第一图书网, tushu007.com

<<心灵疗愈的力量>>

图书基本信息

书名：<<心灵疗愈的力量>>

13位ISBN编号：9787807093039

10位ISBN编号：780709303X

出版时间：2010-4

出版时间：深圳报业

作者：许添盛

页数：163

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

前言

多年前，我将自己对身心灵健康的研究心得写成《信任·当下：快乐人生的11种智慧》，此书出版后，广大读者反响强烈，也帮助很多人深入体会生命的真谛。
这些年我萌发了另一个念头一希望将身心灵整体健康理论转化为浅显易懂的观念，再配合简单易行的“心理时间”冥想练习，引导忙碌的现代人，运用对这些思想的深入认识，激发身心的自我疗愈力。
我在带引学员进行冥想练习时，曾有学员在课上分享他奇妙的经历：随着声音的导引，他进入一种放松的状态，觉得自己似乎飘浮起来，进入全然放松的境界。
他说，这是他人生中所经历过的最为美妙的事情。
冥想练习课后，他终于明白，灵魂是独立于身体之外而存在的。
而人一旦明白这一点，就会对生命和死亡抱持全然不同的态度。
在练习时，我会感到心口与后背逐渐温热起来，以一一种别人难以明白的方式，散发被我称之为“疗愈能量”的光和热。
同时，我亦能感受到自己的周围已构筑起一个“疗愈场”，能够启动所有人内在的“自我疗愈能量”。
阐扬“信念创造经历”的真理，是我写本书的目的。
书中的文字及练习都具有极大的心灵能量，在此，我诚心祈愿此书能协助读者启动内在的“自我疗愈力”，增进身心健康，活化人际关系，并使他们拥有更加美好的生活品质。
许添盛

第一图书网, tushu007.com

内容概要

探寻内心深处的力量，用爱活出真正的自我　　心灵推手许添盛医师通过文字和冥想练习，与我们分享如何连结内在灵魂、与疾病对话等生命课题。
在对话探索的过程中，内心深处的能量得以源源展现，并成为一股强大的正向力量，在现实和心灵之间搭起一座沟通的桥梁。
你便能由此开启自我疗愈力，减轻慢性病痛，活化人际关系，让身心获得更深更广的生命喜悦。

作者简介

许添盛医师，毕业于台北医学院，曾任台北市立疗养院精神科医师、台北县立医院身心科主任、中华新时代协会理事长；台湾《联合报》、《中国时报》、《大成报》专栏作家。
多年来在台湾、香港、北京、深圳等地区及马来西亚、美国、加拿大等国举办讲座，场场爆满，佳评如潮。

<<心灵疗愈的力量>>

书籍目录

自序：启动内在的自我疗愈力/许添盛第1章　探索内在的自我　心理时间冥想练习1：放松身体的冥想练习　许医师聊天室“心理时间”的疗愈力　对幻相无需执着第2章　心灵疗愈的艺术　心理时间冥想练习2：拓展内在的想象练习　许医师聊天室与伴侣自在相处　活出真正的自己第3章　聆听身体的语言　心理时间冥想练习3：觉知身体能量的呼吸练习　许医师聊天室身体语言的力量　学会释放负面情绪　孩子的创造力　信任生命第4章　启动生命的能量　心理时间冥想练习4：心灵与宇宙能量的连结　许医师聊天室疾病的最佳疗法　癌是被阻塞的能量第5章　和自性相遇　心理时间冥想练习5：唤醒内在的生命力　许医师聊天室创造未来的我　冥想的专注力第6章　信任爱　心理时间冥想练习6:透过“金字塔”感受生命能量　许医师聊天室信任内在的力量第7章　探寻双性特质　心理时间冥想练习7：寻找内在的双性特质　许医师聊天室每个人都是灵魂伴侣第8章　用爱改变人生　心理时间冥想练习8：经历生命的无限可能性　许医师聊天室心态决定一切　改变一生的“白日梦”第9章　当下改变的力量　心理时间冥想练习9：从“现在”改变“过去”　许医师聊天室连结心灵与身体　一定要自我面对　人与人的吸引力法则第10章　聆听内在的声音　心理时间冥想练习10:练习横膈膜呼吸法　许医师聊天室病由心生　意念瘦身法　用内在力量疗愈自我第11章　身心灵合一　心理时间冥想练习11：让意识回溯过往　许医师聊天室动物的意识系统　身心是最佳拍档第12章　信念成就梦想　心理时间冥想练习12:跨越心中的阻碍　许医师聊天室选择幸福人生　学会改变生活后记：我到底是谁？/许添盛

章节摘录

有部武侠小说引用了《易筋经》的一段话：“ 三年树，四年山，五年看大海。
”在小说中，很多学武之人对此话视而不见，可是，一个疯子却按照这种方法练武，他就这样看树看了三年，看山看了四年，看海看了五年，后来，他忽然感觉自己能与万物合而为一。
· 外在世界是“ 伪装实相 ”肉眼只可以看到外在世界，譬如你用眼睛可以看到树，用耳朵可以听见声音，用手可以感觉东西的软硬程度，用鼻子可以辨识各种气味。
但是这些外在感官(眼、耳、鼻、舌、身)感觉到的世界是伪装的。
究竟什么是真实的世界？
我们眼中的世界和真实世界的差别又在哪里？
外在世界是从内在世界浮现出来的，眼睛看到的外在世界只是“ 伪装实相 ”，时间、空间都是伪装实相的一部分。
你可以闻到味道，是因为嗅觉黏膜吸收了外在气味的分子，嗅觉细胞和外在分子结合后，将信息传到嗅觉区，因此你能闻到味道。
你可以看见世界，是因为外界光线照射到物质，物质吸收了光线，辐射出的光子进入眼睛，成像于视网膜，脑中接受讯号后才产生视觉。
大脑也是伪装实相的一部分。
你知道我在触摸你，是因为皮肤的触觉细胞将信息传给了大脑，于是大脑知道：原来有手在触摸你。
透过大脑，我们跟所有的伪装实相密切相连。
外在感官是内在感官的伪装，是我们得以在地球上生活的一个感官系统。
但如果我们只运用外在感官来感知世界，就不可能真正体会内在实相，因为内在实相只能用内在感官来体会。
对内在感官而言，现实空间并非只是空间，而是涵盖过去和未来的混合体，甚至包括其它的可能实相。
如果我用外在感官看你，会看到一个穿着洋装的长发女子；但如果我用内在感官来看，你的样子就只是人的样子。
内在感官可以同时感受到现在的你、过去的你以及未来的你。
内在感官(来自内我)是用来了解内在实相的工具。
不论现今的科学领域有多么复杂的设备、多么精密的仪器，这些仪器设备都只是在和外在实相打交道，它们无法了解宇宙真正的奥秘。
科学家终会发现，唯有使用内在感官才能真正了解宇宙的秘密，而不只是透过仪器。
· 探索内在实相的方式“ 第一种内在感官 ”，又称为“ 内在振动性触觉 ”。
如果你用外在感官去看一棵盆栽，将可以触摸到叶子，并闻到泥土的味道；但如果从内在感官看盆栽，你可以体会身为盆栽的感觉。
比如我走过一条街道，用外在感官看到街道上有车子、房子以及行人。
如果用“ 内在振动性触觉 ”感受，我会感觉自己是房子的一部分，房子也是我的一部分；我是车子的一部分，车子也是我的一部分。
我的身份感扩大了。
当我看着河流的时候，河流与我互为彼此的一部分，我的一部分意识与河流一同穿越沟壑、流向草原，这种感觉仿佛用眼睛看外在世界那样生动。
外在感官是二元对立的，它让我们觉得自己和树是分开的，树是树，我是我；我们和家庭是分开的，丈夫是丈夫，我是我，小孩是小孩，房子是房子。
外在感官被认为有一个感知者和被感知者，人感知到东西，则意味着人跟它是分开的。
可是，当你运用第一种内在感官时，产生的感知会让你扩大身份感，你成为所见所闻的一部分，到最后已无法分辨是你在看山，还是山在看你；或者你和山两相对望；还是你根本就在看自己。
早期原始部落的人认为大自然是神明的化身，所以他们容易和大自然产生交融的情感，这就是运用内在感官的表现。

内在感官和内在实相打交道，是内在实相的探索方式。
它所倡导的，不是要你去观察一件事情，而是成为你观察的那件事情。
在运用内在的感官时，发挥你的想象力很重要，想象力属于心智的能力，而大脑只是心智的伪装版本。
要了解事物的本质只能用内在感官。
比如仪器只能剖析苹果的物质结构及基因特性，而内在感官却可以穿透苹果，直接感受苹果的存在本质。

后记

每每新书付梓前，主编总爱从我身上寻些秘密以饷读者。
果不其然，这回她又问我：“ 你是个受西方正统医学训练的医师，怎会义无反顾地走上‘ 身心灵 ’健康这条路？
那些观念从你口中说出，为什么总是如此地斩钉截铁？
我想，其中一定有些震撼人心的转折点，或是不为人知的故事吧…… ” 关于这条路，虽然走了还不到一半，但这番话却勾起我内心的诸般酸甜苦辣。
也好，应主编要求，谈谈过往那段从未诉诸文字的秘密……二十年前，一个阳光灿烂的日子，当时的女友在阳明山上告诉我：“ 你知道自己是谁吗？
你知不知道你活在世界上是有使命的？
在这个充满苦难的时代，人类将面临前所未有的巨大问题，你正是为了帮助世人而来的，你会发挥潜能，将人类带往一个真善美的新世界！
” 那是我第一次刻骨铭心地谈恋爱，“ 爱情是最有力量的催眠师 ”，虽然我是没有宗教信仰，更不曾想过要当拯救世人之类的人，但却相信女友所说的每一句话。
紧接着，种种问题排山倒海而来：“ 这是为什么？
为什么是我？
”“ 到底我是谁？
如果我来到人世间是有使命的，我的使命又是什么？
” 接下来的时间里，女友为了与我共创未来，编织了许多“ 善意谎言 ” 来鼓励我，这大概是我生命中最奇妙的一个神话。
初尝爱情滋味的我，便因此陷入感情的折磨，同时，还面临大学重考的压力。
当时我躲在补习班后巷大声哭泣，向圣母玛利亚祈求一请你帮助脆弱的孩子，赐给他勇气及智慧，以便他可以平安度过生命的危机，引领他走上人生的道途。
如果人人皆有佛性或神性，我相信那一天就是我内在神性发动的时刻。
后来我在一些书里，读到和一般宗教有别的信仰精神，我满心激动且热泪盈眶，这份终于明白“ 我是谁 ” 的内在感动，无法用文字形容。
在一次又一次感动的泪水中，我只是全然地阅读“ 我是谁 ” 有关的章节，并努力回想及追寻这个问题。
至于女友告诉我的“ 拯救人类 ”、“ 带领世人脱离苦难 ” 的部分，和我单纯的家庭背景，以及当时的我，扯不上一点关系。
于是，我彻底割舍了这个投射出太多爱情能量的痛苦关系。
经过几个月的努力，我考上了台北医学院医学系公费生。
但是，我身上某些东西不一样了一我的人生也不同了。
如果有人问我：“ 许医师，时至今日，你还真的认为自己是来拯救人类脱离苦难的吗？
” 告诉你，其实是与不是，已不重要。
我只知道，每个人内在都有“ 慈悲心 ”，凡行慈悲之道及怀有爱之心的人，都是普救众生的佛陀。
许添盛

第一图书网, tushu007.com

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