

唤醒心灵的治疗力量

获得幸福与觉悟的修习经典

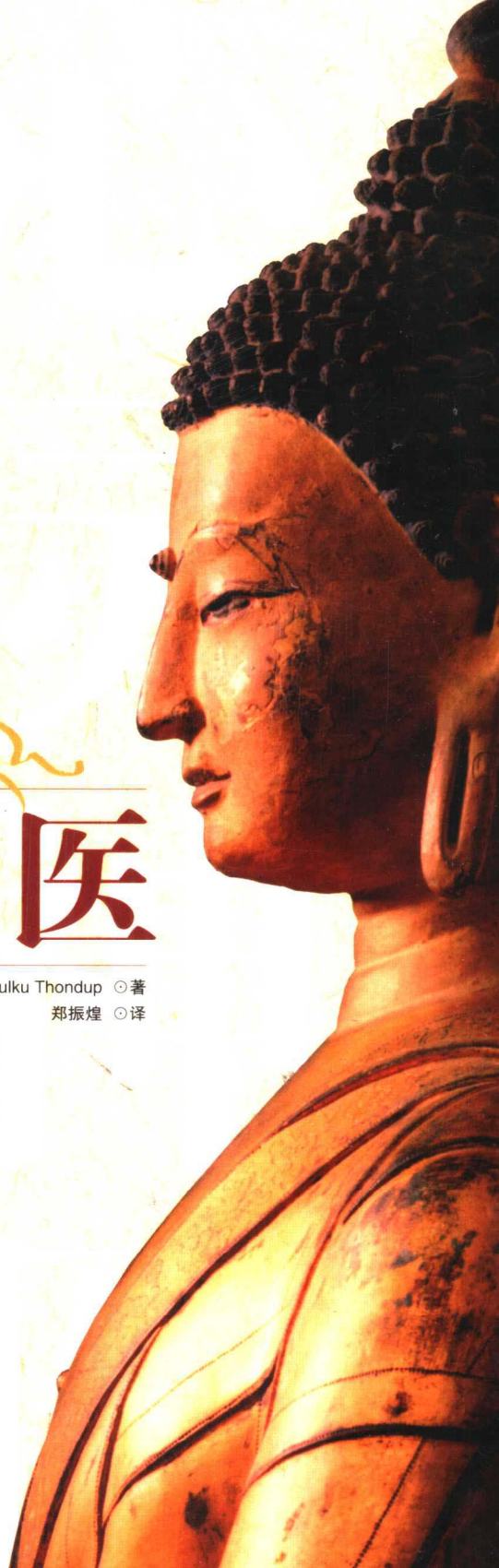
ཀུན་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་མཛོད་

心灵神医

东杜法王仁波切 Tulku Thondup ◎著

郑振煌 ◎译

中国藏学出版社



P281.4
1

མིའི་སེམས་ཀྱི་བླ་མ་

心灵神医

东杜法王仁波切 Tulku Thondup ◎著
郑振煌 ◎译



中国藏学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵神医/东杜法王仁波切著;郑振煌译.

—北京:中国藏学出版社,2006

ISBN 7-80057-547-0

I. 心... II. ①东... ②郑... III. 藏医—保健—普及读物 IV. R291.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 159842 号

国际中文简体字版权

THE HEALING POWER OF MIND by Tulku Thondup

Copyright© 1996 by Tulku Thondup Rinpoche

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Simplified Chinese translation copyright© 2006

by China Tibetology Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

书 名 心灵神医

作 者 东杜法王仁波切

译 者 郑振煌

责任编辑 图娅

出版发行 中国藏学出版社

(北京北四环东路 131 号)

经 销 新华书店

制 版 北京世纪品峰图文制作中心

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

版 次 2006 年第一版 2006 年第一次印刷

开 本 640×965 毫米 1/16

印 张 13.125

字 数 190 千字

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN 7-80057-547-0/B·4

定 价 25.00 元

图书若有质量问题,请与本社联系 E-mail:dfhw@zzcb.com.cn

版权所有 侵权必究

【作者简介】

东杜法王仁波切 TULKU THONDUP出生于藏东一贫苦家庭。五岁时，被认出是藏东学术重镇杜竹千寺一位著名上师的转世，接受培育而成为藏传佛教宁玛派的大成就者。其才学俱丰，现为美国哈佛大学客座教授，著有许多西藏佛教书籍，包括《禅修大师和奇迹》《觉悟之旅》《大圆满修习》等。



责任编辑：图娅

封面设计：印象迪赛
13910575075

序

丹尼尔·高曼(Daniel Goleman,《EQ》作者)

现代科学有一项伟大的成就,那就是发现身与心并非分离而独立的,它们只是一体的两面。笛卡尔(Descartes)把身和心分离,是错误的。在他的误导之下,西方医学低估病人心境对身体健康的影响,也犯了同样的错误。

在分析一百多个情绪与健康关系的研究之后,发现长期焦虑(包括忧愁、沮丧、悲观、愤怒、敌意)的人们,罹患重病的几率高出常人一倍,充分说明身与心息息相关。抽烟增加重病罹患率60%;长期焦虑则使之增加100%。焦虑对健康伤害几乎是抽烟的两倍。

精神神经免疫学研究心、脑和免疫系统之间的关系,让我们深入了解身与心之间的机制。研究发现,脑的情绪中枢,不仅与免疫系统,还与心血管系统紧密相关。当我们长期遭受压力时,身体持续剑拔弩张地做出“战斗或逃之夭夭”的反应,即使免疫系统促使心脏升高血压,大量送出血液让身体准备应付紧急事件,也会减弱它消灭病毒和抑制初期癌症的能力。结果,人体罹患各种疾病的危险性骤增。

反之,平和的心可以保护身体健康。这就是传统西藏医学的基本原则,古老的西藏医学从未忽视心与身的重要关系。

东杜活佛(Tulku Thondup)是藏传佛教宁玛派的大成就者,将西藏文化对健康的看法介绍给西方,所谈的不仅是身和心的健康之道,还包括灵(spirit)的修持。他清楚地指出,身、心、灵三者有密不可分的关系。只要我们能够“放下执着”,放下限制吾人视野的大小成见,开放我们自己如虚空般旷达,就可以发挥心的治疗力量。

东杜活佛不仅提供健康之道的理论架构,还介绍了许多世纪以来,在西藏修行中已经获得证明的实修法门。他勾勒了治疗身、心、灵的方法,同时也告诉我们如何强壮心脏。因此,这种治疗之道是一种灵修,一种转化我们生命的法门。

译 序

郑振煌

佛法博大精深,常令人有望洋兴叹之憾,但归纳起来,可以分为理论和实践二门。理论是实践的基础,实践则是理论的应用。没有理论的实践是盲修瞎炼,有的走火入魔,有的极端偏锋,甚至身毁人亡;没有实践的理论是说食数宝,煮砂欲成饭,终不可得。因此,古来大德无不两者并重,如明代漕益大师在《教观纲宗》书中,开门见山就说:“佛祖之要,教观而已矣!观非教不正,教非观不传;有教无观则罔,有观无教则殆。”教(理论)观(实践)双美才是释迦本怀、学佛的。

但是在时空流变中,教观双美的佛书并不多见,教失之玄奥,观崇尚神秘,致使平易近人、旨在治疗身心问题的佛法,沦为士子清谈的资具或佛棍欺世的魔术,岂不可悲!

西藏佛教在佛教各传承中最难理解,也最常被误会,因为它“即相为真,即事为理,即身成佛”的主张,本来就不拒绝世间法,反而要透过世间法的观照,悟证一体不二的真理,汇归万法殊相于真如空慧,当下解脱自在,无黏无缚。不识者但着于相,嗜药成习,未得其利先受其害。幸而数十年来西藏佛教诸大师宣流法音于全球,契理契机,高树法幢,密教精髓方得拨云见日,为世人所知。

凡是生而为人,必然有人的问题,不因种族、国籍、性别、年龄、背景、时空等背景而有所不同。问题出在方寸之间,由于妄想执着,衍生心理、身体、情绪等事端。根治之道当以治心为主,“心净则行净,行净则众生净,众生净则国土净”,故而治心又成为天下太平的不二法门,这与儒家“格物致知,诚意正心,修身齐家治国平天下”的道理争相辉映。

治疗的力量不是来自外物,而是出于内心,这是大乘佛教的精义。一切众生皆有佛性,就是自我治疗的最佳保证,禅宗六祖惠能大师说:“何其自性本自具足!何其自性本自清净!何其自性本不动摇!何其自性本不生灭!何其自性能生万法!”明心见性乃成为一切修行的重点,心性一明则万法炳现,问题顿除。

本书提供非常详尽的明心见性法门,有理论有实践,堪称契合

时代需要的上乘之作。我花了十天功夫把它译出,以报佛法长我慧命之恩。十天之内,足不出户,无分昼夜,埋首案头,神交菩萨,其乐何如;仰望窗外,或白云苍狗,或雪花片片,或芽月悬空,或飞鸿掠日,景致多变,饶有趣味,只堪心明性见者消受。

回顾这一生,难偷半日闲,“长恨此身非我有,问何时忘却营营?”勉借春节遁迹异邦,舍俗事抛尘念,家人短暂团聚,聊作天伦之乐,东坡云“不应有恨”,我只能长叹“人间如梦,一樽还酹江月”。

愿一切众生身心健康,吉祥如意。

于加拿大多伦多云水居

1998年2月7日

目 录	
序 丹尼尔·高曼(Daniel Goleman,《EQ》作者)	
译序 郑振煌	
绪论	(1)
第一部 治疗之道	(9)
第一章 治疗的基础	(11)
治疗的效用	(13)
任何人都能获益	(14)
禅修、心与身	(15)
西藏医学的精神治疗法	(16)
我们为什么受苦	(17)
我们都是佛	(18)
治疗之路	(21)
第二章 心的治疗力量	(23)
心是主要的因素	(26)
如何活在世间	(27)
人生的要务是什么?	(28)
踏上治疗之路	(32)
第三章 启程	(35)
选择地方	(37)
选择时间	(38)
姿势	(39)
放松	(39)
创造心灵的空间	(40)
呼吸	(42)
观想	(42)

专注	(43)
开展	(44)
融合为一	(45)
正念	(45)
菩提心	(48)
第四章 培养信心	(49)
瞧瞧你的进步	(52)
即使是小进步也要放大	(53)
清净见	(53)
一致和努力	(57)
平衡	(59)
感觉	(61)
以你全部的身心来看或感觉	(62)
秘密的力量	(62)
了解我们的力量和弱点	(63)
第五章 如何处理问题	(65)
避开	(67)
承认和接受	(67)
发现来源	(69)
透过治疗解除问题	(69)
平静地面对问题	(71)
正面看问题	(71)
以开放性看待问题	(75)
处理恐惧	(76)
纾解强大的恐惧	(77)
第六章 如何处理身体疾病	(79)
第七章 治疗的能量	(87)
力量的来源	(89)
以光作为治疗的工具	(90)
对光的观想	(92)
唤醒治疗能量	(93)
日常生活中的治疗光和能量	(94)

第二部 治疗练习	(97)
第八章 治疗禅修	(99)
绪论	(101)
清除能量障碍	(103)
1. 纾解紧张的枷锁/2. 恢复安详和喜悦的能量/3. 培育正面能量的花朵	
治疗我们的情绪	(105)
1. 放下悲伤的乌云/2. 点亮悲伤的黑暗/3. 擦掉悲伤的眼泪/	
4. 清除恐惧的幻想/5. 清除潜在的忧虑/6. 打破自我保护的敏感/7. 纾解自我批评的态度/8. 集中散乱心/9. 安定浮动的能量/10. 抚慰负面的记忆/11. 切断不愉快关系的束缚/	
12. 在治疗和爱的光中与别人交往/13. 净化噩梦/14. 抚慰神经质症状/15. 熄灭烦恼的火焰/16. 净化欲望和情绪毒素/	
17. 利用你的呼吸纾解烦恼	
声音治疗	(114)
1. 透过开放性的声音获得慰藉/2. 以加持声音治疗/3. 默默净化我们的情绪	
第九章 治疗身体的不和谐	(119)
治疗身体疾病的光	(121)
利用水来治疗	(123)
利用火、风和地来治疗	(123)
透过别人的帮助来治疗	(124)
对身体、能量运行的治疗性觉察	(126)
第十章 以大自然的能量来治疗	(129)
地	(131)
水	(132)
火	(132)
风	(133)
空	(133)
树	(134)
第十一章 日常生活的治疗	(135)
睡醒	(138)

接受加持	(139)
洗涤和清洁	(139)
呼吸	(139)
饮食	(140)
行走	(140)
坐和站	(141)
工作	(141)
看	(142)
说话	(142)
睡觉	(143)
梦是觉醒的方法	(143)
一个简单的修习	(144)
三个需要专注的要点	(144)
第三部 佛教禅修——通往开放之路	(147)
第十二章 止观禅修	(149)
止禅	(152)
观禅	(153)
第十三章 恭敬心的治疗禅修	(155)
祈请莲花生大师的庄严法相	(159)
祈请莲花生大师的力量和慈悲	(161)
在开放中禅修	(163)
第十四章 唤醒无限的内在治疗能量	(165)
第十五章 治疗的慈悲观	(171)
祈请观世音菩萨打开我们的心	(175)
附录 本书的经典来源	(181)
以观想治疗	(183)
身、心和现象的觉察	(186)
体悟身体和宇宙的每一个细胞或原子都是佛的品质	(186)
了解心	(186)
烦恼	(188)
词汇解释	(192)
推荐与佳评	(196)

绪 论



我出生在一个贫贱的游牧家庭,我呱呱坠地的帐篷位于藏东绿油油、牧草茂盛的高原,那儿有世界最高的山、最大的河,一年几乎有八个月是冰天雪地的日子。我家以游牧维生,逐水草而居,豢养许多家畜,包括牦牛、马、羊等。每年我们都要迁徙数次,把帐篷搬到不同的山谷,寻找足够的牧草给牲畜吃。

5岁时,一个巨大的改变动摇了我的生命。我被认出是藏东学术重镇杜竹千寺(Dodrupchen Monastery)一位著名上师的转世。佛教徒接受轮回和业的观念,所以西藏人相信当一位伟大的上师圆寂时,他或她会转世为人,以便拥有强大的能力利益众生。我是独生子,父母亲舍不得让我出家,但他们还是毫不犹豫地把我献给寺庙。父母亲倍感荣耀,因为他们的孩子在一夜之间,变成在他们的山谷中最受尊敬的人。

突然间,我的生命全面改观了。我没有所谓正常的孩提时代,没有玩伴。相反的,尊贵的上师恭敬地照顾、服侍着我,因为我已经被确认是他们的上师转世。由于孩童比成人容易适应新环境,我对于我的新生活感到很自在。我爱我的父母亲,尤其是奶奶,虽然他们特别获得暂时的允许,可以进入寺庙,但我要求他们不要来。人们认为这是我在前世就曾住过寺庙的另一个征象。

从清晨到黄昏,我整天都在学习和祷告。在这种环境下,大部分时间我都是法喜充满,安详自在。我的老师都非常慈悲,善解人意,脚踏实地。他们不是如你所想像的那般顽固和拘谨,固然有时候显得道貌岸然。他们是柔软、谦卑、仁慈、喜悦、笑脸迎人的出家人。不久之后,我就已经没有闲逛、瞎扯的冲动。我甚至不会想要四处张望,能够静静地一坐就是好几个钟头。我先受沙弥戒,再受比丘戒。一个月左右就要剃发一次,并且过午不食。我们的日子,依循日月的运转。一直到18岁,我才有缘见到飞机或汽车。在离开寺庙之前,手表可能是我所见过最精密的现代科技产品了。

对我们而言,佛教不只是禅坐、研究或仪式而已,还是一种日常生活和存在的方式。佛教认为一切生命的主要本质是心,而心的本性则是清静、安详、圆满的。心就是佛。我们都知道,心只要不受外界环境和情绪的压力,就可以变得更安详、开放、睿智、空灵。

在寺庙里,我学习到放松“我执”的重要性。认为我们和其他

生命或事物都有一个坚实、永恒的实体，乃是一种妄见。“我”是凡夫心虚构出来的概念，而非来自心的真性。“我执”是妄想和烦恼之根、痛苦之因。这点是佛教精神及特色的重心。你知道佛教有多么极端吗？因为佛教认为，早在我们做坏事或说坏话之前，早在我们开始承受一切生命所逃避不了的苦、病、老、死之前，心就已经在造作苦因了。在佛教里，一切问题都可以追溯到“我执”。伟大的寂天菩萨(Shantideva)描述我们所执着的“我”为“恶魔”：

世间一切暴力、恐惧和痛苦都来自我执。
这个恶魔对你有什么好处？
如果你不放下“我”，
你的痛苦将永无止期。
正如你不放下手中的火，
必然阻止不了火烧到你的手。

但如何放下“我”呢？对我而言，在我这么幼小的年纪和这么初期的训练阶段，不可能证悟我的真性。但在经历不同的身心训练中，我受到正念、慈悲、恭敬、观想和正知见的启发与鼓舞，因而逐渐放下在心理上和情绪上对于“我”的执着，也培养出更强大的内心力量、觉醒和旷达。当我的心被逐渐引进原有的安详本性，而我也训练自己安住在其中时，外界环境的纷扰就不像从前一般地创伤，也得以在各种顺逆环境中保持力量和喜悦。

从我5岁起就视我如己出的老师吉拉·堪布(Kyala Khenpo)，在一个高原深谷的圣窟里，咽下最后一口气。刹那间，我了解到我已经变成一个孤儿。我惟一能够借以指引和安慰自己的，便是心中那盏佛教之光。如果一个问题有解决之道，也值得费心关照，我就会以安详的心、旷达的态度、喜悦的心情全力以赴。如果问题解决不了，我就试着不燃烧自己，以免无谓地浪费时间和精力。不管是哪一种情境，我都会尝试放下情绪和僵硬的心态，不执着，不钻牛角尖，不担忧，以免情境恶化。寂天菩萨说：

如果问题解决得了，
何必担忧？

如果问题解决不了，
何用担忧？

西藏家乡的寺庙，一直在我的心中保持鲜活的宁静和喜悦的影像。在我小时候，无比睿智、慈悲的老师们那些温和、慈祥的话语，仍然在耳中回响。更重要的是，当时我所体验到的旷达、安详和力量，被我在生命中所遭遇的困境琢磨得更精炼、更明亮，有如冶炼黄金一般。那些影像、言语和经验，一直是我生命中的指引明灯和治疗力量，让我安然度过痛苦、混乱和挫折。

平静的心有如烛光，在它的庇护下，可以避开生命中的风暴，并为了接触别人，必须送出开放和积极的光芒。

这两个因素让我得以度过艰困的时刻。我生命中的大悲剧，往往因而变成福报：它们显示了佛法视生命如梦幻泡影的教理，揭穿了所谓的安全保护罩原是虚伪的。“放下我执”具有治疗力量，并无可疑之处。

1980年，我移居美国。一般而言，平静的心很难抗拒感官的快乐和物质的诱惑，其难度甚于接受痛苦的折磨。但是，佛教的训练让我在欣赏西方的物质繁荣之余，更加珍惜童年谦恭、淳朴和自然的佛教生命。同时，我愈欣赏佛教的修行生活，就愈能欣赏结合犹太基督教价值观和西方物质繁荣所发展出来的信仰、慈悲和布施，从而丰富我的精神力量。生活在佛教智慧的光芒中，我能够透过心的平静性质，看到每一个情境的积极面，而不致屈服于消极面。这是治疗之道的重心。

1984年，我首度重回故乡西藏，真是欣喜万分。但获知多少年来一直萦绕脑际的熟悉面孔，以及提供我治疗力量的尊贵上师，大部分都已经去世之后，却让我伤心莫名。寺庙——我记忆中的学习场所，已经沉寂了几十年，只见断垣残壁。最近，许多僧人已经开始返乡重建寺庙，恢复修行生活。

他们大部分都可以接受不幸的际遇，不必借着责怪任何人而获得痊愈。

只要把自己的不幸归咎别人，的确可以暂时觉得好过一些，但其后果却是带来更大的痛苦和混乱。不怨天尤人地去接受，才是真正的治疗转折点。这是心的治疗力量。

寂天菩萨说得好：

对那些被迫伤害你的人，
即使你无法生起慈悲心，
但他们（受瞋痴折磨得）已经痛苦不堪了，
你如何忍心对他们生气？

在西藏，人们会请求上师给予精神开示和加持，或诵经祈福以治疗他们的问题，或完成他们的世俗及精神目标。他们很少为了心理、社会或生理问题而寻求咨询。但在西方文化中，神职人员是一切生活问题的咨询对象。我来到美国之后，朋友们一碰到难题，就会跑来问我的意见。让我感到很惊奇的是，对于他们的大多数问题，我总是能提出治疗的方案。其中秘密，并非我具备治疗的技巧、疗愈的技术或神奇的力量，而是我已经在佛教的智慧中接受过训练，获得治疗我生命中痛苦情境的技巧。那种发现，启发我以书的形式来呈现佛教对于治疗的观点和训练方法。

这本书提供实务性的指导，帮助每一个人获得内心的宁静，治疗焦虑、压力和痛苦。这是我从佛教圣典和伟大上师所学习到的治疗智慧。它已经变成我个人和许多朋友的最强大的治疗力量。这些都是佛教中有关治疗的教法，没有掺杂我自己的声音和观念。

全书包含三部分。第一部分概述日常生活和禅修（治疗）的必要成分。第二部分介绍治疗心理、情绪、社会和精神问题的特殊方法。生理问题是最难治疗的，但往往也可以借由培养内心宁静、力量和正面能量（生理健康的最高泉源）的训练而获得解决。第三部分呈现几种佛教的禅修方法，其目标不仅在解决日常问题，而且要唤醒我们本具的佛性，为我们自己和别人开启佛心的无限治疗力量。

本书取材自佛教的各种法门，尤其是两部名著。第一部是篇幅短却非常殊胜的《转苦乐为觉悟之道》（Turning Happiness and Suffering into the Path of Enlightenment），作者是藏传佛教宁玛派的大喇嘛兼权威学者吉美·天培·尼玛大师（Dodrupchen, Jigme Tenpe Nyima, 1865 - 1926）。第二部是第八世纪印度大乘佛教寂天菩萨的《入菩萨行论》（A Guide to the Bodhisattva's Way of Life）