图解经典 41

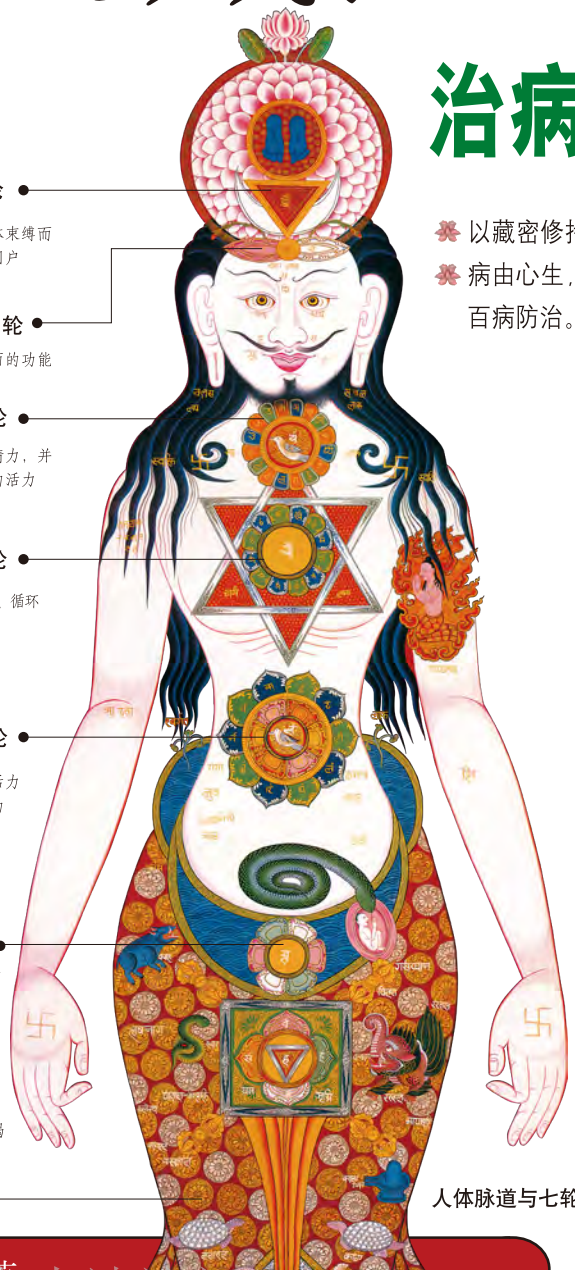
图解

传承千年的密宗心理疗法

西藏医心术

治病不如治心

- 以藏密修持为基础，唤醒沉睡的内心力量。
- 病由心生，简单易行的密宗治心法，可用于百病防治。



顶轮
心灵解脱肉体束缚而自主生死的门户

眉间轮
支配心神方面的功能

喉轮
调整人体的精力，并控制着人体的活力

心轮
和人体的呼吸、循环功能有关

脐轮
主导我们的活力和世俗的活动

生殖轮
主导创生和精力的能量

海底轮
心智和灵性渴望的贮藏所

人体脉道与七轮



烧窑
促使鬼邪作祟可能造成心脉异常



都哈拉
毒神，被视为引起人体生理、心理疾病的邪神



须弥山
是脉道、七轮在地、火、风、空、水五种本源物质的具体显现



切脉占卜
通过切脉能够占卜未来，夏季肾脉强，行人即将回家

诺布旺典◎著

紫禁城出版社

需要全本请访问www.ertongbook.com

本书将告诉你

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。

本书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。

封面故事

人体的脉道与七轮

这幅唐卡所描绘的就是藏传佛教中所说人体的三脉七轮。密宗认为人体自下而上共有海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮共七轮，主导人体精神、生理的能量就汇聚在这七轮中。医心术的治疗就是要通过特定的修行方法，将这些能量激发出来，并调节其在人体内的流动，最终实现治疗心理、生理疾病的目的。

项目策划/紫图图書 ZITO
www.readroad.com
www.zito.cn

医心术与密宗修持法

西藏医心术是藏传佛教中一种独特的修心法门，它融合了密宗中诸多的修持法，通过唤醒并引导人的内心力量来实现心理与生理上的双重治疗。

在西藏布达拉宫中有一所罕为人知的小寺庙，是多世达赖喇嘛的秘密精修之所，这就是露康寺。寺中墙上绘有整幅的壁画，内容涉及藏传佛教修行的诸多方面，其中更是详细绘有宁玛派最高密法大圆满法。通过对这些壁画的解读，我们能够深入地了解西藏密宗修行的各个方面，对于理解、认识建立在密宗基础上的西藏医心术有着十分重要的作用。



露康寺中的神秘壁画

露康寺里的壁画绘制于六世达赖喇嘛时期，大约为17世纪末，壁画整体上表现了藏传佛教密宗的精神解脱之路。这幅图中所描绘的就是密宗中神秘的修行场景，其中涉及到禅修、观想等方法，作为基础的修行法门，这些方法也被医心术所借鉴，成为其主要的治疗手段。



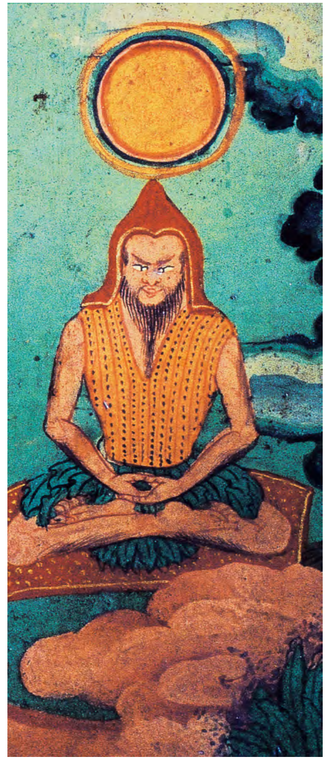
修行：以心治心的独特法门

这幅图描绘的是一位正在修行的西藏瑜伽士。密宗中，修行者通常会在环境严酷的地方进行闭关修炼，以获得更高的证悟，例如图中的尸林。而在医心术中，对于普通的修行者，修行是可以随时随地展开的，并不像密宗修行那样严苛。



五智之光：内心之力的象征

密宗认为，每个人体内都是五智俱全的：法界体性智呈深蓝色，大圆镜智呈黄色，平等性智呈红色，所成作智呈绿色，妙观察智呈白色。五智之光所象征的，正是医心术要唤醒的心灵力量。



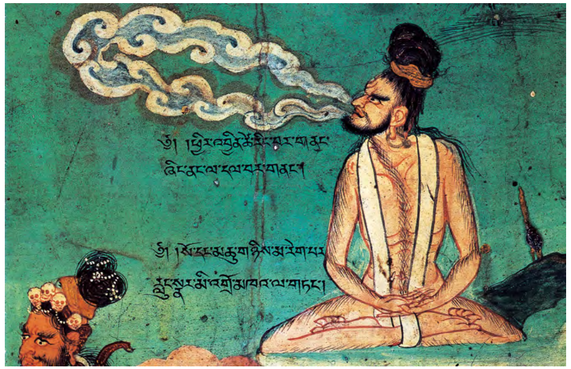
禅定：医心术的修行基础

禅修是藏密中最基本的修行方式，要求修行者将心中所有妄念杂想都清除一空，使本心自性得以显现。图中的瑜珈士正在进行禅修，头顶所绘的图案象征佛法与心性的融合。



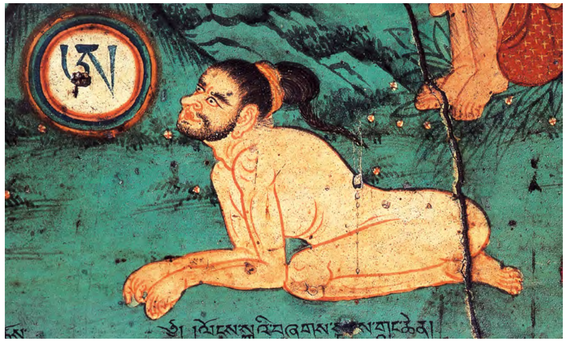
七支坐法：医心术的修行姿势

图中描绘两位瑜伽士在山林中进行禅定修行，两人皆以七支坐进入甚深禅定境界。在医心术治疗中，这种传承了近千年的七支坐法是最常用的修行姿势。



调风息：修行前的调身方法

上图描绘的是修行者通过“九节佛风”调息，修行者身上套有白色的禅定带，以防止修行者在入定后失控倾倒。



“阿”字观想：最基础的观想修行

图中修行者正在进行“阿”字观想，“阿”是宇宙开辟，万有生命发生的根本音。医心术中也有类似的修行，主要通过念诵三字明来进行修行。



清心入空：理想的精神境界

图中上方的瑜珈士正在观呼吸，清除心中诸种杂念，以清净本性返照现实。医心术的治疗正是基于在禅修中所显现的清净本性进行的自我精神治疗。



人体三脉：心灵之力的通道

西藏医心术认为，人体内部有三条主要的脉道，中脉从海底轮开始，顺人体的脊椎向上直通入脑，到顶轮后向前弯曲，直通两眉之间眉心位置。中脉两侧各有一条平行的脉道，从左右两个鼻孔进入，并在会阴处与中脉会合。脉道是人体内能量流动的通道，修行治疗所唤醒的治疗能量就是在这三个脉道中进行流动。

图解经典 41

以现代手法诠释传承千年的佛教心理学

图解西藏医心术

做自己的心灵神医

诺布旺典/著



紫禁城出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

人体脉道与七轮 布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡描绘的就是人体的脉道与七轮。医心术中脉道与七轮的理论直接源自藏传佛教密宗。密宗讲究身心双修，即通过禅定令修行者洗净无明，不再为贪欲、嗔怒、愚痴所牵动，此为修心；通过密宗瑜伽所讲究的通脉轮、修明点、升拙火以修身。医心术中的止观禅修、观想治疗等方法就是源自于此。



顶轮

顶轮是打通心灵与宇宙形而上联系的关隘，也是心灵解脱肉体束缚而自主生死的门户。

眉间轮

眉间轮主宰世俗和灵性的知识，支配着心神方面的功能。

脐轮

脐轮主导我们的活力和世俗的活动，支配人的精力。

梵穴轮

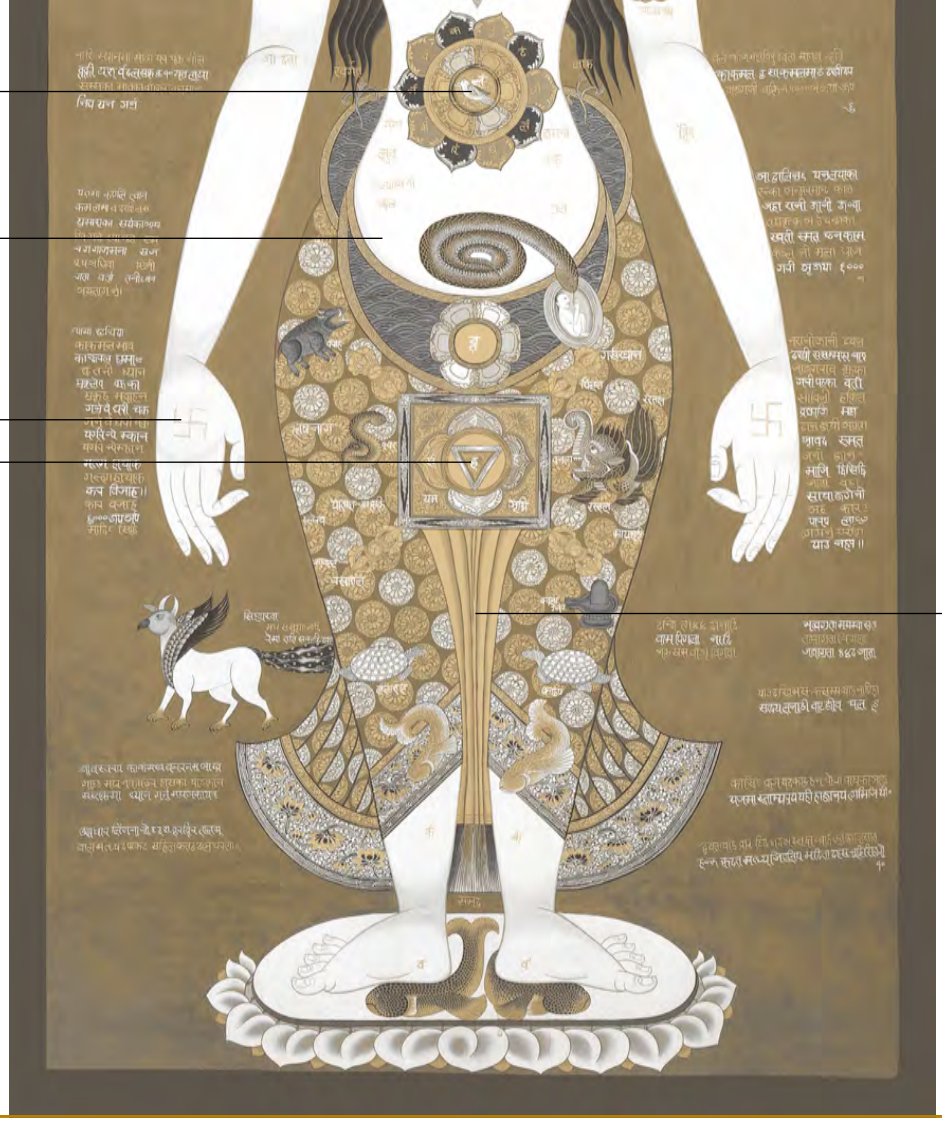
梵穴轮位于人体之外，在顶轮处四指之外的上方，是人体的保护伞。

喉轮

喉轮与说话功能有关，同时也调整人体的精力，并控制着人体的活动。

心轮

心轮和人体的呼吸、循环功能有关。



八识

这幅唐卡还传达了八识的概念。八识为佛教的名词，分别为：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、第七末那识、第八阿赖耶识。

这幅唐卡中，人体双肩与双手心处均有一个右旋卐字，代表和谐。

海底轮

海底轮是各种身体、心智和灵性渴望的贮藏所，与身体健康、排泄功能有关。

七轮

中脉上的主要点向四周辐射出支脉，其形状如车轮，故称脉轮，主要有七轮，从下向上依次为：海底轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮、梵穴轮。

脉道与医心术

人的身体上遍布无数脉道，这些脉道是人体气血运行的通道，也是治疗之力的运行通道。这其中最重要的是中脉、左脉和右脉三条。三脉中又以中脉为最，此脉又称为命脉。只有人体的这三条脉才能唤醒太阳的力量（左侧半身）和月亮的力量（右侧半身），并通过生命之风，与这个人体脉轮流动的能量，来进行生命的动作。

阿底峡大师 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中央主尊为阿底峡大师。阿底峡大师为古印度僧人，汉名无极自在，本名月藏，法名燃灯吉祥智，为超戒寺八贤之首。 藏传佛教在朗达玛在西藏禁佛以后，陷于危机之中，直到11世纪，阿底峡应邀赴藏协助振兴佛教，在藏地传法、著书多年。他的思想和学说后来形成噶当派，并且对藏传佛教各个教派都有重要的影响，被后世尊称为“佛尊”。《修心七要》是阿底峡大师留给后世的一部重要教法，集中阐释了修习菩提心的重要作用与方法。这部教法后来被医心术吸收入其思想之中，成为医心术理论思想和治疗实践重要的指导教法。



阿底峡大师

唐卡中阿底峡大师白色身，面相慈祥，身穿袈裟，头戴红色僧帽，双手于胸前结说法印，结跏趺坐在莲花宝座之上。



俄·雷必喜饶与仲敦巴

阿底峡大师下方为他的两位弟子，左下方为俄·雷必喜饶，右下方为仲敦巴，由于师徒三人对藏传佛教的传播与发展作出了极大的贡献，因此被合称为“觉俄仲松”。

意希沃

唐卡这部分所绘为11世纪藏西古格王朝国王意希沃，阿底峡大师正是由意希沃国王延请入藏弘法的。佛教典籍中记载，他为了邀请阿底峡入藏，按照阿底峡提出的要求，四处收集黄金。后来兵败被俘，当他的孙子设法以黄金去赎他时，他仍坚持要以黄金去请阿底峡大师而非为自己赎身，最后被敌国杀害。

编者序

西藏医心术——古老的藏密心理学

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。

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，它不只是单纯地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。虽然源自深邃藏密的修持法，但医心术的修习治疗法却是简单易行的。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，普通人也能够轻松地完成治疗。

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，及时作出反应。

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地讲解西藏医心术主要的理论思想及其具体的修习方法，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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

医心术与密宗修持法/1
人体脉道与七轮 /10
阿底峡大师/12
编者序：西藏医心术——古老的藏密心理学/14
本书阅读导航/22

第壹章 综述：什么是西藏医心术/24

1．来自雪域高原的心理学：西藏医心术 26
2．源流与发展：医心术与西藏密宗 28
3．殊途同归：佛教与心理学 32
4．心身合一：用心灵的力量治愈创伤 34
5．解除心灵痛苦的利剑：精神治疗 36
6．自我治疗：做自己的心理医生 38
7．源自佛教的智慧：观想治疗 40
8．保持平衡的生命状态：神秘的藏医 42
9．用科学解释心灵的秘密：心理学 44
10．平衡之道：藏医心理学 46
11．人人皆可获益的智慧：医心术与心理治疗 48

第贰章 了解佛教：认识自己与世界/50

1．佛说的智慧：痛苦与解脱 52
2．世界的起源：十二缘起 54
3．人体的构成：五蕴 56
4．世界上最难解决的问题：我执 58
5．生命的本质：无我 60
6．万事万物的本质：无相 62
7．世界的存在方式：无常 64
8．佛陀最初教导的佛法：四圣谛 66
9．人生的真相：苦 68
10．向左走，向右走？人生的要务 70

第叁章 治疗之道：走近西藏医心术/72

1．建立与力量的联系：唤醒与观想 74
2．东方智慧的启示：荣格与藏传佛教 76
3．一切行动的原因：心 78
4．治疗力量之源：菩提心 80
5．禅修的九种境界：九次第定 84
6．最有效的治疗工具：观想 88
7．最重要的治疗工具：光 90
8．唤醒沉睡的力量：能量 92
9．神秘的天人合一：加持 94
10．成为精神勇士：五力 96

11．如影随形的敌人：怠惰 98
12．治疗之路上的最佳伙伴：欢喜心 100
13．佛教的八种世间法：欲望与恐惧 102

第肆章 精神准备：整理精神的行囊/104

1．认识自己的力量与弱点：了解自己 106
2．打开自己的心门：感觉世界 108
3．永不消失的爱：慈悲心 110
4．医心术治疗的根本之力：佛心 112
5．藏密气脉的调节法：七支坐法 114
6．专注而放松：保持平衡 116
7．放大自己的进步：建立信心 118
8．迈出治疗的第一步：承认 120
9．以退为进的策略：回避 122
10．在平静中寻找解决之道：面对问题 124
11．保持开放的心态：学习安住 126
12．学会从正面看待问题：乐观 128

第伍章 练习准备：修习的序曲/130

1．让身心摆脱环境的滋扰：选择地点 132
2．坚持与积累：选择时间 134
3．创造心灵的空间：集中注意力 136
4．身直则脉直，脉直则心直：坐禅 138

5．将空灵带进自己的心中：放松 140
6．将意识融进呼吸：调节呼吸 142
7．保护心智的安稳：专注 144
8．摆脱“自我”的体验：展开 146
9．唤醒内在的治疗能量：练习 148
10．贯注于当前的意识：正念 150
11．从负面到正面：释放心灵的能量 152

佛教的禅修：“坐”的智慧/154 第陆章

1．通往一如之路：禅修 156
2．禅修与医心术治疗：止观救心 158
3．保持心的安定：止禅 160
4．看透万象的本质：观禅 162
5．观想与感受：禅修与治疗 164
6．藏传佛教中最伟大的上师：祈请莲花生大师 166
7．雪域高原的守护者：祈请观世音菩萨 170
8．让正面的能量灌注全身：呼吸治疗法 174
9．神奇的治疗法：观想治疗法 176
10．调节心与身的旋律：声音治疗法 178

观想治疗法：唤醒强大的精神之力/182 第柒章

1．让光照亮心中的黑暗：放下悲伤 184
2．击破惊惧的幻想：清除恐惧 186

3．化解心中的焦虑：解除忧虑 188
4．熄灭痛苦的火焰：扫除烦恼 190
5．清除体内的毒素：净化欲望 192
6．不逃避的智慧：亲近孤独 194
7．解放被抑制的快乐：摆脱噩梦 196
8．让自信充盈在体内：舒缓自我怀疑 198
9．收紧散乱的意识：集中心智 200
10．安定浮动的能量：安定能量 202
11．驱散心中的乌云：抚慰负面的记忆 204
12．打破虚假的保护壳：排解过度的敏感 206
13．从温和中获取力量：在开放中交往 208
14．放松绷紧的神经：治疗神经质症状 210

第捌章 治疗身体的创伤：学习运用自然的能量/212

1．精神与身体：神奇的观想光 214
2．能够治疗身体疾病的光：观想光 216
3．来自外境的帮助：大自然的能量 218
4．像大地般坚实强壮：地 220
5．清洗心灵的甘露：水 222
6．调节身体节奏的精灵：风 224
7．跳动的生命力：火 226
8．打开思维的第二空间：空 228
9．感受能量的涌动：树 230

日常生活治疗：回归修习的本质/232 第玖章

1．禅修与生活的统一：融合 234
2．将禅修延伸进睡眠之中：睡觉 236
3．在最佳的状态中恢复意识：睡醒 238
4．身心同步的洗涤：清洁 240
5．可以随时进行的治疗：呼吸 242
6．连接身体与精神的桥梁：饮食 244
7．给身体带来精神的愉悦：行为 246
8．用声音调节心灵：言谈 248
9．在劳动中体味心的开阔：工作 250
10．纾解紧缚的执著：梦境 252

附录一：阿底峡修心七要 254
附录二：修心祈祷文——菩提心海入门 261
附录三：大乘菩提心简修法 265
附录四：每日生活祈愿文 278
附录五：《成就胜道宝鬘集》 285
附录六：《菩提道灯》 306
附录七：放生仪轨 314

需要全本请访问 www.ertongbook.com