

# 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、忘却烦恼  
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



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



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

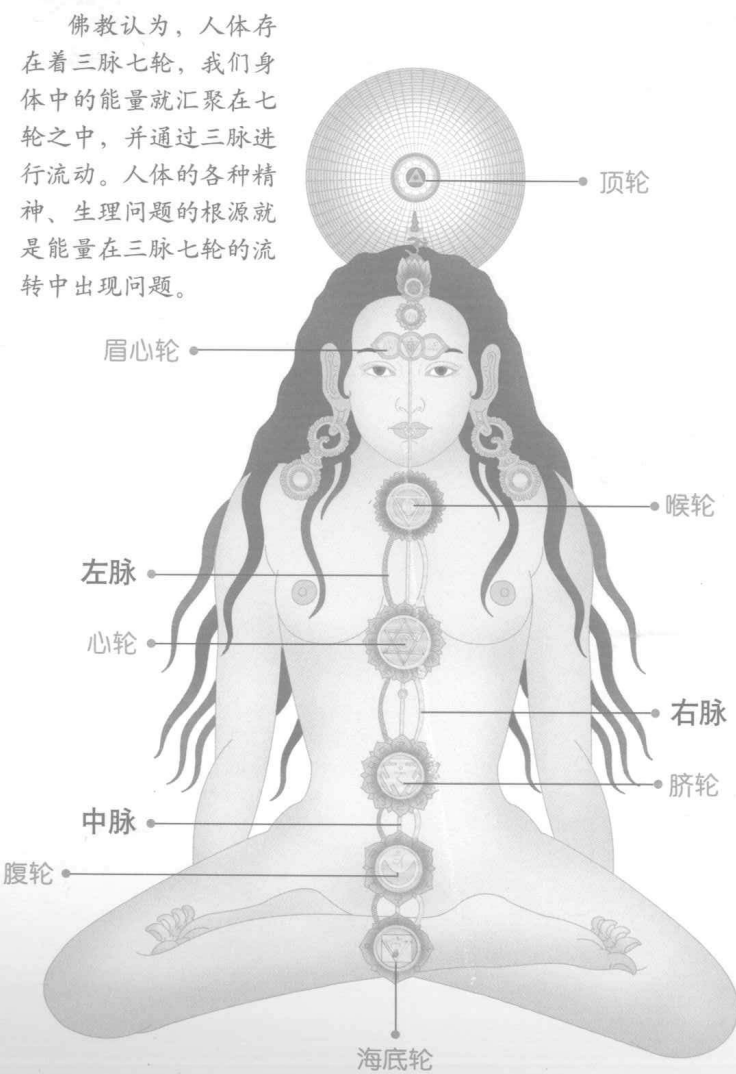
冥想修行最常见的姿势就是佛教的七支坐法，佛教认为这种坐法最有利于身心，能够使能量在三脉中运行顺畅无阻。

#### 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。



### 第二阶段：观照自我

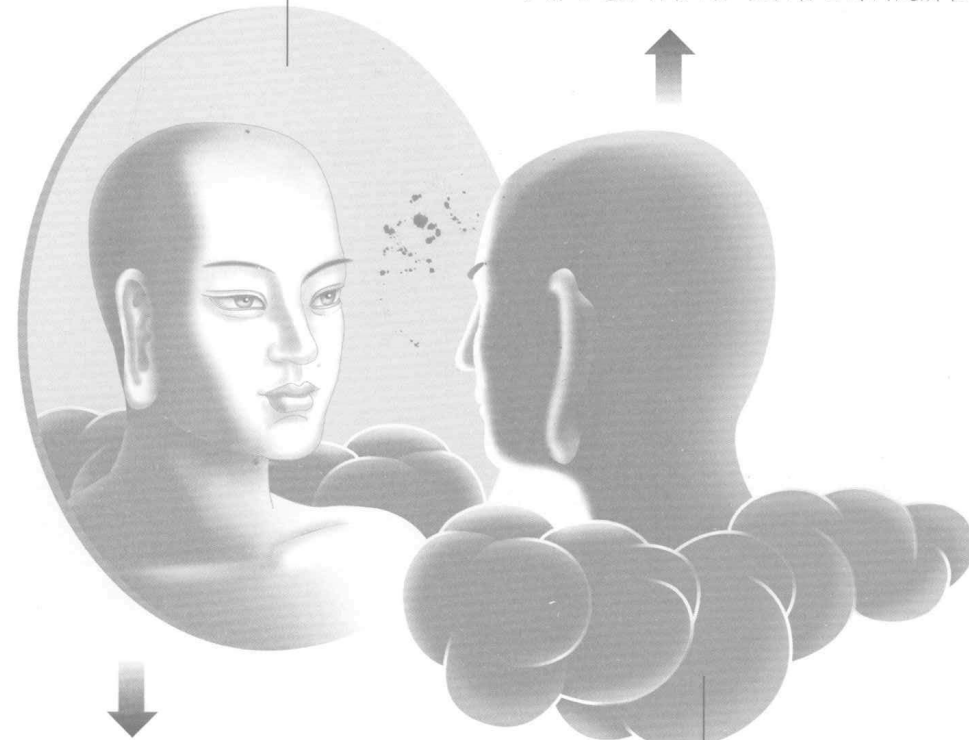
冥想不是看一下就能解决一切问题的东西，真正的解决是要靠自己的修行。冥想的第二阶段就是要展开这种修行，返诸内心、观照自我，解决的起点是对自我的认识。

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。

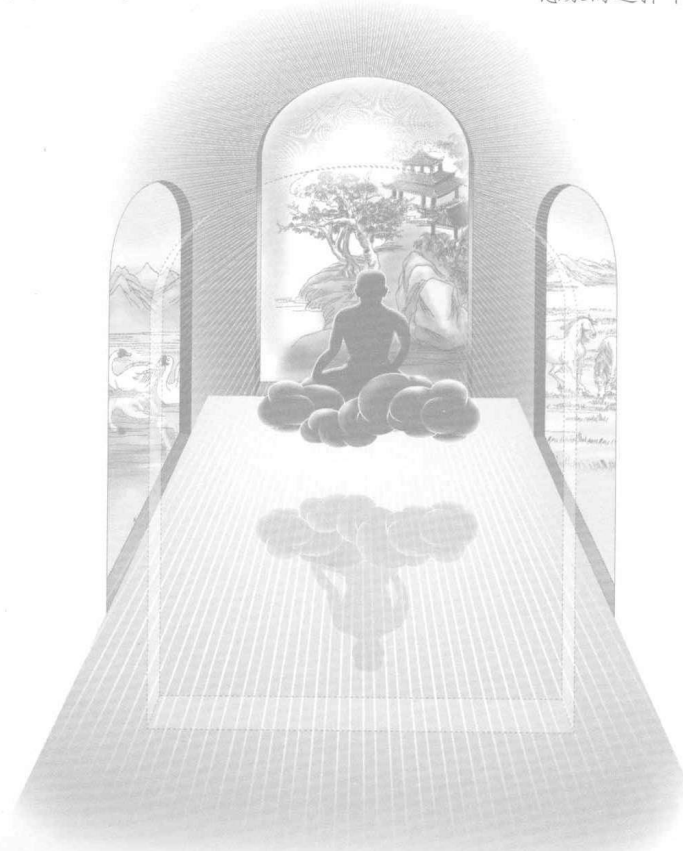
冥想的治疗与我们通常认识的心理治疗有很大的不同，它通过修行者自我的精神调节来达到自我治疗的目的，通常一次简单治疗冥想可以分为以下四步。

#### 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。



#### 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。

#### 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。

### 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

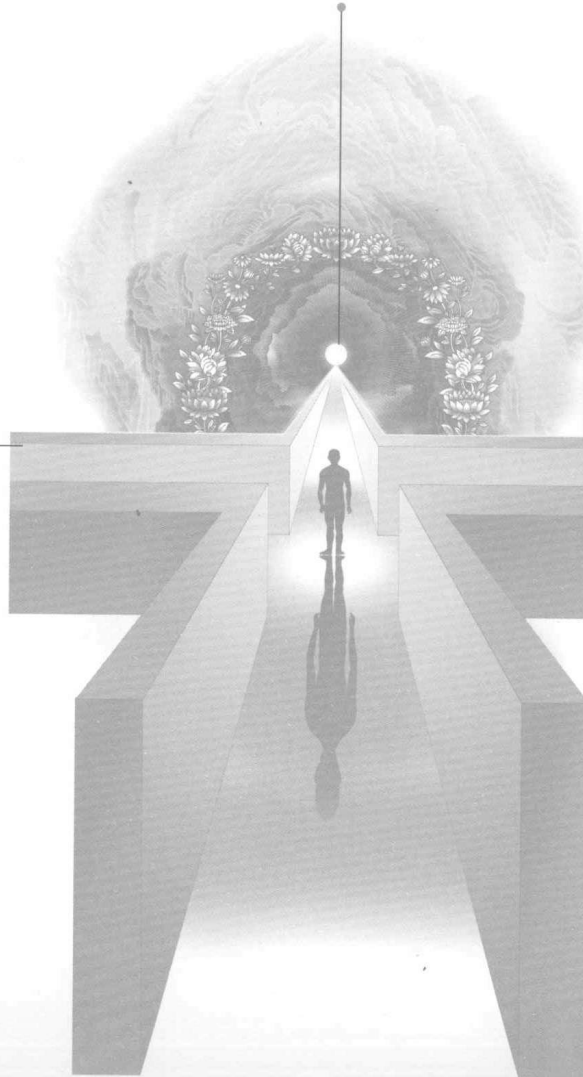
我们生活在当下，一切回避当下的行为都是逃避，冥想的智慧是要从容地面对现实。

#### 错误一：我执

因为是自己治疗，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。



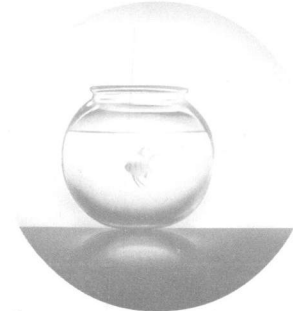
#### 冥想佛法

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。

**禅定**

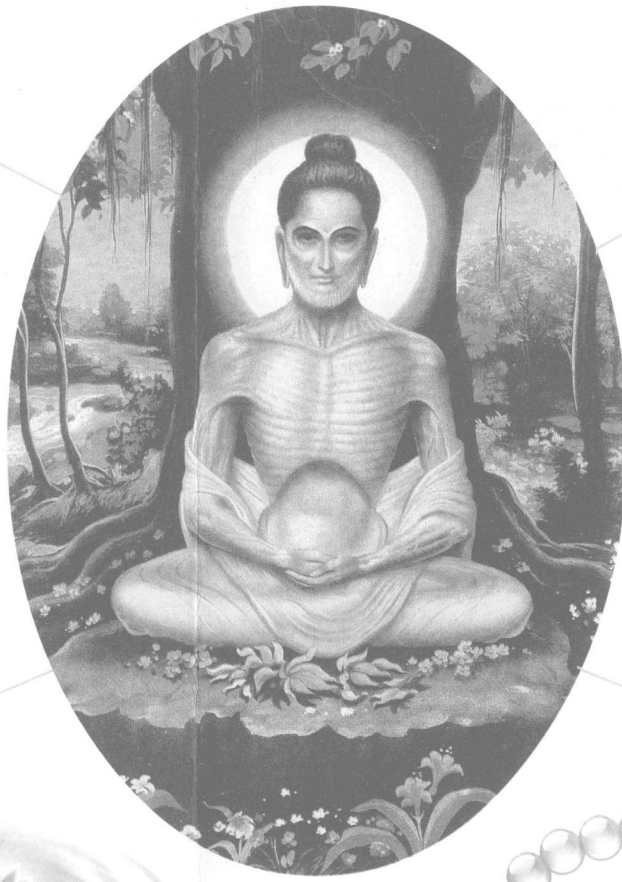
禅定是指精神集中于内心之境，不对外界随意起杂念，即心定于一处而不散乱。

**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。

### 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。



**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。

**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。

**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，虽然佛教义理深奥如浩瀚的大海，但即使是其中一滴小小的浪花，也能让我们获得教益。

**冥想水滴**

真切地观照壶中的流水，平稳地控制每一个水滴，不徐不疾，自如地调节自己的神经系统。

**冥想星空**

凝望苍穹，向浩瀚的宇宙释放我们的情绪，排出负面的阴霾，开阔自己的心境。

**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。











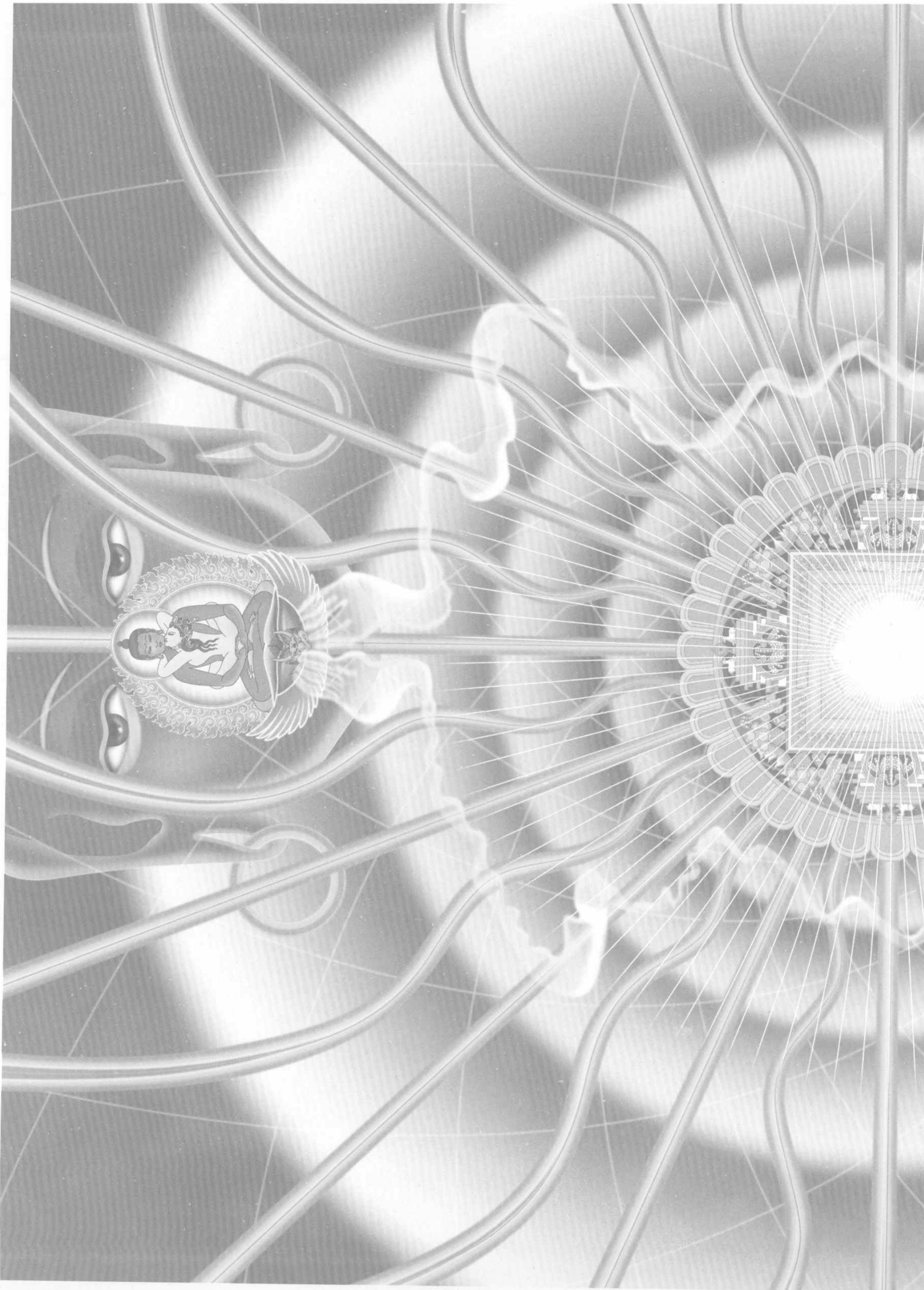
佛法中的心理疗法

# 图解冥想

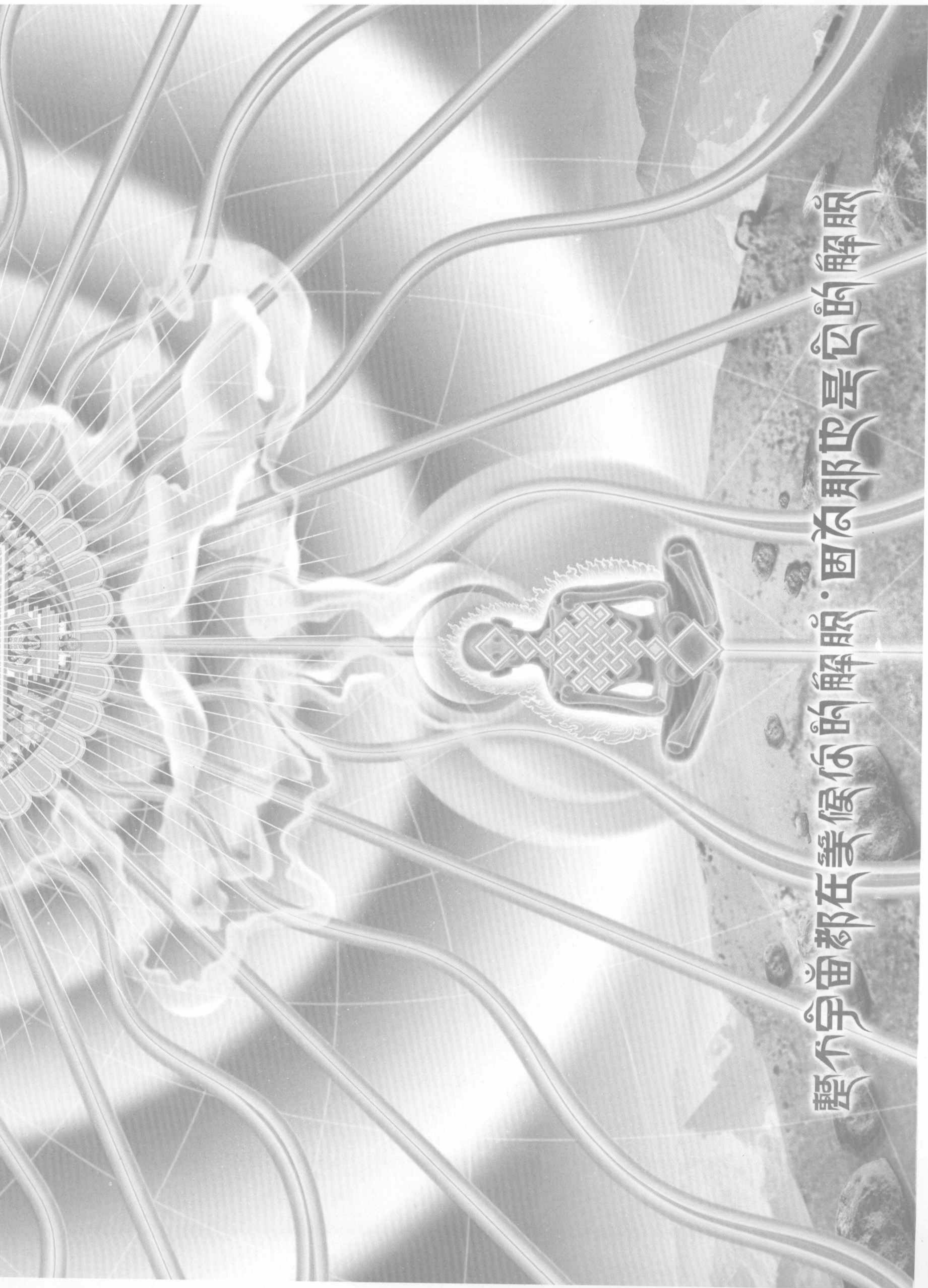
解除压力最好的一种方法

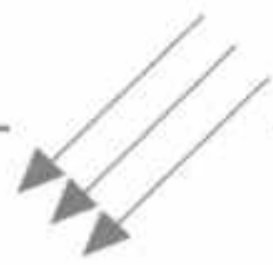


陕西师范大学出版社



整个宇宙都在等候你的解眠·因为那也是它的解眠





# 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 .....	I-4
冥想四种精神特质 .....	5-8
编者序 冥想——放松身心的最佳法门 .....	I2
本书阅读导航 .....	20

## 第壹章

### 觉者的观想：走向生命的深邃

I 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

I 真实的冥想（一）：剥开超灵的面纱 .....	58
--------------------------	----



2	真实的冥想（二）：达到自由无为之道的手段 .....	60
3	冥想的本质（一）：一种静修方法 .....	62
4	冥想的本质（二）：一种精神训练 .....	64
5	冥想的本质（三）：一种意境艺术 .....	66
6	冥想开发大脑潜能：诞生富有创造性的灵感 .....	68
7	运用潜意识和无意识的力量：开启冥想的“暗箱” .....	70
8	冥想加强图像记忆：视觉图像的刺激 .....	72
9	冥想时反复吟诵：特殊声波的功能 .....	74
10	对人体意想不到的积极效果：冥想治病的精神因素 .....	76
11	冥想与催眠术：在迷睡状态中产生幻觉 .....	78
12	冥想与第六感：深层的意识活动 .....	80
13	到达冥想的高级阶段：关于开悟者的心理测试 .....	84

### 第叁章

## 冥想静心术：观察和引导自己的精神

1	静坐：冥想的最佳体位 .....	88
2	禅定：在静心中产生内在智能 .....	90
3	正念和觉知：进行冥想的两个必要阶段 .....	92
4	专注：寻找把心固定的对象 .....	96
5	观想和心像：发展运用内在视像的能力 .....	98
6	内观：组织管理心灵的艺术 .....	102
7	全观：一种不加思索的冥想 .....	104
8	唵咒：瑜伽圣音介入冥想 .....	106
9	脉轮：身体的能源中心 .....	108
10	三摩地：冥想三昧的极致境界 .....	110