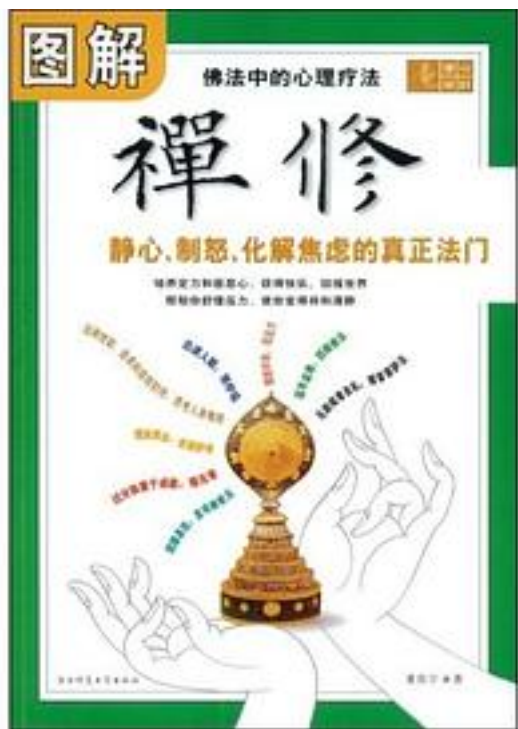


# 图解禅修



[图解禅修\\_下载链接1](#)

著者:董佳宁

出版者:陕西师大

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787561341568

《图解禅修》以渊源流长的佛教修行法门为基础，结合现代人的心理诉求，给读者提供了一套系统修心方法。全书语言通俗易懂，并配以简洁明了、寓意深刻的图解。从止禅到观禅，从观呼吸到观想诸佛，每一种方法都会给你心灵的启迪，一步一步带你回归清明自性，寻到轻松自在的快乐。找出最适合你的禅修法  
让你迅速入眠的禅修法：观呼吸 过分执著于成就的人：观无常  
延年益寿的无价禅修：药师佛法 远离忧郁、自卑和自我封闭：思考人身难得  
摆脱罪业的忏悔法：金刚萨缙。

禅修是佛教重要的修行法门之一，也是中国传统养身修心的方法。近年来，禅修广受西

方社会的重视，并广泛运用于自我心理治疗，学习禅修的热潮持久不衰。究其原因，就在于对身处俗世生活中的现代人来说，禅修正好提供了一种让心灵归于平静，不再痛苦、抑郁、嗔怒、焦躁的方法，而这正是人所应有的最根本的快乐。禅修可以促进我们对事物本性以及自心的了知，让我们走出痛苦压抑的泥潭，放下沉重的精神包袱，得以在生命的历程中轻装前行。

作者介绍:

目录: 禅修方法一览编者序：养身修心的法宝本书阅读导航第1章 禅修以修心

1、寻找快乐的方法：禅修的目的 2、探索快乐之源：认识我们的心

3、禅修是心智训练：发掘内心的智慧 4、禅修不等于打坐：对禅修的几种误解

5、专注式禅修：止禅 6、思考式禅修：观禅第2章 从头学习禅修

1、明确而不要冒进：禅修要有目标 2、在哪里打坐：地点的选择

3、禅修与时间：禅修的时间安排 4、禅修方法的选择：观呼吸

5、创造心灵空间：修行的动机和态度 6、保持最舒适的身体：禅修的姿势

7、放松并保持警觉：修行时的身心状态 8、正式开始禅修：禅修的过程

9、移除障碍（1）：禅修过程中常见的问题

10、移除障碍（2）：排除内心的魔障第3章 观心 1、最常见的禅修方法：观呼吸

2、净化染污之心：心之明性 3、追溯过去和未来：心之连续性第4章 思考式禅修

1、万物皆空：禅修空性 2、人身难得：珍惜人身的禅修

3、一切皆在变化：观无常的禅修 4、人身难逃之苦：对死亡的禅修

5、前因致后果：对业力的禅修 6、净除恶业之障碍：净化业障

7、众生皆苦：对苦的禅修 8、去除分别心：心平气和的禅修

9、爱及众生：培养慈爱的禅修 10、悲及众生：培养慈悲的禅修

11、平静而正面地对待：处理负面能量 12、寻找内心的快乐：处理执著

13、不再伤害彼此：处理愤怒 14、重新认识自己：处理沮丧

15、一切恐惧皆为虚幻：处理恐惧第5章 观想禅修 1、禅修的方便途径：观想

2、明亮清净的正面能量：观想光 3、救度众生者：观想度母

4、慈悲的化身：观想观音菩萨 5、汲取心灵能量：观想拙火第6章 其他修行法

1、不乏理智的信心：培养虔诚的心 2、一切众生皆有佛性：观想佛陀

3、消除病痛的方法：观想药师佛 4、培养利他之心：修心八颂

5、最迅速的殊胜本尊法门：观想二十一度母 6、消除业障的忏悔法：金刚萨忏罪法

7、遵守戒律的修行：大乘八戒 8、菩萨忏悔文：三十五佛忏附录

• • • • • [\(收起\)](#)

[图解禅修 下载链接1](#)

标签

灵修

佛学

禅

心灵

佛教

禅宗

图解

国学

## 评论

打坐可以看看

-----  
通俗易懂，非常适合初学者看

-----  
哈哈 通俗易懂 好上手

-----  
入门指导

-----  
安稳心理变化，帮助自己化解烦恼，“执着产生烦恼”，很赞同这句话！确实是修身养性的好书！

-----  
[图解禅修\\_下载链接1](#)

## 书评

书名很挫，作者也不是名家。在朋友的推荐下勉强试读了一下，然后我不得不承认这书还是相当不错的，作者行文和配图虽然朴实无华，但依然能把各方关键解释地还不错。当然，本书定位是补充基础知识，扫盲用。

-----  
它讲的东西面比较广，但都不深入。  
只是一个入门级的东西吧，可以让你了解禅修大约是怎么样的，并带你开始一些简单的禅修。还是比较有可操作性。

-----  
[图解禅修\\_下载链接1](#)