

“爱与亲密”的实修指南

懂得健康

在自我探索中疗愈

麦基卓 黄焕祥 著

鲁宓 译

A Book About Health and Happiness

Jock Mckeen & Bennet Wong

身心灵课程引领讲师 胡因梦 推荐

懂得健康

在自我探索中疗愈

麦基卓 (Jock McKeen) 著
黄焕祥 (Bennet Wong)

鲁宓译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

编 审：刘 明
责任编辑：李彦姝
装帧设计：陆智昌

图书在版编目 (CIP) 数据

懂得健康：在自我探索中疗愈/麦基卓，黄焕祥著；
鲁宓译. —深圳：深圳报业集团出版，2007.5
ISBN 978-7-80709-133-2

I . 懂… II . ①麦…②黄… III . 健康—基本知识
IV . R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 054596 号

A Book About Health And Happiness © 2005 by Jock McKeen & Bennet Wong
Simple Chinese Translation Copyright © 2007 by Lipin Publishing Company
Publish by arrangement with PsyGarden Publishing Company
《健康花园》中文版权 © 2006, 麦基卓, 黄焕祥/著, 鲁宓/译
简体中文版权经由心灵工坊文化事业股份有限公司授权

懂得健康：在自我探索中疗愈

麦基卓 黄焕祥 著
鲁 宓 译

深圳报业集团出版社出版发行
(518009 深圳市深南大道 6008 号)
三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销
2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
开本：787mm×1092mm 1/16 印张：8
字数：80 千字 印数：1-10000 册
ISBN 978-7-80709-133-2 定价：22.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。
深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

目 录

1 序 曲..... 1

我们的态度决定了成功或失败。个人的意志及情绪，和健康与否息息相关。

2 蓝海与黄河之道..... 8

“蓝海之道”是线性的、逻辑的、分析的，采取着因与果的律法。“黄河之道”诗意、直观，探索在生命不断重复的模式中所隐含的更深层的意义。

3 成长或防卫：重要的生命抉择..... 22

为了能够成长，我们需要学习并熟悉脆弱感与开放的感觉，准备与他人分享我们的内在经验，而不是保持距离、隔绝孤立。

4 建立关系的漫长旅程..... 29

在亲密的关系中，人们可以学习了解任何情况中的自己与彼此，包括疾病的情况。要通往最深入的亲密，必须承诺诚实地分享资讯。

5 从受害者到个人责任..... 46

我们要认清自己对生命的参与，而不是把自己看成环境或疾病的受害者。一旦我们认清自己在事件中的角色，就能够发现一个可能性：我们也能扮演脱身而出的角色。

6 从疾病得到的个人领悟..... 63

当她没有得到自己所寻求的认同时，就会觉得这证明了她没有价值。这种自我否定、自我憎恨与依赖其他人的认同，都是会产生癌症的人格特征。

7 焕祥生病的课程..... 74

这场疾病带给我们许多正面的结果。我们俩面对了疾病的挑战后，在身体、心理与灵性上都更健康。

8 脑的联合国..... 82

脑神经活动有六种区域，我们称之为“六个脑”。人若要健康快乐，脑部的六个层次都需要锻炼。在我们的经验中，人际关系是练习与整合不同脑部功能的好场所。

9 蓝海与黄河汇集..... 93

科学从未发现中医针灸穴道经络（气的通路）的解剖学位置。但是古代中国文献表示，能量的流动是“光的循环”。如果我们体内每一个细胞中的微管都能够与光波共振，并且彼此共振，那么气的循环真的就是光的循环！

10 关系中的灵性..... 100

通过彼此越来越深入的关系，我们能发现更多关于自己与其他人的一切，并在一个友善的宇宙找到有意义的位置。于是我们就会健康、快乐、充实、完满。

后记 结束的诗..... 105

附录

呼 吸..... 107

沟通模式..... 112

注 释..... 119

序曲

对自己心中所有未解的疑问要有耐心，并且要试着去爱这些问题……不要寻求无法给予的答案，因为你将无法体验这些答案。重点是去体验一切。体验当下的问题。也许你会慢慢地、不知不觉地，在未来的日子里迈向答案。

——里尔克 (Rainer Maria Rilke),

《给青年诗人的信》(Letters to a Young Poet)¹

也许你一直感觉不满足、不快乐、不健康、无所依靠，或者，你也许只是想从生命中得到更多。若是如此，你可能已经试图从许多方面寻求解决之道。我们相信你可以更健康、更快乐，感觉与一切生命有联系。这是可以做到的，就在你这一生，就在你目前的工作与人际关系中。你不需要改变外在的世界，你所需要的改变是内在的——关键就在于你自身。

我们是两位医生，过去三十五年来一起致力于个人与专业上的发展。我们接受了精神科（黄焕祥）与西方医学及中国针灸（麦基

卓)的初步训练,然后我们集结了彼此的力量,展开一场可贵的关系实验,以彼此与客户的生命作为学习的对象。我们的合作在《懂得爱:在亲密关系中成长》(*The Relationship Garden*)一书中有详细的描述。

传统医疗与另类医疗

西方医学的训练让我们知道,身为医生,我们要为病人的健康状况负责,我们有责任向每一个前来咨询的人提供正确的建议或医疗。从传统医疗的观点来看,身体是机器,身体出问题是因为某些地方故障,或某些部位需要更换。身为医生,要能正确诊断出哪里出错,并开出处方来“修好”问题。但我们在执业时很快就发现,不是每个人都能够用同样的方式治疗,有些人对某种疗法有反应,有些人则需要很不一样的方式。还有,我们看到有些人愿意为自己的情况承担更多的责任,这些人似乎能够熬过当前的困境,从中学习,往前迈进。这样的案主比较容易治疗,因为他们能够控制自己的情况,并将我们视为咨询师及顾问,而不是把我们当成拥有答案的人。另外一些人则是被动的环境受害者,他们似乎臣服于这种恶劣的状态,身为医生的我们似乎无法改变这种情况。这些早期的经验让我们相信,病人应该要为自己的健康与疗愈负起最大的责任,而不是我们!

我们对于西方医学训练的机械观点所伴随的限制感到很不满意,所以从20世纪70年代关于能量与身心整合的另类疗法中得到了灵感。我们研究赖克式呼吸(Reichian breathing)、各种的身体工作与

能量理论，让我们更了解自己与病人。我们不再是坐在桌子后面的医生，而会与案主进行很开放的对话，分享、探索彼此的生命，与那些前来看我们的人交换心得。我们也会教导案主呼吸技巧，帮助他们放开束缚，在自身之中找到健康与活力。在我们的候诊室里，案主们彼此认识。我们发现有些案主会提早前来，彼此交换心得。有时候，在候诊室的互动让案主觉得非常有启发性，他们希望让候诊室的其他案主一起加入他们当天的疗程。一天下来，越来越多的人愿意留在诊所，与下一个案主一起探索生命的课题。于是我们变成团体治疗，原本的个别治疗时间已经转变为多人分享的疗程。

就在这个时候，我们有机会在乡间从事一项为期三个月的在地实验学习工作。我们关闭了位于都市的诊所，前去实行这项有创意的计划，后来我们再也没有回去执业。我们的诊疗方式转变为团体治疗，我们发现在团体里，人与人之间的学习会变得更专注、更持久。

我们发现人际关系的品质与人们的健康状态直接相关。孤立或人际关系不良的人似乎比较多病，当他们生病时，他们的状况也比那些至少与一人维持良好互动的病人来得差。我们假设探讨关系就能找出疾病与健康的关键，因此首先观察到，人们的沟通技巧与人际关系上的议题比诊断疾病更重要。于是我们在乡间买了一栋房子，继续研究我们两人的关系，同时与附近疗养中心的人相互沟通。我们对于个人发展上的理论开始与医学上的了解产生交集，于是渐渐整理出一套生命的理论，可以理清我们两人这么多年来共同生活与工作的岁月。

追求完满

这本书是关于健康与快乐，还有生命与人际关系上的完满。从我们自己的生活经验以及与数千人工作的经验，我们在人际关系的品质与个人的健康快乐之间找到了清楚的联系。我们相信可以通过创造与维持至少一份亲密关系而得到健康、快乐与完满。我们所谓的“亲密”在稍后的章节会描述得更清楚。

首先，怎样才是快乐的人？弗洛伊德（Sigmund Freud）的观点是成熟的人的快乐来自于有爱与工作的能力，无法这么做就会被归类为“神经质”（neurotic）。人类心理学家认为，快乐的人能够表达真实的自我，无法这么做就会让人觉得无目标与无意义（即“反常”[anomie]）。有些人相信人类的行为动机有一种“成长模型”，他们认为人类需要表达与成长，无法这么做就让人觉得生命不完满。从存在主义哲学家的观点来看，人类有相互联结的需求，无法这么做就让人感觉孤立。我们的看法——也就是本书所要表达的，包含了很多以上的重点——我们相信健康与快乐是人类彼此不可或缺的部分，包括了爱、工作、表达、成长与联结的能力。人类能发展这些能力时，就会感觉完满，无法达成这些重要挑战时，就会感觉不完满。

心灵的开放与封闭

当人的生命能量能够流动、和谐与自由时，就会快乐、健康与

完满。当能量停滞时，就会生病与不快乐。这些“阻塞”会以疾病来呈现。疏通这些停滞，疾病症状就会减轻，最后可能会消失。

这种观念深植于古典中国医学：生命能量的流动只要受到限制，就会产生疾病。当人类系统的所有层面都平衡和谐时，就会健康。思想较前卫的西方科学家现在开始思索中国医学过去三千年来的教导。人类就像所有生物一样，能够处于开放成长的状态，也可以是封闭防卫的状态。最近从细胞生物学得到的讯息显示，这种现象存在于生物个体的层面以及单独的细胞层面。

人倾向开放或封闭似乎与他们对周遭世界的认知与诠释有关，还受到已经不存在于现实生活中的历史因素的影响。人类受潜意识的成见、未检视的假设以及过去受威胁的回忆所摆布。为了能更充分地控制个人心灵的开放与封闭，我们必须觉察到使得我们封闭与防卫的潜意识动机。防卫与封闭主要发生在人际关系之中。所有的人际关系都要经历一系列的阶段，进而更加开放与有所成长（这就是我们所认为的亲密）。然而，我们也常常困在人际关系的初期阶段，变得具防卫性，并充满了责难与内疚。我们在《懂得爱：在亲密关系中成长》一书中谈过这个课题。

如果完满健康与建立并维持亲密关系有关，为何大家都觉得这件事是一大挑战？深信自己是正确的，而其他人是错误的想法，常常与人们的封闭倾向有关，这是防卫的潜在动机，通常也是疾病的根源。过去几年我们质疑，“为何大家都宁愿计较谁对谁错，却不关心快不快乐？”这便是本书将反复探讨的主题。

所以，我们的基本论点如下：人们在亲密关系里可以更健康、更

快乐、更完满，但这需要努力、决心与技巧。然而，一切努力都是值得的。我们需要更深入的自我觉察，才能进行这个过程。因此，大家都需要了解自己为何要防卫以及有什么方法能开放自己与自我成长。

态度决定一切

我们的态度决定了成功或失败。个人的意志及情绪，和健康与否息息相关。这是很革命性的理论，挑战了医疗的传统教诲，许多医疗的观念强调我们都是外在因素的受害者，如细菌与化学物质，而忽略了个人态度与生活方式的重要性。我们将在接下来的章节深入探索这个课题。

这些年来，我们越来越觉得人类的生活是一所学校，大家可以学习重要的课程。从这个观点来看，一切与我们生理与情绪有关的议题，都可以看成是潜在的生命课程。不管我们在健康方面面临的挑战是如何激烈，后果是如何严重，我们可以从每个经验中得到完满与希望。这本书将告诉你如何拥有有创意与丰富的生活，同时体验到健康、满足与完善。

当我们与另一个人有所联结时，我们就与一切生命有了联结。人类彼此间有密切的互动，就可以参与一种更高能量系统的全像式共鸣（holographic resonance）。现代科学在宏观上有令人兴奋的新发现，显示日常生活就蕴涵了玄妙的意义。我们将在第九章讨论这个课题。

我们知道大家都希望问题能有答案，也希望在本书中找到答案。

对我们而言，问题要比直接的答案更重要——对生命提出严肃的问题，可以将自己提升到更丰富的领域。在本书中，我们鼓励各位发问与思考。我们没有轻松简单的答案，但我们提供了想法，来开发与丰富我们的生命之矿。我们深信生命是由自己决定的，改变自己的观点，我们就可以有更丰富与深入的看法，生命因此可以更加完善。

2 蓝海与黄河之道

我们相信，回忆总是发生在当下，最多只能当成我们在过去可能经历过的故事。因此人们不需要受制于自己的回忆。我们鼓励大家拥抱自己的回忆，但是不要成为回忆的奴隶。

我在高中就明白了这一切。人类只是猿猴。生命只是一种电子化学反应。心灵只是一套制约的反射动作。还有，不论如何，大多数的人都不理性，像我一样。宇宙只是物质。物质只是能量。我忘了我还说能量只是什么。

——威廉·尼科尔森 (William Nicholson),
《影子大地》(Shadowlands)²

意义是看不见的，但是看不见并不是可见的相反：可见的本身就有一种看不见的内在架构，而看不见的是可见的秘密合作对象。

——梅洛-庞蒂 (M.Merleau-Ponty),
《工作笔记》(Working Notes)³

我们两人都受过西方医学训练，也从古典中国医学与针灸中学到很多，因此我们对生命与医疗的态度有了很大的转变。西方医学对于快速的治疗很有效，古典亚洲医学则对生活方式与疾病防治有很深的研究。

读完医学院之后，焕祥在 20 世纪 50 年代晚期接受精神医学的训练，当时精神治疗的药物大多还未出现，几乎所有诊疗都是临床的心理治疗。基卓在 20 世纪 60 年代晚期攻读医学，曾经短暂实习急诊治疗，然后到英国学习针灸。因此，我们俩都有西方科学唯物论的基础。科学就是要研究物质现实，发现符合实验观察的理论。这种科学的态度是西方思想远自古希腊文明的传承，其理念则是源自早期的希腊哲学家们，认为有一个客观的现实可供人研究与了解，由于这种思想是源自爱琴海地区，我们称之为“蓝海之道”（Blue Sea way）。蓝海之道是线性的、逻辑的、分析的，采取着因与果的律法。

东方的黄河之道

基卓在英国学习针灸，很惊讶地发现其中许多丰富的知识并不符合西方科学的模式。而基卓富有诗意的、喜爱音乐的天性，也受到古典中国医学的和谐自然观启发。古代亚洲哲学家与学者构思出一种潜在于所有现实的能量系统。世事都在循环，由一种看不见的能量模式所主宰。在这种观点中，重要的是事情之间的关联，而不是因果。这种思考方式是与逻辑平行的，也就是说，不受限于因果

逻辑，而是强调能量的模式。由于这种思想源于中国的黄河流域，我们称之为“黄河之道”（Yellow River way）。与蓝海之道比较起来，黄河之道比较有诗意，比较直观，它探索在生命不断重复的模式中所隐含的更深层的意义。

人性化的治疗

我们的医学训练教导我们，医生有一个神圣的职责：减轻人们的痛苦。问题是我们两个都很胆怯，不喜欢看到鲜血与其他的体液，而且我们也都很怕疼痛。焕祥当实习医生时，轮到产科总是特别紧张。他说，“我不愿意拿着一根针筒站在产妇的病房外，想要尽快消除分娩时的痛苦……不仅因为这样做很无益，也因为有些产妇很排斥我的压制性止痛药物。”其中一位产妇说过：“痛苦是属于我的，这也是生小孩的一部分，我想要体验，所以请拿着针筒滚开！”焕祥回答：“但我感觉很无助。我要如何帮助你？”那位产妇露出微笑，说出了让他毕生受用的回答：“当我痛苦时，你可以陪我。”所以焕祥坐下来陪着那位产妇，当阵痛开始时，他与产妇一起哭泣与尖叫！这是很不合传统的，但是他的病人非常喜欢。

20世纪60年代时，我们在一所危机中心以及特殊情况下，协助过许多年轻人。对孩子而言，同理心非常重要。他们不想要一位冷漠的医生，他们需要一位能帮助他们度过“坏旅程”的朋友。他们对我们的科学解释不感兴趣，他们要的是真正的人性接触。

探索古老医疗

基卓从英国回来后，成立了一家针灸诊所，与焕祥共用一间办公室。焕祥常取笑他不正统与非科学的治疗方式，他尤其爱批评基卓挂在办公室里的穴位图。直到有一天，焕祥告诉基卓一个故事。他说他有一位口吃的案主，对他的治疗没有任何反应。焕祥明白他无法帮助这个孩子，于是安排最后一次疗程来道别。焕祥承认他治疗口吃失败，他对孩子说：“我想要为你做一点事情，我学过按摩，让我帮你按摩脖子、脸部与肩膀，当成道别的礼物如何？”孩子同意了。焕祥就开始按摩他的脸。当他按摩到脸颊的关节时，孩子突然清楚地说话了，没有任何口吃！焕祥大吃一惊，继续探索，他慢慢找出了许多点位，似乎可以消除口吃。焕祥带着胜利的微笑走进基卓的办公室，挥舞着他手绘的脸部图，上面是可以治疗口吃的一些位置。基卓瞄了那张图一眼，要焕祥看看他办公室墙上的图。“你不需要这么麻烦——你只是找到了你的祖先在几百年前就为我们画好的针灸穴道！”从那时起，焕祥开始接受他自己的古老医学起源，并重新点燃了研究的兴趣，有一次焕祥甚至大叫：“这玩意儿真的很管用！”他们开始交流彼此所知道的，一起探索彼此所不知道的领域。基卓广泛阅读精神医学的文献，而焕祥也越来越能采取能量理论的观点。

活在当下

焕祥在精神分析方面的训练强调，必须重新回顾过去的僵结，才