



靈保健圖書館

狄巴克·喬布拉博士

歡喜活力

精力無限的完全身心計畫

狄巴克·喬布拉
Deepak Chopra

李永平／譯



Boundless Energy

人文

52

Boundless Energy

歡喜活

精力無限的完全身心計畫

狄巴克·喬布拉

Deepak Chopra

李永平/譯



歡喜活力：精力無限的完全身心計畫／狄巴克·喬布拉
(Deepak Chopra)原著；李永平譯，--第一版，--臺北
市：智庫出版；[臺北縣]新店市：貞德總經銷，1996[民
85]

面：公分，--(人文；52)

譯自：Boundless energy: the complete mind-body
program for overcoming chronic fatigue

ISBN 957-9553-39-4(平裝)

1. 健康法

411.1

85005834

人文 52

歡喜活力——精力無限的完全身心計畫

原 著／狄巴克·喬布拉

譯 者／李永平

發行人／林秀貞

總編輯／何亞威

編 審／洪安齡

編 輯／苗天祺

美 編／柯文莉

地 址／台北市基隆路一段333號國際貿易大樓 1201 室

電 話／(02)345-5607 (代表號)

傳 真／(02)757-6865

郵政帳號／17391043

郵政帳戶／智庫股份有限公司

印 刷 廠／沈氏藝術印刷股份有限公司

地 址／台北縣土城市中央路一段 365 巷 7 號

出 版 者／智庫股份有限公司

登 記 證／局版北市業字第 68 號

總 經 銷／貞德圖書事業有限公司

電 話／(02)218-6714

地 址／新店市民權路 130 巷 4 號 3F

本書獲作者獨家授權全球中文版

版權所有，翻印必究

1996 年 6 月第一版印行 (1-2,000 本)

原名／Boundless Energy: the complete mind/body program for
overcoming chronic fatigue

Copyright © 1995 by Deepak Chopra, M.D.

This translation published by arrangement with Harmony Books, a
division of CROWN PUBLISHERS, INC., NEW YORK
through Bardonia Chinese Media Agency

Chinese language copyright © 1996 by Triumph Publishing Co.,
Ltd.

All Rights Reserved.

定價：160 元

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。

ISBN：957-9553-39-4

(原文 ISBN：0-517-79974-x)

1 疲倦、精力與量子力身體 1

身心關係與慢性疲倦症候羣 4

慢性疲倦的真正根源 6

能量追蹤表 15

2 你獨特的身心構造 19

氣能 24

火能 27

地能 30

你的身體型態 33

要能失衡 48

關懷的力量 51

3 加強消化機能 53

不良的消化機能和毒素的產生 55
加強消化機能的方法 56
其他訣竅 63

4 飲食和能量 69

產生能量的食物 71
消耗能量的食物 77
維他命 81
六味 82

飲食、消化和身體基本類型 84

氣能平衡食物 85

火能平衡食物 87

地能平衡食物 90

味道對身心體質的影響 92

5 減輕壓力以消除疲勞 95

身體的內在藥劑師 95

壓力、消化和免疫反應 97
打坐和壓力的減輕 100
神經肌肉和神經呼吸統合 102
神經呼吸統合 117
印度養生學油性按摩 119

6 利用自然韻律創造能量 125

能量的日常週期 128
睡和醒的韻律 131
排泄 134
健身運動和身心特質 140
崇日姿勢 143

7 慢性疲倦和現代人的環境 153

空氣品質 154
水源品質 156
食物品質 157
人造物質 157
電磁污染 158

8

嗅覺	166	味覺	165	視覺	164	觸覺	163	聽覺	162	平衡和感官	159
----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	-------	-----

歡樂是精力的泉源	167
----------	-----

完整和連結	168
-------	-----

跨出樊籠	170
------	-----

「他省」對「自省」	172
-----------	-----

當下的知覺	173
-------	-----

「達瑪」	174
------	-----

歡樂處處的宇宙	177
---------	-----

行為補劑	178
------	-----

1 疲倦、精力與量子力身體

疲倦是指我們的身體缺乏生理的、心智的和情感的精力，而慢性疲倦（chronic fatigue）則意謂長期缺乏這種精力。生活在當今現代社會的讀者，對疲倦的現象也許已經很熟悉，不必我們詳加闡釋。對這些讀者來說，疲勞是生活中經常遭逢的問題。事實上，說不定這一刻你正遭受慢性疲倦的困擾呢。

儘管在現代生活中疲倦是一個非常普遍的問題，但是擺在整個大自然的格局裡去觀察，我們卻發現，它其實是一個十分獨特的現象。畢竟，自然界充滿精力和各種有意義的活動。鳥兒一早醒來便引吭高歌，忙著築巢，為牠們的雛子撿集食物；松鼠竄上大樹，在枝葉間蹦來跳去；春天來臨時，地上的花草挾帶著豐沛的活力，破土而出。

這種令人訝異的精力，不僅存在於生物的天地，也顯現在物質世界。海浪不斷沖擊著海岸；河川晝夜不息滔滔湧向海洋；大風起兮，橫掃落葉；地球以無比的速度自轉，

同時繞著太陽運行，而太陽不斷產生光和熱，照亮我們的星球。物理學家告訴我們，宇宙只不過是一個活力充沛、悸動不停的巨大能場。

面對這個現象，你感到困惑嗎？大自然既然充斥著如此豐沛的精力，我們為何又會感到疲倦呢？世界上數以百萬計的男女日日夜夜遭受疲勞的煎熬，原因何在？對許多人來說，疲勞是日常生活中揮之不去的夢魘。這又是什麼道理呢？

慢性疲倦在我們的社會中蔓延，而自然界卻充滿蓬勃的生機。其間的矛盾產生一個令人不安的弔詭現象，但也提供我們一個重大的線索，讓我們探尋造成慢性疲倦的真正原因。本書會提供一些方法，指導讀者如何重建人與大自然之間的關係；更具體地說，透過這些方法，讀者會發現潛藏在自己體內的自然精力泉源。

提出解決方法之前，讓我們先看看，在我們的社會中疲倦的問題究竟有多嚴重。

在美國，醫生最常聽到的病人的抱怨，其中之一就是疲倦。最近，《美國醫學會學報》*Journal of the American Medical Association* 發表的一篇研究報告指出：針對一所綜合醫院候診室的病人所做的隨機調查發現，前來求診的病人，有百分之二十四有慢性疲倦的困擾，而女性的比率百分之二十八，高出男性百分之十九，但罹患疲

倦症的男性幾乎占所有求診男性病人的五分之一。

數以百萬計的美國人經常感到疲倦。這個事實固然無庸置疑，然而對醫生來說，疲倦也是最難診治、最不容易找出明確原因的一種病痛。儘管如此，當你一連好幾個星期感到持續的、深沉的疲倦時，你還是應該找醫生徹底地檢查，也許可以找出一個明確的、容易對症下藥的病因，例如貧血、甲狀腺失調、肝炎、糖尿病、單核白血球增多症、腎臟功能障礙或其他慢性疾病。我建議有這方面問題的讀者到醫院檢查身體，以排除這些可能的病因，但是我也必須強調，對於絕大多數長期遭受疲倦困擾的人來說，明確的、生理上的原因是尋找不出來的。事實上，這就是眾多研究疲倦問題的專家所達成的唯一重大結論。

在本書中，慢性疲倦指的是持續一個月以上、明顯的精力缺乏。這種疲倦，不同於特殊的情況——例如熬夜準備考試或趕著完成一件工作——所造成的極度勞累。只消花一段時間讓身體獲得充分休息，極度的疲勞通常都會消失。長期感到疲勞的人，不管休息多久，還是覺得倦怠疲憊。事實上，大多數長期遭受疲倦困擾的人，早晨一覺醒來就會覺得疲憊，起床走動後更加感到渾身疲軟，倦怠不堪。顯然，光靠睡眠並不足以解決

慢性疲倦的問題。

總之，根據本書的定義，慢性疲倦指的是至少持續一個月以上，每天、或幾乎每天都會出現，單靠睡眠和休息並不能消除的那種倦怠感。

身心關係與慢性疲倦症候羣

儘管在我們的社會中長期感到疲倦的男女日益增多，但是，許多人仍然低估了這個問題對日常生活造成的衝擊。研究人員發現，慢性疲倦和嚴重的生理疾病——例如未加治療的甲狀腺失調或新近的一次心臟病發作——同樣能消耗身體的元氣。況且，絕大多數長期感到疲倦的人，實在找不出明確的、生理上的原因，這也使得問題更加棘手。

既然缺乏生理上的病因，大多數人的慢性疲倦顯然跟情感和心理因素密切相關。例如，研究人員發現，在接受抑鬱和焦慮的心理測驗時，長期感到疲倦的人中，有百分之八十得分比平常人高。這項發現導引出一個非常重要的觀念——肉體和心靈的關係——這將成為本書一個中心主題。你的心靈和情感既可以成為精力的泉源，也能夠成為精力的殺手，而選擇權完全操在你的手上。在下文中，我們將對這個觀念做一番詳盡的探

討。

在進一步探討身心關係之前，我們應該提到一種特別嚴重的疲勞症，稱為「慢性疲倦症候羣」(Chronic Fatigue Syndrome，簡稱CFS)。CFS是一種特殊的疾病，一九八〇年代中期第一次獲得醫學界確認。至於造成這種病症的原因，雖然醫療界人士目前還沒有一致的看法，但是證據顯示，其中可能牽涉到濾過性病毒感染和免疫功能失調。

美國聯邦政府疾病管制與預防中心(Center for Disease Control and Prevention)的數據顯示，全美有十萬到二十五萬成年人罹患真正的慢性疲倦症候羣。這些人所感到的疲倦，至少持續六個月，嚴重到足以減少日常活動的百分之五十以上。而且，它還包含特殊的生理症狀，不同於一般的精力缺乏。CFS病人每天睡眠的時間，通常超過十二個小時，但由於無法消除的倦怠感，他們起床後卻無力從事日常例行工作。遭受普通的慢性疲倦困擾的人，一般都能熬過每天的日常活動，但CFS病人卻會因疲倦而完全喪失工作能力。CFS通常也包含生理症狀，例如輕微的發燒、持續的喉嚨痛、引起劇烈疼痛的淋巴腺瘤、肌肉痠痛無力、關節疼痛和頭痛。睡眠並不能幫助這些病人

恢復疲勞。有時，他們也會遭受注意力無法集中、記憶力暫時消退的困擾。

如果你有慢性疲倦症候羣所顯現的症狀，你應該去看醫生，做一番檢查。

慢性疲倦的真正根源

我們現在已經體認到，慢性疲倦是困擾很多人的一個問題。輕微的話，它會妨礙我們對人生的享受；嚴重的話，它會變成毀滅性的慢性疲倦症候羣。不管嚴重程度如何，解決的方法只有一個：吸收更多的「能」（精力）。

明確地說，消除慢性疲倦、充實日常生活之道，在於不斷汲取瀰漫我們周遭、取之不盡的天然能量。愛因斯坦指出，宇宙中每一個原子都蘊含巨大的力量，而當代物理學更一再宣示，宇宙中每一件東西，都是透過統一的能場和心智所產生的波動而形成，而這正是大自然的根基。換言之，一個單一的能源滋養宇宙萬物，產生世間萬象。身為人體，我們只不過將宇宙場中的能和智慧聚合在個體身上罷了。在我們身體內流動的能和智慧，本質上和統轄宇宙的能和智慧並無差異。我們和周遭的一切東西，都跟整個大自然連接在一起，息息相關。

爲了讓讀者更明瞭這個現象，我們不妨探究一下組成人體的原子。量子物理學家告訴我們，原子本身並不是堅固的、不能減縮的物體。原子是由次原子——質子、中子和電子——組合而成，而這些成分以閃電般的速度彼此不停地環繞旋轉。在每一個原子中，這些次原子之間的距離，在比例上，跟星球和銀河之間的距離一樣巨大。這就意味着，在比例上人體和宇宙太空是同樣的浩瀚空闊。

從物理學家的觀點來看，就連次原子也不是堅實的、可以觸摸的物體。相反地，它們也是具有物質形式的能的波動。愛因斯坦曾經說，物質只不過是披上不同外衣的能，而一九二〇和三〇年代的偉大物理學家都證實，本質上，每一個物質成分都是能振動的一種形式，稱爲「波動功能」(wave function)。這個發現——物質是一種波浪式的振動——被量子物理學家稱做「波粒質點二元性」(wave-particle duality)。

現代科學最尖端的部門所獲得的研究成果，爲我們打開一扇窗，讓我們以嶄新的眼光看待人的身體。在物質形式之外，人體其實是一個充滿活力、悸動不已的能場。組成人體的各個分子，是宇宙巨大能場之內的能的振動，而支撐我們的物質形體、做爲它的根基的，是一個所謂的「量子力身體」(quantum mechanical body)——那是一種純

粹的振動過程、純粹的能和純粹的智慧。由於量子力身體決定物質形體的狀態，因此我們必須在量子力身體中尋找慢性疲倦的根源，進而消除它。

一般人（量子物理學家除外）把人體看成一種堅固的、物質性的東西，而將心靈當作一種不實在的、虛無飄渺、幽靈一般的存在。只要這種武斷的二分法繼續存在，我們就無法理解，人的心靈和肉體如何能夠交互作用，互相影響。這兩者之間的關係，今天已經成為一門新的科學「身心醫學」（mind/body medicine）研究的焦點；對於當今醫療保健上一些最棘手的問題，它正提供令人欣喜的解決方法。

一旦你明瞭，身體表面上的物質結構其實只不過是純粹的能，你就會恍然大悟，思維和物質原本是相同的東西。從量子物理學家的觀點來看，產生自統一能場的思維活動，和產生組成人體的分子的「波浪振動」之間，並沒有太大的區別。總之，你的思維是一種量子活動——能場的微妙振動——對你身體的各個功能都會造成深遠的影響。

最近，美國國家醫療保健研究所（National Institutes of Health）對心靈和肉體的關係的研究，已經獲得重大的新發現。現在我們知道，每當一個思維或感覺產生時，我們的腦就會製造出一種名為「神經縮氨酸」（neuropeptides）的化學物質。不同性質

的思維和感覺，會產生不同種類的神經縮氨酸。最重要的是，這些神經縮氨酸並不局限於腦部和神經系統。對神經縮氨酸能產生感應的器官，包括消化系統、心臟、肺、腎臟和免疫系統。這就顯示，神經縮氨酸對所有的生理功能——包括能的製造和免疫——都能產生巨大的影響。

對身心關係——更精確地說，思維和情緒如何影響肉體——有了認識之後，我們就可以開始探討慢性疲倦的根源。我們現在可以理解，為什麼研究顯示，飽受長期疲勞困擾的人，一般都找不出明確的生理病因，但往往顯現出超乎正常程度的抑鬱和焦躁。這就是問題的癥結：這個人的情感 and 心靈生活出現重大的缺失，因而剝奪了身體所需要的能，結果就造成長期性的倦怠感。能量的流失，是身心關係失調所造成的，而主導這一切的正是我們的腦所產生的化學物質。

在任何時刻，你體內能量的多寡，受制於種種不同的因素，例如食物的品質和消化的功能、周遭空氣的溫度、當時的思維和情緒等等。但是，你在日常生活中所感受的基本活力是否充沛，則取決於你和周遭的統一能場的關係是否健全。注入你體內各個器官的能，是由這個關係掌控的，同時，它也時時刻刻影響到你的生理機能是否正常運作。

以這個量子力觀點為基礎，我將提供一些規則，幫助你體驗純粹的能，擺脫慢性疲倦的困擾。我們把這些規則稱為「基本能量準則」(Primary Energy Principles)。在本書的每一章中，我們都會介紹一些新的準則。建議讀者：閱讀本書時，隨身準備紙筆，記下你碰到的那些準則。這麼做，一來可以幫助你集中心思，二來可以幫助你將這些準則熟記在心。

基本能量準則第一條闡釋，學習這些準則為何能有助於促進你的身心健康。

準則1：知識具有組織力量。透過心靈和肉體之間的聯繫，知識得以影響肉體，創造健康。

知識具有治療的能力這種說法，一點也不誇張。而從身心醫學的觀點來看，知識是最偉大的醫生。因此，如果你記下每一條準則，銘刻在心，效果就如同醫生為你的身心疾病開一張藥方。你體內產生的神經化學物質會滋養你的身心，治療你的疾病，恢復你的元氣，效果非常宏大。