

心灵医生 亚健康 积极思想

[德] 艾哈德·弗莱塔格 / 著
焦庸鉴 / 译



ftzentrale
erbewußtsein

Weg zum Positiven Denken

Mit einem Vorwort
von Dr. Joseph Murphy

本书是作者第**7**本书

曾先后被译成 **12** 种文字

在德国再版 **40** 多次

在德国售出了**一百多万册**

使作者成为这一领域中

最热销、影响最大的作家

7571 R161
F396
2003
[德] 艾哈德·弗莱塔格 / 著

焦庸鉴 / 译

心灵医生 亚健康 积极思想



**Kraftzentrale
Unterbewußtsein**

Der Weg zum Positiven Denken



00132485

Mit einem Vorwort
von Dr. Joseph Murphy

作家出版社

(京权) 图字: 01-2003-4485 号

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵医生: 亚健康积极思想 / (德) 弗莱塔格 (Freitag, E.) 著; 焦庸鉴译 - 北京: 作家出版社, 2003.8
ISBN 7-5063-2711-2

I. 心… II. ①弗… ②焦… III. 心理健康
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 059714 号

心灵医生——亚健康积极思想

作者: 艾哈德·弗莱塔格

译者: 焦庸鉴

责任编辑: 懿 翎 汉 睿 朱 燕

装帧设计: 曹全弘

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100026

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

E-mail: wrtspub@public.bta.net.cn

http://www.zuojiachubanshe.com

印刷: 北京京安印刷厂

开本: 850×1168 1/32

字数: 200 千

印张: 9

插页: 4

印数: 001-8000

版次: 2003 年 9 月第 1 版

印次: 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5063-2711-2

定价: 18.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。
作家版图书, 印装错误可随时退换。

约瑟夫·默菲博士的序言

艾哈德·弗莱塔格是一个优秀的心理学家，他通过自己的灵感和精神力量来维护生命的法则，并且已经给数千人以指点，帮助他们走上幸福美满的生活道路。他不仅学习了那些由我传授的永恒的真理，熟知我的所有著作，而且不断举办有关“下意识的力量”以及有关我的其他著述的讲座。

艾哈德·弗莱塔格还是一位出色的老师。他能够给每一个学生指点通往更加美好、更加幸福、也更充盈的生活道路。我向你们推荐他的这部著作，我相信阅读这本书会在多方面给你们带来收获。

约瑟夫·默菲博士

加利福尼亚，Laguna Hills

1981年3月14日

前 言

我们正处在一个精神和价值观都在发生变化的时代里，而这种变化使得社会的方方面面也都在发生变化。对于我们这些处在这个特殊时代里的人们来说，有一条道路，也即通向我们自身那广阔的意识之路，正呈现出日益增强的重要性。特别是我们的医学，可望由此而取得一系列的革新成果。那些迄今为止对于我们西方人的观念体系来说始终是陌生的治疗方法，也寻找到了进入至今一直是正统的医学世界的门径。远东哲学的萌芽向我们昭示出，倘若我们由另外一种意识的角度去观察世界，必定会有某种新的、对于我们的处境来说是必要的东西发展出来。

即使现代心理学直到今天才又发现精神治疗方法所具有的很高的价值，对于我来说，在各种各样的境况下使用那些最古老而又常新的治疗方法，仍然能够帮助我的病人重新开始健康的生活。我的老师约瑟夫·默菲博士数十年来一直在使用催眠术治疗病人，并且在自己数量颇丰的著述当中记录下了这些治疗的过程。我从我的老师那儿学来的所谓“积极的思想”，使我获得了一种明确的精神立场，由此出发，对于那些心理分析学家至今仍然不曾创造出突破性的成果，我寻找到了最有说服力的解释。我们那些人满为患的精神病院和监狱见证着我们的社会医学的状况。认真阅读面前这本书的人，特别是认真阅读了这本书中那些探讨了心灵顿悟方

法的人，必将寻找到对此的解释。

我希望这本书能为我们所有人都拥有的精神的力量（得到开发和利用）铺平道路，我还希望（这本书）或许能够既帮助自己也帮助他人。每一个人都天然地拥有一种权利，使自身独立的和存在着的至高力量结合起来。这种权利越来越多地需要有觉悟的人。如今正处在向新世纪转折的时候，一种“新的意识”开始萌生了，就是塑造我们大家新的生命意识。越来越多的人知道，每一个需要帮助的人，每一个陷于自身病态生命状况中的人和渴望获得解放的人，都可以在自己身上寻找到解决问题和治疗疾病的道路，而且只有他本人，才真正是自己的解放者。

遇到默菲博士是我的幸运，我一直对此心存感激，是他给我指出了一条通往更高的自我的道路。我将我全部治疗工作的基础都建立在他的“永恒哲学”的学说之上。我在自己的医疗实践活动中取得了如此巨大的成功，甚至战胜了癌症这样的疾病，都要归功于这种学说。

这本书被翻译成12种文字并且售出了100多万册，在短短的几年时间里再版达40多次。这对于作者来说，是一项巨大的成就。我因此愿意对你们，对我的每一位支持者表达我诚挚的感谢。这种对于具有实践意义的生命哲学的普遍兴趣，在最近几年里日益提高，督促我更加努力地去满足这种增长的需要。一旦你们心生烦恼或者身陷困境，我的其他6本书也会给你们提供帮助。

我希望你们在阅读当中获得快乐。一旦你们有了什么问题，请给我写信。我愿意为你们排忧解难。

我们的精神连在一起

你们的艾哈德·弗莱塔格

1998年

1. 力量聚集在下意识里

盲者何人？
无视外界者！
哑者何人？
当需要之时无能示爱者！
贫者何人？
为强烈欲念驱使者！
富者何人？
知足常乐者！

——印度格言

对于我们的理智的控制

您相信偶然事件吗？我告诉你吧，根本没有偶然事件！
我们的日常意识是受到约束的，它使我们极容易忽略简单的规律性，而正是这些规律性，规定着我们所有人的命运。

每当发生某一些事情，而这些事情与我们看出其中或者其背后左右局面的力量有关系的时候，在极其偶然的情况下，我们也许会了解其中巨大的因果关系，可是一般情况

下，我们还是确确实实丧失了统揽全局的能力。譬如我们对某些事件能够起到控制作用，而这些事件不仅对于我们具有重大的意义，而且恰恰在此时此刻、在我们的命运旅途的这一个点上出现——这时，我们把向我们临近的这一切称为偶然。

让我们与这本书一道登上认识之途吧，让我们开始理解所谓“偶然就是所有相关的事物一起出现”这样一个道理吧。

我们在很多情况下对于下意识那精密而敏感的工作方式缺乏全面的了解。在那些不曾密切关注过自己的生命拼图游戏的人看来，那些突如其来的事件，或者叫做一份不期而至的馈赠，恰恰就是偶然。

这本书当然并非在通常的字面意义上讨论偶然。它（这本书）其实就是某种偶然落到您头上的东西，恰恰在您生命的这一时刻，当此时您正向着这种思想敞开着自已，或者它帮助您，因为您呼唤过，而且它对此刻正处于危机之中的您展示出一种“转机”。

千百年来，我们已经习惯于将我们的注意力主要转向我们生活的世界之中那些显而易见的事物。现实世界里那些意义明了的冒险在我们看来，常常比深深地沉入内在的意识状况之中更加有趣。其实，我们应该专注于那思想的流动，它从清早到深夜不间断地流过我们的心灵。

您可曾意识到这样一个事实，几乎所有我们称之为问题的东西，都可以追溯到我们不曾合乎逻辑地使用我们的下意识的力量？客观的事实是，我们还没有开始开发这种力量。

当您有幸有过这样的经历——比如获得了一次职业上非同寻常的承认时，请您不要去感谢偶然，不要去感激您的上级对您突然之间的垂爱，而是感谢您自己个人的投入，认为那才是您获得成功的原因。正是由于您在有意无意之间如此

全身心地投入了自己的工作，以至于您的力量被全面地调动起来，取得了一次重大的不可阻挡的成功。

您完全可以自然而简单地学到这样的方法，即为了实现自己远大的目标顺理成章地去开发这种力量的源泉。倘若对于您来说，偶然这个概念还不曾被理解为一种内在的、隐秘地发生作用的事件，那只是因为您通常都以坚毅而有条理的意志力量制约着您迄今为止的所有行为。有这样一句话您应该学会理解：“所谓能量，为我们所利用以达到目标，其实是达到目标的道路上的障碍”。

对于一个西方人来说，这种怪谬的理论很好理解。直觉一向优越于受到意志操纵的知性。一个拥有在多方面经过训练的理智的知识分子，他的精神一直在追求，即使是这样，他那种周密的计划性也无法替代独一无二的直觉所带来的顿悟。所有伟大的学者和诗人的成就都证明了这一点。直觉的认识永远比单纯理性的知识要伟大。理智从来不曾捕捉到直觉到底是什么，它所能做的便是吸引直觉。

至于那些人，他们对于把其无穷无尽的智慧引入自身没有信仰、仅仅愿意以理性感知世界的意义，他们将长久滞留在他的肉身之中无所改变，他们乃是无知的汪洋大海里一种质地粗糙的形而下的物质。他们将成为一个不断抱怨艰难和不公平的人，而且被看成是各种环境的牺牲品。倘若您愿意为了自己而改变这种状况，那么这本书就真的不是一个偶然。现在对于您来说，改变那些能够改变的事物的合适时机已经来了——去改变能够改变的，而无法改变的还可以去认识，进而将这两者加以区别。

常常令我们产生疑惑的，是我们对我们自己以及对生命意义的错误观念。我们时代的一个疾患就是，一个现代人往往认为，他的理性所不能清楚地解释的一切都是不可相信的和不能容忍的。其实对于大多数人来说，意识到的一切，只

不过是他们能够以 5 种感官去把握的尘世微不足道的一部分。他因为担心在其他人的面前出乖露丑，而小心翼翼地绕过诸如“生命之后的生命”或者“再生”之类的命题。然而，常常就在我们乐于承认的时候，第六种感官开始发展壮大起来，而那种对于纤细的、在我们看来意义复杂的精神世界的感觉，也在等待着萌发生机。伴随着阅读这本书，您将返回到所有存在的原初，返回到真实的故乡。

失控的思想

我们的意识在色彩的冷暖变化上非常奇妙。当我们悲伤时，即使我们正处在温暖的阳光的照射之下，整个世界在我们看来也是灰暗一片。在与之相反的情况下，也就是说当我们洋洋得意的时候，哪怕是最糟糕的阴雨天也无法破坏我们欢快的情绪。为什么我们意识的晴雨表会不断地在积极和消极之间摆动不定呢？

比如清早时，有哪一些念头在您吃早餐的时候掠过您的脑海呢？您会把所有您可能在上午要完成的事情都思考一遍吗？或许您会想到今天晚上的一次邀请，因而感到一阵小小的快意，或者因为您的汽车的一点小毛病而感到不快？

也许您觉得前途一片光明。今天您将去和您的爱人会面或者去签一份您期盼已久的合同，这一切都预示着好心情。

而当您面临着一项艰巨的任务，这任务依您的估计很难完成时，一切情形就不好了。当您（想到）以后不得不向头儿承认自己的某些错误时，您禁不住一阵阵胃痉挛。您垂头丧气，无精打采地走出家门，天光一片晦暗。

其实一直到早晨 8 点钟，什么事情也不曾发生。然而您

认定了自己今天要走运或者倒霉，于是您那很少思想的意识也就发生了两极化。可是您应该想一想：正是您，通过自己的想法而决定了自己的情绪！针对自己头脑里的想法，您也许会这样开导自己：“然而这一切的确与事实相吻合，我的想法只不过是迫使我对它们。”其实客观事实恰恰与此相反，正是您自己面对着未来的时间给自己确定了感情色彩，继而生动地想象出，在即将来临的几个小时里将会有什么样的事情在等待着您。您的下意识不得不忠诚地开始履行它的使命，按照您的期待去塑造接下来的一天。

倘若外部世界发生的一切吻合了您的愿望，那么您将会感到满意。倘若发生了某些和您的期待有冲突的事情，您便会感到沮丧——是的，针对自己心里的不愉快情绪，您可能在自己的内心发现一种巨大的潜能，并且去排斥各种可能性。您的思想已经确定，您的下意识也已经发挥作用！强大的侵略性已经在您的内心之中出现，并且诱使您采取失控的行动。它们可能是疾病的诱因，或许更加可能是心理障碍，但是，从那一时刻开始，也有可能甚至完全有可能，向着好的方向发展的转机出现了。

思想对于机体和心灵的幸福或者痛苦负有责任，这毫无疑问是一个意义深远的论断。传统医学对人的心灵作用的承认非常有限。然而有关灵魂 - 身体关系的科学（身心医学）却将疾病的 80% 归因于心身原因。

意识是什么？在我们的生命中似乎已经发现、东方的圣哲曾经说过的意识，它所领会的究竟是我们的存在一个微不足道的片段吗？它所具有的纯粹理性的观察方式恰恰就是它的某种界限吗？世俗的科学以其灌输的方式使得我们在理性认知之外去想象某种意识的扩展时困难重重。

简而言之，我们可以做这样一个类比，即把我们的大脑比喻成一架数据存储器，这个存储器对于所有的事件都有一

个解释，对所有问题都寻找到一个解决办法。当我们觉得自己生病的时候我们做什么？我们去看医生并且请求他的帮助。这毋庸置疑，没有人对此有什么异议。然而在这后面却存在着理性的让步：我们对自己的身体基本上无能为力。我们所有人，无论是何职业，受过何种教育，全都极端信赖我们的理性，那作为我们的信息和行为方式的主要集散地的理性。科学毫无疑问也建立在这个上帝创造出来的独一无二的“计算机”之上，它使我们的生命在面对一个充满着野蛮和危险的世界时具有生命的价值并且受到保护。

可是，我们一再陷入错误的泥沼，而且我们对生命之中很多隐秘事物的了解也似乎总是受到遮蔽，这是为什么？是我们丧失了我们的理性吗？或者我们太过严肃地对待它，致使它自认为自己就是统治者？是我们自私而肤浅的本性将自由据为己有，致使它对某种疾病要告知我们的信息麻木不仁吗？我们似乎对什么样的力量感动我们漠不关心，而只关心我们能够开始什么。我们今天对于地球上各种资源的滥采早已在我们自己的身体、我们的心灵和精神上进行过了。我们人类的绝大部分还没有认识到，对于我们来说，如何开启我们那大部分尚处于无意识状态的内在宝藏的通道，正成为一个性命攸关问题，而且我们正处于这样的境地之中，即确定主宰着我们生命的命运到底是什么。

逻辑或许是所有智慧的开始，但不是其目的。

精神：创造力的源泉

无论您有没有心理上或者肌体上的疾患，一旦您在您自

身当中发现了您本来的力量源泉，继而开始依靠它生活，您的生命就向着好的方面转化了。

现代的脑研究发现，我们仅仅真正利用了我们大脑容量的大约 10%。恰恰是这个所谓的研究结果，使得我们很容易受到这样一种看法的诱惑，即生命质量的任何改善都要通过知识的增长才可能达到。我们相信，包容量较大的学习定额和恰当的训练方法会伴随着最大脑容量百分比的提高从而使我们的生活持久地得到改善。

想要与理智一道扩展我们的意识是一条错误道路的开头。甚至连我们那些最伟大的天才们，如歌德或者爱因斯坦，也不承认这种 10% 的说法。当他们在无视上述说法的情况下创造性地将他们的意识提升到相当高的程度时，随之出现的意识就与理性无关了。较高的意识层次潜藏在我们每一个人身上，当我们开始利用它去穿越有着巨大创造性智慧的直觉通道的时候，它就会关照我们。

您不需要将自己掩藏在“人家是天才！”这样的托词后面。我们穿越意识的心理学——哲学漫游导向这样一个事实，即我们每一个人都拥有较高的精神力量。每一个人，只要他最终不再受制于理性构建，那么他也就处于一种远远超过纯粹的理性构建的状况当中。

爱因斯坦本人曾经描述过，某些具有开创性意义的科学认识并不是通过对各种各样的思想特别缜密的推论才产生出来的。他喜欢尽可能紧密地用他的思考将自己的课题包裹起来，为的是使之完全地沉浸在他的下意识或者如他所称他的创造精神之中。几天或者几周之后，有时候甚至要延宕数年的时间，突然之间伟大的思想出现在他的脑子里。他那高级自我的无限真理使得他通过直觉的通道接近了解决问题的可能性。

我们中的每一个人都拥有那种能够缔造特殊成就的创造

性智慧。神学家和心理学家认识到，我们身上有某种东西，期盼着自己觉醒，那种领悟到我们正处于发展之中的觉醒。所有神秘之物，所有不可思议之物，通灵学和超感体验（ASW）都能够在人的这一层面上寻找到的解释。尽管如此，在我们世俗的想象里，超越感官的事件还是没有在大多数人的意识里，包括科学家，寻找到可靠的位置。

然而超自然的现象的确存在，以至于人们根本不可能否认其存在。

我这儿有一个例子可以权充证明。有一个在校学生，他的父母把他带到我这儿来治疗心理疾患。在给他进行催眠术治疗时，我们和病人有过非常有趣的体验。某些时候他能够很准确地告诉我们，我们的某一个没有给他治疗的同事当时正呆在什么地方或者他的母亲正在家里干什么。我们马上通过打电话证实了他的想象的正确性。有一次他甚至描述出了我本人在慕尼黑城以外的家，一直到具体的细节，而他根本不知道这一切。他在昏睡的状态下冲破了理性意识的障碍，继而潜入到高级的，具有先知能力的自我的深处。

每当我谈到对于人们尚未意识到的领域的开发时，我首先指的是那种内在的声音，那种常常为我们的理性观察所忽略的声音。将精神的触动、直觉或者来自我们心灵深处的顿悟解释成迷信，将超验解释成骗术，是我们的理性所犯下的一个愚不可及的错误。我们的5个感官不曾感知的东西通常都被抑制甚至常常被排斥。很多新的宗教社团、冥想和瑜伽组织今天仍然还在经历着这样的遭遇。那些已经有了固定地位的宗教组织在不曾研究过其可能非常宝贵的精神内涵之前，就对它们加以压制，这样做仅仅是因为有人跳出了他们的观念世界。而从另一个方面，科学家们以无可辩驳的例证证明了，试图通过危险的药物实验或者其他神秘方法拓宽意识以唤起想象，存在着巨大的危险。这样的说法是有道理

的：“魔鬼是魔术师招来的。”在某人使用药物成为幻想的大师之前，他通常都会先进入医院的心理门诊。

有一位我在欧洲最大的心理诊所——慕尼黑-哈尔心理诊所——遇到的夫人，给我留下了很深的印象。她试图通过吸入芳香气体到达意识的特殊层面，而那种植物的提取物将她带入了一种昏迷状态，她那被搞糊涂了的精神再也没有能从那种状态里回来。她长久地受到追踪妄想的折磨，我只能非常艰难地帮助她返回到这个世界来。

危险的拓展意识的道路是存在的。精神病科医生和心理治疗师在这方面有大量的例证。对此我愿意警告那些试图利用诸如海洛因或者其他明显地造成损伤的药物来拓展意识的人们，这些东西常常比那些造成危害的坏念头更快地将真正的人性破坏殆尽。

一旦我们的健康的基础，我们的身体、灵魂和精神的和谐从根本上受到了破坏，那么仅仅依靠传统的治疗方法是远远不够的。

爱是我们生命需要的基本前提，关于这一点我将在本书中不厌其烦地讲述。如果我们想要掌握自己的命运，那么爱应该是我们必须拥有的品质。意识全方位地在每一级别上都处于继续发展之中。我们可以扩大它而又不使自己遭到危险。我们可以从中获得一种重要的认识：我们的思想由我们的直觉、感觉、言语和行为引领，创造着我们的世界。您经历着您的所思！默非博士在他关于积极思想的学说开头的地方提出了这个最基本的见解，而我则在自己的医疗实践和我的个人生活当中身体力行这一观点。

在现代心理学分支越来越细密的领域里，有如此之多的新的思维启发来自美国，这是怎么发生的呢？较之欧洲的方法论研究者和经验主义者，美国的心理学家更善于创造出实实在在的业绩。他们不是停留在追问事情到底是怎么发生的

上面，与此相反，他们热衷于回答这样一个问题：我该如何既快又好地帮助病人？

当我们在西方国家里借助分析性基础研究，高度复杂的思维模式和吹毛求疵的解释追寻着神秘的灵魂踪迹时，美国的同事们却将让患者重新加入社会的工作环境置于首要位置。成为一个对于社会有用的成员，这对于心灵的和谐与均衡是至关重要的第一步。我们用不着惊讶，那些最现代的心理治疗方法，诸如心理综合疗法，格式塔疗法，肌体疗法，生物能量学以及换人心理疗法等等，都不远万里从美国的研究中心来到了我们这里。

就如同在倡导身体、灵魂和精神统一的印度整体哲学里一样，有一种认识，即此时此地重新达到精神境界和肌体生命力之间的和谐统一，使人类回到自己那符合上帝意愿的完美境地，如灵光一闪照亮了我们的眼睛。

我们在信仰里寻找到最高真实。

你思决定你在

“你思决定你在”，这个观点在我看来是如此地吸引人，而且和我那以东方思想为坐标的观念也是如此吻合，以至于我更愿意告诉患者：“您的思想和信念决定您的存在！请您想想，您最大的渴望就是健康和快乐地生活下去，而这些会按照您的想法和愿望发生的。”而不会简单地将他送到某个神经外科医生那儿去——或者，说得更简单一点，仅仅使用药物让他安静下来。

如果您确实怀着这样的愿望，也在与自己、与自己周围

的世界和谐而宁静地相处的状况下生活，那么您的下意识就会将这种思想付诸实现。您不断地在您自己的世界里注意到的形式、功能或者您的经历，正是您自己思想的结果。思想最好应该被理解为活着的本质，它力争获得实现。

如果您在自己的日常生活里对什么事不满意，那么您应该改变的是您的思想。您不断遭遇到的那些事情，必定产生于您自身，并且最终又返回到您自身。

感到幸福可以非常容易。只要您开始遵循为数不多的一些精神法则，那么对于您来说一切都会发生变化。

如果您愿意，我帮助您完成这种变化，去实践这些简单的精神法则。这里描述的，并非仅仅是实现自己的愿望的梦想或者某种幻想，而是非常现实的，它是您内在的精神力量的结果。当一种思想想要得到表达时，它便急迫地将自己表达出来。您表达，它获得形式。您给予您的想象以理想的外形，继而那种想象由无意识出发塑造出您的世界。

您马上去从事一种尝试！您去寻找一处安静的所在，一处让您感到舒适的所在。您闭上眼睛然后去感受以下的字句：

我释放出自己全部的思想！它们如同白色的云彩飘向天空，不知去向何处，但是充满了信任。我平静而安详。无与伦比的平和充盈着我的心灵和我的精神。我和整个世界融合而一。和谐流淌过我的整个存在。好啊，正是这样。

倘若您尝试着真正在自己的身上感觉到和谐，那么就向它奉献您自己吧。这种感觉的出现及其深刻性对于您所期待的结果具有决定性的意义。您很快就会体验到一种奇妙的内心和谐的感觉，并且面对善良而敞开自己，那善良就沉睡在