

# 《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也》

## 图书基本信息

书名：《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也是解藥》

13位ISBN编号：9789574705153

10位ISBN编号：9574705153

出版时间：2007年04月01日

出版社：人本自然

作者：廖云鈞

页数：288

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也》

## 內容概要

每一個罹患憂鬱的人，都是最高明的催眠師，  
憂鬱指數愈高，功力愈深厚！  
這是因為隱藏在他們意識背後的【末那識】暗中作祟，  
不斷傳送負面情緒，造成身心靈超載，當然就快樂不起來；  
更不幸的是，有些人因此與自己內心的陰影、創痛一輩子對抗著。

其實，【末那識】蘊藏著讓我們脫離苦海的智慧，  
你可以藉由【末那催眠】的協助，  
抓出主導生命那雙隱晦不明的幕後黑手，  
透過修改【末那識】的【長駐程式】，  
就能修補讓我們生病憂鬱的程式缺陷，  
讓我們成為自己的主人，決定我們要的快樂人生。

本書最大特色是結合東方佛教與西方榮格分析心理學，探討催眠如何對身心有困擾的人予以協助與療癒。

佛教有所謂：眼、耳、鼻、舌、身、意等六大意識，在第六識之後還有第七識，就是這裡所說的【末那識】。末那識也就是潛意識，是運作所有情緒、記憶的作業系統；然而末那識的

【我執】，使多數人執著於自己的看法或是傷痛，產生過多的情結，造成憂鬱。

透過末那催眠，能快速而確切接觸到末那識，並與之直接對話，進而改寫自我意識程式，去除我執，可以說是擺脫憂鬱最迅速有效的方式。

### 專家推薦

本書最大的特點，在於作者有條理地介紹了當代心理學各大師的說法之外，及時地摻入了佛學中對同樣現象的詳盡解說；並且適時插入真實的催眠實例，包括如何解救目前台灣社會的真實難題，如卡奴的形成、失戀的根治、扼阻流行性物慾的猖狂、填補心靈的空虛……是一本相當詳盡的現代心理學介紹，同時也是佛學思想的入門，更是催眠術的真實指南。

崔 玟 夏威夷大學醫學院永久教授

具有美國催眠師學會會員資格的廖云鈞老師，以其專業技巧、豐富經驗深入探討潛意識，提出調整自我內在煩惱、消除憂鬱的具體方法；並將實證經驗及其心得以生動同理的角度著寫成書，以供有此疾苦及生活在壓力下的讀者分享，相信有助於增進現代社會民眾的心靈健康。

朱子斌 臺北醫學大學進修推廣部主任

# 《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也》

## 作者簡介

廖云鈞（催眠水晶）

感性、溫暖、愛家的巨蟹座女子；五十年生命旅程，親歷輪迴課題，領悟宇宙法則，進而在輪迴程式中安適自在，樂活其中。專長與興趣：

．整合所學，獨創核心轉化療愈催眠、樂活術、末那催眠、直覺導引法、能量場域歸位法、自由聯想引導法等等專業技術；推動學習催眠全民運動，發展助己助人健康思考，持續研究開創適合華人各類身心靈導引法；協助他人情緒與壓力管理、潛能開發、生涯規劃與設定，增進兩性、親子、家庭、家族關係。

．研究新時代思想、靈氣、命理、塔羅占卜、巫術、魔法、道法、佛學、心理學、超個人心理學；以現代科學理論詮釋靈魂、天堂、地獄，印證生命輪迴，解除因果業報程式。

．自許為新時代的現代新女性，喜愛學習、研究、開創，擁有在好奇的感性中兼具理性的研究精神。

\* 經歷：

- ．NGH美國催眠師協會專業催眠師、催眠訓練師、分會會長（上海）
- ．中華華人身心靈關懷交流協會理事長
- ．新生活管理顧問公司執行長
- ．台北醫學大學進推部國際催眠師證照班專任講師
- ．國立台中護理專科學校身心照護催眠講師
- ．松果體智慧整合學院顧問

催眠水晶座右銘：盡力隨緣、安適自在

網址：[hypnocrystal.com](http://hypnocrystal.com)

## 《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也》

### 精彩短评

1、参加过廖老师的催眠体验课，坦白来讲，她算是一个比较好的催眠师，本身比较有人格魅力，这对一个催眠师来说非常重要。谈到她的这本书，并不算很好，台湾版花了80左右买的，感觉并不太值得，主要是台版书太贵，对于不了解的人还是有很大帮助，但是对于比较专业的人来讲就没有太大的看点，书名比较忽悠人，其实末那就是潜意识的意思，翻译过来毫无吸引力。

# 《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也》

## 章节试读

### 1、《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也是解藥》的笔记-第30页

真正困扰的不是事件本身，而是人类对事件的想法 解释及面对的方式，而人们运作想法的程式则存在于末那识中

### 2、《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也是解藥》的笔记-第81页

这些因痛苦而遗忘的部分，才是真正悄悄地影响你的人生的重要事件

### 3、《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也是解藥》的笔记-第159页

有些时候，当一个人愿意去面对心中的痛，并且愿意把心中的感觉说出来时，就会产生一股力量

### 4、《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也是解藥》的笔记-第99页

我们总说【坠入爱河】，为何在爱中会使人往下沉沦而不是往上提升呢？佛教认为占有和嫉妒的爱不能被称做爱，真正的爱是能够给予对方自由，这种爱是以利他为主的，而不是为了满足自己的私欲去拥有对方佛陀说我们和他一样，都是天上地下独一无二的人。要先肯定自己的独特性，才能拥有爱人的能力。当我们能学习以包容的心看待伴侣及对方时，就会愈接近自己的独特性。原本的坑洞也会逐渐填补，不在需要藉由恋爱填补自己对爱的渴望，这样才能远离一再循环的伤痛与挫折

### 5、《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也是解藥》的笔记-第211页

持续追溯下去，藏在【还好】的底下其实是不怎么好，可能包含着对事物压抑的愤怒；【没什么感觉】——起因或许是因为幼时未受到完整的关爱，所以习惯于不去感受；【不知道怎么说】-其实是不懂得表达；【心情不好】有可能是对于生活感到恐怖不安；【胃纠结在一起】——这句只是描述出身体的状态，却忽略了心里的感受。

### 6、《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也是解藥》的笔记-第42页

一个人在长大后常有忧郁的感觉，或是受到任何挫折就容易因此感到忧郁，乃是因为六岁前所建构的内在程式不完美所致。如果，我们只是头痛医头·脚痛医脚的来解决忧郁，那么绝对无法真正找到生命的问题所在；必须更深入潜意识层去挖掘你的那设定不完美的内在程式，并加以修正才能使你解决忧郁问题

### 7、《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也是解藥》的笔记-第192页

我说的爱自己，是一个全然的爱，你就只是爱自己，别无所求，你不是因为想要得到什么才来爱自己，你不需要去做些什么，才能证明自己值得被爱，当你能够这样全然的就只是爱自己，并且了解自己是完美的，也容许自己不完美时，这才是真正的【爱】。当你能够这样无条件的爱自己时，你就能够无条件的去爱别人。那种爱也是无求的，你不会因为想要得到别人的注意及爱，而勉强做些什么事情，你知道选择权在你自己的手上，你知道你可以选择要做些什么或不做些什么！

### 8、《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也是解藥》的笔记-第66页

舒适的拥抱，比喂养还重要

## 《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也》

### 9、《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也是解藥》的笔记-第111页

金钱要【用了】才是自己的，佛教的理财观便是教人【与金钱为善】。这个观念是在指导人要学着将财富善加运用，不要让金钱成为隔绝人际关系的砖墙。财富要善加运用才算是自己的，当你不仅是为了个人物质的享受和满足虚荣而花钱，你获得的会更多，一个乐于布施者是精神上最富有的人

# 《末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)