

健康人生
JIANKANGRENSHENG

Profound Healing

康复之本

治愈疾病的精神力量

彻丽尔·坎菲尔德 著
Cheryl Canfield

林蓉辉 译

 中国金融出版社



Profound Healing

康复之本

治愈疾病的精神力量

彻丽尔·坎菲尔德 著
Cheryl Canfield

林蓉辉 译



中国金融出版社

责任编辑：赵天朗 高露
责任校对：潘洁
责任印制：尹小平

PROFOUND HEALING: THE POWER OF ACCEPTANCE ON THE PATH TO WELLNESS by CHERYL CANFIELD

Copyright: © 2003 BY CHERYL CANFIELD

This edition arranged with INNER TRADITIONS, BEAR & CO. through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: CHINA FINANCIAL PUBLISHING HOUSE All rights reserved.

北京版权合同登记图字 01 - 2004 - 6045

《康复之本》中文简体字版专有版权属中国金融出版社所有，不得翻印。

图书在版编目 (CIP) 数据

康复之本 (Kangfu Zhiben): 治愈疾病的精神力量 / (美) 坎菲尔德 (Canfield, C.) 著; 林蓉辉译. —北京: 中国金融出版社, 2005. 5

书名原文: Profound Healing: The Power of Acceptance on the Path to Wellness

ISBN 7 - 5049 - 3666 - 9

I. 康… II. ①坎… ②林… III. 康复—精神疗法 IV. R493

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 050059 号

出版 **中国金融出版社**

社址 北京市广安门外小红庙南里 3 号

市场开发部 (010)63272190 (010)66070804 (传真)

网上书店 <http://www.chinafph.com> (010)63365686

读者服务部 (010)66070833 (010)82672183

邮编 100055

经销 新华书店

印刷 保利达印刷有限公司

尺寸 160 毫米 × 230 毫米

印张 16.5

字数 212 千

版次 2005 年 5 月第 1 版

印次 2005 年 5 月第 1 次印刷

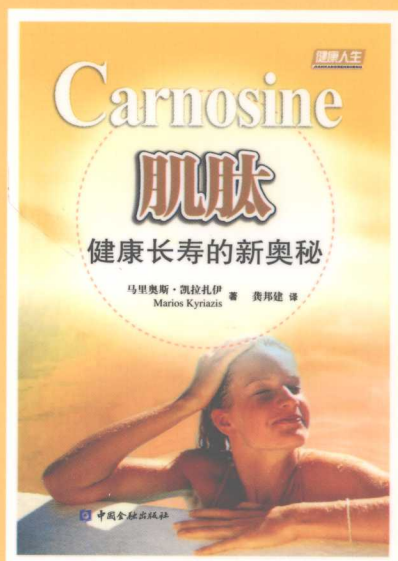
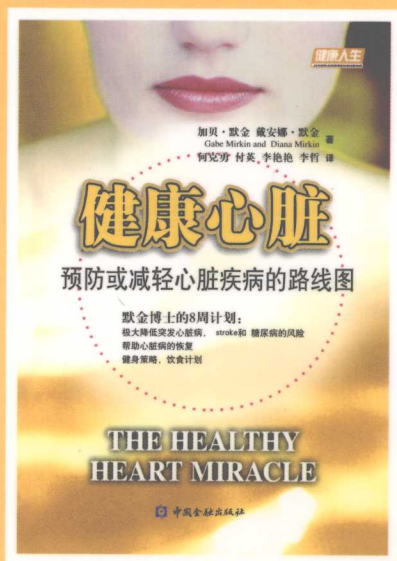
定价 29.00 元

如出现印装错误本社负责调换

彻丽尔·坎菲尔德在四十一岁时被诊断为晚期宫颈癌。违背医生的警告，她拒绝了建议中的手术治疗方案，即摘除她的子宫、子宫颈、淋巴结及其四周的神经组织。取而代之，她决定承受死亡、并力求死得安详。在这一过程中，她治愈了自己的疾病。

坎菲尔德在本书中真实地讲述了自己所体验的意想不到的现代奇迹，以及她对自己身体、情感、心理和精神上的康复过程所作的反思。从她与当代圣人和和平朝圣者（Peace Pilgrim）相遇到她独自承受癌症，她的故事完全由有助于恢复健康的运动、梦境、想象以及体验交织而成。坎菲尔德将她的康复手段（包括清理情绪、静坐沉思、改变生活方式等），总结为自我康复的十二个步骤，以便他人能够借鉴她历尽艰辛而积累的真知灼见，并从中获得希望、激励和实事求是的忠告。对任何寻求自我完善和生活智慧的人来说，本书不仅仅讨论了生与死的问题，还阐述了对生命的感悟以及如何实实在在地生活。

彻丽尔·坎菲尔德是一位康复顾问，她在美国作过多次有关康复之本以及步向内心安宁的讲演。她编著了《和平朝圣者的智慧》一书，并与人合编了《和平朝圣者：其生活与工作自述》一书。她现居住在美国加利福尼亚州北部。



责任编辑：赵天朗 高露

封面设计：M DESIGN
BOOK 设计工作室

献 词

谨以此书献给和平和我们美丽的星球；

献给我们的守护神、导师和朋友们，是他们亲切地提醒我们牢记自己的精神之根和内在潜力；

献给我的女儿辛迪，是她分享着我的快乐与忧伤，并不断地让我明白许多事理；

献给我的朋友兰德尔，是他的热心和鼓励支持我完成此书。

作者中文版序

应邀为《康复之本》中文版作序，我感到很高兴，同时我想借此机会向致力于本书问世的所有中国朋友表达崇高的谢意，特别要感谢林蓉辉教授，是她通过美国的“和平朝圣者中心”得到了我的书，是她与中国的出版社达成协议并把它译成中文。值得注意的是，当我们敞开心胸去分享他人的经验时，像这样的联系是如何发生并传遍世界各个角落的。对此，我心中充满无限感激。这一过程使我想到，我们是一个拥有不同种族的大家庭，共同生活在需要关爱的美丽地球上。

在这本书翻译、印刷之际，令人惊讶的是，自从我被诊断为晚期癌症以来，已历时十六个年头。十六年前，我被告知自己所剩的日子已经不多，可能只有六个月。回顾我竟然活了这么多年以及在这期间不期而遇的非凡经历，的确是一个源源而来的奇迹。当我们被现代生命的繁忙所束缚的时候，就会轻易地忽略生活的可贵，但我一直告诫自己一定要珍爱生命。我之所以能够这样做，是因为我内心对自己所担负的责任充满感激，并希望自己的人生过得更有意义。

十分幸运的是，我年轻时曾有一个深爱的朋友与良师——一位自称为和平朝圣者的妇女。我从她那里学到了许多知识，在本书的第二部分中已有描述。她教我懂得，通过实践更高的精神原则而达到的精神觉醒，具有强大的力量，它不仅能使我们超越自然规律和

苦难，还能帮助我们无论在任何情况下都生活得积极主动、美妙无比。当我学会从精神上不断成长的角度来看待自己时，就不再那么执著于肉体的幸存。当我进而试图遵循关爱与同情他人的普遍原则和谐地生活时，我反而有了更多的活力使身体得到康复。不过，一旦我们开始追求精神上的康复，那么无论是身体复原还是因生命转换而逝去，都无关紧要了，要紧的是就在这一刻我们如何让自己的生命发挥作用。

不幸常常会促使我们去学习，正因为懂得了这一点，我才希望别人来分享自己获得的见解。我们每一个人都要比自己所意识到的更加强大有力，都对周围环境的融洽或混乱不断地产生影响。我们萌发的每一个念头、所采取的每一个行动，都关系到集体状态的和谐或动荡。然而，在生活中我们常常意识不到自己不仅对个人而且对集体的健康造成了怎样的影响，前者表现为个人身体、心理和精神的平衡，后者则对于养育我们和所有生物的美丽星球的平衡至关重要。

《康复之本》在概念上所涉及的范围远远超出了个人的身体状况，它涉及到我们必须对自己的思想言行负责。我们所看到的自己周围的混乱——暴力、不人道和贪婪——是集体内在不良状况的反映，亟待我们去治愈。一旦我们承担起治愈自己的责任，就是在帮助自己和世界上所有的人朝更加积极、更具同情心的方向转变。在个人与集体均面临难题的时代，我们义不容辞的责任是，在内心找到宽容与怜悯的勇气。从自己做起，从自己的家庭、城市、国家做起，当我们治愈自己的时候，就为治愈世人做了贡献。

令我感到十分荣幸的是，远在北太平洋彼岸的中国兄弟姐妹们，可能会翻阅这本书并深思其所包含的思想。希望你们从中能够得到某种激发自己的创造力和促进自己成长的启示。在人类大家庭里，

中文版序

我们不仅同甘苦共患难，而且一起分享他人在最为严峻的挑战面前所展现的令人惊讶的成长经历。

彻丽尔·坎菲尔德

加利福尼亚

2004年11月

译者的话

觉悟是奉献的基础 奉献是觉悟的必然

2004年元月，当我收到这本刚刚问世的英文原著并稍作浏览之后，心中顿时感到一种精神上的相通、一种“做点什么”的冲动，以及一种非我莫属的责任。究其原因，是我从书中看到了平凡里的真实与超越，看到了把“死亡是成长的最后阶段”这样一种积极的心理学观点付诸实践的典范。面对生死攸关的晚期癌症，坎菲尔德选择了在接受客观现实的前提下，自己学会并告诉他人如何更好地挑战死亡。这种从精神层面上对生命本质的探索，由迷惑到明白或者说由模糊到清晰，就是内心觉悟与成长的过程。一旦剥离了层层虚妄与幻象，人性的本性与空灵便得以显现，自然会把个人与社会的关系放到人生的追求中心，从而学会关爱与奉献。人生因不断奉献而精彩，而在生命随时受到威胁状况下的无私奉献则创造了奇迹。

坎菲尔德给我们的启示

死亡是一种自然现象，但我们常常忽略了这种自然。当癌症以其“不治”与“致命”让我们猛然间直面死亡的时候，该怎么办？坎菲尔德以自己的亲身经历回答了这一问题，在危及生命的疾病面前她选择了尽责任、学习与奉献。正如她所说：

“若要问我从自己的亲身经历中学到了什么，那就是死亡其实并不可怕，就像我们体验到物质的有限一样，生命总有一天会终止。如果死亡是一场悲剧的话，从某种意义上来讲，只能说我们未曾成功地活在世上。”

“时间显得那么奇妙而又失真，它一方面看似无穷而另一方面又相当有限。真实情况是，无论一个人活到九十八岁还是四十八岁，人生都是短暂的。人生的每一刻，都是我们迎接成长挑战并发挥自己独特天赋的机会。人生的每一刻，都是我们对他人表达同情与关爱的极好机会。”

正是因为坎菲尔德超越了疾病把自己奉献给了爱与责任、奉献给了有意义的创造，她奇迹般地战胜了死亡。

其次，坎菲尔德之所以能把癌症转变为超越自我的起点，离不开她在精神上的不懈追求。本书的第二部分描述了她的精神成长过程，从中我们了解到她从改变“下决心绝不再抽烟”的外在生活方式开始，逐渐觉悟到“比起‘追求好生活’来，人生还有更多值得追求的东西”，这是她三十多年来沿着生命价值的阶梯不断攀登的过程：她协助和平朝圣者组织了在阿拉斯加和夏威夷举办的两次“启发与教育”静修；她为特里莎修女设在海地的慈善机构当志愿工作者；她发起了历时半年的横跨美国的“又一次和平朝圣之旅”；甚至在得了癌症以后，她还多次参与组织了格林河漂流静修活动，这些精神上的历练发人深思。正因为这样，她对生命的感悟、对自己内在潜力的发掘以及所获得的真知灼见，让人读起来亲切而又可信：

“如果我们选择接受生活考验的态度，看上去是灾难的事件，也会使我们在精神上不可思议地成长起来。”

“现在，我懂得了彻底的康复不仅仅意味着治愈疾病本身，还意味着人在精神上的无限以及产生于发现内心深处真实自我的自由。”

“一旦我们开始追求精神上的康复，那么无论是身体复原还是因生命转换而逝去，都无关紧要了，要紧的是就在这一刻我们如何让自己的生命发挥作用。”

最后，值得一提的是坎菲尔德从自己的亲身体会中提炼出了康复过程中的十二个步骤。虽然这些步骤看似简单直白，但实际行动起来没有那么容易，因为我们经常会犯这样的错误：不是不懂道理，而是道理不起作用。在生活条件逐渐改善的今天，“健康”一词的定义应该是躯体、精神和社会上的完好状态，但事实上大多数人只知道盲目地“保养”而忽略了心理与精神上的健康。从这一角度出发，书中所提出的十二个步骤，对我们有实际意义。

和平朝圣者

和平朝圣者 (Peace Pilgrim)，原名米尔德里德·诺曼·赖德 (Mildred Norman Ryder)，生于1908年，卒于1981年，享年73岁。她以独特的方式完成了自己的天职，被誉为美国当代的“圣雄甘地”。

为完成自己的人生使命，和平朝圣者花了15年的时间在思想和体力上做准备。1952年5月至10月，她独自走完了全长二千多英里、横跨美国的阿巴拉契亚山径，成为完成此举的第一位妇女。1953年1月1日，她以极大的决心和勇气放弃了可观的收入和安稳的正常生活，甚至割舍掉自己的姓氏、年龄以及过去，自称为没有任何组织背景、没有任何宗教背景的和平朝圣者，开始了她

反对战争、祈祷和平的朝圣之旅。那天，她走在加利福尼亚州帕萨迪那的玫瑰花车游行队伍的最前头踏上了征程，直至1981年一次悲惨的车祸夺去了她的生命为止。在这漫长的28年时间里，她独自步行七次穿越美国，足迹踏遍美国50个州、加拿大10个省以及墨西哥的部分地区，向沿途人们传播她主张的和平之道——“以善止恶、以真去伪、以爱息恨”。她说：“这里面没有任何新东西。对当代人来说，关键在于把它付诸实践。”她发誓将一直徒步走下去，直到人类学会和平之道为止。

从开始征程之日起，她始终穿着一件标志性的蓝色白字背心，前面是她的名字“和平朝圣者”，背面是她的宣言“为了和平步行25 000英里”。身穿这样一件印字背心，便于别人认出她并接近她，她说：“当别人接近你而不是你去接近别人时，更有利于你与他们的对话。”另外，背心下摆有一圈口袋，里面装着她的全部财产，包括梳子、牙刷、地图以及她要散发的小册子和未回复的信件。她从不接受别人赠给她的钱和其他资助，只接受沿途人们主动提供给她的食宿。1964年当走完25 000英里之后，她不再计算走了多少路程，估计28年间她大致走了5万至75 000英里。

要理解和平朝圣者必须了解她所处的时代。1948年美国杜鲁门提出的国情咨文，标志着美国实行“冷战”的开始。50年代初麦卡锡法西斯主义在美国盛行，美国国会认为人人有罪直到被澄清为止，和平朝圣者本人就被当作共产主义者调查过。1950年6月25日朝鲜战争爆发，27日美国派兵介入。在这种背景下，广大民众的恐惧与无奈可想而知，最保险的处世态度就是漠不关心。和平朝圣者就是在这一时刻站了出来，希望人们能够从麻木中觉醒并深思所

面临的社会问题。她与一切愿意与之交谈的人们探讨国与国、团体与团体、人与人之间的和平，特别是每个人内心的和平与安宁。她认为当每个人都获得内心的和平与安宁之后，世界和平才能实现。在60~70年代美国入侵越南的战争期间，她依然坚持自己反对战争、祈求和平的主张，并继续她的征途。

和平朝圣者对物质生活的舍弃、对和平之道言必由衷的信念以及数十年对理想的坚持，无不让当代人深感自愧不如。正因为如此，在她生前，美国和加拿大的新闻媒体，包括报纸、杂志、电台、电视台对她进行过无数次的采访和报道，而她本人也应邀到许多大学 and 单位进行演讲。在思沃思莫尔（Swarthmore）大学和平朝圣者的档案里，迄今仍保管着好几百篇有关其朝圣之旅的新闻报道。1980年，她被提名为“诺贝尔和平奖”候选人之一，遗憾的是次年她死于车祸。

“和平朝圣者的朋友们”

1981年和平朝圣者不幸遇难以后，她的朋友从各地汇聚到一起，为她举行了两个星期的追思礼拜。追思活动后，坎菲尔德、安和约翰·拉什夫妇（Ann and John Rush）、理查德·波利斯（Richard Polese）和安迪·鲁布柯（Andy Zubko）五人留了下来，经过讨论他们一致认为，既然和平朝圣者的一生给那么多人带来了影响，没有谁能比她自己更好地讲述她的经历。于是，他们花费了几个星期的时间，编辑了《和平朝圣者：其生活与工作自述》一书，该书次年出版。

1985年，非营利性民间组织“和平朝圣者的朋友们”正式成

立，上述五位编辑为理事会成员。2003年，为“和平朝圣者中心”无私地工作了18年的拉什夫妇，因年事已高退居二线，凯茜·米勒（Kathy Miller）和布鲁斯·尼科尔斯（Bruce Nichols）为新增理事，坎菲尔德任理事长。

2000年是联合国指定的“世界和平文化年”，当年11月由著名雕塑家费尔南多·卡尔沃（Fernando Calro）完成的和平朝圣者的铜像，在哥斯达黎加“联合国世界和平大学”校园里落成，与圣雄甘地的塑像比邻。同年和平朝圣者以及“和平朝圣者的朋友们”进入2001年度诺贝尔和平奖的候选名单。正如坎菲尔德所说：

“四季更换，人生亦然。有些人的离去随岁月的消逝而变得模糊，而另一些人的离去甚至给那些从未见过他们的人也留下了宝贵的无形价值和激励。”

和平朝圣者活力四射的人生，由于朋友们不懈的努力和无私的奉献，必然继续影响后人。

结 语

《康复之本》所涉及的是精神层面的彻底康复。坎菲尔德宣称：

“它远远超出了及时治疗或完成某种治疗的范畴，远远超出了治愈身体不适或疾病的范畴，它要求我们勇于从内心深处去诚实而又清醒地审视自己。它涉及我们愿不愿意去正视自己内心深藏的恐惧，愿不愿意去直面死亡本身，以及愿不愿意穷原竟委地去弄清楚自己来到世上的特殊理由。”

这种由致命疾病引发的对生命本质的终极追寻，反而使她超越了生死、实现了自我完成。可见，精神的力量不容忽视！从小的方

面来看，珍爱生命、健康长寿离不开精神，因为精神上的健康会使我们身心平衡，从而提高自身的免疫能力。从大的方面来看，发家治国振兴华夏同样需要精神。面对各种各样的竞争与诱惑，如何摒弃盲目的物质追逐并实现自己对社会的责任和对他人的关爱，这是我们这个亟待重建精神的时代所面临的大问题。2004年12月26日印度尼西亚8.9级深海地震所引起的海啸，吞食了近30万人的生命。面对如此巨大的自然灾害，在承受亲人离去的打击、着手重建家园、一方有难八方支援等方面，靠的还是精神。

生命的本源纯粹而又宽广，生命的意义在于责任与奉献，这是坎菲尔德通过本书传达给我们的信息。

致 谢

值此结束本书译稿之际，我想向中国金融出版社、向支持我关心我的亲人和朋友、甚至对生命本身表示无限感激，没有这一切，《康复之本》中文版至少现在还不能与读者见面。

林蓉辉

2005年1月于昆明

序

如今，有关恢复健康的书籍大量涌入书市，极力宣称其效果，却往往有赖于偶然因素或仅适合于个人健康，这类书籍我很难将哪一本从头到尾读完。但是，我竟然把彻丽尔·坎菲尔德（Cheryl Canfield）的这本书读了四遍，而且我一定还会再读。在最初的几周里，我随身带着这份书稿，把它作为激励自己的指南，两年多以后的今天我仍不时地翻阅它。

坎菲尔德的这本书涉及以下几个主题：首先，她详细叙述了自己患癌症的亲身经历，从最初被告知临近死亡到最终走出死亡阴影的整个过程，可以毫不夸张地说，这一切是全靠她自己努力实现的。坎菲尔德告诉我们，恢复健康的第一步是承担起生活中各个方面的责任，包括尽可能地感悟自己所面临的折磨，正如苏菲教教徒（the Sufis，伊斯兰教泛神论神秘主义者——译注）所说：“让苦难十分清晰地呈现在自己面前。”

其次，坎菲尔德对自己的人生经历作了简要回顾，但她不是从自己独自对待死亡的个人角度，而是从重新认知癌症、一般疾病甚至健康本身，以及让人能够从中受益的角度出发。因此，坎菲尔德的经历远远超出了如何使身体康复的范畴，它教会读者如何超越自我、迈向新的生活。

最后，虽然实际上会微妙地激起情感波动，但坎菲尔德用一种