第一图书网, tushu007.com

# <<心灵能量>>

## 图书基本信息

书名：<<心灵能量>>

13位ISBN编号：9787222087682

10位ISBN编号：7222087680

出版时间：2012-2

出版时间：云南人民出版社

作者：唐略

页数：224

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

《心灵能量》一书，以心为起点，将七情、五行性格与心肝脾肺肾五大系统疾病的对应关系作了深入细致地分析，以生活化的案例向我们证明了这样一个道理：养生不只是养身，更重要的是养心。心生百病，同样心也能治百病。
心是最好的药。

总之，这是一本放大心灵能量，教会你心灵治愈，重拾生命真谛的心灵励志书。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

唐略，毕业于北京大学，获硕士学位。
师承于江西名医胡有衡先生和中国中医科学院付亚龙主任医师。
现主持清艾轩中医学堂，致力于中国传统文化的传播及中医研究，主张从人的性格角度去认识人的健康和命运。
出版中医普及类畅销书《药到病自除》，点校出版中医古籍多部，并任“北京大学传统医学战略丛书”编委。

第一图书网, tushu007.com



## 书籍目录

第一章　心态、性格与疾病的方程式
心是什么，病为何物
1. 心是人体的君王
2. 心本来该有的样子
3. 病是人生的厄运
4. 恶劣的情绪是疾病的根源
五行性格与命运
1. 五行性格的特征
2. 五行性格对应的五大病症
3. 性格决定命运
4. 阴五行性格是毁掉身家性命的元凶
温馨链接：如何判定一个人是哪种性格

第二章　金性格
金性格的特征
阳金性格
1. 阳金性格，讲义气
2. 用布施来培养阳金性格
3. 45-60岁最需要阳金性格
4. 家里的女儿和次子，需要阳金性格
阴金性格
1. 嫉妒是阴金性格的一大特征
2. 阴金性格最刻薄
3. 发现别人的长处，化解阴金性格
4. 呼吸调肺，修复阴金损伤
阴金性格的小故事
1. 贪小便宜，气机不畅
温馨链接：阴金性格与肺系统疾病

第三章　木性格
木性格的特征
阳木性格
1. 阳木性格，讲慈悲
2. 培养阳木性格，切忌过量吃肉
3. 绿色的阳木性格
4. 0-15岁最易培养阳木性格
5. 家中长子，尤其需要阳木性格
6. 春天易培养阳木性格
阴木性格
1. 怒与郁
2. 怒气伤肝
3. 敬畏生命，化解阴木性格
4. 素食强化阳木性格
木性格的小故事
1. 阳木性格，讲仁爱

温馨链接：阴木与疾病
第四章　水性格
水性格的特征
阳水性格
1. 女人如水，水向阳
2. 以黑色培养我们的阳水性格
3. 阳水性格是长寿之本
阴水性格
1. 认自己的错，化解阴水性格
2. 夫妻不和，阴水所致
3. 孩子不听话，父母阴水所致
水性格的小故事
1. 阴水，烦躁的根源
温馨链接：阴水与腰以下的疾病

第五章　火性格
火性格的特征
阳火性格
1. 阳火性格，有礼节
2. 15-30岁最易培养阳火性格
3. 一家之主，最需要阳火性格
4. 以红色唤起阳火性格
阴火性格
1. 阴火，令人浮躁
2. 阴火，导致贪欲无止境
3. 正解“喜则伤心”
4. 心火，洞悉人体
火性格的小故事
1. 阴火，睡眠不佳
温馨链接：阴火与疾病

第六章　土性格
土性格的特征
阳土性格
1. 有信心，才有可能
2. 相信就是智慧
3. 30-45岁最需要阳土性格
4. 家里的老人，要有阳土性格
5. 用黄色营造简单快乐的生活
阴土性格
1. 多怨气，伤脾胃
2. 不抱怨，化阴土
3. 让脾胃休息：疾病以减食为汤药
土性格的小故事
1. 养脾土，缓食好处多
温馨链接:阴土与疾病

第七章　五行性格与健康之儿童篇
孩子的健康与父母的关联
1. 孩子的健康靠父母
2. 十月怀胎，定天资
3. 母亲好，孩子自然好
五行性格的小孩如何培养
1. 教子有方，了解儿童的性格
2. 金性格小孩，活泼、热情、仗义
3. 木性格小孩，自立、仁慈
4. 水性格小孩，柔和、安静
5. 火性格小孩，通情达理
6. 土性格小孩，诚信、踏实
培养孩子的好性格
1. 善良、自立木性格，儿童必备
2. 引导，顺着孩子
温馨链接：儿时的天性最可贵
第八章　五行性格与健康之成人篇
成人健康与什么相关
1. 性子不好，养生事倍功半
2. 泻心与养心
健康法则
1. 勤动脑，不动心，脑子越用越聪明
2. 四肢要动，心不能动
3. 睡眠，静心扫除一天的杂念
4. 静坐与发呆
心灵之药
1. 引导思绪，让每一个念头都成为良药
2. 从万事万物中汲取精神能量
3. 正见：控制疾病的法门
4. 专注疾病以外的东西，让疾病自讨没趣
5. 善念：心中天赐的灵药
温馨链接：睡觉少，也能精神百倍？

第九章　五行性格与心灵能量的激发
五行性格与心理问题
1. 内向：阴寒凝滞，让人孤独无助
2. 躁动：郁热扰心，让人挥霍生命
3. 胆怯：战胜胆怯——与其目中无人，不如心中无我
4. 忧郁：棒喝忧郁症患者，你考虑过别人几分？

5. 敏感：“无我”之心，抗过敏
五行性格，激发自己的心灵能量
1. 改变身边的人
2. 做自己灵魂的工程师
3. 积聚内心的阳光，让它温煦我们的人生
4. 信心与勇气，激荡抗病的力量
5. 脾气小、私欲少，自然福寿无疆

温馨链接：静坐
后寄语

## 章节摘录

第一章 心态与性格及疾病的关系 《黄帝内经》说：“恍惚之数，生于毫厘，毫厘之数，起于度量，千之万之，可以益大，推之大之，其形乃制。
”恍惚之数，指的是人的心理活动，它们刚刚发端的时候并不明显，只有一些细微的动静和变化，也就是一些小小的情绪，小小的思虑或念头，我们完全不拿它当一回事，但这些细微动的静和变化可以持续不断地发生，还可以千倍万倍地放大，如星火燎原一般，最终影响人的健康乃至生命。
心是什么，病为何物 1.心是人体的君王 记得上小学的时候，学了点“生理卫生常识”，马上狂妄得不得了，说：“心是用来供血的，与思想、感情无关。
所以，我们平常说‘心里想’、‘心里高兴’、‘伤心’这些都不对！
这些创造和使用语言的人，都不懂科学！
”后来见识多了，才觉得当年的想法很可笑。
万事万物都是关联的，哪能如此轻率地下结论呢？
那么，“心”到底是什么呢？
我们都知道，心脏是人体的中枢，又是五脏的元首。
所以，如果把人体比作是一个国家，那么，心就相当于国王，其他脏腑就相当于国王手下的股肱大臣。
这是《黄帝内经》中巧妙而贴切的比喻： 心者，君主之官也，神明出焉。
肺者，相傅之官，治节出焉。
肝者，将军之官，谋虑出焉。
胆者，中正之官，决断出焉。
膻中者，臣使之官，喜乐出焉。
脾胃者，仓廪之官，五味出焉。
大肠者，传导之官，变化出焉。
小肠者，受盛之官，化物出焉。
肾者，作强之官，技巧出焉。
三焦者，决读之官，水道出焉。
膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。
凡此十二官者，不得相失也。
（见《黄帝内经？
灵兰秘典论篇第八》） 心是人体的君王，统领一切。
在他的手下，宰相（肺）、将军（肝）、谋臣（胆）、使臣（膻中）、地方官（膀胱）以及那些管粮仓的（脾）、管水利的（三焦）、管制造的（肾）、管运输的（大肠），等等，各级官吏，各司其职、通力合作，人体这个组织才能良性运行。
更为通俗的话说是：人体就像一个公司，有负责管理的，有负责采购的，有负责生产的，有负责销售的，也有负责打扫卫生、清理垃圾的，所以它能一直运行下去。
即使有时候采购来的原料不那么干净，工厂也能够及时协调人力物力，加强清洗，大不了多产生一点废水和垃圾，由清洁工人多运点儿出去，啥都不妨碍。
当然，前提必须是公司的老总精明能干，善于协调。
如果老总一天到晚不务正业，整天只想着个人名利，沉溺于酒色财气之中不能自拔，那么，公司必然经营不善，或采购不齐，或生产效率降低，或产品积压，或厂房垃圾成堆、废水满地，或工人之间、各级领导之间矛盾重重、钩心斗角……于是，各种各样的毛病就产生了。
这些毛病的根源在哪里？
在老总！
老总就相当于人体五脏中的心。
所以，《黄帝内经》紧接着说： 故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。

主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之！
（出处同上）　　如果我们身体中这个国王英明，且善于统理，那么，自然是“国正天心顺，官清民自安”，五脏六腑安和，身体康健，精神健旺，整个人体欣欣向荣。
如果国王是个昏君、暴君，那么，手下官吏就会贪污腐败、玩忽职守。
那么，心靠什么统治人体呢？
一靠血，二靠神明。
所以古人常说“心主血”、“心主神明”。
　　心，是供血的器官。
人身上哪里没有血？
营养物质要通过血液的循环输送到全身。
心也是精神器官，它就像居住在我们身体内的一个神，控制着我们的精神和心理状态，可以让我们快乐，也可以让我们烦恼，可以让我们幸福，也可以让我们痛苦，它既掌控着物质，又掌控着精神，所以，心理所当然地成了“君主之官”，也就是人体的君王。
　　当身体出现故障的时候，人的精神就会发生变化，比如，失血的人会精神恍惚，肝病的人会更加容易生气，发热的人会心烦……同样，当心情有变化的时候，身体也会跟着起变化：高兴的时候人的气色会好，悲伤的时候人会神色黯然，发愁或生气的时候人会吃不下饭……　　人的心理和生理其实是互相影响的。
“心者，神明所居。
”如果说心里真的居住着一位神明，那么，这位神明不仅主宰着我们的喜怒哀乐，也主宰着我们的疾病与健康，主宰着我们的命运。
　　2.心本来应该有的样子　　心属火，它应该像一个火炬，安静地燃烧着。
心灵的本原状态，应该是宁静而喜悦的。
这种喜悦是淡淡的，而不是狂喜。
心这位君王，是不容冒犯的。
恶劣的情绪，如生气、着急、紧张、窝火等，很容易冒犯心君。
心一旦被触动，身体就很难安分。
于是，五脏震动、百脉沸腾，身体这个国家就开始乱套了。
所以，古代的养生家无不认为：嗔怒可以生灾，忧思可以成疾。
　　心作为君主之官，要如何才能成为一代明主，而不是一个亡国之君呢？
无非靠这三点：第一，没有贪心；第二，不耍脾气；第三，不犯糊涂。
　　国王本不应该有贪心，因为整个国家都是他的，他已经很富有了。
但有的国王偏偏喜欢拥有金银财宝，不断搜刮各地的奇珍异宝、古董珍玩。
这样一来，首先是苦了百姓，他们不堪搜刮啊；其次是害苦了那些官吏，他们不再履行自己的职责，而是一门心思地考虑如何搜刮百姓了。
这样下去，国家迟早会盗贼蜂起。
人的贪欲，其实是心的贪欲。
吃得再好、穿得再漂亮、钱再多，心都不能满足，还想要更好的，得不到更好的，他就犯愁、气恼、着急、心烦……全身都被折腾得够戗。
　　国王本应很慈悲、很亲切，因为他的权力实在太大了，如果发怒，会吓死人的。
但有的国王偏偏老是喜欢吹胡子瞪眼睛，动不动就火冒三丈，一生气就丧失理智，胡作非为。
这样一来，大臣的日子就难过了，既要执行国王的命令，又要为国王一气之下造成的损失负责，左右为难；同时因为伴君如伴虎，一天到晚诚惶诚恐。
在人身体里面，如果心生气了，就会出现各种问题：做出不理智的事情，那是大脑和手脚不得不执行君主的命令；吃不下饭，那是脾胃吓得缩作一团；面红耳赤，那是血液不听使唤，开始乱涌……这种大动荡，身体是经受不起的。
　　国王本应很有智慧，深明大义，明察秋毫。

但有的国王偏偏是个昏君，是个糊涂虫，愚蠢、固执、麻木、荒唐。
体现在人身上，就是不明事理。
遇到好看的、昂贵的东西就想据为己有，也不想想自己是否真的需要这个东西；遇到困难就无端生气、烦恼，也不想想生气和烦恼对他解决问题是否有帮助；遇到别人比自己优秀就嫉妒，也不想想嫉妒对自己是有利还是有害；明明知道某种生活方式对健康无益，却还是要继续这种生活方式……心中的神明一昏庸，我们做事情就完全凭性子、凭感觉了，而此时的性子全是我们内心恶劣的东西，感觉也是不长眼睛的。
　　做到“没有贪心”、“不耍脾气”和“不犯糊涂”，也就戒除了贪、嗔、痴。
而贪、嗔、痴正是修身养性的大忌，是一切烦恼的根源，是导致一切疾病和厄运的“三毒”，更是佛家力求戒除的东西。
贪心大的人，想要某个东西却得不到，心里一恼，嗔心就起来了，或者看到人有我无，更是不痛快，妒忌心就起来了。
人在愚痴中，必然会产生各种妄想：梦想着今天得到这个明天得到那个，总觉得张三这里也不对李四那里也不如我……就跟走马灯似的，平时，我们心里一瞬间要涌起多少个念头？
一天、一年又要涌起多少个念头呢？
这些念头，又有多少不是出于贪、嗔、痴，不是夹杂着怨、恨，恼、怒、烦等恶劣情绪呢？
人有这么多念头，就会神明不安，作为君主的心要一直随着神明而动，其实很累啊！
　　杂念和烦恼，是人体各种重大疾病以及疑难杂症的总源头。
人的心整天被这些东西包围着，不但不能明白道理、顺应天道，而且很容易做出伤害身心的事情。
这时，疾病就会来警告我们，给我们带来肉体上的病痛，算是敲个警钟，这是很好的事情。
生病了，我们应该马上反省自己：我到底起过哪些恶劣的念头和情绪？
我到底做了哪些亏了良心或有违道德的事情？
然后真心忏悔，并付诸行动马上改正。
这样才能从根本上扭转身体的状况，治疗起来也才会更顺利。
如果不明白警钟的意义，不懂得在自己的心态和行动上采取措施，反而怨别人、怨环境，这就像地震警报响了，你却还躲在屋子里不出来，如果不幸被砸死，该怨谁？
　　如果能在没病的时候反思自己的行为，检点自己的过失，那么，快乐和幸运就会主动向我们走来，烦恼、厄运和疾病就会离我们而去。
　　……

## 编辑推荐

心，是人体的君王，统领一切。
它既掌控着物质属性的心脏，又掌控着精神属性的心灵。
心不仅主宰着人的喜怒哀乐，也主宰着人的疾病与健康，甚至主宰着人的命运。
病由心生。
疾病，源头上说是心病。
病，人生遇到的一切不愉快事情，都可以说是病。
身体上的不舒服固然是病，心理上的不愉快也可以是病，道德素质恶劣可以是病，人际交往中的挫折和失败都可以是病。
心灵治愈术　　静心，让心灵回归宁静，要领是尽量做到没有杂念，通过静坐减少杂念，借助睡眠扫除杂念。
观想，集中心念观想某一对象，激发内心的精神力量，保持心灵的开放性，让每一个念头都成为良药。
正见，就是活在当下，把注意力集中在当下，不想过去，也不想未来。
过去的是烦恼，未来的是妄想，都是虚幻的；我们唯一能把握的，只有当下，当下才是实实在在的。

## 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