

# 「自我療癒」

對疾病的真正起因與治療的解析

英國 **Dr. Edward Bach** 原著

M.B., B.S., M.R.C.S., L.R.C.P., D.P.H.



This electronic edition © 2009, 2014 The Bach Centre

First published in Great Britain 1931

Reprinted 1937, 1946, 1949, 1953, 1957, 1962, 1966,  
1970, 1973, 1974, 1976, 1978, 1979, 1981, 1984, 1985,  
1986, 1987, 1988 (twice), 1989, 1990, 1991, 1992, 1993,  
1994

New edition 1996, 1997, 1999, 2003

New edition 2005

Edition 1.0

The Dr Edward Bach Centre  
Mount Vernon  
Bakers Lane  
Brightwell-cum-Sotwell  
Oxon OX10 0PZ  
United Kingdom

[www.bachcentre.com](http://www.bachcentre.com)

Copying and distribution of this publication is allowed for non-commercial purposes provided nothing is altered. All other rights reserved.

This book is dedicated  
to all who suffer or who are in distress

## 前言

Dr. Bach 以能真實純正地將謙虛的靈性品質與實際的內在了悟結合在一起而聞名；他簡單的哲理已經帶給世界各地許許多人很大的啟發與慰藉。「自我療癒」(“Heal Thyself”)這本書激起很多人的興趣，也帶出有關這本書裡面某些層面的一些問題探討。

在本書的第八章最後一段，Bach 醫生敦促我們要「跟那個偉大的『白光兄弟同盟』結合在一起」。有些人因此而認為Bach醫生是種族主義者。我們想在這裡很清楚地指出，Bach醫生所使用的那個詞彙與膚色、種族或宗教都無關。事實上，Bach醫生認為任何形式的種族主義都很不好。他只是很簡單地使用“白色”來代表光亮、光明、源頭潔淨與清新，他也將具有同樣想法者形容為「同夥」或「兄弟關係」的一部分。

在本書第三章中，Bach醫生將身體的症狀與負面情緒連結在一起。然而，必須注意的是這本書是他在剛開始進行花精探索時所寫，他後來在另一本書「十二個療癒者與其他花精」(The Twelve Healers & Other Remedies)中就放棄了「身體的疾病可當做其背後情緒的指南」的這個想法；他說：「頭腦是身體最細緻、敏感的部位，比身體更能準確地顯示疾病的開端與路徑，所以要以頭腦的看法來當作要使用哪種或哪些花精的指南。不要去注意疾病本身，只考慮那個生病的人對人生的看法。」

我們希望以上的說明可以解除所有誤解，但最重要的是，我們希望您能享受閱讀這本書，並期待閱讀的結果對您找到自己對生命的看法與遠景有所助益。

祝 閱讀愉快 一切美好

Bach 中心 (The Bach Centre) 暨 Dr. Edward Bach 治療基金會

敬上

# 第一章

這本書的目的並非暗示醫療技術是沒有必要的，完全不是；我只是很謙卑地希望這本書能指引那些正在受苦、想往內邊尋找自己所患疾病的真正源頭的人，以幫助他們幫助自己進行「自我療癒」。還有，我也希望這本書能激勵那些常將人類福祉放在心上的從事醫療者，以及宗教團體的一些執事者，鼓勵他們為了解除人類的痛苦而更加努力，以讓戰勝疾病的那天提早到來。

現代醫學比較弱的地方在於它處理結果而不是起因。許多世紀以來，疾病的本質被物質主義所覆蓋在底下，沒有被掀出來，因此各種疾病才得以橫行霸道。這種情形就像是敵人在山上重兵駐紮，而人們卻在鄰近鄉村進行游擊戰，對敵人在山上的長期駐防視若無睹，只知道修理修理因敵人突襲而受損的房子、埋葬受難者，以為這樣就夠了。一般來說，今日的醫學就是如此；只是修修、補補受攻擊的部位，以及埋葬受屠殺的部分，一點都沒想到要思考真正的那個敵人的堡壘在哪裡。

疾病絕不可能以目前的物質方式根治或拔除；原因很簡單，因為疾病的源頭不是物質的。我們所知道的「疾病」只是產生在身體上的最終結果，是各種深遠、且長期都一直在運作的力量的最終產物，即使單靠物質面的治療在表面上成功了，但這只不過是短暫的緩解而已，除非拔掉真正的起因。現代醫學的潮流誤解了疾病的真正本質，將注意力都集中在有關這個肉體的物質術語上，已經大大增加了疾病的力量。首先，這種錯誤的現象將人們的思想從疾病的真正源頭分散掉，當然也就不會注意什麼是攻擊這個源頭的最有效方法了；再者，由於將疾病侷限於身體的部位，使得真正復原的希望被模糊掉，於是助長了那個「害怕」生病的情結，讓疾病變得更加堅強而有力。

疾病的本質是靈魂與頭腦(心智)衝突的結果，除了靈性與精神上的努力外，絕對無法根絕。這些努力，如果

是在了解了本書接下來所將講到的內容所正確進行的，就可以消除那些扮演最原始起源的根本因素，因而治癒與預防疾病。單獨對身體所下的功夫只能在表面上修復損害，但這不是治癒，因為病因還繼續在運作，任何時候都可能換個模式再展現出來。事實上，許多表面上的復原反而是有害的，因為那讓病人看不到病痛的真正起因，在滿意於這種表面上重新獲得的健康後，那個沒被注意到的真正病因有可能就增強了力量。相反地，如果病人知道、或經由有智慧的醫師的解說，而知道是因為負面的靈性或精神力量起了作用，而累積成了所謂的這個物質身體的疾病的話，如果這個病人又能直接嘗試中和、或抵銷這些力量的話，他的健康在一開始嘗試之初就可能獲得改善，等到完成之後，他的疾病就會消失。這就是真正的治療 -- 攻擊那個要塞，那個造成痛苦的真正基地。

現代醫學所用的物質性方法中也有例外，那就是偉大的哈尼曼先生(Hahnemann)所發現的同類療法(又稱順勢療法)。哈尼曼了悟到人類內邊都有宇宙造物主與上蒼的慈愛，在研究他的病人對人生、環境與所患的疾病的心態之後，開始尋求能在田野與大自然王國中找到療方，這種療方要能治療病人的身體並同時提振病人的精神狀態。希望哈尼曼的醫學能被對人類心中有愛的真正醫師們繼續拓展下去！

在耶穌基督之前五百年的古印度有一些醫生，他們的行醫方式受釋迦牟尼佛的影響，將治療的藝術進化到一種完美的境界，可以完全不用開刀，雖然那個時候的外科手術就已經跟現在一樣有效率、甚或有過之而無不及。此外，有著偉大治療理想的希波克拉底(Hippocrates)，與確信人類內邊有神聖品質的帕拉希斯(Paracelsus)，以及領悟到疾病起源於超物質次元的哈尼曼(Hahnemann) - 這些歷史上的偉大醫者都很了解痛苦的真正本質與真正療方。如果這些大師的醫療技術與教理能被流傳應用下來的話，過去20或25個世紀當中的多少苦痛與不幸應該早就可以不用發生？然而，正如同其他方面的情形一樣，西方國家過度注重物質主義，且長期如此，導致那

些注重實效的阻礙者的聲音掩蓋了那些知道真理者的勸告！

簡單來講，疾病在表面上雖然看似殘酷，實際上卻是仁慈且對我們好的；如果能夠加以正確解讀的話，疾病會導引我們、讓我們看到自己基本的缺失在哪裡。假如能正確處理這些缺失，生一次病反而是提供給我們消除那些缺失的大好機會，讓我們變得比以前更好、更偉大。痛苦是一種矯正劑，它指出一種教訓，那種教訓是我們用其它方法所沒學到的；除非我們學到那個教訓，否則痛苦無法根除。要知道，對那些能夠了解與解讀前軀性症狀之重要性的人來說，他們就可以預防疾病的發生，或者他們就會採取適當的、具糾正性的靈性與精神層面的行動，將疾病在發生初期即加以打散。無論情況多嚴重，都不必絕望，因為只要一個人還能保有這個物質生命，就表示那個統治著這個身體的靈魂還存有希望。

## 第二章

在了解疾病的本質之前，我們必須先知道一些基本的真相。

首先就是每個人都有一個靈魂，那個靈魂就是他/她的真我(Real Self)；是一個神聖、強而有力的存在，是宇宙萬物的造物主的子女；這個身體屬於它所有，是真我在地球上的殿堂，但也僅只是真我最渺小的反射而已：住在我們內邊、也在我們四周的我們的靈魂、我們的「神性」已經依祂的意願為我們定好這輩子的生活，只要我們容許的話，它都會一直導引我們、保護與鼓勵我們，永遠為了我們最大的利益而小心戒備並慈愛地領導著我們：那個「祂」、我們的「高等自我」，是屬於上帝的一個光點，所以是無敵的、不朽的。

第二個我們必須知道的原理是，我們在這個世界所認知的「我們」是下來這裡的「人格」，為了在地球上生存期間獲得所有知識與體驗，為了發展我們所缺乏的美德，也為了消滅自己內邊的一切錯誤，如此才能向著我們完美的本質前進。靈魂知道怎樣的環境與條件最能讓我們這樣做，因此將我們放在最適合我們達到目的的生命軌道上。

第三點是，我們必須認知在地球上的短暫旅行—也就是所謂的「生命」--只是我們進化過程中的一個片刻，就像在學校的一天而已，而雖然我們現在只能看到與了解這個「一天」，我們的直覺告訴我們：我們這一世的出生距離我們的起點無限遙遠，這一世的「死亡」也距離我們的終點無限遙遠。我們的靈魂才是真正的「我們」，是不朽的，而這個我們所察覺的身體只是暫時性的，只是像我們騎去旅行的一匹馬，或我們用來做一件作品的工具而已。

接下來第四個偉大原理是，只要我們的靈魂與人格合作無間，我們就只有喜悅與和平、快樂與健康。也許我們的世俗欲望、也許別人的勸說，會讓人格在靈魂所定



下的道路上迷失，此時衝突就會出現。這個衝突就是疾病與不快樂的根源。不論我們在世上的工作是什麼－擦鞋童或君王，大地主或小耕農，富裕或貧窮－只要我們依循靈魂的指示從事該項工作，一切都會沒問題；我們還進一步可以確認的是，不論我們這一世被放在哪個位置，不論尊貴或卑微，它都包含著這一次讓我們進化所須的功課與經驗，也提供我們為了自我發展所須的最有利條件。

下一個必須了解的偉大的原理是「萬物同一體」；一切事物的「造物主」就是「愛」；任何我們所知道的、以數不清的形相存在的所有東西都是這個「愛」的化身，不論大至星球或小至小石頭、小星星或小露珠，不論是人類或最低等的眾生。我們不妨用以下這種方式，也許可以稍微瞥見一下這個概念：把造物主想像成有著火燄般光芒的慈愛大太陽，從太陽的中心往不同方向射出無限多的光束，而我們以及我們所覺知的一切就是在光束末端的微粒，散發出來為了要獲取知識與體驗，不過最終仍要回歸那個大中心。對我們來講，每一束光芒好像是分開且不一樣的，事實上卻都是屬於大太陽中心的一部分。分開是不可能的，因為一旦光束從源頭分離，就停止了存在。這樣我們可以稍稍理解到「分離」之不可能，就像每一道光束也許有自己的獨特性，但它仍舊是偉大的中心創造力量的一部分。因此任何一個反對我們自己或別人的動作都會影響到整體，因為引起一個部分的瑕疵也會反射到整體上，它(整體)的每一個微粒最後都得變成完美才行。

所以，我們看到了兩個基本的大錯誤可能存在：一是我們的靈魂與人格的分離，另一是對別人的錯誤或殘酷，因為那是犯下對「同一體」(Unity)的一種罪業。這兩種基本大缺失的任一種都會帶來衝突，進而導致疾病。了解自己哪裡出了差錯(通常自己都不會明白)，並很懇切地努力糾正那項錯誤，就會讓我們過著喜悅與和平的生活，也會讓我們擁有健康。

疾病本身是仁慈的，它的目的在將一個人格帶向他靈魂的神聖旨意；因此我們知道疾病是可以預防與避免的，

因為只要能了解自己的錯誤並以靈性與精神層面的方法加以糾正，我們就不須經歷痛苦的嚴重教訓。「神聖力量」給我們每一個機會，好讓我們修正自己的道路，讓我們不必等到最後再來承受痛苦與折磨。錯誤不一定發生在我們正在奮鬥的這一世—我們上學的這一天--；雖然我們的頭腦不見得知道自己痛苦的原因，這對我們來講也許很殘忍也很莫名其妙，但我們的靈魂(也就是我們自己)知道整個目的何在，並會為了我們的最大利益引導我們。雖然如此，能了解與糾正自己的錯誤的話，就能縮減我們的病痛期並讓我們回歸健康。知道靈魂的目的並默默地聽從，就可以解除世俗的受苦與煩惱悲傷，讓我們自由歡喜與快樂地開展我們的進化。

最大的錯誤有兩個：第一是未能尊敬與遵從靈魂的指令，第二是行為舉止違背了「同一體」。就前者來說，永遠要避免評斷別人，因為對這個人正確的事，對另外一個人往往是錯的。生意人的工作是建立大事業，不為了自己的利益也為了他的所有員工的利益，在這當中他會獲取效率與控管的知識，並發展跟這些知識有關的道德，這跟一位護士所必須用到的品質與道德必定不會一樣，護士為了照顧病人有可能犧牲生命，不過這兩者只要能遵從他們的靈魂的指示，就是在正確地學習他們各自進化所需要的品質。重要的是要透過良心、本能與直覺去學習知道我們的靈魂、我們的高等自性所告訴我們的指令，並加以遵從。

因此我們知道疾病的究竟原理與本質是可預防的，也是可治癒的，而靈性醫療從業者與醫師們的工作除了給與病人物質療方之外，也要讓病人認識他們的生活出了什麼差錯，才導致了痛苦，以及要怎樣才能消除生活中的這些錯誤，好讓病人們能重拾健康與喜樂。

### 第三章

我們所知道的疾病是很深層的失調所導致的最終階段，因此很明顯地，為了保證治療的完全成功，單靠處理最後的結果是無法克竟其功的，除非那基本的起因也被去除。人類所犯的首要錯誤就是違背「同一體」的原則，而這錯誤源自我們對這個小我的「自愛」。因此我們也可以說最原始的「折磨」其實只有一個，那就是「不舒適」，或疾病。違背「同一體」的行為可以分成很多種，因此疾病—身為這些行為的結果—也可根據其起因而分成主要的幾個群組；疾病的本質可以是很有用的嚮導，幫助我們發現是什麼樣的行為違反了「大愛」與「同一體」的「神聖律法」。

如果我們本性裡就對一切事物有著足夠的愛心，我們就不會具有傷害力，因為那個愛心會制止我們的手去做任何傷害別人的動作，制止我們的頭腦興起任何傷害別人的念頭。不過我們尚未達到那種完美的境界，如果有的話，我們就不必再來這裡了。但是，我們都在追尋與朝著那個境界前進，而那些身或心承受痛苦者，就是正在經由受苦而被引導著邁向那種理想境界，只要我們能加以正確解讀的話，不但會加速成就那目標的腳步，還能減少病痛與苦惱、悲傷。打從我們能學到功課與拔除錯誤的那一刻開始，就不會再需要糾正，因為我們必須記住：痛苦本身是仁慈的；藉由痛苦，它對我們指出了我們正在走著不對的道路，催促我們進化至光耀輝煌的完美。

人類真正原始的疾病是諸如以下的缺點：驕傲、殘酷、憎恨、自愛、無知、不確定與貪婪；想想看，這些缺點的每一個都是違背「同一體」的。這些缺點才是真正的「疾病」（以現代的觀念來說），這些缺點若持續下去的話，會發展至我們所知道的錯誤的階段、會累積在這個身體內，造成傷害身體的結果—就是我們所知道的「生病了」。

首先，“驕傲”是因為不承認這個人格的渺小與完全需要依靠靈魂所致，也不承認這個人格所有的任何成就都不是自己的，而是人格內邊的「神性」所賜與的加持；再者是因為失去那種自己只是“一部分”的覺知、那種自己在「造化」計劃中是很渺小的覺知。因為“驕傲”總是拒絕對「偉大的造物者的旨意」卑躬屈膝與順從，所以才會犯下違反祂的旨意的行為。

“殘酷”則是否定「萬物同一體」的行為，是未能了解任何不利於別人的事就是反對「整體」的事，也就是違背「同一體」的行為。不會有人傷害自己所愛與所親近的人吧？而依據「同一體」的法則，我們必須成長到能了解每個眾生都是整體的一部分、都成為我們所愛與所親近者，直到有一天，甚至於連迫害我們者也只會喚起我們的愛心與同情心。

“憎恨”是“愛”的相反，是顛倒「造化法律」的。它與整個神聖計劃對立並背離了「造物主」；它只會導致顛倒「同一體」與相反於「大愛」的所有旨意的思想與行動。

對小我的“自愛”否定了「同一體」，否定了我們對人類同胞應盡的本份，因為我們將自己的利益放在對人類的利益，與對週邊人們的照顧與愛護之上。

“無知”是未能學到真理、或在機會來臨時拒絕認識「真理」，無知會導致許多錯誤的行為，那些錯誤的行為只有在黑暗中才會存在，在「真理與知識」之光圍繞著我們時，是不可能發生的。

“不確定”、“優柔寡斷”與“缺乏目標”是在一個人格個性拒絕被「高等自我」所規範時所產生的結果，會讓我們因為這些弱點而背叛別人。這種情況是不可能存在的，如果我們內邊認識那個「無敵的、無法打敗的神性」的話，而實際上那個神性就是我們自己。

“貪婪”導致對權力的渴望，它否定了每個靈魂的獨特性與自由，它不知道每個人格都是來這裡依照自己的靈魂所指示的路線自由發展，以增加自己的獨特性，以不

受干擾地自由工作，因此貪婪的人格會想發號施令，會想塑造別人，篡奪了造物主的權力。

以上這些是真正的疾病--我們所有痛苦與苦惱的源頭與基本--的一些例子。這些缺點的每一種，如果持續存在，持續違反「高等自我」的聲音，就會導致一種衝突，這種衝突必得反應在這個物質的身體上，產生屬於它特有的類型的病症。

我們現在看到了，會折磨我們的任何形式的疾病都會導引我們發現在病苦背後的錯誤。比方說，“驕傲”是心理的自大與僵硬，會導致身體的僵硬與麻木。殘酷的結果是疼痛，好讓承受疼痛之苦的病人能學到不要將痛苦加諸於別人，不論是就身體或心智的層面來講。“憎恨”的處罰就是孤獨、失控的暴戾脾氣、暴怒與歇斯底里。神經官能症、神經衰弱與這一類情況會使生活失去許多樂趣，而這些疾病是出自過度的「小我的愛」的結果。“無知”與缺乏智慧本身即會讓日常生活產生許多困難，若進一步地，在機會來臨時仍然拒絕認識真理的話，其自然而然的後果就是近視、視力與聽力的損傷。“心裡的不確定”會導致身體上同樣的狀況，那就是影響身體行動力與協調機能的種種失調。“貪婪”與支配別人的結果會讓當事人變成自己身體的奴隸，其慾望與雄心壯志都會因生病而受到壓抑。

還有，身體的哪一部位會生病也都並非意外，都是依據因果法則在運作；而且要再強調一次的是，它們都是來幫助我們的一種嚮導。比方說，心臟是生命之泉源，也就是愛心之泉源，因此心臟會生病就表示人性中對人類的愛沒有開發出來或用錯地方；手部生病的意思是行動的失敗或缺失；頭腦是控制中樞，如果生病的話，表示人格的缺乏控制。這些都是依照法則在運作。我們都承認在一陣壞脾氣發作之後、與忽然聽到壞消息的打擊之後，會有許多後果，如果小事都可以影響身體，更何況那些嚴重的、根深蒂固的東西如何造成身體與靈魂的長期衝突？我們還可以存有質疑嗎、還針對這種衝突結果導致了我們今天會生病而難過抱怨嗎？

不過，不需要沮喪。我們可以做到疾病的預防與療癒，只要探討我們內邊錯誤缺失所在，並以最懇切的心發展出美德來摧毀這些錯誤缺失；不是與錯誤作戰，而是以與它相反方向的滿滿道德，來將錯誤從我們的本性中沖走。

## 第四章

現在我們已經發現疾病本身不是意外，不論是哪一種疾病，或發生在身體的哪一部位；正如所有其它能量的結果一樣，疾病也依循著因果法則在運行。某些病症可能因直接的物質因素而起，例如某些毒物、意外、受傷，以及飲食過度，不過一般來說，疾病的起因在於我們身上的一些基本錯誤，就像前面舉過的那些例子所說的。

因此，為了達到完全的治療，不只要使用物質的方式、使用所採用的醫術中最好的方法，我們自己也要盡全力去排除我們本性上的任何錯缺失，因為最終、最完全的治療最後都是來自內邊、來自靈魂本身，祂會仁慈地散發和諧至一個人的裡裡外外—如果我們允許祂這樣做的話。

正如一切疾病有一個很大的根本起因—也就是「自我的愛」—一樣，也有一個解除所有痛苦的偉大方法，那就是將「自我的愛」轉換成對他人的奉獻。如果我們能充份開展這個品質，去愛與照顧周遭的人至渾然忘我、在享受這趟光耀的獲取知識的冒險之旅的同時也能幫助別人，我們個人的悲傷與痛苦就會迅速地成為過去。有一個很偉大的終極目標，那就是：為了服務人類而忘卻自己的利益。不論我們神聖的大我將我們放在哪個位置上，也許是商人、也許是專業人士，不論貧窮或富有，是君王或乞丐，因為所有人都可以在各自職業上執行工作，又能透過傳達「四海之內皆兄弟」的聖愛，而真正加持周遭一切。

然而，我們絕大多數人在到達那種完美的境界之前，還有一段路要走，雖然如果很認真努力的話，我們將會驚訝於自己沿著路上所能進展的速度有多快；前提是我們不只要相信這個卑微的人格小我，也要絕對有信心自己也可以像古今偉大明師們的典範與教理一樣—有能力與自己內邊的靈魂、神性合成一體，到得那時，所有事情都將變成可能。我們多數人都會有一個或更多個不利的缺陷特別障礙我們的進步，為了這個或這些缺陷，我們在對世界努力開展、擴大自己愛的本性的時候，也要力圖以與我們缺陷相反的道德之洪水將該等缺陷沖刷乾淨。

剛開始也許有一點難，不過也僅只是剛開始而已，因為真正得到鼓舞的美德會不可思議地迅速累增，加上我們內邊神性的協助，只要我們堅持下去，就不可能失敗。

在開展我們內邊的「宇宙大愛」之同時，我們必須越來越了解：每個人不論階級多低，都是造物主的子女，總有一天，只要時間到了，每個人都跟我們一樣會進展至完美的境界。不論一個人或其他眾生外表看起來如何卑下，我們必須記住：他們內邊都有那個神聖的光點，它一定會慢慢長大，直到造物主的光芒照耀在那個眾生身上。

還有，是或非、善與惡都是相對的。對原住民的自然進化正確的東西，對我們文明社會比較開發的人來說可能是錯的，而對我們來講是美德的事情，對已達到門徒身份者來說則可能不恰當或錯誤。我們所稱的錯誤或邪惡，事實上是「善」放在不適當的地方，因此這純粹是相對、比較的。想想看，我們理想主義的標準也是相對的；我們在動物面前好像神明，然而事實上，我們自己卻遠低於那些奉獻一切、為我們立下偉大典範的「聖徒與受難者」的白衣兄弟們的水平。因此我們對待最低者要有慈悲與同情心，因為也許我們自以為已經進步到遠比他們高的等級，但事實上我們還是很渺小，還有一段很長的路要走，才能達到那些光照每一時代的學長兄弟們的標準。

如果被驕傲所困擾的話，要試著了解自己這個人格根本微不足道，如果沒有來自上面的光、來自靈魂的光協助的話，根本無法成就任何好工作或做出令人滿意的服務，也無法對抗黑暗的力量。我們要用盡力氣去試圖理解一點點我們造物主的無所不能、不可思議的力量，祂以一滴水就可以造出這個多麼完美的世界以及所有的宇宙系統；也要試著認知自己所欠缺的謙卑，以及我們對祂的完全依靠。我們對人間的上司都知道尊敬與敬重，更何況對那宇宙最偉大的建築師，我們更當無限倍地以最大的謙卑認知自己的脆弱啊！

如果「殘酷」或「憎恨」阻擋我們進步之路的話，要記住「愛」是萬事萬物的基礎，要記住每個活著的靈魂都有優點，



而我們當中即使是最好的，也必有缺點。經由尋找他人身上的優點—甚至於那些一開始冒犯我們的人—我們就會學到發展同情心—也許還更多—以及多一個希望—希望他們會看到較好的方面；接下來我們會萌生幫助他們也提昇的願望。能究竟征服一切的必定經由愛與和善，當我們已充份發展此二品質時，就沒有事情可以困擾我們，因為我們會慈悲憐憫，不會對抗；因為，再說一次，在因果法則之下，反抗才會造成損害。我們生命的目的在聽從高等自我的指示，不被他人的影響所嚇阻，而要做到這點，我們必須溫和地走自己的路，同時不要干預別人的人格，或以任何殘酷或憎恨的方式造成任何傷害。我們必須努力學習愛別人，也許就從愛一個人或一隻動物開始，然後讓這個愛開展與擴大至越來越大的範圍，直到與它相反的缺點自動消失。愛會帶來愛，正如憎恨招致憎恨一樣。

針對「自我的愛」的療方就是以注意與照顧我們自己的方式轉而對待別人，全神貫注於他們的福祉上到渾然忘我。正如一個「白衣兄弟」團體所說的：「若要尋求慰藉自己的憂傷，就要在同胞們有難時伸出我們的援手與慰問。」除此方法外，沒有更好的方法可以治療「自我的愛」與其接下來所產生的失調。

“不確定”可以藉著發展“自我堅定”、藉由以確定的心做決定與做事來消除，不要搖擺不定或徘徊。即使一開始可能有時會做錯，但採取行動總比在等做決定當中讓機會流失更好。決斷力很快就會增長；害怕投入人生的心會消失，所得到的體驗會導引我們的頭腦越來越能判斷。

至於要如何根絕“無知”？一樣，不要害怕體驗，而是要以清醒的頭腦、張大眼睛與耳朵接收任何可能得到的每一片知識。同時我們的思想要保持彈性，以避免讓成見與以前的信念剝奪我們獲取新鮮與更廣泛知識的機會。永遠都要準備好拓展頭腦，並且在有了更多體驗之後，當更偉大的真理出現時，就要摒棄既有的想法，不論那想法有多麼根深蒂固。

”貪婪”與”驕傲”一樣，是進步的一大障礙，我們得將兩者都無情地沖洗掉。貪婪的結果真的很嚴重，因為它會導致我們干擾其他人類同胞的靈性提昇。我們要知道，每個人來這裡都是為了要依據他自己靈魂的指示而開展自己的進化過程，他只須聽他靈魂的，我們任何其他人所能做的就只有鼓勵他進步。我們必須幫助他，且在能力範圍內增加他為了進步所需的知識，與在世上的機會。就像我們希望別人幫助我們攀爬人生陡峭艱難的山坡一樣，讓我們隨時準備好伸出援手、將我們已體驗到的較寬廣的知識提供給較脆弱、較年輕的兄弟姐妹們。父母對子女、雇主對別人、夥伴(同事)對夥伴(同事)也都該這樣，在對方需要與對對方有利的前提下，儘量提供照顧、愛心與保護，但是不可以對他的自然進化過程有任何的干涉，因為只有他的靈魂可以對他發號施令。

我們大多數都是在小時候、在人生的早幾年跟我們的靈魂最接近，比較清楚我們這一生所要做的事、所被期待該做的努力，以及所需要發展的人格特質，但隨著年齡增長，就越不清楚了。為什麼會這樣？原因在於我們這個時代的物質主義與環境以及我們所接觸的每個人，都會引誘我們、讓我們聽不到高等自我的聲音，將我們牢牢地綁在這缺乏理想、平淡無奇的地方，這種情形在這個文明中都太顯而易見了。父母親們、雇主們、以及同事夥伴們啊：要鼓勵處於你們劣勢的人的高等自我成長，因為你們有機會對他們發揮影響力，但你們要給予他們自由，就像你們希望別人給你們自由一樣。

因此，同樣地，我們要找出自己身上所有的缺失，並以發展其對向美德的方式將這些缺失洗掉，這樣才能從我們品質中將導致靈魂與人格衝突的起因去除掉，那些衝突就是疾病的最原始起源。如果病人有信心與力量的話，光靠這樣就可以帶來病痛的解除、健康與歡樂；即使對那些不是如此堅強的人，也可以藉由這樣做而在物質面幫助世俗醫師的治療工作，最終也會帶來同樣的效果。

我們必須懇切地依據我們自己靈魂的指示，學習發展自己的人格特質，不要懼怕任何人，不要讓人干擾或阻撓我們發展我們自己的進化、讓我們不能實踐自己的本份

與對同胞們提供協助、讓我們不能記住自己越進步，就越對周遭有加持力。我們也得特別提防我們對別人所提供的協助，不論那個別人是誰，我們必須確定想幫助別人的心是來自內在自性的指示，而不是經由比我們較有權威的個人所給我們的建議或勸說。這是現代人的行為慣例所導致的悲劇之一，已經無法估計有多少人的人生因此受到阻礙、因此而失去的機會有多少、所造成的悲傷悔恨與痛苦有多少，有多少子女因為職責所在而長年服侍其病弱的父母，但其父母的生病來源可能僅只是貪求子女的注意而已。想想看，有多少男男女女因為沒有勇氣爭取自由，而被某些個人所束縛，無法去做對人類也許很偉大且有用的工作；想想看有多少為人子女的，在早年時知道，也想因應靈魂的呼喚，但卻因為環境的困難、別人的勸阻、與意志力的薄弱而掉進另一種生活的選擇，在那些選擇當中他們並不快樂，也無法進行本來可以發展的進化。只有我們的良心可以告訴我們要對單一人或許多人盡本份，應該為誰服務與如何做；不論指令為何，我們都要傾盡能力所及地去做。

最後，讓我們不要畏懼投入生活；我們是來這裡獲取經驗與知識的，而除非我們面對真理與盡可能地去尋找，我們幾乎學不到什麼東西。這種經驗在任何地方都可以得到，而大自然與人類的真理在城市的喧囂匆忙中可以得到，在鄉村小屋中也可以得到--甚至可能更多。

## 第五章

由於缺乏人格個性的獨特性(也就是讓別人干擾了自己的人格個性，導致它無法遵守高等自我的要求)，是造成疾病的一個最重要因素，也由於這種情形通常在人生的早期就開始，我們現在就來檢視一下父母與子女之間的關係，以及老師與學生之間的關係。

基本上，父母的身分是一種被賦予特權的工具(真的應該被當作是神聖的特權)，用來讓一個靈魂能夠接觸這個世界以得到進化。我們要有正確的了解，對人類來講，可能沒有比這更偉大的機會了--能夠當一個靈魂得到物質身體的居間媒介，並在其居住於地球的剛開始這幾年，照顧這個年輕的人格。父母唯一應有的態度是盡可能給予這個小小的新來者所有精神上、心智上與身體上的引導，並永遠記住這個小東西是一個獨立的靈魂，依照他高等自我的指示來這裡，以自己的方式獲取他自己的經驗與知識，應該得到他所有的自由，以便能無障礙地發展。

父母身分是一種神聖的服務，正如所有其他職責一樣，應該受到尊重，甚或更尊重。由於那是一種犧牲，父母們應永遠記住，不應從小孩身上要求任何回報，父母唯一的目的在施予--只限於施予--溫和的愛、保護與引導，直到靈魂接管這個年輕的人格個體。一開始就要教導小孩獨立、獨特性與自由，也要儘早鼓勵他們為自己、為自己行動。隨著小孩的自我管理能力的開展，我們就要逐步摒棄父母式的控管，接下來，不可以讓「父母式的限制」或讓「父母在履行職責」的錯誤想法阻礙小孩的靈魂對他的指示。

父母身分是生命中一代傳一代的一種職務，本質上是一種臨時性的施予引導與保護，只是短暫一段期間而已，之後就該停止各種努力，讓它所照顧的目標對象自由、自己進化。要記住，我們所短暫監護的小孩有可能是比

我們的靈魂要老很多與偉大許多的靈魂，靈性等級可能比我們高，因此一切控管與保護都該侷限於是那個小小年輕人格所需要的。

父母身分是一種神聖的職責，是短暫與一代傳一代的。父母身分所帶來的只有服務、再服務，年輕人沒有回報的義務，因為他們應被給與依照自己方式發展的自由，並在幾年後也能夠適任同樣的職務。因此小孩不應有各種限制、各種義務與各種來自父母親的障礙，但是要知曉他的父母親曾經履行職責，之後他可能也要為別人履行同樣的職責。

父母親們要特別小心不要想依照自己的意思或願望去塑造年輕的人格，並且要抑制自己不適當的管控，或因為幫助一個靈魂接觸這個世界、這種自然的職責與神聖特權而要求好處回報。任何控管的慾望、或出於個人的動機想塑造年輕的生命，都是一種很可怕的貪婪，都不該受到鼓勵，如果父母在年輕時就讓這種情結生根的話，小孩長大後父母就會變成真正的「吸血鬼」□只要一開始有一絲絲想支配的想法，就該馬上檢討。我們應該拒絕變成貪婪的奴隸，貪婪會迫使我们想佔有別人。我們應該勉勵自己學習佈施的藝術，並持續開展，直到透過佈施而洗掉任何一絲絲的負面行為。

教師們應該永遠記住，他的職務只是一種媒介，給予年輕人導引與學習世界與生活事物的機會，以便每個小孩能夠依照自己的方式吸收知識，並能自由地依照直覺選擇為了成功的生活所需要的事物。因此，同樣，要給與學生最溫和的照顧與引導，好讓他們能夠獲得自己所需要的知識。

為人子女的要記住，父母親的職務象徵創造力，是神聖的任務，不過這種職務卻不可以對小孩發展有限制，或要求小孩義務而阻礙了小孩自己的靈魂所指示的生活與工作。由於缺乏對這種事實的認知，我們根本無法估計現代文明社會造就了多少難以言喻的痛苦、多少對自然本性的鉗制、以及多少具有支配慾望的人格。由於完全不正確的動機，以及對親子關係的錯誤概念，幾乎所有

家庭的父母與子女都在打造自己的監獄，這些監獄囚住了自由、鉗制了生活、妨礙了自然發展，並讓大家都不快樂，而這些人所遭受的精神與神經上、甚至於身體上的失調與痛苦，確實佔去了現代社會疾病的很大一部份。

我們要確信，每一個靈魂之所以化身來這裡是為了特定的目的，那就是為了獲取經驗與體會，以及將人格朝向靈魂所設下的理想完美化。不論彼此之間的關係為何，也許是丈夫與妻子、父母與小孩、兄弟姐妹、或雇主與勞工，只要我們出於個人的慾望而障礙另一個靈魂的進化，都是對造物主犯下罪業。我們唯一的本分就是遵守我們自己良心的指示，而這無論何時都不能容許我們支配另一個人格。每個人都要記住：他的靈魂為他準備了特定的工作，除非他能執行那項工作，雖然也許不是有意識地執行，他都不可避免地會引發他的靈魂與人格之間的衝突，而那衝突一定會反應在身體的失調不適上面。

不可否認的，任何人都有那種想為某人奉獻生命的衝動，不過在這樣做之前，他要絕對確定那是他靈魂的指令，而不是其他具有支配心的個人在過度說服他與建議他，或對職責的不正確想法在誤導他。也要記住我們來這世界是為了打勝仗、為了獲取力量以對抗想控制我們者，也為了進化到那種境界--讓我們可以不受任何眾生嚇阻或影響，安詳與平靜地度過人生、履行職責，永遠莊嚴自若地接受我們高等自我的引導。對許許多多人來說，最大的戰爭是在他們自己家裡，他們要先從身邊親人的負面支配與控管中解脫，才能得到自由、在外面的世界中獲勝。

不論成人或小孩，任何一位在這一生的工作之一是將自己從別人支配性的控制中解脫出來的人，應該記住以下事情：第一，他對待那個「準迫害者」要像在運動中的對手一樣，將他當作是與我們共同演出這場人生遊戲者，不可有一絲絲的悲痛，並記住如果沒有這樣的對手的話，我們就沒有機會開展自己的勇氣與獨特性；第二，生命的真正勝利要透過愛與溫和，在這場競賽中不可使用任何暴力。藉由自性品質的穩定成長，帶著對對手的同情心、仁慈與--可能的話--疼愛，甚或有愛心更好，等時

間一到，我們自己就會很溫和且安靜地跟隨良心的呼喚，不會受到任何的干擾。

具有支配心者則需要很多協助與導引，好讓他們能夠體會偉大的「同一體」之宇宙真理，並體會「四海之內皆兄弟」的歡樂，錯過這些東西就等於錯過生命的真正快樂，而且我們必須盡己之力去幫助這種人。我們自己軟弱的话，等於允許這種人施展他們的影響，這樣就幫不了他們；溫和地婉拒他們的控制與努力讓他們體會“佈施”的愉悅，才會幫助他們往上提昇。

通常我們需要許多勇氣與信心才能得到自由、贏得自己的獨特性與獨立。然而，在最黑暗的時刻，當成功看起來幾乎不可能時，我們要記住上帝的子女不應該害怕，我們的靈魂只會給我們能力所及的任務，只要有勇氣與對我們內邊的莊嚴神性有信心，勝利會屬於繼續奮鬥的人。

## 第六章

接下來，親愛的兄弟姐妹們，當我們體認到“愛”與“同一體”是我們造化的偉大基礎時、我們自己是聖愛的子女時、以及必須藉由溫和與愛心才能永久地征服所有錯誤與痛苦時；既然我們都了悟到這一切，在這美麗畫面之中，我們是要把自己放在何處，竟然還能夠對動物進行活體解剖以及腺體移植？難道我們還是如此未開化與毫無信仰，認為讓動物犧牲，我們就可以逃得了自己的錯誤與缺失？大約兩千五百年前，釋迦牟尼佛就已經告訴世界，犧牲較低等眾生生命會有哪些過錯。人類因為折磨與毀滅動物，本來就已經欠下了浩大的債務，而更糟糕的是這些不人道行為的結果不但傷害動物，也傷害人類自己。我們西方人偏離古時候“印度母親”那些美麗的理想已經有多遠？那時人類對地球眾生的愛有多偉大，人們被訓練成能熟練地治療動物的外傷與病症，還包括鳥類。那時候甚至有廣大的寺院收容各式各樣的生物，人們非常反對傷害比人低等的生物，以致於獵人一旦生病，沒有醫師願意為他治病，除非他發誓放棄打獵的行為！

我們就不要說不利於那些從事動物活體解剖者的話了，因為他們很多都是基於真的人道立場而從事這種工作，希望藉由這些努力能找到解除人類病痛的方法；他們的動機很好，但很缺乏智慧，他們幾乎不了解生命存在的原因。光有動機是不夠的，不論那動機有多正確；動機還得加上智慧與知識。

我們在此連寫都不想寫那些與動物腺體移植相關的黑神通有多恐怖，我們只想懇求所有人都要避開它，因為那比瘟疫還要糟糕一萬倍，那是對上帝、對人類、也對動物的犯罪。

既然只有一、兩個例外，我們沒有必要停留在現代醫學的缺失上；破壞沒有用，除非我們能重蓋一座更好的大樓，而因為在醫學上這棟新大樓的地基已經打下，我



們就集中在為這座殿堂增加一、兩塊碑石即可。我們也不必對醫師這一行進行負面的批評，因為主要錯誤在系統，不是人；是這個系統讓醫師們只為了經濟理由而沒時間進行安靜、平和的治療，也沒機會進行必要的思考與靜坐 -- 而這些才是古人奉獻生命照護病人所傳承下來的。正如帕拉西斯(十五世紀瑞士醫師&煉金士)說的，有智慧的醫師一天只看五個病人，而不是十五人，而這是這個時代一般醫者不可能做到的理想。

一個新而更好的醫療藝術已經開始出現。一百多年前，哈尼曼是漫漫黑夜之後的第一道曙光，這道光可能在未來醫學中扮演重要角色。還有，現代人已經在注意改善生活品質，提供較單純與乾淨的飲食，這些都是預防生病的一項進步；而那些呼籲人們注意精神缺失與疾病的關係、以及注意透過改善心志可以讓病痊癒的運動，都指向燦爛陽光即將到來，在太陽的光芒下疾病的黑暗將會消失。

讓我們記住，疾病是我們共同的敵人，任何戰勝疾病的一部分者不只是幫助自己，也是幫助整個人類社會。我們必定要付出一定規模的能量才能將疾病完全打倒；讓大家一起為這個結果而奮鬥，而那些比別人偉大、強壯者不可以只做自己的一份，也要在物質上協助那些比他們弱的人。

很明顯地，預防疾病擴大增加的第一個方法是我們要停止那些讓疾病力量增加的行為；第二是要將自己本性中的缺失洗掉，因為那些缺失會讓疾病入侵。能做到這樣就是勝利；接下來，在自己已經解脫之後，也要幫助別人。這在一開始好像很難，其實並不會；我們只需盡己所能，並且我們都知道，只要聽從自己靈魂的指令，所有人都可以做到。生命並沒有要求我們做難以想像的犧牲；它只要求我們在人生旅途上保持心情愉快，並成為對周遭的加持，如此當我們離開這個微不足道的人生戰場時，就算已經完成這趟工作。

如果正確閱讀，所有宗教的教理都在懇求我們：「放下一切，跟隨我」，意思是將自己完全託付我們高等自我的指令，但這不是有些人所想像的要丟下家庭與舒適、愛與奢侈；這樣就偏離真理很遠了。擁有王宮光環的一國王

子有可能是上天所賜，要來加持他的子民以及國家，甚或全世界；因此如果王子認為出家才是自己的職責的話，損失會有多大？生命中每一跑道的每一職務，從最低下至最崇高，都應該被履行，我們命中的神聖嚮導會知道要將我們放在哪項職務才對我們最好；它要我們做的就只有好好地、愉快地去履行那項職責。工廠的板凳上、輪船的鍋爐室、與宗教團體的顯貴中都有聖人。在地球上沒有任何一個人會被要求做超出他能力所及的，只要我們聽從高等自性的指引，努力做到內邊的最好，健康與快樂就是屬於每一個人的。

過去兩千年中，西方文明的大部份時期都是在深度文明中渡過，已經失去很多對我們本性與存在的靈性方面的領悟，這是因為我們心態上將世界的財產、野心抱負、慾望與享樂看得比生命中真正的東西還重要。人類存在於地球的真正原因已經被他急於以這個身體獲取世界事物的心所覆蓋掉。已經有一段時間了，生活變得很困難，因為缺乏真正的舒適、鼓勵與提振——這些東西是要藉由了悟比這世界更偉大的東西才能得到。過去幾世紀以來，宗教對許多人而言只是傳奇，跟他們的生活沒什麼關聯，而不是他們生活的真正要素。我們高等自我的真正本性、對除了此生之外的前世來生的知識，這些對人們來講沒什麼意義，不是人們的生活指南，也不是人們任何行動的促進劑。人們寧願逃避偉大的事物，試圖忘掉超物質的東西，只讓生活越舒服越好，在遇到磨練考驗時便依靠世俗的娛樂來彌補。因此這幾世紀來，地位、階級、財富與世界的財產成為人們的生活目標，而這些東西都是短暫的，為了要獲得或保有它們，人們大部份時間都在掛慮與集中在物質的事情上，導致以前的人所能享有的內在安詳與快樂已經少了許多許多，而那本來是人類所應得的。

只有在靈性提升時，我們才會有真正的靈魂與心智的和平，這無法單靠累積財富達成，不論財富有多少。不過時代在改變，許多情況指出這個文明已經開始從單純的物質主義過渡到對宇宙實相與真理的渴望。對超物質真相的興趣正普遍且快速地增加、想知道前世來生者越來越多、以信心與靈性方法克服疾病的方法一一竄起、對古代教理與東方智慧的探索——這些現象都意謂著現代

人已瞥見事物的真相。因此，我們可以了解，醫療的問題也要跟上時代，醫療的方法也要從粗糙的物質主義改變至以真理實相為基礎、並被掌管我們真正本質的神性所管轄的科學上。醫療藝術將會從以物質方法治療物質身體的領域過渡到靈性與心智治療的領域，後者藉由找到靈魂與心智的和諧而將疾病的真正起因連根拔除，然後如果有必要的話，再讓物質的方式完成身體的治療。

醫療界如果不能認知這些事實並與人們靈性的成長一起進步，治療的工作很有可能交給宗教團體，或那些每一時代都存在的、道地的人類治療者手中，這些人的存在並非大家都知道，因為受到正統醫學的態度所影響，他們沒法執行自己的天職。因此，未來的醫師們將有兩大目的。第一是協助病人認識自己並指出病人可能犯的基本缺失、他所需修理的自己人格中的不足處、以及他本性中有哪些缺點必須根除並以相關的美德替代。這樣的一位醫師必得是統理人類之律法與人性本身的偉大學習者，這樣他才能從病人身上看出是哪些元素導致靈魂與那個人格的衝突。他必須要能告知病人怎麼做才能獲得所需要的和諧、病人必須停止哪些違背“同一體”的行為以及必須開展哪些美德以洗掉缺失。每一個病例都需要仔細研究。只有奉獻大部分生命於認識人類，只有內心燃燒著想助人的欲望的人，才能夠成功地為人類執行這項榮耀與神聖的工作，才能打開病人的眼睛、讓他看到他會受苦的原因，並啟發病人的希望、舒坦與信心而克服自己所患的病。

醫師的第二個職責是使用能幫助病人物質身體強壯並讓病人頭腦沉靜的療方，擴大病人的視野去努力朝向完美，這樣才能為整個人格個性帶來安詳與和諧。大自然界有這些療方，是我們神聖的造物主慈悲、為了人類的療癒與舒適而放在那裡的。有一些療方已為世人所知，世界各地的醫師們則繼續在尋找更多，尤其在“印度母親”那裡，無庸置疑地等這類的研究越來越發展之後，我們會重拾許多兩千多年前先人所知道的知識，未來的醫者將能夠自由運用神聖的造化放在那邊、用來解除人類病苦的天然又美妙的療方。

由此可見，疾病的消失要靠人類了悟那宇宙不可變改的律法，並謙卑地順應這些律法，藉此帶來靈魂與人格個性的和平，並得到生命真正的欣喜與快樂。而醫師所要盡的本分將是協助病人認識這個真理並為病人指出獲得和諧的方法、啟發病人對自己那個能克服一切的神性有信心，並運用物質療方幫助病人的人格和諧、身體痊癒。

## 第七章

接下來要討論的是最重要的課題：我們如何幫助自己？我們要如何將自己的身體與心智保持在和諧狀態，這樣疾病就難以入侵？現在可以確定的是，一個沒有衝突的人格個性是可以免除生病的。

首先我們先看看這個心。我們前面已花相當的時間討論過往自己內邊尋找的必要性，就是找出自己有哪些缺失，那些缺點讓我們與那個「同一體」背道而行、讓我們聽不到「靈魂」所給予的指示；我們只要往那些缺點的相反方向發展美德，就可以將它們消除掉。至於該怎麼做，我先前已說過：只有誠實地自我檢查，才能發現我們自己錯誤的本質。我們的靈修導師、真正的醫師、以及親密的朋友應該都可以幫我們找到自己真實的一面，不過最完美的方法是自己安靜下來靜坐，將自己沉澱到一種很平和的氛圍，一直到我們的靈魂可以經由我們的意識與直覺跟我們說話，並根據祂們的意願指引我們。

只要我們每天撥出一點時間，獨自一個人，找一個不受干擾的安靜角落，靜靜地坐著或甚至於躺著，讓腦袋淨空，或安靜地想著自己生命中的工作，經過一段時間後，我們就會發現這些靜默時刻很有助益，真的會有知識與指導閃入腦海給我們知道。我們會發現生活中的困難與問題得到正確的解答，我們將能夠確信地選擇正確的道路。在這些時刻，我們內心都必須保持一種渴望，渴望能服務人類以及依循「靈魂」的指示而行。

請記住，當我們找到缺點時，Bach 花精並非用來對抗缺點，也不是以意志力與能量來壓抑一種錯誤，而是以穩定地發展與錯誤反方向的美德，來自動地從我們的本性中洗掉那些「侵犯者」的軌跡。這樣才是進步與克服缺點的真正與自然的作法，比跟缺點作戰要容易與有效許多。與錯誤掙扎的結果反而更增加它的力量、將我們的注意力導向它的存在，產生對抗，如此再怎麼成功，也只是以壓抑來戰勝它而已，這樣所得的結果絕不是令

人滿意的，因為敵人還存在我們內邊，任何時候我們虛弱時它又會出現。真正的勝利是：忘掉失敗並有意識地發展好的品質，讓缺點無法存在。

舉例來說，我們若具有「殘忍」的品質的話，我們可以持續地對自己說：「我不會再殘忍」，如此可避免自己再往那方向去犯錯；不過，想用這種方式成功得靠一顆堅毅的心，當心志變弱時，我們有可能會忘掉自己的決心。反過來說，如果我們能對地球同胞們發展出真正的同情心，這個品質就會讓殘忍的品質永遠不可能出現，因為我們的「同胞感」會讓我們厭惡地避開殘忍的舉動。這樣，即使在我們不注意的時刻，也不會有受壓抑的或隱藏起來的敵人跑出來，因為我們對他人的同情心已從我們的品性中、將有傷害他人舉動的可能性連根拔除。

正如我之前解釋給你們看的，我們身體的病痛在物質的層面上可以幫助指出我們心理層面的失去和諧，而這是造成身體病痛的最根本源頭；另一項要導向成功的重要因素是：我們必須要有對生命的熱烈興趣，而不是看待這個生命存在好像只是必須堅忍下去的一種職責。在這一趟來地球的冒險之旅中，我們一定要發展出真正的喜悅。

物質主義的最大悲哀之一也許是「無聊」的事物層出不窮、與內在真正喜悅的逐漸喪失；它告訴人們往世界的享樂與歡愉中去尋找滿足與修補煩惱，而這些東西只會讓我們短暫忘卻問題。一旦我們開始用這些要付出代價的樂事來當作生活中各項考驗的補償時，我們就開始了惡性循環。娛樂、消遣與無聊的事物對我們有好處，但如果我們一直要倚靠這些東西來減除煩惱，那就不好了。這個世界的娛樂，無論哪一種，一定都要漸進地增加密度才能繼續抓住我們，昨日的緊張刺激到了明天就變成無聊乏味。如此，我們會繼續尋找其它與更大的刺激，直到厭倦、無法再往那個方向去找到釋放。

不論以任何形式，對這個世界娛樂方式的依賴讓我們都成了「浮士德」，然後，雖然我們的小我意識不見得完全領會到，生活對我們來說卻已變成只不過是一種要耐心忍受的職責，生命真正的熱忱與愉快都離開了我們，

而這些對生命的熱忱與高興愉快其實應該是每個小孩與生俱有、且該一直維持到人生的最後一刻的。這種極化的境界在今日的各種科學努力下已經形成，這些科學努力已經進步到可以讓人返老還童，可以延長一個人的自然壽命，以及用種種邪惡的方式增加感官的歡愉。

這些無聊乏味的狀態讓我們比一般正常情形下更容易生病，而且由於當今社會有這種傾向的年齡層有下降的現象，因此相關的疾病也越來越發生在年紀較輕的人身上。這種狀況是不該發生的，如果我們能認識自己的神聖、認識自己在這世界的任務，並經由這當中獲取經驗與幫助他人的話。

針對無聊乏味的解毒劑是，對我們周遭的一切保持興趣盎然，把握活著的每一天學習生活；學習、學習、再學習，從我們同胞身上學習，從生活事件中學習萬事萬物背後的真理，專心投注在知識與經驗的獲取上直到渾然忘我，並伺機將我們學到的這些東西用來利益人生道路上的其他旅行者。如此，我們工作與遊戲的每一刻都會產生學習的熱忱、產生想體驗真實東西、體驗真正的探險與有價值事物的欲望，而隨著我們這種能力的開展，我們會發現自己重新獲得即使從微小事件上也能找到樂趣的能力，以前我們認為平凡與單調枯燥的事會成為我們研究與探險的機會。只有從生活中的簡單事物上才能找到真正的快樂，因為簡單的事物才能更接近偉大的真理。

「認輸與放棄」會讓一個人變成人生旅程中失去觀察力的過客，會招來不可知的負面影響，這種人將不再有機會品嚐藉由我們存在的每一天所帶來的冒險精髓與歡樂。不論我們身份地位為何，也許是熙熙攘攘城市中的一個工人，也許是山坡上孤獨的牧羊人，都請大家要化單調為有趣、化枯燥的職責為快樂體驗的機會，將每天的生活轉換為對人類與宇宙基本大法則的深入學習。每個地方都有豐富的機會可以觀察造化的法律，不論是在山間、在河谷、或在人群當中。讓我們首先將生活變成引人入勝的探險，那麼就不可能再感覺無聊與乏味，並經由這樣所得來的知識尋求我們的心與靈魂、與上帝造化大團體的和諧。

另一個能從根本上幫助我們的是—捨棄所有懼怕。「害怕」實際上在大自然的人類王國中應該沒有存在的空間，因為我們內邊所具有的「神性」就是我們那個本我，是永遠不滅與無法打敗的—只要我們能領悟到「我」是上帝的子女、是無所懼怕的。在物質的時代，擁有這世界的財產越多(不論是對這個身體的擁有，或擁有外面的財富)，恐懼自然會增多，因為我們如果把這些東西當做我們的世界，這些東西是如此的短暫、這麼地難以獲得、即使想短時間安全保有也如此地不可能，所以它們會讓我們焦慮，「害怕」喪失掌握它們的機會，我們不得不隨時活在恐懼當中(不論是有意識的或潛意識的害怕)，因為我們內心深處自知這些財產隨時有可能被奪走，至多也只能在這短暫的一生保有它們而已。

在當今的時代，對疾病的害怕已經發展成一種很大的傷害力量，因為這種害怕反而為我們所害怕擔心的這些東西打開一扇門，讓它們更容易長驅直入。這些害怕都是因為只看到一己的利益，因為如果我們懇切忘我地投注在他人的福祉上時，就沒有時間擔心自己是否得病。當今的時代，「懼怕」會大大增加疾病的深度，而現代科學更形同在增加對「恐怖」的操控，因為他們到處告知大眾他們的種種發現，而那些發現只不過是一半事實而已。有關細菌與各種病毒的知識搞得許多人人心惶惶，而人們心裡的這種懼怕反而讓他們更容易得病。

類如細菌這種低等級生物，也許會造成身體生病或者與疾病有關，但他們決非構成整個問題的元兇，這點我們在科學實驗上或日常生活事件中都可以看到；這其中有一項因素是科學無法就物理層面加以解釋的，那就是為什麼同樣暴露於感染的可能當中，卻只有一些人被感染而其他可以逃過一劫？物質主義忘記了有一項超越物質層面的因素，那項因素在日常生活當中可以保護一個人免於任何性質的疾病，或反過來使一個人容易感染。

「恐懼」會讓我們的心神狀態消沉，因此而導致我們物質身體與氣場的不協調、造成破洞，讓外物容易入侵。假設細菌與一些物質元素確定是導致生病的唯一原因，那我們就不鼓勵人們不要懼怕。不過當我們知道即使在最嚴重的傳染病流行時，只有一小部份同樣暴露於感染原當中的人會得病，以及疾病的真正原因與我們的人格有關，並且是可以加以控制的，那麼我們就可以四處走動



都不用懼怕、擔心，因為我們知道藥方就在我們自己身上。我們對物質因素的害怕適足以讓我們的心理失調而導致疾病，因為焦慮只會讓身體更容易生病，只要我們努力讓自己的個性獲得和諧，我們會得病的機率就像被雷打中，或被流星碎片擊中的機率一樣。

現在讓我們來看看這個物質身體。請記住，它只是靈魂在地球上的「住所」而已，我們只會住在“它”裡面一個短暫期間，為了能與這世界接觸以獲得體驗與知識。不要過度認為自己就是這個身體，不過我們應該要尊重它、照顧它，讓它能維持健康與耐久使用、為我們做事。我們決不能全神貫注在這個身體上面，或為它過度操心，而是要學著越少注意它的存在越好，把它們當作我們靈魂與頭腦的工具，當作像僕人一樣依照我們的意願做事。

身體表面與裡面都保持潔淨是很重要的事。對身體表面來說，我們西方人用的水都太熱，會讓皮膚太張開而招惹塵垢。還有，使用肥皂過度會讓皮膚表面黏黏的。使用涼水或微溫的水，以淋浴方式或換水一次以上，才是自然的方法，可以讓身體較健康；使用肥皂的量只要足以洗去皮膚表面明顯的污垢即可，之後要用新水沖乾淨。

身體內在的清潔要靠飲食，我們應該選擇乾淨、合乎健康的食物，越新鮮越好，主要攝取天然蔬果與堅果類。當然要避免食用動物的肉；原因之一是動物的肉會增加我們體內的毒素；原因之二是肉會刺激不正常與過度的慾望；原因之三，吃肉是對動物王國的殘忍行為。

要多喝液體以清潔身體內部，例如水、天然釀造的酒、與直接取材自大自然的產品，避免人工稀釋的飲料。

睡眠不可以過度，因為我們多數人在清醒時比在睡覺時較能控制自己。古諺有云：「作息有時」，正是何時該起床的最佳準則。

衣著厚度要足夠保暖即可，材質應該透氣，隨時可能的話要讓皮膚能接觸到陽光與新鮮空氣。水與日光浴是健康與活力的兩大提供者。

對任何事情都要儘量保持愉快爽朗，要拒絕被懷疑與沮喪所壓制，記住，這些負面的東西都不是我們的，因為我們的靈魂只知道高興與喜樂！

## 第八章

**因**此我們知道要戰勝疾病主要是要靠以下事情：第一，了悟自己本性中的神性以及我們因此可以擁有力量來克服所有錯誤；第二，知道疾病的基本起因在於人格個性與靈魂的不和諧；第三，我們必須有意願與能力發現引起這種不和諧的錯誤是哪些；第四則是開展對向美德以消除這些錯誤。

醫療技術的職責將會是協助我們認識與知道要如何克服自己的疾病，此外還要運用療方強化我們的心智與身體，給我們更大的獲勝機會。的確，我們要這樣才有能力打擊疾病的真正基礎，而有真正成功的希望。未來的醫科學校將不會只針對疾病的最終結果與其產出物有興趣，也不會再將多數注意力放在身體實際的病害上，或只為了減輕我們的症狀而使用藥物與化學物質，而會知道疾病的真正起因，以及顯現在身體上的結果只是次要的，它會集中努力於使身心靈和諧以解除與治療疾病；並且如果能夠及早這樣做的話，頭腦想法的匡正將可轉移即將發生的疾病。

未來所將使用的療方當中，將會有來自「大自然藥局」裡的最漂亮的草本與植物，為了人類的身心，它們被神聖地賦予了治療力量。

至於我們自己的本分呢，就是實踐和平、和諧、個人的獨特性與對人生目標的堅定，並漸進地開展認知我們的本質是來自神聖的源頭、我們是造物主的小孩、因此我們內在都有成就完美的力量，那個力量我們要加以開展、且最終也一定必須開展。這個真相要在我們內邊與日俱增，直到它成為我們生活最顯著的特色。我們要踏實地實踐和平，想像我們的心就像一個永遠保持平靜的湖面，沒有一點點浪波或漣漪來打擾它的寧靜，然後逐步發展這種安詳的境界，直到沒有任何生活中的事件、沒有任何環境、沒有任何人能夠在任何情況下吹起湖面皺褶，或在我們心中引起怒氣、沮喪或懷疑。以下這些

動作會有很大的幫助：每天挪出一點時間靜思一下平和之美與寧靜的好處，並領悟並非擔憂或急促就會讓我們成就最多，而是要藉由平靜沉著的思考與行動才能讓我們無論做什麼事都更有效率。要依照我們自己靈魂的願望來調和我們這一世的行為；如果能維持心境的平和，不讓世界的考驗與騷擾激怒我們，就是一種很大的成果，會帶給我們不可思議的寧靜；雖然這些事情在一開始我們連做夢都想不到，然而實際上，只要有耐心與毅力，是你我都做得到的。

並非所有人都得要當聖人、烈士或名人；我們絕大多數人都被分派了較不引人注目的職務。不過我們全都被期許要了解生命的喜悅與冒險性，並愉快地履行我們的神性所任命給我們的工作。

生病的人啊，平靜的心與跟靈魂的和諧是復原的最大幫手。未來的醫療與照護業將會比今天的我們更加注意病人內邊的這種發展，今天我們因為只能靠物質科學的方式判斷病情的進展，因此就偏重不斷地測量體溫，與進行其他種種照料，那些動作只會打斷--而不是增進--對病人復原最重要的身心的安靜休息與放鬆。無庸置疑地，無論如何，在小小病痛一開始時，如果我們能得到幾個小時的完全放鬆並與我們的「高等自我」協調一致的話，那個疾病就會中途消失。在那個時刻，我們所需要的只是灌注給自己一些寧靜，就像在加利利湖的那場風暴中，耶穌基督進入那艘船內並命令：「安靜，平靜下來」一樣。

我們生命的前景要看我們人格個性與我們的靈魂有多接近而定，越能協調一致的話，生活會越和諧與越平靜，越充滿真理之光與越得到來自高境界的快樂的照耀；那些都會讓我們穩定，不會因這世界的恐怖事故與困難而驚慌、氣餒，因為它們來自「良善的永恆真理」。認識真理後，我們也會有一種確信，那就是不論這世界發生的一些事件有多令人悲痛，它們只是人類進化過程的一些短暫的階段；甚至疾病本身也是仁慈的，是配合某些律法在運作，那些律法是為了產生最究竟的良善而設計，為了朝向完美化而發揮一種持續性的壓力。有這種認識的人不會像別人一樣，被那些事件受影響或消沉、沮喪、

或驚慌氣餒，而且所有的不確定、害怕與絕望都會永遠離去。只要我們一直與我們自己的靈魂、我們的天父保持密切交流，那麼這個世界對我們來說將會充滿喜樂，沒有任何負面不利的影響會發生在我們身上。

我們不被允許看到我們自己「神性」的偉大，或領悟我們「天命」的力量，或在我們面前的光輝的未來；因為如果我們被允許的話，生命就不會是考驗，就可以不用努力，就沒有那些功過的測試。我們的美德主要在於不去在意那些偉大的事情，卻有信心與勇氣好好地活著，並主宰這個星球的困難與麻煩。然而，我們可以藉由與我們的「高等自我」的密切交流來維持和諧，那種和諧讓我們得以克服所有世界的對立，讓我們走在筆直的大道上，實踐我們的命運，不受那些會讓我們迷路的影響所阻礙。

接下來要做的是，我們要開展我們個人的獨特性，不讓我們自己受到所有世界的影響，只遵從我們自己靈魂的指令，不被環境或別人所動搖，這樣我們就能成為自己的主人，在生命的海洋中駕駛著我們的帆船，絕不放棄舵的方向或在任何時候讓別人來駕駛我們這艘船。我們必須擁有絕對與完全的自由，這樣我們所做的一切、我們的每一個行動—不，甚至我們的每一個思想—都是來自我們自己，這樣我們才能完全出於自願地自由生活與付出，而且只能出於我們的自願。

就這個方向而言，在這個年代，我們最大的困難可能是那些跟我們最親近的人，因為這個年代充斥著太多對傳統的懼怕，與對責任義務的錯誤標準。但我們必須增加勇氣；我們很多人有足夠勇氣面對生活中看起來很大的事件，但針對來自較親近的人的考驗時，卻缺乏勇氣。我們必須客觀冷靜地決定對與錯，並在親朋好友面前無畏地採取行動。我們當中有那麼多人在外面的世界都是英雄，但在家時卻是懦夫！雖然阻止我們實踐我們的「天命」的各種方式的確微細而難以捉摸，包括假藉情愛與疼惜之名，或錯誤的責任感，以及讓我們受限制、讓我們一直當別人的心願與欲望的囚犯，然而我們必須將這些東西都攔到一邊去。遇

到有關責任時，只能注意傾聽我們自己的靈魂的聲音，這樣我們才不會被身邊的人所障礙。我們必須將自己的獨特性開展至極致，並且學習不依靠任何人，而只依靠我們自己的靈魂來引導並幫助我們過活，以雙手掌握自己的自由，投入這個世界，獲取所有可能的每一分知識與經驗。

同時，我們也必須小心留意允許每個人他們的自由，不能期盼從別人身上得到什麼，相反地，要隨時準備好在他們有需要跟有困難時，對他們伸出援手，將他們提升上來。這樣的話，我們在生命中所遇到的每個人格個性，不論是母親、丈夫、子女、朋友或陌生人，都將成為我們的旅行同伴；他們各別的靈性發展程度有可能比我們高，也可能比我們低；但我們全部都是共同的兄弟手足，是一個偉大的共同體的一部分，在從事著同樣的旅行，並都有著同樣的輝煌的終點在等著。

我們必須屹立不搖，堅信一定會贏，以不屈不撓的意志去抵達山的巔峰；不要因為路上滑跤而有任何片刻懊悔。要上坡時，犯錯與摔跤是必然的，就把這些犯錯與摔跤當作是會幫助我們在未來可以少一點絆倒失足的經驗。不可讓過去的缺失使我們沮喪、消沉；它們已經過去，並結束，而從中所得到的知識可以幫助避免重覆再犯，我們仍須穩定地向前繼續奮力邁進，絕不後悔，也絕不往後看，因為即使只是一小時前的過去，也已經在我們後面，光芒萬丈的、輝煌的未來一直在我們前方。所有懼怕都必須趕出去；它從不應該存在人的腦海裡，只有我們看不到自己的「神性」時才有可能產生。懼怕是不屬於我們的，因為身為「上帝的子女」、「神聖生命的光點」，我們是無敵的，無法毀滅與無法征服的。疾病表面上是殘酷的，因為它是對一定會造成對別人殘酷的不正確的意念與行為的懲罰。所以必須將我們本性中的愛，與「四海一家皆兄弟」的那一面開展至最大可能，這樣的話，未來就不可能再有殘酷發生。

「大愛」的開展會帶領我們領悟「同一體」，領悟那個我們全部都屬於「一個偉大造化」的這個真理。

我們所有麻煩與問題的起因是”自我”與”隔離”，而一旦「大愛」與對偉大的「同一體」的認知成為我們本性的一部分時，這種情形就會消失。這個「宇宙」是上帝給予的物體；其產生時是上帝的再生；其結束時是上帝的更高度進化。人類也一樣；他的身體是他自己的形體化，是一種他的內在本性所化現出來的物體；他是他自己的對外表達，是他意識品質的物質化。

在我們西方文明中，我們有耶穌基督這個光耀的典範，這個完美的偉大標準，與祂的教理來導引我們。祂為我們充當我們人格個性與我們靈魂之間的媒介。祂當時在地球上的使命是要教我們如何得到與我們的「高等自我」、跟我們在天上的「父親」的協調與密切交流，從而依照「萬物的偉大造物主的旨意」而成就那個完美。

佛陀與其他不同時期降生地球的偉大明師們所教的也是一樣，祂們來對人類指出成就完美的道路。人類沒有中間的路可走。人類必須承認「真理」，必須將自己與其「創造者」的「大愛」的無限計劃結合在一起。

所以，我的兄弟姐妹們，站出來進入認識你們的「神性」後的輝煌陽光中吧，並懇切且堅定地準備好努力加入只知快樂與傳達快樂的「偉大藍圖」，跟那個偉大的「白光兄弟同盟」結合在一起，他們的存在完全是為了遵守他們上帝的意願，他們會很歡喜地服務比他們年輕的人類兄弟同胞們！

For more information on Dr Bach and his work...  
For self-help guides to Dr Bach's remedies..  
For recommended books...  
For help choosing remedies...  
For access to fully-trained practitioners...  
For education...  
For free downloads...  
For an interactive forum...  
For opinion and comment...  
For newsletters...  
For links to information in many languages...

[www.bachcentre.com](http://www.bachcentre.com)

