图解 佛法中的心理疗法

中国第一图解品牌 紫图出品 修心坊

# 正見

## 走出人生困局的智慧

- 为何有烦恼？为何不成功？也许从一开始你的见地就是错的！
- 因果、四圣谛、四法印，佛陀证悟的所有秘密都在这里。只是你一直看不见！
- 将佛教最核心的见地融入日常生活，揭示让心灵更加聪慧、自由、快乐的修心法门。



五妙欲——苦受
象征人生的本质即苦



孔雀翎——灭苦
象征用佛陀的真知灼见灭除痛苦



兽皮——苦因
象征一切痛苦源于渴爱



正见的开示者——释迦牟尼



斗兽——邪见
象征错误的见地将会导致错误的行为



长寿果——因果
象征因果业报是生命轮回的动力



寺院——解脱
象征人人都可以在佛陀的正见中离苦得乐

紫禁城出版社

蓝梅 ◉ 著

需要全本请访问 www.ertongbook.com

修心坊 07

# 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**

**展示正见的佛陀**

封面主图为正见的开示者，也即佛教创始人释迦牟尼佛，因其用自己的实践经历总结出了关于宇宙人生的真理，而被尊称为佛陀，即觉悟者。封面主图上的佛陀身着袈裟，现成道相，右手结触地印，象征他在菩提树下战胜心魔并召请大地见证他得道解脱的这一时刻；左手平托，单手结禅定印，象征他秉持正见，排除一切干扰，进入一种至深境界的禅定。结跏趺坐于须弥宝座上。两边为两大弟子和胁侍菩萨，下方为佛陀父母等家眷。他们正在躬身聆听佛陀讲述他证悟的秘密，即正见。四周围绕的小图各自代表了正见的相关内容，或者正见的对立面——邪见。

项目策划/紫图图书 ZITO®
www.readroad.com

# 正见的开示者与守护者——佛陀与八大菩萨

这幅珍贵的唐卡供奉于紫禁城宝相楼二楼，宝相楼是紫禁城内按照佛教六部经典分类的六品佛楼之一。此幅唐卡为其中般若经品主尊的画像。画面中央为释迦牟尼佛，两侧是八大菩萨，即文殊、观世音、大势至、普贤、地藏、弥勒、除盖障、虚空藏菩萨。作为佛教创始人，释迦牟尼以亲身的实践探索出宇宙人生的真理，即正见，为众生开示一条脱离轮回苦海的道路。八大菩萨则以解救一切众生的慈悲心，守护并践行着佛陀的正见，以各种善巧方便帮助众生开悟。他们是正见的守护者。

## 释迦牟尼佛

唐卡中的释迦牟尼现成道相，右手结触地印，象征他在菩提树下战胜心魔并召请大地见证他得道解脱的这一时刻；左手平托，单手结禅定印，象征他秉持正见，排除一切干扰，进入一种至深境界的禅定。其目光中时时透露出一股寂静睿智的慧光。

## 文殊菩萨

一切菩萨中智慧、辩才第一，是三世诸佛的老师，具足种种善巧方便，能护佑众生获得智慧，入于智慧海。他是佛陀得力的助手，以大慈悲心传播离苦得乐的正知正见。文殊菩萨右手施与愿印，象征满足众生种种愿望；左手结说法印并捻一朵莲花，花上托有经书和智慧宝剑，象征以智慧之利剑断除一切众生的烦恼。

## 观音菩萨

慈悲的化身，是人类进入极乐之地的引导者，是各种人世苦难的解救者。他誓愿使众生彻悟正见，一同登上觉悟解脱的彼岸。观音菩萨左手持一朵开敷莲花，表示为众生除障息灾，破除无明；右手施与愿印，满足众生所愿。

## 地藏菩萨

此菩萨悲愿很重，以无量的功德宝藏利益众生，且发下“我不入地狱，谁入地狱”的誓愿。地藏菩萨右手捻一朵青莲花，花上托举一枚鲜果，鲜果如同土地所结的果实与精华，象征地藏菩萨利益安乐一切有情，令诸有情所愿满足。

## 大势至菩萨

大势至菩萨是十方诸佛殊胜力量的总集，密宗中又名金刚手菩萨，因手持金刚杵而得名。其辨识特征是右手持金刚杵，象征所向无敌、无坚不摧的智慧和清净本性，它可以断除一切烦恼、摧毁形形色色障碍修道的恶魔。





布本设色唐卡 乾隆三十年（1765） 北京故宫博物院藏

**普贤菩萨**

普贤菩萨是佛陀大行的化身。普，是遍及一切，意谓菩萨之道遍满宇宙；贤，指备具众德，意谓菩萨之德性同于圣人。其辨识特征是手持莲花和利剑。

**虚空藏菩萨**

在众多菩萨中专司智慧、功德和财富。因其智慧、功德、财富如虚空一样广阔无边，并能如愿满足世人的需求，使众生获得无穷利益，故得名。虚空藏菩萨左手持莲，莲上有如意宝珠；有时左手还持有一把宝剑。宝珠、剑代表福智二门。

**弥勒菩萨**

弥勒菩萨常怀慈悲之心，故名慈氏，即慈爱悲悯的意思。弥勒菩萨是一位以慈悲心感化众生的未来佛陀。其辨识特征是手持莲花，花上置有宝瓶，表示他未来将降生于婆罗门族。

**除盖障菩萨**

以消除一切盖障著称，盖障即烦恼，主要指贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、怀疑五盖，这五种障碍能覆盖清净本心，使人坐禅难以入禅定，难以开智，难辨对错真伪，以致愚昧无知、造作恶业，甚至堕入恶道受无量苦。除盖障菩萨手持白莲，莲上有月光，象征众生享受其光，消除愚昧盖障。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

## 正见：佛陀证悟的真知灼见

佛陀是探索宇宙人生真理的实践者和觉悟者，他本名为乔达摩·悉达多，是印度净饭王子，长大后的一次出游感悟，让他毅然抛弃了荣华富贵和各种享受，离家出走后在菩提树下证悟成佛。他所证悟到的人生宇宙真理，即正见。对于现代人而言，正见就是对人生的正确见解，也即正确的人生观，是从正确观察人生的意义而成为确信不移的定见。以下几幅图从佛陀出生、囚禁宫廷、感悟、离别妻儿、断发出家、苦修、悟道、初转法轮、涅槃解脱的九个人生阶段，精彩展示了佛陀证得正见，得以解脱的全过程。



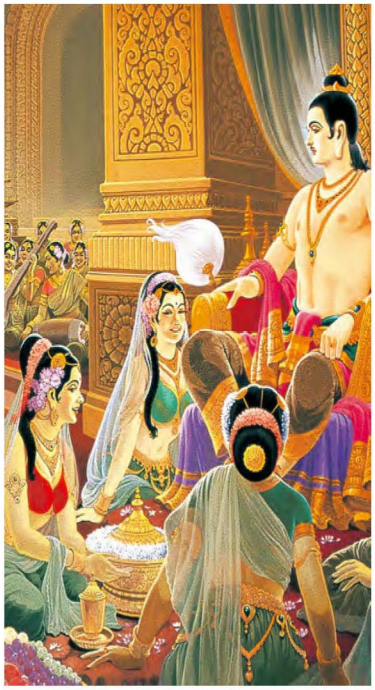
### 五 断发出家

太子离宫出走后，来到了一座名为伽耶山的苦行林边上。在此，他辞别了陪伴自己多年的车夫和白马犍陟，毅然地抽出佩刀截去长发，走入林中，开始了长达六年的苦修。



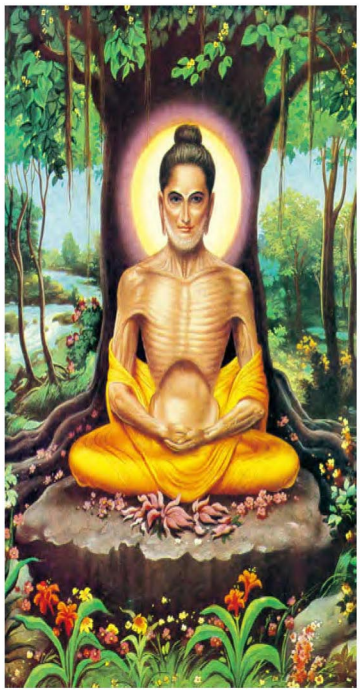
## 一 佛陀降生

公元前六世纪时，古印度迦毗罗卫国国王净饭王之妻怀胎十月，从右胁生下太子乔达摩·悉达多，即后来悟道成佛、具足正见的释迦牟尼佛，因他觉悟到人生宇宙的真理，而被后人尊称为佛陀，即觉悟者。



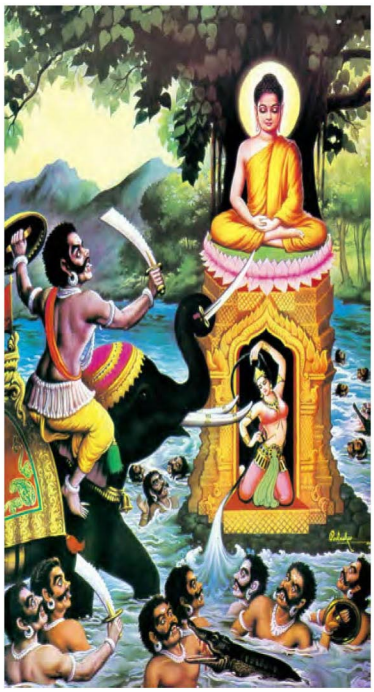
## 二 囚禁宫廷

净饭王为太子建造了一座举世无双的宫殿，太子在这里尽享荣华，却仍难断愁思。这里虽四季如春，弦歌不绝，宫女歌妓美妙绝伦，然而对现世生活的厌倦和烦恼，如催化剂般迅速燃起了让他离家出走的火焰。



## 六 六年苦修

在伽耶山的苦行林中，太子六年精进苦修，直到他形销骨瘦、青筋暴起、血脉毕现。佛经里便有“五载参访，六年苦行，雀巢筑顶，芦茅穿膝”的故事。那时的他认为，只有苦修、摧毁自己的身体才能得道，但苦修还是以失败告终。



## 七 降魔成佛

太子离开苦行林后，在菩提伽耶的一棵菩提树下进入禅定。太子悟道的决心惊动了魔界的魔罗王，魔罗王率领众多魔鬼前来捣乱。金刚宝座上的佛陀使法击败了魔王的军队。此后，太子了悟到宇宙人生的真理，得道成佛。



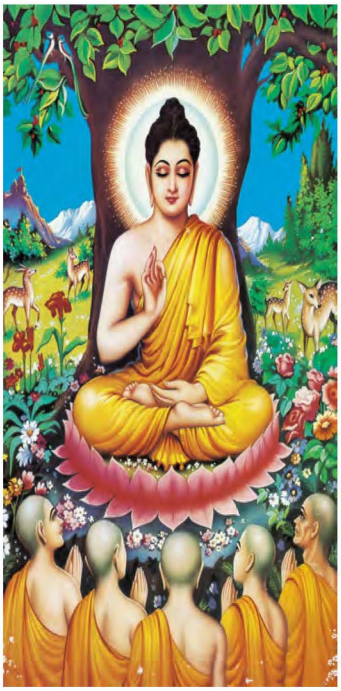
## 三 出城感苦

太子一次出城游玩，因见到生老病死的现象而内心深受触动。他忽然明白：他的七宝轮车并不能将他渡到幸福的彼岸。他对人生有了第一次见地：人生的本质是苦。后来佛教在这个基础上发展为八苦。



## 四 离别妻儿

自从王子上次出城游玩，在北门见到那个修行的沙门之后，心中就立下了出家的愿望。希望自己能够彻底摆脱俗世间的一切烦恼和痛苦。于是，太子在29岁那年的一个深夜，毅然抛开尘世的一切，开始了寻求人生真理的云游生活。



## 八 转法轮说正见

悟道成佛后，佛陀来到鹿野苑，度化了曾经陪伴他一起苦修的五位侍从，并为他们宣说四圣谛的内容，即诸行无常、诸法无我、有漏皆苦、涅槃寂静。这些构成了佛教正见的重要内容。



## 九 涅槃解脱

在40多年辛勤传法之后，佛陀来到拘尸那罗城附近的帕瓦村，在村旁的树林里，佛陀示现涅槃，结束了自己在人间伟大而灿烂的一生，而他所留下的正见等佛法，却永远光耀人间。

修心坊 07

佛法中的心理疗法

# 图解正见

## 走出人生困局的智慧

蓝梅／著



紫禁城出版社

## 编者序

# 看！佛陀的秘密都在这里

佛陀——一位伟大的心灵导师，其感化心灵的言语足以吸引全世界成千上万的朝圣者从中国的西藏一路跪拜到印度的菩提迦叶。他究竟说了什么？他的话为何能够触碰到每个人内心深处最柔软的角落？他有着怎样的心路历程？他能够引导我们走出困惑、迷茫和痛苦的藩篱吗？相信这是每一个时刻关注心灵成长的人所热切期待的，而本书的每一个方面都暗含着这种对心灵关爱与呵护的细腻笔触。

——题记

2 500年前，佛教的创始人释迦牟尼因一次出游，有感于人世的生老病死，毅然出家，寻求解脱之路，并最终在菩提树下大彻大悟，发现了宇宙人生的绝对真理。这就是佛陀的正见，具体来说，正见的内容包括诸法无我、诸行无常、有漏皆苦、涅槃脱这四法印和四圣谛、因果法则等内容。世间一切都是因缘和合而成的，没有一个独立存在的主宰者，即诸法无我；一切事物都会改变，因而世间一切是无常变化的，即诸行无常；佛陀进一步发现由无常变化而带来的是无尽的痛苦，即有漏皆苦。人要经历生老病死苦，喜欢的人或事总要经历别离的苦、希望永远摆脱生死，然而疾病、衰老或死亡却又总是如影相随，总之人生的本质是苦。然而，佛陀在体悟到人生的本质是苦后，并未就此止步，而是继续思维苦，并且不断探索解脱一切痛苦的方法途径——八正道，沿着这条道路，人们最终将会抵达解脱一切痛苦的涅槃境界。

四法印（诸行无常、诸法无我、有漏皆苦、涅槃寂静）、四圣谛（苦、集、灭、道）、因果等，这些便是佛陀证悟的全部秘密——正见。他的一

切教法、教义，都无非是为了方便度化众生而演化的法门，其根本都不能脱离这些最基本的见地。佛陀并不自私，他很乐于将这个秘密与众生分享——事实上，佛陀放弃王子身份，寻求离苦得乐的解脱大道的唯一动力，就是众生。佛陀四处奔走，将他的秘密告诉每一个人。然而2500年过去了，佛法犹在，但多数人还是生活在烦恼痛苦之中，无法体验真正的快乐。哪里出了问题？不是佛陀欺骗了我们，而是我们根本看不见。说到底，离苦得乐的智慧就来自于拥有“正见”的心。人们总以为自己不是佛教徒，因此也就不需要了解正见。事实上，一个人并不一定要成为一名佛教徒，才需要了解正见，正见也并不只对佛教徒有用。正确的见地从一开始便决定了一个人的动机和行为。为什么我们总是烦恼？为什么我们总不成功？也许从一开始我们的见地就是错的。

在佛陀为众生指出的解脱大道——八正道中，正见处于关键性的第一步，拥有了正见，就像在开始一场旅行前得到了一张详细的指引地图。佛陀微笑着邀请世人：“过来，看看吧！”本书的要旨也正是带领大家去看：佛陀由证悟前的痛苦彷徨到最后解脱，都在以自己的亲身经历为我们做示范，不仅告诉我们宇宙人生的真理是什么，更重要的是在我们生活中的每一个方面，从社会环境清洁的维护，人际关系的健康交往，职业生涯的规划选择，到每一小时每一分钟甚至每一秒的心理调适……佛陀——这位伟大的心灵导师都将引领着我们带着正确的知见，放下一切执著心，追寻本应属于我们每一个人的快乐，从而完成一次艰苦卓绝的心灵成长历程。从这个意义上而言，佛陀堪称是世界上最伟大的心理学家。

《图解正见》全书以正见为核心，将佛陀证悟的真理融入到日常生活的每一个层面之中，并加以深入浅出的解析，揭示生活中处处存在的佛理。此外，本书延续了修心坊系列丛书的特点，配以简单明了、清新隽永的手绘插画和图表，图文对照，相得益彰，贴近现代人的思考方式，令你的阅读体验更加轻松愉悦。

希望本书能够带给你真正的启悟。当你持有正确的见地去处事、生活时，也许会发现人生的局面就此打开。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 目录

正见的开示者与守护者——佛陀与八大菩萨 …… 1-4
正见：佛陀证悟的真知灼见 …… 5-8
编者序：看！佛陀的秘密都在这里 …… 10
本书阅读导航 …… 18

## 第一章 佛陀用一生实践的真理：正见

1. 正见是什么：佛陀证悟的真知灼见 …… 22
2. 目睹老、病、死的感悟：人生原来是无常 …… 24
3. 对快乐的追索：远离痛苦，唯有觉知 …… 26
4. 摧毁魔王魔罗：战胜“心魔” …… 28
5. 菩提树下的证悟：从攀缘执著中解脱 …… 30
6. 远离苦乐两边：践行中道的觉悟者 …… 32
7. 三转法轮：将空性指给人看 …… 34
8. 佛陀涅槃：解脱痛苦的寂静境界 …… 36
9. 践行佛陀的道路：由正见而开悟的圣者 …… 38

## 第二章 由正见开始的快乐之旅：八正道

1. 八正道：通往终极快乐的必由之路 …… 42
2. 正见：快乐之旅的随身指南 …… 44
3. 正思维：在放弃、慈爱和悲悯中释然 …… 46
4. 正语：体验和谐中的快乐 …… 48
5. 正业：符合道德原则的快乐 …… 50
6. 正命：利己利他的双重快乐 …… 52

7. 正精进：在持续发力中积累快乐 ..... 54
8. 正念：活在当下的每一刻 ..... 56
9. 正定：在禅定中看到实相 ..... 58

## 第三章　了解与改变：四圣谛

1. 苦海无边，回头是岸：佛用四圣谛度化五比丘 ..... 62
2. 初转法轮讲四谛：佛法一以贯之的核心 ..... 64
3. 痛苦无处不在：苦谛 ..... 66
4. 苦的分类：三苦与八苦 ..... 70
5. 苦谛运行的四种相状：苦谛四行相 ..... 74
6. 探寻苦的原因：集谛 ..... 76
7. 产生苦的根本原因：渴爱 ..... 78
8. 苦因运行的四种相状：集谛四行相 ..... 80
9. 观察苦谛：断除苦因就不会有苦果 ..... 82
10. 断除苦的境界：灭谛 ..... 84
11. 灭苦的状态：涅槃境界 ..... 86
12.灭谛运行的四种相状：灭谛四行相 ..... 88
13. 通向涅槃的阶梯：道谛 ..... 90
14. 直逼佛陀果位：见道后的圣人之路 ..... 92
15. 道谛运行的四种相状：道谛四行相 ..... 94
16. 从了解到改变：发起出离心 ..... 96
17. 生命轮回的模式：十二因缘 ..... 98
18. 环环相扣：十二因缘与四圣谛 ..... 100

## 第四章　总会留下痕迹的：因果

1. 如影相随的种子：业因 ..... 104
2. 果实成熟了：业的果报 ..... 106
3. 如何看待它：善恶的标准 ..... 108
4. 别以为没人知道：死后的善恶大审判 ..... 110
5. 不同的去处：业因种子决定来生方向 ..... 112
6. 我们与圣人的差距：众生畏果，菩萨畏因 ..... 114
7. 现世利益：把握因果，随缘自适 ..... 116

## 第五章　佛法的印证：四法印

1. 认识四法印：验证佛法是否符合真理的标准 ..... 120
2. 没有永恒的实体：眼前一切皆无常 ..... 122
3. 没有恒常的主宰者："我"也是无常变化的 ..... 124
4. 没有恒久的快乐：世间一切皆苦 ..... 126
5. "我"是什么：肉体和精神和合的临时产物 ..... 128
6. 有"我"还是"无我"：缘起与性空 ..... 132
7. 没有什么好执著：一切都是空性 ..... 136
8. 每一天都可以解脱：涅槃境界 ..... 140
9. 涵盖一切佛法：四法印缺一不可 ..... 142

## 第六章　正见的对立面：错误的见地

1. 修行证悟途中的障碍：见惑与思惑 ..... 146

2. 对身体的执著：身见 ..... 148
3. 执于一端，偏离中道：边见 ..... 150
4. 否定因果：邪见 ..... 152
5. 迷信错误的戒禁：戒禁取见 ..... 154
6. 总以为自己是正确的：见取见 ..... 156
7. 无限膨胀的欲望：贪婪 ..... 158
8. 按捺不住的火气：嗔怒 ..... 160
9. 浑浑噩噩地生活：愚痴 ..... 162
10. 执著于放大镜中的自我：骄慢 ..... 164
11. 缺乏虔诚的信念：疑惑 ..... 166

第七章 浩瀚经海，不离正见：佛经对正见的精彩阐释

1. 色即是空，空即是色：《心经》对空的阐释 ..... 170
2. 一切有为法，如梦幻泡影：《金刚经》对空的阐释 ..... 172
3. 观天地，念非常：《四十二章经》中的无常观 ..... 174
4. 苦谛实苦，不可令乐：《遗教经》对四圣谛的阐释 ..... 176
5. 舍此两边，有取中道：《阿含经》中的中道观 ..... 178
6. 非垢行，非净行，是菩萨行：《维摩诘经》对菩萨行的阐释 ..... 180
7. 应观法界性，一切唯心造：《华严经》对万物本质的认识 ..... 182
8. 此想不真，故有轮转：《楞严经》对轮回的认识 ..... 184
9. 此有故彼有，此生故彼生：《阿含经》对十二因缘的阐释 ..... 186
10. 诸行无常，是生灭法：《涅槃经》的生死观 ..... 188

# 第八章　我们可以变得更聪慧：正见中的禅语

1. 求佛不如求己：你从哪里来 ..... 192
2. 地狱和天堂：真正的舍利在自己心中 ..... 194
3. 清扫烦恼：捡起心上的落叶 ..... 196
4. 修心养性：牧牛图中的禅悟过程 ..... 198
5. 世事无常莫执著：寒山禅师的打油诗 ..... 206
6. 一切都将转瞬即逝：阿难三取溪水 ..... 208
7. 放下，即会得救：执迷不悟的愚者 ..... 210
8. 抛开尘世的欲望：二鼠侵藤的故事 ..... 212
9. 放下的究竟是什么：佛陀的开示 ..... 214
10. 恕道：佛门中的一对“阿Q” ..... 216
11. 拈花微笑的启示：笑对生活的智慧 ..... 218
12. 不要被外境迷惑：打坐和参禅 ..... 222
13. 妄念欺骗了我们：风幡之辩 ..... 224
14. 心中有佛：磨砖岂能成镜 ..... 226
15. 谁输谁赢：一对老少禅者的故事 ..... 228
16. 回归平等自性：大鹏鸟和小麻雀 ..... 230
17. 顺其自然就好：病榻上的禅语 ..... 232
18. 践行中道：畸形的比喻 ..... 234
19. 本来无一物，何处染尘埃：五祖传衣钵 ..... 236
20. 一切皆空：东坡打赌的趣事 ..... 238
21. 因缘和合生万物：琴音禅语 ..... 240
22. 是正是邪：茶杯中的禅机 ..... 242
23. 修善与行恶：遮盖如来盖自身的由来 ..... 244

## 第九章　佛陀告诉我要这样想：正见中的心理疗法


1. 嫉妒时想：何不随喜喝彩 ..... 248

2. 怒不可遏时想：有时愤怒也是一种美 ..... 250

3. 急躁时想：忍耐，忍耐，再忍耐 ..... 252

4. 欲望得不到满足时想：得到它又能怎样 ..... 254

5. 患得患失时想：要拿得起，放得下 ..... 256

6. 悲观时想：只要创造条件，我一定办得到 ..... 258

7. 想要逃避责任时想：因果法则是无法逃脱的 ..... 260

8. 吃亏时想：退一步海阔天空 ..... 262

9. 屈辱时想：应激不如忍辱 ..... 264

10. 恐惧时想：不过是自己吓自己罢了 ..... 266

11. 成功时想：决不能陷入骄傲的自我迷宫 ..... 268

12. 受挫时想：阳光总在风雨后 ..... 270

13. 自卑时想：比上不足，比下有余 ..... 272

14. 懊悔时想：蛋已煮熟，无法改变 ..... 274

15. 苛求完美时想：用平常心接纳自己 ..... 276


## 附录


《杂阿含经》中的正见 ..... 278




需要全本请访问 www.ertongbook.com