

Heal
Your Body

生命之重建

治愈你的身体

美 露易丝·海 著
闫翠翠 译

Heal
Your Body

生命重建 治愈你的身体

■ 詹姆斯·巴特勒
JAMES BUTLER

Heal
Your Body

生命之重建

治愈你的身体

美 露易丝·海 著
闫翠翠 译

图书在版编目 (CIP) 数据

生命之重建：治愈你的身体 / (美) 海 (Hay,L.)
著；闫翠翠译. — 珠海：珠海出版社，2010.5
ISBN 978-7-5453-0384-1

I. ①生… II. ①海… ②闫… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第100205号

广东省版权局图书版权登记 图字：19-2009-032

HEAL YOUR BODY

By Louis L.Hay

Copyright © 1982,1984, Expanded Edition 1988 by Louise L.Hay
Original English language publication 1982 by Hay House,California,USA.

HEAL YOUR BODY-A-Z

By Louis L.Hay

Copyright © 1988 by Louise L.Hay

Original English language publication 2001 by Hay House,Inc.in California,USA

责任编辑：李一安 王姝瑶

装帧设计：蒋宏工作室

出版发行：珠海出版社

地 址：珠海市香洲银桦路566号报业大厦3楼

电 话：0756-2639330 0756-2639334

邮政编码：519000

网 址：www.zhchs.net

E-mail：zhchs@zhchs.net

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京卡乐富印刷有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：6 字数：200千字

版 次：2011年5月第1版

2011年5月第1次印刷

印 数：1-10000

书 号：ISBN 978-7-5453-0384-1

定 价：29.80元

版权所有 翻印必究

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换

序



我从不觉得自己是一位治疗师，因为我从未治疗过谁，我只是尽自己最大的能力帮助人们寻找和认识自我，让他们通过“爱自己”而认识到自己的神奇与伟大，从而帮助他们学会生活，在任何境况下都能爱自己。但是，这并不意味着我们的生活就不会出现问题，而是能够使人们更加自信地面对各种问题。

多年来，通过为病人作咨询、到全国各地指导上百个研习班和培训项目，我发现，有一样东西可以解决所有问题，那就是：爱自己。当人们一天天地爱自己，生活就会变得美妙起来，随之各种问题都迎刃而解。

最近，有人跟我说：“你送给了我最好的礼物——找到了自我。”很多人习惯隐藏自己，使得我们不知道自己是谁？有什么样的感觉？真正要什么？其实生命就是寻找自我。对我而言，生命就是深入内心，认清自己是谁？然后通过爱自己和珍惜自己

而改变身边的一切，这不是自私，因为只有爱自己的人才会爱别人，只有我们处于一种爱与喜悦的状态时，才能帮助这个世界！

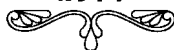
我要建设一个充满爱的世界，让人们都能够展示自我、获得爱与接纳、不再有指责和偏见。这样的爱可以从我们的家庭开始，正如《圣经》上说：“请爱你的邻居，就像爱你自己一样”，但是人们往往会忘了最后一句：就像爱你自己一样。如果我们不爱自己，就不会爱别人，只有当我们爱自己时，才不会伤害自己，也不会伤害别人。一个人只有内心宁静了，才会没有战争、没有帮派、没有无家可归、没有癌症、没有贫穷和饥饿。对我来说，世界要和平，首先要使我们的内心获得宁静，我们要学会理解、宽恕和同情，当然最重要的是：爱，这样我们就会有足够的力量改变一切！

爱是可以有选择性的，就像我们可以选择愤怒、憎恨或伤心。我们每个人都有自由的思想，我们可以从现在开始选择爱，因为爱是最强有力的医治力量。

这本书是我五年来讲学内容中的一部分，希望能帮助你认识自我，找到自我，让你认识到自己与生俱来的潜力。如果你懂得了爱自己，就将成为这个爱的宇宙中的一员。爱来自于我们的内心，来自于我们自己，请用你的爱医治这个世界吧！

露易丝·海

前言



在这本书中，我想和你们一起分享我所知道的疾病原因之一，即通过精神模式的简单转变就能实现疾病的转化。

许多年前，我被诊断出罹患阴道癌。由于我五岁那年遭到强暴，以及童年的惨淡经历，毫无疑问会以癌症的形式反映在女性生殖器这些地方。我从事数年的治疗师工作，深深意识到，我现在得到一个机会，一个练习自己的机会，并有机会证实我曾经教给别人的东西。

正如任何癌症患者一样，在得知这一消息时，我陷入彻底的恐慌。然后我也知道精神治疗起作用。意识到癌症是源于长期积压的怨恨模式，在它真正吞噬掉我的身体之前，我清楚我还有许多精神方面的工作要去做。我意识到，如果我只是做个手术将癌细胞切除，却没有清理制造它的精神模式，那么医生就会慢慢地将露易丝切掉，直到露易丝一点也不剩下。

如果我做了手术，并且清理导致癌症的精神模式，那么癌症就不会再回来了。假设癌症或其他疾病又复发了，我不相信这是因为医生没有把它切除干净，而更相信那是因为病人没有改变心智，因而又滋生了相同的疾病。我也知道，如果我能够清理滋长癌细胞这类局限的精神模式，我就不需要医生了。因此，我和医生协商，让他给我点时间。医生勉强同意给我三个月的时间，同时警告我，再拖延下去，我的生命会有危险。

我立即和自己的老师开始清除一切陈旧的怨恨模式。直到那个时候我才知道，自己怀着深深的怨恨。我们对自己的模式总是视而不见。很多宽恕的工作在进行。我还做了另外一件事，那就是去找了一位营养师，将我体内的毒素彻底地排出去。在精神和身体的双重清洁之后，我能够在六个月之内向医学教授宣布我早已知道的结果：我不再有任何癌细胞了。现在我仍然保存着原始的化验报告，来提醒自己曾经何等的消极。

所以，不管一个人的境况看起来有多糟糕，我心里明白，只要他/她愿意在精神上放松和宽恕，几乎任何疾病都可以治愈。“无药可救”（incurable）一词令很多人谈虎色变。其实它只是意味着特殊的局限无法被外在的方法治愈。我们必须深入内在，才能治疗自己。

局限来自于无，也终将归于无。

序 / 1

前言 / 3

第一部分 问题

第一章 身体问题出自哪里

情绪就像一把“双刃剑” / 3

建立新的生活模式 / 5

我将恢复并保持最佳的健康状态 / 7

第二章 阻挡你前进的各种障碍

怨恨是导致各种疾病的根源 / 15

压制愤怒变成抑郁 / 17

犯错的感觉导致自卑 / 20

恐惧缘于没有信任 / 24

压力是一种恐惧 / 27

“上瘾性习惯”害了谁？ / 29

第三章 超越伤痛带来的负面影响

死亡带来的伤痛 / 31

理解伤痛 / 34

原谅能使你走向自由 / 37

第二部分 解决

第四章 照顾好你的身体

改变我们的思维模式 / 43

倾听身体的“信号” / 45

身体问题及对应——“头脑”篇 / 45

身体问题及对应——“五官”篇 / 47

身体问题及对应——“四肢”篇 / 50

身体问题及对应——“心脏”篇 / 53

身体问题及对应——“后背”篇 / 54

身体问题及对应——“皮肤”篇 / 55

身体问题及对应——“呼吸系统” / 55

身体问题及对应——“消化系统”篇 / 57

身体问题及对应——“生殖系统”篇 / 60

身体问题及对应——“意外事故”篇 / 67

第五章 用积极的方式触动心灵

力量就在当下 / 69

“感觉”是衡量内心的标准 / 71

舒适是天赋的权利 / 73

改变和自己说话的方式 / 76

停止一切评论和指责 / 81

满足于自己所拥有的 / 83

悠然地变老 / 84

第六章 让我们懂得怎样爱自己

选择的力量 / 89

为自己负责 / 91

耐心呵护自己 / 92

帮助自己就是爱自己 / 95

爱自己的缺点 / 97

请从现在开始爱自己 / 99

第三部分 问题查询表及其他

第七章 改变旧有模式

问题列表 / 107

附录 爱的疗愈 / 179

后记 / 181



问 题

我相信，身体是我们内在的思维和信仰的镜子。
我们的身体总是在提醒我们，只要我们耐心倾听。

第一章 身体问题出自哪里

情绪就像一把“双刃剑”

人体是一个整体，人的健康与情绪密切相关。

人的情绪是一种心理现象。高兴、愉快、欢乐、喜悦、轻松、欣慰、悲伤、害怕、恐惧、不安、紧张、苦恼、忧郁等都属于情绪活动。

情绪分为积极情绪和消极情绪两大类。积极情绪对健康有益，消极情绪会影响身心健康。中国古代就有喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾之说，可见中国医学也非常重视人的情绪与健康的关系。当人情绪变化时，往往伴随着

生理变化。例如，人在恐怖时，会出现瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白等一系列变化。这些生理变化在正常的情况下具有积极的作用，可以使身体各部分积极地动员起来，以适应外界环境变化的需要。

过度的消极情绪，长期不愉快、恐惧、失望，会抑制胃肠运动，从而影响消化机能。情绪消极、低落或过于紧张的人，往往容易患各种疾病。因此，只有保持乐观的情绪，才有利于身体健康。

每个人的情绪，都是会有波动的，应该主动摆脱不良情绪。当有什么事使你烦恼的时候，应当畅所欲言，不要闷在心里。当事情不顺利时，不妨避开一下，改变一下生活环境，可能会使精神得到放松。如果要办的事情较多，先做最迫切的事，把全部精力投入其中，一次只做一件，把其余的事暂时搁在一边。如果你感到自我烦恼，试着帮助他人做些事情，你会发觉，这将使你的烦恼转化为振作，产生一种做了好事的愉快感。

一个人的情绪，主要受精神意志控制。保持愉快稳定的情绪，要提高道德修养，要树立远大理想，保持健康的心理状态，还要学会适应外部的变化，自觉运用积极情绪克服消

极情绪。

体育锻炼也是消除心中郁积的好方法。体育活动一方面可使注意力集中到活动本身，减轻原来的精神压力和消极情绪；另一方面还可以加速血液循环，加深肺部呼吸，使紧张情绪得到缓释。因此，应该积极参加体育活动。

建立新的生活模式

许多人来信诉说，他们有肥胖的烦恼，节食两三个星期后，就以失败而告终，他们没有认识到，自己已经尽力了，他们感到自责和愤怒，自责总会导致惩罚，他们到外面去吃一堆垃圾食品来惩罚自己。如果他们能意识到，那两三个星期所建立的生活模式是对健康有利的，并停止自责，他们就会打破旧的模式。他们可以对自己说：“我曾经在体重上出了点问题，现在，我允许自己的体重处于正常状态。”然后，你内心的模式将发生转变，我们不必过于强调摄取食物的多少，因为那不是问题的根源。

过量摄取食物是一种需要保护的体现，当你觉得不安