

YOUR BODY
BELIEVES EVERY
WORD YOU SAY

你的身体 相信你说的 每句话



全美1998年最佳“how-to”畅销书

[美] 芭芭拉·乐芬◇著

著名心灵语言专家激发潜能经典力作
第一本深刻描述心灵与肉体关联的作品。

序

本书的作者芭芭拉女士，用很轻松的笔调深入浅出的告诉我们，①平常生活中所说的话和构思的意念，都跟身体健康息息相关。②她还教我们如何以更谨慎的态度来讲话和思考，而且借这种方法来改善病情。我想，领悟到自己对人生所持有的态度，也正是左右整个人生的主要因素，一旦自觉和改变这些态度，就能对身体产生实际而又深远的影响。

她同时指出，③运用想像力可以对一般传统的医疗效果产生事半功倍的帮助。这种医学观在我实地的诊疗中已经证实非常有效。而许多讲求偏方或旁门左道的郎中，只会把传统医疗完全推翻。但芭芭拉却用实际的例子告诉我们，病人如对病情有敏锐的感觉，再配合现代医学，就能迅速康复。这本书就是以实例显示，那些对人生观能够加以“掌握”，而又不轻言放弃的病人，在治疗时就有快速的进展。如果那些病人能再懂得用“追忆和回想”的方法，把自己得病的前因后果加以回溯整理的话，就可以由自我反省中产生警惕，重新滋生出更丰富的内在原动力，进而升华到另一种境界。

我要对芭芭拉这本令人鼓舞而又非常有帮助的书，大大的喝几声采!!

艾默·米勒，医生

目 录

序/ 1

序章 长脑瘤：我的成长/ 1

自我治疗法之一：能让自己变得比较完美的觉察法/10

第一章 我对治疗的看法 13

全面诊疗学/15

经由清除净化来治疗/17

身心医学/19

语意上的对立讲法/23

敞开的心胸，完整的心灵/25

思想影响生理/27

自我治疗法之二：如何让肌肉慢慢的放松/31

自我治疗法之三：体验心灵力量的钟摆实验/33

自我治疗法之四：如何提升你内在的祥和感

让思想协调/34

第二章 要以何种方式来谈疾病 36

名称就好像符号一样会唤起意象/37

鼻腔壅塞性头痛症的来临/39

厌食症与贪食症/41

以行为模式呈现的病/44

自我疗法之五：“癌”难道是个动词吗？/48

自我疗法之六：对重症病人

的率直问话法（重症病患自行问答法）/49

第三章 承担责任和富有创意的智慧 51

疾病就跟信差一样/61

由生病而成长/62

要懂得接受责任/62

自我疗法之七：如何给自己合乎理性的推理/63

自我疗法之八：十九个把你感受列成清单的问题/64

自我疗法之九：挑选想法：专挑

你担心的事来锻练/66

第四章 基本信念和日常想法 68

头皮屑带给我的讯息/70

我们内在的对话/71

把各种不适感纾解出来/72

陈腔滥调也是情绪的表达/74

到底先有鸡还是先有蛋？/75

自我疗法之十：如何自我留意/77

自我疗法之十一：如何改变那些令你不安的想法/79

第五章 情绪和你身体的语言 81

情绪对过去的关联/83

你就是意义的制造者/86

不良思想的网路/88

用心灵来主宰事件/91

自我疗法之十二：用镜子来看清自己/93

自我疗法之十三：用名字来勾

起好坏思想的锻练法/94

第六章 身体就像情绪的气象台 95

吃得对才能维持健康/97

身体有如气象台/99

“轰！”被情绪逮个正着就炸了/102

自我疗法之十四：对自己时时

留意的自我省察练习/106

自我疗法之十五：如何自问病痛/108

自我疗法之十六：写日记的要诀和好处/109

第七章 口头禅和肢体语言 111

会造成心理负担的不良思想/113

肉体会诉说心灵之语/113

混杂的讯息/118	
正面的讲话、肯定的思想、积极的态度/119	
自我治疗法之十七：口头练习(-)/119	
情绪性的言辩、口头禅、不良想法/120	
自我治疗法之十八：口头练习(=)：堆积起来的不良思想/122	
跟健康有关的传统信念：/124	
自我治疗法之十九：口头练习(≡)：伤人的话、治人的话/127	
自我治疗法之廿：如何把痛苦的情绪释放掉/128	
第八章 对健康跟疾病的领悟信念	130
跟你的免疫系统/133	
富弹性的思想创造出富弹性的身体/133	
催眠和信念/136	
我会活到寿终正寝才会死！/139	
自我治疗法之廿一：如何用“我深信：”来增强信念/140	
自我治疗法之廿二：如何制造你深信的方法/141	
自我治疗法之廿三：如何选择和采取你的立场/144	
自我治疗法之廿四：如何体认和反省那些无益的想法/145	
自我治疗法之廿五：如何在逆境中达到肯定的期望/146	

第九章 精神的投射与期盼	149
自行应验的预言/151	
能产生疗效的肯定语句/152	
期盼/155	
身由心管/158	
怎么相信：就怎么获得/160	
希望有如神医/164	
自我治疗法之廿六：对自我很有帮助的提醒话/165	
自我治疗法之廿七：对讲话态度的自我反省法/166	
自我治疗法之廿八：如何和小孩讲话/167	
第十章 操作指南	169
盲目飞行/171	
人体内在的沟通/172	
人际沟通/173	
身体的讯息/174	
认识真相的训练/178	
自我治疗法之廿九：如何创造你的人生操作指南/180	
自我治疗法之卅：如何了解那些痛苦的讯息/181	
自我治疗法之卅一：如何训练自己去认清真相/183	
自我治疗法之卅二：如何让自我变得比较轻松的活动/184	

第十一章 通往健康国度的钥匙..... 186

直觉与入定/187

入定的各种门派/189

专心一意、全神贯注/191

移动方式的入定/193

祈祷和默祷/194

自我治疗法之卅三：全神贯注入定法/195

自我治疗法之卅四：改善人生的十个步骤/198

自我治疗法之卅五：私下的祈祷/200

自我治疗法之卅六：谁替我负责？/201

第十二章 治疗的技术：自我催眠、想像视觉、自我肯定、梵唱..... 202

把你想要的，先用想像的画面呈现出来/203

北极熊能吞噬癌细胞/205

自我肯定/207

催眠/210

信念、信仰/212

自我治疗法之卅七：打坐入定法·/213

自我治疗法之卅八：梵唱/214

自我治疗法之卅九：柴莉哲所列的

自我催眠术及自我肯定法之入门纲要/215

自我治疗法之四十：米勒博士的想像视觉入门纲要/218

自我治疗法之四十一：如何由经典中获得肯定/219

第十三章 梦境和艺境..... 221

睡觉的隐喻语言/222

梦是启示，而不是隐藏/224

要以谨慎的态度来诠释梦/225

梦境跟随兴涂鸦/228

梦境/229

我对病人的涂鸦也开始注意了/229

涂鸦可以预测治疗结果/230

改善治疗效果/231

由梦来引导治疗/233

自我治疗法之四十二：如何

好睡、好梦、又好好记起你的梦/234

自我治疗法之四十三：如何让你的梦发挥

有益的功能/236

第十四章 创造一个新格局：先从内在治疗起..... 238

为什么我会生病？因为...../239

瘤/242

脊椎骨/243

货真价实的你/245

- 创造出一个充满健康的格局/246
- 自我治疗法之四十四：如何写些东西来充实自己/247
- 自我治疗法之四十五：用想像视觉来增强免疫系统/248
- 自我治疗法之四十六：如何改进本身的态度/250
- 自我治疗法之四十七：白日梦的训练：想像自己能对地球有所帮助/251

第十五章 我活下来的关键 252

- 治疗方法跟信念/253
- 眺望/254
- 自我治疗法之四十八：组织一个互助会/258

末章 一段心路历程 260

序章

长脑瘤：我的成长

如果你没有成功
就再试一次，一直试下去
直到你成功为止

这本书里面的观念和想法，全是来自我人生那次最大的冒险。那件改变了我人生的经验，好像是在一九七〇年我生第三个小孩珍妮佛的时候开始的。可是再往前想，我才发觉其实是远从一九六六年我父母才五十出头就双双过世之后就已经开始了。那也是我一生之中最大的震撼。虽然我很害怕，可是却不晓得应该怎么样去了解当时的感受。在珍妮佛生下来之后，我本来以为没事了。可是没想到前面那四年的压力早就影响了我。

后来我的声音越来越弱，讲话的声音小到只比说悄悄话大一点。医生说我左边的声带已经麻痹了，可是他们又查不出原因。那时我正好卅二岁。到处求诊的痛苦简直到了无法忍受的地步，病情也愈来愈重。每次化验的结果都找不出原因。最后他们只好怪我得了一种病毒。从那个时候起我就生活在恐惧里，而且连活不活得下去都不大有把握了。一年后，我左耳又聋了。那些医生还是把罪推到莫名的病毒上。

那时候我很胖，又是个大烟枪，身体很差。等左声带哑掉跟左耳聋掉之后，我才开始觉悟这样下去不是办法。我必须找出一条路来让自己活得长一点，才能看着两个儿子跟刚生的女儿慢慢长大成人。我一直都把能亲眼看见小孩长大当成一件大事。

于是我就开始尝试，让自己的每一天都能活得很充实。过了一年，虽然我的声带还是麻痹的，但声音竟然变大了一点。可是左耳还是聋的。把注意力转移到值得留恋的人生

后，恐惧感就变得比较能忍受了，也使我专心的去面对自己，而且又能把经验完美化以便去帮助别人。替妇女争取权利和想办法让自己恢复健康，就成为我人生追寻的两大目标。

因为不晓得究竟还剩下多少日子可活，我才学到如何让每一天都过得更充实。多活一天，就离我的孩子长大成人又近了一天。“扎扎实实过一天、算一天”，就变成我人生的指导方针了。

当初那些医生把我身体上的毛病怪到莫名其妙的病毒上去，一怪就怪了四年。等到一九七四年，我的身体好一点之后，就觉得不管任何毛病出现，都有应付得了的自信。当时也曾想到：“就算脑袋要开刀，我也不怕！”可是由我左耳中所取出的组织切片，证明我长了一个很罕见的良性瘤。天哪，竟然真的在我脑袋里长了个东西！

一九七〇年之前，我不是一切还好吗？可能是从我身心各方面都很差的那段时期开始长出来的吧？在七四年，有个脑科大夫告诉我说，那个脑瘤长的位置太危险，不能开刀。因为正好是在脑神经集合的地方，又刚好被其中几条裹住，压到了负责声带和听觉的神经，所以才会影响我的讲话和听力。幸好这个脑瘤是良性的，小到我即使不开刀也没关系。找出了原因之后，总算让我松了口气。

不能开刀，只好想办法让那个脑瘤不继续长大。当时那些我去治过病的医院，也都同意那个脑科医生的诊断，认为

照放射线也许能治一治。但是在想到钴六十可能对我弊多于利的情况下，我就婉拒了。现在回想起来也觉得当初的决定是对的。如果我们相信某种治疗法会伤害到我们的话，它多半就会如此。

于是我就开始借助全面治疗法来自求多福：由控制饮食、运动、祈祷、冥想、推拿、按摩，到很多稀奇古怪的疗法，我全都尝试过。有整整一年吧，我每一星期至少有一天什么都不吃，只喝新鲜果汁，结果真的涤除了体内不少毒素，让我逐步地健康起来。

好多年了，都没有再发现新的症状冒出来，我就告诉自己已经痊愈了。我当时曾想道：“也许在长时期的节制饮食之下，脑瘤已经化掉了吧？”即使在脑部扫描仪器问世之后，我也没有再特别去检查过，也许是晓得不能开刀的关系吧？只要一有医生建议我照个片子看看，我转头就跑。晓得它长了多大，又有什么用呢？要日子过得轻松些，就得相信它已经没有了。我得相信这些年来所培育出来的坚定信念——我是健康的！

除了自我治疗之外，我的人生也是绕着我的家庭和去帮助别人而流转的。我开始教授女性方面的课程。等后来我的研究有了心得，我就开始再教全面治疗法。

我曾在七一年举办过一次有关妇女性生活方面的研讨会。后来也开业做过辅导顾问。工作时常因需要而转变，大前提却不变：我是一个沟通启发者、一个把人跟想法串联起

来的组织者。

很少人晓得我得过脑瘤。在七〇年发现有脑瘤后，只感到想法看法全变了，常常自我调侃的说：“领教了那么多次检查，像是被洗过脑一样，把好多坏的玩意都从脑袋瓜里给洗掉了。”可是笑话归笑话，事实上也的确如此。我有了一个全新而又有目标的人生，也因此变得更投入与执着。在信心和人性上的成长，让我更有能力去爱别人、帮助别人。

写这本书的念头，是在七六年我选修沟通艺术学时萌芽的。那时候我觉得自己已经很好了，体重也正常，每天运动，也不抽烟了。讲话的声音也变得好多了，很清晰，可是左耳的听觉一直没恢复过来。

我选修了一堂“语言与沟通”的课，那堂课主要是讲如何“借着净化思想语言，把人变得更人性化”。在想找个主题来写论文时，刚好被《共同进化季刊》封面上的那个“语言、思想、疾病”的大标题吸引住了。作者艾勒柏瑞克医生的一段话：“可能是导因于自怨自艾的青春痘，也可以用语言学来治愈。”正好跟我的经验不谋而合。

这么多年来，我一直是拿自己来作实验的对象，想找出一条路来自救。也在从事各种专业之间继续充实。写与讲是传播观念的两种方式。把这些观念印出来散发出去，原来的想法和观念就扩大了。“会作祟的思想”正好用来涵盖语言对症状之间的关联。“会作祟的思想”就是指会影响到肉体情绪的坏念头，让你出现发病的症状。好坏的思想就跟好

坏的种子种在心田一样，会萌芽出健康或疾病。

有一天我散步的时候，突然领悟到可以把我对语言跟治疗方面的想法写出来。我本来就想写书，只是不晓得该写些什么，但这次终于有东西可以写了。一等我想出书名，马上就感到人生有了新目标。后来写作真的变成我治疗过程中的一部分了。

在写好初稿的八三年到八四年间，我假定脑瘤已经没有了，或是已经不再对健康有威胁了。到现在将近有十四年之久，身上没有出现什么新症状。声音也变得大多了，虽然有时话讲多了会感到累。我左耳一直是聋的，但能用右耳听得一清二楚，还可以利用左耳挡掉不想听的废话。睡觉时只要朝右躺就天下太平。

写书使我更加了解自己。认为身体会把无法意识到的情绪表达出来。是我身体的状况，逼着我去感觉那些本来无法意识到的情绪，让我亲眼见到自己在害怕之下，才领悟到本来心里有多害怕。

把情绪外在化之后，才开始走上痊愈之路。严重的大病常常会使人由完全改观，山穷水尽也许反倒逼得我非去治好我的病。残障也让我更加依靠信念。也许就是凭着这种信念，再加上正确的行动，才是我抵抗疾病的最佳保障吧！

八四年八月，我看到一篇利用雷射割掉脑瘤的新闻。当时就想到也许这种新技术可以把我那个无法用一般开刀手术割除的脑瘤割掉吧？于是决定去做一次断层扫描好彻底让我

安心，肯定脑瘤已经没有了。想到要去检查心里又开始忐忑不安，怕结果不妙，拖到十一月才去。被我拖了几个月，那本书的初稿也终于写好了。当时还故意留了一页空白，好等检查出来确定脑瘤没有之后，用来大书特书一下。

可是才不过拖到九月，新症状就出现了，而且严重到让我失去了平衡感。等于是“逼”我非去检查不可。后来我才晓得那个瘤已经大到压迫到集束神经了。只要我一坐久再站起来，就会感到脑子里砰砰响连站都站不直，一直要等脊髓慢慢自行调正我才能站直。

十一月做过扫描才晓得脑瘤不但没消，而且已经大到要老命的地步。我当时没有任何实质的疼痛感，可是医生却告诉我，如果不开刀的话，我最多只能再活三年左右。

八五年的二月，我开了八个钟头的刀割除了脑瘤，在加护病房躺了四天。由于脑瘤长期压迫脑神经，负责传送肌肉讯号的神经却一时恢复不过来，反而让我形同中风瘫痪一样，而且几乎连讲话的声音都没有了。虽然思路还很清楚，也晓得该用什么字句，可是声音却弱到连自己都听不见。也不能咽口水；眼睛也对不上焦距，只能看到重影；走路没有平衡感；连坐了三个月轮椅，整个左半边都萎缩了。

幸好心智还很完全。我想办法记日记。右手总算还能写字，只要闭一只眼就不会看到重影。所有中枢脑神经只剩下管舌头的那条还灵光。

本来大家都以为只要开完刀，我就可以出院回家了。不

料竟在桥港医院躺了三个礼拜，又在复健中心耗了四个星期。

回家之后我复原速度就加快了，样子也变好了。整个脸部的神经很快的就恢复到可以控制肌肉，吞咽的困难消失，也能自己学着吃东西。视觉直到三个月以后才有进步，可以看书及电视。最重要的是我又能开始写作了，甚至还把这本书重新校对修定了一遍。

有段时期我走起路来就好像正在学走路的小孩，要不就像个酒鬼。现在冬天下雪结冰的日子出门到林子里去散步，还是得撑拐杖。因为整个左半边一直不太灵光，打字还是很困难。在八七年又动了另外一次手术，好让右边好的声带能在震动时摆开左边那根麻痹掉的，这样我讲话的声音才能变得真些。现在能自己开车最让我有独立感。每当身上又有了进展时，我就会对上苍感激不尽，大概天上的确是有个什么人在照顾我吧？

手术后的第一年里，我做了许多平常想做、而一直没时间和心情去做的事——像读圣经就是其中的一件。我发现圣经里主要就是讲信念。不但给我们鼓励，也能带给我们治愈的希望。我花很多时间去听传道者的录音带，也花工夫去沉思他们所讲的道理。也重新发现的确是有个更宏大的力量在支配着我们。每天我都要花很多时间去祈祷。

这期间也有许多很快乐的时刻，家人一直都在旁边陪伴，让我能领悟到他们的爱也是一大收获。由家人朋友甚至

陌生人所得到的关爱，简直是无法置情的。一位好友在我开刀那天还为我绝食，许多人也为我祈祷，使我在人生最黑暗的一刻感受到他们的爱。开刀之前我还打过请人代祷的热线电话，而且直到今天还一直在这么做。靠家人还有同上苍的私人关系，我觉得很安全也很有保障，深信自己一定能渡过难关。

虽然我仍不免会有自怨自艾的感伤时刻，可是从许多小地方却依然可以体会到我被上苍所宠，还有那么多事可以让我做得很容易，至少还能自己穿鞋子、绑鞋带。医院里满是我比更惨的病人。我病得不轻，可是至少有希望，放眼天下，比你不幸的人比比皆是，“我因为没有鞋穿而感到自卑时——却遇到了一个连脚都没有的人。”我凭什么资格自怨自艾？这整个过程只令我变得更坚强、更充满信心。同开完刀以后的那段时间相比，现在岂不等于是在天堂般逍遥吗？

成长的心路历程也永远都是一场挑战。我所面临的状况让我有知命感。康复过程虽然在刚开始非常慢，可是我先生却早就说过：“你成长的力量，就在于你找不出任何证明，足以证明它的确是在成长的那种信念。”一点都不错，信心就是对无法证明的深信不疑。在我人生似乎毫无留恋的时刻，凭了早在心田埋下的那粒信心的种子，才能茁壮坚强。虽然有信心，可是却仍然在找证明。那些有如蛛丝马迹的证明，都在一点一滴中慢慢显示，也很微妙的改变着我。历久弥坚的信心永远站在第一位。

在整个复健过程中，我用了许多这本书里所介绍的那些自我治疗法。像“用想像视觉来观察预习”：每次有理疗师教一些新的肢体运动方法时——像该怎么站才能站得直——我都会在心里先练习过，才会用身体实地来练。用这种方法就会学得很顺利，而且也能很快就获得体能。

治疗过程要好多年，进展虽然一直很好，但是没有任何复健专家可以预测究竟何时会好到何种程度。但在冥冥之中，我相信的确有个力量要我复原。我深信自己迟早会康复的。也请你相信、认同我。

经历过生病的过程，也让我在写这本书时能从比较个人的角度来执笔。在痊愈的旅途上，我由恐惧解脱出来朝快乐康复迈进，由负担转为爱与奉献。感谢上苍和医生能把我从危险中救回来，那实在是个奇迹。而这本帮助我痊愈的书，也正是我的感谢与回馈。

自我治疗法之一：能让 自己变得比较完美的觉察法

这个练习可以增加你对自己的了解，帮你体认情绪，还有它们对你身体的影响。你先读一遍之后，再把眼睛闭起来一步步的照着做。准备好纸笔，在练习之后把感受心得写下来。练习的时候，最好找个没人打扰的安静场所。先放松自

己然后再开始。

把所有令你难过的情绪释放出来，重新安排一下，就会变得比较轻松。你在生病时，也可以做这种练习，让你觉得比较舒服。只是要有心理准备，要懂得练习去观察你当时所经验到的感觉。不要去下判断，只需要好好的观察自己就行了。换句话说，也就是在做这种练习的时候，要很单纯的去接受那些感觉。不要被当时的感触弄得受不了。

当你觉得身体或情绪很痛苦紧张的时候，就用这种练习来观察自己。你可以把下面的那些步骤先录好再重新放来听，也可以请你朋友念给你听。可是要注意到每读一条或是每听一条，就要稍微静一下。

■怎么做：

1. 先找个舒适的位置或坐或躺。放轻松。
2. 把注意力放到你身上的各部位去——由头顶到脚趾。
3. 把你当时——也就是在做练习的时候——所有在肉体跟情绪上的感觉，全部想一想，而且也都加以形容一下。
4. 注意你当时的思潮。
5. 然后再去回想一件你曾经感到很不快乐的事。再重复2~4的步骤。同时注意一下想起这件事的前后，在身体和情绪上有什么不一样的感觉。然后再停顿个几分钟。
6. 不要再想那件不愉快的事情，完全把它撇开。再去想一件让你很火的事情。然后再重复2~4的步骤。再注意你想起这件事的前后感觉和思潮。然后跟上次一样停顿几

分钟。

7. 好。别再想那件火大的事了。再想点别的。

8. 最后，去回想一件让你很高兴的事。仍然重复 2~4 的步骤。再观察你前后的感受在身心方面有什么不一样的地方。然后再等一会儿。

9. 好好微笑一下。

10. 然后才把眼睛张开来，将你刚才的感受，再全盘回忆一遍。如果你能把感想写下来的话，当然更好。不过也没有绝对的必要。

在进行练习的当天，随时观察一下身心有没有紧张的压力。可以看一下你的手。看它们是不是捏得紧紧的，还是很松弛的张开着？嘴巴怎么样？是不是在咬牙切齿，绷得很紧？还是说正好在微笑？时常注意到目前身心上的情况，可以提高警觉。练久了就会渐入佳境，趋于完善了。

做这种练习最大的好处，就是能让你注意到所有感受对身心的影响跟反应，而且也能够对它们加以分辨和解释。这种自我意义可以让你对以后的行为加以选择，而不会被现实或者当时的情绪所左右，无法控制自己的行为跟反应。只要能注意到那些情绪对你的影响，就不会被搞得七荤八素了。

第一章

我的治疗的看法

到底先有鸡呢还是先有蛋？
想得他茶饭不思形容憔悴
最后终于死于苦恼

很久以前，我们就体认到心灵、精神跟肉体之间的关联和对健康的影响：大家对哀伤过度会把人“害死”，单恋会把一个人折磨得“衣带渐宽、身形憔悴”，恐惧能把一个人“吓得半死”，狂怒会把一个人“气得病倒”的讲法，都一直认为是理所当然的事。等十九世纪细菌论冒出来之后，它就暗示历代以来的各种病与死全是病菌造成的，而且也就在细菌致病论兴起之后，相对忽略原先我们对情绪和健康之间有所关联的理解。

医药到今天已经进步到可以经由打针吃药和改进卫生，来消除病菌所引起的不良反应。可是生化药物并不能真的根治一个人的病，或是把已受损的人体组织完全再生。长期治标而不治本的后果，导致了人体细胞不断的退化，弄得身体反而比生病之前更差。

可是医学界除了心理医生之外，绝大部分仍然忽略心情在引发和治愈疾病上所扮演的重要角色。传统的医疗法只会用压抑或转移的方法来减轻身体上的各种不适。而传统派的医生也只会用药物和手术来压制这些症状。但我们晓得许多病历里也只不过是使用其它症状暂时取代了原先症状而已。转移症状并不表示病人已经痊愈或是根治了。

你不妨想想看，为什么有些人一接触病菌，就马上疾病缠身，而某些人在接触到时却照样健康如常呢？就算是疲乏啦、虚弱啦，还有以往生过的那些病啦，会减低一个人的抵抗力，可是病菌论仍只不过是病理提供了某些解释而已。

从传统观点来讲，由疾病所引起的每一种症状，只能被我们视为某种个别的病因，它忽略了心灵和症状之间有所关联与影响的讲法。

全面诊疗学

全面诊疗的观点，就跟我前面所讲的传统医学观不太一样了。它乃是借一种“全盘性的”观点来帮助病人。借由全面透视心灵、精神与肉体三方面来仔细观察病人。而这三者都是只有人才具有的特性，也应该是医生在企图彻底根治病症时不能忽略掉的因素。全面诊疗法就是包括了以正统及其它替代疗法，双管齐下的来对这些人的特性加以诊断。它实际上等于是代表了传统与非传统疗法之间的配合。也正是艾金斯在他的《艾金斯之健康革命》一书中所强调的“互补医学”。全面诊疗学也是企图去对病人思绪转换为肉体状况表露出来时，不断加以探讨。

全面诊疗并不忽视病菌或任何致病的物理因素。它反而借着这种疗法，更深入的去体认某些诸如遗传和环境方面传统因素的重要性。这些看似寻常的因素，实际上跟我们情绪的认知力密不可分，而且也跟我们的健康有承先启后的关系。

心灵的力量，在于它具有思考、推理，还有可以创造形象的能力。我们不但借由意识对本身想专注的意念加以抉择，也同时借由良好的意象来维持身体的健全。那些不好的

思想不但会引发病痛！而且还会不断对我们的人性加以蹂躏破坏。有愈来愈多的医生现在都接受情绪足以影响身体的讲法。可是他们却只知其然而不知其所以然，并不能真正了解其中的道理。

一个好的医生会晓得，只有你才会对自己究竟出了什么事最清楚。你对过去与现在生活上的感触，都会免不了增减压力。也只有注重全面诊疗的专业人士才会花时间去倾听一个病人的心声和观念，去探讨病人实际上所经验到的感受与症结所在。一个真正的全面诊疗医师会了解让病人把内心的感受吐出来，才能减轻和防范由情绪所引发出来的肉体症状。

在我个人复健辅助小组中的史怀哲大夫，正好是一名在科州执业的自然疗法医生。一名自然疗法医师跟医科大夫所接受的培训年资是相同的，可是自然疗法医师除了必须进修一般的药剂学之外，还得再学习更糞的食物与草药疗法。史怀哲的行医法刚好让他有时间去真正了解病人。他告诉我说：“我搞不懂为什么其他医生都不用这种方式来行医？这种诊疗法实在让我获益良多！”

他也强调：“一个人生活的品质并非系于他目前的健康状况上，而是属于他对自己病痛所持有的态度上。两个病人有时可能会有相同的症状，但其中一个可能因此痛苦不堪，如同活在地狱里受罪；而另一个人呢，虽然病症几乎跟前面那个病人完全一样，但仍然可以活得很愉快。每当有病人可

以抱着这种乐观活得充实而又欢愉时，不管情况如何，都能令我感到很安慰。那个病人也会带给我很多启示，成为我的良师益友。”

经由清除净化来治疗

在很多的病症里，病人遭到污染乃是一个常见而又普及的病因。有的病人是身体遭到剧毒的工业废料污染，有的则是心灵被消极否定的思想所污染。这两种遭到污染的病人，都无可避免的会变得消沉沮丧或是怒气冲冲，要不就是毫无来由的愤世嫉俗。由污染引发的情绪反应真可说是不胜枚举。消化性的污染，是来自吃错东西或暴饮暴食。环境性的污染，会使人的身体不断被加诸压力而减低抵抗力。语言性的污染，就是来自于那些消极话语和恐惧的念头，进而造成了有害的精神压力。这三种污染都会呈现在疾病里。每样东西只要不能跟肉体水乳交融、相互协调的话，就会污染到它。只要我们能身体上的各种污染排放掉，就可以好起来。

平常我们会靠休息一下、发发烧或是节食来把大部分消化和环境方面的污染清除掉。可是一旦身体被有毒或会引起发炎的物质缠上的话，它们就会使你在不知不觉之间连思维的方式都起了变化，会莫名其妙的在情绪上产生许多压力，如此一来，疾病的大门就等于打开了，病菌也开始长驱直入进到你身体里面生根。这个时候就得靠精神和情绪上的节食

——也就是健全的思想，来帮助身体了。

只要你愿意给身体一个机会，它就有办法可以摧毁那些致病的媒介。举个最简单的例子来说好了，身体在发高烧时所产生的热，就会把血液和淋巴里的抗体启动去挡住细菌。而像发烧啦、身体上有地方肿起来啦、或是有上吐下泻的现象，其实也可能正是身体在自行好转的迹象。不管三七二十一觉得有毛病就把它们硬压下去，也许只会收到反效果，把明明可以进一步彻底治愈的机会都挡掉了。好好倾听一下病症所发出来的音讯，采取适当的措施，就能让身体凭它本身的防卫系统好起来。像这类的自行痊愈过程，反而能使身体在病后具有更强的体质来对抗疾病。

我们目前只懂得用吃药和开刀来消除病症。可是却很少有人懂得用心灵去治疗身体上的疾病。并不晓得可以借着改变言行、洗心革面、正本清源去彻底解决那些病因。像我所讲的这类技巧平常并没有人教我们，可是只要懂得运用的话，就能把我们心灵上的语言污染清除掉。

很多人好像对自己被病魔缠身变成它的俘虏，反而觉得比较舒服。只会想到找医生让自己好一点就行了。随便开点什么药吃吃，好像比接受自我治疗的观念要来得简单。吃药打针对大部分的人来讲的确比较容易，可是专门研究药物的人却对药的毒性愈来愈重一清二楚。所以在生病的时候，还是去找自然的医疗法才是谨慎之道。二个医生的职责其实只是利用他所受过的训练来帮你自救而已。真正该对健康负起最

后责任的还是你自己。而治疗方法的取舍也完全在你个人。

身心医学

早在廿世纪初的时候，英国的医学巨人威廉·欧斯勒爵士，就对以心理学方法治疗生理疾病的“身心医学”开宗明义的讲过：“靠病人脑袋里的那些东西来治疗肺病，其实远比吃药打针还有效。”

身心医学对心情在疾病里所扮演的角色，其实早就有所认同。可是很多人却认为把“身心上的疾病”挂在嘴上有点丢脸。把“有关身心方面的”这句话，局限成只带有“毛病全在你内心”的意思，甚至还认为根本没这回事。要不就把它一脚踢到精神病科里去，认为它只是心情不好之下所产生的“胡思乱想”代名词罢了。暗示病人其实并没有真正感觉到那些症状，只不过是凭空想像出来的。有的人甚至还会认为身心医学根本是在胡扯，所有的感觉全不是真的。对很多人而言，只要一谈到“心里”有病就表示“疯了”。只要被套上“毛病全在你心里”这句话，就会把你吓得半死。

但事实上并不是如此，一个人的病痛其实是“心灵的产物”，而不是“毛病全在你心里”。由情绪所产生的疾病的确会影响到身体。通常在你觉得有病的时候就不会去管原因，只是实际“感觉到”有病而已。

老式的身心医学常会暗示说，有些毛病是真的、有些却

又是假的。“真的”病呢，就是指你在肉体或是在器官上有转变或是损坏。如此一来！非肉体上的“不是真的”毛病，就变成“全部都”在你心里面了。但是我现在讲的全面整体医学，正在把这种不正确的观念扭转过来，让你去体认身体实际上所感受到的不舒服，也是来自你的心里。

有的时候，你的身体已经在起不良反应了，可是一时之间还感觉不出身体上有什么异样。像高血压就是一个例子。你只会觉得好像在情绪上总是有压力，可是又说不出个所以然。一直要到你量了血压才会晓得身上的不舒服是怎么来的。

不管你是哭笑还是害怕，七情六欲的任何一种情绪，都会波及到你的身体而有所反应。并没有什么绝对“全部都在你心里面”的讲法。你所有的感受和身体上所产生的反应，本来就含有精神的成分。

在哈佛医学院专攻细胞生物学，又在波士顿贝兹以色列医院成立了身心门诊部的包养安医学博士，她主要的研究兴趣就是在探讨心灵对免疫方面的效果跟影响。在她那本《以心疗身——先疗心》的著作里，谈到有关荷尔蒙激素的神经免疫学时，就提到过：“在心灵跟免疫系统之间，有一种非常复杂而又微妙的双向联络系统，有一条会把盼望和害怕等各种情绪传达给身体的通道，它可以让身体在得到信号之后，有能力来防卫自己。”

“在实验室所做过的实验里，我们已经晓得不管是临时

的或经常性的压力，都会让身体的系统里释出一大堆荷尔蒙来，等于是提供了现炒现卖的能量快餐一样。而其中的肾上腺素和可体松素两种荷尔蒙，也是在免疫系统里长期驻扎的两大精锐部队。”

包医生跟她的免疫专家丈夫包贤柯医生以及其它两位医学博士，在一项有自愿者参与的实验里，替他们注射了差不多是当一个人被别人突然的一声大骂之下，在体内所产生出的肾上腺素等量剂量。结果在验血之后，就显示出淋巴球马上有减低的现象。而淋巴球也正是免疫系统是否活跃强大的主将。这就表示一个人在吃惊害怕的时候，免疫系统的確会对人体细胞造成立竿见影的效应。

在另一项实验里，她丈夫和其它几位同事又用牙科的学生来进行研究。他们发现，“在这群学生面临一大堆考试的时期，他们口水里所含有的某种专司抵抗感冒的抗体，就会明显的减少。而只要一有考试，学生患感冒的比例就会大增。”在经过对他们实验对象的心理测验之后，他们得到的结论是：那些比较不太甩考试的学生，口水中抗体减少得要比那些患得患失的学生少许多。包医生也同时在他的记录中提到，俄州大学一些研究博士所做的实验裏已经确定出一个事实，就是考试的压力会让抵抗滤过性病毒和抗癌的淋巴球减少。

包博士写道：“疾病绝不是一种单纯的因果关系。虽然压力和无助感并不是每次都会妨害免疫系统，可是我们有把

握推断出，每个人在感觉到有压力时，就会比较容易生病。”

编著《疾病解剖》这本书的卡森斯告诉我们，他就利用过哈哈大笑的方法，治愈一位被其它医生认为“根本治不好了”的骨胶质失调症病患：个病人是因为长时间精神压力太大，才得了这种毛病。可是借着时常看滑稽电影哈哈大笑之下，竟然就不需吃药打针的情况下完全恢复了。在科学上也早已经证明人可以借着爱情、大笑（卡森斯称它为“体内慢跑”）、还有其它很多积极肯定的情绪和行为，来辅助增强身体对压力、疼痛、疾病的自然抵抗力。听听笑话来个哈哈大笑啦、看某些人怪模怪样逗得捧腹大笑啦、要不就不需任何理由的来个狂笑啦，都可以帮你活得不但愉快一点，而且还能长寿一点。

而体认出想活下去的意志力和自信心，是除了用传统的吃药打针治病之外，又能让你达到养生保健的重要因素。卡森斯最近又写道：“有见识的聪明医生在医治病人时，比较一欢病人也负起参与的责任……医生其实只是按照病人自己先开好的药方，再加上后来的处方，在替这个病人看病。”

虽然你自己也许并不能想到要去对你的情绪加以控制，可是它们却常常会刺激身体产生变化。而我下面要提到的这种发现，包涵了更惊人的暗示：如果你能让自己生病的话，你也应该能去改变病情，甚至把它消除。病痛常常会把一个人逼得产生消极的言行。可是经由心灵的力量，却可以控制实质的肉体。是你脑袋里那个大药房在生产出五十多种荷尔

蒙来刺激你的身体，而你的心灵也的确是在影响着你的肉体。所以任何干扰到生产分配这些荷尔蒙的东西，也都会对你的身体造成冲击。

语意上的对立讲法

就像鼻子和拇指是表示身体上不同部位一样，心灵和肉体也正是一个人的两面。你所感到的每一种情绪，所想到的每一种念头，其实也正是在你肉体上所发生的一些事情。虽然身心是不可分的，可是身与心、精神和肉体、心电感应和麻木不仁等等字眼，在字典里，虽不是反义字就是相对语，但它们在实用功能上却是密不可分的。

威斯康辛州大医学院的葛兰博士，称身心二者只不过是专用语的对立划分而已。“只是为了区别的方便，我们才把身心划分开来讲，虽然这种划分有它们存在的必要，可是那只不过是为了语意上的方便。实际上它们根本就是相辅相成、一而二、二而一不可分的。”就好像水跟陆在岸边彼此相交一样，身心在许多地方也有交会点。河川在地上和地下源远流长，直到跟大海相汇，情绪跟思想也常常跟肉体交流来表达自己的。

“心理”和“物理”只不过是以不同的讲法去讲同样的事情罢了。就拿会出脓流水、又红又肿、坑坑疤疤的青春痘来讲好了，它在肉体上所表现的轻重程度，常常会令患者感到无地自容。这些情绪常常会令长了这种东西的人觉得自己

其丑无比，而且也会以为别人会排斥他们。由此可见，青春痘不但是肉体上的一种表象，也会造成心理上的消沉或由消沉所引发的不良后果。

但是有些长青春症的人可能会有不同的反应。他们不会太在意自己脸上的情况，认为那玩意只不过是身体经由皮肤排泄出一些有毒的废物而已。也有很多人相信，这种东西只是青春期的必有现象，迟早会消失的。不同的看法会造成截然不同的生理与心理反应。单单为了应付“青春痘”这种毛病，市面上卖的药就多如牛毛。

可惜在医疗这一行里，却常在治病时只注重肉体上的症状，忽略掉心灵的影响。又把身体根本不自然的分成好多部位跟器官，对其实是属于同样一个身体而又彼此依赖影响的器官，来个头痛医头、脚痛医脚。虽然医学跟医疗专家贡献的确不容忽视，可是一变成专家就难免会有见树不见林的缺点；他们在看病人的时候，只会分门别类的去看器官而不看整个的人。所以在忽视肉体跟精神的关联之下，他们也就很少会去体认肉体生病时，心灵所扮演的重要角色了。

一旦我们把人体各部分按照功能来划分之后，心脏只是一个帮浦，胃只是个袋子，听觉也只不过是几根软骨在脑袋瓜里震动，肌肉最多也只不过是几条拉来拉去的玩意罢了。完全忽略一个人的整体性要大于他所有器官。了解每种器官具有何种功能当然很重要，可是失之东隅、收之桑隅，大家在对它们分门别类的钻研中，忽略了某些很有价值的东西。

葛莱瑟医生在他那本《肉体是英雄》里写道：“医生也许并不晓得自己也跟一般人一样，在遇到各种情况时心理会有各种反应，而且这些反应跟感染病菌同样具有可怕的杀伤力。”

某些文化到现在仍然认为人在生病的时候，身心都会彼此牵涉影响。巫医在医病时注重内外兼治、身心皆疗。除了用法水给病人外洒内服之外，还配合上念经唱咒，对肉体跟精神的各个层次都加以治疗。他们用这些仪式先把病人的心胸打开，让他们面对现实，铲除各种消极念头，才能朝痊愈之途迈进。草药师跟某些医师都认为如果一个人心情开朗，认为自己的病会好的话，他的病情就可以由重转轻。

敞开的心胸，完整的心灵

当癌症被大家看成是被判了死刑之后，病人通常就会因此放弃活下去的希望。可是今天这种落伍的认定已经改观了。癌症病人也照样有希望。虽然爱滋病现在又被视同无药可救，可是有很多实例却跟这种认定大大相反。卡洛琳·鲁本最近在《东西杂志》上写说，许多爱滋病人一直都没有死，而且活得比医生所预测的存活期都要来得长。但她也说，这些医生和病患还是很少会去主动的提出这种事实，因为“社会大众对得了这种病之后只有死路一条的讲法仍然深信不疑。如果说你到现在还健在的话，对那些不相信有这种可能的人来讲，还是只会认为那不过是暂时的，就算你现在

还没死的话，也只是因为你运气好，你迟早还是难逃一死的。”

可是如果让其它的爱滋病人晓得确有其事的话，就会增强他们活下去的希望。许多癌症病患就是凭打坐冥想、开拓心胸视野的意念，增强了他们的免疫系统。给爱滋病患活下去的念头，让他们相信活下去是可能的，让他们有自行拯救自己的想法，并不是很不合情理的事。

最近，有好几位幸存的爱滋病患上电视接受过访问。一九八九年六月廿号那天，有个女的在“菲·唐纳休访谈”节目上说，她在三年前就查出得了爱滋病。可是直到今天她还是好好的，而且也没有发病的症状；过了三年之后她再去检查，竟然没有爱滋病原体了。在同一年三月份的《脑心通讯》里，也有一篇文章说，在最近的一次爱滋病会议里，有十位爱滋病长期存活患者上台演讲的事。可见爱滋病并不是只有死路一条，仍有希望活下去。

当然啦，单单讲的话跟想的念头，并不一定会让你生起病来。可是思想却会一点一滴的在反应和回响，让身体里各种系统产生变化。你的思想跟你的情绪，在交互影响到你体内的各个器官，只要拿我们在一想到那些必须有所行动的念头时，身上肌肉就会引起反应的例子来看，你就可以晓得一个大概了。那些可以测试出我们身体上各种反应的仪器，家温度表、血压计、心电图，都是很有用的发明。就拿心电图来讲好了，只要它一发出哗哗的警告声，我们就可以晓得

是有一条肌肉太过紧张了。心电图在用来对身体反应重新加以训练时，实在是一个很好的解除紧张和增强自我认识的机器。

在我接触到这些仪器之前，我根本不晓得自己平常有多紧张，可是等我量过血压后就一清二楚了。有时为了想要放松反把自己弄得更紧张，不知不觉就会忍不住把眼睛闭起来甚至摒住呼吸，本来还以为那样做会让自己轻松一些，结果却搞得比原先还要糟糕！但我现在已经很明白了。有位心理治疗师在训练我的时候，让我学会了肌肉逐步松弛法（这种技巧在本章末会详细解释）。到后来我就可以在仪器发出哗哗警告声时，晓得该怎么样才能让它不再响。心电图在我主观的感受到之前，就已经很客观的告诉我轻松与否的深浅程度了。

思想影响生理

生理兼心理大师贝洛·潘恩博士这样说过：

“我们晓得脑子所产生的思想，会造成荷尔蒙分泌而刺激体内的神经中枢。思想其实就是神经波在神经业之间流窜来往，触动肌肉和腺体，就跟电话讯息在电话线中以电讯来往一样。以 GSR 仪器接到受测者手指和脚趾上所做过的实验，可以很清楚的显示出精神的活动会通到人体的末梢。

我们可以用心电图看出来，在我们一想到任何跟行动或情绪有牵扯的思想时，即使在表面上没有明显的动态，肌肉

其实就已经启动了。虽然我们并不清楚脑子是如何产生思想的，可是我们却很明白思想一旦兴起，就会被脑子加以扩大而转变成行动。我们所想的每一个念头，都会影响到体内亿万的原子、质子跟细胞。除去这种对人体直来直往的效果之外，我们也由物理学的原理知道任何电子加速都会产生某种电磁放射。”

强烈的情绪对人体所可能造成的影响，在医学文献中俯拾皆是。强烈的情绪是由经验的演变所激发的。情绪都是各种经验引发原始本能的粗糙感觉，有时又是某种思想的经验。思想通常就是指心灵企图给情绪一点意义。思想的品质又可决定我们应付各种情绪影响的能力，也对感到自己是否有病有连带的关系。许多人会被“活活吓死”的例子，就可以拿来解释这种讲法。

卡森斯曾叙述了由恩格尔所报导的一篇专谈人被坏消息活活吓死的研究。那里面有百分之廿七的人，是在遭遇到切身危险时一下子就被吓死了。而恩格尔又引用了一篇由巴克所提出的研究，里面描述了四十二个人被突然吓死的案例。卡森斯评论说：“由传说跟医学病例来看，情绪波动过剧绝对会导致死亡。被活活吓死绘声绘影的传说是叙述发生过的事实；而医学则是对当时人体内所产生的变化去加以了解显然情绪在突然的震撼之下，会让人产生一阵很急促而又紊乱的危险心跳，就是所谓的心纤维紊乱。所以卡森斯的主要课题就是：“让病人从恐慌和不祥的预感中先解脱出来，是治

疗重病时最首要而且最基本的第一步。”

悲伤也是一股很致命的情绪力量个人也真的会因为“心碎而亡”。马里兰州大医学院身心诊疗所的科学主任林区，对人类伴侣彼此影响对方健康有过这种讲法：“‘心碎’的讲法，并不只是对寂寞绝望某种很诗意的形象，它在医学上是确有其事的真实。在我们现在这种支离破碎的社会里，长时间缺少伴侣还有突然失去伴侣的寂寞，跟社会脱节一样，都是令人早逝的主因。而缺少伴侣跟得癌症、精神病等等大病都有关系，尤其跟占全国死亡率第一位的心脏病最有牵连。每一年都有几百万人死于寂寞或破碎的心。”

强烈的情绪会让身体滋生疾病的条件。这些强烈的情绪时常都是被思想引发的。精神科医生威尔在一九八七年的某个电视访谈中说：“紊乱的思想，会产生紊乱的脑化学作用。”只要你想到“我对这件事简直厌恶透了！”或是说出“差点没把我吓死！”的时候，就表示你已经有了很具杀伤力的思想。而且也由这些话里，可以体会到话语和疾病之间的关联。只要你对这种想法越来越留意的话，就可以把这些会让身心改变的思想避免，也就可以感觉得出你整个人在身心上的前后变化。

皮尔索在他那本《超级免疫》书中报导过，由格林这两位夫妻档医学博士，对四百位突然痊愈的癌症病人所做的研究。他们把这种不药而愈的病例解释成：“突然这种病就没有了！我们也不晓得到底是怎么回事？根据我们的治疗方

式，似乎不太可能会有这种事情发生。”格林夫妇“只发现他们所调查的案例中有一样很普及的因素：所有这四百个突然痊愈的病人，都是在患上癌症之后，彻底把原来的人生观都改变掉了；他们不但不因为患了癌症就失去生趣，反而以一种更积极乐观的态度来面对它，由绝望中找到希望。”

皮尔索写道：“有件事让我很困惑，就是那些治疗癌症的医生，只会想到用大量的猛药来对付癌症，根本不管病人本身在面对这种绝症时，也会自行想办法来对付它。各种放射治疗成功的研究报告，只会单方面的强调那种方法如何有效，完全忽略病人本身所做的努力。由于他们本身对绝症的看法有改变、有信念，相辅相成之下才会让一切都变得有可能。对一个病患碰到一位值得信赖又能鼓励他的好医生，就跟碰到一个能让他信赖的郎中或巫医那样，只要他心理上产生某种信服观念，就能把平凡的药物化为仙丹了。”

也就在大家对思想的力量有了普遍广泛的认同之后，才有了更多对心灵能治愈疾病的研究。除了那些以毒攻毒的化学特效药之外，或许癌症和爱滋病也能同时由病人的信仰中我到特效药吧？对患了严重疾病的人，采取以心理和药物内外兼顾、同时着手的全面整体治疗，似乎才是最明智的治疗方法。其它各种可以加速痊愈的新医学，当然还是应该锲而不舍继续研发下去。可是对更新颖有力的精神治疗法我们也应该加以扩大研究。这样我们才能把称之为软体的心灵，拿到称之为硬体的肉体上去，对它的潜力加以发挥和扩大。

自我治疗法之二：如何让肌肉慢慢的放松

◆ 主要的用意：

帮你觉察到全身各部分的感受，这样才能将全身放松。

在接受仪器训练的时候，我才晓得平常身体上的某些部分有多紧张，因为我根本分不清到底哪些地方的肌肉是紧的，哪些地方的肌肉又是松的。那些肌肉并不是一开始就对我主动的控制有所反应。长时间肌肉紧绷，也正显示出某些通常都不太会被意识到的习惯性反应。而时常练习肌肉收放的话，就可以让一个人越来越能注意到自己身体上的反应，也就能够更容易的把紧张舒解掉了。

循序渐进的肌肉放松法，就是把身体压力减掉和放松的练习。它包括了对身体不同部位肌肉的收紧和放松。你在练习时，眼睛要张要闭都可以，只是闭起来好像更能集中你的注意力。

■ 怎么做：

1. 以或坐或躺的姿势，先把自己放到一个很舒服的位置上。
2. 右手握紧起来。
3. 观察一下你手、臂、肩，或是身体其它部位，到底

有哪些地方不舒服？花个几分钟去体会一下。

4. 好，把右手放松，手掌张开来。

5. 注意你右手在握紧时，还有在放松以后，到底有什么不同的地方？

6. 连续做这些步骤几次。

7. 把你腹部的肌肉紧缩起来。体会一下你胃里面、还有其它部位，究竟有什么不舒服的地方？

8. 把你腹肌放松之后，再观察一下你前后的感觉。然后再重复做几遍。

9. 把臀部的肌肉缩紧。注意一下这种感觉。然后在放松以后，再观察一下那种感觉。把两种感受加以比较一下。

10. 把你整个头，包括眼睛、额头、脸颊、下巴，全部都缩紧。仔细去体会一下每一个部位有些什么感觉？压力又在哪些地方？然后再放松，观察一下前后的感觉。

常常练习这些部位的紧缩和放松的话，到时候就能对个别部位加以隔离和控制。尤其是对头、颈、胃这三个地方要特别留意。每次至少要练习廿分钟，一直到你对整个步骤都熟悉为止。在每一次结束之后，一定要全身放松。然后只用想像的方式，想像你把手握紧了，可是绝不要真的去握紧它，只是用想的。在想像时，一定要注意到身体其实还是放松的。这样的话，你就可以发现身上还有哪里仍然很紧张，那些长时期都在紧张的地方，这时候就都会显现出来了。也只有你在注意到之后，才能把那些地方放松。

自我治疗法之三：体验 心灵力量的钟摆实验

◆ 主要的用意：

让你能观察到会影响身体的思想力量。

用下面的实验，你可以测出思想对你身体的影响。找个重一点的东西绑在一条细线上变成跟钟摆一样。然后以一个很轻松的姿势坐下来，把握住钟摆的手肘搁在桌上。用想像力去想那个手上的钟摆正在你面前摆来摆去，可是你的手却不要真的去动。告诉自己说，你可以用意志力去叫手上的钟摆开始动。可以要它照你所想要的方向去动。就只要拎着它，不要去动到它。

你最好把眼睛闭起来，一直到觉得似乎钟摆真的在摆动时，才能偷偷看一看。那时你就会很吃惊的发现，单凭自己的想法就会让手上明明没有动过的东西真的摆动起来了。那就是某种让你无法觉察的精神力量，在潜意识里替你使唤它摆动起来。那时你就能体会到思想的力量了。

自我治疗法之四：如何提升你 内在的祥和感，让思想协调

◆ 主要的用意：

是让你自己去决定一下，你要自己的思想对身心产生怎么样的影响？而且又会影响到何种程度？这种练习可以让你观察和摆脱那些不必要的思想，免得你不知不觉的去钻牛角尖。

要留意到究竟哪些形态的思想会让你感觉好多了？而且在这些思想产生的时候，它四周的情况又是怎么样的？一般人一天里可能会有成千上万的思绪，有些是积极肯定的：像希望啦、快乐的回忆啦、爱的感觉啦等等；有些我们又称它们是消极否定的：像忧虑、嫉妒、气愤、对某些禁忌东西的渴望。

有些人相信我们偶尔也需要接受一些消极的思想。从某种角度讲也不无道理。因为由那些消极的思想中，我们也会对自己更加了解，可是绝对要懂得适可而止。而肯定跟消极的意义又完全要靠本身的判断才行。

有时候，我们会对某种经验钻牛角尖而无法自拔。要想达到内在的协调，你就必须要学习怎么样去“摆脱它”，把原来盘据在你心中的执着摆脱，好让你的心胸空出来去容纳

别的东西。你可以选择你要想的念头。有些不必要的念头一起时，你大可马上用别的想法来取代它。而心灵本身也只能在一刹那之间去拥有一个单独的想法而已。只要你常常留意，你就可以在不必要的念头兴起时，立刻用积极的想法将它取代。

■ 怎么做：

1. 你在这几天里，时常把正在做的事停下来！观察一下你那时候正好在想什么？以很客观的态度去观察。而且留意看看，到底那时的念头对你有没有好处或帮助？把它们加以归类，分成积极的和消极的两种。

2. 当一种不必要的念头兴起时，你就把那时正在做的事情暂时搁下来，专心的去把它摆脱，然后才继续做原来的工作。慢慢的深呼吸几下，用比较充足的氧气把你的焦虑先减低再说。留意你的呼吸。这样的话，你就可以很快的达到一种平静安祥的境界，那时你的脑海也会由紧张转为松弛了。

3. 去想一幅美好的画面：在群山环绕之间的碧湖、风平浪静的沙滩、任何能让你觉得可以放松的场所，或者是去想不久就要来临的一件你很盼望的事。

4. 常常练习这种澄清杂念的技巧，直到那些令你不安的思绪或念头的确减少之后，才能把练习的时数减少。

第二章

要以何种方式来谈疾病

棍子跟石头可以打得我头破血流
但是狠毒的话却永远伤害不了我

兰斯在他那本《如何减轻头痛》的书里，用非常生动的例子举了个身体对讲话的反应。“头痛跟脖子扭伤时的感觉有点分不开。对一个头痛病人来讲，在他头痛到受不了的时候，脖子就会像鳖那样拼命往里猛缩，而且越缩越痛。”

名称就好像符号一样会唤起意象

单单一个人名字的力量里，就大到可以唤起一个活生生的意象。只要一提到某个你所关爱的人名，也许就会有一大堆酸甜苦辣、彼此倾轧的意象跟感受涌上心头。而如果只提起一个地名的话呢，就又会唤起另一组完全不同的意象了一提起像癌症、严重得要命的满脸青春痘，则又有另一组意象会冒出来，而且可能全是很强烈的负面感觉。这些负面的感觉虽然可以教导我们一些哲理，不能一竿子打翻一条船，可是将它们搁在一边的话，不晓得哪天就可能会让我们出毛病了。

我们对事物的名称不可等闲视之，因为它们随时随地会唤起意象来形成感觉和思潮，然后又会影响身体。在给一样东西命名的时候，我们同时也在赋予它内涵和意象。名称会提醒我们以前对它所概括的广义意象，身体按照这些已经浓缩过的意象重新创造出来时二理所当然的感觉”就扮演了一个很重要的角色。就像你只要把“心碎”冠上一个很感情冲动的意象，再拿来假想一下，就能在肉体上产生实质的悲

痛。

我们对每件发生在身上的事，都有想替它命名的倾向。可是怕到时候分不清或搞不懂，就很容易会把某些事物，用单刀直入、一针见血的直接表象来把它定名。如果故意用一串长长的症状来形容某种病的话，通常听的人反应就比较缓和，让人可以有松口气的机会，病人也就会假定只要他还能听得懂病的名称和意思，也许这种病就可以治得好。所以病名在治病时是很重要的，找对名称绝对有必要。可是有时候名称也难免会陵起不祥的意象和预兆，反会影响病情，对早已疲惫的身心，会雪上加霜造成更大的压迫感。

“癌”这个名称，即使战胜它的可能性已经不断在提高，可是还是让很多人一听到就吓得半死。这就跟肺结核在十九世纪让人闻之色变一样。目前，无异被下了“催命符”的病名，就是“爱滋病”。哇，一听到它，就会引起毛骨耸然的恐惧感！因为大家都晓得这玩意儿一得之后，多半就只有死路一条，而且死得很快，可是要是以后对“爱滋病”的治疗有重大突破的话，那这个病名就不会再像现在只带给大家一种消极绝望感了。同样的，医生在把病症的名称和症状告诉病人的时候，也可以用经过整理和建立在希望架构上的诊断书摆在病人眼前。来影响他对自己病情保持乐观。

有时候，某种特殊疾病才具有的症状，恰好符合病人某些病情，即使其中某些症状还未出现，当事人也会“认定”那些症状迟早是会出现的。医生在询问病人详情时，无论当

时再以多含蓄的方式来问，也逃不过早已变得很敏感的病人。即使当时某些症状还未出现，也会先在病人的心里投下不祥的阴影。

皮尔索在《超级免疫》书中说，他在有个孕妇来请教他的时候，犯了一个大错：

“你难道一直都没有晨呕现象吗？”他问。

她说她感觉一直都很好，一简直难以相信怀孕感觉会有这么好过的！”

可是第二天她却打电话来告诉皮尔索说，她昨晚整夜呕个不停。最后她才讲，“我终于开始吐了。”

皮尔索那时才领悟到，也许正是昨天他问了那句话才刺激她产生不良反应的吧？

鼻腔壅塞性头痛症的来临

把特别症状组合再加以命名的话，就冒出了一种新的病。针对“艾滋病”症状组合所进行的研究，迟早会一一克服而把这种病医好。可是有时候在把一组新的症状加以命名之后，难免会弄出一群新的受害者。

在沟通原理中，沙比尔/沃夫假定论是这么讲的：在你把某样东西定名之后，你就会用它的名称来看它。像爱斯基摩人单单对下的雪，就有好几十种不同的字来称呼，而且他们的是看出雪有不同的地方。但是像我们这些活在温暖地带的人，就只有一个字来形容雪，最多只不过再附加几个形

容词而已。就因为我们只以一个名称来形容雪，所以我们对雪也就只有一种看法了。贝尔博士曾告诉我一个可以印证上面那种讲法的故事：

早在六〇年代，我就对同样东西换个名称会引起不同感觉，甚至会因之受苦的讲法根了很解。我某次在纽约一家大广告公司遇到一位广告界的名人。这个人之所以有名，是因为他发明了一种病。大家都晓得，一种新药要想上市的话，必须经过食品药物管理局好几年的测试才可能批准。而这家伙就想出一个新点子，用一种早已批准上市、可是销路又不太好的旧药，来吹说可以治他发明的那种病。新药需要批准，新病政府可管不着！

他用的那种药就是滞销的 Dristan，本来只是一种专治头痛感冒的普通成药而已。而这个人发明的病呢，就叫“鼻腔壅塞性头痛”。他把一堆症状搞在一起就组成了一种新的病。本来就有不少人因为鼻塞，闷得头又是痛、又不晓得怎么回事情的毛病。好啦，这下子他们可晓得啦！这个广告奇才打出一系列广告说，只有他说的那种药可以治这种毛病。一夜之间，好像全美国的人都得了这种毛病，而那个药也成了唯一不需医生处方就可买到的仙丹妙药了。廿年后，他所发明的这种病，已经变成一种标准的病，而且在医学教材里都有列入。可见语言可以创造疾病的力量有多么的大。

厌食症与贪食症

我们最近对所谓饮食失调的厌食症跟贪食症很注意。有许多人本来就有这种毛病而不晓得是怎么回事，直到这种病名出来以后，才晓得自己得的是哪种病。早在我知道有“贪食症”这个名词以前，有个朋友就叫我利用呕吐法来控制体重。可是我试过之后不大敢领教。也许这两种毛病在经过命名和公布以后，现在已经很流行了吧？

不过，恐怕也有很多人明明没有这类毛病，却被冠上了有“厌食症”吧？因为我对几个朋友瘦成那样子心里就一直有点纳闷。把人随便贴上标签是一件很缺德和危险的事，因为对方很可能因为你这样讲他，就真的会自暴自弃变成你所讲的了。可是由另外一个角度来看，“厌食症”这个病名，也许能让一些以为苗条就是美的女人改变想法吧？

可是我又忍不住会想，有了这些什么“鼻腔壅塞性头痛症”、“厌食症”的病名出现之后，是不是有这些毛病的人就比较不会感到孤独无助了呢？晓得了这些病名之后，是否就比较容易鼓励他们去求医了呢？还是说，这些病名反而会对许多人造成暗示性的影响，原本没毛病的，在晓得了那些症状之后，就疑神疑鬼的也觉得自己有这种毛病了呢？到底谁先谁后？是病名先有呢还是病先有？

我们也熟悉那种叫做模仿犯罪症的讲法。有那种毛病的，在看到新闻报导的罪案之后，就会忍不住去照版犯下同

样的罪。可见有人也会在看到一种新的症状和病名之下，会去照版抄袭，认为自己也犯了那种毛病吧？最典型的一个实例，就是在几年前，洛杉矶蒙特利公园足球场所发生过的食物中毒案。当时有几个看球的观众发生食物中毒的症状。立刻就有人怀疑某台饮料机是罪魁祸首。于是球场就广播叫大家不要再喝买来的饮料，因为喝了可能会呕吐和得到其它的症状。结果才一广播完，就有好几百个人马上上吐下泻。甚至还有很多人因此得送医院观察。事过不久，广播又宣布，饮料机跟食物中毒没关系。马上，所有那些原先听过才有毛病的人，症状就消失了。

人都有模仿他人行为的倾向。在他们听到某些行为之后，至少就晓得这些行为是可能的，而这种可能本来是他们一辈子也许都不会想到的。但被别人的焦虑行为所影响然后自己也被感染到的惊恐症，就是最好的例子。有些人只要一听到之后就会犯。很多突发的毛病都可能跟这种讲法有关系。

另一方面，有很多人常常是在听说有某种病例之后才去求医的。很多电视访谈节目会访谈一些罕见的怪病，像什么自残症、行为错乱症、痴肥症。让许多看了这些节目的人很难过。可是也有很多一直不晓得自己也有这些毛病的人，在看了节目之后才晓得怎么回事，不但可以治，治愈率还很高。由此可见，资讯的力量有多大。

在把某种行为模式形容给你听之后，你可能就会在不知

不觉间也被强迫做出同样的行为模式。就拿对很多孕妇的老公所做过的研究来讲好了，某些丈夫会在太太怀孕之后也产生各种害喜的症状，像想吃啦、早上起来也想吐啦之类的毛病。很多医科学生，也会冒出他们正在研究的疾病症状。这类模仿也许不是很普遍，可是的确都发生过。可见观念和想法的力量是很大的。

对一种病的诊断和命名，虽然在治疗过程上很有用，可是因为命名所产生出来的负面影响也因此变得比较不明显。名称就是名词而已。将病变成一种名词之后，只会让我们认为那些毛病都是“说来就来的”，不但无法控制，也无法自行预防。这种名称用语就会逼我们很认命的成为牺牲者。它只会不断破坏我们对生命的控制感。无能为力又无法控制的感觉，对病况实在有很大的影响。

让人头晕目眩的高血压，是一种令人自然而然会觉得好像有点无能为力的毛病。蒙大拿州立大学医学院的弗莱肯，和纽约州大的格林柏，曾对过去十年内，四十八项跟高血压有关的心理因素研究报告，做过广泛的整理。他们发现高血压症有三类基本心理特性：

1. 容易愤怒和仇视。
2. 与人际之间的联络和沟通有困难。
3. 时常自我否定和自我压抑。

我们目前对高血压的治疗，一般只是包括按时服药、运动和控制饮食这些方法。可是我却由研究结果中看出来，他

们还是建议高血压患者要多从心理治疗方面着手，甚至在某些情况下还应该以它来取代传统的医药。格林柏锐：“在高血压治疗方面，患者的脾气对病因所占的比重上一向都被过于低估。医学界对这种病的治疗观，有过于片面倾向生理方面的迹象。我们认为应由心理和生理同时进行治疗的必要。”从心理方面来加以调整，就能帮助高血压患者去对他们的感受加以控制，把焦虑减低，进而增强他们应付这种毛病的技巧。

以行为模式呈现的病

把一个人冠上“酒鬼”或是“毒瘾犯”，有正反两面的效果：正面的就是可以让这个人听到被别人这么称呼之下愤而改过自新；负面的就是让当事人反而因此更自暴自弃，变得永远不能自拔。这种冠用名称，也会使其它的人在听到之后，产生出一种不好的意像而对当事人另眼相看，逼迫对方恼羞成怒之下做出更不好的行为模式。

那句“棍子跟石头可以打得我头破血流，但是狠毒的话却永远伤害不了我”的老话其实是不对的。骂人家又笨又懒跟实际打人一样都会伤到别人的自尊，会有把被骂的人“一辈子都看扁”的预言成分。把人看成一个酒鬼或是吸毒犯，你就有可能犯了落井下石的缺德毛病，硬把人往死巷里逼。不过，你也可以把只有这两种人才会有毛病，当面提出来跟对方讲个清楚，也许就能让他们领悟之下去戒掉恶习。

我们也时常给行为一个特别的疾病名称，可是疾病只是一种人的行为过程，并非单用一个名称和定义就可以概括的。病名仅仅是为了描述方便起见，把病人所经历的症状浓缩成为一个名词。没病，就是我身心都很舒服（atease），有病，就是我身心都不舒服（Disease）、不协调。

下面这些话，都是我们在讲到病痛时常常用到的句子“我着凉了。”“我小孩被传染水痘。”“她得了麻疹。”“我又开始敏感了。”

由上面那些话例里我们可以看出来，大家都认为疾病是外来的侵略者，不是我们本身原有的一部分，是由某个地方跑到我们身上来整我们的讨厌东西。这种看法当然不能说错，或许的确是由某些外在的东西才引发了这种毛病，可是却是我们的身体在反应。像上面那些平常的讲法，还有中间所附带的病名，对解释病情实在很有用，只要一把它讲出来就够了，也不必再花口舌去解释那些症状了。可是这些讲法也会让我们感觉自己只是无辜倒楣的受害者，大可不必对我们自己的健康负责。而凡事总认为自己是无辜受害者的人，常常就不会把自己的健康当一回事。一个真正敢负责的人，才会采取主动把疾病消除掉。

如果你很痴肥，又说“我吃得太多了”的话，就表示连你自己都晓得体重过重的来由。只要能把内在控制的体会先建立起来，就可以控制饮食来减轻体重。痴肥症只是一个名词再加上行为模式，而且带有消极和接受事实的认命感。很

多病就是从讲话方式和想法所引起的。只要心灵对所谓的“肥”的看法加以改变，从消极否定的自我批判中解脱出来，就绝对可以减肥。如何想和如何谈自己，足以决定我们能否拥有一个高品质的人生。在基督教的经典中也正好有这段话：

“凡能控制他舌头的，即证明他在其它每一方面均能完美的控制。我们只需在一匹巨马嘴里放进一个小小的口衔，就能让它转到任何我们想去的地方。一个小小的舵，不管风再强，也可将一艘大船转往舵手想去的地方。所以舌头虽小，却能造成很大的伤害。一座大森林，只需星星之火即可烧光。而舌头正是那星星之火的火焰。它充满狡猾，可以毒害全身的每一部分。舌头是被地狱本身所点燃，它能把我们整个生命都转化为毁灭与灾难的烈焰。”

也许你并不想把自己看成是疾病的根源。然而也只有在你能有这种认知之后，才能掌握自己的生杀大权。否则你就不能把你自己看成是能医好自己的根源：从某种程度来讲，疾病也是你自己所引起的，你当然也可以把它消除！

能接纳自己，由过去所犯的错误中吸取教训，是非常重要的。总比只会感到悔恨而惹出更多的毛病来要好得多。许多健康专家都会同意：懂得爱惜自己，是治愈疾病的一大要素。一位教我精神学的老师也曾告诉过我：“能彻底的爱你自己，然后你才能去爱别人。能照顾你自己之后，你才能去照顾别人。”基督教的爱邻如己戒律，也许正是这个意思吧？

不管如何，我们还是得先懂得如何去爱自己才行哪，

疾病并不是一件你碰上的东西，它是由你生命中冒出来的。不管你信不信，你对生命里所产生的每一件事都该自行负责。也只有在你认同这个真理之后，你才能以钱谨言慎行来照顾自己的健康。当然啦，要改变过去的想法和行为总得花上一段时间才能办到。求变的过程如果太过漫长，有时难免会让你有木已成舟、回头恨晚的无奈；可是只要有这个心，而且持之以恒，许多人就算得了“末期”的疾病，也常会奇迹般的复原。敢对自己负责，就能孕育出希望，而希望常会带领你走向自行康复的路。

自我治疗法之五：“癌” 难道是个动词吗？

◆ 主要的用意：

是增强你对自己身体的控制感。

我们一向只用名词来替疾病命名。可是既然疾病是一种我们正在遇到的行为过程，就该把病名当成动词来看。动词就是表示某些正在进行的一些行为时所使用的字。你不妨把它当成一种语意的练习好了，试着把那些像青春痘或者是癌症的名词，转变为动词来看。

说：“我正在长青春痘。”而不是：“我有青春痘。”“我身上在长癌。”而不是“我有癌症。”这样讲也许有点别扭，不过你不妨想想看，究竟哪种说法比较有自我控制的感觉呢。

把你的病换成动词，就表示那种病是一种你身上正在进行的过程。你可以自问一下会生那种病到底你本身该负多少责任。负起责任并不表示自责。负责是表示你接受自己所曾犯过的错，然后看情况许可来给你自己适当的协助；要吃药就赶快吃，不要再拖，要不然就赶快去想其它新办法。

自我治疗法之六：对重症病人的率 直问话法（重症病患自行问答法）

◆ 主要的用意：

就是要增加病人在生病期间对他自己的了解；去发现病人对痊愈所抱持的基本态度是什么？

以下的问题，是在重病查出来时或之后！用来自问或是问对方的话。由答案所获得的自我认知，可以鼓舞病人（本身）朝康复之途迈进。有个女老师在自省之后，才发现她是故意把腿跌断，想找个借口暂时不去学校教她受不了的课。因为她老公牙科还没有毕业，所以不能辞职，否则就没收入供他读完牙科。她就只好故意在滑雪时把腿跌断。可是她也发现后果并不好受；她在家蹲了半年之久，哪里也不能去。

在回答每一个问题之前，把眼睛闭上，放松，好好把摆在眼前的真相看个透。花点时间考虑每个问题。不要太随便回答草草了事。

1. 你想再活多久？你是否对你自己的身心，还有足够的爱心去照顾？你对未来是抱了希望还是抱了恐惧的态度去看？（这些问题能帮你弄清楚你想活下去的意志有多强，还有你对自己的生命感到有多少的控制力量。）

2. 在生这场大病的前一两年，到底发生过什么事？把

对你影响最深、冲击最大的事回想出来，再把它们分成好坏正负的两类，然后用笔一一列出来。

3. 这场病对你有没有什么特殊的意义？你是否觉得等于已经被宣判了死刑？你是否晓得有的人不管病况再严重他都想活下去，有的人却只会等死。完全看你个人怎么想。

你为什么要得这种病？因为有时候得的病，是病人自己想逃避或拖延一些他不想去做的事。不论病势轻重，这个问题都是个关键性的问题。诸如是因为你不想上班，有时就会故意患个感冒之类的小毛病，好多捞个一两天病假，去逃避掉本来“应该”做又不想做的事。

第三章

承担责任和富有创意的智慧

翻个身过来肚皮朝天装死
可别太贪多嚼不烂

心灵乃是肉体的导航灯。语言跟行为之间的关联，包括了可以影响到你健康与否的心理画面。所以只要把语言运用得当的话，就比较容易把跟它有关联的病治好。

肉体常用各种症状来表达自己。绝大部分的症状（肉体行为），都不是在有意的情况下引发的，所以在觉得身体不对劲（生病）的时候，你才会认为自己是个无辜的受害者。就拿青春痘来做例子好了：你会在挤它、给它擦药、或是根本不去管它之间做选择。可是你并不是有意要长青春症的。在感冒的时候，痰一大堆、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽。你可以决定不擤鼻涕，可是你并没有要痰也来整你，是你体内有某种东西在让你有痰，让你脸上长青春痘。癌也是一样，虽然你心灵并不是有意识的去选择长癌的行为，可是癌细胞还是照样会到处乱跑。

到底是谁在控制这些肉体里的行为呢？它究竟又怎么知道要干嘛的呢？对这些自己创造出来的进展过程，我们可不可能去获得一点控制权呢？你能否引导那个掌管功能和行为的内在智慧呢？你能对健康或生病加以控制吗？对最后这个问题，我的答案是“能”，而且是绝对能！因为生病也是一种过程，只要你小心地选择你的言行思想，你就能对它获得更多的控制权。也只有在你想把影响你的不良效应改变掉，愿意去承担责任的时候，你才会对言行思想的改变与否，有了主动的抉择。

我们一生之中都会有很多抉择。对大的局势也许不能常加选择，但对局势的感受，总有选择的自由吧？我们可以选择不安失望、生气羡慕，或是快乐满足。我们可以忽略这种感觉，也可以去倾听、学习它们。选择的自由，就是指我们领悟到凡事尽其在我，也只有自己才有最后的选择权。

法兰柯医生的《人对意义的追寻》，对我们每个人所能做的选择有独到的见解。这本书是他在纳粹各个集中营里的亲身体验，和在集中营受苦受难这么多年，所发展出来的心理治疗法初步概念。他是这么写的：

集中营活下来的经验告诉我，一个人对自己的行为的确可以有所选择。有很多具有英雄本质的实例，都证明冷漠无情可以被我们克服，心中被激起的怒火也可以加以压抑。人在极端不自由和悲惨的环境下，不管生理心理压力有多么的可怕，却仍然能够保持精神上的自由跟心灵上的独立自主。

我们这些在集中营活过来的人，应该都还能记得吧？在那么悲惨的时刻，仍会有人穿梭在营区里安慰着其它的人，把自己手上的最后一点面包拿给别人吃。这种人虽然不很多，可是他们却提供了足够的证明，证明人的一切或许都可以加以剥夺，只除了一样：也就是在无从选择的环境下，去选择内心那最后一点人性的自由。那些人之所以能够在艰苦的环境里这么做，并不是单单牢狱的影响，而是出于他们自己的内在决定。所以从基本上讲，在这种同样的环境条件之下，不管在心灵和精神上，任何一个人都可以决定他自己

要变成哪种样子的人。

生前是加州着名的外科兼心理医生，也是业余语言心理学研究者的艾勒柏瑞克医生，对青春痘病患经过多年研究之后了解到，疾病并不全是我們碰上的，而是来自我们对事情的看法，来自我们所告诉自己的那些情事。他也写道：“并不是已经发生、或正在发生的事让你生病，而是那些在你脑海里对那些发生事情的解释，把你整个身心机器都搞乱了，然后才会导致各种疾病的产生。”

他把他的病因理论，用在卅八个年纪在十三岁到四十六岁之间的青春痘患者身上。严重的青春痘病患不但“挑剔”他们脸上的脓包，也时时感到他们的人生被别人“挑剔”。这些病人，一般都认为自己看不顺眼的人与事是专门在整他们。他的理论是，只要你把这种“挑剔”的思想模式减少的话，那么长青春痘的情况就会获得改善或消除。他以语言心理的治疗法来改变病人的想法，好让他们不要再觉得自己是个倒霉的受害者。根据他和病人们的共识，治疗结果非常之棒。这卅八个病人里，有卅个人在八个礼拜就觉得好了百分之八十。经过更长时期之后，一半以上的病患者脸上都变得乾乾淨净了。而其余的病人也好了十之八九。对他治疗所获得的结果，他是这样解释的：

人类会把观察到的事物，以自己的感官创造出一幅画面来作为对现实的解释。由于感官对观察辩解的限制，这种现实的画面时常不太精确，只可能是一个先入为主的想法，按

照我们想看到的来被我们看到。

当世界似乎跟我们认为的画面符合时，我们就会觉得很好。可是一当现实与想像无法契合时，我们就会不高兴，而且会下意识的想要通过现实来符合我们的想像。如果办不到的话，就会让我们感到沮丧挫折。而这些情绪也都是致病的根源。

这种不合心意的要求，就反映在我们认为人生不如意时，所产生的消极情绪上：像野餐那天天气不好、员工打电话来说生病不能来上班，你产生的那种不快都是这种情绪。这些与我们想像中的必然由完全不能符合的现实，无论大小多寡，都会对我们产生致病的不安情绪。

以一个心理医生和外科医生多年来行医的体验，我认为无论身心上的任何疾病，都只不过是以不同的表象显示出相同的病因而已：就是那些消极负面的想法。你的脑是被过去到目前所发生的事，和你对它们的看法所规划出来的。如果这么多年来你一直是处在愤世嫉俗的挑剔想法之中，你的脑子里也必定都是这些不快的感受；而要想一时之间改过来也非易事。可是不去学习一种新的思想方式的话，后果就更不堪设想。以多年行医的经验来看，我也同样深信有效的治疗法还是可以获得的。

接受现实，就是承担生命的责任。如何去接受现实的想法跟态度，可以决定你是否能够痊愈的机率。那种无辜受害的无奈想法，只会阻碍拖延你的康复。要想改变你原先的经

验，第一步，就是对会致病的不良思想的认识。

相信你会治得好的观念，在治愈过程中占了一个很大的比例。充满希望绝对有帮助！失掉希望就很危险！身体天赋的智慧会晓得怎么样来医自己。可是它也会因为失望或你其它消极的情绪态度，而对肉体造成更多的病征。

葛莱瑟医生在《肉体是英雄》里面写道：“在病能医好的整个过程中，扮演救命英雄角色的其实是你自己的身体，不是科学，也不是抗生素，更不是那些新发明的机器或仪器。今天医生的工作还是跟以前一样，只是帮忙在跟病魔搏斗的身体，假以援手而已。”

我要再次强调，你的语言会同时在身心两方面对你造成影响。只要你一生气，血压就会高起来。有的人还会面红耳赤。那个时候心跳就会加快，连下巴也会咬紧。这些肉体上的反应正是思想激发情绪，然后情绪又影响身体的证明。只要你对当时的感觉给予意义，情绪就会火上加油的再激发出更多的不良思想。这种牵一发而动全身、没完没了的恶性循环，慢慢就会变成一种习性，不断影响你的身心。但快乐的想法却一定能帮你痊愈！一个微笑或是一次开怀爽朗的大笑，正是减除身心压力的良方。对能增进健康的思想多留意把握，对那些会腐蚀、让你觉得很差劲的念头随时敬而远之，总是没有错的。

很明显的，你怎么样去感觉，就会对你的言行产生怎么样的影响。你觉得头痛时，就会说：“我头痛。”可是你却忽

略了那句话也在不太明显的情况下更加影响你的感觉。你怎么说和怎么想都会影响你的感觉。工作不顺，你就会谈：“这档子事儿可真让我头痛。”搞不好等一下你就真的会开始头痛起来。你当时讲那句话的时候可能只是怪那件事情太难办，可没邀请头痛上门。但是被无意识心灵所主宰的身体，却可能不晓得你所讲的隐喻意指为何，然后心灵就会在肉体上创造出一个并不是你真正想要的情况来了。你的心灵从细胞质的层次来讲，并不晓得真正的意思，它是分不清事实跟隐喻的。

用无意识的心灵讲话，跟用有意识、有注意力的心灵讲话，实际上并无差别。因为这种讲法只是在语意上求个方便，其实只有一个心灵在主宰你的肉体而已。你聪慧的心灵与肉体本来就是很亲密的接合在一起。是它把内在的生命条理化，很自动自发地控制肉体的功能。是它在帮你计划、记忆、还有做其它数不清的工作。也不必你费神去想到要呼吸、要分泌出消化素、要制造出免疫细胞，虽然自己可以有意地去选择呼吸的频率。可是大部分的时间，你都会让心灵去管那些肉体该做的事。

让心灵能想、能推理、能下决定的那一部分，也正是我们意识活动的地方。可是就算在那里，心灵也不会老是去留意到它所做的事。你具有意识的心灵，是在你选择要去留意的时刻才会有所活动。看电视看得着迷的小孩，也许根本听不见妈妈在叫他的声音。所以你也并不会去注意到心灵所一直

在做的那些思维和感觉的工作。同样的，你无意识的心灵在把那种无意识的进展过程，扩张或者收缩到某一个非得注意到的阶段时，你才会有所感觉，就跟小孩在妈妈开始大喊，或是过来把电视关掉之后，他才会注意到是同样的。

无意识的心灵，也就是平常无法感觉到的那一部分。也唯有拥有这种区分对你才有好处：那几百万种功能就不需要一一去操心。也不必去管呼吸该快该慢该停、是不是该分泌胃液去消化了。就同电脑的主机一样，会把它们都处理得好好的。如果你对某个人生气，但又不能表示你正在气他的话，有时就会突然做出一些让自己跟对方都有点莫名其妙的举动。而这些举动都不需要你仔细想过才能决定。

人体是由亿兆个数不清细胞组成的网路，彼此息息相关、互相沟通。而你呢，正以某种意识和知觉住在那个肉体里面。肉体就是精神的大庙，灵魂的房舍，心灵的反映之所。每一个细胞，经过意识的火花点燃之后，就会再创造出一个自己。这种存在于你每一个细胞中的智慧，就是无意识心灵的一部分。如果这些细胞收到一个头痛的讯号，它们就会彼此呼应串联起来，在你脑袋里创造出一个头痛的状况。以这种推理可以看出来，语言的确跟你肉体的细胞有所关联。

心理医生杰夫博士，在他那本《从内在疗起》书里，问了一个很关键性的问题：“是否每种特殊的疾病，都跟特殊的人生危机有所关联呢？”他又说：“虽然我一直很小心避免

把这种关联，视为病情对现实的反映，可是这么多世纪以来，医生们都察觉到凡是很特殊的疾病，实在都跟情绪和个性之间有所关联。而且由最近的研究来看，也都支持这种假定。”

在研究过葛莱思和葛兰姆两位身心医学专家的著作后，他下了结论：

他们曾对一百廿八位患有十二种不同疾病、却具有类似症状的病人，进行过深度访谈。主要是想找出到底是哪些生活型态，跟这些人所患的毛病有关联。他们发现某些病人的心态绝对和得某种特殊的病症有关。所以他们就推断出，病人在肉体上所表现出来的病态，都是从他们日常那些感受而来的。

举例说，有廿七个病人说，他们之所以会拉肚子，是因为想用拉肚子跑厕所的借口，去躲掉某个人或是某种他们不想碰到的情况。有个病人说，他患了拉肚子的毛病，是在他发现自己买到一辆烂车之后。我们所讲的“气得一肚子大便（非拉掉不可）”、“要是我能把它除掉就好了”、“真恨不得想○○○就好了。”就是这个道理。排泄就是身体想把用由兀或不想要的东西赶出去。

而另外十七个有便秘的病人就正好相反；他们是在对无法克服的问题决定要持保留的态度之后，才引起这种毛病的。像婚姻触礁又不愿离婚时，就会有便秘情况发生。婚姻虽然让他们在心境上很不舒服，可是却仍想加以挽留。这种

情况岂不是跟便秘一样吗？

十二个有乾一早热和七个有气喘的病人，就是抱持了另外一种态度。他们想躲掉那种敏感时，才会发生过敏的症状。这两位研究者也注意到，这两种敏感症状要来的话，都是一起来的。

卅一个得风疹块的病人，是在感到他们被人限制，不能随心所欲去做事时，就会产生这种症状。他们都是在感到被人逼得受不了，充满挫折感又无路可逃时，皮肤就会起风疹块。这种反应跟已故的艾勒柏瑞克医生所研究出来的青春痘患者，完全是大同小异的。

十一个病人有恶心和呕吐症状，是在面对某件永远不可能发生但又期望不已的事时就会产生。九个有胃溃疡症状的，则是因为渴望能报仇，或是想讨回公道才发生的。有四个患偏头痛的人，则是在辛苦完成一件大事之后就开始了。高血压在那些担心过度的人中最常见。十一位有腰痛的人，则是被问出来是在有粗重工作要做想逃又逃不掉之下，毛病就出来了。

这个研究对你情绪会转化成身体语言的立论，非常有力，尤其是在你对自己的感觉不愿承认，或不想采取行动时最说得通。那些感觉一直深藏不露，甚至连你自己都不清楚，直到它们以某种毛病宣示出来为止。

疾病就跟信差一样

像发痒、哭笑、发痛、有压力、流汗、性高潮等等，这些肉体上的感觉都是躯体语言的一部分。而疾病也是。在生病的时候身体就会通知自己，要减少或增加哪些活动。

华德在他那本《疼痛奇特的功能》书中，讲到“如果想把疼痛看成是一种恐怖的话，倒不如把它看成是我们身上最奇特的一种力量，它随时在我们不愿听话的时候替我们出面发挥功能，带我们走过人生”疼痛能把一个很强有力的讯息由身体传达给心灵。也就是用这种方式，它一直跟我们的健康在联络。生病是身体跟你交谈的一种方式，告诉你有某样东西不太对劲了，它会以一种很生动而又很痛苦的方式，让你晓得某样东西缺少了，该注意了。

当你“正在生病”的时候，你身体其实也正是在借此改善平衡和恢复协调，以便能治好它自己。感觉不好常是让你感觉好起来之前的必经之路。就像长青春痘那样，身体就是借一条比较痛苦的不正常途径，来把体内的毒素排泄出去。感冒可以把乱吃跟污染环境所造成的压力，还有其它各种体内的紧张所积聚的疾，借着气管发炎和咳嗽来排出体外。水痘麻疹所长的斑疹跟水泡，也是身体在消除具有传染性的毒素。长瘤其实就是身体企图把不对劲的细胞包围起来，虽然没办法把它们消灭掉，可是至少不让它们到处乱长，去影响到其它好的细胞。

由生病而成长

消极的思想和感受，是造成重病和周期性器官功能退化的主要原因。二个人面对生病时，与其怕它，倒不如把它看成是在提醒你，要你留意去改善。我们正可以借生病的时候，来重新整顿一下观念，重新调整一下我们的思想模式。只有正视疾病和情绪的关联和彼此的影响！我们才能获得成长。

艾摄斯汀是我修硕士学位时的一位客座讲师。他得了癌症时，勇敢面对他的情绪，而且彻底改变了思维的方式。他那时正好是在北卡罗莱纳州一所学院担任教务长。得癌症的经历也把他的工作生涯改变了。现在他跟太太一起在主持如何让自己心平气和、如何纾解愤怒、如何在生过大病之后，重新改善和创造人生的讲习会。他太太说：“我们实在应该对他的癌症心存感谢，因为它让我们更懂得珍惜生命。”他也教我们，“保持健康的主要关键，在于我们要负起对自己行为的责任，自行绑好安全带。”

要懂得接受责任

很多人都不晓得，他们有让自己生病和痊愈的力量。你對自己会自我病生的讲法可能有点怀疑，不过那也是讲得通的。因为你发现一旦要负起这种责任的话，就会感到惭愧。你也许不太习惯原谅自己犯的过错，只想不提也罢。有些人总认为以他自己的水准，应该是十全十美的，等到一发现不

是这么回事之下，就会自暴自弃把自己看扁了。

可是实际上我们并不是无辜的，我们只是在伤害自己而不自知，又忘了对我们的健康负起责任。然后一等到生病就觉得造化弄人、命运多舛，才会把自己看成一个受害者。但是你大可不必这么想。你只要多加注意就可以了。你也不必想不开，只要你打算对自己健康负责的话，你就能够帮助自己。一旦心灵中那盏导航的明灯亮起而你又晓得去利用它的话，康庄大道就等于已经在望了。

自我治疗法之七：如何给自己合乎理性的推理

◆ 主要的用意：

是去揭发你所生过的疾病，还有人生所曾发生过的问题。这些自问自答的话，就是要把你症状的起因弄清楚。

你可以自问自答，也可以要别人来问你：

1. 你现在的毛病可能是什么原因引起的？
2. 这个毛病发生之后，对你究竟有什么威胁或损失？
3. 自从得了这种毛病之后，你有没有什么意想不到的收获？
4. 你认为这种毛病应该怎么治？不管是用传统的医疗或是自然疗法，只要认为对你真正有帮助的，就直说无妨。

5. 你在过去每年的同一时期是不是也有生过类似的病？

6. 你的毛病是不是在遇到什么人生巨变，如家中有人亡故、离婚、车祸，或者住进医院？或刚好某件哀伤的事满周年之类时，才引起的呢？

7. 你想不想除掉这种毛病？为什么？

8. 你是否想借这次生病好好改变一下自己或别人呢？为什么？

9. 远次生病，到底给了你什么教训？你是否由这次教训学到乖？你又能从其中学到什么？

10. 你愿不愿意把这件有点纠缠不清的毛病化解开？要怎么样个化解？如果你并不想如此的话，又为什么？

自我治疗法之八：十九个 把你感受列成清单的问题

◆ 主要的用意：

是在帮你把每天所遇到各种事件的感想列出一张清单来，好让你自己认清对它们的感觉。

很多人一生之中都在对他们的感觉加以否认，而不是去感受它们。生病就跟偷袭你的敌人一样，也常是由于你对身体上那些感觉太过忽略才上门找麻烦的。所以把你这些感觉追出来是很重要的。你在看每条问题时，要注意到当时的感

觉。如果有不大舒服的感受，那也正是潜伏在你内心的感觉对你确实会有影响的证据。如果有形迹可查的话，那也表示要改变你身体的经验或它对你所造成的反应，也都是可以办得到的。你问自己：

1. 你对别人有什么期望？

2. 你对大部分你认识的人评价是高还是低？

3. 是否大部分的人都在占你的便宜？他们对你公不公平？

4. 你认为你认识的或是不认识的人，是否大部分都很诚实，还是都不太诚实？

5. 你跟别人之间的关系怎么样？

6. 你对自己的工作感到满意还是只有挫折感？

7. 你对工作评价如何？

8. 一般说来你是乐观的还是悲观的呢？

9. 你认为人生一帆风顺，还是辛苦不堪？

10. 你觉得你施给别人的多呢？还是接受别人的多？

11. 你有足够的钱来满足基本需求吗？

12. 钱越多你就会越快乐吗？

13. 你平常很大方、很乐善好施吗？

14. 你是否表里如一、很有人格操守？你是很否根守信
用、说话算话？

15. 你是否对自己还算喜欢？

16. 你是否时常有罪恶感和自责感？

17. 你是否总觉得人生负担太多，有点受不了?!
18. 你是否时常想报复别人?
19. 你是否时常想到像“要是怎么样……那我该怎么办?”“为什么就刚好会轮到我、给我碰上呢?”“要是……那该多好”这种句子呢?

自我治疗法之九：挑选想法：专挑你担心的事来锻练

◆ 主要的用意：

就是练习能够对你自己所想的东西有主控权。

■ 怎么做：

1. 专挑某些令你很不安的想法来想。去担心某件事或某个人。想一些令你冒火的事。
2. 然后不要再想这些。告诉你自己说：“本人现在不愿再想这些不快的事了！我现在要挑一些很快乐的事来想一下！”去想一些妙事、想你爱的人、想你赢了一大堆钱、想你终于达到了一个一直想要达到的目标。想想老天对你实在不薄、对你一直都很照顾。
3. 把你在想这两种完全不同念头时，那种截然不同的感觉分析一下。
4. 然后告诉自己说：“我有选择自己要想什么的能力！”

如果每次你发现自己跌入愁云惨雾而又胡思乱想的时候，赶快做这个练习，就能很快地由其中解脱出来。

第四章

基本信念和日常想法

我早该把脑袋检查一下的！

现在除了把希望提高点，硬将脖子伸出去之外，还能怎么办？

很多病都是自己搞出来的。你平常不经意之间所讲的话都会引发症状：想法和感觉会将你改变。你认为自己是个什么样的人，到后来就会变成什么样的人。在肉体跟心灵之间，语言正好是一道桥梁。

情绪表达的方式，一种是肉体的，一种是精神的。以主观创造出来的画面加以表达就是心灵的语言。肉体的语言则透过本身是否舒适表示出来，就算打个喷嚏也是一种肢体语言的表达方式。其它像恶心的反应、手脚冰冷两手冒汗、面红耳赤和其它种种反应，也都是肢体语言的一部分。

“日常想法”对身体或情绪来讲，也是一个很有意义的催化剂。这是一种到时候它就自己会冒出来而你又时常想到的观念。就跟苹果核心有子，到时候会萌芽长成”棵苹果树一样；在你内心也有各种想法的种子，一直在萌芽成长变成你现在的人生观。

“基本信念”也正是你日常生活里每天思想行动的根据。这些深信不疑而又无法动摇的价值观，让你在遇到任何情况的时候，就会很自然而然的做出不需要再经过大脑考虑的直接反应。你也许根本不会意识到观念中还有那些会萌芽的信念；可是这个信念系统不管是在肉体或精神上，都会影响你整个生命的每一部分。但是根深蒂固的基本信念，却可以经由意识挑选过的日常想法来加以改变。

在平时随时随地会冒出来的日常想法，包括了那些环绕这些想法的思绪。可以决定它们能否好好发展出来，就跟种

子四周的土壤可以决定植物能否长得好一样。会发展的想法，就是种在心田的观念，它会长出来蔓布到全身。它可以长成对健康很有帮助的东西，也可以长成像杂草一样的东西，把它四周其它好的东西全都弄死掉。然后身体就以正反两面的心灵果实，以肉体的具体形式表达出来。而且把各种思想和情绪都黏在上面，就像烧饼上的芝麻和洒的盐一样。如果这些东西加的恰好，饼就很好吃，可是洒得太多就会把味道破坏。所以某种型态的思绪如果太多的话，也会对身体产生负面的影响。

头皮屑带给我的讯息

在开始写这本书以前，我突然有好几个月被头皮屑所苦，怎么治都治不好。然后我就想到这种情况会不会跟身心问题有关。结果不出我所料。

因为这许多年来，我一直都在推广女性解放和全面整体治疗的新观念，可是在我传播这些观念的时候，总会有人用古怪的眼光看我，那时我就忍不住会想道：“这些人一定认为我在胡说八道，把跟头皮屑一样无足轻重的鸡毛蒜皮小事，也抓来乱吹一气。”就因为我时时有这种想法，可能就开始影响到我长头皮屑吧？找出可能的根源之后，我就告诉自己“我不是这种人！我是一个正经严肃、具有新观念新想法的人！那些相信我、跟我一起行动的人，都晓得我不是那种人！”结果两个礼拜不到，头皮屑的毛病就不药而愈了。

既然每个人都是不同的个体，所以也会有不同的困扰思想，造成不同形态的头皮屑。有时虽然你不一定找得出那个特定的日常想法，但只要你体会到自己对生病负有很大的责任，然后从肉体精神跟性情上去采取适当的行动，这样一来，自然的治疗过程就会展开，到时候你还是照样能把那些不好的身心状况治好的。

我们内在的对话

身体是个很妙的运输工具，它可以把肉体上的舒服或痛楚传达给我们，好让我们由这些经验中学到各种教训。

心灵是以各种表象转译成肉体的状况来跟我们交谈的。

精神就是我们的生命力。我们由精神上的课题学到了用身心来爱、来激情、来信托。我们也借着亲身的体验去学到教训。我们的心灵帮我们了解和创造意义，让我们能够变成具有身心的“人”。精神也就是我们用来观察认知跟成长关爱的部分。

观察身体的反应，我们就能发现引起这些反应的隐藏信念跟想法。

葛兰姆博士就曾告诉过我一件他用积极的想法，把左脚的疼痛自行疗好的亲身经验。这不正跟牡砺把弄得它很烦的沙粒，里成珍珠一样吗？我们人类一定也可以把那些扰人的经验，转化成对自身成长有助益的经验吧？

把各种不适感纾解出来

想办法把不舒服的感觉解析出来之后，才来对症下药，不是更高的一种治病法吗？先把到底是属于组织上还是功能上的不适感查清楚，是非常重要的。如果是属于组织上的，就表示你的不舒服是来自身体中某些器官。这些症状都是可以按图索骥查出来的，而且也能够证实是哪个特殊部位在发生病变。

如果是功能上的不适，就表示你肉体出毛病的原因很难具体的查出来，也就是属于功能失调方面的毛病。假如找不出组织上有毛病的话，那就要把它归入功能失调的毛病了。对这类毛病的医法比较抽象，像改变饮食、多运动和减少紧张等等都算是疗法。情绪方面的探讨在这种医疗过程中也是很有用的。任何找不出确实原因的功能失调疾病，如果由情绪的关联性去着手探讨，也许就能找出不少内幕。

在我抄写以上这段话时，我也开始对造成我高血压的不良思想加以追查。我发现有一些像“咬紧牙关硬撑”等太过倔强的脾气，对我这种毛病不太好。自此之后我就对这方面很警惕，而且也随时在找还有哪些不对劲的想法。

你身体通常会把情绪方面的状况隐藏起来。所以当肉体在消化功能上如果有不良症状的话，通常也都是因为你有情绪消化不良的问题。

在你解析症状的涵义时，也要注意观察是否有很不顺心

的事在侵蚀你。先利用身体的语言作向导，去察看一下心情方面有没有失调的地方。然后再由发现毛病的地方着手根治，也许就比较容易了。

可是讲得容易做起来难，这种去弄清不适感跟隐藏信念之间关联的客观体察，是要靠不断练习才能办到的。而且要以很中庸而又不自我批判的态度来观察才能办到。就算被你查出来的的确确真是生病的话，也不要惊慌气馁，要懂得：

由经验中获得教训。

宽恕你自己。

继续走下去。

我常能透过身上的不舒服感找出痛苦的根源。只要我把精力和注意力转到另外一个特定的区域，马上就会有很大的改进。肥皂在刚洗脏东西的时候，会把本来看起来还乾淨的水弄得混沌一片，可是等你再一冲洗之后，就会发现脏的东西已经跟肥皂一起洗掉了。

有时内脏中的某种痛楚，正反映出你曾经历过的不快。这时你就真的是在感觉到你的感觉。随时去确认一下肉体对自己的诚实，才会发现你对某个对象的想法跟感受。

在其它日子里，你也应该像只小猫咪般的静静趴着，在咕噜咕噜的迷眼打鼾声中，去回想一些肯定积极的心境。如果想让自己变成一个更好的人，就应该随时对自己身体提供良好的讯息，让它晓得你在想些什么，然后才能在你走入歧途时，让你学到教训，所以你也要对自己的肉体心存感激才

对。而一种感激的心态，对治愈一个人的疾病也是很重要的。

陈腔滥调也是情绪的表达

我必须提醒你，不好的话重复多了也会变成日常想法。举个例子来说吧！我们常用“简直把我气得肚子都快炸了！/气得我头晕眼花！/差点没脑充血！/气得我肚子（胃）都痛了！”这类很情绪的话，来表达自己的感觉。可是有时候，也真的会引起所说的部位产生不舒服的感觉，造成不幸言中的事实。

如果你本来就有这些头晕脑胀、胃痛或脖子痛等老毛病，然后又一再重复强调这些部位的痛苦，就可能会引起痛上加痛的后果。你的想法会刺激肉体上的原有痛苦而予以扩大，让原来触发症状的语意更加强化。你在心灵中所不断刻意强调的某种痛苦信念，就会不时出来搅你的局。这些日常想法当然会触发痛苦，可是只要能找出它们，就可以打断这种病态的恶性循环了。

“我筋骨一向很脆弱”也是一句常听到的老话，表示讲的人不能受到一点压力，否则就会很不舒服。可是这种讲法重复太多之下，就等于又种下了一颗不良想法的种子，等它发芽时，就会让你筋骨发炎到更加痛苦不堪。像风湿性关节炎的患者，就时常会重复这句老话。身体对你所一再重复的话是很当真的，它听多了就会照你所讲的去做。

想要反客为主不再做一个受害者，而想做一个常胜将军的话，就要把所有消极负面的口头禅改掉。不要像漫画中的小人物那样，整天只会说：“为什么每个人都找我麻烦？挑我毛病？看我不顺眼？”

而任何日常的想法也都能刺激我们。每个人所拥有的某些基本信念一被想起的时候，就会刺激出预期的反应。有的人只要一急就会有焦头烂额感，我们身体也早就学到焦虑所伴随而来的各种难受感觉，所以只要那种焦虑的念头一起，身体就自然而然会产生这些症状了。

法兰柯教授称这种心理叫“预期焦虑”二个很怕会结巴的人，到时候一讲起话来就容易结巴。他也写到“越害怕、就越可能会变成真的，越希望、就越可能会事与愿违”的讽刺。“一个男人越想证明床功神勇，或一个女人越想性高潮，就可能越无法办到。”相反的，如果自己早有不太高明的想法，有时反而会得到出奇不意的结果。

到底先有鸡还是先有蛋？

你對自己身体上的各种不适感所做的解释是很重要的。你可以告诉自己是否还算健康。有时候你会忽略身上不舒服的感觉，可是在下意识里，每一种想法都会告诉你身体要如何的去反应。而你拥有的每一种思想，也都在不断影响你本来的健康或已发的疾病。你内在的自语，不管是你听到还是没听到照样会继续下去。一旦有个信念在你肉体世界找到一

个立足点，其它的想法和意像就可以随时影响到它的存在了。

单单话语当然并不会让你致病，可是至少它跟其它各种致病因素都有连锁关系。你平常使用的语句也必然会创造出让疾病滋生的条件，所以你平常的言行也一定会影响到生命的品质。

语言是否真的会导致疾病，或认为它只不过是单纯反映事实的这两种说法，实在很难定案。可是我们却可以看得出这两种论调都各有道理。很多时候，我们由肉体上所发展出来的疾病，只是想让我们能经验到自己的思绪而已，也唯有如此，我们才会对这些感想有认知和改变的机会。所以呢，你的语言与这些现象的串联是由两方面着手的：

有的时候，你的不良情绪变成了你肉体上的毛病；

有的时候，你肉体上的毛病也让你晓得有不良的情绪。

我们也不晓得到底谁先谁后，先有鸡还是先有蛋，先有思想还是先有情绪，先有病还是先有感受。而大家在讲这句：“我实在该把脑袋检查一下”老话的时候，大概也是体会到他们自己的语言跟本身有点关联吧？

自我治疗法之十： 如何自我留意

◆ 主要的用意：

就是要扩大你对日常想法和基本信念的体会；让你学到记忆会如何影响到你；让你体认出那些可能令你生命定型的想法。

■ 怎么做：

1. 先准备好纸笔，这样就可以在你做完这个练习时，把所有发现的东西都一一记下来。等你很舒适的坐定，而且看完了练习的步骤之后，就不妨把眼睛闭起来，把外在的刺激一概摒除。练习时睁眼闭眼悉听尊便，可是如果你注意力有点难集中的话，最好还是以闭眼方式来做比较好。

2. 先注意一下你目前的感觉如何？观察你的思想、感受，还有身体上有什么不太对劲的地方？把全身每一部分的感觉都形容一下。有没有什么不太舒服的地方？你现在情绪如何啊？是喜是悲，还是无聊兴奋、好奇感兴趣，还是……？在你照步骤一样样练下去时，也要留意到任何感觉上的变化。

3. 想些令你曾经很恼火的人或事。留意一下当时的情景跟细节：有谁在场？穿着如何？四周的色彩如何？你站在

哪里？当时大家的表情怎么样？把能想到的全都想出来。在你想的时候不妨再把怒火燃起来，看看是否还跟当时的感觉一样？这时身体上有没有什么特别异样的感受？看是否怒火还照样激得起来？现在身上的感觉是否跟以前不同了？有时候像愤怒这类的情绪，会在事过境迁数月之后消失，然后转变成感伤，甚至会变成一种很难解释的狂热激情。

4. 再去回想一件令你很高兴的事情。也是跟上面第三种步骤一样的进行。看是否仍会重温当时的那种快乐感觉。同时体察一下你在身心上的变化。

5. 去想一个你所爱的人名。一想起那个人名字和样子的时候，你感觉如何？把你在想到那个人时身心上的反应描述一下。

6. 再去想一个你曾经接受过，可是目前已不在你生命中的人。看看你又有什么感觉。然后再把你身心上的感受加以描述一下。

7. 观察一下当你检视那些令你很不安的情况时，在身心上的感受是怎么样的。然后再拿来跟那些爱恨悲欢离合的感觉比较一下。

每当你想把脑子清醒一下的时候，就可以用这种练习来试试看。每次在有问題想解决或是在有大变动时，像换工作、搬新家、结婚离婚之类，就可以先来做一些这种练习。

在你留意到那些回忆和潜在的想法，对现在还能产生影响时，你就会有所警觉，而会想到有所改进。这些练习就是

要帮你“去想你目前是健康的”，至少你已经可以用客观的态度来看过去了。而且借着观察你以往人生所产生的那种留意，更能很有效的掌握人生。

自我治疗法之十一：如何改变那些令你不安的想法

◆ 主要的用意：

是要改变你的心灵，好去掌握对这种不安想法的影响，让你的情绪能够重新协调。不安只会对某个消极思想火上加油。用这种练习法，能把那种焦虑感除掉。

■ 怎么做：

1. 在有消极想法而又想消除它的时候，你就要用一些狠一点、冷一点字字句来对付。像“去它的！”“少来！”“不必了！”“连老天都会不答应的！”“免啦！算了吧！”等等这些句子，很明快的对脑子下个命令，不准它再去想这档子事儿。只要用这种句子来对付你自己那些不安想法的话，你内在的语言就会跟着说：“喂，你现在搞的名堂不大妙，还是免了吧！”

等把消极不安的想法除掉之后，就用积极正面的想法来加以取代。像是说：“嗯，这件事相当具有挑战性。”常以这种观点来出发的话，你的心灵就会重新设定出一套更肯定的

程式来运作了。

2. 想像你能用一个橡皮擦，把那些消极的思想都擦得一乾二净。然后再把一种很积极的正面想法，放到刚刚才空出来的位置上。这样的话，你就可能亲眼见到你那个想要圆满的想法完成了。

第五章

情绪和你身体的语言

那件事真伤透了我的心
我简直迫不及待想快点着手进行
反正脑子一开始就少了根弦

借观察体验身体的状况，我才开始注意到平时的言行思考，才更进一步发现不良思想的力量有多大。我常对自己说“我脑子不灵光，没上正”这句话，来涵盖情绪方面的缺陷。在查觉不对以前，也不晓得这句话会对我心理上产生多大负面意义。只要一看情况不对，我就用这句话来作为搪塞缺点的借口，其实这完全是一种失败主义。越这样子，就越让我灰心丧志，觉得窝囊。

有一天我到树林里去散步，不小心摔了一大跤，摔得我颈子痛苦不堪，只好去找骨科大夫治。自以为没事又过了一个礼拜，正在纽约街上走的时候，突然觉得脖子扭了一下，又听到喀的一声大响，当时就把我吓得半死。

过了几天我就发现脖子歪到一边去了。为了想平衡歪掉的脖子，我的头就总往相反方向撇。结果“脑袋瓜不正”就变成当时身体的代表语，刚好就跟我那句口头禅不谋而合。等想到这件臭事之后，我就没再讲过那句话。到底这句话对我后来的脖子歪有没有直接影响，我也不太清楚。可是一等脖子歪掉，我那句口头禅便自动不说了，想起这件事也一直觉得很绝。我时常讲这句话的结果，是不是就让我身体获得了一个暗示，才弄得后来非歪掉不可呢？

骨骼校正医师马绍尔也曾在他的论着里，对这种信念能影响身体的事举过一个实例：

有个新病人来找我做校正。因为她一边肩膀比另一边要高出很多，整个人看起来是歪的。我在正式医治她之前，建

议她先回去照镜子，练习把自己的身体情况看清楚。

等她下次再来的时候就跟我说，经过仔细照镜子好好看过自己之后，她才发现整个人歪成什么样子，而且相当吃惊。她说当自己在照镜子时，才惊觉小时候有过一个后来害惨她的想法：“不要对人很直。”结果现在她看镜子里的人，才晓得自己实在真的很不直，而且才明白那句话对她所产生的影响。

这个患者告诉我说，她跟别人很难相处。就算自己很想，也从来没有对人直爽过。她家里的人从小就告诫她“把你的感觉隐藏起来。不要一下就让别人看清你有几两。反正不要对人太直就对了。”也就因此她长时间不以正眼看人、不对人诚实的情况下，才害得自己歪到那样。

情绪对过去的关联

小时候妈妈就一再叮咛我：“嘴里如果吐不出好话就别开口。”也就是因为这样子，我就习惯把对别人“不太好”的感觉隐藏起来，埋在内心深处。我也是被教育成不要对人太坦诚，结果自己后来也头歪颈斜。一个人老是把感觉隐瞒住不讲，藏在心里，就要费很大的心机，会对身心造成过度的压力。对别人怨恨，又要隐瞒，这种情绪堆积下去是很快就会爆发出来的。有时一个忍不住，会害得你对明明喜爱的人都跟着遭殃。

我现在可学乖了。懂得在一开始就对人很坦诚，有什么

话就说出来。对人直接而坦诚，是改变我人生的一件大事。我并不想去怪我妈妈，可是我也实在不必去隐瞒我的感觉。我可以用一种很婉约的方式，把它们表达出来，这样反而对别人有所帮助。对别人表示失望或是生气，以对方而言是出于我的爱心，那也未尝不是件好事。也许更能让人晓得你对他的关怀。作家舒华滋就描述过这种经验：

“三年前我患了长期性的背痛，而且在得到那种毛病之后的两年里，我找遍各种专家也没治好。最后我去找了纽约大学鲁斯克医疗中心的沙诺医生，他的看法是，所有的背痛毛病其实都跟骨骼结构无关，而是跟紧张有关。沙诺在医治背痛病人时，是先给对方上一系列的生理、心理紧张方面的课。他也会教你了解到心灵对身体的力量。结果，整了我两年多的背痛，只不过才花几个礼拜的工夫就好了，而且一直没再复发过。从那次以后，我介绍了不下四十个有背痛的患者去找过沙诺医生。其中还至少包括有六、七个骨盘有毛病的人。结果这四十个病人，卅九个在几星期之内背就不再痛了。”

你的记忆也会引发身体上的不舒服感，因为记忆其实是跟情绪附在一起的。我们对那些越容易引起我们强烈情绪反应的经验，也就越容易记得清楚。只要是对我们重要的人，不管是过去的、还是现在的，可以说都是埋在我们心田会发芽的思想。

我最近看到一个跟我交往过一年的男朋友。由于晓得又

要见到他，我心里就很兴奋、也很紧张。我们的友谊颇深，因为我们并不是真正的所谓恋人。虽然关系结束的时候，我曾有如释重负的感觉，可是当时的痛苦也是很强烈的。有好长一段时间，只要一想到他、一听到他的名字，就会让我身心一阵乱。那种感觉就跟有人对我身体重重打了一拳那样，除了有一种让我肠胃都收紧了的感觉外，胸口还闷得会发热，心跳也会加快。因为他的名字和我对他的意像，早已变成我心上随时会发芽的思想了。

后来整整一年我们没再见面，我也借着各种方式，想去抒发掉那种情绪。我一直很不快乐，而且对以前失恋过所积压的感觉，也有点触景伤情的悲哀；有时候，新欢失去也会把旧爱的创痛唤醒。可是如果能够想开点的话，借此来个大清仓也未尝不是件好事，对健康总是有帮助。

我后来觉得对他的感觉慢慢变淡时，就以为创伤已经痊愈了，也不会再想他了，可是我也晓得其实它都一直隐藏在我潜意识里，所以我对万一再碰到他可能有的心理反应一直很没把握。等到真正又有机会见到他时，觉得心情还笃定、才有点放心。可是我仍然对自己是不是在自欺欺人有点纳闷，或许我根本只是在隐瞒真正的情绪，而实际上还对他放不下呢？等到某一天，在我做过那个跟他在车上道别，然后自己下了车飘然远去的梦以后，我才正式肯定，不管我再见不见到他，都不会有多大关系了。

一个人在身心上受到悲痛所产生的影响，在医学上都有

记载。身心治疗医生林区，就曾在他的笔记里写过：“早在一九五九年，克劳斯跟理连费德医生，就一再强调悲痛对心脏的影响。伴侣猝死尤其对年轻寡妇所引起的心脏病例特多。”可见哀痛过剧而心碎的说法确有其事。

另外两位研究员奇考特和葛拉瑟也在报告中说，他们发现跟丈夫离异一年以内的女人，在免疫功能方面，比起那些婚姻幸福的女人要差很多。还有就是亲密关系拥有越少的人，生病跟死亡的比例也就越高。可见人际关系对健康也有举足轻重的影响。

你就是意义的制造者

生病的情况都能由你身上感觉和表达出来。你对自己究竟是否有生病的感觉，也是一种自己创造出来的主观判断。它跟你在情绪上的感觉是有关联的。你能以很实质的感受，来表现出你七情六欲的情绪。你笑的时候就会感到很高兴。你生气的时候全身肌肉就紧绷，除了肠胃一阵翻搅之外，体温搞不好还会升高。眼泪所涵盖的意义更广，和喜怒哀乐都能扯上关系。

既然你是意义的制造者，你也就能把每一种肉体上的实质感受都找出“为什么会如此”的理由。最好随时能留意你的身体，想一下到底那种感觉是代表什么样的意义。因为你的身体本来就是一直在反映你的情绪。所以对很多的病，我们非要对那些引起这种病而又隐藏在病情后面的压力，同时

加以治疗才行。就算对那些不良思想跟疾病的关系再抽象，只要能够同时治疗，对很多顽疾重病的治愈还是很有帮助的。

你也要记住，你目前身体的状况，是所有那些不良的想法彼此牵连才形成的。你身体的状况可能是由一堆思想才触发成目前的形态。同样的，一堆串联在一起的信念，也能影响你的情绪。把任何一个不良的想法消除掉，也可能会把成形的疾病架构弄得坍方。想不按图施工去把肉体的情绪架构突然改变是过犹不及的作法，绝不是头痛医头的局部改善就够的，而是需要做很广泛的全盘改善才行。

皮尔索写道：“在七六年的时候，汤玛丝博士就曾把被她追踪了卅年之久的那群医科毕业生，在这卅年里所得过的像癌症、心脏病、高血压等等病症拿来跟他们当初在学时所做过的心理性向测验核对过，他发现其实只要看当时的性向测验，就可以预测到在他们将来会得哪种病了。卫理安博士也曾在七四年和七七年，把他所做过的类似研究发表过。在他研究报告中说，有一大批哈佛的毕业生被他追踪了卅年之久，证明了他们情绪的成熟与否，跟他们患病的难易，彼此之间关系十分密切。”

人的脑子、心灵、情绪，跟免疫系统之间有某种直接的实质机械结合，是早有科学根据的一种学理。在我们肉体里有种称之为神经或精神元气的微粒子，会由体内各种液体（像血液和淋巴液等等）传播到全身。而且和中枢神经、内

分泌、免疫等系统也关系密切。

不良思想的网路

在对身上不舒服的感觉加以检查的时候，我也常常会发现到本来一直没有意识到的情绪。而且时常发现那些会产生不良后果的思想，彼此之间又是扯不清的；也就是说，我那张负面蓝图实在很模糊不清！在我全身皮肤发红疹的时候，我意录到有某几种语一言跟症状似乎有关。单单在六个礼拜之内，我就狠狠发了三次疹子，痒得要命不算，而且还全身发烧。一直到今天我背上还有当初的疤痕。斑疹表面看起来好像是跟食物敏感有关，可是后来我也我到这种症状跟我当时无法意识到、而又潜藏在我内心深处的某些感受有关。

但医生却叫我放心，他说那种毛病其实没有表面上看起来那么严重可怕。过了一阵子之后，我开始想到要把这种经验当作一个难得的机会，来对我身心之间的关系加以了解。会发痒不是显然跟烦躁有关系吗？而全身莫名其妙的发热岂不就跟怒火中烧一样吗？我当时又痒又烦，而且丑到见不得人、又觉得自己好脏，同时也气得要死。这两种情绪虽然是因为毛病所引起，可是如果我再无意识的一再去强化这些情绪的话，岂不等于火上加油吗？平心静气的去面对它和接受它，不是比较好吗？所以我在一想通之后，就不再企图隐瞒我自己，照常作息。甚至还在去参加别人婚礼时，大大方方的拍照留念。这种在情绪上的急转弯，让我内心里的那种肮

脏感很快就消失掉了。我晓得我的皮肤其实也等于是反映我内在心境的一面镜子。我正好借着这次生病，能感受到很多亲朋的关爱还有对自己的了解。你看，我的身体岂不又一次成为了我的导师吗？

到后来我也体认出这次得斑疹其实是自找的，因为心情不佳我就乱吃猛吃、自暴自弃。在晓得乱吃和心情不佳及皮肤敏感有直接关系后，我才知道这是自找罪受，然后才晓得自我反省，才懂得对自己加以改进和转变。

在我体认出那些不良思想之后，我就自然而然的会在精神上创造出抗体来改变不健康的信念跟情绪。我也因此懂得不时肯定自己，可以让我抵抗那些有害的信念。我会在心里玩那种“小精灵”的电动玩具，让大嘴巴钻过我全身，去把那些不好的念头一个个的吃掉。把我那些乱七八糟的细菌、敏感源、肥油吃个光光。不久斑疹没有了，体重也轻了十五磅。当然获得这种结果也不是光凭观念想像就能达到的，也还需要采取像节食、运动和多吃素菜等等的实际行动才行。我现在要把我在那段时间里，所发现的那些根深蒂固不良信念跟想法，还有对它们所产生的抗体，归纳出来以供大家参考：

不良想法跟症状：我全身痒的要命。

基本信念：我当时因为想开始写这本书，内心非常惶恐、烦躁、坐立不安。

精神抗体：我尽量让我自己每天越来越心平气和，而且

想写多少就写多少。

不良想法跟症状：我全身发烧、热得要命。发的斑疹把我皮肤都烤焦了。

基本信念：我烧成这样，是因为我积聚的怒火在作祟，再经由我皮肤烧出来。

精神抗体：我把那种热转化成祥和跟关爱。让我自己心静自然凉。

不良想法跟症状：我觉得自己变得好丑、好脏。

基本信念：我只觉得身心都有毒素在冒出来。而且还含有那种自我悲愤的情结。

精神抗体：我不认为自己丑，反而觉得可以借此纯净我的灵魂。

当时的皮肤科大夫告诉我说：“那些症状看起来虽然可怕，其实只不过让你暂时感到不舒服和丑陋，到时候都会过去的。”他所讲的肯定话，对我恢复也有很大的帮助。反正每一样正面积极想法对我的痊愈过程都有益处，而且也让我由这次经验里学到很多。

皮肤是我们对自己无意识状况很容易看清的一面镜子，也可以让我们在看清之后改变想法。皮尔索曾写道：“有个男孩得了某种罕见的皮肤怪病，这种可怕的病会使皮肤硬化和发黑，而且根本无药可治。结果催眠治疗医生梅逊把这个病例接过来之后，就对男孩展开精神想像暗示性的治疗，不断告诉他的潜意识：他会亲眼看到自己的皮肤变好。不断给

他洗脑之后，结果才不过十天就让他皮肤恢复正常了。梅逊医生把他医治的结果刊登在《英国医学杂志》上之后，也被另外三位医疗研究者加以证实。心理治疗可以对皮肤病有效的医学观点，在后来也越来越被肯定了。”皮尔索下结论说：“皮肤细胞跟我的情绪和信念都有关联，而且皮肤对我的感受反应很强烈。”

以前我有个学生叫杰克，他时常说自己烦躁到全身发痒，获到想拿棒子揍人。结果他一直不停的会去抠手臂。一般心平气和的人是不会想到要去伤害别人的，可是杰克的莫名愤怒实在太强烈了，不愿去面对自己的问题只想发泄到别人身上去的结果，是先在自己身上发展出某种情绪性的搔痒。由于火气无处发泄，就只好由他皮肤冒出来了。

用心灵来主宰事件

布朗博士利用她在脑和行为科学方面的医学背景，把她个人的实际经验也写进她那本《超级心灵：至高无上的能力》书里。在她晓得必须接受扁桃腺切除手术之后，她就在手术之前让情绪有个准备。她写说：“从那时开始，我就一直告诉自己，这个手术只是个小手术，不会有多痛，也不会有什么问题的。”结果这个手术就在没有麻醉的状况下，进行得很顺利，她说：“没感到痛，也没有流血，而且恢复得毫无困难。显然是我心灵主宰了这件事。这种心灵主控身体主要功能的潜力，对其它的时候也非常有用，虽然我对心灵

为什么有这种能力不太清楚，可是至少我晓得是我决定要如此，才办到的……”

还有一次是她在做家事的时候发生意外，差点把拇指切断。结果赶到医院缝合完回家，也没忙着去吃止痛药，只是用她心灵的力量告诉自己说不要去感到痛。因为医生告诉过她，她的手指以后可能会麻痹，而且很可能会变畸形的缘故，她就用心灵的力量硬逼自己拇指一定要恢复过来，一再跟大拇指讲：你不可以有大疤、不能麻痹、也不准畸形。结果就凭这种心灵的信心和几杯烈酒，拇指不但好得很快，而且最后只留下一道很浅很淡的疤痕，淡到只偶尔会提醒她有過这么一次差点切掉手指的经验而已。

过去十年来，我也是因为不断对我的思想、感受，还有它们对身心方面影响的观察，而对自己更加了解一种自我留意和小心，也让我能活得更快乐安详，而且更富有创造性。我也因此而更加明白，所有话语其实都是我们自己赋予意义的精神东西。我们明明可以把身体的面具扯下来，去发现它后面的真正意义。就像能把那些不良思想找出来一样，我们也能对那些思想加以抉择，好让自己可以有一个更新而健全的形态来生活下去。如果思想会让我们生病的话，那改良思想也一定可以让我们变好起来。

自我治疗法之十二：用镜子来看清自己

◆ 主要的用意：

利用你从镜中看身体时，去收集有关自己的情报，练习像观察别人那样来观察自己。这个练习没有其它目的，只是要收集你本身的情报。让你在提高自我留意之下，能把毛病自然而然的治好。

■ 怎么做：

1. 全身脱光站在落地镜的前面。深呼吸几下让自己放松。观察一下你身体的样子，也不必故意去摆好看一点的姿态，本来是付什么德行就是什么德行。身体直不直？肩膀有没有一高一低？有没有驼背、缩成一团？

落地镜的好处，在于它可以让你好好观察一下自己；有的人根本没仔细观察过自己。只要一站在镜子前面，就会忍不住缩肚子挺胸堆起笑容，故作潇洒状，想让自己变得好看一点。

2. 在你注视身体的时候，也要留意到当时的思想是什么。如果你当时是在对自己品头论足的话，你就留意一下那时有何种感觉。等你观察告一段落时，别忘了感谢一下自己的身体，谢谢它支持你活到现在。

自我治疗法之十三：用名字来勾起好坏思想的锻练法

◆ 主要的用意：

要让你晓得记忆的力量有多大。

■ 怎么做：

1. 把眼睛闭起来。放轻松。回想某个在你人生里曾经很重要的人名。想起那个人的名字时所产生的意像，可能会触发你内在强烈的情绪——是悲是喜是怒都说不定。不必由你去决定。人的身体是很聪明的，它会晓得要产生何种实质感受。

2. 用你自己的名字来当成是一个积极的思想。告诉镜中的你说：“我爱你、也很感谢你（直呼你自己的名字）”然后找出一个可以支持这种讲法的理由。

第六章

身体就像情绪的气象台

有样东西正在啃我
把我的心都快啃出来了
这药丸可苦得难以入口啊！

要让你晓得记忆的力量里有多大。

■怎么做：

1. 把眼睛闭起来。放轻松。回想某个在你人生里曾经很重要的人名。想起那个人的名字时所产生的意象，可能会触发你内在强烈的情绪——是悲是喜是怒都说不定。不必由你去决定。你的身体是很聪明的，它会晓得要产生何种实质感受。

2. 用你自己的名字来当成是一个积极的思想。告诉镜中的你说：“我爱你、也很感谢你（直呼你自己的名字）。”然后找出一个可以支持这个讲法的理由。

以前，我一直相信我的胃跟岩石一样强，可以消化任何东西，而且也不会有不舒服的感觉。这种对自己的胃无坚不摧的肯定想法，是来自我的直觉，也表示我是个强者，可以承担得了。这种信念也是反映我有个健全的消化系统。可是等我三十四岁的时候，却发现我有了胆结石。当时对这种毛病的治疗观念，就是把胆割掉，而我也不能免俗，确定胆有结石之后就动了手术。

从此我开始对食物所引起的毛病加以留意，对自己吃的东西也开始注意。在某次冥想中，我突然领悟当初觉得自己的胃跟石头一样硬的想法，跟后来消化系统发生困难的因果关系。石头又硬又无法消化，身上带着个石头就是负担。当初的想法对我平时乱吃也许有帮助，可是我也晓得不能这样乱吃，除了要当心吃的食物之外，对情绪方面所摄取的也该

留意。这些想法与行为相互矛盾的结果，也许才让我有了消化上的毛病。等我把这些观念想清，消化方面的毛病才慢慢好起来。这种觉悟是十分重要的。如果想由实际经验来对话一吉的关联性有所了解，你我的身体的确是个很好的借镜。

吃得对才能维持健康

我对全面整体治疗下工夫之后，就开始懂得用比较好的营养方法来增进我的健康。本来我一直都只是按照一套素食健康食谱吃了好多年，也不太顾虑消化方面的事。可是自从我放宽眼界跟许多不同的老师学习之后，我对饮食的观念才有了变化。可是其中也有相当大的差异，所以到后来常常不晓得该怎么吃才行。

在我追寻健康之道的旅途里，我都是抱了它会改进我健康的信念去尝试的。可是只要我一有消极的想法，觉得这些食谱很无聊、太死板板了、太难维持的时候，我马上就会开始乱吃。每当我一留意到这些食谱的方法和规则如此不同，我就会开始变得一阵慌乱，也不晓得该按哪种方法和规矩来吃哪些东西，令我在取舍之间犹豫不已。

可是我实在搞不清到底哪种吃法才算适当？又不能把这些彼此绝不可以互通的方法乱用，又怕误选到一种完全错了的方法，那我又该怎么办呢？唉，资料太多的下场，反而让你很难抉择，害你对任何一种方法都有怕会选错的恐惧心理。这样岂不是害我更消化不良吗？不是跟我吃什么东西都

没关系了吗？因为无论我吃的食物再好，但在精神的营养中只充满了焦虑不安。

在某个讲习会上，我突然听到自己在说：“简直就像有样东西在慢慢把我啃光！”我虽然并不是在指食物，可是我已经晓得这种思想不妙，也很快体认出不良的想法跟食物之间的关联。一等到我恍然大悟的讲出那句话之后，这种内省就触发我不再对食物恐惧不安了。

我对消化系统所有的信念都是纠缠不清的。可是只要我找到它们幕后的不良关键思想，它们也就会豁然而解，变得各具特色。我一直怕吃到不对的东西，也试过各种千奇百怪而又令人迷惑的饮食法，对每样食品的成分都疑神疑鬼，又怕引起敏感，又怕吃到对冲的东西，又怕吃到根本无一是处的东西。在那段时间，简直可以说对所有要吃下肚的东西都会产生某种恐惧。

莫名其妙的恐惧就跟磁铁一样，会吸取否定的经验。有时太费神的想去避开某件事，反而会把精力全都浪费到原本不想浪费的地方去。我们既然是物理宇宙中的一部分，当然也就逃不开引力定律。我们也照样逃不脱一怎么想，就有怎么得”的“意识引力”。恐惧是立足在否定信念之上的一种感觉，所以它也会创造出一种会让你不幸言中、跟预言一样灵验的消极期望。对这一点我已经亲身体验过太多次了，所以也颇能心领神会。

可是说归说，我还是喜欢吃啊！唯一害惨我的只是那些

瞎操心的想法，减少了我的安全感。我不得不领悟到，无论我生命变得再美好祥和，只要不把这种对食物的疑虑消除掉的话我就永无宁日。我一定要化解这些跟食物有关的否定思想才行，这样我才能够放心的吃东西，才能去想到食物对我有利的一面。

身体有如气象台

我一直认为身体是情绪的气象台。你也许对不安无知无觉，可是你身上的不舒服却能把情绪上的压力指出来。心理治疗医师凯芝，在她那本《过度狂吃症》里写说：“吃是我们用来表达和隐瞒的一种方式。我们吃什么、何时吃、为何吃，都可能会跟记忆和信念有关。记忆时常触发想吃的欲望。”

“一个体重过重的女病人告诉我她喜欢吃义大利面。她回忆当初跟她舅舅去吃自助餐，吃完好大一盘又去添一大盘时，全家人都夸奖她胃口好能吃，才害得她后来想用猛吃来获得别人赞赏的往事。另外一位病人则回想起她小时候不爱吃糖果的往事。结果糖果变成了她一直想好好大吃的原因。等到她长大之后就拚命吃糖，来满足她小时候无法达到的欲望。所以猛吃也变成她报复的一种手段。不但让别人看了难过，也伤害到自己。”

许多人在压力很大的时候就会吃过量的东西。凯芝说：“我们常用食物来填补空虚寂寞。可是那种孤独感却只有从

别人的慰借中才能获得。”我妹妹艾琳就常提到说：“我每次一想到芭芭拉脑袋开刀的事就很害怕，一怕就想吃。”可见她是想用吃来压住恐惧。

艾克林跟亚勒山德在《脑心通讯》刊载的研究中说，他们发现无法表达情绪跟饮食失调的狂吃症、偏头痛、皮肤炎、腰痛这些毛病都有明确的关联。

我朋友琴恩曾得过一种照这理廿四小时就会好的肠胃感冒，结果却拖了好几天才痊愈。后来她才想通，那是由于她当时心理上的压力才使她一时恢复不过来。她告诉我说：“我碰到一个我不喜欢的老板，可是临时又换不了工作，觉得自己被困得很惨。”结果她的身体就把她痛苦的感觉显示出来。等到她病一好她就辞职不干了。

女作家莉里安也谈到过她当初在打离婚官司时有肚子痛的毛病。她说：“我明明晓得肚子其实没有毛病，是离婚的痛苦困扰我才弄出来的。”

一位曾有毒瘾的工程师杰克，常来找我问有没有什么自我治疗的新方法可以帮他治一种毛病。因为他总觉得有什么玩意在肚子里，好像、永远都吃不饱的感觉。他认为一定有什么想法不对才导致他这样子。可是后来医生查出来，杰克肚子里有蛔虫在作怪。这就是某种毛病会造成你在心理上产生错觉的例子。

席格尔医生在他那本《爱、医学、奇迹》中就写过说，在他替一位病人动紧急手术切除坏死的肠子之后，那位跟他

时常彼此沟通的病人就告诉他说：“老兄，我实在很高兴是你当我的手术大夫。我最近正在进修心理分析。结果练习自我分析之下，发现实在对我这辈子所碰到的鸟事无法消受。越想越不舒服之下，才突然觉得腹部不对劲的。”

痛苦的压力和消极的感觉，时常是在我们无法应付超出自己能力范围的事时，才会冒出来。我有一位叫亨利的学员，他在某个批发商那里干总经理干了十五年。等他老板退休之后，他就向银行贷款把生意买了下来。随后的十年里，他又要还债、又要扩充营业，每天拼死拼活，常常有疲于奔命应付不了的感觉。他一直跟我吐苦水：“我时常都会忍不住想：‘当初怎么那么笨，会买这种生意来折磨自己？’这种想法一直困扰我。每天忙进忙出就是为了还银行贷款，搞得自己一点生活空间都没有，又没有别的人可以来分担这种重任。每次一感到悲愤空虚就用大吃特吃来满足，才弄得现在这么胖。”

他难得有空的时候，就会有头痛和其它讲不出的毛病。他那种时常因为自己不小心当上老板而又穷于应付，怕撑不下去、总是很不舒服的感受，一直透过他的身体表达出来，要他去改变想法、调整生活习惯、少吃和运动。直到跟我研习之后，他才发现其实有很多选择：可以卖掉生意、雇人来替他经营、或是大不了关门大吉！工作本来是为了要提高人生的品质，而不是取代剥夺人生的。

现在他还是在干那行生意，可是已经雇了更多人来帮他

忙。他最近告诉我：“当初想不开，现在想开了就改。”他现在对经营生意有了一种新的自觉。他当初身在局中不能自拔，在不断忧惧和自我怀疑之下，也就妨碍了他做明智决定的能力。把情绪上的压力清除掉，释放出痛苦之后，他的身体马上就会感觉不一样了。人一感到比以前要愉快，就能帮他思考得更清楚。他把过去的惨痛经验消化掉，吸取新的知识来帮助他消除掉那些否定的思想，进行许多积极的改善。只要一踏上正确的途径，以后就比较容易走下去了。

“轰！”被情绪逮个正着就炸了

我们一直有一种基本的不良信念，总认为只要自己能控制外在情况，人生就会变得很棒。这对许多人听起来可能很顺耳，可是实际上却正好有相反的倾向。我们人生真正的品质，其实是来自我们内在的反应和回响。

举个例子来讲好了：两个都尝到破产滋味的人，一个可能会去自杀，一个却可能会从失败中获得教训再重新出发，走向成功。两个都得了癌症的人，一个会怨天尤人，一个却能处之泰然改变心态，仍旧活得安详快乐。有的人一被别人大吼大叫就会马上也大吼回去；有的人却能保持冷静先忍下来，搞清楚是怎么回事再讲。一个开车的人会让你的车插进他车子前面，另外一个开车的人却会对你竖中指骂×××。这些反应，都是来自每个人经验感受不同之下，才产生出来的不同内在态度，我们每个人都是经由影响行为的信念，在

决定我们人生的品质。

如果能了解情绪会如何影响我们的话，就能帮我们了解到某些情绪的基本性质了。情绪这样东西是真实的！那些感觉也都是反映过去经验的自动应变口情绪也是最原始最基本的本能。彭蒂在她那本《欢爱之光：揭示性与浪漫的神秘》书里说，她相信直接本能的情绪反应，可以助我们了解无意识的内在信念：

我们人类已经进化到不再直接把情绪反应出来的程度；已经可以用思想来约束情绪。被我们用来当作反应的情绪，随时都准备好要被拿来感觉。不但经验会刺激它们，就连随时想到的事也都能触动它们。我们让自己在表达本能的感觉时，不断以情绪作为反应和解释之下，就会发展出某种无意识的信念。当我们感到情绪有波动的时候，就会下意识的对任何具有伤害的感觉去加以解释了。

也因为情绪是原始和本能的，心灵跟思想就是两种和情绪接触导引的东西。不经过思考就把情绪反应出来的话，时常会使我们说出与做出后悔的臭事。

只要我们不乱拿有意识的思想来加以评断或否定的话，就可以很有建设性的来帮我们应付情绪。正确的思想可以改变你内在的信念，使你能对情绪以一种健康有用的方式来重新调整。

当我在六个月大的时候，如果没有人主动来喂我奶的话，只要一饿我就会哭叫。我除了有最原始的情绪之外，并

没有思想。可是等我长大一点，我就能在感到饿的时候，以其它适当的方式来解决。我可以要妈妈弄东西给我吃，或是自己去找饼干来吃。

思想是我们用来接触自己情绪的桥梁，因为我们早就不是那么单纯的只会直接反应本能情绪的生物了。我们成长后变成一个会思考的人。借着观察了解所发生在自己身上的事，我们才能体认出那些一直在对经验灌输的无意识感觉。

小娃娃珍妮为什么一看到医生就哭呢？因为以前的经验告诉她，一看到那个人，就会有打针吃药的可怕经验发生。可是在她第一次见到医生的时候，原始本能的情绪里并没有那些经验，所以她不会哭。一等到她长大一点，晓得一见到医生、甚至只是听见要去看医生时，过去的经验就会告诉她准没好下场。在意识的感觉层次上，她就会有一种不晓得为什么不太愿意去看医生的感觉。无意识“医生会伤害我”的信念，就能左右她的行为，使她体认到打针吃药的可怕。等她再长大一点，晓得打针虽然好痛，可是却对她有好处之后，那么即使再痛她也会忍了。她可以基于这种了解的经验而改变她的行为。

害怕看医生的感觉，也可以在想通了“医生对我有好处，不要怕”的有益想法下获得改善，对原始的害怕情绪就能加以接受。那么即使“医生会弄痛我”的不良思想是一个人由孩提时代就根深蒂固的信念，可是到那个信念行不通的时候，她就会很认命的接受医生的摆布了。

一个人会生病或是久病不愈，跟某种“我很笨”、“我这个人很逊”、“我这个人根本一无是处”、“干脆死了算了”等等无意识的想法，可能都有点关系。这种信念也许是打从小时候就决定了的。也许小时候被父母或老师骂过、吼过、揍过，让你产生了自己赞助没用的无意识信念。

人生经验触发了你情绪的记忆。可是只要你对这种不良信念无法体认的话，你的思想就会不断告诉你说：“过去的经验告诉我，你应该有那种不值一文的感觉。”

假如你不追根究底把这种原有的感觉挖出来，你就会误用到现在的情绪上去表现出来。你随时会回到过去消极否定信念的故乡去重温旧梦，把自己约束在不健康的思想中无法自拔。这样你就根本不能有机会很有建设性的去对付冒出来的情绪，也就免不了会说出做出一些不智的言行来了。

要想改变原始的感觉，首先要能觉察到它。由留意你当时的感觉开始，再重新审查过去那种感觉所建立起来的信念，把消极否定的改变掉，换成能体认到你自已好处的想法。不再拿当初曾被人打骂过的否定经验，把自己看得一文不值，认为自己没什么不好，你就能把原来那些只有否定的情绪铲除掉，转变成有利于你的东西了。像某些人对去看牙医，会莫名其妙的发展出一种过度的恐惧感。有些人不敢在公开场合中讲话。这些人就是一直还不能克服对这些事的原始情绪反应，没有想到要把那种早先的恐惧感释放掉；其实这是可以办到的。只要一把具有压力的早期情绪铲除掉，我

们就可以拿后来学习到的成熟内省去取代它。让你情绪能安详自信的最好办法，就是好好去搞清楚它们的来龙去脉。情绪永远都是一直存在在那里的。它们会从你身上跑掉吗？如果跑不掉的话，是否你应该晓得如何去运用它呢？把它变成对你有利的东西，是不是比放任它不管要好呢？你生命的品质取决于内在远多于外在。想要让自己觉得安好的话，你就必须把情绪上和肉体上这两种消化系统，都弄得井井有条才行。

自我治疗法之十四：对自己时时留意的自我省察练习

◆ 主要的用意：

就是要加强自我认识。练习观察自己像观察别人那样清楚，就能对自己很客观和忠实。

■ 怎么做：

1. 在进行练习的当天，以规则的间隔时间来做这种练习，无论是在坐、站、走的当中，都留意观察自己。假装你是站在屋子里的另一边看你自已，然后把你所看到的描述出来。如果感到这样做很困难也不要气馁。就算你没办法看到你自己的话，也可以用假装想像的方式认为你可以。

2. 另外一种观察方式，就是去感受身上每一个不同的

部分，然后再把每一部分的感觉描述给你自己听一下。

你可以照我下面讲的例子来试试看：

——我看到我站的时候有点弯腰驼背。

——我后腰右下侧好像有某种拉扯住的不适感。

——我腹部有打结的感觉。

——我左臂根痒很

——我眼睛有点水汪汪的。

3. 留意你当时正好有的想法。你也可自己对自己说：“我刚才一直在想……”，等弄清当时的想法之后，就再回到你原来在做的活动上，不要再去留意自己。

4. 随便我出一个特定的时刻来，问问你在当时身体和情绪上，到底是怎么感觉的。我们每一个人都在对自己默默自言自语，这些不时在沉默之中的自我交谈，也正是时常骚扰我们内在平静的玩意儿，而且可能都是一些很否定消极的想法：像自责、不甘愿、悔不当初、批评某一个人的话“怎么回事？怎么会……？”“他算什么？”“他到底哪根筋不对？”“为什么我就这么倒霉？”“要是……那岂不惨啦？”你随时都要注意到自己在自言自语时的身心感受是什么。不必去做任何判断或其它任何事，只需留意就好了。

自我治疗法之十五： 如何自问病痛

◆ 主要的用意：

就是去追查一下你生病的根源。借你目前的生病状况，正可以把你那张也许已经有点错乱的内在蓝图，毛病究竟出在哪里找出来。在你把目前所生的病或受的伤加以追根究底之后，也许就可以找出幕后的远因和近因了。也就是把那些令你生病或受伤的不良思想全出揪出来。如果我不到的话当然最好。

■ 怎么做：

1. 你现在感觉怎么样？把你全身各个部分的感觉都仔细加以体查一下，看看到底有没有不舒服的地方。你目前的情绪如何？是喜怒哀乐、无聊兴奋好奇，还是很感兴趣？
2. 再把注意力集中到你当初最感到不舒服的部位上去。把病情对你自己形容一下。
3. 你认为是什么原因才造成你目前的不舒服？
4. 自问一下：“这毛病给了你什么样的教训？你由这次的病学到些什么？”
5. 你最近日子过得怎么样？回忆一下过去几个星期的经过情形。你对眼前的未来，是不是有什么不太想面对或接

触的人和事？

6. 你能不能想起在过去也发生过像类似今天得的这种毛病？！当时又是什么样的情况？是不是也有同样的原因？

7. 你认为该用何种方法才能让你变好一点？

要了解生病和健康彼此之间的讯息，是需要你不断勤加练习和探讨的，运用之妙，存乎一心，也不是我三言两语可以讲得完的。

自我治疗法之十六： 写日记的要诀和好处

◆ 主要的用意：

就是可以让你对自己更加留意、更加了解。

■ 怎么做：

1. 把每天碰到的事和感受都写下来。就算你不很能抓住那些感觉也没关系。只需尽量把注意力集中在自己身上就行了。写日记可以让你真正的去面对自己，鼓励你的那些感受浮现出来。每天至少要写一点。
2. 把你看到的、你去过的、你完成的人、事、地，都列出来。还有今天一天下来的大致感觉也都列出来。不必写出很完整的句子。有时就算用记事的小本子写个三言两语也行。

3. 每个星期一完，就把这七天所写的日记拿出来看一看。看看你有没有学到什么新的东西。

你也可以写吃过的食物所带给你的影响。吃了以后的感觉和反应。写日记可以让你看明白那些人、地、事对你的影响。而且在你重读日记时，可能会让你发现，无论你在任何情况下，可能都很不安。通常这些事都是下意识的，不是一下就能意识到的，一直到你把它们写出来才被你确实抓住。你越了解自己，就越容易改进自己。

第七章

口头禅和肢体语言

我脑袋不开窍才要干这种事
我一踩进去就越陷越深
我当初应该闭上这张大嘴巴的
看清我的嘴，难道还要我再讲一遍
吗？

最近有个女的写信给“亲爱的艾比”专栏，谈她男朋友做了件“等于跟亲手杀了她一样”的差劲事情。另外还有一句很普遍的表达句子就是：“这个人是我的讨债鬼，一碰上他我就死定了！”虽然只是想要表达感受，可是常用这种动不动“跟宰了我一样”的句子来表达是很危险的。

一天到晚用“简直把我的心都快气炸了”之类的口头禅，会在心灵造成“心碎”的意象；心灵对你所说的话是不会加以取舍分辨的。常讲这句“我心都碎了——气炸了”的口头禅，慢慢地就会变成一个信念，像会发牙的不良思想深植于你内在。常用一句不高明老话的结果，会增强这句话为非作歹的力量。把某些不良思想转为实际语句表达时，对承受的肉体会造成不良的影响。

柴莉哲是个催眠师和心理治疗师。她有个男病人心脏不太好。她曾把他某种很有意思的行为记载下来：每次他讲到一些忿忿不平的事时，就会用右手捶胸大喊：‘简直把我心都气炸了！’来形容内在的心碎意象。等她特别把这种特征指出来之后，他就不再捶胸而只单说那句口头禅了。然后等到她在催眠状态之下告诉他，平常讲话不要再用这句口头禅，要对自己有肯定的讲法‘我心脏很强也很好’之类的话之后，他的心脏情况就完全好了。”

新英格兰州的一位心脏手术医师，也开了家门诊医院。他说：“来的病人并不是只有心脏有毛病的才讲那些‘心碎’之类的口头禅。可是我仍然要强调常把这些话放在口头上对

人有害无益。凡是有害身心的口头禅不但都必须尽量避免，还得要用有利的口头语取代才行。”

会造成心理负担的不良思想

很多身体上的疼痛和肌肉紧张，都能反映出心灵有负担的感觉。当你感到背负太多时，情绪就会把它转化成像“我再也受不了啦”的思想。

在科州丽野市当骨科技校正师的鲁兹卡医生报导说：“在过去六个月里，我至少碰到一打以上肩膀有毛病的人来看病的时候，都跟我说过肩上好像扛了全世界的重量那样。”

在科州桥堡市看内分泌毛病的蓝恩医生，也是一位很细心的听众。他在我写这本书的时候正好也在写一本《对治疗有益的对话》。他在书中说：“我们的自语对健康很有影响。习惯性而又毫无益处的自语常会导致疾病。像背痛的人就是先时常自语‘没人支持我’这类的话才惹出来的。这种病患在我没有同他进行对治疗有益的对话之前，他可能根本没意识到自己老在念这句经给自己听。想要治好自己的毛病，只有那些有益的自语才能发挥治疗的功用。”

肉体会诉说心灵之语

下面讲的故事全是真实的例子。那些人都是发现自己肉体不安的讯息，皆由心情不佳所转达过来的之后，才晓得要洗心革面。你看了之后也要想想有没有刚好和你相似的地

方。只是别忘了每个人都有各自的特殊讯号罢了。

我以前的一位学生葆拉，在探讨她膝盖毛病时，发现是因为自己一直摆脱不掉那个倒霉的婚姻，常常自语：“我受不了啦！我再也承担不了啦！”之下才渐渐冒出来的毛病。等她弄清楚之后，她才下决心离婚去重建生活。如果她现在还有膝痛毛病的话，她就晓得首先要自我内在检查一下再说了。

妮娜的足踝在受过小伤之后一直酸痛了两年。害得她连最喜欢的溜冰都不能玩了。等到在一次谘询诊疗之中，她才发觉自己有句“我撑不住了（我受不了）的口头禅。把这个不良思想扼止不久，她足踝的酸痛毛病就好了。

另外有位叫鲍柏的学生在打过麻醉针后，就得了牙关紧锁症，连续三个月嘴巴都张不开来。在听了我的课程后他才告诉我，平常他总嫌自己话讲太多，时常告诫自己最好“少讲话”。等得了这种毛病他才晓得能动嘴巴是件乐事。

身体是分不清你是说着玩的还是当真的。它只会反映你想的或讲的话。西堡市的心理治疗师泰格，就说她有过一次亲身的经历：“最近我有机会听了一下我跟上司商讨的录音带。发现我讲话的时间比对方多之下，就自责当时话讲太多！告诫自己以后‘少开口为妙’。结果两天之后我就突然失声了。哇，自己跟自己讲话可真得小心哪！说不定真的就会被你不幸言中！”

泰格还有其它跟语言有关联的经验。她叙述说：“有位

名叫麦斯维的医生，闲暇时还担任俱乐部会员资格审核召集人。一烦起来不想做时就会说：‘我脑袋不开窍才干这玩意！’过了几年，他就发现脑袋瓜右边陷下去一个坑，也不晓得怎么回事，可是总觉得跟他平常爱讲的‘脑袋开窍’口头禅有点不谋而合。经过手术把癌细胞挖掉才把洞补好。以后他就再也不敢用那句口头禅了。”

我以前有一名叫苏依的女学生也讲过一件事。“我小时候曾跟妈妈到国外去旅行六个礼拜。临上飞机以前，我讨厌的爸爸跟我说他会很想念我。我当时连听都不想听。结果后来我每次一搭飞机，耳朵都会莫名其妙的发炎。直到现在我听了这些课之后我才记起来，当时我听了我爸爸那句话时很烦，脑子只想到：‘讨厌死了，我才不要听这种话呢！’这不是正好跟我们讲的不良念头会生根发芽不谋而合吗？等我把这个想法拔除，那种多年的毛病真的就没了。这些年可害得我好苦，因为我是个时常要坐飞机跑来跑去的人哪！”

在桥堡市做耳鼻喉大夫的史凯沃医生，认为口头禅对他病人的确有影响。他说：“每次病人来看耳朵毛病时我跟他们讲实话，大部分病人都喜欢讲‘我可不愿听这种事！’这句口头禅。他们来看耳朵的毛病我实话实说，他们又不愿听。你看妙不妙？”

有位叫艾梅莉的职业妇女，每次戴上她新配的眼镜就会头痛。查了半天眼镜跟眼睛都没毛病。最后只好求助于心理治疗，看是否头痛有心理上的因素。结果医生追问她：“到

底你有什么不想看到的事情呢？一她才把问题出在哪里搞清楚，毛病也好了。

当然，我讲得如此传神，也并不是说每个人都可以这么快就豁然痊愈的。

柴莉哲医生说有位病人来看病的时候，正好是跟她老公狠狠大吵的阶段。她说她眼睛开始看不清，正是她跟自己讲“她再也看不下去了！”以后才冒出来的。柴莉哲要她留意情绪跟身体有密切关系，可是她却坚信她的毛病跟她随便讲的话没关系；后来一气之下不再来看了。

她说：“我发现很多人的毛病都跟言行有关。我也一再向病人强调，他们在不经意之间所讲出来的话可能会引起不良后果。想不想继续当自己语言的受害者在于自己愿不愿意把毛病改过来。很多人就跟那位女病人一样，宁可做受害者，也不愿接受自己言行不当和毛病有关的论调。”

她还有一位病人是患了失声的毛病。在治疗过程中，他忆起是在跟人吵架之后有过一个感想：“告诉别人你心里想的，弄不好就会把关系毁掉了。”一等到失声之后，就更让他对那个想法坚信不疑了。在领悟到可能是自己引发喉炎之下，还真吓了一跳。等弄清病因他才把心态改过来，喉炎也才痊愈。

我有位朋友患了一种先天性的尾椎毛囊肿的毛病。这种长在屁股下方靠肛门处的毛病会时轻时重，她告诉我每次月经来时，这种病就会发作得很厉害。我问她：“你有没有那

种月经一来就恨得要命，觉得简直就跟屁股里长东西联想？”她听我这么一提才恍然大悟说是有点关系。

一位在眼科学院教视觉光学的葛隆宁副教授，也描述过一个实例：“我有个小男孩病人来看病时告诉我，他看书时没办法专心，不但眼睛焦点出了毛病，而且其中一只眼睛时常会飘出去（小孩子的讲法），想找我校正他的注意力和阅读力。后来他就学到如何把眼睛的焦点跟身上其它负责视觉功能的系统配合。我也对他的注意力加强训练。结果课程结束时他告诉我说：‘我的眼睛现在很少飘走了。’”

理疗师安妮花了六个月去照顾她情绪出了毛病的女儿。她后来跟我说，她当时对想不开的女儿很恼火，可是嘴上又不能讲什么，心里一直很闷，结果胸部就长出一个硬块，后来还得动手术切除。

珍宁在一次集体治疗的恳谈会上说，她时常发现自己早上醒时牙关咬得很紧，总觉得对什么事很害怕的样子。是不是因为她必须常去看牙的关系，才“害得我的牙关绷得这么紧。”

设立儿童收容所的里特神父，在他募款信上的开头语是这么写的：“如果又要我重提当年是从六个小孩子开始设立这个收容院的事，作我募款信开场白的話，我实在会有脑袋马上就要爆炸受不了的感觉。这些话已经讲过几万次了，我真的很厌烦！”我晓得他所指的脑袋要爆炸是比喻他心力交瘁的意思。我特别写了封信去劝他，请他千万别再讲这种没

好处的话。他回信告诉我只是想表达一下情绪而已，没有领悟到可能会引起什么不良的后果，不过从现在起他可能会留意了。

混杂的讯息

混杂的讯息就是指某个带有肯定，却同时又掺杂相反涵义的讲法。像“臭美”、“美得要命（帅呆了）”、“棒得受不了”、“完蛋大吉”等等句子都是。当你听见这种话时又该如何反应呢？可千万别小看这些语气混杂的话，它们会让你在身心沟通方面造成错乱。

有些辞■本身就充满了混杂的意义。像“敬畏”就带有惧怕中掺了心服的混杂感受。也就是一种在肯定中，又带有反面的意思。

“我很抱歉”、“我很难过”、“敝人对这件事感到十分遗憾”等等句子，都是用来向其它人表示歉意，希望对方能够原谅的话。讲话的人也许实际上毫无这种感受，只不过是嘴巴上说得动听的假惺惺而已。一个想安慰别人的人，会用一些对方希望听的话来顺口溜两句，私底下却对别人所遭遇到的一点感觉也没有。

这种口是心非的话说多了，也会触发你的身心有所感受。明明是跟你感觉完全两码子事说一句谎话，必然会造成你身心的矛盾。长期虚伪矛盾的言行也是致病之因。

正面的讲话、肯定的思想、积极的态度

我们也可以特意的去创造出一些对自身有益的思想，让它们在日常用语中不自觉的冒出来。像泰格医生有一位叫奈尔的病人，在被诊断出有末期胰脏癌只能再活几个月，却两年之后还活得好好的。他只是常常对自己说：“我可不想再操什么心啦！”常讲这句话，无异就把他身上所积聚的各种压力抒发掉了，反而帮助了他本来只是尽人事的治疗。别担忧——快乐点！就是这个道理。

搞清语言的用法，我们就能常常把原先乱讲的话转过来变成有益的话了。你可以很明显的看出来，我们在日常生活中其实也有讲不少肯定积极的语言。你最好能留意到这二者之间的平衡，尽量去增加那些好的、减少那些坏的，至少可以免除掉许多不必要的致病之因。

自我治疗法之十七：

口头练习（一）

◆ 主要的用意：

就是要让你去注意到那些不好的口头禅，还有其它你可能会用上的表达方式。

■ 怎么做：

把下面我列的清单念一遍。看看你是否有用这种句子来表达过？问清你自己在用这些句子想或讲的时候，实际上真正的感觉又是什么？是否还有其它更好的表达方式呢？留意看看哪些口头禅你最熟悉常用？那些感觉对吗？也许有些正是会萌生不良后果的思想。自问一下，这些话有没有可能牵扯到你身心方面？对它们是否有影响？讲话卫生就是要你在讲以前先想好。一念之间是很快的事情，把那些无益的表达铲除掉。借着清理思想跟语言，来整理你精神的行为。由受、想、行、识，来防止病魔上身。

情绪性的言辩、口头禅、不良想法

我情绪激动到都噎住了。

我眼睛都哭瞎了。

我神经整个错乱了。

简直把我心都气炸了。

我脑袋实在该开开窍才行。

这档事我脑袋可承受不了。

我非得把它由心中抹掉才行。

我不能再这样吃下去了。

我干脆让我肚皮吃得大大的算了。

我觉得肚子塞得好满好撑。

我实在吃不消他。

追我可吃不消、受不了。

吓得我胆战心惊、手脚冰冷。

把我魂都吓跑了。

我完全吓呆掉了、僵住了。

我当时真的宁可死掉还好一点。

一踏下去，就别想再把脚拔出来。

我连坐都坐不稳。

我简直疯了。

我整个报销了。

我差点没死掉。

我拚命想……我把……搞砸了。

我失去了冷静。

我只觉得天崩地裂。

我只觉得好像整个人都被绑得死死的，动都不能动。

我是自作孽不可活。

我是自找罪受——活该。我再也受不了啦！没法好好思考了。

无法相信了。

看不清了。

我突然被一场大病缠得死去活来。

真抱歉，我好难过。

我对你的遭遇实在很难过。

我心里——很闷、绷得很紧、怕得要死、快急死了、都碎了——火得想杀人、左也不是右也不是、一阵辛酸、一阵

寒、一阵发麻、只觉得一阵僵死、一阵沸腾、一阵乱、七上八下。

我迫不及待的想——这简直令我——头痛不已、一个头两个大、心乱如麻、会吓出心脏病来、感到只有死路一条、五内如焚、有如热锅上的蚂蚁一样。神经都快吓断了、心里好像有块大石头压住一样。

不知所措、神魂颠倒……我胃好像打了个结纠住了。

某样东西好像在啃我的心。

我心好像完全关死了一样。

我的脚快整死我了。

这简直让我——痛不欲生、一肚子火、心头滴血、有碰运气的感觉。

这种经验简直让我神经承受不了。

跟火一样已经快烧上身了。

自我治疗法之十八：口头练习(二)：堆积起来的不良思想

◆ 主要的用意：

人一生里总免不了会生生病的，这根本是没办法的事。这种病我们家里的人常常得。一根小草也能把大骆驼的脖子弄断。不吃药是好不了的。你一天至少要解一次大便。我会

在活到跟我父母差不多一样年纪时死掉。没有辛苦就没有收获。一天一个苹果，不必找上医生。咬牙笑着忍。干脆肚皮朝天装死。我这么做就是想一了百了。我要呕心沥血才行。哭哭啼啼你会死，笑口常开就健康。太紧张或是压力太大的话：会害死你、对你没好处。我被活活逮个正着。无知是福、不知是祸。

是要把那些先入为主的偏见跟普遍被人采信的不当信念揭露出来。

我下面所列出来的这些话语，是用来观察心灵的。你的语句都是由信念所表露出来的。看这些列出来的讲法时，要很留意的决定一下：“这些观念对我而言是否讲得通？是否我也要对这些讲法信以为真呢？”某些讲法也许是一些老调和口头禅，有些可能并不是。可是全都是被一群群的人深情不疑的。有时偶尔被你注意到才会把某个观念踢开。可是如果时常耳濡目染听别人这么讲，就可能会在你无意识的信念里生根。到时候就会在无意识之间被影响。能够把自己搞得清楚一点的活下去，人生不就比较值得了吗？

你不妨看看下面这些讲法是否也都隐藏在你心底？是否随时可能会像定时炸弹般的爆炸？有些如“诚实为上”的讲法或许对你很有好处。自己现在主动的去选择接受与否的话，总比被别人盲目灌输要好吧？

跟健康有关的传统信念：

人老多病。

好人早死。

得了癌症、脑冲血、心脏病就等于死定了。

一得爱滋病就死定了。

只要不晓得就伤不了你。

▲跟走运、工作、性有关的信念：

金钱就是力量、钞票万能。

要有钱才能赚钱、钱滚钱哪！

万事俱备、样样俱全当然更好。不过有的时候少就是多。

吃亏就是占便宜。

男人比女人对性更感兴趣。

男人只对性有兴趣。

女人要达到高潮很难哪！

女人就只会用性来勾引男人。

男人就只会用钞票来逮女人。

你越抗拒的就越赶不走。

眼见为真，亲眼见到才能相信。

种瓜得瓜，种豆得豆。

十年风水轮流转，该你的还是你的。不该你的，再勉强也得不到。

屡败屡战，越挫越勇。精诚所至，金石为开。

迟到总比不来要好。

你反正命中注定赢不了就是了。

这根本是输定了的。

事半功倍。

等着瞧吧，我铁是第一个被资遣的人。

反正总是轮到我倒霉。

▲有关吃的隐喻——跟食物扯上的思想：

现在你可煮（讲）对了

心灵先喂喂饱。脑袋先充充电。

性饥渴。

食言而肥。

好好用用脑筋去咀嚼一下。

先把你尊严吞下肚搁到一边再讲。

你一肚子坏水（馊主意）。

那也得咬上一口（得算一份）。

贪多不好。少吃不够。

▲迷信——通俗的讲法：

福无双至，祸不单行。

事情绝不会如此简单。

十三号星期五大不吉，超级大凶。

别从梯子下过，当心有飞来横祸。

乌鸦当头叫，祸从天上来。

脖子挂串大蒜可以驱邪避凶。

胸口画个十字，发个死誓。

中指食指一交，骗人准灵。

中指食指一交，可以招运。

小钱不捡丢大钱。

睡着了狗不会咬人，别打草惊蛇。

▲与人际关系有关的信念：

竞争只会让人兽性大发。合作却可以发挥人性最好的一

面

复仇的滋味美极了。

只要改变不要付出代价就比较容易。

女孩善于……男孩善于……

男孩逼得我疯狂……。女孩逼得我疯狂。

好人永远没好下场。

没好话就别开口。

为什么每个人都挑我毛病？

永远别相信一个女人（男人）。

永远别相信上了卅岁的人，一过卅就成了老油条。

永远别相信不到卅岁的人。没见过什么世面。

人原是有罪的。每个人都有罪。

▲跟种族有关的认定讲法：

犹太人爱钱如命。

阿拉伯人只会说谎。

回教徒全是狂徒。

基督徒全是狂徒。

黑就是美/丑。

凡是棒的运动员就绝不是个功课好的学生。

英国佬最冷酷。

爱尔兰佬最好杯中物，全是酒鬼。

爱尔兰人一向运气好（或者时运不济）。

永远别相信一个法国佬跟德国佬。

俄国佬尤其不能相信。

美国佬一向是个大老粗。

东方人都是：勤俭刻苦、聪明狡滑、难以沟通、搞不懂的。

墨西哥佬又懒又蠢。古巴人最狠。意大利佬全是黑手党渣子，而且纵欲过度。那些人其实都跟我们一样是善良的、聪明的、好的……

自我治疗法之十九：口头练习(三)：伤人的话、治人的话

你：配不上我、我可不敢高攀、迟早要出事的、跟个定时炸弹一样、是个小丑、笨蛋、白痴、简直一无是处、太客气了、自找罪受！太想不开了！太美了、今天简直美极了！好

得跟玉一样、太聪明了、真是脸皮厚、脸皮太薄了、口风真紧、让人一见到就不爽、含辛茹苦、对我很好（壤）、给我听清楚、实在让我爱死了！今天好像有根筋不太对、看起来不太对劲、帅呆了！可别小看我！你只要一笑，全世界就都心花怒放了。

打死他们！你去死！能捞多少捞多少、能赚多少就要赚、好坏同时都要兼顾到、可别先太得意高兴，还没到盖棺论定的时候！这档事迟早都会过去的、这样太不公平了！这个嚼舌根只知搬弄是非的混蛋！你永远出不了头，成不了大器！让我恨透了！可别感冒、最好当心点别失足、忍住悲痛、做好人总没错、最好跟大家分享、有时小孩也会讲出真理的、顺风使帆、预防胜于治疗、算算你有多么幸福、每天我都感到又好很多、我祝福你。

自我治疗法之廿：如何把痛苦的情绪释放掉

◆ 主要的用意：

把曾经刺伤过你的感觉结束掉，免得积压在身上，到时候会害得你生病。

■ 怎么做：

1. 弄清楚你的感伤，可是别死钉着不放。对某种情绪

钉得越久，你就越会习惯到舍不得放，时间一长就可能会惹出病来了。

2. 把你的感伤用某种积极的方式渲泄出来，想好好哭它一场、找个人吐一吐。

3. 找些其它积极的方式来温润一下自己，像运动、泡个热水澡、找人按摩之类的都行。

4. 把那些消极的想法挪开，以积极的来取代；而且要想比较简单的，像告诉自己天边仍然会不时出现虹彩、仍有美好的音乐供你聆听、仍有好吃的东西可以让你好好品尝一下……即使你再不快乐，还是可以找出一些可以让你慢慢会感觉快乐的东西。

5. 如果发现自己一直钉在自悲自怜的情绪上，不管它们是不是很有理由让你觉得应该如此，也要尽量摆脱掉。你要想到还有很多人比你更悲惨，这样也许就能对你有点帮助了。

第八章

对健康跟疾病的领悟

你所看到的正是你深信不疑的
从来不下雨，一下吓死人
我本来就该活这么长！

我们一厢情愿、先入为主的想法，会把很多事情看成理所当然。所以预言能自行应验是有点科学根据的。从事这方面研究的人也让我们看到很多实例，证明我们的确能遇到一心想看见听见的东西。在我们听到之后，如何去解释它，对我们又有什么样的意义，却要靠本身的信念来做依据。你的种族、文化背景、教育程度、政治观点跟宗教信念，都会让你对事情产生先入为主、一厢情愿的主观看法。卷入伊朗跟尼加拉瓜军火丑闻的诺斯中校到底是个爱国者呢？还是根本就是吃里扒外、中饱私囊的卖国贼？这个疑问的答案，就全要靠你对这整个事件的信念了。那些坚持保守观点的人会认为他是个英雄，可是持中庸信念的人，却会把他看成是个大败类。

经历过信念的洗炼，我们会把早先具有的原始信念又予以加强。对本来早就相信的，自然而然就都认为是真的和可以接受的，因为我们本来就已经相信了！要想改变这种先入为主的态度，一定要有相当宽宏的心胸，愿意重新把别的证据看一遍，才可能改变我们原始的信念，不再乱下断语。如此，你才能在面对一件事情时，保持很中庸客观的态度。

科学家应该以绝对客观的态度去追寻绝对客观的真理。可是他们现在也领悟到自己所设计的仪器、所进行的实验，只是千方百计的想证明早就认为应该有的效应；他们只是一心想用自己研究的理论，企图去印证他们预期想见到的现象。通常他们也都可以我得到，因为他们的努力方向只是朝

自己所预期的结果进行。可见我们所看到的世界，其实也正是我们自己所创造出来的。

可是我们在实际观察时会很挑剔，并不照单全收，对我们想接受的才会去留意。对一个看电视看得发痴的人来讲，只要电视一打开来，别的事就一概不闻不问了。一个玩得正高兴的小孩，是听不见妈妈叫他吃饭的声音的。高曼博士在他那本《天大的谎言跟简单的真理》书中就说过：“观点在发生时最关键的因素，就在于取舍它进入我们意识中的决定吧？这种过滤是早在还没要我们去留意之前，就已经完成的手续，早在我们意识到之前就已经完成了。”

你并不是单用耳朵眼睛在听看，也是用心灵在听看。对新观念缺少留意，时常是妨碍体验不良信念的机会。

我害怕的时候，是因为相信我可能得了某种病。我一有这种想法，就会把自己放进一个很不安的状态去迎合生病的条件。假如我相信自己是健康的，也能找得出足够支持我这种信念的证据，我就会感到比较轻松，自认为是一个健康无病的人。疾病就算不是心灵所造成的，也可能是心灵在退缩之下才被它侵占的。身体的状况时时由信念反映出来。肉体只是心灵的具体版本！具有神奇治病能力的凯斯先生，讲得最简单明白：“思想只是发生在肉体上的一些事件。肉体真正的建筑者乃是心灵。”

信念跟你的免疫系统

我们如何看自我认同的世界，和我们免疫系统的抵抗力强弱很有关系。皮尔索博士在书里也这么引述过：“哈佛医学院的洛何博士发现，当人体里的杀菌细胞活动减低时，并不是因为当事人有了过重的压力，而是在面对压力时产生了消极想法，免疫细胞才随之减低活动。科罗拉多州大医学研究小组的梅尔博士，也对免疫系统会对一个人的观点改变产生反应一直存有疑问。结果从实验中发现，凡是当一个人自觉应付不了时，免疫细胞的效力马上就随之自动减少。”

勒薇博士也发现女人在治疗乳癌的时候，如果有信心，她们的免疫力就比那些自怨自艾的女性要强，也就比较容易治愈。如果你对自己身体有信心，它就会回报你，不让你失望。

皮尔索也说：“压力的强弱不但影响到我们的免疫能力，也跟我们自行解释的观念有关……在免疫系统里和脑子里的细胞，本身都有一种让它们可以相互反应的辨识能力。每种思想与感觉都会改变免疫系统，而且每次免疫系统的改变，都会再反过来改变我们的思想与感觉。”

富弹性的思想创造出富弹性的身体

心理治疗师泰格，在多年前得过复发性组织硬化症。这是一种中枢神经系统功能退化所引起的肌肉组织硬化毛病。

她描述她的亲身经历：

“等这种毛病开始冒出来以后，我才看出是某些根深蒂固的潜意识在暗中搞鬼所致。我的思想一向很僵化，对很多事情该怎么做的观点也一向很狭隘而不知变通。我对任何情况，从来都没留意到还可能有其它选择。

在发病之初，我的情绪就好像一直有种被强制关在屋内而无法自由进出的平衡失调感。只要一有什么困难冒出来，我就会觉得整个人都变掉一样的僵在原地。情绪也越来越坏，壤到非要想办法理解的地步。可是一等我面对，又觉得它们都在和我唱反调，只觉得全身烦躁不堪，好像整个人都被煎熬那样！不知如何是好。这种好像被煎熬的感觉，对我的神经系统一定有很大的影响，才害得我那种硬化症越来越厉害。等神经受损之后，就无法传达讯号给肌肉。我现在很清楚只要一有过度的情绪压力，一定要想办法赶快把它们先释放掉，否则就会反过来煎熬自己，让自己走火入魔。我们身体在设计之初，并没有设计要到哪里去储存过剩的精力和压力，而积压的后果就是让你崩溃。

这些僵化的思想形态，使我不能把过剩的精力宣导到更富创意的地方去。我一直都相信人生只是说一不二、没有任何转变余地的死巷。那种僵化的感觉，也正是让我时常感到无能为力的原因，可惜我当初不但没有把这些观点放在口头上抒发掉，也不懂要把这些不良的思想铲除掉。直到现在我才明白，这些内在语言对我僵化人生观只能火上加油，会让

我身体得病。肌肉硬化症就是一种使肌肉组织僵化和瘫痪的毛病。而对许多得了这种病的人来请，就等于是走入了一条末路。

患了这种病的最初反应就是恐慌。对自己马上就不能动，不久就要死掉了的恐惧感，简直有如晴天霹雳。不过我终于还是走了出来，而且又选择了另一条新路。我跟我内在的声音联络上，先让自己把对肌肉硬化症的恐惧化解掉一些，也居然就看到病情有了起色。然后再经过医疗，终于慢慢治好了这个毛病，而且过了廿多年也没再复发。对病情充满乐观的远景、尽量放轻松、服用维他命、再加上对心灵方面的控制，是帮我根治的几种方法。而我心灵控制方面所做的努力就是：改变信念跟敞开心胸，让它更富有弹性跟创意。”

由此可见，泰格的身上贯注了太多的不良思想，久而久之，就在她肉体上显示出来。对某些人，这些僵化的信念可能也会弄出个其它病名的僵硬身体。而在她身上就叫做肌肉硬化，结局不是全身不能动，就是死路一条。幸好她觉悟的早，及时把自己挽救了回来。

当然，我们也不能单拿她的例子就一口咬定说，所有肌肉硬化症都是由思想僵化引起的。这只是我强调内在语言跟身心有关的一个例子而已。我也不是指每个思想僵化的人都会得某种大病。有的人也许只会弄得全身硬梆梆、没啥弹性而已。身心应该有弹性，该伸缩时就能伸缩，该坚定不移时

就屹立如山。

你的个性思想绝对和免疫系统的强弱、得病率的高低有关。加州大学洛杉矶分校心理学教授索罗门医生，对有风湿性关节炎的女性进行过研究。这种病也是由免疫功能失调所引起的。他发现得这种毛病的女人，都有“自虐、自我退缩、受不了敌意、容易屈服、消沉、对没有这种病的亲姐妹会有敌意、神经容易紧张、担心、全身随时都绷得很紧、时时刻刻都心情不好”的倾向。他也提到这些病人的近亲虽然也有患这种毛病的基因，可是只要是心情稍微开朗乐观的就比较健康。他认为这种毛病好像是一种“体内先具有得病基因，心理设防又不小心崩溃才引发出来的”。身体会应验心灵所投下的预言，的确是相当有根据的。

催眠和信念

柴莉哲说过：“有些人想借催眠来改掉某种怪癖，结果在催眠之下，却冒出隐藏得更深的一些奇怪想法。虽然他们只是想把某个心理层次上的习惯改掉，可是必须先把那个后来又跑出来的更深意念应付好之后，才能去谈本来想改的毛病。可是有时他们也许本来就不想解决另外那个问题。我遇到过非常多像这样的例子。要想达到消除不想要的情况之前，埋在下面更深更深、更原始的观念就必须先解决才行。”她举了下面几个例子：

* 由于肺气肿越来越严重的关系，凯瑟只好来找我用催

眠术把他的烟瘾戒掉。可是在催眠之下，他冒出一个更原始的抽烟情结。他当初之所以会抽烟，是因为想借香烟来表示他很大男人主义，他猛抽烟就是想不甩他的老婆跟丈母娘；这两个女人一天到晚盯在他后面想逼他戒烟。越逼他、他就越抽，抽烟也就变成他在某个潜意识阶层上反抗和自由的象征了。

* 凯瑞心脏不好，又怕自己因为太胖，引发出其它毛病来随时会死掉。她时常在吃东西的时候对自己说：“还吃，吃了有什么用？死了算了！”她有一种想慢慢把自己弄死的想法。在经过催眠后，在她表面的症状之下，就显示出来还有某种非常沮丧、想一死了之的想法。

* 乔琴娜是个年轻的女人，她想减肥，可是又害怕瘦了会难看。可是她又有瘦才算美的想法。结果在催眠之下，她吐露出小时候曾被她叔叔诱奸过。那时她虽然还没发育完全，可是她叔叔却说是看她身材那么窈窕才忍不住诱奸她的。

由这些例子可以看出来，在表面所显示的毛病之下，难免还隐藏了某些根深蒂固的信念在作祟。一直到你把核心的问题以更好的感觉去加以取代之前，原先表面所浮出的毛病才能彻底根治。

上面提到的那位烟枪，其实可以把他的老婆和丈母娘想控制他的对立想法，换一个角度来看，调整一下他拚命抽烟却又怕死的矛盾行为，他可以对自己说：“她们并不是想控制

我，而是因为爱我才逼我戒烟的。她们只是希望我活长一点。”有厌世感的那位胖女士，应该好好先把她沮丧的根源摸清楚，然后才决定是否真的很想一死了之。只要先把沮丧感去掉，她就会有生存的欲望，想去对付身体的毛病了。那位曾经被叔叔诱奸过，又嫌胖、又怕瘦的乔琴娜，一定要先想通一点：她必须接受曾被人诱奸所产生的不安羞耻感，然后再问自己：“我是不是要被那件可怕的经历左右一辈子？我是否真的想让自己变成大胖子，才不再怕男人来骚扰我，才有安全感呢？”

自行应验的预言，还有很多例子可以举。就拿女人每个月都要碰到的讨厌事来说吧。在月经快来以前，由经前焦虑所引发的句子：“大概月经快来了，所以……”等到月经来了：“唉，我月经来了，所以……”这些话一般都是女性在月经来以前和月经中间言行失调时，所常用的搪塞句子，认为别人都该对她容忍。

不错，每个月要来烦一次的生理变化的确是很讨厌，而且经前紧张也时常伴随了很可怕的举止。可是平心而论，当时的那些言行，是否远超过实际上所感受到的经验呢？是否有点过于渲染了呢？这些观念很多都是别人先灌输给我们的想法。生理不便和举止失常之间究竟又有多少关联呢？当一个女人认为“经前紧张”乃是不可避免的必然之后，这辈子就注定每次都要有这种感觉了。比较好的面对办法，就是把导致这种想法的观念拿出来探讨一下，再以目前已经进步的

医药技术加以配合，这种不良反应就可以改善了。

在某些特定的时刻，潜藏在我们内心而平时又不易察觉的不良思想，也正最接近表面；那我们倒不妨利用这段时间，好好把它们抓出来体认一下，然后想想有什么能加以改善的地方或应付之道。月经常把平时隐藏不愿公开的心结引出来，让它们浮现到一个可以被你观察意识到的层次，好让你有机会去面对和医好它们。

我会活到寿终正寝才会死！

黛比告诉我她叔叔海利的故事。他时常把“我是活不到五十岁的”这句话挂在嘴上。他一直都深信自己活不到五十岁的生日。就在他要过五十岁生日的前一天，他刚好要去开刀拿胆结石。结果在手术台上好端端才开了一半，莫名其妙的就死掉了。

大家也都看过那个广泛被报导过的消息，就是猫王普里斯莱始终认为，那些老歌星像平克劳斯贝之流，年纪大到那种地步，还在到处卖弄多年前的老套，简直就跟小丑一样。由他这个观念就可以看出他有个不良的想法，觉得“本人绝不步这种后尘，也绝不会让自己落到这种下场。”结果他四十二岁就死掉了，根本没机会让自己在歌唱演艺界潇潇洒洒的慢慢变老。

只要你愿意感觉到自己还不错，不管外面的情况怎么样，你积极的想法也会帮你把那种好的意象创造出来。这虽

然不是铁定的，可是有乐观的期望，就至少可以替自己铺出一条路来，而且让那些最好的可能性都出现在这条路上。一天到晚只会朝坏的方面想，迟早就会让坏事应验。自行应验的预言，就是指你怎么相信，就会怎么个碰上。自己随时随地留心，对自己忠实，让潜在的想法都能够浮出来让你有改善的机会，正是你获得健康人生的一串钥匙。

自我治疗法之廿一：如何用 “我深信：”来增强信念

◆ 主要的用意：

就是要把你那些根深蒂固的想法找出来。

列一张清单出来，前面都以“我深信——”这句话来开头，然后再把你深信的想法、观念、事情，分成积极的和消极的一样一样填上去。保证你马上就会弄出一张大单子来。不妨在床头柜上放些纸笔随时记录。我就时常在半夜醒来的时候，会临时添上一两样想到的东西。

例子：

甲类

我（积极）深信——

我为人不错，对别人也不错。我这个人一向都自私自利。

我感觉身体还算健康。我时常觉得不对劲。

我一向都持乐观的想法。我时常都抱悲观消极的想法。

我自己可以决定病能不能好。

乙类

我（消极）深信——

我只能听医生大人的判决。

我一定要拼老命让自己好起来。我铁定好不了完蛋了。

很多人时常助我一臂之力。大家都一心的想整我。

举头三尺有神明，它会照顾我的。我是孤单无助的。

看到这儿，你大概晓得该怎么列你自己的帐单了吧？

自我治疗法之廿二：如 何制造你深信的方法

◆ 主要的用意：

就是借着心灵去改变对目前情况的看法，以思想的力量产生出更好的身心健康。我一直想像每件事都在跟我作对。我总是会往坏的方面想。可是现在，我会用很关注的精神力量来运用我的想像力。一当我发觉自己正在往坏的方面想时，我就会把那个消极否定的情节全都删除掉，再以比较有

希望的想法来取代它。而且我也发现这么做的确对我很管用。

我动脑部手术两年之后，医生建议我可以用一种最新的技术，把某种手术时采用的铁夫龙绝缘物质，注射到我那条瘫痪的声带上去。这样的话，就能让坏的左声带扩张硬化，让好的右声带在振动时可以碰到变硬的那条，增加反振效果、如此就可以改善我讲话的音质。可是我听到要打什么铁夫龙之类的玩意总觉得不太对劲，就婉拒了。我在多方面想办法医治声带的同时，常希望能有其它的途径可以让坏声带能靠近好的那条一点。我那时就时常想：“为什么不能把某种东西放到我坏声带附近，把它接近好的那条一点呢？”

后来我听说日本有一种新技术，可以在坏声带上植入一种塑胶片，达到那种改进的效果。我当时简直没法形容我的惊讶，竟然它会跟我想法一模一样。动过这种手术之后，我声音的确改善了不少。

你可以用自己制造的信念去鼓励自己，去达到任何你希望的结果。我在寄出这本书的手稿等出版商回音时，就常想随时可能会接到出版商打来的电话，他会告诉我：“敝人很欣赏你这本书，决定要出版。”我这种想法不时出现，也忍不住先去买了一瓶香槟放在冰箱里冰，等待好消息。现在既然你正在读这本书的话，你就晓得结局是怎样的了。

■怎么做：

想某种你一直最想改变而又紧紧不放否定情况；就好

像你一直想减轻体重，一直想看到自己瘦下来，可是又一直办不到。你可以假装你现在已经不再乱吃那些高脂肪的东西了；对你现在能不再乱吃感到相当自傲；想像你比以前喜欢运动了。用这种积极的设定，就可以激发你求变的心理，一扫原先消极认命之下才造成你乱吃乱喝、不知节制的行为。只要你先有这种想法，可能就会采取行动。如果从来就没有过那种积极念头的話，当然也只有守成不变一途了。

要自己去认定、去相信，就是要你去假定某件事理当如此的认定。如果你有这种行动的话，就会让你做出新行为和新态度，而这些正是你之所以能成功最需要的因素。经过你刻意选择的积极假定信念，正是可以让你真正能去选择优良信念的方法。由它所产生的肯定思想，对你就会产生肯定的心理效应，然后也就会鼓励你去付诸行动了。

你也可以想像你根本无法控制的某种希望，把它的结局弄成正如所望。这种希冀有时就可能会应验。对你深信会发生的好事如果真的应验了的话，那种快乐和给你身心所带来的鼓舞，远比你无心插柳而要更爽快、更窝心。就像我声带开刀的那件事。比方说，你要去某个很难找到停车位的场所，如果你在抵达以前，心裏就有绝对可以找到一个车位的那种信念，有时就真的会被你碰到也说不定。有些人会认为这些都只不过是巧合而已，可是你也别忽视期望对现实所具有的应验力量。

自我治疗法之廿三：如何选择和采取你的立场

◆ 主要的用意：

就是要让你练习能以一种富有创意、能够自行衍生的讲话方式，去达到好的结果。你明确的说出你的认为和稳健的采取你的立场之下，它就会对你内在的语言思想形成一种认同跟投入。你并不是在自欺，你只是在创造新的观念；用你的意志和想像力去假定某种你认为理当如此的观念，直到它改变了你的实际情况为止。你必须先弄清楚，你是活在你的信念里，而不是活在四周的情况裏。

■ 怎么做：

1. 选择一种你想改变的情况，不管它是否有希望。然后再坚定的采取你的立场。
2. 去留意看看到底是哪些东西在阻挠你想达到的结果？然后尽可能去把它们排除掉。当然，你不一定能办到，或许你会发现根本没办法也难讲。
3. 要对最后的结局表示有信心，而且要常常这样想和大声的表示。找个人来同意你这种认定。
4. 把注意力从目前的情况转移开。去专注到希望的结果上。

5. 体认到谋事在人、成事在天的宽宏认定。对任何可喜的改善迹象都要心存感激。

6. 如果事情并不能如你预期的，也要很坦然去接受这种事实。体认它或许真的也只能有这一种结局而已。虽然你没有办到，可是却由这次教训中获得了经验，以后你就能了解很多事情的因果关系。如果没成功也不必想不开。

自我治疗法之廿四：如何体认和反省那些无益的想法

◆ 主要的用意：

就是借着体认和改变那些不良思想，来纾解你的忧虑。这种练习对任何健康、经济、事业上的不安都很管用。甚至对害怕失败的那种恐惧感也有帮助。

■ 怎么做：

1. 把情况跟情绪分开。看看到底是什么样的情绪跟这种不安的情况扯在一起？体认一下究竟是愤怒、恐惧、挫折感、嫉妒，还是其它的情绪在令你不安？
2. 留意你的思想：告诉你自己到底是什么样的想法跟那种不安有关联？
3. 再把你的想法找个可以信任的人好好谈一下，帮你找出症结所在，把那些会引起不良后果的信念，转变成对你

有帮助的想法。不要去找那些跟你有同病相怜、只会认同你消极想法的那种朋友，他们除了更加深你的挫折感之外，并不能对你有任何帮助。

4. 创造出一种新的、积极肯定的想法。如果你对钱发愁，就可以换这种方式来想：“我的钱一向抓得很紧，从来不乱花的。所以即使我担心，让我在情绪上很不安，也没关系。至少会更提醒我做这件生意时要更加小心。”这种论调可以帮你由另一种不同的肯定角度来看恐惧，而且也比较有用。所以把你的恐惧再重新编排修定一下，绝对是有好处的。

5. 如果一时想不起来有什么的话，你可以用我下面举的肯定思想例子试试看：

——我很有自信，而且下决定又快、又容易。

——我对处理自己财务方面的能力跟表现相当胜任愉快。

——我是个很棒的决策者和经理人才。

——我手头有足够随时付帐的钱。

自我治疗法之廿五：如何在逆境中达到肯定的期望

◆ 主要的用意：

就是要用这种练习来遏止住那些：“我好像要感冒了”“我好像要生病了”“我身体到底哪里不对劲呢？”这些会火上加油的致病想法，把你对可能会生病的念头打消掉。

把这些想法换成另一种可能。你大可以去想：我何必庸人自扰呢？我一定想错了吧？只要你对未来可能会生病的想法，能够不那么肯定，然后再换上一种好的想法，像多休息、多服点维他命、暂时少吃乳品、多漱漱口、泡个热水澡等等，来帮你避免疾病。不要只会假定疾病是无法逃过的而去等它上门。只要一采取行动的话，就表示你有积极的想法，在面对逆境时，却对结局持有肯定圆满的希望。这两者之间，差别或许微乎其微，可是结果却可能截然不同。

■ 怎么做：

1. 利用下次你快要有生病的念头时，来展开这种练习。

2. 先问自己是否要把平常的活动暂时减少？然后让自己暂时忙里偷闲一下。不必等到真生病时再请病假。真正有效的休息，是要趁你身体仍然很好时进行才能有益。你可以一个人独处，也可以去找找伴。哪一种呢？随你便。采取一些不要又不会让你生病的步骤，来打发那种有可能要生病的想法。

3. 把你当时认为快要生病的那些想法跟感觉，向自己描述一下。要描述分析得很透彻详尽。然后采取任何可以调整你身心的行动，去避免这种毛病。

4. 用一种比较有利的讲话方式来表达你的感觉。把

“我好像要感冒了”换成“我身体已经在发出警告讯号了。我该休息一下了”。既然身体有这种需要，我干嘛不趁现在还好时就休息个一两天呢？要是真生了病的话，也许躺在床上的时间比现在休息的时间还要长呢！

5. 如果到后来你还是免不了生病的话，你就要赶快去看病。同时在心灵和情绪方面保持乐观积极的期望，认定你这次毛病一定很快就会好的。而且要告诫自己以后要对病的前因后果想想清楚。

把逆境和病痛扭转过来，通常都是一种很漫长艰难的心路历程。有时候，你可以把病痛和逆境折磨你的想法，换成也许冥冥中有种安排，要你多经验一点。大可不必自责，或是认为你一定是有什么地方没做对。对某种努力的结果不如预期的话，要想开一点。就算这种对别人见效的努力对你不见得有效，也要看得很开，也许对你而言，这种方法只能替你办到这么多，它实在对你已经尽力了。

第九章

精神的投射与期盼

非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言
凡是你所不晓得的就无法伤害到你
你简直都快把我逼疯了

看到现在，你应该晓得言行思想是如何能影响自己了吧？可是你也该晓得，你的言行思想也会影响到别人，而别人也同样会影响到你。讲几句好听的话、笑一笑，就能让别人整天都觉得快乐。朋友对你讲几句关心话，你马上就会觉得心情好多了。讲话的影响力远超过你所能领悟到的。而他人讲话如果不中听，对你所造成的杀伤力更非你所能想像。我们每个人都要留意自己内在的言语，这样我们的言行才会对自己和其它人的身心有所帮助。

我们一向把医生看成知识广而又有治病能力的人，所以他们讲的话就对我们最具影响力。只要他们叫我们放心，我们马上就会像吃了定心丸那样不会再瞎操心。可是有时候他们的闪烁其词会让我们一听之下就觉得大势不妙，顿时感到惊慌失措。可见即使是坏消息，做医生的也要以一种比较肯定的借气来转达给病人才行。

在某次由席格尔医生所主持的座谈会上，他谈到在给癌症患者进行生化治疗时主治医师所应该扮演的角色。通常治癌专家都会预先警告病人，告诉他们在进行生化治疗时，会有像恶心跟呕吐之类非常不好过的副作用。某些医生就会叫病人随时要在床边放个桶子准备好。这也许是好意，可是这种话一请出来，或只是二话不说的在病人床边放了防他呕吐的桶子的话，无异就对病人造成了某种暗示性的不祥预感，好像到时候不吐都不行。

可是事实上，恶心呕吐却并不一定是在接受生化治疗时

必然会有反应。像席格尔的许多病人就根本没有这些副作用。因为他晓得，病人本身潜意识力量，在治愈过程上具有举足轻重的效应。他可不想让他的病人在治疗前就先做最坏的打算。他只会让病人认清楚这是他们自己主动选择的治疗方式。只要病人有这种自行抉择的认知，在治疗时就不会在心理上感到困难了。

他也讲到有个女病人对生化疗法和放射治疗一向视同毒药，不但认为它会残害身心，而且还必然会有副作用。如果一直抱持这种观点的话，那她在进行这种治疗时就可能会有那些现象产生。席格尔花了很多时间开导她，让她慢慢觉得那两种疗法对治愈她真的很有效。等把她的观念完全改过来之后，她就决定以平常心去接受那些治疗法。在过程中间真的没有什么可怕的经验。甚至在继续治疗期间她还回去上班。

自行应验的预言

在医生跟你讲应该怎么治疗时，可能会把一些副作用事先告诉你。我个人觉得这是应该的。如果他不事先跟你讲清楚的话，等到那些现象冒出来时，可能会让你更惊慌失措，造成不必要的恐惧。可是也有可能你会把医生的话看得太认真，到时候想不冒出这些副作用都不行。在这种情况下，你就应该先把这种对副作用的消极期盼，以积极的想法加以防止。

席格尔说：“假如我当时只用生理盐水给你注射，可是却骗你说：‘老兄，我现在是用化学药剂在注射；所以这段时间你头发可能会掉得很厉害。’保证至少有百分之卅以上的男病人头发就会开始猛掉。”女病人则在同样被唬的情况下，也至少会有三分之一以上的人掉头发。

某些病人即使你没把会有副作用的事先讲明，他们还是照样会有。所以哪种药对某种病很有效，医生有时也还是会有点为难，不晓得如何让病人在听到会有副作用之下，仍可保持乐观的想法。医生也时常会有“我应该怎么跟他说呢？”的难题要面对。有个办法就是先让病人能保持一种希望，跟他说：“这种疗法可能在事后会有恶心呕吐的副作用，但也有很多人不会有这些现象。我对你就有这种信心。”

病人对自己也要负起责任，要接受他们自己觉得有效的治疗法。对医生和自己都抱持信心的话，对治疗成功非常有帮助。很多病人能让自己好起来，而且把副作用减到最低，都是靠美好的憧憬（积极正面的想像），还有别人和自己的肯定（肯定的语句），在治疗时先创造出一幅最符合自己希望达到的画面，然后就会如其所愿。

能产生疗效的肯定语句

能让病人康复的第一步，就是先要把他的恐惧感减低。由这一点也可以让我们晓得，别人对你讲的话会产生多大影响。恐惧是因为对结果没有信心之下才造成的。有希望就是

对结果有信心，不害怕之下才产生的。卡森斯在他写的《先治愈你的心灵》中也说，他对一个在高尔夫球场上心脏病发的人讲说他不会有事的，一两分钟不到，对方心跳就慢下来变得比较正常，而且脸上血色也回来了；甚至还会朝四周观望，对急救显出很关心的样子。这样子他怎么会救不回来呢？

鲁兹嘉医生曾在一个急救室当过护士。她在报告中这么写过：

在病人心脏病突发、或是糖尿病休克送进来急救时，我们所要做的第一步，就是让病人心情先稳下来，令他感到很安全舒服、不要恐慌。因为过度恐慌会造成呼吸急促、心跳加快，让体内更缺氧。有太多太多次，只要轻轻安抚几下，讲几句像“一切都在我们掌握之下，放心，你一定会好的。”这类顺耳的话，对病人马上就会产生立竿见影的效果。

有个病人送进来时心率失调，心跳快得要命，他非常恐慌。我就把手放到他肩上轻轻摸他，同时又用很肯定的话稳住他。他心跳马上就回复到正常的速度了。又有个骑摩托车出事的年轻人，在送进来时全身伤口血流如注，结果也是在他心情稳住之后，伤口流血就缓和下来。而且在经过安慰和开导身心之下，竟然连麻药都不必用，就能对骨伤展开治疗了。

对送进来急救的人来讲，在急救病房当护士的，就等于他们是临时找到的干妈一样。只需好好拍拍他们，安慰一

下，就能把他们从鬼门关前救回来。还有个病人在送进来急救时，一看到四周那些复杂的仪器就说：“我一看到这么多怪机器就吓得半死了！”可是在经过安慰疏导之后，就没再发生过任何意外。

病人很需要别人的开导和安抚，因为他们在发病时，通常都会感到孤独无依。所以在急救时用海棉替病患擦洗是一道很重要的护理手续。这种护士跟病人之间的温暖接触，可以帮病人把焦虑缓解，因为这种过程也等于是告诉病人有人在关心他，在他最需要别人照顾的时候并不孤独。

就算是对失去意识而昏迷不醒的病人，他们仍然需要不时的给予肯定和关怀。席格尔写道：“虽然是在病人已经麻醉的开刀手术中，我还是跟平时一样，随时会把开刀情形讲给他们听。我发现这样做，对病人的生死有很大的作用。在对心脏病人开刀时，你对他在麻醉状态下所讲的安抚话仍能产生镇定效果，让他心脉跳得比较规律缓慢。”可见失去意识的病人，对关爱和充满希望的话还是有反应的。

过去医生都认为病人在麻醉之下，是不可能听到别人讲话，也不会有记忆的。高曼曾在芝加哥的某家医院，对许多背部开刀的麻醉病人做过实验。在病人被彻底麻醉后，医生就视同没有麻醉一样，建议他们不要因为手术的关系，就让自己产生一般背部开刀病人常在手术后发生的恐尿症，否则又要另外再开刀替病人装人工输尿管，会使自己更不方便。凡是听过这种建议的麻醉病人，在手术后就都没有那种恐尿

现象。而另一批在麻醉开刀时没有接受过这种建议的病人，至少有一半在开刀完后会得上这种毛病。可见不管你说不记得你听到没有，别人讲的话还是照样可以影响到你的。

期盼

由朋友、医生、新闻媒体那边所听来看来的可怕病症，可以对一个有病的人产生先入为主的不良信念和恐惧，进而对他病情造成负面影响。你对某些病症的耳闻，会令你在得到类似毛病之初，对它悲惨的结果产生恐惧的期盼心理。泰格就说过：“其实所有疾病的症状在诊断之时都是差不多的。如果你把这些症状冠上一个病名就会给它一种力量，因为本来它们只是一些感受，可是现在是在病例中找得出来的某种疾病。而那些病例也有很多是没治好的，这样就会让你产生出一种不祥的预感信念。把症状浓缩成为一个病名有好也有坏，它可以就此马上找到正确的治疗法，也可以在你心理上造成消极的期盼，甚至完全绝望的态度。”

复发性肌肉硬化症在被诊断出来时，是一种很容易引起恐慌的重病。远在六二年大家对这种病还不太了解，而泰格竟能治愈的这件事，也让她感到非常的运气。因为当初对这种病还没有收集到多少可以吓到她的病例，在得病之后的心理反应也就比较单纯。癌症目前对所有的人来讲，就代表痛苦不堪甚至死路一条。虽然各种医疗方法和存活率都在不断进步和提高，可是治不好的负面消息实在太多，对新得癌症

的人所造成的消极影响也在不断地加强。可是我们也必须晓得，癌症通常也会积极改变一个人的人生观，让他知道要活得更充实。偶尔生生病也能成为激发你的一种力量。它提供了一个你学习和成长的机会，因为人在逆境的挑战之下就更能成长和茁壮。

席格尔和其它的人时常谈到生病的好处。某些疾病的副作用会让你获得平常根本不可能期望到的积极感受。我在脑部开刀的过程中，才真正体会到家人对我的关爱。

好的医生能在把严重病情告诉你的同时，仍带给你乐观的期盼。可是有很多医生却疏忽了这点，只让病人觉得完全没希望之下，就使病人更难以治愈。老实讲，除非你已经死掉了，没有一种病是没希望的。

我在第三章曾提到过的艾摄斯汀，从得胆癌之后到现在，已经又活了十二年。在谈到希望的力量时，他说：“在我开完刀出院之后，已经晓得放射治疗对我这种癌症不太管用。可是那位医生却在当时对我讲了一句充满无限希望的话：‘你五年以后再来看我！’

我当时就想：如果医生认为我活不过五年的话，他也不必要我五年之后再来看他了。哇，既然他都这么有把握，我起码也要达到那个至少再活五年的目标吧！

希望就是一种让你能够痊愈的原动力，一种可以由医生转达给你的生机。我直到现在对他仍然充满感激。虽然当时我对自己到底还能活多久根本不清楚，可是我在听到他那句

话以后，就决定要拼拼看，要不惜一切的让我自己活下去和好起来！”

很多病人吃的药其实只不过是定心丸，对治病根本没多大效果，可是只要他们对这种药抱有一种可以治好他们的期望，那种药就成了仙丹。这种定心效果就是一种可以自行应验的预言。也正足以证明信念在治愈过程中的力量。

由期望所产生的强烈信念，在治愈严重病症时尤其重要。这种对某种治疗法或是对某种药的深信，就可以让一个病人在一脚踏进鬼门关之后，照样还能全身而退。

心理医生柯洛弗有一位癌症已进入蔓延期的病人。他当时用了一种现在已经证明根本无效，可是在当时还是刚问世的一种新药。那个病人在听说有这么一种新药之后，拚命要求柯洛弗用他来做实验。结果才只不过给他注射了一次，病人的癌细胞就被杀得如“雪片融化一般”纷纷消失。柯洛弗就用这种其实根本无效、病人却深信有效的定心剂，给他一星期打三次，一直打到他完全好了为止。

可是没多久，新闻报导说这种药根本一点用也没有，这个病人一听顿时绝望，癌细胞又马上复发了。

柯洛弗这时已晓得这位病人有一种很强的信念，所以就告诉他，大家所传说的这种没用的药如果再经过他特别调配的话，药效就不可同日而语。这个讲法马上又带给这个病人无限新希望，求生的欲望马上又变得很强盛起来。柯洛弗就用蒸馏水当定心剂来给他注射。结果效果比上一次还要好。

这个病人就在完全没有癌细胞的情况下又活了好几个月，直到他又听到进一步的消息，证实他原先所用的药绝对无效之下，他的癌细胞才又开始冒出来，没多久就死了。

葛莱瑟在他那本《肉体是英雄》的书里也报告说：他看过一位三〇年代的医生在美国医药学会会刊里所发表的一项对当时卅五种针对高血压偏方所做的研究论文，那位作者，对当时分别由卅五个江湖郎中所吹嘘的用西瓜汁、寄生槲植物所榨出来的汁跟电疗法，或是什么三滴稀释的盐酸一天服三次，超过百分之八十五的病人血压都会降低的胡扯，感到非常惊讶。

既然所有提到的东西，彼此完全不相关。本文作者只好相信这卅五种报导，只有一样是可以采信：“病人一心想要病情好转之下，那些他们所服用的东西就变得有效了。”他只能把这种结果纳入当时还很少有人讨论的定心丸效用。

身由心管

葛莱瑟也曾报告了一个例子。两个明明有严重敏感的病人，在做过所有皮肤敏感试验却找不到任何反应之下，医生就对这两个病人说，如果他们皮肤能有过敏反应的话他才可以开药方。结果第二天早上这两个病人再回来时，全身皮肤就出现了敏感症状。

心灵是以很多惊人的方式在控制着肉体的。那些具有多重人格的人就是很有趣的例子。某种人格在实验中冒出来之

后，就能把其它的个性一概挡住，然后变成一个完全截然不同的人。一个有多重人格的人，其中一个也许对某些物质会很敏感，可是对另一重人格却毫无影响。

新闻媒体也可能会刺激出不幸言中的自行应验预言。那些对花粉、孢子敏感产生花粉热的实际例子，最容易明白。每逢八月开始，新闻就会不断报导今天花粉检测的结果是多少。每次指数一偏高时，我们会听见播报人员预测有敏感的人会怎么样的惨法。有时我们觉得事态严重，连大门都不敢出一步。

那些被你听到的高数据，也正是会让你开始发病的不良思想。我实在想请问一下，让大家晓得这些统计数字到底有什么好处？又有什么意义？花粉在空气中的数量要看你当时是在哪个地方而定。你也可能在报出低统计数字的时候，刚好是在花粉密度很高的地方，这下子你不发得要死才怪！在这种情况下，不管你有没有听到花粉统计数字，你还是要照发不误的。新闻不断播报的结果，等于就是像催眠那样给你先洗脑和先暗示，要你这时候去对花粉特别敏感。

在八三年的时候，新闻报导说今年对有花粉敏感的人可能会很惨。因为春天雨水太多，然后夏天又过于干旱，所以草高粉狂的情况要比例年来都严重。这下可好了，搞得很多从来没得过花粉敏感的人，都冒出敏感症状来了。就拿我个人来讲，我就碰到好几个以前从来没得过这种毛病的人，在那年全都犯上了。本来播报花粉统计数字是好意，可是由于

人的联想力会引起具有鼓励作用的不良思想，反倒成了害惨人的坏意了。

我们了解每天会接收到这么多的资讯之后，实在应该好好学一下那些采用积极确认和精神想像的技巧，来应付我们随时随地都会碰上的消极负面资讯。皮尔索就举过一个有严重花粉热十二年之久的女病患，在学到用想像力想像她已没有那些症状之后，竟然出现生平第一次没有任何症状的例子。

还有一个典型的害人例子，是《人间》杂志在八七年五月号的专题报导。封面的标题故事是说父母离婚之后，对儿童所造成的长期影响。此标题是：“离婚后的儿女：被伤害的心灵”。你可以想想看，单单由这个醒目的标题，就会引起多少曾受过这种伤害的成年人和现在正在身受其害的儿童，让他们心理上再次经验到那种惨痛感受。然后报纸电视又不断用这个标题打广告要你去买；这个非常负面的讯息力量太大了。

怎么相信：就怎么获得

在谈到关于语言对病人的影响有多厉害时，有两个最常举的实例。这是由哈佛医学院心脏病理教授，罗恩医学博士所提供的：

有个女病人听到主治大夫说，她得的毛病是典型的 TS 病，其实医生是指她得了一种很平常、不严重的心脏三尖瓣

过狭症所引起的心脏杂音。医生随便轻描淡写的讲了一个病名缩写“T. S.”，听到她耳朵里却变成了“Terminal Situation”（末期情况）。她马上就觉得自己铁是凶多吉少的死定了。等到别人看她样子不对，想劝她别胡思乱想已经来不及了，因为她对那两个缩写字母的自我解释所产生的信念是那么的强烈，而她的医生又刚好走开了一时找不到。害得她在当天就死掉了，用尽各种办法都救不回来。

另一个病人也是在听到医生的话之后，下了一次自我定论，可是结局却正好跟上面的那个完全相反。一个心脏病严重发作的病人，在听到他的医生跟其它临床会诊的人讲：“这位病人的心脏里，有一种非常强、非常之猛的奔腾之声。”其实他的意思是指这个病人心脏肌肉已经开始收缩到快要失去功能的地步了。病人一听之下，却自以为是个好兆头，心情一放松，病势马上就好了。他后来告诉大夫说：“我听到你跟其它人说，我心跳的声音很强壮，我当时以为我心脏还很有活力，不会就这么完蛋。心头一宽、精神一好，觉得自己还可以康复，顿时心中就充满了希望。”

所以有时候无知反是福这话一点不假。你不晓得反而就伤害不了你，反倒可以让你有惊无险的渡过生死难关。围绕在我们四周的那些话语，随时都能正面或反面的影响到我们。有次我在一次讲习会上也听到过这么一个故事：

我有一个病人是年轻小伙子，他小时患过风湿热。当时家里的人在听过医生告诫之后，就时时提醒他说：“不要乱

玩——玩得太过火你会死掉的！”所以他一直到现在为止，每次一玩就会感到头晕目眩。这种感觉是小时候就被别人灌输的观念，告诉他玩得太过火的话就会死。其实这种病在逐渐长大之后就会自然痊愈的，可是当初别人给他下的那粒不良种子却一直在发芽生根，害得他明明已经没这种毛病之后，仍然会有生病的错觉。这种想法已经变成了他的核心信念了。

等他来看我的时候，他早已把人生的游玩乐趣整个封闭掉了。后来他在讲习班发现有所谓的不良思想之后，他才晓得是怎么一回事。上完课之后，他的人不但变得开朗快乐，生活也过得更充实了。只要你在留意之下产生自觉，你就能够对付那些一辈子都阴魂不散、在暗中骚扰你的核心信念了。

有个叫费慈的女人，告诉我她所亲身经验过的成人对小孩在言语上力量之大的故事：

我小时候患了严重的腿向外弯的罗圈腿毛病，而且走路只能用脚尖走，脚跟都踩不到地。我姑妈告诉我说：“看到你腿这么个弯法，我好伤心。”一面讲，一面摸我的腿，告诉我该怎么走腿才会直一点。

我很爱我的姑妈，听她说得好痛心我心里就很难过。我时常想到她讲的话，也一直想让我的腿能直一点。然后过了几天，我突然想到我腿好像好了，也可以正常的过日子了。几个月之后，我姑妈突然注意到而且指给我看说，我的脚竟

然已经直了。我看她那么高兴，也很快乐。她再也不会因为我腿弯而伤心难过了。

有个叫吉姆的告诉我他小时候犯的毛病，被医生害得很惨的故事：

小时候，我一直有走路困难的毛病，长到五岁还会时常跌交。有个医生查出我得的是髋骨关节畸形的毛病。在四〇年代早期，这种毛病还不多见，而且医生也对治疗的结果不太有把握。他们只会告诉有这种毛病的人，最好少走路、躺在床上、不要让关节有压力，而且由臀部到脚趾都打石膏；对我以后还能不能走路都不太有把握。

我足足在床上躺了一年，一直到四年级那么大才去上学。等石膏拿掉的时候，那些医生又告诉我家里的大人说：一叫你们儿子好好读书，将来找个坐办公桌的内勤工作。他如果用到体力操劳的话，恐怕会撑不住的。”可是我父母，尤其是我妈妈，一直相信我没有他们说的那么严重。他们一直这么讲，我反正小，也就深信不疑。她时常告诉我：说如果你对一样东西期望很强烈的话，你就一定会得到它的。”她一直灌输我正确积极的思想。

今天，我干的是卖啤酒的经销商工作。大部分都是需要体力的搬、举、抬、上下货的开卡车工作。我现在也定时打球运动。我相信我的心灵可以要我身体做任何事情。我从不吃药，过去十六年来我也没请过一天病假。如果我觉得身体不太舒服，我就找机会休息，告诉自己马上就会好。然后就

真的好了！每隔一两年我去检查身体，医生都说我身体很棒！

希望有如神医

上面提的一男一女，等于都提供了实例让我们知道，对你有信心和一直鼓励你的人，在你生病的时候是多么的重要。恐惧对身体会造成压力。高谈宿命论或命定论的先知，只会把你装满希望之果的车子推翻。希望是能让身体创造有利治愈环境的一种依托，绝不是虚伪的态度。让我们不会忽略症状的真实性，而且会对结果保持乐观。希望正是一种强有力的治疗功能！

即使一个发育中的人体胚胎，都会被思想和言语影响。我前面就提到过，每种情绪都会在心灵里产生神经化学元素。这些元素会传入正在发育中的婴儿。孕妇情绪上如果有变化，感到羞愤和快乐之类的七情六欲，都会让婴儿本身产生化学变化来配合母体的感受。

还没出生的婴儿对声音也会反应。在一个“摇篮催眠学（胎教）”的电视节目中，心理学家柏莱萧曾谈到这方面的效应。他引述了两位波士顿大学博士研究员所发现的事实：婴儿在母体内所谓的乱动现象其实并非乱动，而是在配合着母体的内在语言加以反应。

刚东跟桑德斯两位博士，利用有音响的电影和电脑分析，发现每个婴儿都有各自独立的动作反应，来配合他们所

听到的声音。而且每次再听到同样声音的时候，反应动作还是会跟以前的一样。由这个研究可以看出来，每个婴儿对各种语言都早已具备了分辨的能力。而且这个实验又是趁婴儿还在母体里就开始进行的。这也就表示说，每个人的一生，其实早在子宫时就被母体的思想所影响了。怀孕妇女每一句所说所想的语句跟念头，都对婴儿影响深远。

“真理能让你自由”这句话中的真理，对我们而言，其实就是你所听到的，在影响你所相信的。而我们所相信的，无论是活是死、是生病还是健康、钞票多得造反或是身无分文，都一视同仁的在影响我们。

自我治疗法之廿六：对自我很有帮助的提醒话

◆ 主要的用意：

就是要让你在讲话的时候，能够以一种肯定有益的而不是挑剔责备的语句来表达。

跟别人讲话时，也要用能让对方听了有益而不是有害的语句来沟通。同样意思的一句话换上另一种语气，就会有正负两极的涵义。你大可以用：“多吃蔬菜水果会让你更加健康。”这种表达方式，来取代听了很不顺耳又会产生反效果的“你不好好吃东西的话，就会生病。”当然，后面这句

话也没什么错，可是用正面的讲法来表达比较好。

有件事很重要。就是心灵对每一句话的最后那几个字记得最清楚。所以在讲话时，对语句言词的安排也非常重要。宁可说：“记得带功课回来。”而不要说：“不要忘了你的功课。”心灵通常会把注意力集中在一句话的最后几个字。它也许对第二句话，只记得“忘了你的功课。”

例子：

不太高明的——比较高明的

不要生病。祝你身体好。

不要忘了牛奶。带牛奶回来。

小心过街，否则会被撞到。过街时要看清楚两边。

小心点，否则你会摔下去。抓紧。

好好用功，否则你会掉挡。好好用功，就能过关。

你快把我逼疯了。我被你弄得很不安。

你简直要害死我了。我很替你担忧。

你让我很困惑。我不太了解你。

自我治疗法之廿七：对讲话态度的自我反省法

主要用意：

就是要你亲眼体会到讲话对别人的影响。

■ 怎么做：

1. 注意一下你讲出去的话对四周人的影响。今天就找个朋友练一练。先练习用很肯定、积极的语句去讲每句话。
2. 再用完全消极否定的态度来讲。
3. 看看听你讲话的人，反应有什么不一样。
4. 最后才告诉朋友你在干嘛。问他刚才听到那些正反两面话时，心理的反应有哪些不同的地方。

自我治疗法之廿八： 如何和小孩讲话

◆ 主要的用意：

就是要让你以后跟小孩讲话时也该留意，这样你就会在用措辞方面更得体。

以强硬灌输式教育和小孩讲话，最常见的场所就是设所的候诊室、零售店，还有超级市场。父母——尤其是母亲——对儿女讲的话几乎都是否定消极的恐吓威胁责备话：“不准再吵！否则我宰了你！”“你快把我搞疯啦！”“你竟然连总共几块钱都算不清哪？”

■ 怎么做：

要让你小孩能懂得自重的话：

1. 先让小孩听到你跟他们讲说：他们现在的样子正是

你想要的。你可以跟他们讲：“你是一个很聪明、很讨人喜欢的小乖乖。”“你长得好帅，而且人又好。”

2. 对他们好的行为表现，要多加鼓励赞美。对不太好的地方，也不要太过分去强调。如果被你看到不太苟同的行为，要懂得用肯定的措辞和他们沟通。你可在制止他们的时候，同时告诉他们正确的方向：“不要这样！我们比较喜欢你……那样子。”

3. 从现在开始，不管你小孩已经多大了，都用肯定积极的语句语气来跟他们沟通。

4. 小孩无论在做什么事都相信他们会成功。就是失败了的话，也别只晓得责怪，却不去体认他们所做过的努力。

5. 要常常以肯定的语句鼓励他们。这样他们才会有上进心、自信心、自尊心、同情心。

6. 鼓励小孩自己作决定，同时不要忘了提供多种选择，好让他们有分辨、思考和抉择的能力。

7. 只要期望你的小孩有才能的话，他们以后也许就会有才能。或许那种才能并不是如你所望，可是却要对他们的长处表示尊重与放任，让每个人都有自我选择的自由。

第十章

操作指南

迟到总比不来要好；再少总比没有要好
把握现在别担忧；快快乐乐过日子

科学家都认为有一样器具是可以不断日新月异的。这个器具用途之广泛、之能创新，就连它主人都感到惊异，也一直想把它的生产力提高，更想把它的使用寿命延长，如何把这个器具的潜能发挥到极限，也是这十几年来大家所最关切的。

可是全世界的主人却都面临了一个同样问题。就是这个器具并不像其它器具一样，在出厂时附有一本操作指南。经过不断实验的结果大家才发现，每一个拥有这个器具的主人，可以任凭他们喜好自行创造出一本自己所想要的操作指南，因为这个主人正是器具本身，也就是我们自己。

要想充分发挥它的潜能，我们就必须懂得照顾这个器具，而了解它身心之间如何沟通也正是启动它的钥匙。

心灵是透过各种功能在跟肉体沟通。好坏的思想左右肉体 and 情绪是否健康。肉体先以实质的感受回应，心灵再对这些感受赋予意义，提供资讯来激发更多的沟通。这种沟通无时无刻不在进行。也只有心灵才能对它加以改变。

人的肉体是各种功能的组合。肉体对它本身的行为十分清楚，借由各部的沟通而发挥功能。肉体活动是在没有意识的协助下自行运作的，就像胃和其它器官，都不必经过我们的监管却彼此都在沟通。

人体故障的红灯常常闪烁得很微妙，微妙到有时不易察觉。也许它只是一种很轻微的不舒服、一种直觉的第六感，在低声警告你某样东西快出毛病了。假如这种早期预警讯号被你忽略掉的话，那么下一步跟着来的就是疼痛和疾病了。

所以我们可以把正式开始生病视为当初忽略警告的下场。

人体系统的每一部分都在彼此回馈。是你的心智在操作检查这个系统，只要你不断留意，这个系统就可以操作得更有效率，硬体的肉体跟软体的思想会共同去把外界的干扰杂音消除掉。

人体会因本身内部的静电干扰而生病。这些人体系统中的干扰，会把解释各种意义的功能加以曲解，使得细胞、器官、心灵跟肉体之间的沟通短路，造成暧昧模糊的讯号而无法正常运作，只能勉强继续。这些静电干扰如果不予排除，就会对身心造成无可挽回的损失。

曲解会影响心灵，然后心灵在发生问题后又会影响肉体。而且让你很难去界定要到何种程度你的肉体才可以被视为虚弱不振。所有长期性的功能退化症，可能都跟这种因果脱不了关系。专门在你身体里巡逻杀菌的免疫系统，也需要你不时给予照顾，才能保持最佳的警戒状态。如果你系统里的压力太大，就要休息一下让它恢复；严重的话就要送进医院大修。

盲目飞行

要想操作一个系统却又不了解操作程式，就跟盲目飞行没什么两样。在不了解原构造的情况下，想去操作肉体也等于是在盲目飞行。许多的错误就是因为没有足够的资料提供操作方法才发生的。以不当方法操作心灵和肉体就只能制造

出疾病。

我们生存环境四周的那些噪音，也是一个很严重的问题。噪音跟任何机器所产生的静电干扰是差不多的。噪音就是令人困扰、毫无意义的资讯。人体心灵中的噪音就是来自所有那些不良的偏见，会把你所接收到的消息全都加以扭曲。偏见到某种无法觉察的程度，会把对真实的观察力着上困惑的色彩。要想达到最佳的健康状态，就需要对本身的感觉和需求提供精确的资讯。资讯扭曲就会无法看清不适感所代表的真正意义。

人体内在的沟通

当你心灵、肉体、情绪这三样东西可以很融洽的联合在一起时，这个组合系统的每一部分就能接受很精确的沟通。如果心灵肉体各自为政，就多半只能接收到曲解。假如你现在感觉身体欠安，很可能就是由心灵到肉体缺少一种清晰有效的沟通。健康失调也正是心灵与肉体在沟通时，带有不良的讯息。这种内在沟通的静电干扰，会让你生病。

在最近一期的《国立博物馆》刊物中，有篇郝尔写的文章标题为“联系情绪、心灵与健康之间的一种分子讯号”是这么说的：“在把新的医药研发目标放眼到廿一世纪，视身体为三种分离体系的传统观点已受到挑战，有立足不稳的迹象……某些生物学家相信，我们对很多长期坚持的原则，像把中枢神经系统（也就是思想、记忆、情绪活动的场所）、

内分泌系统分泌各种荷尔蒙的生产机构)、免疫系统（防御细菌侵入的镇暴组织）一分为三、各自为政的观念，就首先要改正。”

有个称之为“具有通讯能力”的强大生化元素，又叫做神经小发报机或荷尔蒙的物质，正是像在人体各个组织间忙着传递的信差。只要能清楚这些元素是如何工作，对未来新药的发展，也必然会有举足轻重的影响。郝尔又说：“有许多我们已经晓得的资讯元素，提供了我们一条可以去了解心灵跟健康确有关联的微妙路线。”

施密特所讲的资讯元素，就是把思绪经由肉体网路运给细胞的信差。这些信差不断生产出可以增减功能的其他各种元素。心灵、肉体、情绪，正是在免疫系统里影响抵抗疾病侵袭的主要因素。系统中，无论是肉体或精神上的静电干扰，都足以产生出不利的生化资讯。这种污染会使得其它系统在执行任务时减低效率。

人际沟通

别人的话语也会制造让你无法分辨真假的噪音。一个由你心爱的人所带来的消息，能让你对真相的洞察力完全扭曲。在人际之间因沟通误会所产生的静电干扰，可以导致关系破裂。假如你跟某个人处不来的话，正表示你跟对方在沟通上有误会。个人、家庭、国家之间因为沟通不良就会破裂绝交。要想获得融洽，就必须要有清晰的沟通。

同样的话对不同的人具有不同的意思。当你对自己说：“我现在心情很乱。”的这个“乱”，涵义就很广，对你可能是很气，可是对别的人而言，也许他会把它解释成你很怕，可是对另外一些人呢，也许他们会认为你现在感到有点悲哀。而同样一句话在不同的时间和场合，针对不同的事情，对同样的你来讲，也许就有不同的涵义。

女的说：“我好气！”

男的就想：“哇，她好气的话，就表示对我生气罗。我又做错什么啦？”男的接着可能就会问女的：“你又有什么不对劲啦？难道我得罪你啦？”

女的一听之下顿时差点没晕过去。他明明晓得她现在很气，竟然还要对她口气这么不好，到底又是怎么回事？可是女的却可能没想到是男的误会她在对他生气。

女的一火就骂：“我现在明明正在生气，你怎么还对我这么大声。”

男的也许会想解释，可是彼此都在气头上，就越描越黑、越扯越远，而大吵特吵起来。像这类的沟通产生搭错线或是跳接的曲解情况，在人与人之间虽然总是难免，却会造成许多莫须有的误会，把原来很好的关系弄得面目全非。

身体的讯息

就跟本书一样，不断很累赘的在重复，想把各种观念弄明白，不断重复也是肉体沟通所难免的。讯息时常在不断的

重复，特别是在被忽略或是被误解之时重复得更厉害。你的身体也会在你忽略之时会越讲越大声，直到你完全听明白为止。

假如我已经对自己后腰上的某种隐隐作痛习惯了的话，可能会把它当成一种避免不了的感觉，根本懒得去理它。这样的话，后腰上的隐隐作痛，就不会再把对我健康有益的新资讯传给我了。可能一直要等到哪天突然来了一阵狂痛之下，我才会想到要采取行动。

最近我那位胖朋友安妮终于得了肾结石。好不容易石头清除之后，她才跟我说：“我这些年来明明晓得我越来越胖迟早会出毛病，可是还是让自己一直胖下去不管。心里却又老是嘀咕一定会有毛病。”恐惧给她造成的心理压力，和后来冒出来痛得她死去活来的肾结石之因果关系，终于让她狠下心来要节食和运动了。

体重这个讯息常被人忽略。体重过重都是因为吃了太多乱七八糟的东西才形成的。而对有益食物吃得太少的话，也会造成营养不良。吃的不好所带给人的第一个讯息，就是总觉得自己很累，而且身体外观也会不太好。我们的身体通常在一开始只会给我们一些很轻描淡写的讯号。可是你对起初的轻微警告不理睬的话，那么下一步、甚至再下一步所发出来的讯号，可能就会让你非常不舒服了。这些讯息总是越来越强、越来越大声的，一直到它们不再被你忽略为止。血压高、心脏不好、肝跟胆方面出毛病，还有很多其它症状，讲

得不好听，可能都跟饮食不当有关。

我多年前有偏头痛的毛病，一发作起来就要拖上好几个礼拜。当时还不晓得可以用自然的方法来解决它，而且又被医生诊断错误，说成是“过敏性鼻腔雍塞性头痛症”，浪费了好几年去医也没医好。直到后来我才晓得有所谓的“聚集性偏头痛”，可是又对起因不甚了了。只能用很强的药把它压住。后来不幸又哑掉了半个嗓子，一看情况不对，就马上把烟给戒了。没想到烟一戒，偏头痛就突然好了。直到多年之后，我才读到如果一个人对尼古丁、酒精、或者其它会上瘾的东西敏感的话，就会有偏头痛之类的毛病。结果我才晓得头痛的原因，是因为我对这方面资讯的欠缺才衍生出来的。我当初并没有想到烟对身体的害处。现在我对身体上的讯息时时加以留意的结果，让身体增强了不少。而且心灵和肉体间的沟通，也一天比一天更加清晰。

某些非常敏锐的仪器，可以让你获得很准确的身心状况。尤其是在你对某些症状的起因不太了解的时候最有用。任何只要是能让你对自己更加了解的东西，都是非常有用的；医疗科技更不例外。心电图、X光机、超音波扫描机、脑部透视扫描仪、内脏观测电视放大器等等都是神妙的东西。还有新发展出来的，可以借由你头发、血液、尿液的化学分析法，提供你所需的资料。这些个断科技可以把潜伏的病势在还未爆发出来之前，就先把它查出来，不会让你等到病重之后才去亡羊补牢。你必须把这些救命仪器跟所有那些

新的科技，也收录到你那本操作指南中，随时加以适当应用。想要让你的身体能制服那些冒出来的噪音，你就该时时做保养检查，按时到医院去做体检。

健康的关係系于没有干扰、而又精确的自我沟通上：心灵与肉体可以借着像剥掉洋葱外皮那样，剥除那些潜藏的噪音，来发展出健全的沟通。

有时候去受个训学习一下，对发展内在视野很有用。那些短期讲习会是从七〇年代才开始兴起的。这些课程就是要帮你转变和改进人生。有许多参加过的人都能产生重大的突破。

练习打坐冥想或是去找私人辅导，对减轻压力也很有帮助，绝对可以改善你的内在沟通。现在很多医生对各种不同的治疗法所持的态度都很开放，而且也会帮你找出一个比较适合你的。想要具备毫无静电干扰的自我沟通，只要你肯下工夫的话，都是可以办到的。

有时候，去参加一次这样的讲习会，专心受训两三个礼拜，就能增进你对自己的了解。麻州的一克里帕鲁瑜伽健康中心”，就是很好的一个地方。三个礼拜的训练课程，包括了调配很好的饮食、体能训练、松弛训练、实地体验的讲习会，可以大大增进你的健康和自我了解。这套集训计划中，还包含一项医疗成果的证明。凡是到它那里接受过讲习的人，至少对以下这些方面都获得意想不到的功效：

※血压过高的人——有百分之八十在参加之前一直服药

的学员，血压不是明显降低，就是不再需要吃降血压药了。

※胆固醇过高的人——都至少下降了百分之十五。

※饱和脂肪——平均下降百分之十五。

※糖尿病——所有参加的患者，不是病情减低，就是不再需要药物。

※体重——只要想减轻，平均都至少减八磅。

认识真相的训练

在你的操作指南里，如何“认识真相”的训练也应该包括在其中。当你能很客观的观察自己，然后又能很真实的描述你的感受，你就会更了解自己了。我在七三年曾去受过这种训练。那是一种有人在旁辅导你的客观训练课程，教你去把所经验到的事情真相说出来，而不是自欺欺人的用借口或幻觉来骗自己。一个能对自己客观的观察者，就不会再被心灵的谎言骗得团团转。

假定我现在有头痛，我就会把手上正在做的事情先放下来，好好把它观察一下。我会以一种相当冷静的客观，把我脑袋里的痛苦仔细看清楚，把它不舒服的形象弄个明白。如果能再找到一个人来问问我，让我把实际的感受请出来的话，那就更有帮助了。有些人会觉得这样做很糗，可是那的确是一种很有效的治疗技巧，尤其是对小孩最有用。等我将感觉弄明白之后，我就会把跟这个头痛相关的原因找一找，看看是否可以对得上。

仔细在脑海中去找找看跟这个头痛可能有关的原因：是不是因为敏感——睡眠不足？晒得过火了？还是……？把原因找出来的话，就能预防将来再发生类似的头痛了。如果像我现在生活得那么有规律、又不抽烟、又不乱吃，如果还会有头痛的话，就显然是有别的原因了；否则身体就不会发出这样的一个警告讯号。这样我就可以有足够的时间来采取预防措施了。

在接受那种训练时，每个学员都必须找一个实际困扰他的问题来关注一下。在思考中间，要把困扰的事对自己加以描述，将亲身体验到的感觉讲出来。留意对这种困扰所想的是什麼，以很客观能一度的来面对自己。

然后所有的学员再聚在一起，把他们的心得感受描述出来。这种倾吐会有宣泄的作用，能让原先所感受到的不快一扫而空。训练讲师的解释是：在你真正彻底的感受过你的经验之后，它就会消失。我的解释是：我们可以由每一个经验中都学到一点东西，只要你确实学到之后，才能真正的摆脱它去接受下一个新的经验。借着客观观察自己，就可以把我们人生里所曾经碰过的经验再过滤一遍，只留下必需的。

你不断对自己练习观察的结果，到后来就可以扩张到整个人生，让你不但对每件事的看法都会变得很客观，而且也不会很容易的被它们所影响。深入的了解可以增加你的警惕之心，让你能够对这个器具在有需要加以照顾时能立刻采取行动，使你获得一个品质更好的人生。

自我治疗法之廿九：如何创造你的人生操作指南

◆ 主要的用意：

就是帮你建立自己的自我训练方法。找一本活页笔记本，把它分成下面这些标题：

练习的步骤：利用这一栏，把你在这本书里所学到的自我训练的方法和步骤抄下来。同时再去收集其它你看到过的办法。

各种不同经验的结果：利用这一栏，把每一章所教你的练习，在实地做过之后，将亲身所观察到、想到、感觉到的都记下来。

日记：利用日记这一栏，把你每天遇到的事记一记。每天找个一两分钟记一下也好。写得越详细，就越能认清你自己。要把你对每件事的评估写出来。你可以写说：跟某某午餐，还算有趣，可是该得有点累/跟某某溜冰，此人很好相处/去健身院练了一下，不错/跟老板大吵一架，太差劲了！/……

蕾娜在她那本《日记新法》中，建议我们写日记的时候，也要把生的病仔细写下来，这样的话，你就能对生过的病有所了解。不妨把身体最不舒服的感受用对话交谈方式来

写。有个女的在写下之后，才发现她的支气管炎是被上次没发出来的火气引出来的。她就在日记中告诉自己以后一定不要去忍这种怒火，一定要把它讲出来。结果她的毛病很快就好了。

下决定：请专家来帮你作决定。

想达到的目标：把你想达到的目标列出一个完成的时间表——今天办到、一个礼拜、个月、一年、五年、……。

其它的：反正这小手册是给你自己用的。只要你认为对你是有用的东西，你都可以记下来。像新药或其他方法、利率升降、约会、想去参加的活动等等，随便什么都可以记。

自我治疗法之卅：如何了解那些痛苦的讯息

◆ 主要的用意：

要增进你的健康。身体就跟电脑一样，程式怎么设计，就能怎么操作使用。身上冒出痛苦，就是告诉你有某个功能正在故障之中，而且可能马上就要失效了。当你第一次感到有痛苦时，你就应该停下来，再问你自己一些问题。

■ 怎么做：

1. 这个痛苦到底是什么意思？只要找到这个问题的答案，就能找到适当的治疗法。不必惊慌，把自己身上发病讯

号搞清楚才是最重要的。如果你感到胸口痛，就有很多种解释。除了体察那个地方的痛楚之外，还要看看有没有其它跟着来的感觉。会不会想吐？有没有冒冷汗？是不是呼吸有点困难？痛是不是有扩散的感觉？心跳是不是有加快？还是跳得很不规则？如果你在某个年纪又有这些症状的话，那你的痛苦可能就是心脏病的预兆了。

如果伴随你胸口痛而来的，还有跟患了感冒般的发冷发烧现象，那就可能是得了肺炎。胸口痛也可能是肋骨断裂、肺气泡破裂、消化不良、胆结石、胸口肌肉扯伤或是其它种种因素。

2. 我在发痛之前曾经做过什么？或是缺少做什么？如果你行为不当的话，身体就会以痛苦的讯号来警告你。你的手太靠近火的话，就会很痛。是否吃得不对，胃才会那么痛啊？运动是否过量或过少啦？是否因为给自己的时间不够才头痛的啊？你当时心里又在想些什么？会不会就是那些想法造成你目前的这种痛苦？

了我应该采取什么行动来消除这些症状，或是改进我的健康情况？不妨坐下来好好想一下这些答案。也许就能豁然而解，晓得该去找谁治疗。

4. 立刻行动。由痛苦讯号所获得的经验，来改进你的生命品质。不管食次住行，只要发现哪样不对，以后就不要再做。由你的不舒服感里，你可以学到经验教训。

自我治疗法之卅一：如何训练自己去认清真相

◆ 主要的用意：

就是要让你发现事实的真相之后，把痛苦抒发掉。也就是把不好的行为模式，像不安、嫉妒、拖拖拉拉等等毛病改掉。

把会影响到自己身体的不良念头找出来，很客观的体察之下，就能把某些一直很难理解的怪毛病解除掉。不带批判的观察，可以用来化解很多肉体和情绪上的痛苦。

在身体有痛苦时，先进行前面第卅种的练习。否则的话，你可能因为要抵抗痛苦，会把全身无意识的绷得更紧，那样反而使得痛苦加倍。如果你采取了前面第卅种练习之后，可能马上症状就会稍微减轻。在你对痛苦集中精神去关注时，也可能会使你比原先感到更不舒服，可是过了一下应该就会有明显的减退的迹象了。

■ 怎么做：

1. 在感到痛苦时，先放下手上的工作，对它进行观察。不要忽略它。很彻底的把它体验一下。如果你是想用这种方法来抒发你的情绪，或是想改掉某种你不想要的思想行为模式的话，就开始把那种行为拿出来好好思考一下。

2. 留意跟这种感觉有关联的心灵、情绪状态，还有你当时的思潮又如何？是愤怒、悲哀、沮丧，还是……？

3. 在观察痛楚的全貌时，一定要完全跟你当时的情绪脱离关系。最好能有个朋友或家人在旁边，仔细问你一下那种痛苦的情况是什么。你要假装这种痛苦是有形的，甚至是有色彩的。

4. 盘问一下到底这种肉体上的痛苦包含了什么意义？把过去有过的类似经验想出来对照一下。问问你自己为什么这次又有这种痛苦冒出来？怎么回事？

5. 是否以你目前的生活情况，才引发了现在的痛苦？

6. 再去追忆一下以前是否有过类似的情形？

7. 再把1到6的步骤重复一遍。

8. 再一次的向你的身心致谢。

9. 把新体认到的真相再反省一遍。然后把心得记到你的操作指南中去。

自我治疗法之卅二：如何 让自己变得比较轻松的活动

◆ 主要的用意：

在你感到不安的时候，可以读自己心神集中一下，把那些令你精神很分散的胡思乱想都清除掉。这些作法有的也许

会有点古怪，让你反而沈不住气。有些则会吸引你去试。每天我个时间练习一下。随时有新构想或新点子的话，也不妨加上去。把喜欢的保留起来，不喜欢的就勾消。

■ 怎么做：

1. 试着打赤脚到沙滩或草地上去走一走。这招在冷天也很管用。

2. 找棵大树抱一抱。也许这个建议你会觉得有点怪，可是不妨试试。树是我们的好朋友，你看看它们长得那么高大、挺拔、耸立、绵延不断，不正好提醒你生命内在的价值是多么的美好吗？

3. 去找些你平常不太可能会读的东西拿来翻翻。

4. 不妨让自己躺在沙发上看电视发个呆也无伤大雅。

5. 去放放风筝。随便玩一玩，有乐趣就行。6. 念念基督教或佛教的经典。7. 听几卷有关如何冥想沉思的录音带。8. 听一些感性的音乐。9. 自己站起来随着音乐跳个舞扭一扭。

10. 画个画或是做做其它的艺文活动。

第十一章

通往健康国度的钥匙

防患于未然
越是逆境越奋发
身在福中要知福

每个人都有一种在内心持续不断的自语。有个批判的声音随时分析我们的经验。也许你会问：“什么声音啊？”那我就会告诉你：“就是问这问题的声音！”在经过一种有如自我沉思般的追想之下，我们就能把每天所接收到的各种讯息予以加工，使内在能把那些外在的复杂刺激变得具体。

生命是按照你收到的资讯能否清晰而定。如果你想与其它人有一种良好的关系，就要看你在解释彼此之间沟通的讯息时，能否正确有效。经过多年的训练，我已经能以相当客观的方式来审查自己，而且也能很清晰的把所经验到的描述出来，并在多半的情况下，能用不含任何批判和责备的眼光来面对自己。这种自我观察的能力，使我可以站在自我了解的立场抓住本身的经验，让我更能将心比心的去了解别人。

直觉与入定

直接认知或留意到某些东西，而又不需特别去加以注意的直觉，能告诉你何时该去看医生、何时该运动、何时又该休息一下。不管我们留意与否，我们每个人都总有某种程度的直觉。如果我筋骨酸痛的话，虽然不太能说得清楚身上那种不舒服的感觉，可是却晓得是该去看看骨科校正专家的时候了。虽然我只是感到有点不太对劲而已，可是我早已学会如何去诠释和信任我的感觉。某些人具有很可靠的直觉，晓得如何把他们身体讯息中的干扰排除在外；直觉灵光的人有一种很强的内在联系能力，能够把身体讯息解读得很精确。

我女儿有一种很好的直觉。她时常会讲：“我也不晓得为什么，可是总好像有个什么声音在告诉我要这么做”要不就是：“我里面有个声音告诉我别吃这个。”她在更小一点的时候，会说那个声音是跟她分开不在一起的。现在她大了，就会说那个时时告诫提醒她的声音，是她最信赖的。直觉可以远在正式的医学检验报告出来之前，就告诉你究竟得了什么毛病。有个在西港市的女病人，告诉她的心理医生布朗，说她梦到自己想吃带血的红肉。布朗说：“她做了这个梦很不安。我就叫她先去验个血。结果查出来她得了贫血症。”她远在病情还未明显之前，内在的直觉已经以托梦的方式告诉她哪里出毛病了。然后刚好又碰上一个有直觉的医生，告诉她应该先从哪里检查起，一拍即合之下，毛病马上就找出来了。

心灵 = 肉体 = 情绪，代表了一种随时在交流的联络系统。借着入定，不但可以达到更清晰的自我沟通，也是把似乎彼此分离、却又属于同一体系的这三部分重新衔接起来，去找回健康。经由入定所发展出来的直觉，是一种有用的副产品。我们也就是想要借着入定，去获得某种更宁静的心灵状态。在入定之中，你可以更容易的去体认出潜意识中所传来的讯息。你也可以趁机把那些由不良思想所引发的干扰消除，让你从致病的各种曲解中超脱。

入定的各种门派

某些入定门派里会告诉你要腰杆挺直的打坐，或是把两眼闭起来平躺。在呼与吸之间来观察你的鼻息。只要你在那个时候开始想到某件事情的话，就表示你的注意力已经从观察自己的呼吸游离开了，可是那时你不能去想那个念头，只能留意它，然后要再重新专注到你的鼻息上去。某些师父会告诉你，在一呼一吸之间，要去跟着那个吸进来呼出去的鼻息在身体里所流布的路径游走。也就是把无形的空气当成有形的物体，把它吸进到身体里去，然后再跟着它游走全身之后，再一路跟它由原路吐出来。

另一种入定学派则是要你不断的重复诵一个音、或者一个字，这个字对这个学派的人来讲，是具有精神力量和特殊创造力的。这个音或字可以梵唱的方式发出声来或是默念的方式进行。一直盯住这些字诵下去的话，就不会再有时间去分心旁骛，想到别的东西了。所有宗教里都有这种类似的字眼：像天主教的“圣母玛莉亚啊！——”希伯莱的——舒玛以色列啊——”基督教的“主耶稣啊！——主啊！——神啊！——上帝啊！——”印度教的“欧姆那雅席娃雅！——”佛教的“南无阿弥陀佛！——救苦救难观世音菩萨！——我佛慈悲……”或是那些听起来很神圣的的母音：“欧——姆……”、“阿——慕……”、“阿——门……”等等都是。

师承不同，教的师父也会用各自偏好的音和字来教入门弟子。像我就比较喜欢用那些母音来梵唱，而且把每个音都赋予不同的颜色。有些人单单诵一和二的数目字，就能达到入定境界所必需的绝对松弛状态。

入定在犹太教跟基督教里，又称为冥想。入定可以让你变得更入世、更执着（也就是更了解你自己）的小乘境界，或者反过来，让你更超然物外的达到物我两忘、天人合一的大乘境界。两种境界都是十分有益身心的。

借着对单一事物的专注，像呼吸、念一段经文、诵一个字音，不断的练，就可以让心灵静下来。每天起码廿分钟，而且最好是在空肚子的状态之下进行。用这种方法一直练下去，就能把一切扰乱你的杂念彻底摒除掉了。

入定的好处可以说不胜枚举。长时间的人定者时常告诉我们说，他们变得气定神闲、思路清晰、更能承受压力、也不需要太多的睡眠。许多得了绝症和长期病痛的人，也都能从入定中得到帮助。

尔湾加大医学中心研究入定的人员发现，练入定的人，可以增加血液流入脑子的流量。而且只要入定的人一达到全身放松的阶段，血液就比平常进入脑子的要多百分之六十五。如果脑子中的血液能如此充分的话，难怪在思考时更容易心领神会的融汇贯通了。

酒鬼都认为可以靠杯中物来应付紧张所产生的压力。可是实际上的试验却证明，酒精只能麻醉你的感觉，让你产生

一种可以逃避的错觉而已。这跟入定主要的目的是去面对压力、了解压力、疏导压力完全不同。

研究入定效果的人员，又用加州监狱的廿、六名重刑犯来做了三个月实验。这些自愿接受入定打坐的囚犯，在三个月后，几乎可说完全变了一个人。整个人连气质都有显著的改变：变得比较心平气和、不再暴戾、不再焦虑、血压正常、饮食有度、烟瘾减低或自然戒掉、睡眠安稳、情绪稳定。这个比较报告一出来之后，现在有五百名囚犯都在排队等着接受这种打坐入定的课程。

入定对很多种情况都有帮助。维州海滩市的心理医生里德对入定效果所做的实验发现：入定竟然可以把原来记不起来但又记得曾做过的梦，很清楚的再回想起来。纽约电话公司在经过十八个月对如何减轻它公司一百五十四位员工的紧张压力研究之后，决定把人定打坐纳入公司的健康维护计划之中。也有很多的实例证实入定对减低高血压功不可没。

专心一意、全神贯注

对禅定的观念是指让心灵充实。在达到这种境界之后，你虽然仍旧一直注意到目前的现实，可是却不会被外界的思想所纷扰。就像你专心洗碗那样，在那段时间中，你脑袋里唯一的想法就只是洗碗，没有第二种杂念。由于心灵不能在同一刹那进行两种思考，所以只要你心灵充实，就不会再有空间去容纳其它各种杂念。心灵充实，简单的说，也就是心

无旁骛，不管你在做什么，只用一种全然的专注去做就能达到禅定的境界。

在每一刹那，你都要以充实的心灵去内省所经验到的一切，包括你的思想和感觉。客观观察你自己，就是要你不要用任何批判的眼光来注意自己那一刻的所作所为。要 you 从当时的环境中超拔出来，把所有的注意力集中在内在的进展过程上。

我必须承认这种境界很难达到。我心灵时时会跑去想其它的事。想要控制心灵实在要费很大的工夫才能办到。在最近一次入定中，我一直在脑海之中看到一只大蓝眼睛注视着我。那只大蓝眼其实也是我的化身。即使在我回望它时，它也一直在回望着我。这就等于我一直在望着我自己。假如你的心灵一直盯住一个问题久久不移，你就应该把它写到操作指南中去；写下来的话，就可以帮你把资料储存好，不需再去重看那卷精神上的录影带。

上面这些对入定、内省、反观的描述，都是我个人经验的诠释，不一定会和某种门派相合。当你心灵用任何方法静下来之后，就达到了内省反观的条件，可以“观物观其所以”。能够时时如此反求诸己，就能有更多妥当的人生型態供你选择。

所有入定的功夫都要靠不断练习、自律和一种能够随时保持心平气和、精神集中来面对自己的态度，才能炉火纯青真正发挥功效。只要练的人专心，入定的收获是很大的。入

定也正是要你能够随时随地接触到你内在的世界。

移动方式的入定

并不是所有人定都一定要安安静静坐着不动。也有许多可以活动的方式。像中国的太极，印度的瑜伽，还有很多其它的功夫也都可以纳入。单由动的本身就已对身体很有帮助了。这种门派所做的动作，会让你由专心的动作中达到松弛身心的效果。

我最一次的松弛法就是散步。在散步时，我可以解决问题、获得灵感、自我肯定、活动身体、抒发过剩的精力减轻压力。在散步时是我在控制心灵的一切活动。每次在开始散步之初心神都会很乱，我会让这种情况稍稍持续一下，然后用学到的经验把它引入正途。

跳舞，它不但是一种社交活动，也是一种很接近活动式的入定。它可让你消耗热能保持身材，也能抒发情绪减低压力。而且像古典芭蕾、爵士舞、土风舞还有社交舞，都需要你非常专心才能进入情况。听音乐，也能帮我们接触到心灵内在。听音乐能开启那扇挡住感觉跟思想的心灵大门，让意境油然而生带你神游物外，而音乐也正是开启那扇门的钥匙。所有实质的活动只要你全神投入，不管有无音乐，都是某种入定。

祈祷和默祷

祈祷、默祷则是另一种全神贯注的人定形式。可以用静坐、长跪、趴俯、绕圈等等方式来进行。以念经或用自己临时编出来的语句来跟上苍交谈。基督教的马可福音中是这么讲的：“所以我告诉你，无论你在祈祷里要求些什么，就相信你已获得，而它也必定会属于你。”还有一段我最喜欢的静心祈祷文：一上苍让我能宁静的去接受我无法改变的，也给我意志跟勇气，去改变那些我能够改变的，更给予我智慧去分辨。”

无论是你替自己或是别人替你祈祷，都是很有效用的。最近在纽约中央公园被人暗算受到重伤的晨跑市民，她不但没有像医生预测那样救不活，还能安然渡过危险期，我想那些替她祈祷的人也贡献了很大的力量吧？还有上次在德州掉到地洞里的女娃娃，最后能被奇迹式的拯救出来，我想全世界为她祈祷的力量也功不可没！

心脏专家拜尔在旧金山总医院，用三百九十三名心脏加护病房的病患进行一次对祈祷力量的实验。他把这些病患暗中分成两组。其中一百九十二名有人专门为他们祈祷，另外的两百零一名则没有。医院请了一大群自愿帮忙的基督徒和犹太教徒来祈祷时，只把病人的名字（没有姓）和病况跟这些义工透露，就连拜尔本人都不晓得哪些病患是分到哪个组。结果在实验结束、名单揭晓时，再对这将近四百名的心

脏病患，以病情的轻重和改善情况进行统计，拜尔发现，凡是那些有被选来当作祈祷对象的病患，在治疗中间产生并发症的机率，比那些未被祈祷的人有非常显着的差异。

在人定跟祈祷中，你把心灵 = 肉体 = 一情绪合而为一，让你有更明晰的身心沟通，能更加了解自己。那时你就能体认和接纳情绪，揭发有害信念和不良思想，再透过创建性思考把它们加以改变，就可以很快乐的接受它了！凡事充满感激的态度，就是充实健康人生最基本的元素。

自我治疗法之卅三： 全神贯注入定法

◆ 主要的用意：

就是要你练习不带任何批判来反观自己。

■ 怎么做：

下面的四个步骤，每一个的练习时间差不多是十分钟，而且都要练好几遍才行，一直练到熟练为止。身体要坐直，眼睛闭起来。等四个部门全练顺之后，再合并起来练成整套的人定，到时候你就可以随时随地的、甚至睁眼都能反观你自己了。最好空肚子练。

1. 观察身体内在的那些感觉：把焦点集中在身体之内，望着一上一下、一进一出的呼吸。注意到自己的姿势、全身

分布、还有身上的各种感觉：

味道

体温

肌肉的松紧

眼皮后的颜色

饥饿感

疼痛感……

要注意这些感觉是否愉快，或者有没有特定的感受。因为心灵是很自然一直在自动分类的，所以你要利用闭眼静坐之际，去观察心灵在分类的情形。那时你也许会领悟到思想本身是一种有创造力的生命。

Z 从外在而来的各种感受：注意那些由外在引起所给予你肉体的诸般感受。

流过你身体的空气

你打坐时所接触到的东西

你打坐点的温度

你所听到的声音；是静、是吵、烦人、还是很安详？

你打坐的地方是亮是暗？

那个空间是局促还是宽敞一。

所有跟上面这些有关联的感受是否让你很舒服？还是没什么？

3. 心灵的状态：注意心灵的状态，还有它是如何在变换。你当时的七情六欲又如何？每种状态出现时，你要注意用“心灵在烦”、“心灵在平静”、“心灵在怀疑”或是“心灵很热切”这种客观的立场去看望它的变化。

4. 看到的画面和记忆：注意到心灵所浮现出来的画面或记忆。同时留意你对这些思想是如何分类评估的。在你刚开始做这段练习时，免不了会有一些重叠的现象，你也不必觉得自己可能不太能控制，那是很自然的情况。等你熟练之后，你就能自动把各种画面和记忆所带给你的感觉加以分门别类了。

5. 集大成的融汇贯通练习：在你完成每一阶段的闭目打坐演练之后，你就可以准备把它们合并起来做总练习了。每次至少要花四十分钟以上的时间来练才行。基本的入门方

法就是专心注意你的呼吸。观察你打坐的坐姿和呼吸，放松自己，随时准备接纳其它的印象。对任何感受到的经验，你都要加以留意，无论是任何舒服或不舒服、思想、感觉、心境，都一一加以注意。等到心无杂念杂感，没有任何其它会占据你心灵、会让你不知不觉又分心旁骛时，就再回到只是观察你的呼吸上去。如此循环不已的做下去。

练到最后，你平时的状态就是心专意诚的聚精会神。这种境界在最初时，因为功夫还不够深的缘故，不断反观自己可能不会很舒服，可是练久之后，收发随心，万般杂念皆随时可抛，让你内在永远一片空明，就连疾病都不再容易上身了。史东在他那本《打坐入定疗法》书中也这么请：“经由打坐入定，我们才能生平第一次看到我们到底是如何在运作的；也因此才第一次有了自知之明。”到那个时候，所有精神上最容易产生的幻象就会消失，心灵的疾病也就会开始痊愈了。

自我治疗法之卅四：是 改善人生的十个步骤

◆ 主要的用意：

就是要你养成日常的习惯，来改进生活的品质。甘地就讲过这么一句话：“全然的努力，才有全然的胜利。”

■ 怎么做：

1. 保留一本记录你每天感觉的日记。
 2. 参加一个至少每个月会相聚一次的集会。如果你目前刚好遇到危机或是病痛的话，最好参加那种至少每星期集会一次的团体。
 3. 以每一个钟头为准来过日子。
 4. 一天至少要打坐、入定、祈祷、听音乐一两遍。
 5. 每天至少要做一些运动。
 6. 不要乱吃，要吃好的食物。
 7. 时常要看镜子里的自己，告诉镜中的人说：“某某某，我最爱你了”有时也可以趁洗完澡出来时，光身对落地镜观察一下自己，顺道检查一下是否有什么不好的思想，而且也可以趁这个时刻把它们清除掉。
 8. 要感谢上苍能给你那么多美好的东西。也要感谢那些你所面临的考验，也因为它们，你才有机会学到教训，能够不断成长。
 9. 每天至少要搂抱一个你所爱的人，甚至是一个愿意被你搂的普通人。
 10. 每天至少要对一个人说你很爱对方。
- 这十项中，也许有一两样你做不出来，可是只要你试着做一两次之后，它所带给你的感觉就绝不是你当初所想像的。

自我治疗法之卅 五：私下的祈祷

◆ 主要的用意：

就是要让你能够跟另一种更伟大的力量去联系。

你不一定非要有什么宗教信仰才能祈祷。祈祷只是把你心中的希望，用语言具体表达出来而已。不经过嘴说出来的希望，可能只是某种很模糊的想法，在你内心会造成压力。把它具体的讲出来，交给自然界中那种更大的力量来替你分担，你心头的压抑感就会减轻。人也就比较容易变得豁达开朗，让你能够产生“谋事在人，成事在天”的知命感跟信念。祈祷是由你内心深处所冒出来的感觉，你在私下进行时，自然而然的就会很慎重的斟酌你的用语。这也是一个练习自我表达、整理思绪的最好机会。如果你能够再推己及人为别人去祈祷的话，就是在把那些好的想法加以强化发挥。对你本身也就有更大的帮助了。

自我治疗法之卅六： 谁替我负责？

◆ 主要的用意：

就是要为自己的人生负责，不必去批判或怪罪自己。

在“我在对我自己的人生负责”这句话变成坚定不移的信念，不需时时再加提醒之前，你每天都必须随时提醒自己这句话。是我自己在对所思所行做抉择。我承担这个责任，并不表示需要在每次犯错时只会拚命责怪自己，或者想不开认为自己很差觉得自己不行。承担责任，只是我不带任何批判的接受自行抉择的控制权而已。

第十二章

治疗的技术：自我催眠、 想像视觉、自我肯定、梵唱

做最好的打算，最坏的准备
每一天，由每一个角度来看
我都越来越健康了

要是你在打坐入定时有既定的目标，就可以按照顺序来引导想像力。在晓得需要什么的情况下，入定就很管用。如果你一心想要治好自己的毛病，就可以运用想像力来达到那个效果。举例来说，你可以想像：现在你身上有更多的抗体在杀一种病毒，你越来越瘦；你宁可游泳而不抽烟等等。运用精神想像力，就是让你能经由心灵来假设达到目标，同时也借由这种积极的想像力来影响肉体。单凭想像吃巧克力就能让你猛冒口水，所以运用想像力的结果，跟实际吃巧克力时嘴里分泌口水是没有分别的。

把你想要的，先用想像的画面呈现出来

运用想像力去亲眼见到那件想见的东西，也正是一种有目标的人定技巧。在把心静下来之后，打坐入定的人就用想像视觉，去想像一个特定的结果。在这种时刻，想像力好不好会因人而异；有些人可以在他想像的画面上，很清楚的看到他所想看的意象。有的人甚至可以感觉到他希望有所改变的身体部位的确有在变化——在变成他所希望的结果。有些人也可以听到、或是用语句去引导那种创造力。运用想像视觉真的好像可以有求必应。那些大公司的规划者，就是运用想像视觉来拓宽他们的视野，拟定出远大的目标和计划。

既然想像视觉可以达成几乎跟任何盼望符合的结果，你就该晓得它在帮你达成目标时是一个很伟大的助手。八八年得到奥运男子花式溜冰金牌的布塔诺说：“我在决赛中完美

的表演，正是我从九岁开始就天天至少会梦想一次的表演，我早已在我的想像视野里演练过一百万遍了。”

从八〇年代开始，把精神想像力运用到医疗上已经越来越普遍了。加州退伍军人医院的波蒲，在首次精神想像力研讨年会上这么发表说：“运用精神想像力，想像你的血液不再那么汹涌沸腾，再加上适当的松弛，可以使高血压患者血压减低很多。那些单单只靠放轻松技巧来减低血压的，效果就差很多。”如果一个人只是用嘴巴去告诉自己血压要降低的话，自主神经根本不太会买帐，所以也不会有多大的效应。换句话说，“自主神经系统也只对一种最基本的语言较有反应，那就是想像力。”

心理分析医生艾布斯坦也相信，“大家必须看清楚，心灵单单靠运用想像力就能修复肉体。”他在报告中说，有个经年累月患过敏性异位性皮炎的病人，接受一种为期三个礼拜、一天要做三次想像的治疗。规定的很详细的指示中，要他一想像手指变成棕榈叶子后放到脸上。”然后要他再从想像的画面中，看到自己脸上的皮肤已经好了。结果他的皮肤炎真的就从脸上移到身上，然后再继续每天练习，等三个礼拜一做完，他也就完全好了。

对一位患有严重风湿关节炎的女病人，艾布斯坦也要她做一种运用想像力的治疗法，去想像右腿上一条八寸长的变形韧带缩短三寸半。结果真的办到了。还有一位面临割摄护腺的男子，在六个月内，一天运用两次想像摄护腺缩小的操

练，结果真的不用开刀就好了。

运用精神想像力，也可能会增强你的视觉。依照心理医生芬柯的研究，如果你预先想像想看到的东西，你可能会比较快看到它。“假定你驾飞机在云里出不来，一直想看到机场，而又觉得它好像应该在哪里的话，你可能在一刹那间，就可以从云缝中瞄到机场的位置了。”可是，如果你想像的机场方向是在另外一个地方的话，你可能就要花更长的时间才能发现它正确的位置了。因为想像会引导你去望别的地方，甚至会让你视而不见明明已在眼前的机场。你只能看到你所相信的，但如果你偏又不信的话，那可能就真的再也看不见了。

北极熊能吞噬癌细胞

由艾摄斯汀治愈胆囊癌的经验中，也可以看出想像视觉能让他的癌症长期不复发的功劳很大。他的故事是这么讲的：

“在七六年左右，我得了一种很罕见、很难诊断、又很难治疗的胆囊癌。一连串想用开刀把癌细胞割除的结果，也把我一部分的胃、胰脏、十二指肠、胆囊，还有胆管都割掉了。

虽然被割成这个样子，可是前景却仍然不乐观。在束手无策之际，我刚好读到赛蒙顿写的那本《再好起来》中所讲的，运用视觉想像力来对付癌症的许多实例。我就开始每天

两次、一次廿分钟，来做精神想像视觉的体操。第一步，我会用某种诵音入定法，先让我身体里面的静电干扰能量释放掉。然后我就运用想像力，在想像的视野里，指挥一大群白色的北极熊，冲到我那些癌细胞里去来个乱啃乱咬。我让自己亲眼看到一群群的北极熊大军，顺着我的血液还有淋巴系统，到处去寻找癌细胞，而且一看到它们就来个狼吞虎咽，吃个精光。

我选择北极熊，是因为它们不但是勇往直前的猎者，也是顽强坚忍的求生者。而它们的白色正好象徵身体里杀菌的白血球。它们在我的系统中到处巡逻，到处觅食癌细胞。或许我当时用别的东西来取代它们也可以，可是北极熊在我心中，却是毛茸茸而又暖烘烘的。它们是我一生的忠实伙伴，随时在搜捕那些长得跟串葡萄那样黑乌乌的癌细胞。

在手术后的两年里，我可以感觉得到、觉察得到那些北极熊一直在跟面目狰狞的癌细胞作战。我甚至在每个癌细胞被杀掉时都可以晓得。在每次视觉想像的抗癌大战之后，获胜的北极熊就会跑到我的脑门顶上，跟我做出胜利的手势。

自从我七六年离开医院之后，我就一直操演这种视野大战连续两年之久。等两年届满，我就再也没看到那些白北极熊能找到癌细胞来吃个过瘾的画面了。而那些长得你一串串葡萄的坏蛋，似乎也都消声匿迹了。虽然在我视觉想像中，这种病已经找不到痕迹，可是我仍然一天操演两次，把北极熊大军放出来搜两遍，让我有预防的感觉。那个几乎要了我

老命的恶性癌，真的就未再发过。在此我要感谢替我开刀的医生，还有赛蒙顿教给我的自助技巧。”

也有另外一位女癌症病人是运用想像力，在她的视野中创造出一批批骑着高头大马的白武士，在黑色癌家军里来回砍杀。白武士就代表了白色的抗体在发挥杀癌细胞的功用。另外还有一位爱好和平到极端的女癌症病人，在运用视觉想像时就比较吃力，她狠不下心来创造出一个凶猛角色，只能在想像中让自己辛苦一点，每次都是亲自把那些癌细胞，一个个活活背出她体外去的。

除了可以负起消灭癌细胞的重责大任之外，视觉想像力也可以毁掉细菌和病毒，减小瘤（对我不太灵），把断了的骨头接合好，将体内任何器官功能恢复。想像视觉也是一种预防的技术，可以刺激免疫系统，让它预先提防癌症或其它病症的侵袭。一个人可以在他的视觉想像里，亲眼看到他的毛病被缩小、烧掉、抹掉、溶掉或是冲出体外。运用视觉想像的例子，也可援用去帮助那些曾受过很好训练的人，鼓励他们激发脑力产生新观念、新构想，或是用它来防止他们有不正确的构想。

自我肯定

加州门罗公园市“癌症辅助及教育中心”医疗主任艾默·米勒医生（也就是序言作者），他那本《自我想像》的书，就是专谈心理/精神以及医药方面的问题。他创出一系

列称之为“心灵软体”的录音带，专门为脑所准备的一套简明扼要的自疗“洗脑程式”。可以助人减低压力、自我改善和自我发挥。

有一位接受子宫及淋巴切除手术的女病人，在事前跟事后都聆听过这套录音带。她说：“这套带子一步步的告诉我会面对什么样的情况；在听到诊断、必须开刀时所可能产生的震惊，在我预先听过录音带之后，那些感觉就没有出现。这套带子可以说已经深植在我体内，让我有一种健全感。”她的手术医师也认为她康复的速度非常惊人。另外还有一位半边肺叶因感染肺癌必须切除的男病人，在手术之前也聆听过这套带子。这种手术对病人和医生而言，都是一项很困难的大手术。可是他的医生在事后却说，这是他替人动这种手术以来，首次看到病人能恢复得这么快的。

自我肯定，就是有意识的去选择某些会萌芽的好思想，把它们放入下意识的心灵中，去产生出肯定的结果。米勒博士是这么讲的：

要改变精神的程式，创造出新的健康软体，最重要的一个因素就是要一再重复。不健康的思想模式通常都是经年累月被你慢慢堆积起来的。想要改善健康、重新具有创意的话，你就必须以同样的模式，不断重复的把良好的思想一再灌输到你脑海中去。

某些我们对脑的要求很快就可以办到，所以你想改变的行为模式也就马上能纠正过来。要求自己不再抽烟、尽量少

吃等等的想法，具有一种正面积极的态度。因为这些行为虽然是有意识的感觉到不对劲，可是又都被你无意识的储存在心里。所以当你用肯定积极的想像，对这些老观念提出改善要求时，通常都会被接受，尤其是在当事人先经过疏导，进入一种松弛包容的心境之后，则更容易办到。在这种状态之下，一个人对那些以肯定经验为根据而又想像丰富的“脑语”，就非常愿意采纳。只要我们想对自己的软体做一些积极改变的话，我们就可以大大改进人生了。

有个一条腿由膝以下锯掉的人，在换上假肢之后一直很难走路。而且接触假肢的皮肤也不停的发炎，让他非常痛苦。在某次心理治疗的催眠状态下，他追忆起出事刹那曾觉得自己的腿好像被炸掉一样，当时的念头只有一个：“完了，我一辈子也别想再走路了……”用米勒这套创造想像力的录音带，他重新塑造出那次意外的景象，可是却换上另一种想法：“我腿虽然报销，可是只要用假肢的话，照样可以好好走路。”他不断重复这种新观念，结果腿就不再发炎，套上假肢也可以走路了。

另外有个病人是用这套可以让他想得开的录音带，治好了随时容易发怒的毛病。在全身放轻松的状态之下，他把所有平常会让他忍不住冒火的事情全都拿出来重演一遍，可是却以冷静平和的态度去面对；而且一再重复。在每天结束要睡觉之前，他就把当天每一件对他冷静有所挑战的事，再回想一遍，对自己改善的地方加以鼓励赞美，而且用想像视野

去看自己如果对这些情况处理不当的话，会有什么样的不良后果。一星期之后，他整个人有脱胎换骨的感觉。

催眠

按照催眠心理治疗医生柴莉哲的讲法，她对催眠的功用是这么说的：

催眠既有力、又安全、而且又容易施用。在催眠下，你会进入某种转变了的状态，平时非常具有活跃意识的心灵也会比较不敏锐，而且它也对自我改变的要求更开放。催眠帮很多人戒掉烟瘾、减轻体重、克服恐惧和惊恐症、减少痛苦、消除失眠、医好身上的毛病、改善记忆力跟心神恍惚。

催眠对改变心灵的想法很有效。催眠的力量可以让你进入经过改变、而又不那么敏锐的状态之下，对某些建议能够重新予以接纳，然后你就可以越过你原先所学习到的限度，把精力专注到新的思想跟行为上去；这样你就永远不会再失控，也不会再说出或做出对你不利的事情了。催眠不会逼你去做你认为应该做的，而是要你去改掉你并不真正想做的——像抽烟之类的事。

有一门称为催眠探讨的技巧，就是由训练有素的催眠治疗医师，帮你把跟不良行为有关的思想找出来。然后再用改变心态的方法让你重做抉择，来转变你的信念和态度。这种改变不但比任何方法简单，而且也更为有效永久。如果懂得运用这种强而有力的方法，可以说没有什么改变是不可能的

了。

根据研究证实，如果一个人在胎儿期碰过可怕的记忆，或是难产生下来的，就会影响这个人的一生。而催眠就可以把那些隐藏的记忆释放出来以便根治。“许多人目前的行为失调，可以追溯到胎儿时期的可怕记忆。这些问题包括头痛、呼吸不畅、惊恐焦虑、沮丧：…把这些毛病的根源找出来再予以抒发之后，那些症状就会消除了。”

心理治疗师道宁，利用催眠找出了一位病人自暴自弃的根源。那是一个可以远溯到还未出生之前的胎儿记忆；后来病人母亲也加以证实过，说当初病人父亲在听到她怀孕时，曾有逼她去堕胎的事。妇产科大夫齐克也说过，他对病人可以忆起他们生下来时碰到的可怕经过，也一直大惑不解。他忍不住去核对过那些人的生产记录，发现真的跟她们所讲的一模一样。有个研究者也说过：“如果把一个人在出生难产时头部所曾遭受过的巨大压力找出来释放掉的话，那么这些人目前所患的头痛和偏头痛，也都会消除不见。”齐克的女病人，通常对她们目前不佳的情绪和行为，也都可以追溯到当年自己出生时的可怕经验。许多患有气喘和哮喘症的病人，在出生时可能都是难产婴儿，在生下来的时候，绝大部分都差一点被闷死过。了解过去，就可以了解目前。追溯既往，找出源头，才能一劳永逸的彻底根治。

信念、信仰

信仰就是不需要任何证明就接受看不见的事物。由相信而采取行动正是信仰的明证。在经过入定、祈祷、诵经、视觉想像和自我认定之后，通常大家才会再去找点证据来穿凿附会一番。全身涂油、点烛许愿、或是在大雨中狂舞，也都是人在面对一些超过能力范围的情况时所采取的行为。他们会对某种自认为存在的大能力表示信服。如果你能因信仰而采取某些古怪的行为，也正可能是治愈自己的首要条件吧？

一般人如果想单凭信仰就把病治好，通常是很难办到的。并不是每个人都可以只靠信仰就能不药而愈。对大部分的人来讲，没有医药是绝不可能治好的。对某些人单靠信仰不需开刀吃药就能好。对其它人，不但要把生病当成一个成长跟学习的机会，也要把医疗视为成长学习过程的一部分。泰格就说：“我们现在有了医术、分工很细的疗法，还有爱心——也许这最后的一样东西才是最重要的。套用我那位医生老公的讲法：‘心疗可以跟医疗携手并进。因为那也是另一种新的疗法。’”

中国人就一向讲：“病由心生；丧心——则病狂。心病得用心药医。”也就是对这种讲法的信仰，才让我的朋友马丁在大澈大悟之下洗心革面，不但把骨癌治好了，也让他变成一个快乐的人。

如果没有信仰，很多人就不太可能愿意去打坐入定、诵

经，或是去做自我肯定和假想成真的视觉法了。信仰可以让一个终生奉行的观念深植在你心里。如果你正想找出一条改善人生的康庄大道，那你已经对美好的未来拥有了足够的信仰，必定也会不惜一切的去把它创造出来。

自我治疗法之卅 七：打坐入定法

◆ 主要的用意：

就是要改进你沉思冥想的经验。科州一位艺术家和教人打坐入定的沙哈师父，建议你用下面的打坐方法来入定：

1. 首先，是要把打坐入定这回事看得很认真、很严肃。把你打坐练习的场所和地点看得很神圣。把那个你打坐的空间，看成一个很圣洁的地方才行。

2. 打坐的练习，也就是要你在那段时间里不做任何事，澄清脑海让自己能灵台空明。你只要单单纯纯的坐着不动，呼气吸气，练习集中你的精神和注意力，唯一的目的也就是要达到全然的专注，能够让你越来越留意到自己的存在。

3. 你也必须要留意当时是在一个很特殊的地点：在那个地方坐着、呼吸、思想、感觉。你越能留意到自己什么时候会分心起杂念，就表示你越能明白的看到自己单纯的一面。

4. 这种留意跟自觉练到后来，就可以扩大到你入定之后的其它经验上去，甚至可以在发生急事时，也能发挥功效。

自我治疗法 之卅八：梵唱

◆ 主要的用意：

就是要让你能松弛下来；用一些具有共鸣的音调来平静心灵。

■ 怎么做：

1. 在你吟诵之前，先让自己有一种虔诚的态度。
2. 有些人盘膝而坐，有些人是用跪姿，有些人坐在椅上，也有其它人是用站的或绕着圈圈走。

你可以复诵下面所列出来的任何一段经咒，大声小声随意。不过也有的师父相信，你一定要大声的梵唱，至少某段时间如此。这些声音都跟母音、原音有关，而且在梵唱时，具有脑门鼻腔共振的效果，产生荡气回肠的嗡嗡声。

我觉得下面这一种梵唱对我最灵了：

——欧——姆：那——姆——吗：西——哇——呀——
压——

——南——无——阿——弥——陀——佛————欧

——姆——弛——玛——拉——欧——姆——

我最近去医院复检有没有脑瘤时，被断层扫描仪器所打出来的砰砰巨响吵得受不了。当时想用念咒来挡却办不到。后来只好用一句话跟着那每一个砰砰声念：“放轻松哪放轻松——由头到脚都轻松……”也就靠跟着那个噪音不停的念之下，才能让我心静下来，免得一直只会忍不住去想：“天哪，这么响要我怎么受得了啊——!!”也就是靠那句话，我才没觉得自己的头变得一个有两个大。幸好检查结果没有任何脑瘤迹象！

自我治疗法之卅九：柴莉哲所列的自我催眠术及自我肯定法之入门纲要

◆ 主要的用意：

就是列出大纲来帮你创造出有效的自我肯定，创造出那些你希望出现的情况。这种简单 OmTaMaRaOm 有力的技巧，可以让你更加容易转变，只需要把它们灌输到脑海就可以了。

心灵只要种下好的种子，就可以让它变为一座美好的花园。你也可以不去管它，让它成为一片蔓蔓杂一早的荒野。每一个肯定等于都是一种除草剂，可以在产生杂草的恶念发一牙之前就把它消灭，匀出空间来让希望之念成长繁荣。

你人生的外在条件跟情况，只是反映内在的真实，只要你愿意改善内在的真实，就能产生良好的结果。把你的思想专注在某些一特定的意图上去进行改变。用肯定的语句去引导你得到健康。

你可以用很大声的方式来重复自我肯定，或是安静的坐着去深思，每天把它们用笔写下来，让你精神的电脑接受经过不断强化的程式而趋于至善。含有想像的自我肯定是最有效的一种认定。某些人甚至还会把所希望得到的结果画出来。自我肯定也正是自我训练。每天重复几遍，继续几个礼拜之后，就会达到你预期的结果了。就像磁铁吸金属那样，你肯定的思想就会成为生命里的真实。正确的思想和行动是治好你毛病必要的东西。请把它们也收进你的操作指南中吧！

■怎么做：

1. 界定某种你很想改善的东西。再把达到目标时会有哪些反应都考虑清楚。

2. 用这本书里所讲过的方法，放松全身和心灵。

3. 等达到松弛的境界之后，就用想像视觉去想像你达成了那个目标。把那幅成功画面中的细节想得越清楚越好，一直到你真的看到而且感觉到自己变得很高兴为止。

举些例子来讲：

——想减肥，就想像你瘦的样子。

——想让你自己能有胆子站在一大堆人面前侃侃而谈，

就想像你真的站在一大堆人之前侃侃而谈的场面。

——想消除某种病痛，首先就想像你没有那种病以后的舒服样子，然后再想你真的没有病的样子。

时常想像身体一切功能都很健康的话，就能增强健康的意识。天天愁眉不展总认为自己有病的话，没病也会想出病来。

4. 用比拟现在正在进行的自我肯定，来体认你的目标：

——我觉得现在很健康，生气勃勃。

——我的精神可以很有效的集中。

——我觉得每一天都比昨天更健康、更平衡。

千万不要用未来式的句子，因为那就等于是在暗示自己目前根本还没这个打算，还没准备好，想拖一阵子再讲。用现在式，甚至用现在进行式的话，不但能肯定你已经准备好，而且有强烈的意愿想现在就达到目标。要一再积极肯定的强调你目前正朝目标努力。心灵与想像一定要集中在肯定的目标上面。

你的用语也非常重要。你一定要用心灵可以采纳的讲法。举个例子来说，假定你想对财富方面有所改进的话，为了想创造财富，你就决定用“本人很有钱！”这句话来先肯定自己。只要你意识心灵愿意接受这种讲法，这句话当然是个很不错的肯定。可是假如你已经欠了一大笔债，然后又肯定“你很有钱”，那意识心灵可能就会想：“得了吧，还说自己有钱咧，你根本早就破产啦！”这样反而就更增强了否定的

肯定——你根本是个穷光蛋的负面想法。要想使肯定有效而又能实现的话，那就必须要让心灵认为它们是合理的、可信的、可以接受的，不要让心灵认为那只是你一厢情愿的空想而把它一脚踢开。心灵一定要在听到肯定时，能接受这种肯定，否则就会适得其反。

5. 在想出一幅用想像视觉模拟出来的肯定画面之后，要多花个几分钟去好好欣赏它。在赏心悦目的状态下享受一下美好的情节。如果你对创造出来的远景觉得还不够好的话，那就把它改到你真正感到很好为止。强烈的肯定感就能强化肯定的行为。

6. 最后，再回到正常的感觉。深呼吸一下，很祥和的把自己带回到目前的现实环境中来；把刚才那种创造出的美感也一起带回来。

自我治疗法之四十：米勒 博士的想像视觉入门纲要

◆ 主要的用意：

就是要让你能创造出肯定的期望或经验。

■ 怎么做：

1. 找一个安静的地方，让你可以完完全全的进入一种松弛状态。

2. 用想像视觉来好好看一看自己，很仔细的看，而且要以平常心来看，同时强化你认为是好的那些优点。用你所有的感官来想像。

3. 如果你想有所改变，就注意你在对这些改变企图产生时，有没有任何抗拒感，对你的目标随时加以弹性修正。

4. 把你新选择出来的反应模式，在想像的画面中拿去面对一些挑战。以同样的方式，把各种应付挑战的新方法每天都加以演练。

5. 每天晚上把当天实际所遇到的挑战都重温一下。对你成功的地方多加赞美，藉以肯定自己。同时不妨再想想看是否有其它的方法，可以用来应付同样的挑战。鉴往知来，善莫大焉。

自我治疗法之四十一： 如何由经典中获得肯定

◆ 主要的用意：

就是用它们来加强你的肯定信念。

1. 好言相劝解怨仇，怒言相向起纷争。
2. 无心之语利如剑，智者之言如良药。
3. 安慰之舌旺如树，是非之语毁心神。
4. 愉悦之心如灵药，萎靡精神惹病生。

5. 淡然处世能长寿，嫉妒贪婪人早亡。
6. 恶人之惧总成真，善人之望长能圆。
7. 你祈祷的日子，我总在倾听。
8. 主就说：我会再把健康给你，让你伤口痊愈。
9. 不，我绝不违背我的誓言；我不会收回我所说过的任何一个字。
10. 我要把下面的这些祝福带给你：——我要祝福你所住的这个城市，你所踏过的这片田野，——我要让你多子多孙，收成丰盈，家畜遍地；——我要让你果树结满水果，桌上堆满面包；——我要在你走进之时祝福你，走出之时祝福你。
11. 我已说完我打算要做的，而且一定会做到。

第十三章

梦境和艺境

晚安，我甜蜜的王子
祝你有甜蜜的梦

你可以由做的梦来跟心灵沟通，用符号把你带进一个白天所无法达到的领域去。梦所代表的象征多半在白天很难追查，可是梦还是相当值得探讨的。因为在你睡着以后心灵就打烩休息了，它也不再用各种判断来干扰你了，然后梦就会跑出来跟你一直想知道的东西暗通款曲。在平常你有意识时，无意识的那一面如果想偷偷把你深埋的情绪表示出来的话，也许你会有点承受不了，可是透过一个梦，你就能以一种比较有益的方式去缓解掉积压的情绪，让你不会因此被逼得生病。

你可以利用睡觉来恢复情绪，而且由做梦把不好的情绪通通缓解。这些从睡梦中得来的益处，无论你记不记得都照样有效。

做梦可以给你一个时空经过转换的真实。虽然这么多年以来大家都一直想把梦境弄懂，可是以科学对做梦功能的了解根本还在婴儿时期。连古往今来的众多预言，都还要用做梦和托梦的方式来当借口，才能唬得了人。

睡觉的隐喻语言

这里有个现成的梦例。那个梦是我在八二年十二月三号所做的“钻牙梦”，虽然很短，可是却意义重大。

一我梦到席格尔医生变成了牙医替我钻牙。他是由我左边往右边钻的。我不太记得左边的经过，可是却记得他在我右边钻了很久。他一直要我把嘴张大点。”

我在当时曾把对这个梦的诠释写在日记里：

“我对这个梦的涵义想过很久。这到底是生还是死的讯息呢？席格尔是专门对付癌症跟死亡的。我听过他的讲学录音也看过他写的东西。虽然我从来没担忧过会得癌症，可是我对这种病还是相当害怕。我梦到嘴巴的右边，可能是象征意识不到的情绪吧？因为右脑是负责直觉的。席格尔把我隐藏的情绪由坚如磐石的牙里挖出来，就可能代表某种情绪隐藏得很深，非得用钻才能挖到。这是不是因为 I 时常想抗拒死亡的不祥观念呢？显然我必须把对这方面的态度彻底改一下，把它们像钻牙那样的挖出来才行。而且这么多年以来我的确也是一直在这么做，可能努力得还不够吧？这个梦大概就是想催我加快速度吧？”

等我写完初步的推想之后我又继续想了很久，而且感触很深。于是我又加了几笔：

“既然右边是代表无意识的话，一个牙医猛钻我右边，就可能是想把我潜意识的想法挖出来。或者也可能是想用牙医钻牙的事来启示我，要我多多努力去尽快改掉那些不祥的念头。钻牙的钱字，既有挖出来又有挤进去的双重意思在，而席格尔又刚好是我老师，他是想挤点资讯给我，又想挖点消息出来。也就是要我快点把自己亲身的体验写出来吧？”

这个钻牙梦对我来讲真的很有意义，我当时一想通就马上晓得这个梦给我两个启示，就是要我摆脱过去的梦魇勇往直前；把要讲的写出来。在做过这个梦的六个月以后就开始

写这本书了。它也启示我要去找席格尔等专家请教。不管这些前辈有多忙，他们也都会拨空来帮我的。

梦实在是有点预言性的。钻牙梦才做了两个月，我就真的非得去把我右边一颗牙做根管治疗。那个地方也正是席格尔一直猛钻的地方。透过梦，我在身心两方面都得到了教训。

梦是启示，而不是隐藏

在某次讲习会中，《跟梦合作》的作者之一，心理医生吴尔曼，为我当初所做的那个梦提供了一些科学依据：

做梦是睡眠中的某个自然部分，一种我们时时会接触到的活动。梦也是苏醒状态的一种功能。当我们醒来时，我们会把做的梦拉一部分出来。把梦扯出来记住，就是想透过某种语言去把不同的经验以画面再显示出来。在开始做梦时，那种经验会发生变形，而且在变化过程中会丧失一些。

在做梦时我们会产生很多的想像。不管我们记不记得所做过的梦，在睡觉时产生的形象，是以历年来所得到的经验作为依据。做梦是一种很普遍的现象。可是我们对这种重要的沟通方式，却一直不太注意。

梦的用意是要揭发，而不是要隐藏。我如果在清醒时用视觉意象把经验重新安排来表达，可能会有情绪上的冲击。隐喻就是把两种不同的东西拿来比较，含蓄的揭露真相，却远比透过语言所传达的更为有力。梦也就是视觉上的隐喻，

可是隐喻有时却很难了解。所以有时候对做过的梦需要一段时间才能恍然大悟。人在做梦刚醒的时候会有点困惑。梦是替我们把日常生活中所遇到的情况加以诠释，好让我们能鉴往知来。梦也是一道治疗过程。

吴尔曼博士也建议在对梦进行了解时最好有他人在场。我发现这个建议很有帮助。别人在听到一个梦之后所问的问题都对我非常有用。梦会把你日常生活的内容加以重组，再以崭新的格局演给你看，让你能以不同观点来看现在。不必把梦都挂在嘴上，那些对你情绪上很有影响的才值得一提，才会让你对梦所包含的隐喻有所了解。要多利用你的直觉。梦所传达的讯息也会以不同的方式一再显示给你，直到你弄清楚是什么意思为止。

要以谨慎的态度来诠释梦

有时候梦能预告你将生重病，甚至会预告你或别人的死期。梦是一种很有用的早期警报系统。可是也正因为梦充满了象征跟隐喻，有时候它代表的意义就不会很一目了然。有时候死”的梦却不一定真跟任何死亡有关。有时候梦到自己大病一场甚至死翘翘，也只不过是正在以隐喻告诉你在情绪上有令你窒息的压力，才让你日有所思、夜有所梦，跟实际的死恐怕还差了十万八千里，所以也不必对恶梦太当真。在对梦加以解释时，要把你实际生活跟做过的梦互相对照，大概才能对它下出一些定义。

通常做有人死掉的梦，跟做梦的人情绪很有关。它可能是表示跟某个有关系的人彼此遇到无法挽回的变化。一个青少年要出远门之前，或是一个女人不想被她老公逼得一点自由都没有之下，就会梦到那个跟自己直接有关的人死掉了。我女儿在离家去外地读大学之前，就有两次梦到我这个做老妈的死掉了。我起先听她这么讲，心里也很忐忑不安。可是等她梦到的死期过了我仍健在之下，那种解释就不攻自破了。从抽象观点来看，子女梦到父母死亡的时候，多半是因为遇到很怕面对的难题或是一个新环境，才会以父母死掉的梦来表达自己惶恐无依的感觉。

而梦到自己死掉的话，通常就象征某种重生，或是跟过去某些经验一刀两断，才以一了百了的死亡方式显现。

梦境美妙和难以解释的地方，就在于那些讯息都是以征徵来表达的。如果以为你做的梦是警告你人生可能会有麻烦将临的话，倒也不妨小心火烛提防一下；也许那个梦是想让你提高警觉，要你先采取其它手段来避免。

哈佛医学院霍柏森教授，就利用他班上学生所做过的梦，来对他们由心理的角度去做深一层的了解。他说：“这些感受不是从听诊器或透视机可以看出来的。这些不太愿意直设的毛病平常都会在梦里经验到。日有所思，就夜有所梦。”他还说：“我那些学生要是严重精神病态像丧失记忆、幻觉等等毛病的话，也都可以由他们所做的梦里获得解释。”

有一种很特别的梦称之为“突破之梦”。根据加州洛杉矶中心基金医院心理门诊部主任哈特博士说：“这种梦的意象跟印象非常强。做这种梦的人能把做梦的感受都讲得一清二楚，而且也对做梦的人影响很大。我们把这种梦形容为无意识跟有意识心灵之间的一道桥。它能把无意识心灵的感觉和创造性，跟有意识心灵的清晰认知能力连接在一起。完全跟一般人的模糊梦境有天壤之别。我们对这种具有强大心理治疗功能的梦效印象实在很探，而且也在想办法研究，让人能以这种方式来做梦。”做梦除了对一个人的治疗具有意想不到的功效外，在科技和知识的运用上，也常有让做梦者有“突破的发现”，而对人类助益不小。

总而言之还是想开点好好享受你的梦境吧！它们时常都是很有趣的电影。心理治疗医生艾珍塔就说过：“你如果在做梦时梦到像粪便之类的排泄物的话，那我就要恭喜你了。因为粪便就是肥料，而且还是最自然的人造肥；把肥料换个角度来引申的话，就跟种子有关联；而种子又代表生长；生长就是希望。所以只要一梦到有大便之类东西出现的话，就表示有希望了。也就是在你人生正感到山穷水尽的时候，只需转个弯，转角上就会呈现出一片沃土，可以让你耕耘成长，生产出无限的可能。”

我们可以从席格尔所写的研究报告里看出来，他一直在帮许多罹患过绝症的人重新找到第二春。这些幸存下来的绝症病人，都加入了一个叫做“特殊癌症病患小组”的组织。

这个组里的成员，每一个都是充满强烈求生欲的男女。在他的著作中，我们可以发现到一种很伟大的爱心。

这位笑口常开、剃了个大光头的医生，常利用病人做的梦和画的画来诊断他们的病情。他认为病人在生重病时偶然之间的涂鸦之作，必定具有深远的意义。他可以由一个手术医生的角度来对这些画加以诠释，对他们的病情以第一手资料的了解来找出适合的治疗方法。他发现这些病人似乎对他们目前身体里的变化很清楚。那些很随意画出来的东西，就是一种通过他们心灵到达潜意识的反映。他也认为梦具有同样的帮忙功效。

那些得了重病的病人好像对自己的病因都十分清楚。他们每每以梦和画把得病的前因后果表达出来。他一直认为，如果他可以借这两方面给他们来个大逆转的话，也许就能改善他们的病情了。

我现在不妨把席格尔从病人那里得到的梦境经验，摘录下来供你参考：

梦境跟随兴涂鸦

一般医生所受的训练跟机械工没什么两样，很少会去注意到心理与生理之间的关系。在我接触到一位英国心理治疗医生苏珊巴哈对随兴涂鸦的研究著作之后，也让我开始对这一方面展开了研究。

在我对心灵对疾病所扮演的活跃角色进行深入探讨后，

我惊讶的发现可以从病人的梦境跟随兴涂鸦之中，找到非常多的资讯。也因为有了这种发现之后，我才开始体认到病人对病因的自我诊断其实也很了解。一个人的心灵对自己身上在做什么，事实上一清二楚。等我把这种信念持很开放的态度跟病人分享之后，我的病人也渐渐开始愿意把他们对自己病情的预测拿出来与我分担了。我目前在对这些人进行治疗的时候，都会把他们做的梦、涂的鸦，列入我诊治的一部分。

梦 境

有个得了乳癌的女病人告诉我，她梦到自己头发被剃光，而且头顶上还冒出来一个“癌”字。等她梦醒之后，她就晓得癌细胞已经跑进脑子里了。问题是过了三个礼拜之后，癌细胞移位的症状才显露出来，而且直到那个时候检验报告才能够加以证实。

另外还有一个原先是女护士的病人，梦到一个像蛤蜊的玩意儿把它的壳张开来时，由里面爬出来一条蛆。这时躺在她旁边的一位老太太就说：“我看你正是得了这种毛病。”本来还一直查不出来的病因，突然就在老太太的一点之下，让她直觉到自己得的是肝炎。结果再经医生证实，果然没错。

我对病人的涂鸦也开始注意了

由于我对梦境的了解所知有限，所以很自然的我也对病

人的涂鸦开始留意。这些产品就跟梦里那些毫无意识的东西一样，可以透过适当的学理加以诠释和诊断。我是根据苏珊巴哈对涂鸦的诠释大纲来做的。很多涂鸦都能把病人何时会死和死因为何料得很准。

我会请病人把得的病、治疗经过和感觉，还有在他们体内负责抗病的白血球模样，都用画表示出来给我看。结果就让我突然之间启发了一个新的领域。单从病人的梦跟画之中就可以揭露他们整个生命过程中重要的本质。不仅我们的情绪是以象徵的方式浮现，我们对肉体所能直觉到的过程也都是以那种方式来表达的。

用鸟、树、房子这些东西在画中象徵自己，也正是把我们对现在和未来的认知描绘出来。一个病得很重的四岁小女孩画了一张有个升天的紫色大汽球。汽球四周画了很多装饰，而且中间还有个像生日蛋糕的东西。结果那个小女孩在她妈妈生日那天去逝了。

一个曾得过脑瘤的年轻人，虽然在最近的检验里并没有查出有再长癌的迹象，可是在他随手涂出来的一棵树的画里，却可以看出那棵树跟一个人的脑子很像。问题是他那棵树看起来黑污污的，让我觉得他有癌症复发的迹象，结果再进行检查时就证实了。

涂鸦可以预测治疗结果

在病人进行化学跟手术治疗时，由他们的涂鸦之中也可

以透露出当事人未来的治疗结果。假如病人认为这种治疗让他们觉得自己好像被那些手术的仪器整得死去活来，或是觉得那此一花学药物都有剧毒的话，那就会产生副作用。如果他们对这些治疗法很相信而又很愿意接受的话，那么不但没有副作用，疗效也会更好。可见在治疗之前，一定要先把病人对治疗过程的想法弄清楚，要事先把他们抗拒的心理冰释掉才进行。

有个病人把 X 光治疗画成一些又红又黑的箭朝他身上射。结果这种治疗对他造成很可怕的反应。因为由病人的画里就可以看出，他对这种治疗的必经过程所可能获致的效果根本就持负面的看法。后来果然不幸言中。

另外有个病人把 X 光用金色的光画出来。结果这个病人就没有副作用。这幅画代表一种肯定的自我预言。在接受治疗之前心理就很平静，所以对治疗就会产生好的效果。在我们能有平静的心灵时，我们身体里就会发生很科学的改变。

改善治疗效果

有个病人在一听到这种放射治疗一定可以把他的癌细胞杀死之后，马上就拒绝医治，转头就走。这个人是个笃信不可杀生的教友。在他画里我们可以看到他画了很多小人，在忙着把癌细胞往身体外面搬。这个人几年之后还是安然无恙，他只靠了心灵的力量，还有大量的维他命 C，就把癌症

治好了。

病人通常很难接受把自己的身心当成一种对疾病宣战的战场和利器。医生在谈治疗过程时的用语也时常对病人造成心理负担，让他们产生沮丧的心情。而且不瞒你说，实际上只有很少部分的人（差不多 15~20%），能在面对疾病时狠得下心（去宰掉它）。跟摧毁和宰杀之类有关的字眼，在心理上本来就很容易产生一种排斥。所以医生在把治疗过程请给病人听时（尤其是女性跟长者），千万措辞要谨慎。不妨把它强调为是必需的过程，而不要把它形容成是一场大战，让病人在还未展开治疗之前，就有很残酷或可能会战败的联想。

罗丝也一再强调，除了回教的教义有点狠之外，西方宗教的“你不可乱杀”和东方宗教的“上天有好生之德，不可乱杀生”的宗旨和戒律早就深植人心。我时常看到癌症病人在涂鸦里，把“救救我！”这几个字写得大大的。有的病人又把杀菌的白血球画成软绵绵的爆米花，那怎么治得了病呢？因为他狠不下心啊！

我们一定要先爱自己才能谈到把自己的病治好的事。因为爱会刺激我们的免疫系统以及白血球，让它们替我们效劳。因为爱跟免疫功能的强弱是否活跃都绝对有因果关系。我们一定要学到把病本身当成一种营养，把疾病本身视为一种心理成长的泉源。我们由自己生的病里学到要如何改进自己，也由它学到要全心全意的爱自己。疾病也引导我们去把

身心中的不平衡加以修正。某些人会把生的病看成是治疗他们灵魂必经过程。

医学并没有领悟到病人本身的信念对治疗结果的重要性。如果要想达到不同凡响的治疗结果，我们一定要马上着手把心灵、肉体、精神三样东西视为一体才行。而梦的过程和视觉想像，正可以帮我们办到这件事。

由梦来引导治疗

有的病人会由梦或入定中听到一个声音告诉他应该怎么去治好他的病。有个病人是在听到有个声音告诉他要打维他命 C，他照办以后就挽回了自己的生命。好像那种内在的声音在实际治疗之前，就会先去想办法找自我治疗的路子，要不然就是会参与医生的治疗过程。

有个女的肚子痛得要命，结果有个声音就告诉她说她得了急性盲肠炎，要她赶快去急诊。她本来还想拖，可是那个声音一直逼她马上去。结果一检查，果然如此。

人的身体并不是一个机器，而是一个活泼的生理跟电能的合并，它的肌肉与器官也都有自己的频率周期。通过如发报机般的神经系统，才把那些资讯传到意识的心灵。

四脚蛇失掉一只脚或是尾巴之后，它马上就会注意到自己少了哪个部份，也会立刻去对那个地方的神经加以“倾听”，然后展开再生的工作。

生病的状态会让人体内的能量产生变化。只要一个人去

“倾听”的话，那些症状就会呈现出来。某些人对这些症状是经由肉体上的迹象看出来的。可是许多人却是透过梦、直觉或随手的涂鸦，把那个生病的讯号表达出来的，而且这些表象也都是可以解释明白的。

在我开始把图画纳入外科治疗之后，我才从那些画面中看到心灵跟肉体间亲密的关系。也因为这种了解，才看清由一个人的直觉所传送出来的珍贵资料。

我深信人的身心是不断在沟通的，心灵会把肉体上的问题由各种象征符号，带到意识的界面来让你看得一清二楚。我也深信，“未来，其实早在很久以前就准备好了，所以也就能被具有洞察力的人猜出来。”

这些经验让我找到了一条新的治疗之路，也更加加强了我的信念。那些只会用药、用仪器来治病，却完全忽视心灵，只把肉体看成像机器出毛病的那些机械医生，病人是不会愿意跟他们分享秘密的。

自我治疗法之四十二：如何好睡、好梦、又好好记起你的梦

◆ 主要的用意：

就是要帮你能够记起所做过的梦。

■ 怎么做：

1. 你可以增强记梦的能力。在你睡觉以前，不妨先对自己提醒一句：

“本人打算把今晚睡觉所做的梦完全记起来。”你这样提醒自己记得，就等于是出于你自己的选择要如此。要忘掉，也是一种选择，一种你可能早就忘了在何时决定过的选择。

2. 如果你现在刚好正面对某个特殊的情况，那就在临睡前跟自己讲说，很想得到一些如何应付这件事的办法。

3. 在床头放纸笔，如果有做梦的话，在一醒过来时就把梦写下来。养成一个习惯在当天早上醒过来时，不要马上就翻身起床，要慢慢醒过来，而且不妨仍闭着眼睛把做过的梦追忆一下，把它好好记下来。起床以后就把想起来的写下来。

4. 如果那些做过梦的意象又临时冒出来，你就要留意到当时你在想什么，而且要把它们记下来。也许它们并不是你所做过的梦，只是你晚上睡觉时产生的一些想法而已，对你并不是很有用。把专记梦的笔记本随身带着，因为做过的梦，时常是在白天某个不经意的情况下，突然间想起来的。

5. 如果你弄了半天，还是很难记起做过的梦，那就去追忆再前一次所做过的梦，然后试着把它分析一下。你会时常发现，对过去梦境的分析与了解，可以让你进入一个新的人生领域，也会让你做出许多新的梦。

6. 记住，你才是你人生意义的创造者。并不是所有的

梦都是有意义的。一个梦的象征也许只对你一个人有意义。也要靠你自己去对这些梦境与实际人生彼此之间是否有关联加以诠释。

自我治疗法之四十三：如何让你的梦发挥有益的功能

◆ 主要的用意：

就是要你能从所做的梦里得到益处，用对梦所提出的疑问来探讨它的意义。这些探讨可以帮你了解目前人生的内容。如果你能晓得那个梦跟你目前的人生关系为何，也许你就会找出有必须加以改善的地方。梦与现实的人生并不是很容易接触到的。那些意象鲜明的梦会充满许多让你震惊刺激的想像，而那些也都是对你有用和有意义的。

有时不妨把梦与别人分享，看看对方是否能对你的梦有不同的诠释。听者的反应时常会给你的梦赋予新的意义。有时候你会发现你做的梦对别人也有启示。你的梦境对某些人会造成比你更强烈的反应，对某些人也更有益。

信任你的直觉，你自然就会了解自己的诠释是否正确。而小小的肉体反应可能被你正好梦中。也不妨找几个志同道合的朋友共组一个“寻梦会”，来增进彼此之间的了解。

■ 怎么做：

1. 信任自己！很坚定的要让你的梦能发挥功效，那么你内在的大知大能就会引导你去了解这个你毅然决定的讯息了。

2. 把你的梦写下来，而且给它一个名称。

3. 留意看看是否有一些特别鲜明的意象，探讨一下它们对你是否也具有特殊的意义。对一再重现的意象，不管是人、地、事，都要特别留意。

4. 问你自己：“我目前的人生跟这个梦是否有关？”

5. 问你自己：—这个梦到底想告诉我什么？—

6. 等过几个钟头或几天之后，再把那个最近所写的做梦记录拿出来重看一下。有时你对当初那个梦已经有点记不得了，可是重看之下，就常能从字里行间找出新的意义。有时候你会在一看之下马上发觉答案不是明明就摆在眼前吗？怎么当初没看出来呢？如果你梦到在旅途中走的那条路是的话，那通常你实际人生中正在走的路也多半没错。反过来讲，如果梦到迷途的话，那你就该对目前走的那条路辨认一下了。

7. 在你看笔记时，要留意到当时心里的想法。有时那些正是你所迫切需要的灵感。

第十四章

创造一个新格局：先从内在治疗起

路遥知马力
诚实为上策
要为自己想

对长期复发的毛病，生活形态常有直接关联。只要把不良信念革除的话，就能创造出对健康更有利的条件。要想不再重蹈覆辙就必须先从内在治疗起。

肉体是把思想表现出来的地方。可是通常你对这种过程却不会留意，就像你不会去留意你的呼吸一样。只要把意识挪到呼吸的过程上去，决定它的快慢也可以办到。可见只要一个人在意识到有某种选择的必要时，就能影响你肉体的各个层面产生变化。

为什么我会生病？因为……

当思想是经过你意识选择的话，心灵就能为健康拟出一个格局。一个生命的格局也正是你在其中操作的环境。要想认出你目前的格局，你就该对那些你时常问“为什么我会……？”的问题加以留意，而且也要多听听你对那些疑问所回答的“因为我……所以我才会”的各种答案。也要留心那些“为什么我不能（不会）：……”、“要是（假如）我……那就一该了……”的自问自答。这些问答都跟我们对人生格局应该是怎么样的信念有关。那些让我生病的“因为”信念也都是有害的。健康的格局要看你如何把这些“因为”摆得平而定。可惜这些跟格局息息相关的信念都埋藏在你的无意识之中，只有在你自问“为什么。”之下才能把它们挖出来，而且才能让你开始留意到由那些信念所产生的行为。

你相信睡觉不满八小时就会出问题吗？如果你相信，那

你最好就不要如此。并不是每个人做同样一件事结果都会相同；结果是因人而异的。大部分的人都相信他们所看到的。可是你之所以能看到，是因为你早就相信的结果。要想从内在根治的话，你就要去把那些一直在影响你的信念先找出来。

借自我肯定就能够把不良信念的威力减低，进而创造一个有利的健康格局。你如果能时时提醒自己：“因为我时常对自己这么讲，所以我就朝着健康之路走！”再配合上实际的行动，就谁也挡不住你身体要变好的努力。时时对自己耳提面命绝对只有好处。

主演音乐舞台剧的雪莉布鲁丝，本来很快乐，突然之间就得了血癌。在她那本《明天正是今天》书里，她替我们提供了一个如何改变格局的实例。在她刚开始住院时她非常想不开，自怨自艾，只打算听凭命运宰割。可是有一天她突然觉悟到，现在她正在人生的舞台上扮演一个必须自己抉择的角色。她大可以跟她演的那位“安妮”中的女主角一样，做自己命运的主宰，让自己以得胜者的姿态出现在人生的舞台上。

她在想通之后就一改当初的悲观，决定不再以一个受害者的态度来面对自己。把所有的恐惧抛开，去拥抱一个更积极肯定充满希望的未来。这个信念马上就有了应验，在她下一次的骨髓检验中，竟然就找不到血癌细胞了！

她为自己的生命创造出一个更为肯定积极的格局，而且

在这个格局里去面对她的血癌。在我写这本书的时候，她已经完全康复重拾演艺事业，而且声音更加甜美。由这点我们也可以相信，“奇迹”只会在那些坚持美好信仰的人身上才能产生。

就因为我们能从逆境中学到教训，我们才能柳暗花明、拨云见天的找到理想。在真正治愈之前，也许你的自我正有很多课题要学习吧？就拿我来讲好了，自从我动过脑瘤切除手术到现在，我的确又学到不少对我有益的东西。至少不再怨天尤人、自怨自艾了。

在我出院不久还不能自己开车以前，我看见我的老友佩黛仍然生龙活虎的样子差点没吓一大跳，因为早在我动手术的前几周她才做过乳癌切除手术，而且对癌细胞到底有没有扩散都还不太有把握。对我这个刚出院、眼睛焦点对不拢、哑着个嗓子说话、走路没拐杖就办不到的人来讲，看到对方这么好，心里真是又嫉又悲。

可是才没几个月她的癌细胞就复发了，患了比我还要多的可怕症状。那时我突然觉得原先那些感觉很可笑。一年之后佩黛就死。这么多年下来我却依然健在。我到底该去羡慕谁呢？我应该谁都不去羡慕才对！你晓得别人到时候又会遇上什么？又得忍受多少折磨呢？倒不如反求诸己、有多少享受多少、自得其乐还比较好，何必去管人家是否比你幸运呢？

瘤

桃乐西·索尔是个推行全面整体治疗的顾问。她帮助病人从自己内部先治疗起，她也教他们如何去改变不良思想跟信念，好重整生命的格局。她告诉我这么一个故事：

我有一名长了良性子宫瘤的女病人。在长瘤十四个月之后，瘤已经扩大到跟怀孕四个月的胚胎那么大。病人一直想弄明白为什么她会长这种瘤。

在第一次的疗治过程中，我要她用想像视觉去看这个子宫瘤。结果在她用这种想像力去观察时，竟然很吃惊的发现她所看到的瘤，竟完全跟个婴儿胚胎一样，直到那时她才体认出，自己活到四十二岁一直有个遗憾，就是一直没再多生几个孩子；而且非常希望再能多生几个。而现在在她想像视觉中，竟然看到自己潜意识把子宫瘤当成了婴儿来养的关联。她必须先把这种自责感打消掉，不要再把“不能再多生几个”的罪恶感扯个没完。

我从她本身是个小学老师的事实去打开她的心结。在她第二次来找我的时候，灌输给她一个积极的想法：“虽然她只有两个小孩，可是她却在现实生活中拥有更多的孩子，而且可以尽量的去把她多余的爱分享给她所教育的孩子们。”这种洗脑使得她在离开之后，能以更积极的眼光来面对自己和那个瘤。

还有一位五十六岁每天必须注射胰岛素的女糖尿病患者。

她来找我的目的就是不想再让自己病情恶化。在我校正她的观念时，她的循环和视力有很大改进，而且对胰岛素的仰赖也显着的减少了。

可是要谈到真正的突破，还得讲到一次我决定用年代回溯疗法之后才办到的事。我追溯到她十一年前患上糖尿病的时间正好跟她离婚的时间吻合。于是她才回想起：“唉，当时我只觉得一生的甜蜜都完了。”讲完她才突然发现自己的毛病竟然跟离婚当时的心境有关。

等她把隐藏在内心的痛苦挖出来之后，她的病情立刻获得很大的进展。她告诉我：“我现在终于想通人生并不能被一次离婚摧毁。我的人生其实仍然充实甜美。我仍然可以有一个完美的健康生活。”

在治疗完毕之后，她整个人完全改变而且身体也变得非常好。她不但是个教艺术的老师，而且更是一个多产的艺术家。谁说人生的甜蜜不能再次的回来！在以前，她只会把自己想成是一个糖尿病的患者，她只能过着有病的生活，把自己看成弱不禁风的可怜女人。现在，她再也不会局限自己，或认为自己病得不轻。她把原先所看到的自己，用一个全然相反的格局扭转了过来。

脊椎骨

柴莉哲曾医治过一个脊椎骨有严重毛病的女人。她在问过对方的病情之后，决定先从情绪因素着手。这个女的曾记

得她母亲临终前交待的遗嘱：“我死了以后你脊椎骨要硬一点，这个家就要靠你了。”她当时一听之下，就已经觉得人生压力很大。问题是她的脊椎骨并不想撑家。她也记起来早在她妈死之前，她的背就已经有毛病，后来她背脊的问题就越来越严重了。

这个女病人也发现，她好像可以用腰痛的借口来推开不想做的事，那样总比对家里其它的人直接说不要来得好。可是这个逃避责任的借口并没有让她的背痛毛病减轻；因为她良心一直都很不安。把这个远因抓出来之后，柴莉哲就从根本去改变她的言行模式，她腰痛背痛的毛病也因此获得了改善。

可是柴莉哲也说：“我遇到过很多其它的病例并不是像我讲的那么单纯。把病人的毛病根源找出来有好处、也有坏处。那个由病人心底深处所挖掘出来的心结，也可能正是阻止对方康复的绊脚石。当我透过催眠把病人表层的情给套出来之后，每每又在病人心底更深的层面上，还隐藏有另一个不可告人的秘密。并不是每个病人都愿意借着这个机会也把那心结一起化解掉。因为他们已经对这个深藏的问题投资了很多的感情下去。催眠虽然是个很神奇的工具，可是却不是魔术，如果病人坚持不改，它也爱莫能助。”

她还有一个小男孩病人耳朵时常发炎到听不见的地步。他在催眠下告诉柴莉哲说，每次在他那个一欢骂人的父亲跟他讲话时，他就会在心里说：“我不要听你放屁！”后来严重

到只要一想起父亲，他就会忍不住对自己讲这句话。经过催眠的开导之后，这个小男孩学到了如何去面对父亲，而且跟对方表明并不喜欢天天听他乱骂人。柴莉哲也教他如何用想像视觉去想像他跟父亲关系改善的美好画面，让他明白父亲之所以会带他来看病，也是因为爱他和出于良心不安之下才如此做的。把心底的症结化解之后，小男孩的耳疾就获得了很大的改善，听力也进步多了。

货真价实的你

席格尔也认为人之所以会生病，是因为他过的生活并不能跟他货真价实的自我符合，然后才会冒出矛盾的压力和否定的情结来扰乱身体控制疾病的能力。可是只要病人开始活得货真价实一点的话，他们通常就能逆转这种恶化的过程。

要想创造出一个健康的格局，了解病人对自己病情和治疗的想法，对实际的治疗非常有帮助。他所提倡的看图识病，在治疗过程中是个很重要的因素。由那些病人的涂鸦就可以大致看出病情变化。如果病人在画中表示出对治疗所采取的步骤是某种痛苦的话，就会产生很严重的副作用。所以他的第一步治疗工作，就是先把病人的否定思想转变过来。

在前面我抄录的部分论文中，我们已经了解到，把只知治外而不治内转变成内外兼治的医疗观点，也改变了席格尔的人生观。不但让他对自己的职业有一种新的充实感，也对他的病人助益良多，对整个医学界也产生了一定的影响。

创造出一个充满健康的格局

要想获得和保持健康，也需要你全心全意的投入。而且要采取一个坚定的立场，努力达成！把话讲出口，就是你对目标执着的证明，也正是身心语言关联的绝大涵义，是你要实践的诺言。你不但要爱你自己，也要更能接纳自己。对这趟奋斗过程，在途中要随时留心，却不必对结果太过挂虑。如果你能不断的从经验中获取教训，你就永远是一个成功者。

我这一生中的遭遇，实在也是包含了太多痛苦的场面，而我现在只晓得要把握住每一天，让每一分每一秒都活得充实。我仍然会在身上有点不舒服的时候担忧，可是对健康的大前提却充满信心。那些让我生活得踏实、代表着人生的有益形象，也正是我所想要达到的。痛苦跟受难的意象或许是有价值的警告，可是却不值得我们眷恋。我们所要眷恋的是那些振奋肯定而又健康的意象。当我们不再对肉体上的不适惊慌旁徨，而以轻松自适的态度来面对它，就可以感觉到我们会比以前更健康，而且也真的会变得更健康。

泰格把我对内在治疗跟痊愈的观点讲得最恰到好处，她说：

“我相信身体不适的唯一原因，就是要让我们灵魂能够学到教训。我的身体是我灵魂搭乘的交通工具。教训是很快就可以学到的。当一个人走过人生，能记得保留一只眼睛来

看大局，那个人就能走得很轻盈，而且又能很快的就把踏错的脚步改正过来。我们每个人都选择了我们的教训，只是却早已忘掉那本来正是我们自己当初所选择的。

当我灵魂的奴役终止，我所选择的学习跟成长就可以进展。对观念的了解正是我纾解疾病的方法。透过人定般的沈思，答案就近在咫尺。善良本就是肉体自然的状态。只要把充斥的恶念释放，那些善良就会重新返回。这个观念与所有其它有用的协助疗法，有相得益彰之效。”

真正透彻的治疗，就是对我们迟早总会死亡的观念有所了解，让我们晓得人生必会面临种种试探跟苦难。真正的治疗，就是教你要活在你的格局之中随时随地学习，要你通过各种情绪的磨练，要你能以一个观赏者和一个演出者的双重身分来走过人生，要你去关心所经验到的，而不是要你只去关心结果。如果成功捡回了一条人命的话，当然好！如果没有，至少在你闭眼之前，晓得至少“不虚此行”。

自我治疗法之四十四： 如何写些东西来充实自己

◆ 主要的用意：

就是要你把获得的经验都记得分明。

■ 怎么做：

1. 把你的感受写在日记里。把让你高兴跟不安的事都记下来。把对你自己的发现写出来。不管任何感受，无论大小，都记下来。

2. 针对某件你所面临的问题，用你想像视野把它可能会变到最糟糕的程度假想出来之后，写下来。然后一笑置之。不妨等事过境迁以后，再回过头来看看自己当初把它想得有多荒唐。

3. 把做过的梦记下来。

4. 以七天、一个月、三个月、半年、一年、甚至五年、十年为准，把想达成的目标一一列出。把所有可能会遇到的助力或阻力，也都做个预估。

5. 入选一个跟你健康有关联的事来努力。随时记下进展。

自我治疗法之四十五：用想像视觉来增强免疫系统

◆ 主要的用意：

就是不要让你身体里有病原滋长的机会。

免疫系统是指在血液跟淋巴系统中巡回的白血球。它有两种主要的型态：一种是专门分泌胸腺素，负责摧毁侵入体内的细菌与病毒。另一种则是分泌骨髓去化解由病变组织所

产生的毒质，强化抵抗力。免疫系统是被脑所控制的，不是透过神经系统，就是直接经由血液中的荷尔蒙来散布。免疫方面的转变，并不像其它自动分泌的荷尔蒙转变那么快，也许要很长一段时间才能达成。

体内产生的癌细胞，多半在还没有成为瘤之前，就会先被白血球扫荡一空。可是如果免疫系统不够活跃，那癌细胞滋生的速度就会超过被清除的速度。等到人体应付不了，癌细胞当然会猖獗起来。所以你让控制这一切的脑子变得不灵光的话，那疾病也就开始嚣张了。反过来讲，如果你能强化你的脑力，你的健康也会跟着进步。

这个练习方法就是要让你用视觉想像力去刺激你的免疫系统，协助你那些白血球来扫荡外敌。在你有感染、发炎、敏感、身上有哪里肿起来、或是莫名其妙长个瘤出来时，拿来操演运用。你可以照我前面曾讲过的，把那个请来的高手想成是穿白战袍的骑士……随便想个你最喜欢的厉害角色都行。他们用的杀菌武器也越厉害的越好。

■ 怎么做：

1. 先让你自己进入很舒适的状态。

2. 选好你远征大将军的身分，然后用你的想像视觉派他出发，想像他带着大批白血球武士在你全身到处搜捕扫荡那些想搞鬼的病毒。

3. 等你操练完之后，要很诚意对那些帮忙的弟兄致谢。而且要边想边肯定自己：“这样一定会增强我的免疫系统。”

4. 练的时候眼睛闭好，人或坐或躺。等功夫练到深了，眼睛就算睁开来也无碍你想像力的视野了。

自我治疗法之四十六： 如何改进本身的态度

◆ 主要的用意：

就是教你不要自以为是，把该摆脱的摆脱掉，这样你才能真正清楚你的信念，改进你的态度。

■ 怎么做：

1. 我们时常会把一个人或一件事想成错的，好搪塞自己所犯的过错，自给所持的观点找个台阶。问题是这种自以为是的想法，时常也会让我们出口伤人，或是真的做出伤人行为。

就像有些人不能好聚好散，偏要把对方先骂个体无完肤、一无是处，好让自己可以能找到借口问掉。可是既然想开了要分手的话，就大可不必再费口舌去讲别人坏话。当然，有时候你气不过之下，会忍不住把你对其余人的观点吐出来，否则就心情不爽，可是既然想拆伙，就表示你哀莫大于心死，乱骂似乎也没有多大必要了。最好的面对办法，就是很平静的告诉自己：“这个人或是这档事已经没什么搞头了。不如早点趋吉避凶、走为上策；暂且不提也罢！”

2. 随时留意你为什么要做或不做这件事的理由。把利害斟酌清楚。对你思想所影响到的行为加以留心。如果真想改变态度，就要先把想法弄妥。

自我治疗法之四十七：白日梦的 训练：想像自己能对地球有所帮助

◆ 主要的用意：

就是要改变你的想法，培养出以天下为己任的宏观。

我们的健康，总是被自己的信念跟隐晦的想法所影响。我们可以想像生病或健康是个什么样的情形。

同样的，我们也可以想像战争的可怕，和平的可贵。你可以想像最惨最坏的，也可以想像最好最佳的。一切全凭你的选择。

花点时间想像你最希望的世界，应该是个什么样子的。

第十五章

我活下来的关键

鞠躬尽瘁，死而后已

不要光说不练，也要随时进修

医者须先能自医才能医人

勇往直前，能撑多久撑多久

“你在动过脑瘤手术之后，是怎么活下来的？你是靠什么样的信念才渡过这个生死难关的？”我在这一章里所要讲的，是我在八八年写给朋友的一封信。原书早在八四年就出版了，在八八年又旧话重提，再动笔写起来虽然困难，可是却对我助益不小，因为我必须再次面对我自己的信念，看看它们是否还站得住脚，一方面也要再去回顾我当时所学到的教训。

我发现我更加肯定原先的观念，对语言跟身心之间的关联也更明白。随着我个人痊愈的过程，也有了更深一层的认识。也因为我在生病时的不断内省，把这种关联弄得很清楚，所以我才能更容易的去接触到真正的内在。

治疗方法跟信念

要谈到我身体健康的进步，还得推到卅二岁那年身体开始变坏讲起。我那时又肥又没元气。等后来脑子开完刀之后，每年都还要再到医院去例行检查是否有复发迹象。如果中间不按照学到的教训来过日子，马上就会跑出小毛病来；不是胃不舒服，就是身上出疹子。最近，我有三个月血压过高。我一不放心，血压就会升高。虽然我已经很能够控制情绪，我还是必须不断地压制它。

当初在写这本书的时候，我时常会在消化不良和观念不通之下觉得压力很大，下笔艰难。可是等后来慢慢学到了打坐入定那些自我治疗法之后，压力稍微能够减少，也稍微能

够吃得多了。有时候我唯一能做的，就是忍过那段不舒服的时刻。

我学到第一个自我肯定的信条就是：随时记得感激自己的身体，而且要对自己的健康有信心。当时我那位按摩师也一再告诉我，我身体其实已经很健康了。

起先我根本不相信对方这个不可能的讲法。我会不时以很怀疑的口气问自己：“你凭哪一点认为自己健康了？”可是对方给我的信念，还有我后来学到的自我肯定产生了功效。我很快的领悟到身体正是一个用来学习人生课题的最佳工具，我实在没有必要轻视我自己的身体，而且还应该随时感谢它才对。有了这个认识之后，我的感觉顿时就变得好多了。我发现我能肯定自己的身体是健康的，是能够正常工作的。

我的第二个信条就是：随时要为自己着想，要往好的地方去想。我的信念给了我力量，让我愿意在脑瘤开完刀之后，去面对一段漫长的康复期。

眺望

我相信我人生有一个特殊的使命要完成。在八五年那年，我写了一篇文章，把得脑瘤和自我成长的经验化为文字散发给四周的人。有时候我对把自己的经验寄给陌生人看有点不太好意思。可是我自觉应该要如此做。结果很多人都写信给我。每个人在信中所告诉我的亲身经历，的确让我晓得

天下并不是只有我一个人最惨，也有好多人比我更坚强。我才学到要勇往直前撑下去的哲学。这种彼此教学相长的过程，是非常有益的。

是我本身在给人生的遭遇赋予意义。我这趟人生是有用意的，不是白来的。“药医不死人，佛渡有钱人。”对冥冥中上苍的安排，要我接受大病磨难又不要我死，给了支持我的信心跟执着。

但愿可以用我自己所受过的磨难，去减轻四周其它人可能会受到的同样痛苦。

我要对我自己负责，而且还要时时提醒自己有这个观念。针对我的脑瘤，有一组医护人员在照顾我。而我正是医护小组的负责人。因为有很多进行治疗的方法都需要经过我事先同意。而我本人也承担部份责任的试验，也让我了解到对自己负责的重要性。在我住院疗养的期间，我也不会对自己的要求客气，只要有必要的我就会很坚持。当然，我也免不了有犯错的时候。

在我康复的初步阶段，我时常会想到：不要光说不练，自己教的，自己至少也要练得通、行得通才行。

有的时候，我也会忍不住自问：“如果你真的知道那么多的话，为什么你还不能免除开刀这一关就医好自己呢？为什么你还要花这么久的时间去康复呢？为什么你到现在还是行动很不便呢？既然你这么清楚，为什么你还会受哪那么多罪呢？”我的答案也简单明快：“因为如此我才能把经验与其它

人分享。如此我对自己的心路历程才有更深切的认识，才能改善自己。”

我相信人生就是要不断的学习。在这个星球上的短短人生，无异也等于是让我在一所人生的大学里求学。有些课程虽然我不喜欢，可是却是必修科目，也许根本不允许我去加以选择。可是接不接受所灌输的，却是出于自择。生场病只不过要学习认识生命中的某堂科目而已，并不是一件很大不了的事。

我相信人生有很多目标。我也选择了我的目标，就是去学习人生的课程。只要我好好走下去，不轻言放弃，而且持之有恒、行之终身的话，我总会达到目标的。

人生有一个最起码的用意，就是找乐趣。不管碰到的事情是好是坏，不但要能自找乐趣，甚至也要懂得如何苦中作乐。所以我相信：我们要把人生当作一场球赛。既然是球赛就会有乐趣，也就不能玩得太认真，玩得太过火就很容易自讨苦吃。我的经历如同坐云霄飞车一样，滋味也许并不好受，可是却可以把积聚在身上的很多压力发泄掉。

我相信想像、视觉意像和祈祷的力量。相信心灵就跟一个录音机和录影机一样。有些东西是值得保留的，有些东西是可以洗掉的。那些人生中不好的东西，只要你愿意，都是可以洗掉的。我有时认为无知并不能算是福，因为我们难免有时必须清醒过来去面对真实。我只相信：做最好的打算，做最坏的准备。这个信念是好还是坏，我到现在还不太敢下

定论。

我相信我的人生还有一个用意——就是要做一个翻译诠释的人，也要做一个能自我改变和能改变别人的人。

我相信人生就是宽恕。要懂得宽恕自己跟别人。给予驛之后才能有所获得。宽恕他人你才会被宽恕。我相信只要有足够的时间，大家都会找到真理。我相信每个人都有辨认是非的天赋能力。

生病和危难的时刻，也正是发挥一个人潜能的时刻。也许当时你会感到不胜负荷，可是你也因此获得了成长的机会。你挥别一些东西的时候，虽然心中有些部分会跟着死灭，可是你的确是抛掉那些应该抛掉的了，这样你才能继续成长、继续走下去。

我相信，所有治疗都要由心灵出发。我相信，希望就是康复的原动力。我相信担忧并不能解决你所面临的问题，也不能减轻你所面临的压力。并不能就此让你免于天灾人祸。我相信凡事往好处想就海阔天空，往坏处想就无处藏身。

我的梦想就是希望这本书的读者，会在读完之后继续走完要走的路，令人生变得更充实健康。我希望每个人都会为自己着想——为那个真正的你——去体验出你到底是谁，那个真正的自我又是何许人。我也希望，你会坚持走上自己要走的路，一条平坦而又祥和的路，而不是一条充满杀伐的路，秉持住信念走完人生之路。

最重要的，就是要记住，受苦受难受折磨，并不代表罪

恶和现世报，只是要给你上几堂课而已。宇宙之中万事万物皆随缘。可能时间地点刚好让你碰对而一帆风顺；也可能不巧弄得灰头土脸。倒也不必想不开而自责太深。

你也不必一定要把自己置之死地而后生，认为要先生场大病才能变得更完美。这本书里讲的东西，不一定就是金科玉律，择其善者而从之，择其不善者而略之。

自我治疗法之四十八：组织一个互助会

◆ 主要的用意：

就是找一群志同道合的朋友，大家彼此互通心声、相互辅助。

我深信每一个人，不管有没有遇到危机，都需要一个能够辅助他的小团体。很多社团和宗教团体都有这种类似的组织。你也可以在这些组织之外，自己找几位志同道合的朋友，组成一个不带任何色彩的小团体。每个月轮流在某个人的家里或是在外面聚会一次。每次由一两位推派出来的人，负责找一个中心议题来谈谈。每个人都可以用他本人的经验或感受，来针对这个主题发挥，把心里的话说出来。其中一两位比较有时间收集学术上资料的人，则可以提供一些学理来解释某个人所讲的事。也可以想办法找一些专家来参加座

谈，让大家能多增加一些知识。如果其中有人遇到变故的时候，其它的人就可以给予精神上的支持开导跟鼓励。我下面所举的例子可以供你参考一下：

◆ 话题方面：

- 我们要怎么样来增加夫妻彼此之间的亲密关系？
- 到底该怎么来爱护自己还有我们的身体？
- 怎么样才能开源节流，收支平衡？
- 来谈谈每个人的家人：他们是怎么样的人？
- 谈一下友谊在目前这个社会，到底还重不重要？
- 谈一下做人方面的操守。有哪些实例？

◆ 对这个小团体的期望/对每次聚会的预期效果：

- 我会对这个小组中的每一个人，都真正赋予爱心和关怀。
- 我要尽其可能的来照顾自己和这个小团体中的每一个人。
- 我如果对金钱开支上有问题，就要请别人帮我找出毛病。
- 我要把真正的感觉讲出来，我也要对其它的人给予同情。
- 我要利用这个小团体，让大家的友谊更坚深、更能互助。
- 我要利用这个小团体来试探一下自己跟其它人的持久性。

末章

一段心路历程

潮来汐住，总有轮到我的时候
真理无所不在，只问有心无心
再黑暗的浓云边上也镶有阳光

八八年的春天，我开始在出版社老板彻区先生的指导下，把原来出的旧版加以重新修订。其中有一部分的工作就是把一些新的研究资料，尤其是免疫系统方面的新观念纳入。因为自从这本书出版以来，又有很多新的学说跟研究发展出来，跟我早先的立论不谋而合。要把这些新的资料加以整理编排，实在是一件很浩繁的工作，再加上我又从来没有领教过要赶截止日期以便付梓的经验，所以真的可以说是够忙的了。不过我终于还是完成使命。

有人曾告诉我，把一个人成长的过程写成书，就等于是把亲身经历的困难时期画上一个休止符。把问题拿出来面对，把经验加以消化之后，那么写书的人就可以把它放到一边，跨进另一个领域去面对人生其它的挑战了。举个例子来说吧，在我完成初稿的时候，我才发现脑瘤仍然还在。我只好去开刀割除。当我在八九年忙着修订新版之时，我也同样惊奇的发现，我仍然十分健康强壮。事实上那个时期，我正为我老公那个发生困难的小事业，倍感焦虑与煎熬。

在八九年五月三号那天，我去医院做了一次脑部扫描。本来我以为那也只不过是例行检查。因为多年来我一直都会按时到医院检查看看是否有脑瘤复发的迹象。

可是第二天，医院就通知我说脑子里有新名堂。害得我当天晚上辗转反侧无法成眠。也不晓得该想什么，又觉得脑袋里一片空白。只好借祷告来打发漫漫长夜。

五号那天，医生把片子给我看。我一眼就看到脑袋里又

长了一个好大的东西。这下惨了，恶梦岂不又重新上演了吗？但这一次我恐怕就在劫难逃、醒不过来罗！单由一年前还查不出一点迹象，现在却已经大到这种程度的速度看，就晓得一定凶多吉少！我的脑科医生黎柏说，由片子上看也许是恶性肿瘤，也许是原来手术的疤痕，也可能是某种感染。只有最后那个说法我比较能接受，因为我在三月份时左耳曾经感染发炎过，而且一直有液体流出来，流到这次检查脑子的前几个礼拜才干。

当时听到这个诊断真是百感交集，又怕又气、又有点松了口气的矛盾情绪。怎么搞了半天，还是逃不过这一关呢？我当时又有一种被人欺骗的感觉，但又说不出个所以然是被谁骗了。另一方面，我又急着想把再版的书修订完。被突如其来的这么一搅和，我真有被人偷袭的悲愤感觉。

我一方面又不太相信这是真的，可是证据明明摆在眼前我不信也不行。满腔悲愤之下，我晓得再怕也无济于事，只有跟它来个誓不两立，可是我说什么也不愿再领教一次脑部的大手术。想到那个手术过程，实在有不如一死了之的无奈。

下一步，就是检查看看脑部血液有无异常流入那个大阴影里去的化验。如果有超乎异常的血液在供给那个部位的话，就表示那是一个需要养分供输来成长的瘤。这也表示我得蹲在医院里受一段活罪日子，而且是一段相当不好受的经验，单单用想的就够我又怕又恨了。

七号星期一那天，我做了脑血流量检测。八号，黎柏医生告诉我，看不出那个地方有吸取脑部供血的迹象，也就是说，那个阴影不太可能是一个恶性肿瘤。他怀疑是脓肿性的这场，要我在那个星期就动手术切除，不能再拖。

可是我一心想先把书修订完再讲。他听了大不以为然，而且觉得我在把生命当儿戏。当然他也告诉我，在正式敲定开刀日期之前，他还必须先等医院感染部门对我做过的检验出来，看看是否可以指出有哪里正在感染发炎的地方，才能安排日期。

我决定还是以肯定的态度来看我这次的毛病，趁着等进一步报告出来以前去外面散了一趟步。反正把一切都交在上苍手中，由它安排算了。一个钟头后报告出来说，我身上并没有任何其它部位有发炎的迹象。医生只好建议我先服抗生素再讲。等过两天再来照片子看有没有好转迹象。我当时非常高兴。哇，终于可以有机会完成我那本书的修订大业了！

我对随后那几星期心情的平静也相当惊讶。一直把自己钻在那些免疫方面的资料里猛抄，而且对心灵能医治身体的信念益发信服。你看，整本书里的那些成果，不都历历在目吗？

我又发现毛病冒出来的那段时间，我也正好被我老公出了问题的生意，急得“焦头烂额”。是不是因为如此我才得了耳炎，然后又感染到脑子里去呢？这中间不是正好又有关联吗？我当初发现耳朵有脓水流出来的时候，不正是我试图

分析我老公生意上的毛病究竟出在哪里的时候吗？

六月三号，我又去做了一次扫描，一心希望那玩意已经不见了。因为上个礼拜我耳朵已经不再流东西了。可是扫描一做完，耳朵又开始冒脓水了。当时简直不知如何是好。

五号，报告出炉。那玩意还照样在老地方。这样我就只有一条路可以走，就是开脑看看到底是怎么回事。哇，想到那种可怕的场面就不寒而栗！我为什么不能让自己好起来呢？

最近，我听到很多对全面身心治疗的严厉批评。因为有很多人按照席格尔或海伊的著作去试，结果都没有效。原来生病的人还是照病不误，甚至病得更重，很多人都觉得有上当受骗的悲愤。而现在，我又碰巧在用这本书提倡这种医疗观，岂不是在自讨没趣吗？

不瞒你说，难道我还不清楚这种感觉吗？别忘了我是首当其冲的过来人哪。在人们发现搞了半天也没把身上毛病治好之下，那种感受我有第一手资料可供参考。不管我怎么认为治疗的过程跟结果是同样重要的，我还是觉得很心虚，很惭愧：“为什么？为什么我花了那么大的心血，还是不能把自己的毛病医好？难道不吃药、不开刀，就没有第二条路可走了吗？”

可是当这个问题产生之后，我马上就找到了答案：“想完完全全治好，并不表示我可以免掉不开刀这段过程。”对我来讲，用仪器查出来我得的什么毛病是第一步；然后面对

恐惧是第二步；让自己心理变得坚强，是第三步，再来就是动手术，然后平安无事的渡过开刀难关；再下来，就是手术后的生理重建跟调养。我领悟到最让我不安的，就是那种突如其来的恶耗，发现自己竟然会得了绝症的感觉跟反应：有种被人愚弄偷袭的惊讶、悲愤无奈与难以相信的错综情结。那个时候一方面又希望有好的结果，一方面却又有很不祥、忍不住要往最坏的地方想的冲动。我所要加强的，就是要在面对这种矛盾时应该做的最后抉择；决定要让自己往最好的方向想，还是去做最坏的打算。幸好我受过这种训练，才比较不会每次都做最坏的打算。

本来我信念中一直有个根深蒂固的想法，就是觉得如果尽量先往最坏的地方想的话，通常结果就不致于会比真正想像的那么惨。可是这种看似积极、实是消极的想法，也许更可能让我们不去预做准备。没有人在去看医生之前会希望医生告诉他恶耗的，总是一心希望还有办法可以避免某种可怕过程。等听到结果真的不对劲时，就算还能够医，恐怕仍旧有被人暗算的感觉吧？

我对整个事情的想法，老实讲，到现在还是不太通。可是至少有一点不太一样，就是我用这种身心全面治疗、内外兼顾的宏观来看我的病时，我感到那种了然的成长。能去做最坏的准备也同时做最好的期望。而且深信自己是一个绝对可以活下去的人。该怎么样就怎么样，绝不轻言放弃。

足足又过了一个月，我一直在赶这本书。到七月二号终

于弄妥。在这段期间，我除了祈祷之外，也用了一些自然疗法为行将面临的手术预做准备。我一心希望我脑袋里的那个东西只不过是囊肿，到时候只需要把它里面的东西抽出来就可以解决了。

七月五号，我进行了一次远比我想像还要简单的手术。第二天就能回家了。没有瘤！在我耳朵后面的乳状突起全灌满了脓。耳科手术师吉尔医生，对我那个地方发炎这么厉害也相当吃惊，因为由病情推断，也不过才只有六个月而已。

可是人总是很不容易讨好的。等到开刀查出来原来发炎的地方还是没有减轻时，我又对吃了快整整一个月而且还得再继续再吃下去的抗生素感到有点冤枉和多馀了。可是至少有一点我很清楚，抗生素也正是预防癌细胞再生的化学药剂之一。因此我也就很坦然的照服不误了。

现在，又差不多过了一年。而且我也吃了好几回不同的抗生素了。耳朵过了几个月也不再流东西出来了，只是一直都还有点不舒服。到九〇年我再去进行一次脑部扫描后，发现情况要比去年进展。而且在心境上又有很大的进步。我老公的事情也获得了转机。现在我很努力的工作，也比前些年更愉快健康。

我还是不断在康复之中。把一个毛病消除掉只是治疗过程中的一部分。关爱跟接纳自己也是一样重要的。把恐惧除掉，把过去抛开，才能把这个治疗的过程结束。不管在任何情况下都能享受人生，正是一个最重要的关键。而从每一件

发生的事情上都能找到可以学习之处，就是一种健康行为的表象。

现在我很快乐的把这本书拿来与你共享。写完它之后，我只有更了解自己、更了解别人，更了解心理学与健康。我也更懂得在我能力可及的范围之内，以更多更大的信仰来接受上苍打算赐给我的一切。

我知道，虽然我仍然免不了会时时忘怀，我的确是一个观众也是一个被观众所看的人；是创造者，同时又是一个被创造者；这正是我生命的过程。就凭着这种说知我才能走向痊愈，去完成我人生的使命，用这本书向世界做见证。

YOUR BODY
BELIEVES EVERY
WORD YOU SAY

你的身体 相信你说的 每句话

《你的身体——相信你说的每句话》是第一本描述心灵与肉体关联的著作。芭芭拉·乐芬女士是国际知名的精神指导专家，心灵语言学权威，她在长达十五年的研究里，从日常用语中挑出了许多与病症有关的不良思想，提醒人们加以注意；在这本书里，她还列出好几百句人们时常挂在嘴边的俗语、口头禅，揭示它们在不经意之间对我们身体所产生的不良影响。

这本书告诉你：如何去避免那些会害你身心失调的言语，如何去编排出一套能保持你身心健康的人生操作指南。它也让你学到怎样潜移默化地去除致病的想法，重新规划出一个更美好的人生。

ISBN 7-81018-124-6



9 787810 181242 >

ISBN 7-81018-124-6/R · 58

定价：20.00元