

<<图解修心>>

图书基本信息

书名：<<图解修心>>

13位ISBN编号：9787800479625

10位ISBN编号：7800479625

出版时间：2010-5

出版时间：紫禁城

作者：蓝梅

页数：313

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<图解修心>>

前言

让“心”做个深呼吸生活在现代的人们是矛盾的，在享受着高科技带来的便利的同时，随之而来的却总是声声抱怨。

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，每个人的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的被痛苦吞噬。

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的断送了。

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“心”

<<图解修心>>

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。我们真诚地希望，在阅读本书时，读者能获得轻松舒适地体验。

<<图解修心>>

内容概要

《图解修心》以修菩提心最为著名的修心七要为内容的中心，详细的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“心”彻底放松的做个深呼吸。

这本书教会我们不要对每件事情都那么严格，世界是美好的，不要弄得好像全世界只剩挫折。

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。

<<图解修心>>

作者简介

书很厚，图文解释也很到位，明白易懂。
绝对物有所值！

是一本值得一读的书，很多东西有参考价值，尤其是对佛教感兴趣的读者。

<<图解修心>>

书籍目录

修心要修“菩提心”-4 修心七要：口传千年的修心秘法 -8 编者序：让“心”做个深呼吸 本书内容导航 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 2. 为什么要修心：转化烦恼，完善人生 3. 修心的目标：大乘佛教的菩提心 4. 怎样修心：自他相换的修心法 5. 《修心七要》：最普遍、最确切的修心法门 6. 《修心七要》的来源：阿底峡尊者 7. 《修心七要》的传承：藏传佛教各派的重要修法 第二章 正行法（一）：重新认识眼前的世界 1. 胜义菩提心：胜义菩提心 2. 皈依与发心：皈依与发心 3. 七支供法（一）：顶礼与供养 4. 七支供法（二）：忏悔罪业和随喜 5. 七支供法（二）：请求传法、请佛不入涅槃和回向 6. 诸法如梦：从迷妄中脱身 7. 心性无生：重新认识我们的心 8. 对治亦自解：认识万法的本性 9. 道体住赖耶：走出心的“误区” 10. 万法空性：让世界在眼前清晰展现 第三章 正行法（二）：获得博爱的力量 1. 世俗菩提心：世俗菩提心 2. 摒除外境烦恼：修出离心 3. 七支因果：修世俗菩提心的先决条件 4. 修四无量心：慈、悲、喜、舍 5. 自他平等：亲友、敌人和陌生人 6. 发菩提心：追求圆满的佛境 7. 思维我执：一切过失都是内心的自私造成 8. 思维他执：关爱他人拥有广博的力量 9. 自他相换：破除我执的利器 10. 三毒：修行道上的拦路虎 11. 乘风息法：在呼吸之间取舍 第四章 转恶缘为菩提道：在困境中觉醒 1. 什么是修心：佛教修心的定义 2. 放下执著：以世俗菩提心转恶缘为菩提道 3. 恶缘也有好处：恶缘可激发修行的动力 4. 苦与乐的辨证：乐不可喜苦可喜 5. 于众修大恩：感受众生之恩 6. 用智慧充实生命：以胜义菩提心转恶缘为菩提道 7. 乱境观四身：看清妄念的本质 8. 痛苦是空：痛苦是心的幻象 9. 观想空性：转化你的内外烦恼 10. 转化恶缘：逆境是修行的无价之宝 11. 日常修行（1）：积累资粮 12. 日常修行（2）：净除罪障 13. 日常修行（3）：布施魔鬼 14. 日常修行（4）：供养护法 15. 凡事皆可用以修行：在困境中走上觉醒之路 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 2. 引发力：念念在心，保持警觉 3. 娴熟力：让修行成为一种习惯 4. 善种力：埋下善业的种子 5. 破斥力：破除痛苦之因 6. 发愿力：时常有美好的愿望 7. 中阴五力：临终时的五力修持 8. 中阴善种力：断除对所有的执著 9. 中阴发愿力：临终时的两个“愿” 10. 中阴破斥力：与痛苦绝缘 11. 中阴引发力：时刻不离菩提心 12. 中阴串习力：忆念一生的修持 13. 保持修行之力：从生到死的修持 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 2. 诸法归一：一切修行都是为了断除我执 3. 两种进步的证明：自心的见证最可贵 4. 常怀欢喜心：顺境或逆境都何持欢喜之心 5. 乱中取正：心在散乱中保持正念 第七章 修心三昧耶：一生遵守的戒律 1. 戒律：修心的承诺 2. 恒学三总义（1）：不能违背修心的诺言 3. 恒学三总义（2）：不能过分戏剧化 4. 恒学三总义（3）：不能持双重标准 5. 稳重自持：韬光养晦，改变内心 6. 莫思他人事：不要妄自评判他人 7. 先治重烦恼：对治烦恼从重下手 8. 断一切欲求：不为善果种善因 9. 清净的修心：夹杂我执的修行像吃下有有毒的果子 10. 不可讲情义：不要义气用事 11. 勿俟于狭路：不可口出恶语，不可挟私报复 12. 莫刺要害处：不要攻击别人的弱点 13. 负载莫移牛：不要推诿责任 14. 不争强好胜：不要事事以己为先 15. 断除诸邪命：断除一切邪见、邪修、邪行 16. 恭敬诸佛：不要把佛修成魔 17. 不要幸灾乐祸：不要从别人的痛苦中求乐 修心学处：修行的要点 1. 日常行为准则：一言一行，保持美好的愿望 2. 一药医百病：困境中突围 3. 早修和晚修：常修菩提心 4. 顺境和逆境：安忍的力量 5. 两种戒律：比生命还宝贵的承诺 6. 勤学三难：转化烦恼的三个难点 7. 三主要因：修心的三种善缘 8. 三退失与三舍离：保持正念，清净三密 9. 心中深种菩提：不偏不倚，修至心灵深处 10. 面对修行的阻力：要保持恒久的修持 11. 杜绝外境干扰：修心不因外缘流转 12. 修心要有重点：找到最适合、最有意义的修法 13. 远离六颠倒：修心要有正确的认知 14. 修行永不停：修心不能三天打鱼、两天晒网 15. 两种观察：寻找对治烦恼和疑惑之法 16. 不自说功德：不要吹嘘修心的成要 17. 不暴躁易怒：受辱也不发怒 18. 不喜怒无常：心情不要像多变的天气 19. 不要执著声誉：不要因他人赞扬而窃喜 附录 大乘修心七义论贯注

<<图解修心>>

章节摘录

插图：什么是修心佛教修心的定义佛教“修心”修的不是平常心，而是最殊胜、最慈悲的爱心与慧心——菩提心，它不仅惠利修行者自身，也给他人带来欢喜与自在。

修心的内涵古书有云：“心者，形之君也，而神明之主也”，因此人们常常把心脏视为思维器官、情绪来源，我们通常所说的“心”多半是与思想、性格相关，“修心”即是“端正思想”的意思。

在源远流长的中国传统文化之中，养生长寿是为一大特点，不少医学家与思想家都认为，“修心”是一条重要的养生之道，形成了较为系统的“修心”理论。

比如形神兼养、以求身心的和谐统一；保持心理健康、树立良好的道德情操，“养德以修心”；又或者节制情欲、顺应四时调养，遵循古老的“天人合一”的理念来养性调神，以达到修心的目的，等等。

然而佛教的“修心”则与之大不同。

禅宗在“修心八诀”里提到，修行佛法就是修行八种心，它们分别是：惧怕轮回出离心、念众生苦慈悲心、无我无人平等心、自他二利菩提心、难忍能忍大忍心、恒沙心量智慧心、无希无惧精进心、降伏妄念见真心。

这其中最为重要、最为殊胜的便是求真道、正觉之心——菩提心。

修心要修菩提心菩提心为“一切诸佛之种子，净法长养良田”，是一切正愿之始、慈悲与智慧的根本。

大乘佛教里，成为菩萨的先决条件就是发菩提心。

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的灰尘——贪、嗔、痴、爱、恶、慢、疑……种种不良的欲望、情绪，回归心清净无染的本来面目。

“修心”对于藏传佛教格外重要，被视为修行最重要的核心所在。

藏语中的“修心”一词本义即为“冶炼心志”，从广义来说，它包括端正思想、去除私欲、厌离世间、扩大慈悲、强化意志及坚固信仰等知、情、意三方面的修养、锻炼和提升。

我们都喜欢清净、厌恶污秽，当身体不干净时，便会沐浴清洁，然而对于最重要的心，时刻受着各种尘垢的染污却毫无觉知。

所以，时刻观照并清净自心，是修行者最重要的课题。

书摘二：为什么要修心转化烦恼，完善人生众生的心本质是清净的，只因遭遇某些违缘，遂使清净的心受到染污，为了清净这些染污与垢尘，唯有借助修心方能达成。

因此，修心是修行的重心，借由修心能净除染污，使心回复原来清净的本质。

把心中的烦恼倒干净我们为什么要修心？

在探索这个问题之前，不妨先听听这样一个小故事：某日，一位中年妇女去拜会当地最有名的禅师。她向禅师抱怨，说自己总是活得不开心，成天为各种鸡毛蒜皮的琐事所困扰，她听说修禅可以获得解脱，便诚心向禅师求教。

禅师就说：“你有什么麻烦，先说说吧。”

”妇人便开始喋喋不休地大吐苦水，而禅师只是静静地听着，但每隔一阵子，就提起茶壶，让茶水注满茶杯、又将杯中水倾倒地。

如此反复数次，妇人终于注意到了，忍不住问：“您这是为什么呀？”

”“哦，”禅师安详地回答，“我和你一样，在把心中的烦恼倒干净。”

”——就这样，禅师用自己的方式告诉了这位妇女修行的目的和方法：把心中的烦恼倒干净！

烦恼打哪儿来当我们品尝到一个滋味不错的鸡蛋之后，很少有人会想亲眼瞧瞧下这个蛋的母鸡。

同样，我们向来祈望幸福快乐，对烦恼痛苦则退避三舍，纵然遭遇了，多半是在怨天尤人之中蹉跎，却不肯认真思考一下：烦恼究竟打哪儿来？

我们年轻时为追求学问、文凭而烦恼，工作后为拼命挣钱购房买车而烦恼，人到中年则为求升迁与高薪而烦恼，子女长大了成天为他们的前途而奔波，临到老了，还要四处求医问药医治操劳带来的宿疾

<<图解修心>>

……人心苦不足，我们想要满足的欲望越多，承受的烦恼也就跟着增长，久而久之，在埋首追求感官享乐的同时，我们也把原本清静真心给埋没了，因而也失去了真正的快乐，于是所见所闻，无一不是苦，无一不是烦恼。

佛说“心为恶源”，这个“心”不是那颗原本真实、光明、圆满、一切具足的本心，而是执著于声色名利的虚妄之心，通过五官的采集、见取、纳入，本心的表层逐渐覆盖上厚重的尘垢，这就是我们经常认为的“自我”。

为了破除这个“自我”，佛又点示说“是心是佛，是心作佛”，即是指只有隔膜在自我之下的原态的本心，才是佛心，是摩诃般若，是生命的共相。

当我们舍弃物欲的追求，本心才会被发掘开来、重新放出光彩，这时我们感受到的便是断除一切烦恼的真如实性，是万法皆空的空性、不驻世尘的清静之境。

修心就是把心事放下我们回想往事时，常常会感叹自己孩提时多么天真、多么单纯，而今要面对的麻烦这么多，活得真够累的。

但是，我们却忘了，孩子的“事”其实也挺多的，他们一下子要吃、一下子要喝、一下子吵、一下子要玩……他们的时间也排得满满的，小脑袋里也无时无刻不转着古怪的念头，并不比我们“清闲”多少，可是，孩子那么多的事，却不容易有“心事”！

什么是心事？

就是一个人就算闲着，甚至没吃、没喝、没说话，可是思绪却一个劲儿地转，念头一个接一个往外蹦

。小孩子不会这样，他们几乎想到什么就说什么或做什么，可大人就会这样，所以我们的成长几乎就是累积心事的过程：少女把心事写满日记，中年人一腔心事全抛给事业和家庭，老年人的满肚牢骚说到底还是心事……心事常常都是不能说的，最少要逢着知音，才能彼此意会，心事常常都是“秘密”的邻居、“烦恼”的朋友、“牵绊”的家人、“痛苦”的老师。

为什么会有心事呢？

那是因为我们的心动了。

看见这个有一个心（欲望）、看见那个也有一个心（欲望），久而久之，就变得“心事重重”。

所以说，修心的过程，就是抛弃欲望、放下心事的历练过程。

而那颗撇尽浮华的真心，就是我们生命最宝贵的财富，能为我们孕育出一个最美丽的世界。

<<图解修心>>

编辑推荐

《图解修心》：紫图书馆“修心坊”系列第10本，佛法中的心理疗法。

为什么成功总是离我们如此遥远？

为什么他总是那么快乐？

为什么最受欢迎的永远不是我？

很多人都渴望改变生活，想获得更多的成功、更多的快乐，生活的更有意义。

究竟怎样才能做到呢？

佛家说：“心魔即魔，心佛即佛。

”具有魔的心灵你就将成为魔，拥有佛的心灵你就会成为佛。

要想改变命运，首先就要学会改变自己。

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，才能真正地享受到成功与快乐。

相反，没有修心，即使成功，也不会保持长久。

《图解修心》以修菩提心最为著名的修心七要为内容的中心，详细地讲解了修心的方法，以及对修心在现代心理治疗领域的应用进行了解析和阐述。

本书的版式简单清晰，语言通俗易懂。

为方便读者阅读，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。

我们真诚地希望，在阅读本书时，您能获得轻松舒适的心灵体验。

1套完整修法：源自印度佛教大师阿底峡，口传千年的一套完整的修心法门。

7个修行步骤：七个修行进阶，循序渐进，让你心中充满慈悲力量，迈向成功。

100个图表，200幅插图：通俗简便，修行的第一步从享受当下的阅读开始。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>