

印度流传五千年的健康智慧

狄帕克·乔普拉/著 耿丹/译

完美健康

Perfect Health:
The Complete Mind Body Guide

 天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

完美健康

Complete Health

印度流传五千年的健康智慧

Perfect Health:
The Complete Mind-Body Guide

完美健康

狄帕克·乔普拉/著 耿丹/译



图书在版编目(CIP)数据

完美健康/(美)乔普拉著;耿丹译.—天津:
天津教育出版社,2010.1
ISBN 978-7-5309-5905-3

I. ①完… II. ①乔… ②耿… III. ①医学史-印度
IV. ①R-093.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 239483 号

完美健康

出版人 肖占鹏

作 者 (美)乔普拉
译 者 耿丹
策 划 繁易生活
责任编辑 张纪欣
特约编辑 赵婧
版式设计 引文馆·垠子

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路 35 号
邮政编码 300051
经 销 全国新华书店
印 刷 三河市华业印装厂
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷
规 格 16 开
字 数 184 千字
印 张 21.5
书 号 ISBN 978-7-5309-5905-3
定 价 29.80 元

第一部分 完美健康境界

阿育吠陀医学饱含了古印度贤人们的集体智慧，它早在金字塔修建前的几个世纪就已出现，并以口传的形式传承了一代又一代人。阿育吠陀医学告诉我们生命是如何感应、形成、延展，以至最终摆脱疾病与老化的控制的，其指导性原则就是精神会对身体产生最深层次的影响，而摆脱疾病的困扰则要依靠身体与自身意识之间的相互作用，人类的意识能够达到平衡，那么身体自然也就会达到平衡。这种意识平衡要远胜于任何一种形式的人体免疫力，它创造的是一个更高的健康境界——完美健康。

序 言 / 2

第 1 章 一个新境界 / 5

前程似锦的新医学——阿育吠陀 / 8

人体量子力学 / 10

身体是一条河流 / 15

神奇自然 / 17

没有缺陷的生命 / 21

第 2 章 你的体质 / 25

第一步——发现你的体质类型 / 26

人体交换站 / 29

测一下你的体质类型 / 32

确定体质类型 / 36

人类体质特征 / 38

第 3 章 世界的缔造者——三大生命能量 / 53

学会“观察”生命能量 / 54

动态平衡——25 项基本属性 / 58

五大元素 / 64

亚生命能量 / 66

亚生命能量——更精确的“领路者” / 69

第 4 章 与生俱来的“设计图” / 75

参考自己的体质类型 / 76

本质的你 / 78

疾病是怎么来的 / 83

生命能量如何失衡 / 86

第 5 章 恢复平衡 / 95

恒温器 / 97

疾病的六个阶段 / 102

如何平衡生命能量 / 105

平衡生活之要点 / 107

第二部分 人体量子学

在人类永无休止的自我认知过程中,三大生命能量理论成为一个重要的里程碑,是它们让我们可以深入自己身体的内部世界,那是一个集合了所有生命智慧的场所——思想、情绪、动力、本能、希望和信仰——而这个内部世界是独一无二的,也是可以为我们改变的。然而,生命能量不过是自我认知“旅程”中“歇脚的小客栈”,在它以外还存在着一个更为深刻和深远的真相。

第6章 量子身体与量子医学 / 120

探究人体内部世界 / 121

量子医学 / 123

意识的强大力量 / 129

第7章 打开康复的通途 / 131

排毒疗法——净化身体 / 132

冥想法 / 136

康复之声——大自然的优美振动 / 145

内视疗法——“专注”与“意念” / 152

嘛玛急穴疗法——刺激人体与精神的每一个“交汇点” / 155

芳香疗法——通过“嗅觉”达到平衡 / 162

音乐疗法——平衡自然的优美旋律 / 166

第8章 摆脱瘾病 / 170

阿育吠陀记忆 / 171

不干预治疗 / 173

瘾病与生命能量 / 176

戒烟 / 178

家庭瘾病治疗 / 180

第 9 章 老化是一个错误 / 184

老化与康复 / 185

拉萨亚那——延年益寿的药草 / 191

药草的恢复功效 / 194

测试:我到底可以活多久? / 195

第三部分 与大自然和谐共存

理想的完美健康境界需要完美平衡,你的饮食、你的言谈、你的思想、你的举止、你看到的以及你感觉到的,所有能影响你的一切都要达到平衡。或许立刻让你将这些琐碎不同的事物控制得井井有条还不太可能,但是,只要你遵循特殊的体质饮食、运动、日常和季节养生,你就可以调整目前存在于你体内的大部分失衡状态,从而有效防止这些失衡转化成将来的疾病。

第 10 章 进化原动力 / 202

做出正确的选择 / 204

如何提升体内纯质 / 207

第 11 章 遵循自然的律动 / 209

享受一天中的完美节奏 / 211

第 12 章 日常饮食的平衡 / 222

体质饮食 / 224

食物六味 / 247

生物火——消化之火 / 256

极乐饮食 / 268

第 13 章 理想的运动 / 278

不劳也可以有获 / 280

三大生命能量体操 / 286

第 14 章 季节养生 / 319

生命能量与季节 / 320

季节养生 / 322

结束语 量子场之花 / 325

全方位掌控身体 / 327

意识长河中的微波 / 329

附录 术语表 / 331

第一部分

完美健康境界



阿育吠陀医学包含了古印度贤人们的集体智慧，它早在金字塔修建前的几个世纪就已出现，并以口传的形式传承了一代又一代人。阿育吠陀医学告诉我们生命是如何感应、形成、延展，以至最终摆脱疾病与老化的控制的，其指导性原则就是精神会对身体产生最深层次的影响，而摆脱疾病的困扰则要依靠身体与自身意识之间的相互作用，人类的意识能够达到平衡，那么身体自然也就达到平衡。这种意识平衡要远胜于任何一种形式的人体免疫力，它创造的是一个更高的健康境界——完美健康。



序 ◆ 言

《完美健康》第一版出版问世至今已近十年,而这期间世界却发生了翻天覆地的变化。十年前,人们的理念还只是停留在如何获得健康而不是如何避免疾病上,当时我们所关注的是利用天然手段来激活人体内在的康复体系,认为人体是一个由能量和信息构成的庞大网络,而不仅是根本意义上的冰冷的人体解剖学结构图。而如今,我们却看到了这些概念已经逐渐融进了现代健康、疾病和生死理念,根据《美国医学会期刊》的最新调查显示:目前40%的美国人都会定期接受非传统医学治疗,可见他们的健康观念已经超出了传统的人体唯物论;超过三分之二的医学学校也已增设替代和补充医学课程。另外,患者也普遍增加了对选择更多治疗方式的要求,越来越多的保险公司和健康维持组织支付整体医疗护理的项目费用。

科学界也一改往日坚决抵制和冷嘲热讽的态度,对替代医学^①进行了认真研究。进入国家图书馆的医学数据库,你会发现4万余册有关替代和补充医学的书籍,仅草药医学就超过了1600册。冥想、瑜伽、按摩和营养学正日益成为人们首选的治疗手段,贯叶连翘、银杏和紫锥花也都成了家喻户晓的名词,美国几乎所有的药店都会配备自己的纯天然药物。随着杂志、书籍和国际互联网铺天盖地的涌入,人们对健

① 由西方国家划定的常规西医治疗以外的补充疗法。



康知识的需求更是前所未有的迫切,他们对自己的健康和幸福越来越负责。或许这对现有医学界是一个冲击,但我却认为人类这种自我发现和自我强大的趋势是促进人类个体健康和群体健康的标志。

在美丽的拉荷亚,我们的乔普拉健康中心为人们创造了一个舒适的治疗环境,这里致力于研究阿育吠陀医学与身心医学,开发了一系列适用于普遍健康问题的整体医疗原则并应用于实践,我们的“魔幻启蒙”课程会为孕期夫妇提供孕期知识,以保证那些未出生的婴儿可以在胚胎时期就变成受人尊敬的大人物。我们还会请来世界各地的专业育婴教育专家来授课,在他们的帮助下,你一定会“创造出”身体健康、自我意识强大的一代新人。

在乔普拉健康中心还有来自世界各地的身心教育学者,他们在这里接受了有关如何缔造健康生活的培训,即我们的首要课程——身心医疗与阿育吠陀医学。目前世界已有 500 多人获得了中心认定的“原始声境界冥想”课程讲师资格,这是一种压力舒缓课程,可以让人们直接体验其体内的能量场和自身的创造力。中心还开设了教导人们回归整体的抗癌课程,对如何战胜这种挑战性疾病发挥了重大作用,而有关如何应对慢性疲劳、妇女绝经期现象以及刻意减肥的课程已帮助数以千计的人们意识到其自身内部潜在的患癌风险,并让他们自觉地改变了自己的生活方式。在过去十年当中,我多次看到《完美健康》提供的诸多治疗方法对人们的生活产生了意义深远的影响。

我很高兴能够目睹这些改变,全世界人类对疾病的自我发现能力在提高,我们正在经历一场革命,一场将永远改变我们看待世界和看待自己方式的革命。永无止境的阿育吠陀医学智慧以及现代最先进的物理学理论将会把我们指向一个更深层的现实世界,这个世界会让我们相信宇宙是永恒的,是具有无穷无尽的潜能的,我们可以找到治疗和转变自身的通途。这也正是《完美健康》一书的核心思想。

本修订版还在第一版的基础上做了一些重大改变。我总结了在乔普拉健康中心与患者接触的实际经验,进而提出了一些新的治疗方法,这些方法都被证明是对患者极其有效的。书中还提出了一些具有指导性和目的性的观察和思考方式,可为我们提供直接经验并增强我

们的自我疾病意识能力，以及掌握改变人们对身体认知方式的关键。我还结合个体细胞、身体组织和器官的不同情况提出了一些微妙的身心治疗方法，让人们意识到发挥“自律”对个人的影响在创造和维持完美健康状态时是非常重要的。我还更新了有关营养学和草药医学中的几方面内容，着重于强调整体和均衡饮食。当今的人们为健康不惜盲目滥用营养品，但他们不知道最重要的是不能忽视个人的健康提升基数，因此这里就存在一个均衡营养的问题。讲究升华至完美健康境界的阿育吠陀医学饮食是要具备以下特点的：简单、精确和多样性。我在本书中列举了一些新的参考饮食食谱，这些都是从人体科学研究中提炼出来的精华，体现了人类在健康与疾病之间产生的身心交互作用。读者还会满意地看到可以追溯至几千年前的有关健康原则的资料，这些资料比较客观地通过对人类五大感官的研究扩充了保养身体的方式方法，深入探讨如何通过复原人类的听觉、触觉、视觉、味觉和嗅觉来唤醒人体的内在医药原理。本书还会让人们懂得环境是人类身体的延展，因此我将介绍几种有趣的运动体操，帮助人体的内在与外在更好地融合。总而言之，本版《完美健康》是一部集实用性、可读性和易学性为一体的好书。

在不断深入研究治愈人类疾病的过程当中，我始终确信真正的健康状态决不仅仅是一个非正常状态下的实验研究，也绝非简单的身心合一的理想境界。健康从本质上来说是人类意识形态中的更高层次，几千年来，伟大的吠陀先知们早就宣称人类关注自己身体状况的目的就是维持自己作为思想启蒙者的地位，在启蒙阶段，人类的内在参考点从自我转变为精神，并且认识到认知者、认知过程以及认知对象都可以融为一体。时间与空间的界限已不存在，我们会意识到人类是一个极大的生命体，而作为个体存在只不过是暂时被化了装的躯壳。这种整体阶段则正是治愈所有疾病的基础，也就是完美健康的境界。而我则非常荣幸地能够一路护送您到达这个境界——它其实离你并不遥远。



第 1 章

一个新境界

每个人的身体都可能达到这样一个境界：没有疾病，没有疼痛，身体不会老化或者死亡。一旦达到这个境界，你自身体质的所有弱点就都会消失，甚至可以说你的身体已经不可能存在任何弱点。

这个境界就是——完美健康。

了解这个境界可能非常简单，但也可能会花费你几年的时间，然而哪怕只是最肤浅的了解也需要你做出一个巨大的思想改变。一旦达到了这个境界，你先前所有的固有想法都会有所改变，你可能会成为一个新个体，一个更加理想和完美的个体，所有可能性都会开始慢慢发生。本书正是为那些愿意成为新个体的人们服务的，它将成为这些人生活中的一部分，并将永远发挥着作用。疾病产生的原因通常极其复杂，但有一点可以肯定：没有人认为患病是必需的。事实恰恰相反：患病绝对可以避免。我们每天都要接触数以百万的



病毒、细菌、过敏原和真菌,而这些“敌人”中哪怕最微小的部分也足以导致疾病的发生。医生们通常会在患者的呼吸道中发现无致病性群生病毒性脑膜炎球菌,而这些细菌只有在极其罕见的情况下才会“发威”,从而引发脑膜炎这种严重破坏中枢神经系统的致命性传染病。我们当中许多人体内都携带水痘病毒,儿童时期初次感染后,病毒会休眠潜伏于人体神经节,只有当机体受到某些刺激或压迫时,病毒才会复发引起产生疼痛感的带状疱疹,但这种情况的发生可以说是微乎其微的。那么到底是什么造成了此类疾病的发作呢?至今尚无确切答案,不过似乎是与一种名为“寄生抗性”的神秘因素有关,也就是说,作为细菌宿主的人类会莫名其妙地向细菌关闭或敞开“大门”,通常这扇“大门”在超过 99.99%的时间里都是关闭的,这也就意味着其实我们每个人都比想像的更接近于完美健康的状态。

在美国,心脏病是导致死亡的最大“元凶”,其病因通常是血液斑块堵塞了心脏的“制氧机”——冠状动脉,当胆固醇和其他沉淀物开始对冠状动脉造成梗阻时,心脏机能就会因缺氧而受到损害。不过心脏病的病因还是因人而异的,以两名患者为例,其中一个人血管中只存在一小块斑块,但却引发了心绞痛;而第二个人的血管中存在大量足以阻塞冠状动脉的大块斑块,可心脏却没有任何不适感。有些人的冠状动脉已有 85%被斑块堵塞但却可以去跑马拉松,而有些人的血管壁干净通畅却顷刻间被心脏病夺去性命。事实上,最近研究发现,许多年轻人死于突发性心脏病的原因与传统意义上的冠状动脉堵塞毫无关系。因此,人类抵御疾病的机能具有可变性。

除了自身的机体免疫力以外,我们所有人都还拥有抵抗疾病的强大精神力。我的一名女性患者曾经这样说道:“心理学认为只有完全适应环境的人才可以学会接受自己生病、变老直至最后死亡的事实。从某种程度上来说,这些道理我都明白,但从感情和本能上讲,我并不认同这样的说法。身体上的疾病或病情恶化的事实对于我来说似乎是一个极其严重的错误,我一直希望有人能帮我纠正这个错误。”



这名患者已年近 80 岁,身体和精神状况都非常不错,当我问她如何看待未来时,她这样说道:“或许你认为这很疯狂,但我的确没觉得自己已经变老,更不会死去。”这是不是有些不可思议?那些整日认为自己“忙得没时间生病”的人往往拥有良好的健康状态,而那些整日过度担心自己生病的人却总是更容易真的患病。曾有一位成功的电子业主管对我说过:完美健康理念对于他来说极具吸引力,因为它对于目前人类依靠药物抵抗疾病来说是一个富有创造性的解决办法——或许也是唯一的解决办法,他还将完美健康理念比作是帮助企业转型的“突破性思维”。

“突破性思维”是一种解决问题的独特方法:首先你要制定一个超出所有期待和可能性的更高目标,然后再寻找各种办法,努力让这个目标变成现实。这位主管说道:“如果人们总是以同样的方式去思考和行动,那么即使他们努力工作,也只能取得 5%~10% 的成绩。然而,如果想要让成果翻一番,甚至变成 10 倍,就必须把目标定得更高,这时人们就会想:‘好吧,如果想取得更大的成就,我们就必须采用与之前完全不同的方式。’”

“突破性思维”早已广泛应用于美国硅谷的各顶级软件公司。举例来说,如果目前软件新版本的开发需要两年时间,那么下一代产品开发时间就必须是一年;如果产品生产缺陷率已削减至 5%,那么未来的生产原则就必须改为“零缺陷率”。这与如何达到完美健康境界是一样的——既然“零缺陷率”已经成为目标,那么就要想尽办法实现这个目标。在高科技产业,企业花费在修补产品缺陷上的成本是生产零缺陷产品的 8~10 倍,因此强化“源头质量”,即第一次就做好,要比仅仅追求通过维修而诞生好产品的理念更加适合企业生存。

同样,医学界也是如此。对待疾病,预防要比治疗省钱得多,这无论是在人类学还是经济学范畴都同样适用。一项最近的民意测验结果显示,美国人对灾难性疾病的惧怕胜于任何事物,其中的原因不仅是对痛苦的惧怕,他们更害怕长期住院所支付的巨额治疗费用。对于许多人来说,死亡远不如让家

庭一贫如洗可怕。因此很明显,我们需要一个笃信“源头质量”的医疗治愈方法,并将其应用于每一个人。

前途似锦的新医学——阿育吠陀

对完美健康的了解始于你对完美健康的选择,在你自己看来,你或许是健康的,但那只是你自己看来,完美健康并不仅仅是超出良好健康状态 5%~10%的指标,它是一种视角的全新转换,它要彻底转变你难以接受疾病和年老体弱的态度。

我们真的能够相信复杂的人体可以达到“零缺陷”的境界吗?美国国立老年研究所的研究显示,没有证据能够证明,饮食、运动、维生素、药物或生活方式的改变可以延长人类的寿命。对一直折磨老年人的变性机体紊乱疾病的预防,如心脏病、中风、癌症、动脉硬化、关节炎、糖尿病和骨质疏松症等等,已较之前取得了可行性进步,但仍不能保证可以百分之百地防控这些疾病。尽管医学研究员们公开声称已在攻克癌症和其他疑难疾病方面取得了重大突破,但就连他们自己也并不对此保持乐观,他们所期望的最佳结果只能是“摸着石头过河”的“渐进式”研究——一步一步地彻底治愈此类疾病。举例来说,据统计,大部分人群会随着血液中胆固醇含量的降低而减少心脏病发病率,然而却并不能保证个别胆固醇偏低的人可以幸免于难。

想要更加健康,你需要了解一种全新的知识,一种以更深层次生命观念为基础的知识。本书就是这种独特知识领域的体现:一套由预防医学和保健医学组成的全新体系——阿育吠陀医学。这套印度医学已有 5000 多年的历史