



一本足以帮你重生的奇书

爱上自己的 疾病

的

西涅里尼科夫 (В. Синельников) 著

容之 译

疾病不是恶意的伤害，而是善意的提醒
想拥有健康，就要清除心中的有害情绪
重建生命从改变自己的思想和行为开始

Возлюби болезнь свою.
Как стать здоровым,
познав радость жизни

求真出版社



一本足以帮你重生的奇书

爱上自己 疾病

的

西涅里尼科夫 (В. Синельников) 著

容之 译



图书在版编目 (CIP) 数据

爱上自己的疾病 / (乌克兰) 西涅里尼科夫 著; 容之 译. —北京: 求真出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 80258 - 076 - 3

I. ①爱… II. ①西…②容… III. ①疾病—防治—通俗读物
IV. ①R4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 208891 号

Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым,

познав радость жизни В. Синельникова

Авторское право © В. Синельников, 2009

本书简体中文版由 В. Синельников 授予求真出版社独家出版发行。版权所有，不得翻印。

著作权合同登记号：图字 01 - 2010 - 3289 号

爱上自己的疾病

著 者：西涅里尼科夫

译 者：容 之

版权联络：包国红

责任编辑：包国红 戴皓宁

出版发行：求真出版社

社 址：北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码：100165

印 刷：北京东君印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：700 × 1000 1/16

字 数：300 千字

印 张：17

版 次：2011 年 1 月第 1 版 2011 年 6 月第 2 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 80258 - 076 - 3/R · 21

定 价：29.80 元

编辑热线：(010) 83891765

销售服务热线：(010) 83892478 83895215 83895438

献 辞

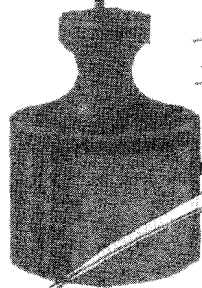
谨以此书献给我的父母——弗拉基米尔·伊万诺维奇·西涅里尼科夫和瓦连金娜·叶梅里扬诺夫娜·西涅里尼科娃以及我的岳父岳母——阿纳托利·阿里克谢耶维奇·科尔巴科夫和丽迪娅·斯捷潘诺夫娜·科尔巴科娃。你们赠与我们生命中的一切，我们爱你们。

鸣 谢

我想向所有帮助我完成此书的人表示感谢。首先是我的患者。感谢他们的信任。在他们改变的同时，我也在改变。他们向我提供了充足的研究材料。没有他们我无法写成此书。

我还特别想向我的妻子表示感谢。感谢她的爱与宽容，感谢她对我的帮助，感谢她对疾病潜意识成因所具有的独特的洞察力。

我还要向为此书的策划、出版出谋献策的阿纳托利·奥列伊尼科夫、安东·申卡连科、尤里·拉普捷夫以及奥列格·伊万诺夫表示诚挚的谢意。



前 言

尊敬的读者！这本书是我的研究成果。当我还是一名医学专业的学生时，就开始了这项研究。它将向您揭示人生病的深层原因，帮助您自己找到病因，战胜并预防疾病。

医学院告诉我这个未来的医生：治病就是要找到病因并将其消除。然而，我在医学院学习了6年，临床实习2年，却始终没有人告诉我生病的原因是什么。我意识到，正统的医学根本不了解致病的原因。它一直在寻找着，找了很久却一无所获。于是出现了一种奇怪的现象：一方面，为了治愈病人，需要了解病因并将其消除；另一方面，医学却对此无能无力。结果是，正统的医学并不能消除疾病，只能减轻病人的痛苦。

为了了解致病的原因，我沿着正统医学已经走过千百年的道路前进。渐渐地我发现，现代医学几个世纪以来的医治效果少有进展，在某些方面甚至有所退步。我慢慢领悟到，正统医学走错了路。它对待病人与疾病的态度是有问题的。如果胃溃疡在医院得到了医治，可是几年后又复发了，这说明疾病只是被压制了若干时间。如果在药膏的作用下皮疹消失了，但后来又重新出现，这就不算真正的治愈。且不说还有那么多所谓的“不治之症”（癌症、牛皮癣、糖尿病、缺血性心脏病、动脉硬化、癫痫等）。

我开始寻找新的途径。我曾热衷于研究草药，收集民间药方以及与疾病有关的谚语，和著名的民间郎中工作过一段时间，还研究过“场”的作用。但是这些也没能最终让我满足。我感到这一切还不是最主要的。应该有某种普遍的模式，可以涵盖现存所有对人体与疾病起作用的方法。于是我开始研究顺势疗法，医学院毕业后不久我就成为一名顺势疗法医生。

顺势疗法吸引我的地方在于它的针对性。它的一个原则是不压制疾病，而要恢复机体内的动态平衡。顺势疗法对于疾病和患者都有一套独特的方法。此外，所有的药物都取自天然材料（草、矿物、毒物、昆虫、动物分泌物及人体疾病的产物）。顺势疗法药物的制作和服用方法不会产生副作用和抗药性。顺势疗法的创始人塞缪尔·哈尼曼整整走在时代前面

200年。

作为一名顺势疗法的医生，我为在治疗中取得的效果感到高兴，对顺势疗法的模式深为叹服。我可以治疗那些正统医学无能为力的疾病，这也使我感到非常欣慰。但也有不成功的情况。我开始留意患者的行为，终于明白，有的时候疾病对于人是有某种作用的。有的时候这些作用很明显，有的时候则是秘而不露的。我又开始研究心理学和心理疗法，掌握了催眠术，非常谨慎地研究人的潜意识，严格遵从“不要使病情恶化”的训诫。

我逐渐意识到，致病的原因并不在身外，而是隐藏在人自身内部。每个病人都是自己造就了自己的病。我千百次地思考我在行医生涯中所遇到的各种各样的情况，每一次都确信，像饮食、传染、天气状况之类的外部条件只是为各种疾病提供了背景。在人内部更深层，一定有决定某种疾病（不管是身体的还是精神的）得以滋长的真正原因。

此时出现了理查德·班德勒和约翰·葛林德关于神经语言编程以及催眠术的书，它们为我的猜想提供了支持，并为我提供了更有效地研究和治疗病人的具体工具。露易丝·海、C. 格罗夫、C. 拉扎列夫、B. 日卡连采夫、Г. 沙达洛娃、K. 卡斯塔尼达等人的书和关于佛教禅宗、伊斯兰教苏非派、瑜伽和道家思想的书对我的影响也举足轻重。

在我的意识中开始描绘出某种模式，我称之为“人的新意识模式与潜意识程序”。这个模式之所以“新”，只是因为它与现存的人们对于贡献与索取的概念不同。其实它完全不是新的，因为它植根于人所共知的、和世界一样古老的规律。为什么称之为“程序”呢？大概是因为从童年时代起，我们的大脑和潜意识就一直在编写程序，为自己设定某种生活态度和处世原则。然后我们生活在这一程序中，并给自己造成大量的疾病和问题。我们想改变，却无从入手。

起初，我在自己身上检验这一模式的作用：效果非常惊人！我的生活开始出现惊人的变化。这些变化不仅是身体方面的，而且包括我个人生活的所有方面。我的感觉非常之好，我从未如此健康平和。我对周围世界的看法发生了根本的变化，生活变得有滋有味。

在给患者治病时我开始使用模式原则，取得了很好的效果。模式很管用，掌握了这个模式的人，许多疾病都能痊愈，包括所谓“不治之症”。我在工作中遇到了一个问题：如何将自己的经验和知识传达到人的意识中？我知道每个人都是与众不同的，都有已经成型的世界观，试图将自己的原则强加给他是徒劳的，也是不必要的。不错，我的模式的确很简单，

但为了让它被每个人所了解，我还必须不断加以完善。正因为如此，我决定写一套书，来揭示潜意识的秘密，以此将我的知识与本领传达给读者。

我利用积累的材料，研究出了新的有趣的治疗模式。千万不要以为这是一般的治疗方法。这其实是对人、对人的生命、对疾病的全新的态度。模式中有许多方法，其中之一就是冥想和潜意识程序控制，借助这种方法，我已经帮助了几千名病人痊愈，让他们生活得更幸福。后来我开始用这种方法调整生活的各个方面：工作、家庭、人际关系及理财。

我想强调，我的方法并不是灵丹妙药和绝对真理。它只是顺利解决各种问题的许多方法的总和。每个人都可以掌握和利用这个模式。如果您正面临着选择治疗方法的问题，或者已经试过多种治疗方法而没有得到满意的效果，不妨使用这一模式以及冥想和潜意识程序控制的方法。

第二版序

《爱上自己的疾病》第一版问世已经几年了，在此期间我收到了来自世界各地许多读者的来信。

我非常感谢他们对我的理念的理解和支持，并很高兴得知我的书已经成为很多人的案头常用书。

大部分读者来信都是因为他们痊愈而表示感谢的。也就是说，很多人在读了我的书以后，摆脱了痛苦，解决了个人生活中的一些问题。

这样，我的读者们接受了函授的治疗，我的书成为他们的忠实助手。我想，正是因为我不仅在书中讲述了丰富的知识，而且倾注了我的情感和真心，它才能取得这种效果。这本书具有治疗的神奇力量，因为我们大家之间都经由看不见的线彼此连在一起，是同一生命体的细胞。我亲爱的朋友们，这本书是为你们而写的。我通过它走进你们的家庭，走进你们的心灵。

以下是读者来信的摘录：

尊敬的瓦列里·弗拉基米罗维奇！我认为我的女友把您的书借给我读的那一天是我的第二个生日。这本书改变了我的整个生活，我的生活发生了天翻地覆的变化。我不仅摆脱了一大堆疾病，而且个人生活也走上了正轨。整个生活变得有意义、充满了乐趣。

您知道，当我的女友要求把书还给她时我的表现吗？我简直是赖着不还。

“你怎么了？”我的女友吃惊地说，“我也需要这本书。它是我的枕边书。你给医生写封信，他会把书寄给你的。”

所以我请求您，瓦列里·弗拉基米罗维奇，给我寄两册：一册我自己留着，一册寄给我的父母。

有时读者虽然从没见过我，但他们会详细描写我的外貌。他们说，在

他们困难的时候我给他们提供了解决问题的方法。我还进入了某些人的梦中（这一点我自己也没有料到），为他们做催眠治疗。

瓦列里·弗拉基米罗维奇！昨天晚上我做了一个神奇的梦。我梦见您来到我身边为我治病。我不记得您跟我说的话，但记得您做了复杂的按摩，并用古老的语言为我祈祷。早上我惊讶地，当然也非常高兴地发现，多年来折磨我的小腹疼痛完全消失了……

这件神秘的事情已经过去半年了。从那时起，我在经期的感觉都很舒服。在此期间我们家庭内的关系发生了根本的改变，增进了爱和理解。

我丈夫也先后读了您的《爱上自己的疾病》和《意图的力量》。此后他的生意经营得很顺利。谢谢您，我们急切地期待着您的下一本书问世。

这里还有一个借助于本书治愈疾病的不平常的例子。

尊敬的瓦列里·弗拉基米罗维奇！几年来我的腰部和左腿一直受到慢性疼痛的折磨。我试过多种治疗方法，有正统的方法，也有民间的方法，全都没有效果。所以当我妻子把您的书拿给我读的时候，我对她发了脾气。

“你自己读去吧。”我说。

然后我看了看书名，又加了几句：

“我应该爱我的病吗？真有意思！它让我活不下去！”

妻子想做些解释，可是我不想听。

有一天，我腿疼得特别厉害。此时妻子正好叫我吃饭。我走到厨房，在桌旁坐下。当我们吃了晚饭、喝了茶，准备起身离开时，我惊讶地发现，腿疼消失了。

“奇怪，”我想，“以前傍晚时分腿总是疼得更厉害。”

我站起来后发现我坐的椅子上放着您的书。原来妻子把它忘在那里了。我满心疑惑：“难道是书的作用吗？”

我是双学士，不相信这一套。所以我的脑子里立刻试图找到某种合乎逻辑的解释，却一无所获。我想，这是一个巧合，以后不必注意。

第二天我的心脏疼起来。

“这是一个检验的好时机。”我想。

我把书拿起来放在胸口，几分钟后疼痛消失了。

“有意思，”我想，“也许这本书值得一读。”

我打开书读了起来。从第一页起它就把我深深吸引住了。我有在页边做批注的习惯。现在书页上已经写满了纵横交错的批注。我多想跟您见面，跟您聊一聊，切磋切磋。

最后，我想说，研读了您的书以后，我意识到了我的病的根源，并彻底摆脱了它。现在我甚至帮妻子寻找她的病因，尽管是她先读了这本书并且推荐给我的。这是一本非常有用的书。如果所有人都按照这个模式生活，世界将变成另一个样子。

有的读者还表示我的书使得水具备了治疗严重病痛的神效。

我举这些例子不是为了让您现在就把书放到疼痛的地方或把一杯水放在书上。人需要信仰，但不是盲目的信仰。因此，请先把书读完，好好思考一下生命，思考一下自己在这个世界上的位置。好好想一想。

我相信，在读书的过程中您的生活就会发生期待已久的变化。

祝您成功。

怎样使用本书

不要指望像读小说一样轻松地读这本书。它更接近一本教材，是用来学习的。所以，读了一遍以后还要反复地读，每一次都要在实践中对新的知识加以检验。这就像学开车，先学理论，然后要坐到方向盘前试一试。以前尝试过开车的人会学得比较快，其他人则需要更多的时间和练习。有些读者可能觉得书中的某些观点似曾相识，他们可以更快地掌握整个模式。而另一些人觉得书中的内容是全新的，这部分人需要花更多的时间和精力。无论如何，对书中所述内容应当加以研究，并贯彻到生活中。

本书是关于潜意识秘密的系列丛书中的第一本，内容是描写解决各种问题的行之有效的模式。它不仅可以用来治疗多种疾病，而且有助于调整个人生活的方方面面，如工作、人际关系、家庭、经济。这个模式简单易行，只要愿意，人人都可掌握。但是我要预先提出警告，不要把本书当做医治一切不幸的灵丹妙药。要把它仅仅当做您的求知道路中的一小步。要在生活中使用它，当您感到已经完全掌握了书中内容之后，就应该为自己寻找新的知识。

在第一部第一章里我概括地介绍了人如何感知和塑造周围的世界，意识与潜意识在他的生活中占有什么位置，支配宇宙的规律是什么。您对于这部分信息的理解越深入，越容易快速掌握整个模式。当您读完全书之后，应再回来重读这一章。

当进入描写如何与潜意识沟通那部分时，可以放慢速度。请尝试完全照这里讲的方法去做。

第二章讲的是人如何造成自己的疾病。这一章也要读得仔细些，边读边想。

第三章讲的是对宇宙那些破坏力量的正面认识。自古以来人们就认为这种力量很凶险，它们造成了疾病和个人生活的诸多问题。读完本章后要把自己的破坏性意念和情绪列一个清单。

第四章要读得非常认真。本章讲的是康复方法的具体实施方案步骤。

但是要掌握这一方法，就必须实践它。我在行医中遇到的病例将为您提供帮助。您应该尝试和练习，一切都在您的掌握中。您拥有康复的一切可能。

书的第二部列出了各种疾病及其可能的病因。它将帮助您找到痛苦的根源，并借助于潜意识程序控制的方法将其消除。

在书中我会多次使用“上帝”、“宇宙”、“最高理性”、“现实性”、“力量”、“世界”这样的字眼，它们全都是同一种东西的不同名称——那就是支配整个宇宙并存在于我们每个人身上的神秘力量。如果您是一个信教的人，您可以称之为“神”。但是首先请想一想，对您来说这个词代表一个怎样的形象。也许这是一种孩子式的概念——一个智慧的长须老者，他坐在云端，伸出手指吓唬人。请记住，这只是您心目中的形象。如果您是无神论者，对您来说“力量”、“能量”、“现实性”这样的概念更为合适。总之，任何代表宇宙起源的同一理性的概念都是可以的。如果上述字眼对您都不合适，那么请找一个能够反映您对周围世界概念的最佳名词。

我想再次强调——不要将本书当做真理。也许您不同意某种想法，那么您可以在书上画个问号，然后继续读下去。应该把这一方法当做一个模式，一套自助的工具。因为没有谁比您自己更清楚您的问题。

目 录

前 言	ii
第二版序	v
怎样使用本书	viii

第一部 破坏性的意念及潜意识编程法

第一章 非现实的现实性	2
有多少人就有多少（甚至更多的）世界	5
潜意识程序	8
对自己的潜意识应该了解些什么	12
如何与潜意识直接接触	16
第二章 人如何造成自己的病	21
病是什么？	21
医学中的主导模式	28
西涅里尼科夫医生的新模式	28
第三章 破坏性的思想	39
骄傲，自私	40
批评、要求和不满	45
谴责	49
蔑视	54
厌恶	56
憎恨	57
气愤	60
愤怒，凶恶	62
怨恨	65
懊丧	69
失望	69
恶言恶念	71

吹嘘	72
负罪感与惩罚	73
批评自己, 鞭挞自己, 对自己不满, 谴责自己, 苛求自己, 憎恨自己	79
恐惧, 忧虑, 担心	83
怀疑和犹豫	89
怜悯	91
同情	94
忧愁, 消沉, 忧郁	94
饮食无度	98
贪婪和吝啬	99
嫉妒	103
虚伪	104
谎言, 欺骗	105
阿谀	107
吃醋	108
淫荡和通奸	111
总结	113
第四章 冥想和潜意识编程法	115
重新编程的步骤	123
重新审视和改变个人的历史	124
附 言	130
后 记	134

第二部 疾病及导致疾病的心理原因

前 言	136
头部疾病	137
大脑疾病	140
神经系统疾病	141
精神、心理疾病	145
耳朵疾病	149
眼睛疾病	151
心血管系统、血液疾病	154

淋巴系统疾病	162
肺部疾病	162
喉咙疾病	168
鼻子疾病	170
消化器官疾病	173
嘴的问题	173
胃部疾病	175
肝脏疾病	177
胰腺疾病	179
肠道疾病	180
肛门、直肠疾病	182
肾脏疾病	183
妇科疾病	185
妊娠问题	194
乳腺问题	198
男性疾病	202
性病	206
身体问题	209
关节问题	214
颈部问题	215
背部问题	215
下肢问题	217
皮肤疾病	218
指甲疾病	227
头发问题	228
传染病、炎症	229
外伤和不幸事件	230
甲状腺问题	233
肿瘤、癌症	235
酒精中毒	241
吸烟问题	247
儿童疾病	249
出版后记	254

第一部

破坏性的意念及潜意识编程法





第一章 非现实的现实性

约翰·贝尔定理让物理学家处于尴尬的两难处境：世界或者不是客观现实的，或者有某种超光速的联系作用其中。贝尔定理证明一个深刻的真理，那就是宇宙或者完全无强大的规律可言，或者是密不可分地联系在一起。

C. 格罗福《大脑之外》

近几十年来，科学家们普遍相信宇宙是某种具有自主意识的不可思议的能量。在基督教中以各种名义称之为“上帝”，在伊斯兰教中称之为“安拉”，在东方称之为“理”。科学家们称之为物理的真空。还有其他的称呼。但不管怎样称呼这个“某种东西”——这只是同一所指的不同隐喻，不同言说方式。这是一切存在的源泉，这种力量将这个世界上一切生命与存在连成一体，是生命的基础。我们的智慧祖先、那些巫师了解这一点，而现在正统的科学也已经了解这一点，即这种神秘的力量会受到人的意图的影响。就是说，我们对某些事物的期待本身会作用于其他能量体系并生成符合我们期待的事件。由此可见，那种一切存在的最初本源，那种造就我们命运的力量就在我们自己身上。

但这本是自古以来人们就了解了的。在斯拉夫—雅利安的《吠陀经》中写道：“在认识周围现实的过程中，我们早晚会明白，我们是在认识自己，因为我们在现实世界中的存在是我们自身不可分割的部分。”在《圣经》中写道：“不要在天上，也不要在地上的乐园寻找天国，天国就在我们每个人内心。”而在希腊一座著名的神庙中镌刻着一条千百年的古训：“认识你自己”。佛教禅宗有一条精彩的格言：“一个人在身外求禅理就是践踏禅理。”

那么人为什么对于古老的智慧和现代科学的结论充耳不闻呢？面对同样的世界，为什么不同人的感知方式是如此不同？原因还是在于人本身，在于人的世界观，在于人对其感知的世界的态度。因此，面对丰富多彩的大千世界，人们建立起了贫弱的世界模式，并因此生病和痛苦。