

治

愈

系

[美]詹姆斯·约瑟夫·沃尔什

(James Joseph Walsh) 著

余卓桓 译

赵越 校

HEALTH THROUGH WILL POWER

意念  
的治愈力



# 意念的治愈力

HEALTH THROUGH WILL POWER

[美]詹姆斯·约瑟夫·沃尔什 (James Joseph Walsh) 著

余卓桓 译 赵越 校

中国人民大学出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

意念的治愈力/ (美) 沃尔什 (Walsh, J.J.) 著; 余卓桓译. —北京: 中国人民大学出版社, 2016. 1

书名原文: Health Through Will Power

ISBN 978-7-300-16518-9

I. ①意… II. ①沃… ②余… III. ①意志-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 296757 号

## 意念的治愈力

(美) 詹姆斯·约瑟夫·沃尔什 著

余卓桓 译

赵越 校

Yinian de Zhiyuli

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

规 格 145 mm×210 mm 32 开本 版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 张 7 插页 2 印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷

字 数 125 000 定 价 36.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

## 前言

---

在第一次世界大战爆发的第三年，法国已由于战争而丧失了大批优秀的年轻人。此时，一名法国医生说：“没错，我们的确正在丧失众多优秀的年轻人，但是每当我们失去一位优秀的年轻人，我们都会拥有两名更为优秀的年轻人！”当然，他这句话的真实意思在于战争能够将每个人的潜能更全面地激发出来，从而能够让一个人所发挥的力量等同于此前两个人所发挥的力量。当然，这位医生仅仅是做了一个比喻性的说法而已。但一位经历过战争洗礼的人确实能够做好他此前认为自己根本无法做到的事情，因为他此时已经完全发掘出了自己的潜能，从而认识到自身拥有此前没有意识到的巨大潜力。最为重要的是，他发现凭借自己的坚强意志可以让自己果敢地做成一些事情，认为在竭尽所能的情况下，自己就可以创造奇迹。

简言之，战争能够唤醒我们人类对生活美好一面的执念与坚强意志。这场战争中最为著名的统帅福煦就曾斩钉截铁地断言：“所谓战役，不过是两种意志之间的较量。只有在我们自身接受失败之后，我们才是真正地失败了。只有当我们承认自己失败之后，我们才是真正彻底失败了！”

我们这一代人已经开始专注于智慧的发展，而不再像过去那

样忽视意志的作用了。“炮弹休克”<sup>①</sup>的体验已经让我们明确了这一点，那就是智力在很大程度上是不良暗示的源泉，而意志则是控制疾病最重要的因素。关于意志能量所产生的巨大作用可以从这场战争中找到实例。本书的主旨在于帮助人们认识到意志在人生中所扮演的关键性作用，认识到意志超越了人生中的其他因素，对我们拥有健康的身体及远离疾病都有关键性的影响。现在是我们应当正视意志的作用，并且利用意志去改变我们的生活的时候了。我们可以看到当代许多关于智力的吹捧，最终反而让我们迷失了前进的方向，看不到真正的解决问题之道。

---

<sup>①</sup> 炮弹休克：一种首次出现于第一次世界大战的怪病，其病因至今尚未明确，现代医学一般认为是神经性疾病的一种。患者会出现持续不断的噩梦、害怕孤独等多重症状。本书脚注皆为译者所作，此后不再一一说明。



目录  
Contents

- 第一章 生命的意志/ 001
- 第二章 恐惧/ 015
- 第三章 习惯/ 033
- 第四章 无事生非/ 045
- 第五章 自我怜悯/ 055
- 第六章 避免有意识地使用意志  
能量/ 063
- 第七章 意志的功能/ 082
- 第八章 痛苦与意志/ 090
- 第九章 意志与空气、锻炼之  
间的关系/ 105
- 第十章 饮食的意志/ 117

- 第十一章 意志在治疗肺结核方面所具有的重要性/ 131
- 第十二章 意志在治疗肺炎方面所具有的重要性/ 146
- 第十三章 咳嗽与感冒/ 152
- 第十四章 神经性哮喘与意志之间的关系/ 160
- 第十五章 肠胃功能与意志的关系/ 165
- 第十六章 意志与心脏的关系/ 173
- 第十七章 意志与所谓的慢性风湿病的关系/ 183
- 第十八章 神经官能症/ 195
- 第十九章 妇科疾病与意志的关系/ 204



## 第一章 生命的意志

只要是真心想做的事，人们就一定会付诸实践，并且做得很好，这证明了世界上一切皆有可能。

——《特洛伊罗斯与克瑞西达》

意志在对健康以及身体活力所具有的决定性影响早已经被我们所认知。不仅是心理学家与那些特别关注心理疾病治愈方面的人，许多医生及公众也都对这一结论表达了认同。例如，两位非常亲密的人同时患上了疾病，其中一个人因此去世了，而另一人则吸取了死者在患病期间的教训，小心翼翼地避免自己出现同样的结果。这样的现象清楚地说明了一点，即当我们感受到死亡所带来的剧烈痛苦与强烈心理冲击之后，或是在听到病情可能持续加重的消息之后，内心肯定会无比低落，即便是极个别的病人康复的消息都无法让我们振奋起来。我们想要保持健康的身体或是治愈疾病的念头正在持续被削弱，给我们的康复带来了严重的后果。有人已经充分注意到了这一点，那就是无论因为自身的漫不经心而导致身患疾病，还是由于他人的去世，都必然会给我们的

内心带来一种严重的不良影响，这几乎已经成了一种惯例。虽然部分患者最终得以康复，部分患者遗憾地与世长辞，但这都不会改变我们当时的那种心情。产生这种情况的主要原因并非单纯是由于我们在那时所感受到的心灵震撼，而是因为我们内心已经悄然开始对此“放弃”了，缺乏继续存活下去的斗志，而这样的斗志对想要康复的我们来说，是无可替代的心理支柱。

意志对我们身体所造成的影响，几乎超出我们的想象，即便是在那种身体因素已经无法从根本上逆转不利形势的情况下，也是如此。我们经常听到一些人说，某某人就是靠着“意志”而存活的，这些人吃着微不足道的食物，却能够完成许多工作。这些话背后的事实是让我们感到震撼的。通常来说，这些话只不过是一种托词，为了更好地解释某些特殊情形。人类意志本身就会帮助我们延长生存时间，当然所能延长的时间长短也是由我们的身体情况来决定的。生命在最后都必然会终结，这在绝大多数人眼中都是一个不争的事实。但也有一些被记录下来的例子让我们感到震撼，因为这些例子说明人类通过意志去延长生命是完全有可能的，而且效果远超人们的预期。作为一种生存因素，意志的作用是极其明显的，只要活跃的意志过程出现了停顿，那么生命就会逝去，个人就会在生理层面迅速进入死亡状态。许多医学研究都表明意志必然是在生命消失之前就已经丧失了的。

也许，许多医生都经历过垂死的病人存活的时间超出他们之

前预期的情况，因为这些病人可能是正在等待着远方的朋友前来见最后一面。垂死的母亲之所以能够坚持活下来，是因为她想在临死之前能够拥抱一下自己的子女；垂死的妻子之所以会坚持活下来，是因为想要见丈夫最后一面，跟他进行最后的道别——虽然就身体状况而言，他们不大可能做到这一点，因为他们的机体允许的存活时间已经所剩无几。当然，很多这方面的例子都是缺乏真实性的，但其中的一些特例也足以证明这样一个事实：绝大多数人都并没有充分运用他们自身的意志能量，或者说在生活中从未想到过要运用意志的能量去给予自己一些帮助，所以这让他们在需要时，根本没有意识到意志力量的存在。不知为何，我总是确信一点，很多乡村医生总是会告诉我们一些故事，从而证明人是可以用心志来抵抗死亡的到来，或是拖延死亡到来的时间，而一旦病人放弃了使用意志的能量，那么他们很快就会与世长辞。

斯托克斯教授是 19 世纪爱尔兰的一位著名临床医生，他在研究心肺方面的成就至今仍对医学发展产生着重要而深远的影响，他的大名通常都会与心肺方面的疾病联系在一起。他曾讲过自己在都柏林的一家医院所遇到的病例，该病例可以充分说明很多问题：一位年老的爱尔兰人在年轻时曾参军入伍，多次负伤，现在疾病缠身，躺在医院里等待着死亡的到来。斯托克斯教授在对这位病人进行了认真仔细的检查之后，宣称病人最多只能活一

个星期。但一个星期过去了，这位病人依然还活着，尽管他的身体状况更加糟糕了。斯托克斯教授向自己的学生们说，这位老人在熬过了一星期之后，最多还有一两天的时间可活，但这位病人却依然顽强地存活了一段时间，并且每天都向斯托克斯教授问好。在屡次预测失败后，斯托克斯教授及他的学生并没有失去照顾病人的耐心，同时，他们对这位病人所表现出来的生命力感到不可思议。一些学生甚至就这位老人还能够活多久打赌。

某一天，这位老人用爱尔兰人所特有的口音对斯托克斯教授说：“医生，你必须要想办法让我活到下个月的一号，因为到那时，我的养老金才会到账。除非这笔钱到账，否则他们根本没钱将我埋葬。”

此时距下个月还有十几天的时间。斯托克斯教授对学生说，不要听这位病人的“胡言乱语”，考虑到病人如今的身体情况，他是根本不可能活到那时的。但出乎他们意料的是，他们每天早上过来查房时，这位老兵都依然躺在床上，根本没有显露出要离开这个世界的预兆，似乎他距生命的终点依旧遥不可及。终于，他撑到了一号的早上。斯托克斯教授走进病房，老兵用微弱的声音对他说：“医生，关于养老金的单子都在这里，请您帮忙签收一下！然后，我的家人就能够获得这笔养老金。我很高兴你能让我活到这一天，因为他们现在肯定有钱去安葬我了。”当他看到医生签完名字之后，似乎就已经准备好迎接死神的到来，几个小

时后，这位老兵的生命终于走到了尽头。之前，他之所以一直能够坚持生存，完全是靠着意志力在支撑，因为他的心底一直有一个让他坚持下去的目标。当这样的目标最终得以实现，他就终于卸下心防，迎接死神的到来，所以他的生命也就很快结束了。

还有一个关于 19 世纪法国监狱的故事，同样能够说明意志力在延续生命的过程中所具有的能量。这个故事还说明了一点，那就是在人们看似接近死亡，业已无可挽回时，依然能够凭借着意志的能量坚持一段时间。按照当时的传统，假如犯人在监狱里去世，他们就会被埋在生石灰之下。这样的传统至今留存。曾阅读过奥斯卡·王尔德的小说《雷丁监狱之歌》的读者都会了解到这个细节。在当时，爱尔兰的监狱依然保持这样一种野蛮的传统。爱尔兰在 1916 年投降后，很多犯人就是在监狱中遭到处决后，被埋在生石灰之下的。凯尔特人特别反感这种做法。关在法国监狱里的一位凯尔特人来自布雷顿，他是一个非常传统的凯尔特人，对于自己死后可能要被埋在生石灰下感到恐惧。当时，身陷囹圄的他患上了肺结核，而监狱方面对此也没有予以任何治疗，因为他们都知道他迟早是要死的。但是，这位犯人害怕自己在监狱中死后，遗体会被埋在生石灰下面，一想到这点他就不寒而栗。

在当时的监狱医生看来，他绝对会在刑满释放之前就死于疾病。即便如此，这位犯人还是勇敢地宣称，绝对不会让自己在服

刑期间去世，从而避免自己的遗体遭受那样惨无人道的对待。他所表现出来的决心遭到了医生的嘲笑。医生耸耸肩，认为这样的想法是不会对延长他的寿命有任何帮助的。虽然医生都一致认为他的死期将近，但他依然顽强地生存着。虽然每天都表现出肺结核的症状，但他还是坚持了数年时间。最后，医生们都开始特别留意他这个病例。根据一般的医学观察，他已经比之前预测的死亡时间多活了几个月，所以他必然不久于人世。事实上，他竟然熬过了刑期，并且在刑满释放之后，立即派别人去安排自己死后的安葬事宜。在他走出监狱的二十四小时之内，当他确定了自己不会被埋在生石灰之下，而是可以像其他的基督徒那样长眠于泥土之中时，他的意志就放弃了抵抗，他迅速离开了人世。

通过意志的能量去延长生命的例子，可以通过其他方面的重要阶段得到验证。我们经常都会注意到一点，那就是某些人过着极为繁忙的生活，每天都必须工作很长时间，每天晚上只睡三四个小时，但他们依然有足够的精力去完成很多常人认为不可能完成的任务或工作。更为重要的是，这些人往往都能够长寿。诸如亚历山大·洪博特等人，年轻时就在科学领域崭露头角，著作等身，多年之后孤身一人勇闯热带的不毛之地，在巴拿马与中美洲进行考察。而在他人到中年时，他的著作已深刻影响了整整一代人。

普鲁士王国的首相也是一位工作勤奋、精力旺盛的人，寿命

超过了九十岁。在他四十岁时，他就坦陈自己每天晚上只睡两到三个小时，有时甚至只是在沙发上躺一会儿，而不是在舒适的床上好好睡一觉。

19世纪末期，里奥十三世同样是这种类型的人。在他六十四岁的时候，他当选为教皇。因为他身体虚弱，所以很多人都认为不用过多久，就将会有另外一场教皇选举。里奥十三世每天都要做繁重的工作，并且成功履行了自身的职责，最后他甚至比之前的教皇活得更长，打破了他很快就会去世的传言，最终活到了九十三岁。

还有许多这方面的例子。英国首相格拉斯通，他也许是19世纪全世界最伟大的政治家，他每天都要让自己处于一种忙碌的状态之中。与此同时，他还是卓有成就的学者、涉猎广泛的作家，并且对任何有关人类的事情都怀有浓厚的兴趣。最后，他还是活到了八十多岁。

德国的俾斯麦与毛奇所承担的重任几乎是19世纪的其他人所无法承受的，但是他们都活到了八十岁以上。俾斯麦在他八十一岁生日那天，还认为人生所有美好的事情都会集中在此时此刻，他的人生会在下一个八十年的时光里变得更加辉煌多彩。

我永远都不会忘记坐在美国著名诗人托马斯·邓恩·英格里斯旁边的情景：在宾夕法尼亚州大学的一个校友宴会上，英格里斯不断地向我们表达出积极的人生理念。当时他已经年过八旬，

但依然精神矍铄。即便年事已高，他依然没有清闲下来，还是喜欢与年轻的校友进行有趣的交谈。

我亲爱的老师维乔是一位卓有成就的人。有人说，当他离开这个世界的时候，其实是四个人同时离开了这个世界。因为他不仅是杰出的病理学家，而且还是著名的人类学家、研究医学发展的历史学家以及公共卫生专家。他七十五岁时依然保持着旺盛的精力，每天所完成的工作可以抵得上两到三个年轻人的工作量。他在八十一岁时去世了，这并不是因为身体上的疾病，而是缘于一次不幸的车祸。我可以想象，假如没有这次事故，他依然会继续健康地生活下去。

冯·兰奇，这位专门研究教皇发展史的伟大历史学家，在他年过九旬时，依然计划着十二卷恢宏巨著的创作，并且准备每年完成一卷的写作。我发现，他最终竟然完成了其中六卷的创作，这是多么了不起的成就啊！我的一些朋友在美国从事医学方面的研究，这些朋友在中年时都几乎异常忙碌，过着紧张而活跃的生活。斯蒂芬·斯密斯、托马斯·艾迪斯·艾美特、约翰·W·格利、威廉·汉娜·汤普森，这些人都是在前不久才刚刚去世的，还有威尔·米切尔前不久还刚刚度过了八十五岁生日，这些人都始终过着忙碌而充实的生活，并且都拥有很长的寿命。

上面所提到的这些人都拥有一种强大的意志能量，正是这样的意志能量让他们始终能够专注于眼前的工作。当他们运用这种



意志能量时，不仅不会空耗这样的能量，反而能够让它更好地挖掘自身潜能，将他们之前所无法看到的潜力全部展现出来。他们意志能量的强度似乎对他们的生活产生了极为深远而广泛的影响。正是这种对意志能量的挖掘，不仅让他们事业有成，而且还让他们福寿绵长。与普通人所持有的观点完全不同的是，辛勤的工作是不会给我们带来强烈的疲惫感的，相反，这会给我们带来充沛的精力。我们经常会听到有人说，辛勤的工作会扼杀人的精力，让人过早钻进坟墓。但我作为一名医生，在仔细研究了一些病例之后，从未发现一些人所感到的疲惫是源于辛勤的工作。潜伏的肾脏疾病、风湿性疾病以及肺部感染等疾病都是典型的例子。这些疾病最后所导致的死亡，并不是因为辛勤工作，而是由这些疾病本身所造成的。还有一点是我必须要提醒读者的，这些疾病随时可能降临在任何一个人的头上，与辛勤工作并没有任何必然性的联系。这就像是遭遇了某些事故或是面临运气不佳的情况，这与我们遭受微生物的袭击或是被一辆电车撞到的概率是毫无二致的。当我们运用意志去更好地迎接生命中的挑战，这不仅给我们带来更多源自于生命本源的力量，而且还让我们更好地感受到人生历程的充盈。要说什么东西是真正会让人心被逐渐锈蚀的话，那就应该是懒惰了。过度的休息只会给我们带来伤害，因为这反而要比辛勤工作消耗掉更多的能量。

因此，我们可以说意志的能量是身体活力的核心源泉，能够