

疗愈自己

疾病的真实成因和治疗的解析

爱德华 巴曲

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



电子版 © 2009 贝曲中心

英国第一版 1931

再版 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

新版 1996, 1997, 1999, 2003

新版 2005

原著中文版译者：赵彬

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

www.bachcentre.com

在不做任何删改的前提下，允许非商业目的的复制与发行。
其他权限保留。
中文翻译版权归译者。

谨以此书献给受苦和在苦难中的人

前言

巴曲医生以他谦卑的灵性和内在了悟的纯正结合而著名，他的简单的哲理给很多人带来了巨大的启发和抚慰。《疗愈自己》这本书激起了人们很大的兴趣，并且也引出对书中一些方面的问题。

在本书的最后一段我们被敦促要去团结“白色兄弟同盟”。有些人表示担忧这是种族歧视的标志。我们想特别澄清这个词在这里与肤色、种族和宗教没有任何的关系。事实上，巴曲医生觉得任何形式的种族歧视都很不好。他仅仅是简单的用“白色”这个词来表示事物的轻盈，光明，洁净和清新的本质，同时他将有同样思想的人们都形容为同伙或“兄弟同盟”的成员。

在第三章，巴曲医生将生理症状和负面情绪直接联系起来。但是，需要特别注意的是他是在发现了花精的早期写下的《疗愈自己》这本书。后来他摒弃了身体的痛苦是发现内在情绪的线索这一想法，正如《12种疗愈和其他花精》这本书中写道：“头脑是身体最精微和最敏感的部分，比肉体更确切的展现了疾病的产生和发展，所以要用头脑的看法来指引我们选择治疗。不要考虑疾病本身，只需要看生病的人对人生的看法。

我们希望以上说明可以帮助解除所有的误解，但最重要的是，我们希望您喜欢此书并且通过阅读此书可以丰富您对生命的思考和见解。

祝阅读愉快 一切美好，

巴曲中心

第一章

本书的目的并不想说医疗技术是完全没有必要的；远非如此；但是我却谦卑的希望本书可以作为一个指导来帮助那些受苦的人可以从自身来寻找他们疾病的真正的根源，这样他们就可以帮助自己疗愈。更进一步，本书还希望可以激发那些胸怀人类福利的医务工作者和宗教领域的人们来加倍努力寻找减轻人类苦难的方法，可以使战胜疾病的胜利那天早日到来。

现代医学的失败的主要原因在于它是在治疗结果而不是在治疗起因。很多世纪以来，疾病的本质被物质主义给掩盖了，所以疾病本身被给予了各种机会来四处肆虐，因为它并没有在根源上被解决掉。这种情况就好像是对在山上筑了很坚实的堡垒的敌人，人们不断地做周边的游击战，但是却完全忽略这些碉堡中的驻军，并且满足于修复被突袭者损坏的房子和埋葬由他们侵袭而死去的人。总的来说，这些就是当今医学的状况；只不过是修补被袭击过的并埋葬被杀害的，而从来不去想真正的敌人的堡垒。

疾病永远也不会被现在的物质层面的方法来治愈或者根除，就是因为疾病的根源并不是物质的。我们现在所了解的疾病只是在肉体层面所产生出来的最终结果，是一个深刻而长期运作的力量的最终产物，即使物质层面的治疗可能表面上是成功的，这也仅仅只是一个暂时的缓解，除非真正的原因被去除了。现今医学的趋势是，错误的解释疾病的真实性质并且完全专注于身体的物质层面，这些做法无限的增强了疾病的力量，首先，这样做法将人们的注意力从真实的原因移开，这样就远离了有效的治疗疾病的方式；其次，由于把注意力完全放在身体的部位上，就模糊了真正疗愈的

希望，并且升起了强大的并发的恐惧感，而这些都是本不应该存在的。

疾病在本质上是灵魂和头脑发生了冲突的结果，并且必须通过灵魂或者精神上的工作才可以完全去除。我们后面可以看到，如果理解了疾病的本质以后再做努力，就可以通过把这些根本的原因去除来治疗和预防疾病。如果只是在身体的层面上来下功夫只能解决表面的问题，这样并不是疗愈，因为病因还在继续运作并且可以随时以其他的形式展现出来。事实上，很多时候表面上的康复其实是有害的，因为这样就对病人掩藏了真正的病因，并且在病人满足于这些表面上恢复的健康中时，那些被忽视的真正的病因可能会变得更加强大。相反的，如果病人本来就了解，或者是被有智慧的医生所指引而明白是由于这些负面的精神或者精神的作用才导致最终体现在我们肉体层面的疾病的话，如果病人可以直接的来尝试中和掉这些动力，那么在这样做之后病情就会立刻好转；并且在完全转化掉这些动力之后疾病就会完全消失。这是真正的疗愈，通过治疗这个痛苦根源的本身。

现在科学的物质性疗法的唯一特例就是伟大的哈曼尼先生——顺势疗法之父。哈曼尼了悟到造物主无限的爱以及人类本身所具有的神性。他通过研究他的病人对待生活，环境和疾病本身的精神态度，在天地和自然界中的王国中来寻找草药可以帮助人们在治疗身体的同时也提升自己的精神状态。希望哈曼尼的科学理念可以被胸怀对人类大爱的医生来继续延续和发展。

在耶稣诞生五百年前的古印度，有一些医生在佛陀的影响下把医术发展到一种完美的境界，可以完全不用做手术，虽然那时的手术已经和现在一样有效率甚至还更好。此外，还有有着伟大疗愈理想的希波克拉底，确信人本身就具有神性的帕拉希斯，还有意识到疾病

源于超物质次元的哈曼尼—这些人都非常明白痛苦的实质和化解痛苦的方法。如果这些大师的教理被沿袭下来说的话，那么这过去的二十或者二十五个世纪的多少痛苦就可以被避免了。但是，和其他方面的情况一样，西方世界在很长的一段时间里完全被物质主义所吸引，这些注重实际的阻碍者的声音远远高过了那些明白真理的人的劝告。

简而言之，疾病虽然看起来残酷，但却是包含着慈爱并且是对我们有益的；如果可以正确的诠释，它可以指引我们看见我们关键的不足在哪里。如果可以被正确的面对，疾病就会成为帮助我们去除这些不足的机会，并且让我们变得比以前更美好、更伟大。痛苦是帮我们指出我们先前没有学会的功课，在我们完全学会之前，痛苦是不会止息的。同时，我们要知道，对于那些了解的人并且可以读懂这些疾病症状的人来说，如果可以在灵魂和精神层面做适当的努力和功课，那么疾病是可以被避免的，或者在早期就可以被停止继续发展。无论有多么严重都不应该绝望，因为只要有生命就说明统治这个肉体的灵魂还没有完全失去希望。

第二章

要了解疾病本身，首先要明白一些根本的道理。

第一个道理是：人是有灵魂的，并且这才是人的真我；灵魂是神圣而强大的，是造物主之子。肉体虽然是灵魂在地球上的殿堂，但也只是对灵魂的最微小的呈现；而存在于我们身体之内和四周的我们的灵魂和神性，已经按照他的意愿为我们铺设好了这一世的道路，只要我们容许，他会一直指引、保护、和鼓励着我们，并且为了我们最大的利益而一直眷顾并且慈悲的引领我们；所以我们的高层自我，是属于上帝的一个光点，是不可战胜和不朽的。

第二个原理是：我们所认知的在这个世界上的我们，是来到这里学习知识和经验的人格，用来增长我们所缺少的美德和去除我们的一切错误，进而朝向我们完美的本质而进步。灵魂知道什么样的环境和遭遇可以更好的帮助我们来完成这些功课，所以他会把我们放在最适合达到这个目的的生命轨道上。

第三个原理：我们必须意识到这个被我们称作为生命的我们在地球上的短暂的旅程，只是我们进化过程中的一瞬间，就像去学校上学的一天一样，虽然我们只能在只能看到和理解这一天，但是我们的直觉告诉我们：我们这一世的出生离我们的起点无限遥远，这一世的死亡也离我们的终点更为遥远。我们的灵魂才是真正的我们，是不朽的，而我们所感受到的身体只是暂时性的，就好像是我们骑着去旅行的马一样，或者是我们用来完成一项工作的工具一样。

接下来是第四个原理，只要我们的灵魂和人格是和谐的，那么我们就只有快乐与和平，喜悦和健康。当我们由于自己个人的欲望或是被他们劝说而让人格远离灵魂所指引的道路时，矛盾就会升起。这个矛盾就是疾病和不开心的根源。不论我们在世界上的工作是什么——是擦鞋工或是君主，地主还是农夫，富裕还是贫穷——只要我们根据灵魂的指引从事该项工作，那么就万事大吉；我们还可以更进一步确认的是，不论我们被放在生命的哪个位置，不论高贵或卑微，这里都包含着在当下我们进化所需要的功课与经验，并且为我们自我发展提供了最好的优势。

接下来的一个原理是万物是同体的：一切事物的造物主就是爱，所有我们所知道的每一件事都是爱的各种形式的化身，不论是大至星球还是小至一块鹅卵石，一颗星星或是一滴露珠，不论是人类或是最低等的生物。也许可以这样来看一下这个概念，把我们的造物主想象成为有着火焰般光芒的慈悲和爱的太阳，并且从太阳的中心向四面八方发散出无限的光束，而我们所知道的万事万物就是每个光束末端的一个微粒，被散发出来去学习经验和知识，但是最终都要回到这个至大的中心。虽然对我们来说每一束光都好像是独立而不同的，但是实质上都是太阳中心的一部分。分离是不可能的，因为任何一束光被从源头切断了那么它就不复存在了。这样我们就可以稍微的理解一下分离的不可能性，虽然每一束光都有自己的特性，它永远都是中心的创造力的一部分。所以任何违背我们自己或者他人的行为都会影响到整体，因为引起任何一个部位的瑕疵都会反射到整体上来，所以每一个微粒最终都要变得完美。

所以我们看见两种可能的根本性的错误：我们灵魂与人格的分离，对他人的残酷与伤害。因为这些都违反了“合一”。这两种错误都会带来矛盾，矛盾就会导

致疾病。明白了我们在哪里犯了错误（我们经常不会意识到）并且认真的去改正错误不但可以指引我们走向快乐与和平的生活，这些会为我们带来健康。

疾病本身是慈悲的，疾病的意义是把人格带回到灵魂的神圣旨意中；因此我们可以看到疾病是可以被预防和避免的，因为只要我们自己可以知道我们犯的错误并且通过灵魂和精神层面的方法来改正这些错误，那么我们就需要这些受苦的严肃的功课了。我们的神性给了我们每一个机会来改正我们之前的方式，而痛苦的疼痛是最后不得不用方法。也许我们要对治的不是这一生的错误，或是这一天在学校里的错误；也许我们的头脑里面并不知道我们受苦的原因，也许这些病痛看起来非常残酷并且也很莫名其妙，但是我们的灵魂（也就是我们自己）知道这一切的意义，并且明白这是为了我们最大的利益在引导着我们。不管怎样，明白并更改我们的错误可以缩短我们的病痛并且让我们恢复健康。理解了灵魂的目的并且默默的跟从可以减缓我们的痛苦，我们就可以自由的快乐并幸福地发展我们的进化。

有两个很大的错误：第一，不尊重和服从我们灵魂的指引，第二，违反“合一”。就前者来说，永远不要去评价别人，因为对一个人来说正确的事情可能对另一个人来说就不正确。商人的工作是建立更大的商业，不仅仅是为了他自己的利益，同时也是为了他的员工的利益，所以需要学习效率和控管的知识并且发展与这两方面相关的美德，这与护士所需要使用的品质和美德一定是不一样的。护士是需要牺牲自己来帮助生病的人。但是商人和护士，如果是遵循灵魂的引导，那就都是在学习对他们各自的进化所必需的品质。重要的是，我们要遵循我们的灵魂，遵循我们的高层自我，通过意识、直觉和灵感来进行学习。

因此我们可以看到，从原理和根本上来说，疾病是可以被预防和治愈的，所以灵魂疗愈师和医生们除了给予病人物理层面的治疗方法之外，还需要告诉病人他们的问题出在哪里，以及要如何来改正这些错误，以使病人恢复健康和快乐。

第三章

我们所知道的疾病是一个深度不协调的最终显现，为了保证完全成功的治疗，很明显如果最根本的原因没有被去除，而只是对最后结果来下功夫是不会有有效果的。人们会犯的一个原则性的错误就是违抗“合一”；这是由于人们对小我的自爱。因此我们说只有一个最原始的问题——不适或者“疾病”。违反“合一”的行为有多种形式，因此由这些行为所产生的疾病也可以根据他们形成的原因来分为主要的几类。疾病的本质是可以作为一个非常好的向导，指引我们寻找那些违反“合一”与爱的法则的行为。

如果我们天性里就有着对所有事物足够的爱，那我们不会去伤害；因为爱会在我们的手上去阻止我们做出伤害别人的行为，会在我们的大脑里让我们不会有要伤害他人的想法。但是我们还没有到达那么完美的境界；因为如果我们已经到达了，那我们就不需要在此存在了。但是我们所有的人都在寻找并且朝着那个境界前进，而我们中正在肉体或精神上受苦的人们则正是被这个苦难带引去向这个更理想的状态；如果我们正确的读懂疾病，那么我们不仅会加速达到这个目标，同时也会免除疾病与痛苦。当我们完全明白了功课并且去除了错误的时候，就再也没有要改正的需要了，因此我们必须记住痛苦实质上就是慈悲，因为它会在我们走了错误的道路的时候提醒我们并且会加速我们进化到光辉灿烂的完美。

人类主要的疾病是如下缺点，如：傲慢，残酷，憎恨，对小我的自爱，无知，不稳定和贪婪；如果我们想一下，就会发现他们都是与“合一”相违背的。这些缺点才是真正的疾病（用现代的词汇来说），这些缺点

会一直持续并累积，一直到我们发现出了问题的时候，就是他们沉淀在身体层面造成对身体的伤害——就是我们所知道的疾病。

傲慢首先是由于缺少对自我渺小和自我最终对灵魂的依赖的认知，也不承认所有的成功都不是自己的，而是由内在的神性所赐予的；其次，傲慢是由于缺少对于比例的感受，不能感受到每一个个体在整个创造计划中的渺小。由于傲慢总是拒绝对伟大的造物主的意志谦卑的鞠躬和臣服，所以才会造成与这个旨意相反的行为。

残酷是否认万物一体的行为，并且没有意识到任何不利于别人的事情就是反对整体，所以是违背合一的行为。没有人会伤害他所亲近并且爱的人，通过合一的法则，我们也必须成长并且明白每一个众生都是这个整体的一员，都要成为我们所爱和亲近的对象，甚至于连这些迫害我们的人也只能唤起我们的爱心与慈悲心。

憎恨是爱的对立面，是创造力法则的反面。这是与整个神圣计划完全相反的，也是对造物主的否认；它只会导致与合一相反的行为或者想法，和一切由爱所指引的对立面。

对小我的自爱同样也是对合一的否认，同时也是也否认了我们的责任和义务，因为把个人利益凌驾于整体人类的利益之上，或者把自己的利益放在保护我们身边的人的利益之上。

无知是在机会来临的时候未能学到真理，或者是在机会现前时拒绝去看见真理，并且会导致很多只有在黑暗中才会存在的错误行为，当真理之光在我们身边照耀着我们的时候这些错误行为都不会发生。

当个体不愿意被高层自我所统治的时候就会产生不稳定性，犹豫不决，和缺乏目标，并且会通过我们的软弱来导致我们背叛他人。如果我们内在知道不可战胜、不可摧毁的神性就是我们自己的时候，这种状况就不会发生。

贪婪会导致对权力的欲望。它是对每一个灵魂的自由和独立的否定。贪婪的特性会使人想要对别人发号施令，喜欢要求与控制别人，抢夺造物主的权力，而并不会去认识到每一个人都是根据他自己的灵魂的指示来到这里并且在自己灵魂指示的路线上自由发展，来增强他的独特性，来自由的工作而且不被阻碍。

这些就是真实疾病的例子，我们所有痛苦的根源和基础。每一项缺点如果一直和我们的高层自我唱反调，那么这些矛盾就一定会在肉体层面显现出来，并且产生出其特有的病症。

现在我们可以明白任何一种疾病都可以指引我们找到这些痛苦背后我们的错误。比如，骄傲，就是头脑傲慢与固执，会导致身体僵硬。疼痛是残酷的结果，病人通过自己的感受来学习什么是己所不欲勿施于人，不论是在精神或者肉体层面。憎恨的惩罚是孤独、失控的暴躁脾气、神经错乱和歇斯底里。神经衰弱症与神经官能症这类疾病剥夺了生命的乐趣，这些疾病的成因是过度的对小我的爱。无知和缺乏智慧本身就会给日常生活带来问题，如果同时还伴随着持续的拒绝在机会到来的时候看清真相，近视、视觉与听力的障碍就会是其自然的后果。头脑的不稳定必然会导致身体有同样的问题—影响行动力和各种不协调的身体机能失调。贪心和对他们的控制欲会使人成为自己身体的奴隶，其欲望和雄心壮志都会被疾病所遏制。

更具体来说，受影响的身体部位不是巧合，而是完全遵循因果的法则，同时也会成为帮助我们的向导。比如说：心脏，是生命的源泉，也就是爱的源泉，当对于人类的爱没有被发展出来或者被滥用的时候就会受伤；失败或者错误的行为会导致手部受到影响；大脑是控制的中心，如果生病，表明有缺乏自控的人格。这些都是按照法则在运作。我们都承认暴怒和令人震惊的突然发生的坏消息会带来许多后果；如果琐碎的小事都可以这样影响身体，那么灵魂和肉体的长时间的矛盾会是多么严重和根深蒂固啊？我们是否可以设想这个后果会导致我们现在如此痛苦的抱怨以及我们的疾病吗？

但是我们没有必要沮丧。疾病的预防和治疗可以通过找出我们自己的问题来实现，并且通过发展可以摧毁这些错误的美德来根除疾病；不是与错误斗争，而是用与之相对的美德的洪水将错误从我们的本质中清扫出去。

第四章

所以我们发现疾病本身不是意外，不论是哪一种疾病或者是影响到身体的哪一部位；就像所有其他能量的结果一样，疾病只是遵循因果的法则在运作。有一些创伤可以是由物理接触所引起，比如中毒，意外事故或受伤，以及饮食过度；但是疾病总的来说是由于我们的内在的基本错误所引起的，就像之前举的例子里面所说明的。

所以完全的疗愈不仅仅是在物理层面上选择我们所认为的最好的治疗方法，我们同时也要尽力的去除我们内在本质上的错误；因为最终最全面的疗愈来自于内在，是从灵魂中来，当灵魂被允许的时候，他的仁慈会和谐照耀一个人的里里外外，。

因为所有的疾病都有一个重要的共因，就是所说的对自我的爱，所以就有一个去除痛苦的伟大方法，把对自我的爱转化为对他人的奉献。如果我们可以充分地培养自己在爱周围的人和关心周围的人的过程中把自己放下，可以在享受这个光辉的学习知识的冒险之旅的同时也能够帮助他人，那么我们个人的痛苦和折磨很快就会结束了。这就是最终极的目标：为了服务人类而放下我们的个人利益。不论命运把我们放在哪里都不重要。不论是在做贸易还是专业性工作，富有或是贫穷，国王或是乞丐，对于我们中的每一个人来说都可以在各自的旅途中继续从事这份工作，同时可以通过神圣的兄弟般的爱传播给周围的人来带给他们真正的祝福。

但是我们中的绝大多数人都离这个最完美的状态还有一段距离，虽然说当一个人如果认真的在这个方向努

力的话，那么他进步的速度是惊人；前提是他不仅仅只是相信这个卑微的小我，同时也像古今中外的伟大的上师的榜样和教理一样，有信心可以将自己与自己的灵魂和内在的神性所统一，在那个时候所有的事情都将变为可能。对于我们大部分来说都有一个或者几个妨碍我们前进的负面的缺陷，我们就是必须从我们内在去寻找这些缺陷，在我们努力的发展和将我们本性中的爱扩展到世界的同时，我们要尽力的用与之相对应的美德来洗刷掉这些缺陷。在最开始也许会有些困难，但这仅仅是在最开始的时候，因为一个得到鼓舞的美德的成长速度是飞快的，同时我们知道有着我们内在神性的帮助，只要我们坚持、有毅力，就不可能失败。

在我们发展我们内在的大爱的过程中我们必须越来越认识到每一个人，不论社会阶级有多么低，都是造物主的孩子，就像我们每一个人所希望的那样：有一天，每一个人都会进化到完美。不论一个人或者一个生物的外表看起来多么的普通，我们必须记住他的内在都有神性的光点，并且会慢慢的成长一直到造物主的光芒照耀到他的身上。

更进一步来说，是非、善恶，都是相对的。对于原始人来说正确的事情，对于更进化的社会的人们却可能是错误的，而我们认为我们所具有的美德对于已经达到门徒身份的人来说也许是完全不合适的，是错误的。我们所说的错误或者邪恶实际上是放错位置的善良，所以说完全是相对而言的。让我们同时也记起我们的完美的标准也是相对而言的；对于小动物们我们表现得像上帝一般，但是我们对我们自己却离圣人和受难者——这个白光群体——完全奉献自己的一切给我们的榜样相差甚远。所以我们必须要对那些最低下的人存有慈爱和怜悯心，因为也许我们以为我们比他们更进步，但其实我们还是非常渺小的，并且在到达我们的

先辈的标准之前还有很长一段路要走，而他们的光辉一直在照耀着这个世界。

如果傲慢来袭，我们要试着去意识到这个人格是微不足道的，除非有着从上而降的光芒和我们的灵魂的光芒帮助是，我们无法做任何的好事或者给出令人满意的服务，也无法去抗拒黑暗的力量；我们要努力的去理解我们的造物主的万能和超出想象的强大的力量，他用一滴水造就了一个完美的世界和一个系统叠加一个系统的宇宙；我们还要意识到我们需要有的谦卑和我们对他的完全的依赖。我们会敬畏比我们更高层的人世间的领导；我们更当要在这个宇宙最伟大的建筑师面前完全意识到自己的弱小！

如果残酷，或者憎恨，挡住了我们前进的道路，让我们记住爱是创造的基础，并且每一个灵魂都有好的一面，即使在我们中最好的人的身上也有缺点。从别人的身上发现优点，甚至是在那些一开始冒犯过我们的人身上去找，那么我们最起码就会培养出我们的同情心，并且希望他们也可以看见更好的方面；随后升起想要帮助他们也提升的愿望。只有爱与高尚的品德可以征服一切，当我们在这两个方面有充分发展的时候就没有什么可以在困扰到我们，因为我们会有慈悲并且不会对抗；还是因为因果法则，对抗会带来伤害。我们生命的目的是跟随我们高层自我的引导，不被他人所影响，而这些只有在我们柔顺的走自己的路的时候才可以实现，但是同时一定不要扰乱到别人，或者用残酷和憎恨带来对别人哪怕是最微小的伤害。我们必须努力的去学习爱他人，可以从一个人甚至是一个动物开始，让这份爱成长并且可以扩展到越来越广，直到与他相对的缺陷完全消失为止。爱会带来爱，就像恨会带来恨是一样的。

针对“小我的爱”的疗愈方法就是把我们的关怀和注意力转向其他人，完全为他人考虑以至于在过程中我们都忘记了自己。就好像一个“白光团体”曾经说过“要从我们的痛苦中寻找安慰就要将安慰和关怀给到正在受苦的我们的同胞身上”，没有别的方法比这个方法能更有效的疗愈对小我的自爱和其带来的失调。

不稳定可以用发展决定力来去除，意志坚定和有决心地去做事而不要摇摆不定。即使一开始我们可能会犯错误，行动起来总比在等着做决定当中看着机会走掉要好。决断力会很快发展起来，害怕投入到生活中去的心也会消失，而学到的经验会引导我们的头脑越来越能够判断。

要消除无知，同样让我们不要害怕经历，而是要保持头脑清醒，耳朵和眼睛张开并且获取任何可以得到的知识。同时我们要保持灵活的头脑，以防我们固有的念头和想法妨碍了我们获得更新和更广阔的知识。我们要一直保持开放的思路，并且在有了更广阔的经历和看见真理的时候可以放下我们那些曾经根深蒂固的想法。

就像傲慢一样，贪婪也是前进的一个巨大的障碍，这两样都要被无情的冲洗掉。贪婪的结果是非常严重的，因为它会使我们干涉到我们同胞的灵魂的发展，我们必须认识到每一个人都是由他们的灵魂所指引来这里进行他的进化，并且只须听从他的灵魂的指引，所以我们唯一能做的就是在这个过程中鼓励他们。我们必须在我们力所能及的情况下去帮助他们增长知识和世界的机会来实现他的进步和成长。就好像我们希望他人可以在我们陡峭和困难的人生道路上帮助我们一样，所以让我们一直准备好伸出援助之手，把我们的广博知识和经验分享给较弱小或年轻的同胞们。这就是父

母对孩子，老师对学生或者同伴对同伴应有态度，在对方需要时或是对对方有益时，给予关怀、爱和保护，但是永远不要干涉到他个人的自然的进化过程，因为这个必须是由他的灵魂所决定的。

我们中的大多数在童年或者早期的时候比我们在年长时更接近我们的灵魂，并且更清楚我们在人生的工作，我们要实现的抱负，和我们所需要发展的特质。这个状况的原因就是物质主义和我们现代的生活环境，以及我们所相处的人，将我们带离了我们高层自我的声音并且用缺乏理想的世俗来紧紧的束缚了我们，这种情形在当代文明甚为普遍。让父母，老师和同伴都来鼓励这些可以处于他们劣势的人的高层自我的成长吧，因为你们有机会对他们发生影响力，但你们要给他们自由，就好像你们自己也希望别人给你们自由一样。

所以用同样的方法，我们可以找出自己的诟病并且通过发展与之相对的美德来把这些诟病赶出，这样就可以从我们的本质中把这个导致灵魂和个性的冲突的起因去除，这个冲突就是疾病的根本原因。只要病人有信心和力量，就只单单这一个行动就会带来病情的减轻，健康和快乐；对于那些不是很健壮的人来说，也可以辅助治疗师的治疗并且带来同样的结果。

我们必须按照我们自己的灵魂的指引来认真的发展我们的个体性，不惧怕任何人，并且意识到没有可以干涉或者妨碍我们进化的发展、履行我们的责任和义务、以及对我们的同伴提供帮助，同时记住我们前进的越多，那么我们对周围的人来说就是更大的祝福。我们在帮助别人时候特别要保持警觉的是，不论他们是谁，这种要去帮助的动机是来自于我们内在的自我，而不是经由比我们更有权威的人的建议和劝说。这就是现代常规所产生的一个悲剧，并且无法估算出成千上万被耽误的生命，无数错失的机会，由此而产生的

痛苦和哀痛，还有无数的孩子由于义务而长年的在服侍病弱的父母，而家长唯一的病因的就是贪图子女的注意而已。想象一下很多的男人或者女人被人所掌控是因为他们还没有勇气去面对这个人来得到自己的自由，并且常年以来无法去做伟大的或者对人类有益的工作；孩子在早期的时候知道并且渴望他们神圣的召唤，但是由于环境的困难，他人的劝阻和目标的虚弱就滑入到生命中的其他道路上去了，在那里他们既不高兴也不能进行他们本来可以发展的进化。只有我们的内在的指引才可以告诉我们我们的职责是在一处还是多处，我们应该如何服务并且去服务谁；但是无论指令为何，我们都要尽力去做并且去遵循这个指令。

最后，让我们不要害怕投入到生命之中，我们是来到这里学习经验和知识的，但是除非我们面对现实并且竭尽所能，否则我们能学到的是很少的。这些经验在每个地方都可以学到，自然和人类的真理也会同样被有效的获得，可能是在繁忙嘈杂的都市中获得，也可能在一个乡间的小屋中获得，甚至获得更多。

第五章

缺乏主见（也就是说，由于允许外界对自我内在的干扰，而妨碍它遵守高层自我）对疾病的产生是相当重要的，由于这种情形在生命的早期就出现了，所以让我们现在来思考一下父母与孩子，以及老师与学生的真正关系。

从根本上来说，父母的身份是被授予特权的工具（确实也应该被认为是神圣的特权）来帮助灵魂通过与世界接触来实现成长。如果正确的理解了的话，人类没有比这个更伟大的机会，来使一个灵魂在物质层面上诞生，并且在这个年幼的个体在地球上存在的开始几年的来照顾他。父母的全部的态度应该是竭尽所能去给这个新生儿全部的灵魂、精神和物质层面的引导，同时记得这个小家伙是跟随他的高层自我的指示来到这里的，并且要按照他自己的方式来获得自己的经验和知识，所以父母要尽可能的给孩子自由来让孩子可以没有妨碍的发展。

父母身份是一个神圣的职责，所以至少要和我们被任命去做的其他任何的职责同等重要，甚至是更为重要。由于这是一种牺牲和奉献，所以父母一定要记住从孩子身上不能索取任何回报，父母所有的目标就是去给予，只是给予，温柔的爱、保护和引导，直到灵魂可以完全接管这个年轻的个体。应该从一开始就教育孩子独立，自主和自由，并且要尽可能早的鼓励孩子去独立思考和行动。所有的父母的控制都应该随着自我管理的发展被逐步的放掉，直到后来没有父母的限制或者父母履行责任这样错误的思想来妨碍孩子灵魂对他的指引。

父母身份是代代相传的一个生命的责任，并且在实质上只是暂时去给予引导和保护，过了这段时间就应该停止各种努力，并且让它所集中注意力照顾的对象自由的独自进化。要记住这个我们所短暂监护的孩子的灵魂可能比我们自己的灵魂还要古老和伟大，并且在灵性上比我们更高层，因此控制和保护要仅仅局限于是那个年轻的个体所需要的。

父母身份是一个神圣的责任，是暂时性的，并且代代相传。父母身份没有任何附加，只是服务并且并不要求年轻一代有所回报，因为他们要去以他们自己的方式自由的发展并且在不久的将来也一样可以胜任这项同样的工作。所以不应该给孩子限制，或者各种义务、或者来自父母亲的障碍，但是要知道他的父母亲曾经履行了父母责任，而他之后可能也会对别人履行同样的职责。

父母尤其要注意的是不可以按照自己的意愿来塑造孩子，或者因为由于他们自然神圣的职责去帮助一个年轻的生命来接触世界，而向其索取回报或者进行控制。任何控制的欲望，或者出于个人意愿来塑造孩子的愿望，都是一种极为可怕的贪婪，所以永远也不应该被鼓励，因为如果年轻的父母让这样的意识生根了，那么他们在日后就会变为吸血鬼。如果有任何控制的意愿，要在一开始的时候就被看到。我们要拒绝成为贪心的奴隶，贪心促使我们去占有他人。我们必须鼓励我们自己不断地付出，并且不断地发展它直到通过它不断地帮助我们负面的行为都洗刷干净。

教师要永远记得他的职责仅仅是一种媒介，给予年轻人指引并且帮助他们学习世界和生活，这样每个孩子就可以用自己的方式来吸收知识，并且，如果给予了自由，就可以依照直觉选择在生命中获得成功所需要

的事物。所以再强调一下，我们只需要给予温柔的关心和指引，来帮助学生去获得他所需要的知识。

孩子们需要记住，父母亲的职务是创造力的象征，是神圣的使命，但是这种职务不能限制孩子的发展也不可以对孩子有义务要求，因为限制还有这些义务要求会妨碍孩子的灵魂指引给他们去过的生活或者从事的工作。由于缺乏对这个事实的认知，我们无法估算出现代文明社会产生了多少难以言喻的痛苦，自然本性的扭曲和强势控制人格的不断发展。几乎在每个家庭中，父母和孩子都用完全错误的意图和对亲子关系的错误构想而建立起牢房。这些牢房禁住了自由，扭曲了生命，妨碍了自然的发展并且给各方都带来了不愉快，人们的精神遭受了折磨，神经和身体的失调构成了我们当今社会的很多病态。

我们要确信，每一个灵魂到这里来都是有特殊的目标的，要来获得经验和体会，并且是按照灵魂的安排来这里完善他的自我到完美。不论我们与其他人的关系是什么，是夫妻、父母与孩子、兄妹、或师徒，如果我们由于个人的意愿而妨碍了另一个灵魂的进化，那我们就是对造物主犯下恶业。我们唯一的职责就是遵循我们良心的指导，并且一刻也不能去支配他们。让我们每个人都记得每一个人的灵魂都给他自己一个特定的工作，除非他做了这项工作，也许他并不是有意识的在从事这项工作，否则他就不可避免的会产生灵魂与个体的矛盾并且一定会以身体失调的形式展现出来。

是的，也许每个人的使命都是奉献自己给他人，但是在这之前需要他自己非常确定这是他的灵魂的指引，而不是其他更有权威的人劝导他这样去做，或者是错误的想法误导了他。并且让我们记得我们到这个世界来是要在战争中取得胜利的，为了获取力量来面对会

控制我们的人，并且上升到那个我们可以安静沉着的尽我们自己的责任的境界，不被任何人所吓倒或者影响，永远只是庄严自如的被我们高层自我的声音所指导。对很多人来说他们最大的战斗是在自己的家里，在他们获得自由可以在世界上去取得胜利之前要先将自己从离自己很近的家人的负面控制和统治中解放出来。

任何人，不论是成人还是孩子，如果在这一生的工作之一是将自己从其他人的控制中解放出来，就需要牢记下面的话：首先，要像看待在运动场上的对手一样来看待这个压迫他的人，把他当做与我们一起演出这场生命游戏的人，不要有一丝的苦闷，并且记住如果没有这个对手的话，那么我们就不会有机会来发展我们的勇气和独立性；其次，生命真正的胜利是来自于爱和温柔，所以在这个竞赛中不能使用任何暴力：通过自品质品的持续增长，带着同情心，友爱，甚至如果可能的话，喜爱一或者更好的话，爱一来面对对手，这样我们就可以发展成长，直到可以温和、安静的跟随自己良心的呼唤并且不受任何的干扰。

那些强势的人需要更多的帮助和引导来使他们意识到“合一”这个伟大的宇宙真理，并且去明白同胞之乐。错失了这些就是错失了生命中真正的乐趣，所以我们必须在自己的能力范围之内去尽量帮助他们。我们的软弱会让他们有地方施展他们的影响力，这样是不能帮到他们的；婉拒他们的控制或者是努力的让他们看到付出的快乐会帮助他们向上提升。

通常我们需要很大的勇气和信念才能获得自由，赢得个体性与独立。但是即使是在最黑暗的时刻，在胜利看起来是那么遥不可及的时候，让我们记住上帝的孩子永远也不应该害怕，因为我们灵魂只会给我们可以

有能力完成的工作，通过我们自己的勇气 and 对自己内在神性的信念，胜利会属于不断努力的人。

第六章

现在，亲爱的兄弟姐妹，当我们意识到爱与合一性是我们伟大造化的奠基，我们自己就是圣爱的孩子，我们必须借由温和与爱心来战胜所有的错误和痛苦，当我们意识到所有这些的时候，在这么美丽的画面中，我们还如何可以来做活体解剖和动物腺体的移植呢？我们难道还是如此不开化，如此毫无信仰，相信我们可以以牺牲动物的方式来逃掉自己的错误和失败所造成的后果？大约两千五百年前，佛陀就已经给世人展示了牺牲较低等生物生命的错误。人类已经对那些被折磨和被毁灭掉的动物欠下了巨额的债务，这些非人道的行为只为人类和动物带来了伤害和损伤，而远非是为我们带来任何好处。我们西方文明已经远离我们古老的印度母亲的美丽的理想，那时人类对地球上生物的爱是如此之伟大，人们被训练到可以非常熟练的照顾不仅仅是动物，还有鸟类的疾病与损伤。更进一步，那时有很大的寺院可以收容各式各样的生物，同时人们对伤害低等生物这样的事是极为反感的，以至于任何狩猎的人在生病的时候都不会得到医生的照顾，除非他发誓以后不再从事狩猎活动了。

让我们不要来说反对这些进行活体解剖的人的话了，因为他们中的很多人是秉持人道主义原则的，希望努力的找到可以减轻人类痛苦的方法；他们的动机是很好的，但是他们却缺乏智慧，并且他们对生命的意义了解甚少。不管动机本身是多么的正确，这都是不够的，还必须将智慧和知识与动机结合起来。

我们都不必去写那些与腺体移植相连的黑色神通的恐怖了，但是我们祈求每一个人都要避开它，因为它比

瘟疫还要糟糕一万倍，因为这是违反上帝，违反人类和动物的罪行。

除了一两个特例，我们也没有必要去停留在现代医学的失败中；如果我们不建造一个更好的大厦那么毁灭是毫无意义的，在医学中这个新的大厦的基石已经被建好了，让我们集中精力来为这座殿堂再添一、两块基石。对现在医学从业者的负面批评也没有意义；错的主要是这个系统，而不是人；是这个系统让医生们由于经济原因而没有时间来掌握静心，平和的治疗方法，或者有机会进行必要的禅修与思考，而这些正是古人奉献自己的一生为照顾病人而留给我们的宝贵遗产。正如瑞典医学家帕拉塞尔苏斯所说，有智慧的医生每天治疗五位病人，而不是十五位病人——而这是当代普通的医生行业者无法做到的理想状态。

一个全新的并且更好的疗愈方法正在向我们降临。一百年前哈内曼的顺势疗法是划破长夜黑暗的第一道黎明的曙光，并且可能在未来的医学中扮演重要的角色。同时，我们现今开始注意提高生活条件，提供更单纯更洁净的饮食，这些都是对预防疾病的一大进步；而那些帮助人们看见灵性尚存的缺陷与疾病的关系、以及通过净化心灵可以治愈疾病这样的运动，正指向光明即将到来的方向，在这个耀眼的光明中疾病的黑暗终将会消失。

让我们记住疾病是我们的公敌，我们中每一个人如果战胜了疾病都不仅仅是帮助了自己，同时也是帮助了整个人类。在疾病被推翻之前我们需要付出一定的能量；让我们每一个人都参与其中，一起为实现这个目标而努力奋斗，那些比其他人更伟大、更强壮的人不仅仅只做他的那一部分，同时也会帮助比他们弱小的同伴。

很明显，要防止疾病的扩散和增多，我们首先要做的就是停止可以增强疾病力量的行为；其次，要从我们的本质上清除掉我们的不足，因为这些不足会使我们再次遭受疾病的侵袭。这个目标的实现的确是一个胜利；然后，在自己已经完全解脱了之后，我们就可以自由的去帮助别人了。而且这件事并不像他一开始看上去那么难；我们只是需要去尽力而为，而且我们知道如果我们听从我们自己灵魂的引导，这一切就可以实现。生命不会让我们做出超出想象的牺牲；她让我们心怀幸福的完成生命之旅，并且对我们周围的人带来祝福，所以当我们离开世界的时候，我们就完成我们的功课了。

宗教的教义，如果被正确的解读，都在恳请我们去“放下一切，跟随我”，意思是完全臣服于我们高层自我的指令，但这并不像一些人想象的那样，要放弃家庭和舒适，放下爱和奢华；真理与此相差甚远。有着王宫光环的一个国家的王子，也许就是上帝派来的对他的臣民和国家的一个祝福——甚至是对全世界的；因此，如果这位王子认为他的责任就是去修道院里出家，那么我们的损失会有多大！生命中的每一个位置，从最卑微的到最崇高的，都要有人去履行其位置的责任，我们命运的神圣的向导知道要把我们放在哪个位置对我们来说才是最好的；我们需要做的就是开心的履行我们的职责并且把它做好。在工厂的板凳上，在轮船的锅炉前，以及在宗教界的领袖中都有圣人。在这世界上的任何一个人都没有被要求去做超出自己能力的事，如果我们听从我们高层自我的引导来尽力去做到最好，那么健康与快乐就会属于我们每一个人。

西方的文明在过去两千年的大多数时间经历了一个非常强烈的物质时期，对我们本性中神性的存在的领悟已经被我们遗失了，取而代之的是将对世俗的占有、野心、欲望和寻欢作乐看得比生命中真正的东西还要

重要。人在地球上存在的真实意义已经被欲望所淹没，从轮回中除了获取世俗的占有外而别无他物。由于没有真正的舒适、鼓励以及对世界之外的更广阔的认识而带来的向上的提升，这是一段对生命来说非常困难的时期。在过去的几个世纪，对于很多人来说，宗教看起来像是与他们自己的生命毫无关系的传说，而不是他们存在的要素。我们高层自我的实质，除了今世之外的我们前世和来世的知识，对我们来说除了作为对我们每一个行为的引导和激励之外没有太大的作用。我们完全避开了这些伟大的事物，反而在努力来使生活尽可能的舒服，把这些超现实的事物完全置之脑后，在遇到考验时依靠物质的快乐来对自己进行补偿。然后地位，阶级，财富和对世界财产的占有成为了这几个世纪以来我们的目标；但是由于这些事物都是短暂的，并且只能用对物质的欲望和执着来获取和得到，导致过去几代人的内在的平和与快乐是低于人类本应可以有的程度。

当我们在灵性上取得进步的时候会得到灵魂与心智的真正的和平，只有财富的累积是无法得到这种和平的，不论财富是多么的巨大。时代在变化，并且有很多情况显示出我们这个文明已经开始要离开这个纯粹物质的时代而来到一个渴望知道宇宙实相与真理的时代。对超物质真相的兴趣正在普遍的不断地增加，越来越多的人想要了解前世与来世的相关信息，用信仰和灵性方法来战胜疾病的方法的建立，寻找古老的教导和东方智慧—这些都是现代人们看到事物实相的信号。所以，当我们面对疗愈这个问题的时候我们也可以明白疗愈也要与时俱进，并且改变以往粗糙的物质层面的方法，而朝向由真理而奠基的科学方向，并且由统领我们的本质的法则所规范。疗愈会由治疗物理层面的身体而过渡到灵魂和精神层面的治疗，这个方法会带来灵魂和心智的和谐，从而根除疾病的根本成因，

然后如果有必要的话，可以使用物理层面的方法来完成身体的痊愈。

完全有可能的是除非医学界认识到这个问题并且随着人们灵性的一切成长，疗愈的方法可能会转交给宗教团体，或者是那些在每一时代都有的天生的疗愈者，但是之前他们都没有得到太大的重视，由于正统的思维的阻挡而没能执行他们的使命。所以未来的治疗师有两个伟大的目标。第一个是帮助病人认识自己并且指出他可能犯的最本质的错误，他可以修复的性格中的缺陷，他的本质中必须要被根除的以及哪些缺点需要被相对应的美德所取代。这样的治疗师必须对统领我们人类法则和对我们人性本质有着很好的学习，这样他就可以在接待病人的时候看出是什么原因导致了病人的灵魂与人格的矛盾。他必须可以能够建议受苦的人如何可以更好的获得所需要的和谐，哪些与合一相反的行为需要被停止，以及必须要发展哪些美德来帮助他去去除这些缺点。每一个案例都需要一个仔细的研究，只有那些花了毕生精力去学习人的并且渴望帮助他人的人才可以从事这样一个神圣且荣耀的工作，才能打开病人的眼睛，让他们看见他们受苦的原因，去鼓舞病人的希望、舒适和信念来帮助人们战胜疾病。

治疗师的第二个职责是使用这个治疗方法来帮助病人的身体获得力量，帮助头脑保持平静，开阔眼界并且尽力达到完美，这样就可以给整个人格带来平静与和谐。这些治疗就在自然界中，由造物主的仁慈而放在这里来帮助人类疗愈和抚慰。我们已经知道其中的一些方法，还有更多的正在被世界各地的治疗师在探索，尤其是在我们的母亲印度，毫无疑问的是当这些研究者越来越先进的时候，我们就会了解到两千年前就已经知道的知识，未来的治疗师就可以运用原本就被神圣的赐予给人类的美妙和自然的疗法来减轻人们的疾病。

所以疾病的根除取决于人类要领悟到我们宇宙亘古不变的法则，并且带着谦卑来顺应和遵循这些法则，这样就会带来灵魂和人格的和谐，并且得到生命中真正的快乐与幸福。而治疗师的作用就是帮助受苦的人看到这个真理并且告诉病人可以获得和谐的方法，鼓舞他信任自己的神性，他的神性可以战胜一切，并且使用物理疗法来帮助人格和谐与身体的痊愈。

第七章

现在我们要讨论的是最重要的问题，我们如何可以帮助自己？我们如何才能使我们的身心保持在和谐的状态中，这样疾病就很难或者无法入侵，因为可以肯定的是没有矛盾的人格是对所有疾病免疫了的。

我们首先来看一下这个心。我们已经花了相当的篇幅讨论了向内寻找的必要性，就是寻找我们自身所有可以导致我们违反合一性以及灵魂失谐的缺陷的必要性，以及需要发展与之相对应的美德来除去这些错误。这些可以通过刚才已经讨论过的来实现，并且一个诚实的自我检查可以向我们揭露出我们错误的本质。我们的灵性导师，真正的治疗师和亲密的朋友都可以帮助我们看到自己真实的一面，但是学习这个的最佳方法是平静的思考与禅修，只有在把我们带到这样平静的状态中我们的灵魂才能通过我们的意识和直觉来与我们对话，并通过我们的志愿引导我们。如果我们每天都能拿出一小段的时间来，独自一人并且在尽可能安静的地方，完全不受外界的打扰，只是静静的坐着或者躺着，脑子里一片空白或者平静的想着生命中的工作，经过一段时间之后我们就会发现这样静默的时刻会给我们很大的帮助，因为会有知识和指引闪入脑中。我们发现生命中的疑问和难题都被正确无误的解答了，并且我们可以更有信心的去选择正确的行动。在这整个的过程中我们都应在心中保持一个诚恳的愿望，来服务人类并且按照灵魂的指引来工作。

要记住当错误被发现的时候，疗法并不是与之对抗，也不是运用意念力或者能量去压制这个错误，而是逐步的发展与之相对的美德，这样就自动的从我们的本质上洗刷掉所有侵入者的痕迹。这就是真实而且自然

的进化与战胜错误的方法，比起与每一个错误相战斗要简单和有效的多。对抗一个错误反而会增强它的力量，把我们的注意力完全牢牢地栓在它的上面，而且我们至多只能获得由于压抑而产生的胜利，这样的结果绝不是令人满意的，因为敌人还是和我们在一起并且会在我们软弱的一瞬间就立刻活生生的展现在我们面前。忘掉失败而完全有意识的投入到发展美德就不会发生前面提到的这种情况，这是真正的胜利。

例如，如果我们的本性中有残酷，我们可以不断的说“我不会残酷”，这样就可以防止我们再往那个方向犯错；但是这个方法的成功需要一颗坚毅的心，当意志薄弱的时候我们可能会忘记我们的决心。但是如果我们能够对同胞发展出真正的同情心的话，这个特质就会一直永远的让残酷无处可出，因为我们对同胞的感情会让我们避开这些残忍的行为。这个方法没有压抑，没有隐藏起来的敌人会在我们放下警惕的那一刻出现，因为我们的同情心已经在我们的本质上并且完全去除了我们可能会伤害到其他人这样的行为的可能性。

就好像我们之前所看见的，我们身体的疾病可以帮助我们指出我们精神的失谐——这才是疾病真正的根源；另一个成功的重要因素是我们必须怀有激情的面对生活，并且我们看待我们的存在不仅仅是带着极大的耐心来完成自己的责任，而且要在这个地球的冒险之旅中培养真正的快乐。

也许物质主义的一个最大的悲剧就是无聊的产生以及人们失去真正的发自内心的快乐；它教导大家在物质的享受和快乐上追寻满足以及修补烦恼，但是这些除了可以让我们暂时的忘记困难以外并不能给我们带来任何东西。当我们开始从这些需要付出代价的娱乐中寻求对我们生活中各项考验的补偿时，我们就开始了

一个恶性循环。娱乐和轻松的乐事对我们来说都很好，但是如果我们长期的依靠他们来减轻我们的烦恼，那就有问题了。世间的种种娱乐都需要不断的加强它们的强度才能持续的抓住我们，昨天的刺激兴奋到了明天就变得无聊乏味。所以我们就不断的去寻找更大的刺激一直到饱和而无法再向那个方向去寻找来得到痛苦的释放。

不论以何种形式，对于世俗的娱乐的依赖让我们都成为了浮士德，虽然也许我们不能完全在意识层面认识到这一点，但是生命对我来说已经变成只不过是一种要用耐心忍受的责任，而生命中真正的情和乐趣，这些本应属于每一个孩子的承传并且应该一直保留在我们生命最后时刻的东西，都远离了我们。我们今天已经达到了极端的境界来用科学的方法获得青春，非自然的延长生命和通过种种邪恶的方法来获得感官的快乐。

这种无聊的状态让我们与原本相比更容易生病，并且由于在当今时代出现这种现象的人群的年龄在下降，所以与之相连的疾病在也越来越在人早年的时候就会出现。但是如果我们承认了我们内在的神性、以及我们在世界上的使命，那么这种觉得无聊的状况就不会出现，这样我们就拥有了学习经验和帮助他人的快乐。

无聊的解毒剂就是对我们身边的事物保持兴趣，每天从早到晚不断地学习生命，一直持续不断的从我们同胞和生命中发生的事情中来学习这一切事物背后的真理，在专心的学习知识和经验中忘掉自己，并且伺机用我们所学到的来帮助生命之旅中的同伴。这样我们工作和游戏的每一刻都会给我们带来学习的激情，以及去经验真实事物的愿望，去体验真正的探险和有价值的愿望，我们这样发展的同时会发现我们重新获得了从即使很小的一件事情中也能找到乐趣的能

力，而我们以前认为非常单调和无聊的地方会成为我们研究与探险的机会。其实只有在生命中的这些很简单的事情上我们才可以找到真正的快乐——因为简单的事物更接近真理。

消极避世会使人成为一个在生命之旅中失去观察力的过客，会引来不可知的负面影响，而如果我们精神饱满并且快乐的带着探险精神在日常生活中的话，这些负面影响是不会出现的。不论我们的工作岗位在哪里，不论是在川流不息的都市中的工人，还是在山顶上孤独的牧羊人，都让我们来努力地将单调的事情变成兴趣爱好，将乏味的任务变成一个获得经验的愉快的机会，将日常生活变成的对人类和宇宙伟大根本的法则的深入学习。在每一个地方都有丰富的机会来学习造物主的法则，不论是在山间或是河谷或是在人群中。首先让我们把生命转化为一个引人入胜的冒险，这样我们就不会再感到无聊，并由此保持我们的头脑与灵魂的和谐，与上帝创造的伟大合一来保持和谐。

另一个能从根本上帮助我们的是将恐惧放到一旁。恐惧事实上在人类社会中没有一席之地的，因为我们每个人内在的神性——就是我们自己——是不可被征服而且是不朽的，如果我们意识到这一点那么我们，上帝之子，就没有什么好怕的了。在物质社会，随着对物质的占有（不论是对身体本身还是外界的财富）越多则恐惧也越多。因为如果这些事物对我们来说是世界的全部的话，由于他们是如此的短暂即逝，如此难以获得并且如此不可能的去被即使很短时间的保存，他们使我们内在升起了深深的焦虑感，因为我们害怕错过了可以抓住他们的机会，所以我们不得不继续在恐惧当中，不管是有意识的还是无意识的，因为我们深知这些东西在任何一刻都会被从我们身上被抢走，并且我们最多也只能在简短的一生中持有他们而已。

在现在这个时代，对疾病的恐惧已经发展到一种强大的伤害力量，因为它为我们所担心的事情打开了门并且让它们更容易进来。这些恐惧其实都是因为我们自己是自私的，如果我们完全热忱的投入到他人的福利中的时候我们是没有时间来担心自己是否得病了。恐惧在当今社会极大程度的加重了病情，而当代科学通过向大众传播他的发现也加强了恐惧对我们的控制，而这些被传播的科学发现可能只是对了一半而已。关于细菌和各种与疾病相连的病菌使成千上万的人人心惶惶，而在人们心中造成的这些恐惧反而回过头来会让人们更容易得病。

而低等生命，比如细菌，也许会造成病痛或者与疾病有一些关系，但是他们远远不是构成整个疾病的问题，这点可以从科学实验或者日常生活中出现的事件中看见。在物质层面有一些科学无法解释的因素，就是为什么有些人会被疾病所影响而其他人可以逃掉，即使这两部分人都受到同样的感染。物质主义忘记了在物质层面之上还有一层超物质层面因素，这些因素在日常的生活中可以保护着我们让我们免于疾病，或者让我们更容易受到疾病的侵袭。

恐惧，会使我们的精神状况消沉，导致我们的肉体 and 气场的不协调，让外物容易入侵。如果说细菌和这些物质元素是真正而且是唯一的疾病的成因，那么我们没有理由不去害怕。但是当我们意识到即使在最糟的传染病的流行的时候，只有一部分同样暴露于感染源的人病倒了，那么就会如我们已经看到的那样，疾病的真实成因是在我们自己的性格中并且是在我们掌握之中的，这样我们就有理由可以没有恐惧和担心的生活了，因为我们知道治疗在于我们自己。我们可以把所有这些物质的因素是唯一的疾病成因这样的恐惧置之脑外，因为我们知道这样的焦虑只会让我们更加脆弱。如果我们努力使我们的个性变得和谐，那么我们

期待生病的几率就不会高于被闪电击倒或者被落下的陨石的碎片砸中的概率。

现在让我们来看一下肉体。永远不能忘记的是它只是灵魂在地球上的寄居地而已，我们只是在这里生活很短暂的时间，这样我们就可以与世界接触来获得经验和知识。我们应该对肉体表示尊重和爱护，同时不过分的认同我们自己于肉体，这样他们就会健康并且可以长期的使用，为我们工作。我们一刻也不可以完全的专注或者过分的对肉体保持焦虑，要学会越少注意它的存在越好，用它们来做我们灵魂与头脑的工具，像仆人一样依照我们的意愿做事。

外在和内在的洁净是至关重要的。关于外在的洁净，我们西方人总是用太热的水，这会打开皮肤并且容易让脏东西进来。更进一步，过度使用肥皂会让表皮变粘。使用凉水或者微温的水，用淋浴的方法或是至少换水一次以上都是更自然的方法，并且可以保持身体的健康；肥皂的用量为刚刚可以去除明显的污渍即可，并且之后应该在清新的水中清洗干净。

身体内在的洁净取决于饮食，我们应该选取洁净的完整的食物并且尽可能新鲜的事物，主要是天然的水果，蔬菜和坚果。当然要避免食用肉类；首先因为肉类会给身体带来很多毒素；其次他会激起不正常并且过多的食欲；再者，吃肉必然会带来对动物的残酷杀害。

要摄取足够的水来清洗身体，比如直接从自然界里来的水，天然的酒或者由天然原料做成的产品，避免那些人工稀释的饮料。

睡眠不可以过量，因为我们在醒着的时候比睡觉的时候更能控制我们自己，一句老话说“作息有时”，就是一个非常好的关于我们该何时起床的指导。

衣物应该保持轻盈并且温度适合：要透气，阳光和清新的空气也应该在任何可能的情况下与皮肤接触。水与日光浴是健康和活力的两大源泉。

在所有的事情中都要尽量保持开心，我们应该拒绝被疑惑和抑郁所压迫，并且要记住这些负面的都不是我们自己本有的，因为我们的灵魂只知道快乐和幸福。

第八章

现在我们看到我们是否能战胜疾病主要取决于以下因素：第一，意识到我们内在的神性和我们因为拥有力量可以战胜所有的错误；第二，知道疾病的基本成因是由于人格和灵魂间的不协调；第三，我们有意愿并且有能力去发现制造出矛盾的错误；第四，通过发展与之相对应的美德来去除这些错误。

疗愈的责任就是帮助我们知道要如何来治疗疾病，除此之外还要运用疗法来增强我们的心智和身体，并且给我们更大的获胜的机会。然后我们就有很大的希望可以的确从根部来去除疾病。未来的医学院不会只是对结果和疾病的后果而感兴趣，同时也不会将多数注意力放在物理层面的损伤，或者只是为了减轻症状而使用药物或者化学治疗，而是会要去了解疾病的真实成因，并且意识到可以看见的物理层面的结果只是次要的，它会集中精力来给身体、心智、和灵魂带来和谐，以此来减轻和治愈疾病。如果可以及早这样做的话，心灵的纠正就会避免即将要发生的疾病。

治疗的各种形式中会包括那些从大自然的药箱里来的从最美的植物和香草中得来的药物，他们都得到了神性的加持并且对人的心灵和身体有着疗愈的力量。

从我们自身来说要练习平静，和谐，独立和对目标的坚定，并且不断的展开认识：我们的本质是来自神圣的源头，我们是造物主的孩子，所以我们内在都有成就完美的力量，如果我们对之加以发展，我们的内在最终一定会达到完美。并且这个事实一定会在我们内在不断增加，直到它已经成为我们生活最显著的特色。我们必须坚定不移的练习平静，想象我们的心就好像

平静的湖水一般，没有波纹，没有任何的涟漪去打扰到他的宁静，并且逐步发展这个平静的状态，一直到没有任何生活中的事，任何情况，任何其他的人可以使这个湖的表面起皱纹或者使我们的心中产生怒气，沮丧或者怀疑。如果每天可以拿出一小段时间来静想和平的美妙与平静的益处，并且意识到担心和着急都不能让我们完成更多，而平静的想法和行动才会使我们做事更有效率。要依照我们自己灵魂的愿望来调和这一世的行为，并且保持平静，不被世界的考验与扰乱激怒我们，就是一个很大的成就，并且会给我们带来不可思议的宁静；这些也许一开始是超出我们想象的，但是实际上，只要有耐心与毅力，是我们都可以做到的。

我们并不是被要求去成为圣人、殉道士或者名人；我们大部分人的工作都不是那么炫彩的。我们都被期待去明白生命的快乐和探险，并且愉快的去完成我们的命运指引给我们的那个特别的工作。

对于生病的人来说，安心与和谐是康复的最好的助手。未来的医药和康复会比我们现在更加注重这些方面。我们现在除了使用一些科学的手段以外并没有能力去对病情做一个诊断，我们只是不断的去量体温或者探查，而这些非但没有帮助，反而是扰乱了身心的休息和放松，而身心的休息与放松对康复来说是非常关键的。毫无疑问的是在任何疾病的发病过程中，不管是以任何样的速度，如果我们可以有几个小时的时间来完全的放松并且和我们的自我协调一致的话，那么疾病自然就会被去除。在这样的时刻，我们只需要给我们自己带来一点的镇静，就好象耶稣在加利湖的暴风雨中上船的那一刻说的“安静，平静下来”。

我们生命的前景取决于我们的灵魂与人格个性的距离。联合的越紧密也就会有更大的和谐与和平，真理之光

就会更加闪耀，来自更高层面的快乐之光就会更加明亮；这些会让我们在碰见世间的困难和恐怖的时候保持安定并且不气馁和退缩，因为善良的不朽真理是他们的基石。同时，真理的知识让我们有信心：不论世间的事件看起来如何，他们都只是在一个人的进化过程中的一个短暂的过程；而且疾病本身也是仁慈并且是按照法则为了好的结果来运作的，而且还对向完美的进步产生不断的动力。明白这个道理的人不会被那些对大多数人来说是负担的事情所动摇或压抑或者气馁，并且所有的疑虑、恐惧和绝望都会永远的消失。

如果我们一直与我们自己的灵魂、我们的天父保持沟通，那么这个世界就的确是一个快乐的地方，没有什么负面的影响可以发生在我们的身上。

我们不被允许看到我们神性的巨大，或者去领悟我们命运的强大，或者我们前方荣耀的未来，因为如果我们可以看到的话，那么生命就不会是考验了，就不会有努力，就不会有那些对我们品质的测试了。我们的美德就存在于对这些伟大的事情浑然不觉，但是有信心和勇气去好好的生活并且主宰世间的困难。然而我们可以通过与我们高层自我的沟通来保持和谐以帮助我们战胜所有世间的问题并且让我们的旅途在一条直线上来完成我们的命运，不被可以使我们误入歧途的影响所阻碍。

接下来我们要培养我们的独立性，并且把我们从世界各种影响的束缚中解放出来，这样一来只听从我们自己灵魂的指使而不为外界所动或被他人所影响，我们就可以成为我们自己的主人，在生命的海洋中驾驶着自己的木舟，一刻也不从做正直的人的航道上偏移，或者在任何时候把掌舵的机会交给别人。我们必须获得绝对与完全的自由，这样我们的所作所为，甚至我们所有的思想都是由我们自己内在发出来的，这样就

可以使我们按照自己的意愿来生活与付出，并且只是出于我们自己的意愿。

在当今社会我们在这个方向上最大的困难可能是那些跟我们最亲近的人，由于这个年代有着太多对传统的恐惧，以及对责任的错误的标准。但是我们必须增强勇气，我们很多人有足够的勇气去面对任何生活中看起来的很大的事，但是在面对最亲密的人的考验时，却失败了。我们需要客观冷静的能够无畏的面对亲戚或者朋友地决定对错。我们当中的多少人在外面是英雄，而回到家中却是懦夫！虽然那些阻挡我们履行我们命运的事情都是微不足道的一虚假的爱情和关爱，或者是对责任的错误认识，那些囚禁我们的方法并且把我们变成别人的愿望和欲望的奴隶，但是这些都要被无情的放在一边。关于我们的责任和义务，如果我们不想被周围的人影响的话，那么我们就要尊重倾听我们自己灵魂的声音——这唯一的声音。独立性必须要被完全的发展，我们也必须学会只依赖于我们自己的灵魂作为向导和帮助来走完生命的旅程，让我们手握自由跳入世间来学习任何可能的一点一滴的知识和经验。

与此同时我们也要注意给他人自由，并且不图回报，但是，同时要一直准备好在他们有需要跟困难时，向他们伸出援手，帮助他们向上提升。所以我们在生命中遇见的每一个人，不管是母亲，丈夫，孩子，陌生人或者朋友，都成为了我们的旅伴，他们每一个人在灵性的进步上各有不同，有比我们先进的也有比我们落后的；但是我们所有人都是这个大群体中的成员，是在同一个旅途中的一群人的一员，并且在最终都有一样耀眼的终点。

我们必须坚定不移的有胜利的的决心，有坚毅的信心可以到达山的顶点；让我们一刻也不要对路上的任何失

足而感到后悔。失败乃成功之母，并且这些错误和失败应该被看成可以帮助我们在未来走的更稳的经验。任何关于过去错误的念头都不可以将我们压倒，过去的已经过去了，通过这样的经历而获得的知识可以帮助我们以后避免出现同样的错误。我们要坚持不懈的前进，永远不后悔并且不回头看，因为即使是一个小时之前的事情也已经是在我们身后了，但是光辉的未来正闪烁着光芒在前面等着我们。所有的恐惧都要被丢掉；恐惧就不应该存在于人的脑海里，只是因为我们看不见神性了才会发生。这对我们来说是外来的，因为我们是造物主的孩子，是神圣的生命光点，所以我们是不可被战胜的，不可被摧毁并且不可被征服的。疾病看起来是残酷的，因为它是对我们错误的思想与行为的惩罚，因为这些必定导致了对他人的残酷。所以我们必须要培养我们本性中的爱和兄弟意识到极致，因为只有这样，未来才不可能有残酷发生。

爱的发展会带领我们领悟合一，认识到我们每个人都属于这个伟大的创造的这个真理。

我们所有问题的起因都是“自我”与“分离”，而当爱与合一这个认识成为我们本性的一部分的时候，“自我”与“分离”就消失了。宇宙是上帝赐予的；他的出生就是上帝的重生；他的结束就是上帝向更上一层的进化。所以人类也一样，他的身体是他自己的外显，一个他的内在本性的显化，他是他自己对外的表达，是他意识品质的物质化。

在我们西方的文明中有光辉的例子，我们有耶稣这个完美而伟大的标准，和他的教诲来指引我们。他是我们的人格个性与灵魂的中介。他在地球上的使命就是教导我们如何与我们的高层自我，与我们在天堂的天父对话和取得和谐，这样就可以按照伟大的造物主的意愿来成就那个完美。

同样的，佛陀和其他不断来到地球上的伟大的上师也教给我们方法指引我们到达完美的道路。没有中间的路可以走。真理必须被承认，人类也必须与他的造物主的无限光合而为一。

所以，兄弟姐妹们，站出来吧，来认识我们的神性的光辉，并且热情的坚定不移的参与加入这个只是开心和传递幸福的伟大的蓝图，和那个伟大的“白光兄弟同盟”合而为一，他们的存在就是去尊随他们的上帝的旨意，并且他们的快乐就是为他们年轻的同胞而服务。

关于更多贝曲医生的信息和他的作品
关于指引自己使用贝曲花精
关于推荐的图书
关于帮助选择花精...
关于如何联系治疗师
关于教育
关于免费下载
关于互动论坛
关于意见和评论
关于新闻
关于更多语言的连接

www.bachcentre.com

