

<<图解观呼吸>>

图书基本信息

书名：<<图解观呼吸>>

13位ISBN编号：9787561328125

10位ISBN编号：7561328125

出版时间：2009-4

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：蓝梅

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;图解观呼吸&gt;&gt;

## 前言

大约在公元前531年的印度，释迦牟尼放弃看不到尽头的苦行，于菩提树下静坐内观七天七夜，看清了自己内心浮现的种种感受，从此重新认识到生命的真谛不过是无常、苦、空和无我，一切烦恼顿时烟消云散。

跟随释迦牟尼开创的道路，此后佛教一直把内观作为止息痛苦烦恼的修行法门。

而观呼吸是最简单易行的内观禅修方法，是自我观察、培养正确思维习性，斩断烦恼的重要途径之一。

**内观禅修的源流** 自从佛教在西汉年间传入中国，内观禅修作为南传佛教（由印度传至缅甸、泰国、锡兰等的佛法）的重要一支，也随之进入汉地，最初被误认为是佛教“小乘”——一种以实现个人解脱为目标，而不是帮助全体生命解脱的法门，故而难以被推广开来。

直到公元7世纪，玄奘法师西行至印度，取回大乘“真经”，又兼而翻译梵文版的《瑜伽师地论》，才使汉人认识到大乘佛法、小乘佛法与内观的区别，并详细了解到内观的修法及特性。

但在当时，内观没有被视作一种自成体系的观身、观心法门，而是融入到佛教禅定修习中，主要用于自省，平静身心以达至入定的境界。

内观最主要的用处，也就是看清当下的身心实相，斩断错误的思维习性，根除无明烦恼及种种精神障碍，却没有在后来的汉地佛教修习中给予足够的重视。

今天，内观被重新拾起，作为一种治疗疾病、行之有效的减压方法，在世界各发达国家和地区广泛流行。

我们也应看到它本来的面目，将之用于看清自我，修正负面思维方式，以掌握我们的人生。

**内观要从观呼吸入手** 南传的内观禅修是从观呼吸（又称安那般那）入门，通过观察呼吸来达到制心一处，以获得智慧，再以智慧为基础观照身心状态的一种修行方法。

在这个过程中，修行者只需要觉察心灵呈现出来的各种感受，它们可能是贪爱、嗔恨、嫉妒等让我们心灵受苦的执念，也可能是对这些情绪产生的习性反应，即我们头脑中由于过去行为和思维习惯积淀的负面习性。

## <<图解观呼吸>>

### 内容概要

《图解观呼吸》以佛教内观禅修法为核心，详细讲解其中观呼吸法门的修行方法，并结合现代人的精神诉求，将佛教修行引入现代心理治疗之中，使普通读者也能够从中获得益处。

《图解观呼吸》延续了修心坊系列清新易懂的编辑风格，通过图解这种新颖的编辑方法，让读者能够轻松读懂深奥的佛教智慧，重拾安详与沉静。

观呼吸，是当今世界最流行的禅修静心法门之一，是佛教内观禅修的入手法。

在佛教中，内观禅修是人唯一能解脱烦恼的法门，它通过如实观照当下的身心，觉醒心灵的力量来解脱烦恼，获得恒久的快乐。

人人都会呼吸，我们通过观呼吸有意识地观察进出的气息，能迅速集中注意力，调整心境，消除负面情绪，这也是人人都能轻松学会、随时随地践行的方法。

它与现代心理学相结合后，已经成为一种广泛适用的心理疗法，帮助现代人走出各种精神障碍，更有效地思考，更快乐地生活。

## &lt;&lt;图解观呼吸&gt;&gt;

## 书籍目录

观呼吸——内观禅修的基础法门佛陀的教导-内观是亲身体证的智能编者序：学习正确呼吸，改变不良人生本书阅读导航第1章 了解观呼吸：原始、简单、有效的禅修方法1.何谓观呼吸：专注于呼吸的禅修方法2.观呼吸禅修的人生意义：平静修心、超脱烦恼3.观呼吸禅修的优点：使修行与生活融合为一4.观呼吸的起源：释迦牟尼5.北传佛教中的观呼吸：被束之高阁6.南传佛教中的观呼吸：作为修行主题第2章 认识内观禅：快乐生活的艺术1.内观禅：通过观察自身来净化身心2.审视自我、发现自我：以全新的观点体验世界3.两种内观禅修方式：静态内观与动态内观4.内观禅的修行目标：透过现象洞见实相5.内观禅的利益一：认识自己的人生与快乐6.内观禅的利益二：从内在彻底转化自己7.内观禅的利益三：让世界变得更和谐第3章 修习前要了解的：佛教基本概念1.观四圣谛：苦谛、集谛、灭谛、道谛2.观十二因缘：对治无明烦恼3.禅定：心专注而不散乱4.所缘境：禅定时心系一缘5.五蕴：构成人身的五种要素6.六根：六种认识器官7.止观：定慧双修8.念安那般那：观出入息9.九住心：禅修时的九种心理状态10.六力：六种力量成就九住心11.轻安：心无挂碍的身心境界12.七觉支：开悟之前最高层次的修行法13.慈悲观（1）：对治嗔恚的观想法14.慈悲观（2）：和内观法结合第4章 安住、当下与正念1.禅修的基本功：安住2.调伏内心的时机：当下3.最纯粹的微妙觉知：正念4.反射镜式的思维：正念的特质5.功能性定义：正念的三种基础活动6.正念的重要性：内观禅的核心第5章 修行前的精神准备：端正修行态度1.不要有所期待：将兴趣放在修行本身而不是结果2.不要过于紧张：保持轻松与稳定3.不要匆忙：忍耐、忍耐、再忍耐4.随遇而安：放弃执着、放弃排斥5.学会接受：敞开心胸面对这个世界6.善待自己：以平常心接受你现在的状况7.质疑每一件事：以自己的觉受为准8.脱离思考：概念与推理会阻碍修行9.脱离分别念：不要彼此比较10.观察自己的意识变化：妥善处理正常的人性反应第6章 修行中需要注意的要诀：调伏身心1.对身体的要求：不要僵硬，放轻松2.对着装的要求：穿着宽松服装3.对姿势的要求：选择适合自己的姿势4.打断思维的锁链：集中注意力5.防止内心被迷惑：选定一个参考点6.调心犹如驯野象：循序渐进7.找到自己的呼吸点：学会呼吸8.不要害怕与众不同：认识自己的进步9.有目标但不要着急：不要设定时间表10.让心思停留在当下：觉察每一次呼吸第7章 开始练习：观呼吸的具体方法1.观呼吸法门：当下观照呼吸2.最基础的观呼吸法：通过数息增强定力3.观呼吸的创新方法：冥想与观呼吸的结合4.带着理想或愿景修行：希望实现呼吸法5.想象阳光“充满”全身：太阳呼吸法6.改善尴尬的人际关系：和解呼吸法7.让胸口的“满月”发光：满月呼吸法8.怀着报恩的心情修行：感谢呼吸法9.使自己的心态朝向正面：治疗呼吸法10.善待你的眼睛：视力恢复呼吸法11.观呼吸修行也可减肥：瘦身呼吸法第8章 修行中的问题与解决：排除障碍1.修行中最大的敌人：心障2.对待问题的原则：正视问题，不要回避3.修行中最普遍的经验之一：疼痛4.盘腿坐姿的衍生问题：腿失去知觉5.初学者的觉受：奇特的感觉6.平静放松的另一个极端：昏沉7.简单重复产生的心理状态：无聊8.莫名浮现的念头：恐惧9.心神不宁：不安10.急于求成导致的失误：太勉强11.受到挫折后的心态：沮丧12.一想到禅修就烦：抗拒禅修13.丢失正念的后果：恍惚或呆滞14.禅修最大的精神障碍：怀疑第9章 修行中的最大难题：分心1.分心是修行的拦路虎：认真对待，但别紧张2.安排好修行时间：避免外部因素导致的分心3.对治分心的传统策略一：估算时间4.对治分心的传统策略二：通过呼吸调节5.对治分心的传统策略三：以另一个念头加以对治6.对治分心的三颗灵丹妙药：思考三个问题7.避免分心的根本方法：保持正念8.对治“五盖”导致的分心：冷静观察，徐徐调治9.对治贪盖：去除欲乐10.对治嗔盖：遍施慈爱11.对治昏沉盖：正知正见12.对治掉举盖：端正身心13.对治疑盖：坚定信念14.让分心自生自灭：开放自己，练习正念第10章 医学上的应用：用观呼吸法治疗抑郁症1.心灵上的感冒：抑郁症2.内观禅修的医学活用：内观认知疗法3.治疗阶段一：走出自动引导4.治疗阶段二：应对障碍5.治疗阶段三：内观呼吸6.治疗阶段四：活在当下7.治疗阶段五：顺其自然8.治疗阶段六：想法不是事实9.治疗阶段七：学会照顾自己10.治疗阶段八：用所学应对未来心境第11章 无论何时何地皆可修行：将观呼吸带入日常生活1.修行未必要坐着不动：任何时候皆可修行2.行走中也可修行：行禅3.治对姿势保持觉知：检视自己的行为4.全天候的练习：随时注意自己的呼吸5.专注于每一个活动：尽量时刻保持正念6.将修行应用于日常生活：每一秒钟都敞开内心附录一：《大念处经》附录二：名词术语

## &lt;&lt;图解观呼吸&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 了解观呼吸：原始、简单、有效的禅修方法 1.何谓观呼吸：专注于呼吸的禅修方法  
你是否经常有这样的生活感受：在看书的时候，眼睛看着文字，心中却想着股价的涨落、同事的应酬，以致看完一页之后仍不知书中所云。

或在他人讲课或做会议报告的时候，眼睛盯着讲台，思绪却早已飞出窗外。

或者因为某件事情的冲击，以致终日心神不宁、浑浑噩噩……其实这些都是你的专心度不集中所造成的，严重影响着你的学习、工作和生活。

观呼吸禅修是应对这些问题的良方。

观呼吸原是佛教的一种入门级禅修方法，通过让修行者专注于自己呼吸的方法提升自身的专注力。

这样做有两个好处：一是我们随时都在呼吸，因此可以省掉想某个东西来专心的麻烦，因为去想它也是一种分心；其次，呼吸是此时此地正在发生的事，专注于呼吸，会帮助修行者的自心留在当下，而不致迷失在过往的回忆或对未来的憧憬中。

14世纪的藏传佛教领袖宗喀巴大师在他的著作《菩提道次第广论》中说到：“你若容易散漫，就一定要修炼观呼吸。

”这种方法不但是佛门弟子的必修课，对于提升我们普通人的专注度、缓解乃至消除各种心理疾病都有着很大帮助。

一般来说，培养高度的专注力，必须具备两个特质，一种是全然专注，或者叫回想力，这种特质让修行者的心绪时刻抓住当下所修的对境，不致忘怀或游移到其他事物上。

另一种特质就是能作出判断的警觉心，好像卫兵一样，戒备分心状况的出现，时刻留意我们是否专注在禅修对象上。

在观呼吸禅修中，回想力和警觉心都得到了很好的锻炼。

因为在修行中要时刻专注于呼吸，并能及时警觉自己的心是否游移。

观呼吸可以作为修行的主要项目，也可以作为其他禅修法的开端。

我们普通人修行此法，不但可以逐渐觉察自己的内在世界，而且更能掌握自己的心，更能放松自己、享受人生，并对自己和周围的人和事物更加敏锐，让你从容应对每一件事情。

## <<图解观呼吸>>

### 编辑推荐

当今最流行的静心法门，人人都能轻松学会的内观禅修法，100种观呼吸法，《图解观呼吸》让你远离烦恼，活得平静、自在和清醒。

<<图解观呼吸>>

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:<http://www.tushu007.com>