

當物質環境污染時，如何清除情緒和心靈的污染，更顯得重要。雷久南博士點出人體健康如何受到身、心、靈的影響，並以問答方式條列出一些會對健康產生負面影響的干擾，同時提出實踐身心靈整體健康的建議。

廿一世紀的環境，不論是吃的、喝的、呼吸的，或是日常用品、住家、交通等，已被人類徹底污染。現代人要維持健康，一定要知道如何應付這些人為的干擾，以及這些干擾如何污染我們的情緒和心念。

健康是身、心、靈的總合

世界各國的傳統醫學都指出，健康是身、心、靈性的總合；現代不同領域的科學也證實，身、心、靈三者同時影響健康。

近一百年的身、心、靈整體學說中，以「人智學（anthroposophy）」最完整也最接近古老醫學。人智學創始人 Dr. Rudolf Steiner 是位科學家、教育家、農業家兼醫學家。經實際觀察研究，他將人的「四體」分類如下：

- ◎肉體——礦物質體，屬土（希望）
- ◎氣體——水體，屬水（愛）
- ◎星芒體——空氣體，屬空氣（信賴）
- ◎自我意識體——暖體，屬火（意識）

一般人只會注意到肉體的安危或健康，但以能量上的互動影響來看，肉體卻是最後的一環，自我意識體影響星芒體，星芒體再影響氣體，氣體再影響肉體。

生病的原因可能來自任何一體，如肉體受傷、情感受傷、氣體被電磁場干擾、自我意識體因吸毒、錯誤的思維或做傷害其他生命的事而受傷。疾病有時是源於四體、三體、二體組合得不和諧，例如肉體和氣體的組合，有時在麻醉的作用下會分離，如果手術後兩體重新組合不好，經常會造成麻醉的後遺症，像是疼痛、背痛、開刀部位沒有知覺或功能減弱。

懺悔和啟發愛心，修復自我意識體

自我意識體的修補，可藉由懺悔和啟發愛心來增強能量。懺悔，如佛教的拜懺、持齋戒、拜三十五佛、誦百字明咒等，都能立刻提升能量（可以用儀器或肌肉力氣的增強測量出來），啟發愛心，如佛教中的放生、繞佛、繞塔、持佛號或大悲咒等，也有提升能量的作用。天主教、基督教也有懺悔和提高愛心的方法，這些都能直接改變自我意識體。

疏解情感創傷，健全星芒體

星芒體（情感體）的健全，來自七情能夠自在的表達，內心積壓的負面情緒能完全疏解。因此，創作性的藝術活動，如音樂、彩繪、舞蹈，對星芒體有正面的作用，培養愛心、樂觀積極的態度對身心健康有幫助。

星芒體和眼睛有關，與心理學上用眼睛的左右轉動來疏解極度的情感創傷不謀而合。眼睛的左右轉動也幫助左右腦的溝通。一般極度的情感創傷積存在右腦後腦根，無法用言語溝通疏解，但卻可以用眼球轉動或觀察身體的感受和深呼吸來疏解。

接近大自然、得到關愛，滋養氣體

星芒體影響氣體，氣體則滋養肉體。氣功、針灸、草藥和接近大自然，都能滋養氣體；氣體屬水，植物也屬水，因此在慢性病的預防和治療上，素食有其一定的功效。

氣體是愛的組合，胎兒和成長中的嬰幼兒如果沒有得到愛，氣體會虛弱。當一個人對生命或任何事都沒有愛的時候，氣體會枯萎，甚至導致生命死亡。Dean Ornish 醫生在《愛與生存》一書中提供許多數據證明「愛對健康的重要性」。其中有一項研究是以哈佛大學的學生為對象，進行長達 35 年的追蹤觀察，結果發現，在學生時期自認與父母親不親密的人，到中年百分之百都患有慢性病，如心臟病、糖尿病和癌症等；自認為與父母親親密的人，到中年得慢性病的機率則少於一半。

另一項針對瑞典、北愛爾蘭和捷克斯拉夫等三個國家所做的研究，經過長達 16 至 25 年的追蹤觀察發現，母親原有墮胎打算、但最後還是被生下來的孩子，身心健康狀況比一般人差，早產、殘障和第一年死亡的比率較高，在學習上較困難，犯罪的比例也高於平均值。

現代幼兒和新生兒心理學發現，童年時心靈受到傷害，特別是長期被疏忽、冷落和被批評的孩子，成年後吸毒、自殺、發生骨折或罹患肥胖、癌症、慢性肺病、肝炎、糖尿病的比例，是一般人的 6~12 倍。我們有理由相信，氣體積存著一生的記憶，特別是幼年時期。而增強氣體的方法除了靠培養愛心、選擇有愛心的環境外，生活規律也很重要，因為氣體是大自然的一部分，如果作息與大自然和諧便能強壯氣體。

肉體的滋養靠氣體，所吃進去的食物需消化轉化後才能運用，植物的根部滋養頭部，葉類滋養胸部，果類花類滋養胸部以下和四肢。例如紅蘿蔔對腦功能有幫助，綠色的葉菜類對心臟、肺部好，枸杞、菊花對肝好。

這世的疾病來自前世的創傷

星芒體和自我意識體共屬心靈世界，死亡時會離開肉體和氣體，它們儲存了超過一世的身心經歷所累積的能量。

一個人先天條件來自星芒體和自我意識體，前世的記憶也積存在這二體。有些疾病來自過去身心創傷的記憶，好比某人得到肺癌，經導引回憶過去時，才知道前世是被箭射殺身亡，而此被射引起疼痛的部位，即是現在癌症的部位。

Ian Stevenson 醫生觀察了幾千個能憶起前世的兒童發現，其前世的死亡經驗往往會影響新生兒的健康，也許是出現同樣的病或留下疤痕。Brian Weiss 醫生在催眠病人的經驗中，發現有些疾病來自過去慘死的經驗，一旦回憶到當時情景，將未發洩的情緒疏解出來後，疾病便自然消失。

人在出生時好比早上醒來，星芒體、自我意識體和氣體、肉體重新結合，睡眠時好比死亡，星芒體和自我意識體離開氣體和肉體，因此，睡眠中氣體可以不受情感和心念的干擾來修補肉體。然而在現代生活中，干擾睡眠的因素很多，造成很多人長期睡眠不足；氣體無法修補肉體，是導致生病不可忽略的因素。總之，身心經歷從前世到今生，都決定我們的身、心、靈。在此，謹以問答方式列出一些會對健康產生負面影響的干擾，提供作為預防疾病的參考（表一）。

【如何實踐身心靈整體健康？】

- ◎生活空間避免所有的人為污染；衣食住行儘量節省能源、回收；選用自然農耕生產的天然素食；每天定時在大自然中運動；喝乾淨的水。
- ◎補充友善細菌，如自然泡菜、回春水等；生活作息規律；生活在溫暖的人際關係中；做有意義的事。
- ◎利用鹽水、顏色觀想、呼吸、水彩畫、眼睛轉動清洗回憶，包括胎內和幼時的驚嚇創傷；輕拍全身注意身體的反應，有排除右腦積存驚嚇的作用。
- ◎靠心念、語言、行為提升心靈，不作傷害其他生命的事，以慈愛心對待宇宙；利用各種懺悔方式排除積存的污染、語言；面對新的資訊不輕易去判斷；保持開明態度積極提升自己的智慧；用愛心和創造力回歸圓滿。

〔表一〕身心經歷問答表（肯定的答案愈多，生病的機率愈高）

- 1.母親或父親在懷孕前和懷孕期間抽煙或喝酒？
- 2.父母任何一方不想要孩子？
- 3.母親在懷孕期間生病、受壓力、情緒低落或情感寂寞？
- 4.剖腹生產？
- 5.嬰兒期沒有喝母乳？
- 6.幼年期間常被冷落或受批評？
- 7.對任何預防針有負面反應？
- 8.七個月之前開始吃固體食物？
- 9.三歲之前開始吃海鮮或肉類？
- 10.十四歲之前每天平均看三十分鐘以上的電視？
- 11.十四歲之前每天在電腦前三十分鐘以上？
- 12.任何時期吃抗生素？
- 13.吸煙或喝酒？
- 14.經常接觸到室內、外的化學藥劑，如：白蟻蟻噴藥、殺蟲劑、殺草劑、空氣清潔劑、D.D.T.等？
- 15.主要食物是魚肉、加工食品、化學肥料和農藥種植出的蔬果？

16.生活不規律，如作息和三餐不定時等等？

17.開刀或看牙醫接受麻醉？

18.長期或時常承受壓力？

19.父母親或家庭成員不和？

20.失去心愛的人？

21.經常搬家？

22.經常改變學校或工作？

23.感覺沒有溫暖或沒人可愛？

24.逼迫自己做不喜歡的事？