

Spirit Is The
Best Medicine

我心医我病

新时代身心灵整体健康观

特赠



许添盛医师主讲有声CD



华文出版社
Sinoculture Press



THE
SUNSET
LOVE

THE
SUNSET
LOVE

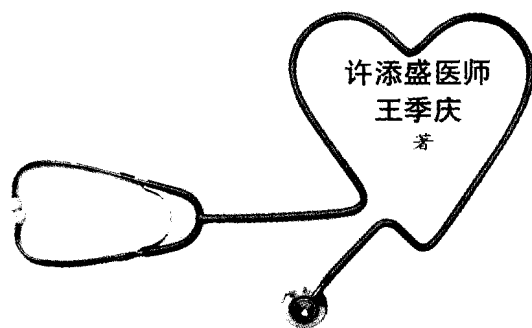
THE
SUNSET
LOVE

THE
SUNSET
LOVE



P395.1

Spirit is the best Medicine
我儿心医我病
新时代身心灵整体健康观



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目(CIP)数据

我心医我病:新时代身心灵整体健康观 / 许添盛,王季庆著.

—北京:华文出版社,2009.12

ISBN 978-7-5075-2954-8

I. ①我… II. ①许…②王… III. ①心身医学-研究②保健-研究

IV. ①R395.1②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 211787 号

我心医我病:新时代身心灵整体健康观

(台版书名:《用心医病:新时代身心灵整体健康观》)

著 者:许添盛医师 王季庆

责任编辑:吴 晶

特约编辑:王文侠

出版发行:华文出版社

社 址:北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码:100055

网 址:<http://www.hwcbs.com>

投稿邮箱:hwcbs@126.com

电 话:010-58336259 010-58336230

经 销:新华书店

印 刷:三河市华业印装厂

开 本:720×970 1/16

印 张:14

字 数:100 千

版 次:2010 年 1 月第 1 版

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数:00001-10000 册

标准书号:ISBN 978-7-5075-2954-8

定 价:28.00 元

版权所有,侵权必究

人生最大的财富——身心健康

◎ 鲜于凉

“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使有尘埃。”神秀的这首偈告诉人们身体和心灵的关系。通过身体症状，觉知观照自己心灵上的阴影，面对拂拭尘埃才能达到身心灵合一的健康光明人生。

整体观是这个时代真正有效的信息和观念。从国外到国内，越来越多的人从事物现象的完整性、统一性和联系性出发着眼于全局，发现问题，处理解决问题，从而获得愉悦快乐的生活和有意义的生命。但是医生只去医治人的身体症状，心理工作者只从人的心理行为方面去除问题，人为地把“身体”和“心理”分开的现象也非常的普遍。

几乎所有的疾病症状都是要强迫人们去改变自己的思维模式和行为方式。症状其实是我们自身的镜子，它照出我们的阴影——那些不想成为、不想在自己身上看到、不想经历、不想使之成为特点的所有被排斥的东西。症状只是阴影的表达模式，它告诉人们信息，是人们的老师和指路人。在我十几年的心理学习咨询教学禅修中，特别是近些年的体悟实践的过程里，我让患者学会与症状和平共处，面对它，绝对不要抗争和战胜它，就如佛

家所说“感谢伤害过我的人”，也有癌症患者绝处逢生，走到了柳暗花明的新世界。

我深切地看到病人既是肇事者，又是受害者，使他受苦的是他的认识的模糊。无论是细菌、病毒或毒物还是地球的射线都没有引起疾病，是人们把它们作为辅助手段来实现自己的病。就如水泥、砖和木头等物质都不能形成房子，是人们利用这些物质手段来表达设计师的思想和观念。所有能见的东西，所有具体和功能性的东西也仅仅是一种思想的表达方式，因而也是通往不可见事物的桥梁。许医生的书里也会有许多的案例说明这个问题。

非常高兴能看到同行许医生的《绝处逢生》、《癌症不是绝症》、《做自己的情绪调节师》系列丛书的出版。相信这套丛书能帮助那些在身心成长的道路上行进的朋友们。让爱、智慧、创造力的菩提之花在每个人的心灵深处绽放。

2009年9月15日于北京蜀三和

www.cmbj.org.cn

推荐人简介

鲜于凉，人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心（CETTIC）“催眠保健咨询师”岗位职业培训项目专家组成员，CETTIC“亲子咨询师”岗位职业培训项目专家及教材主编，中国保健协会心理保健专业委员会副秘书长、催眠研究中心主任、研究员，中国公益总会理事，应用心理学催眠专业委员会会长；中德精神分析连续三年培训精神分析师，中美连续培训性治疗师，美国（ABS）临床性治疗理事会会员，美国国际整体暨自然医学学会特聘顾问、北京华夏众研医学科学院副院长，北京蜀三和教育咨询有限公司董事长。

鲜老师长期坚持禅修，同时进行了三千多小时的自我心灵探索。坚持以中医整体观理论思想为原则，运用心理动力学的原理和催眠技术相结合而进行身心症状的综合治疗。

用心开启自己生命的钥匙

◎ 岳晓东

许添盛医师的又一本新书即将问世，着实让人欣慰。书中的言论可謂是至理名言，耐人寻味，受益匪浅。

生而又死，死而又生，生死死生的无限延续，构成三世流转的生命之流。生命的可贵性不言而喻，而且似乎我们对生命的理解已认识得十分透彻而全面。生命对于我们只能一次，谁能不珍惜呢？我们年轻的时候，忙于工作、家庭，整天为一点点工资打拼，现在工作稳定了，生活也一点点地富裕了，并不是多富，至少比年轻时有了一点积蓄，但是我们的健康也越来越差了，也许这就是人生的规律吧。知道自己有病，心情很难受，但是又不想把这种不良心情传给别人，唉，大家活着都不容易。我在内心深处也经常劝自己，谁还能没病呢？满目河山空念远，不如怜取眼前人。的确，疾病无孔不入已是司空见惯。小到打个喷嚏，大到体外创伤；小到皮肤瘙痒，大到癌症，都让人反应出“病”。

想治好一个病，就必须摸透这个病与相关脏器的脾气，然后再顺着它，慢慢调理。俗话说，病来如山倒，病去如抽丝，癌症也是一样，只要你天天”

抽丝”，就能做到及时控制症状，保住生命，要有“带癌生存，带癌长寿”的观点。要把癌症和其他慢性病一视同仁，这是人体的“家庭内部矛盾”，需要的是协调、理顺，要善待癌症。

人之所以能够生病，是由于人身体和精神长期处于某种特殊的状态时，而这种状态恰恰又能使人体的机能降低。我非常赞同许添盛医师在此书中所讲述的，保持新时代身心健康观，恩宠的状态等等的新时代思想。光是时间这个因素并不会让人衰老，这是新时代大师赛斯一再强调的，事实上，真正让人变老的是人的心智停止成长。这本书中许添盛医师得自赛斯思想的启蒙而产生的许多新时代思想的观念，让我们用新的理论观点阐释宇宙的奥秘、生命的奥秘，人与自然的密切关系的奥秘，找到产生疾病的另外根源的奥秘有很大的启发。作为一个人，就应知道身心健康的前提，违背之就会出现疾病。医生只是生活中的很小的一部分，自己的身心只能靠自己，靠谁都不管用。绝大部分医生是医病不医命的。自己的生命，自己把握。正如许添盛医师所说的“生命总还是会找到自己的出口”。有句话说得好：这个世界上没有谁能使你倒下，如果你的信念还没倒的话。

同时许添盛医师作为一名专业治疗师，他身心所体现出来的热爱生命的特质，以及“一个无可救药的乐观主义者”的生命的宣言，更让我们震撼和感动。相信这本书能帮助那些在心灵成长的道路上行进的朋友们，从思想、观念及生活方式上都达到巨大的改变，打开僵化的思维模式、冲破人生的绝境，使生命得到更新，让爱、智慧、创造力的菩提之花在每个人的心灵深处绽放。

是为序。

2009年11月11日

<http://personal.cityu.edu.hk/~ssxdyue>

推荐人简介

岳晓东博士，1993年毕业于美国哈佛大学，获人类发展与心理学博士学位，现任香港城市大学心理学副教授；国际华人医学家心理学家联合会副理事长；香港心理学会辅导心理学会首任会长；国内18所大学的客座、兼职教授；国内多家报刊的专栏作家。

出版心理学畅销读物《登天的感觉》（全国优秀读书二等奖，由中华人民共和国新闻出版总署颁发）、《少年我心》（1998年，优秀读书三等奖，由上海人民出版社颁发）、《哈佛热线》（第七届全国优秀青年读物三等奖，由中华人民共和国新闻出版总署颁发）、《与真理为友》等。

许医师带给我们的福音——“觉醒”

◎ 宫火良

许添盛医师曾任台北市立仁爱医院家庭医学科专科医师，后转入精神科领域。经过数十年对身心灵整体健康疗法的苦心研究，并且在赛斯理论的启发下，以惊人的毅力和极大的爱心脚踏实地的为癌症病患和精神病患治疗，遂即他的一本本经典理论著作也逐一问世。从而帮助患者深入透析自己的内心，感悟生命的真谛，解开死结，找到曙光，重新选择、重新创造出健康愉悦的人生。许添盛医师，可以说是我们医学界之泰山北斗，是公众的福星。

我们都知道人是很复杂的高等动物，除了身体以外，还有心理与灵性方面的种种因素，所以我们探讨健康问题，绝对不能只谈生理上的问题，还要考虑到心理与灵性各个方面，也就是要注重身心灵的整体健康。许添盛医师就结合他多年的临床经验和理论知识，提出了新时代的自我疗愈妙方——新时代身心灵健康观，帮助现代人正视身体、心理、疾病之间的关系，找到珍惜生命的“灵丹妙药”。

本书中，许添盛医师从三大部分五个方面入手，对四十余种常见疾病进

行了详细介绍，对各种常见的疾病阐述了自己独特的见解及治疗方法，可谓细致入微，精妙绝伦。许医师从不同于以往的思考视角出发来审视与处理疾病，并指出未来将是精神科与其他医学专科合作更密切的时代，这一点正逐渐被大众接受和认可。从新的角度出发产生了新的观点，引发读者、医学界乃至整个社会对新时代身心健康产生新的思考、新的见解，这也必将为现代医学的发展开拓更为宽广的道路！

许添盛医师，我亲爱的朋友，感谢你对人类的奉献，感谢你一直以来所做的创举。在你的引领和启发下，我们分享新时代身心灵疗法的卓越成果，使我们改善生命质量，保持健康和谐状态。谢谢你亲爱的朋友，是你让我们认识到原来幸福如此简单，原来健康如此容易，原来我们自己才是修复健康的真正医生。

2009.11.1

推荐人简介

官火良，男，河南大学教育科学学院心理学系副教授，心理咨询方向硕士研究生导师，博士，《心理研究》杂志编辑，河南省心理学会副秘书长，国家级精品课程《管理心理学》主讲教师之一，现研究方向为情绪调节与管理。在《心理学报》、《心理科学》、《中国心理卫生杂志》等刊物发表论文近 20 篇；主编或参编（译）著作 4 部；现主持厅级项目 1 项，参加国家社科基金 1 项，参加厅级项目 1 项。

追求一个“全人”的医疗时代

◎ 胡维恒

(台北市立疗养院院长)

现代医学是透过科学假设、实验证明等方式,来得到各种促进健康、减少病痛的方法,在历经人类数千年的发展以及近代科学进步与科技发达,大多数的疾病已获得痊愈或缓解病情。但人体构造非常复杂,影响健康或导致疾病的因素亦极繁复,目前仍有许多疾病以现代医学的治疗方法无法完全治愈或减轻病情,所以继续深入研究、探寻可能的疾病治疗方式,使大家拥有更健康的身心,是学者们以及有志者所努力追求的目标。也有人尝试借助心理学、非传统医学等各种方法来克服病痛,例如鼓励病人接受疾病及与其共存以减少病人的痛苦,或是借由心理活动(如求生意志力的坚持)以克服病魔,这些方法似被认为有助于病人恢复健康。

许添盛医师在完成家医科专科医师的训练之后,又到台北市立疗养院完成精神科专科医师训练,因此在其专业知识及临床经验上具有一定的水准,因此他的训练背景及以病人为中心的思考更能为病人架构完整的治疗方向。然

而,他的兴趣并不受限于传统医学专业上,在空暇时间中,花了相当多的精力从事许多有关身心灵的研究,并统合生理与心理层面的其他相关专业,运用于临床工作上,他的许多观念及想法并不见得与目前正统医学的观点一致,但仍有许多患者认为获益匪浅。

新的观点虽不一定全然正确,但却会带给读者、医学界及社会新的思考,有新的思考也就可以促进新的进步。因此,各位读者在阅读本书时,所谓“尽信书不如无书”,这本书主要目的是希望能提供一些对常见疾病不同的思考方向,读者可以细细揣摩、慢慢体会,若某些部分触动您的内心,或与您原本脑海中的认知相呼应时,也许可以帮助您以心灵的角度来体会很多疾病的形成并获得痊愈。

在精神医学的领域中,非常重视生理与心理的相互关系,所以“身心症”这个名词的出现,乃基于在人类心理与生理密切的互动中,几乎所有的疾病都与心理密切相关。然而,在精神科的实际临床工作上,大部分求助者仍是以精神病及精神官能症为主,多数身心症患者并未求助精神科,也不认为自己生理的不适与心理层面的问题有关,亦未考虑疾病是否为心理与生理层面的相互影响所造成。同样地,在其他生理疾病的治疗上,现代医学仍以内、外科的治疗为主,少去思考疾病是否为心理层面的问题所造成。

在本书的疾病与心灵的观念中,许医师提出了他的观点,从与以往不同的思考方向来审视与处理疾病,相信将来会是精神科与其他专科合作更密切的时代,而社会大众也会慢慢建立这样的共识——“任何疾病的治疗都必须由生理、心理及社会三个层面着手”,这样才能迈入一个真正“全人”医疗时代,让医者、患者以更宽广的角度来共同营造更健康的生命。

我们都在寻找一个梦想

◎ 陈曜卿

(前台北县立板桥医院院长)

e 世纪的今天,视讯科技、电子邮件、网际网路完全改变了过去的观念。在一切讲求快速的前提下,我们承受了前所未有的冲击,孩子们担心他们输在起跑点上,青少年烦恼跟不上流行的脚步,中壮年考量经济景气的问题,就连老年人也得担心养老问题。

“轻罗小扇扑流萤”,“卧看牵牛织女星”都已经是好久好久以前的事。农家社会的节奏,舒缓中贴近自然,人与人之间的距离亲疏自现。我们都在感叹现今社会人情淡薄,人际疏离,却又无力改变,是不是因为唯有躲在荧幕后面,才能找到安全的感觉?是不是因为我们都害怕付出,以避免更多的失去?而疾病的年轻化、慢性病逐年增加的趋势,在医疗界,疾病的治疗转为健康的预约,除了环境、基因等因素外,我们更希望借由全人化,身心灵的照顾,来作疾病的第一线防护墙。

在本书中,许添盛医师以他多年行医的丰富学养,结合他与病友深切

互动的经验,由心智灵性出发,培养正面信念,适当疏通负面情绪,肯定并接纳自己为独一无二、受上天恩宠的独立个体,由此心灵力量强化身体机能,并进而达到身心灵健康的状态;文内各章节并叙述实际的做法,的确为忙碌的现代人开启一扇保健养生的明窗。许医师平日敬业乐群,热心公益,于百忙之中仍著书助人,其实是在实践他心中关怀社会的梦想!

我诚挚地以他为荣!也希望本书对于改善病友之病痛,恢复健康有极大之帮助。

现代医学另一条开阔的道路

◎ 林光洋

(台北市立仁爱医院内科部主任院长)

现代的医学以西方的医学研究为主导,对于疾病的观点以病理为基础。近年来分子科技突飞猛进,对于生理作用以及疾病的起因也朝向分子医学的领域发展,再加上人类基因业已完全解码,造物主与万物的神秘面纱似乎即将揭开。

然而,人类整体的疾病与痛苦却并未随着科技与医学的百倍进步而有百倍的改善,带给上一代人病痛的问题,我们用先进的药物与技术将之避免或治愈,但是我们与下一代却又面临许多以前所料想不到的疾病与环境问题。部分思想先进的学者开始思考疾病、身体、心灵、环境等等的交互关联,以宏观的角度审视人类与宇宙的互动交流。

与许添盛医师的缘分起于数年前,他以优异的成绩被录取,进入台北市立仁爱医院家庭医学科,接受家医科专科医师训练,在一般住院医师埋首于照顾病患之余,许添盛医师更以他惊人的毅力,钻研身心灵医学,当年他在第二年

住院医师之时，就能独立开办身心灵特别门诊，针对特殊的个案提供服务，成效显著。许医师在本科训练完成后，旋即获准进入台北市立疗养院接受精神科专科训练，如今许医师是兼有家庭医学科与精神科的双专科医师。

疾病的起因断然不是单一因素而起，基因、环境、心灵、生活都有关联。总而言之，就是个体与宇宙的共鸣失去了和谐，我们期待许添盛医师对身心灵医学的研究，能给现代医学另外一条开阔的道路。

新时代身心灵健康观

◎ 许添盛

这本书的源起可以追溯自一九八七年,当时发生了我生命中的“第一类接触”——与新时代大师赛斯(Seth)结缘的开始。正如赛斯所说,他是谁或他是什么并不重要,我们自己是谁或是什么,才是更重要的事。

我是先接触新时代身心灵的健康观才进入医学院,因此赛斯思想的底子打得很深。当然,医学院的课业并不轻,我刚毕业时本来想走精神科,却基于两个理由进入台北市立仁爱医院的家医科,接受专科医师的训练:第一个理由是我认为,既然花了七年学习医学,不必马上进入精神的领域,希望能对一般大众常见的疾病有更深入的认识,并且能用新时代身心灵的理念帮助大家;第二个理由是我对当年精神科一味倚重药物治疗心理疾病的做法不能认同(当然,我的想法至今未变)。

在此感谢仁爱医院家医科林光洋主任的悉心教导,不敢说自己学得很好,但至少还算用心。正当我在脑海中开始将疾病与心灵间的联系做整理时,正好认识联合报记者蔡美娟小姐,虽然我曾在建国中学得过全校作文比赛第一名,但自己的文字功力在岁月的摧残下,已所剩无几。但正如我常说的:“生