

# 不生病的藏傳煉心術： 護你身心均安的內在醫學

作者： 洛桑加參

心得分享： 邱漢威

## 內容簡介

健康是人類最自然的存在狀態

「生老病死」是人生四苦

許多人誤以為這四個狀態會照時間順序來  
其實按時間循環，可以只有「生老死」三樣

「病」不一定要發生

先把自己照顧好，身邊的人也會跟著幸福

掌握身心靈健康密碼，煉心是關鍵

# 第一章

## 為何煉，煉心有什麼好

- ▶ 煉心最主要有兩好
- ▶ 第一好是實體的，包含身強體壯、免疫排毒機能健全...等。
- ▶ 第二好是抽象的，體驗到心胸舒暢及打開，容易接納一切，對外善於表達關心，對內則有被愛充滿的感覺。
- ▶ 晨起發願、睡前感謝，慈悲心是最好的一顆心。

## 第二章

# 開始煉，花五十二週，轉化為易開智慧體質

### ► 04-打通左右氣脈，讓生命能量流通無礙

緊張時候憋氣、興奮時候呼吸急促及愈鬱悶時候長吁短嘆、身體無法取得好能量。

嬰兒時期自然而然、深又長的腹式呼吸，保身體健康。

### ► 06-先把自己照顧好，身邊的人也會跟著幸福

讓自己真正開心、快樂起來，這樣在你身邊的人也能獲得相當幸福感。

## 第二章

# 開始煉，花五十二週，轉化為易開智慧體質

### ► 14-點燃原諒勇氣，贏得健康，迎回享受豐盛的自己

要原諒別人確實很難，再受到一些不平的待遇，往往會影響自身的情緒、呼吸進而侵蝕健康。

雖然不容易做得到，但懷著寬恕與諒解，讓負面業力落幕，淨化自己選擇微笑，讓慈悲心照亮自己身體每一個地方。

### ► 17-改掉點評壞習慣，升級視界維度

別亂罵別人，禍從口出其實都臭到了自己。

## 第二章

# 開始煉，花五十二週，轉化為易開智慧體質

- 24-贈人玫瑰不僅手有餘香，還讓你活得長壽又健康  
隨順隨緣隨手一幫，利他者怎樣都賺到。  
平安健康自然來。
- 28-「對不起」和「謝謝你」，除病除障留下幸福  
清除障礙的練習：對不起。  
發現美好的練習：謝謝你。

## 第二章

# 開始煉，花五十二週，轉化為易開智慧體質

### ➤ 34-做好業力管理，福澤爆棚，小人退散

從最關鍵的『心念』開始，看清事情的真相 / 實相  
接著調整『態度』，態度決定看的高度。

『思維途徑』慢慢轉變，往良善、美好的那方向去改變。

### ➤ 42-獨守善，他人之惡，不上我心

不對對方發怒，惡果他自行承擔。

好日子短暫又無常，沒有多的時間跟人結怨。

## 第二章

# 開始煉，花五十二週，轉化為易開智慧體質

### ➤ 49-風花水月，向自然學靜心

心裡不平靜時，觀想自然界的美好事物。

重拾內心祥和與平靜。

### ➤ 52-能操之在己的保健和養護，別輕易交給機率與命運

➤ 歡喜活成自己想要的樣子，實現生命中的精彩，完全掌握。



## 第三章

# 加碼煉，春夏秋冬順時養，時間醫學自己學

- 01-順自然順天時順四季，健康自然屬於你
- 02-春天養肝，「噓呼吸」降火解鬱妄念止息
- 03-抱「Young」不抱「恙」，春暖花開利生五件事
- 04-賞春景悅目，眼腦並顧視覺晶亮看更好
- 05-夏天舒心，「呵呼吸」排心毒樂呵呵
- 06-暑氣逼人，屬於你的五個護心守則
- 07-炎夏怒火傷心臟，溫和寬容顧好心
- 08-秋天顧肺，「嘶呼吸」掃除障礙心胸舒暢
- 09-秋風秋雨愁煞人，五招解你身心的累
- 10-協同美食一加一，雙倍營養秋收冬藏
- 11-冬天益腎，「吹呼吸」慢老不惱健康衰老
- 12-凜冬將至，五招幫你預防情緒寒流
- 13-補冬，八款超優黑色食材你吃了沒