



癌的身心靈整合療法

遠離癌症

本書是作者熬過死亡的陰影 所提煉出來的甜美果實

原書名：The 22 (Non-Negotiable) Laws of Wellness

作者：葛雷·安德森 Greg Anderson

譯者：沈書亘

勵志文庫 7 **遠離癌症**

癌的身心靈整合療法

THE 22 NON-NEGOTIABLE LAWS OF WELLNESS

作 者／葛雷·安德森 (Greg Anderson)

譯 者／沈書巨

編 輯／永遠工作站

發 行 人／王聖毅

出 版 者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路1段150號9F之5

電話：(02)3320430

傳真：(02)3329817

劃撥：18324544

排 版／華馥電腦排版有限公司

印 刷／久裕印刷事業股份有限公司

版 次／1996年12月初版

出版登記／局版台業字第6017號

定 價／160 元

(原書 I S B N / 0-06-251235-8)

I S B N / 957 8942 86 9

國際中文版授權

The 22 Non Negotiable Laws of Wellness

Copyright © 1995 by Greg Anderson

Chinese translation copyright © 1996 by New Sprouts Publisher, Inc.

Pubilshed by arrangement with Harper Collins Publishers, Inc., USA

Copyright licensed by

Cribb Wang Chen, Inc./Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

PRINTED IN TAIWAN

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

遠離癌症

～癌的身心靈整合療法～

原著：The 22 {Non-Negotiable}
Laws of Wellness

作者：葛雷·安德森 (Greg Anderson)

譯者：沈書亘

健康目錄

第一部 基本法則

一、性靈法則.....011

二、個人責任法則.....017

三、整體法則.....027

第二部 生理法則

四、運動法則.....033

五、少量營養法則.....041

六、最低醫療法則.....047

第三部 情緒法則

七、壓力處理法則.....055

八、情緒選擇法則.....063

九、發展型激勵法則	071
第四部 社會法則	078
十、人性尊嚴法則	079
十一、雙贏法則	089
十二、爲此刻而活法則	099
第五部 智力法則	108
十三、處處留心法則	109
十四、創造力法則	117
十五、終身成長法則	127
第六部 精神法則	136
十六、寬恕法則	137
十七、心懷感恩法則	155
十八、個人和平法則	163
十九、無條件親愛法則	173

自序

我衷心地感謝數百位允許我分享他們治療過程的人；致所有癌症克服者基金會（Cancer Conquerors Foundation）的會員們，感謝你們不吝於用你們美好的生命故事啟發我，在我寫作的過程中，我可以感受到與你們之間那份親密的感覺。

同時我要感謝鄉間草地生活援助社區（Country Meadows Assisted Living Communities）的居民們，你們教導了我什麼才是真正的生活。每當我引述任何一則你們的故事，那是所有真實故事的融合，但與任何其他人的經驗又毫無相同之處。總而言之，我希望每個人的尊嚴、正直以及勇氣都被保存下來。

而我也感謝我的家人——我的妻子——琳達，和我的女兒——艾瑞卡，謝謝你們允許將我們的經驗分享给大家，在我一段旅程結束，另一段旅程又將開始的空檔，將自己鎖在書房寫作時，謝謝你們的支持以及耐心。

喬治以及瑪麗·珍·李德，我也深深地感謝你們。你們對於我的作品的信任以及不斷的支持，對我而言，是一件彌足珍貴的禮物。我說不盡你們對我的重要性，也無法盡訴我們共有的經驗，為我的生命帶來了多大的喜悅。

致我在舊金山的朋友們：湯姆·葛雷迪，你馬上看出了這個計畫的前景；卡洛琳·卡爾森，你對新的想法從來都不感到害怕。謝謝你們所有的人。

同時也獻上我最深的愛及感謝給上帝，在這段看似我生命即將在這個世界上結束的時候，賜予我一個服務人羣的機會。

此書之想法、程序以及建議並非意圖取代醫療診斷。



序言

康泰（wellness）在英語中，是一個偉大且有力的字。不幸的是，它同時也是最不被了解的字之一。開始將這個字放入你的字彙之中，將這個觀念放入你的生活之中；因為，康泰是我們這個時代最重要的想法之一。

美國國會與總統，在經過了兩年沒有收穫的爭論之後，政府健康醫療的改革計畫還是被擱置了。蓋勒普公司（Gallup Organization）的一項調查對這個爭論的結果做出了解釋：現在比較少人認為政府的措施是解決健康醫療問題的方法了；相對的，美國人相信，個人必須在控制他們自己的健康醫療費用方面，負起更多的責任。

確實，在這項調查中，有百分之八十五的受訪者相信，他們個人的身體健康，仰賴於自己本身的關心程度。這是康泰的新意，我相信這是我們國家唯一真實且持久的健康醫療改革方式。而這個方法，對於健康和生命來說，都是唯一能夠生存的選擇。這是莫基於一個事實之上，那就是：我們以個人

的身分，盡自己最大的努力，為我們的健康做出最有力的貢獻；不是醫生，也不是任何良方妙藥，是我們自己，力量就在我們自己身上！

康泰是身體、心靈和精神最完整的結合——是一種認知，是我們所做、所想、所感覺、所相信的一切事情，在在都對我們的健康狀況有所影響的一種認知。

康泰是一種選擇，是一個決定，一個朝著健康以及生命極致前進的決定。

康泰是一種過程，是一種了解。了解到雖然沒有終點，但是健康與快樂永遠都是可以在這一刻得到的，就在此時此刻。

康泰不是一種「醫學治療」，而是一種生活的方式——一種對身體、心靈和精神各方面都容易感受的生活方式；是我們每個人為了發揮我們最大的潛能，以達到現在以及將來永遠健康而設計的一種生活方式。

藥物照顧了身體，老式的自助觀念也只處理了一部分，通常是心靈部分，而康泰則牽涉了所有的範圍。它的實行包含了五個生命的主要部分——

生理、情緒、社會、心智，以及精神領域。康泰不是瑣碎的東西，它關係到的是你整個人！傳統藥物治療都是找到了一個問題，一個病癥，然後去治療它，目的是為了將病症治好，讓身體回復到一種看不出有任何疾病的狀態。這就是藥物的「疾病模式」(disease model)。醫藥界人士大力鼓吹的預防性藥物，也是奠基於疾病模式之上的，目的也是相同的——看不出任何的疾病。

康泰卻是為設立一種新的標準而努力。不論我們的健康狀況如何，康泰需要的是，我們在生命各個領域不斷的進步與自我更新。康泰要的不只是沒有疾病而已，它尋求的是全新的卓越標準。康泰除了幫助我們達到無病痛的狀態之外，更對我們身體、心靈和精神等全面的健康貢獻良多。

本書將過去十餘年來在增進健康和充實生命方面的經驗去蕪存菁，整理出一套追求整體康泰成敗的基本法則，並描述了尋求康泰的基本規則。

但是這位作者是何許人物？一個沒有博士或碩士學位的人，怎麼可能發現到數以千計的人所沒有發現的法則？畢竟還是有很多其他對於研究康泰方

面經驗老道的專業人士及學術理論，我又憑什麼認為我可以制訂這些法則？答案很簡單，因為自從西元一九八四年開始，我就是靠著這些法則生存下來的。那一年我被診斷患了癌症，醫生宣告我只剩下三十天的生命，傳統藥物已經不能再對我有更大的幫助了，而正是這些法則，把我從死亡邊緣給拯救回來的。之後的十年，我便致力於了解並教授這些法則，而我相信這些法則是具有其權威性的。

我要請你們打開心靈，接受這些法則；也許你們不會相信，大家對這些法則內容的熟悉度比想像中要高。

接受挑戰、學習、然後去實行。完成一件事的承諾是無可取代的。我希望藉我個人的經歷，以及曾經教導我，並與我分享經驗的那些數以萬計的病患，可以幫助諸君獲得更大的康泰。大家可能會感覺到，這其中有些法則略為困難，但切記那些都是生活中的導航燈塔。我希望大家在航向康泰的旅途上一帆風順。

葛雷·安德森

第一部
基本法則
(The Universal Laws)

一、性靈法則

(The Law of Esprit)

你所感覺的喜悅源自於生命本身！

很多人相信康泰基本的問題在於——第一，飲食的管理。第二，規律的運動。

事實並非如此。

康泰唯一的目標是不斷創造個人的新生，我們了解並遵循一個事實，那就是，每一天都是一個神奇的禮物，而我們的工作就是把禮物拆開。

那就是性靈法則——喜悅地生活！

喜悅是被康泰所激起的一種情緒。是欣喜、是愉悅、是真正的快樂。真正的康泰是製造生命中每天愉悅的情境。

康泰的實行是帶著特別的承諾，使我們知道性靈是在我們生命經驗中各個領域裏一種深深的滿足感。了解到性靈法則一個重大的任務就是——一生的喜悅。

假如我們擁有可廣為變化的意志力，卻在瘦身及運動上不斷抗爭，那麼我們的康泰策略可能從一開始就錯了。這樣已經是違反了康泰的第一條法則——性靈法則。

假如生命是一場對抗體重的戰爭，是爲了保持苗條而付出的努力，是充滿了掙扎的生涯，是一場毒性的結合，那麼我們就錯過康泰的真諦了。我們錯過了康泰是因爲我們錯過了那份喜悅，而性靈法則並沒有受到應有的尊重。

性靈法則指的是，我們的希望以及期盼控制著我們所得到的回應。譬如爲了保持生命的均衡狀態，而每天想著要增進身體、心靈和精神健康的人，立刻就會發現三個價值感的出現：

- 一、滿足感，因爲生命對他們來說，已經變成了一種愉悅的經驗。
- 二、創造力，它使生命有趣，而我們也就更加想要這種樂趣而繼續生活下去。
- 三、智慧，這是康泰生活的總報酬。

將注意力放在他們的身體、心靈和精神狀況有多困難的人，就會發現諸如不滿足、絕望和不協調等價值的出現。

性靈法則，指的是我們應該儘可能的去要求得到滿足感、創造力以及智慧。結果就是——喜悅！而這份喜悅會延伸到生命的各個領域，我們的身體、心靈和人際關係，還有個人成長、對生命的意義和目標的感覺以及做為一個精神札實的萬物之靈的經驗。

太棒了！

刺激！

我們該到哪裏去找尋這種性靈？它其實無所不在。它就存在於日出的神奧中——感謝上帝，讓我們可以活著享受它；或是存在於一滴雨水的奧妙裏——為大自然用豐盛的資源孕育所有的生物而震顫。

往深處看，我們會發現性靈就存在於一隻關懷的手的碰觸，一個摯愛伴侶的關心，和一個親密朋友的情誼之中。「我們已經是超過十五年的老朋友了。」艾狄絲在擁抱著她住在養老院的朋友瑪琳時分享道：「真的是很難

得。」

我們在一份滿足我們的成就中，發現性靈。「看！這是我父親收藏的鳥雕。」凡妮莎在帶我參觀她們家時跟我說：「他最快樂的時候，就是雕刻這些木頭和為羽毛細節上色的時候了。」

性靈瀰漫在互相扶持完成一個共同目標的參與者之間。「我們辦到了！」這句話正證實了合作是由兩個字完成的——我們。而喜悅就隨著這份參與感而來。

性靈是與生命之間熱烈的愛情。在我們生命的旅程中，它讓我們對現在做了最充分的利用，並且盡情地享受我們所擁有的一切。

性靈將我們的知覺轉向小小但珍貴的喜悅包裹上。一旦我們發現了這些喜悅，我們就有幸充分享受他們。碩大的喜悅包裹是稀少的，將注意力移開之後，我們就會了解此時此刻生命的原貌，然後我們慶賀。

「有些人讓方寸之地，充滿了陽光」華特·惠特曼（Walt Whitman）在一首詩中寫道。那就是性靈，就是一個自內在的發射出陽光的人。

不需要巨大的轉變，性靈的花朵是和緩地綻放的。發自內在的樂音開始漸強，就像一羣快樂的樂師行過街道。

性靈是不是表示不再流淚？當然不是。雖然也許在隨著淚水而來的失落之後，生命不復相同，然而性靈的確代表了生命的完整。甚至在淚水之中，性靈也可能會變成我們逝去歡樂時光的美好記憶。

性靈是屬於工作的。當我們在工作中，獻出我們所有的力量於一份靈思及創造的喜悅之上，以及當我們了解到，在服務他人之時，就是在完成一個組織最高的目標的時候，性靈便來到。

性靈可以在人際關係中找到，當我們認真地涵養一顆因愛與我們相遇的人之時。

讓我們為生命、為愛、為創造力以及智慧設立崇高的標準。如果我們對這些期許不高，那麼我們就不太可能體驗康泰，而設立高的標準可以讓每一天每一年都值得我們去盼望。

因此，康泰的第一條法則就是性靈法則——認知到生命的喜悅，而非生