



現代人生必讀

(四)心病心醫

多年老友賴易白醫學博士會跟我談到精神與心理的健康問題，由於他的指點，我才，然大悟恐懼和罪愆，怨恨與憤惱，跟一個人的健康有極其密切的關係。紐約兩位名醫波考維慈和魏士康二位先生再三確證現代醫家除了善於診斷病狀，還要精於病人精神的體家和心理的分析。

「我們發覺到血壓症竟有由於不可思議的恐懼心理而致病的——這致病的恐懼，並不是真有所懼，祇不過深怕其可能發生。」白爾德醫學博士的研究報告說：「這些人多半對來日的事態有所懼。在這種情形下，他們完全想入非非，而這些幻想就根本沒有成爲事實的可能。以糖尿病言，這由於憂慮失望過度，胰

島素消耗殆盡，那是在脾臟細胞疲憊之前，由脾臟裏產出來的。

「根據科學的研究，感情關係着慰藉着既往，但對未來的一切，感情用事根本徒然。醫藥可以補救這些失常的病態。血壓低時可以使之高，血壓高時可以使之低

，但不是經常的而是暫時的。醫藥可以設法使病體內有胰島素燃燒掉過量的糖質，糖尿病得以減輕。然而這都是治標而非治本的辦法。因爲沒有一種藥物或注射可以使人感情不衝動奔放。約束感情的唯一丹方就是養心修性——這就是說，人宜有所信，宗教信仰乃其一端。

養心修性必有所信，既信則光明正大自然存在，因此而泰然自若，正思之力應運而生。這樣的人即在病中他依舊有的是溫暖。熱力、美麗、平和、愉快與一種輕鬆的意念。這些都是祛病消災且非藥力可及的良劑。

對若干心臟病，心平氣和且堅有所信，乃是萬無一失的康復之道。自古以來醫家皆有所記，而且屢驗

不鮮。

一位要人從少年時代起患心臟病已卅五六年之久。後來醫生告訴他再也不能工作，同時他得躺在牀上，這就是暗示他的行將就木。他在驚駭之餘深深的思考一番、反而憂消愁解，心平如鏡，萬慮烟散，大有沉疴頓失之感。

一天早上，他無意中翻開「希伯來書」，一直讀到「信心……昨日今日一直到永遠是一樣的」。他頓有所悟地，自信沉疴也是有法消除的。他便閉上眼一心一意地堅信疾病不足爲害。那一整天他的身心獲得真正完全的休息。連日如此，他從心底意識到安康舒泰。又過了不久，他跟常人一樣地繼續工作而竟毫無病態。

累日積月地養心修性，無形中增加了他的活力，消除了他的痼疾。他又轟轟烈烈地活躍了卅年，直到七十五歲才告老退休。他是運用修養心性堅有所信而克服病痛的一個顯著的實例。後來他養成了這樣的生括習慣，午飯後躺下來絕對平心靜氣地休息。不再匆忙緊張。早睡早起，日常一切生活不論巨細有條有理。最要緊的他不再懶散！醫生早就告訴他，懶散馬胡，煩惱憂悶，恐懼緊張是心臟致疾主因。

一位商界巨子突患心臟病、在牀上躺了好幾個星期。可是他又康復照常工作了，好像比往常工作得更起勁，不過他不再像從前那麼緊張，他具有一種新的而且過去從未意識到的力量。他的健康是用科學的精神治療才得恢復的，當然醫藥的調治也一樣的重要。

「我有一位好友，才二十五歲，跟我患同樣的心臟病他被送進醫院不到四小時就斷了氣。我的另外兩位親戚，也在這醫院裏遭遇到跟這位二十五歲的朋友同樣的不幸。在別人看來，我必難免一死。我豈但未死。且康復如常，甚致比過去還要健壯些。醫生護士和醫院裏的人無不引爲奇。」他說他是精神治療的康復的接着他道出三個精神治療的步驟：「①起初須要絕對的休息。神之所以安，在乎絕對靜息。在絕對靜息中才有完全有安寧。②在病勢漸有起色時，堅決地鼓起勇氣這勇氣，足以使脆弱的心臟振作起來拒却疾病。③乘着恢復起來的元氣方興未艾，正確地接受着運用着，使之變成你的新生精力，作用何止乎祛病。」這位先生的康復，一面由醫生爲之調治，另一面用寧靜的精神使之和協。這使身心俱獲滋補和復元。