

回溯療法之發展與應用

釋永有* 張玉燕**

摘要

「回溯療法」是近幾十年來發展出來的治療方法，從國內外文獻可發現在七、八十年前就有它的歷史背景與發展。

回溯療法是回溯過去的事件，試圖找出病因或問題的前因後果，而予以治療。回溯療法會應用一些方法如催眠治療技巧，讓患者在潛意識下回憶起更早期生活經驗，而涉及的研究範圍甚廣，可包含：入胎、出生、早期兒童經驗、前世、死後世界、接觸未來等，方法特別又不受時空限制。

回溯療法雖然有些人有不同的看法，但它的療效很廣泛，對身體上、心理上、心靈成長、生死觀、生與死的體驗、開展愛心等具有治療或正向提昇作用。

關鍵詞：回溯療法、催眠治療、前世

* 南華大學生死學系助理教授

** 高英工商高級職業學校教師

The Development and Application of Regression Therapy

Venerable Yong-You* Chang, Yu-Yen**

Abstract

Basing on the research of the bibliography of Regression Therapy, we found that the Regression Therapy has been developed since 70 or 80 years ago.

Regression Therapy is to do therapy by regressing client's past issues, and finding out the cause and effect of disease or problem. The skills of Hypnotherapy are normally used to help client recall the past experiences of subconsciousness. The research of Regression Therapy covers a wide range, including fetus, newborn baby, experience of early childhood, previous life, the world after death, contacting the future, and so on. Its skills are special and are able to transcend the limitation of time and space.

Although there are different opinions on Regression Therapy, its effect seems remarkable and has positive influence on the body, mind and spirit. It is also helpful for understanding life and death and the developing of love for sentient beings according to the research.

Key words: *Regression Therapy, hypnotherapy, past life*

* Assistant Professor, Department of Life-and-Death Studies, Nanhua University

** Teacher of the Kaoying Industrial & Commercial Vocational High School

回溯療法之發展與應用

壹、前言

「回溯療法」是指心靈回到更早時代裡，不論那個時代，其目的是尋回造成病患今生負面影響的記憶，記憶中的事件很可能是患者症狀的源頭（Brian L. Weiss, 1995）。因此，回溯療法所回溯的事件包括了今世及更早期的前世時代。有關前世的生命輪迴現象，對當今物質文明以眼見為憑的科學年代，無疑是一大挑戰。

然而，自古以來相信死後有生命及輪迴的信仰早已存在，是佛教、道教、印度教、耆那教、猶太教、回教等宗教的共通思想，而古希臘時亦有這種思想存在。但輪迴的真實性並非本文所要研究的。

文本所指回溯療法是在催眠引導下回溯生命事蹟，而所謂催眠（Hypnosis）只是一種集中注意力的狀態，思考由意識狀態帶入潛意識狀態的過程，不是讓人「睡著」，也不是變得無法察覺環境的變化，還是具有清醒及機敏的意識能夠完全察覺周圍環境的變化，它只是引導人們自然放鬆，幫助病人回溯早已遺忘的事件，經過因果關聯與重整而達到療效。意識與潛意識之差別則如下：意識係指個人運用感覺、知覺、思考、記憶等心理活動，對自己的身心狀態與環境中人、事、物變化的綜合覺察與認識。潛意識指潛隱在意識層面之下的感情、慾望、恐懼等複雜經驗，因受意識的控制與壓抑致使個人不自覺的意識；只有在特殊情況，如做夢、催

眠、自由聯想、精神分析等等才會出現到意識之中（張春興 2001）。

回溯療法以時空而言，突破時間空間的限制將過去世與現世做整合，而啟發新的人生。由於「回溯療法」不限今生生命的回顧，且涉及死亡經驗、死後世界、生命現象做深入探討，可為生死學開拓另一探討領域，也與生命教育題材相關，並可提供給傳統醫學治療作為參考。

本論文採用文獻分析法，目的是探討回溯療法之歷史發展與應用情況，分別就源起與發展、研究範圍及應用方面加以探討。

貳、回溯療法的源起與發展

Winafred Blake Lucas（1996：6-22）提到回溯療法的歷史發展，可分為早期的回溯療法、轉化期、現代的回溯療法等，研究者整理如下：

一、早期的回溯療法

回溯療法的起源可追溯到1927年，Paul Brunton寫下應用瑜伽的技巧可回溯到前世。當時有個和尚在每日日課中，他發現可以回溯幾天前、幾週前、幾年前，甚至出生及出生前胎兒時期的記憶。到了1920～1930年，Edgar Cayce運用前世記憶來做一些治療。50年代時，Stanislav Grof 發現使用LSD藥物可記起出生情形，但60年代LSD被禁用，後來Grof發現不用藥物而應用音樂、呼吸等放鬆技巧，也可以記起出生過程。

50年代末，出現Dianetics學說，此學說背景是當時有些病人接受心理治療後，在五週觀察期當中有沮喪、焦慮的現

象。後來發現原來病人憶起前世，然而當時沒有足夠的知識與治療方式來處理病人的情況。此學說指出前世是存在的，可藉由情感—身體的橋樑（emotional-physical bridge）回溯找出現在痛苦的原點，因為過去原始的創傷仍然影響現在的行為。當時L. Ron Hubbard（1958）的*Have You Lived Before This Life*，就提到前世經驗會影響現世的行為，而Woolger、Morris Netherton、Hans Ten Dam等學者也都證明這個學說的價值性。Dianetics學說在當時也試著與科學結合，然並未被學界接受。

60年代時，催眠技巧已經更加標準化、應用範圍更廣泛，也開始應用催眠找到前世，最有名的是一位英國家庭主婦，她能回溯到自己前世是愛爾蘭的婦女——名為Bridey Murphey，此事曾被英國國家廣播公司（BBC）報導出來。此後大眾認知到前世存在的可能性，也使更多人藉由催眠探索前世，對前世已不只是好奇或興趣而已。

1960～1970年出現了「年齡回溯法」（age regression），此法是應用催眠使病人回溯早期童年記憶。當時Denys Kelsey & Joan Grant從事年齡回溯法的研究。Kelsey是位英國心理學家，他應用催眠技巧讓病人回溯早期兒童記憶，甚至於發現病人可以回溯出生及胎兒時期情形。他認為人應該有個部分記憶一些事情，即使肉體已不存在。後來Denys Kelsey & Joan Grant在1967年合著了*Many Lifetimes*，提供了回溯療法最早的資料。因此，在60年代對兒童早期經驗及出生、出生前經驗與前世已漸漸被接受。同時除了Grof，其他學者也發現應用深呼吸、冥想及其他技巧也能回想到出生的記憶。

到了70年代，大家對回溯療法已經不陌生，當時有四位知名的學者寫了一些著名的書籍，最知名的是心理學家Helen

Wambach，寫了*Reliving Past Lives*，大量收集不同時期的人工製品、文化習俗、衣服等，作為前世考察。另一本*Life Before Life*（中譯本名：《前世》），應用統計學來說明研究成果，可說打開回溯療法研究的新領域，研究者認為這是一本經典之作。

第二位Edith Fiore的*You Have Been Here Before*，及*The Unquiet Dead*，這兩本書都建議人們可以自己做回溯。第三位Morris Netherton（1978）著作*Past Lives Therapy*。第四位則是墨尼黑心理學家Thorwald Dethlefsen，他應用催眠及冥想，寫了*Voices From Other Lives*，及*The Challenge of Fate*。這些書的共同點都著重在症狀的治療，而不是著重精神層次上，在往後的10年專家們才開始注意到關於生命意義層面上的研究。

二、轉化期

在70年代以後，進入一個自然存在境界；過去健康都仰賴醫生，此時人們知道健康不只是靠醫生，也要自己負責。有學者提到，人們的健康不單只是靠藥物，也需要心靈的改造，例如Andrew Weill在*The Natural Mind*就提到這個觀念。Elmer & Alyce Green（1978）所著*Beyond Biofeedback*，則提到身體如實驗室是可控制的，可應用生命中的能量達到自我解救。Carl Simontons 所著*Getting Well Again*，也提倡應用想像來治療癌症。

80年代另有新發現，即在回溯療法過程中發掘「愛」，這個發現使得回溯工作更加落實，相關著作如Larry Dossey（1989）所著*Recovery of the Soul*；Bernie Siegel（1988）所著*Love, Medicine, and Miracles*。另外，也提出身體是個能量場，認為過去身體能量會影響現在身體。這方面的相關書

籍，如Deepak Chopra（1988）的*Quantum Healing*。日本科學家Hiroshi Motoyama，認為能量是可互相轉換，他的發現被報導在1978年英國的*In Science and the Evolution of Consciousness*。Chakras Ki和Psi Richard Gerber（1988）的*Vibrational Medicine*，也支持Motoyama的看法，此論點亦提供了前世理論的一個基礎。

三、現代的回溯療法

回溯療法的工作在70年代是著重在症狀的消緩，到了80年代除了繼續症狀的消除外，並應用到心靈提昇。而且由「自我焦點」擴展到「世界觀」，因為地球面臨很多負面的處境，如犯罪或對大自然的傷害，對我們轉型到下一世造成很大危害，因此有前世輪迴觀，讓我們更懂得愛護地球，由小我擴展為大世界觀，讓「愛」更為廣泛與落實。80年代對前世療法已不陌生，並且還有不少人組織協會，如1963年Ronald Jue、Hazel Denning 和 Winafred Blake Lucas成立了Professional Institute for Regression。1980年由Hazel Denning、Helen Wambach、Gina Cerminara……等，在California的Anaheim成立APRT（Association for Past-life Research and Therapy），此組織在國際享有盛名，並在1986年創立刊物“The Journal of Regression Therapy”。

自從1958年美國精神醫學會接納催眠為正統精神治療方法之後，使用催眠術的精神醫師就不斷碰到病患在不同的催眠狀態中，描述他們如何在「前世」中遭遇到可怕的經歷（陳勝英，2001）。起初催眠回溯（Hypnotic Regression）方法只是為了幫助病人找回對過去事件的記憶，結果許多專家和醫生都不約而同地把病人引回到前世，病人講出的前世經歷，活靈活現、細緻入微、合情合理、吻合歷史，而其中多

數內容是病人在一般狀況下全然不知或不可能知道的。

這個意外的發現，一群精神醫師不得不思考回溯療法的邏輯性與理論基礎，後來發現前世經驗是Freud 精神分析理論的延伸，因為Freud曾應用「催眠」及「自由聯想」，讓病人回溯兒童時的經驗，找到問題癥結而達到治療效果；雖然Freud後來放棄催眠，但他所強調「回到發生問題第一事件上」，卻帶給回溯療法理論基礎。所以，有人認為Freud是「回溯療法之父」。有了這樣的理論基礎，回溯療法也就順理成章成為精神分析領域的延展。

精神科醫師雖有意想不到的發現，但對大部分學者包括做前世催眠的醫師在內，對於有沒有前世的問題大多保持中立，抱著存而不論的態度，直到Brian L. Weiss在1980年遇上凱瑟琳，一位因焦慮、恐懼來求醫的病人，Weiss花了18個月時間做傳統心理治療卻一無所獲，於是Weiss嘗試用催眠法，而無意間引發凱瑟琳的前世回憶，透過回溯療法，凱瑟琳症狀在短短幾個月消除，過得比以前更快樂、更平靜。對一個接受現代科技醫學訓練的精神科醫師而言，無疑是無解的震撼，最後他以開放的態度接納眼前的事實。

他花了四年時間編寫Many Lives, Many Masters《前世今世》，當《前世今世》一書上架，便風靡全世界，如今已翻譯成三十多種語言，也因此回溯療法再度引起世人的重視。另有其他書：Only Love Is Real《返璞歸真》、Messages From the Masters《前世今生之回到當下》、Through Time Into Healing《生命輪迴》、Mirrors of Time: Using Regression for Physical, Emotional and Spiritual Healing。

目前世界各國從事這方面研究的學者不少，有些精神科醫師、心理學家也相繼投入研究工作。在台灣則以陳勝英醫師最為著名，他出版的書：《生命不死——精神科醫師的前世

治療報告》(1995)、《跨越前世今生》(1997)，頗具知名度。而研究者(張玉燕)曾有自我回溯前世今生之體驗，對生命意義比以往更正面樂觀，並撰寫為碩士論文《一位中學護理教師自我生死觀轉變之探索——以前世今生回溯經驗之敘說研究為取向》，也因此積極投入相關研究。

近幾年來亦有較多的催眠師以前世療法為人作治療，而在南華大學近兩三年在生死學研究所及自然醫學研究所，先後開設了前世今生專題、催眠治療與神經語言程式學、催眠治療與生死課題之課程，就回溯療法之理論、技巧等頗多探討，研究者(釋永有、張玉燕)先後發表了一些相關論文，參見論文後之參考文獻。

參、回溯療法的研究範圍

回溯療法研究的範圍，研究者歸納學者們：Helen Wambach (1995)、Michael Newton (1994)、Walter Semkiw (2002)、Winafred Blake Lucas (1996)、陳勝英 (2002)等的資料。

一、入胎與出生的研究

70年代後期，Thomas Verney提出「胎兒是有覺知」(the fetus is aware)。Verney (1981)所著*The Secret Life of the Unborn Child*，提出胎兒在4個月前神經未發育好時就有了記憶；80年代很多研究也證實此說法，如Gladys Mc Garey (1980)的*Born to Live*、Michael Gabriel (1992)的*Return to the Womb*。而Helen Wambach (1984)的*Life Before Life*，則是一本數百人的調查報告，甚至於探討到意識何時入胎、投生時父母的心情、入胎的選擇等。

二、兒童早期回憶的研究

有學者提出童年回憶是存在的，經由回溯兒童早期的經驗可達到療效，如Thomas Armstrong（1985）的*The Radiant Child*、Alice Miller（1984）的*Thou Shalt Not Be Aware*。而Alice Givens（1992）的*The Process of Healing*，提供回溯兒童經驗治療沮喪、壓力的一些心理治療的技巧。

三、中陰階段的研究

中陰又名中有，中陰階段是指死後到出生之間的階段。佛教的《西藏度亡經》對中陰階段有很詳盡的描述，把人的存在分成四種實相：此生的「自然」中陰、臨終的「痛苦」中陰、法性的「光明」中陰、受生的「業力」中陰，每個中陰可能面臨的場景有相當細膩介紹。然而，在催眠下亦可經歷死後的世界。

相關著作，如知名學者Raymond Moody（1975）的*Life After Life*《來世》研究瀕死經驗患者，他發現人死後靈魂尚存，會經歷各種情狀。Moody的研究發現，對回溯療法相當有貢獻。

Chaplin（1975）的*The Bright Light of Death*，描述他在為病人治療時，病人進入生命與生命之間的狀態。Joel Whitton and Joe Fisher（1986）的*Life Between Life*，探討生命與生命之間，並用於治療的可行性。Edith Fiore（1987）的*The Unquiet Dead appeared*，也試圖讓死後世界變成一種治療。Michael Newton（1994）的*Journey of Souls*《靈魂的旅程》，由29個個案詳實描述死後世界的靈界生活，這些個案經歷死後世界後，更能真正體會生存的價值和生命的意義，並能把內心負面能量轉化為正面能量。

四、前世的研究

相關的著作，如Raymond Moody（1990）的*Coming Back: A Psychiatrist Explores Past-Life Journeys*、Brian L. Weiss（1989）的*Many Lives, Many Masters*及（1992）*Through Time into Healing*，尤其Brian L. Weiss高度專業及說服能力改變了學界對前世的看法，使得更多人接受此觀念。目前有關前世記憶的科學研究，例如Walter Semkiw（2002）的*Will Reincarnation Be Proven by DNA Analysis?*他從事DNA的比對研究，從1996年收集近100個個案中，透過肖像與相片，做前世今生比對，發現他們的面貌特徵、手的外形、姿勢和前世有一致性。另外，他提出Karmic groups的論點，認為一家族的族群可能重回地球上也是一家族。同時認為可透過生物化學分解DNA的指紋，來進一步求證。

五、回到未來的研究

很多病患在回溯療法看到未來場景，而引起治療師的注意，理論上是因未來可能是今世與前世生命的投影，其可信度如同陳勝英（2002）的《生命不死》一書中，從個案經驗中所做的總結：除非對自己的未來軌道做了相當強大能量的校正，否則所看到的景象應該是雖不中亦不遠了。

對於回到未來的研究，有Chet Snow和Helen Wambach（1989）所著*Mass Dreams of the Future*。Snow以一個較科學角度來探討人類與地球的關係。近年來，研究者（釋永有）則曾數次以生命教育工作坊的方式以「修改生命的方程式」作為規劃未來生涯計畫，對於未來生命的轉變的作法比陳勝英更加樂觀。

回溯療法是新療法，有別於一般傳統醫學治療，目前研究的領域雖已見雛型，然屬新領域仍有待開發，若欲使回溯

療法的應用更為廣泛並為大眾所接受，則需建構更完整理論及療效更深入研究。

肆、回溯療法之應用探討

一、回溯今世與前世

回溯今世，即是回溯早期生活經驗中找出創傷原點。心理社會期理論創始人Erikson（1963）將人生分為八階段，每個階段都有發展關鍵與危機，Erikson指出：任一時期的身心發展，其順利與否均與前一（或前各）時期有關；前一（或前各）時期發展順利者，將發揮良好基礎作用，有助於後期的發展。而人生每一時期都有危機，也就是人生八階段中每一期各有其特定的問題或是困難，假如困難未解決，則心理危機將持續存在，影響到下一階段甚至不只一個階段（引自張春興，2001）。因此早期生活經驗將影響長大成人的人格，而個人的適應能力也必定受影響。

精神分析治療法（Psychoanalytic Therapy）創始人Freud，也是立下動態精神醫學（Dynamic Psychiatry）的基礎，按照Freud理論，一切心理異常或精神疾病不外兩大原因：其一，人格結構中「三個我」彼此不和造成心理衝突，衝突未紓解被壓抑在潛意識中，長期累積形成問題；其二，因幼年時個性心理期發展不順利所形成的痛苦經驗。幼年的痛苦經驗，雖然成年後在意識中不復記憶，但卻留存在潛意識中（張春興，2001）。

因此，童年的痛苦若沒有解決，癥結會一直潛藏起來，等到長大成人後會浮現出來，而產生一些症狀，例如：焦慮、憂鬱、罪疚、羞愧、強迫症……等等心理困擾症狀。但

透過回溯早期經驗釋放情緒，找出癥結的原點加以疏導，即能達到療效。而「回溯療法」就是讓病人去談他的過去，將案主早期經驗——壓抑在潛意識中內心深處的衝突和痛苦有機會重複經驗，找出問題癥結之處，再去面對其癥結，了解問題真相，透過這樣過程矯正他受過創傷的情緒，而能在新的認知下得到解脫。

有關「前世回溯療法」的英文名稱是Past-Life Regression Therapy，國內學者以「前世療法」、「前世回溯療法」或「往世療法」等名稱，本文以「前世回溯療法」稱之。是藉著催眠等方法回溯過去所發生的事情，而進一步找出今世病因，以發揮治療效果（釋永有，1997）。所以「前世回溯療法」，是要回溯創傷的根源，有時若只是探索今世童年期創傷經歷仍不足之處，必須追溯更早期痛苦的根源，也就是前世回溯，才能消除病人症狀。Brian L. Weiss（2002）也指出：我的患者中約有40%，需要返回不同的前世，才能解除今生的臨床症狀，在這40%的人當中，回溯到前世是痊癒的關鍵。

回溯前世除了透過催眠，另外靜坐冥想、禪定、瑜伽、逼真的做夢經驗以及特殊神通感應能力等，也有可能體會前世相關事情，然本文以探討回溯療法為主，其他有待另文探討。

二、前世回溯療法的特性

研究者（釋永有，2001）提出前世療法的特性：

- (一)非宗教性，結果客觀。
- (二)雖經歷前世但著重現世的治療。
- (三)一般人不論是否相信輪迴都可能體會前世經驗。
- (四)在類似專心而放鬆的狀態中即可進入前世狀態，大約

二十分鐘即可進入，而進一步經歷前世和作治療。

因此，「前世回溯療法」雖是進入前世的情節，但不著迷於情境中，而是透過對過去的了解轉換對現世人生正向的提昇。並且由於不一定要相信輪迴才能進入前世，相信與進入是不成正比，而更凸顯它的客觀性。

三、前世回溯療法有效的原因

回憶前世會產生治療功能，其原因如下：

- (一)孩童早期產生心理創傷的經驗，可藉對「前生」的投射而獲得解脫。
- (二)這種治療法也能讓未了的心理衝突獲得解決，覺得自己受到一種無法避免的命運，會使人感到已提供了某種理性解答而心安理得。
- (三)重新經驗到過去的命運階段與當時的情緒，會發生「滌淨」(catharsis)作用，從而使當事者又能重新接納自己。
- (四)藉「前生」的「回憶」，個人的痛苦經驗與不公平獲得某種「解答」，因而覺得這些痛苦與不公平比較能忍受。(以上四點Hans Bender，引自項退結，1994)
- (五)前世只是一種潛意識，我們在潛意識中模擬某種情況、態度、事件、人物，當我們置身其中時就會「客觀」地看待這些事物的整體情形，並能以更「深層的洞察力」對應未來發展；因此，前世經驗會帶來更富直覺與創造力的現世。(Ted Andrews，2000)。
- (六)心理及身體的問題常與以前的經驗是聯結的，透過「前世回溯療法」，在身體、心理、靈性方面上能做「完整性連結」。因為，在一般遺傳學或早期環境都無法解釋之下，透過前世經驗得知輪迴關係，自然可

以得到解釋。所以，「前世回溯療法」是一種自我發覺（ self-discovery ）、治療（ healing ）、轉型（ transformation ）的一種方法。（ Kubler Karen Elizabeth, 1996）

個案處於過去經驗狀態下，透過觀察、理解、敘說及情緒宣洩，因此達到療效。而催眠治療師帶領個案經歷了過去的創傷、事件等，並適時引導及治療，讓個案不再為過去相關事情而困擾，並有新的領會，進而產生新的領悟與頓悟，比以往更正面樂觀積極，改變現在及未來的人生，整個過程就產生療效。

四、前世回溯療法的應用範圍

「前世回溯療法」可應用的範圍相當廣泛，分析如下：

(一)身體上療效

如慢性疾病、免疫系統失調、身心失調所引起的病痛、肌肉與骨骼的疼痛、藥石罔效的頭痛、過敏、哮喘、氣喘症與因壓力或免疫不良造成的潰瘍、關節炎等（ Brian L. Weiss, 2002 ）。

醫治生理病痛的作用，如 Brian L. Weiss（2002）指出：「也許跟傳統心理分析，讓患者檢視童年期創傷而治療心理問題一樣，患者可能因為想起或再經驗最原始的創傷，而使生理病痛痊癒，或是當我們在接受前世治療時，領悟到靈魂不死，死亡的只是肉體，這種啓悟成爲最主要的痊癒因素。」身心是互爲主體，心靈對身體有很強的影響，也就是身體與心靈的作用（ mechanisms of the mind-body connection ）。「前世回溯療法」即應用到身心一體作用原理，而達到生理疾病治療效果。

(二)心理上療效

對焦慮、恐懼、強迫症的紓解、重建自信心、圍剿心理症、衝突的人際關係、喪親的悲痛等等都有療效。因為，催眠後身心變得很放鬆、很和諧，很容易接受信息，再應用圖視擬想、想像等整體的方式，而消除恐懼、焦慮、壓力等症狀。

前世治療有助於人際關係的改善原因，是因知道一世的不斷因果輪迴，得知前世種因、今世受果的道理，對現世而言，為了避免惡性循環，自然會改變目前不良的人際關係。對喪親的悲傷治療也有療效，因為透過前世經驗，意識到生命的永恆不朽，而能紓解目前的悲痛。對其他心理症的療效，則是經過前世經驗、理解造成恐懼、焦慮、強迫症等等的真正根源問題核心因素，然後能逐漸復元。

(三)促進心靈成長

透過催眠方法進入潛意識狀態，潛意識是人類心靈意識的主要部分。陳勝英（2001）指出：85%以上的人可以經由催眠體會到前世經歷，而分析這些前世經歷，可以了解潛意識對宇宙、人生的觀點，利用這些觀點可以正確地批判我們自己的生命，有效地注入正面思想，平衡自我與外在環境關係。所以，經歷前世無疑是個人靈性覺醒的通道，並且促進心靈的成長。

(四)改變生死觀

「前世療法」可以醫病並轉變他們的死亡觀（Brian L. weiss, 2002），甚至可以減少死亡恐懼（Kubler Karen Elizabeth, 1996）。因為，人經歷前世後知道生死是個輪迴，人是存在過去、現在、未來這三次元的世界中，其實是永恆的。而人一旦知道自己是永恆的，就不會再害怕死亡，死亡

所帶給人的威脅與恐懼就可以得到消解，也就能改變死亡觀點。

心理分析醫師Helen Wambach（1995）以回溯法探尋受測者的人生目的，得到結果之一是：「我的目的不過是盡我可能去求取進步和成就，去生活去體驗而已。」有許多人在經歷前世後，人生有許多轉變，因為超越時空看到了前因後果，而更了解人生的積極意義和目的（釋永有，2001）。因此，透過「前世回溯療法」不只減少死亡恐懼，更可以提昇人生的意義和目的，而改變了生死觀。

(五)生與死的體驗

前世回溯可回溯出生經驗、瀕死經驗、靈魂世界、死後狀態等生與死的體驗。Helen Wambach（1995）所著*Life Before Life*，他應用「回溯療法」探討出生的種種狀況，結果發現在經驗出生時可以感受到自己的感覺及父母對於自己來投胎的心情，自己的人生目的是什麼。Raymond A. Moody（1991）所著”*Life After Life*”，是一本很著名的瀕臨死亡經驗的調查報告。瀕死經驗並非每個人可親身體驗，但在「回溯療法」的運用下即可帶領去體驗死亡經驗，從經驗中深刻了解生命，而減少死亡恐懼。

Helen Wambach（1995）的研究也發現：受試者在經歷前世的生死後，再也不對死亡有所恐懼。並在90%的受試者發現，原來死亡是舒適的，但是卻沒有人為此失去對生命的興趣。因此，運用回溯療法經歷生與瀕臨死亡的深刻體驗後，可以祛除對死亡的恐懼並對於未來人生有新的註解。

(六)開展愛心

在過去前世回溯療法都放在身體及精神上，現在新領域是指導人們超越另一更高層級，以得到智慧及視野。因為，

前世療法提供人們在心靈上更寬廣的視野，觀看宇宙人類關係存在的本質。所以，以前是把焦點放在自己，現在是放在「愛」及「幫助他人」層次上（Kubler Karen Elizabeth, 1996）。因為，透過「前世回溯治療」，可以感受到生命的起源、變動、生命的不巧與永恆，也理解到一生一世的輪迴無非是要不斷地學習和進步，並且理解到由小愛化為大愛的心靈提昇。

(七)擴展生命潛能

佛教的因果觀認為人其實從未死過，只不過肉體死亡後再轉換另一軀體繼續存活，甚至過去記憶亦如影隨行跟著轉換，也可以說是一種身體與記憶的移植。所以，人的技藝、專長、學識可以持續到來生，可以說是心靈DNA的轉移。因此，許多天才並非無中生有，而是過去世專精習得於今世示現。也可以說，「今日之我，昨日造；明日之我，今日造」，過去世所具有的能力會延續這世來。在回溯中會發現過去世的能力特質，而這世若能對原具備的生命潛能加以努力擴展，必能事半功倍。

伍、結論

回溯療法，它提供直接個人的靈魂經驗，讓我們可以窺見深層的創傷原點，當了解一切因果因素後，即能以新的寧靜感、新的方向取代原有不快樂情緒。值得注意的是，並不是每個人都需要透過催眠回想前世，只要放鬆冥想、集中注意力，仍能自我進入前世經驗。

前世經驗是真是假，是被催眠者故意製造假場景，或是心中的象徵隱喻呢？假如是這樣，為何很多個案需要製造悲

情的故事，有何目的呢？前世今生真偽的爭議並非前世療法的重點，但不管體會的內容如何，治療過程中能善加處理，助人解決困境、認知積極生命價值，才是最終的目的。

近四十年來，雖然精神藥物療法因較合乎科學原理，且反應很快，而被精神醫療體系裡廣泛使用。不過，因藥物副作用常使病人行動反應遲緩，且大多數藥品的療效並沒有獲得百分之百，因此，前世回溯療法無非為精神醫療開啓另一扇門，為大眾提供另一種治療的機會。

而不管是否相信輪迴仍然可以作得出來，更保持了它的客觀性。雖然有些人對回溯療法有不同的看法，然它的應用很廣泛，如以上所探討，對身體上、心理上、心靈成長、生死觀、生與死的體驗、愛心的開展等，都有治療效果或正向提昇作用。

本文分析和探討了回溯療法的研究和發展，從過去與現在的脈絡觀察到的是：雖然回溯療法可追溯自1927年，然在約八十年的發展中，近二、三十年它很明顯的吸引了各領域的注意。它逐漸拓展了研究範圍及應用領域，而涉及的研究範圍甚廣，可包含：入胎、出生、早期兒童經驗、前世、死後世界、接觸未來等，方法特別又不受時空限制，已突破了西方心理學的範圍。

更進一步客觀的、有系統的療效研究，及與其他學科如：生命教育、生死學、醫學、宗教學、心理學、哲學等，作更多的研究或應用方面探討，應是未來值得研究和開展的方向。

回溯療法雖有諸多療效，然在台灣的發展比西方國家來的較晚，因此目前政府當局並未有相關措施。建議政府機構，能比照英美等國將其納入現有體制，以補現代醫學之不足，並利益更多人。也呼籲政府機構在制定各行各業證照

時，應重視催眠治療的療效，採取認證制度並嚴謹的規範催眠治療業務，這是未來發展與努力的方向。

◆ 參考文獻 ◆

- 蓮花生大士原著，徐進夫譯（1983）。《西藏度亡經》。台北：天華出版。
- 張玉燕（2003）。《一位中學護理教師自我生死觀轉變之探索——以前世今生回溯經驗之敘說研究為取向》。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 張春興（2001）。《現代心理學》。台北：東華書局，頁 386、173-174。
- 項退結（1994）。〈一位天主教哲學工作者眼中的死亡〉。《哲學雜誌》，頁 8、98-113
- 陳勝英（2001）。《跨越前世今生》。初版。台北：張老師文化，頁 10、12、236。
- 陳勝英（2002）。《生命不死》。台北：張老師文化，頁 220-234。
- 釋永有（1997）。《東西方的心靈對話》。1998 歐洲華人學術會議。荷蘭·海地。
- 釋永有（2001）。《前世療法與生死學》。現代生死學理論建構學術研討會。南華大學。頁 7。
- 釋永有、張玉燕（2003）。《生命的轉變——以自我回溯前世今生之經驗為例》。佛法、科學、生命教育研討會。逢甲大學。
- 釋永有（2004）。《前世療法在生命教育之應用》。兩岸四地生命教育教學及青少年自殺學術研討會。澳門大學。
- Brian L. Weiss 著。黃漢耀譯（2002）。《生命輪迴》。初版。台北：張老師文化，頁 49、62、78。
- Helen Wambach 著。長安譯（1995）。《前世》。初版。台北：方智出版，頁 98、133。
- Michael Newton 著。曾怡菱譯（2003）。《靈魂的旅程》。台北：十方書，頁 7。
- Raymond A. Moody 著。長安譯（1991）。《來生》。台北：方智出版。
- Ted Andrews 著。陳文君譯（2000）。《你是你前世的知己》。台北：自然風文化，頁 20、21。
- Bulter, R. N. (1974). *Successful Aging and the Role of the Life Review*. American Geriatric Society.
- Cockell, J. (1993). *Yesterday's Children*. London: Judy Piatkus.

- Elizabeth, K. K. (1996). *Past – life Regression: A Method of Self-Exploration, Healing, and Transformation*. California Institute of Integral Studies. pp.10, 12.
- Moody, R. (2001). *Life after life*. Harper San Francisco.
- Semkiw, W. (2002). *Will Reincarnation Be Proven by DNA Analysis?* IARRT Newsletter September 2002. pp6-8.
- Stevenson, I. (1995). *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*. Virginia: University Press of Virginia.
- Walter Semkiw (2002), *Will Reincarnation Be Proven by DNA Analysis?* IARRT Newsletter September. pp 6-8.
- Weiss, B. L. (1994). *Many Lives, Many Masters*, London: Judy Piatkus
- Weiss, B. L. (1995). *Through Time Into Healing*, London: Judy Piatkus. Pp. 27
- Weiss, B. L. (1996). *Only Love is Real*, London: Judy Piatkus
- Winafred Blake Lucas. (1996). *Regression Therapy: A Hand Book for Professionals*. Deep Forest Press. CA. USA. pp 6-22 °
- Witherell, C. & Noddings N. (1991). *Stories Lives Tell: Narrative and Dialogue in Education*. New York: Teachers College, Columbia University.