苦与悲伤只是要提醒你，你很坚强，很有回复力，所以才能坚挺下来。你感谢上苍提供这一切的学习机会。你庆祝快乐，从痛苦中学习，然后你开始祝祷：“我十岁的细胞记忆，充满活力，很平静、很安全，让这些细胞记忆继续留在身上。今天，让他们更新我的身体与灵魂，而且永续不断。不过，任何负面的意识、潜意识，就让它们消融在圣灵的白光里。从今天到明天，从明天到未来，我永远过着快乐的、有生产力的全新灵性生活。”

你可以随兴爱逗留多久就多久，然后走向原先的路径。每一部都令你更有能量、更加兴奋。与过去重逢让你非常快活，所有的负担都放了下来。你知道你很安全，你知道永远受到保护；你知道上帝的手紧紧握住你，不会让你跌落。你的灵性完完全全带领着你，你不曾停滞，你渴望更了解自己的过去，你知道奇迹有可能发生。

现在，你的灵魂进入子宫，你的身体尚未出生。你的灵魂进入了你已经遗忘的记忆里。不要思考，只要接受所有呈现出来的意像。你非常好奇，耐心等待着……。

一开始，一片黑暗，你什么都看不到。你的身后吹起一阵轻风，风吹拂着枝叶，虽然周围是完全的黑暗，可是你不害怕；你正在跳舞，虽然完全听不到声音，但是很安全，伴随你的只有自己完美心跳的回音。最后，你的小手动了，你的脚也动了。你知道自己在什么地方，你知道这是你想来的地方。你知道，才刚刚离开“故乡”没有多久；你知道，你会进入这个艰苦、有缺陷的人世。在离开“另一界”的那一刻，你感觉到上帝在你头上。你已经开始想念起故乡，可是对于即将要冒险投入的世界，也有很大的期待。你这样祷告：“我来自另一界的细胞记忆，充满活力，很平静、很安全，让这些细胞记忆继续留在身上。今天，让他们更新我的身体与灵魂，而且永续不断。不过，任何负面的意识、潜意识，就让它们消融在圣灵的白光里。从今天到明天，从明天到未来，我永远过着快乐的、有生产力的全新灵性生活。”

前世之旅

你毫无畏惧停留在黑暗中，突然间你知道，背后出现了明亮的紫色光线。你转过脸去面对，发现光线是那么明亮、那么有力量，充满着爱与智慧，以及完美的同情，而且完全笼罩着你。在敬畏之中你知道自己很安全，你向前走，穿过这个丰富、神圣的紫色神光。

有一个隧道在紫光之中打开。你可以看到隧道之中的墙壁是金色

的，非常美丽、非常平静。你渴望穿过隧道，你知道，正在回到过去，穿过你早期的经验，一直往后回溯，不断往后回溯，进入你的前世、进入你的过去经验，你听到内心有一个声音说：“回到进入点，回到细胞记忆最痛苦的地方。”你很清楚进入点在哪里。

隧道的尽头，迎接你的还是刚才那一道紫色亮光，照亮前方的世界地图。你内心有声者说：“我的手将会是引导，带我找到第一个进入点。”你不必思考，也不须看地图，手引导着灵魂，接触地图。然后，你看到手指触及的地方，你充满信心告诉自己：“灵魂即将带我到这个特别有意义的地方，我会想起来、也会看到曾经生活过的地方。”

你的灵魂非常自由，非常有力量，马上带着你回到过去，回到你曾经生活过的地方，那是你真实的生命。你不会害怕，充满着好奇。

当你看着自己的生命，你的意识心灵会很专心，你的意识心灵立刻回答任何问题，没有审判，没有修改。也没有所谓错误的回答。你说的每一个字都是正确的。

你在什么地方？你知道你姓什么，叫甚么名字？如果不知道，没有关系。你的年纪多大？你是男人还是女人？

你是甚么样子？你很高吗？还是很矮？你很苗条，还是很结实？你的皮肤是什么颜色，还有你的头发与眼睛又是什么颜色？你穿着什么衣服？你没有办法看到自己吗？如果看不到自己，找一个可以反射的东西，例如镜子，店面橱窗，池塘或小溪，窗户或金属片，然后详

细描述你看到的自己。

那是什么年代？你居住的地区在哪里？你单独一个人住吗？如果不是单独一个人，还有

谁跟你住在一起？有没有人是你今生所认识的？现在他们是你的什么人，你跟他们又是什么关系？

你是健康还是不健康的？如果你不健康，你有什么疾病，或是受到什么伤害？什么时候发生的？

你的生活快乐吗，还是不快乐？如果很快乐，为什么你的生活很快乐？如果不快乐，是什么因素造成的？

你的生命课题是什么？

你这辈子最重要的事情是什么？

最糟糕的事情又是什么？

这是你选择所要拜访的前世，细胞记忆最痛苦的进入点，出现什么样的环境或什么样的事件，对你带来很大的冲击？你对这些事情有什么了解？

记住，这不是审判与修改的时机。只要请出来就好，把所有发生过的事情讲出来。你的灵魂已经等待很久了，希望找机会放下负担，然后把治疗的讯息传送到身体的细胞记忆里。

现在你已经准备好，我要你放轻松，在这个前世里继续向前走。在进入点之后的一年里，你在哪里？五年之后你在哪里，十年之后又在哪里？你这一辈子是怎么继续的？

现在我要你进入“死亡”之前的时刻。首先，你不必对死亡感到恐惧，因为，虽然你可以看见前世里自己的“死”，但是你还是你，经过了数十年、数百年，你仍然是真正的自己，灵魂不死。

只要你了解生命是永恒的，你就可以很平静看着自己的“死亡”。如果还是觉得很害怕或很痛苦，那么只要在旁边仔细观察，客观观察所发生的一切事情。

什么样的疾病，或者受到什么伤害，造成死亡？

你在什么地方？

你的旁边有没有人？如果有人，他们是谁？

你很愿意，或者非常不愿意离开这个前世。

在临终时刻，你有因为即将要重返“故乡”或回到“另一界”而感受到喜悦吗？。

现在，你前方的隧道打开了，你即将重返“故乡”。可是我希望你让这一切“冻结”起来，就像电视上的静上画面，我希望你开始祝祷：

“亲爱的上帝，感谢你赐我勇气，使我面对过去的生命，虽然我的灵魂与细胞记忆，在现在的身体里还有许多负担。感谢你，现在我有机会见到前世的死亡时刻，请让所有的负担与所有的负面记忆，在你的祝福下，消融在圣灵的白光里，让我的生命献给喜悦、永恒、没有负担的自由，让你所赐予我的生命充满着快乐、健康、生产力，也让灵魂永远充满着新鲜与好奇。”

现在，你已经准备好，准备回来了，我希望你重新回到现在的这个身体里，重新回到现在的生命里，我将慢慢从一数到三，你非常放松，非常健康，充满着信心，而且内心非常平静，你的细胞记忆被净化，你的灵魂焕然一新。

一．你的眼睛慢慢睁开。

二．吸入新鲜空气，你的全身充满活力，你的头慢慢抬起来。

三．完全清醒，焕然一新，从现在开始，你将有一个全新的生命，你更加开放自己，负面的细胞记忆彻底被净化。

这三个放松与静心步骤有许多用途，也可以发挥很大的想象力让你回到过去，也许，你想探索前世的特殊才能；也许你想重新拜访诞生的第一天；也许你想回到前世，了解现在所爱的人，或者现在的敌人与过去有什么关系。

我非常鼓励各位开始练习可以让人净化、焕然一新的放松技巧，

而且一个月至少练习一两次。细胞记忆的力量很大，影响你的生活态度，但是，你可以有选择权，选择让你的力量比细胞记忆更强大。做法就是要先了解细胞记忆的存在，知道他们来自哪里，然后在放松的练习之中，净化负面的细胞记忆，拥抱积极的能量。我向你保证，不久后，你一定会注意到生活更加喜悦，而且更能够享受这一辈子的所有生命冒险。

护 法

一旦从身体与情绪的负面细胞记忆解脱出来，你一定想保持现有的喜悦与自由，不希望新的疾病与其他负面情绪干扰新生命，有一个很简单的方法，是我的指导灵法兰欣所教导的：护法（sentinel）观想。

就是单纯去想一个人，可以是男性，也可以是女性，有防卫武装，像卫兵或门神一样，站在胸部至腹部的地方守护着，我个人所采用的观想是一名男性，像是神鬼战士的斗剑士，持盾、头戴盔甲、身穿紫色劲装、手执金色长矛，而且笼罩在圣灵的白光之中。我会一天观想好几次。

任何时候你都可以召唤这个“护法”，只要闭上眼睛，想象护法站了出来，手持兵器，对于即将攻击你的任何负面能量，给予痛击。不过，首先你必须先净化你的细胞记忆，护法才会更有威力，然后你才会保持在最强壮、最纯粹、最健康、最有能量的状态。

守护神是你的秘密，可以提醒你，你前世今生所爱的任何人，随

时随地都愿意帮助、保护你的灵魂。只要你能随时保持觉知的心。

愿神圣的护法加入你，愿你的新生命更快乐、健康，更有生产力、更有创新精神。我全心全意祝福你们。