

情緒排寒:解心結、拔病根的身心溫養之道



[情緒排寒:解心結、拔病根的身心溫養之道 下载链接1](#)

著者:李璧如

出版者:方智出版

出版时间:2019-7-1

装帧:平装

isbn:9789861755281

- ★人為什麼會生病？其實都是寒氣為患，尤其源自情緒堆積！
 - ★原生家庭、親子問題、兩性關係、職場互動、酗酒成癮……數十件真實案例剖析。
 - ★揪出業習運作軌跡，勘破人生變形劇碼。
 - ★教你提升體氣、排除壓抑情緒，進而穩定身心、重建運勢，邁向光明坦途。
- 七情所致的各種情緒，看似無色無味，卻具實質，常是壓垮肉體健康的最後一根稻草。

「情緒」一如風寒邪氣，只能排解，無法硬生生壓制，壓久了必然生患。

寒氣是許多重大疾症的前行因素，日久堆疊結塊，形成具體病徵。

「排寒」就是排除這些妨礙身體正常運作的具體能量。

「情緒排寒」本質上基於「排寒」理論，與身體排寒一脈相承，只要進入排寒大道的規律，自然隨之產生各種反應。在疾症初起，即予表散，疏通邪氣，便不致遺留後患；溫通提拉體氣，給予足夠能量，讓身體自行運轉，待各種症狀走過，人體即可恢復平衡。

身體的各種疑難雜症，必是心識層面種種阻滯，最終在肉體留下了印記。其實，只要給予患者自由伸展的空間，自能慢慢療癒。真正健康的人，應該由外到內都是「鬆」的，身體運轉順暢，一有負荷便立即排空，沒有多餘的垃圾，因此致病因素能降到最低。

寒氣拘僵身體，人心也變得堅硬執拗；唯有暖化身心，使之靈活柔軟，才能恢復傾聽的能力；傾聽自己、傾聽別人、傾聽生命，這便是感知宇宙、解開身心密碼的起點。

讓內在深埋的陳傷一層層浮出、消融，

重新遇見一個有別以往、清明自在、嶄新的自己！

情緒伴隨感受而起，是一股自然存在的具體能量。生命歷程中的各種壓抑、痛苦、創傷，長期鬱積胸次，得有傾瀉抒解的缺口，否則這股沒有及時釋放的負能量，勢必逐漸暗蝕前進的動力，最終內爆成疾。

病，就是這樣來的；哪有病呢？不過是拘急糾結、時刻無法放鬆的心罷了。

近十年來，隨著排寒理論的衍生與發展，情緒排寒這塊過去較少觸及的領域，得以逐層掀開神祕的面紗，證實身心確實一體，難以切割。本書分為「實戰篇」與「析理篇」，論述與案例穿插交錯，包含原生家庭、親子問題、兩性關係、職場互動、酗酒成癮……諸多真實案例，旨在傳達溫養提升體氣之道，所有人生各層面的問題，都可在此找到答案。

給初出茅廬、未諳世事的你，這本從骨子裡剖析人生百態的寶典，可以讓你少走許多曲折路，迅速增加幾甲子功力。

給歷練風霜，心有糾結的你，本書在解構人生實相之餘，卻也扎穩正道，給出具體解決方案，直通興盛繁榮的光明前景。

最佳送禮書——生日、結婚成家、轉職……成功時、失意時、金榜題名時、落榜時、戀愛時、失戀時……健康時、生病時、歡樂時、憂傷時……

人生的所有成就，所謂的運勢，完全掌握在自己手中，這一切就從保暖排寒開始吧！

作者介绍:

李璧如 醫師

身心靈全面觀照的人文中醫

．學歷：

中國上海中醫藥大學基礎醫學院碩士

政治大學政治研究所碩士

台灣中醫師特考及格

．現職：

建中堂中醫診所醫師

率先提倡「排寒」，廣為人知；除了宣導排寒衛教觀念，對於病者的心靈、情緒癥結，亦多所著墨，應機處理。

醫師認為，疾病的源頭，應求諸本心；通常罹患重症或難治之疾者，多少都有些沉重的心理負荷，日久積鬱成寒，進而削弱生命動能。服藥或外治調理，可以解決肉體的部分問題，可若根結未解，始終沒有面對真正的病灶，治不究竟，那麼，所有的處置都只是暫時性，甚至最終無效的治療。

接受，並且平靜面對當下所有的一切遭遇，在靜默裡，湧現深沉的力量；病痛一如外在幻化的風景，隨時遷變。若能意識到此點，療癒便開始了。

面對病痛、世間一切苦，首須這顆能時時自我觀照的「心」，否則一味執著肉體表象的這個病、那個症，終究無解。

醫師極力推薦內觀禪修，這條身心盪滌、復返之道，平等無差地對應所有內外的風暴，心的平靜是一帖不假外求的良藥，這才是真正的療癒密碼。

可說是身心靈全面觀照的人文中醫，希望透過觀念的宣導，毋有恐懼、顛倒夢想，讓人回到最自然原初的身心狀態。

著有《病從排寒解》《情緒排寒》。

部落格「李璧如醫師排寒治未病筆記」：blog.udn.com/rubyskylark/article

粉絲團「李璧如醫師」：www.facebook.com/dr.li.rubyskylark

目录:〈作者序〉習性不改，病難根治

■ 第一部 實戰篇 ■

人倫從關係與互動開始

◆第一章 原生家庭是第一個道場

家是以愛為核心的業力團體

．家庭正是業力顯化之處

．冷漠等同癌前階段

．能度自家人，才是真本事

揪出業習運作軌跡，勘破人生變形劇碼

．手足與父母，各有其因緣，平等心觀之

．一旦領悟，悲劇自會終止

．找回清明的自性，是最大幅度的慈愛

【心靈診療室】不必非做滿分媽媽不可！

◆第二章 親子問題

親職角色與分際

．子女如實反應父母的內在狀態

．孩子的人生，父母毋須染指

．父母如何幫助浪子回頭？

子女角色與分際

- ．天下當然有不是的父母
- ．陳年鬱傷的嗚咽——子女同樣要尊重父母的意願
- 親緣皆有定數，距離恆在變動
- ．天下絕無一成不變的關係
- ．親緣如夢，畢竟是功課
- 【心靈診療室】無條件地臣服，也是學習

◆第三章 兩性關係

愛與性的迷思

- ．愛情的本質就是tricks
- ．投射與控制是關係中最常見的手段
- ．性的誤解與釋放
- 【臨床處方箋】調節情緒，強精飲食

婚姻圍城的裡與外

- ．沒有業力，親緣難成
- ．三人行不行？
- 【臨床處方箋】臨老，切莫入花叢
- ．家是講情的地方，永遠「先作人再做事」
- ．回歸主體，女人也有自在空間
- 【心靈診療室】血親，甩脫不了的功課

◆第四章 職場互動與傾軋

職場壓抑大解放

- ．透過夢境排寒，讓負能量在黑暗中曝光
- ．別讓無謂的情緒左右你的人生
- ．看見並抓出形成阻滯的情緒，療癒才有出路
- 關於性騷擾——提防職場及療癒工作者的鹹豬手
- 【臨床處方箋】心有隱疾愛騷擾

- 懷才不可能不遇，逆境中如何沉潛制勝？
- 【心靈診療室】無端投射自身心像，不必隨之起舞

◆第五章 個人價值與生命重整

酗溺成癮，源於體氣不足

- ．金錢癮
- ．性成癮
- ．囤積症
- ．戀物癖
- 能否「拒絕」與「面對」，繫乎體氣強弱

- ．勇於說「不」，拒絕人情裹脅
- ．有面對，才有力量
- ．把握每個鍊心的機會，抓穩主導點

拋開世俗枷鎖，為自己活一回

- ．預留探索與犯錯的空間——釋好學生病與好人病
- ．生命恆常自在，毋須擔憂任何人

明確清楚的豐裕設定，讓你輕省自在

所有遭逢都是最適當的安排

- ．慎始誠終，承擔為人之責
- ．死亡與新生交錯，萬物各按其時，成為美好
- ．養生，當以修德為本

- 【心靈診療室】面對生命實相，不要一直看著自己的傷

◆第六章 重症，多因壓抑巨大心結

重症何時引爆？

痊癒密碼：面對與接受

- ．重症，根源在心
- ．源頭在己，擺脫自苦，才能自救
- 重症保命首則——一念純誠，進入深度休息

- 【心靈診療室】醫者治未病，重症患者得靠自身覺醒

【第二部 析理篇】

◆第七章 為什麼會生病？

一、實質風寒

- ．排陳痼還是治表病？
- ．調整能量，取得「相對平衡」

二、情緒鬱積

- ．正視情緒存在，莫讓氣結成了具體的病
- ．五志如何致病？
- ．以情治情的情志相勝療法
- ．七情與對應的五臟六腑及相關經絡，如何致病？

【臨床處方箋】按壓心包經，消除積滯

．情緒疏通之道

【臨床處方箋】中醫強調「睡子時覺」

三、邪穢為患

- ．偶遇的外靈
- ．有所求的外靈
- ．負能量地域

【臨床處方箋】若遇邪、長血泡，如何處理？

．低頻能量者

四、三種寒氣交互作用，導致體氣低落

【心靈診療室】寒氣始終清不淨

◆第八章 身心交感，不同情緒引動相應疾症

一、身病損及心

- ．肉體具記憶功能
- ．體氣衰弱引發心病

二、心病禍於身

- ．解氣散瘀——水果控暴怒鬱痔
- ．正向思考——不被「病名」綑綁
- ．勘破表象——「癢」的深層意涵
- ．人我界線——手傷，不僅僅是皮脈肌筋骨的問題

【心靈診療室】如何「開始」排除壓抑的情緒？

◆第九章 體氣提升，啟動排情緒

一、情緒如何排？

- ．體氣提升，發燒流汗流淚排情緒
- ．排寒翻舊症，湧出情緒陳傷
- ．情緒排寒，抽絲剝繭，層層排放
- ．情緒排放無法抑遏，只能靜待流程走完

二、情緒排放的表徵

- ．透過夢境，釋放壓抑
- ．正視傷痕，放膽作自己
- ．心朝向光明，負能量無處藏身
- ．暝眩反應，藥氣行走，自找病處，逼出陳傷

三、情緒釋放後的狀態

- ．放鬆、安穩、平靜
- ．心智靈敏、清明
- ．不受他人外境影響
- ．調身調心調神，調體氣改運勢

【心靈診療室】體氣低落，意外？不意外！

◆第十章 心熱身暖百憂解

一、溫養提升體氣之道

- ．當日寒氣當日排、不留隔夜寒氣
- ．遵守十二字箴言，減輕身心負荷
- ．外治手法疏通淤滯，有助情緒排放

【臨床處方箋】如何降肝氣、養肝陰？

- ． 保暖增溫，改變心性
- ． 體氣提升，得以很快「看見」
- 二、強化心腎軸，有助穩定身心
- ． 心腎相交是衰旺轉化關鍵
- ． 腎氣不足，根性難改
- ． 節用腎精，掌握「堪用」常度
- ． 剝除性意識的迷思：開發海底輪，豐富生命的各種可能性
- ． 排寒固腎，才能頭好壯壯——案例分享與李醫師評釋
- ． 福德因緣成熟，貴人自會現前——案例分享與李醫師評釋
- 三、祝由，調情志解病結
- 四、反觀自性，身心透亮
- ． 放下控制的意念，從高層意識修護病苦的根
- ． 外境，皆自心投射；心淨，則國土淨
- 【心靈診療室】徹底放鬆，才能徹底穩住
- 〈後記〉人生寄一世，奄忽若飄塵
- ． ． ． ． ． ． (收起)

[情緒排寒:解心結、拔病根的身心溫養之道 下载链接1](#)

标签

養生

病理

排寒

情緒

台灣

中醫

评论

[情緒排寒:解心結、拔病根的身心溫養之道 下载链接1](#)

书评

[情緒排寒:解心結、拔病根的身心溫養之道 下载链接1](#)