

谁说慢性病 不会好

10大慢性病的(身心灵)疗法

许添盛◎口述
毛子林◎执笔



癌症、心脏病、高血压、糖尿病、痛风……这些慢性病危害人类健康，除中西医治疗方法外，还应该注意心理的治疗和调整，相互配合，相信最好的情况下，有些慢性病可以根治，同时减少药物的使用，减轻副作用和病人的开支，最重要的是人会真的变健康了……

从心理健康的角度，帮助慢性病患者走上康复之路！

Spiritual Prescriptions
of Healing 10 Chronic Diseases



清华大学出版社



谁说慢性病 不会好

10大慢性病的**身心灵疗法**

许添盛◎口述

毛子林◎执笔

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

本书经厦门墨客知识产权代理有限公司代理，由赛斯文化事业有限公司正式授权清华大学出版社有限公司出版、发行中文简体字版。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

北京市版权局著作权合同登记号图字：01-2014-2552

图书在版编目 (CIP) 数据

谁说慢性病不会好：10大慢性病的身心灵疗法 / 许添盛口述；毛子林执笔. —北京：清华大学出版社，2014

ISBN 978-7-302-36323-1

I. ①谁… II. ①许… ②毛… III. ①慢性病-精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 079185 号

责任编辑：周菁 王如月

封面设计：史宪罡

责任校对：王凤芝

责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：6 字 数：125 千字

版 次：2014 年 5 月第 1 版 印 次：2014 年 5 月第 1 次印刷

印 数：1~6000

定 价：30.00 元

产品编号：058240-01

每天的生活都是灵魂的精心塑造

You create your own reality

自序 |

慢性病疗愈不是梦

这本书是多年前我讲述《谁说慢性病不会好？》有声书的文字版本。首先感谢执笔人毛子林小姐，她在母亲罹患大肠癌的过程中，不但一边照顾母亲，同时也用心地整理本书所有概念，在此向她致上深深的谢意。

此外，我要感谢当年的自己，作为一位家庭医学科专科医师对所有慢性病的临床经验与研究心得，所研究出的一系列身心灵“精心创作”；再者，我要感谢今天的自己，今天的我和当年的我也有了许多的不同，其一是我对许多慢性病形成过程及如何疗愈，有了更多心灵动力学的探讨，也更知道如何帮助慢性病患者走上疗愈的道路，其二是这一二十年的临床经验中，的确有愈来愈多临床成功的个案，令现在的我对于如何以身心灵健康观念帮助慢性病患者痊愈，更有信心。

身为“台湾身心灵全人健康医学学会”理事长及创始人，有一次我在针对所有专业会员的发言中，提到一个对未来全世界医疗的愿景：

如果现在所有慢性病患者，除了接受他们目前接受的中、西医治疗之外，能每个月一次到二次接受身心灵疗法的心灵动力学式治疗，我相信，最好的情况下，有些慢性病根本可以根治，其次也可大幅减少药物的使用，更可使得病情显著改善。除了减少病人及健保的开支，更重要的是，人真的变健康了。

因此，我恳请大家一同来协助我，除了好好研读这本书，帮助自己及他人，也请你将这本书送给身边罹患慢性病的亲友，包含患糖尿病、心脏病、高血压、肺病、肝病、肾脏病等的亲友，让我们一同为人类未来更美好的身心灵健康而努力、将身心灵观念推广给全世界的每个人，利己利人，利益众生。再次感谢并祝福每位读者。

许添盛

我常问自己，人来到世界上，该怎么活才能活出一个美丽的生命？又怎样才算是活出生命的一种精彩？若不论人是否会轮回，在绝无仅有的这一世，如此浩瀚苍穹的宇宙当中，以前没有你这个人，以后也不会再有你。这么短暂的生命，这样的你，生命将怎么过？

目录

- 癌症 疏导被阻隔的生命能量 1
- 中风 对人生感到无力的体现 29
- 心脏病 让心柔软下来 47
- 糖尿病 不要停止快乐 65
- 肝癌·肝硬化 拒当郁卒的硬汉 79
- 事故伤害 一切没有意外，只有选择 95
- 肺炎·肺肿瘤 开启内在的感性面 111
- 肾脏病 卸下心理武装，超越恐惧选择信任 131
- 忧郁症与自杀 积极面对生命的无力感 149
- 高血压 不再追求完美，凡事保持弹性 169

癌症

疏导被阻隔的生命能量

我常问自己，人来到世界上，该怎么活才能活出一个美丽的生命？又怎样才算是活出生命的一种精彩？

若不论人是否会轮回，在绝无仅有的这一世，如此浩瀚苍穹的宇宙当中，以前没有你这个人，以后也不会再有你。这么短暂的生命，这样的你，生命将怎么过？

有一年，我到广东翠亨村参观孙中山先生的故居。看着看着，看到最后一张照片，五十九岁的他躺在床上的遗照，我的眼泪开始流了下来！

这是多么美的生命啊！那是一种感动，是一种幸福。这个生命在人生道路上如此的认真、执着，努力为他心中的理想、热情而奔走。虽然这个美丽的生命只活了五十九年，可是留给世人的，是他展现出来的生命热情，这足以让很多人的生命得到一种鼓舞和启发。还有什么样的生命更值得这样过呢？

如果以这个角度来想，我会觉得生命的每一分、每一秒都比钻石还要珍贵。在永恒的宇宙当中，生命的分分秒秒都是瞬间即逝，在眨眼之间它就过去了，时间是不等人的。因

为有限，才更能显出它们的永恒，就如同我们在俗世当中的生命。

有限，是生命给你的一个礼物！

这是一个很奇特的概念。但如果一样东西是无限的，似乎就显不出它的珍贵。举个例子来讲，大家都知道高雄地区的水是用卖的，由于水质的关系，自来水即使煮沸之后还是没办法喝；因此，高雄地区的水很珍贵，就因为它是有限的。

这是否也代表着，任何东西只要显现出它的有限，那种珍惜的心、散发出的美好，原有的生命力才会被激发出来。所以，在有限当中其实蕴含着生命的无限和潜能，这也是我在辅导癌症病人时，一个很重要的理论基础。

今天任何人都可能被诊断出某种疾病，假设诊断报告中出现像癌症这样的病症，它似乎提醒了这个当事人，可能无法如自己所期许般的活到九十岁或一百岁才死亡。被诊断出癌症的同时，有可能在三个月、三年、五年内就会面临死亡的问题。到底这是一个礼物，还是一种惩罚？

在《健康之道》这本书中提到，大部分得了癌症的人都属于吃苦耐劳型的，常常困在生命的苦难当中，在生活中硬撑着，总告诉自己，拖过一天算一天，不知道该如何从中解脱。可是随着癌症的出现，他开始体验到，如果不再为自己的生命奋斗，如果再不激起生命的能量，那么他的生命可能就此烟消云散。

生命是非常吊诡的！我常告诉很多得了癌症的朋友们，**癌症是来敲醒你的灵魂、癌症是来打开你的双眼、癌症是来启发你的心灵。**也许过去的你活得浑浑噩噩，每个日子都是如此平凡，以至于发发脾气，和人吵吵架、骂骂孩子，自己气个半天，一天就过去了。可是随着疾病的出现、生命可能的结束，你对整个生命的感觉不同了。因为生命是有限的！它似乎在某个岁月之前会结束。就在你感觉到它可能会结束的当下，整个生命才会再度活起来。

因此，我治疗癌症的方法和其他医生不一样。我会引导得了癌症的人去明白，癌症是一个幻相。之所以称它为一个幻相，是表示随着这个癌症的出现，体验到自己的生命原来是有限的。它并不是来让人恐惧、害怕，吃遍所有的偏方和草药只为了活下去。这是生命要给予的祝福，让人开始问自己：“从过去到现在，我是怎么活的？”

我常觉得生命本身就是奥秘的哲学，它是一本令人惊奇的书。当你翻开你的人生时，每一页就是每一天的生命。你的生命在这一生中，又翻过了几页？带着怎样的心情去阅读它？

相信很多人都有这样的经验，当你很投入地看一本书时，过程中充满欢乐与泪水。当手上的书只剩下薄薄几页就要结束，你有什么感觉？当故事结束时，又是怎样的心情？可能是感动，可能是不舍，或是满满的珍惜与感谢。因为那时候，整个生命变得不一样了！

我记得有本书叫作《一千个春天》，作者陈香梅女士记录了和先生相识、相恋的婚姻生活。后来先生因为癌症往

生。虽然只有短短的十年，那陪伴先生的一千多个日子，对她而言犹如一千个春天般，充满了友情、爱情、亲情的真谛。这是因为生命的每一段过程都有属于它的生命力。

癌症的出现，是用来激发一个人的生命力。它让人正视到，如果我的生命所剩无几，那么我将怎么活出真正的我来？有生就有死，人生有终点，所以我们学会了什么叫作生命。如同有失去，才会懂得珍惜；有离别，才了解什么叫爱。

治疗要从心开始

身心灵思想用来治疗癌症的概念其实很简单。我常一再地强调，**不管任何疾病，光是治疗“身体”是没有用的。**如果可能的话，终其一生我们吃的药愈少愈好。药吃得愈少，身体愈健康。随着岁月的增加，年纪愈大，更能明显感受到这部分。因为我们吃的药愈少，代表身体充满健康和活力，也代表身体的自我疗愈能力是逐渐上升的。当身体受到愈少的药物作用，免疫系统更清晰，体内所有的系统才能明确作出反应。

不管是癌症或是任何疾病的治疗，我相信都要从心开始。我们都知道心是身体的主人，我们的心、思想、情绪、每天的心境都主导着身体的运作。如果我们学会如何住在一颗自在喜悦的心里，甚至在生命当中，觉得自己活着很有意义，那么身体只会愈来愈健康。

我有位患者，他来见我时尚未做任何医学诊断。他的肚

子整个胀起来，就像怀孕八个月大的状态，从医学角度来看，肚子里可能有腹水。他是个退役军人，退休后就闲在家里。太太看不惯他的生活方式，觉得他不够积极，没有上进心和人生方向，只想靠着退休金度日，夫妻间的感情也因此出了问题。

许多军人在退休后都有类似的问题，但是很多太太们也告诉我，她们并非要退休后的先生赚多少家用，而是看到他颓废、不积极的样子就受不了。先生在家不是看电视就是睡觉，出门也是跟朋友喝酒、打牌，甚至影响到家里的气氛，让孩子见到坏榜样。每天看着这样的男人就讨厌，她们感受不到先生的生命力和男子气概。有些太太甚至选择到异地去工作，追寻自己的理想。她们不要这样的男人，而要一个有雄心、有目标，愿意在自己生命当中奋斗的男人。

对先生来说，他觉得自己没有得到太太的爱和尊敬，每天都在想：为什么我的太太不回到我的身边？为什么她不能够尊重我？为什么她要走向自己人生的道路？加上孩子们也都大了不在身边，种种的无力感让男人觉得自己无路可走。他内心一方面恨太太为什么不能够爱自己，另一方面又恨自己如此的无能，竟然连个女人都征服不了。可是他又是如此深爱着太太，甚至害怕起恨太太的那个自己，但大男人的尊严和面子却不容许自己表现出对情感的渴望。

于是他整个人开始消瘦，肚子开始胀起来。医学上有几个可能：一个是严重的肝硬化，更有可能的是胰脏癌或肝癌，甚至是大肠癌。可以想见的是，腹腔里面可能已经有了癌细胞。

我握着他的手，对他说：“其实我知道你过得很苦。”他马上开始痛哭流泪，说起这段日子以来他几乎过着妻离子散的生活，可是又没有办法拉下脸去面对太太，觉得自己没有价值足以让太太回到身边。他怪自己没用、没有成就，无法成为一个真正的男人以得到太太的爱和陪伴。

如果我们用更深的心身医学理论来看，他正困在生命里，无路可走。他生命阻塞的能量出不来，导致整个能量以癌细胞的形式呈现。

所有疾病的形成，都是生命能量的阻塞

由这个例子来看，我们可以知道所有疾病的形成，从某种角度说都是生命能量的阻塞，例如高血压、糖尿病、关节炎，及免疫风湿类疾病等。而其中让人闻之色变的就是癌症！在此我也向各位保证，癌症绝对没有你以为的这么严重。

在治疗癌症时我常强调，我们要真正了解这个病的本质，了解癌症不仅是身体细胞的病变，同时也是因为你的生活太苦，是你面临了生命的困境。当你离不开这个苦的时候，生命能量自然无处可走，只能反映在身体上。

我常跟癌症病人讲一句话：**如果你可以开始打开被困住、阻塞的心灵能量，让心灵开始成长，你的癌症会好起来！**

这个理论基础很简单，什么叫作癌细胞？癌细胞就是生长不受控制的细胞，它绝对没有那么可怕，大家之所以闻癌色变，是因为都不了解癌细胞在想什么。

那么，从身心灵的观点，癌细胞在想什么，它要什么呢？癌细胞的形成是因为这个人的生命能量困住了。他过得很苦，找不到生命的出口，所以癌细胞才会长出、长大，还会转移和扩散。癌细胞看似要夺去你的生命，其实它试着想要引导你走向身心灵成长的道路。**如果你的身心灵因为得到癌症而开始成长，如果你的生命因为得了癌症而找到生命出口，那你的癌症只有四个字：绝对会好！**

如果你的心灵开始成长了，那么癌细胞还有什么理由要长呢——除非你不成长，你没有去学习新的生命智慧，你让生命永远困在那一池死水当中，觉得无能为力。

举个例子，在东方许多癌症病人有婆媳问题。当媳妇的觉得照顾婆婆是应尽的责任，但同时又要照顾小孩，常常忙得身心俱疲，很想卸下这个重担。可是她的内心又会出现两种声音：一种是，我身为人家的媳妇，照顾婆婆是天经地义的事情，这是自古以来的孝道！可是另一种声音却提醒她，除了她还有其他几个媳妇和小姑们，为什么重担只落在自己身上？不甘心又矛盾的情绪不停地困扰着她。

若碰上病痛缠身的婆婆，媳妇原本还能抱着一点“希望”，想说照顾个几年就可以解脱了。但常常在尽心照顾的情况下，婆婆却活得更久，越来越健康，反而是媳妇失去人生希望，“我还要过这种日子多久？”落入了不知道未来在哪里的绝望中。

这样讲虽有点黑色幽默，却能真实地反映某些女人的心境。在这里我先不说对错，不作批判，就单纯来看这样一件事：随着婆婆健康好转，媳妇觉得未来没有希望。这样的她还可以过自己的人生吗？

这就是我所看到的，很多得到乳癌的病人都卡在婆媳关系里。要么就不做，要么就要做得很好！所以她做得比谁都好，可是也过得比谁都痛苦。这个痛苦无处宣泄，这样的心情逼得她无路可走。如果她无法接受自己的处境，又无法解决，那么阻塞的生命能量就会开始发作。

很多现代人日子过得不错，经济也还可以，却过得不快乐。他们最欠缺的就是心灵成长，那是一种生命的喜悦和热情。生命在什么状况下最喜悦？**生命只有在学习、创造和寻**