



健康握在指尖

手印

(印) 迪帕克·杜德曼德 著
汪永红 整理

来自古印度的养生智慧



中国出版集团

世界图书出版公司

手印

健康握在指尖



(印) 迪帕克·杜德曼德 著
汪永红 整理



中国出版集团

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目 (CIP) 数据

手印：健康握在指尖 / (印) 杜德曼德著. -- 西安：
世界图书出版西安有限公司，2014.4

ISBN 978-7-5100-7751-7

I. ①手… II. ①杜… III. ①穴位按压疗法 IV.
① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 056950 号

手印：健康握在指尖

作 者 (印) 迪帕克·杜德曼德

译 者 整理 汪永红

责任编辑 赵亚强 雷 丹

版式设计 褚日欣

出版发行 世界图书出版西安有限公司

地 址 西安市北大街 85 号

邮 编 710003

电 话 029-87233647 (市场营销部)

029-87235105 (总编室)

传 真 029-87279676

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京荣泰印刷有限公司

成品尺寸 150mm×225mm 1/16

印 张 16.5

字 数 180 千

版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5100-7751-7

定 价 39.80 元

☆如有印装错误，请寄回本公司更换☆

前言

还在读大学时，我就认识迪帕克医生了。记得当时他最喜欢的箴言是：花朵之责在于美化花园，树叶之责在于蕴藏愉悦芳香，我们之责则在于让世界更加美丽。

早在那时，迪帕克医生就对这个世界表现出了高度的责任感，他认为“人类不应该只是一个机械的生物体，他更应该是一个心灵的载体”，并经常通过对话、写作或戏剧等形式去传播自己的人生理念。

他从孩提时起就对印度的古代文化表现出了浓厚的兴趣，经常阅读包括《吠陀经》在内的古代典籍与经文，并试图通过这些典籍去发现健康、长寿及提升生命质量的秘密。正是在此过程中他发现了手印疗法和花香疗法。

近二十多年来，迪帕克医生一直竭心尽力医治患者。他发现“人天生是健康的。健康本应是最容易最自然的事情，人们无需为其付出任何努力；而不健康却是很累人的事，人们要做很多错事来招致疾病。”

毋庸讳言，人类的现代生活已演变成为一种挣扎，我们终日为工作、为社会地位、为获取更多财富和满足而充满焦虑，为唯恐丧失所爱而充满恐惧……作为最直接的后果，我们的饮食习惯、睡眠习惯受到了严重干扰，各种不适和疾病随之而来。

而本书正是获得优质生活的法宝。在本书当中，迪帕克医生成功地将古代印度文明与人类现代生活方式相融合，娓娓道来，跟读者分享他“不费力的健康之道——手印”。除此之外，他还会用一种趣味盎然的方式告诉读者他在多年行医过程中总结出来的养生保健方法。你会发现，健康其实可以很简单！

祝各位阅读愉快！

茶娣·杜德曼德

Dr Tripti Dudhmande

印度德里

Delhi (INDIA)



目录

1	来自印度的合十问候	3
	练习方法	4
	为何练习合十	5
	合十 (Namaste) 的含义	8
	合十的作用	8
2	缘起	11
	我如何被手印所吸引	12
	手印的含义	15
	手印起源及各文化背景	16
	手印的起源	16
	印度文化中的手印	20
	世界各地文化中的手印	22
	振兴古典医术	22
3	养生手印的一般原理	25
	五行原理	26
	脉轮原理	27
	脉轮介绍	27
	脉轮平衡手印	31
	针压法原理	32
	神经末梢原理	33
	手印的目的及用途	33
	健康益处新发现	34
	手印改善生命质量	34
	手印连同其他治疗	35
	手印是很好的替代疗法	35
	如何练习手印	36

4	五行手印	39
	五行介绍	40
	身体的五行构成	40
	五指所代表的五行	40
	五行失调导致的健康问题	41
	五行手印	42
	地手印 (Prithvi) ——地元素	43
	水手印 (Varoon) ——水元素	45
	太阳手印 (Soorya) ——火元素	46
	风手印 (Vaayu) ——风元素	48
	天空手印 (Aakash) ——空元素	50
5	疾病预防的手印	55
	健康问题的几个要点	56
	什么是健康	56
	什么是疾病及不适	57
	康复危象	57
	食物在康复中的作用	58
	休息及睡眠的重要性	59
	生命力手印 (Praana) ——提高免疫力, 预防癌症	60
	放下手印 (Kshepana) ——排毒, 大肠	63
	气手印 (Vyaan) ——高血压、低血压	65
	海螺手印 (Shankha) ——激素分泌、消化	66
	地手印 (Prithvi) ——普通感冒	68
	减肥手印 (Medant II) ——肥胖	69
	早晨手印 (Ushaas) ——倦怠	71
	戒瘾手印 (Durgunant) ——上瘾症	72
6	关于生活方式失调的手印	75
	什么是生活方式失调	76
	睡眠手印 (Nidra) ——失眠	78



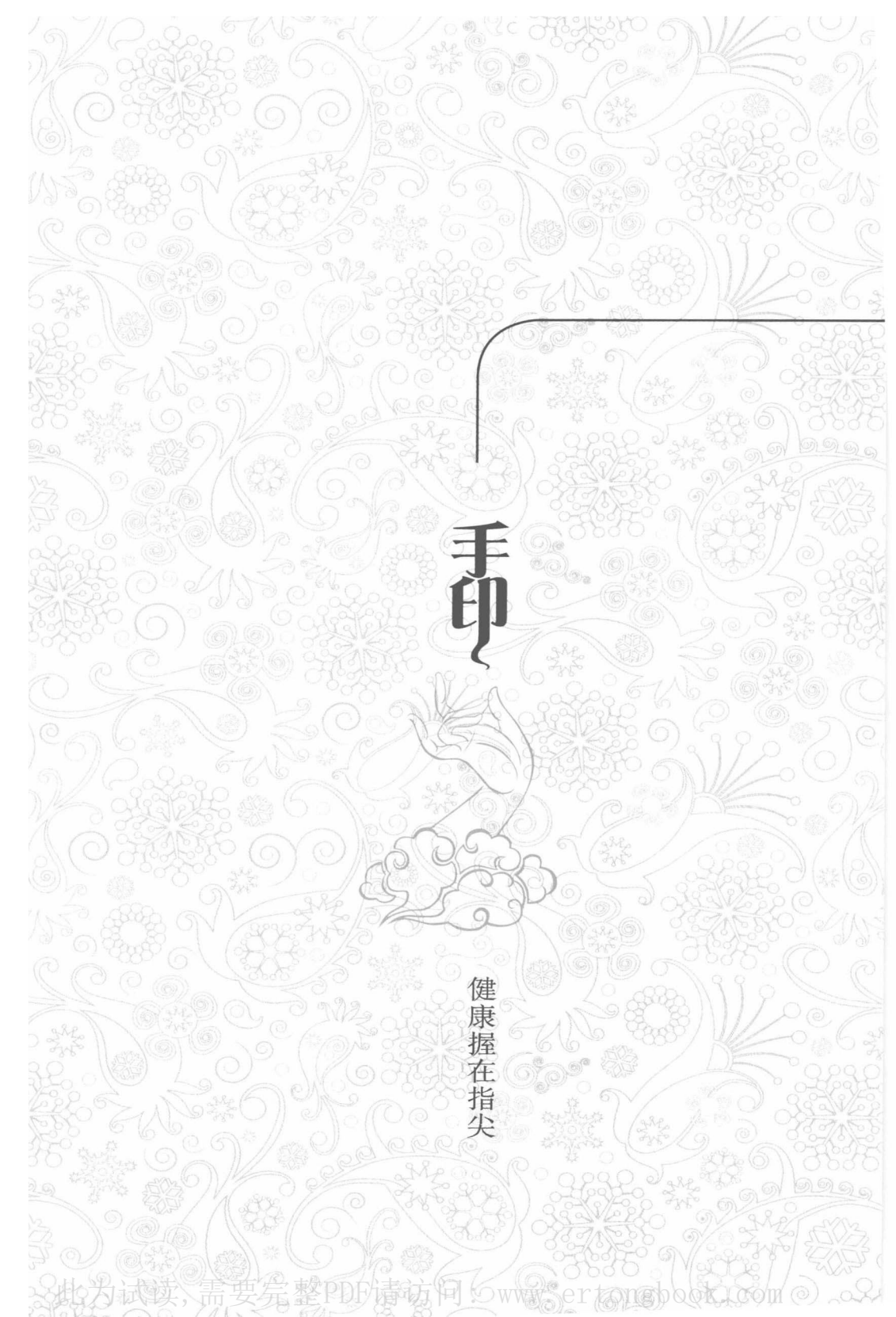
清洁手印 (Shuchi)) ——便秘	80
溶脂手印 (Medant I)) ——降低胆固醇	81
增重手印 (Vridhi)) ——增加肌肉及脂肪	83
风动手印 (Apaan Vaayu)) ——预防高血压	85
母亲手印 (Maatangi)) ——整体健康	86
7 调理内脏器官的手印	91
身体系统功能介绍	92
风动手印 (Apaan Vaayu)) ——心脏、血液	96
糖尿病手印 (Madhumehant)) ——胰腺	98
消水手印 (Jalodar Nashak)) ——肾脏	100
消化手印 (Apaan)) ——肝、胃、脾	102
气流手印 (Udaan)) ——甲状腺	104
零手印 (Shoonya)) ——耳朵、喉咙	106
专注手印 (Dhyaan)) ——肌肉	108
母亲手印 (Maatangi)) ——心、胃、肝、胆、脾、胰腺、肾	110
生命力手印 (Praana)) ——肺	111
8 调节情绪的手印	115
情绪及其对健康的影响	116
什么是情绪	116
什么是恐惧及愤怒	116
关于恐惧的对话	117
什么是慈悲	118
情绪对健康的影响	119
通过“空冥想”释放情绪	120
开始手印 (Aadi)) ——减轻打呵欠及慢性疲劳综合征	123
止痛手印 (Sarvanga)) ——减轻消除疼痛	125
许愿手印 (Kuber)) ——提高自信	127
止怒手印 (Krodhant)) ——减轻愤怒、焦虑	128

	精细海螺手印 (Sahaj Shankha)) ——改善音质, 减轻结巴	130
	向内手印 (Antarmukhi)) ——减轻恐惧、压力	132
	专注手印 (Dhyaan)) ——减轻悲伤	133
9	调理生殖系统的手印	137
	生殖系统的几个要点	138
	男性手印 (Linga)) ——男性不育症	138
	精细海螺手印 (Sahaj Shankha)) ——月经不调	140
	女性手印 (Yoni)) ——女性不孕症	141
	金星手印 (Shukra)) ——男性不育症	143
	消化手印 (Apaan)) ——顺利分娩	145
	治疗男性性功能障碍及不育症的特别贴士	146
	治疗女性性功能障碍及不孕症的特别贴士	148
10	关于学生的手印	151
	为何学生要练习手印	152
	气流手印 (Udaan)) ——增强记忆力及智力	152
	睿智手印 (Hakini)) ——增强记忆力及集中力	153
	海螺手印 (Shankha)) ——增强食欲	155
	生命力手印 (Praana)) ——改善视力及心理稳定	156
	知识手印 (Gyaan)) ——增强记忆力、注意力, 强壮肌肉	158
	地手印 (Prithvi)) ——青少年增高	160
11	瑜伽的手印	163
	什么是瑜伽	164
	瑜伽的真正目的	164
	与瑜伽有关的手印	165
	合十手印 (Namaste)	165
	知识手印 (Gyaan)	167
	专注手印 (Dhyaan)	168



	向内手印 (Antarmukhi)	169
	活力手印运动 (Sfurti)	170
12	平衡不同能量的手印	173
	阿育吠陀简介	174
	阿育吠陀起源	174
	阿育吠陀理念	175
	能量简介	176
	瓦塔 (Vata) 能量	176
	皮塔 (Pitta) 能量	177
	卡法 (Kapha) 能量	177
	三能量平衡意味着健康	178
	有关瓦塔 (Vata) 能量的手印	179
	风手印 (Vaayu)	179
	天空手印 (Aakash)	181
	针对皮塔 (Pitta) 能量的手印	182
	太阳手印 (Soorya)	182
	水手印 (Varoon)	183
	针对卡法 (Kapha) 能量的手印	184
	水手印 (Varoon)	185
	地手印 (Prithvi)	186
	平衡能量的两个特定手印	187
	生命力手印 (Praana)	188
	龟手印 (Kurma)	189
13	便于读者查询的手印表	193
	脉轮、手指、手印表	194
	38 种手印汇总表	194
	健康问题手印表	200
14	附录：迪帕克医生整体	207
	治疗体系简介	207

迪帕克·杜德曼德医生简介 (Dr.Deepak Dudhmande)	208
25 年整体疗法探索之路	215
印度印度阿育吠陀 (Ayurveda)	217
阿拉伯脉诊方法 (Nabj Dekhna)	219
德国顺势疗法 (Homeopathy)	219
印度原住民医术 (Indian Folk Healing Art)	221
古印度养生法 (Ancient Indian Healing Art)	222
中印草药结合疗效研究	226
非药物治疗体系 (Drugless Therapies)	228
花香疗法 (Flower Fragrance Therapy)	228
香料疗法 (Spice Therapy)	229
脉轮平衡 (Chakra Balancing)	230
朋友树疗法 (Friend Tree Therapy)	231
心理咨询 (Psychological Counseling)	232
音乐、舞蹈、绘画疗法 (Music, Dance, Painting Therapy)	233
治疗领域的若干重大突破	234
肿瘤整体疗法	234
2 型糖尿病整体疗法	240
乙型肝炎特效疗法	241
男性不育症特效疗法	242
其他多种慢性病治疗	242
独家研发纯植物产品系列	243
迪帕克·杜德曼德医生在中国	245
 15 趣味健康知识	 249
 致谢	 254



手印

健康握在指尖



来自印度的合十问候

练习方法	4
为何练习合十	5
合十 (Namaste) 的含义	8
合十的作用	8

在印度，灵性或探寻“真我”是一种生活方式，合十手印在这方面具有重要意义。常持合十手印向人们致以问候，具有极为重要的益处，它能化解个人的自我中心，带来内心的谦卑。

练习方法

双臂从肘部向上弯曲，手掌合拢，十指彼此接触，手掌举于胸前。若愿意，可口念 Namaste，实际上这个动作本身就是合十（Namaste）的意思，念（或不念）这个词时点头。





为何练习合十

合十手印是印度使用最广泛、最流行的一个手印，它代表着印度文化及印度人的思维方式，是用来向所遇到的人（不论长幼）致以问候及道别的手势。

“合十”不是该手印的名称，而是其含义，凡持此手印即称为“合十”。

在随后的章节里我们将谈到，在印度文化中，灵性或探寻“真我”是一种生活方式，就此角度而言，合十手印具有重要意义。

常持此手印向每个遇到的人致以问候，具有极为重要的益处，它能化解个人的自我中心，带来内心的谦卑。

在这个物欲横流的世界，物质积累及片刻欢愉变成日常生活的主宰，为将人们从这种虚幻的生活方式中拯救出来，古印度智者发明了这个手印，将其作为日常生活的一部分。

我小时候就对一切充满好奇，常常问周围的长者各种问题。通常，我的祖母会讲非常有趣的故事来满足我的好奇心。几乎所有她讲的故事皆源自古印度文学或神话题材，最有意思的是，她赋予故事微妙变化来提升其寓意。在此，我想与你分享一则这类故事。

—我与你—

很久之前，印度有个国王，叫做婆罗多（他的名字在古印度被称为 Bharata）。他遵照时俗晚年退隐丛林修行，为达到开悟而过着苦行僧的生活。

在隐居丛林的初期，他放下一切，苦思冥想意识的运作力量（在印度被称为毗湿奴神），即使在梦里，他的冥思仍在继续。他不分昼夜地冥想，无事能使他分心。

一天，他在河里沐浴时，碰到一头妊娠的母鹿也到河边喝水。一头咆哮的狮子吓得母鹿突然分娩，母鹿在分娩时死亡，小鹿坠入河里。僧侣婆罗多本能地跳入河流救起小鹿，然后他将小鹿带回自

己的居所，开始悉心照顾着小鹿。

随着时间的推移，他渐渐喜欢上这头小鹿；一段时间后，这种喜爱转化为父母对孩子的奉献。这时的他心无旁骛，小心翼翼地照顾着小鹿，生怕别的野兽伤害了小鹿。这样一来，这个曾舍弃了疆土、财富、权力及妻儿的国王却被一头小鹿所缠身。

因此，他在弥留之际未冥思毗湿奴神，却挂念着那头小鹿。他未获得最终的解脱，却转世为一头鹿。由于有些意识觉知，他能记起自己的前世曾是一个国王及僧侣。身为鹿的他意识到自己前世的错误，为纠正这个错误，这头鹿来到僧侣婆罗多居住的丛林的同一地点，在此过着僧侣鹿的生活。因此，他又转世为人，投生在一户明智的人家。这世他能记起自己的前两世。

这次明智的婆罗多恪守自己，他不太说话或听从他人，以至漠视一切。他的外貌不是很顺眼，因为他对此压根不在乎，甚至有人剥削他时，他亦无反应或不在乎，因此人们将他视作傻子，最后他变成国王的一个轿夫。

一次在抬轿子时，婆罗多琢磨着自己前两世所犯的错误，无法与其他轿夫一道平稳抬轿，轿子颠簸晃悠了几次，国王下令停下查个究竟。他发现因个人缘故而使整个队伍受到耽搁，于是就发生了下述对话。

国王问：“你看着很健壮，你太累了还是太懒了？为何你无法与别人步调一致，承担你应尽的义务？”

对此，婆罗多回复了一系列关于“我与你”的问题。

“你说我看着很健壮，你说你看见我未承担应尽的义务。你所谓‘我与你’是什么意思？你看见了我的哪个部分？”

站于地上的脚，脚上支撑的小腿，小腿上的大腿，以此类推，一直到肩膀，肩膀上扛的轿子。何以见得轿子就是我的义务？”

指着国王的身体，他说：“这个坐在轿子里的身躯被定义为你，告诉我：什么是我？什么是你？或就此而言，什么是他人？”



三特质^①及五元素^②的作用构成了我、你、他，呈现为身体形状，它们有各种称谓：神或魔，人或兽，鸟或树，它们由其无明或智慧所积累的行为而造就，而有一个至高无上的意识，超越万物存在的一切特质。”

婆罗多讲了很多类似的话，最后，他总结道：“构成轿子的物质也是构成国王的物质，构成国王的物质也是构成所有他人的物质。”

这智慧之流如醍醐灌顶，国王震惊得差点儿从轿子里摔出来，他对这个智者心悦诚服，他说：“求你怜恤我，告诉我你是谁。你看起来像个傻子，而我相信你是个开悟者。”

这勾起了更多谈话，婆罗多回禀国王，说自己究竟是谁是不可能的，因为当一个人已经证悟到实相，这个人怎么能说自个儿“这是我”。

国王对这突发智慧留下了深刻印象，声称他现在无需到处寻找智慧，因为他已接近智慧的源头。为了传播这种智慧，国王请求婆罗多将此智慧转化为世人易于接受之事，因此，婆罗多提议行“合十礼”，以提醒世人关于“我与你”的真谛。

这就是“合十”手印怎样在印度及印度文化中起源并得以践行的原因。

在这个故事里，谈到婆罗多自我中心的化解，他在历经三世后变成践行者。起初在丛林时，他不能完全放下国王照顾弱者的本能，即便他们能够自我照顾。他拯救小鹿是一种高尚自然的行为，但是感到对小鹿负有责任是他隐藏的自我中心。第二世，他的自我中心被愧疚所取代。第三世，他的愧疚已被放下，直截了当的质疑触发其内在智慧，瓦解了通向解脱的最后障碍，这就是“合十”所代表的内涵。我们每次向他人问候或道别时持“合十”手印，都受到“我与你”直接问题的触动。

① 阿育吠陀认为，所有人皆有三个特性，梵语将特性称为“古那”(guna)。第一种特质称为沙图古那(sato guna)，沙图古那指所有柔软的、美好的事情。第二种特质称为塔玛古那(tamo guna)，指所有与愤怒有关的事情。第三种特质称为纳嘉古那(rajo guna)，指所有与享乐有关的事情。比如统治阶层，具有纳嘉古那；劳动阶层，具有塔玛古那；对现状很满足、和平的人，具有沙图古那。

② 五元素是指火、风、空、地、水。