

# 寻找药师佛：喜玛拉雅山居岁月



[寻找药师佛：喜玛拉雅山居岁月\\_下载链接1](#)

著者:[美] 大卫·克罗 著，余慧敏 译

[寻找药师佛：喜玛拉雅山居岁月\\_下载链接1](#)

标签

评论

内容还不错，比我预想的要好，书中基本上没有自吹自擂、夸大其辞、言过其实等东西，还是比较靠谱吧我觉得，是有一些严肃考证的意味。

-----  
真的挺好的！下次还买哈哈哈

-----  
这是一本很好的书，我非常满意！

-----  
老妹推荐的，阅后再追评。

-----  
京东品质，一如既往，很好

-----  
更好的了解西藏的历史

-----  
神速！ 物流十分十分十分地给力！ 服务百分百分之百满意

-----  
在新华书店看见这本书，读了读，吸引了我

-----  
学习中，学习中。。。。。

-----  
送货速度暴快，赞一个。期待内容精彩。

-----  
开卷有益，读书明理，知行合一，止於至善。

-----  
挺好看的。挺漂亮的。

-----  
增加专业知识，努力学习中

-----  
很好的书，快递很快

-----  
好书，送货速度快，保护装仔细。

-----  
大品牌，可以看，好的很！

-----  
我感觉不错 很好 感谢

-----  
活动买的，是正品，便宜，书不错

-----  
很喜欢的一本书，好好看看

-----  
书是正版 价格优惠 内容很好

-----  
相当不错，我喜欢，继续支持京东

-----  
内容比较一般，可以了解一下。  
-----

跟随自己的心灵指引去追寻吧。

-----  
好书啊！ 准备好好拜读一下！！！

-----  
为什么在尼泊尔深入学习中医和藏医药？

-----  
很不错的好书！ 值得细细的品读！

-----  
世界上的百年企业靠的不是技术、不是产品，而是诚信。原来也以为京东是讲诚信的，所以在京东上买了许多东西，直至成为钻石会员。可没想到的是京东不讲诚信，到了钻石会员后，各种优惠反而比普通会员少了，这种情况我不知道京东董事会知不知道，如果他不知道，就是京东下面的人在蒙蔽他，如果他知道，那么一个不讲诚信的企业的前途，呵呵！

-----  
心灵足迹,信仰与事业的统一

-----  
很好的书！ 正在思考中……

-----  
应该是很好的一本书

-----  
探寻之旅，心灵之旅。

-----  
挺好的书，值得一看。

-----

好好好好好好好好

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

帮朋友买的，她很满意。。

书还不错！

非常神秘哦

不错， ， ， ， ， ， ， ， ， ， ， ， ， ， ，

阅读中

好书

好.....

尼泊尔是个古今融合之地，它交织着粗陋和美丽、疾病和贫穷，以及深奥的知识。1987年的3月，大卫克罗离开了他位于旧金山经营有成的针灸草药诊所，踏上这片反差极大的土地，探寻西藏佛教和印度传统医学阿育吠陀的医药知识。

抵达加德满都未周，他就认识了来自西藏的老喇嘛拿汪确培医生。接下来十年，克罗潜心研习西藏诊断和治疗的艺术及科学。克罗用新学会的古老西藏和印度疗法，分别在尼泊尔加德满都和一座小山村里开设诊所，以传统草药治疗各种病患，其中也包括在庄严的喇嘛寺旁乞讨的乞丐。

本书是一部令人不忍释卷的心灵成长读物，内容兼具冒险、探索和自我发现。它引领读者走进作者和其师父的生活和工作之中，是一趟进入喜马拉雅山区草药和精神世界的奇妙旅程。克罗以抒情散文书写珍贵的医药知识，以及他对尼泊尔佛教和印度文化的洞见；这部追寻喜马拉雅山区医药的十年纪录，不仅唤起读者对遥远异地的美好憧憬，也揭开了西藏和尼泊尔医疗世界的神秘面纱。

[illegible]

唐人街中药铺 登顶巴尔坪 古代医师的角色 知识树图谱 三元体液论

“风”之研究第三章 婆罗门的指导

圣人去找诸神和天堂仙人的医师——德罕温塔里(Dhanvantari),向他祈祷说:“哦!天神!各种痛苦都来自身和心。我们很遗憾看到足智多谋的人类,在遭遇疾病和灾难时仍然显得很无助。他们态度漠然地呼喊出绝望的话语。我们向您学习阿育吠陀,以治疗这些想远离病苦得到快乐的人,并保护我们的身体与造物主的利益。”

德罕温塔里回答说：“很高兴见到你，亲爱的学生。你精通很多技艺，是足以接受这门知识的优秀学生。阿育吠陀是治疗疾病和维持健康所必需的。”瑜珈的影响力 炼金与炼药

嘉医生讲学 阿育吠陀药方 寻幽访静 甘野开诊 马卡拉德瓦吉第四章 国王的炼金师

我要圆满地处理汞,让全世界不再有贫穷。上帝的精髓 阿利尔医生的宝库 炼汞之日

永恒的旅程 炼金故事 遇见梵天第五章 苏摩 流吧苏摩,最甘甜、最令人振奋的汁液。

赐给我们光,赐给我们天堂,赐给我们一切的善。赐给我们足以度过此世和彼世的财富,使我们快乐。

别想说服我！

霍金写《时间简史》和《大设计》二书，都有一个被所有人忽视了的第二作者，列纳德·蒙洛迪诺。这两本书能够畅销，我怀疑霍金本人的贡献也许仅仅是他的名气，因为公众其实并不真喜欢科学知识 -

哪怕是霍金的知识。而霍金也深知"每一个数学公式都能让这本书的销量减少一半"。如果真有读者能在这两本"霍金的书"中获得阅读上的乐趣，很可能要在相当的程度上归功于蒙洛迪诺。从他独立完成的Subliminal（《潜意识：控制你行为的秘密》）这本书来看，蒙洛迪诺真的是个非常会写书的人。他完全了解读者想看什么。

看完《潜意识》，我也知道读者想看什么了。在书中蒙洛迪诺讲了个很有意思的笑话。说有一个白人天主教徒来到天堂门口想要进去，他跟守门人列举了自己的种种善行，但守门人说："可以，不过你还必须能够正确拼写一个单词才能进。""哪个单词？""上帝。""GOD. ""你进去吧。"

一个犹太人来到天堂门口，他同样被要求正确拼写一个单词才能进。守门人考他的单词仍然是"上帝"。这个单词非常简单，所以他同样拼写正确，于是也进去了。

故事最后一个黑人来到天堂门口，他面临同样的规则。但是守门人让他拼写的单词是，"捷克斯洛伐克"。

这个笑话的寓意是像我们这样受过高等教育的人接收信息都有一个门槛，低于这个门槛的我们根本不看。我的门槛就相当高，谁想向我说明一个什么科学事实，我一般都要求他出具学术论文。比如作为一个爱国者，我对中医的存废和转基因的好坏这两个问题非常感兴趣，特别关注相关的论文。然而就算是论文也有好有坏，要知道有的论文根本不严谨。所以一篇论文质量好坏，我也有自己的判断标准，达到我的标准才算得上是严谨的好论文：

如果这篇论文是说中医有效的，我就要求它拼写"上帝"。如果这篇论文是说转基因无害的，我就要求它拼写"捷克斯洛伐克"。

你不用笑我，你也有同样的毛病。蒙洛迪诺说，人做判断的时候有两种机制：一种是"科学家机制"，先有证据再下结论；一种是"律师机制"，先有了结论再去找证据。世界上科学家很少，你猜绝大多数人使用什么机制思考？每个人都爱看能印证自己已有观念的东西。我们不但爱看，而且还会直接忽略，那些不符合我们已有观念的证据。

有人拿芝加哥大学的研究生做了个实验。研究者根据某个容易引起对立观点的议题，比如是否应该禁枪，伪造了两篇学术报告，受试者随机地只能看到其中一篇。这两篇报告的研究方法乃至写法都完全一样，只有数据对调，这样其结果分别对一种观点有利。受试者们被要求评价其所看到的这篇报告是否在科学上足够严谨。结果，如果受试者看到的报告符合他原本就支持的观点，那么他就会对这个报告的研究方法评价很高；如果是他反对的观点，那么他就会给这个报告挑毛病。

-----  
有以前那个版本，这次号称足本，非常诱人，就是定价真不低啊~阅读可以分成四种情况。第一种是信息式阅读法。这类阅读的目的只是为了了解情况。我们阅读报纸、广告、说明书等属于这种阅读方法。对于大多数这类资料，读者应该使用一目十行的速读法，眼睛象电子扫描一样地在文字间快速浏览，及时捕捉自己所需的内容，舍弃无关的部分。任何人想及时了解当前形势或者研究某一段历史，速读法是不可少的，然而，是否需要中断、精读或停顿下来稍加思考，视所读的材料而定。

第二种是文学作品阅读法。文学作品除了内容之外，还有修辞和韵律上的意义。因此阅读时应该非常缓慢，自己能听到其中每一个词的声音，嘴唇没动，是因为偷懒。例如读"压力"这个词时，喉部肌肉应同时运动。阅读诗词更要注意听到声音，即使是一行诗中漏掉了一个音节，照样也能听得出来。阅读散文要注意它的韵律，聆听词句前后的声音，还需要从隐喻或词与词之间的组合中获取自己的感知。文学家的作品，唯有充分运用这种接受语言的能力，才能汲取他们的聪明才智、想象能力和写作技巧。这种依赖耳听——通过眼睛接受文字信号，将它们转译成声音，到达喉咙，然后加以理解的阅读方法，最终同我们的臆想能力相关。

第三种是经典著作阅读法，这种方法用来阅读哲学、经济、军事和古典著作。阅读这些著作要象读文学作品一样的慢，但读者的眼睛经常离开书本，对书中的一字一句都细加思索，捕捉作者的真正的用意。从而理解其中的深奥的哲理。值得注意的是，如果用经

典著作阅读法阅读文学作品，往往容易忽略文学作品的特色，以使读者自己钻进所谓文学观念史的牛角尖中去。

第四种阅读方法是麻醉性的阅读法。这种阅读只是为了消遣。如同服用麻醉品那样使读者忘却了自己的存在，飘飘然于无限的幻想之中。这类读者一般对自己的经历和感受不感兴趣，把自己完全置身于书本之外。如果使用麻醉性的阅读方法阅读名著，读者只能得到一些已经添加了自己的幻想的肤浅的情节，使不朽的名著下降到鸳鸯蝴蝶派作家的庸俗作品的水平。如果漫不经心地阅读《安娜·卡列尼娜》，犹如读一本拙劣的三角恋爱小说。麻醉性的阅读在将进入成年的时候达到顶峰。年轻人的麻醉阅读是造成大量的文学作品质量低劣的原因。

1、以阅读时是否发音为标准。一般以阅读时是否出声音为标准，则可以分为朗读、默读和视读三类，前两类也称为音读，后一类一般称为速读。朗读（有的称诵读）即发出声音的阅读，这类阅读多半在少儿识字、读书背诵时使用，或因老师需要了解学生是否真的会读，或作检验学生阅读能力等；而默读则是表面没有发出声音，而大脑中仍然在默念阅读时的文字或符号读音的阅读，这种阅读是当今为最大多数人所熟悉并使用的阅读方法；视读即速读，它则是指完全由人的视觉器官眼睛识别后直接由大脑发生知觉的阅读方式，它的特点就是由眼睛识别后直接作用于大脑产生意义理解的阅读，整个过程极少有发生音读现象。

2、以阅读速度的快慢为标准。若以阅读时的速度快慢为标准的话，一般可以分为速读和慢读两大类。以比平常阅读速度快三倍以上的速度进行阅读的我们称为“速读”，具体也可分为“线式阅读、面式阅读、图式阅读”的整体感知为特点阅读都可以叫作“速读”。速读的阅读速度一般比慢读快三到十倍左右。慢读一般是指阅读速度在每分钟一百字到三百字之间的阅读，以速度较慢为特点的阅读类型还有“听读、朗读、默读”等多种，我们在中小学教育中常见。

3、以阅读效率的高低为标准。若以阅读理解效率的高低为标准的话，一般的阅读可分为“精读、速读、略读和泛读”四类。精读是读者对掌握阅读物要求最高的一种，这类阅读一般是用于工作、学习和考试复习中需要精确理解和记忆方面；速读则是需要从全文的从头到尾的阅读中获取有用信息的一种快速阅读方法，此种阅读的理解记忆精确度稍次于精读；而略读则重于选择重点和要点式的概要式阅读；泛读则是目的性不强的泛泛而读。

4、以阅读的功能与作用为标准。若以阅读的目的性和功能作用为标准的话，一般阅读也可分为多种。在国外，如日本、奥地利、美国等国家阅读专家研究后认为，可根据读者的动机不同，也可依据读物的性质不同，阅读大致可分为“理解性阅读、记忆性阅读、评价性阅读、创造性阅读、探测性阅读和消遣性阅读”等多种。由于阅读以个人为主体的多元性、复杂性和特殊性的特征，无论从哪个角度进行分类都具有其合理的成分和存在的依据，在阅读学的研究中同样发挥出其重要的作用，但由于分类的单一及细化，同时也不可避免地存在误区和盲点。（摘自：精英特快速阅读记忆网）

---

[寻找药师佛：喜玛拉雅山居岁月\\_下载链接1](#)

书评

[寻找药师佛：喜玛拉雅山居岁月\\_下载链接1](#)