

鄧淑儀 博士

再續我們的 前世今生

由一眾有著不同宗教背景的商界、文化界、醫護界等專業人士執筆，分享他們親身經歷的輪迴體驗，揭露靈界的奧秘。

前言

自兩年前《我們的前世今生》一書推出後，有不少讀者已經成為我的學生或者個案，在他們的前世或靈性催眠中陸續發現原來我們作為靈魂的時候早已相識。我們的相遇，就像大家庭成員重逢般充滿喜悅。

適時的契機加上適時的相遇，今生各自扮演著不同的角色、學習不同的課題。錯綜複雜又奧妙的人生鋪排，身為讀者的你，是否仍然認為這些純是偶然？正如今天的你正在閱讀我們的故事，又是否純屬巧合？明天的你，會否與我們相遇？

很多讀者告訴我們，讀畢《我們的前世今生》，的確啟發了他們反思生命，讓他們更加明白生存的意義和目的。亦因為這本書，我們更發現到無論是否有任何的宗教背景，很多人的心底內都相信有輪迴這回事。

至於我日常的治療工作，除了大量運用催眠技巧之外，實際上亦在研究芸芸眾生。因為我需要知道個案們向我求助的原因，他們需要處理的問題，並了解他們的經歷及內心世

界，才能夠為他們尋求解決的方法，建議他們如何釋放、改善及改進。這十年來不斷的透過研究和教學，所得出的結論是：一般人的不快樂，歸根究底，原來只有一個真正的原因，那就是對生命的無知、及對自己的生命了無方向，或誤解生命的目標，繼而渾噩地、錯誤地錯過原本屬於他們的機會。

因為對生命的無知，人們常以為只要擁有豐裕的物質、家財萬貫，人生才算成功、生活才會快樂。為了達成這些目標，就算犧牲自己喜愛的理想，失卻工作的熱誠、繼續過著沉悶甚至行屍走肉般的生活，也在所不惜。這些扭曲的信念就像永遠不會滿足的心魔，掌控著這些人的人生；這些人，只可以說是曾經來這世上生存過，但並沒有好好地生活過。

今次參與這書的同學們，都是這兩年內認識的學生，在這期間，他們已經親自體驗了前世及靈性催眠，不但努力跟隨我學習不同的人生哲理及靈性知識，同時更正式成為美國 NGH 認可的催眠治療師，同時也是我親自教授的前世催眠治療師。當中，有多位是資深的醫護人員，也有在商業機構擔當高薪厚職的管理階層及專業人士，他們之所以能夠熱心地

抽出寶貴的時間撰寫其經歷，原因和出發點也和我一樣——希望借這一本新書傳遞真正的訊息給予各讀者，讓大家更進一步了解人類來地球的目的和生存的真正意義。

還要感激曾經為這一本新書幫忙編輯及翻譯的各位同學，因為當中有作者是以英文撰寫他們的經歷。沒有他們的幫忙，我們是沒法子這麼順利完成。在此再一次的感恩，繼《我們的前世今生》一書之後，創造者給我們如此美妙的安排，讓我們能夠踏上正確的人生的道路，更給我們機會，能夠把我們的認知、經歷及研究呈現出來。

生活，應該是精彩的，生命也應該是璀璨的。祝福各讀者能夠藉此得到多一點的啟發，找到你能夠活出愉快人生的道路。

目錄

前言		2
作者介紹		6
愛永不止息	靖一	8
光照在人間	青 BB	28
擁抱生命，勿忘初衷	Christine	48
等著你回來	A600333 / 土摩菩提島	67
相遇非偶然	Geoffrey	80
星星是我家	十三妹	104
人生是自己選擇的	小豆	114
脊醫的靈性路	魔法仙子	131
從懷疑到信服	奧澈思	154
黑與白	黑白（筆名）	181
來自水晶晶的我	十三郎	204
前世如何影響今生	Rhoda	230
我們的前世因，今生緣	鄧淑儀博士	240

作者介紹

鄧淑儀博士從事心靈啟發、分析輔導及教育工作近二十年，是一位充滿愛心的老師和熱誠的療癒工作者，擅長啟發思維，教導學生透過自我認識及自我覺察而進步。

作為美國國家催眠師公會（NGH）註冊催眠治療師及認證導師，亦是美國 TNI 機構培訓、首位成為認證 LBL（Life Between Lives）靈性催眠治療師的中國人；常替真正有需要個案作前世回溯治療及靈魂回溯的治療，以幫助他們獲得適當的心靈啟示和生命的指南。

從小便喜歡了解人性的鄧博士，在年輕時早已開始對中國的命理和星相學等產生濃厚的興趣，只因未能從中得到更多有關的人生啟發，從而開始轉向研究西方的學問；包括神學、哲學、形而上學和數字學。鑽研多年，雖然已經沒有任何宗教的束縛，但絕對相信造物者的存在。知道人生的目的是來學習和進步的；只要堅守這個做人的信念，不斷學習，終有一天必定能夠利用自己的天賦來使社會和人類進步，達到自我實踐和提升的境界，亦即是人生最快樂的狀態。

鄧博士除了在香港中文大學專業進修學院教授課程外，亦定期舉辦數字學、催眠師的認證課程及其它生命成長課程。近年成立朗星心靈啟迪學會，集中舊生們力量舉辦活動，教育社會真正生命意義。



- Dr. Elizabeth Tang 鄧淑儀博士
- 美國 NGH 國家催眠師公會註冊催眠治療師及發證導師
- 美國 TNI 認證全中國首位 LBL 靈性催眠師
- 香港中文大學專業進修學院講師
- 生命數字學課程創辦人及發證導師
- 前世回溯催眠治療師及發證導師
- 心靈啟發及輔導教練
- 情緒釋放技術執行師
- 朗星心靈啟迪學會創辦人
- 靈心身源點創辦人
- 《計啱數搵啱工》作者
- 《我們的前世今生》作者



鄧博士個人網址：<http://www.drtang.hk>

愛永不止息

靖一

靖一給我的印象是文靜平和，眼神略帶點憂鬱。在來上我課之前原來剛剛經歷了至親的離逝，也苦被抑鬱的情緒煎熬。在無助之際，嘗試學習催眠為自己解困，怎知道在這過程中，不但釋放了她內心的負面情緒，還讓她尋回自己，找回我們這個大家庭，明白真愛的大道理。

Dr. Tang

年幼時缺乏耐性閱讀，眼看別人看畢一本厚厚的書都讚嘆那是壯舉。其後遇到不同題材的書籍，才發現書本可以帶我走進不同的領域，了解各種知識之餘也啟發思考。自此書本便成為我的好朋友，它陪伴我渡過了許多悲傷難過的日子，亦帶領我認識催眠治療及靈性之路。

早前曾經閱讀一些關於個人成長以及認識本我的書籍，其中指出每個人在出生前已經規劃好其人生經歷和需要學習的課題，因此生命中一個個難關皆早有安排，讓人藉此學習和成長。假若沒有處理好自己的人生，同樣的課題便會重複

出現。好像上學讀書，沒有讀好就要留級，直至學好了才升班。那時候的我回顧自己的經歷，不得不疑惑自己真的有那份兒去計劃嗎？因為這生的課題都有不少挑戰！

媽媽的離世

媽媽三十多歲時免疫系統紊亂，出現不尋常的類風濕關節炎，是現存醫學無法根治的不治之症。患者會承受長期關節疼痛、手腳關節逐漸變形，終至無法行走。年幼時的我會陪伴媽媽到醫院覆診及參加醫院為病人舉辦的聯誼活動。這些活動的確可以幫助患者得到心理上的支援，但另一方面，也可以見證這個不治之症是如何摧殘一個人，由最輕到最嚴重的患者身上便可窺視到一切。有一次，媽媽感慨萬千地預示我：「媽媽知道自己終有一天也會像那個病人一樣，手腳變形，不良於行，最後要靠輪椅代步。」但那時候的我少不更事，不懂安慰她，只有默默地陪伴在她身邊。

然而媽媽的預言並沒有應驗。在我十七歲那年，她的免疫系統出現了另一個問題，並患上皮肌炎。在長期低燒並送院後，不足兩個月便離世。頓失至親，悲痛無助和孤單的感覺一直纏繞著我。那時候爸爸工作繁重，經常出差，不在香港。患有智力障礙的哥哥沒有了媽媽，根本無法照顧自己，唯有透過社工安排入住智障人士宿舍。其時面對讀書壓力、對考上大學沒有信心的我出現暴食傾向，感覺上就是靠食物填補心靈深處失去了的東西，也是面對壓力的一種方法。我

一放學回家便不停進食，曾一次吃掉五件老婆餅或是七件西餅，另一次則一口氣啃去半盒大裝曲奇餅。而在每次瘋狂進食之後，又會因內疚而扣喉，所以體重沒有明顯的變化，身邊也沒有人察覺到我有異樣。原來那時候的自己，不懂表達及面對痛苦的感覺，只是將專注力放在食物上，從而掩飾內心的痛苦。當時，我完全不察覺自己已病了，若不是後來聽聞戴安娜王妃的暴食症行為，也不會知道自己曾跟她一樣孤單無助。

當時，我偶爾會在放學後到書店逛逛，曾讀到美國耶魯大學醫學博士布萊恩·魏斯寫的《前世今生之生命輪迴前世療法》，作者讓我認識到藉著催眠治療窺探前世生命的奧秘，並將死亡的概念重新詮釋。內容令我明白到死亡並非完全是終結，僅為一個階段的停頓休息，至親好友可以是累世一起相互連繫的。這些發現和觀點令我釋懷了，患上一年多的暴食症也不治而癒，而且這本書也將「催眠治療」的種子埋了在我心中。

抑鬱症的煎熬

一直以來，我認為自己是堅強、自主、自由自在的人。然而在二零一一年春天的一個早上，一種異常奇怪的感覺突然湧上心頭，不知由來的悲痛令我想大哭一場。就在滿腹狐疑之際，大顆大顆珍珠似的眼淚自眼眶傾瀉而出，一串緊接一串，想要抹也來不及。不知過了多久，心想必得制止才行。

奇怪的是，眼淚又突然間完全止住，好像先前的痛哭不曾發生過。這種奇怪的事發生了數次後，我覺得自己不對勁了——首先，我找不到悲傷的因由，而且鬱悶的感覺愈來愈強烈，內心彷彿變成一顆鉛石一直往深海裏下沉，無力感逐漸加劇之餘，日常生活也開始受到影響。除了工作無法集中之外，下班後也不想說話。整個人好像失了方向，每天就像帶著軀殼漫無目的地到處遊走。直到有一天，我覺得需要尋求協助，因為自殺的想法也出現了。

隨後經朋友介紹，找到了一個心理諮詢服務機構接受輔導。因為我的抑鬱症不算很嚴重，可以選擇服藥或只是接受心理輔導，而我選擇了後者。但反反覆覆的病情令我與抑鬱症共存了差不多整整兩年。以前的我在大學畢業後，工作上都有點幸運，就算上司在別人眼中是多麼的挑剔，他們都會認同我的工作表現。所以我覺得所有事情都是自己爭取，工作上所得的認同都是靠自己努力換取。但患上抑鬱症後令我更加認識自己，學習接納以及表達自己的情緒，而且亦明白到自己是多麼在意別人的眼光及批評，缺乏自我認同的意識，只是向外找尋別人的認同。後來我找了一堆與心理學及情緒病有關的書籍閱讀，更觸發我去研讀心理學的興趣，目的是希望透過心理學去明白人為何會如此脆弱，為何人性裏有這麼多陰暗面，當然更想藉此了解自己為何會患上抑鬱症。有趣的是，在二零一七年，我透過前世回溯催眠的過程，終於明白自己為何會遇上這個情緒病。

哥哥與我

之前提及我的哥哥有智力障礙，並在媽媽離世後入住智障人士宿舍。自小到大，我們之間很少交流，因為他不會是一個玩伴，亦不是一個傾訴對象。但每當有人欺負他、歧視他，我便很氣憤，會為他出頭爭取合理對待。始終，現今社會對這些人士的接受程度不高，所以不難理解像我們這樣的家庭會受到何等的目光和對待。

二零一五年年底，宿舍社工發現哥哥經常流鼻血，經普通科醫生看診幾次後，醫生建議哥哥到醫院的腫瘤科接受詳細檢查。社工叮囑一定要有家人陪同見醫生，但我當時覺得不用那麼緊張，因哥哥身體一向好得很，怎會有事呢？可惜我錯了，哥哥確診患上了鼻咽癌，並且已達到第四期。雖然平時沒有怎樣關心他，但當下還是淚下如雨。我心想：為何是他？為何要他受苦呢？反觀，當時哥哥面上出現的不安表情，不是出於對自己身體狀況的擔心，而是因為看見我在痛哭又不懂如何安慰的緣故。

隨後，我與丈夫商量後便接哥哥回家同住，一來可以好好照顧哥哥的飲食；二來確診後一連串的治療一定費盡心神，需要貼身照顧患者，並不能假手於人。幸好，那時我以全職學生的身分等待香港中文大學九月份的心理學碩士課程開學，所以有空，可以好好照顧哥哥。

有時候我會想，患有智力障礙的人可能是我們的生命導師。媽媽離世時，哥哥沒有太大的傷感，心情很快便回復過來。雖然哥哥不擅長表達自己，但他一直都用善良和包容的心去善待別人，對我們一家人亦很愛護和信任。記憶中，年幼時我們很少一起玩耍，但哥哥很重視家人，會把最好的都讓給我。患病期間，他一直沒有擔心自己的病情，也沒有怨天尤人，面對那些很多人也無法完成的療程，他都一一應付過來。後來因放射性治療而影響到吞嚥功能，隨後更患上吸入性肺炎。他在住院的兩個月裏不能飲食，只能靠鼻胃管餵食。縱使他連唯一的生趣也被奪走，他還是沒有埋怨，反而會關心身邊的人，記掛照顧過他的醫護人員。在差不多每兩個星期的家庭聚會中，他見到我們一家十幾人有講有笑，面上便會掛著大大的笑容。見到哥哥那由心而發的笑臉，讓我知道快樂就是如此簡單，能活在當下便是一種幸福，沒有必要為明天擔憂，也不必為昨天懊悔。哥哥展現了堅忍、勇敢和知足的精神，並做了我們一家的典範和榜樣。

雖然哥哥勇敢面對所有療程，治療中亦曾經好轉，但最後仍敵不過這個癌症。癌細胞擴散了，於確診患癌整整一年後在善終醫院離世。以前因為哥哥的緣故，我在學校裏會受到歧視及譏笑，加上與哥哥一同外出時所受到的奇異目光及冷言冷語，心想他為何會是我的哥哥，為何自己不能擁有一個正常的家。但在照顧哥哥的這一年，我學習到真正的接納以及如何無條件地付出愛。過程中，我沒有期望任何回報地

照顧他，也沒有在意別人的目光，有時候甚至寧願患病的是自己，而他亦安然地接受我對他的照顧和關懷，彷彿大家自出生後也沒有如此親近過！雖然我們有一年的時間去表達自己的愛，並留下許多珍貴美好的回憶，但面對哥哥的離去，我的心好像多了個缺口，猶如生命的一部分也跟著他離開了。整個人就似活在沒有希望、沒有明天的密室。我不想工作，不想讀書，更加不想接觸任何人。那時候的自己沒有任何動力，只是浸沒在悲傷之中。幸好的是我喜歡閱讀，我又找來一堆與生死哲學、靈魂學有關的書本，不停的閱讀。心中就是想找出有關死亡的奧秘，了解死後的世界。

記得有一個晚上，讀到有關指導靈（英文稱為「Spiritual Guide」，就是個別靈魂的導師）的內容。書中述到每個人也有指導靈，而指導靈的工作就是指引我們往正確的人生方向走，而且他們會在我們身邊默默地支持我們，所以我們從來都不孤單。那時候，我靜靜地想：「指導靈啊，你們真的存在嗎？哥哥的離去令我很難受，真的很哀痛啊！讓我認識你們吧，讓我知道我並不孤單吧！」就是這麼想著，心中就出現了兩個名字。雖然沒有任何聲音和影像，但那兩個名字就深深的印在我腦海中。突然間，心中的缺口好像修復了，感覺就像是找到生命中最後一塊拼圖一樣，覺察到自己好像完整了，而這種感覺是我活了整整四十年也從未經歷過的。雖然隨後的日子偶然也會傷心難過，但已經沒有之前那種強烈的哀慟了。

與哥哥相聚

辦完哥哥後事之後的某一個晚上，因為丈夫翌日需早起而提前就寢，只得我獨自在客廳聽歌，聽著聽著，不經意又想起哥哥，哀傷的情緒一湧而至。獨自飲泣後不久，我「聽到」哥哥在叫我。那不是聽覺聽到的聲音，而是感覺上聽到。那一刻我沒有害怕，只是闔上眼，用心來與他溝通。接著眼前出現了一些不太清晰的影象，哥哥彷彿坐在天庭的一朵雲彩上，面容和聲音語調都不像今世的他，但我的心靈確知他就是我的哥哥。他告訴我，今世他選擇了限制自己的能力，用這個身體和智力障礙的腦袋和我們在一起，目的是要體驗那種生活並從中學習。他罹患重病至去世的歷程教導了我們一家如何付出無條件的愛，而這任務經已完成，所以離開我們返回天家，智力亦已恢復正常。他心知我很愛他，很理解我的傷痛，並感激生前我給他的細心照顧。哥哥還說對抗癌病的過程不太痛苦，時間也過得相當快，因為他的靈魂所經歷的時間和我們現實世界的時間觀是有分別的，而最重要是過程中深切感受到我對他真摯無比的愛。他一再安慰我別太傷心，因為我們認識已久，彼此存藏著很深的感情，而且終有一天會再相聚。他也承諾在我去世時，他會迎接我到那彼岸。當我明白他已說完了要說的話，便緩緩張開眼睛，靜靜地去感受那一份安慰。

事實上，我一直都不明白為何哥哥的離去會令我感到生命中好像缺少了甚麼似的，亦不理解他所說我們認識已久的事。但後來，在兩次的前世回溯催眠中我得到了答案。

催眠治療師課程

在二零一七年，因為對心理學已有些認識，明白到潛意識對人們日常的生活、行為、情緒都會有影響，而當事人是不自知的。另一方面，催眠治療已是一種公認的心理治療技術，並且廣泛地應用在心理治療上，當中包括疼痛、焦慮和情緒障礙等等。就在香港中文大學的心理學課程進入最後的階段時，我報讀了鄧博士的催眠治療師課程，希望藉此對催眠治療有進一步的了解，和接受有系統化的訓練，並結合心理學理論及知識來幫助有需要的人。在課程當中，我得到很多啟示。首先是對靈性的認識加深了，明白到每個生命都是受到祝福的，生命中沒有一件事情是偶然發生。而且每個人也有今生要學習的課題，身邊每一個人也是為著幫助自己成長而出現。即使他們的出現會帶來傷痛或是怨恨，這也是課題之一。所以我們每一天也要好好地面對自己、誠實對待自己，接受每一個挑戰。在課程中，我感覺到有些事情好像是要我去找尋，所以我找鄧博士來為我做了一次前世回溯催眠。在我到達深層次的放鬆狀態後，便被帶引由近至遠自今生的記憶開始回溯，以至回到母體還未出生的時候，我感覺到周圍非常溫暖，完全地受保護著。隨後，我便返回到某一個前世。

第一個出現的畫面是自己躺在一間茅屋的地上，身體下面墊著一些舊布。我知道那是戰國時代的日本，我是一個男嬰，還未懂得步行，而且家裏很窮，沒有甚麼傢具。接著我

以嬰兒的眼睛看見媽媽走過來抱起我，她正是我今世的母親，我可以感覺到她很傷心和無奈。因為家裏實在太窮，已經沒有能力養育我，所以她決定將我交給另一戶人家收養。之後媽媽抱著我走到一個大戶人家的後門，將我交給一個女僕。後來我便在這戶人家裏作書童，陪伴一個和我年紀相約的男孩讀書。可惜，這小主人十分討厭我，對我相當刻薄，而且全家人都沒有好臉色，又經常不給我吃飯。我小小年紀已受盡責罵、體罰和飢餓的折磨，終於忍受不住而偷走離開，寧願流浪街頭。到了寒冬，我看見約十歲的自己在街頭瑟縮一角，一身骯髒加上飢寒交迫地和幾隻流浪狗擠在一起互相取暖。可能在路人眼中，我和這些狗已無分別。及後一個將軍路過看見了我，可能於心不忍便叫下人帶我回去。那時候的我已經昏倒了，在毫無知覺下被帶到將軍府。

這個日本將軍就是我今世的父親。他救了我是要我在那裏學做武士，將來去保護他。兩者雖隔世但性格仍十分相似，都是嚴肅認真以及對別人要求很高。對我很少讚美，大多是責備我的不是，在他身上甚少獲得到認同。

作為日本武士的這一生，成長過程中缺乏家庭的愛，生活比較寂寞。平時只有練習武術，陪伴自己的也是一起學習的朋友。在青少年時，我不僅掌握了出色的武術技能，外表也長得俊朗英秀，而且暗中戀慕著將軍的女兒。這位心地善良，知書識禮又溫柔可愛的女孩正是我今世的哥哥。我知道她對我亦有好感，但由於大家身分懸殊，明知沒有可能，所

以互相之間都沒有任何表示。後來她由父親安排，嫁往另一將軍家，作為政治婚姻的祭品。

往後出現另一個場景，我和許多士兵與將軍一起去收復失地，卻突然遇到襲擊，敵人突然間從四方八面衝出來，我們沒有退路，也沒有援兵，那時候只有奮力一戰。可惜敵方有源源不絕的兵力，我們的武功再好也敵不過他們的人海戰術。我為了保護將軍，負傷太多了，最後被敵方刺死。那一刻我心無怨恨，因為我明白各為其主，戰爭就是這樣。我只希望將軍能夠衝出重圍，逃離險境。

回顧這個前世，給我的啟示就是學習處理「執念」與「無奈」。人生在世，很多事情不一定從心所願，人要學懂順勢而行，過分執著只會帶來痛苦。正如沒有家庭溫暖，母親迫不得已要將自己送給別人；而今生同一個母親也在自己年少時離世，母女緣分淺薄。我前世暗戀將軍的女兒，但因為地位懸殊，不能與她共渡餘生；今生也因為疾病，分隔了我倆兄妹之情。當生命成為歷史，面對這些無以改變之事，我們應該做的是要學習接受現實，將思念賦予正面而且有期望的意義。因為這個前世回溯的經驗就是令我明白生命無界限，愛沒有盡頭。回顧這個前世中最遺憾的事情時，就是沒有向心儀對象表白。如今我明白到面對不能改變的局面時，我們也需要鼓起勇氣去表達自己的心意，誠實面對自己的感覺。回望哥哥與我相處的最後階段，即使改變不了癌病的結果，心裏亦知道他將會離世，但我一直以積極的態度毫不遲疑地

表達對他的關愛，讓他知道我永遠是愛他掛念他的妹妹。比起日本武士的一世，我進步了。

另外，這次前世回溯也令我更理解與爸爸的關係。我自幼就很怕他，從不敢向他表達自己的感受和想法。可能這是受到他那個將軍的角色所影響，到這一世也被他那威嚴所震懾。他曾經救了我，令我不用流浪街頭；而我亦為了保護他而犧牲自己。大家沒有語言或是情感交流，彷彿一切盡在不言中。然而，今生我倆成為父女，就是要好好表達自己的情感。因為我們當中一直好像有一道牆阻隔了大家的情感交流，我們各自有不同的信念，各自也面對自己的問題，但就是缺乏溝通或表達方式迥異而產生許多誤解。但特別的是，不論發生甚麼事情，我們內心深處一直都是愛著對方，一切也會為對方著想。在抑鬱症輔導中，我發現原來內心有很多鬱結是與爸爸有關，由於無計可施，最後只有邀請爸爸一起參與，我有必要讓他知道，也要向他好好表達。其實對於我來說，這是一件不可能的挑戰，因為我太怕他了，單單想像他在場，我已經甚麼也說不出來。那時候三十多歲的自己面對著他，仍然是一個小女孩，仍然是那個日本武士，習慣收藏自己，不敢表達自己的想法感受。但爸爸最後亦用行動表示支持，忍著嚴重的腰痛也會陪我一起去見輔導。當知道我內心感受後，對自己多年來的臭脾氣亦表示悔改。而我也明白到他只是不懂表達關愛，沿用上一代的方式去教育我們。所以那不是「想不想做」的問題，而是「能不能做」的難處，這是每個人都有的限制。

令人心痛的相遇

在催眠治療師的課堂中，同學們會組成兩人一組，輪流練習做催眠治療師或被催眠者。在一次練習中，我與拍檔都意外地回到一個前世。特別的是，我與拍檔所經歷的也是同一個課題——今生的摯愛親人在前世也都是至親，大家深厚的感情是肉身死亡不能隔絕的，愛不會因為死亡而終止！

在那次催眠練習中，當我進入深層放鬆的狀態後，第一幕就看見自己在路上慌忙逃跑，一邊跑一邊驚慌地回頭張望，深怕被人追到或被發現。原來我在那一生是個年輕的英國女貴族，在一次短途旅遊中被人捉走，並禁錮在地下室毒打。後來我找到機會逃走，離開那個地下室一直往大路跑，那就是我看見自己逃跑的一幕。因為身心俱疲，在跑了不知多遠後跌倒在路旁，失去了知覺。後來一位路過的男士將我救起，並且讓我在他的家裏療傷。那段期間，因為他關切的照顧，我們互生情愫。可惜我們身分懸殊，我知道我的家族不會容許我下嫁一個沒有身分地位的農場主人。最後，因為想念自己的家人，加上知道這段感情是沒有結果的，所以我決定回到家人身邊。這位農場主人沒有要求我留下來，並且安然護送我回去。回家後，家裏上上下下也很高興，而且大大賞賜這位救命恩人，但他沒有收下賞金，黯然而去。

隨後，我知道有段婚姻正等著我，對象是一個顯赫的年輕男貴族。我們只見過一、兩次，那都是貴族與貴族之間的聚會連繫。這個男貴族彬彬有禮、風度翩翩，但我對他沒有

甚麼特別的感覺。話雖如此，這種婚姻安排在那個時代是很普遍的。雖然我有點遲疑，但最終都嫁給了這個貴族。很可惜地，我心裏還是記掛著救我的那個農場主人，但是所有事情已經沒有轉圜的餘地，我深知道不能背叛自己的家族，也不能背棄這個風度翩翩的貴族丈夫。丈夫也明白我的心意，他一直用心等我全情投入，等我愛的回應。而他就是我今世的哥哥！在我老去，到了彌留之際，丈夫傷心欲絕地在床邊照顧我，希望我會好起來。可惜我的病情已經沒有起色了。在我離世後，他的身體狀況也每況愈下，大約兩年後也隨著去世。

前世回溯催眠到了這時，我已經泣不成聲，所有悲傷的情緒都傾瀉而出，我完全控制不了自己的眼淚。今世的哥哥在這個前世雖然等不到我愛的回應，但他已展現了無條件的愛。我心裏想，為何我會如此愚笨，笨拙到浪費了自己的一生，最後令自己鬱鬱而終，沒有好好去享受愛與被愛。我明白到忠於自己內心的感覺是很重要。這與日本武士那一世所闡述的有一個共通點，就是要勇敢面對自己的內心感受，而且不應被客觀環境所限制，愛是不能用世俗標準來衡量和計算。另外，當做了決定後，便要順應這個決定而開展另一個人生階段，努力繼續向前行，不能不切實際地回望過去，做一些庸人自擾的行為。身為武士，我是卑微的；作為貴族，我是顯赫的，但兩者都因為客觀環境——身分地位懸殊，而不敢忠於自己的感覺，不肯坦白交代自己的心情，導致這個課題重複著。

今生我沒有經歷到甚麼身分地位的考量，但很巧妙地，我遇上了抑鬱症。身邊沒有人明白自己的感受，而且別人會認為那是杞人憂天，不肯活在當下，或是放任自己，不肯對自己的快樂有所承擔等等。還記得有一次，丈夫很懊惱地叫我要放開自己，不能再被以往的事困擾，還說以我現在的智慧不能看開一點嗎？那一刻，我真的想發瘋！因為抑鬱症的症狀不是自己所能控制的，不是叫自己看開點、開心點就可以解決。就像一個有鼻敏感的人，別人會叫他自己好好控制一下，要他不流鼻水、不打噴嚏是不可能的，但偏偏自己身邊最親近的人就這樣誤解自己的狀況。以往的我會覺得很難說出內心感受，字句就像是卡在喉頭，不能夠平心靜氣地坦誠溝通。但在這個抑鬱症中，我選擇坦誠地交代自己的感覺和難處，目的只是希望對方能夠明白自己的感受，理解有些事情不是自身能控制的。經過好幾次真誠交流後，丈夫也能夠明白我的處境，而且一直給予我最大的支持。至今，我們會找緊每個機會好好表達自己的感受，不容許有任何誤會出現。回溯前世使我深深明白不僅要真誠面對自己的情感，也要找緊每個機會讓別人理解自己，因此適當的表達和溝通是很重要的。

回溯英國貴族的前世也再次提醒我，愛是永不止息的。與自己感情深厚的人，會在不同的人生重遇。死亡不是終結，愛亦超越了死亡。今生的哥哥在作為我貴族丈夫的那一世用愛等待和照顧我，終生為我守護。即使我沒有全心全意回應他，他也不離不棄。在這一世，因為智力限制，他不能用常

人的回應去表達他的愛，不會說「我愛你」，也不會輕輕拍我的膊頭表示支持，亦不會以常人的舉動去關心我。但這讓我學懂無條件的付出，在他與病魔搏鬥時，我每一天都在他身邊守候，用盡所有方法，就是想讓他覺得安心。到患癌後期，眼見他會微笑，我已經很滿足，這就是無條件的愛。命運就是這樣教導我如何去愛與被愛。真愛不問回報，不計較，不後悔，不怕受傷害。因為愛是一個過程，在付出的當中也會令人感到幸福滿足。

在催眠狀態的最後時刻，哥哥出現了，並對著我說：「我已經說過了，我們認識了很久吧！」我哭著說：「對不起啊，原來我曾經這樣對待你。我很想你呢！」他回應：「這些已經不再重要了，不用傷心，你現在明白了，我們還會再見的！」就是這樣，我完成了一次前世回溯催眠。

有關生命、死亡與愛的訊息

接近完成催眠治療師課程之前，我請老師鄧博士為我作靈性催眠。在靈性催眠中，我們有機會與指導靈接觸，並得到寶貴的訊息。記得那是一個天朗氣清的下午，在進入深層次的催眠狀態後，鄧博士帶領我去見自己的指導靈。當下那一刻，我看見自己去到一個很美麗的花園。在花園的入口處，有一位十分和善的女士來迎接我。我記得在哥哥去世後，她曾在我的夢境中出現並關心和安慰我。如今在這個花園中相遇，我感覺到她身上充滿著無限溫柔及愛的能量。

接著，我看見第二位指導靈，他曾生在世上並且對宗教信仰有很大的影響力。他與我打了招呼後，就分享他對宗教的看法，說宗教其實很簡單，並不複雜。又說他一直與我常在，所以我並非孤單無助。隨後他指示我去感受一下這個花園，每當我遇到甚麼困擾憂心的事，都可以回到這個花園，這是一個很清新、很好的一個休息地方。

與這兩位指導靈見面時，心中就有一種很熟悉，很安心的感覺。就像和老朋友敘舊一樣，我們之間沒有任何芥蒂，也沒有尊卑之分。在這個美麗的花園，指導靈給了我很多提點，讓我明白一次又一次面對深刻的傷痛，作用就是要我回到內心深處去找尋自己，好好去認識自己。好讓我從這個物質世界中抽離，深刻地感受強烈的情緒起落。他們讓我知道，每一個情緒都是一種能量，能量會來也會離開。例如「悲傷」，我們不需要擁抱傷痛，也不用刻意抗拒這些感覺。只要知道這個情緒存在，然後就讓它來去自如。當我們學懂了，便可以幫助其他人克服悲傷，享受真正的生命意義。此外，最重要的是讓我透過面對至親死亡這個課題來明白愛和被愛的意義。因為死亡並非用來分隔人，亦不是斷絕愛的付出或交流。死亡是用來顯現愛，是凸顯愛的可貴及真實。

我很感恩能夠得到這樣的指導，並有機會與大家分享。不少人和我一樣遭受至親離世的傷痛，我們可能需要用無數年月去撫平悲傷，有些人甚至會拒絕面對。但當我們知道死亡並非一個永恆的終結，事情可能會比較容易得到正視。明

白到愛是永不止息，死亡亦不能分隔我們與至愛至親的愛與交流，這是一件很美好的事情。

在靈性催眠中，除了得到指導靈的指引外，我們亦有機會知悉自己今生的使命。指導靈告訴我在那麼多世中，這一世是其中一個奇幻旅程，目的是要去經歷人間各種限制、傷痛、信任與愛。在已設定的客觀環境下，學習突破自己和找尋真理，以及吸收各種知識，為的是在地上做教導或是分享的工作，成就別人。將來回到天家，其中一個角色也是要肩負教導的任務，指導年輕靈魂有關人類的心理變化，認識自我以及自我限制等問題。因此要做好教導的工作，除了觀察之外就是擁有不同的經歷，讓自己理解到在不同的環境與際遇中承受厄困時的心理需求，在克服困苦重新振作的過程中，如何得以提升並獲得心靈上的平靜與安穩。所以我所經歷的一切是為了以後的工作而準備，不會是白費的。

其實每個人活在世上，因為性格和背景各異，給予了大家不同的優勢，亦為我們帶來很多挑戰。不論是性格上的缺陷或是身體上的殘缺，當中沒有對或錯，這些設定只是提高人們的學習難度。正如哥哥所說，他選擇有智力障礙的缺陷在地上生活，正是為了學習如何在依賴別人和獨立自主兩者中尋求平衡，同時也為身邊的人所學的課題作出設定，就像幫助我去學習愛與被愛的課題一樣。假若人人都明白到人生中每一個厄困苦難都是為了學習，以及讓人認清生命的意義和價值，世間就不會出現恐懼、怨恨、歧視，或者埋怨上天

不公的想法。這些厄困讓大家學習轉化，從令人困擾難過的客觀環境中學習打開心靈去感受一切，突破各種枷鎖，將苦難轉化為甘露，滋潤自己及他人。

後記

在一次心靈對話中，我得知到自己的高我（英文是「Higher self」，是自己靈魂留在靈界的能量）也是我的指導靈及校長之一，當下除了感動外，是一絲絲的傷感。我怪責自己為何會忘記與自己的約定，為何忘記那麼多那麼久。事後我明白這也是一個學習過程，那就是要好好靜下來，放下自我，解除枷鎖，面對最真實的自己，與最坦然的自己溝通，這正表示了如何放開心扉地感受一切。

除了前文提到的兩個前世外，這段時間我也找到了不同的前世角色，其中有僧侶老師、西藏高僧、印第安薩滿、農場平凡少女等，這些都是滿意的人生，當中沒有權力鬥爭，反而是追求靈性的提升，與大自然接觸以及感受自然界的平衡與恩賜。這與我的高我有一個共通點，就是嚮往平衡與祥和的感覺。

在前世催眠以及靈性催眠中有機會接觸到高我，他是個非常平和、慈祥、內斂寡言，及喜歡用愛去感染別人的高靈，感覺就像一位很慈祥的老爺爺，給予人安心的感覺。他讓我

知道世上沒有事情是絕對的對或絕對的錯，每一件事情也可以多方面的解讀，所以我們不用執著於世事對錯。

他也讓我明白到有時候所經歷的悲傷，是因為感受到人世間的暴力、人類互相攻擊以及蔑視生命的痛苦，這亦是高我會感受到的痛苦，因為這違背了他在天家的使命，那就是讓愛與和諧存在於世間。

另外，我也知道他是非常好學的，他會參與不同的人生，亦即是我其他的前世，其中有些是歷史人物，特質是具有無比勇氣和決心，對人忠誠和具備領導才能。

今生的我未有甚麼大成就，但在這段時間感受到成長的樂趣，學習到如何面對自信危機及困境，尊重大自然以及各種生命和靈體，認識到如何達到安心平和的心境。藉著回顧不同的前世，我感覺自己好像獲得了不同人生經歷的特質。有時候當遇到困難，我會想如果是高我，會如何處理呢？以他所擁有的個性特質，會用甚麼心態去面對呢？對於我來說，高我也是一位老師，是我今生學習的對象。

再續我們的 前世今生

鄧淑儀
博士

主編：鄧淑儀博士

作者：靖一、青 BB、Christine、土摩菩提島、十三妹、小豆、魔法仙子、
奧澈思、黑白、十三郎、Rhoda、鄧淑儀博士

編輯：青森文化編輯組

設計：4res

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號中華商務印刷大廈三字樓

出版日期：2018 年 11 月

圖書分類：心理學／心理治療

國際標準書號：978-988-8568-23-9

定價：港幣 90 元正

一般人的不快樂，歸根究底，原來只有一個真正的原因，那就是對生命的無知、及對自己的生命了無方向，或誤解生命的目標，繼而渾噩地、錯誤地錯過原本屬於他們的機會。因此，人們常以為要擁有豐裕的物質、家財萬貫，人生才算成功、生活才會快樂。為了達成這些目標，就算犧牲自己喜愛的理想，失卻工作的熱誠、繼續過著沉悶甚至行屍走肉般的生活，也在所不惜。這些扭曲的信念就像永遠不會滿足的心魔，掌控著這些人的人生；這些人，只可以說是曾經來這世上生存過，但並沒有好好地生活過。

此書故事的每一個主人翁，都是這兩年內親自體驗了前世及靈性催眠的學生，他們之所以能夠熱心地抽出寶貴的時間撰寫其經歷，原因和出發點也和作者一樣——希望借這一本新書傳遞真正的訊息給予各讀者，讓大家更進一步了解人類來地球的目的和生存的真正意義。

ISBN 978-988-8568-23-9



9 789888 568239 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod^{PO}E.

上架建議：心理學／心理治療
定價：港幣 \$90