

西藏生命全书之一

西藏医心术

东杜法王仁波切 著

一部处理日常情绪的修习经典
当代最伟大的身心科学巨著

新疆人民出版社

西藏生命全书之一

西藏医心术

东杜法王仁波切 著

新疆人民出版社



责任编辑:克里木

封面设计:阿 娜

西藏医心术

东杜法王仁波切 著

郑振煌 译

新疆人民出版社出版发行

(乌鲁木齐市解放南路348号 邮政编码830001)

库尔勒市第二新华印刷厂

850×1168毫米 32开本 9.5印张 190千字

1999年7月第1版 1999年7月第1次印刷

印数:1—5000册

ISBN 7-228-05108-3/I·2385 定价:17.00元

推荐与佳评

索甲仁波切(《西藏生死书》作者):

多少年来,我一直在梦想着这样的一本书,而东杜活佛这位西藏佛教的上师、天赋异禀的学者兼著名翻译家,正是这本书最理想的作者。本书善巧地萃取佛法的治疗理论,以非常迷人、清晰而简单的笔调呈现出来,让不同文化和背景的人都可以获益。在这迫切需要安详的时代里,让我们希望每一个地方的人都能够熟读这本书,并且唤起内在的无限治疗力量。

法鼓山创办大法师:

这是郑振煌教授继翻译《西藏生死书》之后的又一本好书,我在美国,知其原著自出版以来,一直畅销,值得向国人推荐。本书从人的身心健康及精神的开发为着眼,透过佛法的观念及方法,帮助我们放下成见,豁达心胸,发挥心灵治疗的功能。

心清净则国土清净,正与我们法鼓山推动人间净土的理念相契。

佛光山开山大法师:

人类的身体,不是用来捆绑心灵的。

西藏医心术

人类的身体,是用来帮助心灵,用来完成生命的。

不幸的是,由于不认识自己,大部分人类的身体,反而变成了心灵的障碍,甚至奴役心灵。

《西藏医心术》这本书,让你透过身与心,进而促进身与心的合作,提升生命的境界。

一个人有慈悲,会做人,可以救自己;有智慧,会做事,可以救社会。如果全世界四十亿人,都乐意开发内心慈悲与智慧的能源,这本书就是很好的“教练”。

陆达诚(辅仁大学宗教系主任暨研究所所长):

世界上历史悠久的大宗教中,佛教的伦理及人生哲学比较而言最具可理解性和实用性,因为佛教从人生的烦恼痛苦出发,助人用智慧来修获解脱,不借助启示和神学。比较起来,相似儒家系统,但更易普及。《基本医心术》把这种可普及且实用的佛教修持及解脱之道,写成一本人生哲学的手册,使任何人借之而能走出苦恼,勇于面对生命的顺逆,建立健康圆融的生命。书中准予避免有佛教的切入点和术语,但不妨碍无此信仰者参考应用。此书能为一切忙碌的现代人提供心灵治疗的功效。

吴伯雄(政界人士):

《西藏医心术》是一本直指人心、字字珠玑的好书,更是现代人处理日常情绪的实用手册。

诚如作者所言,身心健康的最佳药物是要活得安详、放

推荐与佳评

下我执、无忧无虑，并借由精神的修行，放松自己紧绷的心情，进而帮助自己在生活中发现平和、快乐和健康，活出真正的自在与喜悦。

郑石岩(政大教育系教授)：

本书把禅的实践法门，巧妙地运用在日常生活上；一则做为禅修和提升精神生活的指引，一则做为心灵生活上疗伤止痛的丹药，是生活上自助谘询的好素材。生活的幸福和喜乐，大部分决定于自己的想法。人的想法、情绪、感受和行为，彼此紧密地连结在一起。因此，要改变自己，必先改变想法，并付诸行动，才会奏效。这本书提供了许多改变想法和行动的方法，对于修行、提升心灵生活和治疗心理伤痛，都具有很高的价值。

丁乃竺(表演工作坊行政总监)：

在众多的心灵丛书中，《西藏医心术》以幽雅而简洁的文字，为身、心、灵治疗做了最佳诠释。是一部易学易懂，超越信仰的现代心灵典籍。

余德慧(东华大学教授)：

如果心理辅导仅仅处理俗事的困扰，而不在一种深刻的精神根处运转，那么心理辅导只能当作处理情绪的工具；如果心理治疗者了解，所有的心理症状往往与精神的迷障有关，那么应当接受痛苦的必要性，而不应该急着要消除痛

西藏医心术

苦,反而要能教导病人聆听痛苦的声音,听一听它到底要询问我们什么。这本书虽然从藏佛的观点来做心理治疗,但却彻底地掌握精神的广阔深处,打破俗世的精神迷障,值得一读。

陈荣基(佛教莲花临终关怀基金会董事长、财团法人恩主公医院院长):

佛教信仰认为“贪瞋痴”是生、老、病、死种种“苦”的根源,根据佛教思想衍生的西藏医学,更认为“贪瞋痴”身、心疾病的根源,而“我执”是妄想和烦恼之根,痛苦之因。现代医学也认知身心的互动关系,长期的焦虑或精神压力,不但会改变身体的免疫力,更会引起很多身体的疾病(统称为身心症),或促使潜藏疾病的发作。西藏旅美高僧东杜法王仁波切告诉我们:“放下我执,具有治疗力量。”他的这本书提供实务性的指导,可以帮助读者学习“放下我执”,对治贪瞋痴,获得内心的宁静,治疗焦虑、压力和痛苦,更进而促进身心健康。这是追求健康或疗病时,除遵循医师的指导以外,很值得一试的辅助疗法。

袁琼琼(专业作家):

人们曾谈到过西藏医学的一种说法:“人体是三种主要的NOPA(编注:即汁液)所支配,如果能使它们始终保持均衡,身体就能维持健康。”《西藏医心术》可以说是一本实地教导如何维持体内NOPA均衡的书籍,西藏医学的秘法正

推荐与佳评

在此书中。

徐政夫(西藏文物收藏家、观想文物艺术中心负责人):

《西藏医心术》是一本引经(佛经)据典(实证),帮助我们明心正道,追求安详、圆满、慈悲与智慧,进而治疗现代疾病的好书,也是学佛的朋友们,静坐、禅修、观想的宝典。拜读此书,并依照书中的建议修习,常令我观想着蓝天白云、青山绿水的香格里拉,沐浴在自然美妙的和风、慈祥与蔼的佛颜中。心灵清新,心胸宽广,内心充满喜悦、圆满。郑振煌老师这么发心,不眠不休翻译此书,想来必是和我一样,深受感动,愿与大家分享。祝福人人健康幸福。

陈琴富(中时晚报执行副总编辑):

如果能实证佛陀法义,我们会了解身心的微细处,体会苦、空、无常、无我的本质,终究了悟生命的实相。

佛陀号称医生,自然有其特殊的理由,众生所有的病都源于心念,所有的苦都源于无明,所以根除痛苦只有从修心做起,别无二途。

东杜法王仁波切以他个人对于佛法的了悟,不忍众生痛苦,而把佛陀最根本的法教用于当前众生最需要处,真正体现了藏传佛教的甚深见与广大行。

《西藏医心术》是一本实用的身心治疗手册,也是一本生命实践的修行法要。透过郑振煌老师对佛法的契入和他的生花妙笔,让读者再次浅出深入佛陀法义,慈悲无量,功

西藏医心术

德无量。

《出版者周刊》(Publisher's Weekly):

《西藏医心术》不只是另一本介绍禅修的书。东杜法王将传承自西藏佛教最古老的宁玛学派的丰富治疗资源,加以融会贯通……。从作者的观点看来,禅修不只是寻找心灵平静或是专注的方法而已同时也是通往身心治疗的重要道路。简而言之,东杜法王提供古老的转化法门,帮助人们接近心的真性,并了解苦难的根源。书中提到的简易练习方法与观点,是连接身体与心灵之间的重要桥梁,既可增强免疫系统,亦能强化健康。欲了解古老西藏的宝藏,此书即是一本难能可贵的指导手册。

Joan Borysenko, *Minding the Body, Mending the Mind* 作者:

这本讨论治疗的精彩好书,探究身心医学书籍很少触及的领域——心的真性和痛苦的根源。书中温柔、睿智的文字和实务练习,建立在西藏佛教的古老精神智慧上。这是祥和的精致献礼,可以转化你全部的生命经验。

Dean Ornish, M.D., 美国治疗医学研究所所长:

阅读这本绝妙好书,本身就是一种治疗过程。

Herbert Benson, M.D., *Timeless Healing* 作者:

作者指导我们透过实修来纾解焦虑、压力和痛苦。这

推荐与佳评

些法门以古老的佛法为基础,非常切合现代世界。我高度推荐。

Sharon Salzberg,《慈》作者:

这是一本好书,结合古典教法、个人经验和善巧建议,以处理任何身体和心理的问题。作者指导我们如何放下我们的自我设限,认识我们的自然心——治疗的根源。

序

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,罹患重病的机率高出常人一倍,充分说明身与心息息相关。抽烟增加重病罹患率百分之六十;长期焦虑则使之增加百分之百。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“下放执着”,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感，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练，有的着火入魔，有的极端偏锋，甚至身毁人亡；没有实践的理论是说食数宝，煮沙欲成饭，终不可得。因此，古来大德无不两者并重，如明代檠益大师在《教观网宗》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，沦为士子清淡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。幸而四十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！何其自性本自清静！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？”勉强春节遁迹异邦，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”。

感谢诸同事为此书的出版费尽心力，他们都在修“忍辱

译序

波罗密”，痴痴地等了一年，才盼到我在夹缝中挤出来的十天。虽然如此，我还是深感愧疚，愿一切众生身心健康，吉祥如意。

一九九八年二月七
于加拿大多伦多云水居

志 谢

志 谢

感谢哈罗德·塔尔波(Harold Talbott)编辑此书的智慧、细心和毅力;罗勃特·盖瑞(Robert Garrett)以其编辑长才让本书平易近人。感谢爱蜜莉·希尔本·赛尔(Emily Hibern Sell)以其专业智慧为本书做美工设计;伊安·包德温(Lan Baldwin)在编辑上提供无价之宝的贡献,而且不厌其烦地提供专家水平的指导。感谢丹尼尔·高曼为本书写精彩的前言。

感谢莱迪亚·塞加尔(Lydia Segal)在我研究和写作的过程中不断提供协助;艾美·赫兹(Amy Hertz)、约那珊·米勒(Jonathan Miller)和布里安·波连(Brian Boland)提供宝贵的建议;大卫·佛尔(David Dvore)在电脑操作上提供协助;摩诃悉陀·宁玛巴寺(Mahasiddha Nyingmapa Temple)葛杰·杜竹千仁波切(Kyabje Dodrupchen Rinpoche)图书馆和哥伦比亚大学(Columbia University)雷曼图书馆(Lehman Library)提供丰富的资料;维多和露比·林(Victor and Ruby Lam)提供他们舒适的公寓让我工作。

非常感谢麦可·包德温(Michael Baldwin)以他不疲不厌的指导和源源不绝的灵感,让我们的研究计划持续进行;菩萨乘(Buddhayana)的会员和护法提供无相布施,让我有机会得以在过去十五年做研究和写作。

最后,感谢萨米耳·薄克兹(Samuel Bercholz)和香巴拉

西藏医心术

出版公司(Shambhala Publications)同仁为本书的流通竭尽心力,尤其是肯德拉·克罗仙(Kendra Crossen)以她杰出的编辑技巧和热忱让本书更加精美。