

<<心灵神医>>

图书基本信息

书名：<<心灵神医>>

13位ISBN编号：9787800575471

10位ISBN编号：7800575470

出版时间：2006年1月

出版时间：中国藏学出版社

作者：东杜法王仁波切 著

页数：200

译者：郑振煌 译

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<心灵神医>>

前言

现代科学有一项伟大的成就，那就是发现身与心并非分离而独立的，它们只是一体的两面。笛卡尔(Descartes)把身和心分离，是错误的。

在他的误导之下，西方医学低估病人心境对身体健康的影响，也犯了同样的错误。

在分析一百多个情绪与健康关系的研究之后，发现长期焦虑(包括忧愁、沮丧、悲观、愤怒、敌意)的人们，罹患重病的几率高出常人一倍，充分说明身与心息息相关。

抽烟增加重病罹患率60%；长期焦虑则使之增加100%。

焦虑对健康伤害几乎是抽烟的两倍。

精神神经免疫学研究中心、脑和免疫系统之间的关系，让我们深入了解身与心之间的机制。

研究发现，脑的情绪中枢，不仅与免疫系统，还与心血管系统紧密相关。

当我们长期遭受压力时，身体持续剑拔弩张地做出“战斗或逃之夭夭”的反应，即使免疫系统促使心脏升高血压，大量送出血液让身体准备应付紧急事件，也会减弱它消灭病毒和抑制初期癌症的能力。

结果，人体罹患各种疾病的危险性骤增。

反之，平和的心可以保护身体健康。

这就是传统西藏医学的基本原则，古老的西藏医学从未忽视心与身的重要关系。

东杜活佛(Tulku Thondup)是藏传佛教宁玛派的大成就者，将西藏文化对健康的看法介绍给西方，所谈的不仅是身和心的健康之道，还包括灵 (spirit)的修持。

他清楚地指出，身、心、灵三者有密不可分的关系。

只要我们能够“放下执着”，放下限制吾人视野的大小成见，开放我们自己如虚空般旷达，就可以发挥心的治疗力量。

东杜活佛不仅提供健康之道的理论架构，还介绍了许多世纪以来，在西藏修行中已经获得证明的实修法门。

他勾勒了治疗身、心、灵的方法，同时也告诉我们如何强壮心脏。

因此，这种治疗之道是一种灵修，一种转化我们生命的法门。

<<心灵神医>>

内容概要

《心灵神医》的作者东杜法王仁波切向我们揭示心的真性和痛苦的根源，以温柔、睿智的文字和实用的练习，引领我们透过影像和声音的启发、正面的认知、抚慰的感觉、全然的信赖以及开放的接纳，恢复心灵的本来面目，让我们将生命经验化成无限的喜悦与安详。

现代社会的多变、动荡以及个人生活的繁忙、疑惑和在种种工作的压力之下，使得我们的身体与心智受到双重损害，希望作者的这本书能够使你心的真性获得觉悟与安详。

<<心灵神医>>

作者简介

东杜法王仁波切出生于藏东一贫苦家庭。

五岁时，被认出是藏东学术重镇杜竹千寺一位著名上师的转世，接受培育而成为藏传佛教宁玛派的大成就者。

其才学俱丰，现为美国哈佛大学客座教授，著有许多西藏佛教书籍，包括《禅修大师和奇迹》《觉悟之旅》《大圆满修习》等。

<<心灵神医>>

书籍目录

序 丹尼尔·高曼 (Daniel Goleman, 《EQ》作者) 译序 郑振煌绪论第一部 治疗之道 第一章 治疗的基础 治疗的效用 任何人都能获益 禅修、心与身 西藏医学的精神治疗法 我们为什么受苦 我们都是佛 治疗之路 第二章 心的治疗力量 心是主要的因素 如何活在世间 人生的要务是什么? 踏上治疗之路 第三章 启程 选择地方 选择时间 姿势 放松 创造心灵的空间 呼吸 观想 专注 开展 融合为一 正念 菩提心 第四章 培养信心 瞧瞧你的进步 即使是小进步也要放大 清净见 一致和努力 平衡 感觉 以你全部的身心来看或感觉 秘密的力量 了解我们的力量和弱点 第五章 如何处理问题 避开 承认和接受 发现来源 透过治疗解除问题 平静地面对问题 正面看问题 以开放性看待问题 处理恐惧 纾解强大的恐惧 第六章 如何处理身体疾病 第七章 治疗的能量 力量的来源 以光作为治疗的工具 对光的观想 唤醒治疗能量 日常生活中的治疗光和能量第二部分 治疗练习 第八章 治疗禅修 第九章 治疗身体的不和谐 第十章 以大自然的能量来治疗 第十一章 日常生活的治疗第三部分 佛教禅修——通往开放之路 第十二章 止观禅修 第十三章 恭敬心的治疗禅修 第十四章 唤醒无限的内在治疗能量 第十五章 治疗的慈悲观 附录 本书的经典来源词汇解释推荐与佳评

<<心灵神医>>

章节摘录

本书是郑振煌教授继翻译《西藏生死之书》之后的又一本好书，书中从人的身心健康及精神的开发着眼，透过佛法的观念及方法，帮助我们放下成见，豁达心胸，发挥心灵治疗的功能。

——圣严法师 《心灵神医》这本书，让你透视身与心，进而促进身与心的合作，提升生命的境界。

如果全世界数十亿人，都乐意开发内心慈悲与智慧的能源，这本书就是很好的“教练”。

——星云法师

<<心灵神医>>

媒体关注与评论

本书善巧地萃取佛法的治疗理论，以非常迷人、清晰而简单的笔调呈现出来，让不同文化和背景的人都可以获益。

在这迫切需要安详的时代里，让我们希望每一个地方的人都能够熟读这本书，并且唤起内在的无限治疗力量。

——索甲仁波切（《西藏生死之书》的作者） 本书是郑振煌教授继翻译《西藏生死之书》之后的又一本好书，书中从人的身心健康及精神的开发着眼，透过佛法的观念及方法，帮助我们放下成见，豁达心胸，发挥心灵治疗的功能。

——圣严法师 《心灵神医》这本书，让你透视身与心，进而促进身与心的合作，提升生命的境界。

如果全世界数十亿人，都乐意开发内心慈悲与智慧的能源，这本书就是很好的“教练”。

——星云法师

<<心灵神医>>

编辑推荐

唤醒心灵的治疗力量，获得幸福与觉悟的修习经典。

东杜活佛是藏传佛教宁玛派的大成就者。

在本书中，作者向我们揭示心的真性和痛苦的根源，以温柔、睿智的文字和实用的练习，引领我们透过影像和声音的启发、正面的认知、抚慰的感觉、全然的信赖以及开放的接纳，恢复心灵的本来面目，让我们将生命经验化成无限的喜悦与安详。

本书善巧地萃取佛法的治疗理论，以非常迷人、清晰而简单的笔调呈现出来，让不同文化和背景的人都可以获益。

在这迫切需要安详的时代里，让我们希望每一个地方的人都能够熟读这本书，并且唤起内在的无限治疗力量。

——索甲仁波切（《西藏生死之书》的作者） 本书是郑振煌教授继翻译《西藏生死之书》之后的又一本好书，书中从人的身心健康及精神的开发着眼，透过佛法的观念及方法，帮助我们放下成见，豁达心胸，发挥心灵治疗的功能。

——圣严法师 《心灵神医》这本书，让你透视身与心，进而促进身与心的合作，提升生命的境界。

如果全世界数十亿人，都乐意开发内心慈悲与智慧的能源，这本书就是很好的“教练”。

——星云法师

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>