

你可以不生病——創造富足 擁抱健康（下）

二〇〇六年二月二十八日講於國立台灣師範大學教育大樓

□ 許添盛 主講

□ 編輯小組 整理

問：聽到剛才的那些觀念，我最近在生長之家的雜誌曾看到，你們二個講的很像，但我不懂的是，有一些憂鬱症、精神病的病人到許醫師那邊去的時候，許醫師是跟他講剛剛講的那些話他就會好，還是其實他內在許多的焦慮是在無形中的，不是他能控制這個焦慮的，然後他的身體就不知不覺展現出疾病來。譬如說聽力退化或整個精神崩潰或精神分裂症，像這樣的話，不曉得許醫師有沒有什麼樣的想法來幫助我們。

答：這個問題很好，而且我還要跟大家講一個好消息，專門講精神疾病的這本書將在今年十月出版。我寫說也是來亂的，各位不要覺得我不好，這世界已經這麼亂了，我還來亂，我們讓它更亂，這樣才能從亂中找到新的秩序、新的方向。我還是要簡單回答你的問題，現在有很多醫療主流，告訴大家憂鬱症要吃藥，精神疾病要吃藥，但是告訴各位，我內心深處是很反對這件事的，可是在具體操作上，我還是會開藥給病人吃，因為人類整個的精神醫學還在半野蠻時代，他們以為精神醫學的內科化與科學化，治精神病吃藥是科學的，可是那是野蠻的，因為真正的科學是回到內心，是回去幫一個精神疾病的人重建他的內心的完整。憂鬱症也是一樣，憂鬱症如果用吃藥來改變他的症狀是不利的，是弊大於利的，我講這句話是有很深刻的感受在裡面的，因為我就是這方面的專家，一個專家會說出這樣的話是不容易的。因為很多憂鬱症的人正是他沒有辦法面對他的現實、他內在的理想，他內在很多挫敗感的累積，無力感的累積，到一個時間，他整個崩潰了。他沒有辦法在日常生活中找到他的成就感，找到他實現理想的方法。好，你用藥把他的憂鬱症治好了，可是這個人的心靈準備好面對現實了嗎？你硬用藥把他逼離開憂鬱的情緒，你硬用藥將他的狀況逼到變成正常，他準備好找到他人生未來的方向了嗎？你在一個病人還沒準備好，在心靈還沒準備好的情況之下，你用了最好的藥，找到最好的醫生，硬將他醫好，全世界的人不明白更深的道理。治療癌症也是一樣，你愈找對醫生，用對藥，把你的腫瘤在最快的時間消掉，你不要高興，對！你得到癌症，找對醫生，你用最好的藥，最有效的藥，也的確一檢驗，你的腫瘤指數下降，你的腫瘤在最快的時間內縮小了，我告訴你，你不要高興，為什麼？我常問我的病人，你真的準備好面對現實了嗎？你真的知道如何快樂的活下去了嗎？你真正找到你人生接下去的意義了嗎？你不要高興，因為它會復發得更快，這樣瞭解我意思嗎？為什麼許多腫瘤病人，藥用下去，腫瘤縮下去，指數下來了，大家歡欣鼓舞，為什麼過不久又復發，又轉移？所以我剛剛跟你講，那方法行不通嘛！因為真正心靈的問題沒有解決，你憑什麼讓這個病人好起來？他真的準備好面對他的人生了嗎？他心裡的痛苦有沒有解決？他的壓力解決了

嗎？他找到接下來他最想活下去的方向了嗎？沒！沒！沒！

各位現在知道什麼叫做身心靈的治療了嗎？我甚至跟各位講，如果找到了接下去他打算怎麼活，他的心靈重建好了，他的很多衝突、絕望拿掉了，他整個心理改變了，癌症不醫也會好。我說這句話，我說了算！我說了算！這就是我們真的要去解決的問題了。可是這個東西說起來很簡單，其實是每個人要去做更多的學習跟努力的。但是這東西的確是現在最大問題的關鍵所在，不是醫療夠不夠發達，而是沒找到問題真正的關鍵！所以我常講，你以為你找對醫生了，用對藥了，腫瘤也真的很快縮小了，腫瘤切掉了，你高高興興的出院了，我癌症好了，我沒癌症了，真的嗎？你生命真正的問題才正要開始呢。因為大多數人都告訴你，吃東西、飲食啊、電磁波啊、遺傳啊，對不對？我告訴你，那些原因沒有一個是真正的原因，因為你沒有問對問題。我再補充一句話，如果各位對我說的不同意，那你繼續按照你原來的方法去做，如果行得通的話，麻煩你繼續行得通。可是我要引導大家的就是開始問對問題，只要你開始問對問題了，只要你開始從對的問題去著手了，問題能多快解決我不知道，可是問題開始解決了，這樣瞭解我意思嗎？只要你開始知道問題的真正關鍵在那裡，你開始問對問題了，而且朝問題真正的關鍵前進的時候，我跟各位保證，它的效果很快就知道了。

問：請問許醫師，你給大家提升心靈的方法是什麼？

答：我從頭到尾都在提升啊！

問：有沒有具體的方式，平常就可以做的？

答：喔，那個沒有用啦。如果你的心不改變，打一千次禪七也沒有用。就像我常講，拜佛不能成佛，除非找到自己的佛性，這樣瞭解嗎？我所講的東西是很有意思的心法。你剛才講的方法，方法千千百百種，我讓同學來回答好了，來，誰想回答這個問題？

答：台灣這麼多人到上海出差，包二奶啊什麼的，百分之一百一，一百二，別人就問，先生這樣常出差，你會不會擔心？我說不會啊，有什麼好擔心的，人生苦短，每個人都有追求自己幸福的傾向。

問：離婚了嗎？

答：沒有，但分居四、五年了。這樣子，那就會沈入那種非常痛苦的狀態下。以前我是那樣想的沒錯，確實也創造出來了。

問：奇怪，我會想現在我要創造什麼樣的實相呢？我知道不可能要他回來，但我不曉得創造什麼樣的實相？我也知道要提升心靈，但我最大的問題還是沒有解決，就是時機的問題。

答：好，先從最後那一句話開始。最大的問題絕對不在最實際的問題上，最大的問題是要搞定自己的心，像剛才你從先生到上海做生意，不管你當初是信任他或不信任他，也許在那邊大奶、二奶、三奶，後來也分居了。經歷過整個的親子關係、兩岸三地的問題、衝突的問題，慢慢到後來，顯然你對他的執著，沒有放下，不知道接下來，不知道自己要如何創造什麼樣的實相。嗯，這是個大問題，也是個小問題。剛才你的主要問題是，連你自己想要什麼都不清楚，人要什麼？很簡

單，平安、健康、快樂，就是這樣子。要得到你自己的平安、健康與快樂，瞭解我的意思嗎？回到我們一開始講的，我們一直以為自己的平安、健康、快樂，是要由外面給我們的，但是今天我跟大家講，如果是一個由自己內在創造出來的，舉例來講，像常常有一些失戀的人，老公老婆跑掉的人來找我，他問我怎麼辦？我跟他說開始創造實相吧，怎麼創造？第一，你覺不覺得你是一個可愛的人？你覺不覺得你是一個很棒的人？第二，如果你覺得你是一個很棒的人，你是不是是一個值得人家愛的人？你值得嗎？各位要很深的問這個問題。我再問你一個問題，對方憑什麼要愛你？你告訴我，第一你的身材，比如說啦，比如說大咕呆，比如說氣質直逼莎莉泰隆，你覺得你很可愛，值得人家愛。如果你從對方的觀點來講，那麼你什麼地方很值得人家愛？好，再問一個，當對方跟你在一起的時候，他會感受到什麼？性的歡愉？經濟上的滿足？還是你的溫柔、體貼、了解，對他無盡的愛？他能得到什麼？他能感受到什麼？再來，你有沒有讓自己散發一種喜悅的能量？人人都喜歡陽光，人人看到花，只要花是香的，都想湊過去聞。你是一朵香花還是臭花？講白一點，我常講，從來沒有一朵花去追蜜蜂，是花開了，蜜蜂來了，你有沒有讓自己變成一朵花？這樣瞭解嗎？縱使不是一朵花，是捕蠅草也可以啊！蟲進來，把它吃掉。如果你覺得你是值得被愛的，散發出那種早上起床的一種被愛的感覺。我剛才講，思想、情緒會創造實相，你剛問我的問題，你想要什麼實相，那你就去找到那個思想，找到那個情緒。如果你早上起床透過你的思想、信念跟情緒的改變，你變成一個善體人意的女人也好，堅強勇敢的女人也好，如果你散發出對男人的吸引力，我不能保證你先生一定會回來，可是我跟你保證，你一定會創造出你愛的跟愛你的男人。你相不相信嘛？為什麼有的人是醜女、肥女，人家可以創造出她的人生。所以你想要什麼實相，你得去創造與那個實相相映的、呼應的思想、信念。我想創造什麼實相，我周邊很多人都非常棒，我周邊很多人不為名、不為利而靠近我，跟我學這些東西，來當志工、當員工，因為我散發出去的實相是「你們是一群最棒的人」、「你們每一個人都有很棒的潛能」，大家瞭解我意思嗎？你散發出什麼樣的磁場，就會吸引什麼樣的人靠近你，這就是最簡單的方法。如果變成方法，你要什麼實相，麻煩連連看。像我來講，我不會因為被人家騙了不信任人，我會因為被人家騙了而更信任人，但是讓自己沒那麼容易被騙，這樣瞭解我意思嗎？

問：您好，許醫師，您剛才二次提到「開始問對問題，就是一個正確的治療的開始，但是多久你不知道」，我想探討的就是這部分，就是當你在找活下去的熱情，當你藉由身心靈重建這樣的方法，去抽絲剝繭的面對過去不斷累積的內心的問題、內心的痛苦、內心的壓力，在這個過程中，即使是您也沒有辦法去預測這個療程有多久。但是社會會給你壓力，來自家庭，來自同儕，來自期待。我意思是說，在這過程中對於你的病患，你會給予怎麼樣的建議，去承受、去對抗，因為畢竟這是非常非常不主流的療法，我們必須要承認，還是必須要開藥，但是，如果說認同你這樣子對自己，OK，我不吃藥。

答：沒有，沒有認同我就不吃藥啦！千萬不要誤會，我是階段性做法，三階段過

程，我沒有叫大家不吃藥，我也不會叫大家不開刀，瞭解我意思嗎？如果你問我，我會跟你說，對我來講 **Doesn't matter**，想開刀就去開吧！好，你繼續講。

問：我失言了。我是說比較認同自己心理的治癒，因為您剛才有提到，OK，我的問題就到這裡。

答：你的問題很好，你也沒有失言，你放心好了。我知道在座很多人很想問我很多問題，可是我要跟大家講，這是一個過程。陳主任她從開始瞭解賽斯的思想，到當我的學生，到跟著我學輔導癌症團體，到跟著做諮商，她現在是一個很棒的諮商師，很棒的一個帶領癌症團體的人，是個很棒的演講者。花了幾年？其實不多，將近十年而已，這樣瞭解我意思嗎？你不要以為聽我一場演講，你就聽懂了我說什麼，你絕對不要以為你聽懂了，沒有這回事。我跟你說，你要進入的是這個過程，慢慢進入這個過程。另外來講，你剛才講是一個非主流的，的確沒有錯，可是那只是暫時非主流。另外在這個過程裡面，家屬的壓力，週遭人的壓力，這壓力是我的壓力嗎？我常講，治療不是個案的問題，誰覺得有問題，誰來嘛！全家一起來努力。精神疾病也是一樣，有時要從全家的角度來切入，經常在門診上都是某個個案，沒事都沒事，有事家屬才來，這誰也會啊！不管是癌症也好，身心症也好，精神官能症、精神疾病也好，通通都是全家要去成長，因為全家就是你家，你家就是我家。我常常告訴很多學生，你要開始全家人來學這樣的觀念跟思想，來學怎麼樣幫助自己，幫助你所愛的人，而不是去找個方法來幫助他。能幫助他的是你，透過你的改變、你的成長，你就在幫助他了，而不是你找個東西來幫助他跟你沒關係，不是！是透過你自己的成長跟喜悅，甚至我也不要你幫他，我要你去自己成長，你自己成長了，你的智慧增加了，你的焦慮降低了，你自然會影響你的小孩。

很多父母來掛我的門診時間我說：「我如何幫我的孩子？」我第一句告訴他「你幫不了」，你先幫幫你自己吧。譬如說我常講過動症的孩子，臨床上被診斷過動症的孩子，而被給予抗過動症的藥物，其中百分之八、九成以上我不認同，我不認同，那只是給予藥物壓住，而不是解決之道啦，只是父母很希望吃了抗過動症的藥，趕快精神集中，功課趕快變好，喜歡這樣搞的人你去搞，我沒有意見。可是如果你真的愛你的孩子，我建議不這樣做。許多過動症的孩子，你看他的父母裡面，或者他的照顧者裡面，一定有一個他整個人的能量是比較焦慮的能量，這樣瞭解嗎？孩子在學校為什麼過動？為什麼老是不能專心？因為他跟他相互依賴的那個人在能量上有個很大的分享，而這個孩子他感染了父母親其中一方的很強烈的神經質跟焦慮的能量，所以他到了學校他釋放這些能量，有沒有？然後你再給他抗過動症的藥把它壓下去，三個字「搞什麼？！」「搞什麼？！」因為你沒有去瞭解真正這個家的存在，像我在高雄有個過動症的孩子，我說：媽媽你自己的能量要改變。這個媽媽有生存焦慮，有分離焦慮，這個媽媽本身有甲狀腺的問題，這個媽媽本身就焦慮不安，孩子又死命的黏著她，或她也死命的黏著孩子，然後最後帶孩子去吃藥，你們沒看到問題的關鍵啊！現在不是找方法的問題，而是看到一切的更深的問題，這個世界很多人提供各位方法，有沒有？我常講，有

用，各位再去找方法吧！我不是提供方法的老師，也不是只能從我的演講裡面得到你要的答案的老師，而這只是個過程，引導各位走向身心靈的覺悟跟成長的過程。所以我跟那個媽媽講，我建議你從你自己開始，你看到你的能量能夠影響到孩子了嗎？你的孩子沒有過動症啦，是媽媽的情緒一直在過動，媽媽很神經兮兮，東擔心西擔心，很多的焦慮，你沒看到你的孩子的能量完全受到你的影響，你沒看到，你們只是尋最膚淺的醫學知識去做最膚淺的治療，但我要提供給你的治療不是這樣，是整個內在的轉變。包括媽媽的能量狀態，包括媽媽本身的思想觀念的認定，包括親子關係如何變成良性的互動。

問：延續你說過動兒的那種情形，我孫子的醫生也是這麼跟我講。剛剛許醫師說到媽媽，確實我這個媳婦真的是個很焦慮的人，可是她現在不住在一起，孫子是跟我住一起，我也在懷疑自己，是不是我自己也過度的焦慮。

答：這是個很好的問題，我覺得這個奶奶開始問對問題了，但是我不會說你有問題，我會說你如何引導這個孩子？因為有些孩子，我常講很多的過動症不在於孩子本身出錯，而是我們給他的學習方式是錯的，本來有些孩子的學習一堂課不能是四十分鐘，只能十五分鐘，這樣知道我的意思嗎？用一致的教育方式，希望把所有人都變成汽車零件，這種教育本來就是錯的。大多數的孩子沒有過動症的問題，過動跟我們的環境有關，以前我們在鄉下可以到處跑，現在的孩子，從這個監獄到那個監獄，從這個籠子到那個籠子，這樣瞭解嗎？被關在籠子裡面的動物總是特別的暴躁，而壓力又很大，整個都市有時候根本就是一座靈魂的大監獄，在監獄中的學習，是不會有很好的學習效果。

問：我本身是位老師，小孩現在讀幼稚園，老師跟我反應他會影響老師上課的品質，我曾帶他去長庚看兒童精神科，現在服用藥物，可是我很掙扎，因為我也是不喜歡用藥物的人，那到底用還是不用？

答：好，我這樣講，我還是不會直接回答你用還是不用，因為我的答案不是簡單的用跟不用，就像我剛才講，我會告訴各位什麼方法是比較沒有用的方法，或是比較弊大於利的方法，但那不只是我要告訴大家的，我要告訴大家的是你要開始來學比較有用的、好用的方法，這樣瞭解嗎？在你沒有學到之前，如果你很焦慮，那你還是吃藥算了。我唯一能提供的是引導各位，開始從不一樣的角度來思索。我只能告訴各位，你慢慢來學這個東西，我會介紹你看一本書叫《在孩子心裡分享》，那本書你好好看，那作者很棒，跟我很熟，誰呀？就是我。寫這些書的目的是為了改變這個世界，從一個不一樣的角度來影響這個世界。我希望各位，如果你原來的生命過得不快樂，如果你在生命當中找不到答案，你不知道你為什麼活下去？如果在你的生命當中，你沒有辦法創造富足，你沒有辦法找到你的健康，或是當你生病了，你不知道為什麼生病？而當你求助外在的醫療法，你又覺得直覺上不對，你又不知道怎麼辦？我會引導大家開始從這個角度來成長。雖然我進入這個領域二十年，可是我也才剛開始而已，這樣明白我意思嗎？我會期待大家一直在進步，如果有可能，你盡量把我寫的每一本書看完，不是看完，是用心看，直到你試著讓你自己被我的書深深的影響，你再看你跟過去的自己有什

麼不一樣。看完我的書只是最基礎的第一步，如果你更有挑戰力，更有企圖心，麻煩你開始看賽斯的書，我所有的書只是為了讓各位讀賽斯的書而當做踏腳石，雖然各位發現我已經踐得不得了，可是這都還只是一點點。我所寫的書沒有一本及得上賽斯書的百之分一，我很誠實，沒有什麼好說的，事實就是如此。你從今開始看我的書，讓我書裡面講的每一句話或是方法，來影響你的一生，你看看你會受多大的影響，你看看這影響出來的效果對你好不好？你照著去做，然後看它的結果來評估你有沒有走錯路。瞭解嗎？如果你慢慢覺得改變出來了，你變得快樂了，變得心安了，那麼，接下去，各位，如果你還活著的話，麻煩開始來接觸賽斯的思想，好不好？我相信各位問題一定很多，沒時間了，在座有很多我們的同學，我們的主任，我們的祕書，各位也可以問他們問題啦，然後我會期待在這條道路上，我們能夠一起學習跟分享，謝謝！

（全文完）

