

TM
图
解

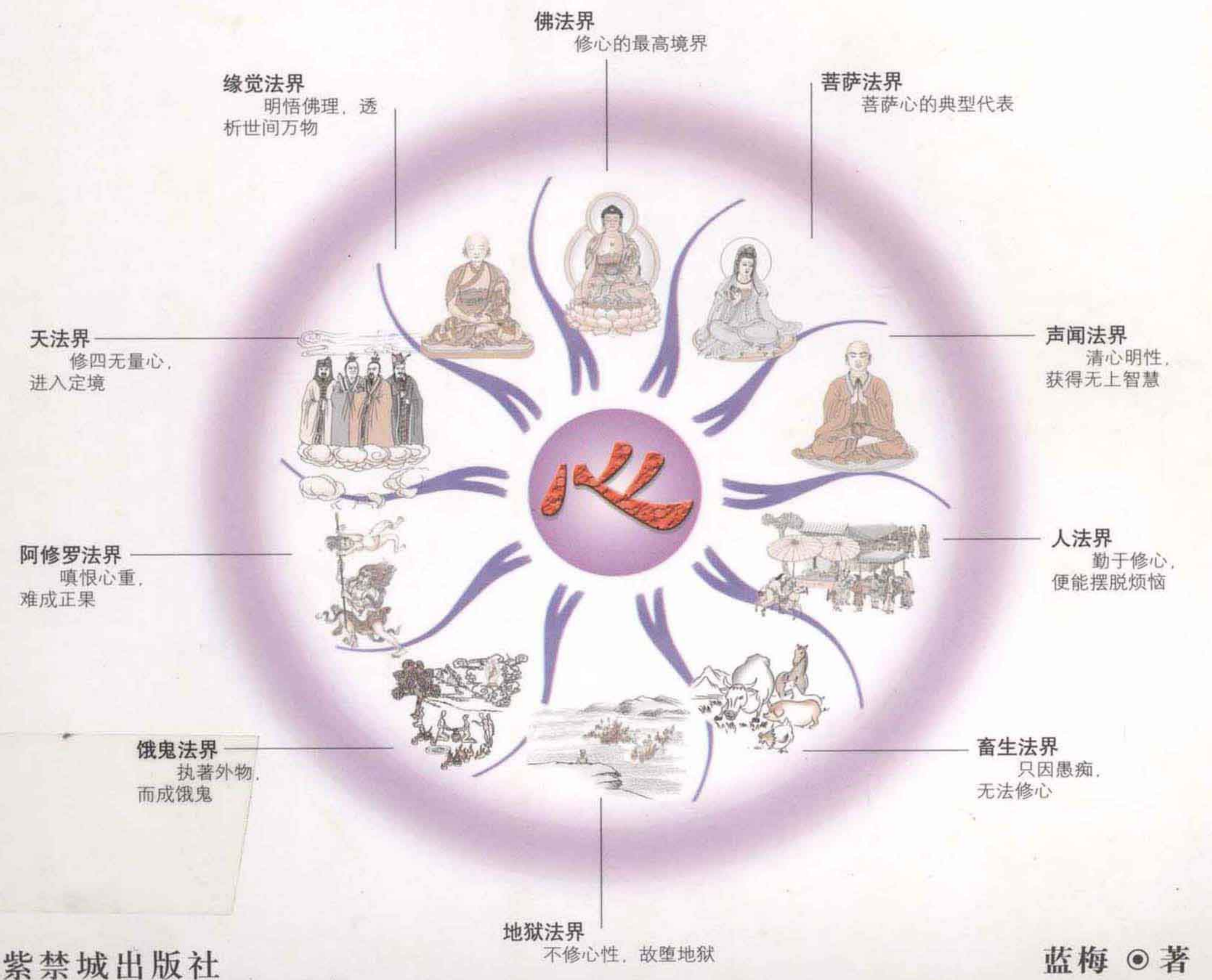
佛法中的心理疗法



修心

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



图书在版编目 (CIP) 数据

图解修心/蓝梅著.

—北京:紫禁城出版社,2010.4

ISBN 978-7-80047-962-5

I.①图… II.①蓝… III.①佛教—人生哲学—通俗读物

IV.①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第061351号



项目创意/设计制作/紫圖圖書 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解修心

蓝梅/著

责任编辑/万钧

出版发行/紫禁城出版社

经销/新华书店

印刷/北京市兆成印刷有限责任公司

版次/2010年5月第1版

2010年5月第1次印刷

开本/787×1092毫米 1/16 20印张

字数/140千字

书号/ISBN 978-7-80047-962-5

定价/68.00元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换



目录

修心要修“菩提心”	I-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

正行法 (二): 获得博爱的力量

第三章

- I. 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

转恶缘为菩提道: 在困境中觉醒

第四章

- I. 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. 苦与乐的辩证：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

- II. 中阴引发力：时刻不离菩提心.....190
- I2. 中阴串习力：忆念一生的修持..... 192
- I3. 保持修行之力：从生到死的修持.....194

修心的成果：衡量修行进步的标准

第六章

- I. 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

修心三昧耶：一生遵守的戒律

第七章

- I. 戒律：修心的承诺..... 214
- 2. 恒学三总义（I）：不能违背修心的诺言 216
- 3. 恒学三总义（2）：不能过分戏剧化 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. 先治重烦恼：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素的果子 234
- 10. 不可讲情义：不要义气用事 236
- II. 勿俟于狭路：不可口出恶语，不可挟私报复..... 238



- 12. 莫刺要害处：不要攻击别人的弱点 240
- 13. 犏载莫移牛：不要推诿责任 242
- 14. 不争强好胜：不要事事以己为先 244
- 15. 断除诸邪命：断除一切邪见、邪修、邪行 246
- 16. 恭敬诸佛：不要把佛修成魔 248
- 17. 不要幸灾乐祸：不要从别人的痛苦中求乐 250

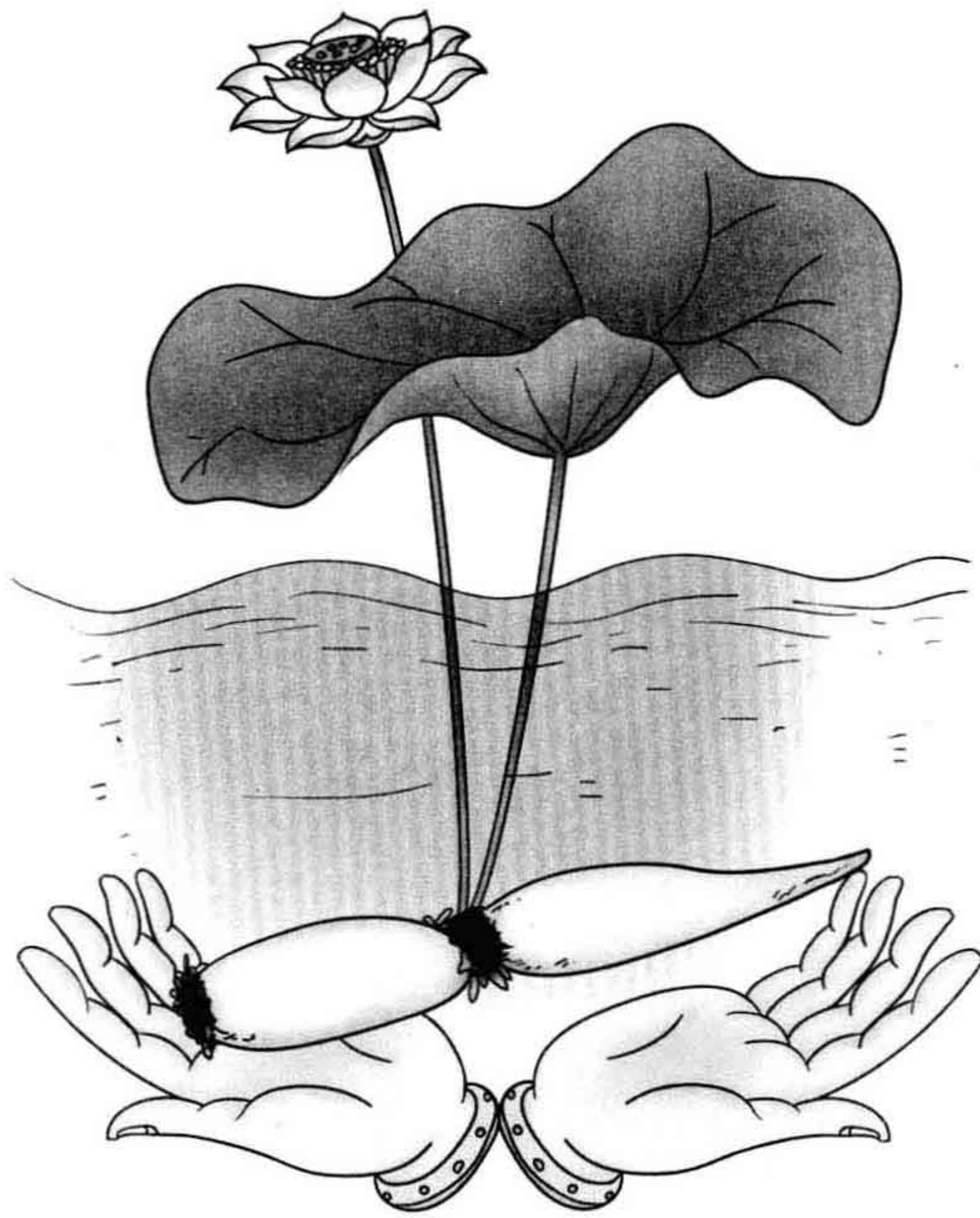
第八章

修心学处：修行的要点

- I. 日常行为准则：一言一行，保持美好的愿望 254
- 2. 一药医百病：困境中突围 258
- 3. 早修和晚修：常修菩提心 260
- 4. 顺境和逆境：安忍的力量 262
- 5. 两种戒律：比生命还宝贵的承诺 266
- 6. 勤学三难：转化烦恼的三个难点 268
- 7. 三主要因：修心的三种善缘 272
- 8. 三退失与三舍离：保持正念，清净三密 274
- 9. 心中深种菩提：不偏不倚，修至心灵深处 278
- 10. 面对修行的阻力：要保持恒久的修持 280
- II. 杜绝外境干扰：修心不因外缘流转 282
- 12. 修心要有重点：找到最适合、最有意义的修法 284
- 13. 远离六颠倒：修心要有正确的认知 288
- 14. 修行永不停：修心不能三天打鱼、两天晒网 292
- 15. 两种观察：寻找对治烦恼和疑惑之法 294
- 16. 不自说功德：不要吹嘘修心的成要 296
- 17. 不暴躁易怒：受辱也不发怒 298

- 18. 不喜怒无常：心情不要像多变的天气302
- 19. 不要执著声誉：不要因他人赞扬而窃喜304

附录 《大乘修心七义论贯注》



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。



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。他是大勢至菩萨的化身之一。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

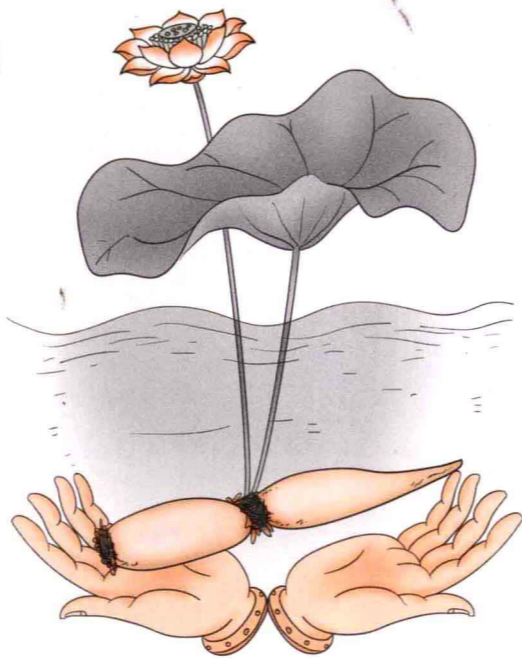
众生如果想要证得无上正等觉，应在发出菩提心之后，继续修学世俗和胜义两种菩提心。

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。

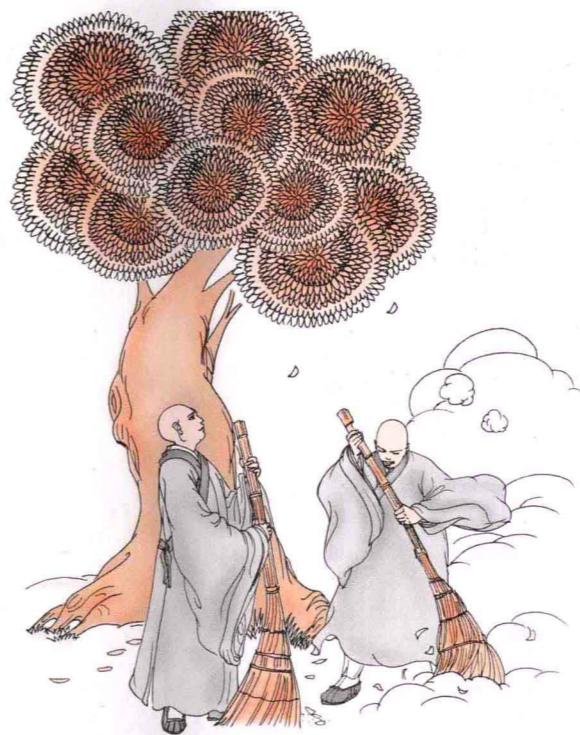
世俗菩提

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

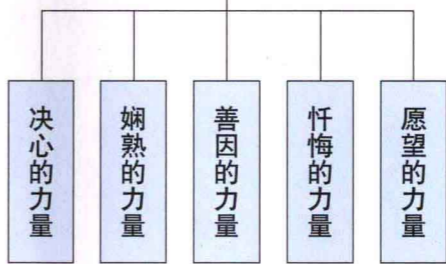
以胜义菩提心转恶缘为菩提道的目的是令我们明白，世间众生的一切烦恼和痛苦，都是内心错乱的显现，其本质是虚幻不实的。



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。

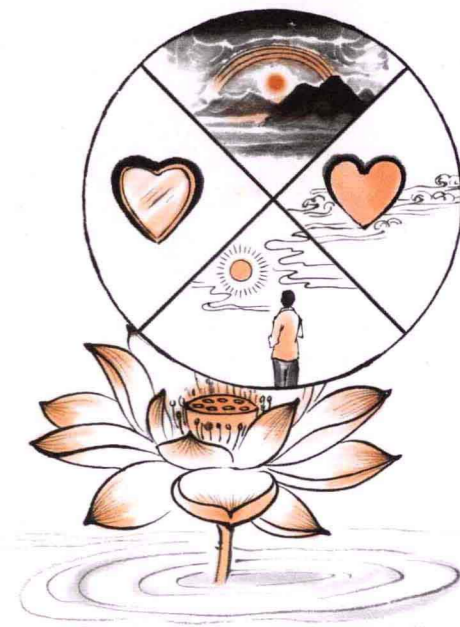
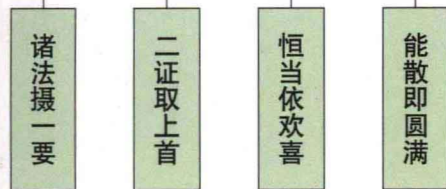
五种力量



五. 修心的成果

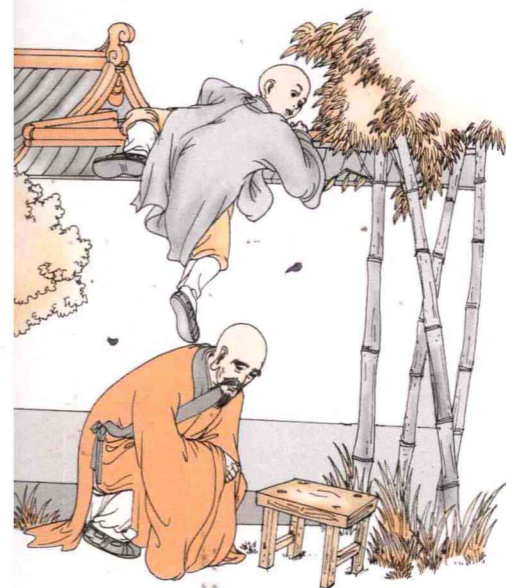
修心圆满的标准只不过是修心法门在相续中刚刚生起的征兆而已，所谓的“圆满”并不表示从今往后可以不再修持此法。因此，即使出现以上这些修心圆满的迹象，我们仍然还是要持续不断地修持。

四种衡量修心是否圆满的标准



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。





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