

# 《图解正念》

## 图书基本信息

书名：《图解正念》

13位ISBN编号：9787561328132

10位ISBN编号：7561328133

出版时间：2009-3-1

出版社：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)

# 《图解正念》

## 内容概要

《图解正念:成功者必有正念(全新图解)》内容简介:2500年前,佛陀开示了成就正道的单一道路——四念处。四念处即正念,为佛教八正道之一。正念修行在东西方世界拥有崇高的地位和广泛的影响力,它不仅是南传佛教国家最为推崇和重视的修行方法,而且是西方国家最为普及、最爱关注、最有影响力的佛教修行体系。

在八正道中,正念与人们的日常生活联系最为紧密,其核心义理即活在当下,通俗地讲,就是劈柴担水无非妙道。正念让你放下执着,摆脱心灵恶疾的纠缠,用心了知世界,体验生命当下一刻的美好。当你保有正念,专注于工作和生活的每一个细节时,成功就在眼前,整个世界都将为你而改变。

《图解正念:成功者必有正念(全新图解)》以正念修行的四念处法为中心,结合现代情境,契合现代人的心理拆求,内容涉及正念的思想起源及其佛学地位。正念与禅宗思想的融汇、正念修行法和利益以及正念在现代心理学上的应用等几个方面。书中穿插了150余幅寓意深刻的手绘插图,以水墨的笔法带出清新隽永的禅意,让你在当下的觉知中,获得轻松舒适的体验。愿你从《图解正念:成功者必有正念(全新图解)》中获得启迪,正念随行,伴你成功!

# 《图解正念》

## 书籍目录

修正念的21种方法编者序：活在当下的智慧本书阅读导航第壹章 正念：佛陀心理教法的核心1. 从佛祖悟道讲起：正念教法的起源2. 什么是念：念是一种注意力3. 什么是正念：念兹在兹，念念分明4. 念的四个对象：四念处5. 念在佛法框架中的地位（1）：七觉支6. 念在佛法框架中的地位（2）：五根与五力7. 正念在佛法框架中的地位（1）：八正道8. 正念在佛法框架中的地位（2）：三学之定学第贰章 活在当下：正念带来奇迹1. 庭间柏树子：觉知自己正在做的事2. 水底的卵石：平静地感知一切3. 石头的另外一个比喻：体验生命的每一刻4. 心是富足的田地：觉知的力量5. 心的守门人：正念保护自心6. 竹竿上的特技表演：自护与护他7. 二鼠侵藤：抛开尘世的欲望8. 一草一木皆是法：感受自然赐予的喜悦9. 火中生莲花：从痛苦中拔足而出10. 烦恼即菩提：正念断除三漏11. 硬币的两面：正念了悟无死12. 开颜笑，展脚眠：正念解脱生死13. 今宵酒醒何处：临终一念的意义14. 正念的终极目标：体证涅槃第叁章 获得正念的奇妙工具：禅修1. 禅修的最佳姿势：禅坐2. 心本清净：人人都有一颗真心3. 心如一条河：认识我们的心4. 禅心已作沾泥絮：拥有一颗禅定的心5. 眼翳空花：迷失的本性6. 仁者心动：从执著中抽身7. 放下“自我”：破除我执8. 万物因缘而生：缘起观9. 万物自性皆空：空性10. 了解世间的变化：无常观11. 爱及众生：慈悲观12. 心物不二：一切即一第肆章 正念的完整修习法：四念处1. 正念的基础：《大念处经》2. 总括一切法：四念处的修行3. 需要破除的四颠倒：常、乐、我、净4. 对治妄见的法门：四念处破四颠倒5. 四门入涅槃：四念处修习的要领6. 修行四念处的前期准备（1）：持戒7. 修行四念处的前期准备（2）：持正见8. 修行四念处的前期准备（3）：清净三业9. 从身念处开始：四念处的修行顺序10. 安住于身，循身观察：身念处11. 观察呼吸：安般念12. 观身如身：不净观13. 了知身体的姿势：四种威仪14. 清楚了知：正知15. 四大皆空：四界分别观16. 对尸体的观想：观墓园九相17. 思维受为苦：受念处18. 三受、六受及其他：受的分类19. 观受如受念处：觉察“受”20. 观受是苦：观受的方法21. 有效的自我检视：心念处22. 观照心所：十六种心23. 破除“常”的执著：观心无常24. 一切法无我：法念处25. 内心本具的烦恼：观五盖26. 舍弃贪取和执著：观五取蕴27. 六根与六尘：观十二处28. 助成解脱的要素：观七觉支29. 佛法的中心理论：观四圣谛30. 观世间诸苦：苦谛31. 诸苦之因：集谛32. 诸苦皆可断灭：灭谛33. 灭苦之法：道谛34. 四念处共通的修习法（1）：具三心舍贪忧35. 四念处共通的修习法（2）：观内外、生灭及七种随观36. 总结四念处：总相念处与别相念处第伍章 正念的一般练习法：生活中的正念1. 劈柴担水皆是禅：每时每刻都可修行2. 勤扫庭间落叶：每时每刻都要修行3. 人生总若初相见：保有一颗初心4. 拈花微笑的启示：笑对生活的智慧5. 时时都可做的练习：觉知当下的呼吸6. 呼吸的练习方法（1）：数息7. 呼吸的练习方法（2）：随息8. 日常生活的运用：了知自己的身体9. 选定固定的一天做修行：正念日10. 保持正念如一次旅行：观照每日的行动11. 培养专注力：在职场中修行正念12. 喝茶的正念：参加茶禅13. 与他人一同修行：共住14. 治疗身心的创伤：观照喜15. 正念治嗔：生气时的观照16. 认真对待每一刻：找回自己的时间17. 摆脱概念的束缚：了知事物的实相18. 放下执见：开放而宽容的生活态度19. 缘起性空：感知世界20. 播下快乐的种子：享受当下的平静第陆章 四念处修法的发展：缅甸念处法1. 念处法在缅甸的发展：缅甸念处法2. 略有差异的另一种修法：干观或纯观3. 不同的坐禅：关注腹部的起伏4. 坐禅的另一种观法：坐触观法5. 在行走中修行：行禅6. 日常练习：训练全面的念7. 辨明身心缘起：观动机8. 大路小路都要走：维持正念的持续9. 基础性的止禅：四护卫禅10. 修行进阶：体悟无常、苦、无我11. 体证涅槃：内观的深化第柒章 发掘正念的宝库：自我精神调控法1. 正念在西方的发展：正念的现代应用2. 正确面对生活的压力：正念减压疗程3. 正念防治抑郁症：正念认知疗法4. 正念的广泛应用：关于正念的其他心理疗法5. 放松紧绷的神经：正念治疗神经衰弱6. 看清事物的本质：正念治疗焦虑症7. 放开绷紧的心：正念治疗强迫症8. 酣畅淋漓地睡一个觉：正念治疗失眠附录大念处经念处经

# 《图解正念》

## 编辑推荐

世界上最为普及、最受关注、最有影响力的佛教修行法；放下执著，摆脱妄念，关注每一个细节，体验生命每一刻；正念随行，活在当下的智慧为您的成功之路导航。正念为佛教八正道之一，是活在当下的智慧，是念兹在兹，念念分明。《图解正念》以正念为中心，内容包含正念的思想起源、佛学地位、与禅宗思想的融汇、正念修行法及其利益，以及正念在现代心理学上的应用等几个方面。书中阐述了一套完备的正念修行方法——四念处修行法，并介绍了近年来兴起的缅甸念处法以及许多日常生活中的正念修行方法。《图解正念：成功者必有正念（2012全新图解）》语言通俗易懂，版式简洁清新，并配有150余幅寓意深刻的手绘插图，以时下流行的图解手法，为你解析正念修行的各个方面。《图解正念：成功者必有正念（2012全新图解）》不仅适合佛教徒，也适合一切正在被世俗烦恼纠缠的人们。

## 《图解正念》

### 精彩短评

- 1、还不错，可以结合一行禅师的《正念的奇迹》一起来读，了解正念，学习正念，国活在当下！！
- 2、这么书不错，用通俗的话阐述佛经。
- 3、图解系列都是烂书
- 4、从四念处讲到禅修，有点意思，发觉自己要努力提升自我的能量，学习！
- 5、#小舞讀書#雖然自己堅信唯物主義 但這本書用通俗語闡述了佛經 圖文並茂 也很是不錯
- 6、没有副标题的话，会好很多
- 7、那几个月...做的书

## 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)