

回归心的喜悦

[美] 雷久南 著

北方文艺出版社



光明书架092

生活馆061

雷博士心念康复疗法大公开

情绪大扫除——心的排毒

开心是送给自己最好的礼物

恢复温暖的情感知觉

色彩疗法、爱心疗法、观想疗法、微笑疗法等

EFT情绪释放技巧、“8884”呼吸法、转念法等

水——生命之源、生病之源

绿色建筑对身心灵整体健康至关重要

开启儿童身心灵整体健康教育

上架类别：健康 生活

ISBN 978-7-5317-2480-3



9 787531 724803 >

定价：26.00元

回归心的喜悦

[美] 雷久南 著

北方文艺出版社

黑版贸审字 028-2010-004号

本书由作者雷久南授权北方文艺出版社在
中国大陆地区出版中文简体字版

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

回归心的喜悦/(美)雷久南著.-哈尔滨:北方
文艺出版社,2010.7
ISBN 978-7-5317-2480-3

I. ①回… II. ①雷… III. ①心理卫生②精神疗法
IV. ①R395.6②R749.055

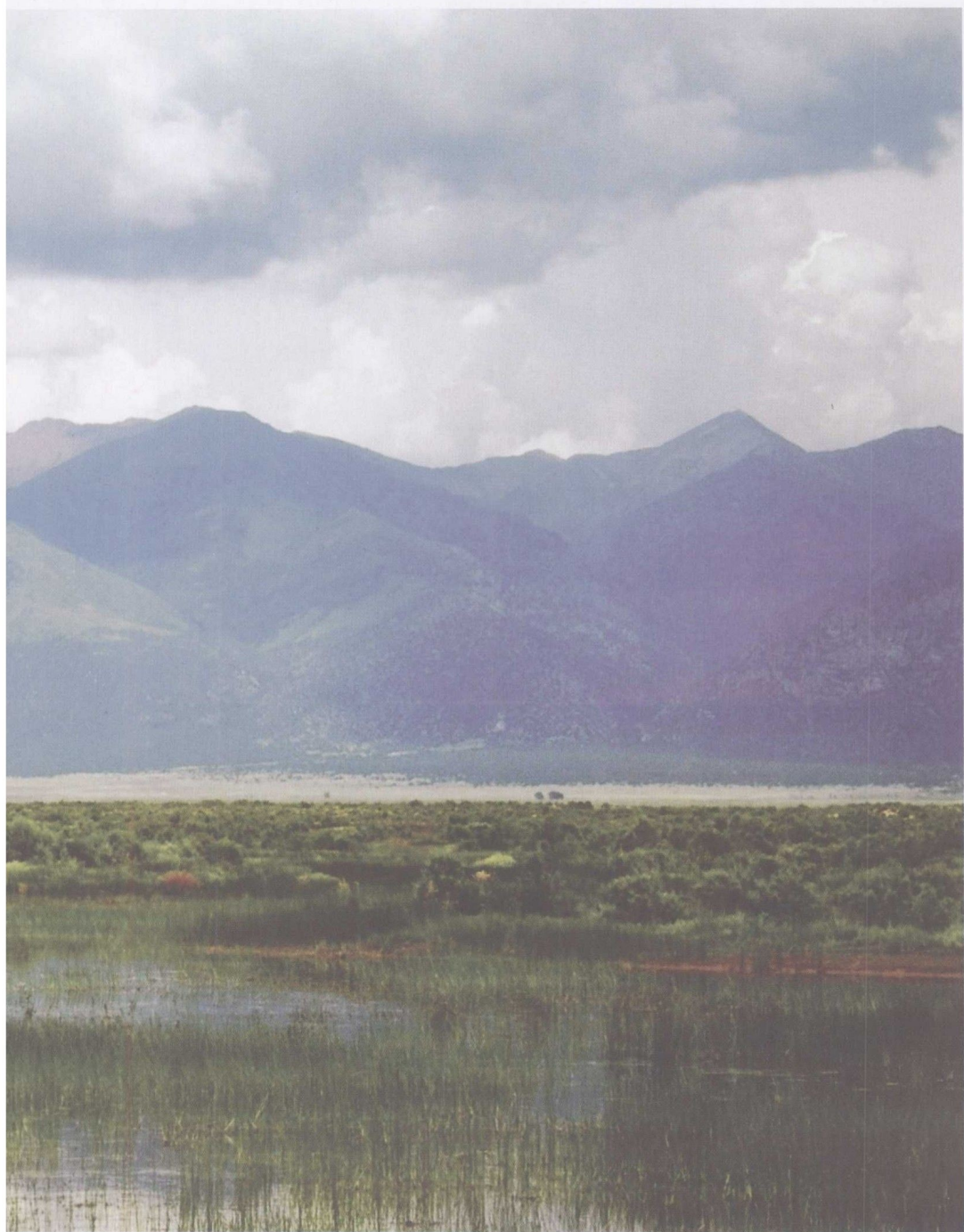
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第125445号

回归心的喜悦

作 者 (美)雷久南
责任编辑 刘 薇
封面设计 烟 雨
出版发行 北方文艺出版社
地 址 哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址 <http://www.bfwy.com>
邮 编 150010
电子信箱 bfwy@bfwy.com
经 销 新华书店
印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 11.25
字 数 150千
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次
印 数 10000
定 价 26.00元
书 号 ISBN 978-7-5317-2480-3



雷久南博士近年多次在美洲印第安人的吉祥康复圣地克里斯顿（Crestone）举办研习营，带领大家回归身心的喜悦。





身心灵整体健康研习营的学员们在 大沙丘国家公园（Great Sand Dunes National Park）体会自然宇宙不可思议的康复和壮观。



身心灵整体健康研习营的学员们在大自然爱和喜悦的滋养中。

目 录

序言/1

前言/3

情绪大扫除——心的排毒

◆如何恢复情感知觉，重获生命的喜悦/8

◆情感历史/9

◆康复情绪、补足欠缺/11

自给而后能自足 /12

不曾体会的情绪/13

◆疏导情绪的方法/15

眼睛转动/15

眼睛放松/16

EFT（情绪释放技巧）/16

观想蓝光/19

深呼吸/20

“8884”呼吸法/21

轻拍/22

调气/22

盐水澡或醋澡/26

画出来/26

写出来/27

回忆童年/27

沟通/27

海盐/29

转念/29

改梦/31

清麻醉/33

慢生活/34

静坐/36

给自己的问题、给自己的礼物——开心！

- ◆爱和开心/40
- ◆梦想和开心/41
- ◆渴望和开心/43
- ◆创造和开心/44
- ◆改写和开心/46
- ◆颜色和开心/48

光色的作用/50

颜色观想和颜色运用示例/51

- ◆灾难和开心/54
- ◆无常和开心/56

“癌症是没有哭出来的泪水”——创伤

- ◆ 幼年创伤/62
- ◆ 家族创伤/67
- ◆ 婚姻创伤/73
- ◆ 爱之问卷/79
- ◆ 惊恐创伤/80

康复自己、康复家人、康复他人

- ◆ 色彩疗法/88
- ◆ 爱心疗法/93
- ◆ 观想疗法/97
- ◆ 忏悔疗法/98
- ◆ 微笑疗法/99

不断地学习、不断地提醒、不断地分享

- ◆ 谁能保护月亮/104
- ◆ 意想不到的……/105
- ◆ “前人种树，后人吃果；人人为我，我为人人”的生活观/108
- ◆ 开启潜能，创造奇迹/112
- ◆ 水——生命之源、生病之源/114
- ◆ 宝贝你的肝，爱护你的环境/119
- ◆ 谈建筑与健康/122
- ◆ 觉悟生命的真谛，创造医学的奇迹/127

梅博士康复心得/129

◆福利地球的良心企业/133

◆看美国人心与国运/138

◆回家——永续的心创造永续的蓝天白云/142

◆为自己为下一代悬崖勒马/146

◆开心的童年、健康的成年——谈儿童身心灵整体的人性教育/149

◆释放、创新、迎接新地球/152

后记 现代身心灵整体健康要点——健康是一种选择/156

序 言

我在美国生活将近50年，观察到健康与财富不一定是成正比的。美国多年来财富是居世界之首，物质生活的消耗也是居世界之首，但健康则排名十五上下，尤其是癌症，已是两三人中有一人一生中会得癌症，男士们两人中有一人死于心脏病。失去健康的人才会深深体会到健康是一切幸福的根源，一旦失去健康，不是金钱可以买回来的。

1981年我第一次踏上中国祖先生长的土地，是在美国科学院从事中美学术交流的课题时被派到北京，与中国医学科学院肿瘤所生物系合作三个月。我原在休斯敦德州大学癌症研究中心安德森医院工作。那时美国癌症发病率是四人中有一人一生中会得癌，中国那时癌症的发病率很低，大大低于欧美、澳大利亚、日本等地。大家吃穿住都很简朴。北京是个小城，车辆很少。

30年后整个中国物质生活大大改善，吃的、穿的、住的与美国越来越相近。表面上生活有改善，但各种“文明病”也大幅度上升，尤其是癌症已升到死亡原因之首。小孩子中糖尿病、白血病、肥胖症、自闭症、气喘、皮肤病越来越普及。大环境中的

水源、空气、土壤都被污染，农作物、蔬果都是化肥农药生产出的，很多城市因车辆数的大增，交通阻塞，生活品质大打折扣。所赚的钱能够弥补这些损失吗？

40年来我将研究整体健康的心得与世界各地朋友们分享，也引起许多共鸣，许多重病患者因实践整体健康的生活方式而重拾健康。

在中国，《回归身的喜悦》、《回归心的喜悦》是第一套正式授权出版的书。感谢40年来提升我、教导我的许多贵人，也感谢许多长年来热心支持我的读者。尤其要谢谢参与出版书和杂志的许多默默耕耘者，因为有这许多人的付出，这套书才能与中国内地读者见面。

愿每一位看到这套书的人都能拥有健康和幸福，一切所求都能如愿。愿我们共同生活的地球家园恢复本来的清静。

雷久南

前言

一生的投资和学习

健康是一生的投资和学习，需要我们不断地努力与关注，健康并非仅是吃一些补品、补药或买一些健康器材即可获得。当我们没有病时先想到预防，不要种下生病的种子，一旦有病时也需要回想生病的种种因素，设法弥补。

我们一生中，身心所有的经历都会增加或减少我们的健康条件，有些条件是我们可以控制的，有些条件只有靠弥补。在我的学习过程中，我发觉我们有自我康复的本能，但要先去除健康的干扰，然后提升加强康复的功能，两方面都同时并进才最有效。

干扰健康的因素分：(1)物质上的，如饮食、水、空气和环境的污染。(2)不良习惯，如吸烟、饮酒、作息不定、过度忙碌等。(3)精神上的，如人际关系的不愉快、长期不开心、心灵上的空虚等等。

第一步是知觉到这些是干扰，然后学习对治的方法。我将自己40年的学习心得以问答方式呈现，希望让读者认识一些我们在健康上的干扰。

◆ 身心经历问答表

1. 是剖腹产的吗?
2. 婴儿期是否喝母乳?
3. 对任何防疫针有否负面的反应?
4. 7个月之前开始吃固体食物?
5. 3岁之前开始吃海鲜或肉类?
6. 有吸烟、喝酒的嗜好?
7. 主要的食物是鱼、肉、加工食品、化学肥料和农药种出来的蔬果?
8. 任何时期吃抗生素?
9. 经常接触到室内或室外的化学药剂, 如喷白蚂蚁的药、杀虫剂、除草剂、空气清洁剂、DDT等?
10. 14岁之前每天平均看30分钟以上的电视?
11. 14岁之前每天平均在电脑前30分钟以上?
12. 生活不规律, 如作息、三餐不定时等?
13. 长期或时常经历压力?
 - 父母亲或家庭成员不和?
 - 失去心爱的人?
 - 经常搬家?
 - 经常改变学校或工作?
 - 感觉没有温暖或没人可爱?
 - 被迫做自己不喜欢的事?
14. 心灵精神上没有目标和安慰?

◆ 干扰健康的因素

我们如何出生可能影响到一生的健康。自然生产的婴儿和剖腹生产的婴儿其经历有很大的差别，之后是否喝过母乳都会影响一辈子，此点于《回归身的喜悦》第五章“善用你的宝贝：自我康复的本能——疾病的提醒！”中有进一步的说明。婴儿如果过早开始吃固体食物，胃还没有成长完成，会伤肠胃，如果又吃肉类和海鲜类则更伤消化系统。

防疫针所引起的后遗症少为人知，已被肯定干扰免疫功能、神经系统的后遗症有风湿、肝炎、脑膜炎、小儿麻痹症、耳聋、黄疸、学习困难、多种硬化症、痴呆症，甚至于癌症等。因此防疫针在身心经历中，对健康的干扰是不可忽略的重要因素。如果注射疫苗后有急性的反应，如高烧、昏迷、休克、痉挛、尖叫等，表示明显的受伤，与现在的慢性病可能有关，进一步资料可看《回归身的喜悦》第五章“善用你的宝贝：自我康复的本能——疾病的提醒！”。

抗生素是现代医学常用的药物，用以杀病菌。在某些情形下能救命，但也带来一些意想不到的后遗症，一些原本无害的细菌经突变后可造成严重的健康危机，特别是在年幼的婴儿身上。同时抗生素不分敌友，各种细菌一样地杀，体内帮助消化和排泄的友善细菌也被一并杀死，反而造成消化系统、排泄系统和免疫功能上的问题，细节可看《回归身的喜悦》第二章中的“消化系统、友善细菌、酵素”。

化学药剂已充满了地球的空气、水源、食物和日常用品，有些人患有明确的“多元性化学过敏症”（细节可看《回归身的喜悦》第五章“善用你的宝贝：自我康复的本能——疾病的提醒！”）。我们一方面要积极减少污染，如空气和水的过滤，吃无农药自然农耕种植出来的食物，避免用除草剂、杀虫剂等；另一方面则要将体内已有的化学污染排出体外，这得靠食物、运动等排毒方法以增强本身的抵抗力（细节可看《回归身的喜悦》第一章“体内大扫除——身的排毒”）。

电磁波在20世纪末改变了我们的大环境，尤其是电视和电脑已是生活中的一部分，对健康影响很大，特别是未成年的孩子。一个成长中的孩子所看的、所感受的会形成他的身心和大脑，《回归身的喜悦》第五章“善用你的宝贝：自我康复的本能——疾病的提醒！”对电视带大的孩子有更进一步的说明。

我们心灵和情绪上所经历的压力也直接地干扰到健康，因此情绪排毒与情绪康复需要一起配合。开心是健康的源泉，如何开心是一项很重要的功课，而更重要的是寻找到人生的目标和精神安慰。

我们的身体是属于大自然的，自然界中的一切都有规律，日出日落、月圆月缺与春夏秋冬，因此生活规律对促进健康有很大的益处，作息与三餐的定时对我们非常重要。

身心经历问答仅是提供一个参考，让我们思考一些可能干扰健康的因素，或许还有一些是不曾提到或想到的因素，让每个人自己去思考。