

禅修

静心、制怒、化解焦虑的真正法门

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

迅速入眠：观呼吸
远离忧郁、自卑和自我封闭：思考人身难得

摆脱罪业：金刚萨埵

解脱坏命：观业力

延年益寿：药师佛法
无助或者自私：观音菩萨法

过分执著于成就：观无常

烦躁易怒：度母禅修法



图书在版编目 (CIP) 数据

图解禅修 / 董佳宁著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5613-4156-8

I. 图… II. 董…

III. 禅宗—图解 IV. B946.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 194907 号

图书代号: SK8N1280



项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

插画 / 蓝鸟工作室

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解禅修

董佳宁 / 著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

版次 / 2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

开本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 20 印张

字数 / 160 千

书号 / ISBN 978-7-5613-4156-8

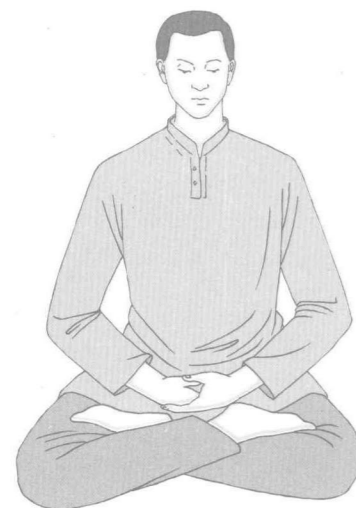
定价 / 68.00 元



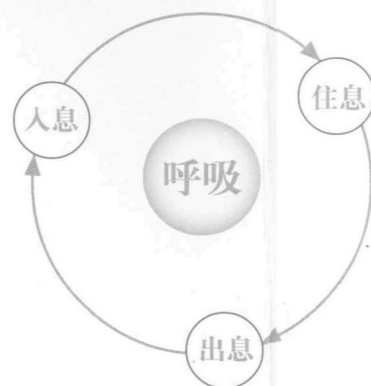
如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

禅修方法一览

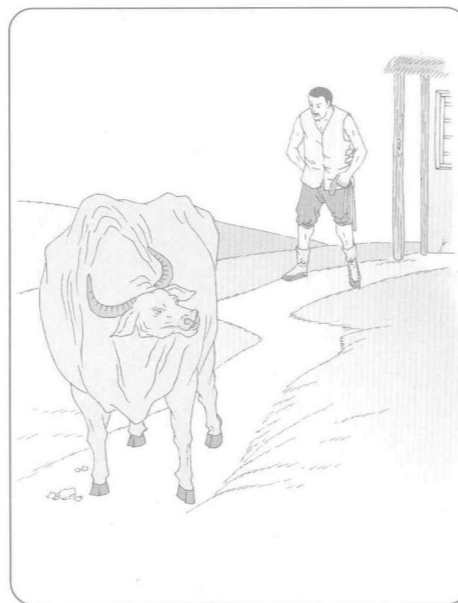
禅修就是训练心智的方法，让我们了解快乐的真谛，找到快乐的源泉，培养快乐的行止。在佛教经典中，有各种修行方法，无不以获得最终的证悟为目标。对我们来说，证悟就是去除我们心中的一切烦恼，获得真正的满足和快乐。



一、观心的禅修



观呼吸
观呼吸是最为常见、最易入门的方法，因为每个人都在呼吸。

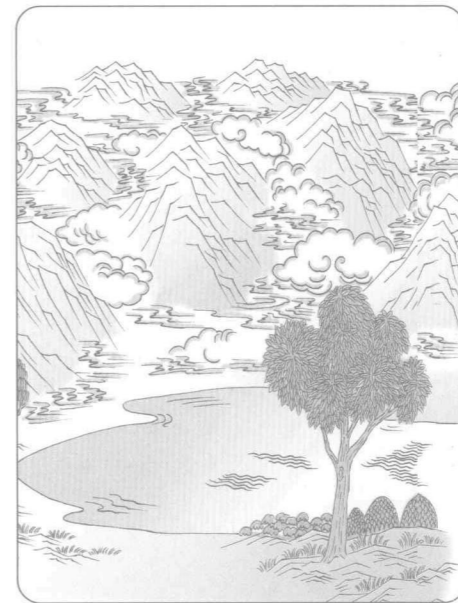


对空性的禅修
万物种种特质皆因我执而生，了悟空性，一切问题都可化解。

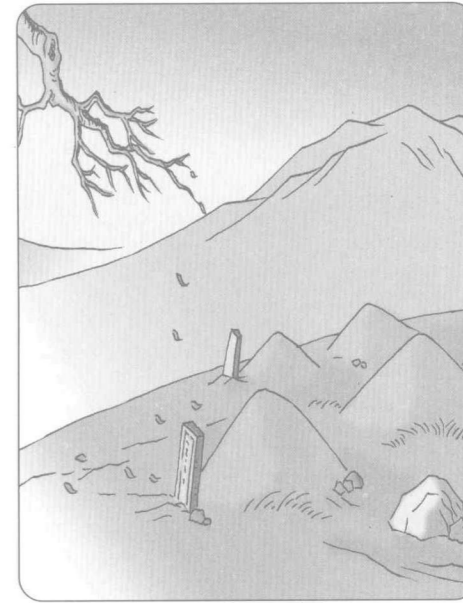


珍惜人身的禅修
人身难得，生而为人，我们才有了悟快乐、获得快乐的根本。

二、分析式禅修



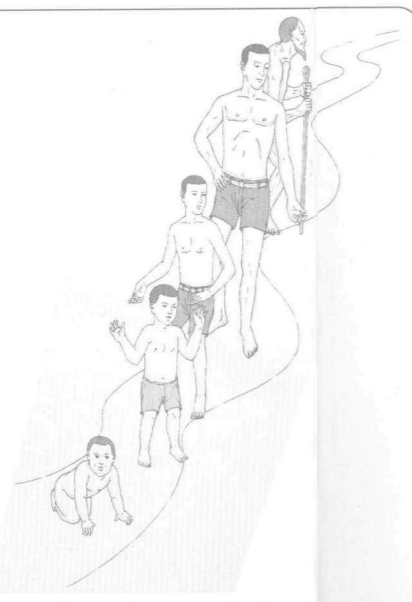
观无常的禅修
世间没有永恒，一切都在刹那生灭变化，接受无常便可减灭痛苦。



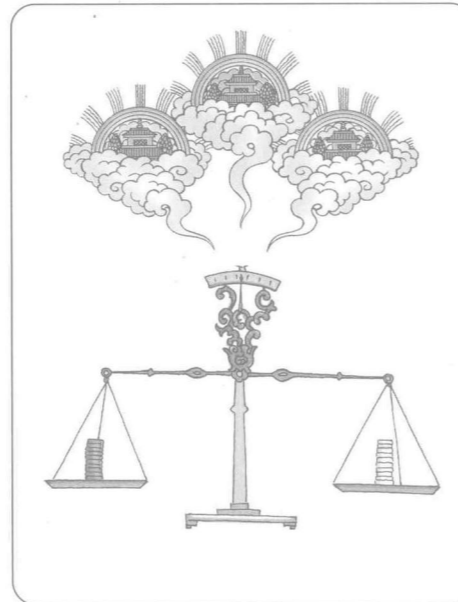
对死亡的禅修
生老病死，人之常情，对死亡的禅修是为了对治恐惧、不甘和痛苦的情绪。



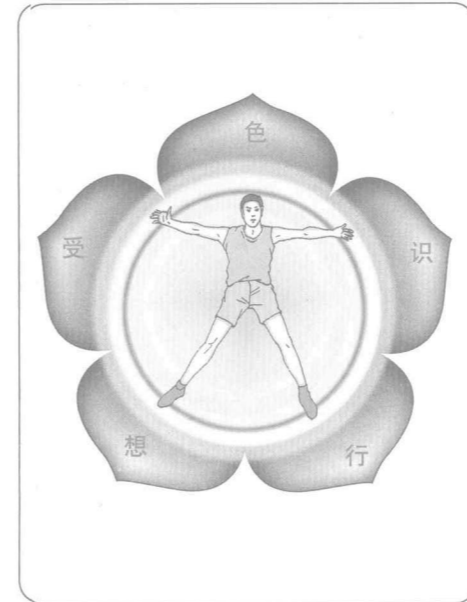
观心之明性
拂去心上之尘，让其回归清明的本性，观心之明性就是一个去污的过程。



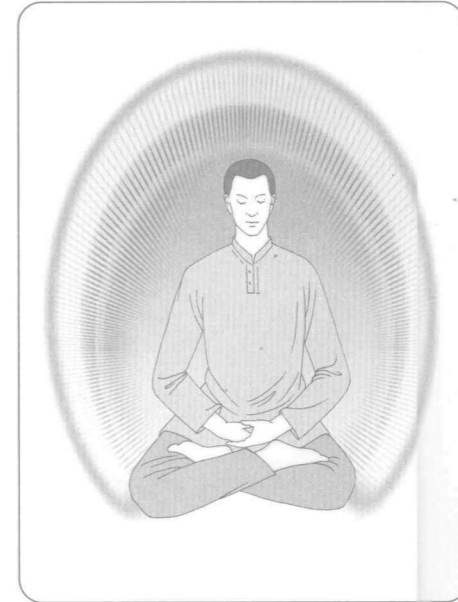
观心之连续性
心如河流之水，念念不息，过去、现在和未来的心念意识因果相继。



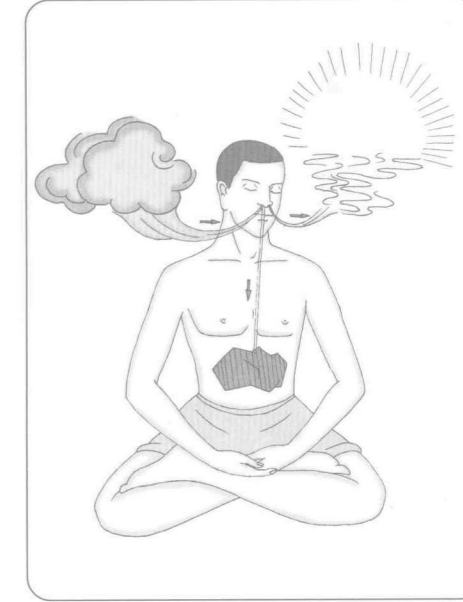
对业力的禅修
因果业力是佛教最重要的命题之一，现世的痛苦便来源于过去的恶业。



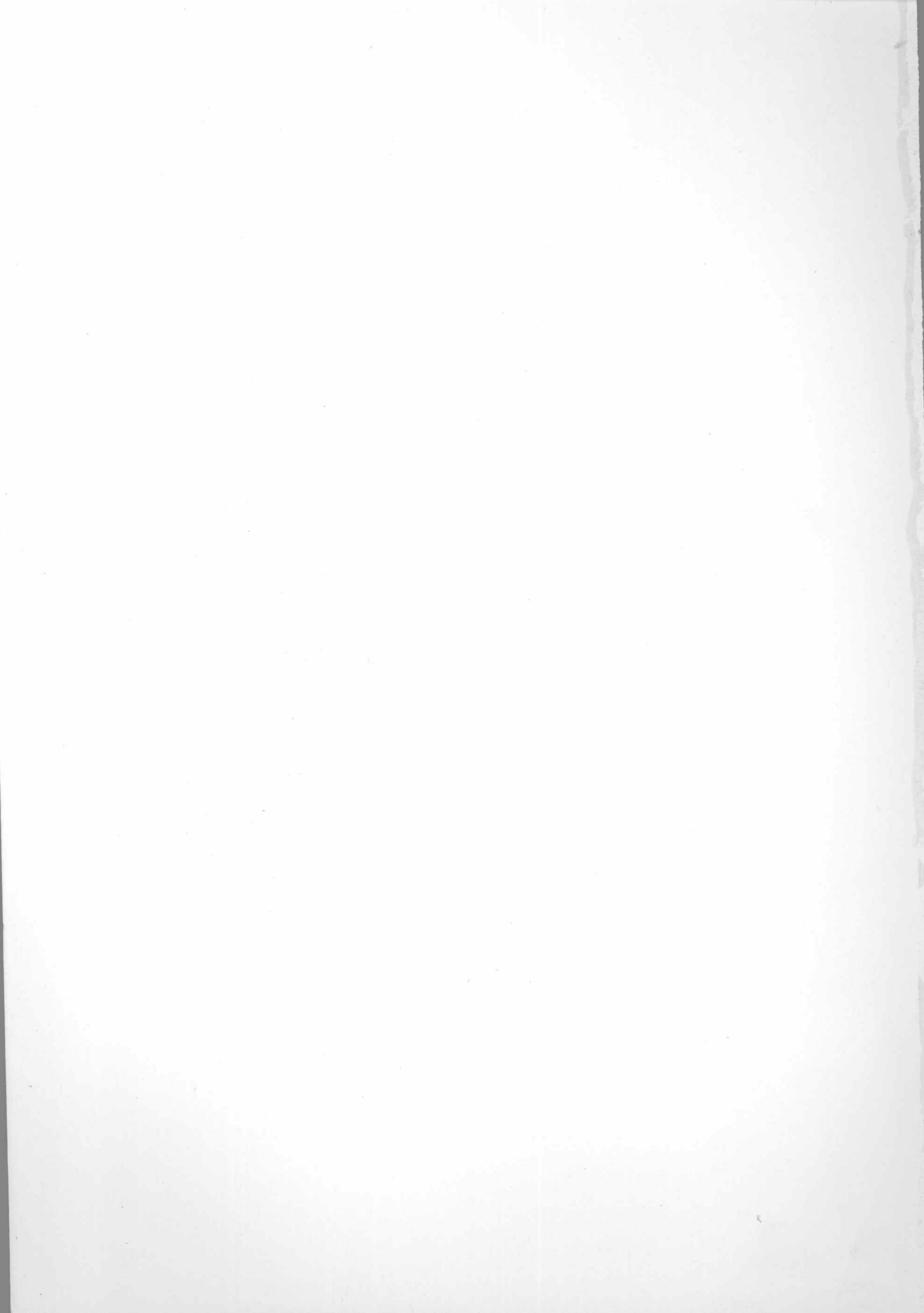
对苦的禅修
佛陀初次传法讲的便是苦，人生无苦，了解苦才能对其进行对治。

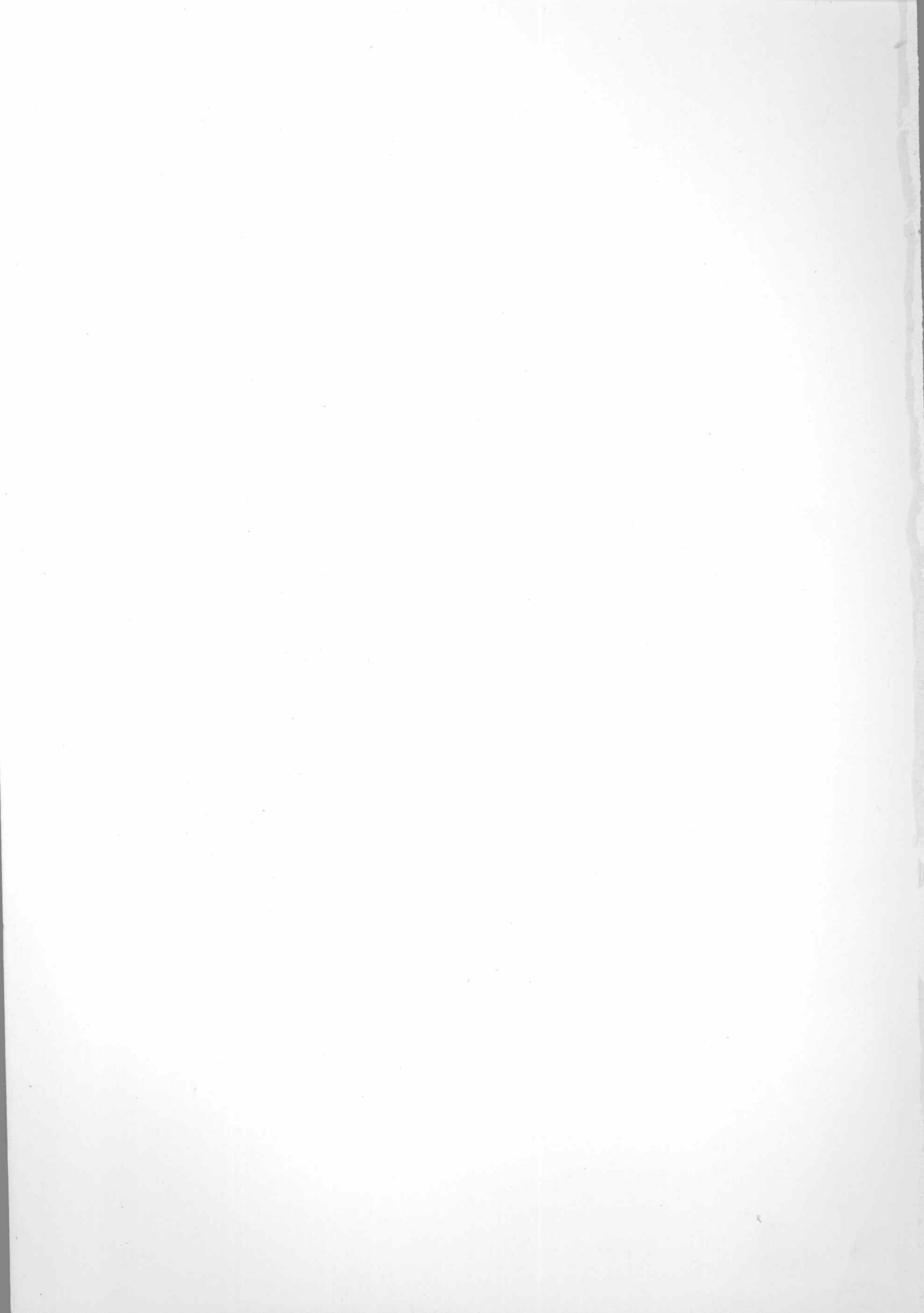


培养慈爱的禅修
慈爱之心指的是一种希望他人能够快乐的心，这是心的一种自然特质。

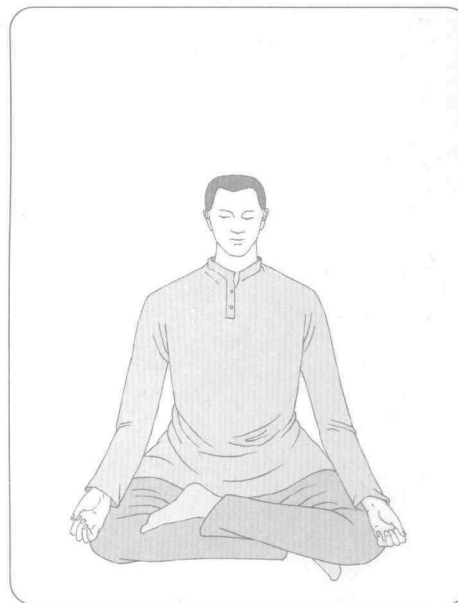


培养慈悲的禅修
我们都生有一颗慈悲之心，都会给弱者给予同情怜悯之情，我们修行的目的是要将慈悲心扩展到众生身上。





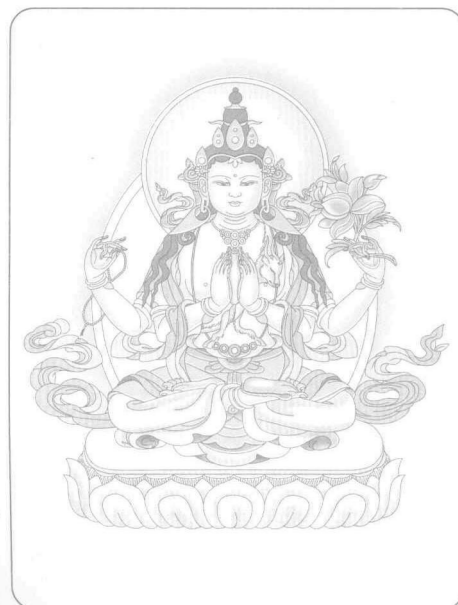
三、观想式禅修



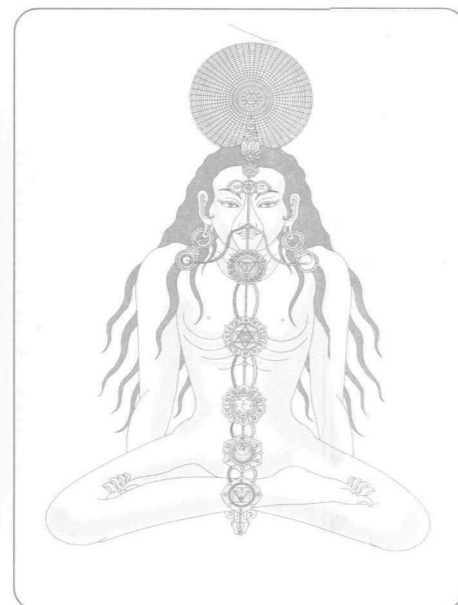
对光的观想
在光明与黑暗之间，我们会直觉得将光明视做正面的力量，因此光是一个很好的观想对象。



观想度母
佛教认为，度母能够消除一切灾难、满足一切愿求、增长一切功德、断除一切业障。

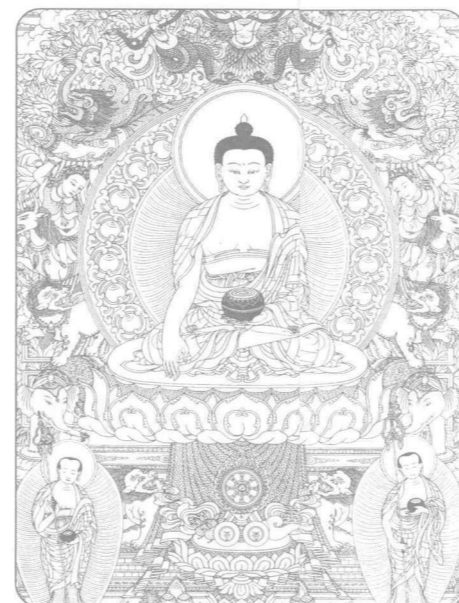


观音菩萨慈悲观修法
四臂观音是藏传佛教大悲观音的主尊，代表大悲、大智、大力，是修行者必修的法门。

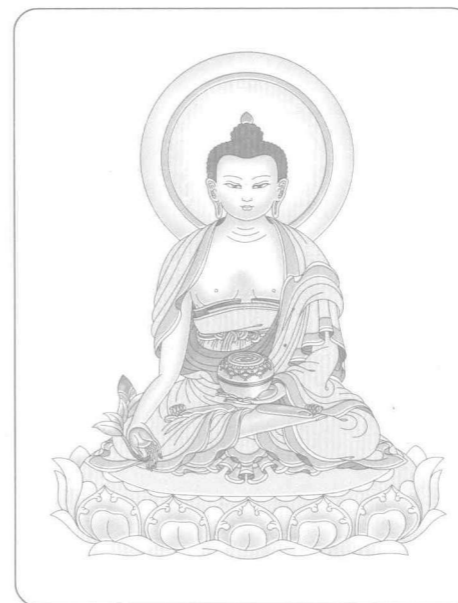


拙火法
拙火是我们体内与生俱来的力量，修炼拙火法同样可净除身、语、意三方面的恶业。

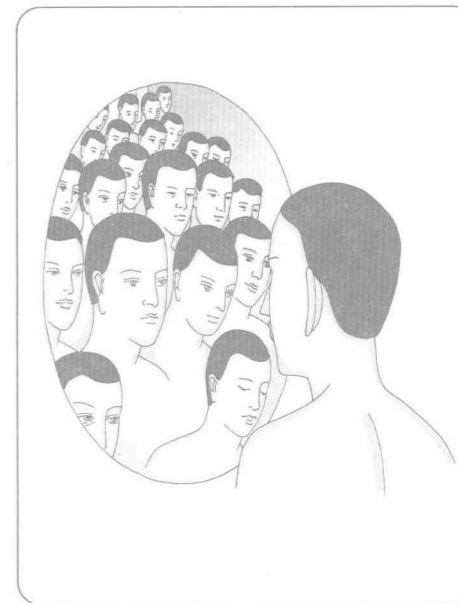
四、其他禅修方法



观想佛陀
佛陀向我们示范了证悟的过程，他的一生就是活生生的教材。观想佛陀可让我们认识自有的佛性。



药师佛禅修法
药师佛禅修法如同心理疗法一样，通过观想来减轻自己或他人的病痛。



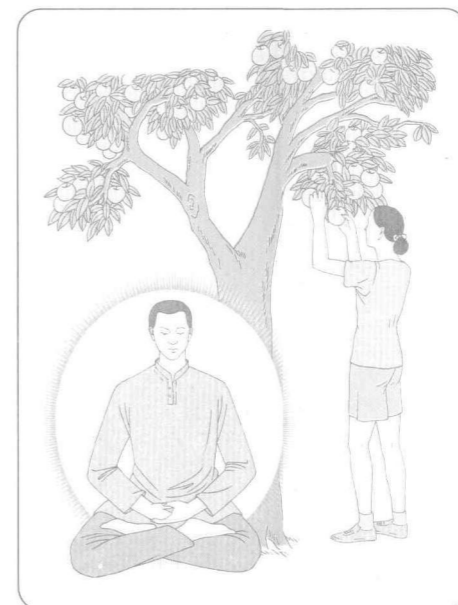
修心八颂的禅修法
修心八颂的禅修是培养利他之心的修行，去除负面情绪，培养真正的慈爱和悲悯。



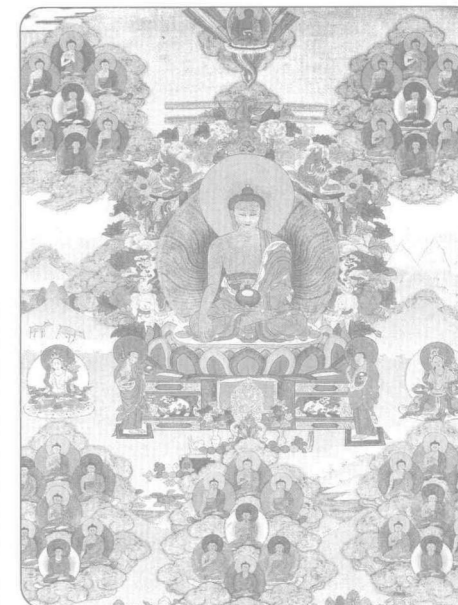
度母禅修法
度母代表了所有得证者的善巧事业，度母禅修法就是让我们敞开心胸，接受度母的力量的修行方法。



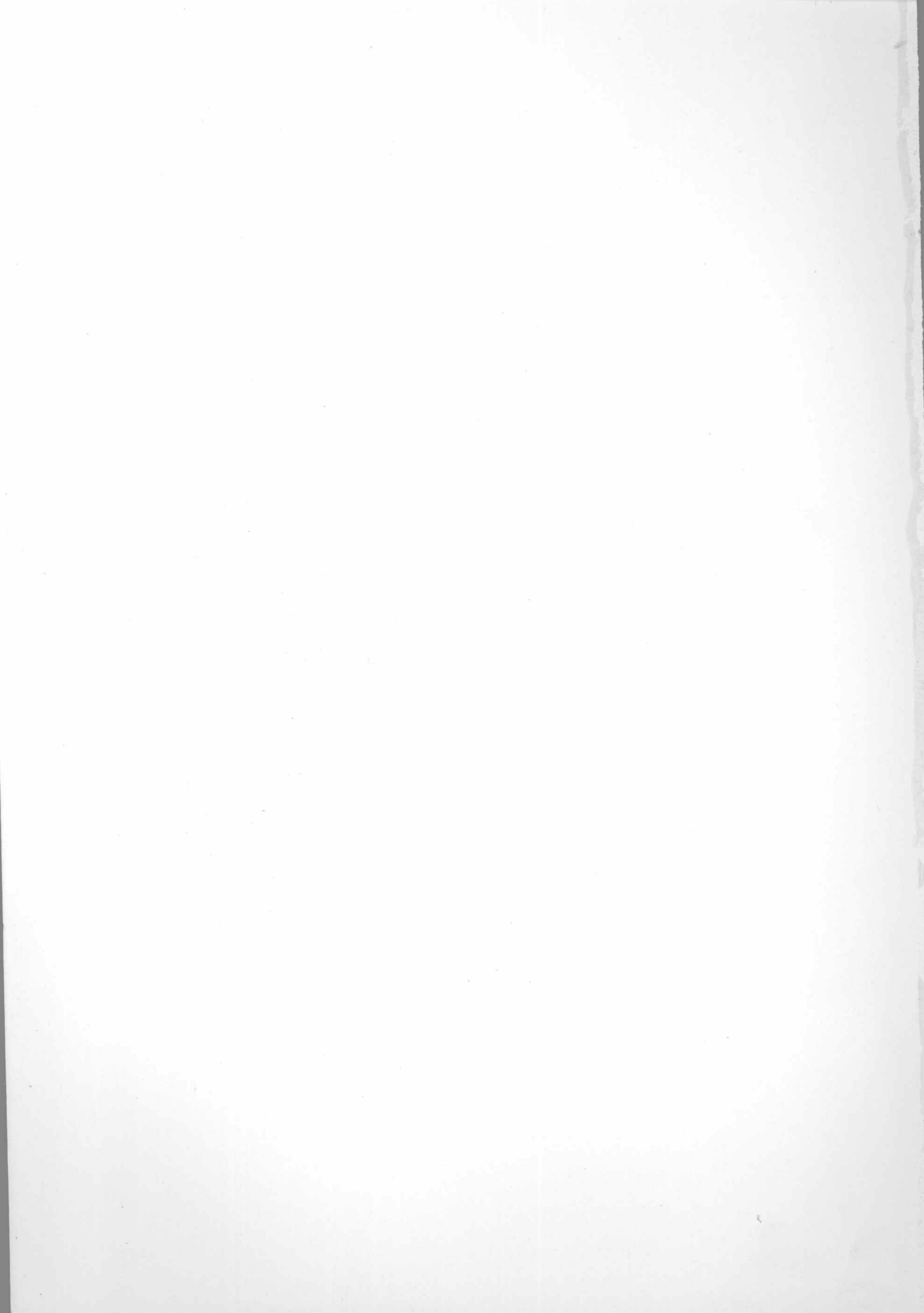
金刚萨埵忏罪法
我们所造的业无时无刻不在增长，金刚萨埵忏罪法就是用于消除业障的方法。

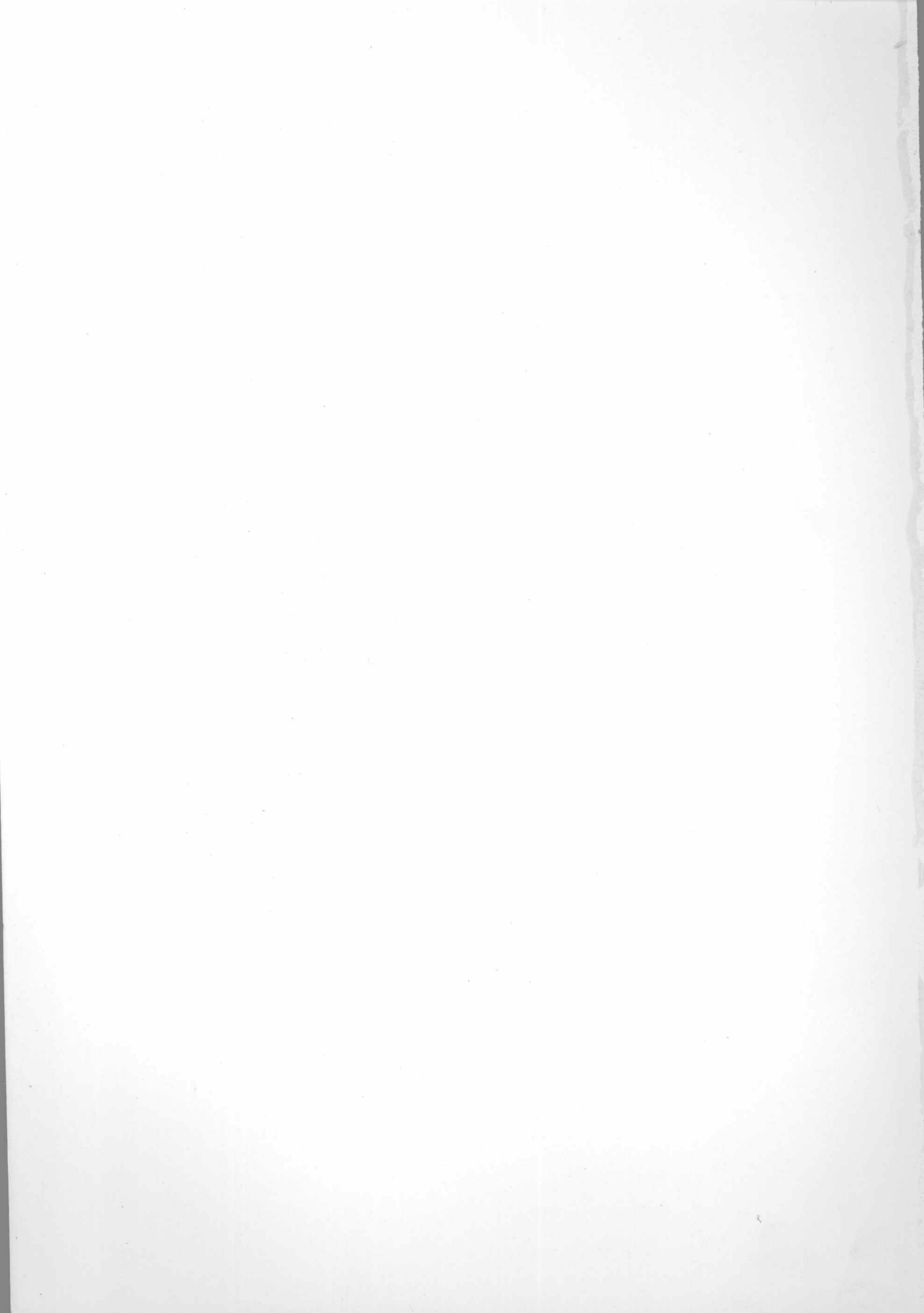


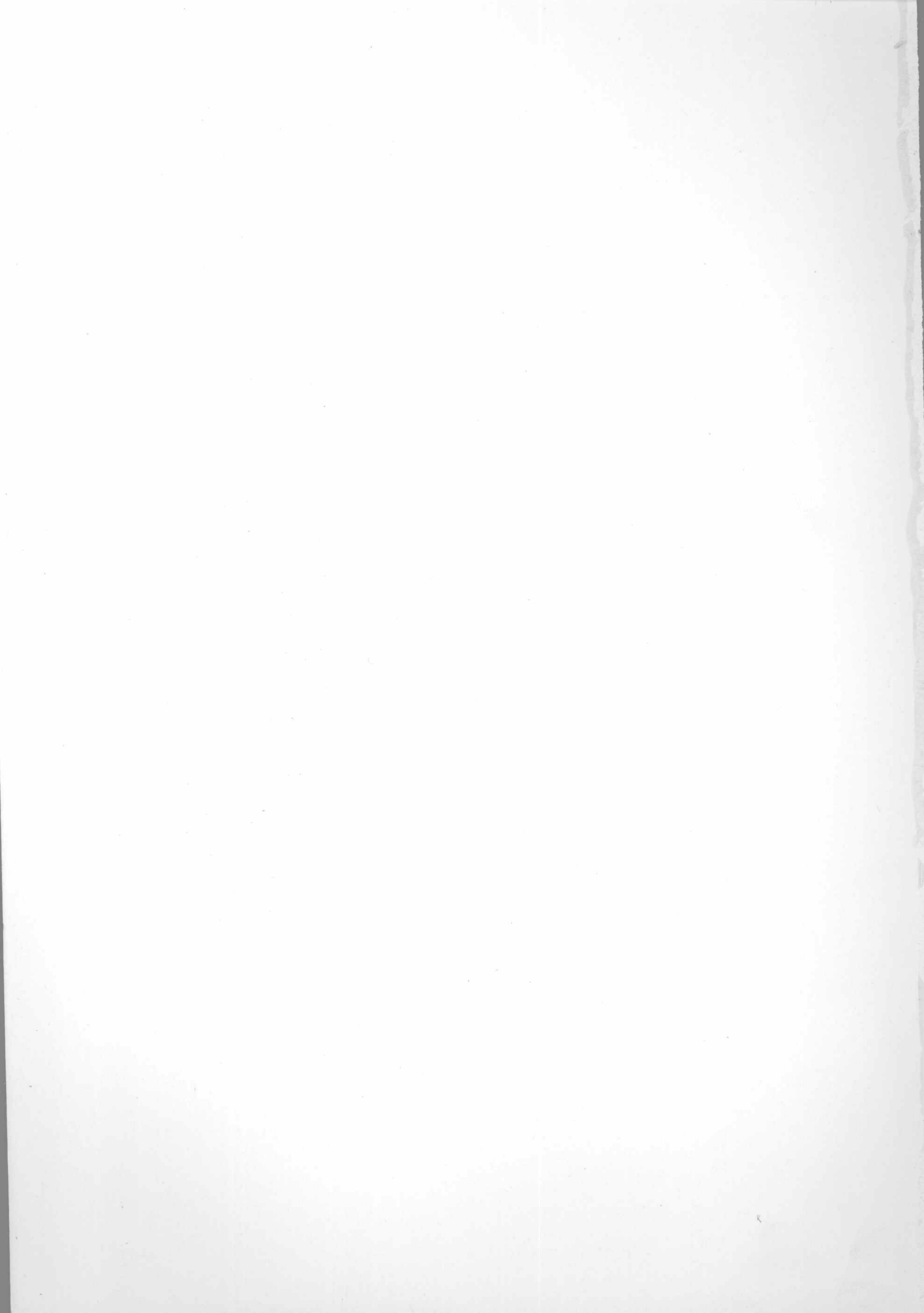
大乘八戒
要消除精神领悟上的障碍，最有效的方式就是守戒，从而使我们的心得以清净无污。



三十五佛礼忏法
三十五佛礼忏法是众多净化恶业的方法中最有效的修行方法之一。







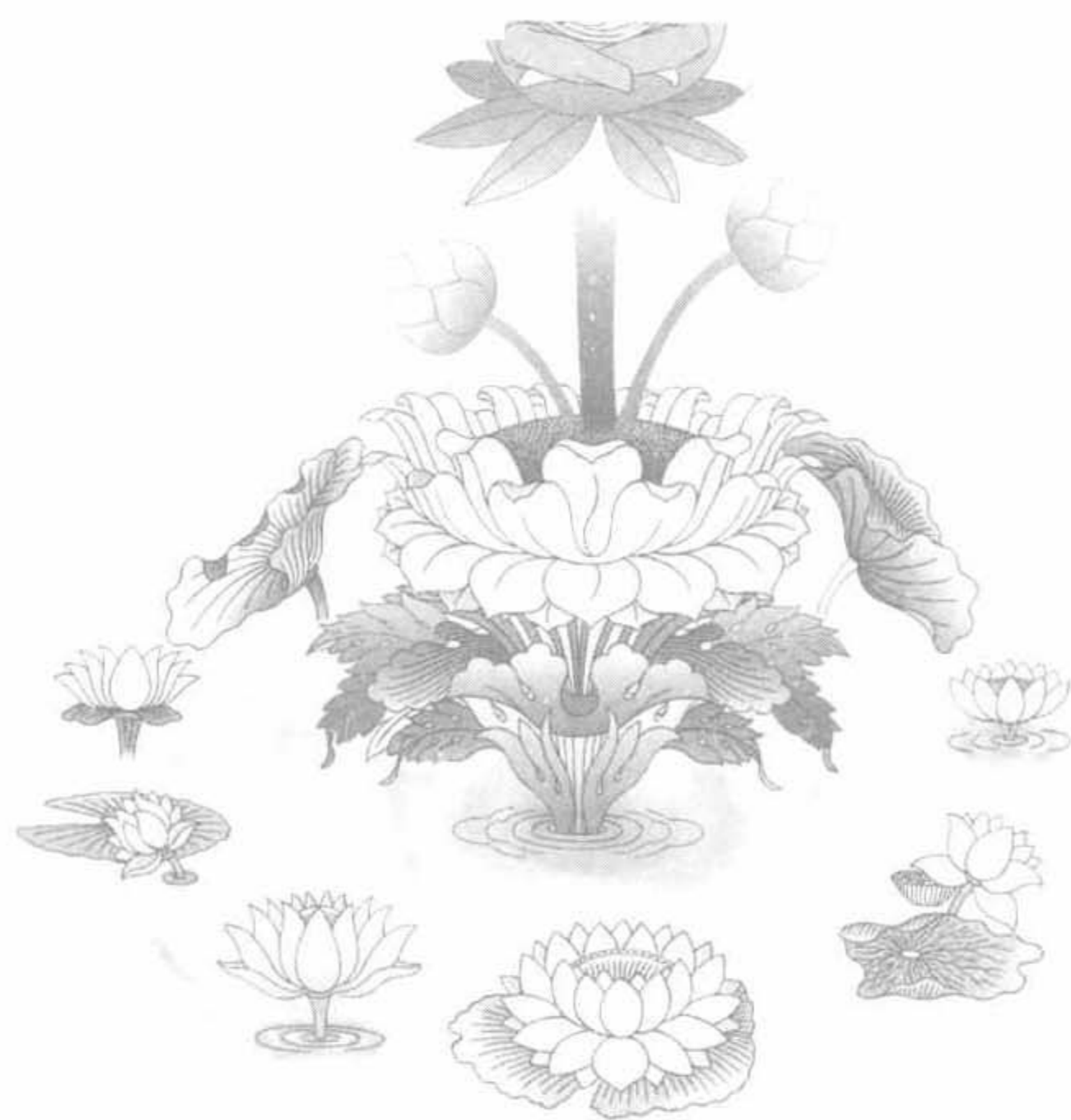


佛法中的心理疗法

图解禅修

静心、制怒、化解焦虑的真正法门

董佳宁 / 著



陕西师范大学出版社

养身修心的法宝

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。

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！

目录

禅修方法一览	I-8
编者序：养身修心的法宝	IO
本书阅读导航	I4

第1章 禅修以修心

1、寻找快乐的方法：禅修的目的	18
2、探索快乐之源：认识我们的心	22
3、禅修是心智训练：发掘内心的智慧	24
4、禅修不等于打坐：对禅修的几种误解	26
5、专注式禅修：止禅	28
6、思考式禅修：观禅	30

第2章 从头学习禅修

1、明确而不要冒进：禅修要有目标	36
2、在哪里打坐：地点的选择	40
3、禅修与时间：禅修的时间安排	42
4、禅修方法的选择：观呼吸	46
5、创造心灵空间：修行的动机和态度	48
6、保持最舒适的身体：禅修的姿势	52
7、放松并保持警觉：修行时的身心状态	56
8、正式开始禅修：禅修的过程	58
9、移除障碍 (1)：禅修过程中常见的问题	60
10、移除障碍 (2)：排除内心的魔障	66

第3章 观心

1、最常见的禅修方法：观呼吸	76
2、净化染污之心：心之明性	84
3、追溯过去和未来：心之连续性	88

第4章 思考式禅修

1、万物皆空：禅修空性	94
-------------------	----

2、人身难得：珍惜人身的禅修	100
3、一切皆在变化：观无常的禅修	106
4、人身难逃之苦：对死亡的禅修	110
5、前因致后果：对业力的禅修	118
6、净除恶业之障碍：净化业障	128
7、众生皆苦：对苦的禅修	134
8、去除分别心：心平气和的禅修	144
9、爱及众生：培养慈爱的禅修	150
10、悲及众生：培养慈悲的禅修	154
11、平静而正面地对待：处理负面能量	160
12、寻找内心的快乐：处理执著	166
13、不再伤害彼此：处理愤怒	170
14、重新认识自己：处理沮丧	174
15、一切恐惧皆为虚幻：处理恐惧	176

第5章 观想禅修

1、禅修的方便途径：观想	180
2、明亮清净的正面能量：观想光	184
3、救度众生者：观想度母	186
4、慈悲的化身：观想观音菩萨	190
5、汲取心灵能量：观想拙火	194

第6章 其他修行法

1、不乏理智的信心：培养虔诚的心	200
2、一切众生皆有佛性：观想佛陀	224
3、消除病痛的方法：观想药师佛	232
4、培养利他之心：修心八颂	238
5、最迅速的殊胜本尊法门：观想二十一度母	254
6、消除业障的忏悔法：金刚萨埵忏罪法	264
7、遵守戒律的修行：大乘八戒	272
8、菩萨忏悔文：三十五佛忏	284

附录	290
----------	-----

本书内容导航

本节主标题

本节所要探讨的主题

图解禅修

第4章



前因致后果

对业力的禅修

心是善、恶业的主导者，我们的语言和行为基于善或恶的发心，使愉快或痛苦跟随我们，这就如同牛车跟随牛蹄，如影随形般永不离开。

章序号

本书每章统一用章号标示，提挈全文。

什么是业

业的梵文为 karma，意思是去做、去行、造作。而业力指的就是由造作而产生的力量和作用。我们平常讲的“善有善报，恶有恶报，不是不报，日子未到”，就是业力最简单直接的阐述。业的概念体现了佛教的因果法则，种善因得善果，种恶因得恶果，我们所拥有的经验也同样受制于因果法则。

欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是。我们现在所得的是我们过去所做的，我们将来所得的，是我们现在所做的。也就是说，**我们的过去、现在、未来交互影响**，现在不完全等于过去，未来也不完全等于现在，过去和现在之间，现在和未来之间，一直都在变化流转。

这种因果的法则是自然的规律，不是任何人所创造的律法，业也不是以一种实体的形式存在，它只是一种行为、能力和力量。有人将业力解释为一种行为影响力，我们所经验到的苦乐都是“自作自受”，是身、口、意活动的结果。

影响业力的重要因素

我们出身的好坏能发展或阻碍业力的实现。一个人出生在高贵富裕的家庭，他将因他的家庭而受到尊敬，这会给他提供善业容易运转的机会。如果出身较差，显然他的人生就是另外一番光景。但是，即使具有一些善业并得到好的出身，也有可能被一些恶业所转坏。比如一个王位的继承者，即使他出生王家，但如果他身体残缺或品行不端，他也无法坐到王座之上或根本无法持久。

外表也能帮助或阻碍业力，美貌是一个资产，一个长得英俊、漂亮的人，即使生在贫穷的家庭，也能获得显著的影响力。有人从贫寒、身份低贱的家庭背景中崛起而获得名声和大众的欢喜。

时代和环境也是影响业力作用的要素，在饥荒和战乱的时代，所有人被迫受难，这种不如意的环境也可能是恶业在操纵。同样，如意的环境也可妨碍恶业的运转。

努力和才智或许是影响业力运转中最重要因素。如果一个人不作努力去治疗自己的疾病或解决困难，不勤勉奋斗使自己进步，那么他的恶业将得到一个适当

正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。



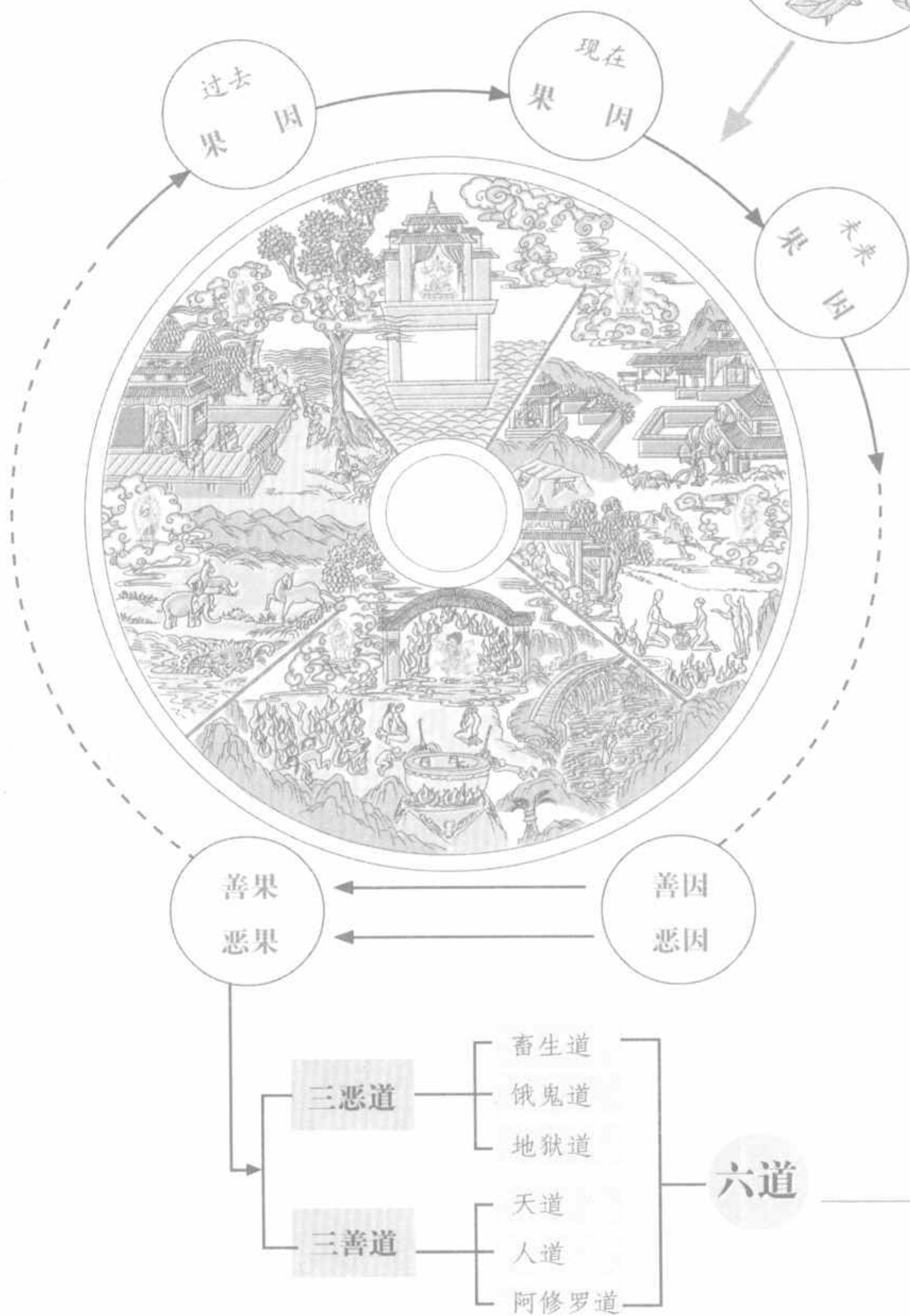
118

图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

六道轮回

一切事物皆有因果法则支配，业因生业果，这就好像一只尺蠖从这一树枝的尖端，移动到另一树枝的尖端，在两树枝的中间决不落空，从而死此生彼，轮回不息。



思考式禅修

5

对业力的禅修

插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。