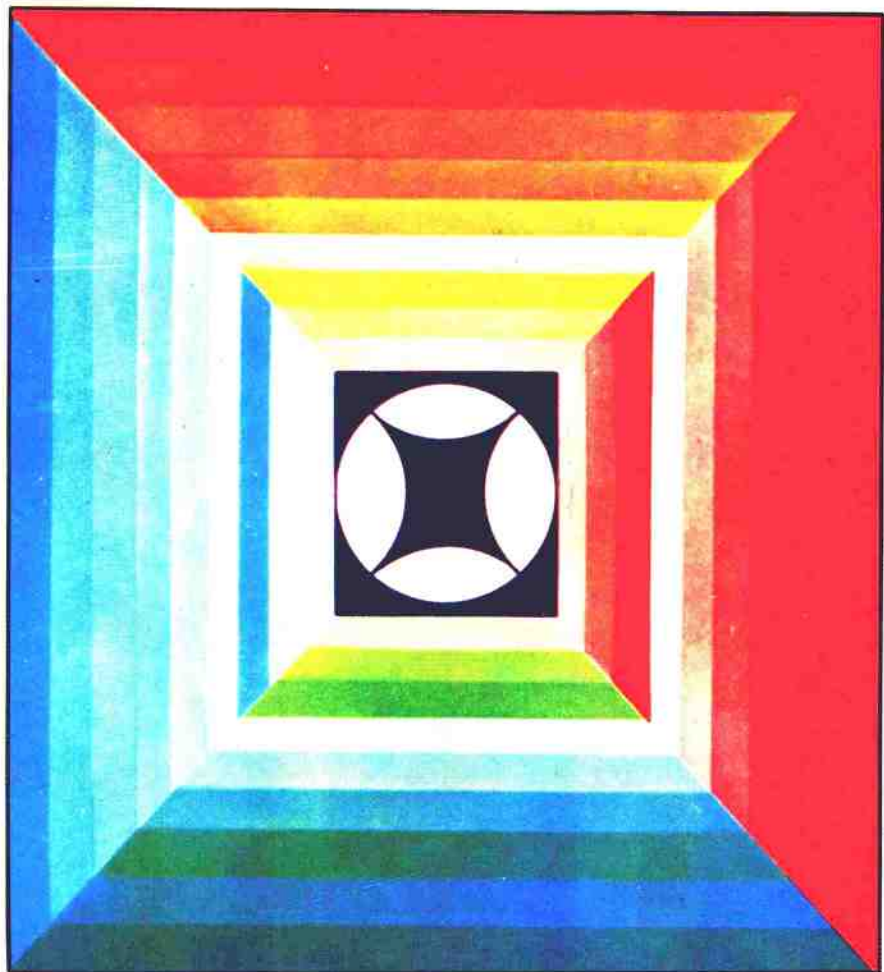


心靈的財富

THE RELAXATION RESPONSE

作者：哈巴特·斑森博士著

譯者：楚卿



心靈的財富

THE RELAXATION RESPONSE

作者：哈巴特·斑森博士著

譯者：楚卿

大智出版社

心靈的財富

譯者： 楚 卿
出版兼發行： 大智出版社

澳門大馬路348號二樓F座

印刷者： 振興印刷公司
澳門龍崙街152號地下

定價港幣 \$ 6.00

怎樣消除緊張

——鬆弛反應——

一種簡單的沉思技術會打開你心靈的財富，幫助你：

- 一、解除內在的緊張
- 二、更有效地對付外來壓力
- 三、降低血壓
- 四、促進身體和情緒的健康。

作者：海巴特·班森博士

波斯頓柏斯伊瑞爾醫院

哈佛大學醫學院教授

譯者：·楚

卿

「心靈的財富」簡介

我們生活在這個憂慮的年代裏。由於遭遇環境產生的更多壓力，增加更多更多更年輕的分子在高血壓、心臟病、中風方面的痛苦。而且，由於加在每天生活上的壓力，迫使得每個人必須去處理自己的情緒煩亂和緊張。

有什麼方法可以使我們從緊張裏解脫開來，而免遭這些疾病的侵害？

有。海巴特·班森在這本書作過完美的研究，告訴我們用一種簡單方法，喚起天賦的鬆弛反應，會帶給我們內在的安靜與和平。真的，讀過這本書，我們很容易學到這種技巧；每天只要練習幾分鐘在家、在辦公室，或在來往的工作途中都無不可。不管我們有着深沉的宗教信仰，或是沒有任何信仰的人，這種鬆弛反應都能適合我們的人生原則和方式。

這種鬆弛反應的基礎，建立在幾乎是所有東、西方文化裏舊有的智慧上，再廣及到宗教和沉思的訓練。在這本書裏，班森博士說到他精選了這些訓練和概念，在哈佛大學桑戴克紀念實驗室和波斯頓柏斯、尹斯瑞爾醫院作過擴大研究而證明它們的效果。

而且，在減低高血壓和憂慮方面，運用這種鬆弛反應幫助病人戒除了煙、酒、丸藥和麻醉劑的習慣。

這也許是我們讀過的較有意義的一本書，它會改變我們的人生。

哈佛商務評論執行編者，大衛·W·艾溫說：『這是一本珍貴的書——可讀、有趣、有益而且奧妙——。丸藥特別的飲食和運動能幫助某些人，但是班森博士所說到的這種鬆弛反應能幫助每一個人——健康和不健康的，強壯或衰弱的，工作過度的或工作不力的。』

波斯頓·拉海醫院，心臟學會主席，醫學博士席萊·亞力山大說：『在我們的病人裏面，有規律地引出鬆弛反應，是傳統治療的一種最有用的輔助辦法。它能幫助病人不用藥物安然入睡。在某些病案上可以用來減低血壓，很容易學習，無須任

何費用，而且還有附隨的其他功效。我們還從那裏去找比這樣更好的治療方法？」

「死亡機構和猶太法律」一書的作者，諾哈·高登說：「海巴特·班森博士把各種偉大宗教裏延續下來人文的智慧，和某些引起壓迫憂念的原因，作了共同研究而完成的這部作品，遠遠地超過那些空幻閱讀的經驗所有的。這本書裏告訴我們人類是怎樣陷在二十世紀裏，他所作的鬆弛反應能減低我們的高血壓，改變受挫的人格，而且，也許能挽救我們的性命。」

哈佛神學院教授，哈維·G·柯克斯說：「在所有胡扯八道說到有關心靈和信仰治療和對兩者的憤怒反駁之中，海巴特·班森博士寫的這部書，不動情感，不驚世駭俗，談到有關壓迫感，輕鬆和多少世紀以來某些宗教人士知道的某些技巧，能夠真正地幫助一般人去改善他的健康。這裏面沒有障眼法，只有美好的研究，確切的推理和動人的感受。這本書裏沒有把每個人生活裏有壓迫感原因總結起來，那也許是不可能的，但是它能幫助我們大部分的人如何去到壓力下生活加更舒服。也許照他所說的去，能活得更久。」

麻省人生互助會醫藥總顧問C·保羅·納醫學博士也說：「班森博士把這個適

時的、有趣而又嚴重的論題作了清晰，一般常識的解說，是值得推薦的。舊有的告誡：『最重要的，不要受侵害』，在這本書裏有了漂亮而動人的敘述。這個論題需要寫出來，這本書一定會得到廣大讀者的喜愛。」

第一章

一個敏銳的醫生正悲嘆着這個時代：

當前世界是個異常的世界。憂鬱、災禍和邪惡引起的內心痛苦……有着不服和反抗……。邪惡的影響力從清晨一直伸展到夜裏……。它們損害人類心靈，減低才智，也損害機能與肉體。

四千年前的中國已有了編年史家，透露他那個時代的觀察所得。人類常常感覺蒙受到重大的壓迫，而似乎老是渴望回復到那種更為和平的日子裏去。每個世代，更形複雜，以更大的壓力加在我們的生活上。這種真實的情形使我們這個地球上的問題更堅持難決，而難於解決的程度遠超那個中國史家所譴責它們的。過去四十六個世紀的工藝學，特別是最近一個世紀裏有的，顯示給人的生活是越更容易，可是

給我們當前的生存似乎加大了壓力。

壓力的犧牲者

在我們的日常生活裏，有什麼樣心理上的價值促使我們去計劃適應那種戰爭或正來臨着的知識？我們曾因為由於科學所知，增進對武器的詭辯，從那個名之為大錫的人投一個石頭就能打敗整個的軍隊而感到自豪？或者我們有意無意對那種能消滅整個生命而已經有了的核子武器感到畏懼和沮喪？

我們多數人覺得能夠解決這些大問題。我們有着一一些朦朧的希望，認為那些選出來的領導者，能找出一些解決辦法。但是我們關心的通常是一些日常的困難。我們遭受到的挫折是連震撼大地的一點點小問題都不能解決，譬如不能在擁擠的大城市按時上班就是。真的，每天生活的需要，便得要逃避與日俱增違反心理影響的事兒，都一天比一天困難，而那些事兒似乎已在我們的生存之中立地生根。不管什麼——日常的來往，生活費用的增高，城市裏的喧囂和污染，或無目的的暴亂——我們發現它們的困難到了膠着的平衡狀態，結果我們成了壓力下的犧牲者。

我們迅速改變的世界已經需要許多其他的適應。譬如，婦女在解放運動之前，已經滲透得又遠又深的概念；人們的結合是在一套無須說明的同意之下進行的。那種社會今天已經有了問題，而且有時根本被破毀。今天，女人們必須一再地試驗她們自己玩的是什麼角色和生活方式，去對抗那些衝突的預料和假設。爲了那些年齡較大的婦女，再教育和再適應是有着壓倒性的必要了。男人也必須去適應新的角色，對一個家庭來說，那可能是最具責任感的。他們被迫使着在新的方式下去觀照女人，這樣一來，可能威脅到已經成型的角色。併發而有關的活動使家庭結構改變。易變和流動把家人分散成一個個小單位。女人在婚姻之前生養孩子，離婚的男人佔有了孩子的監護權。在社會的改變之中，各方面都遭到衝擊。

這些憂慮和壓力是怎樣地影響着我們？呈現在心靈上的壓力已經成了現代生活的一部分，很多書本上都曾說到，大部分集中在壓迫感的心理學上面。我們所遭受的壓力，來自一些不同的事物，加諸我們的不只在心理方面也在生理方面。要採尋在壓力下面，內在會受到什麼樣的影響，是怎樣的摧毀生理健康，這要在我們的情緒反應和那種殘害我們的高血壓、心臟病、中風其他疾病之間找出它們的關係，才

能指出對壓力的影響能有什麼樣的作為。進一步要知道個人採取怎樣一種簡單的心理學的技巧，才能促進生理和心靈的安寧。

隱藏的時疫

我們活在一種流行的時疫之中，這種時疫在美國和其他工業國家大為普遍。這種時疫的名字叫高血壓。高血壓容易使一個人罹患動脈冠狀硬化，心臟病和中風。這些心和腦的疾病每年在美國人的死亡率中超過百分之五十。因此，成人之中各種程度不同的高血壓從百分之十五到二十二就不是為奇了。雖然這種時疫本質上不傳染，也會乘虛而入。因為它的特徵不是同一時間影響多少人，而通常我們不知道它已經在我們身體內慢慢發展起來了。它整個歷程裏沒有任何徵候，但是，我們每天都看到它沒有警告地攻擊我們的朋友和愛者，縮短他的生命動輒就是幾十年。根據小心得來的政府的生命統計，這種疾病引起的死亡單就美國來說，平均每分鐘就有兩人。換句話說，它在每年兩百萬人的死亡當中最近一百萬。不妨把這種統計資料和個人的經驗加以對照：我們的一些朋友死去，他們留下的孩子都很年輕，他們自己都是沒有享受到退休的歲月。在這種情形下，誰要沒遭受到這種時疫的蹂躪，已經是很幸運的人。

高血壓、心臟病和中風明顯的增加，不僅折磨了多數的成年人，也找到它們篤定的路子向年輕群中進襲。最近，塞穆爾·A·李溫博士，一位著名的美國心臟學家，指出在一九三六年，他治療過許多家庭兒輩所患的心臟病，比他們的父輩患這種病的平均早過十三年。今天，許多心臟病學家都觀察到同樣這麼明顯的變動。五到十年以前，三十多歲的人患中風或心臟病是很少有的，要是一個病人在二十多歲就證明是這種疾病，會使人吃驚不已。現在住院醫生或家庭顧問醫生對他們的當事人，在三十歲開始的時候就要注意這種疾病的醫療已成了老生常談。

高血壓普遍而繼續增加，可以找出解釋的理論。這種疾病人數的增加，主要發生在西方世界。傳統的說法：一、飲食不富，二、缺乏運動，三、家庭遺傳傾向，其他因素，往往被人忽略，那就是環境的壓力。即使，大家也承認環境的壓力是這種疾病發展的主要因素，也沒有說明理由。這四個因素都担任着重要角色，但究竟何者最為明顯，應該加以確定。

醫生們多年來的了解，認定環境的壓力在敲人類的喪鐘。在高度競爭，時間給

予人類壓迫的社會裏，它們之間的關係是不難了解的。在這種社會裡，我們的生活與心靈遭受壓迫而形成心臟疾病。譬如，經常可以聽到這樣的警告：「不要緊張，小心高血壓」。這不就顯示出壓迫力所造就的問題？換句話說：我們要怎樣客觀地測定壓迫加在我們身上的力量？最近這一方面已經從心理上的推測，轉向困難而可測的生理資料上去了。

我們把焦點安放在壓迫的心理事件和它引起生理改變的關係上，看它影響我們的健康情形怎樣。傳統地，心理學和醫藥的研究，長久以來都是各自分開的。這種二分法，使得大多數的醫生，都不着眼那個心理學上充滿着憂傷的術語「壓迫感」（關係着一個人的行為和環境的因素）和身體有關疾病官能之間的關係。即使大部分醫生都同意壓迫感影響健康，也不肯去注意心理的，非醫藥的有關文獻。他們主要地關心到身體上顯露出來的癥候；醫生處理壓迫感也只開具藥單。如果沒有特別顯露出來的疾病，只是作某種保證，恢復信心或開導一番。大部分醫生給這些病人不外一些所謂鎮靜劑，很少去追尋問題的心理根源。另一方面，多數的心理治療家和心理學家，又不肯去直接處理身體組織上的疾病。他們主要關心的是情緒、思想

和人格。心理治療醫生也可能開具藥物，但治療主要而直接的是心。如果身體疾病很明顯，病人就情願去找一個醫藥治療的醫生。這樣一來，這兩種職業之間就相互地形成各目的小圈子。

但是，這種傳統的阻礙已在慢慢地崩潰了。只是還有着很長的路要走；多數醫生因為缺乏具體可靠的資料，仍保持着不可信的精神或心靈的診斷和治療。這種專門技術叫精神治療，它所研究和處理的疾病是由心理事件引起的或受影響的，現在已經在醫藥研究範圍內有了迅速的開展。