

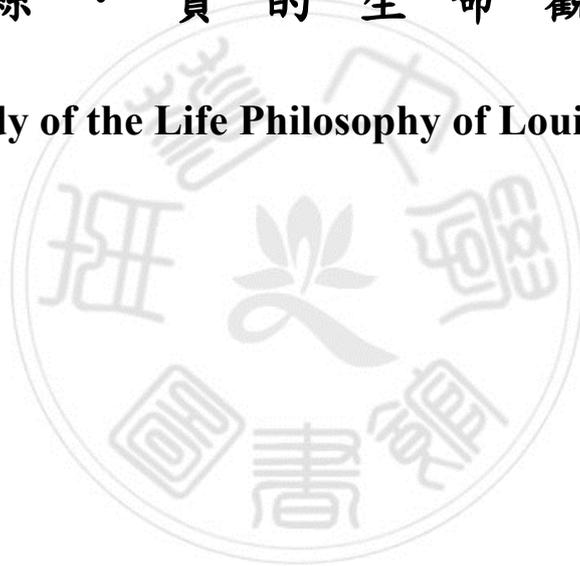
南 華 大 學

生死學系碩士班

碩士論文

露 易 絲 · 賀 的 生 命 觀 之 研 究

**Study of the Life Philosophy of Louise L. Hay**



研 究 生：林 吏 君

指 導 教 授：廖 俊 裕 博 士

中 華 民 國 1 0 5 年 0 6 月 1 6 日

南 華 大 學  
生死學系碩士班  
碩 士 學 位 論 文

露易絲·賀的生命觀之研究

Study of the Life Philosophy of Louise L. Hay

研 究 生：林 吏 君

經考試合格特此證明

口試委員：\_\_\_\_\_

廖明昌  
傅曼芬  
廖俊裕

指導教授：廖俊裕

系主任(所長)：廖俊裕

口試日期：中華民國 105 年 06 月 08 日

## 摘要

現代社會運轉腳步極為快速，電子科技媒體革命伴隨資本主義，在如此快速、物質與表面化的環境下，人的價值觀與信念也漸漸迷失而產生很多社會問題，人如何重新找回自身的價值、肯定自我的獨特存在是許多人將面臨的課題，本文採用傅偉勳先生的創造性詮釋法，藉由詮釋露易絲·賀的生命思想特色，提供人生的另一個可能性回答，希冀在這個運轉失速、迷失自我的社會中，讓人們發現本自具有的力量。

露易絲·賀是新時代思潮中的重要人物，他的生命觀，全然肯定生命，重視身體與情緒、心靈的結合，因其深信實相乃為自身的創造，因此在實踐的部分，強調正向肯定語之練習，藉由其接納的語言，讓人在溫暖安全的環境中，面對自己、釋放自己，也體會到不批判的妙用並願意在當中持續進化與成長，對於現代人來說，有其對治的效用。

關鍵詞：露易絲·賀、新時代、生命觀、生死觀

## **Abstract**

We live in a fast-paced world. The digital technology and media revolution is accompanied by capitalism. In this rapidly changing, materialistic, and superficial environment, the gradual loss of human values and beliefs results in many social problems. A large number of people face the task of rediscovering their self-value and reaffirming their unique existence. This study adopts the creative hermeneutics of Mr. Charles Fu to interpret the life philosophy of Louise L. Hay to provide another possible answer to the problems of human life. The goal is to enable humans to discover their innate energy in this fast-spinning and self-negating society.

Louise L. Hay is an important figure in new age thinking. Her life philosophy fully affirms the value of life and places great emphasis on the synthesis of body, emotions, and mind. She firmly believes that reality is a personal creation and therefore emphasizes the practice of positive affirmative language. By adopting this language people are able to face themselves and let themselves go in a warm and safe environment. They also experience the magical effect of non-criticism and are willing to continue their process of evolution and growth. Her philosophy has a healing effect on modern humans.

Key words: Louise L. Hay, new age, life philosophy, view of life and death

# 目錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
一、研究背景與動機.....	1
二、研究目的與問題.....	3
第二節 「生命觀」釋義.....	4
第三節 研究方法、步驟.....	5
第四節 研究範圍與限制.....	7
一、研究範圍.....	7
二、研究限制.....	8
第五節 文獻探討.....	10
一、露易絲·賀相關專書.....	10
二、歐文·亞隆《存在心理治療(上)、(下)》.....	14
三、生理與心理關係相關專書.....	15
四、新時代運動相關專書.....	17
五、新時代相關期刊論文.....	19
六、相關英文文獻.....	21
七、其他文獻與專書.....	23
第六節 研究程序與架構.....	25
第二章 生命歷程與內在英雄的開展.....	26
一、受虐的童年.....	26
二、冒險的啟程—試圖揮別原初生命模式.....	27
三、超自然的助力—生命的轉折.....	28
四、考驗的道路—癌症的到來與淨化.....	31

五、水到渠成的寶藏—出版書籍與帶領愛滋病團體.....	34
六、生命的回歸-關係修復.....	37
第三章 露易絲·賀的生命觀(上).....	40
第一節 自由.....	40
第二節 孤獨.....	55
第三節 無意義.....	73
第四章 露易絲·賀的生命觀(下).....	87
第一節 論死亡的意義.....	88
第二節 露易絲·賀論面對自身死亡的擔憂與因應.....	98
第三節 露易絲·賀論面臨他人死亡失落與因應.....	106
第五章 心理模式對疾病的影響.....	112
第一節 論疾病.....	112
第二節 論心理模式對疾病的影響.....	120
第三節 病理症狀及其心理意義之綜合比較.....	128
一、第一情緒中心：骨骼、關節、血液、免疫系統與皮膚.....	129
二、第二情緒中心：膀胱、生殖器官、下背與臀部.....	136
三、第三情緒中心：消化系統、體重、腎上腺、胰腺以及成癮.....	141
四、第四情緒中心：心臟、肺臟與乳房.....	148
五、第五情緒中心：口腔、頸部與甲狀腺.....	155
六、第六情緒中心：大腦、眼睛與耳朵.....	161
七、第七情緒中心：慢性病與退化性疾病，以及威脅生命的疾病.....	167
第六章 結論.....	176
參考文獻.....	179

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

### 一、研究背景與動機

#### (一)、研究背景

隨著網路時代的來臨，全球邁入了一個新的資訊革命，世界運轉的腳步極快，每人每日面臨的媒體、廣告等訊息量暴增，加上資本主義所帶來的唯物價值觀影響以及已具體成形的 M 型社會，貧者越貧；富者越富，在這樣的環境下，人的價值觀與信念也漸漸被形塑出以外貌、金錢、地位等外在物質條件為成功要件的單一標準，這些因素所帶來的影響甚廣，舉凡環境過度的破壞，人心的式微以及適者生存，不適者淘汰的信念，造成憂慮、焦慮與憂鬱症等現代文明病的產生，過度專注於單一面相的追求，看不見人生為何的完整性與豐富性，因而產生加速的世界與失序的內心。

新時代 (NewAge)，是 1960 年代在歐美各地開始不約而同地萌芽的一種心靈啟蒙運動。<sup>1</sup>人類由追求社會的、物質的、科技層面的進步，演進到注重「心靈」、「精神」層面的探索。<sup>2</sup>在這功利社會的單一價值信念養成之下，新時代思想有助於我們重新看見生命的完整與豐富，以下簡單介紹幾個代表性的觀念：

一、我們皆為「神」的一部份：「新時代」倡導這個「一切萬有」、「宇宙意識」、「生命力」、「能量」為一切的源頭、本體、本來就有、不生不滅、不來不去，而我們皆為其一份子。<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup>王季慶：《心內革命：邁入愛與光的新時代》，臺北：方智出版社，1997，頁 12。

<sup>2</sup>王季慶：《心內革命：邁入愛與光的新時代》，臺北：方智出版社，1997，總序頁 2。

<sup>3</sup>王季慶：《心內革命：邁入愛與光的新時代》，臺北：方智出版社，1997，總序頁 4。

二、你創造你自己的實相：也就是「萬法唯心造」。我們都是命運的主宰，我們不必受外界任何權威的擺佈，不能再怨天尤人，而必須面對自己的一切負起責任。<sup>4</sup>

三、肯定人生的意義：不虛無，不悲觀，把人生當作學習的過程，去面對我們自己創造的「實相」。<sup>5</sup>

新時代（NewAge）融合了古今各方思想精華，並藉由許多人的努力將其思想傳播各地，而露易絲·賀(Louise L. Hay)更進一步地的將此神性的宇宙觀、人生觀融通並具體落實於日常生活當中，這樣的經驗也帶動著我們在面臨各項人生議題時，能學習覺察、接納進而改變自我。

## （二）、研究動機

露易絲·賀(Louise L. Hay)<sup>6</sup>生於一九二六年，美國人。五歲時被酒鬼鄰居強暴，長期在繼父凌虐之下成長，讓她極度欠缺自我價值感。十五歲輟學，成了未婚媽媽；十六歲生日過後沒多久，就將剛出生的女兒送人領養。她做過許多低薪的勞役工作，後來幸運地成為時尚模特兒。二十八歲時，她嫁給一位事業有成的英國紳士，但結婚十四年後，丈夫因外遇而離開她。近乎崩潰的她從宗教科學派的課程中發現，人的思想具有轉變性力量，足以改變生命，從此開始鑽研正面思考的影響力，並教人以肯定句療癒自己的身心。五十二歲那年，因為長期壓抑情緒，被診斷出罹患子宮頸癌。她知道這是印證自身觀點的好機會，便開始規畫療癒自我的方式，並專注於釋放因童年時期受虐而累積的憤怒與怨恨。六個月後，她的癌細胞消失無蹤。

露易絲·賀如此顛簸的前半生，卻能創造自己後半生的奇蹟，是一個怎麼樣

---

<sup>4</sup>王季慶：《心內革命：邁入愛與光的新時代》，臺北：方智出版社，1997，總序頁4。

<sup>5</sup>王季慶：《心內革命：邁入愛與光的新時代》，臺北：方智出版社，1997，總序頁5。

<sup>6</sup>中譯名：露易絲·賀、露易絲·海或露惹絲·海、露意絲·茜等，以下以中譯名露易絲·賀呈現。

的生命觀能創造如此不凡的生命價值？這讓筆者感到相當的感興趣，這是本文的第一個研究動機。

我們在同一顆地球上，每個國家的死因排行都不太相似，我們在同一片土地上，吸同樣的空氣、喝相似的水、如果是親戚或是直系血親，更有著相似的基因遺傳，但為什麼每個人生的病卻都不相同？除了基因遺傳、生活環境、飲食習慣等，是不是還有我們未曾注意到的部分？露易絲·賀經由與人晤談的過程，歸納出各種不同的信念、情緒所產生的不同身體疾病，是否信念、情緒與思惟狀態的不同，亦是影響身體狀況的原因之一？此乃本研究想聚焦探討的第二個研究動機。

## 二、研究目的與問題

綜上所述，本研究主要目的與研究問題如下：

- (一)、探討露易絲·賀的生命歷程與思想特色：露易絲·賀的童年充滿了自卑與自怨，探討這其中蛻變為喜悅、溫暖與分享轉變，期賦予現代人更多的生命智慧。
- (二)、探討信念、情緒對身體造成的影響：露易絲·賀依直覺與晤談經驗的累積，歸納出心理狀態影響生理的對照表，本研究探討心理狀態對生理的影響，期提供現代人在主流醫學之外，對於疾病的不同看法。

## 第二節 「生命觀」釋義

對於生命觀的界定，不同研究者有不同的立論，筆者認為「生命觀」乃是指我們在此一活著的生命當中，對生命的探索、歸納、省思之綜合思考的呈現，它同時也包含了對生命意義與價值的追尋。而王秉倫先生廣義層次的生命觀與本論文相呼應，故以其界定為主要依據：

第一是「生命觀」狹義的層次，指對生命本身的論述，也包括生命現象、生命的分類，以及所依據的原則或法則等。

第二是「生命觀」廣義的層次，主要是指有關上述第一層次「生命觀」的哲學基礎與實踐概念，包括生命的本質、目的、境界、修養、價值…的看法。<sup>7</sup>

由上述可知「生命觀」所包含的範圍，可從物理層面歸納之，亦可從精神層面做探討，本文著重於後者的相關討論，因此有關生命的本質、目的、因應的態度與意義的追尋等，都屬本文所欲探究的面向。

而歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)<sup>8</sup>在《存在心理治療》一書中，具體歸納出四個生命中必然會面臨到的既定事實，也稱為四個終極關懷，分別為：死亡(death)、自由(freedom)、孤獨(isolation)、無意義(meaninglessness)。個體面臨這些生命事實中的任何一個時，就形成了存在的動力衝突。<sup>9</sup>因「生命觀」所能討論的範圍相當廣泛，本文僅以歐文·亞隆的四個存在主題作為問題意識的發問，並以露易絲·賀的觀點來回應此普遍會遇到的存在議題，藉以了解其生命觀點與思想特色。

---

<sup>7</sup>王秉倫：《印順法師的生命觀及其生命教育義蘊》，臺北：國立台灣師範大學大學教育學研究所博士論文，2006年，頁7。

<sup>8</sup>中譯名：歐文·耶樂姆、歐文·亞隆等，以下以歐文·亞隆呈現。

<sup>9</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003年，頁37。

### 第三節 研究方法、步驟

筆者針對所研究之問題進行專書、論文、期刊等文獻的閱讀、歸納、分析、詮釋與統整，期對研究主題的基本概念與理論重點有系統性的了解。所以本論文採取的方法是運用傅偉勳先生的「創造性的詮釋學」。<sup>10</sup>

傅偉勳先生綜合英美與歐陸的兩大方向的詮釋學系統，又參考中國傳統的訓詁學後，創立出他的「創造的詮釋學」，他的創造的詮釋學做為方法論本是哲學方法論，但不限於哲學方法論，更具有其實用目的。<sup>11</sup>傅偉勳先生透過理論與應用實踐的雙重辯證，落實了他所創立的「創造的詮釋學」之不只在方法論層次，而且還可以有具體的實踐方法，因此傅偉勳先生最後下了一個結論：

創造的詮釋學就其廣義的適用度而言，亦可擴延到文藝鑑賞與批評，哲學史以及一般的思想史研究，乃至一般的語言溝通、思想交流、東西文化對談等方面。<sup>12</sup>

因此究其廣度的適用性而言，適用於本文的研究。

另傅偉勳在創立他的創造詮釋學後，經由霍韜晦先生的建議，把「必謂」層次改名為「創謂」<sup>13</sup>來更適切的表達創造的詮釋學之「創造性思維的理趣」，但其意涵不變，因此他的創造的詮釋學五層次便成為「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」與「創謂」。分別說明如下：

第一、「實謂」層次：「原思想家(或原典)實際上說了什麼？」在此層次中，

---

<sup>10</sup>傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》，臺北：東大圖書公司，1999，頁10。

<sup>11</sup>具體示範舉例如下：傅偉勳：〈老莊、郭象與禪宗－禪道哲理聯貫性的詮釋學試探〉，《從西方哲學到禪佛教》（台北：東大圖書股份有限公司，1986），頁399-433。傅偉勳：〈壇經慧能頓悟禪教深層義蘊試探〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》（台北：東大圖書股份有限公司，1990），頁209-242。

<sup>12</sup>傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1998，頁226。

<sup>13</sup>傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1998，頁228。

關係到原典的校勘、版本的比較、考證等等的基本課題，它是「純粹客觀性的」，原初資料、原原本本、不可推翻、幾近其實版本，更是詮釋學必須考證的起點，但它不是終點；也成為考據學的鼻祖。露易絲·賀在台灣出版的書很多，尤其是《生命的重建》一書，被很多單位當成善書印贈，有的有很多錯字、錯誤。在這層次，本文要注意版本間的異同，揀選出較好的可參考版本，並探討其言語解說。

第二、「意謂」層次：「原思想家想要表達什麼？」或「他所說的意思到底是什麼？」。在此層次，筆者設法了解露易絲·賀的時代背景與思想發展歷程，試圖釐清其文字意向，揭示其作品中所欲彰顯的意涵，期達到如實客觀的了解與詮釋。

第三、「蘊謂」層次：「原思想家可能要說什麼？」或「原思想家所說的可能蘊涵是什麼？」。筆者繼續深入追尋作者可能要表達的深層義理為何？以及依此義理可能出現的多層詮釋蘊涵。

第四、「當謂」層次：「原思想家（本來）應當說出甚麼？」或「創造的詮釋者應當為原思想家說出甚麼？」。在發現各種深層義理之後，此層次聚焦於批判的比較考察，也就是對於露易絲·賀的思想建立獨創的洞見與判斷，設法通過表層結構探求更深層的結構，期描繪出露易絲·賀思想架構的根基與本質，為原作者說出她應當說的話。

第五、「創謂」層次：「原思想家現在必須說出什麼？」或「為了解決原思想家未能完成的思想課題，創造的詮釋學者現在必須實踐什麼？」綜合上述層次，以露易絲·賀的思想為根基並開啟新的創造發展，期使在社會中能展現其新義。

## 第四節 研究範圍與限制

### 一、研究範圍

本論文以露易絲·賀所著作之文本為主要的探討重點，採用的相關文本如下：

1. 《生命的重建》(臺北：慈濟文化出版社，1992年)。
2. 《生命的重建》(臺南：和裕出版社，1996年)。
3. 《愛的心靈工程》(臺北：生命潛能出版社，1998年)。
4. 《女性智慧宣言》(臺北：生命潛能出版社，1999年)。
5. 《讓我們擁有愛：寫給露易絲的信》(北京：中國宇航出版社，2004年)。
6. 《生命的重建》(海南：南海出版公司，2011年)。
7. 《創造生命的奇蹟：我值得擁有一切美好的改變》(臺北：生命潛能出版社，2011年)。
8. 《生命的重建(實踐篇)》(北京：中信出版社，2011年)。
9. 《我是美好的：學習使用肯定句療癒自己》(臺北：天下文化出版社，2011年)。
10. 《生命之重建：治癒你的身體》(珠海：珠海出版社，2011年)。
11. 《生命的重建(冥想篇)》(北京：中信出版社，2011年)。
12. 《創造生命的奇蹟：身體調癒 A-Z》(臺北：生命潛能出版社，2011年)。
13. 《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》(臺北：方智出版社，2012年)。
14. 《生命的重建 2》(廣州：廣東經濟出版社，2012年)。

15. 《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》(臺北：生命潛能出版社，2012年)。
16. 《創造生命的力量》(臺北：生命潛能出版社，2012年)。
17. 《生命的重建：今天開始愛自己》(北京：中信出版社，2012年)。
18. 《生命的重建.問答篇》(北京：中國宇航出版社，2012年)。
19. 《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球的自我療癒實證與方法》(臺北：方智出版社，2012年)。
20. 《啟動心的力量》(廣州：廣東經濟出版社，2013年)。
21. 《寫給女人的生命啟動書》(臺北：方智出版社，2013年)。
22. 《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》(臺北：生命潛能出版社，2014年)。
23. 《療癒破碎的心》(臺北：生命潛能出版社，2015年)。

## 二、研究限制

露易絲·賀，在有關心理與生理關係的建構中，因採其直覺與經驗累積的歸納，較不符合主流醫學的觀點，也無法全面提供科學上的實證，但筆者認為露易絲·賀在身心關係的建構仍極具參考價值，在與醫學博士蒙娜麗莎·舒茲(Mona Lisa Schulz)合著的《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》這本書中，將人體分為七個情緒中心，第一情緒中心：骨骼、關節、血液、免疫系統與皮膚，此情緒中心與生命中的支持感相關；第二情緒中心：膀胱、生殖器官、下背與臀部，此情緒中心與情感關係與金錢問題相關；第三情緒中心：消化系統、體重、腎上腺、胰腺以及成癮，此情緒中心與對自我的感覺相關；第四情緒中心：心臟、肺臟與乳房，此情緒中心與自身情緒的感受與需求的表達有關；第五情緒

中心：口腔、頸部與甲狀腺，此情緒中心與人際互動間的溝通有關；第六情緒中心：大腦、眼睛與耳朵，此情緒中心與訊息的接受、處理與應用有關；第七情緒中心：慢性病與退化性疾病，以及威脅生命的疾病，此情緒中心是其他情緒中心問題未解的極致表現。每一個情緒中心都搭配科學原理解釋，例如第一情緒中心：骨骼、關節、血液、免疫系統與皮膚，其健康狀況主要是指在生活中是否感覺安全，而在本書中的科學解釋如下：

有項針對歸屬感所做的一項生物研究顯示，一種實際的生物養分，會在同住一起的人之間相互傳送——這種養分具有生理和新陳代謝的重要性…當你喪失這種歸屬感的養分時，孤寂感和缺乏有意義的關係就會導致無望、無助和絕望感…當你情緒低落時，免疫系統就會發炎，這是千真萬確的事。

14

歸屬感一般我們認為是一種主觀的個人感受，是對一個地方有像「家」一樣的從屬感覺，但從上述可知，在同住一起的人之間，其實傳送著我們看不見的生物養分，而這種養分的缺乏將導致負向情緒與身體症狀的產生，因此，筆者認為對於生理與心理關係的建構，雖然目前無法得到全面性的科學驗證，但已有部分資料提供其相互影響的佐證。

---

<sup>14</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁47。

## 第五節 文獻探討

底下文獻分成四大類論述。第一大類是露易絲·賀自己的著作，其著作大都已譯為中文，因此本文以中文譯本為文本，參以英文原著相對照。第二大類以歐文·亞隆《存在心理治療(上)、(下)》為主要探討。第三大類是相關身心一體的論著，以和露易絲·賀的身心相關思想做對照。第四大類則是新時代思潮基本文獻，由於露易絲·賀，一般都視他為新時代運動的其中一份子，因此本文也由新時代運動的思想作為基點來互相對照討論。

### 一、露易絲·賀相關專書

#### (一)《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》<sup>15</sup>

此書是作者影響力最大的一本，作者以講述自身生命故事揭開序幕，藉由真誠分享自己受虐、罹癌與婚變等遭遇以及之後帶來的轉變，鼓舞陷入低潮、憂鬱、自我批判等的人們，檢視自己的信念、凝聚改變的意願、找出對改變的抗拒以達到建立新信念的目標，因為舊的信念是我們自己發展出來的，同理可證，我們亦可再發展出新的信念影響自己的情緒、行為甚至是健康，進而過自己想要的人生。在書末亦附上身心療癒表，讓我們可依照身體的病痛了解自身可能有的卻隱而未顯的情緒與想法。

#### (二)《我是美好的：學習使用肯定句療癒自己》<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著、謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年。此書版本甚多，但書名不同，如露意絲·茜(Louise L. Hay)著、沙千夢、黃心嶽譯：《生命的重建》，臺北：慈濟文化出版社，1992年；《生命的重建》，臺南：和裕出版社，1996年，無譯者，並以佛教語言改寫之；露易絲·賀(Louise L. Hay)著、徐克茹譯：《生命的重建》，北京，中國宇航出版社，2008年；露易絲·賀(Louise L. Hay)著、萬之逸譯：《生命的重建》，海口：南海出版公司，2011年。都是同一本書的翻譯。

<sup>16</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，宋馨蓉譯：《我是美好的：學習使用肯定句療癒自己》，臺北：天下文化出版社，2011年。

作者認為大多數人嘴上說的跟心裡想的，都相當的負面，我們用負面的肯定句創造出自己負面的人生，但是藉由正向肯定句的練習，能幫助我們踏上轉變道路的起點，此書羅列出關於健康、恐懼、批判、成癮、寬恕、工作、金錢、富足、朋友老化、愛情親密關係等主題，藉由作者的引導說明與設計練習，讓我們知道如何在需要的主題上做出正向的改變。

### (三)《生命的重建 2》<sup>17</sup>

作者以生命演進的脈絡為順序，從童年到愛情、工作、健康、老年，甚至死亡的恐懼，以人的一生皆會碰到的議題來補充《生命的重建》未提及的部分，並加入女性自我照顧的篇章，和我們分享生命的真諦。作者提醒我們，自身存有怎樣的信念，自身的未來便會展現相同的樣貌。

### (四)《創造生命的力量》<sup>18</sup>

此書接續《創造生命的奇蹟》之後，以增篇的方式寫成，作者認為有許多人無法面對自己，甚至不知道自己是誰、不明白自己的感受也不知道自己要什麼，因此作者希望能讓人們學習掌理自己的生命，發現內在原本聚足的智慧與力量。

### (五)《創造生命的奇蹟：我值得擁有一切美好的改變》<sup>19</sup>

作者在此書中歸納了幾個關於生命的重要課題，包括：健康、恐懼、批判、怒氣、上癮、寬恕、工作、金錢、友誼、愛與親密等，透過作者所列出的檢核表

---

<sup>17</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，楊南超譯：《生命的重建 2》，廣州：廣東經濟出版社，2012 年。

<sup>18</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，吳品瑜譯：《創造生命的力量》，臺北：生命潛能出版社，2012 年。此書同下面這本，露易絲·賀(Louise L. Hay)著，傅湘雯譯：《心靈的解放宣言》，台北：倍達出版社，1992 年。此書同下面這本，部分篇章排列不同，露易絲·賀(Louise L. Hay)著，李俊儀譯《啟動心的力量》，廣州：廣東經濟出版社，2013 年。

<sup>19</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，蕭順涵譯：《創造生命的奇蹟：我值得擁有一切美好的改變》，臺北：生命潛能出版社，2011 年。此書同露易絲·賀(Louise L. Hay)著，蕭順涵譯：《愛的心靈工程》，臺北：生命潛能出版社，1998 年。亦同下面這本，但少部分篇章不同，露易絲·賀(Louise L. Hay)著，李媛譯：《生命的重建(實踐篇)》，北京：中信出版社，2011 年。

和問句讓我們覺察內在的限制性信念為何，並且在察覺後，學習用正向肯定語來轉換之。不一樣的信念會帶來不一樣的情緒，而不一樣的情緒也會帶來不同的感受和行動。

(六)《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》<sup>20</sup>

作者溫暖又真誠的告訴我們，從每天張開眼睛開始就要練習覺察，因為我們如何展開一天，便決定了如何過這一天；而如何度過這一天便決定了如何過這一生。此書主題包括：愛自己與愛身體的重要性，如何培養與家人、朋友及職場同事的正向關係，如何以正向肯定語展開和度過每一天，如何擁有清醒且美好的老年，以及面臨死亡時，可能產生的焦慮和恐懼，教導我們如何以平靜的心面對人生終點。

(七)《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球自我療癒實證與方法》<sup>21</sup>、《讓我們擁有愛：寫給露易絲的信》<sup>22</sup>

此兩本書由作者多年與讀者互動而產出，作者從其中歸納出關於生命的核心議題，藉由檢視內在信念，釋放問題癥結，使我們打開心結找到應對問題的方向。

(八)《生命的重建（冥想篇）》<sup>23</sup>

此書用短篇圖文並茂的方式提供我們許多富有哲理的觀點，內容包括情緒、智慧以及關於身體的創造性思維，提供我們不一樣的思考方式。

---

<sup>20</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年。同露易絲·賀(Louise L. Hay)著，毛培茜譯：《生命的重建：今天開始愛自己》，北京：中信出版社，2012年。

<sup>21</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，彭芷雯譯：《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球自我療癒實證與方法》，臺北：方智出版社，2012年。

<sup>22</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，唐志紅譯：《讓我們擁有愛：寫給露易絲的信》，北京：中國宇航出版社，2004年01月。同露易絲·賀(Louise L. Hay)著，唐志紅譯：《生命的重建·問答篇》更新修訂，北京：中國宇航出版社，2012年。

<sup>23</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，方穎譯：《生命的重建（冥想篇）》，北京：中信出版社，2011年。

(九)《寫給女人的生命啟動書》<sup>24</sup>

作者列出女性需要討好人、視自己需求為其次等的被制約樣貌並提供了十一個給女性的指引方針，讓女性學習經營與自己的關係並強化自己的正面信念，進而擁有生命的自主權，發展自我價值與自尊，為自己創造一個符合自身期待的世界。

(十)《療癒破碎的心》<sup>25</sup>

作者分享一則則真實的生命故事帶領大家檢視關於「失去」的想法並探討感情關係、離婚、亡故等不同類型的失落。作者認為，療癒並非避開傷痛或否認痛苦的存在，而是在遭逢失落之際，懂得敞開自己、改變自己的想法，將愛與了解帶入其中，全然地去感受傷痛，但不深陷悲傷與痛苦之中，而是從中領悟宇宙賜予我們的生命禮物，如此，破碎的心將轉變成為打開的心，而打開的心透過自我肯定語的療癒，清除舊有的創傷及負面的思維，增強正向的信念，最終將獲得完整的療癒。

(十一)《創造生命的奇蹟：身體調癒 A-Z》<sup>26</sup>、《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》<sup>27</sup>《生命之重建：治癒你的身體》<sup>28</sup>

此三本書皆談論到疾病與相關信念的關係，身體的不適症狀可以協助我們找出內在信念失調的部分，並運用作者提供的正向肯定語來取代原本的思維，轉化

---

<sup>24</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，沈怡譯：《寫給女人的生命啟動書》新增勇敢面對性騷擾一章，臺北：方智出版社，2013年。同露易絲·賀(Louise L. Hay)著，蕭順涵譯：《女性智慧宣言》，臺北：生命潛能出版社，1999年。亦同露易絲·賀(Louise L. Hay)著，蕭順涵譯：《女人的重建》，北京：華文出版社，2010年。

<sup>25</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，謝明憲譯：《療癒破碎的心》，臺北：生命潛能出版社，2015年。

<sup>26</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，張學建譯：《創造生命的奇蹟：身體調癒 A-Z》，臺北：生命潛能出版社，2011年。

<sup>27</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年。

<sup>28</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，閻翠翠譯：《生命之重建：治癒你的身體》，珠海：珠海出版社，2011年。

不自覺的負面心理模式，突破自身的僵化思維，達到調癒身心的效果。

## 二、歐文·亞隆《存在心理治療(上)、(下)》<sup>29</sup>

作者於 1931 年生於華盛頓，是當代精神醫學大師與團體心理治療權威，此書從每個人生命中無可迴避的四大既定事實切入，分別為：死亡、孤獨、自由和無意義，以下簡述之：

### (一)死亡：

死亡是生命中最容易理解的既定事實，也許我們當下活著，但是下一秒誰也沒有把握是否存活，死亡隨時會來臨，生命某天終將停止，沒有人能逃避它的到來。因此作者提到：了解死亡的不可避免，以及想要延續生命的願望，這兩者間的張力就形成存在的衝突核心。<sup>30</sup>

### (二)自由：

作者認為在整個歷史脈絡中，我們似乎為了追尋自由而積極努力，但從存在的觀點來看，自由代表沒有任何外在的架構，個體要為自身世界和生活的設計、選擇與行動，負起完全的責任。<sup>31</sup>這樣的自由讓人感到恐懼，也讓人感到相當矛盾，一方面我們渴望創造自我、完成自我，卻害怕自由所帶來的虛無與毫無邊境之感，因此我們也渴望既定架構所帶來的安全感，在這兩者之間感到搖擺不定而形成存在的衝突。

### (三)孤獨：

---

<sup>29</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)、(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003 年。

<sup>30</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003 年，頁 37。

<sup>31</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003 年，頁 37。

作者將孤獨歸納為三個面向：人際孤獨、心理孤離和存在孤獨，此部分作者著重於存在孤獨的面向，不論人與人之間有多麼親近，彼此間的鴻溝還是無法消滅，譬如我們只能完成自身的死亡，其他人無法代勞。我們了解自己的全然孤獨，卻又渴望接觸、渴望保護、渴望成為更大整體的一部分，這兩者間所形成的張力就造成存在的衝突。<sup>32</sup>

#### (四)無意義：

作者認為人是尋求意義的生物，但是我們卻被拋進沒有任何意義的宇宙當中，我們為什麼而活？又該如何而活？在意義與無意義間，讓人感到存在既定事實所造成的困境。

上述整理歐文·亞隆對四個終極關懷的敘述，在本論文第三、四章當中，將以此四大問題意識作為發問，探討露易絲·賀對存在議題之觀點與回應。

### 三、生理與心理關係相關專書

(一)托瓦爾特·德特雷福仁、呂迪革·達爾可 (Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke)：《疾病的希望》<sup>33</sup>

作者對於疾病的觀點和主流想法不同，作者認為身體並沒有疾病或健康的問題，因為身體的作用只是表達來自意識的訊息，如果一個人的意識陷入不平衡的狀態，就會透過身體症狀的形式成為可見的實體。身體會生病的說法容易造成誤導，因為，生病的是人，就像顏料或畫布並不會產生畫作，是我們以之為工具來實現畫作。事實上，疾病是生命無可逃避的本質，因為人類處在二元對立的衝突

---

<sup>32</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003年，頁38。

<sup>33</sup>托瓦爾特·德特雷福仁、呂迪革·達爾可 (Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke) 著，易之新譯：《疾病的希望》，臺北：心靈工坊出版社，2002年，頁73-82。

世界，二元對立的衝突本身就是一種病態，在當下的一念中，分別好、壞、對、錯，而造成心識的分裂狀態，並帶來心識上的陰影，這才是應該克服的疾病。作者認為真正的痊癒之路在於利用症狀去找到「合一」的途徑，徹底接納自己的陰影面，才能邁向心靈的合一。此書提供本研究較完整視野，補足筆者眼光的缺漏。

(二) 肯恩·戴特沃德(Ken Dychtwald)：《身心合一》<sup>34</sup>

作者結合了東方的脈輪、瑜伽等古老智慧，以及西方的肢體療法如：羅夫按摩、費登奎斯療法等，同時運用心理學派完形治療的核心精神，將身體與心靈現象之間的關係，以系統的方式歸納陳述並搭配七大脈輪能量中心的解說，幫助我們認知到肢體心靈的互動關係，進而學習釋放壓抑的情感，鬆綁長久以來未覺察的制約，平衡身體與心靈的衝突與失調，回復到能量均衡的狀態。此書的特點在於認為身體就是人的自傳，人的身型、大小、比例等，在在都顯現了一個人存在的狀態，藉由身體按摩技巧，可以疏通情緒的堵塞處，此觀點補足筆者只從信念入手的疏漏。

(三) 戴比·沙皮爾(Debbie Shapiro)：《身體密碼：打造完全健康的身心靈療法》

35

作者認為重複的負面思考模式，對身體的傷害最嚴重，比如焦慮、內疚、忌妒、批判等，一但感覺不適，應該仔細觀察究竟毛病出在哪裡—胸部、腹部、雙腳或手臂？以及這個部位對應於妊娠期模式、挪動或做事中心的代表意義。是身體的左邊或右邊出毛病？是否靠近任何一個內分泌腺或精神能量中心？這個部分是柔軟或堅硬的細胞組織？最重要的是受傷的部位或疾病帶給你怎樣的感覺？回顧毛病出現前半年到一年發生的大小事，鼓起勇氣摸索與面對，而無論是

---

<sup>34</sup>肯恩·戴特沃德(Ken Dychtwald)著，邱溫譯：《身心合一》，臺北：生命潛能出版社，2009年。

<sup>35</sup>戴比·沙皮爾(Debbie Shapiro)著，李臺芳譯：《身體密碼：打造完全健康的身心靈療法》，臺北：采竹文化，2011年。

什麼異狀，接納的態度較能釋放受阻的量能，使病痛不藥而癒。此書明確指出關於身體不適時，可以分別對應妊娠期模式、挪動、做事與脈輪中心的代表意義，增加了筆者看待身心關係的完整度。

(四) 王佑驊：《不開心，當然會生病：情緒排毒治百病》<sup>36</sup>

作者認為我們透過事實的證據、合理化解釋以及情緒，建立了信念系統，而信念與價值觀會決定我們面對任何事件發生時所「選擇」的情緒。情緒造成生病的原因有很多，一般可歸納為三大重點：1.創傷、2.毒素、3.信念/價值觀，每個想法都會在體內產生生理反應；每個經驗都會造成細胞的改變，觸發新的神經鏈連結，而疾病其實就是情緒的地圖，是心發出的警訊，當身體有不舒服時，問問自己，心靈方面要帶來什麼樣的訊息？

此書除了提到情緒、信念對身體造成的影響之外，更加入了如何釋放情緒的實用方式，作者認為負面的情緒沒釋放掉，還是一樣吸引負面的的人事物，此觀點回應了筆者心中的疑惑，對於自身的負面情緒並不是立刻用正向肯定語取代之，反而應該去發現它、認知它、接受它，直到釋放它後，讓心智與潛意識合一，不再衝突為止。

#### 四、新時代運動相關專書

(一) 王季慶：《心內革命：邁入愛與光的新時代》<sup>37</sup>

作者將新時代的源頭與思想做一個廣泛的介紹，並大量介紹相關書籍，分析不同派別與人物的差異，同時也探討心理學、物理學、醫學、關係、催眠、死亡等主題，提供我們面對現在生活的安頓之法。

---

<sup>36</sup>王佑驊：《不開心，當然會生病：情緒排毒治百病》，臺北：商周出版社，2015年。

<sup>37</sup>王季慶：《心內革命：邁入愛與光的新時代》，臺北：方智出版社，1997年。

作者在書中所要傳的觀念主要有：(1)我們皆為神的一部分。(2)你創造你自己的實相。(3) 肯定人生的意義。(4) 道德的內在性(5)心身健康是自然狀態。(6)環境保護。(7) 無條件的愛。

作者認為我們所處的情境、與別人的關係等，其實都是自己長久以來的選擇，因此我們必須願意從內心更新自己，方能達到真正的喜悅之道。此書提供本研究關於新時代思潮的一個廣泛性理解。

## (二) 珍·羅伯茲(Jane Roberts)：《個人實相的本質》<sup>38</sup>

作者是美國靈媒珍·羅伯茲(Jane Roberts) 多年傳達賽斯思想，賽斯是一個不在輪迴的存在體，賽斯認為個人的實相，在本質上其實是一種幻象，但人類以既有的經驗為據，來看待目前的生活，既定心念形成經驗，經驗形成經驗的心念，讓我們更難以把心念從經驗中區分出來，因此也忘卻自身的境遇其實在自己的掌握之中。此書認為僵固的心念在本質上並不存在，此一觀點提供了本研究對於實相/心念一個具體的探究方向。

## (三) 許添盛、王季慶：《用心醫病：新時代身心靈整體健康觀》<sup>39</sup>

作者為家庭醫學與精神科雙專科醫師，從新時代的思想出發，配合臨床上的實證，歸納出四十餘種常見疾病與心靈的關係，會生病的幾個原因主要因為過度壓抑、沮喪、憤怒，心理影響生理所造成。其實身體天生有追求健康的傾向，人們應該相信並且傾聽身體的智慧，觀察它的變化所帶來什麼樣的訊息，才能讓自己更健康、更接近存在的真實智慧，此篇與露易絲·賀對於身心關係的影響觀點一致，可作為本研究重要的參考資料。

---

<sup>38</sup>珍·羅伯茲(Jane Roberts)著，王季慶譯：《個人實相的本質》，臺北：賽斯文化出版社，2010年。

<sup>39</sup>許添盛、王季慶：《用心醫病：新時代身心靈整體健康觀》，臺北：賽斯文化出版社，2007年。

## 五、新時代相關期刊論文

在期刊論文的部分，新時代相關思想也有相當多的研究成果，以下僅列入與本研究有相關之部分。

### (一) 陳惟元：《台灣新時代運動者的靈性建構》國立政治大學碩士論文<sup>40</sup>

此篇論文提到新時代運動者在台灣社會發展情形，並以邊緣、個人的新時代運動接觸者作為研究對象。從此篇論文可得知，此研究的對象，大多屬於較不積極參與、較為邊緣的接觸者，然而新時代運動的影響力仍可擴散到他們身上，充分呈現了新時代運動從集體走向個體化的樣貌。

### (二) 王明珠：《新時代賽斯生命觀及其實踐》玄奘大學碩士論文<sup>41</sup>

此篇論文從學理與實踐兩部分別做說明，在學理方面涵蓋了四個面向，分別是賽斯的意識觀、靈魂觀、時空觀與全人觀等四面向；在實踐方面，包括意識擴展、信念修持、靈魂體驗、活在當下，以及身心靈合一的保健與療癒。

此篇論文強調檢視限制性「信念」裡被扭曲的事實真象，進而重新創造生命實相的信念系統，使人們實現自我生命的價值，可作為本研究的重要參考依據。

### (三) 龔靖淳：《新時代思潮在諮商上的運用~以一個高中案主之歷程分析為例》國立臺灣師範大學碩士論文<sup>42</sup>

此篇論文歸納出案主改變的因素為：覺察自身的困擾、能創造不同的自我實相。而諮商師在諮商過程中能信任案主的內在神性並正向看待案主在諮商歷程中

---

<sup>40</sup>陳惟元：《台灣新時代運動者的靈性建構》，臺北：國立政治大學宗教研究所碩士論文，2003年。

<sup>41</sup>王明珠：《新時代賽斯生命觀及其實踐》，新竹：玄奘大學宗教學系碩士在職專班碩士論文，2006年。

<sup>42</sup>龔靖淳：《新時代思潮在諮商上的運用~以一個高中案主之歷程分析為例》，臺北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班碩士論文，2005年。

的抗拒，也是促使案主改變的原因。此篇論文顯示出個案的改變因素，或許亦為一般人思想轉變的重要因素，相當值得參考。

(四) 湯敬全：《新時代高靈的生命關懷》輔仁大學碩士論文<sup>43</sup>

此篇論文以賽斯 (Seth)、歐林 (Orin)、伊曼紐 (Emmanuel) 三位高靈資料為主軸，將新時代高靈關於生、死的價值論述，作有系統的探討和分析，全文分以：「生」的關懷、「病」的關懷、「死」的關懷、「活」出生命的價值等四大議題來詮釋新時代高靈的全人生命觀。與本研究主題相呼應，可做為本研究的重要參考依據。

(五) 林美玉：《癌症患者接觸賽斯思想後生命轉化經驗之探討》南華大學碩士論文<sup>44</sup>

此篇論文以深度訪談法對四位癌患者進行前後共十次的訪談，探討其接觸賽斯思想後之生命轉化經驗，經研究發現，賽斯思想對癌症患者有正向的影響，在信念改變方面：相信信念創造實相、相信身體有自我療癒能力、和當下即威力之點等。在行動落實方面：靜心冥想、感恩身體、陽光信念和大自然療法等。整體的影響改變有：信任身體有自我療癒力、心理上不再恐懼死亡、關係的改善、生活快樂自在、了解情緒釋放和壓力處理的重要、懂得卸下負面信念和思維、接納自己並找到自己的存在價值和意義。此篇論文和本研究關於疾病與信念、情緒有關的概念遙相呼應。

(六) 方滿珍：《新時代賽斯思想之身心靈整合健康與保健之研究》輔仁大學碩士論文<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup>湯敬全：《新時代高靈的生命關懷》，臺北：輔仁大學宗教學系碩士論文，2009年。

<sup>44</sup>林美玉：《癌症患者接觸賽斯思想後生命轉化經驗之探討》，嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2011年。

<sup>45</sup>方滿珍：《新時代賽斯思想之身心靈整合健康與保健之研究》，臺北：輔仁大學宗教學系碩士論

此論文採文獻分析法，依據賽斯資料做義理的歸納、分析及探討。全文分別以疾病觀、健康觀、醫療與宗教觀、養生保健觀，作一系統性的整理、研究與論述。從此論文可得知賽斯思想著重於心靈觀點的切入探討，對本研究有重要參考價值。

(七) 陳家倫：〈自我宗教的興起：以新時代靈性觀為例〉<sup>46</sup>

此論文評述多位社會學者對當代宗教變遷的觀察與解析，這些研究一致指出在宗教領域中制度力量的衰微以及「自我」主題的突顯。而有高度融合性的新時代靈性觀即是此一新興靈性觀的典型範例。整篇架構脈絡清晰，與本研究主題相當穩合。

## 六、相關英文文獻

(一) Woodstock, Louise : *Vying Constructions of Reality: Religion, Science, and "Positive Thinking" in Self-Help Literature.*<sup>47</sup>

此文大略介紹自助文學的脈絡，並指出自助文學鼓勵讀者探索不快樂的根本負向原因，而到了近代，積極思考似乎成了精神靈性的部分核心理念。此篇文獻提出自助文學的概念，提供本研究一個相當清楚的定位。

(二) Gockel, Annemarie : *How people draw on spirituality and utilize counselling to create experiences of healing and wellness*<sup>48</sup>

---

文，2011年。

<sup>46</sup>陳家倫：〈自我宗教的興起：以新時代靈性觀為例〉，《世界宗教學刊》，卷期3(2004年06月)，頁137-170。

<sup>47</sup>Woodstock, Louise.(2005). *Vying Constructions of Reality: Religion, Science, and "Positive Thinking" in Self-Help Literature.* Journal of Media & Religion. 2005, Vol. 4 Issue 3, p155-178.

<sup>48</sup> Gockel, Annemarie.(2007). *How people draw on spirituality and utilize counselling to create experiences of healing and wellness*(Doctoral dissertation). Available from ProQuestDissertation and theses database. (UMI No.NR31777)

此論文採敘事研究的方式研究 12 名接受專業諮詢的受試者，歸納出康復經驗的過程，分別是〈1〉開放〈2〉轉變為靈性的觀點〈3〉往內在看〈4〉與精神相連結〈5〉清理〈6〉設定一個療癒的意圖〈7〉跟隨內在的指引。此論文提供本研究關於轉變、療癒過程的重要參考。

(三) Vlastic, Rebecca L : *Waking Up: Radical Self-Change Through Mindfulness and Spirituality*<sup>49</sup>

此論文從深度訪中歸納了六個徹底自我改變的核心主題：痛苦的自動駕駛，連接催化喚醒，練習轉移根深蒂固的習慣，開放心靈成長，療癒自我與他人的關係，和保持健康。這項研究結果表明，能夠產生變化是需要長期密集地實踐方能促進正向的變化，與本研究觀點一致。

(四) Siegel, Irene R. : *Exploring the therapist as a container for spiritual resonance and the observed impact on client transformation: A heuristic study*<sup>50</sup>

此論文旨在探索心理治療師與個案在工作期間的心靈共鳴，心靈上的共鳴被定義為更大的宇宙整體性振動模式，參與者經歷了知覺之流並從小我轉移到意識擴大。若治療師感到和平、快樂、無條件的愛心、專注在當下，參與者亦感到安全、祥和、歡樂、並承認內部智慧，因為彼此之間有一個更大的宇宙整體的共鳴。此論文雖然是在探討治療師與個案之間，但與本研究的宇宙觀、實相是自己創造的觀點不謀而合。

(五) Oates, Stephen Donald : *An analysis of the philosophical and educational principles*

---

<sup>49</sup> Vlastic, Rebecca L.(2013).*Waking Up: Radical Self-Change Through Mindfulness and Spirituality*(Doctoral dissertation). Available from ProQuestDissertation and theses database. ◦ (UMI No.3591281)

<sup>50</sup>Siegel, Irene R.(2013)*Exploring the therapist as a container for spiritual resonance and the observed impact on client transformation: A heuristic study*(Doctoral dissertation). Available from ProQuestDissertation and theses database. ◦ (UMI No.3453992)

of the New Age Movement<sup>51</sup>

此篇論文針對新時代運動的哲學與教育原理作分析，新時代思想認為西方文化已來到一個範型的轉變，人類已改變對於世界的看待方式，但此篇論文指出新時代其實並不新，因為其中的思想元素大多來自於古印度、中國和希臘，此論文認為新時代對社會的積極影響是企圖把精神價值和道德放回公共教育。然而，其所帶來的負面影響是，它否定了已經被西方文化視為基礎的傳統宗教信仰。

從前人已有的研究成果看來，有關新時代、身心靈相關的研究雖多，但關於露易絲·賀本身的研究並不多，尚有許多關於生命的議題可供全盤探討與深入研究，因此本論文預計以此角度切入，對露易絲·賀的生命觀作一更全面的研究。

## 七、其他文獻與專書

(一) 宮梅玲、孫燕、徐海軍：〈抑鬱癥閱讀療法單方體例初探——以《生命的重建》為例〉<sup>52</sup>

此文以露易絲·賀的書《生命的重建》為例，介紹閱讀治療對治療憂鬱症的方法的研製過程及注意事項等。藉由此文可以發現露易絲·賀的著作確實能使人產生轉變。

(二) 韋海燕、潘敏〈重塑信念系統對提高心理彈性的過程分析〉：<sup>53</sup>

此文提到心理彈性的重要性，心理彈性與信念有關，因為信念決定了人的情緒和行為方式，因此若想增加心理彈性，則須先檢視自己的信念，既而改變信念。

---

<sup>51</sup>Oates, Stephen Donald.(1989).*An analysis of the philosophical and educational principles of the New Age Movement*(Doctoral dissertation). Available from ProQuestDissertation and theses database. (UMI No.8925419)

<sup>52</sup>宮梅玲、孫燕、徐海軍：〈憂鬱症閱讀療法單方體例初探——以(生命的重建)為例〉，《大學圖書館學報》，2014年02期。

<sup>53</sup>韋海燕、潘敏：〈重塑信念系統對提高心理彈性的過程分析〉，《中國健康心理學雜誌》，2015年08期。

此文著重於信念的探討，對本研究極有參考價值。

### （三）楊索：《惡之幸福》<sup>54</sup>

作者從小在菜市場長大，成長過程不斷面對父親嗜賭、父母婚姻失和、家中貧困拮据等難題，十五歲毅然離家，自身靠打工、幫傭與自學而成為一名關懷社會底層的報社記者，其生命經驗與露易絲·賀相似，對本研究理解生命困頓之面向為一重要之參考。

從前人所累積的研究成果來看，新時代思想的相關論述雖多，但卻少有針對露易絲·賀的生命思想特色做研究，因此本論文預計以歐文·亞隆的四大終極關懷為主軸，對露易絲·賀的生命觀作一較為深入的探究。



---

<sup>54</sup>楊索著：《惡之幸福》，臺北：有鹿文化出版社，2013年。

## 第六節 研究程序與架構

本論文以露易絲·賀相關文本為主，輔以歐文·亞隆四個人類的終極關懷：死亡、自由、孤獨與無意義為主軸，探究其生命思想特色，另亦比較露易絲·賀身心療法與其他相關書籍之異同，預定章節與架構如下：

第一章緒論，共分成五節，分別介紹研究背景、動機、目的及研究方法、文獻回顧以及論文架構安排。

第二章介紹露易絲·賀的生命歷程。

第三章露易絲·賀的生命觀(上)，論述露易絲·賀對生命的觀點，本章將分為三節，依歐文·亞隆四個終極關懷：死亡(見第四章)，自由，孤獨及無意義作為主題，探討露易絲·賀對生命思想的意涵。

第四章露易絲·賀的生命觀(下)，主要探討露易絲·賀如何看待、面對死亡，了解其對死亡的想法與詮釋。

第五章露易絲·賀論信念對疾病的影響，探討露易絲·賀如何看待疾病，疾病從何而來？何為治癒？何為健康？並與其他相關書籍綜合比較歸納。

本文第六章是結論，根據前五章綜合探討露易絲·賀生命觀之研究整理，並得出露易絲·賀對生、死觀點的看待，藉由其充滿智慧的思考，提供現代人在生命學習的過程中，放下負向經驗的束縛，打開自身視角，邁向身心靈統整之路。

## 第二章 生命歷程與內在英雄的開展

露易絲·賀一生經歷許多的坎坷，在遇到宗教科學派教會後努力勤學自我成長，成為新時代思潮中的重要人物，本章透過其生命曲線發展，了解露易絲·賀在各個生命歷程的重大事件與轉變。

### 一、受虐的童年

露易絲·賀，一九二六年出生於美國洛杉磯。在她一歲半時，父母就離婚了。後來露易絲·賀的母親再婚，繼父來自一個嚴苛的德國家庭，從此家庭暴力並成了家常便飯，此時的露易絲·賀只有五歲。

露易絲·賀的童年悲劇並沒有因父母離婚與繼父家暴而停止，她還遭受到酒鬼鄰居的強暴，雖然那個人被判了刑，但周遭輿論怪罪她的聲音不斷，這使她相當恐懼，認為這是自己的錯，自己害了人坐牢，可能會遭到報復。

露易絲·賀的童年大多在身體與性的虐待中度過，她自己形容道：

我的自我形象變得相當卑微，似乎很少有好事會發生在我身上。於是我的這種思維模式開始在外在世界具體呈現。<sup>1</sup>

此具體生命模式的展現可以從露易絲·賀的小學生活看出，在當時她已認定自己沒有價值、不值得擁有任何事物，因此當學校舉行派對，分蛋糕給小朋友吃時，她相信自己不值得被愛，而自動排在隊伍最後面，當老師走到她面前時，果然蛋糕連一塊也沒剩下！露易絲·賀認為這些外在狀況反應了自身的信念，也反應了童年時期不斷重複的生命模式。

---

<sup>1</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著、謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年，頁20。

在《失落的幸福經典》一書當中，也可以看到相似的陳述：

人只會收到自己給出去的。人生遊戲是一場有如迴力鏢般自作自受的遊戲，人的思想、言語和行為，早晚會回到自己身上，精準得令人詐舌。<sup>2</sup>

露易絲·賀因為童年的經驗，將自己定型為，不好的、不值得被愛的，這樣的信念發送出去，猶如迴力鏢一樣又回到了自己身上，在其中受苦並重複不斷。

## 二、冒險的啟程—試圖揮別原初生命模式

露易絲·賀在十五歲那年，因為再也不想忍受性的迫害，於是逃出家裡和學校，到餐館工作維持生計，雖然她逃出了性虐待和暴力的生活，但出自於對愛的渴望與自身自尊心低落，卻逃不出原初的生命模式，只要願意對她好的人她便願意將身體奉獻給他，於是在十六歲過後不久便產下一名女嬰，但卻因無力撫養女兒，放棄了自己的收養資格，露易絲·賀，內心無法感到絲毫產女的喜悅，只覺得失落、內疚與羞恥。露易絲·賀提到：

在早年那些歲月裡，由於小時候經常遭受暴力，加上長久以來的無價值感，於是我不斷吸引那些會虐待我、經常打我的男人進入我的生命。原本這輩子我很可能會過著同樣的日子，然後痛罵男人度過餘生，但透過正面思考，漸漸地，我的自尊提升了，而那些男人也開始離開我的生命，因為他們已經不符合我潛意識中的新信念了。我並不是原諒他們的作為，而是我了解到，把那些人吸引過來的，就是我的心理模式。<sup>3</sup>

露易絲·賀經由正面思考來創造自己的人生，筆者認為探索兒童時期的經驗也不容忽視，這些互往而成的情感性記憶，就像形成在腦海中的有色鏡片，讓人無論看向何處、和誰互動，都看到兒時的創傷、缺憾與無助。諮商心理師許皓

---

<sup>2</sup>佛羅倫絲·辛(Florence Scovel Shimm)著、賴佩霞譯：《失落的幸福經典》，臺北：方智出版社，2010年，頁79。

<sup>3</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著、謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年，頁22。

宜曾言：

人從嬰幼兒時期開始，許多原始的心理需求，在與父母親相處中獲得滿足或不被滿足，衍生各種愛戀、怨恨、挫折的情感。常因年幼無能力排解而壓抑在潛意識，直到遇類似人事物與情境時又被引發。<sup>4</sup>

因此我們可能重複童年時期的愛與恨而不自知，因為與過去人事物的想像與連結，讓我們難以看清現在的真實情況，它一次又一次的被引發，直到我們發現、整理與經驗它，並意識到此時此刻，和以往不同了。

童年時期的早期經驗之所以如此重要，是因為我們相當熟悉它，縱使我們長大成人，仍會基於習慣，尋找這種讓人感到難受卻扭曲的安心的伴侶。許皓宜亦言：

童年時期被辱罵長大的女孩，長大後不自覺要再找一個粗暴會怒罵自己的老公，就是一個例子。因為對這樣的人來說，和謙謙君子相處是不自在的，吞忍別人對自己的怒罵，才符合潛意識記憶的經驗。因此，即使原本找到的老公是個謙謙君子，她也會想辦法把他變成一個會辱罵自己的人。<sup>5</sup>

因此，在兒童時期形塑出的自我概念與人際相處風格，將影響日後的生活，對於更新自身想法時亦會出現相當大的阻力，此時聚焦式的探究童年經驗也許可以幫助我們找到腦海中隱藏的有色眼鏡，只有認出它的位置，辨識出它的影響力，使其具象化，才能和它產生距離不受其影響，有助於自主選擇新的思考方式。

### 三、超自然的助力—生命的轉折

露易絲·賀在芝加哥工作了幾年之後，在 1946 年來到紐約，很幸運地成為時裝界的模特兒，然而這對自尊的增加並無幫助，反而給自己更多挑剔的機會。

---

<sup>4</sup>許皓宜著：《人生不能沒有伴：找回各種關係裡的安心感》，臺北：如何出版社，2015 年，頁 79。

<sup>5</sup>許皓宜著：《人生不能沒有伴：找回各種關係裡的安心感》，臺北：如何出版社，2015 年，頁 165-166。

儘管露易絲·賀拒絕看見自己的美貌，卻有位優秀的英國紳士看見了，1955年，露易絲·賀與他步上紅毯、環遊世界並且一同晉見皇室貴族，露易絲·賀認為這是她靈性之路的起始：

我嫁給了一位很有風度的英國人，他給了我機會去學習社交技巧、禮儀與處事方式，那是我自童年以來就一直欠缺的。我成長於一個暴力家庭，我們從來沒到過別的地方，也沒做過什麼特別的事。十五歲時我就翹家，自此習得不少生存技巧，卻完全沒有學到如過幸福生活的訣竅。所以，當我嫁給這個非常世故、風度翩翩的男士，我學到很多。我們一起做了許多美好的事情，正當我告訴自己，美好的事物可以恆久，我們會永遠在一起，他竟然告訴我，他想離婚。我的心都碎了。<sup>6</sup>

雖然露易絲·賀感到相當痛苦，但她相信她能繼續往前過自己的人生，她感受到生命正在轉變：

當我現在回頭看，我了解到，那段婚姻其實是一道必須關上的門，這樣我才能在人生之路繼續下一步。如果我沒有離婚，我就永遠沒辦法成為現在的露易絲·賀。<sup>7</sup>

1972年，一扇新的門開啟了，此時露易絲·賀46歲，在偶然的機會下，她參加了紐約市宗教科學派教會的聚會，她注意到內在有個聲音要她用心聽，她變成一位求知若渴的學生，開始參加每星期的課程，並在三年後通過考試，成為教會合格的諮商治療師，她以正向肯定語帶領人們，她相信這可以治癒他們的疾病：

在諮商時間，有問題的人會來找我——比如說，有病痛或面臨經濟難關，我會幫他們做「治療」。治療也就是我們的祈禱。在祈禱中我們會認可大能(Infinite Power)的存在，而我們就是這個大智(Intelligence)的一部分。我們會用正面積極的方式，說出我們想要的結果，把它視為是已經發生的事實。

---

<sup>6</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁16-17。

<sup>7</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁17。

比如說：我的身體是健康的，不受病痛所苦。或者，我的家庭與我有源源不絕的豐盛財富。最後，我們會用「一切誠如是」這句話來結束祈禱辭。從那個點開始，只要那人想到問題所在，他們就必須運用自己的恐懼或擔憂，作為觸媒，提醒自己再次確認，生命會處理這個問題，他們會沒事的。

8

從前的露易絲·賀更關注於生涯目標、財務目標...即使在二十多歲時，已閱讀過像是凱薩林·龐德(Catherine Ponder)、佛羅倫絲·辛(Florence Scovel Shinn)等新時代思想著作，三十出頭時則閱讀了艾默特·福克斯(Emmet Fox)的作品，像是《山邊寶訓》、《建設性思考的力量》，她重視的仍是目標的達成，但此時的露易絲·賀已開始學習回應生命，而不是企圖去主導它。<sup>9</sup>現在她所關心的是出於生命召喚而該前去的方向。

此後，她還到瑪赫西(Maharishi)國際大學研修半年，學習新事物與靜心，回到紐約之後，參加神職人員訓練課程，開始發表演說與為人諮商，漸漸成為專職的工作，並且因為工作經驗的累積，1977年，露易絲·賀開始撰寫《藍色小書》<sup>10</sup>：

我們在『宗教科學學院』做的其中一件事，便是為他們治療身體疾病與心靈病痛，我對這個點子很感興趣。我記得當時我會做筆記—而且我會把書中看到的、靈光乍現的點子，以及從服事的人身上看見的，都列下來，我稱之為表單。我把它跟班上的一個人分享，那位女士說：『露易絲，這真是不可思議！你為什麼不把它做成手冊？』<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁17。

<sup>9</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁23。

<sup>10</sup>此書內容整理出身體症狀及相關心理問題的對應表，並指出應當改變的信念。此書之後更名為《Heal Your Body》。此書全文內容可見露易絲·賀以下這本著作《身體療癒A-Z》。此書內容亦可見於《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》、《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》書末章節。

<sup>11</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁25。

這本藍色小書的內容包含疾病的列表，還有造成這些疾病的心理模式，以及療癒這些負面心理模式的簡單方法。<sup>12</sup>隨著小書的熱賣，提問關於健康與生活的人越多，露易絲·賀開始展開各地旅行、演講、短期諮商、舉辦課程的生活。

#### 四、考驗的道路—癌症的到來與淨化

在開始將自身的理念付諸實踐時，五十二歲的露易絲·賀被診斷出罹患子宮頸癌，她像一般人一樣陷入恐慌，但是她心裡明白，想要療癒從小就被強暴、毆打的創傷經驗，此時正是親身實踐的機會。

「不治之症」這個詞讓許多人望而生畏，但對我而言，它的意思是：這個特殊狀況無法透過任何外在方法治療，唯有深入內在，才有辦法療癒。<sup>13</sup>

露易絲·賀深知癌症與自身長期懷抱的怨恨有關，若不從內在清除造成癌症的心理模式而只是透過手術來切除癌細胞，那麼終其一生可能都要過上切除與復發的生活。透過罹癌，露易絲·賀讓自己開始正視童年時期未化解的憤怒與怨恨，展開自我療癒的工作。

在《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》一書中也提到：

有子宮頸發育不良和子宮頸癌的女性，可能在年輕時就有較多的性關係、較多的婚前性經驗、婚外情，或是多次的婚姻或離婚。這些女性有一半以上在成長過程中，都曾遭遇父親早逝或父親遺棄。基本上，這些女性從小就沒有從一個男人那裏得到充分的愛，因此日後的性行為是對愛的渴求，很可能是想要努力尋求在家中無法找到的東西。由於沒有愛的內在表徵，她們會不斷地嘗試以許許多多偏頗的情感關係來填補內心的空缺。這些女性往往很享受性愛，然而也很容易失去自我，並竭盡所能地取悅男人，無

---

<sup>12</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁25。

<sup>13</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年，頁25。

論是身體上還是情感上。<sup>14</sup>

基於愛的缺乏與對愛的渴求，人往往迷失在取悅中而失去自我，露易絲·賀感到時機成熟，她決定給自己三個月的時間進行自我療癒，她研讀相關書籍並盡可能研究任何可行的方式，在生理方面，露易絲·賀找了一位營養師幫助自己淨化身體與排毒，清除身體累積的垃圾食物，在飲食方面改以大量的綠色蔬菜為主並且嘗試一週三次的灌腸療法。而正當露易絲·賀打算找尋有實際經驗的腳底按摩治療師時，似乎一切自有安排，在一次聽演講的場合中，腳底按摩師就坐在她旁邊，在後來連續兩個月的時間中給於露易絲·賀很大的幫助。

除了生理上的調養與恢復之外，露易絲·賀也尋求諮商師的協助，她以搥打枕頭、大聲怒吼的方式，發洩從小到大累積在心頭的憤怒，她釋放了童年時期維持到現在的怨恨模式，她讓過去成為過去，不讓它成為現在繼續自虐的藉口，她也停止了慣性的自我批判與挑剔，這些在年幼時不斷接收到的負向態度，讓她認為批評自己是理所當然的，但在教會工作後才明白原來愛自己，肯定自己是允許的，甚至是必須的！露易絲·賀開始站在鏡子前對自己說：「露易絲，我愛你，我真的很愛你」之類的話。<sup>15</sup>起初她感到相當艱難，但堅持下去之後發現，自己是可以進步而不再重蹈覆轍的。

除此之外，露易絲·賀也開始從父母說過的故事中拼湊他們的童年，隨著理解越多，露易絲·賀對父母遭受的痛苦越感到同情，自己對他們的指責，也逐漸消除了。

我的父母親生下來也是漂亮的小嬰兒。我必須去看，她們是怎麼從這樣的天真無邪，轉變成到後來用不當的方式對待我。我將自己聽到的事情拼湊

---

<sup>14</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁82。

<sup>15</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年，頁27。

起來——那是人們講給我聽的——我後來明白，我的父母親曾經在非常惡劣的環境下成長。如果你去探究某些可怕的人的成長背景，你總會發現，他們都有非常非常恐怖的童年。跟我一樣際遇的人，有些最後會想幫助別人，但有些人則會想報復。事實上你是沒辦法報復的，我能夠原諒自己的父母，是因為我了解她們的生命。<sup>16</sup>

露易絲·賀再次經驗童年的自己，宣洩當時壓抑並累積的憤怒，重新騰出心的空間理解父母的生命故事，藉由身體、思想、情緒與心靈的整體療癒，在被宣佈罹癌的六個月後，醫學專家證實露易絲·賀的癌細胞已徹底消失，露易絲·賀從自身的實際經驗了解到：

如果你把自己放在明白自己可被療癒的位置上，正確的協助就會出現。接著，你必須願意去做功課。<sup>17</sup>

我們都對療癒有一些想法，並且知道哪些應該做，哪些不該做。我們必須把想法由「我沒辦法做到」轉變成「我可以做到，只是必須找出方法」。我常說，「不治之症、無可救藥」這個用詞，意思是指，此刻無法用外在的方式來療癒，所以我們必須轉而向內。那當然表示要改變自己的想法。你同時必須培養自我重視感——你必須相信，你值得被療癒。如果你能發展出這種強烈的信念與肯定，那麼，生命就會把造就療癒所需的東西帶來給你。<sup>18</sup>

「只要願意改變自己的思想、信念和行動，疾病是可以療癒的！」<sup>19</sup>正確的想法將吸引正確的協助，再加上願意改變與相信的心，看似生命中極大的悲劇，能轉化為生命中最美好的禮物，尤其罹癌的經驗亦是一種碰觸「邊界處境」的經驗：

---

<sup>16</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁31。

<sup>17</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁33。

<sup>18</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁33。

<sup>19</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年，頁28。

此種經驗是指一種迫使人面對自己在世上存在「處境」的事件，一種急迫的經驗。面對個人的死亡(「我的死亡」)是無可比擬的邊界處境，其力量足以使人在世上的生活方式產生大規模轉變。<sup>20</sup>

歐文·亞隆亦曾提及：

在我治療癌症末期病人的歲月中，感動地發現有許多人把自己的危機和危險轉成改變的機會。他們談到令人吃驚的轉變、內在的變化，正是「個人成長」的特徵：

- 重新安排生活的重心，不再重視瑣碎的枝節。
- 釋放的感覺，能選擇不要做自己不想做的事。
- 當下的活力增強，不再拖延到退休或未來某個時間之後才過想要的生活。
- 對生活中的自然現象有鮮明生動的欣賞，如季節的更迭、微風、落葉、最後的聖誕節等等。
- 和危機之前比起來，與所愛的人有更深入的溝通。
- 和危機之前比起來，較少人際間的懼怕，較不擔心被人拒絕，更願意冒險。<sup>21</sup>

露易絲·賀在經歷了此種「邊界處境」的經驗之後，開始真誠探求人生中真正重要的事物，因此她選擇離開沒有綠樹的紐約城市，打算回到出生地洛杉磯重新開始。

## 五、水到渠成的寶藏——出版書籍與帶領愛滋病團體

露易絲·賀雖然出生在洛杉磯，但幾乎不認識任何人，靠著《療癒你的身體》這本小書為自己打開許多機會，靠著接踵而來的諮商與演講，沒過幾年就讓自己擁有了一間舒適的家，同樣是洛杉磯，此時露易絲·賀的生活與童年相較之下，可以說是天壤之別。

露易絲·賀的學員經由口耳相傳拓展了許多，甚至有三百人以上參加她的工

---

<sup>20</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 229。

<sup>21</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 71。

作坊，露易絲·賀希望能把自己在工作上的心得化為文字，將可以幫助更多人，但她沒有時間，直到有位個案因為從中受用，支持她所做的並給了她兩千元，露易絲·賀決定寫書的時候到了：

我給自己六個月時間寫書。我從個案身上、我的工作坊，以即聽到的故事中蒐集資訊，再加上《身體療癒訊息》一書的內容，全部融入書中。這就是《創造生命的奇蹟》(You Can Heal Your Life)這本書的誕生過程。<sup>22</sup>

文字傳播的威力比露易絲·賀想像中的來的廣，在澳洲，一個周五的晚間，竟來了一千人，「我心想，這些人到底是打哪裡來的？他們在這裡做什麼？她們怎麼認識我的？生命似乎把這一切帶過來了。」<sup>23</sup>

1985年，隨著名聲漸播，團體中的幾位同性戀成員邀請露易絲·賀帶領愛滋病支持團體，她其實並不知道該怎麼做，但她說「好吧，我們就聚在一起，看看情況如何？」<sup>24</sup>隔天有位男士反映，這是他三個月以來，難得入睡的一次，因此露易絲·賀的好評很快就一傳十、十傳百，廣為人知了。露易絲·賀回憶道：

我並不很清楚自己正在做的事，但我知道，那時候也沒有人清楚該怎麼做。並不是說已經有很聰明的人幫愛滋患者做了很傑出的事，而我盡做些蠢事。事實上，那時我們的程度都差不多。我決定只做我平常所做的：專注於釋放憎恨，幫助人們愛自己，並鼓勵他們實踐寬恕—這些生命中很簡單的事情。<sup>25</sup>

露易絲·賀之所以能在這麼短的時間當中就釐清療癒的主軸與原則，筆者認為原

---

<sup>22</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁37。

<sup>23</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁38。

<sup>24</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁38。

<sup>25</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁39。

因之一在於她深刻走過這種自我憎惡的感覺，也深刻體驗過社會所加諸的批判，同性戀者在當時甚至被稱為上帝憎惡之人，其處境並不亞於露易絲·賀童年時的境況，她深刻的理解這些背景狀態，也自然知道該如何重啟療癒；而原因之二是因為露易絲·賀，在每日生活中具體落實這些療癒方法，也就是她自己所說的「平常所做的」，這份平日所做累積出的堅持與耐力帶領她走向改變，使她更篤定地明白，這也是愛滋病患現在所需要的。

這些由幾個人開始的團體，在三年後發展到每週八百個人的聚會，在每次聚會當中，大家一起分享正面的訊息：

每個人都要分享，而且不帶批判。我們的聚會越久，我就有越多美好的東西給他們。我記得有人送給我們六張按摩床。那些人在每星期三晚間會把這些床搬來擺好。我們請來做靈氣治療或按摩的人站在床邊，讓學員可以接受能量治療。我們不稱為治療床，而是能量床。對許多人來說，這是一整個禮拜以來，唯一一次被碰觸。對這些人來說，這是很重要的。我們的焦點很簡單：讓自己有好的感覺。我的想法一直都很簡單。似乎是愈簡單，成效愈好。<sup>26</sup>

露易絲·賀與愛滋病患者的工作獲得電視節目注意，在同一週受邀上電視節目歐普拉脫口秀與唐納休脫口秀，這使她們相當出名，《創造生命的奇蹟》一書長達十三週登上了紐約時報暢銷書排行榜，在忽然之間，露易絲·賀擁有了一家公司，取名為賀氏書屋，這都像是一直專注於腳下，猛然回首，才發現自己走了好長一段路，她回憶道：

當我們走在靈性之路上，並回應生命呈現給我們的，我認為我們所做過最有力的事情，都是慢慢發生的。彷彿我們並不知道它正在發生。當我們往

---

<sup>26</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁41。

回看，才想：喔！天啊！看看這一切！」<sup>27</sup>

露易絲·賀之所以能夠有這種水到渠成的成功是因為她並不真的在意成功，她真的在意的是，如何讓痛苦的人改變自己的生命，因為她也是從這樣的困境當中走過來的，她了解身在其中的痛楚，也了解這一切並非不可改變，她願意將自己走過的經歷化為自己的人生使命，因此她並不奢望致富、成名，比起這些，她更在意的是人們心中是否感到安全、滿足，她將注意力充分地投注在她能做到的部分。

許多人需要生命的目標——一年目標或五年目標，但我從來都不是那樣的人。我並沒有真的想做那些界定清楚或目標明確的事情。我問自己的問題一直是：我如何幫助別人？我問自己這個問題不下千遍，直到今天還在問。當我見到發生在世界上種種困難的事，我明白，我可能無法做出什麼特別的事來，但是我能做的只是自問：我可以幫什麼忙？並且將注意力充沛地投注其上。<sup>28</sup>

## 六、生命的回歸-關係修復

露易絲·賀雖然回到洛杉磯，但與家人間的生活一向不親密，直到妹妹的第一通電話，告訴她媽媽的近況，雙眼全盲、耳朵聽不見、近日跌倒摔斷了背...母親出院後搬去與露易絲·賀同住，她對於要照顧母親這件事感到不知該如何處理，但是她信任生命的過程，每當她需要協助，她都會請求神的幫忙，每次的請求都印證了自己的基本信念：

我必須知道的一切，都會顯現在我面前；我需要的一切，都會以神聖的適

---

<sup>27</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁43。

<sup>28</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁44-45。

當順序來到我身邊。<sup>29</sup>

露易絲·賀知道眼前來到的這個境況，是一項人生修復的功課，修復童年時與母親的關係也同時清除童年時累積的垃圾，她與母親能夠找時間坐下來聊天，一起哭、一起笑或是互相擁抱對方，是露易絲·賀從未有過的經驗，而母親身體復原的狀況也越來越好，能夠保持運動並聽從露易絲·賀的建議在耳朵加裝助聽器、動手術清除白內障，讓眼睛重見光明，一切都顯得相當的順利，但還是會有地雷被踩到的時候，但露易絲·賀明白：「這不過是要讓我知道，我內在還有某些東西需要進一步清理。」<sup>30</sup>露易絲·賀的母親在幾年後離開了，但在這段珍貴的時光中，她們一同完成了母女在一起所能做的一切，她們不再遺憾而心也感到自由了。

露易絲·賀的另一個挑戰是與妹妹的相處，當年露易絲·賀從家暴的繼父手中救出母親，將繼父心愛的妹妹留在家中，但沒想到，露易絲·賀與母親一離開，繼父將所有的痛苦與憤怒轉向妹妹，從此過著拳腳相向的生活。妹妹也患有嚴重的背痛問題，甚至影響到自己的日常生活，但妹妹總是默默承受著，覺得沒有任何人可以幫助她，露易絲·賀自己並不是來當妹妹的解救者，但是她能引導妹妹，在此時此刻，為自己人幸福做出選擇，露易絲·賀營造安全的氛圍陪伴著妹妹一點一點慢慢進步著。

這場屬於露易絲·賀、母親與妹妹的冒險，在三人仍願相信彼此且仍願相信希望的狀態下展開，因著她們三人的互信與互愛，彷彿生活也依著這樣的信念，逐步展開了一切美好，信念就像是我們朝著前進的方向，我們擁有什麼樣的信念，

---

<sup>29</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著、謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年，頁30。

<sup>30</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著、謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年，頁31。

我們就帶領著自己前往何方。

2008年，一部關於露易絲·賀的電影發布了，電影標題為「你可以治癒你的生活」，露易絲·賀在自己電影的官方網站說：這個電影是我的生命故事、我的教誨以及我是如何應用這些教導原則在我自己的生活中。

回顧露易絲·賀一生的發展，經過繼父受虐、鄰居強暴、逃家、男友暴力、未婚生子、離婚、罹癌等一連串坎坷經歷，似乎非常人所能承受，有多少人能夠在這樣的風吹雨打中仍屹立不搖？又有多少人能夠療癒傷痛進而成為影響他人的生命分享者？何以她能超脫這樣的生命困境？也許從下文可略知一二：

每件事的發生都有其理由，或者每件事都是完美的，是當你決定把生命當成功課之後，所產生的信念。當我們選擇成為生命學堂的學生，從經驗中學習與成長，事實上，每件事的發生，真的都有理由。這樣一來，我們便能運用最艱難的時刻，來利益我們的靈性提升。<sup>31</sup>

她將生命中的困頓視為一門功課，這樣的「視為」，是出自於願意向生命學習的篤定選擇，因此無論遇到什麼樣的困難，都像是老天送來的靈性之禮，並且在接下來的日子當中用溫暖與堅定的語言，教大家辨識出這份無價之禮。

---

<sup>31</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁21

## 第三章 露易絲·賀的生命觀(上)

本章依歐文·亞隆四個終極關懷：死亡(見第四章)、自由、孤獨及無意義作為問題意識發問，以露易絲·賀的觀點來回應此普遍會遇到的存在議題，藉以了解露易絲·賀的生命思想特色與意涵。因關於自由、孤獨與無意義的部分是大多數人在生命歷程中皆會體驗與思考到的生命事實，因此在此先就此三大主題作討論，希提供關於生命困惑之參考。

### 第一節 自由

什麼是自由？從字面上來看，十分簡明易懂：自是自己，由是聽從、順從，自由者，聽從自己也。<sup>1</sup>人在什麼情況下無法聽從自己，而沒有自由？王海明教授言：

自由是沒有外在強制從而能夠按照自己的意志進行的活動；不自由則是有外在強制而不能按照自己的意志進行的活動。<sup>2</sup>

由此可知，外在的強制與否可視為自由的指標，倘若沒有外在強制的情況，一切依己身意志而行，則我們是自由的。王海明教授補充道：

自由與否是一個人的身外之事，而不是他身內之事；若是他的身內之事，則屬於他的能力範疇而無所謂自由不自由。<sup>3</sup>

或許有人認為也有一種內在性使人不自由，例如：常常聽到一個人說：我不由自主，這種看似沒有選擇的自由，其實仍是經由自身的意志選擇不讓理智作主，若

---

<sup>1</sup>王海明：〈自由新論〉，《哲學與文化》，2006年06期，頁573。

<sup>2</sup>王海明：〈自由新論〉，《哲學與文化》，2006年06期，頁574。

<sup>3</sup>王海明：〈自由新論〉，《哲學與文化》，2006年06期，頁574。

用能力的範疇來看，即屬於缺乏自我約束與自我控制的能力，並非不自由，因此仍屬於自主與自由的範圍。

由上述之言可以發現，在沒有外在強制性的情況下，如同沙特所言：人類不但是自由的，而且是注定自由的。<sup>4</sup>因此談論自由時很難不談到責任，我們在生活中自由做出選擇，在選擇中創造了自我，同時也面臨了隨之而來的選擇責任，自由與責任可說是如影隨形：

責任的意思就是創始的根源，要了解什麼是責任，就要了解人是自己創造了自我、命運、生活的困境、感受和苦難。<sup>5</sup>

從上述文中可看出，人生中所遇到的經驗，無論好壞，全是自己所創造出來的，以 Husserl 的話來說，我的意向對象已經被推翻了，我已經察覺自己的建構作用。<sup>6</sup>也就是說，我們在此，自行創造了一個世界來經驗，我們必須為這樣的創造負起責任，同時也在這創造中看見自己的自由與選擇。但事實上我們並不這麼思考：

感官資料告訴我們世界在「那裡」，我們進入並離開這個世界。可是就如海德格和沙特所說的，表相有助於否認：我們組成世界的方式是使世界看起來與我們的組成無關。把世界組成經驗的世界，意思是把它組成某種與我們分開的東西。<sup>7</sup>

只要把世界切割出去，認為世界是一個客觀的存在，我們所遭受到的好壞全是因為外在環境因素所造成，和自己並無關係，這樣的想法以存在主義的觀點來看即

---

<sup>4</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 318。

<sup>5</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 315。

<sup>6</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 316。

<sup>7</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 320。

是逃避自由的手段並且以不真誠的方式生活。

因此，縱使我們是自由並且注定自由，這樣的自由卻容易引起恐慌，因為在我們之外並沒有任何外在的指示對象，宇宙根本沒有偉大的計畫。<sup>8</sup>在這種焦慮的狀態之中，我們體驗到一種無根的感覺，害怕一手創造的世界崩解，也害怕虛無所帶來的孤獨，因此，我們多麼希望不要自由，寧願受限自己，期望能避開使自己覺察到根本無根的處境，所以人尋求結構、權威、崇高的計畫、神奇的力量、某種比自己更大的事物。<sup>9</sup>也許我們情願聽信於暴君，但是就是不願相信自己是自由且擁有選擇的，比起接受與適應自由，我們更傾向於逃避自由，以便怪罪別人。

這樣的逃避形成一種慣性之後，人便會選擇相信是別人、壞運氣、令人不滿的工作造成我的不幸，如此一來，只要不斷怪罪外境，就能減少面對自己需要改變的事實，我們可以試想，如果這樣的想法是對的話，為什麼有些人在一樣的環境中，卻能得到較好的結果？可以見得，環境和行為是交互影響的，環境不是既定的事實，而是和行為一樣有原因的。<sup>10</sup>

而究竟露意絲·賀如何因應這樣的自由？我們可以從她在《創造生命的奇蹟》一書中看見其對自由的想法：

每個人都必須為自己的生命經驗負起完全的責任。  
我們的每一個想法都在創造未來。  
生命最有力量的一刻，就是當下。<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 319。

<sup>9</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 320。

<sup>10</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 381。

<sup>11</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay) 著，謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，

面對生命徹底自由的恐慌，露意絲·賀認為我們所能做的便是為自己的人生負起責任，每時每刻的想法正創造著我們自己的未來，在當下的這一刻，我們是全然自由並且可以為自己想要的人生做出選擇。

因此想要改善自身的處境與狀況，我們必須看清楚，我們是自由的，並且我們有責任為自己自由做出的選擇負責任，縱使我們面臨到環境中的逆境，我們仍有相當大的心理選擇空間：

伊比鳩魯(Epictetus)在大約兩千年前說：我必須死，我必須被囚禁，我必須面臨流亡。可是我必須呻吟而死嗎？我必須哭訴嗎？有人能阻止我面帶微笑地流亡嗎？主人威脅要把我綁起來，你說什麼？把我綁起來？你可以綁住我的腳，沒錯，可是綁不住我的意志，不，即使天神宙斯也無法征服我的意志。<sup>12</sup>

從上述文中可以發現，即使敵人囚禁了你的身體但卻囚禁不了你的思想、意志與情緒，的確，我們可能無法控制一些來自於外的逆境，但即使在這樣的狀態下，我們仍然擁有自由選擇以及所伴隨的責任：

我們無法否認環境、遺傳和偶然事件在人的一生中佔有某種分量，...例如，許多偶發事件都可能使任何人找不到工作或配偶，包括身體的缺陷、教育程度不足、健康不佳等等，但這不表示我們在這種處境中毫無責任或選擇，我們仍然有責任，對自己在不利條件中能做什麼有責任，對不利條件的態度有責任，對痛苦、憤怒、沮喪這些增加原初「逆境係數」作用而使人被打敗的情緒有責任。<sup>13</sup>

上述文中對於我們在逆境中的三種責任說明的相當清楚，我們有去行為做出改變

---

臺北：方智出版社，2012年，頁35。

<sup>12</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁382。

<sup>13</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁383。

的責任、我們有態度上的責任以及對自己所產生的情緒的責任。

露易絲·賀的正向肯定語亦曾提出她對自由的概念與想法：

在我無盡的生命中，一切都是完美、圓滿而完整的。  
現在我平靜且客觀地選擇檢視自己舊有的模式，並願意改變。  
我虛心受教，我可以學習，我願意改變。  
我選擇以輕鬆的態度來做這件事。  
發現必須釋放的東西時，我會把它當成發現寶藏一般。  
我看見並感受到自己分分秒秒都在改變。  
思想再也影響不了我。  
我就是這個世界的力量，我選擇自由。  
在我的生命中，一切都是美好的。<sup>14</sup>

露易絲·賀選擇創造自己的人生是完美、圓滿而完整的，她不將自己局限在舊有的困境當中，她覺察並將自己從中釋放出來，為自己所希望的生命負起自由的責任。

在此容先論及正向肯定語的部分，正向肯定語，其實就是在為自己創造出一種新的、正向肯定的想法與信念，而這樣想法與信念的轉變是需要一些醞釀的過程，以《我是美好的：學習使用肯定句療癒自己》中的第三章〈擁有健康的肯定句〉為例，露易絲·賀首先檢視關於健康，自己有哪些負面想法，而這些負面想法究竟從何而來？她以問句帶領探討童年時所受到的家庭影響以及自己對於疾病的需求，例如疾病能讓自己得到關懷等，當覺察這些相關面向之後，才進行正向肯定句的使用，除了書上所提供的句子之外，也可以自己創造適合自己的肯定句，因此筆者認為露易絲·賀的肯定句與直銷業、保險業等商業使用的呼喊正向口號有些不同，前者著重於覺察想法中受家庭、社會環境等制約的部分，進而與這些制約保持距離，為自己創造出自由選擇其他的空間，而後者屬於一種切割負

---

<sup>14</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著、謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年，頁96。

向、防禦悲觀式的信心呼喊，流於表面的正向，其善用群眾的力量或是特殊人物的見證，激起意欲仿效的強烈動能以達商業目標之導向，倘若無法達成目標，則又陷入自我挫敗的循環之中，筆者認為這正是因其追逐外在認可而並未向內探索之故，不能說其無效，但若希望正向肯定語要能真正發揮改善生活品質、達成自我實現之效，關鍵仍在於向內探索，覺察想法、釋放感受方連結改變與實踐之意志而達自我實現之可能。

然而《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》一書中，〈第十章建立新信念〉中提到建立新信念的原則，其中露易絲·賀提到「要用現在式說肯定句」，<sup>15</sup>如果想要一個又大又豪華的房子，我們不能說「以後我一定會擁有又大又豪華的房子」，而要說「我現在就擁有一個又大又豪華的房子」，筆者以為在拿掉心理對富足的設限，允許自己富有是相當值得參考的，但用在關於物質事物的追求上並不妥當，《療癒密碼》作者也曾在書中提及：

這種「想要就說出來」的肯定句法，我試驗了大約兩年。我把受試者連接到可以測量壓力的心率變異度儀器上，然後請他們說「我的新車正朝著我開過來」或「我的癌症正在療癒」之類的肯定句。猜猜看發生了什麼事？這些人的心率變異度會暴跌，意味著說這種肯定句反而造成莫大的新壓力。<sup>16</sup>

因為新信念與原本自己所相信的事實相差甚遠，因此不但感受不到其效用，反而因為心中所信與腦中新信念兩者的相互矛盾衝擊而備感壓力。因此在《療癒密碼》一書中提到：

這就是為什麼多年來我要提倡我所謂的「聚焦真相敘述句」。沒錯，這些句子是肯定句，但也是你真正相信的事。因此，倘若心裡並不這麼想，就

---

<sup>15</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著、謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年，頁138。

<sup>16</sup>亞歷山大·洛伊德，班·強生(Alexander Loyd, Ben Johnson)著，張琇雲譯：《療癒密碼》，臺北：方智出版社，2012年，頁162。

不要說「我的癌症正在療癒」之類的話，倒不說「我想要我的癌症痊癒，我相信它能痊癒，請上帝(或任何你相信的更高力量)幫助我實現這件事」這種聚焦真相敘述句。當連接到心率變異度儀器的人說出聚焦真相的敘述句時，通常壓力就會減輕。

此種「聚焦真相敘述句」強調我們所說的正向肯定語，應該要在我們心中相信的狀態下去實行，否則我們的心會認為自己在說謊而無法真實實踐正向肯定語。

因此，筆者以為在物質事物上的追求，宜用「聚焦真相敘述句」，透過肯定現況也肯定自身向前跨步之努力，而達到實際之效果。但若是將「現在式肯定句」用於心態的層面，筆者認為是有其效用的，譬如當自己在準備一堂課堂報告，但卻習慣用恐懼、不安甚至是自我批判的心情狀態來處理，此時若能覺察自身的負向情緒，便可使用「現在式肯定句」，例如：「我現在正放鬆與專注的做準備，一切都很安全」，如此的運用正向肯定語，將使心態轉換，可能連帶著影響飲食習慣，降低情緒性飲食的機率，恢復應有的體重，如此便不用使腦的新信念「我現在很苗條」與心中所想信念「我現在很肥胖」打架，因此筆者比較贊同運用心態上的「現在式肯定句」，在心態上感到安全、富足與放鬆，較易置換原本的負面心態，而可能也連帶影響身體的健康狀況。

因此，從上述當中我們可以發現，正向肯定句的使用前提是自己心中的相信，當心中的相信程度並沒有這麼大時，應使用「聚焦真相敘述句」，讓它以合乎事實的方式帶領我們邁向正向的轉變。

在關於肯定句的部分，露易絲·賀提供了相當豐富的訊息，然而在如何發展自己的肯定句部分，並未多有琢磨，在《生命書寫：一段自我療癒之旅》一書中，作者具體提出關於生命書寫與自我療癒的三個階段，筆者認為相當符合正向肯定語的發展歷程，第一階段為如實書寫，如實寫出自己的故事，讓心中所有記憶與感受如實呈現。第二階段為深化書寫，作者以脈絡、層次、版本、他者、視框，

五大概念做詳盡描述，協助我們看見自身故事以外的故事，對於故事本身有更深刻與完整的了解，第三階段為靈性書寫，作者提到：我們將把自己從一個俗世生活處境中的實踐者，重新定位成一個正在學習擴展自身良善與美、真質地的靈魂。<sup>17</sup>因此，筆者認為作者所提出的三階段書寫過程，補足了露易絲·賀尚未言說之處，人人亦可依自身生命故事，以三階段書寫為參考依據，發展出屬於自己的正向肯定語。

而本文所提及的正向肯定語，多屬於心態層面覺察與轉換之面向，使其作為俗世過渡到靈性、自我成長過渡到自我消融之間的橋梁。對於關於物質追求方面的肯定句，筆者抱持較為否定的態度，畢竟在像是「我與生命合一」、「相信一切是最好的安排」這種邁向無我之境的正向肯定語中，突然又視宇宙為供應物質之源，顯示自我意義之強烈，兩者實為衝突矛盾亦與事實不符，譬若我是一國之君，此刻便向宇宙下訂單：我現在的這場戰役將會獲勝！宇宙會聽嗎？倘若宇宙對此作出應允，對敵軍又公平嗎？倘若敵軍也向宇宙下同樣的訂單呢？宇宙應該感到相當難為吧！倘若還是戰敗呢？該咒罵宇宙、怪自己信心不堅抑或是練兵不足？因此，非基於事實之正向肯定語、非充分整合資訊、想法與情緒之正向肯定語，筆者認為恐怕只能稱其為正向的幻想。

而與自由同樣的概念之陳述，亦有如下這段：

除非是我將力量賦予他們或它們，否則沒有任何人、任何地方或事物能夠比我更有力量。我是自己思想的主宰。因此，我具有無限的自由，可以隨心所欲地任思想天馬行空。我可以選擇積極對待人生，停止抱怨，停止對自己或他人發脾氣。當然，抱怨自己沒有收穫也是一種生活態度，但這樣於事無補。如果我愛自己，而且發現自己正抱持一種消極的心態時，可以這麼對自己說：“我願意放棄導致這種心態產生的意識模式。”我們每個人都曾經作過消極的決定，但這並不意味著我們是壞人，也不能說明我們

---

<sup>17</sup>蔡美娟著：《生命書寫：一段自我療癒之旅》，臺北：心靈工坊出版社，2012年，頁242。

滿腦子充斥了消極的思想。我們可以選擇不斷放棄這些舊的看法。<sup>18</sup>

露易絲·賀強調自己的自由性，這種自由的意思除了自身的選擇之外，亦擴及身外人、事、物，不論誰影響我們，其實都是出於我們自身力量的賦予，當我們抱怨時，其實是自己選擇不做出改變，但我們是自由的，我們可以選擇待在此一痛苦環境中或是選擇放棄舊有的心智模式，也就是選擇停止賦予力量給他們或它們。

Gabrielle Bernstein 在《通往幸福的奇蹟課程》一書中，亦有與自由相關的肯定語，比較不同的是，她從已創造的世界中看見自己的選擇：

我所經驗到的一切，都是我自己招惹來的，我所得的一切也都是我自己祈求來的。我所經驗到的感受全是我的選擇，我想完成之事也都出於我的決定。<sup>19</sup>

從上述文中我們可以發現，她從自己所得到的回饋中看見自己的想法與選擇，她也從感受中發現自己的選擇，並且發現自己所有需完成之事，並非出於他人所迫，而是出於自己的決定。周遭人、事、物的呈現就像是一面鏡子，清楚照映出人基於慣性所做出的決定而形成的世界，這樣的狀態並非不好，但有一天當我們從鏡子當中看見嚇人的、不適的或是醜陋的樣貌，我們該做的是責難、破壞這面鏡子，還是想辦法轉變自己的面容？

而還有一種面容並非醜陋，但它來自於我們內心中的自慚形穢，它帶領我們自我侷限以保護自身免受傷害，但也因此使我們喪失許多體驗人生的機會，露易

---

<sup>18</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，方穎譯：《生命的重建（冥想篇）》，北京：中信出版社，2011年，頁133。

<sup>19</sup>蓋布麗兒·伯恩絲坦(Gabrielle Bernstein)著，謝明憲譯：《通往幸福的奇蹟課程：40天奇蹟改造計劃，活出喜悅新人生》，臺北：生命潛能出版社，2014，頁81。

絲·賀曾提及自己的相關經驗：

自我的局限通常阻斷我們展現，並經驗整體的可能性。「我沒有接受過適當的教育。」有多少人讓這個藉口阻止我們行事？我們必須了解教育只是由一群人所建立起來的，而且他們會說：「除非你用我們的方法，否則你不能那樣做！」我們可以將教育程度視為一種限制並學習接受它，但我們同樣也能夠超越它。許多年來我接受自己學歷不足的信念，因為我是中學中輟生，我通常會這樣說：「喔！我沒有接受任何教育，我沒法思考、沒法找工作、沒法把任何事做好！」然後有一天，我了解那限制全在我的意識裡，跟現實全然無關。當我放下自己局限的信念，允許自己推向全然的可能性，我發現自己竟然能夠思考得很好。我發現自己非常聰明，擅長溝通，並找出各種可能解決事情的方法，但這些能力在過去的限制下，似乎完全不可能發生。<sup>20</sup>

當露易絲·賀意識到自己這種因心生比較而自慚形穢的樣貌後，她放下了限制自己的信念，她發現自己其實並不比受過教育的人差，要做什麼樣的決定完全掌握在她自己的手中。從她的例子我們可以發現，我們可以選擇合理化自己的不作為而自暴自棄，也可以選擇接納此一限制，但仍採用不同的觀點或方式以獲得自我之實現，亦如同人本主義哲學家 Erich Fromm 所言：

就實現自我而言，這種積極性的自由意味著，充分地肯定個人的獨有特點。人雖然是生而平等，但卻也是生而有所不同的。<sup>21</sup>

人是一種有機體的成長，每個人皆有充分的獨特性，在這個世界上並不會有兩個人擁有完全相同環境與經驗，自我的發展是一種因人而異的特殊展開，露易絲·賀肯定了自己的特點，為我們展示了自由的面貌，並邁向自我實現的道路。

在接下來的例子當中，露易絲·賀為我們展現另一種自由的樣貌，她告訴我

---

<sup>20</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，吳品瑜譯：《創造生命的力量》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁198-199。

<sup>21</sup>佛洛姆(Erich Fromm)著，莫迺溟譯：《逃避自由》，臺北：志文出版社，1991年，頁150。

們自由在心裡空間上有非常大的選擇：

我開車前往辦公室途中，想著當天稍早收到一封令我不安的信，我反覆思考著它，在腦海中跟寫信的人爭辯著。但我很快回過神。我停下來，了解到這樣的想法不會讓我感覺更好。於是把車子靠邊停下來，開始告訴自己，我要聽到什麼才能讓自己感覺更好。我說著：我用愛釋放這個事件：它結束了、也完成了。我期待著下個片刻，那是新鮮、嶄新的片刻。在我面前的只有美好的經驗。無論我到哪裡，都會被愛迎接。我愛生命，生命愛我。一切都美好，我也一樣。<sup>22</sup>

一封由外而來令人不安的信件，這似乎不是自己生命中能掌控的事，此時此刻還能掌控的是什麼？露易絲·賀覺察自己的不安，並以正向肯定語將自己帶離慣有的負面思緒之中。

很快地，我回到正向的軌道，並把車子開上路。稍後，我打開收音機，迎接我的是全然鼓舞人心的古典音樂，讓我開懷大笑。我明白轉變已經發生。等我到達辦公室，感覺已經好多了。當我走過前門，一位員工以『我愛你』迎接我。到達辦公桌時，等著我的是一盆花——那是一位員工配偶送來的禮物。而且我發現，原訂稍晚必須與人開會討論如何解決的問題，已經迎刃而解，我根本不需要參加會議。就在這時，我大聲說出：「謝謝。謝謝。謝謝。」<sup>23</sup>

露易絲·賀將注意力拉回，讓自己專注在生命中美好的部分，鼓舞人心的音樂、員工對她的愛以及優美的一盆花，她原本可以選擇用負向情緒來對自己與周遭的人，但她並沒這麼做，她以一種覺察的、更新的態度來面對，因此她能在不安的狀態下仍能看見生命中美好的部分。

但從另一個面向來看，露易絲·賀似乎認為，是因為她的心念轉變所以帶動

---

<sup>22</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁56-57。

<sup>23</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁57-58。

了外境的轉變？她曾提及：

我們思考的想法、我們說出的話語、我們持有的信念，都是非常強而有力的。它們塑造我們的經驗和生命，好比每一回我們動一個念頭或是說一句話時，宇宙就在聆聽、回應我們。...我們擁有思維和話語的力量，當我們改變想法和說法時，我們的經驗也隨之改變<sup>24</sup>。

在此處筆者提出較為不同的看法，有沒有可能就算露易絲·賀沒有轉變心念，回到辦公室後對員工臭臉相待，但事情一樣迎刃而解？筆者以為，心念的轉變將帶動外境的轉變固然沒錯，但這似乎難以解釋，在心念狀況良好時，卻突遭惡運，例如前陣子新聞曾提及的，一名導演替流浪漢蓋上外套，卻反遭攻擊而送醫治療<sup>25</sup>，或是在心念感到萬念俱灰之時，卻有好消息的到來，因此，筆者以為兩者之間雖存有關連性，就好比面帶微笑時，得到微笑回饋的機率比較高一些，但是並非一種必然性，不論自己抱持著何種心念，外境皆非己所能控，但面對困境時的心態是唯一可控的，我們在心態的選擇中創造自己的感受，也建構出自己的人生。因此，上文中露易絲·賀提到宇宙的聆聽與回應，筆者以為此一宇宙是否真實存在我們不得而知，但唯一能確認的是，我們“聽”自己製造出來的念頭與話語，並據以為自身選擇與行動的準則，然後與環境互動出一個看似既定的樣貌。

科普書籍《為什麼你沒看見大猩猩》一書中，關於「預期心理」的實驗與解釋，相當能說明，何以專注於創造自己的人生是完美、圓滿而完整的是一件重要的事情：

受測者利用模擬器模擬駕駛，每碰到一個十字路口，都要先搜尋一個藍色箭頭，指示他們應該往哪個方向轉彎，但是他們不需理會黃色箭頭。就在受測者進入其中某個十字路口時，一輛摩托車會意外地駛入他們的車道並

---

<sup>24</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，沈怡譯：《寫給女人的生命啟動書》，臺北：方智出版社，2013年。頁40-41。

<sup>25</sup>[http://www.bbc.com/zhongwen/trad/china/2016/01/160126\\_tw-director\\_linboxun](http://www.bbc.com/zhongwen/trad/china/2016/01/160126_tw-director_linboxun)，BBC 中文網，20160629 搜尋。

停下來。當摩托車為藍色時，也就是與他們必須留意的指示箭頭同色時，幾乎所有駕駛都會注意到它。然而當摩托車為黃色，與不需理會的箭頭同色時，百分之三十六的受測者會撞到摩托車，而且其中有兩個人完全沒有踩煞車！決定你看見什麼或是漏看什麼的關鍵，並不在於視覺效果的明顯度，而是在於你當下的預期心理。<sup>26</sup>

如果環境就像是一大塊彩色拼布，這些色彩完整地出現在我們的生命當中，在當中有我們喜歡也有我們不喜歡的色彩，當我們將「預期心理」放在我們不喜歡的色彩上，我們將每天看見這些不喜歡的色彩，但若我們選擇將「預期心理」放在自己喜歡的色彩上，我們看見喜歡色彩的機率便大為提高，因此我們在此一環境中，每天看到什麼顏色，其實都是出於自身自由的選擇。

因此，我們可以發現心態的選擇，將為自己帶來長遠的影響，而如何做出選擇，完全出自於己身的自由意志，在無法改變的逆境中，是否選擇注視無限寬廣的心裡空間：

即使水已經淹到脖子，人類還是有自由的：選擇對這個處境有什麼樣的感受、採納什麼態度，有可能是勇敢、堅忍、宿命、足智多謀或恐慌的，心理可以選擇的範圍是沒有止境的。<sup>27</sup>

人對自身處境的態度正是人之所以為人的關鍵。正如第十七世大寶法王在《崇高之心》一書中所提及的故事：

有一個關於禪宗僧人採集藥草的故事。那些藥草長在陡峭的懸崖上，因此這個僧人必須用一條繩子攀爬下去摘藥草。當他往上攀爬回去時，看見一隻老虎在繩子頂端等著他。當然，如果他往下掉的話，就會從很高的懸崖上摔下去，所以這個選項看起來也相當恐怖。然後，來了一隻老鼠開始啃食他的繩子，無論往上或往下，他都沒有選擇的餘地，只有死路一條，差

---

<sup>26</sup> 克里斯·查布里斯、丹尼爾·西蒙斯(Christopher Chabris & Daniel Simons)著，楊玉齡譯：《為什麼你沒看見大猩猩？：教你擺脫六大錯覺的操縱》，臺北：天下文化出版社，2011年。頁40-41。

<sup>27</sup> 歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁382。

別只是時間的問題而已。這個僧人採集的藥草當中，有一株結了一個多汁的紅色大果子。他一邊緊抓著繩子，一邊把那株藥草從袋子裡拿出來，就這樣開始吃那個果子。這個僧人在咀嚼時，他心裡想著「這個果子真是好吃！」<sup>28</sup>

在人的一生中，存在著許多像老虎般的威脅，像是災難、病痛與意外等，還有時間之鼠的啃食，讓我們感到年華已逝與年老將至的殘酷事實，並且墜落是必然的，就像我們終將一死，是毫無道理且無法轉變的，在這樣的死生逼迫中，我們究竟抱持著怎樣的心態？選擇被恐懼、焦慮所淹沒？或是選擇從容自在地享受生命之果？這皆出於自身的自由抉擇。

綜上述之言，本節運用傅偉勳教授「創造性的詮釋學」中「意謂」層次的部分：回顧露易絲·賀的童年，因為長期受虐而產生種種受制約的負向感受與信念，她深受其苦也深深明白這對她生命所造成的影響，例如她的罹癌經驗，她因不願釋放而患病，也因選擇放下、寬恕而痊癒，不論是不願釋放或是寬恕，她明白皆非外境所迫，而是出於自身的選擇，因此，對於自由的回應，她首重選擇並且為自己的人生負責，其次倘若外在環境真非已所能控，例如癌症可能無法痊癒，此時自身內在空間中，無人干預而選擇的心態，也將點滴累積而為生命品質的呈現。

而在「蘊謂」層次：筆者認為在清楚自己的選擇之前，覺察的功夫是相當重要的，當我們無法以一個觀者的狀態去了解自己在想什麼、感受什麼…我們以為自己是那個想法或是那個情緒之時，其實沒有自由可言。因此，筆者以為，露易絲·賀在強調生命為己所創的背後之深層義理乃為自我之覺察，以接納的態度體驗「當下」的感覺與想法，而「當下」其實同時貫穿了過去到現在也影響著我們的未來；以不批判的態度，看見社會文化與家庭互動模式在我們身心所留下的刻痕，也看見「我」並不等於「它」，因而能以自由的心，做出真正希望的人生選

---

<sup>28</sup>第十七世法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑(The Seventeenth Karmapa Ogyen Trinley Dorje) 著，施心慧譯：《崇高之心：由內而外改變世界》，臺北：眾生文化出版社，2013年，頁272-273。

擇，若要更具體的說，筆者以為在選擇正向之前，其實必須融入「正念」的概念，<sup>29</sup>方能不受影響而自由做出選擇並且真正負責。



---

<sup>29</sup>正念意指以特殊方法專注：刻意、當下、不加判斷，這種專注可滋養出更多正知、清明智慧，並更能接受當下的實相。參見喬·卡巴金博士著(Jon Kabat-Zinn, Ph.D.)，雷淑雲譯：《當下，繁花盛開》，臺北：心靈工坊出版社，2008年，頁31。

## 第二節 孤獨

何謂孤獨？每個人都有其對孤獨的體驗，有人認為孤獨是一種孤單、寂寞，也有人認為孤獨是一種享受享受，究竟孤獨意味著什麼？人常常孤獨是對的嗎？或不常孤獨才是對？我們應該和孤獨維持怎麼樣的關係？Anthony Storr 曾言：

人類很容易疏離自己最深處的感受和需要，唯有「孤獨」可以讓我們深觸  
內在世界。<sup>30</sup>

依 Anthony Storr 之言，孤獨能讓我們與內在世界連結但我們卻不曾正視孤獨所帶來的威力：

孤獨本身是一種自我深納的狀態，…它本身有其自主性，就如深夜埋首燈下的作家、整夜未歸的實驗室學者、思考數學問題的教授等，他們不但有著強大的自主性，而且在他們的現實之外還開啟了一個非現實的空間，所有的思慮、想像、樂趣都在那非現實的空間熱鬧登場，反將現實空間擺著不動。表面上是孤獨冷清，內心卻是炙熱異常。這是一種非常自我充實的孤獨，是一種強大的自我能力。<sup>31</sup>

依上述之言，似乎相當肯定孤獨的存在，若我們學會與孤獨共處，我們將感到人生中一種充實或忘我的喜悅。但世人往往較為肯定人與人之間的連繫、互動和參與，認為孤獨並不是一件健康的事情並且會引發很多負面的感受。

歐文·亞隆認為人之所以需要人際關係，背後有很大部分的因素和孤獨相關：

害怕孤獨的人通常會試圖藉由某種人際模式來減輕恐懼：需要他人的在場來確認自己的存在；渴望被比自己更大的人吞沒，或是吞沒別人來減輕自己的寂寞無助感；試圖透過別人提升自己；尋求多重的性關係(好像真誠

---

<sup>30</sup>安東尼·史脫爾(Anthony Storr)著，張嚶嚶譯：《孤獨》，臺北：八正文化出版社，2009年，頁封面。

<sup>31</sup>安東尼·史脫爾(Anthony Storr)著，張嚶嚶譯：《孤獨》，臺北：八正文化出版社，2009年，頁10-11。

的關係)。總之，充滿孤獨焦慮的人會極力從關係中得到幫助，他們向關係伸手不適因為他們想要，而是不得不然；所產生的關係是為了求生存，而不是基於成長。悲慘的諷刺是，如此需要真誠關係帶來安慰和快樂的人，卻正是最無力建立真誠關係的人。<sup>32</sup>

若不能正視孤獨，將使自己為孤獨所控，他人只是成為自身排遣孤獨的工具，而無法建立在人際中互為關愛的關係。就如同蔣勳所言：

孤獨沒有什麼不好。使孤獨變得不好，是因為你害怕孤獨。...想要快速打破孤獨的動作，正是造成巨大孤獨感的原因。<sup>33</sup>

Anthony Storr 亦言：

人真正害怕的並非孤獨本身，而是對應處境時出現「想像的危險」。<sup>34</sup>

我們將這些想像的危險所引起的恐懼感信以為真而向外尋求支援，孤獨成為迫使我们去人際互動的推手，我們在其中沒有自由，只為避免孤獨。

歐文·亞隆就其臨床工作經驗將孤獨歸納為三個面向：人際孤獨、心理孤離和存在孤獨，以下分別敘述之：

人際孤獨就是一般經驗到的寂寞，意指與他人分離。它是許多因素產生的作用，如：地理上的孤立、缺乏適當的社交技巧、對親密有極度衝突的感受、防礙適當社交互動的人格類型。<sup>35</sup>

人際孤獨是最常見的孤獨，就口語話的表達，便是感到一種孤單之感，人際之所

---

<sup>32</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 535。

<sup>33</sup>蔣勳著：《孤獨六講》，臺北：聯合文學，2008，頁 14。

<sup>34</sup>安東尼·史脫爾(Anthony Storr)著，張嚶嚶譯：《孤獨》，臺北：八正文化出版社，2009 年，頁 10。

<sup>35</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 483。

以如此重要，原因在於人與人互動的關係，能夠有助於我們克服孤獨之感，雖不能說是全面性的克服，但彼此之間真誠地寬慰，有助於我們在生活中獲得力量，倘若我們從人際退回，更將面臨存在孤獨的處境。

不只是與人有關的互動會產生孤獨，與自己互動也會產生孤獨，我們稱為心理孤離：

心理孤離是指人把自己分隔成許多部分的過程。佛洛伊德用「孤離」來描述一種防衛機轉，特別出現於強迫性精神官能症，就是把不愉快的經驗從情感中剝離開來，阻斷其相關的連結，使之脫離平常的思維過程。蘇利文特別注意這種現象，就是人把經驗排除在意識覺察之外，使自己無法碰觸心靈的這些部分，他把這個過程稱為「分離」…所以壓抑自己的感受或欲望、把「應該」或「必須」當成自己的願望、不相信自己的判斷或埋沒自己的潛力，都被稱為心理孤離。<sup>36</sup>

從上述文中可知，人若與自己的感受、想法分開，服膺於「應該」或「必須」，將使自己產生一種孤離感，最極端的分離可能導致精神官能症的產生，所謂的療癒便是將這些不要的「分離」給認回來，再度完整自己，方能產生自己與自己當朋友的親密感受。我們可以從 Krishnamurti 的一段話來說明：

如果你認清自己是如此乏味、充滿嫉妒、恐懼，自以為情感豐富，實則相當無情，又這麼容易受到傷害；容易得意也容易感到無聊……，我們能夠與這樣的自我相處嗎？我們能不能既不接受它，也不排斥它；既不消沉，也不得意，而只是如實地觀照。<sup>37</sup>

倘若將心靈「分隔」或是「分離」，將使自己的內在空間越發受限，而僅僅是「如實地觀照」，將發現心靈空間無限寬廣，在這種無限感中，我們認回了自己的完

---

<sup>36</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 483-484。

<sup>37</sup>克里希那穆提(Jiddu Krishnamurti)著，若水譯：《從已知中解脫》，臺北：方智出版社，1999，頁 121。

整。

除了上述兩種我與他、我與自己的孤獨之外，還有一種我與世界的孤獨，稱為存在孤獨：

人常常與別人和自己的某些部分分離，可是這些分裂的背後有一種更基本、和存在有關的孤獨——即使和別人有最愉快的互動，即使有圓滿的自我認識和整合，仍然存留的孤獨。存在孤獨是指自己和任何其他生命之間無法跨越的鴻溝，也是指一種更基本的孤獨——人與世界的分離。<sup>38</sup>

在我們經歷自由的創造與自由的負責、思考死亡無人能替代、邁向成長使自己成為自己的父母的獨立過程中，存在孤獨無所不在，這是生命中的必然，我們無法消解這樣的孤獨，但是藉由人際關係中的真誠互動，將能分擔我們人生道路上的孤寂。

而究竟露意絲·賀如何看待這樣的孤獨？我們可以從她在《寫給女人的生命啟動書》一書中看見其對孤獨的看法：

「我有沒有為一個人過活做好準備？」完全仰賴他人照顧我們，即表示我們沒有探觸自己的內在資源。即使處於某種關係中，我們仍然需要獨處的時間，在那段時間裡，我們可以好好想想我們是怎麼樣的人，想想自己的目標，以及我們能為自己做出什麼改變？<sup>39</sup>

露意絲·賀認為獨處的時光，是每一個人在生活中需要擁有的，我們可以在這段與自己相處的時光中自我反思、自我探索或是進行一些規劃與改變等，而不能夠獨處的人，其實並沒有好好見自己身上的資源與潛力，只能靠仰賴生活中的他人來對自己提供支持，若我們渴望真誠互動關係所帶來的寬慰，必須先覺察自

---

<sup>38</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 485。

<sup>39</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，沈怡譯：《寫給女人的生命啟動書》，臺北：方智出版社，2013 年，頁 77。

已舊有的不適應性行為，並且學習接納自己的孤獨：

孤獨的人，如果允許自己孤獨的話，就會在孤獨中認識自己，創造一種與他人有根本關係的連結或感覺。<sup>40</sup>

蔣勳亦言：

在一個空間裡安靜下來，聆聽自己的心跳與呼吸，我相信，這個生命走出去時不會慌張。<sup>41</sup>

認識孤獨、接納孤獨反而能使我們與自己、與他人產生連結，而逃避孤獨之人，就像溺於孤獨之海中的人，將他人視為拯救自己的浮木：

關係的問題亦是結合與孤獨的問題。一方面，人必須學會不要在關係中藉著成為別人的一部分來逃避孤獨，另一方面也必須學會不要把別人變成對抗孤獨的工具…人必須先和他人分開，才能面臨孤獨；人必須獨自經歷寂寞。不過，面對孤寂最終會使人深刻、有意義地與他人相遇。<sup>42</sup>

當我們慣性地依賴別人來逃避孤獨抑或是拿別人來填補空白的孤獨時光，將有很大的機率產生人際方面的問題，因為沒有人喜歡被當成像工具一樣利用，在其中享受著壓迫與窒息的互動關係，而毅然面對孤獨的處境，使我們發現其中有不願看見的恐懼，卻也有本來看不見的勇氣與潛力，唯有直面孤獨，才能使我們無礙地與他人相遇。

除了直面孤獨之外，我們也須了解，對孤獨的恐懼可能在童年早期已埋下種子，因此露易絲·賀認為對於孤獨的因應，首先應檢視童年時累積的負面經驗相：

---

<sup>40</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 541-542。

<sup>41</sup>蔣勳著：《孤獨六講》，臺北：聯合文學出版社，2008，頁 48。

<sup>42</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 495。

我們可以去看童年時的負面訊息。也許，清理心理房間的時候到了。在一輩子接收那麼多負面的訊息之後，打掃心理房間，就像是吃了一輩子垃圾食物後，展開一個健康的營養療程。<sup>43</sup>

Anthony Storr 也認為童年時期所造成的影響非常大，他用心理學研究的觀點來解釋，獨處能力其實是嬰孩時期自然接受制約的過程：

一個成人與其他成人建立良好關係的能力取決於這個人兒時對依戀對象的體驗。一個小孩如果從生命之初就確知在他需要時，他的依戀對象都會在身邊，他就可以培養出一種安全感與內在的信心。<sup>44</sup>

這種心理上的穩定與支持感正是安全感與自信的來源，使孩童在長大之後較能與他人建立良好的關係，也較能放心地獨處：

有安全感的依戀就是孩子能在母親面前平靜地自處，既不擔心她可能離開，也不擔心她會不會要他做什麼。有安全感的小孩漸漸長大之後，就不再需要母親或其他依戀對象經常出現在身邊，但能放心地獨處較長的時間。<sup>45</sup>

安全感的穩定依戀在孩童內心會形成一個定錨，即使主要照顧者不在身邊，孩童還是能放鬆地自處，逐漸長大之後較能享受孤獨。因此，在主要照顧者包容與陪伴的愛的氛圍之下，孩童較容易長出獨處的能力。在獨處的狀態之中，並非沒有他者，而是他者所提供的安全感已成為孩童內在世界的一部分，故使其能在獨處中放心並專注，無須時刻分心確認環境中不穩定的人、事、物。

或許有人認為，孩童經驗已是一個回不去的過往，若有人害怕孤獨，又該如

---

<sup>43</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，宋馨蓉譯：《我是美好的：學習使用肯定句療癒自己》，臺北：天下文化出版社，2011年，頁141。

<sup>44</sup>安東尼·史脫爾(Anthony Storr)著，張嚶嚶譯：《孤獨》，臺北：八正文化出版社，2009年，頁12。

<sup>45</sup>安東尼·史脫爾(Anthony Storr)著，張嚶嚶譯：《孤獨》，臺北：八正文化出版社，2009年，頁29。

何？我們可以從上述經驗發現，在心中能有一個安全、穩定或是支持的感覺相當重要，或許是來自宗教的力量，或許是一個神話的想像，或許是一個你曾得到支持感的重要他人…試著找出自身安全感的來源，在與人建立關係或是與自己相處時，都能提供很大的幫助。而露易絲·賀所提供的正向肯定語，也是增加內心的支持感很好的方式：

我和生命是合一的，  
生命完全愛我、支持我。  
所以我能一直擁有情緒上的健康。  
我是自己最好的朋友，我也享受和自己一起生活。  
經驗來來去去，身邊的人也來來去去，  
但我會永遠支持自己。  
我只選擇平靜、喜悅和鼓舞的念頭。  
我是我獨一無二的自己  
而且我舒服、安全、平靜地在生命中移動。  
這是我存在的真實，我也如此接受它。<sup>46</sup>

在因應孤獨的不安全感與恐懼感之時，除了信任生命的支持之外，對自我的支持能帶來面對生命的力量。

而在露易絲·賀與讀者對話的文章中，亦可看見其對於孤獨的因應，一名讀者在來信時提到：

親愛的露易絲：

我是個 43 歲的女人，至今未婚。我一直期盼生活中能有個完美體貼的丈夫。我也加入了許多單身組織，但始終一無所獲。

我決定繼續尋找，直到找到完美的伴侶為止。但過去的 4 年是我一生中感覺最漫長、最孤獨的 4 年，沒有人擁抱我，沒有人親吻我，可是我尊

---

<sup>46</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，宋馨蓉譯：《我是美好的：學習使用肯定句療癒自己》，臺北：天下文化出版社，2011 年，頁 46。

重自己性別的神聖本能，還一直在追尋。我一直想知道上帝是否在傾聽我的禱告，或者我是否應該永遠獨身一人生活下去。一想到存在這些可能，我就淚流滿面。我想像不出自己將怎樣忍受這一切。我應該停止祈求美好的婚姻嗎？我要放棄嗎？<sup>47</sup>

而露易絲·賀回應道：

我理解你的渴望，渴望有一位完美的伴侶走進你的生活，與你一起分享愛，在這一點上，你並不孤獨。可是目前，你沒有找到這個人，而且使自己沉浸在痛苦中。我過去也希望生活中有一位體貼的伴侶，但是至今還沒找到。我也有4年的時間沒有被人親吻過，然而，那段時間並沒有成為我生命中最孤獨的四年。我經常被人擁抱，因為我主動去擁抱很多人，由於自己的努力，我的生活豐富而充實。我對你深表同情，但我知道，你不必以這種方式讓自己遭罪，你並沒有受到上帝或生活的懲罰。

是的，繼續為擁有一份美好的愛情祈禱吧，延伸自己祈禱的內容，將生活中的各種情感都包括進去。為幸福和快樂而祈禱，為滿足而祈禱，為拯救這個地球所做的工作而祈禱。去做一些志願者的工作，掙脫出來去幫助別人，拓寬自己的生活，給別人更多的愛，為自己生活中所擁有的所擁有的所有美好的東西而心存感激。快樂起來！你本來就該享受生活。<sup>48</sup>

在文中，首先露易絲·賀點出讀者在關係中的盲點，讀者認為只有愛情關係才是自己想追求的，因而忽略或無視其他關係，使自己陷入孤獨的痛苦深淵中。而此名讀者與伴侶的關係，似乎也成為了一種工具性的關係，伴侶的存在是一種免於使自己一人生活下去的用途，伴侶理所當然的功用就是停止讓自己忍受這一切的孤獨，伴侶並不是一個活生生在眼前的人，只是一個完美的陪伴工具。其次，露易絲·賀告訴讀者，是她自己選擇沉浸在這種痛苦當中，因為有相同經驗的露易絲·賀，並沒有陷入這樣孤獨的痛苦當中，主要原因在於露易絲·賀懂得主動去

---

<sup>47</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，唐志紅譯：《生命的重建：問答篇》，北京：中國宇航出版社，2012年，頁43-44。

<sup>48</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，唐志紅譯：《生命的重建：問答篇》，北京：中國宇航出版社，2012年，頁44。

愛，如同 Erich Fromm 言：

愛的主動性可以用這樣的陳述描繪出來：愛首要的意義是給予，而非接受。...正是在給予行為中，我體驗到我的力量，我的豐饒，我的能力。這種充盈高漲的生命力和能力使我充滿喜悅。我體驗到自己在滿溢，分施，生氣勃勃，因之我是歡樂的。給予之比接受更為歡樂，並非由於它是剝奪，而是因為在給予的行為中表現著我的生命勃勃。<sup>49</sup>

從上述文中，我們可以發現愛是主動的，看似給予，卻同時在愛的喜悅當中，而露易絲·賀正是處於這樣豐富與充實的狀態之中，她不是出於需求去關愛，也不是出於道德上的應該去關愛，愛是人在世上自然而有的存在，她無須掛礙回報是否產生，因為她本身已在愛之中，在給予中體會到自身的豐饒，這是露易絲·賀想告訴讀者的，若讀者想藉由做點什麼來改變自己，露易絲·賀鼓勵她放下自我匱乏的意識，主動去愛並真正走入他人的生命之中，體驗給予所帶來的歡樂與喜悅。因此，我們可以發現，除了檢視童年信念與運用正向肯定語自我支持之外，主動去愛亦是露易絲·賀因應孤獨的方式之一。然而主動去愛有一個前提，就是愛自己，露易絲·賀曾提及：

我早晨起來是否會高興看到自己？我是一個自己希望成為的人嗎？我喜歡自己的思想嗎？我和自己一起歡笑嗎？我愛自己的身體嗎？我對與自己為伴是否感到滿意？如果我與自己的關係都不好，那麼我怎麼能和別人有好的情感關係？<sup>50</sup>

正如 Joanne Wieland-Burston 在其著作《孤獨世紀末》所言：

出現孤立的感覺，主要是一個人和其內在在世界脫節了；她和外在世界的關係，只是這種脫節關係的反應。只是，前者必然包括後者，必然牽涉後者，

---

<sup>49</sup>佛洛姆(Erich Fromm)著，孟祥森譯：《愛的藝術》，臺北：志文出版社，1994年，頁36-37。

<sup>50</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，楊南超譯：《生命的重建2》，廣州：廣東經濟出版社，2012，頁76。

也必然引發後者。<sup>51</sup>

由上述文中可知，失去與自己的聯繫，正是孤獨的真正來源，它使我們以為靠別人是唯一的方法來讓自己感到被愛，但正如你對自己的看法，他人就像映照而出的鏡面般，呈現出你與自己的關係，內心的哈哈鏡讓我們看不清楚真實，更遑論與他人建立無所求的關係，因此，一切就從成為自己的朋友開始，找回那些使你快樂、你樂意去做的事情，放縱並寵愛自己<sup>52</sup>：

愛自己，會在生命裡有神奇的效果。我所說的不是虛榮或是傲慢，因為那並不是愛。那是恐懼。我說的是對自己抱有很深的尊重，並對自己的身心奇蹟表達感謝。<sup>53</sup>

深深的尊重自己、深深的感謝自己，讓我們重新啟動與自我的聯繫，自然能與他人深化一份關係，就如同 Erich Fromm 所言：

我們的情感和態度，並不只以他人為對象，我們自己也是自己的對象；對他人的態度和對自己的態度，根本不是互相對立的，而是連結一致的。…那些能夠愛他人的人，對自己也具有愛的態度。愛，在原則上，就「對象」與自己之間而言，是沒有區分的。真誠的愛是建設性的人格之表露，它含有照顧、尊重、責任和了解。它不是被他人所影響而產生的「傾向」，而是一種主動的努力，是為被愛者的成長與幸福而作的努力，這努力的根基是自己的愛的能力。<sup>54</sup>

自愛的能力是一切愛的基石，若我們願意對自己照顧、尊重、責任和了解，我們方能以這樣連結一致的態度對待他人，露意絲·賀曾具體提出珍愛自己的十個方

---

<sup>51</sup>Joanne Wieland-Burston 著，宋偉航譯：《孤獨世紀末》，台北：立緒文化出版社，1999，頁9。

<sup>52</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，楊南超譯：《生命的重建2》，廣州：廣東經濟出版社，2012，頁83。

<sup>53</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，宋馨蓉譯：《我是美好的：學習使用肯定句療癒自己》，臺北：天下文化出版社，2011年，頁33。

<sup>54</sup>佛洛姆(Erich Fromm)著，孟祥森譯：《愛的藝術》，臺北：志文出版社，1994年，頁77-78。

### 1. 停止批判自己

首先，最重要的是停止批判自己…假如我們能告訴自己沒有問題，也別管接下來將會如何，生命中的所有改變都會變得簡單些，如果讓自己感覺很糟，那一切就變得困難重重了。

### 2 停止驚嚇自己

我們必須停止驚嚇自己！我們常以一些恐怖的念頭恫嚇自己，並把情況弄得更糟，犯了一個小錯誤往往變成洪水猛獸。我們心驚膽顫地過活，始終預期更糟的事情會發生。

### 3 善待自己

對自己溫和、仁慈與耐心。歐仁·阿諾德(Oren Arnold)曾經很幽默、反諷地寫道：「親愛的上帝—我要祈求耐心，而且是現在「立刻」就要！」耐心是作用非常大的工具，而大多數人正為自己的要求無法獲得立即滿足，感到不耐煩與煎熬。

### 4 對自己仁慈

千萬別因為你擁有負面念頭而自我憎恨，我們的「想法」是要對個人有所建樹，而非用來打擊自己。我們可以從這些經驗中學習，別因負面經驗而譴責自己。對自己仁慈意謂停止譴責、罪惡感、懲罰與痛苦。

### 5 讚美自己

讚美自己，因為吹毛求疵只會降低內在靈性，而讚美則能使其彰顯。認知你的宇宙高能、你的神性，我們都是無上智性的展現。當你苛責自己時，其實就是在輕視創造出你的宇宙高能。

### 6 支持自己

珍愛自己意謂支持自己，向朋友尋求援助，並讓他們幫助你。當你需要幫助時，能夠向人求援就是堅強的表現。許多人僅能自我依賴、自給自足，卻不允許自己向外求援，雖然自力苦撐，最終會因為孤立無援而無法達成目標，只有又對自己感到憤怒。

---

<sup>55</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，吳品瑜譯：《創造生命的力量》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁136。

## 7. 愛己之過

即便過錯都是我們自己的一部分，就像我們都是上帝的一部分一樣。即便我們犯錯或對孩子亂發脾氣，創造我們的無上智性並不會因為我們的過錯就厭惡我們，因為這智性知道我們已經努力了，並且像我們愛自己般地繼續關愛著所有祂創造出來的人。

## 8 照料身體

試想你在一間很棒的房子裡已經住上好一陣子。你一定會很愛你的房子，並好好照料，不是嗎？所以試著看看自己究竟在身體裡擺放了哪些東西？嗑藥與酗酒往往是用來逃避的兩種常用方法，你耽溺嗑藥與酗酒，並不代表你就是個壞人，只不過還沒找到正向的方法來實現自己的渴望罷了。創力

## 9. 鏡子功課(mirror work)

我特別強調鏡子功課能幫助我們找出不愛自己的根源。從事鏡子功課有許多方法，我個人喜歡在清晨第一件事就對著鏡子說：「我愛你！我今天能為你做些什麼呢？我如何讓你快樂？」仔細傾聽內在聲音，你就能實現所有你所聽到的訊息。

## 10 每一個當下都愛自己

最後，就是當下就愛你自己。別等到你完全做對之後，因為對自己不滿一直是個習慣模式，若你能現在就對自己滿意，當下就能夠珍愛、成全自己，當好事在生命中出現時，你才能夠享受它。一旦學習如何愛自己，你也能開始關愛與接受其他人。

若我們能好好對待他人，則我們也應像對待他人那般好好對待自己，對自己的愛並不異於對他人的愛，愛自己亦如同母親愛嬰兒一般，照顧他的生理需求、回應他的心理需要、尊重他的獨特、了解他的一切而無有批判，當我們學會愛自己，與自己的感受、想法重啟連結，方能真正從內在彰顯出愛：

你不是來此討好他人，或以他人的方式過活，你僅能用自己的方式走出自己的路。你來此是為了實現你自己，並在最深刻的層次裡展現你的愛。你來此是為了學習、成長、吸收，並散發慈悲與理解。當離開人世時，你無

法帶走任何關係、汽車、存摺或工作，唯一能隨行的只有你愛的能力。<sup>56</sup>

若我們真能從愛自己出發，也可以說我們從自己身上先開始鍛鍊這種關於愛的能力，當我們具有這樣的愛的能力之時，外在與我的關係也就轉變了，自然也會增加對孤獨的因應能力：

真正有機的關係是相互的，「我」眼中的對方並不是不變的，「我」在相會中改變，對方（「你」）也會改變。<sup>57</sup>

變動中的二者，不再以自我意識做選擇性的看見，兩者互為形成關係，在其中時而孤獨，時而自由，在孤寂中安住，在安住中成長，一切皆在愛中，或一為二或二合一，誠如 Erich Fromm 所言：

儘管我們所有的人是一體，但我們每個人又是獨一無二的個體，他自身就是一個宇宙。<sup>58</sup>

因此，我們可以發現，露易絲·賀對於孤獨的因應就是愛，首重自愛，其次為主動去愛，進而通往與生命合一的道路。

而歐文·亞隆認為存在的孤獨是一種根本的孤獨，並無因應之方法，但是在關係中的互愛、無條件之愛，能分擔孤獨所帶來的痛苦：

孤獨當然沒有「解決辦法」，它是存在的一部分，我們必須面對它，找出一種接納它的方式。與他人交流是主要的資源，可以減輕孤獨的恐懼。我們都是黝黑大海上的孤獨之船，我們看見其他船上的燈火，雖然無法碰觸這些船，可是它們的存在和相似的處境，卻能提供莫大的慰藉。我們了解自己是全然的寂寞與無助，可是如果能打破我們沒有窗戶的斗室，就會了

---

<sup>56</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，吳品瑜譯：《創造生命的力量》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁136。

<sup>57</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁527。

<sup>58</sup>佛洛姆(Erich Fromm)著，孟祥森譯：《愛的藝術》，臺北：志文出版社，1994年，頁27。

解面對相同孤寂恐懼的他人。我們的孤獨感會因為對他人的悲憫而退開，不再如此恐懼。一條看不見的繩索把參與相同經驗的人連結起來...<sup>59</sup>

我們像是大海中的孤獨之船，各自航向相同或不同的目標，在生命孤寂的面前，人人平等，我們彼此相繫的正是這份相似的孤寂感所帶來的普同感，因此，在偶然相遇的短暫時空下，我們運用人與人之間的互動關係，滋長彼此的能量，而最好的互動關係究竟是什麼？歐文·亞隆認為最好的關係是以彼此無所求的方式相處，<sup>60</sup>他歸納出成熟、無所求的關係有八大特徵：放下自我中心、經歷對方、關懷對方的存有與成長、愛人而非被愛、愛是存有、出於成長而非需求、相互的、回報乃自然產生：

一、喜歡另一個人的意思是以無私的方式建立關係：放下自我意識。在關係中放下自我中心的想法，不要問他怎麼看待我，或我有什麼好處，不是尋求讚美、崇拜、性解放、權力、金錢。在那一刻只與對方的人有關係——必須沒有真實或想像中的第三者在觀察兩人的相會。換句話說，必須以整個存有與對方建立關係，如果有一部分在別處(比如，考慮關係對某個第三人有什麼影響)，就可以說關係已經失敗。

二、喜歡另一個人的意思是盡可能徹底了解、經歷對方。如果能無私地建立關係，就能自由經歷對方的所有部分，而不是符合功利目標的部分。把自己延伸到對方身上，體認對方是有感情的存有，同樣組成了關於他自己的世界。

三、喜歡另一個人的意思是關懷對方的存有與成長。以真實傾聽得來的完滿認識，努力幫助對方在相會的那一刻充滿生機。

四、愛心是主動的。成熟之愛是愛人，而不是被愛。充滿愛心地為他人付出，而不是「迷戀」他人。

---

<sup>59</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 541。

<sup>60</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 496。

五、愛是人在世上的存有方式，並不是與某個特別的人之間獨佔、逃避世界的奇妙連結。

六、成熟的愛會從人的豐富流出，而不是來自人的貧瘠；是出於成長，而不是需求。愛並不是因為人需要他人才能存在、變得完整、逃避可怕的寂寞...。

七、愛是相互的，人真的「轉向他人」時就會改變，當能把對方帶進生命時，自己也會變得更充滿生機。

八、成熟的愛並不是沒有回報，人會改變、變得豐富、實現自我、存在孤獨會減輕。透過關愛，自己也得到照顧。可是這些回報來自真誠的關愛，並不是刻意去做。使用法蘭克的說法：回報是自然產生，無法追逐而得。

61

這八大特徵說明成熟的關係，能夠減輕存在的孤獨感，而成熟的互動關係是彼此能放下自我中心，主動走入他人的世界，參與、理解並出自內心關懷他人的生活。

由上述文中可知，歐文·亞隆對於孤獨的因應乃是藉由成熟的關係來減輕孤獨之感；而露易絲·賀則是從清除童年限制性信念開始，並以正向肯定語促成自我心念的轉變，以愛自己為主軸，啟動與自我的連結而進而主動去愛他人，兩者對於孤獨的因應，在愛他人的部分原則上相似，而在愛自己的部分則以露易絲·賀為主要提出，由愛自己出發而連結對他人的愛。

若以 Erich Fromm 對愛的對象之區分來看，歐文·亞隆首重兄弟之愛：

兄弟的意思，我是指對任何其他類的人類的責任、關懷、尊重和了解，以及改善他的生活之希望。這就是聖經中所說「愛鄰人如愛自己」的含義。兄弟愛是對所有人類的愛；它的特點是沒有例外。如果我的愛的 ability 發展成熟，則我就無法不愛我的兄弟們。在兄弟愛之中，我體驗到同一切人的結合，體驗到人類的一體性，體驗到人類的合一。兄弟愛是建立在「我們都是一

---

<sup>61</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 508-509。

體」的體驗上。<sup>62</sup>

而露易絲·賀首重自愛：

如果把自己的鄰人當人看待而愛他是一種美德，則愛我自己亦必是美德而非罪惡，因為我也是一個人。沒有一種人之概念是不把我包括在內的。…聖經中所說：「愛鄰人如愛自己」，就意謂著尊重自己人格的完整性及獨特性，意謂著對自己的愛和了解，同對於他人的尊重、愛及了解是不可分的。對於我自己的愛和對於任何他人的愛都是密切相連，不可分離的。<sup>63</sup>

兩者的共同之處在於視孤獨為一路徑，將生命轉入當下的存有之中(愛)，無須分別關於對象或是條件是否滿足的問題。用露易絲·賀的話來說：

我知道自己一直與那無條件地愛著芸芸眾生的宇宙保持著聯系，這個宇宙就是創造我的那個能量，它永遠與我同在。<sup>64</sup>

用歐文·亞隆的話來說，在前文中曾述及：

孤獨的人，如果允許自己孤獨的話，就會在孤獨中認識自己，創造一種與他人有根本關係的連結或感覺。<sup>65</sup>

兩者的入手處雖有所不同，但因為心裡有愛，因為接受自己，因此內心不再那麼掙扎，真實的活在當下的能力增加，<sup>66</sup>同時也代表因應孤獨的能力增加，筆者認為這活在當下的能力與 Erich Fromm 所提及的神之愛似乎一樣：

愛上帝並非在思想中對上帝的了解，也非心中存有愛上帝的意念，而是同

---

<sup>62</sup>佛洛姆(Erich Fromm)著，孟祥森譯：《愛的藝術》，臺北：志文出版社，1994年，頁64。

<sup>63</sup>佛洛姆(Erich Fromm)著，孟祥森譯：《愛的藝術》，臺北：志文出版社，1994年，頁77。

<sup>64</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，方穎譯：《生命的重建(冥想篇)》，北京：中信出版社，2011年，頁65。

<sup>65</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁541-542。

<sup>66</sup>羅布·普瑞斯(Rob Preece)著，廖世德譯：《榮格與密宗的29個覺》，臺北：人本自然出版社，2003，頁82。

上帝合而為一的行為體驗。<sup>67</sup>

若我們不與當下合而為一又該如何與上帝合而為一？而上帝之愛也等同於宇宙之愛，於是與宇宙的關係又回到了與自身的關係，如同 Joseph Campbell<sup>68</sup>所言：所謂的「神」，不過是這些人類內在能量的擬人化。<sup>69</sup>在合一的狀態中可謂真正克服孤獨，其原因在於我們鬆綁了身分認同和自我中心的慣性。

而 Krishnamurti 將這種合一的狀態作了一種更具體的描述：

孤獨是一種狀態：當外在的影響，和內在記憶的影響都已經完全地停止；而只有心靈處於這種狀態，它才能了解不朽。<sup>70</sup>

在一個人的空間裡，看似孤獨，其實自我意識或內或外交織不停，腦海中充滿與自我或是與他人的對話，內心慣性的喧囂不曾停歇，而真正的孤獨其實是處於內外影響都停止的狀態，筆者認為此種狀態可視為解決孤獨最究竟的方式，因為在這樣的狀態之下，孤獨是我，我是孤獨，孤獨不復存在，而與世界同在。

上述討論了許多關於露易絲·賀與歐文·亞隆對於孤獨的看法及因應，對於欲解消孤獨所帶來的痛苦，提供了概略的敘述，然而筆者認為，兩者對於孤獨的解決，多屬有我之境的論述，是在一自我意識作用下而提出對於孤獨的克服，筆者以為，若從無我之境的觀點來看，或許我們從來不曾真正體驗過孤獨，除非經驗 Joseph Campbell 或 Krishnamurti 之合一狀態，否則我們的孤獨其實是充滿自我對話、紛亂的思想、抗拒與恐懼等相當豐富的狀態。

綜上述之言，本節運用傅偉勳教授「創造性的詮釋學」中「意謂」層次的部

---

<sup>67</sup>佛洛姆(Erich Fromm)著，孟祥森譯：《愛的藝術》，臺北：志文出版社，1994年，頁99。

<sup>68</sup>中譯名：喬瑟夫·坎伯、約瑟夫·坎貝爾等。

<sup>69</sup>菲爾·柯西諾(Phil Cousineau)著，梁永安譯《英雄的旅程》，臺北：立緒出版社，2001年，頁12。

<sup>70</sup>克里希那穆提(Jiddu Krishnamurti)著，羅若蘋譯，《愛與寂寞》，臺北：方智出版社，1996年，頁81-82。

分：露易絲·賀因其童年經驗所形成的低自我價值感與隨之而來的高自我批判，故深知自我隔離之苦，而與自我孤離的同時，也使自己無法與他人建立成熟的關係以因應孤獨感，更遑論存在的孤獨了，因此她依其生命經驗，提出愛自己的重要性，以愛自己消解與自我隔離的虛擬界線，以與自己親切相處帶動與別人的親切相處，如此，縱有孤獨，卻因孤獨感之減輕，更增生活之內在品質。以坎伯所言便是：英雄要發現、同化他的對立面(也就是他沒有懷疑過的自我)…。他必須把自己的驕傲、美德、外貌、和生命拋開，向那絕對無可容忍的事物低頭屈服。然後他會發現他與自己的對立面並非不同種類，而是一體的。<sup>71</sup>

而在「蘊調」層次：露易絲·賀對孤獨的因應主軸在於愛自己，而在愛自己的十法則當中，第一條：停止批判自己，可以說是這十條當中最重要，也是實踐其他條所需的基礎，筆者以為完全停止批判的狀態，便也來到了完全的接納狀態，而完全的接納狀態與上述提及的合一狀態並無二致，因此筆者認為露易絲·賀以愛自己為主軸來因應孤獨，其背後之深層義理乃是藉由愛自己以達生命之合一，進而消解孤獨。

---

<sup>71</sup>喬瑟夫·坎伯(Joseph Campbell) 著，朱侃如譯：《千面英雄》，臺北：立緒出版社，1997，頁 111。

### 第三節 無意義

生命的意義是什麼？一切終將毀滅，有還復於無，人為何而努力？又為何追尋生命的意義？究竟什麼是生命的真義？我們並不清楚，但可以肯定的是，人類有尋求意義的需求：

人類似乎需要意義，人活著卻沒有意義、目標、價值或理想，結果引發極大的痛苦，嚴重的時候會使人決定結束自己的生命。…我們顯然需要絕對的事物—使我們嚮往的堅定理想，做為一生遵循的指南。<sup>72</sup>

人是尋求意義的動物，對於意義這種問題的發問，往往渴望得到立即的回答，好讓自己有繼續努力下去的動力。筆者自身也認為確認意義感的來源相當重要，因為意義感將影響我們的價值判斷，有了明確的價值觀後，在面對自身的行為與選擇時，才有了可依循的準則。

但是意義何處尋呢？宇宙、老天爺對我們的計畫在哪裡？它唯一的計畫便是沒有計畫，我們只能繼續帶著疑惑和無奈之感，度過每一天。俄國文豪托爾斯泰亦曾對自己的生命拋出類似的感受：

我覺得自己站立的基礎碎裂了，在我立足之處，其實空無一物，沒有生活的目標，我根本沒有活下去的理由……真相就是生命是沒有意義的。生命的每一天、每一步，都帶我更接近絕境，我清楚看見，除了毀滅，再無一物。<sup>73</sup>

托爾斯泰發現生命中的每一天、每一步都是向死的存在、向毀滅的存在，所謂的真理、興趣、目標、期望或是努力…皆是白忙一場的徒勞，究竟為何而努力？托

---

<sup>72</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 571。

<sup>73</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 568。

爾斯泰的此番敘述同時也道出了許多人內在的心聲，當人意識到莫名被拋進這個世界之後，好像應該努力做些什麼，但這些努力又終將蒸發於無形，於是在兩者之間感到擺盪且衝突。而筆者以為就算一切終將毀滅，生命還是可以充滿意義，若說人的毀滅必然帶來無意義，那麼人的不毀滅呢？假如今天開始長生不老，生命是否就會充滿意義？

而露易絲·賀對生命意義的看法是什麼？她在一篇名為〈找到生命的意義〉中提到：

我們在生命都曾疑惑要如何才能達到人生目的，甚至懷疑到底「有沒有」目的。感覺起來我們的生命中似乎缺少了什麼，卻不知道如何才能填滿這個空白。有人可能轉向嗑藥、不健康的關係或其他自我毀滅的行為，但這都只是為了嘗試要讓我們的生命有意義。也許我們相信自己沒有權力要求更多，或者覺得除了眼前的一切之外，看不到未來。然而我們每個人「確實」都值得擁有生命所提供的最棒的一切。<sup>74</sup>

露易絲·賀點出了大家共同對意義的疑惑，並認為很多看似自我毀滅的行為，其實是想找尋生命的意義，相信生命中不會有好事發生，是學習而來信念，此刻也可以試著相信生命將提供我們所需要的一切。

而露易絲·賀本身又是如何找到她的生命意義？她從小遭受虐待，及至稍長便未婚懷孕，後將嬰孩送人認養，雖有過穩定婚姻長達十多年，最後仍以離婚收場，就在她的生活重新步入常軌，靠自身努力成為教會合格諮商師時，卻又被診斷出癌症，她面對問題並依其所學，做身心靈三方面的改變與調整，讓癌症恢復於無形，後將其實踐成功之心得用團體帶領的方式，分享給人數日益趨多的愛滋病團體，並成立出版社，出版更多自助書籍，影響更多的人。探究露易絲·賀的生命歷程，發現其生命意義在於不受制於舊經驗的影響，勇於面對困難並作出改

---

<sup>74</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，彭芷雯譯：《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球的自我療癒實證與方法》，臺北：方智出版社，2012年，頁257。

變，一次次生命挫折反而促使她實現了自身的內在潛能，並將生命轉往利益他人的面向。

而在《你也可以創造生命的奇蹟》一書，第十章〈找到生命的意義〉中，露易絲·賀提到一位名叫凱特的讀者來信，她面臨生命的低潮，婚姻狀況不佳而且還面臨癌症復發的處境，在莫名的吸引下，她閱讀了《創造生命的奇蹟》一書，此本書陪伴了她有三年的時間，每當她需要一些安慰或激勵時，就會重複大聲念誦肯定句去處理所有事情：在我無限的生命裡，一切都是完美、整體與完整的。慢慢的，她開始改變想法，而生命也因此改變。她為自己設定了三個似乎不可能的目標：完成一個奇蹟、釐清自己的婚姻、戒菸。在將近五個月的時間中，她達成了所有的目標！清理了癌症、處理了婚姻以及戒菸，這名讀者實現了自己的人生意義，將夢想實現在生活當中，她出版書籍、成為大笑領導人、創造健康導師，她很開心能教導他人去創造他們夢想中的生活，她也很高興能為療癒這個星球做出貢獻。<sup>75</sup>

觀察此讀者的生命歷程，似乎與露易絲·賀相似，轉捩點皆是因為信念的轉變而帶動人生的轉變，她們不受制於舊有的束縛，發揮內在潛能，完成自我實現的目標。而在走過生命的困境之後，兩者皆因感受到自我實現的喜悅，因此也希望將這樣的喜悅經驗分享給其他人，很自然地，生命轉而來到利他的面向，希望能協助他人邁向理想的生活。而上述兩者的生命歷程其實就如同坎伯對英雄歷程的描述：

英雄自日常生活的世界外出冒險，進入超自然奇蹟的領域；他在那兒遭遇到奇幻的力量，並贏得決定性的勝利；然後英雄從神秘的歷險帶著給予同

---

<sup>75</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，彭芷雯譯：《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球自我療癒實證與方法》，臺北：方智出版社，2012年，頁271。

胞恩賜的力量回來。<sup>76</sup>

英雄整合自我，並且無懼於命運的挑戰，勇於發揮內在潛能而邁向自我實現的坦途，並樂意將所體驗到的生命蘊意與大眾分享。

從上述的歸納可以發現，露易絲·賀對於生命意義的看法，主要在完成自我的實現，每個人都可以完成專屬於自己的自我實現，她認為生命已提供了一切，但我們必須改變心智才能看見：

顯化生命最佳版本的第一步，就是改變心智。要記住，快樂並不是從「外面」尋得，只能透過愛自己與接納，從內在而來。學習愛自己，信任在你之內的神聖智慧。只要你允許，宇宙會帶給你所需要的一切。<sup>77</sup>

若我們真的想要使生命有所改變，宇宙將會提供我們所需的一切，倘若我們能更具體的清楚自己的想法與感受，宇宙帶來的回應也將更具體明確：

你知道你真的想做什麼，以及你想要如何真正地去感受嗎？不要立刻回答「正確的」答案—那是你以為你「應該」想要與感受的。要有意願去超越你今天所相信的，然後去想想到底是什麼會真正讓你感覺有生命力，並受到啟發。然後去考慮正面的行動，讓你能一直感受到這樣的方式。對你的思想模式要有意識，放掉那些令你無法擁有更好生活的舊信念。<sup>78</sup>

你是為了什麼而活？你生命的目的是什麼？寫下你做過、正在做，或者正在努力的事。盡可能寫出能讓你充滿熱情與熱誠的事情，讓你的頭腦真正發揮創意，樂在其中！<sup>79</sup>

露易絲·賀希望我們能去覺察舊有的、自我阻礙的框架，並回憶自己的生命當中，

---

<sup>76</sup>喬瑟夫·坎伯(Joseph Campbell) 著，朱侃如譯：《千面英雄》，臺北：立緒出版社，1997，頁 111。

<sup>77</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，彭芷雯譯：《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球的自我療癒實證與方法》，臺北：方智出版社，2012年，頁 257。

<sup>78</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，彭芷雯譯：《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球的自我療癒實證與方法》，臺北：方智出版社，2012年，頁 281。

<sup>79</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，彭芷雯譯：《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球的自我療癒實證與方法》，臺北：方智出版社，2012年，頁 283。

究竟是什麼讓我們快樂地去投入、參與，也許在那些地方便有屬於自己生命意義的影子，而又有那些阻礙讓我們無法去參與生活呢？她用一些關於「值得」的疑問句，來引導我們進行自我探索：

有什麼東西是你想要卻是你現在沒有的呢？清楚並明確地知道你的渴望。  
在你的家裡，關於「值得」有沒有什麼法則/規定？  
你覺得你值得你想要的一切嗎？  
為了要能夠值得，有任何人是你需要去寬恕的嗎？  
你真正值得的是什麼？你是否相信「我值得愛與喜悅，以及所有的美好」？  
或者在你深深的內在裡，根本就覺得自己不配得到任何東西？為什麼？這個訊息從何而來？你願意放下嗎？...請記住，這些都是想法，而想法可以被改變。<sup>80</sup>

關於「值得」的疑問句，可以促使我們反思，協助我們看見內心「不值得」的阻礙，唯有將阻礙移除，方能看見參與生活的渴望其實一直藏在我們的心中，這種發自內心的渴望，是一種對生命的熱情，它引領著意志力的執行，使我們走向實現自身意義的大道。

現在去想想會讓你快樂的是什麼。現在不是去談你不想要的是什麼。這個時刻，要非常清楚知道在你的生命裡，你真正想要的是什麼。列下所有你想得到的事，包含生活的所有面向。至少列出五十樣事情，讓你更接近你所觀想的理想生活。<sup>81</sup>

生命中快樂之處也許就是意義之所在，但重點是你必須知道什麼是你想要的快樂？露易絲·賀要我們在寫下所有的渴望之後，在每個項目後面寫下自創或是如下的肯定句：

我釋放感覺不配的需求。我值得生命中最棒的事物，並允許自己去接受。  
我的心智創造我的經驗。我的能力是無限的，可以在生命裡創造美好。

---

<sup>80</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，彭芷雯譯：《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球的自我療癒實證與方法》，臺北：方智出版社，2012年，頁282。

<sup>81</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，彭芷雯譯：《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球的自我療癒實證與方法》，臺北：方智出版社，2012年，頁284。

我能輕易隨著新的經驗、新的方向與新的挑戰而流動。  
我對內在的智慧敞開。我在平靜之中。  
我在宇宙裡是安全的，所有生命都愛我並且支持我。  
我願意創造關於自己與生命的新想法。  
我願意超越自己的恐懼與限制。  
我尊重自己。我是被神聖保護與護衛的。  
我看到我的模式，我選擇做出改變。<sup>82</sup>

在列出所有自身的渴望之後，露易絲·賀再一次地提醒我們，要肯定自己是值得的，值得接受、值得被愛也值得去創造、去行動。

在一篇名為〈生命意義的處方箋〉中，露易絲·賀這麼說：

我與生命合一，所有生命都愛我並且支持我。我值得所有的美好。不只是一些、不只是一點點，而是所有的美好。我現在進入一個新的意識空間，在那裡我願意以不同的方式看待自己。我願意創造關於自己與生命的新想法。我的新思想轉化成為新的經驗。全然的可能在我面前發生。我值得美好的生活。我值得豐盛的愛。我值得良好的健康。我值得活在舒適豐盛裡。我值得喜悅與快樂。我值得自由去做我能做的一切。我還值得更多，我值得所有的美好！宇宙非常願意顯化我的新信念。這是我的存有的真理，而且我如是地接受。在我的世界裡一切都美好。<sup>83</sup>

綜上所述，我們可以發現露易絲·賀認為找到生命意義的答案在於自我實現，而自我實現的前提便是信任生命的美好、肯定自己值得所有的美好、欣賞自己的美好，唯有內心的障礙清除，方能遵循內心的渴望，並且用行動來創造自己的新生命，若以《榮格與密宗的 29 個覺》當中的說法來形容，自我實現其實就是勇敢地取回屬於自身的寶藏：

要克服逃避的習性與無明，最重要的是要有接受挑戰的勇敢態度及意願。

---

<sup>82</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，彭芷雯譯：《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球的自我療癒實證與方法》，臺北：方智出版社，2012年，頁284-285。

<sup>83</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，彭芷雯譯：《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球的自我療癒實證與方法》，臺北：方智出版社，2012年，頁286。

「英雄」象徵「勇敢的自我」，英雄會荒野獨行，打敗自己的心靈怪獸，歷經艱辛，取回寶藏。<sup>84</sup>

以上是露易絲·賀對於生命意義的回應，而歐文·亞隆面對需要探尋意義的人類，又是如何回應？他將現有的意義分為兩類，即宇宙意義與人間意義：

宇宙意義是指有某種外在、超越人類的設計，必然是指某種神奇或靈性的宇宙安排。<sup>85</sup>

宇宙意義是超越我們所知的範圍，我們並不知道它的計畫，但我們信任它，相信它是公平無私的，也相信一切的發生，將是最好的安排，筆者認為這樣的想法能夠讓人明白自己與宇宙的信任關係，並且帶來歸屬感。

但這樣的宇宙意義是否真實存在？也許它的存在只是因為在人的心中有此一概念罷了，畢竟並沒有誰能真正看到這種超越人類世界的存有？在對此宇宙意義難以接受的同時，我們便脫離了此一宇宙意義的系統，沒有神、沒有上帝也沒有所謂的命定，人之外的「外在」沒有任何東西存在，<sup>86</sup>於是也一同拋卻了其所帶來的歸屬感、角色定位與行為準則，若我們選擇質疑此一宇宙意義，則必須著手建構屬於自己的人間意義：

人間意義可能具有完全屬於塵世的基礎，也就是說，人可能不需要宇宙的意義體系就擁有個人的意義感。<sup>87</sup>

需要人生目標與意義的是人，並不是宇宙或是上帝，是我們有這樣的需求，需要

---

<sup>84</sup>羅布·普瑞斯(Rob Preece)著，廖世德譯：《榮格與密宗的 29 個「覺」：佛法和心理學在個體化歷程中的交叉點》，臺北：人本自然出版社，2008 年，頁 225。

<sup>85</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 572。

<sup>86</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 582。

<sup>87</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 572。

為自己打造有意義的人生，因此我們必須體認：

重要的是人體認到自己必須發明自己的意義(而不是發現上帝或大自然的意義)，然後承諾全然實現這個意義。<sup>88</sup>

相信意義來自「外在」，遠比自己發明意義還令人感到心安。<sup>89</sup>但「外在」並沒有其他東西，我們必須發明自己的意義並承諾實現意義。歐文·亞隆歸納了一些能為人類提供生活目的感的塵世活動，包括利他、為理想奉獻、創造力、快樂主義、自我實現、自我超越，以下一一列舉說明：<sup>90</sup>

- 1.利他：為世界留下較好的居住環境、服務他人、參與慈善活動(最大的美德)，這些活動都是正確、美好的，為許多人提供了生命的意義。
- 2.為理想奉獻：加入一個整體，以你全部的身體和心靈為它努力。為某種比我們更大的東西來生產或奉獻，就有可能產生生命的意義。
- 3.創造力：要創造某種全新的東西，某種充滿新奇、美麗或和諧的東西，可說是無意義感的強力解藥。創造本身就說明了自己，蔑視「為什麼而活」的疑問，它是「自身存有的理由」。
- 4.快樂主義：生命的目的只是全然地活著，對生命的奇蹟保持驚奇，把自己投入生命的自然韻律，盡可能尋找最深的快樂感。
- 5.自我實現：人類必須致力於實現自己，必須獻身於實現自己內在的潛能。
- 6.自我超越：人雖然必須從自己開始(探索自己的心、整合自我、找到自己的特殊意義)，但絕不能結束在自己身上。布伯說，只需要問：「為了什麼？我尋找自己的特殊道路是為了什麼？我整合自己的生命是為了什麼？」答案是：「不是為了我自己。」「從自己開始」是為了忘記自己，讓自己沉浸

---

<sup>88</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 583。

<sup>89</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 623。

<sup>90</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 583-595。

在世界中；「了解自己」是為了不要全神貫注在自己身上。

7.自我超越與生命週期：利他和其他超越自我的行為會隨著年歲漸長而增加。四十五歲的人比三十歲時「更有同情心、更願付出、更有生產力、更為可靠」

筆者觀察到這些有意義的塵世活動，有些並非單靠一人就能完成，如利他、奉獻、自我超越與生命週期等，需在生命中有願意被幫助的他者方能實現，因此自身與他者，在意義感的實踐中，其實存有很大的關聯。

而關於歐文·亞隆人間意義第一項提所提到關於利他的概念，筆者認為第十七世大寶法王有很好的補充說明：

相互依存的意思是說，你的快樂和我的快樂是相關的。在實際上和情感上，你的快樂與所有和你有關者，以及你所倚賴者的幸福，有極為密切的關係。在心靈上，你的快樂是源於在關心他人和關心自己之間找到了恰當的平衡。在道德上，以感恩和善意來回應那些提供一切你生活和快樂所需要的人是正確的。因為你的茁壯，甚至生存所需的一切都要仰賴他人，你就有責任要關心他們。你的相互依存性也表示你可以履行這項責任，因為你的行動也深深地影響他人。對於你想要，以及你需要在世界上創造的正面改變而言，你對相互依存性的認知就顯得十分關鍵。它就在你所有行動的發生之處——相互關連性的網絡之中。<sup>91</sup>

因為我們彼此相互依存，在此種相互關連的網絡之中，我們需要他人的資源協助，因此需要善待他人，我們說是利他但其實是想利己，我們在這兩者之間保持動態平衡。此外，筆者認為，利他其實頗有消除孤獨的味道，自己獨有的也希望分享給他人來體驗或擁有，如前述提到關於自我實現將帶領我們將目光轉向利他的部分也是如此，這樣的分享之舉，將帶來彼此一體的感受，消融你我差異的分別界線。因此，筆者認為歐文·亞隆對於利他的看法，似乎較為簡略，認為只是單純

---

<sup>91</sup>第十七世法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑(The Seventeenth Karmapa Ogyen Trinley Dorje)著，施心慧譯：《崇高之心》，新北：眾生文化出版社，2013，頁274。

利他便可以帶來人間意義感，卻忽略其意義感的來源可能是為了生存或是消彌孤獨，而產生利他的行為。或許更精確地說，我們可能是先意識到一種存在的孤獨感，才找到這種利他的生命意義感，在這當中還是經過一些心理運作的歷程。

因此，從上述之討論，我們可以歸納出兩者對於生命意義感的因應，露易絲·賀對於意義感的因應主軸在於自我之實現，而自我實現的前提需具體地探求自身對生命的渴望，而探求的基石來自於對自我的肯定與接納，唯有無條件的愛自己與接納自己，方能傾聽內心真實的聲音，為自己的生命負起實踐之責任，完成自我實現的人生。而歐文·亞隆將意義分為宇宙意義與人間意義兩項，若質疑宇宙意義的存在，則必須著手發明屬於自身的意義並實現這個意義，其歸納的人間意義有：利他、為理想奉獻、創造力、快樂感、自我實現、自我超越、自我超越與生命週期七大項目。筆者以為歐文·亞隆所列舉的七大項目很具體地補充了露易絲·賀在自我實現之歷程中所產生的意義感，也可以說露易絲·賀以自我實現此項意義感，貫串七大人間意義感，而這些看似有意義的塵世活動，其背後實乃與生命共同體之宇宙意義感相關，我們在自身小宇宙中活動著，但同時也正與大宇宙交相呼應著。

此處我們稍微跳開意尋求義感的視框來看待世界，在還未有機器耕耘的時代，日常生活似乎就是意義本身：

工業時代之前的人，在日常生活有其他提供意義的活動，他們的生活接近土地，覺得自己是大自然的一部分，耕地、播種、收成、烹調、生養小孩...。他們的日常工作是有創造力的，因為他們從家畜、穀物中分享了生命的創造。他們對較大的整體有強烈的歸屬感，是家庭和社區不可或缺的一部分，這種背景為他們提供了腳本和角色。此外，他們的工作本身就有真實的價值，畢竟有誰能對生產食物的工作提出「為了什麼」的疑問？生產食物的

努力十足超越了這種質疑。<sup>92</sup>

在工業時代之前，人們滿足於生產的活動當中，人配合大自然的運行，或工作或休息，生產食物本身已充滿生命意義。

可是，這些義意全都消失了，今日在都市化、工業化、俗世化世界的居民，必須面對其生活少了基於宗教而有的宇宙意義體系，猛然脫離自然世界和基本的生命鏈。我們有過多的時間提出令人困擾的疑問…<sup>93</sup>

如今，機器取代了大部分勞力，脫離宇宙意義體係與自然世界的我們，如何在一成不變的生產線上實現創造力？在物資充裕與安逸生活中，在多出來的時間中，如何能不思索生命的意義？然而生命意義更像是一種生活中的添加物，我們從日出而作，日落而息的生活狀態中轉而為努力工作、懷抱雄心、求取社會地位，<sup>94</sup>終日庸庸碌碌，使我們早已忘卻生活中本有的平靜：

我們的文化在某些年代中，並不認為目標導向的努力是尋找生命意義的方式。一段雕刻在古代日晷上的文字說：「除了平靜的時刻，其他都不算數。」<sup>95</sup>

而相信不斷地「進步」才對生命有意義，已成為我們共同的集體潛意識，更精確的說，這是一種因文明而起的迷思：

相信生活沒有實現目標就不完整，並不是存在事實的生活悲劇，而是西方的迷思，一種文化的產物。東方世界不認為生命有一個「目的」，或是一個需要解決的問題；認為生命是一種被活出來的奧秘。印度聖哲奧修大

---

<sup>92</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 603。

<sup>93</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 603。

<sup>94</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 630。

<sup>95</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 628。

師說：「存在沒有目標，而是純粹的旅程。生命的旅程如此美麗，何必為終點煩惱？」<sup>96</sup>

思索生命的意義，思考要如何度過此生，是一件負責任的行為，值得眾人費心探求，然而，若過度沉浸其中成為逃避生命的藉口，無意義的人生就真的被自己創造出來了，其實意義感是參與後的產物，欣然接受參與的解決之道，而不是沉浸在缺乏意義的問題。就如同佛陀的教導，生命意義的疑問是無益的，人必須讓自己沉浸在生命的水流，讓疑問隨流而逝。<sup>97</sup>

究竟生命的意義是什麼？當我們這樣問時，或許是因為思索死亡的終將到來而產生疑問，或許是因為生命碰到一些挫折而自問活著的目的是什麼，也或許是感嘆此生短暫、生命渺小而感到微不足道，面對這些疑問的狀態，或許正反應出我們不願再將自己投入生命當中，但意義也許是在所經歷之中，也許是在某刻投入的忘卻之中，生命並沒有任何事先預設的意義，意義只是因為人的需求而將它創造、發明出來。如同朱建民教授所言：

我認為，「人的意義」即在於：唯獨人能自覺其存在、自覺其存在之有限、唯獨人能要求其存在之意義、開創其存在之意義。<sup>98</sup>

蔣勳亦言：當你開始尋找時，那個狀態才是意義<sup>99</sup>，神話學大師 Joseph Campbell 也說：一般人常說，人生追求的是意義，我卻認為，人生追求的是生命的經驗。<sup>100</sup>投入與參與確實是讓人經驗到意義的時刻，但筆者以為這樣的意義並不究竟，倘若將自己投入尋找之中，尋找完成時，生命意義會變得怎樣？倘若將自己投入

---

<sup>96</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 631。

<sup>97</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 647。

<sup>98</sup>朱建民：〈人之存在與意義之創造〉，《應用心理研究》，2001 年 10 期，頁 13。

<sup>99</sup>蔣勳著：《孤獨六講》，臺北：聯合文學出版社，2008，頁 43。

<sup>100</sup>菲爾·柯西諾 (Phil Cousineau) 著，梁永安譯：《英雄的旅程》，臺北：立緒出版社，2001，頁 38。

經驗，經驗完成時，又該怎麼辦？倘若將自己投入利他，但周圍的人卻不需要幫助，又該如何？倘若實現了對生命的渴望，那實現之後是否代表生命將畫下句點或是再創新的渴望？又倘若自我實現無法完成，人生是不是毫無意義？

心靈作家艾克哈特·托勒提供我們另一種看待生命意義的觀點：

如果你沒有覺察到你的本體，那麼，你就只能在作為(doing)和未來的向度中尋求意義，也就是說，在時間的向度中尋找。無論你找到的是何種意義和滿足，最終都會瓦解，或是變成一種謊言，同時一定會被時間摧毀。在那個層次找到的任何意義，都只是相對的、短暫的真實。<sup>101</sup>

艾克哈特·托勒認為，如果我們沒有覺察到本體的存在，一味向外創造作為，其實就像是在流沙上蓋城堡，若不是轉瞬即滅就是不斷重複搭蓋的過程。

我並不是說幫助他人、照顧小孩，或是在各個領域中追求卓越，都是不值得去做的事情。對很多人來說，這些都是他們外在目的很重要的一部分。但是，如果純粹只有外在目的，那它始終是相對、不穩定，而且是無常的。這並不是說你不應該參與這些活動，而是說，你應該讓這些活動與你的內在目的、主要目的連結，如此一來，更深層的意義才會流入你所做的事情當中。<sup>102</sup>

艾克哈特·托勒所指的內在目的是一種覺醒的狀態，覺醒讓我們不再迷失於慣性思考當中，覺醒是回到當下此時，不受過去的記憶影響，也不因擔憂未來而受影響，覺醒的時刻，好似發現一個空間，思想在其中來去自如，但仍臨在地完成當下此時之事，筆者認為體驗當下此時便是在一種本體的狀態之中，而此一本體狀態似乎更貼近感受生命意義的狀態，當助人、照顧小孩或是追求卓越這些活動與我們內在目的相連結，生命便在每分每秒的體驗中忘卻時間的存在，這也許是另

---

<sup>101</sup>艾克哈特·托勒(Eckhart Tolle)著，張德芬譯：《一個新世界：喚醒內在的力量》，臺北：方智出版社，2008，頁 248。

<sup>102</sup>艾克哈特·托勒(Eckhart Tolle)著，張德芬譯：《一個新世界：喚醒內在的力量》，臺北：方智出版社，2008，頁 249。

一種品嘗生命意義的方式。

綜上述之言，本節運用傅偉勳教授「創造性的詮釋學」中「意調」層次的部分：露易絲·賀的生命經歷同時也展現了她對生命意義的看法，她了解、接納自我並進而面對挑戰而發揮內在潛能，完成屬於自己的生命實現。

而在「蘊調」層次：以自我實現為人生主軸之意義，看似有一個目的要去達到，但究其深意，筆者認為在實現的歷程當中，看見舊框架的束縛、整合對立面的自我以及擴大了對於「我」的概念，才是人生真義之所在，就好比樹葉完成了自我之實現，但同時它也明白了自己與其他葉子的相互依存性，以及每片樹葉是更大整體(樹)的一部分，因此，筆者認為自我實現其實是一種淨化與回歸的旅程。



## 第四章 露易絲·賀的生命觀(下)

此章接續前章對存在議題的探討，來到人生最後一個無可回的課題，也就是死亡。Martin Heidegger 曾言：人是向死的存在。<sup>1</sup>不論男女老幼或貧富貴賤，「人人終必死」。<sup>2</sup>而我們對死亡的態度會影響生活和成長的方式，也影響我們衰老和生病的方式。<sup>3</sup>本章以存在主義的立場對比露易絲·賀的觀點，希提供關於死亡的不同觀點與因應之道。

在人生的眾議題中，死亡一向是令人感到恐懼而心生迴避的，歐文·亞隆曾說：

人有自覺的能力，這是天賜的大禮，就像生命一樣珍貴。自我覺察是人之所以為人的地方，但它卻伴隨著極高的代價：意識到人終有一死而感到傷痛。<sup>4</sup>

而這樣的死亡，始終與生命共存著，在日復一日的作息中暗自喧嘩，影響著我們的生活，余德慧教授亦言：

每個人都知道自己必死，但都無限期延長自己的死期，因為死亡來臨時我已經死亡，死亡未來臨時，我尚活著，何必徒增困擾。我相信在這理念之下，死亡的威脅才會如黑暗裡未曾現身的影子，不知何時襲來。<sup>5</sup>

從上述引文中可得知死亡令人傷痛，而傷痛令人迴避，迴避卻帶來威脅，死亡的恐懼變得無所不在，我們總在緣起緣滅之間，想捉住什麼，生命卻在指間流逝，

---

<sup>1</sup>傅偉勳：《生命的尊嚴與死亡的尊嚴》，臺北：正中書局，1994，頁3。

<sup>2</sup>傅偉勳：《生命的尊嚴與死亡的尊嚴》，臺北：正中書局，1994，頁3。

<sup>3</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁63。

<sup>4</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)著，廖婉如譯：《凝視太陽一面對死亡恐懼》，臺北：心靈工坊出版社，2009，頁12。

<sup>5</sup>余德慧、石佳儀著：《生死學十四講》，臺北：心靈工坊出版社，2003，頁6。

我們想鞏固一些生命的意義，卻在時間洪流裡沖散，我們想要的自由意志，卻很快消散。<sup>6</sup>在這終將灰飛煙滅的一切中，死亡究竟想告訴我們什麼？

## 第一節 論死亡的意義

露易絲·賀在五十二歲那年便罹患了癌症，曾經與死亡如此接近的她，是如何看待死亡這件事？死亡帶來的意義又是什麼？她認為出生與死亡就像無盡播放的電影中，我們在其中單獨進場又出場：

我們在電影中場時進場，然後也在電影中場時離開。電影還在繼續。我們進場然後出場。每個人都是這樣。沒有錯的時間或對的時間，只有我們自己的時間——我們出生的時間與離去的時間。<sup>7</sup>

除此之外，生與死亦可譬喻成一場學習之旅，每個人來到這個星球，都為學習一些特定課程。在學會這些知識後，我們離開。<sup>8</sup>從上述引文中可以發現，死亡就好比離開一個空間，離開一個播放人生電影的空間或是離開一個可供學習的教室空間。

當自身或他人離開這慣已為常的空間時，很自然地會感到失落與不捨，我們必須去經歷它，就如同經歷著春、夏、秋、冬一樣。

讓自己感受到這份痛苦是非常重要的，因為自然賜給我們情感就是為了讓我們體驗各種各樣的經歷，而且讓我們能夠走出這些經歷，在生活中繼續前進。記住，死亡不意味著失敗，每個人都會死去——這是生命過程的一個

---

<sup>6</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 28。

<sup>7</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012，頁 176。

<sup>8</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，楊南超譯：《生命的重建 2》，廣州：廣東經濟出版社，2012，頁 154。

環節。<sup>9</sup>

從這段引文中可知，死亡的第一個意義便是體驗不一樣的經歷，深刻體驗然後走過體驗，在星球教室的旅途中繼續大步向前；而死亡的第二個意義便是接納，接納死亡是生命的一環。事實上，在地球教室學習，無不是在練習接納，接納天氣或是脾氣的陰晴不定、接納各種悲歡離合，或許在其中仍可選擇去躲開或是堅守，然而死亡卻是徹底的曲終人散並且不可迴避，迫使我們必須學習順應、接納並且承認這一切非我可控。於是死亡更像是來到一個轉折點，可以讓我們在愛、憐憫與寬恕的狀態下，與造物主重新合一。<sup>10</sup>我們拋卻了“我要如此”或“我不要如此”的對立分別，進而融入了合一的狀態。Ken Wilber 曾言：<sup>11</sup>

我們硬把自己的覺識分割為許多對立的範疇：主體—客體、生命—死亡、心靈—身體、內在一外在、理性—本能……將它們孤立對峙起來，使得每個生活經驗彼此否定，生命相互戕害。這種衝突的後遺症，不論你用什麼名詞稱呼它，總括一句，即是不快樂。生活成了痛苦的淵藪，充滿了衝突。然而我們所經驗到的種種衝突—矛盾、焦慮、痛苦、失望，都是自己在生活中妄設界限所造成的。<sup>12</sup>

因為自我分別之心習於區別劃界，因而畫地自限，把未知的死亡劃出自我意識之外，把令人不悅的陰影劃出自我角色之外，原本天地合一、人我交融渾為一體的面貌轉而為衝突、對立與疏遠的樣貌，這樣的狀態其實是一種非存有狀態，亦即余德慧教授所提及的 *Otherwise than Being*：

*Otherwise than Being* (OTB)，中文翻成「非自身」。“Being”是我生命的存在；“otherwise”就是別種、別樣。OTB，「不再是你存有的狀況」，意

---

<sup>9</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，唐志紅譯：《生命的重建(問答篇)》，北京：中國宇航出版社，2012，頁 180。

<sup>10</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012，頁 175。

<sup>11</sup>或譯為坎恩·韋伯、肯恩·威爾伯、肯·威爾伯。

<sup>12</sup>坎恩·韋伯(Ken Wilber)著，若水譯：《事事本無礙》，臺北：光啟文化出版社，2007，頁 7。

思是說任何人活著，他自己的存在狀態都是被遺忘、存而不論的，唯有如此，他才能往外進行創造。otherwise 談的就是人的造作面。我的活著有它根本的生老病死，但是我常常不把這些生老病死當作我活著的本源，而將自身投向世界，從事一些跟我自己很不一樣的活動。...人的存在進入一種 OTB 的狀態，進而以為自己就活在 OTB 裡，於是聞榮耀則喜，聞毀敗則憂，一生之中只認 OTB，在其中環繞著。<sup>13</sup>

OTB 是人活著的一個基本的機制，<sup>14</sup>舉凡倫理、價值觀念之建立或家族、家業等的永續經營都是由其所製造，我們活在其中忘卻自身存有，以造作面為己任，余教授認為這樣的造作是一種不自主的對外投向，此種投向會生產出一個世界，但寓居於這個世界的人不是他自己，不是他的自身。<sup>15</sup>直到一些意外發生，例如：自殺、死亡車禍等，才幡然醒悟 OTB 不是最重要的，因此，雖然形體的死亡會使人毀壞，可是對死亡的觀念卻能拯救人。<sup>16</sup>藉由對死亡的未知恐懼，能促使我們反思，並發現其中所要教導的事，而尤其是經歷生命中的某種意外或重擊，更能讓人瞥見覺醒之光，因為人在此急迫經驗中，脫離了日常生活模式，進入本體的狀態中：

人不能靠單純的冥想、咬牙努力，就從忽略存有的狀態進入較具啟發與不安的注意存有的狀態。要靠某種不能改變、無可挽回的狀況，某種令人震驚的「急迫經驗」，才能把人拉出日常的存在狀態，而進入注意存有的狀態。在這些急迫經驗中，死亡可說是其中的極致——死亡可能是我們會以真誠方式來生活的處境。<sup>17</sup>

這也是死亡所帶來的第三個意義：正視死亡雖然會挑起焦慮，但它也是讓生活更

---

<sup>13</sup>余德慧、石佳儀著：《生死學十四講》，臺北：心靈工坊出版社，2003，頁 38-39。

<sup>14</sup>余德慧、石佳儀著：《生死學十四講》，臺北：心靈工坊出版社，2003，頁 39。

<sup>15</sup>余德慧、石佳儀著：《生死學十四講》，臺北：心靈工坊出版社，2003，頁 39。

<sup>16</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 64。

<sup>17</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 65-66。

為豐富的契機。

日本導演黑澤明的電影《活下去》便是在講述當主角罹癌面臨死亡之時，對生命意義的探索與反思，主角回顧自己如木乃伊般僵化的人生，自覺糊塗浪費數十年，因而決定在剩餘的日子中，為自己而活，與他所認識的一名作家因此稱讚他：直到現在，你是人生的奴隸；從今開始，你是人生的主人。<sup>18</sup>並向人介紹他的英勇：他從自知患有絕症的那一瞬間，就開始真正地生活了。<sup>19</sup>但是，過了三十多年如木乃伊般生活的渡邊，仍然不懂該如何而活，他請教一位同事因而為他帶來啟發，此名同事說：

我就是像這樣製作玩具而已啊。(她在餐桌上放了一隻兔子的玩具，讓牠跳動。)這就是找工作的一切，不過我感到我好像變成了全國兒童的好朋友。渡邊先生，你為甚麼也不做類似這樣的事？<sup>20</sup>

這位同事為渡邊帶來了靈感，使他找到生活下去的意義——把一塊懸置已久的荒廢空地，轉變為可供兒童遊樂玩耍的公園。原來渡邊身為東京市政府市名科科長，對於市民先前建公園的請願，和其他科科長一樣，一直拖延推卻，直到罹癌的急迫經驗將其拉出造作的 OTB 狀態，身為一位公務員，是不是最會推事情、是不是爬到最高位等已不重要，重要的是他人的喜悅亦等同於我的喜悅，於是渡邊克服種種的困難，不論是向傲慢的副市長請願或是來自流氓的威脅，皆不能抵擋他完成的決心。Joseph Campbell 曾言：

追隨自己內心的喜悅、做你自己的存在所推你去做的事，可不一定是輕鬆愉快的。即便如此，那仍然是你的祝福，而且會有極樂在你遇到的痛苦背後等著你。<sup>21</sup>

---

<sup>18</sup>傅偉勳著《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中出版社，1994年，頁77。

<sup>19</sup>傅偉勳著《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中出版社，1994年，頁78。

<sup>20</sup>傅偉勳著《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中出版社，1994年，頁80。

<sup>21</sup>菲爾·柯西諾(Phil Cousineau)著，梁永安譯《英雄的旅程》，臺北：立緒出版社，2001年，頁

筆者認為 Joseph Campbell 所言，相當符合渡邊的情況，戰後的東京市政府，經濟情況相當拮据，誰也不敢主動出面承擔這燙手山芋，渡邊追隨內在的喜悅卻也吃盡苦頭，但最終他在公園落成之際，平靜地離開人世間，也許渡邊的極樂來自他的自我實現吧！衝破造作體制的藩籬而真正邁向屬於自己英雄之旅，對比仍在 OTB 狀態中的副市長，為自己批准的大功勞沾沾自喜，繼續活在自身造作的世界，數算名利、金錢或是位階，誰真正活過？似乎不證自明。

然而，我們並不需要像渡邊一樣，非要等到自己面臨死亡之際，才開始思考這些問題，在生活周遭只要我們不去迴避，死亡其實無所不在，親朋好友的過世或是新聞播報等，能夠提供反思的素材其實相當多。露易絲·賀也提供一些問句供我們反思目前的生活：

我現在過的生活，是我想要的嗎？

如果我的生命明天就結束了，我會有任何的遺憾嗎？

我真的想要這樣過日子嗎？

在還來得及的時候，我想為自己的人生做出哪些正向的改變？<sup>22</sup>

筆者認為這樣的自我詢問，有助於與 OTB 的制約產生一段距離，死亡作為一種不可逆的結束，像是無法回頭的旅程，此段引文鼓勵我們反問自身：即將前去的旅途，是衷心盼望的嗎？我是否繼續在累積懊惱、後悔而不自知？我現在可以做出什麼改變？讓生活更顯本真的豐富。

其實死亡從來都不是一個突襲的考驗，從我們誕生的那一刻起，它也同時誕生了，因此若我們在意義中生活，便也在意義中死去；在空虛中生活，便也在空虛中死去，故歐文·亞隆言：你覺得生活沒有意義，你的死亡焦慮越深。你生活

---

12。

<sup>22</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，謝明憲譯：《療癒破碎的心》，臺北：生命潛能出版社，2015，頁161。

過得越不充實，你越會怕死。<sup>23</sup>

俄羅斯大文豪托爾斯泰的作品《伊凡·伊里奇之死》可說是上述文中的最佳寫照，主人翁伊凡·伊里奇是名高等法院審判委員，因資格老、官銜高，擔任閒職而坐領高薪，生活無憂無慮且社會地位令人稱羨，然而這樣的生活最普通、最平常，但也是最可怕的。<sup>24</sup>可怕的原因在於對掩蓋死亡的不存在並且信以為真，這樣的普通、平常，直到得到不治之症，才發現生命的恐怖可怕。隨著病情加重，伊凡·伊里奇感到相當痛苦、孤苦無依，在臨到生命盡頭之時，說不出的絕望掙扎交織，憤怒、恐懼、孤離等，顯示出其複雜難受的死亡焦慮，他自道：「生命，就是一連串不斷增加的痛苦，這生命正在越來越迅速地飛向終點，飛向那最可怕痛苦。」<sup>25</sup>是不是每個人邁向死亡之時，都必須經過此一痛苦歷程？傅偉勳教授認為：

我們如在平常日子，就已能夠肯認「向死存在」的真實本然性意義，而在「最單純平凡」的日常生活裏，自動依據單獨實存的終極關懷，找到一種高度精神性或宗教性的歸宿或本根，藉以重新建立自己的人生信念與生死態度，則「最單純平凡」與「最恐怖可怕」的價值分辨，也就可以一筆勾消了。<sup>26</sup>

因此，我們可以說死亡更像是一個無形的人生教練，其存在意義在於迫使你面對日日依慣性而活但其實並不真的十分舒適的生活。歐文·亞隆亦言：

任何層面的否認死亡，都是否認我們的本性，會導致我們的覺察和經驗越來越受到限制。死亡觀念的整合，可以拯救我們，而不是宣判我們進入恐

---

<sup>23</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)著，廖婉如譯：《凝視太陽一面對死亡恐懼》，臺北：心靈工坊出版社，2009，頁 61。

<sup>24</sup>列夫·尼可拉葉維奇·托爾斯泰(Leo Nikolayevich Tolstoy)著，許海燕譯：《伊凡·伊里奇之死》，臺北：志文出版社，1997，頁 42。

<sup>25</sup>列夫·尼可拉葉維奇·托爾斯泰(Leo Nikolayevich Tolstoy)著，許海燕譯：《伊凡·伊里奇之死》，臺北：志文出版社，1997，頁 126。

<sup>26</sup>傅偉勳著《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中出版社，1994年，頁 68。

懼的生活或淒涼的悲觀主義，它就像催化劑一樣，把我們投入更真誠的生活方式，並能增加生命的樂趣。<sup>27</sup>

藉由死亡的催化能使我們的生命觀徹底轉變，並使我們的生活模式從分散注意力、麻痺和對瑣碎小事的掛慮，轉移到更真誠的模式。<sup>28</sup>何謂更真誠的模式？也許就如同歐文·亞隆所舉例的：許多癌症病人說自己現在的生活更為充實，她們不再把生活拖延到未來的某個時刻。他們了解只能活在當下；事實上，他們無法活得比當下更久——當下一直跟隨著你。<sup>29</sup>

如同在生命最終階段受死亡焦慮所苦的伊凡·伊里奇，在瀕死的當刻，終於醒悟，將生命轉入了真誠的模式：

他突然明白了，那使他苦惱和不肯走開的東西，正從他的兩邊和四面八方忽然一下子走開了。他既然可憐他們，就應當做到使他們不痛苦。使他們、也使自己擺脫這些痛苦。「多麼好又多麼簡單啊」他想。可是疼痛呢？他問自己。「它到哪兒去了？喂，疼痛，你在哪兒呀？」他開始凝神傾聽。「是的，這就是它。那有什麼要緊，讓它去疼吧。」「可是死呢？它在哪兒？」他尋找他過去對於死的習慣性的恐懼，可是沒有找到。死是怎樣的？它在哪兒？任何恐懼都沒有，因為死也沒有。取代死的是一片光明。「原來是這麼回事！」他突然說出聲來。「多麼快樂啊！」<sup>30</sup>

伊凡·伊里奇最終吸了半口氣，兩腿一伸，便死去了，然而在最後的這一時刻，他體驗到寬容與愛，他方知自己與他人同為一體，同時，他也體驗到實存的覺醒，痛，讓它痛去吧！死，在不抵擋之時，卻再也找不到了，多快樂阿！一切本如是，伊凡·伊里奇最終終於了解到不焦慮過去、不擔憂未來，真誠活在此時

---

<sup>27</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 68。

<sup>28</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 77-78。

<sup>29</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 231。

<sup>30</sup>列夫·尼可拉葉維奇·托爾斯泰(Leo Nikolayevich Tolstoy)著，許海燕譯：《伊凡·伊里奇之死》，臺北：志文出版社，1997，頁 137。

此刻的況味。在這一瞬間中所發生的，伊凡·伊里奇可說是已活出了自身生命的意義。

綜上之述，我們可以發現，其實死中包含著生機，死亡並不是一個需要去克服的黑暗怪獸，相反的，死亡是需要我們去涵融的練習標的。而上述兩種不同的對死亡的態度，如《活下去》的主角渡邊，在死前極力活出自我，或如伊凡·伊里奇最後在經歷死亡之時，感到與死合一的體悟，究竟人對於自身有限的生命，應該採取怎麼樣的態度來面對？余德慧教授曾言：

對自己有生之涯的生命是如何觀看：到底是「自然人」還是「神人」。「自然人」是指人以身體的意義為主體，以有生之年的每個時刻充滿生命的活趣為依歸，「神人」則是把人的存在所蘊含的永福性(神性)為主體，把人的自我提升到至高境界為依止。...從生死學的觀點來說，兩者的互相融攝是唯一的「安身立命」之道。<sup>31</sup>

從上述之言，我們可以明白，其實兩者並不衝突，唯有「自然人」與「神人」的互相融攝，方有助於此生的安身立命。因此，我們可以說，生命的歷程便是經由開放自我、破除心理迷障繼而實現自我，然後邁向與他人、天地合一而告階段性學習的結束。這也讓筆者想到已故聖嚴法師曾提及的自我完成的三個階段，分別是：自我肯定、自我成長、自我消融，<sup>32</sup>「我」是一立足點，從自我了解出發，帶來對自身的肯定，因了解自身而發揮優點並且改善缺點，向成長邁進，最後達到自我消融的境界。《活下去》與《伊凡·伊里奇之死》當中的主角，皆在臨近死亡之時得以瞥見覺醒之光，可見若我們撤除死亡的藩籬，讓死亡納回生命之中，意味著在有生之時，我們已沐浴在覺醒之光中當中。如同傅偉勳教授所言：所謂

---

<sup>31</sup>傅偉勳著《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中出版社，1994年，頁330-35~330-36。

<sup>32</sup>聖嚴法師著《找回自己》，臺北：法鼓文化出版社，2005年，頁113。

生活品質也無形中包含了「死亡(的尊嚴)品質」，<sup>33</sup>若在精神上仍能安身立命(「生命的尊嚴」)而死神來臨之時不致感到恐懼不安，反能從容自然地接受死亡(「死亡的尊嚴」)。<sup>34</sup>也因此才能體會露易絲·賀所說之生命蘊意：

我知道，生命總是好的。

無論身處何方，萬事皆如意。

我很安全。回頭見。

再見。<sup>35</sup>

而死亡的第四個意義，其實可以視為第三個意義的延伸，筆者認為相當貼近自身對於死亡的經驗，死亡如何讓日常生活如何更顯豐富？關鍵在於珍惜。

死亡提醒我們，要好好珍惜餘生，及時付出我們的愛。它其實是一項禮物，要我們善用僅有的光陰來紀念亡者。<sup>36</sup>

死亡令人失去原本所擁有的，這樣的失去反而讓我們學會珍惜身旁的人、事、物，理解身旁的理所當然其實並非永存不朽，因下一秒的無常，使人們更願意放下計較的心，用口語或行動來表示心中的感謝，此善的循環讓日常更顯豐盛，這是死亡帶來的無價之禮，用死亡教會我們珍惜每一天，亦可說是紀念亡者最好的方式，因為亡者用其生命向我們訴說生命的有限性，在無法選擇的有限與無常之中，我們選擇愛。

我們平常並沒有發現自己真正擁有的和真正能做的事，反而想著自己缺少的和不能做的事，因為瑣碎的擔心和名聲或自尊心受到威脅，而阻礙了我們的成長。把死亡牢記在心，就能對無數存在的既定事實抱持感恩、欣賞

---

<sup>33</sup>傅偉勳著《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中出版社，1994年，頁12-13。

<sup>34</sup>傅偉勳著《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中出版社，1994年，頁10。

<sup>35</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，楊南超譯：《生命的重建2》，廣州：廣東經濟出版社，2012，頁162。

<sup>36</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，謝明憲譯：《療癒破碎的心》，臺北：生命潛能出版社，2015，頁135。

因體察到死亡所帶來的有限性，使我們停止把生命的精力耗費在瑣碎的煩惱之中，我們不再對於事務的運作感到缺失或是不公，取而代之的是了解生命的本質，看見自己也是生命聚散中的一份子，流逝的將不復返，而常懷感恩與珍惜之心。

綜上述之言，本節運用傅偉勳教授「創造性的詮釋學」中「意謂」層次的部分：露易絲·賀在五十二歲時曾罹患癌症，對死亡即將到來的體驗相當深刻，她依自身之經驗與融合新時代思想對於死亡的看法而歸納出死亡的意義分別為：星球之旅的體驗後，死亡成為一個過渡，乃是為了繼續邁向下一個旅程的體驗；對於死亡的恐懼與痛苦，正反應出自己對生命實相的割裂狀態，接納死亡的存在同時也是重新整合生命與自我的開始；反思死亡是豐富生命的契機以及死亡的無常性教人學會珍惜當下。

而在「蘊謂」層次：對死亡的恐懼可以促使我們反思：對死亡的無常可以促使我們珍惜，但探究露易絲·賀對於死亡看法的深意可以發現，其實我們只是把一個轉換的過程拿來稱為死亡罷了，並且對它感到擔憂與恐懼，如同在上述文章中提到的伊凡·伊里奇，在他瀕死的當刻，他問道：「可是死呢？它在哪兒？」他尋找他過去對於死的習慣性的恐懼，可是沒有找到。死是怎樣的？它在哪兒？任何恐懼都沒有，因為死也沒有。取代死的是一片光明。「原來是這麼回事！」他突然說出聲來。「多麼快樂啊！」<sup>38</sup>在體驗死亡的當下，卻發現找不到一個稱為死亡的東西，在一片光明後，我們又邁向了下一個學習的歷程。

---

<sup>37</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 233。

<sup>38</sup>列夫·尼可拉葉維奇·托爾斯泰(Leo Nikolayevich Tolstoy)著，許海燕譯：《伊凡·伊里奇之死》，臺北：志文出版社，1997，頁 137。

## 第二節 露易絲·賀論面對自身死亡的擔憂與因應

提到死亡，無人不感到擔憂，但這些擔憂的想法究竟從何而來？又有多少真實在其中，露易絲·賀提醒我們檢視童年時期所吸收的關於死亡的訊息為何？

如果你父母去的教堂，充斥著地獄之火與詛咒的訊息，你可能會對死亡感到非常恐懼。你會懷疑，我是不是夠好，如果不是，我會不會永世被焚燒？如果你認為自己會永世被焚燒，你對死亡絕對嚇得屁滾尿流。<sup>39</sup>

關於死後會下地獄的說法，有幾人能夠證實？若參考已故聖嚴法師的說法，地獄只是感受的境界，這就像我們在做噩夢的時候，好像到了一個很可怕的地方；而做美夢的時候，又彷彿置身天堂。<sup>40</sup>但無論證實與否，從小耳濡目染的薰陶，已獲主觀上的證實並且影響我們非常的大，被永世焚燒的概念深植己心，接踵而來的恐懼也難以揮除，進而迷失在想像的害怕當中，傅偉勳教授曾自述其相似經驗：

我自幼少就很怕死。記得信仰淨土宗的母親，時常提到佛教地獄的可怕鏡頭，描述業障深重的凡夫，死後如何經過閻羅王的審判，而入地獄挨受種種難忍的苦痛。每每聽到這些，年幼無知的我就開始害怕起來，到了深夜常作惡夢，一批魔鬼在樓閣走廊追趕著我，發現走頭無路之時，夢就醒了。

41

傅偉勳教授因為兒時受死亡觀念所困，及其稍長，看見鄰居軀體被美國軍機炸的支離破碎，對死亡更感恐懼，直到中年教書著述，方減輕怕死之心。可見年幼時所建立的死亡觀念，對人影響至深。歐文·亞隆亦曾提及：

---

<sup>39</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012，頁174。

<sup>40</sup>聖嚴法師著：《人行道》，臺北：法鼓文化出版社，1999，頁39。

<sup>41</sup>傅偉勳著：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中出版社，1994年，頁239。

人可能以理性的態度來考慮死亡，可是這種成人式的覺知完全不同於隱身在潛意識的恐懼，那是生命早期形成的恐懼，當時還沒有發展出精確的概念化構想，這種恐懼非常可怕，開始且存在於語言和意象之外。死亡焦慮原初的潛意識核心會因為小孩添加對死亡恐怖的誤解，而更為可怕。<sup>42</sup>

也就是說，成人潛意識當中其實住著小孩非理性的恐懼，在孩童時期我們就形成了非語言的想像描繪，因此更增添對死亡的誤解，死亡被認為是一種邪惡、殘忍、毀滅的力量，這樣的恐懼將廣泛影響求取安全和生存的一生，<sup>43</sup>恐懼像是卸不下的、難以言說的潛意識包袱，令人無法在生活中求取片刻安寧。因此露易絲·賀鼓勵我們寫下腦海中對於死亡的觀念，讓自身得以看見深層意識中不斷重覆念誦的內容：

因此，我再次建議你列個清單，題目是：我對死亡的觀念。列上你腦海中出現的所有東西。不論顯得多傻，這些都是你潛意識裡的東西。<sup>44</sup>

藉由寫下的動作，將頭腦中重覆不斷的內容具體化為文字，可讓我們和自己的想法產生一個客觀的距離，而這樣的距離有助於我們回顧、整理對於死亡的觀念和想像。露易絲·賀提醒我們這樣的探索是相當重要的，不應該輕忽死亡觀所帶來的影響，因為接納死亡的生命，方使完整的生命進入開始：

理解我們自身對死亡的信念，就像理解我們對生命的信念一樣重要，如果你還有那些消極的想法，你應該努力改變他們。你可以沉思、參悟、閱讀、學著為自己建立積極的信念。我們應該學會接受死亡，從而讓自己能夠平靜地面對它，面對它帶給我們的奇蹟。要知道，只有當我們能夠安詳地接

---

<sup>42</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 264。

<sup>43</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁 123。

<sup>44</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，楊南超譯：《生命的重建 2》，廣州：廣東經濟出版社，2012，頁 157。

納死亡，生命才能真正開始。<sup>45</sup>

如同余德慧教授所言：我們要有個過程，將自己從禁錮的心智自我逐漸放開，朝向以寬廣的醒覺意識為基礎的活著。<sup>46</sup>我們必須覺察自身對死亡的想法並願意開放自己的心智從中探究，當我們能與這生命中最大的斷裂、不合理、無盡的消失共存，生命於是開始，開始於此時此刻的寧靜而非擔憂未來，開始於生死合一的共融而非只願生不願死的一分為二。

每個人的生命中都有那麼一個時刻，必須接受“現在”就要死去。我認為我們需要平靜地看待那個時刻，不論它何時來臨。我們要學會接受死亡，允許自己帶著好奇和寧靜而不是恐懼，度過這個經歷。<sup>47</sup>

此段引文說明我們對死亡的恐懼其實是從周遭的人、事、物學習而來的，既然我們可以學會恐懼死亡，表示我們一樣可以學會以好奇與寧靜的態度來經驗這個時刻，改變其實比想像中來的簡單。

在因應自己對死亡的擔憂時，首先，先靜下來覺察內心擁有的想法與感受，知到這一切的恐懼，其實想像的成分多過於真實，其次，我們可以學習用正向肯定語來幫助自己擁有正向的情緒：

所謂的肯定語，是指增強正向信念或負面信念的一種聲明。我們希望你對自己的負面信念能有更多的覺察，並漸漸在日常生活中引進新的正向信念。事實上，人的念頭就是在「肯定」某種東西。萬一你的想法是扭曲的，那就等於是在不斷重複負面的肯定語。<sup>48</sup>

---

<sup>45</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，唐志紅譯：《生命的重建(問答篇)》，北京：中國宇航出版社，2012，頁180。

<sup>46</sup>余德慧、石佳儀著：《生死學十四講》，臺北：心靈工坊出版社，2003，頁7。

<sup>47</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，楊南超譯：《生命的重建2》，廣州：廣東經濟出版社，2012，頁158。

<sup>48</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，謝明憲譯：《療癒破碎的心》，臺北：生命潛能出版社，2015，頁17。

肯定語其實就是一種自我常常在告訴自己的內心話，這樣的自我內言鮮為人知，可能連自己也難以覺察，但是自我內言卻會影響我們的情緒與行為，倘若我們能塑造負向的肯定語，想當然爾，我們也可以塑造正向的肯定語，來提升生命的品質。關於死亡的正向肯定語：

我帶著喜悅、輕鬆與平靜的心，迎向進入另一個世界的旅程。  
在我生命的這個階段，在另一個世界，我看到的只有愛與平靜。  
來到我面前的都是好的。我是安全的，我是被愛的。<sup>49</sup>

也許有人會懷疑正向肯定語的真切性，認為這樣的心境是一種人為的造作，但筆者認為，經由檢視自身信念後使用正向肯定語能幫助我們恢復對生命的態度。已故作家 Helen Nearing 在書中曾提及其丈夫 Scott Nearing 的遺言：

我在活著的時候能充分地發揮自己的力量，當我去世的時候，亦能滿懷希望，死亡既是一種過渡又是一種覺醒，它體現了生命過程的不同方面。<sup>50</sup>

Scott Nearing 認為自己能滿懷希望的離去，原因在於曾經盡情地活。筆者認為對死亡的态度其實是生之态度的延續，Scott Nearing 充分活出自己的生命，故這樣的态度也能延續至對死亡的态度。Scott Nearing 雖然沒有強調任何關於生命的正向肯定語，但其所展現的平和心境和露易絲·賀相當相似。這樣的平和心境是基於對生命的覺察，並經由自身選擇而產生：

我們的信念將會成真。如果你相信地獄，那麼你很可能會墮入其中，直到你認清真理，改變你的意識。我真心相信天堂與地獄都是思想中的狀態，我們可以同時在地球上經歷這兩者。<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012，頁 186。

<sup>50</sup>海倫·聶爾玲(Helen Nearing)著，張燕譯：《美好人生的摯愛與告別》臺北：正中出版社，2010，頁 309。

<sup>51</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，楊南超譯：《生命的重建 2》，廣州：廣東經濟出版社，2012，頁 157。

我們無須等到生命的最後一刻才知道自己會上天堂或下地獄，生活中的每個想法都在為我們創造如同天堂或是地獄的處境，想要過什麼樣的生活，端看個人的選擇，如同 Scott Nearing 選擇活出自我，因而為自己創造充滿希望的下一站。Helen Nearing 在書中亦言道：度過有意義的一天可以使你睡個安穩覺，度過有意義的一生可以使你永遠幸福地長眠地下。<sup>52</sup>當我們選擇轉換舊信念時，正向肯定語可協助我們轉換負向想法的循環，創造出有別以往的生命態度與樣貌。

死亡也許是一種過渡，是一方的出口同時又是另一方的入口，但是誰知道呢？死去後的真相究竟是什麼，並沒有人知道，我們只能盡力把握自己能夠選擇與行動的部分：

我們想要鼓勵人們，用他們覺得安慰的方式，去思考並準備好生命的終點。活到幾歲並不重要，重要的是要去思考這件事。<sup>53</sup>

掙脫了陳舊信念的枷鎖後，使我們能坦然面對死亡，靜心思惟臨終時的需求，即早規劃自身後事，將增添平和離去的可能性。露易絲·賀面對死亡之時，首先著重於愛的面向：

首先，我會讓人們盡可能地愛我，我容許別人照顧我。我會讓人們完成這個美好的經驗。雖然，最後很可能是我來安慰他們。對我來說，一方面讓別人愛我，一方面由我來安撫他們，可能是最理想的狀況。<sup>54</sup>

因為愛的本質之一是為某種東西「勞力」，<sup>55</sup>因此照顧是愛的一種表現，而其實不止照顧本身，被照顧亦是表達愛的一種方式，因為被照顧者給予對方自己全然的

---

<sup>52</sup>海倫·聶爾玲(Helen Nearing)著，張燕譯：《美好人生的摯愛與告別》臺北：正中出版社，2010，頁 319。

<sup>53</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012，頁 180。

<sup>54</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012，頁 181。

<sup>55</sup>佛洛姆(Erich Fromm)著，孟祥森譯：《愛的藝術》，臺北：志文出版社，1994 年，頁 42。

信任與交付，因此，Erich Fromm 言：如果你以你做為一個愛者的生命之表現，不能使自己成為被愛者，則你的愛是無能的。<sup>56</sup>唯有愛能真正喚起愛，露易絲·賀在面對死亡之時，將愛的流動視為最首要的部分。

輪到我離去的時候，我希望它是個有意識的過程，而且我想要盡可能讓它輕鬆一點。因為有了我朋友的那次經驗，我決定讓兩個人負責我的臨終——一位會決定怎麼處理我的大體，另一位要負責安撫我的情緒與靈魂。當我的時間到來，我會希望是熟悉並對死亡感到自在的人在身邊。<sup>57</sup>

露易絲·賀相當明白自身的需求，她希望有一位能處理她大體的後續部分，而另一位則能支持她心理需求的部分，她希望身邊陪伴的是她所熟悉並且不害怕死亡之人。

在我們走到生命終站，親自挑選可以在情緒、靈魂與身體上支持我們的人，是一個革命性的思維。知道自己會是安全、自在、沒有痛苦，而且身邊有幾位已經準備好要支持你的需要和往生過程的人圍繞著，那該會有多好！想像一下(我是說真的去想)，你的死亡理想情境是什麼...<sup>58</sup>

如同即將搭上遠行的航班，早已安排熟悉的夥伴協助，一位熟知搭機程序，另一位能使自己安心飛往下個旅程。原本令人恐懼、卻步的死亡，因自身的面對、接受、處理與放下，<sup>59</sup>而蛻變為休息、再出發的心態。這是露易絲·賀認為的死亡理想情境。而 Helen Nearing 曾譬喻死亡是肉體生命的假日，...就像白天的工作結束後，我們需要晚間的睡眠一樣。<sup>60</sup>也許 Helen Nearing 的理想死亡情境是同睡眠般在休息中逝去，而我們自身的理想死亡情境又是什麼？露易絲·賀認為

---

<sup>56</sup>佛洛姆(Erich Fromm)著，孟祥森譯：《愛的藝術》，臺北：志文出版社，1994年，頁39-40。

<sup>57</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012，頁181。

<sup>58</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012，頁181-182。

<sup>59</sup>聖嚴法師著：《方外看紅塵》，臺北：法鼓文化出版社，2007，頁17。

<sup>60</sup>海倫·聶爾玲(Helen Nearing)著，張燕譯：《美好人生的摯愛與告別》臺北：正中出版社，2010，頁96。

這是我們都應該細細去思量並且即早準備的問題。

露易絲·賀認為我們面對自身死亡的恐懼主要來自於童年誤解的信念所致，然而傅偉勳教授以自身罹癌經驗出發，補充了露易絲·賀尚未論及的「我執」觀點：

我們所謂「怕死」，其實是「怕自己」，而所謂「怕自己」，尋根究底即不外是「怕自己將要完全失去世上所喜愛過的事物」，包括愛人、家屬、好友以及自己所偏好的世上東西。如用佛教分析予以說明，我們所以「怕死」，表面原因是自己在世俗世間的「渴愛」，根本原因則是我們自己的「無明」；由於「無明」我們執著於「我」，由於我們執著於「我」，也就更進一步執著於我們在世間所「渴愛」著的一切。<sup>61</sup>

傅偉勳教授認為怕死的根源是因為我們不明真理而自生煩惱所致，我們執著有一實在的「我」，因此「我」進一步渴愛「我」的愛人、家屬、朋友與偏愛之物…，在死亡臨之時，害怕「我」之一切即將消失，「我」亦不復存在。一切既然是因為不明真理，執著於「我」而產生煩惱恐懼，欲想解消死亡的根本關鍵在於「無我無私」：

我又沈思冥想，在高度精神層面超克死的挑戰，解消死亡(或生死對立)的根本問題。我所獲得的結論是，「怕死」的問題關鍵，既然是在一個「我」字，「無我無私」是克服懼死之心的必要條件。孔子的「絕四」(「毋意、毋必、毋固、毋我」)，老子的「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患」(此處「身」字具有「私我」之義)，莊子的「至人無己，神人無功，聖人無名」，佛教的「無我」，慧能的「無住、無相、無念、無心」等等，皆不外暗示我們，超克死亡或生死對立的智慧之道。耶穌豈不也弔詭地說過，渴欲第一個進入天國的，將是最後一個留在後頭，無私無我而留在最後才要進入天國的，反而將是第一能入天國的嗎？<sup>62</sup>

古往今來的大智慧者，舉凡孔子、老子、莊子、佛教、惠能禪師甚至是耶穌，在

---

<sup>61</sup>傅偉勳著：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中出版社，1994年，頁252。

<sup>62</sup>傅偉勳著：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中出版社，1994年，頁253。

「無我無私」此一概念上皆有不同描述但是相同的核心理。因此「無我無私」可視為解消死亡之必要條件。

其後傅偉勳教授提到，以無私無我超克死亡挑戰的人必須要有愛心，<sup>63</sup>筆者認為這愛之意有兩層意思，第一層意思是在有我之境中，藉由愛親屬朋友、愛鄰居甚至是愛敵人來擴大自身心量，如同聖嚴法師曾提及，慈及親愛、慈及中人、慈及怨憎。<sup>64</sup>而第二層意思是將此心量擴至無限，最終將體會到無私無我之感，此時便來到了無我之境，筆者認文在此無我之境中，愛與無我無私其實成了同一件事，如同 A. H. Almaas 所言：

愛跟「我」是同一個東西，因此並沒有一個能夠擁有愛的「我」。我並不是說它們是交織在一起的，它們其實是同一個東西。就像手指不會認為自己擁有手指一樣。手指是一個獨立的存在，因此它只會說「我是」。<sup>65</sup>

在這樣的狀態中，傅偉勳教授所提到，以無私無我超克死亡挑戰的人必須要有愛心，所指的「無私無我」與「愛」變成了同一件事。

綜上述之言，在「意謂」層次的部分：露易絲·賀對於死亡的觀點是一種在有我之境當中的練習，在有我之境當中練習放下我執，但其目標更傾向於讓自己活得更好、活得沒有痛苦煩惱。

而在「蘊謂」層次的部分：傅偉勳教授結合佛教的觀點，向我們點出露易絲·賀在其述說中背後的深義，生命是一場星球學習之旅，更精確地說，是一場學習放下我執，回復無私無我之本來面目之旅。

---

<sup>63</sup>傅偉勳著：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中出版社，1994年，頁253。

<sup>64</sup>聖嚴法師著：《禪鑰》，臺北：法鼓文化出版社，2001年，法鼓文化出版社，頁30-33。

<sup>65</sup>阿瑪斯(A.H.Almaas)著，胡因夢譯：《鑽石途徑 II：現代心理學與靈修的整合》，臺北：心靈工坊出版社，2004年，頁198。

### 第三節 露易絲·賀論面臨他人死亡失落與因應

死亡是一無解的議題，尤其面臨親朋好友的離去，更讓人感到萬分悲痛，我們究竟該如何對待遭逢失落之痛的自己？

當你所愛的人去世了，你可能會至少傷心一年，因此，請為自己留點空間。我們不得不單獨度過所有節假日、情人節、生日、周年紀念日、聖誕節等，這確實很困難，因此，請對自己溫和一點，就讓自己傷心吧！世界上沒有什麼絕對的原則，我們也不必為自己制定什麼原則。<sup>66</sup>

也許我們認為經歷病痛或是意外而死去的人是相當痛苦的，但我們可能忘卻活著的人所受的苦並不亞於死去之人，因為他的肉體雖然存活，但他的內心已呈現一種死亡狀態，就好像我們常常在形容一個人生不如死、行屍走肉的感覺，我們是不是接納這樣的感覺？還是認為自己應當堅強，不能流露悲傷？

當有人去世了，你會覺得憤怒，甚至想發狂都是正常的事，你不能故作不傷心，你需要把自己的感覺發洩出來，讓自己哭泣，或對著鏡子大叫“這不公平”等等。不論如何，請把你的感覺說出來，否則你的身體會出現問題，你要學會照顧自己，雖然我知道這並不容易。<sup>67</sup>

遭逢傷痛時，我們可以讓自己去感受自身的感受，也允許自己將些感受宣洩出來，不規定什麼，讓自己有一些空間，例如：在節慶時暫時不跟隨眾人的歡樂，用自己獨有的方式哀悼、懷念逝去之人。這一類的允許是相當重要的，因為在遭逢他人逝去的這種特殊經驗時，人類本性經常會試圖穿越，並藉由否認來避免引發更多的痛苦。<sup>68</sup>但事實上，我們必須為自己的人生負責，這同時也表示我們必

---

<sup>66</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，閻翠翠譯：《生命之重建：治癒你的身體》，珠海：珠海出版社，2011，頁31。

<sup>67</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，閻翠翠譯：《生命之重建：治癒你的身體》，珠海：珠海出版社，2011，頁32。

<sup>68</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，吳品瑜譯：《創造生命的力量》，臺北：生命潛能出版社，2012，頁103。

須為自己的傷痛負責。<sup>69</sup>我們應該如何為自己的傷痛負責？其實最好的方式便是去經歷它，如同《鑽石途徑》作者 A.H.Almaas 所言：

如果我們能不去抗拒面臨坑洞時的感受，妳就會發現，經驗到坑洞並非那麼痛苦的事。那就像是一種什麼都不存在的空寂感。那並不是一種具有威脅性的虛無狀態，而是一個有容乃大的空間。這是一個可以讓本體顯現的空間，而且只有本體可以從內在徹底消除掉坑洞或匱乏感。<sup>70</sup>

坑洞指的是我們與內心失去連繫的部分，可能來自童年或過往經驗所產生的創傷，我們無法意識到它，但它卻對生活產生很大的影響。依存在主義的觀點來看，死亡在生命早期就已現身，會型塑性格結構，並在一生中不斷產生焦慮，造成明顯的苦惱，引發心理的防衛。<sup>71</sup>因此在遭逢他人逝去之時，死亡這一失落經驗的總象徵，<sup>72</sup>將以往舊傷口也一併被喚起，我們急於閃避這些坑洞，往往會採取一些積極或是反向的作為，抗拒坑洞使我們心靈空間越顯限縮，也讓我們忘卻，唯有經驗傷痛才能與傷痛合一，因為傷痛其實是個路徑，終點通往最初的本體狀態。因此露易絲·賀告訴我們：

如果每一次的失落，我們都允許自己全然地體驗它的傷痛，那麼我們的人生會變得如何？我們將可以真正活在當下，並朝向人生的下一個新體驗前近。<sup>73</sup>

當我們不再避開負向感受之後，我們也不用時時忙於防堵、隔離負向感受的出現，這種與負向感受共處的經驗，使我們對於過去發生的事情能坦然面對，而

---

<sup>69</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，謝明憲譯：《療癒破碎的心》，臺北：生命潛能出版社，2015，頁162。

<sup>70</sup>阿瑪斯(A.H.Almaas)著，胡因夢譯：《鑽石途徑 I：現代心理學與靈修的整合》，臺北：心靈工坊出版社，2004，頁41。

<sup>71</sup>歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)著，易之新譯：《存在心理治療(上)》，臺北：張老師文化出版社，2003，頁262。

<sup>72</sup>曾昭旭著：《讓孔子教我們愛》，臺北：台灣商務印書館，2008，頁122。

<sup>73</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，謝明憲譯：《療癒破碎的心》，臺北：生命潛能出版社，2015，頁163。

未來將發生的事情不再如此焦慮，因為我們已能與悲傷共處。

《遠離悲傷》作者鄧美玲因丈夫飛機失事死亡而沉浸在傷痛之中，而這樣的傷痛令人感到相當艱難，她倆在飛機失事前正面對婚姻中前所未有的疏離，彼此隱忍滿腹心事，直到丈夫回台前在電話中破冰，希望兩人重新開始，然而這樣的約定，卻再也無法實現了。走過這段相當漫長的經歷後作者發現，其實我們能掌握的東西相當的少，何不鬆手讓自己體驗當下的自在：

從前最擔心害怕的事都已經發生了，還有什麼好怕的呢？哭到撕肝裂膽的時候，叫天天不應、叫地地不靈，你才發現，天地之間只有活著的當下片刻，是你唯一可以掌握的。<sup>74</sup>

我們對於事件的發生無從掌握，唯一能掌握的是對事件的想法，我們可以選擇在遺憾與悔恨中度日，讓自己成為生命的受害者，也可以選擇體驗傷痛、走過傷痛，讓傷痛照見我們陳舊、曾以為理所當然的想法。我們可以選擇用肯定語取代原本自憐、自卑的想法：我將敞開心，再次去愛。我願在有生之年，體驗各種形式的愛。<sup>75</sup>這也許是一份生命的禮物，它令我們傷痛，然後無懼於傷痛。

倘若我們仍沉溺於傷痛中而無法自拔，露易絲·賀提供我們以下這則關於生命的譬喻：

看電影時，當劇情發生巨大的轉折，你並不會因為它出乎你的意料之外，就起身對著電影螢幕大呼小叫，對於自己無形的傷痛也是同樣的情形。你的人生就像是一部不斷上演的電影，而且它的劇情還是你無法掌控的。如同你不會在電影播放的過程中起身對著電影螢幕揮拳一樣，你也別在自己的人生大戲上演中途，起身盲目地對發生的事情大呼小叫。你只需感受它們、為失去之物傷痛，但別為這些事情增添了負面性。你終究會發現，傷

---

<sup>74</sup>鄧美玲著：《遠離悲傷》，臺北：心靈工坊出版社，2010，頁 188。

<sup>75</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，謝明憲譯：《療癒破碎的心》，臺北：生命潛能出版社，2015，頁 25。

痛具有神奇的力量，它能撫慰你所有失落。<sup>76</sup>

在戲院看電影時我們身歷其境，隨著劇情起伏或哭或笑，但我們終究知道這只是場電影罷了！當我們面對人生這部電影時，是否仍保有這樣的覺知？我們是否過度認同劇情、角色而沉溺其中，大肆哀嚎、大聲咆嘯、搏命演出…忘卻這終究只是場電影。我們在 OTB 的狀態中，聞榮則喜，聞毀則悲，受苦於自身過度認同所帶來的痛苦，我們未曾覺察，其實我們不曾失去，因為從一開始我們就未曾真正擁有。<sup>77</sup>

Krishnamurti 認為我們的許多過度悲傷，可能只是為了自己：

當你失去所愛的人時，你會流淚不已；你的淚水是為自己還是為那逝去的人所流的？你究竟是為自己，還是為別人而哭？<sup>78</sup>

當我們所愛的人邁向自己的旅程，像是遠行去求學或是到他方發展，若我們真為對方設想，我們會鼓勵他、支持他和祝福他，但我們因他的離去而感到孤獨、不安，也許我們只是在難過自己即將面對生命課題。

其實在他人的死亡中，我們也預見了自己的死亡，他人的離去，正也代表自己無法永久留存，余德慧教授曾提出「無住心智」的說法：

如果我們夠將自己的易毀性當作活著的基礎，使自身沈潛於存有，將虛弱、死亡所預感的透光作為存有的基礎，就叫作「無住心智」。<sup>79</sup>

心智造作出各式各樣的世界，使我們常常陷入其中的膠著，而無住心智能使我們

---

<sup>76</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，謝明憲譯：《療癒破碎的心》，臺北：生命潛能出版社，2015，頁 205-206。

<sup>77</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，閻翠翠譯：《生命之重建：治癒你的身體》，珠海：珠海出版社，2011，頁 32。

<sup>78</sup>克里希那穆提(Jiddu Krishnamurti)著，若水譯：《從已知中解脫》，臺北：方智出版社，1999，頁 143。

<sup>79</sup>余德慧、石佳儀著：《生死學十四講》，臺北：心靈工坊出版社，2003，頁 215-216。

像玩遊戲一般，在認真中又知其遊戲之性，無需如此認真。

讓無住心智穿透這些場域，默默領會「成、住、壞、空」的過程。「成」就是事情變成這個樣子；「住」就是維持這個樣子；「壞」即事情後來又不是這個樣子；「空」就是沒有了。我們必須能夠看出事情「成、住、壞、空」整個機緣存在的過程，懂得適度地退出這些遊戲場域，為自己釋放出存有的自由餘量，為他人做事；或者聽風聲鳥叫蟲鳴，駐足於水邊山裡或風雪中，無所事事。<sup>80</sup>

筆者認為露易絲·賀所提的譬喻與余德慧教授所說的無住心智有些相似，我們雖身處這個世界，但是我們更像是在世界中播放一場自己的人生電影，一場「成、住、壞、空」的電影，我們為其中的變化而感到喜、怒、哀、樂…，我們感受它然後放下它，讓自己能多一些心靈自由的空間。

綜上述之言，本節運用傅偉勳教授「創造性的詮釋學」中「意謂」層次的部分：對於生命中的重要他人死亡，可能會有兩種反應呈現，一是節制悲傷、不允許自己悲傷，而露易絲·賀提醒我們，宣洩感受反而讓我們能真正活在當下；而另一種反應則是過渡沉溺於悲傷當中，露易絲·賀要我們自問，看電影時會過度認同戲中角色，以為那個就是自身嗎？在上演人生這部大戲時，我們在其中體驗著、感受著，但同時我們也是一個觀者，若以余德慧教授的譬喻來說，我們投入遊戲但也深知這是一場遊戲。對於此兩種不同反應的自我，露易絲·賀分別給予不同之因應，使其能增長心理適應之彈性而因應悲傷失落。

而在「蘊謂」層次的部分：過渡節制悲傷的自我與過渡沉溺悲傷的自我，皆因執著單一「我」之樣貌，余德慧教授曾言：一旦他的「自我」破碎，他便可以用一種更寬廣的、跟宇宙共生的感覺來生活。「心無所住而生其心」就是一種宇宙的感覺，很寬廣，也可以說是一種「無我」。<sup>81</sup>筆者認為余德慧教授之言，補足

---

<sup>80</sup>余德慧、石佳儀著：《生死學十四講》，臺北：心靈工坊出版社，2003，頁 217。

<sup>81</sup>余德慧、石佳儀著：《生死學十四講》，臺北：心靈工坊出版社，2003，頁 124。

了露易絲·賀對於悲傷失落之因應更完整的視野。

關於露易絲·賀對死亡的觀點，可用新時代思想（NewAge）的三個主要觀念作總結，亦即合一、實相與意義：

（一）合一：死亡之所以可怕，是因為自心的對立、分別，執取「生」而厭惡「死」，使心生恐懼、迴避而產生。死亡教會我們順應、臣服與接納，當我們撤除心的隔離，重新接納死亡，我們本身即是死亡的一部分，便無需再害怕死亡。

（二）實相：實相由自身的想法塑造成形，這也是天堂與地獄之所以產生的原因，天堂與地獄並不實存於任何一個空間，但卻存在每分每秒的想法當中，這些想法經由環境薰習而來亦可藉由正向肯定語再次薰習，為自己創造理想的生活、臨終時刻甚至死後世界。因為一切皆由己心所創，露易絲·賀（Louise L. Hay）也提醒我們，應學習在日常生活中覺察自己的所思所想。

（三）意義：露易絲·賀把此地認為是一星球教室，無論好壞境界，一切皆是最好的安排，我們在其中學習、反思並將諸體驗搓揉成自己的人生智慧。在此一星球教室中，單死亡這一議題便帶給我們諸多學習，例如：體驗、接納、檢視生活以及珍惜。我們在意義中生活，也在意義中死去，我們其實只是拋卻一些行李，然後登機，繼續前往下一個學習之旅邁進。

因此我們可以發現，露易絲·賀把地球當成一場學習之旅，在這場學習之旅中，因為每分每秒的充實與富足，當死亡來臨時，便也在充實與富足的狀態中離去，而若更精確的說，此段星球之旅的學習似乎是一段慣性「自我」的鬆綁之旅，我們在其中照見自我執著的痛苦之因，因此選擇放下積習已久的慣性和阻礙，顯露出本來的樣貌；我們了知生命聚散的本質，從有我之假名轉入與當下的合一之境中，體驗無我之況味。

## 第五章 心理模式對疾病的影響

疾病究竟從何而來？我們應當用什麼樣的眼光來看待疾病？它是一個我們必須抵抗、對付的敵人嗎？或是身體想藉由疾病傳遞一些消息？抑或是疾病本身呈現了我們的心理狀態，藉由疾病我們能了解自身的狀態，本章藉由闡述露易絲·賀關於心理模式對疾病的影響以及其他書籍相關綜合比較歸納，希提供看待疾病的不同觀點。

### 第一節 論疾病

大部分的人生下來都有一副健康的身軀，但是從什麼時候開始，我們的身體就開始不健康了：

身體的「疾病」是我們創造出來的。身體和生命中的其他事物一樣，在反映出我們內在的想法與信念。只要願意聆聽，你會發現身體無時無刻不在對你說話，而你體內的每個細胞都會回應你的每個想法，以及你說出的每一句話。<sup>1</sup>

在《疾病的希望》一書中也曾提到，病人並不是某種大自然缺陷的無辜受害者，而是自身疾病的創造者，<sup>2</sup>而露易絲·賀也認為身體之所以有疾病，是我們內在的想法與信念創造出來的，身體只是在回應這些想法與信念，也就是說，我們有怎樣的想法與信念，就會塑造我們身體的樣貌。曾罹患癌症的李豐醫師亦言：

我的專業是細胞病理，當我對自己的專業研究越深，研究越透徹，才發覺，生病幾乎都是咎由自取，自己置自己的細胞於死地，不給它超生的機會，

---

<sup>1</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著、謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年，頁196。

<sup>2</sup>托瓦爾特·德特雷福仁、呂迪革·達爾可(Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke)著，易之新譯：《疾病的希望》，臺北：心靈工坊出版社，2002年，頁25。

身體才會沒有機會復原。如果透過自我反省，努力作飲食、生活及心態上的改變，建立起善待自己的細胞的習慣，細胞自然會樂意地配合，讓細胞的自癒功能茁壯，有病的人自然會獲得改善，沒有病的人也會更健康。<sup>3</sup>

李豐醫師在三十歲不到時就得了淋巴癌，與癌症共處三十年的經驗，她體會到生病是人自己咎由自取，這與前述所提相呼應，若我們能從身、心、靈三方面做出改變，細胞能恢復自癒功能，病情自會獲得改善。

即便沒有生病，我們慣常的心理運作模式其實也會經由身體的樣貌與狀態呈現出來：

以同樣的模式思考或說話，時間一久，就會形成特定的身體姿勢和行為，並導致身體感覺舒服或不適。因此，一個老是緊繃著臉的人一定不是常常抱持著充滿愛與喜悅的想法，而老人的面貌和身體也會清楚顯示他們這一生的思維模式。那麼，你老的時候會是什麼樣子？<sup>4</sup>

想法與信念維持久了，就會讓我們的身體姿勢與行為定型，而這樣的樣貌也會反過來對我們的情緒與感受產生影響，兩者可謂相輔相成，而在 TED 影片中，<sup>5</sup>社會心理學家 Amy Cuddy 亦指出身體語言將進一步影響他人對我們的觀感，因此想法與信念、身體語言、他人觀感三者可謂環環相扣，Amy Cuddy 主要著重於身體語言(高權勢姿態)帶動腦內分泌的改變，繼而影響情緒與想法，而露易絲·賀首重信念與想法的改變，帶動情緒與身體語言的轉變，兩者入手處雖有不同，但皆指出身體與想法、信念的互動連結，彼此息息相關。

露易絲·賀認為，疾病也許受生理、環境，遺傳等影響，但若單就心理模式

---

<sup>3</sup>李豐著：《善待細胞可以活得更好》，臺北：原水文化出版社，2010年，頁58。

<sup>4</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著、謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年，頁196。

<sup>5</sup>Amy Cuddy. (民 102 年 7 月 16)。Amy Cuddy 姿勢決定你是誰【部落格影音資料】。取自 [https://www.youtube.com/watch?v=McE-AuemcFg&list=PL-AklE3S4pIqgUnuHsreqCJesiFZ1\\_NRj](https://www.youtube.com/watch?v=McE-AuemcFg&list=PL-AklE3S4pIqgUnuHsreqCJesiFZ1_NRj)

來看，造成疾病的主要兩種情緒為恐懼和憤怒：

憤怒可能表現為不耐煩、惱怒、挫折、批判、怨恨、嫉妒或悲痛，這些想法全都會毒害身體，但只要放下憤怒的重擔，身體所有的器官就會開始恢復正常機能。恐懼則可能表現為緊張、焦慮、神經質、憂慮、懷疑、不安、覺得自己不夠好或沒有價。你有以上這些狀況嗎？如果想要療癒自己，就必須學會以信任取代恐懼。<sup>6</sup>

露易絲·賀為我們指出主樣的兩種情緒狀態，這些情緒狀態背後是由許多想法與信念所造成，因為我們自身肯定了負面的想法與情緒狀態，因此宇宙也回應了我們負面的樣貌，若我們想改善恐懼和憤怒的情緒狀態，我們應該肯定自身的安全並且信任生命的安排，簡單地說，宇宙支持我們發出的任何信念，自身選擇發出哪一種信念，宇宙也作出此信念的相關回應：

信任什麼呢？信任生命。我相信，我們是活在一個永遠說「好」的宇宙中。不論我們選擇什麼樣的信念或想法，宇宙永遠對我們說「好」。如果我們想的是貧窮，宇宙就會回應這個想法，對它說「好」；假如我們想的是富足，宇宙也會以「好」來回應這個念頭。因此，我們要去想、去相信：「我們擁有健康的權利，健康是我們的本然狀態。」那麼，宇宙就會支持這個信念，對它說「好」。<sup>7</sup>

因此，除非我們願意釋放內在的負面狀態，願意用正向肯定的想法取代原本負面的信念，才能真正從內在產生治癒的功效：

現在當一個人來到我面前，無論他的處境看起來有多麼悲慘，我知道只要他願意做好釋放和寬恕的心理工作，幾乎任何的疾病都能夠得到醫治。「無法治癒」這個詞對於大多數的人是如此可怕，其實只是代表特殊的情形不

---

<sup>6</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著、謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年，頁224。

<sup>7</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著、謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年，頁224。

能僅用「外在的」方式醫治，而必須轉由內在的方法產生治療的功用。<sup>8</sup>

因此，由上述可知，露易絲·賀主要將疾病的形成歸因於心理模式的運作，而疾病的治癒也來自於心理模式的改變，她以自身為例：

如同剛被告知得到癌症的任何人，我陷入完全的恐慌。然而我知道心理治療是有效的。因為我察覺到癌症來自於長期極深的怨恨模式，直到它逐漸地侵蝕身體，我知道還有很多心理的工作要做。我領悟到如果我動手術切除癌症，卻沒有清除致癌的心理模式，那麼醫生能做的只是繼續不斷地切除露易絲，直到沒有露易絲可以切除為止。<sup>9</sup>

露易絲·賀罹癌時並未動手術切除癌細胞，如同第二章所提及，她在身、心、靈三方面都做了許多努力，但最重要的還是心理模式的轉變，而使其完全康復，若心理模式未改，光吃有機食品或是作針灸、腳底按摩等，將導致舊疾復發與不斷切除露易絲，畢竟症狀是心理衝突在身體上的表現，<sup>10</sup>若源頭未醫治，只醫治受汙染的下游是很難見效的。李豐醫師在罹癌時也曾提及類似的經驗：

當我四十多年前被診斷罹患癌症，並被預估只能再活半年時，我有接受手術，無數次電療，還有一次化療，但是腫瘤始終屹立如山。<sup>11</sup>

最終，李豐醫師體會到，只靠手術、化療與電療去去除疾病、消滅疾病是不可能的，唯有自己做出多方改變，從源頭開始改善，疾病才有治癒的可能，因此若談到治癒，此時此刻開始轉變是最重要的：

力量之點（the point of power）就在此時此地，在我們的心智之中。無論

---

<sup>8</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，張學建譯：《創造生命的奇蹟：身體調癒 A-Z》，臺北：生命潛能出版社，2011年，頁11。

<sup>9</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，張學建譯：《創造生命的奇蹟：身體調癒 A-Z》，臺北：生命潛能出版社，2011年，頁10。

<sup>10</sup>托瓦爾特·德特雷福仁、呂迪革·達爾可(Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke)著，易之新譯：《疾病的希望》，臺北：心靈工坊出版社，2002年，頁25。

<sup>11</sup>李豐著：《善待細胞可以活得更好》，臺北：原水文化出版社，2010年，頁57。

我們負面心理的模式持續了多久那不重要，也許是一種疾病、一個不好的人際關係，或者是財務狀況不好，或是自我憎恨，我們都可以從今天開始著手改變。<sup>12</sup>

筆者認為，若要談治癒，規零的心態相當的重要，不論過去我們的生活多麼的糟，此時此刻我們可以重新選擇不同的思考，創造不同的未來：

我們保有的思想和我們常用的詞彙，創造了今日我們的生活和經驗。然而，那是過去的思想，今天這個當下我們選擇思考和說的，將會創造明天、下星期、下個月和明年的經驗。<sup>13</sup>

每個人在一生下來之時，便接受環境周遭的薰陶，使我們鮮少質疑自身所形成的信念，只因這些話都是身旁的大人一而再、再而三重複告訴我們，例如：陌生環境很危險或是生活相當辛苦等，我們應該學會停下來看看自己究竟在想些什麼：

暫停片刻並捕捉你的思想信念。你現在在想什麼？如果種種思想形成了你的生活和經驗，你會希望這個想法是真的嗎？<sup>14</sup>

假若我們的想法總是充滿了焦慮、憤怒或報復等，我們便依此思想構成了自身的生活，但這顯然並不是我們所希望的：

如果我們想過快樂的生活，我們必須有快樂的思想。無論我們心理上或是口頭上發送什麼訊息，都會以相同的形式回到我們自己身上。<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，張學建譯：《創造生命的奇蹟：身體調癒 A-Z》，臺北：生命潛能出版社，2011年，頁12。

<sup>13</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，張學建譯：《創造生命的奇蹟：身體調癒 A-Z》，臺北：生命潛能出版社，2011年，頁12。

<sup>14</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，張學建譯：《創造生命的奇蹟：身體調癒 A-Z》，臺北：生命潛能出版社，2011年，頁13。

<sup>15</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，張學建譯：《創造生命的奇蹟：身體調癒 A-Z》，臺北：生命潛能出版社，2011年，頁14。

生活中好的和不適應的都是我們自身選擇的後果，如果我們渴望將所有不適轉變為健康，我們必須改變自己的話語和思想，也就是說我們必須改變思維模式，方能改變我們的經歷，因為是我們一貫的思考模式創造我們的經歷。<sup>16</sup>因此，即便我們出於無知而創造了自身的疾病，但從此刻起，便無須再埋怨任何人，我們可以為自己的健康負起責任。

雖然露易絲·賀認為疾病是由我們自身所創造，但是我們也別忘了往更深一層去看，為什麼我們需要去創造這些疾病：

我已經學習到，在我們生活中的每個狀況背後都有一個「需要」。否則，我們不會產生它，症狀只是一個外在結果，我們必須朝向內在去解除心理的因素。這就是為什麼意志力和紀律一點也沒有用，它們只是與外在結果的搏鬥，那就像是只有割除野草而沒有除根。所以在你開始肯定新的思考形態之前，察看抽菸、頭痛、肥胖、或是任何其他事物你對它們的需要，在釋放你的需要上下功夫。當這個需要不見了，外在造成的結果也必消逝。如果根被砍掉，沒有植物能夠生存。<sup>17</sup>

若說疾病是由想法和信念創造而來，有一部分的想法與信念是因為來自周遭的影響，而另一部分卻是基於我們自身的需要將其創造出來，我們必須看到這份需要，否則任何的意志與紀律都無法將其打垮，例如肥胖，我們在怎麼定時定量或運動，都無法使自己保持適當的體重，原因可能在於我們的內在需要肥胖來讓自己感到安全，因此我們無論多努力在意志與紀律上下功夫，終究是與自身內在需求打架，倘若能看到自己對安全的需求，並經由適當的方式，例如念誦正向肯定語或是練習在第三章中所提到的珍愛自己十部曲，可能無須嚴苛的飲食與運動，便能讓自己瘦下來，其原因在於內在的安全感增加了，便無須靠外在的重量來讓自己感到

---

<sup>16</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，張學建譯：《創造生命的奇蹟：身體調癒 A-Z》，臺北：生命潛能出版社，2011年，頁16。

<sup>17</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，張學建譯：《創造生命的奇蹟：身體調癒 A-Z》，臺北：生命潛能出版社，2011年，頁18。

安全。

綜上所述，以露易絲·賀的觀點論疾病，首重心理模式的影響，負向的心理模式將產生不健康的身心狀況，而疾病的治癒則來自心理模式的改變。此一觀點已由國際知名的腦神經與藥劑學專家坎德絲·波爾所證實：

我希望大家把「神經胜肽」這個字放進我們的詞庫裡。這個字是由國際知名的腦神經與藥劑學專家坎德絲·波爾在研究腦部功能時自創的，意思是「化學物質傳訊者」。在我們想到一個念頭或一句話時，這個傳達者會周遊我們全身。當我們很憤怒、抱持成見，或進行負面批判時，神經胜肽製造出的化學物質會壓抑免疫系統；而當我們的想法是充滿愛、給人能量以及積極正面時，胜肽會運送其他化學物質去增強我們的免疫系統。科學界終於認可了我們多年來早已熟知的事實——身體與心靈之間是有連結的，你的心靈永不休止地轉播你的想法給你的體內細胞，身體與心靈的溝通永不打烊。<sup>18</sup>

由上述文中我們可以發現，有一種我們認為確有影響卻不知為何物的東西一直在身體與心靈間傳遞，而這樣的東西現經由腦神經與藥劑學專家為它命名為「神經胜肽」，由此可知露易絲·賀對於疾病的觀點，也就是心理模式的運作對健康的影響，是確有其事的，身體與心靈的互動是一直不斷在持續進行的，筆者認為，或許身體就像是心靈的一面鏡子，照映出心靈的種種樣貌。

也或許我們可以說，身體並沒有疾病或健康的問題，因為身體的作用只是表達來自意識的訊息：<sup>19</sup>

疾病是人的本質，它唯一的目標，就是使我們變得完整。當我們重新學習症狀的語言，聽它說話，就能了解我們缺乏什麼，進而轉化疾病，邁向療

---

<sup>18</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，沈怡譯：《寫給女人的生命啟動書》新增勇敢面對性騷擾一章，臺北：方智出版社，2013年，頁41-42。

<sup>19</sup>托瓦爾特·德特雷福仁、呂迪革·達爾可(Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke)著，易之新譯：《疾病的希望》，臺北：心靈工坊出版社，2002年，頁33。

癒的道路。<sup>20</sup>

筆者認為，疾並由自身所創，我們必須去看看，自己內心究竟有什麼衝突或需求，讓自己創造出這樣的疾病，疾病本身像是一個引路者，若我們願意去看，它將帶領我們走向生命的完整。



---

<sup>20</sup>托瓦爾特·德特雷福仁、呂迪革·達爾可 (Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke) 著，易之新譯：《疾病的希望》，臺北：心靈工坊出版社，2002年，頁27。

## 第二節 論心理模式對疾病的影響

由上一節中我們可以發現心理運作模式對人的影響相當的大，人們經由與周遭人、事、物的互動經驗或內化的教導，長久下來形成了固定且重複的模式，而這樣的模式可能是負向或是不適應的，但我們基於慣性、自動化的思考，對此模式難以覺察，但它卻重複影響我們自身以及與外在的互動，日積月累之下，身體以癥狀呈現，也就是我們所說的疾病。

而在心理運作模式中，尤以信念系統的影響最重要，信念是我們相信某種看法的正確性，並具以為自身行動的依據與生活實踐的準則。若我們只是根據過往的負面經驗來做決定，信念可能成為我們人生中的阻礙，舉露易絲·賀的幼時經驗為例，小學時的她已深信自己不值得被愛、被重視，所以排隊領蛋糕時，自動排在最後一個，果然最後一個分不到任何蛋糕，因此她又加強了自己不值得被愛的信念，在此惡性循環之下，使露易絲·賀越發自我批判與貶抑，強烈的負向感受不斷增強自己的負向想法，負向的信念也因此形成。

我們可以從以下表列的生命故事，看出露易絲·賀坎坷的生命歷程如何形塑出負向的心理運作模式：

坎坷的生命歷程	可能產生的負向感受、信念
1 歲半時，父母離婚，母親將她托給別人照顧。繼父常暴力相向。	恐懼、擔憂、沒有安全感、失落。 憤怒、害怕、悲傷。
5 歲時，慘遭鄰居老酒鬼強暴。	恐懼、憤怒、羞愧、自責、愧疚。
小學生涯，因家庭貧窮，備受歧視。	我沒有價值、我不值得擁有任何事物。
15 歲，因再也無法忍受性虐待，逃家、輟學。	自尊心低落、渴望被愛、低自我價值感。

16 歲，產下一名女嬰送人。	失落、內疚、與羞恥感。
20 歲，成為紐約時裝界模特兒。	低自尊、自卑、自我挑剔。
29 歲，嫁給一位優秀的英國紳士。	低自尊、不相信好事會長久。
結婚 14 年後，丈夫另結新歡。	感到崩潰。
52 歲，罹患子宮頸癌(cervical cancer)	長年深沉怨恨所致。

最終，負向心理模式導致癌症產生的主因，可見我們內在的想法與信念對疾病影響之大。

究竟我們該如何覺察信念的影響並藉由正向信念的幫助，使我們達成想要的目標？首先必須了解信念形成的原因，才能使它得以拆解：

信念是由情緒、合理化解釋，以及證據，這三個鐵三角所組成的。那要如何瓦解這個信念呢？其實只要讓三個條件其中一個不成立就可以了。這個信念的鐵三角之所以能成立，完全是靠三個環節環環相扣而成的，如果抽掉其中一個，這看似堅固的鐵三角也就能輕易瓦解。而這三者當中，情緒的消除是最容易被處理的，也就是負面情緒的「放下」或「釋放」。<sup>21</sup>

由上述可知，情緒是信念系統中不可或缺的元素，但也是最容易覺察與釋放的，露易絲·賀在罹癌後，更如實面對童年至今所累積的負向情緒，她找諮商師協助，讓自己釋放這些情緒，並經由理解父母的童年過往，放下了所有對他們的指責。我們可以發現，露易絲·賀便是藉由情緒面的消除，使自己瓦解了負向信念系統的循環。

知名細胞生物學家 Bruce Lipton 也曾有著認為自己命中注定諸事不順的信念，而認為自己是生命的受害者：

---

<sup>21</sup>王佑驊：《不開心，當然會生病：情緒排毒治百病》，臺北：商周出版社，2015年，頁44。

我在覺悟的當下明白，我才是自己的絆腳石，因為我「相信」我諸事不順的人生是命中注定的。毫無疑問，人很容易執迷不悟地抓著錯誤的信念不放，即使高度理性的科學家也不例外。<sup>22</sup>

Bruce Lipton 雖身為高度理性的科學家，但直到轉至與世隔絕的加勒比海境外醫學院任教時才發現，自己曾認為的信念並非絕對正確：

我開始跳脫傳統學院派固守的信念框架。遠離了象牙塔，與世隔絕地生活在寶藍色的加勒比海上一個翠綠的島嶼，我體驗到一個科學神蹟，崩解了我對生命本質的信念。...我可以藉由改變信念來改變人生，這個新發現令我歡欣鼓舞。我在瞬間充滿了能量，因為我了解到有一條以科學為依歸的道路，將帶領我脫離永久的「受害者」角色，化身為命運的「協同創造者」。

23

Bruce Lipton 遠離了一個慣有的環境，使他也遠離了慣有的信念系統，他不再用憂鬱、無助的情緒來加強自己是「受害者」的想法，而改以正向的信念態度創造自身不同以往的命運。

《腦內革命》的作者春山茂雄針對內在的想法與信念對身體產生的影響提出了科學化的描述：

當你在公司被主管斥責一頓，產生「真討厭」的心情時，腎上腺素系統的荷爾蒙就開始大量分泌。產生「胡說！」的反彈想法時，會再分泌去甲腎上腺素系統的荷爾蒙。這些荷爾蒙會收縮肌肉，使身體感到一瞬間的緊繃，形成打架前的緊張狀態。...人類即使在沒有必要活動肌肉的時候，只要感覺到壓力就會分泌這些有毒荷爾蒙，形成自由基。自由基製造的老化物質是動脈硬化的原因，也會攻擊遺傳因子而引發各種成人病。跟自由基有關的疾病包括有動脈硬化、癌症、腦中風、心肌梗塞、胃潰瘍、過敏症等等。

---

<sup>22</sup>布魯斯·立普頓(Bruce Lipton, Ph.D) 著，傅馨芳譯：《信念的力量：新生物學給我們的啟示》，臺北：張老師文化出版社，2009年，頁20。

<sup>23</sup>布魯斯·立普頓(Bruce Lipton, Ph.D) 著，傅馨芳譯：《信念的力量：新生物學給我們的啟示》，臺北：張老師文化出版社，2009年，頁18-20。

腎上腺素系統與去甲腎上腺素系統所產生的賀爾蒙都是人體在某些狀況下所需的，但是當人長期處於壓力、恐懼或是憤怒的狀態之下，這些荷爾蒙就變成了對人體有毒害的物質，造成人體的疾病與老化。由此可見，情緒與想法兩者交相作用，將對人的身體產生很大的影響，李豐醫師言：

一般而言，帶正面情緒的念頭是樂觀的、上進的、興奮的、快樂的，充滿能量的，而且是健康的。那怕那個時間身體並不健康，細胞正在受苦，但是，正面情緒所帶來的能量，也可以使身體的不適減緩很多，甚至可以慢慢獲得恢復健康的力量。另一方面，帶負面情緒的念頭則是悲觀的，消沉的、哀傷的、不快樂的，沒有能量的，使身體不健康的。即使這個時間身體還很硬朗，只要讓身體一直沈迷在這樣的情緒中，久而久之，身體的健康也會被拖巧，譬如憂鬱症或者壓力病，就是很明顯的例子。

在細胞世界的運作規律，正面念頭與負面念頭分別打開頭腦不同區域的不同開關，也分別引起不同的連鎖反應，導致不同類的細胞運作。當一個正面念頭升起，已引起細胞作用之後，反應便不可能改變，不可能變成負面反應，因為，正面念頭與負面念頭的細胞運作方式是截然不同的兩條路線。

25

由上述可知，李豐醫師與春山茂雄醫師的觀點一致，人長期處於負向情緒與想法中，將對身體帶來負向的影響。李豐醫師更具體的指出，身體不僅僅是受腺體的影響而處於高壓狀態，人體細胞本身也會與念頭相呼應而產生或正或負的運作。因此，我們若是不斷啟動錯誤的信念模式以為可以自我保護，將使身體進入長期備戰狀態，造成腺體的疲乏、免疫力下降以及細胞的負向運作，由此可見負向信念轉變的重要性。春山茂雄亦提出正向想法對人體的影響：

<sup>24</sup>春山茂雄著，創意力編譯組譯：《腦內革命 2：促進身心蓬勃發展的實踐法》，臺北：創意力出版社，1997年，頁148-150。

<sup>25</sup>李豐著：《善待細胞可以活得更好》，臺北：原水文化出版社，2010年，頁233-234。

當聽到某人說了些什麼，而覺得「真討厭」時，腦內就會分泌出具有毒性的去甲腎上腺素；相反地，若此時覺得「真好」時，就會分泌出內啡肽。<sup>26</sup>

如果用正面思考去應對事物，即會分泌 $\beta$ 內啡肽，此種荷爾蒙會保持年輕、擊敗癌細胞，使人的情緒舒暢。<sup>27</sup>

由上述引文可以發現，醫學能夠證明，對同一件事若抱持著不同的心態，身體也將產生不同的回應，當遇到不順心的事情，只要肯積極面對、運用有利的思想，腦內就會產生對身體有益的物質；若是活的幸福安全、飲食健康卻時常憎恨或是充滿怒氣，則一樣會分泌出對身體有害的物質。

若是我們想讓正面思考變成一種習慣又可以怎麼做？春山茂雄醫師提出了「跟鏡子說話」的方式：

我們形之於言語的事情會物質化，會從左腦經由腦梁傳給右腦的遺傳因子。所以當你面對著鏡子說：「最近你生活得很起勁嘛！」，也就真的做事都十分帶勁；聽到「肌膚越來越有光澤，變年輕了耶！」，至少細胞會開始往這個方向產生作用。<sup>28</sup>

春山茂雄醫師認為，左右腦間會相互合作，若我們善用語言的力量，藉由正向語言的自我肯定，將喚起細胞對身體產生正向的作用，亦有利於愉悅賀爾蒙的分泌：

當一個人溫柔體貼、心平氣和時，體內會分泌出口 $\beta$ 腦內啡( $\beta$ -endorphin)和血清素(serotonin)這類「愉悅荷爾蒙」；腦海中浮現快樂和喜愛的事情，也是如此。不只是在內心默想會有如此功效，把自己的歡喜和快樂用真實

---

<sup>26</sup>春山茂雄著，魏珠恩譯：《腦內革命：腦內荷爾蒙創造不同的人生》，臺北：創意力出版社，1997年，頁11-12。

<sup>27</sup>春山茂雄著，魏珠恩譯：《腦內革命：腦內荷爾蒙創造不同的人生》，臺北：創意力出版社，1997年，頁69。

<sup>28</sup>春山茂雄著，創意力編譯組譯：《腦內革命2：促進身心蓬勃發展的實踐法》，臺北：創意力出版社，1997年，頁160-161。

的言語說出來，效果更大，因為荷爾蒙會對言語起反應。僅只是對人說出溫柔的話語，無論是說的一方或是聽的一方都會在體內分泌出良性荷爾蒙。

也許露易絲·賀並不明白此一科學原理，但她依自身經驗所提出的「鏡子功課」練習法，也與春山茂雄醫師所提出的「跟鏡子說話」十分相似：

假如一天中有不愉快的事發生，走到鏡子前說：「無論如何我都是愛你的。」所有事件來來去去，但是對自己的愛得始終持續，那是你在生命中所能擁有的重要品質。假如有重要的事情發生，走到鏡子前說：「謝謝！」肯定自己創造了這份美好的經驗。<sup>29</sup>

我們對鏡子前的自己表達愛與感恩，自己對自己說出溫柔或是肯定的話，細胞將會受影響而往愛與感恩的方向作用，而體內所分泌出良性賀爾蒙也會對我們的身體產生正向的影響。

以下舉罹患七個惡性腫瘤的愛琳娜的生命故事，作為信念對疾病的影響實例：

我在一九七〇年出生於俄羅斯，十八歲結婚。到了我二十歲時，我和丈夫、小女兒移民到以色列。一九九四年，我很不情願地同意再次移民到澳洲。我在情緒上和身體上飽受我先生虐待，變得既憂鬱又孤單。當我在右臂上發現黑色素瘤時，我先生離開了我，和我以為是朋友的女人在一起。我在新的國度裡成為單親媽媽——我幾乎不會說英文，沒有地方住，也沒有錢，甚至沒有任何親友。我所擁有的只有六歲的女兒。然後，我在二十八歲時被診斷出在肺部和脊椎有七個惡性腫瘤，被告知只剩下五到八個月的生命，存活機率只有一萬分之一。我發現一本俄文版《創造生命的奇蹟》，而這本書幫助我改變了我的命運。為什麼我不能成為那萬分之一呢？...<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，吳品瑜譯：《創造生命的力量》，臺北：生命潛能出版社，2012年，頁133。

<sup>30</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，彭芷雯譯：《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球的自我療癒實證與方法》，臺北：方智出版社，2012年，頁228。

愛琳娜在生病前飽受虐待並過著憂鬱與孤單的生活，在發現身體有黑色素瘤時，還遭受丈夫外遇離去，一人在語言不通的異地獨自扶養年幼的女兒，在這惡劣的心情與艱困的環境中，接下來她被診斷出得了七個惡性腫瘤，只剩下一年不到的生命，然而最終她康復了：

我做的第一件事就是盡力寬恕我的前夫，放下他對我造成的所有痛苦。我也以營養品、愛自己、靜心、祈禱、肯定句，以及和我女兒之間歡樂的活動，來滋養我脆弱的身體(就像露易絲對她自己所做的)。最後，腫瘤消失了。...我學到信任生命，而生命開始照顧我。在我看完《創造生命的奇蹟》一年後，我遇到並愛上了一位巴基斯坦的伊斯蘭穆斯林(即使我是個猶太人!)，他成為我的心靈伴侶與最好的朋友。我們現在已經結婚九年了，而我不顧醫生的勸告，又生了另一個女兒。這些醫生也同樣無法解釋我奇蹟式的康復，但是我知道當你相信時，任何事情都是可能的!<sup>31</sup>

愛琳娜用許多方式來讓自己恢復健康，包括注重營養、靜心冥想等，但是最重要的一件事，也就是她所做的第一件事，便是她放下了受害者的心態並選擇寬恕她的前夫，這樣的改變使她的身體停止繼續分泌過量而導致有毒的物質，包括前述所提及的腎上腺素與去甲腎上腺素等。愛琳娜將毒害身體的物質停止了，而有益的物質增長了，她藉由正向肯定語與祈禱等語言的力量，讓身體的細胞漸漸往愛、信任與安全的方向作用，使自己的身體健康與人生往希望的方向實現。愛琳娜現在是一名充滿熱情的整體諮商師，協助他人，如同當初協助自己一樣，將痛苦轉化為生命的力量。

綜上之述，我們可以發現信念系統的正向與否與人體的健康狀態息息相關，王佑驊醫師曾言：

我們對於一個本質是中立的事件可以判定是好的，也可以判定為壞的。經

---

<sup>31</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay)著，彭芷雯譯：《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球的自我療癒實證與方法》，臺北：方智出版社，2012年，頁228-229。

由這些認知造就了我們的信念系統，最終控制我們的生理。<sup>32</sup>

同樣是一條蛇出現在房間當中，我們可能會到相當恐懼與驚嚇，我們身體緊縮並且準備逃跑，就像遇到極大壓力時會產生的反應一樣，我們認為自己的反應是正常的，但若此時出現一位蛇類專家，他可能認為蛇相當可愛，他的身體是放鬆的，並且對蛇說出溫暖正向的語言而使自身分泌愉悅賀爾蒙而不自知，他可能會覺得我們相當不理性，畢竟不是全部的蛇都有危險性。由上述之言可知，我們自身對事件產生種種好與壞的想法，將引發不同的情緒與生理反應，包括賀爾蒙的分泌與細胞的狀態等，這些長期穩定的信念系統，也將對身體各個層面產生長期穩定或好或壞的影響。



---

<sup>32</sup>王佑驊：《不開心，當然會生病：情緒排毒治百病》，臺北：商周出版社，2015年，頁64-65。

### 第三節 病理症狀及其心理意義之綜合比較

疾病做為一種展現，像是身體無法言語的一種語言，究竟它想對我們說什麼？也許症狀及其意義並無單一標準答案，只有經由自我覺察，與身體深刻對話方能明瞭。以下以露易絲·賀與醫學博士 Mona Lisa Schulz 合著的《身心靈完全療法》一書為主軸，輔以《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》〈第十六章 身體〉、〈第十七章 身心療癒表〉所提供的訊息，探索心理模式對身體疾病的影響，並與其他相關書籍做一概略比較，希藉由對症狀的詮釋與象徵，提供自我覺察之參考依據並發現身體與心理兩者交互影響之多元面貌。

在《身心靈完全療法》一書中，將人體分為七個情緒中心，分別為，第一情緒中心：與生命中的支持感相關；第二情緒中心：與情感關係與金錢問題相關；第三情緒中心：與對自我的感覺相關；第四情緒中心：與自身情緒的感受與需求的表達有關；第五情緒中心：與人際互動間的溝通有關；第六情緒中心：與訊息的接受、處理與應用有關；第七情緒中心：慢性病與退化性疾病，以及威脅生命的疾病，此情緒中心是其他情緒中心問題未解的極致表現。

而在《慧眼視心靈》一書中，作者 Caroline Myss 應用其醫療感應力並參考宗教中靈性的觀點，歸納出負面情緒的極端與七大脈輪相對應的器官所產生的生理問題，分別為第一脈輪：族群力量；第二脈輪：關係的力量；第三脈輪：個人力量；第四脈輪：情感力量；第五脈輪：意志力量；第六脈輪：思想力量；第七脈輪：心靈連接器。<sup>33</sup>

由上述兩者對照可發現，《身心靈完全療法》將人體分為七個情緒中心，與

---

<sup>33</sup>凱洛琳·梅斯 (Caroline Myss)著，張琇雲譯：《慧眼視心靈》，臺北：遠流出版社，2014年，頁，目錄。

七大脈輪的分類與對應極為相似，而現在已有相當多的研究證實了脈輪的存在：

維莉·杭特博士是其中的先驅。杭特是加州大學洛杉磯分校的肌動學教授，專研人體的動作。她在過去二十年來藉由可以測量肌肉電活動的儀器（肌電圖檢測儀），來測量人體電磁波在不同狀態下的輸出狀況，結果發現人體會在與脈輪有關的位置散發輻射。她也發現特定的意識層次和特定的頻率有關。…杭特以光和聲音的形式記錄觀測到的頻率，結果發現無論是根據布魯伊爾的靈視力或儀器的紀錄，脈輪的顏色都有相同的改變。這些觀察到的顏色與形上學文獻吻合：海底輪或第一脈輪是紅色，生殖輪或第二脈輪是橘色，臍輪或第三脈輪是黃色，心輪或第四脈輪是綠色，喉輪或第五脈輪是藍色，眉心輪或第六脈輪是紫色，而頂輪（頭頂）或第七脈輪是白色。<sup>34</sup>

另外一項研究，對象是具有超凡靈視能力的朵拉·凡蓋德·庫茲，也證實了脈輪的存在。研究者要求庫茲觀察兩百位罹患不同疾病的人，並且從非物質身體和脈輪變化的角度，來描述他們的病情。…後來把庫茲的觀察結果，與標準的醫學診斷相互比對，結果發現疾病的確會改變脈輪和非物質身體的顏色、光度、韻律、速率、體積、形狀、彈性及組織。<sup>35</sup>

由上述相關實驗可證實脈輪確實存在的說法，且疾病與脈輪之間確實互有相關，以下以露易絲·賀與醫學博士 Mona Lisa Schulz 合著的《身心靈完全療法》一書為主軸，探討病理症狀及其心理意義之綜合比較。

## 一、第一情緒中心：骨骼、關節、血液、免疫系統與皮膚

第一情緒中心的健康狀況，端看你在生活中是否感覺安全。假如在你成長過程中缺乏家人與朋友的支持，你將發現這種不安全感會呈現在你的血液、免疫系統、骨骼、關節與皮膚上。要擁有第一情緒中心的健康，關鍵在於在生活中平衡你自己以及有意義的社交團體的需求。<sup>36</sup>

---

<sup>34</sup>辛蒂·戴爾 (Cyndi Dale)著，韓沁林譯：《精微體》，臺北：心靈工坊出版社，2014年，頁241。

<sup>35</sup>辛蒂·戴爾 (Cyndi Dale)著，韓沁林譯：《精微體》，臺北：心靈工坊出版社，2014年，頁242。

<sup>36</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁45。

與第一情緒中心相關的是生命中的支持感，因為生命中的支持感是我們安全感相當主要的來源，就像骨架支持著身體一樣，在這部分出現問題你可能可以問問自己，是否在家庭中感到歸屬感？或是在生活中過於支持別人而太少支持自己？

### (一)骨骼與關節

在《身心靈完全療法》一書中提到：

容易患有骨骼和關節問題的人，譬如罹患關節炎、骨折、骨質疏鬆症、背痛、關節痛、椎間盤突出等，可能會感覺自己被照顧家人和朋友的責任感壓得喘不過氣來，而且總是把他人的需求放在自己的需求之上。他們一心一意照料他人，然而卻無力捍衛自己。<sup>37</sup>

究竟是什麼原因讓自己在與家人朋友互動時感到不安全？是第一情緒中心疾患的人需要靜下心思考的。以下以關節相關症狀為例，與其他書籍做一概略比較：

表 1

以關節相關症狀為例，比較相關書籍觀點的異同

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
創造生命的奇蹟	關節炎	自我批判、批判他人。批判正是他們的模式。任何情況下都要求完美。	我就是愛。現在我決定愛自己、肯定自己。我帶著愛看待他人。
身心合一	膝蓋受傷	面對阻礙、挑戰或衝突時，膝蓋和腳踝就比較僵化，因	覺察困惑、不安。左膝-步伐放慢。右膝-採取更

<sup>37</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁52-53。

		此也比較容易受傷。	積極、更活躍的態度。
疾病的 希望	類風濕關節炎	過度勞動、不眠不休地工作、認為必須為別人犧牲自己。	誠實探索自己的利他行為、屈從無私、道德標與百依百順的態度。
疼痛的 隱喻	膝蓋不適	難以接受某種體驗。某種情緒或記憶不被接受，甚至被拒絕。與他人的關係。	右膝-緊張是與陰性象徵有關；左膝-緊張是與陽性有關。

資料來源：Louise L. Hay (2012)。創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典(頁 215、260)。臺北：方智。Ken Dychtwald(2009)。身心合一(頁 93、102)。臺北：生命潛能。Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke(2002)。疾病的希望(頁 283、286)。臺北：心靈工坊。Michel Odoul(2015)。疼痛的隱喻(頁 141-143)。臺北：木馬文化。

由上述歸納可知，關節的疼痛與關係或是面對未知時所產生的不安全感有關，因為不安全感，更希望事事完美，因此導致容易過度自我犧牲，而批判自己或批判他人使關係緊張；在面對未知時，對於跨出下一步感到的不安而將壓力置於膝蓋而導致僵化，因此造成受傷，筆者認為這些不安全感背後與所感受到心理支持有很大的關係，來自他人更重要的是來自己內心的自我支持，將使自己重獲安全之感，方能改變心理模式的慣性運作。

## (二)血液

血液問題包羅萬象，在其他書籍中，血液的問題大多歸於循環系統或是心臟相關的相關章節，此處則探討與第一情緒中心有關的血液疾病：

有貧血、失血、瘀血或是其他血液問題的人，容易感覺好像墜入谷底——他們全然孤獨，得不到家人和朋友的支持。他們變得情緒不穩，不相信任何人，而且活在一個似乎充滿無窮混亂的世界中。<sup>38</sup>

<sup>38</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療

露易絲·賀認為有血液問題的可能原因在於，缺乏喜悅，想法不流暢。<sup>39</sup>此處舉《身心靈完全療法》一書中的臨床個案丹妮絲為例，父親為賭鬼，從小為了躲債，全家流離失所，經常餓肚子，長大之後男友也常對她拳打腳踢，直至某天幾乎無法行走而打電話求救，因而在醫院被診斷出嚴重貧血。

我們可以從丹妮絲的故事發現，貧血問題來自於生命中缺乏支持而對世界抱有荒涼、危險與無法信任的信念，而這樣的信念也影響著負責氧氣與營養素輸送的血液，因此 Mona Lisa Schulz 的醫療團隊，讓她學習在生活中採用肯定語，一般血液健康：我正以完美的節奏表達和接受生命的喜悅。快樂的新思想正在我體內自由自在地流動。貧血：在我生命的每一個領域體驗快樂都是安全的。我熱愛生命。倦怠感：我對生命充滿熱情，並滿懷活力與熱忱。<sup>40</sup>丹妮絲在多方治療並進下，移除吸收維生素的障礙、尋求中醫治療與關係諮商，練習用肯定語轉變信念，她重拾了生命的喜悅，不到半年的時間，貧血症便消除了。

### (三)免疫系統

有免疫系統相關問題的人們—譬如對食物和環境過敏，經常會感冒或是得流感，甚至有比較嚴重的自體免疫疾病的人常常會覺得自己到哪裡都格格不入，因而傾向離群索居。在許多情況下，這些人孤立自己是因為，他們覺得他們的需求並不符合周遭人們的需求—因此任何的交際應酬都會讓他們感到不知所措。即使是一對一的場合，這些異常敏感的人們也無法與人溝通，因此他們無法建立和維繫可以給與他們安全感的關係。這種疏離感讓他們覺得整個世界都在跟他們作對。<sup>41</sup>

---

法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁59。

<sup>39</sup>露易絲·賀(Louise L. Hay) 著、謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012年，頁238。

<sup>40</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁64。

<sup>41</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁65。

免疫系統相關疾病如過敏、經常性感冒或是前述曾提及的類風濕關節炎等，罹患此類疾病的人，輕者可能是對周遭人、事、物反應比較大或是覺得應該防禦些什麼，而較嚴重者對人與人的互動異常敏感，可能陷入自我批判或批判他人的慣性模式中，因而引發自體免疫性疾病，此疾病由自身免疫系統攻擊著自身正常細胞，象徵著我們攻擊世界以保護自我，但事實上，我們卻是帶領自己在摧毀自己。除非我們能認清自己並接納自己的樣子，否則不安、恐懼與攻擊將如影隨形又不允許被看見，只好又轉入身體來呈現。以下以過敏為例，比較相關書籍觀點的異同：

表 2  
以過敏為例，比較相關書籍觀點的異同

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
身心靈 完全療法	過敏	對每樣事物、每個人都過敏。 無法掌控自己的人生。	這個世界是安全和友善 的地方。我是安全的。 我與生命和睦相處。
疾病的 希望	過敏	對某些被視為有害物質的過 度反應。強大的抗拒和攻擊 性在身體上的表現。攻擊從 心理轉入身體的結果。	自覺地學會掌握自己逃 避和輕視的事情，才可 能得到療癒。
疼痛的 隱喻	過敏	面對外界「因素」時過度的 防衛反應。這些因素通常不 具有任何風險，但卻被視為 攻擊者。	

資料來源：Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz(2014)。身心靈完全療法(頁 66)。臺北：生命潛能。Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke(2002)。疾病的希望(頁 165-167)。臺北：心靈工坊。Michel Odoul(2015)。疼痛的隱喻(頁 231)。臺北：木馬文化。

上述三項對於過敏的觀點皆認為是「過度反應」，因此也引發我們思考，究竟是某物對我們真的有害？或是因為我們視其為有害因此產生對我們的害處？為什麼對別人來說是一種安全的東西，例如：花粉、動物毛、海鮮等，卻是對另一些人的危險物品？若能探索其背後的抗拒、恐懼或是自身不願面對、不願承認的逃避，或許過敏源能成為了解自我與整合自我的路徑。

#### (四)皮膚

有皮膚問題的人往往會有一個看似井井有條的生活，但那是以極端嚴格的控制所營造出來的。這類型的人堅若磐石而且相當可靠……只要一切如常。他們的生活重心在於千篇一律的例行公事，因為他們認為例行公事安全又熟悉。但是現實生活並非總是安全及可預料的，而這也就是這些人開始遭遇問題的地方。生活中本來就會發生的高低起伏使他們產生莫大的焦慮，而焦慮又會轉而以皮膚問題顯現出來。有趣的是，與皮膚問題相關的情緒和傾向，譬如在生活中不知變通、也跟許多的關節問題相關聯。容易罹其中一種疾患的人，往往也會得另一種疾病。<sup>42</sup>

皮膚作為人體最大的器官，自然也是身體內部狀況呈現的所在，藉由皮膚的狀況可以讓我們知道內在心理的運作。與皮膚相關的問題有青春痘、蕁麻疹、濕疹等，這些問題皆與內心的安全感有關，有這類疾病的人往往將安全感建立在可控制的、穩定與少變動的例行公事當中，但當變動一來臨，便感受到無法掌控的焦慮，筆者認為其對焦慮的感受與法也是相當值得探討的，有可能因為感到焦慮卻又覺得不應該焦慮，因此以皮膚的問題呈現出來。以下以青春痘與蕁麻疹兩項症狀為例，比較《身心靈完全療法》與《疾病的希望》兩書之不同觀點：

表 3

以青春痘與蕁麻疹為例，比較兩書觀點的異同（續下頁）

---

<sup>42</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁72。

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
身心靈 完全療法	青春痘	跟不接受自己有關。	我愛自己，也接受我現在的樣子。
疾病的 希望		某個原本被壓抑的東西試圖突破限制，好得見光明(達到意識)。	
身心靈 完全療法	蕁麻疹	與微小、不易察覺的恐懼以及將小事化大的傾向有關。	我將平靜帶到我生活中的每一個角落。
疾病的 希望		有某個東西在心理層面「啃噬」或「煩擾」我們，而我們卻忽略或拒絕去注意它。	找出使他們感到煩躁的原因。

資料來源：Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz(2014)。身心靈完全療法(頁 73)。臺北：生命潛能。  
Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke(2002)。疾病的希望(頁 232-236)。臺北：心靈工坊。

由上述歸納可知，在蕁麻疹的部分出現觀點上的些微差異，《身心靈完全療法》認為蕁麻疹是因為不易察覺的恐懼，而《疾病的希望》則是針對蕁麻疹所產生的癢的症狀做象徵性描述，然而兩者對於皮膚所呈現的問題描述皆與安全感、掌控感有關，也與壓抑、不接納自己有關，因此我們必須問問自己，究竟在生命中將什麼視為負面、不允許而將它排除在自身之外，例如：憤怒、攻擊、性慾或是對親密的渴望等，我們努力忽視它、逃避它，但卻怎樣也逃不出這些生命中本然存在的樣態。

綜上所述，我們可以發現生命中的支持感相當重要，它使我們能如實接納自

己的樣貌，也使我們能安全地感受與表達自己，然而他人的支持並非我們能掌握，因此自己本身對自己的支持與接納，方是最穩定的後盾與力量。

## 二、第二情緒中心：膀胱、生殖器官、下背與臀部

第二情緒中心全都是關於愛與金錢。假如無法在生活中這兩大領域之間取得平衡，你將容易罹患膀胱、生殖器官、下背以及臀部的健康問題。所以掌控第二情緒中心健康的關鍵在於，學習如何管理你的財務，卻不犧牲你的情感生活，反之亦然。<sup>43</sup>

與第二情緒中心相關的是情感關係與金錢問題，當我們在情感生變、衝突或財務上遭遇困難時，膀胱、生殖器官、下背以及臀部是最先承受的部位，維持財務與情感關係間的平衡，是此一情緒中心需要學習的課題。

### (一)膀胱

一般而言，遭遇膀胱問題的人在提到情感關係時，情緒會變得非常敏感，而這也會造成他們財務獨立困難。他們將重心放在維持愛情關係上，而不循序漸進地策劃商業交易或是注意帳務盈虧。能將自己的財務暫時擱置一旁，或將所有的財務控制權交託伴侶。然而，這些舉動往往會造成膀胱疾病，因為它們會引起憤怒和憎恨感——不是因為全面倚賴一個重要的他人，就是因為被迫要擔起一些財務責任。<sup>44</sup>

由上述之言可知，膀胱部分的疾病，可能來自一種無法消化的情緒與壓力，在情感與金錢之間，好似感受到一種被迫的兩難或是憤怒感，亦可能是一種依賴但是又擔憂失去依賴的恐懼。以下以膀胱炎為例，比較其相同或相異的觀點：

表 4

以膀胱炎為例，比較相關書籍觀點的異同（續下頁）

<sup>43</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁78。

<sup>44</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁83-84。

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
身心靈 完全療法	膀胱炎	與被激怒(通常是異性或伴侶)以及責罵他人有關。	我釋放在我的意識中造成這種病症的思考模式。我願意改變。我愛自己且肯定自己。
疾病的 希望	膀胱炎	放下時會感覺痛苦。	
疼痛的 隱喻	膀胱炎	象徵我們難以排出「廢水」。害怕拋棄或改變習慣、信仰，或思考行動時的模式。	

資料來源：Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz(2014)。身心靈完全療法(頁 84)。臺北：生命潛能。Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke(2002)。疾病的希望(頁 247)。臺北：心靈工坊。Michel Odoul(2015)。疼痛的隱喻(頁 205)。臺北：木馬文化。

由上述歸納可以發現，後兩項對造成膀胱炎的疾病觀點一致，認為膀胱炎的發生，是因為我們對陳舊事物或信念難以放下而造成，而《身心靈完全療法》一書則著重於憤怒的情緒部分，筆者認為《身心靈完全療法》的觀點看似與後兩項相異，但其中仍有很大的關連性，因為對於陳舊的感受與想法抱著不放，而不認為自己應該改變，這樣一來，很容易認為過錯都是他人造成的，而對他人感到怪罪與憤怒。因此有膀胱部位的相關問題，可以思考什麼「廢水」是我們應釋放但卻緊抓不放的？

## (二)生殖器官

在生殖器官方面出現疾病的男性與女性通常有一種思維模式，亦即不太懂

得如何以健康的方式來創造生產，在某種程度上，他們全新全意勇往直前，而且不惜一切代價地創造生產。...假如你過度生產，無論是在工作或家庭，都可能顯示出生殖方面的問題。<sup>45</sup>

生殖器官本身就是負責生產，但若是過度的生產將造成身體與器官的耗竭，在這個部分出現問題，可能是希望我們在享受全速前進的興奮感之於，不要忘了停下來感受生活當下的美好，也應當注意當生命面臨老化，來到無法生產之時，是否對於退去的性別角色、青春活力感到過度失落。筆者認為這種停不下來的背後，可能也與恐懼感有關，害怕停滯、被超越而顯得不夠好或是擔心回到過去不好的狀態之中。

生殖系統也是人類誕生於此世界的必要管道，因此，此系統發生問題表示我們可能有與性相關的不平衡狀態或是自我性別認同與肯定的問題。以下以常見的女性經痛問題為例，作一相關比較：

表 5  
以女性經痛為例，比較相關書籍觀點的異同

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
創造生命的奇蹟	經痛	對自己生氣。厭惡身體或討厭女人。	我愛我的身體。我愛我自己。我愛我所有的生理週期。一切都很好。
疾病的希望	經痛	身為女性是痛苦的。反對自我臣服。	

<sup>45</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁91。

不開心 當然會 生病	經痛	過於自我壓抑與約束，不喜 歡自己。自己應該像男人一 樣堅強。	需要學習放鬆與釋放固 有想法。
------------------	----	--------------------------------------	--------------------

資料來源：Louise L. Hay (2012)。創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典(頁 253)。臺北：方智。Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke(2002)。疾病的希望(頁 253)。臺北：心靈工坊。王佑驊(2015)。不開心，當然會生病(頁 239)。臺北：商周。

上述三項皆提到不認同自身的女性角色，因而導致經痛的問題，生理期像是每月一次的小型懷孕和生產，身處女性角色，必須學習讓出部分自我以配合它的到來，放下控制並接受虛弱與停擺的狀況，若不能放下心中的衝突，排斥就會從身體中反應出來。若說男性像太陽，女性像月亮，兩者並沒有高低好壞，唯有充分接納一端之角色，方能接納另一端之樣貌，而使自身意識趨向整合。

### (三)下背痛與臀部痛

當提到金錢與愛情時，遭遇下背部與臀部問題的人往往比較沒有安全感。雖然他們一般都有家人穩固的支持，但是他們很容易遇到財務與情感關係的難題。…當這種人所做的事失敗時，他們很難了解自己的行為是如何影響結果的，但他們很容易把過錯推諉到其他參與者身上。<sup>46</sup>

由上述描述可知，發生此部份問題的人，通常對於金錢與情感較缺乏安全感，當有不順利或挫折發生時，較常傾向指責他人。以下舉下背痛(腰痛)為例，探討其中異同之觀點：

表 6

以下背痛(腰痛)為例，比較相關書籍觀點的異同

(續下頁)

<sup>46</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁91。

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
創造生命的奇蹟	下背痛	對金錢感到恐懼。缺乏財物上的支持。	我信任生命的過程。我需要的一切都被安排得很好。我很安全。
疾病的希望	下背痛	負擔過重。	靜思為什麼承擔了這麼大的壓力。
身心合一	下背痛	腹部的緊張和壓力。	
情緒的毒身體知道	下背痛	累積過多憤怒型的壓力。	

資料來源：Louise L. Hay (2012)。創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典(頁 257)。臺北：方智。Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke(2002)。疾病的希望(頁 278)。臺北：心靈工坊。Ken Dychtwald(2009)。身心合一(頁 168)。臺北：生命潛能。自凝心平(2016)。情緒的毒身體知道(頁 39)。臺北：漫遊者文化。

下背部(腰部)作為上半身軀幹與下半身腿、腳間的連接橋梁，承受身體由上至下與由下至上的多種感情、行動交會，因此容易累積許多緊張壓力。從上述表格可以發現，只有在《創造生命的奇蹟》一書中，認為下背痛的原因主要來自於對金錢的恐懼感，其他項則多是認為積累過多壓力所致。筆者認為，對於金錢的擔憂也會使下背部感到緊張與吃力，因為必須用背扛起家庭的經濟重擔，因此，亦可視為一種積累的壓力。

腰部雖作為身體上半部的支撐功用，但仍有其承受的限度，若常常發生腰部的相關問題，每個人的解答或許不盡相同，但可以自問究竟在恐懼或是憤怒什麼？若是感到重擔過重，這不得不承擔的背後又是什麼？也許是想證明些什

麼以補償內心自卑感，或是認為只有有成就的自己才值得被愛、被認可，不斷挺直腰椎打拼，忘卻愛本是無條件的。

綜上述之言，我們可以發現，覺察自身在情感關係中的樣貌與面對財務狀況的心態相當的重要，在生活中總有大大小小的事情等待我們去克服，但我們長期持續的負向情緒感受，如惱怒感、憤怒感與恐懼感等，將使身體日趨緊繃而形成問題，如我們能接納此時此刻的現況並信任生命的過程，解決問題的道路往往就會浮現出來。

### 三、第三情緒中心：消化系統、體重、腎上腺、胰腺以及成癮

第三情緒中心的健康都是關於個人的自我感覺，以及人們如何滿足對他人的責任感。<sup>47</sup>

此情緒中心的重點在於自我感覺，也就是滋養自己與取悅他人之間，如何找到一個平衡點，有些人過於用地位與財富等提升自我感覺，而有些則關注他人的需求多過於自己，然而這些都不是真正讓自己擁有自尊的方式。

#### (一)消化系統

組成消化道的器官包括口腔、食道、胃、小腸、大腸(或結腸)、直腸以及肛門。…容易罹患消化道相關問題的人們，一般都會一心想獲得更多、更多、再更多……超量是一種刺激，而我們都喜歡腎上腺素，因為它會讓人覺得自己比實際所想的更偉大，所以人們尋求腎上腺素激增。過度工作、過度狂歡，而且持續不斷，直到快死掉為止。他們累積權力與物質財富，努力要填補靈魂中的空虛感。<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁107。

<sup>48</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁112。

消化系統的問題相當常見，在生活中常聽到胃痛、胃潰瘍或是腸躁症等疾病，從上述引言可以發現，會罹患這部分疾病的原因在於，需要更多、更多、再更多，像是更大的房、更好的車等等，擁有這些好似我們更偉大、更優秀，但也讓我們感到更空虛、更感到難以消化。凡此種種，只是藉由外在事物以墊高低自我價值感罷了，並不能真的使自己更好。以下以一般胃部不適為例，比較觀點之異同：

表 7

以一般胃部不適為例，比較相關書籍觀點的異同

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
身心靈 完全療法	胃部不適	害怕新事物，認為無法應付生活中的挑戰。常被恐懼、焦慮和不確定感所控制。	生命跟我站在同一陣線。我吸收了每一天每一個新的時刻。一切安好。
疾病的 希望	胃部不適	面對被激怒的事，或是自己的攻擊性衝動時，缺少有意識的適應能力。	
疼痛的 隱喻	胃部不適	對物質世界的掌握，或管理上碰到困難或緊張。	

資料來源：Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz(2014)。身心靈完全療法(頁 113)。臺北：生命潛能。Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke(2002)。疾病的希望(頁 191)。臺北：心靈工坊。Michel Odoul(2015)。疼痛的隱喻(頁 185)。臺北：木馬文化。

由上述歸納可知《身心靈完全療法》對於胃部不適的觀點與第三項較類似，因為恐懼、擔憂或是緊張，常常把胃懸在一個地方，導致胃部緊縮而消化不良，也因為負向情緒的影響，讓人傾向加快腳步，將心放在尚未解決的事項上，而無法慢

下來飲食，使食物充分消化。因恐懼或緊張而造成的胃部不適，在潛意識裡對生命的看法便是一種敵對、危險的狀態，因此露易絲·賀的肯定語提到，生命跟我站在同一陣線，有助於胃部不適患者生命信念的轉變。

而第二項對於胃部不適的解釋原因，是基於胃酸在胃裡作用的詮釋，或是過強的攻擊性，或是無法表達攻擊，在兩者之間找不到適應的解決方式。筆者認為此種凡事過猶不及的心理狀態，其實也是一種無法掌控自我的焦慮感，因此，有胃部不適的問題，需要學會覺察自己的恐懼、焦慮與緊張等負向情緒，方能使步調放緩、胃部放鬆，而恢復健康狀態。

## (二)體重

有體重問題與身體形象問題的人是一位施與者和行動家，而且往往過度慷慨。表面看來，這些全都是好的特質。然而，就像患有其他第三情緒中心健康問題的人一樣，有體重相關健康問題的人，通常都會被恐懼感和低自尊所支配。他們將所有的精力都花在別人身上，留給自己的並不多。這種類型的人是用「為別人做多少事」來定義自己的價值。<sup>49</sup>

體重問題與滋養自己和關注他人需求之間的平衡有關，因為恐懼感和低自尊的影響，往往關注別人的需求比自己多。以下以體重過重為例，比較不同書籍之觀點：

### 表 8

以體重過重、腹部肥胖為例，比較相關書籍觀點的異同

(續下頁)

---

<sup>49</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁120。

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
身心靈 完全療法	體重過重	低自尊和逃避自我感覺的結果。過度敏感以及感覺需要被保護的人們所創造出來的一個保護殼。	我的情緒是平和的。我所在的地方是安全的。我創造自己的安全感。我愛自己且肯定自己。
疼痛的 隱喻	體重過重	對母親(滋養)的感情關係無法達到平衡，而尋求補償。	
情緒的毒 身體知道	腹部肥胖	膽囊比較小，分泌的膽汁也比較少，容易囤積脂肪。	敞開心胸、大膽一點。

資料來源：Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz(2014)。身心靈完全療法(頁 121)。臺北：生命潛能。Michel Odoul(2015)。疼痛的隱喻(頁 235)。臺北：木馬文化。自凝心平(2016)。情緒的毒身體知道(頁 35-37)。臺北：漫遊者文化。

由上述歸那可看出三者的觀點皆有所不同，但筆者認為第二項對於體重過重的歸因可能是第一項原因的遠因，生命早期缺乏來自母親情感上的滋養，導致心中的不安全感與囤積心態，因而尋求身體脂肪的保護來讓自己感到安全。但究竟什麼是不安全感的來源，原因可能相當的多，女性若曾有被性騷或性侵的經驗，可能從此認為苗條是危險的，因此不自覺以體重過重來保護自己。無論是受到什麼因素影響，若想改善體重過重之問題，應節制的並不是飲食，而是促使自己會不斷飲食的負面思考，因此我們應該從建立內心安全感與自我價值感開始，信任自己同時也開始信任生命的過程。

### (三)腎上腺與胰腺

有腎上腺、胰腺以及血糖問題的人，常常會因為他們的情緒反應而不知所措，而且也因為一直在為別人服務而失去自我認同。這些人往往覺得自己的內在精神生活會比他們的外在生活，如體重、外表和工作等等，要來得好。靈性成為他們用來建立自我價值和愛自己的管道。他們真的是如此定義自己。因為這種傾向，這些人通常不看重自己有形的外表，也放任消化系統健康急速暴跌，因而導致血糖問題和肥胖。對他們而言，靈性就是全宇宙；在事業上追求發展或是關心自己的外表以及世間財富，都不是他們在行的事。<sup>50</sup>

由上述引文可知，有此部分的問題，原因可能在於，將生命寄託於靈性或是為他人服務，雖然這是他建立自我認可的方式，但這樣做並未真正建立起自我的價值，他們應該學習找到靈性自我與俗世自我的平衡點，也需要釐清自我需求與自我中心之間的不同，倘若我們連自己都照顧不好自己，又拿什麼去付出呢？以下以國人常見之糖尿病為例，比較各書籍觀點之異同：

表 9  
以糖尿病為例，比較相關書籍觀點的異同

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
創造生命的奇蹟	糖尿病	渴望原本可以擁有的事物。 極度需要掌控一切。深沉的哀傷。留不住生活中的甜美、愉悅。	這一刻充滿了喜悅。我現在決定體驗今天的甜美、愉悅。
疼痛的	糖尿病	難以管理、體驗或取得生命	

<sup>50</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁128。

隱喻		中的溫柔。	
不開心當然會生病	糖尿病	害怕感情，覺得無法掌控，選擇以逃避和排斥面對；缺乏對生命的熱情。	
不藥而癒	糖尿病	熱情無法燃燒，導致無法發散的能量積存於體內。	在信念中根植「信任」。

資料來源：Louise L. Hay (2012)。創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典(頁 256)。臺北：方智。Michel Odoul(2015)。疼痛的隱喻(頁 187)。臺北：木馬文化。王佑驊(2015)。不開心，當然會生病(頁 228)。臺北：商周。王怡仁(2010)。不藥而癒(頁 192-193、196)。臺北：賽思文化。

上述之歸納，可謂眾說紛紜，如第三項提到缺乏對生命的熱情，但第四項卻說是有熱情無法燃燒，這其中看似沒有交集，但筆者認為貫串其中的可能是「難以掌控」四個字，萬事萬物皆須掌控的背後，其實透露著糖尿病患者恐懼的情緒，他們恐懼生命中不可掌握的，像是意外、不知何時會到來的死亡，這會勾起他們的哀傷；他們也不喜歡嘗試新事物，認為既困難又不安全，這些不可掌控，使他們相當謹慎小心並且守規矩，因此，面對自身生命中的熱情，他們渴望，但卻不會去碰，因為它是不可掌握危險與困難。因此第三項提到沒有熱情，其實與第四項提到不敢熱情，是同一件事，熱情像是想吃又不能吃的糖，在體內無法發散而導致血糖升高，而抑制熱情的結果，內心的渴望只能靠吃甜食來補償。因此，糖尿病患者，如同前述體重過重的問題一樣，他們需要學習信任自己與信任生命，需要放下恐懼與控制，給熱情一個抒發的管道，品嚐生命的喜悅，方能帶動體內能量的燃燒。

#### (四)成癮症

每個人都有自己成癮行為的獨特原因。尋求自我價值和滿足感可能讓人欣喜不已，但也可能帶來疲憊和挫折。知道自己正在規避責任的緊張和焦慮

可能令人無法承受。我們常常會轉而追求讓我們感覺良好的事物—酒精、處方藥、性、賭博、食物—來處理這些強烈的情緒。

面對與接納真實的自己，有時候並不是一件容易的事，加上人生道路上的迷惑、挫折與無意義，現實太痛苦，成癮使我們暫時遠離不好的自己、逃避強烈的負向情緒，在麻痺中獲得暫時休息，直到現實再次到來。

不同成癮物質顯示內心的不同渴望，對食物成癮可能是渴望愛、對酒精成癮可能是渴望美好、與人親近的感覺、對藥物成癮，依成分的不同，可能是渴望輕鬆、愜意的生活或是渴望成功，成功能使人獲得愛戴，因此背後的渴望可能也是愛。以下以酒癮為例，作一相關比較：

表 10  
以酒癮為例，比較相關書籍觀點的異同

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
身心靈 完全療法	酒癮	與罪惡感、能力不足以及自 暴自棄有關。	我活在當下。分分秒秒 都是新的一刻。我選擇 去看見自我價值。我愛 自己且肯定自己。
疾病的 希望	酒癮	渴望理想、沒有衝突的世界。 藉著逃避衝突和問題達到目 標。	
不開心當 然會生病	酒癮	自我毀滅和逃避的心理。被 嚴重壓抑的憤怒。	

資料來源：Louise L. Hay，Mona Lisa Schulz(2014)。身心靈完全療法(頁 138)。臺北：生命潛能。

Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke(2002)。疾病的希望(頁 315)。臺北：心靈工坊。王佑驊(2015)。不開心，當然會生病(頁 182-183)。臺北：商周。

由上述歸納可知，酒癮是一種自暴自棄的逃避心態，他們內心雖有渴求，但卻以不恰當的方式，希冀獲取某種想要的東西，他們停留在錯誤的、替代性的目標當中，以為這樣能滿足自我價值，而不知或不願繼續向前行，內心的恐懼感、罪惡感與渺小感讓他們喝的越多，喝的越多卻感到越渴，使人益發聽不見內在的聲音。

若想改善成癮問題，首先應面對、承認自己是有問題的，雖然有問題但卻不代表自己是個差勁的人，不用耽溺於過去的罪惡感或是自身的無能感中，如同露易絲·賀的正向肯定語所言：我活在當下。分分秒秒都是新的一刻。我選擇去看見自我價值。我愛自己且肯定自己。

第三情緒中心，包含了消化系統疾病、血糖、體重與成癮問題。綜上所述，我們可以發現這些問題的核心都與低自尊以及找不到內外平衡點有關。筆者認為低自尊對一個人的影響相當的大，低自尊的人誤以為需要以外在的家庭、工作、金錢或是為他人付出等方式來獲得認可，以提高自己的自尊，而如此凡事以他人為主的信念，更難使他們取得內外平衡點，因為他們對於「我」應該擺在哪裡並不清楚，這也使他們感到困惑、焦慮並且認為這個世界很不安全，因此，若想改善此一情緒中心的問題，必須重新回來定義自己是誰並看見自己的價值，無需依靠外在來證明自己獨一無二的存在。

#### 四、第四情緒中心：心臟、肺臟與乳房

第四情緒中心是有關平衡自己以及與身邊其他人的需求。假如你無法做到這點，你的身體將會產生與心臟、乳房或肺臟相關的健康問題讓你知道，譬如：高膽固醇、高血壓、心臟病、囊腫、乳腺炎甚或乳腺癌、肺炎、氣喘、咳嗽或呼吸急促等等都是。掌控第四情緒中心健康的關鍵就是，當你在考量其他人的需求和情緒時，你也要學習如何表達自己的需求與情緒。

這裡所要談的就是施與受的平衡。<sup>51</sup>

依上述之言，我們可以知道第四情緒中心的學習在於自身情緒的感受與需求的表達，在生活中當我們自動化地想照顧他人的情緒之時，必須先停下來想想，自己目前的情緒是否健康，自己的需求是否已充分表達。這樣的學習有助於我們生理狀況的轉變，降低持續的憂鬱、焦慮、易怒等負向情緒。

### (一)心臟

罹患心臟相關健康問題的人—無論是胸痛、心悸、高血壓、昏厥或是動脈阻塞—都是不易表達自己的情緒。他們有一大堆壓抑的情緒等著要爆發—偶爾他們會爆發一次，無法克制地激動發怒或沮喪，或是沒來由和未預期地突然鎮定下來。在不表露情感和熱烈情感之間的擺盪，使得這些人很難和他們身邊的人相處，他們有時寧可讓自己變成獨行俠，也不願去處理和面對人際關係所帶給他們的焦慮。<sup>52</sup>

由上述文中可知，覺察情緒、感受情緒與表達情緒是患有心臟相關問題者需要學習的部分，對於自身情緒若是只有壓抑和爆發兩項，將對人際與身體健康帶來非常大的影響，有此相關問題的人須學習不批判自己產生的感受，同時去找出這些情緒的源頭，也許可以運用繪畫、自由書寫等方式將感受抒發出來，而藉由觀看自己的創作，亦像是與情緒產生一個距離，這將使人體會到，我曾經是它(情緒)，但我並不等於它(情緒)，因而增加對自我的覺察與了解。以下以高血壓為例，比較不同作者之觀點：

#### 表 11

#### 以高血壓為例，比較相關書籍觀點的異同

(續下頁)

---

<sup>51</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁147。

<sup>52</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁154-155。

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
創造生命的奇蹟	高血壓	尚未解決的長期情緒問題。	我帶著喜悅放下過去。 我很平靜。
疾病的希望	高血壓	一直去想某個會加血液循環的活動，但是身體並沒有把那個活動化做真正的行動，就會產生「長期的壓力」。	
疼痛的隱喻	高血壓	企圖尋找解決方案，但時常出現的恐懼卻阻礙我們的情緒存在，提高內在的壓力。恐懼死亡。被擊敗、受害者的感受。	
不開心當然會生病	高血壓	不懂得釋放情緒、有未解決的情緒困擾。	

資料來源：Louise L. Hay (2012)。創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典(頁 238)。臺北：方智。Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke(2002)。疾病的希望(頁 267)。臺北：心靈工坊。Michel Odoul(2015)。疼痛的隱喻(頁 210)。臺北：木馬文化。王佑驊(2015)。不開心，當然會生病(頁 222)。臺北：商周。

從上述歸納我們可以發現，高血壓的問題與情緒相當有關，而且是指一種長期的、未解決的情緒問題。血壓升高表示身體提供能量，好讓我們有力量去面對衝突，但是高血壓患者，可能因為恐懼、不安或是其他因素，將自己置身於這種增壓的狀態，卻迴避進入問題的核心，而轉以其他大量的表面忙碌，試圖消耗能量並轉移焦點，長期的壓抑與逃避，因而使血壓節節升高。因此我們可以發現，高血壓

患者應學習與自己的感受相處，當能接受自己的感受之後，對周圍的包容度自然會增加，而不安與衝突日益趨緩，方有助於血壓的穩定。

## (二)肺臟

有肺部或呼吸相關問題的人，譬如；支氣管炎、肺炎、流鼻水、咳嗽、氣喘或是花粉熱，他們無法完全地融入生活中，因為他們要努力地穿越一團的情緒才能呼吸。他們的情緒滲透性和敏感度非常強，可以在一瞬間從最高點下滑到最低點，而且情緒會受到身邊所有事物的影響。<sup>53</sup>

由上述文中可知，肺部的問題與情緒非常有關，他們的情緒可能會壓垮自己或是太容易受他人情緒影響，以下以相關疾病作一比較對照：

表 12

以肺部相關疾病為例，比較相關書籍觀點的異同

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
身心靈 完全療法	肺炎	無法過得很充實，或是無法感覺生命的價值而產生的憂鬱、悲傷和恐懼有關。	我有能力完全接納人生。我帶著愛享受充實的生活。
不藥而癒	肺病	不習慣說出心裡的話，或如實表達內心的情緒。說出自的真心或真情根本是懦弱、可恥且好笑的行為。	信任人的善意，就能自然地說出想說的話，並宣洩出你想表達的情緒。

<sup>53</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁162。

疾病的希望	感冒	還沒準備好承受這些「輕微的」日常狀況，也不願意有意識地承認自己想逃離的欲望。	
情緒的毒身體知道	感冒	忍住想哭的情緒。	為自己製造哭泣時間，並養成習慣，就能解除身體的濕氣。

資料來源：Louise L. Hay，Mona Lisa Schulz(2014)。身心靈完全療法(頁 164)。臺北：生命潛能。王怡仁(2010)。不藥而癒(頁 162)。臺北：賽思文化。Thorwald Dethlefsen，Rudiger Dahlke(2002)。疾病的希望(頁 180)。臺北：心靈工坊。自凝心平(2016)。情緒的毒身體知道(頁 106、109)。臺北：漫遊者文化。

上述一、二項關於肺部疾病的比較，第一項認為與憂鬱、悲傷和恐懼的情緒有關，而第二項則是認為怕被他人恥笑，因此難以表達，兩者看起來關連性不大，但若是探討怕被人恥笑背後的信念與情緒因素可以發現，可能與恐懼而無法信任他人有關。第三、四項關於感冒的比較，第三項中提到的不願承認、怕丟臉，看起來與第二項較為相似，而第四項認為是忍住哭的情緒，看起來與第一項相似。因此，總結來看，與肺部相關問題的情緒與憂傷和恐懼的情緒關連最大。

在中醫情志學中也有悲傷肺的說法，若想使自己的肺臟健康起來，在生活中應覺察自己是否有過度沉浸於悲傷的狀態，也可能內心有害怕被人嘲笑的恐懼，因此壓抑自己想說的話與擔憂，曹中瑋教授在《當下，與情緒相遇》一書中曾提到：

情緒不但具有維繫生存的重要正向功能，而且是「當下」的，換句話說，

當事件解決了、過去了，情緒就會自然消退。<sup>54</sup>

從上述引文中我們可以知道，各式各樣的情緒自有其功用存在，悲傷有其宣洩作用，有悲傷經驗的人也更懂得如何對待深陷悲傷之人；恐懼讓人懂得自我保護免受傷害，因此我們應該正視這些情緒並且去感受情緒，唯有這樣我們才知道下一步是要接納、放下或是起身去做些改變，當事件解決了，情緒也就自然消退，只怕我們壓抑情緒、不願釋放情緒或是沉溺於情緒而造成身體症狀之呈現。

### (三)乳房

有乳房問題的女人(或男人)，譬如纖維囊種、硬塊、疼痛(乳腺炎)甚至癌症等，他們照顧和呵護他人，往往到了令人吃不消的地步。這些人在解決其他人的問題以及減緩別人的痛苦方面，比處理自己的更勝任而愉快。他們隱藏自己的情緒，可以不惜任何代價來維持穩定的關係。在極端的情況下，他們從不發牢騷、哀聲嘆氣，也從不埋怨。表面上任何時候都很快樂。

55

從上述引文中可以發現，有乳房問題的人，通常在生活中照顧別人比自己還要多，他們樂於處理其他人的問題，但卻隱藏自己的負面情緒，像是憂鬱、悲傷、失望、恐懼與憤怒等，也許他們對於情緒相當自制，不喜歡造成他人的困擾，也許他們以為朋友只愛他們無憂快樂的樣子，但事實上朋友期待與更真實的他相處，以建立更深化的關係，朋友也期待能有照顧他的那一刻，就像他平時對朋友做的那樣。以下以乳房相關問題做一概略比較：

表 13

以乳房相關疾病為例，比較相關書籍觀點的異同

(續下頁)

---

<sup>54</sup>曹中璋著，《當下，與情緒相遇》，臺北：張老師文化出版社，2013，頁 77。

<sup>55</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014 年，頁 171-172。

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
身心靈 完全療法	乳房問題	跟抗拒撫育你自己有關，把其他的每個人都放在最前面。	我是重要的。我是有價值的。我現在以愛及喜悅關心和照料我自己。我允許其他人有做自己的自由。我們全都是安全與自由的。
情緒的毒 身體知道	乳癌	右乳癌-長年家庭問題。 左乳癌-以對方的想法為優先。	
不開心當 然會生病	乳癌	對身為女性的特質與自我價值無法認可、厭惡自己身為女人。	
	乳腺炎	過度保護、照顧別人，凡事以他人為優先。	
身體密碼	乳癌	對女性特質的感覺、對自我的價值感，可以表達身為女人的能力。	珍愛自己。

資料來源：Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz(2014)。身心靈完全療法(頁 172-173)。臺北：生命潛能。自凝心平(2016)。情緒的毒身體知道(頁 140)。臺北：漫遊者文化。王佑驊(2015)。不開心，當然會生病(頁 223-224)。臺北：商周。Debbie Shapiro(2011)。身體密碼(頁 117-118)。臺北：采竹文化。

由上述歸因可知，乳房相關問題，與凡事以他人優先有很大關係，在第二項中甚至還區分了左乳與右乳患病原因的不同，右乳可能與長年無法言說的家庭問題有關，乃因精神壓力而導致；而左乳的原因則與其他項較相似，因以他人為優先而導致肉體的疲勞或過度操勞，以他人為優先除了產生肉體上的操勞之外，也很容易逆來順受、無法拒絕別人無禮的要求，經年累月下來，負能量便囤積在自己的乳房中。第三項雖然也有提到凡事以他人為優先的部分，但是歸類在關於乳腺炎的問題中，乳癌的成因則認為是對自我價值、女性特質無法認可所致，第四項也認為乳癌與認同感有關，但多出可以表達身為女人的能力一項，若身為女人而無法生育、哺乳等，可能因此感到愧疚、自責與憤怒而產生身體症狀。因此，若想解決乳房相關問題，學習照顧自己、傾聽自己內在的聲音是相當重要的。他人相當重要，但待自己也應如同待他人般地充滿關懷與耐心，在愛與喜悅中照料自己，方能真正將愛與喜悅傳達他人。

綜上所述，此情緒中心與情緒的關連性相當的大，有心臟問題的人往往不知自己的情緒，因此也不清楚如何面對情緒，有肺部問題的人往往淹沒在自己的情緒中，而有乳房問題的人往往只表現出自己正向的情緒，因此將負能量壓抑至身體中。感受情緒、表達情緒並平衡自己與他人的需求，是此情緒中心所需學習的。

## 五、第五情緒中心：口腔、頸部與甲狀腺

第五情緒中心的健康意謂著，你在生活中是否與人溝通良好。假如在溝通方面有困難—無論是很難聆聽他人說話，或是有效地表達自己—你可能在口腔、頸部與甲狀腺等部位會有健康問題。第五情緒中心的健康關鍵就是，在你日常的人際互動中找出溝通方式的平衡點。<sup>56</sup>

由上述可之，第五情緒中心代表著人際互動間的溝通問題，溝通代表是雙向的，

---

<sup>56</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁178。

是人與人之間思想與情感的相互傳遞與回饋，使彼此藉由傾聽與表達，進而達到互相了解與互相尊重目的，因此，如何在溝通中找出平衡點，將是此情緒中心所需學習的課題。

### (一)口腔

容易患有口腔健康問題的人—蛀牙、牙齦流血或相關的問題，像是顎骨疼痛或顳顎關節(TMJ)疾病—在溝通的許多面向上都有困難。這些人遭遇溝通問題是因為，他們不討論也不解決情緒上的失落感。在覺得舒服自在的地方，他們會與人交談，但是他們不會討論在親密關係中困擾他們的事。這類真情流露的對話，會讓他們感到難為情或是傷害他們的自尊。假如是在感覺不自在或是未點燃熱情的情況下，他們就會表現得冷漠、安靜，而且往往會把自己封閉起來。口腔問題大抵都與無法有效傳達個人需求和失落感有關。<sup>57</sup>

由上述可知，有口腔問題的人，在溝通方面也會有困難，特別是情緒失落感上的表達，若是學習放輕鬆表達自己，或是找一信任之人聊聊心事，可能有助於改善自身的狀況。以下以常見的蛀牙為例，做一概略比較：

表 14

#### 以蛀牙為例，比較相關書籍觀點的異同

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
身心靈完全療法	蛀牙	無法做決定。容易放棄的傾向。	我以愛和憐憫來實踐我的決定。我的新決定支持我，並使我強健。我有新的想法，並將其付

<sup>57</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁183。

			諸實行。我在我的新決定中很安全。
身體密碼	蛀牙	區別事物的能力瓦解，再也無法評估和分辨自己究竟想要什麼。正在接收的事物讓我們惱怒。	
靈魂在說話	蛀牙	你沒有說真話，或是你和自己說的話不相符。	

資料來源：Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz(2014)。身心靈完全療法(頁 316)。臺北：生命潛能。Debbie Shapiro(2011)。身體密碼(頁 91)。臺北：采竹文化。Julia Cannon(2013)。靈魂在說話：聆聽身體的語言(頁 71)。臺北：宇宙花園。

無法做決定可能代表一種為難的感受，可能兩者都是自己所希望的，但更可能是兩者都是自己不情願但卻必須從中選一的，有牙齒問題的人，陷入不知該以什麼為主軸而進行取捨的難題中，有可能是資訊的過於滿溢或是資訊與自身的思想落差太大而導致，但現實情況迫使他們必須打開牙齒這個柵欄，接受並適應新的訊息或情況，因此種種疑惑、猶豫甚至是惱怒的情緒，便轉入腐蝕牙齒以宣洩心中的不滿。因此我們可以發現，上述第一二項認為可能的原因來自於猶疑惑是惱怒，而第三項則從牙齒在嘴巴中腐爛的象徵而解讀為沒有說真話，筆者認為有時候真話也可能代表著一種言語的攻擊，而牙齒是我們用來咬、啃、嚼的部位，同時也是象徵著具有攻擊性的部位，因此壓抑說真話亦如同壓抑攻擊性一樣，因而造成齧齒的情況。

因此，若希望改善蛀牙的問題，應試著信任自己所做決定，畢竟沒有一個決定會是十全十美的，此時此刻所做決定便是最完美的決定，聽從自己的決定而行

是安全並充滿愉悅的。

## (二)頸部

頸部疼痛、關節炎以及僵硬，往往會找上溝通技巧絕佳的人——無論是聽還是說。凡事都有正反兩面，當能言善道的能力無法如預期般發揮影響力時，他們就會生病。當一場爭執無法靠討論來平息，或者當生活中的某件事出了錯而他們無法控制時，他們往往會惱怒和固執，堅持自我想法並拒絕考慮其他觀點。導致溝通破裂的挫折感，常常造成頸部疾病。<sup>58</sup>

由上述可知，有頸部問題的人，看事情的觀點較為單一、缺乏彈性並堅持己見，若他們能走出自己的角色立場，學習傾聽、了解其他人的觀點，並且明白每個問題都可能有多種解決方式，將能使他們的身體與人際更增添彈性與健康。以下以頸部僵硬為例，比較各觀點間的異同：

表 15

以頸部僵硬為例，比較相關書籍觀點的異同

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
身心靈完全療法	頸部僵硬	食古不化的思維模式或是冥頑不靈。	我欣然接受新想法和新觀念，並準備好將它們消化吸收。我跟人生和睦相處。
身體密碼	頸部僵硬	過於自我、頑固不通或想法死板。	

<sup>58</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁190。

不開心當然會生病	頸部僵硬	不懂得變通，沒有站在別人立場去思考與切入。	
靈魂在說話	頸部僵硬	不想從另一個不同的、別的角度看事情；看法不夠彈性。	

資料來源：Louise L. Hay，Mona Lisa Schulz(2014)。身心靈完全療法(頁 191)。臺北：生命潛能。Debbie Shapiro(2011)。身體密碼(頁 94)。臺北：采竹文化。王佑驊(2015)。不開心，當然會生病(頁 212)。臺北：商周。Julia Cannon(2013)。靈魂在說話：聆聽身體的語言(頁 105)。臺北：宇宙花園。

從上述歸納可知，頸部的僵硬與頑固的思維模式有關，它讓我們無法傾聽，也無法表達情緒，也限制了我們與他人順暢的溝通交流。頸部位於軀幹與頭部之間，是身體感受與頭腦思考的交會之處，若是只注重思考企圖控制一切感覺，或是只注重感覺企圖抹滅一切思考，都會使這交會的頸部感到僵硬異常，因此筆者認為第五情緒中心所重視的溝通，除了與他人的溝通之外，也應注重自己感受與思想之間的充分溝通。

### (三)甲狀腺

有甲狀腺問題的人心思細膩，直覺力強，往往可以看到在別人的生活中必須做哪些事會更好。可惜的是，所用的方式常常不受歡迎，而且往往也不知道如何以一般大眾能接受的方式來表達。他們常常試圖間接表達自己、暗示自己的需求，而且非常優柔寡斷—盡一切所能想避免衝突。然而，如果情況變得太糟糕或者挫折感太強烈，他們就會情緒激動，拒人於千里之外，並讓自己對別人說的話充耳不聞。無論是何種情況，一個容易引起甲狀腺疾病的人，通常溝通模式都屬成效不彰。<sup>59</sup>

由上述文中可知，有甲狀腺問題的人其實是相當有想法、有能力的，可能是礙於

<sup>59</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay，Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁 197。

過往的經驗讓他們對於表達這件事，感到非常的不安全，也不知道該如何求取平衡，以下以甲狀腺相關問題為例，比較不同觀點之描述：

表 16

以甲狀腺相關問題為例，比較相關書籍觀點的異同

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
身心靈 完全療法	甲狀腺 機能亢進	可能遭遇過在談話時被遺忘而 感到憤怒。	我身處人生的中心點， 我肯定我自己以及我的 所見所聞。
疼痛的 隱喻	甲狀腺 機能亢進	無法說出或做出想要的 事情。	
身體密碼	甲狀腺 機能亢進	想藉由加速身體運作來確保 自己的能力。	
靈魂在 說話	甲狀腺 問題	把想說的話壓了下來。	

資料來源：Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz(2014)。身心靈完全療法(頁 198)。臺北：生命潛能。Debbie Shapiro(2011)。Michel Odoul(2015)。疼痛的隱喻(頁 230)。臺北：木馬文化。身體密碼(頁 197)。臺北：采竹文化。Julia Cannon(2013)。靈魂在說話：聆聽身體的語言(頁 71)。臺北：宇宙花園。

由上述可發現在《身心靈完全療法》一書中提到其原因來自於被忽略的憤怒感，第二、四項認為，是因為無法表達想說的話所致，而第三項則項是一種自我施壓或是承擔過多壓力所致的身體失調。筆者認為第一項的忽略感或是憤怒感可能是第二、第四項無法說出或是把話壓下來的原因之一，第三項則是因為不想再次被

忽視，因此極力欲證明自身的能力，忘卻身體的極限而導致身體的失調。

綜上所述，第五情緒中心包括：口腔、頸部與甲狀腺三個部分，與口腔部分有關的問題需注意表達和自身失落感的部分；與頸部有關的問題則需注意自己在某些狀況下是否不知變通；而甲狀腺相關問題則須探索無法去說、無法去作的背後究竟是什麼？可能是曾經被忽視的負面經驗，也可能是怕衝突或是太想贏得肯定所致。若以露易絲·賀的肯定語而言，有此情緒中心的問題應學習對自我的認可，以及心懷開放地體驗所見所聞。

## 六、第六情緒中心：大腦、眼睛與耳朵

第六情緒中掌管的是大腦、眼睛與耳朵。本區域的健康端看你從各領域中吸收訊息—無論是世俗或神祕的—並將這些訊息運用在生活中的能力有多好。這要看你的思維模式有多靈活，以及你如何能從不同於自己的觀點來學習。要打造第六情緒中心的健康，你必須能夠順應變化的趨勢，在某些情況下，從堅守原則、堅持到底的立場轉變成較為探索式、自由型態的思維模式。這樣的平衡可以讓你隨著時間成長和改變，並專注於眼前正發生的事，而不是拚命地緬懷過去，希望能將時間逆轉。<sup>60</sup>

此情緒中心與訊息的接受、處理與應用有關，在此情緒中心發生問題，表示我們需要從既定的學習方式中轉換，生命除了固守、堅持與控制之外，還有許多沒有標準解答並值得探索的部分，反之亦然，有些人需要學習與原則、秩序相關的部分，在俗世生活與靈性生活之間，須找到其中的平衡點，而症狀的出現便是提醒我們目前失衡的狀態。

### (一) 大腦

有大腦相關問題的人，像是偏頭痛或其他類型的頭痛、失眠、癲癇發作、

---

<sup>60</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁205。

記憶力問題、中風、多發性硬化症、阿茲海默症或帕金森氏症等，通常是努力而腳踏實地的人。他們希望專精於同時運用創意右腦和結構性左腦的活動。這些人往往致力精通生活的各個領域，從幾何學、歷史、繪畫到音樂皆然。長期以這種方式生活，常會導致一個危機：他們不得不強迫自己開始從新的觀點看世界。大腦的疾病會使他們再也無法倚賴一直以來使用的學習途徑，進而他們必須追求其他的智能和信心的來源—來自崇高力自量的訊息。<sup>61</sup>

從上述可知，有大腦相關問題的人，多半相當充分運用大腦，他們認為可以用腦來掌管生命中的一切，他們在生活中很可能鮮少留下一些簡單的空白時光和愉悅心情，而這些將導致腦部呈現失衡的狀態，因此他們需要學習從大腦以外的觀點來看世界，並且放鬆地體驗、信任生命的過程。以下以腦瘤為例，比較不同之觀點：

表 17  
以腦瘤為例，比較相關書籍觀點的異同

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
創造生命的奇蹟	腦瘤	程式化的不正確信念。固執。拒絕改變舊模式。	重新為我的心智電腦設計程式是很容易的。生命一直在改變，我的心智也永遠是新的。
身體密碼	腦瘤	對生命退縮和感到困惑而產生。	
靈魂在	腦瘤	對自己的成長或缺乏心靈能	

<sup>61</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁208-209。

說話		力感到怨恨或生氣。	
----	--	-----------	--

資料來源：Louise L. Hay (2012)。創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典(頁 226)。臺北：方智。Debbie Shapiro(2011)。身體密碼(頁 163-164)。臺北：采竹文化。Julia Cannon(2013)。靈魂在說話：聆聽身體的語言(頁 116)。臺北：宇宙花園。

從上述歸納可知，有腦瘤問題與固守舊有的認知有關，他們可能知道自己需要作出改變，但基於某種原因，他們不允許自己踏出新的一步，或許是怕犯錯，也或許深受舊觀念、舊經驗之影響，在俗世層面也許他們有因應的能力，但在人生的抽象層面上，他們停滯不前或是感到摸不著頭緒。因此我們可以發現，有大腦相關疾病的人，可能對於改變感到相當恐懼與焦慮，因此露易絲·賀的肯定語提醒有這類症狀的患者，改變是安全的、新的是安全的、歸零再開始是相當輕鬆容易的，藉由正向肯定語重塑大腦的思維模式，重拾對世界的信任，留出空白的時光或許冥想、或許在林間放鬆散步，體驗當下之美與週遭環境的和諧，或許有助於病情的改善。

## (二)學習與發展問題

雖然許多人將學習與發展問題歸類在大腦疾病中，但是我們的看法不同。所有的人類來到這個世界上時，大腦已經以某種方式預設好了。有些人比較傾向倚賴主掌空間和情緒的右腦，有些人則是偏好以專司邏輯的結構性左腦思考。說到學習問題，我們發現這些人身處在一個會導致他們出現學習障礙的環境中生活、學習和工作。在學校和工作上屢遭失敗之後，他們會產生不健康的思維模式，認為自己愚蠢、懶惰，而且是個失敗者。<sup>62</sup>

從上述引言中我們可以發現，學習與發展的問題之所以產生，是因為自己與週遭的人不了解適當的學習方式所致，有些人左腦較為發達，有些人則是右腦，有些人的狀況比較極端，可能其中一腦特別強但另一腦卻相當的弱，只用單一模式學

<sup>62</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁 217。

習、計分、排名，使人屢遭挫敗、被貼標籤並養成對自己的負向看法，這些都是因為缺乏了解所致。

在筆者所參考的八本書及當中，並未列入學習與發展的相關身心問題，以下以《身心靈完全療法》一書中所提到的學習障礙個案-泰拉為例：

泰拉生長在軍事化訓練的家庭中，從小被診斷出患有過動症，在服用利他能之後，泰拉的問題有了些為改善，但她仍對傳統教育不感興趣，後來泰拉進入了設計學校就讀，她在設計方面確實聰明又充滿創意，但是在考試與專題報告上總是無法通過因而被判留校察看。泰拉分別採用了三項肯定語幫助自己：

注意力不足過動症-生命愛我。我愛我自己原來的樣子。我自由地創造一個眷顧我的愉悅人生。在我的世界中一切安好。

焦慮-我愛自己且肯定自己。我信任生命的過程。我是安全的。

過動-我是安全的。所有的壓力都解除了。我現在很不錯。<sup>63</sup>

除此之外，泰拉也聽從醫療團隊的建議，作了完整的神經心理學評估，發現她的左腦發展不足但是右腦的分數卻高出常人相當的多，因此她找了一名同她一樣有閱讀障礙和注意力不足的教授教導她合適的學習技巧，並配合膳食、醫藥與相關營養品的補充，後來泰拉順利地畢業並當上服裝設計師。

從上述案例我們可以發現，了解自己腦部的型態與運作方式相當重要，找到合適的學習技巧加上正向肯定語改變長久以來慣性的負面思想，使大腦得以依其本自具有的功能做最理想的發揮。

---

<sup>63</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁223。

### (三)眼睛與耳朵

有眼睛與耳朵問題的人，往往花很多的時間在靈性高次元的靜坐沉思、祈禱及神祕主義。但是，當你在屬靈的乙太場域中花這麼多的時間，你是無法讓自己太扎根去體驗世俗事務，譬如流行文化、政治或與多數人有關聯的主題。因此，你常常會變得沉默寡言，而且不與朋友、情人或同事有太多的接觸。<sup>64</sup>

有眼睛與耳朵問題的人，也許比較偏愛靈性的生活，而對於世俗生活顯得不太有興趣，因此抗拒去看或是抗拒去聽，試著平衡靈性與生活中的事物並培養與人相處的能力，是此情緒中心所需學習的課題，以下以常見的近視為例，作一比較：

表 18  
以近視為例，比較相關書籍觀點的異同

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
身心靈 完全療法	近視	特別與擔憂未來以及不信任 前景有關。	我信任生命的過程。我 是安全的。
疾病的 希望	近視	主觀性太強的特徵。只「透 過自己的眼睛來看」。	
疼痛的 隱喻	近視	無法清楚看向遠處，代表無 意識害怕看起來混亂的未 來，它是模糊、不明確的。	

<sup>64</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁227。

身體密碼	近視	傾向於只看眼前的事…原因 可能因為心理受過創傷或對 未來有莫名的恐懼感。	
身心合一	近視	個人早年受到的創傷，因為 他不想再看了而撤回視力。	
靈魂在 說話	近視	對未來恐懼，害怕人生路上 的未知。	

資料來源：Louise L. Hay，Mona Lisa Schulz(2014)。身心靈完全療法(頁 227)。臺北：生命潛能。Thorwald Dethlefsen，Rudiger Dahlke(2002)。疾病的希望(頁 211)。臺北：心靈工坊。Michel Odoul(2015)。疼痛的隱喻(頁 225)。臺北：木馬文化。Debbie Shapiro(2011)。身體密碼(頁 86)。臺北：采竹文化。Ken Dychtwald(2009)。身心合一(頁 262)。臺北：生命潛能。Julia Cannon(2013)。靈魂在說話：聆聽身體的語言(頁 134)。臺北：宇宙花園。

與《身心靈完全療法》觀點一致，認為是因為擔憂未來所致的共有三項；認為是因為早年創傷而導致近視的共有兩項，其中《身體密碼》一書則同時提到心理受過創傷與對未來的恐懼感，筆者認為或許早期經驗可能是導致心裡對未來的擔憂、恐懼的原因之一，而第二項《疾病的希望》則是認為與自身主觀性太強有關，他們用力地看周遭每一件事，但是卻不真正看見自己，他們只是戴上眼鏡，假裝一切如常、沒有改變。

不論是不敢看、不願看、過去創傷經驗或是太過主觀所致，背後皆與恐懼、擔憂的情緒有關，因此露易絲·賀的正向肯定語提醒我們，信任生命、信任自己，並感受此時此刻的自己是安全的。

與第六情緒中心相關的問題有腦、眼與耳三項，我們可以發現此情緒中心在思想與情感、靈性與俗世生活之間，呈現失去平衡的狀態，唯有察覺自身抗拒之所在，方能納入陰影於自身的意識整合之中，偏重於某端都將帶來失衡的狀態，身體將以疾病的模式傳送訊息于你，若希望此情緒中心健康，應試著學習平衡各

方之道。

## 七、第七情緒中心：慢性病與退化性疾病，以及威脅生命的疾病

第七情緒中心與其他的情緒中心有一點不同，因為該中心的問題往往是在其他的情緒中心開始，但是卻發展成極端的問題。譬如，乳房健康原是第四情緒中心的問題，但是威脅生命的乳癌卻同屬第四與第七情緒中心。這種模式可以類推到任何演變成慢性或威脅生命的疾病—從體重問題到免疫系統健康皆然。<sup>65</sup>

由上述文中我們可以知道，第七情緒中心是其他情緒中心問題未解的極致表現，我們必須克服在前述項目中所提及的負面情緒，甚至是負面情緒的極端，對任何事物感到深層的絕望之感，我們必須學著相信我以為我只是這個身體和意識，其實是自己畫下的界限，我與思想一體、我與感受一體、我與他人一體、我與環境一體，我也與宇宙一體，撤除界限體驗擴大我之意識，將有助於我們與靈性的溝通連結，使我們擺脫舊有狹小的觀點與長期積累的怨氣，以無限寬闊的心態找出人生目的。

### (一) 慢性病與退化性疾病

容易罹患慢性病或是退化性疾病(例如纖維肌痛症、萊姆病或肌肉萎縮性脊髓側索硬化症)的人，努力想控制自己的命運。他們常常會列出一張人生目標表單—成功的事業、擁有很多錢、身材苗條、或擁有美滿的家庭生活—來主導所有的行動。然而很可能，他們並未考慮到某種神聖介入的可能性。遺憾地，假如你所過的人生就只考慮到你個人的計畫—沒有任何偏離的空間—那麼宇宙往往就會投給你一顆變化球。<sup>66</sup>

由上述可知，罹患此類疾病的人希望能完全掌控與主導自身的命運，並且汲汲營

---

<sup>65</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁234。

<sup>66</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁239。

營於經營世俗認可的社會成就，這並非不好，但卻少了一些彈性，這使得他們難以聽見內在的聲音，也難以傾聽週遭而作出適當的改變，而一味僵固在自有的模式中，這也顯現出他們對於改變其實感到恐懼，內心的不安感可能與過去的舊傷痛、憤恨有所相關，他們可能也很難相信自己，就像他們也很難相信生命一樣。以下以多發性硬化症為例，比較觀點之不同：

表 19

以多發性硬化症為例，比較相關書籍觀點的異同

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
身心靈 完全療法	多發性硬 化症	思想僵化、鐵石心腸、堅定的意志、不知變通。恐懼。	我選擇愛與喜悅的思想，創造一個愛與喜悅的世界。我是安全而自由的。
靈魂在 說話	多發性硬 化症	對溝通的憤怒，沒有收到自己的訊息。	

資料來源：Louise L. Hay，Mona Lisa Schulz(2014)。身心靈完全療法(頁 299)。臺北：生命潛能。Julia Cannon(2013)。靈魂在說話：聆聽身體的語言(頁 178)。臺北：宇宙花園。

以上述兩項歸納言之，多發性硬化症與恐懼、憤怒的情緒有關，在第二項中另外提到，沒有收到自己訊息，意思是沒有傾聽來自內在的聲音，有關多發性硬化症在《身體密碼》一書當中有較為詳細的說明，在此將其列出：

為包圍在腦髓或脊髓神經纖維束四周的保護膜發炎，病情會擴散到全身各個部位，只是先後次序和發作的時間不相同而已。最明顯的是四肢會越來越無力，視力也一步一步衰退。這種病宛如緩慢將身體放入牢籠中一般，在這同時，我們的活動量能也只能無奈地被一一剝削。發炎，意指我們的

心中有股正在昇華且熱騰騰的怒氣，多重硬化症的發炎狀況甚至完全影響全身。我們是不是真的冀求自由？我們是不是正在對那些不值得我們珍愛、或不夠愛我們的人大發雷霆？。或者，是我們在作繭自縛，因為根本無法承認或不希望面對內心真正的情感。蓄意且長期壓抑情感，只能讓我們變得無能、使不上力，進一步釋放或改變既有的一切情感，結果，肌肉勢必緊繃、意識層面自然衝突不斷、甚至到後來肢體出現萎縮的情況。罹患多重硬化症，多半伴隨著「殉教者症候群」—自覺有使命感和凡事必須獨當一面；然而，反觀內心，卻渴求自己能夠偷懶和排斥承擔責任。僵化不知變通的態度和思考模式，將造成我們無法隨機應變做出妥當的對策。

67

從上述引言中我們可以發現，多發性硬化症患者主要有憤怒、無力感與壓抑情緒三種慣性模式，他們在其中也許是感到憤怒卻又覺得不該憤怒，他們認為對周遭的人、事、物相當無力，但內心其實是對自己感到無力，他們有相當多的衝突在內心，認為自己應當是身先士卒並且獨當一面，但他們同時也看見自己的懶惰和不願承擔，過多並且過度的矛盾衝突使肌肉產生緊繃、萎縮，身體也呼應了潛意識的無力感使四肢越發無力。

綜上之述，多發性硬化症與情緒的壓抑、意識層面的衝突有關，這或許與童年時期的舊經驗有關，也或許與未被療癒的創傷經驗有關，例如重要她人的逝去、配偶的外遇離婚事件等，但若希望病況能夠減輕，改變思考模式是不可或缺的，放開人生中只有你一人踽踽獨行的心念並接納陰暗面的存在：我是有使命感的，但我也是害怕承擔的，這兩者都是我，但我比這些多更多。亦如同露易絲·賀的肯定語所言：我選擇愛與喜悅的思想，創造一個愛與喜悅的世界。我是安全而自由的。<sup>68</sup>

---

<sup>67</sup>戴比·沙皮爾(Debbie Shapiro)著，李臺芳譯：《身體密碼：打造完全健康的身心靈療法》，臺北：采竹文化，2011年，頁220。

<sup>68</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁299。

## (二)威脅生命的疾病

什麼原因會增加疾病發展成威脅生命的機率呢？容易罹患危及生命的疾病之人，長期以來常對自己的人生感到無助—甚至在生病之前即已如此。他們認為在生命中所有的事件都掌握在命運之神的手裡。覺得自己無力讓生活變得更好，因此他們等啊等啊，希望事情多少會好轉。可惜並不會。

69

從上述引言可知，威脅生命的疾病，長期對人生感到無力與無助，他們等待上天能讓事情好轉，但終究是等不到，只好益發地無助、無力。以下列出各書籍對癌症的疾病原因之描述，作一相關比較：

表 20  
以癌症為例，比較相關書籍觀點的異同

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
身心靈 完全療法	癌症	深受傷害。長期存在的怨恨。 深藏心底的秘密或悲傷啃噬 了自我。心懷仇恨。「有什麼 用？」	我帶著愛原諒和釋放過 去的一切。我選擇以歡 樂填滿我的世界。我愛 自己且肯定自己。
疼痛的 隱喻	癌症	無意識失敗時的自我懲罰。 我錯過了什麼，我為了什麼 懲罰自己，為什麼我如此深 刻地厭惡自己？	

<sup>69</sup>露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014年，頁246。

身體密碼	癌症	感覺矛盾、罪惡、受傷害、悲痛、憎恨、困惑…。感覺無望、自以為能力不足、自我排斥。	
靈魂在說話	癌症	尚未解決的、被深度壓抑的憤怒。	
不開心當然會生病	癌症	1.無力的憤怒感、2.做什麼都是枉然、3.痛恨一切、4.對愛上癮、5.火山爆發	

資料來源：Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz(2014)。身心靈完全療法(頁 269)。臺北：生命潛能。Michel Odoul(2015)。疼痛的隱喻(頁 241)。臺北：木馬文化。Debbie Shapiro(2011)。身體密碼(頁 169)。臺北：采竹文化。Julia Cannon(2013)。靈魂在說話：聆聽身體的語言(頁 56)。臺北：宇宙花園。王佑驊(2015)。不開心，當然會生病(頁 247-249)。臺北：商周。

綜上述之歸納，第七情緒中心提醒我們，無論是在工作、感情或是生活之中，該是反思和改變的時候了，持續的自我否定或是批判等負向情緒，並不會對你想過的生活有助益。我們可以採取行動面對心中未解的創傷，將情緒宣洩、釋放後，便專注於創造自己希望過的人生，不論疾病是否痊癒，讓我們在當下先將自己的心理模式痊癒，或許能產生無任何副作用的治療上的幫助。

而不只我們的身體有癌細胞，在《疾病的希望》一書中，作者也提到，其實我們也像是地球上的癌細胞，忽略整體共存的和諧，只顧發展自我而略奪資源，行為和癌細胞沒兩樣，最終的勝利只換來宿主的死亡，亦代表自身的終結：

癌症這種疾病是表現出當代集體的處境，在我們身體中進行的癌症，正是我們在生活中所做的事。我們這個時代的特徵就是輕率的擴張、促進自己的利益，在政治、經濟、「宗教」和私人生活中，我們無情地把自己的目

標和利益推升到(「形態的」)極限，在這裡、在那裡、在每一個地方建立自己的利益(轉移)，表現得好像只有我們自己的理念和目標才算數，而操縱其他人來滿足自己的利益(寄生狀態)...有這種行為的我們，還有什麼臉來抱怨癌症呢？癌症只是反映出我們的行為、我們的理由，以及我們的結局。<sup>70</sup>

癌症讓我們深思自己的行為模式，它是邀請你改變的最後通牒，它必須如此激烈才能換得你對它的注意，它也希望我們能停下來思考，自己與他人、環境、生命甚至是宇宙的關係連結，細胞為器官服務，器官為人體服務，人為人類更整體的和諧服務，唯有了解部分之我是我，而整體之我也是我，才能放下抱著不放的錯覺中的「我」。

而關於負向情緒對人體的影響，在《不藥而癒》一書中，作者舉了一個真實的例子：

我家裡有位長輩，因為排便不順，加上自己在下腹摸到硬塊，連忙到醫院檢查。電腦斷層與大腸鏡診斷的結果，證實是大腸癌併肺部轉移。聽聞診斷結果後，這位長輩陷入了痛苦之中，他不願意讓任何親友看到自己罹病後可預知的落拓模樣，於是，於是從聽到病情那天起，他足不出戶，幾乎整天躺臥床上，陷入了憂鬱與茫然之中。兩週後，因為嚴重腹脹，回到醫院急診，重做電腦斷層後，醫師訝異地說：「這真是太奇怪了，怎麼可能在兩週的時間內，不僅癌症瞬間長滿了整個腹腔，連肺部也由原來的三顆轉移腫瘤增生成難以數計呢？」<sup>71</sup>

這位長輩因長期情緒鬱悶而造就了適合癌症生長的體質，在聽聞罹癌的消息後益加徬徨、鬱悶，因此給了癌症更適合的生長環境，最終到了無法挽回的地步。由此可知長期積累的負向情緒，對身體將產生相當大的變化。

---

<sup>70</sup>瓦爾特·德特雷福仁、呂迪革·達爾可(Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke)著，易之新譯：《疾病的希望》，臺北：心靈工坊出版社，2002年，頁322-323。

<sup>71</sup>王怡仁：《不藥而癒》，臺北：賽思文化出版社，2010年，頁181。

花蓮慈濟醫院許瑞云醫師亦提到心念與情緒對身體疾病的影響：

在我行醫的過程中，一再驗證了不同的心念會造成不同的情緒，而不同的情緒則會形成不同身體疾病的外顯。若能轉化造成疾病的心念，並調整心念相對應的情緒，身體自然的療癒力便會產生。<sup>72</sup>

而許瑞云醫師最初接觸深入探討身心靈療法時的啟蒙書籍，便是露易絲·賀女士所寫的系列叢書，<sup>73</sup>她在《哈佛醫師心能量》一書當中提到多例運用心念、情緒的處理並搭配能量運動，使許多長年未解的疾病痊癒，例如她在書中提及，有位病人苦於多年經痛，不論手術或是服藥，均無法根治，直到病人正視與母親之間從小到大彼此錯位的關係，願意從心念行為做出調整，同時能夠坦然的面對身體的不適與疼痛，發自內心的珍愛自己，糾纏多年的經痛不但有了明顯的改善，也找到屬於她的幸福。<sup>74</sup>

不過，關於病理症狀及其心理狀態間的相關性探討，亦有相反看法的提出，Barbara Ehrenreich 在書中提到：

根據新思想理論，疾病是原本完美的心靈受侵擾造成的，只要運用心靈就能治癒。可惜，光靠心理治療似乎無法治癒蹂躪美國的傳染病，直到十九世紀末，政府推行公共衛生措施，才控制了白喉、猩紅熱、斑疹傷寒、結核病、霍亂之類的傳染病。<sup>75</sup>

倘若疾病皆因心念而起，則傳染病亦應藉由治療心念而痊癒，但在這部分卻有賴許多醫藥、疫苗以及公共衛生措施的實行來預防與治癒，而非根據心念。Barbara Ehrenreich 亦提到一位個案的例子：

---

<sup>72</sup>[http://happy1013.blogspot.tw/2012/09/blog-post\\_27.html](http://happy1013.blogspot.tw/2012/09/blog-post_27.html)，許瑞云醫師部落格，20160705 搜尋。

<sup>73</sup><https://www.facebook.com/Drjhsu/posts/10153437148633525>，許瑞云醫師臉書，20160705 搜尋。

<sup>74</sup>許瑞云著：《哈佛醫師心能量》，臺北：平安文化出版社，2014年，頁51。

<sup>75</sup>芭芭拉·艾倫瑞克(Barbara Ehrenreich)著，高紫文譯：《失控的正向思考》，臺北：左岸文化出版社，2012年，頁104。

我乖乖接受治療，努力擺脫有害的感覺，也有了長足進步。我原諒了所有人，改變了生活方式，開始冥想、祈禱、飲食適當、做運動、吃補品，但癌症還是不斷復發。我有漏掉什麼訓誡嗎？不然癌症為什麼一直復發呢？我很樂觀，深信自己會打敗癌症，但每經過一次診斷，就越難維持正向態度。<sup>76</sup>

此名個案覺得自己已相當樂觀了，但癌症卻仍不見康復，還成為了被責備的受害者，除了被批評不夠正向之外可能還被認為疾病是出於自己的需要，正向思考搖身一變，成為了一種指責、武斷認定他人的思考，且必須壓抑負向的思考，而作者 Barbara Ehrenreich 本身也罹癌，但是她認為她的癌症是醫生造成的：

在被診斷出乳癌時，我已經接受了將近八年的荷爾蒙補充療法，那是醫生們要我做的，他們聲稱那種治療能預防心臟病、失智症、骨質流失。二〇〇二年有深入的研究揭露，荷爾蒙補充療法會增加罹患乳癌的風險。這則新聞發布後，接受荷爾蒙補充療法的女性人數驟減，乳癌發生率也隨之銳減。<sup>77</sup>

作者認為其罹患乳癌的原因與心念無關，但卻與錯誤的科學有關，且作者覺得罹癌並沒有讓她更堅強、更重視心靈等，只感受到強勢的、必須正向的意識形態所壓迫。

筆者認為作者 Barbara Ehrenreich 依其自身經驗感受所述，相當具有參考價值，有些身體疾病可能來自於遺傳、環境或是與服用藥物等因素有關，若將疾病全都歸咎於心念的影響，似乎有些偏頗。

而關於這些類似的批評，而台灣新時代思潮發起人王季慶曾提及：

---

<sup>76</sup>芭芭拉·艾倫瑞克(Barbara Ehrenreich)著，高紫文譯：《失控的正向思考》，臺北：左岸文化出版社，2012年，頁56-57。

<sup>77</sup>芭芭拉·艾倫瑞克(Barbara Ehrenreich)著，高紫文譯：《失控的正向思考》，臺北：左岸文化出版社，2012年，頁58-59。

大家往往責備新時代運動的主張：你創造自己的實相，認為這會造成自責、罪疚和憎恨。其實正好相反，如果如果你相信疾病是莫名其妙的發生，自己完全無法得知其起因，也無能干預其過程，那麼你只得全靠外力，並且充滿無力感了。

如果我們在面對任何疾病時，都能細細省思我們的信念、人生觀和生活方式哪裡出，而積極做出巨大的改變，那麼，疾病便達成它提醒我們身心失衡的目的，可以功成身退，而所謂的奇蹟也就發生了。<sup>78</sup>

上述就心念對疾病是否產生影響做一簡略探討，究竟是心念影響了疾病的產生？或是身體疾病影響了心念與情緒？或是兩者相互影響？筆者以為皆有可能，甚至影響身體疾病的其實是環境、藥物、飲食與基因遺傳等，這些都是必須去思考到的部分，但筆者認為，在眾多影響疾病的因素當中，改變心態、心念是這些影響因素中，最能為自身可控但卻是最容易去忽略的部分，此可能因我們已習慣將疾病作外在歸因之故。而若說人將死是必然的，癌症只是作為死的過渡，不論其是否痊癒，更重要的是在這樣的過程中，如何病的有品質或死的有品質，在接納負向情緒的前提下，轉變自身心念與心態，相信能對此階段的生命發揮一些良效。因此筆者以為，不論痊癒與否、不論罹病與否，心念的覺察與轉變，都是讓生命獲得品質的方式，何況其轉變有使疾病痊癒之可能，因此，若有正確的概念或引導，筆者相當贊同此一心念對身體疾病影響的思想，並以其為自我覺察之參考依據。

---

<sup>78</sup>凱洛琳·梅斯 (Caroline Myss)著，張琇雲譯：《慧眼視心靈》，臺北：遠流出版社，2014年，頁，II。

## 第六章 結論

露易絲·賀的童年充滿了挫折與虐待，因此使她的前半生都在受低自我價值感制約的信念與情緒中度過，然而靠著她勇於面對生命中的創傷並積極尋找問題背後的解答，加上持續不懈地日常實踐，使她改變了自己的生命，探究其思想特色，筆者認為主軸有六，而可統稱為人性化的生命回歸之旅：一、自由是覺察、選擇並為自己所創的生命實相負起責任。二、以愛自己為出發，整合我與對立我，而連結自己與他人，而愛的徹底實為無條件接納而重回與生命合一之狀態。三、以自我實現為人生意義之展現，而自我實現的歷程及其完成，自然將生命意義轉為分享與利他的層面，使人明瞭小宇宙的運作當中有大宇宙在其中，體會生命共同體之感而與生命合一。四、接納死亡如同接納生命中所有的不可控，撤除恐懼與排斥的虛擬界線，重回與生命合一之狀態。五、心念影響情緒，情緒影響身體健康，改變心念也改善健康。六、以正向肯定語之生命實踐貫串前五項，而轉化自身生命。正向並非壓抑負向，正向是基於覺察、接納自己的感受與想法後，願意為自己的生命做出新的選擇與改變。

露易絲·賀依直覺與歸納晤談經驗的累積，整理出心理模式影響生理狀況的對照表，部分結論如下：

書籍	身心問題	可能原因	新的思維模式/ 肯定語/協助方式
創造生命的奇蹟	關節炎	自我批判、批判他人。批判正是他們的模式。任何情況下都要求完美。	我就是愛。現在我決定愛自己、肯定自己。我帶著愛看待他人。

身心靈 完全療法	過敏	對每樣事物、每個人都過敏。 無法掌控自己的人生。	這個世界是安全和友善 的地方。我是安全的。 我與生命和睦相處。
身心靈 完全療法	膀胱炎	與被激怒(通常是異性或伴 侶)以及責罵他人有關。	我釋放在我的意識中造 成這種病症的思考模 式。我願意改變。我愛 自己且肯定自己。
創造生命 的奇蹟	經痛	對自己生氣。厭惡身體或討 厭女人。	我愛我的身體。我愛我 自己。我愛我所有的生 理週期。一切都很好。
創造生命 的奇蹟	下背痛	對金錢感到恐懼。缺乏財物 上的支持。	我信任生命的過程。我 需要的一切都被安排得 很好。我很安全。

從其歸納之表以及第五章相關書籍的比較可發現，信念與情緒確實會影響生理狀況，若負向情緒與信念呈現強烈並長期持續的狀態，將可能使身體形成罹癌的體質，因此，若經由覺察與使用正向肯定語轉化自我，基於實相乃自身所創的概念，亦可能使身體體質恢復健康，而露易絲·賀本人罹癌至康復的親身經驗，便是最好的說明。

露易絲·賀生命思想的具體貢獻在於正向肯定語的生命實踐，她將正向肯定語融入生命的每個議題與生活的每個層面當中，具體落實實相乃由自身所創此一思想信念，相同的概念在佛學中也曾提及：萬法唯心造，而露易絲·賀走過苦難

並且積極實踐轉化生命，這讓我們看見改變是可能的，我們可以耗費如此長的時間，打造一個令自己痛苦的人生，我們同樣可以花點耐性來創造一個自己想經驗的人生。露易絲·賀以其自身經歷影響並帶動我們願意轉變的心態。

本文的限制：透過本文的討論，露易絲·賀的生命觀已有基本結論，但露易絲·賀在其他方面如工作、家庭、女性等議題上亦有其相當開闊的見解；另有關身體與心理相互影響的部分，在中醫情志學方面，亦有提及身心相關部分，但本文鮮少納入，若能與之作一對照，相信能更臻完善；在本文中尚有論及西醫的科學實證，但仍感不足，希望接下來可以朝實務面展開研究，例如：立意取樣三到五位罹癌而痊癒的個案做訪談，其接受新時代思想或露易絲·賀等相關思想，並在完成訪談後，考察這些相關論點對這三到五位個案的有效性如何，歸納可以質性或量化探究的部分。上述之限制，因論文架構的取捨而無暇顧及，希冀未來能有他者對露易絲·賀的生命思想與身心相關論述有更為全面、宏觀的思考見解並達成理論與實踐的雙合一考察。

## 參考文獻

### 中文部分

#### 一、露易絲·賀(Louise L. Hay)著作

露易絲·賀(Louise L. Hay)著、沙千夢、黃心嶽譯：《生命的重建》，臺北：慈濟文化出版社，1992。

露易絲·賀(Louise L. Hay)著，無譯者名：《生命的重建》，臺南：和裕出版社，1996。

露易絲·賀(Louise L. Hay) 著，蕭順涵譯：《愛的心靈工程》，臺北：生命潛能出版社，1998。

露易絲·賀(Louise L. Hay)著，蕭順涵譯：《女性智慧宣言》，臺北：生命潛能出版社，1999。

露易絲·賀(Louise L. Hay) 著，唐志紅譯：《讓我們擁有愛：寫給露易絲的信》，北京：中國宇航出版社，2004。

露易絲·賀(Louise L. Hay)著，萬之逸譯：《生命的重建》，海南：南海出版公司，2011。

露易絲·賀(Louise L. Hay) 著，蕭順涵譯：《創造生命的奇蹟：我值得擁有一切美好的改變》，臺北：生命潛能出版社，2011。

露易絲·賀(Louise L. Hay) 著，李媛譯：《生命的重建(實踐篇)》，北京：中信出版社，2011。

露易絲·賀(Louise L. Hay) 著，宋馨蓉譯：《我是美好的 學習使用肯定句療癒自己》，臺北：天下文化出版社，2011。

露易絲·賀(Louise L. Hay)著，閻翠翠譯：《生命之重建：治癒你的身體》，珠海：珠海出版社，2011。

露易絲·賀(Louise L. Hay)著，方穎譯：《生命的重建（冥想篇）》，北京：中信出版社，2011。

露易絲·賀(Louise L. Hay) 著，張學建譯：《創造生命的奇蹟：身體調癒 A-Z》，臺北：生命潛能出版社，2011。

露易絲·賀(Louise L. Hay) 著、謝明憲譯：《創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典》，臺北：方智出版社，2012。

露易絲·賀(Louise L. Hay)著，楊南超譯：《生命的重建 2》，廣州：廣東經濟出版社，2012。

露易絲·賀(Louise L. Hay)著，江孟蓉譯：《創造生命的奇蹟：你的人生不一樣》，臺北：生命潛能出版社，2012。

- 露易絲·賀(Louise L. Hay) 著，吳品瑜譯：《創造生命的力量》，臺北：生命潛能出版社，2012。
- 露易絲·賀(Louise L. Hay)著，毛培茜譯：《生命的重建：今天開始愛自己》，北京：中信出版社，2012。
- 露易絲·賀(Louise L. Hay)著，唐志紅譯：《生命的重建.問答篇》，北京：中國宇航出版社，2012。
- 露易絲·賀(Louise L. Hay) 著，彭芷雯譯：《你也可以創造生命的奇蹟：來自全球的自我療癒實證與方法》，臺北：方智出版社，2012。
- 露易絲·賀(Louise L. Hay)著，李俊儀譯《啟動心的力量》，廣州：廣東經濟出版社，2013。
- 露易絲·賀(Louise L. Hay) 著，沈怡譯：《寫給女人的生命啟動書》，臺北：方智出版社，2013。
- 露易絲·賀、蒙娜麗莎·舒茲(Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz)著，張明玲譯：《身心靈完全療法：醫學、肯定語與直覺的東西方會診》，臺北：生命潛能出版社，2014。
- 露易絲·賀(Louise L. Hay) 著，謝明憲譯：《療癒破碎的心》，臺北：生命潛能出版社，2015。

## 二、他人著作(依姓氏筆畫排列)

### (一)博碩士論文：

- 方滿珍：《新時代賽斯思想之身心靈整合健康與保健之研究》，臺北：輔仁大學宗教學系碩士論文，2011年。
- 王明珠：《新時代賽斯生命觀及其實踐》，新竹：玄奘大學宗教學系碩士在職專班碩士論文，2006年。
- 王秉倫：《印順法師的生命觀及其生命教育義蘊》，臺北：國立台灣師範大學大學教育學研究所博士論文，2006年。
- 林美玉：《癌症患者接觸賽斯思想後生命轉化經驗之探討》，嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2011年。
- 陳惟元：《台灣新時代運動者的靈性建構》，臺北：國立政治大學宗教研究所碩士論文，2003年。
- 湯敬全：《新時代高靈的生命關懷》，臺北：輔仁大學宗教學系碩士論文，2009年。
- 龔靖淳：《新時代思潮在諮商上的運用~以一個高中案主之歷程分析為例》，臺北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班碩士論文，2005年。

## (二) 期刊論文：

- 王海明：〈自由新論〉，《哲學與文化》，2006年06期，頁573。
- 朱建民：〈人之存在與意義之創造〉，《應用心理研究》，2001年10期，頁13。
- 韋海燕、潘敏：〈重塑信念系統對提高心理彈性的過程分析〉，《中國健康心理學雜誌》，2015年第8期。
- 陳家倫：〈自我宗教的興起：以新時代靈性觀為例〉，《世界宗教學刊》，3期(2004年06月)，頁137-170。
- 宮梅玲、孫燕、徐海軍：〈憂鬱症閱讀療法單方體例初探——以《生命的重建》為例〉，《大學圖書館學報》，2014年第2期。

## (三) 專書：

- Joanne Wieland-Burston 著，宋偉航譯：《孤獨世紀末》，台北：立緒文化出版社，1999。
- 王佑驊：《不開心，當然會生病：情緒排毒治百病》，臺北：商周出版社，2015。
- 王季慶：《心內革命：邁入愛與光的新時代》，臺北：方智出版社，1997。
- 王怡仁：《不藥而癒》，臺北：賽思文化出版社，2010。
- 布魯斯·立普頓(Bruce Lipton, Ph.D) 著，傅馨芳譯：《信念的力量：新生物學給我們的啟示》，臺北：張老師文化出版社，2009。
- 列夫·尼可拉葉維奇·托爾斯泰(Leo Nikolayevich Tolstoy)著，許海燕譯：《伊凡·伊里奇之死》，臺北：志文出版社，1997。
- 托瓦爾特·德特雷福仁、呂迪革·達爾可 (Thorwald Dethlefsen, Rudiger Dahlke) 著，易之新譯：《疾病的希望》，臺北：心靈工坊出版社，2002。
- 米歇爾·歐杜爾 (Michel Odoul) 著，劉允華譯：《疼痛的隱喻：透視疾病背後的情緒、壓力與痛苦》，臺北：木馬文化出版社，2015。
- 自凝心平著，蕭雲菁譯：《情緒的毒身體知道》，臺北：漫遊者文化出版社，2016。
- 艾克哈特·托勒(Eckhart Tolle)著，張德芬譯：《一個新世界：喚醒內在的力量》，臺北：方智出版社，2008。
- 安東尼·史脫爾(Anthony Storr)著，張嚶嚶譯：《孤獨》，臺北：八正文化出版社，2009。
- 余德慧、石佳儀著：《生死學十四講》，臺北：心靈工坊出版社，2003。
- 佛洛姆(Erich Fromm)著，孟祥森譯：《愛的藝術》，臺北：志文出版社，1994。
- 佛洛姆(Erich Fromm)著，莫迺滇譯：《逃避自由》，臺北：志文出版社，1991。
- 佛羅倫絲·辛(Florence Scovel Shinn)著、賴佩霞譯：《失落的幸福經典》，臺北：方智出版社，2010。

克里希那穆提(Jiddu Krishnamurti)著，若水譯：《從已知中解脫》，臺北：方智出版社，1999。

克里希那穆提(Jiddu Krishnamurti)著，羅若蘋譯，《愛與寂寞》，臺北：方智出版社，1996。

克里斯·查布利斯、丹尼爾·西蒙斯(Christopher Chabris & Daniel Simons)著，楊玉齡譯：《為什麼你沒看見大猩猩？：教你擺脫六大錯覺的操縱》，臺北：天下文化出版社，2011。

坎恩·韋伯(Ken Wilber) 著，若水譯：《事事本無礙》，臺北：光啟文化出版社，2007。

李豐著：《善待細胞可以活得更好》，臺北：原水文化出版社，2010年。

辛蒂·戴爾 (Cyndi Dale)著，韓沁林譯：《精微體》，臺北：心靈工坊出版社，2014。

肯恩·戴特沃德(Ken Dychtwald) )著，邱溫譯：《身心合一》，臺北：生命潛能出版社，2009。

芭芭拉·艾倫瑞克(Barbara Ehrenreich)著，高紫文譯：《失控的正向思考》，臺北：左岸文化出版社，2012。

阿瑪斯(A.H.Almaas)著，胡因夢譯：《鑽石途徑 I：現代心理學與靈修的整合》，臺北：心靈工坊出版社，2004。

阿瑪斯(A.H.Almaas)著，胡因夢譯：《鑽石途徑 II：現代心理學與靈修的整合》，臺北：心靈工坊出版社，2004。

春山茂雄著，創意力編譯組譯：《腦內革命 2：促進身心蓬勃發展的實踐法》，臺北：創意力出版社，1997。

春山茂雄著，魏珠恩譯：《腦內革命：腦內荷爾蒙創造不同的人生》，臺北：創意力出版社，1997。

珍·羅伯茲(Jane Roberts) 著，王季慶譯：《個人實相的本質》，臺北：賽斯文化出版社，2010。

海倫·聶爾玲(Helen Nearing)著，張燕譯：《美好人生的摯愛與告別》臺北：正中出版社，2010。

茱莉亞·侃南(Julia Cannon)著，丁凡譯：《靈魂在說話：聆聽身體的語言》，臺北：宇宙花園出版社，2013年。

第十七世法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑(The Seventeenth Karmapa Ogyen Trinley Dorje) 著，施心慧譯：《崇高之心：由內而外改變世界》，臺北：眾生文化出版社，2013。

許添盛、王季慶：《用心醫病：新時代身心靈整體健康觀》，臺北：賽斯文化出版社，2007。

許皓宜著：《人生不能沒有伴：找回各種關係裡的安心感》，臺北：如何出版社，2015。

- 許瑞云著：《哈佛醫師心能量》，臺北：平安文化出版社，2014。
- 菲爾·柯西諾(Phil Cousineau)著，梁永安譯《英雄的旅程》，臺北：立緒出版社，2001。
- 曾昭旭著：《讓孔子教我們愛》，臺北：台灣商務印書館，2008。
- 凱洛琳·梅斯 (Caroline Myss) 著，張琇雲譯：《慧眼視心靈》，臺北：遠流出版社，2014，
- 蔡美娟著：《生命書寫：一段自我療癒之旅》，臺北：心靈工坊出版社，2012。
- 楊索著：《惡之幸福》，臺北：有鹿文化出版社，2013。
- 歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 著，易之新譯：《存在心理治療(上)、(下)》，臺北：張老師文化出版社，2003。
- 歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)著，廖婉如譯：《凝視太陽一面對死亡恐懼》，臺北：心靈工坊出版社，2009。
- 傅偉勳：《生命的尊嚴與死亡的尊嚴》，臺北：正中書局，1994。
- 傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》，臺北：東大圖書公司，1999。
- 傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1998。
- 聖嚴法師著：《人行道》，臺北：法鼓文化出版社，1999。
- 聖嚴法師著：《方外看紅塵》，臺北：法鼓文化出版社，2007。
- 聖嚴法師著：《禪鑰》，臺北：法鼓文化出版社，2001年，法鼓文化出版社。
- 聖嚴法師著《找回自己》，臺北：法鼓文化出版社，2005年。
- 蓋布麗兒·伯恩絲坦(Gabrielle Bernstein) 著，謝明憲譯：《通往幸福的奇蹟課程：40天奇蹟改造計劃，活出喜悅新人生》，臺北：生命潛能出版社，2014。
- 鄧美玲著：《遠離悲傷》，臺北：心靈工坊出版社，2010。
- 蔣勳著：《孤獨六講》，臺北：聯合文學，2008。
- 戴比·沙皮爾(Debbie Shapiro) 著，李臺芳譯：《身體密碼：打造完全健康的身心靈療法》，臺北：采竹文化，2011。
- 羅布·普瑞斯(Rob Preece)著，廖世德譯：《榮格與密宗的29個覺》，臺北：人本自然出版社，2003。

## 英文部分

- Gockel, Annemarie. (2007), *How people draw on spirituality and utilize counselling to create experiences of healing and wellness* (Doctoral dissertation). Available from ProQuestDissertation and theses database. ◦ (UMI No.NR31777)
- Oates, Stephen Donald. (1989), *An analysis of the philosophical and educational principles of the New Age Movement* (Doctoral dissertation). Available from ProQuestDissertation and theses database. ◦ (UMI No.8925419)
- Siegel, Irene R. (2013), *Exploring the therapist as a container for spiritual resonance and the observed impact on client transformation: A heuristic study* (Doctoral

dissertation). Available from ProQuestDissertation and theses database. ◦ (UMI No.3453992)

Vlasic, Rebecca L. (2013) , *Waking Up: Radical Self-Change Through Mindfulness and Spirituality* (Doctoral dissertation). Available from ProQuestDissertation and theses database. ◦ (UMI No.3591281)

Woodstock, Louise. (2005) , *Vying Constructions of Reality: Religion, Science, and "Positive Thinking" in Self-Help Literature*. Journal of Media & Religion. Vol. 4 Issue 3, p155-178.

### 網路資料：

<http://www.louisehay.com> 露易絲·賀官方網站，20160301 搜尋。

Louise L. Hay. (2013, October 22). The Universe Loves Grateful People [Video file]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=MXfedJ6f9N4>

[http://www.bbc.com/zhongwen/trad/china/2016/01/160126\\_tw-director\\_linboxun](http://www.bbc.com/zhongwen/trad/china/2016/01/160126_tw-director_linboxun)  
BBC 中文網，20160629 搜尋。

Amy Cuddy. (民 102 年 7 月 16) ◦ 姿勢決定你是誰【部落格影音資料】。取自：  
[https://www.youtube.com/watch?v=McE-AuemcFg&list=PL-Ak1E3S4pIqgUnuHsreqCJesiFZ1\\_NRj](https://www.youtube.com/watch?v=McE-AuemcFg&list=PL-Ak1E3S4pIqgUnuHsreqCJesiFZ1_NRj)

[http://happy1013.blogspot.tw/2012/09/blog-post\\_27.html](http://happy1013.blogspot.tw/2012/09/blog-post_27.html) 許瑞云醫師部落格，  
20160705 搜尋。

<https://www.facebook.com/Drjhsu/posts/10153437148633525> 許瑞云醫師臉書，  
20160705 搜尋。