

世界身心疗愈研究开山鼻祖，投身研究30年，探寻信念和信仰  
在疾病和危难中的传奇作用

# 心灵的 疗愈力量

TIMELESS  
HEALING  
The Power and Biology of Belief

[美] 赫伯特·本森 (Herbert Benson) 玛格·斯塔克 (Marg Stark) 著  
平郁 译



机械工业出版社  
China Machine Press

心灵的  的 TIMELESS  
HEALING  
The Power and Biology of Belief

# 疗愈力量

[美] 赫伯特·本森 (Herbert Benson) 玛格·斯塔克 (Marg Stark) 著  
平郁 译



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的疗愈力量 / (美) 本森 (Benson, H.), (美) 斯塔克 (Stark, M.) 著; 平郁译.

—北京: 机械工业出版社, 2015.5

书名原文: Timeless Healing: The Power and Biology of Belief

ISBN 978-7-111-50534-1

I. 心… II. ①本… ②斯… ③平… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131630 号

---

本书版权登记号: 图字: 01-2013-8814

Herbert Benson, Marg Stark. Timeless Healing: The Power and Biology of Belief.

Copyright © 1996 by Herbert Benson, MD.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Simon & Schuster, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

---

## 心灵的疗愈力量

---

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 戚妍 董凤凤

责任校对: 董纪丽

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 170mm × 242mm 1/16

印张: 16.25

书号: ISBN 978-7-111-50534-1

定价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

早在 30 多年前，本森医生就将能够达到内心平静状态的方法引入西方医学界，他称之为“放松反应”。虽然不熟悉或怀疑冥想练习的社群和学术界视冥想为特定宗教团体所持的神秘仪式，但本森医生在引进放松反应的过程中，一一克服了这些巨大的障碍。在设计完备的科学研究之下，他证明了这样的练习能在人们身上体现出令人印象深刻的效果，同时要想呈现人类在压力减轻状态下的生理改变，这个方法也非常有效。

根据在人类生理上所发现的这一效果，本森医生在书中指出：信仰与信念事关重大。如果你期待并且相信治疗是有效的，那么治疗就真的可以给你的身体带来疗愈的效果，他称之为“回忆起的幸福”。本书主要是让患者专注于健康时的种种回忆，就像治疗已经发挥成效一般；它同时也讨论了有关药物带来的“安慰剂效应”：当患者和医护人员相信患者所接受的治疗真的可以治愈疾病时，治疗就真的会产生效果，这种治愈的关系存在于患者与医护人员之间。

近几年来，对医学技术信心的低落为医疗手段罩上一层阴影：不管是药物治疗还是外科手术，许多人都已经认知到心灵对我们的健康其实影响重大。本森医生强调，每天抽出时间练习如何引出“放松反应”——或是我们所说的“内在的平静”，能够让人们的信念一直处于“回忆起的幸福”状态中，为健康带来正面影响。他也观察到许多传统其实是有益于健康的：信仰“上帝”或其他至高无上的力量、宗教治疗的仪式、高度自尊和社群保持联系，并且时刻怀抱

着希望、利他主义与爱，它们可以形成坚实的生理基础。本森医生鼓励人们利用类似心理学的技巧，好比对负面想法进行“认知重建”，保持正面观点、心理层面的肯定、幽默感，以及接受那些无法被你控制的事物等，如此一来便可培养出每个人的“回忆起的幸福”。这些不受时空限制的治疗手段对于发展个人自我照顾的内在资源是非常有帮助的。另一个重要的论点则是：医疗机构所提供的治疗只是维持我们身心健康的要素之一。

我发现《心灵的疗愈力量》是一本能让人乐在其中的图书，同时也相当具有启发性。在本森医生丰富的临床经验与个人观点说明之下，它除了描写了本森医生对冥想所进行的科学研究、如何练习冥想的实作指南以外，还介绍了各式各样的心灵专注技巧的练习方式及其成效。读者将可了解到本书所蕴含的高度教育性。借着阅读本书，你有机会跟随本森医生的脚步，和他一同踏上这段理智与心灵并重的旅程，学习这门融合了科学与人类心灵的治疗艺术。

杨世贤

美国麻省总医院临床及研究计划初级保健研究主任

哈佛医学院精神科助理教授

在我过去的著作里，我一直把重点放在个人在自我疗愈上可以做的事。而就在我探索各种自我照顾模式，试图将这些治疗的利益“分离”并“简化”为最单纯的形式之时，一个远比这个重点更远大的宗旨浮现在眼前。在疾病和危难时刻祈求信念和信仰是人的特性，而这个特性越来越吸引我，于是我投入 30 多年时间积极研究，得出了我在本书中所呈现的各项发现。为了悬壶济世同时也为了医学研究，我领悟到：激发信念不只能让情感和精神得到慰藉，而且对生理健康同样重要。

我很荣幸，能从我的许多患者身上观察到因信念而痊愈的现象。不过，为了让他们自由地道出自己在“回忆起的幸福”及“信心因素”方面的经验，我请我的合作伙伴玛格·斯塔克与他们交谈并诉说个人经历。我也保证为他们化名以保密，虽然后来每一位都同意让我使用真名。

写这本书的目的，是帮助那些愿意帮助自己的人。如果你选择在你的医疗上运用这些教诲，请与医生合作，以获取传统医学所提供的对策及治疗的最大效益。

不管信念的效果是否得到认同，它的生理机制可以保证，它在所有的健康医疗层面都会永远存在。我们的价值观和人生经验会不由自主地显现于外，而它们的影响力是长久的。我希望本书能助你领会信念的力量，从而拥抱生命及生命的意义，迈向最高的健康境界。

赫伯特·本森 (Herbert Benson, M.D.)

写于马萨诸塞州波士顿



目录

导读  
前言

第1章

寻找某种永恒之物

- 搜集证据 / 3
- 最早关于身心关联的启发 / 4
- 回忆起的幸福 / 6
- 一本关于信念的书 / 8

第2章

回忆起的幸福

- 主观与客观的角力 / 13
- 比我们所知的更好 / 14
- “回忆起的幸福”三要素 / 16
- 令人愉悦的安慰剂 / 18
- 态度举足轻重 / 21
- 反安慰剂效应 (nocebo effect) / 22
- 巫毒术 / 23
- 假孕 / 26
- 遵从医生指示 / 27

第3章

信念的本质

- 是否对所有人都能发挥作用 / 30

- 显见的影响力 / 33
- 期望与偏好的插手 / 34
- 文化差异 / 36
- 显现于外的禁忌 / 38
- 关于疼痛和失能的信念 / 39
- 认知变成真实 / 41
- 创伤事件与反安慰剂效应 / 43

#### 第4章

### 天赋异禀的大脑

- 属于大脑的10年 / 47
- 科学家所相信的大脑运作 / 49
- 当你灼伤指头 / 51
- 由下而上，由上而下 / 53
- 鲜明的记忆是启动器 / 54
- 电影的魔力 / 55
- “回忆起的幸福”的运作方式 / 57
- 情绪具有不可思议的力量 / 58
- 联觉 / 59
- 恐惧是永远的 / 61
- “回忆起的幸福”和情绪 / 63
- 回路和生存意志 / 64
- 再谈打或跑反应 / 66
- 大脑的适应力 / 67
- 幻肢 / 69

#### 第5章

### 医学界的心灵危机

- 特权位置 / 75
- 巨大的反转 / 77
- 人为错误 / 78
- 幻想破灭的患者和医生 / 79
- 一场心灵危机 / 81
- 重温历史 / 81
- 药物无异于安慰剂效应 / 83



过去人们认为疾病是上帝的判决 / 84  
卫生与科学 / 85  
伟大的发现 / 86  
除去了经常的威胁 / 88  
科技的勃兴 / 89  
现代观点 / 90  
医生不愿承认 / 92

## 第6章

### 放 松 反 应

猿猴心 / 98  
放松反应的特征 / 101  
长期效果 / 102  
如何引出放松反应 / 103  
散步时专注心神 / 106  
为内心的混乱消声 / 107  
就像刷牙一样 / 109  
放下烦恼 / 110  
只要为做而做 / 111  
累积的效应 / 112  
生活的改变 / 113

## 第7章

### 信 心 因 素 与 性 灵 经 验

一个教人祷告的医生 / 118  
性灵倾向 / 119  
性灵经验 / 121  
信心因素 / 121  
立即和累积的效果 / 122  
精气能量 / 123  
人人皆有的神秘思维 / 124  
上帝恩赐的健康? / 126  
放松反应和神职人员 / 127  
古老的冥想技巧 / 129

超乎人类能力的奇技 / 131

巅峰经验 / 132

## 第8章

### 信心治疗

信心在历史上的角色 / 136

健康与宗教投入 / 138

宗教仪式 / 140

同道情谊 / 143

利他思维 / 144

代祷与触摸治疗 / 145

我在量化信心治疗方面的努力 / 146

圣方济效应 / 148

信心治疗的证据 / 149

身心灵神学 / 151

## 第9章

### 信念回路

跟着直觉走 / 154

通往“上帝”的回路? / 155

难逃一死的重负 / 156

生命的意义性 / 157

一种生理上的渴望 / 158

终极之谜 / 161

超越凡尘的信念 / 161

芭芭拉·道森的“奇迹” / 162

终极的疗愈 / 165

肉身内的灵魂 / 166

个人是毫无意义的 / 167

“上帝”撒的种子? / 168

孰先孰后 / 169

特别的神学观念 / 169

试着认识“上帝” / 171

性灵有疗愈的力量 / 172

## 第10章

### 最适度的医药，最适度的健康

- 医药模式：一张三脚凳 / 177
- 经济的诱因 / 178
- 制造不切实际的期望 / 179
- 新的策略 / 181
- 自我照顾日渐勃兴的好消息 / 185
- 中庸之道 / 186
- 另类医疗 / 187
- “回忆起的幸福”非属传统？ / 188
- 阴谋论？ / 189
- 评估另类医疗的风险 / 190
- 安慰剂及医疗同意书的运用 / 191
- 正逢其时 / 191

## 第11章

### 信任直觉，信任医生

- 对人有兴趣 / 195

## 第12章

### 信息的弊害

- 信息的副作用 / 207
- 夸大的威胁 / 208
- 健康：一种新兴宗教 / 211
- 反安慰剂效应 / 213
- 被操弄的知识 / 215
- 打破循环 / 217
- 自动的思维 / 219
- 可视化和强化确认 / 221
- 幽默 / 222
- 有益健康的分心 / 223
- 学会放手 / 224

## 第13章

# 永不过时的疗愈

西方思维的大翻修 / 228

启示和契机 / 229

内心的宁静，外在的平静 / 231

在学校教放松反应？ / 232

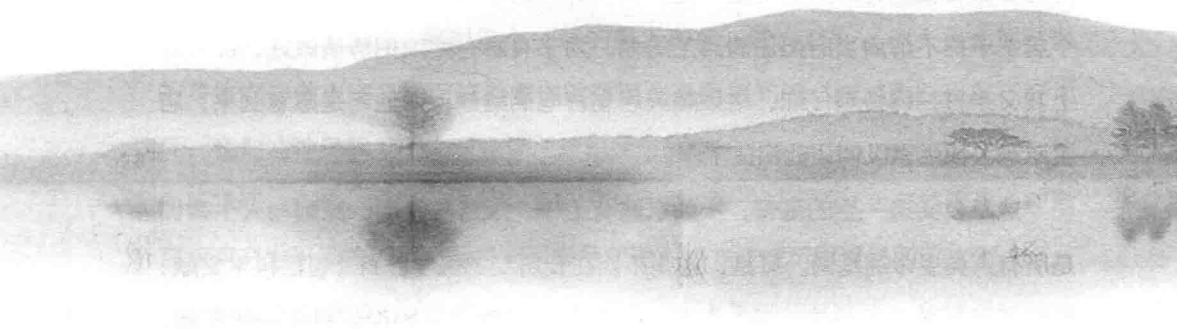
## 致谢

*C h a p t e r 1*



第1章

## 寻找某种永恒之物



我在哈佛医学院念书的时候，从学校里学到：我正在学习的人体知识，多半不出五年就会过时。换句话说，等我念完医学院没过几年，甚至在我完成医院实习、成为医学界独当一面的一员之前，医学的进步已经一日千里，发展出一整套新的照顾患者的规则。

于是，我开始寻求一种能够永久沿用的医学。我希望找到一种没有时间限制、其优点能永远保持的疗法。这种“特殊疗法”的保存期限不仅超过五年，其价值更被证明足以代代相传，适用于现代、过去与未来。

我得承认，我的追寻有一部分是始于年轻人的疏懒。想到必须一再重新学习某个科目，任何医学院学生都不会高兴。不过，当我 21 岁那年不得不面对父亲因风湿性心脏病而过世时，还是医学院预科学生的我，对人类生命中哪些层面能够延续久远，开始了认真的思索。在我心中，科学从来就没能对他的过世做出适当的解释。我的教科书纵有一堆图表、专业词汇和解剖图，却丝毫捕捉不到父亲曾经体现的精神与生命。

父亲在南美丛林长大，只受过小学四年级的教育就离乡赴美。他能说五种语言，在纽约州扬克斯（Yonkers）经营生鲜农产品批发零售，事业有成。他努力要我和我的兄弟姐妹记住“把事情做好”的重要性。他告诉我们，曾经有个店主不得不解雇当时担任清洁工的他。为了有始有终地把事情做好，那天晚上我父亲打扫得特别仔细，结果隔天店主打电话给他，说他若是愿意回来，店主愿意去找生意以便让他保住工作。

这是我父亲一生的基调，一如家庭与工作、艰苦与胜利、原则与人生教训是所有人类生命的基调。可是，这些东西在我所受的医学教育（包括科学文献、教学课程甚至我的临床训练）里却鲜有提及。尽管我开始相信科学无所不能，相信它对探究、解释生命奥秘的能力有如滚雪球般壮大，但同时也有个感觉挥之不去：觉得医学有个重点没有抓到。

## 📁 搜集证据

人类生理及人类经验有个亘古不变的真理存在，30年来，我不断搜集证据，本书就是我的轨迹记录。一如许多人的职业生涯，我的追寻之旅也常受到运气、直觉、巧合的指引。就像所有的医生兼研究者，我看了一个又一个患者、钻研了一个又一个研究，我无法预测每一句询问和它导致的反响会不会对医学长远的进步有所贡献，但我的内心深处总是希望，某个颠扑不破的智慧有朝一日会浮现出来。

我执业之初之所以从事心脏病科，部分原因是我的父亲死于心脏病。然而，没多久我就感受到这个专业的局限——它的探索只限于那些心脏器官在患者胸膛里的跳动。渐渐的，我受到身心研究的吸引，进而成为少数建立了今天被认为身心医学这个科学领域的探究者之一。

除了在西雅图短暂受训以及在美国公共卫生署（U. S. Public Health Service）驻波多黎各首府圣胡安（San Juan）服务期间之外，我整个职业生涯都与哈佛医学院的教学医院合作。1988年，我在波士顿的女执事医院（Deaconess Hospital）创设了哈佛身心医学中心（Harvard's Mind/Body Medical Institute）。我对这个领域的最大贡献，或许是为一种人人都能获得的身体安宁做出定义，而这种安宁的效果与众所周知的“打或跑”反应正好相反。我把这种身体上的安宁称作“放松反应”（the relaxation response），一种血压降低，心跳、呼吸、代谢率都趋缓的状态。放松反应能让生理健康与心理幸福双双产生长远的利益，而且利用极简单的心神专注或沉思冥想即可达到。

借着传授这些方法给患者、健康医疗从业人员以及其他的人，我慢慢领悟到自我照顾的力量，也就是那些每个人自己就能做到的有益健康之事。我越来越相信，我们的身体天生就能从锻炼中受惠，而且不仅能锻炼肌肉，也能锻炼丰富的人心内在——我们的信念、价值观、想法和感觉。过去我不愿意探索这些要素，因为自古以来哲学家和科学家都认为这些东西无形无象、无法测量，使

得这方面的研究一概被视为“不科学”。可是我很想尝试，因为，一次又一次，我的患者的进步与康复似乎常常系于他们想活下去的精神和意志。更何况，我有种感觉始终挥之不去：人类心灵，以及我们每每视为与人类灵魂相关的那些信念可以展现在生理上。

## ☐ 最早关于身心关联的启发

我第一次目睹到身心之间的关联，是在读完大三的时候，那年暑假我上了一艘商船当船员。自从少年时读过康拉德（Joseph Conrad）的书，我就下定决心要“奔向大海”，而我跟我最好的朋友霍华德·罗特纳（Howard Rotner）一起圆了这个梦。我得到了这个超棒的“暑期工作”，得以漂洋过海去许多不一样的海港，如摩洛哥的卡萨布兰卡、意大利的那不勒斯、希腊的比雷埃夫斯（Piraeus）、英国的南安普敦、土耳其的伊斯坦布尔和伊兹密尔（Izmir）。到了这些港口，我同船的船员都喜欢上酒吧狂饮一番，结果常带着严重的宿醉回到船上。这些饱受宿醉折磨的同伴知道我将来要当医生，就跑来要我替他们解酒。可是我只有维生素，我便立刻拿出来给他们服用。

照理说，那些维生素的效果应该微乎其微，甚至毫无效用，但船上那些弟兄服用之后，宿醉症状以及低落的情绪却有了重大且迅速的改善。随着药有奇效的流言传扬开来，同船的水手全都跑来向我讨这种神奇药丸。然而，我才开始投入医学训练，发现我那些医学界的老师和同侪对这个现象兴趣索然。我第一次察觉到，外行人“感觉”对他们有益的东西和习医的科学家所判定“真正”对他们有益的东西，两者之间存有极大的差别。

这个落差让我很不舒服，而一个诊断——医生的寥寥数语——就可以让一个患者的自我观感产生重大改变，这个事实也令我不快。举个例子，有些医生在诊断过度紧张的病例时，光凭一次看诊和一个简单的测试就要患者服一辈子的药、忍受日益严重的副作用，并在饮食和生活方式上做重大调整。一夕之



间，被诊断出罹患慢性健康问题或疾病的人就开始认为自己“病了”，而这个标签对他们的心理及生理健康都会造成重大影响。

我的患者安东尼娅·巴克罗（Antonia Baquero）就是这样。在我认识她之前，她曾经动手术切除了胸部的钙沉淀，结果留下一道很大的凹痕。那些钙化的部分是良性的，但她的医生建议开刀，因为有可能发展成恶性肿瘤，虽然这个概率微乎其微。仅是暗示她可能罹患癌症就把安东尼娅给吓坏了。“我慌了起来，”她解释道，“才一下子，我就立刻决定把这些钙沉淀给切除掉。”事后，她很后悔做了这个决定。“我的身体感觉被割去了一部分。那是我人生中极难熬的一段时间。当时我正努力兼顾事业和家庭。我会在凌晨三点醒过来，然后再也无法入睡。压力实在太大了。”

手术过后，安东尼娅的焦虑和慌乱有增无减，就在她寻求缓解之际，无意间在图书馆拿起我的著作《心灵最大值》（*Your Maximum Mind*）。没多久，她就从居住的纽约跑到波士顿看我。我对她说明放松反应以及数种能引发（或曰“牵引”，我比较喜欢这个说法）这种生理放松状态的方法。我向她解释，要引发出这种反应，她必须一日两次让自己有10~20分钟的时间，静静专注于某句短语或词汇上，轻轻抛开日常所有让她分心的思维而回到她所专注的语汇上。我告诉她，我已证明这样的心理锻炼有莫大的沉淀效果，能让通常处于警醒运作状态的身体平静下来，却不至于破坏它——只是让它在你清醒的时候静下来休息片刻而已。

正如我许多位患者，安东尼娅也决定在她的心灵专注练习中加入宗教语汇。由于我鼓励大家挑个自己喜欢的专注语，她选了一句西班牙语的祈祷文：“Jesu Christo ayudame, amparamey curame.”意思是：“耶稣基督，请帮助我、保护我、医治我。”小时候她和兄弟姐妹出门上学前，她母亲都会对他们说上一句类似的祝祷。接连几个月，安东尼娅借着这句熟悉的祷词引发出放松反应，她开始感觉自己慢慢从先前不断纠缠她的忧虑和压力中释放出来。“我的心情开始变好。我开始用不同的眼光去看别人和我的生活。我不再给自己那