

<<观呼吸>>

图书基本信息

书名：<<观呼吸>>

13位ISBN编号：9787544330718

10位ISBN编号：7544330710

出版时间：2009-8

出版时间：海南

作者：德宝法师

页数：259

译者：赖隆彦

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>

## <<观呼吸>>

### 内容概要

呼吸是一个人人皆拥有且可供专注的对象。

呼吸是生命的基础，观察呼吸，不仅加深对生命本身的认识，还会让心变得稳定、敏锐和专注。

本书作者开篇即指明禅修的目的，以及常人对禅修的种种误解，然后以生动活泼的口吻，系统地介绍了如何通过单纯觉察与清楚掌握整个呼吸的过程，达到正念。

按照书中一步步的禅修指导，以呼吸为专注的焦点，观看一切身体经验、感受与思想的变化，进而观察你所认知的整个世界，方能以觉醒、智慧的心，面对起伏的人生。

本书是作者用人人都看得懂的语言写成的禅修经典著作。

现已被译成多种语言，在世界各地相继出版。

此书的泰文节译版本，还被选为泰国高中课程的教材。

## <<观呼吸>>

### 作者简介

德宝法师，当代内观大师，北美地位最高的斯里兰卡佛教上座部长老。1927年出生于斯里兰卡，12岁出家为僧，后在美国大学获得哲学博士学位。他经常巡回北美、欧洲与澳洲各地讲学，并带领禅修闭关。1982年，创办西弗吉尼亚修行协会，并担任该协会会长和住持。著有《观呼吸》《八正道》《正念之旅》等畅销书。

<<观呼吸>>

书籍目录

- 推荐序 全新的生命体验关于作者 德宝法师导读 内在生命的探索第一章 为什么要禅修？  
第二章 禅修不是什么？  
第三章 禅修是什么？  
第四章 态度第五章 练习第六章 如何调身？  
第七章 如何调心？  
第八章 规划你的禅修第九章 修习慈心第十章 处理问题第十一章 处理分心（上）第十二章 处理分心（下）第十三章 正念第十四章 正念与禅定第十五章 日常生活中的禅修第十六章 它带给你什么？  
后记 慈心的力量

## &lt;&lt;观呼吸&gt;&gt;

## 章节摘录

## 第一章 为什么要禅修？

你知道还有其他的生活方式 禅修并不容易，需要投入时间与精力，此外还需要勇气、决心与纪律。

它需要许多我们平常不喜欢而且还会设法逃避的个人特质。

这些特质简单来说，就是两个字——“魄力”。

禅修需要魄力，相形之下，坐下来看电视当然要简单得多。

因此，为什么要费事禅修？

为什么要浪费可以出去玩乐的时间与精力？

为什么？

答案很简单，因为你是人。

就只是因为“你是人”这个简单的事实，你发现生命中始终有着摆脱不掉的苦（不圆满的现象）。

你可以暂时压抑自己的知觉一阵子，或者接连几个小时都不去想，但是它总会再回来，而且通常是在你最不希望它出现的时候。

突然间，似乎是意外地，你睡不着，内心备受煎熬，这时你才了解自己生命的实际状况。

就这样，你突然醒悟，花了一辈子的时间都只是在应付。

你刻意维持体面，让事情从表面上看起来很平顺；然而挫折的过程，那些难受的时光，就只能埋藏在自己心底。

你其实是一团糟，你自己也知道，但是掩饰得很好。

一路走来，你只知道应该还有其他的生活方式，一种看待世界更好的方式，或者更完整地接触生命的方式。

偶尔你会进行得很顺利：你得到一份好工作、谈恋爱，或者赢得比赛。

有时候事情真的不同，生命丰富而清明，一切坏时光与无聊之事都消失无踪。

你的感觉焕然一新，于是你对自己说：“好，现在我办到了，现在我很快乐。”

但是，之后它又消失了，就像风中烟尘一样，徒留回忆与迷惘。

你模糊地意识到有些事情出了错。

你到底哪里出了错？

你觉得生命中真的有一个深刻而敏感的非凡领域，只是你现在看不见它而已。

然而，结束的感觉就像是一刀两断，突然之间，你与甜美绝缘了，无法再透过感官的吸棉去汲取那种经验。

你无法碰触到真实的生命，既然无法再次办到，当然再也快乐不起来。

之后，连那个模糊的意识也不见了，你又重新回到以前的世界，那个阴暗的老地方。

那是一种情感的云霄飞车，大部分的时间里，你都蛰伏在轨道底层，内心却冀望着能够一飞冲天。

那么，你到底是出了什么错？

你是怪胎吗？

不，你只是一个平凡人。

你因为染上所有人都染患的痼疾而受苦，它就像只怪物，躲在我们所有人的内心深处，它有许多手臂：长期紧张、对别人缺乏真正的同情（包括最亲的人在内）、封闭的感情与低落的情绪等等。

我们没有人能完全脱离它，我们也许会否认它，或试着压抑它。

我们创造出一套文化来躲避它，假装它不存在，用各种目标、计划或状况来使我们自己分心。

但是它从来没有真正离开过，而且还经常潜伏在每一个想法与每一个知觉的底层。

我们的心底一直有一个细小的声音在说：“还不够好，还要更多，还要做得更好，一定要更好。”

它是个怪物，一个以微妙形式出现在所有地方的怪物。

去参加一个派对，听听里面的笑声，那些尖锐的声响，传达出表面上看似欢乐、骨子里却惶然不安的信息。

感受一下那种紧张与压力。

## &lt;&lt;观呼吸&gt;&gt;

没有人真的放松自己，大家都只是在假装而已。

去看一场球赛，看看观众席上的球迷，看看不理性的愤怒情绪，看看隐藏在热情与团队精神背后的假象，即将爆发出来的失望情绪。

嘘声、尖叫，以及以忠诚为名而行放纵之实的自我主义、酗酒与观众席上的打斗等等，这些都是人们极度渴望释放内在压力的表现，他们的内心一点也不安稳。

看看电视新闻，听听流行歌曲，你发现不断在反复变奏的，是同样的主题——嫉妒、痛苦、不满与紧张。

生命不变的真理就是不断改变 生命似乎成了无止境的挣扎，辛苦努力就只是为了对抗势不可挡的苦厄。

我们如何解决这一切不圆满的现象呢？

我们都得了“只要”综合征：只要我有钱，我就会很快乐；只要我能找到一个真正爱我的人；只要我能减轻二十磅；只要我有一台彩色电视机、一个热水浴缸、一头髻发，以及数不尽的事物。

这些妄想从哪里来？

更重要的是，我们应该怎么办？

它是从我们自己内心的因缘中产生。

它是深细而无所不在的习气，是慢慢缠绕而成的结，需要我们以同样的方式，一次一小段，慢慢解开它。

我们可以集中精神，先挖出一小段，把它暴露在光亮处。

我们可以让无意识变成有意识，一次一小段，慢慢来。

我们经验的本质就是变化。

变化永不止息，生命无时无刻不在流逝，永远不可能跟原来一样。

无尽的变动正是知觉宇宙的本质。

你的脑子才刚冒出一个念头，半秒之后旋即消失，接着又冒出另一个，也一样消失无踪。

一个声音震动了你的耳膜，之后就恢复宁静。

张开你的双眼，世界顿时涌现，一阖眼，它又不见了。

人们在你的生命中来了又去，朋友离开，亲人消逝。

你时来运转，然后再走下坡。

有时候你赢，但是和平常一样，你又输了。

它永不止息：变化、变化、再变化，永远没有两个时刻完全相同。

不要以为这种情况是出了什么差错，事实上，宇宙的本质就是如此。

但是对于这种无尽的流动，人类的文化却教导我们做出一些奇怪的反应。

我们把经验分类，并且试图捕捉每一个感受，每一个在无尽流动中的心灵变化，再把它们分别放入“好”、“坏”与“不好不坏”这三个心灵鸽巢。

之后，根据放入的鸽巢，我们以一组固定的、习惯性的心灵反应产生认知。

如果一个特别的感受被标示为“好”，我们就会尝试将时间冻结在那里，紧抓着那个特别的想法，抚弄它，把玩它，尝试不让它跑掉。

当它留不住时，我们便竭尽全力重复那个会引起这种想法的经验，让我们把这种心灵习惯称为“执著”。

是好，是坏，还是不好不坏？

心灵的另一边放置着被标示为“坏”的鸽巢，当认知某样事物是“坏”的时候，我们就会尝试把它推开，试着否定它、排斥它，想尽办法避开它。

我们抗拒自身的经验，把自己弄得支离破碎，让我们把这种心灵习惯称为“排斥”。

在这两者之间是“不好不坏”的鸽巢，我们把不好也不坏的经验放进这里。

它们是温和、中性而无趣的。

我们把经验打包，放入“不好不坏”的鸽巢里，如此一来，我们就可以忽略它，重新把注意力集中到无尽的贪爱与憎恶的行为上。

因此，这个不好不坏的经验种类就被剥夺了它应该受到注意的地位，让我们把这种心灵习惯称为“忽

## &lt;&lt;观呼吸&gt;&gt;

略”。

这一切疯狂行径的结果就导致我们一直故步自封，无止境地追求欢乐，无止境地逃避痛苦，以及无止境地忽略我们百分之九十的经验。

之后，我们质疑“为什么生命如此乏味”，分析到最后，这套系统根本就不管用。

无论你怎么努力追求欢乐与成功，还是会有失败的时候；无论你怎么跑得多快，苦难总有追到你的时候。

在那些时候，生命无聊得令你想放声尖叫。

我们的内心充满不满与批评，我们在自身周遭遍筑围墙，因而被困在自己爱憎的牢笼中，感到痛苦万分。

“苦”在佛教思想中是个重要的字眼。

它是一个关键词。

需要被彻底了解。

这个字的巴利文是dukkha，它不只是指身体的痛苦，而是一种深沉且微细的不圆满的感觉，存在于心的每一个瞬间，是内心故步自封的结果。

佛陀这么说过：“生命的本质就是苦。”

乍听之下，这个说法似乎太过病态与悲观，甚至显得不真实。

毕竟，我们还是有许多快乐的时光，不是吗？

不，并没有，只是看起来很像有而已。

想想你真的觉得满意的时光，仔细检视，在愉悦底下，始终潜伏着微细而无所不在的紧张。

无论多么棒的时光，还是有结束的时候；无论你获得多少，无可避免地，你不是失去它，就是要用下半辈子一边守着它，一边计划如何得到更多。

最后，你还是免不了一死。

到头来，你终将失去所有。

一切都是无常的。

听起来很凄凉，不是吗？

幸运地，不，一点也不凄凉。

只有当你从世俗心灵的角度来看的时候才会觉得凄凉，只有在那个故步自封的机制底下运作才是如此。

在此之外有另一种视野，一个完全不同的世界观。

在那个层次，内心不会想要尝试冻结时间，不会试图抓紧流逝的经验，也不会把事物排除在外，或者是忽略它们。

那是个超越好与坏、乐与苦的经验层次。

那是个看待世界的有趣方式，并且是可以学会的技巧。

虽然并不容易，却是可以学习的。

你想要怎样的人生？

快乐与安稳真的是人生的主要课题，是所有人努力追求的目标。

这经常被不经意地忽视，因为那些根本目标都被表面事物给遮蔽了。

我们想要食物、财富、性、娱乐与尊重。

我们甚至告诉自己，“快乐”的概念太抽象了：“瞧！

我很实际，只要给我足够的钱，我就会买到我需要的快乐。

”很不幸，这种态度根本行不通。

检视这里的每一个目标，你将发现它们都很肤浅。

你想要食物，为什么？

“因为我饿了。”

“你饿了？”

那又怎样？

“嗯，如果我吃东西，就不会饿，那么我就会觉得很好。”

## <<观呼吸>>

”哈！

“觉得很好”？

现在真正的关键词出现了。

我们真正追求的不是表面的目标，那只是过渡的方法而已。

我们真正追求的，是本能需求得到满足时的舒缓的感觉，舒缓、放松还有解除压力。

我们只要安稳与快乐就好，不再有任何渴望。

你真的快乐吗？

那么这个“快乐”是什么？

对我们多数人来说，完美的快乐是得到一切想要的东西，把它们纳入控制之下，像恺撒大帝一样君临天下，把全世界玩弄于股掌之间。

再一次地，这一套也行不通。

看看历史上那些真正的掌权者，他们都不是快乐的人。

他们活得并不自在，为什么？

因为他们想要完全掌控世界，但是根本办不到。

他们想要控制所有的人，但还是有人拒绝被控制。

这些有权力的人无法控制宇宙星辰，他们仍然会生病，也仍然会死去。

<<观呼吸>>

媒体关注与评论

观呼吸，观呼吸，心静下来了。  
心不动摇，才得以清净，自然得到解脱。  
观呼吸，再观呼吸，实相自然显露。  
观实相，再观实相，就可以达到究竟的实相。

——葛印卡老师（S.N.Goenka），《来吧，世人们》  
笑。

——一行禅师

吸气，我的身体随之平静；呼气，我微

<<观呼吸>>

编辑推荐

当代西方禅修第一畅销书。  
此书已被选为泰国高中课程的教材。  
以呼吸为专注的焦点，时时观照当下的身心，保持正念正知，方可安详面对生命的起伏。

#### 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>