

天堂教我的七堂课

Secrets of the Light: Lessons from Heaven

丹尼·白克雷、凯萨琳·白克雷著

张国仪译

纽约时报畅销作家丹尼·白克雷

继《[死亡·奇迹·预言](#)》之后又一力作！ 第一手资料！ 历经三次濒死体验后，
从天堂带回的七堂课！

张德芬、李欣频、许丽玲、章成 诚挚推荐

他曾死过三次，并三度造访天堂。

第一次， 带回了
117则预言，经过美国中情局交叉比对，
第二次， 准确率超过86.7%。

后来，他又去了两次，但每次都被送回来执行任务。

他在天堂看到、学到、得知的讯息，
让欧普拉、赖瑞·金、CNN、BBC、CBS等争相邀访、报导。

这些讯息，如今将完整呈现在你面前！

你也能在人间创造天堂！

封底

丹尼·白克雷25岁被闪电击中而死亡。

28分钟后，他在停尸间醒来，一切都不一样了。

在濒死经验中，他经过一条光之隧道来到天堂。

在那里，他看见未来世界的景象，写下117则预言，

其中95件在他起死回生的18年内陆续实现。

除了这些奇妙的预言，他还拥有了读心术，也获得灵性方面的转化。

接下来的20年间，他又有了另外两次濒死经验。

在本书中，白克雷要跟你分享在死后世界所学到的课题，让你也可以达成自己生命真正的目的。

他用机敏、幽默且充满同情心的方式让我们看见，只要以天堂所期望的方式来生活，并总是清楚地意识到自己的行为，以及这些行为对别人的影响，你就能在人间创造天堂。

丹尼·白克雷替我们死了三次，每人能错过这本书所带来最珍贵的生命领悟——如果我有足够的财力，我想买来送给全台湾的每一个人！

——李欣频，创意文案作家、《2012重生预言》作者

对所有正走在灵性道路上的人来说，这是一本不可不读的书。白克雷精彩万分地解开了生命之迷及死亡的假象。

——詹姆斯·范·普拉，《与天堂对话》作者

作者译者简介

丹尼·白克雷、凯萨琳·白克雷

纽约时报及全美畅销书《死亡·奇迹·预言》作者。他与妻子凯萨琳合作的书籍和巡回演讲，转化了全球各地许多人的意识。他们所成立的非营利组织「曙光团」，募集并训练义工为美国退伍军人进行临终照护，这个组织曾於二〇〇一年获得「全国性安宁缓和疗护组织」颁发最高荣誉的「安宁之心奖」。而根据《死亡·奇迹·预言》改编拍摄的电视电影，也创下美国福斯电视网历来最高收视率纪录。丹尼和凯萨琳目前与六个孩子一起生活，住在内华达和南卡罗莱纳州。

张国仪

纽约州立大学经济学士、纽约理工学院大众传播硕士。曾任纽约长岛News 12新闻台记者、台湾多所大专院校外语讲师。现任国立台湾大学土木工程学系电脑辅助工程组特助、台大土木系杜风电子报执行编辑、自由译者。

译有《先别急著吃棉花糖》《万一吃了棉花糖》《从未知中解脱》《秘密瘦身法》(以上方智出版)、《企业家的生存游戏》《这一生是无数的机缘》(以上先觉出版)。

《死亡·奇迹·预言》的作者丹尼伯克雷访谈

翻译 呼吸

DB: Dannion Brinkley 丹尼伯克雷

CA: Celeste Adams 斯莱斯特亚当斯

CA: 在你被宣布临床死亡的那28分钟里，你提到你穿过了一条黑暗的隧道，通向一个灵性存有（Spirit Being，灵体），能描述一下吗？

DB: 当你穿过隧道，隧道尽头是明亮、美丽的光，你会见到一个灵性存有，有

些人会称它穆罕默德、安拉、耶和华或是耶稣。那个光之存有（光体）是你，你立刻明白了你从没有离开过天堂，你把自己的一部分留在了那里。穿过隧道之后，你离开了自己的身体，意识到自己是一个能量存有（能量体）。

CA：在《光之平安》中，你提到生命回放对濒死体验的人们有深刻影响，那个全景式生命回溯对你的人生有什么影响？

DB：在我所有的教导中，全景式生命回顾是一个人能学到的最重要的东西了。每种宗教都有类似的说法。你来到一个地方，你看见你的整个一生的经过，以360度全景的角度。什么也不会漏掉，从出生开始，你从另一个人的角度观看自己的一生。你真的变成了每一个你所遇到的人，切身感受到在你们的互动中你对他直接造成的影响。

CA：在你的第一次生命回顾中有没有罪或是评判？

DB：没有罪。你会有机会原谅自己，即使你犯过错，即使你做错过。你从受你影响的另一个人的视角来回顾你的一生。

在我的成长期，我是一个愚人，一个恶棍，一个坏男孩，卑劣到了极点。我不得不去感受我对他人造成的痛苦、造就的破坏，既包括肉体上的，也包括心灵上的、情感上的。

但这里面没有罪，“你要别人怎么待你，你就怎么对待别人”，因为你真的就是别人！

你将有机会原谅自己，因为这是继续前进的唯一方式。有时候我还会犯跟从前一样的错误，但我不会耽溺其中。我知道世界被创造出来，以便我们可以在灵性上成长，表现我们的“神圣本质”，无论我们身处何处。

我们的罪恶感实在是过多了，我们把自己看做是贫穷、可怜、愚昧的人类，试图追求神秘的体验——而事实上我们是伟大、庄严、神圣的灵性存有，试图追求人生体验。我们并不是生在罪里，或是有原罪的罪人。真正重要的问题是：如果今天神来不了了，神派你替他来，在你刚刚回顾的一生中，神的作为会有哪些不同？

CA：在《死亡奇迹预言》中，你提到在你的第一次濒死经验中光之存有向你展示了十三个知识之盒，你说光之存有告诉你“人类的未来可以改变，但人类必须先知道自己是谁”。你后来写了117件预言，你怎么看你的预言？

DB：中央情报局和别的机构，好像是美国海军情报局，把我的预言输入计算机，

最后给我的统计结果是准确率86.7%。当时我并不清楚我看到的是什么，直到四年后第一件预言才发生了。但我们正处于一个伟大的时刻！（你觉得我的南方口音怎么样？人们总问我，丹尼，你为什么还留着它啊？我喜欢，南方口音很稳定）

CA：恐怕连闪电也去不掉你的南方口音了（幽默）。在你第一次被闪电击中的三年后，你又被雷电到了。

DB：我被击倒了，在那45到50分钟里我失去了意识，什么都不知道了。

CA：几年后，在1989年，你有了第二次濒死体验。

DB：是的，当时我的心脏衰竭，进行紧急开心手术。我又经历了一遍相同的过程，这一次我进入了一个更高的层面，第四维度。我知道至少有三个或四个维度，因为我能感觉到。我知道第七维度是无限的潜能、扩展和意识。

CA：你在1997年的第三次濒死经验是什么情况？

DB：当时我在35000英尺高空的加压机舱里，我有三根血管爆了，我不得不接受脑部外科手术，这限制了我进入更高维度（高次元）的能力，这使我清醒的觉察到不可靠（不安全）或是灵性不高的人们去的维度。

我经历了第三次全景式生命回顾，非常棒，与前两次比起来这次很短暂，我已经成长了，从我以前的愚蠢行为中学到了同情和怜悯，现在我很喜欢生命回顾，因为我学到了如何去爱以及如何表达爱，这就是我的临终关怀工作所做的。

当我坐在一个临终的人身旁，我把这看作是一份庄重的职责。他们看着我的眼睛，我知道当我去世时也会这样。“你是这个人见到的最后一个人了，他马上就要进入隧道，去见他神圣的了自己了”，一想到这我就觉得震撼。

CA：我们为什么来这里，人生的目的是什么？

DB：我们自愿来这里，也是被挑选出来的。你计划了这一生，以便得到成长。看看我吧，我一定特别渴望成长，因为我几乎每隔七八年就会死一次！（幽默）我安排自己被雷电电到，你知道180000伏特的电击是什么滋味吗？它改变了我的观念。

我们来这儿是为了呼吸(这里是比喻，比喻生死)。

CA：为什么呼吸这么重要？

DB: 我们吸气是为了自己，我们呼气是为了灵性的扩展。人们必须理解呼吸的意义及其独特性，我们应帮助首次来到这个世界、进行首次呼吸的孩子们，我们应帮助进行最后一次呼吸的临终的人们。当你为他们提供了帮助，你将在你的人生中找到和谐和平衡。

CA: 当我们死时我们的自我（ego，也叫“小我”）会怎么样？

DB: 当你身处这个世界，你有一个基于自我的心理本性，这个心智——心理本性热衷于自满。在你选择进入的世界中，你构建了一个身份，以便自己能在广度上（dimensionally，尺寸上，幅员上）和灵性上都能得到成长。

但这并不是真正的你，佛教徒和印度教徒认为在我们死亡时自我也消失了。西方文化中充满了“我”“我”“我”，我们以为我们的身份就是自我，但这个自我终会消失。在我进入水晶之城（见注1）的时候，我发现我对真正的自己的了解是如此贫乏。

（中间2个问题省略）

CA: 为什么人们这么怕死？

DB: 人们被教导要害怕死亡，因为宗教、习俗、政府慢慢灌输给他们（死亡是可怕的）。我要让人们知道，死后生命仍会继续。我们不能把自己交给维护健康组织（注：一种由保险费提供基金的公司，对于在一定经济、地理和职业范围内自愿参加的人及其家庭成员，由公司医生及职业人员提供治疗的和预防性的药品）和医疗保健系统折腾——他们对死亡一无所知。关于死亡，医学院校里只教四年或五年，他们不知道如何对待死亡，因为死亡对他们来说是个失败。

我们是伟大、庄严、神圣的灵性存有，自愿来到这里，也是被挑选出来的，我们是神无限之爱的神圣映射，神是那使呈现、知识、意识得以存在的能量。（God is the energy that implements unfoldment, knowledge, and awareness）

CA: 你还能回到你在死亡的28分钟里所造访的维度吗？

DB: 我理解多维实相，因为我见过，我能造访不同维度，我能与死者交流，我能穿越星系甚至是宇宙，我能去任何地方，这只取决于我如何设定我的系统。我能接收一种谐波，让它充满全身，然后我就成了这谐波，可以旅行至任意维度（次元）。我能行走在过去的人们之间，聆听他们的音乐和歌曲。它是一种共振的谐波，共振的组合，能产生某种音调（或频率）。

我想我之所以能拥有关于这些能力的知识是因为我不害怕死亡以及我曾被雷电电过，我能进入一种恍惚的状态，用左手和右手同时写下两段不同的文字。当你开始学习你自己的多维特性，开始控制你的感能（sensuality）时，你也可以做到这些。我的一生都在研究这个，我不害怕。当你不再害怕，你会渴望知道。在你和你的灵性本我之间没有间距。

我没有继续研究这些了，因为我忙着建立临终关怀组织，需要联邦政府的支持。过两年，等这完成的时候——等着瞧吧！

CA：在《光之平安》中，你提到你建了一个诊所，一个房间用来治疗，一个用来按摩，另一个用于感官剥夺系统，还有一个装有生物反馈设备，及一张有七个组件的床，这些是干吗用的？

DB：我建造的这个系统可以帮你从这个世界进入另一个世界然后再返回，不需要经过死亡即可做到。虽然灵性存有们告诉了我怎么制造，我还是花了11年才造了出来。我有一栋建筑，里面便是这诊所。我知道我所造访的别的世界，别的次元，与这个世界一样的真，甚至比这个世界里的任何事物更真实。有了我建造的这个中心，现在我可以证明其他世界的存在。

CA：你相信我们真的在进入第四维度（密度、次元）吗？

DB：毋庸置疑，我不是相信，我是知道，我能感觉到能量流。

最大的一波能量发生在4月2号，伴随着有记录以来最强的一次太阳耀斑。

我们在成长，我们正在清除导致我们分离、使我们相信“我们与其他是分离的”的磁场，该磁场正在减弱。变化即将到来，我们正变得更加觉知到分离是不存在的。我们正在成长，进入另一个维度。

这是玛雅历法里的一个26000年的循环的末期【虽然我们用的是格里历（即阳历，西历），纯属垃圾】。我相信我们会对我们的起源有全新的认识，我们将获得灵性上的提升——无论我们是否知道。到2004年我们将校准一个维度（密度）的改变。转变即将发生，在2010年到2014年之间显现。谁知道我们的结局是什么呢？一个26000年的循环的结束，一个全新的体系即将到来。

CA：你说的那些在我们中间的灵性存有呢？

DB：天使们处于它们的维度内，就在我们周围。我们每个人都有一批指导灵或是守护精灵，连结着我们，虽然它们有自己的生活，与我们很密切。因为它们更加精纯（纯净），它们处于第四、第五和第六密度。它们可以在不

被发现的情况下进入我们的维度，他们进入我们的维度以便影响一个思想、一个梦境、一个影像、一个焦点。

在Brotherhood中还有能任意改变外形的大师，如果你到过我去过的地方，如果你知道你的“灵魂本质”有多古老，你就会忆起这些意识或光之Brotherhood的身份了——例如共济会会员、圣殿骑士、还有在时间初始就建立了身份的Kathars。

在我的新书《灵性复苏》里，我探讨了一些这类的事情。不过现在我的精力放在了教导人们如何确定他们的灵性身份上。

CA：在第四密度的转变之后对死亡的观念将会发生什么变化？

DB：我们所称呼的“死亡”将不再存在，我们将笑对我们20000年来所恐惧的对象，“我们每个人都与中央灵性源头有连结而且我们是其一部分”的事实将成为常识。我们日常生活将充满真理，诚实，诚挚和爱。

CA：谢谢你。

DB：不客气。请告诉每一个读到这篇采访的人我爱他们，我在多重次元里爱着他们，告诉他们要继续伸展（开放，演变），因为——不管你喜不喜欢，支持还是反对——“次元转变”已经来了。

注1：在《死亡奇迹预言》中，丹尼对水晶之城的描写是“我们像没有翅膀的鸟儿一样，飞进了一个教堂之城。这些教堂完全由水晶似的物质构建，从内部发散出明亮的光。在其中一个之前我们停了下来。在这建筑奇迹的面前我觉得自己是如此的渺小和微不足道。‘这一定是天使们所建，以表现神的壮丽，’我揣测道。它们有着像法国大教堂那样的尖顶，像盐湖城的摩门教圣殿那样的雄伟壁墙。墙壁由玻璃砖块构成，发着光，仿佛内部有生命一般。这建筑的结构不属于任何一种宗教，它们像山脉一样展现着神的荣耀”

丹尼伯克雷在他的《死亡奇迹预言》中描述了他惊人的濒死体验，在《光之平安》中，他继续探讨了我们的灵性本质及生命的意义。这些濒死体验转变了他的人生，激励他在国内外讲演死后生命的主题。

丹尼还是“同情行动”机构的主席，28年来他一直是临终关怀的志愿者和提倡者，“同情行动”致力于提升社会意识，通过专业教育、提倡、服务晚期病人及其亲属。其目标是让每一个人都不在孤独中离世。

要想了解更多这个组织及其志愿机会，请联系“同情行动”，The Twilight

Brigade, P.O. Box 84013, Los Angeles, CA 90073, 电话 310-473-1941, 传真: 310-473-1951, 电子邮件 CIANatl@aol.com , 或者访问他们的网
<http://www.twilightbrigade.com/>。丹尼伯克雷的个人网站是
<http://www.dannion.com/>

目录

推荐序 无常与顿悟 许丽玲

自序 根本没有死亡这回事

Part 1 我到过那里，又回来了

1 我与死亡翩翩起舞 2 穿梭阴阳界 3 远离家园 4 你所寻求的，你必寻得 5 我们来对一下表吧 6 没有藉口了 7 另一次死亡 8 天堂的不同层次 9 在这个世界和另一个世界之间

Part 2 通往力量的四重途径

10 现在，来听听剩下的故事 11 爱的力量 12 选择的力量 13 相信的力量 14 祈祷的力量

Part 3 来自天堂的七堂课

15 第一堂课：我们是伟大的灵性存有 16 第二堂课：我们自己选择来到这里 17 第三堂课：我们被选中来到这里 18 第四堂课：每个人都拥有灵性的礼物 19 第五堂课：活在当下 20 第六堂课：我们被视为无价之宝 21 第七堂课：没有任何人的生命是浪费的 22 全景生命回顾

结语 如果这是真的，那我们该怎么做？

推荐序 无常与顿悟

一九七五年九月十七日的傍晚！我尝试去回忆那一天自己在做什么——那一年刚上高中，也许正在刚开学的兴奋与适应当中；那一年越战结束，美军撤离，然而成千上万的越南难民开始在南太平洋漂流。

回顾历史，可以看到那时的世界还处于冷战的阶段，民主自由在某些国家是必须付出生命代价的。那年的九月十七日是个星期三，一个寻常的日子，但是对本书作者丹尼·白克雷而言，那是个扭转一生命运的日子，“无常”在这一天显现——正在家中打电话的他，无端被一道雷电击中。

每天在寻常的规律中生活的人们，很难想像死亡可以如此简单、强力且毫无预警地现身。阅读本书作者的遭遇时，一如我们读到千万个他人所发生的事件一般，只要不是亲眼所见，那都是一个故事而已！我们的心智会如此切割，否则无法继续如常地过生活。然而吊诡的是：认为日子会如常地过下去只是心智所产生的幻相，事实上，无常才是生命的常态！

就理性的心智而言，要打破常态的认知是一件非常困难的事，因为我们的理智会积极地抗拒或消极地妥协。即便丹尼·白克雷在遭遇如此戏剧化的濒死经验之后，当他重返人间时，仍然必须面对日常心智模式的挑战与拉扯。然而，无常接二连三地在生命中显现——接下来的数十年间，他又面对两次濒临死亡的重大事件。也就是这些超戏剧化的经历，让他从一个愤世嫉俗的暴力青年，转而成为一名良心善行的义工与灵性导师。

一九七五年之后至今，作者又经历了两次剧烈的死亡过程！

如果从一个更大的视角来看作者所发生的事，会发现冥冥造化的大手好似有意安排：第一次的死亡，作者带回二十世纪后期关于人类社会所发生的一百一十七个重大预言，这些预言在他起死回生后的十八年间，就已经实现了九十五个！另外尚未实现的预言又在在令人触目惊心，因为其中不是全球性的天灾就是战争！而第二次的死亡，光灵让作者体认到实践良善的人生可以获得心灵至高的幸福。第三次，光灵则让他带回七堂课。

如果只是从文字来了解这七堂课，会觉得又是老生常谈的道德教诲。但如果我们能用心体会，这七堂课是一个经历三次死亡及漫长痛苦复健过程的人所写的，那么七堂课的每一个字句，就显得有万钧之重。

至此，我们或许可以略微窥见天地之用心：三十多年前以预言警世，三十多年后的七堂课则指出人类的出路——改变个人的内在世界，即能改变外在的现实世界！

未来的世界是否会出现其他预言的毁灭情境？或许！然而这七堂课也透露另

一种可能，那就是：人类必须重视并展现内在的心灵力量，掌握人类未来命运的奥秘全在此中！这个奥秘小则改变个人的命运（如作者本人），大则足以扭转乾坤！

1. 我与死亡翩翩起舞

如何好好地活与如何好好地死，是同一种艺术。

——伊比鸠鲁

第一次死掉时，并不像我以为的那么可怕。不过老实说，当时二十五岁的我压根儿没想过死亡是怎么一回事——至少没想过自己会死。然而在一九七五到一九九七年之间，我死过一次，并有过两次与死亡亲密共舞的濒死经验。我在前两本书中——《死亡·奇迹·预言》与《在光中平静》——写下了大部分相关的记忆，不过在这里，我想把故事说得更完整一些，以传达这本书真正的意义：如何活得更充实、更无所畏惧。

回到一九七五年，当时的我是个自大傲慢的火爆浪子。我可以在别人挥拳朝我而来之前先发制人，可以自行组装、拆卸一把来福枪，还可以只用一只手修理一九五七年分的雪佛兰轿车。除此之外，有时我兴之所至带着女朋友出门时，想做什么就做什么，根本无视于他人的存在，所以在家乡，我是个人人痛恨的恶霸。不过呢，我就是喜欢这样，而且相信我为自己创造了一个完美的世界——直到一九七五年九月十七日傍晚，一场致命的暴风雨悄然逼近我位在南卡罗莱纳州的家。

在那之前的几个星期，我都在外地任务。当我正在电话上和一个好朋友互相聊起近况时，一道闪电直接打在我家外面，接着就像追热飞弹一样，闪电快速通过地底下电话线的导引，在几秒钟之内通过导筒进入我的头部，融解了我的血肉与骨头，切出一条通路。一切发生得太快，我根本没有时间反应，虽然听到了震耳欲聋的声音仿佛高速火车头般冲向我的耳朵，但是在我可以聚集思绪告诉自己放下导筒之前，闪电就已经打进我的脑袋里。一切都太迟了，闪电不顾一切就是要打中我。那一瞬间，它让我从卧房地板上弹了起来，并飘浮在半空中。剧烈的痛楚冲击着我所有的感官，就好像电把我全身都烧了起来，顺着我的脊椎签下它火一般的名字。我的身体由里向外开端燃烧，那感觉完全超过「痛苦」二字可以形容——那真的是一种酷刑般的折磨，已经到了不可思议的地步。我根本无法思考，甚至连尖叫都做不到。当电流从我的脚退出，我就

像被人狠狠往下丢似地摔到床上，把床架撞得严重扭曲。

我的女朋友珊蒂听到这一阵骚动，从厨房跑了过来，想看看到底发生了什么事，结果被眼前的景象吓得倒抽一口气：我瘫软在床上，整个人烧得焦黑，而且支离破碎，看起来已经没有生命迹象。她深深吸了一口气，立刻开端对我施行心肺复苏术。我还记得自己看着她这么做，那时我在房间比较远的那一端，停留在天花板下方。不过虽然我飘浮在整个场景之上，却完全没发觉自己其实已经死了。

你看，当时我灵性观点的深度就算不是有致命的缺陷，也真的非常有限了。我在极端守旧的美国南方长大，相信你可能也知道，在我的家乡，每个人都会下地狱。处在这样一个充满基本教义派分子的宗教环境中，我是个幸存者，根本没有任何关于灵性的概念，好让我了解接下来将遭遇的状况。我从没听过什么濒死经验，雷蒙·穆迪博士（Raymond Moody）甚至还没创造出这个词。但就算我听过，也不会相信，因为我从来不会花时间在那些跟宇宙有关的屁话上，对我来说，那个神秘的世界一点都引不起我的兴趣。然而在一九七五年的那一刻，所有与灵性相关的东西都引起了我的注意——我想你可以说那道闪电彻底修正了我的态度！

没多久，从我所在的天花板制高点，我看到汤米——就是之前正和我讲电话的那个朋友——匆匆跑进我的卧房。他因为我们的通话以那么突然的方式断开而感到惊慌，便放下电话跑到我家来。汤米在海军受过医护兵的训练，所以当珊蒂跑去邻居家打电话叫救护车时，他很自然地就接手继续为我急救。我带着极大的好奇心看着他们，而且一点都不觉得身体有任何不舒服。几分钟前那种撕裂、烧灼般的痛楚，现在已经完全不见了。

当这一切发生的同时，汤米和珊蒂身上散发出如同万花筒般鲜明生动的颜色，让我目瞪口呆。事实上，我环视整个房间，每样东西看起来都拥有生命、都闪耀着光采，即便是角落那个木头抽屉柜，都放射出多重颜色的能量。对一个观念保守狭隘的南方乡巴佬来说，眼前所观察到的多么惊人啊！我真希望所有人都能看见我那天晚上看到的景象，那完全改变了直至今日我对于有机生命，甚至是无机生命的看法。对于那流经世间万物、独特而美丽的灵性生命力，我再也不会视为理所当然。亲眼看到万事万物在网状能量那高度组织化的母体中，以最深层的方式复杂地链接、交错、相互关连，对我来说，那真是一个无法抵挡且无可逃避的新现实。然而，即使这个发现如此发人深省，但比起接下来所发生的事，还是相形失色。在那一晚退出之前，我已经被安排好要去见识天堂国度那令人震撼且惊奇不断的景致。

不过在那之前，珊蒂气喘吁吁、慌慌张张地从邻居家跑了回来，并告诉汤米，救护人员已经在路上了。她非常急着想是否继续帮我恢复心跳，而幸运的是，珊蒂不久前才完成了老板安排她去学的心肺复苏术训练。此外，也因为

急切地想要恢复我的呼吸，让她对这个方法的信心增强了好几倍。当珊蒂最后一次疯了似地想要救我时，她把紧握着的双手高举过头，然后用力地在我胸口，让我痛得半死。在胸口承受冲击的那一刹那，我的眼睛突然张开，很吃力地吸了一口气，然后，我立刻感觉到身体好像被挤进一件让人动弹不得的紧身衣里，而这件紧身衣之前曾浸泡在酸液中。这个让人痛苦不堪的状况只维持了几分钟，然后我就开端剧烈地抽搐，几秒钟之后，我又退出了自己的身体。

就在珊蒂快要变得歇斯底里时，救护人员冲进我家，完全没有浪费时间敲门。他们开端以激烈但精确的手法对我进行急救，没多久，我就被抬上救护车的后车厢，珊蒂坐在我旁边，而汤姆则开着他的车紧紧跟在救护车后面一起前往医院。我坐在自己的身体旁边，珊蒂在我对面，救护人员好几次朝我的胸口电击，最后还是放弃了。他觉得我应该是没救了，但还是跟珊蒂说，我们很快就到急诊室了，到了那里他们会继续对我进行急救。珊蒂把脸埋在双手里，默默地啜泣。我试着安慰她，告诉她我就在她身旁，但她根本听不到我说话。我记得当时我很仔细地研究自己的脸和身体，也记得我对自己的模样感到非常失望。我一向对于自己是个俊俏小生感到非常骄傲，但是这一晚，我看起来简直像一具焦尸。这真的很可笑，一个人到了最后竟然还会有自尊与自负的虚荣心。

当救护车发出尖锐的煞车声急停在医院门前，好几个人冲出来迎接。珊蒂和汤米被指引到等候室，我的身体则快捷地被推进急诊室里。一进去，我就被宣布到院前死亡。那天对医院来说是个忙乱的周五夜晚，因为那一场严重的暴风雨把整个城镇搞得天翻地覆。我所在的检验室还有其他还活着的病人要用，所以我的身体被一块布盖着，随意放置在一间空房里，直到可以找到一位护理人员来把我送去停尸间。这一天，我的运气绝对不能算好。

不过，前面所说的那些事发生时，我根本不在场，因为我并没有跟着轮床进入急诊室，而是发现自己被包围在一个巨大、漩涡般的蓝灰色隧道中。接着，我就以穿越空间的方式被输送，脚先开端，仿佛被放在一条隐形的输送带上。一开端，我所感觉到的只是一片寂静，不过很快就察觉到远处的风所传来的微弱嗡鸣声。我感受到身体以前所未有的轻柔方式与每一个叮当作响的音调产生共振的回响，于此同时，那个螺旋状的空间还是继续以规律的步调一圈圈地将我包围。

就在这个时候，我看见一道光，看起来似乎是这个漩涡的尽头。那道光散发出令人神魂颠倒的光芒，超乎想像地明亮耀眼。一开端，我很怕看着那道光——我觉得眼睛好像会烧坏——但是我没辙儿控制自己。我无法抗拒地被吸引，直楞楞地凝视着那光。而在屈服于那诱惑的同时，我突然发现自己就站在光里面——事实上，那光和我是一体的。我感受到安全、完整，那或许是我人生中第一次有这种感觉。那道光是有生命的，它将自身的温暖注入我之中，并轻拥着我，我觉得自己身处在无所不包的爱和无条件被接受的圣殿中，这感觉已经超越了令人欣喜雀跃的程度。

这个体验非常接近高度的感官快乐，而我的思绪则快捷地翻腾着。我在哪里？这是什么地方？这会不会只是个快要退出的美梦？我低头往下看，发现我的手不太一样，看起来是透明的，却同时闪耀着流动变幻的颜色。再看看我的身体，也一样流动着我的朋友们用尽全力救我时，我在他们身上看到的彩虹光芒。然后，我很惊讶地感觉到有人慢慢接近我。通过一层浓重却透明的灿烂银雾，一个美得出奇的光灵在我眼前成形。它发出一种充满抚慰、善意、令人安心的能量，而且带着一种奇怪的熟悉感。我试着查找一个词汇来描述在这个光灵身边的感觉，而唯一足以形容的词就是「珍贵」。当这个光灵仿佛朝我飘过来的时候，我对它的那种亲近感持续增加，而且随着它越靠越近，我益发觉得备受疼爱与珍惜。不过，光灵没有给我什么时间，去享受用这个全新且不寻常的方式来审视自己。

相反地，光灵很快就开端将我的注意力转移到其他灵魂所在的地方，我之前都没发现其实他们一直在我四周移动。当我开端注意他们时，我发现这些灵魂各有不同层次的能量和振动。那些看起来在我下方的灵魂，以一种较缓慢的速度在振动，专注地看着他们会让我的振动也慢下来，感觉很不舒服。而那些在我上方的灵魂，密度比较小，并发出比我更高的频率，但只要看着他们，我自己的振动频率就会开端增加。我说不准怎么会这样，也不知道为什么光灵要我去注意这个情况，所以很自然地转向光灵寻求答案。当我这样做的时候，光灵搂住我向上移动，让我感觉像在一个巨大的怀抱中，而这个怀抱带我进入了我一生的旅程。这趟神奇之旅像一阵风，把我吹回我的过去——从我出生的那天起。就在那个时间点开端，我看到自己生命中的每一年发生的重要事件，一直到闪电烧焦我的身体，让我灵魂出窍为止。

从那次经验之后，我创造了一个词来形容这个无所不包的死后奇景——全景生命回顾。为什么要用这个称呼？因为我以三百六十度的全景角度看到了我的一生，而且这景象的制作手法及导演技巧非常高明，让我记起自己生命的前二十五年中那些不正当的行为。我不是在开玩笑，看到我的生命像电影一样在眼前放映，我吓死了。我曾经伤害过那么多人，而且手段非常残酷、丑陋。从我在学校欺负的小朋友，到那些我为了国家而杀害的敌人，在在显示我之前所过的人生有多么恶劣且残暴。

到今天，我依然认为全景生命回顾是我在天堂时的顶点。在进行这场人生全部经历的回顾时，每一件我所想、所说、所做的事，都以全像摄影的方式呈现在我眼前。这些画面播出时（而且通常以很痛苦的方式退出），我不只是我自己，也变成了自己曾经与之交互的每一个人，也就是说，我完整经历到他们与我相遇时的感受。我没想到自己会在那么多情况中，变成自己手下那些惊恐的受害人。这个时候，从别人的观点来看我的举动，带给我极大的羞愧和罪恶感。很快地，我有了这种感觉：但愿我过去是个更和善、更懂得爱的人。

等到人生播映完毕，我领悟到一件非常重要的事：宇宙是非常有条理地设

计好，要来帮助我们达成自己的渴望，不过其中有个陷阱——而且是个非常大的陷阱。你看，在宇宙意识的系统中，没有任何机制可以分辨哪些是我们称为“对”或“错”，或是“罪恶”的行为。简单地说，宇宙无法分辨光明与黑暗，或是善与恶之间的差别，因此，我们必须能够辨别才行。一切都取决于我们，因为我们内心存在着与生俱来的觉知。我们带着一个明确的目的来到这人世：要学习如何适当运用我们早就拥有的灵性智慧。我们就是自己的法官和陪审团。请记住我的话，因为和我们现在所保持的任何宗教观点比起来，这是一个更让人大开眼界看法。而到了最后，我们要为自己所有的想法、作为和举动负全责，也要为自己在其他人生命中引发的盘根错节效应负责。

在生命回顾结束后，我觉得自己的情绪枯竭了。但慢慢地，我开始有一种越来越清明澄澈的感受，变得轻松愉快。这一场回顾不只让我看见自己的错误行为，也清除了我灵魂中的羞愧与悲伤。似乎，释放并承认那些糟糕的错误，就意味着我灵性上的救赎——至少在当时是这样。

当时我并不知道我还要回去刚刚才看完的糟糕人生，而且还得面对自己所有残酷、轻率的卑劣行为所造成的后果。真的，在生命中所做的每个决定，都会产生我们最终必须面对的结果。《圣经》上说：“人种的是什么，收的也是什么。”我母亲是这样解释的：“你怎么对别人，别人就会怎么对你。”而她经常挥舞着厨房扫把追着我跑！母亲对于纪律的要求很高，如果你懂我的意思。好吧，再回到那个播放生命回顾影片的房间，光灵让我知道时间到了，该走了。我希望你们了解，光灵没有开口跟我说过一个字，但我们之间的交流也不只是一般人以为的心灵感应而已。令人难以理解的是，光灵的想法和动作会发出一种亲密的能量，足以穿透我的内在，让我无声地理解一切。

在远处的深紫色云雾中，我看到一座光之城的剪影映在山边。光灵和我往上升，好像被遥控着朝那壮丽的景色而去。随着我们越来越接近，那光变得越来越明亮，并散放着耀眼的光泽，这幅景致让我由衷地敬畏。而就在我眼前这个壮观奇景中，水晶圣城带着令人屏息的美浮现。在抵达其中一座水晶圣城的入口时，我看到一排又一排类似哥德式大教堂的建筑，各有不同的形状和大小。我一直都很喜欢研究各时期的建筑，因此对我来说，这是一场难得且让人目眩神迷的盛宴。我只能将之形容为知识大殿，它就很像我想象中的亚力山卓图书馆，在伊斯兰教领袖奥玛烧了里面所有的无价珍贵藏书，来为他的阿拉伯军队生活烧洗澡水之前的模样。这座气势非凡的大殿散发着温暖、黄金般的光辉，让其中的所有东西仿佛都成了液体般流动着的爱。

有另外十二位光灵亲切地欢迎我们进入这个天国的智慧厅堂，它们就站在石英般澄澈的水晶讲台后方。这时，我感觉到最初护送我的那位光灵已经不在我身边了。它好像就此消失，也或许只是融入其他光灵之中。不过就在这个时候，第十三位光灵加入了我们。这些新的光灵都比我原先那位光灵更大、更崇高，光是它们的力量与高超的精神所展现的美、善，就让人深深地崇敬。我记

得自己感觉到它们每一位都代表了一种不同的灵性之美，例如希望、勇气、信心或慈悲。虽然看不出是男是女，但我觉得它们两者兼备。而第十三位广陵，也就是最后出现的那位，好像是这个委员会的主席，因为它散发出强烈的智慧。

我完全不知道自己为什么能被它们接见，但在它们身旁，我觉得非常安全、平静。在这个神圣的空间里，我发现自己沉浸在一种无边无际的亲密感中，那是我们最原始的家——那个我们称为天堂的地方。身在这个神圣宇宙的圣殿，我整个人被包围在神的狂喜之中，只感受到全然的折服。在一阵极大的喜悦中，我的头脑、我的心和我的灵魂同时向完全的宇宙意识打开。在那一刻，我知道了唯一需要知道的一件事：我与万物为一，万物与我为一。

而这对你来说也一样，无论你的灵性发展到什么程度。因为这个世界上没有一样东西可以为你做好准备，我们人就是无法理解“在所谓‘死亡’的经历和灵性重新合而为一”这样一个惊人的概念。我这个由人世到死后的转化，是个颠覆想法的冲击：我的一切都包含在宇宙的一体之中。在这个灵性转变的过程中，我感受到整个宇宙计划一丝不苟的完美，也知道它井然有序地进行着。还不只这样，我同时也窥见了永恒的核心，所以很清楚地知道，根本没有死亡这回事。生命，就像爱，是永不止息的。而生命与爱两者一起，持续向这个宇宙彰显它们的样貌。

光灵很慷慨地给了我一些时间沉浸在我这个新发现的喜悦中，接着它们一个一个走上前来，直接与我面对面。透过心传心的方式，它们把几个黑色盒子传给我——一次一个——而每个盒子的大小都跟录影带差不多。这些盒子实际上穿过我的头，而在它们通过时，我看到的東西——我只能说就像一段段影像短片——描绘着未来世界的景象。有些很吓人，而有许多简直让人背脊发凉。

我看到铁幕落下，终结了苏联共产党的统治，也看到第一次和第二次海湾战争在攻击时落下的一颗颗炸弹，还有身穿黑衣的妇人在对战争表达抗议。我看见美军在美国与墨西哥的边界列队，以及最终联合了加拿大、美国与墨西哥，宣布成立北美共和国。我看见医学开始转向有惊人成效的另类疗法，例如各式各样的光疗法，也看到癌症及其他威胁生命的疾病，只要用光做成的治疗棒就可以药到病除。我看见奈米晶片的发明与应用，它可能被用来做好事，也可能被用来做坏事。我很高兴地知道奈米晶片可以用来寻找失踪小孩，或是在战时掌握失踪人员的行踪，但很快地我又看到，奈米晶片也可能被用来监控无辜百姓的一举一动，而且最可怕的是，还可也将致命病毒注入完全不觉有异的受害人体内，以除掉任何他们想消灭的人。不只如此，我还看到晶片可以轻易植入老年人体内，当作一种完全不留痕迹的安乐死工具。这是一幅让人眼界大开却毛骨悚然的未来景象。

我继续被灌输这些栩栩如生的未来世界景象，一直到接收了超过一百多种情节。光灵觉察到我的焦虑，想要安抚我的恐惧，便告诉我，**未来并不是绝对**

无法扭转，我们还有机会改变那些结果，只要将集体意识回归到爱的实相。接着，光灵向我说明我的任务——在地区上建立灵性资本主义。它们说，之所以要建立灵性资本主义，是因为人们必须了解，他们的安全无法再政府、组织或宗教之中寻得。这三者都是人类生活的必要元素，但这并不代表人可以完全依赖它们而生存。光灵突出一个想法：与其生活在一个遵循着无神资本主义的而社会，倒不如让每个人都找到一件自己很喜欢做的事，然后利用这项才能贡献社会，同时还拥有收入。这就是灵性资本主义的定义。

光灵强调，人类唯有记起自己是美好、充满力量、全能的灵性存有时，方能发挥最高潜能。在天堂，所有人都被视为英雄，因为我们够勇敢，愿意无所畏惧地投身于人生这场大冒险。离开灵性国度，只为了诞生在物质世界里，这需要无比的坚毅及不可动摇的信念才做得到。正因为如此，光灵一直都在身边协助我们度过所有挑战，只要开口要求，它们随时都准备好给我们灵感、刺激和洞见。在极少数的情况下，它们真的会现身，而这就是所谓的神迹。

我在天堂停留的最后一小时里，光灵给我最后一项任务：创立纾解压力中心。它们指出，很多人无法生活在爱与和谐里，部分原因来自过多的压力。压力带着沉重的能量，会吸引负面事物的恐惧，然后减缓脉轮运转、耗尽精神，并阻断我们与自身神性的连结。而藉由减缓生活的压力，就能让更多的光与欢笑进入生命中，让我们成为更健康、更快乐的存在体。这些中心的疗程有八个步骤，全都是经过设计的。接下来，我看见中心里七个房间的影像：

◎

治疗室、

◎

按摩室

◎

感官遮断室①

◎

生理回馈室②

◎

读心室

◎

一个放着Klini③床的房间——Klini是一种特别开发的床，可以让人达到最后深层的放松状态

◎

反射室

到第八个步骤时，使用者会再次被带到Klini床，透过灵魂出窍之旅进行更深层的放松。在这个步骤中，人们可以真正前往灵魂国度，与他们已离去的挚爱取得联系。这里的每个步骤都是要透过深层放松来创造安全感，让人们重新连结内在真实的自我及单纯的灵性本质，为他们带来力量。

光灵在指派任务之后立刻告诉我，我得回到自己的肉体里去。我简直不敢相信！它们是在开玩笑嘛？结果，不，它们不是在开玩笑！这让我觉得很茫然，但它们想把我送回我早已抛诸脑后的痛苦折磨里去，门儿都没有——尤其在我待过这个充满无条件的爱与平静的圣地之后！想都别想，我才不管它们要我做什么，我过去在酒吧大打出手的日子里可是对付过比它们更凶恶难缠的家伙！不过，你猜怎么着？我连一拳都还没挥出去就输了。

接下来我所知道的是，我在医院的走廊里，漂浮在我的死尸上方，完全不知道该怎么回到那玩意里去。那东西既僵硬又冰冷，根本看不见任何入口标示，或是可以滑进去的烟囱之类的通道。我到底该怎么办？茫然不知所措的我，就这样飘在那里，心想这一天是在经历够多的冒险情节了。这个状况把我逼到了绝境，而就在我脑中闪过这个想法的瞬间，不到一秒种，我就发现自己正由下往上看那张包裹着我的白色床单。但是我根本动弹不得，全身瘫痪，而且那种灼烧感又再次从体内往外冒出来。那些光灵呢？我真正需要的时候，它们都跑到哪儿去了？我惊慌不已，然后吸了一口气，发出深深的叹息。我屈服了。

亲爱的神，请帮帮我……

①感官遮断（sensory deprivation）意指刻意将人类的五感关闭，藉此阻绝五官带来的干扰。这经常被使用在另类疗法中。

②生理回馈（biofeedback）意指人能透过观察自己身体所产生的各种反应信号，来改善健康和表达方式。此疗法经由研究和临床测试，在科学上已获得证实。

③Klini床利用声音、振动及指引用的影像，让人进入最深层的放松状态，据说进入这样的状态就像灵魂出窍一样轻盈愉快。一小时的Klini床疗程，就等于八小时的甜美睡眠，可以带来身心的放松和舒缓。

8. 天堂的不同层次

生命是美好的，死亡是安详的，麻烦的是中间的交接过程。

——艾西·莫夫

正当医生在我的头盖骨钻洞之际，我回到了天堂，并发现一些我之前没注意到的事。这些年来我一直在跟自己争论，不知是否要公开我第三次濒死经验中的细节，因为我找不到适当的思维架构可以表达那些让人心神不宁的细节，但它们又是这个故事不可或缺的。当我的身体在进行脑部手术时，我的灵魂所经历的事非常让人不知所措。

在上千场的演讲中，我向听众保证绝对没有地狱这回事。我巧妙地让听众知道我的说法很合理：「如果我一生惹了那么多麻烦都没下地狱，那么你们之中更不会有人下地狱。」我真的相信我所说的话是经得起考验的。之前到天堂时，我所看到的只有爱与喜乐的状态，而在我有时间好好地理解经历中的所有细节后，我就开心地向世界报告我的发现。我毫不费力就知道了这些事。然而，就算运用最天马行空的想象力，我也从来没想到过，死后的世界其实不只是我前两次濒死经验中所见到的样貌。

要记得，我前两次到另一边拜访时，只隐隐约约感觉到天堂有不同的层次。当我在水晶圣城中游走时，根本没有往下看，只是很快地瞄了一下其它那些看起来似乎迷了路的灵魂。很明显地，他们的振动频率比较低，不过我没怎么注意，因为光是看着，就会让我的振动变慢来配合他们，这对我来说很不舒服。此外，当时我只想专注在我所存在的层级，不管我的上方、下方或旁边有什么，我都没有兴趣。相信我，这一点都不奇怪，因为我对生命的普遍反应就是：一切以我为主！所以在我心中，死后世界的其它灵魂到底发生了什么事，根本与我无关，我只想知道光灵要带我去哪里，以及我们到了那里之后要做些什么。

还记得吗？《圣经》告诉我们有七个天堂，而既然我人都在那里了，所以我准备全部看过一遍！在前两次的经历中，我被带领着穿过发光的水晶大门，进入水晶圣城。接着，十三位光灵出现在闪闪发亮的讲台后方，就在我的灵性之眼前。那一瞬间，我立刻感觉到它们是十三个没有性别的伟大存有，每一位光灵都是我所谓的人类美德的天堂化身，例如勇气或智慧。在它们身旁，我不只是学习，还成了知识本身。十三位光灵一个接一个将影像注入我脑中，这些影像显示了世界在不久的将来会受到的冲击。而在我的身体恢复到一定程度之后，我就把自己在天父之家那永难忘怀的一天所见到的影像写了下来。《圣经》告诉我们：「在我父的家里有许多住处。」（《约翰福音》第十四章第二节），而我现在非常肯定，这是真的。不过我对《圣经》里提到，天堂的街道是由黄金铺成这一点，还是觉得有些不解，因为我没在天堂看过黄金街道，而我真的满心期待可以看到呢！

言归正传，我想跟你分享的是我第三次濒死经验与前两次相较之下有何异同。其实，很多方面是很类似的，因为我有许多同样的感受，但在这次的拜访中，有一些明显不同的面向在等着我。我在一九九七年动脑部手术时又来到这个宏伟的死后世界，我相信那一次的驻足停留事实上是前两次经验堆积起来的最高潮。我思考了很久，结论是：一九七五年的第一次死亡经验（相信我，我

是真的死了，而不只是「濒临」），是要让我适应每个人从这个世界转换到下一个世界时，所须经历的中间过程。有件事我希望你可以了解：跟大多数人一样，我一直到二十五岁都认为我的世界存在于一个由心智和肉体所构成的实相之中。然而在死了之后，我却有机会进入一个多次元的实相。在这些国度之中，我重新连结上一种能力，也就是之后我那经过证明的通灵能力。我相信我们天生都拥有这样的能力，也有锻炼它们的潜力。

第二次经历则让我更明确地意识到，宇宙是多次元的空间。我被教导了一些未来的科学发展（奈米科技）及医学发展（光子治疗）。光灵让我了解，这两个领域的创新发明会成为纾解人类压力的工具，而那时我就知道，在我被送回人间来成立的中心里，将会运用到这些技术。压力已经成为疾病发生的主要原因，因此光灵强迫我成立中心，作为灵性运动的一种形式，宗旨是要帮助我们掌握平和宁静的疗愈能量。

而接续我之前的学习，在第三次的经历中，这些天堂里的学者决定要扩展我的知识。这一次它们的任务是要向我解释天堂国度那令人惊奇的阶级组织。我永远不会忘记，当课程结束时，那种放松与喜悦的浪潮有如醍醐灌顶般通过我全身的感觉。就我所看到的一切，我可以明确地告诉你，那里没有地狱，只有不同层次的天堂！从极乐状态到自我省思的清醒状态，天堂国度在任何一个状态中都发挥了让灵魂感到安适的力量。

在三次经历中，我都离开了肉体，进入一个蓝灰色的地方，我相信那里只有我一个人。我完完全全存在这个朦胧的空间里，但还是可以清楚地感受到我刚刚离开的那个世界。而围绕在我周围的平静中，充满了一种让人舒适的沉静之声——好一阵子。

不久之后，我就感觉到远处开始传来嗡鸣声——正确地说，是七种嗡鸣声。这个声调优美的回音在我心里制造出一种轻盈、开阔的愉快感受，而在持续的嗡鸣声中，我与之和谐共振，变得越来越稀薄。等到像空气一样轻盈时，我感觉到自己穿过更高的次元空间向上升去。现在回想起来，我知道那些嗡鸣声是为了让我的意识在穿越这些不同的次元时能够进化提升。这些声波的振动所拥有的力量，确实地让嗡鸣声打开每个次元，也让我毫不费力地穿过它们连续不断的阶层。在第一次濒死经验中就先有了这样的觉知，帮助我在第二次经历时能够更完整地领会天堂中那个巧妙运作、精确得近乎美丽的机制。我很高兴自己可以亲眼见识到这个带领着我们辞世的美好系统。那是一个经过精美设计的系统，用来帮助我们再一次揭开自己真实的神圣身分。也就是这个系统向我揭露了，我们活在不同的次元之中，而在眼前这个实相之外，其实还有许多实相存在。

同时我也清楚看见，人类在地球上那终将死亡的生命，并不会因为其它实相的存在而削弱。事实上，让我牢牢铭记在心的是，我们在人世间所做的一切，

对另一个更大的系统来说是非常重要的。我很诚心地提醒大家记住一件事：每个人，乃至全人类的进化提升，对于宇宙的整体发展有明确且重大的影响。我们每个人都错综复杂地互相连结，成为神那终极完美计划中的一小部分。无论集体或个人，我们都必须追求那份完美。虽然每个人都是独一无二的，而且也都有自己展现生命能量的独特方式，但我们其实都是一个完整意识——我们的宇宙统一场——不可分离的小零件。就像一段优美旋律中的个别音符，每个人对这乐音的流畅及和谐都发挥了必要的功能，对这首将生命送入我们灵魂核心的宇宙狂想曲之完整与美好，有着不可或缺的必要性。而更让我震惊的是，身为横跨多次元的存有，我们的各个面向（在我们那多层次的完整性里）会同时许多地方强力发挥这个作用。我是不知道你怎么想啦，但我个人认为这是一个非常疯狂、浩瀚的信息，要了解可不容易！

我总以为，光是一条生命就已经有够多的灵性启发可以让我思索了，结果却发现，我们是带着自身的各个不同面向，共同存在于多重意识层次的多重生命里，这对我来说真是一大跃进。不过，我知道这是真的，而且这也让我了解到为什么我们晚上会需要那么长的睡眠时间——想想看，我们在这么多不同的层次做了这么多事，难怪老是觉得累得要命！这个宇宙真相是一份礼物，是我在死后世界获得的知识宝藏。

第三次濒死经验中的一切都和前两次满类似的——在某种程度上。我在第三次死后世界之旅中拜访的地方及看到的新景象，都让我对之前所以为的天堂本质与结构，有了全新的认知。我在毫无预警的情况下被迫接受一个更广泛的死后世界观点，无论喜不喜欢。因此，我觉得自己被偷袭了。

也许「背叛」是更贴切的字眼，因为我完全没有准备好要面对我所看见的景象。老实说，我只想忘记那一切，所以跟很多人一样，我用工作来逃避。对我来说，那指的就是去担任安宁照顾义工。我花了太多太多时间在别人的病榻旁，因为我以为，只要认真地朝向神指派的任务前进，我就不必向大众揭露那个新发现。不过对于那些临终的人，我会尽一切可能提供帮助，避免他们被困在我所看见的那个地方。

然而让我懊恼不已的是，我发现宇宙自然会找到方法，以展现其恼人的坚持。我心里那个微小的声音非常顽固，坚决不让我太好过，所以每隔一段时间（大概每两个月），我的指导灵就会激烈地催促我，要我赶快分享那个讯息。

既然谈到这个，那我就趁机说明一下。我们每个人都受到某些存在体慈爱的保护，它们立誓不分昼夜地看顾我们。这些存在体通常称为指导灵或守护天使，可能是已经过世、完成转化的亲友，也可能是跟我们完全没有尘世关系的高灵。

有些指导灵我很喜欢，有些我不喜欢，特别是那些唠叨的指导灵，我对它

们实在不太有感情。反正它们就是唠叨个不停，而我想要找出一个平衡的方式，来教导他人这个新揭露的事实，却一次又一次地在可悲的尝试中失败。我要怎么做才能在讲这个故事时，不为他人的生命增加压力及忧虑呢？特别是那些生命已走到尽头，或是失去挚爱的人。

此时，感谢上帝赐给我一个洞见：这些人正是能从这讯息获得莫大帮助的人啊！圣灵要我提供的是可以防止尚未到来的忧虑成真的灵性真相，这不会为他们的生命带来更多压力。我被赋予一个艰难任务，要把这个惊人的讯息公诸于世。一开始，这个任务似乎非常困难，但是藉由我那坚定不移的指导灵帮忙，我慢慢了解到这最终可以帮助成千上万的人改善他们的生命质量，无论在世或死后。

我问你，圣灵是不是很有幽默感？想想看，我是个货真价实的坏胚子、一个纯正的反宗教分子，然后在圣经带^①长大，就在美国南方腹地的中心点。为什么我会被挑选出来作为死后世界的代言人？为什么是我被选中来跟全人类分享这个新千禧年的讯息？

我一次又一次地跟这个疑问搏斗，然而——我可以跟你说个只让好朋友知道的秘密吗？——我从来没找到够好的答案。我唯一确定的是：前一天我完全不相信这些鬼东西，但隔天，我死了，然后再过一天，我就变成了自己从来不信的那些鬼东西。我还知道另外一件事，非跟你说不可：我们居住在一个公平正义的宇宙。我反覆看到，一切真的会永久存在。因此我非常有信心，我接下来要分享的事会重新调整你的心智、提升你的灵性，并为你的灵魂带来真正的平静。

①

圣经带泛指遵循保守、严格的基督教信仰的美国南部各州。

9 在这个世界和另一个世界之间

死亡比生命更普遍；人皆有死，但并非人人皆得生。

——艾伦·萨克斯

第三次拜访天堂时，就和之前一样，我直接去到那个蓝灰色的地方。头两次我都觉得那是个空无一物的空间，而且我很快就通过了。但是这一次，我感觉自己好像停留在原地，而且发现我并不是一个人。很快地我就知道，事实上

这个玄妙的圣殿，本身就是一个完全不同的意识层次。

我之前从没察觉到那蓝灰色空间是个介于这个世界与下一个世界之间的至高实相。站在这个不祥的空间边缘，那半稠密的次元对我的感官造成沉重负担。我在心中默默承认，我只能把这副光景与天主教所说的炼狱相提并论。罗马天主教会认为这各式各样的次阶层，是已经得到救赎的人必须前去涤清自己的地方，好让自己的神性达到得以进入极乐天堂的程度。事实上，希腊人、亚述人、埃及人、巴比伦人，甚至马雅人，全都在文献中提过，人世与死后世界之间存在着不同的阶层。

而我个人认为，这个天堂的低阶世界是个我们想停留多久就停留多久的地方，直到认清自己是不朽的灵性存有，而非肉体与心智组成的存在体。那不是我们会因罪受罚的地方，而是个具有天堂意识的区域，我们在那里依照自由意志，清除自己对实相的错误认知。我们可以从人世间的错误想法中释放出来，重新连结自己纯净的本质，也就是至高无上的天性。灵魂在这里是安全的，在卸下阻碍真正神性展现的那些人性特征与态度的过程中，他们是受到看顾与支持的。

在与这个神秘境界接触的过程中，我首先注意到的是一股沉重、移动缓慢的能量吸走了我的力气，让我觉得虚弱而焦虑。然后，我突然被数不清的灵魂给袭击了，他们的存在让人非常不舒服，在我身旁万头钻动。这些灵魂好像陷在沮丧、失落和绝望的恶性循环之中，而经过一段时间的仔细观察，我突然巨细靡遗地感应到他们的故事。这些灵魂正重复过着他们在人世间的最后一天，一遍又一遍，永无止境。输入我脑中的信息让我知道，其中有些灵魂被困在这个令人心碎的虚空圣地，重复上演着人生中阴冷凄凉的悲惨情节，仿佛有好几百年了。

我看到的一个让人心痛不已的情节是跟一名士兵有关，他依然穿着一身破烂不堪的美国南军制服，而我感受到他绝望地攀住一个木桶时，心中忍受的那种排山倒海的痛苦。这名士兵好像是漂浮在大西洋里，离南部某一州的海岸不远。再一次，输入我脑中的信息让我了解到，他一直紧紧抓住木桶，确信很快就会有人来救他，然而我可以感觉到，当他在这个水中监狱渐渐变得虚弱时，他的怨恨也慢慢累积到了临界点。这名沮丧的士兵拒绝放开木桶，因为自尊心让他认为自己这么做是对的，恪守自己的原则是非常光荣的事。而因为有这样的美德，再加上他为国家所做的个人牺牲，这一切都让他相信一定会有人来把他从这种没有尊严的死亡中解救出去。当然，事实上他只是无法接受他在人世的生命已经到了尽头。明显得让人心痛的是，这名士兵拒绝放下他认为尚未结束的事——他的生命。他一直没发现自己已经死了，而我不知道他究竟还要经历哪些事，才能接受这个事实。

环顾四周，我看见更多士兵处于各自不同，却又非常类似的状况中。他们

穿着各式各样的制服，虽然其中有很多我认不出来。看起来，他们似乎代表人类有史以来的所有战争。这些人被聚集在一起，不一定是依据某场他们奋力一搏的战争或冲突，反而是依据他们加入战争的心态，或是目击生命毁灭时的态度。当然，在这些勇敢的士兵之中，有些人是在迅雷不及掩耳的速度或毫无预警之下被杀死的，所以根本没有时间搞清楚到底发生了什么事，而另外一些人则在死前承受了极恐怖的折磨与禁锢。他们无法接受加诸在自己身上这种惨无人道的行为，所以无法拥有任何实际的宽恕。

但讽刺的是，如果他们想寻求慈悲怜悯，那么宽恕正是他们所需要的，因为唯有透过慈悲，这些迷失的灵魂才能找到那条等着接引他们朝光而去的道路。

离这个士兵聚集的区域不远处，有另一个悲惨的场景呈现在我眼前。这些影像片段好像经过精心编排，专门只为我一个人的灵性启发而播放。短短几秒之内，我就被成千上万无辜的男人、女人和小孩包围住，他们的生命都是被人非常残暴地夺走的。这些人的罪只有一条——在错的时间出现在对的地方。他们的生命在毫无意义的军事行动中被消灭，自人类文明发展伊始，同样的无情屠杀就如影随形地与人类同在。你能想象本来正与亲爱的家人一起坐着享用一顿美好的晚餐，突然之间，整间房子就被五百磅的炸弹炸得粉碎吗？这种荒谬至极的敌意，以自由之名、征服之名、宗教之名、殖民之名，在近几个世纪不知发生了多少次。这些凄凉的灵魂仍然疯狂地寻找他们被夺走生命的原因。伤心至极的孩子，脸上泪痕未干，漫无目的地游荡，嘴里叫喊着父母，急切地想要找到他们；心碎的丈夫或妻子，以及哀痛逾恒的父母，翻遍四处，就是想要寻找在如此残忍的状况下与他们分离的挚爱。他们的心智无法理解自己到底发生了什么事。我茫然地看着这一群一群丝毫没有起疑心的家庭成员，他们其实都是死于战争的人，突如其来地从那个生气盎然、色彩鲜艳的物质世界，被送到这个沉重、深蓝灰色的荒凉转运站。这时，我已经因为他们的惊慌和恐惧而筋疲力竭了。为什么这种事会发生在无辜的人身上？为什么这些灵魂要因为人类制造出来的罪恶而受苦？为什么上帝没有站出来停止他们的痛苦？

在得到这些问题的任何答案之前，另一个蓝灰色沼泽地出现在我面前。我发现自己站在一群模糊不清的女人之中，她们来自历史上各个不同的年代。这些女性虽然有着不同的体型、年龄与穿着打扮，但似乎拥有一个相同的特质：没有自尊。我的脑子里被注入信息，了解到这些女士的一生都受到荼毒、虐待和打压——虽然在某种程度上，她们知道自己可以选择跳出这样的轮回。有一阵可以清楚感觉到的苦恼弥漫在空气中。然而，在受尽苦难的悲惨之中，她们相信自己找到了来到人世的目的，而她们那充满痛苦与责难的亲密关系，无限期地延后了她们找到神性的遗产——一个神圣的死后世界。我的心再次深深陷入无助之海。对于这种排山倒海而来的痛苦，我能做些什么？然后，我感觉到自己从这个蓝灰色空间的深沉宁静之中被拉了出来，开始听到声音。有人在叫我的名字。我睁开眼睛，发现自己躺在恢复室里。脑部手术相当顺利，而我又

被送回人间了。

不过接下来的好几个月，我都无法甩掉我在蓝灰色空间里那些让人寒心的残留记忆。我的心一直痛着，为了我在那两天看到的所有被剥夺权利的灵魂。我不停地寻找理由，想要了解为什么那些人会成为痛苦的俘虏。那些灵魂全都因为极度的绝望而受苦，他们看不到自尊何在、拒绝表达出对生命的真心感谢，或是牺牲了意义非凡的灵性基础的庇护，因此也集体让自己与永恒能量所提供的安全感分离了。我看着他们在两个国度间那潮湿的黑雾中漫无目的地游荡，每个人都在等待太阳再次照耀在他们身上。我一定得知道这是为什么。

然后某天下午，当时还处于复原阶段的我，漫不经心地拿起《圣经》随意浏览，眼光落在〈马可福音〉第十章第十四至十五节上。在这一段里，耶稣说道：「让小孩子到我这里来，不要禁止他们，因为在神国的，正是这样的人。我实在告诉你们，凡要承受神国的，若不像小孩子，断不能进去。」当我看到这段经文时，想起小时候在主日学校也曾读过。就在那一瞬间，我脑子里的灯泡被点亮了。小时候那些讨人厌的圣经轰炸终于开始有了一些意义，因为在这短短的几句话里，我发现了一个属于光的最大秘密——或者说得更贴切一些，是我终于领悟到究竟是什么让这么多人远离光而存在。这段简短的经文赐予我顿悟，让我从长久的迷惑中走了出来。

我终于知道了！那些我在天堂与人世之间见到的灵魂，并非在违背他们意愿的情况下被囚禁，而是自愿留在那里，他们所承受的痛苦也是自己制造出来的。要进入神国的人，一定要像小孩子，所以必须拥有一颗像孩子一样纯洁而真诚的心。换句话说，人一定要对生命抱持着开阔、慈爱和愉快的心态，同时要相信生命是一份应该大方与人分享，而且值得大肆庆祝的礼物。在理解这个《圣经》中的观点后，我懂了。我相信这段经文对所有人来说是个召唤，让我们回归自己神性的纯真、找回只透过爱之眼来看待生命的能力。对那些被困住的人来说，只有他们内在的希望、信仰与爱之光，可以赶走他们自我放逐的黑暗阴影。神并没有背弃他们，相反地，是这些灵魂背弃了对自己、对生命美好的信心。他们需要的是重拾信心，并相信喜乐的存在，如此便能脱离那个可怕分隔状态的束缚，进入灵性国度。而少了适当的灵性基础，发生在他们身上的事，也可能发生在我们任何人身上。

虽然这冲击人心的洞见为我带来安慰，我还是继续夜不成眠，一直想着那个蓝灰色空间。它是如何存在的？是什么让这个空间得以在灵性阶层中形成？我无法不去思考这些问题，而我越是去想，就越感到愤怒，因为我们的政府、各种机构和宗教团体串通一气，在美国目前灵性破产的状况中扮演了重要角色。就因为他们无法在一个公平正义的系统中启发一种真实存在的信心，可以在我们离开这个世界时保护并引导我们，所以我们承受着极大的痛苦。这个国家不知不觉允许这种缺少灵魂的规画存在，让它背着我们操弄一切，且做尽坏事，只为了成功地让我们远离那永恒的天命。而不幸的是，我们大部分人终其

一生都试图逃避那无可逃避之事，或者希望在吐出最后一口气时，死亡可以因为某种不明原因而放我们一马。但是在天堂，我看到了死亡是很重要的一部分，它是永生的一个切面，是无价之宝，而这个事实必须从小就被包含在我们的核心信仰里，成为教育的一部分，就像ABC和九九表一样。就我所见，死亡是神构想出来的终极生命指导者。

因此，死亡必须成为我们生活中的指定对话。你知道吗？有百分之七十二的美国家庭从来不曾讨论过死亡，直到失去某一个家庭成员为止，这简直是暴行，是一种极端的否定行为。我们必须开始与死亡对话，如果这么做，或许就可以帮助那些已经困在蓝灰色空间里的灵魂得到解放。至少，这有助于减少在那里虚度时间的灵魂数量。

最后一个我必须与你分享的想法实在太可怕了，我简直说不出口。在蓝灰色空间停留过一段时间之后，我了解到如果灵魂的数量以同样的速度增加，那么接下来的数十年间，我们就得面对很严重的死后世界灾难了。你想，那里现在已经有数百万个灵魂了，再多个几百万，空间就会严重不足。到那时候，可能会发生两种状况：要么就是那些已经在蓝灰色空间里的灵魂会想办法回到人间，带着数量惊人的不幸与恐惧，不然就是那些正要离开人世的灵魂将无法通过隧道而进入光中。这两种状况不管怎么看，都已经超越恐怖可以形容的了！老实说，我认为那个天堂低阶世界的壅塞已经开始溢流，对人间造成影响了，这从近来的报导中就能得到证实。过去十年间，天主教神父进行驱魔仪式的次数增加了七倍之多，而青少年自杀的比例也越来越高。在精神上依附黑暗灵魂，可能是让青少年产生沮丧、自我毁灭倾向的解释之一。青少年对于灵魂附身这件事最没有抵抗力，也最容易受到影响，因为他们还没养成完整的身分认同与自信，这也让他们很容易去尝试毒品和酒精。

由于没有形体、绝望地晃荡在两个世界之间，生命成了一种毫无乐趣可言的折磨。这些灵魂在心灵上是一致的，他们彼此分享对生命的阴暗观感，展现出嘲讽、冷漠、被背叛的感受，也拒绝为自己的幸福负责。在以肉体存在人世的某个时间点上，他们决定放弃对生命的热情，也拒绝寻找可以让他们完整的灵性身分。无论如何，他们每一个都在死之前很久就停止活着了。吊诡的是，即使死后，他们仍拒绝生命这份礼物。我非常确定，这些被禁锢的灵魂要为几个世纪以来被记录下来的鬼怪现象和闹鬼事件负责。由于在心灵上接受了负面的毁灭性想法而被束缚住，他们永无止境地复制过去的生活模式，哪里都去不了。我依然为他们感到心碎。如果他们可以明白，只要有一点点朝正确方向发展的信心和乐观的想法，他们就能把那个空无的状态转换成在光之中的真正平静。所以如果你只能记住一件来自天堂的训示，那就记住这个：思想创造了态度，两者一起则创造了我们所经历的生命品质——无论是在人世或死后。

我很幸运，待在蓝灰色空间的时间很短，但也长到足够让我领悟到，我会被留在那里是有原因的。向灵魂深处探求，我很快就知道自己也曾被困在嘲讽

和冷漠之中。我也了解这其实是让我偷偷预览了自己本来的命运——假如我选择不改变的话。有太长一段时间，我一直在为自己的态度找藉口。就我一生所经历的一切，我以为自己绝对有权利愤世嫉俗、猜忌多疑、粗暴无礼。但事实上，我错了。

如果有人对于悠游于宇宙的愉悦和探索天堂的兴奋狂喜非常熟悉，那个人就是我。我不可能不对自己拥有灵性的喜悦，或是活在热情、好奇与开放的态度之中负责。生活中重复出现的催眠效果绝对具有催眠效果，而我则掉进了这个催眠状态中，以至于不再意识到这么明显的东西。我让世俗世界污染了我的心灵、僵硬了我的新，而我那永恒的实相，就这么轻易地从我的心溜走了。

第三次濒死经验绝对是最严肃却最具启发性的一次。我第一次了解到，离开这个世界后，并不一定会进入天堂的荣光中，就像有无尽光芒的天使一样。在前两次的经验里，我直接就被带到圣灵面前，看到未来景象及我要扮演的角色，然后就被送了回来。但是在第三次拜访天堂时，我学到当我永远离开人世后，在另外一个世界还是会接触同样的议题和态度，还是必须将之完成。我们对灵性完美的追寻是持续进行的过程，无论是在人间还是死后；在这里没有做完的，要在那里完成。所以，这真的可以让我们以荣耀这份被赐予的生命礼物的方式，好好地活着。

现在，我无时无刻不觉察到生命有多珍贵。我收到了一个非常个人也非常需要的警讯，让我看见如果拒绝安住在光之中，最后的下场会是如何。另外，一旦我了解到「困在两个世界之间」这个遭到诋毁的事实是怎么一回事之后，我马上被送回来与大家分享我所看到的一切。我诚心诚意地祈祷，希望你能从我的经验中学习，并为自己积极创造一个充满爱的实相，孕育那个我们称之为「生命」的伟大神圣礼物。

10 现在，来听听剩下的故事

我从没有看过哪个纪念碑是为了悲观主义者而立的。

——保罗·哈维

为了避免我在上一章所说的事情把你吓得半死，现在让我再把一些活的东西带回故事里。我在本书剩下的篇幅中，主要是想告诉你，如何无惧于我之前跟你分享的那些事。事实上，我会教你怎么利用它。如果有什么事是我可以确定的，那就是：非常可怕的事情可以转变成非常美好的事。这些事情可以当作

为我们的生命观点带来重大改变的催化剂，也是让我们得以帮助他人的工具。

对我来说，需要两次雷击、一次心脏手术和一次脑部手术，才能让我看见自己可以为世界贡献更多除了恶劣态度之外的东西。不过就像我母亲常说的，我跟别人不太一样。我想她的意思是，她老早就知道我一定要用很痛苦的方法，才能学会自己的生命课题。然而我在这里必须诚实地说，在一九九七年的手术之前，我不认为自己真的开始学习任何呈现在我眼前的课题。在那之前，每当我又被另一次生命灾难狠狠赏了巴掌时，我不是变得更聪明，而是生气。「生气」其实还不够贴切，应该说变得愤怒。而我越是愤怒，就越会吸引比之前更困难、更具威胁性的挑战。毫无疑问地，我是个活生生的「越抵抗越逃不掉」的范例。我抗拒个人与灵性的成长，而宇宙则是不管我怎么想，都坚持要用尽一切力量来教会我。

我希望你能从所有我学会的事情中获益，却不必走过我的顽固强迫我去经历的一切。正如我之前说过的，一九九七年那次的手术让我臣服，逼得我不得不去改造我所谓的自动化系统。最后我终于知道，用一种更自然、更带有灵性意义的观点来看待生命，其实是为了自己好，而最令人惊奇的改变也开始出现在我眼前。有生以来第一次，我愿意让自己航向神秘之海。我热诚地拥抱生命，不是为了我个人的目的，而是为了遵循天堂的旨意。

在这之前，濒死经验只能引发我心中的愤慨，这种愤慨一直存在我那经过层层迭迭粉饰的假面之下。事实上，我觉得雷击经历完全剥夺了我对自己的认知与身分。我想回到之前的那个我，做任何想做的事，而且任何时候想做就做。我为了自己失去自主权而哀痛。身为一个亲眼见到死后世界种种的灵性副产品，我深受他人期待——如果不说是被强力逼迫的话——要成为一个我并不想成为的人。在第一本书出版、声名大噪后，我的挫折感更严重了。压力来自我得扮演另外一个人，一个与我本性相差甚远的人。我会收到身边的人下意识传递的讯息，他们期望我能像天堂的主人那样品德高尚，或像天使一般纯洁善良。在很多方面，我都眼睁睁地看着自己的个性被抹灭，只因为其它人需要我这么做。不用说，我不喜欢这样。

同样让我困窘失措的还有我持续增强的通灵能力，我经常觉得这能力是假装成祝福的诅咒。知名的超心理学家威廉·洛博士是我很亲近的朋友，他后来向我解释，在我揭开了两个世界之间的那层薄纱后，根本不可能分辨出我和人的区别在哪里。想象一下，这就仿佛持续生活在没有界线的状态中，那扭曲的心理混乱状况对我造成了超乎想象的庞大压力。但我别无选择，只能面对它。光灵指引我走上这条需要强大勇气的道路，并且很有把握地承诺将带领我到达慈悲、道义与正直的最高点，只不过当时，那些都不是我特别感兴趣的美德。而现在，当我站在自己的另外一边时，我发现内在的我其实做了许多事，好让我到达这个命定的灵性成熟度。所以如果你正好也碰上了相同的困境，请接受我的建议：现在就开始面对，越快越好。相信我，无论你往哪儿逃，每一条路都

会带你回到自己身上。

我在灵性与身体上都逐渐强壮，两者的比例恰到好处，刚好让我有能力放下我那受害者的想法，不再以为自己承受了生命中不该承受的痛苦与折磨。而将自怨自艾换成真心感谢生命所带来的一切，更加速了我的灵性成长。《奇迹课程》告诉我们，奇迹，不过是看法的改变而已。选择有意识地回应生命，而不是抗拒它，为我带来了我一直不知道的内在平衡。我越来越常透过爱的镜头来看待各种状况，而不是用我之前那种嘲讽的冷硬观点。

不要以为这个转换过程对我来说很容易，一点都不，我有好一阵子都是走一步返五步。在三次濒死经验之后，我生命中最重要的事就是对成长的投入与真心渴望，所以下定决心走完全程。以前的我顽固保守还刻薄得要命，总是希望生命可以配合我的期望。随遇而安和走一步算一步，对我来说都是让人心烦意乱且难以接受的概念，所以如果不能全盘掌控自己生命的所有细节，我就会觉得自己很悲惨、很软弱，而且原形毕露。不过，虽然一切都让我非常不舒服，每一天我依然让自己投入自我改造的行动中。

而一旦决定主动参与自己生命的大改造，我就有了一些非常令人雀跃的领悟。首先，我察觉到生命转化的内在运作方式，在灵性上是非常精致的，外表简单、架构完美。我可以清楚看见个人生命转化的过程，是如何取决于我们独特的灵性强度及弱点。这并不是一个与个人意志对立的外在系统，相反地，这是自然的结果，是我们内部设计好，要遵循着宇宙的个人成长法则来支持我们的。有意识地配合进行灵性转化，是我找到能够积极活出有价值的人生，同时也能荣耀永恒灵魂的最好方法。

在寻求遵循我个人灵性成长方式的过程中，我慢慢了解到，某些观点可以帮助我们每一次的生命事件中获得极大好处，所以接纳并联合运用这些观点现在变得非常重要，因为它们也许就相当于地球的存亡。根据知识之盒里呈现的影像，我相信到了二〇一二年，人类会经历一场前所未见的心智与灵性转化，恰好与地球出现大规模地壳变动的时期一致。我衷心相信这段指定的时间内会出现剧烈的意识转变，为接下来几年内将发生的事做准备。

在这新的存在状态中，我们将觉知到围绕在四周的生命「伴星」，而在那样的觉知中，我们会知道自己同时存在多次元的实相里。我发誓这绝对不像听起来那样奇怪或荒唐。事实上，有了量子力学与量子物理学的出现，伴随着弦论的发展和我们对混沌理论的理解，我所描述的只不过是二十世纪最后二十五年以来，我们每天所面对现实的一部分罢了（在这段期间，我们成功地将人类送上月球，还发明了计算机、行动电话和DVD）。对我个人来说，我知道这些平行次元是真实的，因为到现在已经有好多年，我一直意识到自己存在这些次元之中。刚开始那些日子，也就是从雷击中复原那段期间，要适应一个以上的次元让我觉得又烦又累。而现在，那只不过是我每天的生活实况。我可以随自

己高兴进出这些不同的实相，完全取决于当天的心情！

然而，在人类全体提升到可以觉知并充分理解多次元空间之前，有必要先了解某些概念。我非常清楚地知道，我们集合在一起就能拥有改变世界、让世界变得更好的力量，只要我们集体同意让那些想要的改变发生。圣雄甘地说：「我们自己必须成为我们想要看到的改变。」所以，假如我们全都成为我们想要的改变，想想看，这个世界会变成怎样。我一直都是这样想的：一个没有战争的世界，一个可以安心抚养小孩长大的地方，一个没有环境污染的世界，一个人人都有平等机会、人人都享有自由的地方。而我们要如何达到这个目标？你相不相信我们有可能创造出这样的世界？我相信，因为我所看到的景象告诉我这是可能的。

请记得，光灵说过历史并不是绝对不可逆转的，而我们拥有改变未来的力量。不过要做到这一点，必须改变的可不少。我们身边有许多有心且有影响力的组织希望大家了解目前所有的环保议题，从天空到海洋，以及所有濒临绝种的生物。我强烈建议你去找一个自己认同的公益团体，每星期抽出一些时间当义工，以增强自己的力量与信念。毫无疑问地，这会是接下来几年最有价值的灵性运动。此外，请实践绿色生活，并尽量学习所有永续生存的知识。

我个人则要主动发起一些活动，希望全世界的人都能开始受到启发——我称之为灵性的永续运动。我一直知道光灵认为人类是伟大灵性的反映，所以希望我们要有正确的行为。总而言之，人类经常被期待去做一些我个人认为非常困难的事（例如无论何时都要体贴、亲切而充满爱心）。在我的大半辈子，这些事情看起来都很浪费我宝贵的时间。照我过去的想法，直接一拳把人击倒，要比浪费我的时间很有礼貌地请他们让开容易多了。不过，智慧迟早会战胜我们之中那些最冥顽不灵也最有勇无谋的浑球。

担任安宁照顾义工超过三十年，我亲眼目睹了巨大的哀伤、创痛及失去，这些依然是人类死亡过程中会伴随出现的情绪。在这样的环境中，我找到自己的灵性力量与目的。而好好运用我在其中学到的智慧与慈悲，你就能跟我一起探索为接下来的岁月（以及接下来的生命）做好准备的方法。有了理解灵性的适当工具，我们就可以一起控制住那威胁着很快就要吞噬我们的惊涛骇浪。

《圣经》的〈何西阿书〉是这么说的：「我的民因无知识而灭亡。」数千年前，这句话绝对是真的；但现在，我们不能拿这个当借口了。这种事绝对不会发生在现代的高科技社会里，因为我们只要用鼠标点几下，就可以找到无穷无尽的知识。而我在天堂所搜集到的知识，可以整理成以下这通往力量的四重道路：

◎爱的力量

◎相信的力量

◎选择的力量

◎祈祷的力量

11 爱的力量

比死亡更有力的，是爱，不是理性。

——汤玛斯·曼

为了精确地定义「爱」，我查了我最信任的大部头字典，里面的第一个解释是：「爱是对另一个人拥有的一种极度热烈与温柔的情感。」就我看来，如果将这个定义使用在适当的情况下，这么说的确没错。但我必须告诉你，自从去过另一边之后，我就知道，爱，绝对不只是一种热情或感情而已。我所见识到的爱，是宇宙间最强大的力量。在天堂，爱并非个人情感，更不是一种浪漫的感觉或温柔的情绪。在我的死后世界之旅中，我亲眼看到爱是一种神圣、活跃且无比强大的能量。事实上，对具有形体的我们来说，爱就是我们真实的存在状态。

凭恃这样的个人经历，我又去查遍字典，看看能否找到其它定义，可以稍微接近我在天堂所见到的神圣之爱。结果我得承认，爱是一种如此无远弗届、如此全能、如此无所不在的能量，因此只能被形容成一种强大、深邃的力量，几乎无法定义。

古希腊人将爱分成三个不同层面，有三个字可以表达：情爱(eros)、友爱(philía)和博爱(agape)。情爱，是希腊人用来描述浪漫爱情的感官本质时所用的字，而友谊那种纯精神性主导的本质，则是用友爱来形容。至于博爱，则是崇高的神之爱，这在人类之中的确罕见，因为博爱的定义是：经由自我牺牲及灵性上的纯净来传达的爱。

所以根据研究，我得到的结论是，英文中没有一个字可以恰当表达出神之

爱的永恒完美。此外，长久以来已经有数不清的书在描述爱的意义与目的，却真的不足以表达这份无敌力量的浩瀚无边及长久的影响。无条件的神之爱不是我们可以调配，或是模仿、储存的；当我们愿意打开自己的接收频道，让爱展现其神妙时，爱的力量就能毫不费力地穿越整个宇宙和我们每个人。我所见过的圣灵之爱是「我们生活、动作、存留，都在乎祂」（〈使徒行传〉第十七章第二十八节）。

然而，这是弥漫在天堂的爱。在地球上，爱以各种不同的方式被认知、诠释和表达。我们都知道「爱」比「美好」还要好得多，但在其它状况下，爱却在我们生命中产生不同程度的冲击。例如，我们爱教堂，牧师却伤害我们；我们为家庭奉献自己的爱，却被利用；我们选择把心交给某个特别的人，结果却换来背叛。这些痛苦的情节都在爱的手上发生，因为我们虽然身为圣灵的化身，却没有维持住与更高层次的完美之爱合一的状态，在灵性上也没有与之连结，而这种完美之爱正是存在天堂中的爱。

从生命的另一边来端详爱，我知道它是种力量。这一点绝对不能忘记，因为爱是让我们认出所有事物灵性本质的关键。最重要的是，当你找到某件你爱的事物、某个你欣赏的人，事实上，你是发现了早已存在你之内的某样东西——某样值得你爱与欣赏的东西。我们不断地想要给予并获得爱，如此才能与内在那个被称为圣地的特别所在一致，而且才可能将自己移转到那里。爱是内在的神圣本质，寻求向外展现；爱是圣灵的神圣发散物，穿透整个宇宙进入我们的血肉之躯，并将灵性目的当作礼物，送给我们的物质生命。

而我相信只有一样东西跟爱同样重要、同样具有潜在的强大能量，那就是笑。跟另外一个人一起笑——不是为了找乐子，而是为了连结彼此——就是最终极的爱分享。当彼此之间产生亲密的连结时，笑声显化了神性。一起欢笑就是一起创造一种和谐一体的能量层次，去拥抱早已存在我们之内的爱。与他人一同欢笑时，我们是神圣的。《圣经》反复提醒我们要开心，当我们因欢笑而开心时，就加强了与圣灵那无尽的喜乐一致的状态。如此一来，我们的灵性之门就会大大地敞开，来欢迎那无条件的爱流入我们之中。

我的好朋友麦可·伯纳德·贝奎斯是国际博爱灵性中心的创始人，他说：「当我们开心时，就与自己永恒的灵魂合而为一。」生命的一切都是在我们的允许及协助下建构而成的，目的是要教导我们各种课题；而当我们保持乐于接受、充满爱且开心的心态，这些课题就会停止在生命中制造失望。重点是，不要老是想着生命中的失落与错误，相反地，我们一定要决心因为这些失落与错误而变得更坚强、更有同情心。这样做的结果就是，我们远远超脱，而且不必再重蹈覆辙，因此，最有挑战性的生命课题也就不会被认为是惩罚、错误或失败了。事实上，只要灵魂与心中充满爱与欢欣，诸如困惑、怀疑、忧虑、恐惧和不快乐都不再会是日常生活的一部分，因为当我们时时觉知到爱与欢欣，就处在由神圣之心运作的实相里。而在那个神圣的地方，困惑、怀疑、忧虑和恐

惧都不存在，也无法存在。

《圣经》劝告我们：「要得智慧，要得聪明。」而深入理解并运用爱的力量，再加上开心带来的灵性保护，这就是我们能为自己做的最有智慧的事了。当我们决心要开心、决心要生活在对于良善的深情期待之中，世界就会变成这些特质的美好反射。奉献自己来展现爱与欢欣，我们所做的这一切，保证会让生活变成人间天堂的写照。时时以行动表达对彼此的爱，并将爱用在众人的最大利益上，绝对是一条从人世通往神的道路。每个人生命中都有一个必须达成的独特任务，这任务完全取决于我们选择要精通的天赋与才能是什么，目的是为了人类的利益，也为圣灵忠诚服务。然而，无论在什么状况下、无论这个立即或最终的目标是什么，爱都是它通往灵性圆满无可动摇的道路。爱是力量，一直都在，而且永远乐意给予。在我们走向成功的路途上，爱能行奇迹，也能使最难以解释的状况发生，这都是早就注定好的事。

老子是中国的伟大哲学家，也是《道德经》的作者，他在两千五百多年前就说过：「唯一能够真正做到一件事的方法，就是让自己变成那件事。」因此，我相信唯一能创造爱的方式，就是有意识地成为爱；如果世界希望和平出现，那么和平就必须先成为一颗在每个人心中萌芽的种子。我们是自愿变成神圣和谐的灵性使徒，所以来到世间时，一定要尽忠职守，而我们要做的，就是承认自己的本质是爱，并努力地运用爱来引发改变。所有人一起就可以改变这个世界，让它从恐惧的模板变成平静和谐的天堂，因为我们拥有运用思想就能改变世界的力量。现在可以想一想，我们是要在一个难以逆料的年代中苦苦求生，或者在一个胜利的年代繁荣茁壮。

我们所接受的观点，以及所经历事件的结果，其实都跟自由意志有关。胜利，就像穷困和无聊一样，常常只是一种个人选择的心智状态。一个银行里有几百万存款的人，也有可能凄凉穷困，因为他没有朋友，甚至对自己的生命没有一丝热情。但是任何时候，我们都可以选择改变心态，因而改变自己的实相。因此，在决定要怎么想的时候一定要非常注意，这很重要。现在，我们一定要比以往更清楚意识到自己允许什么样的念头在脑子里翻搅。爱能创造更多爱，而有爱的思想能创造出更有爱的世界。我们是来自同一阵营的自愿军，陷入一场惨烈的战役中，为全人类的灵魂而战。每天，我们都以正当、荣耀和真实之名而战，而所谓的正当就是正确运用我们的灵性礼物——生命与爱，因为在生命中，正确地运用爱就是我们永恒的宿命。

现在想来很好笑，但我还记得很久以前，母亲常常不断提醒我，她相信真正的爱是长久的苦难。我从来不了解为什么她要一直这么跟我说，直到年纪稍长之后才懂。现在回头看，我已经很清楚这是为什么了——每一个爱我的人，长期以来都承受了许多痛苦。当然，我现在非常后悔，但我就是得走自己的路，才能学到专属于我的课题，就像我其它的同伴一样。我真的相信过去那些漫长的痛苦已经结束了，因为我现在生命中有了深切投入的爱，所以在各种层次上

给予和接受爱的能力也有长足进步。同时我也学到，神用一个伟大的希望将我们紧紧连结在一起，当我们给予自己所拥有的，就会得到自己没有的。有人说，施比受有福，这个道理同样适用于爱。

在病榻旁的我最能真挚地付出自己。当我坐在那些不久于世的人床边，我发现自我价值感又被唤醒了。当我透过病人的眼睛看见自己——那些充满感激与信赖的眼睛——我知道自己正清楚又嘹亮地向他们宣布，他们都是被爱的。而他们被爱的原因无他，只因为他们存在。是的！他们存在，因此，神爱他们！在这一天，神的爱就坐在他们床边。好一个强烈地表现出博爱的例子，这份爱透过我而活、而呼吸，并在我之内毫无窒碍地流动。

也许你不像我一样适合担任安宁照顾义工，但重要的是，你知道某样东西正在呼唤你，而你也一定会找到。当你决定你已经准备好要彻底了解自己是谁、了解你的爱有什么力量，我强烈建议你不可吝惜地付出自己的时间、爱和温柔，给某个完全没有任何东西可以回报你的人。另外，我也强力支持心灵导师，所以如果安宁照顾的工作真的不适合你，那么我力劝你去帮助指导一个小孩，跟孩子分享你的天赋与内心的智慧，让他因而成为一个更有自信、更乐观的人。透过指导，你会开始认识自己灵性所居住的那块安静领域，就像我在帮助那些不久于世的人，让他们觉得安全的同时，我也体验到神之爱。那是个庄严的地方，你可以在其中观察到内在的纯净神性。

虽然在亲密关系中，的确有可能因为爱而在情感上受伤，但爱这份力量的秘密依然存在于它的伟大力量中。软弱的人不适合爱，因为要拥抱这份神圣的力量，需要极大的勇气。每个人都是禁锢在肉体存在之内那无尽神性的通道，而现在，我们该有意识地选择记住这件事了。另外，现在我们也该活出一种生命，一种仿佛世上万物没有我们就不行的生命，因为事实上真的是如此！而这一切都要仰赖我们对爱那无所不包的本质及功能的理解。

请相信我，爱塑造了宇宙，并保持宇宙的完整。它让星球维持在适当的地方，也让我们的世界在自己的轴在线转动。在水晶圣城里，我所见到的爱是一种生气勃勃、跃动、光芒四射的元素，科学上称之为暗物质^①。想想原子，它是组成宇宙最基本的元素，但原子核却有百分之九十四点六是空的，这个空的地方就是暗物质，而量子物理学家声称宇宙就飘浮在暗物质之中。所以帮我一个忙——只要一下下就好——请想象这包含了数十亿颗星星和星球的宇宙被画在一张画布上。再想象一下，这张画布就是我们称之为爱的那份生动力量。你猜怎么着？组成人类的分子架构，就和爱完全一样。而为了与这生动的力量完美地保持一致，我们要做的就是将它给出去。爱得越多，就越有能力去爱。

有意识地深呼吸是让自己专注在爱里的最好方法。每天花一些时间练习深呼吸，就能让意识与自己的灵性核心更为协调。此外，为了发现我们思想之间那份神圣的平静，冥想也是必须的。与神圣平静的连结非常重要，如此我们才

能与更高的自我在意识上合而为一。在这个合一的存在状态中，我们的生命力就会被放大到可以积极为环绕在地球四周的微弱能量网补充能量；当这些网络补充了能量，它们的接收能力就会增加，就可以接收天堂的能量，然后将开悟传送到全世界。你看，真相总是很简单，想要启动一个爱的连锁效应，我们要做的就是开始每天有意识地呼吸和冥想。这简单到连我都不会忘记去做！

在这个配方中，感恩是另一个重要元素。我们每天都要数算自己受到的祝福有多少，因为活在持续感恩的状态中，会带来更多值得感激的事。而爱与感谢加在一起，就成了生命中最重要的和谐，它能融合全人类的心和灵魂，进入催眠般灵性狂喜的韵律中。所以，感恩的祈祷同样也需要被纳入我们每天的灵性活动中，因为祈祷是我们抵挡负面改变的第一道防线，而不是山穷水尽时才转而求助的最后手段。为了保持平衡，宇宙一直处在自我修正的状态中，而如果我们每天都能带着感恩与感激来祈祷，就能为宇宙的平衡提供无法计数的协助。肯定句对于保持平衡有很大的作用，因为它们能吸引改善生命所需的正面能量。无论面临何种情况，都能在心里肯定它好的部分，是获得完美结果的有效方法。每天重复带着爱或感谢的肯定句，便能滋润身体和灵魂，并毫不费力地得到圣灵赐予的礼物。这是我们灵性工作中不可或缺的一部分。

透过祈祷，我们与圣灵说话；透过冥想，我们倾听；而透过肯定，我们创造了一个方法，让自己更容易接收灵感、丰盛与美丽的更高能量。

想想看，大部分人不都渴望活在一个光采夺目、充满同理心且平衡的世界里吗？我们不都想要重新建立一套宇宙共通的价值系统，可以荣耀所有生命的珍贵吗？我们不都梦想着要在生活中找回一种神奇的力量，好拥抱「生理我」（physical self）的灵性本质吗？我知道这样的梦是可能的。各位，爱是活的，而且它不仅是我们的未来的希望，也是我们的宿命。爱，是圣灵的实践。《奇迹课程》说：「这里只有我们一个。」换句话说，我们全体为一。如果相信这是真的，那么这份力量与存在就带来了道路、真相，还有光。因此，为了地球村里的所有家人，让我们从今天起带着完整的灵性奉献自己，负起神圣的责任，开始生活在神之爱里，并时时觉察这份爱。

①dark matter，据信暗物质形成了宇宙的一大部分，却无法以肉眼看见。

12 选择的力量

问题不是能不能，而是愿不愿意。一切就是选择，所以，要选得聪明。

——艾德·希伦伯德

人生就是一场选择。每天在生活中所遇到的事，都是我们自己一路上一次又一次抉择之后直接产生的结果。每一个选择都会自动创造一个后果，因此，必须将手上所有的选项深入且清醒地看过一遍、得出一个观点后，再做选择。不过别忘了，即使是我们的观点，也都来自刻意的抉择。这绝对需要仔细思量，因为生命中的重大抉择带有极大的责任，透过选择，我们的生命质量会如实呈现，其它人的生命也会受到影响，可能变好，也可能变坏。到最后，我们就成了自己在生命中所做出的选择。

我从身为一个「坏选择」达人中学会这一切。对我来说，好的选择通常不太容易做。在第一次濒死经验发生之前，我几乎不会在采取行动前考虑到自己的行为将造成的后果。我的哲学是：宁愿事后道歉，也不要事前征求同意。但我经历的那两次全景生命回顾，却为我带来全新的看法。我在天堂学到，**身为**人，我们有责任在本质上保持灵性；**身为**灵性存有，我们有责任去当一个人。而正是在这两个实相的交界处，自由意志的构成要素浮出我们生命的表面，提供了选择的特权。

在一个次元里，灵拥有了身为人的经历，并获得依他们的喜好来建构、改造、修正实相的自由。然而，这个选择的过程却是个严肃的挑战，需要极大的耐心与智慧。它同样也需要我们明确的意图。如果想运用选择的力量来保证给所有人最好的结果，那么，透澈洞悉的能力就非常重要。无论是想要像特里萨修女一样勇敢地拯救世界，或是只为了个人的幸福而努力，在全景生命回顾中，我们都会清楚看到自己的选择背后的真正意图。我们会看到自己是试图创造机会，让灵魂达到最大成长的灵性存有，并希望随着那成长而来的是一个更好、更安全、更充满爱的世界。

要在这新的千禧年选择保持愉快和乐观，是有一点点困难，但若我们能无惧地朝这个方向努力，对我们是最有利的，尽管我们每天都被迫要承受许多负面事件的轰炸。世界形势充满轻蔑，而电视、广播和网络无时无刻不在播放同样的坏消息。除非选择去找一个缓冲地带，否则我们就可能淪陷在媒体那让人喘不过气来的人类暴行总览之中。到处都是战争与战争的谣言，而被隔绝在一个暴力与恶行的文化中，我们必须做出有意识的抉择，不要陷入绝望那催眠般的诡计里。我们必须坚强捍卫自己的信念，相信生命是个快乐的机会，让人可以体验生命的惊奇与冒险。选择在一个充满哀伤的世界里保持快乐并不容易，然而，这却是通往胜利最可靠的一条路。我们必须将眼光放在我们希望事情会变成什么样子、放在那些必须做出的改变上，而不是放在我们希望消除的悲惨、可怜状况上。

生命从来就不必是一场挣扎。无论在夜间新闻里看到了全世界多少苦痛挣扎，那都不是我们身为人的宿命。**选择成为问题的一部分无法找到解决世界之**

恶的方法，而当我们沉溺在冷漠或复仇的行动之中、当我们选择沉溺在暴力与批判的想法之中，我们就成了问题的一部分。每个人在人世的神圣任务都有个很重要的部分，就是选择让自己的心纯净，并持续按照正确的目标而行。面临灾祸时，坚定不移地相信美好的未来及真相的本源，这是灵性英雄的神圣道路。在拥有选择力量的同时，我们也得到了想象力这份礼物，有意识且持续地运用这两者的强大组合，可以保证让我们成为自己命运的主宰。在透过想象力的魔法来锻炼选择的力量时，身为希望设计出个人世界的建筑师，我们的技巧会愈臻完美，生命也会如我们选择创造的那样美丽与富足。

这个法则在许多方面同时运作着。在看待一件简单的事情时，例如选择在某一天穿上某件衣服，以及为什么选择穿这件衣服，两者之中比较重要的一定是「为什么」，而事情也必须是这样，因为做一件事的理由远比行动本身来得重要。意图触发行动，同时也决定了行动的灵性效力。我这么说的意思并不是结果比方法重要，为达目的可以不择手段，而是从最高的精神与灵性基础来切入这个议题。

当意图纯正且无意造成任何伤害时，行动的结果总是比行动本身优先被考量。据说拥有神性特质的灵魂，早在进行任何动作之前，就会先仔细考虑所有行为的结果。而身为以肉体形式存在的灵性存有，每个人都拥有神性特质，并有权决定是否要在每天的生活中发挥这特质。住在神性意识中的能力——在那里，这样的特质坦率地显露出来——是一个进化的灵魂真正的标记。今天，这世上的每个人都有能力住在神性意识中，再提醒一次，这都是选择而已。生命是创造的行为，换句话说，你的生命处在持续自我创造的状态中。

我看到在接下来的四到六年间，一切事物都会继续以越来越快的速度产生变化。我们每个人都可以察觉到网络的威力，以及事情在网络世界里传递得有多么快。从转帐交易到传输科技知识，每件事都以越来越快的速度在进行，「知识就是力量」这句话比过去任何时候都要真实。而由于我们以前所未见的速度传递知识，现在我们所做的每个选择，都可以立即看到效果。想象力与感知显化出我们的实相，我们选择相信什么，那个什么就会变成反映出我们存在的镜子。于是，驾驭想象力就会成为一股推动力，让我们有能力超越那些似乎掌控着我们生命的每日事因此，我们的生命经验不会受限，除非我们自己关闭了想象力。绕了一圈之后，我们又回到原点——要负起责任。俗话说，许愿时要小心点，你很可能会得到你要的东西。更好的说法是，小心你的想象力选择要相信什么，因为你会创造出它来。理察·巴哈在他那本启发人心的大作《幻觉：不情不愿的弥赛亚的冒险旅程》（Illusion: The Adventures of Reluctant Messiah）里说得精采：「想象这个宇宙既美丽、公平又完美，然后只要确定一件事：一切都比你想象得还要好。」

当我们在生命中大步向前时，不要忘记这一点。生命是所有选择的总和，就看我们愿意负起多少责任。这让我们的想象力去寻找各种最有可能的选择，

以完成我们的灵性天命。我相信，人绝对不会无法完成自己的灵性任务，然而达成这项任务的方法，却完全由我们的选择所产生的力量掌控。我们所有人可以一起分享一个美好人生、一个不后悔的人生，而想要拥有美好人生，就必须以行动将美德具体化。因此，我们的神圣责任就是要依循着一颗正直善良的心，做出聪明的选择。

13 相信的力量

信，就是所望之事的实底，是未见之事的确据。

——〈希伯来书〉第十一章第一节

还是小孩子的时候，大多数人都会被教导去相信各式各样看不见的东西，从上帝到圣诞老人，从牙齿仙女到死后世界，我们被训练要深深相信这些看不见的东西。不幸的是，很多我们在童年时认为非常神圣的事物，却经不起时间的考验。所以随着时光流逝，我们经常从真正的信仰，转移到以科学和物理思考为基础的信仰系统。无可避免地，长大成人之后，我们就会开始去检验自己的灵性或宗教观点。在这个转换点上，我们重新评估自己真正相信的是什么，而结果就是，这些信仰成了另一种更实际的信仰的新基础。

为了寻求经得起时间考验的灵性真相，我们不再毫不犹豫地相信某些事物，我想这是人类成长过程，或是灵魂渴求圆满时很自然会出现的情况。然而，全然失去信仰会在生命中制造出可怕的空虚，因为坚定不移地相信某些比自己伟大的事物，是建构个人实相的基础要素。如果你相信奇迹，就会看到奇迹在你的生命中展现；如果你相信真爱，那真爱就会到来。同样地，在很多情况下对看不见的力量怀着宗教上的信仰，只是一个开始而已。而在我第一次濒死经验之前，谈到信仰，我其实是有很多问题的，尤其是我个人的信仰……

犹太基督徒的传统教导我们，如果不相信有全能的神，就永远不能进天堂。可是你猜怎么着？我还是进去了！在我阴错阳差被闪电劈到头而死亡后，我就直接通过隧道、进入光里，最后来到水晶圣城。我完全没有任何灵性或宗教上的信仰就做到了。事实上，当时我唯一愿意相信的三位一体是：我、我自己和我本人。但就在第一次濒死经验后，我的结论是，比起紧紧依附在某个信仰上，还不如透过自身经验去相信某些事情，这样的视野会更开阔。所以有好几年的时间，我一直认为对我们这些曾经离开自己的身体、飘浮在身体上方，并亲眼目睹肉体与灵魂分离的人来说，信仰完全没有必要。绝大部分死而复生的人都到过顶峰，我们知道真相是什么，也因此得到自由。我全心全意主张我们不再

需要信仰了，因为我们经历过死后世界的生活，一种比人间任何事物都更光彩夺目、更闪闪发亮的生活。

然而这些年来，我常常回到天堂的荣光中，这让我开始相信我必须调整自己那有些傲慢的想法。事实上，我因为天堂经验而建立起的信念，带我进入一个伟大的信仰系统，这个系统建立在宇宙为每个人保留的无尽可能性上。此外，我也更加深信人类在灵性进化上的无穷潜能。你知道的，现在回头看，我很惊讶自己竟花了这么多时间才明白。对我来说，这趟由人世到死后世界的旅程，很明显是由非常深爱我们的某个人或某个东西精心策画的，因为在抵达另一边的那一刻，我们立刻了解到自己与无尽的神之爱是永远合一的。

透过对信仰的新观点，我现在每天都用完全不同的角度来看待生命，经常由上往下看自己的人生，仿佛我还在天堂。在心中长保这样的想法，帮助我维持灵性上的更高自我与物质世界里的我之间，在认知上的连结。我不担心相信圣灵的自己，从这个观点来看，我反而担心圣灵不相信我。每一天，在任何出现在我面前的状况中，我都会意识到自己必须在圣灵看我处理自身状况的方式中创造信任。如果知道我一定会信守自己说过的话、一定会以同理心来行动，那么圣灵就有理由信任我。而这样的信任就会带来相信——圣灵会相信我。而圣灵越是信赖我，我就能得到越多灵性的钥匙，得以揭开光的秘密。

这对你和所有你认识的人来说也是一样的。当我们让圣灵相信我们愿意负起灵性上的责任、准备好为自己人生中的每一天负责，那么圣灵就会将神的计划摊开在我们面前。而我们能担负得起多少灵性责任，就要看我们有多相信自己与生俱来的美好及内在的伟大。真心真意相信你的同类，就是相信圣灵的最高表现。当我们决定相信全人类与生俱来的美好人性，就会有足够的机会加强这个信念。我个人坚定地相信人类有追求灵性完美的欲望，也相信天堂将协助我们。而我的这份相信也增加了天堂对我们的信心，因为当圣灵感动于我们能了解且运用自己内在的同理心和爱时，我们就会获得无可计量的祝福。

相信善，也能为其它人创造出源源不绝的善行，而这股相信的能量可以一路反射进天堂。你这一生中基于相信永恒生命的爱与完美所做的事，都会反应在死后世界的生活质量上。相信慈悲、爱和体谅，就能使慈悲、爱和体谅不朽。当每个人对此有了充分的了解，并在每天的生活中实践爱与慈悲，这个世界就会变得更光明、更美好。真心相信彼此，灵魂连接灵魂、心连接心，我们共同的能量就能创造出永恒不变、放大的希望频率，强大到足以防卫并保护我们的未来。相信彼此我们每一个人都会成为上帝为这个人世所做出的改变。

祈祷又回来了。这世纪大部分时间都坐在冰冷的板凳上的祈祷，现在慢慢移到了现代医学的中心位置。

——劳瑞·杜西

身为一个在南卡罗莱纳州长大的小孩，「祈祷」在我家每天的生活中扮演很重要的角色。我很清楚记得，每一餐饭前，我跟我的兄弟姐妹会手牵着手，听父亲念祷词；晚上睡觉前，母亲或父亲会坐在床边带领我们进行睡前祈祷；而每个星期天上教堂时，我也会用心背诵主祷文。我家的传统因为真实的勇气与真心相信的力量而增添不少光采。除此之外，祈祷在神圣的南方传统中也是个不可或缺的功能。小时候，我家遭遇几次损失惨重的困境，而透过真心诚意的祈祷，我们不只度过难关，而且充满喜乐与赞美主的态度也丝毫没有受到影响。

不过，早年受到的宗教教养却让我感觉有些空虚。我没有办法像父母亲那样兴致勃勃地信神，总是质疑自己的价值何在。日子一天天过去，我慢慢长大成人，然后渐渐地，却又很理所当然地，我与小时候学到的祈祷分道扬镳了。今天我可以很清楚地看出来，养成我那种冷嘲热讽态度的种子，就深深埋在我青少年时期经历的教堂课程中。

有一段记忆顽固地不肯随着岁月流走。我在青少年时期不是个很好管教的孩子，所以母亲让我在周末去上圣经戒律研习班。像我这么任性的男孩，如果无所事事止目定会惹出大麻烦，所以父母要确定我一天二十四小时、一个星期七天都有事情做。而在某个星期六下午的课堂讨论中，老师谈到这个已知世界的年纪。当他说这个世界的岁数大概是六千年时，我认真地问他，那为什么恐龙会活在两亿三千万年到六千五百万年前？结果老师气到不行，回答我说，恐龙是那些异教徒为了撒旦而编造出来的卑鄙谎言！

他根本不知道我最近才去参观了在查尔斯敦举办的自然历史展览。我在那里花了一整个下午，对那一尊实体大小的复制暴龙骸骨啧啧称奇，所以他想跟我讲这些宗教的花言巧语已经太迟了。有了考古学的实证作后盾，从那一刻起，有组织的宗教和我之间就展开了对战。此外，我从小就一直看到那些畏惧神的人通常只为了三件事祈祷：一、希望某件事不要发生；二、从某件事中解脱；三、熬过某件我们不希望发生却已经发生的事。

长大之后，我追寻一种我相信比较容易接近的灵性，便不再进行习惯性的祈祷，而是将祈祷换成一种更受欢迎的作法，通称为正面思考。但有一件事我一直没有放弃，那就是饭前的祈祷。你知道的，对我来说，如果不对放在我面前的东西表达感激之情，那只会显得我非常愚蠢。

而在有了濒死经验后，我非常热中于和内在神性建立直接的连结，所以，我跟有组织的宗教之间的距离又更遥远了。虽然我因深受启发而去钻研跟神有关的知识，但我还是继续忽略灵性得以展现的坚固基石——祈祷。我只是用嘴巴祈祷而已，并没有真心感谢它为我的生命带来的初步影响。但是到了一九九七年，一切都改变了，而现在我知道那是因为神的介入。

当我躺在医院与生命拔河时，阿特·贝尔在某天晚上的广播节目里邀请他的听众一起为我祈祷。当时我处于半昏迷状态，完全不知道这件事，但在阿特向全球听众请求一同祈祷的几个小时内，我就被环绕在我病床四周的闪亮银蓝色能量给吓醒，神智完全恢复过来。许多天后，我才知道发生了什么事。把事情按照时间顺序拼凑起来，我了解到，只要世界各地的一大群人在几个小时内不断地祈祷，就可以创造出极大强度的疗愈力量。后来我得知，在阿特的恳请下，来自数不清的国家的五百多万人(个人之外，还有灵性组织和教会)登入他的网站和其它相关网站做出回应。这些充满爱心与关怀的灵魂，都为了我能好转而祈祷。这个惊人的想法直到今天都让我谦卑不已。

我在医院的第一个星期，每天都因为硬脑膜下血肿而承受着永无止境、极度难耐的疼痛，因此陷入绝望的深渊，期待死亡更胜过期待这个我被迫忍受的痛苦人生。而因为我对死亡有无尽的向往，所以常常会沉浸在各种安乐死的画面中。但是很神奇地，当数百万关心我的人所做的祈祷进入了代表我的以太后，一切都改变了。

起初我最担心的是，因为这种无止境的痛，我在心智上可能无法让生活回到正轨。但是在大家集体祈祷后，每当我意识恢复清醒，并试图理解身边的事情时，那银蓝色的能量就会出现在房间里，而我的痛楚就会减轻。那是个令人震惊的发现，几乎不可思议到让人无法相信。我对细节一点都不清楚，唯一可以确定的是，在那银蓝色的能量之中，我那无法忍受的疼痛大大获得舒——当时，那是我唯一需要知道的。而自从发生那些奇妙的事件后，多年来，我钻研了许多跟祈祷的力量有关的科学研究。在我知道的人之中，劳瑞·杜西医师(Larry Dossey)为「祈祷」这个议题带来永恒的真实之光。

二〇〇〇年，我受邀参加在杜克大学举办的科学与灵性研讨会，这场研讨会由洛克斐勒基金会共同赞助，目的是希望探讨治疗过程中采用的另类疗法及辅助疗法(包括祈祷)的效力。这场让人大开眼界的研讨会真实呈现了令人信服的证据，证明祈祷的确可以作为医疗工具。参加的人包括知名科学家，例如韦恩·裘纳斯博士、费瑞德·塔黑及玛丽莲·史利兹博士，会中披露了大量惊人的研究资料。而对我来说，这场菁英荟萃的会议最令人惊讶的结论是，他们决定为「祈祷」下一个新定义，并记录在研究的通用范例模型中。于是，「刻意且清醒的意图」(willful, conscious intent)这个词被创造出来，用来涵盖祈祷在医疗和灵性上许多广泛的应用。光是这个新词汇的发音就在我的灵性中产生了强大的回响，打开我的脑、我的心，让我对于祈祷在个人与集体方面的成功

运用有全新的理解。我立刻在字典中寻找这几个简单的字，想找出它们在灵性上的意涵：

刻意：透过心智力量产生影响的能力

清醒：对意识的觉察

意图：为某个特定目的所产生的专注力

真是太棒了！我终于开始了解这个古老秘密的基本运作方式，它搭起了这个世界与死后世界之间的桥梁。在仔细思考「刻意且清醒的意图」时，我猛然惊觉，我们可以透过创造一个更崇高的目的，去承担生命中的心智与道德责任。而这个启发性的事件更让我想起那令人难忘的全景生命回顾，那是我在另一边所见到、最重要的东西。我们在生命中做了什么，并不如为什么做重要。终于，我明白什么才是重点——我们的意图，它是触发所有行动的因素，也是评量灵魂的真实标准。

知道了这件事，就可以掌控自己的人生，再将祈祷当作刻意且清醒的意图加进来，我们就成功了，这样就能有目的地使用宇宙强大的力量。同时我们也要知道，经过积极的导引，祈祷就能和集体意识联合起来，提供我们所需的能量支持。

当我们在生命中不停向前，重要的是好好利用刻意且清醒的意图来影响我们的经验及全体人类，让一切更好。当我们以一个伟大灵性存有的身分来承担人类种种行为的责任时，希望我们也可以试着在每一次呼吸之间，改善全球人类的状况。祈祷让我们可以从灵性领域中提取力量与灵感，来打开脑、打开心，好看见物质国度中那神秘次元的力量。祈祷，无论是用在宗教上，或是当作一个刻意且清醒的意图，以科学方式运用，它都是经由刻意引导的思想所驾驭的灵性力量。但无论你选择怎么称呼它，它都很有用，试试看就知道！我相信你会发现——就像我一样——祈祷真的拥有很大的力量。

15 第一堂课：我们是伟大的灵性存有

人真正的完美不在于他有什么，而在于他是什么。

——王尔德

我们是伟大、强而有力、非凡的灵性之光，生活在这个物质世界里，有尊严、有方向，也有目标。

我还可以很清楚地想起，第一次濒死时，十三位光灵是如何让我深刻领会一个事实：我们是伟大、强而有力、非凡的灵性存有。我希望你明白，要我相信这个事实一点困难都没有，特别是因为它们告诉我这个事实的那一刻，我那烧焦的躯体正躺在医院里，从头到脚盖着一张硬挺的白色床单，等着被送去冷藏。然而，从天堂回来之后，我就迫切希望为自己找出这些话的含义。伟大、强而有力、非凡的真正意义究竟是什么？我发现自己很难理解，因为我们这些可怜、可悲的人类拥有许多显而易见的缺点，怎么可能是奇妙与强大的呢？

因此，我尽了最大的努力去寻找。接下来就是我对我认为的真相做出的哲学解释，这里面包含我五十七年的人生经历，以及我在不同次元间的遭遇。其中一些讯息是在我濒死经验前就知道的，而另一些我之前并不知道。呈现在每个人内在核心的那份伟大，最主要是由我们所拥有的勇气来衡量，而这份灵性勇气表现得最明显的地方就是：我们决定进入肉体之中。之后，它就透过我们致力于显化并支撑一个物质实相来展现。我坚定地相信，唯有伟大的英雄会在这个混乱年代里接下经历人生的任务。我们的星球在接下来的十年里，会出现从未有过的混乱骚动，以及无法预测的改变。

每次我去拜访另一边时都会看到，每个人来到世间都是负有特定任务的，要协助在地球上展现完美，这个任务会依照宇宙的神圣意志来进行。于此同时，我们也自愿去完成特定的生命任务，而这些任务是设计来帮助我们在最短时间内尽可能获得最多的个人成长。七、八十年的人间生活对我们来说就跟永远一样长，但是从一个永生存在体的角度来看，要完成如此重大的功业，这样的时间并不多。因此，我们了解了真正的伟大是什么：试图在少到几乎没有的时间里，去完成一项看起来不可能的任务。这难道不是勇气吗？当然是！

从另一方面来说，我们真正的力量就在于，我们是神性独特的火花。圣灵透过我们集体呈现出来的思想、语言和行为，来传递祂那永恒增长的力量与美好。事实上，我相信我们的思想最能深刻表达出我们这凡人的力量，而灵性力量会等比例地与我们刻意且清醒的意图一同成长，只要这个意图是要为我们的生命、其它人的生命，以及整个世界带来改变。我们刻意造成的改变，无论正面或反面，都会创造出涟漪效应，扩散到整个宇宙。这个状况一定会发生，因为所有人是一体的。虽然你可能觉得这已经变成陈腔滥调了，但它依然是真理。

从海滩上的小碎石到无限大的宇宙，一切事物都在圣灵的「合一」当中互相连结——就让这段话变成带领你读完本书剩余部分的敲门砖（也希望这是你接下来人生的敲门砖）。灵性系统以这种方式建立，在其中，每个人都是彼此的守护者。你是否曾经停下来想过，为什么神圣力量这么厉害吗？嗯，只要想想，我们不可能是神性所不是的一切，那么神圣力量也可以像我们一样聪明，

不是吗？

相信我，你读到的只是一小部分而已。我向你保证，我所说的话绝对不是别人一直灌输给你的那些心理学术语，这是无可动摇的事实，由一切存有共同付诸行动。我对这些事实有自己的解释，每个人都有，因为我们的意识塑造了我们所生活的世界——我们的人生经历、死亡，以及死后世界。我们真正需要了解的是：**每个人所想、所说或所做的任何事，都会在某程度上对他人造成影响**。请在这里暂停一下，仔细咀嚼、吸收你刚刚读到的这几句话。

而就算我的灵性进化，并对这件事有更多了解之后，有时我还是会觉得，要做到不自私、不以自我为中心，实在很困难。为了运用那通往力量的四重道路，我们必须弃绝所有自私和自我中心的想法。我明白我要求你做的事颇有难度，但你不知道我自己有多自大、傲慢。曾经，我真的认为唯一重要的意见就是我的意见。我没开玩笑！有很多年的时间，我真的认为我是所有状况和所有议题里唯一重要的人。但我注定要发现真相，你也是，因为我们来到这里的目的是要在充满爱的「合一」中行动和生活。现在该释放所有自大了，请你放下，就从今天开始！在超自然界的圈子里，我们知道当学生准备好了，老师就会出现。而你正在阅读这一页，表示你已经准备好要积极响应这些真相了。

孜孜不倦且认真地处于对这个观点的觉知中，我们自动展现了神所开示的灵性洞见：爱你的邻居，如同爱你自己。因为无论我们对他人做了什么，保证会回到自己身上。相信我，这条黄金律在另一边也适用，而这只是部分的基本原则。我们真正的力量是我们灵性实相的实体面向（这个实相是由我们的想法、言语和行为所创造出来的），因为它们注定要在这物质国度里显化成实体的能量，以准备展现我们神圣身分的所向披靡。

要活得有尊严——就像那十三位光灵要我们做的——意思是，我们要拥有一个在灵性架构中更进化的身分。我们是按照神的形象被创造出来的，这暗示了我们与生俱来的高贵，以及天生就该展现的仁慈举动。然而，许多人似乎迷失了自己的尊严，实际上，也就是失去了自尊及自爱——让我告诉你，我绝对是这方面的专家。当我们失去尊严，也就失去了对周遭一切事物的尊敬与欣赏，然后彼此之间在灵性上就被隔绝开来，情感也变得疏离。就这样，循环开始了。

接下来，我们会发现自己住在一个只有极少数的善行会被当作意外惊喜的社会中。事实上，陌生人的善意会让我们在心中猜测他是不是有不良企图，而媒体也让我们相信，「外面」是不安全的。于是，我们用孤立自己来响应所有威胁，无论那威胁是少年犯罪、刑事重罪、贪污，还是恐怖主义。我们选择投入这世界，但条件是要距离一步远。透过网络聊天室和电话会议的光纤屏障，我们宁愿成为科技达人，也不愿与人有连结。然而，失去与家人、朋友、同事和邻居之间的连结，会面临削弱力量的危险。我们用数不清的方式与其它人画清界限，但我深信圣灵创造我们，是要我们互相依赖、互相帮助、互相支持、

互相鼓励，以找到自己的目标、发挥能力，并面对挑战，好让世界变得不一样。

这就是为什么我会去当安宁照顾义工。这种有意识的关怀举动，让我无法逃离面对面、心连心的接触，那是我们在生命中应该拥有、也非常渴望的一种连结。在我个人的生命中，付出时间来帮助他人这件事，让相互依靠成为一种灵性的技术形式。透过义工服务，我们可以打破藩篱，让彼此之间意义凡非的交流不再受到阻隔。义工服务就是一种最高层次的灵性行动，每当我们带着一颗开放的心付出，完全不期待任何回报，也就实践了爱与慈悲。

换句话说，我们就是以神的尊贵在表现自己。我们在创造慈悲，为了自己，也为了我们所帮助的人。说得更明确一点就是，**我们成了慈悲**。韦伯字典对「慈悲」的定义是：一、慷慨、完全不求回报地给予帮助，以及精神上的爱；二、神为了让人重生或拥有力量而行的事，或所呈现的一种精神；三、神的善或完美状态。

所以我们可以清楚看见，我们称之为**生命**的这份礼物，本来就是一种神圣的慈悲状态。在这个状态中，我们为了改变其它人的生命而展现出圣灵。这不只是一厢情愿的想法或嘴巴上说说而已，我们要张开双臂拥抱自己可以成为慈悲这个新想法，而且这是所有人共同创造出来的权利。大部分人都认为只有神可以给我们慈悲，但我要告诉你，我知道我们也拥有进入慈悲的神圣通行证。无私的爱和善意的行为可以让我们与慈悲重新连结，因为我们是拥有独特人类经验的灵性存有。

而当我们的人类经验奠基在爱与慈悲之上，所得到的结果一定会充满灵性的恩典。从这个观点出发，我们很容易找到生命真正的目的。就像我之前提过的，在第一次濒死经验中，我学到了每个化身为人的灵魂都一定要学习的基础课题之一：如何利用我们的独特性来协助世界展现完美。但是，有些人非常抗拒这件事，而我必须承认，我以前就是这样。对于光灵得先杀死我好几次，才能让我真的下定决心，愿意去做我该做的事，我一直觉得很惊讶。我希望你受到启发的过程不会像我这么痛苦。

然而，如果那是你的选择，就好好享受吧！我个人也没办法继续推荐你说这是一个可行的生活方式，或是一条愉快的路，可以让你走向自我实现。在过去的二十五年间，我密集地四处旅行，在世界各地演讲，虽然我的听众或许说着我听不懂的语言，而且有自己的宗教传统，但是在各个不同的团体中，我最常被问到的问题都是：我要如何找到自己生命真正的目的？而我的结论是，除了协助在灵性上展现人类的完美之外，我们都肩负着两个重要的生命目的，而这两个目的是接下来两个秘密的基础：你选择来到这里，以及，你被选中来到这里。

为了能以一个非凡、强大的灵性存有的身分来运用这七堂课的智慧，你一定要开始珍视自己的每一次呼吸和心跳。要这么做，就必须好好照顾自己的身体，因为你把自己照顾得越好，就越容易完成你来到人世间的任务，也就是你那英勇的灵性目的。而要保持身体健康，至少要做到下列几点：

- 每天喝八到十杯水
- 每天晚上睡七到八小时
- 规律的运动（一周至少五天）
- 营养的饮食，要包含适合你血型的食物
- 每天留一点时间来反省和冥想（一次十五分钟，一天两次）
- 每天记录下所有重要的事和值得感恩的事
- 反复阅读本书每一课精选的灵性反思与肯定句

第一堂课的灵性反思与肯定句

我很高贵

我完美无缺，我是神圣天父形象的美好反射。无论我的人性中有哪些不完美，我那完美灵性的身分不会有丝毫改变。我就是那伟大的「本我」。

肯定句

我是宇宙完美的伟大呈现。

16 第二堂课：我们自己选择来到这里

对内心那些未解之谜保持耐心。试着去爱上问题本身，问题就像一间上了锁的房间和一本外文写成的书。现在先不要去找答案。你现在无法得到答案，因为你还不能理解它们。重点在于有没有经历过，所以你现在要做的就是去经历问题。然后，也许你会慢慢地、不知不觉地再很久之后的某一天发现，原来你所经历过的就是答案。

——雷纳•马利亚•里尔克

我们选择以合一的力量来到这里，是为了让人类变得更好，而且也知道自己的能力做到。我们每个人都尽可能为自己的生命设计了许多障碍与挑战，同时也给了自己各种选择和机会，来克服这些困难与挑战。

我时常听到有人说：「真希望知道自己生命的目的是什么。」或是「如果我知道上帝希望我怎么做就好了。」我们可能需要花上几十年的时间才能确定自己的灵性目的，但就我看来，人开始寻求真相与意义的时间点，似乎和青春期同步。当身体开始出现青春期的荷尔蒙变化，我们的心也与身体的成熟一起展开了灵性上的拓展。我们思考的范畴会变得更广泛，就是把个人对意义的追寻含括进来。我认为，要在生命中找到真正的快乐，其中一个秘诀就在于有意识地去探求——且最终会得到——生命真正的意义。这是一条探索的路，带领我们走向真正的至乐。

而当我们开始察觉自己已经下定决心，并有了足够的训练，去找出眼前显而易见的状况背后藏着什么真相时，我们就已经更深入地了解生命的意义了。这份奖赏是人人梦寐以求且崇高的，因为如果有意识地寻求真相，那么在尽头处将会找到灵魂的智慧。在生命中，我们寻求的不是今天的发型好不好看，或者有没有签下大客户，而是要在事件的核心寻求意义，这对一个更庞大的永恒生命架构来说是重要的。每一件发生的事，无论痛苦或喜悦，都会在我们的灵性检视屏幕上褪去色彩，其背后的意义会跳到画面的最前方闪耀。生命中每个事件的内在价值才是真正的力量。

当我们有意识地寻求意义时，往往会在日常生活中发现真正的目的，而且有时会是第一次发现。只要对这个寻求意义的习惯保持信心，就会增加自己内在的完整性。很快地，某个模式就会自己出现了。然后，那模式会与我们的生命目的合作，来揭示我们的神圣命运和任务。当然，每个人的命运是不同的，因为这个了不起的谜题并没有陈腔滥调的答案。不过很幸运地，如果我们持续滋养自己、持续去做我们喜欢做的事，就会更了解为什么自己会选择来到这里。所以当我们陷入困境，开始质疑自己的神圣方向在哪里时，就必须停下来，深呼吸一口气，然后回到我们觉得最轻松自在的地方。你知道的，画家就是要画画，而外科医生就是要拿着手术刀救人。

聆听内在的智慧，这是我们可以给自己最好的礼物。每天花一点时间倾听心里浮现、来自神性的思绪，就等于是邀请圣灵进入我们的日常生活。冥想是自我实现的最佳工具，如果能在生活中确实做到，我们就可以在人生每一个转臀处，仰赖更高指导者的指引。这就好像接上了天堂的频率一样，而且二十四小时不停。在这种程度的觉察中，我们随时能得到敏锐的灵性洞见。

在寻找生命的意义与目的时，向内寻求开悟这个作法，在现代其实被严重

忽视。然而，我们在灵性上的探寻，极少能从外面得到答案。有人说，内在智慧说的是爱的语言，我相信这是真的。我们最基本的生命目的就是找出自己的独特之处，然后为了让全人类更好，而将这份独特展现出来，这对歌手、扫街人员和圣人来说都是一样的。《圣经》告诉我们：「你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。」所以如果你真的想知道自己为什么在这里，还有圣灵究竟希望你做什么或成为什么，那就问吧！然后，耐心并开心地坐在沉默的崇敬之中，等待答案出现。

无论选择要在此生完成什么，你都一定可以做到，因为圣灵一开始就把那些最珍贵的梦想放进你心中。因此，当有了向更高指导者祈求指引的好奇心与勇气时，所有现在看起来像谜团的事，全都会被解开。而找到你的任务也让你必须承担起责任，从这一刻起，你就必须负责启蒙其它那些仍旧与自己的灵性身分苦苦挣扎的人。透过这个方法，你的生命就成了证据，证明每个人都可以做到你所做到的事。然而我想圣灵知道，有很多人不会选择向更高指导者寻求答案，所以祂在设计人类时，就安排了一个万无一失的方法。对困难与心碎的忧虑对大部分人来说都是一个相当有力的动机，因此我们被给予一个创造的机会，可以在生命中安排许多挑战，如此一来，我们就很有可能找出自己的神圣目的。

所以，如果你曾经怀疑为什么人生会是一团乱，答案是：这是你自己搞出来的。是你让自己年复一年地陷入麻烦，根本不能怪别人。现在有趣的事情来了：你知道为什么你要给自己制造这么多麻烦吗？你会这么做，是因为你真的相信你不可能让自己陷入任何爬不出来的困境。

你永恒的本质是灵性存有，而在你的伟大计划中，身而为人只不过是眨眼即逝的一段经历。不过，身为一个灵性存有，你天生就很自负，觉得必须证明自己可以克服眼前的任何困难险阻。而随着时间过去，我们不会再那么迷恋于痛苦与挣扎，于是决定以更聪明，而不是更辛苦的方法来做。这种更上一层楼的想法让我们回到原点，回到我们开始探寻自己来到人世有何目的的最初。因为我们已经不喜欢失败、重复的错误，以及走进死胡同的亲密关系，所以我们渴望更多、更崇高的「什么」。而当我们这样做的时候，瞧！圣灵已经站在眼前，准备要帮助我们了。

在此容我强调一个事实：人生路上那些困难及毁灭性的打击，在个人成长中扮演了非常重要的角色。它们让我们更坚强、更成熟。我们都听说过，如果没有被击倒，你就会更坚强。所以让我们祈祷，自己在日落时比日出时懂得更多。记住，如果只在平静的海上航行，就不可能成为一位优秀的船长。

决心让自己准备好接收灵性上的洞见，可以保证这个洞见一定会显现。每天请花一些时间祈求让自己看见生命真正的任务为何，然后打开你的心，并保持开放，来接收一切。这么做，灵感会降临，而有了灵感，你就能体验到超越

理解的平静。我在天堂看见的是，只有最优秀、最聪明的灵魂，才会在这个时代选择进入物质世界。我们是勇者中的勇者，生来就具备了勇气和力量，一肩扛起沉重却能带来宝贵结果的任务。

我们全体一起，要来解救这个世界于人类那些毁灭性的低劣天性之中，例如贪婪、暴力，以及必须征服他人的心态。在这场想要更多的战争中，爱绝对是你的盾牌和宝剑，而你挥舞爱这把宝剑的方式，决定了你的个人任务能否圆满达成。找到你的任务，并将之完成，这就是成功。而在圣灵的眼中，你已经是光荣的冠军了，只因为你选择在这个人类进化的特别时代来到这里。

第二堂课的灵性反思与肯定句

选择

在进入物质国度时，我带着两样东西：我的个人任务及自由意志。无论当下出现什么样的挑战，我都有选择幸福、开悟及更高思维的自由。

肯定句

我要捍卫并支持自己的权利，为自己选择内在最好的部分，并永远如是。

17 第三堂课：我们被选中来到这里

每个人都可以很伟大……因为任何人都可以为他人服务。你不需要有大学学位才能服务，不需要懂得主词和动词如何搭配才能服务。你只需要一颗充满慈悲的心、一个由爱而生的灵魂。

——小马丁·路德·金恩

我们是被选中才来到这里的。这意味着，一个伟大且永远慈爱的力量信任并信我们可以完成被送来此地执行的任务，我们将以神之名来完成这件事。我坚定不移地相信，很少人会无法达成这个生命任务。

第三堂课或许会让某些人不太高兴。在了解我们是如何被选中而来到这里，又为何会被选中之后，「人生来就有罪」这个宗教观念显然再也站不住脚

了。这又让我想起了「天堂的街道都以黄金铺成」这件事。我一定要告诉你，我知道这不是真的。为什么？因为我到过天堂，而且看过那里的所有东西。而我回来时带着一个坚定不移的事实：我们在天堂是深深被爱、被崇敬着的。没有哪一次，我感觉到我这个人及全人类，生来就有罪或有缺陷；没有哪一秒，我感觉到我们不是被看作一群非凡的灵性存有，一同行走在成长的道途上。我要重申，那十三位光灵让我知道，从天堂国度看顾着我们的那些存在体，的确将我们视为最勇敢的英雄。

事实上，这个世界的命运真的被交付在我们手中。有一件事要请你了解：我们承担着重责大任，要转化物质世界的灵性实相。所以，你认为它们会考虑把这么重大的任务交给一群罪人来执行吗？

很不幸地，无论「原罪」这个概念对我来说有多么荒唐可笑，但它的确有很大的影响力。而且令人难过的是，这个生来就有罪的想法，使我们看不见自己的身分、尊严和神性。让我告诉你这个错误的宗教观念是怎么开始的吧。直到《尼西亚信经》（Nicene Creed）出现前，都没人提过我们生来就有罪这回事。那是公元三二五年，地点是小亚细亚的旧都尼西亚，而主要教唆者是神圣罗马帝国的君士坦丁大帝及罗马教宗，这两个人一起谋画将罗马帝国统一在一个宗教之下。利用一小群狂热的希伯来人——也就是大家所知的基督教徒——为工具，他们将这些狂热教徒的神圣精神信仰变成罗马帝国的国教。在教宗的协助下，君士坦丁大帝在尼西亚召开一场会议，有三百一十七位主教出席——尼西亚就在现今的伊斯坦堡附近。

在君士坦丁的指示下，这场会议捏造了一段神说的话，以符合他们这些人的个人观点和政治期望。而君士坦丁大帝就利用这个修订版的基督教，强迫整个帝国的人相信生来就有罪这个概念，好让这个新宗教的拥护者都能臣服在他个人的控制之下。而这个概念中的教条也延伸成为后来的罗马天主教会。为了让虔诚的信徒保持在绝对服从的状态，早期的教会不厌其烦地灌输地狱的存在，如果不遵守宗教对生命和财产的强制规范，前方就会有一个燃烧的地狱在等着。毫无疑问地，生活在那种恐惧和统治之下，一定会对人们的精神状态造成负面影响。结果就是，大家会曲解社会中其它人的好意。人心在经过威胁、恐惧的残酷逼迫——或者更糟的是，被威胁会失去永生——之后，绝不可能毫发无伤。

在罗马帝国时期折磨人心的病，其实和现代社会非常类似。因为承受了政府的太多控制，人民彼此猜疑，而且倾向于孤立自己，而非向外拥抱人群。当人们被迫生活在一个透过煽动来操弄的气氛中，就没有人想要敞开心房了。耶稣说祂来是要教导一个新方法，并要求我们「己所欲，施于人」，最重要的是，祂要我们彼此相爱。这些才是我们被选中在这个时代来显现于人世的精神信条。就像神一样，我们并不是来这里创立新宗教的。我们之所以被选中来到这里，是要更完整地反映并表达我们与生俱来的神圣之爱、慈悲、善意与欢欣。

这些特质对在世生命的延续是最重要的。现在，世界比以往任何时候都需要以进化意识生活及爱的人，来发挥正面影响。随着恐怖主义高涨、战争持续上演，全球一同毁灭的可能性也提高了。所有被选中在这个时候来到这里的人，共同目的就是要拯救地球免于因对灵性法则的无知，而走向毁灭。所以概括来说，我们被选中来到这里，是要教导大家如何实际去依附一个奠基于天堂意识的灵性法则。

现代人的生活方式已经行不通了，如果要忍受下去，就必须改变我们的思考方式。此外，我们在这个时间点被选中来物质国度走一遭，意味着在生命层次上，绝对没有其它人可以把我们的使命执行得比我们更好。科学证实，要在地球上找到另一个跟你完全相同的人，机率是一百六十亿分之一，而目前地球上的人口大概是六十亿多一些，也就是说，科学上证明了没有人可以做你所做的事，就像你能做的那样！你被造成一个极独特、极特别的人，实际上，你是独一无二的。无论你是否了解生命目的为何，这都是永远不会改变的事实。

相信我，你正在出一个神圣任务。不管现在的正式职称是什么，你被送来这里就是要成为他人的指路明灯。而从灵性国度看向这个心智/物质世界，其实很像在看一面镜子，因为其中映照出来的生命影像，全都是颠倒的，而且通常跟我们所认为的正好相反。举例来说，我们有多少次试图用数不清的英雄行为、自我牺牲或慷慨解囊，来加深世界对我们的印象？我们相信展现高尚品德的行为可以引起圣灵注意，为我们在天堂大大加分，但事实上，系统不是那样运作的。对圣灵来说，祂们用的是另一套不同的奖励系统。那些自然流露爱与慈悲的微小举动，才是圣灵眼中最受珍视的行为。同样地，你认为是自己的最大弱点，从另一边的角度看来，可能是你真正的力量。所以，不要评断——甚至不要评断自己——因为你不可能完全知道自己生命的终极计划是什么，而且要完成那个计划，根本不需要评断，真正需要的是你时时刻刻觉察到爱。而从那个神圣的地方开始，你肯定会被带领到正好需要你的慈悲与疗愈的状况与关系中。

不要忘记来自天堂的第三堂课，这很重要。在穿越这个混沌不明年代的冒险旅程中，身为带来光的人，光的秘密就等于你真正的成功。为了确保世界能因慈悲而逃过一劫，你被选中来到这里，因为没有人跟你一模一样，没有人可以取代你的位置，或是代替你完成你的天命。天命要求你有意识的承诺，承诺去活出一段精采的人生、活出一段为圣灵忠诚奉献的人生。当爱是你的指南针，你的人生就会永远走在正确的道路上。

第三堂课的灵性反思与肯定句

准备好让自己成为一个容器

经过一世又一世的生命之后，我的灵魂迫切希望获得真相与灵性启发，而

驱动我的力量就是要找出生命谜团的答案。准备好让自己成为一个盛装「美好」的容器，就是我的神圣任务。

肯定句

我的天命就是要成为一个容器，奉献给爱之光。

18 第四堂课：每个人都拥有灵性的礼物

生来就具备天赋的人，会在发挥天生的才能时，得到最大的快乐。

——歌德

我们每个人都拥有丰富的天赋与才能。活着的一个重要面向是：发现并发展最能明智地利用这些天赋的方法，以开发出良善的最大潜能。

在我三次濒死经验之后的创伤复原期里，你应该想象得到，我花了许多时间仔细思索我在死后世界所见所闻的一切，特别是被闪电击中之后的那两年。一开始，我的身体连从床上爬起来都不行；好几个月之后，我终于有力气离开床，却常常醒来发现自己面朝下趴在地板上，而之前是整个人昏死过去的。我真的真的完全无法形容我所承受的肉体痛苦，还有第一次濒死经验后，为了回到过去的生活而忍受的强大情绪折磨。

头两年，我什么都没有，就是有时间，因此可以一遍又一遍、仔仔细细地审视、梳理我在天堂的经历。相信我，我反复检查了每一时光灵透过心电感应与我分享的智慧，以及每一小片证据，急切地希望可以了解这些我在天堂亲眼所见、让人迷惑不已的事件。回想起来，根据我在天堂的所见所闻，我相信每个灵魂出生在这个世界时，都带着天赋与任务、记忆与使命，也就是说，每个人都是带着才能和目标前来的。这些天赋和任务是圣灵所赐，是我们进入物质国度的通行证，只要适当地展现，就能保证物质世界得以续存并进化。

有些人生来就是当科学家的料，有些人适合当发明家或疗愈者，而另外有些人则是要来揭开宇宙的奥秘、开发更高深的科学技术，或者研究如何活得更久、更健康的方法。还有一些人被赐予了音乐、艺术、写作或演说方面的天赋。无论如何，有一件事是确定的：当我们以最智慧的方式发挥自己的天分时，透过每个人的努力，世界就会变得更美丽、更和谐。我认为，每个人生来都拥有丰富的才能，而我们这段物质国度之旅的一个重要面向是，要有意识地去寻

找，并充分发展灵性所赐予的礼物，好发挥最大潜能，为全人类谋福利。你有最强大的力量，可供你在灵性进化过程中随时取用。理解并认真履行这个事实，就能让你掌控自己的人生和命运，同时也保证可以让你重新找回自己，知道自己是非凡且强大的灵性存有。

经过好几年的认真思考，我终于明白这个系统是怎么运作的。你瞧，我们都被赋予了某种天分，而只要发挥自己的天分，不但能找到生命中真正的快乐与意义，同时也确实帮助了别人。在这里，我们又亲眼看见宇宙中所有事物都是互有关系、彼此连结的，小至我们与生俱来的才能都是。但其中的困难是，你要如何找出个人的才能？比什么都重要的是，**这寻找的过程将取决于你此生最真心想要完成的是什么**。你想要成为疗愈者吗？你想教导他人不朽的真相吗？你想编写美丽的音乐吗？你梦想要找到癌症的疗法吗？又或者，与植物或动物连结是你的热情所在？

就算你不知道内心最深处的想望是什么，我还是可以向你保证：你的梦想和渴望就是真正的线索，它们将带领你前往此生灵性任务的所在，这个任务只有透过实际运用你的天赋才有办法达成。换句话说，能为你带来最大喜悦的事，绝对就是你人生应该走的方向。然而，尽管把这件事放在心上，我们还是必须保有弹性，因为光灵告诉过我，一切并非不可改变的。

我来举个例子。比方说，你梦想一辈子都当医生，所以认真念书，进了医学院。但尽管已尽了最大努力，你还是办不到。这时，你会不会就这样轻易放弃了这个念头，并抛弃你的梦想呢？当然不会！这是一个神圣的困境，你碰见了命运的关键时刻，而你必须利用命运中的各种关键时刻来搅动创意的灵魂。十九世纪的德国哲学家尼采说过：「你需要混沌的灵魂，才能生出跳动的星星。」

梦想和渴望是燃烧的火炬，带领你前往那颗跳动的星星。也许，只是你前往那颗星星的路要稍微做些修正。要成为疗愈者，并不一定非得是个内科或外科医生才行。疗愈的艺术可以用许多方式呈现，并有着无数类型和传统。有没有可能圣灵需要几位催眠师或灵气师父，而你刚好就是其中一个？又或者你可以想想看：如果你渴望成为一个拥有上百万歌迷的歌手，但你唯一可以演唱的场合就只有星期天做礼拜时的唱诗班呢？或许你会感到失望，但圣灵可能认为，这是**目前**展现你天赋最正面也最有意义的方式。谁知道未来会如何？没有人可以百分之百准确预测以后会发生什么事。

生命真正的喜悦来自活在当下，并学着在你所在的地方生长茁壮，就算你认为那不是你应该待的地方。而就是在这种人生的关键时刻，我会强烈建议你回到通往力量的道路上，这条路有灵性的基石——祈祷、相信、选择和爱——作为支撑，当你在等待接收清楚的讯息，好知道圣灵希望你如何展现你的天赋时，这将会帮助你培养耐心。

祈祷时，要特别感谢灵性的指引，让你找到完美的职业，以发挥你的疗愈才能。而相信就是，知道你会因为发挥天赋，而找到自己真正的喜乐。然后，选择展现应有的认真和努力，等圣灵安排的时间到了，一切就会自然开展。而无论如何，都要让爱成为你的指引。在爱的光中，你会越来越接近自己甜美梦想的实现。当然，最好每天都能有意识地走上通往力量的道路——无论你面对何种困难、挑战，因为不管你遭遇什么状况，忠实地走在通往力量的道路上，一定能带你到达你的至善所在，并让你更接近自己那颗跳动星星的诞生。这是圣灵给你的礼物，而实践自己甜美的梦想，则是你给圣灵的礼物。

第四堂课的灵性反思与肯定句

灵性的礼物

圣灵赐予我丰富的天赋与才能，我在人世间的任务之一，就是要找出这些天赋，增强它们，并为造福全人类发挥出我最大的潜力。

肯定句

我奉献神赐给我的天赋与才能，以提升全人类。

19 第五堂课：活在当下

只为了明天而活，那么你永远都会距领悟一日之遥。

——李奥·巴士卡力

我们选择活在这个年代、这个地方、这个时间点上。我们从来不曾拥有如此光荣的机会，可以展现个人的力量与存在。想想看，有人送礼物，我们都会说这是一种馈赠，而我们今天所收到的馈赠就是「当下」。当下就是真正了解我们可以有所为的那一刻。

现在，我确定你应该已经了解到，将自己视为一个非凡、强大的灵性存有，自行选择也被挑选地带着丰富的才能来到这里，是多么重要的事了。毫无疑问地，为了舒展灵性的筋骨，于是你挑选了这个完美的时间点，来炫耀你那无限的才能。

没有其它人能用更正面、更有力的方法，做到你要做的事，而接受这个事

实，就是你给自己最大的礼物。与其苦苦挣扎着要找到你的灵性身分和你生命真正的目的，还不如深呼吸一口气，放轻松点。不要抗拒，只要接受你的神圣天命就好。

无论身在何处，这一刻，你就在你应该在的地方。而不管你在何处、不管你在做什么，你都在执行你的神圣任务。这一点我非常肯定，因为我在水晶圣城中亲眼见到这个事实。十三位光灵教导我，珍惜每分每秒有多重要，因为每一刻都有其意义与目的。透过它们的指导，我深刻体会到身在此刻、活在当下的重要。没有什么比当下更有力量，当下是我们真正拥有的，当下就是一切。昨天不过是回忆，而明天不过是个梦罢了。在这一瞬间，我们就有一个绝佳的机会来展现我们的爱与力量，并指导其它人。记住，正如理察·巴哈在他的书《幻觉》中所说的：「你最需要学习的课题，就是你能教得最好的课题。」

在神精心安排的情境中，我学到了生命有多短暂。二十五岁时，不过一刹那，我就失去了一切——在各种意义上都是。被闪电击中后，我失去了走路与自己吃饭的能力，也因此完全失去谋生的力量，而且到最后，我的爱情也被摧毁了。在现实里，一秒半的时间就让我失去我曾经挚爱的一切。一秒半，闪电夺走我的生命只需要这么一点时间。在那之前，我从来没有花时间想过死亡和临终这回事（在我提供我的军事暗杀目标一个最佳机会为信仰付出生命时除外）。我坚信自己是无敌的，认为自己可以一直活下去——就跟大部分人想的一样。我的整个存在就是绕着我想要什么，以及最简单可以得到它的方法打转。我，就是自己、自己，更多的自己！嗯，就算我只对自己有兴趣，至少我是活在当下！

不过，更严格来说，在真正的当下里，时间和空间都不存在。而在天堂，我们所认知的过去、现在和未来都同时存在。全景生命回顾让我看见，其实关键就在于专注。当我们专注在当下这一刻，就进入了我所谓当下的安全区域。就我所知，想到达这个安全区域，你要去教导或学习那四重道路上的四个基础之一。例如，在学习与教导祈祷的力量时，我们透过一个刻意且清醒的意图，来帮助人类提升能力，共同在生命中创造正面且具有意义的结果。

当我们坚定决心，要做出明智的抉择时，就会展现出我们良善与正直的灵性本质。结果我们很容易就发现，只要保持与祈祷和爱一致，就能专注于当下。当我们祈祷并相信我们的祈求能获得应许时，就什么都不必担心。不用去忧虑那些已经发生的，也不必担心未来又会出现什么，我们对完美结果的祈求，在当下就将我们带入一个完美的平静状态中。而要时时保持专注在那份平静里，是个挑战，但同时也是个奖赏。

爱的力量也一样。当我们有意识地活在爱中，过去与未来就不存在，因为爱能战胜一切、原谅一切。神的爱超越时间，而真爱则是恒久的。在通往力量的四重道路上，爱这根顶梁大柱最为重要。现在正是地球最需要神之爱展现的

时候，就像第五堂课一开头所说的，我们从来不曾拥有如此光荣的机会，可以展现个人的力量与存在。在此刻(新千禧年的开端)、在此处(地球这个银河中的宝石)、在这个时间点(新的灵性典范正要诞生)，我们被召唤来加入这场终极的灵性之战。这场仗的赌注很高，但我们有勇气去承担必要的风险，因为我们是为了人类的灵魂而战。我们的战场在两极平衡的土地上，而我们的胜利将会击垮人们对二元论的信仰。

过去两千年来，大部分的灵性工作都是在寻求两极和谐的精神下完成的。为了达到上升至更高光频所要求的灵性转化程度，我们必须平衡两极，这是神圣的整体性所需的另一个重要面向。将我们认为的光明与黑暗、阴与阳、爱与恐惧在我们之内整合成为一体，是在第三或第四次元之外寻求个人与灵性成长的一大胜利。我们已经进入转化阶段，准备穿梭在不同的次元里，但拉住我们、让我们无法踏出这一步的，就是对二元论的信仰、对相对事物的依赖。我们被教导要以黑白分明、好坏对立的方式来看待这个世界，而当末日来临、这种互相对立的心态消亡时，我们将会看见黑暗占有压倒性的地位。这是在转化至一体或两极平衡时，一个很自然的过程。然而，光明并不需要黑暗存在，这与我们所知道的正好相反。

当抗拒与敌意最后一次展示暴行时，表面上看来，它们的力量会暂时增强。然而，当我们消除了内在对黑暗的需求，就把它在这世上的力量给中和掉了。在宣告放弃恐惧、疑虑，以及负面的想法、言语和行为之后，这个世界的黑暗就会变得微弱，然后我们就可以看着它在地球表面渐渐消失。藉由如实运用那四大支柱的力量，我们一定会经历到融合胜过对立，这是将意识扩展进入纯净灵性的过程中，一个必然的结果。我们会看到自己辛苦种植后所结的果实，然后会因为将等待已久的辉煌和平时代带到地球上，而占有一席之地。

不要被骗了，这一切就在我们的力量之中。请在这珍贵的一刻停下脚步，试着去了解：你真的就是那个可以做出改变的人。停驻在当下，让奇迹就在今天发生；掌握这一刻，并了解到就在这一瞬间，你可以做出改变。你或许会怀疑该如何计算一刻的长短，嗯，我承认这是经过比较而来的。一刻对我们来说，可能是凝结在时间某处的单独一秒钟，那眨眼的一瞬，或者，也可能是一整天。但是对天使来说，一刻可以持续一百万年。无论你选择如何衡量，一刻都是个让你展现自我存在的机会；而透过接受并运用四大支柱，你可以在那一刻之内引起正面的改变。

在进行最后的生命解析时，我们会根据自己对生命中发生的每件事，以及人生道路上出现的每个人所做的改变，来自我评断。对于我们共同追寻的灵性意义，这是找到圆满结论的关键。你所吸和所吐的每一口气，都是一个转换情绪、提升灵性和展现神性的机会，因为我们吸气是为了自己，吐气则是为了圣灵，而生命能量吸吐之间那个神圣的空间，就是圣灵的居所。在呼与吸那神圣又神秘的短暂停顿间，可以找到我们神性的家，以及所有奇迹的发源地。当

决心利用每一刻来帮助他人时，我们就藉由与内在灵性本质的力量一致，充实地活过这一天。请花点时间去感受你的力量，并展现天赋，如此一来，你就会成为当下所给的礼物。

第五堂课的灵性反思与肯定句

生气勃勃

全宇宙中，没有任何事物比灵性上的生气勃勃更让人兴奋的。沐浴在这个惊人特质的光芒中时，人就会很神奇地来到天堂。而要散发出这种灵性上的生气勃勃，就要去学习宇宙创造法则中的热情本质。我会用尽一切方法将这种生气勃勃带进我的生命任务、个人生活，以及我的神圣空间中。

肯定句

圣灵的力量与荣耀，就显现在我生命中那些生气勃勃的行动中。

20 第六堂课：我们被视为无价之宝

记得你去过什么地方，并且知道你要往什么地方去。生命不是一场比赛，而是每一步都值得细细品尝的旅程。

——尼基塔·克洛夫

来到这个世界之前，我们存在另一个世界。那里很美、很安全、包含了一切。而那个世界的基础就是：我们被深爱、被珍惜，并被视为无价之宝。

你会看这本书，我想是因为你对死后世界很好奇。在这一章里，我会试着告诉你我们在进入此生之前的生活是什么样子，跟你分享我所知道的相关特性和气氛。我并不得足以及描述那个国度的语言，但我会尽最大努力，来试着传达我在另一边所观察到的一切。我相信，要完全掌握这场我们称之为人生的精采冒险旅程，很重要的是必须深入且自省地看看这个我们由之而来的世界。我们选择在此时此地完成的伟大任务，就是直接来自我们在出生前那个世界所拥有的超凡澄澈灵性。我们居住在这个国度的时间长短，依每个人的状况有所不同，不过这个灵性园地所呈现的真实状况，也证明了我们在出生时才被创造出来这个说法并不确实。

在以肉体形式进入这个世界前，我们停留在那神圣发源处的富丽堂皇之中，受到保护。这个包含一切的安全感受，证明了我们在这个神圣所在的熟悉程度，绝对超过任何一个我们到过的地方。在出生前所待的这个灵性圣殿中，我们永远都是无价之宝，永远被深爱、被珍视。这个宇宙发源处超越我们现在可理解的任何次元，存在一切起始的边缘，疆立在永恒的入口。

在出生前的生命中，我们充满了纯净灵性的能量，因此灵魂中尽是完整的圣洁。在这个神圣的庇护所里，我们沐浴在永恒真相的温暖之中，经历自己最初的生命起源。随后，我们被要求在一个架构中扩展自己的意识，这个架构是特别为了增进宇宙中的爱与慈悲而设计的。

我们待在宇宙发源处的时间，是被设定好要受到启发的。在这个珍贵的启发环境中，我们努力地开发灵魂，挖掘进入自身存在的最深层，要找出最真实的自我。这么做让我们了解到，自己与宇宙其它事物之间有着亲密而强大的连结。在出生前的世界，我们带着爱来设计自己灵性进化的蓝图，灵魂成长所需的每个课题，都是在这个神圣国度里小心翼翼地规画出来的。

在出生前的世界中，我们的灵性成长被仔细测量、审慎计算。你知道的，在很多方面，我们都永远与之保持连结，因为我相信在选择进入肉体生命时，我们一部分的永恒存有会留在出生前的国度。这也是我们为何能和死去的亲人，以及其它的次元和实相沟通的原因之一。我们来到这个世界时，一定都带着一个确切的行动方针；当选择离开宇宙发源处的那一刻，我们就为了灵性进化而加入执行神圣计划的行列，进入物质国度。然而一旦穿越那层纱，来到这个能量凝结的三次元空间时，我们就拥有了自由意志，而我们所做的选择，最后将决定我们会如何完成天命，那个在出生前就已经设计好的天命。灵性命运的每个阶段，都是在更早之前就慈爱地预备好，以协助我们完成天命I在人间重现天堂。

第六堂课的灵性反思与肯定句

知道

我不能依赖眼前所见的表象来预测未来。当内心坚定不移地知道我想去的地方、想完成的事，那么，就没有任何挑战可以阻拦我。

肯定句

我所知的一切告诉我，我的梦想最初是圣灵的梦想。

认为死就是生命的结束，就像认为地平线是海的尽头一样。

——大卫·瑟尔斯

离开这个世界后，还有另一个世界存在。事实上，那就是我们来到这里之前所在的世界。我们在物质世界留下的是我们独特的神圣印记，而带着进入下一个世界的则是一份了解，了解如何又为何这个神圣印记会成为我们独特的命运。

提到死后世界，我指的是经过我们所谓的死亡这个转化程序后，所重返的那个地方。这也是我们之前为了让灵魂进入现在这个生命，而离开的同一个所在。所以，出生前的世界和死后世界其实是同一个。然而，这两者之间有一个非常重要的差异，这个差异其实就在于传送系统——进入和离开天堂都受到严密监控。天堂有最精密、最严格的分站控制系统，这些转运站缜密地与灵性阶级相对应。你知道吗？我曾经读过一些文章，有些人还记得出生时的激烈挣扎，他们说进入这个世界比离开难多了。我也相信这是真的！

但是让我们想想：光是在这个时代，就有超过六十亿人离开了天堂。每个灵魂都进入对的肉身，生在对的家庭、对的国家（虽然我得承认，我的家人常常怀疑我到底是从哪儿来的，而且他们为什么非得忍受我不可！）。而依照神的规范，所有从物质世界进入天堂的灵魂，就和那些准备离开天堂的灵魂一样，都会被按照他们的意识程度与最终目的来分级与分类。这些无懈可击的出口站和入口站，正好位在眼前的物质世界与死后国度之间。

在天堂转运站的经历就像一次温柔的宇宙清洗，我们会被精确地校准到心智纯净状态的振动频率，以暂时清除心里那些不必带入下一世的记忆。因为，在物质国度中生活的原因之一，就是要去学习、去成长，让灵性成熟，臻至无条件的爱的境界。如果带着所有关于自己是谁、做过些什么的知识与记忆，那么我们必须在人世间完成的工作就会被破坏。我们会受到过去那些记忆的影响而转移注意力，让眼前的任务因为分心而受损害。因此，蒙上遗忘之纱是神的安排。当我们离开出生前的世界时，会穿过一层遗忘之纱，如此才能进入一个全新的生命中。不过，我们出生时都带着一些巢状记忆，这些记忆都有特殊编码，会在某些特定状况下启动。而在一生的历程中，这些灵性智慧的小火花会激励灵魂去重新找出他的天赋，并加以发展。为了准确地出现，释出这些宇宙记忆的时间点是经过仔细计算的。

当灵魂在某个层次达到足够程度的成就时，更多的灵魂记忆就会从潜意识被释放出来，以驱动灵魂的成长进入下一层次。在生命这所大学中，我们会一个年级一个年级地往上升，持续不断。然而，我们也常常看到有些学生在完成

某些课程前，可能得留级——而且也许不只一次。在圣灵心中，这没什么大不了，所有课程迟早会被好好完成。圣灵对我们的灵性成长只有两种评分方式：「好」和「非常好」，即使是错误，也能让我们更坚强、更有智慧。于是，这个生命之轮持续转动，一直到灵魂完成他在人世间的任务为止，而这可能要花上一天或一百年。每个灵魂和每项任务都是独一无二的，我向你保证，无论如何，每个人在生命的最后都一定会到达他应该到达的地方。神的计划容许人生发生的一切不可预期事件。宇宙很聪明，它知道如果我们没有完全了解为什么会在这里，可能会搞砸一切。不过好消息是，展现宇宙的完美是既定事实，一切事物最后都会完全按照圣灵的计划实现，所以我们尽可以任性、抵抗，但无论我们决定做什么，圣灵的意志都会被贯彻。

因此，当来到注定要放下生命的那一刻，我们会离开身体，从远高于自我意识及人性弱点的地方看着自己。在这个纯然客观的高度上观察，灵魂可以看见灵性意识那令人不可置信的全景。然后我们会有一些时间，在前往另一个次元前好好集中自己的精神。这时，我们和宇宙的完美合而为一，我们的意识会立刻感知到万物的神圣秩序，所以在转化时并不会感到害怕。所有生命都是一种意识，也因为我们是以意识来表现自己，所以能显化在不同的层次中。当我们抛弃了物质世界的意识，便会将自己转化到另一个更高、更广大国度的意识中。

虽然在离开这个生命时，会有一小段暂停的时间让我们做好准备，但同时也有很大一部分的我们急着想要被解放，因为我们知道自己就要回家了。毫无疑问地，不朽灵魂的一部分还记得回家的路，也很享受那种期待回家的感觉。死亡并不是终曲、并不是生命的结束，反而比较像小学六年级的毕业典礼后，接着就要进入中学那种课业上的完成。这两种晋级都只是一个新的开始，让我们踏入另一个更进阶、更复杂的学习系统中。生命能量（意识）是永生不灭的，没有任何事物可以摧毁它；在设计上，生命能量是注定要永恒地扩展的。就我个人来说，我发现死亡这个转化过程相当神奇。在闪电穿过我的身体，将我的灵魂带出窍后，我就直接从身体（通过胸膛）跑出来，盘旋在上方。而当我的朋友疯狂地想要拯救我烧焦的身体时，我就在上方看着。我沐浴在平和的光之中，感觉到完完全全脱离了一切。

那好像在看电影。我觉得里面的动作很有趣，但是跟我都没有直接关系。而在客观地鸟瞰了一阵子之后，我直觉地感受到有一道螺旋状的光在我的肩上形成。注意到这道光的瞬间，我就变成了它的一部分。在那漩涡似的能量中，我察觉到自己身在一个像是隧道的地方。远远地，我可以看见隧道尽头有一道明亮、灿烂、美丽的光；靠近时，我遇见一位光灵，它所散发的无条件的爱，让我完全无法抵挡，唯一的渴望就是完全沉浸在那存在状态的狂喜之中。我不记得自己曾有过那种至高无上的幸福和感官喜乐，然而一旦感受过，我就完全不想离开了。这我可以跟你保证。接下来就出现了全景生命回顾，我会在下一章讨论相关细节。

就像我说过的，我并非自愿回到这个世界。我有任务在身，没有完成之前，我都不能停留在那光里，而我的任务有很大一部分已经透过帮助临终病人而完成了。我担任安宁照顾义工将近三十年，在别人病榻旁的时间超过一万六千小时，并曾在三百四十八个人咽下最后一口气时陪在他们身边（其中包括我的父母）。有许多次，我都站在那里亲眼看着他们从自己的身体出来，开始走进隧道里。

安宁照顾工作——特别是担任照顾返伍军人的义工——让我彻底认知到死前需要做好哪些准备。无论面对的是自己或亲友的死亡，我们都会悲伤的过程中经历某些步骤，而这些步骤最初是由已经过世的伊丽莎白·库伯勒—罗斯博士正式提出来的。伊丽莎白是我非常亲爱的朋友，这个世界深深怀念她，她永远会是我们这个时代的英雄。

一九六九年，伊丽莎白写了《死亡与临终》（On Death and Dying）。在这本充满开创性的书里，她率先提出临终的五个心理阶段：否认、愤怒、讨价还价、沮丧、终于接受。每个人都会失去挚爱，也一定都得面对自己的死亡。有了这样的心理认知，我们必须让自己熟悉临终的五阶段。除此之外，我们也需要将死亡带来的额外创伤和困惑降到最低。我这么说的意思是，我们必须花点时间先想过，这样一来，亲人就不会因为我们没有事先安排好而手足无措了。由于从这个世界转换到另一个世界的过程可能毫无预警就发生，身为负责任的成人，我们必须确保某些重要的事情都已经处理妥当。以下就是提供给你参考的一些项目。

请确认你有：

1. 一份遗嘱，写明你的遗愿（例如要葬在什么地方，或者你是不是比较喜欢火葬等等），以及你的遗产要交给谁。
2. 一份生预嘱^①，详述你愿意及不愿意接受的医疗程序有哪些。
3. 一位医疗代理人。万一你的身体或心智状态无法做决定，他可以代为决定要进行哪些医疗处置。
4. 最新的保险及财务文件，以及一个可以很容易找到这些文件的存放地点。
5. 如果你不希望火葬，最好预先购买墓地，并签妥殡葬契约。
6. 最后，也是最重要的一点：留下充满爱与欢笑的一生，当作你给世人的遗物。

为无可避免的死亡细心准备之后，我们就可以放开胸怀，彻底地享受人生。

等到死亡透过失去挚爱而成为眼前的现实，最重要的一件事就是如何做个结束。如果事先能将上面所列的项目都打点好，就可以让每个承受这份失去的人都更容易做个结束。有人说，要接受死亡带来的失去，一般人要花上整整两年，而要从中复原，则需要更多、更多时间。面对哀伤的方式没有对错，处理悲痛也没有时间限制，在面对死亡和临终的自然现象时，我们一定要以温柔且耐心的方式，来对待自己和他人。

而一旦所有事情都就绪了之后，一定要留意自己有没有继续实行力量的四大支柱——祈祷、相信、选择和爱。这些简单的应用，可以让我们在接下来几年的变化中，拥有很不同的生命质量。当我们专注在灵性的进化，并释放对未来生命的恐惧——而不是对死亡的恐惧——我们就可以把更多注意力放在活出爱与慈悲。在下一章里，我会分享全景生命回顾中的智慧，以及如何在经历之前先做准备——而且是早早就做好准备。

第七堂课的灵性反思与肯定句

记住逝去的人

每个走过这人世的灵魂，身后都留给我们理解与爱。没有任何人的生命是浪费的。我的同伴所精通的每个课题，都在我的生命中放光。今天，我用一些时间来怀念这些亲爱的人，他们不只在这个国度做出贡献，也留下大量的机敏与智慧，而从其中，我能够获得一些力量与平静。

肯定句

今天，我会细想逝者所活过的人生，也会感谢他们的生命留给我的那些无价之宝。

①生预嘱（living will）和遗嘱的不同在于，遗嘱主要是交代遗物、遗产等物质项目，而生预嘱是交代自己愿意接受的医疗照顾；遗嘱在去世后才生效，而生预嘱是在世时就已生效的。

22 全景生命回顾

我要告诉你一个天大的秘密，我的朋友。不要等待最后的审判来临，因为这样的审判每天都在进行。

从物质身体转移回到光体的那一刻，一条连结我们与第三次元空间的银色绳索就被切断了。这条绳索断了之后，灵魂获得释放，我们也再次自由了。然而，还是会有一套慈爱的规范带领我们走过接下来的步骤，完成从这个世界转移到死后世界的过程。从身体离开、走入那条隧道里，对我们来说完全不费力，但是当抵达隧道尽头的光里，一个全新的游戏才正要开始。

正如第七堂课一开头所说的：我们在物质世界留下的是我们独特的神圣印记，而带着进入下一个世界的则是一份了解，了解如何又为何这个神圣印记会成为我们独特的命运。我知道这是真的，但是许多从这里离开、前往死后世界的灵魂，并不是很清楚他们自己留下了哪些独特的印记，这时就需要全景生命回顾了。当你在进行全景生命回顾时，你真的是以三百六十度全景的方式，重新活过一遍自己的人生，你会看到所有发生过的事以惊人的细节呈现。举例来说，你可以去数为你接生的医生鼻孔里有多少根鼻毛，甚至可以看到你六岁在前院玩土时，院子里那棵树有多少片叶子。

接着，你会以另一个人的角度来看自己的人生。在社会上，我们被教导要对他人有同情心，但从另一个人的观点来看，你感觉到的不是同情，而是那个人的感受。你会变成你在生命中遇见的每一个人，体验到那些人有什么感受，也会感觉到你们之间的互动所带来的结果。

在第一次的全景生命回顾中，我变成了每一个我在身体和情感上曾经伤害过的人，感觉到自己造成的每一时伤痛。不过，在之后的两次回顾中，我已经可以从我当义工时照顾的病人身上，体验到平静和极深的感谢，这些病人都在我的怀里咽下最后一口气。你知道审判之书吗？你猜怎么着，在进行全景生命回顾时，你就是那个判官。相信我，你会是自己最严厉的审判长。

还有一点也很重要。请你了解，这场审判并不会带来任何惩罚。一旦你将人生重新活过一遍，并知道自己有哪些地方需要改进之后，一切就结束了，你会立刻将那些罪恶、悲伤和悔恨的记忆抛到脑后。你知道的，在最后的生命解析中，很少有什么生前的事到了死后还是重要的。对圣灵来说，重要的不是你所犯的错，而是你多常愿意付出你的爱、仁慈和同情心去帮助其它人。你给出去的爱，以及你在别人心中种下的爱的种子，才是你独特的神圣印记。离开之后，只有你的爱可以留在这个世界，而你能带回天父之家的也只有爱，这个爱就是你在人世间扩展神圣意识的贡献。无论是在这里或死后世界，只有爱是真实的。让他人的生命有所不同，这就是人类存在的灵性基础。

启发他人去爱、鼓励他人勇敢去梦、给他人力量让希望不灭，这些都是最

受到神的祝福的成就。我们那些简单、自发的善行，会让圣灵铭记在心。给陌生人一个微笑、在丧气的朋友背上拍一拍，或是为某个身体虚弱的人准备一顿饭——这些都是以行动表达慈悲的真正印记。学习从这个纯真美德出发，去活、去爱，是我们一定要为自己设定的目标。当我们让心和脑子与无私付出的能量一致，就成功达到了终极目标，也此，我们帮助提升了灵性意识，让自己进入天堂的更高层次。我们在这里拥有越多自发的爱的行动，在抵达死后世界时，就会进入越高的灵性层次。全景生命回顾唯一的作用，就是作为一个不带任何立场的工具，帮助衡量我们在之前的生命中有多少灵性成长；它可以决定我们在重新进入天堂时，意识位在什么样的高度上。

全景生命回顾让我觉得非常神奇的是，那些回顾能丰富你在这这边的生命。持续运用这一套天堂在用的、不偏不倚的分析系统，我们就可以展现一个充满力量的生命状态；充分了解这个系统如何运作之后，我们就有力量一天一天去改进自己的命运。有这个宇宙检查器在手上，真是一个无价的礼物，但唯独拥有实际运用它的智慧，这份礼物才有意义。所以，我建议你要刻意寻找机会，去分享爱与欢笑。想象自己是地球的守护者或管家，努力保护并滋养地球环境；认养流浪动物；每周抽出部分时间担任义工——简单的爱的行动其实数也数不清，这些只是一小部分而已。有意地去做这些事，可以保证对周遭所有意识层次都产生最正面的影响。而因为你的更高意识引导你读到这个关于全景生命回顾的信息，你得到了一份大礼。

另外，你也因此负有神圣的责任，因为被赐予最多的人，通常也被期待最多。所以，请在每天的生活中持续而审慎地运用全景生命回顾——为了让所有人更好。记住，在另一边，你将有机会成为每一个你深爱过或伤害过的人，而了解这一点之后，你会如何改变对待他人和动物，甚至是对待植物和你的所有物的方式呢？我们每个人都必须认真地想一想。在宇宙中，没有任何一种想法、言语或行为不会留下纪录，因此，在看到自己生命的DVD之前，我们必须用充满爱的心和开放的心态来行动。

每天使用生命回顾系统还有另外一个动机。这个系统提供我们另一个方法，以避开那个灵性停滞的蓝灰色地带。这么多年来，我还是无法将自己的视线从那两个世界之间的严酷地带移开。那个地方显然把我吓坏了，我也因此了解到，以前的我就是自己建造了一条直达那个蓝灰色城镇的高速公路，而这条公路的每一哩都是用冷漠、痛苦和嘲讽筑成的。现在既然我已经清楚知道过去我对自己做了什么，我就要尽可能确保你不会跟我犯同样的错误。那个蓝灰色地带不上不下、毫无希望，但完全可以避免。透过每天练习生命回顾，我们就可以在星界①中运作。

清楚意识到自己的所思、所言、所行，并注意它们对周遭的生命能量产生哪些影响，可以让我们一天一天进入神性。利用这个简单的方法，我们帮忙创造了地球与天堂之间的连结。这就是我从事义工服务最主要的原因，也是以人

的形象来行神之爱。我用神的方式来付出力量和勇气。在病榻旁，我保护并安慰那些临终的人，让他们知道自己并不孤单；如果可以，我会带着他们做一次生命回顾，以打开他们的心，并释放他们对即将到来的死亡的恐惧。我在病榻旁让事情有了改变，不只为了那个即将离开人世的人，也为了他被留在世上的家人。我的全景生命回顾让我看到，这就是我独特的神圣印记，而将生命回顾加入你每天的灵性成长练习计划中，将会提供你相同的洞见，以及其它更多东西。

现在，让我们来看看如何执行每天的生命回顾吧。我发现睡前是做这个练习最好的时间。我会先确定自己已经可以上床睡觉了——因为生命回顾通常会让我陷入熟睡中——然后，为了要有符合生命回顾的气氛，我会播放新时代那种充满天堂旋律的音乐，而温柔的烛光及熏衣草味道的精油香氛也可以增添适当气氛。当然，这些制造天堂气氛的天堂美学纯粹是个人喜好(不过如果你也跟我一样，是个过动儿——我太太都这样说我——那么请至少尝试几样，有助于集中精神)。接下来，我通常会做些轻松的伸展运动。而重要的是，要把心里所有的杂念都清除掉，就像进行冥想之前那样，所以，先做几次有意识的深呼吸吧。现在你已经准备好，可以开始每天晚上的生命回顾了。

- 把这一天想过一遍，然后回想看看有没有哪些自然而然发生的事，让别人认为遇见你真是有福气。(例如，你是不是帮谁开了门，或者为了之后要停车的人，在停车计费器里多放了一些钱？)

- 仔细想想这一天里是不是有哪些自然而然发生的事，让你觉得遇见某人是你的福气。然后说声感谢，并做一次很彻底的深呼吸。现在，你在灵性上已经认出了从更高次元流进这里的神性之流。

- 想想看有哪些事情你可以用不同的方式处理。把自己放在别人的位置上，试着了解其它人的观感。如果可以，就原谅自己，并用光包围这个情境。请声明要进行必要的改进。

- 祷告（也就是说出你刻意且清醒的意图），然后去睡觉。

- 早上起床的第一件事，就是细数你拥有的祝福。感激的意识状态会在你周围制造出一个振动磁场，让你在这一天吸引更多祝福来到身边。

我也发现，拟一张待办事项清单可以帮助我照着计划走。我们必须训练自己的头脑去寻找帮助他人的机会，而列出每天希望完成的事，就会是一项利器。我们的灵性生活，就跟我们为了维持生命及所居住的世界而做的事一样重要。每天花时间练习生命回顾，不只能加深你与更高国度的连结，还能在你的生命中制造出一股流动的喜悦与美丽，完全超越你能想象的一切。宇宙那永远不变的吸引力法则与呼应法则，在每一天的每一分钟里运作着。根据我们所投射的

想法及所传达出去的爱的能量，我们持续吸引各种人和各种状况进入自己的实相中。至于没有爱的负面能量也是一样。这些能量会在我们的一生中持续累积，所以在转化时，全景生命回顾会让我们面对这些能量所带来的真正影响。从今天开始，我们可以确认一个事实：当真相来临的那一刻，我们所看到的生命会是一段为了一切万有的灵性进化而努力付出、闪闪发亮的人生。

①astralplane，为一种非物质的超现实状态，据说在灵魂出窍、濒临死亡或真正死亡后，都会来到这个状态中。也有人说许多灵魂重新投胎前，也存在于此。

〈结语〉如果这是真的，那我们该怎么做？

我们给的爱越多，就越有能力给。

——大卫·霍金斯

我写这本书刻意且清醒的意图，就是要分享我从自己的人生及三次濒死经验中所得到的知识与洞见，而我与你分享这些知识的动机是要让你拥有力量。我希望你知道，这样的力量是你唾手可得的。通往力量的四重道路上的四根支柱(爱、选择、相信和祈祷)最能帮助你改善生活质量，无论是在这里或死后世界——如果你每天都持续运用的话。此外，我相信有意识地去了解并应用来自天堂的七堂课，会在你之内灌输一种具有意义的潜力，启发你用真实的活力、目的和感恩之心去过生活。

生命的一个主要目标必须是增加爱的能力与能量，而从我在另一边所学到的看来，我真的觉得，透过在所遭遇的每个状况中应用（不论是教导别人或自己学习）那四大支柱与七堂课程，真的是最容易的作法。因为我现在知道生命是一所大学，是为了我们更高阶的学习而设计的，所有我也了解到，我们很可能会碰到一些障碍，让自己无法发挥爱的能力。但是透过这些状况，我们会变得更坚强，心理上和灵性上都是。

我们一定不能害怕那些我们自己吸引来促进自我成长的挑战。为了达到灵性力量的顶峰，只要以感恩与欢欣作装备，没有哪一座山是我们无法攀登的。我们所遭遇的每一次险阻，都是一次让灵性进化的机会。

而一旦达到这个更高意识的层次，我们灵性启发的下一步就是增强圣灵赐给我们的天赋——例如通灵能力或直觉力。请列出希望获得的天赋，这对成功

来说是很有必要的。我以自身经验告诉你，我们真的可以获得这些能力。你想要有心电感应的能力吗？你一直很想再跟过世的亲友说话吗？你想要让自己的频率调整到跟水晶圣城的更高次元频率一样吗？或者，你希望和动物沟通？

无论你的渴望是什么，重要的是清楚地表达出来，并牢牢深植在心中的脑子里，因为坚定的心智与情绪目标，总是可以比其它任何东西更快达成你的愿望。要知道，你的思想是一种强大的能量，而专注的念头更是强而有力，并且能以更快的速度显化。这个神圣的方法就在你手中，唯一的目的是要让你可以实现梦想及愿望。所以，请每天将你的正面能量专注在你想要的事物上，而不是把能量用来想那些你不希望发生的事情。把你的愿望写在白纸或便条纸上，放在一个你每天都看得到的地方。

请记住这一点：你所寻求的，你必寻得。每一个在你灵魂之内燃烧的想望，都是你神圣任务的一部分。为了让所有人更好，圣灵为你策画了这份礼物，让你去开发与展现。我们在生命中所做的一切，都不是只为了自我满足而已，从最高的灵性角度来看，人生中的所有作为都是为了提升生命的集体意识，无论你有没有察觉到这一点。此外，我所提到的集体意识是指全宇宙的，所以也包括其它次元和国度。这样的理解！让我们知道，其实真正的时间/空间区隔并不存在，所有时间都存在于当下。而藉由这个量子力学的洞见，我们是有可能与另一边沟通的，因为事实上，我们也从来没有跟天堂分离或断了连系。我们一部分不朽的自己还留在那里，而爱就是万用的导体；透过爱，我们可以与另外一边接触。

在担任安宁照顾义工多年之后，我发现了一个高效能的系统，可以用来进行不同次元间的沟通，而且很幸运的是，这个系统非常简单。要知道，我们能否成功地与过世的亲友接触，关键就在于动机。如果我们是出于自私、贪婪、愤怒或罪恶感而这么做，那就很可能无法联系上死后世界里的人，因为在更高的国度中，负面事物完全没有容身之处，也没有任何力量。所以，为了成功揭开两个世界之间的那层薄纱，我们需要爱与颂扬的精神来带路，因为欢欣、愉悦可以在这里与死后世界之间搭起一座桥，速度比担心或哀伤快得多。

而把注意力放在我们与想连系上的那个人一同分享过的爱和欢笑上，是成功接触的关键。更高国度及其周遭的次元都会感受到我们所投射的能量的振动特性，其中，爱与光能穿透所有层次和空间，而悲伤、罪恶感和愤怒都是沉重的能量，而且会在离开物质世界时变得更加沉重，因此它们无法达到标准，永远到不了更高国度。

你可以赋予自己力量，与在薄纱另一边的亲友取得连系。首先，要很有耐心，因为整个过程需要时间和练习来完成。就很多方面来说，这个作法很像全景生命回顾中所遵循的步骤一样，主要的不同处在于你意图的改变。我建议你

在日出或结语日落时安静地坐着练习，因为两个世界之间的薄纱在日出与日暮时最容易穿透。

在面前铺上一块白色(代表圣灵)或紫色(代表更高国度)的布，然后把一个装了蒸馏水的水晶碗或玻璃碗放在布上——水是作为电导体，帮助亲友的灵魂穿梭在两个世界之间。点燃一根生日蜡烛(代表人类的生命能量)，蜡烛的颜色则挑选你希望连系上的那个人最喜欢的；如果不确定，就选你自己最喜欢的颜色或白色——象征纯洁。你也可以播放轻柔的音乐并焚香，以提高这个灵性仪式的本质。

接着，把一张过世亲友的照片放在前面，或者手上拿着他或她最喜欢的一样东西，并集中注意力去回想这个人曾为你的生命带来些什么——专注在那些让你觉得最感恩的事情上，可以深深加强这个穿越次元的沟通过程。而专心看着蜡烛的火焰，可以帮助你集中精神。之后，做几次净化自己的深呼吸，注意呼吸的韵律，然后放松就可以了。

接下来，开始回想你和这个人在一起时一些最珍贵的记忆。想起那些充满笑声的特别场合，或是充满爱的家庭聚会，这些时刻会永远铭刻在时间之中，而且它们所拥有的振动印记可以穿越距离，为你召唤你的亲友。而当你牢牢握住这些心灵与情感的画面时，沟通就开始了。起初，你可能只会看到他或她的脸一闪而过，或是你已经忘记的一些记忆片段突然闪现。当这种状况发生时，你就知道自己已经跟他们连络上了。从这个时候开始，只要持续练习，惊鸿一瞥会变成一个片刻，而永恒的沟通就从片刻开始建立。

如果身体感官出现反应，也不要惊讶，例如房间突然变冷、蜡烛的光突然熄灭，或者出现古龙水、香水或花朵的香气。另外，你也许会听到远处传来的叮当声。而在许多案例中，经过努力练习，你真的会看到已逝的亲友出现在眼前。

在失去挚爱的人之中，有超过百分之六十六都曾经与过世亲人有过某种形式的接触。而如果完全按照以上这些步骤来进行，就能增加你跟另外一边沟通的能力。

至于那些比较想看到未来，而不是与死者说话的人，或是那些希望藉由阅读阿卡莎密录^①而了解整个世界历史的人，这里也有一些步骤可供遵循。首先，分析一下你为何希望获得这项能力，并确定你不是为了自私的理由。你必须愿意，并准备好，运用你得到的知识来改善集体意识。

然后，在脑中想着一个就你所知目前正遇上困境的朋友或亲人(例如在情绪上承受很大的压力，或是身体上有病痛)，并且请求你的更高自我让你知道，这个人要从困境中学到什么，以及你该如何帮助他(或她)。就我的经验，答

案会像电影预告一样出现——我会看到这个人的一生以快速影像播放，让我知道他正经历些什么，也知道造成他的困境的原因是什么。不过，其实还有许多独特的方法可以直觉地知道答案，而且没有哪种方式是错的。你可能会听到一个声音，或是感觉到答案，却没有出现影像。重点是要信任这个过程、信任你的直觉，无论答案以什么方式呈现。你越能为了他人着想而跟着自己纯净的直觉走，就越能加强这个能力。

你必须了解，那些大胆进入灵性力量与天赋领域的人，必须遵守一套荣誉与正直的严格规范。

如果少了这灵性上的荣誉与正直，人很容易就会被不劳而获引诱，许多人因此被困在贪婪和私利之中。当我们的作为是从自我中心出发，就算这份直觉力是天生的，还是会被堵住。而当你试图利用自己的直觉天赋去做一些不符合最高灵性目标的事，常常会发现自己被拉进一个较低的星界中。相信我，在被闪电击中后的初期，我用很痛苦的方式、走了很多冤枉路，才学会这一课。我也相信，我之所以会在第三次濒死经验中去到那个蓝灰色地带，其中一个原因就是让我看见，如果我错误地使用被授予的强大灵性力量 and 知识，会带来什么后果。所以，我恳求你不要犯同样的错误。圣灵所给的礼物，必须被用来增加在这个世界展现更多爱的能力。看[禁书禁片](#)就[翻墙上禁书网](#)。

最后，我希望你能想象自己是非凡、强大的灵性存有，被其他许多灵性存有围绕着，一同站在悬崖上，下方则是一个闪闪发亮，澄澈、平静的湖泊，而你的手上满满都是珍贵的珠宝。那些珠宝代表着你灵魂最崇高的梦想和渴望，而湖中的水则代表所有生命的集体意识。想像你把手上的珍珠掷入湖中，并看水面上泛起的涟漪。然后，想象身边的那些灵性存有，一个接一个地把他们手上的珠宝掷入湖水中，一直到整个湖面都错综复杂地布满了你们共同引起的灵性涟漪。

这是生命运作的方式。你的每个想法、每句话、每个行为，都会影响其他人，也会被其他人影响。请在心中牢牢记住这件事，然后每天有意识地努力制造你个人的爱的涟漪，并展现你愿意为了让整个灵性家族进化并获得力量，而奉献的心意。意识的合一，是这个时代的终极目标，而与灵性力量合作就是达成这个目标最保险的方法。你不必走一趟天堂才能帮助在地球上创造和平，只需要用一颗悲悯的心，努力让世界变得更好——一次一个爱的举动就够了。当我们这么做的时候，灵性就会扩展开来。每一个充满善意、宽恕与慈悲的行为，都能帮助宇宙创造更多的爱，因为只有爱是真实的，而就其本身来说，爱是制造、滋养及维持所有生命最重要的力量。爱是我们的本质，也是我们的天命，而当我们提升自己的意识去拥抱这个事实，当我们让自己的每个想法、言语、行为与爱共振，就可以在人间创造天堂。

①阿卡莎密录（Akashic Records）是集合所有与人类意识有关事件的资料库，也就是记录了太初以来，人世间一切的事件、活动、思想和感觉，一个人累世发生的所有事件自然也包括在内。