

图

解

佛法中的心理疗法



蓝梅◎著

观呼吸

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



诸菩萨与观呼吸

诸菩萨是修法路上的导师与良伴，其所代表的智慧与慈悲则是观呼吸的教义内核。

毗卢遮那佛
修法时最主要的观想对象之一，象征法界智慧。

观音菩萨

佛母

佛母

文殊菩萨

持钵菩萨

地藏菩萨

增长天王

持国天王

多闻天王

广目天王

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解观呼吸 / 蓝梅著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5613-2812-5

I. 图… II. 蓝… III. 心理保健—通俗读物

IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 025129 号

图书代号: SK9N0075



丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

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。

图解观呼吸

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 / 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版次 / 2009 年 4 月第 1 版

2009 年 4 月第 1 次印刷

开本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 20 印张

字数 / 180 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-2812-5

定价 / 68.00 元

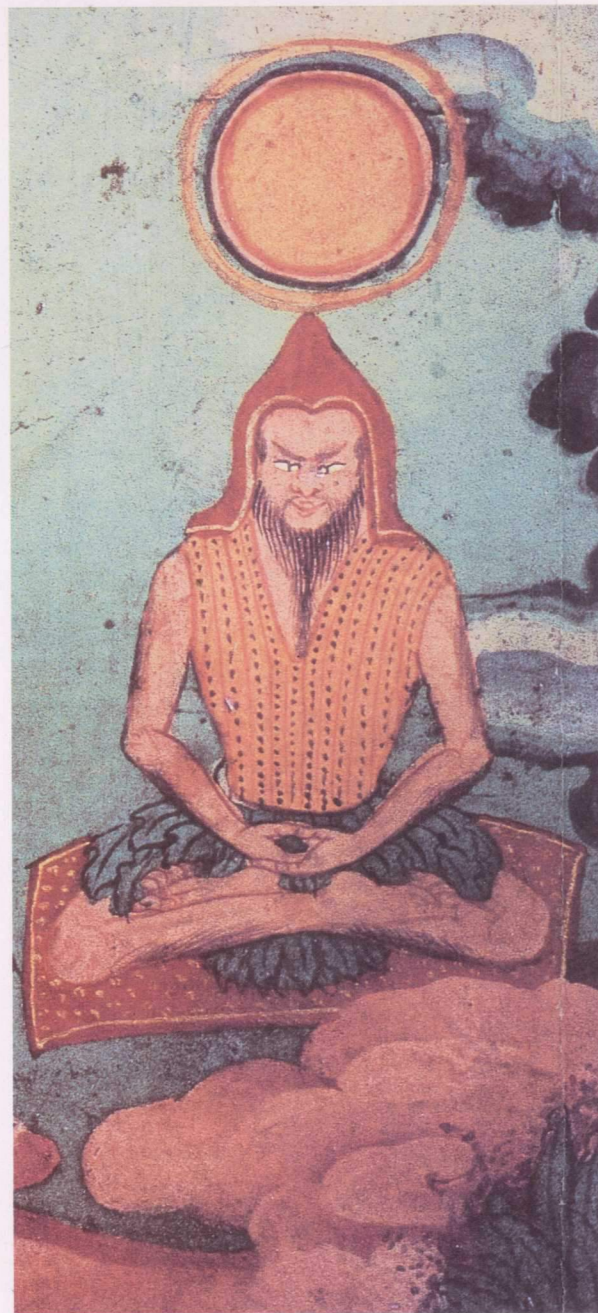


如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

观呼吸——内观禅修的基础法门

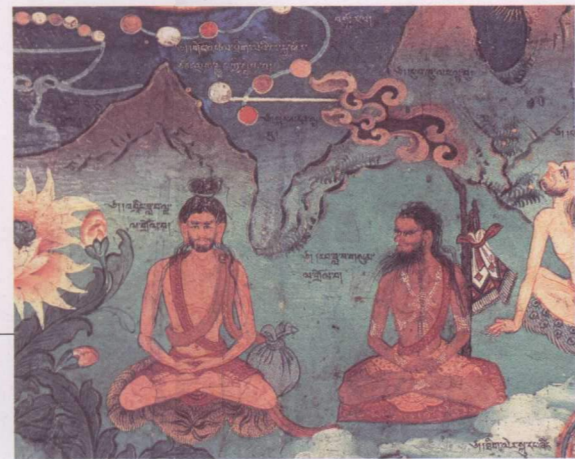
观呼吸是内观禅修的主要法门。内观是源于古印度的禅修方法，自2500多年前被释迦牟尼重新发现，他以内观法门悟道，体验到无常、苦、无我的生命真谛。此后内观便成为佛法训练的核心，它从观呼吸开始，使散乱的心专注、渐渐澄净下来，如实观照身心内外及宇宙人生的实相，从而消除妄想执著，断除烦恼，解脱心灵。

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。



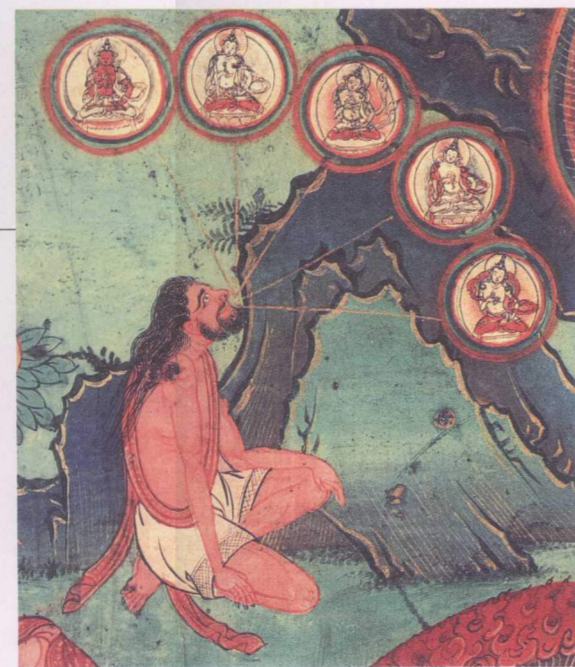
观呼吸治疗方法

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。

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。

当下

观呼吸法最终的目的将人的意识引至当下，真正凝聚起自我的精神之力。

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。

内观

内观是佛教最基本的修行法门，历史悠久、博大精深。



阿弥陀佛



不动佛



大日如来



宝生佛



不空成就佛

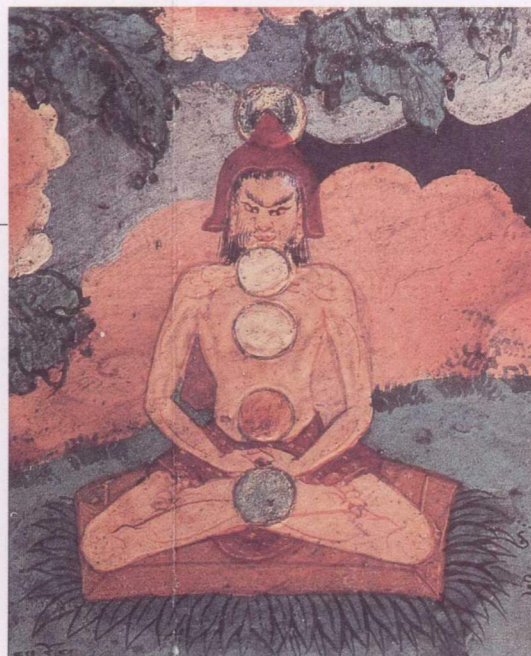
五方佛

五方佛代表着构成世界与人体的地、火、风、水、空五种元素。



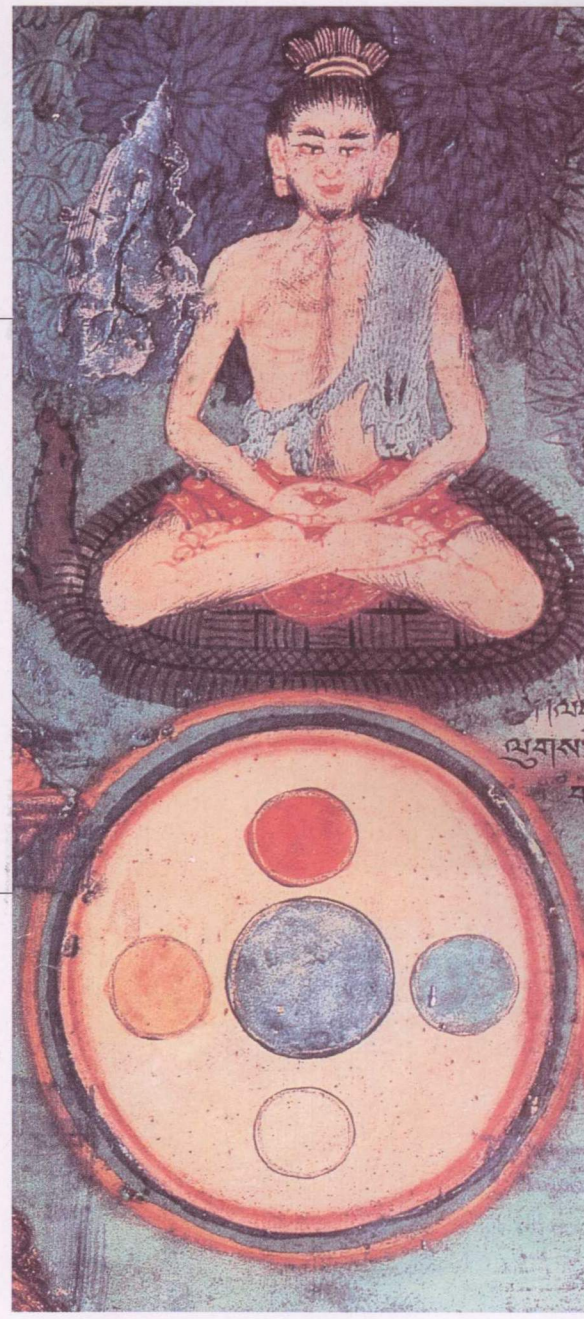
调息

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。



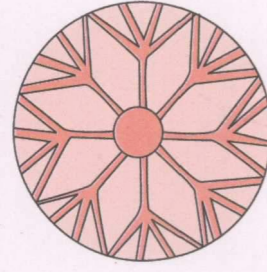
观呼吸的治疗之道

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，人体内在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

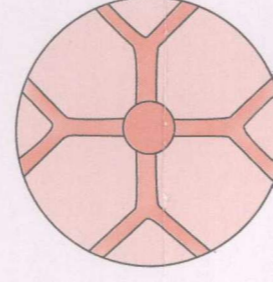
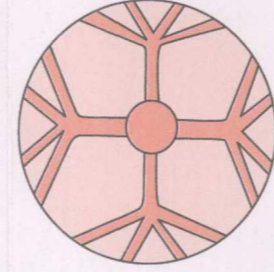
通过呼吸能够平衡三脉七轮中能量的流动，最终达到治疗效果。

喉轮

调节人体精力、活力的运行与平衡。

心轮

主导人体的呼吸与循环功能。



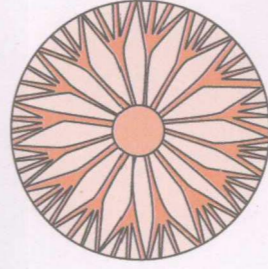
脐轮

主导日常的动作行为。



生殖轮

主导人体精神、能量的创生。

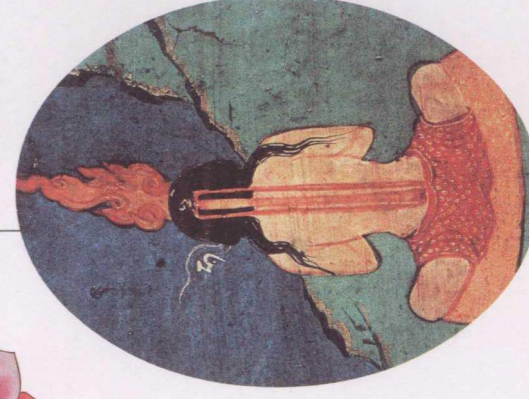


脉道

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。



海底轮
主导人体的心智与灵性。



观想

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

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。



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

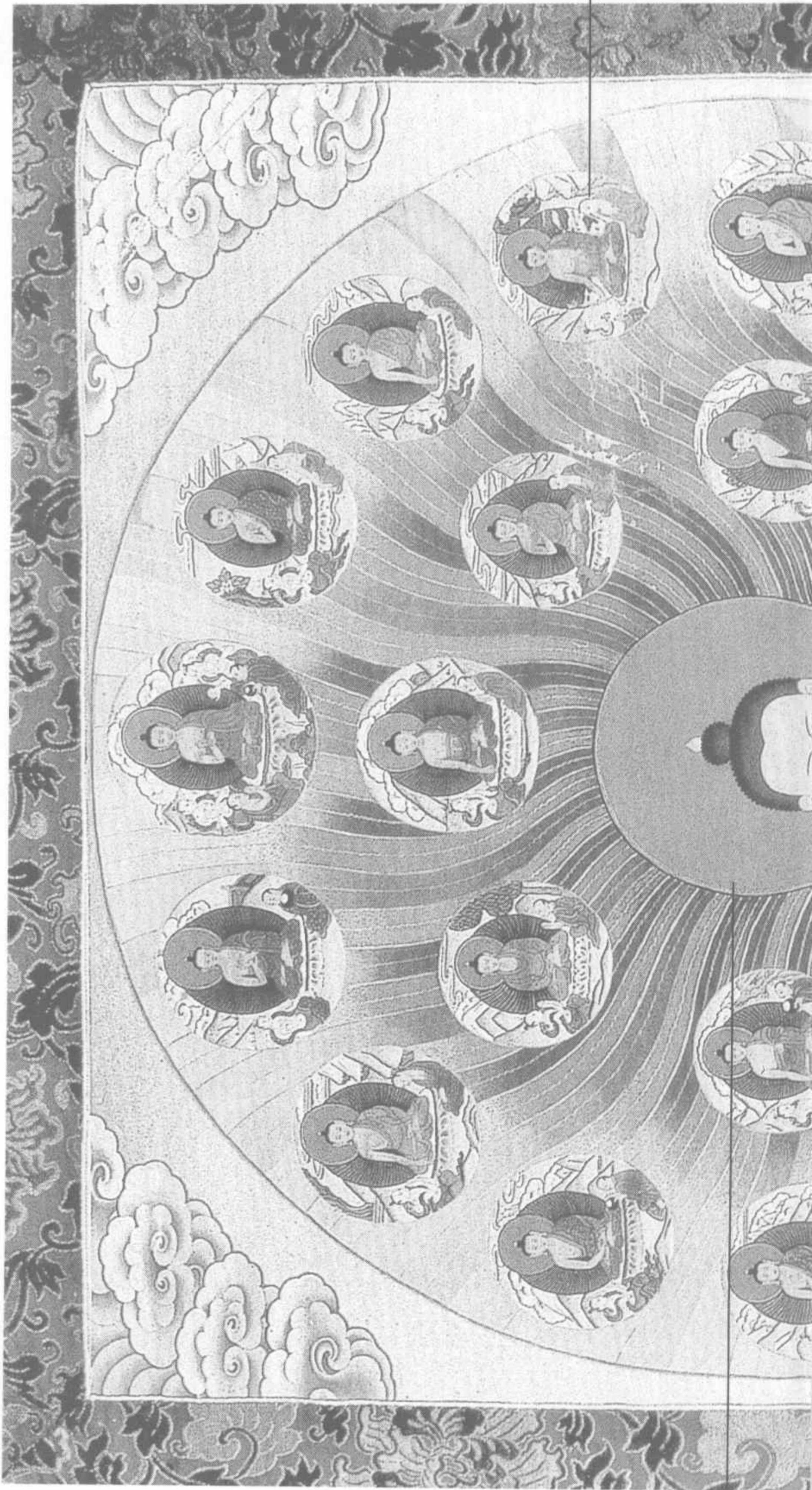


佛陀的教导——内观是亲身体证的智能

佛陀的时代盛行着许多的禅修方法，在他尚未成佛前，曾将它们逐一试遍，却都无法使他从苦海中拔出。直到约公元前531年，他在菩提树下开始探究自我，看清自己身心的实相，感受到无常、苦、空、无我是生命的真谛，才发现内观是唯一能根除生命的痛苦并解脱烦恼的法门。因此，佛陀体悟到要增强自我处理生命中各种问题的智能，必须深入心灵，藉由亲身体验，自省觉悟，培养出对外境不起反应、灭除无明、真正解决问题的智慧。

释迦牟尼佛

此幅唐卡所绘的是悟道后的释迦牟尼，他右手结期克印，表示以强劲之势降伏外道；左手执袈裟一角，表示衣服不为外道所破坏，显出佛陀智慧高超。佛陀悟道的独特法门是内观，也就是后来佛教用来观察自身及净化身心的一个重要方法，它以观呼吸开始。



诸佛禅修姿势

这幅图描绘了佛陀为降伏外道，展示种种神通，使他们都皈依佛教的情景。释迦牟尼佛上方的诸佛身相均为跏趺而坐，手势不一。其中，禅定印是两手平放于脐下，重叠，大拇指相抵，在这种姿势下静坐内观，最容易体验到安详、满足、愉悦。

佛陀弟子

图最下方为外道和佛祖斗法，最后均为他所收伏，之后他们与佛教弟子们跟随佛陀之路，学习内观禅修，也体验到无常、苦、空、无我等无处不在的真理，从贪嗔痴及欲海中挣脱出，以增进受外境诱惑时自我克制、抵制的能力，观察身心实相，从中引导出智能。



佛陀教导内观法

佛陀在证悟之后，就开始启示众人：任何智识或信仰，如果只是听闻或理智分析得到的智能，而不是亲身体证实相并藉由自身的经验开展的智能，就不能让人得到真正的解脱。他把运用内观亲身体证而培养出的智能，作为最重要、最能解脱烦恼的一种智能。



编者序

学习正确呼吸，改变不良人生

大约在公元前531年的印度，释迦牟尼放弃看不到尽头的苦行，于菩提树下静坐内观七天七夜，看清了自己内心浮现的种种感受，从此，重新认识到生命的真谛不过是无常、苦、空和无我，一切烦恼顿时烟消云散。跟随释迦牟尼开创的道路，此后佛教一直把内观作为止息痛苦烦恼的修行法门。而观呼吸是最简单易行的内观禅修方法，是自我观察、培养正确思维习性、斩断烦恼的重要途径之一。

● 内观禅修的源流

自从佛教在西汉年间传入中国，内观禅修作为南传佛教（由印度传至缅甸、泰国、锡兰等的佛法）的重要一支，也随之进入汉地，最初被误认为是佛教“小乘”——一种以实现个人解脱为目标，而不是帮助全体生命解脱的法门，故而难以被推广开来。直到公元7世纪，玄奘法师西行至印度，取回大乘“真经”，又兼而翻译梵文版的《瑜伽师地论》，才使汉人认识到大乘佛法、小乘佛法与内观的区别，并详细了解到内观的修法及特性。

但在当时，内观没有被视作一种自成体系的观身、观心法门，而是融入到佛教禅定修习中，主要用于自省、平静身心以达至入定的境界。内观最主要的用处，也就是看清当下的身心实相，斩断错误的思维习性，根除无明烦恼及种种精神障碍，却没有在后来的汉地佛教修习中给予足够的重视。今天，内观被重新拾起，作为一种治疗疾病、行之有效的减压方法，在世界各发达国家和地区广泛流行。我们也应看到它本来的面目，将之用于看清自我、修正负面思维方式，以掌握我们的人生。

● 内观要从观呼吸入手

南传的内观禅修是从观呼吸（又称安那般那）入门，通过观察呼吸来达到制心一处，以获得智慧，再以智慧为基础观照身心状态的一种修行方法。在这个过程中，修行者只需要觉察心灵呈现出来的各种感受，它们可能是贪爱、嗔恨、嫉妒等让我们心灵受苦的执念，也可能是对这些情绪产生的习性反应，即我们头脑中由于过去行为和思维习惯积淀的负面习性。

内观的目标就是要净化一切负面思维习性——但实际上，我们的精神总是有一种不安分的倾向，喜欢从一件事情跳跃到另一件事情，而这可能是我们经常感到焦虑、烦乱、紧张的最初根源，因此，内观需要藉由观呼吸来培养心灵的专注和平静心，把它当做一

种用于观照当下身心、解脱烦恼的基本手段。

● 观呼吸的用途

观呼吸在具体的佛教修习中，也经常被看成是处理心灵问题的重要工具。这是因为，佛教很早就发现了呼吸和人的心理的关联性，例如，人的心理层面的细微反应，常会在呼吸上有所表现，恐惧时呼吸急促粗重，抑郁时呼吸缓慢无力等等。在对呼吸的观照中，“心”能培养对当下的敏锐觉知力，察知我们的负面习性，清楚烦恼的来源，从而止息痛苦，获得真正的轻松、自在和安详。

佛教认为，让我们产生种种痛苦、恐惧、抑郁等心理问题的深刻根源，是我们的思维习性。简而言之，一切负面的心态来自负面的思维习性。佛教用“我执”来说明我们是多么沉迷于自己积成习性的思维方式——执著于认为我们惯有的思想就是我们自己。日常生活中，我们太容易陷入到“我执”中，给自己带来麻烦、苦恼，以致产生种种精神障碍。

摆脱“我执”最有效、易行的方式就是观呼吸。它让我们在觉察气息出入的简单行为中，清醒而警觉地观照自己当下的身心，看清身体里面生起的每一个想法，看着它产生于“我执”的心理，再看着它如何作用于我们的行动，又如何消失……这个过程越能清晰、细致地觉察，我们就越了解自己，从而离错误的思维习性越远，离内观的目标越近，当观察到自己是如何被负面习性控制，就看清了自己当下的状况及生活的真相，改变这种思维习性，建立正面的思维方式，烦恼也就自动消失了。同时，随着一呼一吸，不断摄入天地自然的清气、吐出自身体内的浊气，我们的身体也能保养得更健康、更精力充沛，更能以全新的心态面对及承受外境的各种压力。

观呼吸也是我们深入内心探索自我最方便的途径，当我们在平日忙碌的工作和生活中，抽取一小段时间，观察鼻息的状况，清楚这时心中的各种想法，不仅能迅速平和情绪、缓解焦虑，也能看到那些微妙而流动、深藏在习性中的潜意识心理，如此真实、深刻，从而真正地从烦恼中走出来，获得最大的平静和放松。

《图解观呼吸》延续了修心坊系列对都市静心法则的探讨，以通俗易懂、新鲜直观的现代图解方式，介绍了内观禅修中独特的观呼吸法，将不易弄懂的抽象的佛教概念以清晰的图表及形象的插图阐释，使读者在观呼吸的静心旅程中，正念于呼吸，察知当前所有的负面情绪，让此刻的生命不再卷入到烦恼中。从此，无论是学习，还是工作，都能时刻观照当下的自己、修正错误的思维习性，以更正确、有效的心态及思考方式，走过漫长的人生旅程。

编者谨识

2009年4月



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