图解™

佛法中的心理疗法

修心

中国第一图解品牌 紫图出品 修心坊

每天懂一点心灵养生术

- 不再抱怨，学会放手，把烦恼归零，让幸福加倍
- 心怀慈爱，享受当下，成功的第一步从修心开始
- 口传千年的密宗心法，简便实用的现代修法指导，改变自己以改变世界



紫禁城出版社

蓝梅 ⊙ 著

修心坊 10

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

十法界：人人都修菩提心

通俗地讲，“十法界”指的就是宇宙生命的十个层次，我们在修心的过程，就是从低层次向高层次进阶的过程。修心时秉执一念心，悟者为圣，迷者为凡，时时注意自己的起心动念，修得清静平等的菩提心，便可圆成佛道，达到最高层次的佛的境界。

项目策划/ 紫圖圖書 ZITO®
www.readroad.com

修心要修“菩提心”

我们在生活中是否快乐、成功、幸福，是由我们的“心”决定的。“心”入迷途，烦恼和痛苦便如影随形。如果有一颗怀有慈悲的“佛心”，则会帮助我们走出困境。之所以要修“心”，就是要清净我们心中的杂污，改变自己，从而改变人生。

在佛教中，“菩提心”代表着修心的一种境界，它融智慧和慈悲于一身，是最为重要、最为殊胜的正知、正觉之心。佛教诸多法门都是以修菩提心为修行的目标，诸佛、菩萨都是菩提心的典型代表。这里就选择几幅关于诸佛、菩萨的精美唐卡，供读者鉴赏。



修菩提心的观音菩萨

佛教认为，菩提心为一切诸佛的种子，发起菩提心，只要勤行精进，便可修得无上菩提，得证果位。在众多菩萨中，观世音菩萨是修菩提心的典型代表。这幅唐卡的中央主尊便是一面四臂观音菩萨。



发菩提心愿的慈氏菩萨

慈氏菩萨也就是弥勒菩萨，“弥勒”意译为“慈心”，因此也称为“慈氏”，名字就包含了普度众生的菩提发心之意。弥勒菩萨曾对菩提心大加赞叹，认为修菩提心可断一切烦恼，生一切快乐。这幅唐卡描绘的便是坐于坛城中的慈氏菩萨。



修心悟道的释迦牟尼

佛陀释迦牟尼在修心的过程中，坐在毕钵罗树下悟道成佛，之后，毕钵罗树被称为菩提树而流芳百世。修心的最高境界便是要修与佛陀一样的菩提心。这幅唐卡中，佛陀面相慈祥，半披袈裟，结跏趺坐在莲花宝座上。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



藏密修心本尊善趣金刚手菩萨

在藏传佛教系统中，有许多修行本尊，善趣金刚手菩萨即为其中之一。与其他菩萨一样，善趣金刚手菩萨也是修得菩提心，入菩提道，从而得证果位的。他是大势至菩萨的化身之一。这幅唐卡的中央主尊便是善趣金刚手菩萨。



阿底峡大师

唐卡中，主尊阿底峡大师白色身，头戴僧帽，身穿袈裟，结说法印坐在法座上。主尊左右两侧分别为他的弟子俄·雷必喜饶和仲敦巴。

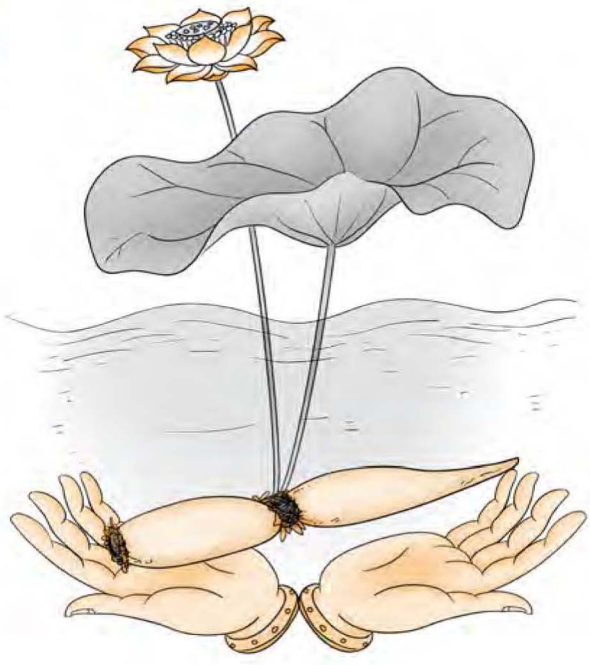
修心七要：口传千年的修心秘法

要想改变命运，首先要改变我们的“心”，修心七要便是佛教密宗最为著名的一套修心法门。这套修法源于印度高僧阿底峡尊者，之后口传千年流传至今。这套修法步骤明晰，共分七个修行进阶，在与现代心理学结合后，成为适合现代人的一套心灵修养法。



一．前行法

菩提心禅修开始前，我们都要虔诚的祈求：“上师啊！我如实的精神导师，请您慈悲加持我，让殊胜的菩提悲心在我心底生起。”



二．正行法

众生如果想要证得无上正等觉，应在发出菩提心之后，继续修学世俗和胜义两种菩提心。

胜义菩提

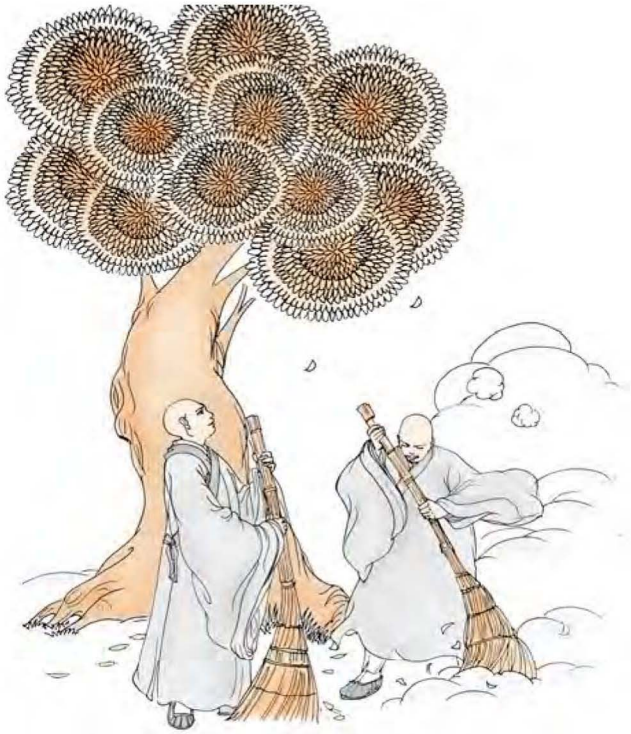
胜义菩提心指的是一切有情本具的佛性光明心，也就是空性的智慧。

世俗菩提

世俗菩提即寻求无上菩提的发心，它是平常人都可以生起的菩提心，可分为愿菩提心和行菩提心。

三．转恶缘为菩提道

以胜义菩提心转恶缘为菩提道的目的是令我们明白，世间众生的一切烦恼和痛苦，都是内心错乱的显现，其本质是虚幻不实的。





四．终生的行持

如果我们拥有五种力量，菩提心自然会在心中生起。

五种力量

- 决心的力量
- 娴熟的力量
- 善因的力量
- 忏悔的力量
- 愿望的力量

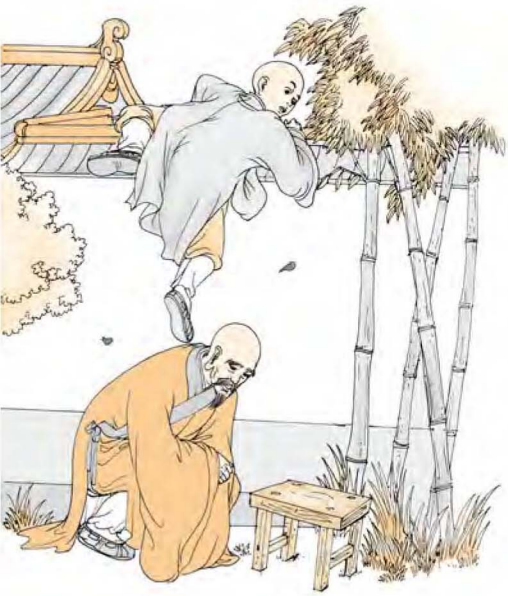
五．修心的成果

修心圆满的标准只不过是修心法门在相续中刚刚生起的征兆而已，所谓的“圆满”并不表示从今往后可以不再修持此法。因此，即使出现以上这些修心圆满的迹象，我们仍然还是要持续不断地修持。

四种衡量修心是否圆满的标准

- 诸法摄一要
- 二证取上首
- 恒当依欢喜
- 能散即圆满





六．修心的戒律

佛门戒律有大小乘之分。简要说来，守小乘戒能帮助修行者成就阿罗汉的果位，而守大乘菩萨戒则能成就无上菩提，即菩萨的果位。



七．学习修心

佛说：“人身难得”，因此我们应学会统理生活，在修行之中不断取舍精进。

修心坊 10

佛法中的心理疗法

图解修心

每天懂一点心灵养生术

蓝梅/著



紫禁城出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

编者序

让“心”做个深呼吸

现代人的生活充满了矛盾，享受着高科技带来的便利，又不得不承受生活成本的增加和生活节奏的加快带来的压力。例如，汽车的出现给我们的出行带来了无穷的便利，却总有人埋怨买得起车的人付不起高额的养车费，养得起车的人又交不出离谱的停车费，而停得起车的人又受不了堵不完的车和永远的红绿灯。站在十字路口的交点，每个人都有各不相同的烦恼纠结着内心，我们的生活越来越靠近忧郁症的边缘。

现代人的“心”受到过分的刺激，总是汲汲于争夺和占有，发展出如饥如渴的追求态度，而使生活变得枯燥、令人厌倦和沮丧。生活失真是现代人苦难的根源，忧郁、空虚和颓废正是现代人的心病。我们常常带着成见来看待生活，用虚妄不实的野心推测世事。错误与偏见迷失了双眼，于是看错了人生的方向，陷入了生活的僵局，喜乐和幸福也就逐渐地被痛苦吞噬。

我们对生活看得越清楚，就越能正确地作出正确的响应和相对的调适，从而获得我们想要的幸福和快乐。反之，若是越无法看清生活的本质，则越容易犯错和迷失自己，从而无法选择正确的行动。许多人都惧怕面对生活中的现实，总是找许多的理由来曲解现实，为的就是逃避现实的挑战。可是这种做法不但造成了疏离与挫败，让我们心智成长的机会也一点一点地断送了。我们的“心”已经在高节奏的社会中变得扭曲了，过多的生活压力使我们的“心”越来越难以呼吸。

我们在生活中是否快乐、成功、幸福，在很大的程度上是由我们的“心”决定的，是由“心”的修炼程度所决定的。人的成功应该是由内而外的，唯有修心，才能真正的享受到成功与快乐。相反，没有修心，即使成功，也不会保持长久。菩提心是每个人与生俱来的，只是在成长过程中，众生因为外境的干扰，心受到沾染，菩提心便被蒙蔽、埋没起来。修心的意义就在于撇除蒙在菩提心上灰尘，回归清净无法的本来面目。所以正视我们的“心”是非常重要、刻不容缓的。

我们在解决矛盾时常常要求应该“换位思考”，就是站在别人的立场、从别人的角度来分析问题，从而使双方的利益损失达到最小，使矛盾得以最圆满的解决，修心法之中的“自他相换”与之颇为相似。怎样才能做到自他相换呢？就是为众生受苦，为一切众生受一切苦，利用困难生起菩提心，销毁我爱执。困难的好处是给自己机会培养菩提心，变得对其他众生的痛苦感到难以忍受。修持菩提心，自他相换，就是要人舍弃自己，而非舍弃他人，爱他人而非爱自己。

最好的办法是如此思维：“所有这些问题都因我爱执而带给我的”，这样就将这些问题还给我爱执。然后，下定决心为他人承受这些问题——这是所有能做的最勇敢、最有力的修持。我们应该这样想：“我之所以尚未能于这些困难中解脱出来，是因为从无始以来，我珍爱自己，舍弃了其他众生。从现在开始，我将只与菩提心生活在一起。我将爱惜他人，这是所有安乐的根源。”如果能改变自己的态度，由爱惜自己变成爱惜他人，所有的困难都会消失。所有的困扰会因自己的态度改变而停止。这是一种自他相换修持，它可以息止人生的所有困扰及困难。

《图解修心》以修菩提心最为著名的修心七要为内容的中心，详细地对修心的重要性及其方法，以及修心在现代心理治疗领域的应用进行了解析和阐述。另外本书还介绍了许多日常生活中的修心方法，对处于忙碌生活中的现代人来说，可以让我们的“心”彻底放松地做个深呼吸。这本书教会我们不要对每件事情都那么苛求，世界是美好的，不要弄得全世界好像只剩下挫折。爱一朵花不要猜它能开多久，只要把“心”放宽了，万物都会变美的，烦恼也会随之缩小为零。

本书版式简洁清晰，语言通俗易懂。为了读者方便阅读，我们还采用了图文结合的图解方式，配用 100 多幅寓意深刻、画风优美的插图。我们真诚的希望，在阅读本书时，读者能获得轻松舒适的体验。

编者谨识

2010 年 4 月

目 录

修心要修“菩提心”.....1-4
修心七要：口传千年的修心秘法.....5-8
编者序：让“心”做个深呼吸.....10
本书内容导航.....18

第一章 心入止境：转化烦恼的修心七要

1. 什么是修心：佛教修心的定义.....22
2. 为什么要修心：转化烦恼，完善人生.....24
3. 修心的目标：大乘佛教的菩提心.....28
4. 怎样修心：自他相换的修心法.....32
5.《修心七要》：最普遍、最确切的修心法门.....38
6.《修心七要》的来源：阿底峡尊者.....40
7.《修心七要》的传承：藏传佛教各派的重要修法.....42

第二章 正行法（一）：重新认识眼前的世界

1. 无我的智慧：胜义菩提心.....46
2. 正修的开始：皈依与发心.....50
3. 七支供法（1）：顶礼与供养.....52
4. 七支供法（2）：忏悔罪业和随喜.....54

5. 七支供法（3）：请求传法、请佛不入涅槃和回向 56
6. 诸法如梦：从迷妄中脱身 58
7. 心性无生：重新认识我们的心 60
8. 对治亦自解：认识万法的本性 62
9. 道体住赖耶：走出心的“误区” 64
10. 万法空性：让世界在眼前清晰展现 66

第三章 正行法（二）：获得博爱的力量

1. 无上菩提的发心：世俗菩提心 70
2. 摒除外境烦恼：修出离心 72
3. 七支因果：修世俗菩提心的先决条件 74
4. 修四无量心：慈、悲、喜、舍 78
5. 自他平等：亲友、敌人和陌生人 82
6. 发菩提心：追求圆满的佛境 88
7. 思维我执：一切过失都是内心的自私造成 92
8. 思维他执：关爱他人拥有广博的力量 96
9. 自他相换：破除我执的利器 100
10. 三毒：修行道上的拦路虎 104
11. 乘风息法：在呼吸之间取舍 106

第四章 转恶缘为菩提道：在困境中觉醒

1. 恶缘转觉道：困境中不可以放弃修行 114
2. 放下执著：以世俗菩提心转恶缘为菩提道 118

3. 恶缘也有好处：恶缘可激发修行的动力 120
4. 苦与乐的辨证：乐不可喜苦可喜 122
5. 于众修大恩：感受众生之恩 126
6. 用智慧充实生命：以胜义菩提心转恶缘为菩提道 128
7. 乱境观四身：看清妄念的本质 132
8. 痛苦是空：痛苦是心的幻象 134
9. 观想空性：转化你的内外烦恼 138
10. 转化恶缘：逆境是修行的无价之宝 142
11. 日常修行（1）：积累资粮 144
12. 日常修行（2）：净除罪障 148
13. 日常修行（3）：布施魔鬼 150
14. 日常修行（4）：供养护法 154
15. 凡事皆可用以修行：在困境中走上觉醒之路 156

第五章 终生的修持：五种改变生命的力

1. 五力修持：常保菩提心的修行 160
2. 引发力：念念在心，保持警觉 164
3. 娴熟力：让修行成为一种习惯 166
4. 善种力：埋下善业的种子 170
5. 破斥力：破除痛苦之因 172
6. 发愿力：时常有美好的愿望 176
7. 中阴五力：临终时的五力修持 180
8. 中阴善种力：断除对所有的执著 184
9. 中阴发愿力：临终时的两个“愿” 186
10. 中阴破斥力：与痛苦绝缘 188

11. 中阴引发力：时刻不离菩提心.....190
12. 中阴串习力：忆念一生的修持.....192
13. 保持修行之力：从生到死的修持.....194

第六章 修心的成果：衡量修行进步的标准

1. 四种标准：修行进步的基本标准.....200
2. 诸法归一：一切修行都是为了断除我执.....204
3. 两种进步的证明：自心的见证最可贵.....206
4. 常怀欢喜心：顺境或逆境都持欢喜之心.....208
5. 乱中取正：心在散乱中保持正念.....210

第七章 修心三昧耶：一生遵守的戒律

1. 戒律：修心的承诺.....214
2. 恒学三总义（1）：不能违背修心的诺言.....216
3. 恒学三总义（2）：不能过分的放纵.....220
4. 恒学三总义（3）：不能持双重标准.....222
5. 稳重自持：韬光养晦，改变内心.....224
6. 莫思他人事：不要妄自评判他人.....226
7. 先去除重的烦恼：对治烦恼从重下手.....228
8. 断一切欲求：不为善果种善因.....232
9. 清净的修心：夹杂我执的修行像吃下有毒的果子.....234
10. 不可讲情义：不要意气用事.....236
11. 勿俟于狭路：不可口出恶语，不可挟私报复.....238

需要全本请访问 www.ertongbook.com