

<<图解冥想>>

图书基本信息

书名：<<图解冥想>>

13位ISBN编号：9787561344743

10位ISBN编号：7561344740

出版时间：2009-3

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：蓝梅

页数：319

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;图解冥想&gt;&gt;

## 前言

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。

<<图解冥想>>

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

## &lt;&lt;图解冥想&gt;&gt;

## 内容概要

现代人最常见的精神问题就是巨大的生活压力，因为压力我们变得烦躁不安，进而导致各种疾病，而冥想（Meditation）是缓解压力的一个好方法。

作为一种精神实践，冥想在佛教中已经存在了数千年，对于都市中的人，在身体、心智、情感，心理和精神等多个层面，冥想能帮助人们顺利走出困境，为自己营造出更加美好的生活空间，不仅使心灵获得最大的安定，身体也能够得到最大限度的放松。

冥想是“ Well-Being Life ”生活方式的一种，在西方广泛被人们所接受，作为一种健康的生活方式，越来越得到人们的青睐和喜爱。

英国《泰晤士报》也曾报道“冥想是解除压力最好的一种方法”。

有实验证明，经过8周冥想治疗的人比正常人更容易感到幸福和变得积极向上，其各项身体指标也比平常人高出很多。

本书继承了修心坊系列清丽、闲适的风格，利用图解这一独特的编辑手法，使读者不仅仅是学会一种简单的冥想放松法，更能从中体悟到一种重视生活、重视自我、享受生命的生活态度，让读者随着我们精美的绘图开始一段从容、安逸的精神之旅。

简单冥想可以降低血压，减慢心率、解除焦虑，对癌症和心脏病有奇效；冥想能使人保持身心状态的平衡，令你的内心感到满足、平静和快乐；深层冥想可以达到治疗，自我提升和自我精神认知的目的。

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。

## &lt;&lt;图解冥想&gt;&gt;

## 书籍目录

源自佛教的修行方式——冥想的四个阶段冥想的四种精神特质编者序 冥想——放松身心的最佳法门本书阅读导航第壹章 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2 瑜伽与冥想：古老哲学渗透进都市群落3 冥想的起源：跏趺坐上的独特思考方式4 冥想和佛教禅修：冥想的禅宗渊源5 冥想和西藏密宗：宗教仪式上的幻象6 从中国传统文化角度看冥想：从空寂中观照世界7 从心理学角度看冥想：无法伪装的自性8 从易学的角度看冥想：建立心灵的宇宙秩序9 冥想的基本方法：启发全部的内在灵光10 冥想时的精神状态：心灵的零度意识11 冥想各种意象的结果：进入迷宫般的神秘丛林12 冥想所达到的境界：开悟的人生13 冥想中的智慧：纯粹的平静14 冥想的最终目的：身、心、灵合第贰章 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2 真实的冥想（二）：达到自由无为之道的手段3 冥想的本质（一）：一种静修方法4 冥想的本质（二）：一种精神训练5 冥想的本质（三）：一种意境艺术6 冥想开发大脑潜能：诞生富有创造性的灵感7 运用潜意识和无意识的力量：开启冥想的“暗箱”8 冥想加强图像记忆：视觉图像的刺激9 冥想时反复吟诵：特殊声波的功能10 对人体意想不到的积极效果：冥想治病的精神因素11 冥想与催眠术：在迷睡状态中产生幻觉12 冥想与第六感：深层的意识活动13 到达冥想的高级阶段：关于开悟者的心理测试第叁章 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2 禅定：在静心中产生内在智能3 正念和觉知：进行冥想的两个必要阶段4 专注：寻找把心固定的对象5 观想和心像：发展运用内在视像的能力6 内观：组织管理心灵的艺术7 全观：一种不加思索的冥想8 崦咒：瑜伽圣音介入冥想9 脉轮：身体的能源中心10 三摩地：冥想三昧的极致境界11 心灵感应：一种神秘的心理能力12 暗示法：同本来的自己对话13 平静符号：审视具有召唤性质的符号14 密法治疗：运用神秘术进行治疗的代称15 蓝图：对自我精神的积极引导第四章 冥想的第一阶段：准备工作1 关于自我的实验：投入全部注意力2 排除无价值的幻想：驾驭想象3 安排冥想的时间：每天20分钟4 选择冥想的环境：寻找专属你的领域5 冥想前的预备功：放松练习6 调身：冥想的姿势7 手势：引导体内能量流通8 调息：控制生命之气9 调心：静坐冥想的关键因素10 平静技巧：缓解紧张和压力的运动11 辅助工具（一）：拥有烛和莲花般的隐喻力量12 辅助工具（二）：发出咒语般催眠效果的声音13 穿戴服饰：能由内至外地舒展身体14 饮食睡眠：准备随时被启迪的头脑15 道德规范：追求一种精神上的生活第五章 冥想的第二阶段：发现自己1 约束急躁的情绪：成功的冥想源于静心2 找到精神的魔障：给情绪命名3 转化情绪的方法：创造一种画面或情境4 愤怒是对生命目的的反动：转化愤怒的情绪5 恐惧是对正确信念的背叛：转化恐惧的情绪6 痛苦是对人生的无能为力：转化痛苦的情绪7 烦恼是对欲望的无法实现：转化烦恼的情绪8 骄傲是对自我形象的执著：转化骄傲的情绪9 进入制感的阶段：控制心念10 执持静默的状态：集中注意力11 释放内在的智慧：无欲以观其妙12 达到真实的禅定：恢复我们的本性13 觉知精神的蜕变：开放意识领域14 领悟个人化体验：看到心灵的虚幻之相15 最高禅定的心境：充塞自由和平静第陆章 冥想的第三阶段：心理治疗1 冥想释放压力：深层放松2 冥想治疗抑郁症：开放心灵3 冥想治疗强迫症：克制自我4 冥想治疗自闭症：适应社会5 冥想治疗躁狂症：抚平狂躁6 冥想治疗焦虑症：平衡内心7 冥想治疗恐惧症：缓解紧张8 冥想治疗偏执症：改变想法9 冥想治疗妄想症：消除妄念10 冥想治疗精神分裂症：协调身心11 冥想治疗癔症：控制情绪12 冥想治疗疑病症：转移忧虑13 冥想治疗臆想症：引导想象14 冥想治疗神经衰弱：静心沉思15 冥想治疗失眠：腹式呼吸第柒章 冥想的第四阶段：面向生活1 限制人生的因素（一）：封闭的头脑2 限制人生的因素（二）：对小我的认同3 开放身体的觉知：净化身心4 处理自己的反应：第三种选择5 改变内在的自我：提升心智6 喜欢自己的处境：邀请自我7 见证当下的力量：永恒的现在8 毫无必要的恐惧：静看花开9 停止内心的争战：你就是你自己10 成为创造性主体：萌生创意11 保持心空和热诚：感知流动变化的生命12 培养成熟的心智：了悟的开端13 获得圆满的特质（一）：唤醒沉睡的生命力14 获得圆满的特质（二）：精神上的成熟15 获得圆满的特质（三）：心灵的圆满和开阔16 获得圆满的特质（四）：流露宽恕与慈悲17 朝向觉醒的路径：把冥想作为筏子18 解脱的时刻来临：达成精神的超越第捌章 冥想的多种形式：提升自我的灵性1 印度式冥想：沉浸在大自然的母体中2 瑜伽冥想术：制服心灵的本能冲动3 蜡烛冥想法：专注于一个物体4 呼吸冥想法：把注意力放在呼吸上5 语音冥想法：反复吟诵一个梵语音节6 音乐冥想法：聆听宇宙调和之声7 色彩冥想法：一种康复治疗8 慢走式冥想：迈向神妙的奇境9 运动式冥想：动静结合的冥想法10 有趣的水晶球：解码无意识的有效工

<<图解冥想>>

具11 神秘术与冥想（一）：炼金术中的冥想12 神秘术与冥想（二）：占星术中的冥想13 神秘术与冥想（三）：塔罗牌中的冥想附录

## &lt;&lt;图解冥想&gt;&gt;

## 章节摘录

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 在印度吠陀时代，婆罗门经典《奥义书》中说：“让感官和意识的注意力，转移到心上……”在原始佛教《经集》中也有说：“抑制自己的意志，向内反省思维，守住内心，不让它外鹜……要学会独自静坐。”这可能是关于冥想及其方法的最早的阐释。

冥想的定义 冥想在人类漫长的历史进程中已经存在了几千年，它不是简单的思维形式，或如做梦般充斥着无序或混乱，而是一种深刻、深奥的思索和想象，这是因为：冥想最初的含义就是通过禅定达到内在精神发现的具体方式。

心理学家荣格称，在东方人的沉潜文化中，人们常常经由冥想向内追寻，且认为最高的神性潜藏在一切事物或人的内在层面。

他以印度古代的庙宇为例，认为他们的祭坛往往比地面低二三尺，仿佛深藏里面，因此，东方哲学必定是深刻的向内转，目的是要达到最高层、最玄奥的意识状态。

冥想尤其能体现这种东方式精神走向的特征，它通过静思吐纳、打坐聚气等方式改变意识，使人能从较低层的心智状态提升到较高层的心智，减少外部刺激对人的精神的影响，令身心处于平衡、和谐的境界及深度的宁静、平静状态。

冥想的方法 冥想本身就是对真实的自己或世界，直接、当下和直觉的观察，达到对真理的实际领悟的一种方法，如人们对每种物体、感觉、对象或行为等进行直接而又深入的发现和冥思，都会促进人更深刻地了解自己，这就是它的独特效用。

冥想的方法多种多样，人们由有心到“无心”、任由潜意识运转或兴奋地沉湎于一件事中，也都能体现冥想的特质，即：冥想需要心意坚定，念头只停留在一个事物上，在一段时间内细细观察然后慢慢进入，对着同一个事物培养感官的警觉力，让“奇迹”自己出现——这不是什么“超能力”，而是通过冥想开启直觉，控制自我意识，使其专注，自然就能收获关于心灵的各种讯息，和真实的内在接触。

## <<图解冥想>>

### 编辑推荐

《图解冥想：解除压力最好的一种方法》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。

101种释放压力、获取快乐生活的冥想方法，实用的冥想技巧，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。



<<图解冥想>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>