



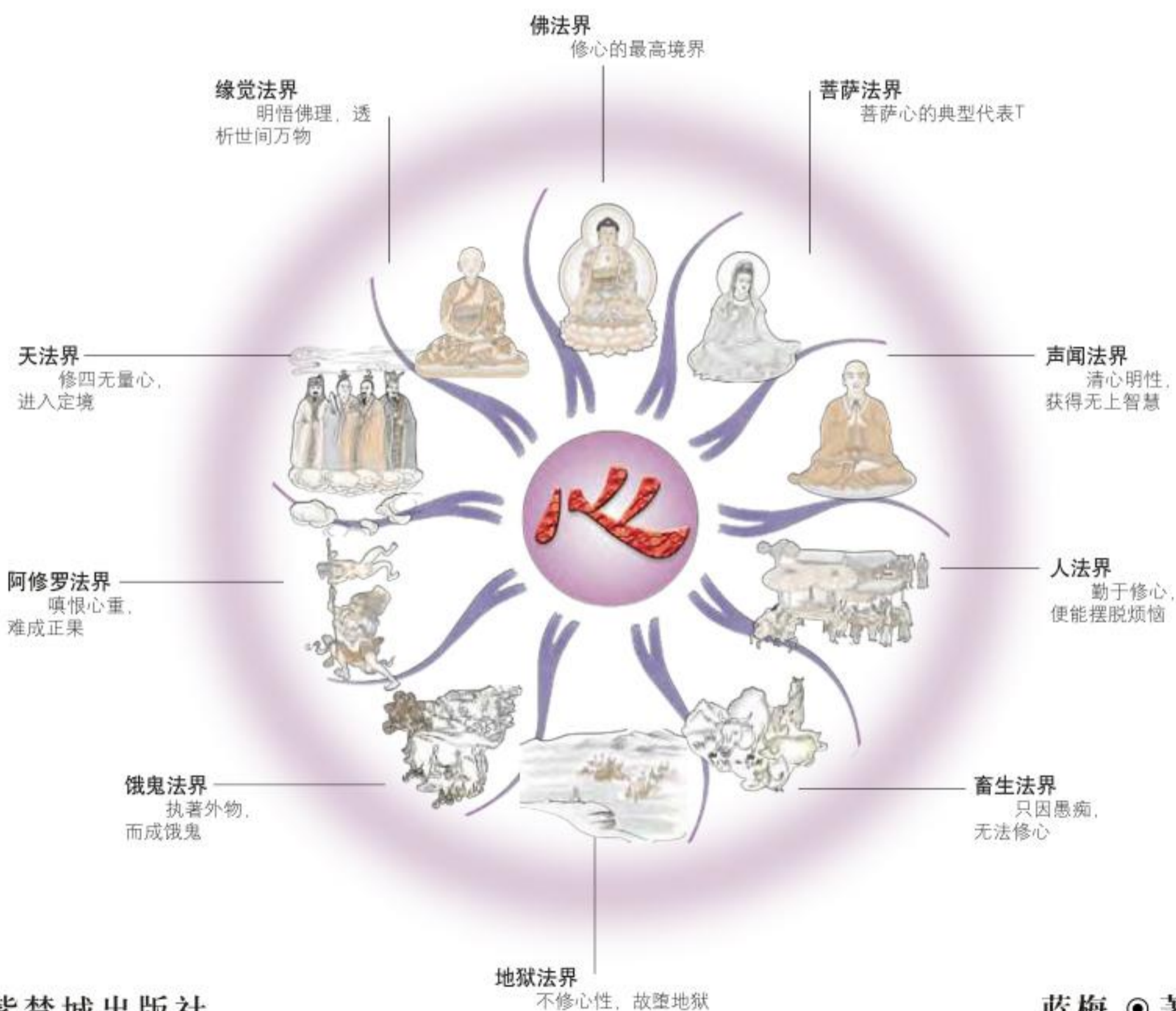
# 佛法中的心理疗法



# 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



紫禁城出版社

蓝梅 ◎ 著





### 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。



佛陀释迦牟尼在修菩提心时，菩提树被称为菩提树而流芳百世。这幅唐卡中，佛陀面相



## 的修心秘法

心七要便是佛教密宗最为著名的一之后口传千年流传至今。这套修法合后，成为适合现代人的一套心灵

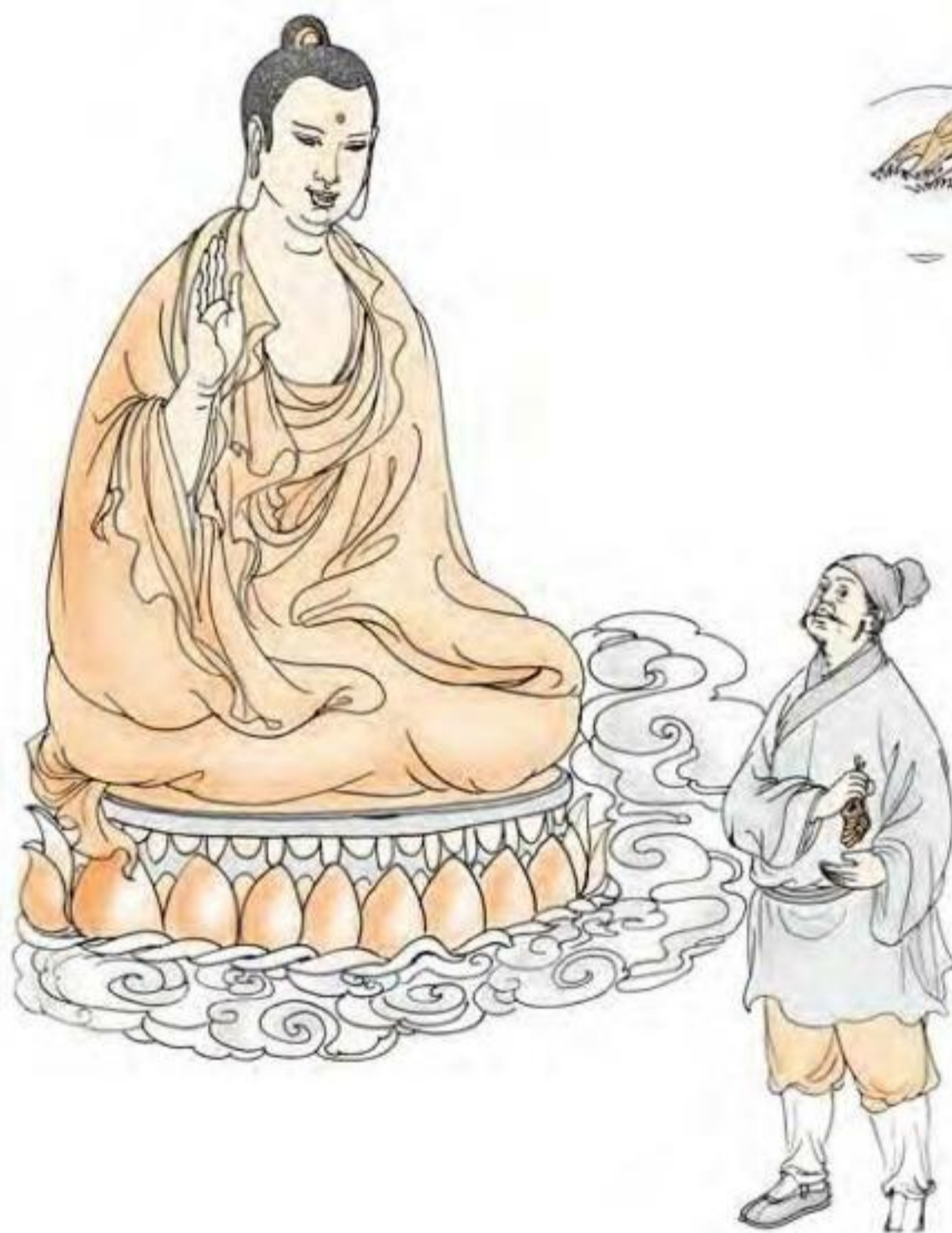
### 一. 前行法

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。”



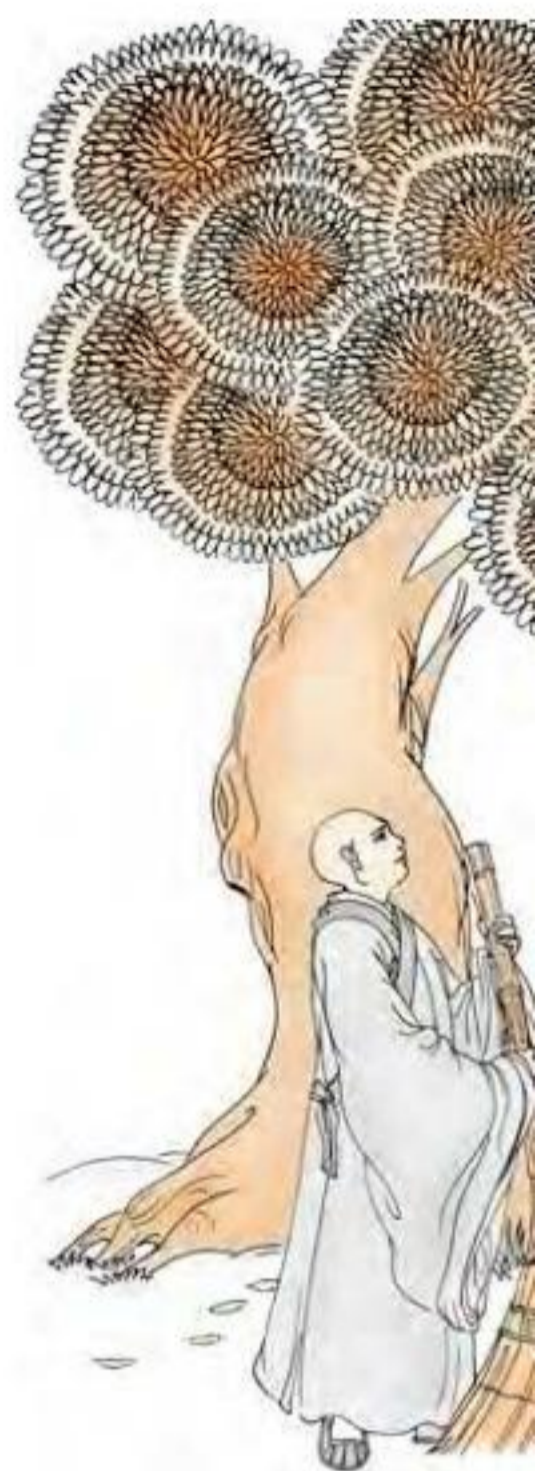
### 三. 转恶缘为菩提道

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。



### 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。



如果我  
自然会在心

决心的力量

娴熟的力量





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





## 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，回归清净无染的本来面目。所以正视我们的“心”是非常重要的、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” .....	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

下载无水印完整版

请点击



---

**【百万古书籍】**

<https://www.fozhu920.com/category/article/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

打包下载







- 【风水】风水命理资料合集 9500 本

如果你是风水爱好者、如果你想快速学风水入门、如果你想成为命理测算大师、  
如果你是传统文化收藏者.....



- 【中医】中华传统医学资料大全 15000 本

【书】15000 册：针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方、偏方、养生、  
药洒药方、祖传医术、珍本...





- 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术资料合集  
3000 套

【道家法术】3000 册：修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



- 【武术】传统武术与现代搏击术 6200 册

【武功秘笈 电子书】6200 册：少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...





- 【集藏】经史子集库 13300 卷

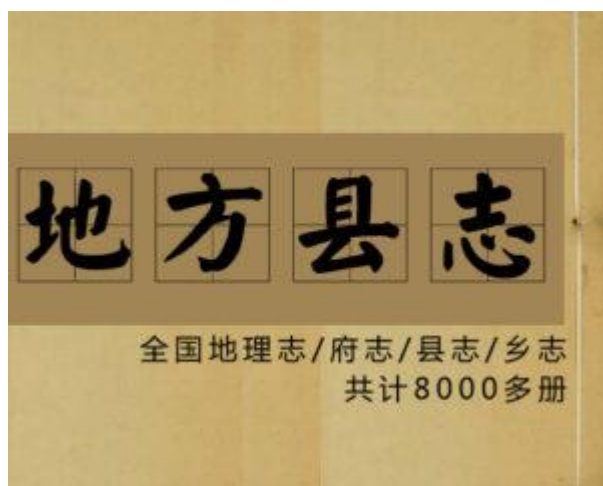
【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、剧曲、话本、演义、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



- 【国画】传世名画 6100 卷

收藏：战国、晋、北齐、五代、隋、唐、金、辽、宋、元、明、清、近现代等 800 多位画家近 6000 多幅传世...





- **【县志】** 方志\地方县志\乡志\地理志合集 8100 册  
全国【地方县志】府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围  
地方县志\府志古籍影印电子版，...



- **【国学】** 中华古籍库—32 万册古籍书  
32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索  
器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

还有更多 >>

<https://www.fozhu920.com/category/article/>