

<<绝处逢生>>

图书基本信息

书名：<<绝处逢生>>

13位ISBN编号：9787507529296

10位ISBN编号：7507529290

出版时间：2009-10

出版时间：华文

作者：张雅真|口述:许添盛

页数：207

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<绝处逢生>>

前言

开始接触时代的赛斯思想，大约是在十几年前，那时候还没有进医学院。

后来在医学院的求学过程中，我的心里一直有着隐微的挣扎：在医学院所学的这些知识及技术，真的够用吗？

随着医学知识逐渐增加，对新时代思想的体会也日益扩展后，两者开始产生了交集。

毕业后，在台北荣总医院当实习医师，让我终于有机会可以将医学院的专业知识，和新时代思想里对于身、心、灵的概念予以结合。

在台北市立仁爱医院家庭医学科服务时，更将两者融会贯通了起来，但也更深刻地感受到现代医学的确有其尚待发展的空间。

现代医学固然有很多赫赫有名的巨擘，也有非常多的人士对于这方面的研究发展不遗余力，但不知怎的，我的内心始终有不足之感。

对我而言，人绝不仅只是一个身体而已，人生包括了身体、心理、社会以及灵性的层面，此四者密不可分。

当我拿到家庭医学科专科医生的资格后，为了更了解人类的精神、心灵对身体的影响，于是又转入了台北市立疗养院精神科。

本书里很多新时代的医疗概念，是我这十几年来对身体、心理以及新时代的思想不断摸索、潜心研究以及临床经验的精髓。

从事癌症治疗的缘起，是因为在多年前，有个朋友罹患了癌症。

当他被诊断出肝癌时，已经是末期了，当时的医学宣判他大概只有四到六个月可以活。

<<绝处逢生>>

内容概要

癌症不应该只被视为身体的疾病，它是透过身体而反映出来的人生现况。你应该视它为人生的转机，不是教你怎样吃更多的健康食品，或是如何去找更多的抗癌方式；而教你如何去改变人生，引导你重新检讨对生命的态度。

心灵如果没有被了解、被洞悉、没有予以面对的话，任何只考虑身体的医疗、物质的医疗，都是舍本逐末的做法。

癌症的治疗，如果只对身体进行手术、化疗、放射治疗或是荷尔蒙疗法，甚至“另类疗法”或实验疗法，都是不够的，最终还是得从“心”着手。

长久以来，大家都感受到医学的无力感，也认同身心灵一体的观点，可是却鲜少有人能够把这样的洞见，变成可供操作、甚至复制的治疗方法。

许医师从事身心灵整体健康研究十数年，对于癌症的治疗及预防复发有独特心得。

在他的“身心灵整体健康成长团体”、“美丽人生癌症病患成长团体”里，的确有现代医学未知的理论基础及治疗技巧，治愈的效果斐然可观，而这些你可以在《圣严法师讲心经：心的经典》里找到。

当你阅读《圣严法师讲心经：心的经典》时，也许呼应了你内心所隐约感觉到的真理，或是唤醒了你对生命的真知灼见。

不管你是癌症病友、病友家属，或是治疗癌症的专业人员，希望这本对癌症截然不同的认知以及因而产生的全新治疗法，能够为你带来不同的思考方式。

<<绝处逢生>>

作者简介

许添盛，医师，毕业于台北医学院，先后任台北市立仁爱医院家庭医学科、精神科医师，台北市立疗养院精神科、台北县立医院身心科主任。

现任赛斯身心灵诊所院长、赛斯文化发行人、财团法人、新时代赛斯教育基金会董事长。

喜爱写作及禅修，是《联合报》心灵版、《中国时报》家庭版、《大成报》心灵推手版、《自由时报》家庭版专栏作家。

许医师对于癌症的治疗及预防复发有独到心得，他用理论配合生活实例及临床案例，以深入浅出的方式，在中华新时代协会讲授“赛斯心法”，并成立了“身心灵健康成长团体”、“美丽人生癌症病患成长团体”、“赛斯学院”及“赛斯心法修炼班”，应邀至内地各大城市，香港地区、马来西亚、美加等地，举办大型讲座。

场场爆满，佳评如潮。

<<绝处逢生>>

书籍目录

推荐序 原版推荐序 自序 癌友自我疗愈版序 第一章 给你一个癌症新定义 癌症新定义——人生的转机 癌症病人应如何看待自己 开启内在的力量 主宰者是自己 癌友自我检视清单 发病 第二章 身体天生是健康的 身体有防御及治愈的能力 身体并不容易得癌症 身体健全性的哲学基础 当你不信任身体时 现代医学的盲点 为什么会生病？ 身体健全性的真正实情 健康的白努力定理 癌友自我检视清单 信任 第三章 如果只有三个月可活 癌症给我们什么启示？ 求死的欲望即求生的欲望 永不褪色的青春 受阻的创造之火 癌友自我检视清单 绝望 第四章 把女人从传统制约里解放出来 女人是男人的附属品？ 女人应不断为家庭付出？ 好女人不该享受性？ 两性关系的平衡点 乳癌与子宫颈癌的治疗关键 癌友自我检视清单 爱与性 第五章 打开男人丰沛情感的出口 男子汉有泪不轻弹？ 为情感上的自我价值留点空间 我好，你好，大家一起好！ 爱是唯一的生存基础 癌友自我疗愈练习 释放内在的负面情绪 第六章 癌友心理上的过渡阶段 从震惊到面对 从“心”根治癌症 你并不受事实影响，而是受你对事实的看法影响 癌友自我疗愈练习 十二个令自己快乐的方法 第七章 食物不是嫌疑犯——怎样吃都健康 环境污染与饮食致癌？ 抗癌之道在于心，不在于吃 相信身体，相信食物健康 活力十字诀 癌友自我疗愈练习 如何吃出健康 第八章 超越时空的癌症疗法 时空回溯法 打开内在的心结 当下即是威力之点 癌友自我疗愈练习 从当下威力之点改变过去 第九章 以心灵改变基因 基因工程不等于基因治疗 你才是基因的主人 基因蓝图是为生命蓝图而服务 疾病作为暂时的团结系统 癌友自我检视清单 看出癌症的正面意义 第十章 学习情感与情绪的表达 “不敢生气”就没有“生气” 放手做自己 冲突也是一种沟通的过程 癌友自我检视清单 情绪 第十一章 接纳自己存在的价值 无论完成些什么，你都很有价值 如何向内自我觉察？ 尊重每个个体存在的价值 失败也是一种成功 癌友自我疗愈练习 肯定自我价值 第十二章 如何减轻临终的痛苦 临终的过程，其实是人一生的缩影 死亡并不是生命的灭绝 庆祝你的生命，让身体顺其自然吧！ 癌友自我疗愈练习 临终前的自我心理建设 第十三章 治疗师的使命 倾听疾病背后的伟大智慧 帮助个案找回纯真的本我 治疗师的特质 远比他讲的话重要 附录一 美丽人生的告白 人间处处有爱：周小姐的故事 生活品质操之在我：黄小姐的故事 癌症让我改头换面：李小姐的故事 不再把自己当病人：赖太太的故事 海阔天空的无限可能：许小姐的故事 深刻美好的再生经验：甯先生的故事 附录二 从西方世界看癌症 西方女性的困境 性爱的混淆 年轻肉体的迷思 西方男性的困境 后记 我们是如此的生死之交

<<绝处逢生>>

章节摘录

第一章 给你一个癌症新定义——人生的转机癌症不应该只被视为，身体的疾病，它是透过身体而反映出来的人生现况。

这正是我的观念跟西方医学最大不同之处。

癌症不是因，而是一个果。

我个人认为，真正致癌的原因，并非如现代医学以为的由饮食因素、化学污染。

或是有些医学专家所说的自由基的问题。

以饮食为例，过度强调“吃致癌物会致癌”的想法，只会让人产生恐惧，而恐惧对身体的危害远大于致癌物。

思想、情感、生活态度与身体的关系，远比吃下去的东西更密切。

请记住：You are what you think, not what you eat！

没错，癌症的确是一种基因的病变。

这一点毋庸置疑。

可是，到底是什么原因导致基因病变呢？

现代医学的最大问题在于：现代医学其实是一种物质医学，并非真正的医学，但大家却会把物质医学和医学画上等号。

我想提倡一个革命性的观点，那就是：真正致癌的因子，不是在物质层面能够找到的。

在我治疗的许多个案里，我常常看到，真正的原因是发生在心灵面，甚至可以这么说：心灵原因如果没有被了解、没有被洞悉、没有予以面对的话，任何只考虑身体的医疗、物质的医疗，或是所谓“基因疗法”，基本上都是舍本逐末、本末倒置的做法。

我甚至认为，这也是为什么现代医学对癌症向来有力穷的感觉。

唯有当医学的发展不再只考虑身体，而开始正视心灵在其中扮演的角色时，那才是最究竟的医学之道。

所以。

我要对癌症重新定义：癌症应该被视为人生的转机，这个转机不是教你怎样去吃更多的健康食品，或是教你如何去找更多的抗癌方式。

这个转机是教你如何去改变人生，引导你去重新检讨对生命的态度。

它要引导你去问问自己：“你为什么活着？”

“你过的是一种什么样的生活？”

”透过这样的觉醒，才可能把启动基因产生病变的力量，导致开创生命契机的方向。

大多数的医学专家并没有真正看到这一点。

在整个医学教育里，所学会的大概就是物质医学吧！

在我的观念里，假设癌症是显现于身体的一个结果或效应，那么真正能够启动这个过程的，其实是心灵的力量。

如果我们能够了解这样的力量，也许未来对癌症的整体治疗就会有不一样的思考。

我们将不会一直追着癌细胞穷追猛打，有时甚至连正常的细胞也遭殃；我们会找到背后扭曲的能量究竟是怎么一回事，然后进入能量的层面做调整。

让这样的细胞病变得以逆转它的过程。

这也是我近几年来一直在努力的方向。

就如我前面提到的。

癌症应该被定义为：一、它是心灵能量被阻塞、扭曲而显现在肉体上的结果，所以应从心着手，而非从身着手。

可惜的是，很少人能认清身体健康与心灵的关系。

二、它是对生活品质的追求、渴望改变的动力。

癌症的兴起，代表大多数人的生活方式并不符合内在的需求。

现代人生活品质的提高，只在于物质水平，而心灵能量是被扭曲的；人类已经到了不能再逃避的地步。

<<绝处逢生>>

了。

三、它是人生的转机。

人们应学习如何将这股被压抑的情感能量，转化为提升生活品质的动力。

癌症病人应如何看待自己大多数病患在得知自己罹癌的刹那，大概都会觉得莫名其妙、自认倒霉，或认为是自己的饮食方式不健康所导致，或是归咎于遗传因素。

于是他能做的，只是寻求医学的协助，例如开刀、化学治疗或是放射治疗等。

很少人能够在这些过程中寻找到内在的力量——一个真正能够转化生命品质的力量。

逻辑很简单，如果一个人不明白自己为什么得了癌症，他又该如何去治疗癌症？

仅凭一些医学科技就能帮他幸免于难吗？

一个得了癌症的人，他应该去想想自己的内在是怎么一回事；是什么样的诱因，导致疾病的酝酿。

其实，就现代医学的观点，癌症也不是一朝一夕形成的疾病，它有逐渐发展的过程。

可是，现代人对于人生与身体之间的关系实在太陌生了，很难透过对自我的检视，了解到自身的内在力量是如何被扭曲而产生这样具毁灭性的效果。

很少人会对自己要过的生活给予真正的关注，而多半只着重在金钱与物质上。

癌症则让问题浮上台面，逼你去面对。

它是生命的品管者，灵魂的警讯。

如果大家能够了解上述的概念，相信一定能明白，癌症就仿佛是身体的毁灭性讯号。

当一个毁灭性讯号启动之后，不仅只是毁灭身体这么简单而已，它其实是要指出人生的新方向。

当我们听到那个警讯，如果能认出启动它的原因，我们就可以去改变那个过程。

依我自己的经验，在临床个案身上，我往往看到一股自我毁灭的倾向，可是大多数病友并没有看到这一点。

当这样一股毁灭性的讯号响起之后，他们才警觉到，原来自己的人生已经到达不可收拾的状态了。

即使到了这个地步，仍只有少数人愿意回过头来面对他们的人生。

我常觉得，真正的问题绝不在癌症上面。

很多人以为自己只是得到了癌症，只要癌症治好就没有问题了。

这样的想法对癌症病人来说一点好处也没有！

如果这个人的想法可以换成：“我所得到的癌症，正是反映出我的一些人生态度，尤其反映了我对未来的绝望。

”那么我会恭喜他，他有救了！

他明白癌症是一个转机，是要引导他去找到自己内在生命的出口。

因为他的内心其实经历着很大的痛苦与绝望，找不到出口，正处在一种无能为力的状态，也没有能力去改变这样的情境。

这个时候，癌症的信号出现了，它告诉你：你有两条路可以走，一是自我毁灭，让癌细胞蚕食你的身躯；另一个是把它当作转机，去集结你的能量做命运的突破、生命的大回转，以全新不同的态度面对人生，而这是你之前没有勇气去做的！

癌症让你有勇气去过你以往不敢过的日子，并放弃你原来食之无味、弃之可惜的生活。

开启内在的力量我想提供一个建设性的概念，那就是：癌症存在的目的，其实是为了引导人们走向更好的生活品质，而非如医学描述的，它就像恶魔般地想夺走你宝贵的生命。

当你觉察到癌症与你内在的沮丧、绝望有关，它的起因是在你的情感、思想及生活里，而非在物质里，这就像我刚才所说的：“恭喜你！

你有救了！

”因为你很清楚明白：癌症只不过是个幻象，它反映出你的心境，反映出你内心的绝望和痛苦，是绝望和痛苦让你无法活下，这才是真正的理由。

我再强调一次，绝对不是你的癌症让你活不下去！

但是很遗憾。

我们处身在一个以物质文明为主的社会，以西方物质医学当道的思考逻辑里，所以关于“真正的问题绝不在癌症上面”这样的思维，或许会令大家觉得非常陌生，可是事实的确如此！

<<绝处逢生>>

只有破除掉对癌症的恐惧，我们才会有力量把它变成一个转机。

有个很重要的观念要告诉大家，那就是：很多人得了癌症之后，会把目标放在“我如何能够活得更久一点”，可是这并非癌症要告诉我们的！

相反的，癌症希望我们知道：你活得这么久，却活得那么没有品质，有什么意义呢？

要如何活才会让人生发光？

要如何活才会觉得人生有价值？

什么才是你真正想过的人生？

癌症其实是要引领我们去开启内在的力量。

我愿意再三强调，癌症是内在生命能量被阻塞、扭曲的结果，可是我们对这个被阻塞、扭曲的能量，往往并未付出真正的关注。

其实，这被扭曲的创造性能量已启动了基因的突变，使细胞不正常增殖，一般人在发现自己得了癌症之后，非但对这个能量视而不见，反而进一步动用各式医学科技去打击这个能量扭曲过后的结果，以为这样就能治好疾病。

然而，真正治疗癌症的契机在于：能够认出这样一份被阻塞的创造性能量是如何被扭曲的。

如果这内在生命的能量没有被扭曲的话，它可以大幅更新你的身体机能，使你的生活充满创造力。让你的灵魂活力洋溢。

主宰者是自己其实，癌症治疗涉及的范围非常广泛，必须对生病的个体有深深的同情与了解，还要对他的人格所面临的困境有所觉察，甚至病患自己，一定要超越我前面所提到的那个幻象。

身体的癌症只不过是现象，它跟魔术师在表演时展现出来的舞台效果没有什么两样，只要我们真的了解它内在真正的原因和机制。

其实就没那么可怕了。

大多数人一旦得知自己罹患癌症，当下就慌了，以为自己不再是生命的主人，一下子就被击垮。

面临着死亡的威胁，身体似乎脆弱得像个无助的婴儿，任由疾病宰割；或是寻求外来医学的力量，把身体当成了战场，让外来的癌症，与外来的医学力量对抗，可怜遭殃的总是我们的身体。

就好比日俄战争，日俄两国在中国打，不管谁赢谁输，倒霉的都是中国。

现在我要提出一个很重要的观念：癌症并不是外来的一个力量在你身上莫名其妙地发生，你会这么想，是因为我们对自己的心灵实在太缺乏了解了！

如果一个人能够觉察到，他内在扭曲的情感对生命无力的怒吼，竟然可以产生癌症；如果他明白自己有那个力量，当然就有能力去扭转那个力量，因为他知道：主宰者是自己！

<<绝处逢生>>

后记

上礼拜到高雄为一位癌症朋友举办“生前告别式”，一进门口，映入眼帘的是“赛斯村”的介绍，灵堂上方则高挂着“灵魂永生”字样。

不瞒各位，当一坐进主祭官的位置，我已泪水潸然，眼前浮现出所有过去我曾深深投入治疗、后来却往生的癌症病友的面容，而我，“从来不曾”真的去参加他们任何一位的告别式。

我不知道他们在天上的灵魂是否有一丝一毫责怪我的意思，责怪我陪他们走过大半的抗癌岁月，一同成长，一同游玩，一同嬉笑怒骂，竟没有陪他们走这最后一段路？

我习惯一个人独自面对内心的悲伤，在高速公路上飞驰，摇下车窗，我可以尽情地大哭，滴滴眼泪溅洒向天空，一尽我心中对他们的思念。

有时候我不敢停下脚步，也不敢驻足回顾，天啊！

我是如此的想念他们，因为有过如此深刻生命情感的交流与分享，在生命坠落、最恐惧不安的时候携手并进，就如一位癌友描述的“我们是如此的生死之交”。

常常，一而再地，那些身影、那些笑容、那过去的一一点一滴、那灵魂深处的悸动，浮现在我的眼前。

<<绝处逢生>>

编辑推荐

《绝处逢生:许医师癌症身心灵疗法》是一本令亲人健康家庭幸福的必读书。
华语世界第一部身心灵抗癌之作!台湾癌症患者人手一册的防癌治癌福音书!用心医病,病由心生,身病还需心药医推荐专家团队:鲜于凉,催眠研究中心主任、研究员、应用心理学催眠专业委员会会长、中德精神分析连续三年培训精神分析师、中国保健协会心理保健专业委员会副秘书长。
岳晓东,香港城市大学心理学副教授、香港心理学会辅导心理学会首任会长、国际华人医学家心理学家联合会副理事长。

<<绝处逢生>>

名人推荐

人生最大的财富——身心健康

“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，莫使有尘埃

。”神秀的这首偈告诉人们身体和心灵的关系。

通过身体症状，觉知观照自己心灵上的阴影，面对拂拭尘埃才能达到身心灵合一的健康光明人生。

整体观是这个时代真正有效的信息和观念。

从国外到国内，越来越多的人从事物现象的完整性、统一性和联系性出发，着眼于全局，发现问题，处理解决问题，从而获得愉悦快乐的生活和有意义的生命。

但是医生只去医治人的身体症状，心理工作者只从人的心理行为方面去除问题，人为地把“身体”和“心理”分开的现象也非常的普遍。

几乎所有的疾病症状都是要强迫人们去改变自己的思维模式和行为方式。

症状其实是我们自身的镜子，它照出我们的阴影---那些不想成为、不想在自己身上看到、不想经历、不想使之成为特点的所有被排斥的东西。

症状只是阴影的表达模式，它告诉人们信息，是人们的老师和指路人。

在我十几年的心理学习咨询教学禅修中，特别是近些年的体悟实践的过程里，我让患者学会与症状和平共处，面对它，绝对不要抗争和战胜它，就如佛家所说“感谢伤害过我的人”，也有癌症患者绝处逢生，走到了柳暗花明的新世界。

我深深的看到病人既是肇事者，又是受害者，使他受苦的是他的认识的模糊。

无论是细菌、病毒或毒物还是地球的射线都没有引起疾病，是人们把它们作为辅助手段来实现自己的病。

就如水泥、砖和木头等物质都不能形成房子，是人们利用这些物质手段来表达设计师的思想和观念。

所有能见的东西，所有具体和功能性的东西也仅仅是一种思想的表达方式，因而也是通往不可见事物的桥梁。

许医生的书里也会有许多的案例说明这个问题。

非常高兴能看到同行许医生的《绝处逢生》、《用心医病》、《咨商全文》系列丛书的出版。

相信这套丛书能帮助那些在身心灵成长的道路上行进的朋友们。

让爱，智慧，创造力的菩提之花在每个人的心灵深处绽放。

鲜于凉

<<绝处逢生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>