

# 《心理佛：东方的智慧与启示》

## 图书基本信息

书名：《心理佛：东方的智慧与启示》

13位ISBN编号：9787212069445

10位ISBN编号：7212069442

出版时间：2013-12

出版社：安徽人民出版社

作者：徐光兴

页数：252

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《心理佛：东方的智慧与启示》

## 内容概要

佛学传入中国后，与中国文化相结合产生了一笔宝贵的财富。千百年来，其独特的理论和修持技术，对中国人的价值取向，思想情感，生活和艺术风格有着潜移默化的影响。

本书共分三编，第一篇阐述佛学中的经典，是一种无限的心灵治疗力量，是我们获得幸福与觉悟的修习宝典；第二篇论述现代人的种种心灵焦灼、压力、痛苦和扭曲，我们应该如何通过“不执著”最终如释重负地走出迷途，减少身心方面的疾病和痛苦，寻到轻松自在的快乐；第三篇具体说明禅修的主要理论思想和修习方法，让您轻松地掌握一门实用、有益的自我疗法，同时在茶道、武术、太极拳、食疗、诗歌、绘画等艺术创造上作了进一步的阐释。

本书也是“十二五”国家重点图书出版规划项目《心理学与中国文化》丛书中的一册。这套丛书，旨在以心理学这把现代学科的利器，来挖掘中国传统文化中蕴涵的无尽宝藏……

# 《心理佛：东方的智慧与启示》

## 作者简介

徐光兴，国内知名的学校心理咨询与教育辅导专家，儿童自闭症诊断、治疗和教育专家。1989年出国留学，专攻临床心理学、精神分析及心理咨询和诊断技术，获日本教育学博士和美国心理学博士学位。学识渊博、多才多艺，阅历丰富。现为华东师范大学心理学系教授、博士生导师，华东师范大学心理健康辅导中心主任、国家教育部中小学心理健康教育委员会专家委员、华东地区心理咨询行业机构联谊会会长。在国内外发表论文50余篇，出版各种著作、译著，文艺作品40余部，计800余万字。

## 书籍目录

### 目录

丛书序言一001

丛书序言二003

前言001

#### 第一编 智慧与觉悟之门

##### 一、觉悟从“心”开始003

播火传薪者/004 立雪断臂/005 悟心大成/006

再传火种/007 前世今生/008 曙光初现/010

##### 二、东方的“心性革命”011

众心平等/012 人皆可悟/013

“拂尘拭镜”说与“无尘无镜”说/014 明心见性/016

六问与六答/018

##### 三、伟大的助人精神020

什么是菩萨精神/021 民间的观世音菩萨/022

修行助人道/024 助人与自助/026

##### 四、如何具备一颗菩提心029

什么是菩提心/029 菩提心的修习/031 基石是慈悲心/033

烦恼即菩提/034 菩提心的特征/035

##### 五、如何做到人心清净038

什么是清静心/039 如何解决“心”的问题/041

净化污染之心/042 “六根清净”者/044

“琉璃光如来”/045 十二个大愿/046

##### 六、智慧的开导052

众生皆有佛性/052 譬喻的作用/054

《法华经》七个譬喻/056 渐悟与顿悟/061

#### 第二编 人生的医院：痛苦与烦恼

##### 一、命运的不可捉摸性067

命运的种类/067 命运是注定的吗/069

“随命论”与“造命论”/070 “命好苦”与前世布施/072

释迦牟尼前世是一只九色鹿/073

##### 二、有情生命的执著075

烦恼起于执著/075 执著起于“我执”/077

衣钵之争中的“执著”/079 孔乙己的“执著”/080

##### 三、“心理”问题082

“心”是根源/082 心理栅栏/083

身与心的矛盾/085 观自己的心/086

##### 四、人生的难题：见思惑089

什么是“见思惑”/089 见思惑就是“贪心”/090

烦恼的根源/092 禅师的点化/094

##### 五、负面情绪与压力097

欲望与恐惧/097 欲望是妄想的动力/098

执著越大，情绪压力越大/100 愤怒的破坏性/102

逆境中的沮丧/103 处理负面情绪/105

##### 六、偏差与错乱108

身心疾患与心的关系/108 酒精依存与吸毒/109

饮食与睡眠的异常/112 性功能问题/114

赌博/116 精神错乱与扭曲/118

## 七、人生之苦121

佛教眼中的“苦”/ 121 现实生活中的苦/ 122

苦的根源/ 124 生命无常/ 125

前因后果/ 126 “业”的形成、累积与改变/ 129

珍惜人生，解脱痛苦/ 130

## 第三编 解除心灵痛苦，提升生命境界

### 一、佛学与心理学的结合点135

关注心灵的科学/ 135 临床心理学的作用/ 136

心理咨询与治疗的产生/ 139 共同的关注与影响/ 140

解除心灵的痛苦/ 141 做自己的心理医生/ 143

### 二、身心疾患与负面情绪的处理146

心的角色/ 146 疾病是一种扫帚/ 147 克服身体的疼痛/ 149

克服负面情绪/ 150 如何处理难缠的问题/ 152

如何矫治我们的情绪/ 154

### 三、心理治疗：信心与能量157

信心来自于心诚/ 157 如何培养自己的信心/ 159

修得你的“学位”/ 161 唤醒治疗能量/ 163

光和能量/ 164 汲取大自然的能量/ 167

治疗身体的病痛/ 169

### 四、禅修疗法的基础172

了解自我/ 172 消除妄心/ 173 放下“我执”/ 174

建立信心/ 176 控制情绪/ 176 学习“安住”/ 177

保持专注/ 179 注意休息/ 181

### 五、禅修疗法的技术准备183

什么是禅修/ 183 禅修的态度/ 185 禅修的环境/ 187

时间的安排/ 188 具体的姿势/ 190 概要与提示/ 192

### 六、禅与生活195

《金刚经》中的生活禅/ 209 从最平凡处修禅/ 198

平常心是道/ 219 如何在生活中禅修/ 203 睡觉和梦/ 206

### 七、茶禅一味，禅武同源209

禅之茶道/ 209 中国茶道的精神/ 212 禅与食疗/ 214

武禅与少林功夫/ 219 禅太极拳/ 220

### 八、禅与艺术疗法226

禅与美学意境/ 226 禅画的意境风骨/ 229 禅诗之味/ 231

《牧牛图颂》中的禅修/ 235

# 《心理佛：东方的智慧与启示》

## 精彩短评

1、《心理学与中国文化》丛书第一本终于出版了。后面还有中国古典音乐、中国武术、汉字、中国梦文化等。

2、《心理佛》真正进入我心灵的一本书，在我快要坚持不住的情形下，它拯救了我的灵魂，帮我解开了心中的疑惑，修行的路还很长，自己很渺小，还需努力！

# 《心理佛：东方的智慧与启示》

精彩书评

# 《心理佛：东方的智慧与启示》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)