图解

佛法中的心理疗法

修心坊 05

蓝梅 ◉ 著

觀呼吸

学会呼吸 改变人生

- 当今最流行的静心法门，人人都能轻松学会的内观禅修法
- 100种观呼吸法，让你远离烦恼，活得平静、自在和清醒



陕西师范大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

修心坊 05

佛法中的心理疗法

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

封面故事

毗卢遮那佛

图中端坐莲花台上、两手合十者即为毗卢遮那佛，也就是大日如来佛，又称遍照如来，毗卢遮那便是光明遍照之意。大日如来以慈悲之心恩泽众生，如太阳之光辉遍照世间，促使万物蓬勃生长，充满生机，因而佛陀的形象一如佛法真谛，是智慧的、慈悲的。

佛教把观呼吸作为禅修或一切佛法修习的基础法门。即往往从观息入手，进入专一境地，也就是禅定的境界，亲身体证佛法的智慧本质，看清自身及宇宙的实相，从而解脱烦恼。

项目策划/紫圖圖書 ZITO®
www.readroad.com

修心坊 05

佛法中的心理疗法

图解观呼吸

学会呼吸改变人生

蓝梅／著



陕西师范大学出版社

目录

观呼吸——内观禅修的基础法门 …… 1-8
佛陀的教导——内观是亲身体证的智能 …… 10
编者序：学习正确呼吸，改变不良人生 …… 12
本书阅读导航 …… 20

第1章 了解观呼吸：原始、简单、有效的禅修方法

1. 何谓观呼吸：专注于呼吸的禅修方法 …… 24
2. 观呼吸禅修的人生意义：平静修心、超脱烦恼 …… 26
3. 观呼吸禅修的优点：使修行与生活融合为一 …… 28
4. 观呼吸的起源：释迦牟尼 …… 30
5. 北传佛教中的观呼吸：被束之高阁 …… 32
6. 南传佛教中的观呼吸：作为修行主题 …… 34

第2章 认识内观禅：快乐生活的艺术

1. 内观禅：通过观察自身来净化身心 …… 38
2. 审视自我、发现自我：以全新的观点体验世界 …… 40
3. 两种内观禅修方式：静态内观与动态内观 …… 42
4. 内观禅的修行目标：透过现象洞见实相 …… 44
5. 内观禅的利益一：认识自己的人生与快乐 …… 46
6. 内观禅的利益二：从内在彻底转化自己 …… 48
7. 内观禅的利益三：让世界变得更和谐 …… 50

第3章 修习前要了解的：佛教基本概念

1. 观四圣谛：苦谛、集谛、灭谛、道谛 …… 56

2. 观十二因缘：对治无明烦恼 60
3. 禅定：心专注而不散乱 64
4. 所缘境：禅定时心系一缘 66
5. 五蕴：构成人身的五种要素 68
6. 六根：六种认识器官 70
7. 止观：定慧双修 72
8. 念安那般那：观出入息 74
9. 九住心：禅修时的九种心理状态 76
10. 六力：六种力量成就九住心 78
11. 轻安：心无挂碍的身心境界 80
12. 七觉支：开悟之前最高层次的修行法 82
13. 慈悲观（1）：对治嗔恚的观想法 84
14. 慈悲观（2）：和内观法结合 86

第4章 安住、当下与正念

1. 禅修的基本功：安住 90
2. 调伏内心的时机：当下 92
3. 最纯粹的微妙觉知：正念 94
4. 反射镜式的思维：正念的特质 96
5. 功能性定义：正念的三种基础活动 100
6. 正念的重要性：内观禅的核心 104

第5章 修行前的精神准备：端正修行态度

1. 不要有所期待：将兴趣放在修行本身而不是结果 108
2. 不要过于紧张：保持轻松与稳定 110
3. 不要匆忙：忍耐、忍耐、再忍耐 112

需要全本请访问 www.ertongbook.com

4. 随遇而安：放弃执着、放弃排斥 114
5. 学会接受：敞开心胸面对这个世界 116
6. 善待自己：以平常心接受你现在的状况 118
7. 质疑每一件事：以自己的觉受为准 120
8. 脱离思考：概念与推理会阻碍修行 122
9. 脱离分别念：不要彼此比较 124
10. 观察自己的意识变化：妥善处理正常的人性反应 126

第6章 修行中需要注意的要诀：调伏身心

1. 对身体的要求：不要僵硬，放轻松 130
2. 对着装的要求：穿着宽松服装 132
3. 对姿势的要求：选择适合自己的姿势 134
4. 打断思维的锁链：集中注意力 136
5. 防止内心被迷惑：选定一个参考点 138
6. 调心犹如驯野象：循序渐进 140
7. 找到自己的呼吸点：学会呼吸 142
8. 不要害怕与众不同：认识自己的进步 146
9. 有目标但不要着急：不要设定时间表 148
10. 让心思停留在当下：觉察每一次呼吸 150

第7章 开始练习：观呼吸的具体方法

1. 观呼吸法门：当下观照呼吸 154
2. 最基础的观呼吸法：通过数息增强定力 158
3. 观呼吸的创新方法：冥想与观呼吸的结合 162
4. 带着理想或愿景修行：希望实现呼吸法 164
5. 想象阳光“充满”全身：太阳呼吸法 166

6. 改善尴尬的人际关系：和解呼吸法 168
7. 让胸口的“满月”发光：满月呼吸法 170
8. 怀着报恩的心情修行：感谢呼吸法 172
9. 使自己的心态朝向正面：治疗呼吸法 174
10. 善待你的眼睛：视力恢复呼吸法 176
11. 观呼吸修行也可减肥：瘦身呼吸法 178

第8章 修行中的问题与解决：排除难障

1. 修行中最大的敌人：心障 182
2. 对待问题的原则：正视问题，不要回避 184
3. 修行中最普遍的经验之一：疼痛 188
4. 盘腿坐姿的衍生问题：腿失去知觉 192
5. 初学者的觉受：奇特的感觉 194
6. 平静放松的另一个极端：昏沉 196
7. 简单重复产生的心理状态：无聊 198
8. 莫名浮现的念头：恐惧 200
9. 心神不宁：不安 202
10. 急于求成导致的失误：太勉强 204
11. 受到挫折后的心态：沮丧 206
12. 一想到禅修就烦：抗拒禅修 208
13. 丢失正念的后果：恍惚或呆滞 210
14. 禅修最大的精神障碍：怀疑 212

第9章 修行中的最大难题：分心

1. 分心是修行的拦路虎：认真对待，但别紧张 218
2. 安排好修行时间：避免外部因素导致的分心 220

3. 对治分心的传统策略一：估算时间 222
4. 对治分心的传统策略二：通过呼吸调节 224
5. 对治分心的传统策略三：以另一个念头加以对治 226
6. 对治分心的三颗灵丹妙药：思考三个问题 228
7. 避免分心的根本方法：保持正念 230
8. 对治“五盖”导致的分心：冷静观察，徐徐调治 234
9. 对治贪盖：去除欲乐 238
10. 对治嗔盖：遍施慈爱 240
11. 对治昏沉盖：正知正见 242
12. 对治掉举盖：端正身心 244
13. 对治疑盖：坚定信念 246
14. 让分心自生自灭：开放自己，练习正念 248

第10章 医学上的应用：用观呼吸法治疗抑郁症

1. 心灵上的感冒：抑郁症 252
2. 内观禅修的医学活用：内观认知疗法 254
3. 治疗阶段一：走出自动引导 256
4. 治疗阶段二：应对障碍 258
5. 治疗阶段三：内观呼吸 260
6. 治疗阶段四：活在当下 266
7. 治疗阶段五：顺其自然 268
8. 治疗阶段六：想法不是事实 270
9. 治疗阶段七：学会照顾自己 272
10. 治疗阶段八：用所学应对未来心境 274

第11章 无论何时何地皆可修行：将观呼吸带入日常生活

1. 修行未必要坐着不动：任何时候皆可修行 278
2. 行走中也可修行：行禅 280
3. 治对姿势保持觉知：检视自己的行为 282
4. 全天候的练习：随时注意自己的呼吸 284
5. 专注于每一个活动：尽量时刻保持正念 286
6. 将修行应用于日常生活：每一秒钟都敞开内心 288

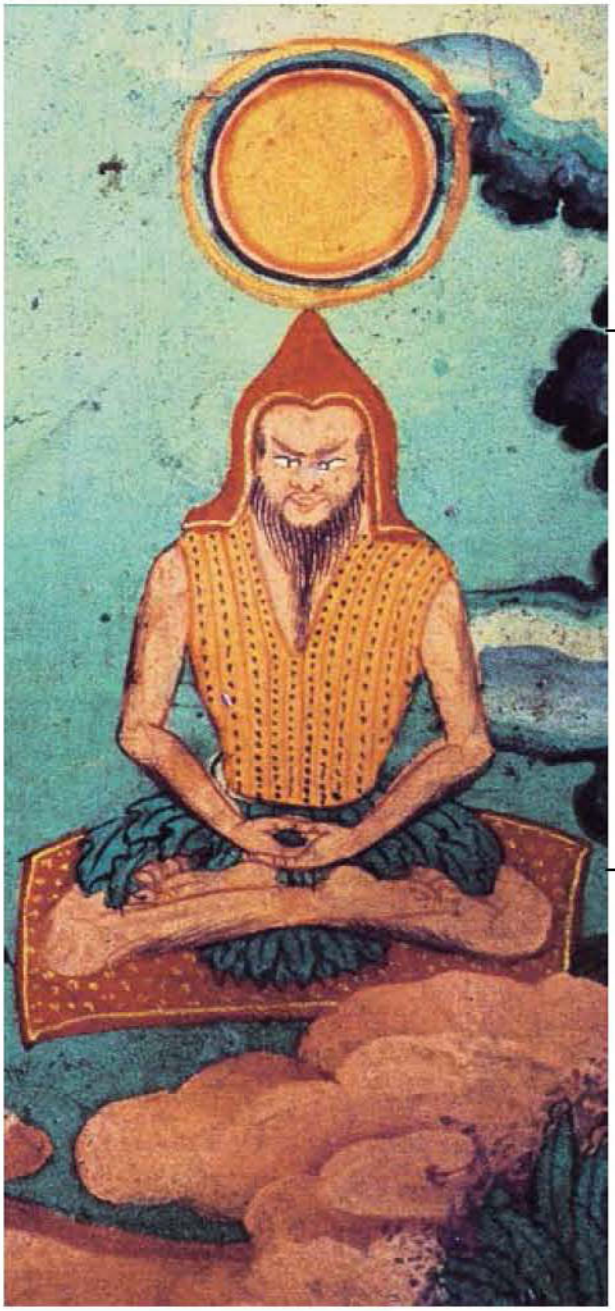
附录一：《大念处经》原文 290
附录二：名词术语 298



观呼吸——内观禅修的基础法门

观呼吸是内观禅修的主要法门。内观是源于古印度的禅修方法，自2500多年前被释迦牟尼重新发现，他以内观法门悟道，体验到无常、苦、无我的生命真谛。此后内观便成为佛法训练的核心，它从观呼吸开始，使散乱的心专注、渐渐澄净下来，如实观照身心内外及宇宙人生的实相，从而消除妄想执著，断除烦恼，解脱心灵。

内观也是藏密大圆满的修心要诀。在西藏布达拉宫旁边神秘的露康寺里，完整地保存了一组关于大圆满法的壁画，上面绘有内观禅法各个阶段的修习行为。其中，我们能清晰地看到观呼吸法在内观禅修中的重要性。它使人从观息（呼吸）入手，进入禅定状态，看到自己身心体的实相，达到净化心灵的目的。



观呼吸治疗方法

观呼吸的治疗方法源自古老的佛教，虽然看似简单，却是融合了近几千年来诸多修行者实修的法门，是一种内蕴深厚的精神调节法。



禅定修行

图中的瑜伽士正在深山中进行禅修，禅定能够帮助修行者摒弃杂念、专心清净，这种澄明的精神状态对于佛教的修行具有重要的意义。



当下的意义

图中的瑜伽士通过观想五佛而将自己的意识集中于当下。当下是对当前生命状态的一种觉知，是一种高阶段的意识活动。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

观呼吸的四种特质

内观禅修是佛祖释迦牟尼亲传给后人的一种修行方法，作为其基本法门的观呼吸，通过调节人最常见的生理现象——呼吸，从四个方面调整人的生理、心理节奏，最终达到健康的平衡状态。

禅定

观呼吸是一种基础的禅定法门，在澄明的禅定状态中净化内心的障碍。

呼吸

观呼吸法以人最平常生理活动为切入点，通过调整生理状态最终达到调节精神的目的。



当下

观呼吸法最终的目的是将人的意识引至当下，真正凝聚起自我的精神之力。

内观

内观是佛教最基本的修行法门，历史久远、博大精深。


阿弥陀佛


不动佛


大日如来


宝生佛


不空成就佛

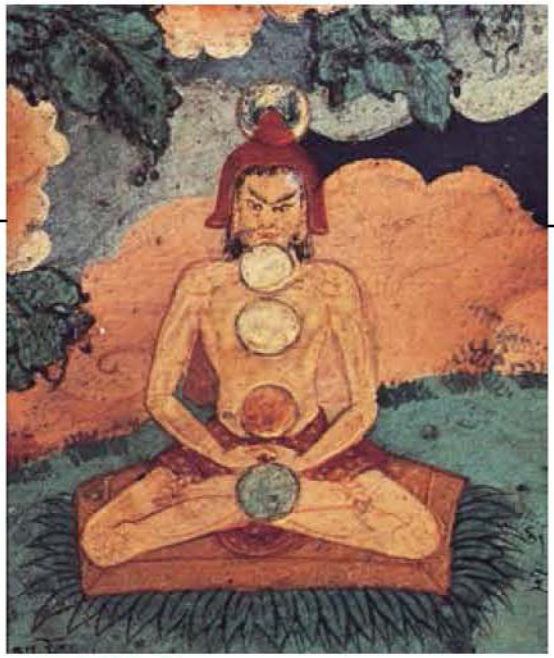
五方佛

五方佛代表着构成世界与人体的地、火、风、水、空五种元素。



调息

图中描绘瑜伽士在使用大圆满中的九节佛风法排出浊气、调顺气脉。这是一种较为高深的观呼吸法。



内观的含义

佛教所说的内观是指对自我内在精神、意识的关照，这种对自我精神的认知是我们通过修行改变自己要迈出的第一步。



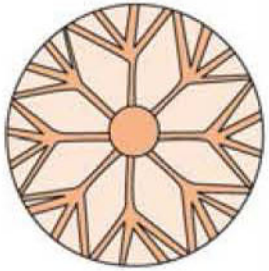
观呼吸的治疗之道

密宗认为身体中存在的独特能量是控制人体的关键，调动、平衡这种能量就能够治愈生理、心理上的疾病。图中所绘表示的即是瑜伽士身体中这种神秘的能量。

通过呼吸调动人体能量的运转

观呼吸源自佛教的内观禅修，其治疗心理、生理问题的理论是基于藏医中的脉轮与能量学说。藏医认为，人体内存在着一种连接生理、心理的特殊能量，它存在于人体的三脉七轮之中，控制和调节着人体的生理和精神状态。通过观呼吸的修行，能够达到主动调节的目的，从而使身体总是处于健康的平衡状态中。

下面这幅精美的唐卡所描绘的就是人体的三脉七轮，西藏密宗认为，人体中有三条脉道，其中中脉上下共有七轮，自下而上分别是：海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮。



顶轮

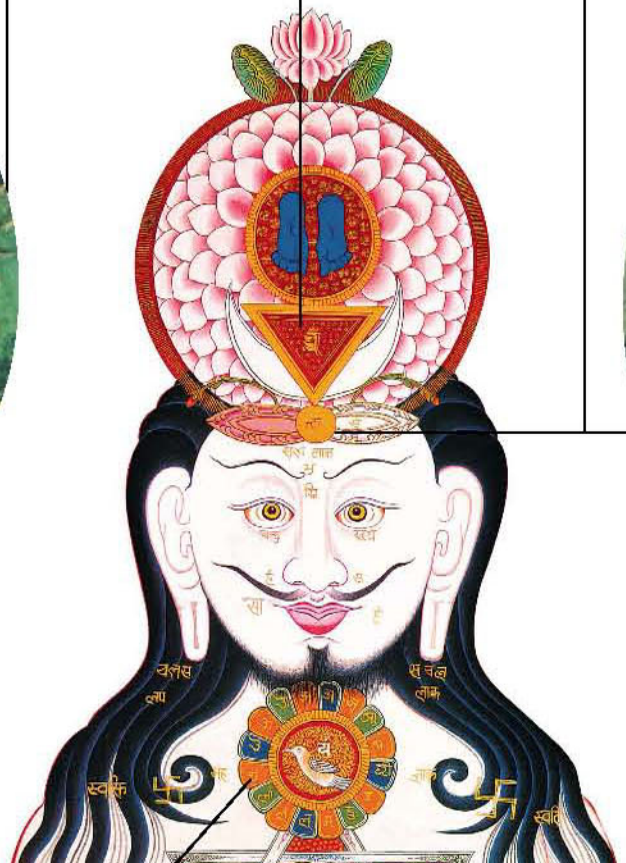
主导人体生死的门户，
是心灵与肉体结合点。

眉间轮

主导人的心神。







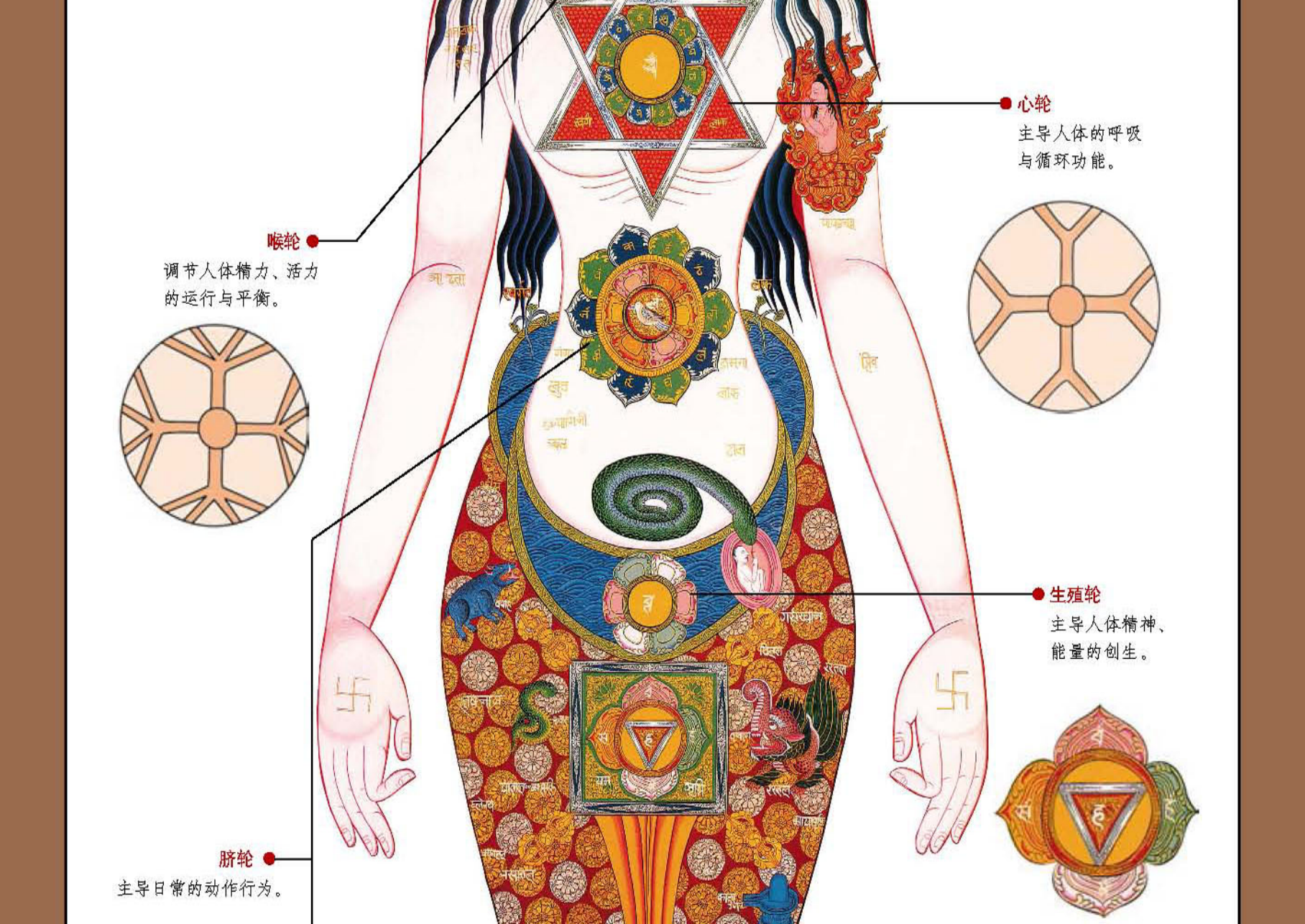


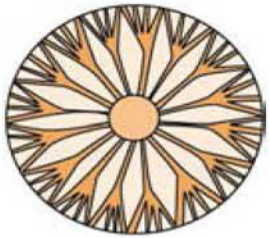
念咒

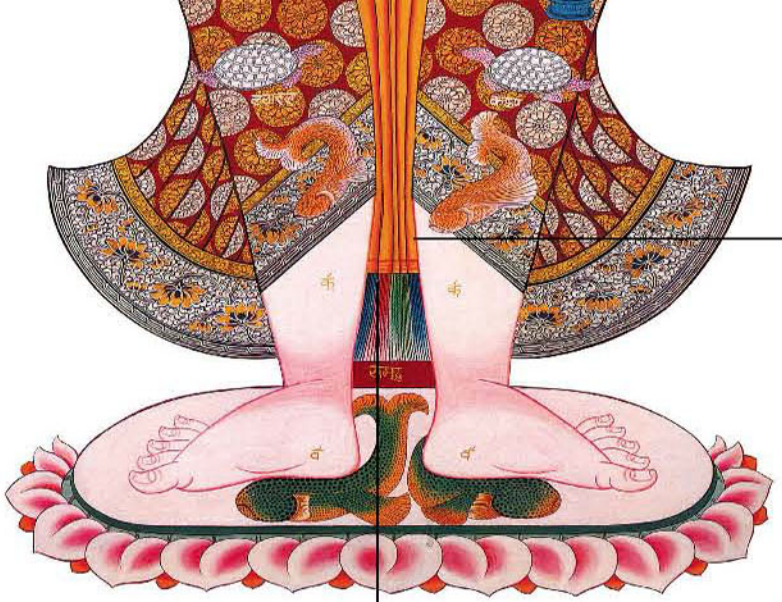
念咒也是观呼吸的一种方法，通过特定的发音也能够达到调节呼吸的目的。

调息

通过呼吸能够平衡三脉七轮中能量的流动，最终达到治疗效果。


心轮
主导人体的呼吸
与循环功能。
喉轮
调节人体精力、活力
的运行与平衡。
生殖轮
主导人体精神、
能量的创生。
脐轮
主导日常的动作行为。





脉道

人体中共有三条脉道，沟通整个人体器官，其中中脉是最为重要的，汇聚能量的七轮就分布在中脉。



观想

观呼吸法门并不是简单的呼吸，而是要将特定精神融入到呼吸的动作中，其实是一种特殊的观想形式。

海底轮

主导人体的心智与灵性。





中脉

图中的瑜伽士正在修行拙火定，身体中轴所绘出的即是中脉。

需要全本请访问 www.ertongbook.com