

<<图解禅修>>

图书基本信息

书名：<<图解禅修>>

13位ISBN编号：9787561341568

10位ISBN编号：7561341563

出版时间：2009-1

出版时间：陕西师大

作者：董佳宁

页数：318

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>

<<图解禅修>>

前言

近年来，欧美一些发达国家的人们开始对东方宗教产生出浓厚的兴趣，基于人们对心理治疗的重视，禅修这项来自古老的东方世界的修行方法也被挖掘出来，在西方世界引起一阵学习禅修的热潮。人们逐渐发现，禅修并非是古老的迷信行为，也不是只有那些深山老林中的隐士从事的活动，而是一种与心理学颇有相似之处的养心方法。

禅修是佛教重要的修行法门之一，也是中国传统养身修心的方法，对中国文化有着深远的影响。“禅”这个字可以解释为“静虑”，“禅修”指的是心智的培育和发展。

通过禅修，人们的智慧得到启发，从而“明心见性”，最终拥有如实地知见一切事物本性的最高智慧，达到佛教所说的“证悟涅槃”的境界。

当然，对于一般人来说，这样的目标听起来似乎太过遥远。

那么我们可以换一种说法，禅修能给我们带来的是心灵的平静安详，让我们知道自己真正想要的是什么，从而培养正确的人生态度，踏上通往快乐的旅途。

说的再实际一些，禅修可以让我们摆脱痛苦、悲哀、愤怒、妒忌、沮丧等扰人的情绪，改变如易怒、暴躁、自卑等不好的品性，保持一个良好的心态来面对生活中遇到的问题。

所谓智者，就是不以物喜，不以己悲，能如实了解事物的真相的人。

时刻觉知自己的内心，爱己爱人，这是一种卓绝的人生态度，也是佛教所说的慈悲之心：“愿众生都能远离痛苦，获得快乐自在”。

佛教的禅修促成修行者洞悉世间无常、苦及无我的真相，因而得到心灵的净化和智慧的生起。

对现代人来说，这意味着通过对自我的觉察，激励人们发现自己内心的能量，从而摆脱受现实所困而来的痛苦，真正感受来自内心的满足和快乐。

在禅修的过程中，人们可以了解自己内心当下的感受，开放地客观地注意眼前的一切事物，了知内心的感受和思想，这就是洞察人生的一种智慧。

禅修的心智训练可以帮助人们清晰地思考，深入地理解，达成精神的平衡及宁静。

因此，对处于纷杂繁复的物质世界中的现代人，禅修是一种颇有意义的心理疗方。

人人都想要快乐，不想要痛苦，趋吉避祸的心理让人们迷失方向。

这都源于我们执著贪恋的内心。

而禅修提供的就是让我们脱离紧张忙碌的城市生活，不再对这个世界进行无休无止的抱怨的方法。

人们不必再带着面具自欺欺人地生活，也不会因为人事沧桑、世事无常而让情绪失去控制。

人们了知事物的本性和自己内心的状态，心就不会那么容易地失去控制。

通过修行最终如释重负地走出痛苦，寻到轻松自在的快乐。

另外，与现代心理学研究相一致，心境的改变不仅是治疗心理疾病的关键，还对身体的健康状态有着不可忽视的影响。

禅修虽然是一种内心的修持，但也可达到影响生理健康的效应。

如它可使放松神经，控制或降低血压，通过制止因紧张而导致的精力浪费而使我们充满活力，从而达到保持身心健康的目的。

本书是一本指导性非常强的禅修入门手册，首先，全书用清新流畅的语言，由浅入深地解读古老的禅修法门，不仅可让初学者按本书所述一步一步开始学习禅修，其中掺入的现代理念也会给对禅修有所了解的人带来启示和帮助。

其次，本书没有隐晦的解说，读者可以直接明了地获得指导。

另外，本书所述的各种方法有一定的针对性，读者可以根据自身情况来选择禅修的方法，如因欲念或执著所苦的人就选择观无常的禅修，而易怒之人则可选择心平气和的禅修。

本书行文朴实无华，通俗易懂，没有太多的词藻修饰，也尽量避免使用难懂的专业术语，由浅入深地一步步地解析各种禅修方法。

同时，“图解”的编辑手法使全书更加形象直观，既是对正文的补充说明，也是对各种禅修方法更为透彻的解析。

<<图解禅修>>

最后，我们真诚地希望能与读者共勉，一同开始净化心灵的禅修之旅，张开快乐的慧眼，找到我们真正的快乐！

<<图解禅修>>

内容概要

《图解禅修》以渊源流长的佛教修行法门为基础，结合现代人的心理诉求，给读者提供了一套系统修心方法。

全书语言通俗易懂，并配以简洁明了、寓意深刻的图解。

从止禅到观禅，从观呼吸到观想诸佛，每一种方法都会给你心灵的启迪，一步一步带你回归清明自性，寻到轻松自在的快乐。

找出最适合你的禅修法 让你迅速入眠的禅修法：观呼吸 过分执著于成就的人：观无常 延年益寿的无价禅修：药师佛法 远离忧郁、自卑和自我封闭：思考人身难得 摆脱罪业的忏悔法：金刚萨缙。

禅修是佛教重要的修行法门之一，也是中国传统养身修心的方法。

近年来，禅修广受西方社会的重视，并广泛运用于自我心理治疗，学习禅修的热潮持久不衰。

究其原因，就在于对身处俗世生活中的现代人来说，禅修正好提供了一种让心灵归于平静，不再痛苦、抑郁、嗔怒、焦躁的方法，而这正是人所应有的最根本的快乐。

禅修可以促进我们对事物本性以及自心的了知，让我们走出痛苦压抑的泥潭，放下沉重的精神包袱，得以在生命的历程中轻装前行。

<<图解禅修>>

书籍目录

禅修方法一览编者序：养身修心的法宝 本书阅读导航 第1章 禅修以修心1、寻找快乐的方法：禅修的目的2、探索快乐之源：认识我们的心3、禅修是心智训练：发掘内心的智慧4、禅修不等于打坐：对禅修的几种误解5、专注式禅修：止禅6、思考式禅修：观禅 第2章 从头学习禅修1、明确而不要冒进：禅修要有目标2、在哪里打坐：地点的选择3、禅修与时间：禅修的时间安排4、禅修方法的选择：观呼吸5、创造心灵空间：修行的动机和态度6、保持最舒适的身体：禅修的姿势7、放松并保持警觉：修行时的身心状态8、正式开始禅修：禅修的过程9、移除障碍（1）：禅修过程中常见的问题10、移除障碍（2）：排除内心的魔障 第3章 观心1、最常见的禅修方法：观呼吸2、净化染污之心：心之明性3、追溯过去和未来：心之连续性 第4章 思考式禅修1、万物皆空：禅修空性2、人身难得：珍惜人身的禅修3、一切皆在变化：观无常的禅修4、人身难逃之苦：对死亡的禅修5、前因致后果：对业力的禅修6、净除恶业之障碍：净化业障7、众生皆苦：对苦的禅修8、去除分别心：心平气和的禅修9、爱及众生：培养慈爱的禅修10、悲及众生：培养慈悲的禅修11、平静而正面地对待：处理负面能量12、寻找内心的快乐：处理执著13、不再伤害彼此：处理愤怒14、重新认识自己：处理沮丧15、一切恐惧皆为虚幻：处理恐惧 第5章 观想禅修1、禅修的方便途径：观想2、明亮清净的正面能量：观想光3、救度众生者：观想度母4、慈悲的化身：观想观音菩萨5、汲取心灵能量：观想拙火 第6章 其他修行法1、不乏理智的信心：培养虔诚的心2、一切众生皆有佛性：观想佛陀3、消除病痛的方法：观想药师佛4、培养利他之心：修心八颂5、最迅速的殊胜本尊法门：观想二十一度母6、消除业障的忏悔法：金刚萨忏罪法7、遵守戒律的修行：大乘八戒8、菩萨忏悔文：三十五佛忏 附录

<<图解禅修>>

章节摘录

寻找快乐的方法 禅修的目的 每个人都在寻找属于自己的快乐生活，但什么才是真正的快乐呢？

我们又该如何正确地追寻可靠而长久的快乐呢？

每个人都在寻找快乐 世界上的每一个人都在以各自不同的方法和途径追求着理想的生活，每个人对理想生活的理解和憧憬或许千差万别，但对快乐的追求无疑是共通的，甚至可以说，快乐是理想生活中至关重要、不可或缺的因素。

人们尝试通过各种各样的方法，向着快乐这一目标努力。

现代社会中越来越多的离婚、移民、跳槽现象，人们不停地变换着生活的节奏和轨迹，寻求内心的快乐和满足。

事实上，生活中大大小小的事情无论是重要的还是琐碎的，都是人们追求快乐的方式。

学生埋头读书，运动员刻苦训练，为了自己的理想而奋斗，这是他们寻找快乐的方式；母亲抚养儿女，老年人种花养鸟，同样可以找到属于他们的快乐；而时下流行的电玩、iPod、掌上电脑、各种功能的手机，都是人们寻找快乐的方式。

同样地，试着回归自然，吃健康食品，练瑜伽，以及禅修，也是为了找到真正的快乐的一种方法。

昙花一现般的快乐 寻找快乐并没有错，为此而做的各种尝试也没有错，问题在于我们是否能够找到真正的快乐。

浪漫的爱情、刺激的探险、腰缠万贯、金榜题名，可能会让我们感到一时的满足和欣慰，却无法带来长久的快乐。

因为所有的事物在本质上都是会不断变化的，它们无法持久，终会消失。

我们所拥有的一切，不管是我们的肉身、钱财甚至亲朋好友，还是大自然中的万物，皆是如此。

因此，我们中的大多数人所追求的快乐依赖的是无常的事物，依附这些事物所带来的快乐只能如昙花一现，虽然美丽但十分短暂，最后只能空抱哀伤和失望，而非欢喜与满足。

我们可以从身外之物上体验到快乐，但这种快乐并不能带来真正的永久的满足，因此，如果把快乐分作几个等级的话，这种既不可靠，也不长久的快乐只能列入低等的范畴。

当然，这并不意味着，想要获得高等的快乐，就得放弃现在所拥有的。

重要的是，我们要懂得快乐的真正含义，明白我们在那些事物上实现的快乐并不能带来长久的满足。

什么是真正的快乐 生命的目的在于寻找快乐，我们每个人都在不停地追求生命中更美好的一面，而不愿承受痛苦和烦恼。

但是，什么才是真正的、长久的、可靠的快乐呢？

也许有很多人并没有确切的答案。

问题的根源 所有问题的根源在于我们对事物的看法，我们不但将一切事物看做是一直存在的，并确信它们可以为我们带来满足，而这种看法本身就是错误的。

我们基于直觉而肯定事物本来就存在，拥有各自的性质，具备固有的属性和内在实质。

换句话说，我们认为事物本就具有某些固定的特性，好的或坏的，美的或丑的，能够吸引人的或令人厌恶的，并认为这些特性是存在于事物内部，独立于我们的观点及其他事物之外的。

这种错误的看法一旦形成一种习惯，很容易使我们在做任何事情时，都戴上一副有色眼镜。

例如，有人可能认为酒有提神的功效，是个好东西，或者认为自己的事业有了发展可以带来很大的成就感，如果事情真如我们所想，那么我们就永远不会失望，但事实是怎样的呢？

这样的感受可能与事实并不相符，甚至是扭曲的或有失偏颇的，我们从事物身上所看到的好与坏等特性，实际上是心所产生并投射出来的。

可靠长久的快乐 那么，世界上是否存在可靠而长久的快乐呢？

佛教认为众生皆有佛性，众生的真性都是同样圆满的，真性就在我们心中，我们之所以感到痛苦，是因为真性被遮蔽了起来。

只要拭去遮挡之物，所有人都可能感受、获得可靠而长久的快乐。

无论你是住在中国还是待在美国，无论你是富裕还是穷困，也无论你是一个怎样的人，都可以由修炼

<<图解禅修>>

来获得可靠而长久的快乐。

禅修是获得可靠而长久的快乐的途径，通过禅修，我们可以在任何时间、任何地方、任何状况中都可以得到快乐。

当我们的具备了治疗痛苦和创造喜悦的力量，我们就可以运用这种力量来摆脱不满、愤怒、焦虑等不快乐的因素，抛开心理和情绪的痛苦。

最终当了解到事物实际存在的道理时，各种扰人情绪及状态的根源也将完全被清除，那时，我们就会得到可靠而长久的快乐。

禅修是获取快乐的途径 真正的快乐是去除迷执，了悟本性，而这也正是禅修的最终目标，反过来说，禅修就是获取快乐的途径。

下面这幅著名的《十象图》描绘的正是修行得证的过程，也可以理解为寻找真正快乐的过程。

……

<<图解禅修>>

编辑推荐

《图解禅修》通过通俗易懂的语言，并配以简洁明了、寓意深刻的图解，教给读者禅修的各种方法。

从止禅到观禅，从观呼吸到祈请文，从观心到分析式、观想式禅修，一步一步带您回归清明自性，去寻找轻松自在的快乐。

培养定力和慈悲心，获得快乐，回报世界 帮助你舒缓压力，使你变得祥和清静 禅修的意思是“心灵的培育”，是佛教传承的重要修行体系。

近几十年来，禅修受到了西方国家人们的重视，引发了持续不断的学习热潮。

经过与西方心理治疗方法结合与改良后的禅修，又重新传入亚洲，并风靡日本、印度等国家。

禅修之所以在现代社会重新得到关注，在于它给现代人提供了一种抚慰心灵、平复不安情绪的方法。

通过禅修，我们可以摆脱痛苦、悲哀、愤怒、妒忌、沮丧等扰人的情绪，改变如易怒、暴躁、自卑等不好的品性，保持一个良好的心态来面对生活中遇到的问题。

想摆脱坏命的人：观业力 烦躁易怒的人：度母禅修法 无助或者自私的人：观音菩萨法 源自佛陀的智慧 撷取佛教经典中抚慰心灵的良方 古老的佛教修持法门 与现代心理疗法相结合

诞生一系列现代修心法 让心灵回归本性的平静祥和 “修心坊”系列丛书 一本书介绍一种修心法教你在日常生活中寻觅心灵的乐土

<<图解禅修>>

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>