

<<身心合一>>

图书基本信息

书名：<<身心合一>>

13位ISBN编号：9787802502710

10位ISBN编号：7802502713

出版时间：2009-8

出版时间：中国言实出版社

作者：拉尔夫·沃尔多·川恩

页数：148

译者：李中

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>

## <<身心合一>>

### 前言

有一根金线串连着世界上不同的文化和信仰。

有一根金线串连着世界历史上所有预言家、先知、圣人和救世主的生命与思想，串联着所有真正永垂不朽的人的生活。

沿着这条线可以找到一切他们曾经做过的事情或曾取得的成就。

所有的人都不可避免地要做一些同样的事情。

因此，虽然今天我们的世界已经变成了一个忙碌不安的世界，但我相信这根看不到也摸不着的金线依然会串联着我们每个人的生活。

有了它软弱将变成强健，疾病与苦楚将化为健康与力量，痛苦不安转为和平安逸，贫穷孤寂会变得美满富足。

每个人都在构建自己的世界。

我们即从内部构建又从外部汲取。

思想就是供我们构建用的力量，因为思想就是力量。

建自己所想，取自己所需。

思想升华到一定境界之后会更加敏锐更加强大。

只有遵循一定的法则，并汇集所有的力量才能完成飞跃的过程。

事物在发挥作用之初并不一定会为人们所认知。

未被实现之理想，尚未转化为物质之精神皆属此例。

未知的领域是因，已知的领域是果。

既有其因，必有其果。

## <<身心合一>>

### 内容概要

《身心合一》是西方身心灵修行方面的巅峰之作，仅在美国，其销量就已经突破200万册，并被翻译成20种以上的文字；许多伟人如维多利亚女王（Queen Victoria）、珍妮特·盖纳（Janet Geynor）、亨利·福特（Henry Ford）等都被本书深深吸引。

其中最有趣的当属亨利·福特，这位现代汽车行业的先驱者，不仅自己反复阅读，还大量订购，赠送给其家人、朋友、客户和下属。

本书处处闪烁深邃而富有洞见的思想，它跨越时代限制，帮助我们探索人生的真谛·引导我们过上宁静和富足的生活；它帮助我们学习爱，也学习感恩；它可以给我们的精神和灵魂带来慰藉，而且还能给我们的躯体带来慰藉。

归根结底，它告诉我们怎样实现身、心、灵的和諧。

鉴于主题和内容的相关性，本书把中国言实出版社于2009年2月出版的《秘密的法则》一书中卷二《吸引力法则》作为附录，供读者参考阅读。

<<身心合一>>

作者简介

拉尔夫·沃尔多·川恩：Ralph Waldo Trine，1866～1958，美国著名哲学家，是19世纪90年代开始于美国至今仍有很大影响的“新思想运动”（New Thought Movement）中成就最大的思想大师。

他主张身、心、灵的修炼，致力于探索人生的真谛，引导人们过上宁静和富足的生活。他一生出版了多部著作，目前已被翻译成20多种文字，畅销数百万册。

<<身心合一>>

书籍目录

前言序章第一章 人生的真谛 宇宙的真谛 精神力量的运行规律 物质世界与精神世界之间的相对法则 聆听心灵之音第二章 完美的人生——身心自由 病由心生 恶因一日不除，恶果一日不消 只有你自己才能打败自己 心如止水 让自己在思想上变得坚强——告别恐惧 让自己在思想上变得坚强——发现快乐 身与心的平衡第三章 爱的力量 若要世人爱你，你当先爱世人 爱生爱，恨生恨 要主动爱别人不要被动接受 助人为乐的最高境界第四章 智慧与慧根 真理永远只在你的内心中 别让你的知识蒙蔽你的智慧 向我们隐瞒真相的就是我们自己 如何“静心” 在睡眠中修炼你的身心灵第五章 拥有一颗宁静的心 只有在内心中才能找到真正的宁静 内心宁静的人拥有无穷的力量 你越怕失去的就越容易失去 相信自己，“我能行”第六章 关于生命中的权力 生命中有没有奇迹 你就是世界的强者 敞开心扉，咏唱灵魂之声第七章 财富吸引力 每个人都拥有致富的潜能 不要忘记时刻给自己呐喊加油 内在的财富才是永远的财富 让我们进入极端富裕的时代结语附录 吸引力法则

## &lt;&lt;身心合一&gt;&gt;

## 章节摘录

第二章 完美的人生——身心自由宇宙真理（或称为客观规律）是人类的生命背后的灵魂。若我们亦能分享这种生命感悟，且拥有彻底打开自我接收真理的能力，那么我们的身心将获得极大的益处。

不只在精神上与宇宙真理交流，肉体的寿命亦得以延续。

所有的生命都拥有一个外表，让我们从外向内地来认识一下躯体的生命吧。

世间有一条颠扑不破的真理——内在决定外在，既有其因必有其果。

换言之，各种内在的思想力、精神状态、情绪等都会对外在的躯体造成一定的影响。

病由心生有人说：“今天我听到了许多关于心理因素对躯体影响的言论，我不确定自己是否有良好的心理承受能力。

”想必你也如此吧？

当某人突然带来一个足令你吃惊的消息时，你会不会面色苍白，颤抖不已，甚至直接晕倒？

其实，这一切都是那则消息通过头脑传递给你躯体的反应。

再比如，你与朋友进餐时，他突然说出一句令人不快的话，虽然你仍会继续用餐，但却变得没有胃口，食不知味，这就是言语通你精神给你造成的影响。

看！

那边的人年纪虽轻却步履蹒跚，即使路上只是稍有不平也能让他花上好大的力气。

缘何如此？

无他，心老矣。

换言之，崩溃的心理必将带来崩溃的身体。

心底笃实自然步履从容，心浮气躁则脚下无根。

又或突然有紧急事件发生，你可能因恐惧而站立不稳、虚弱至极。

为何会举步维艰？

为何会抖动不止？

若你仍认为情绪对躯体的影响不大，那么回想一下，当你发怒之后往往会在数小时后觉得头痛不已。

现在你应该开始明白思想和情绪对躯体是有影响的。

几天前，与朋友闲聊时谈及焦虑。

“家父患有焦虑症。

”他说。

“令尊的身体想必不太好，”我说，“他的身体不够强壮，也不够健康，没有精神，缺乏活力。

”接下来我滔滔不绝地谈起了他父亲的身体状况及经常困扰他的不适。

朋友一脸惊讶地看着我，说道：“你怎么会知道这些？

你不认识家父呀！

”“是的，我的确不认识令尊。

”我回答道。

“那你怎么能如此准确地说出他的症状？

”“这是因为你告诉我他患有焦虑症，这才是他真正的病根呀。

我所描述的不过是焦虑症的常见症状而已。

”焦虑和恐惧会使人身体上的气机关闭，导致生命力流通不畅；欢欣和宁静则恰好相反，它们使气机开放，生命力在四周流淌形成气场，疾病便无法靠近。

不久前曾有位妇人向我的朋友倾诉自己身体状况极差，凑巧的是我的这位朋友与她稔熟，了解她与亲生妹妹之间的恩怨。

因此，我的朋友听完她的倾诉后只是安静地看着她，用平静但却坚定的语气告诉她：“宽恕你的妹妹吧。

”该妇人吃惊地看着他说：“我无法原谅她。

”“那么，”他回答，“继续与您的关节炎和风湿病作斗争吧。

## &lt;&lt;身心合一&gt;&gt;

”几周之后，他与她再次相遇。

她迈着轻快的步伐向他走来，告诉他：“我接受了您的建议，去看望舍妹并与她和解了。现在我们又是好姐妹，我也不知道是什么原因，总之从那天起我的身体一点点地变好了，原先的顽疾已经消失的干干净净，一点痕迹也没有留下。

我妹妹和我的关系极为融洽，我们俩好得形影不离，你现在很难看到我们两个单独行动了。

”这再次验证了情绪对人身体是有影响的。

我们还可以举出几个已经证实了的例子。

一位正在哺乳的母亲因为某件事而大发雷霆，孩子喝了怒火中烧的母亲的乳汁后在数小时内竟然死去，原来发怒这种情绪居然会使母体分泌出有毒的物质，这些毒物通过母体转移到婴儿体内，导致了婴儿的死亡。

这是一个比较极端的例子。

此外还有好多与此类似的情况，如引起某些重度疾病或痉挛等。

下面的实验已经被一位著名的科学家重复进行了多次。

将几个人安排在一间温度较高的屋子里。

然后想方设法让每个人都能引发不同的情绪，然后收集他们的汗液进行细致的化学分析，以测定与情绪控制有关的化学物质。

然后再取唾液进行同样的分析。

二者的结果居然完全吻合。

有位著名的美国作家，他本人毕业于一所很棒的医学院校，在对维持机体的力量作了深入研究后，总结道：“精神其实是躯体的保护者……每种思想都希望能占据上风，因而它们总在不断地自我复制。对身体无益的东西如疾病、纵欲以及各种噪音会给精神带来压抑的感觉，引发结核、麻风等疾病，若此种状况一直持续，这些疾病就会转移到人的躯体上从而表现出来。

发怒会使唾液中分泌出对人体有害的化学物质，研究证明因突发激烈情绪而释放出的化学物质会使人的心脏衰弱，效果可持续数小时之久，有时还会引起疾病和精神错乱。

”科学家们发现情绪正常的人和怀有深深内疚感的人所排出的汗液在化学成分上是有差别的，利用这条理论，对罪犯的汗液进行化学分析便能得知他的精神状态，通常此类人的汗液与硒酸接触后会呈现明显的粉红色印记。

众所周知，恐惧是人类生命的杀手，而勇气则恰好相反，它是一种非常棒的兴奋剂。

怒火会让一位母亲毒杀她的婴儿，这是不争的事实。

著名驯马师雷耶曾说过盛怒之下的一句话可能会让马的脉搏在一分钟内多跳十次。

如果真是这样的话，那么试问普通的人或者弱小的婴儿如何能抵挡怒火的进攻？

精神过于紧张会引发呕吐，极度愤怒或惊吓会引发黄疸。

情绪的突然发作极易导致中风或猝死。

在实际生活中，因情绪波动而引发的夜间猝死已经屡见不鲜。

长期处于悲痛、嫉妒、小心翼翼或焦虑之中的人极易变得精神错乱。

这种病态的情绪与不调和的情绪正是滋生疾病的土壤，同时头脑中释放的有害物质还容易引发人的犯罪心理。

时至今日我们已经能够用科学的方法来系统地解释各种精神状态、情绪和激情对身体的特殊影响，体内的各种情绪应该达到平衡状态，无论哪一种情绪过于膨胀都容易引发疾病，有些甚至会带来慢性疾病，迁延不愈。

关于情绪的调控方式不是三言两语能交代明白的。

如果一个人一时失控，比如说他突然变得怒火中烧，那么他的身体就会经历一场狂风暴雨般的洗礼，原本正常健康的分泌物中会含有腐蚀性或酸性的物质，此时的分泌物不但没正常的生理功能反而对身体有害。

长此以往，日积月累之后便形成了显性的疾病，若仍无改观则会形成慢性疾病长年不愈。

能让人产生愉悦之情的情绪，比如仁爱慈和、敦厚善良，则会产生有利于身体健康的作用，使机体分泌物变得更纯、更健康，身体与外界的交流也能得到加强。

## &lt;&lt;身心合一&gt;&gt;

此时，身体上的所有通道好像都是自由开放的，生命力在四周环绕着拱卫身体。

它们除了能强身健体之外，还有祛病扶正之功效，能抵消不良情绪带来的毒副作用。

一位高明的医师在诊治患者时往往善于捕捉到环境诱因对疾病的影响，从而做到让对方不药而愈。

他给患者带来的是精神和肉体两方面的健康，他用智慧解开患者的心结，让希望永驻他的心田。

实际上，这些细枝末节看似意义不大，却能够影响到患者的思维方式，洗脑后的患者会觉得体内的混沌之气已被荡涤一空，调节后的情绪开始重新掌管身体，这就是所谓的精神治疗法，有不少患者就是因此而痊愈的。

记住，宁静和快乐能带给你健康的精神；健康的精神能带来健康的身体；因此，希望是人生中最重要东西；有了希望生命才能得以延续。

我们时常会听到某个身体状况不好的人会向另一人说：“很高兴见到你，每次见到你我都觉得身体会好一些。

”其实，在此种现象之后隐藏着很深奥的科学原理。

“金玉良言，字字药石。

”心理暗示的力量究竟有多大，一直以来都是科学家们最感兴趣的问题之一。

言语的力量是无法形容也无法估量的，它能成药物所不能成之事。

一位世界级的顶尖解剖学家曾公开承认经过他在实验室的多年观察证明人体的全副骨骼框架是可以完全改变的，即我们常说的脱胎换骨，易筋洗髓，而所需的时间很可能不到一年。

若只是某些局部发生变化则只需数周时间即可。

也许有人会问：“完全依靠心理上的力量就可以将一副久病之躯转变为一个健康的躯体？”

”当然可以了，而且这还是一种纯天然的方法，对人体的损伤极小，相比之下，药物、理疗等方法不过是后天的人工手段，根本无法与之相媲美。

道理很简单，药物等外在疗法无非是驱除阻碍气机运行的障碍，而患者本身的气机依然羸弱，心理上的调节则从根本上起到了增强气机的作用，是治标治本的不二法门。



## <<身心合一>>

### 媒体关注与评论

《身心合一：最经典的身心灵修行课》为我们揭示了生命的本质。  
本书不仅可以给我们的精神和灵魂带来慰藉，而且还能给我们的躯体带来慰藉。  
随着阅读的不断深入，本书的思想会逐渐地融入你的灵魂。

——亚马逊网站本书以一种引人入胜的方式为我们阐明了身心灵的修行之道。

本书的思想深邃而富有洞见，向我们道出了生活和生命的本质。

本书中有很多富有哲理的小诗，读来精彩有趣！

——《纽约时报》

<<身心合一>>

编辑推荐

《身心合一:最经典的身心灵修行课(附《吸引力法则》)》是由中国言实出版社出版的。风靡欧美100年，被译成20多种文字，畅销2000000册，一本英国女王维多利亚深表叹服的经典，一本汽车巨子亨利·福特赠给每个家人、朋友和下属的杰作。影响千万人一生的灵修奇书。

#### 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>