

Health
Seed

健康種子 21

逆轉 癌症

9 Steps

for Reversing or Preventing Cancer
and other Diseases

恢復生命力的九大自療療程



隨書附贈

引導式自療冥想CD

全球華人防癌長健倡導人

梅襄陽 醫師 專文推薦

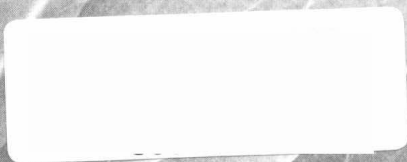
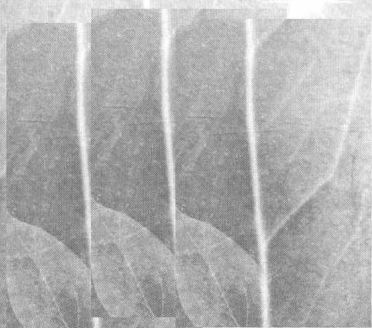
席瓦妮・谷曼博士 Shivani Goodman, Ed.D. 著 周晴燕 譯

逆轉 《 癌 症 》



9 Steps
for Reversing or Preventing Cancer
and other Diseases

恢復生命力的九大自療療程



席瓦妮・谷曼 Shivani Goodman, Ed.D. 著
周晴燕 譯

逆轉癌症——恢復生命力的九大自療療程

原著書名／9 Steps for Reversing or Preventing Cancer and Other Diseases

作者／席瓦妮·古曼博士 (Shivani Goodman, Ed. D.)

譯者／周晴燕

總編輯／黃寶敏

執行編輯／郎秀慧

行銷經理／陳伯文

發行人／許宜銘

出版發行／生命潛能文化事業有限公司

聯絡地址／台北市信義區(110)和平東路三段509巷7弄3號1樓

聯絡電話／(02)2378-3399

傳真／(02)2378-0011

網址／<http://www.tgblife.com.tw>

E-mail／tgblife@ms27.hinet.net

郵政劃撥／17073315 (戶名：生命潛能文化事業有限公司)

郵購九折，郵資單本50元、2-9本80元、10本以上免郵資

總經銷／吳氏圖書有限公司·電話／(02)3234-0036

內文排版／普林特斯資訊有限公司·電話／(02)8226-9696

印刷／承峰美術印刷·電話／(02)2225-7055

2006年4月初版

定價：250元

ISBN: 986-7349-27-X

Copyright © 2004 by Shivani Goodman

Chinese Translation © 2006 by Life Potential Publications.

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED

行政院新聞局局版台業字第5435號 如有缺頁、破損，請寄回更換
版權所有·翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

逆轉癌症／席瓦妮·古曼(Shivani Goodman)作；

周晴燕譯．-- 初版．-- 臺北市：生命潛能
文化，2006〔民95〕

面；公分．-- (健康種子系列；21)

譯自：9 steps for reversing or preventing cancer and
other diseases : learn to heal from within

ISBN 986-7349-27-X (平裝)

1. 心身醫學 2. 治療法 3. 癌

獻辭——

給我的兒子，史蒂芬——

你是每個媽媽最想要的好兒子。

你是我的燈塔和靈感來源。

給遍布全球的學生和個案——

感謝你們的真誠和開放，

你們是我的老師。

我將本書獻給你——親愛的讀者，
希望你能充分發揮潛能。

嚴正聲明

這個逆轉、預防癌症及其他疾病的九大步驟自療法，志不在於取代醫療建議或治療，因此請就你的問題，向學有專精的治療者和保健專家請求指引。

本書是我學習對抗癌症和其他疾病，以及治療過無數罹病個案和工作坊成員的經驗與觀察為基礎而寫成的，這些技巧幫助過全球各地許多人。

我不是在治疗，我是在教導大家如何找出病因，並從內在開始自我療癒，由內而外開始做改變。除非將病因根除掉，否則疾病會再復發。我將利用內在的智慧來進行自療的方法送給你。以本書為指南，幫助你找出自身內在智慧，以及適合自己的療癒方式。擷取對你有用的資訊，其餘的就拋諸腦後。

除非經過同意表露真實身分，否則個案一律使用化名。

本書目的旨在於減輕疼痛、痛苦和疾病，帶給世界更多的和諧與幸福。希望它可以帶你冒險進入一種新的思考、新的生活和療癒方式。

關於作者

席瓦妮·谷曼 (Shivani Goodman) 教育博士，於第三次最嚴重的乳癌復發時，並沒有接受西醫療法，反而利用本書的練習自療成功。從此，她將逆轉和預防疾病的方法，教給為數眾多的個案和工作坊成員。在她進行乳房切除手術和連串的另類療法之後，醫生還是警告她命在旦夕，就在這段抗癌期間，她發展出自己的療法。

谷曼博士的內心有個聲音在質疑她的恐懼，懷疑是醫生診斷錯了。她直覺地非常肯定，她即將打開兩扇大門，一是消除癌細胞，二是創造出神采奕奕的健康和更自由、快樂的生活。在十一個月內，醫生確認她的癌症痊癒了。

現今，谷曼博士一直在辦理訓練研討會，教導健康專業人員和一般大眾，如何去治療身體、預防疾病，並過自由、有目標的生活。她是個冥想引導者和心理學家，擁有二十七年以上的豐富經驗，與她合作過的個案遍布全球。他們都表示治好了自己的疾病，包括癌症、心臟病和愛滋等致命疾病，以及疼痛、氣喘、關節炎、高血壓、潰瘍、焦慮和憂鬱等慢性疾病。

谷曼博士擁有哥倫比亞大學家庭和社區教育博士學歷，目前是專業研究國際大
學健康心理系的系主任。她多次接受國內外電視、電台的專訪，報章雜誌也爭先報
導她的故事。谷曼博士經常在國際會議上演說壓力管理和自療。

最後一次就診距今已八年多，六十餘歲的她過著快樂的生活，並教導別人依照
她的方法進行自我療癒。她寫了一本名為《大師的教誨：一位女性的自療之旅》
(*Lessons from the Master: One Woman's Journey to Self-Healing*) 的著作，並在世界各
地演講、傳授她的療法。

推薦序——

身心保健的極佳助力

柏襄陽

很高興能預先讀到這本能幫助千千萬萬人的好書。席瓦妮·谷曼博士曾經乳癌三次復發……到了第三次，她已無法再面對手術和化療，整個人虛弱到連打電話的力氣都沒有。她決定給自己三個月的時間，試試多年來她教別人的自療法，這是結合了「永恆的智慧」與「身心醫學」領域的最新科學研究療法。谷曼博士將從西方文化學到的「心理神經免疫學」和心理學，以及從東方學到的有助復元的冥想技巧，融合成一種簡單的自療方法。在三個月內，她的腫瘤就縮小了一半，八個月後便恢復健康，容光煥發。完成自療後，醫生幫她檢查說：「真是奇蹟，你的癌症不見了！」這是奇蹟嗎？

「這不是奇蹟，醫生。」谷曼博士回答道，「我每天都做三次的自療，每次一小時。如果我可以自療成功，那麼大家也都可以！」那是一九九五年的事了。至今她的身體有多健康呢？「我現年六十幾歲，是別人認為該退休的年齡，但我卻覺得我的人生才剛要開始，我的人生目標才剛啟航。」她

說，「我要活到長命百歲——超過一百二十歲；我要將所學發揮得淋漓盡致。我專注著幫人消除疾病時，所感受到的那股嶄新能量，居然附帶讓我青春永駐。」多麼精采的人生！

我想事實就是事實，身為全球華人防癌長鏈倡導人，我看過好多位和谷曼博士一樣從癌症康復的倖存者，他們確實是愈變愈年輕，像「周大觀文教基金會」趙翠慧執行長和「生活的藝術基金會」陳靜香老師，都看不出年齡。從意識醫學的觀點，「無知」和「恐懼」是造成身體重大疾病兩大因素，谷曼博士在本書的第二篇中無私地提出了幫助身體反轉的九大步驟，只要願意身體力行，必然會產生宏大的康復功效。

美國Loyala大學生物系主任哈若·曼納博士（Harold Manner）說：「近年來對癌症病因的觀點，已從病毒、致癌物質或傷口感染引起的舊觀點，有了新的評估。愈來愈多的科學家認為，癌症是由於代謝問題所引發的疾病，與整個身體的機能從神經系統、消化道、胰臟、肺臟、分泌器官、內分泌系統到整個免疫系統有關。病人在接受了常規醫學的手術、放療及化療後，癌症仍舊復發，是因為最根本的身心代謝病因從來沒有受到重視，以致於沒有

獲得改正或治療的緣故。」從過來人的立場看來這真是個正確的見解！所以讀者諸君除了具有營養醫學的知識外，能量醫學與意識醫學的知識也具啟動自癒力的必備知識。

谷曼博士的大作，防癌長鏈將其歸為必讀書籍，並開讀書會來研討。相信本書的出現，對於目前所要推動的「全民保健八週完全計畫」是個極佳助力。切記谷曼博士說的這段話：

「保住你的能量。去找某個愛你、支持你自療的人說話。允許自己不看你難過的報紙或電視。與那些用意良好，卻引發你對自療能力起疑的人保持距離。向內探索、連結內在的智慧。放慢腳步，去享受單純的存在和呼吸。馬上去做讓你快樂的事情。切記，既然別人可以成功，你也可以。」最後，謹祝所有與本書有緣者闔家少病少惱，吉祥如意。

梅襄陽醫師

- 台大醫學院牙醫系畢業、德國人類智慧醫院研究員
- 全球華人防癌長鏈倡導人

原書序——

走在未來醫學的路上

過去這三十二年來，我一直在探討意志力和復元之間的強大連結。

我是個醫學博士和腫瘤放射科醫生，所以對於當前的癌症治療方法瞭若指掌。不過，在三十二年前，我受邀做了一場演講，主題是傳統醫療與病人的意志和情緒，同時寫了一本呼籲連結身心的著作，書名是《再度恢復健康》(Getting Well Again)。

這本書頗受好評，被譯成三十二種語言，是一本暢銷書。從此之後，我就一直在宣導連結身心可以產生強大的療癒力，並對病患幫助良多。我已經發展出國際標準化的諮商歷程，及標準化的諮商員訓練課程。

谷曼博士的書是一本自療手冊。本書的特色在於作者擅長教導大家，如何從探索內在來自我療癒。谷曼說她不是在治病，她是在教別人如何成為自己的治療師，如何連結內在的醫生，找出人生所有困境的答案，無論是癌

症、關係危機或財務困難等都可以。

《逆轉癌症》也引導大家善用身體的智慧來自我療癒。本書標榜古代指引人們復元的想像法，以及身心醫學最新研究出的簡易練習。這本書引領大家，如何從復元的過程中改變自我迫害的有害心態，以及如何給別人力量，讓大家了解，每個人都具有保持身體健康和快樂的能力。

現今不時會有特定的好書出版，能夠將人的意識提升至新層次的了解和復元。這些書教人如何擁有快樂、愛和平靜，以促進健康和生活品質，是送給大家的珍貴禮物。我認為《逆轉癌症》就是一份珍貴的禮物。本書的用意明確：要減少大家在生活上的疾病、疼痛和痛苦。我相信實際做起來會如引導語般的簡單明瞭。谷曼這位心理學家抗癌的自療歷程，也提升了她助人的能力。閱讀這本有助健康的書時，請從中自取所需。我真心認為谷曼博士是走在未來醫學的路上。

許多靈修都在傳達一種觀念，認為疾病是一種祝福。疾病在示意我們的行為阻礙了和諧的天性。疾病的目的在於提升我們對問題的覺察，以便矯正問題，並透過療癒過程而有所成長，也清楚表明無須心懷愧疚或自責，這些

情緒只會使得痛苦和病情惡化。

對我而言，谷曼博士的這本書，可以引導我們走完這個復元的歷程。

——醫學博士／歐·卡爾·賽門頓（O. Carl Simonton）

前言

我每年都會參加茂伊作家研討會的課程，並在會中認識了席瓦妮·谷曼（Shivani Goodman）。某日，瞥見好友手上拿著席瓦妮的第一本著作《大師的教誨：一位女性的自療之旅》，我問她哪裡可以買到這本書，碰巧席瓦妮經過，於是朋友邀請她聊聊。

席瓦妮說有位醫生利用一個五分鐘的練習，在一週之內治好了結腸癌，她問我有沒有興趣嘗試。

「當然。」我回答說，我一向樂於嘗試對人有幫助的新事物。去見席瓦妮的途中，我順手邀約了兩位好友。席瓦妮指導我們做練習的過程中，有八個人圍坐在一個角落裡。做完五分鐘的練習後，張開眼睛時我滿心歡喜。

「我要稱它為五分鐘療法。」我對席瓦妮說。

接著我了解，谷曼博士所做的是賦予凡人力量，去過非凡的生活，這與我的終極價值觀不謀而合。谷曼博士將一生奉獻在預防疼痛、疾病和痛苦

上。

席瓦妮擁有二十五年之久心理學家的實務經驗，她協助過全球各地無數的人，卻於一九九二年時發現自己罹患了癌症。起初，她難以置信，一個在教別人自療技巧的人，竟與自己的病人和個案一樣罹患了癌症。

現在她必須有所抉擇，是要動手術、做化療和放療，還是做自己的自療法。接著從一連串的懷疑到堅持，從跌落谷底到歡天喜地，她的心情就像是坐雲霄飛車般地忽起忽落，這在書裡都有詳盡的描述。

在此人生的關鍵時刻，席瓦妮對於自己和身心的連結感觸深刻。新的領悟帶來一份大禮，她根據自己的信念，精心寫出過去幾年來在課堂及研討會裡所教授的一套自療課程與基礎。當你了解自我意志力的強大療癒能量之後，就可以見證他們所經歷的奇蹟。

谷曼博士在這本優良著作裡，教你如何掌控自己的人生和自我療癒，不必將此重責大任交給醫生或第三者。她帶你體驗古老的自療術——想像，並找出最先引發疾病和疼痛的有害心態。

本書與許多自療書籍大異其趣的是，詳載了步驟分明、可以開花結果的

方法。谷曼博士一生都致力於在研討會和工作坊中傳授這些方法。

我要向這位作者致敬，她總是不倦地幫助有意願的人，去探索這些已經得到證實又效果神奇的自療法。她的自療法將因這本書而向外擴展，她已有的成果也將呈倍數成長。我很榮幸認識這位好老師和她的自療法。我也很高興，現在大家可以採收她在健康和復元上所做的豐碩成果。

——傑克·坎菲爾 (Jack Canfield)

心靈雞湯系列作品的共同創作者

關於作者 II

推薦序——身心保健的極佳助力 梅襄陽

IV

原書序——走在未來醫學的路上 VII

前言 X

第一篇：找出癌症和其他疾病的病因

第一章 連結身心找出病因 003

第二章 我的抗癌心路 031

第三章 症狀是身體的回饋 055

第二篇：逆轉與預防重大疾病的九大療程