

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

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，对处于纷繁杂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。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：金刚萨缽。

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

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。因为所有这一切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》

精彩短评

- 1、通俗易懂，非常适合初学者看
- 2、哈哈 通俗易懂 好上手
- 3、安稳心理变化，帮助自己化解烦恼，“执着产生烦恼”，很赞同这句话！确实是修身养性的好书！
- 4、打坐可以看看
- 5、入门指导
- 6、书名很挫，作者也不是名家。在朋友的推荐下勉强试读了一下，然后我不得不承认这书还是相当不错的，作者行文和配图虽然朴实无华，但依然能把各方关键解释地还不错。当然，本书定位是补充基础知识，扫盲用。

《图解禅修》

精彩书评

- 1、它讲的东西面比较广，但都不深入。只是一个入门级的东西吧，可以让你了解禅修大约是怎么样的，并带你开始一些简单的禅修。还是比较有可操作性。
- 2、书名很挫，作者也不是名家。在朋友的推荐下勉强试读了一下，然后我不得不承认这书还是相当不错的，作者行文和配图虽然朴实无华，但依然能把各方关键解释地还不错。当然，本书定位是补充基础知识，扫盲用。

章节试读

1、《图解禅修》的笔记-第200页

从图书馆借的，没看完就还回去了...

很好的一本禅修的书，很适合初学者上坐，也有很多佛学的基本思想在里面，对初学者很有指导意义。

过两天再去图书馆还要借过来看看。

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