

你可以不生病 許添盛

真正讓你生病的人是你自己
有能力讓你好起來的也是你自己。

你將瞭解到你是如何創造出你自己的糖尿病、心臟病、高血壓、肺炎、癌症。
恐懼、憎恨、貪欲、苛求都在細胞層面攻擊身體、抑鬱、情感扭曲直接破壞免疫系統。

愛之書整理自 2011. 8. 1

目錄

你可以不生病 許添盛	1
目錄	1
序一：探求本源	2
序二：把健康交給自己	2
序三：從“心”開始	3
序四：全人的醫療模式	3
自序 直指人心	4
PART ONE 身心靈整體健康觀	5
生病的真相	5
你創造出你的疾病	6
真正的病因緣於你的內心	7
你的內在心靈創造出疾病	8
覺察你生命深處的恐懼感	9
PART TWO 身心靈療法 15 式	10
利用生病得到愛與關懷	10
利用生病贖罪	11
小時候，我們和內在心靈很近	13
家庭的情感衝突比基因更能影響你的健康	15
最大的傷害是和自己過不去	17
只知賺錢的我，讓歡樂、愛走進生命	18
婚姻中恐懼的事往往會真的出現	20
我體內有個情感火山，卻找不到出口	22
很難開口拒絕，最後總是委屈自己	24
心中累积了太多的怨恨及不滿	26
想依賴就放下堅強的面具	27
難道命運就是這般，充滿無力感和悲哀	29
不要告訴我不可以絕望	31
生了一場病卻找回了一個快樂的人生	33
不要再透過生病，讓自己休息了	34
我之所以創造出疾病，是因為我太累、太辛苦了，我想要休息。	

序一：探求本源

中華新時代協會創辦人 王季慶

許添盛醫師打從還在醫學院求學的時代，由於接觸到新時代經典“賽斯資料”，受到極大的震撼和困擾。

西醫的傳承即所謂的“對抗醫學”。基本上似乎將身體視為一個脆弱的有機體，容易受到外在感染源的傷害。惟有改善生活習慣與環境，並施以針藥對抗細菌能有些許成效，但仍對病毒及免疫系統失常的病束手無策，甚至當身體的臟器受到破壞時，更將身體視為破損的機器似的，將之一一切除或更換。至於精神疾病，從早期的著魔、受詛咒，到現代的偏重化學藥物治療，仿佛都是在治標而已。此即許醫師常常無奈地稱之為物質觀的醫學。

中醫講到致病之因，說是外感內傷，包括了情緒上的原因，比較人性化。

但是，不論中西醫學，最多只顧及到人的健康或患病與身心兩方面的關係。承認身心病是較晚近的事，但也已經是一大進步。至於真正貫穿身心靈、主張身心靈一體的醫學理論，則幾乎沒有。最近聽到一則笑話，精神官能症的患者竟大談其身心靈的醫學觀，所說的“靈”，卻是民俗間所謂的鬼神精靈之騷擾。

許醫師歷時十餘年將賽斯理論融入西醫、中醫學理，加上家醫和精神專科的訓練，腳踏實地的在癌症病患和精神病患的治療中，結合出他獨門的身心靈整體醫學，為“療愈”（Healing）開了一條新路。如今，他更想將他的心得漸次形諸文字，以帶動新風氣，造福大眾。

他的上一本書《絕處逢生——癌症身心靈療法》獲得廣大的迴響，主要是病友的共鳴，奔相走告。這一本新書，則是以更口語化的方式，綜合出人會生病的各種原因，以及癌症病友向內在心靈探求本源後，覺悟到他們心靈中潛藏的種種痛苦、不平、憤恨、焦慮，在“無路可走”之下，自行創造出疾病的真實情形。

當然，這種情況在不為“自我”或表層意識所瞭解的時候，病人只能向外求助於種種外在的醫療。但根本的解決之道，在於深入了悟自己的內心，探索走上絕路的原因，進而解開死結，找到曙光。這樣才可能經由內在徹底的改變，重新選擇、重新創造出健康愉悅的人生。

序二：把健康交給自己

優生婦產科醫院院長 吳升龍

我從一個醫生、一個幫癌症患者動手術的醫生，變成一個病患、一個接受手術的癌症患者。回首來時路，面對死亡那種驚恐、那種孤獨，有如掉進萬丈深淵，孤立無援；那種折磨是晝夜不得安眠；那種痛苦、無助、慌亂豈是筆墨所能道盡，可謂嘗盡世間一切苦。於是尋遍人間一切法，從手術開始，到放療、化療、民俗療法、偏方草藥、生機食療、氣功鍛煉、健康食品、生化科技、靈療、宗教救贖，中西大結合，真是五花八門、無奇不有。

然成效如何？科技文明雖已進展到生物可複製、基因可改造，但諷刺的是仍然找不到一種讓疾病痊癒的法門。即使是常見的慢性病如糖尿病，或即使是最卑微的祈求——延長一小段生命時光，依然是遙不可及。

生命中有著太多的不確定，但確定有著恩寵。我的人生轉折竟是如此不可思議，只因著完許添盛醫師上一本大作《絕處逢生》之後，頓覺醍醐灌頂，心中洋溢著平安、喜悅，而使身心得到安頓。在書中，許醫師帶給我們一個訊息：只要病人準備好了，“起死回生”就發生了，奇跡不再是奇跡，就在當下。在許醫師引領的身心靈整合成長團體中，可以看到許多病友展現出與生病前完全不同的生命創造力，真正活在生命的恩寵與勇氣中。

記得第一次聽到許醫師說的一句話：“一直找尋讓自己健康的方法，不會帶給你真正的健康。”我的腦海閃出一個念頭：“這個醫學界離經叛道的超級大怪物，有一天會從地球上消失。”可是當你認識到他的真知灼見、毅力、信心與愛，你將會被這個超級大怪物療愈。

我們常聽到“把生命交給上主，把疾病交給醫生”的說法，但今天我要肯定地說：“把健康交給自己”。在這本書中，我們了悟到健康的真諦。每當我們問醫生什麼是健康，卻沒有醫生能夠精確的描述健康，只能告訴你沒有疾病就是健康；然而，許醫師了了分明的告訴我們，健康是我們內在的

本性，基本上要求一個人去創造健康是違背自性的，問題的關鍵是去找到為何神聖偉大莊嚴的健康無法顯露出去，阻礙它的因緣又是什麼。在這本書中，你將瞭解你是如何創造出你的癌症、糖尿病、高血壓、心臟病、氣喘、蕁麻疹、憂鬱症、精神官能症等。我們也很幸運的可從本書中學到許醫師傳授給我們的真知妙法，無論你處在何種身心狀態，你將會把自己帶回到健康的自性中。

“人無法相信自己，才會相信外在的神。”我深深瞭解癌症病友在溺水中雙手亂抓、無處著力的痛苦，因為任何人被診斷出癌症後，已經被嚇壞了。那種驚嚇就是對自己身畔的徹底不信任，於是開始無止境迷茫的追尋物質器官的種種治療。但有誰可以如如不動的覺察到，其實病痛只是來引領我們開發生命的創造力，走向清淨無礙、輕安自在的喜樂人生？

任何外在的治療若沒有以新的“心”作為根基，那效果肯定是不圓滿的。當我們真正從“心”出發，才能得到完美的救贖。

我衷心希望借由本書的問世，能感動更多人心，讓更多人真誠地面對自己、歡喜地迎接生命中的課題，找回健康，這也是我對煎熬中的朋友所能給予的些許回饋。

序三：從“心”開始

臺北市立療養院戒癮病房護理長 洪翠妹

許醫師他受正規的醫學教育及訓練，但他在一開始就表明他對疾病的看法是異於他所受的教育。這實在很難讓人理解他如何在兩個不相同的知識層面上游走，而不會分裂。

他的堅持可貴之處在於他對生命真誠的探索。他投注心力於每一刻的學習，他體悟到物質醫學不是究竟之路，處理人的問題還是需從“心”開始。“心”是新時代思想的重心，心與物質醫學不是對立，是可以相輔相成的，是互相流動的。他認為心與物質醫學間是有主從關係，需要先覺悟了，看到自己的問題所在，有心去改變自己生命的頻率，這時物質醫學才有可能發揮它的實質效用。

許醫師平易近人，他深知新時代思想具有心靈探索的哲學味道，如何讓新時代思想通俗化及落實，是他這幾年來最大的目標。讀這一本書，我們可以建立很多新時代概念，甚至付诸行動，對於解決自我心理困境具有許多實質的幫助。

序四：全人的醫療模式

台大醫院精神部音樂治療師 章華

我在德國求學的期間，瞭解到西方早在希臘時期，醫師負責醫治病人肉體上的疾病，而音樂師（或者是其他人如祭師）則負責關懷和支持病人的心靈，希望透過心靈和自我療愈的力量，幫助病人康復。這不但非常人性化，而且也是一種“全人”的醫療模式。

現代醫學的發展，我只能用驚歎來形容，基因工程、人體複製的成功似乎指日可待。幸好在這種科技迅速發展的時代，希臘的醫療精神再度被喚起。目前在中歐和北歐的病人，除了可以找醫師解決生理上的疾病外，如有需要亦可接受心理治療，而且健保會承擔全部或部分費用。不過這種顧及“全人”的醫療模式，只可能在富裕的國家才能實施，而且人民對心理治療要有極高的認識與肯定，才願意對自己致病的原因負責，並從中學習解決之道。

大約八年前，我回臺灣工作，見到臺灣的醫療界將一般生理的疾病，完全以狹隘的方式來處理，覺得非常可惜。等認識許醫師的身心靈療法後，才覺得臺灣的醫療有了新的方向，這真是病人的福祉。

有位罹患乳癌的好友讀過許醫師的上一本著作《絕處逢生》後，覺得書中的點點滴滴就是她的心聲，於是成為許醫師的個案。因為這個機緣，我才對許醫師的工作有了進一步的認識。

許醫師將深奧的新時代哲理應用於臨床工作上。在《你可以不生病》中，他扼要地敘述十五個個案讓我們瞭解何謂身心靈療法，同時也讓我認識到這和全人醫治模式很相似。因書中所提到的個案大多數是癌症患者，不禁讓我想起十多年前一位罹患乳癌的大學同學。她雖有強烈的求生意志，但癌症不斷復發，因為她不能面對婚姻的問題，只會壓抑和逃避，等到筋疲力盡時，不得不離開人世。我想若她有幸接受身心靈療法，今天一定仍在世間。

事實上，身心靈療法不但適合癌症患者，也很適合一般疾病患者。這種療法除了在國外已實施有些年外，從工作的經驗裡，我也很肯定其療效。我覺得精神官能症患者就某點而言是幸運的，因為他

們身心失調的表徵是心病，所以被治療時心靈會被照顧，而一般生理疾病患者（其中包括心理因素引起的心身症、體化症病人）只有肉體被醫治，往往好了又復發或轉化成其他疾病。

當我在帶領成長團體和壓力舒解團體時，如果個案沒有勇氣而對問題和找到解決成有效的舒緩方法，我就會為他們捏一把冷汗，生怕哪天這種頗具破壞性的能量攻擊到心靈或轉化成疾病。所以，本書很適合一般人閱讀，提醒自己重視身心靈的平衡，讓自己活得愉快又健康。

自序 直指人心

這本書是我繼《絕處逢生》之後，第二本關於疾病的身心靈治療的書。這本書的起源非常有趣，是在一次的癌症病友座談會中，我試圖用新時代身心靈的概念，向病友解釋癌症的起源，也用身心靈動力學的概念，瞭解他們每一個人是因為哪些內在的心理因素，不知不覺創造出所罹患的癌症。

你讀到這裡可能嚇一大跳，當所有的醫學都強調是哪些外在因素導致癌症的同時，我個人在新時代中心及過去任職的醫院當中所進行的臨床研究和臨床醫療，卻早就超越了那些表像的因素，而“直指人心”，在個別獨特的人身上及內心深處，以身心靈動力學的概念，準確的找到他得到癌症的真正理由。在這種深入的探討治療過程當中，說明病人認識疾病的起因，也覺知他過去不覺知的內在心靈的力量。

那次座談會非常成功，在我的帶領下，參與團體的每個病友多多少少找到他為何得到這個疾病的真正理由，而由個別病友的集思廣益，我們一同努力，歸納出人們為何創造出癌症的十五個最常見的原因。

不管你得的是什麼病，你一定會在這十五個創造疾病原因當中，找到自己的理由。當你明白新時代最根本及最究竟的理論：“你創造你自己的實相”之後，你也會開始明白：“你創造你所得到的任何疾病。”

因此，讀者可能明白我所做的工程其實非常浩大，我深信當人類開始自我覺察，他的“自我”會開悟，會慢慢達到自我的擴大，即我所謂的“自我自性化”。當你停留在狹隘的自我層面時，你是疾病的受害者。對你所得到的疾病無能為力，必須要靠外在的醫療方法才能恢復健康。

可是，當你看這本書的時候，你的自我剛開始會迷惑，甚至懷疑。真的嗎？真的是我自己內在不自覺的心靈與自我合作的結果才產生疾病嗎？但是，慢慢的，你的自我會“開悟”：“真的耶！原來我過去只認同狹義的自我層面，所以才會一直向外求，而且病也一直治不好。”於是自我開始擴大它自己，而慢慢進入自性的層面。一旦自我開始進入自性的層面，與內在心靈開始熟悉，它甚至可以開始指揮內在心靈的力量以使自己恢復健康。

那時候的自我就不再只是狹義的自我，開始達 自到自性的層面：換言之，它慢慢自性化了。就生病的角度而言，由身心疾病受害者的身分轉成身心疾病的創造者，真正了悟到：我創造我所得到的疾病。當然，這個“我”已不再是過去狹隘的自我。

在我從事身心靈疾病的治療時，我明白這一條路並不好走，但我也真實明白，當人類的智慧還停留在自我層面，而未到達自性或內在心靈層面時，人類對疾病的治療就永遠是“道高一尺，魔高一丈”。當人類的自我開始擴大，人類開始學習到用精神的方法來操控物質的屬性時，並用在疾病或癌症的治療時，你就開始可以借由改變內在的心靈，而今具體的腫瘤及大部分的疾病消失。

這正是我走的道路，讓人們真正明白疾病乃來自內在心靈的扭曲及衝突，借由自我學習及開悟，達到自我的自性化。因此，借由臨床醫療及書籍的出版，還有我在臺北、台中、離雄及香港所帶領的成長團體及癌症團體，引導人們走向內在的朝聖道路。

歡迎你一同走上這條成長的道路，當你的自我慢慢放下狹隘的觀點及執著時，你真的會到達身心安頓的狀態。我祝福每一個人，不管是健康或生病的人，能夠找到真正內在心靈的力量，不再恐懼不安，不再擔心隨時會生病或復發。祝福你。

PART ONE 身心靈整體健康觀

——你如何可以不生病

生病的真相

身為一個新時代身心靈治療的醫師，我對於人為什麼會生病的看法和一般人及傳統西方醫學有很大的不同。這種認知的不同非常重要，因為隨著認知的不同，會帶來完全不同的疾病觀及完全不同的治療方式，當然也會帶來全然不同的治療效果。

比如說，一般醫生對病人上呼吸道感染的認知可能是：這個可憐的受害者，莫名其妙受到細菌及病毒的感染，以致咳嗽發燒，沒有辦法上班，所以我必須使用抗生素來幫助他消滅細菌，恢復健康。另一個專攻免疫學的專家會想：這個人的體質太差了，免疫能力下降，導致他無力抵抗本來潛伏在體內的細菌及病毒，所以得了上呼吸道感染。我要用提升免疫力的處方或中藥，幫助他改善體質，治療疾病。

運動免疫學家會說：這個人之所以常感冒，是因為他根本沒有運動，導致體質虛弱，所以增加運動可以強健他的筋骨，抒發他的壓力，以後就不會常感冒了。

家醫科及精神科的醫生可能會有稍微不同的想法：也許這個人最近的工作壓力太大了，又很久沒有體假，長期的疲倦加上休息不夠，所以免疫能力下降，導致細菌和病毒有可乘之機。只要有適當的體息，補充營養及水分，加上少許治療症狀的藥物，應該可以很快恢復。

◎身心靈醫師的疾病觀：“生病”是一種“行動”

對一個從事新時代身心靈治療的醫生而言，以上的觀念都對，也都不對。說它對的地方在於：沒錯，免疫能力的確下降了。沒錯，細菌及病毒入侵細胞也是有的。缺乏運動、工作壓力大、休息不夠、營養不足都是對的。

說它不對的地方在於：很少人想到疾病也是一種“行動”，一個具體的生理及病理現象，而影響到食、衣、住、行及生活的種種層面。任何行為都有它背後的目的及意圖。比如說，喝水這個簡單的行為，你之所以採取走到飲水機前去喝水這個動作，是因為你口渴，想喝水，而且你知道你採取喝水的行動是有效的，因為你可以“解渴”。

從身心靈的內在動力學來看，“生病”是一個“行動”。首先是一個生理上的現象，發燒、嘔吐、出血、疼痛、疲倦等，然後再影響到具體的日常生活。每個疾病都有一個目的及意圖，因為它有一個目的要達成，所以它會找到種種的條件來達到生病的目的，比如免疫力一定要下降，病毒及細菌一定要在場，否則你生得了一場病嗎？因此，以上種種的專家找到的都不是一個人真正生病的原因，只是找到這個人要達到生病這個目的所使用的方法，比如喚醒沉寂的病毒、啟動或接受致病的細菌，或使免疫力下降等條件。

因此，找到細菌及病毒，然後光想用抗生素殺死它們是沒用的，或只想要提升免疫力也是很好笑的一件事，因為這些東西都不是生病的真正原因，而是一個人想達成生病這個行為所使用的手段罷了。

所以整個醫學界都摘錯方向了。如果所有努力的方向都花在阻斷及消滅這些手段，每年用了好幾百億的錢，則整個國家的財政、人民的納稅錢都用在謬誤的方向上，而且一點也沒有提升人類的健康，達到治病的目的，那麼所有的努力不是都白費了嗎？

當你消滅了這種病毒或細菌，暫時阻止了一場疾病的發生，可是卻沒找到真正生病的原因，則要達成生病的這個企圖仍在，那麼身體難道不會去找其他的方法來達到生病的目的嗎？這麼簡單的道理花了我十幾年才想明白。

身體會再去找其他的細菌及病毒，或找已經有抗藥性的菌種，因為朝向生病目的的內在行動已被啟動，且一定要被達成。還有，身體也可以動員自己的免疫系統來攻擊自己的器官，形成免疫系統疾病，反正任何千奇百怪的手法，不管你想得到或想不到，身體就是會達成它的目的。它也可以把本來對身體有益的營養成分，或本來可以排除的有害物質，全都轉成對身體健康有害的物質，來達成生病的目的。

因此，找到一個人生病的真正理由，以及他借由生病所要達到的目的為何，才是治療疾病真正的

關鍵，否則其他的努力都是緣木求魚。現代醫學看似發達，其實越是專業的醫護人員，常常對醫學越難信任，醫藥看似進步，疾病依舊猖狂。簡言之，就是走錯路了。

◎你問對問題了嗎？

所以這幾年來，我努力去尋找個別病人生病的真正理由，以及他想借由疾病達到的目的為何。剛開始，很多人都還停留在舊的思維方式，一下子會意不過來。可是，逐漸的，他們會真的明白自己為何要生病以及想借由生病達到什麼目的。他開始明白，免疫力的下降或過度啟動或細菌及病毒感染只不過是手段而已，完全都不是重點。當找到真正的理由時，他們會恍然大悟：“噢！原來是這樣，我才生病，原來是‘我自己’要生病的。”於是開始問：“我一定要生病才能達到這個目的嗎？”我想，他問對問題了。你問對了嗎？

本書的“身心靈療法”看似簡單，其實蘊含的道理很深。它簡明的解釋了每個個案為什麼要得那個病，到底他的目的為何？你如果不明白，病永遠治不好。書中包含花了我十數年苦心的研究結果以及多年的臨床實踐經驗，你一定要再三詳讀。

你創造出你的疾病

有人問我，如果我真的那麼厲害，可以找到個別的人生病的原因，也能找到解決之道，為何還是很多人沒治好，有的癌症病人也還是死了？

其中最主要的理由是現代的醫學太負責了，它將每個人視為疾病無力的受害者，因此只要你生病了，你不必為自己的生病負太多的責任，那是細菌、病毒、免疫系統、老化、自由基、高脂肪飲食的錯，頂多叫你多運動、戒煙、攝取足夠的營養，多休息罷了。而治療的方式更有趣了，你只要躺在那裡，把該切的病變部位切乾淨，或把治療的藥物打到血管或吃進去，或躺在那兒接受放射線的照射。基本上，所有治療上的事都是醫學及醫生的事，和你一點關係也沒有。只要你不逃避，去吃一些有的沒的，或做一些花大錢又沒什麼用的、奇奇怪怪的另類治療就可以了。

然而，當你將所有的病歸咎於外在的原因，也把所有治療的力量投射給醫學、醫生或另類治療師、氣功師，你的病永遠不會好。

因為所有這些醫療法都是在剝奪你的力量，並告訴你，你是疾病無力的受害者，你沒有力量讓自己好起來。因此，你必須依賴所有外在的力量、外在的治療師。如果醫學真的靠得住，治療師可以保證你完全會好，而且也真的好起來了，那也沒問題，可是事實並不是如此。人們既找不到自己內在的力量，又不斷被各式各樣的醫療剝奪自己的力量之際，也無法信任外在的醫療，因此形成現在社會上的種種怪力亂神的醫療怪現象。

我們有一個太負責任的醫學，教導生病的人完全不需要為自己負責，因此，我們的醫學實在是非常不負責任。但是，身為受過完整醫學訓練的雙專科醫生，我深切明白，這不是醫學本身的錯，而是它也找不到其他的出口啊！假設病人要為生病這件事負責，也要為病好不好得起來負責，這可能嗎？病人有這個能力嗎？這不是太殘忍、了嗎？於是，醫學更努力的研發各種治療法及藥物，持續想幫病人，持續為病人的生病及治療的成敗負責。

於是，病人就愈來愈沒有能力了。現在新時代身心靈治療的醫生要告訴大家：不對哦！這整個思維方向有問題哦！身為身心靈治療的醫生，我花了十幾年研究人類的“內在心靈”，在臨床的個案身上發現：咦！是真的耶！每個人“不知不覺”的創造出他所得到的疾病耶！而且在治療當中，找出每你個人到底為了什麼理由創造出疾病，並且探討他可以怎麼樣從“不知不覺”的創造出疾病，到“有意出識”的知道是自己在沒選擇的情況下選擇生病的。於是，病人可以開始走上身心靈成長的道路，然後疾真的了悟他內在心靈的力量，而可以使用那個力量讓自己的疾病完全康復。

好了，現在你應該明白了，儘管我知道這道理，但我的病人有些仍然好不起來，因為這和“不負責任的醫學要病人不用負責任”不一樣。我無法強迫病人要負責，而是我和他一起合作，幫助他開啟內在的智慧，幫助他了悟內在心靈的力量，讓他也明白“原來是我自己創造出這個疾病”。老實說，這並不容易。

我並不是有身心靈治療的神功或方法，發一發功，或隨便開示一下，你的病就會好起來。我不是

要大家把自我愈療的力量投射出來，認為某人或某一種方法可以治好你，那是行不通的。我還是要說：“真正讓你生病的人是你自己，而有能力讓你好起來的人也只有你自己。”儘管對科技進步的醫學的信任，或對某種神奇的抗癌秘方，或對某大師的“信心”，可以暫時幫助你，可是除非你找到自己內在身心靈的力量，並徹底明白自己在無路可走下，讓自己生病的真正原因，否則你的病根本治不好或隨時會再復發。

因此，我絕對有能力讓你好起來，但是決定你好不好得起來的人是你自己。當然，我並非不負責任的丟下一句話：“一切都靠你自己。”我一直努力將病友帶入真正的身心靈成長的道路。可是，剛開始都很辛苦，很多人都還沒有這種觀念，也還真的不明白我在做什麼。

因此，我期待大家可以徹底停止將自己生病的原因投射給遺傳、體質、病毒細菌或不當的飲食，而如書中的個案，找到自己生病的理由。你將開始明白自身內在心靈的力量，而有一種心理上的覺察，明白任何外在的治療也是因為你賦予它力量，它才對你有療效。你會開始有一種心態上的正面轉變，不再將希望完全寄託於外在，將力量完全投射出去，使自己變成了等死的可憐蟲。你會開始找到自己的“身心靈的解決之道”。將它化為你自身內在心靈的力量，啟發你本具足的智慧及免疫能力，達到真正治癒疾病的功效。

真正的病因緣於你的內心

在你看本書第二部分的“身心靈療法”時，你會發現書中的個案都是在理性和情感的衝突下，或在巨大的痛苦及壓力下無法脫困時，啟動了“內在心靈”，才導致疾病的形成。

但到底什麼是“內在心靈”？簡言之，內在心靈是一個住在精神或心靈次元的內我，它在物質世界的延伸包括兩個部分：一部分連接意識心及其最外在與物質世界打交道的自我，另一部分連接身體意識。

意識心有它自己的信念系統、思想及感受，它是屬於“身心靈”的那個“心”，它依照自己的信念創造自己的實相，它是你有自由意志可以選擇及可以感受到喜怒哀樂的那顆心。意識心本身非常具有彈性，它一方面依賴自我對現實世界的評估，一方面可接收廣大的潛意識所傳來的資訊，幫助人在世間達到所謂的價值完成。如果自我被困在狹窄的理性觀念，或因極大的恐懼，以致無法容許內在情感的自然流動時，它會開始妨礙意識心的運作，導致意識心不信任來自內在的訊息，不信任內在智慧的悸動，而導致判斷的偏差、觀念的固執，一步步走進痛苦的死胡同而不自知。

“身體意識”是掌管全身生理運作的完美智慧，它是個別的細胞意識、器官意識及系統意識的最終完形意識，它覺知到每個空氣分子吸達肺泡的角落，它完美追隨你的運動量及情緒起伏，將心跳維持在 60 至 120 下左右。它覺知地球上每個角落的氣候及每粒塵沙的位置，而完美的將內在的生理運作與外在的環境做最完美的調適，它甚至必須預知將來的每一個變化，以保障身體在地球環境的存活。許多基因突變都是龐大的基因庫經常不斷“試車”的結果，若身體沒維持住一個可變的彈性，早就死掉了。

因此，對自己身體的不信任，如現代醫學發展所導致的，是一件最可笑及最不利的事。儘管身體意識有卓越的智慧可以讓身體運作得非常好，令你擁有絕佳的健康，或為你的意識心在地球上吃喝拉撒睡的完美載具，可是它仍然必須聽命於意識心。這意思是當你與仇人見面，分外眼紅時，你的身體意識覺知到你的憤怒，馬上令你的心跳加快、血壓上升、鼻孔噴氣、眼睛佈滿紅絲，狀似噴火。這過程之平順，令你完全沒有覺知有個身體意識的存在，它躲在你自以為的自己背後，完美平順的調節你所有的生理現象，忠實的追隨意識心的每個命令：想舉手，手立刻就舉起來、想大便，大腸便開始蠕動。

所以以下這個觀念非常重要，如果不明白，那你將不容易看懂本書。那就是，除了少數的年終盤整外，身體本質上是不會生病的。但身體必須聽命於意識心，因此當身體生病時，身體是反映出意識心的狀況及其壓抑的所有感受。

因此，當意識心感到極大痛苦，使盡渾身解數而無法離苦得樂時，身體意識會感應到，而將痛苦的心具體化成為身體功能的失常或器官的病變，或是意識心直接下達指令給身體意識，由掌管身體的身體意識直接創造出癌症或各類疾病。

但是，這樣的瞭解只是理性上的瞭解，光讀過這樣的文字對你不會有任何的幫助。讀者要細心地去看書中個案的心路歷程，去感受同理他們內在深沉的痛苦及無力感。當他們的狀況惡化並日積月累，而意識心無路可走、無力脫困時，本來應提供肉體平順運作的內在心靈能量開始累積，開始走入歧途，成為癌細胞生長及擴散的動力。

大家都知道癌症病人不能吃補品，但卻不甚明白其根本原因。現在你會逐漸瞭解：當你的心靈能量扭曲，不再成為生命中建設性的正面力量時，你吃下的補品愈多，氣功師灌給你的氣愈多，得到的營養多，使正常的細胞受惠了，但和正常細胞共用血管及神經的癌細胞也如吃風的帆駛得更快。因此，在不明白內在心靈的創造力及運作機制下，想用飲食營養或氣功來治療癌症是徒勞無功的。

正如在本書個案故事所並示的，我引導每一個個案找到內在心靈的力量，也將引導你去找到你自己的“內在心靈”。當你找到扭曲、受阻的內在心靈時，你才會徹底了悟，原來過去你以為的生病原因都不是真正的原因，原來真正的致病因素出在自己的內心。

要有這樣的了悟很困難，也要有相當的智慧，但有這種了悟，你才有救。如果你找現代醫學、有機飲食、氣功、偏方、另類治療來幫你，真的幫得上忙也就算了。如果你想靠外在力量救命，是永遠靠不住的，因為問題不在那裡，解決之道也不在那裡。如書中的個案後來的心路歷程，他們“明白了”自己生病的原因，也明白如何使用心靈的力量使自己好起來，我希望所有的病人都能有這樣的了悟及體會。這是所有病人都應當走過的心路歷程。

你的內在心靈創造出疾病

在精神醫學裡，描述一個人的生病歷程時，會有所謂的“首要利益”（Primary gain）可及“次要利益”（secondary gain）。意思是說當一個人生病的時候，他會進入所謂“生病角色”（sick role）。生病的人和正常人在一個社會體系運作下所扮演的角色是截然不同的：生病可以免除許多本應盡的責任，可以成為不去面對問題的合理藉口，也可以借生病的角色得到許多疼惜及關愛，甚至以病者的姿態左右別人。

但是，生病角色也有許多不利的地方，比如他的自我價值可能會逐漸減少：別人初期的關心可能成為最終的不耐，所謂“久病無孝子”；還有許多病痛的折磨也會令人不快；此外，生病是要花錢的。另外，也有些人在保了險成實施全民健保後反而多病，因為繳了保費，不看白不看，藥不拿白不拿。

生病能帶來的好處及生病所帶來的種種不利及不便，這兩個力量不斷的拉扯，形成形形色色急性及慢性病的成因。精神醫學最多只探索到自我因為從生病中獲益，故維持病態的生活模式，甚至會從事危險的行為，以增加自己得病的機率；或探索到意識心的意圖及潛意識的動機，而由潛意識的因素影響到自主神經運作及免疫系統的改變，導致自主神經失調及免疫能力的下降。

但這些“身心症”的理論基礎和解決之道與新時代身心靈醫學的概念相比，只是小巫見大巫。我為什麼這樣說呢？因為在接受精神科及家醫科雙專科醫師的養成訓練後，又研究賽斯的新時代醫學理念，並累積了無數的臨床經驗後，我對身心靈的運作方式及疾病的真正成因開始有深入的認識及瞭解。

很多人只知道心可以影響身，情緒對健康及疾病有很大的影響，或只知道壓力會影響免疫系統。在本書中，我“直指人心”，指出任何疾病都是由內在心靈創造出來的，甚至包括先天遺傳性的疾病也不例外。現代人不明就裡，只因對心靈的瞭解實在太少了。

在本書中，我將告訴你，你創造出疾病的真正原因為何。不管你得的是什麼病，本書包含了所有你得病的原因及理由，只是程度不同罷了。如果你生病了，你要從“身心療法十五式”中去找，到底你自己符合了幾個。你可能符合七項或八項，只要你從這七到八項去著手，將那些解決之道牢記在心，並且在生活當中付諸實現，那麼你會進入真正的核心，甚至你的病會不藥而愈。

比如說氣喘病，就是內心在求救，內心有太多的恐懼及不安，胸口累積了爆炸性的壓力，但人格可能只學會表象的堅強及防衛性的憤怒，對內心的恐懼一點幫助都沒有。因此，拼命喘其實是想把累積的恐懼咳出去，是肉體上的象徵儀式，而且又可以得到別人的關愛。兒童的氣喘和家中的塵蟎及灰塵等過敏物並沒有直接關係，因為兒童主要是承受自身的恐懼或吸收了家庭氣氛中的恐懼及不安。什麼是家庭氣氛中的恐懼不安？比如父母婚姻的暗潮洶湧、各自內心的不安全感，或動輒以嚴格的方式要求小孩的教育方式，都是形成兒童氣喘病的主因，而塵蟎及灰塵只是最表層的原因罷了。

現在各位可能越來越明白，也越來越能進入身心靈療法的精髓。比如感冒好了，你選擇啟動體內的感冒病毒，或接受別人傳給你的病毒的原因為何？第一，你“相信”感冒會傳染；第二，你想要休息又苦於沒有藉口；第三，你的心累了，想要愛及關心。

如果你更深入瞭解身心靈療法的精神，你便會明白沒有一個疾病會發生，除非那個疾病符合個別或集體心靈的一些理由。比如，所有流行病的發生都是一個“集體聲明”，透過這個聲明將集體在政治上、經濟上或文化上的無力感浮上檯面，讓所有人一起去面對，一同解決。

因此，看了身心靈療法之後，如果你還以為 B 型或 C 型肝炎是因為病毒造成肝細胞發炎那麼簡單，你就白看了這本書，因為啟動肝炎病毒的那種家族內所流動的令人承受不起的情感壓力，才是真正的主因。若不明白這一點，干擾素的治療也只是暫時有效罷了。

因此，一個對疾病的全面性觀點才能幫助人類更瞭解疾病的本質。很多人以為身心靈療法太過唯心了，完全忽略了病毒、細菌、飲食及外在環境等具體致病因數。事實剛好相反，我是要幫助病人找到“以心役物”的那個偉大的心靈力量，講求的是心物能量的整體平衡，以矯正大家目前為物所役、為病所制的唯物醫學。

覺察你生命深處的恐懼感

本書的“身心靈療法”的個案故事看似簡單、平順，其實這些個案都是經過數年“身心靈個別心理治療”及“身心靈團體治療”的歷程。我寫下它們的目的很簡單，我希望能引導每個病人，不管你生的是癌症，還是其他的慢性病，都能如書中的個案“自我覺察”。

什麼是自我覺察？第一，我希望每個讀者開始去探討“你的原生家庭”對你的影響。開始思考：這一生對你影響最深的人是誰？或影響你最深的事件又是什麼？你的性格是否在不知不覺中越來越像你的父親或母親，或因此矯枉過正，只因為父母親從小衝突不斷，使你後來養成壓抑所有負面感受，只因衝突的畫面會刺痛你過去的傷口，而你從沒有發現這一點。

第二是你的婚姻帶給你的衝突及感受。你是否把家庭及婚姻當成心靈的歸屬，試圖要周遭人（包括你自己）都符合你的期待，而搞得自己筋疲力盡，周遭的人也喘不過氣來？因此，重新去省思自己生命深處的不安全感及恐懼是相當必要的。你把家庭生活及婚姻生活當成一個枷鎖，鎖住你靈魂的自由及折斷你翱翔的翅膀，還是一個溫暖及安全、自在的心靈成長沃土及避風港？問你自己，你在婚姻及家庭生活中想要的是什麼？而你後來得到的又是什麼？你又如何在這兩者當中飽受煎熬。這樣的自我覺察意味你不再逃避，逃避不能解決任何的問題。

第三是面對及接納自己真實的感受。大多數人熟悉買賣股票、操作機器、洗碗拖地，但而對自己內心的情緒及感受時，都相當陌生。要不就照單全受，且猶如隨地大小便般的發洩在別人身上及責怪他人：要不就永遠掛著一張笑臉，把所有的憤怒及不滿都壓抑下來，久而久之，面具會越來越卸不下來。

因此，你必須去覺察，當你內在有情緒或真實的感受浮現出來時，你如何去處理？你內在恐懼會不會以加倍的憤怒來自我防衛？很多人一旦發現表達自己的意見及情緒沒用時，就“乾脆不說”，這是在所有癌症病人身上發現的共通現象。

於是，當別人不接納，我們真實的感受及情緒時，我們自己也覺得再吵下去只有破壞和諧。久而久之，連自己也不願去面對及承認那些憤怒，無力感便逐漸成形，疾病也開始醞釀了。

但是，別人不能接納你的真實感受及意見，不代表你自己也必須去否認及壓抑你的意見及感受。你一定要重新覺察自己真實的感受，且要如實的而對及接納。你一定要明白“接納你自己”的責任是在“你自己”，而非其他人。如果要人家接納你認同你，你才能接納自己、認同自己，才能表達自己的情緒及感受，那你永遠無法透過覺察自己的感受而找到力量，因為你把力量給了別人。

當你習慣把力量給別人，你也很容易把力量給癌細胞。因此，第四是透過自我覺察，覺察到癌細胞的力量就是如本書描述的，是內在心靈的力量，也就是你自己的力量。你明白自己有力量創造出疾病，也明白自己為了什麼創造出疾病，是為了逃避、想休息，或為了自我贖罪，還是為了根本想死。當你“改變心意”想活下去，或可以不透過癌症而得到你要的，你不必如溺水的人因恐懼而掙扎，也不會病急亂投醫，花大錢當冤大頭及死得莫名其妙，你會找到讓自己好起來的心靈力量。

透過身心靈療法，我要開始引導大家自我覺察。如個案故事所呈現的，絕症乃來自內心的絕望，內在心靈以疾病的方式告訴意識心：嘿，老兄，該是面對問題及解決問題的時候了！它逼意識心不再逃避，將問題以肉體疾病的形式活生生的攤在你的眼前。因此，內在心靈提供意識心一次“再選擇”的機會：不面對問題只有死路一條；面對了，生命就能出現轉機。如果意識心仍逃避自己真正的問題，仍怪罪生病了是“身體的問題”，而拼命以各式各樣的方法醫治身體，是一點用也沒有的。意識心必須覺悟，當能量在心靈層面找不到出口時，能量會持續助長疾病；但當能量在意識心的層面找到出口，那麼一個不一樣的人生就出現了。

一般的健康讀者或罹患其他疾病的讀者能因本書受惠嗎？當然可以。儘管這本書主要仍以癌症的例子為主，可是，不管你得的是什麼樣的疾病，你都可以依循個案自我探索、自我分析的角度去自我覺察，到底你得這樣的疾病其心靈原因為何。一旦你找到了，你也能創造自己的解決之道。

在身心靈療法的解決之道中，我用相當正面的語句，以充滿能量的方式喚醒內在的神靈，以達到治療疾病的目的。每個個案的解決之道看似相似，其實各自蘊含不同的玄機。

比如針對大腸癌個案的身心靈療法，一個看似簡單的故事，卻是我研究許多年，累積不少的臨床個案才找出的關鍵。在這些深入的治療當中，我發現他們都有共通的特性，內心一直有很深的怨恨，可是理性上卻又覺得很不應該，巨大心靈能量的衝突終致疾病的爆發。而其他種種不同癌症的成因，也都是由真實的案例衍伸出來的。讀者必須一讀再讀，並用心探討你自己是否也有類似的傾向。比如，你是否也常是個心中有不滿卻悶了一肚子氣的人，因此你常會脹氣、拉肚子及腸胃不適，醫治多年卻效果不彰？

在這本書中，你會找到你生病的真正原因。不管你是癌症病人及家屬、正常人或有其他疾病的人，本書所呈現的個案故事，都將有你的影子，也都能幫助你達到“有病治病，無病強身”的目的。

PART TWO 身心靈療法 15 式

利用生病得到愛與關懷

很多老人家都很懂事，知道小孩各自有各自的家庭、婚姻及工作要忙，其實自己的日子很無聊、很空虛，很希望家人都在身邊，享受一家團聚的歡笑及溫暖，可是家人分散東西，有時和老伴又沒兩句話就吵架，想叫孩子回家聚聚，又覺得開不了口，也不想麻煩孩子，此時老人的內在心靈也會善體“主人”的心意，而創造出疾病。

我想要得到別人的愛與關心，但開不了口，因為我從小被教導要堅強，遇到事情要能夠自己解決，不可以懦弱，變成一個沒有用的人。如果我告訴別人我需要他們的愛、關心及照顧，我怕會增加別人的負擔，每個人都有他自己的家庭、工作、人際關係要煩，我不想再增加別人的負擔。而且我也會想，萬一被拒絕的話，不是更沒有面子嗎？

我記得自己童年最溫馨的經驗是：小時候，生病發燒了，可以不用一大早趕著上學，然後可以躺在舒服的被窩裡，父母會請假帶我上醫院，吃藥打針，雖然那種經驗令人不快，但躺在床上感受家人對我全心全意的照顧，吃好吃的食物，喝好喝的果汁，感受母親慈愛的關心，讓我覺得自己是幸福的，是被愛的。那種可以不用上學，不用寫功課。做錯事也不會被罵，可以得到全然的撫慰，是生命當中最棒的一段時光。

當我長大成人之後，每天不是忙著工作，就是有一大堆的責任及壓力，常常很累，很想躺下來休息，很想得到別人的愛及關心，但又覺得又不是小孩子，不好意思也許怕被嘲笑而從沒學會如何撒利用生病得到愛與關懷，也許過去曾求助過卻被拒絕，一朝被蛇咬，十年怕井繩，心中暗暗發誓再怎麼樣也要自己撐下去。

因此，當我再也撐不下去了，理性上又因為不願意麻煩別人，又怕成為別人的負擔時，心理上巨大的衝突出現了，且任何解決之道似乎都不可行，於是我的內在心靈幫我想出了一個最好的辦法，那就是生一場病。

一旦，我生了一個重病。雖然我理性上仍然不想麻煩別人，也不願增加別人的負擔，可是周圍的親戚朋友卻紛紛知道了，也陸陸續續來探訪我。我終於可以卸下一身的疲憊及壓力，不再只去透支及

付出，可以暫時好好當一個病人，理所當然的接受別人的愛心及關心。只是心中仍然納悶，我真正想得到他的愛的那個人是否會真的因此關心我、照顧我及呵護我？

在這裡，我聯想到我一位罹患肺癌的病友，脾氣很硬，什麼事都是一板一眼，常常和老伴起爭執、鬥氣，小孩子也因為媽媽的頑固而敬而遠之，親近不了。明明她的心很軟，感情很豐富，卻因為一個僵化沒彈性的理性外殼而空虛。此時，她的內在心靈很聰明的創造出肺癌，保住了她理性上的不認輸及堅強，同時卻又可以因為生病而使得情感上得到很多關心及滋潤。當她看到自己小孩心焦如焚、老伴真摯的關心及照顧，她固執的理性也逐漸軟化了，真的願意敞開心胸接受情感的支持，而病情也大幅的改善了。

我又想到另外一位罹患乳癌的病友，她的母親從她小時候即忙自己的事業，在她成長的過程中，幾乎完全沒有得到母愛。她在理性上也告訴自己，沒有就算了，但內心卻常常有一種很深的遺憾及痛苦。她理性上很不想再去麻煩媽媽很多事，可是內在的小孩卻渴求被愛，於是內在心靈在這種困境之下創造出了癌症。這個癌症以很奇妙的方式，徹底提醒母親這個從小沒關心過的小孩就快離開人間了，因此就產生了一個奇怪的現象：這個病友擔心母親照顧她而勞累，一直想拒絕，可是卻也源源不絕的得到了失落二三十年的母愛及關心。

我自己也觀察到我們社會上，很多老人家都很懂事，知道小孩各自有各自的家庭、婚姻及工作要利用生病得到愛與關懷忙，其實自己的日子很無聊、很空虛，很希望老伴又沒兩三句話就吵架，想叫孩子回家聚聚，又覺悟得開不了口，也不想麻煩孩子。此時老人的內在心靈也會善體“主人”的心意，而創造出疾病，老人家生病了，散居各地的孩子無論再忙也要放下手邊的工作，並且一起商量如何醫治父母，照顧老人家，於是老人家開不了口卻衷心盼望的關心和照顧立即紛紛到來。

因此，以上幾個例子在在說明了一個事實：我的內在心靈因為善體人意，而為我創造出疾病，那我就可以得到原先不好意思開口要求的愛及關心。

◎身心靈的解決之道

我徹底明白我之所以得到疾病是因為我想得到愛和關心，因此，我可不可以不借由疾病而仍能得到我要的愛及關心？

我明白人類之所以存在，正是因為彼此的互助合作，正如一頭動物受傷時，它會得到同伴的撫慰及舔拭。我願意敞開自己的心胸，不再害怕麻煩別人，不再擔心成為別人的負擔，而願意放下堅強自我的假像，接受別人的愛及溫暖。

我認知到所有人類都需要愛和滋潤。我生病了，不是表示我沒用或我是多餘的。現在我完全的放下，吸納所有關心我、愛我的人的“情感能量”，也吸納大自然對我的支持及愛，這份愛的能量將完全治癒我的身、心、靈。

在生病時，我儘量讓自己得到充分的愛及關心，同時，我也樂意給別人我的愛及關心：一旦我學會了，從今以後，我不再需要透過疾病才能得到愛和溫暖。這疾病教我：每天我都可以得到別人的愛和關心，我也對別人付出我的愛和關心。

利用生病贖罪

我發現過去某些修行的教派，甚至將受苦視為自我懲罰及自我贖罪的方式。因為人實在太容易犯罪了，一個美麗的村姑走過去，當我開始欣賞她曼妙的身材或更進一步想像她美妙的胴體，我就必須小心同心潛伏的撒旦又在蠢蠢欲動了。我一方面必須用自我折磨的方式增加我的意力，以抵抗撒旦的誘惑，一方面利用受苦來潔淨我的靈魂，以便死後可以上天堂。

◎原罪——疾病的沃土

我是一個虔誠的基督徒，我所信仰的宗教相信人天生就有原罪，人之所以離開神的國度，是因為受了欲望誘惑的結果。人天生就有犯罪的傾向，帶有邪惡的本性，容易受到撒旦的誘惑。因此，一方面我必須小心自己的本性，要努力把持，不向邪惡的欲望低頭，另一方面也必須努力向上帝懺悔，仰賴神恩的救贖。

基督教告訴我，人是易墮落的，而萬能慈悲的神將他的獨生子派到世上來救贖人類，以釘在十字架上受苦流血的方式洗淨人類的原罪，打開人類通往天堂的道路。當年的諾亞方舟即是因為人類的祖先順服自己墮落的本性，社會上充滿了不敬上帝、說謊、淫亂、犯罪，而終於引發上帝的義怒，卻又為人類留下一絲希望，通知敬神畏天的諾亞帶著動物、植物種子乘方舟躲過上帝的懲罰——毀滅世界的大洪水。

眾所周知，人性當中的自大、狂妄、愚蠢、無知、嫉妒、淫亂、暴力、說謊、邪惡、不潔，都是來自人類天性當中的原罪，也許根深蒂固的存在於人類的集體潛意識當中。在過去，人會生病是正義的上帝懲罰人類的手段，其目的是為教人類知錯，教訓人類的狂妄自大，必須悔改信上帝。凡受其本能欲望宰製的，必定淪為撒旦的爪牙，淪落地獄；凡悔改信上帝者，必蒙主耶穌的恩典，得以潔淨靈魂，快樂的上天堂。

我研究過去基督教的歷史中，發現過去某些修行的教派，甚至將受苦視為自我懲罰及自我贖罪的方式，因為人實在太容易犯罪了。一個美麗的村姑走過去，當我開始欣賞她曼妙的身材，或更進一步，想像她美妙的胴體，我就必須小心內心潛伏的撒旦又在蠢蠢欲動了。我一方面必須用自我折磨的方式增加我的意志力，以抵抗撒旦的誘惑，一方面利用受苦來潔淨我的靈魂，以便死後可以上天堂。

儘管科學時代興起，認為人類是由猿猴演化而來，並不是上帝在創世紀的第六天造出來的，但是上帝、撒旦及原罪的觀念早已深植於我內心深處。我內心仍深信人性是不潔的，稍一不注意，邪惡及犯罪的本能就會玷污我的靈魂。但是，我的信仰其實並不堅定，並沒有每個禮拜上教堂，由於忙碌及懶惰的緣故，我也很少向上帝懺悔了。我覺得自己夾在一個困境當中：我知道自己有原罪，且不瞞你說，會有說謊、自私的行為。此外，有時我還相當的虛偽、做作，覺得自己不好，對不起周遭的人，但是，天堂及懺悔那些玩意兒似乎離我越來越遠，我不能再依循簡單的信仰、單純的信心而得到內心的平靜。我的信仰動搖了，靈魂迷惑不安，常常自己內心充滿恐懼和焦慮，卻又不知如何是好。

此時，我的內在心靈處於極大的衝突，我無法平靜。內在有個聲音說：“是的，我應該要生一個病，以提供一個自我懺悔及潔淨靈魂的機會。”而另一個聲音說：“是的，這是上帝對我的懲罰，否則為什麼是我生病，而不是其他人？”我相信自己是罪有應得。我過去做了太多錯事，也許曾經說話輕浮、自私自利，傷害別人，不敬長輩。我希望透過我的生病受苦，深切的自我悔過，期待上帝能再次寬恕我、接納我。我心中對疾病的痛苦默默承受，甚至甘之如飴，因為我相信，透過受苦，我得以潔淨自己的靈魂，所以這一切的受苦都是有代價的。

◎業障——受苦的溫床

我記得小時候每次陪父母上佛寺的經驗總是可怕極了。印象最深刻的是六道輪回的壁畫，什麼上刀山、下油鍋、說謊的人死後要被餓鬼把燒紅的炭塞到喉嚨，直到整個肚子燒了起來。自私自利的富人要被鬼差把燒溶的銀子灌入喉嚨，皮開肉綻，實在太嚇人了。

此後，每次經過佛寺的大殿，看著高高在上的佛像，常常不自覺的想到自己真是一個低下、隨時會犯錯的眾生。在聖潔莊嚴的大殿內，必須謹言慎行，甚至連一絲不潔的念頭都不能起；一旦起了一絲不潔不淨的念頭，就覺得自己褻瀆了神明，內心的罪惡感馬上升起，開始心中的惴惴不安，害怕會遭受神明的處罰。

殺、盜、淫、妄、酒，在那偉大崇高的佛像面前，我不過是個隨時會犯戒的小可憐蟲！小學曾偷過同學那漂亮的橡皮擦；上禮拜趁老闆不注意，偷偷在上班時間翻了一下“花花公子”。唉！我如此渾身罪惡，怎配在這神聖的地方多呼吸一口空氣呢？

不僅如此，在佛教裡很多的經書都記載所謂的前世業障，我這一世犯了多少罪孽我都搞不清楚，懺悔不完了，要如何去面对自己過去累世所犯的錯呢？也許過去我曾殺人放火、打家劫舍、姦淫擄掠，所有這些業障都是我必須一一承擔、償還的，就仿佛欠債一定要還錢的道理一樣。

因此，我越修行，就越覺察自己真的是罪孽深重，於是我開始注意自己的每一個念頭、每一個思想、每一個行為，不妄語、不妄行。我必須堅定自己求道的心，不能有任何的欲望，甚至連性欲本身都是污穢的、不潔的，必須嚴加克制。我開始每天懺悔，回向給自己過去吃過它肉的眾生，念往生咒、超度經文給它們，希望它們早日超生，不要心懷仇恨。

還有，我必須面對所有過去的冤親債主，如果我想要成道解脫，得大自在，就必須承擔及面對過

去所有的業障，一方面消業障，一方面捐錢給寺廟，供養佛、法、僧，做善事、積福德。

但是，我內心的罪惡感及衝突是這麼大，有那麼多的業障，而且可能還隨時在產生惡念，縱使我每天念一百遍懺悔文，仍覺得自己是不潔的。我還是容易動怒，有妄念，還是斬不斷某些欲望。

於是，我的內在心靈在累積了這麼多的衝突下，必須尋找一個出口，因此創造出了疾病。那些罪惡感，在找不到宣洩出口的情況下，透過我的病痛，我真的開始消業障了。當我生病時，我的內心真的松了一口氣，因為如果我有罪，可是沒有透過病痛來懲罰、來洗淨，又如何贖罪呢？

我將自己的病痛視為理所當然，本來過去世的業報就是要還的啊！而且心中竊喜，生病表示我的修行有成，所以才會“業障現前”，這是一種魔考，也許是魔在考驗我，阻撓我修道，所以我要更努力、更精進。

◎身心靈的解決之道

我相信人天生就是有福的。人過去在恩寵的狀態，現在是，將來仍然是在恩寵狀態。

我相信有一個充滿愛心、包容、完全無條件接納我所有一切的造物主，他的溫柔、他的慈悲與智慧成為引領我生命前進的力量，因此，我完全沒必要以疾病作為自我贖罪、自我懲罰的方式。

當我因為一時的無知而犯錯時，他並不用教鞭狠狠地抽打我，或教我生病遭受病痛，而是循循善誘我的創造力，透過不斷的提醒及接納，告訴我，要學會善待自己及善待宇宙萬物，要學會愛自己、自我寬恕、寬恕別人及愛別人。

當我表現好時，他那充滿鼓勵的微笑仿佛在說：“是的，生命本就是充滿了愛、喜悅與歡笑，盡可能的去創造吧！當我淋漓盡致的活著時，我彰顯了神的榮耀、佛的智慧。

我天生就是受祝福的，並沒有邪惡與犯罪的本性這一回事。如果我有邪惡的內在，那是因為我心中尚有恐懼、不安的部分，我不要去對抗它、批判它，而是用愛和接納去面對它，輕輕地告訴它，不要怕，你我本一體，都是受到祝福的。你會發現，邪惡的自己只不過是一個恐懼、害怕的小孩，它只不過是在求助、渴求被愛。

我全然的接納自己善良的天性，也全然的感受到大自然的愛及宇宙善的活力。

小時候，我們和內在心靈很近

一位患肺癌的病友告訴我，他覺得他的人生已經由燦爛歸於平淡，再歸於枯寂。他每天早上醒來只是去面對另一個枯寂的一天，內在已經沒有了熱情及活力，只是每天重複的過一天。表面上，他看起來好像很忙，很有規律，什麼時間做什麼都安排得好好的，也都塞得滿滿的，仿佛一個機械鐘，時間到了就做什麼事。

我之所以會得到白血病，是因為從小父母的感情就不好，常常為了到底有沒有外遇，還有經濟的問題吵吵鬧鬧。我從小就很乖，學會察言觀色，也拼命念書，暗中希望可以早日長大，多賺一點錢，發誓以後永遠不要讓大人為了錢的事情吵架。

自小我大多都在傾聽別人的心事，努力地想改善家中的氣氛，當個開心果，讓周遭每一個人都很快樂，我從來不讓別人看到我內心的悲傷和不快樂，因此，父母及朋友也都以為我是一個沒有心事、很快樂的人。

後來我所選的科系根本不是我的興趣，只是覺得這個科系可以讓我早點賺到錢，也許家中就不會為錢吵吵鬧鬧，氣氛會比較和諧。我真正的興趣是什麼，其實自己也搞不清楚，只知道自已從很小就很不快樂。

有一天，我遇到一個自己喜歡的男生，可是家人並不喜歡對方，認為對方配不上我。每次我都要和男友偷偷出去，因為家人一知道又要不高興，這件事造成我很大的痛苦。從小我就努力討好家中每一個人，希望維持家庭的和樂，不想因為自己的感情物件再造成家人的衝突，所以最後我選擇離開那個愛我的男人。可是，有誰知道我的內心有多傷痛，以為長大可以擺脫自己不快樂的童年，有個幸福美好的未來。誰知道？

於是，我花更多時間在工作上，當做療傷止痛，加上老闆也器重我，我的個性又好強，絕不認輸，因此常常加班到很晚。有時心想，這真的是我的興趣嗎？是我想過的人生嗎？可是如果我不這樣努力下去，還能做什麼呢？

我深埋內心最大的願望還是希望父母不要再吵架，可以有個溫暖和諧的家庭。有時我內心會想：如果我得到絕症，快死掉了，不知道他們會不會醒悟過來，開始珍惜。難道他們一定要等到快失去了才懂得珍惜，難道要死一個女兒才可以不再吵架？

後來我的身體開始出現一些不舒服的現象，經過檢查的結果才發現是白血病，也就是俗稱的血癌。生病之後，我當然就不用再每天逞強著去上班。父母看我病成這樣子，也默許了我和男朋友的來往，因為他們不知道我還可以活多久！過去他們認為男友配不上我，現在因為這個病，男友對我的真心照顧，也感動了父母。最讓我感到欣慰的是，家中的爭吵聲減少了，我心中在想，生病好像也不全然不好嘛！過去盼望而得不到的，爭取而遭到反對的，都因為生病而達成了。只是心中納悶，不知道自己還能活多久？

在生病之後，我接受癌症身心靈的治療，體會到很多的道理，明白了許醫師說的道理。在我們小時候，我們和自己的內在心靈較接近，身、心、靈不致如成人般的分離，通常我們知道自己為什麼要生病，也知道如何用心靈的力量使自己生病。當事情過去，或某些目的被達成之後，也會使用內在心靈的力量使自己好起來，就如疾病來得急好得也快。

當然，如許醫師強調的，病毒及細菌常常是在場的，但內在心靈知道自己才是真正的主人，而病毒及細菌的致病力只有在內在心靈的同意下，才能發揮效果。

但是，當我們逐漸長大後，變得越來越熟悉和外在的世界打交道，對自己內在心靈則變得越來越陌生，我們已忘記是自己“不知不覺”使用內在心靈的力量令自己生病，很不幸的，我們也忘記如何使自己好起來。

因此，在我抗癌的日子裡，我的心靈逐漸壯大，開始慢慢的明白，慢慢的開悟，在種種醫學技術及藥物的叢林中，我已為我自己找出一片心靈的桃花源。

我徹底了悟到，和遺傳、飲食、環境污染都沒有絕對的關係，我之所以得到癌症只有一個真正的原因：我內心絕望，我根本就不想活了，因為活著實在太痛苦了。只是我從來都不想告訴任何人，也不想讓任何人知道，有時甚至連我自己都不願意面對。

另一位罹患肺癌的病友也這樣告訴我，他覺得他的人生已經由燦爛歸於平淡，再歸於枯寂。他每天早上醒來只是去面對另一個枯寂的一天，內在已經沒有了熱情及活力，只是每天重複的過一天。表面上，他看起來好像很忙，很有規律，什麼時間做什麼都安排得好好的，也都塞得滿滿的，仿佛一個機械鐘，時間到了就做什麼事。

但是，他的內在心靈已經不覺得這種生命再過下去有何意義，畢竟年紀也大了，退休了，該吃的、該玩的也都差不多了，平日和小孩子就不親，實在也不想成為孩子的負擔。

自從生了病之後，孩子們的關心和照顧讓他很感動，覺得自己實在不應該放棄治療，於是又燃起了活下去的希望。

本來，他並不覺得自己的生命特別痛苦，也從來沒有想過要自殺，但內在心靈卻告訴自己：差不多了，人生走到這個地步也可以了，該貢獻的都貢獻了，責任也了了，這樣的人生再過下去，其實也沒有什麼樂趣、意義及價值。

由身、心、靈的角度，我進一步的體會到他的內在心靈為他的人生做最後的服務，創造出癌症來為自己的生命劃下句點，那有什麼好奇怪的，每個人的生命到最後不總是要劃下句點嗎？只不過早一點或晚一點罷了！到後來，你會對生命感到很透徹，很豁達。

◎身心靈的解決之道

我徹底了悟到，我之所以得到絕症是因為我內在心靈的絕望，是因為我不想活，我才活不下去，完全不是因為我得到癌症，我才活不下去。

因此，我再也不是無力的受害者，我徹底覺悟到自己是疾病的創造者。我現在真正該去面對的是我內心的絕望，我不能假裝它不存在，再自欺欺人了，我要去真正的面對，不再逃避。

到底我的絕望來自何處？父母吵架、家庭的不和諧，在我不瞭解的層面上，也許是他們前世的緣

未了，來這世的婚姻當中修學分。也許我該衷心祝福，把他們的功課還給他們，而不是急著想搶過來幫他們將作業寫完。該是放下的時候了！我應該面對的是自己的人生、自己的未來，如此才能絕處逢生。

從罹患肺癌的老先生身上，我體會到“找回內在小孩”是治癒的關鍵。當內在的赤子之心被發動了，很多內在的熱情、活力及天真的自發性都會湧現，而打破一個嚴肅、理性、一板一眼、不苟言笑的父親形象。身體會開始體驗到一股新的能量，生活不再是一成不變的枯寂，而是呈現多彩多姿的變化。不但樂趣多了，歡笑也多了。日子如此快樂而充滿冒險及挑戰，內在的絕望當然不翼而飛，癌細胞當然也就消失無蹤。

家庭的情感衝突比基因更能影響你的健康

可是內心依然很痛苦，我期待自己有更高的學歷，升上好的職位，多賺一些錢有時我在想，可能我太重感情了，我不願意傷害別人，所以很多的怒氣及受傷都自己忍了下來，順便修身養性。可是，人的耐性再好又能忍多久，有時我會胡思亂想，如果我不是那麼惜情的人，如果我的心肝再硬一點，是不是我就不會那麼容易受傷，我也不會過得那麼痛苦。

我來自癌症的家族，家中已有兩個人死於癌症。當父親被發現有肝癌時，已經是末期了。那時根本沒有機會做任何治療，病情迅速惡化，肚子越來越大，腿越來越腫，人越來越瘦。我永遠忘不了後來到醫院看他時，瘦得像骷髏似的。那時我還不滿二十歲，只知道癌症好可怕，父親只拖了三個月就在痛苦中過世，我怨蒼天為何那麼早奪去父親的生命。我記得父親話不多，很少表露他的感情，對人也相當和氣，總是一個人默默承受很大的壓力。因此，我從小就比一般的小孩早熟，努力奮鬥向上，要為這個家族爭一口氣，不能因為爸爸不在了，就讓別人看不起。

在一次公司的抽血檢查中，我被證實有 B 型肝炎，剛開始覺得還好，沒啥了不起，因為在臺灣 B 型肝炎似乎很普遍。後來有一次和媽媽閒聊中，媽提到過去父親好像也是 B 型肝炎，後來轉為肝硬化，才逐漸變成肝癌。這下子，我開始緊張了，想到父親死前的痛苦模樣，瘦得不成人形，這影像深深烙印在我腦海。當晚我回家連做了三天的噩夢，每次都被嚇醒，全身大汗淋漓。我擔心自己有遺傳的體質，將來會走上父親的路子。

幸好過了一陣子之後，我的心情開始平復，恐懼也逐漸減少。誰知又傳來消息說，二舅也得了肝癌，我想這下子我完了，父親、母親兩邊都有致癌的遺傳基因。朋友說有些人其實是被嚇出病來的，我想自己就是。

我開始特別注意這方面的醫學報導，也每三個月至半年抽血及做肝臟超音波。可是不注意還好，一注意更糟。當醫學報導看得越多時，便越增加我心中的恐懼。今天不是這個名人得癌症，就是哪個親朋好友得癌症了，每天都在灌輸我、提醒我，有家族遺傳的人要特別注意，有 B 型肝炎的人要提高警覺，所以我“每天都在特別注意，每天都在提高警覺”。每次到醫院檢查就好像在聽法官宣判，前一晚就睡不著覺，等看報告的時候更是坐立難安，覺得很無奈、很悲哀。可是又能如何？有時自己心中在想，好像我擔一切的心，做一切的準備，就是為了期待自己得到癌症似的。

我不願甘心引頸就戮，開始搜集有關飲食和健康方面的資訊。市面上有各式各樣的健康食品、保肝丸、有機食品店，每個都在拼命宣傳。我們呼吸的空氣充滿了各式各樣的污染，有化學工廠的廢氣、汽車廢氣、垃圾燃料的戴奧辛，還有廚房的油煙，似乎我吸進的每一口空氣都在毒害我的身體，加重我肝臟的負擔，將我更推向死亡一步。還有，我喝的水，也充滿了各類化學物質，市場的飲料完全不能喝，因為有添加劑、防腐劑及人工色素；報紙也一天到晚在報導水果的殘餘農藥、所使用的化學肥料，對身體都會造成危害。另外，吃下去的食物，包括雞肉、豬肉更可怕：雞農為了加速雞的成長，預防雞生病，會打荷爾蒙、打抗生素。

我覺得自己的身體每天都在槍林彈雨當中，人又不可能不吃不喝，可是所有的衣食住行好像都在殘害身體。我一點都不覺得活在這個世界上是安全的，面對所有外界的危害，也一點不覺得身體有能力抵抗。等到時間久一點，身體累積的毒素多一點，這一部機械的老爺車一定是要投降而完蛋大吉的。

還有更多的報導說，身體本身也會產生毒素，身體的新陳代謝，包括腸胃道的宿便會因為累積過

久，發酵產生毒素，回流到身體的每一部分。除此之外，人體內還有許許多多的自由基，都可能誘發基因突變，使人得到癌症。

我在想，人還是不要活算了，尤其是像我這種人，先天就有遺傳基因，加上後天大環境的污染，每天吃的、喝的、呼吸的，以及越來越多的食物，包括燒烤的、油炸的，多鹽的、多味精的，都紛紛加入了致癌的因數。再加上身體本身的衰老、脆弱、自由基的突變、內在的毒素，如此先天不良，再加上內憂外患，你想我會不得癌症嗎？

當然，我也不想坐以待斃，因此努力吃各類時興的健康食品，有空也會去運動，只是我做這一切都不是因為我信任身體、信任生命，而是擔心，如果我不做些努力，不是死得更快嗎？

我無法安適的活著，我每天活在恐懼中，恐懼身體隨時會生病，恐懼整個大環境不斷在危害我的身體，恐懼隨時會失去我的工作，失去我的家庭、小孩，踏上我父親的死亡之路。

可是，你以為我的擔心只有這些嗎？我還有家族的期待啊！孤兒寡母，媽媽和太太不合，難道我不痛苦嗎？你覺得當太太和媽媽吵架，我要站哪一邊。簡直兩邊不是人，雖然我一言不發，默默承受兩方的責備，可是內心依然很痛苦。我期待自己有更高的學歷，升上好的職位，多賺一點錢。有時我在想，可能我太重感情了，我不願意傷害別人，所以很多的怒氣及受傷都自己忍了下來，順便修身養性。可是，人的耐性再好又能忍多久？有時我會胡思亂想，如果我不是那麼惜情的人，如果我的心肝再硬一點，是不是我就不會那麼容易受傷，我也不會過得那麼痛苦。

後來讀了有關身心靈方面的書，我才明白，那時我的內在心靈已經開始要產生癌症了。當我診斷出有肝癌的時候，我在想，好啊！總算給我等到了，你終於現形了，我不用每天再擔心害怕，日日恐懼不安你何時出現。我的所有恐懼都成真了，也實現了，現在我能直接的面對你，而非一種莫名及無形的恐懼及擔心。我面對了癌症，這具體化了的恐懼，所以我可以採取具體的行動來對付它，起碼我可以開刀，做栓塞或酒精肝內注射。雖然我不知道自己可以活多久，可是起碼當知道得病後，真的松下一口氣。

◎身心靈的解決之道

我要停止相信“因為家族遺傳，所以我早晚一定會得到癌症”的負面想法。雖然我的家族已有數人得了癌症，但這並不代表我一定會得癌症，也不代表我的體質先天不良。相反的，我仍然要對基因的智慧充滿信心，信任它永遠在為我的最佳利益考慮，相信我的身體對我的愛與支持。我的基因及身體是我最值得信任的朋友，我越能信任它，它就表現得越卓越。

我要開始去檢視到底是什麼樣的情感張力在家族當中流動，與其說是家族基因在影響我的健康，不如說是家庭內的情感衝突、彼此的期待及不諒解在影響我的情緒及思考方式，甚至牽動了我的宿命。

我的B型肝炎並不代表我的肝不好，一定會持續惡化，終致肝硬化或肝癌。我的B型肝炎是我的身體對我善意的提醒。是我的內在心靈，那住在我身體內的神明給我的指示及智慧的方向。他在指引我，我背負了太多家族的期待了，和家人之間有太多的情感糾葛及衝突沒有處理。我的肝在告訴我，我承擔太多壓力了，而我又太多的顧慮及考量，無法真實的表達自己的感受，只因為怕傷害到親愛的人。

我的肝臟持續發炎，逼迫我休息。若非如此，我一定仍為了爭一口氣，努力再拼下去。我的身體對我充滿無盡的愛，無怨無悔的陪伴我一生。陪我哭，陪我笑，與我一同做牛馬，我竟然完全忘記感謝它，還一天到晚責備它沒用，對它充滿了不信任、恐懼及害怕。

看看我，看看我是如何對待我的身體，看看我是如何對待我自己，不斷的逼迫自己更堅強，卻在內心承擔了許多的憤怒、痛苦及委屈啊！

從今天開始，我要向那發炎的肝臟，也許稍微硬化的肝臟說：“對不起！讓你吃了太多苦了。”我要如你愛我、支持我般的愛你，我聽到你善意的提醒了，謝謝你。我要開始覺察我內在的感受，我要開始愛我自己。

還有，最重要的是，我要停止相信“飲食會致癌”這荒謬的論調，不管這些論調有多少專家在強調，多少實驗室的證據，多少坊間及醫學報導都不斷的加強我的恐懼，徹底破壞我對身、心、靈的信任。我了悟到“相信飲食會致癌”這樣的想法比任何的飲食都會致癌。

我要開始信任身體神奇的力量，停止一切對身體的不信任及負面投射。身體不是一個外來的東

西，身體就是我，我就是我的身體。我的存在是神奇的，身體也是。神奇的身體完全有能力將環境的有害物質轉成有益的營養。我完全看清楚是我在毒害自己的人生，且不斷投射不信任、恐懼、脆弱及無用到身體上，還不斷的怪罪它。

於是，我靜下心來，再次在心裡對身體說：“謝謝你”。感謝你對我的愛與接納，讓我們在愛的淚水中一起迎向彩色的人生。

最大的傷害是和自己過不去

於是，我的內在心靈把所有的負面能量完全顯現在身體上，我判了自己死罪而由內在心靈透過身體得到絕症來執行。雖然我被送進牢裡關了幾個月，卻沒有減輕我的罪過，反而更加重了我的自責及自卑。因為沒見人，我每天都不想出門，不想見人。當我被診斷出癌症時，我一點也不意外，我心中覺得：對，這就是我該受的懲罰，我用疾病來懲罰我自己，認為自己罪有應得，我這種人最好死了算了。

其實我比誰都清楚為何自己會得到癌症，本來我的生活過得很好，有一份穩定的收入，家庭也還算幸福、美滿。但人總想多賺點錢，之前做的一些投資，的確也賺了不少。唉！那時我為什麼不知足！

也許是之前賺錢太容易了，朋友後來找我投資一家公司，我覺得那個人很能幹，做事也靠得住，又是多年的朋友。而且孩子慢慢長大了，我也希望為孩子的事業打下一些基礎，讓孩子將來不用太辛苦。

公司成立之後，我才去過一兩次。唉！都怪我太信任朋友了，我只是股東，根本沒有參與公司實際的運作。後來公司的運作出了危機，欠了一大堆錢，大約有五六千萬吧！我當然知道生意有賺有賠，賠了也就算了，但我最難過的是，我對人性的信任完全破產，我的那位朋友竟然沒有為我的清白作證，陷我於牢獄之災。我當然也知道那位朋友不是故意的，他也賠了不少錢，但總不能為了自保而陷害我吧！在這之後，我最自責的是，我對不起愛我的家人：兒子勸我錢沒了，人健康就好，但是我就是想不開，我每天都在責備自己，沒有辦法原諒自己。我每天都在想當初不去投資就好了，就不會搞到今天這個地步。

我過去是個完美的母親，小孩都受到高等教育，親戚、朋友也都很看得起我。可是，你看看現在的我，不但宣告破產，還拖累了許多親朋好友。本來要多賺點錢給兒子做事業基金，反而害兒子為我負債。我媽連累家人的聲譽，我怎麼再做人，我怎麼抬得起頭，我還有什麼面子活下去，我對不起所有的人。

我想過自殺，可是又不能。如果我自殺死了，人家問我的小孩，你媽怎麼死的，小孩怎麼回答？那不是害家人將來在社會上更難立足嗎？我也怕痛，不知道怎麼自殺。萬一自殺沒死，拖累小孩不是更糟糕，而且不是說自殺的人要下地獄嗎？我才不願意。

是的，一直以來，我都覺自己該死。我為什麼那麼笨，為什麼好好的日子不過。我每天都在後悔，每天都在自責。周遭的人一再勸我，可是都沒有用。

於是，我的內在心靈把聽有的負面能量完全顯現在身體上，我判了自己死罪，而由內在心靈透過身體得到絕症來執行。雖然我被送進牢裡關了幾個月，卻沒有減輕我的罪過，反而更加重了我的自責及自卑。因為沒臉見人，我每天都不想出門，不想見人。當我被診斷出癌症時，我一點也不意外，我心中覺得：對，這就是我該受的懲罰。我用疾病來懲罰我自己，認為自己罪有應得。我這種人最好死了算了。

這個病也帶來一些小小的好處。家人本來對我的一些微詞全都不見了，所有的人也都對我表達他們的關心及愛：你不要想不開，你不要再自責了，錢沒了，你至少還有我們啊！對！這些道理我都知道，心裡也很感動，可是你們知道媽媽心裡覺得有多對不起你們嗎？我當初為什麼那麼笨，為什麼要投資，搞得自己身敗名裂。

我內心明白，我是打算用這個病來結束自己的生命，因為不知道將來的日子怎麼過，拿什麼面子

去見人。尤其生了病之後，我更覺得自己是家人的累贅。我是一個不祥的人，不能再拖累家人，最好早早離開，可是我又很怕死，不知道死了會怎樣，很奇怪吧！我常常在這種矛盾當中。

參加癌症的身心靈團體心理治療之後，我明白，對大多數人而言，疾病常常是自我懲罰及自我責備的產物，因為我們的內心不能原諒自己。我認識的另一個病友，也跟我一樣，有類似的遭遇和心情。

她是一個家庭主婦，前一陣子看很多人投資股票都賺大錢，看先生工作也很辛苦，想為家庭多賺點收入，於是把先生給她理財的錢拿來買股票，剛開始十萬二十萬有賺錢，越來越有把握，於是越玩越大，後來有點套牢，心中一急，急著要翻身，結果越套越多。

這件事她完全不敢讓別人知道，她只告訴先生大概二三十萬左右，而其實已高達數百萬，而且有些還是跟周遭的親朋好友周轉的，先生完全蒙在鼓裡。她心中想，完了，完了，連房子都拿去抵押了，自己一輩子省吃儉用的積蓄，加上先生辛苦工作的血汗錢，一切都完了。

她的個性本來就比較好強，表面開朗，但心中會鑽牛角尖。她心想就算先生、公婆不計較，她也沒有辦法原諒自己，一天比一天痛苦。每當受不了，想跟先生坦白，可是話到嘴邊又縮回去，心想反正說出來也不能解決問題。加上她的父親從年輕就愛賭，不負責任，將家產完全敗光了，所以她心中恨死她爸爸了。從小就力爭上游，半工半讀，可是，誰想到，今天敗光家產的人竟然是自己，她怎麼可能原諒自己？

於是她的內在心靈和我一樣也十分忠實的反映出她的心境，在不斷的懊悔、自責，沒有面子活下去的心情下，創造出她所得到的子宮頸癌。

在生病之後，她再也撐不下去了，才一股腦地告訴先生欠錢及房子抵押的事，但仍瞞住公婆。當然，在這種情形下，家人也不忍心再責備她了，甚至一句話都沒說，但是，她仍沒有辦法原諒自己。

◎身心靈的解決之道

我徹底了悟到自己生這個病完全是因為自責及自我懲罰的結果。同樣的，我是這個疾病的創造者，而非無辜的受害者。

這個疾病要教給我的是“寬恕”。仙人打鼓有時錯，腳步踏差誰人無。人到這個世界本來就是來學習的，人由他的成功處學習，也由他的失敗處學習。我做這件事失敗了，不代表我整个人生都失敗了，也不代表我就完全是一個失敗的人，我為什麼不去看看我其他做得成功的地方呢？

我要從這個疾病當中學會自我寬恕，就如我深愛的人犯了天大的過錯，我也會寬恕及接納他們一樣。夠了！夠了！我要停止再自我懲罰，我已經生這個病了，沒有必要再自我懲罰下去。我也許愚蠢，也許無知，但是我的出發點是好的，我再自責、懊悔下去也不會對事情有任何幫助，我要原諒我自己，堅強起來，振作起來，想想未來怎麼辦，而不是一再的逃避到過去的悔恨。

我完全相信，我內心的神會完全寬恕及接納我。我也真正發自內心寬恕自己，如果我沒有辦法原諒我自己，我如何能去原諒別人呢？

一旦我停止自責，開始自我寬恕及自我接納，我那自我摧毀的免疫系統馬上會再強大起來，幫助我在最短的時間內從疾病當中康復。過去種種，譬如昨日死，今後種種，譬如今日生。也許過去世俗形象完全破滅，努力追求的成果化為泡影，才是我真正生命的開始，一個開始邁向內在朝聖之旅的生命誕生了。

只知賺錢的我，讓歡樂、愛走進生命

屋漏偏逢連夜雨，接著我被朋友倒了一筆錢，雖然只有五六十萬，但對我而言，卻是雪上加霜，我存在的安全感完全喪失了。我開始擔心害怕，錢沒有了，安全感也沒了，而且最不甘心的是，我所有的錢都是自己一分一毫辛苦賺回來的，眼看著生意不好，錢又被倒，我幾乎完全崩潰了。

儘管我是鼻咽癌末期的患者，我仍然堅信“有呼吸就有希望，有愛就有奇跡”。

自從診斷出鼻咽癌之後，有一大堆關心的親戚朋友，今天介紹氣功，明天介紹中醫，後天又介紹

另一種另類療法，搞得我都快精神分裂了。另外，也有一些關心的同事送我一大堆有關癌症的書，所以現在市面上關於癌症的書，我大多看過了，百分之九十以上都是“飲食致癌論”的宣傳者，所提倡的也多是和抗癌食品、生機飲食有關，有的更結合了宗教上的殺生、業障及因果輪回的觀念，真的很令人失望，鮮少以心靈及心理的角度探討癌症的形成及治療。

也有人注意到心理及情緒會影響疾病，所以市面上又有很多成功抗癌的故事，強調要正面思考，要樂觀、要積極，不可以有負面的想法。我想是沒錯啦！但真的有那麼簡單嗎？

我有一位要好的病友，自從生病後，她辭去了朝九晚五的上班工作，改成自己在家當 SOHO 族，努力建設自己的身、心、靈，經常參加癌症成長團體及讀書會，和大家努力分享她是如何“因禍得福”：如果不是因為癌症，她怎麼可能一天到晚和大家上山下海吸收大自然的靈氣？怎麼可能拋下繁忙的工作？她把日子過得很快樂、很充實，甚至一點也不覺得自己是癌症病人，在講這些話時，還流露出幸福、快樂的表情。

她每天都告訴自己：“我要積極、樂觀，要正面思考，我一定要活下去，我一定活得下去，我要徹底忘記自己是個癌症病人。”日子一天天過去，直到有一天，她在整理兩年都沒動過的衣櫃，看著一件又一件上班套裝及華麗的衣眼時，她內心湧現極為強烈的失落感。在不斷的理清自己內心的想法後，她赫然發現：“原來我已經離過去的正常日子那麼遠了！”

那位病友一直以為自己適應得很好，努力說服自己這一切都是上天的禮物，是上天要她休息，也過得自以為很快樂、很充實，幾乎忘了自己是個癌症病人。可是為何她心中仍會懷念上班時那種投入、專業的態度以及從上司那兒得到的諸多肯定，還有下了班，還可以和同事去 KTV 唱歌、舞廳跳舞，吃麻辣鍋、肯德基的日子？

兩年來，她生活所有的一切都以抗癌、防癌做出發點，整個生命以抗癌為重心，衣、食、住、行所有的一切均以此為考量，甚至還努力的每天自我建設：“我不是一個癌症病人。”

後來她才發現，原來自己離“正常生活”已經那麼遠了。她每天過的都是抗癌的日子，吃抗癌食品、練抗癌氣功，交抗癌朋友，參加抗癌團體，連到郊外都是癌友的自然之旅，讀的書也是抗癌書籍，我從沒想過，“癌症”竟然有這麼大的力量，使她淪落到每天都過著抗癌的日子，於是心中升起一股好悲傷、好淒涼的感覺。

我的直覺告訴我，這位病友其實必須先徹底面對她的負面思考：“沒錯！我就是一位癌症患者，而且切掉了一個乳房。沒錯！因為罹患癌症，我被迫離開繁忙的工作，我原來設定的人生目標已被完全摧毀，我不再是一位精明幹練的專業人士，我不再從別人的眼光中得到贊許及肯定，我不再是一般人了。我這輩子已經沒有辦法在事業上冲刺，身體不能負擔過多的辛勞，也不能承受過多的壓力。而且，我可能結不了婚，因為哪個男人會娶一個少奶奶？她的這些負面思想一定要先誠實的面對，也許好好哭一場繼而認出，事實不見得如此。少一個乳房的女人還是可以談戀愛，因為她少的是乳房而不是一顆能愛人且被愛的心。”

儘管我自己也是病人，我還是大膽告訴這位病友，否則，只是一再的自我建設、積極思考是沒用的。我告訴她，恭喜你，這個失落感終於被你看到了，你不可以再用正面的自我建設來掩蓋或自我欺騙。因為這個失落感，引領你和內心，正的感受接觸，你可以誠實的面對自己過對生命的期待，以及癌症對你的生命造成的全面影響。透過這個失落感，你才可以慢慢重新自我整合，找到未來的方向。

看別人的問題常可看得很清楚，可是面對自己的問題卻常摸不著頭緒。生病以來，我一直在思索自己為何得鼻咽癌，以及接下來的抗癌道路怎麼走，卻一直找不到方向。直到我在許多抗癌書籍裡面，發現許添盛醫師的《絕處逢生》。我覺得那本書好像就在寫我的狀況。我看完後，哭了好幾天。也終於明白我為何會得鼻咽癌。

許醫師在書裡提到說，鼻咽癌的患者大多事業心很強，一直努力要賺很多錢，直到生意失敗或被倒很多錢之後，巨大的挫折產生絕望，才造成鼻咽癌的產生。沒錯，我的情況就是這樣。

回想過去，我發現自己過去人生觀很簡單：“錢絕非萬能，沒錢卻是萬萬不能。”賺錢是我人生，最大的目標，只要有事做，有錢賺，我就會心情愉快。員工都叫我拼命三郎，只要有訂單，有貨進來，不管幾點，我一定會把貨趕出來給客戶。

客戶常笑我要錢不要命，可是我心裡不以為然。本來這個社會就是笑貧不笑娼，你沒有錢，人家根本就不會看重你；沒錢就是沒地位、沒身份、沒尊嚴，被人看不起。

當你有錢的時候，人家就會笑臉對你，願意來靠近你，可以交到有錢有地位的朋友，也會受人肯定。小時候，我實在也窮怕了，因此會把賺錢當成人生最大目標。有一陣子，我也真的風光過，那時候訂單很多，我的能力又強，做起事來又快又好，後來生意漸漸不行了，我內心開始焦慮不安。

我開始在想，怎麼辦，沒有生意做，賺不到錢，沒有賺錢，我就沒有安全感。我記得就得從那天開始失眠的，有時還要靠安眠藥。

屋漏偏逢連夜雨，接著我被朋友倒了一筆錢，雖然只有五六十萬，但對我而言，卻是雪上加霜。我存在的安全感完全喪失了，我開始擔心害怕，錢沒有了，安全感也沒了。而且最不甘心的是，我所有的錢都是自己一分一毫辛苦賺回來的，眼看著生意不好，錢又被倒，我幾乎完全崩潰了。過去所有精力、體力及腦力全花在如何做生意、賺更多的錢，我幾乎筋疲力盡，如今不順了，我感覺自己的心靈越來越沒力，又找不出方法來起死回生。

因此，我的鼻咽癌慢慢成形了。沒錯，剛得到這個病時，我更不甘心，有很強的失落感，我覺得我一定不能倒，也不能死，要趕快治療好，趕快東山再起，還要在事業上拼，把錢再賺回來。尤其在生病後，我更體會到人情的淡薄，可見錢真的很重要。

後來在《絕處逢生》裡，看到許醫師提到人存在的價值，我開始自我省思，人生的目的真的都是賺錢嗎？好像我這一生所有的一切都放在賺錢上，沒有家庭生活，沒有休閒嗜好，我真的要這樣過一生嗎？

也許我這輩子之所以拼命賺錢，一定要賺很多很多的錢，是因為我怕被別人看不起，所以我一直以為賺很多就可以補償內在的不足。我從來沒有正視自己的人生，正視自己存在的價值，因此，當賺不到錢，生意失敗時，我也賠上了自己的身體。

但是，我再問自己一次，人生只為了賺錢嗎？人生只不過是賺錢的過程，而生命最後的目的是變得有錢？如果真是如此，那當我失去金錢時，不但過去所有的努力都白費了，那一分一秒賺來的血汗錢，到頭來也一無所有。這樣沒有意義的人生，不如不要算了，所以另一方面，我又很清楚，是我不想活的念頭助長了癌細胞的形成及擴散。

◎身心靈的解決之道

沒錯，賺錢是人生很重要的一部分，沒有錢根本無法過日子；但是，賺錢絕非人生的首要目標，而是生命的副產品。

我過去完全把生命的重心放在賺錢上，以致錯過了生命中更美好的那些事物，我和家人之間真摯的情感交流，和某些真心朋友的心靈交流。我不甘心，因為我生命中還有好多美好的事物尚未嘗試，還有好多好美的地方未曾到達。生命不只是為了賺錢，活著也不是只為了賺錢。

是的，我不甘心不是因為房子沒了，錢被倒了，生意失敗了，而是因為我還沒有學會珍惜生命，這次生病正好開啟我的心靈成長的道路。過去我的生命只有賺錢，現在我要讓歡笑、愛及感謝進入我的生命。過去我以金錢的多寡未衡量一切人、事、物的價值，以致金錢成為所有的一切，害慘了我自己。

從今天開始，我相信“有呼吸就有希望，有愛就有奇跡”。今天我還呼吸著，表示生命就有希望。我相信奇跡隨時會發生，而且相信奇跡是身體不受阻礙的自然能力結果。過去我讓自己完全被金錢及其所代表的價值觀蒙蔽了，如今我開始珍惜生命，讓愛進入我的生命，讓愛進入我的身體。愛的力量可以掃除一切阻礙身體奇跡復原的阻礙，因此，因為愛，生命會出現奇跡。

婚姻中恐懼的事往往會真的出現

此外，還有希望用這個病告訴先生，我的生命不能沒有你，努力經營出來的模範夫妻，完美的媽媽及媳婦的形象，我不能讓人看笑話。我要用這個疾病來挽回先生的心，我要回到過去的日子，我要先生放棄他想要自由，想要空間的錯誤想法。我偶爾會指責他：“都是你害我生病的，難道你真的要置我於死地嗎？”

我自己幾個姊妹的婚姻都不好，我自己的母親也是個離婚的女人。從小媽媽就灌輸我：女人一生

最重要的是婚姻。結婚之後，我花了所有心力經營這個婚姻。剛結婚時，公婆對我有非常不合理的要求，不但要我盡到長媳的責任，還要求我將小姑未婚生子的小孩視如己出，為了先生，為了婚姻，我咬著牙一切都忍了下來。

先生大部分時間都花在打拼事業，因為公公是個成功的商人，所以先生承受的壓力非常大。但是先生真的是一個很好的人，縱使經過這麼多年，我還是覺得自己對他的愛意未曾稍減。我們的婚姻是所有周遭的人公認最美好的，不但幾乎沒有吵架，而且在公眾場合經常出雙人對。

我心中常常在想，我是個多麼幸運的女人，有個認真踏實的先生，小孩的功課及表現也都讓我這個當媽媽的很有面子。儘管公婆有時要求太多，但為了對先生的愛，為了這個家，這一切都是值得的。

但是，我怎麼也想不到，這一切的美好竟然在去年開始出現裂縫。剛開始時，先生接到某些電話後，就會到房間講。對於這點，我非常不能接受。我認為夫妻就是一體的，彼此之間應該沒有什麼不能講的，也不應該有秘密。但是在我向先生提過幾次之後，他竟然告訴我，再怎麼親密的關係也應該有彼此的空間和自由。他甚至還引述紀伯倫《先知》上的說法：“婚姻就是一座神聖的殿堂，必須由堅固的樑柱來支撐，而樑柱之間必須要有空間，若靠得太近，沒有給彼此空間和自由，這座神聖的婚姻殿堂就有倒塌的可能性。”這是什麼說法？在經歷二十年辛苦努力的共同奮鬥，這時候跟我說婚姻的自由和空間，我不能接受！

但我的噩夢才剛開始呢！先生過去所有的收入全都交給我，我只給他每月的開銷費用，現在他竟然提出要求，說他想學習自己理財，只給我固定每月的家用，而且說不論我接不接受，他都希望開始執行。你知道嗎？我覺得他變了，他已經不再是我過去認識的那個人。

在我心目中，婚姻是女人生命的一切，也是女人一生幸福的所在。因此，婚後，我用所有的耐心、愛心，全力經營婚姻。我要知道所有先生的工作情形、交友情形，我對他的一切了若指掌，甚至他的一些行程、演講，也都是我幫他安排，而先生也真的是一個很善良老實的人，他從來不會騙我。但是，他現在卻常常跟我說，成為我生命全部的重心，太累了，他希望有自己的朋友、自己的時間。

結婚之後，我所有的一切都是在付出，今天他竟然說出那樣的話。過去我們夫妻是一體的，都是共同的朋友。我有過自己的朋友，有過自己的時間嗎？今天他竟然要有“自己的朋友”，那還算夫妻嗎？那還算婚姻嗎？過去我們一直是公認的模範夫妻，現在他卻說他一直在“讓”我、“配合”我，還說他一直有被掌控的感覺。因此，近半年來，我們開始經常吵架。這在過去是從未發生過的、我完全不知道怎麼辦。

其實，我心中也開始起疑了，先生在外面一定有女朋友，果然不久就接到朋友的電話，告訴我要多注意，先生和公司的女助理走得很近。聽到這個消息，我整個人幾乎崩潰了，到陽臺哭了好久，幾乎有想跳下去的念頭。當先生回來，我質問他的時候，他不但矢口否認，還對我凶巴巴的。我真不知道那段日子是如何熬過來的，每天擔心、害怕。先生問我：“難道我死了，你就不活了嗎？”的確，我心中在想，如果沒有他，沒有這個婚姻，我真的不知道如何活下去。

不久之後，在一個自我檢查當中，意外發現自己的乳房有硬塊，經切片檢查的確是癌症，於是我開始接受正統醫學的治療。此外，在熱心朋友的介紹下，我也開始接受新時代中心的癌症身心靈治療。在這樣的治療當中，我開始看到自己的心態，也接受許多的新觀念，慢慢的自我覺察及自我成長。

我逐漸體認到，“真的”是我自己創造出這個疾病來。

當先生外遇事件發生時，我雖然沒有一哭二鬧三上吊，但也的確盡一切力量想挽回他的心。可是，當我發現他漸行漸遠時，我感到無力，完全絕望。對我而言，這個美滿的家庭、美滿的婚姻就是我生命的一切，是我一輩子努力的結果，我絕對不能失去。我陷入了生命當中最大的危機、無能及痛苦。

此時，我需要援助，只要任何能挽回先生的心，挽救我的婚姻的東西及方法我都願意。但是，我完全沒辦法向外求助，因為我不想要任何人知道我的婚姻已經出問題了。於是，我內在的心靈聽到我的呼救，在我求助無門下，它神奇的為我創造出了疾病，當然這並不是我“故意的”。因為我生病了，先生遭受到良心的譴責，他根本不可能在我生病的時候拋棄我或和我離婚。一旦他這麼做了，他就必須承受所有家族及社會的譴責。因此，我的疾病為我暫時保住了這個婚姻、這份關係。

此外，我還希望用這個病告訴先生：“我的生命不能沒有你。”努力經營出來的模範夫妻、完美的媽媽及媳婦的形象，我不能讓人看笑話。我要用這個疾病來挽回先生的心，我要回到過去的日於，我要先生放棄他想要自由、想要空間的錯誤想法。我偶爾會指責他：“都是你害我生病的，難道你真

的要置我於死地嗎？”

果然我先生和他的女朋友在我病後都承受不了自我良心上的壓力，也不敢再彼此聯絡。為了補償我，先生甚至放下工作全力陪伴我。他常常說，寧願生病的人是他而不是我，因為做錯事的人是他。我也常常在想，我的病雖然是生命中的一大災難，可是捫心自問，它的確緩解了我生命另一件更大的災難及危機，成了我的“致命武器”。但我這張王牌能撐多久？還有，我一定要選擇這種方式嗎？但我也承認，在當時，我的確陷入極大的無力感，我“必須”採取行動，可是卻沒有一個可行有效的方法，而疾病可能是無意識的最後一條路吧！而且如你所見的，的確有效，只是不知道能撐多久？

◎身心靈的解決之道

首先，我要感謝這個疾病，在我生命最無助，最無力的時候出現，它暫時解除了我婚姻上最立即的危機，也讓家中劍拔弩張的氣氛立刻和緩下來。

倘若沒有這個病出現，我不知道自己還能撐多久。也許我會崩潰、會發瘋，更可怕的是，也許我就會自殺，讓所愛的人自責及悔恨。

當我以感謝的心看待這個病，而非更不平衡、更怨天尤人時，我不會去詛咒上天的殘忍，也停止去責怪是別人害我生病的，我的心才會得到平靜及喜樂。

此外，我必須深刻體會：愛是分享，而非佔有。我要努力去自我覺察的是：我是否有很深的恐懼，害怕沒有先生、沒有婚姻，會活不下去，因此多年對婚姻的經營，會不會只是想要有一個符合我期待的先生，符合我觀念的婚姻以及必須聽我話的小孩？我會不會因為恐懼，所以抓得更緊，控制得更牢，因此先生會有被掌控的感覺，才想要逃出這個婚姻，以重獲自由？

也許我該停止再去掌控別人的生命，好好停下來省思自己的人生。我要找回自己亮麗的人生。當我學會傾聽先生的心聲，開放自己的心胸，徹底面對自己的恐懼，學習分享，相互成長，而非一直要求別人改變來符合我的期待時，我才會有未來的希望。

我體內有個情感火山，卻找不到出口

我內心累積起巨大的情感能量，可是又礙于嚴肅父親的形象，我找不到和家人溝通我的情感的方法。彷彿我體內有個情感火山，卻沒有一個出口。在我和周遭人的關係中，總是存在著一道鴻溝，我成了一座寂寞無聊的孤島，和周遭的人只存在著樣板化的親於互動及表淺的人際關係。因此在生病前，我早已過了七八年情感貧乏及不快樂的日子。

我完全明白自己為何會創造出肺癌。我一直認為自己是一個情感相當豐富的人，心很軟，也容易感動，小孩有怎樣的要求，我都是任勞任怨的為他們達成，在孩子的心目中，我似乎是個嚴肅、話不多的父親。他們看到我時，表情就變得非常生硬，好像很怕我似的。我也覺得奇怪，明明自己很愛他們，為什麼他們卻感受不到？

我內心非常渴望和孩子有更多情感的交流，希望他們多關心我，或能好好坐下來聊聊天。但是在我們那個時代，連吃飽穿暖都有問題了，更別提如何和孩子談心或表達彼此的關心及愛。因此，自年輕開始，我就扛起一家之主的責任。我努力工作，創立自己的事業，賺很多的錢，給孩子好的成長環境，送他們出國念書。在求學過程及物質需求上，我都給他們最好的，這就是我愛這個家及愛孩子的方式。

可是，不知道為什麼，小孩子都是和媽媽較有話講，和我在電話中頂多是一些問候語就沒了。身邊少了孩子的歡笑及問候，我的心靈也逐漸空虛，日子也開始單調無聊。但我還是努力堅守自己的工作本分，也不喝酒應酬。有時，我自己也很迷惑，為何這麼枯燥無聊、日復一日的單調生活，我還願意過下去，原因是我愛我的家人、愛我的小孩。

我內心有很多的情感，可是從小和孩子就沒有親近過，我不知如何去表達。小孩看到我的嚴肅及古板，也不敢太接近我。最氣人的是，我為他們所做的犧牲，總是以他們為第一考慮，為他們默默付出，對他們的愛，他們都感受不到！

我內心累積起巨大的情感能量，可是又礙于嚴肅父親的形象，我找不到和家人溝通我的情感的方

法。仿佛我體內有個情感火山，卻沒有一個出口。在我和周遭人的關係中，總是存在著一道鴻溝，我成了一座寂寞無聊的孤島，和周遭的人只存在著樣板化的親子互動及表淺的人際關係。因此在生病前，我早已過了七八年情感貧乏及不快樂的日子。

所以，我知道我的肺癌是心靈累積了太多未表達的情感能量。我說過，我是個情感豐富的人，可是沒人知道，因為我不知道如何向家人表達我對他們的愛，也找不到辦法以這內在愛鈞能量來滋潤、豐富我的人生及夫妻的情感生活，以致我的生活幾乎都只有理性的規劃、一板一眼的生活習慣及一個沒趣的人生，我因此得了癌症。

在接受身心靈的治療之後，我知道要治療我的肺癌很簡單，我一定要開始學習如何導引出內在阻塞的情感能量，告訴我的小孩，我是多麼的愛他們，也渴望得到他們的愛。但過去由於我固著于扮演父親的角度，總是覺得那樣太彆扭，總是說不出口。如今生病了，孩子們對我的關心溢於言表，也趕回來陪伴我，我不能再板著臉，要開始讓自己“真情流露”。我徹底明白這個家最需要的是情感的流動。當我把阻塞的情感能量開發出來，家人可以互相瞭解，將多年來彼此內心真正的感受說出來，不再有所保留，用愛的溫暖取代嚴肅的氣氛。我相信，愛的治療將比任何的化學治療要更有效。

此外，我會創造出肺癌的原因還不止於此。經過深入探討後，我明白另一項因素是“我對年老的恐懼”。在過去，我相信人年紀越大就越沒用，外表會逐漸衰老，皮膚變得皺皺的，不具吸引力。俗語說：“老人比狗惹人嫌”，而且還會開始體弱多病，不但各種器官都會出問題，還可能會有高血壓、心臟病、糖尿病，一天到晚要人服侍，上醫院看病拿藥，還會記憶力退化，搞不好哪天發作老年癡呆或中風半身不遂。

當我自己年歲漸增，我內心的恐懼也與日俱增。我怕老、怕死、怕成了老廢物，因此每次看到年輕人在街上跳舞、唱歌、參加演唱會，心中都會湧起強烈的羨慕。看到他們年輕的臉龐、青春的歡笑、用不盡的活力和散發的熱情，再看看自己日漸衰老的身體、開始鬆弛的皮膚、突出的小腹，我感受到歲月的無情，內心湧起強烈的渴望。

我渴望再年輕一次，我渴望再度擁有青春與活力，渴望自由自在的不知天高地厚，可是不行。儘管我有一顆想要年輕的心，可是第一是我的身體已經不行了，歲月已經開始腐蝕這具老機器了，隨便動一動，零件就要散一地。第二是我放不下自己的身份及地位，我已經習慣當一個嚴肅的父親及不苟言笑的老闆，要我和那些年輕人一樣蹦蹦跳跳，我做不到。

後來，我讀了身心靈方面的書籍才明白，心靈的活力是不會隨著年紀而衰退的，因此我渴求年輕、渴求活力的心念啟動了心靈的能量，可是我對“老年無用論”卻又如此堅信，也堅決相信身體必隨著年齡而衰老退化，而且也固執得不願意調整自己的心態及一成不變的生活方式，因此巨大的心靈能量又被阻塞了。

這阻塞住的龐大心靈活力為我的肺癌“增加渦輪動力”，讓它們長得又快又壯。因此，如果我想治好自己的肺癌，我必須打破僵化固執的自我形象，打破老化的錯誤現念，我要再度喚起“內在的赤子之心”。這內在的小孩宛如一個新鮮、好奇的小生命，他不受過去的身份地位所制約，也不受過去的現念及理性所壓抑，他呈現出來的是一種對生命的好奇及冒險的精神。他會重新帶出被阻塞的心靈活力，成為生活中快樂及活力的泉源，真正實現了不老的身心。

但是你不要以為事情就那麼簡單。我還有另一個創造出肺癌的原因。那就是我的日子實在過得太理性規律了，不但枯燥，而且一成不變。我內在的心靈能量源源不絕，可是我的理性及邏輯思考也是一級棒，所有的一切都井井有序，都按道理來。我內在的心靈能量有時候會蠢蠢欲動，但我對它只有兩個評語：不理性及歇斯底里。

我是個相當理性的人，才不要變得情緒化，成了一個不講道理的、隨時會歇斯底里的人。這種人我見多了，我媽媽和太太就是，我覺得實在是太糟了，令我深惡痛絕，因此我壓抑了內在的自發性。

生病之後，我才明白，原來我把自發性和情緒化弄混了，我拼命用理性壓抑內心的非理性，用僵化來壓抑心靈的求新求變，所以巨大的心靈能量全被理性綁得死死的，生活完全變成了規律化的程式，一點冒險及自發性都沒有。我害怕心靈的能量，也害怕內心的自發性會改變我早已習慣的作息及一成不變的生活規律。我習慣了安全，害怕改變，也不想改變。

這下子可好了，因為生病，我的生活全都變調了。我開始明白，我必須學習開始放下心來，傾聽內心的悸動，試著跟隨生命的自發性，暫時將我的理性及邏輯判斷放在一旁。如此，我內心巨大的心

靈能量才不會再因找不到出口，而繼續助長癌細胞的形成，而是開始成為引領我生命的喜悅能量。

我開始相信內在的自發性，信任它將引領我打破僵化的生活模式，帶來更多的冒險及成長，我的生命也將充滿更多的愛與歡笑。

◎身心靈的解決之道

我開始放下自己的“身份”，卸下堅強冷漠的盔甲，露出隱藏多年脆弱的自己，學習要求家人的陪伴，真心接納家人的關心，感恩家人的付出，不再拒人於千里之外。

我開始不把癌症當成絕症，而是心靈能量阻塞的結果。當我開始去建設性疏導受阻的創造之火時，我相信癌細胞會轉變成正常的健康細胞。

我開始學會正向加強法，不把心念集中在對抗癌症，也不把心念放在“如何治療癌症”，更不用去拒心自己何時會死，何時會再復發。我每天告訴自己“好好過生活”才是最重要的。

我完全能體會到新時代的真理，我創造我自己的實相，現在我要用正向的能量創造自己的健康。

我全心全意嚮往健康，相信健康的身心靈是每個生物與生俱來的美好狀態，我相信健康就會得到健康，反之，相信疾病就會得到疾病。

因此，在往後的日子裡，我是一個六十歲的小孩子，擁有內在心靈的青春與活力，可以享受自發性的情感流動，過著”山中無甲子，寒盡不知年”的愉快生活。

很難開口拒絕，最後總是委屈自己

也許我流年不利，後來哥哥經商失敗，賠了好幾百萬，這還不打緊，他竟然用我的名義向我工作單位的同事周轉了一百多萬。我心想，完了，我怎麼去上班，怎麼有臉見人。可能連我的工作也保不住，我當然可以拒絕幫他背債務，但若哥哥垮了，去坐牢，父母不是也傷心難過？我一方面很氣父母寵壞哥哥，另一方面，我實在狠不下心來拒絕。

父母本身就是很單純的人，可想而知，我也在一個很單純的環境下長大。雖然很多事我有自己的想法及意願，卻很少表達出來，可能是比較沒有自信心吧！最糟糕的是，我是個很怕跟別人起衝突的人，當別人對我有要求時，我一方面心中不願意，另一方面又很難開口拒絕，最後總是委屈自己，有時甚至還誇張到會幫對方找理由呢？

有一次，我和朋友合買一間房子，說好一人一半的使用權，錢也一人付一半，結果繳完頭期款後，對方發生財務危機。希望我先幫忙付貸款，日後再還給我。我想，好吧！反正房子有一半是我的，而且又是多年的明友，總不會騙我吧！結果對方接下來又說他本來住的房子出了問題，和家人快流落街頭了，希望征得我的同意，讓他們全家搬進去住。

我心裡也覺得不安，但對方又說，他真的有困難，等財務狀況好一點就還我錢，且搬出我那一間。還說我很善良，一定不忍心見他們流落街頭。於是，我不但幫他們付貸款，房了還全讓給他們。我明白自己在這整件事當中，其實一直在受委屈，只因為不會拒絕，一直在當濫好人。

也許我流年不利，後來哥哥經商失敗，賠了好幾百萬。這還不打緊，他竟然用我的名義向我工作單位的同事周轉了一百多萬。我心想，完了，我怎麼去上班，怎麼有臉見人。可能連我的工作也保不住。我當然可以拒絕幫他背債務，但若哥哥垮了，去坐牢，父母不是也傷心難過？我一方面很氣父母寵壞哥哥，三棟房子敗掉兩棟，另一方面，我實在狠不下心來拒絕。那段日子，我的心中充滿了氣憤不平，可是又想當一個忍辱負重的女兒，不忍心讓整個家毀掉。

不久，我就被診斷出有乳癌，在檢查、開刀的時候，所有的同事都非常幫忙。我自己心中明白，過去的都太為別人著想，總是把自己放在最後一位，不斷讓自己受委屈，壓抑自己。我的內在心靈知道要我改變個性簡直是不可能的任務，於是它主動的幫我創造出癌症。

當我得了病之後，那個欠我錢又住我房子的人也終於良心發現，也許是受到其他朋友的道德指責，說我就快死了，他還這樣欺負我，或者可憐我吧，他竟然開始還我錢，這真是天方夜譚，原本我都打算放棄了。

還有父母及那個我想咬他肉的哥哥也“放過我”了。他們根本不敢再給我壓力，每個人都開始對我好，錢的問題也叫我不擔心，他們會慢慢想辦法，現在的我只要好好養病就好。同事也紛紛來探訪我，安慰我說：“沒關係，錢慢慢還，從月薪每月扣一點。”也許他們心中在想：唉！她都已經得癌症了，也不知道還能活多久，實在不忍心再逼她還錢了，只好自認倒楣。

你知道嗎？剛開始得病時，我心中非常不平衡，老天為什麼那麼不公平，我心中好恨，我還沒嫁人，就已經失掉一邊乳房，我的一生可能就毀掉了。我恨所有這些人，對未來所有的希望也破滅了，一片槁木死灰。

後來，我才慢慢覺悟，內在心靈創造出這個病還真有它的理由及目的。因為這個病，我的處境幾乎由地獄上升至天堂，在不傷面子，又維持住我是個好人的形象下，儘管我仍開不了口，可是我的病卻以一種“此時無聲勝有聲”的方式助我一臂之力，達到了我所希望的目的。

但是，我也十分明白，疾病的“蜜月期”很快就會過去，所以我必須在疾病的蜜月期就開始改變我的個性。我要開始學習堅定的表達自己的意願，不要每次心一軟就又讓步，擔下所有的責任，搞到自己又活不下去，因為那時恐怕我的內在心靈又要再次來助我一臂之力——復發——我可不願意。

另一方面，我也在想，我之所以不敢拒絕別人，怕衝突，表面上的理由是因為我善良、不忍心，總是為別人設身處地的著想。但事實上真是如此嗎？另一個內心的理由也許是，我希望人家喜歡我，也許我對別人掩飾了自己內心的自卑及缺乏自信，我不敢得罪別人，也害怕和別人起衝突，因為怕別人不喜歡我、孤立我，所以總是事事表面求好，希望人家肯定我、喜歡我。

也許疾病代表我內心憤怒的吶喊，我想做我自己，想拒絕別人，可是我不敢，沒有勇氣，內心卻又十分不平衡，因此我需要這個疾病作為拒絕的理由。

生病之後，我開始接受身心靈觀念的滋養。我告訴各位，我進步的一個例子：以前同事出去玩，回來加洗照片，都會叫我登記哪幾張是我要的，但這次我終於拒絕了。我從以前就不喜歡自己的照片，也不想留下任何照片，但十幾年了，我從來都沒有拒絕過，也從來沒有人知道。生了病之後，我終於有勇氣拒絕了。各位以為這是一件很小的事，可是，你知道嗎？十幾年了，若不是生病的啟發，硬逼我要改變，我還不敢呢！

◎身心靈的解決之道

我徹底明白，疾病是內心衝突的結果。我之所以生病，絕對不是沒有理由或莫名其妙的。

我相信，沒有一個人會生病，除非那個疾病滿足了某個“心靈上的理由”。所以，不論我認為生病是因為遺傳因素、體質、高脂肪或不當的飲食、環境或空氣的污染，還是油炸食物吃太多，都只找到表面的理由，如果我一直在這些表像上努力，吃生機、練氣功、吃抗癌食品，我都將錯失那個真正心靈上的理由。

如果我找到生病“真正的理由”及疾病“真正的目的”，而且開始朝這個方向努力，那麼我那內在阻塞的能量將立刻被疏導出來，我的疾病也會獲得立即的改善，因為我拿回了自己的力量，疾病也就沒有存在的必要。

從今天開始，我決定不靠疾病來幫我說 NO，我決定不依賴疾病來改善我悲慘及委屈的處境，也決定不靠疾病告訴別人：“噢，你們不可以再逼我了！”我決定不靠疾病來助我一臂之力。如果我依靠它，一直必須靠它來幫我這個濫好人說 No，它當然就覺得自己很有用而流連忘返。當有一天，我又面臨極大的壓力，產生極大的無力感時，它又會馬上長大，快速複製及轉移，只因為我實在太需要它了，必須靠它替我拒絕。

我要開始學會說出自己的真心話，縱使會有短暫的衝突或氣氛不佳，我相信終會獲得圓滿的解決。因為當我不表達意見，也從不拒絕時，別人只會覺得我脾氣好，卻從來不知道我內心真正的想法及感受，那樣的人際關係只不過是表像上的和諧，而我真正的內心世界和所有人其實是相當疏遠。

我要開始愛我自己，學會疼惜自己的感受，不委屈自己，開始有拒絕的勇氣。

心中累积了太多的怨恨及不滿

後來我“終於”得了大腸癌，我完全明白這個病是自己一手創造出來的。因為我的內心實在累積了太多的怨恨及不滿，要是我真的能全部宣洩出來，可能也沒事。問題就在於我根本沒有立場，我想怪、想怨、想恨、可是，我沒有立場啊！我只能全部吞在肚子裡。

小時候家境不好，我又不愛念書，大姊就把我送去師傅那邊，希望習得一手好技藝，有謀生的能力。將來才不會餓死。在我的心目中，師傅仿佛取代了父親的角色，他供我吃，供我穿，還把他一手好工夫都傳給我。我自己還滿爭氣的，也算是知恩圖報，不但努力學習師傅傳下來的技藝，還幾乎包辦了師傅一家的大小瑣事，舉凡師傅和師母的吵架，師傅兩個小孩的不懂事，在外惹是生非，都是由我出面擺平的。

在情感的層面上，我和師傅比和自己的父親還要親，還要敬愛，師傅也把我當成大兒子般的看待。在事業上，我成了師傅最得力的助手。在全盛的時期，手底下有二十幾個師弟。我這個大師兄帶起人來可真是沒話說，不但是全心付出，而且處事公正。後來有些師弟外出自立門戶，我不但不會嫉妒或生氣，反而竭盡心力提供協助。

我自己倒是從來沒想過要自立門戶，總以為自己是師傅養育長大的，親如父子，又是大師兄，理所當然是師傅事業的繼承人。誰知道師傅暗中卻栽培他自己的親生兒子。本來我也不疑有他，反正是一家人嘛！但是師傅後來卻放出風聲，要把領導權轉給兒子。剛開始我幾乎不敢相信這個事實，心中的感受有如滔天巨浪，夾雜著各式各樣的酸甜苦辣。

我自己還在複雜的情緒當中，其他師弟卻開始紛紛表達不滿。他們都是我帶出來的人，心全都向著我，對師傅的兒子即將領導我們的這件事根本就不能接受。那傢伙既沒有能力，又沒有經驗，只是個初出茅廬的小夥子，大家根本就不服。於是事情愈鬧愈大，我的角色非常尷尬，一方是養育我長大、傳我一身技藝的師傅，一方是我一手訓練、尊敬我的師弟。我除了難做人外，自己心裡的滋味也不好受。我對師傅的感情尤其複雜，我知道他養我、教我，我今天的一切都是他賜予的，然而我也為他立下汗馬功勞，協助他闖蕩出今天事業的規模。那時的我情緒非常壞，常藉故外出，借酒澆愁。

後來師傅也發現事情不對勁。他是個聰明人，馬上宣佈此事暫緩，總算暫時平息了一場風波。但是我卻發現，從那時候開始，師傅對我的態度日漸轉變，他表面上仍是對我很好，但很多重要的工作卻慢慢不讓我碰，對我的態度也比較客氣，不似過去一般有話就說。換言之，我逐漸被冷落了，權力也慢慢被消滅。我心裡當然很清楚，經過這場風波，師傅已經對我起戒心了。我看著這一切的發生，卻愈來愈痛心，怨師傅為何偏心，怨師傅為何要疏遠我。可是，我的理性又告訴我，我能怨嗎？人家養我教我，可沒欠我什麼，要把棒子交給自己的兒子可沒錯，我能怨嗎？不能，我說不出口，我只能把滿肚子的怨恨吞得更深，深埋在肚子裡。

有幾個師弟看不下去了，勸我乾脆帶領大家一起離開師傅，到外面另立門戶，省得留下來受委屈。可是我是一個守傳統的人，這種背叛師門的事，我可不敢做，我不願背上不忠不孝的惡名。所以當我的工作逐漸被冰凍時，我不斷安慰自己，這是一時的，師傅早晚會想通，反正我也樂得清閒，有時還會自嘲是在混吃等死。

我的壓力還不只是如此，在兩年前我認識了一個同行，由於彼此的工作性質相同，又談得投機，所以很快的發展成我的第二次婚外情。在我和師傅有衝突的那段時間，她一直在精神上默默的支持我，甚至在我被冷落而收入減少時，也在經濟上援助我。她也多次表示不在乎當小的，我當然很窩心，希望和她的關係可以長久。

這件事不久就被我太太知道了，我當然知道是自己理虧，外遇的人是我，想享齊人之福的人也是我，但是身為大男人的我，嘴巴上是絕對不能承認的。我開始和太太進入長期抗戰，千方百計地想說服太太接納對方，軟硬兼施，有時冷戰，有時熱戰。每次回家，太太也幾乎沒有給我好臉色看。看到她臉色不好，我的臉色也就更臭。這樣彼此折磨將近兩年，後來有一次，太太說她不行了，再這樣下去她會發瘋，終於點頭同意對方當小的，

我心裡當然欣喜異常，可是隔天太太卻又反悔，說除非她死或我死，否則這件事她是絕對不會同意的。於是我就一直咬著她的話，說她明明同意過的。我們的互相折磨又開始了，而且變本加厲。這樣的生活、這樣的婚姻品質是我要的嗎？每次和太太起衝突，看到太太痛不欲生的樣子，我心裡當然也很痛苦，但是我就是不能認錯，一認錯就前功盡棄。

人都是自私的。我一定要當一個有能力、有辦法的人，享齊人之福。我就不信搞不定，可是造化弄人，我就偏偏遇到一個寧死不屈的太太。我心中當然有很多怨恨及不滿，為何那麼多人可以，我就不可以？我又不是不賺錢養家，又不是不負責任，假日也會帶小孩出去玩啊！可是我心裡又很清楚，明明是自己不對，哪有先生硬要太太接受第三者，明明是我自己站不住腳。怪來怪去都怪自己，一切都是自己的錯，我又有什麼立場責備太太，還一天到晚挑剔她，找她麻煩。可是我下不了臺，我心中滿是怨恨及不滿，怪罪太太的死硬及不肯屈服，可是卻又找不到立場及理由。真心話也說不出口，全都憋在肚子裡。

後來我“終於”得了大腸癌，我完全明白這個病是自己一手創造出來的，因為我的內心實在累積了太多的怨恨及不滿。要是我真的能全部宣洩出來，可能也沒事，問題就在於我根本沒有立場，我想怪、想怨、想恨，可是，我沒有立場啊！我只能全部吞在肚子裡。有人說，大腸癌是因為吃太多有毒的食物，宿便累積在大腸裡，導致細胞的病變，這一點我是不清楚啦！但我很明白，心靈累積數年無法言喻的怨恨及不滿，恐怕比任何外在的毒素都強上千萬倍吧！

◎身心靈的解決之道

我完全明白自己的疾病是來自想怨卻沒有理由怨，想恨卻覺得不該恨的負面情緒。我不可以再逃避了，不管我內在的情緒是對是錯，有理由或沒有理由，我都必須“直下承擔”，不可以再自我欺騙或持續壓抑下去。

我明白必須讓內在負面的情緒宣洩出來，我才有救。我是要面對自己怨恨的情緒，面不是要去怨恨誰或是責怪誰。我必須把情緒就當成是情緒，真實的面對自己內在的感受，有恨就是有恨，有怨就是有怨，縱使理性覺得不應瑛或沒有立場，它依然存在。

承認內在負面情緒的存在，將內在隱藏的恨及怨表達出來，讓情緒出來，而不是要將情緒發洩在別人身上，也不是直接告訴別人我有多怨他或多恨他，這樣只會造成彼此更大的傷害。

我明白我心中的恨是為了要得回愛，因為我對他們有感情、有期待，所以當期待落空的時候，我的心中才產生怨恨。我第一步是宣洩心中的負面情感。第二步是覺察到恨的背後巨大的愛，當我通過負面情緒的風暴及黑暗幽谷後，我相信我到達的是愛的彼岸。

我要學會超越恐懼，選擇愛。當我心中澎湃的愛越來越巨大時，我全心的迎接它，向愛臣服。在愛的淚水當中，我願意寬恕自己及周遭聽有的人。我要告訴他們，在我多麼恨他們的背後，我是多麼的愛他們，也期待他們的愛。

此外，我也要開始自我檢討，自己是否太自私而沒有顧慮到別人的感受。從今天開始，我要學會站在對方的觀點，體會對方的心情，而非一味的要別人順從我。

想依賴就放下堅強的面具

當人在脆弱無助的時候，向外呼救已經是一種放下身段了。如果還被拒絕，那是一種怎樣的心情啊！那是一種混合著丟臉、無地自容、自卑及憤怒的情緒。因此，當我內在想依賴求助的聲音起來時，我會告訴它：沒用的，沒有人會幫助你的，你不要再哭了，人家不會幫助你的，你這麼沒用，還會害我被別人嘲笑。

從小父母就不常在家，因此我自小就要學會照顧自己。要獨立生活，很多事都得要自己來，遇到困難根本沒有人可以求助，必須靠自己想辦法解決。我內在的小孩也曾經因無助而啜泣，因懦弱而發抖，可是我覺得人的個性是被環境磨煉出來的，當你根本沒有人可以求助的時候，你最後只有靠自己。

當我遇到困難、遭逢壓力的時候，我內心那個無助的小孩偶爾還是會出現，他想找一個可以依賴的大人，可以讓他全心依靠，幫他的忙，解決他的問題。可是，當求助的企圖一再落空時，如果我還

讓自己懦弱無助，恐怕我就會覺得自己真是一隻豬。你知道嗎？當人在脆弱無助的時候，向外呼救已經是一種放下身段了。如果還被拒絕，那是一種怎樣的心情啊！那是一種混合著丟臉、無地自容、自卑及憤怒的情緒。因此，當我內在想依賴求助的聲音起來時，我會告訴它：“沒用的，沒有人會幫助你的，你不要再哭了，人家不會幫助你的，你這麼沒用，還會害我被別人嘲笑。你這想依賴的娘娘腔，不要再丟人現眼了，還不快給我勇敢站起來，你這樣動不動就要靠別人，連我都看不起你了！”

在我後來的人生當中，我發誓再也不求人。如果有什麼痛苦和困難，我一定會咬著牙努力撐下去。我有個很堅定的信念：求助是弱者的表現，懦弱是可恥的行為，不但得不到別人的幫忙，反而會被別人嘲笑及看不起。

長大之後，別人都說我的個性很倔，可是我不那樣認為。我的經驗告訴我，人就只能靠自己，不能成為別人的負擔。無論我遇到多大的困難，打死我也不願意開口求助。生存的尊嚴是最重要的，與其無助而被人嘲笑，我寧願去死。這也是父母從小教導我的：“靠山山會崩，靠海海會幹，靠人人會倒，求人不如求己。”

在表像的倔強之下，我的個性其實非常兩極化。我那內在小孩因為沒有被滿足過，所以從來也沒有長大。剛開始，它根本無法向外界尋求依賴，或每次依賴都被拒絕，但是它還是依戀被照顧的溫暖，尋求一種可靠的感覺，尤其當我遇到壓力或一個人孤單無助的時候，這種感覺就會非常強烈，渴望找到一個可以依靠的力量。但是我的另外一面又極度倔強及固執，會自己一個人承擔所有的責任及壓力，而且不需要別人的幫忙，一定要把事情做好，是一個有能力且相當獨立的人。

平時大家看到的我大多是那個完全不需要別人、獨立堅強的人格，尤其是在婚姻生活當中，我的另一半是個絕對不可靠的男人，他的個性非常幼稚、不成熟，對家庭及小孩很沒有責任感。和這樣的男人生活在一起更印證了我的人生觀：人是不可依賴的，向先生求助也沒有用。

後來我逐漸把自己的重心轉移到工作上，希望彌補在家庭裡面得不到的自我肯定及成就感。然而，很不幸的，我又遇到一個不負責任的上司，把很多本來他該處理的工作專案都丟給我，搞得我整天都神經緊繃，緊張兮兮。公司又很器重我，我也就繼續咬緊牙關撐下去。當工作的內容愈來愈繁瑣困難時，我開始感覺到自己的能力不足。但是你以為這時候我會向別人求助嗎？並不會。因為我的個性早就定型了，內心根深蒂固的觀念仍然告誡我，求助是懦弱的行為，不但得不到幫忙，反而會遭到別人的嘲笑及看不起。

當外在的壓力越來越大時，我內心兩極化的衝突就愈劇烈。一方面我內在未長大的小孩，從來沒有機會好好成熟長大，依賴性高，很想求助，它渴求的是一種信任及放下的感覺，想感覺到它是被無條件支持及被愛，很想有個人可以依靠及擁護。但另一面的我，卻又面子及尊嚴至上，不斷嘲笑及看不起那個想尋求依賴的自己：“哼！門兒都沒有，我才不會讓你無助懦弱的樣子惹來全世界的嘲笑，再怎樣也要靠自己。”然而，事實上卻再也撐不下去了。

當真的撐不下去的時候，我也曾經試圖向外人求助，但只要稍微看到對方的猶豫，或稍微勉強的表情，我也不會說下去，馬上從這個極端跳到另一個極端，縱使對方後來一再表示善意，甚至好言相勸，都沒有用，因為我脆弱的自尊又一次受傷了。

於是，我的內在心靈在這樣的兩難之下，“貼心的”為我著想，創造出胃癌，明明白白告訴我，我的個性形成我的命運，而命運已到了盡頭，再走下去就是懸崖了，必定跌得粉身碎骨。內在心靈創造出胃癌的結果，讓我的人生停擺、工作停擺，想求助及抗拒求助的壓力當然也停擺了，還有我表面上堅硬如岩石的盔甲也停擺了。

現在的我終於有個最好的藉口及下臺階，現在的我因為疾病“不得不”依賴了。生病要人照顧，三餐要人打點，不需要低頭開口去求助，別人對我的幫忙卻源源不絕。我完全不用擔心自己是因為懦弱而求助，招致自己看不起自己或擔心別人會嘲笑我，因為我生病了啊！而人總是會生病的。

但是我內心隱隱約約明白，這個病其實是心靈創造出來拯救我的，因為我真的再也熬不下去了，硬撐實在是太辛苦了，有那種孤單到了極點，彈盡援絕的感覺。還有長久以來，我內心一直有個疑惑：如果哪天我生病了，軟弱了，沒那麼強悍了，先生到底會不會回到我身邊，到底靠不靠得住？

◎身心靈的解決之道

我完全明白自己的疾病是來自內心兩極個性衝突的結果：我一方面想像個小孩一樣要賴及依賴，另一方面卻又完全不容許自己那樣做，甚至還相當看不起那個沒用的自己，而呈現出另一種絕情的獨

立，完全不需要別人的協助及幫忙。

如今我要完全改變自己的觀念，依賴及獨立並非相反或矛盾的，兩者是可以同時並存且相輔相成的。當我在依賴的時候，我可以完全放下自己堅強的面具、僵化的執著及一付拒人於千里之外的冷峻，而進入一種純然的信任：我可以學會信任生命、信任別人，將自己放心的交在生命的手上，而完全不會覺得這是一種懦弱及可恥的行為。在依賴的關係當中，我享受全然的愛、全然的放鬆及全然的幸福。

我一點也不擔心成為別人的負擔，因為當我在依賴及表達出我的脆弱及無助時，我並不是一個廢人，而是在全然的休息當中長養自己的羽翼，強壯自己的筋骨。我內在那個幼稚的小孩因為沒有好好的依賴，所以也從來沒有好好的成熟長大，所以後來的成熟及獨立根目錄本是假裝出來的。如今借由生病這大好的機會，我真正接納了內在想依賴的小孩，再也不罵它丟人現眼了，而是抱著它，疼惜它，輕搖著它，沒關係，想哭就哭，想依賴就依賴吧！

我堅強的外殼也一點一滴軟化了，願意學習更有彈性的與人相處，我也開始學習真正的自我接納，不管是那個負責任的我，還是那個想耍賴的我，都是我的一部分，也都需要我的傾聽。一個在說：我可不可以不要再撐下去了？另一個在說，可不可以給我一些愛和溫暖？

過去，我大多是用理性在規劃自己的人生，每件事都安排得好好的。自從生病以後，我真正體會到生命的無常，也感覺到自身的脆弱及渺小。看著鏡子裡滿臉病容的自己，我幾乎不對未來抱持希望，甚至對生命充滿了無力感。但是，從今天開始，我要放下固執的理性，讓生活充滿更多的歡笑及樂趣。我不是抱著一種得過且過、過一天算一天的心情，而是真正放下對死亡的恐懼。

我願意開始信任生命，信任生命的自發性，以一個彈性的心態、無常的自己，迎接無常的、充滿挑戰及冒險的人生旅程。

難道命運就是這般，充滿無力感和悲哀

我永遠在擔心他們行為的偏差，很聰明卻不念書，將來一定沒有前途，我是否把自己所有對生命的恐懼投射到他們身上，因為我的出發點是恐懼及不信任，我是否該回過頭來省思自己生命的內在，我是否一輩子戰戰兢兢，擔心自己做得不好，擔心自己犯錯，這一生到目前為止，我活得快樂嗎？

過去因為工作的關係，小孩給公婆帶。老人家對小孩子總是寵愛，很多事都順著小孩子，小孩子要什麼就給什麼。直到小學五六年級接回來自己帶時，我才覺得不對勁，發現小孩放學回家總是先玩，功課也不做，有吋第二天交不出作業，老師還打電話到家裡來關心。

先生因為工作的關係，一兩個禮拜才回家一次，所有的家事都落在我頭上，我一邊又要去上班，下班回來要煮飯、盯小孩的功課。每次要管教小孩時，公婆又會插手，給小孩當靠山，我又不能忤逆公婆，但孩子是自己的，教不好，將來人家責怪的是我這個媽媽啊！

因為小孩放學常到夜市玩，我就限制他的零用錢，沒想到公婆又偷塞五百元給他，我氣得全身發抖，可是又能如何？前一陣子，社會上有很多槍擊要犯，勒索、強姦、搶劫，無惡不作，每次我看到這種新聞都很害怕，我的小孩將來有一天會變成歹徒，危害社會。我實在非常後悔為何當年小孩要讓公婆帶。可是，事到如今，一切都已經無法挽回。

最讓我痛苦的是，孩子上了國中後，更變本加厲，開始交一些不三不四的朋友，說也說不聽，功課也不寫了，害我常常被請到學校和老師會談。下了課常常出去玩，到半夜還不回家，這種事我不敢告訴先生，怕先生生氣會打小孩，事情反而更糟。我也盡了很多努力，買遊戲機讓他在家裡打也沒用，他還是要上網吧。我每天都睡不好，擔心害怕，又完全找不到解決的辦法。

我心裡在想，孩子實在太不懂事了，完全沒有辦法體會母親為這個家的付出與辛苦。我覺得好累好累，整個家只有我在撐，撐得好辛苦。先生根本就不管事，公婆又只會扯後腿，孩子越長越大，越不能體諒別人，越變越壞。我覺得自己真是一個徹底失敗的母親，尤其被老師叫到學校時，簡直想找個地洞鑽下去。每天看社會新聞也心驚肉跳，不知何時會輪到我的孩子，而我必須到警察局把他領回

來。

我也找過專家，看過與教育有關的書籍，可是都沒有用。之前，我心中偶爾會想，如果有一天我病倒了，小孩子是不是才會懂事？如果我病倒了，孩是不是會開始反省，開始學習吃苦，開始學習自我負責，可以自己收拾房間，懂得體會媽媽的辛苦，比較會想？

後來我的內在心靈也真的聽到我的禱告了，徹底瞭解到我的無能為力，而為我創造出了這個疾病。當我罹病後，果然全家都慌了，過去所有家事，包括三餐都是我在做，必須收拾兒子如被轟炸過後的房間，現在太好了，我全部都不能做了。

藉由這個疾病，我無言的告訴先生，管教小孩不是我一個人的責任，我扛太久這樣的責任了，我需要先生的共同參與。在內心深處，我很明白，我生病其實是在求救，因為我已經快溺斃了，我需要有人拉我一把，可是過去我太體諒先生在外工作的辛勞，也不忍心麻煩他。如今我病倒了，先生才真的瞭解到我有何辛苦，在過去我根本說不出口，總覺得這一切都是應該的。

過去孩子總是不把我的話當一回事，管也管不動，現在我生病了，他們的轉變倒是頗令我訝異。公婆會回過頭來教育小孩：“媽媽太辛苦，以後你們要開始整理自己的房間，不可以再讓媽媽操心。”

“以前你們都不聽媽媽的話，一天到晚惹媽媽生氣，你們要是再不懂事，一天到晚只知道玩，媽媽死掉了，看以後誰照顧你們？”公婆竟然會告訴小孩這些話，這是在過去連想都不敢想的。

的確，這個病幫了我很大的忙，孩子現在比較貼心，也開始做家事。先生也因為我生病的緣故，從東部調回臺北，我有那種全家人又在一起的感覺。過去感覺全家分崩離析，只靠我一個人苦撐，如今我倒了，反而家人團聚在一起，這真是始料未及的。我也完全明白，我之所以生病是由於無力感的結果。而對生命的困境，我試了許多方法都無效，可是又不能眼睜睜看著情況一天天惡化，我內心知道必須採取行動，而且是有效的行動，於是內在心靈採取了一個“身體上的行動”，創造出來一個疾病。

我沒有能力管教小孩，也不能眼睜睜看小孩一天天變壞。內在心靈為我創造出這個疾病有兩個目的：既然我是個失敗的母親，與其要我眼睜睜看著必然的不幸未來，我寧願早日離開人世，眼不見為淨。可是，我心中另存著一絲希望，假使我倒了，小孩會不會開始懂事，體會媽媽的辛苦，開始守規矩，正正當當的做人？如果是這樣，那我縱使死了，也心滿意足。

剛開完刀，做化療期間，似乎一切的轉變都很令我欣慰：過去我愛聽音樂，但因為省錢，捨不得買CD，現在先生會買一大堆CD給我。學校的老師也知道我生病的事，對小孩也會多一些耐心的教導，我也與她溝通我教育小孩的無力感，她也給我一些很好的建議。

病後一切的轉變似乎都很好，可是，隨著疾病逐漸康復，大家好像又慢慢回到了過去的模式。我又開始把過去沒做的家事一件件揀起來做，小孩子剛開始很乖，努力寫作業，現在又開始出去玩了，我又開始晚上等門，睡不著覺了。我又開始出現那種感覺，整個家只有我一個人努力維持。我常常在納悶，為什麼我是女人？一個當太太、媳婦、媽媽的女人似乎就註定辛苦一輩子，如果沒有人支持，是不是命運就如我這般充滿無力感及悲哀？

說實話，我也不知道自己還能活多久，也許真的等我死了，他們才會真正體會我的付出及努力吧！

◎身心靈的解決之道

也許我太陷入母親這個角色，而認為管教好兒子是母親應盡的責任。我一天到晚期待兒子聽話、守規矩、懂事，永遠在擔心他們玩太晚、不寫功課。我成了他們的管教者，而非傾聽者、瞭解者及支持者。

我永遠在擔心他們行為的偏差，很聰明卻不念書，將來一定沒有前途。我是否把自己所有對生命的恐懼投射到他們身上？因為我的出發點是恐懼及不信任。我是否該回過頭來省思自己生命的內在，我是否一輩子戰戰兢兢，擔心自己做得不好，擔心自己犯錯？這一生到目前為止，我活得快樂嗎？

如果我是個不快樂的媽媽，那孩子聽我的話會不會也變成一個不快樂的小孩？我是不是永遠在關心孩子守不守規矩、做不做功課，卻從來沒去問：“我的孩子快樂嗎？他們的內心有些什麼感受？我有沒有試著用心瞭解我的孩子，放下所有批判及管教的心態，成為孩子的知心朋友？”

我自己是不是要先學會信任？無條件信任生命，信任未來，我要開始對我的小孩發出愛和信任的

訊息，而非恐懼及擔心的訊息。兒孫自有兒孫福，如果我不能安定自己的心靈，無法自在快樂的過每一天，就算我為了這個家，為小孩做得再多，恐怕都是瞎忙一場。

我是不是要讓這個家內在心靈的能量開始流動起來？如果這個家只有管教及指責，還有一個臉臭臭、每天筋疲力盡的母親，小孩子當然選擇在外鬼混。如果這個家開始有了溫暖，有一個臉上有著幸福表情、生命洋溢快樂挑戰、願意瞭解小孩、支持小孩的母親，而不是一個每天充滿無力感、內心不平衡的母親，整個家庭將有個全新的開始。

我也將更信任自己的身體。從今以後，我要更加善待自己。當我善待自己，有了好的心情及存在的喜悅感，我才能真正幫助自己的小孩。當我開始善待自己，我的身體也將感受到我的善意，而不是我對生命的無力感及恐懼，身體也將釋出它的活力及健康。

不要告訴我不可以絕望

人生最大的危機也是最大的轉機，於是，我開始調整自己的人生觀。首先，我第一個打破家醜不可外揚心態，也不去用正面積極的思考，讓表面的堅強阻礙了內心負面情緒的“出清”，我懷著最大的信任及愛，讓自己的假像堅強崩潰，我盡情的哭，大聲的哭，哭不過癮，再抱著自己信任的人，告訴他，給我三十分鐘，不要擔心，不要說話，不要害怕也不要急著安慰我，我打算盡情的哭。

我是一個罹患癌症的過來人，算一算自己得到癌症到現在也十五年了，期間也經歷過兩次的復發，所以大概一個癌症病人能經歷的、會經歷的，我都經歷過。

回想自己當時為何會得到癌症，我真的搞不懂。過去，我非常注重健康，很少外食，三餐幾乎都是自己料理，而且天天運動。所有醫學上列出的致癌原因，我都沒有，不抽煙、不喝酒，生活規律，人際關係單純，所以我實在不明白為何自己會得到癌症。也有人說是遺傳，可是我家族裡面好像也都沒問題。後來我問了醫生，醫生也回答得不知其所以然，只說大概是命吧！

於是，我接著真的就跑去算命。果然沒錯，算命先生說我那年有個大關卡，會有血光之災，但如果順利度過，活到八十歲大概沒有問題。在後來兩次復發中，我在內心謹記算命先生的話，沒問題，沒問題，我可以活到八十歲，後來也真的就沒事了。我在想算命先生的話有時還真的很管用。不過那年和我一同去的另一個病友，算命的也說他可以活到至少七十五歲，可是他不久就復發死掉了。我心裡想，可能算命先生在算我的命的時候比較專心，所以算得比較准吧！

若探討心靈的因素，那時我的人生還真的遇到一個大關卡，有嚴重的婚姻問題。當初嫁給我先生是因為他老實、可靠，沒想到婚後才發現完全不能溝通。我當時就後悔了，可是又能如何？那時候又不流行離婚，而且不久小孩又生下來了，再沒有辦法離開。一邊要帶小孩，一邊又要工作。老闆才不管你的家庭小孩，只希望我把工作做好。在同事面前，我不喜歡談婚姻的事，其實結婚當天我就知道，我真正愛的是前男友，若不是為了種種的因素及肚子裡面的小孩，我怎麼會賭氣嫁給現在的先生？但是，婚都結了，所謂“家醜不可外揚”，我當然不能說出來，不但要瞞住老公，而且還要表現得一切都沒有問題，看起來還很幸福美滿的樣子。

其實那時我真的是內外交煎，想了所有的辦法，也盡了很多的努力，可是沒有一條路走得通，內心真的很痛苦，表面上卻裝得很堅強。心裡真正的感受是：這條人生的道路真的走不下去了，問題沒有辦法解決，沒有方向、沒有目標、沒有希望。有過自殺的念頭，但沒有勇氣去做。那時心裡在想，如果生病了，就可以不用面對所有那些事了，也可以用“死遁”來擺脫這個婚姻。

也許是“心想事成”吧！後來我真的生病了，生病這件事真的幫了我一個大忙，我可以暫時完全不去面對那些痛苦及壓力，由一個“痛苦人”的角色進人“病人”的角色。原來的問題暫且不提，起碼多了一群人來關心我及照顧我。每次看到醫護人員關切的眼神，仔細詢問病情，耐心檢查，讓我覺得有人這麼關心我，為我的生命努力奮鬥，太感動了，又讓我燃起了活下去的希望。我在心裡告訴自己，我不可以放棄，我是值得活下去的，我要活下去。但這只是事情的一小部分而已，隨着疾病而來

的問題也不少，我對死亡及復發的恐懼和擔心，也逐漸蠶食自己的心靈。

回想起發病後的那段憂鬱期，我仍心有餘悸。有時甚至會覺得，癌症其實並不可怕，可怕的是癌症治療期間，或治療過後的那段憂鬱期，整個人真的陷入徹底的絕望，不但對婚姻絕望、工作絕望、人生絕望，再加上對醫療的絕望，真不知道自己如何走過來。那時候的我對任何事都不感興趣，食不如味，睡不安寢，什麼都想到負面的，極度自卑，不想出門，不想見朋友，簡直是度日如年，生不如死。

後來我才明白，這些負面及憂鬱的情緒並不全然是癌症造成的，而是之前早就存在很久了，只是過去我一直活在表面的堅強，但底下的淚水、脆弱、無助、痛苦及壓力卻不斷累積。我一再努力，卻一再失敗、受挫，找不到一個有效的方法來解決，這些負面的能量終於集結成癌症。之後，隨著癌症的出現，我表面的堅強終於產生一個缺口，繼而徹底被擊潰。因此，借由癌症的出現，帶出了深藏內心已久的痛苦及絕望，如此巨大累積的負面情緒，我如何消受得了。

那時的我真的是遭逢人生最大的痛苦及危機，身體罹患的是癌症，心理又充斥著憂鬱、恐懼及沮喪的情緒。但是，人生最大的危機也是最大的轉機。於是，我開始調整自己的人生觀：首先，我第一個打破“家醜不可外揚”的心態，也不去用正面積極的思考，讓表面的堅強阻礙了內心負面情緒的“出清”。我懷著最大的信任及愛，讓自己的假像堅強崩潰。我盡情的哭，大聲地哭，哭不過癮，再抱著自己信任的人，告訴他，給我三十分鐘，不要擔心，不要說話，不要害怕，也不要急著安慰我，我打算“盡情的哭”。告訴他們，沒錯，我內心就是絕望，不要告訴我不可以絕望，我就是絕望，請你們陪伴我，以防萬一。請讓我跌到絕望的穀底，只要我內心有那一絲的信心、希望及愛，我相信內在的心靈會再度生出希望。惟有徹底走過這一遭，出清內心的絕望及恐懼，我才有重生的機會。

過去我的無助可能是我根本沒有向外求助，都是自己一個人想辦法，或根深蒂固的相信根本沒有人幫得了我。現在，我生病了，這是一個公開的事實。疾病其實只是一個幌子。借由這個幌子，我可以讓真正內在的問題、家庭問題、婚姻婆媳問題浮上檯面。我不斷的告訴自己，癌症一點也不可怕，癌症不是我的問題，也不是我的敵人。只要我真的面對了並解決了內在的問題，癌症這個提醒者自然會消失。

我開始向外尋求援助，找可以信任的朋友，告訴他我面臨的人生困境，甚至我深埋於內心的“家醜”。我告訴好朋友，先不要急著給我建議及方法，我首先需要的是被傾聽、被瞭解及被接納，我需要他的支援及鼓勵，而當我需要他的建議時，我自然會提出。同時，我希望他的幫忙，可是不希望他把我的問題當成自己的問題，否則只會越幫越忙。

此外，過去我的無力及無助，是因為我還沒有開始尋求心靈成長。我用“過去的我”是解決不了問題的，只會痛苦、絕望，得癌症或自殺。今天我生病了，我要徹底的把問題浮上檯面，什麼都可以說，什麼都要說出來。

我再也不要這樣想了：“說出來有什麼用，反正都過去了，反正也不能解決，我自己不能解決，別人也幫不了我。”正所謂“開口得助”，當你開口時，自然會得到別人的幫助。難就難在於開不了口，或一開口受挫了，就馬上回到封閉的內在世界。

因此，這麼多年來，我不斷將內在的問題一個個浮出檯面，開始尋找別人對同類問題不一樣的處理心態及看法。所謂“他山之石，可以攻錯”，疾病教我不可一味的固執，自己的方法行不通，就要改變。

我也開始走上身心靈成長的道路，和過來人聊天，不是問他們吃哪一種抗癌食品，看哪一個醫生，而是瞭解他是否在生病後也和我一樣大大改變了自己的心態。過去放不下的放下了，想不開的想開了，想出去玩就出去玩，剩下的煩惱就交給明天吧。

這麼多年來，儘管我也是跌跌撞撞走過來，可是一直覺得身心靈的自我成長，才是真正的抗癌道路。

◎身心靈的解決之道

當我回顧時，我徹底明白自己當年得了癌症的理由，是為了將生命底層不可說、不可承受的壓力及痛苦浮現出來，而自己面對的生命困境也隨著疾病的出現浮出檯面。

當我獨自困在生命的困局時，我走不下去，也沒有能力解決。可是生病後，我開始參加癌症的身

心靈團體治療及個別心理治療，尋求專家的意見及眾人的集思廣益。我和許多人一起分享生命的痛苦及喜悅，我不再孤單，也不再一個人承受生命的苦難，而是和許多病友成了患難之交、命運共同體，一起流淚，一同歡笑，一起成長，還一起出去玩。透過這十幾年的生病歷程，我瞭解到生病的痛苦及無奈，我對自己的心及對別人的心都變得更敏感及更柔軟。我自己受了這麼多苦，因此我能體會別人內心的苦。當我去輔導其他的病友時，我知道他的疾病只不過是冰山浮出的一角，其實他還沒有面對真正的痛苦及問題呢！

因此，我不只能幫助別人的病苦，也可以幫助他們的心苦。我想我並沒有白生病，當我幫助大家走上身心靈的抗癌道路時，我能夠同時幫助自己及別人離苦得樂。

生了一場病卻找回了一個快樂的人生

我全心全意相信，當我的生活越來越有品質，多了一些歡笑及自在，這個疾病就會完全沒有存在的必要。因為它的存在只是為了督促我過一個歡欣喜悅的日子，當它的目的達到時，我身體的免疫系統就會自然而然不費吹灰之力消除任何癌細胞。

我從小就和媽媽很親，父母感情不是很好，看到媽媽很辛苦，所以我凡事都聽媽媽的，媽媽說什麼我就做什麼，根本沒有想過要違抗媽媽的意思。我的自我要求很高，凡事都希望可以做到符合媽媽的期待，這樣我就會覺得自己做得很好，很成功。

結婚之後，我就把全部的時間放在家庭、工作、小孩及家務上。在工作上，我的工作態度相當認真，做事也很負責，到最後，辦公室其他人都在打混摸魚，只有我不敢，主管也只能管得動我，因為我最乖。

先生有時候也會幫忙家務，但基本上，家務是“我的”。當一個好家庭主婦就是要把家務做得很好，家中保持得乾乾淨淨。你問我，對先生有沒有愛？我不知道，反正父母說他人很老實、很可靠，我就嫁給他。你問我，夫妻之間的性生活美不美滿？次數如何？有沒有高潮？老實說，我覺得“性”實在是一件頗麻煩的事，有時候是會有感覺啦。不過大多數的時間都是我在配合。反正男人需要嘛，配合一下子也就過去了。不過，大家都說先生對我比較好，我比較強勢。他的觀念比較傳統，認為女人本來就應該以家庭、小孩子為重。

對於養育小孩方面，我覺得教育、養育小孩子對我而言，是一種責任和義務，我希望把小孩子教好、聽話、有好的前途及未來，我認為這是我做母親這個角度應該做到的。如果我的小孩子抽煙、喝酒、晚歸，我會睡不著，因為我怕被別人笑我教育失敗，我會因此覺得自己是個失敗的母親。你問我了不瞭解小孩子真正的想法及感受，和他們之間有沒有真實情感的交流，我不知道，我只知道要把小孩教好。所有這一切，我都覺得是我的責任，生他下來就是要教好他，否則就是不負責任，因此這一切都成了我心理上的負擔。

你問我，有沒有自己的時間可以做自己想做的事？那你一定沒有當過女人。女人這個角色，尤其是結了婚以後，就註定沒有自我。家庭主婦或職業婦女，再加上全職的母親，如果再加上太太、媳婦、女兒等其他角色，所有這些角色的責任和義務，早就壓得我喘不過氣來。每天下班已經很累了，再看到那麼多家務，有時候我真會感歎，當女人實在太辛苦了，早知道就不結婚，更早知道就不投胎當女人了。

你問我，這樣的生活有品質嗎？這樣的生命有意義嗎？我不知道。可是大家不都是這樣過嗎？不就是“應該”要扛起所有這些責任和壓力嗎？不但要做，而且還要做得完美。大家不要忘了，我是一個追求完美的女人。但說真的，我對自己很沒有信心，不太敢表達自己，所以才想要借由表現完美來得到別人及外界的肯定。

於是，我想我的內在心靈再也看不下去了，因此創造出疾病來逼我改變。更糟的是，當我到醫院檢查，開刀，打化療，也還是我一個人，因為我不想要依賴別人，我不想當一個沒有用的人，所以凡事都自己來。

面臨死亡的威脅，當我只剩下三個月或一年可活時，我真的慌了，開始思索一個很重要的問題：

過去不快樂，有壓力的生活是我想要的嗎？還是我只是不斷去滿足別人的期待，永遠只有責任和義務？我完全沒有自我，沒什麼自己的朋友，也沒有自己的興趣及嗜好，我感受到的生命只是責任、責任、責任、義務、義務、義務、壓力、壓力、壓力。

你問我，想過什麼樣的日子？我生命中最想唱的那首歌是什麼？我不知道，我真的不知道自己的興趣及嗜好是什麼。我的一生都在為別人付出，也從來沒想過自己。

由於這個病，我明白自己可能活不久了。於是，我在想，為什麼我一定要在乎別人的想法，為什麼我覺得有自己的時間、發展自己的興趣、做自己愛做的事是種自私的行為，而有罪惡感？

我生病了，終於可以去做自己過去不敢做的事。以前如果我說要去跳舞，可能會被先生及公婆打死，認為那是不正經女人做的事。現在我終於可以盡情跳舞，還可以要先生以健康為理由陪我去。

我開始學會不再要求自己那麼多，或一定要做得那麼完美。畢竟命只有一條，我幹嗎還那麼在乎別人的想法？

我自由了，我終於自由了。我的內在心靈創造出疾病，讓我終於有“狗膽”。終於有理由可以不去做那些“應該”要做的，而可以去做那些一直想做的。

我另外幾個病友也是，生了病之後反而更快樂，可以“理所當然”到外面當義工，可以去學自己一直想學的古箏，也可以去學自己一直很喜歡的拼布，這些都是在生病前完完全全不可能的。

◎身心靈的解決之道

我徹底明白自己生這個病是因為過去的生命完全沒有品質，只是在為別人而活。我創造出這個疾病是因為過去我沒有膽量追求自己的快樂及做自己想做的事，而一直被所有的“追求完美”“責任”“義務”所束縛。

因此，當我開始覺察到“生命誠可貴，品質價更高”，我再也不要讓自己回到過去那種暗無天日的生活，每天都很累，脾氣也很暴躁。

我全心全意相信，當我的生活越來越有品質，多了一些歡笑及自在，這個疾病就會完全沒有存在的必要。因為它的存在只是為了督促我過一個歡欣喜悅的日子，當它的目的達到時，我身體的免疫系統就會自然而然不費吹灰之力消除任何癌細胞。

我明白這個病只有在身心靈的品質均痛苦不堪時，才會再復發。因此，我不把力氣放在恐懼自己會不會復發，恐懼自己何時會死，會不會死得很痛苦，或拖很久。

我生了一個病，卻發誓要得回一個快樂的人生，唱自己生命中最想唱的那首歌。

不要再透過生病，讓自己休息了

因此，我逐漸體會到，是我們的內在心靈創造出疾病，一旦生了病，我就不待不停下腳步，就有一個很好的理由休息，縱使我仍不放過自己，還要努力拼，努力工作，周遭的人也會強迫我一定要體息，我不但在工作上得以休息，而且還有些永遠卸不下的角色也必須被邊放下，比如一個完美的太太及盡責任的母親形象，也因為我的生病而被迫放下：因為我再也沒有力氣去扛那些角色，做那些家事了。

身為中國傳統女性，我似乎是個傳統婚姻制度下的犧牲者，當女兒的時候，什麼家事都不用做，是個受盡呵護的嬌嬌女，然而，結婚之後，嫁出去的女兒就像潑出去的水，再也回不了頭，而且所有的家事都落在我頭上。而對婆婆的時候，更是戰戰兢兢，生怕落個“惡媳婦”的罪名。

先生對我也是很好，可是總是不能體諒女人外面要工作，家事又要忙的辛苦，加上小孩有時生病，有時又不聽話，總是要我一個人忙，壓力實在太大了。

但是，我能體息嗎？我體息了，事情還是那麼多，最後還不是又要我去做。我也不想扛責任，也知道壓力太大，人會生病，但是我沒有辦法。誰叫我要選擇婚姻？誰叫我要把小孩生下來？結了婚，生了小孩，就是一種責任，就是一種義務。也許是一種壓力，可是我總不能拋夫棄子吧！

人家總是說我的先生很好，家庭也不錯，小孩又聽話，可是他們知道我有多累、多辛苦嗎？全心全意撐起這個家，日夜不得休息，又沒有人能體諒我，我內心多麼渴望能體息。但我體息了，誰要來做？

在沒有條件休息，沒有資格休息的情況下，心靈早已透支，再也撐不下去了，於是內在心靈創造出疾病。我生病了，要做檢查、要打針、吃藥、開刀、住院，我終於可以暫時拋下母親、太太、媳婦、女兒、員工的責任與壓力。我終於有一個名正言順的理由，因為我現在是一個病人，而且病得很嚴重，我終於可以理所當然的休息了。但是我的自我、我的理性仍然會告訴我：不行，你沒有條件生病，家庭不能沒有你，小孩不能沒有你，你不能休息，你還是要努力奮鬥下去。

我有一位罹患大腸癌的朋友告訴我，她和我一樣，也很想休息，但整個家都靠她，先生比她還不能承受壓力，因此她不能休息，不能脆弱，也沒有條件脆弱。我聽了以後實在非常心疼。

我另一位罹患肝癌的朋友也是如此。從小家境不好，因此他從小就下決心要出人頭地，絕對不能輸給別人，絕對不能讓別人看不起。出社會後，為了滿足父母的期待及自己不服輸的個性，他努力工作，也有運動，注重身體健康。他有堅強的毅力，一定要證明給別人看，一定要為自己及家庭爭一口氣。後來他的內在心靈創造出了疾病，因為實在沒有任何理由能讓他休息，讓他停下來。他的內心實在是太辛苦了、太累了。也許他獲得了表面上的成功，但只有生病才敢讓他自己休息。

過去，他休息的時候會有罪惡感，常想著：“不對，我應該要努力，不可以讓人家看不起，一定要拼第一。”現在他生病了，可以松一口氣了，“因為不是我做不到，也不是我不努力，是因為我生病了。”

我自己在生病期間有一次突然醒悟過來，如果我沒有生這個病，我可能還必須盡所有的責任，做所有的家事。因此，體會到真正“因病得福”的真諦，自己不覺地笑了出來。感覺到此刻的悠閒真是一種幸福，也開始真心的感謝自己得到這個病。

後來，我逐漸探索自己的成長歷程，發現我們的教育、我們周遭的聲音或自己內心對自我的要求，總是希望我們做得很好，做得很完美，一定要很盡責任，生怕有任何放縱及怠惰。但是，身體的勞累還好，睡一個好覺就可以恢復，面心靈的累與疲倦才是真正的累，這種累常常是睡再久都彌補不過來。

因此，我逐漸體會到，是我們的內在心靈創造出疾病。一旦生了病，我就不得不停下腳步，就有一個很好的理由休息。縱使我仍不放過自己，還要努力拼，努力工作，周遭的人也會強迫我一定要休息。我不但在工作上得以休息，而且還有些永遠放不下的角色也必須被迫放下。比如一個完美的太太及盡責任的母親形象，也因為我的生病而被迫放下，因為我再也沒有力氣去扛那些角色，做那些家事了。孩子和先生也必須慢慢學會獨立，照顧自己，而非完全靠我一個人。

所以，我徹底明白：我創造出疾病，是因為可以突破種種不可能的現實上的考量及自己內心對自己的要求，我終於可以好好休息了。

◎身心靈的解決之道

人一定要這麼拼嗎？我一定要扛所有的責任嗎？難道人生下來就只是來扛責任、盡義務嗎？我一定要透過生病，不能做了，倒下來了，才能休息嗎。我生這個病是因為只有生病才能休息。那我可不可以去休息，但是不要生病？只要我學會不透過生病而休息，我就不會生病了。

從今天開始，我要告訴自己，沒有什麼東西是放不下的。世界絕對沒有解決不了的事。山不轉，路轉。如果我硬不放下、那我死了，還不是一切都要放，所有人還是會活下去，世界還是會運轉下去。

我要從今天開始來疼惜自己，休息是為了走更遠的路，所以我不但要休息，我還要休閒。生命不只是責任和義務，爭一口氣或出人頭地，還有快樂及自我滿足。因此，我不要再透過生病來讓自己休息了。