

全美各大書店強力推薦書

生活處方

*Prescriptions
for Living*

紐約時報

暢銷書作家

伯尼·席格爾／著

(Bernie S. Siegel)

盧心權◎譯

信仰、希望、寧靜

與愛的處方，

可以天天服用，

劑量隨意。

生活處方

伯尼・席格爾◎著
(Bernie S. Siegel)

盧心權◎譯

目錄

目錄

導言 11

第一章 家務事

31

1 傑夫的智慧 32

2 洛伊及卡洛琳的寶寶 37

3 寵物團體治療 (Groupet Therapy) 42

4 耶穌、佛陀、摩西、甘地及萊西 46

5 關係 50

6 很抱歉我愛你 58

7 寬恕 61

8 責任感 64

9 不，不，不，不 66

10 燒亮或燒掉 69

11 鼓勵 73

12 接納 78

13 接受幫助 81

第二章 孩子創造與神的聲音

1 來自什麼都沒有重要事物 86

2 還有什麼比失憶症更好 89

3 長小 (Grow Down) 92

4 一件藝術作品 101

5 開悟 105

6 WORDSWORDSWORDS 107

7 世代以來的智慧 111

8 「你不能用《與神對話》」 115

9 創造起源於一聲巨響 122

10 愛是盲目的 126

11 他不來也不去 131

12 你的旅程愉快嗎？ 135

第三章 愛自己

1 我絕不會讓我的狗接觸到煙 138

2 醜小鴨 141

3 一個結婚夜的故事 146

4 待開發的地點 151

5 生命之燭 155

6 我就是那個樣子 157

7 多重人格 162

8 你在扼殺誰？ 165

9 讓他們擦亮你的鏡子 171

10 失敗及謙遜 177

第四章 愛他人

1 沒時間痛苦 184

2 一個強有力的武器 187

3 愛你的是誰有什麼關係嗎？ 191

4 你不會讓你的病人安樂死 197

5 神幫助我 201

6 父親或母親、愛家的人、愛者	205
7 什麼樣的父親才會做那樣的事	207
8 寵物之死	212
9 信心與恐懼	216
10 虔誠	221
11 聾了顯然是更黑暗的	225
12 它很輕，不佔空間	228
13 誰是你的家人，你的家在何處	231
第五章 在逆境中茁壯成長	235
1 那很好	236
2 死不是最糟的結果	241
3 我不想修剪那棵樹	245

目 錄

4 先做錯	248
5 生活在黑暗中	250
6 靈魂之水的源頭	255
7 靈魂食物	257
8 身與心	262
9 接納、退避及臣服	266
10 動物治療	272
11 將席格爾箱帶在你身邊	275
12 苦痛也能變得有趣	278
13 這也將成為過去	286
14 我們主要的工具	292
15 你在此生將擁有的最後問題	295

第六章 度過順境

1 哦，上帝，為何是我？ 300

2 死亡與寧靜 306

3 我該如何到達那兒，我現在可以去嗎？ 309

4 在遭遇不幸之打擊前 313

5 嫁給你自己、為上天堂做準備以及找到快樂 316

6 昂貴的教育 328

7 手、頭及心 332

8 生命、無生命及渾渾噩噩的生命 335

第七章 生活處方

1 錯誤的廣告 340

339

299

目 錄

2 感謝：為何感謝及對何感謝？	342
3 注意你把什麼放入口中	345
4 犯錯是人性，寬恕是貓性？	349
5 你、我以及大自然	351
6 困厄時的角色模範	356
7 是誰做的？為什麼那樣做？	360
8 留意你種的是什麼	363
9 生命之樹及人類家庭	368
我最喜愛的食譜	373

導言

1、伯尼會怎麼做？

某日午餐時，我的一位女同事告訴我她處理生命困境的方式。這位女士並沒有我通常在寫的那類問題。她沒有得癌症，愛滋病(AIDS)或多發性硬化症(multiple sclerosis)。她並未活在懷疑、罪惡感、責難或羞愧感之中。

相反地，她是健康的，並擁有成功的生活。她擁有一個可愛的家庭，樂在工作中，並已高昇到她那職業中的最高位。她會來聽我的演講，看我的書，乃因我們在一起工作，而她曾聽過我一些關於如何使人改變生活，得到平靜、愛與療癒的故事。

然而，她和我都知道，所有人都不免會遇上問題，無論在生活或事業上是多麼成功。當我們在午餐中談話時，我的朋友告訴我，她那二十歲的兒子，對於自己必須要做的一些決定，感到很困擾，而她並不確定該如何在不干涉的情形下，幫助她兒子找到解決之方。她說：「我與這個問題奮戰了幾天，而後，我用了一個我所發現的技巧，來應付這種不確定的狀況。」

「怎麼說？」我問。

「這些日子以來，」她說，「當我發現我陷入困境時，我便會問自己，『好吧，此刻伯尼會怎麼做？』」

「我也是如此。」我告訴她。

生活是困難的。我們都會遇到逆境。我們都會發現自己陷於混亂的情境中。我們會以父母及師長教導的方式來嘗試事情，有時這些技巧能行得通，但有時，我們處理逆境的老方法卻行不通。當我們無法



用開或解決這些問題時，那些有著求生本能的人便了解到，他們將需要找些新方式來回應了。你如何才能以新方式回應？你該如何改變自己？

最好的改變方式之一，就是裝出你想成為的那個人的樣子。當你表現得好像你就是另一個人的樣子時，在很根本的層次上，便已改變了——甚至你的生理機能也改變了。當男女演員在演出時，他們身體的化學性質都因他們所扮演的角色而改變。

你可以藉著假裝你是你想成為的那個人，而在逆境中存活，甚至使其逆轉為你的優勢。當你裝得就像那個人時，你就能成為那個人。最難的部分，則是決定你想要成為誰，並且願意不斷演練，不斷原諒自己，直到你真的成為那個人。

我曾試著在生活中同時扮演一些不同的角色，但卻行不通。最快樂及最實用的選擇，是成為一個人。我決定成為一位名叫伯尼的外科

醫生；這位名叫伯尼的外科醫生會寫作，舉辦研討會，來教導人們他所學到並仍在學習的關於該如何面對生命困境的一些事。

2、轉變

伯尼在一九七四年時形成了。那時我正處於極多的情緒傷痛中。我是耶魯大學的一名小兒科及一般外科醫生。我有一位很賢慧的妻子，以及五個乖巧的孩子。在一般的標準下，我的生活是成功的，但我卻不快樂，因為擔任外科醫生的工作是非常痛苦的，就像大多數的醫生一樣，我被訓練成把醫術視為機械性的職業，而與病人及他們的家屬保持著情感上的距離。我治的是病人的疾病，他們的生活與我無關，在我所築的牆後，我是如此的悽慘，並陷於極大的苦楚中，致使我考慮要離開醫學。我想要找到一個能讓我與人有更多接觸，並使我能與自己及人們的情感交流的職業。



我與在工作中所感覺到的孤寂與無力感奮戰著。如果我是個獸醫，我至少能擁抱我的病人。我決定在放棄醫術前，嘗試一種不同的治療方式。我要允許自己關心我所照料的病人。我一踏出那一步，便很快地發現，將醫術視為一種必須與人保持距離的職業，是多麼怪異。是的，外科醫生是要對治癌症，但是癌症是長在人身上的，而這些人正面臨極大的挑戰，以及極大幅的經驗及情緒的變化。圍繞著外科醫生的是生病、沮喪、害怕、悲慘、將死的人——但也有勇敢、可愛、睿智、慈悲、有活力的人。

醫生乃是處於在人們最需要時幫助他們的位置上——當人們面對自己的死亡時，教導人們，許多所學到的教訓，將是禮物，而非問題。醫生也處於要學習有關人類的許多事情的位置上，但是若要從他治療的人身上學到東西，一位醫生必須先學習不去理會醫學院所教的信條。他必須開始把病人視為人，而非病例，去關懷他所治療的人，

並且把這種關懷表達出來，去愛他所治療的人，甚至讓他們知道，醫生也是人，醫生也需要愛。

所以席格爾醫生由他的桌子後面走出來了——就如字面意義所說的，我把桌子推到牆邊，剃了頭髮，並且請求病人直接稱呼我的名字。我成為伯尼，而我的世界也改變了。現在，做為一位醫生是有收穫的，並有助於人們的生活。

做為伯尼，我開始傾聽我所治療的人，並從他們身上學習——特別是那些能成功地應付危及生命之疾病的人。我從病人身上所學到的有關生活型態改變及存活行為（survival behavior）的種種，對於身為醫生的我來說，是極為有趣的。很快地，我也開始將之分享給其他病人。我們組成了一個叫作E c a p（特殊癌症病人，Exceptional Cancer Patients）的團體，而我也開始以我所學習到的種種來演講、寫書。

我以伯尼的身份所傳遞的知識並非原創性的。我傾聽病人的心