

你可以不生病（上）

——創造富足 擁抱健康

◆ 許添盛 主講

◆ 編輯小組 整理

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

我任職於台北縣立醫院，擔任身心科主任。定期於台北縣立醫院板橋院區及三重院區兩地為病患診斷，此外，很多時間都在專研身心靈的觀念。我的思想基礎大部分是從賽斯思想來的。今年十月將與救國團合辦一個全國性的醫學研討會，主要是如何將賽斯思想應用在醫療領域中的治療，不管是身體上的疾病或是精神上的疾病，就是如何將這麼棒的一個觀念，應用在實質上的治療領域。目前我也在「中華新時代協會」擔任理事長。我是一個好人，但不見得是一位好的理事長，因為我在做事時，常以人的因素很重要，所以有時候，不容易因為這樣的一個職位，把這個角色扮演得很好。我最擅長的是鬆散的管理，無紀律的組織，以及沒有凝聚力的做事方法，而且還深引以為傲。然而大家卻因為這樣變得愈來愈有能力。他們跟著我學習也好，做事也好，慢慢的都知道自己要做什麼，每個人都找到自己人生的方向，他們都知道自己要怎麼做。我常常相信，人只要找到自己真正的方向就沒有問題了。

我們就進到今天的主題。我先從各位比較不熟悉的觀念出發，因為我講的東西，大概都會跟各位過去學習到的習俗觀念，甚至會跟過去五、六十年或七、八十年你認定是事實、是真理的東西，會有很大的違背與衝突。我是來搗蛋的，像台中有位心靈輔導師叫 POLO，他常說他是出世來搗亂的，這話其實深得我心，某程度來講，我也是來搞破壞的。所謂的破壞，可能是把各位過去所學、所知道的，約定俗成的觀念，把它拆解掉，有點像佛法講的，破掉你的知識障、你的執著。有可能是你從小到大一直以為是對的，可是你聽完這個演講，聽完賽斯的觀念之後，而且你真的用心在思索我講的每一句話，有可能會錯亂；因為其中有很多的矛盾與衝突，但矛盾與衝突，其實是邁向更大整合的過程。我們講正反合，如果沒有相反的觀念進來，就不會造成衝擊，沒有衝擊就不會擴充你原來的知識領域。你會一直以為你對，整個社會的主流會跟著你的方向走。可是這些真是對的嗎？首先我要來挑戰各位這種認知。

捨棄舊觀念開拓新領域

假設整個社會的主流都是對的，理論上講，應該是所有的人愈活愈開心，愈活愈不容易生病，對不對？我們挑戰一個最大的觀念，如果整個醫學發展的方向是對的，那麼生病的人應該愈來愈少，可是我看到的不然。譬如說，如果我們整個教育的理念是對的，那麼為什麼有愈來愈多的學生跟孩子，在學習的歷程上愈來愈痛苦？如果我們對於教育，對於兒童的心靈、生命教育的觀念是對的，為什麼現在幾乎每個家庭都有親子衝突？所以，在整個大思維的方向上，是不是我們要出

現革命性的思維的時間到了？如果是不對的，我們還要繼續朝這個方向走下去嗎？所以我常講，我是一個大膽的靈魂，而且我在呼喚那大膽的靈魂，而惟有大膽的靈魂，可以在現狀當中看到整個時代的脈絡，看到所有一切問題背後的根源。我們試著從頭抽絲剝繭的談起。第一句話是，目前每個人的觀念還是習慣生病要吃藥，生病就要看醫生，真的對嗎？這真的對嗎？這是我們唯一能走的路嗎？你生病吃藥，你都一定會好嗎？你打針一定會好嗎？你生病開刀，大家都覺得開刀很好，雖然很怕，可是你還是認定那是一個很主流的方向，經過科學驗證有效的方向，對不對？好像你不開刀，就表示你迷信，就表示你恐懼，你逃避。可是那是唯一的方法嗎？如果是的話，那吃了藥，開了刀，你的病就應該好了，真的是這樣嗎？在過去可能還算有點是，好像愈來愈不是了。現在很多人得的病，不是吃藥開完刀就沒事了。

所以，我們的思維方式是不是碰到了瓶頸？可是，可能我們的思想還執著在生病就是要吃藥，因此你未曾從其他的方向思考，你的思想還停留在我生了病，我得了早期的肝癌，割掉就沒事了，你還停留在我開完刀我的病就會治好了。若你還把所有的治療歸給外界，你期待外界的醫藥，外界高明有愛心的醫生來幫你醫好你的病，那是因為各位，你還沒有覺醒，你還沒有找到你自己心靈的力量。所以我說，整個人類的文明，現在是走到以藥物、手術和打針為治療疾病的主要手段，這是人類文明的過渡階段，它只是中間階段而已，直到你發現原來的方法不管用了，你陷入了很大的困境，那麼人類才會開始思索是不是有更好的方法。

舉例來講，我們教育孩子，如果有一天我們赫然發現，我們教育孩子的方法跟觀念不對了，譬如說在過去我們講的是灌輸孩子好的觀念，幫孩子做決定，給孩子我們認為最好的，可是後來有一天你發現這個觀念跟做法大大的錯了，以至於有一天你突然覺醒，你不能成為孩子生命的主導者，你不能主導他的人生，因為你的對可能是他的錯。你必須退到一個角色，叫做父母顧問，在孩子的人生當中，你只能當首席顧問，而不能當垂簾聽政的慈禧太后，否則你的親子關係，一定會有很多衝突。所以我常教做父母的怎麼教育孩子。孩子要做一個選擇了，孩子要不要上學？孩子要不要選填這個科系？父母怎麼跟孩子說？你告訴他，爸爸媽媽的觀念是什麼？爸爸媽媽走過人生這麼多年，我們的經驗是什麼？最後一定要補充一句話：「剛剛爸爸媽媽告訴你的是我們的人生經驗與智慧，不一定對，給你當重要參考。我們知道的，已經盡其所能的告訴了你，你也知道是什麼意思，其他的，麻煩你自己做決定。」如果各位沒有開始用這樣的教育理念來對你的孩子，你總是把你認為最好的給他，順便幫他做決定，就不對了。像我輔導過一位校長，他的兒子告訴我：「許醫師，你能相信嗎？我大學聯考考過三次，沒有一次志願卡是我自己填的，因為我媽媽是『教育人士』，是校長，她『非常』懂得教育，她很懂得如何教育我，甚至三次大學的志願卡都是我媽媽幫我填的，最後當然是經過我的同意，可是我能不同意嗎？我媽媽是教育專家。」現在搞得二個人都要自殺。

過去的教育理念，是把你認為最好的灌輸給你的孩子，可是這個教育理念行不通

了，因為在賽斯的思想裡面，現在每個來投胎的小孩子都是老靈魂，你不要把他當白癡，他不比你笨，他們需要的是前瞻性的引導，讓你當他的首席顧問。他們需要的是被啟發，引導他去為自己的生命負責跟做決定。如果各位你沒有這個觀念，你會很痛苦，很淒慘。整個時代的觀念已在改變。回到生病來講，當人類的文明發展到中間階段的時候，我們會以為生病看醫生，吃藥打針就會好，直到有一天這個方法行不通了。各位，人類的歷史已經走到「行不通」的那一天了。譬如說癌症，現在大家很熟悉的，很理所當然的認為開刀把某個器官拿掉，或把長在那個器官上的癌腫瘤部分拿掉，可能的話都拿掉，如果不影響，膽囊可以全拿掉，子宮可以全拿掉，肺可以拿掉一半，肝可以拿掉三分之二、三分之一。拿掉了，如果好就沒事了，再轉移再拿。你有多少可以拿？所以這個方法本身就預設了它的失敗。吃藥也是一樣，吃藥代表人類的精神文明發展到某一個中間階段的時候，是一個大家認為理所當然的方法。藥物吃下去代表的是一個自我療癒的意圖被外在化了，其實藥物代表的是每個人天生具有的心靈的力量，可是因為各位還沒有開發出來，以藥物及打針來做為主要治療的思維方式，是人類在其精神力量尚未開發之前的過渡階段。而我們以一個外在的藥和針，來做為我們內在尚未開發出來的心靈能力的一種外在代表。這意思是說，其實真正治療你的疾病的力量不是那個藥和針，它只不過是一個象徵，真正治療你自己疾病的力量是不假外求的，而是在你的心靈。

因為目前的人類對自己心靈的瞭解不夠多，所以我們才藉由藥和針來讓我們恢復健康。可是針和藥所能達到的效果有其極限，到有一天沒效的時候怎麼辦？這時候有二種思維出現了，一種思維是我們去發明更有效、更先進的藥，我們去研發更有效的疫苗，更有效的治療方法，更先進的手術，這是目前很多人還在執著的方向。國家投入了大量的金錢與經濟，在研發更新、更有效的藥物，這是一種方式；另外一種方式是有一群人類覺醒了，知道醫和藥永遠是外求，真正療癒的力量不在藥也不在針上。有一群人類知道研發醫藥的方式是走不通的，就像我剛才講手術到最後會走不通一樣，因為你能夠被割掉的器官有限。我們按照原來的思維方式，會把一個又一個的器官犧牲在手術檯上。

我不是講個別的醫生或個別的醫院，而是在講我們整個大腦裡面的思維，是整個文明要轉彎了，有一群人類終於開始覺醒了，因為它觸動了我們內心自我療癒的力量，每個人都有自己尚未開發出來的自我療癒力。而人類的意識，因著外在的方法碰到瓶頸，會開始去問正確的問題。如果每個人天生都擁有像賽斯講的我創造我自己實相的力量，那麼我要如何開發？而意識可以轉變物質，思想可以改變情感，思想和情感又可以直接影響我們的內分泌，那麼我如何透過這樣的自我覺察，讓我自己更健康？所以目前整个人類的發展到了中間階段了，到達一個如果不突破，人類即將不斷受苦的階段，就彷彿同樣的情況發生在我們的生活當中。在過去我們以為，只要我變得有錢了，我就會快樂，各位也許曾經有錢過，也許現在過得還不錯，但你快樂了嗎？之前我說一句話很有意思，大多數的人這輩子最快樂的時候都是在兒童或青少年的前期。如果你能回憶起來，那段時間大概是

你這輩子最快樂的時候，也是你在人生的道路上擁有最少的時候。而當你逐漸、逐漸長大成人，你發現你擁有的愈來愈多的時候，你更快樂嗎？就像之前有位同學有個很深的體會，過去他一度以為只要我健康了，我就會快樂。後來有一次他做夢，夢到一個老公告訴他，不是的，不是你健康了你才會快樂，而是你快樂了你才會健康，你不要弄顛倒了。就像我剛才講的，我們擁有的愈多之後，大多數的人是有更多的煩惱呀！

開發自身擁有的偉大心靈能力

我們回到剛才講的醫學發展的中間階段，你不要以為研發更有效的藥物，找更有名的醫生，你的病就會好，真的嗎？好比你以為禽流感來了，只要科學家研發出藥物來治療你，你就不害怕了。是嗎？不是的，我所學的賽斯思想告訴我錯了！錯了！全都錯了！因為這還是在外求。只要你的健康、你的富足是不斷的往外求，那麼力量不在你自己身上。所以後來我在整個醫學的理念上、在人生的道路上，我開始看出了這個問題的大趨勢。我開始看出未來整個人類如果要健康、要快樂，它不是向外在的物質做更多的追求，不是你能得到更好的藥，有開更好的刀的醫生，或打第幾代第幾代化療的藥物，都不是，而是開發你自身擁有的偉大的心靈。這樣一個發展方向，不是你把很多的錢、很多的力量集中在少數研發人員的身上。

如果台灣爆發禽流感，台灣人能活多少人？是寄希望於國家一級的研究所，寄希望於一流的藥廠，世界最先進的實驗室有沒有研發出治療你的藥？譬如說愛滋病，寄託在偉大的科學家與醫界，有沒有研發出治療愛滋病的藥。如果沒有研發出來，就得不到療癒，現在的觀念是這樣子。之前有一個很有趣的想法，有些很有錢的人得到癌症，他們就開始進行冷凍，因為他的癌症不是目前的醫療水準能夠治好的，他希望把自己冷凍到五十年後，五十年後的醫療技術也許有可能可以救他。依我目前的概念及想法，這不是一個美夢，這可能是一場惡夢啊！

後來我自己走的方向，是我認定每個人都有偉大的心靈能力，每個人都有創造自己的健康或療癒疾病的能力；我認定每個人有偉大的意識的創造力量，而只要每個人類開始走這樣的一種身心靈的成長，一種自我覺察的道路，解決之道就在其中。如此思惟我才發現，原來我們是被逼到一個痛苦不堪的境界，然後才開始了悟治療疾病的鑰匙不在實驗室裡面。擁有治療疾病的力量，包括癌症、愛滋病、B型肝炎、糖尿病、高血壓，原來所有治療這些疾病的奧秘不在科學家，不在醫生的手上，而是在你自己裡面，你還沒有開發出來的那個你，原來是在你的內心，你還沒覺察到的屬於你的心靈力量的那部分。在思索的過程裡面，我把所謂宗教上的修行，去掉宗教的框架，保留它真正要傳達的內在的訊息。後來我開始渴望人可以不要透過宗教而了悟到他的本心，人可以不用透過宗教的框架、宗教的因果、業障的錯誤觀念，來接觸他原本清淨自在的本我。原來走這條路，就彷彿是西方的精神醫學及心理學，人要去覺察他的潛意識，覺察他的無意識，人要找回本來屬於你天生內在的你沒有認識到的那個自己。

這二、三百年來，人類不斷的向外求。你認識這個商品要去那一家店買，你知道

那一家店打折最便宜，你知道 SOGO 那一家店什麼時候要大特賣，你認識要怎麼作帳，可是你不認識你自己，你不知道你為什麼生氣，你不知道你為什麼煩躁，你不知道你自己。原來整個人類的文明發展，已經走到了一個瓶頸，除非每個人開始回頭覺察自己的意識的力量，覺察你過去一直沒有好好的、覺知的內在心靈的力量，除非你開始做這件事情，否則套一句佛陀講過的話，你無法離苦得樂，因為你還寄望由別人所提供的所有解決你的苦難的方法。我自己是個醫生，我看到了這個瓶頸，我看到了這個方向已經到達一個不可能再走下去的方向了。所以後來我所走的方向，是開始去啟發更多的人認識他自己，去啟發更多的人瞭解自己可以創造自己的實相，去啟發更多的人瞭解，知不知道自己為什麼生病？你知不知道讓你的病好起來的力量在那裡？你知不知道你為什麼過得這麼苦？你知不知道你如何創造你要的富足？

於是我開始進入整個身心靈最有意思的核心部分，就是精神如何和物質互換？思想如何引發某一些情感？思想和情感又是如何與我們的內分泌、與我們的細胞、與我們基因的運作做結合？或是一個人到底是怎麼創造他的人生的？我開始窺見整個人類命運的堂奧，也開始看到了整個人類健康的契機。也許你得到癌症，你得到愛滋病，可是透過某一個自我覺察的過程，透過了悟到你的意識與心靈的力量，你能夠連結你內在的本我，或是連結有些人講宇宙的能量也好，或是你的潛能也好，你能夠連結到這個能量，然後為你自己創造不一樣的健康。但是這個東西在目前這個世界，還是屬於一個大家非常不熟悉的領域。我們看到有愈來愈多的人類找不到那自我拯救的道路，我們看到有愈來愈多的人類在人生當中陷入了更多的無力感。就像昨天我在內湖上課的時候，有位同學說他三年前得到憂鬱症，他是個好國民，擁有好的健康知識，也都很聽醫生的話。他去看醫生，乖乖服藥；是的，他的憂鬱症好了；是的，三年後他又復發了。沒有找到解決之道啊！看醫生、吃藥、打針、開刀，如果對所有的現代人還能管用的話，那麼今天的各位也不會是你現在這個樣子了，不是的。我只是要告訴各位三個字，「不管用」。我只能告訴大家，你一直習以為常的做法、觀念，所有的主流告訴你的，三個字，叫「不管用」！我想在座很少人能夠反駁我，因為的確是如此。剛好我又是個醫生出生在這個時代，剛好我又對賽斯的思想，身心靈的觀念下了二十年的苦功，去研究、去突破、去思索，在臨床上去操作。

我告訴各位，我不止是來搗亂的，我不止是來告訴各位什麼東西是不管用的，甚至我是來告訴各位，什麼是管用的。告訴你不管用很簡單，因為它本來就不管用，不需要我來告訴你，你心裡很清楚，重點是，各位你還不知道什麼東西是管用的。譬如說有一次我在跟一個得到癌症的學生講，我說你不要懷疑，許醫師絕對有能力把你的癌症治好，我敢說這句話，我絕對有能力把你的癌症治好，可是你的身心靈成長到什麼關鍵？你準備好了讓我把你醫好嗎？或是你準備好要好起來了嗎？關鍵不在我，在你哦！你找到了多少你自己身心靈的力量？我能夠啟發你、引導你，讓你找到你有讓自己好起來的能力。好起來的能力我有，你也有，但是從來沒有人引導你到讓你找到你有好起來的能力，包括各位，假設在座的人有糖

尿病、高血壓，假設在座的人有那種在醫學上治不好只能控制的病，我一樣會告訴各位，我擁有把你的病治好的能力。

意思是說，我擁有不斷的幫忙你、引導你，開發出你把你自己的疾病治好的心靈能力，那是你一輩子沒有真的認識到的你的潛能。我可以幫你這樣做，可是「師父帶進門，修行在個人」，你能夠在這條道路上學習多少？了悟多少？你能夠開發出多少你自己內在的心靈能力？那不全然由我決定，可是我跟各位保證，會好！這就是為什麼這一、二百年來整個人類的發展總是在不斷的往外求，而沒有找到真正的關鍵，因為關鍵的確是在每個人的身心靈的覺察與成長上面。

自從接觸了這樣的觀念，我剛才告訴大家，我不只是來告訴大家今天很多你們習以為常的觀念和做法是行不通的而已，事實上我是來告訴大家，什麼是行得通的。但是那個行得通的方法，它必須慢慢為社會大眾所接受，在座每個人，你都擁有讓你自己生病的能力，事實上也都擁有讓你的糖尿病、心臟病、高血壓、癌症、愛滋病（如果你有愛滋病的話）好起來的能力。而我的工作，我的任務，是協助你找到這個能力，甚至我很清楚的知道這輩子是我活在這個世界上一個主要的目的。所以我剛才講，每個人類都擁有這個能力，而開始會有一部分的人類覺醒了，他們知道原來的觀念、原來的做法行不通了；他們知道真正行得通的道路是走自己的成長的道路了，是如何去認識自己內在的心靈創造力量的這條道路，而這是一條永無止境的道路，當你開始上路了，你會覺得你的人生不一樣了。以前你只是一個隨著外在的痛苦、悲哀而情緒起伏不定的人，而未來的你，將慢慢的更認識自己，認識自己如何創造實相，認識自己如何透過內在的調整，包括人生觀的調整，包括你的核心信念的調整，包括你看人、看事的角度的調整，還有調整你的情緒，而完全的改變你的健康狀況，或改變了你的人生命運。

所以這是一條我覺得很有挑戰性的道路，但是我也要告訴各位，這條路不是你躺在那邊就可以得到的，是你必須去思考的。我最近對高雄和台中的學生有點兇，他們跟我學了很久的身心靈的觀念及賽斯的思想，我跟他們講，以後不准那一個人問我：「許老師，難道這個實相也是他創造的嗎？許老師，難道那個十四歲，在六樓，被警察的流彈打死的那個人，這個實相也是她創造的嗎？」我說：「不准問我這個問題。」為什麼不准？因為會被我 K！我要你去問的是，如果是他創造的，他為什麼創造？這樣瞭解嗎？如果有人有創造自己實相的能力，那麼人到底是如何創造的？如果有人有改變自己基因的能力，那麼人是如何改變自己的基因的？如果人的思想、人的感受是一個偉大的磁場，譬如我們最近常講那個電磁波，電磁波有沒有益健康？有沒有害健康？那是另外一回事，可是我一直要大家明白的，傷害你健康最強的電磁波，不是外面的電磁波，是你心裡的電磁波。簡單講，你有沒有每天充滿怨恨？你有沒有每天充滿不平衡？你有沒有每天在說這個爛世界我為什麼要活？你有沒有每天看不順眼這個世界？甚至你有沒有每天很討厭你自己？各位，你有沒有覺得你的活著是沒有意義的？這才是最致命的電磁波！可是很少人引導大家從這個角度去思索、去改變，我們只會去預防外面的電磁波，可是我們沒有改變自己內心的磁場啊！沒有去改變你的人生觀，沒有去

改變你是怎麼思索一件事情的。我們都知道電流流過導體會產生磁場，法拉第定律，可是你不知道你的思想流過你的腦細胞，你的情緒流過你的腦細胞，也會產生很強烈的磁場。思想是不是一種電流？思想當然是你腦細胞的電流啊！你的腦細胞放電的結果產生思想啊！腦細胞一下子放電太多會怎麼樣？癲癇發作呀！那是壓抑了太多的情感及思想的結果，突然洩洪，一下子放電太多變成羊癲瘋啊！v（未完待續）

