图解

佛法中的心理疗法

修心坊 06

蓝梅 ⊙ 著

慈悲心

改变人生从学会爱开始

- 慈悲是最好的自爱和自利
- 爱别人、爱自己，人生真的可以变得顺畅和光明



陕西师范大学出版社

修心坊 06

佛法中的心理疗法

源自佛陀的智慧
撷取佛教经典中抚慰心灵的良方
古老的佛教修持法门
与现代心理疗法相结合
诞生一系列现代修心法

让心灵回归本性的平静祥和
“修心坊”系列丛书
一本书介绍一种修心法
教你在日常生活中寻觅心灵的乐土

封面故事

十一面观世音菩萨

清代 丁观鹏 《法界源流图》

观世音菩萨全称“大慈大悲救苦救难观世音菩萨”，其名字蕴含了菩萨大慈大悲济世的功德和思想，被视为佛教慈悲精神的代表。为了昼夜救度众生，观世音菩萨随机变化出许多化身，封面主图十一面观世音便是其中之一。其十一面中，前三面作菩萨容，左三面为忿怒相，右三面狗牙上出，后一面作大笑，顶上一面作佛面。十一面共同赐予众生除病、灭罪、求福的现世利益，是除恶向善、引导佛道的菩萨。画面左右为菩萨的两位胁侍，上界有托钵和散花的天女。

项目策划/紫圖圖書 ZITO®
www.readroad.com

修心坊 06

佛法中的心理疗法

图解慈悲心

改变人生从学会爱开始

蓝梅／著



陕西师范大学出版社

慈悲心的化身——观世音菩萨

此画卷出自清代著名宫廷画家丁观鹏所绘的《法界源流图》，一共描绘了观世音菩萨的十六种形象。观世音菩萨，又称光世音、观世自在等，意思是“观照世间众生痛苦中称念观音名号的悲苦之声”，全称尊号是“大慈大悲救苦救难观世音菩萨”。观世音的名字蕴含了菩萨大慈大悲济世的功德和思想，被视为佛教慈悲心的化身。他因为昼夜忙于救度世人仍觉时间不够，因此随机变化出许多化身。下面的十六种形象都是他的化身。



普陀落伽山观世音

普陀落伽为山名，是观世音菩萨的道场。中国佛教认为此山位于浙江普陀县舟山群岛南端。此图中的菩萨为女相，冠中住阿弥陀佛，三面六臂，以蛇为璎珞、环钏。一手作与愿印，四手持莲花、弓、箭和数珠，第六手持蹈索。手印与执物都代表菩萨以大慈大悲心为世间众生解脱烦恼。

如意轮观世音

之所以名为“如意轮观音”，是因其形象为左右手分持宝珠及轮宝。其右边的第一手主要用于思维；第二手用于持如意宝；第三手持念珠。左边的第一手按明山；第二手持莲花，第三手持宝轮。这六臂的功能，主要都是在于解除众生的烦恼。

寻声救苦观世音

观世音菩萨之所以名为“观世音”，就是因为只要听闻世间众生称唤自己的名号，便会寻声而至，救度苦厄。相传遇到苦厄者只要呼唤观世音菩萨的法号，观世音就会寻声而来，以大慈大悲心为其解除苦难。

救苦观世音

女相，黑卷发，发内住立化佛。她左手执净瓶，右手执杨柳，赤脚踏在莲花座上。观世音菩萨对被众苦逼迫、还没有成佛的一切众生，都有无限的慈爱，愿意给以一切众生最大的幸福和快乐，同时产生深切的悲悯，愿意拔除一切众生的忧悲苦恼。







救疾病观世音

女相，袒裸上身，绿裤，赤脚，黑卷发，发内住立化佛，遍体璎珞。身有八臂，八手分别结与愿印、说法印等手印，并持有莲花、红珊瑚、杨柳、净瓶等物。观世音救度众生的方式多种多样，其中祛除众生的疾病，护持众生的健康，就是一项重要的内容。



除怨报观世音

女相，蓝发，发内住立化佛，袒裸上身，身上佩有珠宝璎珞，赤脚以游戏姿坐于莲花座上，佛光四射。佛光外有八位观世音现世，分别拯救盗难、水难、鬼难、象难、虎难、蛇难、风难、火难等八大难。







普门品观世音

普门品观世音是观世音的总体，“普门”是指佛法周遍融通，可使人得无上解脱。普门品的全称是《妙法莲华经·观世音菩萨普门品》，是佛陀开示《妙法莲华经》中的一品，佛陀在此品中集中解释了观世音菩萨的来历、法门及其可救度的种种苦难，充分表明了观世音菩萨无边的慈悲心。

梵僧观世音

男相，左手托钵，右手结说法印，做中原士人装束，坐于大石上。旁有童子侍立。唐大中元年（公元847年），有梵僧到普陀山潮音洞朝拜，感应观音化身，以慈悲救度之心，为大众宣说妙法，此后便有了梵僧观世音。

十一面观世音

十一面观世音主救济、破修罗道，给众生以除病、灭罪，求福现世利益，为除恶向善，引导佛道之菩萨。其十一面为：前三面作菩萨容，左三面为忿怒相，右三面狗牙上出，后一面作大笑，顶上一面作佛面。前三面慈相，见善众生面慈心，大慈与乐；左三面嗔面，见恶众生而生悲心，大悲救苦；右三面白牙上出面，见净业者发希有赞，劝进佛道；后一面暴大笑面，见善恶杂秽众生而生怪笑，改恶向道；顶上佛面，对习行大乘机者而说诸法，究竟佛道。



六臂观世音

男相，面有胡髭，身穿红衣，脚踏双莲，生有六臂。正面两臂曲于胸前，一手执杨柳，一手托净瓶，象征将慈悲的甘露遍洒人间。上面二手分执如意，下面二手分执宝剑与佛印。这些法器全是观世音用来救度世人的。



大悲观世音

此观世音为三眼、四十八臂坐像，现女身，跏趺坐在祥云托举的莲花座上。《大方广佛华严经》介绍过观世音所修持的法门，也被称为大悲行解脱法门。善财童子参访观世音时，询问应学何菩萨行，观世音对他说：“菩萨应学的法门无量无边，但在这无量无边的法门中，我修的是大悲行解脱法门。”因此，观世音菩萨又被称为大悲观世音。





四十八臂观世音

四十八臂观音呈女相，立于莲花台上。头戴宝冠，冠中有阿弥陀佛。左右各二十四臂，合计共四十八臂。分别是：施无畏手（除一切众生怖畏）、持日手（救眼暗无光者）、持月手（救患热病令清凉）、杨枝手（除种种病难）、锡杖手（慈悲覆护一切众生）等。每一手持物都为世间众生消灾解难，赐福送宝。





易长观世音

又称阿嵯耶观音，是流行于云南大理地区的观世音化身。她高高隆起的发髻中安住一尊阿弥陀佛，男身女相，细腰显足，左手执净瓶，右手执杨柳。杨柳柔顺，表示观世音菩萨对众生满怀慈悲之心；净瓶中则满盛大悲智慧之水，用来救度众生。





孤绝海岸观世音

男相，面有胡髭，足踏双莲，双手执杨柳与净瓶。孤绝海岸观世音也就是南海观音。传说观世音菩萨到了南海，深感黎民百姓疾苦，立誓普渡所有众生，才离南海，因而称孤绝海岸观世音。



真身观世音

女相，端庄秀丽，足踏莲花。左手下垂，结与愿印，该手印有布施、赠予、恩惠、接受之义，表示佛菩萨能给与众生愿望满足；右手结说法印。相传这是观世音菩萨的真身像。

白水精观世音

主尊立于一红莲之上，三面六臂，每面各有三眼，正面顶上华冠内住立化佛。左右两侧有二童子，分举日月。这尊菩萨的各种特征在密教观世音的图像中都有出现。《大乘庄严宝王经》说“观自在菩萨，于其眼中而出日月”，二童子手中的日月即与此段经文有关。白水精观世音共有六臂，左三手分别持弓、数珠和白莲花，右三手则持云、箭及施与愿印。

编者序

慈悲：自爱、爱他的修心法门

作为现代人，我们都很清楚肩上的压力。住房、交通、工作、感情……每一件事都沉甸甸的，让人有种喘不过气的感觉。于是，怎样才能增添快乐，同时尽可能地减少痛苦，就成了当前格外重要的问题。

汲汲营求、拼命追逐，甚至不惜损人利己……许多人会认为，“自我中心”的态度是能维护自己利益的唯一方式。然而佛教的观点却认为，今日人类所面临的问题，需要以对其他众生怀着一种正面心态和慈悲心来面对。借着开展一种普世的责任感，便能解决我们大部分的问题。在佛教中，这种普世的责任感，便是慈悲。

慈悲是什么？

首先，我们应该认识到，自己有着“追求快乐、远离痛苦”的本能；其次，不仅我们自己如此，身边的人也如此。不仅人类如此，一切生灵也如此。离苦得乐是每个生命的本能，也是其权利。

在了解到其他生命和我们自己一样，都有着离苦得乐动机和权利的基础上，我们对所有的众生产生一种真正的关怀，并且勇于承担起给予他们幸福、拔除他们痛苦的责任，这种关怀和爱便是慈悲。

慈悲与宽恕这种特质，是人类的根本特质，并非佛教才有。但佛教的理论却能根植于人类的真正天性，并且逐渐演进、强化这种与生俱来的正面特质。

所以，对于我们普通人而言，真正重要的是慈悲，而非宗教。

身为一个个体生命，我们和众生彼此互相依赖，而非孤立存在。在寂天菩萨的《入菩萨行论》中，鼓励大家应该急切地互相帮助，就好像用我们的手将脚上的一根荆刺拔出来那样急切。

没错，慈悲的基本含义是“关怀他人”，这是一种利他的思想，但同时，慈悲也是一种最为彻底的自利。

用“自私”来维护自己的权益时，我们可能会得到短暂的、目前的利益。然而长远看来，我们却为自己树立了很多敌人，也制造了很多障碍。但当我们将内心的大门敞开，去关怀和爱护他人时，我们会发现生命中的一切都变得很容易，且再也没有寂寞和孤独。而且，当我们在生活中遇到难关时，也常常会有人对我们伸出援手。

从这个角度来看，慈悲真的是现代人自爱的最佳方式，而且绝对有效。

那么，我们真的可以生起毫无偏私的慈悲心吗？绝对可以。人性是温和的、慈悲的，纵然攻击性作为往昔世的一种恶习气残留至今，但生命的主控力量应该是人性的情义。因此，我们能够增长最基本的善良。

在《图解慈悲心》中，我们用八个部分——慈悲的内涵、自私的误区、正确的自利方式、慈悲心的培养、自他相换修心法、《修心八颂》、生活中的禅修，以及生活中可以做到的慈悲——来进行介绍。此外，本书特别介绍了一种禅修的法门——观世音菩萨的禅坐修持。观世音菩萨被视为诸佛悲心的总汇集，因此，向观世音菩萨祈祷，有利于培养我们的善良和爱心，最后逐渐生起慈悲心。此外，我们平时还应该经常进行一些修心的训练，比如制作“六时书”来检查自心，以及通过《修心八颂》来转换心态等。这些在本书中都有详细的介绍。

读过本书，你将对慈悲心的内涵有一个大致的体悟。如果按照里面的仪轨来祈祷观世音菩萨，同时在平时自觉自愿地调整心态，我们便能慢慢地培养出善心和体谅，最终一点点上升至慈悲心。

为了方便阅读，我们还采取了图文结合的图解方式，用100多幅寓意深刻、画风优美的生动插图，让你豁然开朗，并且为阅读增添一份审美的愉悦。

本书阅读导航

节主标题
本节所要探讨的主题

正文小标题
明确揭示正文中每一段文字的思想内容。

书名与章节序号
本书每章节分别采用不同色块标识，以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该章在本书中的排列序号。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。



图解标题

针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。



图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

插图

将较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量理解原意。

目 录

慈悲心的化身——观世音菩萨 /1-8
编者序 慈悲：自爱、爱他的修心法门 /10
本书阅读导航 /18

第壹章 慈悲：人类最伟大的爱

1. 慈悲：最伟大的爱 22
2. 生命的本能：追求快乐 26
3. 念的四个对象：四念处 28
4. 爱：获得内在快乐的基本品质 30
5. 慈悲心：爱的最高形式 32
6. 观世音：我们最好的朋友 36
7. 度母：观世音的得力住手 38
8. 内在的潜力：每个人都能成为观世音和度母 40
9. 慈悲的近期利益：健康、快乐的今生 44
10. 慈悲的远期结果：成佛 48
11. 佛法：现代心理治疗的新处方 50

第贰章 自私：错误的自利

1. 自利倾向：我们维护自身的习惯 54

2. 自私：我们最大的敌人 56
3. 自我：一个并不坚固的幻象 60
4. “我”和“我的”：执著的运作方式 62
5. 自我寻求证明的方式：驱动强烈情绪 64
6. 群体纷争：自我带给群体的麻烦 66
7. 愤怒带来的危害：地狱 68
8. 自私带来的危害：饿鬼 70
9. 愚痴带来的危害：畜生 72
10. 砍断对自我的贪恋：感受解放 74
11. 涅槃：无我的胜利 78
12. 狡猾的自我：要去除它有很大难度 80
13. 伪装后的自我：警惕另一种极端 82
14. 慈悲：砍断自私的利器 84
15. 禅修：练习“无我” 88

第叁章 利他：正确的自利方式

1. 利他：学会正确地维护自己 94
2. 佛教层面：利他是极大的自利 96
3. 降低欲望：我们却更容易获得 98
4. 因果法则：铁面无情的定律 102
5. 仰赖因果：我们知道改善生命的方式 104
6. 十种黑白业：学会正确的取舍观 106
7. 培养善心：行为对态度的影响 112

8. 生起慈悲心的前提：体谅他人的痛苦 114
9. 慈悲心：希望众生离苦得乐的美好愿望 116
10. 菩萨行：六种利他的方法 118
11. 布施：毫无吝惜地奉献 120
12. 持戒：断离伤害他人的心 124
13. 忍辱：减少敌意的有效方法 128
14. 精进：在善法上的踊跃 132
15. 禅定：让心变得更加稳固、清明 136
16. 智慧：空性与缘起 140

第肆章 慈悲的培养：向观世音菩萨祈祷

1. 明确的目标：生起慈悲心 146
2. 四种修持准则：生活中的为人处世 148
3. 安忍的进一步阐述：如何用健康的方式克制愤怒 150
4. 观想：慈悲的本尊就在面前 154
5. 逐次进展的层面：慈、悲、喜、舍 158
6. 殊胜的利他意愿：特别为了如母众生 162
7. 七支供 1：顶礼与供养 164
8. 七支供 2：揭露负面业行和随喜 166
9. 七支供 3：请佛住世、请求传法和回向 168
10. 曼达供养：将整个宇宙都献作贡献 170
11. 祈愿文：向自己内在的潜力祈求 172
12. 净化阶段：净化并领受加持 174

13. 收摄：与菩萨的德行合而为一 176

第伍章 伟大的修心法门：自他相换

1. 自他相换：藏传佛教中伟大的修心法 180
2. 《入菩萨行论》：讲授“自他相换”的伟大著作 182
3. 《修心七义》：对心灵潜移默化的特殊法门 186
4. 修心：逆境中的安然自若 188
5. 平等之心：“自他相换”的基础 192
6. 自他平等：我们有着共同的希冀 196
7. 自他相换前行 1：消除“自我中心态度” 200
8. 自他相换前行 2：培养“关爱他人心态” 202
9. 自他相换：“取”和“舍” 204
10. 下座后：平时的“自他相换”修法 210

第陆章 体会菩萨的感受：修心八颂

1. 《修心八颂》的作者：朗日塘巴尊者 216
2. 第一颂：珍视其他众生 218
3. 第二颂：将自己看做地位最低下者 220
4. 第三颂：迅速断除烦恼 222
5. 第四颂：珍惜让自己不快的人 224