图解

不残留疲惫的生活

静心

生活一定会疲惫，但不要残留，只是静坐，就能够消除疲劳
不需理论、不需技巧，放松僵硬的肩膀、闭上双眼，你已经开始静心了
83个详细具体的静心主题，助你消除压力、补充精力、平和情绪
解决最困扰你的情绪问题

每天10分钟，精力提升一倍的
简单放松法



蓝梅◉著

紫禁城出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

修心坊 11

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

静心的极致就是达到心灵解脱

在释迦牟尼还是王子的时候，也和我们一样经历着痛苦的折磨。最终，他通过彻底的静心证悟了解脱之道，并帮助无数人从痛苦的地狱中解脱出来，获得轻松与自由。佛祖脸上那种安详自在随意的笑容怎能不让人羡慕？佛陀说，你就是自己的明灯。所以就在这一刻，倾听你内心的呼唤，安静的坐下来，只要你愿意，你也可以像佛祖一样活得自由洒脱！

项目策划/ 紫图图書 ZITO
www.readroad.com

静心：最适合中国人的心灵放松术

静心虽然是佛教的一种修行法门，但其倡导的清静、平和思想，与中国传统的养生、养性思想内涵一致，因此在其传入中国不久就与传统文化很好的融为一体。现在，静心也是人们耳熟能详的一个词语。其实，静心对于我们普通人来说是十分容易施行的，你不需要学习什么理论，掌握什么技巧，当你觉得疲惫时，安静地坐下来，静心就开始了。





静心的时间自由选择

静心的时间没有固定的限制，当你受到不良情绪的困扰时，就可以开始了。如果你是第一次尝试，固定在晚上睡前也很好，对你的睡眠会很有帮助。

静心方式不必限定

你不需要端端正正的打坐，也不需要看起来多么优雅，找个你喜欢的地方坐下来，静心就可以开始了。



观音静心图

丁云鹏　主轴 纸本 设色

这幅图中观音大士身着白衣，端坐在青色的岩石之上，双目下垂进入静心状态，身旁净瓶插着柳枝数枝。整幅画天地开阔，构图简洁但具有强烈的感染力。只要看到此画，就能充分感觉到画中传来的清静、平和之气，是画家丁云鹏的代表作之一。



静心任何人都可以做

不用担心你对佛教一窍不通，也不需要觉得自己像僧人那样静坐会很奇怪，进入静心状态的你专注的、平静的、从容的，是会展现出你最有魅力的一面。



静心可以在任何你喜欢的地方

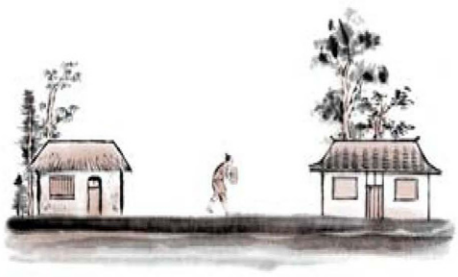
能找到一个清静的环境自然最好，不过不要强求，你自己的房间也会是最好的静心场所。选择自己最熟悉、最放松的环境，这样能够帮助你尽快地进入状态。

观音菩萨坐在水边静心，她的衣着、形象都犹如平常人一般。如果不是身旁柳瓶的提示，很难将她与宏美、光辉的观音菩萨联系起来。从这幅画中我们可以明白，静心并非只有佛教徒才能修行，任何有心理烦恼、情绪困扰的人都可以通过静心来解决自己的问题。每天只需要10分钟，你就能如同图中观音大士一样平静、高贵、从容。

静心的九个阶段让你轻松甩掉疲惫

“九住心”又名“九次第定”，佛教中将静心修行的过程分为九个阶段，每一个阶段会有各自不同的心理特征，了解九住心就能够帮助我们清晰地掌握自己内心变化过程，不仅能够帮助我们更好地完成静心，同时能够帮助我们更加了解自己。

如何最快的静心



内住

开始静心时，就像从旧家搬到新家，需要适应新环境，会有不适感，感觉静心很奇怪。



等住

刚搬家后，对新家还不习惯，时不时想回去看看。心思有时会有浮动，是静心的正常反应，不要抗拒新家。也不要排斥旧家。

静心中前四个阶段对于初学者尤为重要，是初学者入门的关键。这个阶段的心理历程类似于搬家。



近住

经过一段时间，已经安心于静心，精神稳定。



安住

心思已经在新家，表示对静心已经习惯，不再排斥静心。

⑧等持

平等的看待身体与心灵的关系，你已经能够在自己的身体与心灵之间进行很好的交流，让精神能量在两者之间流通，唤醒潜在的精力，净化情绪垃圾。

⑦最极寂静

精神定力进一步强化，不仅能够保持情绪的稳定，同时对外界的干扰已经有很强的抵抗能够，能够在混乱的情绪中保持内心的平静。

⑤近住心

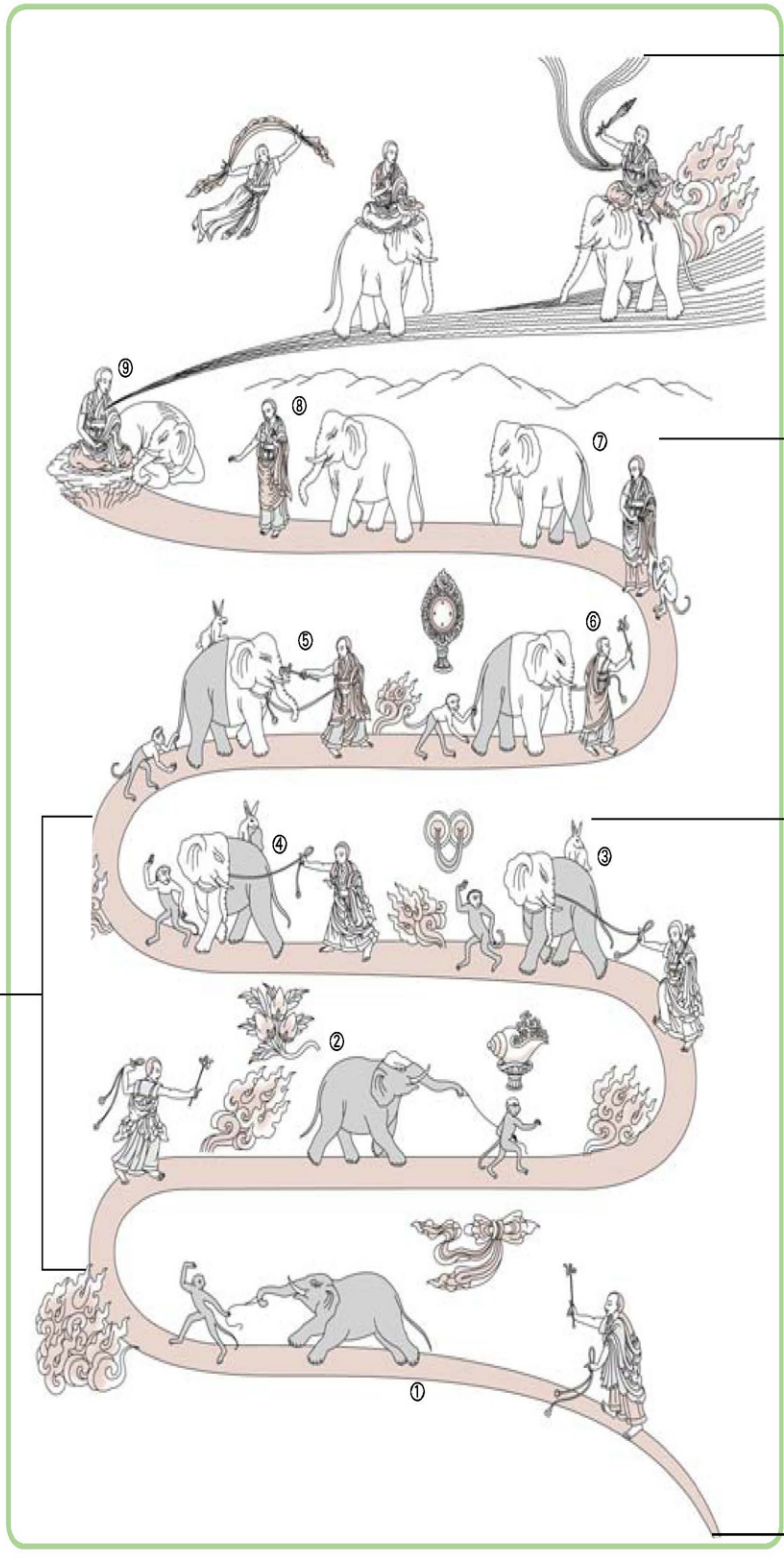
这一刻，精神的安稳会反映到身体上，你会发现自己的身体不再紧绷、僵硬，身体感觉柔软、放松，疲惫感消失。

④近住

稳定的精神会提高专注力，集中意识于自己当前的信念，这种高度的专注能够抵抗外界的干扰。

②等住

刚开始时，总会不自觉地想起一些其他的事儿，这个时候需要我们有意识的引导自己的思维回到静心之上。



这九幅图表示静心修行中的九个过程，最上方表现了静心后的生活状态，身与心充分地融合，整个人的状态如同自由地飞翔在空中，轻松、惬意，这就是静心带给我们的生命奇迹，也是我们每个人都能够获得的生活状态。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

高级阶段

专注一趣、等持：是静心的高级阶段，此时身、心融合已经完成，不仅能“静”下来还能够再“动”起来，精神意识畅行无碍、毫无负担，并能够净化身心中残留的疲惫。

⑨专注一趣

内心与身体的节奏逐渐趋向一致，两者达到协调统一，你不会再感觉到单方面的疲劳和不适，真切的感到身体与心灵的共鸣。

中级阶段

调顺、寂静、最极寂静这是静心的中级阶段，在平静的情绪中身体与心灵逐渐融合，开始有了一种不同的生命体验。

⑥寂静

这时候你的精神已经具备一定的定力，内心如同晴朗的夜一般寂静，这是身心融合的重要阶段。

初级阶段

内住、等住、安住、近住是静心的初级阶段，是我们在日常静心时最快进入的状态，可以说是静心的开始。这四个阶段对于普通或初学者是十分重要的。

③安住

经过对自己意识的调整，能够将精神稳定到当前的静心之中。你的意识已经摆脱情绪的左右，逐渐安稳下来。

①内住

选择最适合自己的静心方法。本书中详细介绍了62种静心方法，这些静心方法没有最好只有最合适。即使在静心的不同阶段，也需要根据情况选择适宜自己的方法。

修心坊 11

不残留疲惫的生活

图解静心

每天10分钟，精力提升一倍的简单放松法

蓝梅/著



紫禁城出版社

编者序

静心融化疲惫

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。睡觉在一定程度上的确可以缓解疲惫，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。这种疲惫可不是靠睡觉就能解决的，尤其

是在现代社会，心灵疲惫产生的破坏力更加致命。

没有人愿意自己像旋转的陀螺般活在疲惫和不安当中，如今社会上设立了很多心理咨询处，出现了越来越多的心理专家，开设各种各样的心理课程，出售五花八门的心灵励志书，尽管这样，我们依然活得越来越累，原因是我们并没有找到解决问题的根本所在。

佛教从很早以前就认识到人的心灵对生命的影响，并一直关注如何从解放人的心灵束缚来实现生命的超越。佛祖释迦牟尼在还是王子的时候，也和我们一样痛苦，也经历着疲惫的折磨。最终，他通过彻底的静心证悟了解脱之道，并帮助无数人从疲惫的地狱中解脱出来，获得轻松与自由。世界上所有的疲惫其实是由自己的心制造出来的，让你不断奔波不得安歇的就是你的心，也只有内心的智慧才能帮助自己解脱。佛陀说，你就是自己的明灯。如果我们要想获得内心的安详，从浮躁的心绪中解脱出来，还必须从心底下功夫。这个功夫就是静心。

静心不是什么高深的佛教密法，而是非常有用的放松身心的好方法。你不需要了解什么佛法奥义，只要摆一个最舒服的姿势，让自己安静地坐下来或躺下来，什么都不用想，缓缓数着自己的呼吸。就是这么简单，你已经在像佛陀一样开始静心修行了。

每天只要 10 分钟，坚持一段时间，你会发现变化是显著的。首先是消除压力，唤醒因为压力而无法发挥的能力。你会发现自己的注意力有很大提升，创造力会增加，好想法、好点子会不断涌现。整个人变得开朗、从容，人际关系变好了，运气也随之好转。静心是一件很容易就可以进行下去的事情，你应该相信自己的人生会因此得到改变。

为了更多的读者能够轻松地了解和开始自己的静心，我们特意出版了这本《图解静心》。书中选择了包括超觉静坐、观呼吸、冥想等众多静心技巧。你不需要样样掌握，你只需要挑一两种自己最喜欢、最感兴趣的，在空闲之余坚持下去，最终的效果是惊人的。为了让读者快速地体验到静心的美妙，我们对六十多种静心方式提供了详细、简单的具体操作方法，并且配有大量的精美图解，在这些绘图的引导下，读者们即使只是翻书阅读，就已经开始了静心之旅。

人生只有一次，为何不开朗、明快地度过？不要紧张，放松自己的肩膀，做一次深呼吸，好好地品尝一下自在快乐的滋味。

编者谨识

2010 年 5 月

目 录

静心：最适合中国人的心灵放松术 1-4
静心的九个阶段让你轻松甩掉疲惫 5-8
编者序：静心融化疲惫 10
本书内容导航 18

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 22
2. 疲惫在哪里：缠绕身心的蛇 24
3. 疲惫会残留：睡觉也无法解决的难题 26
4. 你不能残留疲惫：让生活沉重的罪魁祸首 28
5. 彻底清除疲惫：静心之道 30
6. 静心是什么：轻盈快乐的生活之道 32
7. 你会爱上它：静心是轻松有趣的游戏 34
8. 对身心意想不到的积极效果：静心让你更年轻 36
9. 谁需要静心（1）：如果你现在疲惫不堪 38
10. 谁需要静心（2）：如果你整天焦虑不安 40
11. 谁需要静心（3）：如果你暂时迷失了方向 42
12. 谁需要静心（4）：如果你渴望更多的爱 44

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 48
2. 佛陀的静心：如来清净坐 50
3. 佛教的主要静心方式：打坐的智慧 52
4. 跏趺坐下的安详：静看花开 54
5. 开启生命内在的灵光：静心是一把神奇的钥匙 56
6. 身心柔软的秘密：古老的瑜伽静心术 58
7. 活得安详：静心打开的另一扇门 60
8. 我执：是谁束缚了你 62
9. 无常：生命只在呼吸间 64
10. 无住：放下执著 66
11. 内观：你就是自己的明灯 68
12. 全观：发现世界的真相 70
13. 当下：你唯一的真实 72
14. 放轻松些：行看流水坐看云 74

第三章 静心前奏：准备工作

1. 开始静心：请你试试看 78
2. 第一次静心：走进心灵花园 80
3. 安排静心的时间：每天 10 分钟 82
4. 选择静心的环境：构建心灵休憩的港湾 84
5. 穿戴服饰：轻松自由地打开身心 86
6. 饮食睡眠：准备随时被启迪的头脑 88

需要全本请访问 www.ertongbook.com

7. 冥想前的预备功：放松练习 90
8. 冥想手势：引导体内能量流通 92
9. 开始放松：放松是静心的入口 94
10. 调息：控制生命之气 96
11. 调心：静坐冥想的关键 98
12. 平静技巧：缓解紧张和压力的运动 100
13. 保护自心的屏障：排除干扰 102
14. 静心是个慢工夫：坚持下去 104
15. 你会爱上这种坚持：在最美妙的时刻结束静心 106
16. 自制心灵鸡汤：静心日记 108

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 112
2. 静坐：冥想静心的最佳姿势 114
3. 超觉静坐：简便实用的养生法 118
4. 冥想的基本方法：启发生命的内在灵光 122
5. 冥想时的精神状态：心灵的零度意识 124
6. 让冥想成为你生活的一部分：制定适合自己的冥想计划 126
7. 冥想日记：心路漫漫 128

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 132
2. 丹田冥想：平衡精、气、神状态，强身益寿 134
3. 第三只眼冥想：拓展精神空间，提升创造性思维能力 136

4. 身体冥想：解决机体紧绷、疲劳，生活轻松惬意 138
5. 思想冥想：舒解思维紧张，给你一个更高效的大脑 140
6. 情绪冥想：平复极端情绪，好心态带来好生活 142
7. 自我冥想：缓解外部压力，理顺生活工作节奏 144
8. 觉受冥想：静坐也能治百病 146
9. 童年冥想：最纯真的幸福带来极积心态 148
10. 凝视冥想：提升精神集中度，学习、工作更有效 150
11. 烛光冥想：解除视觉疲惫，带来好视力、好睡眠 152
12. OM 冥想：清除听力疲劳，每天不再头痛欲裂 154
13. 画像冥想：从艺术、宗教形象中获得能量 156
14. 人物冥想：缓解现代都市生活中的孤独感 158
15. 植物冥想：调节每日重复工作的枯燥感 160
16. 动物冥想：唤醒强大的生活欲，清除低落情绪 162
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 164
18. 对着墙壁冥想：每天一次心灵排毒，乐观积极享受生活 166
19. 曼陀罗冥想：发掘内心最深层的想法、看清自我人生需求 168
20. 唐卡冥想：带给你强大加持力的佛教绘画 170
21. 公案冥想：像佛陀般思考，用佛眼看人生 172
22. 咒语冥想：功效强大的静心术，最适宜紧急场合 174
23. 经文冥想：宗教经典带来的强大能量 176
24. 音乐冥想：打开右脑的智慧，提升思维活跃性 178
25. 观照冥想：借助最熟悉的物品，最快速进入静心状态 180
26. 莲花冥想：清洁内心过度的欲望 182
27. 蓝图冥想：观想未来，给内心注入自信 184
28. 快乐冥想：有效治疗抑郁、情绪低落 186
29. 脉轮冥想：引导身体中的能量流动，增强生命力 188
30. 观照自我：用观想光治疗身体疼痛与疾病 190

31. 印度式冥想：从大自然的母体中获得生命力 192
32. 对元素进行冥想：用元素的特性解决情绪困扰 194
33. 梦境冥想：解决最困扰你的内心隐忧 196
34. 冥想慈悲心：整个世界都在等待着你幸福 198

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 202
2. 腹式呼吸静心：将疲惫强制排出体外 204
3. 笑着静心：刺激血液流动，治心病更治心脏病 206
4. 散步静心：从当下获得力量 208
5. 白色的静心：提升决策力的思维调整术 210
6. 清凉静心：焦虑、不安可以这样净化 212
7. 抱树静心：解决内心空虚、孤单的静心法 214
8. 吃饭静心：在咀嚼中享受生活的从容 216
9. 书法静心：培养高雅气质、沉稳性格 218
10. 循环放松静心：解决失眠多梦，提高睡眠质量 220
11. 掌心的温暖：在肢体的抚摸、接触中放松 222
12. 俯卧静心：缓解内心的危机感和焦虑 224
13. 祈祷静心：带来动力和自信的自我暗示 226
14. 看书静心：收获安详、智慧的心灵 228
15. 香薰静心：在嗅觉的引导下缓解疲劳 230
16. 写经静心：将智慧在不经意间刻入心中 232
17. 喝茶静心：一杯清茶能解心忧 234
18. 弹琴静心：用音乐养成优雅、从容的气度 236
19. 打扫静心：清除内心的烦躁、恐惧和不安 238

20. 跑步静心：在运动中保持知觉，生活会更加真实 240
21. 与自己对话：释放无处宣泄的压抑、孤独和寂寞 242

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 246
2. 静心的路口：万事开头难 248
3. 静心的原则：放松 250
4. 不要走入静心的误区：需识庐山真面目 252
5. 杂念：你内心的喧嚣 256
6. 让它自由地来去：不要和杂念对抗 258
7. 随顺你的心：不要强迫自己 260
8. 烦躁不安：寻找不安的藏匿之所 262
9. 静心中的昏沉：想睡就睡 264

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 268
2. 疲劳当下归零：彻底消除疲惫 270
3. 运随心转：静心就是这么神奇 272
4. 生命中突然出现的贵人：静心能带来好的人际关系 274
5. 从此爱上自己：静心让你更加自信 276
6. 美好幸福的生活：静心的最终目的 278
7. 你会变得越来越好：保持精进的续航力 280

附录一：《佛说大安般守意经》卷上 282
附录二：名词术语 290

本书内容导航

本节主标题
本节所要探讨的主题。

本节小标题
概括本页内可分为小节的内容。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。



冥想慈悲心

整个世界都在等待着你幸福

慈悲心是内心安详的真正来源。慈悲心是对万事万物的大爱。而这份慈悲心，都是我们可以通过冥想来培养的。

学·如是慈悲心

《西藏医心术》中说：透过对别人的慈悲，我们可以发现真正的中心，不再限于每一个人以简暗我们狂野的自我。如果我们能够发慈悲心，其他的精神经验将在我们身上自然生起。慈悲是一切德行的根源，它能够解脱我们的自我执著。古印度伟大的大乘哲学家无著在山洞里观想弥勒菩萨12年，依然不见任何真正的成就。直到有一天他离开洞穴，看到一只咆哮、狂怒的狗躺在路上奄奄一息。在他全图要帮助这只狗时，突然涌起无限慈悲。而这只狗转化成弥勒菩萨倍增生辉的身体。“菩萨，你真不慈悲。”无著悲叹着：“为什么这么长久以来，你一直不向我显示你的脸呢？”弥勒菩萨答道：“我一直都与你同在，不曾离开。你看不到我，是因为你自己心中的障碍。慈悲已经将它们全部净化了。”

因为佛性永远存在于我们身上，所以我们都能够发起强大、无垢的慈悲心。慈悲可以开放我们闭塞、僵硬的心，它能够平静我们狂野的脾气，转化我们阴沉、堕落、负面的性情，它带引我们离开黑暗——由自私和损害所创造的隐性监狱——走入光明。

学·冥想慈悲心

请你开始想想父母、朋友或老师曾经给你的仁慈和慈悲，并唤起那些记忆所给予你的美妙的温馨感觉。然后告诉你自己，你将把这个伟大的慈悲礼物散播给别人。无条件地布施出去，就像阳光温暖全世界和全宇宙一般。然后，在你心中召唤最爱的人或动物或植物，在心中描绘出他们的影像，并且在心中涌现你对他们的爱的感觉。想象你正在用这份爱的力量拥抱、保护他们。当这种爱的感觉稳固地建立之后，请将其拓展开来，用爱继续拥抱你的亲密朋友或其他人，或是你感到亲近的自然万物。通过这样的冥想练习，你的心中便会生起你对亲人、朋友的爱，甚至对万事万物的爱。这份爱就如同一把火烧掉你的分别心，执著心，烧掉你的仇恨，愤怒，如是，喜悦和安详便在你的内心有了容身之地。

而且，经常作这样的观想，这种冥想当中所产生的爱的能量将会渗透到你实际的生活当中，这些爱将会改变你的人生。

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。



图解综述

用简洁明了的语言，概述整个图解的意图。

插图

把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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com