

亚马逊网站五星级读物！全美畅销超40万册！

【美】泰德·安德鲁斯

贾毓婷 译



# 前世的秘密

真的有“前世轮回”这回事吗？

全球殿堂级神秘学大师泰德·安德鲁斯

带你找到前世的自己！



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS



# How to Uncover Your Past Lives

人死了以后，灵魂到底去了哪里？

这世上真的有前世轮回吗？

你为什么会成为现在的你？

你这一世的成功与失败，到底是什么力量在决定？

为什么有些人会在你的今世出现，你们前世究竟有着怎样的关联？

怎样找到你灵魂的另一半？

两个相爱的人，下辈子真的还能做夫妻吗？

潜意识控制着90%的人类活动，它里面究竟隐藏着什么？

打开前世会对你的今世有何帮助？

**你能找到前世的自己吗？**

**前世的那个你，究竟能在今生带给你怎样的帮助？**

上架建议：个人 - 修养 - 通俗读物

ISBN 978-7-5104-1837-2



9 787510 418372 >



阳光博客

Sunnbook  
Culture & Art Co. Ltd.

定价：28.00元



# How to Uncover Your Past Lives 前世的秘密

[美] 鲁德·安德鲁斯

贾毓婷 译



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (C I P) 数据

前世的秘密 / (美) 安德鲁斯 (Andrews, T.) 著 ;  
贾毓婷译. — 北京 : 新世界出版社, 2011. 7  
ISBN 978-7-5104-1837-2

I. ①前… II. ①安… ②贾… III. ①轮回—通俗读  
物 IV. ①B94-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第088892号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2011-1649

"Translated from"

HOW TO UNCOVER YOUR PAST LIVES

Copyright © 1992 and 2006 Ted Andrews

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

[www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Arranged through CA-LINK International LLC

## 前世的秘密

作 者: (美国) 泰德·安德鲁斯 (Ted Andrews)

译 者: 贾毓婷

责任编辑: 刘 媛

校 对: 张海霞

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 河北省欣航测绘院印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 889×1230 1/32

字 数: 120 千字 印张: 6.625

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1837-2

定 价: 28.00 元

### 版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

## 作者简介

泰德·安德鲁斯是美国自然精神领域的著名作家、学者和教师。他先后发表过《气场色彩学》、《魔法仙域》、《色彩能量》、《你是你前世的知己》等一系列畅销作品，并在各种自然哲学杂志上拥有自己的专栏，在世界各地举办过许多研讨会、座谈会和讲座。他的研究课题包括气场诠释、命理学、塔罗牌等，致力于发现、发展和提升人类内在潜能的方法。

# 目 录

CONTENTS

## 第1章 真的有前世吗? /1

为什么要探索你的前世 /3

灵魂是如何转世的 /4

宿命、运、遗传 /11

灵魂为什么要转世 /13

你感受到过自己的前世吗 /15

## 第2章 打开你的前世 /19

关于前世的一些误解 /21

你的前世信息究竟藏在哪里 /23

探索前世前的一些提醒 /25

做一份前世日记 /27

“生命之轮”练习 /31

### 第3章 什么是业报？ / 41

灵魂转世的三个法则 / 43

业报的三种形式 / 45

一个关于业报的故事 / 50

### 第4章 怎样找到灵魂的另一半 / 57

如何用轮回转世来解释你的人际关系 / 59

人际关系的第一个层次：业报关系 / 62

人际关系的第二个层次：灵魂伴侣关系 / 63

人际关系的第三个层次：双子灵魂关系 / 65

练习：打开你的前世“画廊” / 68

走进你的“人生画廊” / 72

### 第5章 神奇的“前世冥想” / 79

冥想的三个基本前提 / 81

第一类前世冥想辅助工具：香薰 / 87

第二类前世冥想辅助工具：精油 / 92

第三类前世冥想辅助工具：水晶和石头 / 96

### 第6章 “生命之树”与“前世疗法” / 101

卡巴拉学说中的“生命之树” / 103

“生命之树”的九个层次 / 107

使用“生命之树”前世冥想 / 112

### 第7章 用自我催眠探索前世 / 119

催眠的真相 / 121

催眠暗示和形象是如何发挥作用的 / 125

通过自我催眠感应你的前世 / 128

关于前世催眠的一些提示 / 130

## 自我催眠的四个步骤 /133

### 第8章 探测你的前世 /145

“探测”的历史 /147

“探测”的原理 /148

如何制作探测棒？ /152

如何使用探测棒？ /157

如何用灵摆来探测你的前世？ /160

### 第9章 “出生”和“死亡”到底是怎么一回事？ /165

出生和死亡对灵魂有着怎样的意义？ /167

神秘的“出生” /171

死亡之谜 /178

如何迎接新生儿？ /183

### 第10章 关于探索前世的几个常见问题 /187

怎样让自己的每一天都有意义 /189

动物会轮回转世吗？ /192

胎死腹中是怎么一回事？ /193

早死该如何解释？ /194

为什么不要去牢记自己的前世？ /194

是否应该咨询心理医生，向他们了解前世信息？ /195

我们能否自己决定何时转世？ /196

对孩子使用前世探索好吗？ /196

如何解释离婚中的业报效应？ /197

是否应该联系已经离开的灵魂？ /199

## 尾声 /201





# 第 1 章

真的有前世吗？



## 为什么要探索你的前世

我们可能永远无法证明自己有前世（past life）。就算能说出自己前世的姓名、出生日期和地点，我们还是无法证明那个人就是前世的自己。你可能会问，既然如此，为什么还要写一本书来告诉我如何找到前世的自己呢？我的答案是：它能大大改变你的今世。

轮回（reincarnation）是一个神秘的概念，不同的人对它有着截然不同的理解。它是一种理论，一门哲学，一套信仰体系，也是一种生活方式。它可以解释生活中很多难以被解释的现象；它可以让我们明白为什么人生会有那么多不公和磨难；它可以让我们更加深刻地理解人与人为什么会如此不同。

不仅如此，更重要的是，轮回可以让我们更深刻地认清自己今世的责任，从而更好地规划自己的行为 and 人生。本书将告诉你这样一个亘古不变的真理：你才是自



己命运的主人。你今世成为现在的你，在很大程度上是你前世就已经决定的，同样，你今世所做的一切也会在很大程度上决定你的来世。

对很多人来说，一方面这可能是一件很可怕的事——它意味着我们再也无法一遇到麻烦就怨天尤人，再也无法为自己的厄运寻找替罪羊，再也无法将自己的悲惨境遇归罪到各种我们无法控制的因素上。另一方面，这也是一件让人兴奋的事，它让我们明白这样一个道理：真正在书写我们命运的，是我们自己！

本书将带领你探索自己的前世，了解它如何影响你今世的际遇，决定你今世的命运。我将告诉你，每个人今世所经历的一切，都是自己前世经历的总和。所以你对自己的前世了解越多，就越能掌控你的今世。认清这点之后，你便会对自己的人生更加积极，不会再坐在那里，任凭命运左右你的人生。你将不再以头撞墙，向天悲嚎为何命运对你如此不公，为何总是让你霉运不断。本书还将帮助你拓宽自己的视野，看清自己的人生模式。

### 灵魂是如何转世的

单从字面角度来说，“轮回”意味着“灵魂回归肉体”，

## 第1章 真的有前世吗？

也就是说，人的灵魂会在一个人死之时离开他 / 她的肉体，并开始寻找另一个肉体，一旦找到，灵魂便会以新的肉体的形式显现，这就是所谓的“回归肉体”。至于灵魂会回归怎样的肉体，则要取决于它前世的作为和经历。因为每个人都是他 / 她之前经历的总和，所以灵魂在回归肉体时便会寻找与之前经历最为契合的肉体。一个人在前世 / 今世越珍惜自己的人生，他 / 她的今世 / 来世便越受益。

有些人认为，灵魂不仅会以人体的方式轮回，它还可能以其他形式显现，比如大树、昆虫，或者牲畜。非洲的祖鲁文化就认为：每个肉体里面都有一个灵魂，每个灵魂里面都有一个“小宇宙”（Itongo）。肉体死亡后，灵魂会在肉体周围盘旋一段时间，然后便动身前往“百兽居所”（Esilweni），在那里，灵魂会暂时表现出某种半兽半人的形状，之后再逐渐升级。一段时间之后，灵魂会逐渐抛弃自己的兽形，慢慢上升到平和之地，开始进入休眠状态。直到有一天，灵魂梦到自己新的归宿在地球上等待自己，它便会醒来，回归地球，透过婴儿的肉体获取重生。就这样，灵魂通过这种方式周而复始，不断获取新生，直到最终与自身内部的小宇宙



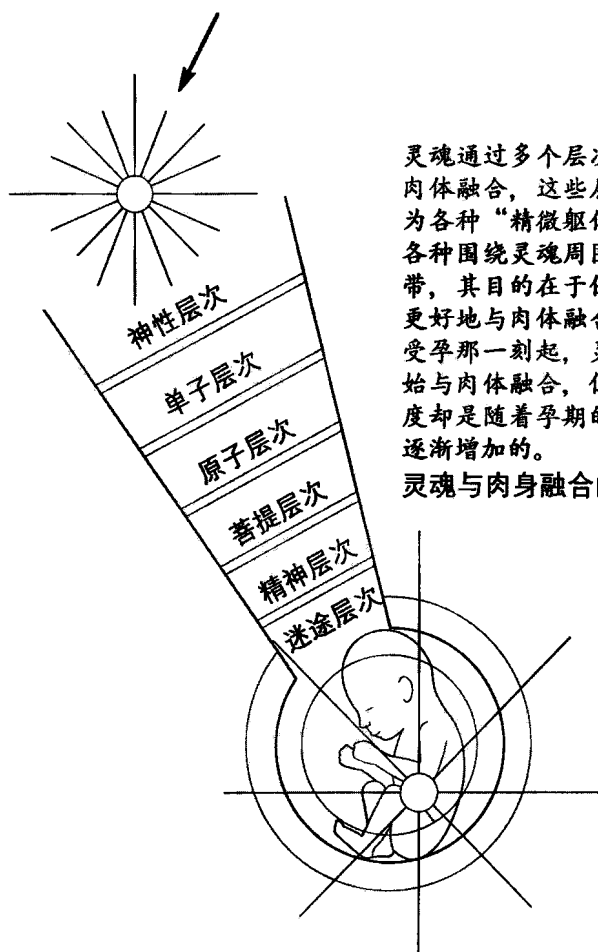
合而为一。

需要说明的是，祖鲁文化中灵魂显现的半兽形并不意味着灵魂进入了野兽的肉体，它实际上类似于东方文化中的“中阴”（bardo，藏传文化中的概念，一般指介于死亡及再度受生之间的状态）或者甚至是炼狱（purgatory），灵魂要想升入天堂，它必须先在中阴或炼狱中脱去兽形。有人宣称自己曾亲眼看到刚刚死去的人披着动物的皮囊，大概就是这种情况。

本书将只讨论“转世成人”的情况，也就是说，我们认为灵魂只会寻找新的人身肉体。我们在书中只提供一个大致框架，帮助你开始自己的探索之路，至于“轮回转世”背后的哲学和理论思考，则不在本书讨论范围之内。

所谓化身，是指灵魂在一段时间内展现的某种肉体形式。它只是一个发展周期的一半。完整的发展周期，包括灵魂从一个肉体诞生（即肉体受孕）到进入下一个肉体之间的整个过程。从一个肉体开始受孕到肉体消亡（也就是我们所说的死亡）之间的这段时间，灵魂以化身的形式显露于世。化身有时也被称为“俗世凡胎”（mundane）或“肉体阶段”（physical phase）。发

## 第1章 真的有前世吗？



灵魂通过多个层次逐渐与肉体融合，这些层次被称为各种“精微躯体”（即各种围绕灵魂周围的能量带，其目的在于保护灵魂更好地与肉体融合。）从受孕那一刻起，灵魂便开始与肉体融合，但其融合度却是随着孕期的延长而逐渐增加的。

灵魂与肉身融合的过程

**精微躯体**  
(围绕和穿透肉体的灵魂能量带。)



展周期的另一半则是从肉体消亡到灵魂重生之间的这段时间，它有时被称为“宇宙期”（cosmic）或“灵性过渡期”（spiritual interim）。

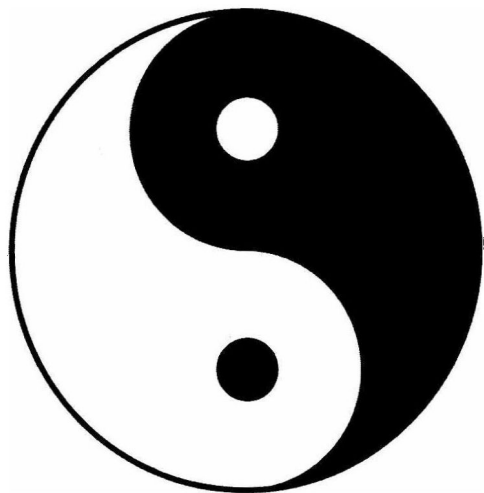
“俗世凡胎”阶段从受孕时便已开始。此时灵魂已经确认了自己的肉身，开始逐渐与受精卵同化。灵魂的能量极其强大，极其活跃，它很难在短时间内与受精卵完全融合，所以完成这一过程需要至少9个月，这也就是我们所说的“孕期”。在这9个月之中，灵魂的能量会逐渐平息下来，变得不再那么活跃，9个月之后，灵魂便可以安全地与胚胎完全融合在一起。（后文，我们将详细讨论灵魂在离开肉身之后的经历，以及这段经历在灵魂发展过程中的作用。）

而“宇宙期”或“灵性过渡期”则开始于死亡之时，也就是肉体消亡的时候。关于这一阶段，人们最常问的问题就是：“这段时间灵魂究竟在做什么？”答案是：它在这段时间进行调整，重新评估人生，吸收消化前世的经历，并为开始下一世做准备。一定要牢记，灵魂最重要的学习活动都是通过肉体进行的。这些经历，无论是大是小，都会对我们的前世今世产生重要影响，必须慎重对待。



## 第1章 真的有前世吗？

在过渡期，刚刚离开肉体的灵魂会借机休整，从之前的经历中有所领悟，以便在未来上升到更高的阶段。这段时间可以增强灵魂的力量，帮助灵魂回归地球，开启一段更好的历程，并在这段历程中学到更多新东西，弥补自己前世的不足。要想在理想的时间、地点和环境中转世，灵魂通常需要一段时间做准备。要想理解“过渡期”和“肉体阶段”之间的区分，最好的办法莫过于参照下面这张来自东方文化的“阴阳图”。其中黑色部分代表灵魂以肉体形式存在的时间，白色部分则代表灵魂离开肉体之后的时间。黑色部分中的白圈代表“栖居于肉体之中的灵魂”，而白色部分中的黑圈则表示“灵魂在肉体阶段的经历”，在这一阶段，灵魂会吸收这些经历所带来的信息，让自己更好地成长。二者之间的曲线部分则表示灵魂“从肉体过渡到灵性”以及“从灵性到肉体”的阶段。



轮回符号

在这个东方符号系统中，我们可以清楚地看到灵魂的无限轮回，以及生与死之间的转换。其中黑色部分代表灵魂以肉体形式存在的时间，白色部分则代表灵魂离开肉体之后的时间。二者之间的曲线部分则表示灵魂“从肉体过渡到灵性”以及“从灵性到肉体”的阶段。整个呈圆形，表示轮回转世过程总是一个接着一个，永远不会结束。

虽然这并不是阴阳图的本意，但我们发现它可以非常清楚地解释生死和转世；可以让我们更清楚地感受到灵魂的无限轮回，以及生与死之间的转换；还可以让我们意识到这样一个道理：我们不可能将灵性与肉体、出生与死亡、死亡与转世等完全分离开来。

要想更好地理解什么是转世，以及灵魂是如何转世

的，我们就必须重新定义什么是宿命(fatalism)，什么是运(predestination)，以及什么是遗传(heredity)。

### 宿命、运、遗传

所谓宿命，就是指人生纯粹是运气使然。持宿命论的人相信，一个人在这个世界上的位置好坏其实只不过是运气罢了。我们来自空无——没有任何真正的正义、规则可循，也不是什么所谓“爱”或“宽恕”的力量等——当我们死去时，也必将归于空无。很显然，那些相信“冥冥中自有神力”的人并不会这么认为。如果人生真的只是一场运气而已，为什么还要努力学习，努力工作，努力向善呢？这无疑是一种极其悲观的观点，从这种观点来看，人生确实毫无意义。

运则是指，人一生的经历，包括成功或失败，磨难或幸福，都是冥冥之中有神力（或“上帝”）在主宰。毫无疑问，这种看法也相当悲观。想想看，为什么神力能如此武断地决定一个人一生的境遇呢？

在本书第3章，我们将会讨论“业报法则”和转世过程中的“补偿法则”，届时你将会发现，所谓“运”的说法，其实是站不住脚的。我们希望的是：一个人今

世的所作所为会决定他 / 她来世的人生际遇。真正决定我们人生的，是我们自己。我们不能把自己的人生押注在某种遥不可及的神力上。真正在书写我们人生脚本的，是我们自己。我们可以在很大程度上决定自己的命运。

那么遗传在转世过程中又扮演着怎样的角色呢？遗传学认为，我们都是父母的产品，我们的很多特质都是从父母那里继承得来的。而从轮回转世的角度来看，遗传学只是部分回答了问题。基因的确会影响人的某些特质，但轮回转世主义者认为，一个人的特质并非偶然形成的。灵魂之所以会选择某位父母和环境投胎转世，是因为灵魂有自身的需求。所以真正决定灵魂在今世的特质的，还是灵魂本身。

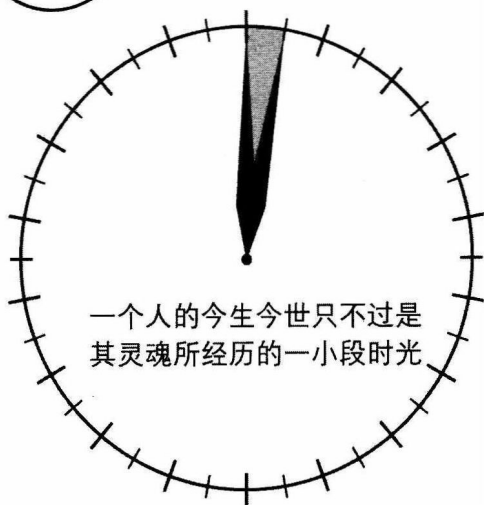
记住，在转世轮回过程中，总有一些因素是我们无法控制的。我们不可能控制转世过程中的所有因素。没错，我们的确有一些自由选择权，地球上每个人都有，我们的灵魂可以选择今世经历的大致框架，但也有很多具体细节是由不得我们控制的。并且一旦进入肉身，灵魂便再也无法控制自己的命运。灵魂可以选择自己今世的环境，以便让自己能够实现更多的成长和发展，但这并不意味着它可以控制转世过程中的所有要素。

## 灵魂为什么要转世？

我们相信，灵魂很清楚这一点，所以它在投胎时会尽量选择对自己有利的环境，希望能为今世的成长带来一些积极的影响。由于总有些事情是无法预见的，所以有些变化总是不可避免的。但就算是在那些出乎预料的变化面前，灵魂仍然能够发现一些帮助自己成长的机遇。

很多人经常会拿儿童受虐待事件作为例子来反驳轮回转世说，他们会问：这些儿童受害者为什么会这么悲惨？难道他们前世也虐待过别的儿童吗？他们能从这样的经历中学到什么？为什么灵魂会在转世时选择成为一个被虐待的对象？我的答案是：很不幸，这正是转世过程中出现不可控变量的结果。

对轮回转世和前世的了解，可以帮助我们看清人生的模式。它可以让我们学会对自己的选择更加负责——不管是生孩子，还是自己的某些其他行为。要想改变某种行为模式，我们必须追溯到它的根源。我们必须明白一个道理：一个人的今生今世只不过是其灵魂所经历的一小段时光。我们自己今生今世的性格特质其实是前世往生性格特质的综合。我们今世所展现的性格特点，其



从轮回转世和前世的角度来说，时间的意义便不同了。一般来说，我们会用秒、分、小时和年来衡量时间，但这些都是我们在一世之中的时间单位。从灵魂的成长过程来看，我们又该如何衡量时间呢？

实是前世往生所有性格特点综合作用的结果。（为了更好地理解多重人格现象，有人从前世的角度做了大量的实验和研究。结果发现，一个人之所以会展现出不同的人格，是因为他／她的灵魂在前世往生中曾经有过不同的经历，形成过不同的人格。在面对不同困境时，他／她便会展现出前世面对类似困境时所表现出来的相应人格，由此便形成了多重人格。）我们每时每刻都在展现自己的特质。我们每一世的性格特质都是彼此相连的，但每一世又都有自己的独特之处。

我们的灵魂不停地转世轮回，就是为了要在这个过程中更好地成长、升华，让自己的性格特质与灵魂达到完全一致的状态。就这样，通过这种方式，我们学会展现自己的灵魂，并逐渐主宰自己的发展，从而更好地掌握自己每一世的命运。

### **你感受到过自己的前世吗**

下面的问题清单可以帮助你进一步确认前世的存在。这些问题都非常普通，如果你对这些问题的回答都是肯定的，那便可以用轮回转世来进行解释，或者你可

以从自己的回答中找到一些关于自己前世的线索。记住，一定要保持开放的心态。

1. 你是否经常梦到自己想去某些地方？
2. 是否有些地方让你一辈子都不想去？
3. 你是否会感觉某个历史时期极其亲切，让你总是想要了解更多？
4. 你是否特别喜欢观看或参加某些活动？
5. 是否有些活动你一辈子都不想参加？
6. 你是否感觉很讨厌自己所在国家的某些地方？
7. 你是否感觉很向往自己所在国家的某个地方？
8. 你是否感觉某个 / 某些人特别亲切（从种族、宗教或社会等角度），让你总是想要了解更多？
9. 你是否感觉某些人非常讨厌（从种族、宗教或社会等角度），让你总是退避三舍？
10. 你是否感觉自己一辈子都在害怕某些事情（从孩童时期开始）？
11. 你是否感觉自己拥有某些天分，哪怕你从没用过？
12. 你最喜欢的食物是什么？最不喜欢食物是



## 第1章 真的有前世吗？

什么？

13. 你是否天生就有某些遗传病？

14. 你是否感觉童年早期的某些经历对你的身体、情绪或心态产生了终生挥之不去的影响？

15. 是否有些人让你在看到第一眼时就想亲近，哪怕你跟他 / 她素不相识？是否有些人让你永远都不愿再接触，哪怕你们只见过一次？

16. 你是否在第一次见到某个人、某个场景、某条街道、或者某栋房子时就非常熟悉，有似曾相识的感觉？

17. 小孩子经常会提到自己还有过其他“家”，自己跟身边其他人还有过其他性质的关系，并且对此确信不疑。你小时候有过类似经历吗？你是否听到过其他孩子这么说过？（这种话从小孩子嘴里说出来要比从成人嘴里说出来更可信。成人可能会受自己之前经历的影响，可能只是突然回忆起之前的某段经历，但小孩子不太可能出现这种情况。）

18. 你是否想过用前世今世的观点来解释“神童”现象？

19. 你是否总是梦到某个地点或某段时间？你是否



会在梦里说一种自己的语言？你是否会在梦里见到一些陌生的人或场景？你是否会在某天突然想换一种特别不合时宜的打扮？

20. 你是否曾经体验过灵魂出壳的感觉？是否有过濒临死亡的感觉？你是否感觉或许真的有来世？



## 第2章

打开你的前世



### 关于前世的一些误解

那些不相信轮回转世说的人经常会抱怨：好像每个相信轮回转世的人都会说自己前世如何如何辉煌。事实上，大多数真正相信轮回转世的人都不会这么做。的确有些人会这么做，而且不幸的是，人们注意到的，恰恰正是这样一些人。即便是在今天，也还是会有一些人相信自己前世是克娄巴特拉、亚瑟王，或者拿破仑。

当然，有些人前世是个了不起的角色，这也有可能。但就算他们的灵魂轮回到了今世，我们也很难知道他们现在在做什么。事实上，大多数人的前世都是非常无聊的。并非所有人都能牢记自己辉煌的前世，更难以重复自己前世的辉煌。如果我们前世真的有过辉煌，那我们从中得到的最大启发也应该是：每个人一生都有无限种可能，每个人都能在自己当前的人生经历中有所作为。

那些前世辉煌的人很容易过于迷恋自己前世的荣



耀。所以，我们的前世可能真的很令人激动，我们必须学会用这些经历来让自己今世更有成就。一定要讲求实用。在打开自己的前世之前，一定要明白这样一个道理：我们之所以去了解自己的前世，目的在于过好自己的今世。

即使历史上的那些姓名和日期都真实存在，也不一定能证明那就是前世的你。如果关于前世的这些信息真正有什么作用，它的作用只有一个：让你更好地认清今世的自己。你要学会这样看待轮回转世：它应该是一个螺旋式上升的过程，而不只是一个简单的不断重复的循环。

了解自己的前世可以让你更清晰地认清自己的内心，可以让你对眼前的境遇产生更深刻的理解。并非所有人都需要了解自己的前世。对于有些人来说，这样做纯粹是在浪费时间。他们的问题大多源于自己的今生，跟前世其实没有太大关系。还有些人则根本不需要了解前世，他们已经足够强大，完全可以解决自己今生的所有问题。

记住，你不一定要弄清什么是进化、轮回和业报，不了解这些，你照样可以健康成长。事实上，我们只要

遵守人生的法则，努力履行自己人生的职责就可以了。只要做到这一点，人生就会给我们带来很多机遇，抵消我们前世的影响，帮助我们迎接更加美好的未来。

### **你的前世信息究竟藏在哪里**

关于前世的信息究竟来自何方，目前有很多流行的理论。

第一种理论认为，每个人都会有一系列人生经历，所有这些关于前世的信息都会被存储在人类大脑的深处。

第二种理论认为，我们的生活都是多维度的，我们同时在过着多个生活，只是我们的意识比较专注于当下的生活罢了。要想接收前世的信息，我们只要接通不同维度的生活就可以。

第三种理论认为，人们对前世的了解其实来自于自己的潜意识，当我们的潜意识发挥作用时，便可影响我们的心态，让我们换种角度来更加客观地看待自己的经历，从而对它有更深刻的了解。按照这种理论，我们所看到的前世，其实是在用一种更加直觉的方式来重新诠释自己的今世。

第四种理论认为，我们的灵魂其实是一个更大的灵魂（也被称为“超灵”）的一部分，这个超灵由无数个灵魂组成，我们的灵魂只是其中一小部分。当我们接触到自己所相信的前世信息时，其实只是在碰巧连接到了超灵中的其他灵魂而已。这种超灵的概念有点像奇幻文学里的情节。超灵会创造出很多角色，并让这些角色进入它所创造的世界。每个角色身上都带有超灵的火花，当该角色消亡时，这些火花和它们所积累的知识经验就会被超灵重新消化吸收。这有点像印度传统瑜伽中的超灵概念，根据这一说法，我们每个人都是超灵的一部分，都是在通过今世的修行与超灵相连，而我们今生今世的终极目标也正是归于超灵，归于至尊。（关于这一点，读者可以详见新世界出版社出版的《瑜伽之道》。——编者注）

第五种理论认为，所谓前世，只不过是一个人的欲望、愿望，甚至是潜意识的结果。比如，当一个人发现自己的前世是莎士比亚时，这可能只是因为他内心有一种想要成为大作家的欲望。还有人发现自己前世是一名角斗士，这可能只是因为他潜意识中有一种想要变得强大，或者有一种强大的斗争欲。



不管怎么说，这些理论本身都在向我们传达这样一个信息：不能简单地去解释前世。

在了解前世时，最好能够做到实事求是。先了解事实是什么，然后再尝试进行“阐释”。一定先要让你的大脑学会接受事实。即使我们相信前世只是源自潜意识的某种象征性交流，它也可以给我们带来巨大的启示——很快我们就会意识到，我们在探索前世时发现的那些场景，其实只不过是自己有意识忘记的一些微妙信息。

### 探索前世前的一些提醒

在接下来的章节中，我将一步步帮助你开启自己的发现之旅。只要抱着正确的心态完成这些步骤，你就会发现一些令人振奋的结果。这些练习的目的在于唤醒你更深层的意识 and 创造性想象——千万不要错以为“创造性想象”就是一些不真实的东西，事实上，人类正是通过自己的“创造性想象”来跟整个宇宙连接在一起的。

书中的其他练习会提到一些具体的冥想技巧、自我催眠方法，还有一些放松技巧，你可以用它们来发现前世那些与当前生活最为相关的经历。你可以根据实际需要调整这些技巧和方法。有一点非常重要的是，开始练

习之前，一定不要有任何先入之见。探索前世时，你可能会发现很多跟你平常想法完全不同的事情，前世的你很可能会让人大跌眼镜。但这都只是你了解自己的一个过程而已。一定要谨慎地判断你将要看到的，不要只看事情的表面。

在探索前世的过程中，要经常问自己，你所看到的这些对你当下的生活究竟会有哪些影响？如果感觉它对你当下的生活毫无意义，你便可以直接忽视它。

记住，探索前世的主要目的是改善当下的生活！如果你发现自己每天晚上忙着回家探索前世，结果却只是想要找到一些更刺激的信息，或者你甚至开始为了探索前世而忽略当下的生活，那我建议你立刻停止。

探索前世是一种非常微妙的大脑活动，一定要谨慎。我曾经听过有人坚决反对探索前世，它可能会把你带离当下的生活，甚至让你变得人格分裂，也可能会唤醒你内心邪恶、黑暗的一面。他们还警告说，当你需要探索前世经历时，它们会自然浮现，而在时机成熟之前探索前世，很可能会让你发现一些令人震惊，甚至你根本不想知道的东西。

没错，任何自我探索活动都有些可怕，但如果想要

更清醒地控制自己的生活，改变自己的生活模式，我们就必须认清旧有生活模式的根源——只有这样，我们才能更好地把握当下的生活。做到这点并不难，而且的确有一些很安全的方法，关键在于你的判断和谨慎。不要马上得出结论——无论是正面的还是反面的。你可以把前世经历看成是一些象征活动，而不是自己实际的人生经历。这样会让你在一开始更容易理解它，更容易把握它的寓意和启示。

要保持开放的心态。记住古希腊神庙中的那句警世恒言：“认识你自己！”要对你个人的成长负起责任，这也就意味着，你必须对自己的人生保持开放心态，学会接受事实；你要接受自己从各种渠道发现的信息，并进行加工，利用它们帮助你更好地成长。所以，你应该按照对自己成长最有利的方式来探索自己的前世，只有这样，你的探索才是最有意义的。

### 做一份前世日记

刚开始练习时，你可能经常会灵光一闪，有些画面突然浮现在脑海中，这时你最需要做的，就是立刻将这些画面记录下来。这样做，一方面可以帮助你保留这些

画面，另一方面可以帮助你进一步更好地探索前世。当你做一些具体的事情，比如记录你的个人经历时，这一行为本身就会向你的潜意识发送一些强有力的信息。这时你的潜意识会发现你的确在很认真地打开自己的前世之门，从而把信息送进潜意识的更深处。每次做完练习之后，记下它的效果。你经历了什么，这些经历让你有了怎样的感受，随着记录的内容越来越多，你甚至会发现，其实童年时期的很多经历都是前世经历的再现。

虽然有时候这些经历看似无关紧要，很容易被忽略，但你慢慢会发现，这样的事情积累很多之后，对你探索前世极其重要。

要想激活潜意识中的记忆，最好的方式是我在教学时经常用到的一个方法。每年开始时，我都会让学生们做一项书面作业，目的有这么几个：（1）它可以激发学生们的想象力；（2）它可以刺激学生们的大脑，让其变得更有条理；（3）它可以帮助我更好地了解学生们的性格。尤其是在帮助学生们回忆一些比较久远的事，或者探索前世时，这项练习最为有效。

首先找一个关于你过去的故事，完整地写下来。选择一个你最想去的地方，专门给自己安排一段时间。

## 第2章 打开你的前世

先虚构一个你想要成为的人，在描述这个人时，回答下列问题：

1. 你是男性还是女性？
2. 你靠什么为生？
3. 你穿的是什么衣服？
4. 你的房子是什么样子？里面配了什么家具？
5. 你的一天通常是如何度过的？
6. 你所在的地方有哪些风俗？有没有特别奇怪的事情？
7. 你结婚了吗？如果结了，有孩子吗？如果没结，为什么？
8. 你所在的地方有什么特殊的法律规定？
9. 当地最主要的宗教信仰是什么？
10. 当地最特别的宗教仪式（或其他仪式）是什么？

不用担心自己会过于有创意，也不用太在意时间上是否精确。尽量描述得详细一些，尤其是穿衣、风俗、生活条件等方面。在描述过程中，注意体会一下你在想到这些东西时的内心感受。

写作时，不用赶时间，别着急。一定要放松，内心保持平静。不用担心文风、拼写或者语法问题。最重要的是要深入自己的内心，写出自己在心里看到的東西，以及自己的真实感受。

一定要仔细地想象自己当时生活的具体情形，不要查阅任何参考书。此时你要做的就是打开自己潜意识的大门，释放其中所有关于前世的记忆。

经常会有一些学员抱怨自己缺乏想象力，说根本无法想象自己还有另外一个身份。每当碰到这种情况时，我便会建议他们先选定一个自己想要去生活的地方。如果他们实在没有概念，我便会提出一些具体的问题，比如：“你在那里会如何养活自己？”“你觉得那儿的人会怎么样？”“他们待你如何？”等。记住，关键是要让自己的想象力自由发挥，让创意自由流淌。没人给你打分，你只需要考虑自己的个人感受。

一般来说，很多人在做这项练习时，都会遇到一个有趣的现象：他们会完全忘记时间的流逝。外部的声音似乎全被关闭，一切似乎都停止了，他们完全沉浸在练习之中，彻底脱离了周围的环境。这通常是右脑发挥作用的结果——人脑右半球的主要作用是帮助我们忽略时

间，关于这一点，我将在后面详细谈及。

俗话说的好，“有时候一分钟像是一小时，有时候一小时像是一分钟”。通过探索前世，我们会发现自己并不完全是时间的奴隶，时间不能主宰一切，真正主宰一切的，是我们对时间的觉察。一句话，人的大脑可以超越时空的限制。

### **“生命之轮”练习**

该练习可以帮助你更好地理解前世与今世、今世与来世之间的关系。如果运用得当，它甚至可以帮助你重新设定自己的人生方向。

“生命之轮”有时也被称为“命运之轮”，我们知道，塔罗牌中有一张就叫“命运之轮”。跟所有带轮的牌一样，“命运之轮”也代表着各种能量的混合。塔罗牌和它的形象可以用在冥想过程中，帮助你看清自己人生的起伏模式，以及它们与前世的关联。你可以用它来找到那些最能给你带来收获的时机，并学会用这些知识来改变你今世的际遇。

命运之轮的重点是时间，关键是同步。它能教会我们如何判断自己的节奏，以及如何让自己的节奏跟



整个宇宙的宏大节奏保持一致。与该牌相关的能量告诉我们，除非种子被种到土里，否则它们是不会自行生长的，所有一切事物的出现都是有原因的，都是某种背后力量的展现。你可以利用这张塔罗牌来找到自己前世的模式，并避免以后再重复这些模式。它还可以给你带来很多选择——你可以通过这些选择来确定自己未来的人生模式。

在学习这一练习的过程中，你会逐渐学会驾驶自己的命运之轮，而不是听天由命，随着命运之轮逐渐向上形成循环，你人生中的失败就会越来越少。

该练习还可以让你找出自己陷入人生低谷的原因，并告诉你该如何走出低谷。

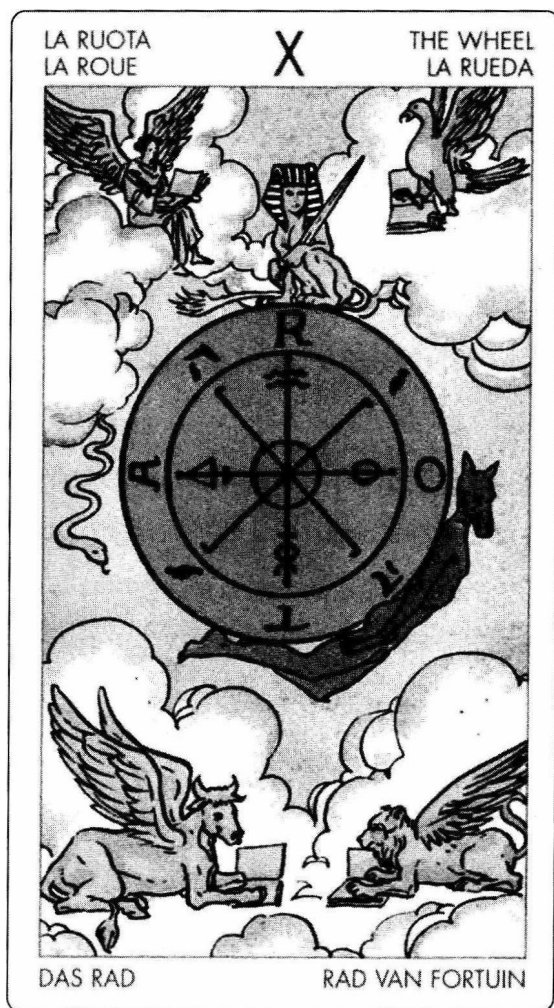
塔罗牌，尤其是大阿尔卡塔罗，是一件非常有用的教学工具。这些图案中隐藏着许多物理和心灵现象的法则。当我们仔细思考这些塔罗牌时，我们实际上就是在让自己跟这些牌面上的图案协调一致。我们会把它们的力量引入到我们的生活当中。通过学习在冥想过程中运用这些图案，我们可以慢慢释放自己大脑的力量。相信任何富有创造力的人，包括艺术家或发明家，都曾经有过这种感觉。



我们要学会用一种积极的方式来运用这种想象力。

“命运之轮”图案代表着宇宙的节奏，当你在看着命运之轮图案冥想时，你会不知不觉地调整自己的节奏，使之跟宇宙的节奏趋向一致。这些图案昭示着我们人生的名利起伏。“命运之轮”本质上就是自然和人生的节奏韵律。对着这些图案冥想，你便可以唤醒自己前世累积的创造能量，用它来改变你今世的际遇。具体做法如下：

1. 选择一个不会被打扰的时段。关上电话。
2. 从塔罗牌中抽出“命运之轮”。仔细观察这张牌。
3. 确保你闭上眼睛也能想象出这张牌的内容。记住，这张牌的所有细节都是为了帮助你感受宇宙的节奏。当你集中精力、围绕这张塔罗牌进行冥想时，这些图案所代表的宇宙节奏就会慢慢渗透进你的生活。
4. 循序渐进，给自己充分的时间，慢慢放松。越放松，你就越容易进入自己的潜意识。仔细感受身体的每一个部位，用意念向这些部位传送温暖平和的能量。放缓呼吸，掌握好节奏，用鼻子吸入空气……1、2、3、4……摒住呼吸……1、2、3、4……再用嘴巴呼出……1、2、3、4……



命运之轮

5. 你还可以用一些轻柔的音乐和熏香来辅助练习。

一般来说，用鼠尾草和麝香草混合的熏香效果比较好。

6. 记住，该练习的目的是帮助你学会更好地利用自己的想象力。

天道酬勤，要想得到结果，就必须坚持。如果刚开始时没有感受到任何明显的结果，不要灰心。坚持下去，结果一定会来。你所感受到的宇宙节奏会悄悄在你身上发挥作用。它们会让你清楚地看到自己前世的人生模式，有时它们会以梦境的形式出现，有时以其他方式出现（关于这一点，我们会在后面详细谈到）。

7. 做完练习之后，写下你在整个过程中的感受。然后抽些时间，反思一下你当前的人生模式。你的家庭生活有什么固定的模式吗？工作呢？你人生中遇到的那些人呢？别忘了，探索前世其实是一个认清自我的过程。如果想要改变自己的人生模式，我们就必须认清这些模式以及形成这些模式的根源。

8. 该练习的目的是为了探索你的大脑和潜意识。只有放松自己的潜意识，你才能更加清醒地走进自己的前世。除此之外，该练习还可以让你看清自己人生的时间模式。你可以在其他探索前世练习之前的一天进行这项



练习，这样可以起到不错的热身效果。

9. 如果你能按照四季轮回来进行这项练习，效果会更好。季节和月亮变化（月圆月缺）的关键时期都会形成强大的能量漩涡。该练习可以帮助你发现自己人生的时间模式，以及你的人生节奏。它还可以帮你更好地探索前世——前提是你需要在特定的时间周期（比如按季节或月）完成该练习，需要连续三天不间断地进行，一天是在月圆 / 春分 / 秋分 / 冬至 / 夏至之前，一天是在月圆 / 春分 / 秋分 / 冬至 / 夏至之日，一天是在月圆 / 春分 / 秋分 / 冬至 / 夏至之后。

10. 如果能够一年中经常进行此项练习——无论是作为其他探索前世练习的热身，还是为了适应自然节奏的变化——它都能增加你对前世的敏感度，帮助你更好地理解自己在今世的经历。它还可以帮助你更好地认清前世与今世的关系。即使看不清所有的细节，你也可以看到自己在前世与某个人或某件事之间的联系，从而更轻松地处理今世的很多问题。

保持放松，想象你背后有个时钟在轻柔地摆动。它响了12次，然后声音逐渐变弱。不知不觉中，你看到

眼前出现了一道大大的古式木门。门上刻的正是塔罗牌中的命运之轮。你站在门前，它缓缓地向着你的方向打开，门里射出炫目的紫光和蓝光，这些光将你包围起来。光线不停地向上旋转，将你拉向大门。这时你再次听到远处传来时钟的滴答声。你跨过门槛，大门在你身后缓缓闭上，你发现自己置身于一片蓝紫交互的光芒中，你在这片光芒里看到了太阳照在一棵大树上，在树上你看到了四季变换。随着太阳从空中掠过，树干开始发芽，嫩芽变成深绿色，金黄色，并逐渐飘落地上。光秃秃的树干开始被白雪覆盖。随着白雪融化，春天的第一批嫩芽再次萌发。春、夏、秋、冬……四季更替，一个季节接着一个季节，一年接着一年。它们都遵循着相同的模式，有着同样的节奏和周期，周而复始，循环往复。

随着太阳和树的形象渐渐消失在蓝紫能量螺旋之中，月亮开始出现，慢慢地升起到之前太阳所在的位置。它也在不停地变换，先是新月，然后是满月，接着又是新月……如此循环，最后也消失在紫色能量螺旋之中。

远处的钟声变得更加遥远，周围的景色也随之渐渐远去，天地间一片蓝色紫色的光。这时你感觉自己周围一片混乱，在你的头上，太阳和月亮同时出现，地球上



布满了各种各样的钟：祖父辈用过的，知更鸟形状的……它们都挂在树上，甚至被嵌进石头里。所有这一切看起来都是那么超现实……

你走上前去，发现有些钟的时针在顺时针飞速地转动，每一分钟都在飞快地流逝。你甚至感觉到自己在飞快地变老：头发在疯长，脸上很快出现了一道道皱纹。你吓了一跳，立刻后退一步，用手摸了摸脸，还好，你并没有真的变老。

还有些钟是逆时针转动。你走向它们，感觉体内的能量在不断增长，自己变得更年轻、更强壮、更有活力。你的皮肤变得更加平整，就像是婴儿的。你感觉自己越变越小，又成了小孩子。你吓了一跳，立刻后退一步，摸了摸脸，才发现这一切都不过是幻觉。

有些时钟一直在不停地旋转，而有些似乎根本没动。这些时钟让你看到了人生的兴衰变换，仿佛一幕幕的人生场景。有些让你明白了学习是一个怎样的过程，有些让你看到了人际关系的模式；有些让你懂得了什么是快乐，有些让你明白了什么是痛苦和焦虑；有些是奇怪、陌生的，有些是熟悉的场景——这些都是发生在你前世的场景。

这些时钟反映了你整个人生的模式和节奏——注意，不仅是一世一生，而且是整个人生。只有你跟所有这些模式和节奏都达到和谐，你才会有真正的顿悟。只有你学会跟人生的时针保持同步，你才会迎来真正的幸运和幸福。

你用手指拨动时针，把有些时针拨快，有些时针拨慢，想要把所有时针都拨到同一时间。慢慢地，你感到一股清新的空气扑面而来，温柔地抚摸着。你向四下里一看，发现有那么多时钟，那么多节奏……要做的事太多了。突然之间，你发现，一旦学会跟宇宙的节奏保持一致，你便拥有了所有的时间。

意识到这点之后，你突然再次听到了远处时钟的响声，这响声仿佛是在提醒你时间的存在。你抬眼望天，发现太阳和月亮融合到了一起。这让你大为激动，你发现：原来什么事情都是有可能的。

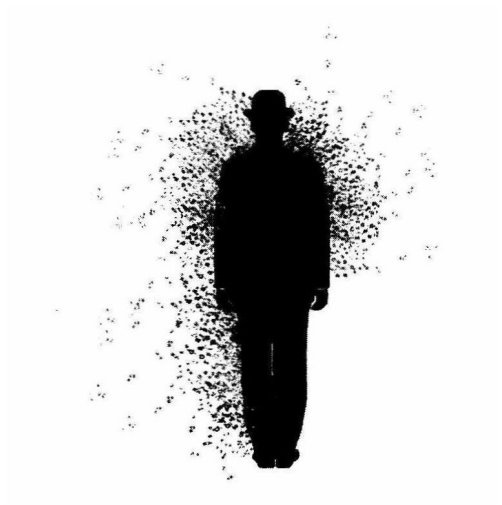
时钟的形象渐渐远去，蓝色和紫色的能量螺旋开始剧烈转动。你转过身去，发现自己刚刚跨过的大门再次打开。你走出大门，门在你背后轻轻关上，所有的能量螺旋也被关在门后。你再次看到了门上的图案。

现在你知道了，这些图案不仅是财富之轮，更是命

运之轮！

大门逐渐消失，在你眼前渐渐淡去。你做了下深呼吸，让自己放松，并在前世日志中记下刚刚经历的一切。





## 第 3 章

什么是业报？



## 灵魂转世的三个法则

人的本质就是能量。你只不过是在借用当前的躯壳来学习、成长。在轮回转世过程中，你的灵魂会坚持三个原则。

第一个是进化原则。灵魂在转世时，会选择那些最有利于自己成长、最能帮助自己获得所需特质的环境（比如选择合适的种族、宗教、性别、家人、朋友等），并通过遗传、时间选择和出生条件等方式来进入这样的环境。

第二个是自由选择原则。我们都有选择的自由，可以根据自己的意志做出决定、采取行动等。一旦选定肉体，就会有一些因素是我们无法控制的。比如我们不可能改变种族、改变一些遗传特点等。有句老话说的好：“对于无法改变的事情，我们必须学会接受。”的确，有些方面是我们无论如何都无法选择的。我们虽然无法选择

自己所处的环境，但却可以选择自己在这一环境中的行为。

第三是最重要，也是在轮回转世这个问题上最容易被误解的一个原则：业报原则。业报原则有时候也被称为补偿法则，或者平衡法则。根据业报原则，你前世所做的选择将决定你今世的际遇——也就是说，你的灵魂将会根据你前世的所为选择最有利于它成长的环境。你前世的所作所为——包括你的思想、感受、语言和行为等——将会决定你今世的命运。业报原则有很多表现方式。比如基督教里的说法——“顺着情欲撒种的，必从情欲收败坏；顺着圣灵撒种的，必从圣灵收永生”；物理学家们的说法——“每个作用力都会形成相应的反作用力”。每个“因”都会引来相应的“果”，而每个“果”背后，都会有其产生的“因”。

在梵文当中，Karma（业报）意味着“一个人的行为所导致的结果”，业是一种在不停发挥作用的能量。我们所做的每一件事情都会为我们带来一个成长的机遇，所以千万不要把业报看成是一个简单的平衡或“一报还一报”的过程。很多时候，灵魂会选择某个肉身，完全是为了找到帮助自己获得提升的环境遇——有时只

有在某个环境之中，我们才能学到某个教训。当我们作出正确的决定和行为时，就会为自己打开一扇机遇之门。这些机遇虽然可能看起来不那么诱人，但却可以帮助我们的灵魂获得实实在在的成长。反过来说，如果我们作出了错误的选择，那它们也会带来相应的结果。所以，一个负责任的人会在做选择时非常谨慎，他/她很清楚自己必须承担相应的后果。当我们做出某个选择时，就必须愿意承担相应的后果——无论这后果是好，是坏，还是无关紧要，都愿意从中学到相应的经验教训。

很多人在遇上倒霉事后总是会认为这是自己“前世作孽”。其实他们是把“业报”和“错误的判断”弄混了。并非所有一切都是前世行为的结果，我们所处的环境可能的确是前世所作所为的结果，但即便如此，我们还是会新的成长过程中形成很多新的技能和创造力，会遇到很多新的成长机遇。通过发现机遇，做出正确的选择，我们可以学到很多新的经验教训。

### **业报的三种形式**

一般来说，在人的一生中，业报会表现为三种形式（当然，具体的表现形式会根据实际情况有所不同）：

第一种是回旋飞镖式。如果我们伤害了别人，反过来自己也会受到伤害；反之，如果我们帮了别人，也会有人来帮助我们。

第二种是器官式。如果你曾经虐待过别人，比如把别人眼弄瞎，你下辈子生下来可能就是瞎子；如果你帮助过某个盲人，你下辈子生下来视力可能会比较好。

第三种是象征式。如果你这辈子总是对别人的话充耳不闻，你下辈子可能生下来就会有听力障碍；反之，如果总能在别人身上发现好的一面，下辈子你可能就会有更好的直觉和观察力。

业报告诉我们：一个人所做的任何事情——无论是前世还是今世——都会给你带来全新的学习机遇。业报原则中很重要的一条就是补偿法则，这里所说的补偿并不是简单的报复。

如果你在前世曾经犯过错误，这并不意味着你今世一定要承受同样的伤害。比如你在前世曾经杀过人，这并不意味着你今世一定会被谋杀。

业报并不是一个“以眼还眼，以牙还牙”的过程。前世杀人的人可能今世会饱受愤怒和暴力之害，比如被父母或领养人虐待等；也可能会成为一个充满暴力倾向

### 第3章 什么是业报？

或愤怒情绪的人，并因此深受其害；还可能会遇到一些改过自新的机会，用行为弥补自己之前的过错。

由于每个人的成长过程不同，所以我们每个人都会通过不同的方式来学习，不同的人学习的结果也不相同；不同的人也可能会通过不同的方式学到相同的经验教训。

一旦一个人做出了错误的判断或选择，周围环境就会给他／她发出信号，这样灵魂就可以从中学到经验教训。

灵魂不一定非要受苦才能取得进步——除非它通过受苦学会以后不再受苦，否则受苦就没有任何意义。

你能跟宇宙的自然法则保持和谐时，灵魂就会进步。如果你一直偏离自然法则，一直在努力让自己重新达到和谐，那你就会经历一段压力和动荡期。只有这些压力和动荡结束，灵魂与自然法则重新恢复和谐，成功和回报才会随之到来。

业报是一个建设性的过程，它的目的是给灵魂带来指导。它告诉我们，一个人不可能跟周围的人彻底隔绝。事实上，我们甚至会超越时空跟很多人产生联系。在很多印第安人部落里，长老们在做出一个决定之前，甚至

会考虑到对未来七世所产生的影响。他们非常清楚所有人和事之间那些紧密而微妙的联系。业报会选择最恰当的时间对灵魂进行启示，以便让它最大限度地学到必要的经验教训，并将这些经验教训最大限度地发挥作用。它还会根据灵魂的特点来选择最适当的启示方式，从而达到最好的效果。

当然，这并不是说我们只要坐在那里，什么都不做就可以了。事实上，我们需要做出自己的选择，采取行动，并根据结果再做出相应的选择和行动。

我们前面说过，业报不等于报复。它的目标是帮助灵魂学习和成长。它会启发你如何调整自己，保持平衡，甚至只是给你一个简单的信号。自制、努力、爱和接受、智慧和优雅等都可以帮助你超越那些你不喜欢的业报。慢慢你会发现，当你学会在现有的环境中看到更多可能性时，你就会感受到业报所带来的积极一面。

通常情况下，我们很容易看不清业报的意义。打个比方，我们都知道健康的重要性，但绝大多数人都会把健康当成理所当然的东西，毫不重视它，甚至会故意做一些破坏健康的事。事实上，我们应该努力维护和改进自己的健康。



### 第3章 什么是业报？

业报也是如此。当我们开始对自己的成长和职责更加尽心尽力时，我们的业报就会向着积极的方向发展。我们会越来越快地从业报过程中学到更多，甚至会在一世之中学到其他灵魂经历很多次转世才能学到的东西。要想做到这一点，你就要有创造力，从业报中尽可能多地学到积极的东西。你必须意识到业报有很多种形式，有家庭业报、种族业报、宗教业报、民族业报、世界业报等，当然，我们的个人业报也非常重要。

家庭成员和事业伙伴之间的关系通常对我们的影响最直接。它们能给我们带来最大的成长机遇。与此同时，种族、宗教、民族等因素也会极大地影响我们的业报。

正因如此，我们的灵魂才会在每次转世时选择不同的性别、种族和民族，以便最大限度地丰富自己的经历，学到更多的东西。

打个比方，所有住在美国的人都会学到如何正确地使用自由。在美国，我们经常会看到两个极端：一个是极度自由，一个是极度不自由。要想正确地使用自由，一个人需要学会自制，每个人都知道如何做到这一点。这就是我们民族业报的一部分。

我们必须学会换种眼光来看待生命中所有的人和



事，它们远比我们想象的重要——你会在探索前世的过程中领悟到这一点。

我们必须开始看到肉体背后的精神层面，必须意识到生命其实有很多种新的表达方式。

## 一个关于业报的故事

接下来的故事是一则来自犹太教哈西德教派的古老传说。我是在梅尔·列文（Meyer Levin）所编著的《哈西德经典故事》（*Classic Hassidic Tales*）一书中发现这个故事的，它完美地诠释了什么是业报，它可以更好地帮助你认识到我们今世为什么会遇到身边这些人，以及我们在前世究竟与他们之间发生了怎样的故事。

这个故事讲的是两颗灵魂如何被分开，以及以色列拉比是如何在它们转世之后重新将其带到一起的。

巴尔·谢姆·托夫（Baal Shem Tov，波兰裔犹太教领袖和神秘主义者，哈西德教派神秘主义的创立者。——译者注）说过：“每个人头顶都有一束光直射天际，当两颗注定要在一起的灵魂相聚时，它们头顶的光束会合二为一，发出一道更强的光柱。”

### 第3章 什么是业报？

话说有一位老妇人，她每年都会长途跋涉来见拉比，祈祷自己能生个孩子。拉比非常清楚，这位妇人今生是不可能生孩子的，所以他总是告诉妇人回家等待。

一年又一年过去了，老妇人年纪也大了，腰也弯了，但她仍然坚持去见拉比。最后拉比告诉妇人：“回去吧，你今年会有孩子的。”

此后五年，拉比再没见到过这位妇人，他知道，妇人一定是生下孩子了。果然在第五个年头，妇人再次出现，身边带了个小孩子。

她告诉拉比，自己非常喜欢这个孩子，但却不能将他留在身边。她说这孩子跟她一点都不亲近。他温和顺从，但他的眼睛里闪烁的智慧之光却总是让她无法承受。

于是拉比收养了孩子，把他养大成人，培养成了这一带最优秀的学者。很多有钱人家都来跟拉比提亲，但拉比总是拒绝。到最后，他派人去了一个遥远的村庄，向一位贫穷的农夫提亲，希望他能将第三个女儿嫁给自己的儿子。

这个女儿是农夫所有孩子中最温柔最安静的，性情温和善良。农夫欣然同意了这门婚事，带着女儿来见拉比。拉比大摆筵席，隆重接待了他们，并请来巴尔·谢

姆·托夫主持婚礼，祝福新郎新娘。

婚礼结束之后，大家都坐了下来，拉比站起身来，开始说道：“下面我要讲个故事。”大家都很清楚，这一定不是个普通的故事。

“很久很久以前，”拉比说道，“有一位国王，他最大的烦恼就是自己没有继承人。他请了很多魔法师和智者，但没人能给他答案。最后，一位巫师出了个主意：

‘在您的国家有很多犹太人，他们有一位非常强大的上帝。您可以下令，自即日起，所有犹太人禁止祈祷，违令者斩，直到您的孩子出生。’

“国王接受了巫师的建议，黑暗笼罩了整个国家。很多人选择逃离，有人秘密祈祷，还有人因为担心国王会拿自己的孩子开刀，就把孩子藏了起来——不幸的是，这些孩子一旦被士兵发现，就会被一下子劈成两半。

“很多孩子遭受厄运，人们陷入巨大的悲痛。天使看到这一切，决定向上帝请命，希望能派给国王一个儿子。这时有一颗远比其他灵魂更加纯洁的灵魂，主动站出来，要求再次经历转世轮回，去解救那里的人民。

“上帝同意了。孩子很快出生，国王也忘记了犹太人的事——可不幸的是，他也忘记了收回之前制定的法

律。时间一天天过去，王子长成了一个漂亮而博学的年轻人。国王给了他一切人间所能想象的奢华，但他似乎对这些毫无兴趣。还是个小孩子时，他就一直在如饥似渴地向智者们的求教，吸收知识。但他似乎总是快乐不起来。于是国王下令为王子找到一位智者，要求他教会王子什么是幸福。

“很多天后，国王找到了一位老人，他宣称自己愿意教会王子幸福。但同时他也提出了一个条件：他必须拥有一间属于自己的茅屋，每天他要有一个小时单独静处，不受任何打扰。国王欣然同意。王子很喜欢跟新老师在一起，并从他身上学到了更深的智慧。

“但是有一天，王子偷偷地跟着老人靠近了他的茅屋，发现老人正站在一个祭坛前面。原来老人是一位拉比，他每天都在违反法律，来到茅屋祈祷。王子是一个非常智慧的人，他对此并不在意。他请求智者教会他更多知识，传给他更多智慧。最后拉比同意了，但条件是他们必须一起远离这个国家。

“于是他们离开了。又过了几年，王子长成了一个博学的智者，他的智慧远近闻名。但他还是感到不快乐，因为虽然他已经叩响了天堂的大门，但那扇门还是没有

向他敞开。

“最后有一天，这位王子遇见了一位拉比的女儿，她的灵魂颤动了一下。年轻的王子一看到这位女孩，就知道自己的孤独就要结束了。于是两个人很快举行了婚礼，他们的灵魂终于走到了一起。婚礼当天，一束光柱从他们头顶射向天际，照亮了整个世界。

“就这样，王子的灵魂即将离开身体，带着更大的智慧升入天堂。

“过了一会儿，王子看着身边的妻子，温柔地说道：‘今天晚上，我将升入最高层次的天堂。我知道我的灵魂是带着罪恶降生的，小时候，我的人民遭受苦难，而我却锦衣玉食，享受荣华。因此我无法获得完美。对此我只有一个办法，那就是立刻死亡，重新降生到一个纯洁而卑贱的家庭。我选择让生命的前几年生活在贫穷之中。只有这样，我才能让自己变得完美。’

“妻子表示同意，但前提是她必须跟他一起死去，来世还要再做他的妻子，跟他合二为一。王子表示同意。

“于是两人躺在了一起，他们的灵魂一起脱身而去。在很长时间内，他们的灵魂一直在黑暗中徘徊。直到最后，王子的灵魂投生成了一位老妇人的儿子，而女孩的

### 第3章 什么是业报？

灵魂则成了一位穷农夫的第三个女儿。

“此后整个童年和少年时代，他们一直在不停地四处寻找，却始终不知自己在寻找什么。他们的心灵在渴求着什么，他们的眼睛带着希望去寻找自己灵魂的伴侣，直到最后，他们都忘记了自己究竟在等待什么。”

以色列拉比暂停了一下，看了看周围前来参加婚礼的人，继续说道：“我的朋友们，如今这两颗灵魂再次走到了一起，成为了夫妻。”

大家安静了半晌，每个人都沉浸在幸福之中。年轻的小伙子和姑娘手拉着手，一束光柱从头顶直射而出，射向遥远的天际……







## 第 4 章

怎样找到灵魂的另一半



### 如何用轮回转世来解释你的人际关系

在探索前世的过程中，最令人着迷的部分莫过于发现自己与周围人在前世的关系。一般来说，那些今世与你关系密切的人，前世也都一定跟你有某种关联。在一世之中跟你有关系的人，往往也会在其他世跟你相遇。他们在你生命中的角色可能会发生变化，但你们之间的联系仍然存在。灵魂总是根据前世的经历来选择今世的环境，目的在于帮助自己沿着前世的轨迹继续成长，它总是希望自己能跟前世最亲近的灵魂再次相遇。

如果两颗灵魂之间的关系是爱，那么它们之间的这种情感会依然存在，甚至可能会进一步深化；如果两颗灵魂之间的关系是仇恨，它们可能会调整自己的环境，希望能在今世和解。如果灵魂在前世有些任务没有完成，则会在今世选择适当的环境，让自己有机会完成那些任务。

一定要记住，灵魂虽然永远可以自由选择，但一旦转世，很多事情就都无法控制了。

人与人之间的关系都是有因果循环的，而且都可以用业报的方式来解释。业报能为灵魂提供很多学习的机会——至于具体是什么机会，就要看具体情况。

比如，在家庭生活中，每个人都要学会通过自己的方式表达个人意志。你可能会发现某个家庭成员有时候颐指气使、吆五喝六，非常强势，在另外一些时候却在让步；而另外一个家庭成员却总是拒绝接受别人的建议或命令；还有人总是不够果断，不够坚定，没有任何固定的行为模式。

任何人的性格都有很多方面。一旦了解了不同家庭成员之间的共通行为模式，你会发现，这些人之所以在今世聚在一起，是因为前世的业报，必须通过今世的相处来提升自己。

同样的道理也适用于商业和社交场合。千万不要只关心人与人之间情感上的联系，更重要的是人与人之间的关系模式。

很多人都知道，一个人童年时期的经历会在很大程度上影响他 / 她一生的行为模式。最明显的例子就是儿

童暴力受害者。如果一个人在儿童时期受过虐待，他 / 她可能一辈子都很难跟人正常交往。

同样道理，一颗灵魂在某一世的经历也会影响到它在其他世的经历。

你可能永远无法确认某个人在前世究竟是个怎样的人，也无法获悉他 / 她今生为什么会进入你的生活，但只要留心观察此人跟你之间的互动模式，或许就可以发现一些线索。

你是否总愿意帮助他人？这说明前世你可能是位执法者。

你是否总愿意照顾某个人，哪怕他 / 她比你年长？这说明前世你可能是此人的父母亲。

你是否总喜欢跟某个人开玩笑？这说明前世你们可能是兄弟、姐妹，或者童年好友。

你是否总希望某个人来保护你，照顾你？这说明前世他 / 她可能是你的监护人或父母。

你是否总在缺钱时向某个人求助？这说明前世你可能是此人的债主。

我们可以通过他人学到很多有用的东西。在研究业报和前世之后，你会发现，人际关系主要有三个层次。



## 人际关系的第一个层次：业报关系

有些人可能在前世跟你共同经历过一些事情，这些经历可能是正面的，也可能是负面的。有些人你一看就感到熟悉，一看就喜欢或讨厌，这是因为彼此之间存在着业报关系。业报关系一般都是暂时性的，不会太深入，也不会太持久。你之所以会跟某些人在今世再次相遇一段时间，可能只是为了满足补偿法则。

在处理业报关系时，最难的就是判断你们之间的关系性质。有时候你会在第一眼就喜欢上某个人，感觉跟他 / 她非常亲近。但不幸的是，这种判断很多时候是错误的。

我经常听一些人说自己跟某某人一见如故，感觉对方就是自己的“灵魂伴侣”。但几个月或几年之后，往往是狂风暴雨般地离婚。所以千万不要过早地断定某个人就是自己所谓的“灵魂伴侣”。

不幸的是，很多灵魂会不断重复这一错误，甚至逐渐形成了一个固定的模式。它们的面孔可能会有所改变，但模式却始终不变。这种人总是在抱怨：“怎么总是遇到这种情况？”“为什么我总是遇到这种人？”如果看

不清这种模式，你就无法打破它——它便会生生世世跟随你。

探索前世可以帮你发现自己的人生模式，也可以让你看清自己是如何与人交往的——一旦发现问题，你可以改变自己的模式，不再重复相同的错误。

要想做到这一点，最基本的就是千万不要随便相信某个人就是你前世命定的那个人。你要学会让你们之间的关系自然发展，可能会越来越深，越来越强，也可能慢慢淡去。总而言之，一切顺其自然。想想看，只要你愿意多花一些时间来了解对方，很多婚姻悲剧都是可以避免的。

### **人际关系的第二个层次：灵魂伴侣关系**

在这种关系中，两颗灵魂在很多层面上都非常相容。它们在肉体上、情感上、心理上和精神上都非常融洽，并且有很多共同的兴趣爱好。它们是最好的朋友，几乎形影不离。灵魂伴侣会同时转世，以便共同维持这种积极的关系。

你可能会不止有一个灵魂伴侣。事实上，考虑到灵魂会经历很多次转世，一颗灵魂可能会有许多个伴侣。



有些灵魂伴侣之间相伴时间比较长，有很多积极的共同经历。灵魂伴侣可能是异性，也可能是同性。它们可能是朋友、家人，或者是夫妻。

灵魂伴侣之间的关系往往是最为持久的，虽然可能时断时续，但却历久弥新。每次对方出现时，总是会带给另一方很大的惊喜。纵使相聚甚短，它们也会非常享受这短暂的共处时光，并给对方的人生带来积极的影响。

跟业报关系一样，灵魂伴侣之间也会出现“一见如故”、“一见钟情”的情况。所以明确区分灵魂伴侣和业报关系并不是一件容易的事。其中最主要的区别是两颗灵魂之间的相容度和它们相处的时间。下次感觉某个人是你的灵魂伴侣时，不妨问问自己：“我在各个层次上对这个人都非常重要吗？他/她对我也一样重要吗？”

每一颗灵魂都是独一无二的，但灵魂伴侣之间会有共同的目标和抱负，它们之间的关系可以经受任何环境的考验。

如果某颗灵魂注定是你的伴侣，你们之间可能会先成为朋友，然后才是恋人。你们之间会感到彼此在给对方一种无条件的支持和爱，并且总是把对方的需要放在最重要的位置上。你们会让对方的生活变得更加轻松，



更加丰满，彼此会体会到一种更高层次的爱和欢乐。

### 人际关系的第三个层次：双子灵魂关系

玄学和灵性研究专家们曾对双子灵魂关系进行过很多讨论。其中一个最主要的理论就是：双子灵魂其实是我们理想中的另一半。我们的灵魂有时会一分为二，然后独自发展。突然某一天，两半灵魂再次重聚，目的是为了完成某个伟大的使命。近些年来，这一理论传播得非常广泛，得到了很多人的支持和拥护。

事实上，这种说法是经不起推敲的。

设想一下，如果最初的灵魂被一分为二，它们本身不就成了两颗独立的灵魂了吗？这就像一颗受精卵在子宫里被分割了，结果会形成一对双胞胎，而每个婴儿都会有自己的灵魂。

这一理论还认为，我们的灵魂在转世时只会选择某个特定的性别，但事实上，灵魂转世的目的是为了丰富自己，如果总是选择某个特定性别，就只能学到一半的人生经历，很难最大限度地丰富自己。

以前的灵性大师们是不接受“双子灵魂”说的。没错，大多数大师都会讲授转世和业报关系，但他们还会告诫

人们：追寻灵性的旅程并不会超越你自己。在这一方面，最经典的告诫莫过于“认识你自己”了。大师们说道，我们都是男性能量和女性能量结合的产物，每个人身上都拥有男性能量和女性能量。要想做到平衡，得到灵性，最重要的一点，就是要学会在自己的体内平衡男性能量和女性能量。

很多人一生都在试图从外部世界求得幸福，希望能找到自己理想的另一半，希望能有人完全跟自己一样，但最终却都以失败告终。

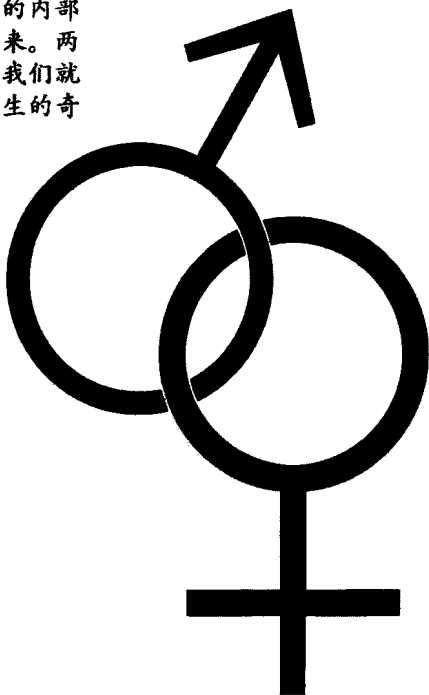
这个世界上根本不存在这样的人，如果你坚持要找到这样的人，那你可能是在为自己在感情上的不专一寻找借口。

事实上，你理想的另一半就在你的内心。只有你学会接受自己灵魂的这两部分时，灵性才会出现，你才能将自己体内的男性面和女性面合二为一，圣灵才会在你的心中降世，你才会打开一个新的人生。

我们都曾设想过自己理想的另一半将是怎样的。事实上，某些人之所以会吸引我们，就是因为他/她们身上展现了我们期待的另一半的某些特质，这些特质是我

## 第4章 怎样找到灵魂的另一半

我们不可能在外部找到双子灵魂。要想做到这一点，我们必须将自己的内部跟外部结合起来。两部分越和谐，我们就越会享受到人生的奇妙和美好。



### 我们的内部

每个人都是男性和女性能量的结合体。如果我们此生是男性，则我们体内会有自己理想的女性。如果我们是女性，则会有理想的男性。要想让两方面保持和谐，合二为一，我们需要为自己和自己接触到的人创建一个新的人生。



们期待已久的，他/她们会让我们感受到某种灵性，突然之间，我们感觉自己寻找已久的另一半在对方身上复生了。

接下来的任务是处理彼此的关系。既然来到这个世界上，就必须学会经营自己的人生。有时这需要学会从一个完全不同的角度来看待自己与周围人之间的关系。

跟其他人之间的关系是非常微妙的，不可能用某种固定的模式来处理。我们遇到的所有事和人都能带给我们很多启示。通过了解前世，你可以更好地理解自己的现在，进而影响自己的未来。

### **练习：打开你的前世“画廊”**

接下来的冥想可以帮你看清自己与周围某些人在前世的关系。你可以根据自己的情况调整练习方式。如果有可能，建议你使用我们将在下一章谈及的一些冥想辅助物，比如熏香、蜡烛、香水等。记住，最重要的是要尽可能清楚地想象出所有细节。

很多人担心自己在冥想过程中所看到的只是幻象，而不是真正发生过的事情。千万不要把“想象”和“不真实”混为一谈，它们之间截然不同。

## 第4章 怎样找到灵魂的另一半

你不可能完全凭空想象某样东西。在下面的练习中，你可能会看到自己的前世，也可能只是产生一种大致的感觉或印象。两种情况都可以，并没有优劣之分。无论练习的结果如何，只要坚持下去，你就一定会得到回报。每次进行该练习时，你都会得到更加清晰有力的结果。

如果你感觉不太容易想象这些场景，我建议你问问自己：“如果这里有……，它看起来大概会是什么样子？”这样你一下子就能打开自己的想象力之门。

记住，你是在打开一扇扇已经被封闭许久的大门。它们可能会有些生锈，但最终还是能打开的。

如果感觉进展得不太顺利，千万不要泄气。我从来没见过一个人在反复练习之后依然一无所获，最多进行到第三次，你就一定会有所发现。

在练习过程中，需要注意的事项包括：

1. 确保自己不会被打扰。关掉手机，告诉其他人暂时不要打扰你。你可以坐着，也可以躺着完成该练习。

2. 使用熏香或蜡烛之类的东西（我们将在第5章详谈）帮助你制造气氛。或者来点轻柔的音乐，只要不会让你走神。



3. 调整呼吸的节奏。用鼻子慢慢吸入，1……2……3……4……屏住呼吸，1……2……3……4……通过嘴巴将空气呼出，1……2……3……4……呼吸一定要慢、稳，让自己感觉很舒服。重复这种呼吸，坚持几分钟。它会帮你缓解紧张情绪，将自己的思绪从外部活动转移到内心感受上来，更加真切地体验到自己的内心感受。

4. 重读一遍练习过程。记住主要内容。你不一定要严格遵守，可以根据自己的实际情况进行调整。在练习过程中，如果你感觉情况跟预期有所不同，不要担心，因为每个人都会有这种感觉。如果愿意，你可以用录音机录下上面的内容，然后用录音指导你完成该练习。

5. 好了，开始慢慢放松。从脚开始，将意念集中到脚上，让双脚感觉到温暖、放松。慢慢来，不要着急。你给自己的时间越长，就越会觉得放松，练习结果也就越好。然后是双腿、腰部……等到放松至头部以后，你会感觉整个身体都非常放松。你的双臂和双腿会感觉沉重，有些脱离自己的身体。

6. 此时你闭上双眼，避免因为看到任何东西而受到干扰，慢慢清空大脑，开始进入冥想状态。

7. 留意你冥想（以及本书之中提到的任何练习）之

后几个晚上所做的梦。每次接触自己的潜意识之后，它都会在你的梦境中有所反应。这并不是说你会梦到自己的前世——当然，有人的确出现过这种情况——但你一定要留意你在梦境之中的个人情感，以及你的这些情感的主要对象。这很可能会说明你跟这些人之间的某种关系。（入睡之前进行这些练习效果会更好。）

8. 你可以用前面谈到过的“命运之轮”练习来热身。如果是这样，建议你在开始本练习的前一天进行热身。记住，在本书提到的所有关于探索前世的练习中，本练习占有非常重要的位置。它可以激发你的想象力，打开你的潜意识，帮助你提高其他一些相关练习的效果。

如果你真的想探索自己的前世，“前世画廊”将会给你带来惊喜。开始阶段，每天练习1次，坚持7天。大多数人都会在这7天之内得到自己想要的结果。然后继续练习大概1个月，每个星期练习一两次。从来没有人经过这样的练习之后依然没有收获。然后继续定期练习，记得配合其他练习一起进行。

一旦打开你的“人生画廊”，本书中所有其他探索前世的练习都会变得容易起来——所以我才建议你刚开



始连续进行1个星期，然后每个星期重复1~2次，直到坚持1个月。“人生画廊”在满月时进行尤为有效。如果你决定用1年的时间去探索自己的前世，我建议你每次满月时都重复1次“人生画廊”，保持你内心的画廊时刻敞开。

在进行其他探索前世练习时，你也可以用“人生画廊”来热身，这样进行其他练习——尤其是我们将在第6章提到的“生命之树”练习——效果会更好。

### 走进你的“人生画廊”

你发现自己正站在长长的金黄色的楼梯口。楼梯盘旋向下，进入一片迷雾。你并不害怕。实际上，你感觉自己对接下来将要看到的東西充满了期待。

你开始沿着楼梯往下。每走一步，你就变得更加放松。你不断往下，往下，再往下……慢慢地，你感觉非常舒服。你发现自己走得越来越深，往下，往下，往下……你越来越放松。慢慢地，你甚至忘记放松是一种什么感觉。你越是往下，就感觉身体越轻松。

不知不觉中，你感觉自己在往下走的时候脚都没有



粘地，感觉自己像是一片从天空飘落的云彩。慢慢地，你发现自己已经走到了楼梯尽头。浓雾开始散去，你的双脚轻柔地触摸地面。你感觉非常放松，内心一片平和。

醒过神之后，你发现自己正站在一个圆形房间的中间，对面是一扇巨大的橡树门。你开始向这扇门走去，走近一看，你发现大门的正中央刻着你的名字。名字下面是一种你从来没见过的语言。你伸出手，轻轻地用手指抚摸这些字母。突然之间，你感觉自己以前好像见过这个名字。

你缩回手去，门向里打开。蓝色和金色的光从里面一泻而出，在你身边萦绕，把你包围起来。它带着你跨过门槛。你闭上眼睛，感觉这些光让你内心充满快乐。你睁开眼睛，小心翼翼地跨过敞开的橡树门。大门在你背后慢慢地关上，蓝色和金色的光渐渐淡去，你发现自己走进了一个类似于艺术品收藏室的地方。

周围到处都是来自世界各地的艺术品，有雕像、画、各种衣服、佩饰，还有很多图书、武器、木雕、五金饰品等。这些东西几乎来自历史上所有时期。其中有一些你能清楚地判断它们出自哪个历史时期，还有一些则完全陌生。上面布满蜘蛛网和灰尘，但你一眼就可以看出

它们都保存得很好。

房间被分成很多小格。每个小格中的物品都来自不同的年代，而且好像是来自世界各地——不，不是世界各地。当看到离自己最近的那间小格子时，你突然意识到，这间小格子里摆放的居然是你小时候的衣服，还有你最喜欢的玩具。你突然发现，房间里的物品并非来自世界各地，而是来自你的人生旅程。这些物品都是你之前经历的踪迹，它们让你看到了自己的整个成长历程。

突然，你发现整个房间都暗了下来——只有左边的一小块区域例外。向左看去，你发现那里有一堵墙，你向前走去，心中充满期待：接下来还会有什么发现呢？

走近这堵墙之后，你看到墙上挂着一张真人大小的画像，相框镶着金边，里面的画像不太清晰，但你还是可以看出，那就是你自己的画像。就在这时，你的大脑中突然响起了一个轻柔而清晰的声音：

“这是你的人生画廊，里面都是你前世遇到的人和曾经拥有过的东西。如果你想要了解你的前世对你的今世会有怎样的影响，这些东西会很有帮助。你可以选择看或不看，你自己决定。”

声音停止，你看着面前的画像。画像开始闪烁，一

股轻柔的微风吹过你的面颊。画像变得越来越清晰，你知道，这一切都是真的，你并不是在做梦。

别着急，仔细研究研究这幅画像。看看画像是男人还是女人，穿什么衣服，注意画像的色彩……慢慢地，你会感觉自己认识这个人。你知道他 / 她是穷是富，从事什么职业，是否开心。从他 / 她的脸上，你发现了很多自己已经遗忘的事情。

你看了看画像的右下角。相框上有一个小铜牌，上面刻着日期。你用手指摸了摸这个日期，依次感受每一个数字。你抬头看相框左下角，还有一个铜牌。上面写着地点——可能是座城市的名字，也可能是一个小镇或国家的名字。你用手摸了摸这个名字，仔细感受每一个字母。

你把目光转回到画像的脸上，突然之间，你感到这个画像的背后还有两个图案，一个是男人，一个是女人。一看到他们的面孔，你就知道他们在那一世跟你的关系，可能是朋友、恋人，也可能是一家人。当你仔细研究这些面孔时，你甚至能感受到自己在那一世对他们的情感。慢慢来，让这些图案鲜明起来。确定他们在那一世跟你的关系之后，你会感觉他们的面孔突然变得模糊起来，

但没过多久，他们就又变得清晰——只是这次，情况有所不同。这次你看到的是在你今世出现的两个人。随着他们的面孔渐渐清晰，你开始明白自己与他们的关系了。你知道，这一切都是真的，你并不是在做梦。

然后面孔淡去。相框中留下的唯一画像就是你自己。你仔细一看，发现画像的眼睛好像变活了，开始拥抱你。然后你看到画像头顶出现了一个单词或短语。这是前世的你交给你在今世使用的单词或短语。你看到它越来越清晰，最后定格在画像上。

慢慢地，你对今世的自己也有了更深的了解。突然，画像变得模糊起来，渐渐淡去，直到最后，墙壁上只剩下一个空洞的相框。

你叹了一口气，感觉自己还有很多事情没弄明白，还有很多事情需要学习和思考。

你退后一步，发现整个画廊再次被照亮。画廊似乎没有尽头，你发现有很多需要学习，需要记住。

你转向大门，走到门口之后，你停了下来，这时你再次听到刚才的声音：“这是你的人生画廊。这扇门从来没有向你关上。你可以沿着自己今天看到的进一步探索，也可以选择去观察自己其他的前世。只有记住前世

## 第4章 怎样找到灵魂的另一半

的教训，你才能更好地决定自己的未来。”

大门慢慢打开，金色和蓝色的光再次包围你，你感到一片祥和。跨出大门的那一刻，你就已经知道，自己随时可以回来。你用手再次轻轻触摸大门上你的名字，然后开始走向楼梯。你感到放松、平和，心中充满了兴奋和快乐。当你沿着楼梯穿过迷雾时，你感觉自己已经截然不同。你再也不会用同样的心态看待那副画像了。一想到这些，你心中顿时升起一股巨大的希望。





## 第5章

神奇的“前世冥想”





### 冥想的三个基本前提

关于冥想以及各种冥想技巧，人们已经谈了很多。事实上，我相信，这个世界上有多少个人，就有多少种冥想方法。冥想最重要的是找到适合自己的方法。在探索前世时，有些冥想方法能帮助你更快进入大脑更深层次，获取更多关于前世的信息。当你闭上眼睛，屏气凝神时，你会进入另外一个世界。这个世界比现实世界更加瞬息万变，但却同样真实。它可以触动你的人生，给你带来全新的变化。你可以在这个世界里做梦，思考未来，揭开围绕自己的诸多谜团，甚至去探索你的前世。

冥想并不困难。真正难的是要让自己“看到”所冥想的东西，学会转换自己的意识——也就是你看待这个世界的方式，你必须改变自己的意识状态。相信我们都有过类似的经历。比如做梦就是一个最好的例子；或者你会发现人有时会“忘乎所以”；此外，慢跑、做针线

活、远距离驾驶和听音乐都能帮人转换意识。通过冥想，我们可以用一种更加可控的方式来转换自己的意识。

大多数有效的冥想技巧，不管其目的是什么，操作起来都非常简单。任何拥有一定智商的人，只要抽出一些时间反复练习，相信都可以轻松掌握。我相信，在学会下面将要谈到的这些前世冥想技巧之后，任何人都可以收到立竿见影的效果。

要想掌握一个前世冥想技巧，你至少需要有三项基本能力：视觉想象、专注、创造性想象。

所谓视觉想象，就是指在自己的大脑中创造一幅图画，并将其保持在那里。这些图景应该尽可能真实。比如你在大脑中想象一个桔子：你可以清楚地看到它的形状、大小和颜色，甚至可以感受到桔子皮的冰凉。想想看，当你用手指剥开桔子皮时，你会有怎样的感觉？你是否感觉到桔子汁被挤得四处飞溅？尽力想到所有细节，让一切都鲜活起来，像真实发生的那样。

所谓专注，就是将思绪牢牢固定在某个图案上，不被任何外物分散心神。只要勤加练习，我们都能做到这一点。一个高度专注的人，其心神只集中在一件事情上，会完全忘记其他一切。尝试一下，将心神集中到一件事

## 第5章 神奇的“前世冥想”

情上，看看你能坚持多长时间，1、2、3、4、5、6、7、8、9……慢慢数到10，在你的大脑中想象每一个数字的样子，完全排除其他想法，一个接着一个地数下去……我经常告诉学员做到这点并不容易，要知道，我们并不是按照正常速度数。如果中间出现其他思绪，比如你会突然想：“哦，这并不难嘛！”这时你就需要设法压制这一思绪——关于这一点，我们将在下一章中细谈。

前世冥想所需要的第三种能力是创造性想象，它可以让你的大脑创造出一些跟冥想的“种子”相关的图案或场景。这些图案应该是三维形式——如果你已经开始进行我们上一章谈到的练习，相信你就明白我的意思。该练习的“种子”是那个挂着你画像的画廊。但我并没有详细告诉你画像上都有什么，你必须开动自己的想象力。

创造性想象是打开真正的灵性之门的钥匙。要想看到或利用来自灵性王国的能量，我们必须把它们转化成自己所能“看到”的形式。从某种层次来说，想象力就是某种形式的现实——超越我们正常认知的现实。通过想象，我们可以创造一种新的意识，形成一种跟现实世界相关的新体验。

在进行前世冥想时，想象力能最大限度地激发我们的直觉能力，这样我们就可以对自己的生活环境产生一种新的理解。一个有创造力的人可以凭直觉将一些普通的信息和体验转换成一种更宝贵的东西。它可以让我们看到一个全新的自己，给我们带来启示，帮我们脱离业报循环。

众所周知，人的大脑分为左脑和右脑两部分。每个半脑的功能各不相同，但它们都能有效地帮助我们进入变更意识状态（altered states of consciousness），探索我们的前世。

两个半脑搜集的信息完全相同，但它们处理信息的方式迥然不同。左脑倾向于掌控，它会有意无意地遏制右脑，尤其是在西方世界，人们更加信任左脑。左脑的主要作用是分析、计算、计划、逻辑、跟进、执行等，它可以让我们按照逻辑来进行话语表达、发表声明，或者得出结论等。总的来说，左脑是线性思维，讲求顺序。

除此之外，我们还有其他方式来认知和学习，那就是通过右脑。右脑负责想象，它可以让我们看到一些只有在大脑中才存在的东西，或者回忆一些东西。比如我们在理解各种符号和各种修辞手法，或者将各种想法进

## 第5章 神奇的“前世冥想”

行整合，形成新的想法时，用的就是右脑。右脑负责直觉思维，注重的是想象和直觉。右脑会通过一种非逻辑的方式让我们在一瞬间对周围事物形成深刻的洞见。右脑主要负责进行主观判断，处理各种关系等。它最主要的一个功能就是构想图案。它可以在大脑中自行形成一个图案，对其进行审视，并从中探寻到关于过往、当下，甚至未来的信息。

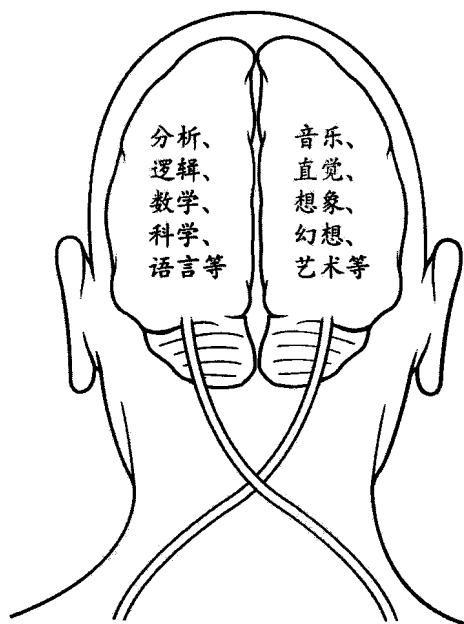
冥想一共有两种基本形式，所有其他冥想都是从这两种形式发展而来的。

第一种是消极冥想。在进行消极冥想时，要让所有图案在你的脑海中自由浮现，围绕某个主题展开。

第二种是积极冥想。在进行积极冥想时，应先想象一个符号、图案、想法，或者一句话等，然后针对这个想法或符号展开相关联想，将其他无关的想法统统排除。前世冥想通常属于积极冥想。

在进行前世冥想时，可以用右脑的构想图案功能来进入更深层次的潜意识，去打开那些尘封已久的前世记忆——合适的图案和符号可以帮助我们更好地唤醒潜意识中的前世记忆，并将它们带入意识之中。

潜意识只能通过图案和符号来跟我们交流——这是



### 大脑的两个半球

当我们运用变革意识时，通常会通过右脑来进入更深层次的潜意识，因为潜意识里蕴藏着我们很多关于前世的记忆。

它唯一能识别的语言。我们如果想要给潜意识发送信息，或者进入潜意识探索前世，就必须通过右脑来形成图案或符号，然后用这些符号或图案来跟潜意识交流。

能够唤醒前世记忆的方法有很多，你或许已经发现，我们每一章都会为你提供一些进入潜意识的具体技巧，

## 第5章 神奇的“前世冥想”

当然，并不是只有通过这些技巧才能进入潜意识，但它们都是一些比较简单而有效的技巧，能在最短时间里产生明显效果。

有很多办法可以帮助我们更快进入变更意识状态，尤其是在探索前世时，更是如此。

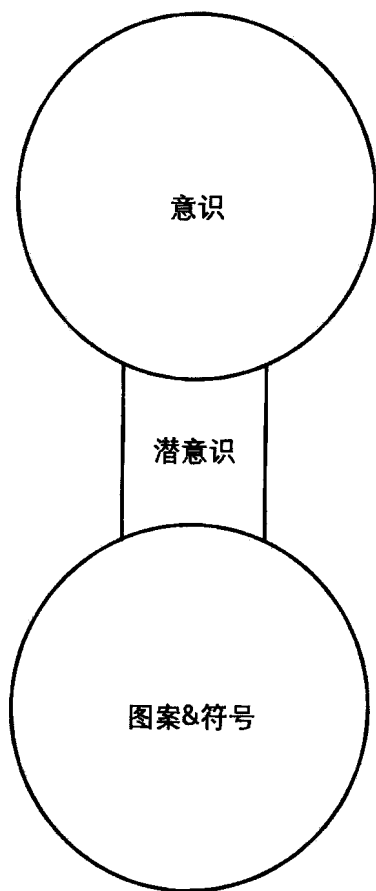
通常来说，三种类型的工具最为有效：香薰、精油、水晶和石头。这三类工具可以改变我们周围环境的能量，帮助我们将心态调整到更适合冥想的模式。在想象前世画面时，它们可以帮助我们更好地集中精力，专注于这些画面。

### **第一类前世冥想辅助工具：香薰**

不管是来自中药、精油还是燃香，香味都是帮助我们进入变更意识状态最有效的工具之一。香味可以改变周围环境和个人的波动能量，能在心理上给我们带来微妙而真实的影响。

在进行前世冥想时，各种香味，尤其是精油的香味，最能帮我们将注意力从外部转向内部。

使用精油的方式有很多，比如可以在冥想之前沐浴时滴几滴到浴缸里，这样香味会更容易被身体吸收，在



### 意识和潜意识之间的桥梁

通过右脑的成像功能，我们可以进入潜意识，并唤醒自己前世的记忆。



## 第5章 神奇的“前世冥想”

整个冥想过程持续。精油的气味非常浓，几滴就够了。也可以在冥想之前往身上涂一两滴精油。（有些精油可能会刺激皮肤，最好先用水稀释一下。）还可以弄一小碗水，在里面滴上几滴，把它放在身旁，很快四周就会弥漫着香味。

如果使用燃香，你可以在冥想之前点燃，一直持续到冥想结束。

在进行前世冥想时，有10种香味值得推荐。我这里并没有按照效果进行排序，每个人都有自己独特的能量系统，每个系统对外界其他人的能量系统都有不同的反应。每个人适用情况不同，我建议你先进行试验，然后按照自己的情况给它们排序。各种香味也可以混合在一起，按照对自己最有效的方式进行调配。

### **桉树 (eucalyptus)**

这种精油比较浓烈，挥发性也很强。你可以在双目之间抹上一滴，这样可以更有效地激活你用来观察想象图案的“第三只眼”，也可以帮助你缓解前世冥想时产生的一些负面情绪。

## 乳香 (frankincense)

乳香适用于几乎任何形式的冥想。它同样可以激活你的“第三只眼”，进行前世冥想时，可以帮助你更好地判断自己的行为模式，认清哪些行为是前世的结果。

## 风信子 (hyacinth)

进行前世冥想时，风信子可以让你看清自己为什么会感到沮丧。它也可以帮助孕妇在冥想时更好地与即将到来的灵魂合二为一。（我们将在后文详细讨论。）

## 薰衣草 (lavender)

薰衣草一直都被认为是拥有魔力香味的“魔草”，它可以帮助你梦境中更好地看清前世，尤其在睡眠之前使用效果更好。它也可以帮助你理解配偶之间为何会有冲突，这些冲突在前世有着怎样的根源等。

薰衣草的香味还有助于帮你找到阻碍自己事业发展的业障症结，并帮你找到方法来消除这些症结。进行前世冥想时，它可以帮你找到内心冲突或情感障碍的根源。

### 紫丁香 (lilac)

紫丁香的的味道可以刺激深层次记忆，对前世冥想非常重要。在使用紫丁香时，最好将其涂抹在你的延髓部位（居于脑的最下部，与脊髓相连，上接脑干；其主要功能为控制基本生命活动，如控制呼吸、心跳、消化等。——译者注）它可以让你冥想经历更加充满灵性，最大限度地激活你的记忆，让你更好地了解自己的前世。

### 迈香 (myrrh)

迈香以前被广泛用于治疗和清洁。它可以激活你对前世的一些记忆，帮助你更好地理解自己今世的一些情感障碍的根源。它还可以让你在梦中了解到自己前世的一些生活。

### 橙香 (orange)

橙香可以帮助你用前世冥想的方式治疗自己的情感创伤，也可以激活你的前世梦想，为你的一些莫名的恐惧找到根源。

### 鼠尾草 (sage)



鼠尾草可以让你更清楚地判断前世的际遇对今世的影响。进行前世冥想时，它可以让你更好地理解前世，帮助你把前世和今世结合起来，让你感受到灵魂不止存在一世，清楚地看到前世对今世的影响。

### **檀香 (sandalwood)**

檀香是一种用途极其广泛的香味，它可以让你进入一种非常舒服的变更意识状态。很多寺庙都用它来帮助人在冥想时集中精神。

### **紫藤 (wisteria)**

很多治疗师都会用紫藤香帮助人们进入更高级的波动。进行前世冥想时，它可以帮助你激活在前世形成的创造力，帮助你打开意识和潜意识之间的大门，从潜意识中探寻更多关于前世的记忆。

## **第二类前世冥想辅助工具：精油**

精油是从各种不同植物的花朵中提取的精华。它们并不是用植物的某一部位制作而成，制作者们在制作精油时，其实是在用一种精细的方式来提取植物中蕴藏的

能量。精油通常比较温和，不排斥任何其他形式的药物。

每一朵花都有自己独特的个性，有着自己独特的波动频率，每一朵花对人的影响都是不同的。我们可以用它们来实现一些非常具体的功能。下面列的这些都会对你进行前世探索有很大帮助。

### **黑莓 (blackberry)**

黑莓精油对任何创造性想象、视觉想象和冥想都非常有用。它可以帮助你清楚地看到那些前世遗留下来、今世依然困扰你的问题，帮助你更好地理解前世，运用从前世学到的东西来指导自己的今世。

### **黑眼苏珊 (black-eyed Susan)**

黑眼苏珊精油是一种非常有活力的精油。它也能帮助你看清前世遗留下来、今世依然困扰你的问题。还可以让你学会从一个新的角度看待死亡。你在运用探索前世方法解决一些关键问题，遇到潜意识的抵制时，黑眼苏珊将可以很好地帮你克服这些抵制。

### **加州罂粟 (California poppy)**



## 前世的秘密

加州罂粟精油可以激活你的“第三只眼”。它对任何形式的冥想都非常有用，可以帮你释放依然扎根于你内心深处的前世业报。

### 查帕拉尔（Chaparral）

查帕拉尔精油可以激活你更深层次的意识，帮你从今世的经历中看到前世的影子，还可以帮助你通过做梦的方式更清楚地看到前世对今世的影响。

### 勿忘我（forget-me-not）

勿忘我精油可以激活你的深层次记忆，帮助你在意识和潜意识之间进行沟通。它还可以帮你探索今世对你比较重要的人在前世跟你有着怎样的关系。

### 鸢尾花（iris）

鸢尾花精油可以帮助你释放自己在前世形成的想象力。

### 莲花（lotus）

莲花精油可以提升其他精油的效力。它可以唤醒你更深层次的意识。进行来世冥想时，它可以帮助你综合

## 第5章 神奇的“前世冥想”

自己前世和今世的经历。同时它对任何形式的冥想都有明显的提升作用。

### 艾蒿 (mugwort)

艾蒿精油可以让你在冥想过程中保持清醒，激活你的直觉和创造性想象力，帮助你在梦中走进前世，进而对今世形成更深的洞见。

### 弟切草 (saint john's wort)

弟切草精油是对所有冥想都最有助益的精油。它可以让人放松，帮助你更容易进入变更意识状态；可以让你在梦中走进前世，帮助你放松内心对走进前世的恐惧，还可以提升你在冥想状态的觉察力，并让你学会从一个新的角度看待死亡。

### 夏枯草 (self-heal)

夏枯草精油可以帮助你更好地面对业报。进行前世冥想时，它可以让你从前世经历学到适用于今世的教训，帮助你，在今世取得进步。它还可以通过冥想告诉你，今世有哪些东西是前世带来，仍然需要解决的。

### **蝴蝶百合 (star tulip)**

蝴蝶百合精油可以帮你更好地看清自己的前世，记住那些能反映前世的梦境，提高你的直觉敏锐度，让你的冥想更有成效，帮助你让今世与前世更好地达成和谐。

### **麝香草 (thyme)**

麝香草精油可以帮助你更容易进入变更意识状态，提升你的直觉觉察力和前世冥想的效果。

## **第三类前世冥想辅助工具：水晶和石头**

水晶、石头、宝石等近年来大受欢迎，但它们的用途可以一直追溯到古代。它们是电子能量的一种自然表现形式。每块石头或水晶都在不停地释放自己的频率，都会激活某种具体的变更意识状态。

进行前世冥想时，可以手里拿块适当的水晶或石头，有些时候，还可以拿一小块水晶或石头贴在你的双目之间，帮助你更好地发挥石头上电子能量的作用，激活你的“第三只眼”。

虽然任何水晶都可以帮助你唤醒前世记忆，但有些



水晶效果会更好一些，具体如下：

### **紫晶 ( amethyst )**

紫晶对任何冥想都非常有帮助。它可以帮你在正常的意识和深层次的潜意识之间自由往来。它的紫色实际上是红色和蓝色的混合色，而这两种颜色分别代表着肉体 and 灵性，今世和前世。

### **玛瑙 ( carnelian )**

“玛瑙”一词在拉丁语中的意思是“肉”。它所关联的是我们前世的“肉”和今世的“肉”。进行前世冥想时，它可以你更好利用前世的知識来重塑自己的今世。

### **双头激光水晶 ( double-terminated clear quartz )**

双头激光水晶在两端各有一个尖头。它也是一种非常有效的冥想辅助工具。进行前世冥想时，它可以帮助你更清楚地看到前世是如何在今世中体现的。

### **赤铁矿 ( hematite )**



这种银灰色的石头可以有效地唤醒你的潜意识和其中蕴藏的丰富记忆。通过催眠来进行前世探索时，赤铁矿尤其重要，它可以轻轻地打开你的前世，帮助你从今世的角度来分析前世。

### **青金石（lapis lazuli）**

青金石在进行前世治疗时尤其有用，最好的使用方法就是在冥想过程中将其贴在前额上。它可以唤醒你的“第三只眼”，帮助你穿越各种障碍，进入潜意识领域。它还可以帮助你清楚那些不必要的前世记忆——特别是那些对你已经毫无意义的内容。

### **幽灵水晶（phantom crystals）**

幽灵水晶在进行前世冥想时非常有效。它本身的结构就是现实的真实诠释——幽灵水晶中包含的泥土正是形成其内部“幽灵”（水晶里的铅成分）的重要部分。幽灵水晶寓意“前世是尾随到今世的幽灵”。

### **片状结晶（tabular crystals）**

## 第5章 神奇的“前世冥想”

片状结晶在进行前世冥想时也非常有效。片状结晶连接着你的前世和今世，意识和无意识，以及肉体和精神。进行前世冥想时，它们可以帮助你將前世的经验教训更好地应用到今世，这样你才不至于重复过去的模式。它们还可以平衡你在探索前世过程中可能会产生的一些激动情绪。





## 第 6 章

“生命之树”与“前世疗法”



### 卡巴拉学说中的“生命之树”

很多图案都可以帮助你激活自己的前世记忆。无论选择哪种方式来探索前世，你都要清醒地做出选择。一定要确保你所选择的图案符合你的目的。学会用具体的图案来达到具体的效果，这是一个非常奇妙的过程。如果你在进行前世冥想，一定要保证在冥想过程中运用合适的图案，否则就很难走进自己的潜意识记忆。一定要记住，灵魂会为你设置很多防护措施。除非你在滥用前世探索（比如每天晚上都通过前世探索沉浸在自己前世的辉煌中，以至根本忘记去了解前世对今世的影响），否则你所接收到的应该只是那些依然影响你今世的信息。

有很多办法可以告诉你今世生活的哪些部分正在受到前世的影响。你可以非常有针对性地去探索前世。打个比方，如果你在感情方面总是不顺，前世探索就可以帮助你找到问题的根源，告诉你在前世是否遇到过类似



的问题，或者这个问题是否只在今世出现——你可以用卡巴拉冥想来达到这一目的。

卡巴拉是古代的一种神秘主义学说，它的主要作用是告诉我们宇宙是如何形成的，如何进入不同层次的意识，进而接触到宇宙中各种形式的能量。它还会告诉我们如何进入潜意识的不同层次，获取来自宇宙的不同能量。

“生命之树”是卡巴拉学说中最主要的理论。它主要分为 10 个层次，每个层次代表着一层具体的潜意识。每一层都有一系列对应的能量，只要你能学会打开这层潜意识，就可以获取这些能量。

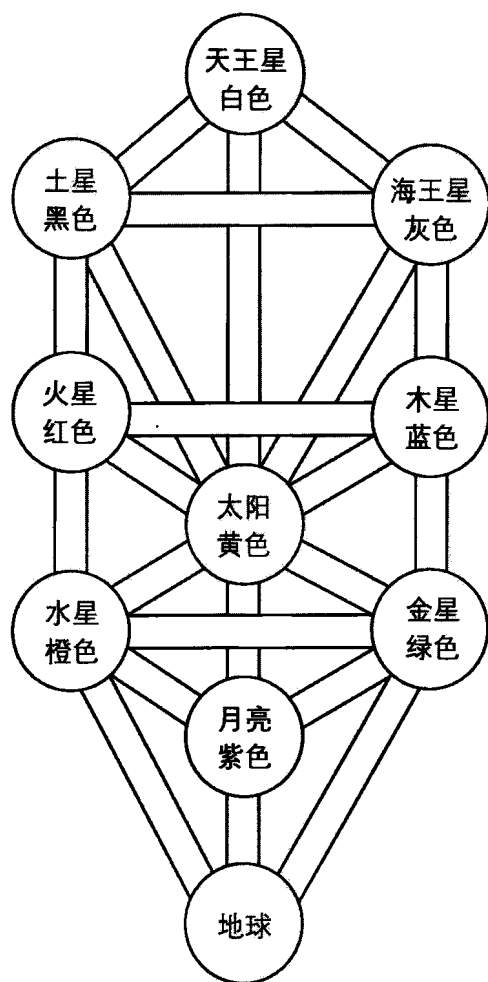
关于“生命之树”，我并不会详谈，我在这里只是简单地介绍一下如何使用卡巴拉“生命之树”来帮助你探索前世。

树是一种古代符号。它代表一种总是在不断成长不断进化的东西，是天堂和大地之间的桥梁。在探索前世时，树的形象是非常重要的。树植根于大地，枝叶伸向天空。而我们植根于前世，并试图在今世将人生推向新的高度。

树本身可以分解为很多层次，每一层次都对应着许



## 第6章 “生命之树”与“前世疗法”



生命之树



多传统符号，每一个符号都能在我们的潜意识中找到相应的能量。其中最常见的就是天体符号。

生命之树的每一层都有一个行星与之对应，你也可以通过潜意识感受到该行星对你的影响。每一层还都有与之相对应的符号和色彩，你可以用它们来叩响某部分具体的潜意识，激活相应的前世记忆。

你还可以用这些符号来判断自己今世的某段遭遇是否有着前世的根源。比如，如果你总是在跟某人发生冲突，你可以用与“火星层次”相关的符号和图案来判断自己在前世是否跟对方有仇，或者只是今世遇到这种情况——这个很简单，你只要将上一章学到的技巧用来进行生命之树练习即可。

要想明白为什么可以这么做，必须清楚生命之树的每一层蕴藏着怎样的信息。你可以用这些信息来探索任何问题——只要它们有着前世的根源或在前世表现出了固定的模式。

一定要记住，即使你发现自己前世拥有某个能力，也并不意味着它在今世依然伴随着你。你必须学会唤醒它，重新培养它，甚至将其带到更高的高度。

如果你在前世曾经学会过某项技能，在今世掌握

## 第6章 “生命之树”与“前世疗法”

这项技能便会相对容易一些，但你仍然需要投入时间和精力去学习。比如阅读，有些人的阅读能力似乎天生就比别人强，但他们还是要经过一步一步的阅读训练。

无论前世如何，你在今世还是要重新来过——但探索前世的确可以为你今世的发展提供一些指导方向。

### **“生命之树”的九个层次**

#### **地球层次**

地球层次代表你的今世，也是你冥想的起点。进行冥想时，你总是会从今世开始。记住：如果你的经历并不能帮助你解决问题，不能让你学会从一个新的角度看问题，不能帮你更有效地处理问题，那它就毫无意义。

#### **月球层次**

这一层次的潜意识可以让你理解自己今世为什么会有这些经历。如果你感觉自己的人生不太顺畅，这一层次将告诉你出现这种情况的根源。在进入这一层次的潜意识之后，你将能够从前世的角度了解自己为什么会产生某些情绪——无论是好的，坏的，还是不好不坏的。

## 水星层次

这一层次的潜意识将会告诉你很多关于教育的问题，比如你跟老师或同学之间的关系等。任何跟教育、真理、沟通和科学相关的问题都可以在这一层次找到答案。如果你生命中有些人很难对你坦诚相待，你可以在这一层次找到问题的根源；如果你很难对自己保持真诚，这一层次也可以给你答案；如果你感觉不太善于表达自己，或很难倾听别人讲话，也可以通过这一层次的冥想来解决问题。

## 金星层次

如果你想了解自己前世的人际关系，尤其是感情关系，你将会在这一层次的潜意识中找到答案。你可以在这一层次了解到更多自己在前世的性关系和人际关系等信息。如果某个孩子特别叛逆，你也可以通过这一层次的前世冥想发现他 / 她为什么会出现这种情况。

## 太阳层次

这一层次主要包含关于健康和个人成长方面的信

## 第6章 “生命之树”与“前世疗法”

息。我们对宗教的很多理解都可以从前世找到答案——而且答案主要就隐藏在这一层次的潜意识之中。

这一层次，一方面，可以告诉你你的不安全感、嫉妒和骄傲心理是否有着前世的根源。另一方面，我们的理想主义、同情心和自我疗伤的能力，也都是前世经历的结果。

### 火星层次

在这一潜意识层次上进行前世探索可以帮助你了解今世生活中的那些破坏性关系。一个人的残暴和强硬，还有挑剔和歧视心理等，都可以在前世找到根源。通过探索这一层次的潜意识，你可以更好地了解自己生命中的敌人，以及你为自己设计的攻克目标（比如有人喜欢推翻长辈的权威，有人喜欢用破坏性方式挑战自己等，这些都可以通过进入火星层次的潜意识来找到根源）。

### 木星层次

探索这一层次的潜意识可以帮助你发现一些与金钱有关的问题的根源。它可以帮你更好地理解生活中与正义——或者缺乏正义——有关的问题。你可以通过它来



看到自己的精神探索之路，还可以通过探索这一层次来了解你在前世所养成的仁慈与和平的一面，并了解它们是如何影响你的今世的。人的虚伪、独断、做作、自以为是等负面心理，还有责任感和理想主义等正面心理，都可以在前世找到根源——这一层次的前世冥想将会清楚地告诉你这一点。

### 土星层次

激活这一层次的潜意识能帮你看清自己从前世带来的悲伤、负担和付出。如果想要了解你跟母亲之间的关系，或者前世中父母与子女间的关系，你可以在这一层次的潜意识中找到很多有用的信息。如果你即将为人父或人母，这一层次可以告诉你你和新生儿在上一世的关系。一般来说，家庭成员在前世的关系在这里都可以找到答案，但如果出现特殊情况，比如你总是跟某个兄弟姐妹打架，那你或许可以通过探索火星层次的潜意识来探寻答案。

在卡巴拉学说中，关于你本人的所有信息都被存储在这一层次的潜意识中。那些有听力障碍的人可以通过这一层次的潜意识找到前世的根源。你可以通过探索这

## 第6章 “生命之树”与“前世疗法”

一层次的潜意识来了解自己为什么会有一些莫名的恐惧，也可以通过这一层次的探索来提高自己的直觉判断力。

### 海王星层次

这一层次的潜意识可以帮助你理解你跟父亲在前世的关系。父亲也可以用它来有效地理解自己与儿女在前世的关系。这一层次可以帮助你发现很多你在前世拥有的能力，甚至帮助你在今世重新唤醒这些能力。

任何有着前世根源的心理，比如对未来的恐惧、迷信等，都可以在进行这一层次的前世冥想时找到答案。任何在其他层次上出现的前世也都会在这一层次上出现。

### 天王星层次

这一层次的潜意识可以帮助你更好地唤醒自己与生俱来的潜意识。通过探索这一层次，你可以获取很多关于精神层次的信息。如果你感觉自己总是被误解，或者始终没有归属感，或许可以通过探索这一层次的潜意识来找到答案。如果你总是否认自己，总是无法面对现实，

或许也可以在这一层次的潜意识中找到答案。

跟其他潜意识层次不同的是，这一层次还可以帮助你探索自己的来世。关于这一点，我们在此就不详谈了。

## 使用“生命之树”前世冥想

激活某个层次的潜意识并不困难。你只要准备好与该层次相应的色彩和图案符号就可以。这些符号和色彩是冥想过程中的重要组成部分，但有时你只要点支相应色彩的蜡烛，就可以将自己调整到相应的心态上。色彩会影响你的身体、智力、情感、精神等各个层次。它可以让大脑产生各种具体的反应。打个比方，如果想要激活太阳层次，你可以点支黄色的蜡烛。在冥想过程中，随着蜡烛燃烧，它的能量就会跟你的气场产生互动，将你包围起来，穿透你的身体，激活相应的潜意识。

此时如果再配合适当的图案，你就可以用自己想要的方式了解到很多关于前世的信息。你能在进行“生命之树”练习之前，如果用“人生画廊”来热身，那效果将会更好——在用“人生画廊”练习打开你的前世之后，探索一些具体的问题就会变得更加容易。



## 第6章 “生命之树”与“前世疗法”

我建议你在“生命之树”练习的前一天进行一次“人生画廊”练习，然后一连3天进行“生命之树”练习——“3”是一个很有趣的数字，它可以形成一个很有创造性的节奏，帮助你更加有效地激活很多前世信息。

如果你感觉效果不太明显，不妨等上一个星期，然后再重复该练习。一般情况下，最多只要重复两次，就可达到你想要的效果。

具体做法如下：

1. 确认你希望通过探索前世来解决什么问题。打个比方，你可能想要了解一些关于你母亲的事情。

2. 确定哪个层次的潜意识最适合解决这个问题。通过前面的分析，我们不难判断，最适合的层次应该是土星层次，你可以激活该层次的潜意识，并用其来进行前世冥想。

3. 像我们在上一章说过的那样，先做好一些相关准备工作。关掉手机，找个不会被其他人打扰的地方。

4. 准备好各种冥想辅助工具：香薰、精油、水晶石。准备适当的蜡烛，复习一下你即将进入到潜意识相应的图案符号。



5. 点上蜡烛和香熏。闭上眼睛，开始像前面说过的那样进行有节奏的深呼吸……坚持几分钟。然后逐渐放松，集中关注身体的各个部分，依次向各个部位发送温暖平和的能量。

6. 想象你看到了下面的场景：你在一片美丽的草地上，绿草茵茵，野花四处流芳。草地中央有一棵巨大的老橡树。老橡树长满树瘤，巨大的枝叶冲天而上，直入云霄，你能清楚地看到它的树根深深地扎向地心。你走上前去，发现树根处有一扇小门。再往前走一步，你不禁大吃一惊，原来门上居然刻着一个地球——一个圆圈里带着一个十字架。让你更加吃惊的是，地球下面竟然还刻着你的名字。本能告诉你，这就是你的生命之树，它包含着你的过去和未来。

木门打开，好像在邀请你进去。走进之后，你发现里面是一个不大的房间，灯光柔和，温暖而平静。地上和墙上涂着各种泥土的颜色——棕色、绿色、紫色、金黄色。你再走进一步，看到房间里面有一个金黄色的楼梯，楼梯盘旋而下，消失在一片迷雾之中。

7. 你沿着楼梯往下走——就好像在第4章的练习中那样。走到楼梯下面，你发现自己来到了一个圆形房

## 第6章 “生命之树”与“前世疗法”

间。房间另一端同样有一扇大门，但这次木门的颜色是你选择激活的潜意识的颜色。（如果你选的是土星层次，这扇木门就应该是黑色；如果你选水星，它就是蓝色。）

同样，木门上面也刻着你的名字，旁边还有一个相应的星象符号。大门洞开，里面射出金色和蓝色的光，这束光将你吸引到里面，你跨过门槛，大门关上，蓝色和金色的光随之消散，你发现自己置身于之前来过的画廊——只不过此时画廊的颜色已经被涂成了你选择激活的潜意识的颜色。所有的艺术品、墙壁、地板、天花板都被涂成了这种颜色。（如果你选择的是土星，则一切都是黑色。如果你选择的是水星，一切都是蓝色。）

8. 你走到之前挂着你画像的墙壁前面。你发现相框变成了两个。每个画像的中央都是一个巨大的星象符号（色彩和符号都与你选择激活的潜意识层次对应）。

你仔细观察右首的画像，上面的星象符号开始渐渐淡去，开始浮现今天的你，以及你希望发现的与你有前世关系的那个人。如果你想要了解的不是跟某人的关系，而是想要了解某件事，你可以设想右首像框中出现的是这件事。

下面把注意力转向左首相框。你发现相框中央的星

象符号渐渐淡去，新的情景开始浮现。此时你按照之前冥想中的程序重复一遍。

记住，这是你的画廊。看看旁边的铜牌，用手触摸上面刻着的字。让这幅图案在你的脑中定格。问问自己，你们之间是怎样的关系？这是怎样的人生？聆听自己的第一反应。让眼前的图案慢慢变化，问问自己，你看到了什么？此时你的内心有何感受？在这个过程中，时不时地留意一下右侧的画像，看看前世的经历是如何影响你的今世的。慢慢地，前世所给你的告诫就会出现在相框的上端。

9. 此时你让左侧的图案渐渐淡去，取而代之的是一个星象符号。然后你让右侧相框中的图案也渐渐淡去，取而代之的是另一个星象符号。退后一步，走向大门。感受自己被蓝色和金色的光包围，跨过大门，走出画廊。

10. 沿着楼梯上行，走到楼梯顶端之后，你重新回到“生命之树”之中那间土色的房间。你穿过房间，走出大树。大门在你身后关上，你再次看到了地球符号和你的名字。然后让草地慢慢消失，你重新回到现实，内心充满平静。

## 第6章 “生命之树”与“前世疗法”

记下你在画廊中的经历。通过在前世日志中记下这些练习，你会发现这些场景会逐渐变得清晰，你从中可以提取的信息也越来越多。

如果你发现左侧相框里并没有出现任何图案，不妨等上一天，然后再次进行该练习。如果有必要，你可以重复第三次。如果三次之后还是一无所获，那就说明你前世并没有类似的经历，你如今所面临的问题在前世也没有任何对应的参照。如果整个经历并没有你所期待的那样鲜活，或者你并没有看到自己所期待的东西，我建议你等上一两天，然后再重复这一练习。你会发现，每多一次练习，效果就会更好一些。

不要把自己严格锁定在某种格式里。一旦掌握了基本的冥想技巧，你就可以根据自己的实际情况进行调整。不断尝试，找到最适合自己的方式。但一定要记住，关键是要学会运用适当的符号和颜色。慢慢地，你就会发现你对自己了解得越来越多。





## 第7章

用自我催眠探索前世





### 催眠的真相

催眠是在进行前世探索时最常用的方法之一。但近些年来，很多人开始对催眠的效果产生怀疑。有人认为，催眠并不可行，因为催眠师在催眠过程中发出的心理暗示实际上会影响被催眠者的经历。虽然有时确实如此，但一位好的前世催眠师通常只会提供一个大致框架，目的在于帮助被催眠者进入前世记忆。关键是要记住，无论通过哪种方式获取前世信息，我们都可以将其善加利用。

AMA（美国医疗协会）曾经将催眠定义为“一种强化的暗示”。催眠的目的是激活人的潜意识，以达到某个目的。众所周知，人是通过意识来开展一些大脑活动，发挥意志力的，通常人的意识只会在清醒状态下工作，大概只能控制 10% 的人类活动。但潜意识中却蕴藏着大

量的记忆信息，包括我们的自我形象，我们对其他人的感知，还有我们的直觉等，它可以控制大约 90% 的人类活动，其中包括自动神经系统等。通过催眠，我们可以更有效地运用潜意识来实现这些功能。

1950 年之前，催眠主要用来进行治疗和娱乐，如今它已经被应用到很多非治疗领域，比如减肥、释放压力、提升自信，甚至是探索前世。

催眠并不是简单的让一个人睡着，或是让他 / 她对周围的一切浑然不觉。我们不一定要进入深度意识才能体会到催眠的神奇效果。事实上，我们只需要浅层次睡眠就可以激活自己的潜意识，95% 的成年人都能做到这一点。大多数情况下，我们在催眠状态时甚至可以清醒地意识到周围发生的一切。

对于催眠，还有很多其他误解。事实上，我们不可能在催眠状态下让一个人做一件违反他 / 她道德原则的事情；也很难在催眠状态下诱使一个人泄露自己的秘密，或者违反自己的宗教信仰；而且即便被催眠了，也绝对不意味着我们的心智减弱。

当然，这些说法都是指一般情况。没错，有些人确实可以通过催眠来激活一个人的潜意识，甚至打开对

<p>可以判断深度催眠和 轻度 / 中度催眠</p>	<p>症状 狂喜 放松 紧闭双眼 彻底的身体放松 眼皮在颤抖 眼睛发呆 四肢处于呆滞状态 身体和精神完全放松 进入麻醉状态 局部麻醉 催眠后暗示 反应</p>
<p><b>判断催眠效果</b></p> <p>95% 的成年人在第一次接受催眠时便可以进入轻度和中度催眠状态。对想要进入潜意识去了解自己前世的人来说，这就够了。我们可以通过一些很明显的症状来判断是否进入了轻度催眠状态，是否可以继续进行前世探索。</p>	

方潜意识的后门，让他 / 她说出一些秘密。那些接受过专业培训的高级催眠师的确有可能做到这一点，但我在下面将要告诉大家的这些探索前世的技巧都是相对简单的，不会达到这一层次。

催眠是一种自然而然形成的深度放松状态。要想进行催眠，先要愿意进入变更意识状态，学会集中精神，这样可以让你绕过自己的意识，直接进入潜意识。

在接受催眠之前，尤其是要进行前世探索时，你需要理解相关的原则，尤其是这些原则可能会影响你的个人成长和行行为模式时，更是如此。当你处于变更意识状态时，那些一般因素，比如药物、奖惩、说理等，效果都会大大减弱，都远不如大脑中想象的图案来得有效。

进行前世探索时，我们所使用的催眠方法主要包括四个步骤。在本章最后，我将具体告诉你该如何进行自我催眠。这里先简单介绍一下：

## 1. 引导

如果你一直在进行我们前面谈过的那些练习，相信做到这一步就很容易了。集中精力，深呼吸，保持节奏。

## 2. 深化

渐渐放松，循序渐进。集中精力注意身体的各个部

位，有意识地让每个部位处于放松状态。慢慢来，你越放松，催眠效果就会越好。

### 3. 保持和利用

这里我们将用一些具体的形象和暗示来激活你的潜意识，让你看到一些具体的前世信息。

### 4. 结束

此时我们将强化你在催眠状态下的经历，并逐渐回归到正常意识状态。这时你可以总结一下自己在催眠状态下接收到的信息，并为未来进一步探索做好准备。

## 催眠暗示和形象是如何发挥作用的

我们的潜意识会用一种非常清晰的方式对外部暗示作出反应。俗语说的好，“境由心生”。一个人在想什么，他/她的能量就会流向相应的地方。一定要记住，你的心里想什么（包括嘴里说什么），你的潜意识就会作出什么样的反应。

比如你跟朋友说自己刚刚“损失”了10磅，这时潜意识就会被激活。“损失10磅？”它会说，“嗯，我得看看是什么情况。”然后它就会开始向你的身体和大脑发出指令，并想尽一切办法帮你恢复10磅体重（甚

至会再多补偿给你 10 磅，以免你再有类似的“损失”）。再如你告诉自己每年冬天都会患两次感冒，这时潜意识就会开始工作，确保你在每年冬天都很容易患上两次感冒——至少会大大提高出现这种情况的几率。

正因如此，催眠暗示一定要非常清晰，要令人愉快，而且一定要非常积极。

一般来说，我们在催眠过程中使用的暗示应当遵守四个原则：

### 1. 集中力原则

每次集中精力反复思考一个想法时，这个想法就很可能变成现实。你越集中精力进入变更意识状态，就越容易快速进入这一状态。

### 2. 反向效应原则

你越努力去实现某个目标，就越不容易成功。这是因为，当你过于努力时，你就无法放松，无法让潜意识为你工作。你的紧张和焦虑会给潜意识发出一个无言的信号：你很害怕失败。接到这样一个信号之后，潜意识就会把关注点放在失败上面。

### 3. “强者取代弱者”原则

强烈的情感可以取代微弱的情感，让强烈的情感自

然浮现。它会带来一个清洁和治疗的过程。比如有时“平静”会取代“暴怒”。通过自我催眠，你可以释放前世累积下来、今世依然在困扰你的强烈情感。这一原则还告诉你，前世那些依然困扰今世的情感，可能会在你进入催眠状态后第一个就浮现出来。

### 4. 意志力和想象力原则

在意志力和想象力的较量中，想象力总是会获胜。意志力是意识的一部分，而想象力则属于潜意识活动。潜意识总是更加强大。我们不可能通过意识控制来让自己进入前世，而只能通过想象力，通过暗示，激发潜意识来释放能量，获取必要的信息。

在催眠和冥想过程中，我们经常会遇到一种叫做“排斥”的现象，这种现象只出现在潜意识层次。当你的意识跟潜意识看到的暗示或符号发生冲突时，潜意识就会进行排斥。这实际上是一个积极的信号——说明你已经触及到自己的潜意识了。

一般来说，控制和指挥潜意识的最好方式，就是冥想和催眠。多年以来，潜意识一直在随心所欲，四处游荡，它总是拒绝被控制，一旦发现任何有意控制自己的暗示或形象，它就会设法捣乱，让大脑无法集中精力。



一旦你注意到出现这种情况，千万不要烦躁。烦躁只会让你重新回到意识层次。你只要将注意力重新转回刚才关注的符号和形象上就可以——你可能需要重复几次，但每次返回关注点时，你都是在告诉潜意识要听从你的指挥。慢慢地，整个过程就会变得越来越顺利。

### 通过自我催眠感应你的前世

只要经过简单训练，你就可以进行自我催眠。任何变更意识状态都能让你更容易接受催眠信号，在进行自我催眠时，你一定要确保你只接受自己所发出的指令或信号，千万不要随意接受别人的信号。我建议你录下我在后面给出的提示语，或者根据自己的情况修改一下，然后躺下或坐下，按照提示进行回归前世催眠。

一旦催眠成功，你会明显地感觉到一些变化。比如你会感到时间扭曲，感觉自己过了很长时间，但事实并非如此；你的身体还会有一些不自觉的活动，如在开始放松时身体会不知不觉地抽动。一个人可能会看到某些具体的形象和色彩，而另外一些人可能只会有一个简单的印象，还有人则可能只会听到一些声音。正如我们之前所说，这些感觉并无优劣之分，只是每个人的感觉各



不相同。此外，还会有一些极端的放松感、沉重感或轻松感。有时你会感觉自己睡着了，感觉自己在长大，在变小，甚至感觉自己的身体在被拉长。

在进入前世过程中，哪怕是通过自我催眠，不同的人也会有不同的反应。你可能会强烈地感觉到前世的某些感受或情绪。（在本章最后的“自我催眠感应”部分，我会提供一些暗示来帮助你缓解这些感受或情绪。）你可能会感觉前世的经历就像是一场电影；或者虽然没有任何具体的经历，但你会感觉自己某个时间和地点有着特殊的感情。

一次好的探索前世催眠可以让你重新体验前世的某些经历，而不只是简单地记住它。我下面提到的方法重点在于帮你记住这些经历。

记住，探索前世可能会给你带来一些情感甚至是肉体上的痛苦。但你必须学会面对这些痛苦，学会将其跟你今世的经历结合起来。前世催眠不是一场游戏，其中总是有很多不可控的变量。

在进行前世催眠时，不要带有任何先入之见。事先要做好最坏的打算。前世的经历可能会给你带来创伤——虽然不一定如此，但的确会有这种可能。通过催

眠进入前世后，你会发现一些自己很难接受的现实。

最重要的是，在体验前世经历时，一定要有一种强大的判断能力，要能够驱除那些自己无法控制的胡思乱想。记住，你可以制定自己的前世方案——哪怕只是拼凑也无所谓。要经常问自己：这对我的今世有什么帮助？这些信息对现在的我有什么好处？

拿出前世日志，记下你的每次经历，从中找到对你比较有用的地方。

## 关于前世催眠的一些提示

成功的自我催眠，关键在于引导。最简单的办法是录下提示语，在实际催眠时播放。

在提示语中加入一些关键词和短语，可以帮助你进入深层次的变更意识状态。我在本章最后的提示语部分给出了一些样本，你可以根据自己的情况选择对自己最有用的提示。比如你可以用下面这些字眼来编写自己的提示语：

- 下沉
- 越来越深
- 放松

- 进入越深，感觉就越好
- 让身体飘浮
- 宁静
- 平和……安静……平静
- 安详
- 令人愉快……开心……高兴
- 静谧……平静
- 释放
- 放松……平和……柔和
- 静静地……一动不动
- 沉重……沉重感
- 很好……自然……平滑
- 安详……宁静……没有感觉
- 感觉好极了

一定要确保自己感觉很舒服，不会被打扰。如果平时戴眼镜，必须把眼镜摘掉，关上手机。在录制提示语时，语调一定要平和温柔，要不断强调一些关键词，比如“沉重”、“放松”、“舒缓”、“安静”、“更深”等。给自己发出的暗示一定要简短。

外边可能会有噪音，你可以调整一下提示语，让自

己更容易进入变更意识状态。比如，你可以在提示语里加上这么一句：“外边的噪音好像变得越来越遥远，这会让我更加放松……”

你可以调整之前用过的冥想技巧，用它来进行自我催眠。你也可以根据自己的实际情况调整提示语，在录制之前，先写下来，读上几遍，将其调整到最适合你的样子。

整个自我催眠过程分为四个不同的层次：引导、深化、维持和利用、结束。

自我催眠的过程可能会很长，我建议你要先找到适合自己的语速和节奏，多花一些时间录制提示语。大多数人一开始都会语速过快，段落之间没有任何停顿。我建议你在录制时准备一个闹钟，这样可以随时提醒自己。最重要的是，一定要保持放松，学会享受整个过程。

你可以在每天晚上睡觉时播放这些提示语，这样会对你的前世探索大有帮助。你也可以在白天一边工作一边播放，晚上睡觉前再继续播放。只要坚持一个星期，相信你就会感到有明显的效果。这样做可以帮助你放松大脑，提高本书中谈到的所有前世探索技巧的效果。

比如，你可以用它来提高“生命之树”练习的效果。

具体做法如下：

1. 在“生命之树”练习之前，先进行“人生画廊”练习，作为序曲和热身。

2. 晚上入睡时，播放录制下来的提示语。不用担心你会入睡，记住，你只是用这些提示语来帮助提升自己在清醒时探索前世的效果。

3. 此后三天，连续进行“生命之树”练习。

4. 每天晚上，在入睡时播放提示语，以提高白天进行练习时的效果。

5. 在此期间，密切关注你的梦境，尤其是这些梦带给你的感受。它们能让你明白很多你在“生命之树”练习中看到的细节。

跟所有其他练习一样，可以单独进行，也可以跟其他练习一起进行。只要坚持练习，你就会找到最适合自己的组合。

### 自我催眠的四个步骤

#### 第一步：引导

“让自己保持一个舒服的姿势……双脚站稳，双手放在大腿两侧。好了，让自己放松……闭上眼睛，这样

可以帮助你屏蔽外界障碍……放松。就像第一次真正体会放松的感觉，因为这是你第一次真正的放松……这种放松会蔓延到你的全身，从脚趾到头顶……这种放松会抚慰你的身体，让你感到前所未有的奇妙体验。让自己放松……好了。彻底、完全地放松……稍后我会告诉你集中精力体会自己的呼吸。吸……呼……吸……呼……吸，放松……释放所有的紧张情绪……吸……呼……让所有肌肉松弛下来，彻底放松。吸……呼……感觉你的肩部肌肉在打开，放松……吸……呼……一种放松的感觉从你的脖子、肩膀一直向下……吸……呼……你感觉自己的手臂在放松，这种感觉自然极了，非常舒服，吸……呼……吸……呼……你的背部肌肉开始放松，你感觉好极了……好极了……舒服极了……放松极了……吸……呼……你的胸部肌肉开始放松……这种呼吸的感觉好极了……毫不费力……非常放松。……吸……呼……你感觉一种放松感穿透你的腹部和大腿……吸……呼……那种放松感继续向下蔓延，穿过你的小腿，到达你的双脚……吸……呼……你身体的每一块肌肉和纤维都感觉好极了，放松极了……你的整个神经系统都在向你身体的每一个部位传达一种抚慰放松的能量。继

续正常呼吸……深深地放松……好极了。”

【此时暂停 30 秒到 1 分钟，然后继续进行下一步。】

### 第二步：深化

“接下来我会从 10 数到 1，等我数到 1 的时候，你就会完全放松……各个方面都感到非常舒服。好了，现在开始。

“10……你坐在椅子上，非常舒服，身体什么都不做，只是坐在那里……你能一直听到我在跟你说话，但这并不会打扰到你。你坐在那里，你会感觉自己的大脑变得越来越昏昏欲睡……你会听到我所说的每一个字，但尽量不要去思考我说的内容……所有的噪音似乎都在渐渐远去，你对它们没有任何兴趣……集中精力关注你的双脚……让它们放松……有一种温暖的感觉穿透你的双脚，上升到你的脚踝……这种感觉非常温暖、非常放松……它开始从你的脚踝上升到小腿，慢慢地移动，上升到膝盖、大腿……你的每一块肌肉，每一寸神经都感到放松……

“9……在我跟你交谈时，会发现自己的双腿感觉越来越沉重，随着每一次呼吸，你感觉自己在渐渐下

沉……你变得越来越昏昏欲睡……你大脑中的一部分已经开始入睡，但你仍然能听到我所说的每一个字……放松的感觉真是好极了……

“8……你的腹部肌肉开始感受到那种温暖抚慰的感觉……这种感觉直入你的内脏，你感觉好极了……这种感觉太奇妙了……

“7……这种放松感继续蔓延，穿过你的胸部肌肉……你的每一寸神经和纤维都更加放松……你的呼吸渐趋平缓……毫不费力……感觉好极了……

“6……你的大脑处于一种安静的休息状态……此时你只想坐下来，让自己慢慢睡去……你安静地坐在那里，感觉非常平和……再没有任何烦恼和忧虑，没有任何事情能打扰你……你放松极了……

“5……从你后腰部位的肌肉开始，那种温暖抚慰的感觉渐渐进入你的椎骨……你能感到它有一种让你放松、让你感到抚慰的力量……逐渐上升……慢慢到达你的脖子……你感觉浑身酥软……放松……很舒服……你的整个身体都感觉很好……非常好……所有外部噪音只会让你更加放松……

“4……现在你的手指开始对你的放松指令作出回



应……你感到那种抚慰的放松感传到你的手腕……前臂……上臂……感觉好极了……

“3……你脑子里什么都不想，只是在感受这种放松……你越来越昏昏欲睡……逐渐下沉……你的脖子感觉非常放松……每一块肌肉，每一寸神经和纤维都非常放松……感觉好极了……

“2……这种放松的感觉传到你的下颚……它感到非常放松，舒服极了……你的整个面部肌肉都感到放松……眼皮感觉舒服极了……太舒服了……

“1……现在你的头皮感觉也很舒服……你感觉所有的紧张感都消失了……所有的紧张和焦虑……所有的担忧都被放在一边，被你遗忘……你开始学会如何彻底放松……进入一种深层次的放松状态……你感觉舒服极了……你觉得自己太累了，除了这种放松感，你什么都不想要……你感觉自己在下沉……越来越深……越来越深……逐渐进入一种完全的放松状态。”

【此时暂停大约20到30秒，然后继续进入第三步。】

### 第三步：维持和利用

“下面我要跟你谈谈……在我跟你谈话过程中，

你会感觉更加放松……我会要你想象一些场景……这种想象会让你更加放松……让你各方面都感觉良好……你会感觉自己越来越昏昏欲睡……越来越放松……你可以用一种不带任何情绪、更加超然的角度来观察这些场景……这会让你感到放松。

“想想你在一个高高的金色楼梯口站着，你用手扶着楼梯栏杆，准备往下走……在下楼梯过程中，你知道自己会更加放松……我会从5数到1，与此同时，你开始沿着楼梯下行……更加放松。在放松过程中，你会从以往的自己中脱身出来，看到自己全新的一面……好了，开始吧。

“5……你开始慢慢地走下楼梯……每下一层，你就觉得更加放松一些……效果好极了，简直让你感到惊奇……

“4……每一下层，你感觉更加轻松一些……你感觉似乎自己正坐在云端，从空中缓缓降落……你非常放松，非常轻松，甚至感觉不到脚踩到楼梯上……你继续下降……下降……下降

“3……你向下看着自己的双脚，发现自己根本没踩到楼梯……你太放松了，以至开始飘着下降……下

降……越来越放松……你感觉自由极了，这种感觉连你自己都吃惊……你开始明白为什么放松会让你感到如此自由了……

“2……你可以看到楼梯底端了……随着逐渐下降，你感觉更加放松……你感到一种巨大的抚慰力量……甚至脱离了地球引力……你感觉不到重量……以前从未有过如此放松的感觉……

“1……你双脚轻轻地踏上地面。你完全放松，各方面都感觉好极了。

【此处暂停大约 15 到 30 秒钟。】

“你发现自己置身于一间大的圆形房间……向周围一看，你发现房间中央有一面巨大的镜子……你走上前去，仍然感觉脚步非常轻盈……站在镜子前面，你可以清楚地看到自己……你吃惊地发现，原来放松后的自己如此好看。

“……慢慢地，你发现镜子里的你开始变得扭曲，你看到了五年前的自己……你还记得自己当时在做什么……图案太清晰了，你甚至想去摸摸它，但你伸出手去，它便突然消失了。【此处暂停】

“又一个镜像出现，你看到了 15 年前的自己……

## 前世的秘密

看看你的衣服……你还记得当时自己在做什么……镜像又变了，你看到高中时代的自己……注意你的头发……你的衣服……它让你想起了什么？【暂停】

“这些场景让你感到更加放松……看着这些镜像不停地变化，你知道正是镜子里的这些镜像塑造了今天的你。【暂停】

“镜像再次变得模糊，你看到了自己第一天上学时的样子……你那时穿什么衣服？……当时感觉怎样？……你的家人有何反应？……当你走进教室时，你内心有何感受？【暂停】

“镜像再次变化，消失……你深呼吸，放松……这些镜像让你感觉更加舒服……更加放松……镜子里充满各种各样的色彩……这些色彩不断变化，你感觉自己更加放松……越来越放松……越来越舒服……

“这些色彩继续变化，再次形成一个新的模糊镜像……这次形成的镜像非常遥远，你知道它并非来自今世……你看着这个镜像慢慢成形……你将手放在自己的脸颊上，不知道究竟什么发生……虽然这个镜像很模糊，但它却在模仿你的动作……你意识到镜子里面的这个人就是你自己，是来自前世的你自己。慢慢地，这个镜像

变得越来越清晰……【暂停】

“好了，下面我会问你一些关于这个镜像的问题，每个问题都会让你更加放松，让镜子里的那个你变得更加清晰……相信你的印象……我会在每个问题之后暂停一下，让你的印象渐渐成形……想象面前镜子里的你自己……看着他/她，感受他/她，确信他/她是真实的……他/她是男还是女？……他/她穿着什么衣服？……你能从这些衣服上看出他/她是干什么的吗？经济状况如何？……他/她来自世界哪个地方？……你看到这个镜像之后的第一感觉如何？

“……这个人是开心，难过，还是很惬意？……从他/她的衣服上看，他/她是来自哪个年代的？……他/她那一世最大的成就是什么？……最大的失败是什么？……有哪些问题没有解决，到今世还在困扰你？

“当你看着这个镜像及其背景时，你会发现自己仍然非常放松？……抽出点时间，仔细研究一下这个镜像，想想看，它对你的今世还有哪些影响？……

【暂停3到5分钟，让这些回忆自然浮现，然后进入到最后一步。】

#### 第四步：结束

“看着镜子里面这些镜像时，你会发现，自己所看到的这些东西能够带来很多启发……即便是在不断发现新东西时，你还是会保持放松……这些镜像会变得模糊，你会看到自己面前出现今天的自己的镜像……深呼吸，放松，保持舒适……稍后我会从1数到3，当我数到3时，你可以张开双眼……并记得自己所经历的一切。

“……你会得到更多的启示……感觉浑身充满能量……你会感觉活力四射……感觉重新焕发生机……好像刚刚睡了一大觉。

“你会跟周围的一切达到完美的和谐……你会感觉更加舒适……感觉更好……更强大……更舒适……更好……各方面都感觉更强……因为你刚刚经历了彻底放松，你的大脑现在正处于一种非常清醒的状态。你可以更加清醒地思考，也更有创造力……好了，开始吧。

“1……你现在感觉非常放松……整个身体都很平和……你可以完全地放松，可以唤起自己的前世记忆……慢慢地，随着练习次数越来越多，你会发现整个过程变得越来越简单，放松效果也越来越好……

“2……你开始感觉身体每个部位都充满能量……

血液开始流入你的上臂……双腿……整个躯干……你开始感觉强大……有活力……充满能量……你能记得自己刚刚经历的一切……你会感觉自己的人生有了更深的洞见……你感觉很清醒……一切都很完美……精神上完美……身体上完美……你感觉自己跟前世有了很深的联系……你感觉更健康……更清醒……随时准备面对未来的人生……你的眼睛感到更加清新，感觉自己刚刚大睡了一觉……

“3……你的整个身体、大脑和心灵都焕然一新……好了，睁开眼睛，感觉好极了！”







## 第8章

探测你的前世



### “探测”的历史

《兰登书屋英语词典》中将“探测”定义为“通过使用探测棒寻找埋藏于地下的水、金属、矿藏等”，事实上，“探测”作为一门古老的技艺，还有着一些更加微妙的含义。

“探测”这门艺术，最初是在很多民族的草根阶层中流传开来的。相信很多人都见过一个人拿着根顶端尖锐的长棒穿过田野的图案，这就是“探测”一词最初留给很多人的印象。如今这个词开始被更多的人重新接受，而且接受它的人也越来越多，人们对“探测”的看法也在发生变化。

如今美国大多数州都有“美国水矿资源卜杖协会”（American Society for Dowsters）分会。在很多方面，这些分会都已经成为心理学界和科学界之间的桥梁。

近些年来，探测技术早已超出了寻找水源的用途：



很多电力公司的员工开始学习探测，帮助自己寻找最合适的电线铺设路径；在越战期间，很多士兵用这种方法来探测地雷。

探测技术在历史上一直有记载，有些探测师认为摩西的门徒就是探测师——当摩西劈开巨石，让水流淌而过时，他实际上用的就是探测技术。

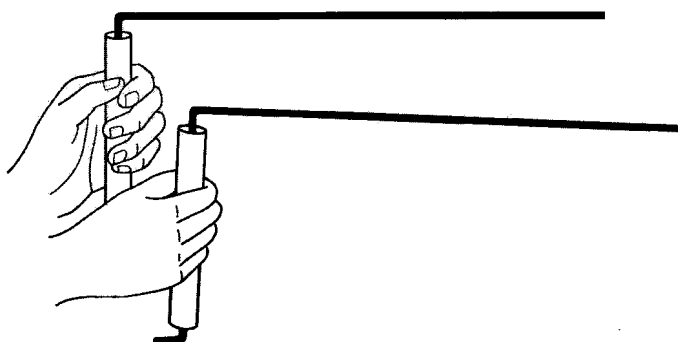
“印刷术发明之后，人类现存最早的探测图画是在1550年，图画上有七个人在拖拽矿石，旁边一位探测师用一个带着尖端的探测棒……阿格里科拉（德意志矿物学家兼医生，1494年3月24日生于格劳豪，1555年11月21日卒于今卡尔·马克思城。——译者注）也画过采矿的场景，其中至少有五名探测师在现场工作”。

关于探测技术和探测棒的使用一直有很多神秘之处，进入现代社会之后，这些秘正在逐渐得到破解。各行各业的人们开始广泛应用探测技术，包括寻找水源，寻找失踪的人，寻找疗养胜地，甚至用它来寻找自己的前世。

### **“探测”的原理**

尽管如此，关于探测技术的工作原理，人们还有很

多疑惑。比如，有人相信，探测技术实际上只不过是人体肌肉对外部刺激——这种刺激可能来自大地，或其他地方——的一种不由自主的反应。还有人认为探测技术本质上只是一种心理反应，探测棒的作用只是放大这种反应。



普通的探测棒

如今人们使用的探测棒大多数都是木制的。最常用的探测棒是用榛木制作的。事实上，任何 Y 形状，大概两英尺（大约 60 厘米）长的木棒都可以作探测棒。如今探测工具的形状和原料越来越多样化：木头、塑料，甚至金属都可以。此外还有很多 L 形状的探测棒和灵摆，甚至连简单的衣架都可以成为有效的探测工具。

事实上，探测棒可以被看成人类直觉的放大，是人类视觉器官的延伸，它可以让我们更容易看到人类的一些直觉反应。

虽然有些探测师不同意，但我认为，探测棒本身没有任何特殊之处，它们只不过是提高我们敏感度的工具而已，只要有一颗开放的胸怀，几乎任何人都可以学会探测技巧。

感应（radiesthesia）可以被看成探测的另外一种比较有科学味道的说法，但它的本质也是探测。在今天的科技界，人们总是更愿意接受那些带有科学标签的东西。

所有的感应其实都是在探测某种能量辐射，它都是在用某种工具判断某个特殊辐射的力度或地点。探测棒之所以能帮助我们探索前世，就是因为它能跟我们大脑中的某种前世能量进行交流。众所周知，我们总是在不停地跟各种外部能量进行交流，其中既有来自他人的能量，也包括来自组成整个宇宙的各种能量。大多数时候，我们都意识不到这种交流，很多人甚至否认它的存在。

但我们的潜意识却会注意到这种交流——哪怕再微妙，潜意识还是会有反应。探测工具的作用，就在于它

能帮我们更加有效地跟潜意识交流。通过这些工具，我们可以放大自己的觉察力——也就是说，探测工具成了我们潜意识的延伸。它直接连接了我们的神经系统（包括与之相关的潜意识）和我们周围的能量场。

在使用探测工具时，神经系统会发送电子信号，让探测工具开始移动。

在使用灵摆时，这点尤其明显。灵摆的摆动是一种意念反应——一旦遇到情况，人的潜意识就会通过神经系统给潜意识发出信号，让肌肉不由自主地产生颤抖。神经系统可以被看成是人体的内部通信网络。它会从各种不同的意识层面给我们发出信号和信息。各种感应设备，比如探测棒，会放大这些信号，让我们更容易发现它们。

要想利用探测技术来帮助你探索前世，必须先了解一些关于人体能量的简单知识。每个人都是一个完整的能量系统，由各种能量组成，并会发出各种能量，在自己周围形成各种能量场。这些能量形式包括——但不限于——光、声音、电、磁、热等。无论走到哪里，你都会在所到之处留下能量的痕迹。你跟某个区域接触的时间越长，你的能量对它的影响就会越强。

举个简单的例子，回想一下你的童年时代。你是否还记得自己每次走进父母房间时的那种感觉？你是否还记得他们的房间跟你的房间，或者你兄弟姐妹的房间感觉有什么不同？每个人的能量都是不同的，你的能量会影响你生活的地方，以及跟你一起生活的人和物——这种影响虽然微妙，但却真实存在。

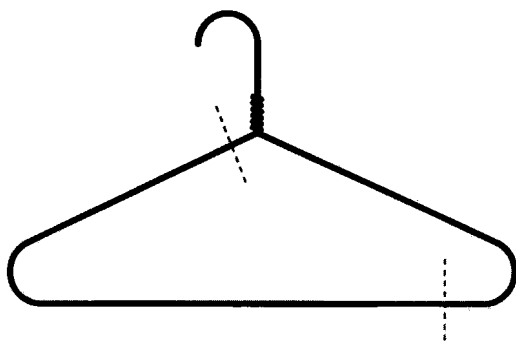
从理论上来说，我们之所以能够进行前世探索，是因为我们会在自己前世生活过的地方留下很强的能量痕迹。探索前世时，我们就会用相应的工具来感应到这些能量痕迹。就好像候鸟总是能找到自己熟悉的路径一样，我们的生活也是有迹可寻的——总是有一些痕迹可以帮助我们找到自己人生的路径，然后我们便可以透过这些痕迹来看到自己的前世。

## 如何制作探测棒？

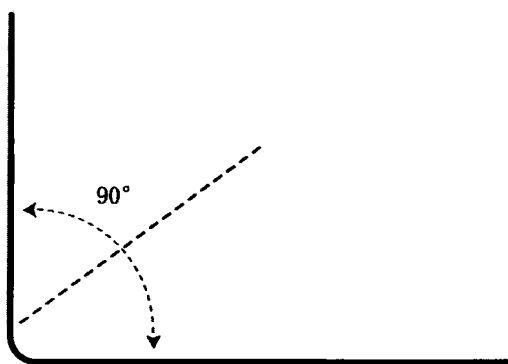
制作和使用探测棒非常简单，而且也是件很有趣的事。所有材料都可以在家里找到。下面我将告诉你两种L形探测棒的制作方法，具体如下。

1. 找一只普通的金属衣架，在指定的两个位置将衣架切开。（见下图）





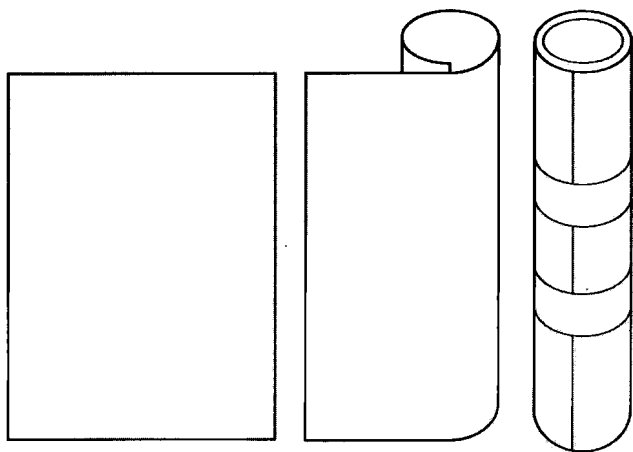
2. 将衣架的斜杆向外拉伸，使之与底边成直角。底边与斜杆必须完全垂直，形成标准的90度角。（见下图）



3. 找一小块纸板，方形，边长3~6英寸，卷成一个可以穿在衣架杆上的小纸筒（见下图）。尽量找比



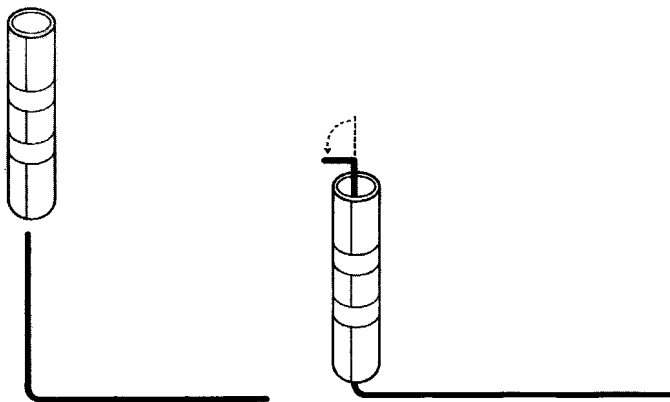
较硬但仍然可以卷起来的纸板。卷成的纸筒不需要太紧，松松地套在衣架杆上即可。纸筒卷好后，用胶带固定成形。



4. 将纸筒套在衣架的垂直杆上，这就是探测棒的手柄。垂直杆应当伸出纸筒至少1英寸。将长出部分弯折，使纸筒不会滑出杆外（见下图）。如果纸筒完全把垂直杆套在了里面，请调整纸筒尺寸。

5. 重复上述步骤，完成两个探测棒。完成后，探测棒上的纸筒应当能在衣架杆上灵活旋转。

在衣架杆的末端增加些份量，有助于探测棒的平衡，钓鱼用的小铅坠完全可以用在这里。

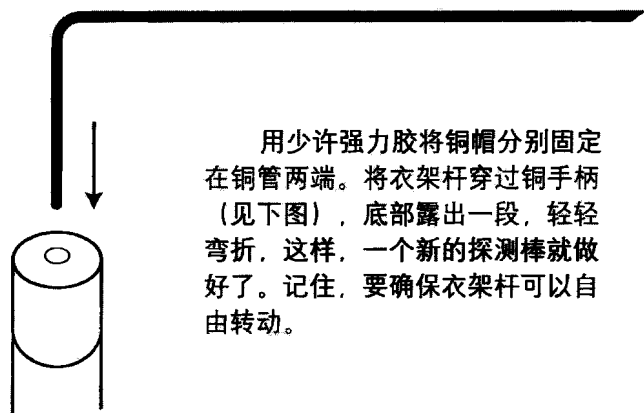
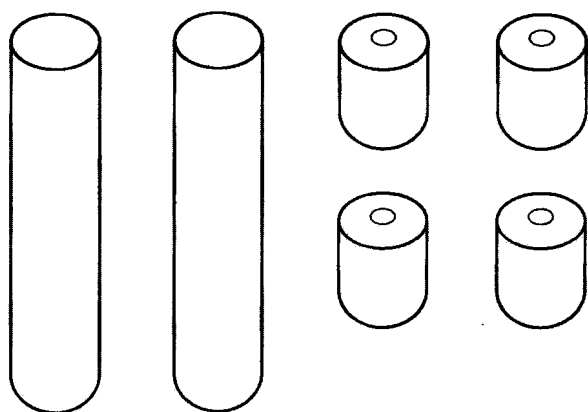


制作完成后，用双手抓住手柄，摇动水平杆，使其可以自由旋转。

许多干洗店的衣架底部本来就有纸卷。如果手头有这样的衣架，就更方便了。一个手柄牢固并且可以灵活旋转的探测棒就做成了。

探测棒还有一种稍复杂些的做法。用这种方法制成的手柄更坚固，旋转起来也更灵活。要用到的原材料是铜管，可以在任何一家五金店里买到，而且价格并不贵。铜是非常理想的导体，对微弱的能量场以及从神经系统发出的各种信号有着相当好的感应力。我们要用到的是直径 0.75 英寸（约合 1.9 厘米）的铜管。请五金店将铜管截成两段，每段长 4～5 英寸（约合 10～12.5 厘米）。

每段铜管的两端需要配两个铜帽（见下图）。在每个铜帽上钻一个小洞，洞的大小要足够衣架杆灵活穿过。



用少许强力胶将铜帽分别固定在铜管两端。将衣架杆穿过铜手柄（见下图），底部露出一段，轻轻弯折，这样，一个新的探测棒就做好了。记住，要确保衣架杆可以自由转动。

## 如何使用探测棒？

下一步就是学会使用刚刚做好的探测棒。L形探测棒与Y形探测棒的使用方法是不同的。

使用Y形探测棒的传统方法为：双手分别抓住两个枝叉，手掌向上，双拳握紧以抵消重力对探测棒的影响。探测棒的末端要高于双手。接着，从容平稳地移动身体，靠近你的探测目标。这时探测棒的末端就会自然下沉。

在传统探测中，以上方法对L形探测棒同样适用。双手举起左右探测棒，与腰平齐，两肘分别放于腰部两侧。探测棒的重心可以稍稍向下，利用重力阻止探测棒左右乱摆。当接近能量源时，左右探测棒就会打开或交叉。具体表现因情况而异。

你要先熟悉探测棒的感觉，并设定好你所喜欢的反应方式：当左右探测棒向外打开时代表着什么，相互交叉时又是什么意思，将不同摆动方式所代表的意思提前设定好，以后就遵循这套模式，不再改变。有的人将探测棒打开设定为正面，或者“是的”，而探测棒交叉代表着负面，或者“不是”。

下面开始让探测棒为你服务。将它们举到面前，心里重复“是”，集中注意力，直到探测棒按照你设定好

的“是”的方式摆动。重复这一过程，心里重复“不是”。多向探测棒提一些简单的是非问题，反复训练，你就会掌握诀窍：提问得越细，效果越好。举个例子：你向探测棒或灵摆询问某种食物能不能吃，可能会得到一个肯定的答案，而如果你的问题是：“这种食物对我有好处吗？”答案可能会和刚才的完全不同。要想得到更加精确的前世信息，学会如何提问非常重要。

不过，通常不会用这种传统方法来探测前世信息。其实，只要一个L形探测棒，就能找到前世所在的方位。当然，你还需要一幅地图作为辅助工具。最简单的方法是：握住L形探测棒的末端，置于地图上方，让它指出你的前世所在区域。另外，也可以缓慢移动探测棒，同时向它提问：“我的前世在什么地方？”当经过那片区域时，它的末端就会自动停下来。

你提出的问题要适合探测棒回答。除了上面的问题以外，“我应该从哪里开始探索我的前世？”和“对我有重要影响的前世在哪里？”也都是很不错的問題。

你也可以自制探测图。先利用世界地图，或简单图表，确定前世在哪片大陆。再用更详细的地图，或罗列有该洲各国名字的图表，确定前世所在的国家。在开始

认真探测之前，要把所有的地图和图表都准备好。

确定了前世所在的地域之后，接下来就要确定年代。自制一份时间表，简单或复杂均可。举起探测棒，询问前世生活的时间。也可以运用两个探测棒，按照传统方法提是非题来让它们回答。在探测过程中注意集中精神，不要让别的因素来打扰。

1. 向 L 形探测棒询问你的前世在什么地方。随着每一个问题的答案，在地图上逐步缩小范围，确定精确位置。

借助地图和图表，你可以让 L 形探测棒指出你的前世具体在什么位置。练习几次，你就会感应到你的前世正在通过探测工具，与你进行着某种微妙的交流。任何一种探测工具，甚至是灵摆，都可以帮助你测定前世存在的位置。

2. 探测前世生活的年代。你可以借助精确的时间表，也可以简单地提几个问题。

一旦前世生活的年代确定下来，比如：你的前世生活在 14 世纪的法国，你就可以让两个探测棒回答是非题，“我出生在 1310 年吗……1320 年？”等。记住，探测棒只能回答是非题。



3. 通过是非题来了解前世的生活细节。

- 我是男人还是女人？
- 我富有吗？
- 我结婚了吗？
- 我有家人吗？
- 我有一个孩子？两个？三个？
- 我是商人吗？
- 在我过去的家人当中，有人出现在我的今世吗？
- 今世他还是我的家人吗？

问题提的越多，你能得到的信息就越详细。把答案写下来，就成了你的前世记录。反复练习，你就能知道你的前世生活在什么地方，哪个时代，哪个人与你的前世今世都有关系，关于他你要注意些什么（如果需要注意）。

4. 探测棒虽然并不能提供你想知道的所有答案，但它所提供的信息经过你的冥想和思考后，已经足以让你重新认识你的今世。

### 如何用灵摆来探测你的前世？

灵摆是一种传统的探测工具，它的使用方法和其他探测工具大同小异。从灵摆旋转摆动的方式中，人们可



以得知深藏在潜意识里的答案。

制作灵摆的材料非常简单，随处可见，比如钮扣、指环或水晶。最好的灵摆应当是圆形、圆柱形或球形，形状越对称均匀就越有效。4种常见的灵摆见后图。

制作灵摆的辅助工具有细线、绳子、细链条或其他类似的东西。灵摆必须有足够的自重，可以让它旋转摆动起来，且周围不能有任何障碍物影响它的运动，否则它指示的结果就会有误差。

学习使用灵摆也像学习其他探测工具一样简单。只要你花一点时间，找个安静的地方练习几次就能学会。第一步是感受它。坐在桌前，双脚平放在地面上，双肘放在桌上，用拇指和食指捏住灵摆的链条末端（见图），让灵摆悬空一会儿，感受它的重量。轻轻地沿顺时针方向让灵摆旋转，停止，然后逆时针旋转。接下来，以水平、垂直和对角方向移动灵摆，慢慢熟悉它在你手中的感觉。

第二步，设定灵摆的反应方式。这与你设定探测棒的反应方式是一样的，你要规定好垂直运动表示“是的”，水平运动表示“不是”，或者相反。对自己说：“当我提出一个问题，答案为‘是’时，灵摆要沿着这个方向运动：———。”用同样的步骤规定好“不是”的表

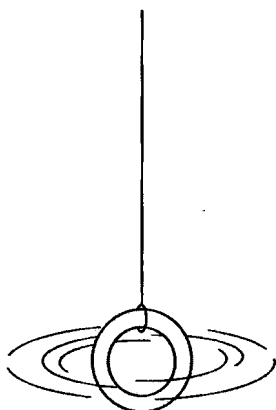
示方法。

每天抽出几分钟来做灵摆实验。记住，你的潜意识就是驱动灵摆运动的信号，所以每一次运动的方向、剧烈程度和速度都代表着不同的意义。

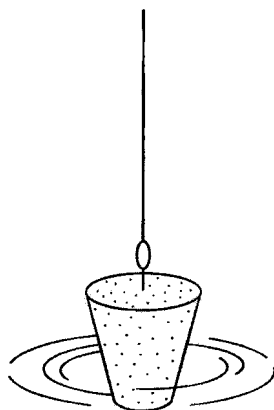
在探测前世时，你可以将地图与灵摆结合，就像上文中地图与探测棒结合一样。在第 XXX 页的例图当中我们看到，灵摆可以清晰地指出影响着你的前世曾经生活在哪个洲。把精神集中在你的问题上，在脑中反复发问。通过灵摆运动的方向，你就能得到答案。如果灵摆的运动强度不够，或是方向非常模糊，你可以依次让灵摆经过每个大洲，同时询问：“影响着我的前世曾经生活在这里吗？”然后依照同样的方法，将地点从洲精确到国家，再精确到更具体的地方。

用同样的方法，灵摆可以帮你确定前世生活的年代。地点和年代确定以后，你可以借用询问探测棒的问题，继续深入提问。要尽量弄清楚具体的问题、原因和可能的解决办法。多加练习之后，你一定可以弄明白前世与今世的种种关联与影响。别忘了把问题的答案添加到你的前世记录中去。

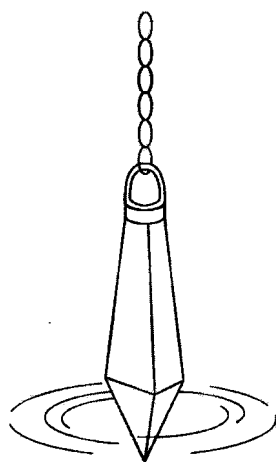
## 第8章 探测你的前世



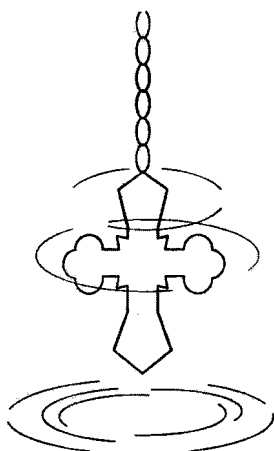
一根线上吊一个单环



木塞、针、线



石英灵摆



十字架和项链

各种常见灵摆





## 第 9 章

“出生”和“死亡”到底是怎么回事？



## 出生和死亡对灵魂有着怎样的意义？

在讨论探索前世问题时，还有两个关于生命最神秘也是绝对不可忽略的问题——出生和死亡。

出生和死亡是一个人一生所能遇到的最大转变——但并非唯一的转变——我们每个人都会在很多时候、很多层次上遇到各种变化。变化是一种机缘，会给我们带来新的成长机遇，前提是我们必须对自己的生活负责，只有这样，才能真正利用好这些变化。

很多宗教或文化中都有自己的成长仪式（rites of passage）。这些宗教或文化相信，一个人要想进入人生的下一个阶段，必须先有一次象征意义的“死亡”。这就是所谓的成长仪式。没有死亡，就不可能有重生。

成长仪式的主要作用是庆祝一个人生命中的某个转折。古代有很多成长仪式，直到今天，这些成长仪式依然存在——犹太人的“成人礼”（mitzvah）就是一个

最好的例子。新生儿降生时的洗礼和祷告也是一种成长仪式，其目的在于庆祝一颗灵魂进入了肉体。葬礼也是一种成长仪式，它表示灵魂从肉体回归到精神。

事实上，我们存在于肉体的整个阶段都可以被看成是某种形式的成长仪式。在一生中，我们都在不断放弃旧的东西，创造新的东西。我们每个人都要在自己所处的环境中不断成长、不断学习、了解关于生和死的方方面面。我们每个人都在学习放弃和创造，每个肉体存在的一世都可以被看成是一个通往更新高度的成长仪式。

如果想要更好地利用这样一段经历所带来的机遇，我们必须更新自己对生命及其过程的认识，学会把世界看成是能量的各种表现形式，并了解各种能量如何在我们的体内运行，意识到我们每个人都有灵性的一面。既然我们能够完成寻找肉体这么一件伟大的工作，就一定能够善加利用我们在地球上这短暂的人生，释放出更多的爱，取得更大的成就。

身体并不是一个人的全部，它只是一个载体。必须指出的是，这个载体承载了我们所有的思想、行为和情感，它的健康和能量在很大程度上取决于我们能否善加利用它。事实上，我们正是通过肉体在这一世的活动来



## 第9章 “出生”和“死亡”到底是怎么回事？

帮助灵魂得到提升。正因如此，早在我们出生，甚至在受孕之前，我们的身体、情感和心智等要素的基础便已确定。总的来说，一个人一生的际遇实际上是其父母遗传、生活环境以及前世因果等的综合产物。

出生和死亡都是非常复杂的过程。在达到自己的最高境界之前，我们要经过很多次的人世经历。每次出生前，灵魂都会选择那些最有助于自己成长的环境，在其中，会遇到各种新的挑战，并在这个过程中不断成长。

一般来说，受孕完成之后，我们的发展和成长便会遵循两条路径：身体开始逐渐上行，心灵开始逐渐下行。我们每个人都有两面性：一面是不灭的灵魂，一面是可灭的肉体。

虽然我们来到这个世界时都是弱不禁风的小孩子，但真正的我们却是富有智慧，而且发展成熟的。之所以如此，是因为前世的许多经历已经让我们的灵魂得到历练，并积累了很多智慧。这些智慧随着灵魂的转世代代相传，成为我们在每一世实现成长的种子。要想发挥这些种子的力量，我们必须先唤醒它们，重新培养，甚至提升它们——学习新的技能，播撒下新的种子。

记住，即使在前世已经具备了某项能力或天分，也

并不意味着在今世就可以轻松地将其唤醒。它只是带到今世的一粒种子，我们可以在今世将其发扬光大，提升到更高的高度。当然，每个人都有自由的意志，我们完全可以选择是否发挥这粒种子的潜力。

这就好比一个童年学过后空翻的人，学会之后就停止了练习，再也没做过任何相应的拉伸或任何形式的训练。30年后，有一天他 / 她突然想做个后空翻——考虑到自己小时候曾经学过，所以他 / 她感觉应该很容易。但事实并非如此，他 / 她很可能会受伤。道理非常简单，无论之前学过怎样的技能，要想重新应用，就必须对其重新培养和练习，只有这样，才能重新唤醒该技能。

没错，有时确实会有意外。我们经常会看到有些小孩子很有天分，某些技能似乎生来就会，事实上，即便是有天分，仍然需要付出一定的努力去培养和唤醒。

试想一下，一方面，把一个孩子放到房间中央，周围所有人都冲他大吼，声明他是多么丑陋、愚蠢，那么通常只会有两种结果：要么他退缩了，永远无法体现自己的全部潜力，要么他成了世间的一个噩梦。

另一方面，我们把一个孩子放到房间中央，告诉他我们有多爱他，他是多么漂亮，即便犯些错也没关系，

## 第9章 “出生”和“死亡”到底是怎么回事？

我们都在成长——相信他在前世所累积的东西很快会发挥出来，甚至会让所有人大吃一惊。

没有人能改变自己的前世，但今世的经历却可以影响到自己的未来。出生和死亡本质上是我們每一世最重要的成长仪式。如果我们能够改变对出生和死亡的看法，就会对自己、对这个世界形成一种新的视角，自身的潜力也就会得到更大的发挥。一句话，要想改变自己的世界，必须改变自己的所思所想。

### 神秘的“出生”

一位妇女抱着一个孩子说：“请跟我们谈谈孩子吧。”（以下是关于出生的各种不同的观点，作者以对话形式展开。——译者注）

有人说道：“你的孩子并不属于你。他们只不过是借着你的身体来到这个世上。他们跟你生活在一起，但并不属于你。”

还有人说道：“你可以给予他们你的爱，但却不能给予他们你的思想，他们都有自己的思想。”

“你可以为他们的肉体提供住所，但却不能给他们灵魂的栖息地，他们的灵魂居住在未来，在那些你无法

想象的地方。”

“你可以努力去尝试着喜欢他们，但却不能强迫他们喜欢你，生活总在向前，他们只会看到自己前面的东西。”

从受孕那一刻起，灵魂便开始去尝试着适应自己的肉体。灵魂的能量非常大，很难在短时间里跟肉体达成一致，必须经过9个月的磨合。在这段时间里，灵魂会在自己周围形成一道道能量带，以此来缓冲和过滤肉体对自己的影响，从而保证在肉体出生时能与其和谐共处。

人体只不过是一个容器，但我们大多数人却把它当成最高级的生命形式。每个人身上都有神性的火花，其他生命形式也都有——而且很多人或其他生命形式都非常善于展现这种火花。只要明白这个道理，你就会更加尊重那些看见或看不见的神性火花，更加敬畏那些生命的奇迹。

出生之时，所有这些带有神性火花的生命形式都会帮助我们塑造肉体，并将我们的灵魂融进肉体。死亡之时，它们会帮助我们的灵魂离开肉体，实现分离。

第一项任务开始于受孕之时。此时这些生命形式会

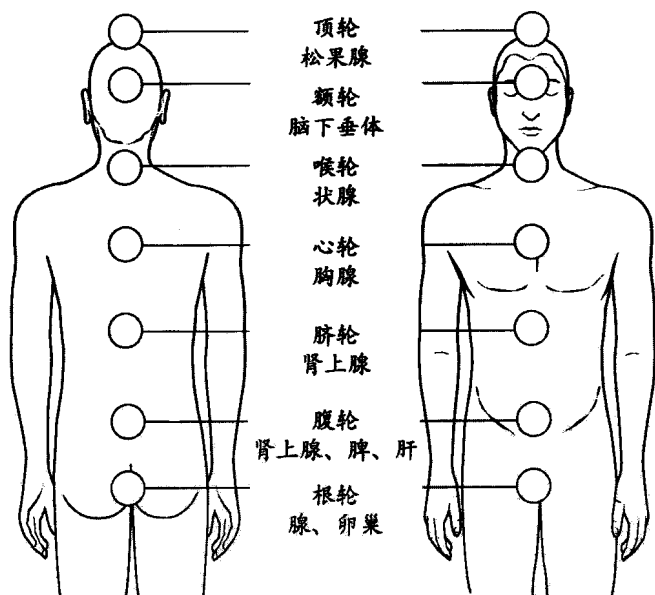
## 第9章 “出生”和“死亡”到底是怎么一回事？

帮助灵魂在其周围筑起一道保护层，并根据灵魂的需要调整母亲子宫的内部环境。这位母亲的能量系统，尤其是子宫部分，必须要跟即将转世的灵魂的波动频率保持一致。在实现这种一致之前，这位母亲会一直经历各种“早孕反应”。

一般来说，母亲子宫内的这种和谐度将会在很大程度上决定婴儿的质量。当然，因果法则和基因遗传等也会有一定的影响。如果灵魂选择在这一世去克服或学习什么，它可能就会选择相应的逆境，新生儿在出生之时，也会有相应的缺陷或弱点。这不是说新生儿天生一定是残疾，而是说很有可能。

人体的气轮系统会根据腺体发育、神经系统以及各种层次的意识来进行自我调整，并以此来调整和协调所有进出身体的能量。

人体沿脊椎共分布有7个气轮，每一个气轮都有不同的功能。由于每个灵魂在往世的经历都不相同，它们在今世的目标也不相同，它们协调自身与肉体的方式也有差异。气轮的很多指标都是在前世就被确定，在今世是会保持不变、变得更好，还是有所进步，这都取决于灵魂在今世所遇到的各种变量。一般来说，灵魂会跟肉



气轮系统

气轮可以调节所有进出我们身体的能量，可以帮助我们分配供我们肉体、情感和精神成长所需的能量。气轮会根据人前世的业报来调整到某项天分的种子层面，我们的任务就是唤醒并改进这一天分。

体保持一致，灵魂转世的目的，就在于寻求新的挑战，锻炼自己在各种情况下保持平衡的能力，它一定会选择能给自己带来挑战的环境。总的来说，无论前世发展得如何，我们的灵魂都能在今世攀登到新的高度——这就意味着我们必须在更高的层次上唤醒、培养和展现这

## 第9章 “出生”和“死亡”到底是怎么回事？

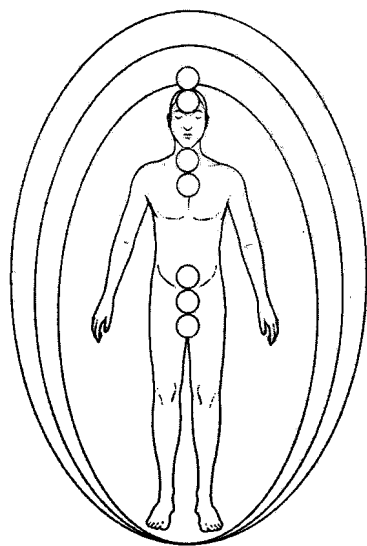
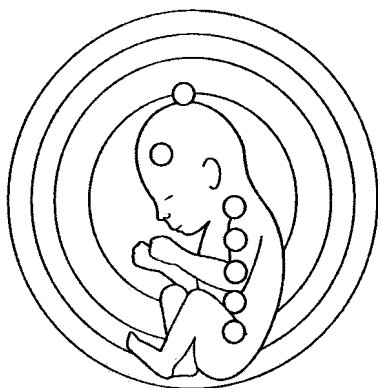
些天分。

灵魂在受孕后最初3个月的主要工作是为子宫里的受精卵营造一个好的生活环境。这也是制造能量带、保护受精卵免受外界能量破坏的主要时期。出现这种情况时，我们的灵魂就会通过对身体进行微妙的调整来过滤掉那些比较激烈的波动。通过这些调整，身体逐渐发生变化，从而更加符合灵魂的需要，更好地帮助灵魂提升自我。

从受孕那一刻开始，灵魂和肉体之间的联系便已经确定下来。在随后的9个月中，二者之间的联系会变得越来越紧密。在最初的4个月里，灵魂的守护者们会在周围保护它在新的肉体中免受伤害——胚胎会分享母亲的能量，这点变得尤其重要。

从胚胎第一次作出胎动时，灵魂的守护者们便开始不断给它注入更多的能量，同时也给这位母亲施加更多的保护。这就是母亲在怀孕的最初几个月会显得容光焕发的原因。

从第5个月到第8个月，灵魂跟肉体之间的融合会更加紧密。此时受精卵逐渐接受新的环境，它跟母亲和父亲之间的沟通也会越来越多。到了第8个月时，受精



根据基因、业报和灵魂选择的不同，我们的气轮和其他身体特征都会进行相应的适应性调整。这种调整会影响我们的身体、情感、精神和心灵等方面。我们不断长大时，就可以更加充分地激活自己的能量，从而让很多天分开花结果。



## 第9章 “出生”和“死亡”到底是怎么回事？

卵便会形成一定的意识，而且会越来越强。

出现早产情况时，婴儿便不得不在母体之外完成灵魂与肉体的磨合。灵魂守护者们会继续为婴儿创造一个保护性环境，以便帮助灵魂与肉体完成磨合。此时守护者的数量会增加，它们的努力也会加倍。很多早产儿看起来有些像神话里的人物，就是这个道理。

通常来说，在婴儿出生之前，灵魂守护者们会逐渐离开，它们此时的主要工作是保证婴儿顺利问世。虽然灵魂和肉体完成磨合并没有一个准确的时间——事实上，一旦完成受孕，这种磨合随时可能完成——但大多数情况下，都是在临近出生之前。一旦婴儿有了自己的第一次独立呼吸，完全脱离了母亲的身体，它就成为一个完整的个体，开始独力生存。

在整个孕期，灵魂会始终在母亲和自己即将选择的肉身周围徘徊。我们越注意到这一点，就越能体会到即将进入肉身的灵魂的存在。一般来说，大多数父母都会比较在意母亲孕期时所做的梦，他们认为这些梦可以在很大程度上帮助自己认清即将转世的灵魂，可以了解它的许多前世经历。

我认为，在整个孕期，父母应该祈祷、冥想，多跟

即将转世的灵魂交流，向它发送一些积极的爱的信号。你可以用我们前面讲过的关于探索前世的冥想技巧来了解自己与该灵魂的关系。只要看看画像，让新生儿的画像在你自己的画像背后显露，想象你正在关爱这个孩子……就能帮助你更好地了解即将问世的孩子，了解你与他/她用前世的关系。这样，孩子的整个出生过程就会变得无比美好、神奇，充满灵性。

## 死亡之谜

几乎对所有人来说，死亡都是一个深不可测的未解之谜。

在很多神话中，死神都被描绘成一个冷酷的收割者的形象。但我相信，一旦理解整个过程，你就会发现，死亡其实是通往永生的钥匙。

人类在面对死亡时总是充满敬畏，所有的古代文明都有自己的死亡仪式。很多狂热的宗教甚至会通过一些具体的仪式来帮助人们揭开死亡的面纱。埃及人和中国的西藏人会在埋葬死者时附上一份说明手册，以便帮助灵魂在另一个世界继续成长。

死亡是一个未知的事件，它硬生生地将我们同所爱

## 第9章 “出生”和“死亡”到底是怎么一回事？

的人分开。几乎所有的人都怕死，因为它会泼灭我们所有的追求、野心和欲望。此外，也有一些宗教原因：很多宗教认为，人死后会进入炼狱，重新涤净自己的灵魂。

通过研究轮回转世，我们意识到，肉体只不过是灵魂的临时居所。死亡只是将肉体 and 灵魂分开的一个过程而已。当一个人死亡时，他 / 她的灵魂并没有死亡。死亡过程中，灵魂逐渐脱离肉体，目的是为了能够消化吸收自己在这一世的经历，为将来做好准备。

死亡有很多功能，它可以帮助灵魂抛开肉体的羁绊；它可以让灵魂远离肉体所经历的痛苦；它可以让那些仍然留在肉体中的灵魂有所感悟；它还可以帮助灵魂进入到更高的层次。

死亡有两种：一种是自然死亡，一种是非自然死亡。自然死亡是一个渐进的过程，灵魂会逐渐从肉体中抽走能量。一般来说，灵魂在这一世的目的达到之后，它便会选择自然死亡。大多数情况下，自然死亡都是一个非常平静安详的过程。非自然死亡包括生病、事故和意外等情况，可能是平静的，也可能很痛苦。大多数疾病导致的死亡都是非自然死亡。虽然有时也有例外，大多数情况下，疾病说明一个人的生活出现了某种不平衡和不



和谐。

事实上，我们都可以在意识完全清醒的状态下脱离自己的肉体。技术娴熟的灵魂甚至可以在肉体活着的时候离开肉体——而且非常平静。不要觉得这种说法很荒谬，下面我来具体解释一下。

我们先分析一下灵魂离开肉体的过程。花点时间，仔细想象一下你在离开这一世之后将会有怎样的经历。经常花时间反向想想你在这一世的经历：从现在开始，一直回想到你出生的那一刻。想象你见到了那些已经逝去的亲人，想象你在跟他们进行交流的样子——不妨把这个过程想象成一种过渡，而不是结束。

随着死亡接近，灵魂便开始准备撤离这一世的肉体。意识开始从肉体转移到精微躯体（subtle body）之中，并逐渐分解。

整个过程持续的时间因人而异。灵魂先要离开肉体，为进入空灵世界做好准备。这一步持续的时间通常很短。相信任何参加过葬礼的人都会发现，死者的身体在死亡之后 24 小时内便会发生极其明显的变化。之所以会出现这种情况，是因为此时灵魂的能量被分解，并准备进入空灵世界。

## 第9章 “出生”和“死亡”到底是怎么回事？

虽然灵魂不能再次进入这一世的肉体，但它还是对这肉体非常熟悉。在很多时候，即便是回归到了空灵世界，灵魂还是会跟这一世的肉体非常亲近。

有时灵魂这么做的目的是为了其他人得到安慰；有时它只是没有意识到自己已经脱离了肉体。如果是后者，它就会疯狂地想尽办法重新进入肉体——所谓的“墓地鬼影”大概就是这种情况。

所有灵魂在离开肉体时，都会得到外力的帮助。如果是自然死亡，之前已经死亡的亲朋好友们便会提供帮助。而那些非自然死亡，比如遭遇车祸等，灵魂通常会再做一次短暂的轮回，以便能够实现更加自然的过渡——婴儿死亡综合征就是一个很明显的例子。

大多数葬礼习俗都会表现出一些跟死后生命相关的色彩。我们之前说过，肉体死亡后，灵魂会继续跟随肉体一段时间。原因在于，离开肉体之前，灵魂主要是通过肉体来从太阳吸收能量，而离开肉体之后，灵魂便要通过其他渠道来吸收能量——大多数葬礼上之所以都会点燃蜡烛，就是这个道理。这些蜡烛可以提供足够的微妙能量波动，帮助灵魂彻底脱离肉体，还可以防止灵魂从生者身上掠走能量。



很多参加过葬礼的人都会有一种非常奇怪的感觉。大多数时候，这种感觉不是发自自身，而是有以下三个来源：

首先，灵魂从肉体中撤离时，一直在守护这灵魂的守护者们也会开始撤离。这时死者周围就会形成一种被抽空的感觉。

其次，自然王国（elemental kingdom，指组成自然界的基本元素群，比如火、光、水等。——译者注）也会被激活。它们的能量非常强大而且非常明显。每当一些有机物质需要被激活或分解时，自然王国就会变得活跃。参加葬礼的人经常会莫名其妙地感到这些自然王国的存在。

最后，那些已经逝去的灵魂会回来，死者生前的朋友、亲戚和爱人会回来帮助刚刚离开的灵魂脱离肉体，同时为那些依然存在肉体的灵魂提供安慰。

黑色经常被认为是死亡的颜色，但它同时也是一种保护性极强的颜色。黑色可以防止参加葬礼的人过分流失能量，甚至让他们感受不到其他灵魂的存在。

当灵魂脱离肉体时，它会立刻开始总结和吸收自己在这世上的经历，为将来下一次轮回转世做准备。它会

## 第9章 “出生”和“死亡”到底是怎么回事？

发现，其实我们从来不会跟自己爱的人分开，那些曾经跟我们有过接触，曾经帮助过我们的人将永远是我们的一部分。一旦明白这个道理，我们就会懂得如何带着喜悦拥抱生命，如何带着憧憬迎接死亡。

### 如何迎接新生儿？

怀孕是迎接即将临世的灵魂的最佳时机。你可以在这段时间里了解许多关于孩子前世的信息，包括其性格和品质。

你可以关注一下怀孕期间的梦境。在很多时候，梦境中反复出现的情绪其实就是你和孩子之前的情绪。受孕之后，父母和孩子之间的联系便已确定下来。可能刚开始时你并不会明显地感受到这种联系，但它们会随着时间的推移越来越明显。此时便是培养灵性觉察的绝佳时机——下面的练习可以帮助你更好地做到这一点：

1. 找个安静的地方，确保不会被打扰。将灯光调暗，闭上眼睛。可以用些玫瑰香，这样效果会更好。渐渐放松，调整呼吸节奏。

2. 该项练习可以由父母中的一方或双方一起完成。



如果选择双方一起完成，母亲坐在地板上，双手放在子宫上。父亲坐在母亲身后，用手臂抱住母亲，双手放在母亲手臂或子宫的位置。

3. 一边放松，一边感觉有道温和的光从你心中发出。如果是两人一起练习，你们可以感到有两道光在一起闪烁，变得越来越强，并逐渐结合到一起。从这道光开始，你感觉到一团轻柔的云彩逐渐形成，想象它就是你的灵魂。

4. 保持坐姿不变，此时你会看到这团云慢慢睁开了眼睛，只见它向着远处的天际张望，似乎是在寻找什么特殊的东西。然后你注意到它刚开始非常模糊，但随着逐渐上升，它开始变得越来越清晰，最终变成了一道强光，从你的头顶直射而下。

5. 从这道光里，一团柔云开始盘旋而下。在你的脑海中仔细想象这团柔云的样子。看，它多漂亮，多完美！它就像是一个炫目的能量团。让它自由下落，千万不要强迫它加快速度。

6. 它开始在你的灵魂面前盘旋。两个东西短暂接触了一下，好像是在表示欢迎，然后它开始飘到你的灵魂旁边，好像是在观察你。它一边盘旋，一边释放出轻柔



## 第9章 “出生”和“死亡”到底是怎么回事？

而美妙的能量。你知道，这就是你正在孕育的灵魂。

7. 仔细观察，注意它的颜色，体会你在看到它时的感受。心中默问对方几个问题：

- \* 你（新生儿的灵魂）最想要怎样的生活环境？
- \* 你想要跟什么样的人在一起？
- \* 你的目的是什么？
- \* 你想要从我这儿学到什么，想要教会我什么？
- \* 我怎样才能给你最大帮助？
- \* 什么样的色彩对你最有利？
- \* 我该给你取什么名字，才能最大限度地帮助你？

千万不要努力去想答案，随着孕期继续，这些问题的答案会自动浮现出来。得到答案之后，体会一下这些答案让你有何感受。

8. 用爱来欢迎这颗灵魂。在这个过程中，它会飘浮到你的灵魂附近。两颗灵魂会逐渐融合到一起，释放出炫目的彩虹色。此时你几乎可以听到天堂传来欢快的乐曲声。两颗灵魂一起跳动，分享彼此的能量，并最终合二为一。

9. 合并之后的灵魂转向你，慢慢地融合进你的身体。你突然感到一种通身的快乐，心里的光也更加明亮起来。

然后你感到一种温和的跳动。你不知道这是否是幻觉，但突然你放在子宫上的手也感到了这种跳动，你的心突然跳了起来。

10. 深呼吸，迎接这样一个美好的体验吧……直到最后，慢慢地，慢慢地，你的意识开始恢复正常。



## 第 10 章

关于探索前世的几个常见问题



## 怎样让自己的每一天都有意义

在探索前世过程中，最重要的是不要欺骗自己。

要想做到这一点，最好的办法就是提高自己的意识水平，并对自己保持绝对诚实。我们所能记起的大多数依然影响今世的前世可能都不是那么辉煌，也不会那么令人激动或那么有戏剧性。记住，灵魂最大的成长都是在日常生活中得来的。

不要刻意去让自己的前世看起来光芒万丈。几乎所有人都曾经有过辉煌，但也有过很多渺小的人生。每个都会学到很多独特但却很重要的东西。

不要过于投入到前世当中。永远要把重心放在今世，如果你发现每天一下班就急着回家探索前世，这说明你很可能正在失去客观判断，此时我建议你不妨暂停一段时间——你很可能是在用探索前世的方式来逃避今世。

也不要曲解前世和它们对你今世的影响。我之所以在前面建议你做一份前世日志，原因就在于此。记录前世这一行为本身就可以强迫你的意识去认真地分析和判断很多事情。你还可以定期复习这些日志内容，判断一下自己的解释是否准确。

如果你曾经尝试用这些前世信息来改变当前的生活模式，结果发现根本行不通，那说明你可能需要重新思考这些信息跟今世的关系。这些信息真的是来自前世吗？它们只是一些发自潜意识的胡思乱想，还是你应用这些信息的方法不正确？关键要学会甄别。不要轻易相信或接受任何事情。在应用前世信息处理今世问题时，很多时候都是一个不断尝试的过程。

该如何判断是否应该相信这些信息呢？即使找到了“前世的自己”，并能证明这个人、这个地点的确存在过，也不一定能证明那个人就是前世的你自己。除了要证明你的前世的确存在之外，更重要的是你要学会运用它来改进自己的人生。问问自己，这些信息是否能说明你今世的情况，能帮助你减轻焦虑；这些信息是否能帮助你解决今世的某个问题，或者帮你打破某个消极的模式；它是否会让你对自己或其他人感觉更好。只有你才能判

## 第 10 章 关于探索前世的几个常见问题

断这些信息是否真实、有用。

不要轻易相信任何人，一定要用实践来证明。进化是一个渐进的过程，你需要在这个过程中更加积极地过滤自己所接受的信息，更加积极地对自己负责。

很多人都会轻易地把错误的判断归结为业报，把很多小事归结为前世的业报，并用业报来为自己今世的过失开脱。

记住，我们的灵魂之所以轮回转世，目的就是要学到新东西，改掉旧习惯。

你不一定要熟悉进化、轮回和业报的法则才能实现成长，你只要在今世过一种积极而有创造性的生活就可以解决前世很多问题，并为未来确立积极的模式。尽到自己的责任，致力于服务他人，这些足以提升你自己的灵魂。

你该怎样才能让自己每天的生活都有意义？该如何才能确定自己是否在进步？怎么才能判断你是否在正确地推进自己的人生呢？答案非常简单。

每天问自己一个问题。如果你的答案都是肯定的，那说明你在进步，你的灵魂正在上升。这个问题就是：“是否有人因为我来到这个世界上而感到庆幸？”



下面我们探讨几个关于探索前世的常见问题。

## 动物会轮回转世吗？

关于这个问题，有几个不同的理论给出了不同的答案。

有些理论给出的答案是肯定的，持这种理论的人认为动物也会不断进化，不断成长，逐渐培养自己的性格，逐渐上升到更高级的物种，直到最终获取灵魂。刚开始时，这些动物只能得到一个比较原始、比较低级的人类灵魂。

有些理论认为，动物没有性格可言，它们只是在依照本能行事（任何长时间跟动物相处过的人都知道，事实并非如此）。

有些理论认为动物世界有一个超灵（oversoul），动物一旦去世，便会进入巨大的超灵，成为其中的一部分。

还有些理论认为，在跟人类相处日久之后，动物便逐渐形成了自己的性格、智力等，并最终冲破超灵，成为一个真正的个体。

不管真相如何，有一点必须记住，至少动物代表了



一种低于人类，且相对很无助的生命，我们对待动物的方式会最终影响到我们的业报。每样事物都能给我们带来启示，而灵魂进化的过程，就是不断发现和学到这些启示的过程。

### 胎死腹中是怎么回事？

当灵魂无法进入受精卵，出现流产或堕胎时，又该如何解释？胎死腹中又是怎么回事？

这些问题非常复杂，但却经常被问到。

在久远的古代，很多生育技巧都是在女性之中通过口口相传完成的。女性可以完全控制怀孕的整个过程。不幸的是，如今我们已经失去了这些知识，现代人往往更关注人在怀孕时肉体层面的变化。

胎死腹中很多时候是业报所致，但有时候也是灵魂自己的选择——这可能正是它所需要的经历。比如流产，当灵魂发现轮回的时机不对时，它便会选择不进入受精卵体内。记住，灵魂虽然在受精那一刻便开始跟肉体磨合，但只有在胎儿有了自己的第一次呼吸之后才真正发挥功能。一旦胎儿有了自己的呼吸，身体开始与母亲分离，它就成了一个完整的个体。



身处子宫时，婴儿并不是一个完整的个体。它是母亲的一部分，在跟母亲分享同一个生命。

一旦发现肉体没有了生命——不管什么原因——灵魂便会选择离开，继续等待合适的时机。

当然，一方面，灵魂还要受到一定的自然和精神法则的约束，它总是要学会适应环境，而不能总是随意选择环境。另一方面，破坏胚胎并不意味着打破自然法则，对孩子的灵魂也不会产生任何影响。记住，自由选择也是宇宙间最神圣的法则之一。

## 早死该如何解释？

比如车祸。这个世界上每天都有很多年轻人因为车祸而早早地离开人世。

灵魂不会浪费任何一个生命，不管它有多短暂。从肉体开始第一次呼吸时，我们的灵魂便开始了学习。当肉体过早死亡时，灵魂便会很快寻找到新的肉体来完成自己的学习。

## 为什么不要去牢记自己的前世？

想想看，记住所有关于前世的细节对你到底有何意

义呢？如果总是牢记前世的错误，你还能用心经营好自己的今世吗？

记住，关注今世要比留恋前世更加重要。除此之外，我们每个人都是前世的总和。我们的很多特长、兴趣、喜好、口味等都是前世累积的结果。

很多人都不愿意去关注前世，但前世记忆却可以成为一种强大的精神力量。事实上，即使你不去努力唤醒前世，关于前世的很多片段还是会经常在你的脑海中闪现。

### **是否应该咨询心理医生，向他们了解前世信息？**

这完全取决于你找什么样的心理医生。很多心理医生很优秀，但也有很多非常蹩脚。一定要记住，没有人比你更了解自己。

咨询心理医生有时确实有用，但千万不要盲目接受任何事情。记住，在向心理医生寻求建议时，你往往会完全敞开自己的胸怀，这时你会非常容易受对方影响。一定要学会甄别。仔细想想，这个对你适用吗？它能帮你更好地理解生活的某个方面吗？

虽然我对很多人进行过很多催眠，为他们提供过关

于前世的咨询建议，但我更倾向于让他们自己学习探索前世的技巧。这样可以让他们更加积极地参与到整个过程中来，获取更多有用的信息。

### **我们能否自己决定何时转世？**

迄今为止，这个问题尚无定论。只要能认清今世的生活模式，我们就可以大概判断出来世的大致情况。如果想要具体了解来世的生活环境和具体时间，这恐怕需要很高的灵性发展境界。

### **对孩子使用前世探索好吗？**

一般来说，大多数幼儿——4～8岁——尚且没有完全融入今世的生活。有人从外部对其施加太大的影响，会影响其融入今世的速度。

大多数幼儿都会本能地记住一些前世的经历，这种记忆大都只是间断性的，通常只会出现在2～4岁，之后随着孩子年龄的增加，这些记忆便渐渐衰退，青春期之后，这些记忆便会彻底消失。

父母可以通过探索前世了解孩子的很多特点，比如某些生理缺陷，一些不知名的恐惧等。父母还可以通过

一些具体的做法（比如说上文提到的练习）来帮助孩子积极地解决问题。

很多父母想知道该怎样抚养孩子，怎样才能帮助孩子更好地成长。要做到这点并不容易，每个孩子的成长轨迹都不相同，不能用千篇一律的方式来对待。很多父母经常说，“要是早知道就好了”。这句话听起来好像很有道理，但它也可能因此会让孩子失去很多学习的机会。

很多父母在抚养孩子的过程中会不可避免地犯一些错误，这不一定是坏事。别忘了，轮回转世的目的就是让我们的灵魂学习和成长，而错误正是学习的绝佳时机。最终我们会发现，自己所做的每一个决定和选择都会带来相应的结果——有些非常清楚，有些则有点模糊。无论如何，一定要牢记一点，只要不再重复错误，就表明我们已经从中有所收获，实现了学习和成长的目的。

### **如何解释离婚中的业报效应？**

很多人经常把离婚归因于前世的业报。正如我们前面说过的，千万不要把错误的判断和糟糕的业报混淆。在当今社会，很多人还没明白婚姻到底是怎么一回事便

匆匆步入婚姻的殿堂。

以前人们之所以要订婚，其目的就是为了确保双方在婚姻之前彻底了解对方。事实上，很多父母在安排子女婚姻时，甚至会请占卜师和星象师来帮忙。

离婚这件事也可以带给人们很多启示。有时人们需要通过挫折来学习，尤其是想要走捷径的人，更是如此。在所有问题得到解决之前，成为夫妻的两颗灵魂会不断纠缠在一起，甚至延续到来世。当然，这并不是说它们在来世仍然会成为夫妻，但无论形成什么类型的关系，它们之间仍然会非常密切，直到解决彼此之间的所有问题。

在婚外情的问题上，一定要非常小心。无论你觉得出轨是否符合道德，它都不像看上去那么简单。虽然大多数人没有意识到，性行为本身就是一种激烈的能量交换，这种交换甚至会影响到彼此双方的业报。在婚外情事件中，第三者会将自己的能量与夫妻二人纠缠到一起，破坏三个人的能量。

解决这一问题的办法，就是在离婚或分手之前，不要同时跟配偶之外的异性有性行为，这样可以避免第三方的能量进入婚姻双方之间，有效地避免很多问题。

## 是否应该联系已经离开的灵魂？

有人曾经问我：我想跟死去的灵魂联系，以便确认生命是否依然存在，这样做好吗？

迄今为止，人们已经做了很多工作来证明一件事情：死后生命依然存在。很多通灵师相信，灵界沟通至少可以满足三个目的：（1）证明生命的延续性；（2）消除人们对死亡的恐惧；（3）接收更高层次的教导。

通灵师之所以不同于常人，原因就在于他们对来自灵界的波动非常敏感，而且来自灵界的波动也可以通过他们更好地传递过来。

如今很多人都相信通灵，他们似乎总是想要通过这种方法来挽留正要离去的灵魂（而不是让它们去自己想去的地方），这种做法极其自私，也不太妥当。

一定要记住，逝去的人不一定比活着的人更聪明，一定要注意甄别。

在使用通灵术跟灵界进行沟通时，一定要把重点放在今世的生活。只是一味信奉灵界指导，而忘记自己当下的生活，只会给你带来更大的麻烦。

很多追随灵界的人经常会失去自己的判断，这种做

法极其危险。别忘了，那些已经离去的灵魂总要继续自己的生活，它们不可能替我们经营我们的生活，这个任务最终还是要落到我们自己身上。



## 尾声

轮回转世可以让我们产生真正的信仰，给我们带来新的希望，也会让我们对生与死、光荣与悲剧形成更深的理解。它能重新赋予生命以意义，让我们感受到一种新的神圣之爱。

有人会认为轮回转世其实是在宣扬一种宿命论：“既然我反正都要受惩罚，为什么还要担心它呢？”我们可以选择自己的出生环境——包括自己的家人和出生时间等——学到自己最需要学习的东西。如果失败，我们就必须寻找新的环境来重新学习这些东西。尝试得越少，就越容易失败，这项任务就会变得越艰巨。

神圣的宇宙为每个人都提供了成长的机遇。至于是否利用这些机遇，那完全取决于我们自己。当我们做出每一个选择时，都会有两种结果：要么成功，要么失败。一旦成功，我们会进入更高一层；如果失败，我们就



需要重新再来一遍，如此循环反复……学生们在学校里也会遇到类似情况，如果在一门功课上考试不及格，就需要重新修课，重新考试，直到及格为止。

轮回转世大概也是同样道理。一旦明白了这个过程，我们就不再会感到恐惧，就会产生新的希望和期待。轮回转世是一件简单而美妙的事情，它可以给我们所面对的很多人生问题带来答案，而这些答案之中，又蕴藏着无限的机遇。