



信你自己丛书
BELIEVE YOURSELF

心灵改变基因

心灵改变基因

许添盛 ● 著

一个人内在
扭曲的情感
对生命无力的怒吼
可以产生癌症
心灵在物质世界
具体化的
呈现就是基因

身体本身是
超越时间的
而陷在
时间牢笼里
的心智
才是造成
身体老化的
真正关键



团结出版社



信你自己丛书
BELIEVE YOURSELF



11309754 | 12

心灵改变基因

Xinlinggaibianjiyin

一个人内在扭曲的情感，对生命无力的怒吼，可以产生癌症。心灵在物质世界具体化的呈现就是基因。

身体本身是超越时间的，而陷在时间牢笼里的心智，才是造成身体老化的真正关键。

许添盛 ● 著
团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵改变基因/许添盛著. —北京:团结出版社, 2002. 7
(只信你自己丛书)

ISBN 7-80130-596-5

I. 心... II. 许... III. 致病精神因素: 致癌因素
IV. R730.231-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 031085 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:8.5

字数:120 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 7-80130-596-5/R·9

定价:16.00 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。



2007.4/12



事实上，身体是有能力在任何时刻更新它自己的，可惜心灵却一直活在僵化的、慢性化的病态模式里，挣脱不出习以为常的轨道及习气，所以让身体失去了活力，而被诊断出所谓的慢性病来。

人们对生命的要求不再是它的长度，而是它的品质。

目 录

推荐序：起死回生一念间/王季庆 001

自 序：从“心”着手 004

心灵的扭曲呈现在肉体上 009

可是，大多数人一旦得知自己得了癌症，就慌了，以为自己不再是自己生命的主人，自己一下子就被击垮、面临了死亡的威胁。你的身体似乎脆弱得像个无助的婴儿，任由疾病宰割；或是寻求外来医学的力量，把你的身体当成了战场。

身体的神奇智慧 021

依新时代理论的见解，身体是一个很大智慧的结晶，是很大的智慧在背后运作的完美产物，所以身体本身的内在智能是我们要去了解、去认识，而不是把身体当做是一个无生命的机器来操纵，或把坏掉的零件换来换去就能解决问题。

身体本身是超越时间的 047

现代医学描绘出来的身体画面，其实是不正确的。因为就身体的角度来讲，身体本身是超越时间的，而陷在时间牢笼里的心智，才是造成身体老化的真正关键。与其说是一个物质的身体逐渐老化，毋宁说是这个人的心智逐渐缺乏弹性、僵化，而反映在身体上，因而让身体显现出逐渐老化的现象。

别把爱留给女人，把性留给男人 067

当一个人越用完美的形象来维持看似完美的婚姻，她内在的恐惧越大，因为她怕失去这一切，她怕一旦有自我，她的婚姻即将破灭。她怕一旦追求自己的快乐，追求她自己的价值完成，这一切都将毁掉，而将自己陷入一个死结当中。

打开内在的死结 091

就我的观念来讲，得了慢性病的，是这个心灵而不是这个身体。事实上，身体是有能力在任何时刻更新它自己的，可惜心灵却一直活在僵化的、慢性化的病态模式里，挣脱不出习以为常的轨道及习气，所以让身体失去了活力，而被诊断出所谓的“慢性病”来。

绝不压抑自己的感受 105

人内在的期待与外在的现实之间常常会有落差，对心理而言，那是一种没有出路、没办法表达的感觉。这样的落差在一开始虽然不至于会形成癌症，可是慢慢累积到后来，却会使一个人逐渐变得没有脾气。他的情绪再也发不出来，进入了槁木死灰的状态，因为他觉得再怎么说是枉然。他会出现无力感，而无力感与疲倦感常常是癌症早期的征兆。

临终的过程，其实是人一生的缩影 121

当一个人对自己内在的生命越觉察，对自己的实相就越有信心，当他面临死亡的时候，也就不会觉得面临完全崩解、完全毁灭的状态。灵魂会比较平静的离开躯体，走向下一个生命的旅程。

爱自己接纳自己 137

他无法安然存在（being）于当下这一刻，无法接受自己是一个如果什么都不做也是很有价值的人，生命里缺乏安适的存在感，所以他们的心通常很焦虑不安，而且常常是往外求，没有办法停驻在当下这一刻，去享受生命的自在和喜悦。

以信任和喜悦的心选择食物 155

我们对吃下去的食物的不信任所造成的危害，甚至比食物污染的危害更大。光是这种不信任，就会让身体产生不良的反应。

男人的情感非常丰富 171

不知道大家是否经历过，当你真的痛哭一场，或是当你宣泄情

感，让情感流过身躯，你会经验很深沉的放松，不再觉得紧绷、有压力或是痛苦，因为情感流过你的身躯，流过你的心灵，就像雨水洗过大地一样，使得大地更清新、更有活力。可是很多男人已经跟自己的情感疏离了，体验不到真正的放松，常常是在一种紧绷的状态。

面对绝望，逃避不是出路 187

往内心看着你的绝望，看它怎么说，看到里面的愤怒、里面的呐喊、里面的挣扎，瞪着它们，并且看看是怎么来的？如果你逃避，你永远不会知道它是怎么来的，也就永远没有机会穿透它、理解它，并且经历它，它变成了你相对真实的敌人。一旦你经历它、穿透它，并且正面迎向它，你就会知道它的来龙去脉。

心灵改变基因 205

整个的肉体、身心的运作，是我们灵性运作下的结果，而灵性在物质世界具体化的呈现就是基因。我的身心灵治疗法其实是直接对基因进行治疗，当个案和治疗师进行心理上的互动，而达到最深的根源，也就是灵的层面，就生物学而言，正是基因的层面，那么基因本身在这过程中会被修复。

找回纯真的本我 227

我希望能够引领个案去发现：其实问题不在于他有癌症这件事，而是如何去了解、认识他自己，如何去超越表象而追寻到他的天命、喜悦及创造力，或是借由癌症的启发而校订自己过去人生的方向，找到一个新的人生，能够快乐活下去的人生。

美丽人生的告白 241

许医师教我们如何缓解心理压力，如何觉察自己心中的不平衡，如何增强免疫力以及信念上的自我激发。活出自我，不在传统刻板式的观念上打转。



推荐序

起死回生一念间

王季庆

读这本书的过程，本身便是一种“治疗”。

想当年我翻译赛斯《个人实相的本质》时，常常抚卷叹息，深深的为他对人类心灵的洞察力感到震撼。那是一本心理学的精辟之作。新时代思想主张“认识自己便认识了神”，说来简单，但实行起来却往往得穷毕生之力啊！

在添盛帮我笔录赛斯的《个人与群体事件的本质》时，他已进入医学院。那一本有关天灾人祸的“内在”导因的书，颠覆了很多传统社会的见解，尤其在医学上，更对西方医学之舍本逐末——舍心而遂身——多所着墨。添盛内心于是更充满了挣扎，他不认同狭隘的“物质医学”，但如何将他体悟到的身心灵整体医学观变成实际可行、对人有帮助的新医学呢？

推荐序

XINLINGCAIDIANJUYIN



在西方，亦有一些发现传统医学的不足、转而钻研心理对健康影响的医生。我持续阅读这方面的书籍，但他们或偏重于所谓的“另类疗法”，或强调饮食、运动，加上肤浅的心理治疗；或有极少数着重于心灵及信念的理论，却少有实践成果的报告。

添盛并不多花时间和精力去看别人的理论，反倒是经过十几年不改初衷的努力，由研读、矛盾、苦思、解明、融会到实际应用，极富独创性的发展出他自己的一套。

添盛最见长的是，将他思考和实验的精华，运用在对癌症病友和有精神问题的人身上。数年来，他以惊人的毅力和极大的爱心去做，已有相当的效果。添盛终于可以有信心的将他的方法和成果逐渐形诸文字，除了他已帮助过的病友之外，更喜惠于一般读者。

至于他的理论和实践，我想就由读者自己去感受和判断吧。

顺带想说的是，当我阅读本书的稿子时，基于我个人对于文字表达的重视，及长年写作、审订的



习惯，有些地方颇为困扰，觉得结构上比较散漫，或没有精确的解释说明。但和添盛再度沟通之后，我接受了他的表达方式，不再坚持所谓的“严谨”。这种对要求“完美”和“严谨”的释放，本身岂不也是一种“治疗”？

对于习于严以待己，进而不自觉的严以待人，因而造成各种身心不适的我们，这是不是一个“松动”的契机？

这正是添盛以他一贯的信心和热诚，所要灌输给我们的健康良方！

我们的文化推崇的是谨言慎行、文质彬彬的君子，我们要求每个人都活在重重的框框之后。

添盛却以他灵活的方式，随处看到生机的信念和对人性本身的信心，送给了我们这本“文如其人”、俗搁有力、足以起死回生的作品。

(本文作者王季庆女士为新时代中心创办人)



自序

从“心”着手

开始接触新时代的赛斯思想^①，大约是在十几年前，那时候还没有进医学院。后来在医学院的求学过程中，我的心里一直有着隐微的挣扎：在医学院所学的这些知识及技术，真的够用吗？随着医学知识逐渐增加，对新时代思想的体会也日益扩展后，两者开始产生了交集。

毕业后，在台北荣总医院当实习医师，让我有机会终于可以将医学院的专业知识，和新时代思想里对于身、心、灵的概念予以结合。在台北市立仁爱医院家庭医学科服务时，更将两者融会贯通了起来，但也更深刻的感受到现代医学的确有其尚待发展的空间。

现代医学固然有很多赫赫有名的巨擘，也有非常多的人士对于这方面的研究发展不遗余力，但不



知怎的，我的内心始终有不足之感。对我而言，人绝不仅只是一个身体而已，人生包括了身体、心理、社会以及灵性的层面，此四者密不可分。

当我拿到家庭医学科专科医生的资格后，为了更了解人类的精神、心灵对身体的影响，于是又转入了台北市立疗养院精神科。

本书里很多新时代的医疗概念，是我这十几年来对身体、心理以及新时代的思想不断摸索、潜心研究以及临床经验的精髓。

从事癌症治疗的缘起，是因为在五六年前，有个朋友罹患了癌症。当他被诊断出肝癌时，已经是末期了，当时的医学宣判他大概只有四到六个月可以存活。基于对生命的热忱，以及想要以自己的所学开展一番新天地的雄心壮志，于是开始和王季庆女士为这位个案做一个礼拜二至三次的身心灵整体治疗，并结合正统的医学治疗。没想到治疗的效果出乎意料的好，连医生都觉得这是一个相当不可思议的奇迹，我这位朋友至今仍然健在。

如同文中所提及，对癌症的治疗，光是对身体进行手术、化学、放射治疗或是荷尔蒙疗法，甚至



所谓“另类疗法”或实验疗法是不够的，最终还是得从“心”着手，这是我向来强调的。这么多年的临床经验一路走来，我依然如此坚信：惟有从心治疗才是最根本的治疗，而其他的治疗也才能够有其功效。

长久以来，大家都感受到医学的无力感，也很认同身心一体的观点，可是却鲜少有人真的能够把这样的洞见，变成一种可供操作、甚至复制的治疗方法。

我从事这样的治疗以来发现，的确有现代医学不具有的理论基础及治疗的技巧存在，其治愈的效果斐然可观，而这些你可以在这本书里找到。比如文中所提到的“当下就是威力之点”的观念，固然是耳熟能详的说法，可是却有很多人不懂得该如何运用。

在本书“超越时空的癌症疗法”该章，说明了“威力之点在当下”这样的疗治法，着重的是立即改变的力量。当下立即采取一个有力的行动，而且在当下那一刻深信你的身体是健康的。信念的改变可以修复基因，借由当下心境的改变，可以改变我



们的过去；某个潜意识过去情境的改变，会让突变的基因慢慢的被修复，使我们的身体逐渐产生复原的作用。借由这样的体悟，癌症个案会慢慢地远离对人生的恐惧，开始进入生命的核心，进而找到自己的内在力量。

当你了解这些概念，具备了这样的治疗技巧之后，你会发现：癌症不是绝症，它所带来的，不是对生命的冲击，而是整体生活品质的改善；癌症的治疗是全面性的，它涉及的，不单是身体的层面，更重要的部分在于人生观念的调整。

癌症很可能是21世纪人类的头号敌人。未来的科技固然会有长足的进步，但再发达的物质科技，也解决不了心灵层面所引发的问题。癌症并非只是身体上的病变，冀望以医学和药物的进步来发展治疗的技术，不啻缘木求鱼。

当你看这本书时，也许呼应了你内心所隐约感觉到的真理，或是唤醒了你对生命的真知灼见。不管你是癌症病友、病友家属、或是治疗癌症的专业人员，希望这种对癌症截然不同的认知以及因而产生的全新治疗法，能够为你带来不同的思考方式。



如果你认同，并有意推展这些理论的话，欢迎与我们联络^②，一起投入“从心抗癌”的行列！

此外，本书的完成，要感谢张雅真小姐这半年来将我的口述相当辛苦的化为文字，以及新时代中心的创办人王季庆女士和秘书长施品如小姐的精神支持。

①详见方智出版社新时代系列《赛斯书》。

②新时代中心e-mail: p1206606@ms17.hinet.net

心灵的扭曲呈现在肉体上

可是，大多数人一旦得知自己得了癌症，就慌了，以为自己不再是自己生命的主人，自己一下子就被击垮、面临了死亡的威胁。你的身体似乎脆弱得像个无助的婴儿，任由疾病宰割；或是寻求外来医学的力量，把你的身体当成了战场。