

不尋常的自我痊癒 告訴我們如何活得更久更好

再創生機

REMARKABLE RECOVERY

美國暢銷排行榜最受矚目新書

陳履安

王錫崗

陽明大學生理學研究所教授

林敬義

台中澄清綜合醫院榮譽院長

聯合推薦

CARYLE HIRSHBERG & MARC IAN BARASCH

卡瑞·赫席柏格 & 馬克·艾恩·貝拉奇◎著

郭素菁◎譯

再創生機 / 卡瑞·赫席柏格, 馬克·艾恩·貝拉奇著 ; 郭素菁譯. -- 初版. -- [臺北縣] 三重市 : 新雨, 民84
面 ; 公分. -- (心靈治療系列 ; 2)
譯自 : Remarkable recovery : what extraordinary healings tell us about getting well and staying well
ISBN 957-733-191-2(平裝)

1. 癌

415.271

84010890

再創生機

作者◎ 卡瑞·赫席柏格
馬克·艾恩·貝拉奇

譯者◎ 郭素菁

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

三重市重安街102號8樓

(02)9789528·9789529 傳真 9789518

郵撥帳號：11954996 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局版臺業字第 4063 號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版／84年11月初版

定價◎ 250 元

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換
版權所有，翻版必究。]

赫席柏格和貝拉奇相信，無論目前科學對不尋常自癒之研究多麼束手無策，免疫系統應該是修復系統精髓所在。他們倆續製一幅植基於自我修復機制的新醫學展望。《再生機》一書，展現在我們面前的是一群研究員近乎傻氣的執著、一群原本無助卻神秘自癒的奇特病例、和斬新而充滿生氣的自然修復機制。它那若隱若現的微弱聲音，正吸引我們的注意——我們與生俱有的天賦特質，足以征服醫學判定無法克服的夢魘。

作者簡介

卡瑞·赫席柏格，是習性科學研究所自動消退研究計劃發起人，《自動消退》一書作者。她是從事神奇自癒相關題材研究的知名研究員，也是電視《修復之心》節目製作人兼作家。

馬克·文恩·貝拉奇，是《修復策略》一書作者，也是舉世聞名有關身體心靈交互作用醫學文學中的大文豪。他同時是《今日心理》雜誌的編輯和「國際詩人、劇作家、編輯、評論家和小說家協會」競賽的入圍決選者。

當一個人因為長期腹部不適而入院檢查，本來他以為只是有點消化不良，吃幾天整腸劑就行了。沒想到，隨著越來越精細的檢查之進行，他那只是消化不良的無所謂心情越來越沉重。而當他得知罹患癌症的那一刻起，失望、恐懼、害怕的紛亂情緒一下子湧上心頭，日日夜夜折磨著他。為了減輕世人的恐慌，也為了人類求生的本能，我們開始地毯式的翻找醫學文獻的記載，企圖從中發掘那些已經被醫師宣判死刑的末期癌症病人，為何不藥而癒呢？他們做了什麼？他們的經歷，真的只能用「奇蹟」一詞來形容嗎？

直到目前，我們仍無法用科學方法明確解釋這奇蹟般的自癒，更遑論將它廣泛應用於臨床救治病人上。醫學研究員赫席柏格和新聞工作者同時也是癌症倖存病人貝拉奇，運用他們史詩般的宏大手筆，向目前現行的醫療模式挑戰，試圖找尋隱藏在不尋常癌症自癒之後，那一套巧奪天工的修復機制。

赫席柏格和貝拉奇訪問每個令他們的主治醫師大惑不解的不尋常自癒病人。這些人都以他們自己的方式來完成修復過程。有些人完全信賴醫師；有些人堅信宗教；有些人因癌症而完全改變他們的飲食習慣，而另一些人則否；有些人甚至明知吸菸不好，還不停的吞雲吐霧。但是，無論他們的修復過程多麼迥然不同，然而，結合身體、心靈、習性的修復系統，卻完全不一樣。（接封底折頁）

新雨出版社 出版目錄

〈兒童叢書〉

- 說不完的故事 兒童工作室編著 全套六冊660元
生命的成長 島田耕志著 謝瀛華審訂 定價120元
童心童語 朱錫林著 定價120元

〈藝術叢書〉

- 朱銘木雕集 王谷編 定價500元

〈現代新書〉

- 2 缺點就是優點 多湖輝著 黃天清譯 定價150元
5 優勢強打 多湖輝著 徐曼譯 徐曼譯 定價120元
7 真實與虛偽 安西篤子著 洪圖譯 定價120元
8 父母效能訓練 湯瑪斯·高登著 張珍麗、張海琳合譯 定價190元
9 看清看破賺大錢 多湖輝著 陳明芳譯 定價120元
10 生命的贏家 村崎光邦著 楊翠微譯 定價120元
11 創意讀書法 多湖輝著 陳東昇譯 定價150元
12 尊貴的起點 堀月彌榮子著 劉宜霖譯 定價120元
13 獨創英語自修法 黑川康正著 許文中譯 定價150元
14 鎖定陷阱 多湖輝著 吳正和譯 定價120元
15 智慧賺錢法 福富太郎著 林秋康譯 定價150元
16 從零出發 尾關定園著 石荒譯 定價130元
17 股市安打 疋田昭、堀邊晃合著 鍾日盛譯 定價130元
18 高格調插花法 池坊專永著 趙小曼譯 定價130元
19 女性心理掌握法 島田一男著 林星野譯 定價130元
20 活用血型特質 能見正比古著 蔡明耀譯 定價150元
21 心理盲點的突破 多湖輝著 王曉清譯 定價150元
22 勤快的人有好運 福富太郎著 王昌明譯 定價130元
24 獨特風格的愛 曾野綾子著 林雅情譯 定價130元
25 一茶匙的幸福 落合惠子著 李旅洋譯 定價130元
26 弱點讀法 多湖輝著 顏正樹譯 定價130元

- 27 **自我主張的理想女性** 藤本義一著 謝品嘉譯 定價130元
- 28 **嫉妒的心理學** 詫摩武俊著 孫萬智譯 定價130元
- 29 **突破記憶法** 多湖輝著 程進東譯 定價130元
- 30 **掌握商運的契機** 福富太郎著 林本源譯 定價130元
- 31 **女性生涯時間表** 秋山里子著 黃明秀譯 定價130元
- 32 **放任主義** 羽仁進著 舒展譯 定價130元
- 33 **自由的心靈** 本莊可宗著 吳平譯 定價130元
- 34 **人性深層心理** 多湖輝著 紀文正譯 定價150元
- 36 **信念的魔力** 謝世輝著 王功譯 定價130元
- 37 **尊崇別人就是致富之道** 福富太郎著 林秋康譯 定價140元
- 38 **膽識過人** 櫻木健古著 王大可譯 定價140元
- 39 **毀滅男人的女人** 福富太郎著 林秋康譯 定價130元
- 40 **血型愛情學** 能見正比古著 蔡明耀譯 定價150元
- 42 **保護孩子的安全** 蜜雪爾·伊莉特著 張珍麗譯 定價140元
- 43 **吃虧就是佔便宜** 福富太郎著 朱門譯 定價150元
- 44 **如何使孩子更聰明** 多湖輝著 周宜新譯 定價150元
- 45 **優雅的魅力** 塩月彌榮子著 陳春美譯 定價150元
- 46 **怎樣激發孩子的學習能力** 川合章著 侯貴娥譯 定價150元
- 47 **如何集中注意力** 多湖輝著 田正明譯 定價140元
- 48 **斯巴達教育** 石原慎太郎著 李怡譯 定價140元
- 49 **高效率讀書法** 加藤周一著 楊國強譯 定價150元
- 50 **如何責備孩子** 多湖輝著 方美惠譯 定價140元
- 51 **三分鐘征服聽眾** 諸星龍著 江行海譯 定價140元
- 52 **衝勁十足** 中里至正著 李明珍譯 定價140元
- 53 **低頭致富法** 福富太郎著 黃明峯譯 定價140元
- 54 **頭腦不好也能成功** 德田虎雄著 陳靜欣譯 定價140元
- 55 **帶給男人好運和奪走男人好運的女人**
福富太郎著 溫平洋譯 定價150元
- 56 **血型人際關係學** 鈴木芳正著 謝天明譯 定價150元
- 57 **強者・弱者** 加藤諦三著 陳康健譯 定價150元
- 58 **擁抱親子情** 吳炳銅著 定價150元

- 61 **工作效率術** 黑川康正著 劉行山譯 定價140元
- 62 **平常心** 尾關宗園著 林真吾譯 定價150元
- 63 **做個一流人物** 山崎武也著 梁良譯 定價150元
- 64 **如何瞭解孩子** 多湖輝著 林觀譯 定價150元
- 65 **開啟女人運的方法** 福富太郎著 藍玉麗譯 定價150元
- 66 **15歲考上司法官** 三好義光著 盧自立譯 定價150元
- 67 **慈父嚴母的時代** 多湖輝著 張新生譯 定價150元
- 68 **高質量讀書法** 黑川康正著 蘇正勳譯 定價150元
- 69 **樂在功課** 多湖輝著 林向前譯 定價160元
- 70 **感性的訴求** 增山英太郎著 孫情譯 定價150元
- 71 **怎樣使孩子健康** 石田一宏等著 蔡孝彰譯 定價150元
- 72 **英雄本色** 日向野春總著 羅通天譯 定價150元
- 73 **三冠王的人脈術** 黑川康正著 陳其美譯 定價150元
- 74 **怎樣讓孩子喜歡唸書** 多湖輝著 何晴譯 定價150元
- 75 **1~2歲幼兒生活習慣的教養**
品川孝子、品川不二郎著 柯育惠譯 定價150元
- 76 **3~4歲幼兒生活習慣的教養**
品川孝子、品川不二郎著 柯育惠譯 定價150元
- 77 **明天要更好** 松下幸之助著 林映照譯 定價 170 元
- 78 **什麼樣的人會賺錢** 倉原忠夫著 葉英毅譯 定價 150 元
- 79 **如何管教孩子** 多湖輝著 林懷恩譯 定價 150 元
- 80 **自修成功法** 黑川康正著 劉正興譯 定價 150 元
- 81 **青出於藍** 福富太郎著 徐定生譯 定價 150 元
- 82 **人生是一連串的說服** 福田健著 鄧美華譯 定價 160 元
- 83 **賺錢 99 秘法** 吉本晴彥著 李怡譯 定價170元
- 84 **心中秘密大發現** 澁谷昌三著 黃其昌譯 定價 160 元
- 85 **教師效能訓練** 湯瑪斯·高登著 歐申談譯 定價 280 元
- 86 **成敗一念間** 前嶋孝著 金立煌譯 定價 160 元
- 87 **責備與接受責備的方法** 齋藤茂太著 鄧美華譯 定價 170 元
- 88 **怎樣做個真正成功的人** 呂書平著 定價 250 元
- 89 **正確的性觀念** 平井信義著 呂玲玲譯 定價150元

- 90 做個不罵孩子的媽媽「接觸」編輯部編 王英杰譯 定價150元
91 好母親教出好女兒 川上源太郎著 陳靜欣譯 定價150元
92 人生汗淚情 淺尾法燈著 江芬蘭譯 定價150元
93 如願以償 王明慧編著 定價 150 元

〈心術叢書〉

- 1 詭辯術 華玉洪、姜成林著 定價 170 元
2 智勝術 張福貴等編著 定價 180 元
3 學習術 吳白著 定價 150 元
4 運籌術 宋錦綉、張雅琴著 定價160元
5 幽默術 元大非著 定價180元
6 推銷術 胡岳岷主編 定價180元
7 公關術 胡岳岷、劉萬革著 定價160元
8 心理調節術 未艾編著 定價180元
9 暗示術 朴吉春著 定價170元
10 競爭術 宋錦綉、張雅琴著 定價190元
11 教子術 趙忠文著 定價280元
12 自控術 史憲文、叢大川著 定價180元
13 預測術 王 斌著 定價170元
14 心力術 宋錦綉、張雅琴主編 定價190元
15 健身術 李振璽著 定價160元
16 應變術 朱少華編著 定價200元
17 游說術 周正舒、呂銀鳳編著 定價 240 元
18 統御術 劉源溱、曲波編著 定價 170 元
19 欺騙術 周正舒、宋錦華編著 定價 180 元

〈指標文庫〉

1 成功者的足跡 李光偉著 定價250元

本書作者為對青年朋友有所啟迪，乃將多年來積累的中外名人在成功的過程中，運籌時間的事蹟、經驗整理出來，與有志成功者一起共勉。

2 認識自我・超越自我 儲呈平、張德倫編著 定價 300 元

作者依據多年來從事心理諮詢的豐富經驗，用通俗的筆法分析常見的 30 餘種性格缺陷，並為人們提供了改變自己不良性格的科學方法。

3 做一個最好的你 李光偉著 定價 300 元

本書從自我認識、自我評價、自我分析、自我測量、自我管理等，詳述達到最佳自我位置的途徑和方法，以期最大限度地開發人的潛能。

4 無畏的歌讚 王文斌著 定價 300 元

只有在短暫的人生裡，盡可能多地創造自己生命的價值，提升自己生命的美學意義，才算是無愧於自己的生命，才算是死而無憾、死也壯美。

5 被遺忘的世界 柯南·道爾著 裴家勤譯 定價 250 元

英國科學界派出三人調查組赴南美，深入世界最長的亞馬遜河流域，欲找到有史前生物活動的高原。原始森林就像一座迷宮，他們能如願以償嗎？

6 生命的靈光 L.P.史密斯著 陳蒼多譯 定價 180 元

作者擅長把握生命的各個層面，將微妙的心情、剎那的感受，訴諸簡潔與詩意的散文，展現出其獨特的文體，值得您細細品味。

7 瑪斯拿維啟示錄 亞伯利著 陳蒼多譯 定價 190 元

詩人賈米盛讚本巨著為「波斯語的可蘭經」，可見這部波斯宗教文學作品，在形式與風格上是十分引人入勝的，且寓言的深刻涵義，更值得您細細品味。

8 自我保護的藝術 申占華等著 定價 180 元

人生旅程中不免會有坎坷，期許讀者運用您的理智掌握感情、用知識驅走愚昧和偏見，使周圍的環境得到淨化，不僅保護自己，並教育有意無意傷人的人。

9 創意點子・創造財富 張山頂編著 定價 250 元

點子是一種方法，一種思維活動。我們可以這麼說：「思維就是財富」，誰善於順應事情勢恰當運用思維，誰就能為社會創造財富。

10 詭辯之謬 劉源歷編著 定價 170 元

詭辯術似是而非的欺騙性，給人們的思想造成極大混亂，本書目的即在揭示詭辯術的特徵及手法，以期幫助人們揭露詭辯術的欺騙伎倆。

11 自然手札——春之卷 D.C.皮阿提著 陳蒼多譯 定價 160 元

作者以優美的文字，高貴的心靈描述自然界的現象，《春之卷》包含了白羊座、金牛座、巨蟹座，述說春天萬物生發，欣欣向榮的景象。

12 自然手札——夏之卷 D.C.皮阿提著 陳蒼多譯 定價160元

螞蟥在工作，兀鷹安靜地停留在空中；在我們四周，夏日展現渾身解數的妙曼。夏日是個具有懶散而放縱美的季節、一個自在的世界，不去想及冬天。

13 自然手札——秋之卷 D.C.皮阿提著 陳蒼多譯 定價160元

秋天是一年中中的富裕時刻，在這片田野上，穀物聳立著……由於鬍鬚狀穀穗很是沉重，都在點著頭；……一切的豐收成果都被送去充滿穀倉。

14 自然手札——冬之卷 D.C.皮阿提著 陳蒼多譯 定價160元

多麼嚴酷的冬天啊，大西洋海岸遭到暴風雨接連的衝擊，船隻經由無線電的迷失斷音，在海中呼叫著。寒氣乘著颶風的翅膀，從北極、從基瓦亭吹來……。

15 生活與品格 歌德著 陳蒼多譯 定價170元

這本集子尚未譯成英語前，已普遍流行於英語世界中，對於歌德的影響力，借桑德斯之言：「若說這些格言和感言是很重要的，那不過是很微弱的讚辭……」

16 人生小故事 莫洛亞著 陳蒼多譯 定價150元

據說法國人的觀念非常浪漫，若妻子沒有情人，丈夫會覺得自己沒有面子。本書中有多篇是有關妻子與情夫的故事，作者正是描繪這種婚外關係的能手。

17 無法征服的人心 吉伯特·海特著 陳蒼多譯 定價150元

作者秉持悲天憫人的心情，以富於詩意的文體，於本書中描繪了一幅動人的遠景，為苦難的人類注入了強心劑，播下了希望的種子。

18 奇人魅影 陳蒼多著 定價 150 元

本書描述可可·香奈爾、神秘學家古吉夫、波斯詩人奧瑪開儼、魔術師霍迪尼等人的事蹟，以及幾位女權運動者的奮鬥歷程，將這些知名人士介紹給讀者。

19 余心有寄 胡曉明著 定價 170 元

這裡不是談學問，也沒有什麼固定的專業意識，只是將古典遺產，從博物館、圖書館、研究室、收藏家、專家那裡取了出來，供大家享用而已。

〈使你聰明叢書〉

1 奇蹟就在你的眼前 何名申、金建國著 定價 190 元

本書介紹36種非邏輯思考方法，目的在於將人們隱藏於內的想像力、創意能力、聯想力……激發出來，使我們在面對問題、困境時能更有信心。

2 掙脫你的思考枷鎖 何名申、金建國著 定價 180 元

運用結構分析、化繁為簡、通盤謀劃、找突破口、捕漏網魚、逐本捨末、多中擇優……等非邏輯思考法，將已知事物重新排列組合，將有另一番新的局面。

3 讓你的思考如野馬 何名申、金建國著 定價 170 元

一個人要善於思考，必須善於運用各種思考方法，熟悉非邏輯思考方法與邏輯思考方法，可使創造性思考活動出色，並在各領域的實際活動中成果非凡。

4 巧妙多變的思考轉換 何名申、金建國著 定價 190 元

任何人想問題都必然要運用邏輯推理，而且必須符合正確的形式，遵守一定的規則，其語言表達才具有說服力，本書中的26種方法，就能幫你達到此目的。

5 引導你踏上思考的捷徑 何名申、金建國著 定價 190 元

推理是人們認識事物、思考問題不可缺少的重要手段；同時也是說明事物、論證問題的重要途徑。本書介紹十九種思考法，將引導讀者踏上思考的捷徑。

6 成功屬於你的聰明 何名申、金建國著 定價 180 元

本書將重點集中於假言選言推理，此法運用甚廣，當考慮某事物有多種可能存在的狀況，並要分別估計每種情況的前因或後果時，就會用到此推理形式。

〈青春期性教育叢書〉

1 生命的奧秘 徐晉勛、程利南著 定價 150 元

本書以通俗而生動的筆調介紹性發育的基本知識，不僅揭示了生命之謎，還為解除少男少女的困惑、迷惘和不適提供了有關諮詢。

2 青春的困惑 劉彤、林晚秀著 定價 200 元

美麗的青春也有迷茫、困惑的時候，青少年純淨自然、複雜多變的性心理世界，需要正確的引導，及加強性培養，以便成功地邁出人生第一步。

3 性愛的魅力 蔡松亭著 定價 200 元

正確的審美觀念使人們的性愛生活幸福美滿，青少年時期即樹立高尚、健康、正確的審美情趣，能助其正確處理性愛中可能遇到的種種問題。

4 苦澀的「禁果」 林敏著 定價 200 元

對於青春期的少男少女，老師和家長有必要引導他們建立正確的性道德觀，並揚棄過去那些神秘、禁錮的做法，使他們理解性道德的本質和目的。

5 誘人的誤區 陳樹恆著 定價 170 元

青春雖美妙，卻潛伏著危機；加強青少年思想、操行的培養，提高性道德文明程度，將可防止青少年在初涉人生時步入誤區。

6 身心的諧和 金德初著 定價 180 元

性與愛是一體不可分的。本書將告訴青少年朋友如何正確了解生物界的性，懂得人世間的愛，以及如何追尋文明人類性愛的蹤影，歡快地摘下愛情蜜果。

〈心理之謎叢書〉

1 快樂之謎 田小戈著 定價160元

快樂是什麼？快樂就是需要的滿足。對自己有信心、熱愛未知的事物，至少培養一種嗜好、並且讓自己活得有彈性，快樂就會不請自來了。

2 性格之謎 黃京堯著 定價160元

性格是人的個性，雖然它受先天遺傳及後天環境的影響，但是只要我們有理想、有信念，並且嚮往著完美的人格，以意識為導向，定能重塑和陶冶性格。

3 體語之謎 高慎盈著 定價160元

即使一個人沒有開口說話或面無表情，但我們也可以從他的姿勢、眼神、穿著、手勢……中，一窺他心中的秘密。

4 魅力之謎 宇文秋野著 定價160元

你不能像添購某些設備那樣，把魅力加到你的生活中，你不能像穿衣服似的穿它出席宴會，但是只要善加發揮自身的特質，自然就能魅力四射。

5 愛情之謎 裴華著 定價160元

公主與王子從此過著幸福美滿的生活嗎？婚姻真的是愛情的終結者嗎？積極培養讓愛情成長的土壤，就能使您的愛情與婚姻更為鞏固、更圓滿。

〈心靈治療系列〉

1 心靈的力量 維能·柯里曼著 區詠熙譯 定價 200 元

心靈的力量也可以使身體更健康，學習控制自己的情緒和反應，不僅可以增進自療的機轉，更可保持健康狀態。讓這種力量來對抗疾病，而不是對抗你自己。

2 再創生機 卡瑞·赫席柏格等著 郭素蓁譯 定價 250 元

本書告訴我們許多不可思議的真人真事，從這裡我們深刻體驗到醫學的脈動，從隱昧不明的神秘迷霧中，看到未來治療與預防癌症醫學的一道曙光。

心靈治療系列②

再創生機

——不尋常的自我痊癒
告訴我們如何活得更久更好

卡瑞·赫席柏格
馬克·艾恩·貝拉奇
郭素菁 著
譯

本著作中文版係經大蘋果股份有限公司授權出版發行

原著書名／ *Remarkable Recovery*

Copyright (c) 1995 by New Rain Publishing Co.

Original English language edition Copyright (c) 1995 by Caryle
Hirshberg and Marc Ian Barasch.

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

This edition published by arrangement with Riverhead Books,
a division of The Putnam Berkley Group, Inc.

序 一

陳懷安

近十餘年來，癌症一直名列我國十大死亡病因之首，台灣地區每年約有二萬人因罹患癌症而死亡，幾乎人人談癌色變，大家習以視癌症為無藥可救的絕症之一。當一個人被醫師宣佈得了癌症，似乎就等於被宣告死亡一樣。但是最近在美國出了一本書：《再創生機》，這本書報導了許許多多的病例，都是罹患癌症卻奇蹟似痊癒的真實故事。這本書一出版，立刻震撼了美國醫學界，並躍登暢銷書排行榜。這本書不但風靡了美國社會，更重要的是：它點燃了許多癌症病人與親友們心中的希望。

赫席柏格與貝拉奇兩位作者在全世界蒐集了數百個病例，都是罹患癌症被視為無藥可救後，卻又不可思議的康復了。經分析探討，作者發現凡是癌症不藥自癒的病人，都把他們的康復歸功於他們為自己所作的努力。這些癌症病人都有強烈的意志力，他們絕不死心，透過各種變通療法，以自己的力量戰勝了癌症病魔。這些自癒的病人，除了正式醫學治療外，大都把痊癒歸功於：「宗教信仰、信心、飲食、親友與社會支持的愛和關懷、催眠、打坐、觀想、念力，甚至還有音樂和舞蹈。」這真是醫學的一大迷思：「心靈對疾病的康復竟超越生物醫學的控制。」

當作者分析這些自癒的病例後，發現心理層面，特別是念力的療效似乎大過醫藥的力量。事實上，自古以來中國人就相信「心法」，大家都知道「病由業生，業由心造」、「相由心生，境由心轉」、「一切唯心造」的道理。我個人擔任國科會主任委員時，就曾召集了一羣專家、學者，對人的意念功能進行研究。舉個例子：我們在台灣大學進行一系列實驗，請念力強的師父對大腸菌發功，當發出愛與關懷的意念時，大腸菌的成長率會提升；當發出殺念與恨意時，也會殺死一定比例的大腸菌，這證實了意念的作用與功能。而事實上，自古以來大家都知道，情緒和個性會影響身體內臟的機能，身、心是一體的。本書作者也從自癒的病例發現：「心靈與身體相互影響，情感與意志力可以影響身體機能。」「思想和情緒是造成不藥自癒的主因。」所以許多醫師教導病人用心智控制他的病痛，利用信仰力量作為抵抗病痛的武器，有了強烈的意志與念力，再配合打坐、觀想、催眠、瑜珈等方法，會產生不可思議的治療效果。

促成自癒的另一個重要因素是愛心與關懷。愛的力量甚至比藥石更強更大，促成自癒的修復者是愛的力量。凡是有不尋常自癒經驗的病人，不只是從他們的親朋好友中得到無限的關愛，同時，他們也從社會上得到大量的支持幫助。許多自癒的病人都加入了癌症病人的團體、俱樂部，在團體中病人除了可以受到別的病友的關愛和鼓勵，也可以藉著提供別的病友支持、關懷，而提昇自己的愛心與慈悲心。團體中的成員大家敞開心胸，互相關懷幫助，形成了一股很大的力量，可以幫助疾病康復。許多病人在痊癒

後，又投入更多的心血去幫助別的病人，有很多病人都說：「癌症反而帶給我們生命。」這些病人患病後反而學習到愛、關懷與互助，也了解到生命的意義。

飲食也是癌症自癒的要因。作者發現，所有病人的飲食習慣都在得知自己罹患癌症後有了明顯改變，所以飲食控制癌細胞的生長，應是不容忽視的重要課題之一。近百分之八十八的病人在癌症消失前，都曾嚴格奉行飲食治療計畫，多數人只吃自然的蔬菜水果，素食療養變成一個很好治療疾病的方法。其實，同樣面積的土地用來種植素食食物，所產生熱量是養殖動物肉品產生熱量的五倍，台灣養豬排泄物所造成環境污染是人的五倍。從治療、營養、環保等各項觀點來看，素食都是最佳的選擇，對健康有莫大的幫助。

從書中諸多的病例中，我們可看到心念的力量與功能。人的意念有治療肉體病痛的功能，但是肉體病痛的根源還是來自「心病」。肉體的病痛容易感受到，但內心的病源則不易察覺。大家的通病就是痴愚，不知道心病的嚴重。正因為大家內心的不清淨，時常充滿負面的意念，心中充滿了所謂的「五毒」——貪、嗔、痴、慢、疑。久之，不但內心充滿了煩惱與痛苦，更影響了身體的健康。所以不清淨、染污的心才是病痛的根本原因所在。西方向來以心理學來治療心病，但仍不究竟。西方科學家也警覺到除了現代心理學外，還存在著更古老，或者更智慧的心智科學。

人類在追求知識的過程中，大都習慣地向外在世界去追尋，而忽略了內心世界這塊