

<<心灵神医>>

图书基本信息

书名：<<心灵神医>>

13位ISBN编号：9789576933691

10位ISBN编号：9576933692

出版时间：2001

出版时间：张老师文化

作者：东杜法王仁波切(Tulku Thondup)

译者：郑振煌

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>>

### 内容概要

《Emotional Intelligence》作者Daniel Goleman為本書作序時指出，我們的身與心並非各自獨立，而是一體的兩面。

大腦的情緒中樞不僅與免疫系統相關，還與心血管系統密切聯繫。

當我們長期受壓，身體持續處於劍拔弩張的狀態時，免疫系統會促使血壓上升，同時減弱消滅病毒和抑制初期癌症的能力。

他在分析過多個情緒與健康關係的研究之後，發現長期焦慮的人，罹患重病的機率高出常人一倍。

《心靈神醫》是藏傳佛教寧瑪派的大成就者東杜法王所著，東杜法王在50年代末因西藏政治不穩而流亡印度，至80年代移居美國，於哈佛大學當訪問學者。

初到美國，他直言很難抗拒感官的快樂與物質的誘惑，其難度甚於接受痛苦的折磨。

但是佛教的訓練讓他更懂得珍惜純樸和自然，並能欣賞結合猶太基督教價值觀和西方物質繁榮所發展出來的信仰、慈悲和布施。

在本書中，東杜法王善巧地擷取佛學的治療理論，以非常迷人、清晰而簡單的筆調呈現出來。

這本書提供實務性的指導，幫助讀者獲得內心的寧靜，治療焦慮、壓力和痛苦，達致心靈治療的功效。

。

## &lt;&lt;心灵神医&gt;&gt;

## 作者简介

作者簡介 東杜法王仁波切，生於藏東的一貧賤的遊牧家庭。

五歲時，被認出是藏東學術重鎮杜竹千寺一位著名上師的轉世，接受培育而成為西藏佛教寧瑪派的大成就者。

一九五一年出走至印度，一九八一年移居至美國麻州劍橋至今；才學俱豐，現為美國哈佛大學客座教授，著有許多佛教書籍，包括：《禪修大師和奇蹟》、《覺悟之旅》、《大圓滿修習》等。

譯者簡介 鄭振煌，台大外文系畢業，政大新聞研究所碩士；學生時代即活躍於佛學社團，舉辦各種佛學講座與研習營，修習佛法至今三十餘年。

作及翻譯多種佛學書籍，譯作包括《西藏生死書》。

亦擅長口譯，曾為達賴喇嘛、一行禪師等大師擔任口譯工作。

現慧炬出版社社長、慧炬雜誌社發行人。

提起與放下 現代人常會因為提起與放下之間而產生「病」，這種病在日常的生活中不斷的累積著，並不定時的在某一個時點爆發。

在這本書中，我們由自我的了解形成一種治療的解藥，這是最有效的一道處方；由於心的功效在於能持續並有潛在力量的發揮；我們由心來啟程，來決解問題、來平衡不和諧、來培養信心等．．這都是唯有「心」才能做到的事。

但心的開發，我們必須是平靜的、必須是無慾的，如此才能平靜的思緒，看見內中那片寧靜海。

提不起、放不下，很多人因此而產生不同的病症，在這個關鍵的克服中，心眼，是能使我們看得更高、想思索得更遠的一個工具；利慾、名望常常遮閉了心眼的開啟，因此，這是首要的工作，其後，才是所謂的自我治療和開發意識等；而作者的哲學，更使得讀者能循序漸進的去學習、去探索。

## 目錄

第一部 治療之道 第一章 治療的基礎 第二章 心的治療力量 第三章 啟程 第四章 培養信心 第五章 如何處理問題 第六章 如何處理身體疾病 第七章 治療的能量 第二部 治療練習 第八章 治療禪修 第九章 治療身體的不和諧 第十章 以大自然的能量來治療 第十一章 日常生活的治療 第三部 佛教禪修 第十二章 止觀 禪修 第十三章 恭敬心的治療 禪修 第十四章 喚醒無的內在治療能量 第十五章 治療的慈悲觀

## 名人推薦

索甲仁波切 多少年來，我一直在夢想著這樣的一本書，而東杜活佛這位西藏佛教的上師、天賦異稟的學者和著名翻譯家，正是這本書最理想的作者。

本書善巧地萃取佛法的治療理論，以非常迷人、清晰而簡的筆調呈現出來，讓不同文化和背景的人都可以獲益。

在這迫切需要安詳的時代裡，讓我們希望每一個地方的人都能夠熟讀這本書，並且喚起內在的無限治療力量。

聖嚴法師 這是鄭振煌教授繼《西藏生死書》之後的又一本好書，我在美國，知其原著自出版以來，一直暢銷，值得向國人推薦。

本書從人的身心健康及精神的開發為著眼，透過佛法的觀念及方法，幫助我們放下意見，豁達心胸，發揮心靈治療的功能。

心清淨則國土清淨，正與我們法鼓山推動人間淨土的理念相契。

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>