

# 《图解静心》

## 图书基本信息

书名：《图解静心》

13位ISBN编号：9787800479939

10位ISBN编号：7800479935

出版时间：2010-6

出版社：蓝梅 紫禁城出版社 (2010-06出版)

作者：蓝梅

页数：313

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)

## 前言

有多少人曾不止一次地想过要立刻离开这个世界的喧嚣与浮躁.逃到一个宁静、清凉的所在，自由自在地享受生命的甜美与自由。当你产生这种想法的时候，就说明你的心灵已经处于一种疲惫之中，你的生活与工作一定是累积了很多的问题，这个时候你最需要的就是用静心来放松与减压。道教养生上讲“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧悲伤肺、恐伤肾”，人的情绪变化会带来诸多健康隐患。现代医学研究显示，人的精神情绪的变化会直接引发身体生理疾病。比如长期的抑郁会引发肝病；长期处于压力或恐惧中会引发肠胃、肾脏疾病；经常陷入悲伤情绪中的人会出现呼吸系统和心脏疾病；经常抱怨、挑剔的人，最容易出现关节问题。当你长期处于不良的情绪中时，身体机能就会排放很多毒素，你每天就如同浸泡在毒液之中。每一次的焦虑、紧张、恐惧、不安、烦躁、发怒、抑郁……都会在我们的的心灵上留下伤痕，在我们的身体里留下毒素，日积月累，我们的睡眠、身体、精神就会出现很多问题，甚至导致各种疾病。检视一下自己的生活与工作，你就会发现，“累”是每个人最常提起的一个词。因此，疲惫才是我们生活中最危险的杀手。生活在快节奏、高压力的都市，所有冲突与矛盾的原因大致都可以用“因为很累，所以做不了什么，结果导致这样”来解释。也许是太习惯的原因，你会认为这不是一个什么大问题，不过就是累了而已，睡一觉不就好了。但是你有没有发现，即使你在周末狠狠地睡了一两天，脑袋还是昏昏沉沉的，只要一进入工作，疲惫感立刻就会袭来。睡觉在一定程度上确实可以缓解疲惫，但疲惫无法通过睡觉来完全清除。生活工作中造成的疲惫是双重的，显而易见的是生理上的疲惫.我们感觉累了，睡一觉就可以缓解一下；而心灵上的疲惫往往就被忽视了。繁忙的工作、巨大的生活压力、焦虑不安的情绪，这些都会增加我们的心灵负担，致使我们的情绪不稳定、思维效率低下、决策力失效，这些都是心灵疲惫的表现。

## 内容概要

### 内容简介

由于社会巨大的压力，我们每个人都在不停地为生活奔波。随着生活水平的逐渐提高，我们的身心也储存了满满的疲惫。然而，单单是睡觉却不能完全消除疲惫，每天残留的疲惫像毒素一样悄悄的侵蚀着我们的身心，引发各种各样严重的身心疾病。其实，静心就能完全让我们享受惬意生活，并给我们的生命带来全新的能量。

现在很多人已经再用静心的方式来保养生命了。瑜伽、禅修、静坐、冥想等，不再只是属于修行者的生活方式，而是被更多的人融进自己的生命之中。他们已经证明，静心确实能令人从内到外清新洁净，没有丝毫的疲惫之感。古语云，“澡雪而精神”，这最能说明静心的功效了。

### 目录

静心：最适合中国人的心灵放松术

静心的九个阶段让你轻松甩掉疲惫

编者序：静心融化疲惫

本书内容导航

第一章 静心的馈赠：消除残留的疲惫

1. 是什么让生命黯淡无光：疲惫的毒素
2. 疲惫在哪里：缠绕身心的蛇
3. 疲惫会残留：睡觉也无法解决的难题
4. 你不能残留疲惫：让生活沉重的罪魁祸首
5. 彻底清除疲惫：静心之道
6. 静心是什么：轻盈快乐的生活之道
7. 你会爱上它：静心是轻松有趣的游戏
8. 对身心意想不到的积极效果：静心让你更年轻
9. 谁需要静心（1）：如果你现在疲惫不堪
10. 谁需要静心（2）：如果你整天焦虑不安
11. 谁需要静心（3）：如果你暂时迷失了方向
12. 谁需要静心（4）：如果你渴望更多的爱

第二章 古老的静心术：神奇的生命科学

1. 静心之光：菩提树下的觉悟
2. 佛陀的静心：如来清净坐
3. 佛教的主要静心方式：打坐的智慧
4. 跏趺坐下的安详：静看花开
5. 开启生命内在的灵光：静心是一把神奇的钥匙
6. 身心柔软的秘密：古老的瑜伽静心术
7. 活得安详：静心打开的另一扇门
8. 我执：是谁束缚了你
9. 无常：生命只在呼吸间
10. 无住：放下执著
11. 内观：你就是自己的明灯
12. 全观：发现世界的真相
13. 当下：你唯一的真实
14. 放轻松些：行看流水坐看云

第三章 静心前奏：准备工作

1. 开始静心：请你试试看
2. 第一次静心：走进心灵花园
3. 安排静心的时间：每天10分钟
4. 选择静心的环境：构建心灵休憩的港湾
5. 穿戴服饰：轻松自由地打开身心

6. 饮食睡眠：准备随时被启迪的头脑
7. 冥想前的预备功：放松练习
8. 冥想手势：引导体内能量流通
9. 开始放松：放松是静心的入口
10. 调息：控制生命之气
11. 调心：静坐冥想的关键
12. 平静技巧：缓解紧张和压力的运动
13. 保护自心的屏障：排除干扰
14. 静心是个慢工夫：坚持下去
15. 你会爱上这种坚持：在最美妙的时刻结束静心
16. 自制心灵鸡汤：静心日记

### 第四章 冥想静心术（上）：开启你今生的心灵修行

1. 冥想：最完美的静心术
2. 静坐：冥想静心的最佳姿势
3. 超觉静坐：简便实用的养生法
4. 冥想的基本方法：启发生命的内在灵光
5. 冥想时的精神状态：心灵的零度意识
6. 让冥想成为你生活的一部分：制定适合自己的冥想计划
7. 冥想日记：心路漫漫

### 第五章 冥想静心术（下）：选择你适合的冥想主题

1. 呼吸冥想：缓解情绪疲劳，增强精神定力
2. 丹田冥想：平衡精、气、神状态，强身益寿
3. 第三只眼冥想：拓展精神空间，提升创造性思维能力
4. 身体冥想：解决机体紧绷、疲劳，生活轻松惬意
5. 思想冥想：舒解思维紧张，给你一个更高效的大脑
6. 情绪冥想：平复极端情绪，好心态带来好生活
7. 自我冥想：缓解外部压力，理顺生活工作节奏
8. 觉受冥想：静坐也能治百病
9. 童年冥想：最纯真的幸福带来积极心态
10. 凝视冥想：提升精神集中度，学习、工作更有效
11. 烛光冥想：解除视觉疲惫，带来好视力、好睡眠
12. OM冥想：清除听力疲劳，每天不再头痛欲裂
13. 画像冥想：从艺术、宗教形象中获得能量
14. 人物冥想：缓解现代都市生活中的孤独感
15. 植物冥想：调节每日重复工作的枯燥感
16. 动物冥想：唤醒强大的生活欲，清除低落情绪
17. 冥想周围的环境：清除陌生环境、陌生人带来的紧张感、压迫感
18. 对着墙壁冥想：每天一次心灵排毒，乐观积极享受生活
19. 曼陀罗冥想：发掘内心最深层的想法、看清自我人生需求
20. 唐卡冥想：带给你强大加持力的佛教绘画
21. 公案冥想：像佛陀般思考，用佛眼看人生
22. 咒语冥想：功效强大的静心术，最适宜紧急场合
23. 经文冥想：宗教经典带来的强大能量
24. 音乐冥想：打开右脑的智慧，提升思维活跃性
25. 观照冥想：借助最熟悉的物品，最快速进入静心状态
26. 莲花冥想：清洁内心过度的欲望
27. 蓝图冥想：观想未来，给内心注入自信
28. 快乐冥想：有效治疗抑郁、情绪低落
29. 脉轮冥想：引导身体中的能量流动，增强生命力

30. 观照自我：用观想光治疗身体疼痛与疾病
31. 印度式冥想：从大自然的母体中获得生命力
32. 对元素进行冥想：用元素的特性解决情绪困扰
33. 梦境冥想：解决最困扰你的内心隐忧
34. 冥想慈悲心：整个世界都在等待着你幸福

### 第六章 日常静心术：随时随地的静心方法

1. 瑜伽静心：用肢体的舒展清除心理压力
2. 腹式呼吸静心：将疲惫强制排出体外
3. 笑着静心：刺激血液流动，治心病更治心脏病
4. 散步静心：从当下获得力量
5. 白色的静心：提升决策力的思维调整术
6. 清凉静心：焦虑、不安可以这样净化
7. 抱树静心：解决内心空虚、孤单的静心法
8. 吃饭静心：在咀嚼中享受生活的从容
9. 书法静心：培养高雅气质、沉稳性格
10. 循环放松静心：解决失眠多梦，提高睡眠质量
11. 掌心的温暖：在肢体的抚摸、接触中放松
12. 俯卧静心：缓解内心的危机感和焦虑
13. 祈祷静心：带来动力和自信的自我暗示
14. 看书静心：收获安详、智慧的心灵
15. 香薰静心：在嗅觉的引导下缓解疲劳
16. 写经静心：将智慧在不经意间刻入心中
17. 喝茶静心：一杯清茶能解心忧
18. 弹琴静心：用音乐养成优雅、从容的气度
19. 打扫静心：清除内心的烦躁、恐惧和不安
20. 跑步静心：在运动中保持知觉，生活会更加真实
21. 与自己对话：释放无处宣泄的压抑、孤独和寂寞

### 第七章 静心中的障碍：你可以轻松跨越

1. 静心没有捷径：菩提树下的觉悟
2. 静心的路口：万事开头难
3. 静心的原则：放松
4. 不要走入静心的误区：需识庐山真面目
5. 杂念：你内心的喧嚣
6. 让它自由地来去：不要和杂念对抗
7. 随顺你的心：不要强迫自己
8. 烦躁不安：寻找不安的藏匿之所
9. 静心中的昏沉：想睡就睡

### 第八章 爱上静心：享受你的静心之旅

1. 享受焕然一新的生命：身心灵的变化
2. 疲劳当下归零：彻底消除疲惫
3. 运随心转：静心就是这么神奇
4. 生命中突然出现的贵人：静心能带来好的人际关系
5. 从此爱上自己：静心让你更加自信
6. 美好幸福的生活：静心的最终目的
7. 你会变得越来越好：保持精进的续航力

### 附录一：《佛说大安般守意经》卷上

### 附录二：名词术语

## 书籍目录

静心：最适合中国人的心灵放松术静心的九个阶段让你轻松甩掉疲惫编者序：静心融化疲惫本书内容导航第一章 静心的馈赠：消除残留的疲惫1.是什么让生命黯淡无光：疲惫的毒素2.疲惫在哪里：缠绕身心的蛇3.疲惫会残留：睡觉也无法解决的难题4.你不能残留疲惫：让生活沉重的罪魁祸首5.彻底清除疲惫：静心之道6.静心是什么：轻盈快乐的生活之道7.你会爱上它：静心是轻松有趣的游戏8.对身心意想不到的积极效果：静心让你更年轻9.谁需要静心（1）：如果你现在疲惫不堪10.谁需要静心（2）：如果你整天焦虑不安11.谁需要静心（3）：如果你暂时迷失了方向12.谁需要静心（4）：如果你渴望更多的爱第二章 古老的静心术：神奇的生命科学1.静心之光：菩提树下的觉悟2.佛陀的静心：如来清净坐3.佛教的主要静心方式：打坐的智慧4.跏趺坐下的安详：静看花开5.开启生命内在的灵光：静心是一把神奇的钥匙6.身心柔软的秘密：古老的瑜伽静心术7.活得安详：静心打开的另一扇门8.我执：是谁束缚了你9.无常：生命只在呼吸间10.无住：放下执著11.内观：你就是自己的明灯12.全观：发现世界的真相13.当下：你唯一的真实14.放轻松些：行看流水坐看云第三章 静心前奏：准备工作1.开始静心：请你试试看2.第一次静心：走进心灵花园3.安排静心的时间：每天10分钟4.选择静心的环境：构建心灵休憩的港湾5.穿戴服饰：轻松地自由地打开身心6.饮食睡眠：准备随时被启迪的头脑7.冥想前的预备功：放松练习8.冥想手势：引导体内能量流通9.开始放松：放松是静心的入口10.调息：控制生命之气11.调心：静坐冥想的关键12.平静技巧：缓解紧张和压力的运动13.保护自心的屏障：排除干扰14.静心是个慢工夫：坚持下去15.你会爱上这种坚持：在最美妙的时刻结束静心16.自制心灵鸡汤：静心日记第四章 冥想静心术（上）：开启你今生的心灵修行1.冥想：最完美的静心术2.静坐：冥想静心的最佳姿势3.超觉静坐：简便实用的养生法4.冥想的基本方法：启发生命的内在灵光5.冥想时的精神状态：心灵的零度意识6.让冥想成为你生活的一部分：制定适合自己的冥想计划7.冥想日记：心路漫漫第五章 冥想静心术（下）：选择你适合的冥想主题1.呼吸冥想：缓解情绪疲劳，增强精神定力2.丹田冥想：平衡精、气、神状态，强身益寿3.第三只眼冥想：拓展精神空间，提升创造性思维能力4.身体冥想：解决机体紧绷、疲劳，生活轻松惬意5.思想冥想：舒解思维紧张，给你一个更高效的大脑6.情绪冥想：平复极端情绪，好心态带来好生活7.自我冥想：缓解外部压力，理顺生活工作节奏8.觉受冥想：静坐也能治百病9.童年冥想：最纯真的幸福带来积极心态10.凝视冥想：提升精神集中度，学习、工作更有效11.烛光冥想：解除视觉疲惫，带来好视力、好睡眠12.OM冥想：清除听力疲劳，每天不再头痛欲裂13.画像冥想：从艺术、宗教形象中获得能量14.人物冥想：缓解现代都市生活中的孤独感15.植物冥想：调节每日重复工作的枯燥感16.动物冥想：唤醒强大的生活欲，清除低落情绪17.冥想周围的环境：清除陌生环境、陌生人带来的紧张感、压迫感18.对着墙壁冥想：每天一次心灵排毒，乐观积极享受生活19.曼陀罗冥想：发掘内心最深层的想法、看清自我人生需求20.唐卡冥想：带给你强大加持力的佛教绘画21.公案冥想：像佛陀般思考，用佛眼看人生22.咒语冥想：功效强大的静心术，最适宜紧急情况23.经文冥想：宗教经典带来的强大能量24.音乐冥想：打开右脑的智慧，提升思维活跃性25.观照冥想：借助最熟悉的物品，最快速进入静心状态26.莲花冥想：清洁内心过度的欲望27.蓝图冥想：观想未来，给内心注入自信28.快乐冥想：有效治疗抑郁、情绪低落29.脉轮冥想：引导身体中的能量流动，增强生命力30.观照自我：用观想光治疗身体疼痛与疾病.....第六章 日常静心术：随时随地的静心方法第七章 静心中的障碍：你可以轻松跨越第八章 爱上静心：享受你的静心之旅

### 章节摘录

插图：蓝图其实一直存在于我们的脑海中，从我们会想象的那一刻开始，它就存在了。佛陀说，芸芸众生，颠倒妄想。他刚好揭示了一个要点，就是我们每个人都很擅长想象。但是，事物总是有两面性的，想象自然可以天马行空，但有时也把人带入未知的恐惧。无论你想什么，其实都是你在为自己的未来播下种子，或者它代表着你心里的一部分渴望。当人们被教导通过想象放松的时候，人们多半会想蓝天白云或者海滩，或者公园，飞鸟；或者还有人会想象自己十年后或者五年后的样子，想象着自己出人头地，名利双收，这也是一种蓝图冥想，经常作这样的蓝图冥想会极大地增强自己的自信心，给予自己很大的力量。还有一种类型的冥想，可以称为治疗式的冥想，比如有人在公众场合讲话时非常紧张，这样他就可以经常冥想自己很轻松地处于众人之中并且能泰然自若。这样的冥想方式则能逐渐治愈他内心的紧张。蓝图冥想在做蓝图冥想的时候，你需要为自己决定你到底想做什么样的冥想，想要达到什么样的效果，这样设计之后的蓝图冥想会更有效用一些。例如，你现在经济困厄，只是一个普通的小职工，你心里一直期待着自己能拥有一定的社会地位，经济富足。根据这样的渴望，你便可以设计自己五年后或者十年后的蓝图，那个时候的你富有而且有名望，你尽可能地去想象，让这个画面清晰一些，甚至让里面的每个人都有清晰的形象，当然，最重要的是自己，还有你的家人，你的亲朋好友等等。你都可以随便的想象。尽量避开任何会给你造成压力的东西，尽量想象正面而积极的场景。当你的冥想结束时或者你觉得你的冥想蓝图设计好之后，你可以把这样一幅蓝图收藏在你内心的某个地方，那就是你生活的目标。下一次冥想时，你可以仍然这样冥想，或者作一些改动，都没有关系，但是要记住：要产生积极的效果。快乐冥想有效治疗抑郁、情绪低落我们每个人都在追求快乐。其实，快乐并不一定要去追求，你自己就能为自己创造快乐。快乐冥想就能办到。想象快乐的事情我们的生命中都有一些快乐的事情在发生，虽然它看起来发生得不多。但是你的生活中还是有很多快乐的事情，不是吗？周末妈妈为你精心准备一顿饭菜，然后你和家人共进晚餐；你的爱人在你生日那天特意为你订了一束花；你只是在某个春日的下午懒洋洋地在阳台上晒太阳……你看，生活中其实有很多快乐，它们都发生在你的身上。我们总是觉得自己不快乐，是因为总是追求快乐，逃避痛苦。可是，快乐真的在发生。你需要经常提醒自己曾经经历过的快乐，否则你总是认为快乐转瞬即逝，而痛苦却是一直存在的。我们需要在自己的内心为快乐开垦出一片土地，播下快乐的种子，让它们生根，发芽，成为你生活的快乐之源，不断地滋润你的生活。因此，你需要冥想快乐。观照快乐冥想快乐就像滚雪球，如果你善于冥想快乐，将会得到更多的快乐，并且这种快乐的能量会逐渐增多。经常冥想快乐，能使我们保持一颗积极乐观而活泼的心。当你准备好后，开始关注呼吸几分钟，让身心放松下来。这个时候，你要试着让自己面带笑容，让嘴角微微上扬，开启快乐的能量。接着，试着去回忆曾经发生过的最快乐的事情，比如你和爱人曾经谈情说爱的情景。去回忆每一个细节，你们的每一个表情，每一句话语，尽可能地详细些，同时观察自己如何在这样的回忆中变得越来越快乐。通过这样的观照，你会对这种冥想快乐的方式生起信心，并沉浸其中。在佛教中，有一个禅师教导弟子，要想让自己的内心土地不生杂草，光是经常拔草是远远不够的，最好的方式就是上面耕种善行的庄稼。而关于快乐和痛苦的道理也是一样，我们其实并不需要逃避痛苦，你只要经常冥想快乐，痛苦便无机可乘了。

## 《图解静心》

### 媒体关注与评论

在现在这个社会环境中要想让自己的心安静的呆着真是太不容易了。但至少捧一杯清茶，读一本好书，这应该就是非常难得的静心时刻吧！——新浪网友 遇山开路如果每天能拿出十几分钟的时间来调整一下生活节奏，哪怕这十几分钟只是那样静静地坐着什么也不想，我们的心情也许会是一个样子吧！——搜狐网友我 不是超人每天生活在重压之下，会产生很多身体和心理的问题，所以要适时为自己减压，寻找各种方法来放松心灵，佛教中的确有很多很好方法可以帮助我们调节心情，消除疲惫！——静心博客

### 编辑推荐

《图解静心:每天10分钟,精力提升一倍的简单放松法》:不残留疲惫的生活由于现代社会快节奏、高压力的生活方式,几乎每个人都疲于奔命,导致身心都处于非常紧张的状态。每天有点累,时间长了,疲劳就像毒素一样越积越多,便会出现各种问题:精神恍惚、肩头酸痛、失眠、健忘、烦躁易怒、提不起神、胀气腹泻……其实,有一个很简单的方法就能彻底解决这些问题,帮助你获得完全的休息,恢复百分百的精力,提升自己的记忆力、专注力和决断力,这就是静心。《图解静心》是专门写给长期生活在忙碌、压力中,已经身心俱疲的你,帮助你彻底改变现在这种日复一日、永无休止的疲惫状态。《图解静心:每天10分钟,精力提升一倍的简单放松法》中提供的方法虽然都源自佛教的冥想、呼吸等法门,但在心理学指导下进行了相应的简化,62个静心方法一一针对日常生活中最实际的62种问题,帮助读者最快的找到开始的方法。不需要了解深奥的宗教理论、不需要严苛的修行,每天只要简单的静坐10分钟,便能够获得一个全新的生活。《图解静心:每天10分钟,精力提升一倍的简单放松法》特别提供:冥想静心术缓解情绪疲劳,增强精神定力,超觉静坐法平衡精、气、神状态,强身益寿,观照静心术打开右脑智慧,揭开思维活跃性,佛教静心法缓解情绪紧张,唤醒强大的生命能量。

## 《图解静心》

### 精彩短评

- 1、感觉紫图的书越来越粗糙，内容重复，静心同冥想有好多相同之处。
- 2、为了静心买书，买了好几本，国内的、国外的。觉得这本最有实用价值。一定要感谢作者无私分享
- 3、悦目而且赏心这本书的图解真称得上是赏心悦目，而且对人在阅读方面颇有助益，原本不太懂的一个词汇，一段叙述，往往一个图解就能打开局面，拓宽思路
- 4、确切的说，没读完，讲的太泛化了！看着蛮舒服的，一些内观的东西讲的不够透彻，太过于简单了，提出问题，但实施办法不是太喜欢~
- 5、服务到位包装精美书很喜欢~

## 章节试读

### 1、《图解静心》的笔记-第51页

由于无明，人看不清世界的真实样，妄想执着，从而产生无明的烦恼。一切万法唯心造，天堂地狱其实都是人心幻化出来的。

### 2、《图解静心》的笔记-第125页

“心无杂念”是冥想的最高境界，却非易事。因为我们的心容易游荡，不断受到分心的干扰，只有让意识“不活动”，才能宁静下来，进入冥想状态。

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)