图解

佛法中的心理疗法

修心坊 03

蓝梅 ⊙ 著

正念

成功者必有正念

- 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



陕西师范大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

本书将告诉你

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。正念教法为佛陀在《大念处经》中亲自所传，有着崇高的地位和影响力。近年来，正念修法又与西方心理治疗学结合，成为现代最为普及、最受关注、最为实用也最有影响力的佛教修行系统。

《图解正念》以正念为中心，内容包含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。

本书语言通俗易懂，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。本书不仅适合佛教徒，也适合一切正在被世俗烦恼纠缠的人们。

封面故事

佛陀与五根

佛陀身披袈裟，左手托钵，右手触地，结跏趺坐在莲台之上。宝座两侧分别站着佛陀的两大弟子。传说佛陀在悟道之时，生出了这样的想法："使众生得以净化，消除悲伤和忧愁，减少痛苦和忧虑，成就正道，证得涅槃，单一的道路就是四念处。"这便是正念修行的最初概念的由来。

佛陀周围为五根，即信根、勤根、念根、定根和慧根，其中念根指的就是培育正念与智慧。五根必须平衡发展，才能修习圆满。

项目策划/紫图图书 ZITO®
www.readroad.com

修正念的21种方法

正念是世界上最为普及也最有影响力的佛教修行法，其修法源于佛陀亲传的《大念处经》，书中记载了一套系统的正念修行法——四念处，其中包括21种具体的方法，提供给我们最简单、直接、彻底、有效的训练和开发内心的方法，让我们重新认识自己的身心，从俗世生活的痛苦与执著中解脱出来，还原生活本真的喜悦。

修行准备

净其戒：持五戒


1. 不杀生


2. 不偷盗


3. 不邪淫


4. 不妄语


5. 不饮酒

直其见：远离五见



1. 远离身见

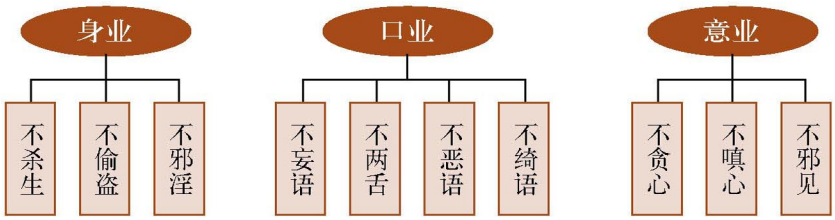


2. 远离边见


3. 远离邪见　4. 远离见取见


5. 远离戒禁取见

具足三业：身、口、意三业清净



1 安般念

安般念即保持正念觉知鼻孔出口处的呼吸气息，是最易入手的修行方法，在四念处的修习中，观察呼吸是修行的第一步。



三远离
远离五欲，远离五盖，远离烦恼。

正念出入息
将心安放在鼻孔与上嘴唇之间的区域，留意气息出入。

了知长短息
呼气从开始到结束、吸气从开始到结束所经历时间的长度。

觉知全身息
在同一个地方觉知每一次呼吸从头到尾的气息。

安定身行
让呼吸逐渐地变得更细微、更平静，觉察微细的气息。



2 不净观

不净观是其他修行方法的基础，指的是观察我们身体污秽不清净，从而对身体产生憎嫌、厌恶，断除我们对身体的执著。

晨起不净
早晨睡醒时的身体非常肮脏。

醉后之态
酒醉后的身体非常肮脏。

病时之态
久卧病榻时的身体很不干净。

如厕之态
如厕时恶臭难闻，非常肮脏。

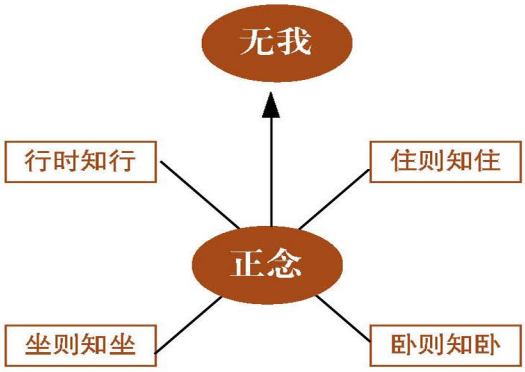
九孔流垢之态
九孔流垢，令人作呕。

一、身念处：观身不净



3 四种威仪观

四威仪就是指行、住、坐、卧皆符合戒律，对当下的身体姿势、动作的了了分明，从而带来对身体“无我”本质的最初觉知。



4 正知观

正知观是全面的连续不断的关注和觉察，对身体的一切功能动作的觉知。依照《大念处经》注释书的说法，正知可分为四种。



利益正知

在行动之前思考行为是否有利益。

适宜正知

了知从事的行为是否适宜、恰当。

行处正知

以正念清楚地觉知所缘或业处。

不痴正知

依靠身心的体验，了知事物的本质。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



5 四界分别观

佛教认为，世界上的一切物质均是由四界组成，四界即为物质的基本元素。四界分别观以此来分析观察我们的身体，认清“无我”的本质。



观墓园九相

6. 膨胀、青淤、腐烂相
7. 被鸟、兽、虫所啄咬噬食相
8. 附着血肉筋腱的骸骨相
9. 无肉血迹漫涂，筋腱联结之骸骨相
10. 无血无肉，筋腱联结之骸骨相
11. 骸骨散置各处相
12. 骸骨成螺色白骨相
13. 骸骨堆积相
14. 骸骨粉碎成骨粉相

6-14 观墓园九相

观墓园九相是借由想象、图片或实际面对尸体，来观想人死后身体的分解过程，以去除贪欲，了知身体不净。九相就是九种死尸变易相。

二、受念处：观受是苦

15 思维受为苦

受是六根与外境接触时身心所产生的感受，如实了知受的生起、停留、消散，清楚观察受的无我性、受的空性、受的缘起性，了知一切受为苦，放下受的执取。





三、心念处：观心无常



16 观心无常

心始终变幻不息，念头生灭相继，念念不住，对自己的心的状态保持清醒明了的觉察，从而可破除对“常”的执著。

常

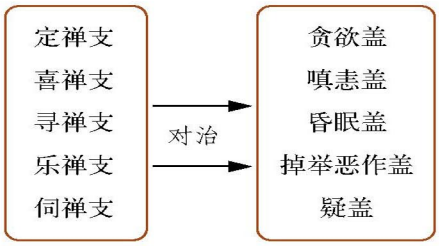
就像飞溅在空中的水花，因为刹那的停顿而生出的执著是虚幻的。

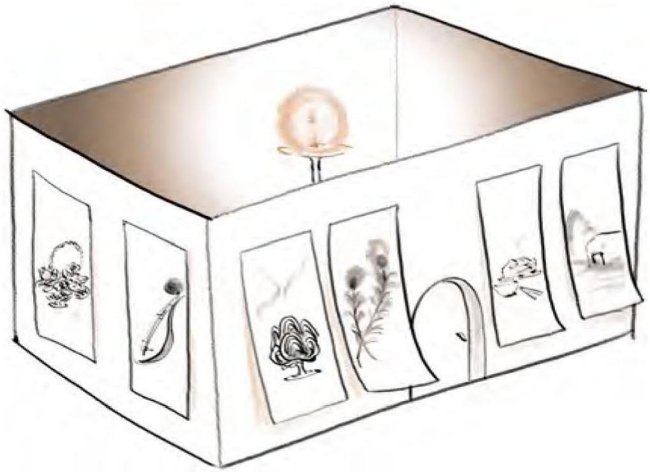
无常

就像绵绵不绝的流水，一刻也不停息，不会被任何事物所束缚。

17 观五盖

五盖由根植在众生意根中的根本迷惑，观五盖的重心是如实地观察五盖从生至灭的整个过程，用五禅支来对治五盖。

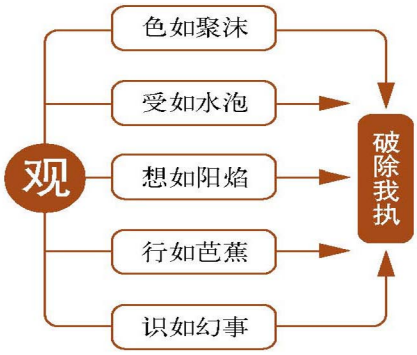






18 观五取蕴

五蕴指组成有情众生的五种聚集，包括物质身体与心理现象。观五蕴的目的就在于破除我们对“我”的执取。

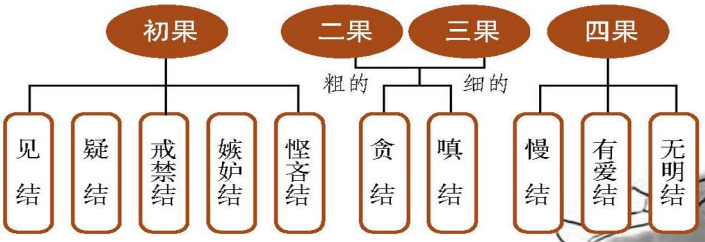


四、法念处：观法无我

19 观十二处

十二处分为六内处（六根）和六外处（六尘），内外处接触生起欲染，从而有束缚身心的烦恼——十结缚，我们以道心成就来破除十结缚。







20 观七觉支

七觉支是七种资助觉悟、助成涅槃的要素，观七觉支是为了帮助我们增长智慧，生出解脱的助力。

念觉支

念兹在兹，念念分明

择法觉支

选择正确适宜的修法

精进觉支

任何阶段都不能懈怠

喜觉支

修行禅定得到的喜悦

轻安觉支

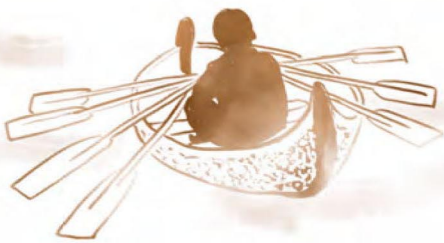
得到的轻松安适感觉

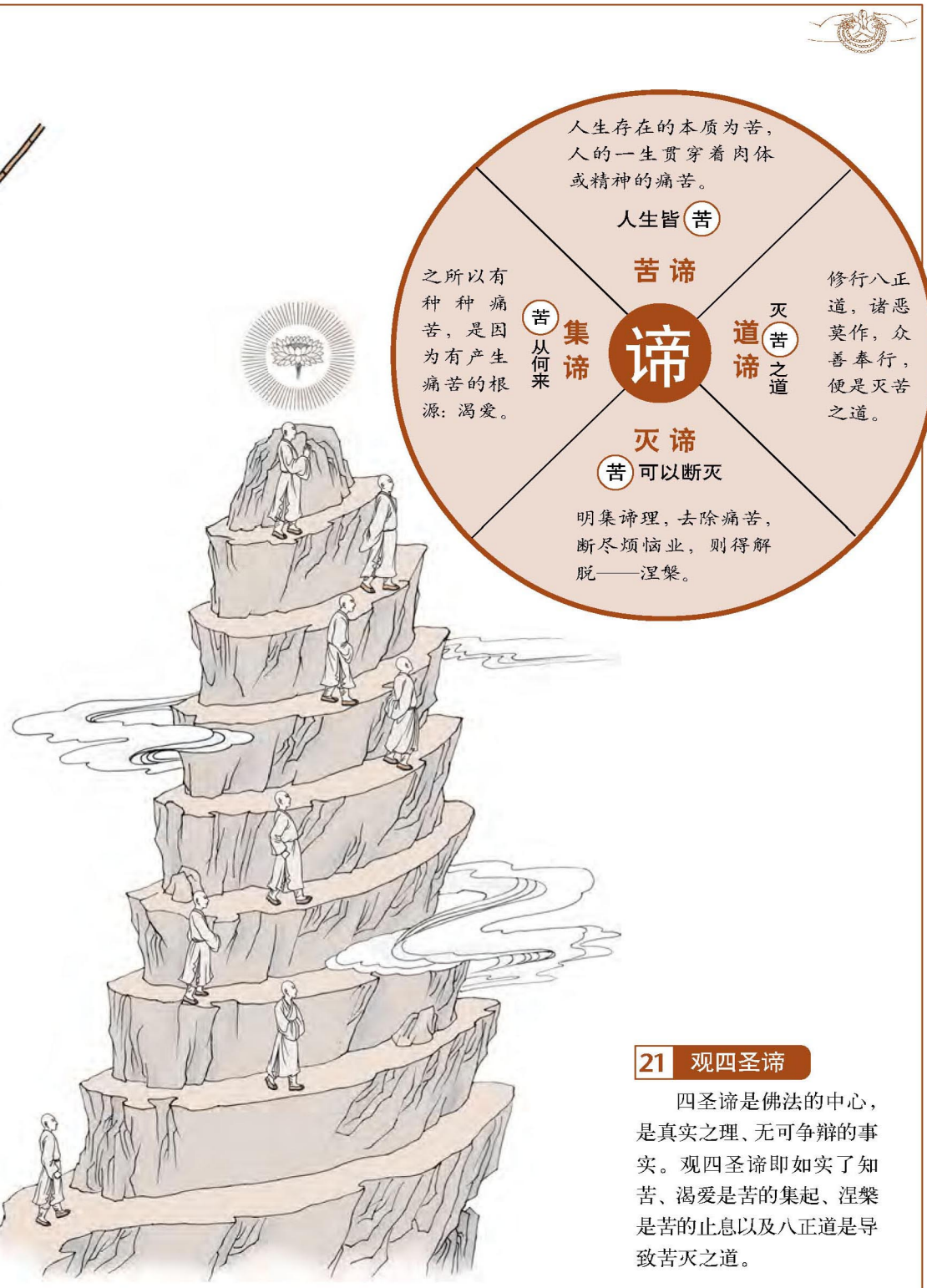
舍觉支

舍一切念，不即不离

定觉支

摄心不散，深入禅定





21 观四圣谛

四圣谛是佛法的中心，是真实之理、无可争辩的事实。观四圣谛即如实了知苦、渴爱是苦的集起、涅槃是苦的止息以及八正道是导致苦灭之道。

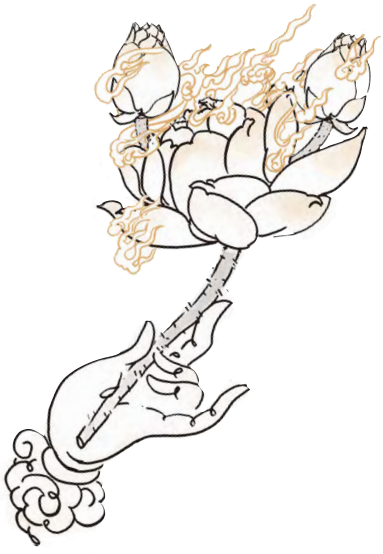
修心坊 03

佛法中的心理疗法

图解正念

成功者必有正念

蓝梅／著



陕西师范大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

编者序

活在当下的智慧

随着东西方文化交流的日渐频繁，东方佛教的许多古老理念进入了西方人的视野。而在众多禅修方法中，正念修行是最受关注的禅修体系。尤其是在西方医学和心理治疗学领域，正念修行更是作为一项实用的治疗方法，被广泛运用到多种现代心理疗法之中。正念也因此成为西方最普及、最实用也最有影响力的佛教修行系统。记载正念修行的佛教经典《大念处经》也成为当代心理治疗界最有影响力的佛教经典。

作为佛陀悟道时觉悟的内容，《大念处经》记载的四念处修行方法是佛陀亲自教授的少数教法之一。直到现在，在南传佛教国家，《大念处经》备受重视和推崇，其影响力之巨大是其他任何一部佛教经典都无法与之相比的。缅甸、斯里兰卡等国的人们都有抄写、背诵《大念处经》的习惯。人们相信，所有的佛法都包括在四念处中，如果能了解四念处的修行，就能了解真实的佛法。

正念修行在东西方世界所拥有的崇高地位和广泛影响力使之得到现代人的认可。经过与北传佛教禅宗的思想、现代心理治疗学等结合后的正念修行法从美国开始，迅速风靡欧美国家，并回传至缅甸、越南、台湾等国家和地区，建立起许多以教授正念修行为主的禅修学院。

正念之所以能在禅修方法体系中脱颖而出，其原因不仅在于它是佛陀所说的通往解脱、涅槃的“单一道路”，还在于它给现代人提供了一种可资参考的东西，正如《大念处经》中佛陀开示的那样，它可“使众生清净、超越忧愁与悲伤、灭除痛苦与忧恼、成就正道与现证涅槃”。通过四念处的修行，人们可以获得切实的利益——去除烦恼和痛苦。举例来说，正念与认知疗法结合形成的正念认知疗法对预防抑郁症的复发有很好的疗效。有报道称，忧郁症患者在治疗15个月后，接受正念认知疗法的人中，只有47%的长期抑郁症患者复发；而服用抗抑郁药的人中，则有60%的人复发。

正念是活在当下的智慧，是念兹在兹，念念分明。简单地说，正念即不眷恋过去，也不攀缘未来，系念于当下，时刻保持清醒的觉知。佛法讲：“一念不觉生三

细，境界为缘长六粗。”意思是说，当下这念心没有安住在正念上，一个不觉察，就会产生三种细微的烦恼，这三种细微的烦恼进一步更生出六种粗的烦恼，就会使我们到六道轮回中去受苦受难。但如果我们能安住于正念上，身心就会很安定，人的一生也一定是愉快光明的。

古诗云：“尽日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。归来笑捻梅花嗅，春在枝头已十分。”现代生活中，每个人的身边都会遇到许多不可预测的境遇，各种诱惑、愚见、欲望总会从我们身边经过，随波逐流的结果便是淹没其中，烦恼丛生而无法自拔。这时便如“寻春不见春”，心灵便很难找到平静和祥和。但如果能秉持正念，保持内心的觉知，像水底的一块卵石一样静观风生水起、千帆过尽，把所有妄念、诱惑挡在心门之外，心就不会被散乱和失念所占据。

其实，不论什么人，在什么时间，什么地点，只要放开对过去和未来的执著，让心住于当下一刻，就会在归来“笑捻梅花”的一刻，发现“春在枝头已十分”。正念就如一个尽忠职守的看门人，给心以妥善的保护，活在当下才是心灵平静祥和、烦恼痛苦得以去除的源头。

《图解正念》以正念为中心内容，从正念思想起源及在佛学框架中的地位、正念与禅宗思想的融汇、正念修行的方法和利益以及正念在现代心理治疗学领域的应用等几个方面对正念进行解析和阐述。书中涵括了一套完备的正念修行方法——以《大念处经》为基础的四念处修行法，并介绍了近年来兴起的缅甸念处法予以补充。另外，本书还介绍了许多日常生活中的正念修行法，对处于忙碌生活中的现代人来说或许更为实用。

本书语言通俗易懂，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将正念修行的各个方面呈现出来。去除了艰涩难懂的词汇，配合条理清晰的图表，我们希望在阅读本书时，读者都能在当下的觉知中，获得轻松舒适的体验。

生活中的一静一动，一言一行，每一瞬间的移动，每一丝意念与感觉，都是正念练习的对象。当下一刻就是完美一刻，让我们一起共勉，不论在学习、工作还是在生活中，都将正念进行到底吧！

目 录

修正念的 21 种方法 /1-8
编者序：活在当下的智慧 /10
本书阅读导航 /18

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 22
2. 什么是念：念是一种注意力 24
3. 什么是正念：念兹在兹，念念分明 26
4. 念的四个对象：四念处 28
5. 念在佛法框架中的地位（1）：七觉支 30
6. 念在佛法框架中的地位（2）：五根与五力 34
7. 正念在佛法框架中的地位（1）：八正道 38
8. 正念在佛法框架中的地位（2）：三学之定学 40

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 46
2. 水底的卵石：平静地感知一切 48
3. 石头的另外一个比喻：体验生命的每一刻 50
4. 心是富足的田地：觉知的力量 52

5. 心的守门人：正念保护自心 54
6. 竹竿上的特技表演：自护与护他 56
7. 二鼠侵藤：抛开尘世的欲望 58
8. 一草一木皆是法：感受自然赐予的喜悦 60
9. 火中生莲花：从痛苦中拔足而出 62
10. 烦恼即菩提：正念断除三漏 64
11. 硬币的两面：正念了悟无死 66
12. 开颜笑，展脚眠：正念解脱生死 68
13. 今宵酒醒何处：临终一念的意义 70
14. 正念的终极目标：体证涅槃 72

第叁章 获得正念的奇妙工具：禅修

1. 禅修的最佳姿势：禅坐 76
2. 心本清净：人人都有一颗真心 80
3. 心如一条河：认识我们的心 82
4. 禅心已作沾泥絮：拥有一颗禅定的心 84
5. 眼翳空花：迷失的本性 86
6. 仁者心动：从执著中抽身 88
7. 放下“自我”：破除我执 90
8. 万物因缘而生：缘起观 92
9. 万物自性皆空：空性 94
10. 了解世间的变化：无常观 96
11. 爱及众生：慈悲观 98
12. 心物不二：一切即一 100

第肆章 正念的完整修习法：四念处

1. 正念的基础：《大念处经》 104
2. 总括一切法：四念处的修行 106
3. 需要破除的四颠倒：常、乐、我、净 108
4. 对治妄见的法门：四念处破四颠倒 110
5. 四门入涅槃：四念处修习的要领 112
6. 修行四念处的前期准备（1）：持戒 114
7. 修行四念处的前期准备（2）：持正见 118
8. 修行四念处的前期准备（3）：清净三业 120
9. 从身念处开始：四念处的修行顺序 122
10. 安住于身，循身观察：身念处 124
11. 观察呼吸：安般念 128
12. 观身如身：不净观 132
13. 了知身体的姿势：四种威仪 136
14. 清楚了知：正知 138
15. 四大皆空：四界分别观 142
16. 对尸体的观想：观墓园九相 146
17. 思维受为苦：受念处 148
18. 三受、六受及其他：受的分类 150
19. 观受如受念处：觉察“受” 152
20. 观受是苦：观受的方法 154
21. 有效的自我检视：心念处 156
22. 观照心所：十六种心 158
23. 破除“常”的执著：观心无常 160
24. 一切法无我：法念处 162

25. 内心本具的烦恼：观五盖 164
26. 舍弃贪取和执著：观五取蕴 170
27. 六根与六尘：观十二处 176
28. 助成解脱的要素：观七觉支 180
29. 佛法的中心理论：观四圣谛 184
30. 观世间诸苦：苦谛 186
31. 诸苦之因：集谛 190
32. 诸苦皆可断灭：灭谛 196
33. 灭苦之法：道谛 198
34. 四念处共通的修习法（1）：具三心舍贪忧 202
35. 四念处共通的修习法（2）：
观内外、生灭及七种随观 204
36. 总结四念处：总相念处与别相念处 206

第11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 210
2. 勤扫庭间落叶：每时每刻都要修行 212
3. 人生总若初相见：保有一颗初心 214
4. 拈花微笑的启示：笑对生活的智慧 216
5. 时时都可做的练习：觉知当下的呼吸 220
6. 呼吸的练习方法（1）：数息 222
7. 呼吸的练习方法（2）：随息 224
8. 日常生活的运用：了知自己的身体 226
9. 选定固定的一天做修行：正念日 228
10. 保持正念如一次旅行：观照每日的行动 230

需要全本请访问 www.ertongbook.com