

心念與健康的關係

編者按：「文明社會」讓現代人的生活機能愈來愈便利，但身體卻未因進步的醫療環境而更加健康；相反地，過去鮮少聽聞的「文明病」或「慢性病」大肆侵襲著現代人，即使是醫療科技一日千里的今日，仍難以有效根除這些惡疾所帶來的病苦。

本期《慧炬雜誌》特別專訪於美國約翰·霍普金斯大學、德國柏林醫學院深入研究多年的醫學專家—涂承恩老師，以精深的研究以及與癌症和平共處二十多年的經歷，深入淺出地與讀者分享心念與身體健康的奧秘。

涂老師特別將身體的運作機制比喻為電腦的「作業系統」，生活環境則有如「作業環境」，邀請大家共同了解身體「作業系統」的基本運作原理，藉由正確的「觀念」和「作法」，喚醒住在我們體內的「神醫」，不僅有助於修復健康，更能從而發現「念力」如何成為指揮細胞、修復身體的重要關鍵。

療癒身心不必全然依賴「醫藥」

提到心念與健康的關係，我們要先了解身體器官的細胞如何運作，才能真正明白心念的力量如何指揮、操控細胞，以及安排正確的化學生產線，進而守護我們的健康。

首先我們要知道：現代醫學多以「行業」的概念進行經營及發展，而不全然是強化「醫者父母心」此一信念的良心事業，任何行業想要成功，就得行銷經營。以美國馬首是瞻的西方醫學，因而發展出「全球醫療商業化」的高效行銷模式，在這強大的行銷模式下，人類的心靈在不知不覺間，就跟著「醫療化」了。因此，大多數的人一旦生病，只會想到看病、打針、吃藥……等治療方式。

有病當治實屬自然，但療癒方法並非只侷限於「非醫藥不可」。請大家想想非洲草原的野生動物，牠們受傷時，無法接受醫院治療，卻仍可能透過休養而逐漸復原，這是什麼原理？其實，我們的體內住著一位為自己「量身訂做」且強大無比的「神醫」，祂能指揮免疫系統和全身



現代西方醫學

細胞，依照實際的健康需要，製造出七百萬種以上各式各樣的靈丹妙藥，來對抗各種疾病，修復受傷組織，守護主人的健康，而這位神醫，就是運作身體的「作業系統」。

奧妙的身體「作業系統」

我們先來淺談一下身體「作業系統」的概念。

我在美國約翰·霍普金斯大學、德國柏林醫學院的實驗室裡研究多年，了解身體運作的精微奧妙，全在於我們身體每個細胞內，都裝配著上天給予我們最完美的軟體——DNA「作業系統」，它就是「23對染色體」內浩瀚無比的密碼資料庫。

這個「作業系統」發布指令，規範著全身器官（硬體）的一舉一動，好比電腦的作業系統（軟體），規範著電腦的各種運作一般。它不僅是身體各細胞之間時時刻刻開會、溝通的指揮平臺，同時也是協調身體器官系統之間，精確地進行「互動連結」的「指揮中心」。

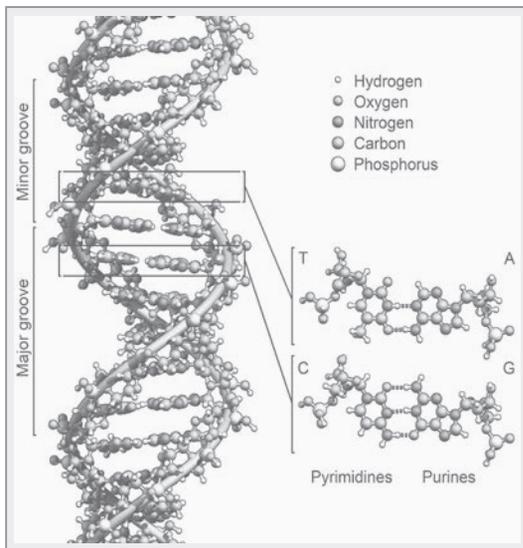
簡單的說，身體這個微觀小宇宙內的DNA「作業系統」，就是神奇自癒能力的根源所在。

救命靠醫生，治病靠自己

面對疾病時，我們可以從病症的類型，判斷比較適合的主要治療方式。疾病的起因大略分成兩種：

一、身體「硬體」受傷，救命靠醫生

這類病痛，主要起因於細菌、病毒等外來的「敵人」攻入身體，導致硬體



DNA 模型結構圖

引用自維基百科 http://en.wikipedia.org/wiki/File:DNA_Structure%2BKey%2BLabelled.png

受傷而引發，又分為兩種情形：

一是「細胞受傷」，例如車禍受傷、割傷、骨折；二是「細胞被異物（細菌、病毒）入侵而傷害」，包括肺炎、痢疾、狂犬病、腸病毒等。

在大自然優勝劣敗、物競天擇的法則下，我們免疫系統製造的武器未必有絕對的勝算，面對這類病況，人類可以運用現代醫藥（人造武器）來消滅敵人，不需要全然依賴自然療法，反而更有機會守住健康。

二、身體「軟體」混亂，治病靠自己

這是由於身體的「作業系統」與外在的「作業環境」溝通不良，使得細胞與細胞之間「溝通、協調、運作」出錯，導致我們自身免疫系統出了問題，例如：癌症、頭痛、失眠、憂鬱、不知名疼痛、其他自體免疫疾病……等，這些病症多由文明社會的生活習慣而引起，所以又俗稱為「文明病」。

一般而言，從這類疾病中復原的力量，身體「作業系統」所蘊藏的自癒力，大約占八〇~九〇%，外來醫藥的幫助僅占一〇~二〇%，此時，身體的自癒力才是主角，外來醫藥則只擔任配角。

西方國家曾以科學的力量，解決了小兒麻痺及天花、麻疹這些疾病問題。因此，美國尼克森總統在一九七一年，要求科學界和醫學界以同樣的研究精神和進步的技術，在十年內徹底解決人類的癌症問題；遺憾的是，時至今日仍無能為力。為什麼會這樣呢？

主因在於：我們可用現代醫藥（人造武器）抵抗及消滅外來的敵人，但大多數的癌症（不像小兒麻痺、天花、麻疹等，是外來病毒進攻到人體所引起的疾病），乃是因為身體「作業系統」、自身器官細胞之間溝通混亂所引發的結果，因此，想要運用科學方法與現代醫藥，徹底解決人類所有癌症問題，還是遙遙無期。



顯微鏡所觀察到轉移到肝臟的癌細胞

引用自維基百科 http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Breast_cancer_metastasis_to_liver.jpg

心念與身體的緊密連結

人體23對染色體的「作業系統」，透過細胞膜表層的無數「天線」傳送訊息，指揮著身體六十兆個細胞的所有動作，與我們的生活環境之間不斷進行物質、能量和資訊的交流，而「心念」正是種種訊息源頭當中的一環。

「心念」與身體運作機制的關係密切。我們可以用「看電影」為例，在電影院裡，觀眾會隨著電影中跌宕起伏的劇情，產生相應的情緒及身體反應：電影主角笑，觀眾也跟著笑；主角遭遇危險，觀眾跟著緊張、冒冷汗；主角歷經坎坷遭遇，觀眾也可能跟著鼻酸，甚至留下眼淚。

電影劇情明明只是虛構的故事，為什麼人體竟會隨之引起鼻酸、落淚等生理反應呢？那是因為，當我們被牽引進入電影情境時，心念就會傳達當下體驗到的色、聲、香、味、觸等訊息給全身每一個細胞，使細胞排列出對應的化學生產線，彷彿親身經歷了電影主角的喜怒哀樂一般，可見心念確實具有「主導」身體「作業系統」的力量。

如果「被動地」接受電影「訊息」的牽引，人體生理狀態就可以產生這麼明確的改變，我們可以預期：「主動地」傳遞「心念的訊息」，與身體的「作業系統」對話，將會產生不可思議、具體而深遠的影響。

放鬆，再對話

基本上，身體的「作業系統」都會聽「主人」——「你」講話，為什麼？因為六十兆個細胞既然心甘情願，能犧牲個別的權利為「主人」活著，細胞不聽你的話，還要聽誰的呢？

在人體全然放鬆的狀態下，正向的「心念訊息」會對身體的「作業系統」發揮最大的影響力。下面介紹幾個簡單的放鬆方法：

一、心中常創造快樂感和幸福感

當我們在快樂、減壓的情形下，身體會分配很大比例的能量，用於巡

邏六十兆個細胞是否癌化、受傷、病變等等，並啟動相應的修復機制，晚上睡眠時，更能增長這類修護作用的強度；相反的，當我們身處壓力狀態，身體各細胞的化學生產線，就會從平時的修護模式調整為戰備狀態，一旦細胞啟動戰備模式，就會將休息、修復的機制降至最低，甚至戛然而止。這也說明了身心快樂、早睡好眠能大幅增進健康，而長期累積壓力卻是百病之源的緣由。

人類與大猩猩約有九十九%相同的染色體基因密碼資料庫，連排序都一樣，為什麼大猩猩不會頭痛、失眠、憂鬱或罹患胃潰瘍？因為大猩猩只有在面對外敵或人類拿棍子威嚇時，牠才會產生壓力；一旦放下棍子，大猩猩的壓力即刻解除，所有細胞回復正常的休息、修復作業模式。我們和動物一樣，身體只具備處理短期壓力的能力，如果長時間生活在壓力之下，身體得不到足夠的修復，自然百病叢生。

當我們有快樂感、幸福感的時候，身體六十兆個細胞隨之排成休息、修護的狀態，才能安然地接受心念的訊息。所以，學會紓解壓力，常保快樂的心情，是讓身心趨於健康、遠離文明病無比重要的功課。

二、與大自然連線

操控人體運作的奧妙法則，是在大自然環境中，經過長久的演化並寫入23對染色體所形成的「作業系統」。因此，人體內這個「作業系統」最熟悉的作業環境，就是具備青山綠水、蟲鳴鳥叫以及飛瀑流泉的大自然環境。

破壞大自然，會導致土石流；遠離大自然，人體就產生「文明病」。「文明」即違



反大自然的運作法則，使最平常不過的山林、乾淨的空氣及水源等自然資源，變成難得稀有的奢侈品。為什麼人身處在文明社會，反而會生病？簡要地說，就是人體古老的「作業系統」，不認識前所未有的「作業環境」，導致細胞的軟、硬體之間溝通混亂，而引發種種症候群。

此外，現代人由於生活忙碌，精神時常處於緊繃狀態，加上空氣、噪音、環境等各類污染，更加重了身、心的疲憊。在都會化的生活型態中，現代人想休養身體時，往往侷限在現代都市裡，選擇用逛街或逛百貨公司的方式，其實效果不彰。

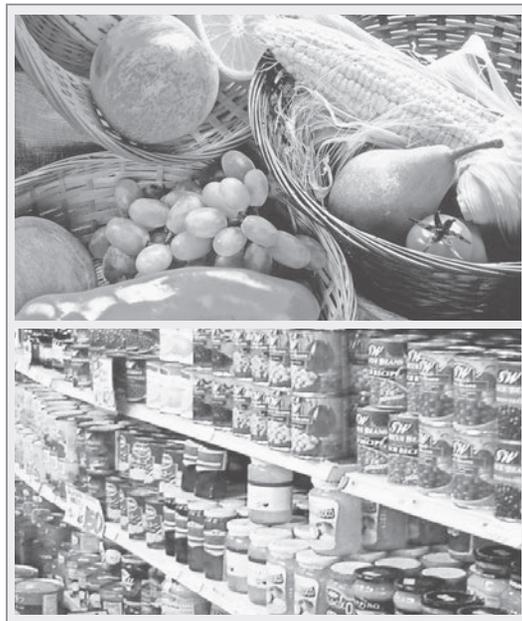
因此，我鼓勵大家多接觸大自然，懷抱著非常喜悅的心情，與大自然連線。到人煙稀少的大自然環境，看看小草、摸摸花朵、抱抱樹木、到瀑布水泉接觸水的負離子，暫時從城市的喧擾中抽離，充分用五感傾聽大自然賜予的寧謐；張開全身所有毛細孔，在每個深呼吸中，深刻感受渾然天成的原始純粹，享受真切的幸福與快樂。

這時，人體的細胞將排成放鬆及修護的狀態，形成最好的「外來內力」，身體自然也較容易逐漸康復。走進大自然的懷抱，讓身心自然地放鬆，「作業系統」沒了負荷，我們對身體講話最有成效。

三、多吃食物，少吃食品

「食物」是「大自然的產品」，從外形到內裡，都符合大自然最原本的風貌；「食品」則是經過加工處理的成品。將食物加工磨成粉，就算沒有任何添加物，也等同於「食品」，營養成分差不多，對身體而言卻大不相同。例如吃「蘋果」需要咀嚼，胃有足夠時間準備消化，喝「蘋果汁」則會讓胃來不及預備消化工作。

多吃食物，少吃食品，也是讓身體的「作業系統」放鬆、協調的重要生活過程。



食物與食品

引用自維基共享資源

與身體「作業系統」對話

我從二十幾年前罹患癌症至今，每天都懷抱感恩的心情，用心與身體進行「對話」；到現在，雖然我不知體內是否還存在著癌細胞，但是卻能相安無事，足見與身體對話的重要性。

與身體對話時，要心平氣和、滿懷感恩，人在有幸福感、快樂感的時候，身體所有六十兆個細胞，會排成休息、修護的狀態。在放鬆愉悅的狀態下，「心念」才能順利指揮身體的細胞；若是氣急敗壞，細胞會排成戰備的生產線，如此一來，也就無法順利地與身體進行良好、正向的對話了。

我常到國家公園親近大自然環境。有一次，在遍地枯葉之中，忽然冒出一朵美麗的小花，我看了非常歡喜，俯身下來親吻這朵小花，並溫和地對身體悄悄細語：「希望身體的『作業系統』為我開出這朵花來，請免疫系統為我消除癌細胞。」在癌症病情最嚴重的時候，我會在一天內多次與身體對話，累計約一小時。

對話前，首先要讓身體保持輕鬆，我通常會先將大小便都排好，以人字形姿勢，平躺在榻榻米上。接著調勻呼吸，將呼吸的狀態調整到「內心從一默念到一百，呼吸也不紊亂」的程度；如果呼吸紊亂，表示身體的「作業系統」無法順利接收人的指令。接著，我就專心地想像身體細胞排列成很健康的狀態。這樣專注於單一意念的良性對話，可以慢慢地練習，並且持續進行。

人體的健康來自細胞的健康。身體要變好或變壞，細胞雖擔任執行者的角色，指揮者卻是我們自己，所以，「念力」能指揮細胞，讓細胞具有改變化學生產線的力量，心念與身體健康是息息相關的。

當我們了解體內的「神醫」——身體「作業系統」的基本運作原理後，請盡量為自己選擇適合的「作業環境」，建立正確的觀念，朝正確的方向努力。練習以感恩、放鬆的心念，悅納身體自然的生理時鐘，接受大自然的懷抱，也能在與身體對話的過程中，擁抱生命給予我們的啟示與潤澤。祝福大家！🕉