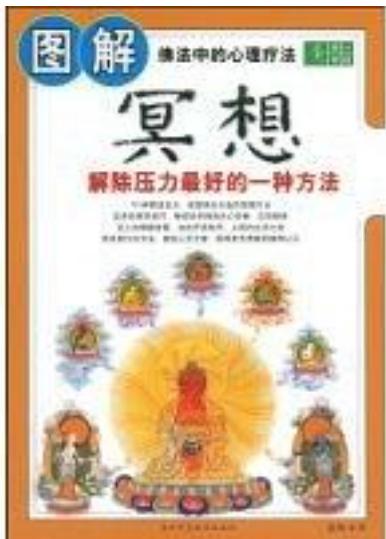


# 图解冥想



[图解冥想 下载链接1](#)

著者:蓝梅

出版者:

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787561344743

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。

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

## 目录

### 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

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

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：关于开悟者的心灵测试 84

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 呪：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

11 心灵感应：一种神秘的心理能力 112

- 12 暗示法：同本来的自己对话 114
- 13 平静符号：审视具有召唤性质的符号 116
- 14 密法治疗：运用神秘术进行治疗的代称 118
- 15 蓝图：对自我精神的积极引导 120
- 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 124
  - 2 排除无价值的幻想：驾驭想象 126
  - 3 安排冥想的时间：每天20分钟 128
  - 4 选择冥想的环境：寻找专属你的领域 130
  - 5 冥想前的预备功：放松练习 132
  - 6 调身：冥想的姿势 134
  - 7 手势：引导体内能量流通 138
  - 8 调息：控制生命之气 140
  - 9 调心：静坐冥想的关键因素 142
  - 10 平静技巧：缓解紧张和压力的运动 144
  - 11 辅助工具（一）：拥有烛和莲花般的隐喻力量 146
  - 12 辅助工具（二）：发出咒语般催眠效果的声音 148
  - 13 穿戴服饰：能由内至外地舒展身体 150
  - 14 饮食睡眠：准备随时被启迪的头脑 152
  - 15 道德规范：追求一种精神上的生活 154
- 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 158
  - 2 找到精神的魔障：给情绪命名 162
  - 3 转化情绪的方法：创造一种画面或情境 164
  - 4 愤怒是对生命目的的反动：转化愤怒的情绪 168
  - 5 恐惧是对正确信念的背叛：转化恐惧的情绪 170
  - 6 痛苦是对人生的无能为力：转化痛苦的情绪 172

7 恼恼是对欲望的无法实现：转化恼恼的情绪 174

8 骄傲是对自我形象的执著：转化骄傲的情绪 176

9 进入制感的阶段：控制心念 178

10 执持静默的状态：集中注意力 180

11 释放内在的智慧：无欲以观其妙 182

12 达到真实的禅定：恢复我们的本性 186

13 觉知精神的蜕变：开放意识领域 188

14 领悟个人化体验：看到心灵的虚幻之相 190

15 最高禅定的心境：充塞自由和平静 194

冥想的第三阶段：心理治疗

1 冥想释放压力：深层放松 200

2 冥想治疗抑郁症：开放心灵 204

3 冥想治疗强迫症：克制自我 208

4 冥想治疗自闭症：适应社会 210

5 冥想治疗躁狂症：抚平狂躁 212

6 冥想治疗焦虑症：平衡内心 214

7 冥想治疗恐惧症：缓解紧张 218

8 冥想治疗偏执症：改变想法 220

9 冥想治疗妄想症：消除妄念 222

10 冥想治疗精神分裂症：协调身心 224

11 冥想治疗癔症：控制情绪 228

12 冥想治疗疑病症：转移忧虑 230

13 冥想治疗臆想症：引导想象 232

14 冥想治疗神经衰弱：静心沉思 236

15 冥想治疗失眠：腹式呼吸 238

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 242

2 限制人生的因素（二）：对小我的认同 244

3 开放身体的觉知：净化身心 246

4 处理自己的反应：第三种选择 248

5 改变内在的自我：提升心智 250

6 喜欢自己的处境：邀请自我 252

7 见证当下的力量：永恒的现在 254

8 毫无必要的恐惧：静看花开 258

9 停止内心的争战：你就是你自己 260

10 成为创造性主体：萌生创意 262

11 保持心空和热诚：感知流动变化的生命 266

12 培养成熟的心智：了悟的开端 268

13 获得圆满的特质（一）：唤醒沉睡的生命力 272

14 获得圆满的特质（二）：精神上的成熟 274

15 获得圆满的特质（三）：心灵的圆满和开阔 278

16 获得圆满的特质（四）：流露宽恕与慈悲 280

17 朝向觉醒的路径：把冥想作为筏子 282

18 解脱的时刻来临：达成精神的超越 284

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 288

2 瑜伽冥想术：制服心灵的本能冲动 290

3 蜡烛冥想法：专注于一个物体 292

4 呼吸冥想法：把注意力放在呼吸上 294

5 语音冥想法：反复吟诵一个梵语音节 296

6 音乐冥想法：聆听宇宙调和之声 298

7 色彩冥想法：一种康复疗法 300

8 慢走式冥想：迈向神妙的奇境 302

9 运动式冥想：动静结合的冥想法 304

10 有趣的水晶球：解码无意识的有效工具 308

11 神秘术与冥想（一）：炼金术中的冥想 312

12 神秘术与冥想（二）：占星术中的冥想 314

13 神秘术与冥想（三）：塔罗牌中的冥想 316

作者介绍：

目录：

[图解冥想](#) [下载链接1](#)

标签

冥想

灵修

心理学

图解系列

佛教

灵性

紫图

成长

评论

图解系列是宝藏世界呀，适合简单了解

-----  
比较基础了。

-----  
因为是借的所以觉得有些有用。。

-----  
meditation

-----  
简洁明了

-----  
内容非常琐碎，怀疑是网上摘的

-----  
悟性不够，觉得此书太过凌乱，用一本图解类的快餐书，描述一个千年的深奥领域。不能体会它的定位。

-----  
很厚的一本，全彩，图文并茂，既理论又实际。很多文字在反复诵读间深入脑髓。

-----  
[图解冥想 下载链接1](#)

## 书评

2020.1.19 书名：《图解冥想》 作者：蓝梅 出版社：陕西师范大学出版社  
用时：1H30min 阅读的目的：好奇冥想且了解甚少。源于对自我的审查。  
心流的不稳定，导致情绪的多变。阅读完的感受：致虚于，守静笃。  
原来冥想可以有这么多的秩序。内心的秩序与外在的、众人所言的...

[图解冥想 下载链接1](#)