

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 and 自利
- ◆ 爱别人、爱自己，人生真的可以变得顺畅和光明



托钵天女
将慈悲的甘露洒向人间

十一面观世音菩萨
以千手慈悲度化众生



散花天女
散播慈悲的花瓣

右胁侍菩萨
只有具备慈悲心
才能证得菩萨果位



左胁侍菩萨
协助观世音菩萨
行慈悲善行



图书在版编目 (CIP) 数据

图解慈悲心 / 蓝梅著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5613-4653-2

I. 图… II. 蓝… III. 佛教—人生哲学

—通俗读物 IV. B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 057228 号

图书代号: SK9N0443



丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

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、图片、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。



图解慈悲心

蓝梅 / 著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版次 / 2009 年 5 月第 1 版

2009 年 5 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 20 印张

字数 / 150 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-4653-2

定价 / 68 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

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。

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。

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，第六手持踏索。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”，是因为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。

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。

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，改恶向善；顶上佛面，对习行大乘机者而说诸法，究竟佛道。

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。

孤绝海岸观世音

男相，面有胡髯，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。



六臂观世音

男相，面有胡髯，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，我修的是大悲解脱法门。”因此，观世音菩萨又被称为大悲观世音。

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。

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，正面顶上方冠内住立化佛。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。



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



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棘拔出来那样急切。



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。但当我们把内心的大门敞开，去关怀和保护他人时，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。

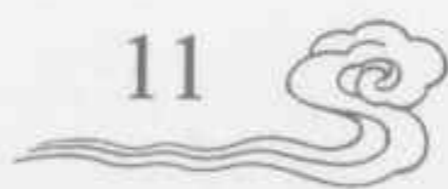
从这个角度来看，慈悲真的是现代人自爱的最佳方式，而且绝对有效。

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。





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 参 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 |

