

《图解西藏医心术》

图书基本信息

书名：《图解西藏医心术》

13位ISBN编号：9787800477874

10位ISBN编号：7800477878

出版时间：2009-3

出版社：诺布旺典 紫禁城出版社 (2009-03出版)

作者：诺布旺典

页数：319

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

前言

提到心理学，人们会很自然地联想到弗洛伊德、荣格等这些西方心理学巨擘。实际上，心理学并非唯西方所独有，作为东方文化的藏传佛教，其思想中就包含有对人类意识、精神方面深。刻的思考，这些思想从另一个角度上讲也包含着丰富的心理学内容。诸多的藏传佛教高僧、学者在传承千年的藏密思想的基础上，发展出一套深邃而独特的藏密心理学——西藏医心术。西藏医心术并不属于某种密修法门，而是藏传佛教整体思想的一个结晶，是藏传佛教高僧、学者在发展宁玛派传统教法的基础上，结合了诸多藏密的修持思想和方法而发展起来的一种有别于西方心理学体系的心理学理论和治疗法。西藏医心术思想之源是世界三大宗教之一的佛教。佛教发源于公元前1500多年，创始人为古印度迦毗罗卫国（今尼泊尔境内）的王子乔达摩·悉达多。佛教是宣扬止恶扬善、自净其意的教法，希望通过对佛教教义的信仰和修行实现精神上的关怀。与其他宗教不同，佛教的这种精神关怀并非通过对神的崇拜来实现，而是通过对人本性的分析，来诱导人的行为，实现最终关怀。作为佛教一支的藏传佛教，其思想比精神分析学派更早地涉及到人深层意识方面，而对于人类的本性、意识、心理等问题思考的深邃更是令众多的心理学家叹为观止。这种从佛教发展而来的思想是一种与西方心理学不同的理论体系，它从另一个角度对人类的心理进行了独特的阐释，不仅如此，西藏医心术拥有着自己完善的理论体系和治疗体系。

《图解西藏医心术》

内容概要

《图解西藏医心术》我们采用了图解这种现代化的编辑手段，以图文对应的方式向读者全面、细致地介绍西藏医心术，使读者不仅能获得一种身心治疗的全新体验，同时能够真正轻松、明了地理解医心术中的佛法真谛。

西藏医心术是一门独特的佛教心理学，源自古老而神秘的藏传佛教密宗。藏传佛教认为，人体中存在着一种强大的精神能量。这种能量汇聚于工轮之中，通过三脉在人体中流动。人体所产生的各种心理、生理疾病都是因为这种能量的流动出现问题而产生的。西藏医心术以宁玛派的思想为基础，同时汲取其他各派思想精华，将神奇的藏密修持法引入心理治疗之中，通过独特的修行方法，调节、引导人体精神能量正常、顺利地流动，从而解决各种心理、生理疾病。医心术继承了佛教广博普世的情怀，并将其延伸到每一位众生，使任何人都能够从中受益。

《图解西藏医心术》

书籍目录

医心术与密宗修持法人体脉道与七轮阿底峡大师编者序：西藏医心术——古老的藏密心理学本书阅读导航第壹章 综述：什么是西藏医心术1、来自雪域高原的心理学：西藏医心术2、源流与发展：医心术与西藏密宗3、殊途同归：佛教与心理学4、心身合一：用心灵的力量治愈创伤5、解除心灵痛苦的利剑：精神治疗6、自我治疗：做自己的心理医生7、源自佛教的智慧：观想治疗8、保持平衡的生命状态：神秘的藏医9、用科学解释心灵的秘密：心理学10、平衡之道：藏医心理学11、人人皆可获益的智慧：医心术与心理治疗了解佛教：认识自己与世界1、佛说的智慧：痛苦与解脱2、世界的起源：十二缘起3、人体的构成：五蕴4、世界上最难解决的问题：我执5、生命的本质：无我6、万事万物的本质：无相7、世界的存在方式：无常8、佛陀最初教导的佛法：四圣谛9、人生的真相：苦10、向左走，向右走？人生的要务治疗之道：走近西藏医心术1、建立与力量的联系：唤醒与观想2、东方智慧的启示：荣格与藏传佛教3、一切行动的原因：心4、治疗力量之源：菩提心5、禅修的九种境界：九次第定6、最有效的治疗工具：观想7、最重要的治疗工具：光8、唤醒沉睡的力量：能量9、神秘的天人合一：加持10、成为精神勇士：五力11、如影随形的敌人：怠惰12、治疗之路上的最佳伙伴：欢喜心13、佛教的八种世间法：欲望与恐惧第肆章 精神准备：整理精神的行囊1、认识自己的力量与弱点：了解自己2、打开自己的心门：感觉世界3、永不消失的爱：慈悲心4、医心术治疗的根本之力：佛心5、藏密气脉的调节法：攻支坐法6、专注而放松：保持平衡7、放大自己的进步：建立信心8、迈出治疗的第一步：承认9、以退为进的策略：回避10、在平静中寻找解决之道：面对问题11、保持开放的心态：学习安住12、学会从正面看待问题：乐观第伍章 练习准备：修习的序曲1、让身心摆脱环境的滋扰：选择地点2、坚持与积累：选择时间3、创造心灵的空间：集中注意力4、身直则脉直，脉直则心直：坐禅5、将空灵带进自己的心中：放松6、将意识融进呼吸：调节呼吸7、保护心智的安稳：专注8、摆脱“自我”的体验：展开9、唤醒内在的治疗能量：练习10、贯注于当前的意识：正念11、从负面到正面：释放心灵的能量佛教的禅修：“坐”的智慧1、通往一如之路：禅修2、禅修与医心术治疗：止观救心3、保持心的安定：止禅4、看透万象的本质：观禅5、观想与感受：禅修与治疗6、藏传佛教中最伟大的上师：祈请莲花生大师7、雪域高原的守护者：祈请观世音菩萨8、让正面的能量灌注全身：呼吸治疗法9、神奇的治疗法：观想治疗法10、调节心与身的旋律：声音治疗法观想治疗法：唤醒强大的精神之力1、让光照亮心中的黑暗：放下悲伤2、击破惊惧的幻想：清除恐惧3、化解心中的焦虑：解除忧虑4、熄灭痛苦的烈焰：扫除烦恼5、清除体内的毒素：净化欲望6、不逃避的智慧：新近孤独7、解放被抑制的快乐：摆脱噩梦8、让自信充盈在体内：舒缓自我怀疑9、收紧散乱的意识：集中心智10、安定浮动的能量：安定能量11、驱散心中的乌云：抚慰负面的记忆12、打破虚假的保护壳：排解过度敏感13、从温和中获取力量：在开放中交往14、放松绷紧的神经：治疗神经质症状第捌章 治疗身体的创伤：学习运用自然的能量1、精神与身体：神奇的观想光2、能够治疗身体疾病的光：观想光3、来自外境的帮助：在自然的能量4、像大地般坚实强壮：地5、清洗心灵的甘露：水6、调节身体节奏的精灵：风7、跳动的生命力：火8、打开思维的第二空间：空9、感受能量的涌动：树日常生活治疗：回归修习的本质1、禅修与生活的统一：融合2、将禅修延伸进睡眠之中：睡觉3、在最佳的状态中恢复意识：睡醒4、身心同步的洗涤：清洁5、可以随时进行的治疗：呼吸6、连接身体与精神的桥梁：饮食7、给身体带来精神的愉悦：行为8、用声音调节心灵：言谈9、在劳动中体味心的开阔：工作10、纾解紧缚的执著：梦境附录一：阿底峡修心七要附录二：修心祈祷文——菩提心海入门附录三：大乘菩提心简修法附录四：每日生活祈愿文附录五：《成就胜道宝集》附录六：《菩提道灯》附录七：放生仪轨

章节摘录

插图：西藏医心术——古老的藏密心理学提到心理学，人们会很自然的联想到弗洛伊德、荣格等这些西方心理学巨擘，实际上，心理学并非唯西方所独有，作为宗教的藏传佛教，其思想中就包含有对人类意识、精神方面深刻的思考，这些思想从另一个角度讲也包含着丰富的心理学内容。诸多的藏传佛教高僧、学者，在传承千年的藏密思想的基础上，发展出一套深邃而独特的藏密心理学——西藏医心术。西藏医心术并不属于某种密修法门，而是藏传佛教整体思想的一个结晶，是藏传佛教高僧、学者在发展宁玛派传统教法的基础上，结合了诸多藏密的修持思想和方法而发展起来的一种有别于西方心理学体系的心理学理论和治疗法。西藏医心术思想之源是世界三大宗教之一的佛教。佛教发源于公元前1500多年，创始人为古印度迦毗罗卫国（今尼泊尔境内）的王子乔达摩·悉达多。佛教宣扬止恶扬善、自净其意的教法，希望通过对佛教教义的信仰和修行实现精神上的关怀。与其他宗教不同，佛教的这种精神关怀并非通过对神的崇拜来实现，而是通过对人本性的分析，来诱导人的行为，实现最终关怀。作为佛教一支的藏传佛教，其思想比精神分析学派更早的涉及到人深层意识方面，而对于人类的本性、意识、心理等问题思考的深邃更是令众多的心理学家叹为观止。这种从佛教而来的思想是一种与西方心理学不同的理论体系，它从另一个角度对人类的心理进行了独特的阐释，不仅如此，西藏医心术拥有着自己完善的理论体系和治疗体系。源自藏传佛教的医心术并不仅仅是一种心理学思想体系，而是与藏密修持法紧密相连的心理治疗法。医心术将完整的人分为身、心、灵三个部分。身代表人的肉体；心代表精神和思想；灵代表存在于心中的一种特殊的能量。治疗的方法就是通过简化的藏密修持法，唤醒和激活存在于精神中的能量，引导这种能量调整自己的精神与身体，达到治疗心理和生理疾病的目的。西藏医心术有着现代医学无法比拟的优点，它不只是单纯的治疗人精神上的疾病，更是要赋予人们一种正面的、积极向上的生活态度和生活方式。也许藏传佛教离我们很远，但医心术却在我们身边。医心术的理论和修习方法并不如想象般深奥，出于佛教广博宽厚的情怀，希望人人都能从中受益，医心术建立起一套方便实用、适于普通人的修习治疗法。修习者不需要是佛教信徒、也不需要熟知佛典教义，只要了解一些与治疗相关的简单的佛教思想后，就可以按照指导进行修习。虽然源自藏密深邃的修持法，但医心术的修习治疗法缺失简单易行的，在书中，每一个疾病的治疗方法都被分为若干步骤，只需要按照步骤进行，普通人也能够轻松完成治疗。更重要的是，医心术是一种完全化的自我治疗，不依赖医生、不依赖他人，通过禅修等方法，唤醒自我的菩提心，在菩提心的引导下，转变自己负面的精神意识，最终实现心理疾病的治疗。在生活中，我们会随时碰到各种心理问题，但并不能保证随时能够找到一位好的心理医生，而医心术这种自我调节、自我治疗的特点，使得我们在生活中能够随时觉察自己和家人的心理状态，及时做出反应。在本书中，我们用300幅精美的手绘图画，简洁清晰的说明文字向您细致的讲解西藏医心术主要的理论思想以及具体的修习方法，让您轻松地学习到一门实用、有益的自我治疗法，成为自己和家人的心灵神医。

《图解西藏医心术》

编辑推荐

《图解西藏医心术》将告诉你：西藏医心术发源于藏传佛教密宗，是历代众多高僧在汲取密宗各教派思想精华、拓展藏密修持法的基础上形成的一套融理论和实践为一体的佛教心理学。医心术将藏传佛教对于人精神意识、行为的思考拓展到社会生活之中，从生命终极意义的高度对现代社会人们所面对的种种精神、心理问题做出了独特的阐释，并引入佛教的禅修、观想、观呼吸等方法来实现心理问题的自我治疗。与通常认识的西医心理学不同医心术的目的不是简单的治疗好某一个心理疾病，而是要改变人负面的意识状态、赋予人正面的生活态度，最终实现根本性的治疗。《图解西藏医心术》采用图文结合这一独特的方式来为读者全面、详细介绍西藏医心术。使读者通过图解这一方式，不仅获得阅读上的全新体验，同时能够轻松地读懂和实践医心术，认识这门来自雪域高原的神奇医术，使自己的生活更加健康、幸福。·以藏密修持法为基础，唤醒沉睡的内心之力，在藏地传承已逾千年·以心治心，以心治病，自我施治的有效疗法·易懂易行，特别适合普通修习者

精彩短评

- 1、医心术治疗所凭借的是我们自己身体所蕴藏的能量（小宇宙？），这个能量通常处于沉睡状态，需要我们唤醒和激活它，并引导它进行自我治疗。而这种潜在能量，藏传佛教将其解释为一种兼具精神性和物质性的“绝对光”存在。。
- 2、所有的东方心理其实都是根据老子的无为精神而来，所以领会了无为，也就领会了东方心理学最核心的内容
- 3、没想到啊，我们心理学的很多治疗方法，人家西藏大师们很久前就在用了，看了很受启发，值得看看，就是书价贵了些，呵呵。
- 4、书的每张纸很厚，搞的书很沉，如果能采用薄一些的纸就好了。内容上和很多心理方面的书都不一样，挺新颖。但是有些内容好像是为了凑字数，硬加上去的。刚买完，就降价。有点郁闷。
- 5、讲解得很详细,阅后相信对每个人的身心都有益
- 6、这本书不错是我想买的书。
- 7、前半部分不错，内容讲解清晰，后半部分让我印象不深刻，附录里面的内容有些倒是有点意思。
- 8、不管你是否想学打坐，这都是一本值得一看的好书。书中的叙述语言平实易懂，能解决你许多心中长久思索的问题。当然，前提是：你是一个关心自己的人！
- 9、自问还没达到那种境界。
- 10、可以付诸实修
- 11、对佛教也有很清晰的了解 . . .
- 12、这本书给我带来了很多人生的思考

《图解西藏医心术》

精彩书评

1、《西藏医心术》，紫禁城出版社的图解系列之一。这套书非常精美。我在同事桌上看到，借阅。由于上班后才开始阅读，进度较慢。今天读完。只是泛读，了解大概。修习的机缘可能未到。先会试一些改善睡眠的静坐观想方式。喜欢里面对于平衡的诠释，特别复制成图片。喜欢六字大明咒“唵嘛呢叭咪吽”。做了两个摘录：P244：要将精神专注在牛奶上，感受它的柔滑、滋润以及其中蕴含的生命力，然后将意识融入牛奶中流入体内，感受其中的生命能量流向全身，带给自己无尽的活力。P246：在专注走路的同时，感受外界的声音、气味、景色等，将外界下面的能量吸收进来，感受自己与外界的充分整合，体悟身体的轻松、自在。

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