



信你自己丛书

BELIEVE YOURSELF

你可以不生病

许添盛 ● 著

真正让你生病的人
是你自己
有能力让你好起来的
也是你自己
你将了解到
你是如何创造出
你自己的
糖尿病、心脏病
高血压、癌症
恐惧、憎恨
贪欲、苛求
都在细胞层面
攻击身体
抑郁、情感扭曲
直接破坏
免疫系统

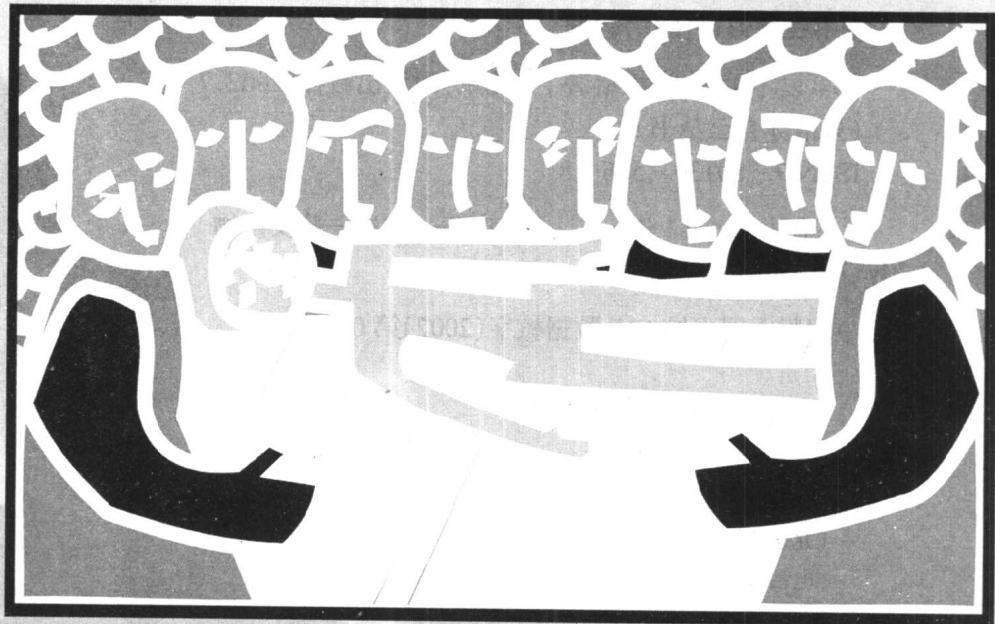


团结出版社



信你自己丛书

BELIEVE YOURSELF



你可以不生病

NIKEYIBUSHENGBING

1984.7.14
真正让你生病的人是你自己，有能力让你好起来的也是你自己。你将了解到你是如何创造出你自己的糖尿病、心脏病、高血压、肺炎、癌症。

恐惧、憎恨、贪欲、苛求都在细胞层面攻击身体，抑郁、情感扭曲直接破坏免疫系统。

许添盛 ● 著

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

你可以不生病/许添盛著. —北京:团结出版社, 2002. 7
(只信你自己丛书)

ISBN 7-80130-586-8

I. 你... II. 许... III. 疾病—防治—普及读物
IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 029591 号

出版:团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号)

[电话(010)6513.3603(发行部)6524.4792(编辑部)]

<http://www.tuanjiechs.com>

E-mail:unitypub@263.net.

经销:全国新华书店

印刷:东方印刷厂

开本:880×1230 毫米 1/32

印张:6.125

字数:85 千字

印数:5000

版次:2002 年 7 月 第一版

印次:2002 年 7 月(北京)第一次印刷

书号:ISBN 7-80130-586-8/R·8

定价:12.00 元(平)

(如有印装差错,请与本社联系)

许添盛



许添盛，台北市立疗养院精神科医师。钻研新时代思想数十年，从事身心灵整体健康研究已有数十年经验，尤其对癌症的治疗及预防复发上有独特心得。在新时代中心成立了“身心灵整体健康成长团体”，希望藉由个人身心灵的成长及生活方式的正面转变，达到强身抗癌的目标。





和仇人相见时，你身体意识觉知到你的愤怒，马上令你心跳加快，血压上升，眼睛布满血丝。这过程之平顺，令你完全没有觉知有个身体意识的存在。它完美平顺地调节你所有的生理现象，忠实地追随意识的每个命令：想举手，手立刻就举起来。当意识感到极大的痛苦，长期压抑，再也撑不下去了时，身体意识能感应到，并将痛苦的心，具体化成为身体功能的失常或器官的病变。

目 录

- 序一：探求本原/王季庆 001
序二：把健康交给自己/吴升龙 004
序三：从“心”开始/洪翠妹 008
序四：全人的医疗模式/章 华 010
自序：直指人心 013

PART ONE：身心灵整体健康观

——你如何可以不生病

- 生病的真相 019
你创造出你的疾病 025
真正的病因缘于你的内心 030
你的内在心灵创造出你的疾病 035
觉察你生命深处的恐惧感 040

PART TWO：身心灵疗法15式

利用生病得到爱与关怀 047

我之所以创造出疾病是因为我想得到爱与关怀。
爱的能量将完全治愈我的身、心、灵。

利用生病赎罪 055

我之所以创造出疾病，是因为我相信人天生就有罪，也带有前世的业障，人生本来就是来受苦的，而疾病的痛苦可以消除我的业障、洁净我的灵魂。

小时候，我们和内在心灵很近 065

我之所以得癌症，是因为活著太苦了，我根本就不想活下去，所以以癌症来结束自己的生命。

家庭的情感冲突比基因更能影响你的健康 073

我之所以会创造出肝癌，是因为我“相信”癌症会遗传，加上我本来就有 B型肝炎，而且家中已经有两人死于肝癌，所以我早就预期自己会得病。

最大的伤害是和自己过不去 083

我之所以创造出这个病，是因为我觉得对不起家人、朋友。我没有脸继续活下去

只知赚钱的我，让欢乐，爱走进生命 093

我之所以创造出疾病，是因为透过疾病，我学会珍惜生命，体会到有呼吸就有希望，有爱就有奇迹。

婚姻中恐惧的事往往会真的出现 105

我之所以创造出疾病，是因为要逼迫对方符合我的期待，要别人改变，所以我“以死要胁”。

我体内有个情感火山，却找不到出口 115

我之所以创造出疾病，是因为我在情感上非常多情，可是表达不出来。在理性上，我觉得自己年纪大了，不中用了；在生活中，我每天都在过重复单调的日子。

很难开口拒绝，最后总是委屈自己 125

我之所以创造出疾病，是因为我从来都不会拒绝别人。生了病之后，我终于有一个很好的理由说不了！

心中累积了太多的怨恨及不满 135

我之所以创造出疾病，是因为心中累积了太多的怨恨及不满，但是我又认为自己没有立场，也不应该怪别人，一切都是自己的错，所以才会得到大肠癌。

想依赖就放下坚强的面具 145

我之所以创造出疾病，是因为这样，我才能卸下坚强的面具，信赖生命，不再无助，活出生命的光彩。

难道命运就是这般充满无力感和悲哀 155

我之所以创造出疾病，是因为我是一个失败的母亲，我因此在想，如果我病了，孩子是不是会开始学好，开始懂事？

不要告诉我不可以绝望 165

我之所以创造出疾病，是因为透过生病的受苦，我能培养出同理心及长养慈悲心，进而帮助别人离苦得乐。

生了一场病却找回了一个快乐的人生 175

我之所以创造出疾病，是因为可以放下自己的担子及压力，不用再去符合别人的期待，可以去做自己想做的事，表达自己真实的感受。

不要再透过生病让自己休息了 183

我之所以创造出疾病，是因为我太累、太辛苦了，我想要休息。



序 一

探求本源

中华新时代协会创办人 王季庆

序
一

NIKEYIBUSHENGBING

许添盛医师打从还在医学院求学的时代，由于接触到新时代经典“赛斯资料”，受到极大的震撼和困扰。

西医的传承即所谓的“对抗医学”。基本上似乎将身体视为一个脆弱的有机体，容易受到外在感染源的伤害。惟有改善生活习惯与环境，并施以针药对抗细菌能有些许成效，但仍对病毒及免疫系统失常的病束手无策，甚至当身体的脏器受到破坏时，更将身体视为破损的机器似的，将之一一切除或更换。至于精神疾病，从早期的着魔、受诅咒，到现代的偏重化学药物治疗，仿佛都是在治标而已。此即许医师常常无奈地称之为物质观的医学。

中医讲到致病之因，说是外感内伤，包括了情



绪上的原因，比较人性化。

但是，不论中西医学，最多只顾及到人的健康或患病与身心两方面的关系。承认身心病是较晚近的事，但也已经是一大进步。至于真正贯穿身心灵、主张身心灵一体的医学理论，则几乎没有。最近听到一则笑话，精神官能症的患者竟大谈其身心心灵的医学观，所说的“灵”，却是民俗间所谓的鬼神精灵之骚扰。

许医师历时十余年将赛斯理论融入西医、中医学理，加上家医和精神专科的训练，脚踏实地的在癌症病患和精神病患的治疗中，结合出他独门的身心灵整体医学，为“疗愈”（healing）开了一条新路。如今，他更想将他的心得渐次形诸文字，以带动新风气，造福大众。

他的上一本书《绝处逢生——癌症身心灵疗法》获得广大的回响，主要是病友的共鸣，奔走相告。这一本新书，则是以更口语化的方式，综合出人会生病的各种原因，以及癌症病友向内在心灵探求本源后，觉悟到他们心灵中潜藏的种种痛苦、不平、愤恨、焦虑，在“无路可走”之下，自行创造



出疾病的真实情形。

当然，这种情况在不为“自我”或表层意识所了解的时候，病人只能向外求助于种种外在的医疗。但根本的解决之道，在于深入了悟自己的内心，探索走上绝路的原因，进而解开死结，找到曙光。这样才可能经由内在彻底的改变，重新选择、重新创造出健康愉悦的人生。

序
1

NIKEYIBUSHENG BING



序 二

把健康交给自己

优生妇产科医院院长 吴升龙

我从一个医生、一个帮癌症患者动手术的医生，变成一个病患、一个接受手术的癌症患者。回首来时路，面对死亡那种惊恐、那种孤独，有如掉进万丈深渊，孤立无援；那种折磨是昼夜不得安眠；那种痛苦、无助、慌乱岂是笔墨所能道尽，可谓尝尽世间一切苦。于是寻遍人间一切法，从手术开始，到放疗、化疗、民俗疗法、偏方草药、生机食疗、气功锻炼、健康食品、生化科技、灵疗、宗教救赎，中西大结合，真是五花八门、无奇不有。然成效如何？科技文明虽已进展到生物可复制、基因可改造，但讽刺的是仍然找不到一种让疾病痊愈的法门。即使是常见的慢性病如糖尿病，或即使是最卑微的祈求——延长一小段生命时光，依然是遥



不可及。

生命中有着太多的不确定，但确定有着恩宠。我的人生转折竟是如此不可思议，只因看完许添盛医师上一本大作《绝处逢生》之后，顿觉醍醐灌顶，心中洋溢着平安、喜悦，而使身心得到安顿。在书中，许医师带给我们一个讯息：只要病人准备好了，“起死回生”就发生了，奇迹不再是奇迹，就在当下。在许医师引领的身心灵整合成长团体中，可以看到许多病友展现出与生病前完全不同的生命创造力，真正活在生命的恩宠与勇气中。

记得第一次听到许医师说的一句话：“一直找寻让自己健康的方法，不会带给你真正的健康。”我的脑海闪出一个念头：“这个医学界离经叛道的超级大怪物，有一天会从地球上消失。”可是当你认识到他的真知灼见、毅力、信心与爱，你将会被这个超级大怪物疗愈。

我们常听到“把生命交给上主，把疾病交给医生”的说法，但今天我要肯定地说：“把健康交给自己”。在这本书中，我们了悟到健康的真谛。每当我们问医生什么是健康，却没有医生能够精确的



描述健康，只能告诉你没有疾病就是健康。然而，许医师了了分明的告诉我们，健康是我们内在的本性，基本上要求一个人去创造健康是违背自性的，问题的关键是去找到为何神圣伟大庄严的健康无法显露出去，阻碍它的因缘又是什么。在这本书中，你将了解你是如何创造出你的癌症、糖尿病、高血压、心脏病、气喘、荨麻疹、忧郁症、精神官能症等。我们也很幸运的可从本书中学到许医师传授给我们的真知妙法，无论你处在何种身心状态，你将会把自己带回到健康的自性中。

“人无法相信自己，才会相信外在的神。”我深深了解癌症病友在溺水中双手乱抓、无处着力的痛苦，因为任何人被诊断出癌症后，已经被吓坏了。那种惊吓就是对自己身体的彻底不信任，于是开始无止境迷茫的追寻物质器官的种种治疗。但有谁可以如如不动的觉察到，其实病痛只是来引领我们开发生命的创造力，走向清净无碍、轻安自在的喜乐人生？

任何外在的治疗若没有以新的“心”作为根基，那效果肯定是不圆满的。当我们真正从“心”



出发，才能得到完美的救赎。

我衷心希望借由本书的问世，能感动更多人心，让更多人真诚地面对自己、欢喜地迎接生命中的课题，找回健康，这也是我对煎熬中的朋友所能给予的些许回馈。

序
二

NIKEYIBUSHENG BING



序 三

从“心”开始

台北市立疗养院戒瘾病房护理长 洪翠妹

许医师他受正规的医学教育及训练，但他在一开始就表明他对疾病的看法是异于他所受的教育。这实在很难让人理解他如何在两个不相同的知识层面上游走，而不会分裂。

他的坚持可贵之处在于他对生命真诚的探索。他投注心力于每一刻的学习，他体悟到物质医学不是究竟之路，处理人的问题还是需从“心”开始。“心”是新时代思想的重心，心与物质医学不是对立，是可以相辅相成的，是互相流动的。他认为心与物质医学间是有主从关系，需要先觉悟了，看到自己的问题所在，有心去改变自己生命的频率，这时物质医学才有可能发挥它的实质效用。

许医师平易近人，他深知新时代思想具有心灵



探索的哲学味道，如何让新时代思想通俗化及落实，是他这几年来最大的目标。读这一本书，我们可以建立很多新时代概念，甚至付诸行动，对于解决自我心理困境具有许多实质的帮助。

序
三

NIKEYIBUSHENGBING