

光—— 未來的醫學

Light: Medicine of the Future

光學治療權威

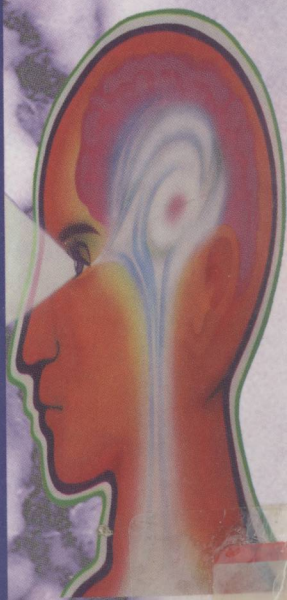
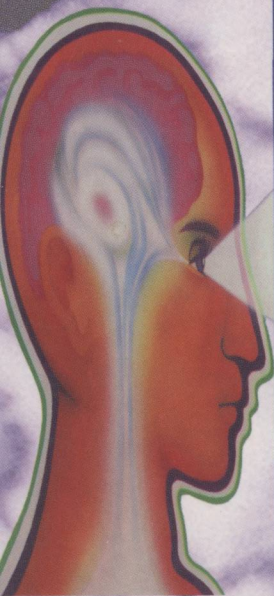
將光線、色彩運用於身心整合的創始者

賈寇柏·賴勃曼博士 / 著
(Dr. Jacob Liberman)

胡雅沛 / 總審訂

黃淑貞 / 譯

你可能不知道光是如何
影響我們的身體與心靈
本書裡將一一為你解開
光與人類間的古老謎題



新時代系列 B3

光——未來的醫學

原著／賈寇柏·賴勃曼

總審訂／胡雅沛

譯者／黃淑貞

主編／沈鴻雁

編輯／黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術編輯／林逸敏、鍾愛蕾

發行人／簡玉芬

負責人／簡泰雄

出版者／世茂出版社

登記證／局版臺省業字第564號

地址／台北縣新店市民生路19號5樓

電話／(02) 218-3277 (代表)

業務傳真／(02) 218-3239

編輯傳真／(02) 218-7539

郵撥帳號／07503007 世茂出版社帳戶

電腦排版／龍虎電腦排版公司

製版廠／長紅印製企業有限公司

印刷廠／長紅印製企業有限公司

裝訂廠／立昌裝訂股份有限公司

合法授權·侵害必究

出版日期／1997年12月第一版

定價／270元

原書名／Light: Medicine of the Future.

“Copyright © 1991 by Jacob Liberman, O. D. Ph. D. Chinese language edition arranged with Bear Books through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. All Rights Reserved”

• 本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回本社更換。

Printed in Taiwan

光—— 未來的醫學

Light: Medicine of the Future

賈寇柏・賴勃曼／著

胡雅沛／總審訂

黃淑貞／譯

出版序

人類文明的演進至二十世紀末到達了物質追求與發展的高峯，隨著寶瓶世紀的來臨，地球所處的宇宙時空中，正醞釀著另一種新文明的誕生；這股改變的浪潮，將帶領全體人類轉向精神領域的探索和提昇。過去的教育、心理學、哲學、神秘學乃至科學、宗教等，無一不是在探求生命的真相與原貌，在衆多分歧、百家爭鳴的表象下，統合萬物的真理逐漸在各個領域悄然浮現，心物一元或是身心靈的結合與昇華，成為當代世人所共同追求的理想與遠景。

於是新時代之光同時在世界上每個角落點燃，而所謂的「新時代運動」是以歐美國家為最早發端，逐漸地發展與演進，目前已成為一股強大的思想潮流，世界各地相關之集會活動、教學課程、藝文出版、音樂創作，乃至科學、醫學的新生命觀、愛護地球的環保運動等，皆屬於此新思潮的展現，它們共同的目的皆在於提昇人類的意識，回歸生命光與愛的本質，進而邁向天人合一、宇宙和平與世界大同的未來。

在台灣，新時代運動的起步較晚，然而近幾年來由於有許多先進及熱心人士用心地

投入與推動，並引進各種不同的觀念活動課程，已奠定了良好的基礎。本社在此風雲際會、新時代來臨之際，自覺亦應肩負起出版者的使命，希望能將新時代的全貌完整且如實地介紹給讀者而規劃出一系列的新時代叢書；新時代的領域包含甚廣，大致可分為十二大類：包括新時代思想類、星際資訊類、光能靈療類、心靈潛能類、水晶礦石類、古文明與神秘學類、星象研究類、創造與生涯類、養生保健類、傳統心靈哲學類、兩性關係類、心靈童書類等等。針對如此浩瀚的領域，本社將有計劃地網羅各類別的好書，在此系列問世的第一、二年間，先推出其中七大類，共約四十本以饗讀者。

A、新時代思想類：此類叢書首重闡釋新時代的生命觀、哲學觀以及意識架構，啟發我們以另一種多元整體的觀點來省察生命的真理與意涵。

B、光能靈療類：介紹能量與光的本質，以及如何將光能運用在身心靈的治療上。

C、心靈潛能類：透過冥想、能量的操作乃至各類心靈技巧的演練，把人類天賦的潛能予以開發。

D、創造與生涯類：應用新時代生命觀來創造更美好與豐富的物質世界，真正將心物一元的理想落實在生活中。

E、水晶礦石類：介紹各類礦石水晶，以及它們與身心靈的提昇及治療的關係和實

際操作技巧。

F、養生保健類：以自然而符合生命的原始法則之養生方式來增進生活品質，以健康和樂的生活作為心靈提昇的基石。

G、星際資訊類：了解來自其他星系和文明的心靈訊息，喚醒我們內在的宇宙記憶和知識，重建天人合一的連結。

隨後數年將逐漸發展到其餘類別，希望以階段性的方式將這十二類國內外新時代的相關著作予以完整的介紹，並計劃於適當時機，與國內相關的團體、工作坊結合，舉辦各種活動及讀書會，或邀請國內外作家、專業人士舉辦座談會或相關課程，作為書籍出版之後續服務，及對讀者的回饋。

當然要圓滿達成這樣的一個書香遠景，是需要長時間的投入及努力，與各方的奧援及支持。我們願善盡出版者的責任，希望能以好書陪伴這急遽變動中的世界，邁向另一階段的躍昇，更期待新時代中的光與愛能普照全體人類和十方宇宙，讓眾生萬物都回歸到真實而喜悅的生命中。

總審訂
簡介

胡雅沛畢業於台大政治系，於學生時代即開始探索新時代的訊息與能量研究，曾接受歐林、光的課程，和知見心理學等新時代專業課程的訓練，目前致力於星象能量和行星意識的研究，並擔任宇宙靈氣授證教師。此外，經常擔任新時代各類課程現場口譯，以及光能冥想教學和個人諮商治療。

導讀

親愛的朋友們，你是否曾經早起來享受清晨的陽光呢？也許，你會感到奇怪為什麼問如此平常的問題。太陽——原就是我們習以為常，甚至把它當作一位理所當然的朋友。如果你真的這麼想，那麼，讓我邀請你帶著一份好奇與耐心，來重新認識宇宙光能的奧妙，細細品味這一本將會改善你的健康、開展你的未來的「光的學問書」。

光——未來的醫學。事實上，光存在於過去、現在、未來，它一直是人類所賴以生存的最重要的生命元素之一。除了古埃及與希臘之外，四千六百多年前在中國古代的醫學典籍中就有記載著「陽氣者，若天與日，失其行，獨壽不章，故天運當以日光明，是故陽因上而衛外者也。」我們的地球在太陽系中依靠唯一的陽光能量而孕育萬物，使自然界的生命得以生生不息。近百年來，人類不斷地遭遇各種像癌症這類的疑難雜症，世界各地的醫師與醫學研究者皆努力在找尋解除病痛的答案，甚至預防醫學也愈加受到我們的重視；在這漫長的探索未知的過程中，我們其實可以現在就開始輕鬆地使用這隨手可得的寶貝——太陽光能，來治療及預防我們身心靈的痛苦，讓這古老的醫學智慧能再

顯現它療癒的光芒。

可是對忙碌的現代人類而言，若要求他每天依著古籍所提醒：「日光明，月安眠。」來起居生活，亦就是要日出而作，日落而息，大概反對的聲音可以組成一首最巨大的合唱曲了！因此，在這本以醫學為經，科學為緯的專書裏，它對光與健康做了專業而深入的分析，更提供許多你可以在生活裏輕易即可運用的方法，材料和來源，以及取用色彩來做治療與保養的方便法門，教導你如何使身心獲得光能的吸收，並且帶給你的身心靈一個全方位的養生之道。

筆者從小是帶著藥罐子長大的人，由於不懂得如何妥善照顧自己，這幾年來旅居美國，歷經艱苦的求學與就業生活後，在長期的體力透支與缺乏保養的情況下，身體可說是無處不病！此時，才恍然必須正視健康的問題。所幸遇到一位仁醫給予病理、藥理的雙管治療，終於能過著身康心安的生活。在療程中一主要藥方竟是日常可得的——太陽光能。醫生囑咐我，每天在曙光乍現的清晨時分，到戶外散散步、動動筋骨，如此做來，當天的精神與體力自然產生了更強的能量，亦即提昇了真氣的質與量，再配合中藥來內外調理，成為真正還我健康的妙法。一段時間的嘗試之後，不僅身體健康狀況大為改善，因久病而帶來的沮喪也隨之轉化。寶貝健康的朋友們！為了愛護你的生命，何不

試試在黎明即起之時，走向戶外，迎接太陽第一道的溫暖光能量，給自己享受一餐最新鮮的「光的饗宴」？最後，別忘了，要持之以恆才有效果哦！

一位曾接受光能療法而深蒙其惠的旅美華人

桑萊於加州，一九九七

目錄

出版序／3

導讀／7

書評／19

前言：由約翰·歐特博士所撰／22

序言／25

導論／30

第一部 上帝說：「要有光」

第一章 人體光電池／37

▽ 白天與黑夜／40

▽ 生命的旋律／41

▽ 太陽：原始的治療師／42

▽ 現代科學認定光的價值／43

第二章 眼睛是靈魂之窗／47

▽ 眼睛透露的訊息／48

▽ 眼睛和人類福祉／50

▽ 神經語言程式學（NLP）／53

▽ 光：身體的能源食物／55

▽ 保持身體平衡的系統／58

第三章 松果腺：靈魂之席／65

▽ 人體的光尺／66

▽ 第三隻眼／68

▽ 調節器／69

第四章 色彩：生命的彩虹／75

▽ 季節變化／77

▽ 色彩、情感、反應／78

▽ 色彩偏好／80

▽ 色彩精神病理效應／83

▽ 藍光治療黃膽／85

▽ 藍光治療關節炎／86

▽ 紅光抑制偏頭痛／87

▽ 讓囚犯置身於粉紅色中，而運動員置身於紅色中／88

▽ 光線和細胞變化／89

第五章 光能失調：這是事實或是假想？／93

▽ 生活環境中的光線／94

▽ 光線和人體運作／95

- ▽ 全譜光源：約翰·歐特的研究／97
- ▽ 全譜光線對人類的效用／98
- ▽ 全譜光對膽固醇的效用／100
- ▽ 全譜光和不完全光線／100
- ▽ 運用光線使食物和水恢復生機／103

第二部 光：嶄新的醫學

第六章 啟蒙的拓荒者／107

- ▽ 陽光和維他命D／111
- ▽ 分光色彩系統／113
- ▽ 西多尼整合法／117

第七章 視覺專家的新視野／120

- ▽ 綜觀地看世界，而非「管中窺月」／123

- ▽ 哈利的案例／126
- ▽ 新的視力治療／130
- ▽ 突破學習障礙：西多尼法的效用／132
- ▽ 西多尼法的個案討論／134

- 第八章 光線、色彩與學習／145**
- ▽ 伍爾法的學校研究／145
- ▽ 維特的發現／147
- ▽ 艾爾蘭的彩色鏡片／149
- ▽ 治療病因或結果呢？／150

- 第九章 癌症新曙光／153**
- ▽ 光源與壽命／153
- ▽ 癌症的致命射線：光機能治療／155
- ▽ 光源：血液清潔劑／160

▽能調整的雷射光／161

第十章 光：大自然神奇的醫藥／163

▽季節性情緒失調的病症／165

▽以光治療悲傷／166

▽用光來治療性功能障礙／173

▽重新設定身體內部生理時鐘／175

▽光線與牙科／176

▽光針／177

▽顏色：身體生命的能量／177

▽用顏色來消除緊張／178

▽緩和經前疼痛徵候羣（PMS）／180

▽和生命週期接觸／182