

39健康网
www.39.net
39健康网倾情推荐

用心·疾病

病由心生，身病还需心药医

许添盛医师 王季庆 著



Spirit Is The
Best Medicine

我心医我病

新时代身心灵整体健康观

特赠



许添盛医师主讲有声CD



华文出版社
Sinoculture Press



Spirit Is The Best Medicine

我心医我病

现代医学研究进展一日千里，但人类整体的疾病与痛苦仍未能得到同步舒解，甚至我们利用先进的科技与药物来避免或治愈，却可能带给下一代更大的环境破坏、更多新的病痛。于是，我们发出这样的疑问：我们的身体疾病是否与心灵、环境交互关联呢？

现代人对身体的认知是：身体就像汽车，会随着时间磨损，终至腐蚀成一堆废铁。其实，正是这种不信任身体的信念，不断催眠体内的每个细胞，让它们慢慢相信自己的无能为力，把身体拱手让给了攻城略地的细菌和病毒。许添盛医师投入身心灵整体医学研究多年，从新时代的思想出发，配合身心科门诊临床上的实证，在本书中提出40余种常见疾病与心灵的关系，希望能够帮助读者正视身体透过疾病传达的讯息。

《我心医我病》所提倡的新时代身心灵整体健康观，是指身体天生便有追求健康的倾向，人们应该相信并且倾听身体的智慧，观察它的变化为你带来什么样的讯息，然后学习去解读，才能让自己更健康、更接近存在的真实智慧。试试看，当你建立起如此观念，懂得珍惜疾病所带来的讯息，进而着手改善自己时，你一定能拥有更好的生命品质。



SDL 盛大文学
华文天下·弘文载道

上架建议 健康|心理自助

ISBN 978-7-5075-2954-8



9 787507 529548 >

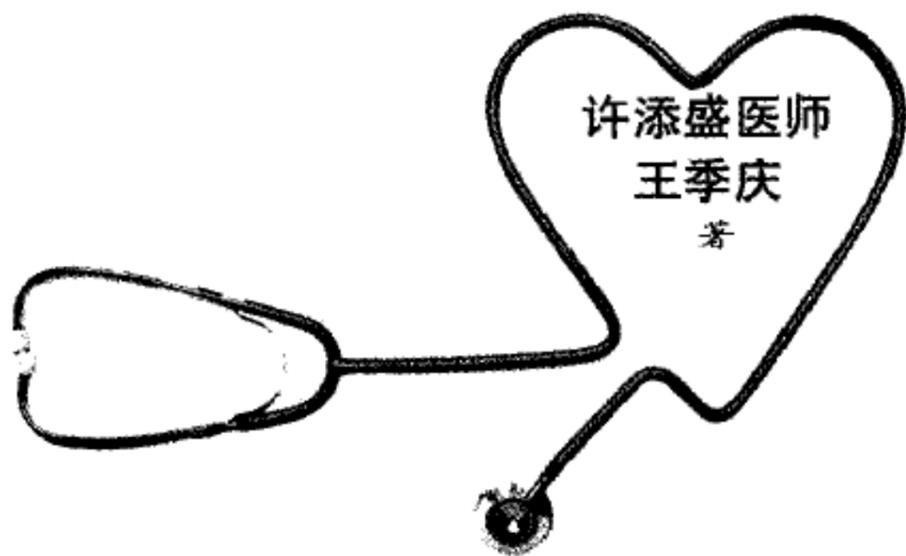
定价：28.00元

中华

P395.1

11

Spirit is the best Medicine
我心医我病
新时代身心灵整体健康观



图书在版编目(CIP)数据

我心医我病:新时代身心灵整体健康观 / 许添盛,王季庆著.

—北京:华文出版社,2009.12

ISBN 978-7-5075-2954-8

I. ①我... II. ①许…②王… III. ①心身医学-研究②保健-研究
IV. ①R395.1②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 211787 号

我心医我病:新时代身心灵整体健康观

(台版书名:《用心医病:新时代身心灵整体健康观》)

著 者:许添盛医师 王季庆

责任编辑:吴 晶

特约编辑:王文侠

出版发行:华文出版社

社 址:北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码:100055

网 址:<http://www.hwcbs.com>

投稿邮箱:hwcbs@126.com

电 话:010-58336259 010-58336230

经 销:新华书店

印 刷:三河市华业印装厂

开 本:720×970 1/16

印 张:14

字 数:100 千

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数:00001-10000 册

标准书号:ISBN 978-7-5075-2954-8

定 价:28.00 元

版权所有,侵权必究

人生最大的财富——身心健康

◎ 鲜于凉

“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使有尘埃。”神秀的这首偈告诉人们身体和心灵的关系。通过身体症状，觉知观照自己心灵上的阴影，面对拂拭尘埃才能达到身心灵合一的健康光明人生。

整体观是这个时代真正有效的信息和观念。从国外到国内，越来越多的人从事物现象的完整性、统一性和联系性出发着眼于全局，发现问题，处理解决问题，从而获得愉悦快乐的生活和有意义的生命。但是医生只去医治人的身体症状，心理工作者只从人的心理行为方面去除问题，人为地把“身体”和“心理”分开的现象也非常的普遍。

几乎所有的疾病症状都是要强迫人们去改变自己的思维模式和行为方式。症状其实是我们自身的镜子，它照出我们的阴影——那些不想成为、不想在自己身上看到、不想经历、不想使之成为特点的所有被排斥的东西。症状只是阴影的表达模式，它告诉人们信息，是人们的老师和指路人。在我十几年的心理学习咨询教学禅修中，特别是近些年的体悟实践的过程里，我让患者学会与症状和平共处，面对它，绝对不要抗争和战胜它，就如佛

家所说“感谢伤害过我的人”，也有癌症患者绝处逢生，走到了柳暗花明的新世界。

我深切地看到病人既是肇事者，又是受害者，使他受苦的是他的认识的模糊。无论是细菌、病毒或毒物还是地球的射线都没有引起疾病，是人们把它们作为辅助手段来实现自己的病。就如水泥、砖和木头等物质都不能形成房子，是人们利用这些物质手段来表达设计师的思想和观念。所有能见的东西，所有具体和功能性的东西也仅仅是一种思想的表达方式，因而也是通往不可见事物的桥梁。许医生的书里也会有许多的案例说明这个问题。

非常高兴能看到同行许医生的《绝处逢生》、《癌症不是绝症》、《做自己的情绪调节师》系列丛书的出版。相信这套丛书能帮助那些在身心灵成长的道路上行进的朋友们。让爱、智慧、创造力的菩提之花在每个人的心灵深处绽放。

2009年9月15日于北京蜀三和

www.cmbj.org.cn

推荐人简介

鲜于凉，人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心（CETTIC）“催眠保健咨询师”岗位职业培训项目专家组成员，CETTC“亲子咨询师”岗位职业培训项目专家及教材主编，中国保健协会心理保健专业委员会副秘书长、催眠研究中心主任、研究员，中国公益总会理事，应用心理学催眠专业委员会会长；中德精神分析连续三年培训精神分析师，中美连续培训性治疗师，美国（ABS）临床性治疗理事会会员，美国国际整体暨自然医学学会特聘顾问、北京华夏众研医学科学院副院长，北京蜀三和教育咨询有限公司董事长。

鲜老师长期坚持禅修，同时进行了三千多小时的自我心灵探索。坚持以中医整体观理论思想为原则，运用心理动力学的原理和催眠技术相结合而进行身心症状的综合治疗。

用心开启自己生命的钥匙

◎ 岳晓东

许添盛医师的又一本新书即将问世，着实让人欣慰。书中的言论可謂是至理名言，耐人寻味，受益匪浅。

生而又死，死而又生，生死死生的无限延续，构成三世流转的生命之流。生命的可贵性不言而喻，而且似乎我们对生命的理解已认识得十分透彻而全面。生命对于我们只能一次，谁能不珍惜呢？我们年轻的时候，忙于工作、家庭，整天为一点点工资打拼，现在工作稳定了，生活也一点点地富裕了，并不是多富，至少比年轻时有了一点积蓄，但是我们的健康也越来越差了，也许这就是人生的规律吧。知道自己有病，心情很难受，但是又不想把这种不良心情传给别人，唉，大家活着都不容易。我在内心深处也经常劝自己，谁还能没病呢？满目河山空念远，不如怜取眼前人。的确，疾病无孔不入已是司空见惯。小到打个喷嚏，大到体外创伤；小到皮肤瘙痒，大到癌症，都让人反应出“病”。

想治好一个病，就必须摸透这个病与相关脏器的脾气，然后再顺着它，慢慢调理。俗话说，病来如山倒，病去如抽丝，癌症也是一样，只要你天天”

抽丝”，就能做到及时控制症状，保住生命，要有“带癌生存，带癌长寿”的观点。要把癌症和其他慢性病一视同仁，这是人体的“家庭内部矛盾”，需要的是协调、理顺，要善待癌症。

人之所以能够生病，是由于人身体和精神长期处于某种特殊的状态时，而这种状态恰恰又能使人体的机能降低。我非常赞同许添盛医师在此书中所讲述的，保持新时代身心灵健康观，恩宠的状态等等的新时代思想。光是时间这个因素并不会让人衰老，这是新时代大师赛斯一再强调的，事实上，真正让人变老的是人的心智停止成长。这本书中许添盛医师得自赛斯思想的启蒙而产生的许多新时代思想的观念，让我们用新的理论观点阐释宇宙的奥秘、生命的奥秘，人与自然的密切关系的奥秘，找到产生疾病的另外根源的奥秘有很大的启发。作为一个人，就应知道身心健康的前提，违背之就会出现疾病。医生只是生活中的很小的一部分，自己的身心只能靠自己，靠谁都不管用。绝大部分医生是医病不医命的。自己的生命，自己把握。正如许添盛医师所说的“生命总还是会找到自己的出口”。有句话说得好：这个世界上没有谁能使你倒下，如果你的信念还没倒的话。

同时许添盛医师作为一名专业治疗师，他身心所体现出来的热爱生命的特质，以及“一个无可救药的乐观主义者”的生命的宣言，更让我们震撼和感动。相信这本书能帮助那些在身心灵成长的道路上行进的朋友们，从思想、观念及生活方式上都达到巨大的改变，打开僵化的思维模式、冲破人生的绝境，使生命得到更新，让爱、智慧、创造力的菩提之花在每个人的心灵深处绽放。

是为序。

2009年11月11日

<http://personal.cityu.edu.hk/~ssxdyue>

推荐人简介

岳晓东博士，1993年毕业于美国哈佛大学，获人类发展与心理学博士学位，现任香港城市大学心理学副教授；国际华人医学家心理学家联合会副理事长；香港心理学会辅导心理学会首任会长；国内18所大学的客座、兼职教授；国内多家报刊的专栏作家。

出版心理学畅销读物《登天的感觉》（全国优秀读书二等奖，由中华人民共和国新闻出版总署颁发）、《少年我心》（1998年，优秀读书三等奖，由上海人民出版社颁发）、《哈佛热线》（第七届全国优秀青年读物三等奖，由中华人民共和国新闻出版总署颁发）、《与真理为友》等。

许医师带给我们的福音——“觉醒”

◎ 宫火良

许添盛医师曾任台北市立仁爱医院家庭医学科专科医师，后转入精神科领域。经过数十年对身心灵整体健康疗法的苦心研究，并且在赛斯理论的启蒙下，以惊人的毅力和极大的爱心脚踏实地的为癌症病患和精神病患治疗，遂即他的一本本经典理论著作也逐一问世。从而帮助患者深入透析自己的内心，感悟生命的真谛，解开死结，找到曙光，重新选择、重新创造出健康愉悦的人生。许添盛医师，可以说是我们医学界之泰山北斗，是公众的福星。

我们都知道人是很复杂的高等动物，除了身体以外，还有心理与灵性方面的种种因素，所以我们探讨健康问题，绝对不能只谈生理上的问题，还要考虑到心理与灵性各个方面，也就是要注重身心灵的整体健康。许添盛医师就结合他多年的临床经验和理论知识，提出了新时代的自我疗愈妙方——新时代身心灵健康观，帮助现代人正视身体、心理、疾病之间的关系，找到珍惜生命的“灵丹妙药”。

本书中，许添盛医师从三大部分五个方面入手，对四十余种常见疾病进

行了详细介绍，对各种常见的疾病阐述了自己独特的见解及治疗方法，可谓细致入微，精妙绝伦。许医师从不同于以往和思考视角出发来审视与处理疾病，并指出未来将是精神科与其他医学专科合作更密切的时代，这一点正逐渐被大众接受和认可。从新的角度出发产生了新的观点，引发读者、医学界乃至整个社会对新时代身心健康产生新的思考、新的见解，这也必将为现代医学的发展开拓更为宽广的道路！

许添盛医师，我亲爱的朋友，感谢你对人类的奉献，感谢你一直以来所做的创举。在你的引领和启发下，我们分享新时代身心灵疗法的卓越成果，使我们改善生命质量，保持健康和谐状态。谢谢你亲爱的朋友，是你让我们认识到原来幸福如此简单，原来健康如此容易，原来我们自己才是修复健康的真正医生。

2009.11.1

推荐人简介

官火良，男，河南大学教育科学学院心理学系副教授，心理咨询方向硕士研究生导师，博士，《心理研究》杂志编辑，河南省心理学会副秘书长，国家级精品课程《管理心理学》主讲教师之一，现研究方向为情绪调节与管理。在《心理学报》、《心理科学》、《中国心理卫生杂志》等刊物发表论文近 20 篇；主编或参编（译）著作 4 部；现主持厅级项目 1 项，参加国家社科基金 1 项，参加厅级项目 1 项。

追求一个“全人”的医疗时代

◎ 胡维恒

(台北市立疗养院院长)

现代医学是透过科学假设、实验证明等方式,来得到各种促进健康、减少病痛的方法,在历经人类数千年的发展以及近代科学进步与科技发达,大多数的疾病已可获得痊愈或缓解病情。但人体构造非常复杂,影响健康或导致疾病的因素亦极繁复,目前仍有许多疾病以现代医学的治疗方法无法完全治愈或减轻病情,所以继续深入研究、探寻可能的疾病治疗方式,使大家拥有更健康的身心,是学者们以及有志者所努力追求的目标。也有人尝试借助心理学、非传统医学等各种方法来克服病痛,例如鼓励病人接受疾病及与其共存以减少病人的痛苦,或是借由心理活动(如求生意志力的坚持)以克服病魔,这些方法似被认为有助于病人恢复健康。

许添盛医师在完成家医科专科医师的训练之后,又到台北市立疗养院完成精神科专科医师训练,因此在其专业知识及临床经验上具有一定的水准,因此他的训练背景及以病人为中心的思考更能为病人架构完整的治疗方向。然

而,他的兴趣并不受限于传统医学专业上,在空暇时间中,花了相当多的精力从事许多有关身心灵的研究,并统合生理与心理层面的其他相关专业,运用于临床工作上,他的许多观念及想法并不见得与目前正统医学的观点一致,但仍有许多患者认为获益匪浅。

新的观点虽不一定全然正确,但却会带来给读者、医学界及社会新的思考,有新的思考也就可以促进新的进步。因此,各位读者在阅读本书时,所谓“尽信书不如无书”,这本书主要目的是希望能提供一些对常见疾病不同的思考方向,读者可以细细揣摩、慢慢体会,若某些部分触动您的内心,或与您原本脑海中的认知相呼应时,也许可以帮助您以心灵的角度来体会很多疾病的形成并获得痊愈。

在精神医学的领域中,非常重视生理与心理的相互关系,所以“身心症”这个名词的出现,乃基于在人类心理与生理密切的互动中,几乎所有的疾病都与心理密切相关。然而,在精神科的实际临床工作上,大部分求助者仍是以精神病及精神官能症为主,多数身心症患者并未求助精神科,也不认为自己生理的不适与心理层面的问题有关,亦未考虑疾病是否为心理与生理层面的相互影响所造成。同样地,在其他生理疾病的治疗上,现代医学仍以内、外科的治疗为主,少去思考疾病是否为心理层面的问题所造成。

在本书的疾病与心灵观念中,许医师提出了他的观点,从与以往不同的思考方向来审视与处理疾病,相信将来会是精神科与其他专科合作更密切的时代,而社会大众也会慢慢建立这样的共识——“任何疾病的治疗都必须由生理、心理及社会三个层面着手”,这样才能迈入一个真正“全人”医疗时代,让医者、患者以更宽广的角度来共同营造更健康的生命。

我们都在寻找一个梦想

◎ 陈曜卿

(前台北县立板桥医院院长)

e 世纪的今天,视讯科技、电子邮件、网际网路完全改变了过去的观念。在一切讲求快速的前提下,我们承受了前所未有的冲击,孩子们担心他们输在起跑点上,青少年烦恼跟不上流行的脚步,中壮年考量经济景气的问题,就连老年人也得担心养老问题。

“轻罗小扇扑流萤”,“卧看牵牛织女星”都已经是好久好久以前的事。农家社会的节奏,舒缓中贴近自然,人与人之间的距离亲疏自现。我们都在感叹现今社会人情淡薄,人际疏离,却又无力改变,是不是因为唯有躲在荧幕后面,才能找到安全的感觉?是不是因为我们都害怕付出,以避免更多的失去?而疾病的年轻化、慢性病逐年增加的趋势,在医疗界,疾病的治疗转为健康的预约,除了环境、基因等因素外,我们更希望借由全人化,身心灵的照顾,来作疾病的第一线防护墙。

在本书中,许添盛医师以他多年行医的丰富学养,结合他与病友深切

互动的经验,由心智灵性出发,培养正面信念,适当疏通负面情绪,肯定并接纳自己为独一无二、受上天恩宠的独立个体,由此心灵力量强化身体机能,并进而达到身心灵健康的状态;文内各章节并叙述实际的做法,的确为忙碌的现代人开启一扇保健养生的明窗。许医师平日敬业乐群,热心公益,于百忙之中仍著书助人,其实是在实践他心中关怀社会的梦想!

我诚挚地以他为荣!也希望本书对于改善病友之病痛,恢复健康有极大之帮助。

现代医学另一条开阔的道路

◎ 林光洋

(台北市立仁爱医院内科部主任院长)

现代的医学以西方的医学研究为主导,对于疾病的观点以病理为基础。近年来分子科技突飞猛进,对于生理作用以及疾病的起因也朝向分子医学的领域发展,再加上人类基因业已完全解码,造物主与万物的神秘面纱似乎即将揭开。

然而,人类整体的疾病与痛苦却并未随着科技与医学的百倍进步而有百倍的改善,带给上一代人病痛的问题,我们用先进的药物与技术将之避免或治愈,但是我们与下一代却又面临许多以前所料想不到的疾病与环境问题。部分思想先进的学者开始思考疾病、身体、心灵、环境等等的交互关联,以宏观的角度审视人类与宇宙的互动交流。

与许添盛医师的缘分起于数年前,他以优异的成绩被录取,进入台北市立仁爱医院家庭医学科,接受家医科专科医师训练,在一般住院医师埋首于照顾病患之余,许添盛医师更以他惊人的毅力,钻研身心灵医学,当年他在第二年

住院医师之时,就能独立开办身心灵特别门诊,针对特殊的个案提供服务,成效显著。许医师在本科训练完成后,旋即获准进入台北市立疗养院接受精神科专科训练,如今许医师是兼有家庭医学科与精神科的双专科医师。

疾病的起因断然不是单一因素而起,基因、环境、心灵、生活都有关联。总而言之,就是个体与宇宙的共鸣失去了和谐,我们期待许添盛医师对身心灵医学的研究,能给现代医学另外一条开阔的道路。

新时代身心灵健康观

◎ 许添盛

这本书的源起可以追溯自一九八七年,当时发生了我生命中的“第一类接触”——与新时代大师赛斯(Seth)结缘的开始。正如赛斯所说,他是谁或他是什么并不重要,我们自己是谁或是什么,才是更重要的事。

我是先接触新时代身心灵的健康观才进入医学院,因此赛斯思想的底子打得很深。当然,医学院的课业并不轻,我刚毕业时本来想走精神科,却基于两个理由进入台北市立仁爱医院的家医科,接受专科医师的训练:第一个理由是我认为,既然花了七年学习医学,不必马上进入精神的领域,希望能对一般大众常见的疾病有更深入的认识,并且能用新时代身心灵的理念帮助大家;第二个理由是我对当年精神科一味倚重药物治疗心理疾病的做法不能认同(当然,我的想法至今未变)。

在此感谢仁爱医院家医科林光洋主任的悉心教导,不敢说自己学得很好,但至少还算用心。正当我在脑海中开始将疾病与心灵间的联系做整理时,正好认识联合报记者蔡美娟小姐,虽然我曾在建国中学得过全校作文比赛第一名,但自己的文字功力在岁月的摧残下,已所剩无几。但正如我常说的:“生

命总还是会找到自己的出口”，因此每周一次，我“出口”，美娟便将之整理成文章，在联合报上连载(疾病与心灵系列)，三十篇的内容引起读者相当大的回响，每隔一阵子我就会接到读者催促出书的电话。

后来，我抱着潜龙勿用的心态再进台北市立疗养院，从第一年精神科住院医师开始做起。唉，一把老骨头了还要和年轻人一起轮班、值夜，实在辛苦啊！感谢市立疗养院的同事及师长对我这“四大怪之首”诸多的包容及教导。尤其是成人精神科主任陈乔琪，这个人越相处越觉得不错。

因为读者催促出书的语气越来越令人感动，于是在今年年初，完成第二个专科——精神科专科医生——的训练之后，我与心灵的启蒙导师王季庆女士再度合作，将其余二十几类常见的疾病与心灵的关系一并整理写出。

关于本书中一再提及“新时代思想”和“新时代身心灵健康观”，在此我想做个说明，以俾读者能有更清楚地认识。我的新时代健康观是以赛斯的思想为根本核心，赛斯思想博大精深，不可能三言两语解释清楚，欲进一步了解赛斯观念的人，请看赛斯书或拙作《我不只是我：迈向内在的朝圣之旅》及王季庆所著《赛斯让你成为命运的创造者》。本书中的许多观念及练习，读者可以在赛斯书《个人实相的本质》(*The Nature of Personal Reality*, 方智出版社)上下册，及《个人与群体事件的本质》(*The Individual and Nature of Mass Events*, 方智出版社)中看到更详尽的解释，我甚至认为，这二本书都应成为家医科及精神科住院医师的训练手册。

这本书许多的观念乃得自赛斯思想的启蒙，我自己医学的实际临床经验及我几年来日夜苦思的创见所集合而成，希望各位读者会喜欢。

迈开第一步

◎ 王季庆

“时光荏苒，岁月如梭啊！”这是添盛有时候拿来开玩笑的话，可能是来自哪本武侠小说吧，想来他应该并没有苍苍老者的悲凉心情。但是，今天他第一本正式分析探讨身心灵整体医学的书要出版了，前面那两句话此时涌上我的心头，倒像是挺合适似的。

其实，这本书酝酿了很久。我想，当他尚在医学院，替我笔录赛斯书《个人或群体事件的本质》时，心情就十分的复杂、痛苦。赛斯对西方对抗医学传统的针砭，可句句都刺在许“医师”的心上——明明和他的所学有所冲突，经过自己的深思，却又不得不服气。最后，他可以说是心悦诚服，但这又怎么跟主流思想交代呢？

经过数年的挣扎和苦思，一个新的体系在他脑海中隐然成形了，偶然适逢良机，在联合报上由蔡美娟笔录，刊出了一系列介绍身心灵整体医学的文章，反应好得令人欣慰。许添盛当时仍是仁爱家医科医师，初初露出头角。

接着，添盛决定再主修另一个专科——精神科，乃转入台北市立疗养院。这中间，他在新时代中心陆续开办讲座、工作坊及癌症病友支持团体等，将他

的心得活用出来。这整本书所关心的主题因此越来越多面、越完整。渐渐的，身心灵整体疗法成了他的“志业”。这与一般所谓的另类疗法不同，既不用药草、针灸（虽然他也去学过），也不用水晶、香料，用的是我们人类最有力量的东西：信念。

信念就是坚决相信的观念。所有的思想都带有能量，而强大的信念带的能量就尤其强，成事或败事都在它。我们相信一切的病痛都是出自心的不安适（disease）。身体天生便有朝向健康的倾向。不去加以不当的干扰：暴饮暴食、压力过大、情绪郁积……身体天生能调节、平衡，而提供你一个快乐过活的工具。

先天不良、后天失调，从小体弱多病的我，受到赛斯和添盛的影响，一再挑战自己一些根深蒂固的“知识”和成见。添盛真的是身体力行他所信所教的一切，时时地活出他自己来。我在耳濡目染之下，也摆脱了“药罐子”的身份，年纪越大反而越健康。

所以，添盛悟出的这一套理论，若不是“另类疗法”，难道是“异类疗法”吗？无论如何，是“异类”发展出来的。走在时代尖端的人，总不免显得非我族类，总看起来比较激进。连我，都时不时仍跟他起争论。但是，请先捺下性子，放下以前的观念，考虑他的说法，将它实行到你的生活里去：观察、省思自己的心灵，有什么摆不平的地方吗？能接受自己和接受他人吗？能松动一下找到别的可能性吗？先别去质疑，实践后便看得出效果。

当你心里舒坦了，笑容油然而生，便踏上做个身心灵健康人的第一步。

· 中文简体字版 ©《我心医我病》2009年,本书经赛斯文化事业有限公司正式授权,同意经由北京弘文馆出版策划有限公司出版中文简体字版本,非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

推荐序

- 人生最大的财富——身心健康 鲜于凉/1
- 用心开启自己生命的钥匙 岳晓东/3
- 许医师带给我们的福音——“觉醒” 宫火良/5

原版推荐序

- 追求一个“全人”的医疗时代 胡维恒/7
- 我们都在寻找一个梦想 陈曜卿/9
- 现代医学另一条开阔的道路 林光洋/11

作者序

- 新时代身心灵健康观 许添盛/13
- 迈开第一步 王季庆/15

|目录| contents

第一篇

身体与心灵的关系

引 言

6/你的身体对保健有什么想法·

9/相信身体的灵性与智慧·

12/转换对身体的负面信念·

15/改变整体人格抗癌·

18/疏导被癌症阻隔的生命能量·

21/不肥不胖没有安全感?·

24/内脏无法承受的恐惧·

27/不老的身心灵·

33/减缓身心老化的方法·

第二篇

肉体的慢性病痛

引 言

44/面对生活压力的血压反弹——高血压·

47/对人生无力造成心血管无力——中风·

51/把心放软下来——心脏病·

54/拒当郁闷的硬汉——肝炎、肝硬化·

58/超越内心的恐惧——肾脏病·

61/软弱一点减轻肠胃压力——消化性溃疡·

64/心情紧张肠胃造反——躁肠症候群·

67/不要停止快乐——糖尿病·

70/给自己一个快乐任务——糖尿病·

- 学习倾听内在行动——痛风/73
- 失去生活目标天旋地转——晕眩症/76
 - 除旧布新解决痛苦——头痛/79
 - 解放温室中的花朵——癫痫症/82
 - 你的脚痒了吗？——香港脚/86
- 心理压力造成腰酸背痛——脊椎病变/89

第三篇

过敏与免疫系统疾病

引言

- 你有准备生病的心情吗？——感冒/98
- 不安全感让孩子气管痉挛——小儿气喘/101
 - 话在心里咳不出来——咳嗽/105
 - 排斥环境的反应——过敏性鼻炎/108
- 忍气吞声后的反弹——类风湿关节炎/111
 - 失速的脚步——甲状腺机能亢进/114
- 缺乏自我肯定破坏免疫系统——红斑性狼疮/117
 - 信任是一帖灵丹妙药——淋巴瘤/120

第四篇

精神、情绪与心智障碍

引言

- 莫须有的意识与潜意识战争——强迫症/128
- 引爆被压抑的潜在人格——精神分裂症/132
 - 撤退异次元的人格——精神分裂症/135

|目录| contents

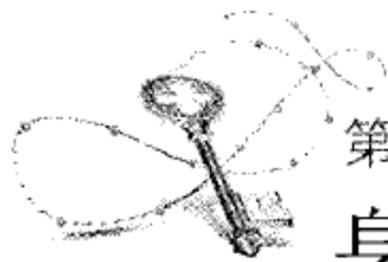
- 139/自己吓自己——恐慌症·
- 143/心怀焦虑难入睡——失眠·
- 146/骨鲠在喉的不安——焦虑症·
- 149/生命中不可承受的轻——忧郁症·
- 152/冲突逼迫情绪走极端——躁郁症·
- 155/遗忘时间的心灵——失智症·
- 160/上天最珍贵的礼物——唐氏症·

第五篇

性别与性的问题

引 言

- 168/当女人真悲哀——经前症候群、经痛·
- 171/心理阴影造成麻烦事——阴道感染·
- 174/爱与性的绝望——宫颈癌·
- 177/女人该多爱自己一点——乳癌·
- 180/害怕被爱所伤的女人——卵巢癌·
- 183/身份认同危机——更年期症候群·
- 186/男性雄风的迷思——阳痿·
- 190/无处宣泄的性能量——前列腺肥大·
- 193/潜意识对性别认同的困境——艾滋病·
- 196/人心对性的绝望——艾滋病·



第一篇

身体与心灵的关系

引言

新时代思想的医学观里，最核心的一个观念就是“恩宠的状态”，意指身体在一种恩宠的状态下出生，自然地、轻易地生长，在一种喜悦的默许下呈现奇迹式的开展。

在日常生活中，当我们体会到快乐及满足时，便是在一种受“恩宠的状态”。在如此情境下，身体这个小宇宙仿佛与大宇宙合而为一，超越了个人的界线，进入到一种忘我的境界。此时会发生一个很特殊的效应，那就是在细胞的层面上，会发动所有我们过去快乐经验的记忆，而这样的发动将大大的有益健康。

现代医学大部分以医药及手术预防及治疗疾病，很少放心思在心灵与身体的关系上，在本书第一篇的引言中，我希望提出一些方法，帮助各位读者借由心灵的力量增益健康。

唤起过去美好回忆

当你有病在身的时候，常常会经由恐惧将自己的病痛画面投射到未来，并且在不确定感的助长下，往往怀抱一种焦虑及沮丧的心情，因此削弱身体的自愈力，让病痛继续延长。

所以，你应当想象自己无病一身轻，愉快地在山林间散步，或在沙滩上自在地奔跑，想象你自己已经没病了，正快乐地从事一项愉快的活动。进行这样的一种想象时，你必须带着向往健康的热切渴望，心中认定健康是你天生本有的状态：“我本就该健

康，而非生病”。借由这样的想象，你提醒了身体过去曾具有的健康及活力，也发动了细胞天生“恩宠的状态”，因而能将健康投射到未来，加速身体的复原。

聆听声音的治疗

试着专心倾听大自然的声音，譬如独自安静地坐在海边，在安全无虞的情况下，将自己的思绪完全放松，进入一种绝对专注的状态，只是倾听海浪的声音。

如此深刻的专注将带来身心真正的放松，身体内潜藏的自我疗愈力量也将被发动。来自大自然的声音，包括雨声或海浪声，能提醒身体已身所出的大自然的活力及能量，个人的烦恼及苦痛因此得以涤净。

此外，倾听喜欢的音乐将有意识地唤醒我们内在的生命之歌。生命之歌是一种赋予肉体生命的内在声音，这内在声音能在身体内不断地起治疗作用，而音乐则能唤起这股内在的深层节奏，帮助我们恢复健康。

性的治疗

有相当多的疾病其实都来自人们对“性能量”的压抑，“性”被贴上太多宗教、道德、性别、年龄及社会规范的标签，因此常遭受到扭曲及误解。

一次不受阻碍的性活动，能将人类深层生物上及心理上的爱表达出来，激发生命的热情及喜悦，不但能促使身心和谐的运作，更有助于降低焦虑的情绪。性其实并不只局限在两性的交媾；反之，一次美好的性活动会把一个人带往和自己存在源头的亲密接触里，并因此将身心带入“恩宠的状态”，大大地促进身体的健康。

发声练习

“唵”这个音是宇宙初创造时的一个根本音，代表着宇宙诞生时浩大的活力。

趁四周宁静的时候，你可以在自己心中默念，或者想要发出声音也可以，“唵……”（O-O-O-O-O-M-M-M-M-M）这个声音会自动帮助身体朝向“精力”及“幸福”推进。

也许你的体质容易生病，也许你的心中经常充满恐惧，也许你经常感到疲倦、没有体力，试着做这样的发声练习，将能改善你整体的健康情况，为身心带来一种安全感。

梦的治疗

梦是人类拥有最伟大的一种自我疗愈力量。比如说，当有些人产生梦魇，甚至因此从梦中惊醒时，代表着一股很强烈的恐惧、焦虑或愤怒的能量被释放了；若非如此，那些能量会累积在身体中，直到疾病形成。

有些梦可以提供我们日常生活当中欠缺的一些发泄管道：有些人利用梦境怒骂平日不满的上司，或在梦中发泄对配偶的愤怒，这些梦会动员身体的资源且释出我们所需的荷尔蒙，塑造出一个紧张梦境，在战斗中唤起身体的自愈能力，而治好某些疾病。

此外，在睡前暗示自己做一场“治愈之梦”也能有所帮助，当你醒来时也许记得，也许不记得，但总会有一种精力充沛的感觉。

艺术治疗

任何的一种艺术创作或艺术欣赏都有助于身体的自我疗愈。人类的创造力原本生自内在深层的无意识，当我们从事艺术的

创作时，便会进入忘我的状态，把深层无意识的能量导引到意识的层面，达到一种忘我及恩宠的升华经验。

所以，当我们沉浸在对美的欣赏，或钻研在艺术创作的过程中，会发现身心的无力感同时改善了，生命阻塞的能量也被打开了，甚至连因对生命的绝望而形成的癌症也有可能因此而痊愈。

改变信念

我们的身体以一种非常忠实的方式反映出现代人对老化的恐惧。因此，改变对于年龄的信念将大大地影响身体及身体所有的能力。

尝试默念以下的句子：“我的智慧随着年岁而增加，年纪越大，越能心平气和，肉体感官也越来越能欣赏各种环境的美，我可以健康快乐地活到高寿。”

借由默念而增加的信念将可以帮助各位，在迈入老年时依然拥有极佳的健康及活力。

接下来，在本书的内容中，我将更深入地探讨心灵与身体的关系，以及反映在人类健康上的影响。



你的身体对保健有什么想法

当新时代思想的健康观不断强调身体天生维持健康的卓越能力时，它所面临最大的挑战和尴尬，正是充斥于传播媒体的保健教育，诸如：小病会变大病、咳嗽发烧等小症状可能是大病的前兆、某种食物很可能致癌、某个年纪层或某种族群特别容易得某种病等，这些观念本身造成的心理暗示，就足以推动身体创造出相对应的生理反应。

例如，“中年妇女容易罹患子宫颈癌”这句标语，对中年妇女可能会



造成的心理压力及催眠效果，在身体会忠实地反应主人想象和情绪的情况下，可能使她们的子宫颈细胞死伤无数。

同情，当我们不断强调老年人该如何才能降低罹患老年痴呆、帕金森氏症等保健概念时，其实正在制造老年人容易得老年痴呆及帕金森氏症的恐惧，反而不利疾病的防治。

◎ 新时代思想的保健观

当代医学由治疗疾病走向预防疾病，建议大家从调整作息、饮食及定期检查身体着手，为身体筑起捍卫疾病的高墙，比起以前的确是种进步。然而值得担心的是，这些保健概念仍然建立在对身体的不信任上，而根据新时代思想，这股不信任身体及恐惧疾病的力量，对身体的杀伤力更甚于其他致病因子。

新时代思想的健康观不断强调人应该信任身体与生俱来的健康能力，主要是为了矫正主流医学长期以来对心灵力量的忽视。

没错，生存环境恶化、饮食失当、作息无序都会减弱身体本来朝向健康的能力，但心灵的创造力比上述因素更具主宰健康的力量。当我们重新理解疾病，看出它其实是心灵创造力遭到阻塞、扭曲，以及身体本来能力

被误解后的结果，我们就找到了治愈的关键。如同一个推翻了辛苦用积木堆起城堡的小孩，在领悟到手的动作和城堡崩塌间的关系后，便拥有了使城堡免于被推倒的智慧。唯有领悟到自己体内同时具有创造健康与创造疾病的能力后，人类才能真正掌握自己的健康。

我们必须了解，外科医师能做的只是把伤口对齐缝合，至于能不能愈合还是得靠自己；同样地，药物也只是帮我们控制病情的辅助品，不能跟治愈画上等号。当然，强烈相信药物也可以增加药物的效果，甚至治愈疾病，但如果这份信任的强度不大于其他心理挫折、无力感及负面信念的强度时，再多的药物仍然无济于事。（蔡美娟文字整理）





相信身体的灵性与智慧

在当代主流医学里，身体与生俱来的能力并未受到正确的理解。我们认为身体就像汽车一样，会随着时间磨损，终至腐蚀成一堆废铁，所以生老病死是生命必然的历程，疾病是人类无法逃避的宿命。

这种不信任身体的信念，不断催眠体内的每个细胞，让它们慢慢相信自己的无能为力，把身体拱手让给了攻城略地的细菌和病毒。因此，在探讨是什么样的信念影响了身体朝向健康的能力前，让我们重新理解身体的



本质。

身体的本质，在我们的文化里一直有被扭曲的尴尬，在灵与肉的争议里，始终位居下风。我们觉得身体的欲望和需要大都停留在生物性的层次：吃、喝、玩、乐，无助于人类心灵的提升；而人类的集体精神进化则必须在很难被说清楚的“灵性”之上发展。这种思考预设了精神与肉体的分离，而肉体被贬低为灵魂屈居之所，许多修行上的努力就在于成功地抑制肉体的声音，直到脱离肉体。

◎ 身体是心灵物质化的表现

事实上，身体比我们用头脑所思索出的灵性，更加接近灵性本来的面貌。也就是说，身体本身就是心灵的物质化呈现，我们在经典上所能读到的一切知识，都不及身体内所蕴含的存在性奥秘更具启发性。身体所有自主性的运作都呈现了宇宙运作的基本法则：爱、信任、合作性的冒险。

当你呼吸时，你吸入的是身旁的亲人、陌生人、花草树木、猫狗吐出的气体，而你呼出的空气也被他们吸入。一只鸟儿飞过来，吸入了你吐出的气体，带着它飞到另一片森林，呼出含着你细胞的气息，和森林里其他生物交换；另一只鸟儿再带着这份交换的气体，与海洋里的鲸鱼交换。就

这样，你以微妙的方式，和地球另一端自己未曾到过或理解的世界，交换了身体的一部分。

这种无可避免的交换，让我们和地球上所有的存在物深情相系。我身体的一部分，下一秒钟可能就进入你的身体，成为你的一部分。这样的交换，若不是靠着完全的爱、信任和分享，如何能够达成？

所以，我们的身体本身就是灵性的物质性存在。我们需要用更多的智慧去理解身体所负载的灵性讯息。

相信你的身体，是你迈向健康的第一步。接着，倾听身体的智慧，看它的变化疾病要为你带来什么样的讯息。解读这份讯息，它会帮助你更接近存在的真实智慧。当你建立这样的观念，你会珍惜疾病带来的讯息，让你拥有更好的生命品质。（蔡美娟文字整理）

转换对身体的负面信念

如果你深信人受限于环境的控制无力抵抗，那么只要遭遇困难，很快就会投降，因为你认为人改变不了环境；但是相信人定胜天的人，则永远有机会争取转机。

如同行为反映我们对生命所抱持的信念，身体也精确反映了我们内在的信念。当我们深信身体的智慧足以维持健康，并拥有自愈的能力时，身

体就有机会依其本然的面貌运作。相反的，如果我们不信任身体的能力，不断给予负面暗示，甚至拒绝和身体采取同样的生存态度，身体就会在求生本能和主人求死的意志下，进退维谷、不断磨损。

◎ 积极善待你的身体

如果你每天吞一堆维生素，只喝蒸馏水、吃有机农作物，而且每个月断食清除体内废物，但就是不能相信身体自己的能力，恐惧它随时会被细菌、病毒吞噬，那么你为追求健康付出的努力只是螳臂撼树。

所以，转换对身体的信念、信任身体、采取正向的生活态度，对身体的帮助更大。

以下是一些对身体正面的信念：

- 在正常状况下，身体可以自己保持健康，如果我们没有需要生病的理由，就不会被细菌、病毒感染。譬如欧洲中世纪黑死病大流行时，很多护士终日穿梭于病患之间，因为她们的生存意志强烈，激励了免疫系统，所以不受病毒侵害。

- 身体不是低级的产物，而是人类灵性完美的呈现，集造物的智慧

与精华于一身。疾病则是一股被阻塞的生命能量，是我们内在创造力扭曲的形式，并非外在强加于我们身上的影响，它既是我们创造出的结果，当然也能被我们的意志改变。

● 年龄并不会减损生命的能量，只是让我们汲取这份能量的能力减弱，对身体的怀疑和对存在的负面思考，阻隔了我们和这份能量的接触，如果我们能重新找到和这份能量沟通的方式，就可能减缓老化。

● 衰老是学习的行为，而非必然的结果，事实上心理年龄比生理年龄更能造就外表，很多年纪大的人只是为了怕和别人不一样，只好表现出老态的样子。

● 活力和健康是我们本然的状态，只要我们能检视自己的信念，为阻塞或扭曲的生命能量打开一条喜悦之道，身体就能得到健康。

当然，我们不可能在一夕之间改变信念，但只要我们不断给自己正面暗示，对自己每个念头保持觉察，找出核心信念加以转化，就能迈向本有的健康。（蔡美娟文字整理）



改变整体人格抗癌

“抗癌”预计是二十一世纪人类最大的工程之一，在主流医学领军下，手术、药物、科技的精进，向来被认为是对抗癌症的利器，然而随着这些武器在战场渐露疲态，人类被迫转向重新理解癌症。

心身医学和神经免疫学的研究越来越能证明，癌症事实上是一种心身疾病，人类在生命中面临到无路可走的绝境，才是最重要的致病原因。

美国心理医师李山（Lawrence Le Shan）在复查了上世纪五十五年间

大量的研究后发现：癌症病人在尚未发病前的六到八个月，通常都遭遇过生命中极为严重的情感创伤，因此造成抑郁、绝望和难以宣泄的悲痛，在情绪无路可出的情况下，恶化成癌症。

事实上，癌症是一种多重油门、多重煞车的疾病，并不容易产生。化学致癌物质、放射线、遗传素质或病毒感染都是致癌因素，却不能单独引发癌症；正常情况下，人体免疫系统可以及时识别癌变细胞，立即消灭或抑制，除非人体的免疫力下降，癌变细胞才会不受限制地无限增殖，引发癌症。

而长期沮丧、忧郁、愤怒、压抑等无法缓解的情绪压力，正是人体免疫系统最大的杀手，强烈的“绝望感”则给了身体巨大的暗示，让它配合主人慢性自杀，于是我们功能优越的免疫系统逐渐溃守，任由体内的癌变细胞取得主导地位。

◎ 治疗心灵重建生存希望

在处理癌症时，化学和放射治疗及手术面临的困境是可以理解的，这些方法可以切除已长出的癌细胞，却不能让病人体内不再长出癌细胞，因为病人根本的生存困境没有被解决，他对生命的绝望仍不断地暗示身体毁

灭自己。然而，目前癌症治疗面临最大的困境正是：我们发现了心灵的力量对癌症的主控能力，却很少在癌症的治疗中加入心灵的治疗。

对癌症病人来说，真正该治疗的是受伤而绝望的心灵、自我放弃而孤绝的生活方式、缺乏人生目标的无望感、无法唱生命中最想唱的歌的失落感，药物、化学和放射治疗都只是辅助，它无法修复被杀死的细胞，也无法抑制癌细胞。

所以，癌症的治疗是人格整体改变的历程，医师在这段疗程中除了切除和抑制的治疗外，更应该帮助病人了解自己，引发病人对生命的热爱，积极地求生，而不只停留在对抗癌症，这样就有机会激发病人的自愈能力。（蔡美娟文字整理）

疏导被癌症阻隔的生命能量

大部分战胜癌症的患者都承认一个事实：他们在抗癌历程中所做的生命转化，大大提高了自己的生命品质。我在癌症病友团体间演讲，每次问到有没有人在得了癌症后，生活品质变得更好？几乎都有八九成的人举手表示同意。

大多数人发现罹患癌症后都很震惊，却通常不太意外，他们多少意识到这是自己无路可出的心境具体的呈现，是体内癌细胞对主人下达的最后

通牒：要不精彩地活，否则就结束生命。

默然承受这份震惊的病人，往往很快便离开人世；然而，因此被激起强烈求生意志，甚至否认医师宣判的病人，却往往战胜体内的癌细胞，比医师的预计多活好几年。其间的关键在于：后者往往问自己一个重要的问题：“过去的我选择了一个什么样的生命，结果造成现在的处境？”并且自此选择完全不同的生活。

◎ 勇敢面对身心灵问题

新时代思想明白地指出，癌症的本质是一股受阻的生命能量爆发的结果，因此积极的癌症治疗在于如何疏导这份受阻的生命能量，重燃病人对生命的热爱。

而生命能量流畅与否，则涉及到身体、心理及心灵三个层面，心灵层面的问题无法被简化成心理的问题解决，而心理的问题也无法以身体的层次处理。

身体层面可透过营养、医药、手术和运动等方面共同调整；心理方面则可透过病人、家属及心理治疗师共同努力而达到，找出对个体而言，以什么方式存在、与人相处及创造，可使自己得到最完满的喜悦、

热情和宁静；心灵层次的治疗则在于，引导患者体验到人的内在生生不息的能量，理解到自己是这份能量的主人，只要找出个人最重要的生活目标、存在价值，原本受压抑、扭曲的能量就会转向，帮助主人追求梦想，癌细胞在无以为继的状况下，就可能停止生长，甚至完全消失。
(蔡美娟文字整理)



不肥不胖没有安全感？

很多人认为肥胖是饮食或体质造成的结果，但以新时代思想的观点来看，在身体发胖前，内在就已发出讯息，要求主人大量进食，或在身体储存更多的能量，好为生命提供某些服务、解决某些问题。唯有这些问题得到面对、能够处理，才能彻底解除肥胖的困扰。

肥胖者不断累积能量或进食，主要是为了增加存在的安全感，或对生

命的掌控。有些人努力增加分量以应付生命中难以预料的危机、扛负生命的重担，或警告隐于暗处可能危害自己的第三者：我不好惹。有些人利用肥胖降低自己外表的吸引力，让同性朋友放心以换取坚固的友谊，或减低自己对异性的吸引力，以削减自己对性的焦虑。

◎ 找回安全感摆脱体重

曾经有过重问题的 A 小姐说，她大量进食主要是为了得到控制权，因为食物是她唯一能掌握的东西。此外，除了食物，她不知道还有什么是她想要就能得到的。

她回忆自己未满周岁就被送进幼稚园，在完全陌生且无力抗拒的环境中，只有吃东西能提供她安定的感觉，而且乖乖吃完东西也是当时博取师长肯定的好方法，由此她的体重开始不受控制、直线上升。

长大后，她不具竞争力的外表也让她赢得很多同性友谊，同性朋友对她毫无防备，什么事都愿意告诉她，这是她和同性好友间微妙的默契与平衡。当她明白自己过量进食是为了获得生命的掌控权，而开始改变心态取得对生命的掌控权时，她的体重便逐渐下降。

然而，她和同性朋友的关系也开始面临微妙的变化，原本认为 A 小

姐没有竞争力而和她在一起的女性，开始浇她冷水，或者疏远她。她面临两难，知道一旦自己减重成功，原来的朋友很可能就会离她而去。

B小姐从小就得对抗别人的欺负，所以内心一直有强烈的不安全感，她的潜意识一直告诉自己：只要我够强壮，别人就不敢欺负我！于是她的身体完全储存吸收进来的每一份能量，即使理性建议她减肥，潜意识仍然不断地告诉她：维持体重才能保障你的安全，于是她的体重始终难以下降。

坊间减肥方法建议肥胖者用各种生理的方式减重，但新时代的思想则建议运用更深层的心灵力量。因为减重不是单纯的饮食习惯和热量控制问题，这些外在行为都只是因应心灵的渴求。所以，了解你所渴求的，试图以内在的方法解除自己的不安全感，或达到你期待的目标，别让身体独力去面对这些问题，体重才可能成功下降。（蔡美娟文字整理）

内脏无法承受的恐惧

我们可以很容易列举出自己害怕的事情：站在很高的地方、被关在幽暗的房间里、失去自己心爱的东西、遭遇突如其来的伤害、无论怎么做都得不到肯定……恐惧，似乎成了许多现代人的生命基调。

恐惧是所有情绪中对身体最具杀伤力的，长期恐惧会升高血压，加速身体的代谢速率，导致内分泌失调，影响全身器官运作，让身体易受疾病

侵扰。

我们可以试着追溯自己的成长历程，看看恐惧透过什么样的方式，慢慢地渗透进我们的生命，控制了我们的。

基于安全的缘故，父母可能从小就不让我们离开他们的视线，或者以各种可怕的故事和夸大的因果暗示我们会遇到危险。

长大后，当我们第一次打开心房去爱一个人却遍体鳞伤后，我们说服自己相信：“永远不要对人没有防备，否则就会招来苦难。”这个信念让我们充满戒备的心。越来越令人触目惊心的社会新闻，让我们更加害怕：“这世界还有哪个角落是安全的？”

◎ 重建对存在的信任与安全感

事实上，当我们一层层剥去愤怒、焦虑、猜忌的外衣后，看到的通常是一个充满恐惧的自我，每一种恐惧可能都联结着一项特殊事件，然而这些特殊事件可能都指向同一个根源：一种对存在的恐惧，认为存在本身就是个多劫的历程。

现代人无法信任存在的善意，不相信万物的存在都是受到祝福的，不承认凡存在就有价值，更不相信自己可以无条件地被爱。于是，我们努力



防备，以阻绝生命中突如其来的横逆与伤害；我们努力争取成就，以赢得存在的价值；我们努力掌控一切，设法让一切都在预料之内。然而所有的努力都带着焦虑，因为我们甚至不知道这些努力是否能换来安全与存在的价值。

对存在的恐惧会驱使身体全力武装自己，肾脏病患者往往便具有想掌握一切的强迫性人格：他们无法放松，唯恐一松懈下来就会被存在这只巨大的怪兽击垮；他们穿起盔甲防御，却也阻断了可能的救援之道——重建对存在的信任与安全感。（蔡美娟文字整理）



不老的身心灵

台湾已经进入高龄化社会，六十五岁以上的老人占总人口的比例已经大于 7%。目前的平均寿命，男性是七十一岁，女性是六十七岁，往后的一二十年可能再提高五至十岁，所以平均每个人可以活到八十几岁。其实大家并不怕活到老，而是怕生病、衰老或退化。所以如何可以活到老又不会过度退化，以下是我们提供的两个新观念：

1.许多老人之所以会衰弱、活动力变差，通常是由于他们习惯了蛰伏休止，所以只要重新唤起他们的意志，让他们活得积极、有目的，相信许多老人在活动力、气力、灵敏度、反应等各方面会有戏剧性的进步。

2.老年人的活力降低，主要是因为他们预期自己会变成如此，对于老化的现象觉得绝望、无可奈何的人会老得更快。这与第一个想法，也就是老人活动力降低是因为他们不想活动是相通的。不想活动背后的因素，是因为他们预期自己会衰老、退化，这种预期的结果，让他们在心境上处于绝望与无可奈何，于是迅速地衰老下去。

新时代思想的理论认为人的心念、思想也是由知识、资讯和能量所构成的量子场。古典牛顿力学认为“我是谁”与这个世界没有关系，也就是说这个世界是客观，我是主观，而“我”这个主观的人与客观的世界、客观的身体无关。我认为我是谁，跟我会不会生病、是否衰老无关。但是在量子力学的观念，则认为我是谁、我在想什么、我的生活幸不幸福、日子过得满不满意，和我的健康或衰老有绝对的关系。也就是说，身体与心理的健康是互相加强、互相影响的。这完全符合新时代思想的一句名言：“你创造你个人的实相”。

例如退休后无所事事、终日苦闷的老人，经过半年之后几乎全老了十岁以上，如果可以谈恋爱的话，则好像年轻了五岁。这说明了我们的情绪与

思想的量子场之间的作用，甚至具有扭转身体功能的效力，所以事实上身体并不是客观的，必然会随着时间而老化。

从前，人类的身体暴露在很不利的条件之下，营养不良、体力透支、瘟疫肆虐等问题，都很容易使人衰老。翻阅本世纪通过纽约外海艾利斯岛 (Ellis Island) 移民检疫，得以入境美国的移民文献纪录，便能发现四十岁左右的妇人面孔，憔悴枯槁的像是七十几岁，而只有一二十岁的少年，看来却像是饱经风霜的中年人。现代人则刚好相反，四五十岁的中年人看起来却像只有三四十岁，这是因为整个环境的变化，如：营养的改善、生活上的舒适和环境卫生的进步，造成心境及生理上的安适，因此让人可以活得更长而且更健康。

在医学上曾观察到一个现象，认为有些人过了五六十岁进入老年期之后，他们的心境、思想模式会变得像小孩子一样，比较天真，也较有幻想性及依赖性，对新时代思想的理论来说，这是非常重要的关键发现，称为第二青春期。

众所皆知，第一青春期大部分是在国小三四年级至国中毕业之前，这段期间发育迅速，第二性征开始出现；而第二青春期是人类过了五六十岁进入老年期之后天生的自然改变，有些人的头发可能会由白转黑，甚至长出新牙。曾经有篇报道说，中国辽宁一位老人在牙齿全部脱落后，又再度长出新牙。事实上，我们在妇产科门诊也发现，很多已经停经的妇人，到老年时再度来经，甚至因此恢复生育能力。

从史前时代到工业革命之初，人类平均寿命一直停留在四十五岁以下，只有 10% 的人能活到六十五岁上。现代人因为营养的改善，卫生条件及医药的进步，80% 的人都能活到六十五岁以上，所以新一代的老人已经普遍遭遇到第二青春期，这是以前从未有人正视过的问题。倘若我们依旧抱持着旧有的概念，认为过了中年身体会持续地衰老，心智将不断地退化，性能力也会逐渐地减弱，则第二青春期这股庞然而充满活力的能量，在不被生理及心理允许出现的情况下，便有可能会以肿瘤的形态展现出来。

◎ 接受你的第二青春期

过去医学上有一个定律称为黑福里克极限 (Leonard Hayflick)，认为人类的胚胎细胞放在培养皿里，无论如何小心翼翼地培养，都只能再分裂约五十次，而且一定会死去；但是如果这些培养皿里放置的是癌细胞，却会一直分裂下去。所以，肿瘤是个非常强的能量，会不受限制的生长，如果我们能把这股强大的能量导入正途，让我们的肌肤重新恢复光泽，牙齿重新长出，肌肉组织慢慢地取代脂肪组织，头脑变得更灵活，性能力也重新恢复活力的话，那该有多好！

所以我们必须正视第二青春期的存在。当然，对第二青春期的压抑并不必然导致癌症，但是我们社会对这种现象的忽略以至于能量被阻塞，却与癌症的发生有密切的关系，因为癌细胞本身是很强的生长力量，是一种会到处转移的能量状态，如果把这股能量平均疏导至身上的每一个器官，或是日常生活、朋友及性生活上，使得人生得以丰富、喜悦、自在，那么这股能量就不会以癌细胞的形态展现。

◎ 人不会变老，除非停止成长

光是时间这个因素并不会让人衰老，这是新时代大师赛斯一再强调的，事实上，真正让人变老的是人的心智停止成长。肉体并非天生就必须老化，在医学上有项很有趣的疾病，称为精神性侏儒症候群，一般发生在受到重度虐待的儿童身上，他们长期缺乏关爱的情绪抑制了生长激素的分泌，虽然生长激素理当按照孩童 DNA 上的遗传基因正常分泌，但是这些小孩内心对自己的诠释——不被关爱的小孩，竟然产生超越传统基因的力量，改变了身体的结构，拒绝长大。这种现象也意味着，如果一个人害怕老化或预期自己一定会老化的话，这种信念本身便有能力造成基因上的转变，因而推动真正的老化。

上述的例子告诉我们思想和信念的重要性。在医学的角度上看，我们的皮肤大约每个月会换新一次，胃壁每五天转化一次，肝脏每隔六个礼拜就全部更新，骨骼每三个月便又是一副新的骨骼。根据医学统计，身体每七年就会完全地更新，这些数据表示身体只是一个模式，并且一直在变化之中，而不是一部僵化的机械，所以传统医学把人单纯地视为机械是说不通的。

以新时代的量子观点来讨论，在量子层面而言，根本没有物质的存在，所有的一切都只是一种能量状态，身体是在每一刻被重新创造的物质，表示从这一刻到下一刻，我们的身体已经是另一个不同的身体。

因此，新时代的观点认为身体是个幻象，因为身体在下一刻已经完全地分解且回到能量的模式，然而在下下一刻，一个你不可能觉察到的瞬间，又会透过将能量转换成物质的白洞的出现，变成另一个全新的身体。



减缓身心老化的方法

从精神医学的角度来说，精神分析大师弗洛伊德说过：“潜意识本身是没有时间感的。”对很多小时候受过创伤的人而言，曾经经历的那件事虽已成为过去，但对潜意识而言，却一直还被当作“现在式”，并没有随着时间的过去而消逝，因为过去的事情还没有解决，所以便一直影响到现在。对这种病患来说，基本上他的过去与现在式同时存在，所以弗洛伊德

的解决方法就是利用催眠或自由联想的方式，让他在潜意识上回到过去，因为潜意识是不受时间限制的，所以只要能在现下把过去的问题解决掉，这个人的症状就好了。

其实大部分的身体机能是受潜意识控制的，例如心跳的速度、胃每分分泌的胃酸量、每天分泌的女性荷尔蒙、月经的周期、肾脏每分钟过滤的血量、脑运作本身所需的氧气、神经传导所需的能量等等。可是，我们有意识的信念或情绪上的变化却可能影响到身体机能。所以基本上，意识与潜意识是相通的，因为潜意识是没有时间感的，所以受潜意识掌控的身体本身的时间感也不存在了。那么，是谁在老化？

◎ 减缓老化的方式

聆听身体的智慧是新时代的思想非常强调的方法，包括以下两项重点：

- 1.接受和信任身体的基本智慧，这智慧并不会随着时间而减弱或失去。
- 2.接受新的知识和新的世界观。人之所以变老，是因为他已经拒绝接受任何新的观念。我们会发现有些老人很僵化，但并不是他天生就应该如此，而是因为他拒绝让自己成长。

用意识觉察的能力来转变身体，可以改善老化的程度。一般认为身体老化是身体本来自然的演变，可是根据老人学家的研究却发现，真正决定我们是否会衰老的关键是从二十五岁到六十岁。现在的观念会影响到未来三四十年后的身体状况，所以我们必须改变对老化的必然性想法，而代之以身体本身是没有时间性的，只要流动的过程是不断地重生，不断地更新，那么身体的细胞也就永远是新的观念。

想要延缓老化，你必须保持以下的信念：

- 身体是不断变化的状态。
- 身体是有智慧的，不会随着年龄而变得僵化。
- 身体是能量而非单纯只是物质。
- 身体可以永葆健康，并不必然会陈腐老化。
- 身体不受限于时间。

如果你要让身体永葆青春，在思想和信念上却不能解放自己，这个希望将永远无法实现，因为正是你陈腐的思想和信念制约了你的身体。这意味着假如老化是发生在你身上的自然现象，那么基本上你变成了一种不可避免的老化的牺牲者；但如果老化是你从社会中学习到的行为，是社会与家庭集体模仿、集体催眠的效果，那么你便有权利选择说“不”，以接受

新的信念，迎接新的机会。

事实上，老化是人体面对加诸在他身上或心理上的外在环境所作的反应，并不是种必然过程，所以我们过什么样的生活就变成什么样的人。赛斯书《个人实相的本质》中提到：“在许多土著文化里，年龄完全不是考虑一个人的因素，年纪多大并不重要。事实上，一个人可能不知道自己的年纪有多大。忘记你的年纪——青年、中年、老年都一样，对你是件很好的事。因为你们的文化里，关于年龄方面有很多信念都受到限制——青春被否定了它的智慧，而老年被否定了它的喜悦。”

◎ 自由基理论

自由基是很活泼的分子，在分子学上，它是由不稳定的氧原子化合物所构成的，因为喜欢和身体重要的分子结合，包括 DNA，因而破坏了原始的生命架构。

自由基是目前防止老化最热门的话题，在二十世纪五十年代中期由哈门博士（Denham Harman）所发表的，认为自由基是造成细胞老化的重要因素，而一九八三年德尔克·皮尔森（Durk Pearson）和珊蒂·萧（Sandy Shaw）则大声疾呼自由基是人类的敌人，因此鼓励人们服用各种抗氧化

剂。但日本的雪江庭博士则证实了喂食氧化剂的细胞培养，并不太能够减低自由基的制造数量，如果是口服氧化剂则恐怕效果更为不彰，因为许多氧化剂在到达细胞之前，就已经被口腔和肠胃里的消化液中和了。

免疫系统的白血球细胞就是利用自由基和入侵的细菌病毒连接以杀死入侵者。但为了自身的安全，细胞本身会制造酵素来应付自由基，使它们退化、中和或是解毒，这些“自由基清道夫”包括各种抗氧化剂，它们可以和自由基连结成高反应氧离子，使它们在攻击入侵者之前无法使坏。所以事实是，自由基有助于人体内在的平衡而非造成老化。

◎ 建立对老化的正确观念

老化不是必然的现象，人可以活得长，但是必须活得有尊严。有些人认为活到五十岁就可以了，因为他们认为五十岁过后就没有尊严、没有体力、不被重视，所以老化被认为是社会的耻辱。事实上老化并不等于不健康，也不该等于耻辱，这些都是我们社会所赋予的意义。如果社会没有赋予“老”积极而正面的涵意，当然没有一个人愿意活到老，所以我们应该建立对老化的正确观念：

● 让老人的背脊骨可以挺直的是社会赋予老人的价值及尊严，而非含维生素 D 的牛奶。

● 因为潜意识没有时间感，而身体是流动不羁的变化体，所以我们应该期待老人体内小孩的天真得以复活，而成为同时拥有四五十岁体力和八九十岁人生经验的新新老人。

● 现行社会采行六十五岁强迫退休制度，剥夺了社会上很多男性赖以建立尊严的社会价值，造成这些人大部分的病痛发生在退休后半年内，所以若能采行参考个人工作性质、体力及能力的自愿退休制或转任制度，或许可以让人在适度的转变之下，仍然发挥他的社会价值而非一无是处。

● 身体是流动的变化，而不是一种僵化的过程。

● 相信新的宇宙论所说的，身体有智慧、懂得自我调整、追求健康。

● 身体健康的先决条件，是你必须信任它会健康，再从饮食、运动及心境上找到长寿、健康之道。如果你信任身体会活得又老又健康，基本上你已立于不败之地。如果吃越多的健康饮食，吃越多的药，其背后的信念是因为不相信身体会健康，那么吃再多的健康饮食也没有用，因为光是这种负面的信念就足以摧毁健康。



第二篇

肉体的慢性病痛

引言

你就是你的身体，你的身体就是你。传统医学认为肉体的病痛是肉体的事，代表身体出了问题，因此必须要以手术及药物的介入来矫正情况；但是在新时代思想中，对身心灵的医疗规则有全然不同的见解。

新时代思想认为，身体乃人类内我神性具体化的呈现，拥有绝佳自我平衡及自我疗愈的功能，大部分肉体的病痛根源并非来自肉体，而是这个人的思想、情感、僵化的生活模式，或痛苦的生命困境反映在肉体上的结果。因此，治疗的关键一定要从这个人的心理、心灵及生活模式着手，否则再高明的医药也只是治标而已。

首先我们要澄清一个很重要的观念，在本篇所介绍的疾病当中，大多是来自所谓身体的“不随意系统”，比如心血管系统（心脏病、高血压、中风），新陈代谢系统（糖尿病、痛风）及消化系统（肠胃病及肝病），一般认为这些系统是所谓的自主系统，是我们所不能掌握的，但是这样的观念不但大错特错，更严重限制了自我觉察及自我治疗的能力。

意识主导身体

各位读者一定要先建立起以下的观念：是我的意识心主导身体的不随意系统，而非反面。举个简单的例子，一直相信自

已心脏有毛病的人，如果不能对自己的这种信念加以检讨，反而认定其为“事实”，便会因为自己的认知产生相对应的焦虑情绪。久而久之，这样的信念加上伴随产生的焦虑感，便开始影响他的心血管系统，进一步地对心脏造成确定性的伤害。而后，当这个人到心脏科看门诊时，便会在医师的诊断及确实的检验报告中，更“确定”自己得的是心脏病。但是，他也许从来没有发现，一开始其实只是因为自己“相信心脏有毛病”的信念，启动了后来的一切病程。

我们身体的不随意系统，本来就与内在所有的想法、观念及情感相连，如果想要进一步地治疗不随意系统的毛病，一定要从自己有意识的想法及情绪状态着手。基本的原则在于：如果你“认为”自己健康，“觉得”自己本来就很健康，你便能拥有一种信任与平安的感觉，也就真的不会生病——除非你有另外的想法，相信自己有生病的必要。

再举个简单的例子，如果一个人完全相信，自己痛风的发作是肇因遗传的体质，而拼命在药物及饮食的控制上严格下工夫，却不去正视他生命面临进退维谷的困境，也不去疏导他内在被阻塞的行动力，那么痛风的症状便可能会一再地发作。他必须开始审察自己的信念：痛风乃是遗传体质的结果。因为这种限制性的信念，将进一步制约及说服他身体的新陈代谢系统，将痛风这个毛病“固定化”及“慢性化”。

在此，我想更进一步地解释思想与身体病痛的关系。

思想与病痛的关系

首先，大家都以为思想是一种无形无相的东西，既看不见也摸不着，跟本篇所提到许许多多肉体的病痛有什么关系呢？其实不然。就生理学的角度而言，思想可以很恰当地比喻成病毒，一种好的思想就好比一种好的病毒，可以促进身体的健康

及维持身体的整体平衡；而一种负面的思想就如一种坏的病毒，会对实质的细胞造成立即的损害。比如本篇提及的肾脏病，大多肾脏病的成因都是来自极度不信任及负面的思想，伴随强大的恐惧能量，产生如病毒般强大的破坏力，以致造成肾脏细胞的死亡。

换个角度看思想，大家也可以把思想当成是一种看不见的“电磁细胞”，这个看不见的电磁细胞在能量的层面不断将自己转化成实质的细胞，也不断影响到实质细胞的运作功能。因此，在看脊椎病变的例子时，读者可以很清楚地知道，人不但住在一个实质的身体当中，也住在一个无形的、由电磁组成的身体当中。当我们学会调整负面的思考、会疏导负面的情绪，就能开始重建一个新的电磁细胞、一个新的电磁性身体，实质的肉体也因此能够逐渐迈向健康及活力的状态。

新时代的健康观

本篇的内容提到许多肉体遭遇的慢性病，但是就身体的本质面而言、以新时代思想对身心灵的观念来看，身体的完整性仍伴随它自然而恩宠的状态，身体内的每一个细胞和器官全都偃卧在宇宙的智慧及爱当中。当我们开始认同自己的存在，不在自身内制造许多的冲突、对立及不必要的人工罪恶感时，便能顺应内在宇宙的活力，可以放肆地展现生命的热情及能量。在这样的情况下，身体的季节将跟随心的季节，不断地变化流转，身体的毛病会时来时去，可是整体的平衡及精彩的统一始终存在。也正因此，我们不会也不应该有慢性病，身体虽然会逐渐老化，却老而弥坚。

如果大家能对新时代思想的健康观有进一步的认识，并且身体力行，我想现代人最恐惧的慢性病及老年疾病都可以逐渐的不药而愈。在此要提供出于新时代经典赛斯书中，一种非常

有威力的健康冥想法，来帮助大家治愈肉体上的病痛：

- 首先，想像你自己是某个看不见的宇宙的一部分，你心中非常明白，在这个宇宙里，所有的行星及星星都有意识，而且充满不可思议的能量。

- 把这宇宙想成一个有如身体般的形象，在灿烂天空的衬托下凸显出它的轮廓。每个太阳和行星都是你的细胞，而且充满了能量与力量，只等你去指挥。

- 然后观想这形象爆发成连你自己都不可置信的光明意识，心中觉悟到这是一个更广大的多重次元结构中的一部分，正在一个更丰富的次元里向外散开，然后用心感觉如此存在所带给你能量，仿佛你要送给自己的细胞能量一样。

- 让这股能量充满你，然后将它导向肉体病痛的部位，以极大的信任及恩宠来进行这项步骤，告诉自己：“没有人是生为病夫的。”如此，原本病痛的部位将得以治愈。



面对生活压力的血压反弹——高血压

血压高本身并非疾病，只是一种生理症状。通常，一旦就被判定为高血压，便注定一辈子服用降血压药的命运。降血压药可以快速降低你的血压，但无法令血压不再上升。因此，以降血压药对抗高血压是场永无止息的攻防战。

就心理因素而言，降低个人内在不断驱使血压上升的压力情境，才能



帮助解决高血压的问题。举例来说，当你被狗追时，血压就会升高，提供身体足够能量应变，逃难行动结束后血压就会自动下降；但有的人即使离狗已经一千公尺远，还是会忐忑不安，深怕再冲出另一只狗。高血压患者通常属于第二类人，他的脑袋里有个无法关上的荧幕，不断地上映着自己被狗追的画面，于是他的大脑指挥着心，不断感受其实并不存在的压力，而身体则忠实地反映心理压力，持续拉高血压。

想想看，你在一生中会遇上多少让血压上升的事件？你的脑子可能为这些事件开了许多大大小小关不上的荧幕，每个荧幕都使你的血压升高零点一厘米汞柱，那么，关不上的荧幕越多，你的血压就越可观。当你无力应付累积的压力时，很可能就会爆发中风，因为中风的果——瘫痪，正是无力感的具体表现。

身体没有时间感，它会对我们的每一个念头和感受起反应，当我们为过去愤怒不满时，身体将跟着反应；当我们为未来惶惶不安时，身体也会有反应；当然，血压更反映你现在的心理状况。所以无法善了的压力事件越多，你的血压得分就越高——和你脑子里的荧幕墙一样，越筑越高。

◎ 正视生活中的压力

我们对压力事件采取不得要领的抵抗越多，血压就会越高；同样，当内在不断有压力事件反应，我们却无法采取行动因应时，血压也会升高。所以，生命中的压力事件会带来两种结果：一是升高的智慧，因为你成功缓解了压力；另一则是升高的血压，因为你的行为无济于事或根本不行动。

拒绝忘怀过往的愤恨、指责，老爱温习旧创伤，是高血压患者血压居高不下的重要原因。所以，回顾自己生命中的重大事件，理解、释怀、宽恕过去，关上让你血压不断上升的荧幕，血压就会下降。

高血压患者通常也反映一种生活态度：事事追求完美，期望事情如所预期般发生，如果不如所望，就会情绪高涨，拉高血压。因此，调整自己的期望以及对人、事、物持较具弹性的态度，也可以帮忙降低血压。（蔡美娟文字整理）



对人生无力造成心血管无力——中风

中风是中国人相当常见的疾病，最大特色是大多不会立即导致死亡，而是产生大大小小程度不一的肢体瘫痪，由最轻微的行动不便到严重的半身不遂，也有些只是大脑短暂性缺血，形成小的血栓，溶解之后就恢复正常了。较严重的是栓塞性中风，全身各处的血栓，比如由于心律不齐或瓣膜性疾病，由心脏形成血栓，或在颈动脉的分叉处形成的粥样动脉硬化；

这些血栓跑到脑部而造成中风。

还有一类出血性中风（俗称脑溢血），指的是通往脑的某区域血管破裂，与高血压的控制不良及糖尿病的血管病变有关。但不论是栓塞性或出血性中风，都会导致血管供应的脑区域产生缺血性反应，引起脑细胞坏死。当然，人体还有所谓的侧支循环可来支援，指的是除了供应血流的主要干道之外，尚有一些替代的血管道路，但究竟无法全然取代。

因此，脑部缺血的部位及其区域大小，是决定中风严不严重的关键，比如延脑（生命中枢）如果缺血，可能导致患者立即的生命危险；而其他区域，像是视觉区或动作区缺血，也会产生相对应的功能缺损，形成一般常见的画面：肢体无力、半身偏瘫及口歪眼斜等。但对人们来讲，糟的可能不只是身体的某一部分不再听他号令，而是自尊心的受损。有些原本可能自信满满、叱咤风云的人，往往会被病魔腐蚀自尊和自信。殊不知中风之后，漫长的复健道路才正要开始呢！只是，许多病人并不那样热衷复健，由于心理上的忧郁，加上觉得没有获得应有重视的无力感，常让病人陷入自暴自弃的心情。

当然，主流医学始终觉得中风与糖尿病、高血压、心脏病及动脉硬化都脱不了干系，但以笔者从事个人身心灵整体研究的过程中，却发现最大的影响因子原来还是病患背后的心理力量。

一个相当执著，凡事力求完美和控制欲相当强的人，如果在人生领域当中不再是自己的主人，意即面对命运产生很大的无奈，再也无法指挥周

遭的人事物符合他对人生的画面与期待时，他的潜意识终将升起对人生的无力感。当这无力感开始累积，而他又无法放下时，就是中风的前期。这个人缺乏弹性、硬化的血管，正象征着他思考的缺乏弹性；他人生当中极度无力的区域，也正与脑部即将发生的缺血灾难区域相对应。所以，这个人后来在肢体上出现的无力，其实早就存在于心灵当中，只是他从来没有被引导去面对，因此，在治疗这类患者时，我会引导对方进入“重生”心态，去感受生命中每个领域的乐趣，而非一味只想掌控自己或周围的人。

◎ 为脑细胞开发新潜能

此外，我还要提出一个在新时代思想里相当重要的观念。传统的神经学理论中，认为脑部每个区域的神经细胞都有它专司而不可取代的职责，当某种细胞死亡殆尽，负责的大部分功能即同时消失。但新时代身心灵的脑神经生理学却抱持不一样的观念，认为任何一个脑神经细胞都有能力去兼具其他脑神经细胞的功能，意即如果你控制右手动作的脑细胞因缺血而坏死，那么坏死细胞旁边本来不具备控制右手动作的神经细胞也将出现此一功能，令本来缺损的功能大大恢复。这个理论尚未被目前的神经学及社会大众所了解，很多神奇复原的例子也都未能披露，少有人知。

但是，当越来越多的人了解新时代脑细胞生理学后，便能见到越来越多神奇的复原病例，而人类脑细胞的潜能也将得到更进一步的开发。若是运用在中风病人的复健上，相信会产生相当令人振奋且不可思议的复健成果。

当然，回归到身心灵整体复原的观点，我们首先要帮助病人的是：和他们一起面对生活中的无力感，重拾对生命的信心和希望。

把心放软下来——心脏病

人们对冠状动脉疾病应该不陌生，我们先来谈谈冠状动脉和心脏的关系。基本上，心脏的功能是借由搏动将血液送到全身每个角落。因此，当心脏出了问题，身体各处血液的灌流不足，便会导致重要器官的衰竭，比如脑部血液灌流不足时间过长，会造成脑部缺氧，进而脑死亡；肾脏血液灌流不足时间过长，会导致肾细胞坏死，甚至造成永久洗肾的后果。所

以，说心脏是人体最重要的器官并不为过。

心脏本身的营养及氧气，必须依赖冠状动脉。冠状动脉源起主动脉，分支成三条，专门供应整个心脏所需。因此，当冠状动脉出问题的时候，就会形成所谓的心绞痛及心肌梗塞。当冠状动脉粥样硬化的现象越来越严重时，意即供应心脏的血管开始慢慢变窄及堵塞，心肌便会处于缺氧的状态，也就是我们所谓的冠状动脉疾病。

从病理学的角度来看，冠状动脉疾病与高血压、糖尿病及动脉硬化有直接的关联。这也是为什么医学界要我们控制高血压及高胆固醇的原因。持续的高血压及高胆固醇都会加剧冠状动脉的硬化，因此在饮食上便会劝大众选择少盐、少糖、少油的食物。

但就新时代身心灵的观念来看，我们并不认为饮食、运动及体质的缺失是直接造成冠状动脉疾病最主要的原因。事实上，许多身心医学的研究显示，冠状动脉疾病与所谓的 A 型性格有关。

A 型性格指的是“脾气急、好胜心强”，凡事不合期待的时候便会大发雷霆。这种人坚信“适者生存，不适者淘汰”。所以，不论在事业的表现和家庭生活上，他们都是那种绝不容许自己心软的人。

于是，他们在潜意识里形成了一个根深蒂固的观念：如果他不够果决，不够强势，将成就不了任何的事。于是，他们在内心深信，若是能够更不心软、更坚强，便能胜过别人而更成功。因此，人天生内在那颗敏感柔软的心灵便受到了攻击，而显现在肉体上的是，这类人的心脏逐渐缺氧

而不再柔软。因为，他们视仁慈与心软是懦弱的表现，而且成事不足、坏事有余。由此，那一颗慢慢变硬的心会越来越缺血，越来越缺氧，血管也越来越硬。如此一来，就身心灵整体医疗的角度判断，不管是从饮食、运动及药物下手，甚至最后迫不得已的心血管绕道手术或换心手术，都无法真正治疗此类冠状动脉疾病。

◎ 用爱柔软心房

我们唯一要做的，是如何重新唤起那人对生命的爱。柔软的心不代表脆弱的心，当生命内在属于爱的感受涌上心头的时候，你会发现成功并不决定在你争我夺、你死我活，而是在一种爱的气氛当中，互助合作、彼此成就——创造共赢的局面。

在这里还有一个小小的建议提供给大家：养个小宠物。这个方法有时候甚至比治疗冠状动脉疾病的药物效果更佳。因为，当你对宠物的爱逐渐得到开发并且自然流露的时候，一颗柔软的心灵便会马上促成心脏健康的血液灌流，让心脏恢复它应有的柔软与健康。



拒当郁闷的硬汉——肝炎、肝硬化

肝炎是人们相当常见的疾病，目前会转成慢性肝炎的是 B 型及 C 型肝炎，且两者都证明与肝硬化及肝癌有关。所谓肝硬化，简而言之就是肝脏细胞不断发炎、死亡，而后为疤痕组织取代的现象。所以发炎的时间越长，发炎程度越强烈，形成肝硬化的机会越大。

目前才出炉的相关报告也说，台湾男性所罹患的癌症中，最多的便是



肝癌。为什么人们的肝特别容易发生变化，恐怕与中国人生性爱吃药有很大的关联。君不见有些人利用健保去“逛”医院，领了各色各样的药丸回家，不但浪费国家资源，对自己的健康更是有害无益。常听到有人引用俗话说：“吃药像吃补”或“有病治病、无病强身”。这种谬误的“共识”真是害人不浅啊！

所以，最好的养肝方式是减轻肝脏负担，切记不可乱服药；其次，建立规律的作息时间也很重要。在我个人的临床经验中，一直很好奇大多数人们都曾感染过肝炎病毒，为何有些人产生抗体并不带原，有些人却变成了健康的带原者；有些人演变成 GOP、GPT 指数上上下下的慢性肝炎，有些人却成了急性肝炎，甚至猛爆性肝炎，在短短几天内肝细胞被自体免疫系统攻击、破坏殆尽，终至死亡！

这个问题一直令我百思不得其解。在主流医学来说，这些问题应该都与遗传、体质、饮食或病毒种类有关。但经过多年新时代身心灵整体医学观的陶养和临床经验之后，我才发现事情没有那么单纯。除了 B 型肝炎与胎儿在母体内的感染有关之外，我发现更重要的是，大多数慢性 B 及 C 型肝炎患者，其实都具有某些共通的性质。

◎ 解开只有肝知道的郁闷心情

一般而言，人都是因为具备比较压抑的个性，造成所谓的郁闷情绪，因为大部分心事不能告诉别人，认为这么做并没有用，只会增加对方负担，所以即使内心有愤怒情绪也无法宣泄。另外，相当多数的慢性肝炎患者都与家人之间有着复杂的爱恨纠葛，这和中国人传统的家族性格有关。中国人家族观念最强，男人尤其得承受来自家族的期待和压力，个人也希望能表现得很好，不负家族的期待，目的则是借此得到爱或表达对家人的爱。因此，男人会鞭策自己在各行各业中努力打拼、熬夜工作。可是当承受的压力超过肝脏所能负荷，或是当他期待家人的爱与认可，却遭到挫折和失落时，肝脏便会开始产生发炎现象。

这两种人的特性都是非常重感情，我问他们：“你会不会觉得，如果你心肝硬一点，便不那么容易受伤？”他们都说：“是呀！我就是重感情、心太软，所以才一再受伤。”读者不要觉得好笑，我真的认为在潜意识上，这些人是想让自己心肝变硬以避免受伤。终于，柔软健康的肝为疤痕组织取代，即成为所谓的肝硬化。

因此在治疗慢性肝炎时，我会帮病人厘清是哪一种情感纠葛在他的家族中暗暗交缠？这当中蕴含有多少自我要求或家人要求，再三逞强为的只

是怕自己让家人失望？而在肝硬化的治疗过程中，如何能让患者不再害怕心灵受伤，能够在生命当中重新灌注情感的力量，然后在一种充满爱的信任中，重新软化它变硬的肝脏，便是我和病人的共同课题。

超越内心的恐惧——肾脏病

后天性肾脏病的心理成因和患者对存在的恐惧有很大关系，他们恐惧无常随时可能带来的灾难，恐惧自己短暂如蜉蝣的一生，到终了连五百字的祭文都填不满，更遑论意义或价值。

这份内化的恐惧让他们不断防卫自己。在日常生活上，这些人努力掌控人际关系，希望一切都能如预期般安全地进行、发展；他们努力工作追



求成就和价值的背后，隐含着挥之不去的自卑和焦虑。表现在身体上，则是内在的恐惧不断拉警报，要求肾脏加紧过滤全身毒（废）物，所以肾脏长期负荷比实际需求更大的工作量，直到丧失功能。

因此，肾脏病患者最大的心理建设工程就在如何放下心理武装，重建对存在的信任 and 安全感。在我治疗过的慢性肾脏病患者及洗肾个案中，有一个相当令人惊讶的临床发现，这些患者的身边，似乎都有一个在情感层面上很没安全感，或非常情绪化、掌控性强及歇斯底里的亲人，看着这个人的情绪张牙舞爪，肾脏病患者通常“懒得再有情绪”、“懒得再生气”，可是，内在的恐惧及愤怒却一再地累积，直到爆发肾脏病。

◎ 选择信任拥抱健康

对周遭人、事、物的信任是人类得以快乐成长的重要因素，否则对存在的信任就会遭受到打击。成长过程中不断发生的挫折和伤害，也可能让我们开始质疑人性的善。

新时代的思想认为，所有的恶都只是善被扭曲的结果，但恶的存在是为了回到更大的善。然而，抱持这样的信仰需要极大的勇气，因为你选择放下盔甲，选择让自己更开放、更柔软，但这也许就是在这个时代想回归

善所要面临的挑战。想想你的盔甲，穿上它后是为你引来更多的弓箭或更多的拥抱？生命最可贵的资产在于我们每一刻都拥有选择的自由：我们可以选择恐惧，也可以超越恐惧选择信任。只要愿意改变信念，重建对存在的信任，在每次抉择时多选择信任，你可能会发现，恐惧原来只是只三寸喷火怪兽，只要泼一桶冰水就足够让它打上半天的哆嗦，而你，却比恐惧更有力量！

从今天起，为自己加入一些新的信念：这世界也许不如我想象得那么危险，我的存在有本然的价值，我所做的一切都是为了彰显这份价值。地球上的每个生命都是相连的，我并非孤单地在为一己生命奋斗，穿起盔甲并不会让我更有力量，只是让我离开爱和援助更远。

超越恐惧是条漫长的路，因为人类已经遗忘了原本的伊甸园，但回归到存在本然的大爱里，却永远是可能的选择。（蔡美娟文字整理）



软弱一点减轻肠胃压力——消化性溃疡

消化性溃疡是典型的压力症候群，但引发溃疡的往往不是压力本身，而是患者应对压力的方式。

消化性溃疡的患者面对压力时，往往不愿意求援、示弱，并刻意忽略、否认、压抑内在渴求支持与爱的声音，独自扛下所有成败。他们不接受自己内在的阴性面，甚至嘲弄这份柔弱、内向、好依赖的特质，于是身体也

听从了这样的内在语言，促使胃以模仿子宫出血的形式嘲笑子宫的本质。

事实上，每个人的内在都渴求被支持、被爱，也希望面对压力时能有后退的空间、温暖的支持，但消化性溃疡患者的理智却警告或建议他们不要轻易示弱或寻求协助。这些人虽然在意识上武装自己，但身体却说不了谎，以饥饿时疼痛的方式强烈要求主人给它食物，呼应出心灵对爱的渴求。

传统男性普遍认为自己面临压力时，如果显得不知所措或试图求援，是相当无能的表现，有损男性尊严。因此，他们宁可强忍住被爱、被支援的需要，直到内在的渴求以疼痛呈现，所以男性的溃疡患者远多于女性。

然而，当代新女性取得中国有史以来最大的独立自主及行动的空间后，同样的摒弃了阴性面的依赖特质，她们像男人一样，以独立的决断作风证明自己的能力，或者根本不相信别人能帮得上忙。她们宁可自己面对一切，于是身体也开始陷入传统男人的困局。

◎ 阴阳调和解溃疡

我们可以把消化性溃疡理解成内在阳性特质和阴性特质的失调，新时代的思想强调，每个人不论性别为何，内在同时都有一个男人和一个女人，意即阴阳两个部分都渴求被满足、被接纳。我们内在的男性渴求冒

险、创造与自由，内在的女性则渴求被爱、依赖与包容，两者对我们的生命都有好处，但如果因为学习、成长经验、社会价值、文化传统等因素，不断地贬抑内在的女性，这份被排斥的阴性能量就会出状况。

所以，试着让内在阴性面的需求获得满足，主动表达自己的需求，如果在现实生活中很难执行，不妨从梦境开始，在睡前对自己暗示，告诉自己在梦中可以随意表现软弱与依赖，慢慢地，你在梦中的改变一定会在现实生活发生影响力。（蔡美娟文字整理）

心情紧张肠胃造反——躁肠症候群

躁肠症候群主要原因来自肠胃功能失调。临床上常会出现腹痛、周期性或长期腹泻和肠胃胀气等症状。腹泻又分为水便与稀便，有些人常会有交替性的便秘与腹泻，当然，判断躁肠症的先决条件是排除大肠肿瘤的可能性。

躁肠症是种相当令人困扰的病，尤其是对学生及上班族而言，往往越

到要考试、交报告或开工作检讨会等关键时刻，便越得往厕所跑。就神经系统而言，我们的肠胃主要是由交感神经及副交感神经（迷走神经）所掌控；就内分泌系统而言，则有相当多的神经牵涉在内。根据新近的研究发现，最能影响神经与内分泌的大脑部分称为“边缘系统”（limbic system），但边缘系统主要又跟我们的情绪有着绝对的关联。所以在身心医学的研究当中，躁肠症候群属于典型的心身症，因此肠胃科的治疗，在面对这种经常是吃药就会好点、不吃药又会复发的问题时，只能作症状层面的处理。

不过，从身心医学的角度来看，想要真正解决躁肠症候群，恐怕一定得从压力管理及紧张、焦虑情绪的处理着手。大家或许都以为，肠胃道只是负责吸收营养及排泄废物的地方，却很少人知道，过多的焦虑、紧张的情绪也会经由肠胃道排除。有时候临床上看起来，这个人虽然正在经历腹痛、胀气、腹闷或拉肚子，事实上却是肠胃道想将累积在潜意识当中的情绪垃圾一并排除。因为一个人如果对外在压力采取逆来顺受的心态，再加上想象力的放大，很容易总是觉得问题太多、压力太大、课业太重，自己没有时间也没有能力应付。于是在意识的层面上，感受到紧张与焦虑，可是又没学会用健康的方式排除累积起来的情绪能量。这时候，身体的肠胃道系统便会动员起来，以加速蠕动，甚至将粪便喷射式排出等方式，象征压力的排除。

◎ 安抚心绪矫正肠胃

就身心灵的观点来看，当心理出问题时，身体意识会一起动员起来帮助它；当身体出了问题时，心理也会伸出援手。身会试图矫正心，心也会试图矫正身，身心本就是相互平衡的两方。基本上，我们必须永远认知到，所有的压力必然是自己给自己的。人没有压力不行，太多的压力又会造成情绪上的困扰，所以，很多事情我们只要尽了力，就不要太在乎结果。

如果人能够发展出某些面对压力的方法，比如听音乐、散步、打字、画画、运动，就可让情绪得以缓解。不然，找朋友吐吐苦水，让你的苦水经由嘴巴吐出来，而不是从肛门排泄，我想就能让你的躁肠症候群得到很大的改善。

最好的压力调适之道，在学会“转念”。如同前面说过的：只要尽了力，就不要太在乎结果，这即所谓的“节源”；在负面情绪丢出之前，便以“转念”截断水源，若已有了紧张、焦虑的情绪，便要用“开流”将之流泄出来，譬如说做运动、听音乐、找人聊聊等等。

当然，到身心科门诊求诊，应该是最佳的选择。





不要停止快乐——糖尿病

在诊疗糖尿病病人时，除了定期的血糖监控及开立口服降血糖处方外，我还会问一个问题：“你活得快不快乐？”

在临床经验中，我发现大多数糖尿病患者都过得很不快乐，当然诊断出糖尿病会让他们心情恶劣，但通常早在得病之前，他们就过着一种十分无力的日子。这份无力感虽未达到绝望而转化成癌症的地步，却足以令细

胞丧失吸收养分的能力。

就新时代思想的观点来看，血糖代表人体将吃进去的食物转化为可以利用的能量，体内的胰岛素可以帮助我们维持血糖稳定；而糖尿病的发生在病理学上是胰岛素分泌不足，或细胞膜上的接受器对胰岛素的接受性降低，导致细胞无法吸收血液中的葡萄糖，因而造成血糖上升。

◎ 顺应心灵内在的喜悦法则

新时代思想的健康观所一直强调的事实是：身体拥有绝佳维持健康及平衡的能力，当我们顺应内在喜悦的法则，身体便会以源源不断的活力呼应内在的喜悦；当主人的心境及生活形态违反生命的法则时，就会以疾病的方式呈现，要求生命转变。所以，糖尿病患者要面对的真正问题是：你过得快乐吗？

有的人一辈子兢兢业业，好不容易在中年拥有自己的事业，眼看一切就要到手，却发现自己得到糖尿病。有没有想过，生命为什么不配合你？答案是因为生命无法只靠物质得到满足，它还追求情感及精神的滋润。大多数的糖尿病患者花费人生最多的时间顺应现实，努力扮演完美父母、理想伴侣、乖孩子、好学生、尽责职员、守分公民的角色；他们只知道配合

社会要求、追求事业成就、建立显赫名声，却忘了寻找自己。

但“生命永远会校正自己”，当你的生活无法兼顾身体、心理及精神的需求时，身体会发出要求改变的讯息——“不快乐”就是第一个讯息。如果你不断忽略或压抑你的不快乐，体内的细胞只好拒绝吸收养分，逼你改变不快乐的生活。

糖尿病是来自生命底层的讯息，它要求你选择过快乐的生活，改变眼前可有可无、得过且过的日子。（蔡美娟文字整理）

给自己一个快乐任务——糖尿病

糖尿病患者最大的困难在于，他们的细胞不太能吸收血液中的血糖、将血糖值维持在正常范围内。因此，对糖尿病患者而言，除了消极地抑制血糖值，更积极的做法应该是让细胞恢复吸收血糖的能力。

曾有一对同时被诊断罹患糖尿病的老夫妻，面对疾病采取了不同的应变之道：老太太积极地拓展自己的生活圈，尝试各种年轻时想做而没做到

的事，于是日子越过越丰富；老先生却觉得自己已经够可怜了，还得这种病，实在悲惨，于是更加封闭自己。一年后，老太太不再需要药物控制血糖，老先生却仍然离不开药物。在我另一个门诊个案中也有类似的发现，我的病人在经济不景气，经营大半生的文具行结束营业之后，开始退休的生活，因为失去生命的重心及打拼未来的热情，在生活中出现了郁郁寡欢的心情，于是糖尿病便在半年后被诊断出来。

发生在前例老太太身上的转变，正指出了治疗糖尿病的关键：若能将内在的生命能量转化成具体的生活价值、成就和欢乐，就可以让细胞回复本然汲取生命能量的能力。所以糖尿病患者最需要的，是一种能够呼应内在精神喜悦法则的生活，让精彩的生活重新点燃生命的活力。

◎ 善尽义务也追求快乐

提到曾有的热情和梦想，很多患者的内在马上会响起“不可能”的声音，因为自认年纪太大或者只是个女人，最好安于现状，或者根本就不相信自己有能力得到想要的东西。但生命的转变往往就在一念间，你可以告诉自己：“所有的不可能都只是种念头，我可以固执于这个念头，当然也可以改造它！”

因此，你可以选择每天坚定地告诉自己：“我可以追求、并得到想要的快乐。”学习从简单的事情创造新的可能，哪怕只是好好打理院子里的花草，或找很久不见的好朋友叙叙旧，都能慢慢累积生活中小小的成就和快乐，进而转化原本“不可能”的信念。想想上一代台湾人讲求责任、义务更甚于快乐、满足，花最多的时间追求物质，功成名就后，身体反而因生命力枯萎而出状况，着实令人遗憾。

糖尿病患者比其他人更需要把追求快乐列为最重要的任务。想想看，有什么是你很想做，却一直没机会做的事？哪些活动最能激起你对生命的热爱，能让你迫不及待迎接每个新的一天？

你可以借由静坐冥想开始追寻内在喜悦之旅：回想以前最令自己兴奋的经验或梦想，让自己沉浸在欢乐的感觉中——也许是童年第一次学会骑脚踏车的兴奋，也许是第一次爬到山顶看日出的感动，也许是新婚那天的欢乐和期盼。你也可以闭上眼睛，想象自己的内在活力和整个宇宙的能量一样生生不息，你被包围在一种造物的大爱里，也愿意以内在的爱呼应它。

从今以后，不管你有什么理由，都请挪出时间去做可以激发热情、生命力的事，因为当你开始打破枯燥、单调、无趣且捆绑人的生活方式，令自己对生命产生新的热情，如果能在一早醒来，对新的一年有新的期待及兴奋，不再落入陈旧的生活模式，相信这“新的热情”不但可以燃烧你过高的血糖，更可以转化为生命源源不绝的动力及活力。（蔡美娟文字整理）



学习倾听内在行动——痛风

痛风发病时，往往会阻断病人的行动能力，这时不管他们再想做什么，身体都无法配合。这盘身体的难局，呼应的正是病人内在理智和欲望的激烈冲突：理智不断地压抑、否认冲动，无路可出的冲动只好聚集在病人的关节，阻断理智的行动，以强烈的疼痛逼使病人的理智让步。

理智和冲动的对峙，往往发生在每个人生的重要转变里，大部分人对

转变又爱又怕，因为它意谓一种新的可能、一份生机蓬勃的冒险，但也意味着未知和风险。理智教我们仔细评量利弊得失，建议我们采取最温和的转变，甚至以不变应万变；然而，我们的需求也会透过一股强烈的内在冲动，不断冲撞主人寻求被实践的可能。

举个例子，当我询问一个痛风急性发作的患者内在的生命困境时，他表示极不喜欢目前的工作，可是又害怕改变后的未知及风险，这种想行动又不敢行动的内在冲突于是便具体化在最能代表动力的大拇趾关节及踝关节，造成关节发炎。

我是我们家庭中第三个痛风患者，但我仍然相信遗传体质并非决定性的关键，甚至高嘌呤（Purin）食物也只是促发因子，患者要面对及解决的依然是内在情绪的冲突。倾听内在的声音，体会生命更大的可能性及开阔性，探求新的生命方向，为阻塞的能量找寻新出口，才是真正的治本之道。

◎ 相信本然的内在

新时代的思想强调，每个人都有神性，而每次最原始的内在冲动就是神性在对我们说话，它驱使我们去追求更好的生存品质。理智的作用则是服务我们的内在冲动、倾听内在冲动，并为这份能量寻求在物质世界的实

践之道。

然而，许多宗教、社会道德、文化传统的教义，都建立在不信任内在冲动的基础上，认为人性是空白的、易犯错的，甚至一出生就带有贪婪、怀疑、欺瞒等恶习性，所以我们需要教化、规范来克制内在的恶，甚至把自己完全交给一个更伟大的存在（神祇、偶像、道德、戒律）。

许多父母的教养也建立在对孩子的不信任之上，因为大人无法相信孩子的决断力。于是，在大多数父母和学校努力教养下，孩子长得越大就越懂得控制、忽略内在的冲动，不断地压抑扭曲自己内心的需要。于是，有些冲动化为外向的暴力行为，对抗社会的集体理智；有些则化为内向的暴力，阻断个体的理智，痛风就是因此引起的病例之一。

然而，孩子其实是最接近内在神性的人，他们依内在冲动行事，父母如果能信任人性本善，信任每个内在冲动都是为了迈向更好的生命，让孩子依原始的内在冲动行事，从旁提供孩子更好的方法实践自己的冲动，让孩子内在的神性不受压抑，反而更能够发挥出更大的创造能量。

同理，痛风病人如果能多倾听、信任自己最原始、求好的内在冲动，让理智去服务而非压抑这份冲动，相信对症状的减缓将会有很大帮助。

（蔡美娟文字整理）



失去生活目标天旋地转——晕眩症

典型的晕眩症状经常发生在丧失生活目标的族群身上，例如空巢期妇女和退休者，发作时一阵莫名的天旋地转，使病人完全失去平衡，这反映了患者器官的病变，也反应了其内在状况：丧失方向感的生命能量酿成巨大乱流急遽窜动，亦即病人的内在困境具体转化成身体的症状。

人生因为有目标而产生方向感，许多人在遭受生命的挫折打击，或退

休之后，生命开始茫然不知何去何从，仿佛在大海中航行的船只，不再有明确方向而晕头转向，不再有生命的重心而头重脚轻，这不是简单的内耳前庭及半规管不平衡，或梅尼尔氏症（Meniere's syndrome）所能解释的。

晕眩病人卡在生命意义的迷宫里，不知道自己为何而活，不知道下一步该往哪里走，他们的迷惘启动晕眩的内在机制，期待得到指引和出口。许多老年人就陷在这样的挣扎里，他们的内在急切地找寻生命的出路，外在环境却缺乏支援，自我价值感的失落让他们的生命转为失速的晕眩症，或沉重的沮丧心理。

相较于其他族群，老年人在现代社会接受到的关注较少，就连在个人的生涯规划中，老年阶段也常被忽视。很多人怕退休、怕变老，因为在我们的社会中，老年就意味无用、无能，老年人的智慧得不到自己和社会的肯定，更少人去探究老年期的精神需求，以及它在生命的重要性。

要避免老年人口的迷惘及无价值感以疾病的方式呈现，就必须重新理解老年期。新时代思想指出，老年期其实是人类的第二青春期，在此刻就如同青少年般经历巨大的身心变革，心理上恢复到年轻时期的好奇、易受感动、渴求爱、渴求真理、直觉敏锐的状态。

老年期也是帮助生命由物质转化成精神的准备阶段，此时身体功能逐渐降低，但精神力量却增加许多。如果不受限于情绪困扰，很多老年人精神性的直觉能力会增强，很快就能洞察事件的本质，甚至进入存在的另一层面，与更高的自我联结、沟通。

老年人拥有年轻人所没有的精神性能力，但是很少有人能够了解这个事实，甚至老年人自己面临这种重大转变时仍试图抗拒，固执地对焦于物质性的成就。由于意识未能因应内在的自发性，将重心由物质转进到精神，受阻的能量只好以疾病的形式出现，许多老年人的妄想症、怪异行为及老年痴呆症的记忆混乱，人、时、地定向感错乱，都与此有关。此时除非能量被导引到精神之路，否则药物的功用有限。

帮助老人精神成长的方法很多，首先可以透过冥想年轻时最快乐的日子，唤起鲜明的生命感，拓展对精神领域的了解。如果能参加成长团体找到一些支持伙伴，对老年期的成长也很有帮助。（蔡美娟文字整理）

除旧布新解决痛苦——头痛

头痛的成因很多，咬合问题、颞动脉炎颈部血管阻塞、小中风、低血糖、脑瘤、动静脉畸形等问题，都有可能教人头痛欲裂，但无明显生理性病变的习惯性头痛，则可能是内在冲突在身体层次的呈现。

从病理学的基础来看，头痛主要是脑血管胀缩不定或脑血管血液流量忽大忽小所致，这可能是病人内在价值观冲突所引发的生理反应，必须把

生理上的痛苦解码还原成心理层面的事件，处理致病的心理困境才能解决，若只是服用止痛药是很难见效的。

发生在习惯性头痛病人身上的难题是：旧的价值观已无法因应现有的困境，新的价值观却仍未建立。他们可能有一套不适用于现实或缺乏弹性的价值观，但却没有勇气接受新的价值观。他们希望“想出”个解决之道，但内在声音太过纷杂，可能一个要他往东，另一个却要他往西；一个告诉他可行，另一个却严厉地警告他。这类人的思考如多头马车乱窜，越想理出头绪头就越痛，而且他们奉行的价值观往往缺乏弹性，例如：一个男人应该是什么样子、离了婚的女人就不完整、表达自己情感被拒绝是很可耻的事……以致在情感、婚姻、亲子、工作上遭遇诸多困难。即使偶尔有改变的冲动，但内在的恐惧却不断警告他们：“改变不见得会变好，可能还会带来更大的问题。”

◎ 解决内、外在价值观的冲突

新时代的核心思想强调：“你的信念创造你的实相”，你相信了什么，就会吸引来这样的人、事、物，共同创造出由信念建构而成的世界。只是我们往往受困于自己的信念，反而让信念主导我们，对其指出的世界深信

不疑，忘了检视真正内在的信念，忘了我们才是信念的掌控者。

卡在新旧价值观冲突里的人，同样忘记了自己才是这套价值观的主人，以致让自己的价值观反过来掌控了自己，失去应对变动及调整自己的能力。所以应该花点心思留意自己的想法和感受：当你生气时，你的内在出现了什么想法？这些想法所依据的价值标准是什么？你有什么样的感受，这些感受是否告诉你自己需要什么？把内在想法和感受记录下来，慢慢了解你的价值观和需求，核对你的观念、想法，找出你的冲突点，再学习处理这些问题，内在冲突就不需要以头痛的形式出现。

此外，列出一个简单的清单也是一个很好的办法。想想看，是什么东西令人“头痛”，当内心的声音在说：这个人或这件事真是令我头痛时，这个内心的声音会很快地转成生理的症状，亦即真正的头痛，但当真的头痛发作时，你却又怪到身体，拼命吃止疼药及看医生，完全不去从事内心的探讨。我的许多病人都是由内心的探讨开始，去为两个冲突的信念找出和解之道，因此根本解决他们的长期头疼。（蔡美娟文字整理）



解放温室中的花朵——癫痫症

癫痫即民间所谓的羊癫疯。简而言之，癫痫是脑细胞的不正常放电，但造成这种病的原因相当多，可能是：（1）脑部外伤的后遗症。（2）动静脉畸形。（3）动脉血管瘤。另一些案例是脑部奇奇怪怪的异常及感染病变等。

不过癫痫发作时的现象都是脑细胞的不正常放电。对大多数人而言，

可能是源自儿童前期、学龄前或青春期。有些是与先天异常或产褥期异常有关，另一些人却找不到原因。在检验方面，由完整的脑电波测量（EEG）、脑部电脑断层（CT Scan）、或核磁共振（MRI）都无法找到原因。

经过实际临床治疗和心理咨询结果，我对某一类的癫痫病人，得到相当具有革命性和启发性的看法：患有癫痫的儿童往往生长在过度保护的的家庭，父母（或祖父母）用完善保护的方式来养育他，使他成了“温室中的花朵”。这些父母有个共同的坚定信念：世界是不安全的，周遭都充满了危险，由此亲子双方在潜意识达成了某种共识及合作，形成某种共生或共依存的关系。在这类型的亲子之间，只能容许“好”的情感联接，小孩只会取悦父母，正常的叛逆和愤怒情绪全受到压抑而无法宣泄，造成儿童正常的个体化过程也受到压抑。

毫无例外，癫痫症的病人害怕“释放自己的力量”或“表达内心真实的感受”会伤害到周遭的人，内在能量不断累积的结果便是一次次的癫痫发作。

我曾经有个病患，一直长到七个月大时才被蚊子叮了一口，便招致父母受到奶奶严厉的责备，所以直到国二还不被允许独自过马路买早餐，更不用说上、下学都是父母接送了。因此，他的整个人格无法与实际生理年龄一致成长，即便在学校受人欺负，也只会将愤怒压在心中，因为成长环境令他学会：表达愤怒是“坏”的、不安全的，可能会造成可怕的后果，所以他从未学会如何有效地表达自己正常的愤怒和攻击性。

◎ 放手让孩子自主成长

当孩子的人格不能跟上脑部成长的脚步时，当然就无法因应身体体能的增加伴随而生的能量。于是在大脑发育时，这些能量便积留在脑细胞当中，只要脑细胞将囤积的能量一瞬间大量释放时，他便会失去意识、手脚抽搐，持续数分钟后才能恢复清醒。这是脑部自我保护的机制，否则细胞将受到更大的损伤。

因此，在治疗的过程中，我用“双管齐下”的方式：首先，教导人格去认识内在的攻击性情绪，引导他表达真正的感受。因为他先前无法感觉愤怒情绪，无法去面对、接纳，并有效地去宣泄攻击性情绪。其次，我着手作“家族治疗”。因为，当父母看到可怕的发作过程时，只会令他们更恐惧，更不放心把孩子交给世界，而想尽法子将他绑在身边。如此恶性循环的结果，是孩子无法日渐成熟，永远只能做父母身边的乖孩子。我曾有位个案，病人已经上高一，但是和父母相处时的表现，却还像是个小六的儿童。

若是癫痫的病史长达十年以上，有时会导致病人社交能力甚至智商的退化，还可能转成精神症状和攻击行为。所以在处理这类问题时，我会与

整个家族合作，希望能帮助孩子学习独立自主，不再剥夺他的能力，促成他在心智方面追上真实年龄的发展。这种方法最后常能收到神奇的效果，大大减少病人的发作频率。



你的脚痒了吗？——香港脚

本书是我根据在家庭医学科和精神科的学理与临床经验，加入新时代思想的观念，并深刻反思之后，所融合而成的独特见解，绝大多数都有实际案例佐证，甚至包括我个人的经验。

大多数人也许都明白，香港脚是一种发生在足部的霉菌感染。霉菌喜欢寄生在阴暗、潮湿和温暖的环境，换句话说，你的足趾缝正是它“甜蜜

的家”。

话说香港脚这病虽不是多了不起，却会引起水泡、脱皮，痒得令人甚至抓到流血。万一霉菌侵入指甲深层，还会形成难看的灰指甲，届时更得面临拔指甲的苦刑。一般的疗法是抹药膏或药水浸泡，保持足部干燥，要是这么做没有效的话，针对顽固的灰指甲，进一步则是用口服药物，不过对本来肝炎和肝功能指数已有异常的病人，恐怕会有副作用，所以必须经由医师看诊、检验等程序，才能放心服用。

◎ 与脚谈心

香港脚这种毛病相当普遍，虽说死不了人，却会造成很大的困扰。自己是痒得受不了，别人则是受不了你的脚臭，严重的话还可能在地板上留下几天不散的味道，所以台语将之称作“臭脚烧”，实在是种恼人的疾病。

记得当年，我自己在“享受”抓痒之乐的同时，也采用新时代的逆向思考自我疗愈，想知道我是怎么做的吗？以下是我的方法：

- 听听愉快轻松的音乐。
- 洗脚、泡脚，并保持足部干燥，或者撒撒爽身粉也行。

● 问我的脚，你需要什么？你要带我到何方？

没想到，我的脚告诉我：

你老将我闷在阴暗的鞋里，这狭窄的空间已经令我透不过气来了！

我想带你离开繁重的工作，出去足爽一下。

你有多久没去海边，让大海开阔你的胸襟，让冰凉的海水浸透我，让我踩在热热的沙滩上？我想带你走到野外，脱下鞋来让我踩着青绿绵软的草皮；我想带你走入林间，呼吸芬多精，让我浸在清澈的溪水里，让小鱼涌来轻轻咬我的皮屑；我想带你去运动场，重新体会身体活动的大汗淋漓，带给你的舒畅心情。

你一直让我承担你身体的重量，却忘了给我自由的舒解。正如你一直承担工作的压力，却忘了给自己轻松快乐的时光。

所以当我痒时，其实是要提醒你：你的心在痒了！我们该开溜去大自然里找找乐子了！

奇妙的是，当我能够暂时放下尊贵的头脑，屈就顺应低微的脚时，香港脚竟然不治而愈了！当然，它偶然还会痒一下，但我已经知道它想要提醒我什么了。

心理压力造成腰酸背痛——脊椎病变

几乎每个老年人都有腰酸背痛的困扰，一般西医会认为这是因为长期姿势不良，或受外伤、老化、长骨刺、椎间盘突出、骨质疏松等原因，造成的脊椎性病变。新时代思想的健康观则指出，我们应该从内在情感性的压力在外在电磁性的脊椎上造成的影响，来重新了解脊椎性病变。

举个简单的例子，假如你刚中两百万元的发票奖金，一定会发现自己

的身体顿时轻盈起来；相反的，如果你不幸发现银行里多年的积蓄被人盗领一空，一定会觉得双脚像绑了铅块般沉重，可见情感压力也会对脊椎造成沉重的负担。新时代的思想提出，人类除了负荷实质压力的肉体之外，还有一个负荷情感压力的电磁性身体，这个身体承载的是每一份带有电荷的情感，这些情感压力（愤怒、无望、沮丧、悲伤、痛苦等）会持续累积在电磁性的身体里，并扭曲成各种病变。因此，造成脊椎退化性关节炎的主因并非脊椎的老化与退化，而是那一天比一天沉重的心情，面对经济、家庭及情感的沉重压力才是真正的原因。

◎ 用信心化解背上压力

新时代思想的健康观一直强调，我们的信念会影响情绪，情绪压力先在电磁性的身体转化成病变，物质性的身体则同时忠实反应电磁性身体的病变。因此，真正的治愈必须发生在电磁性身体的层面，也就是信念和情绪的处理。

事实上，压力和所有情感一样，是完全主观的感受。同一事件发生在家庭中时，甲成员的压力可能是乙成员的一百倍，其中最主要的差异就在他们对事情的认知不同。所以，是我们的信念决定了压力的大小，而非事

件本身。当我们相信没有不能解决的难题，一再地告诉自己，问题其实也没那么大的时候，困境的压力就不会像山一样大。

很多脊椎病变的患者应付压力的方法，是直挺挺地迎上去，他们认为没有人能够帮助自己。事实上，即使在完全没有外在支援的状况下，人也从来不是孤立无援的，人的内我（所有创造力的源头）一直都透过做梦、欣赏艺术、创作及自然互动等各种管道，达到宣泄压力的目的。

所以，患者除了要建立“没有过不了的难关”的信念，更要相信自己的内在有足够的智慧和力量，可以应付所有的难题。只要你懂得深度放松自己，相信自己内在的智慧——你的内我——一定会以各种方式（也许是梦，也许是灵光一现，也许是吸引来可以帮助你的人事物），协助你度过种种难关。（蔡美娟文字整理）



第三篇

过敏与免疫系统疾病

引言

攻击性的真正本质是“有力的行动”，指的是能量被导入一个具体化的行动。在我们的世界里，若没有攻击性，生命就不会存在，因为“诞生”正是人类所能做到最有力的攻击。

正常的攻击性伴随着强力的能量模式流动，对我们所有的思想供给发动力。如果我们认为某个念头是坏的、低级的，或对它感到羞耻，便会试图否认它、停止它的活动。但是我们不可能压抑能量，或许有时候有些人以为自己可以，其实都只是在累积能量，放任能量持续的滋长，等着自己找出口。

这样一种正常的攻击性，若是一直无法表达，长期受到忽略与压抑，将产生爆炸性的能量扭曲，影响我们的健康，尤其可能破坏人体的免疫系统。因此，我们每个人都必须找出自己强力压抑内在思想的地方，在其中一定可以发现许多阻塞的能量。我们必须告诉自己：不需要被那些本来就属于我们——但却不是我们——的概念所震慑。

被压抑的内在能量攻击免疫系统

人是世界上唯一具有自由意志的生物，也是唯一会在意识层面上感觉到罪恶感的生物。人类自然的罪恶感本源自于动物无意识的、生物上的同情，其原始目的是为了帮助人类在意识的层面上“不可侵犯别人”，当人类的意识遵守“不可侵犯别

人”的生命律法时，便能感受到一种恩宠的状态、一种身心和谐的运作。可是，人类自然的罪恶感后来却衍生出人工的罪恶感。人工罪恶感的出现带来一种我们罪不应得，但却欣然接受的自我责备。比如说，当你作为一个上班族，会因为觉得自己不够努力，而自认是个“不好”的职员；当你是一个家庭主妇时，虽然因为不喜欢每天埋首在厨房及家务事中而乱发脾气，却同时认定自己这种乱发脾气的行为，是“坏家庭主妇及坏妈妈”的表现。在这种逻辑之下，你陷入不断的自我要求，认为一定要表现得好，才能证明自己有价值，表现不好就表示自己一文不值。

在这种情况下，因为你人工罪恶感的作用，开始对自己产生一种自我批判及自我否定，而生命内在“自然的攻击性”便成了被压抑的能量。此时，如果你坚决相信自己的健康不佳，便真的会导引被压抑的能量去攻击某个器官，形成某项自体免疫疾病。比如说，你可能会罹患红斑性狼疮所导致的肾脏细胞坏死。

身体天生固有的本能不受干扰时，身体基本上会自我调整、导向健康。譬如有时候红血球过多，身体并不会杀光所有的红血球，它可没那么笨。我们的身体基本上是善意且充满智慧的，但我们对负面想法感到恐惧时，常会试图否认所有正常的攻击性，才刚出现一点影子的时候，便立刻照会“精神的抗体”备战，而实质身体内的抗体也真的被启动了，只是这时并非用来对抗外界的入侵，而是用来攻击自己的器官及组织。举例而言，你有十次机会在工作场合告诉同事别惹你，但都不好意思说出口，只因怕伤害彼此感情、怕自己不得体，殊不知如果一开始你能心平气和地说出来，反而对方比较容易接受。因为你不接纳自己的情绪，更不敢表达出来，结果你那压抑的能量很可能转为歇斯底里的爆发，也可能变成阻塞的能量“内爆”，形成一场严重的感冒及剧烈的咳嗽。

我们不可能将自己的道德观与身体的健康状况分开。当我们觉得自己是“好人”，身上的每个细胞也会觉得自己是“好的”，因此能运作得很顺；当我们内心觉得自己很坏且没价值时，我们不但妨碍了宇宙内在生命的能量之流，也会实际地发动免疫系统来攻击自己的身体，形成各式各样的免疫系统疾病。

此外，纯就身体的层面而言，虽然有能力和抵抗外界所有的细菌及病毒，却不只是活在与环境之间生物性的关联，身体也必须活在我们的意识心对环境评估的画面中。意思是说，就生物层面而言，环境的过敏原不见得会引发身体的过敏反应，比如气喘、过敏性鼻炎、异位性皮肤炎或过敏性咳嗽，但是当意识心“觉得”它的环境是不安全的，意识心“认定”外界的物质将对身体造成危害，或是意识心相当的敏感且极度在乎别人对他的看法，感觉到不被周遭的人、事、物接纳，或在情感的层面上有极大的不安全感，甚至有被排斥的感觉时，意识心就会通知身体，告知身体它所处的环境是“具危害性的”，而身体也会开始动员自己的过敏免疫系统，开始对意识心所评估出来的危险环境起反应，此时也许有、也许没有特定的过敏原，但身体的过敏反应却已如火如荼地展开了！

信任自己的防御系统

新时代的健康观是建立在对身体的防御系统极大的信任上，在应付物质世界时，身体的防御系统是不会出错的，因此真正要改变的，其实是对环境及人际关系不信任的过敏性人格，而非过敏性体质。所以，我强烈建议读者，在当下肯定自己，不要轻易地否定自己及判自己的罪，要能对你独特的个人性怀着爱心地接受。因为你的自我肯定及自我接纳，有时你必须拒绝他人的期待及教条。你不能永远不敢拒绝别人，或是永远对自己不满及自我苛求，如此的话，你的免疫系统也会效法它的主人，永远在找

自己麻烦——比如甲状腺异常及类风湿关节炎的发作，此时即使用再多的药也是无效。

以下我要提供一个能够纾解阻塞能量的冥想方法：

- 首先，你要有一个观念，“发怒”是最令人亢奋及最具治疗性的情绪。但是我不是要你对自己的亲人或朋友发怒，我希望你走到山上、走到海边，在心中默念道：“我现在要把心中所有的不快乐及不满意化为愤怒的形式”。

- 然后，在你的心灵开始召唤那被阻塞的极大愤怒能量，在那一刻全然地安静下来，全然的体会及感受你那内在爆发性的能量，并且感受那愤怒能量呈现在身体上的效果；你也许用力挥拳，也许歇斯底里地大喊大叫，也许开始大声地咒骂，也许号啕大哭，不要紧，尽情地宣泄吧！

不要在乎所有人的眼光，当你宣泄完后，你会惊讶地发现，自己的身心仿佛如暴风雨过后一碧如洗的蓝天，也许天边还有一抹小小的彩虹呢！



你有准备生病的心情吗？——感冒

很多人以为滤过性病毒是感冒的元凶，人则是不小心受到感染的，所以经常忽视了感冒带来的讯息。

事实上，我们体内随时都存在有十几种致命的病毒，大部分的人却仍能维持健康，这是因为病毒是一段游离的 DNA，不具主动性，只有生物体邀请它们加入时，它们才得以和其内的 DNA 结合、复制、繁殖，和主

人共同完成一个计划。因此，是思想赋予了病毒生命，没有一只病毒可以杀死在意识和潜意识里都不想死的人。

◎ 疫苗不是万灵丹

很多人主张注射感冒疫苗来预防感冒，但从医学史上来看，人类医疗工程的进展从未赶上疾病演化的速度，疫苗的发展也面临同样的困境。

疫苗越发达，疾病就越先进，因为只就物质层面（注射疫苗）根本无法解决一个综合了社会、文化、心理、生物的问题，唯有在社会及心灵上同时努力，才可能真正治愈疾病。此外，滥用疫苗也可能导致免疫系统混乱，让免疫细胞搞不清楚：这会儿狼到底来了没？要知道，最好的免疫能力来自身体天生保持健康的优秀能力、富弹性的心理调适能力及灵性的成长；了解疾病背后的精神性讯息并积极面对处理，比注射疫苗更具预防疾病的效果。

流行性感冒通常还会依个人特殊的心理状态，合并咳嗽、头痛、肠胃炎等状况，其中咳嗽是沟通能量受阻的生理症候，代表我们人格深层已经碰触到自己怯于表达或不愿意沟通的障碍，并试图透过咳嗽得到纾解，促使主人重新面对日常生活中的沟通模式。所以，要根本解决咳嗽，就必须

正视它所带来的讯息：你的沟通出了什么问题？你想提出什么样的抗议？你希望得到什么样的帮助？

试着在这段可以名正言顺休息的感冒假期，问问自己平常是否如实地表达出自己的感受？是否太急于表达自己的意见？是否总是委屈了自己的意见？是否真的听懂了别人在说什么？你选择的表达方式是否能达到沟通的目的？是否害怕说出心中真实的不满会招致另一波更剧烈的争吵，或伤害到对方？

无论你遭遇到什么样的沟通难题，都请提醒自己：我是这些问题的创造者，所以我也可以解决这些问题。具备这个信念后，找个好朋友或一本好书学些更合适的沟通技巧，你会发现事半功倍。（蔡美娟文字整理）

不安全感让孩子气管痉挛——小儿气喘

关于生命，有时最单纯的表象往往拥有最复杂的内涵，最复杂现象却往往诉说最简单的道理。我们不费力的呼吸就是明显的例子，在看似单调的吞吐之间，进行的是远比交换气体更深刻的交流。

空气本身除了氮、氢、氧、二氧化碳等气体分子外，还包含生存其内的生物所释放出的情感电磁，这种高度带电的单位即是气候变化的力量，

甚至会影响空气湿度。因此，我们和环境的关系远比我们理解的更密切。以这样的观点来看儿童和家庭的关系，很容易就能了解发生率高达 10% 的小儿气喘，其中蕴含什么样的心理运作机制。

家庭是影响儿童最深远的地方，孩子敏感的心灵往往可以感受到家庭互动行为背后，更深刻、更微妙的情感状态，即使父母不说，孩子往往也能察觉到家里“未说出”的游戏规则。因此，如果家里的情感氛围充满紧张和压力，孩子吸入的每口空气都会负荷着高压力的情感电磁，长此以往就可能影响身体的运作。

对患有气喘的孩子而言，每一口和周遭交换的气息，感觉都不安全，充满了恐惧、害怕，空气仿佛凝成了一只怪手，掐住他的脖子，让他的小支气管痉挛，呼吸困难。所以，每当空气中情感压力浓度达到临界点，他们的气喘就发作，并试图借着剧烈的咳嗽，驱离体内的不安全感。

◎ 扫除导致气喘的心理障碍

在医学上，气喘很早就被认定为一种心身疾病，主要是为了呼求帮助。但是现代医学却有一种以偏概全的心态，全然地认定小儿的气喘主要是被褥、床单及绒毛玩具中的尘螨所造成的，将疾病的肇因全然指向外界

的物质因素，因此误导了许多治疗的方向。没错，尘螨是气喘发作的物质因素之一，但若我们没有探讨真正内在的因素，去除尘螨之后将有更多环境的危险因子加入行列，每一个都可以当成心灵因素的物质载体呢！

所以我们可以看到，不少气喘儿度过青春期后，就可以不药而愈，这是因为他们可能已经成功地发展出一套因应家庭压力的方法，或找到方法逃离家庭或已经把注意力转移到了同侪团体，但大部分儿童仍需要父母帮忙，增加他们对环境的安全感。

首先，父母可以先想想自己是否就是孩子最主要的压力源？是否让孩子觉得不被接纳？对孩子有太多限制和要求？或习惯以威胁的语气和他们对话？

家有气喘儿的父母应该改变自己和孩子的互动模式，让彼此的互动更轻松，更富情感交流；如果整体家庭气压低迷，夫妻或三代间有情感障碍，大医院精神科的家庭治疗服务，也是值得考虑的方法。当然，孩子的不安全感也可能来自他们尚未充分发展的认知，因为某些误解或夸大的想象，让他们以为环境中布满威胁，如果是这种状况，父母可以和孩子谈谈他们的恐惧，目前有不少儿童书以孩子如何消除自己的恐惧做主题，父母可以利用这些故事帮助孩子。

在我担任家医科住院医师期间，曾经照顾一位因急性气喘发作而住院的儿童，在我和他建立良好的医患关系时，他告诉我，每当他犯了错，比如打破爸爸心爱的花瓶，或因为过度调皮，及各方面表现不佳，开始感受

到即将来临的“修理”之际，便是他发作的时刻，一方面反映出内心的恐惧，一方面也可助他逃过一劫。有时气喘也会成为孩子要求特权的手段，当孩子发现自己气喘发作时，能够享受最多的权利，可能就会以不断地发作来要求更多。所以，父母教养气喘儿时，最好向他们保证自己是安全的、被爱的，而不是赋予他们特权。（蔡美娟文字整理）



话在心里咳不出来——咳嗽

基本上咳嗽并不是病，而是种征状。许许多多的病都可能造成这样的征状，意思是说，咳嗽的成因很多，从最常见的上呼吸道感染、呼吸道的过敏——气喘、喉咙的异物，到心脏病所导致的肺积水或肺部的感染——也许是肺炎、肺结核或肺部肿瘤，甚至艾滋病所导致的肺囊虫感染。

总而言之，会造成咳嗽的原因可说是成千上万，但最常见的还是上呼

吸道感染，即一般所谓的感冒。所以，我们现在就来了解到底什么是咳嗽，其机制及目的又是什么？

咳嗽的形成在于声门的关闭，而呼气肌作用的结果，挤压肺及气管中的气体，随着声门的骤然打开，接续的一股气流便以喷射方式，甚至夹带一些唾液或黏液，激射而出。因此，就生理现象而言，咳嗽是身体试图自我保护的一种机制。因为透过咳嗽的方式，气道及其上的纤维细胞可以将一些有害的物质排除出去，而加速身体的复原。

但是，就大多数感冒患者而言，咳嗽却成了最恼人的症状，尤其是一直咳个不停的时候，不但自己觉得火大，也对周遭的人感到相当的不好意思，常常会看到周遭的人害怕被你传染的恐惧眼神，仿佛自己成了一个超级的恐怖分子，四处散播病毒及细菌。

因此，当你有咳嗽的症状时，首先必须去找出咳嗽背后真正的原因。就医学上来讲，你或许得做抽血或其他项目的检查。尤其是久咳不愈的患者，更要小心自己是否罹患了肺结核，而一张简单又便宜的 X 光片通常便能够提供珍贵的线索。

但如果你已经过许多详细的检查，发现并没有问题，或止咳药物效果不彰时，我就要建议你好好看看自己，检视心灵里发生了什么问题。

◎ 检查心灵治咳嗽

你真正要咳出去的只是病毒跟细菌吗？或是你有一股气积压在胸口出不来？是否那时候的你，心中有很多的话不吐不快，可是又因着种种的顾虑，一直无法表达而憋在心中，因此在胸内形成了一股爆炸性能量？又或者，你该问问自己，是否对某件事情或某个人有着极强烈的不满情绪，虽然心中不满，却又揣想：“沟通有什么用？说出来还不是一样无效！”

在这种情形下，你若是想要减轻咳嗽的症状，我会建议你用最真诚的态度面对自己。也许你该跟对方好好地说个清楚，而非累积那些不满又说不出口的情绪，满满塞在胸口。否则，你只会一直用咳嗽来宣泄胸臆间的负面情绪罢了。



排斥环境的反应——过敏性鼻炎

过敏性鼻炎与气喘一样，都是我们对环境的不舒适感所生的反应。过敏的内在动力往往源自对环境的厌恶、陌生和不接纳，患者和环境的关系就像穿了一件刺刺的新毛衣，当无法脱掉时，只好靠不断地抓痒来降低不舒服的感觉。

我们的身体不会一开始就对过敏原起反应，它需要数周时间建立内在

反应途径：免疫系统里的肥大细胞被过敏原激化，产生过量组织胺，导致常见的红肿、发痒等现象；当身体熟悉了对付过敏原的反应模式后，只要过敏原一进入体内，体内免疫系统就会立即动员，引发过敏现象。

但过敏性鼻炎的成人患者，往往检测不出特定过敏原，因为成人体内已建立了过敏反应程式，当心灵赋予这个程式过度的权力时，这个程式就可能对最初引发过敏的过敏原以外的物质或气候，也产生过敏反应。

鼻子可以帮我们分辨环境中的气味，当嗅觉细胞和气味分子结合时，我们便马上闻到味道；打喷嚏、流鼻涕则和拉肚子的功能相近，都是为了排除对人体有害的物质的动作。过敏性鼻炎患者的身体往往在人体边界的最前线，就试图驱离他认为有害的外来分子，所以鼻腔便成了他和环境互动时最激烈的战场。

◎ 反省与调整身体与环境的关系

有人把过敏性鼻炎归咎于体质，事实上体质正是人格内在状态的生理反应，过敏性鼻炎反应的是人格在接纳上的困难，身体忠实地反应出了它对环境的抗拒和不满。

我有个过敏性鼻炎的患者，他对人际关系非常敏感，十分在乎别人喜

不喜欢他，偏偏他又装酷，假装一副不在乎别人的样子，对人事物都十分不爽。每次出现在团体当中，总感到自己的格格不入，自认不被环境接纳，但当我教导他放下自我防卫的心态，不要凡事都事先假定别人的看法或反应，他开始能与人建立真实且良性的情感互动，而克服了之前一直认定是遗传体质的过敏性鼻炎。

调整自己和环境的关系或对环境的感受，让心灵不需过度防卫进入体内的物质，可以帮助减缓体内的过敏反应机制，减弱过敏性鼻炎发生的频率和程度。你可以从走入自然开始，找一些教人深度体验自然的书帮你，到自然中去寻找一种天人合一，被自然完全接纳的感觉。感受这份接纳，慢慢敞开你的心，并且回报自然同样的接纳，学习体会这种感觉，让这种感觉内化进你的人格。

体会和自然的一体感，可以帮助你降低对环境的抗斥。接着，你可以开始面对自己和现实环境的关系：你不能接纳环境中的什么？工作的性质或负担、权威人物、虚伪的人际关系，还是冷漠的交流？是你不能接纳环境，还是环境不能接纳你？试着分清这些感觉是否起源于你内在对权威的害怕、对关系的不安全感、对人际沟通的无力感，还是真的只是环境不利。找个朋友或专业人员与你一起澄清这些关系。（蔡美娟文字整理）





忍气吞声后的反弹——类风湿关节炎

类风湿性关节炎的一部分致病原因是：关节组织中的滑液膜在发炎过程中渗出，以及增殖过程中释出的酵素水解了软骨、骨头、韧带和肌腱等组织，使关节结构发生病变，造成关节不稳、黏联，以及肌腱移位、断裂和韧带变松等症状，严重影响患者日常生活功能。

研究显示，下雨或暴风雨来临前，往往是关节炎最痛的时候。以新时

代的观点来解释，暴风雨除了是天气要释放自己的压力外，同时也是该地区人们释放情感压力的重要管道，暴风雨前夕往往是人们情感压力最沉重的时刻，也因此成了关节炎患者最疼痛的时刻。

积存在类风湿性关节炎患者体内的情绪性压力往往是愤怒，他们通常都对愤怒有负面的看法：有些人认为发怒代表修为不好，有损形象，所以总是压抑；有些人则认为自己不够好，根本不够格生气，所以总是把怒气往肚里吞。直到这些被一再扭曲的怒气以疾病或暴力的方式作为出口，更加深他们对愤怒的负面观感，恐惧自己再发脾气。

从上述原因，我们就可以了解为什么年轻女性会成为类风湿性关节炎最大的受害族群。因为种种源于传统、民俗、宗教的观念，认为温婉、逆来顺受的女性才是好女人，女性不断告诫自己要忍气吞声，或忽略自己的愤怒，以求维持自我形象或团体的和谐。

因此，重新理解愤怒对生命的意义，对类风湿性关节炎的患者尤其重要。想想看，什么时候你会有愤怒的感觉？你是否常压抑愤怒的感觉？当你压抑愤怒时，你的脑子里都告诉你些什么话语？

我有位同事罹患类风湿性关节炎，她是个十分传统且温柔婉约的女性，当小孩不听话时，她因为又要忙工作，又要忙三餐、打扫、侍奉公婆，内心因而升起极大的愤怒，一时失控骂了小孩之后，又开始气自己为何不能自制；每当做家事洗碗盘时，心中便会恼怒那喝茶看报的大老爷老公，可是愤怒又有何用，怪来怪去还不是怪自己，有时咬牙切齿，

不知不觉已屈指成爪，又不能发作出来，种种愤怒的能量便不断地促使她的关节发炎。

◎ 解放愤怒纾解疼痛

事实上，愤怒是个情感沟通的工具，它可能造成破坏，也可能发挥建设性的意义。

通常我们感到愤怒，往往是因为别人忽略或是侵犯了我们的权利，愤怒最原始的动机是要我们向别人宣示自己的界限，维护自己的权益，这可以帮助我们更有稳固的自我，让别人更了解我们。所以，有害的不是愤怒本身，而是伤人伤己的表达愤怒的方式，我们越能合宜地表达愤怒，就越接近真实的自我，更可能和别人建立稳固的关系。

影响东西方人深远的基督教原罪和佛教无明的概念，很容易让人觉得自己的本质不好，需要种种的约束来预防自己犯错。这类人最需要建立的信念就是：我够好，我有表达自己的权利，这之中当然也包含愤怒。一旦他们能不断地提醒自己够好，就越可能接纳那个也会愤怒的自己，并进一步学习以不伤人伤己的方式表达愤怒。（蔡美娟文字整理）



失速的脚步——甲状腺机能亢进

很多年轻女性有甲状腺机能亢进的困扰，她们容易紧张、焦虑、心悸，怕热且晚上睡不着，脾气变得暴躁，手部常冒汗、细抖，吃得多但就是吃不胖。你可以想象她们是油门满档，却只在原地空转引擎、虚耗能量的跑车。

每个人的内在都有许多行动驱力，这股驱力可能来自生命底层对某些

渴望的自然呼求，也可能是为了克服生活的孤单，也可能是为了肯定自我价值感而生的高度自我要求，这份驱力让身体处于较紧张的预备状态，只有在身体采取实际有效的行动后，这份驱力才能被满足、平息，继而身体才能放松。

甲状腺机能亢进者的内在蕴含丰富的驱动力，但意识却以种种冲突的信念或价值观限制住内在冲动，使身体即使已感受到内在的讯息，要求甲状腺分泌甲状腺激素促进全身细胞的新陈代谢，让身体处于能量充沛的状态，意识却以种种信念阻止了行动，于是身体只好以发热、冒汗及手部细抖来消耗掉无处可去的内在能量。

◎ 解除自我设限放松甲状腺

一般而言，甲状腺素会随着生活中各种情境呈现高低起伏，当我们需要较高的能量采取行动时，甲状腺素就会上升，当我们满意行动的结果，甲状腺素就会回复正常水准。

但如果我们对事情的要求太高，以至于每次的行动都无法达到要求；或自我要求过高，老认为自己做得还不够好，或者好还要更好，我们的内在就会不断地暗示身体持续采取行动，甲状腺只好持续亢进，因而造成甲

状腺肿大等疾病。

我曾以身心灵的观念来治疗一位患有甲状腺机能亢进的女性，她的成长背景中有个永远认为她不够好，总是过度批评、干涉、要求及指责的母亲。在她成年之后，不论她表现多好，永远觉得自己事情还没做或做得不够好，一直在一种内在焦虑紧张的状态，自觉一无是处、一事无成，却又急着想去完成什么，偏偏又不知道自己该做什么、为谁而做、为何而做。当治疗逐步开展及深入之后，她开始由一只热锅上的蚂蚁变成自在的小鸟，功能亢进的甲状腺也逐渐恢复正常。

甲状腺机能亢进者最需要的心灵药方就是行动，倾听来自内在的渴望和梦想，尽量解除自己的限制性思考，例如：一个女人这样做好吗？失败了怎么办？达不到应有的水准怎么办？年纪这么大了，还要冒这种险吗？不要划地自限，认为自己做不到，或不应该做。另外，如果你脑袋里总有做不完的想法不断地驱动你，你可以静下心来列表，澄清哪些是需要做的，哪些不需要做，分出轻重缓急。

建议你一步步来，想清楚哪些是内在的追寻和需求，而哪些是旁人或社会的要求，调整两者的比例，让自己想行动的驱动力和实际行动达成平衡，不要过度压抑，但也不要过度要求自己做太多事。（蔡美娟文字整理）

缺乏自我肯定破坏免疫系统——红斑性狼疮

理论上，免疫系统是对抗侵入人体的病毒或细菌，维持人体正常运作的精巧设计，它可以辨识出病毒、异常细胞及正常细胞。然而，红斑性狼疮患者的免疫系统除了攻击病毒及异常细胞外，也会攻击全身的正常细胞。

西医的治疗主要是以类固醇及免疫抑制剂，来抑制患者体内过度亢进的免疫系统，以降低身体受损的程度，但这些药物造成的落发、月亮脸、

身材走样及小牛肩等副作用，同样对患者造成另一种伤害。

新时代思想的观点强调，每种疾病都代表一个特殊讯息，都是以整体生命为考量，它要求病人重新审视自己的生命，寻求更好的生命品质，红斑性狼疮也负有这样的任务。

红斑性狼疮往往发生在年轻女子身上，她们的罹患率是男性的十倍，几乎无法治愈。患者最明显的病征是脸颊两侧如蝶翼般，显著的红色或黑色的大面积斑点，像一副蝴蝶面罩。

◎ 修正令你痛苦的完美主义

深度访谈后，常发现患者深受完美主义之苦，永远觉得自己不够好，有的患者会坦白地说：“为什么我是我自己？我可以是任何人，就是不要做我自己，我就是恨我自己。”

这些女人极少肯定自己，拿了九十八分仍会责备自己为何少拿两分，她们一次次地挑战完美，每次的成功却带来更大的压力，而红斑性狼疮则往往紧随在攻坚失败之后发作。因为，此时她们对自己深刻的厌恶，引发体内免疫系统大肆攻击全身细胞。

类固醇和免疫抑制剂可以在短期内控制过度反应的免疫系统，却无

法扭转体内免疫系统恢复正常。发生在患者内在深刻的“自我接纳”，才是让免疫系统转向保卫主人，恢复区辨能力的重要转机。完美主义者习惯苛责自己的自我，选择恨自己，因而指挥免疫系统攻击自己，但大多数的医生及患者都不明白这个道理，不断的沉沦于疾病及治疗的痛苦中；自我价值高的人则珍爱自己，动员免疫系统支持自己走过低潮期，免于疾病之苦。

学习无条件地爱自己，当内在苛责自己的声音再度响起时，以正面而肯定自己的语言不断地强化自己，洗去内在惯性的苛责，如果希望有更深度的转化，也可以积极参加自我成长及家庭史整理的支持团体。红斑性狼疮发生在生命中的意义（要你珍爱自己、肯定自己）被实践后，复发的可能性就降低了。（蔡美娟文字整理）



信任是一帖灵丹妙药——淋巴瘤

淋巴瘤基本上是属于类淋巴组织的疾病，指的是类淋巴组织内细胞的病变，可区分为由淋巴球、组织球及两者的前生及后代的增殖及聚集所造成的。一般组织学上，又可将淋巴瘤分为 Hodgkin's 及 Non-Hodgkin's 两类。

就我的临床经验，有一个个案是因为长期腹痛，最后受不了了，以开

刀检查术发现在腹腔的肠系膜上有肿大的淋巴，切片诊断才确定是淋巴瘤。第二个个案则是由于消化功能异常，才发现在胃的外侧长出一个淋巴瘤。还有一个个案是直接在校部的淋巴结出现肿瘤。由于其临床的表现非常多样性，有时候淋巴瘤的诊断相当不易。

对一个正常人而言，淋巴系统是属于身体的免疫系统。淋巴细胞主要分成三类：T细胞、B细胞及组织球。但常常令我思索再三的是：免疫系统的目的，本来是为了保护人体抵抗外界的入侵，却为什么变成了癌细胞，反而成为疾病的来源呢？

后来，在我对多位病友从事深度的身心灵治疗过程当中，似乎找到了些蛛丝马迹可循。

◎ 用信任克服不安全感

我发现许多成年人的病患，他们的内心都有一种极大的不安全感，也许是对未来的一种全然的不确定，或对经济的极大恐慌。

在人格面对如此不安全的环境及对未来的茫然之际，我发现这些人格潜意识的防卫机制慢慢成为“掌控型”。表现在经济上，可能不管他赚了多少钱，都会觉得没有安全感。展现在婚姻里，是他慢慢想去掌控他的另

一半。在对子女的教育上，他们在安排子女的学习课程，以及掌控成绩上多有操心，却没有爱与信任上的交流。呈现在事业上，他会觉得，到某个时间他就一定得达到他自己的某个预设目标，而且大事小事一把抓。

当然，再回到身心灵整体医疗的基础上，身体往往是没有问题的，它只不过是反映出内在的心灵，而当内在心灵对生命全然缺乏信任，顺其自然或自发性对这些人于是完全行不通。他们认为事情一定要被控制，小孩一定要被安排，才能往好的方向发展。因此，人格集结了所有他能用的能量和力气，来掌控事业、婚姻、家庭和小孩，当然，还有他自己。

在这个阶段，淋巴系统已反映出人格的高度不安全感，而处于一种动员的状态。当这样的一个人格发现，他的事业、婚姻、小孩完全与他的期待不符合时，他拼了命想回到掌控者的角色，却一再的失败。此时，人格内在用来掌控的能量便完全失控了。就宛如一位武功高手，当比武失败后，溃散的内力在体内不受控制地窜流一样。

生命深沉的不安全感、恐惧、再加上掌控能量的失控，乃是形成淋巴瘤的根本原因。因此，在治疗淋巴瘤个案的临床经验当中，我发现信任是一帖灵丹妙药。当个案开始转化他对生命的不安全感，而能够信任他自己存在的价值，信任事情有它顺其自然最好的安排，这样的一种信任和放下，同时也会在瞬间安定了病人躁乱的淋巴系统，使之回归到正常的免疫功能，而不致成为一个失控的防卫机制。



第四篇

精神、情绪与心智障碍

引言

在此篇当中，谈论的是情绪上的障碍，比如强迫症、恐慌症、焦虑症及躁郁症。我们几乎可以这样说，许多的精神病及精神官能症都和一个人内在的情绪失调有关，这也是为何近年来有这么多谈论情绪管理与情绪 EQ 的书籍，反映出现代人迫切的需求。

然而，从新时代身心灵的观点看来，一个人的情绪是“不会”出问题的。人类的情感及情绪状态可以合理地比喻成大地的季节及天气，春、夏、秋、冬以其庞大的威力横扫过大地，而每一季也有晴时多云偶尔阵雨，不会有永远的冬天，也不会有永远的夏天，就如一个没有脾气的人或一对从来没有冲突的夫妻，其实和一个一天到晚发脾气或一对每天争吵冲突的夫妻，同样的违反自然。

读者也许有这样的疑问：为何有人会得到忧郁症、焦虑症，甚至想要自杀？这个问题其实与为何近几年来有些地区连年干旱，有些地区却又水患不断一样，真正的关键并不在情绪或天气本身，而是带来坏情绪的心理状态，及带来恶劣天气的人类集体潜意识。

首先要建立起一个观念：你的“情绪”及“想象力”都跟着你的“信念”走，所以当某个信念消失了，伴随那个信念而起的情绪便不再存在，而你的想象力也会转往其他的方向；也就是

说，信念能够自发地动员起你情感的和想象的力量。有些忧郁症的病人长期为沮丧的情绪所苦，没体力、没精力、没企图心，寻求药物及团体心理治疗也效果不彰，就算当他彻底地面对及宣泄负面的情绪，却也只有刚开始觉得很好，似乎一切雨过天晴，可是隔一段时间，忧郁及沮丧的感觉便又铺天盖地而来。这样的一个人甚至连他的治疗师，可能从来都没有发现，其实问题根本不出在情绪上，而是带来情绪的信念及思想。

举例来说，这类人可能从小就看父母整天吵吵闹闹，求学过程一路不顺，又没有真正的朋友可以谈心，更重要的是，他相信“人生是苦”且“我是无助地面对自己无法控制的情况”，“我无力改变周遭的环境”，“我永远不能做内心想做的事”。这种人不会把以上的种种负面观点视为自己的“想法”，只会顽固地认定这些是“事实”。各位读者想想看，一个人若坚信这些信念，且认为理所当然，那么他的情绪状态是什么？当然是悲观、忧郁、焦虑及恐慌，他完全被这些情绪困住了，以至于连想都没有想要去改变他的“核心信念”。

基本上，我要告诉大家这个世界上没有“事实”，有的只是你对这个世界的“看法”，你对自己及周遭人的“看法”。但是人类之可贵也在这个地方，因为我们会透过本身对自己及世界的看法，而体验到与那看法相符的情绪，甚至透过心灵伟大的创造力，创造出符合这种看法的自己及世界，这也是新时代最重要的讯息：“你创造你自己的实相”之真谛。

解决情绪障碍的方法

针对有情绪障碍的人，在此提供以下的练习方法，帮助大家彻底地解决内心的焦虑、忧郁及恐慌：首先，你一定要找出带来你负面情绪的负面信念。比如说，你长期处于忧郁是因为相信“我无力改变环境，只有不断地认命及妥协”。其次，你要

再三向自己保证，那只是我的一个想法，绝非事实，或纵使那是一个事实，也不是一个不可改变的事实。

因此，请各位读者将自己内心所有真正的想法及观点列出一张清单，你必须随时倾听自己内心的声音，并且随时注意自己发表的言论或观点，然后很老实地写出对应该信念的情绪。譬如：

“人生是苦”——痛苦、疾病、悲哀

“我是家庭的受害者”——无力、愤怒

“我是一个没用的人”——沮丧、没自信

“人性本恶”——提防、多疑、焦虑、不安

“我不能犯错”——紧张、害怕

然后，你要采取三管齐下的步骤：

第一步：针对你想改变的那个信念，培养一种与该信念所引起的情绪相反的情绪。比如针对“我不能犯错”，你的新信念是“偶尔犯错也不错，是个很好的学习机会”，让你的情绪由紧张、害怕转成放心、信任。

第二步：把自己的想象力转到与该信念控制的方向相反的地方。比如“我不能犯错”的想象画面原本是：“我一不小心出错却酿成无可挽回的巨祸”，而新的想象画面将是：“就算不小心出错也非故意，不但别人可以谅解接受，自己也能因此增加学习机会，造就未来更大的成功”。

第三步：以游戏性的心态，用放心及信任过日子，再三地向自己担保，那个令人不满的信念只是对于现实的一个看法，而非现实本身。经过这样完整三步骤的处理，我想可以大幅地改善各位的情绪问题。

再来，我想来讨论一下精神分裂现象。基本上，精神分裂现象和信念、情绪同样关系密切。精神分裂现象其实在人格的早年就开始酝酿，人格有一部分围绕着“我是没有价值”的想法而形成，当人格自觉软弱无力的感觉逐渐增强，孩子便会根据他们对形象强而有力的生灵的观念，比如说外星人、李小龙、耶稣、佛陀、观世音菩萨，打造出一个补偿性的“次人格”，为他自己带来“有价值”的强烈感觉。

于是，当主人格做主时，因软弱无力的感觉及内心围绕着“我是没价值”的信念造成彻底的缺乏自信心，便产生忧郁情绪并伴随自杀意念，此时次人格会出现命令式或责骂式的幻听，叫主人格去死，或批评主人格是多么没用。接着，换成次人格做主时，患者出现缺乏现实感的精神症状，自认是莲华生大士，到处给人灌顶及要人家顺从他，当然，这时大概也是患者被送入精神病院的时刻。

在医学上，药物的治疗只能借由化学性的改变“强迫”人格整合，有许多的副作用及危险性，甚至可能导致自杀倾向。真正的治愈之道在于帮助患者明白他的另一个自己（即次人格）行为的含意，使他能接受次人格作为他整个本体的一部分，达到两极信念的溶解状态，形成一个统合的自己，如此才是真正的解决之道。



莫须有的意识与潜意识战争——强迫症

强迫症是精神科中相当常见的一种精神官能症。基本上，它是一种与“思考”有关的疾病，而且很多患者随后都会发展出忧郁及焦虑的现象。

在症状层面上，强迫症主要区分为两类：强迫思考与强迫行为。

在强迫思考方面又有所谓强迫性影像及强迫性话语——反刍之前与人的对话和自己心里骂脏话。我曾经有位患者，当他觉得自己做错事或焦虑

不安时，内心便会出现佛陀的影像，用来警惕自己不得出现邪淫的思想。但到后来却身不由己不断出现此强迫影像，以至于无法专心做任何事。而有强迫性思考的人常常就更凄惨了，因为他可能会花上三四个小时反复思量之前五分钟的对话。这种反刍式地思考话说得对不对、好不好的想法，几乎占据了他所有的时光，以致他没法做任何事情。记得有位病友，他经过任何庙宇时都会在心里骂脏话，虽然明知这么做不对，但越自责，却越着魔似的无法自制，因而常常活在很大的冲突和罪恶感当中。

另一类是大家比较耳熟能详的强迫行为。譬如，明明知道手已经很干净了，仍不由自主一再地重复洗手；或总是忍不住要重复检查瓦斯跟门关好了没。还有人是站起身来时，会重复检查有没有掉东西，一直要看四五分钟以上。患者可能每天花数小时在此种强迫性的重复行为上，这样的困境有时实在令人痛不欲生呢。

◎ 从潜意识矫正强迫行为

就病理的观点而言，强迫症与遗传及大脑中血清素的不平衡都有关系，但新时代身心灵整体医学的观点却认为，这依然是果不是因，真正的问题其实还是出在潜意识当中，这又可以分为两个层面讨论：

第一，此类病人在人格形成的过程当中，也许是来自父母的教养、学校的教育，或他自己，让内在产生了一种强烈的信念：只要我一不留神，便随时可能犯错。由于担心自己犯错，所以他随时都在检查自己，反复思量自己的思想或行为有没有犯错。他常自我设定了某项“正确的流程”，再强迫性地检查自己有没有按流程一步步做好。强迫症患者对自己存在着一种深深的不信任感，导致他永远在担心自己有没有做对，担心是否会有不好的事发生。

所以，从教养的角度来讲，这恐怕要父母做很深的反省。因为，我发现患者很多是出自军人、教师和公务人员的家庭。与这种要求严格、一板一眼的父或母生活在一起，令孩子从小就战战兢兢：自己是不是哪里又犯了错，也因此，要求自己完美、不犯错成了这类人格的标准心理配备，偏偏他内心又有一个坚固的信念：自己随时会犯错。于是，一波又一波的强烈焦虑便排山倒海而来，而更重要的是，他的焦虑并非直接来自外在，所有强迫思考和行为都是他试图降低内在焦虑的企图。所以，如果不能回过头去检查内在对自己坚定的不信任感，他是无法解决自己的强迫症状。

第二，这些患者的意识心被迫与自己的“内我”产生隔阂。意识根深蒂固的坚持：相信自己是一件最危险的事。因此，他会把内在传来的讯息视为一种威胁，可能令人格脱序或失常；因此，他非但无法自内心传来的智慧中受益，反而将任何来自心灵的讯息视为洪水猛兽。这样的人要他

不焦虑大概也很难，但这恐怕不只是现代人的盲点，也是现代心理学和精神医学的盲点。

唯有当人们开始信任内在的心灵宇宙，了解到人性所由来的更有秩序、更有智慧的内我，否则意识与潜意识的战争恐怕永无休止！



引爆被压抑的潜在人格——精神分裂症

我们可以用古代“官逼民反”的故事，来想象精神分裂症患者人格分裂的过程。当官方以种种严苛律法堵塞人民强烈的欲望时，这股渴望不但不会断绝，还会累积扩散，等到强大得足以抗衡官方势力时，这群所谓的暴民就会以最激烈的方式抗争，强夺自己的权利。

同理，精神分裂患者之所以出现分裂人格，主要是为了突破原来人格

的重重限制，表达压抑在内心里，受到原来人格过度监控，无法表露纾解的情绪和行为。

例如，一个平常十分拘谨、内向的人，发病时却可能表现得豪放大方、喋喋不休，这其实是他扭曲、积累许久，渴望和他人亲密的能量瞬间爆发的缘故。

这些患者必须压抑性格里某些成分的主要原因在于：他们相信环境里充满威胁，相信自己情绪表达得越清楚，就越可能引发人际间的冲突和攻击；他们还相信自己不可能达到自我或别人的期待，因而经常处在担心别人加害、批评的妄想里。然而越对自己没信心，就越会以严格的道德标准规范自己，试图完全弃绝性格里自私、愤怒、怯懦等不被嘉许的念头，好让自己成为一个更好的人。

但是，负面念头却依然还有浮上心头的时刻，压抑和围堵并不能减少它们。新时代思想强调，我们的每个念头都负荷着不可思议的能量，这种能量会透过各种形式实践自己，也就是说，在意识层上被我们压抑住的念头，仍会伺机展现自己——疾病就是它们最常见的表现形式。

◎ 面对内在最深层的问题

分裂人格呈现的往往是原来人格想做却又不做或不能做的部分，所以治疗师和患者的家人如果能了解分裂患者压抑的念头，接纳、鼓励他们表达想法、做想做的事，帮助他们接纳这些念头是自己的一部分，并且学习以更合宜的方式去处理这些想法，就可以降低发病的频率。

很多家庭无法接受家中出现精神病患，但精神病患的存在绝对具有家族性的意义。这里指的不是生物遗传，而是家庭里互动的模式，以及成员之间有意识及无意识的反应及影响。举例来说，一个精神病患极可能以夸大的方式，演出外表强势的母亲内在怯懦、无力的一面，因此在儿子的精神治疗过程中，母亲也必须尝试改变自己，正视自己内在的恐惧，才能帮助儿子寻回勇气。

从更深的层次来看，精神病患其实是“有意”借自己的病，宣泄家庭成员承受的集体压力，并向外发出求救信号。让家族的问题浮出台面，当全家人因为这个病人而重新凝聚心力，共同谋求解决之道时，不但可以帮助患者，更能帮助整个家庭解决危机。（蔡美娟文字整理）



撤退异次元的人格——精神分裂症

精神分裂症是精神疾病中最严重的一种，最主要的症状是表现出与情境明显不合的情绪与应对，而且无法分辨妄想与真实，有明显的幻听现象，其成因包含生物、心理及社会文化等因素，本文仅就分裂症患者呈现的精神现象提出一些看法。

目前许多相关资料对于精神疾病的介绍，都集中在陈述患者的外显行



为，再依据其外显行为找出相对应的疾病名称、给药，这种治疗主要以疾病的观点，来看待患者的行为和思考。然而，在新时代思想提供更多关于人类意识的起源和演化的资料后，我们开始进一步认识到，精神病患者呈现的乃是人类广瀚的意识领域中，尚未被认识的部分。他们并不像一般人认定的，只是丧失行为能力的疯子，事实上，他们可能是人类认识除开于现实世界互动以外心智运作方式的最佳窗口。

新时代思想的重要精神导师赛斯，曾对人类的起源提出新颖的看法。赛斯指出，最古老的人类才刚由梦的宇宙向物质宇宙的方向苏醒极聚焦，尚未发展出可与现实应对的意识，他们浸淫在如梦似幻的意识中，和其他物种一样，跟随日升月落、四季变换而起息。分裂症患者的分裂人格，即是原来人格将其潜抑部分，往人类源起时的无意识状态倒退的呈现，他们处于类似梦游的状态，因此无法正确回应现实世界。而且就像一般人会在梦里表现出与清醒时完全相反的性格，以补偿受压抑的部分，分裂症者的分裂人格，也会表现出与原来完全不同的性格。

换言之，分裂症患者的意识焦点，一部分停留在肉体存在的三度空间里，另一部分则因为应付现实的压力失败后，退缩回自己内在童话及幼稚性的幻想世界里，作为人格自我价值的补偿，以至于他们栩栩如生地暴露出一般人很少察觉到的内在心理运作机制——意识与潜意识冲突性的对话，及人格运作之不平顺的冲突与矛盾，这些情形在现实世界里，却被理解成幻听和妄想。

◎ 解开两种人格的沟通密码

一开始的时候，精神分裂症患者多半在现实生活中遭逢难以承受的痛苦和压力，就如我的一位病友所说，在人生当中他只能打“顺手球”，一旦遭逢失败，他就完全不能接受失败的事实及失败的自己，于是意识选择退到潜意识的世界，这样就可以不用那么清晰地感受到现实中的艰苦；但也因为如此，他们丧失了清楚对焦于现实的能力，而且随着面对现实的无力，退缩的情况会越来越明显。

然而，患者的原来人格和分裂人格之间仍频繁地传递着密码，此密码被感受为幻听及妄想，当原来人格不想直接面对外在的压力，也自觉没有能力负责任时，他更无法突破层层自我设限的僵化负面信念，比如“相信自己没能力”这样的信念，于是就会向分裂人格发求救信号，分裂人格就会以幼稚、怪异的妄想或暴力行为出面反击外界的压力，或径行采取符合其欲望的行动，然而由于人格整体的成熟度不足，其反抗之道往往引发诸多误解。

由此看来，治疗分裂症患者的困难之处很可能在于：精神医师无法有意识地转换自己注意力及理解力的焦点到患者内在的次元，因此无法和患者沟通，也完全无法理解患者所有症状，包括幻听及妄想症背后的含义，

自然也无法破解患者两套人格间的沟通密码。新时代思想对人类意识心的运作了解透彻的观点，也许正提供了能够治疗分裂症患者的契机。（蔡美娟文字整理）

自己吓自己——恐慌症

现代人的精神压力大，因此各式各样的忧郁症、恐慌症、强迫症、焦虑症相当盛行。在这些病症中，又以恐慌症发作起来最可怕。

恐慌症有个很大的特色是，虽然患者感觉心悸甚至窒息，而且坚信自己快死了，但进入详细的理学和实验室检查时，却几乎找不到任何身体上的问题，只在某些病患身上发现有轻度二尖瓣脱垂（mitral valve prolapse）

的现象，但病人的“主观”感受，却犹如世界末日已经到来。

有些恐慌症的发作是由特殊情境所触发，比如说密闭的空间或塞车时刻，像我有位患者，只要在开车途中遇到前方塞车，他就会心悸、手抖，全身极度的不舒服，然后他会立刻掉头，宁愿多绕三四小时的路，也不愿被塞在车阵中。后来我仔细探究为何他的恐慌会在塞车时发作，才发现当他进入车阵中时，他的脑海中浮现出一个可怕的景象：万一他在车阵中发作心脏病，或身体突然不舒服，他不但自己出不去，而且救护车根本进不来。这个念头及伴随而来的可怕结果一出现，立刻就会让他恐慌发作。

恐慌症的发作通常会在触发后十分钟内达到高潮，而后逐渐缓解，最明显的症状是自主神经失调的现象：呼吸急促、心跳加快、手抖冒汗、胸闷，甚至大口吸气却吸不到空气，有如快死掉的感觉。这类人在发作时，多半会以为是心脏病发作，于是往往冲入急诊室，经过一连串的检查才发现只是虚惊一场，但病人却怎么都无法相信自己没有问题，实在难以言喻那种身体不舒服和心理恐慌。

纵使如此，上述的情况却还算轻微，大多数病人甚至会产生所谓“预期性焦虑”：有些人因此不敢上电梯、坐长途车、搭飞机，甚至不敢离家太远。

我记得过去曾有位病患，他一定要搬到急诊室的对面住才安心。因为他由自家窗口便可望见“急诊”的大招牌，这样似乎就能让他舒服了一半，不用担心自己发作时，会在送医途中死亡。所以，这类病人看到医生

好像看到救命恩人一样。根据我的经验，他们通常会出现在心脏科门诊，纵使所有检查结果都显示没事，他们却仍觉自己问题大着呢！有些病人辗转于各大医院各科之间求诊一两年，最后被转介到精神科，才恍然大悟自己得的是恐慌症。

◎ 承认怯懦解除恐慌

多年从事身心灵整体治疗的经验，我发现恐慌症的表现是如此强烈且明显，以至于医生必须对病人再三保证他的“身体”绝对没有问题，问题是出在他的“情绪”。虽然目前的药物相当进步，对恐慌症的控制及预期性焦虑的降低有一定的效果，但我仍然觉得不够。因此，探讨为何病人会累积起如此爆炸性的能量，便成为我施行治疗时的要点。

基本上，这类病人表面都有着所谓坚强的人格，即使当他们陷入恐慌，发现自己内心其实既脆弱又惶恐的时候，通常仍然会告诉自己：“我不可以害怕，也不应该恐惧。我不可以是胆小鬼，也不可以成为一个懦弱的人，因此必须努力压制感到害怕的自己。”

这种人会一边警惕自己，一边不断累积内心的恐惧。比如说，他们将死亡的恐惧压抑在潜意识里，于是便透过自主神经失调的症状，像是疑

似心脏病的发作，作为恐慌死亡的出口；他们虽因表象症状的发作而求助，其实问题出在内心里有个坚强不能示弱的人格，于是治疗时我必须一再的给予他们健康的信念：“没有关系，承认自己的怯懦不会令你成为一个没用的人。”引导他们的人格去接纳和拥抱害怕的自己，使内心那个充满恐惧的自己不会透过自主神经系统表现出恐慌的症状，才是有效的治本之道。



心怀焦虑难入睡——失眠

在一个人的一生当中，几乎都会碰到焦虑现象。它通常会产生自主神经的亢奋，多有血压上升、心跳加快、表皮温度增加、肠胃痉挛及便秘现象的出现，或造成甲状腺功能的亢进，如手抖、冒汗、食欲不振、血糖上升等，几乎所有的症状都跟焦虑脱离不了干系。

然而，很多人并不感觉自己已有焦虑的情绪，却以莫名其妙的失眠作

为第一个发作症状：他会躺下一两个小时，翻来覆去就是睡不着，脑袋中不由自主地胡思乱想起来；也常会只因为担心睡不好影响明天工作，而越来越无法安眠。

在我许多前来身心科门诊就医的病人当中，有许多焦虑症的病人就是因失眠问题上门求助的。从医学的观点来讲，造成失眠的原因何止成千上万：从气候的改变、饮食的失调、生理疾病的征兆、更年期的症状，到服用药物的影响，但绝大多数的病人都是由于“心里有事”而睡不着觉。而心里的这件事，可能是某项突发事件引起的急性压力反应，也可能是因长期易操烦的个性逐渐累积的结果，或是为了一件长期无法解决的事情持续挂心。

往往，我们在白天可以借由工作、与朋友聊天、东奔西跑而转移注意力，可是一躺下来的时候，所有的烦恼便浮上心头。我常常在想，为什么心中有事造成的焦虑会和失眠扯上关系呢？后来在身心灵医学当中，终于找到了答案：因为白天醒着的时候，且不管“意识心”有没有真正解决或面对那个压力，但晚上入睡之后的时间，却会让它觉得无法解决的问题若是放着七八个小时不管，情况有可能变得更糟。哇！我终于搞清楚，原来担心睡着后事情不但无法解决，反而有可能更糟的这种心情，才是导致失眠真正的主因啊！

在这里，我要提供失眠患者一个最大的福音：根据新时代身心灵医学的观念，大多数人解决所有困境的灵感，原来都是在梦中得到的。但是，由于人类在清醒时意识太偏重于自我及理性的发展，当遇到困境或事情无

法解决的时候，常常会动员自我及理性的力量，拼命想找出解决之道。这不但造成自主神经的失调，还陷入了一种更大的焦虑状态。

◎ 相信梦中的潜意识

其实，意识必须开始信任它的直觉部分——梦中产生的意识。当你遇到一件无法解决的事情时，你的自我及理性应该放手，转而向自己的直觉部分和梦中的意识求助。你必须如此想：当我入睡时，我能全然地信任宇宙的智慧，全然地信任梦中的意识，我相信自己能在睡眠中获致解决问题的最佳指引。虽然第二天醒来你可能记不得了，可是只要你相信，梦中的智慧将会在白天透过种种的直觉和灵感而源现出来。

如果你能彻底扭转自己的观点，入睡时真的是可以高枕无忧。因为，伟大的内在心灵是值得信任的，当你心情不再焦虑时，解决之道自然会浮现。大家应该都知道，许许多多的科学家最革命性的突破，都是在梦中得到启发，这便是最好的例子。

因此，好好睡一觉吧！有什么事就留给明天，相信经过了一夜的安眠及宇宙智慧的浸润，明天将会是一个全新的你，更能面对未来的困境！

骨鲠在喉的不安——焦虑症

谈到焦虑，还有一种常见的现象是喉咙异物感。病人老是觉得有东西哽在喉咙里，但查来查去，总是找不出任何原因，这样的情况也是典型的心身症。我常觉得中国人“骨鲠在喉”这句话形容的真是入木三分，让你骨鲠在喉、食不下咽的，其实并不是食道的问题，而是你对某件事物的焦虑感受。这件事也许是先生的外遇、工作的不保、长期的失业或孩子的课

业不佳。

在所有的生物当中，大概只有人类会在自然情况下得到焦虑症。因为其他的生物都是活在当下，亦即遇到危险会立即反应，但不像人类有所谓的累积“心事”。

人类会得到焦虑症，完全是因为大脑发达的结果。人类的心智能力往前跨了一步，不但得处理当下发生的事情，还要常常挂念过去曾发生的每一件事，更需担心未来可能发生的事。这是因为人类被赋予的伟大想象力。

但当我们的想象力运用不当的时候，会将你所担心的事、害怕会发生的事，不断地投射到未来。你还会拿过去发生过无法接纳的事，不停地反刍来使自己痛苦。于是，你的焦虑症便产生了。你开始忧心忡忡、注意力不集中、失魂落魄、紧张不安，仿佛随时会大难临头。然而，这所有的一切都是你不当使用意识心及想象力的结果。而你身体所出现的症状便恰如其分地反映出你那焦虑不安的灵魂。

◎ 心想事成的“心像疗法”

此时，最快速的解决之道是服用抗焦虑药物，可是药物只能治标一时，不能解决真正的问题。肌肉放松团体也许能提供不少帮助，但要求真正的解决之道，恐怕还是得从意识心的内容及其运作方式下手。比如说，认知治疗是个不错的方法，让你看到所有的担心其实要么是自己的想象，要么是你把问题过度的夸大，用自己的想象力在负面思考上推波助澜。因此，正确的认知、伴随情绪的改变，再加上“心像疗法”，应是最有效的防治焦虑法。

“心像疗法”也可称为“观想法”，是极为强而有力的“心想事成”工具。它认为思想和信念都是能量的收集者，能建构起自己如“胚胎”似的形式，直到终于具体地显现出来为止。所以你可以利用想象力，在内心栩栩如生地构造出任何你要的心灵画面。比如，你的业务欣欣向荣的场景，你一家人和乐融融的画面，你不慌不忙侃侃而谈你的感受、理想和愿望的快乐心情……由这些越来越清晰的心像，你不断地送给自己肯定的讯息，而依照你信念的强度、想象的生动，这种想象便越快成为具体的现实。

此外，一种对生命全然信任的态度，接纳现状、学习放下，则能产生锦上添花的功效。



生命中不可承受的轻——忧郁症

癌症、艾滋病和忧郁症并列为人类未来三大疾病杀手，其中又以忧郁症在社会成本的支出上，牵连范围最广，并且增值力无穷。甚至有专家预言，将来会有全球性的忧郁狂潮，以一个多年从事癌症防治的家庭科及精神科双专科医生的角度，我想一定要谈谈忧郁症。

先说忧郁症的症状吧。我发现很多病人的第一个征兆，多半都是思想

慢慢地偏向灰色，面对很多事都提不起劲。有些人也许有人睡困难，但更多是莫名其妙的早醒，随后就翻来覆去再也睡不着了。有些人可能变得爱发脾气，但另外一些人甚至连发脾气的力气都没有了，意思是说，仿佛有一种深沉的沮丧或一种极度的无力感，把你拖到一个空空荡荡的地方，仿佛你身上最后一点精力都被抽干了，对任何事都提不起任何兴趣。有些人因此觉得了无生趣，甚至萌发轻生的念头。

就目前病理学的角度而言，医学专家会告诉你，人之所以沮丧无力，是因为脑中血清素下降所致，但这类说法所给予的医疗都是治标而非治本。想要真正面对忧郁症的发作，人一定要学会勇敢正视自己的内心世界。

经常，教育和社会叫我们要勇敢、坚强，要表现得好还要更好，正所谓的“输人不输阵”。可是亲爱的读者，当你拥有追求完美的个性，而且整个人生信念是建立在勇敢、坚强、不认输上，甚至要求凡事都要符合你的期待才肯罢休时，你的努力勤奋其实是希望表现给自己看、给家人看、给整个社会看。

于是，在不知不觉中，你的内心深处会逐渐累积一些东西，一种生命的不平衡发生了：“似乎不管怎么努力，我都永远追不上自己或周遭对我的期待”；“似乎我总是一味在乎自己的表现，却没有觉察自己内心真正的感受。”生命内在一点一滴的挫折、沮丧、无力感便如此悄悄地累积起来，仿佛在生命天秤另一端逐渐加重砝码，而你那聪明的自我，却带着一种假象的坚强，根本不愿意承认，或根本不敢面对，持续地硬撑下去。直

到有一天，当你内心的无力感终于累积成生命中无法承受的轻，庞大的骆驼被最后一根稻草压垮时，或许才恍然，冰冻三尺非一日之寒哪！

◎ 承认脆弱，开口得助

在我的心理治疗哲学当中，病人能够承认且接受自己的脆弱才是真正的勇敢；能够面对挫折，接受自己的无能为力，才是真正的智慧。因此，我治疗忧郁症的第一步，永远是“开口得助”。只要你愿意把内心的痛苦说出来，只要你不再执著于会不会丢脸、怕不怕人笑，能逐渐接受自己真正的样子：不能就不能嘛，做不到就做不到嘛，有什么了不起！

大多数忧郁症患者常把治疗的希望过度寄托在药物上面，嘴巴说：“没事啦！没事啦！”却无法进入内心深层的世界做治本功夫。所以，忧郁症也许会一而再、再而三地发作。因此，在新时代身心灵的观念下，我认为脑中血清素的下降是果而不是因，赛斯也说过情绪的改变会引起荷尔蒙的改变。我再一次强调，深沉的无力感必须被面对，否则忧郁症将会不断地发作。



冲突逼迫情绪走极端——躁郁症

躁郁症患者悲喜两极的情绪，往往来自内在互相冲突的英雄及狗熊形象，一方面认为自己不可一世，另一方面又极度贬抑自己。

英雄形象为这类病人带来高昂的情绪，急欲实现自己的豪情壮志。著名的法国皇帝拿破仑就被怀疑是个躁郁症患者，他在躁症发作期间运筹帷幄，一整天不睡仍然精力充沛，意志力比一般人强大得多。然而，如果这

份豪情缺乏表达的管道，也可能成为自伤伤人的暴力。

另一方面，狗熊形象却让他们惨落谷底，丧失所有生存的动力，对什么都没兴趣，连应付日常生活都很吃力。然而，当忧郁情绪由最低点向上攀升时，却是他们自杀率最高的时刻，因为这时他们开始有能力回顾之前惨淡的生活，可以意识到那种生活的痛苦，如果一时看不到出路，很可能就会自杀。

医学上指出，躁郁症可能来自遗传，这仿佛让躁郁症蒙上一层宿命色彩。但新时代思想则有全新的看法，指出遗传是灵魂在投胎之前的选择，灵魂选择此世的父母，意谓它也选择了这对父母所带有的 DNA，为自己设定和父母相同的处境，让自己从这些与生俱来的挑战里，学习更大的成长。然而，带有躁郁症遗传基因的人也可能不发病，因为他们仍然可以把此生的挑战转移到其他面向。

躁郁症患者有时是选择以疾病的方式来呈现家庭的困境，他们的家庭往往存在着两套差异极大的价值系统：绝对严格严肃的一方，永远是过度批评而不懂得赞美，让小孩内在的某部分永远觉得自己不够好，像只狗熊；而相反的一方则完全表现出一种不辨是非对错的教养方式，过度溺爱的结果又让小孩子内在某部分永远觉得自己是对的，而无法无天。于是，家中成员都为这些混乱的价值所苦，他们默许了透过某一成员的躁郁症来反映家中冲突的价值系统，家中的每一分子都参与并同意了躁郁症患者的计划，因此想要治疗躁郁症患者，往往需要整个家庭的投入，一份真正的

爱及接纳是必备的条件。

◎ 让英雄与狗熊相遇

事实上，每个人的内在或多或少都存在两极化的自己，有自傲的部分，也有自卑的部分，而这两面会随着人格的发展，慢慢取得协调，让我们渐渐可以接受自己在某些地方虽不太突出，但并无损自己的优点，于是自傲的自我和自卑的自我可以寻找出一个平衡点，让自己不至于摆荡在两极性的情绪里。

躁郁症患者需要的是让他内在的英雄和狗熊认识彼此、接受彼此，透过帮助患者了解自己生命、情感和家庭史的独特经验，让他们了解自己是如何建立起某些重要的信念，并因为这些信念而强烈影响自己的情绪，进而建立起让两套冲突信念得以沟通的桥梁。（蔡美娟文字整理）

遗忘时间的心灵——失智症

到目前为止，失智症，尤其是其中之一的阿兹海默症，被认为是一种退化性疾病，目前未能找出可以逆转病程的方法。不过，若我们试着去同情其内心可能的运作过程，至少在面对及照顾失智者上，会有相当大的帮助，而这帮助主要是发生在家属和照护者身上。

方法是将患者看作是活在过去的人。对他们而言，时空不再有顺序，

他通常是凭着一些情感性的联系，在一些回忆中跳动。这种感觉有点像是把过去的事件变成他脑海里的家具，不时地重新安排、重整。

由于我们平常过日子，都是将自我的焦点集中在当下这一刻，以便处理各种繁杂、精细的事物，并将没有即刻重要性的东西和资讯压到潜意识里。当失智症患者脑中发生病变时，他将记不得近来发生的事，无法集中焦点在此时此地，而是神游于外人所不知的时空中，于是周遭的人和事在他看来便都成了陌生。想想这种遭遇若发生在你身上，倏忽间你失去了身份认同，是多么的令人惊慌呀！

所以，唯有以慈母之心，像对待不讲理的小孩般试图同情、支持患者，不必强行跟他讲理，而是给他充分的呵护，并且尽量在情感层面上互动。最重要的是在一个安全的环境里，设法提供病人安抚性的活动，甚至让他们参加接触大自然和土地的活动，或在团体里进行一些身体的律动，尝试如随兴起舞、唱歌或涂鸦、玩黏土等，可以安全地给幼儿或智障儿玩的游戏。

以上所探讨的，是有关失智症状可能发生的内在机制，我们不该一味指责或害怕这种失忆情况的发生，而是要多在环境上和互动上用同情心去臆测发生了什么事，只要保证患者不会伤到自己或别人，大可以任他神游一番。与此相关的情况，是有些患者可能心中牵挂着一些过去“未了之事”，想要完成过去某些心愿，或重新经历和家人、朋友过去情感性的创伤。上述这些是无法阻止的症状，建议不如将之视为自然的回顾过程。如

果能顺利地宣泄排除最好，若一再重复同一场景，便表示有障碍卡在那里，此时若提供支持性的心理治疗，也许能发生效果，得视病情轻重而定。

◎ 用同情心照护失智者

无论如何，病人的表现与照顾者是谁及照顾者本身的心态有关。试着扪心自问，你当他是个无可理喻、肮脏可厌的老人来处理？或是能努力包容、同情他？虽然他或许已经无法在理智上与你对话、沟通，但即便是动物，也会与人感应，当然病人在某一个层面也可以感受到你对他的态度而有反应。比如说，患者的胡乱大小便，很可能是在表达他对限制性的活动空间或照顾者的不满，因为说不出来，只好以这种行动来抗议。

往往在某个阶段，失智者会产生人格上的变化，好像变成另外一个人，为什么呢？有些情形下，他可能只不过在展现过去无机会展现或完成的面向：也许他年轻时曾有不同的梦想和爱好，而由于机会的限制、工作的要求或家庭成员的需要，让他那个面向无法被认可，便硬生生地压抑下来；到了此时，由于自我意识无法有力地集中在当下，不再有掌控全局的意志，于是其他的渴望和冲动便浮了上来，甚至会有像精神症状的幻听和幻视。这些，可能是患者心灵试图整合过往中的矛盾、冲突面；可能是过

去受压抑的能量要求整合。总之，可视为他在心灵上的一种努力。

失智症患者常常很没安全感，所以将钱和个人用品东藏西藏，甚至诬告别人动用或偷拿他的东西，对家人和照顾者造成很大的困扰和挑战。有些神经内科医生猜测，这样的被偷妄想与患者的记忆丧失有关。新时代身心灵的观念认为，影响许多失智患者潜意识最大的是“对死亡的恐惧”，因此，不管是所谓的血管性痴呆，借由一次次中风而呈现阶梯式退化及记忆丧失，或原因不明的阿兹海默症，都是人格将自己逐步转移到下一个存在领域的过程，仿佛搬家一样，有些人习惯一次搬到新家，选择以一次肉体的死亡将人格过渡到死后的世界，另一些人则倾向于一次搬一点，因此慢慢失去人格及记忆，直到死亡。在预防与治疗时，唯有在情感上给他安全的保证，了解他的失落和对死亡的恐惧，并设法建立不同的互动模式。

当我们探入失智者的内心世界之后，不禁要提醒大家，包括我们迈入老年的亲人及正当年轻力壮的自己，应该多认识了解人类心灵和心理的运作模式，以期防患未然。

◎ 锻炼心智的肌肉

首先，我们要保持心智的弹性，避免僵化的、非黑即白的思考模式，

以一种游戏的心情，多多锻炼我们心智的“肌肉”，保持与自然的接触，保持新鲜、好奇的赤子之心，保持对生命的热爱。

甚至，在一个人不再需要为了生活打拼，集中心智于逻辑性思考的时候，何妨放下赚钱的重担，开发自己的感性面，致力于某一类的创作，说不定会多出许多素人艺术家，而少了许多失智症者呢！

一个人的自我价值，往往建立在他“有没有用”上面。所以，时时动脑，常常面对挑战的科学家、艺术家和政治家往往比一般人高寿。他们集中精神努力于当前的创作或工作，根本没“时间”去注意“时间”的流逝、年华的老去。但是一旦失去工作、失去职位，或失去了荣耀的光环，这些人的脑力没处可用，情感得不到支持时，很可能便渐渐走上失智者之路。如美国前总统里根便是个好例子。

至于那些在自己深爱的领域努力不懈的人，如大艺术家毕加索、大提琴家卡萨尔斯、大指挥家托斯卡尼尼等无数的大师级人物，都是永不退休的勇士，他们充分施展才华、发挥创造力，热情和挚爱，令他们老而弥坚！

在失智症方面，我们显然还需要各方面通力合作的努力，去发现可能的原因和治疗方式。但毋庸讳言的，这种病症最适合用“用进废退说”形容，而且“预防重于治疗”！

上天最珍贵的礼物——唐氏症

喜憨儿（唐氏症）是儿童先天性智能异常最常见的例子。唐氏症的病理是胎儿第 21 对染色体在分裂时产生断裂，本为 23 对、46 条的染色体，却变成了 47 条，影响了智能及内脏系统。表现于外的是大头、扁脸、厚唇，以及憨憨的表情。

主流医学的研究方向着重在：（1）高龄产妇；（2）染色体失常；（3）怀孕早期受到放射线或其他刺激造成突变。所以，医学上主要关注的焦点

是“优生学”的提倡和早期检测，因为喜憨儿被认为会造成家庭悲剧，并且由于他们无法独立，而增加了医疗成本及社会成本，造成主流医学认为这是人类社会不必要存在的悲剧，希望它根本不要出现，所以往往用早期优生流产为对策。

但美国曾出现过很多检测出是唐氏症，父母却不愿流产的实例，令我大惑不解。在更深入了解新时代的思想后，才明白了喜憨儿其实并非一个家庭的诅咒，竟然是上天送给父母的礼物！

当人生遭遇到困境时，正是令我们停下向前疾进的脚步，好好省思一下的良机。在这个高度工业化、科技化的社会里，人存在的意义是否被缩减到智力和理性的高度开发，进而用以与人竞争，好取得社会一致认可、称羡的名和利？现代父母的首要职责，是否就是我们流行的：“不要让孩子输在起跑点上”？当功课好、分数高与“好孩子”画上了等号，而出人头地、站在众人的头上，就合了我们《三字经》中“扬名声、显父母”的古训时，我们又要如何才能超越旧时代积恶的竞争、倾轧、嫉妒、权谋，而实现新时代提倡的合作、双赢、同情心等等美质呢？

◎ 唤起内在的感情天性

因为人类的情感天性受到漠视，唐氏症便有了存在的必要。唐氏症患者的父母无法望子成龙，无法叫孩子与人竞争：打骂他无用，跟他好好讲理也不通。于是你迟早会发现，只有用“爱”才能与他沟通！

我在临床上发现，有些唐氏症的双亲都是高级知识分子，理性超强，而喜憨儿的出现，乃是为了唤醒情感的力量：从微笑、触摸、拥抱中，建立情感的交流，也软化父母的心，开发了父母感性的一面。有觉知的父母，终于由挫折、困扰变成接纳、温柔甚至感恩，称喜憨儿为“天赐的礼物”，或“我家的小佛”。

新时代大师赛斯有个基本教导：没有受害者。不论生前死后，我们的“内我”都时时在做选择。喜憨儿的来临，其实是孩子和双亲在“架构二”（Framework II，指的是有别于物质宇宙，万物的灵性及人类的内我所存在的广阔心灵领域，而架构一指的则是物质宇宙）协议的结果。喜憨儿的前生可能是个智力和理性极度发展的人，而此生也选择以另一个角度来体验人的情感与爱的动人力量。于是这一生，他和双亲一同进入了这爱的伟大探险。



第五篇

性别与性的问题

引言

新时代身心灵健康很重要的观念之一，是对人类心灵双性特质的认识，因为对性的扭曲概念，阻止了很多人与内在经验达成密切的联系。比如说，转世的这个观念，显示出我们是一个多重次元的人格，我们有许多男性转世的自己，也有许多女性转世的自己，这些不同性别的自己们，还有其不同的经验，全都储存在我们的心灵当中，但若是我们与自己此生的性别过度的认同，不但只用到灵魂潜力的一半，还会阻塞这些转世记忆的浮现。

被压抑的男性

心灵既是男性也是女性，心灵同时具有阳性的攻击力，以及阴性滋养及创造性的特质。这个时代的男性必须打破自己的性别框架，具有创造天赋的男人常常会发现，自己感性、丰富的创造力，与心目中对男性刚强及男子气概的观念相冲突，于是害怕如果接受内在阴柔的特质，就不再是一个真正的男人，甚至不再是个人。因此，他会非常恐惧表达内在的爱，他可以四处去追女朋友，可以吃伟哥和很多的女人发生性行为，却没有办法表达心里真正的爱。

自小耻于他们天性中“女性面”的男人，因为只想征服女人，而无法真正地去爱。当你真正爱一个人的时候，你会看到

这个人与你、与其他人不同的地方，你会敞开心将那个人接纳进来，并让自己进入一种爱的冥想。在爱当中，你会充满创造性地探索对方的心灵，逐渐整合自己内在的阴性特质，并且看到对方的美好，就连对方的缺点也会成为一张姣好面孔上可爱的小痣，而不致成为遮去半边脸的胎记。

当男人的性被剥夺去爱的时候，肉体是发泄了，可是心灵伟大的创造力却阻塞了，这股受到阻塞的巨大能量可能具体化为性器官的疾病，比如阴茎癌、前列腺癌或前列腺肿大；也可能向外投射为暴力犯罪或战场上的杀戮行为。

受限制的女性

这个时代的女性多半也陷进入另一种框架：“好女人不应该享受性”或“性是对灵性及修行的一种亵渎”，有这样观念的人恐怕不在少数，但就新时代思想观念而言，性的目的不只导向生育，性可以是生命的一种纯粹热情及活力的展现，甚至女人在更年期过后，因为少了怀孕的顾忌，更可以尽情地享受性。

此外，就修行的观点而言，一个害怕性的人是没有资格谈论灵修的，就仿佛一个害怕欲望的人，最后只能成为欲望的奴隶，而非主人。性欲其实是人类灵性在肉体上的展现，是灵魂借由性能量流动的过程中，与自己内在的心灵达成接触，且进入与对方的灵性及肉体合一的过程。

但是，爱的表达却又比性要广阔多了，爱是所有一切存在的根源，爱寻求所有表现及创造的机会。爱可以透过性表达，可是这并非唯一的道路；爱可以透过对艺术的爱好及追求，宗教的助人及奉献，尽情地游戏及采取对别人有益的行动来表现。更重要的，爱也是所有治疗法当中最伟大的一种。

面对心灵内在的双性特质

爱是超越性别的，因此，男人爱男人和男人爱女人“同样的”自然。很多人以为，当人类真正认识自己的双性特质时，便意味着家庭的死亡、道德的沦丧、性犯罪横行及失去对性别的认同。但是，新时代思想观念恰恰相反，认为接受人类自然的双性特质，不但上述的问题能够获得解决，连目前人类社会中大规模的暴力及谋杀行为都会有所改善。

接受人类自然的双性特质，代表你不再局限于目前既定的性别角色，你会逐渐迈向一个完整的人，但这并不意味着你必须成为一个双性恋者；相反的，你能自在的爱男人，也能自在的爱女人，你会顺乎自己的天性，却不必担心是否得和他们每一个做爱。因此，许多社会上对同性恋的扭曲观点便会消失，而同志之爱的绝望——艾滋病，也就没有存在的理由了。

打破性别的迷思

当人类对性、两性及爱有许许多多错误的观念时，便会产生许许多多的疾病。比如说，当一个人认为自己是所属性别的殉难者，自觉被他的性别囚禁而不能逃脱，那么便可能会产生性器官的癌症。举个例子，当一个女人因为身为女人的原罪、必须没有自我地为公婆、先生、家庭、小孩牺牲奉献时，她的价值就是身为女人的价值，而身为女人就是没有自己的价值，只有太太、妈妈及媳妇的价值，那么，乳癌的形成及其后乳房的切除只说明了“身为女人太沉重”的悲哀。

在这样的例子当中，比如男性的前列腺癌及女性的子宫颈癌及卵巢癌，都代表了人受限于性别的角色，感觉他或她不再能在个人或心灵上适应及生长，但是心灵的能量又无法被切断的，只会因压抑而扭曲，于是这生长的企图扭曲成癌细胞生长的能量，使人陷入了一个两难之局：要不突破性别的桎梏，走

出自我成长的道路，还是固守在原来的性别角色中，直至死亡。

在此我要提供一些打破性别迷思，体会心灵更大本质的冥想方法：

- 想象你是一个多重次元人格，在你的本体有许多的男性，也有许多的女性。

- 想象在你的心灵当中具有阳性的特质，也具有阴性的特质。

- 如果你是一位男性，想象明日醒来你突然成为转世前诸多身份中的一位女性，并由这位女性身上汲取阴柔，得到像大地之母般接纳性的爱，及与土地、直觉认同的智慧。这种练习将会大大地改善你的人际关系、工作创意及夫妻与亲子互动。在疾病的层面上，你的肺癌、胃溃疡、肾结石、阳痿及前列腺疾病也将明显地好转。

- 如果你是一位女性，同样的，想象你明日醒来成为你心目中理想的一位男性角色，从这位男性角色身上，你看到了自己的勇气、清晰的逻辑思考，及采取有力及果决的行动。这样的练习也将帮助你突破身为一个女人的困境及无力感的地方。许多妇科方面的疾病也会逐渐地痊愈。



当女人真悲哀——经前症候群、经痛

当女人真悲哀！青春期之后本应是花样年华的绽放，但每个月总有几天是不舒服和担心的日子，尽管有了靠得住等经期用品，又有夜安型和加长型那么多形式的保护，却依然不能保险没有出丑的意外，更难以抹灭生理期的不适。一般而言，生理期的不适起自月经来前的一两天至月经完全结束，从轻微的小腹不适、腹泻到最重的下腹疼痛，有些人甚至会痛到在

地上打滚。真是令人感叹，上帝为什么特别为难女人！

除了生理上的不适外，近年来更风行所谓的经前症候群。有些上班族的男同事，甚至可以由女同事的情绪状态精准地判断她的生理周期，意思是说，当你的老婆、女友或女同事最不好惹的那几天，很可能就是她的生理期来临，颇有点“山雨欲来风满楼”的气氛。

不论是所谓的经前症候群或经痛，都会让女人禁不住考虑下辈子还要不要当女人，而医学上的处理，其实是比较偏重在药物的治疗上。不管药物的处理效果如何，大多数人的观念是能忍则忍，还是少用药为妙。我则常常在臆测，月经期间本该是让一个女人再次肯定生为女人的现象，只不过在我们这个文明当中，生为女人很难说到底是幸还是不幸。至少，就数千年的人类文化来看，不管在政治、经济、文化、职业、战争各个层面上，女人都比较像是低于男人的次等人类。因此对生为女人的部分人类，我不清楚她们对做女人这件事，是否会有难过、委屈或有话要说？

孩子在女性的子宫里授精长成，经由女性的肉体出生，所以女人肩负着生育下一代人类的重责大任，却也因此被剥夺了许多机会和权利。虽经少数女性主义者大力宣说，要有“女性自觉”和“提升女性意识”等行动，终究大部分还是尚未摆脱“女子无才便是德”的传统观念，除了极少数的精英分子之外，女人离“出头之日”还有好长远的路要走呢！

◎ 告别传统女性的宿命

如果我是女人，我真的会对生为女人这件事非常不舒服，因为女性在社会上有许许多多的不能，还受到许多歧视。我相信，女性的经前症候群及经痛，应该是来自所有女性对生在当代社会中集体潜意识的不平、委屈及难过，表现在生理上的一种抱怨吧！（有的女人记得妈妈甚至还说，如果不是为了要生个弟弟，根本不会有她的存在！）

因此，就身心灵医学的观点而言，女人必须从内及外两个层面同时着手，才能解决经痛的问题。首先要检视自己对生为女人这件事是否有负面看法或不满的情绪。如果有的话，也许必须重新改变自己的信念为：虽然这一世选择用女性性别来呈现个人性，我的内在却同时拥有阴性和阳性的特质。因此，我实在不应觉得自己该受性别观念的局限，而把自己框在一个刻板的女性形象当中。意思是说，我可以是个个性既温柔又勇敢，头脑清楚、情感丰富的女性。其次我应该由内向外界定自己的角色，努力在社会和文化等各层面打破对女性的刻板印象。

所以，如果能在意识和潜意识上都以生为女性为荣，以一个整体的身份来认同这一世身为女性的演出，便越能欢喜身为女人，越能告别经痛，也告别女人的角色宿命。



心理阴影造成麻烦事——阴道感染

身为女人的麻烦事还真不少，尤其是所谓的阴道炎更是令人烦恼。事实上，阴道当中有许多的栖息菌种，平常大部分时间都可以与你和平共存，像是大约三分之一的健康妇女在阴道中都可以找到念珠菌的存在。阴道炎大多数并不严重，主要的感染包括有念珠菌、滴虫、披衣菌，或是所谓的疱疹病毒或淋球菌感染。临床的症状通常会包括过量的阴道分泌物

(即白带)、搔痒，以及局部的不适。

虽然这不是什么很重要的疾病，但往往令人觉得非常不舒服，甚至影响到夫妻性生活的品质，更有所谓的“乒乓传染”——意思是有些妇女经过完整的治疗之后，过一阵子又再度发现感染，只因为问题出在爱偷腥的另一半身上。有些花心的另一半既爱偷吃又不做防护措施，而且男人的尿道感染症状通常并不明显，只是偶尔小便时会有轻微的疼痛。因此，如果夫妻不能同时治疗，只针对妻子个人的阴道炎，很可能还是屡治屡犯。但要鉴别“乒乓传染”并不是件容易的事，稍一不小心便可能会引发家庭风暴。

◎ 反应夫妻关系不和谐的阴道感染

如果我们说，夫妻之间情感的变化最容易从性生活的不协调显露出来，那么从新时代的观点来看，已婚妇女的阴道炎是夫妻之间情感出问题的指标。

在我多年身心灵医疗临床经验当中，常常发现用药物治疗这类妇女的问题其实只是治标而非治本。每当我更深入地探讨病因时，多半可以发现夫妻之间的互动有问题。譬如说，先生常常会让太太觉得，他只是在性方

面求得自我满足，完全不顾虑到太太内心的感受。或是夫妻之间平常缺乏言语沟通、心灵交流，甚至连谈话的时间都不够，一到了晚上，先生便像只动物般的想要，这种举动常令太太怀疑自己是不是在结婚证书上盖了章的合法妓女。

女性要求的是言语的沟通、心灵的了解，渴望夫妻间能有更多的交流，但男性却似乎只想要性。于是，在太太心里会对这样的情感关系生出一种不满，而在心灵上抗拒或排斥先生。换句话说，如果先生不想在心灵及情感上与太太有更多的交流，那么太太会觉得：我为何要在肉体上欢天喜地地迎接你的进入？这种心理上的不满及抗拒，往往会改变阴道中正常的栖息菌种，让本来不具致病性的菌种在质或量上变成致病性的，或是降低阴道本来的免疫力及酸碱值，而引起病原体的攻击。

至于那些先生有外遇的女性，得病的原因就更显而易见了。这些女性通常有一段时间在生理及心理上都会对先生有极强的排斥，也许为了维持婚姻在表面上还要宁静配合，但心理上的不甘，常常会以阴道炎的形成爆发出来。

因此，只有深入了解内情，综合以上种种的因素一并治疗，才不至于治标不治本，白费力气。

爱与性的绝望——子宫颈癌

女性的子宫颈癌和男性的前列腺癌同样都是受阻塞的性能量造成的结果，了解女性如何在爱与欲中挣扎、受困，才能重新运用受阻的性能量，也才能真正治疗子宫颈癌。

新时代的思想认为，意识先于一切物质实相而存在，也就是说在任何事实发生前，我们的意识心其实已经专注在其上有一段时间了，只是我们

没有察觉。事实上，任何疾病都是我们把意识集中于一组扭曲生命力的信念和行动上造成的结果。因此癌症患者首先要了解，不管自觉或不自觉，我们每分每秒都在运用意识的力量，创造自己的身体和生命的走向，是我们的意志力让体内正常细胞突变成癌细胞，而癌症最大的意义也正是在于：让病人重新审视自己如何使用意识心。

子宫颈癌的患者往往把自己的意志力集中在爱的主题上，她们渴望付出爱也渴望被爱，认为唯有被爱才能彰显出自己存在的价值。她们的创造力往往集中在营造两性关系，缺乏经营其他关系的动力和经验，也因此当她们在爱情中触礁时，很容易就因为缺乏其他支持而没顶。更遗憾的是，她们其实也不善于营造健康的两性关系；而且在爱与性之间，她们往往因为接受诸多礼教限制，对性欲既有期待又有罪恶感，爱与欲的长期不满足让能量淤积在子宫颈，当跌入对爱与性绝望的深渊时，便转化成子宫颈癌。

◎ 摆脱受害者意识

首先，子宫颈癌患者要明了自己并不是受害者，相反的，你拥有解除癌症的意识力量，你需要学习的是如何有意识地改变创造力的方向，为你

的创造力寻求爱欲之外的出口。新的学习、新的友谊或新的生活形态，都能让你拥有更多创造的空间，帮助你疏导淤积于身体特定部位的能量，让你的生命能量更流畅。

解除对“性”的限制性概念，也能帮助你解除因性欲而引发的压力和罪恶感。传统观念对女性的性需求有诸多压迫和扭曲，目的只是在巩固父权，现代女性大可以重新审视这些观念是否有留存的价值，放掉传统的包袱。

事实上，你面对的不只是生理上的子宫颈细胞突变，而是一项身心灵整体的改造计划，透过学习正确地运用自己的意识力量，你可以改变心理弹性和身体，增加自己的灵性成长，让生命展现它自己的力量。（蔡美娟文字整理）

女人该多爱自己一点——乳癌

大部分乳癌病人接受乳房切除手术后，面临的冲击就是自我形象的改变，以及对复发的恐惧。医师常会建议病人接受美容整形手术，来重建自我形象；病人本身往往也会调整生活作息和饮食，以降低复发的可能性。

整形、调整作息和饮食，对乳癌术后复原都有帮助，但更重要的关键在于“无条件地爱自己”，努力赢回自我。

新时代的观点认为，疾病其实只是浮到台面上的内在问题，个人的自由意志配合文化、饮食、环境等条件，共同选择了某种疾病，来呈现无法被解决的问题。乳癌病人想呈现的问题往往是：她们所要求的爱的品质无法得到满足，乳癌便成了她们追求爱最激烈的手段。

我们很容易在乳癌妇女的生命史中找到一个共同的模式：她们对家人的付出往往比对自己的付出多得多。她们的成就感、喜怒哀乐都系在家人身上，甚至对性生活的满足也建立在配偶是否满足上。心身医学的研究也指出，大部分的乳癌病人和父亲的关系不佳，她们从小就得不到足够的爱，因此选择压抑、牺牲自己的需求，以不断的付出来换取渴求的爱。她们很少注意自己的需求，却深切地渴望别人来满足自己的需求、爱自己，直到发现自己不可能得到足够的回馈，把不能被爱的绝望以乳癌的形式呈现。

我在二〇〇二年应邀到美国加拿大巡回演讲身心灵整体健康时，获得广大而热烈的回应，在期间更接到病友远从澳洲打电话过来，她是一位乳癌患者，得乳癌有十七年的历史，但是近半年来又再度复发，她告诉我自从生病后，她更感谢家人及朋友对她的付出，也更珍惜生命，因此她努力地爱家人，为家人付出，还加入了华人防癌的推广工作，帮助更多的人，只是不明白自己的病为何又再度复发。我告诉她，其实她做得非常好，只是做了所有一切之后，却又忘记了自己，我要她从当下开始在乎自己的感受，开始爱自己，并介绍我的书《绝处逢生》给她看，她听了后才恍然大

悟，也满心欢喜地知道下一步怎么办了。

◎ 靠自己夺回爱自己的权利

事实上，一个乳癌病人成功的复原过程中，往往伴随着深刻的女性自觉。她们重新思考身为女性的存在价值、在家庭中的定位，以及传统女性的游戏规则对自己是利是弊。而帮助她们最大的往往是：她们夺回了爱自己的权利。

夺回爱自己的权利，可以从靠自己满足自己的需求开始。例如，以往要求孩子好好念书以弥补自己学历不足的遗憾，现在可以靠自己念书来弥补；以往只能渴求先生、孩子的爱，现在则可以多交朋友，让更多的感情滋润自己。

总之，用各种方法让自己快乐、满足，你付出了一辈子，绝对值得这些，告诉自己：我的存在价值并不因为有人爱我才得以证明，反而是我懂得珍视自己后才能更被彰显。（蔡美娟文字整理）

害怕被爱所伤的女人——卵巢癌

所有的卵巢癌病例在临床上都是相当大的挑战，因为卵巢癌一开始通常没有症状，有些人往往到了病情很严重的时候才被诊断出来。卵巢里的细胞种类相当多，最常见的卵巢癌是卵巢上皮细胞癌，排名第二的是生殖细胞癌。目前医学对卵巢癌的无力感，主要来自未能早期发现，因此治疗效果不佳，造成了很多妇女的遗憾。

在我从事身心灵医学的临床研究中发现，当然，所有的癌症都跟爱的匮乏有绝对关系，但是卵巢癌的个案对爱的态度特别令我感到奇怪。我有一位病人曾经说：她不怕人家对她不好，因为人家对她不好她可以反击；她却很怕人家对她好，因为不知该怎么报答。

基本上，卵巢癌个案通常有一种我所谓的“恐爱症候群”。典型的模式像是：某位女子在她早期的成长过程中，也许曾经对父或母亲其中一人，有过很深的情感认同，可是逐渐长大，开始拥有自我意识及思考判断的能力之后，便发现自己小时候深爱的父亲或母亲居然变成她难以接纳的形象。也可以说，在她眼中的父亲或母亲反常了，也许父亲变成不负责任，或母亲显得歇斯底里。于是，她感觉自己在爱当中不断的受伤；于是，她的人生观里便升起一个很强的信念：爱是一件很可怕的事，它会令人脆弱及受伤。而后，这样的人可能会不再相信爱，以保护她那曾因爱而受伤的内在小孩。

◎ 相信爱才能真正坚强

这样的女性，常常会出现一种十分特别的个性：相当的理性、有纪律。有几位我的卵巢癌患者都这样说，常常先生或同事都会认为她们“比

男人还像男人”，她们在职场上非常强悍，以不输男人为指标。果决、逻辑、处事能力一级棒，可以说比较阳刚，而另一层面的意思是，她们阻绝了女性与生俱来最大的创造力——爱及阴柔的能量。她们不再感情用事，而且相信自己的理性判断，决不拖泥带水。这样的一种超理性态度，的确保护了她们不会再像个天真无邪的小女孩那般，因为相信爱而伤痕累累。于是她们深信爱会令人脆弱、懦弱、丧失盔甲而任人宰割。

但事实的另一面是，这类女人的内心其实渴求着爱，于是形成内心极大的冲突：当内心渴求爱及想回头当个温柔小女人的声音越来越高的时候，理性便开始说话：“宁愿死也不愿去讨爱。”“爱是不存在的，别傻了。”“爱会让你受到更致命的伤害。”结果，象征着女人生命创造力的器官——卵巢——便开始因为能量的扭曲及信念的冲突而形成了肿瘤。

因此在我治疗卵巢癌的关键语当中，常会说的是一句：“你放心，相信爱。”再次地接纳爱不但不会让你无助及受更大的伤害，反而会带给你生命当中最强而有力的勇敢。真爱无罪，在真爱当中也永远没有伤害。

当卵巢癌个案性格中的阳刚面不再顽固易折，反而转化成对生命中点点滴滴的温柔时，被阻塞在卵巢内的能量也将因此得到释放。于是，百炼钢变成绕指柔，整个性格也会开始变软了下来，而不再是那个要求“带我到没有爱的地方，因为那儿没有伤害”的小女孩。



身份认同危机——更年期症候群

更年期症候群大约发生在四十五至五十五岁之间的妇女，身体所呈现出来的是卵巢排卵及分泌女性荷尔蒙功能的衰退。在临床上，会有前后月经的不规则及量的变化，还有许许多多因荷尔蒙的变化导致的生理症候，比如：脸部突然的潮红、盗汗、失眠，以及莫名其妙地发脾气或焦躁不安；甚至有些研究指出，过了更年期之后，妇女往往容易患骨质疏松及心

血管疾病。

因此，在更年期之后是否要服用女性荷尔蒙，一直是见仁见智的问题，而新近的医学报告则支持荷尔蒙的补充，说是利大于弊，不但可以帮助妇女度过更年期的困扰，更可以降低骨质疏松及心血管疾病的几率，而且对于更年期后因为荷尔蒙的减少，导致阴道干燥引起性交疼痛的现象，也可大为缓解，改善夫妻性生活的品质。不过，也有某些女性学者和医界人士持不同的看法，认为补充荷尔蒙是违反大自然规律的一种作法，除了容易导致乳癌及子宫内膜癌之外，更是将女人的身份窄化到“有月事的女人”的身份，甚至是将女性的存在价值与年轻貌美画上等号。

◎ 调整信念走出更年期

从新时代身心灵的角度来看，我认为与其说更年期是纯粹生理上的一个障碍，不如说是女性存在价值和生涯转换上的一种生理现象适应不良（认同危机）的反应。因为，一个不再有月经的女人，即代表她不再有生育的能力，也意味着她将由一个成熟的女性迈入中老年期。这在一个赞美年轻和活力，以及将女人年轻的肉体当作商品标售的文化下，当大家视女人自月经开始拥有的美貌、身体曲线和亮洁肌肤等性吸引力为女人全部价值

之所系时，怎么不会令一位步入更年期的女性陷入极度的身份危机当中呢？

尤其是，现在没有外遇的婚姻已越来越少见。当一个女人步入更年期时，是否意味着她早已丧失了跟年轻美眉竞争的本钱？光是想想就令人不寒而栗！至于医界，却偏重怎么开更多的荷尔蒙给这些女人，帮她们矫正生理上的不适。其实，这些根本不是问题的关键。

就生涯转换的角度来看，当妇女进入更年期以后，她不但要面临自己是“多病中老年人”的恐惧，也将进入所谓的空巢期：她以为是一辈子重心的家庭和孩子正要渐渐失去，因为孩子长大可能结婚成家，或去外地求学、工作。因此，更年期更意味着一个女人生命重心的倾倒，不只是性吸引力减少，还有婚姻出问题、孩子离家等等，她要面对的压力是这么多！

所以我强烈地认为，就纯粹生理角度而言，根本就没有更年期症候群这种疾病的存在。意思是说，它是个被整体社会文化医疗宣导及口耳相传人工制造出来的疾病，反映了我以上提到的诸多心理的、文化的、价值观的……种种因素。

于是，由心理反映在生理上的冲击，形成诸多生理上的不适及具体的症状。因此，我强烈地支持，任何有更年期症候群的妇女都应先经过内在心灵的探讨、自我价值的重建、生涯的平顺过渡，而非只是一味地仰赖药物治疗。

男性雄风的迷思——阳痿

赛斯说，性是爱合理正常的表达方式之一，却非唯一。有趣的是，在大多数男人的心底，性不见得与爱直接有关，却是与他的男性身份紧密相连；而他的阳具又几乎等同于他的自我认同。

在中国传统的男性权威世界里，“爱”是男人难以出口的“字词”，而“性”却是征服女人，展现男性雄风的“信仰”。先从伟哥现象谈起吧，

每当出现一种让男人的性器官挺立的药物，马上便会造成全球性的疯狂风行，可是抬不起头的，到底是男人的阳具，还是男人的自信与尊严？

在我治疗过的几对夫妻案例当中，碰到先生的成就及收入比不上太太，又无法自我调适的时候，我会戏称那位先生在心理上已被他太太阉割掉了，这时候，他想在太太的面前“抬起头来”，恐怕相当困难。很遗憾的，男人常常会把他的性器官当作是征服的工具，喜欢幻想有更高的权势、更多的财富、更强的男子气概，以便征服他的女人。因此，性器官常常代表的是优势和征服，而非一种真正的爱及热情的表达。

男人可能会在太太或相交已久的情人面前阳痿，但若遇上援交女郎或幼齿女孩，他可能立刻恢复信心。而犯上强奸罪的男人，有的并非代表他性欲强到必须随时去发泄，反而可能是仇视女人、自卑到极点的阳痿男人，一方面想证明他的性能力，也自以为这样能够同时证明他的男性雄风。其实，这些男人不了解，在爱的表达上，只有臣服而没有征服。男人并不是臣服于女人，做她的裙下之臣，而是臣服于你自内心涌现出来的那股柔柔的爱意。

随着时代的进步及两性平权概念的出现，男人开始不永远常在“上位”，所以当一个人男人逐渐年迈，或他的权势和财力比不上别的男人或另一半时，便会希望在性上夺回男性的雄风。但其实，女人们早已找机会表达，她们对性最大的满足，是男人以呵护、温柔、贴心的照顾到女性之愉悦，前戏和高潮一样的重要，甚至缺乏较长的前戏而只攻重点，只管男性

性器的冲刺时，反而会惹来女人的反感和痛苦，阳痿并非男人的问题所在，造成阳痿的错误心理认知，才是罪魁祸首。

◎ 沟通是最好的伟哥

伟哥的出现，将所有的问题简化了。它以造成男性的勃起来增加它的性能力，以为这样就可以解决夫妻之间情感沟通的问题，更加强了男人以性为武器来征服女人的幻想。我们这个社会常常会出现两极化的现象：要么绝对不能谈性；要么就是认为性障碍纯粹是生理问题，并大肆渲染它是一切问题的根源。

我觉得大多数男人的阳痿都是因为害怕阳痿而造成的。当你恐惧自己阳痿早泄时，坊间各式各样的宣传，像手淫过度会造成如肾亏、气虚等说法，便会犹如无孔不入的恐惧怪兽，侵入你的每一个毛孔。而且你越心虚，阳痿这样的梦魇似乎便越容易发生，于是你便越需要更多的阳痿专家。就精神医学来说，这根本就是一种恐惧的制约反应。

新时代思想的观点非常简单：心灵的能量并不会随着年纪的增大衰退，而性功能也绝对不会随着年龄而减少，真正令一个年老男人阳痿的原因，是男性尊严的降低，以及伴随老化观念而来的身体退化。当然某些药

物也会影响男性的性功能，但一般而言，以上两项原因才是造成阳痿的两大关键。

因此，在治疗阳痿个案的过程当中，我会第一，告诉他这可能只是一时的生理现象；第二，探讨他们的内心世界，矫正错误的观念，教导他以性器官表达爱而非“自我膨胀”；第三，帮他重见自我存在的价值，不需透过年纪、地位或财富，而是透过对自己生命内在温柔的体会。

最后请男士们记住，你越害怕阳痿，它就越容易找上。只要把阳痿和肾亏的观念抛出脑海，相信你一定能重新抬头做人。



无处宣泄的性能量——前列腺肥大

前列腺肥大是很多老年人的隐疾，医学上目前无法找出确切病因。新时代思想认为前列腺肥大和性能量的阻塞及男性雄风的失落有很大的关系。

新时代思想强调，人类的心灵是双性的，同时具备了阳性与阴性特质，男性和女性都可以从心灵中汲取出所需的各种特质，没有任何一项心理特质是必须依附在性别之上的。人类最初之所以发展出男女两种性别，

完全是为了延续种族，我们现在所认知的女性和男性特质，其实都是经由社会文化拣选、形塑出来的。

女性主义成为当代显学后，越来越多的女性自觉到文化刻板的性别标志，剥削了自己很大的生命能量；然而，男性由于比女性负载着更多的社会面具，在回归心灵双性本质的道路上，其实面临更多的挑战。所以，新时代思想里的“新男性”，指的是不压抑、愿意表达自己内在阴性特质的男性；新时代的女性则是“可以勇敢，也可以温柔”，而且新男性也能适用同样的描述。

◎ 摆脱雄性迷思迎向第二春

传统男人的性别认同，有很大部分建立在其阳性特质上，而性能力更是被赋予祭酒的地位，这也让“性无能”成了所有男人的噩梦。即便精神医学有越来越多的证据指出，性无能有时是心理及环境压力的结果，但男人还是无法摆脱“男性神话”的压力。当整个文化都追求强有力的男人、巨大的阳具及有力的体魄时，性能力遂成了称英雄的条件，丧失性能力对男人犹如阉割，种种困难随之而至。男性在心灵上只认同、允许阳性特质，并把性行为当作爱唯一的表达，交织障蔽了心灵能量的流动，特别是

性能量的阻塞。

新时代的思想特别指出，人类其实是有第二青春期的（相对于十几岁时的第一青春期），身体到老年时，细胞仍可能完全重生，男性可以再度拥有年轻时的充沛精力。然而，这些经验到重新涌现性能量的老人，往往受限于种种社会文化对老年文化的钳制，找不到出路宣泄，这或许可用来解释为什么许多男性老人会有前列腺肥大的困扰——因为个体及集体偏离事实的错误信念，堵死了这股新生的性能量，它只好以疾病的方式呈现。

在我的理念中，将来甚至会在台湾成立一个新时代身心灵的社区，其中一个主要的工作是帮助已退休的老人，在新时代赛斯观念的启发下，重新与自己内在心灵取得联系，我也将设计一连串的课程，开发内在心灵伟大的能量，协助他们在心理上及生理上进入“返老还童”的过程，让他们活得既健康、又快乐、又充满了生命的创造力。（蔡美娟文字整理）



潜意识对性别认同的困境——艾滋病

艾滋和癌症都是本世纪人类为集体和个体的命运设下的最大挑战之一，两者都是在生命陷落到绝望点后发作，但癌症不像艾滋般具传染性，而艾滋病则要求全人类不得不一起正视其背后代表的种种讯息。

西元一九八四年，艾滋病原在法国及美国被成功地分离出来，经过广泛讨论后，这个病毒被定名为“人类免疫缺乏病毒”（HIV, Human



immuno deficiency virus), 属于反转录病毒中的慢性病毒。这种病毒一旦侵入人类免疫系统中的某一种细胞, 便会在其中存活下来、潜伏许多年, 当某种刺激出现时, 病毒便开始使用细胞中的遗传物质进行复制, 并摧毁原细胞, 再散布到其他细胞中, 最后引起宿主免疫系统崩溃, 让其他病原也能自由进入, 患者便可能因此死于其他原本不致命的病原感染。可叹的是, 艾滋患者以年轻人居多, 原本正处于人一生中健康情形最佳的阶段。

事实上, 人类所有疾病都是被障蔽、扭曲、压抑的心灵能量反扑, 病毒只是这份能量的媒介, 它们被心灵能量启动, 合力引导生命走向更大的成长。所以, 大病一场不死的人, 往往比病前拥有更好的心理适应能力; 艾滋病对人类也会有同样的帮助, 透过艾滋, 人类心灵被遮蔽的部分, 可望因而露出曙光。

◎ 倾听艾滋的宣言

从医学史来看, 所有的流行病都发生在一场重大的社会改革失败之后, 十八世纪欧洲的黑死病就发生在平民渴望打破贫富差距的革命失败后, 巨大的绝望启动了黑死病, 造成贫民、贵族大量死亡。所以, 黑死病其实是一种宣言: 要求贫民也能拥有良好的生存条件。事实上, 如果大众对一些

个体的苦难都能感同身受，苦难就不需要以流行性传染病的方式呈现。

艾滋同样是一项社会宣言，它来自存在已久却始终遭受压制的同性恋族群，千年以来，他们的性别倾向被社会投以种种异色眼光，他们的爱更一度被误认为是精神疾病，极度的自卑及不可能和所爱结合的深刻绝望，正是他们选择以艾滋病强烈凸显自己的动力。所以，整个艾滋现象并非起源于生物界，而是源起于人类的集体潜意识。

随艾滋病浮上台面的，除了长期被扭曲的同性恋文化外，还包括嫖妓、艾滋宝宝、血液性疾病患者的生存权益问题，以及人类长期将男性与女性的展现，分别局限于阳性及阴性特质的谬误。我们可以说，艾滋病是当代人类集体选择的一种手段，用以纾解人类长久以来扭曲心灵双性本质所造成的种种谬误。（蔡美娟文字整理）

人心对性的绝望——艾滋病

人类闻艾滋色变，可能是夸大了艾滋病毒的威力，其实艾滋病毒和其他病毒一样，都是一段游离的半生命体，不具主动攻击的能力，他们必须在宿主意识的同意和召唤下，才能进行破坏计划。有些人即使被检验出感染艾滋病毒，也能维持一二十年不发病；医学上曾发现艾滋检验呈阳性的艾滋宝宝，过几个月后却转呈阴性的例子。所以，从感染到发病，最重要

的关键在于个体如何和病毒互动。

一般而言，艾滋病反映的是患者对性的绝望感，除了爱情无望，就连对自己的身份及尊严也无法认同，这种困境在同性恋族群中更是明显。由于人类长期以来对性别角色及分工的刻板界定，同性恋的行为被视为异端；男同志被讥为娘娘腔，女同志则被封为男人婆。许多同性恋者不是终身卡在自我认同的困境中企图矫正自己，就是自暴自弃，或强迫自己依循异性恋者的法则，过着身心分离的日子，他们内在无路可出的绝望正是启动艾滋病毒最大的力量。

同性恋族群遭逢的困境，反映的正是人类对性别的褊狭认定——把一组阳性心理特质归给男性，另一组阴性心理特质归给女性，并在教育孩子的过程中不断地强化。这其实违背了人类心灵的本质，因为除了生理上的差别，男性和女性在心灵上特质并无不同。新时代的思想认为灵魂永生，每个人都有不只一世的生命，换句话说，是我们的身体寄居于灵魂内，而不是我们的灵魂寄居于身体内，所以，单就一生是无法看出灵魂的整体计划的。

同性恋者也必须把此生的意义拉高到灵魂的层次去看，也许此世的你选择扮演同性恋的角色，为的便是修正你前世僵固的性别角色，也或者是为了加入一个更大的计划，让人类得以更看见心灵的本质。

我们的灵魂每一世透过身体在我们的世界里学习各种功课，在无数次的转世里，我们扮演过男女老幼、贵族平民等各种角色，这些记忆都被记

忆在灵魂深处，如果人类可以完全解读 DNA 的讯息，就可以打开这些记忆。除了此生，你早就扮演过无数次的男男女女，这些代表人类的心灵不只是男人或女人，而是同时身为男人和女人。

重新认识人类心灵的双性特质，可以让我们更了解同性恋族群，他们选择的只是和刻板男性及女性心灵中不同的特质，并非异端；他们有独特的生命蓝图，可以完成独特的自我，无须成为人类扭曲心灵本质的牺牲品。

有些同性恋者缺乏自我认同，又无法为家人及社会所认同，非但没去面对及整合自己内在的双性特质，反而又一味地模仿及强化僵化的异性恋行为模式，在无法建立长期及稳固的亲密关系时，也会以一再的以滥交及危险的性行为来摧残自己年轻的肉体及生命，而最终以艾滋病结束自己悲惨及扭曲的人生。

因此，我从事新时代身心灵的健康及推广工作，也将于近期成立“以新时代赛斯思想为导向的同志身心灵成长团体”，协助这一群人远离黑暗，迎向阳光，但此团体的更大宗旨在于：帮助每一个男人及女人认识自己内在的双性特质。（蔡美娟文字整理）