

直覺療癒



Dr. Judith Orloff's
Guide to
Intuitive
Healing

擁有健康的
身體、情緒
與性生活的
五個實踐步驟

國際醫學科學研究基金會董事長
崔玖教授◎專文推薦

Judith Orloff, M.D.◎著
唐嘉慧◎譯



Healthy
Life

健康生活館

26

直覺療愈

Dr. Judith Orloff's Guide to Intuitive Healing

Copyright © 2000 by Judith Orloff, M.D.

This translation published by arrangement with Grown Business, a division of
Random House, Inc.

Chinese translation copyright © 2002 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

健康生活館 26

直覺療癒

擁有健康的身體、情緒與性生活的五個實踐步驟

作者——Judith Orloff, M.D.

譯者——唐嘉慧

主編——林淑慎

特約編輯——陳錦輝

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路3段184號7樓之5

郵撥／0189456-1

電話／2365-1212 傳真／2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道310號雲華大廈4樓505室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣116元

法律顧問——王秀哲律師·董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2002年5月1日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價新台幣350元

版權所有·翻印必究 (Print in Taiwan)

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN 957-32-4606-6

YLIB 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

萊迪絲·奧羅芙的《直覺療癒》是基本的智慧與內心深處的療癒指南，它是永恆的深度、勇氣與心靈的課業，會為你的生活各個層面帶來積極之光。

—— Richard Carlson, Ph.D.，《別為小事抓狂》作者

針對我們身具療癒自己與他人的潛能，這是一部既有深度又富含實務洞見的作品。奧羅芙博士提供的技巧、她傳授我們的覺知和直覺應用方法，為我們的生命展現開啟了新的一頁。這是難得一見的一本實用性與發展性兼具的好書。

—— Jean Houston Ph.D.，*A Mythic Life* 作者

奧羅芙將直覺帶入療癒的藝術之中。她的著作對我們更深層的瞭解及轉化居功厥偉。

—— Marianne Williamson，《發現真愛》作者

現代醫學消失的一個重要環節就是直覺。奧羅芙博士告訴我們如何與自身的資源連結並善加運用我們的直覺。我鄭重向你推薦這本書。

—— Louise L. Hay，*《美麗心世界》《生命的重建》* 作者

從這本書字裡行間吟誦而出的妙音，如此振奮、鼓舞人心，來自一位身兼醫師與療癒者的人口中，可不是老生常談。在以高度可行又十分有效的方式表達她對療癒的直覺能耐的同時，奧羅芙博士讓我們瞥見神奇、甚至宇宙性的事物。《直覺療癒》告訴我們一些不可不知的東西，是一本絕對值回票價的好書。

—— Jonathan Kirsch，*The Harlot by the Side of the Road* 作者

《直覺療癒》是生命的禮讚，是身體的智慧，也是心靈同情力的展現。如果你希望以全然的性靈、喜悅和健康的態度，充實完滿的度過每一天——如此你的所作所為都能找到意義——這本書就是為你寫的。

—— Dannon Brinkley，*《死亡·奇蹟·預言》* 作者

萊迪絲·奧羅芙博士是一位充滿熱忱與決心的醫學界先驅，一心想將直覺及性靈生活帶入醫界主流及平常生活之中。我極力推薦此書！

—— Deepak Chopra, M.D., 《不老的身心》《藥草聖典》作者

研究人類意識的重要文獻！奧羅芙博士這本書不僅為瞭解社會醫療保健之未來不可或缺的讀物，更是教育文獻中的傑作。

—— Caroline Myss, Ph.D., 《慧眼視心靈》作者

《直覺療癒》是指引我們積極拯救自己的曼陀羅……是引導我們走向有意識地掌控自身幸福的黃磚路。

—— Peter Guber, 前 Sony 電影公司董事長

極有效又條理分明地幫助你在生活各個層面中，聆聽自己的直覺及療癒力量。

—— Christiane Northrup, M.D.,

Women's Bodies, Women's Wisdom 作者

萊迪絲·奧羅芙博士藉著提醒讀者注意療癒之遺珠——我們自己的心智——引導我們走上早已被遺忘的智慧之路。你若想找一位足堪信賴的醫生，她便是你要找的人。

—— Larry Dossey, M.D., *Healing Word* 作者

這本書充滿智慧與慈悲，幽默又真誠，能幫助你聆聽直覺的聲音，活得更快樂滿足，同時與自己身體自然的療癒力量連結。

—— Joan Borysenko, Ph.D., *Minding the Body,*

Mending the Mind 作者

對決心主導自我健康幸福人生的人，此書將是極佳的參考書。

—— Bernie Siegel, M.D., 《愛·醫藥·奇蹟》作者

本書提供的建議簡單明瞭，教你在生活中做最基本的改變，不再受制於焦慮的情緒，展開擁抱機會與創造力的新生命。

—— Thomas Moore, 《隨心所欲》《心靈風情畫》作者

直覺療癒

擁有健康的身體、情緒與
性生活的五個實踐步驟

Dr. Judith Orloff's Guide to
Intuitive Healing

Judith Orloff, M.D.◎著

唐嘉慧◎譯

目錄

推薦序

崔玖教授

推薦序

Dean Ornish, M.D.

作者的話

前言

第一篇 身體

- 1 何謂直覺療癒？縱觀五個步驟23
直覺療癒是全方位的，它不僅尊重智能，還召喚更深層的智慧以指引你。智能與直覺是盟友，它們可以合作愉快。
- 2 洞見健康及預防41
把自己的信念視為直覺的指標，它可能是疾病的先兆，也可能是避開疾病的方法。預防疾病比你想像的容易得多。
- 3 神聖的療癒夥伴關係71
所有關於治療的關係，都是夥伴關係；療癒永遠是雙向道。你有權利針對自己的醫療表達意見，如有必要，甚至應該傾力爭取。
- 4 疾病來襲時：如何運用直覺自我療癒101
當疾病來襲時，採取以下策略：在每一個治療你的人、每一項你決定接受的療法、和你做的每一件事中，尋找白光。
- 5 死亡做為療癒者及老師137
以直覺了悟死亡將帶來安慰，也可以讓我們準備充

分，協助親人或病患往生。生死之間的人造界線，其實比想像中薄弱許多。

第二篇 情緒與關係

- 6 戰士的情感道路169
「破碎的心，即是最完整的心。」如果能視最深沈的痛苦為療癒的機會，便能破除黑暗的詛咒。
- 7 凝聚與保護201
凝聚代表無論面對任何狀況，都找得到內心的寧靜點；保護代表可以直覺地抵抗負面及威脅的力量。
- 8 在黑暗中找到光明225
請記住：生命的表相並不見得是實相，即使最痛苦的狀況，也包含光榮與性靈連接的可能。達到黑暗時期，請份外慈悲。
- 9 尊重關係257
關係，是教導我們認識愛的神聖交集。從直覺的角度來看，每一種關係都在傳授無價的教訓，學習的藝術乃避免重蹈覆轍。
- 10 訣別291
死亡打開了覺知的另一扇門戶，只要你留心觀察，性靈的祕密便昭然若揭；而直覺與夢的角色，就像指引方向的慈悲路標。

第三篇 美滿的性生活

- 11 熱情的性，深刻的靈303
祕訣在於整合自己的每一部分——直覺、性、性靈——而不是分裂它們。性慾也是整體中的一個組成

元素，不需要壓抑。

12 喚醒性的力量327

只要直覺不斷的茁壯，熱情絕對不可能死亡。用我提供的想法及技巧作基礎，藉著活出性能力來發掘自己的敏感度。

13 回到起點351

重新檢視自己的性生活，並不意謂著徒然掀開舊創疤；這麼做的目的是解放你，目睹自己轉化成新生命，更圓滿的活在當下。

14 性能量的療癒稟賦377

保持謙卑、凝聚，覺知地引導自己的性能力。運用它！享受它！別低估你體內的元精及具療癒能力的性直覺。

結語／徹底療癒401

譯者感言405

推薦序

崔玖教授

當我捧讀著奧羅芙醫師所寫的書，一波波熟悉的情緒不住的湧上心頭。因為我們同樣地走過了醫院見習的階段，她描述的實習醫師，漠無表情的依序先後聽診一位病婦的心肺，觸動我記憶中被我們在同一樣情景下輪流聽診的對象；一位瘦弱不堪患著氣喘的老者，看到他上氣不接下氣的難過，我已顧不得老師教導所必須辨察到的喘哮特徵，而急急的放下聽筒，企圖縮短他的苦難……這些相同的感覺誘導著我一口氣讀完了她的大作，被她熱情而真誠的教導所打動。更窩心的是，她所介紹的直覺療癒（Intuitive Healing）的理論，正是我已研究並提倡多年的整體醫學（Holistic Medicine）精髓。

她所創導的五個步驟，每一步也包含著諸多我曾作過科學實驗去證實的事實；她在不同世界及層次之間去解說、聯繫、企圖搭橋樑時所受到的困窘及挫折，使我在閱讀的過程中，忍不住發出會心的微笑；更可貴的，她對療癒的終極目標——並非永生——與我近年來向患者溝通的理念完全相同！我會向癌疾或其他絕症的患者提醒，假如我們明白這個病是想要教我們什麼樣的功課，或是我們在生病及治療的過程中學到了什麼，比去研究病會不會好更重要——這些話常常會使面對「絕症」的患者，深深吐一口氣，好像如釋重負；不完全需要背負「死亡」的恐怖，而有了積極面對生命的興趣。這些基本的相同點，使我在閱讀《直覺療癒》時如沐春風、如逢知己，興高采烈的對談下去。

在她五個步驟介紹中，首先提到「注意你的信念」，講到

「信念」的力量極大，我在研究腦波各層次的頻率時，早就相信這些頻率是可以訓練來改變的。第二個步驟「活在你的身體」，指出目前一般人對自己身體知識之欠缺，生活方式之放縱，不僅不能保健，反而危害了健康，干擾了情緒，也可能成為美滿性生活的基本障礙。這些觀點，以筆者畢生從事醫療保健，近年來又大聲呼籲提倡體內外環保及健康生活方式，加上早年致力於性教育及婚姻指導的經驗，不能不由衷的贊同。第三、四、五步驟說到感覺身體微妙的能量，尋求內在指引及聆聽你的夢，更與我近二十多年來所研究的生物能信息醫學的範圍及內容，萬分契合。作者所運用的直覺，即是我們研究的生物能量中腦波的一個層次，它所能貫穿的空間與時間是超過物理學上的三度空間的，因之可以探索到身、心、靈各層次的信息，自然在本書中所專論的「身體」、「情緒與關係」及「美滿的性生活」三個層面，能發揮極大的作用。

願讀者能抱持最開放的智慧與胸懷，細讀此書，乘著「真理」及「愛」的雙翼遨遊在奧羅芙醫師的世界中，獲取一個美妙的人生。

崔玖教授

美國賓州大學醫學院醫學院醫學碩士，美國婦產學院院士。曾任美國多所大學醫學院婦產科教授，為國立陽明大學傳統醫學研究所創始所長，現任國際醫學科學研究基金會董事長，美國針灸生物能醫學學會副理事長，圓山診所群負責人。

序

Dean Ornish, M.D.

近十年來尋找新醫藥的人愈來愈多，很多人都感覺處處受限的高科技侵入性醫療程序，和每次不到六分鐘的問診時間，不論對醫師或病患來說，都不夠理想。家樂氏基金會（Kellogg Foundation）不久前公布一項研究報告，發現每三位美國人中，便有一位認為現今的醫藥系統已病入膏肓。

根據最近一項調查顯示，大部分的醫師並不希望子女投身醫界。同時，醫藥界為控制成本，不致力發現病源，只一味限制對病患的照顧，亦普遍引起愈來愈深的挫折感。

奧羅芙博士在其著作《直覺療癒》中，以生花妙筆敘述她的理念——如何結合對身體以及其他層面的療癒，同時照顧生理、情緒和性靈的變化。她協助在不同的世界之間搭起橋樑：她雖接受傳統醫學訓練，且表現優異，卻在執業時攙揉直覺及性靈療法。我第一次見到茱迪絲，便對她企圖幫助他人發現內在真我與真相的熱忱印象深刻。儘管她態度溫婉，追求這項目標的企圖心卻強悍猛烈。

我個人根據工作經驗，體會到任何形式的痛苦與磨難——包括病痛——都可能成為轉化生命的有效門戶。沒有人願意受苦，但有時痛苦在所難免。傳統醫學訓練教我們如何遏止、麻痺及避開痛苦，或者讓自己分心，別去注意痛苦。茱迪絲卻在此書中詳述該如何從痛苦與磨難中，學習釐清自己的價值觀，分辨孰輕孰重。有時候，生命中意義最深刻的改變亦是最難測量的，但你還是可以體驗它。

愛是觸動內在自我最深處的有效途徑，它讓我們聽見所有

宗教與屬靈的傳統描述的那個直覺的細小聲音。就我個人的經驗，那聲音雖小，卻極清晰，所傳達的訊息可能十分有用、甚至具備療癒能量。

本書能幫助你更直接地聽見內心的聲音。在這個人們常質疑自己的體驗、民意調查可取代領袖才能的時代裡，若能接近自己的直覺，無論在實際生活及個人成長方面，都效用無窮。

直覺可幫助你比較輕鬆地改變飲食及運動習慣、戒煙、或更有效地應付生活壓力。健保資訊及滿足智能雖然重要，可惜對大多數人而言，通常並不足以改變及維持飲食和生活習慣；否則早就沒有人抽煙了。原因並不在於資訊缺乏——每個抽煙的人都知道抽煙無益——我們需要朝更深層著手。

愛能讓我們接觸自己內在最深處的直覺。愛能療癒這個觀念並不新奇；然而最近卻有愈來愈多的科學性研究證實，寂寞孤獨和消沈沮喪的人，患病及早夭的機率高出一般人好幾倍。另外，許多研究也顯示：只要能促進愛、親密關係與溝通，任何事物都能使人健康長壽。比方說，數項研究顯示癌症患者若參與支援團體，通常不僅可提高生活品質，還能延長存活期。

對我來說，療癒的終極目標並非永生，而是學習以一顆開放、慈悲的心，活得更充實、更喜樂。茱迪絲在書中描述的愛的道路與直覺療癒，以及她提供的有效工具，很可能將改變你的一生。

迪恩·歐寧哥醫學博士 (Dean Ornish, M.D.)

美國白宮醫療顧問；預防醫學研究院創始人及總裁；舊金山加州大學醫學院臨床醫學教授；《愛與生存》(Love and Survival，中譯本天下生活出版)及《逆轉心臟病計畫》(Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease) 作者。

作者的話

我寫這本書的目的，是想幫助你更有效地與醫師及其他調理健康的專家合作。本書無意取代醫藥保健，沒有任何一本書能做到這一點。我只盼望你能夠和調理你健康的專家分享它，因為我相信若能以更直覺的心態行醫，每一位醫療者都將深受其惠；若能與有愛心的醫師建立起更開放且互信的關係，每一位病患都可受益。

為保護書中病患的隱私權，我更動了他們的名字及性格特徵，但我的朋友卻大方應允我使用他們的故事及真名。與我分享經驗、造就這本書的病患與朋友不可盡數，他們全是我的良師，令我至為感激。

我信仰那些沒有人說的事。
我想解放我最神聖的感覺。
那沒人敢要的
我將無法拒絕。

——里爾克（Rainer Maria Rilke）

前言

我們是自我療癒的守護者，我們是直覺智能的守護者；這種智能的力量強大，能夠指導你我進行療癒。重新擁有這種力量的時代已經來臨。千萬不要忘記：療癒是你的權利，向內心深處尋求答案也是你的權利。

我們是這次劃時代保健革命的先鋒。它的影響深遠，不亞於民主運動及女權運動。我看見如你般的勇者，紛紛在世界各地揭竿而起，要求性靈與直覺的聲音在療癒過程中受到尊重。你的熱忱將造成改變；改變其實已經發生——人們的態度正在轉變。我在不同的角落遇見不同的醫療人員及病患，異口同聲指責純由科技介入治療（不論它能製造多大的奇蹟）的冰冷與貧乏，因為它犧牲了最基本的善心和愛，以及對洞察力量的凜然敬畏感。

我們這些當醫師的人已遺忘太多，亟需重建先知先覺的能力，為維護醫學精神不死而奮鬥。未來的醫學將結合直覺與先進科技、心靈與智能，可惜太多保健工作者已經忘了這一點，就連社會文化所指定的醫療者，也不記得自己其實擁有洞察能力，徒然盲目地四處遊走。這種盲目足以致命；舉例來說，傳統精神病理學認定應將「病患宣稱擁有第六感及透視力」歸類為精神妄想症或欺騙；我在南加大（University of Southern California）讀醫學系和在加州大學洛杉磯分校（UCLA）實習四年，大家都這麼教我。直到今天，這仍是精神病醫師執業的標準。太多保健人員毫無洞見，無法瞭解治療自己、治療病患、和治療我們深愛的地球，必須和喚醒慈悲心、直覺洞察力、及敬畏性靈之

神祕同時發生。

我所謂的直覺，是一種不假借理性的內在智慧。每個人心中都有一個安靜的細小聲音，它為了保障我們的幸福，從來不肯說假話。當你體驗直覺時，它可能是個預感、一種身體上的感覺、靈光乍現、或是一場夢。它像忠實的朋友，永遠保持警戒，守護我們的身體，只要一有不對勁，立刻通知我們。

每個人的心中都擁有一套直覺的療癒密碼，藏著我們的健康與幸福、和地球上一切美好事物的永續藍圖。這套密碼的語言是無聲的，是隱喻、是印象、是能量；若不學習解碼，便無法觸及它的智慧。儘管我仍在學習，但我想與你分享對它的知識。一旦你開始瞭解其中的微妙變化和祕密，這套密碼就會變成你最熟悉的一種語言，不需記憶便能使用，不用出聲便能意會。

做一名精神病醫師和運用直覺，是我的專門技術。寫這本書，是想介紹給你，我應用在日常生活和教導病患如何利用直覺的力量進行療癒的具體技巧。讀這本書，你將學會聆聽自己身體的需求，辨識警訊，並採取行動，預防疾病發生。我將教你藉著冥想（meditation）、夢、與遙視（remote viewing，一種直覺對焦法）取得重要資訊的訣竅，讓你在生活最紊亂的時候也能保持清醒。透過這些技巧，你將體悟疾病、失落與絕望等事件背後的道理、慈悲和意義，這些光靠理性只能有限的領悟。你也將學會如何運用自己身體的微妙能量療癒痛苦、驚惶、消沈及其他病症。

回顧過去的經驗，你是否記得在某個特殊的時刻，曾經仔細聆聽一個彷彿無形、卻似乎十分真實的聲音？或許它是催促你投身新事業的內心召喚，或是對你未來結婚對象突然感到一陣無法解釋的吸引力，甚至只是一個想聯絡多年未見老友의 強烈衝動。那種毫無爭論餘地的篤定，正是我剛才提到的那套密