

末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也是解藥



[末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也是解藥_下载链接1](#)

著者:廖云钊

出版者:人本自然

出版时间:2007年04月01日

装帧:平装 / 普级 / 单色印刷 / 15*21cm

isbn:9789574705153

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

作者介绍:

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，獨創核心轉化療癒催眠、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

． 松果体智慧整合學院顧問

催眠水晶座右銘：盡力隨緣、安適自在

網址：hypnocrystal.com

目录: 作者序：快速更新生命程式，節省你生命的五十年時光

第一篇 末那催眠能拔除你的憂鬱病毒

1-1末那識是什麼？

意識只是表象，潛意識才是幕後黑手

潛意識，處理情緒的作業系統

東方末那識＝西方潛意識

1-2末那識的我執造成憂鬱

用負向自我催眠換取憂鬱點數

執著是痛苦的加速器

末那識的我執造成憂鬱

1-3你的憂鬱程式早在六歲前就埋下

當卵子與精子相遇，生命記憶就已萌芽

內在程式的灌入無法經過篩選

內在程式在六歲前大功告成

1-4 催眠是和末那識溝通的轉譯程式

了解潛意識運作的方法

催眠與腦波

1-5 透過催眠馴服你的末那識

潛意識的框架

改變信念你就可以改變全世界

第二篇 打破意識的假象，抓出憂鬱元兇

2-1卡債和失戀只是憂鬱的導火線

面具和陰影組成的陽傘理論

卡債和失戀的種子埋在阿賴耶識中

末那識決定種子是否發芽

2-2孩子的遙控器握在父母手上

舒適的撫抱，比餵養還重要

缺乏關愛的痛苦烙印在心裡

孩童擅長複製父母的行為

2-3六歲前，每個人都是你內在程式的推手

用心錨制約你的反應

人際相處會影響內在程式的建立

2-4記不起的童年才真正主宰人生
潛意識是隱蔽的地下指揮官
關不住的潛意識
2-5環境變遷是憂鬱的催化劑
改變潛在環境就能影響心情
人的腳步跟不上環境的改變速度
末那識負責為外在事物貼標籤
2-6打卡單累積你的憂鬱指數
不過勞，就失業？
工作對人的意義
人生不是只有一種工作
2-7把戀愛當飯吃的補償機制
母親在你身上烙下的印刻
用愛填補的補償機制
2-8冷漠是邊緣人的人際盔甲
把自己關起來就可以避免被拒絕
孩童的主動程度取決於父母的肯定
付出是進入社會的門票
2-9流行性物欲症是二十一世紀的黑死病
別人有，我也要有
財富要善加利用才能算是自己的
2-10你的人生是在跑步機上前進嗎？
藉由宗教來換取慰藉
催眠助你找到空虛心靈的原因
第三篇「末那催眠」改寫你的內在程式
3-1為了獲得愛而無法拒絕的女人
3-2 從懸崖邊活回來的燦爛生命
3-3 整合來自內在的感情矛盾
3-4 自由與安全的爭奪戰
3-5 收拾過去戀情的投射
3-6 找到靈魂的色彩？
3-7解除上台的恐懼
3-8 拋棄肉身也拋不掉執念
3-9 成為靈魂的主人
3-10 你也可以不憂鬱—台灣阿信的故事
第四篇 覺知才是消除憂鬱的根本藥方
4-1就算你更新程式，還是有被破壞的風險
4-2 向「反摩擦力定律」學習化解人生的衝突
4-3-心靈的防毒軟體必須時時更新
4-4 自我覺知決定了你的昏迷指數
4-5 保持覺知是消除憂鬱的根本藥方
附錄：樂活自我催眠程式
．．．．．(收起)

[末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也是解藥_下载链接1](#)

标签

末那催眠

催眠

心理

催眠系列

心理学

司法

00

评论

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，是憂鬱的病毒也是解藥 下载链接1](#)

书评

[末那催眠：末那識，是憂鬱的病毒也是解藥 下载链接1](#)