图解

佛法中的心理疗法

修心坊 02

冥想

解除压力最好的一种方法

101种释放压力、获取快乐生活的冥想方法
实用的冥思技巧，教你如何保持内心安静、忘却烦忧
至上的佛教智慧，由此开悟快乐、从容的生活之道
简单易行的方法，感受心灵之舞，获得更为清晰的精神认识



陕西师范大学出版社

蓝梅 ◉著

需要全本请访问 www.ertongbook.com

本书将告诉你

冥想是佛教一项独特的静心解脱法门，以静坐的基本方式，有意识、有目的地引导人的精神思维，使修行者能够专注一心，排除内心杂念，驱除心灵的焦虑感，为人的内心建立平静、健康、积极的心理机制，是一种深层的精神调节法。

本书中所介绍的冥想法，是对佛教冥想修行的提炼，选取其中易于实践的部分来介绍给读者。作为一种时尚的都市修心法，冥想修心法能够非常有效地帮助我们缓解生活、工作中的巨大压力，排除内心的恐惧与焦虑感，让我们的精神放松下来，真正体味到生活的快乐和从容。

封面故事

阿弥陀佛

这幅图中所绘为阿弥陀佛。阿弥陀佛结跏趺坐于莲台上，手捧宝钵，全身发出灿烂的五色佛光，主尊左右两侧绘有观音菩萨和大势至菩萨，上方绘有五方佛。与通常的认识不同，佛教的思想并非远离尘世，其中每一点都是针对我们世间之人而论说的。虽然我们不能如画中的佛、菩萨那样了悟深奥的义理，但却能通过冥想修行从佛教的智慧中获得益处。

项目策划/紫图图书 ZITO®
www.readroad.com

修心坊02

佛法中的心理疗法

图解冥想

解除压力最好的一种方法

蓝梅／著



陕西师范大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解冥想／蓝梅著.
—西安：陕西师范大学出版社，2009.1
ISBN 978—7—5613—4474—3
Ⅰ.图… Ⅱ蓝… Ⅲ.情绪—自我控制—图解
Ⅳ.B842.6—64
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 010287 号
图书代号：SK9N0009



修心坊 02

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO®

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。

图解冥想

蓝梅／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／北京盛兰兄弟装订有限公司
版次／2009 年 3 月第 1 版
2009 年 3 月第 1 次印刷
开本／787 × 1092 毫米　1/16　20 印张
字数／190 千字
书号／ISBN 978—7—5613—4474—3
定价／68.00 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

源自佛教的修行方式——冥想的四个阶段

冥想的起源最早可以追溯到古印度的瑜伽，是佛教中一种最古老、最基础的修行方法，无数的僧侣正是通过冥想的方法来了悟生命的真谛。冥想能够使修行者专注一心，有意识、有目的地引导人的精神意识趋向正面、和谐，是佛教中一种深层的精神调节法。不同于我们常见的心理学，冥想并不是简单的去治疗某种心理疾病，而是要帮助我们将心灵从执念的束缚中释放出来，建立正面、稳定、平静的心理机制，彻底去除我们心中的焦虑和痛苦。

第一阶段：意识凝聚

与禅修类似，冥想的准备主要从调身、调息、调心三个方面进行，将自己的意识凝聚起来，达到佛教所讲意识的专注。

调身

冥想修行最常见的姿势就是佛教的七支坐法，佛教认为这种坐法最有利于身心，能够使能量在三脉中运行顺畅无阻。

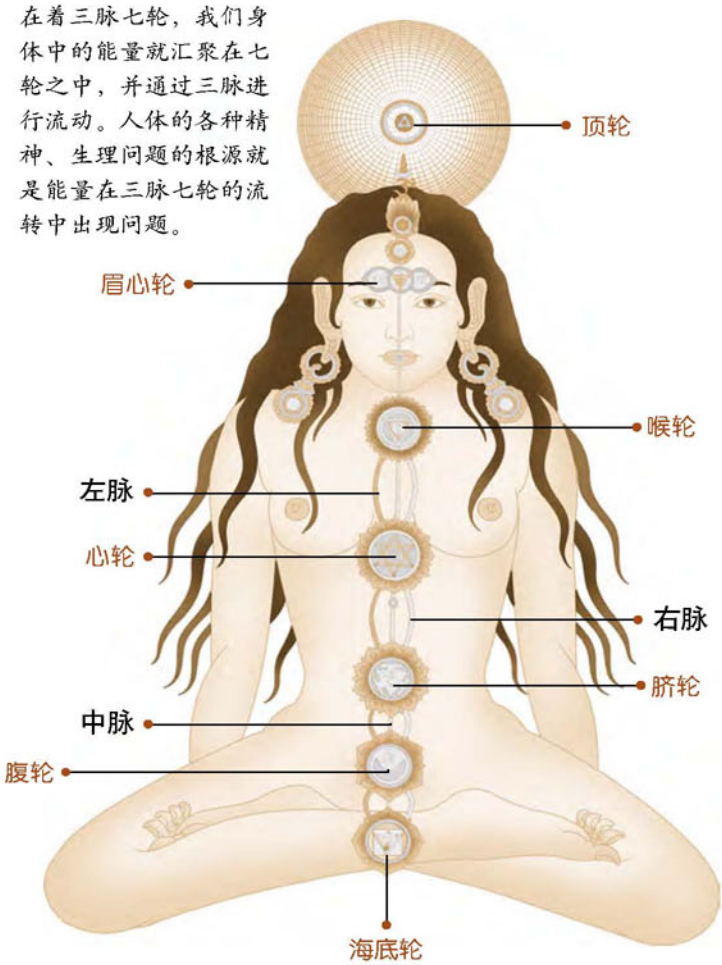
调息

佛教认为，人的气息是人体能量及精神运动最直接的表现，因此对呼吸的调节不仅有助于调节体内能量的流动，同时也能帮助我们安定自己的情绪。

调心

调心就是要将自己的精神意志专注于一处，不被外境所干扰，这样才能开始下一阶段的修行。调心即是准备阶段的核心，也是准备完成的衡量标准。

佛教认为，人体存在着三脉七轮，我们身体中的能量就汇聚在七轮之中，并通过三脉进行流动。人体的各种精神、生理问题的根源就是能量在三脉七轮的流转中出现问题。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

第二阶段：观照自我

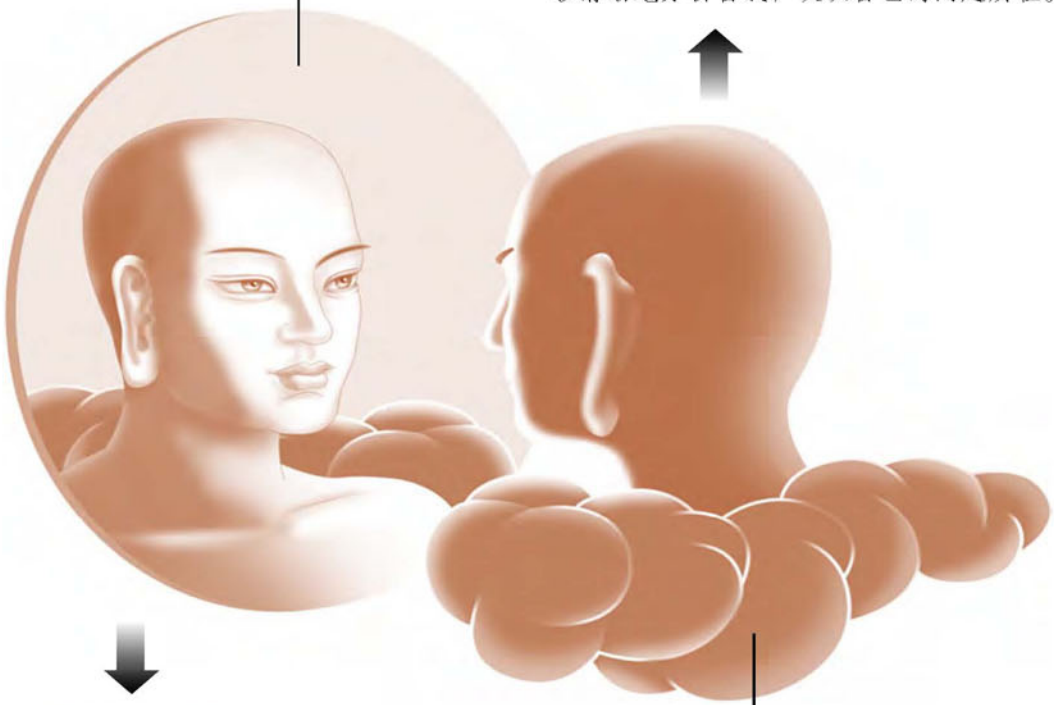
冥想不是看一下就能解决一切问题的东西，真正的解决是要靠自己的修行。冥想的第二阶段就是要展开这种修行，返诸内心、观照自我，解决的起点是对自我的认识。

在冥想的修行中，发现自我具有两层含义：一层是从佛法上的自我认识，另一层是从日常中自我认识。

通过日常的经验确定自己的精神问题

一、现实中的自我认识

我们只有认识到自己面临着什么样的问题，才能开始解决问题，所以我们需要能够清晰地分析自我，认识自己的问题所在。



二、以佛法智慧认识自己

冥想不是一个简单的方法，而是整个佛教智慧的浓缩，如果狭隘的剥除佛教的思想，只想取其方法，结果往往是治标不治本，解决了一时的情绪失控，却无法解决痛苦的根源。

以佛教智慧了悟自我痛苦的根源

第三阶段：心理治疗

一次通常的冥想治疗持续20分钟左右，修行者根据自己的情绪问题，在禅定中开始冥想特殊的意象，这种意象会在心中唤起正面的力量，去除内心负面的精神，在修行者心里建立平衡、稳定的的心理机制。

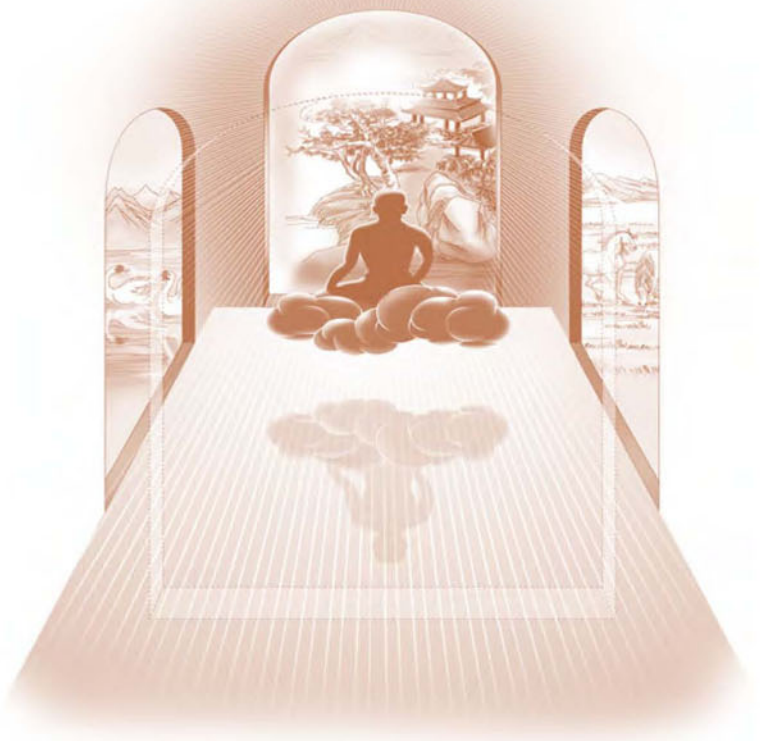
冥想的治疗与我们通常认识的心理治疗有很大的不同，它通过修行者自我的精神调节来达到自我治疗的目的，通常一次简单治疗冥想可以分为以下四步。

一、返照内心

在禅定中将意识返回在自己的内容，排除杂念的干扰，达到专注一心。

二、意象选择

意象是治疗的媒介，是正面精神与自我心灵的桥梁，因此意象的选择十分重要。



三、唤起影像

在专注的状态下开始在心中构建出意象的影像，影像的构建要丰富、细致、完整。

四、注入精神

随着影像被构筑出来，正面的精神也会随之产生，平稳的引导这种精神注入自己的心灵。

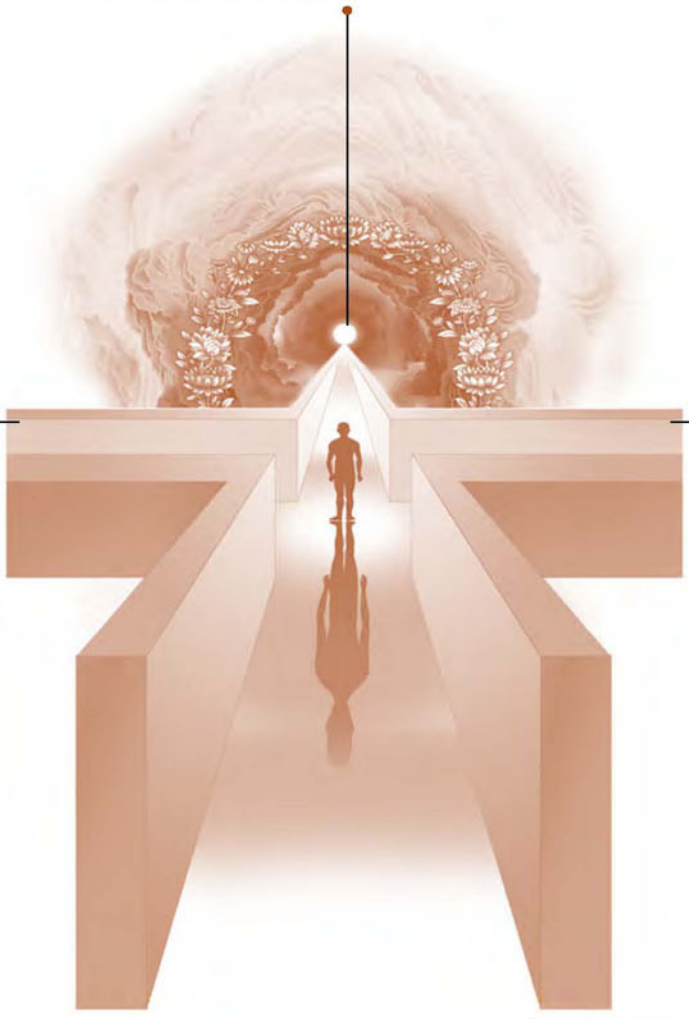
第四阶段：面对当下

我们生活在当下，一切回避当下的行为都是逃避，冥想的智慧是要从容地面对现实。

真正的冥想只有一个重点，就是我们当下的生活，让自己的生活充实、快乐起来才是最终的目的。但同时，我们还要避免两种错误。

当下的力量

我们生活在当下，一切回避当下的行为都是逃避，冥想的智慧是要从容地面对现实。



错误一：我执

因为是自我治疗，一旦提及现实便纠缠于自我的利益，陷入执念的深渊。

错误二：有常

只看到冥想修行的工具性，而忽视其背后的佛法智慧，拒绝改变自我的现实行为。

冥想的四种精神特质

公元前6世纪，佛祖释迦牟尼在菩提树下静心默照，冥想7天7夜而顿悟人生的痛苦之源与解脱之道，并将这种智慧教导给后人。作为佛祖成道时所修行的方法，冥想一直被视为佛教重要的修行方法之一。通过冥想的修行，能够给人的精神带来禅定、专注、正念、全观四种精神的特质，这四种精神特质正是获得顿悟所必须具备的。



冥想自然

远山、白云、飞雁，借助自然的空灵能够帮助我们达到空寂的境界，一切欲求的痛苦在来去无碍的灵魂中得到消解。



冥想佛法

佛教中以莲花象征佛法，通过冥想莲花体悟佛法的庄严与纯净，在这种意识中排除内心的各种欲望、杂念，进入寂静的禅定中。



凝视冥想

凝视的目标不用刻意选择，可以是身边随意一物，放松、意念专一，修行可以随心而起、随时而行、随境而用。



近景冥想

将心念集中起来，冥想每一处的细节，让自己手边最熟悉的物品帮助我们专注自己的意识。

释迦牟尼的解脱之道——冥想

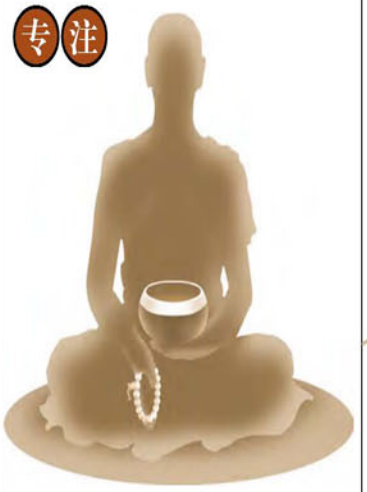
佛祖释迦牟尼的解脱之道就是心的修行。通过冥想，我们的心中能够产生四种精神特质：禅定、专注、正念、全观。这四种正面的精神能够使我们的精神更加的成熟、从容，帮助我们化解妄念带来的痛苦。

禅定



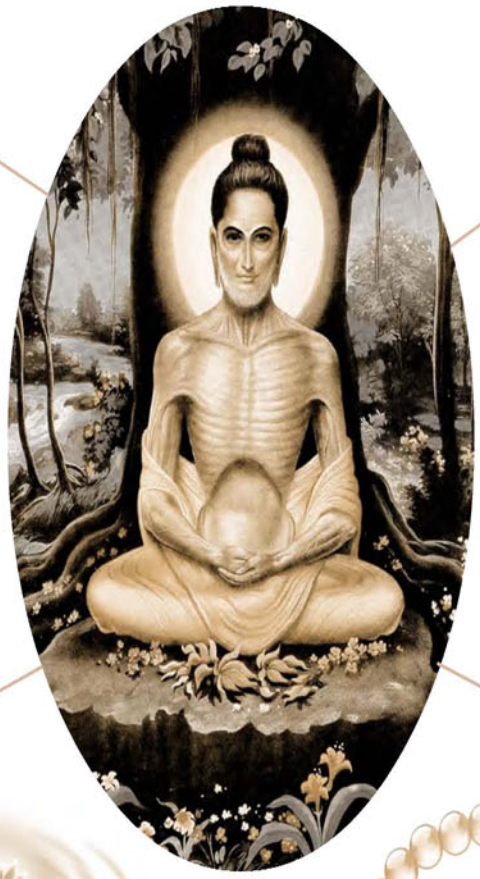
禅定是指精神集中于内心之境，不对外界随意起杂念，即心定于一处而不散乱。

专注



专注是将涣散的意识收拢到一个单一的目标，在佛教中，它是一切修行的基础，也是一种拥有巨大力量的精神状态。

禅定　正念



专注　全观



莲花

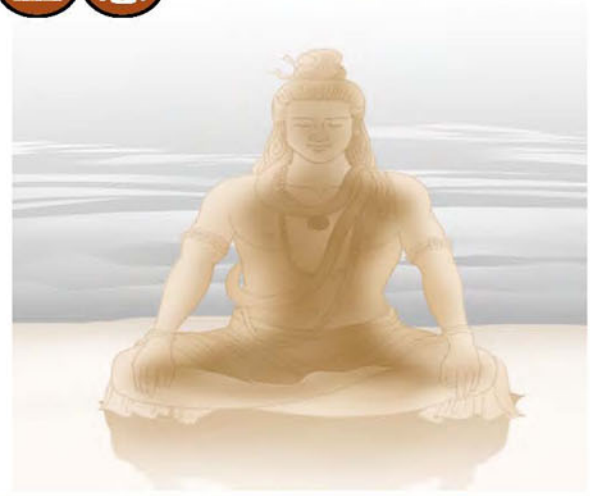
莲花是诸佛佛性的象征，也许我们无法如佛陀般证悟，但依然能够通过冥想来帮助自己解决心灵的问题。



念珠

念珠是诸佛智慧的象征，虽然佛教义理深海，但即使是其中一滴小小的浪花，也能让

正念



正念是指能够清楚地意识到当前的时刻与环境，并能够以佛教的智慧观照当下的一切。



冥想水滴

真切
稳地控制
自如地调

正念

义理深奥如浩瀚的大
也能让我们获得教益。

全观



全观是一种高级的精神状态，是在内心达到彻底的寂静后所得到的深刻体悟。



冥想

释放
阴霾

需要全本请访问 www.ertongbook.com



水滴

真切地观照壶中的流水，平控制每一个水滴，不徐不疾，地调节自己的神经系统。



自性冥想

人总是处在自我意识的谎言之中，冥想流水从上自下清洗自我的掩饰，直面污秽的妄念在脚下聚集，然后渐渐被流水冲走，真实的自我才能渐渐的显露出来。



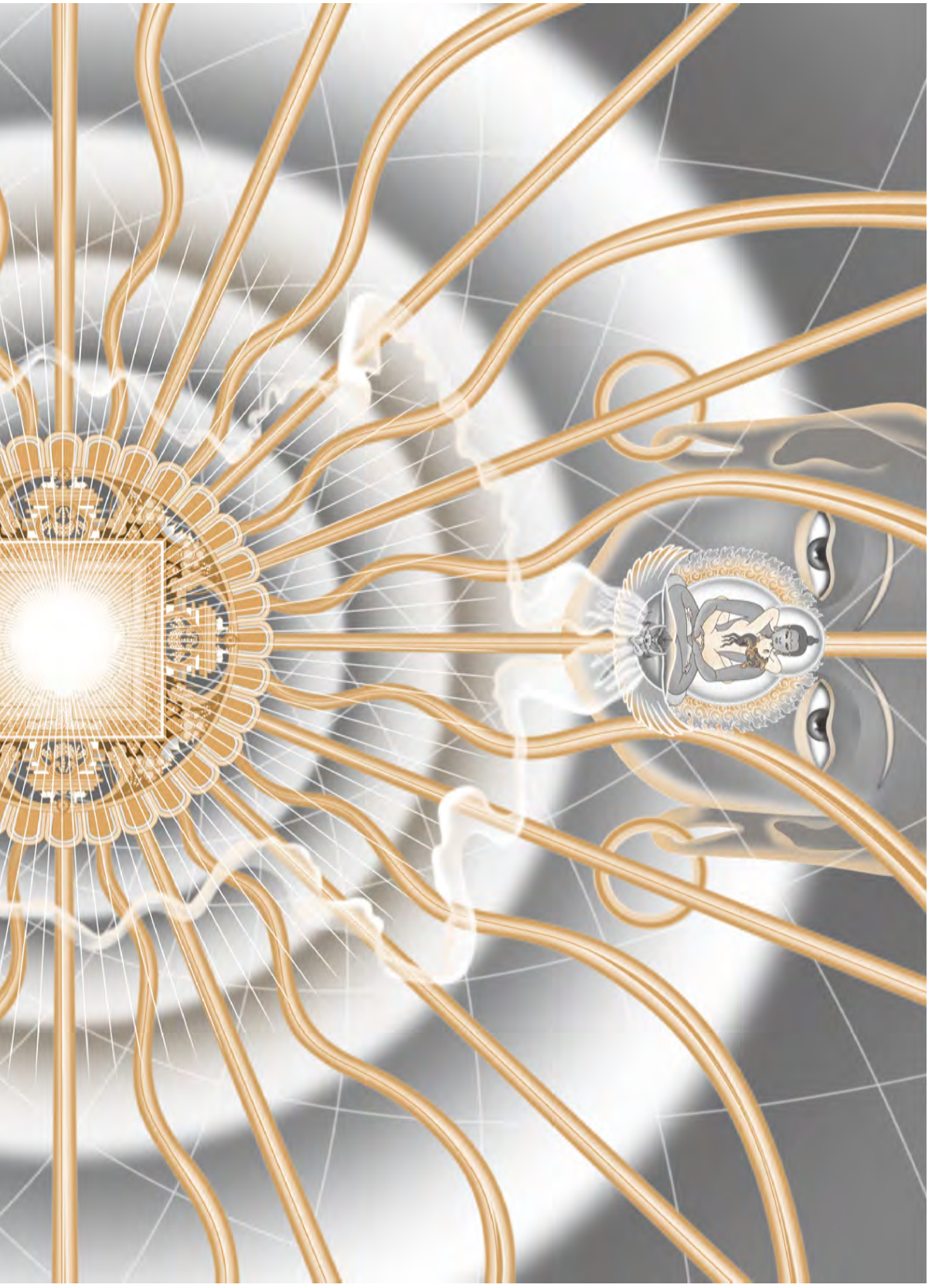
冥想星空

凝望苍穹，向浩瀚的宇宙释放我们的情绪，排出负面的雾霾，开阔自己的心境。



冥想宇宙

冥想浩瀚无垠的宇宙，努力将自己的意识融入其中、布满整个空间，在其中感受自我意识的无限，释放自我的生命之力。




整个宇宙都在等候你的解脱，因为那也是它的解脱

编者序

冥想——放松身心的最佳法门

早在公元前6世纪，佛祖释迦牟尼在菩提树下冥想七天而悟道成佛。此后，冥想这种源自古印度的修心方法，成为佛教一种重要的修行方式。无数僧侣遵循着佛祖的教诲，通过冥想静坐的方法来了悟生命的真谛。

冥想不是简单的静坐，而是一种对自我、外物于内在精神中的观照，是一种独特的精神思维修行。在佛教看来，由于人会受到外物的蒙蔽，往往纠缠于执念之中。这种妄生于内心的执著深深的陷入人的自我精神世界中，即使我们智慧地意识到了这种纠缠，却依然难以摆脱它。这个时候，我们可以借鉴佛教的冥想修行，让这种充满智慧的精神修行方法帮助我们摆脱心中炙人的焦虑、驱除痛苦的阴霾。

冥想是佛教一项独特的静心解脱法门。冥想以静坐的基本方式，有意识、有目的的引导人的精神思维，使修行者能够专注一心，而对外境不起妄念，使人的内心在这种平静、从容和澄明中，摒弃各种错误的认识，对自我当下的生命进行观照，将现实的精神困扰和情绪苦恼从自我的精神世界中排除出去。最终，为人的内心建立平静、健康、积极的心理机制，是一种深层的精神调节法。

思考一下我们现实中的生活，外部的物质世界几乎能够给我们提供一切的便利，从起居饮食到出行娱乐，我们能够感受到最淋漓尽致的感官享受，我们似乎无所不能。即使我们如此的强大，但内心却依然会感到恐惧，我们惧怕的就是那如同幽灵般存在的焦虑感。这种焦虑感让我们时常陷入空虚、无聊的痛苦和对寂寞、死亡的恐惧中。这个时候，我们可以从冥想中寻求帮助，利用佛教的智慧来获得精神上的自我解救。

提到佛教、佛法，往往使人心生敬畏却避而远之。虽然我们无法像高僧大德那样修行以期证悟解脱，但我们依然能够从佛陀的教导中受益，即使是浩瀚如大海的佛法中的一个水花，也能够给我们的生活带来益处，本书所讲的冥想法门正是如此。冥想放松法并不如通常想象的那样神秘复杂，它只是在每日中占用10到20分钟的时间，用一种简单、舒适的方法，为你开启一段奇妙的旅程，我们体验过各种美妙的感官享受，

但何曾体验过更加玄妙的精神享受？

冥想的本质是一种想象性的心理治疗方法。其基本方法源自佛教的观想禅修，通过集中的观想一个对象，而使人心智专注，并通过积极的想象，将健康、开放的意识注入我们的精神中。佛教用冥想来提升修行者的意志力、净化身心、抑制妄念、解决精神认知上的障碍。而对于我们普通人来说，冥想能够有效的帮助我们调节精神状态。这种独特的佛教法门能够扫清我们的心理障碍，将心灵从执念的束缚中释放出来，驱除内心的焦虑感和压力，让我们的心灵获得真正的放松。

当下，在我们所生活的社会中充满着各种的压力。人们在这种环境中思考日益复杂化，情绪心理也更加不明朗，抑郁、浮躁，这就要求我们必须有能力对自己的精神情绪做出有效的调节，否则将十分容易被焦虑、恐惧、愤怒的负面情绪所左右，不仅会影响到日常的为人处世，还会影响到个人的生理健康。因此，学会如何通过冥想来去放松身心、平静情绪就是十分有意义的。当我们能够培养起积极健康良好的心态，维持身心的放松、和谐，便能够使自己更易到达成功的彼岸。

本书继承了修心坊系列清丽、闲适的风格，为都市生活中的人们提供一种新形态的静心艺术。本书试图传达给读者的，不仅仅是一种简单、易行的放松法门，更是一种重视生活、重视自我、享受生命的精神。只有我们真正放松下来，才能够体味到生活中的快乐、充实和幸福。因此我们在书中介绍了众多的冥想方法，如凝视蜡烛冥想、遥望星空冥想，以及针对各种精神疾病、心理障碍的冥想法等等，希望读者能够从中找到属于自己的静心途径。另外，我们采用图解这一现代的编辑手法，使阅读不仅仅是一种学习冥想的过程，同时也让你随着我们精美的绘图开始一段放松、安逸的精神之旅。

编者

2009 年 2 月

目录

源自佛教的修行方式——冥想的四个阶段 1-4
冥想的四种精神特质 5-8
编者序 冥想——放松身心的最佳法门 12
本书阅读导航 20

第壹章 觉者的观想：走向生命的深邃

1 冥想是什么：一种发现内在精神的过程 24
2 瑜伽与冥想：古老哲学渗透进都市群落 26
3 冥想的起源：跏趺坐上的独特思考方式 28
4 冥想和佛教禅修：冥想的禅宗渊源 30
5 冥想和西藏密宗：宗教仪式上的幻象 32
6 从中国传统文化角度看冥想：从空寂中观照世界 34
7 从心理学角度看冥想：无法伪装的自性 36
8 从易学的角度看冥想：建立心灵的宇宙秩序 38
9 冥想的基本方法：启发全部的内在灵光 42
10 冥想时的精神状态：心灵的零度意识 44
11 冥想各种意象的结果：进入迷宫般的神秘丛林 46
12 冥想所达到的境界：开悟的人生 48
13 冥想中的智慧：纯粹的平静 50
14 冥想的最终目的：身、心、灵合一 52

第贰章 现代科学诠释下的冥想：在直觉中触摸真理

1 真实的冥想（一）：剥开超灵的面纱 58

需要全本请访问 www.ertongbook.com