图解经典 36

图解

传承千年的密宗心理疗法

西藏医心术

治病不如治心

- 以藏密修持为基础，唤醒沉睡的内心力量。
- 病由心生，简单易行的密宗治心法，可用于百病防治。



顶轮
心灵解脱肉体束缚而自主生死的门户

眉间轮
支配心神方面的功能

喉轮
调整人体的精力，并控制着人体的活力

心轮
和人体的呼吸、循环功能有关

脐轮
主导我们的活力和世俗的活动

生殖轮
主导创生和精力的能量

海底轮
心智和灵性渴望的贮藏所

人体脉道与七轮



烧窑
促使鬼邪作祟可能造成心脉异常



都哈拉
毒神，被视为引起人体生理、心理疾病的邪神



须弥山
是脉道、七轮在地、火、风、空、水五种本源物质的具体显现



切脉占卜
通过切脉能够占卜未来，夏季肾脉强，行人即将回家

诺布旺典⊙著

紫禁城出版社

紫圖書館 0812
图解经典 036

关于本书

西藏医心术是一门独特的佛教心理学，源自古老而神秘的藏传佛教密宗。藏传佛教认为，人体中存在着一种强大的精神能量。这种能量汇聚于七轮之中，通过三脉在人体中流动。人体所产生的各种心理、生理疾病都是因为这种能量的流动出现问题而产生的。西藏医心术以宁玛派的思想为基础，同时汲取其他各派思想精华，将神奇的藏密修持法引入心理治疗之中。通过独特的修行方法，调节、引导人体精神能量正常、顺利地流动，从而解决各种心理、生理疾病。医心术继承了佛教广博普世的情怀，并将其延伸到每一位众生，使任何人都能够从中受益。

在《图解西藏医心术》这本书中，我们采用了图解这种现代化的编辑手段，以图文对应的方式向读者全面、细致地介绍西藏医心术，使读者不仅能获得一种身心治疗的全新体验，同时能够真正轻松、明了地理解医心术中的佛法真谛。

- 以藏密修持法为基础，唤醒沉睡的内心之力，在藏地传承已逾千年
- 以心治心，以心治病，自我施治的有效疗法
- 易懂易行，特别适合普通修习者

精彩内页



ISBN 978-7-80047-787-4
9 787800 477874 >
定价：68元
建议上架类别　图解类

图书在版编目（CIP）数据

图解西藏医心术／诺布旺典著.

—北京：紫禁城出版社，2009.3

ISBN 978-7-80047-787-4

Ⅰ.图… Ⅱ.诺… Ⅲ.宁玛派－宗教哲学－应用－精神疗法－图解

Ⅳ.B946.6-64 R749.055-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 025625 号



图解经典 系列

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。

图解西藏医心术

诺布旺典／著

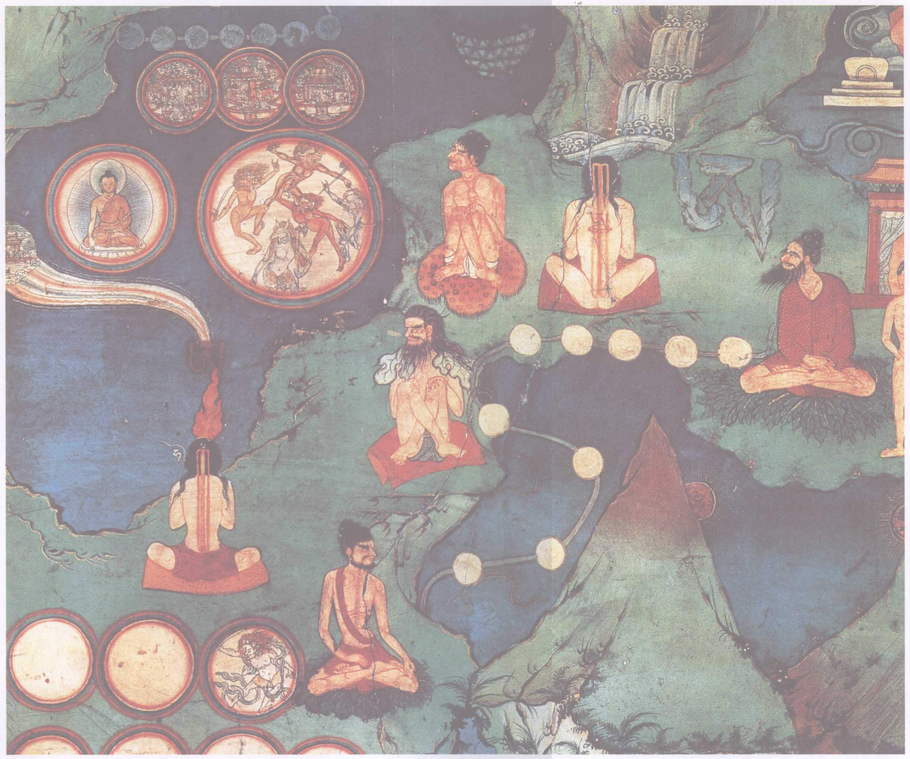
责任编辑／万钧
出版发行／紫禁城出版社
经销／新华书店
印刷／北京佳信达欣艺术印刷有限公司
版次／2009 年 3 月第 1 版
2009 年 3 月第 1 次印刷
开本／787 毫米 × 1092 毫米 1/16 20 印张
字数／349 千字
书号／ISBN 978-7-80047-787-4
定价／68 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

医心术与密宗修持法

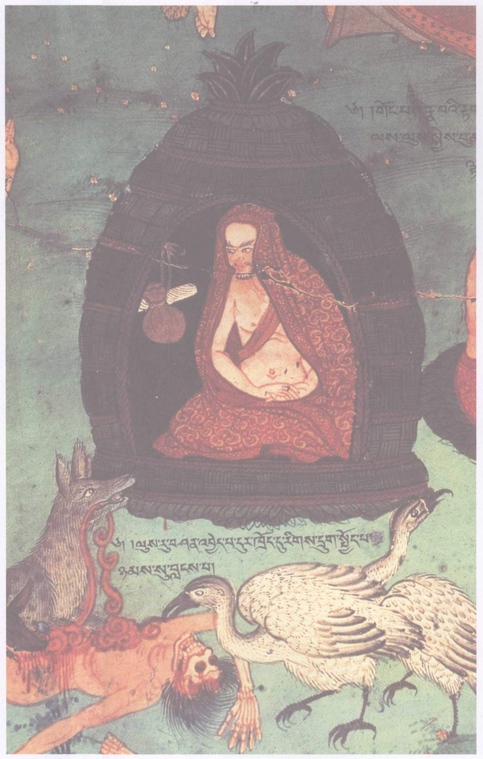
西藏医心术是藏传佛教中一种独特的修心法门，它融合了密宗中诸多的修持法，通过唤醒并引导人的内心力量来实现心理与生理上的双重治疗。

在西藏布达拉宫中有一所罕为人知的小寺庙，是多世达赖喇嘛的秘密精修之所，这就是露康寺。寺中墙上绘有整幅的壁画，内容涉及藏传佛教修行的诸多方面，其中更是详细绘有宁玛派最高密法大圆满法。通过对这些壁画的解读，我们能够深入地了解西藏密宗修行的各个方面。对于理解、认识建立在密宗基础上的西藏医心术有着十分重要的作用。



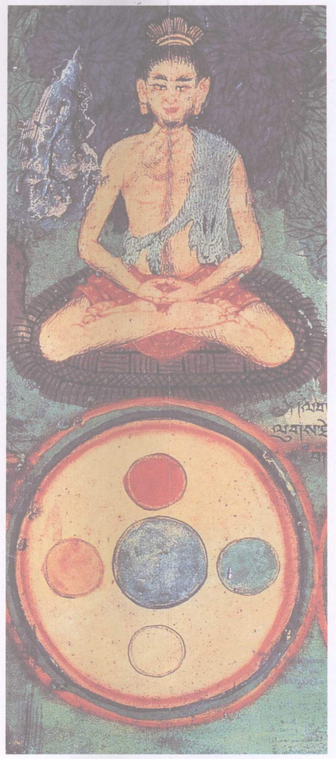
露康寺中的神秘壁画

露康寺里的壁画绘制于六世达赖喇嘛时期，大约为17世纪末。壁画整体上表现了藏传佛教密宗的精神解脱之路。这幅图中所描绘的就是密宗中神秘的修行场景，其中涉及到禅修、观想等方法，作为基础的修行法门，这些方法也被医心术所借鉴，成为其主要的治疗手段。



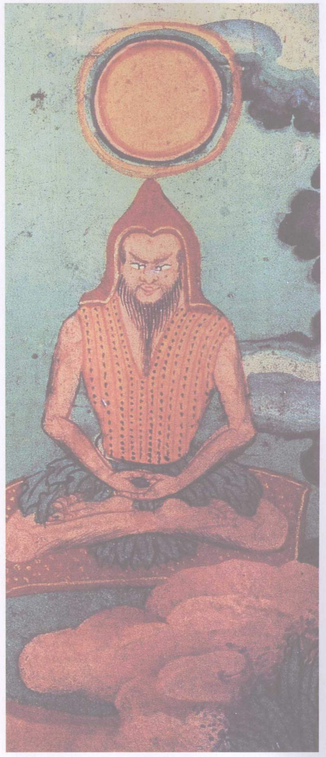
修行：以心治心的独特法门

这幅图描绘的是一位正在修行的西藏瑜伽士。密宗中，修行者通常会在环境严酷的地方进行闭关修炼，以获得更高的证悟，例如图中的尸林。而在医心术中，对于普通的修行者，修行是可以随时随地展开的，并不像密宗修行那样严苛。



五智之光：内心之力的象征

密宗认为，每个人体内都是五智俱全的：法界体性智呈深蓝色，大圆镜智呈黄色，平等性智呈红色，所成作智呈绿色，妙观察智呈白色。五智之光所象征的，正是医心术要唤醒的心灵力量。



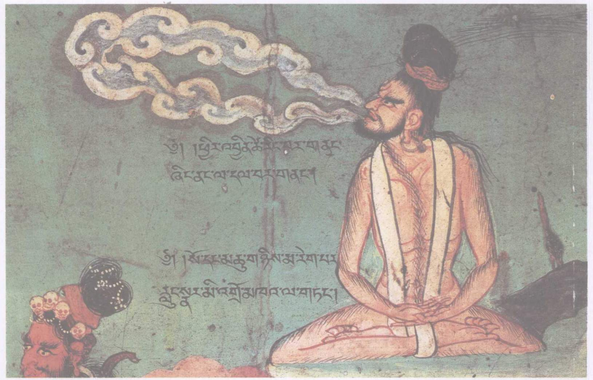
禅定：医心术的修行基础

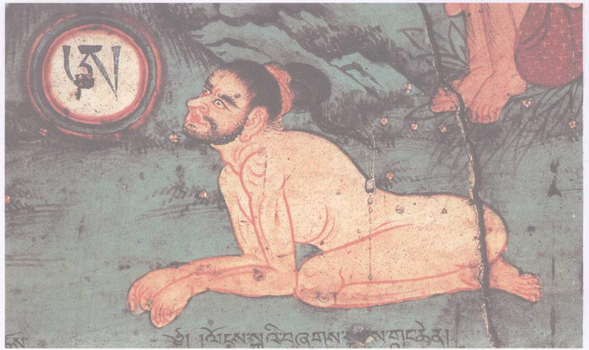
禅修是藏密中最基本的修行方式，要求修行者将心中所有妄念杂想都清除一空，使本心自性得以显现。图中的瑜珈士正在进行禅修，头顶所绘的图案象征佛法与心性的融合。



七支坐法：医心术的修行姿势

图中描绘两位瑜伽士在山林中进行禅定修行，两人皆以七支坐进入甚深禅定境界。在医心术治疗中，这种传承了近千年的七支坐法是最常用的修行姿势。





调风息：修行前的调身方法

上图描绘的是修行者通过“九节佛风”调息，修行者身上套有白色的禅定带，以防止修行者在入定后失控倾倒。

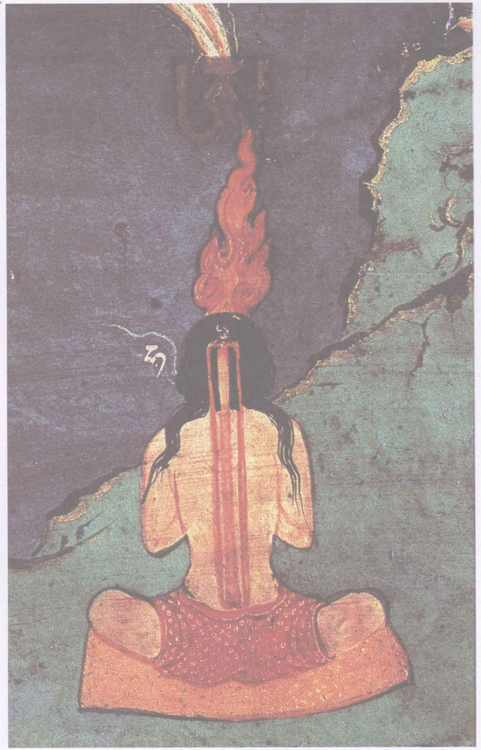
“阿”字观想：最基础的观想修行

图中修行者正在进行“阿”字观想，“阿”是宇宙开辟，万有生命发生的根本音。医心术中也有类似的修行，主要通过念诵三字明来进行修行。



清心入空：理想的精神境界

图中上方的瑜珈士正在观呼吸，清除心中诸种杂念，以清净本性返照现实。医心术的治疗正是基于在禅修中所显现的清净本性进行的自我精神治疗。



人体三脉：心灵之力的通道

西藏医心术认为，人体内部有三条主要的脉道，中脉从海底轮开始，顺人体的脊椎向上直通入脑，到顶轮后向前弯曲，直通两眉之间眉心位置。中脉两侧各有一条平行的脉道，从左右两个鼻孔进入，并在会阴处与中脉会合。脉道是人体内能量流动的通道，修行治疗所唤醒的治疗能量就是在这三个脉道中进行流动。

图解经典 36

以现代手法诠释传承千年的佛教心理学

图解西藏医心术

做自己的心灵神医

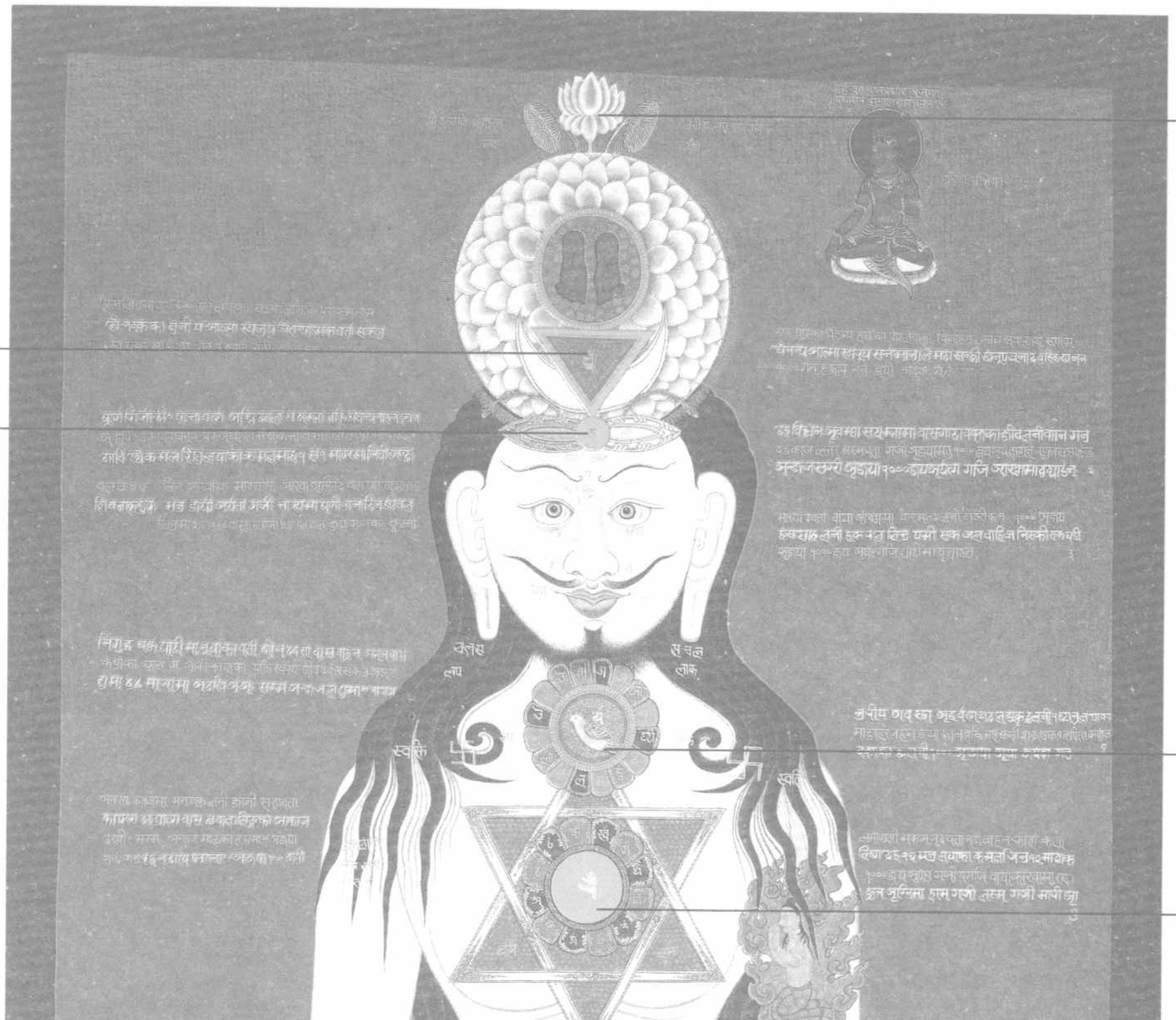
诺布旺典／著



紫禁城出版社

人体脉道与七轮 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡描绘的就是人体的脉道与七轮。医心术中脉道与七轮的理论直接源自藏传佛教密宗。密宗讲究身心双修，即通过禅定令修行者洗净无明，不再为贪欲、嗔怒、愚痴所牵动，此为修心；通过密宗瑜伽所讲究的通脉轮、修明点、升拙火以修身。医心术中的止观禅修、观想治疗等方法就是源自于此。



顶轮

顶轮是打通心灵与宇宙形而上联系的关隘，也是心灵解脱肉体束缚而自主生死的门户。

眉间轮

眉间轮主宰世俗和灵性的知识，支配着心神方面的功能。

脐轮

脐轮主导我们的活力和世俗的活动，支配人的精力。

梵穴轮

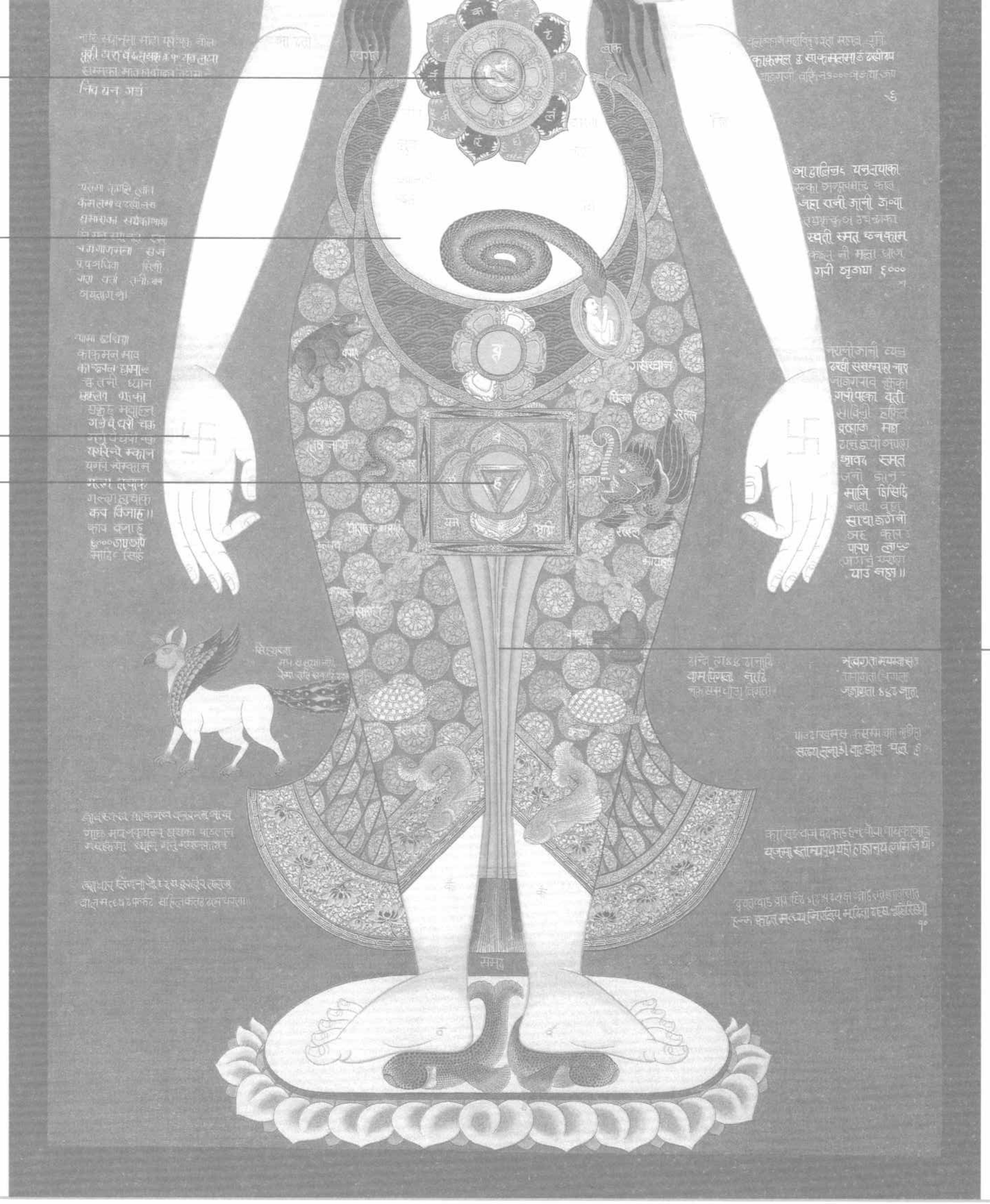
梵穴轮位于人体之外，在顶轮处四指之外的上方，是人体的保护伞。

喉轮

喉轮与说话功能有关，同时也调整人体的精力，并控制着人体的活动。

心轮

心轮和人体的呼吸、循环功能有关。



七轮

中脉上的主要点向四周辐射出支脉，其形状如车轮，故称脉轮，主要有七轮，从下向上依次为：海底轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮、梵穴轮。

八识

这幅唐卡还传达了八识的概念。八识为佛教的名词，分别为：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、第七末那识、第八阿赖耶识。

脉道与医心术

人的身体上遍布无数脉道，这些脉道是人体气血运行的通道，也是治疗之力的运行通道。这其中最重要的是中脉、左脉和右脉三条。三脉中又以中脉为最，此脉又称为命脉。只有人体的这三条脉才能唤醒太阳的力量（左侧半身）和月亮的力量（右侧半身），并通过生命之风，与这个人体脉轮流动的能量，来进行生命的动作。

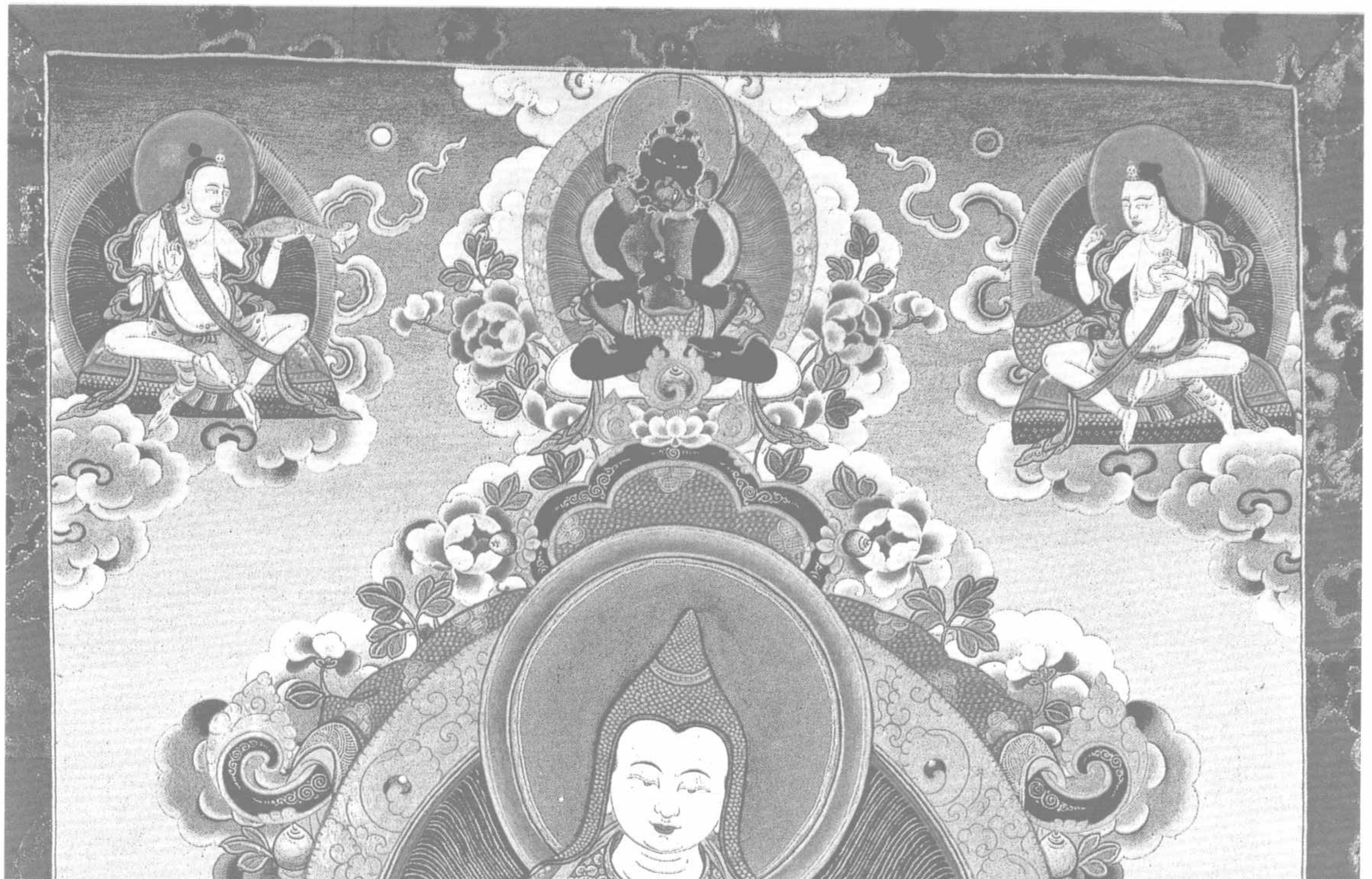
这幅唐卡中，人体双肩与双手心处均有一个右旋 卐 字，代表和谐。

海底轮

海底轮是各种身体、心智和灵性渴望的贮藏所，与身体健康、排泄功能有关。

阿底峡大师 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中央主尊为阿底峡大师。阿底峡大师为古印度僧人，汉名无极自在，本名月藏，法名燃灯吉祥智，为超戒寺八贤之首。藏传佛教在朗达玛在西藏禁佛以后，陷于危机之中，直到11世纪，阿底峡应邀赴藏协助振兴佛教，在藏地传法、著书多年。他的思想和学说后来形成噶当派，并且对藏传佛教各个教派都有重要的影响，被后世尊称为“佛尊”。《修心七要》是阿底峡大师留给后世的一部重要教法，集中阐释了修习菩提心的重要作用与方法。这部教法后来被医心术吸收入其思想之中，成为医心术理论思想和治疗实践重要的指导教法。



阿底峡大师

唐卡中阿底峡大师白色身，面相慈祥，身穿袈裟，头戴红色僧帽，双手于胸前结说法印，结跏趺坐在莲花宝座之上。

俄·雷必喜饶与仲敦巴

阿底峡大师下方为他的两位弟子，左下方为俄·雷必喜饶，右下方为仲敦巴，由于师徒三人对藏传佛教的传播与发展作出了极大的贡献，因此被合称为“觉俄仲松”。

意希沃

唐卡这部分所绘为11世纪藏西古格王朝国王意希沃，阿底峡大师正是由意希沃国王延请入藏弘法的。佛教典籍中记载，他为了邀请阿底峡入藏，按照阿底峡提出的要求，四处收集黄金。后来兵败被俘，当他的孙子设法以黄金去赎他时，他仍坚持要以黄金去请阿底峡大师而非为自己赎身，最后被敌国杀害。

编者序

西藏医心术——古老的藏密心理学

提到心理学，人们会很自然地联想到弗洛伊德、荣格等这些西方心理学巨擘。实际上，心理学并非唯西方所独有，作为东方文化的藏传佛教，其思想中就包含有对人类意识、精神方面深刻的思考，这些思想从另一个角度上讲也包含着丰富的心理学内容。诸多的藏传佛教高僧、学者在传承千年的藏密思想的基础上，发展出一套深邃而独特的藏密心理学——西藏医心术。

西藏医心术并不属于某种密修法门，而是藏传佛教整体思想的一个结晶，是藏传佛教高僧、学者在发展宁玛派传统教法的基础上，结合了诸多藏密的修持思想和方法而发展起来的一种有别于西方心理学体系的心理学理论和治疗法。

西藏医心术思想之源是世界三大宗教之一的佛教。佛教发源于公元前1500多年，创始人为古印度迦毗罗卫国（今尼泊尔境内）的王子乔达摩·悉达多。佛教是宣扬止恶扬善、自净其意的教法，希望通过对佛教教义的信仰和修行实现精神上的关怀。与其他宗教不同，佛教的这种精神关怀并非通过对神的崇拜来实现，而是通过对人本性的分析，来诱导人的行为，实现最终关怀。作为佛教一支的藏传佛教，其思想比精神分析学派更早地涉及到人深层意识方面，而对于人类的本性、意识、心理等问题思考的深邃更是令众多的心理学家叹为观止。这种从佛教发展而来的思想是一种与西方心理学不同的理论体系，它从另一个角度对人类的心理进行了独特的阐释，不仅如此，西藏医心术拥有着自己完善的理论体系和治疗体系。

源自藏传佛教的医心术并不仅仅是一种心理学思想体系，而是与藏密修持法紧密相连的心理治疗法。医心术将完整的人分为身、心、灵三个部

分。身代表人的肉体，心代表精神和思想，灵代表存在于心中的一种特殊的能量。治疗的方法就是通过简化的藏密修持法，唤醒和激活存在于精神中的能量，引导这种能量调整自己的精神与身体，达到治疗心理和生理疾病的目的。西藏医心术有着现代医学无法比拟的优点，它不只是单纯地治疗人精神上的疾病，更是要赋予人们一种正面的、积极向上的生活态度和生活方式。

也许藏传佛教离我们很远，但医心术却在我们身边。医心术的理论和修习方法并不如想象般深奥。出于佛教广博宽厚的情怀，希望人人都能从中受益。医心术建立起一套方便实用、适于普通人的修习治疗法，修习者不需要是佛教信徒，也不需要熟知佛典教义，只要了解一些与治疗相关的简单的佛教思想后，就可以按照指导进行修习。虽然源自深邃藏密的修持法，但医心术的修习治疗法却是简单易行的。在书中，每一个疾病的治疗方法都被分为若干步骤，只需要按照步骤进行，普通人也能够轻松地完成治疗。

更重要的是，医心术是一种完全化的自我治疗，不依赖医生、不依赖他人，通过禅修等方法，唤醒自我的菩提心，在菩提心的引导下，转变自己负面的精神意识，最终实现心理疾病的治疗。在生活中，我们会随时碰到各种心理问题，但并不能保证随时能够找到一位好的心理医生，而医心术这种自我调节、自我治疗的特点，使得我们在生活中能够随时觉察自己和家人的心理状态，及时作出反应。

在本书中，我们用300幅精美的手绘图画、简洁清晰的说明文字向您细致地讲解西藏医心术主要的理论思想及其具体的修习方法，让您轻松地学习到一门实用、有益的自我治疗法，成为自己和家人的心灵神医。

目 录

医心术与密宗修持法 /1
人体脉道与七轮 /10
阿底峡大师 /12
编者序：西藏医心术——古老的藏密心理学 /14
本书阅读导航 /22

第壹章 综述：什么是西藏医心术 /24

1. 来自雪域高原的心理学：西藏医心术 26
2. 源流与发展：医心术与西藏密宗 28
3. 殊途同归：佛教与心理学 32
4. 心身合一：用心灵的力量治愈创伤 34
5. 解除心灵痛苦的利剑：精神治疗 36
6. 自我治疗：做自己的心理医生 38
7. 源自佛教的智慧：观想治疗 40
8. 保持平衡的生命状态：神秘的藏医 42
9. 用科学解释心灵的秘密：心理学 44
10. 平衡之道：藏医心理学 46
11. 人人皆可获益的智慧：医心术与心理治疗 48

第贰章 了解佛教：认识自己与世界 /50

1. 佛说的智慧：痛苦与解脱 52
2. 世界的起源：十二缘起 54
3. 人体的构成：五蕴 56
4. 世界上最难解决的问题：我执 58
5. 生命的本质：无我 60
6. 万事万物的本质：无相 62
7. 世界的存在方式：无常 64
8. 佛陀最初教导的佛法：四圣谛 66
9. 人生的真相：苦 68
10. 向左走，向右走？人生的要务 70

第叁章 治疗之道：走近西藏医心术 /72

1. 建立与力量的联系：唤醒与观想 74
2. 东方智慧的启示：荣格与藏传佛教 76
3. 一切行动的原因：心 78
4. 治疗力量之源：菩提心 80
5. 禅修的九种境界：九次第定 84
6. 最有效的治疗工具：观想 88
7. 最重要的治疗工具：光 90
8. 唤醒沉睡的力量：能量 92
9. 神秘的天人合一：加持 94
10. 成为精神勇士：五力 96

11. 如影随形的敌人：怠惰 98
12. 治疗之路上的最佳伙伴：欢喜心 100
13. 佛教的八种世间法：欲望与恐惧 102

第肆章 精神准备：整理精神的行囊 /104

1. 认识自己的力量与弱点：了解自己 106
2. 打开自己的心门：感觉世界 108
3. 永不消失的爱：慈悲心 110
4. 医心术治疗的根本之力：佛心 112
5. 藏密气脉的调节法：七支坐法 114
6. 专注而放松：保持平衡 116
7. 放大自己的进步：建立信心 118
8. 迈出治疗的第一步：承认 120
9. 以退为进的策略：回避 122
10. 在平静中寻找解决之道：面对问题 124
11. 保持开放的心态：学习安住 126
12. 学会从正面看待问题：乐观 128

第伍章 练习准备：修习的序曲 /130

1. 让身心摆脱环境的滋扰：选择地点 132
2. 坚持与积累：选择时间 134
3. 创造心灵的空间：集中注意力 136
4. 身直则脉直，脉直则心直：坐禅 138

5. 将空灵带进自己的心中：放松 140
6. 将意识融进呼吸：调节呼吸 142
7. 保护心智的安稳：专注 144
8. 摆脱“自我”的体验：展开 146
9. 唤醒内在的治疗能量：练习 148
10. 贯注于当前的意识：正念 150
11. 从负面到正面：释放心灵的能量 152

佛教的禅修：“坐”的智慧 /154 第陆章

1. 通往一如之路：禅修 156
2. 禅修与医心术治疗：止观救心 158
3. 保持心的安定：止禅 160
4. 看透万象的本质：观禅 162
5. 观想与感受：禅修与治疗 164
6. 藏传佛教中最伟大的上师：祈请莲花生大师 166
7. 雪域高原的守护者：祈请观世音菩萨 170
8. 让正面的能量灌注全身：呼吸治疗法 174
9. 神奇的治疗法：观想治疗法 176
10. 调节心与身的旋律：声音治疗法 178

观想治疗法：唤醒强大的精神之力 /182 第柒章

1. 让光照亮心中的黑暗：放下悲伤 184
2. 击破惊惧的幻想：清除恐惧 186

3. 化解心中的焦虑：解除忧虑 188
4. 熄灭痛苦的火焰：扫除烦恼 190
5. 清除体内的毒素：净化欲望 192
6. 不逃避的智慧：亲近孤独 194
7. 解放被抑制的快乐：摆脱噩梦 196
8. 让自信充盈在体内：舒缓自我怀疑 198
9. 收紧散乱的意识：集中心智 200
10. 安定浮动的能量：安定能量 202
11. 驱散心中的乌云：抚慰负面的记忆 204
12. 打破虚假的保护壳：排解过度的敏感 206
13. 从温和中获取力量：在开放中交往 208
14. 放松绷紧的神经：治疗神经质症状 210

第捌章 治疗身体的创伤：学习运用自然的能量 /212

1. 精神与身体：神奇的观想光 214
2. 能够治疗身体疾病的光：观想光 216
3. 来自外境的帮助：大自然的能量 218
4. 像大地般坚实强壮：地 220
5. 清洗心灵的甘露：水 222
6. 调节身体节奏的精灵：风 224
7. 跳动的生命力：火 226
8. 打开思维的第二空间：空 228
9. 感受能量的涌动：树 230

第玖章 日常生活治疗：回归修习的本质 /232

1. 禅修与生活的统一：融合 234

2. 将禅修延伸进睡眠之中：睡觉 236

3. 在最佳的状态中恢复意识：睡醒 238

4. 身心同步的洗涤：清洁 240

5. 可以随时进行的治疗：呼吸 242

6. 连接身体与精神的桥梁：饮食 244

7. 给身体带来精神的愉悦：行为 246

8. 用声音调节心灵：言谈 248

9. 在劳动中体味心的开阔：工作 250

10. 纾解紧缚的执著：梦境 252

附录一：阿底峡修心七要 254

附录二：修心祈祷文——菩提心海入门 261

附录三：大乘菩提心简修法 265

附录四：每日生活祈愿文 278

附录五：《成就胜道宝鬘集》 285

附录六：《菩提道灯》 306

附录七：放生仪轨 314

本书阅读导航

节主标题
本节所要探讨的主题

书名与章节序号
本书每章节分别采用不同色块标识，以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该章在本书中的排列序号。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

4

心身合一

用心灵的力量治愈创伤

提起心灵的力量，很多人都简单地认为那是属于宗教的，是不科学的。然而实际上，现代医学已经证明，这种源自精神的能量，不仅存在，而且能够帮助治疗人体的疾病。

曾经有一个人，不幸患上了一种很难治愈的疾病，一个人绝望地躺在病房等待着自己的死亡，每天唯一的交流对象就是窗外的一棵大树。秋天到了，树上的树叶枯萎、掉落。他每天数着大树上不断减少的残叶，觉得自己的生命也将会终结。直到只剩下最后的一片叶子，但那片树叶却怎么也没有掉落，即使经历寒风地吹打，那片枯黄的树叶依然挂在树上。这一片最后的树叶支持着他最后一丝求生的欲望一直度过了那个冬天，并在来年的春天治愈了疾病。就在他即将出院的时候，才知道那片神奇的树叶是隔壁一位画家病友为他画在玻璃上的。

这个看似神奇的故事其实已经被现代科学所证实，现代身心科学的一个重要成果就是证明了人心理状况确实能够影响到人的生理状态。孤独、愤怒、悲伤等情绪都会对人脑进行强烈的刺激，这些情绪上的刺激会影响到人体的脑部神经，进而打破人体的生理平衡，导致疾病等变化。同样，当一个人能够保持情绪的稳定、平静和愉悦时，是有助于平衡自身的生理状况的。一个比较普遍的生活常识就是，患有心脏病、高血压等心血管疾病的人，需要注意控制自己的情绪，任何大的情绪上的波动都有可能造成可怕的后果。

早在现代身心科学的理论提出之前，藏传佛教就已经相信心的重要性了，并将这种思想赋予实践。藏传佛教认为人的心能够产生能量，这种能量控制着人身体的变化，人体的各种疾病都是由于能量的不调而引起的。当这种能量在身体中能够稳定的运行时，人不仅能够获得精神上的愉悦，同时也能保持身体的健康。而当人体出现疾病时，代表能量在某个方面受到的阻碍或平衡被打破。医心术的治疗原理就是通过一系列练习法，让人能够掌握自身能量，引导和调节这种能量，达到心身合一的目的，从而治愈人身体和精神上的创伤。不论是精神治疗还是生理治疗，医心术都被证明是具有神奇的功效的。

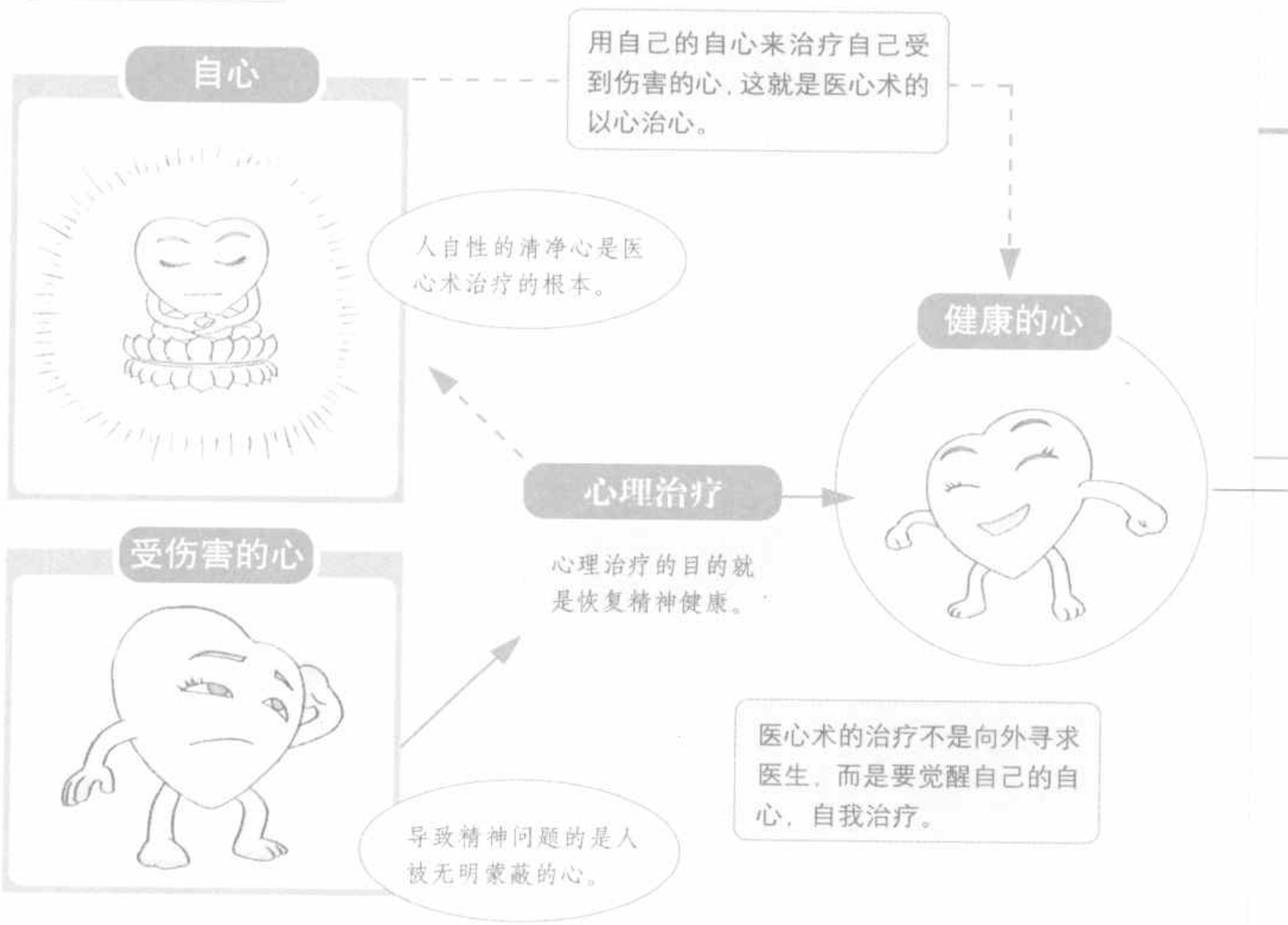
34

图解标题

针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

以心治心

以心治心



治疗与被治疗

医心术的治疗比较特殊，治疗者不是医生，而是被治疗者自己，这使得医心术治疗与我们通常所熟悉的治疗有很大不同。

治疗者	医生与病人之间存在施治与接受的相互关系。	对	修习者能够清楚地认识到自己的所有问题。	治疗者被治疗者
接受 ↕ 施治	只有当问题造成了后果时，病人才认识到需要去看医生。		修习者能够随时掌握自己的状况，随时为自己进行治疗。	
被治疗者	医生所处的治疗者地位能够帮助他客观的作出判断。		主观的思想有时会影响修习者对自己做出正确的判断。	
医生与病人之间存在施治与接受的相互关系。	医生的治疗只是治疗，在问题出现后寻求解决。		医心术还有保护的作用，防止外界的侵袭。	治疗者即被治疗者自己。

插图

将较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量理解原意。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

第壹章

综述：什么是西藏医心术

藏传佛教博大精深，其中对人精神、意识的研究更是达到了很高的成就。通过与现代心理学结合，藏传佛教思想被引进到心理治疗之中，逐渐形成了一个新的学科，即西藏医心术。



图版目录

医心术是一种古老的心理学 27

藏传佛教的四大教派 29

从僧人到凡人 31

佛与佛性 33

以心治心 35

心理学治疗与医心术治疗 37

医心术的主要治疗方法 39

观想与心理暗示 41

藏医的诊疗 43

中西方心理学比较 45

平衡与失衡 47

三学中的心理治疗 49

来自雪域高原的心理学

西藏医心术

1

法国的启蒙学者最早使用“文明”一词，“该词最初指对知识进步、技术进步、道德进步和社会进步的一种朦胧向往”。在使用中，文明的含义逐渐由指个人的行为而具有了社会的意义，用来指社会的一种进步的过程，一种进化所达到的状态。

现代医学已经证明，人的身与心并非是分离的，而是密切地联系在一起，并彼此影响。这个现代医学的新发现早在几千年前就被藏医所利用，成为其治疗的基本原则。

17世纪，法国著名的学者笛卡儿曾经断言，人的心理与肉体是分离的，彼此没有任何联系。这个错误的观点误导了西方医学很多年，直到现代心理学奠基人冯特的出现。他明确地指出人的心理与生理之间是互相影响的。冯特的观点后来成为现代心理学的理论基础。但是让西方学者难以想象的是，这个思想很早之前就被西藏的僧侣所认识到，并运用到修行实践之中，最终形成了西藏医心术。

西藏医心术是藏传佛教中一种综合性的心理治疗法，它通过禅修、观想等方法，激发人精神中潜在的能量，并引导这种能量来治疗心理和生理上的疾病。从心理学角度来说，佛教的很多思想是对人的心理、精神的研究，同时这种研究早于现代心理学，并且这种研究有着相当的深度。佛教的一些教义与心理学理论有相通之处。西藏医心术的理论来源就是佛教关于人心理、精神的教法。

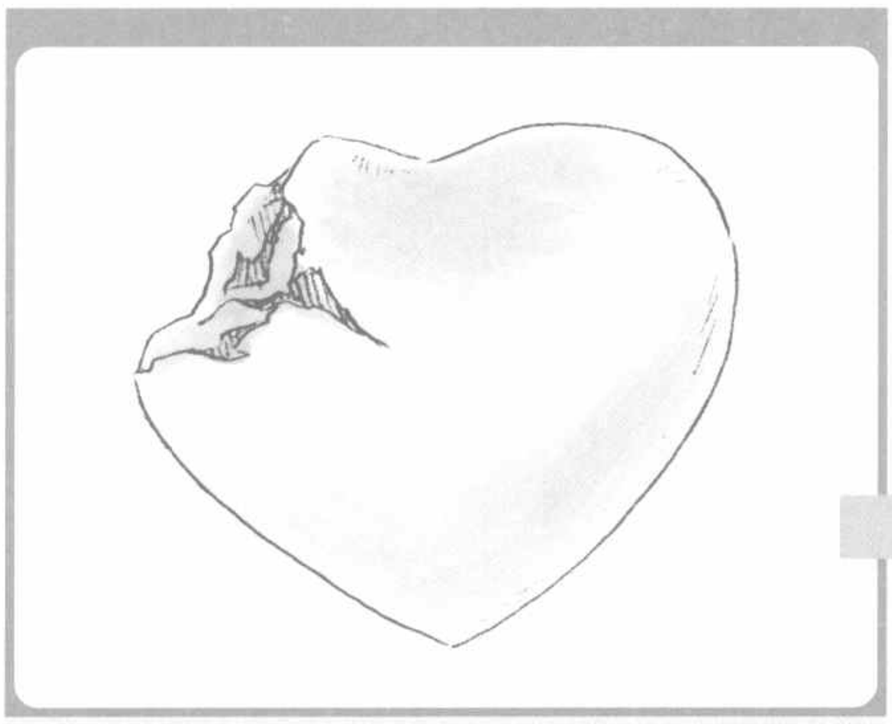
医心术将完整的人分为身、心、灵三个部分。身代表人的肉体，心代表精神和思想，灵代表的是存在于心之中，同时能够影响身的一种特殊的能量。治疗的方法就是通过禅修等方法，唤醒和激活存在于精神中的能量，引导这种能量调整自己的精神与身体，达到治疗心理和生理疾病的目的。可以说，西藏医心术是独立于西方心理学体系之外，自身拥有完善理论和实践体系的另一种心理学。

与西方心理学相比，虽然两者理论体系不同、治疗手段各异，但最终目的都是要治疗人精神上的疾病。在具体的治疗效果方面，西藏医心术有着现代医学无法比拟的优点，它不是单纯地治疗人精神上的疾病，更重要的是要赋予人们一种正面的、积极向上的生活态度和生活方式。不仅治标，更能治本，是适于每个人的心灵保健和治疗法。

医心术是一种古老的心理学

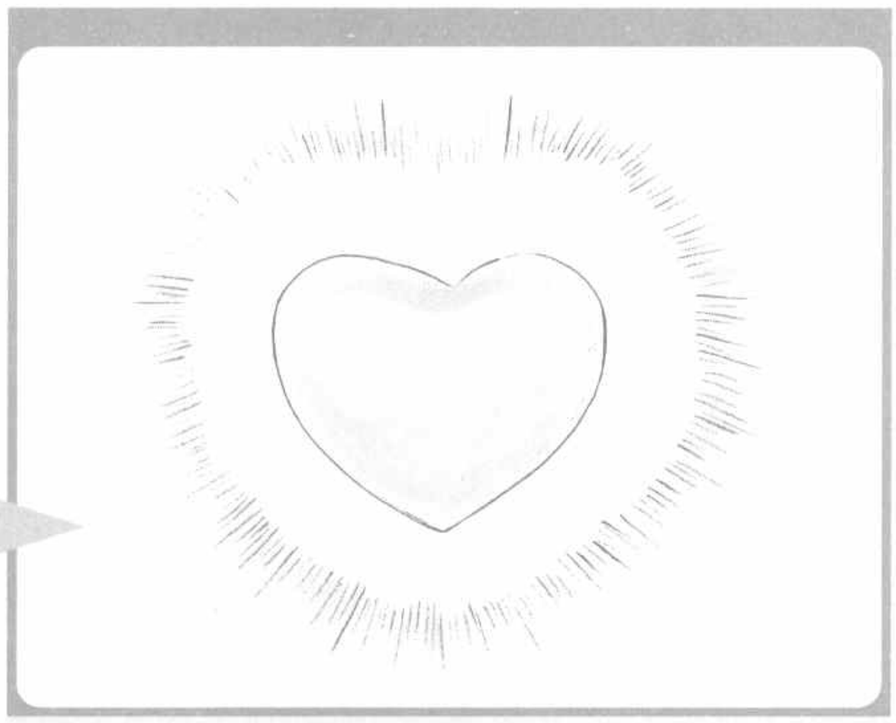
心理学的使命

心理学在很多时候被人视为是医学的一部分，因为现代心理学一个重要的使命就是治疗精神疾病，保持心理健康。



受损的心

我们因外压、受挫、创伤而产生了种种不良情绪，失去心理的平衡与弹性。



健全的心智，良好的心态

恢复心理的平衡状态，愉快地生活与工作。

西藏医心术也是心理学

医心术也是一种心理学，它以佛教教义和修行方法为基础，融合了现代心理学的治疗思想，是一种复合型的心理学。

藏传佛教佛法 + 现代心理学 = 西藏医心术

藏传佛教佛法系统全面，而且有许多方便法门，便于现代人学习和掌握、佛法对于心灵的治疗属于终极解脱，是治本的。

西方现代心理学对现代人的心理健康问题有许多新方法、新视角，可增加佛法运用的可操作性。

完美融合了佛法的哲学智慧和现代心理学的方法，是一个让人耳目一新的新兴学科。



医心术的优异之处：

① 激发自我潜能，以自我治疗为主要疗法。
② 理解了、体悟了，就能够举一反三。

源流与发展

医心术与西藏密宗

2

医心术认为，人的真性是觉悟而安详的，这种内心的平静与清澈能够抚慰因外界环境而产生的焦虑、痛苦，这个基本的治疗理论来源于藏传佛教思想。

◎ 医心术的来源

从松赞干布修建布达拉宫在藏地倡导佛法开始，佛教逐步进入西藏，广泛地在西藏各个地区传播，深刻地影响到西藏历史与文明的进程，西藏密宗也是由此而逐渐建立起来的。

密宗在建立的过程中，由于师承、法脉的问题和对佛法思想的不同理解，藏传佛教拥有着众多的宗派。每个派别都有着自己独特的佛法思想以及修行法门，例如宁玛派的大圆满法，噶举派的大手印法等。与这些独立的教法不同，医心术并不专属于某一个宗派。

医心术并不是某一个宗派独有的修行方法，而是藏传佛教整体思想的一个结晶。它是将佛教的基本教义视为一种医学性的理论，又结合了诸多藏密的修持方式，经过许多高僧的总结而建立起来的，是一种适合普通人的修行治疗法。医心术关注的是并不精通佛法的普通人，它试图通过简捷易行的修习让更多的人能够从佛法中获益。较早提出医心术思想的是宁玛派的集大成者东社法王仁波切，他在《心灵神医》一书中，发展了传统的宁玛派教法，形成了一套以心医心的治疗思想，这个思想成为医心术的基本治疗理论。在进一步了解医心术前，我们有必要了解一下藏传佛教最古老的教派宁玛派。

◎ 最古老的密宗教派

宁玛派是藏传佛教的重要宗派之一，因为僧侣一般头戴红色僧帽，所以也被称为红教。藏语中“宁玛”一词的意思为古或旧，宁玛派的意思就是古派或旧宗派。“古”是指该宗派的思想仪轨等的传承源于著名的莲花生大师，其历史是藏传佛教各宗派中历史最为悠久的。同时，因为宁玛派密法所依据的典籍都是莲花生时期流传下来的，属于旧密咒，并且在其教义中又有很多西藏原始宗教苯教的东西，所以又被称为“旧”派。

宁玛派作为一个独立的宗派，在藏传佛教后弘期才逐渐形成。宁玛派早期

藏传佛教的四大教派

藏传佛教的四大教派

藏传佛教在几千年的发展中，形成了众多的不同教派。一般根据经典传承的特点分为两大类，即古旧派宁玛和新译派萨玛。古旧派信守班智达牟迪临驾之前翻译的经典，以宁玛派为代表，新译派信守大译师仁钦桑波之后翻译的经典，以萨迦、噶举、格鲁三大教派为代表。

	宁玛派	萨迦派	噶举派	格鲁派
释名	“宁玛”为古旧的意思，宁玛派即古派或旧宗派。	“萨迦”的意思是灰白色的土地，名称源自萨迦寺。	“噶”字本意为佛语，“举”意为传承，“噶举”可以理解为教授传承。	“格鲁”意为善律，格鲁派强调严守戒律，因此得名。
建立时期	主要在藏传佛教后弘期形成，11世纪三素尔建立邬巴隆寺，标志宁玛派的形成。	最初由贡却杰布创立，到1076年，萨迦寺的创建标志萨迦派的形成。	形成于藏传佛教后弘期，约11世纪后半叶。	1409年，宗喀巴创建甘丹寺，标志格鲁派正式创立。
祖师	莲花生大师。实际创始人为三素尔。	贡却杰布。	玛尔巴和米拉日巴师徒。	宗喀巴。
教派体系	无中心寺院，无教派领袖。	中心寺院为萨迦寺，教派领袖为昆氏家族。	中心寺院为岗波寺，教派领袖为黑帽、红帽活佛系统。	中心寺院包括甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺等，教派法统为达赖、班禅活佛系统。
主要法门	大圆满法	道果法	大手印法	显密贯通法
特点	最古老的密宗教派，并吸收了西藏原始苯教的部分教义。	历史上在西藏第一次建立了政教合一的萨迦政权，法位以家族相传形式继任。	藏传佛教诸教派中支系最多、最庞杂的教派。	西藏最后形成的一个重要教派，发展迅速，影响最深远。

2

由于没有寺院组织，导致信徒比较分散。采取秘密单传的传教形式，主要在父子兄弟之间传承密法，教法不统一，无法形成体系，教派发展十分缓慢。只到11至12世纪，素尔波切祖孙三代（三素尔）系统地整理了宁玛派经典，并建立了邬巴隆寺，从此宁玛派形成了一个有固定寺院、有系统经典、有僧侣组织的完全独立的宗派。但总体上宁玛派的发展依然比较分散，没有绝对的中心寺院和教派首领，也没有什么政治势力。

◎ 大圆满法

宁玛派的教法总体分为九乘，即显三乘、内三乘和密三乘。其中密三乘中阿底瑜伽的大圆满法为最高法门。大圆满法梵文名为“摩诃珊底”，“摩诃”的中文意思是大，“珊底”则有相续、深密、密义等意思，指大圆满法地位最高，无有超越此法者。

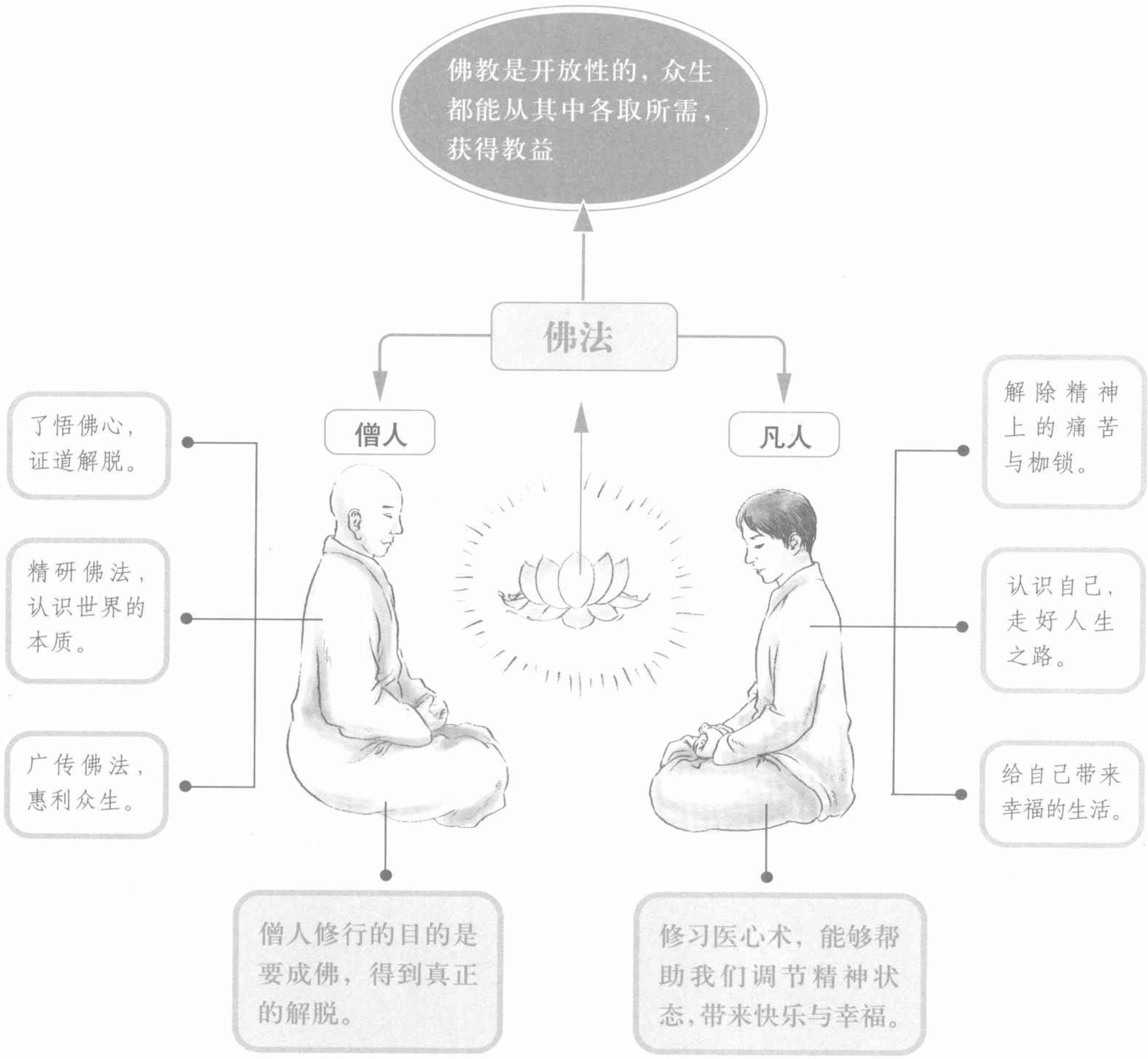
宁玛派认为，大圆满是指人人心中都存在的一颗清净的佛心。大圆满法认为，我们之所以感到各种痛苦，是因为自己的清净心被无明迷惑所致。解脱的关键就是除去遮蔽于其上的种种杂念，证悟到自性中的佛性。

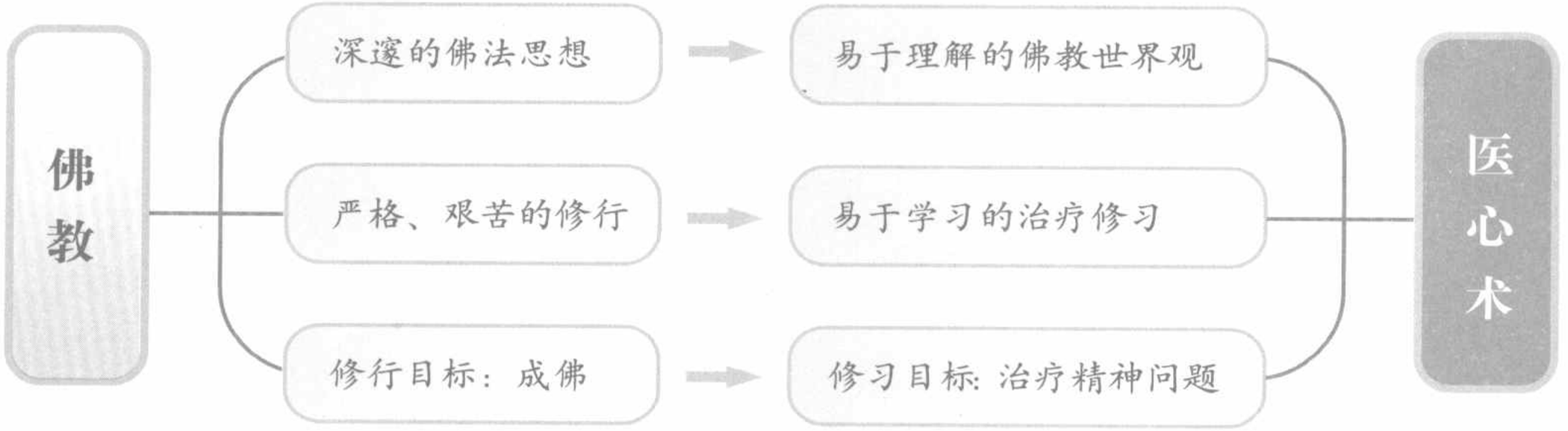
宁玛派的思想首先指出人要获得解脱是可能的，因为这个清净的自心是生来就存在的，所以人人都是能够获得解脱的，但解脱之道只能依靠我们自己去走。在这个思想基础上，大圆满法提出了相应的修行方法。通过引导修持者与自然相融合，身心与外境相合一，进而显现出人本身所具有的本性。

医心术的思想是以佛教基本教义为基础，一定程度上融合了宁玛派的教法。医心术中的观想、观呼吸、观想光等治疗理念都受到了大圆满法的影响。但这并不是说医心术就是宁玛派的教法，实际上，医心术是藏传佛教思想实践法门的一种提炼，是以利益众生为目的的一种治疗手段，而不是严格的修行。

从僧人到凡人

没有接触过佛教的人，会因为宗教的神秘而产生疏离感，其实，佛教教义并非只对佛教徒有益，而是众生皆能从中获益。





殊途同归

佛教与心理学

3

佛教与心理学之间并不是对立的，虽然彼此之间拥有不同的思想理论体系，但两者的目的相同，都是要消除人精神和心理上的疾苦，因此可以说是殊途同归。

19世纪末以来，科学研究的发展出现了比较大的变化，从以前专注于物质科技的研究，转变为开始重视人自身精神思维的研究，心理学的产生和迅速的发展就是最好的证明。心理学在较短的时间里建立起一套完整的理论体系，其研究思想也被其他领域所重视。随着心理学更深层的研究，人们发现心理学与传统的佛教之间，有着非常紧密的联系。

由于佛教教法的影响，佛教十分重视人的心理和精神问题，诸多的佛经不仅仅是对佛法的宣讲，其中也包含了大量关于人类心理、精神的论述。在古代各种宗教、哲学思想中，佛教对人心灵的认识是最为独到的，其理论体系也是最深刻完善的。佛教关于人心理精神的理论受到早期心理学家们由衷的赞叹，并对许多西方心理学大师的思想有重要的影响。弗洛姆曾经说过："如果把弗洛伊德变无意识为意识的原则推到最后，我们就接近于开悟的概念。"著名的心理学大师荣格最主要的心理学观点——群体无意识，就是受到了藏传佛教的启发和影响。

佛教与心理学另一个重要的联系就是在心理治疗方面。人类的精神痛苦是两者共同关注的问题。心理学首次从医学角度将精神痛苦视为一种疾病，并提出相对应的治愈方法。而佛教从哲学性的角度分析人类痛苦的根源，并创造出观想、禅定等自我治疗的方法。两者虽然在理论体系上有很多差别，但共同的目的都是要解除人类精神、心理的问题。佛教的修持方法已被现代医学证实是十分有效的治疗手段，现代医学仪器对禅定的研究结果表明：禅定可以促使人体的新陈代谢、血液循环、免疫功能、消化系统等生理状态发生良性变化。同时，佛教的禅修思想和修习也能找到心理学上的解释。如佛教中"双思惟法"类似心理学中的"理情法"，"观息法"近似心理学中的"转移法"。

心理学虽然发展迅速，但目前主要是以精神心理疾病治疗和心理卫生为本，而对人心灵问题之源的认识并不清晰。随着向纵深发展，心理学必然会与佛法同趋一轨，两者的联系将更加地紧密。

佛与佛性

什么是佛？

Buddha

佛

“佛陀”是梵语Buddha的音译，意思是“觉者”、“智者”，即指觉悟的人或具有大智慧的人，是佛教修行的最高果位。由此可以看出，佛教并没有其他宗教那种绝对存在的神，而是认为人人都能成佛的。

佛陀的三种含义



1 自觉

指正觉对一切法的性质相状，无增无减、如实地觉了。



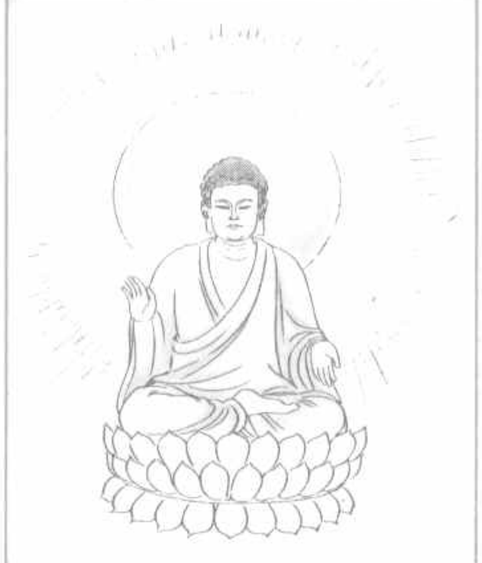
2 觉他

又称为遍觉，指不仅能够自己觉悟，还能够平等普遍地使别人觉悟。



3 觉行圆满

又称为无上觉，指自觉、觉他的智慧和功行都已经到达最高、最圆满的境地。



佛性

佛教认为世间一切生灵都拥有一种本自具足的觉悟本性，这种本性就是佛性。

佛

佛并不是高不可攀的神，而是一种精神状态的存在，若能了悟自性，人人都能成佛。

翅膀

翅膀代表佛性，隐形的翅膀代表凡人的佛性，凡人佛性本身与佛相同，只是由于受到尘世的污染而被蒙蔽不得见。



由于佛性人人皆有，并且可以通过修行而发现，所以佛教的将世间一切问题都归于自心，并且只能依靠自己解决。

凡人

凡人与佛一样，同样拥有佛性，只是由于自己的无明而无法成佛。

心身合一

用心灵的力量治愈创伤

4

提起心灵的力量，很多人都简单地认为那是属于宗教的，是不科学的。然而实际上，现代医学已经证明，这种源自精神的能量，不仅存在，而且能够帮助治疗人体的疾病。

曾经有一个人，不幸患上了一种很难治愈的疾病，一个人绝望地躺在病房等待着自己的死亡，每天唯一的交流对象就是窗外的一棵大树。秋天到了，树上的树叶枯萎、掉落。他每天数着大树上不断减少的残叶，觉得自己的生命也将会终结。直到只剩下最后的一片叶子，但那片树叶却怎么也没有掉落，即使经历寒风地吹打，那片枯黄的树叶依然挂在树上。这一片最后的树叶支持着他最后一丝求生的欲望一直度过了那个冬天，并在来年的春天治愈了疾病。就在他即将出院的时候，才知道那片神奇的树叶是隔壁一位画家病友为他画在玻璃上的。

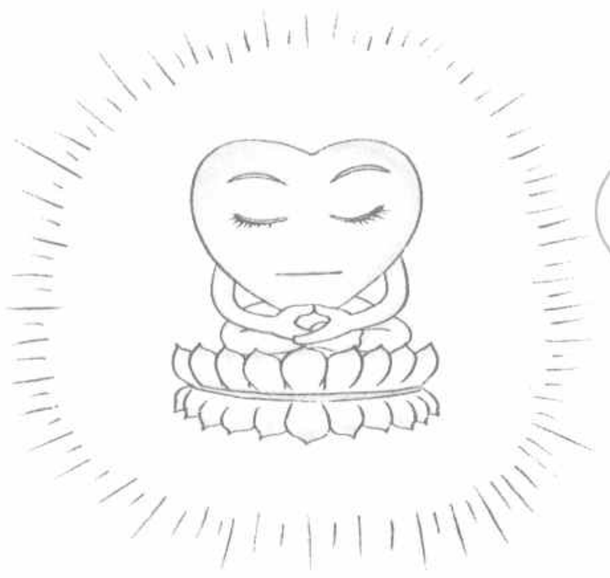
这个看似神奇的故事其实已经被现代科学所证实，现代身心科学的一个重要成果就是证明了人心理状况确实能够影响到人的生理状态。孤独、愤怒、悲伤等情绪都会对人脑进行强烈的刺激，这些情绪上的刺激会影响到人体的脑部神经，进而打破人体的生理平衡，导致疾病等变化。同样，当一个人能够保持情绪的稳定、平静和愉悦时，是有助于平衡自身的生理状况的。一个比较普遍的生活常识就是，患有心脏病、高血压等心血管疾病的人，需要注意控制自己的情绪，任何大的情绪上的波动都有可能造成可怕的后果。

早在现代身心科学的理论提出之前，藏传佛教就已经相信心的重要性了，并将这种思想赋予实践。藏传佛教认为人的心能够产生能量，这种能量控制着人身体的变化，人体的各种疾病都是由于能量的不调而引起的。当这种能量在身体中能够稳定的运行时，人不仅能够获得精神上的愉悦，同时也能保持身体的健康。而当人体出现疾病时，代表能量在某个方面受到的阻碍或平衡被打破。医心术的治疗原理就是通过一系列练习法，让人能够掌握自身能量，引导和调节这种能量，达到心身合一的目的，从而治愈人身体和精神上的创伤。不论是精神治疗还是生理治疗，医心术都被证明是具有神奇的功效的。

以心治心

以心治心

自心



人自性的清净心是医心术治疗的根本。

用自己的自心来治疗自己受到伤害的心，这就是医心术的以心治心。

健康的心



心理治疗

心理治疗的目的就是恢复精神健康。

医心术的治疗不是向外寻求医生，而是要觉醒自己的自心，自我治疗。

受伤害的心



导致精神问题的是人被无明蒙蔽的心。

治疗与被治疗

医心术的治疗比较特殊，治疗者不是医生，而是被治疗者自己，这使得医心术治疗与我们通常所熟悉的治疗有很大不同。

治疗者	医生与病人之间存在施治与接受的相互关系。		修习者能够清楚地认识到自己的所有问题。	**治疗者被治疗者**
接受 ⇅ 施治	只有当问题造成了后果时，病人才认识到需要去看医生。	对	修习者能够随时掌握自己的状况，随时为自己进行治疗。	
被治疗者	医生所处的治疗者地位能够帮助他客观的作出判断。		主观的思想有时会影响修习者对自己做出正确的判断。	
医生与病人之间存在施治与接受的相互关系。	医生的治疗只是治疗，在问题出现后寻求解决。		医心术还有保护的作用，防止外界的侵袭。	治疗者即被治疗者自己。

解除心灵痛苦的利剑

精神治疗

5

人的健康不仅是身体上的，同时也是精神上的。生活在现代这个精神压力巨大的社会中，保持心理健康则显得更加地重要。

◎ 精神治疗的意义

作为生活常识，每个人或多或少都懂得如何判断自己身体的健康状况，并采取相应的措施。当身体感到不适的时候，会选择吃药或者去医院看医生，而大多数人往往在注意生理健康的时候，忽视了自身的心理健康。

实际上，比起人的身体，人的精神更加多变。随着外境的变化，人的情绪也会发生相应的变化，激动、孤独、兴奋、紧张、恐惧、焦虑，每一次情绪上的变化都代表着精神上的一次波动，当这种波动变得更加频繁、或者更加剧烈，人的精神上的平衡便会被打破。这种不平衡会带来生理和心理上的双重伤害。由于人的心理更容易受到外境的侵袭，所以更应当注意自己的精神状况。

精神治疗在心理学上也被称为心理治疗，指治疗者与患者之间通过表情、态度和行为等相互交往过程，运用心理学的理论、方法和技术，去改变或影响患者的消极认知情绪，从而消除或减轻导致患者痛苦的各种心理因素和异常行为。简单来讲，精神治疗可以分为调节和治疗两个阶段。

◎ 精神治疗的两个阶段

调节适合于普通的精神问题，前面讲过，人的精神每时每刻都会随着外境的变化而产生波动，这时候人需要一些方法来调整自己的心态，保持心理平衡，以适应外境的变化。就如同我们在气候发生变化的时候，会有意识地调节自己的饮食、作息方式，来预防可能的疾病。这样不仅能够预防心理疾病的产生，同时也能够让人保持健康向上的精神状态，积极地面对自己的生活。治疗则用于较严重的精神疾病，通过各种手段来消除和减轻患者的精神痛苦。现在已经被很多人了解的忧郁症就是这样，它不是简单的心情低落，而是需要重视的精神问题。

西藏医心术中调节和治疗的界限并不分明，可以说是融合在一起的，是一种调节式的治疗。这使得它不仅善于治疗心理疾病，同时也善于指导人来调节自身精神状态，是一种十分实用的心理保健和治疗术。虽然在理论和治疗方法上两者有所不同，但最终的目的都是要解除人的精神痛苦。

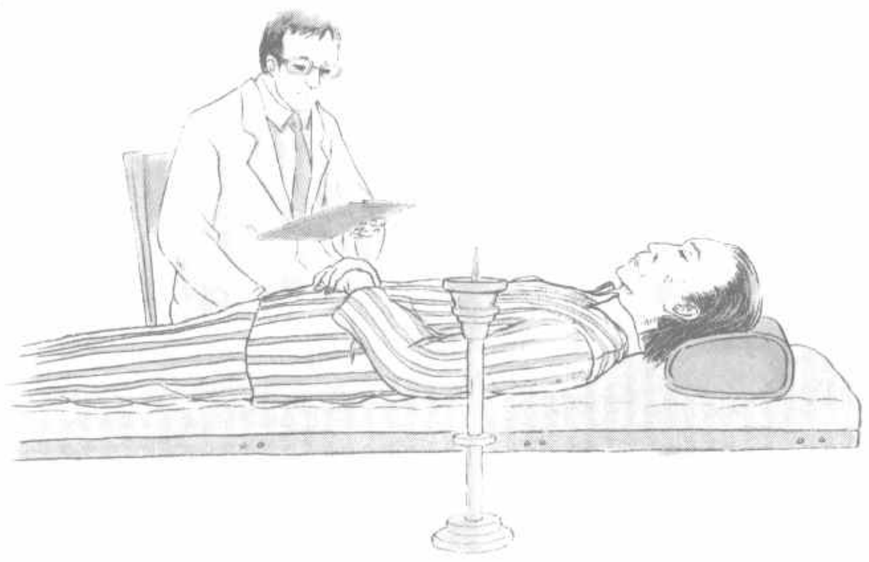
心理学治疗与医心术治疗

心理学治疗

西方心理学被认为是医学的一个部分，使得治疗方法分为精神和生理两个部分，通过电休克疗法、药物治疗、外科手术治疗等进行的治疗属于生物医学治疗方面，而我们通常所见到的心理疗法为精神性治疗。

心理疗法

精神分析疗法



医生通过交谈、叙述等方法，引导患者将自己的意识与潜意识分离，找到影响自己心理的根源来进行治疗。

行为疗法



患者通过一些特殊的行为训练，比如劳动，在行为中获取正确、积极的经验、意识，以得到治疗。

认知疗法



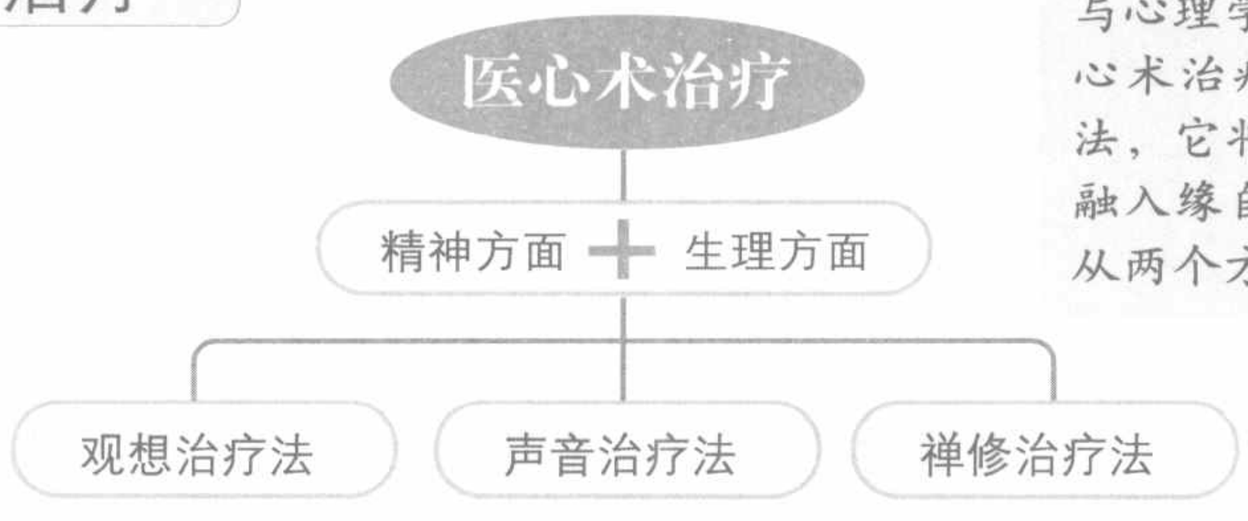
通过学习、教授等方法，医生将正确的观念、思想、意识等传递给患者，排除错误的认知观念以改变不良情绪与行为。

人本疗法



以患者为主体，通过医生的劝导、启发、说明、鼓励等引导患者自我领悟，调动治疗的能动性，排除患者的心理障碍，从而达到治疗的目的。

医心术治疗



与心理学中的心理疗法不同，医心术治疗法是一种综合性的方法，它将生理和精神结合起来，融入缘自藏传佛教的修习法中，从两个方面同时进行治疗。

自我治疗

做自己的心理医生

6

随着社会的进步，心理咨询、心理治疗已经逐渐为人们所接受，心理健康的重要性已经开始被越来越多的人所认识，但并不是每个人都能够拥有一位自己专属的心理医生，所以学会一种适合自己的心理调节的方法是十分重要的。

在好莱坞的电影中，个人心理医生同私人律师一样，代表着一种美国化的生活方式。然而在我们现实的生活中，要求每个人都拥有自己的个人心理医生确实不现实，但这并不代表我们就要放弃保护自己心灵的权利，医心术就给我们提供了这么一个机会：做自己的心理医生。

与西方心理学不同，医心术认为治疗者和被治疗者是同一的。医心术的基础理论来源于佛教思想，它认为人的精神和身体上的痛苦都是因为人执著于“我”而认识不到生命的本质，在被蒙蔽的心指挥下，造下种种恶业，从而引出源源不断的烦恼，即一切痛苦皆由人心中产生。要解除痛苦，就要从心上解决，因为痛苦是自己心中所生之物，从根本上讲，也只能靠自己解决。所以，医心术最重要的特点就是自我调节、自我治疗。

因为这种同一关系，医心术的治疗之道重视实践，是非常适合普通人学习、掌握和运用的。医心术虽然主要来自藏传佛教宁玛派的教法，但并非深奥得难以理解。医心术的理论思想十分容易理解，治疗练习的方法并不复杂，要求也不高，可以方便轻松地展开修习。医心术治疗方法的针对性很强，对于不同的精神问题都有相应的练习方法。所以，修习者可以在整体了解的基础上，有针对性地选择适合自己的练习法。同时，修习的入门比较容易，修习者不需要是佛教徒或者拥有深厚的佛教知识，只要能够了解基本的治疗思想，就能够开始进行修习，在修习中逐渐找到自己的治疗之道。

有些时候，当我们遇到挫折时，不自觉地会选择向他人寻求安慰与帮助，但很多时候即使是非常希望帮助你的朋友，也无法真正理解你心理的诉求。这个时候，不如反诸自己的内心，真正地认识自己，靠自己的力量解决精神上的痛苦。

医心术的主要治疗方法

西藏医心术将宁玛派传统的观无我、观想光、观呼吸、念咒、禅定等修持术引入现代生活，建立起一套能够进行自我治疗的独特方法。

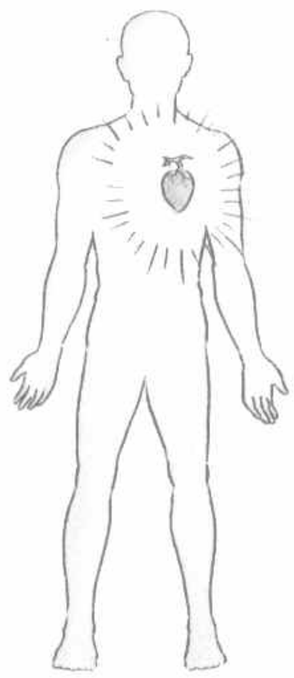
观呼吸



人的呼吸频率是人体生理频率重要部分，通过调节呼吸，可以达到调节生理和心理节奏的目的，使之处于稳定、平衡的状态。

观想光

这里所说的“光”是一种精神化的正面性的能量，是一种绝对性的存在。通过观想让光融入自己的身体能够有效地改变精神状态，获得精神上的安全感和保护。

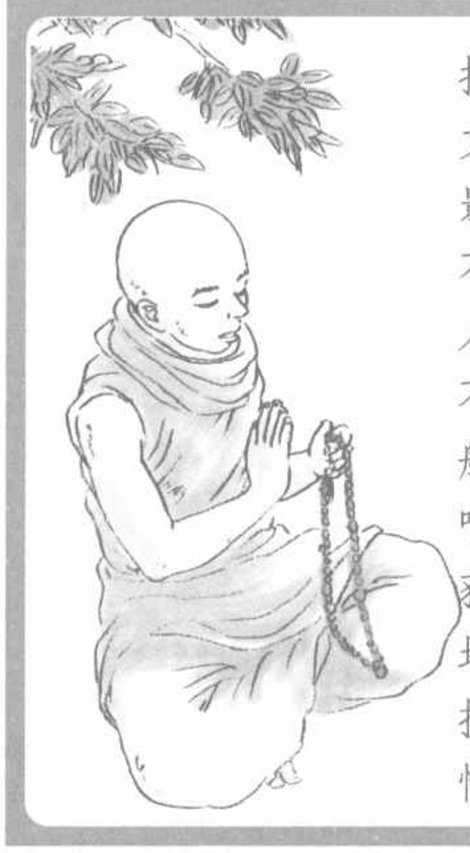


观想

西藏密宗的三种修持方法

密宗修习的法门众多，医心术借鉴了其中观想、禅定、持咒等方法，发展出自己独特的修习治疗之法。

持咒



持咒就是诵经文，通过声音来影响人的精神，不同的声音对人体能够产生不同的影响。一般来讲，高声地唱诵能够使人获得慰藉，默默地吟诵能够安抚混乱焦急的情绪。

禅定

禅定包括止禅和观禅，即通过坐禅的方法同时调节自己的呼吸、进行观想，让精神回归清净污染的状态。



观无我



观无我是佛教中的一种冥想的修行方式，即在冥想中去除对“自己”的执著，解除欲望对自己的束缚，让心真正地获得自由，这样能够让精神处于放松、清净的状态，解除由外界带来的压力和烦恼。

源自佛教的智慧

观想治疗

观想原本是藏传佛教密宗的一种修行方式，医心术则把它引入了心理调节和治疗之中，成为医心术主要的治疗手段之一。

7

◎ 什么是观想

观想是佛教一种十分重要的修行方法。佛教认为心是一切的源头。法由心生、相由心生，人们所迷惑的外境、所产生的种种执念、所感到的各种痛苦，都是由人的心产生的。这些都被看做是自心的投影，观想就是通过修习首先改变自心中的这种投影，然后消除由投影产生的种种痛苦与执著。

佛教认为，人的心很多时候都处于一种混乱的状态，这种混乱中产生了各种执著、欲望，这就是由心而生的妄念。这种妄念驱使着人造下身、口、意的业力，使得人陷于痛苦中，不得解脱。而获得解脱的唯一途径就是要消除妄念。在具体的观想修行中，修行者要根据修行内容在心中想象一些特定的形象，这些形象会引导修行者将心专注于正念，让自心真正地安静下来，阻止妄念的产生和侵袭。

◎ 如何利用观想进行治疗

医心术认识到心念的强大力量，将观想这种佛教的修行方法引入精神治疗之中。医心术认为，人的情绪、身体是外境在自心上的一种“投影”，通过对这种投影加以影响，就能够对人体施以影响。通过观想，将身体中负面的能量转变为正面的能量，这样就能够调节人体的能量平衡，治疗心理和生理上的疾病。在佛教典籍中，有许多关于观想治疗的记载。《禅秘要法经》中，记载有佛陀教导弟子如何运用观想来治疗贪淫，治疗头痛、眼痛、耳聋，治疗恐惧。古本《杂阿含经》中，记载了佛陀所说的用观想治疗 72 种病的方法。

其实，医心术中所说的观想，与现代心理学中的心理暗示十分类似。心理暗示，是指人接受外界或他人的愿望、观念、情绪、判断、态度影响的心理特点。受暗示性是人的心理特性，它是人在漫长的进化过程中，形成的一种无意识的自我保护能力。暗示分自暗示与他暗示两种，观想就类似于自暗示，即自主地接受某种观念，对自己的心理施加某种影响。心理暗示也被应用于心理治疗当中，形成暗示治疗法，与医心术中的观想治疗有着异曲同工之妙。

观想与心理暗示

心理暗示并不神秘，我们在生活中无时不在接受着外界的暗示，它其实只是人心理活动的一种特殊机制。心理治疗中的催眠法同医心术中的观想、禅修在部分的治疗上是一致的，都借鉴和运用了心理暗示的机制。

观想中的心理暗示

修习者

普通的观想过程包括三步，在最关键的第二、第三步中，实际上包含着两次自我的心理暗示。

进入禅定的精神状态 → **观想具有强大力量的意识形象** → **通过观想影像的力量进行治疗**

第一次心理暗示，通过对观想影像的信任，暗示自己其中具有能够治疗的巨大能量。

第二次心理暗示，通过观想能量的性质与释放，暗示自己疾病得到治疗。

正常的反应方式

心理暗示的产生与作用

外界信息

人通过身体的感觉器官来收集外界的各种信息，做出应对的决定。

很多时候，人在接收到外界的信息作出判断前，会受到心理暗示的影响，先形成一个主观的愿望，这种愿望对判断的结果有很大的影响。

人脑

人脑每天会接受大量的信息，并且需要在瞬间作出判断，进行判断的标准一般是自己的思维经验。

心理暗示

表现到判断结果，心理暗示会有积极和消极两种不同的影响效果。

＋ **人脑**

作出判断

不同的判断

受心理暗示的影响，人会做出趋向于主观的判断，来满足心中的主观愿望。

消极的影响
对人体带来不良的影响。

积极的影响
对人体产生积极作用的影响。



8

保持平衡的生命状态

神秘的藏医

藏医是目前世界上仅存的几种传统医学体系之一，距今已经有2 000多年的历史，拥有着自己一套独特、完备的理论体系。随着现代医学研究重新重视传统疗法，崇尚利用天然药物，藏医开始为医学界所关注。

◎ 什么是藏医

在西藏，医学与藏传佛教是紧密相连的，医心术就是一个很好的例子。它源本出自宁玛派的教法中，同时也融合了藏医的治疗理论，其理论体系、方法、效用，都体现出藏医注重平衡的医学思想。

藏医的历史最早可以追溯到远古时期，而有资料记载的藏医历史可以追溯到大约公元前1世纪，在西藏古代史籍《述臣语录》中记载，当时的藏民们就已经认识到某些植物具有治疗疾病的功效。藏医正式兴起是在松赞干布至赤松德赞时期，在藏族传统医药学理论的基础上，吸收和借鉴了中医、印度医学理论而发展起来。到了公元8世纪，名医宇脱·云丹贡布历时20年，编写了著名的《四部医典》，奠定了藏医药学的基础体系。

◎ 藏医的理论体系

藏医理论体系的核心就是三要素学说。藏医学认为，人体内存在着隆、赤巴、培根三大要素。隆、赤巴、培根这三种要素是构成人体并进行生命活动的物质及其能量的基础，同时也是产生一切疾病的原因。“隆”是充盈于人体骨骼、心脑内的一种气质的动力，主管呼吸、循环、感觉、运动。“赤巴”是主导人体机能活动的热，促进消化、吸收及热能和智慧的产生，具有火的性质。“培根”存在于脾、胃、膀胱内，负责调节消化及水分代谢，影响人的体重和性情，具有水和土的性质。三者各具职能，但互相联系和依赖，相辅相成，共同负担人体的正常生理机能活动。

藏医另一个主要思想就是人体的平衡思想。藏医认为人生病的原因在于环境、气候和饮食起居的变化破坏了人体内三大因素的平衡，因而引起各种病症。通过传统的脉诊、尿诊等诊断方法，确定患者的病因，然后通过药物调节人体三大要素，使之恢复平衡，从而治愈疾病。这种平衡思想是藏医治疗的指导思想，是整个藏医理论体系的基础。

藏医的诊疗

诊疗是藏医在几千年的发展中，逐渐形成的一套独特、完善的医疗体系，主要采用问诊、望诊和触诊这三种方法进行诊治。

尿诊
尿诊是通过观察病人尿的颜色、气泡、沉淀物等情况来诊断疾病的方法，是藏医中最具特色的诊断方法。

问诊
问诊即询问病人与病情有关的情况，询问内容主要有：起病缓急、起病原因、居住环境、饮食起居、患者的职业等。

舌诊
通过观察病人的舌质和舌苔来判断患者的病情。

望诊
藏医中望诊包括对所有肉眼能够看到的征候的观察，在具体的诊治中，望诊主要包括舌诊和尿诊。

藏医诊疗法
藏医将人体疾病分为赤巴病、培根病和隆病三种，诊疗方法主要分为望诊、问诊和触诊，每一种在诊断不同的疾病时都有相应具体的方法。

藏医将人体的疾病分为三种，即赤巴病、培根病和隆病，认为由于世人的无明而引发贪、嗔、痴三毒，这三毒作用于人体而导致体内三因素失调，而造成三种疾病。

触诊
触诊主要指脉诊，即通过切脉来判断病情。藏医认为脉搏能够准确地反映人体的生理状况，通过脉珍能够准确地掌握患者的病情。

用科学解释心灵的秘密

心理学

9

心理学在19世纪70年代末从传统哲学中独立出来，逐渐建立起自己完善的学科理论和体系，主要研究人类行为与心理活动的科学。心理学的研究领域十分广泛，通常所说的心理学实际上是指医学心理学。

◎ 什么是心理学

心理学一词源本出自古希腊希腊语，意为“灵魂之科学”。心理学发源于西方哲学，最早可以追溯到2 000多年前的古希腊时期。当时，许多大哲学家包括苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等，都将人“灵魂”、“心”的问题视为哲学的主要问题之一，进行了反复而深刻地讨论。由此最初的心理学都被当做是哲学中的一个论点加以研究，直到19世界末期，生物科学与物理学迅速成熟起来，它们带来的实验室技术对原先的心理学产生了重大影响，心理学从哲学中脱离出来，逐渐成为一门独立的学科。1879年，被誉为心理学之父的心理学家威廉·冯特在德国莱比锡建立了第一个心理实验室，这是现代心理学正式建立起来的标志。心理学是一个很大的学科群，包含着遍布基础研究和应用研究领域的多个分类，简单来说可以分为：实验心理学、心理测量学、生理心理学、临床心理学、咨询心理学、教育心理学、广告与消费心理学、社会心理学、发展心理学、工业与组织心理学等。我们通常所说的心理学为狭义的心理学，即医学心理学，主要包括生理心理学和临床心理学。

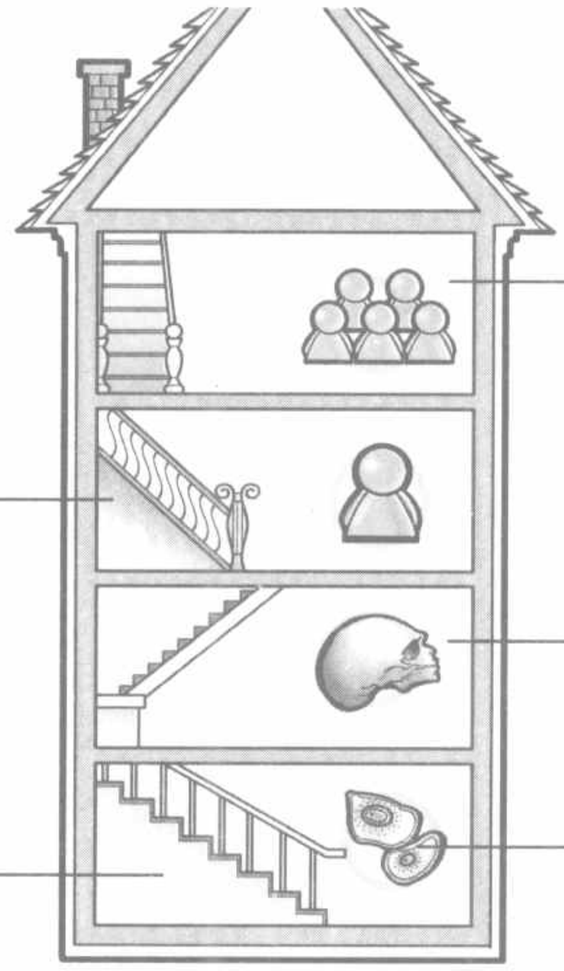
◎ 医学心理学

医学心理学是心理学的一个重要分支，它主要研究心理活动与病理过程是如何相互影响的，并将研究的理论、方法与技术应用到医疗实践之中。医学心理学一个十分重要的贡献就是明确地将人的精神、心理问题纳入了医学研究的范畴。在心理学之前，人的心理问题一直是被科学研究所忽视的，一个普遍的认识是“灵魂”的问题是由哲学和宗教来解决的，因此导致一些心理问题被简单地视为道德或信仰问题，病人往往受到歧视而得不到理解。心理学将精神问题引入医学领域，证明人的精神疾病同生理疾病是一样的，需要得到重视，同时也是能够进行治疗的。这种思想的影响是巨大的，它促使人们开始正确的认识人的精神问题，为这种疾病的治疗创造思想上的基础。

中西方心理学比较

心理学并非为西方所独有，中国古代也有着丰富的心理学思想，内容涉及到众多方面。不同的是，由于指导思想的不同，两者走向了两条不同的道路，总结起来，就是理论化与思想化的不同。

前苏联心理学家洛莫夫将心理学的研究分为4个层次，这就是心理学理论的基础结构。



关注个性的结构，如需要与动机、能力与态度、行为的构成和调节机制等。

关注人在社会关系中的发展和人类社会的现象，如社会情绪、心理气氛等，主要为社会心理学的内容，与社会科学交叉。

关注从感知觉到思维、情绪等心理过程，过去的心理学的研究主体。

楼梯表示高层次的研究建立在低层次研究的基础之上。

关注心理过程的生理机制。这是与神经生理学、生物化学等学科的交叉领域。

中国的心理学被引导进人文思想领域，注重观察与思辨性，并随着历史文化的发展逐渐积累，成为一种综合的思想性学科，形成了六个主要的分支。

理论化

对

思想化

在科学实证主义的影响下，心理学研究被纳入科学化范围中，并依次建立了一套完善的实证性的研究方法，将心理学引向系统理论化的方法。

教育心理思想

生知说、学知说、气禀论、性习论。

司法心理思想

犯罪心理思想、审判心理思想、法律心理思想。

军事心理思想

治军心理问题、士气心理分析、战术心理因素。

养生心理思想

清静养神、调理情志、节欲保精。

社会心理思想

政治心理思想、情欲心理思想、人际关系心理思想。

文艺心理思想

艺术思维论、艺术情感论、文艺鉴赏心理思想。

医学心理思想

心理生理、心理病因、心理诊断、心理治疗。

10

平衡之道

藏医心理学

藏医认为人的心理疾病同生理疾病是一样的，都是由于贪、嗔、痴三毒导致了人体三大要素的失衡，治疗的思想就是要恢复原本的平衡。

疾病是如何产生的？不同的医学体系会有不同的回答。西医认为生理上的疾病是由于细菌、病毒或人体自身器官的缺陷而造成的，中医认为是因为人体内气、血运行出现问题，而藏医则认为是由于人体内三要素的失调所导致，这种失调不仅会导致生理上的疾病，同时也会导致心理上的疾病。

藏医理论认为，人体内存在着隆、赤巴、培根三大要素。隆、赤巴、培根这三种要素构成了人体，并是机体进行生命活动的物质及能量基础。正常情况下，三要素在人体内保持着平衡的关系，一旦这种关系被打破，人的机体就会出现问题。导致这种平衡失调的内因就是因为世人的无明而引发的贪、嗔、痴三毒。

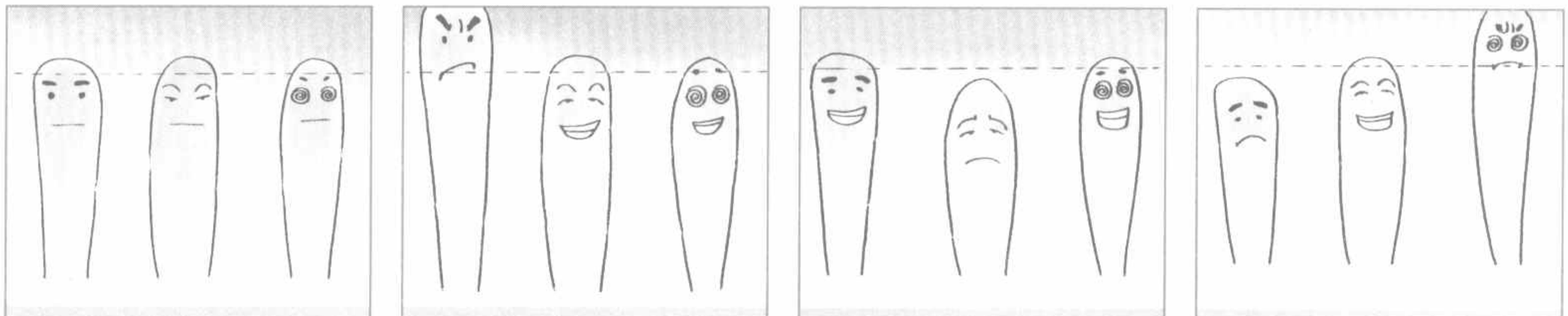
三毒为佛教词语，指世间众生所受的三种根本毒害。“贪”就是贪欲之心，由于对事物的过度喜好而产生的占有的欲望；“嗔”指对讨厌过分偏执，而会产生仇视或怨恨的心理；“痴”又叫无明，是众生不明是非、不分善恶的状态。贪欲会引发隆的增盛，嗔恨会造成赤巴的激增，而愚痴则会造成培根的积聚。世人由于无法戒除贪、嗔、痴三毒，造成三因素失调，因此诱发了疾病。

同生理疾病一样，藏医认为人的心理问题也是由于三毒造成的。由于解剖学和胚胎学的发达，藏医很早就认识到人的思维与身体器官有着十分密切的联系，人体思维器官诸如心脏、脑部、神经的变化会引起人心理、精神的变化。藏医所说的平衡，并不是绝对性的平衡，而是因人而异的，不同的人的三毒、三因素是处在合适与自身的配比状态中。这种多寡配比的不同，决定了不同的人有着不同的性格、思想和行为方式，并处在属于自己的平衡当中。而当三毒的平衡被打破，就会影响到人体内的三因素，这种失衡会导致思维器官发生病变，人的心理、精神也会出现异常。所以，在生理和心理疾病的治疗上，藏医十分注重保持平衡这一根本原则，这也是藏医理论思想的精髓。

平衡与失衡

失衡的三种表现

藏医认为疾病是人体三因素的失衡所导致，具体表现出来，这种失衡主要表现为过剩、虚损、和紊乱。



平衡
正常情况时，培根、赤巴、隆处于平衡的状态。

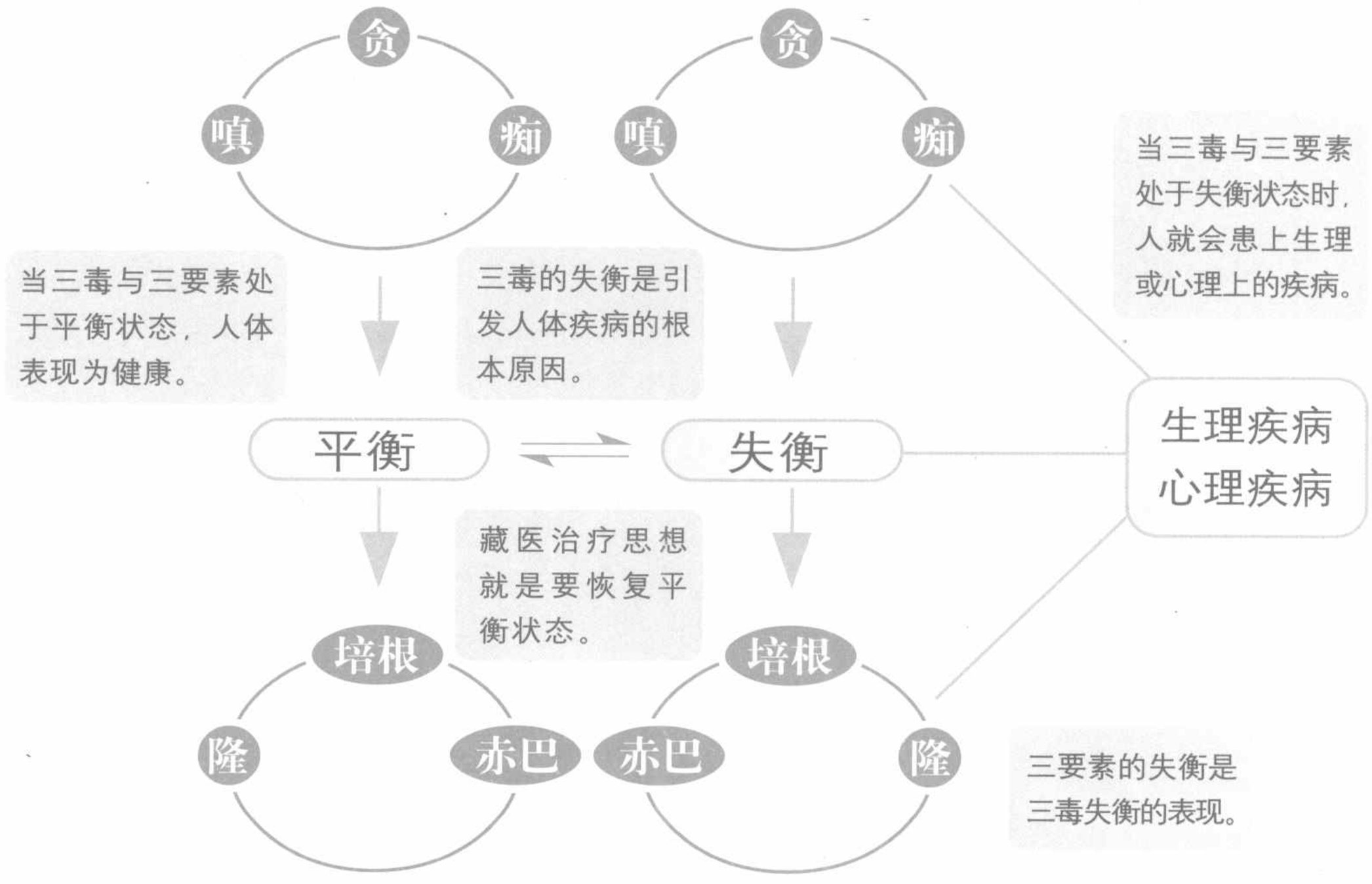
过剩
指人体内三要素中某一要素的过度增长。

虚损
指人体内三要素中某一要素的过度消耗。

紊乱
指人体内三要素中由于某一要素的过剩或虚损而干扰了其他要素。

三毒与三要素

藏医理论中，三毒是隐性的，决定和影响着三要素；而三要素是显性的，是三毒的外在表现。



11

人人皆可获益的智慧

医心术与心理治疗

西藏医心术主要体现的是佛教对人精神问题的思考以及解决这个问题的智慧，这种智慧不仅仅适用于佛教徒，同时也适用于普通人，是人人都可获益的。

说到佛教，有些人会习惯性地将其简单归为宗教之列，认为佛教只是佛教徒的佛教，与自己毫无关系，因而对佛教的教义、思想保持一种拒绝、排斥的态度，难以接受西藏医心术的理论，其实这是对佛教的一种误读。

佛教发源于公元前5世纪至6世纪的古代印度，相传为古印度的迦毗罗卫国王子释迦牟尼创立，后传播到周边的许多国家，东汉时期传入我国。佛教、基督教、伊斯兰教一般被认为是世界三大宗教，然而实际上，佛教与世界上其他宗教有着很大的不同。一般的宗教都会拥有一个绝对的主宰神，比如基督教的上帝，信奉这个神，并坚守这个主宰神的权威地位。而佛教中并没有这种主宰神。简单来说，佛不是一个永恒不变的神，而是一种得到证悟的思想状态。

佛教的教义决定了佛教开放性的特点。佛教并不是要通过教义与仪式来达到对佛祖释迦牟尼的崇拜，而是希望通过认识、了解、实践佛法来帮助人们证悟佛陀的思想智慧。所以，佛教的宗旨是要体悟佛性。佛教的目的并非是为了佛教徒利益，任何愿意聆听佛法的人都能够从佛陀的智慧之中获益。

医心术并非只是一种简单的心理治疗法，它将佛法思想与治疗实践融为一体，修习既是一种治疗的方法，又是领悟佛法智慧的过程。医心术的宗旨是要在唤醒人的菩提心，从根本上改变人的精神状态。当修行者真正体悟到慈悲之心，证悟到佛性，造成精神痛苦的根源便被除去了，心理上的治疗在这个过程中也就完成了。医心术中所涉及的佛学知识并不复杂，是便于常人理解的，并不需要修习者必须是佛教徒或具有高深的佛学修为。不论是谁，只要能够认真理解和实践，就能够从中获益。

作为一个普通人，我们不需要成为心理学专家，也不一定要成为佛教徒，这并不妨碍我们认识、了解医心术，从其中汲取智慧，学会如何调节自己的心理，让自己生活得更健康。

三学中的心理治疗

佛教的最终的目是要解决“心”上的问题的，所以佛教的修行也可以看做是一种心理治疗的过程。

贪

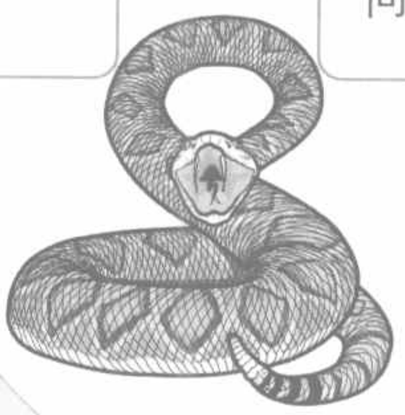
三毒是指贪、嗔、痴，佛教认为三毒是使世间众生陷于苦害而不得解脱的三种根本毒害。



鸽子代表贪，表示对事物的过度喜好而产生的占有欲。

嗔

佛教认为三毒都是由人心中而生，所以医治的根本就是医心，心中的妄念除去了，各种心理问题也就解决了。



蛇代表嗔，表示对讨厌过分偏执而产生的怨恨心。

痴



猪代表痴，表示世人不明是非，不分善恶的状态。

戒

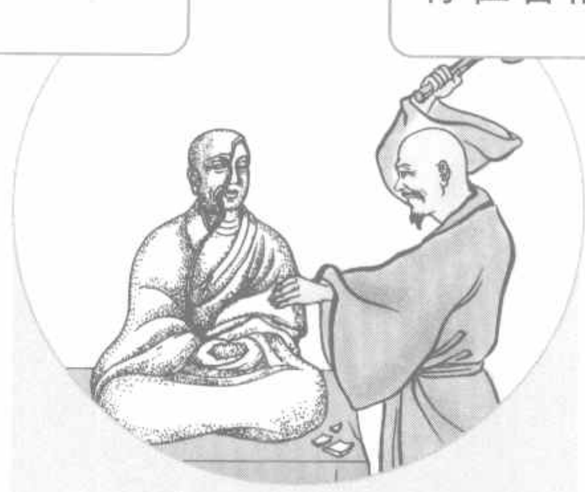
三学是指戒、定、慧，佛教提出三学是用来对治三毒的三种方法。



戒相当于佛教中的行为准则，用来规范佛教信徒行为，抵御贪欲之心的行为规范。

定

三学之间并不是各自独立的，佛教认为由戒生定，由定生慧，三者之间存在着相互作用的关系。



定就是禅定，要做到抛弃杂念，专心致志，以求达到一念不生的境地。

慧



慧在佛教中称为般若，即了悟佛法真谛的智慧。

心理治疗

行为疗法

戒是佛教设计的一整套的行为准则，用以规范人的日常行为。

放松疗法

定是通过禅定让身心进入类似催眠的状态，放下对“我”的执念，消除心理障碍。

领悟疗法

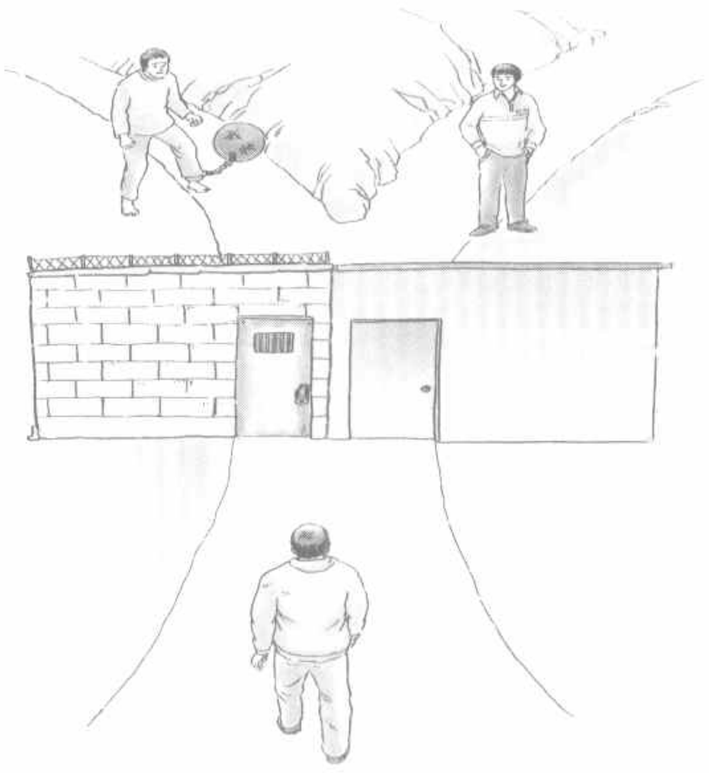
慧是要让世人领悟佛法的真义，认识到万法皆由心生的道理，从根本上进行治疗。

与心理学不同，佛教的治疗是复合性的，一方面三学中的每一种都有多种的治疗效果，另一方面三学是联系在一起的，是一种整体性、全面性的治疗法。

第贰章

了解佛教：认识自己与世界

西藏医心术源自藏传佛教，所以在开始医心术的练习之前，我们需要了解一些藏传佛教的基本知识，这样能够帮助我们更容易地理解医心术的治疗方法。



图版目录

佛法源流 53

轮回的生命 55

五大与五蕴 57

我是什么？ 59

走出人生的困境 61

真实的谎言 63

无常与无住 65

佛教的四谛 67

苦与罪 69

人生的根本烦恼 71

佛说的智慧

痛苦与解脱

佛教在形容我们这个世界的时候，经常使用苦海一词。佛教认为，世间的人由于“无明”而无法获得解脱的智慧，所以生于这个世间本身就是痛苦的。

1

◎ 佛说的痛苦之源

佛祖释迦牟尼原本是古印度一个王国的王子，每天过着衣食无忧的快乐生活，直到有一天他出城郊游，看到世人的生、老、病、死，感受到人生来就难以摆脱的命运所带来的痛苦。他毅然放弃宫中的优裕生活，独自前往深山中试图找出人生而受苦的原因以及解脱之道。经过许多年的修行悟道，释迦牟尼终于了悟其中的原因，为了救度众生而创立了佛教。

佛祖释迦牟尼在菩提树下证悟到，解开人生痛苦之谜的钥匙就是“心”。佛教认为“万法唯心”，世间万事万物都是由心所生出的相，这种相就是人的意识在现实中的投影。同样面对大雪纷飞的天气，有的人会因为寒冷而感觉痛苦，有些人则会因看到雪景而心情舒畅。同样的天气，由于心的不同，在不同的人的眼中就形成不同的相，然后产生两种截然不同的判断。

◎ 如何解决“心”的痛苦

既然确定了“心”是痛苦的来源，那么如何解决这个“心”的问题呢？佛教提出了一系列的修习方法，医心术也正是在借鉴这些方法的基础上建立起来的。治疗心的问题，简单来讲，就是要能够做到“除相”。由于世人认识不到相对人的误导，往往陷于对相的执著中，为那些实际上并不存在的相而痛苦。如果能够摆脱相对心的束缚，就能解除心中的痛苦。对待相的问题上，医心术一方面引导人认识相的虚假、无常，另一方面也利用相对心的影响作用，通过对相的主动引导来改变人原本的精神状态和心理意识。

在现实生活中，“心”的问题随时出现在人日常生活的所见、所闻、所听、所感之中。这种日常性往往被人忽视，日积月累，形成了各种相互交错、相互叠加的错误认识。医心术遵循佛法教义，其治疗修习方法都是从最简单、最日常的问题入手，层层解开郁结在人心中的各种问题。

佛法源流

佛教自释迦牟尼建立后，根据修行思想、修行方法、修行结果的不同，逐渐分成小乘、大乘和密乘三个主要的分支。

佛法

由佛陀传授的成佛解脱之道。

显法

佛陀公开传授的佛法。

显法是佛法基础，就是释迦牟尼佛最先传授的四圣谛法。

四圣谛

小乘

小乘法以戒律、禅定和智慧为核心，是大乘法的基础。

小乘与大乘的区别就在于是否拥有菩提心。

大乘

大乘以菩提心为基础，即广大的慈悲心，这是其基本动力。

密法

佛陀化身金刚持私下教导的佛法。

公元八世纪，在结合大乘中观学派和瑜伽学派的理论以及密法的修持方法的基础上，形成了密宗。

密乘

密乘是在大乘佛教的基础上建立起来，又被称为“果乘”。

三大特点

- 拥有更好的获得空性见的体验方法
- 更快捷方便，能够即世成佛
- 更适用于根器成熟之人

公元七世纪中叶，密宗在印度正式成为独立的教派，后来莲花生大师于吐蕃赤松德赞时期入藏，将密宗带入了西藏，标志着藏传的建立。

世界的起源

十二缘起

缘起，即“诸法由因缘而起”，佛教认为世间一切事物都因一种互存关系而产生和存在着，如果脱离了这种互存关系，一切都不会产生。

2

◎ 什么是十二缘起

缘起论是佛教的代表思想之一，是所有佛教教法的依准，佛教发展中的各个时期的不同宗派，都是以缘起论作为根本教理。“缘”表示事物出现的缘由，“起”表示这种缘由引起的结果。一颗种子成长为一棵大树，种子就是缘，大树就是起。缘起论以法印为基础，包括了十二缘起、四谛、八正道等主要思想，其中十二缘起主要阐释了人生痛苦的根源问题，是缘起论的核心思想。

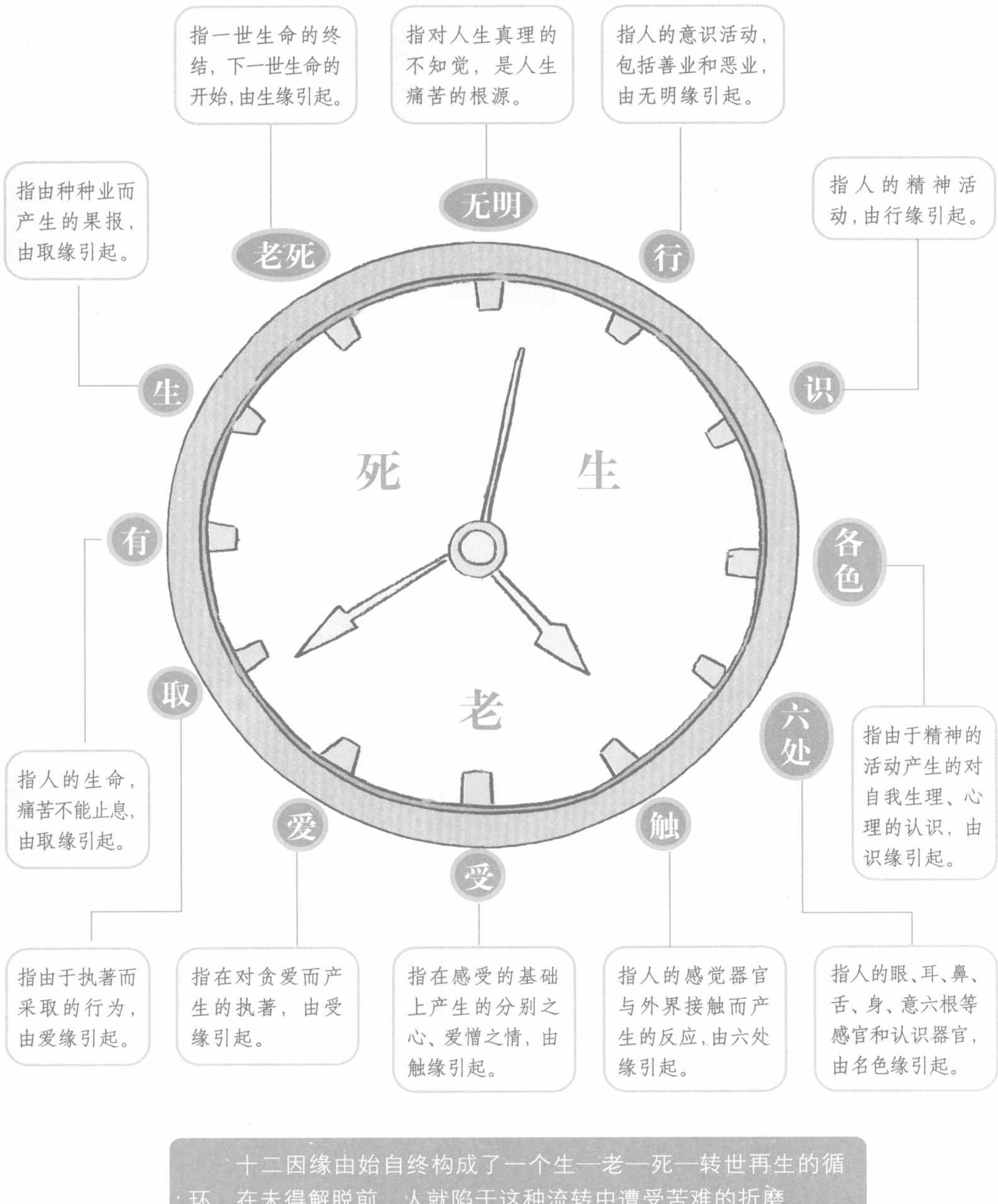
十二缘起也叫十二因缘，原出自《阿含》经典，包括无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死12个环节，是佛教中阐释众生生死苦恼的缘起而设立的。这12个环节的流转不是直线式的，而是通过轮转形成循环的。无明为缘引起行，行为缘引起识，识为缘引起名色，名色为缘引起六处，六处为缘引起触，触为缘引起受，受为缘引起爱，爱为缘引起取，取为缘引起有，有为缘引起生，生为缘引起老死，老死为缘引起无明。

◎ 十二缘起的意义

明了了人会感到痛苦的原因，就能够对症采取治疗了。起是由缘引起的，那么要治疗起，就要先解决缘的问题。以医心术治疗负面情绪为例，每个人都会因为对一些特殊的人或事物有偏见，而产生一种非理性的厌恶感，即受。医心术引导修习者将这种厌恶观想为一个存在的对象，自己与对象被一条锁链紧紧束缚在一起，这个锁链就是由六根生出的触。然后，观想自己心中生出明亮的火焰，慢慢地将这条锁链烧毁，表示将错误的触消除，将自己从束缚中解放出来，达到治疗的目的。教派早期由于没有寺院组织，导致信徒比较分散。采取秘密单传的传教形式，主要在父子兄弟之间传承密法，教法不统一，无法形成体系，教派发展十分缓慢。直到11世纪、12世纪，素尔波切祖孙三代（三素尔）系统地整理了宁玛派经典，并建立了邬巴隆寺，从此宁玛派形成了一个有固定寺院、系统经典、僧侣组织的完全独立的宗派。但总体上宁玛派的发展依然比较分散，没有绝对的中心寺院和教派首领，也没有什么政治势力。

轮回的生命

无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死这12个环节，环环相套，互生互灭，又称为十二缘起。



十二因缘由始自终构成了一个生—老—死—转世再生的循环，在未得解脱前，人就陷于这种流转中遭受苦难的折磨。

人体的构成

五蕴

3

现代医学认为，整个人体器官以及精神思维都是原子、分子聚合的产物；而佛教则对此有自己的阐释，即五蕴说。

◎ 什么是五蕴

五蕴就是指色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，是佛教认为构成人体的五种要素。五蕴可以分为物质和精神两个部分，其中色蕴属于物质层面，其他四蕴属于精神层面。

色蕴指一切有形象或占有空间的物质，由地、木、土、火四大所构成。世间一切，凡是能够所见、所闻、所感的物质都属于色蕴。受蕴是指人体的感受，比如高兴、欢喜、讨厌等精神情绪。想蕴指人的各种思想，即当内心与外境接触时所引起的思想活动，例如疼痛、冷热这种对所见事物形成的概念。行蕴简单来说就是人的行为动作，人因意念而行动，就会造下善业与恶业。识蕴可以看成是一种复杂的思维，即人在综合了概念基础上而产生的判断、认识和分别。

◎ 五蕴的作用

五蕴中只有色蕴是讲物质方面，而其他四蕴都是在说心，是佛教对人精神方面的一种分层。四蕴的建立和划分并不是彼此独立的。从人精神活动的发生来看，四蕴代表着一种由受蕴到识蕴的活动过程；从精神活动的方式来看，四蕴之间有着层级的递进关系，受蕴、想蕴是识蕴产生的基础，而这三蕴又是决定着行蕴。五蕴的思想对佛教的修行有很重大的影响，医心术的具体治疗中，入手的途径会根据四蕴的不同作用而有所不同，涉及行为心理的往往从行蕴层面入手，设计情绪的则多从想蕴层面入手。

现代心理学中也存在着近似的思想。认为人的精神思维是由众多小的精神刺激集合而成，两者之间也存在着先后关系和层级关系。然而不同的是，心理学只是将其作为人精神的活动方式，而佛教则将其上升到人体构成、存在的重要地位。由受、想、行、识四蕴都属于精神层面可以看出，佛家将人的精神视为人体构成的重要部分，人“心”的问题的解决，不仅仅是现代心理学所认为的治愈心理疾病，更是解决人一切问题的起点与关键所在。

五大与五蕴

五蕴是指构成人体的色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，而五大则是构成人物资身体的物种元素。

想蕴

外界在人精神中形成的感念，比如生理上对疼痛反映的认识。



受蕴

由人体感觉器官所引起的基础感受。

识蕴

对对象进行的分析、判断等综合性的思维。

色蕴

具有形或占有空间的一切物质。

行蕴

由判断而产生的行为意念，包括善业与恶业。

五大

佛教认为世间所有的物质都是由地大、风大、水大、火大、空大这五大的聚合而构成的。

空大	火大	水大	风大	地大
				
气色	呼吸	体热	体液	肌肉

五大聚合而形成人体的这五个部分，当人死后，躯体将逐渐崩解，还原自五大元素。

世界上最难解决的问题

我执

4

中国古代典籍《庄子·齐物论》中就曾记载，庄周一次梦见自己变成蝴蝶，翩翩而飞，于是以为自己便是蝴蝶，当他醒来后，又觉得自己是庄周。于是他发出了“不知周之梦为蝴蝶与，蝴蝶之梦为周与”这样对“我”的疑问。

◎ “我”是什么？

这无疑是世界上最深奥的问题之一。生物学将“我”定义为器官与神经的组合物，精神分析学则认为“我”是身体中三种意识的集合体。从宗教、文学、哲学到心理学，每一个领域都有自己不同的回答。虽然每个解释是都不相同的，但大多数的回答都是以“我”存在的绝对性作为先决条件，而佛教的教义中则首先否决了这一点。

佛教认为由于人的六根与外界的六境作用便产生了六识，人通过六识来认识和感觉世界，拥有了存在的意识，于是就有了“我”的出现，并且误以为“我”是绝对存在的。这种错误的认识造成了世人形成了以自我为中心的种种偏执。这种偏执认为，“我”所感觉到的一切对自己都有十分重要的意义，导致人将注意力集中于“我”的欲望、名誉、利益、享受上，通过各种手段希望满足“我”的感受，而正是这种追求满足的偏执带来了各种的痛苦与烦恼。佛教中将我执的表现分为：我痴、我见、我慢、我爱四种。人在生活中所表现出来的自大、自满、自卑、自私等情绪、思想，都是我执的表现。

◎ 我执

我执的思想随着对自我的认识而产生，深深地扎入人的意识中，与人的意识完全融为了一体。所以要破除我执，就得将对“我”的偏执从人的意识里完全剥离出去，这无疑是十分困难的。以恐惧为例，日常生活中我们会对许多事情感到恐惧，这些恐惧大多源于对“我”的执著。对上司恐惧，是害怕自己的利益受到损害；对鬼怪恐惧，是因为担心自己的生死；对未来恐惧，是害怕失败而打击了自己的自信。所以在治疗恐惧时，医心术主要引导修习者淡化对对象的执著，将人的心从执著的束缚中解放出来。

我是什么？

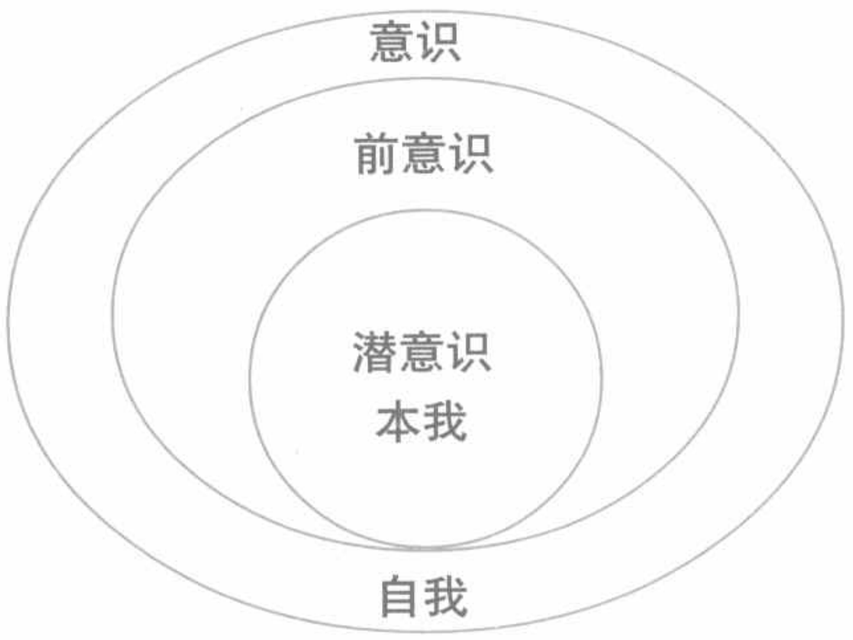
“我”是什么？在这个问题上，宗教、科学都有着各自不同的答案。

生理学中的“我”



生理学认为，人的一切意识、反应、思维、情感都是感觉器官与神经器官相互作用的结果，所以“我”就是神经系统所产生的神经反应的集合。

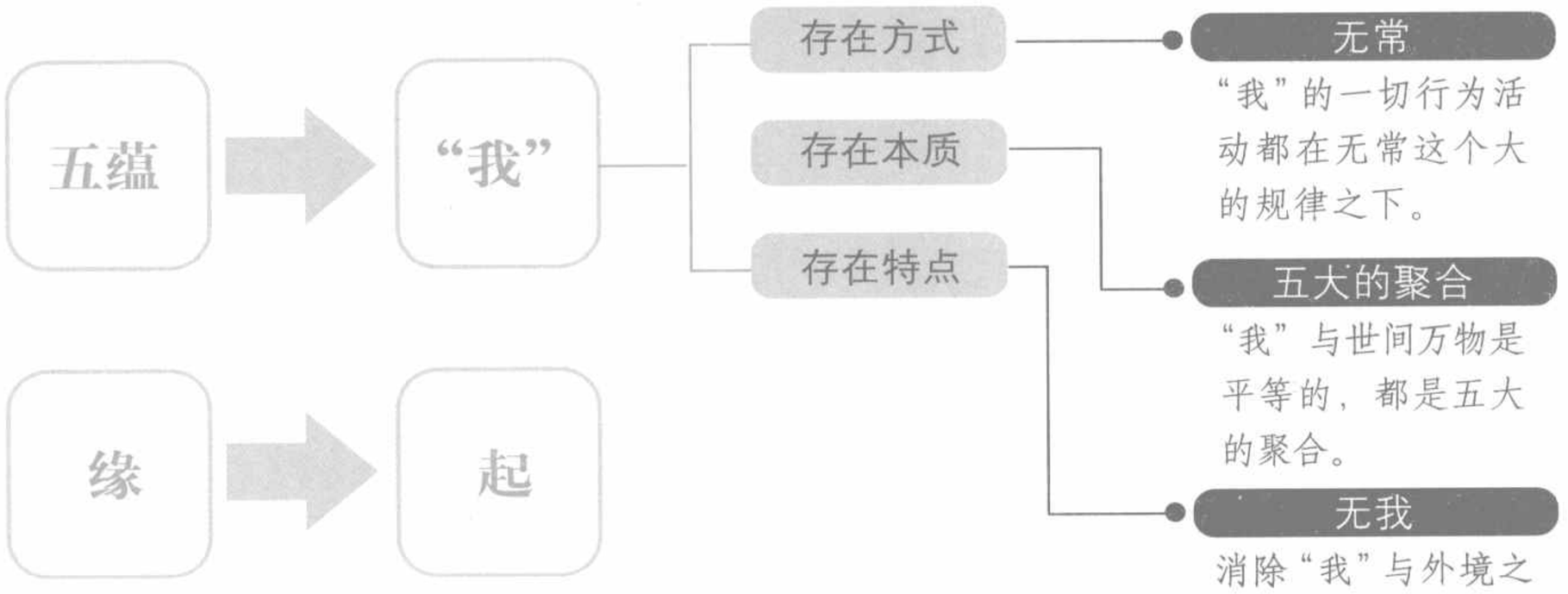
精神分析中的“我”



弗洛伊德认为，人格是由本我、自我和超我三个部分构成。本我是精神结构中最古老的生命核心，具有潜意识的特性；自我指的是“自己”这个意识的觉醒。超我指的是泛道德、伦理角度的“我”。人们通常所说的“我”就是自我与超我的集合。

佛教中的“我”

佛教认为“我”是由五蕴构成，是物质与精神的结合物，遵循缘起的因果关系。



生命的本质

无我

5

无我是佛教的一个重要概念，主要针对我执提出，希望众生能够了悟佛法真性，解除我执的束缚，超越三界，获得解脱。

“无我”是佛教针对我执提出来的，从根本上否定了世人对“我”的执著的意义。前面讲过，佛教认为人是由五蕴构成的，是五种要素的集合体。构成人体的五蕴并非自生，而是依缘而起而灭，五蕴并非固定不变，而是处于无常变化之中。因此，由五蕴构成的“我”也是时刻处于变化之中的，因此并不存在一个恒常不变的主宰力可以称之为“我”。

佛教中无我分为两种，一是人无我，即人空，指人本体是由不断变化的五蕴合成，故没有恒常自在的主体；二是法无我，即法空，指世间一切法都是由种种因缘和合而生，又不断变迁，所以不存在常恒不变的主宰，所以世间一切法的自性也是空的。概括来说，一切缘起的事物，都是因缘和合而生，都是由各种条件和因素作用所构成的，而其中任何一个构成因素同时也是由其他因素构成，所以根本不存在一个永恒不变的要素所构成的事物，世间的“法”是这样，“我”也是这样的。

无我往往会引起世人的误读，无我并不是说世界上的“我”就不存在，无我是指我们心中的那种固执的自我感和自他的分别之心是错误的。无我思想的一个目的就是要破除世人对“我”的执著。根据“诸法无我”法印，那种认为人的身体是“我”或身体中存在一个“灵性”的“我”都属于邪见，在邪见的影响下，世人会造下恶业，这种恶业就会给人带来无尽的痛苦。“我”就是世人在自己心中为自己建造起的一座监狱，因为有了隔绝自己与外界的围墙，人开始有分别之心，将自心禁闭在“我”的监狱了，拒绝与世界进行交流、拒绝世界与自己的平等性。

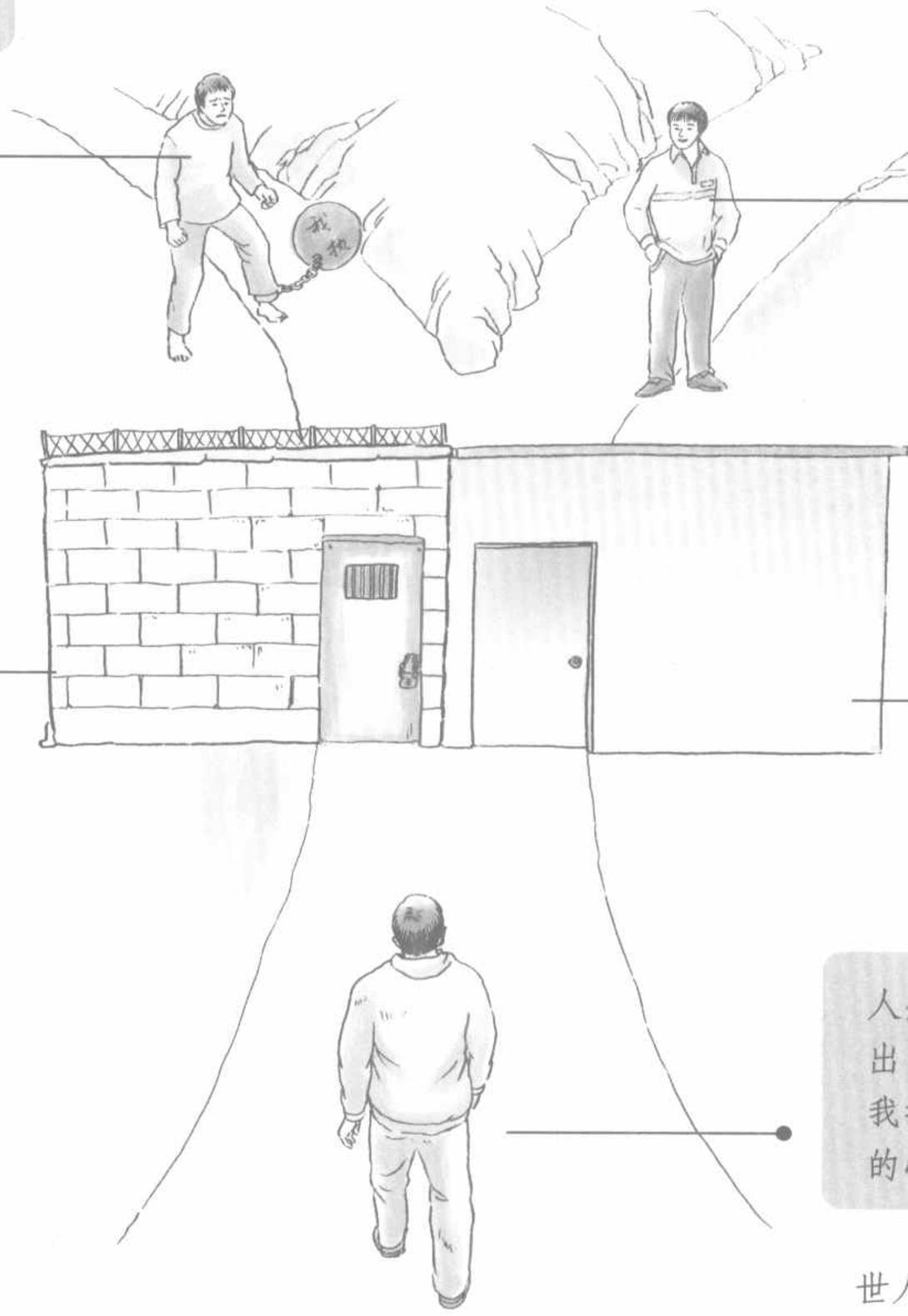
所以在佛教看来，那些执著于自我利益、欲望的人都是有“精神疾病”的，所以需要进行心理治疗。治疗的目的就是引导修习者明了无我的思想，消融掉自己与世界之间的那堵自造的围墙，建立起一种轻松、开放、富有韧性的心境。

走出人生的困境

由于对我执的偏见，人为自己建立了一座心的牢房，只有认识到无我的真谛，才能够走出这个人生的困境。

为我执束缚，在痛苦中挣扎。

了悟无我，彻底解放自己的心。

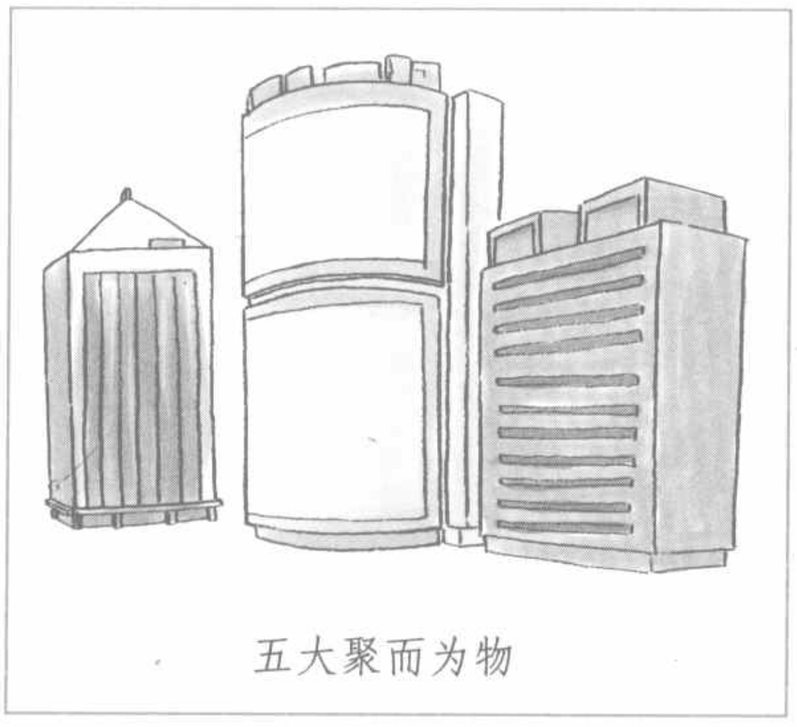


监狱的门
不是走出，而是主动的走进。

心灵之门
放下执著，打开自己的精神，解放自己的心灵。

人生有两条不同的路，是走出无明得到快乐还是固守我执不得解脱，都决定于人的心。

世人认识不到自己的本质，固执于自己的感受而陷入我执当中。



五大聚而为物

世间万物都是由地大、水大、风大、火大、空大这五大聚集而成，所以人与房子都是五大的聚合物，并没有本质上的区别。



五大聚而为人

万事万物的本质

无相

6

由于六识的作用，世间的事物在众生的眼中就变成了实实在在的存在，这就是相。相的存在遮蔽了万事万物皆空的本质。佛法的目的就是要解开这层假相，让人看到本性的空。

◎ 什么是相

佛教中所说的相是表现于外而能想象于心的各种事物的形状，根据众生业力的不同，就会出现不同的相。

相的形成是由于人的六识与外界的六境相作用，在心中形成一种意念，这种意念又投影到外境，与外境相结合就产生了相。由于相多依附于外境之上，以外界物质作为基础，众生便误以为由心中所生的相是真实存在的，因此看不到万事万物本空的面目，陷入无明之中。

根据相的不同特点，佛教将相分为三对六种。一是总相与别相：有些适用于一切情况的相称为总相，例如无我之相；而例如水的湿润这种事物各自特殊的相就称为别相。二是同相与异相：例如眼、耳、舌、身、意合而为人，因缘虽多却并不互相违背，被称为同相；而诸如水火这样相异的就被称为异相。三是成相和坏相：各种因缘和合成一个具体事物，就被称为成相；各种因缘各自散去，事物不复存在，就被称为坏相。

◎ 破除相

佛教认为破除相要经过一个心相到离相，最后到无相的过程。心相就是要能够认识到相由心生，是虚假的，拒绝相对自己的错误引导；离相就是要能将相与外境剥离，还原外境的本质，远离相对心的误导；无相则是最终的目的，只有具有了无上的般若智慧，就能看穿万法的本性，从而将相完全的排除开。可以说，佛教的修行就是一种于相而离相，最终达到无相的过程。

人生的许多烦恼都是由于世人陷于相的虚假之中而被迷惑。比如对名誉、金钱的追求，都是陷于相所造成的虚幻满足感中而难以自拔。这个时候，佛教禅修就十分有助于治疗这种问题。在禅定中，让心平静下来，慢慢地拉开自心与相的距离，并通过观想对相加以变化，让修习者真正认识到相的虚假与无常，从而打破相的蒙蔽。

真实的谎言

相是心与外境结合而生，它可感、可触、可知，所以人很容易误以为它是真实的，然而相其实是我们自己心中的一个谎言。

由于无明，世人认识不到外境的本质，而固执的倚赖自己的感受来认识世界。

五大

世间万物千变万化，实际上只是五大的聚合与离散，这是外境的真实面目。

心

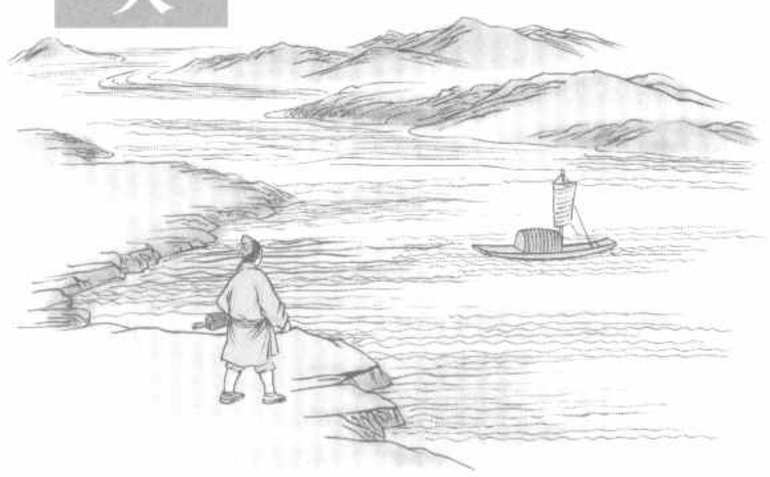
出于自己的欲望、意愿、想法，外境被世人套上不同的外套，失去了本来面目。例如图中的一条河流，在不同众生的眼中就完全不同。

四相不过是人心强加给自己的，来表示自己与外境的区别。实际上，由于人与外境本质并无差别，都是五大的聚合，所以这四相不过是自欺欺人的谎言。

相

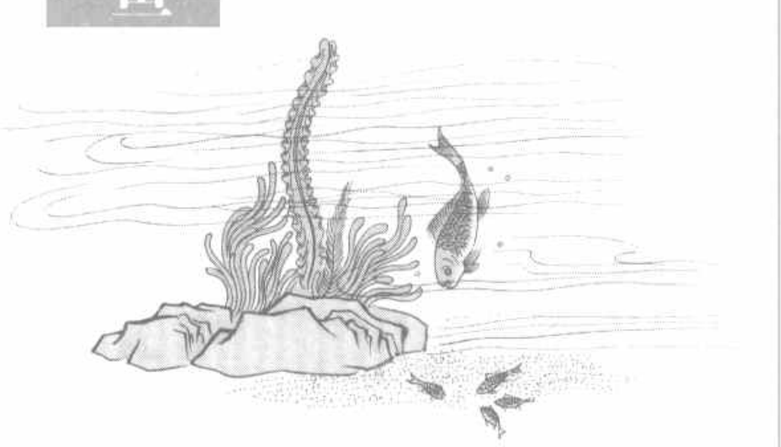
由于我执的作用，人心中就会产生四种常见的相。

人



在人的眼中，河是水流之处。

鱼



在鱼的眼中，河是自己的家。



我相

执著于“我”的存在。



人相

相对于自己，产生了他人的区别。



众生相

由于对众生产生高低之分，就有傲慢、鄙视之心。



寿者相

对自己的寿命有了功利念头，恐惧死亡。

世界的存在方式

无常

7

我们每个人都能认识到万事无常的这个事实，但是由于情感上根深蒂固的反感，总是拒绝承认它的存在，虚妄地期待着永恒不灭。

◎ 无常

佛教认为世间万物，由因缘和合而起，于刹那见生，于刹那见灭，总处于变化不止的状态而难于把握，本无今有、今有后无，因此称为无常。无常就是我们这个世界存在和运行的方式。

世间万事万物都是随缘聚而生，随缘散而灭，因此人就会有生、老、病、死的变化，大自然就会有阴、晴、雨、雪的交替，山川河流就会有成、主、坏、空的演变。因此说一切法在世间上都是刹那不住，随生随灭。如同一条河流，河水奔流不止，你无法把握前一秒的流水，因为水已逝去；你也无法把握这一秒的流水，因为即使这一刻水也奔流不止，无有静止；你更不可能把握未来的流水，因为流水还未产生。法和流水一样，生而不住，所以无常。

◎ 无住

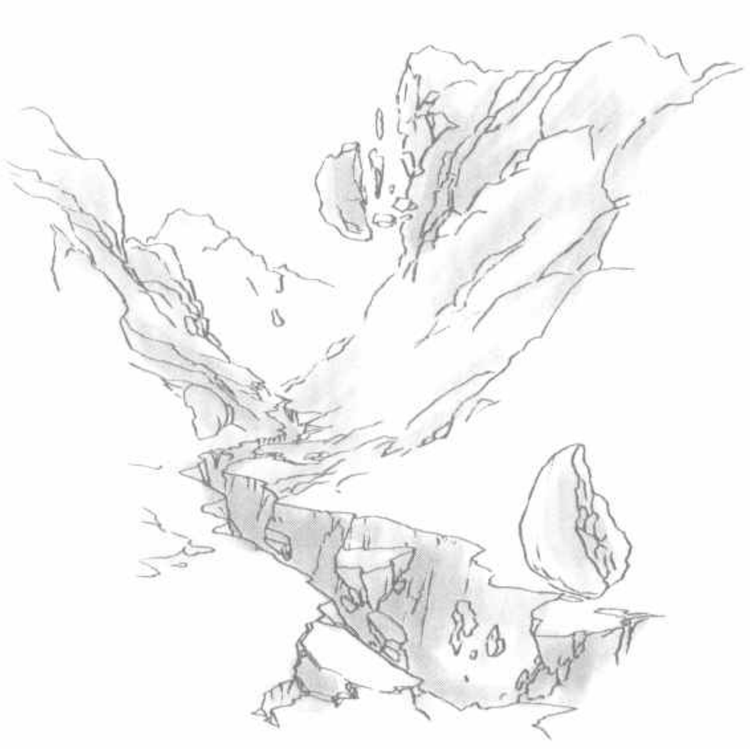
无常根据其变化的速度，分为念念无常和一期无常。世间变化最快的就是人的心念，念生念灭只在刹那之间，念念无常是说无常的变化就在刹那之间产生，也在刹那之间完成。上面所说人的生、老、病、死，山川河流的成、主、坏、空，这种变化并不是在瞬间完成，而是经过了每时每刻的渐变，在积累到一定时期发生的，这就是一期无常。但不论哪种，变化都是时时刻刻在发生。从精神到物质，一切现象都在一个个刹那间发生着不断的变化，因此佛教认为，无常才是永远不变的真理。

既然万物都处于流水般的奔流之中，那么执著于万物的“止”就是十分错误的。佛教认为，虽然世界是无常的，但是由于世人对我的执著、对相的执著、对念的执著，导致世人认识不到这种变化，而在奔流不止的无常之中徒劳地寻找并不存在的不变。世人的悲哀就在于此，拼命地在世间寻找并不存在的假相，在痛苦中辗转而不得解脱。

无常与无住

无常

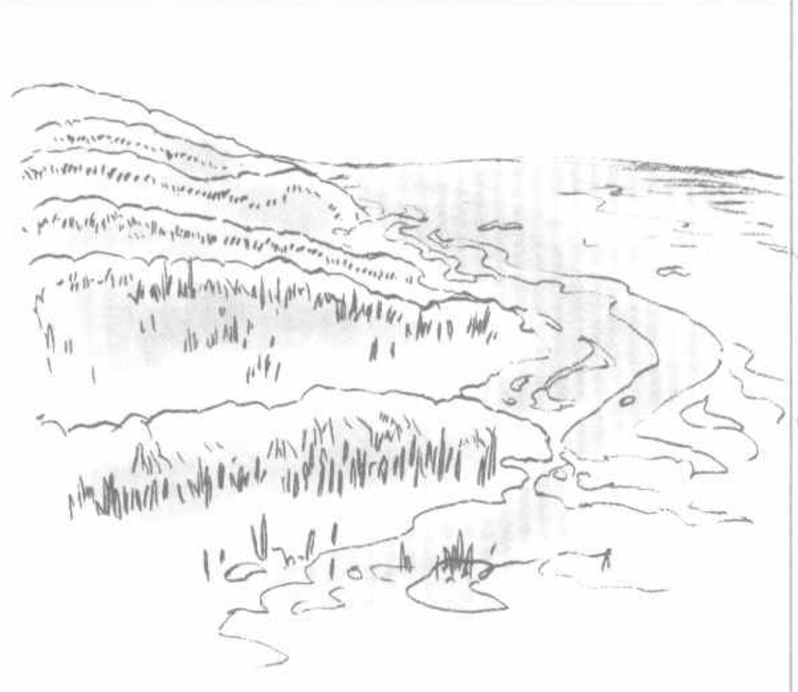
佛教认为，无常是宇宙人生一切现象的真理，是世间万物唯一的绝对运行方式。



念念无常
人的心念变化于刹那之间，故用来表示刹那的变化。

念念无常是一期无常的基础

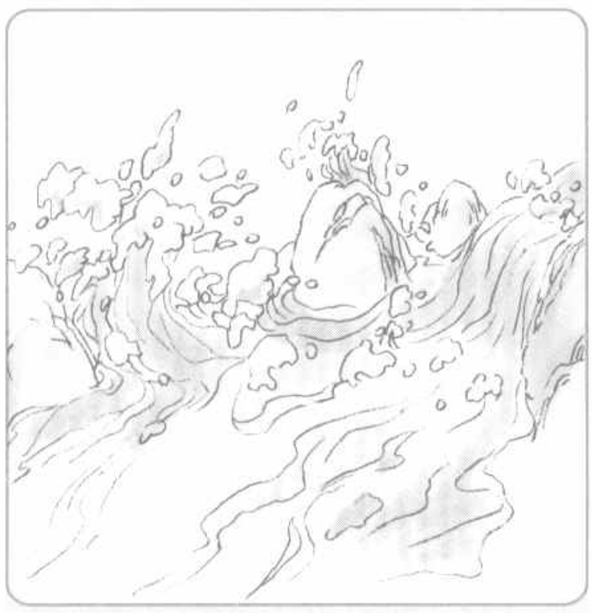
一期无常是念念无常的结果



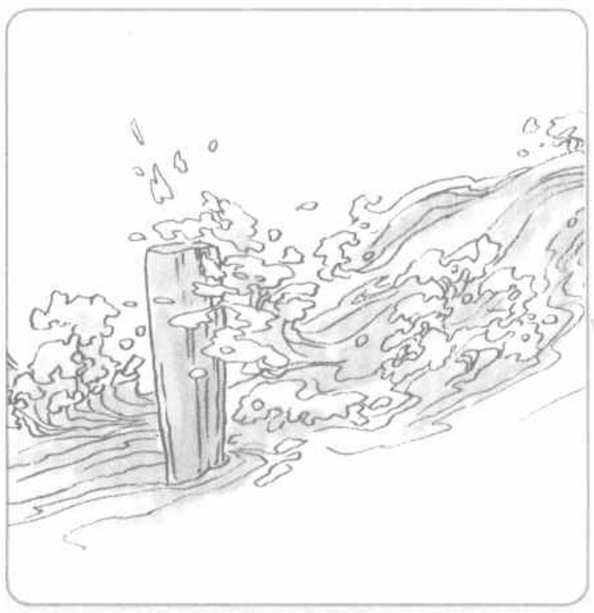
一期无常
刹那的变化逐渐积累，导致新的突变，这就是一期无常。

无住

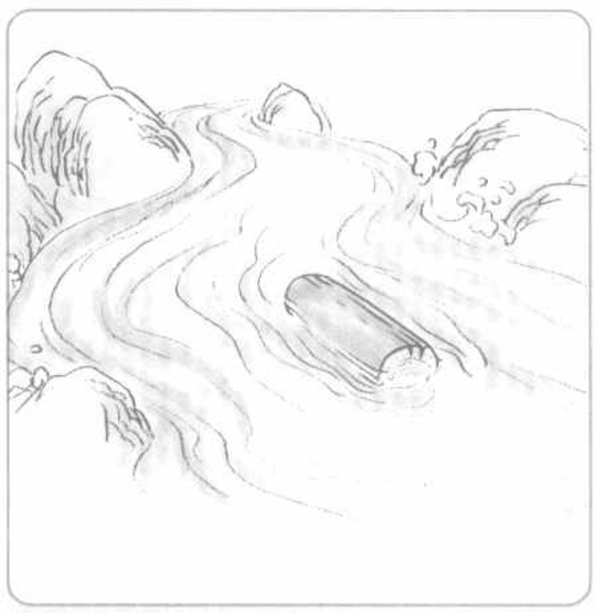
无住是指世间万物永远处于变化之中，不会停止的运行状态。



试图寻找人生中的“住”，如同水中的立木，只会激起水花，导致人生的动荡与波折。最终水花归于流水，一切追寻皆为空。



世间一切物质、现象如同河流中的流水一般，奔流不止，变化不“住”。



顺流而行，正式顺应无常变化，自然运行无碍通畅。

佛陀最初教导的佛法

四圣谛

8

佛祖释迦牟尼成道后，在古印度波罗奈国的鹿野苑第一次宣讲佛法，这就是初转法轮。佛陀在首次讲法中教导的就是四圣谛。

四圣谛，即苦谛、集谛、灭谛、道谛四种真理，是佛陀初传法论时所宣讲的，是佛教的根本理论之一。

◎ 苦谛

苦谛是对人生乃至三界，矛盾与缺陷的揭示。苦是受逼迫苦恼之意，主要指三界生死轮回的苦恼。苦谛揭示了人生痛苦的现实，具有人生价值判断的意义。

◎ 集谛

集谛又称“苦集谛”，主要阐释了众生之所以会产生烦恼、痛苦、惑业的原因。佛教认为，造成众生痛苦的根源就是对“我”的执著。由于人固守于自我的感受而陷于对相的迷惑，认识不到事物的无常本质，导致人生总是在追求快乐中奔波，结果得到的只是痛苦。

◎ 灭谛

灭谛又称“苦尽谛”，即灭除各种痛苦，证悟涅槃，获得解脱的根本方法。灭谛告诉我们，要想解除自己的痛苦，就要放下对自我的保护，打开自己的心扉，平等地面对这个世界和自己。

◎ 道谛

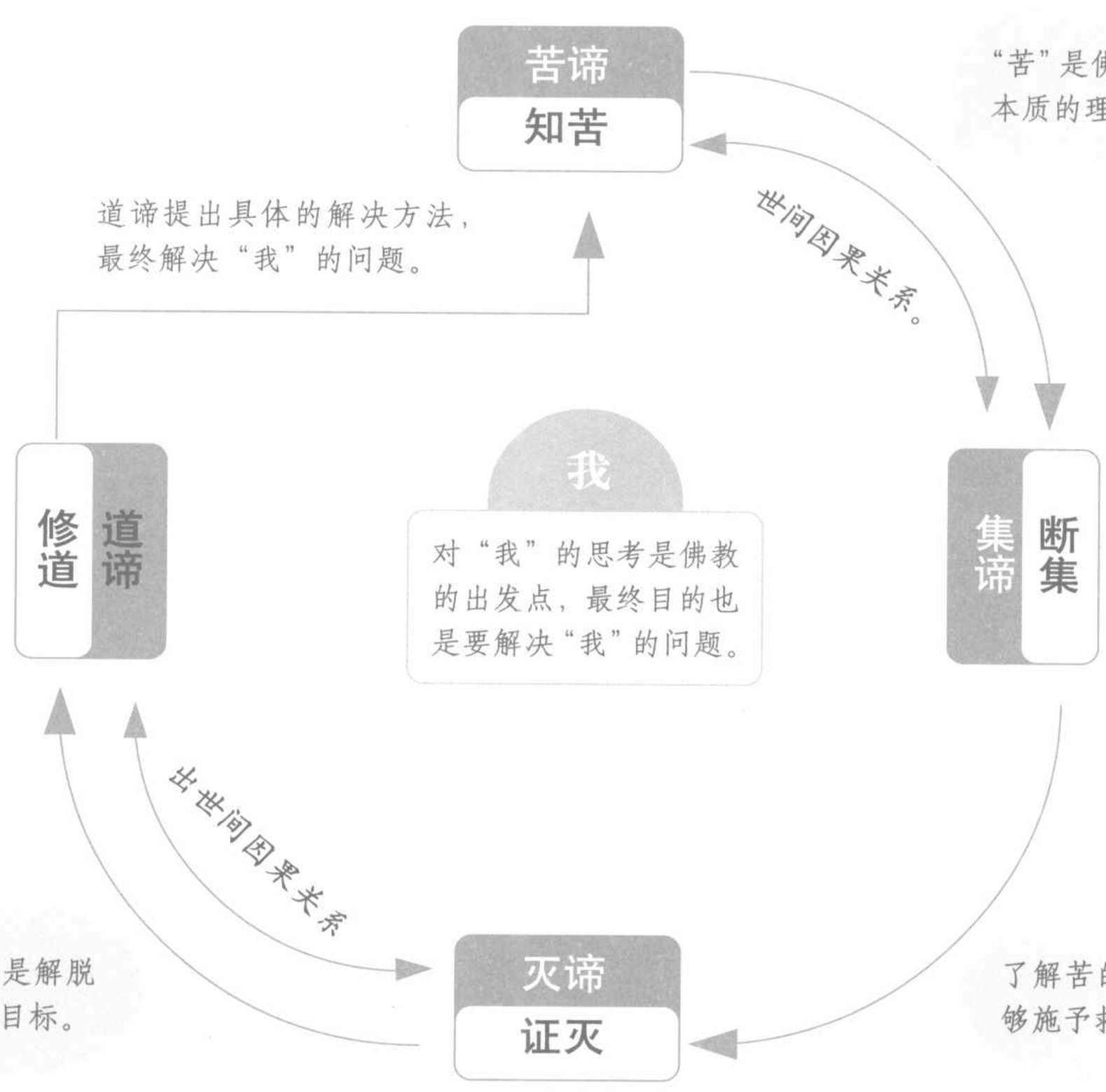
简单来讲，道谛就是佛教提出的各种断灭诸苦的修行方法，即八正道，包括：正见、正思维、正语、正业、正定、正念、正精进、正命，指佛教修行的八个方面。由于对“我”的执著深深地印在人的思维意识中，要想做到彻底的无我是十分困难的，所以佛教提出了一套修行方法，引导众生逐渐从我执的束缚中走出来。

四谛的要领总结起来就是：知苦、断集、证灭、修道。这四点是人从迷到悟的过程，也是从了悟佛法到依法修行的过程。四谛中存在这两个因果关系，一个是“苦、集”之间的世间因果，即找到苦的聚集原因就能明了苦果；另一个是“灭、道”之间的出世间因果，即找到修行的正确方法就能灭绝痛苦。

佛教的四谛

四谛是佛陀最早宣讲的佛法，完整地阐述了佛教整体的人生观、世界观，是佛教各宗派教义的基础，也是理解佛教的关键。

四谛之间的关系



六正道

佛教总结出六种对治痛苦的方法，这就是六正道。既是六种修行的方式，也是六种生活方式。

般若

对人生本质的正确认识，是其他五正道的基石。

布施

布施的本质是放下，放下心中的执念。

持戒

持戒是消解错误意识与行为的主要方法。

忍辱

忍辱的精髓是安住，是一种充满爱与关怀的生活方式。

精进

精进代表从生活中汲取喜悦与信心。

禅定

禅定是自我精神最好的训练师。

人生的真相

苦

9

佛教习惯将人世称为苦海，苦在人生中是绝对的存在，而快乐和幸福只是相对的。人的生存中充满了各种苦难，人生实际上是一次痛苦的历程。

◎ 佛教中的“苦”

小说、影视剧中，常能听到佛教僧人说的一句话就是：“苦海无涯，回头是岸。”佛教认为人生本非光明，从人一出生，等待在人生之路上的就是荆棘坎坷、烦恼痛苦。即使有快乐，也是短暂的、相对的，在大部分的时间里，人要遭受苦难的侵袭。

佛教认为在人生诸多的痛苦中，有八种苦痛是无法避免而不得不承受的。这八种痛苦是：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦和五阴盛苦。其中前四种属于肉体、生理上的苦，后四种属于精神、心理上的苦。八苦受表现在日常生活之中，导致了人种种的精神问题。忧虑、悲伤、恐惧、焦虑、紧张、孤独等这些负面的精神情绪都是由于八苦受的影响而产生，同时，这些负面的情绪同八苦受一样，是人生来就要面对的，是一定会出现在人生的历程中的。不能拒绝、不能逃避，人唯一能做的就是努力去缓解和解除这些痛苦。

◎ 基督教中的“苦”

基督教教义中也提出人生来痛苦的问题，基督教将其视为因为原罪而必须受到的惩罚。但在佛教看来，人的这种痛苦并不是一种惩罚，而是人对自我、世界的误解所造成的一种不幸。这种误解主要包括三个方面：一是对无常的误解，将无常视为永恒，总在试图掌握和预测那些变化中的事物；二是对无我的误解，认为自己与万物是不同的，将虚假的相与真实的相混淆，无限地追逐并不真实的相；三是对苦本身的误解，很多时候，人都是在用错误的方式追求着所谓的快乐。例如当一个人感到生活的艰辛时，错误地认为充裕的金钱就能够使自己摆脱艰辛之苦，因而陷入对金钱的欲望之中，错误地将欲望之苦当做快乐。

由于无明，人生来就无法摆脱对“我”的执著、对相的追求、对无常的无知，而走在一条错误的道路上。以苦为乐，越是努力追求，越是陷于痛苦而难以忍受，所以佛教才要大喝一声，期望世人“回头是岸”。

苦与罪

“苦”是佛教的基本世界观，根据苦的来源方式，佛教将也分为苦苦、坏苦、行苦三种。

佛教的三苦



苦苦

心身受苦时所生的苦。



坏苦

失去快乐时所感受的苦。



行苦

万物无常，迁流不息，不得安定的苦。

苦与罪

“苦”与“罪”分别是佛教和基督教中最基础的思想，两种不同的世界观深刻的影响到各自思想的许多方面。

	苦	罪
含义	众生的生命中充满了各种痛苦，包括三苦、八苦。	人由于以自我为中心或沉溺于物欲当中不能自拔或在精神上陷于无限痛苦之中。
产生的原因	无明，由于人对佛法智慧的不了解。	由于人类第一代祖先遗传下来的原罪。
人的本性	人本性清净，但容易被蒙蔽。	罪恶缘自人的自身。
人生观	人生就是众生一次痛苦的历程。	人生是人赎罪、历练灵魂的过程。
人生的目标	以涅为人生最高理想境界，主张断灭因缘，超脱轮回，成就为佛。	超越人性、彻底复归神性，从而达到至善的理想境界。
如何解脱	必须由自己修行证悟才能获得解脱。	一方面基督教由道德戒律约束人的行为；另一方面，也有赎罪、救赎的理论。

10

向左走，向右走？

人生的要务

由于现代社会的构成特征，我们越来越容易受到外界环境的引导，在这个纷繁复杂的世界里，什么是我们人生的要务？我们应当如何选择自己的生活？

◎ 你人生的目标是什么

当被人问起这个问题，许多人会开始告诉你自己的各种目标，事业、家庭、爱情、财富等涉及各种方面，似乎人的一生已经十分的丰富。但就是在这被填充得满满当当的人生中，人却总会被空虚所占据，感到孤独与恐惧。为什么即使再丰富的生活也无法阻挡这种精神空虚的入侵呢？

不论人类的历史如何发展，人类文明如何进步，许多人依然无法过有意义的生活，因此人依然无法摆脱精神上的各种折磨。人总是用声、色、名、利来欺骗自己，将自己的注意力集中在与自己毫不相干的事情上。越是离自身远的事物就越受到重视，而我们自身的精神却很少有人会去关注。身体被人重视，而心灵则被仅仅看做是思维的一种工具，于是许多人极力试图满足身体上的欲望，而对心灵视而不见。

◎ 身与心的矛盾

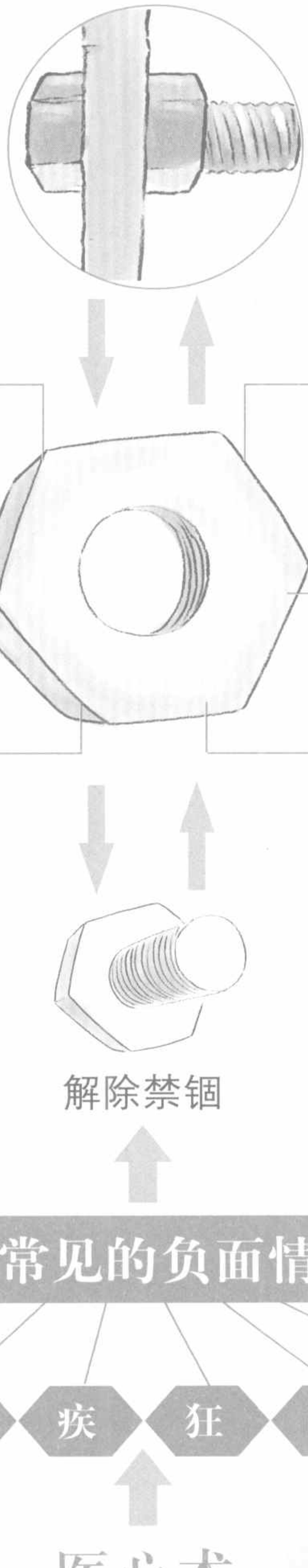
也许有人会说自己并不忽视自己的心灵，而是会通过各种方法锻炼它、充实它，然而这时候，人所看重的并不是心灵的真正安详与宁静，而是野心。进取，是为更好地满足物质的欲望。当一个人声称自己努力工作完全是为拥有一个快乐的家庭时，他与家人共处的精力、时间一定远远少于工作。

但是在现代社会，由于文明的物质结构方式，这种身体与心灵的矛盾是难以调和的。当我们试图放慢自己步伐，试图聆听自己心里的声音，试图修缮自己的心灵时，往往难以抗拒来自社会的各种压力。就像站在一个岔路口，向左，还是向右？面对这个问题，医心术给出了回答，既不向左，也不向右，只要能够全心全意地投入自己的生活，两条路其实就是一条。不需要离群索居，不需要落发修行，医心术将佛法教义引入世人的生活当中，将生活本身就变成一种修行，只要投入这种生活，就能获得如修行一般的体悟。

人生的根本烦恼

佛教认为由于对我执的错误认识，人会拥有六种根本的烦恼，表现在我们日常的生活中就会形成许多负面的情绪体验。

烦恼的根本是对“我”的虚妄追求。我执会产生烦恼与负面情绪，像螺丝与螺帽一样将人的心禁锢起来。



根除修习者的我执是治疗的最终目的。

对喜欢的事情的占有欲，超过自己承受与获得能力的追求。

对不喜欢的事物的厌恶心理。

不明是非、对事理无知的心理。

傲慢、扬己抑他、鄙视他人的心理。

不正确的见解，共有五种。

- 身见
- 边见
- 邪见
- 见取见
- 戒禁取见

跨躇、怀疑的心理。

解除禁锢

10种常见的负面情绪

忿　恨　恼　害　疾　狂　谄　骄　慳　覆

医心术

医心术在治疗中首先立足消除心中的负面情绪。

第叁章

治疗之道：走近西藏医心术

医心术的治疗方法虽然借鉴于佛教的修行，但已经做过相应的调整，实践起来并不复杂。从理论上了解了治疗的思想，就能够灵活地掌握这些治疗方法了。



图版目录

藏传佛教的天人合一思想 …… 75

神秘的意识 …… 77

治疗与登山 …… 79

四无量心 …… 81

自他交换法 …… 83

禅定的六种调心方法 …… 85

九次第定 …… 87

凝神止念，入定观空 …… 89

神奇的存在 …… 91

人体的脉轮 …… 93

神秘的外力 …… 95

修心七要 …… 97

对治怠惰 …… 99

六种孤独 …… 101

八世间法 …… 103

建立与力量的联系

唤醒与观想

1

关于治疗，西藏医心术拥有自己独特的理论，这个理论的核心就是神秘的能量观。

◎ 神秘的力量

佛教起源于古印度，教义中吸收了许多印度原始宗教的思想，佛教的观想修行就是受到了瑜伽的影响。藏传佛教认为，在人的体内存在着一种物质性的能量，这种能量控制和调节着人体的生理状态。这种能量难以见到，但是利用一些方法可以通过意念加以控制和调节。这样，通过身体中的神奇能量，在人体生理和心理之间构筑了一个桥梁。人的肉体与心灵在佛教的修习中被连接在一起。

◎ 力量之源

虽然能量是存在于每个人体内的，但对于普通人来讲，这种能量在体内是处于混沌的状态，只是随生理、外境的变化而做出简单的反应。所以，修习者需要唤醒起自己身体中的能量。若要想唤醒这种力量，首先要了解到自我力量的根源。对于宗教信徒来讲，最好的来源就是本宗教的信仰标志。例如，佛教徒可以以佛陀、菩萨等作为力量来源，基督徒则可以以上帝、圣母为倚赖对象。而对于普通人，任何具有启发性、正面性的形象、性质、要素，例如：太阳、月亮、宇宙、山川、河流、海洋、水、火、空气、树、花、动物、人、气味、声音等，都能够成为自己的力量之源。

在选择力量之源时，一般精神生命的形象，即类似圣母、菩萨、女神之类，比普通的自然形象更强大一些。但这并不是说所有人都要选择精神生命形象，实际上，每个人都拥有属于自己的力量之源，对自己最强大的力量来源是那些最能唤起自己正面情绪、让自己感到舒服、完全自信的形象。

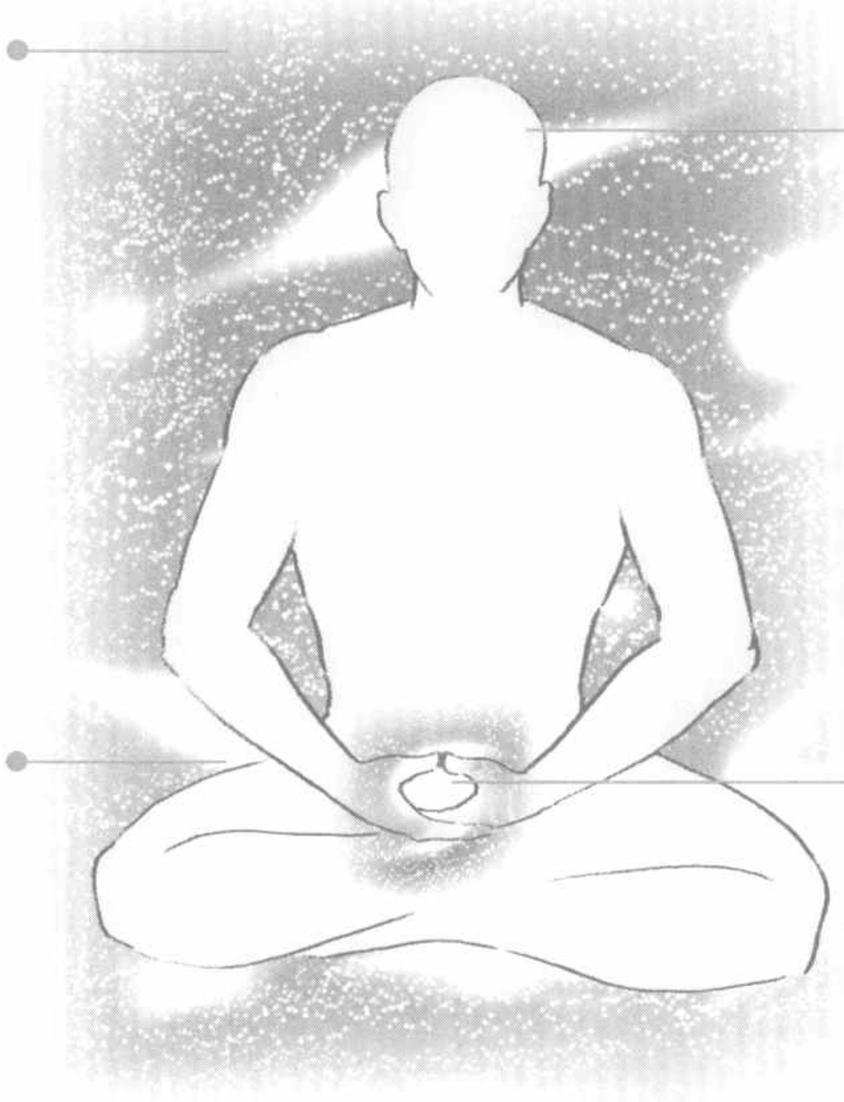
在确定自己的力量之源后，就需要进行一些持续、重复性的观想修习。这种修习的目的是要在初习者与自己的力量之源之间建立起放松、信任的联系，并且不断强化这种联系。当修习者从观想的力量之源中能够感受到平静、安详、温馨和活力，说明这种联系已经建立起来了，修习者可以运用它来治疗自己生理、心理、精神上的问题了。

藏传佛教的天人合一思想

天人合一思想

天人合一思想是人类早期较为普遍的一种世界观，这也是藏传佛教中的一个核心性思想。在具体的教义中，藏传佛教对天人合一有着自己独特的解释。

宇宙
代表人身以外的整个自然界，其中充满了能量，并且能够同人体中的能量进行交流。



意识
人体内能量的调节以及与外界能量的交流都是通过意念来控制的。

能量
藏传佛教中天人合一思想的精髓就是能量，人体中的能量与外部宇宙中的能量是一致的，区别是存在于不同容器之中。两者之间能够进行吸收、释放的交流，这种能量的互动就是天人合一。

身体“合一”
主要是“合同为一”的意思，指人的身体与宇宙间的万物本身就是同一而无差别的。

通过观想唤醒能量

观想修习的一个重要目的就是唤醒体内的能量并保持这种能量的平衡、稳定，一般有三个步骤。

第一步 确定能量之源

- 以精神生命作为能量之源
- 以正面事物作为能量之源

不论选择什么做为能量之源，保持正面、积极的精神状态是关键。

第二步 唤起能量

观想对象能够给我们带来平静、喜悦的情绪，这种正面情绪的积蓄就会唤醒自己心中的能量。

第三步 控制能量

被唤醒的能量一般处于混乱无序的状态，需要通过观想进行引导与稳定，将其变成一种恒常稳定的存在。

2

东方智慧的启示

荣格与藏传佛教

随着心理学研究的深入，佛教中关于人心理、心性的思想越来越被科学界重视，在这其中，与佛教联系最紧密的莫过与心理学大师荣格。

◎ 荣格与集体无意识理论

荣格1875年出生于瑞士，是上世纪著名的心理学家、精神分析学家，是现代心理学的鼻祖之一。荣格在继承弗洛伊德思想的基础上，发展出自己独立的一套理论。他的精神分析理论不仅仅影响到心理学，还对哲学、文化人类学、文学、艺术、宗教、伦理学等诸多领域产生了广泛而深刻的影响。

荣格对心理学最大的贡献，就是他的“集体无意识”理论。集体无意识指由遗传保留的无数同类型经验在心理最深层积淀的人类普遍性精神。荣格认为，集体无意识是人心理的深层结构，是自远古以来无数次重复的祖先经验，积淀在人类心理的深层，是先天而普遍的，不依赖于个人的经验。

◎ 佛教智慧的启发

荣格的“集体无意识”理论与佛教中所说的“阿赖耶识”的含义有相近之处。大乘佛教将人的意识分为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识共八识。阿赖耶识又称作“藏识”，为根本识，是世界和众生“自我”的本源，蕴藏着一切事物的种子，可以引发人的善恶业行。佛教认为“我”的具体生命在过去现在未来所思想所经验的东西，就以种子的形式，摄藏于阿赖耶识之中。与荣格的集体无意识类似，阿赖耶识也是先天存在于人的意识中，完整的包含了人性的所有层面。

由集体无意识思想，荣格开始反思西方传统的基督教“三位一体”的思想，发现其中女性象征的缺失，是一种不完整的二元对立失衡。西方理性主义片面发展的症结，由此产生了对集体无意识的压制，造成神经精神病。

以集体无意识这一共同根基，荣格在佛教与现代心理学之间建立起紧密的联系，并将藏传佛教的修行思想借鉴进心理学，在他的治疗法中的意识成长、超验作用、精神转变等内容，与佛教的修炼和彻悟过程就有着对应关系。

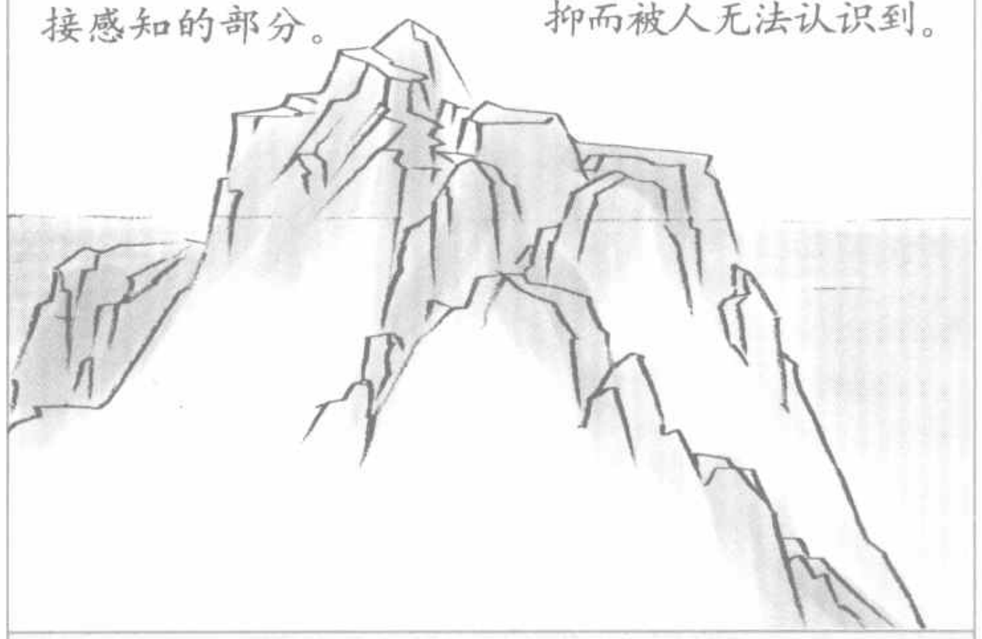
神秘的意识

精神分析学是较早从心理学角度研究人的意识构成问题，对人意识的研究直接影响到后来的心理学、宗教、伦理的研究，精神分析学大师弗洛伊德和荣格在各自的理论基础上，提出了各自不同的思想，他们的思想与佛教关于意识的论述有很多相似之处。

冰山理论

意识
浮在海上的部分代表意识，是指人心灵中能够被个体直接感知的部分。

个体无意识
海水下的大部分代表个体无意识，由于各种各样的原因受到压抑而被人无法认识到。

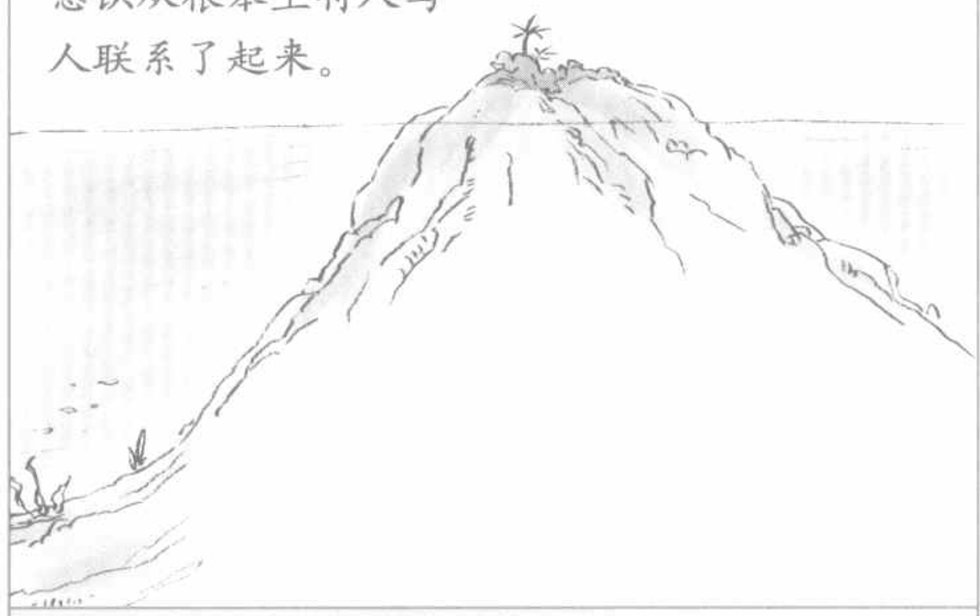


冰山理论由弗洛伊德提出，他认为人的意识是由意识和个体无意识构成。个体无意识蕴含和容纳着所有与意识的个体化机能不相一致的心灵活动和意识经验，就如同海里的冰山可以分成浮出水面和潜藏在水下两个部分。

海岛理论

共同的基地
集体无意识是彼此孤立的个体无意识的一个共同基地，集体无意识从根本上将人与人联系了起来。

集体无意识
岛屿最深层的海床代表集体无意识，它构成了个体无意识。



在发展弗洛伊德的个体无意识的基础上，荣格提出了集体无意识的理论，他认为，人的个体无意识建立在集体无意识之上，是一种相对表层的结构，而集体无意识才是深层结构。以海岛为例，在水掩盖下的部分还存在着一个孤独海岛的共同海床，这就是集体无意识。

八识

佛教将人的意识按照效果和层次分为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识共八识。

按照精神分析的理论，第七识末那识类似个体无意识，它本身并不造作善恶之业，但因它执著自我，所以成为一切众生自私自利的根源。

眼识
耳识
鼻识
舌识
身识
意识

这六识是因六境而产生，是人感受、认识世界的六种主要方式和经验。

阿赖耶识

根本识，阿赖耶识中藏有无数的种子，人的其他七识，即人所有思维活动都由其引发。

末那识

末那识又称为“我识”，是意识的根本。它是执取阿赖耶识的见分或其种子为我，使意识生起自我意识。

一切行动的原因

心

3

医心术认为，心是一切问题的原因，它不仅是痛苦的根源，也是医治的主要因素。从心上下手，最终要解决的也是心的问题。

许多世纪以前，印度王子乔达摩·悉达多因为苦恼人生的各种痛苦，放弃王位，进入深山中苦修，经过多年的禅定，证悟了人生痛苦的根源就是人的心。梵文中，“佛”的意思是觉醒、觉悟，这个“觉醒”就是心的觉醒。

佛祖在最初的传法中就教导了诊断和治疗人生痛苦的方法：四圣谛。知苦、断集、证灭、修道的过程就像医院里医生们的治疗程序，了解病情、作出诊断、开出药方、进行治疗。医生的诊疗是针对身体的，佛教的苦谛、集谛、灭谛、道谛四谛都是针对心的。心是佛教治疗的关键。西藏《法句经》中有这样的说法：

心引导相。
心是行动的主因和先驱。
以残酷的心来行事，
痛苦就尾随而至，入车随马行。
相被心引导。
心是行动的主因和先驱。
以清净的心来行事，
快乐就跟随而至，如影随着形。

由于心对行为的影响，佛教在治疗中十分强调正念的作用。“正念”在这里具有正确和正面两重含义。“正确”是指要保持人的精神专注于正确，符合佛法教义、道德的意念上，而防止邪恶的念头对心的侵蚀。我们常说的偷盗、诈骗、伤害等犯罪行为都是由于贪婪、虚荣、暴戾等邪恶的意念侵蚀了人的精神，而导致做出错误的事情。“正面”是指要保持精神上积极的、开放的情绪。诸如忧郁、悲伤、恐惧这样的负面情绪，不仅会促使人产生消极思想，同时也会对人的身体产生伤害。

医心术中，对心的治疗主要体现在对正念的练习中。练习将心安住于放松和开阔的氛围中，就能够在任何时候，为破碎、混乱的心提供保护，让心恢复到安详、平静的状态，并越来越稳定。

治疗与登山

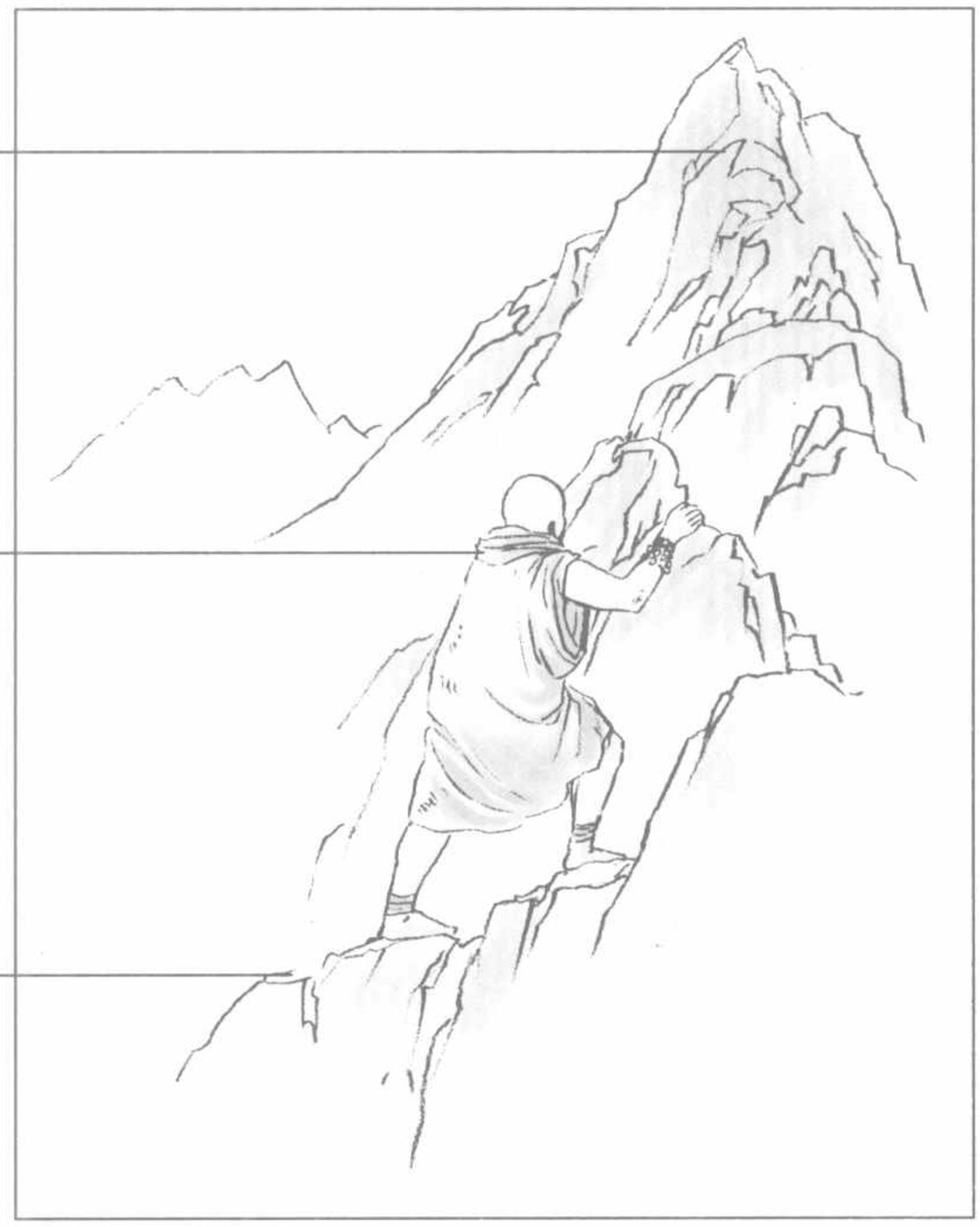
藏传佛教将医心术的治疗比喻为登山，整个治疗过程包括上山和下山两个阶段。

上山

山巅
爬到山顶，就能够觉醒自己的真心，脱离自我的狭隘。

登山
登山代表人由无明到觉醒的过程，主要是人认知提升的过程。

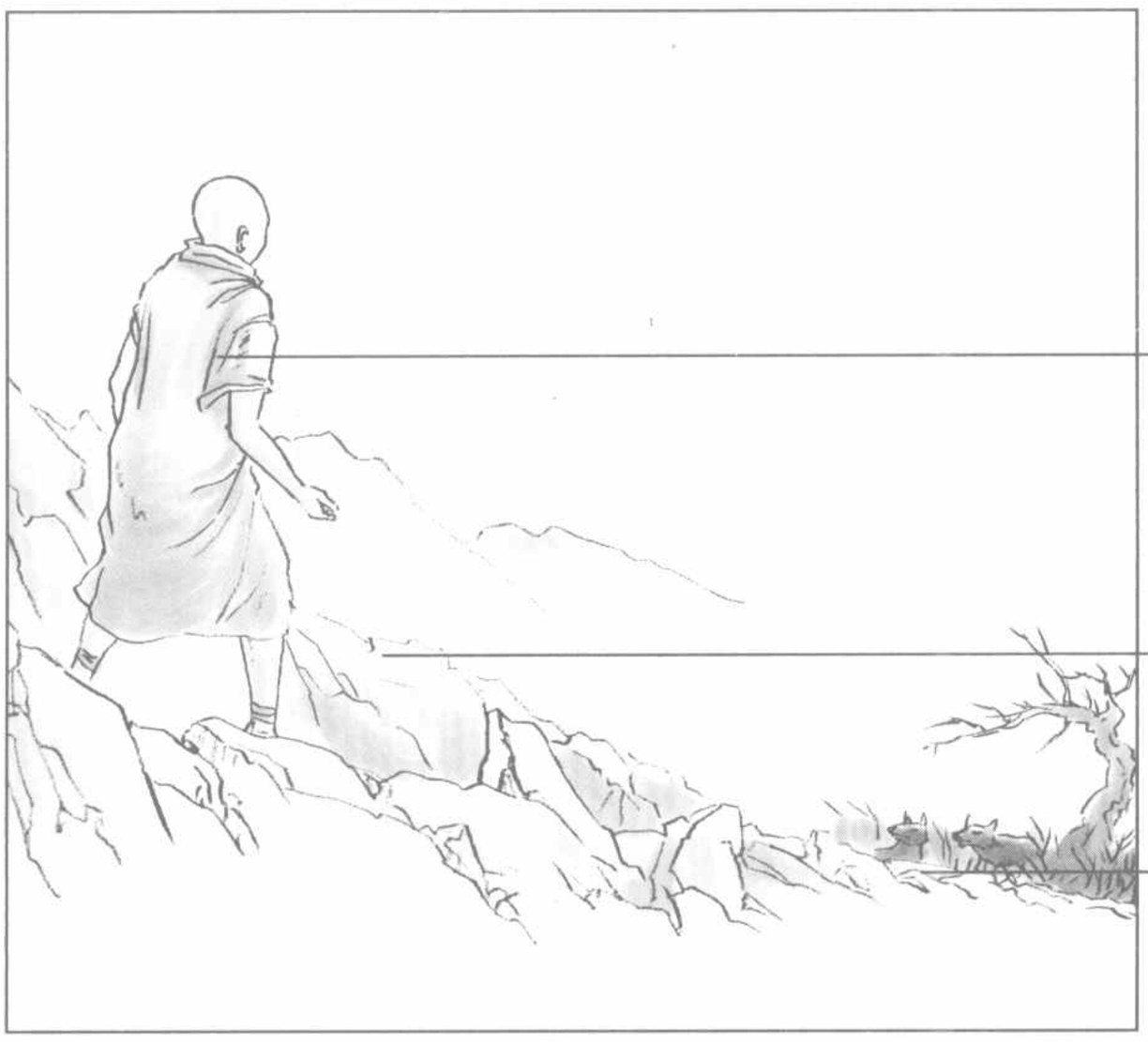
山下
站在山下，只能看到眼前的景色，代表人由于无明只能看到眼前的自我。



第一阶段是自我认知阶段，需要通过对佛法的了解，认识自己与自己所处的世界，找到自己精神问题的根源，从根本打破自己的无明。

下山

第二阶段就是具体的治疗，需要修习者以极大的勇气直接面对自己和外界的苦难。



下山
医心术的治疗不是回避，而是要修习者在心中建立起正念，勇敢地面对自己和外界的所有苦难。

山路
医心术追究的不仅仅是治愈疾病，更重要的是教会人治愈疾病的方法。

终点
等在山底的不是光明大道，而是人自心中的邪恶与野兽，鼓起勇气，治疗的过程是要将自己的正念赋予实践，奋力击破这些苦难，才是医心术的治疗目的。

治疗力量之源

菩提心

4

医心术中最重要的目的就是要修习者培养起菩提心，这是解决一切心的问题的根本。那么什么是菩提心呢？

◎ 什么是菩提心

菩提心是梵文 bodhichitta 的汉译，梵语中“chitta”的意思是心智。心，“bodhi”的意思是觉醒、证悟或彻底敞开的胸怀。结合起来，菩提心的含义就是“觉醒的心”或“证悟的心”。

佛教中，菩提心也被成称为“心中的柔软地带”，这个名称包含了两层含义。一是说菩提心是人人都具有的。如同佛法教义中所说的佛性，菩提心也是人生来就具备的，我们感受不到自己的菩提心，是因为被我们自己遮蔽了。由于对“我”的执著，我们在自己与外境之间产生了分别之心，外境对自己的影响被敏感地视为一种入侵，为了保护自己，我们用自己的偏见、经验、谋略砌成一堵防护墙，来拒绝现实。同时，这堵墙也会因为人的各种情绪，诸如愤怒、漠视、兼恶、傲慢、自卑、自大而被层层加固。我们就守在这个堡垒中，敏感而恐惧地窥视着外界。我们与生俱来的菩提心就被关押在这座堡垒的深处。

第二层含义是描述了菩提心的特质。佛教认为，菩提心是深藏在人心深处的仁慈的哀伤，是一种既坚强又柔软的存在。透过菩提心仁慈的哀伤，人与人之间被紧紧的联系了起来的。这种真诚的哀伤可以柔软我们的心，让我们感受到悲与苦，穿透心中的冷漠，让我们昏聩的自心得到觉醒。

◎ 唤醒菩提心

佛教认为，菩提心是存在于两个层面上，一是无量菩提心，二是相对菩提心。无量菩提心是指脱离一切概念、意见和经验的当下体悟。无量菩提心是无法靠执著所追求的至善，就像我们身边的空气，它随时地充盈于我们心中，却永远抓取不到。相对菩提心是一种心态，一种能力，是人在面对痛苦、烦恼时依然能够开放自己的心灵。医心术的治疗修习就是要在修习者心中唤醒无量菩提心和相对菩提心。

由于佛教强调修习中的关爱、慈悲行为，许多人误以为菩提心就是慈悲心，

四无量心

四无量心是指友爱心、慈悲心、喜乐心和平等心。四无量心是菩提心的四个重要特质，是菩提心修习的四个主要方面。藏传佛教中，对四无量心的修习方法主要是发愿练习。

传统四无量心颂

传统的四无量心颂是总体上的指导，在具体的发愿练习中，修习者可以选取一条愿文，然后按照七个步骤进行练习，以发慈悲心练习为例。

发愿

友爱心

愿众生具足安乐及安乐因

慈悲心

愿我们永离苦恼及苦恼因

童乐心

愿我们永不离失无苦之乐

平等心

愿我们远离爱欲、侵略性和偏见而住于平等心因

发愿是一种佛教的修习方式，发愿练习通过为自己或他人祈福而在心中建立友爱、慈悲、喜乐和平等心。

训练的七个步骤

为自己觉醒慈悲心

↓

为那些令你很自然会感到善意和温柔的人发愿

↓

为某个有点陌生的人发慈悲之愿

↓

为某个不相干的人发慈悲之愿

↓

为某个难以相处的人发慈悲之愿

↓

为上述五种人发更大的慈悲之愿

↓

将慈悲拓展到宇宙众生身上

唤醒菩提心就要尽可能地多做善事。虽然这种想法也能带来好处，当并没有把握到菩提心的关键。菩提心的修习，是思想上的认识同精神上的锻炼相结合的。佛教一般使用登山来解释这种修习。具体的修习包括两个部分，一个是自我认知阶段，另一个是唤醒菩提心阶段。

认知阶段好比是登山。人的精神觉醒就是一个攀登的过程，从山底到山巅，代表人通过学习，认识到自己的无明，逐渐放弃执著，超越自己的痛苦。到达山巅，表示人对自我和世界有了一个正确的认识，但苦难并没有消除，这就需要下一阶段的修行。与攀登性的第一阶段相反，唤醒菩提心类似于下山，不是要超脱或回避，而是要像一个勇士那样，冲向混乱和困惑，在正面的交锋中解决它。

唤醒菩提心具体的修习方式就是施受法，又叫做自他交换法。由于人固有的意识与经验，个人的体悟往往是狭隘的。自我修心也往往受到自我本身的限制，难以超越我的个体意识，这个时候就需要将自我的精神与他人连接，在这种广阔、无界限的范围内，发现自己的菩提心。施受法要求修习者创造出大的心灵空间，然后尽可能地吸入他人任何形式的痛苦，让这种痛苦进入自己的心灵。这些痛苦能够穿过心灵的堡垒与心中仁慈的哀伤发生共鸣，然后将共鸣产生的轻松与宽大释放出去，让这种正面的力量击碎自己心灵的壁垒。

施受法的修习虽然不复杂，但并不轻松，可以说是一次困难而痛苦的旅程。首先需要修习者拥有开放、慈悲的心态，能够感受和吸收他人的痛苦。其次在修习中，施受法要求修习者放开心中的防御机制，痛苦大量地涌入，这时会对修习者的心灵造成巨大的冲击，修习者要凭借自己坚强的意志来面对和接纳这些痛苦。最后，修行者要通过自己的证悟来化解这些痛苦，让痛苦转化为正面的力量，而不是侵蚀到自己的心灵。

菩提心是柔软而易感的，出于自我保护的本性，我们的偏见和情绪将它包裹起来，错误地认为这样就是最好的保护。施受法的修习就是要彻底地袒露这个最柔弱的地带，让阳光照进人心灵最深的地方。

自他交换法

自他交换法又称施受法，是藏传佛教一种培养菩提心的方法，通过接受自己和众生的痛苦，而将快乐释放出来。自他交换法的具体练习主要包括四个步骤。

自我保护层

静坐要使自己的心灵放开，消除内心的自我保护层，坦荡地接受痛苦与快乐。



步骤一 **静坐** 第一个是静坐，通过一段时间的静坐，使自己能够敞开心胸体现内在无量的菩提心。

空性

清新、柔和，空性可以观想为皎洁的月光或清澈的湖水。

恐惧

污浊、炙热，空性可以观想为煤烟或污浊的空气。



步骤二 **空想** 第二个步骤是观想自己心中的恐惧和空性。





众生

对众生感受的观想能够彻底打破自己心中建立起来的对“我”的执著.

步骤三 **施受** 第三个步骤是练习的精髓，吸入自己所厌恶、排斥的东西，呼出心灵中的快乐与解脱。





对象

清新、柔和，空性可以观想为皎洁的月光或清澈的湖。

步骤四 **拓展** 第四个步骤是拓展自己的菩提心，将具有相同感受的众生纳入观想之中。

禅修的九种境界

九次第定

5

禅定是佛教最重要的修行方式之一，同时也是医心术中一种主要的修习方式，许多观想治疗都是在禅定的状态中展开的。

禅定由梵文（Dhyana）翻译而来，音译为禅那，原意为静虑，即于一所缘境系念寂静、正审思虑之意，其基本要求就是要彻底入静，对外不受任何信息干扰，对内不生任何杂念，冥然无物无我。

对于医心术的修习者来说，禅定的含义十分丰富。首先，对于心智散乱者，禅定本身就是一种收束心神的治疗，每日定时的禅定训练，本身就能够起到安稳心智、平复情绪的作用。其次，禅定是正式修习的前序，每一次正式的医心术修习，必然伴随有禅定修习，因为简单的禅修能够有效地帮助修习者调节自己的情绪，快速进入治疗状态。最后，医心术中的许多治疗方法是必须在禅定的状态中才能展开。

前面讲过，医心术利用自己的意识来治疗自己的意识、精神问题，但需要治疗的精神问题本身就属于自己意识的一部分，所以这种自我治疗是有一定难度的，而通过佛教的禅定，医心术有效地解决了这个问题。通过现代生理学研究，当人进入禅定状态后，会大幅降低大脑中α波的振幅，入定状态越深，压抑大脑α波的能力就越强，甚至能够使α波整个消失掉。此时便容易使人进入无我的空灵状态中，暂时将自我意识与空性隔离开来。这就好比医学上的无菌室，通过禅定，将自己的本性放入意识的无菌室中，与有问题的部分隔离开来，再通过对自己本性的关照与静思，最终完成医心术的自我治疗。

入定的修行并非如外表看来的静坐那么简单，要达到真正的入定，实际要经过长时间的修习，对于刚开始修习或修习时间较短的人来说，修习中往往会遇到下面三个主要的障碍。

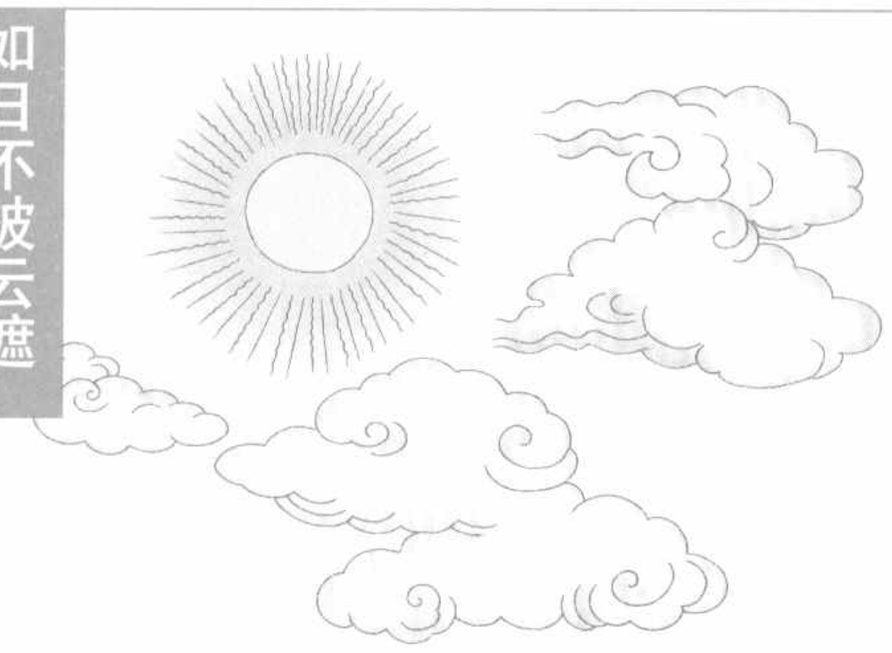
◎ 第一种障碍是懒惰，对修行缺乏兴趣和欲望

包括了修习者对练习的懈怠、怯懦和驰走。懈怠是指简单地满足现状，没有精进之心；怯懦指认为修行困难，产生畏难情绪；驰走则是指修行中把能量消耗在不恰当的地方。

禅定的六种调心方法

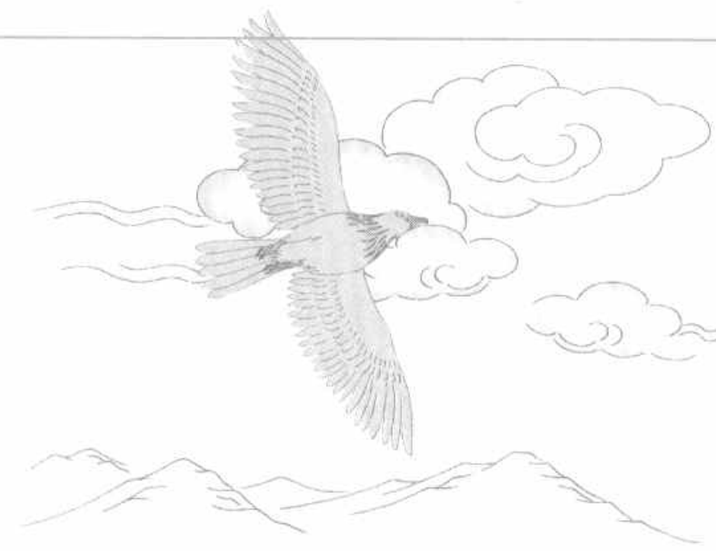
藏传佛教噶举派祖师萨惹哈大师曾传有安心六法，是禅定时最好的调心方法，对修行者有很大的帮助。

如日不被云遮



修行者应像太阳不被云遮蔽一样，不被破坏专心的障碍如杂念和昏沉所蒙蔽。

如鹰搏空



鹰在空中翱翔时，只需间或振翅就可以保持滑翔，修行者也应把心专注于目标上，拿捏恰当，保持平衡。如果太着力会因起掉举，太散乱又会落入昏沉。

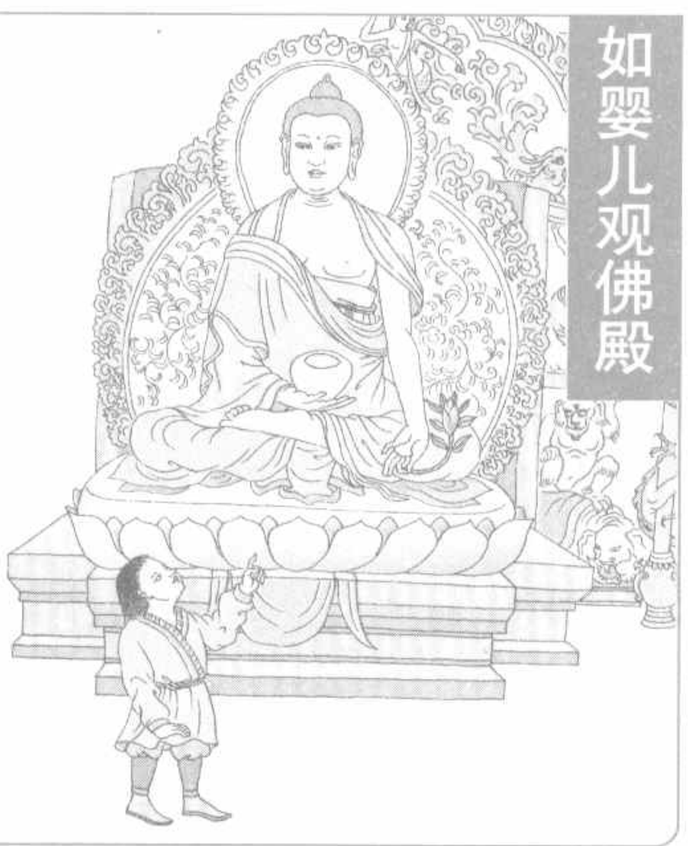
如海不扬波



无风无浪，海面就会保持静止。修行者的心要不散乱，保持专注于目标之上。

如婴儿观佛殿

婴儿观佛殿时，完全不起世俗之念。修行者在初修时，只能确定粗略的认取目标，太详细、太清晰反而会有更多的杂念，导致目标丢失。但修行熟练后，则不必如此。



如空中鸟迹



鸟飞空中无迹可寻，修行中的杂念就好似飞鸟，但修行者不应该跟着它跑，而应把心放在目标之上，专注于此。

如上等棉线



上等棉线柔软坚韧，修行者的心也要如此，心要舒适、放松，但又要牢牢拴住目标。

◎ 第二种是昏沉

昏沉被分为两种情况：粗昏沉和细昏沉。粗昏沉是指在修行过程中明朗度和专注力不够，通常发生在修行有进步的时候；细昏沉则是指明朗度和专注力稍有减少，不是特别明朗而已，一般在修行到更高的境界时才会发生，而认识它又比较困难，常有人在修行中被细昏沉所制，误以为这种细昏沉是某种非常高深的证悟，以致误入歧途。

◎ 第三种是掉举，即心理散乱或分心，掉举也分为粗细两种

粗掉举是指修行时心离开了所观的目标；细掉举则指修行者一边专注目标，一边心中还有浮想潜流。禅定并不是简单的静坐，整个过程包括着精神、意识的变化，整体将来有九个境界，这就是九次第定。

(1) 初住 初住的心只有少许的稳定，目标在丢失和找到见往复，于是在修行中散心、提起反复出现，心念散乱。初住是禅定进步的表现，逐渐对心有了更清楚的认识。

(2) 续住 经过初住时对心的反复修行，到续住时，修行者已经能将心专注于一个目标上五到七分钟。

(3) 回住 修行者的心更加稳定，目标一旦忘失就能立即提起，不需再找，这时心也能不间断地放在目标上10到15分钟。

(4) 近住 此时，修行者的心所专注的目标从头到尾就不曾中断过，但这一修持还不够持久，而这一阶段也是昏沉和掉举现起的时刻。

(5) 伏住 心高度稳定专注于目标上，但由于过分集中精力，有时会落入细昏沉的陷阱中。这一步是较难掌握的，修行者要多花时间练习。

(6) 寂住 在伏住阶段为了避免昏沉，因而会保持非常敏锐的“内省警觉力”，使心的能量增长了很多，但这样又会有细掉举的危险，所以要保持有力的“内省警觉力”来排除它。

(7) 最寂住 到这一步时，已经不会有很多昏沉和掉举生起，偶尔会有，但清除并不困难。

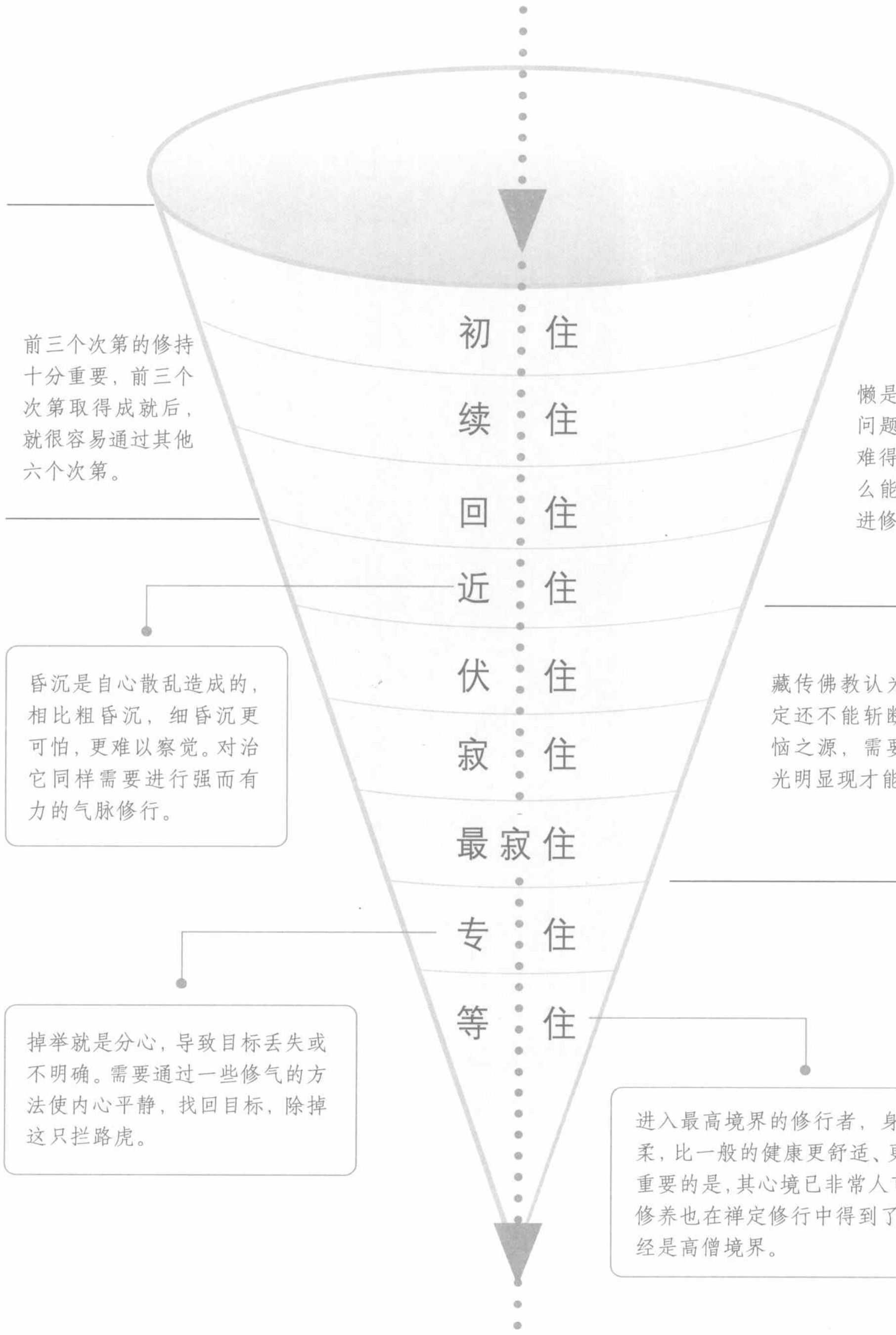
(8) 专住 专住境界已经不会再生起昏沉和掉举，修行着只需稍微努力就能使心专注于目标上，而且想专注多久就多久。

(9) 等住 修行者已经能够毫不费力地专注于目标上，并使心一直专注于此。

这九次第定就是禅定意识发展的轨迹，心最终达到不再被思虑所散动干扰的状态，能长时间专注于任何所选择的目标上，心完全静止不移，这就是禅定所追求的最终的状态“息心”。

九次第定

九次第定就是指修行者在禅定修习时所要经历的九个阶段，在这个过程中，修行者必须战胜懒、昏沉、掉举三大障碍，才能达到心外无物、忘我的境地。



前三个次第的修持十分重要，前三个次第取得成就后，就很容易通过其他六个次第。

懒是初修者的常见问题，要思考人身难得、密法难得，怎么能不抓紧时间精进修持。

昏沉是自心散乱造成的，相比粗昏沉，细昏沉更可怕，更难以察觉。对治它同样需要进行强而有力的气脉修行。

藏传佛教认为，仅仅入定还不能斩断妄念和烦恼之源，需要证到空性光明显现才能办到。

掉举就是分心，导致目标丢失或不明确。需要通过一些修气的方法使内心平静，找回目标，除掉这只拦路虎。

进入最高境界的修行者，身心得到调柔，比一般的健康更舒适、更愉悦。更重要的是，其心境已非常人可比，个人修养也在禅定修行中得到了提升，已经是高僧境界。

最有效的治疗工具

观想

6

观想是藏传佛教一种主要的修行方式，也是医心术治疗中最常见，也是最有效的治疗手段。

观想是佛教的一种独特的修行方式，通过对特定精神形象的冥想，来训练心念与正念相应，放松又专注地念念相续在正念之上。在现代心理学治疗中，也存在着类似观想的治疗方法，主要都是通过自我冥想的方式，来调节自己的精神情绪，缓解焦虑、忧郁等精神问题。

心理学中常用的这种冥想治疗只是观想的一部分，医心术的观想是一种较复杂的复合性治疗法，分析下来，基本包括了冥想、专注、暗示、延伸四个部分。

观想治疗一般是从对精神形象的冥想开始。这里的冥想并不是简单地静坐，或无目的的思考，而是有意识地对特定的形象在心中进行想象和建构。治疗不同的精神问题时，修习者需要想象不同的形象。不同的形象，代表不同的路径，但目的都是要引导人从束缚自己的负面情绪中解放出来，回到安静平和的心理状态。

◎ 专注

专注是在观想过程中，人的意念所要保持的一种状态。由于外境对人的滋扰，人的心总是处在动荡、混乱的状态中，这个时候，人的意念涣散而不集中，缺乏对自我精神的掌控。专注的训练就是要让人散乱的心安定下来，然后能够清晰的认识到自己与外界，使自己的外境也随之安定下来。

◎ 暗示

暗示是观想产生效果的主要机制。佛教认为人的心会受到外境相的影响，所以通过想象特定的相就能够对精神产生影响，这与现代心理学中的暗示疗法、催眠疗法有着异曲同工之妙，佛教的观想效果也是一种自我暗示和自我催眠效果。

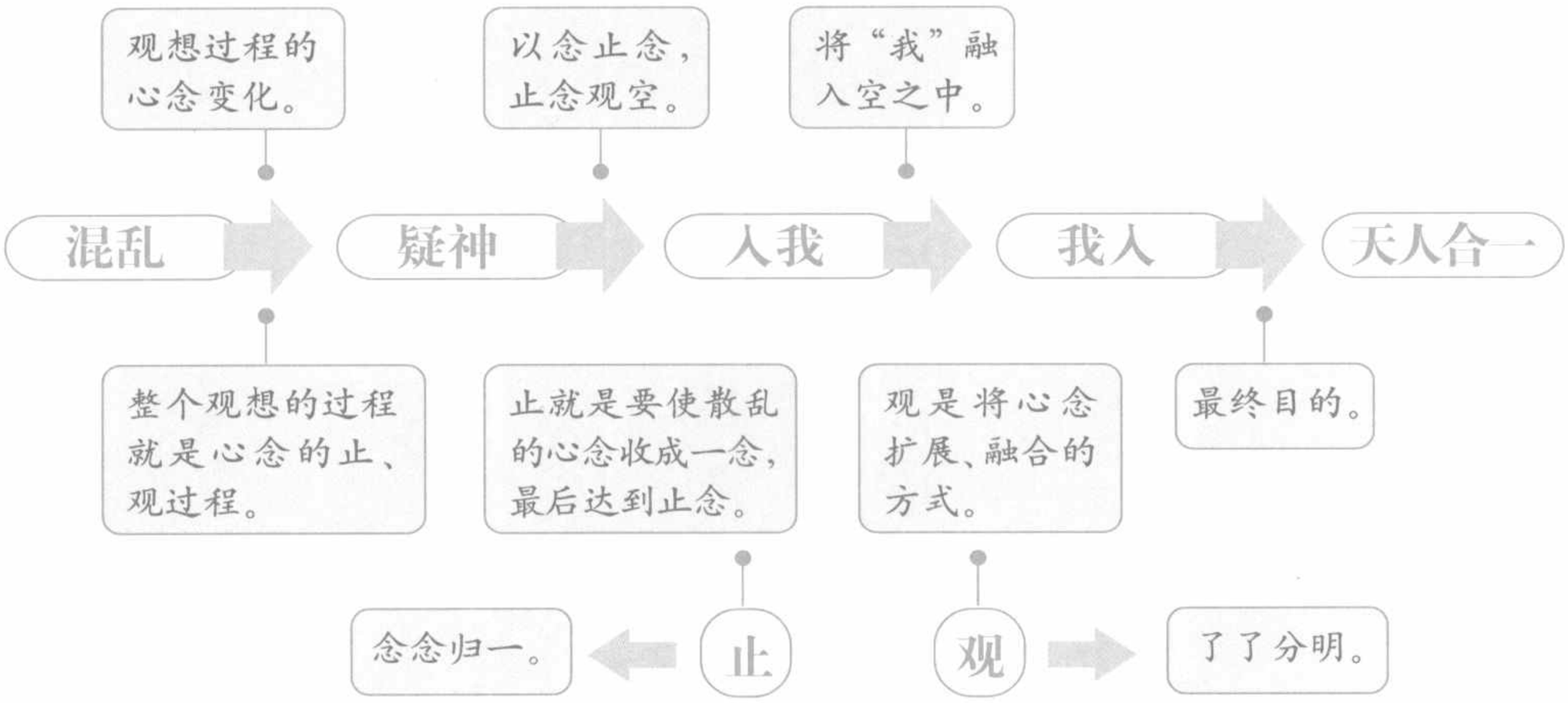
◎ 延伸

观想治疗的目的并非只要人在修习的过程中保持安定、专注的状态，最终的目的是要将这种安定的状态延伸到日常生活和人整体的精神当中，这就是延伸，即要将修习的效果融合进普通生活中。延伸所要传达的是要让修习成为生活本身，这样就能随时保持安详、平静的精神状态。

凝神止念，入定观空

止观双运

观想是藏传佛教密宗一项重要的修行方式，通过意念的观想而唤起禅定力，最终达到天人合一的状态。



三密

三密是密宗的基本修持方法，指通过修行身密、口密、意密三密最终达到即身成佛的境界。一切密宗的修法均是在此基础上产生，观想就是在意密修持的一种方式。



最重要的治疗工具

光

7

“光”在藏传佛教中是一个蕴涵着深刻含义的词，它不仅仅是指我们肉眼能够辨识的光线，更是一种高度精神化的存在，是医心术中重要的治疗工具。

观想是医心术主要的治疗方式，对不同精神形象的观想有着不同的效果。例如空气有清洁、启发的作用，树木代表开放性、生命力，火焰则能带来力量和温暖。在所有这些主要的工具中，佛教认为，光是最重要的治疗工具。

我们都知道，不论是动物、植物还是我们人自身，光对生命的存在是十分重要的。植物一般生长在向阳处，需要通过阳光进行光合作用。对于人来说，晴朗、阳光充足的天气往往与幸福、快乐的情绪连在一起。所以说光是自然中一种强大的正面力量。

佛教中所说的光包含相对和绝对两个层面。相对的光就是指我们日常所说的阳光、灯光、火光等。这种相对的光可以用仪器测量，可以通过感觉器官直接感受的到。由于相对光的热效果，这种光往往带给我们温暖、舒适的感觉。而绝对光是超越相对光的一种一体性、开放性的佛光。绝对光是难以直接感受的，是一种存在于精神中的物质性存在。它无法被测量，是超越了时间、空间概念的，它的存在和显现都是由于人的菩提心。

在宁玛派古老的教义中，世间的一切都是绝对光的显现。由于人执著于自我，将自身与外境固执地分别开，于是光就有了五种不同的颜色：蓝、白、黄、红、绿。这五色的光对应着构成世界的空、水、地、火、风五大。

在求助于观想光而进行的治疗中，修习者首先需要将光视为来自自己的“力量之源”，然后通过一个具象化的形象将光显现在自己的意识之中。根据治疗的目的，光可以被赋予五种不同的颜色。例如，当修习者希望解决自己内心的自卑情绪时，需要力量的支持，一般观想光为红色或黄色；当修习者希望解决自己内心的混乱时，需要净化的能量，一般观想光为白色或蓝色。然后观想光洒遍全身，逐渐融合进自己的身体，将力量带进体内以及问题区域。最后，感受到自己的身体与光已经完全融为一体，心完全浸润在安详与平静当中。

神奇的存在

藏传佛教将“光”解释为一种兼具精神性和物质性的存在，这种缘自自然却需要由意识来显现的特点让光具有十分神秘的色彩，同时它也是医心术治疗的重要工具。。

无常

万物

物质的形成过程就是五大的聚合。

五大

佛教中的光包含了相对光和绝对光两层含义。

光的形成与房屋一样，也是五大的聚合。

光

相对光

我们日常可见的各种光芒。

绝对光

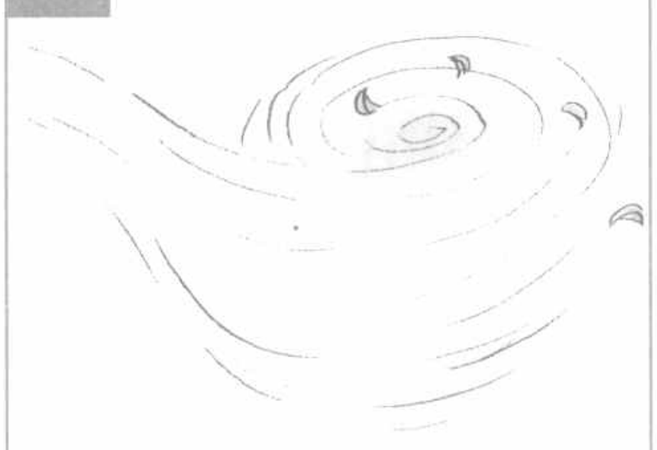
既佛光，是只能通过意识显现的光。

黄



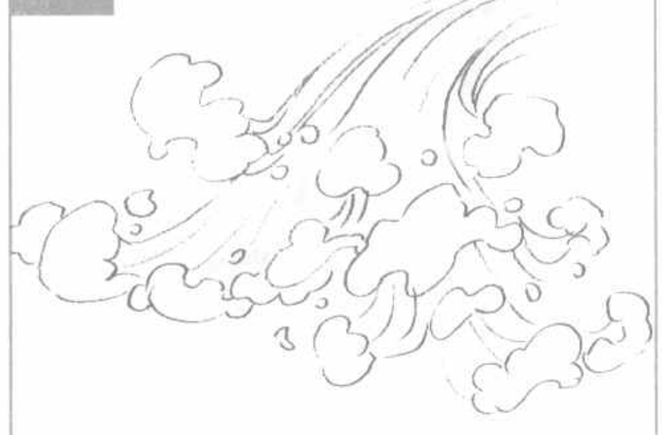
地 坚实的能量

绿



风 生命力

白



水 清凉的能量

红



火 温暖的能量

蓝



空 净化的能量

唤醒沉睡的力量

能量

8

医心术治疗所凭借的就是我们自己身体所蕴藏的能量，这个能量通常处于沉睡的状态，需要我们唤醒和激活它，并引导它进行自我治疗。

我们都有过这样的经历，当我们受到外界的强力刺激时，比如愤怒、惊恐、羞愤、屈辱时，都会迸发出难以想象的力量。这种突然涌现的力量就是医心术治疗中的另一个重要的工具：能量。

佛教所说的能量是一种精神能量，与观想光不同，能量是本身就存在于人体内的，是能够感觉到的。当形容一个人的激动状态时，我们会用“热血沸腾”一词，热血沸腾就是精神能量被激发出来而引起的生理变化。通常，人体内的能量够都是处于潜伏、无序的状态，当有较大的情绪波动时，能量就会被激发出来，等到情绪恢复常态的时候，能量又会潜进人体内。佛教认为，过激情绪所造成的这种能量的喷发式显现对人的生理和心理都有极大的危害，所以医心术中的能量治疗不仅包括精神能量的唤醒，也包括精神能量的控制、引导。

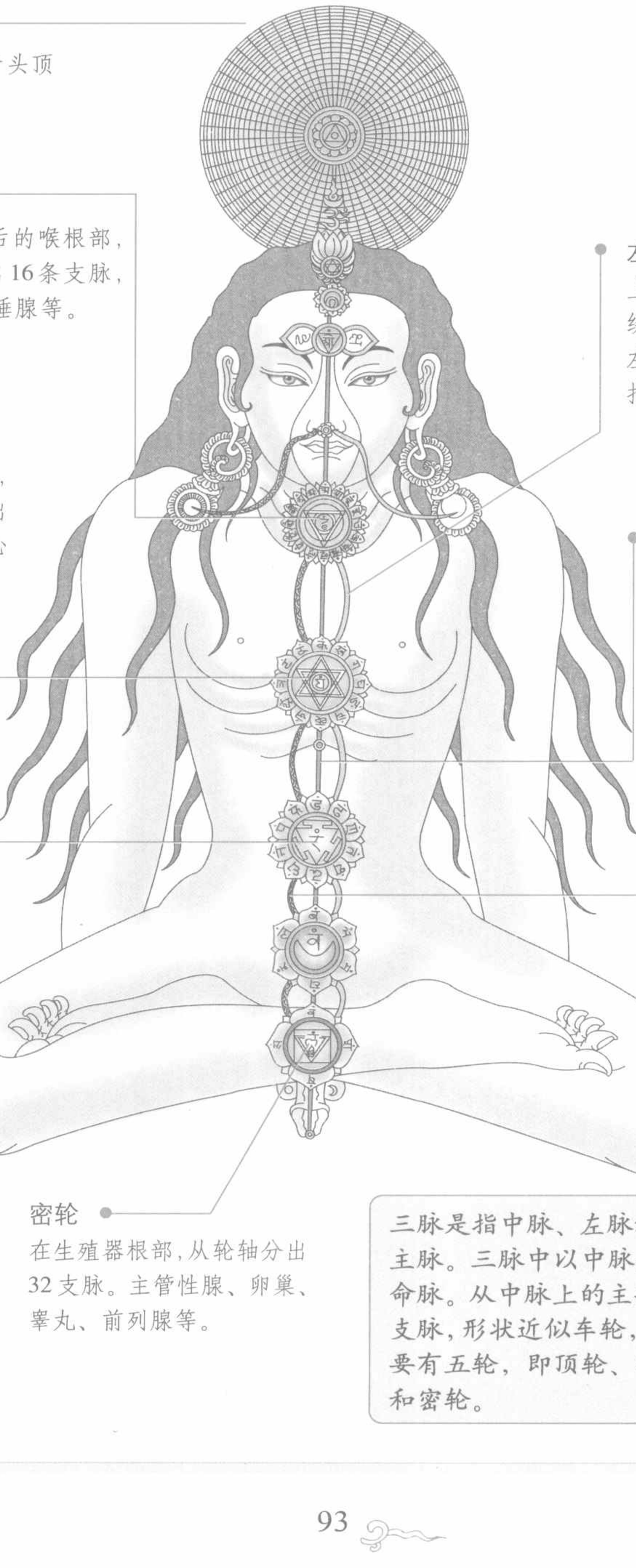
唤醒这种能量的修习是要修习者将自己的身体当做一个巨大的能量源，控制能量在身体中产生、流动。修习时，修习者要选择一处舒服、温馨的地方，放松、集中自己的精神，进入冥想的状态后修习者需要在意念中清晰的想象出自己的身体，包括皮肤、骨骼、肌肉、神经和各种器官，将自己的意识引导进自己的身体。然后是更进一步地想象，想象自己身体中的某一个单体细胞，进入其中，感受细胞中所蕴涵的美妙的生命力，真正认识到自己身体中所郁积的强大的生命力。佛教认为人也是由五大构成，在细胞之中就蕴涵着空、水、地、火、风五大的能量，这就是人体能量之源。

这种修行熟练之后，修习者需要开始想象多个细胞，以及这些细胞在身体中聚合形成自己的肌肉、血液、器官，最终构建起完整的自己。最后就能够完成能量的唤醒和引导了。唤醒时，想象五大的力量慢慢地从自己的细胞中流出、聚集，然后在身体中显现出来，这种能量的流动不是无序的，而是有规律、有节奏地掌控于意识之中的。

总体来讲，唤醒能量的修习就是一个由宏观到微观，再由微观返回宏观，最后达到宏观微观畅通无碍的过程。

人体的脉轮

藏密认为，人体中遍布着无数的脉道，这些脉道是人体气血、能量运行的通道。脉轮观是藏传佛教修炼的重要理论，也是藏医诊治的主要理论之一。



顶轮
又称“大乐轮”，位于头顶内，形如千叶莲花。

喉轮
又称“极轮”，位于喉结后的喉根部，圆形、红色，从轮轴分出16条支脉，主管甲状腺、扁桃腺、唾腺等。

心轮
又称“慧轮”，位于心窝处，三角形、白色，从轮轴分出八条支脉，主管胸腺、心脏、肺脏等。

脐轮
又称“化轮”，位于脐下四横指处，圆形，杂色，从轮轴分出64条支脉，主管脾、肝、胰、肾上腺等。

密轮
在生殖器根部，从轮轴分出32支脉。主管性腺、卵巢、睾丸、前列腺等。

左脉
上端从左鼻孔上行入脑绕顶及后脑，再循中脉左侧下行，在脐下四横指宽处与中脉会合。

中脉
纵贯身体中轴的中央大脉道，是一切灵脉之根本，中脉中间还有一脉，名为心识脉，为人体中最灵的生命部分。

右脉
上端从右鼻孔上行入脑绕顶及后脑，再循中脉右侧下行，在脐下四横指宽处与中脉汇合。

三脉是指中脉、左脉和右脉三条人体的主脉。三脉中以中脉最为重要，又称为命脉。从中脉上的主要点向四周辐射出支脉，形状近似车轮，所以称为脉轮，主要有五轮，即顶轮、喉轮、心轮、脐轮和密轮。

神秘的天人合一

加持

9

在藏地，加持被认为是十分重要的，是佛、菩萨或上师们施予众生的福泽，具有不可思议的神奇法力。

◎ 神奇的加持

说到藏传佛教，一个经常出现的词语便是“加持”。僧人们每日专心修持，就是希望能够得到诸佛菩萨的加持；普通信徒虔诚地供奉寺院，也是为了能够得到活佛高僧的加持，那么这个加持到底是什么呢？

“加持”的梵文是“阿底剎搭”，包含有加持，看护与融合等意思。一般来说，加持是指接触或经历过一个地方或对象时，使自己或他人内心受到其力量影响而变得清净与善良的一种过程。藏传佛教中，僧人接受殊胜的灌顶或口诀时，会感受到灌顶传法上师的慈心悲愿，或者亲见上师仪容时，当下内心生起的一种无法言喻的感动，这就是加持。佛教认为，凡是被圣人加持过的物品，都能够给世人带来福泽。在西藏的圣地，时常会看到藏民将自己的身体，例如头部或身上穿戴的法器念珠等碰触圣地的石头或者土地，这都是希望得到加持。

对于加持，可以以缘起和物质两个方面来理解。从缘起方面讲，虽然佛教认为世人只能自度，一切烦恼痛苦只能靠自己来解决，但佛教为了接引方便，和适应大众的需要，便产生了加持的信仰和作用。从物质方面讲，加持是通过某种媒介能够传达特殊的精神和意念。

◎ 加持的三个功能

加持的功能来自三个方面：咒力、愿力和心力。咒力是指咒的本身能产生感应力，来加持自身或他人；愿力是指发愿心来获得菩萨、护法的加持；心力是指通过直接影响被加持者的心向，来改变他们的精神和意识。通过加持来逢凶化吉、消灾治病，就是以精神的心力为主宰。

加持的力量，就是转变被加持者的心，进而转变他们的力量，达到救助的目的。医心术的治疗中也强调加持的作用。一些受过加持的器物能够起到治疗的作用。在西藏，高僧们在佛教仪式上会亲自制作食物分发给信徒，这种被加持过的食物就被认为具有治疗的效用。但加持最终只是一种方便，并不是根本的办法，要想根本解决问题，还是需要自己的努力。

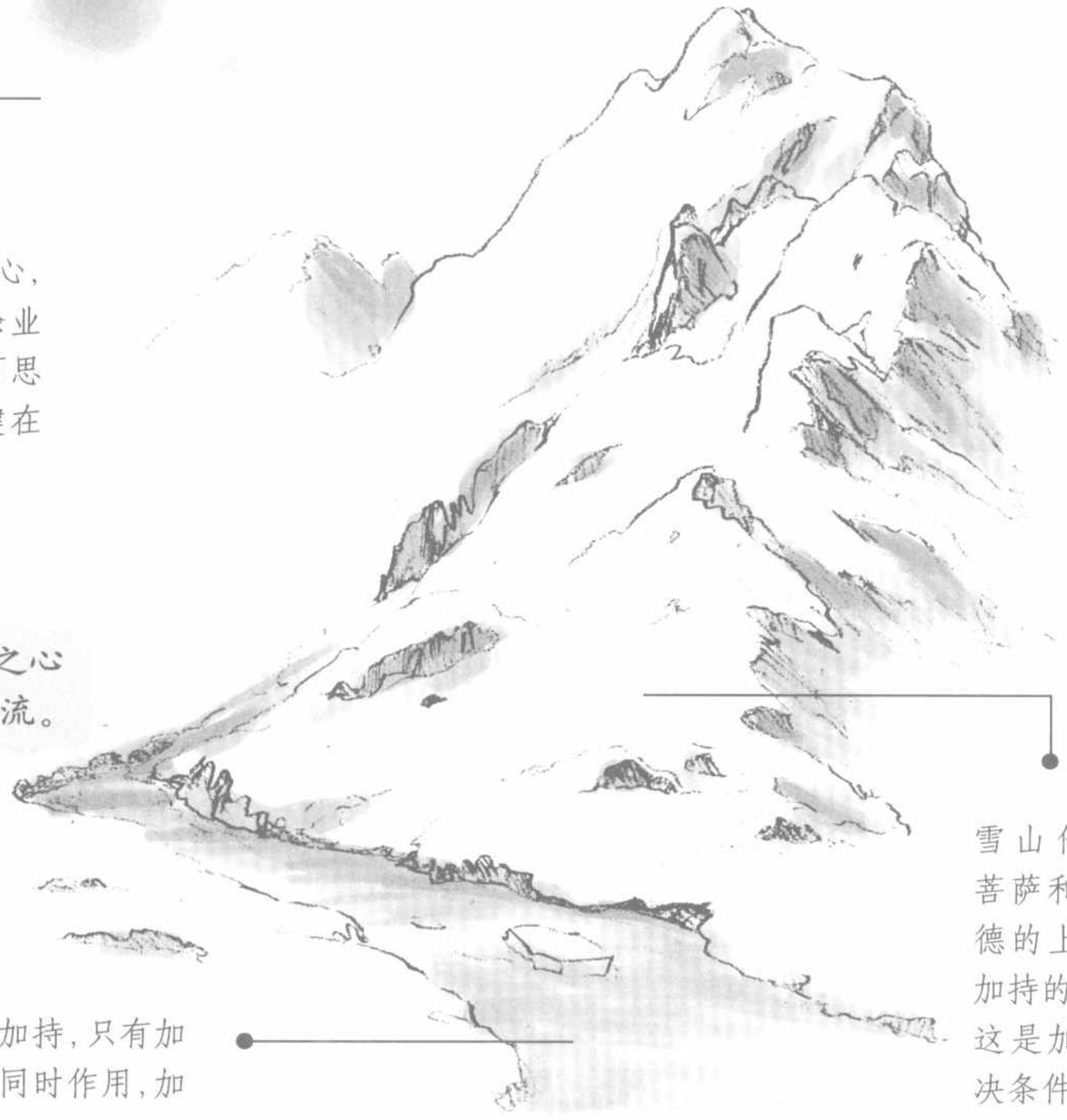
神秘的外力

什么是加持

加持是指接触或经历过一个地方或对象时，使自己或他人内心受到其力量影响而变得清净与善良的一种过程。藏传佛教通常用雪山与太阳、阳关的关系来解释加持。

太阳代表被加持者，是加持的接受者，这是加持的必要条件。

阳光代表被加持者的虔诚之心，只有这种虔诚心才可能消除业障，在身、口、意上得到不可思议的加持，所以加持的关键在于被加持者的信心。

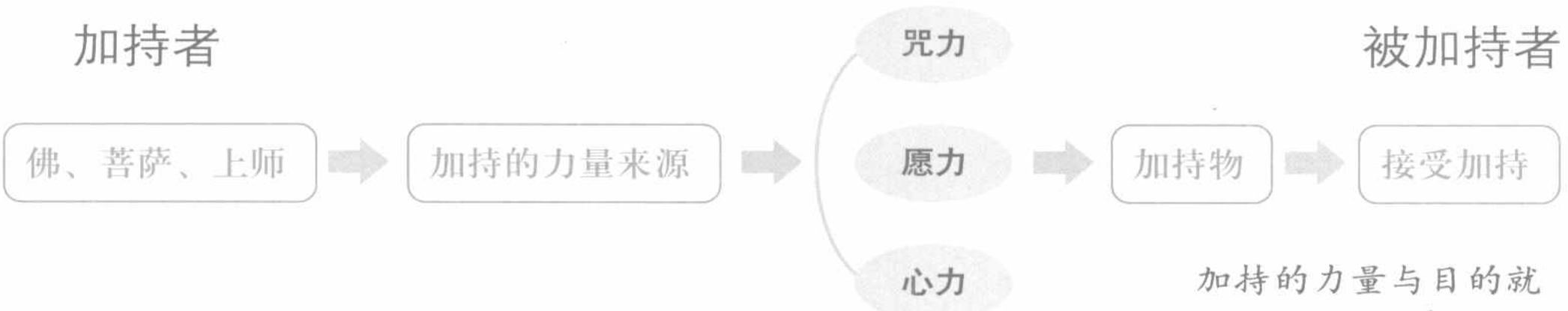


上师法体似雪山，虔诚之心如太阳，加持甘露方可流。

雪山代表佛、菩萨和真正具德的上师，是加持的施予者，这是加持的先决条件。

清澈的雪水代表加持，只有加持者和被加持者同时作用，加持才能发挥功效。

加持的产生



加持的力量与目的就是转变被加持者的心。

成为精神勇士

五力

10

佛教的治疗目的就是医心，要在人心中培养起菩提心，达到既治标又治本的目的。在实际的修习当中，阿底峡大师所教授的《修心七要》是十分好的教法。

阿底峡大师为古印度僧人，本名月藏，法名燃灯吉祥智。他11世纪从印度到西藏传法，是西藏地区在朗达玛王灭法之后，复兴佛教的第一位重要人物，也是藏传佛教噶当派的创始人。修心七要是阿底峡大师为教导如何修持菩提心而宣讲的重要法门，其中“五力”就是修心七要的浓缩精华。

◎ 意志力

意志力是指终生献身于化解心中的冷漠、侵略性及执著，借以打破人我之分。佛教的治疗是一种解决性的治疗，需要修习者直接面对精神上的逆境，将逆境转变为觉醒的意志力，学会在逆境中前行，而不是刻意回避或试图让逆境消失。

◎ 娴熟力

娴熟力是指佛教对心的修习是要依靠积累和渐进才能产生效果。菩提心并不是在刹那之间建立起来，是需要每日坚持不懈地锻炼使自己进入状态，对菩提心精髓的领悟是在每日的修行中完成的。

◎ 善种力

善种力是第三种产生愿心的动力，是源自于心中善根和菩提种子的一种开放性、柔软性的力量。这种力量与人心中的柔软地带产生连结，能够帮助人们开放自己的内心。在日常生活里，主动感受、关怀他人的内心感受，可以激发善性，输导自己的精神状况，增强自己的信心。

◎ 破斥力

破斥力是五种力中比较难以把握的力量。在生活中，人经常会遇到精神上的阻碍，有时这些阻碍反复、固执地出现，单纯地疏导并不能起到很好的作用，这时候就需要更为刚猛的力量来击碎这些阻碍，这种力量就是破斥力。

◎ 发愿力

第五种力量源自于发愿。佛教认为对其他众生的祈福、发愿也是菩提心的表现，对他人真诚的祝福也会使自己的心灵得到安慰与净化。

修心七要

修心七要是阿底峡大师主要的修行法门之一，包含了他的重要佛学思想，是藏传佛教菩提心修行的重要指导。

前行法 → 是禅修的准备阶段 → 通过观想莲花、月轮宝座等祈求上师的加持。

正行法 → 了悟菩提心的简单禅修 → 通过禅修集中心念，检视、体悟自心的特性和本质。

转逆缘·成法道资粮 → 将世间所有的灾难、苦厄、烦恼等逆缘转化为解脱之路上的动力 → 相对菩提心修法之应用。

究竟菩提心修法之应用。

一切行为以众生的利益为考量，利用周围环境的帮助进行修心。

终身的修持 → 五力

- **意志力**
  培养心中的意志力，开放地面对人生的各种遭遇。
- **娴熟力**
  熟悉菩提心的修持方法，将它们运用到正式的禅修和日常生活中。
- **善种力**
  不论出于何种情境，都要善于曾强自己的菩提善种。
- **破斥力**
  善用破斥力，让它总在合适的时间起到适当的作用。
- **发愿力**
  培养好的习惯助长心中的善性和开放性。

修持的成果 → 不论小乘还是大乘修行，对消除我执的修行成果是评估修行状况的依据。

修心的戒律 → 不论修行到何种阶段，都要保持严守行为戒律。

如影随形的敌人

怠惰

11

在医心术的治疗中，最大的阻碍不是外界与他人施予的压力，而是人的怠惰。它像影子一样附在人的精神中，当人的心灵有一丝的懈怠时，它便趁虚而入。

怠惰同人的其他情感一样是天生而来的，正是这个先天的常见情绪，却是人治疗、修习之路上最大的敌人。它不会张牙舞爪地站在你的面前，而是在暗中抑制人觉醒的能量，慢慢侵蚀人的信心和意志。佛教根据惰性的方式将其分为三种，了解了三者的特点，就能够主动出击，消解掉怠惰的危害。

第一种惰性是对舒适的喜好，它导致人习惯性的躲避不方便的生活方式。整个人类的发展史可以看做是一部科技进步史，越来越多的科技产品在为人们提供生活方便的同时，也增长人的这种惰性。一切的生活都可以通过电器来简化，但唯一简化不了的却是人的心灵。这种生活上的方便，并没有带来心灵上的安慰，反而使得人越来越富有侵略性。当汽车无法发动、空调不再运转，我们的火气就上来了，开始抱怨自己的不幸与他人的过错。对舒适的偏好让人的感觉变得迟钝，这种享乐式的方便并不能带来真正的快乐。

第二种惰性是对情感的丧失，它让人感到绝望和不幸，从而丧失了改变的力量。电视可以说是现代生活中最重要的标志，它不是人生存的必需品，却是家家都拥有。我们每天坐在电视机前，按照自己的作息时间，一个节目一个节目地看下去。我们将情感交付给电视，不再有人与人之间的交流，不再有户外活动，自己的情感就在懒惰之中慢慢地丧失掉。

第三种惰性表现出来，就是毫不在乎、嫌恶的情绪。我们每天打开电视、浏览网页，总会接触到令人伤心的新闻，关于战争、关于疾病、关于贫穷，通过文字、图片、画面，我们能感受到其中的痛苦与绝望。开始的时候我们会感到难过，时间久了，同情变成了厌烦，沉溺于自我贬抑之中而拒绝关心他人，在自己心中逐渐筑起一道围墙。

了解了怠惰的特点，修习者需要在日常练习中，时常自省自身，用自己的意志消解惰性的阻碍。

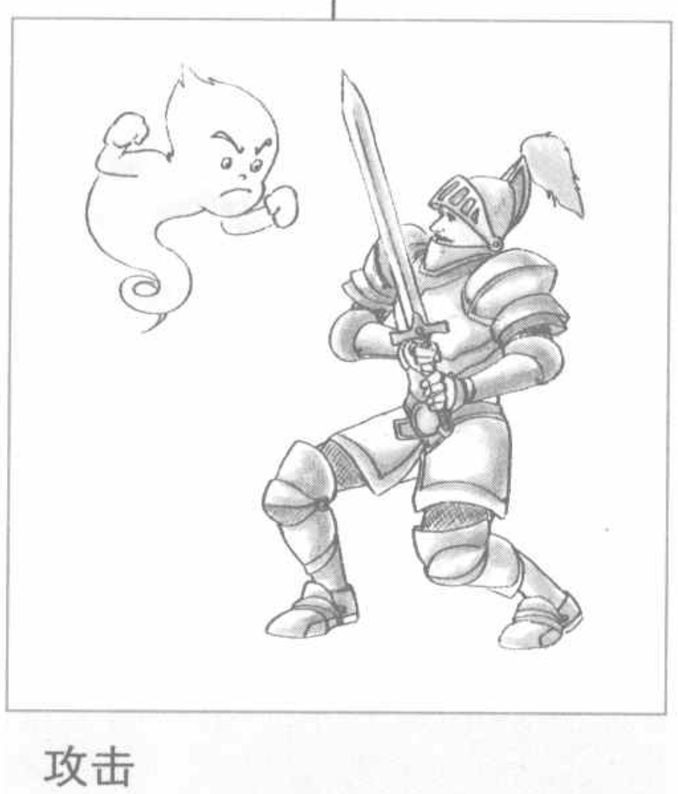
对治怠惰

怠惰会在不经意间影响我们的思想与行为，这个时候，人会采用三种习惯性的模式来抵御怠惰，在佛教看来，这三种方式都是徒劳无益的。



怠惰作为一种人的天性，人能自觉地感受到这种情绪的危害，出于自我保护的本能，往往会采取一些习惯性的反应来抵抗它。

三种徒劳无益的方法



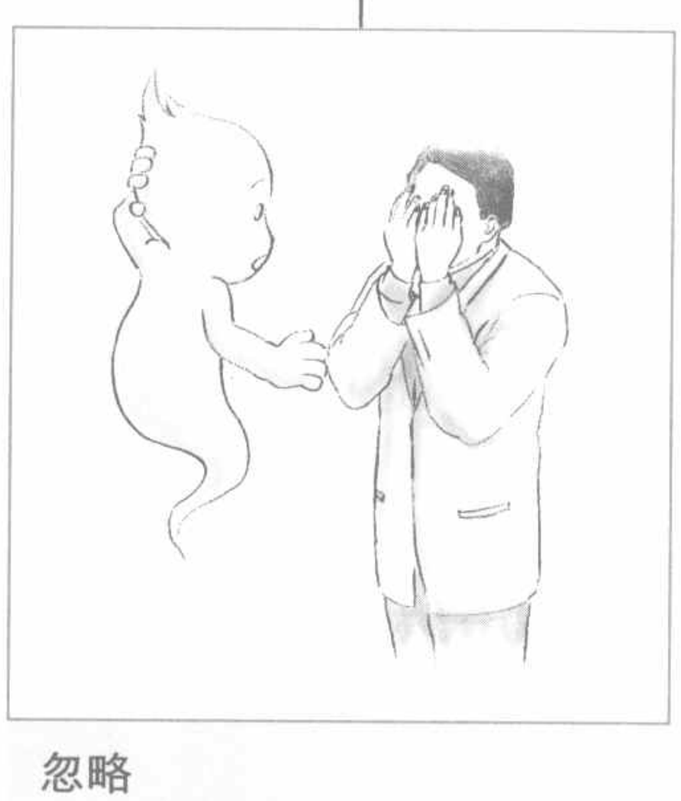
攻击

攻击是经常使用的一种对策，当人认识到自己的怠惰时，往往通过自责唤起羞耻感来抵御怠惰。



沉溺

合理化解自己的怠惰，缓解心灵上的质疑，说服自己原谅自己的行为。



忽略

人有意识地回避自己的怠惰，将思维和行为交付给日常习惯而拒绝正视。

这三种方式并不能帮助我们真正解决怠惰，而医心术则提供了行之有效的方法。



医心术主张采用体验的方法，接近我们一直抗拒的怠惰，认清它的本质，从根源上清除这种负面情绪。

对于怠惰，不应当躲避或敌视，而应当用开放的心态接受它，检查它在自我心中产生的原因，认清怠惰并不是一种危险的存在，而是我们生命中的基本特质。

认清了自己怠惰的本质，就可以通过观想等方法，唤起心中的能量，将怠惰渐渐地从身体中清除出去。

治疗之路上的最佳伙伴

欢喜心

12

当我们在治疗的路上陷入混乱与黑暗中时，即使有师友为我们指明方向，但毕竟需要自己来渡过难关。那么什么能够支持我们前行呢？

医心术的治疗是一种自我治疗，治疗者与被治疗者是合一的。在面对治疗中的困难时，能够获得的外界帮助是有限的，很多时候修习者只能通过自己来解决遇到的问题，这时候，信心就是一个十分重要的支持。

教育心理学中十分强调激励的作用，适当的赞扬能够让学习者拥有更多的自信，这些自信会成为学习者进步的重要动力。在医心术的治疗中，信心的作用同样重要。由于修习需要一个渐进的过程，修习者在初期遇到阻力时，修习的信心是十分重要的。面对自己心中的问题，自信的修习者往往能够借助这种支持坚持下去，最终渡过难关；而缺乏信心的修习者则会感到巨大的失落与打击，而放弃修习。

为了增强修习的信心，佛教提出了发欢喜心的训练。医心术的治疗是一个渐进的过程，每一点进步都会带来人心灵上快乐的体验，发欢喜心就是要修习者认识和体察到这种快乐，将欢喜心视作自己治疗之路上的最佳伙伴，让快乐的情绪为自己建立起自信。

欢喜心练习的关键是要修习者能够安住于当下，学会时刻以正念关照自己，永远不放弃自己。安住于当下，是要修习者将自己的心绪集中于当前的生活，摒弃对过去的后悔与对未来无望的幻想，从当下生活的细节中寻找到快乐与幸福。生活中的简单的快乐、好运、对幸福的感恩都可以成为发欢喜心的起点。当能够从平凡的生活和事物中找到喜乐时，就可以将喜乐心拓展到自己熟悉的家人、朋友身上，为他们的健康、幸福而快乐，最后将喜乐心拓展到外界一切事物和一切人身上，这样整个世界都会成为自己快乐的来源。

“永远保持欢喜心”是阿底峡大师传授的《修心七要》中的一则重要口诀，欢喜心能够带给修习者强大的信心，激发心中的力量。

六种孤独

在人的各种情感中，孤独是最让人难以忍受的，由于对外界的排斥以及对被排斥的工具，孤独往往会对人心造成严重的伤害。如果能够安于中道，就能够将使人痛苦的孤独转变为六种有益的孤独。

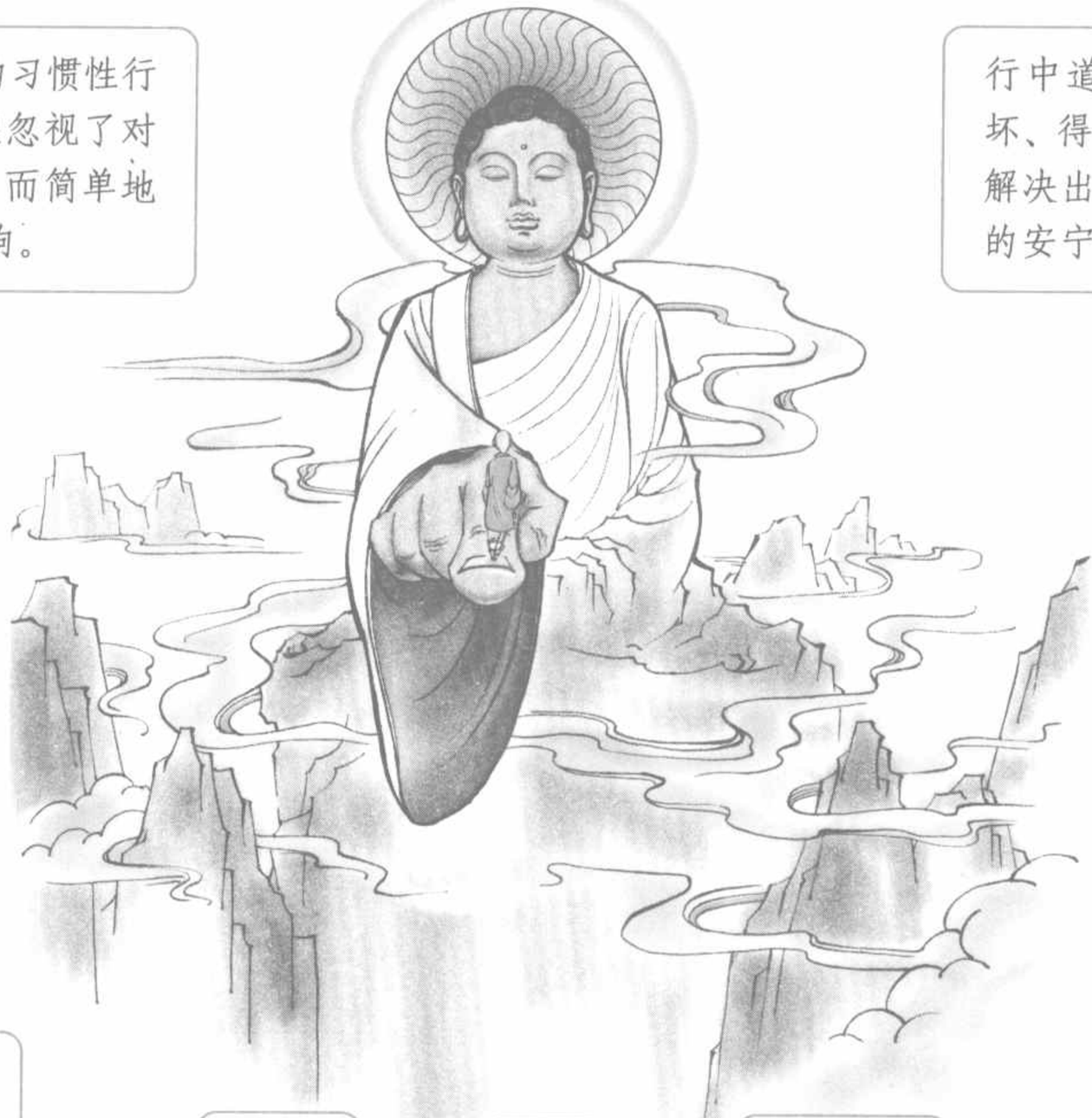
左

往左或往右是人的习惯性行为方式，这种心理忽视了对自我意识的认识，而简单地附和于外界的影响。

中

行中道就是不要执著于好坏、得失，安然接受、安然解决出现的问题，保持内心的安宁与清净。

右



六种孤独

- 寡欲 ← 拒绝执著的诱惑，消解人心中根本的焦虑。
- 知足 ← 由于恐惧来自对失去的害怕，所以知足能够消解人心中的恐惧。
- 不从事不必要的活动 ← 人往往通过无意义的行为来缓解孤独的压力，这种不必要的行为往往加深了心中的孤独感，造成更大的痛苦。
- 坚守纪律 → 这里的纪律是指安于当下，不论何时，通过对自我的约束而安于当下，能够有效的消解自己无妄的执著。
- 不借散漫的意念寻求安全感 → 欲望如同毒瘾，人们一切的努力都是试图满足片刻的欲望，而下一刻，欲望却变得更加强烈。
- 不流连欲望世界 → 面对孤独另一个有害的方式是消极的逃避，这种有意识的回避并不能真正解决问题。

中道

佛教的修习并不是要消灭孤独，而是将其变为一种有益、舒适的孤独，代替平日的恐惧。

佛教的八种世间法

欲望与恐惧

13

医心术是为了治疗人的各种心理问题的。在佛教看来，心的问题可以归结为八种世间法，这八种世间法是人欲望与恐惧的现实表现。

佛教将苦乐、得失、荣辱、毁誉这四种对立称为八种世间法。这四组相反之物中，四种是人拒绝而想逃避的，四种是人执著而想得到的，当人陷入这八种世间法时，就会开始受苦。

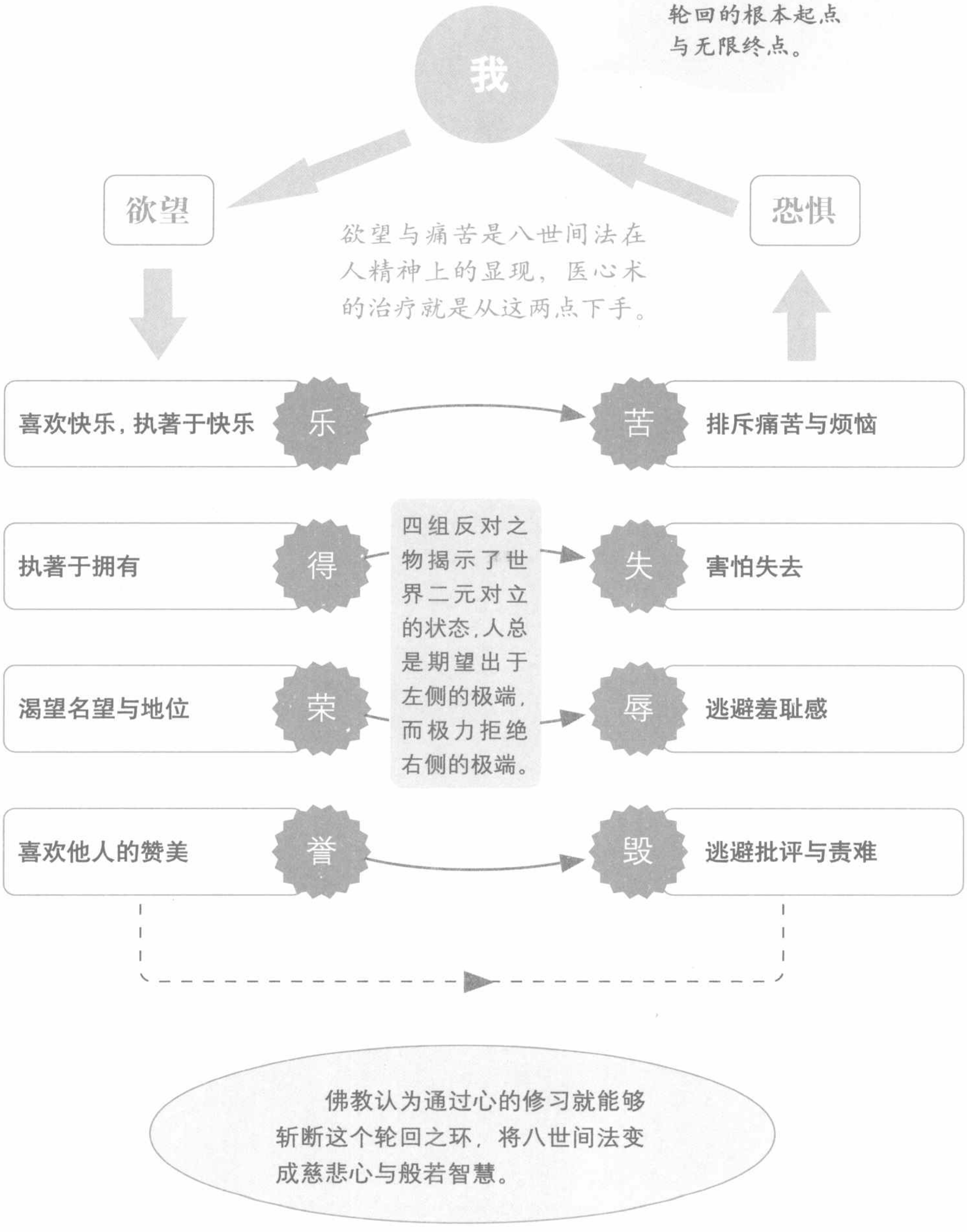
欲望与恐惧是人的两种基本心理，欲望表现为乐、得、荣、誉的获取心理，恐惧表现为对苦、失、辱、毁的拒绝心理。欲望先前讲过，根源是人对“我”的执著，分别自己与外界，于是希望尽可能多地为自己谋求生理和感官上的满足。可享受的东西缺少时，追求摆脱贫乏；逐渐富足后，追究更大的享受。由于满足只是一个相对的状态，所以人生的这种追求是永无止境的。

如果说欲望是对获得的攫取心，那么恐惧就是对失去的拒绝心。现代心理学认为恐惧是一种对人影响最大的情绪，几乎渗透到人生活的各个角落。恐惧是指在真实或想象的危险中，人们企图摆脱、逃避某种危险情境而又苦于无助时感受到的一种强烈而压抑的情感状态。恐惧会使人神经高度紧张，注意力无法集中，思维受到阻碍，不能正确判断或控制自己的举止，变得容易冲动，严重时还会引起心智紊乱。在我们日常生活中，许多负面情绪都是由于恐惧而产生，比如焦虑，这是现代人时常会有的心理问题。焦虑就是由于害怕自我现状失落而产生的一种恐惧性情绪。

与心理学观点近似，佛教也认为恐惧是影响力巨大的负面情绪，医心术中对恐惧的治疗也是十分重要的。佛教认为恐惧是一种普世性的经验，不仅仅是人类，世间所有生物都有恐惧心理。海边的海葵，当我们用手触摸它时，它会立刻缩起来，这种收缩就是恐惧的表现。人的恐惧心理实际上是一种人自我保护的本能，由于害怕外界对自己造成伤害，而拒绝一切可能的影响，因此产生了恐惧心理。

八世间法

八世间法是佛教对人生世相的古老教诲，四组相对之物在人的两种基本精神中，以“我”为核心形成了一个轮回不断的痛苦之环。



佛教认为通过心的修习就能够斩断这个轮回之环，将八世间法变成慈悲心与般若智慧。

第肆章

精神准备：整理精神的行囊

在开始具体的治疗练习之前，我们需要做些必要的准备，这个准备不是物质上的，而是精神上的。医心术的治疗是一个精神旅程，所以我们要在启程前给自己画一张地图，整理好自己的行囊，让我们能够轻松地面对可能出现的问题。



图版目录

四魔障 107

什么是感觉？ 109

慈悲心的发愿修习法 111

佛心与医心术治疗 113

中脉 115

平衡与失衡 117

向后看的智慧 119

扩大心量 121

避开的智慧 123

对治混乱 125

坐禅的四种素养 127

一体的两面 129

认识自己的力量与弱点

了解自己

医心术是要我们自己成为自己的私人医生，用不同的方法治疗自身特殊的问题。所以我们就需要像医院的医生一样，首先认真地了解自己的问题。

1

中医诊疗使用望、闻、问、切的方法来判断病人的病情，西医采用仪器、化验的各种手段来进行判断，不论那种医疗体系，对病人病情正确、有效的诊断都是十分重要的。这一点在医心术治疗中也是十分重要的。

与西医诊断所根据的单纯的医学理论不同，医心术的诊断理论比较独特，是在藏医理论与佛教教义基础上形成的。医心术对疾病病因、发病、治疗的分析都是以佛教教义作为基础，所以修习者需要了解基本的佛教思想。医心术与其他医学体系最大的不同在于，对疾病的诊断必须由自己完成，这使得医心术的诊断过程本身就有着相当的困难。

医心术的诊断实际是对我们心理、精神的一次彻底的自我分析，找出自己的问题与弱点。然而要承认自己的缺点，有的时候却是一件十分困难的事情。我们心中的傲慢、自大、自卑、狂妄、愁苦、暴虐、沮丧等都会阻碍我们正视自己。当这种思想越强烈，人就更加地沉溺于满足或沮丧的情绪中，这样就更加难以认识自己。

这个时候，能够帮助我们走出这种固执的只有自己。我们需要通过静坐等方法让心平静下来，先把自己心中的种种意见放在一边，将自己视为一个旁观者，抑制住恼怒或沮丧的冲动，静静地检视自己的行为与精神。当我们能够平静地看待自己的好坏时，我们固执的心就真正得到了软化，心灵不再是自己的敌人。

打破了心中的阻碍，我们就能轻松地进入自己的心灵，发现是什么让我们感到痛苦与烦恼，什么让我们感到快乐与幸福。在治疗中，幸福之源也是我们的力量之源，痛苦之源则是我们心中的弱点。这样我们就真正地认识自己，完成了医心术治疗练习的第一步。自己心中的力量与弱点将成为治疗之路上的路标，标示着前进的方向与目的地。

四魔障

什么是四魔障？

佛陀在菩提树下悟道的最后一个晚上，受到魔王大军的侵袭。魔王向佛陀射出刀箭，打在身上时却变成了花朵。击退魔王的攻击后，佛陀最终证悟成道。佛教将魔王的这种攻击视为是魔障，会给我们带来无限的痛苦。佛教将魔障分为天魔、蕴魔、烦恼魔和死魔四种。这四种魔障就是人内心的四种常见的弱点。



箭
射向佛陀的箭在魔王看来是攻击，在佛陀看来却是证悟的契机。

魔王是存在于每个人心中的，不要惧怕心中的自我，而是可以将它视为生命的一种挑战。



花朵
魔障并不是完全无益的，通过对自身弱点的了解，就能够有效地解决问题。

剿灭四魔障



天魔 指对快乐的追求，追求快乐本身不是障碍，但为了快乐而刻意地回避痛苦会使问题永远得不到解决。

蕴魔 指总希望重塑自己，变回我们心中的自己，对自我过度地执著导致人拒绝变化，固守自己的心理壁垒。

烦恼魔 指因为那些强烈的情绪而变得昏聩，任由情绪的爆发而不加以输导，会导致人失去理性的思考能力。

死魔 指对死亡的恐惧，死魔是其他三魔产生的根本，死亡代表完全的失去。

打开自己的心门

感觉世界

2

佛教中所说的感觉并不仅是听、看，而是一种完全开放自己的意识，在与外界的融合中体验、认知的过程。

“感觉”是我们在日常生活中经常使用到的一个词语。在日常使用中，感觉包含了感觉器官的反应、情绪变化、思维活动等多重的意思。感觉是人类基本的一种本能思维方式，，在大部分时间里，这是人思维和活动的主要方式。

现代科学将人的思维分为感性思维和理性思维，并且在这两者之间画出界限，在科学等活动中主张排斥感性思维，以理性思维为主导。但在佛教看来，人的意识就是意识，并没有理性、感性之分，要想真正地认识这个世界，是要依靠全部身心的投入。感觉被医心术认为是一种十分重要的心理活动机制，是人认识、改变自己和外界的主要方式。这里，医心术所提倡的感觉与我们日常所说的感觉之间有一定的区别。

首先，医心术所强调的感觉是一种主动性的意识活动。在日常生活中，我们通过感觉器官等来感受外部世界，但大多数的感受都是被动得到的。医心术要求修习者放开自己的内心，主动地将自己的意识思想与外界联系，具有目的性、方向性地感受外部世界。

其次，感受的出发点的不同，这也是最重要的区别。我们日常的感受归结起来大多是一种简单的生理反性，是对外界刺激的反应过程。医心术强调在感觉时所应具有的精神状态。如果将感受看做是一个桥梁，一端是外界，另一端则是人的自心，即佛心。只有从正念出发感觉世界，才能生出正面的精神和意识。

在具体的感受练习中，一个关键性的要点就是放松。由于日常生活的压力，人的意念往往出于紧张与混乱之中。通过静坐、冥想、调息等方法，放松自己紧绷的神经，能够有效地将杂念集中，将全部注意力专注于感觉之上。同时，紧张与压力也会造成人的自我保护心理，而难以彻底放开自己的内心，无法顺畅无碍地与外界进行交流。放松练习能够帮助修行者放下心中的执念，将心念与身体、外境完全地融合起来。

什么是感觉?

心理学解释

心理学根据人体的生理、心理机制，将我们通常所说的感觉分为感觉和知觉两个层次。

外受感觉

接受身体外部的刺激，反映外界事物的个别属性。

内受感觉

人对机体内的刺激即身体内脏器官的不同状态的反映。

本受感觉

运动觉或动觉，接受的是人在运动时肌肉的活动情况。



人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映。

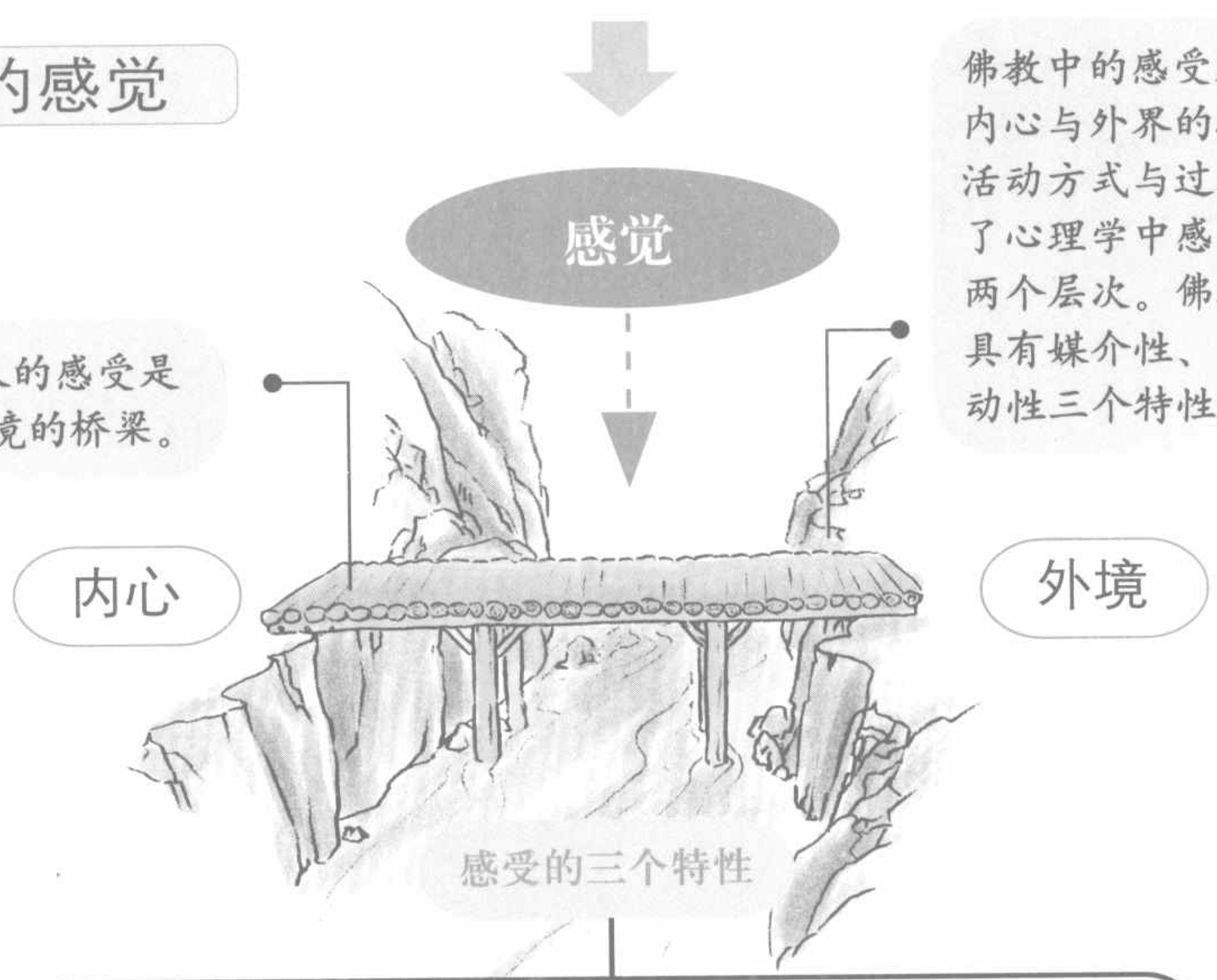


人对事物的各种属性、各个部分以及他们之间关系的综合、直接的反映，是个体选择、组织并解释感觉的过程。

根据对象的空间、时间存在形式和运动的特性知觉被分为：空间知觉、形状知觉、时间知觉、运动知觉、大小知觉、深度知觉、方位知觉。

佛教中的感觉

在佛教看来，人的感受是联系内心与外境的桥梁。



佛教中的感受是一种连接内心与外界的特殊的心理活动方式与过程，它包含了心理学中感受和知觉的两个层次。佛教中的感受具有媒介性、引导性和主动性三个特性。

媒介性

佛教认为感受是人认识世界的主要方式，对外界与自心就是由感觉连接起来的。

引导性

佛教认为感受的作用并不仅限于接受，同时能够给内心加以重要的影响。

主动性

佛教认为感受接受并不是被动的，而是主动的意识活动，是可以加以控制的。

3

永不消失的爱
慈悲心

当我们试图开放自己的内心时，总会有恐惧、畏缩等抵触心理，害怕这种彻底的坦荡为自己带来伤害，这时候，慈悲心就能够帮助我们跨过这道门槛。

慈悲心是佛教经常倡导的一种精神，由于它的特性和表现最能够代表佛教的普世思想，很多时候被人等同于菩提心。实际上，慈悲心是菩提心的一个重要方面，是建立菩提心的基石。

在我们决定开始修习时，会发现与他人或外界建立起坦诚的联系并不容易，有一堵无形的墙总是横亘在我们的心前，这堵无形的围墙就是人自我保护的本能。前面讲过，人的精神实际上是柔弱而敏感的，为了保护自己不受伤害，人都会本能地在自己心中建立起一道保护墙，通过各种方法防止自己内心受到外界的直接冲击。医心术的治疗需要打破这堵保护墙，当我们的内心与外界或他人越来越近时，对受伤害的恐惧就越来越大，这种恐惧的压力强大到让人难以承受，所以内心的开放并不是一件容易的事情。

佛教认为慈悲心就是打破这层障碍的重要法宝。大致来讲，慈悲心就是要在自己与他人心中找到一个共同点，以这个共同点为突破口，建立起心灵的交流，最终打破自我保护的障壁。这个共同点就是对痛苦的深切感受。

世间具有各种各样痛苦，每一个人也拥有各自不同的痛苦，但痛苦对人造成的伤痛感以及人对受伤者的悲悯感却是相同的，慈悲心正是以痛苦的经验为基础，通过对自己、对他人的悲悯，将陌生的人们互相紧密地联系在一起。在这种相同的情感体验之前，人与人之间的障碍不再坚固，佛教通过普遍共同的人性，让人主动地走出自己的围墙。

慈悲心的本质并不是怜悯者与被怜悯者之间的上下对待关系，而是一份平等的关系。由于共同的痛苦经验，施予他人的同时也是在施予自己，对他人的慈悲同时也是对自己的慈悲。这种慈悲是一种永远不会消失的爱。不论何时，当我们心中为他人生起慈悲之心时，爱就会温暖和保护我们与他人。

慈悲心的发愿修习法

慈悲心的修习较为困难，因为需要大量的体验痛苦，是对人的精神和意志的一个严格的考验。具体的修习中，一般采用发愿练习，分为七个步骤。

第一步 从自身开始发愿 → 可以选择从自己最简单的愿望开始，不要太情绪化或太刻意，保持轻松、平静的心态。

第二步 为众生发愿 → 为众生发愿是慈悲心扩展的第一步，重要的不是愿文，而是要在自己与慈悲心间建立起连接。

第三步 为某个友人发愿 → 可以根据具体的现实状况来选择自己的愿文，比如有朋友生病，就可以选择发愿希望他早日康复。

第四步 为陌生人发愿 → 这是发愿练习又一个重要的环节，对陌生人的发愿，并不是简单的祝福，更重要的是要通过发愿在两人之间建立起联系，这样我们就能够跨出孤立和漠视的牢笼。

第五步 为自己与之难以相处的人发愿 → 这种发愿不是强制我们产生博爱心，而是要通过这种发愿让我们清楚地看到自己心中的偏见与嫌恶，走出自我束缚的阴影。

第六步 为自己、心爱的人、友人、陌生人、难以相处之人发愿 → 重复先前的发愿，目的是彻底打破自己心中我与他人的分界，做到彻底的开放。

第七步 为世间一切众生、生灵发愿 → 帮助我们最终打破自我与外界的分别，彻底地体悟到慈悲心的本质。

医心术治疗的根本之力

佛心

4

提到医心术的自我治疗，会使人产生一个疑问，既然是依靠病人进行自我治疗，那么一颗破碎的、受伤的心为什么能够对自己进行治疗？

西医中十分强调医生与病人的相对关系，医生作为专业人士，需要遵守职业道德，以专业的医术治疗病人；而病人作为被治疗者，需要积极配合医生进行治疗。在整个的治疗活动中，两者关系分明、责任清晰。而在医心术治疗中，病人同时是治疗者和被治疗者，需要依靠自己在观想中治疗自己的精神问题，而实现这种治疗的就是人自己的自性，即佛心。

前面讲过，佛教并不将佛视为神，而是一种精神状态，是任何人都可以实现的，佛教修行的过程与目的就是通过自己的努力，证悟佛智，最终证悟自己的自性而成佛。这个清净无为的佛性并非凭空而来，在佛教看来，是人人皆有的，因此人人皆可成佛。

佛教认为，每个人都有一颗自性清净的本心，这就是佛心。只是由于六尘、无明的蒙蔽，众生认识不到自己心中的佛心，因此在六道中轮回而不得解脱。佛与众生的差别就在此心。佛心不被蒙蔽就是佛；一念不觉而被妄想、分别、执著迷住本性，就是凡夫。佛教修行的目的就是要众生认识到这个问题，并且通过坚持不懈的修行，最终去除各种妄念，回归自性的清净无碍，最终实现佛的境地。

佛心另一个重要的意义就是它是众生皆有的。轮回在世间的众生，不论是具有智慧的人类，还是痴愚的畜生，或是凶残的恶鬼，心中都是拥有佛心的。因此佛对于任何众生都是可修行而成的。

也因为如此，医心术才是所有人都可以进行的。由于有佛心作为自己根本的治疗之力，在修习中，通过禅修或观想，唤醒心中沉寂的佛心，清净污染的佛心能够带来正念，在正念中对比出心中的妄念，再在佛心的指引下解决这些问题，最终实现自我的治疗。或者可以说，在医心术修习中，自己当前的心就是需要医治的病人，而佛心就是进行治疗的医生。

佛心与医心术治疗

医者——佛心

医心术通过禅修、观想等方法，唤醒修习者自己的佛心，将佛心与需要治疗的迷误之心分离开来，然后实现自我的治疗。



佛心



藏密气脉的调节法

七支坐法

5

七支坐法能够保存人体内的五气，逐渐开发修行者的定力，并且能够使修行者的身、口、意得到安稳，并控制四种意念。

七支坐法为大日如来毗卢遮那佛的坐姿，故又被称为毗卢遮那七支坐法。藏传佛教大多数的修法都采用这种坐姿，医心术也不例外。其两个主要的效能就是三安稳和四忆念。

◎ 三安稳

三安稳分别指身安稳、口安稳和意安稳。

身安稳，是指通过身体技能方面的调节来消除修行者的各种烦恼和妄念，从而达到一种宁静的状态。七支坐法的每一个姿势都有其特殊的意义，有助于修行者控制五种气进入中脉，其中跏趺坐可以使下行气易入中脉；丹田前施定印可以使平行气易入中脉；脊直肩张可以使遍行气易入中脉；曲颈如钩、下巴压住喉结可以使上行气易入中脉；舌抵上颚、视觉集中可以使命根气易入中脉。由于中脉是人体内灵力运输的主要途径。因此行七支坐法可以使灵息摄入中脉，从而调整全身的机能，消除各种烦恼，减少妄念，达到身安稳。

七支坐法的第二个效能是口安稳。这里所说的口安稳，实际上是泛指五官的一切感觉。在行七支禅坐的同时，按照呼吸正法，在一片寂静之中吸入净气、吐出浊气。在此过程中培养一种中道观，即对五官所引起的一切感觉不起分别心，既不说是，也不说非，脱离想念，进入一种连续禅定的寂静状态，即为口安稳。

七支坐法的第三个效能是意安稳。修行者在进行禅定修行的时候，应不想过去、未来，也不想现在正从事禅定，因为只有不执著于禅定，才能达到真正的禅定。禅定中所持的空有观应是非有非空，真空妙有，有无双照，妙契中道。

◎ 四忆念

四忆念即控制于身、控制于感官、控制于意和不断守护此三者之门户。所谓“忆念”，就是谙习于诸胜行而不忘却的意思。四忆念密不可分，修行者如能时时刻刻温习守护这四点，修持就不会失败。

中脉

密宗认为，人的中脉附近分布有上行气、遍行气、平行气、命根气、下行气五气，行七支禅坐可以控制五气进入中脉，有助于整个身体状况的调节。



中脉
中脉从海底轮开始,顺人体的脊椎前向上直通入脑,到顶轮梵穴后向前弯曲,直通两眉之间眉心位置，其间由下向上还分布着生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮，总共是七个脉轮。

五气	颜色	位置	对应五大	所主功能
上行气	红色	位于喉部	以火大为体	主出入息、饮食及声音洪亮
遍行气	白色	住于心轮左方，遍布全身	以水大为体	主行住坐卧一切动作
平行气	深绿色	住于心轮前方	以风大为体	主消化
命根气	蓝色	住于脐下四指三脉会合处	以空大为体	是生命之气，主持续寿命
下行气	黄色	住于脐下三脉会合处略下的海螺脉	以地大为体	主小便

专注而放松

保持平衡

6

提到修行，很多人会习惯性地联想到苦修和严苛的戒律，然而实际上，医心术的修行是专注却又放松的，追求平衡的精神状态。

前面讲过，医心术的治疗所采用的修习方式，与我们想象的那种痛苦、严格的修行不同，医心术的修行体现的是专注与放松的平衡。

这里所说的专注是指意念的专注，即精神的高度集中。治疗修习主要通过人的意念来进行，对意念的引导首先就是从意念的集中开始。在修习中，人需要剔除意念中的杂念，将各种思绪守为一束，并出于自心的掌控之下。只有这样，修习才是有益、有效的。要达到这种状态，修习者必须集中全部的注意力和精力，不得有丝毫的分心，这就是意念的专注。

但是，意念的专注并不代表精神的紧张。由于对治疗的过度期望和生活的压力，修习者有时会陷入对专注强迫与恐惧之中，而造成了精神的高度紧张，而非集中。这种紧张会使修习者的意念变得僵硬，感到难以承受的压力，而陷入偏执与痛苦之中，精神的平衡因此被打破。

其实，真正处于专注状态时，人的精神是出于放松的，不对自我意识执著与偏执，不对自身情绪状况感到焦虑，这就是精神的放松状态。放松表示的是一个平衡的状态，但过度的放松也会打破这种平衡。过于松散和懒惰则会带来幻想和心绪的波动，使得修习者难以找到自己的力量与意念的焦点，无法达到精神的专注。

如何保持精神的平衡，其中的关键在于保持心的弹性。当我们在生活中遇到精神的问题时，往往喜欢采用极端的方法来解决，极端地自我倚赖或极端地倚赖他人。阿底峡大师曾经说过：每当你面对贪或嗔的对象时，要把它们看成幻想和幽灵；每当你听到不喜欢的事情时，要把它们视为回音。

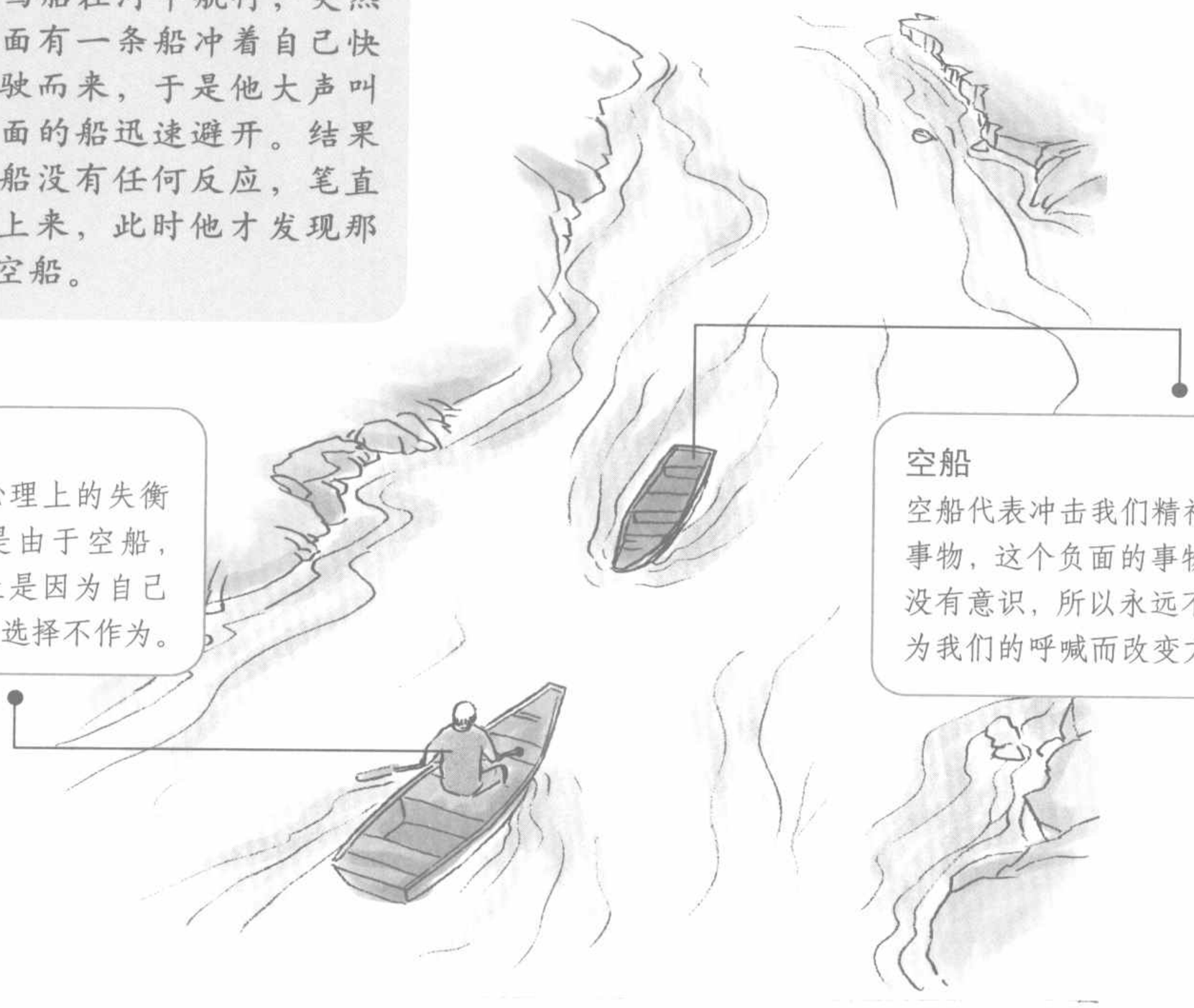
不论是对问题感到憎恶而坚决地拒斥，还是感到恐惧而胆怯地回避，都不是解决问题的正确途径。极端的行为方式破坏了事物的平衡，不论走向哪里都不得安宁。静下心来，在平静与放松中寻求解决，这才是正确地方法。

平衡与失衡

失衡的原因

外界的冲击会打破我们内心的平衡，此时我们习惯地将原因归咎于外界的影响，然而造成心态失衡的其实是我们自己。

一个人驾船在河中航行，突然发现对面有一条船冲着自己快速地行驶而来，于是他大声叫喊要对面的船迅速避开。结果对面的船没有任何反应，笔直地撞了上来，此时他才发现那是一艘空船。



人

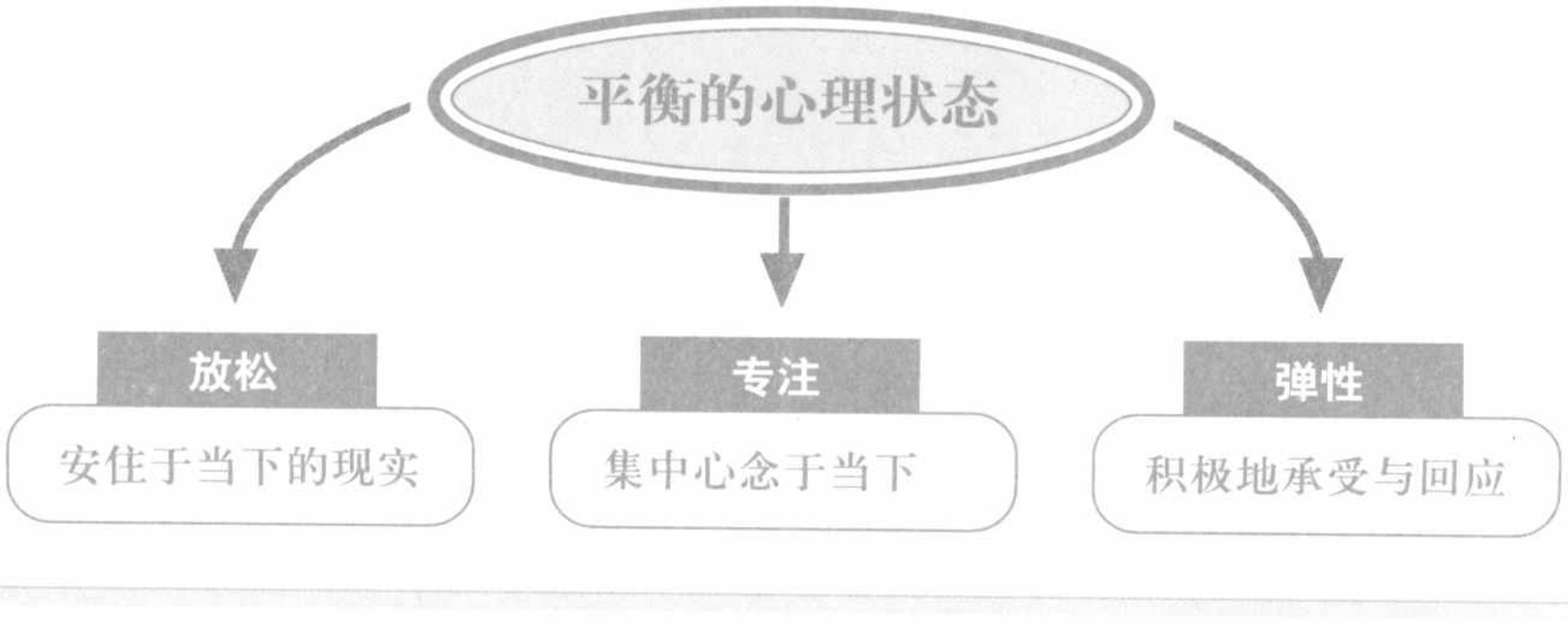
行船人心理上的失衡表面上是由于空船，而实际上是因为自己习惯性地选择不作为。

空船

空船代表冲击我们精神的外界事物，这个负面的事物本身并没有意识，所以永远不可能因为我们的呼喊而改变方向。

平衡的三种状态

什么时候我们的心态是平衡的呢？我们可以从下面三个基本状态来判断。



放大自己的进步
建立信心

7

治疗的过程不可能一帆风顺，而是有着诸多的困难。各种各样的困难会动摇我们前进的信念，这个时候，我们需要用信心来反击这种动摇。

医心术的修习有时被看做是一个孤独的旅程，在治疗的过程中，他人的帮助是十分有限的。大多数时候，我们要靠自己找寻答案，自己解决问题，这个时候，我们最好的伙伴就是我们自己的信心。

在西藏，流传着这样一个故事。几百年前，一场严重的饥荒横扫了西藏的一个山谷，一位父亲绝望地发现家里所有的食物都已经吃完，他和他的孩子们都处在了死亡的边缘。于是他把一些袋子装满灰，吊在房梁上，并告诉他的孩子们说："那个袋子里有很多糌粑，但我们必须储存下来以备将来。"后来父亲饿死了，而孩子们却活了下来。虽然孩子们极其虚弱，却因为相信还有粮食而得以幸存，他们的父亲却因丧失了希望而没能度过这场饥荒。这个故事的寓意在于告诉人们，信心能够给予我们强大的力量。

在治疗中对自己时刻保持信心并不容易，由于精神上的动摇，我们往往会产生失落、绝望的情绪。所以，不让自己心中产生疑惑与恐惧，是获得信心的重要途径。在修习的过程中，积极地面对自己的进步，慷慨地给予自己鼓励，都能够有效地增强我们的自信。

一个十分有效地增强信心的方法就是放大自己的进步。在任何的修习中，最终的成果都是微小进步的聚集。在取得圆满结果之前，我们可以通过放大自己微小的进步，而使自己感到快乐，然后将这种快乐的情绪带到以后的修习之中。积极地接受自己的进步能够带给我们安详和满足感，这种幸福的感觉将激起我们前进的力量，克服各种困难。

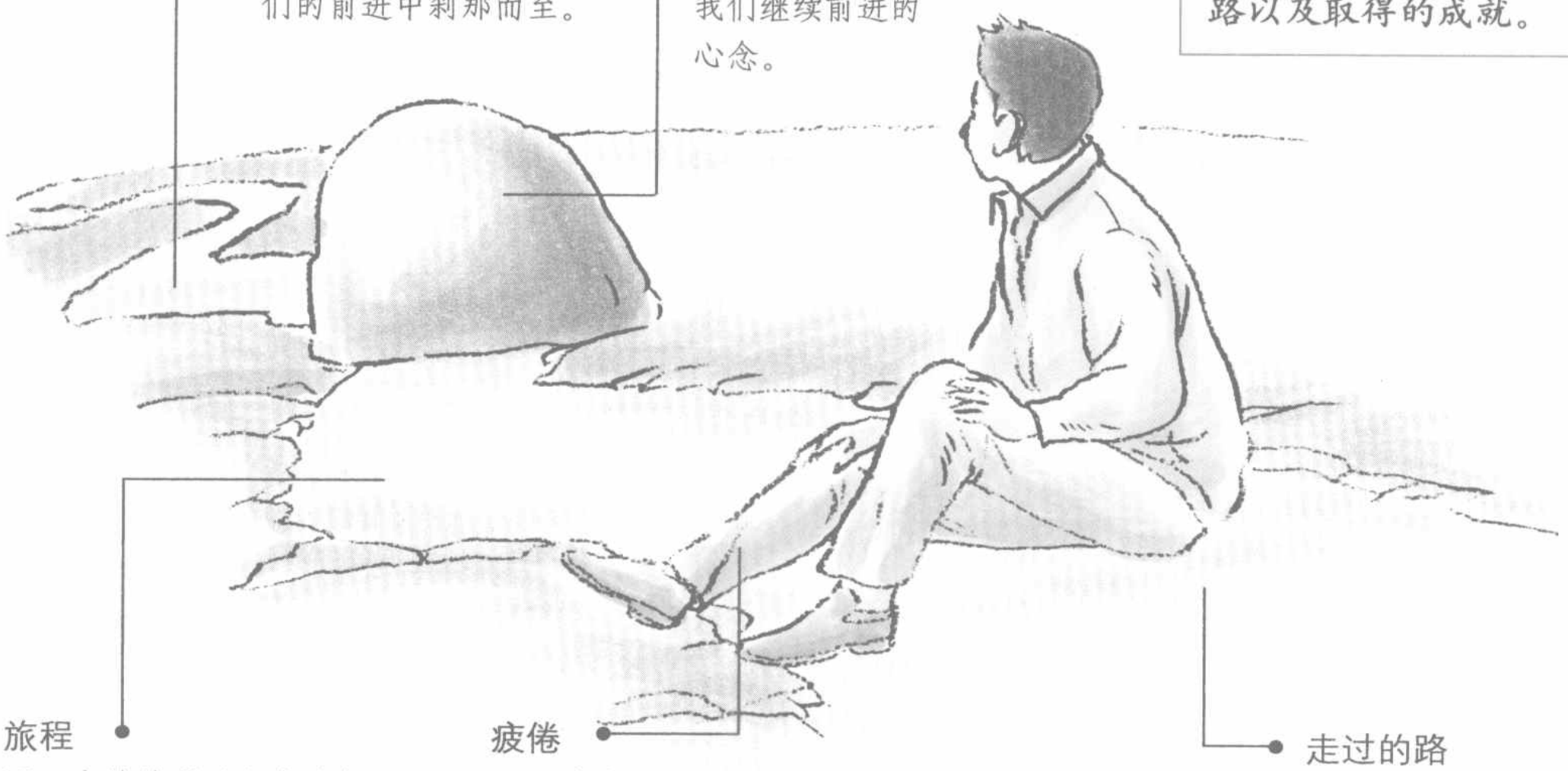
医心术的治疗就像一个漫长的旅途，在我们感到困顿时，放眼前方，发现终点依然遥不可及。但如果我们转回身，就能看到自己已经走过的路程，看到过去的努力以及现在的成效，这会使我们重新振作，鼓起勇气继续治疗之路。

向后看的智慧

修习中的任何困难都可能打击到我们的勇气，所以我们需要随时提醒自己，鼓起治疗的信心。

放大进步

治疗之旅孤单而漫长，遥望无边的未来往往使我们更加失望，此时我们需要停下身来转回去，看一看自己已经走过的道路以及取得的成就。



终点
修习的终点是身心的彻底解放，这个终点没有标志，只会在我们的前进中刹那而至。

路障
路障代表着那些已知或未知的困难，它们会动摇我们继续前进的心念。

旅程
医心术的旅程必须由我们自己走完，这条路虽然可能布满荆棘，但我们同样可以走得十分轻松。

疲倦
经历过的和还要经历的困难会使我们身心疲惫，丧失前进的信心。这个时候我们要积极地看到自己已经走过的道路，看到已经被解决掉的问题，使自己重新充满能量。

走过的路
因为我们总在期盼未来与结果，往往忽视了自己已经取得的进步。

自我赞赏

赞赏是信心的又一个重要来源，对自我的积极赞赏能够给我们带来前进的动力，而对他人给予的赞赏的过度期盼，有时会带来相反的效果。

获得赞赏能够让喜悦充满心中，转变低沉、抑郁的精神状态。

赞赏

他人的赞赏	他人的赞赏是一种外力，过度地期盼这种外力，会导致对外界的倚赖，而丧失自我这个前进的根本动力之源。
自我赞赏	对自己的积极赞赏能够使我们的精神保持高昂的斗志，自信地面对任何困难。

迈出治疗的第一步

承认

8

很多时候，痛苦就像一块巨大的岩石，重重地压在我们胸口，我们尝试推开它，却毫无效果。并非我们没有足够的力气，而是没有找到那个推开岩石的关键地方。

我们感受到了各种精神问题带来的痛苦，我们了解了自我痛苦、烦恼的根源，我们接受了医心术理论决定开始修习，那么修习的第一步是从什么开始呢？

当我们决定通过修习来进行治疗时，就如同离家开始一段旅程，那么我们首先要做的就是推开那扇通向外界的家门。推开这扇紧闭的门，代表我们真正承认自己的状况，决心正视它了。

承认自己的问题是医心术治疗的第一步，也是十分困难的一步。当我们生活顺利、一帆风顺的时候，很难检视自己的内心。只有当苦厄袭来，痛苦让人难以承受的时候，我们才狼狈地回头自省。我们发现问题，然后急忙寻找解决的方法，却并没有真正面对过自己的问题。

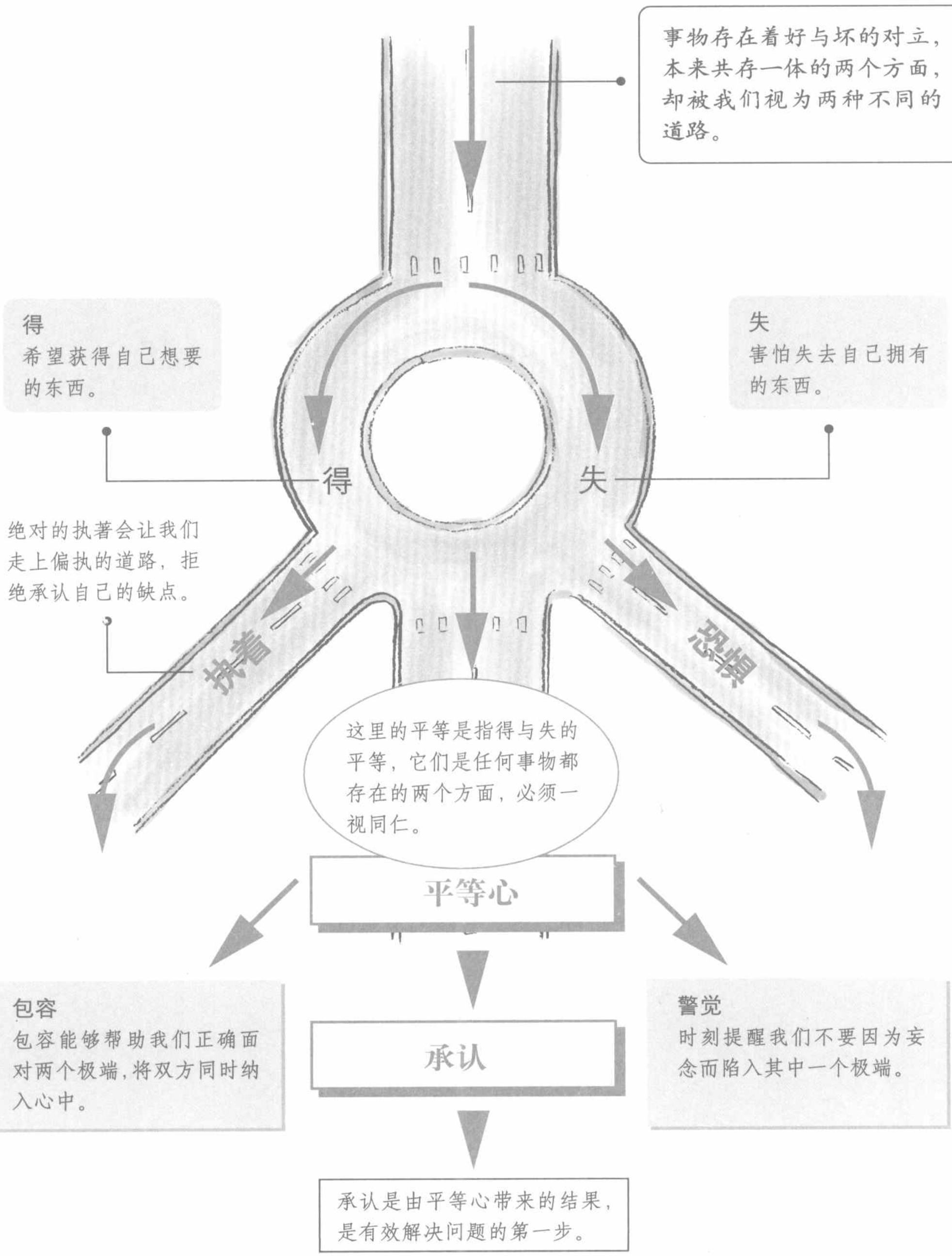
掩饰是我们面对问题时经常采取的态度。当我们被迫开始自省问题时，我们总能够找到各种借口，将问题归咎于环境、他人。即使没有任何可以寻找的借口，也往往采取逃避的方法，主动忽视自己的问题。这种习惯性的掩饰会造成两种极端的影响。一种是对问题的漠视，另一种是对问题的过度恐惧。

漠视是我们总试图推开需要解决的问题，暂时地享受眼不见为净，但后果却是更大的痛苦随之而来。这时候需要我们睁开眼睛，正视和承认的问题。由于对问题的恐惧，我们也会在心中将问题严重化，使其变成一个几乎不可逾越的山峰。这时候我们需要在心中反复提醒自己：这样的问题别人也曾遇到，他们曾经解决过，说明这个难关并非不可逾越；同时，我们每个人都拥有自己内在巨大的智慧和力量，我们自己有能力解决它。

当我们真正接受了自己的精神问题，会感到突然的轻松。虽然问题依旧，但那种窒息的压迫感荡然无存，我们可以轻松地开始自己的旅程。

扩大心量

承认问题的一个先决条件是心量，即内心的包容能量。出于对得到的喜爱和对失去的恐惧，我们往往走向极端，失去平等心，无法真正承认自己的问题。



以退为进的策略

回避

9

医心术的治疗修习就像进行一场与痛苦的战争，一味的勇猛精进并不是最好的策略，很多时候，进与退是要结合在一起的。

当我们勇敢地承认和接受了自己的问题，踏上治疗之路，就像一个勇士武装完毕走上了战场。面对需要治疗的问题，很多人以为我们需要像勇士一样无畏地正面迎击。其实，面对精神问题，我们也要采取最有利的策略，达到最好的效果。

军事理论中有“以退为进”，通过暂时的回避来赢得战略上的优势。“一鼓作气、再而衰、三而竭”的战争策略就是利用了暂时的回避来挫伤敌方的锐气。如果我们将痛苦的侵袭看成敌军的进攻，由于在初期缺乏心理准备和适当的应对措施，我们感受到的痛苦往往十分巨大。这个时候，我们可以考虑采用回避的方法度过这段镇痛期，当我们做好了精神上的准备时，再予以反击。

回避的策略在具体治疗中主要用于应对三种情况。第一种情况是，我们在生活中遇到的问题是多种多样的，有时候的问题是温和、暂时性的，并非由于某个根深蒂固的思想或习惯而导致。这个时候回避本身就是一种治疗，忽视它就能够起到治疗的目的。

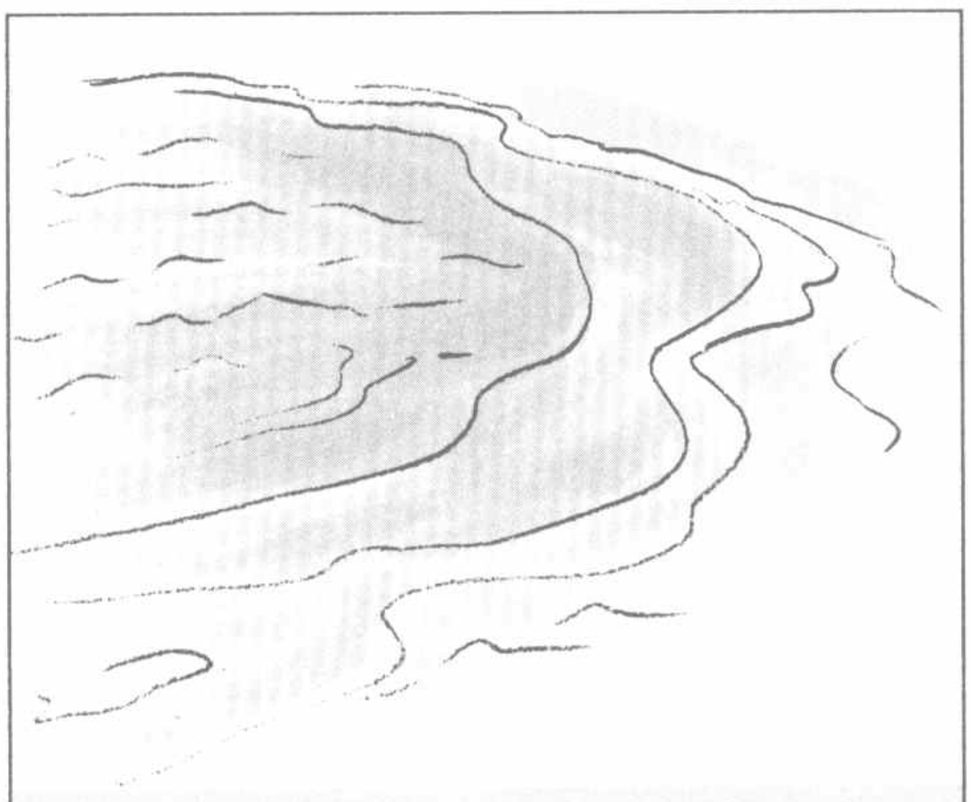
第二中情况是，每个人在社会生活中，都形成了适应自己的心理防御机制，有各自不同的心理承受能力。当某种问题造成的伤害和痛苦超出了人的心理承受的底线时，人就处于不稳定的危险状态中。如果还强求他直视痛苦，就会造成更深的伤害。太早面对这种尖锐的问题，往往使问题变得更加棘手。所以，在这个极端不稳定的时刻，主动的回避却是上上之策。

第三种情况是，在实际中，我们的敌人并不是单一的恐惧，或者悲伤，而是间杂了多种情绪的复合体。当这种混合大军袭来，往往会使我们的世界陷入混乱之中，难以把握当下的状况。这个时候，回避提供给我们一个重新整理自己的思绪的空间，帮助我们认清混乱的本源，找出解决问题的关键。当我们制定好有效的对策，就可以充满信心地举起手中的治疗之剑，在混乱中斩向关键之处。

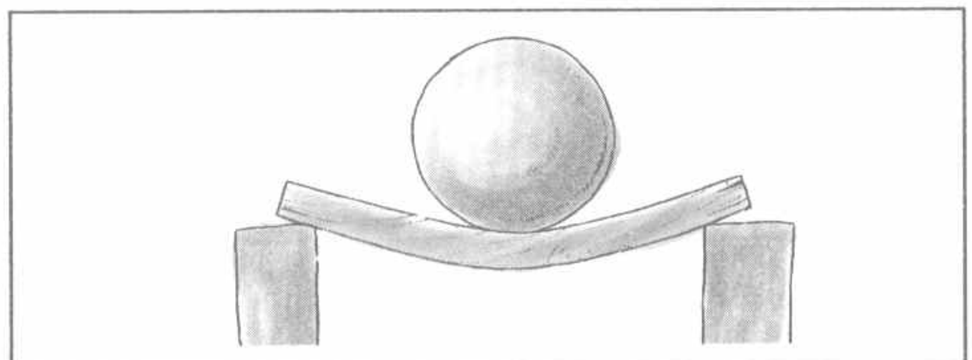
避开的智慧

精神问题很多时候是突发的，就像火山喷发，让人措手不及。此时，平静混乱的心，制定有效的应对方法才是正确的选择。

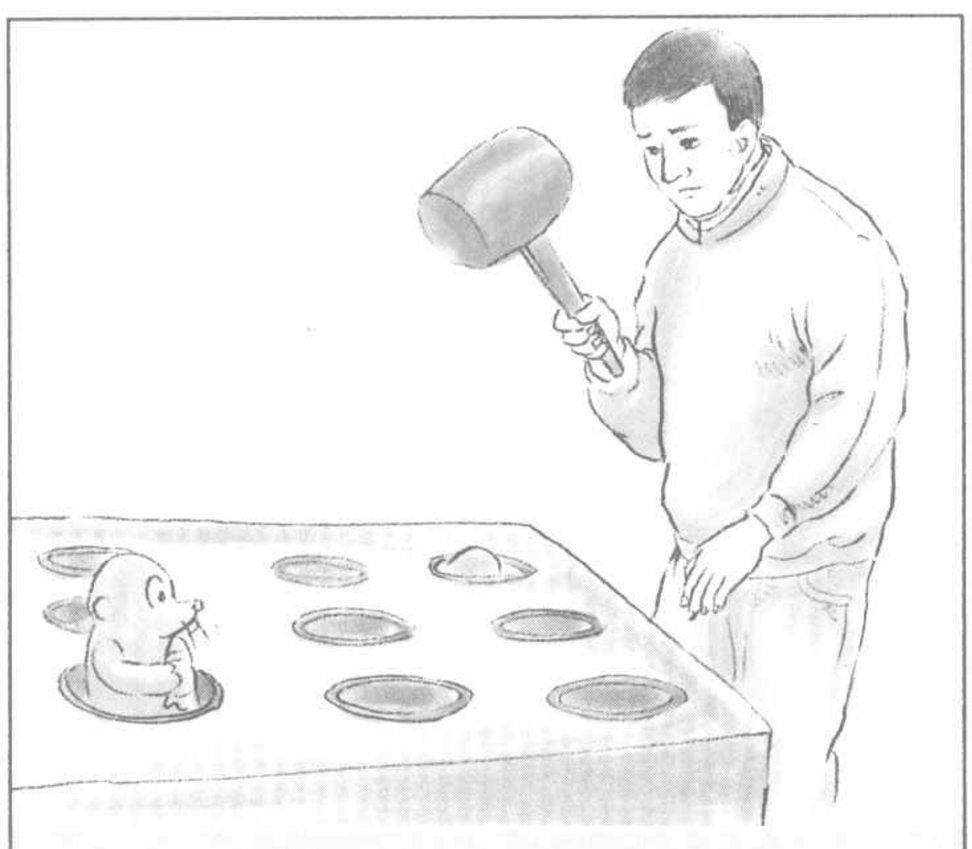
三种常见的精神状况



问题并非由于根深蒂固的思想或习惯所导致，如同图中的湖水，只是因风的吹动而泛起波浪。



问题造成的伤害超出了人心理承受的底线，过度的负担必然导致精神的崩溃。



面对情况复杂的问题，让人难以决断。

回避

对于并非决定性的精神问题，短暂时间的忽视就能够起到治疗的作用。

主动地回避防御，防止巨大伤害的冲击导致心理机制的崩溃。

在暂时的回避中分析问题，抓住问题的关键，然后集中解决。

回避不是逃避，而是暂时地避开问题可能带来的巨大伤害。

在平静中寻找解决之道

面对问题

10

面对自己的问题，就像一个面对敌人的将军，愤怒、恐惧都可能让我们做出错误的判断，平静与放松才是正确的态度。

当我们在自省中看到自己的问题与弱点，经常会使情绪激动起来，这种激动的情绪对于修习是不利的，所以我们需要学习如何保持情绪的平衡。

首先，我们应当认识到，在治疗之中，没有任何一种情绪是错误，是需要被否认的。羞耻、自卑、愤怒、焦虑等都是比较常见的情绪，对于这些情绪，我们不应当抑制它，而是要欢迎它，鼓励它在训练中显现出来。因为这种情绪隐含着我们对自己精神的关注以及期望转变的思想。这种希望进步的思想会给我们带来坚持的动力，而不应让它在错误的认识中产生破坏。

其次，这种情绪的显现代表着修习的效果。医心术的治疗首先是对人心的发掘，通过禅修、冥想发掘出内心中所有的负面情绪，使这些情绪完全地表现出来，这样才能从根本上开始治疗。情绪的显现代表修习者已经逐步放开了自己的内心，正在显露出所有的问题。这是治疗之路中必然会出现的，所以要懂得安然地接受它们。

再次，通过感受这种情绪来达到消解和进一步的开放。解决这些情绪的方法不是驱赶，而是融解。用自己全部的身心去体验这些情绪，感受它们产生的根源、发展扩大的原因以及造成的痛苦感受。在这些体悟中，我们能够看到自己的宽忍之心，将它扩展到整个心灵，这些负面的情绪便会慢慢消失。

最后，保持一个平静、放松的精神状态才是最终的关键。对待同一件事情，从不同的角度看会得到不同的看法。当我们出于狂躁、焦虑中时，会很自然地将所有事情看做是威胁与挑衅。所以只有在我们保持平静、清醒的状态下，才能够做出理智、正确的判断。保持平静的状态，不仅仅是在禅修、观想的时候，更重要的是要将这种精神状态延伸到日常生活之中，用放松的心态看待外界施予自己的所有影响。

对治混乱

现实中的生活经验告诉我们，镇静的情绪能够帮助我们有效地分析和解决问题。当痛苦袭来时，我们往往陷入精神的混乱而难以自持，这个时候，消解混乱，保持平静就是十分重要的了。医心术为我们提供了对治混乱的方法。

第一步 正视情绪

记住
没有任何一种情绪
是错误的。



如同中医治疗，发泄出来的越多，表明就越有效果。

第二步 释放不良情绪

不良情绪的显现代表治疗有效果了。

第三步 体验情绪与痛苦

不再挣扎



当生活中碰到困难时，抛弃所有的念头，不论心中升起怎样的念头，都将其视为是“妄念”而不予注意，将精神完全集中于当下。如同陷入流沙，正确的做法应当是停止挣扎，否则会越陷越深。

困难连接痛苦



人在顺境中更容易执著于自我而难以体验到他人的感受，困难给我们提供了一个连接彼此痛苦的过程。

视为解脱的动力



导致我们陷入混乱的所有负面情绪都能看做是我们觉醒的能量，这种负面的显现能够激发我们前进的动力。

第四步 放松，彻底放松

解决混乱的目的就是要让心灵进入平静的状态，放松自己的意识，安住于现实之中。

保持开放的心态

学习安住

11

“安住”是佛教经常使用的一个词语，表示对待现实的一种正确的态度。它实际包含了两个方面，一个是安稳平静的精神状态，二是宽容忍让的处世原则。

佛教一个主要的修行方式就是禅修，很多人会提出对禅修的质疑。比如贫穷，每日只是坐在那里，贫穷依然是贫穷，究竟能够对我们的生活起到什么作用呢？实际上，禅修的目的并不是要直接改变世界，而是要改变生活在世界中的我们的心灵。

佛教认为世界是无常的，任何试图单纯改变世界的行为，如同试图改变地球引力这样的客观物理规律一样毫无意义。要改变人现实的生存状况，改变生活的痛苦与烦恼，实现这种改变必须要从人的内心改变开始。所以佛教的禅修实际上是一个人自我转化的过程，这个转化的一个重要目的就是要人懂得安住。

佛教中所说的安住包含两层含义，一层是心理方面，指安稳平静的精神状态，另一层是行为方式，指宽容忍让的处世原则。

坐禅首要培养的一种素质就是定力，即通过静坐、冥想等方式来加强自己的精神安稳度。稳定的心念对于人保持健康、积极的精神状态是十分重要的。我们的精神就像在大海中行驶的小船。由于浮力的作用，即使是再大、再深的海洋，小船都能漂浮在上面。但是当海上起风浪，船会随之摆动，当风浪将船倾覆，小船就会沉没。禅修所要培养的定力就是要使人能在各种冲击之中保持稳定，而不会像小船一样崩溃。

将这种定力带到现实的生活之中，表现出来的就是宽容忍让的处世方式。坐禅的精要就是“安忍”，这也是佛教倡导的生活方式。安住于无常、安住于当下、安住于中道，这些都是教导我们安忍于现实，不要因为外界一个简单的刺激，自己内心就掀起狂风暴雨而自己倾覆了自己的精神之船。

从特性上讲，安忍的两层含义都需要人开放自己的心灵。安忍不是退缩与封闭，而是积极地接纳。所以说，安住是一种强大的精神力量的表现。

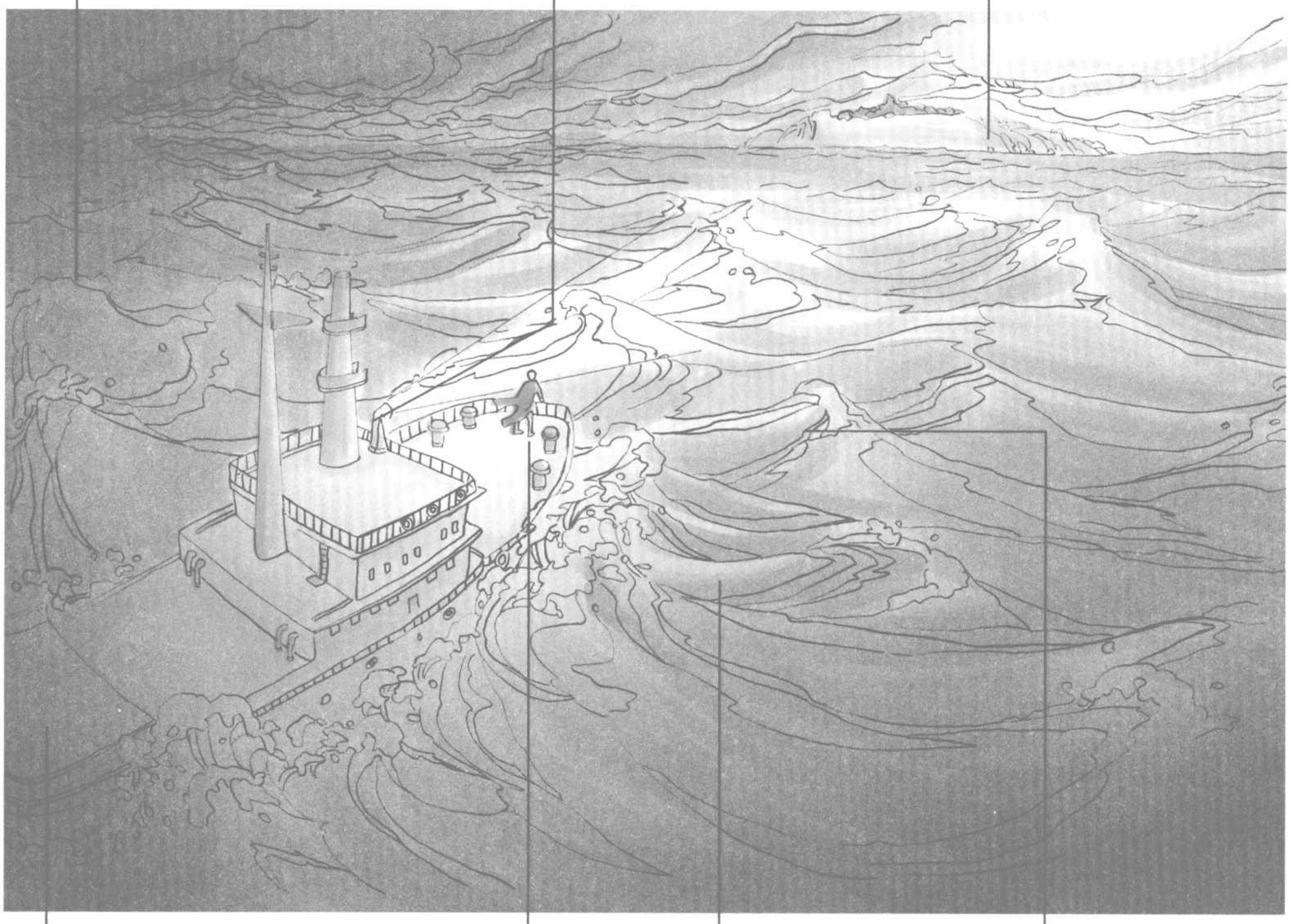
坐禅的四种素养

坐禅并不是单纯地坐在那里，而是一个自我转化的过程，在这其中主要要培养定力、洞察力、体验情绪的烦扰、留意当下这四种友爱的素养。

体验情绪的烦扰
对于负面的情绪，正确的坐禅是开放自己的内省去体验这种情绪，来寻求化解之道。面对危险的环境，积极掌握航行情报是度过危险的重要一环。

洞察力
坐禅的过程能够将人心中的困惑、慌乱和无明显现出来，如同照明灯能够照见前方的危险，保证航行的安全。

目的
禅修的终点是使自己的精神归于平静，心理问题得以治愈。



禅修
佛教的禅修好比在海中航行，掌握必要的航海技术、知识是安全行驶的关键，这些关键的技能就是禅修中四种重要的素养。

留意当下
认识到当下的重要作用是坐禅的最主要目的，安住当下是一种温和处世的方式，是一种爱的能力，如同航行中船长的驾驶技术。

定力
培养定力是坐禅修行最重要的目的，精神的安定是其他所有修行的基础，如同一条船要想航行得很远，首先要保障能够经得起风雨海浪。

面对问题
禅修不是逃避，是面对狂风暴雨的正面迎击。

学会从正面看待问题

乐观

12

任何事物都有正、负两面，对我们所造成的影响会因为我们自己视角的不同、行为方式的差异而有重大的区别。

医心术在描述精神状态、情绪、力量时，一般采用正面和负面来进行分类。正与负的两面不是绝对的对立，而是同一事物的两面，决定一种情绪或一种力量为正面还是负面的是人的意识。

医心术中所说的正面、负面并不是正确与错误的分别，而是产生积极作用与消极作用的分别。并且这种分别不是绝对不变的，而是由人的精神意识所决定，是可以发生转化的。正面与负面其实只是一个事物的两面，就像硬币的两面。以人的情绪为例，我们会本能地拒斥悲伤的情绪，将其视为敌人。单纯地抗争悲伤却不能解决问题，反而只会使我们整个的态度、见解、经验也变为负面的。但是如果我们能够安住于自己的悲伤之中，通过对悲伤的体验而更深地认识自己的内心，那么原本负面的悲伤情绪就会转化为正面的力量。

因此，在生活中随时保持正面的态度是十分有益的。正面的生活态度往往能够给我们带来欢乐、高兴、愉悦、满足这样的正面的情绪。虽然正面的态度并不是万能的，无法阻止痛苦的产生，但它能够纾解我们的痛苦。并且当痛苦袭来时，能够缓解痛苦给我们造成的伤害，能够让它不变成负面的力量。

由于心的动摇不定，要保持正面、乐观的态度并不是容易的事情，所以需要注意在生活中调节自己的心态。一方面，我们要坚决地不让自己的心把问题看做是负面的，拒绝被失望、低落的情绪所左右。另一方面，我们可以做一些阅读、园艺、美术等事情，让这些美好的东西占据我们的心，而不为阴暗留下空隙。培养正面的态度，可以从每日的细节入手。当小孩子的吵闹让我们感到烦恼时，不妨将其视为一个新的生命在感受这个世界，在一步一步地成长。

只要能够善加利用情境，我们的生活就能变得更加美好。当我们能够从日常的痛苦中发现快乐与力量时，这本身就是一种治疗。

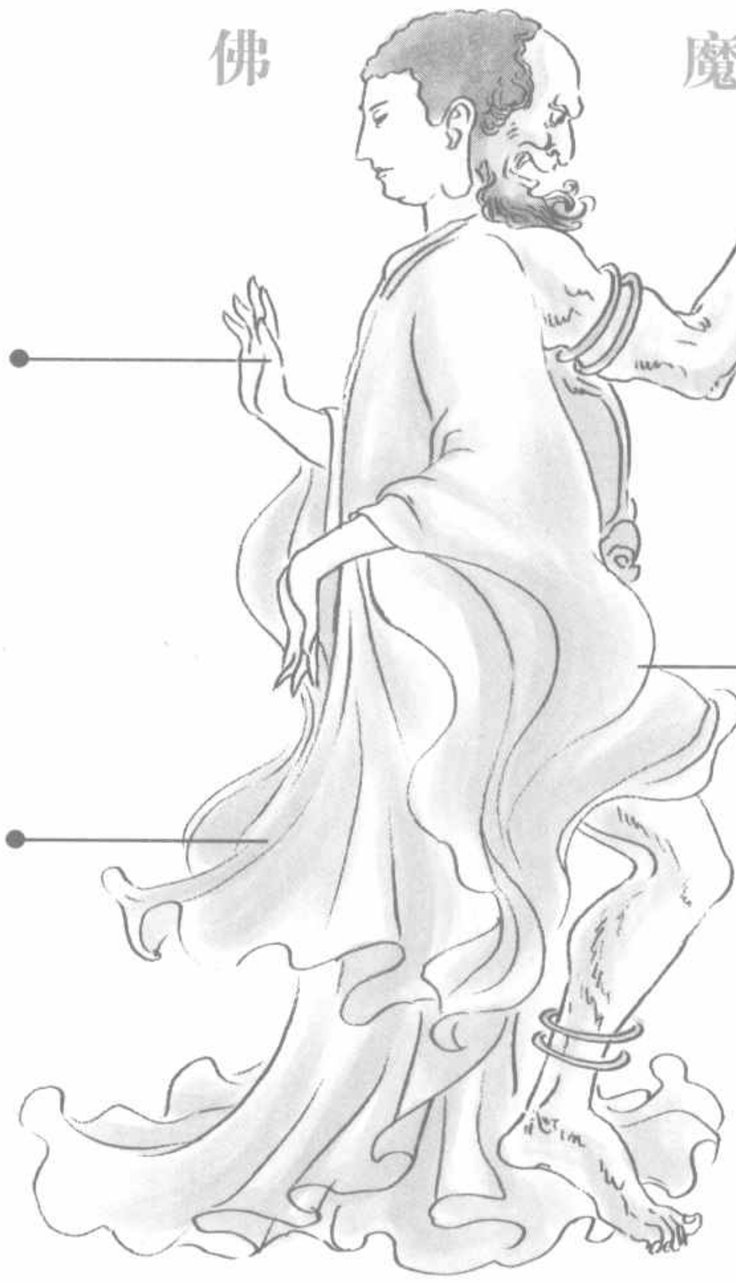
一体的两面

以自我利益为标准，人生被我们分为顺境与逆境，喜爱顺境、排斥逆境是人的本能习惯。但在医心术看来，顺境与逆境本质上没有分别，真正的区别在于我们以什么样的态度对待它，以及最终的结果。

任何事情都有正、负两个方面，我们面对问题的态度也可以分为正面和负面两种，不同的态度会产生不同的结果。

正面态度

负面态度



使顺境启发、振奋、鼓舞我们，为我们增添能量，得到归属感。

利用痛苦软化我们的心，使自己变得谦卑柔软。

过于看重自己，盲目自大而轻视他人，沉溺于自我欣赏的孤独中。

陷于对痛苦的恐惧而失去面对的勇气，看不到未来的希望。

顺境　　逆境

耐心

保持正面态度的诀窍

阿底峡大师曾经说过：“任何一面的现象产生时，都要耐心面对。”对于任何境遇，都以足够的耐心去面对，是我们保持乐观的一个诀窍。

顺境

耐性保证我们警醒地生活着，能够迅速察觉自己与环境的变化，保持自己和谐、积极的生活状态。

让任何事情以自己的速度展开，我们不要急躁地试图在事情还未明了前就作出行动，以免陷入快乐或痛苦的惯性反应中。

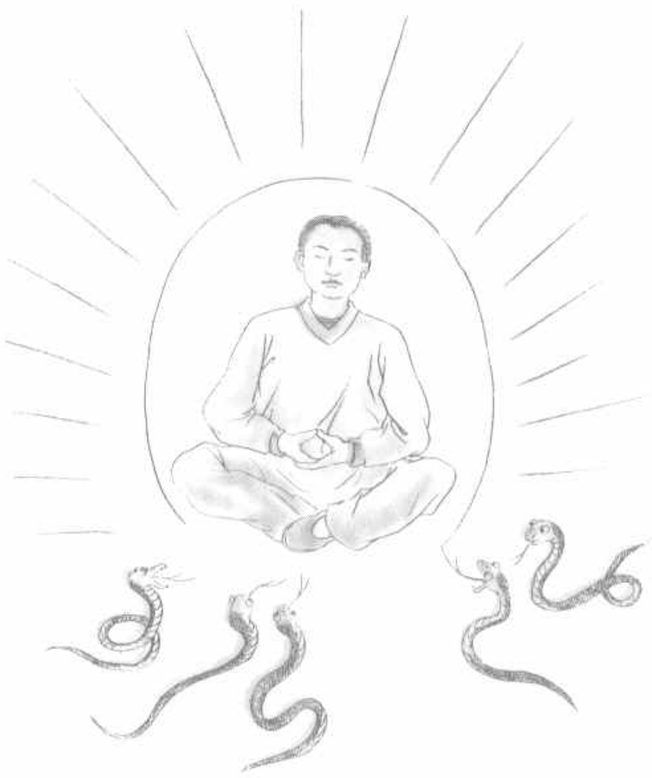
逆境

耐性帮助我们在痛苦中平静下来，正确看待自己与出现的问题，从容地选择应对的方法。

第伍章

练习准备：修习的序曲

除了精神上的准备，在具体的修习前，我们还需要在物质、环境、情绪等方面作出调整，以便我们以最佳的状态进入到每次的修行中，而获得最好的效果。



图版目录

修行的场所 133

让修习成为一种习惯 135

释放心灵的空间 137

坐禅的“坐” 139

放松的情绪体验 141

心理学中的呼吸操 143

专注练习 145

展开的三重阶段 147

第十步、第十一步的练习方法 149

注意与正念 151

正面与负面 153

让身心摆脱环境的滋扰

选择地点

开始实践练习时，我们要选择一个合适的修习地点，尤其对于初学者，一个良好的修习场能起到很好的帮助作用。

1

医心术的实践修习十分容易进行，并不像正式的佛教仪式那样复杂，所以对修习场所的要求并不苛刻。可以说，一个熟练的修习者可以在任何地点进行修习。但为了取得更好的修习效果，认真地选择一个良好的场所也是十分必要的。

一般来说，修习场所的选择标准就是：清净、怡人。这样的环境有助于安稳自己的精神，保持内心的空灵和清醒。

佛教中的僧人们，对修行场所的选择是十分重视的，根据自身的不同状况相应地会选择不同的场所。有人选择山顶或者草原，因为那里视野开阔，能够打开人的心扉；有人选择森林，因为那里有鸟兽花草，生机盎然；也有人选择海边或河边，因为流水的转瞬即逝象征着事事无常的真理。对于行苦修的僧人，环境严酷的洞穴、坟场也是合适的修行场所。

上面无一例外都是将大自然选择为修行的场所，然而对于生活在城市中或需要工作的普通人来说，自己的家也是一个很好的修行场所，我们要懂得好好地利用和享受它。

在家里修行时，可以选择最安静的房间或者角落作为自己的固定修习场所。在布置上，尽量选择简单，排除一切不必要的设施，以防止外界的干扰。

选择好后，需要用心来感悟一下自己的修行场所，重要的是要培养其对于这个空间的美好感。我们也许在自己家中已经生活了许多年，但从未认真地感受过我们生活的这个地方。首先可以自己观察一下空间的环境，尤其注意环境的细节。对细节的专注能够帮助我们融进环境之中。然后回想一些在这里经历过的美好回忆，将幸福、快乐的情绪融进其中，以后每当来到这里时，都会感到轻松、快乐的喜悦。

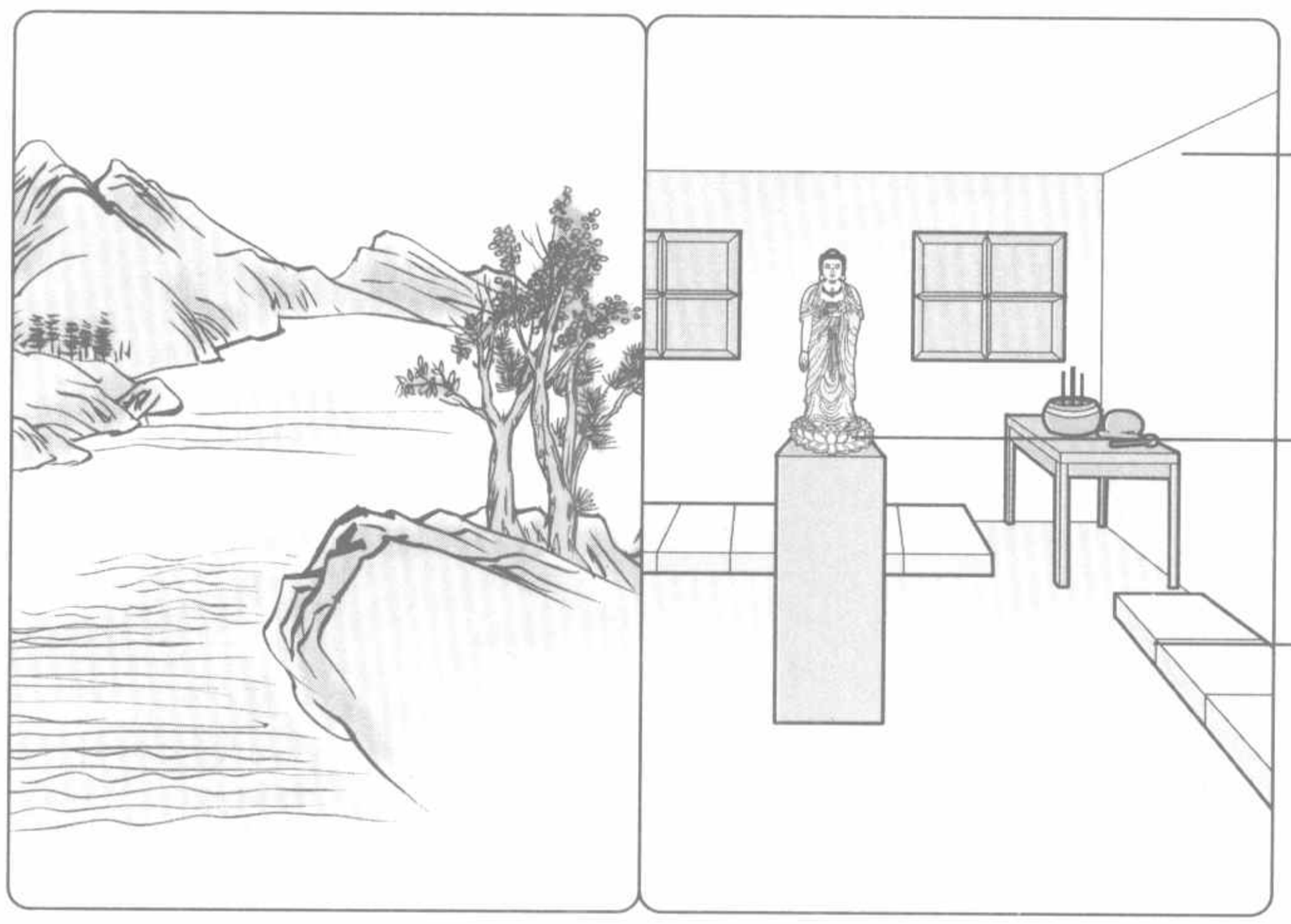
清净环境的选择实际上是修习中的一个契机，更重要的是内心的清净和愉悦。注意在修习地点的选择上，不要一味地追求场所的环境感而本末倒置。

修行的场所

对于修习者，一个固定、良好的修行场所对修习是有很大的帮助的。佛教僧人一般在禅堂进行修习，而作为普通在家修习者，需要为自己的修行之处进行一定的布置。

僧人的修行场所

佛教僧人对修行场所的选择比较重视，常见的多为寺院中的禅堂，也有僧人喜欢选择在自然中修行。



禅堂
一般寺院中都会有供僧人修行使用的禅堂，位置多偏僻，环境清幽。

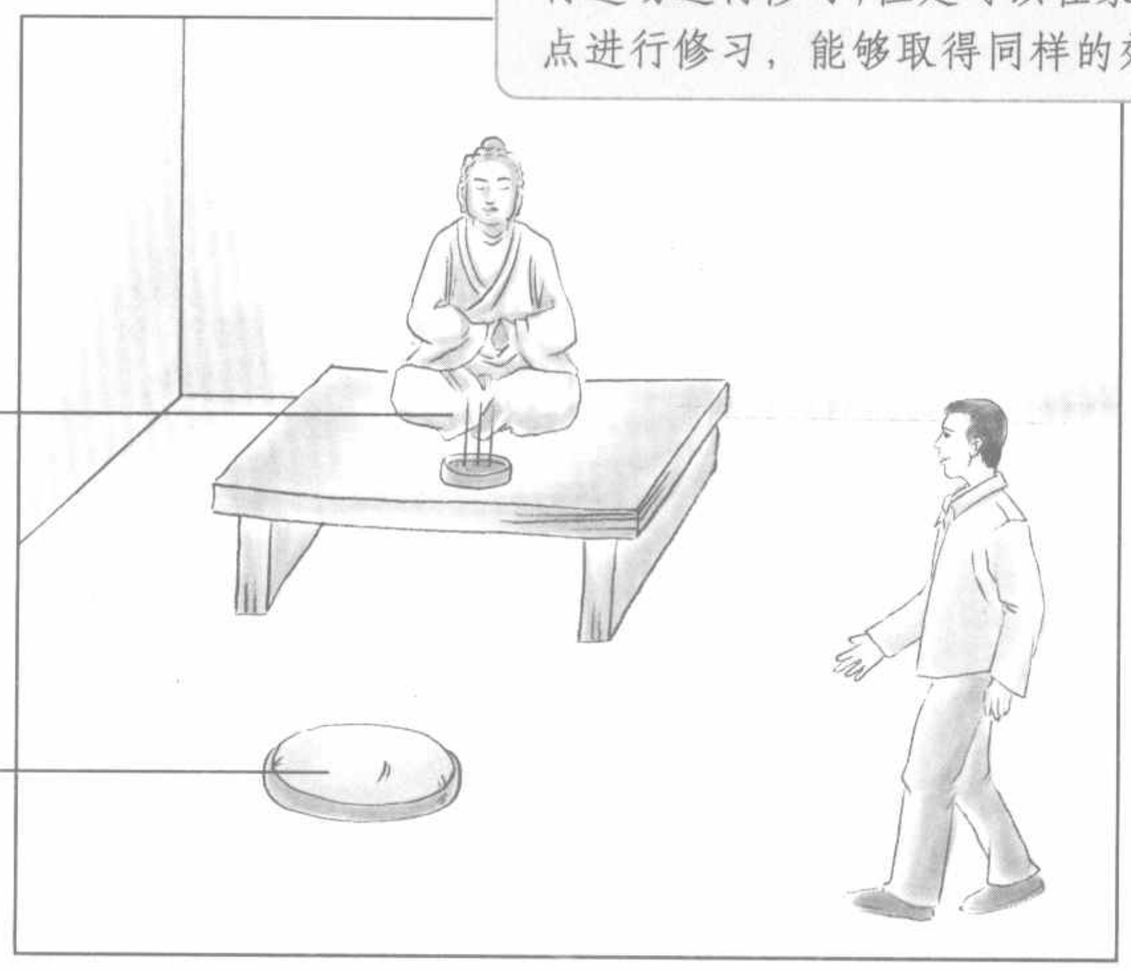
佛像
禅堂中多放有佛像，以示崇敬之心，有助于修行。

坐垫
僧人修行多为坐禅，所以坐垫是最常用的修行物品。

大自然是僧人们十分喜欢的修行之处，大自然的开放、包容使得修行者容易打开心境，证悟更高的佛法。

普通人的修行场所

由于条件所限，普通人不可能每日到寺院或专门的修行道场进行修习，但是可以在家中选择一处合适的地点进行修习，能够取得同样的效果。



佛像
有条件的可以选择放置一尊佛、菩萨像，这样对佛、菩萨的恭敬之心有助于增强自己修习的信心。

坐垫
坐垫和椅子都可以放置于此，主要是为了能够舒适地进行修习。

体验环境
在开始修习前以及修习过程中，需要修习者不断地熟悉、体验自己的修习场所，达到能够与其轻松融合的状态。

选择修行场所时不一定非要是一个单独的房间，房间的某一个角落即可，但是需要一定的空间和安静的环境。

坚持与积累

选择时间

对于修习时间的选择，一般因人而异，关键在于长时间的坚持。

2

对于熟练的修习者来说，修习时间的安排较为随意。由于修习需要的是心的安定，而不是单纯地消磨时间，所以并不需要十分苛刻的时间上的安排。但是对于初学者，对修习时间的恰当安排则是较为重要的。

首先，要选择安详与宁静的时间，清晨一般被认为是最理想的时间。清晨时，人的思维较清晰，心情也较为放松，这样更容易集中精神。同时，由于清晨时还没经历各种社会事务的烦扰，内心清明，有助于在修习中保持纯一的意念。不过，也有些人在晚间才能够放松下来，感觉夜色更容易让自己安静，那么选择晚上进行修习也是正确的。

其次，不论选择什么时间，尤其对于初学者来说，保持这个时间的固定是十分重要的。认知心理学认为，人在接触一个新的学习项目时，从开始到熟练，都要经过一个新奇期和倦怠期的考验。在开始修习时，由于对修习的好奇，人的动力往往比较充足。经过一段时间后，由于心理上新奇感的消失，人开始对反复、单一的修习行为感到枯燥，而产生厌倦心理。这个时候，要保持固定的修习时间使之并成为一种规律，让这种戒律式的行为约束自己，顺利度过这个倦怠期。

最后，修习的重点不在于一次的时间长短，而在于每天的坚持不懈。对于单次修习的时间把握，一般因人而异。因为修习是要解决心的问题，寻找答案的时间就取决于问题本身和自己的需求与能力。修习可以是一分钟、五分钟、一个小时或者数个小时，解决了心的疑虑，修习就算是完成了。如果要解决的问题根深蒂固，需要较长时期的治疗，那么可以选择一个自己能够接受的时间，每天坚持。修习中重要的不是时间的长短，而是自己的真实感觉。

当我们快乐、幸福时，修习的效果是最好的。但很多时候，我们只是在感受到痛苦时才想起来要进行修习。所以我们要时刻提醒自己，要在幸福中寻找更多的幸福，而将其延续下去，而不是作为简单的止痛疗法。

让修习成为一种习惯

由于医心术的治疗特点，其效果不再某一次的修习上，而是常年积累的结果，因此长期坚持是医心术治疗的要点。由于医心术修习的平常化，因此在度过修习的新鲜期后，往往会陷入无聊、厌倦的情绪中而影响整个的修习，对于这种情况，可以通过强化修习行为，将医心术的修习变成一种生活习惯。

生活

我们的生活由众多的习惯构成，这些习惯在每日的生活中构成一个循环，强化修习行为的目的就是将医心术修习加入到这个循环中去，让其变为我们日常生活不可或缺的部分。

医心术的修习

- 医心术的修习并不需要花很长时间，5到10分钟，简化的修习可以抑制因繁琐而产生的厌倦情绪。 → **简单性**
- 尽量自然地看待修习，不要因为其是一种训练而区别对待，修习本身就是生活的一部分。 → **自然性**
- 将修习行为变成习惯，关键是修习的重复，在反复中将修习加入意识深处，成为一种自发性的行为。 → **可变性**
- 修习者的生活环境也会对此产生影响，通过建立良好的修习场所、利于修习的人际环境，有益于修习习惯的养成。 → **情境性**

习惯的四种属性
日常习惯具有四种常见的属性，在修习过程中我们可以通过把握这四点来将修习转变为一种习惯。

习惯

习惯是人在一定情境下自动地去进行某种动作的需要或倾向，是一种定型性行为。

创造心灵的空间

集中注意力

3

人的内心就是储存我们情感、思想的容器，当储存的东西太多、太杂乱时，我们就要像整理房间那样整理一下自己的内心。

我们都会碰到这样的状况，每日忙于工作与社会事务，突然一天发现家中已经乱成一团，于是某个休息日想整理一下房间，却发现由于房间里塞满了各种各样的东西而无从下手。我们的内心也是如此，如果心里乱七八糟地塞满各种念头、想法，就很难平静下来，集中心智。这个时候，就需要我们为自己创造出心灵的空间。

心灵的空间承载着我们日常的所有意识，关于生活的方方面面都会被塞进这个空间中。但心灵的空间却是有限的，在一定时期内，过多的意识涌入，会导致这个空间变得混乱、拥挤，一切思绪错杂在一起，难以进行清晰、有效的思考，更不用说精神的高度集中。为了能够进行修习，要学会如何处理心灵空间的负载问题。医心术修习是通过将正面的情绪引入内心来进行治疗，那么我们的内心就要保证有足够的空间来接纳这些情绪，就像一个瓶子，它要能装水，首先必须是有空间的。

在具体处理头绪繁多的意识时，我们要先对自己的各种意识进行一下分类，根据爱情、亲情、工作、婚姻、健康、人际关系等将意识理顺，然后就能从容地来安排这些意识。创造空间，整体来讲是要将多余或与修习无关的思想意识暂时地“请出”我们当前的意念之中。请出去的方法一般有三种。一是转化，即将一些短暂性的情绪转化为有助修习的快乐情绪。二是隔离，即将一些我们必须或时常要思考的东西暂时地隔离起来，就像暂时地将衣物放进柜子里一样。三是隔绝，有些时候，当一些问题的影响十分巨大而无法忽略它时，我们可以在心中观想一个光的保护罩，用这个保护罩将我们与问题完全隔离起来。

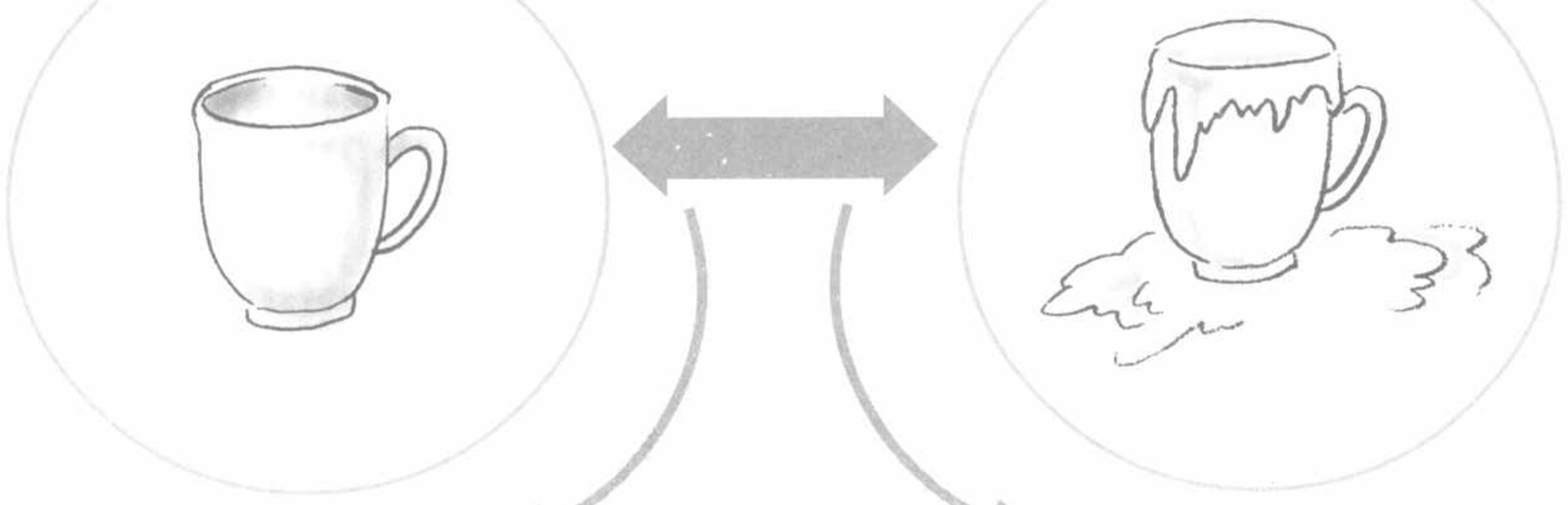
创造出属于自己的心灵空间，从结果上看，是要建立起开放而轻松的感觉，在这个氛围中集中注意力，在心中升起安详和智慧的光芒。

释放心灵的空间

空明之道

人的心灵如同一个容器，只有存在空间，才能容纳更多的东西。如果一味强塞而不知梳理，最后一定会出现问题。

一个杯子能够盛载物品，首先要有必要的空间；为了承载各种随时而起的情绪与精神，我们需要给自己的心灵留下适当的空间。



心灵如同杯子一样，盛载的东西过多，负重就会过度，也无法再承载新的外物。

杯子空时，能够方便地倒进水。

杯子满时，要想倒入新的水，则必须腾出一些空间。

释放心灵空间的三种方法

对于不同的情况，医心术提供了三种常用的方法，能够有效地减除内心负担，释放心灵空间。



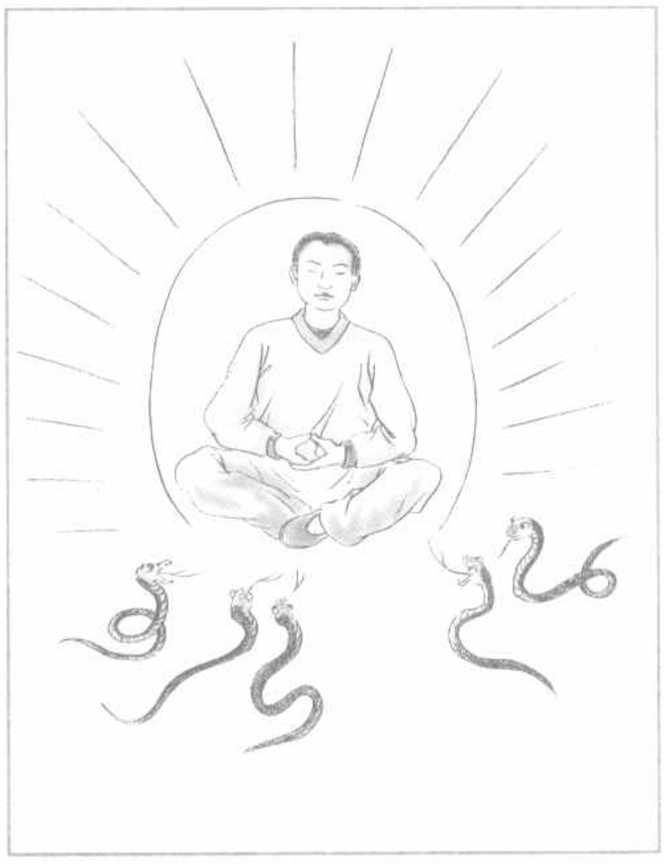
转化

将一些短暂性的情绪转化为有助修习的快乐情绪。



隔离

将一些必须或时常要思考的东西暂时地隔离起来。



隔绝

面对一个影响巨大、难以忽视的问题时，可以通过观想光的保护罩，将自己与问题隔离起来。

4

身直则脉直，脉直则心直

坐禅

医心术的修习以坐禅为主，这个坐禅不是单纯地坐在那里，而是有着特定的“坐”的要求。

藏传佛教的修行中十分强调修行姿势的重要性，从坐姿到站姿，都有相应的要求。藏传佛教认为，人体的脉轮控制着人体气和能量的运转，正确的姿势能够促进血气的运行，而错误的姿势甚至会影响到人体的健康。

医心术修习对姿势的要求在于放松。修习中要求身心合一，随时保持放松的状态。肌肉的放松能够打开身体的脉络，让血、气、呼吸在身体中畅行无碍，与精神上的放松与舒适融合在一起。在具体修习中，任何能够让修习者完全放松的姿势都是正确的姿势，其中以坐禅为主要的修习姿势。

坐禅的姿势并不是任意而为，在佛教中是有一定的规定的。一个最普遍的禅修姿势称为莲花式。坐禅时，双腿交叉而做，右脚放在左脚上，左脚放在右腿上。双手放于小腿之上，右手叠于左手上，两手大拇指指尖相抵，掌心向上。两肘稍微离开身体，类似翅膀般展开。注意保持两肘和胳膊处于自然状态，不要向后压或夹紧身体。头部放正，下巴放低，脖子处于放松、微弯的状态，保持眼睛能够沿着鼻尖的高度注视前方一、二米处。舌尖轻抵上颚。

关于坐禅，西藏有一句谚语说道：“身直则脉直，脉直则心直。”其中“身直”是坐禅的关键，就是要保持脊椎骨挺直。因为人的主脉就是沿脊椎而贯通全身，身直才能达到血气通畅的效果。对于背部有疾病的修习者，当感到挺直较为困难时，则不必苛责自己，只要尽量坐直，保持气脉通畅即可。

对于初学者，莲花式的坐姿并不简单，尤其双腿交叉而坐的方式更为困难。此时，可以选择从半莲花式开始，即将一脚的脚踝放在另一脚的弯曲处。

禅修的姿势虽然严格却不是苦修，任何坐姿最终的目的都是让修习者处于舒适的状态，而不是让人错误地认为是一种肉体折磨式的宗教修行。

坐禅的“坐”

毗卢遮那七支坐法

坐禅中一个常见、标准的坐姿就是毗卢遮那七支坐法。这种坐法是佛教在几千年的修行中逐渐总结出来的，符合藏密中三脉四轮的脉轮观点，能够有效地通畅人体血脉，不仅是一种修习坐姿，同时也能起到保健的作用。



后脑略向后收，下颚向内收，轻轻靠住颈部左右两大动脉，保持血液循环顺畅。

两眼半开半闭，使肺活量可以充分自由扩张，同时可以使散乱的心思凝止。

背脊自然直立，使腑脏的气脉舒泰。

两肩保持平稳，不要故意用压力。

两手结三昧印，右手掌仰放在左手掌上，两个大拇指轻轻相抵住。

两足结跏趺交叉而坐，左脚放在右腿上，这样利于气沉丹田，气息安宁。

“坐”的延伸

坐

佛教认为，坐禅不是单纯地静坐，而是要在心中培养三学中的“定”，使自己稳定心神，不受外界的侵扰。

定

“定”不是坐在那里的安静状态，而是精神上的沉静、稳定，不论何时何地，只要内心保持这种状态则就是“定”。

动

精神的安定与行为没有必然关系，我们可以身处闹市、处理众多日常事物，内心却依然安稳、自如，这就是“定”的延伸，也是坐禅修习的目的之一。

将空灵带进自己的心中

放松

5

很多人都能体会到放松情绪的正面作用，但放松却不是任何人在任何时间都能够做到的。

在日常生活中，我们都体会过放松给我们带来的愉悦体验，但是很多时候，当我们需要放松自己的精神来面对问题的时候，我们往往不由自主的陷入紧张之中。如何放松自己，这个也是医心术修习需要解决的问题。

在修习过程中一般强调肉体和精神上双重的放松。前者已经在上节讲过，通过特定的姿势来达到身体的放松。但根本上，身体放松的决定因素还是精神的放松。在具体的修习实践中，我们精神上的不放松主要表现在以下三个方面。

一是精神上的紧张，这是最常见的一种情绪。由于要开始一个新的治疗法，或者开始面对自己不愿或羞于面对的问题时，因为自卑、怯懦等原因，我们会自然地感觉到紧张，害怕自己的任何错误。这个时候需要我们集中精神，将察觉力逐个带到紧张的部位，逐渐缓和焦虑的情绪。

二是思想上的挣扎。我们对自己的问题总是很关注的，所以在解决问题的治疗中，我们本能的会过渡关注自己的治疗状况以及解决效果，这种对自我问题的挣扎往往导致我们忽视了具体的治疗，而将精神集中于问题造成的伤害以及治疗的效果之上。这时候，需要我们暂时放开“我”，完全让真正的自心引导我们所有的思想。

最后一种情况是过渡的放松，而导致了懒惰与散漫。修习中我们要放下一切执念，并不是要放弃自己的意识或放弃思索，而是要将意识引导入一个清净、澄明的状态中。很多人误解了这个状态，认为放松就是什么都不做、什么都不想，而进入一种昏睡状态。这与禅修要保持清醒、觉照和明晰的状态要求恰恰相反。

放松所体现出来的精神状态实际上是一种幽默、宽容的生活态度。幽默的看待世界的变化、宽容的接纳所有的伤害，这样能够使我们放下心的负担，轻松的接受这个世界和我们自己。

放松的情绪体验

保持正面的情绪对于医心术治疗是十分重要的，但那种不紧不弛、无依无侍的情感体验却是比较难以把握的，对于修习者来说，如何顺利的进入这种修行情绪中是一个难点。在具体修习时，修习者可以从禅修的正面情绪出发，努力使自己沉浸于其中，然后保持不被负面情绪所影响。

修习中常见的负面情绪

紧张
最常见的负面情绪，由于对修习过度的注意，而使自己的情绪僵化，失去平静的心态，会导致修习无法顺利的展开。

敏感
对自我的执著使得在修习中对自我问题的过度关注，会导致紧紧抓住自我的念头而排斥医心术的治疗。



恐惧
指对自我问题的恐惧，会导致缺乏治疗勇气和信心。

懒散
通常因为对修习的不用心或过度惧怕紧张情绪造成，会导致修习缺乏规律性和自制力。

修习带来的正面情绪

解决各种负面情绪的方法就是精神的开放性，内心的开放能够帮助我们自然而然的放开心中的执著，让负面情绪飘远。

专注
指精神意识的高度集中，同时对自己与外境做到灵活的觉察。

幽默感
指以开放的心态面对自己的问题，不要因为精神的伤痛扭曲自己的情绪。

自由
禅定不是要将意识固定在某一个地方，而是要在专注中使意识得到真正的解放。

充实感
菩提心、慈悲心始终伴随医心术的修习，不论何时，修习者都能从其中获得巨大的力量。

将意识融进呼吸

调节呼吸

6

呼吸是维持生命的重要行为，是每一个众生生存所倚赖的本能，也是协调肉体与精神的重要工具。

藏传佛教的修行缘自古印度的瑜伽修行，很多地方保持了这种古老体术的特点，其中对呼吸的修习就是重要的一点。

西藏密宗认为，气是人体内各种潜伏力的总称，是身体中潜藏的生命之源。这里所说的气并不是我们通常呼吸时所感觉到的空气，而是一种生命力的集合。气通过脉、轮在人体内运行，控制着人体的各种器官和神经系统。通过气，人体的精神意识与肉体器官被连接在一起。没有经过修炼的人，气很容易散乱，气乱就会导致心乱，所以修习的一个重要目的就是要控制好气。虽然我们呼吸的空气并不是藏密所说的气，但呼吸却是调节和控制气在体内运行的主要方法。

当我们受到愤怒、恐惧等激动情绪的影响时，能够分明地察觉到自己身体的变化，比如心跳加快、血流加速、体温升高等。这种激动的情绪不利于医心术的治疗，需要我们进行主动的调节来恢复平静、祥和的状态。这种调节就是通过调节呼吸来实现的。

开始的时候，我们需要将自己的注意力从对情绪和事件中转移到自己的身体上。让集中的意识逐步体察身体变化的突出区域，比如心跳、体温等。通过对特定区域的观察将自己的意识集中于身体上，然后将这种意识转移到呼吸之上。最初的呼吸节奏往往是快而混乱的，这就需要我们开始想象自己通常的呼吸方式，逐步减缓呼吸频率，最终将节奏带回正常的状态。当能够保持平稳的呼吸后，需要进一步将我们的意识带进呼吸之中。专注地感觉身体随着呼吸的节奏而运行。最后，在呼吸平稳的节奏中，我们的情绪也能逐渐恢复平静。

观呼吸不仅是医心术中调节情绪状态的方法，同时本身也是重要的治疗手段之一。对于情绪的调节与纾解，观呼吸是非常强有力的方法。关于如何利用呼吸进行具体的治疗，我们会在后面的章节为您作细致的讲解。

心理学中的呼吸操

医学实验证明：呼吸中枢引发的冲动会沿着神经系统扩展到全身，从而起到调节神经系统的作用。心理学同医心术一样，将这种生理、心理作用影响的理论用于实践治疗之中，建立了一套独特的呼吸操，能够有效地平复烦躁情绪和改善自我感觉。

腹式呼吸

缓缓吸气，使腹部鼓起，然后再把气慢慢呼出。动作从容舒适，像熟睡之态，具有安定神经的作用。

胸式呼吸

深吸气，使胸不断扩张，然后不间断地慢慢把气呼出。

上胸式呼吸

将两手掌按在锁骨上，然后上胸部扩张吸气，待吸气后再向外呼气。呼吸要均匀，节奏可逐渐加快。

深呼吸

吸气时，依次鼓腹、扩张胸部、扩张上胸部，使胸、腹腔处于饱和状态，然后再逆序呼出气体。



节律呼吸

（亦称步行呼吸）走3～4步用鼻吸气，再走3～4步用鼻呼气，注意使步速与呼吸节律要很好地配合。

这套呼吸操共8节，练习时每节重复做3～4次，时间一般安排在早晨或晚上。

强烈呼吸

先吸足气略憋片刻，然后将嘴撅成圆形向外急速呼气三次。其动作如同吹口哨，强烈、快速。

激励呼吸

先吸足气略憋片刻，然后通过齿缝向外呼气，并发出“哧哧”声。

净化呼吸

立姿，两脚开立同肩宽。用鼻做深吸气，同时两臂缓缓经侧方平举至上方。待吸足气后（两臂恰成上举），两臂急速下放似“挥砍”，张口吐气的同时高喊一声“哈”。这一练习有助消除精神紧张，还能使长期郁积在肺部的浊气排出。

保护心智的安稳

专注

7

从事任何的脑力、精神方面的活动，都必须专注，这样才能有成效。医心术认为，专注不仅仅能提高思维效率，同时还能够起到保护心智的作用。

当我们试图去做一件事情的时候，专注往往能够使我们事半功倍。佛教认为，专注不仅仅是一种精神高度集中的状态，能够有效地提高工作、学习的效率，更重要的是，它能够为我们提供一个心灵的保护罩，保护我们不被妄念所左右。

古代行船，当船上乘客较少的时候，一般要装一些石头压舱，保证船能够经受得起风浪的颠簸。佛教认为，专注作用于精神对象上时，能够产生正面的能量、加持和善业，就如同压舱的石头，能够保证我们安稳地渡过精神的风浪。我们的各种精神问题都是由人自身引起的，当我们的精神都集中于正念时，负面的精神就无法侵入我们的意识之中，专注就是这样来保护我们的。

佛教一般通过观想来进行加强专注的练习，这种练习分为向内法和向外法两种。向内法是指专注于自己的身体上。练习中，修习者将自身观想为菩萨或清净的光，或者将意识集中于身体的某些区域或某个器官上，通过对心跳、血流、呼吸等的观想，达到专注练习的目的。向外法是通过观想佛国或净土，将自己的精神集中在身体以外的某个对象上，达到专注的目的。

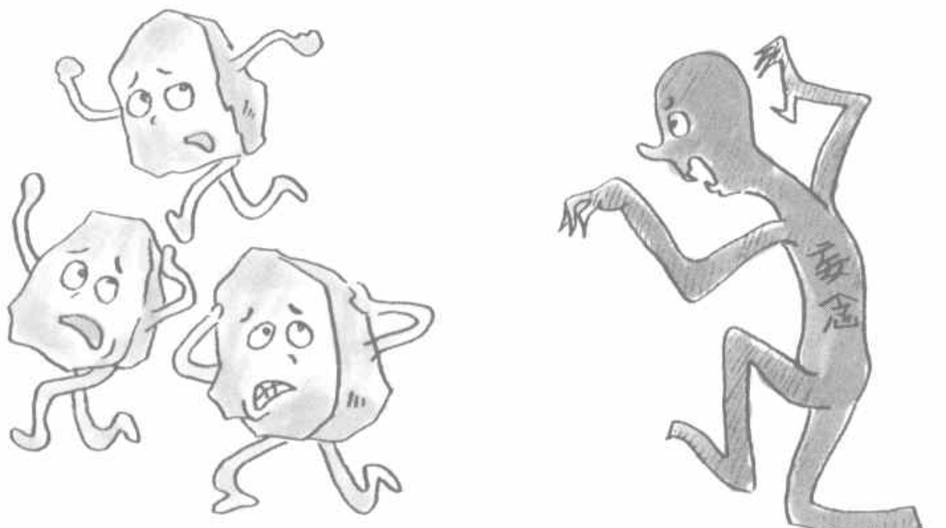
专注练习的目的是要把混乱的心安定下来，达到精神高度集中的状态。医心术中有许多有效的练习方式，帮助我们学习专注的技巧，其中一个就是观想管子法。练习时，修习者首先在脑海中观想一根中空而细长的管子，管口很细。然后将自己的意识集中于管口，沿管口进入管子内部，想象自己的意识就在管子里前行，试图到达管子的另一个出口。

由于人的心是敏感而脆弱的，有时我们会陷入强烈的压抑之中，这个时候并不适合做专注的练习，而是首先需要纾解这种压力，展开自己的意识。

专注练习

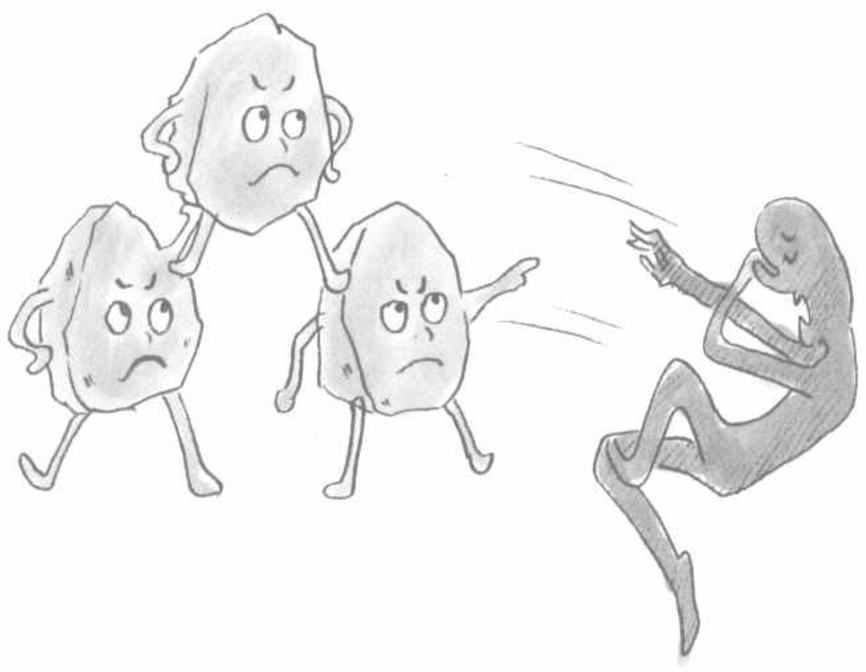
专注的重要性

医心术的很多训练都是要训练人精神的专注，当分散的精神被集中起来，就形成了一股强大的力量。这股力量能够保护我们不受外界的侵袭，同时带来治疗的能量。



不专注

不专注的时候，人的精神散漫无序，无法有效地对外界的影响做出适合的反应，此时人的精神脆弱而易动摇。



专注

专注的精神如同自己筑起的一个检视的精神护壁，一切问题都能够在当下被及时、合理地解决掉。

观想管子法

观想管子法是医心术中最常用的一种修习、保持专注的方法，一共分为四步。

①



首先，观想一个细长而中空的管子。

②

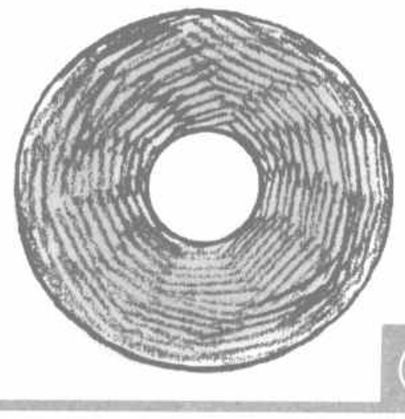


然后，将自己的意识集中在管口。



③ 接着，让自己的意识在管子中前行。

最后，让自己的意识全部集中在管子的出口。



④

摆脱“自我”的体验

展开

8

当我们生活在城市中时，会有巨大的压抑感；当我们走到野外时，空旷的环境会使我们感觉内心突然地被打开。这种豁然开朗的心境就是医心术治疗中展开的效果。

应激反应是生物最基本的神经反应方式，其效果一般表现为收缩行的防御反应。以蜗牛为例，当我们触碰它的触角时，蜗牛会立刻收回壳中。这也是人类基本的心理反应方式，当受到外界的刺激时，我们会本能地采取收缩、回避，来构筑心灵的防御堡垒。长期、反复如此，就会导致人过于敏感而害怕受到伤害，拒绝与外界交流，导致内心长期处于压抑和封闭的状态。

这种过度的防御十分有害，它将我们精神的各种问题强行压制或者忽略掉，但问题本身永远无法得到解决。如同处理生活垃圾，将其丢弃进垃圾桶只是暂时的策略，只有将它们送进垃圾处理场，才能得到真正的解决。封闭、压抑的方法就像只将垃圾丢进桶里，强行盖上盖子，而不考虑如何处理。直到有一天，当压抑的精神超过了自身的承受能力，就会导致精神世界的崩溃。

所以我们需要打开被压抑的内心，让自己的意识与情绪存在于一个更为广阔的空间。医心术中认为，野外的远足、碧蓝的晴空、站在高处的眺望都有助于展开人的心境。视觉和触觉上的空间感能够直接影响到人的情绪，空旷的自然场景对于我们的身心是十分有益的。

这种实地的治疗并不是唯一的方法，对于没有条件的修习者来说，观想能够达到同样的效果。修习中，观想的对象以具有广阔空间的自然环境为主，比如大海、草原、天空、宇宙、山川等，集中精神细细地体味其中壮阔、开放的感觉。当自己的意识能够安住于这种开阔的情绪中后，修习者需要将自己的意识进一步融入其中，观想自己与宇宙、天空等融为一体。

这种观想练习将帮助我们摆脱狭隘的“自我”体验，打开封闭的心灵，开始接受外在的世界。保持这种开放的心态，我们就能够有效地进行以后的修习。

展开的三重阶段

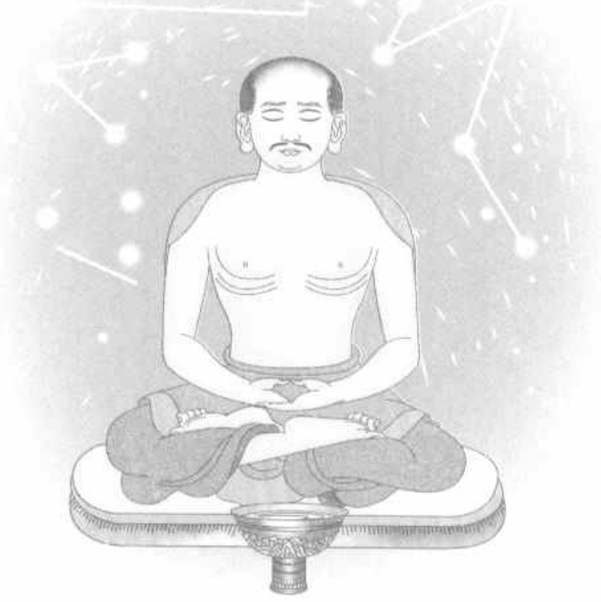
作为医心术修习中一个重要的精神体验，展开并不是某一个固定的状态，而是通过修习出现的一个精神的变化过程，这个过程分为三个不同的阶段。

四谛之间的关系

第三阶段

能量的展开

这里的能量包括身体能量和精神能量，在禅定中将能量唤醒并释放出来，与外界的能量实现交流与融合。



这一阶段缘自西藏密宗中一种较高深的修行，通过能量在人与外界间建立其联系，进而打破彼此的限制，实现天人合一。

能量的展开是精神意识的升华，是意识思维的一种艰深的活动方式。

第二阶段

知觉的展开

第二阶段是使身体的五种知觉活动起来，在意识的支持下，迅速、专注地觉察当下的一切情况。



完全地展开全部知觉的觉察并不容易，需要通过长期的修习才能实现。

情绪的展开是为知觉展开所提供的精神准备与保障



将负面情绪通过禅修、观呼吸、观想等方法收入体内，排除于当下的意识中是比较常用的一种方法。

第一阶段

情绪的展开

情绪的展开是一个先抑后扬的过程，首先将负面的情绪通过修习净化或收起，然后将自己平静、安稳的情绪释放出来。

各种负面的情绪有极大的阻碍作用，会引起意识流动的阻塞以及能量的平稳运行。

唤醒内在的治疗能量

练习

9

人内在的治疗能量是强大、无限的，但却处于沉睡之中，所以对于初学者需要进行一些每日的练习以唤醒自我内在的治疗能量，然后才能利用这些能量进行医心术治疗。

唤醒内在的治疗能量的练习并不复杂，重在每日坚持，做一个深呼吸，放松身心，缓慢而安静地开始练习，每个步骤做一到两分钟。

(1) 早上醒来时，对自己的力量之源升起恭敬心。恭敬心能够唤醒身和心，让身心盛开，带来温馨、快乐和力量。

(2) 观想并感觉自己的心轮形成惊人的光芒，在恭敬心的温馨中盛开。随后，从信仰的花心中，生起自己的智慧、慈悲和力量。

(3) 相信力量来源是一切真理的智慧、慈悲和力量的化身，感觉自己整个的身、心在力量之源中充满无尽的能量。

(4) 观想整个地球充满各种众生，心中充满恭敬，加入自己的祈请，以各种声音和谐地唱诵着。

(5) 唱诵祈请文，想象祈请文引发力量之源的慈悲心，转化为各种颜色的加持光接触自己，感受光中的温暖和力量。

(6) 观想光进入自己的身体内，照亮由负面习惯、心理疾病、身体疾病等造成的黑暗，自己身体中充满光明，热量和力量在体内涌动。

(7) 观想体内的一个细胞，其中充满光明和力量。

(8) 观想构成自己身体的几十亿个细胞，每个都充满光明和力量，它们彼此相爱、和谐相处。

(9) 观想有细胞构成的血液、肌肉、骨骼、皮肤、器官等都充盈着光明和力量，感觉自己身体的所有部分都快乐地呼吸和歌唱着。

(10) 唱诵OM、AH、HUNG作为治疗运动，以产生力量和开放性，并将它们结合在一起。

(11) 用双手做出一些手势当做治疗运动，以产生力量和开放性，并将它们结合在一起。

(12) 最后观想自己周围存在一个广阔的加持光明的光晕，光晕如同一个保护罩，将自己与负面的能量隔绝开。

第十步、第十一步的练习方法

唤醒内在能量的练习一共分为12步，其中第十步、第十一步的练习较为复杂，这里做进一步详细的解释。

第十步的练习方法

念诵练习

OOOOOOOOOOMMMM AHHHHHHHHHH
HHHUUUUUUUNNNNNGGG
OOOOMM A HHHHHHHHHHHHHHHHHHH
OOOOMM AHHHHHHHHH
HUUUUUUUUUUUUUUUUUUUUNNNNNGGG

这是几个常用的念诵练习，在实际练习中，并不用在意念诵的次数，放松情绪，选择自己熟悉或喜欢的声音进行念诵。

OM

念诵时，觉察声音的波浪强有力地在自己每一个细胞里回响，像海浪一般从自己的声带涌过全身，充分享受体内充盈力量的感觉。

AH

念诵时，注意觉察开放、纾解和盛开的能量。

HUNG

念诵时，觉察自己融入了力量和开放性的结合体。

第十一步的练习方法

这个练习源自藏传佛教中对三密之一身的理解，认为一些特殊的手势或姿势有特殊的功效，下面举例的是三种常见的练习手势。

第1种

缓慢而持续地在心脏处结金刚印，将结印的手放在臀部与大腿的连接处，感觉这个动作从自己双手的细胞逐渐影响到全身。接金刚印的方法：以大拇指指尖抵住无名指的基部，其他手指盖在大拇指上，食指和小指微微张开。

第2种

缓慢而持续地在心脏处结开花印，觉察开放、纾解和开花的快乐感觉。结开花印的方法：握拳向上，打开自己的手指，敞开双手和双臂。

第3种

缓慢而持续地在心脏处结观想印，觉察自己融入力量和开放性的结合体。结观想印的方法：双手置于小腿上，掌心向上，右手放在左手上，两大拇指轻轻接触。

贯注于当前的意识

正念

10

我们习惯地将生活分为过去、现在和将来，很多时候，我们其实只生活于过去和将来之中，完全不知现在为何物。

佛教中将察觉到当下所发生的一切称为“正念”，即放松且专注于我们当前的生活，这是我们幸福与快乐的保障。

正念对于我们的生活是十分重要的。由于对现实生活的失望和对未来的寄望，使我们总是活在自己的回忆或对将来的许诺之中，而忽视了我们眼前的生活。对于那些正在发生的问题视而不见，而是安慰自己将来一切都会变好，或者沉溺于过去的生活中。这是一种十分有害的生活态度，使我们面对问题时不是主动地去解决，而是选择回避。

正念要求我们将全部的身心关注到生活的所有层面，这种毫不散乱的察觉能够培养起我们的警觉心。这种警觉心能够提醒我们将心放在现实，脚踏实地地生活，关注自己每时每刻的生活，从这些点滴中发现生命的意义以及快乐、幸福。

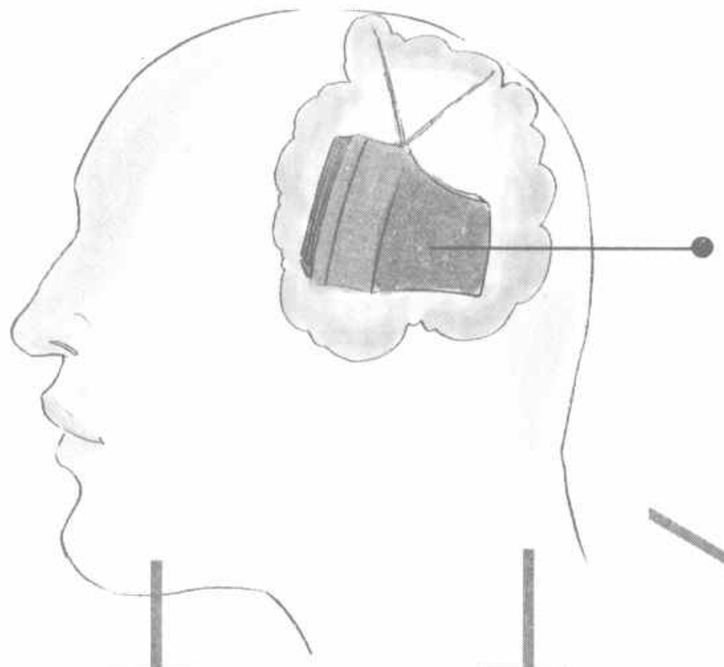
保持正念，很容易被错误地认为就是要时刻保持紧绷的神经，以观察我们正在或将要做的所有事情。然而实际上，真正的正念是轻松而平静的。正念并不是让我们将所有的事情都看做敌人，而是要将它们看做朋友。事情的发生、发展不是敌人的进攻，而是朋友的来访。打开家门，轻松地迎接每一件事情，用心去认真地交流，正确地解决出现的问题，这才是正念所倡导的生活态度。

正念训练的另一个目的是要纾解人对自我的过度执著。当我们试图保持正念时，有时会有焦虑、紧张的感受，这表示用功过猛。由于太希望达到正念，而过于执著于正念本身。这是人我执的一种表现。这个时候，我们需要放松下来，不要过度地在意自己。

正念能够让我们生活在放松、开放的环境中，帮助我们约束散乱无序的情绪，将心变得越来越稳定。

注意与正念

当人们在从事某项任务时，心理活动选择并集中在某一对象上，这就是注意。心理学认为，注意本身不是一项独立的心理过程，而是知觉过程的伴随现象，表现为一种认知性的心理倾向。注意的这种心理活动与医心术中所讲的正念有着密切的联系。



注意的心理活动类似存在于人脑中的一台电视，负责接受外界的信号同时做出相应的反应，这种每时每刻都在发生的心理活动具有四种基本的特征。

- 可同时接受的频道范围 → 注意的范围
  - 注意的范围也成为注意的广度，指一个人在同一时间内能清除观察对象的数量。
  - 从范围角度讲，正念强调两个方面的特点，一是讲意识集中于所要集中的范围上，二是强调完全性的集中，而无旁骛。
- 信号、画面的清晰度 → 注意的稳定性
  - 注意的稳定性是指注意保持在某一对象或某一活动上的时长、稳定的状态。
  - 从稳定性角度讲，正念要求能够平稳、长期、放松地集中在一起。
- 同时播出多个画面 → 注意的分配
  - 注意的分配指人在进行两种或多种活动时能把注意指向不同对象的现象。
  - 从分配的角度讲，正念要求意识的高度集中，同时保持修习而来的觉察性。
- 转换频道 → 注意的转移
  - 注意的转移指人有意地把注意从一个对象或活动转移到另一个对象或活动上。
  - 从转移的角度讲，高度的集中不代表僵硬，而是在高度集中下的灵活，能够迅速完成意识的跳跃却依然保持精神的集中。

正念

从意识的角度来看，正念可以视为一种特殊的注意，认识正念时，也可以从四点进行分析。

从负面到正面

释放心灵的能量

菩提心如同一个安稳的港湾，它不仅能够在我们遇到困境时保护我们，同时也能够在我们扬帆起航前，为我们加足动力。

11

前面我们已经讲过菩提心的意义以及培养菩提心的重要性。培养菩提心就像在一个大的储藏空间内注入能量，到了必要的时候，就可以将这些能量释放出来，帮助自己。培养菩提心固然重要，在实际的修习中如何取出这些能量也是十分重要的。

在修习的准备阶段，菩提心能够有效地帮助我们调节自己的精神状态。不论是作为日常保健性的修习，还是治疗性的修习，在整个修习过程中都需要保持一个正面的精神状态。但正面的状态并不是人人随时都有的，尤其对于正在面对心理、精神问题的修习者而言，正面的精神状态是十分难得的。这个时候，我们可以借助于菩提心来调节自己的心理状态，将负面精神转化为正面精神。

一是产生消极的情绪，即对自己、对他人、对现实感到失望；二是导致人对于自我现状的过度紧张、过度执著。前一种情况，失望、失落的情绪较为常见，但并不十分严重，通过菩提心训练的施受法，将自己的内心与外界连通，通过对伤痛情感的重新认识，就能够有效地消除消极心理。而对于第二种情况，虽然十分常见，却往往被人们忽略。

解决问题、消除痛苦，这是每个人在面对精神问题时自然而然所希望实现的。对于痛苦的恐惧，往往会使这种愿望变得急迫，而成为了一种负面性的情绪。这种急迫的情绪会使人变得焦虑、不安，难以保持内心的平静，失去对现实问题的正确判断，同时，对医心术的修行也会产生不良的影响。这个时候，需要在施受法的扩展中，有意识地消解自己内心的焦虑，通过与他人或外界情感的交融，淡化自己的情绪，减轻对自身问题的过度关注，使自己的思维与情绪尽量恢复到平静的状态，使自身尽可能地处于一种自然的状态。这样就使得原本负面的情绪转化为有助于修习的正面情绪。

在调整好自己的内心，做好各种的准备之后，我们就可以开始具体的修习了。

正面与负面

医心术在描述到能量、情绪等问题时，通常采用正面、负面来进行区分，在医心术理论中，人的情绪、能量存在两种对立属性，正面性和负面性，它们是一体的两个方面，彼此对立也彼此联系。

对立性
两者共存时通常表现为对立的冲突、斗争，只可能有一种处于主宰地位。

正面 ⟷ 正面

正面性是指积极的，会引起进步的、快乐的效果。

负面性是指消极的，可能引起伤害性、消极性、破坏性的效果。

转化性
两者的对立不是绝对的，而是相对的，两者斗争的过程就是转化的过程。

误解

通常正面和负面被误解为对的和错的，实际上，这里只是用于形容两种不同的性质的属性，本身没有正确、错误之分。即使负面的会带来不好的效果，它的存在本身并不是错误的。

能量与情绪之间是互相影响的，以负面性的为例，负面能量会使情绪转为负面，而产生的负面情绪会增加负面的能量。

正面情绪 ⟷ 负面情绪

正面能量作用于负面情绪能够将其净化，使其转变为正面情绪。正面的情绪则会激发出新的正面能量，这就是医心术治疗的方法。

正面能量 ⟷ 负面能量

观想治疗法中，对力量之源的观想就是为了激发和获得正面的能量。

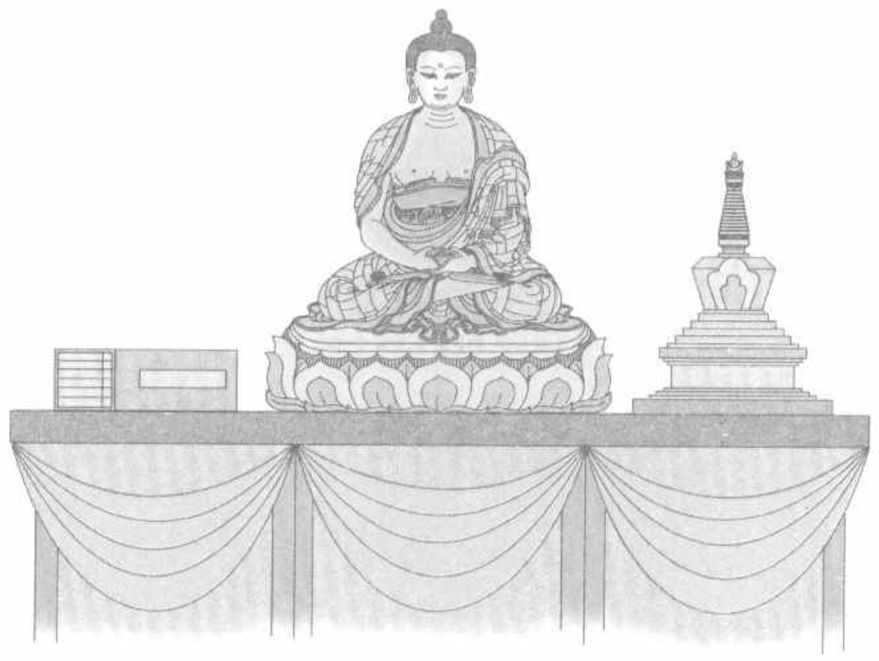
力量之道

医心术通常使用正面、负面来表示情绪与能量的各自具有的两种不同属性，四者之间是有着密切的关联的。

第陆章

佛教的禅修：“坐”的智慧

医心术的治疗手段并不单一，包括了观想治疗、呼吸治疗、声音治疗等，不论这些治疗方法在具体实施中有何种变化，它们的治疗思想与方式都是缘自藏传佛教僧人的一种基础的修行——禅修。



图版目录

禅定与精神 157

佛心与医术 159

禅修的技巧 161

不一样的“看” 163

观想 165

莲花生大师 167

观想与开放 169

观世音菩萨 171

对强大力量之源的观想修习 173

观呼吸法的延伸治疗 175

观想治疗的基本方法 177

声音治疗练习 179

音乐心理学 181

通往一如之路
禅修

1

禅修原本只是佛教的一种修行方式，由于其止、观的修行内容有利于平衡人的精神状态，而被发掘出其潜在的医学价值，受到现代人的重视。

要想给佛教的禅修下一个准确的定义是十分困难的，简单地讲，禅修是一种佛教僧人基础的修行方式，通过静坐、禅思等证悟佛法的一种修行。与其他的修行方式不同，禅修是通过自我思维来调节自我的精神、意识，其修行内容所强调的止、观十分有助于调理人的精神状况，因此为大众以及西医心理学所重视。

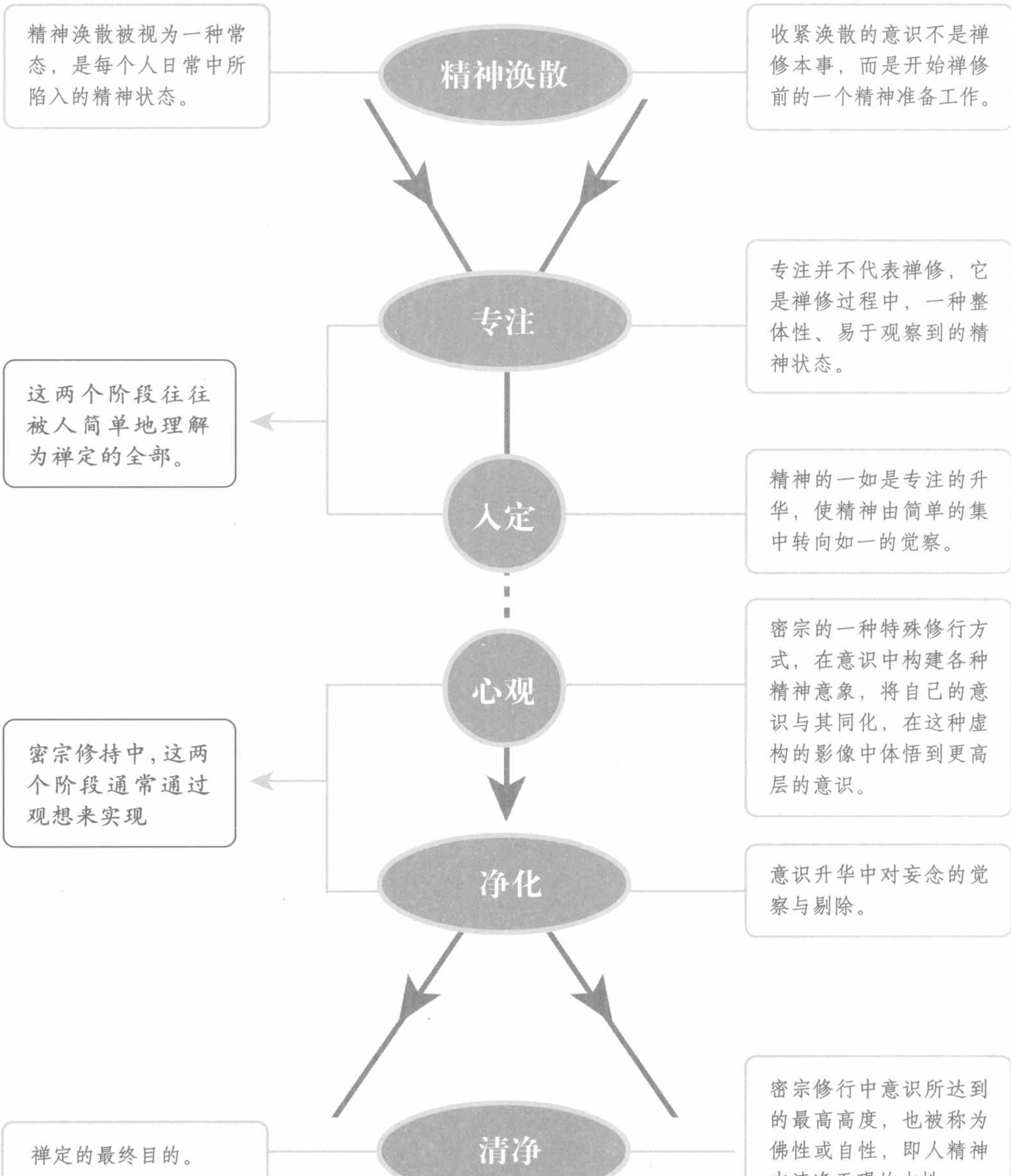
佛教认为，禅修的目的是使修习者开放自己的心灵。前面已经讲过，佛教认为人最大的敌人就是自己的心魔，一切的精神、心理问题皆是由此而出，而心魔的根源就是我执。在禅修的禅定中，修行要保持内心的寂静，引导自己的意识检视自己内心的情感与思想，来证悟生命的般若。在这个过程中，最重要的就是破处自我心中的壁垒，让自己的心不为“我”所牵绊，最终达到无我。

虽然是一种宗教修行方式，但佛教的禅修并不仅限于此，由于他特殊的修行方式，在其他方面也有很重要的意义。随着佛教在西方的传播，禅修越来越为现代心理学所重视，它被视为是一种积极干预性的心理治疗法，有着十分显著的疗效。在心理学看来，佛教的禅修是一种自我呈现式的自我心理分析法，它侧重于对自我精神的审视与反思。不同于传统的心理治疗术将治疗重心放于单个的内容上，禅修着眼于人精神的整体层面。这种独特的方式不仅十分适用于一些心理疾病的治疗，同时，这种治疗是从根本入手，十分值得现代心理学治疗借鉴。

作为佛教修行的禅修，实际上另外拥有许多不同的形式，藏传佛教中的观呼吸、观想修习等都是其中一种，虽然形式不同，它们都包含一个共同的要点——正念与察觉，即止观之道。

禅定与精神

密宗中的禅定并非如一般理解的那样是一种静坐或是简单的集中精神，其实是一个十分复杂的意识活动的过程。



禅修与医心术治疗

止观救心

2

初次接触佛教或对佛教不甚了解的人都会有一个疑问：佛教反复强调要脱离苦海，人只能自救，而不能妄想什么神灵；医心术也指出真正能够解决自己精神问题的只可能是自己，既然一切要靠自己，那么为什么还要供奉诸佛、菩萨呢？

对于一个普通人而言，对佛教最直接的了解就是名山大川中的各个佛教寺院，那里是僧人们生活、修行的场所，同时也供奉着佛、菩萨等，这似乎与我们先前所说佛教从严格意义上将是无神论的说法相悖。既然说佛教不存在唯一的神，只要证得佛性，人人皆可成佛，那么为什么还要在寺庙中供奉佛、菩萨，顶礼膜拜呢？

其实，这就如同学生学习要寻找一位好老师一样。老师的意义不仅仅是传道授业，还有重要的一点是要以身作则，起到影响、示范的作用。一个学生在学习的过程中，不仅会遇到学业上的困惑，也会遇到精神、思想、感情上的障碍，这个时候，一个好的老师，能够以自己的言行影响和鼓舞学生，指引他走出困境。佛教供奉佛、菩萨也正是如此。

佛教认为，安详的佛心就存在于我们每个人心中，但要还此心以清净的本来面目是并不容易的，面对外界的侵扰以及自己的无明，即使走上修行之路，也随时可能动摇。放开心灵、放弃自我，是每个修行者每日经行的修习，却并非人人都能成功。在怀疑、恐惧的影响下，人的心灵是十分柔弱的。在这种情况下，一个简单的方法就是将自我交付出去，以实现放弃自我的目的。对佛、菩萨的恭敬，就是要修行者在对更强大的精神力量前放下对狭隘的“我”的执著，这与止观禅修的目的是相同的。

对一种强大的精神象征的依靠，使得修行者从崇敬之心中获得巨大的力量，这种力量能够给人带来自信与欢乐，这种正面的、积极的力量正是医心术的治疗之力。医心术中的各种治疗方法皆是由此而实现。

佛心与医术

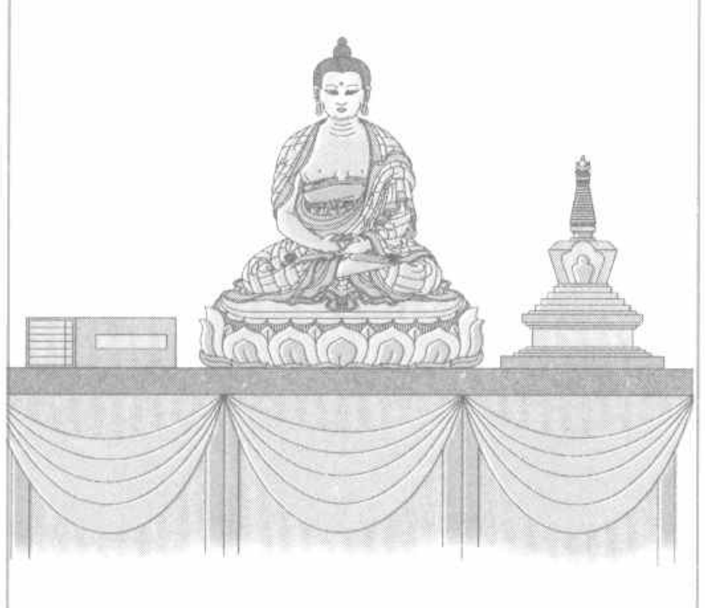
由于医心术治疗的普适性，并不要求修习者一定为佛教信徒，但是在其理论和实践中，还是反复强调禅修、佛心的重要性，因为医心术治疗不同于生理上的物理性治疗，精神、意志的状态直接决定着治疗的最终效果。

医心术

修习治疗

医心术治疗不是单方面的练习性治疗，而是精神与修习的结合，人的精神意志在修习中扮演着十分重要的角色。

精神方面

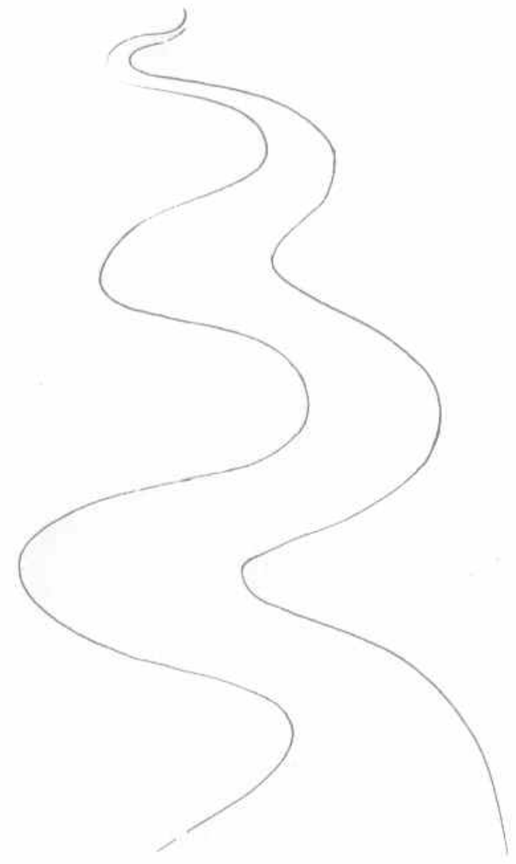


心理的修习是一个艰苦的过程，修习者需要靠自己的力量克服种种困难，尤其是治疗中精神方面的障碍。医心术中对佛教的重视旨在为修习者树立一个强大的精神形象，通过对这个形象的崇敬、信仰，能够从中获得巨大的力量和自信，支持修习者顺利地完成治疗。

方法技术



对于非佛教修习者，这个精神形象的选择可以做出相应的变化。



治疗方法提供的只是一条路，但走完这条路所需要的精神支持则需要从他处寻找。

医心术中，精神力量被融合进修习中，两者完全结合在一起。

心理学

对

崇尚实证主义的心理学，并不重视精神形象介入的意义，一般是通过患者自身的求生欲和治疗欲来提供精神支持。这对于处于困境中的患者来说，有时会缺乏应有的关照。

现代心理学通过自己的理论体系，提出一系列的治疗方法，并在临床治疗中取得了很好的效果。

心理治疗

保持心的安定

止禅

止，即心的安定，是止观禅修中最基础也是耗时最长的阶段。

3

止禅的训练解释起来十分简单，就是能够控制自己的意识使之随时随处专注于一个对象上，不散乱、不动摇、不踌躇。但正是这个简单的训练，往往需要数月甚至数年。

在具体的止禅训练中，有许多种方法，一种常用且方便有效的方法就是呼吸法。我们在生活中都有这样的经验，当我们处于紧张、慌乱中时，为了平静情绪，常会做深呼吸，这是因为呼吸节奏能直接影响到生理和心理两个层面。止禅的修习也是如此。

首先，修行者需要将自己的意识专注于某一个地方的呼吸，例如肺部、鼻尖或嘴唇，以寻找到自己的呼吸与节奏，同时，也能够调节自己的情绪状况与生理状况。对于情绪本身就处于放松、安定、注意力集中的修行者来说，这一步是可以跳过的。

然后是数息。在自己心中默默地计算着自己的呼吸，当呼气时，心里就数“一”，吸气时就数“二”，如此继续一直到“十”。不要中断数目，继续从“一”开始，重复这个过程。

在数息的过程中，有三点需要注意。一是要放松。计数只是为了调节节奏，不要过于专注于数字而紧张起来，尽可能使自己处于放松的状态。二是要保持自然。意识需要专注于气息之上，但不要因此打乱了自己呼吸的节奏，不要人为地拉长、缩短呼气或吸气的时间，让呼吸进入一种无碍的状态，纾解因为要求专注而带来的压力。三是要精神集中，保持内心的平静，排除杂念。在数息中，还可能遇到一个情况，就是突然之间感到昏昏欲睡。昏沉是沉静状态的副产品，不用害怕，集中精神使自己清醒过来即可。

在数息时，可以根据自己的习惯选择相宜的呼吸姿势，有的人喜欢让腹部完全放松，这样能够更好地保持平静；有些人会提高胸腔呼吸，这样能够加深呼气与吸气的深度，比较适合紧张的情况。

最后，当你觉得自己的心安稳下来时，呼吸自然平静，就可以停止数息，将觉察带到呼吸之上，察觉气息的生起、停驻和消解。这种止禅的练习对于保持正念有十分显著的效果。

禅修的技巧

禅修并非十分复杂，只要坚持每日的修习，就能够熟练掌握，逐渐成为一种随时可以开展的修习。对于初习者，可以借鉴佛教中一些禅修的技巧来帮助自己展开修习。

调五事

调睡眠

调睡眠要根据每个人的年龄、健康状况和工作环境来确定睡眠时间。睡眠按时按量，既能够在时间上为修行提供保证，又能在精神上保持清醒。

调心

不论调身，还是调息，最终目的是要调心。调心就是要将修行者的心调到一个不沉不浮、意念清明的状态，这才是修行禅定所需要的心理状态。



调饮食

调饮食要注意四个方面：一饮食不要过量；二也不要吃得太少；三不吃秽浊之物；四不吃不宜之物。

调息

调息就是调节呼吸，修禅定的正常息相应把心住在息上，使息出入绵绵，不涩不滑，若存若亡。既没有声音，也不结滞，非常通顺。

调身

调身就是在修行禅定、打坐时，要注意自己的姿势，头、手、身、足都有相应的要求。

禅定四心

四心

清净心
持戒首先要制止妄念，断绝私利，清净居心，慈悲救世。

精勤心
就是要勤勤恳恳，坚持不懈，这样才能有所成就。

至诚心
指对佛法恭敬虔诚之心

报恩心
即报三宝恩、祖国恩、父母恩等之心

禅定六法

静	缓和身心，消除紧张。
定	专注不移，一心一意。
止	摆脱杂念，头脑休息。
观	一心观想，坚强意志。
觉	感觉敏锐，思绪空明。
同	无限可能，创意无限。

看透万象的本质

观禅

观，即觉察和如一，是对心的开发以及对“自我”的超越。

4

佛教认为，如实地经验任何观想目标的真实性质就是观的训练。“观”有看之意，所以观禅也可以理解为一种特殊的看，一种超越性的看。上节讲到，止禅的训练是要达到专注的目的，而观禅就是对专注的超越。

止禅的训练中，主要强调自我精神意识的集中，这里强调对自我意识的主动调节，而观禅是要进一步超越对自我意识的简单控制。以呼吸练习为例，止禅中是要以意识跟随呼吸，专注于其上，而在观禅中，是要安住于其上，忘记呼吸本身，不去考虑如何呼吸、呼吸节奏等概念。止禅要集中于自己的呼吸，关注呼吸长短的变化，而观禅则是在平静自然状态下的“看”，看呼气、吸气，没有任何的执著和攀缘。只是在一如的察觉之中，而不存在一个“我”在不停地思考和诠释。

观禅时的精神状态对于初习者是较为难以理解和体悟的。这种不牵挂、不拒绝的状态如同看河。河水从上游而来，又飞逝而去，不会停留片刻。观禅时人的意识就如同流水，生起、流过、消逝，完全让其处于自然、无碍的状态。“观”就是处于意识之中却不加以停留或拒绝，如同站在河边，不能拒绝水的流动，同时也不要在意水的逝去，一切都在自然而然中产生、发展、结束。

观禅的训练中，一个常见的问题就是“我”的突然闯入，对于脑海中随即产生的想法或回忆，总会有一个“我”想跳出来，进行一番评论或者发出一些感慨。这个时候，不要因为自我意识的闯入而紧张，拒绝它，就让它在诸意识的河流中自然地升起，然后消失；反之，如果可以拒绝“我”的闯入，则会陷入到对“我”的另一种执著中。

佛教十分重视观禅的作用，因为在观禅之中，人们所看到自己意识中的一切都是不附着任何感情色彩的，是最真实的本质，认识到生命的无常与无我。摆脱了外界与自身的束缚，就能够做到心灵真正的开放。不论在何时，即使很小一点的开放，也会给我们的心灵带来益处。

不一样的“看”

观禅在医心术的修习中十分重要，对自我精神意识本质的觉察能够帮助我们准确地认识到自己的问题所在，顺利地开始修习。

观禅是止禅的进一步深入，是在禅定中对自我意识的一种整体性的觉察与关照，佛教显、密各派中都十分重视这个修行。观禅的重点是修习时意识的无念、无相、无住的状态，如同一个人站在河边观看河水。



观

在观看自我意识的时候，需要保持不牵挂、不拒绝的态度，专注地看着意识如流水一般从眼前飞逝而过，却不着任何情感于其上。

距离

观禅中一个重要的地方就是要保持正念与内心意识的距离，如同要与河流保持一定距离，不要沾上流水，更不要因为一时冲动，抬腿跨入河中而使“我”的意识闯入了其中。

河水

观禅时，需要开放自己的精神，使所有的意识都能够在禅定显现出来，如同河中的流水，连绵不绝、畅通无阻。

无念

指心灵不昧，感知之心通行无阻、不受束缚，超然外物时所拥有的一种精神状态。

修习者要在观禅中忘却自己的存在，如同观河者忘记“看”的主体“我”。

无住

通过意识所呈现出的诸种“相”，看到“无相”的本质。

意识如同河水，在心中不断涌出又不断消逝，不让自己的觉察为此而动，也不要使自己的意识停滞。

无相

这里指意识瞬息变化、畅行无阻的状态，是无常观的延伸。

认清万物“无相”的本质使观禅“看”的一个重要目的。

观想与感受

禅修与治疗

5

医心术治疗思想脱胎于藏传佛教的禅修，可以说是一种特殊的禅修。在具体的治疗中，也使用到一些禅修的基本方法。

医心术的治疗手段不同于西医，不是在理论证实的基础上研究、制定出来的，而是从藏传佛教的禅修修行中总结而来。医心术中所使用的多种方法，一部分直接取自佛教经典，另一部分是诸佛教僧人根据修行所得到的经验总结而来。

医心术的治疗一般包括四个基本步骤 一是承认和认识需要被治疗的问题，二是确定自己医治力量之源，三是运用治疗手段进行治疗，四是获得治疗效果。为了能够使治疗有效，修习者需要积极地动用自己的想象力、联想力等去进行观想与感受，这种感受越深厚，疗效就越明显。

由于禅修是一种具有一定难度的精神性训练，在具体修行中，佛教也提出了一些便于信徒理解、练习的法门，其中一部分方法同样适合于医心术的治疗。其中以一个四步的修习法较为有效，能够帮助人们加强每个基本的治疗步骤。

第一步，将每一个步骤看成或观想成一个影像。无处下手是很多修习者在面对练习时常见的问题，抽象的意识精神问题很难让人准确地把握，不确定性进而带来修习者的怀疑与动摇。通过想象或观想，将所要面对的精神问题画为可感可知的图像，成功的大概修习是第一步。

第二步，以每一个步骤的名称来想象，这是在观想影像与实际问题之间建立起必要的联系，这种联系越紧密，就越能够赋予其力量。

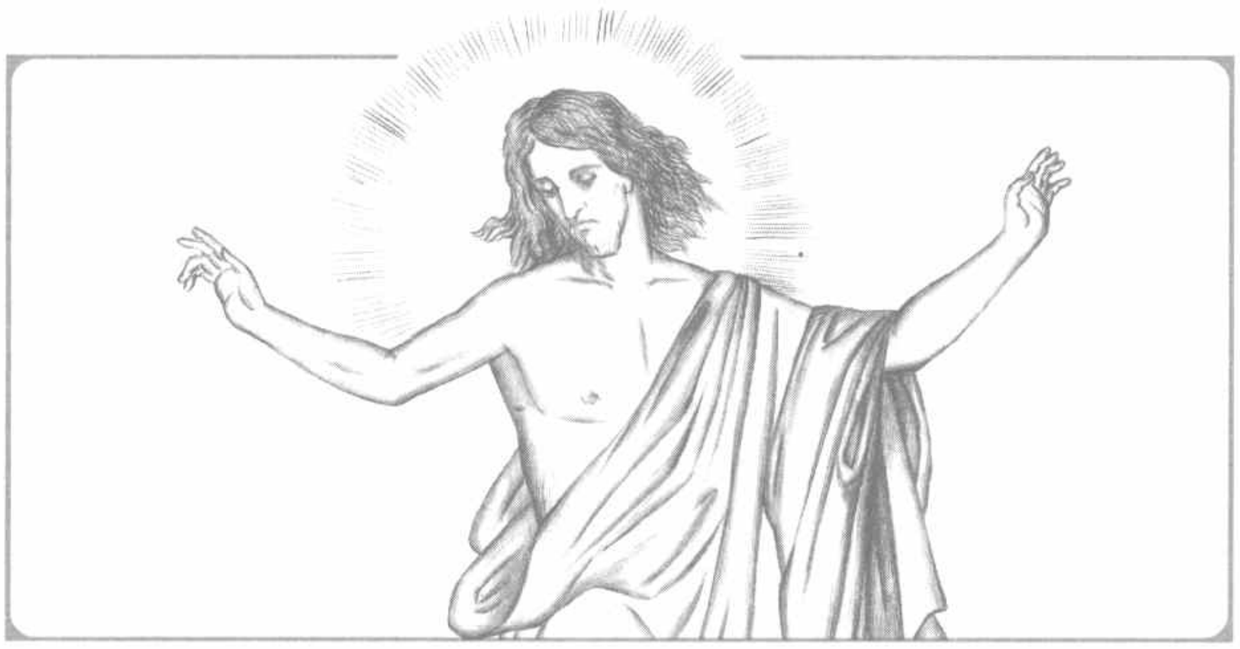
第三步，感觉每一个步骤的特点，即用心把握自己所经历的治疗中的每一个阶段，充分认识到自己的问题所在与力量之源，自如地运用自己的精神之力，如同外科医生熟练地运用自己的手术刀。

最后一步，相信治疗的效用。在对治疗充满信心的同时，也是对虚拟的观想影像充入能量，使其由虚拟化转为一种能量实体，由最初的精神能量的承载物，能够创生或激发出更多的能量。

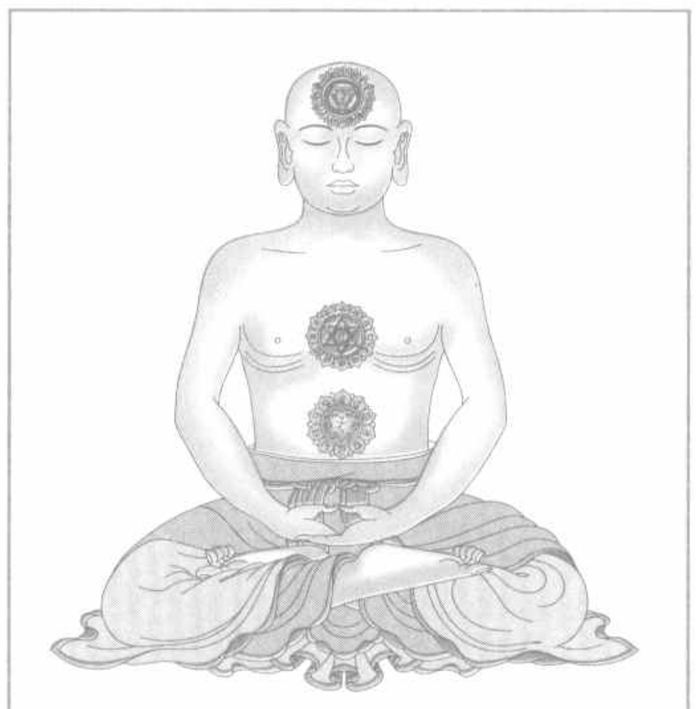
观想

藏传佛教在回答人生而痛苦的根源时，将问题的关键指向了人的精神，认为那里是人意识的根源，也是痛苦的根源。因此，解决之道就在于精神的转变，观想就是藏传佛教在千年的探索中所创造的一种独特的修行方法。

观想中，观想的影像只是一种精神上的象征，因此，对于非佛教徒的修行者，可以通过观想别的影像获得同样的收获，以基督徒为例，观想上帝的影像能够获得与观想诸佛同样的效果。



观想影像与人精神的合一：这是观想修习中产生作用的一步，通过这种合一，将影像所具有的正面的、积极的、强大的力量转移到人的精神中，通过这种同化最终达到转变精神的目的。



密宗认为，意识的影像能够承载重要的精神元素，因此对诸佛、菩萨的观想其实是对这些形象所蕴涵的佛性、力量、智慧的获取，而观想的要点就是把握身、口、意三密。

精神 —表现→ 身、口、意三密是人精神状态最关键的表现，修行的入口就在此。

外界对人施加的一切影响皆通过三密影响到人的精神。 —影响→ 转变精神

观想是实现心观修行的一种主要的方法。

出发点：精神 → 心观 → 观想 → 转变精神

指在坐禅中，通过观想构建出相应的精神意象，并将这种意象与某些特定的精神、意识结合，再通过修行者精神与观想意象的融合，将特定的精神转移到修行者身上，改变其原本的精神状态。

藏传佛教中最伟大的上师

祈请莲花生大师

6

菩提心的一个重要的部分就是恭敬心。藏传佛教认为，对上师、佛陀的恭敬心，能够带给修习者巨大的精神力量，支持修习者完成艰苦的修行。

对于修习者而言，修习的困难随时会出现，但很少有人能够只凭借自己的意志力就克服掉这些困难，很多时候，修习者需要一些精神上的支持，来帮助自己在修习的道路上前进下去。恭敬心就是每个普通修持者最强大的力量之源。这种恭敬心能够凭借对精神形象的崇拜而产生，从这种崇拜来获得能量。

前面已经讲过，任何人都可以根据自己的经历选择任何适宜自己的力量之源，对于藏传佛教信徒来说，通常选择诸佛、菩萨、本尊、上师作为自己的力量之源。这其中，最为修习者所推崇的，就是被人们称为“珍宝上师”的莲花生大师。

莲花生大师为公元8世纪印度僧人，梵文名为Padmasambhava，大师原本为乌仗那国王子，后弃王位出家，周游印度广访密法大师求法学习，成为当时神通第一的密宗法师。后应藏王赤松德赞之请，前往藏地传法，是藏传佛教实际的创立者，并且主持修建了西藏第一座佛寺。由于这些巨大的贡献，莲花生大师在藏地具有着极其崇高的地位。在藏地随处都可以看到有关大师的唐卡、塑像，听到有关大师各种传奇故事。医心术中，恭敬心的修习常以莲花生大师作为精神影像的观想对象。

修习的第一步就是对大师形象的观想。在美丽的光晕中，年轻的莲花生大师坐在一株巨大的莲花之上。莲花有上千片艳丽的花瓣，芳香沁鼻，娇翠欲滴。传说中莲花生大师就是出生在莲花之中，并因此得名，所以莲花就是大师的重要象征。

大师脸色白里透红，永远年轻而睿智。他喜悦地微笑着，清澈、充满爱心的眼睛带来无边的快乐，这份快乐感染着每一个修习者。大师身穿的白色内衣袍和红色长袍，象征菩萨的觉悟，蓝色外袍则象征着密法成就的圆满，织锦斗篷象征在宇宙真理中，一切宗教训练都是相同的。

莲花生大师

莲花生大师是西藏密宗最受尊重的上师之一，尤其被宁玛派视为“第二佛陀”，他被视为阿弥陀佛、观世音菩萨、释迦牟尼如来等身口意三密之金刚化现。

梵语

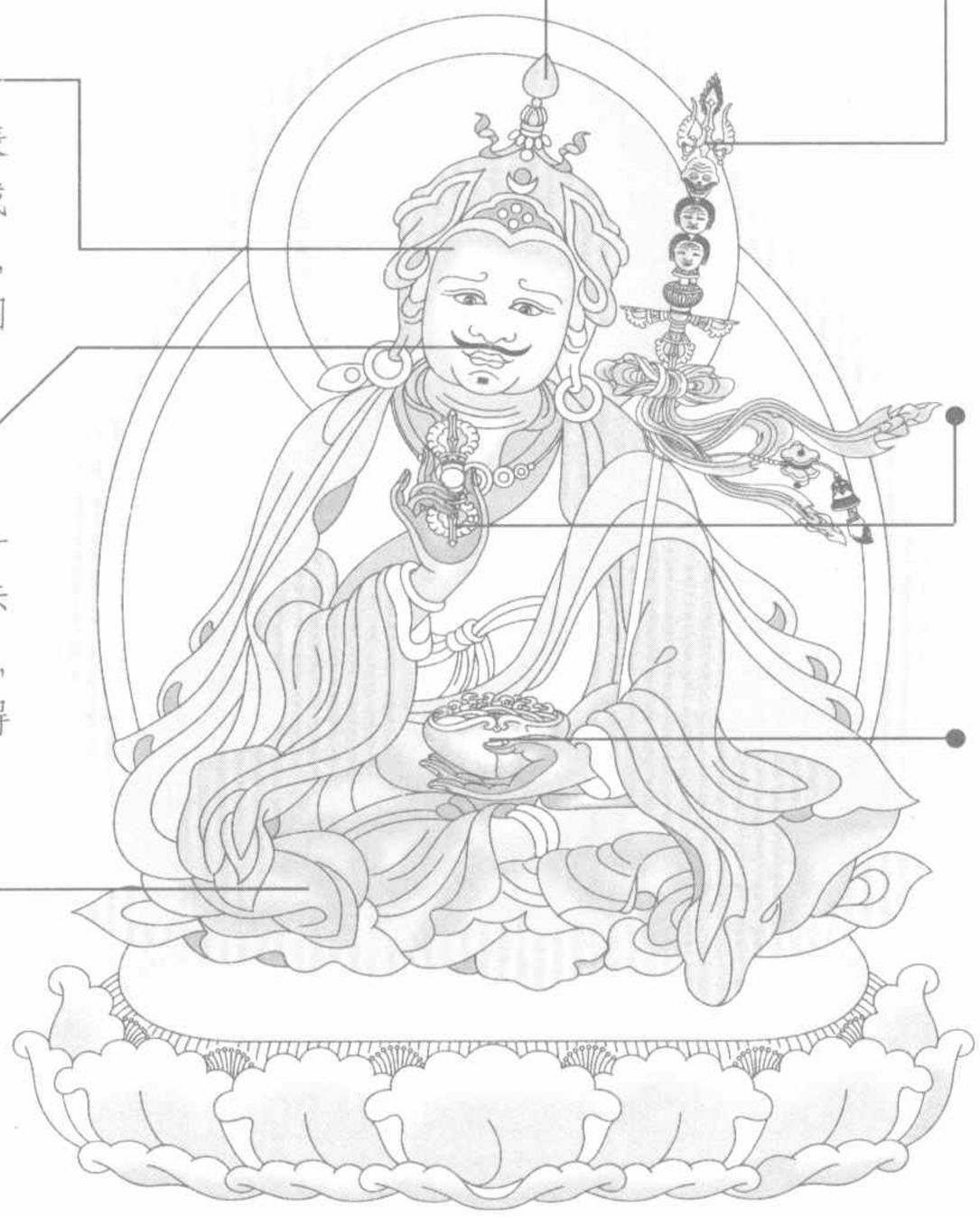
Guru 咕噜 表示忿怒

Rinpoche 仁波切 珍宝、宝贵之意

Padmasambhava 白玛郡乃 莲花中出生的人

忿怒珍宝上师莲花生

藏传佛教中，由于莲花生大师常被作为观想对象，其形象比较统一。



王冠

莲花生大师原本为乌仗那国的国王，着法王冠则是表出世法，指大师集十方三世诸佛教证于一身，是代表十方三世诸佛教化众生的密宗教主、无上法王。

忿怒相

莲花生大师怒目直视，表为调伏刚强难伏的魔众或劣根众生而示现忿怒相，但内心极为慈悲、极具圆满智慧。

胡须

描绘莲花生大师的画像一般绘他蓄发及蓄胡，表示修持密法行者若如法精进，不分出家、在家，皆可获得大成就。

坐姿

莲花生大师一般呈双跏趺，表示莲师已彻底证得解脱，并能超越轮回与涅槃法性的本质而游戏于三界之中。

三叉戟

莲花生大师左臂上倚放着一把三叉戟，象征大师已获闻思修、戒定慧圆满成就的大智慧，能灭三界众生的三毒与烦恼，能惩邪恶、赐以吉祥；三叉戟上串着三颗人头，象征大师具足过去、现在、未来三世的智慧，圆证法、报、化三身。

金刚杵

大师右手于胸前持金刚杵，象征大师具足五佛五智，能转五毒为五智。

嘎巴拉碗

大师左手持为嘎巴拉碗。嘎巴拉碗象征法性奥秘的真髓及自性中清净无染的究竟义理。其中装有长寿宝瓶，内盛长寿甘露水，象征行者若能虔诚修学此法，可得健康、无病、长寿不会夭折。

6

莲花生大师结跏趺而坐。右手持金刚杵，象征坚不可摧的力量，左手持嘎巴拉碗，里面放着盛有不死甘露的宝瓶。嘎巴拉碗象征空、乐的结合，宝瓶和甘露象征长寿和佛性的永恒真理。大师左臂怀抱三叉戟，三个尖头象征着开放、清明、慈悲力。

当能够完整地观想出莲花生大师的形象后，就可以开始恭敬心进一步的修习了，这个修习的方法主要也是通过观想完成的。

修习者需要观想自己正坐在山巅之顶的高处，凝视湛蓝的天宇，将自己的心性彻底开放，开放的天空清除掉淤积于自己心中的影像、思绪和情绪。

在这种开放性中，想象有美丽花瓣的莲花座，莲花生大师就在万道光芒中出现了。修习者要全身心地去感受这位伟大上师所带来的安详和温馨，在这些感觉中舒服地休息一会儿，让恭敬心融化自己心中的执念。然后把自己的觉察带到这幅图像中，全神贯注于其中，将其视为真是、清洁的治疗上师。

然后观想自己和其他众生一起，愉快、喜悦地念诵着莲花生大师的真言。随着念诵，从莲花生大师周身发射出各种颜色的加持光，为自己带来温馨和开放。这些光具有强大的治疗能量，透过每一个毛孔渗入自己全身，驱除一切负面的能量和情绪。

最后，反复念诵真言数次，让整个身心完全融入其中，让一切感觉都融入恭敬之中，超越痛苦和兴奋。对于需要治疗的修习者，可以观想由大师放出的光芒照射到自己身体的某一个部位，渐渐驱除自己的疾病，最终洗净自己的一切心理、生理上的痛苦，使安详和力量注满自己的内心。

这种观想修习并非一定要选择固定的时间来进行，在生活中，通过恭敬地念诵莲花生大师的真言就能够进行，只要为自己带来舒适，这种日常的修习就是成功的。

观想与开放

莲花生大师真言

观想练习时，需要念诵莲花生大师真言，念诵的方式并不固定，大声唱诵、默念、低声念诵都是可以的。

藏化的梵文

OM AH HUNG BEDZAR GURU PEMA SIDDHI HUNG

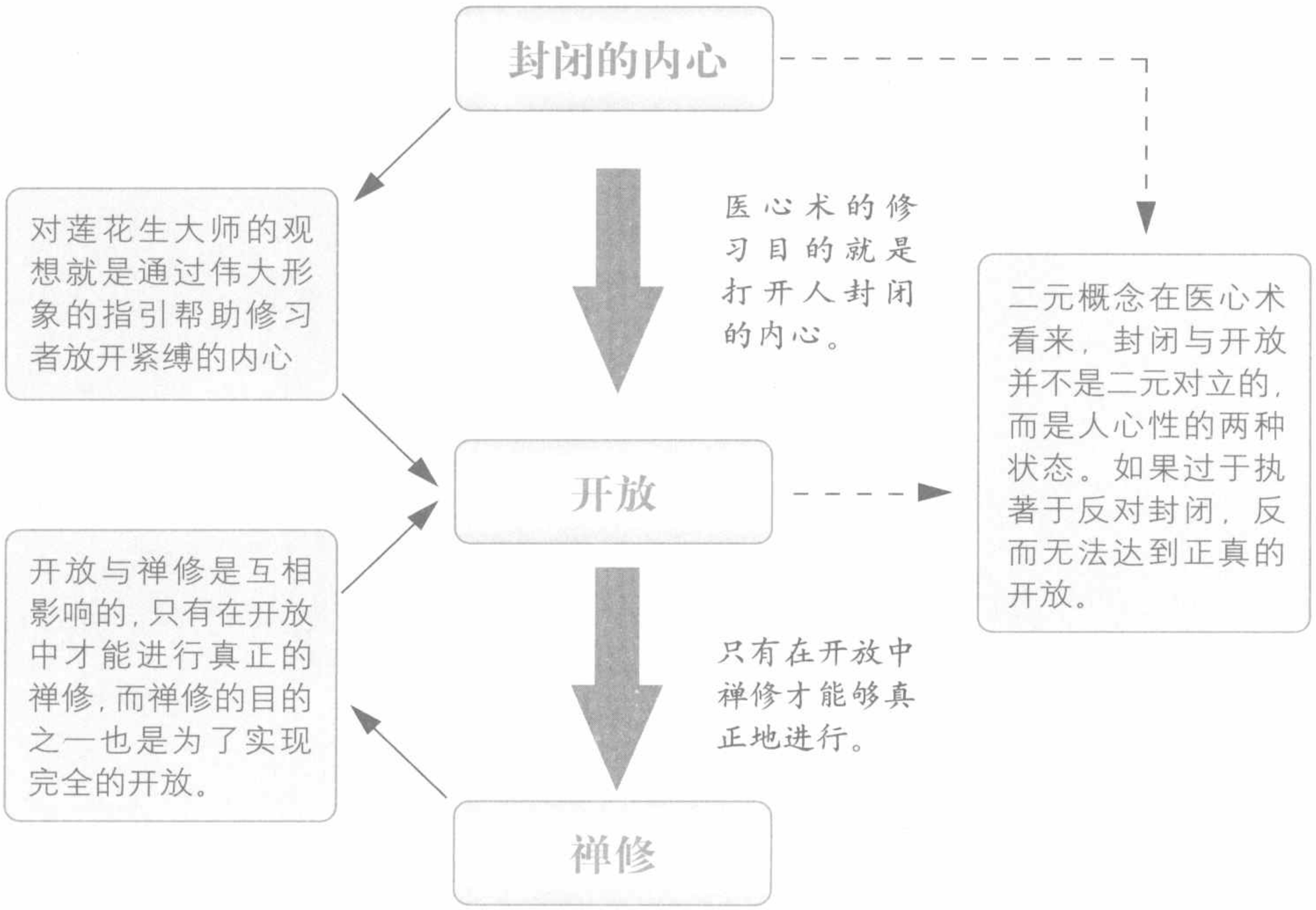
梵文

OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM

中文译文

佛身语意的化身，莲花生，祈请赐予一切加持诸。

在开放中禅修



7

雪域高原的守护者

祈请观世音菩萨

藏传佛教认为，雪域高原就是观音大士的教化之地，四臂观世音菩萨就是藏地的守护菩萨，因此在藏地，观世音菩萨备受人们敬仰和爱戴。

观想任何一种力量之源，有助于修习者从中获取力量，将自己的心向慈悲开放。不同的影像能够带来不同的效果。一个强大的力量之源能够给修习者带来强大而特殊的力量。由于观世音菩萨之于雪域的重要意义，大士也被医心术视为重要的观想对象。通过对观世音菩萨的观想与祈请，能够打开修行者封闭的内心，与观想莲花生大师一样，修习首先从观想观世音菩萨的形象开始。修习时，观想自己站在高耸的山巅，看着无限的天空，开放自己的内心，让自己的心停在其中。停留的时间并不固定，依修习者所愿，直到能够放下心中的压力和焦虑。

观世音菩萨以最庄严、最安详的形象从开阔的天空降下，他身体呈白色，放射出洁白、耀眼的光芒。菩萨上身饰丝绸和珠宝，稳稳地坐在莲花座上。在这个观想中，观世音菩萨是以四臂的形象出现的，将无量的慈爱传布给每一个众生。四臂观世音菩萨前两双手于胸前合十，象征涅槃与轮回的如一，同时也是觉悟与苦难的结合；两掌间握着一颗如意宝珠，象征着满足一切有缘众生的需要。另外两手，一手持水晶念珠，一手持一朵白色莲花，念珠象征对一切众生永无休止的慈悲，莲花象征大士无限、无瑕的知识和智慧。

观世音菩萨眼中充满无限的仁慈和关怀，以广博的爱注视着一切众生。对于修习者来说，观世音菩萨不仅仅只是心中创造出的影像，而是菩萨真实、清净的形象。这个影像与自己心中的恭敬心合二为一，在心中生出因加持而产生的无边力量。

接着，观想在观世音菩萨面前的土地上，有着各式各样的众生，大家因为菩萨的亲现而欢呼鹊跃，自己也被这种温馨、快乐的情绪所包围，然后观想一切众生都以恭敬的语气唱诵着观世音菩萨的真言。修习者要将自己完全融合到这个大合唱中，反复唱诵，并进行重新观想。观想真言的美妙声音充满整个宇宙，并且在自己的心中听到了观音菩萨抚慰的声音。菩萨不断地告诉自己：一切负面、不良的行为和感觉，都已经被完全治愈了，现在的自己是一个清净圆

观世音菩萨

在西藏，观世音菩萨尤其受到人们的重视，一般认为，西藏就是观世音大士的教化之地，因此，观想观世音菩萨以祈请治疗在医心术中是十分重要的一种治疗方式。

梵文

Avalokiteshara

音译为阿婆卢吉低舍婆罗，即遇到苦难，观其音声，即得解脱之意。

佛教中，观世音菩萨有多种化身，四臂形象为其中的一个。在描绘观世音菩萨的形象时，也有男相和女相之分。



白色身
象征观世音菩萨自性清净。

水晶念珠
观世音菩萨右上臂所持为水晶念珠，象征对一切众生永无休止的慈悲。

一面四臂
一面代表观世音菩萨通达法性、法界一味；四臂象征四无量心。

八瓣莲花
观世音菩萨左上臂所持为八瓣莲花，象征大士无限、无瑕的知识和智慧。

胸前双臂
观世音菩萨胸前双手合十持摩尼宝珠，象征智慧与方便合一双运。

坐姿
观世音菩萨结跏趺坐在莲台上，表示不住生死。

满的自己。

随后，观想治疗之光从观世音菩萨身上发射出来，光一接触到自己的身体，立刻将自己的内心完全打开，是自己完全开放给观世音菩萨以及周围的众生。美丽、清净、安详、温馨的光包裹着自己，光经过自己的身体，流向其他众生。在这个共同的体验下，感觉自己正在将宁静、开放的感觉传布出去，感觉自己与外境已经融合为一体。

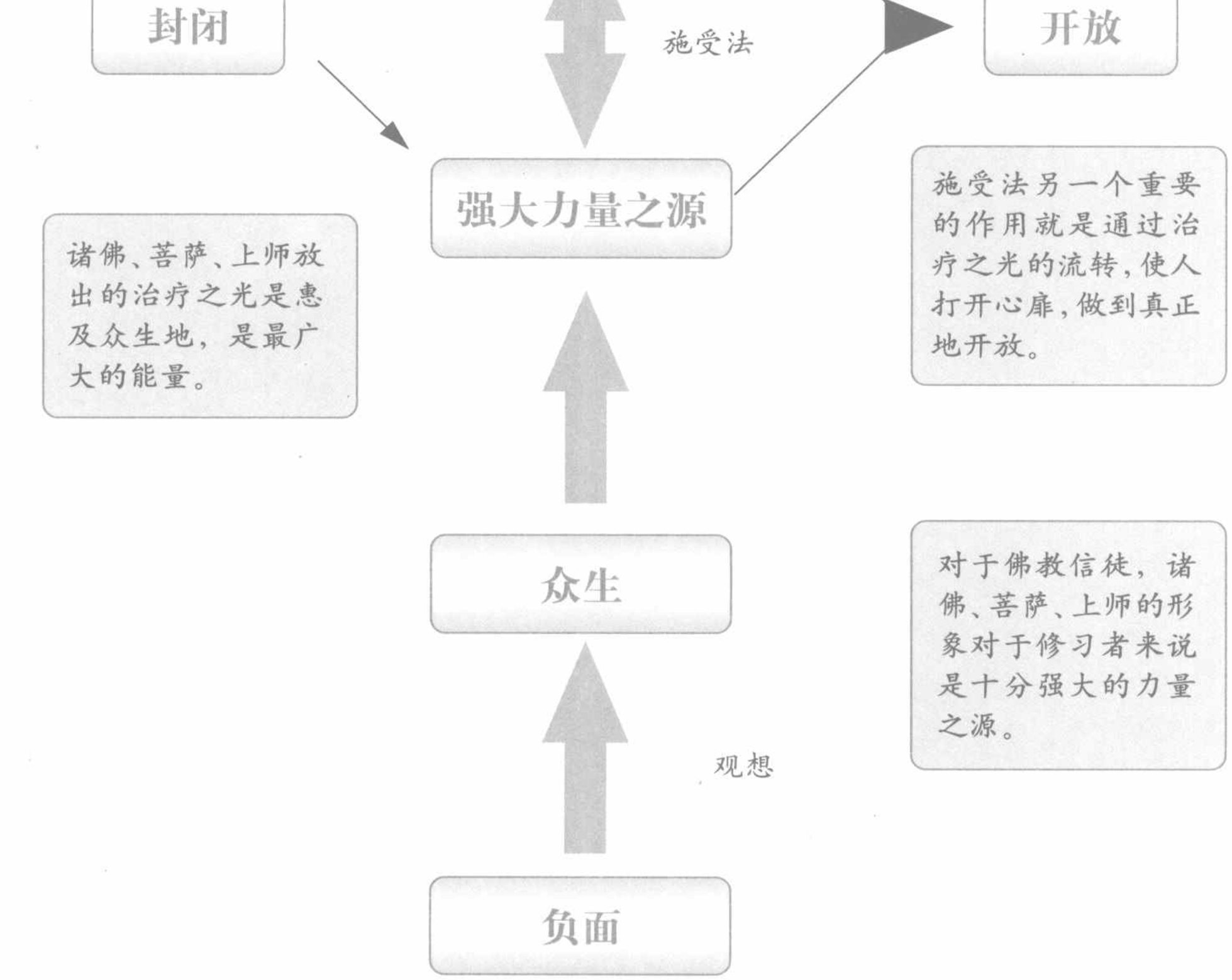
在这种融合中，开始观想菩萨慈悲的光在净化着自己。放开自己紧缚的内心，充分感觉整个外境的宽广和开放，让自己一切的思想和感觉融进菩萨的安详和温馨之中，然自己的心在开放中得到完全地休息。

对于不同的修习者来说，这种禅修法门能够进行相应的变化，以更好地对治具体的问题。在藏传佛教中，很多高僧就利用观世音菩萨的观想法来治疗疾病。在治疗时，修习者观想观世音菩萨就出现在自己头上，他有两只手，右手做出保护的姿势，左手则持一朵白色莲花放在心轮，修习者虔诚地向观世音菩萨祈求解脱疾病，并坚信自己的祈请一定能够获得回应。

同样，对观世音菩萨的观想禅修也能够被带入生活之中，任何观想大士的影像、念诵真言、祈请加持都能够使修习者获得益处，给自己的生命带来快乐和欣喜。

对强大力量之源的观想修习

一个强大的力量之源能够带来强大而特殊的力量，这对于修习者来说是十分重要的。



让正面的能量灌注全身

呼吸治疗法

8

医心术中的呼吸治疗法直接来自止观禅修中的止禅修习，观呼吸作为一个基础的精神调节法不仅有其独立的治疗作用，同时也常以辅佐治疗的姿态出现在其他治疗方法中。

呼吸是人体十分重要的生理活动，它负责人体内氧气等的交流，维持着人体生理机能的正常运转，同时，现代医学已经证明，呼吸与人的神经系统也有十分密切的关系。呼吸的方式、节奏、频率同样会对人的神经系统产生影响，进而影响到人的心理精神状态。

在刑事侦缉过程中使用到的测谎仪，主要根据人体生理状况的变化来判断心理精神状况，其中呼吸就是一项重要的指标。当人处于紧张、焦虑、兴奋、愤怒、安静等不同的情绪中时，呼吸状况会有相应的表现与变化。佛教认为，通过调节人的呼吸状态反过来能够影响人的精神状态，达到调节、控制的作用。

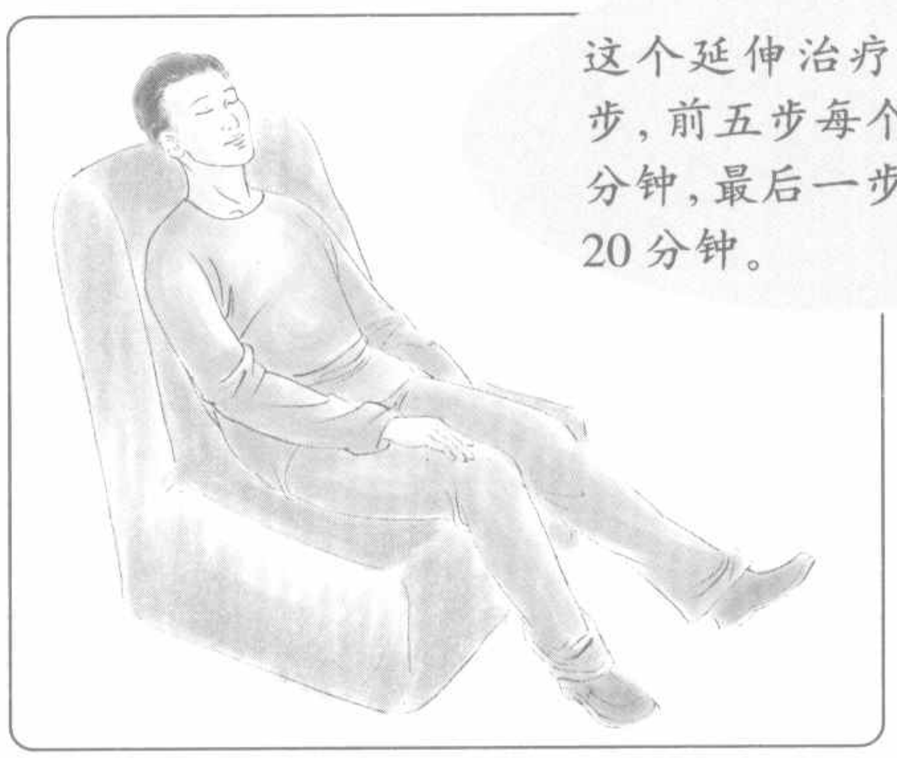
一般认为，观呼吸法是一种随时可以采用，简便易行的一种强力自我干预法，对于调节暂时性或突发性的激烈情绪有着十分显著的作用。由于呼吸与生理的密切关系，通过强制性的调节呼吸方式，能够从生理上控制激烈情绪所带来的生理反应，强制生理机能恢复到正常的平静状态，以此促使人情绪的平复。

观呼吸治疗的方法即为前面所讲过的止禅的训练方法，对于不同的情况，在具体实施中需要做出相应的变化，不论如何改变，都需要坚持呼吸治疗法的基本宗旨。前面讲到，观呼吸的目的是达到专注，而专注则是为了让修习者能够保持正念，让正面的能量保护自己，而不是为负面的能量所左右。当处于激烈的情绪中时，人的思维体系往往处于混乱之中，容易失去正常的判断能力，妄念因此十分容易产生。观呼吸就是要将破碎散乱的思绪整合起来，不仅有助于思维的正常运转，同时也能够起到保护心智的作用。

由于观呼吸法在情绪调节方面的显著作用，它不仅仅用作治疗，同时也被运用在其他治疗方法之中，作为辅助，常常作为治疗前情绪准备的重要步骤。

观呼吸法的延伸治疗

医心术中，观呼吸法除了用于稳定、调节情绪外，还可以通过对呼吸的控制、引导来对全身治疗能量进行觉察与调整，这是观呼吸法的一种延伸性修习。



这个延伸治疗一共分为六步，前五步每个步骤一或两分钟，最后一步一般为10到20分钟。



第一步

舒服地躺在席子上，用枕头来支撑，让肌肉放松下来，然后，缓慢而平静地做一或两个深呼吸，随着呼气放下一切压力和忧虑，放松身和心。

第二步

觉察并感受自己的全身。感觉由放松所带来的宁静渗透进全身各处。

第三步

觉察自己背部安卧在席子上，地心引力正温柔地把你带引向大地，这可以帮助安定浮动的能量和跃动的思想。

第四步

以无边无际的空阔感来观察自己的呼吸：不仅是你肺部的空气，还包括你身上每一个细胞的呼吸，当细胞呼吸时，它们以自然、宁静，开放和动作上下移动。

第五步

感觉你身体每个部位的动作和能量：动脉、静脉、肌肉、血液、器官、脑、脊椎、骨头和皮肤，尤其是需要治疗的部位。

第六步

前后、上下、左右非常缓慢而自然地移动自己需要治疗的部位，整个过程是轻松、随意的，重要的是宁静、专一而全然地觉察动作的运行，觉察你身体这个部位的最微细动作如何在其他部位被感觉到，和那种内在亲密的宁静和快乐，透过动作在你体内循环。



在熟练这种练习之后，可以尝试将其应用在其他日常动作中，诸如思考、感觉、走路、看、站、坐、睡觉、说话和工作。

这个延伸练习能够把浮动的心和能量固定下来，让身和心在和谐中结合，培养正面的认知和健康的能量，唤醒自己充实、安详和快乐的治疗素质。

神奇的治疗法

观想治疗法

9

在医心术的治疗方法中，以观想治疗法最为重要，治疗范围广泛、手段独特、效果显著，是医心术最主要的治疗方法。

医心术中的观想治疗来源于藏传佛教中的观想修行。观想，是佛教中一种独特的修行方式，尤其为藏传佛教密宗所重视。神奇的证悟体验与修行过程，使得这种修行方式充满了神秘的色彩。由此而发展出来的观想治疗法也带有神秘的气息。其实，观想治疗法依然遵循着医心术治疗的理论，是一种较为复杂的精神治疗方法。

与呼吸治疗法不同，观想治疗法适用的范围更为广泛，并且针对不同的精神心理问题有着具体不同的治疗内容，这一点我们将在下一章专门介绍，这里先介绍一下观想治疗的整体治疗法。

遵循医心术的治疗原则，观想治疗也是分为四步，第一步是要找出自己的心理疾病。自我认识可以说是较为困难的，尤其是要认识到自己的精神问题。这个时候，就需要借助止观禅修来帮助我们真正清晰地认识自己，了解自己的顽疾所在。

第二步是要确定医治自己的力量之源，这是观想治疗中最特殊的一步。如果说西医是用化学药剂治病，那么观想治疗就是用自我意识中所建立起来的精神体来治疗。面对不同的病症，治疗者需要在心中观想出不同的精神形象，这些精神形象会产生出相应的治疗力量，通过这些治疗力量进行救治。精神形象的分类先前已经讲过，而构建何种精神形象以及如何构建将在下一章为您详细地解说。

第三步就是调节、控制自己体内产生出的能量进行治疗。这个治疗也是在观想中完成的。一般来说，疾病或负面的因素也会被形象化，常被视为污渍。观想出来的光、甘露等负责逐渐净化它，这个净化的过程就是医心术治疗的过程。在具体的治疗中，不论是对能量进行破除、延展、融合还是转化，其最终目标都是要利用这些正面的能量消除或转变自己负面的能量或精神。

最后一部就是修习的效果。任何治疗修习都不是一朝一夕可以达成的，需要反复的修习与坚定的信心。

观想治疗的基本方法

对于不同的病症和问题，在具体修习中，需要选择不同的观想方法，但是，整体上治疗原则与思想是一致的。总结出来，这就是观想治疗的四步治疗法。



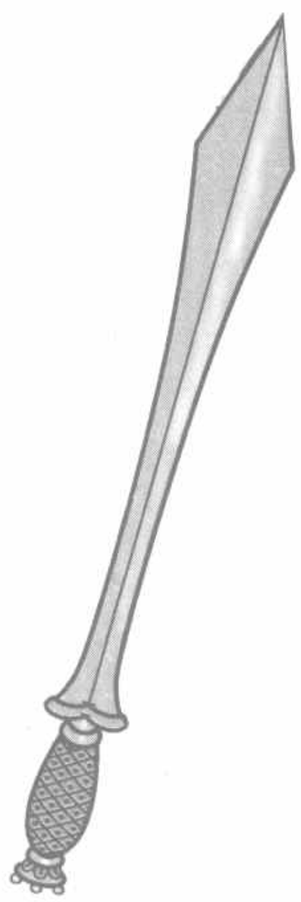
自我珍视

一般来说，医心术主要通过止观禅修，自我的精神检视来发现自己内在的精神问题。




观想力量之源

通过将某一精神形象影像画使修习者能够从中获取治疗所需要的能量。



观想治疗能量

通过观想力量之源与自己的联系，可以从中获得治疗的能量，这种能量如同般若利剑一般，能够帮助我们斩除病痛与心魔。




反复修习以完成治疗

观想治疗并不能通过某一次的修习完成，而是需要多次、反复的修习才能见效。

调节心与身的旋律

声音治疗法

10

我们都很熟悉电视电影中的配乐，好的配乐能够完美地配合剧情，激发观众的情感，达到交融合一的效果，由此可见声音是能够作用到我们的精神，产生相应的影响的。同样，这种声音对精神的影响也被运用进心理治疗之中。

音乐在我们的生活中无处不在。低沉、哀婉的音乐能使我们心情低落，柔和、平静的音乐能使我们心绪安定，高昂、快速的音乐能使我们情绪激动。音乐疗法早已经被现代心理学应用于实际的治疗之中。同样，藏传佛教的医心术也有自己独特的声音治疗法。

医心术认为，根据声音的发音方式、音调高低、声响强度、频率等，声音能够对人的精神意识产生不同的影响。即使是简单的单音或一个字都能够对人产生较大的影响。例如低音沉静，高音激昂，中音则能够使人的情绪纾放。所以僧人们在修行时，常要大声念出经文或咒文，这不仅仅是在于经文本身，同时也是利用声音来调节自己的精神。医心术认为，一些特定的音符能够给人带来特定的情感体验，这些音符就可以被用来进行治疗。这种治疗的效果一般表现在三个方面。

◎ 开放性声音所带来的情绪的纾解

藏传佛教的僧侣们在转经时，嘴里通常会念诵各种咒文或经文，最常见的就是六字真言，除咒文自身的意义，念诵的声音也具有加持和治疗的作用。在藏传佛教中，“阿”被认为是一个重要的语音，是一切言语中平和声音的来源，是一种开放性的来源。

在发声治疗前，要调结一下自己的精神，使精神集中起来，专注于自己的声音。然后尽量保持放松，稳定自己的呼吸，让“阿”声随着呼吸的节奏自然地发出来。发生时做到温柔、轻缓，不要让杂念干扰自己的发声。每次发声的时长可以根据实际情况做相应调整，初期时可以以节奏为中，保持发声时长的一致，这样有助于引导自己进入治疗状态。当能够自然地专注于声音后，可以适当加长时长，在延续的发音中欣赏和感受自己的声音，这样有助于将自己的精神意识融入声音之中。发音时，尽力扩大胸腔，使声音高昂、响亮且富有生

声音治疗练习

三字明

“嗡（OH）、阿（AH）、吽(HONG)”又称为三字明，是藏密主教金刚总持即普贤王如来的根本咒，代表佛的三密和三身，是充满人类宇宙的根本法音。

嗡 宇宙原始生命的根本音，含有无穷无尽的能量，为佛的声密。

人体之气转向脑部所发之声，发音时，需要用圆型的口腔共鸣器和唇型来表达它，形成一个圆满的圆形。念诵“嗡”，可以调和阴阳，使虚症得补，实症得泻，也可以使头脑清醒，精神振发。

人体之血转向心部化而为气所发之声。念诵“阿”，可以打开身体五脉轮结，同时也可以清理脏腑之间的各种宿疾，修之持久，可以体会内脏气脉震动的效果。

阿 宇宙开辟，万有生命生发的根本音，是人与动物诸生命的开口音，为莲花部的声密。

吽 万有生命潜藏生发的根本音。具有无限无量的生发功能，是金刚部的声密。

气下降到脐轮则是“吽”字音，念诵“吽”，可以震开脉结，促进新陈代谢，启发新的生机，达到长寿的目的。

声音练习范例

医心术中，一般采用反复念诵三字明的方法来进行声音修习。下面介绍六种常用的念诵方式，在具体修习中，不必追求数量上的重复，可以随意地诵出，只要感到心灵获得抚慰就可以了。

OOOOOOOOOOMMMM AHHHHHHHHHHHHHHUUUUUUUUNNNNNGGG

OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOMMMMMMMM AHHHHH HUUUUNNNGGG

OOOOMM A HHHHHHHHHHHHHHHHHHH

HUUUNNNGGG

OOOOMM AHHHHHHHHH

HUUUUUUUUUUUUUUUUUUUUNNNNNNGGG

命力，并且想象自己的声音同时能够传递到世界的所有地方，让他人也能够分享自己在发声时的喜悦之情。

当自己的全部身心都能投入其中后，可以开始观想自己的声音中蕴涵着一种特殊的能量，这种能量能够治愈一切疾病，驱散心中的黑暗，净化一切负面的能量。随着自己一次次的发声，坚定、温柔的力量充盈体内，一切负面的能量逐渐被驱逐出去。在正中健康、圆满、温暖的体验中，自己的身心与“阿”的声音已经完全融为一体。

◎ 利用声音进行自我暗示

虽然大多数人都了解感性与理性的差别，但是在日常生活中，人们往往习惯从感性的角度来理解和解决问题。例如某人一次有意或无意的冒犯，对他产生的厌恶感被我们带到以后的交往中，难以做出客观的判断。这个时候，我们可以通过声音来进行自我暗示，用诚实、慈善的声音不断地告诉自己：“他是无意的，并不是真的冒犯我。我们都可能做错事，谁没有呢？”等，净化我们心中的憎恨、偏见。虽然我们与他人的关系不会在一夜之间得到改变，但是这种治疗最后一定会有令人惊喜的改变。

◎ 以加持声音来进行治疗

除声音本身的影响，藏传佛教认为，一些特定的声音由于与诸佛、菩萨的特殊联系，也因此具有了神奇的加持作用。

“OM”、“AH”、“HUNG”这三个声音就被认为是佛祖释迦牟尼身、语、意的“种子字”，任何人都能够从唱诵这三个字中获得益处。“OH”，代表着人所具有的真性以及不变的力量和美，能够带来安详、快乐、坚定、力量、勇气和稳定；“AH”，是实相不止息的表现，能够带来能量、开放和扩展；“HUNG”，是实相本出开放性的不动圆满，与开悟、无限、一体相关。

治疗时，可以先将自己的问题观想成实体的影像，这三个声音随着自己的唱诵逐渐净化了这些影响。或者将声音想象为一种正面的光，当自己唱诵时，光将自己全身包裹，在温暖中得到治疗。

其实，唱诵只是一种方式，当运用声音的加持进行治疗时，也可以采用默诵的方法。集中意识在心中默默念诵这三个字，同时调整自己的呼吸，吸气、呼气、再吸气，完成三字的默诵，形成循环，最终将呼吸融进静默之中。

音乐心理学

关于声音与心理的关系，现代心理学中也有相应的研究。音乐作为声音的一种重要表现方式，它与心理的关系尤为引人注意，形成了一个全新的心理学领域——音乐心理学。它以心理学理论为基础，汲取生理学、物理学、遗传学、人类学、美学等有关理论，采用实验心理学的方法，研究和解释人由原始(初生)到高级的音乐经验和音乐行为的心理学分支。

音乐心理学发展史

古代

在古代，人们已经认识到音乐对人心理精神状态的影响，战场上通过鼓声来提升士兵士气就是一个例子。

1863

德国科学家赫尔姆霍茨发表了《作为音乐理论的生理学基础的声觉学说》，标志着对音乐心理学研究的开端。

1883

施通普夫发表了《音乐心理学》，把心理学的观点渗透进赫尔姆霍茨的物理学和生理学的研究中，成为第一个把音乐心理这门学科系统化的人。

20世纪初

通过仪器观测等方法被引入音乐心理学的研究中，在许多科学家的努力下，逐渐建立起音乐心理学研究的核心问题和理论。

第二次世界大战后

精神分析论者把情绪与认识和记忆联系起来，随后又发展起来音乐治疗，这种新的概念和理论带给音乐心理学极大的影响。

当代

当代音乐心理学的研究方向偏向音乐知觉方面，试图将立响心理与音乐学习的心理过程联系起来，以探索从原始到复杂的音乐行为的发展过程，以求更全面更深入地研究人的音乐心理状态的种种问题。

音乐心理学的基本理论

音乐心理学的研究内容主要侧重于人对声音的知觉、音乐记忆和音乐想象以及音乐感等。

人对声音的知觉

包括四个要素：音高、强弱、音色和时值，这些要素是根据人对声音的频率、振幅、波形和时程等物理特征的感受而形成的，正是在这四个要素的作用下，形成人的音乐经验和行为。

音乐记忆

音乐记忆分为一般记忆和音乐中特有的问题记忆两种，是音乐想象的基础。

音乐想象

音乐感在个体中的表现有早有迟，表现出来的深度和广度基于个体的音乐经验及经验对他的影响，是表现音乐才能的主要因素。

音乐感

丰富的音乐想象能力是音乐家的重要心理特征，是人音乐才能的一个重要衡量标准。

第柒章

观想治疗法：唤醒强大的精神之力

观想是藏传佛教一种重要的修行方法，由于其强大的精神调控能力，被医心术引入心理治疗之中，并根据人常见的精神问题作出了相应的变化，使其更具有针对性，也更易于普通人接受、修习。



图版目录

对治悲伤 185

对治恐惧 187

对治焦虑 189

对治激烈的负面情绪 191

对治欲望 193

孤独的产生与治疗 195

对治噩梦 197

纾解心中的罪恶感 199

学会控制自己的意识 201

直接性治疗与间接性治疗 203

对治负面记忆 205

撤去心灵的围墙 207

交往障碍与治疗 209

强化的精神官能症 211

让光照亮心中的黑暗

放下悲伤

1

悲伤是我们在日常生活中时常会遇到的一种负面情绪，它带给我们的伤害不是暂时性的而是延续性的，并且能够引发其他的负面情绪，所以治疗悲伤情绪时需要反复坚持进行修习。

治疗悲伤的观想治疗一般分为三步：接受——体验——治疗。接受阶段前面已经讲过，只有正面面对问题，才可能得到解决，不能逃避。

体验阶段。悲伤带给人的伤害是痛苦的，这往往会使人采取逃避的策略。即使有勇气面对，但依然会对痛苦产生畏惧。如果不真正了解自己的悲伤，就无法真正了解问题的根源，治疗就无法顺利的进行。所以，治疗的第二步是要求修习者在禅定中感受自己的悲伤。一方面，意识的体验能够让我们看清自己的问题；另一方面，止观禅能够遏止悲伤在我们心中造成进一步的伤害，给我们带来治愈的勇气与信心。

治疗阶段。首先，修习者需要在观想中将悲伤图像化。悲伤的情绪常被观想为一种压抑性的影像，一般是将其视为黑暗的形象，因为悲伤往往会导致人的失落、沮丧和无望。修习者要将自己的心灵空间化，视为一个井或空荡的房屋，其中漆黑一团，什么也看不见；也可以观想自己被如烟一般的黑暗紧紧包裹着。

然后，确定自己的力量之源，观想其中逐渐发出光来。最开始可以是一个光点，在意识中保持光点的稳定，并将精神专注于其上。接着观想光扩大成一束光线，向自己射来，最后观想光延展开，照耀到每一个地方，渗入自己的每一个细胞。观想的黑暗就在光的蔓延中被逐渐的驱散。

在具体的治疗中，有两个技巧能够帮助我们更好地进行治疗。一是对光的温暖的观想。在修习中，不仅可以将光观想为视觉性的，同时也可以观想光中散发的热量。让这些热量带给我们治疗的信心，起到治疗沮丧、失落等情绪的作用。第二，对于初学者，可以借助一些生活中的实物进行观想。比如灯光、日光等，通过实物来加强观想的形象。同时，这些实物能够将修习引入日常生活中，随时唤醒观想的能量。

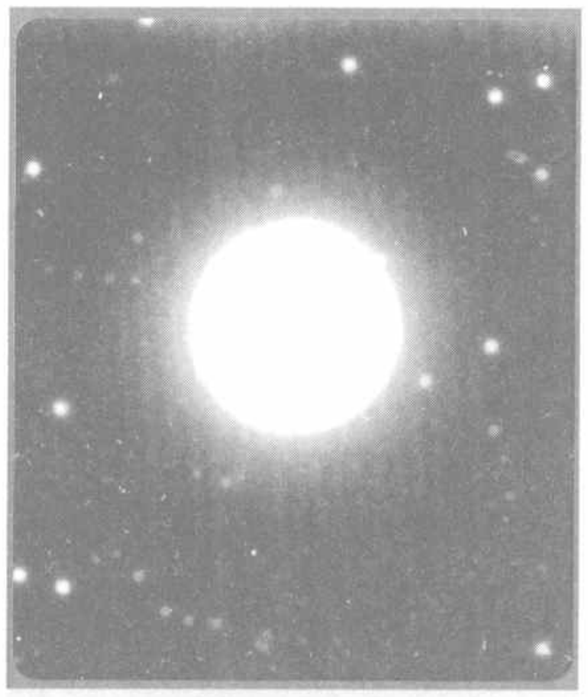
对治悲伤

治疗步骤

心理学在很多时候被人视为是医学的一部分，因为现代心理学一个重要的使命就是治疗精神疾病，保持心理健康。



将自己的悲伤情绪影像化，将其视为压抑性的黑暗形象。



观想从自己的力量之源放出治疗之光。



引导观想光净化心中的阴影。

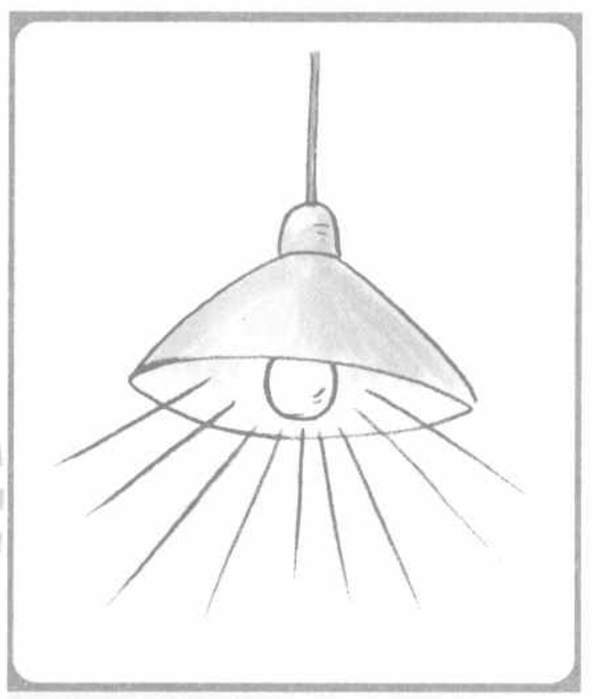
观想光的两种方式

具体治疗中，观想的光不是一成不变的，可以根据自己的修习需要进行变化。



火光是一个比较常见的形象，由于火的特殊属性，观想这种光同时能够带来温暖的触感。

治疗之光



观想本身具有一定的技巧性，借助一些能够发光的实物，可以使修习更顺利的展开。

击破惊惧的幻想

清除恐惧

2

恐惧是人类的基本情绪之一，是人们企图摆脱、逃避某种危险或弱势情境而又苦于无助的情绪，是人自我保护的一种心理防御机制，往往由缺少处理或摆脱可怕情境的力量和知识而造成。

恐惧是人类各种情绪中对人精神、行为影响最大的一种情绪。处于恐惧情绪中时，人的思维能力、行动能力都会受到极大的限制，严重时还会引起心智紊乱，举止失常，所以对恐惧是要正确对待的，不能简单地视为“胆小”而已。

由于恐惧是由于人对自我力量、能力的怀疑造成的，所以在观想治疗中，主要通过观想出的影像带给自己的自信与力量，克服心中的怀疑与畏惧。

修习时，通常将恐惧观想为一个黑影，这个黑影就存在于自己体内。然后去感受黑影，真实地了解自己恐惧的原因。当自己能够镇定地面对自己的恐惧时，观想从自己的力量之源中升起强力的光束。光束射进黑影之中，逐渐地消解恐惧的黑影，直到完全消解，内心中只留下平静与排除恐惧后的喜悦。

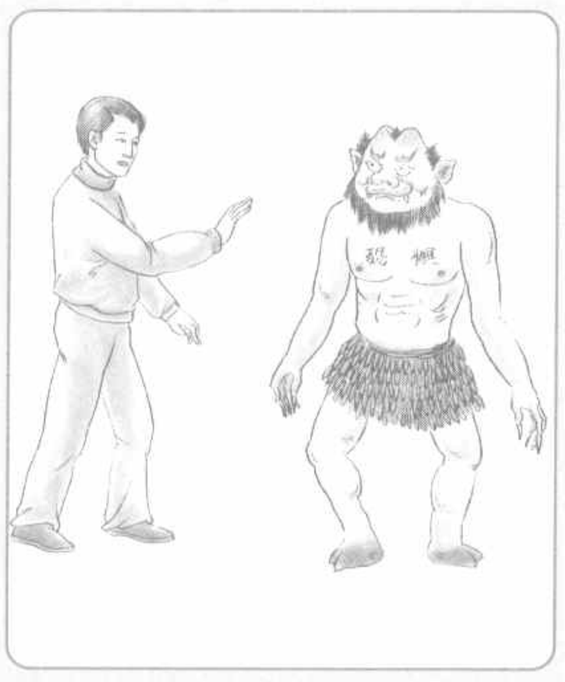
由于恐惧是一种十分强大的负面情绪，就需要谨慎地选择我们的力量之源。对于佛教徒来讲，诸佛、菩萨、上师是最好的观想影像。修习者可以观想诸佛、菩萨等就显现于自己面前，从他们身中射出佛光，进入自己的体内。温暖、有力的佛光笼罩着自己，迅速摧毁心中的黑影，显现出强大的法力。

对于普通人来说，可以选择一些能够使自己感到快乐、自信的形象进行观想。同时，对于一些特殊的恐惧情绪，可以选择一些特殊的影像，这能够起到出人意料的效果。以对高度的恐惧为例，恐高症患者在观想时，如果没有合适的对象，可以选择观想能够飞翔的鸟类。观想自己能够像鸟一样飞翔，而不用惧怕高度可能带来的危险。通常，家人、朋友等都是很好的观想对象。

由于恐惧情绪经常是对某一事物或物品形成的习惯性心理，长期反复地观想修习是十分重要的，只有在这种反复中才能根除沉积于精神中的恐惧。

对治恐惧

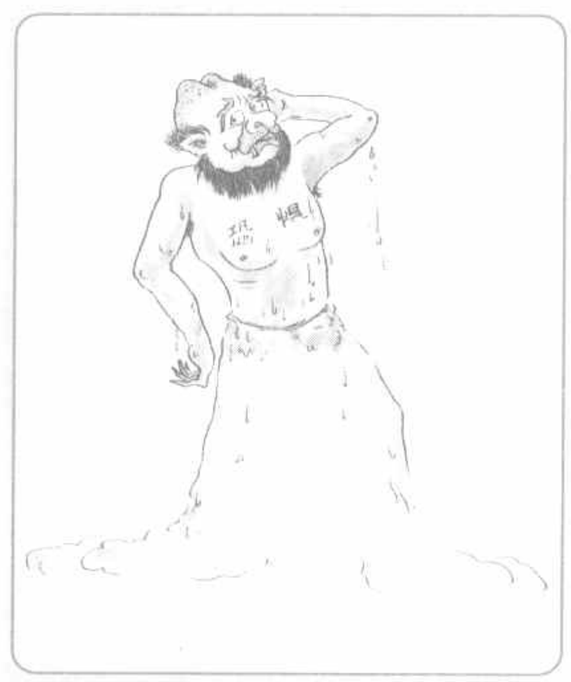
治疗步骤



在将恐惧影像化后，要主动地去亲近它，认识到自己恐惧的根源。



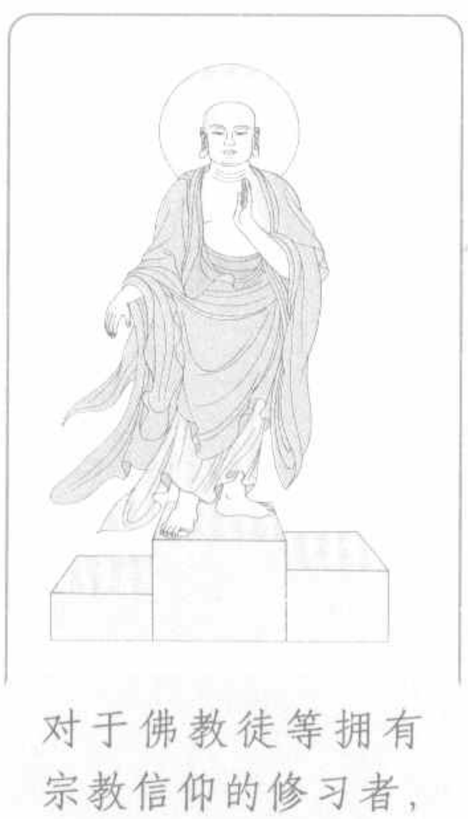
通过观想，激发出身体中的治疗之光。



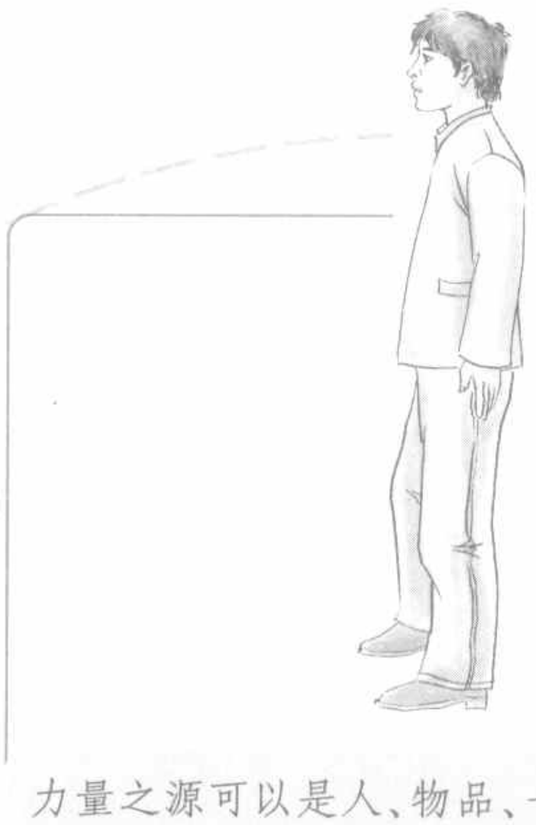
让强力的光束消解恐惧的黑影。

选择力量之源

观想治疗一个十分重要的问题是选择自己的力量之源，对于不同的人来说，没有唯一正确的力量之源，只有最适合自己的。



对于佛教徒等拥有宗教信仰的修习者，可以选择自己本宗教的崇拜形象作为力量之源，将自己坚定的信仰之心在修习中转化为强大的精神力量。



力量之源可以是人、物品、一种影像或一个事件，能够使自己在对其的观想中，获得自信、快乐、幸福或崇敬的满足感，使内心充满希望而不因空虚陷入无望。



当一个人有强大的精神支持的时候，能够迸发出难以想象的力量，这种精神的支持可以是家人、朋友或者是自己某一正面的愿望。

化解心中的焦虑

解除忧虑

3

很多时候，忧虑并不像其他情绪那样直接表现出来，而是深藏于我们心中，等到机会来临，就会突然间显现出来，给我们造成巨大的伤害。

当飞鸟在天空飞过后，并不会留下任何痕迹，但是在我们生活中产生的任何一种情绪都可能留下残迹，沉淀到内心深处，在某一个特殊的机会中释放出来。其中，忧虑情绪的影响时间是最为长久的。

忧虑不是愤怒那样爆发性的情绪，而是一种缓慢、延续性的情绪。当忧虑被暂时性地抑制后，留下的残迹往往容易被人忽视。这时，就需要我们在日常的修习中，将这些被抑制的残迹找出来，然后加以治疗。

忧虑治疗的第一阶段十分重要，需要通过禅坐仔细探寻自己的内心，发现那些被掩盖起来的焦虑。发现忧虑，这是治疗最重要的一步。由于它们被掩藏于记忆中，或只是很小的一点情绪的遗留，所以通常不为我们所注意。当自己能够专注于心中的忧虑上后，需要进一步亲近和了解这些郁积的情绪。这些忧虑都是为我们所熟悉的，是曾经发生过并对我们产生影响的，所以在修习时要正面去面对它，以友善的态度去接受。认真感受这种忧虑曾经带来的伤害以及接触它时自己内心的情感变化。

在第二阶段的观想治疗中，通常将潜在的忧虑观想为一种单个的污渍，比如白纸上的一个墨点，一般的方法是将其观想为光中的黑点。修习者可以观想自己心中为一片温暖、耀眼的光，在光的某一个部分有一个黑暗的小点，这个小点就是心中潜在的忧虑。然后观想自己心中的力量之源释放出光芒和能量，光芒逐渐地扩展，慢慢地侵蚀掉黑暗的小点，最终完全消灭。当然，对于不同的人也可以选择其他的观想影像，比如将忧虑观想为郁积于体内某一处的疼痛，将治疗能量观想为治疗的甘露，随着甘露洒到伤痛的地方，逐渐放松，观想疼痛在慢慢地消失。

不论观想何种影像，当忧虑消失后，不用着急结束治疗。可以将意识转向专注于当前的情绪中，愉快地体验一下轻松、幸福、踏实的感觉。

对治焦虑

痛苦的残影

在日常生活中，很多人都有这样一种误解，负面的情绪随事情产生，也会随着事情的结束而最终完全平复。然而实际上，任何产生过的负面情绪并不会完全消失，或多或少都会在我们心中留下残迹，当这种残迹积累到一定程度时就会爆发出来。

负面影响

人的负面情绪多是因外界影响的刺激而产生的，不论是爆发性的还是延续性的情绪，在对人产生影响时，都有显性、隐性两个方面。

负面情绪

负面情绪对人精神意识的影响如同投入湖中的石头，石头激起的水花是显性的，会在较短的时间内消失，而产生的水波却会影响深远，是隐性的。

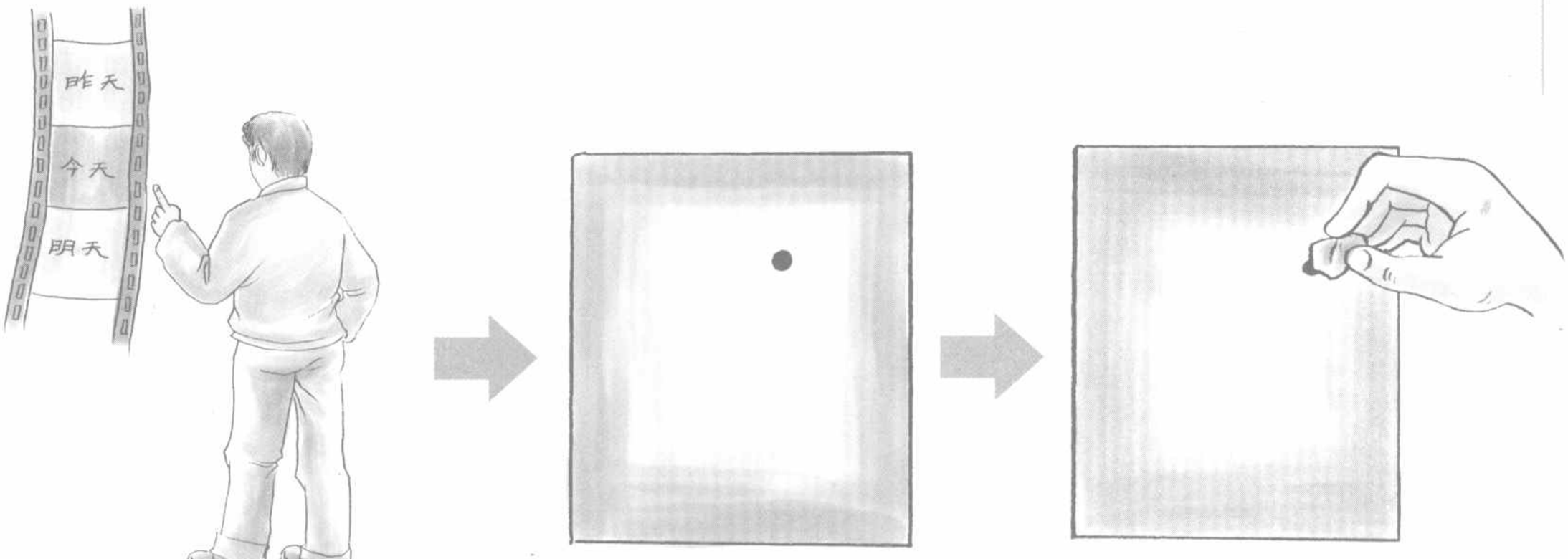
显性

显性的为负面情绪的主体，容易为人认识并注意到，通常能够被有效地解决。

隐性

隐性的是负面情绪中微小而常被人忽视的部分，我们常说的“心中的芥蒂”就是指这种情绪，它往往在事件过后在人意识深处潜藏起来，等到机会合适便突然爆发。

治疗步骤



治疗忧虑的重点在第一阶段，需要修习者通过止观禅修，自我检视出内心积郁的忧虑。

然后将忧虑观想为一种小的污点或黑洞。

观想治疗的光或甘露抹去了心中的这个隐患。

熄灭痛苦的火焰

扫除烦恼

4

一些强烈性的情绪，不仅会侵害人的心智，同时能够征服人，烦恼就是如此。很多时候，我们能够真切地感受到烦恼的存在以及带给我们的痛苦，却仍然不由自主地靠近它。

烦恼是我们在日常生活中常见的一种强烈性的情绪，类似的情绪还有忿怒、嫉妒、贪婪等，它们可能因很小的事情就被激起，迅速影响到人的思维和行为，可以说能够完全征服人的内心，排斥其他一切理性的思维。这个时候，能够迅速有效地控制住自己的情绪，对任何人而言都是很有益处的。

由于多数人在激动情绪中容易失去理性，很难察觉到自己的情绪状况，因此更不可能认识到自己的问题，而医心术中提倡的日常禅坐能对此有很大的帮助。通过反复地在禅坐中反观自己的情绪，能够养成自我检视的好习惯。当处于激动情绪中时，能够较为容易地认识到自己面临的问题。

意识到自己的情绪状况后，可以用观呼吸的方法先做简单的控制，然后开始通过观想进行控制和解决。由于强烈的情绪能够激起人体内强大的负面能量，因此可以形象地将这种能量视为一团激烈跳动的火焰。如果要与平日修行中代表正面能量的红色火焰区别，这里可以观想其为蓝色或黑色的火焰。

然后放松自己，接近火焰，专注地感受它，感觉这团炙人的火焰就在自己体内燃烧，遍布全身。由于强烈情绪所含着诱人的威力，所以不要被其征服，主要不要被其中焦躁的感觉所影响。同时，坚定地告诉自己：这股负面的力量一定会摧毁自己目前的幸福，所以一定要将其熄灭。

接着，祈请自己的力量之源赐予自己能量，首先保护自己不被这火焰所伤害。随后观想从力量之源流出一股清凉的甘露，进入自己的身体，在体内流淌。清凉的甘露逐渐熄灭体内的火焰，让自己恢复平静和轻松。对于不同的修行者，也可以选择一些能够使自己快乐、放松的特殊的影像，例如：喜欢游泳的人可以观想自己全身逐渐浸泡入水池，喜欢雨的人可以观想雨水从空中落下，逐渐打湿自己的全身，熄灭火焰。

最后，将火焰熄灭后的轻松、空阔的感觉持续一会儿，修习就算完成了。

对治激烈的负面情绪

愤怒、嫉妒、悲痛等负面情绪有时候是以爆发性的形式出现，由于其突然性以及其中蕴涵的巨大的冲击力，会使得人在短时间内失去理性，造成很大的伤害。

观呼吸法

察觉到自己陷入激烈的情绪中后，可以采用观呼吸法遏止自己的情绪，一边观想治疗的展开。



将情绪影像化，激烈的负面情绪一般被观想为黑色的火焰。



让精神靠近火焰，了解自己激动的根源，但不要被其巨大的力量所奴役。

通过观想特殊的影像进行治疗，常见的有三种方式。



观想甘露

观想由力量之源流出清凉的甘露熄灭了火焰。



观想雨

观想自己身处雨中，雨水熄灭火焰，净化了自己的情绪。



观想水

观想自己浸入水中，火焰逐渐熄灭。

将意识浸入负面情绪被净化后的平静和轻松中，感受此时心灵的开放和快乐。

清除体内的毒素

净化欲望

5

有的时候，人的苦恼是由自身的欲望所引起的，痛苦坚实而难以忍受，这时需要改变治疗方法，首先净化掉身体内的欲望。

苦恼并不是因某一突发事件产生的，而是自我负面情绪郁积而成的，而这往往是由自己心中的欲望所导致的。例如对一件物品、一个职位或一个荣誉的欲望，如果这个欲望长时间得不到满足，那么烦恼的情绪就会逐渐增加。这种长时间积累的结果就是形成一个切身而且坚固的痛苦，难以根治。此时，从引起烦恼的欲望入手治疗，则是最好的方法。

在具体的修习中，首先要坦诚地面对自己，认清自己的欲望，找出其诱惑自己的原因。然后，可以通过观想将内心的欲望视为体内的垃圾和沉积物，是一种对身体有害的毒素。毒素积累越多，造成的伤害就越大，所以需要将其清除出体内。

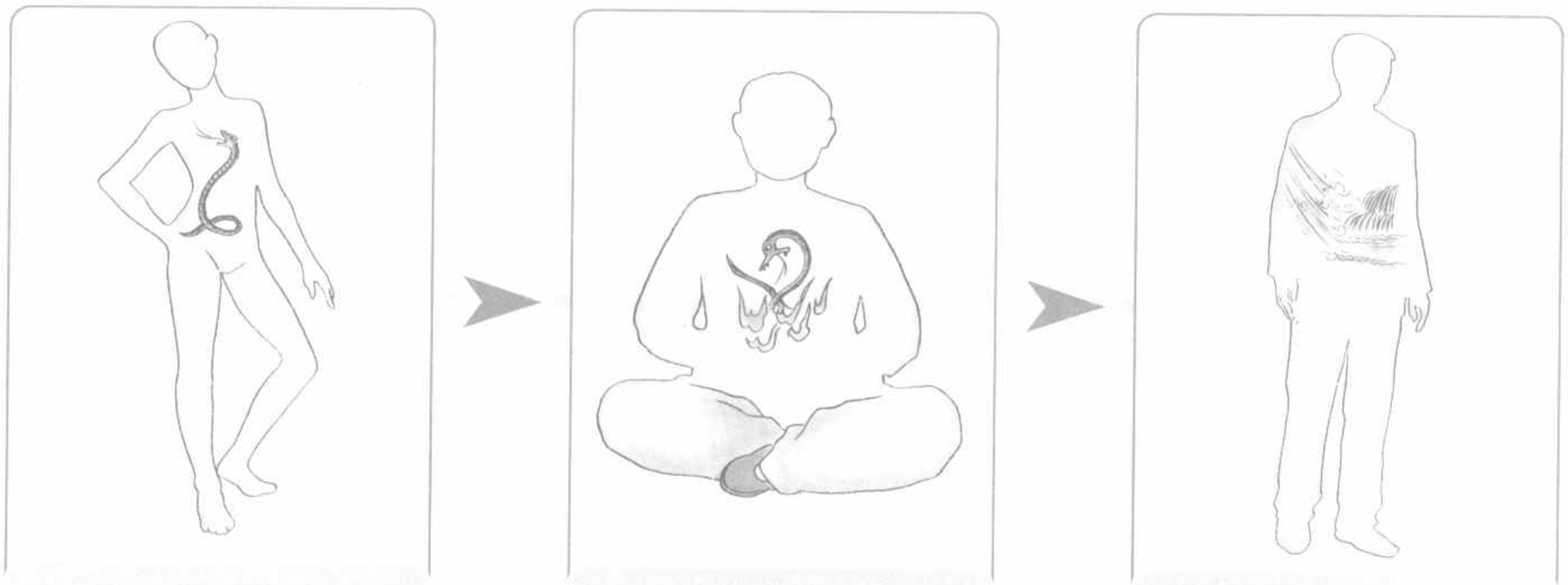
由于欲望的存在是强大而顽固的，所以需要从自己的力量之源中观想出强大且具有摧毁力的火焰，从力量之源接近自己。一触碰到自己，就将身体中的情绪烧成灰烬，同时也将内心中的欲望毒素烧尽。火焰过去后，能够清晰地看见情绪和欲望的灰烬就沉积在体内。

然后，开始观想力量之源中流出清澈的甘露，流进自己的身体。水在体内运行，清理掉所有的垃圾与灰烬。最后，让清凉的风吹进体内，吹去火焰的灼烧感、吹去甘露的清凉感，不要留下任何的痕迹，专注地体验一下驱除负面能量后的感觉。坚定地相信治疗已经起到了作用，已经纾解了心中的紧张与焦虑，让心灵在完全的放松中得到休息。

由于观想中的火焰、水、风影像都具有现实性，所以这种修习很容易被带进日常生活之中。当看到光、水、风时都能主动唤起治疗经验，想象自己的痛苦已经得到了治疗。

对治欲望

治疗步骤



将欲望观想成潜藏在体内的毒素，必要的时候，它在带给我们失望和痛苦的同时，也会刺激我们造下恶业。

将治疗的力量观想为有巨大摧毁能力的火焰，烧尽体内的欲望。

烧尽体内的毒素后，引导力量之源发出清洁的风或甘露，专注地体验心中满足而无负担的状态。

过度的欲望

欲望是每个普通人都有的，它能够影响到我们生活的许多方面，但是过度的欲望却会给我们带来无尽的痛苦。

过度的欲望

当欲望超出了一个人实现此欲望的能力时，这就是一种过度的欲望。

寻找满足

欲望是一种强大的心理机制，而过度的欲望往往促使我们义无反顾地走上寻求满足的道路，但结果却往往不尽人意。

欲望实现 → **寻找下一个**

即使偶尔满足了某一个欲望，却会因为对这种侥幸成功的奢求而陷入追逐无限欲望的漩涡中。

未能实现

欲望未能实现所带来的失望、焦虑、懊恼会长时间地折磨着人的精神。

不逃避的智慧

亲近孤独

6

我们惧怕孤独，迫不及待地跑向人群，却发现即使由千万个人环绕着自己，孤独依然如影随形。

从一个角度讲，我们一直生活在对孤独的恐惧和躲避之中。小的时候，害怕被小朋友们抛弃；上学后，害怕同学、老师对自己的忽视；走入社会后，害怕被社会抛弃、被朋友遗忘。我们急切地想要摆脱孤独，却采用着错误的方法，将孤独视为一种人数上的缺乏，认为认识越多的人就会避免孤独，实际上却完全相反，摆脱孤独的满足感不是单纯的热闹。

医心术认为，孤独本质上是心理的，是心理障碍而与他人无法顺利沟通造成的，这种障碍很大程度上是由自己造成的。前面已经讲过，人出于自我保护的心理，会在内心建立一个精神的壁垒来保护自己，实际上，这堵墙非但起不到保护的作用，反而在我们与他人、我们与外界之间筑起了一道鸿沟。正是这种封闭性的心理导致我们对外界的恐惧、过度的敏感、缺乏信任和自信，这些问题加剧了自我封闭，拒绝与他人交流，孤独由此产生。

负面的情绪在侵入这个心灵的堡垒时异常容易，但若想将其排除出去却十分困难，因此我们会感到孤独分外地让人痛苦。而医心术提供了一个利用观想进行的治疗方法。

观想时，首先调节自己的精神状态，暂时地将孤独的痛苦忽略，保持内心的平静。然后开始检视自己的内心，将自己对外界的恐惧等影像化，将阻碍自己与外界、他人交流沟通的障碍视为建筑在心灵外层的围墙。困在围墙内的就是自己的心灵和乌云般的孤独。接着，观想自己的力量之源射出一道强力的光，这束光照射到围墙上，逐渐地将墙壁击碎，打破这个心灵的障壁，直到完全将其清除。最后，观想光直接照射到心上，逐渐净化掉包裹着心灵的孤独。使自己整个的情绪变得充实、开放、快乐，将自己的精神专注于其上，充分地感受一下这种幸福的感觉，使内心完全放松下来。

孤独的产生与治疗

产生

孤独产生的根源是人从精神上的自我封闭。

由于缺乏对外界的信任，人总处于不安之中，误解以为以多疑、敏感所筑起的堡垒才能保护自己。



出于自我保护的心理，人开始为自己建筑一个堡垒，希望以此抵御外界的侵袭。

孤独常被人理解为孤单，认为是人数上的缺少，然而热闹并不代表精神交流的无障碍，因此不能解决孤独的痛苦。



自我保护的堡垒越坚固，人就越孤独，并且难以逾越这个自己设下的障碍。

治疗



建立堡垒的是自己，最终打破这个牢笼还是要靠自己。

治疗时，首先将孤独观想为困住自己的壁垒，然后祈请力量之源发出能量，帮助自己打破这个牢笼。

与他人的交流与接触应当是快乐的、信任的、轻松的，这种开放的精神状态就能够成为击碎堡垒的有力武器。

当能够开放自己的心灵后，原本畏惧、提防的他人就能够变成为我们信任、交流的朋友。



壁垒打破后，观想自己的心灵从孤独中解放出来，充分感受内心的轻松、开放和充实。

解除孤独的本质是开放自己的心灵，接受这个世界和他人，使自己主动地接受外界的一切，而不是仓皇地逃避。

解放被抑制的快乐

摆脱噩梦

7

我们时常会为夜间的噩梦而感到烦恼与焦虑，其实，那只是我们的精神所发出的一种预兆。当我们频繁地做噩梦时，就需要加以注意了。

什么是梦？对于这个问题，不同的学科给出了许多不同的答案。中国民间一个普遍的解释是日有所思，夜有所梦；精神分析学则认为梦是一种受压抑的愿望经过变形的满足；现在比较常见的一种医学、心理学上的解释为，梦是睡眠或类似睡眠状态下在意识中发生的一系列不随意视觉、听觉和动觉表象，以及情绪和思维活动。

在藏传佛教看来，梦分有许多种，对于我们普通人所经历的单纯的梦，实际上是一种人释放心理能量的方式。噩梦虽然让人恐惧，但并不可怕，它可以视为是人体内负面能量的释放。但是当一个人反复做同一种噩梦时，就要加以注意了，这表示在他精神的某个方面出现了问题。这个问题在日常中没有引起人的注意或是被有意识的压制了，因此以噩梦的形式反映出来。通过医心术的禅修修习能够净化噩梦，解除其带来的困扰。

治疗噩梦的方法主要有两种，一种是通过观想噩梦的情景，利用观想光进行治疗；第二种是要将禅修引入睡眠之中进行治疗，这种方法适合修行较深入的人。这里，我们主要介绍如何利用第一种方法进行治疗。

治疗时我们需要明白，任何一种噩梦都是由心产生的，是由自己的心魔创造的，因此强大的观想光最有助于我们净化心中的心魔。

如果一个人经常做噩梦，梦见自己被关在一个牢笼或封闭的空间内，在具体的修习中，他首先需要专注地观想出自己梦中所见到的场景。为了能够清晰地感受到自己的精神状态，这个观想越接近梦境越好。随后，将自己的精神安住于观想的梦境中，能够坦然地面对使自己惶恐的情景。

然后，从自己的力量之源中唤起治疗之光。光耀眼而温暖，带给自己巨大的能量。开始观想治疗光照射到牢笼和空间的墙壁上，墙壁在光中慢慢地溶解掉，对自己的限制完全被光打破。

面对不同的噩梦，需要灵活地调动观想光，但目标是统一的，就是要利用光将观想中的负面影像转化为正面、快乐的影像。

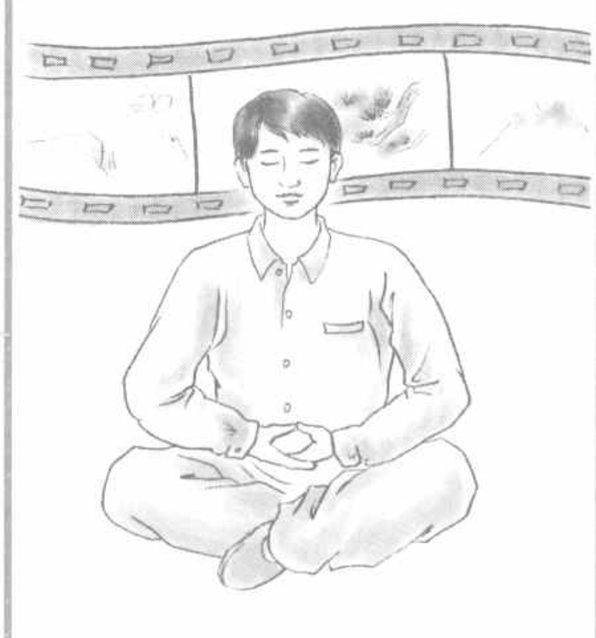
对治噩梦

治疗步骤

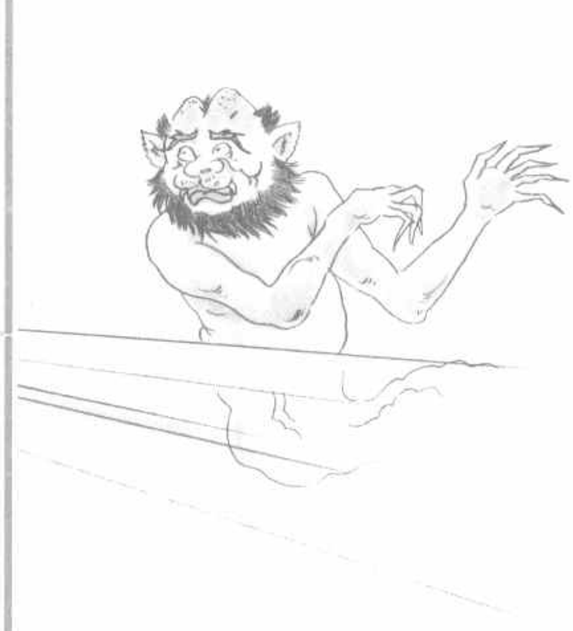
医心术中治疗噩梦的方法主要有两种，比较常见的是通过对噩梦的观想来进行自我检视，最终净化心中的负面情绪。



医心术认为，人在睡眠时，体内潜藏的负面能量聚集起来，就会影响人的精神意识，表现出来就是噩梦。



治疗时，仔细观想夜里噩梦的每一个细节，因为心中的负面能量表示自己精神某一地方存在问题，治疗的根本是要找出这些问题并加以解决。



一般来说，负面的能量或精神的问题常被观想为黑色的阴影，然后通过观想治疗光或火焰来达到净化的目的。

心理学中的噩梦

心理学认为，噩梦是指做引起极度不安或惊恐不已的梦，并引起焦虑恐惧为主要表现的睡眠障碍。

成因	治疗
心理因素 睡前过度紧张、兴奋、焦虑等，初次于陌生环境中睡眠，或睡前接触、观看、阅读恐怖小说、恐怖电影等。	减少不良刺激，避免不良的刺激在记忆中储存，睡前不要过度用脑，以免大脑皮层过度兴奋而引起梦境。
身体因素 发热、卧室空气污浊、被褥过厚、身体不适等均可能诱发噩梦。	预防生理疾病，以免生理疾病的疼痛等意识延伸进睡眠，造成噩梦，并且注意自己的睡眠环境，要求空气流通顺畅，避免房间温度过高或过低。
睡眠姿势 不当的睡眠姿势会导致血液循环不畅、呼吸阻滞，导致大脑供氧不足等问题，诱发噩梦。	注意睡眠姿势，纠正趴着睡觉的不良习惯。一般采取右卧睡眠较好。仰睡时，双手双脚自然垂直，枕头不要过高。

噩梦

让自信充盈在体内

舒缓自我怀疑

8

罪恶感是人在后天的生活中习得的，是一种内向性的自我怀疑和自我批评，它有助于人自省以调节行为方式，但过度的罪恶感会造成对人心理的重大伤害。

佛教和基督教都十分重视忏悔的修习，因为忏悔能够唤起人心中的罪恶感，从而启发人进行自我检省，但这并不是说罪恶感就是越多越好。超过人心理承受底线的罪恶感不仅无益，反倒会产生很大的危害，能够严重地伤害到人的尊严与信心。

在修习治疗时，一个常见的负面情绪是因自己的罪恶感而产生的，这样反而加重了修习者的心理负担。修习者首先应当将罪恶感视为一种好的存在，因为它在我们傲慢的时候能够提醒我们不要执著于自我意识，能够帮助我们进行正确的自我反省，所以不必害怕它，而是要以积极开放的心态接受它。可以将自我批评视为一种力量之源，让自我肯定的情绪包围自己，将罪恶感当成毫无重量的负担放下，让它像一片树叶一样飘走。

由于过度的罪恶感会给我们积极性的心理带来打击，所以在观想时可以将罪恶感观想为具有冷的特质的影像或者能够引起相应感觉的影像，比如黑暗、迷雾、冰块等。以迷雾为例，修习者可以将罪恶感观想为冬日的晨雾。晨雾包裹着自己，寒冷渗入全身，渗透骨髓。

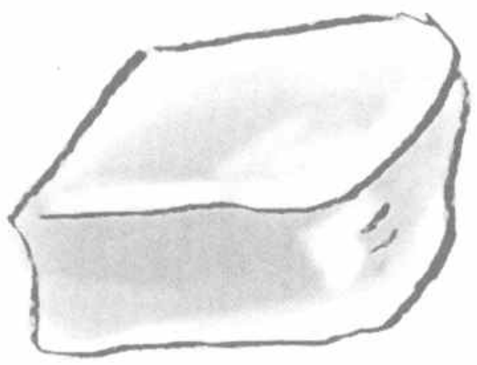
然后开始观想光。观想从自己的力量之源射出一道光束，全身被笼罩在光束之中。迷雾就在光的照射下渐渐地消散。然后观想光开始慢慢地进入自己的身体里，同时也将温暖带入了身体，寒冷在温暖的光中慢慢地被同化，最终完全消失。此时，我们完全被光、温馨、愉悦所包围，放松自己的精神，充分的享受这种感觉，让自己在正面的感觉中得到休息。

同样，不健康的罪恶感是在生活中积淀而的来，需要日常多次反复的修习。对于严重的修行者，可以将其作为每日的必修课，加入到自己的每日修习中去。

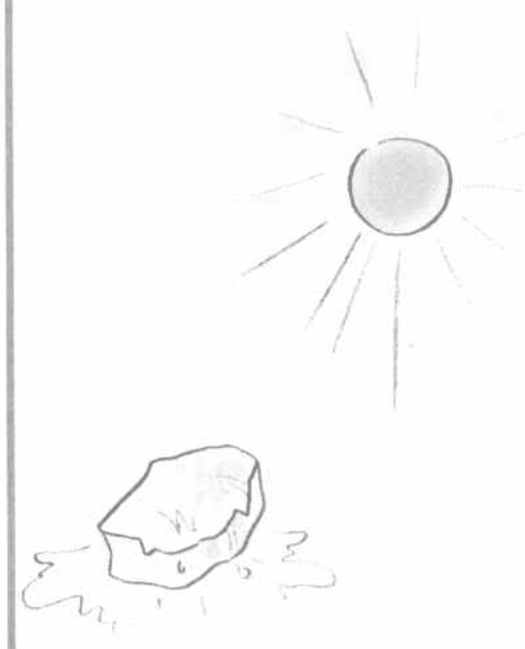
纾解心中的罪恶感

治疗步骤

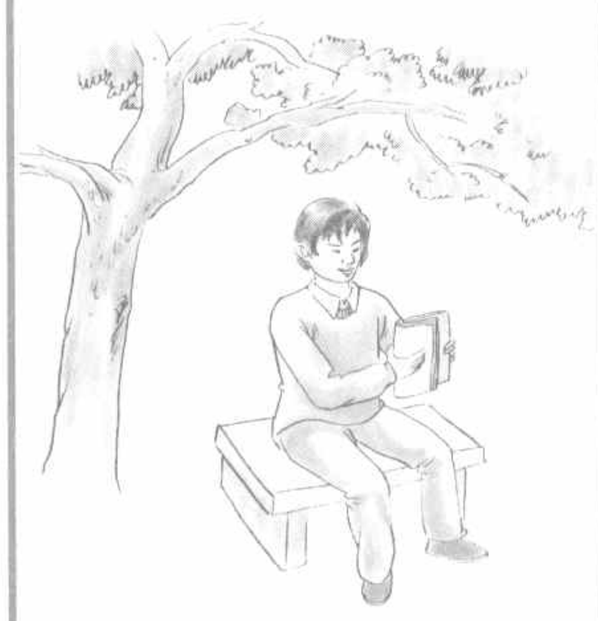
通常，罪恶感的心理并非单独出现，而是隐含在忧郁、自责、自卑等情绪中，间接地影响到人的精神状态。纾解心中过度的罪恶感，能够有助于缓解这些自我怀疑、自我否定的情绪。



罪恶感是一种道德层面的自我否定和自我怀疑，因此观想时，可将其视为冷性质的冰块等。



观想治疗之光照射到冰块上，使冰块逐渐融化，令自己痛苦的罪恶感就在温暖的治疗光的照射下逐渐消解。



罪恶感消除后，将自己的全部精神沉浸入温馨、充实、轻松的感觉中去，在这其中建立起自己的希望与信心。

心理学中的罪恶感

心理学认为，罪恶感是让人感到痛苦的一种复杂情绪，根据其产生、作用的过程，可以分为三个阶段。

第一阶段

我曾经做错了事情，错误是我造成的。

第一阶段的心理反应是合理的，是人在处理事物时一个常见的自我反省的心理。

第二阶段

我绝对不该做这件错事。

第二阶段的心理就不合理，对自己的苛责导致取消了进行自我心理调节的空间，将自己逼入单一的思维习惯中。

第三阶段

因为我做了不应该做的错事，因此，我是一个罪人。

第三阶段的心理会对自己造成很大的伤害，人人都可能犯错，但这并不是否定自我价值、自我存在的理由。

收紧散乱的意识

集中心智

9

集中心智是在医心术修习准备中十分重要的一环，但是对于一些修习者来说，由于自己的精神状态，集中心智十分困难。那么这时，集中心智本身就成为一个需要通过治疗修习来解决的问题。

在日常生活中，我们常习惯性地将精神不集中视为态度问题。尤其对于学生，认为不集中精神听讲就是学习态度不端正、贪玩的表现，然而实际上，精神的难以集中很可能不是态度问题，而是一种精神问题。

在心理学看来，精神的集中障碍不是一种生理疾病，而是一种心理上的障碍，对于其产生的原因，目前还没有统一的说法。一般认为，许多较严重的心理障碍都能引起注意力障碍，更多的则是由习惯而形成的一种心理品质的缺陷，是心理缺乏定性和意志的表现。对于一般人来讲，注意力障碍会随着年龄的增长，心理逐渐趋于成熟，最终消解这种障碍；而对于另外一些人，即使到了成年，这种障碍依然存在，这时就需要用主动的方法来治疗它。医心术中的观想治疗法，能够有效地治疗这种障碍。

在观想的治疗中，修习者首先要对自己的身体进行观想，想象自己的身体是一座稳固、高大的山。这个山可以是石山、金山、银山或者是水晶山，总之需要能够尽量地唤起自己稳固的感觉。

然后，尽量用心感受山的稳固、沉重、不可动摇，体验那种紧紧压在地上的感觉。为了加深感觉这种厚重，可以选择观想自己就屹立在草原之上，有十分猛烈的风吹打着自己，然而自己在风中却岿然不动，完全不被风的冲击所影响。同时，将这种稳固带进自己的心中，充分地感受其中的重量与坚定。

在具体修习中，如果发现难以将自己观想为一座山，那么可以观想有一座山屹立在自己面前，然后观想自己逐渐靠近它，站在山脚，体验山的重量与稳固。

这样的观想修习不仅适合需要治疗注意力障碍的修习者，同时也能够对日常的修习起到帮助。如果某件事情影响重大，使自己难以在修习时保持专注，那么这个练习能够很好地帮助我们平静下来，自如地控制自己的注意力。

学会控制自己的意识

注意力障碍的表现

由于注意力障碍并不像其他精神问题那样有着强烈的表现，因此容易被人忽视。通常来讲，注意力障碍一般有 4 种常见的表现。

注意力涣散：
即注意力不集中，无法长时间将注意力集中于某一事物上。

注意力狭窄：
注意力集中后，意识所能涉及的方面狭窄，除了自己所要注意的事物外，容易忽略其他事物的影响。

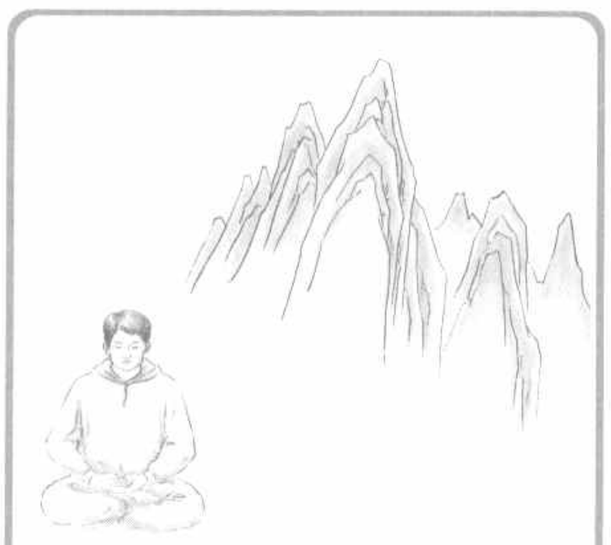
这四点都是注意力障碍的表现，通过医心术的修习，能够得到有效的治疗。

注意力迟钝：
即在组织注意力集中于某一事物时的障碍，表现出来通常为转换注意力集中物事的迟滞和缓慢。

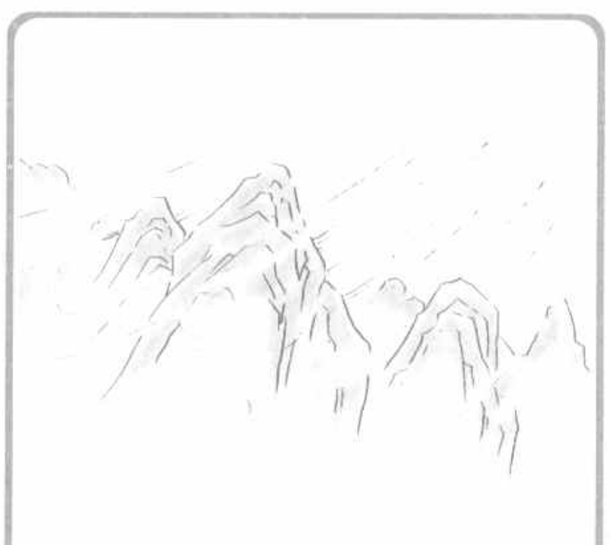
注意力转移：
注意力难以长时间集中于一个固定的事物上，常受外界影响而发生转移。

治疗步骤

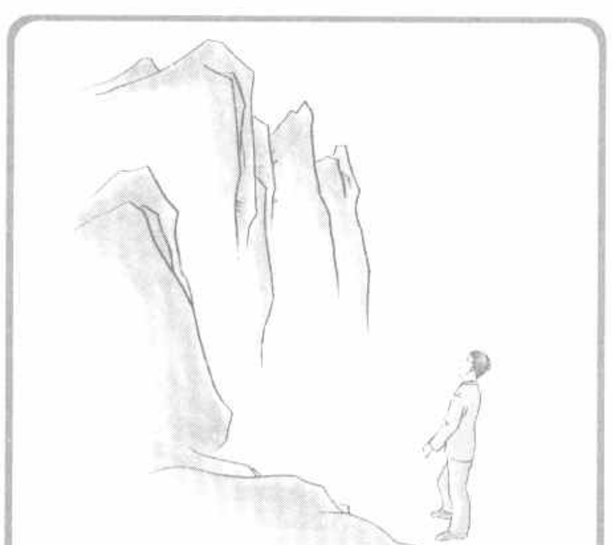
医心术治疗注意力障碍的方法，不仅针对长期性的障碍问题，同样也适于突发性的注意力障碍，当我们因为受到突发事件的冲击而导致注意力障碍，这种治疗修习能够帮助我们走出困境。



首先将自己观想为大山，将山的稳固、沉重感延伸进自己的精神，收紧散乱的心念。



然后观想自己如同大山一般经历各种考验而依然岿然不动，细心体味其中所包含的坚韧、顽强的意志。反复这种修习，就能够治疗习惯性的注意力障碍问题。



或者，观想自己坐在一座高山的山脚，通过观想触摸等方式，感受大山的坚定与重量，并将其带入自己的心中。

安定浮动的能量

安定能量

10

稳定情绪的目的并非只是要保持好的治疗心态，更重要的是将身体内浮动的能量安定下来。

医心术的治疗都是有的放矢的，具体的问题都有相应独特的解决方法，在易于修习者实践的同时，有时也会引起一些误会，使得修习者注意了治疗的效果而忽视了更深层的治疗。

以情绪治疗为例，修习者在关注情绪治疗效果的时候，通常会忽略自我情绪得到变化的实质是什么。在医心术看来，一切情绪变化的直接诱导就是隐藏于其下的各种能量。前一篇讲到散乱情绪的平复，与人的这种情绪直接相关的并不是外界某个人或物，而是运行于人体内的能量。情绪的散乱其实只是人体散乱、不安定的能量的表现而已。所以治疗情绪的实质是对体能能量状态的调节。前面所讲的观想法都是以情绪为突破口，通过调节情绪的变化最终实现能量调节，医心术中还有另一种方法，就是越过情绪，对体内能量直接进行调节，来实现治疗。

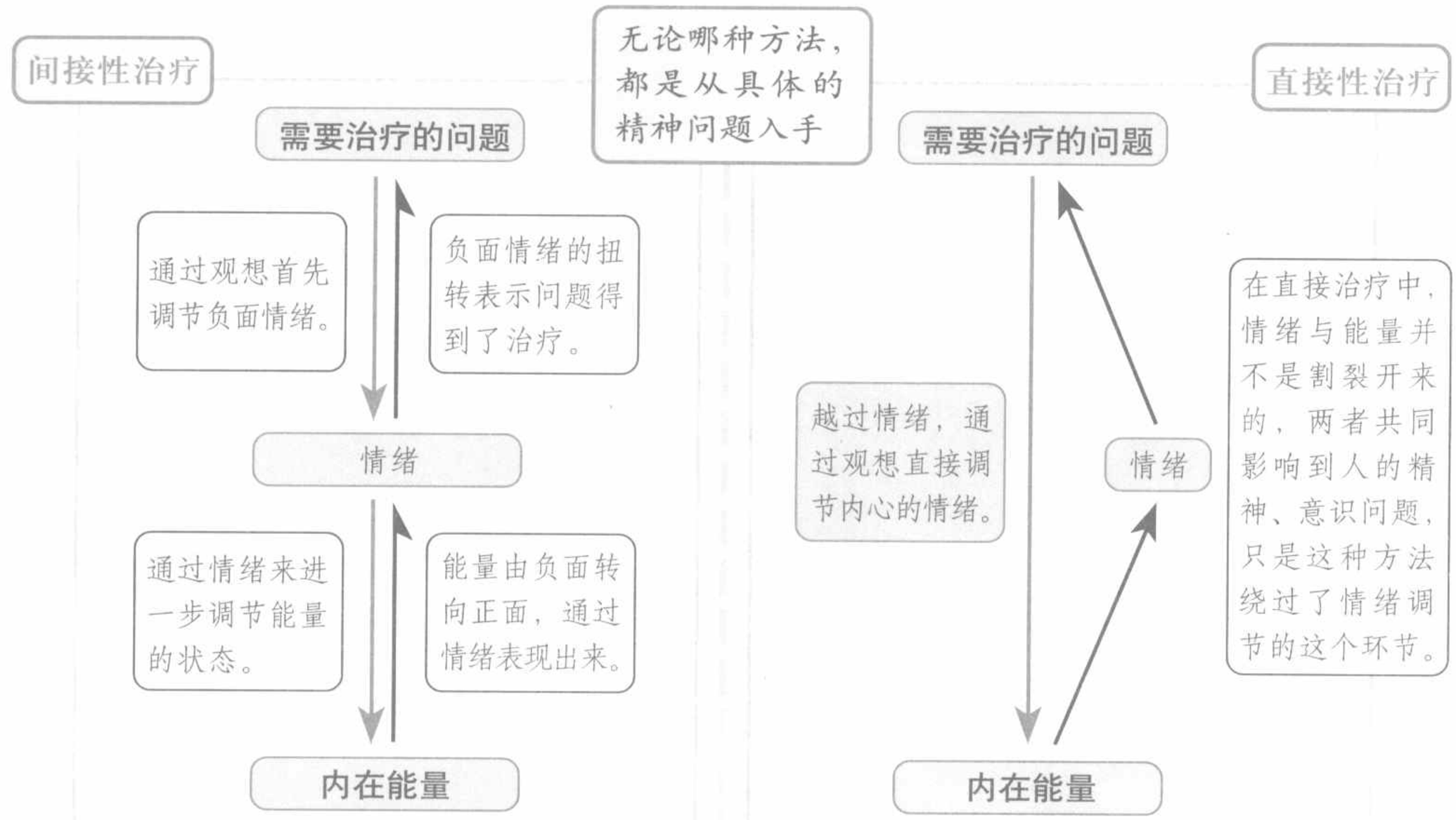
治疗时，首先观想从自己的力量之源发出一道特殊的光，这束光具有巨大的稳定性。然后对自己体内的能量进行观想，将当前的某种状态具象化，比如发觉自己的情绪和思想无法安定下来时，可以观想能量是一潭湖水，无序、混乱地流动着。接着观想光从上至下照遍自己的全身，努力感受其中的稳定性。当它进入自己的脚掌时，感觉它将自己稳固地安置在地上，体内的能量也随着这种稳固感逐渐地平静下来。最后，将自己的意识专注于大地上，安全、坚定地感受这种愉快，使自己的心与其合二为一。

这里所举的只是直接调节能量的一个例子，通过这种方法来稳定自己的情绪，多数的情绪治疗都可以采用这种方法，只是适用的对象不同。对于刚开始的修习者，以情绪为引导的治疗由于存在一个过渡程序，因此能更容易在引导下进入治疗状态，又有利于初习者接受和实施。

直接性治疗与间接性治疗

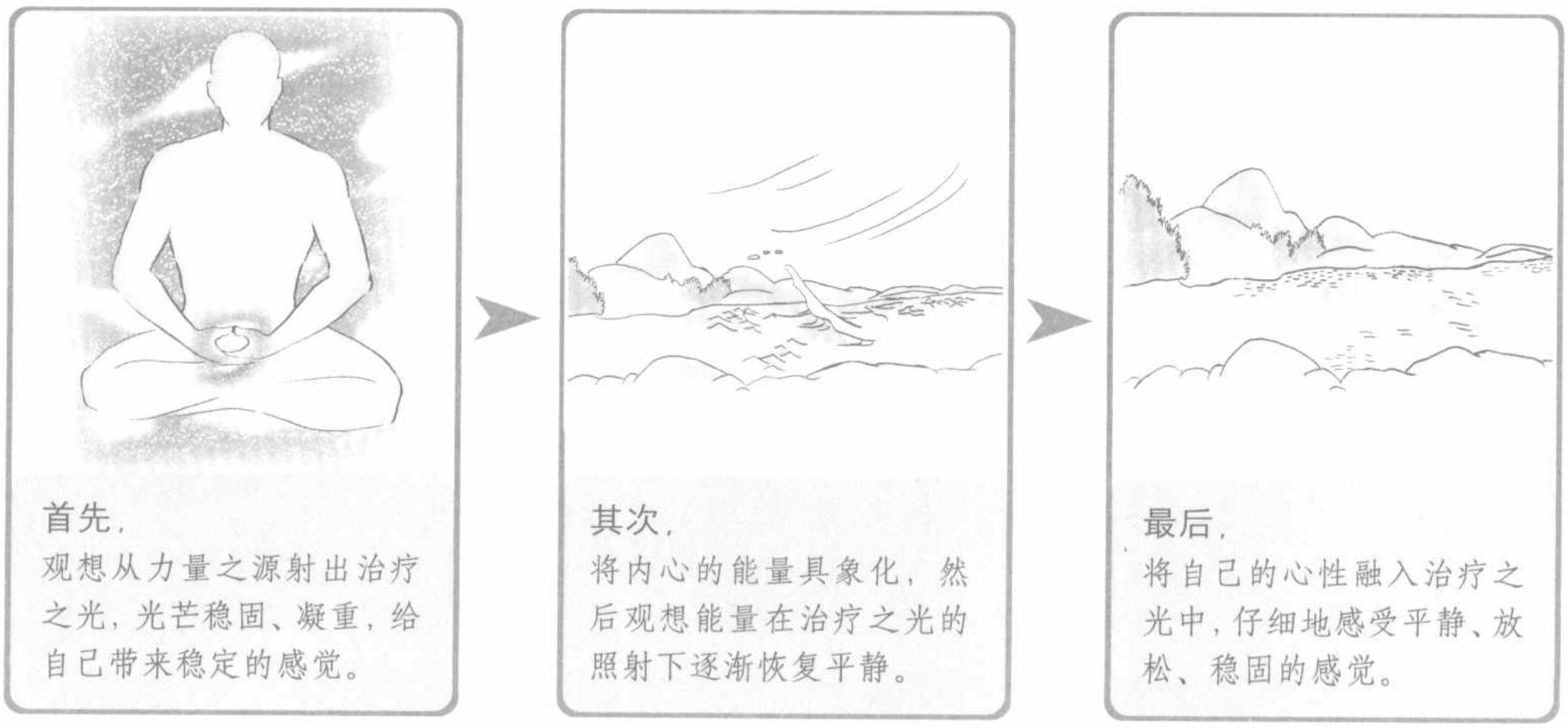
两种治疗

通过观想治疗有两种不同的思路，一种是间接性的治疗，这是医心术主要采用的方法，另一种则是直接性的治疗。



治疗步骤

医心术治疗注意力障碍的方法，不仅针对长期性的障碍问题，同样也适于突发性的注意力障碍，当我们因为受到突发事件的冲击而导致注意力障碍时，这种治疗修习能够帮助我们走出困境。



首先，
观想从力量之源射出治疗之光，光芒稳固、凝重，给自己带来稳定的感觉。

其次，
将内心的能量具象化，然后观想能量在治疗之光的照射下逐渐恢复平静。

最后，
将自己的心性融入治疗之光中，仔细地感受平静、放松、稳固的感觉。

驱散心中的乌云

抚慰负面的记忆

11

每个人都拥有令自己痛苦的记忆，这些记忆神出鬼没，会在不经意间闯入我们的精神中，唤起痛苦的感受，带给我们更大的伤痛。

在每个人的生命中，都可能因为某一件对自己影响或伤害极大的事情而在心理留下了一个永远也挥之不去的痛苦记忆。这个负面记忆的能量之大，以至于它每一次的袭来都会给自己带来巨大的伤痛。但是，我们能够借助医心术的观想治疗，来抚慰自己的心灵，消解这个负面记忆。

由于负面记忆带来的都是悲伤的情绪，所以这个方法也是以治疗悲伤情绪为主，这个方法同样适合治疗突发性或暂时性的悲伤情绪。

首先，修习者需要在观想中将悲伤图像化。悲伤的情绪常被观想为一种压抑性的影响，一般是将其观想为乌云。修习者要尽量详细地观想出乌云的各种细节，比如云的形状、云层的厚度、云的运动方式，并将自己的悲伤情绪带进其中。

其次，将乌云带给自己的压抑感、痛苦感转移到自己身体的一个部位上，例如头部、心脏、腿部或者全身，观想悲伤的乌云正笼罩于其上，带给自己压力和负面的感觉。

然后，就是利用观想来排除这个悲伤的乌云。修习者需要将自己的意识专注于乌云笼罩的器官之上，观想乌云逐步的消散，一般比较常用的是通过呼吸来排除乌云。修习者需要调节自己的呼吸，观想随着自己的呼吸一股股清新的风吹向乌云，乌云就在风中翻滚开来，如同空中的云一样逐渐被吹远、吹散，最终在体内消失，与自己的意识完全失去联系。

最后，当观想的乌云完全被排除后，体味情绪中的放松。这时，可以借助观想使自己从原本的压力和紧张中释放出来，可以观想原本乌云聚集的地方现在变为无云的蓝天或一望无际的草原。

观想治疗的练习需要根据自身情况作出变化，不要冀望某一次的练习，反复性的修习才能最终带来好的效果。

对治负面记忆

关于悲伤情绪的治疗，医心术中提出了两种修习治疗法，一是通过观想进行治疗，二是通过施受法进行治疗。

观想治疗法



通常负面的记忆被观想成乌云，郁积于自己身体的某一个部位，造成该部位的疼痛，这个疼痛就是精神中的悲伤情绪。



然后观想由力量之源吹出一股股清凉的风，将悲伤的乌云逐渐吹散，疼痛也随即消失。



最后观想原本乌云聚集的地方现在变成的蓝天，让精神在轻松、惬意的观想影像中得到充分的休息。

施受法治疗

施受法通常是作为培养菩提心的一种修习，在培养慈悲心的同时，也能够有效地治疗人心中的悲伤情绪。

第一步

静坐一段时间，将悲伤的情绪暂时放在一边，向内心深处发掘自己的菩提心、慈悲心，感受菩提心带给自己的充实感与力量。

第二步

在菩提心的保护下，开始观想负面的记忆，感受心中悲伤的情绪，要以悲悯的心态来对待这些问题，不要被痛苦征服而使修习无法进行下去。

第三步

反复地吸入这些悲伤，而将对其的恐惧呼出，最终让自己不因为这些问题的存在而感到害怕、痛苦，使自己能够安住于这些给自己造成伤害的问题中。

第四步

拓展自己的慈悲心，开始吸入他人相同的悲伤情绪，并使这些情绪安住于体内，与自己的负面记忆和悲伤相融合，取消其中的差别。

打破虚假的保护壳

排解过度的敏感

12

同样面对一件事情，有些人会受到伤害，而有些人却全然不会，这是由于每个人内心的防御程度不同。过度的防御会带来过度的敏感，使得原本微小的事情引起巨大的波澜。

当一个人缺乏自信、缺乏安全感的时候，就会习惯性地变得敏感。对于外界可能或未曾影响到自己的东西都加以戒备，受到外界的影响后会作出明显、激烈或过度的反应。这种过度的敏感会使人的情绪长期陷于易怒、焦虑、偏执之中。

敏感从本质上讲是一种过度的自我保护心理，因不信任外界而采取的一种内向性的防御心理。这种防御不仅不能起到有效的保护作用，反而降低了自己承受外界影响的能力。封闭的保护使得心灵更加地柔软不堪。所以治疗的方法就是要通过观想打开自己的心扉，用开放、坚强的心态面对外界。

医心术中，排解敏感的修习一般有两种观想方法。

第一种方法，是将敏感影像化的观想。观想时，修习者可以将自己的精神集中到目前所关注的问题或经常关注的问题上，从中找出自己的敏感情绪，接近它，尽可能地了解它。然后将这些情绪观想为一个白色的保护罩，罩住自己的全身，使自己与外界隔绝。这个保护罩似乎在提供保护，而实际上却带来压迫与封闭。接着，向自己的力量之源祈祷，从中放出清凉的光，光照射到保护罩上，慢慢地将其消融掉，直到完全消失，使自己脱离出来，完全地与外界融合。这时候，可以充分地感受一下自由、轻松、心无束缚的感觉。

第二种方法，是将自己观想成一种开放、微妙的影像，比如光中的微粒、大海中的浪花。将自己完全置于空阔广大的环境中，在其中抛去自我的执著，感受外境的广大、自身的渺小以及两者的融合。在完全的开放中，卸下自己的防御心理，无所羁绊地存在于这个空间中。

观想结束后，可以再次祈请自己的力量之源给予自己能量，让光和温暖充盈体内，感受精神的充实。

撤去心灵的围墙

在生活中，人的心理防御机制的影响十分广泛，敏感只是其中的一种表现。在医心术看来，这种防御心理不仅不会起到有效的保护作用，反而会限制人心理的开放，产生各种精神问题。医心术提供了两种不同观想方法，指导修习者以开放性来替代封闭性的防御，以获得更为强大的保护。

两种观想治疗法



心理的防御机制被观想为一个限制人心灵自由的外罩，通过观想力量之源所发出的观想光，除去这层外罩，使心灵得以真正地开放。

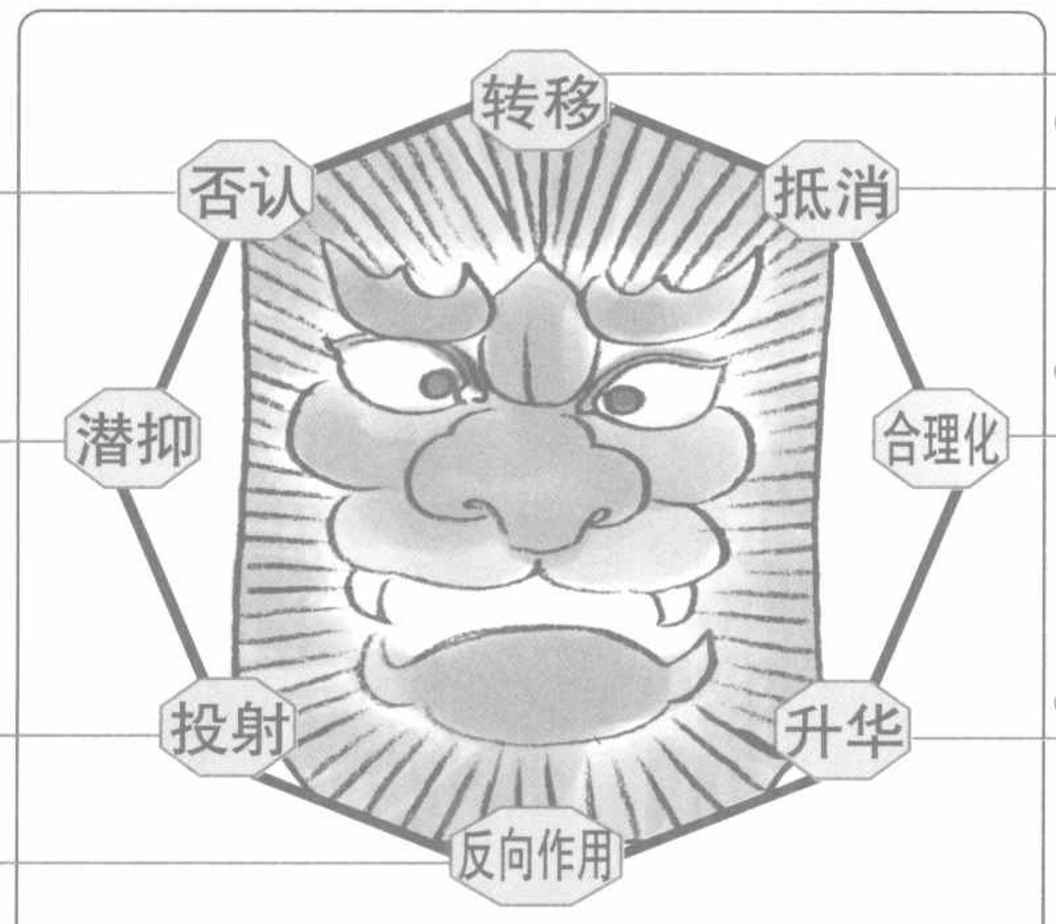
医心术认为人自我防御的心理是对自己的执著，所以治疗的方法就是通过反复地观想，让修习者认识到自己所坚持的“我”的无常，放下执著，真正地敞开心灵，在开放中体悟强大的精神力量。



由于自身狭小的视界，使得人容易局限于自身，难以超越简单的自我体验和自我执著。通过观像，将自己置于宏大的环境中，以体悟到自身的渺小与无常，放下心中错误的执念。

心理防御机制的八种表现

人的心理防御机制是人的一种生存本能，表现出来有八种不同的形式。这八种形式涉及日常生活中人一些常见的心理状态，通过对这些情绪的体察，能够提醒自己，保持开放的心态，也有助于进一步了解自己，配合修习治疗的进行。



拒绝承认现实的某些方面，借以减轻焦虑和痛苦的情绪。

在不知不觉中压抑一些无法为社会或自己所接受的欲望、情感和行为，以保持内心的纯洁、安宁。

把自己的过失、欲望、意念等放到他人身上，以掩饰自己，逃避或减轻内心的焦虑与痛苦。

刻意表现与自己的欲望、动机、观念等相反的态度和行为，以减少焦虑，维护安宁。

把对某一对象的欲望、情感或行为意向转向其他对象上去，以减轻自己的心理负担。

以象征性的动作、语言和行为，来抵消已经发生了的不愉快的事情，以弥补内心的愧疚。

给自己的行为或处境寻找能为自我和社会认可的理由。

将被压抑的本能欲望导向人们所接受、为社会所赞许的活动上面来。

心理的防御机制如同一个八角的盾牌，在面对不同问题时，调整盾牌方向来解决相应的问题。

从温和中获取力量

在开放中交往

13

生活在社会中，与他人的交往是必须的，也是随时会发生的。由于自我精神问题，很多时候会对正常的社会交际产生恐惧或厌烦，这时候，可以通过观想来化解这种障碍。

由于内心的执著，人往往会对与自身相关的事物产生偏见，或对人、或对事，然后将这种偏见带入自己对外界的认识中，使自心以外的世界逐渐蒙上自己的偏见。由于无明，人认识不到自己的偏见，反而视自己的偏见为正确。当这些偏见积累到一定程度时，发现自己以外的世界都发生扭曲，于是开始拒绝外部的世界，开始拒绝与他人交往。

佛教认为，造成这种困境都是由于个人的执著，而导致内心的封闭，在封闭中误解他人、误解外界的一切。而正常的交往应当是开放的，在交往中检视自己的思想与态度。通过观想，医心术能够帮助修习者开放自己的内心，解除自心的束缚。

大多数有交往障碍的人，都会自觉、不自觉地将自己与他人对立起来，将他人视为自己的敌人，或敌视、或恐惧，在偏见中封闭自己。医心术认为，人精神中的仁慈和温和是解决这个问题最有效的武器。

观想时，首先观想出自己内心的敌视对象，完整、细致地观想出他的相貌，观想出他让自己憎恶或恐惧的某个表情或行为。在观想时要注意避免自己情绪的侵扰，不论是厌恶还是畏惧，都不要排斥它，可以开放地让这些情绪进来，同时，自己要平静地看待这些问题，不要排斥敌对的影像，告诉自己：自己应该感谢他，使自己获得了这个治疗的机会，此时，慈悲的意识便在这种感激中产生出来。

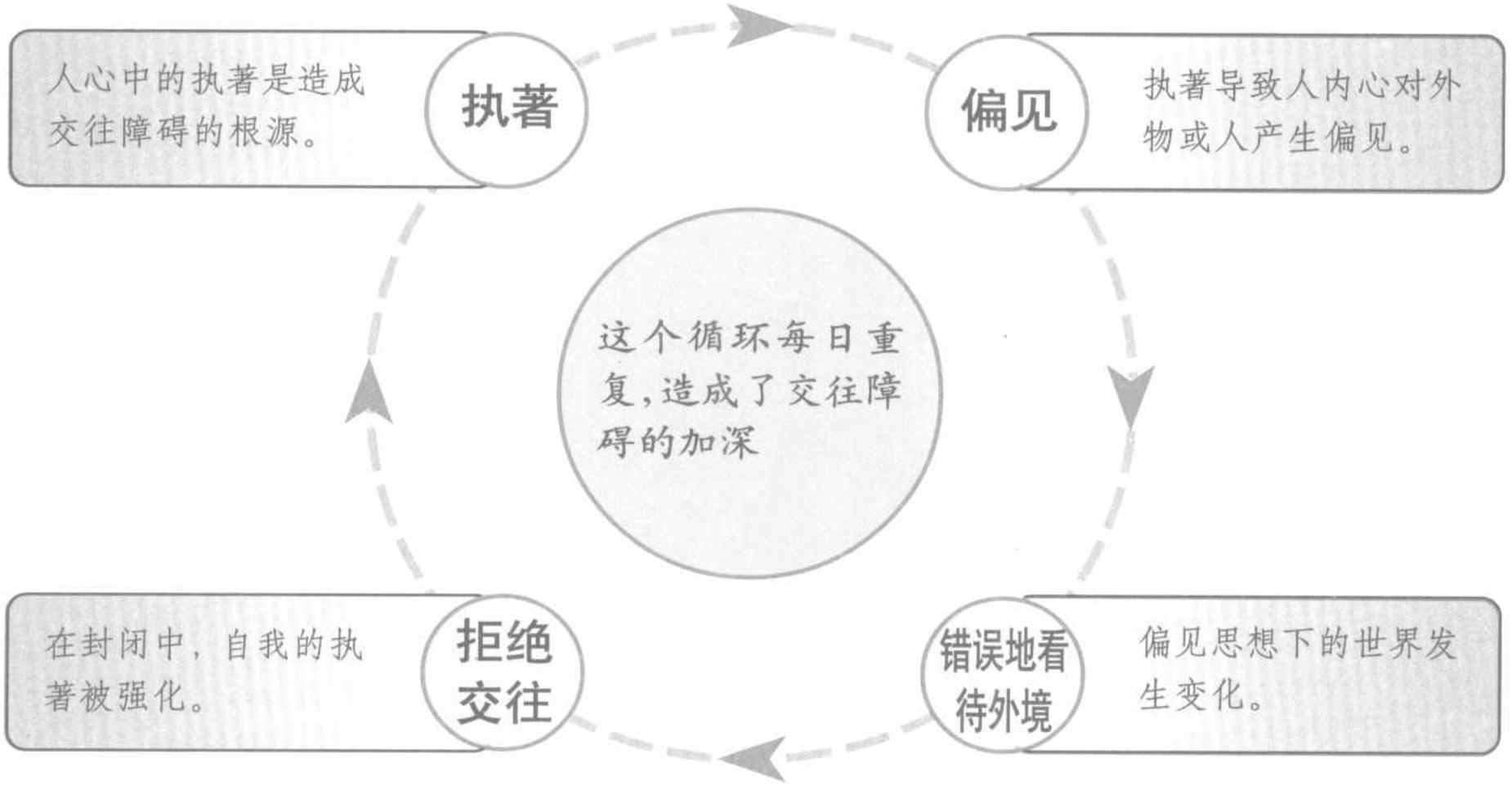
然后，观想温馨的云、白色的治疗之光从自己的身体中发射出来，触到自己的敌人。这束光中包含着自己的仁慈和感激。这束光包围着他，使他身体中充满着快乐，安详、喜悦的感觉让自己的敌人惊异不已。同时，使自己在这种给予他人的仁慈和温和中，逐渐化解自己心中的厌恶或恐惧。最后将这种仁慈扩大开来，扩展到全宇宙，再返回自己心中，感受自己给予他人快乐时所获得的快乐。

除此之外，还有另一种观想方法，即观想白色、温暖的治疗之光由自己身体中发出，将自己和敌人包裹于一起，在仁慈、柔和的光中使自己和敌人融入同一个光体中。

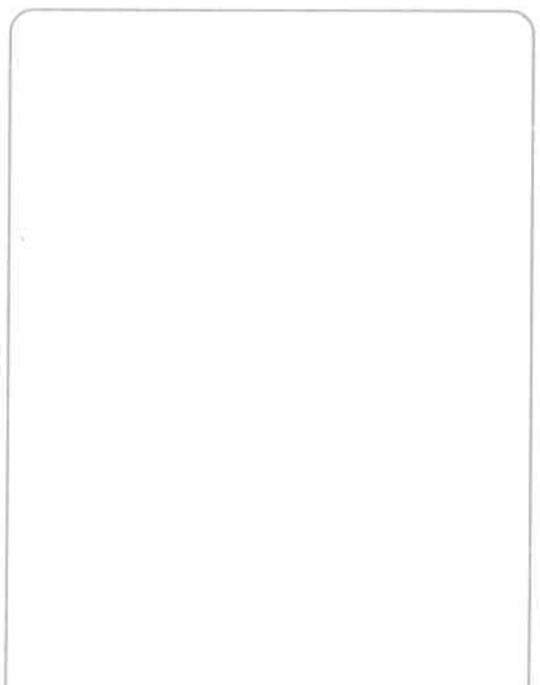
交往障碍与治疗

交往障碍

医心术认为，由于人内心的执着造成了交往的障碍，这种障碍会在每日的交际中被不断地强化。



治疗步骤



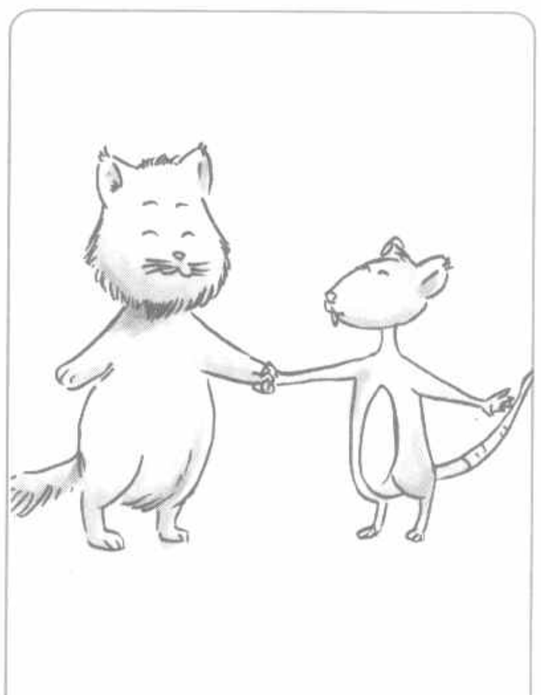
第一步

首先观想出自己畏惧的交往对象。



第一步

观想治疗之光包围着自己的敌人，将自己与敌人连接了起来。



第三步

感受自己与他人在治疗之光中互相开放，接收彼此。

放松绷紧的神经

治疗神经质症状

14

神经质是人精神问题最常见的一种表现，由于其症状多为日常性的反应，因此常被人忽略，难以认识到自己精神中存在的问题。

神经质症状的表现之多，是其他所有精神疾病无法比拟的，总结出来，有十多种表现都是神经质的症状，比如对人的恐惧、对疾病的恐惧、精神疲劳或亢奋、身体痉挛等。这些问题严重地影响到我们生活的许多方面，因此需要对自己的问题加以注意，并且及时地解决。

对于神经质形成的原因，医学界目前还没有定论。西藏医心术认为，神经质是人的精神自觉或不自觉地集中于某一点而造成的高度的精神紧张，这种过度的紧张致使人出现一系列异常的行为。面对自己的神经质症状时，我们不需要求助朋友或亲人，通过治疗禅修就能够解决这个问题。

首先，发现自己的神经质症状后，要能够正确地认识它。各种症状只是自我精神问题的一种体现，是心虚构或投影而成的。这些痛苦不是真实的，而是虚幻的，是可以被消解掉的。所以，不要惧怕自己的问题，坚信是能够得到治疗的。

同时，要认识到自己之所以会如此，根本的原因是自己心中的执著。如同肌肉痉挛症状是由于肌肉紧缩于一点而造成的行为障碍，神经质症状是精神意识过度执著于一点而造成的，所以在治疗中需要通过禅修，认识到自己问题产生的根源，发现自己正执著于什么。

然后，通过观想来消除这种精神上的紧缩。对于不同的症状，需要观想不同的影像，一般来说，观想的影像为能够使自己的精神放松下来的影像。例如，当自己为某一件事感到自己被困住时，可以观想这个事件是一个捆在自己身上的绳索，然后观想力量之源发出的光帮助自己慢慢地解开绳索，让自己重新获得自由。如果发现自己处于极端的混乱与愤怒中，可以尝试对一个自己熟悉的图像、文字甚至是一个字进行观想，转移自己精神的集中点。

很多时候，最好的治疗不是急切地希望进行修习治疗，而是让自己的精神在日常的生活中放松下来，让心灵真正得到休息。

强化的精神官能症

医心术的修习十分强调修习的积累，通过每日反复的修习取得好的效果，但这种持续性的反复修习也可能使修习者的惯性模式强化，而陷入对惯性模式的坚持与排他中。在医心术中这种现象被称为强化的精神官能症。

强化的精神官能症的产生

这种重复性的修习方式，在加强治疗效果的同时也会带来一个负面的问题，它会使修习者陷入“自己有问题”—“进行治疗”这样的循环中而将“好”的自己与“坏”的自己对立起来，强迫自己重复这个循环以摆脱坏的自己，这种强迫性的心理就是强化的精神官能症。

对自我精神问题的觉察与自省。

通过修习来治疗精神问题。

对精神问题的再次修习治疗。

对自我精神问题的再次觉察与自省。

这个过程是医心术治疗的一个基本模式。

持续性的修习正是在这种反复性的自我检视、自我治疗的过程中进行的。

强化的精神官能症的三种表现

自责

在意识中建立“好的自己”与“坏的自己”的对立，陷入两级化的精神状态，强迫性地指责自己的错误，急切地希望进行修习，以摆脱“坏”的自我。

傲慢

与自责相反，将意识两极分化中的天平倾向“好的自己”的方面，认为自己的修习是勇敢的、自豪的，自己因此完全得到转化，而产生傲慢、自大的思想。

逃避

在这种反复、持续的修习中感到疲劳和绝望，认为这个循环永远无法结束，认为自己永远无法得到转化，因此产生逃避的思想，拒绝承认自己当下的状态。

医心术认为，强化的精神官能症对于修习者并不完全是坏事，大多数修习者都会遇到这种问题，这也是一种修习取得效果、逐渐贴近自心中的空性的标志。所以，不用害怕，稳定自己的情绪，让菩提心引导自己的精神与行为，这些就会迎刃而解。

第捌章

治疗身体的创伤：学习运用自然的能量

藏医认为，身体是由水、火、风、地四大和冷、热等其他元素构成的，身体的能量不仅会作用到精神，同时能够作用到身体。通过将能量融入细胞，唤醒细胞内的治疗，就能够影响到身体器官，起到治疗的作用。



图版目录

佛教中的光 215

观想治疗的延伸 217

以五大的名义存在 219

观想地大 221

观想水大 223

观想风大 225

观想火大 227

观想空大 229

观想树 231

精神与身体

神奇的观想光

在藏传佛教中，不论是用于修行还是治疗，光都是十分重要的观想物，由于光所具有的特殊性质，被广泛地应用到医心术的治疗中。

1

光，在任何一个文明中都是积极的象征。人类对光的膜拜最早来自于对太阳的崇拜。光代表着温暖、代表着生命，更重要的是它蕴涵着巨大的能量，也是能量这一抽象形象一种常见的表现。

医心术中反复提及能量，认为人体内存在着一种生命能量，它能够同时作用于生理和心理，是人生命力的一种存在方式。对于抽象的能量，一般不易理解，这样常会影响到观想修习，由于对能量影像的观想障碍甚至会导致修习的困难。由于能量的特性，在医心术中，一般建议将其观想为某种形式的光。

我们通常对光的理解来源于日光、灯光、火光等，接触它们时，我们能够充分地感觉到其中的热量，这种热量就是能量的一种表现。虽然我们能够感受到热量的温度，但是却无法将能量具象化，按照一般的思维习惯，能量的形象多由光来表现。

在修习过程中，对于不同的疾病需要观想相应的能量，所以在观想中，光就被从视觉和触觉两个方面赋予全新的属性。如果治疗对象为冷性，一般将能量观想为红色、黄色等暖色调的光，其中散发出热量，如同火光一样；如果治疗对象为热性，观想的光则多为白色、青色等冷色调的光，其中散发出寒气，具有净化的作用。同时，观想光的形状也是富于变化的。可以是遍布虚空，也可以是一团或者一束，不同的形状具有不同的作用，适于不同的情况。一般来说，宽广的光具有开放性，带来无限、开放的感觉；收紧的光强调其能量性，具有较大的破坏能力。

而对于一些特殊的人，生活中的特殊经历能够促使修习者发现一些对自己具有特殊意义的光，例如佛教徒通常观想佛光，这种光稳定而强大，是医心术治疗中十分有力的支持。一般来说，光的强弱因人而异，并且可以在修习中得到加强，因此，即使不是佛教信徒的普通人，通过勤奋努力的修习，同样能够获得强大的生命能量。

佛教中的光

在佛教中，常将高僧大德的公开讲法称为“放光”，寓意所宣讲的佛法会给众生带来光明、智慧，以光比喻佛法，可见佛教中光的重要意义。藏传佛教很早便认识到光的许多特性的重要意义，将其引入修行之中，逐渐形成了一种独特的观想光的修行方法。

观想光的分类

光具有众多的属性，在医心术中，根据修习治疗的要求，观想出来用于治疗的光，一般分为四类。



冷性之光：光色为白色或青色，冷性，具有较强的净化能力。

热性之光：光色为红色或黄色，热性，常以阳光、火光的影响进行观想，其中蕴涵较大的能量。

佛光：佛教徒通常的一种观想光，是由诸佛、菩萨等发出，一般被观想为金黄色。佛光为诸佛、菩萨等神通所现，充满慈悲、怜悯以及巨大的信仰之力，是佛教徒观想修习中一种强大的观想物。

光明之光：与黑暗相对，最接近我们通常所认识的光，包含开放性、广大性等多种正面意义。

光的正面性质

在许多文明中都有对太阳、火焰的崇拜，这种精神的延伸就成为对光的喜爱与崇拜，因此为光赋予多种意义，使其成为正面性的一种代表。

光明：由于人类对黑暗天生的畏惧，于是光明就成为为无数人所赞美、祈求的一种保护性的力量。

热量：不论是自然界的日光、火光，还是人工的电光，光的产生通常伴随发热现象，而光的温暖也能够引起人愉悦的情绪。

光

生命力：光合作用对于自然界的重要意义不言而喻，可以认为其是生命产生、延续的一个基础条件，因此，光给自然界提供的不仅是光明，还有维持万物的生命力。

能量：光的能量性质与发热性质有很密切的关系，因为热量本身就是能量的一种体现。通常，光被视为能量最直观的视觉影像。

对光的观想不用拘泥于特定的形式，从光的正面性质出发，选择其相应的影响进行观想，这才是修习中正确的做法。

能够治疗身体疾病的光

观想光

2

对于生理疾病的治疗，观想光并不是万能的，但是在一些疾病的治疗上，配合观想光的修习，能够取得很好的效果。

在医心术中，观想光不仅被使用在精神治疗中，同样也被用于身体疾病的治疗中，具体的修习方法与精神治疗的观想基本相同，不同的在于观想物不是自己的精神问题，而是身体某一处的疾病。

在开始前，要尽量使自己放松，可以用数息法调节一下自己的精神。然后将自己的意识引入身体之中，感受身体的每个部位。如果因为疾病而处于痛苦之中，可以先进行一个较短的禅修，调节一下自己身体的状况，使情绪保持平稳。

对于热或冷的障碍，如果病与热有关，可以观想从力量之源发出的是白色、清凉的光，光环绕着上身，逐渐地吸收着体内的热量。如果自己的疾病与冷有关，可以观想光为温暖的红色，热量包裹着自己的腹部和下身，体内的寒冷被光吸收，最后排除体外。

如果疾病是疼痛，先将自己的意识专注于疼痛处，观想那里扎着尖利的石头、刀子等，然后观想从力量之源中射出光，光如同一只手，一接触到尖刀等就立刻将其拔出。仔细地观想所有的石头、刀子等最终都被拔出去，伤口虽然还在，但疼痛已经减缓。最后，观想从力量之源射出温暖的光，包围着自己的伤口，在安详、轻松的感觉中，伤口逐渐愈合，疼痛完全消失。

如果疾病是肿瘤，首先专注地感觉它们的位置，然后观想从力量之源中射出单束的激光，激光照在肿瘤上，深入其中的细胞，将细胞切割、分解、烧尽，直到完全清理掉，然后随着排泄流出体外。如果疾病是动脉阻塞，比较好的方法是将光观想为具有较大范围的一片，阻塞物就逐渐溶解在光中，最后充分感受阻塞清除后，血气运行的舒畅。

不论如何光想，重点是要将疾病正确地影像化，并且观想出适合治疗的光，利用精神的能量自我治疗。

观想治疗的延伸

很多时候，西藏医心术被看做是一种自我治疗修习，其实，医心术的治疗同样能够在他人的帮助下进行，以观想光作为主要媒介在治疗者与被治疗者之间传递加持力，这种神奇的治疗方法直接缘自西藏佛教。

选择治疗者

选择治疗者十分重要，不仅需要治疗者有一定修行的能力，并且两人之间必须彼此信任，能够完全向对方开放，尤其是被治疗者对治疗者的恭敬，信赖尤为重要。

观想治疗光

医心术认为，人体内的治疗能量并不是与外界隔绝的，而是能够与他人相交流、相影响的，正是因为如此，通过他人进行治疗才成为可能，期间需要进行加持力与治疗能量的转移，通常选择观想光作为传递的媒介。

治 疗

治疗时，双方需要将对方视为力量之源，并且同时观想治疗之光，以治疗者为主体，被治疗者配合治疗者的引导来调节自己的治疗之光，具体的治疗方法分为两种。

转移性治疗

治疗者将手伸开，掌心向下，放于被治疗者疾病或负面能量上方一点，观想治疗光笼罩于其上，吸收病痛以及负面能量；被治疗者同时通过观想帮助排除患部的负面能量，直到治疗者做出丢掉的手势，表示疼痛或负面能量已经完全排除掉。

直接性治疗

治疗者将观想光笼罩于患处，以缓慢、顺时针方向抚慰伤痛或负面能量聚集处，将治疗之光输入被治疗者体内；被治疗者积极觉察治疗能量的输入，引导两种治疗能量的融合，然后对患处进行净化，直到疼痛或负面能量被完全清除。

接受加持

负面的能量或疾病被清除后，不要急于结束治疗，可以观想治疗之光在身体各处展开，深入每个细胞，感受从其中涌出的力量，在由此产生的健康的正面能量中充分地放松下来，让双方的身体和精神都得到充分的休息。

来自外境的帮助

大自然的能量

3

人来源于自然，身体里的能量也是自然的一部分，它们并不孤立，而是能够与外界产生联系，在呼应中变得更加强大。

物理学在阐释力的时候引入了“场”的概念，磁力有磁场，引力有引力场。同样，医心术认为，人体中也存在一个能量场。

人体能量场的含义分为狭义和广义两种，狭义的就是以人体为核心产生的能量场，后者则是指整个自然界，当然也包括人自身的能量场，这个能量场能够在人体与自然界之间进行能量的交流。

能量是一种抽象性的东西，然而它的表现却很具体，也十分常见。藏传佛教认为，温暖的阳光、风、流水、火焰、植物等这些都是大自然能量的载体与表现。这些能量的本质与蕴涵在人身体内的能量是一致的，因此是可以进行交流与融合的，不会发生排斥。佛教许多高僧大德都选择在高山、森林、洞穴中进行苦修，因为这种地方能够更好地使自己体内的能量进行交流，取得更好的效果。

对于大部分普通人来说，很少有机会能够深入自然去进行修行，但这并不妨碍利用自然的能量来治疗自己，通过一定的修习，同样也能够唤醒体内五大的能量，产生令人惊奇的效果。佛教认为，人体是由地、水、风、火、空五大构成，人体的能量也分为这五种性质。由于植物在大自然中最常见、最富有生机，因此它也是一种能量，其中的代表就是我们常见的树木。

在进行利用五大的能量进行修习前，需要进行一个适应的练习，主要通过观想自然来亲近、感受它，体验其中蕴藏的能量。观想是，一般通过对相应表现物的观想来实现，比如水的能量，河流、清泉就是很好的观想物。在与自然最初的接触中，修习者通常会因为自然的广大与无限而感到自身无助的渺小，进而感到寂寞和孤凉。这个时候需要明白，自己与自然不是对立的，而是融合为一的，我们自身原本就是大自然的一部分，所以自然的广大也是我们的广大。

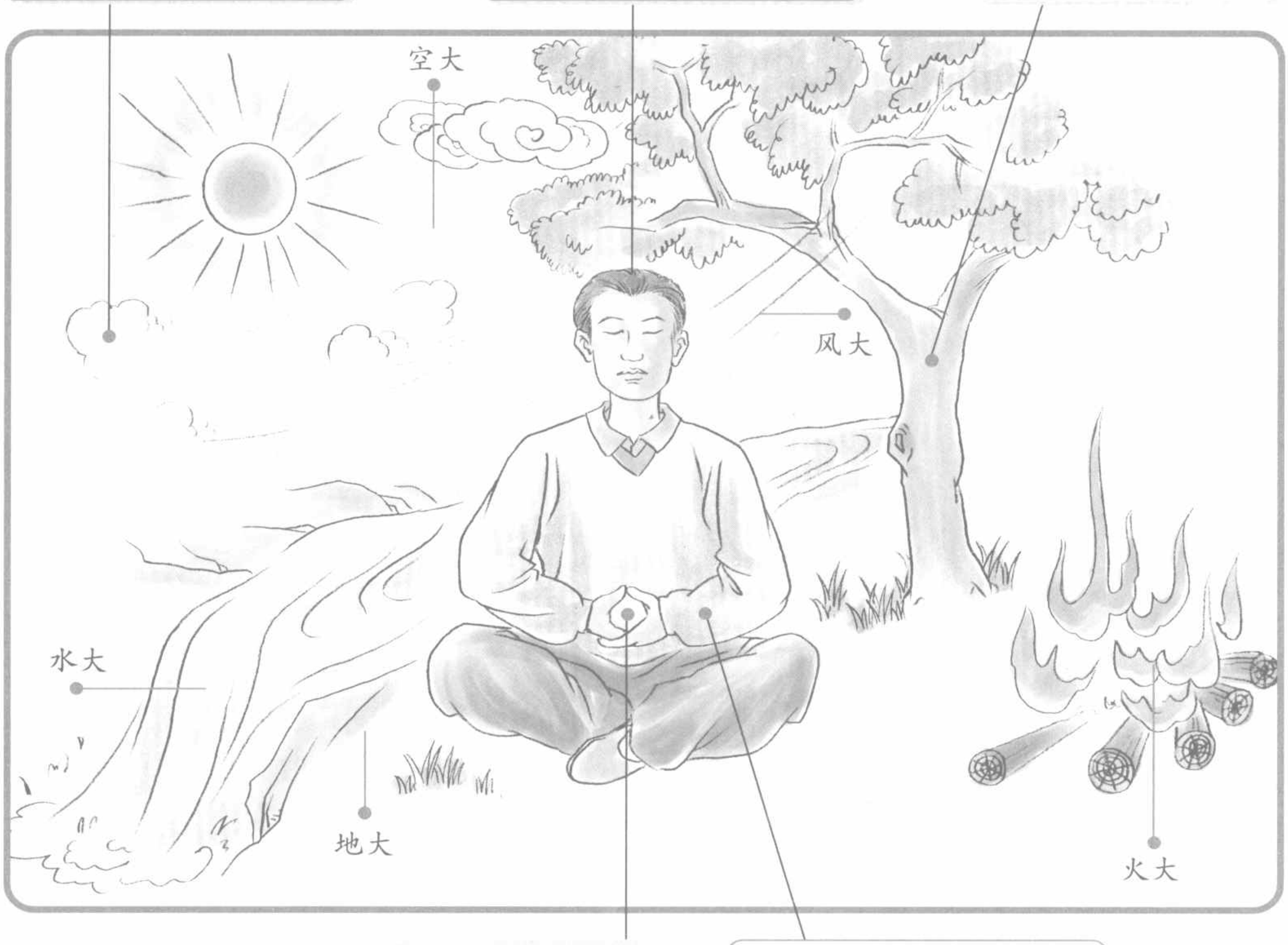
以五大的名义存在

从人自己的视角来看，我们拥有出色的相貌、最具智慧的大脑、灵巧的行动能力并且建立了这个比肩大自然的社会，人类掌控着自然，是地球的主人。在这种骄傲、自大的心理下，我们看不到自己的本质，也无法真正理解我们与自然之间的关系。

五大在自然界中随时进行着转化，这也是大自然生生不息的重要原因。与人类相比，由于没有自我之分，大自然中的动物植物更顺利地进行着这种流动。

当人能够打破自我与外境的分别之心，通过五大的联系，人就能够重新融入自然，使自己体内五大元素的流动融合进更广大的一个空间中，摆脱身体的局限性。

容器：
可以认为，人与树木一样都是五大元素聚合的一种容器，不同在于聚合的方式有所差别。



本质：
佛教认为，人的本质是五大元素聚合而成，同我们所见的树木、花草等是一样的。

医心术认为，人与环境的五大元素彼此处于各自稳定的运行中，不会轻易发生交流，只有通过观想修习，才能够在其间建立起联系和通道。

与人类相比，自然是神秘、无限、强大的，它开放地接纳着我们每一个个体，呼唤着彼此间开放的交流，在这个过程中，人类能够获得巨大的能量支持，不再孤立于大自然之外。

像大地般坚实强壮

地

4

脚踏实地，是一种安全、稳固的处事态度，同样，在我们心中也有一个坚实的地，它能够让我们的精神安稳地站立着，而不会摇摆不定。

大地通常被人们形容为母亲，因为它坚实、厚重，孕育了一切的生命，不论何时，地大的能量都是我们精神最坚实的基础。如同我们站立的大地一样安详、稳定。地大的能量能够保护我们的精神不受外界的侵虐，是心灵最安全的避风港。

由于大地的支持无所不在，反而使我们容易忽略了它的存在。在修习前，修习者可以选择户外，以尊敬的心情坐在或躺在泥土、沙子、岩石上，用身体真切地接触它，充分感受它的力量和坚实。同时，将这种感觉引向心灵之中，唤起自己心中对大地的信任、眷恋之情，这种情感能够与我们身体中的能量产生共鸣。

在治疗中，地大的能量在平复人的情绪、稳固精神状态方面有很好的效果。当我们常为各种细小而繁杂的事情侵扰时，内心因此感到不安与烦乱，通过观想，将大地的能量与身体结合能够有效地平稳自己的精神情绪。在具体的观想中，一般可以选择自己熟悉的有关大地的影响，比如草原、山地、公园中的草地、田野等，充分体悟大地所蕴涵的巨大能量，同时唤醒自己体内的这种能量。

在生理疾病的治疗中，面对一些较为复杂或严重的疾病时，病人往往会产生恐惧、畏缩、怀疑等痛苦的情绪。这种消极的、负面的情绪会直接影响到病人配合医生的治疗以及治疗的信心，会产生严重的影响。这时候，观想大地的修习能够帮助病人扭转这种精神状态。观想时，同样选择一个为自己熟悉的大地的影像，然后观想自己的身体是这个影像的一部分，感觉自己身体的每个器官、每一处都像大地一样坚实、稳固、健康。最后，可以进一步推进自己的观想，观想到自己身体的神经、骨骼、肌肉、细胞，观想自己体内的地大，体内充盈着生命力，像大地一样生机勃勃。

观想地大

观想地大的三种正面属性

通常来说，观想地大并不能像观想其他元素那样直接治疗疾病，而是一种精神力量的获取，能够帮助人从精神上建立起治疗的基础。



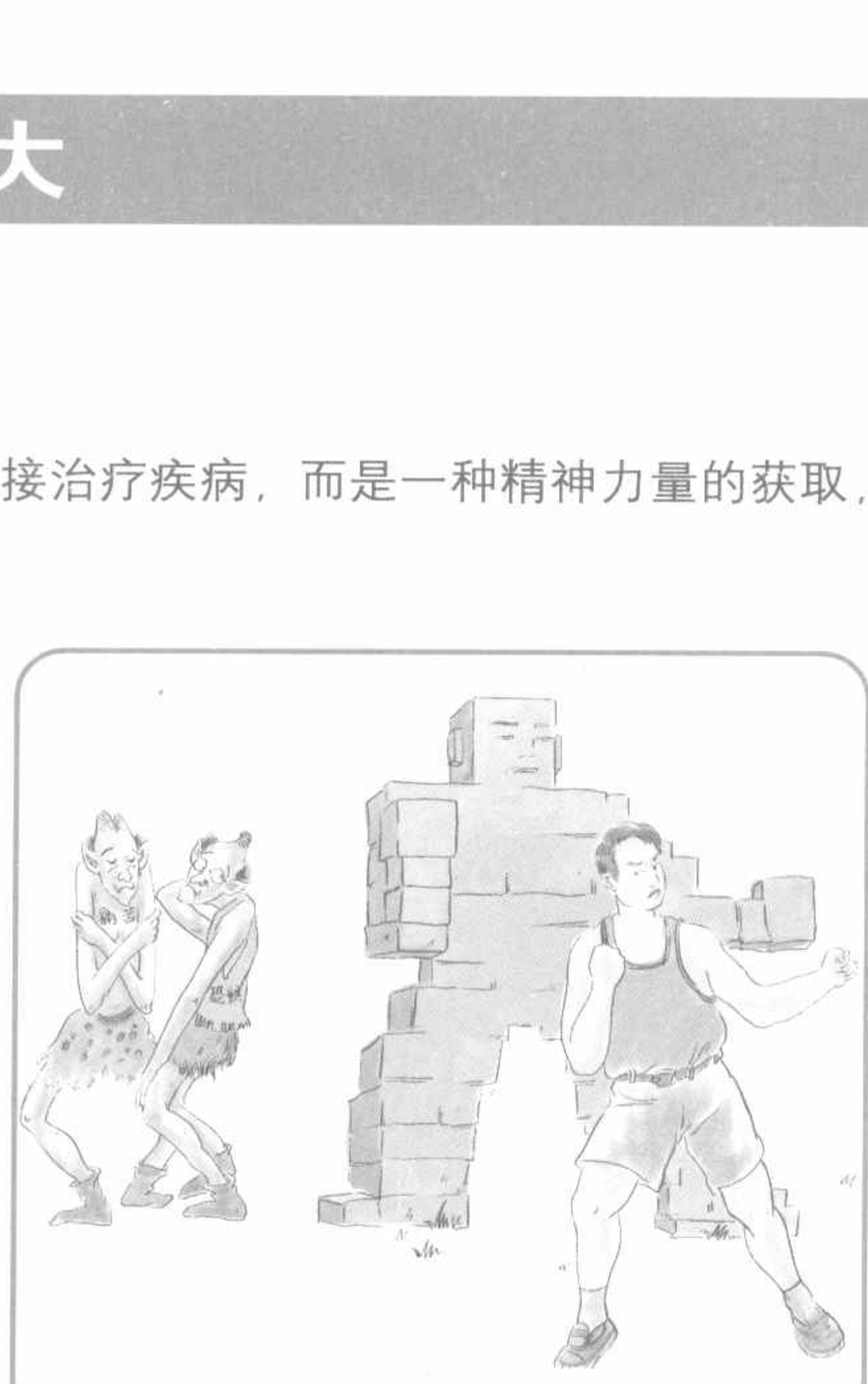
包容性

大地为一切而存在，并庄严地接纳一切，是人精神灵魂坚实的归宿。



稳固性

坚实、稳固是大地最本质的性质，观想它能够平稳人的精神情绪，使人放下心中的忧虑与不安。

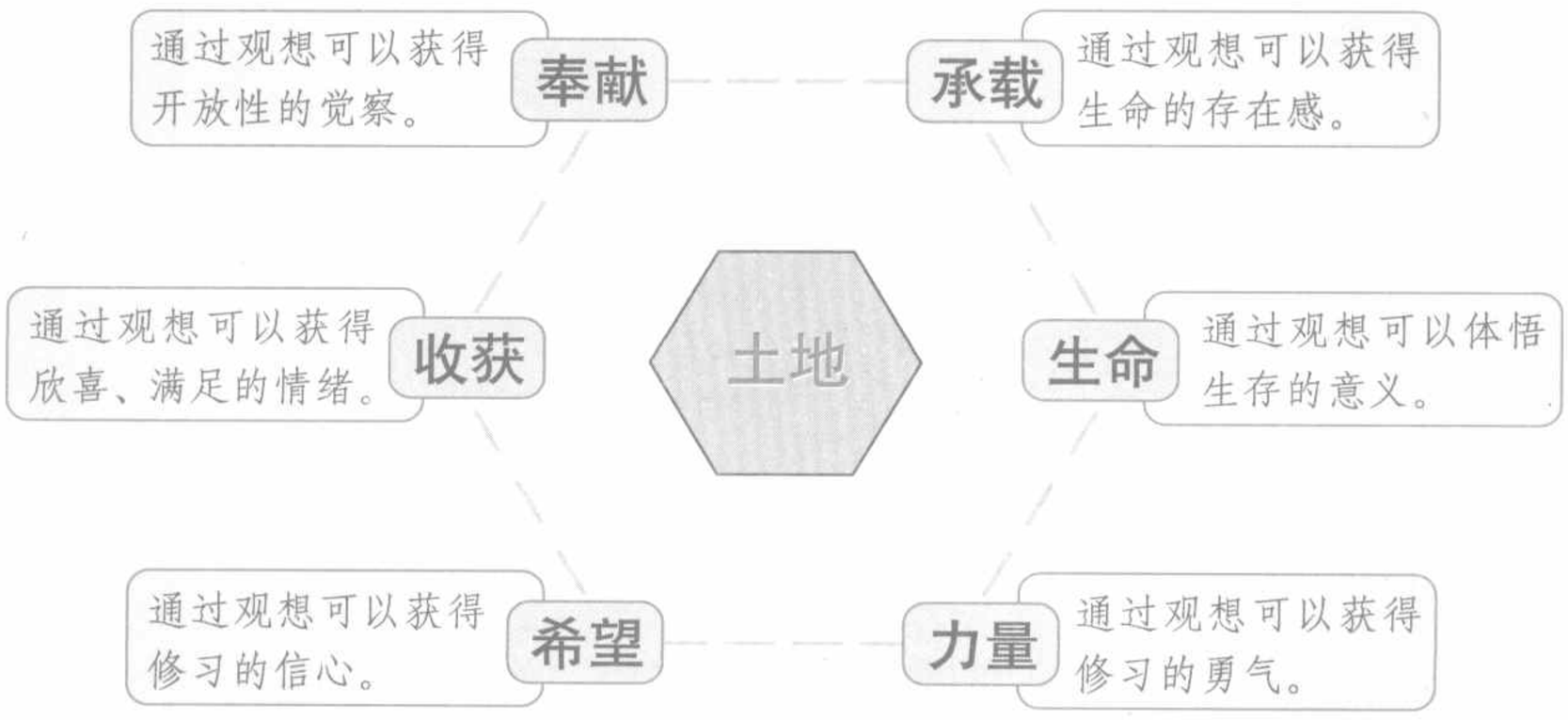


强壮性

大地的强壮来源于它的稳固，强力地承载着自然界的万物，观想它能够从中获得抵御负面问题的力量与勇气。

土地的含义

在任何一种文明中，土地都是一种具有强烈象征意义的表现对象，人们通过各种方式赋予了土地众多的含义，每一个含义都代表其一个正面的性质，在医心术修习中，可以根据自身的修习状况将这些特殊的含义纳入自己的观想之中。



清洗心灵的甘露

水

5

水性宁静、清凉、和谐，在医心术中，是除光以外最常见的观想物，其治疗效果也是十分有效的。

在医心术治疗中，水经常被用于禅修的观想中，以唤醒身体内在的治疗与净化能量，在精神调节、身体保健、缓解病痛上有很好的效果。

在修习中，对具体水的影像的观想，根据每个人状况的不同有所差别。河水、湖水、海水、雨水等这些不同的影像会产生不同的效果。河水强大、如一，能够带来强大的活力与能量；湖水平静、深邃，能够带来更深层的生命体验；海水浩瀚、宽广，能够给心灵带来更广大的空间；雨水空灵、纯洁，能够净化心中的杂念。不同的影像，所唤起的能量不同，产生的结果也因此不同。

在具体修习中，不论何种影像，都视水具有治疗效用，观想水从外界流入体内，在体内流动，流经自己疾病所在之处。然后观想水逐渐渗入其中的细胞之中，如同冲刷污物一样冲刷掉体内的疾病。体内的疾病、污垢、毒素最终随着水流出体内。最后，观想新的、洁净的水流入体内，充盈全身。身体的各个部位都布满纯净的水，在这种感觉中放松下来，让精神和身体得到休息。

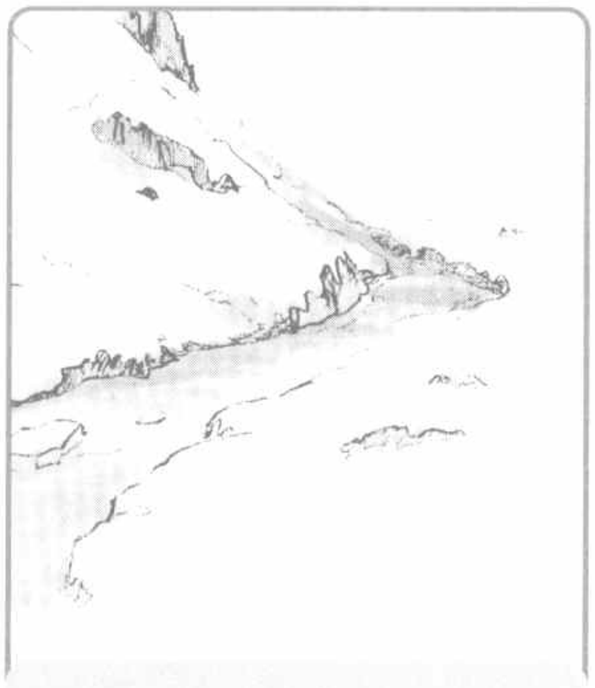
在治疗时，需要根据具体情况对观想水的性质作出调节。例如，治疗的疾病是肿瘤或动脉阻塞，可以观想水如同岩浆一般炙热，轻易的便融化了身体中的毒素；如果疾病是外伤类灼热的疼痛，则可以观想水如同雪水一样地冰凉，用清凉的水熄灭疼痛的火焰。

这种观想水的修行还能够被带入生活之中。在任何一个接触水的过程中，细心体悟水的抚慰性质。喝水时，可以专注地感受一下水的清澈与甘甜，感受止渴的满足；洗手或洗澡时，感受水的清洁与温柔的抚慰；下雨时，感受雨水正激发起自己体内的生命力。

观想水的一致、宁静、流动的特性，对精神混乱、缺乏持久精神、处事犹豫、缺乏决断的人也有很好的帮助。

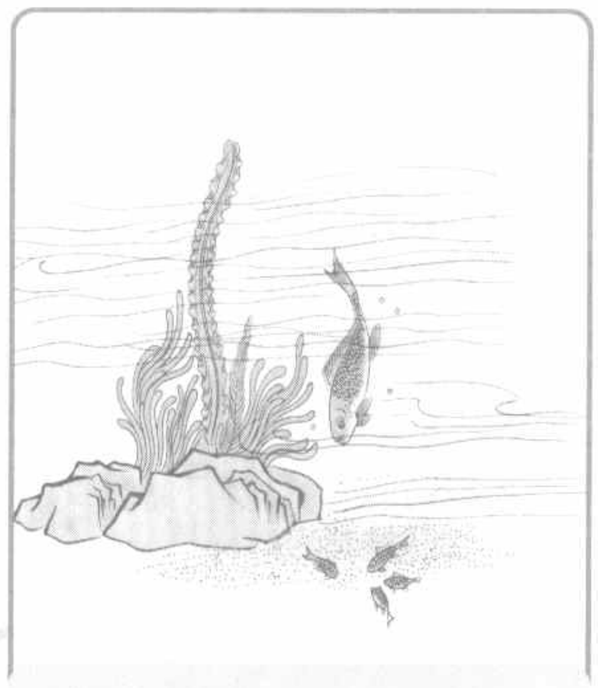
观想水大

水在现实中具有多种不同的形式，每一种形式所包含的观想意义有所不同。在修习中，可以根据自己的需要，选择相应的形式，这里介绍六种最常见的观想水的影像。



泉水

泉水清澈、温和、潺潺不绝，观想泉水能够平复情绪，同时引导思维正常、延续性的运转，有益于思考等脑力活动。



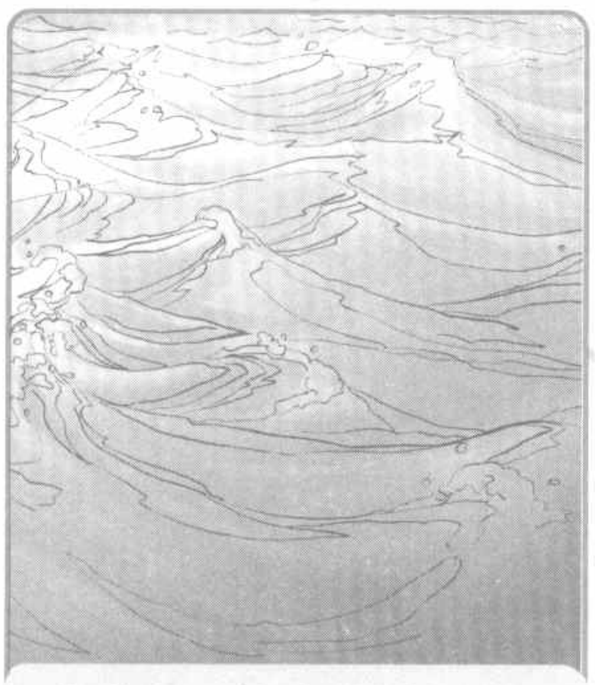
河水

河水磅礴、奔流不息，象征着强大的力量与生命力，观想河水能够给自己带来信心与活力，激发体内的能量去主动解决问题。



湖水

湖水平静如一、波澜不惊，对湖水的观想能够有效地帮助自己控制情绪，既可以平复躁动的心，同时能够收紧散乱的意识，使精神快速地集中起来。



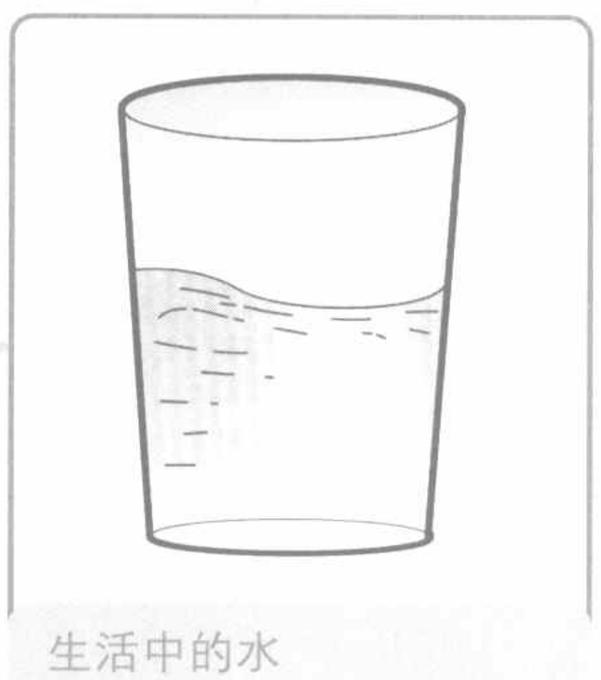
海水

海水浩瀚无边、一望无际，具有强大的包容性和无限性，观想海水十分有助于缓解心中的执念，让自己的精神放于无限之中，在其中充分体验心灵的开放。



雨水

雨水清洁、灵动、无依无侍，没有丝毫牵挂，观想雨水具有很强的净化作用，能够有效地净化情绪中以热性为特征的妄念或负面情绪。



生活中的水

例如饮用之水，与我们的生命息息相关，它提供给我们维系生命的水分，观想饮用水能够带给我们满足感与温柔的抚慰，能够有效地减轻负面情绪造成的痛苦。

调节身体节奏的精灵

风

6

风是我们在日常生活中随时可以感到的，它轻灵、飘逸，能够带给人抚慰，同时，它也蕴涵着巨大的能量，能在不经意间造成破坏。

从物理学上讲，风实际上只是空气的流动，但因为它的轻灵与运动性，被人们赋予了更多的意义。医心术认为，风的流动是一种生命力的流动，代表着大自然的呼吸。因为风本身就是运动的产物，所以代表着永恒的运动性，正是这种永恒的运动中生命产生、灭亡，轮回不止，生生不息。因此对风的观想能够唤醒身体中风大的能量，推动身体和精神中能量的运动。

利用观想风进行修习时，有一个十分重要的问题需要注意。与其他的能量之源相比，风是一种十分不稳定的能量源，原本惬意的微风可能在转瞬间变成狂风。一旦失去了对风大能量的控制，就会打破人体内能量的平衡，造成巨大的伤害。因此在修习时，需要注意控制风的能量，不要因心急切而用力过猛。

在具体观想时，一般选择微风作为观想影像。由于风无法视觉化，所以一般借助风产生的影响，例如树叶飘动、草被吹动等加强观想风的感受。观想的同时，需要调节自己的呼吸进行配合，专注于呼吸的每一个动作，使自己的呼吸与风的节奏融合成一体。

风大能量的治疗效果首先体现在对负面能量、负面情绪的清除上。观想时感觉自己需要治疗的问题郁积在身体的某一个部位，治疗的观想风从外面吹进体内，将这些负面的情绪和能量完全吹散。其次，观想风也适合治疗循环系统或呼吸系统的疾病。通过观想，感受由于疾病的存在，导致了身体某些系统运行出现了阻碍，正常的生理运动不畅。观想治疗之风进入体内，诱导身体机能重新恢复运作，在障碍处，可以稍微加强风的力度，逐渐吹散郁积的障碍，最终达到全身生理系统运行的顺畅。

由于风的运动性，即使最简单的观想风都能够有效地振奋处于沉重、迟钝、低沉、懒散等状态中的人，使其振奋精神，恢复活力。

观想风大

内风大与外风大

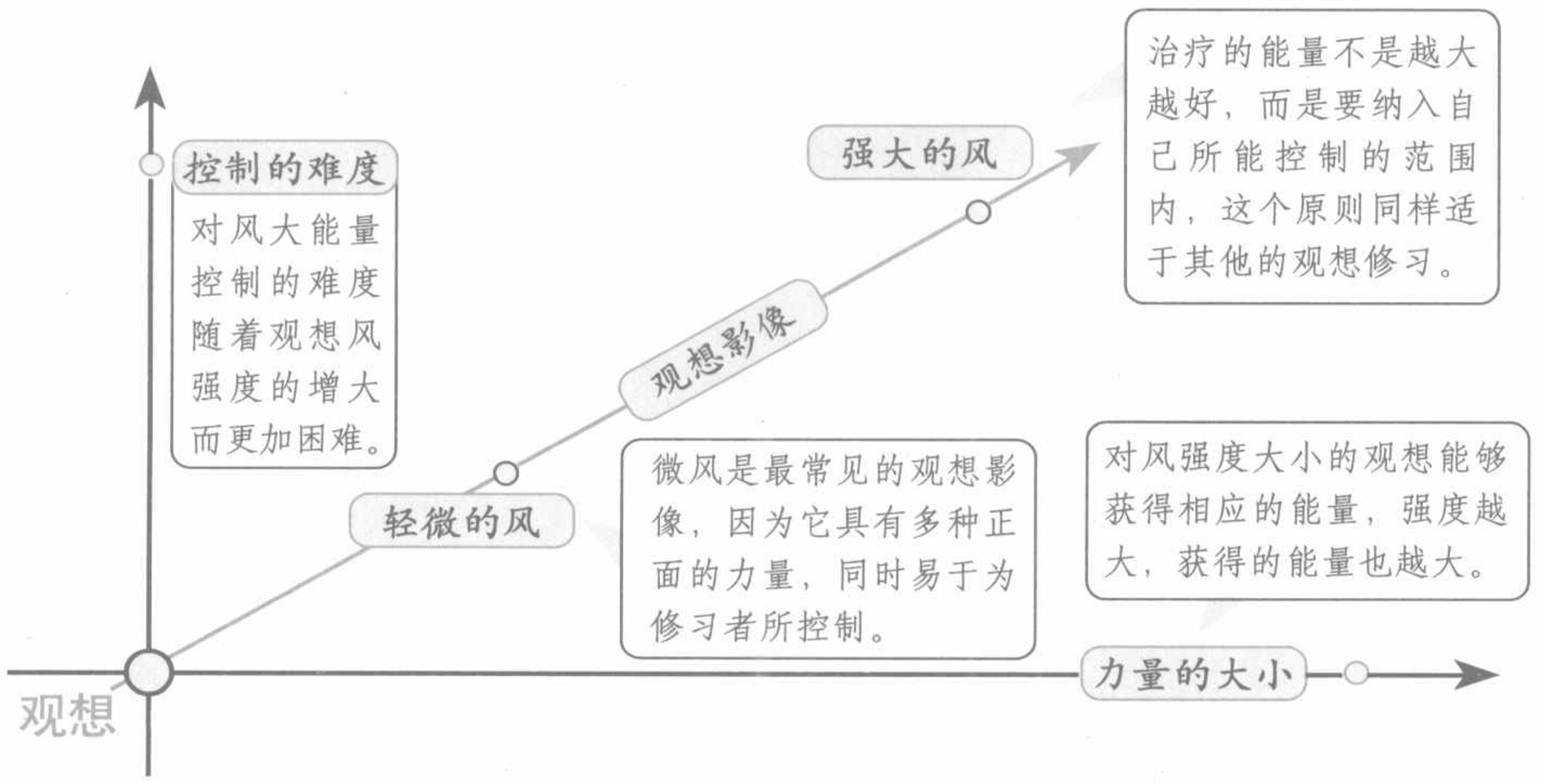
在五大中，风大与人的生命关系最为密切，人的呼吸、肌肉运动、新陈代谢等都是风大的具体表现。

藏医认为，人体的五大有内外之分，内五大为人类生理上五大的具体表现，外五大为自然界中五大的表现，这其中风大的区别在修习中是十分重要的。



观想与控制

与其他的四大不同，风大在修习中作为一种力量之源其特点是不稳定，对其不同影像的观想会获得差异很大的能量。由于风大能量的爆发性，在修习中进行正确的控制是十分重要的。



跳动的生命力

火

7

在大多数文明中，火都是力量的象征，它代表着摧毁也代表着创生，是一个巨大的能量之源。

由于火所伴随存在的发光现象，因此在医心术中，观想火的修习经常与观想光合为一体，并且作为重要的手段之一，经常出现在观想光的治疗中。这里，我们主要讨论观想火的两种特殊的性质，进一步了解一下火在修习治疗中的特殊作用。

火的第一种特殊的性质就是巨大的摧毁力。由于火传播的独特性，一切可燃物都能够成为传播媒介，同时成为助燃物，因此火焰的爆发十分迅速、突然，其破坏能力也是显而易见的。因此，观想火的修习中，一个十分重要的练习就是对火的能量的控制。修习时，需要将精神专注于火焰上，可以以观想火焰的状态来控制能量的变化。专注于火焰的强烈、威力之上，同时控制好火的能量的流动。将这股能量置于自己掌握之下，顺利地用于修习治疗。

在面对一些顽疾或严重的问题时，强大的火能够起到很好的作用。一般来说，医心术主张通过渐进式的修习来完成治疗，提倡有效的控制，警惕修习中的用力过猛。但有些时候，由于精神或生理上的问题过于顽固，那么缓慢的能量输出往往乏力，这时候，强烈的火却能起到意想不到的效果。通过观想，引导火在体内迅速地聚集，在正确的指引下，猛烈的冲击问题所在，在短时间内，以烈焰烧尽一切负面问题，达到治疗的效果。

火的第二种特殊的属性是与温度的联系。由于日常中，火焰的存在必然伴随着高温，使得观想火的影像同时具有温暖的触觉感受，这种正面的感觉经常被引入修习之中，来治疗各种问题。当一个人的精神处于低潮和黑暗中时，往往会导致精神力量的匮乏和信心的丧失，这时，观想温暖的火光能够有效地唤醒修习者的精神力量，通过观想全身被火包围，专注地感受其中的温暖与力量，能够帮助人振奋精神，恢复自信。同样，对于一些导致人体产生冷的疾病，观想火能够驱逐体内的寒冷，大幅地减轻病痛。

观想火大

火大的三种属性

对于具体的精神、心理问题，需要选择相适应的影像进行观想。同一种问题，可以有多种的观想方法，一般需要修习者对各影像的性质有较深的了解，以便在修习中准确地选择观想方式。



摧毁性

火灾的破坏性就是火摧毁性的表现，在修习中，对于一些顽固的病症，通过观想具有极大摧毁性的火焰能够有效地对治这种顽疾。



热量性

火的出现必然伴随发热现象，因此，观想火是治疗寒性疾病最主要、最有效的方法。



发光性

由于火的形象通常伴有光的出现，因此在许多观想光的修习中都以火作为观想影像，同时，在观想火的修习中，也可以将光的属性考虑进去，来进行辅助的治疗。

常见的观想影像

在实际修习中，根据不同的问题，需要选择相应的影像来将不同的含义带入修习中，下面所列的是在修习中比较常见的观想火大的影像。

黑色的火焰

负面的观想影像，修习中需要将热性的问题影像化时，通常将其观想为此种火焰。

冷色调的火焰

在一些修习中，当需要强调火大的净化能力时，一般选择将火焰的颜色观想为冷色调。

红色的烈焰

红色的火焰象征强大的力量，藏传佛教的唐卡中般若火焰也多绘为红色，这种爆发性的力量有助于顽疾的治疗。

现实性的火焰

指观想火把、火堆等具有现实实物的火焰形象，这种观想适合初学者借助实物的影像展开修习。

火大

以光为主体的火，这里观想火的目的是对光的观想，主要用于观想光的治疗修习中。

打开思维的第二空间

空

8

空是五大中唯一非物理性的元素，它提供一切空间给其他所有的事物。空大最重要的性质就是它的开放性。

与其他四大元素相比，空大是最难以理解的，因为空大是虚无而无形无质的，是没有其他元素那种具体的表现的。但是空大却是最广大的，它包容世间一切，为一切事物的存在提供空间。空大的这种广大所体现的是一种毫无限制的完全开放，这也是藏传佛教中所强调人内心中一个极其重要的性质，而医心术中观想空的修习，就是要将这种开放性带进自己心中，打开自己固守的心灵。

观想空的修习很重要的一步是对空大的观想，由于空大不同于其他四大那样具有现实性的表现，例如地大的表现是土地、水大的表现是河流、火大的表现是火焰等，所以要准确地观想和感受空大是具有一定难度的。对于初学者来说，观想空大本身就是一个需要反复练习的阶段。由于空大所代表的是空间特性，那么可以选择一些空间性的事物进行辅助的观想。

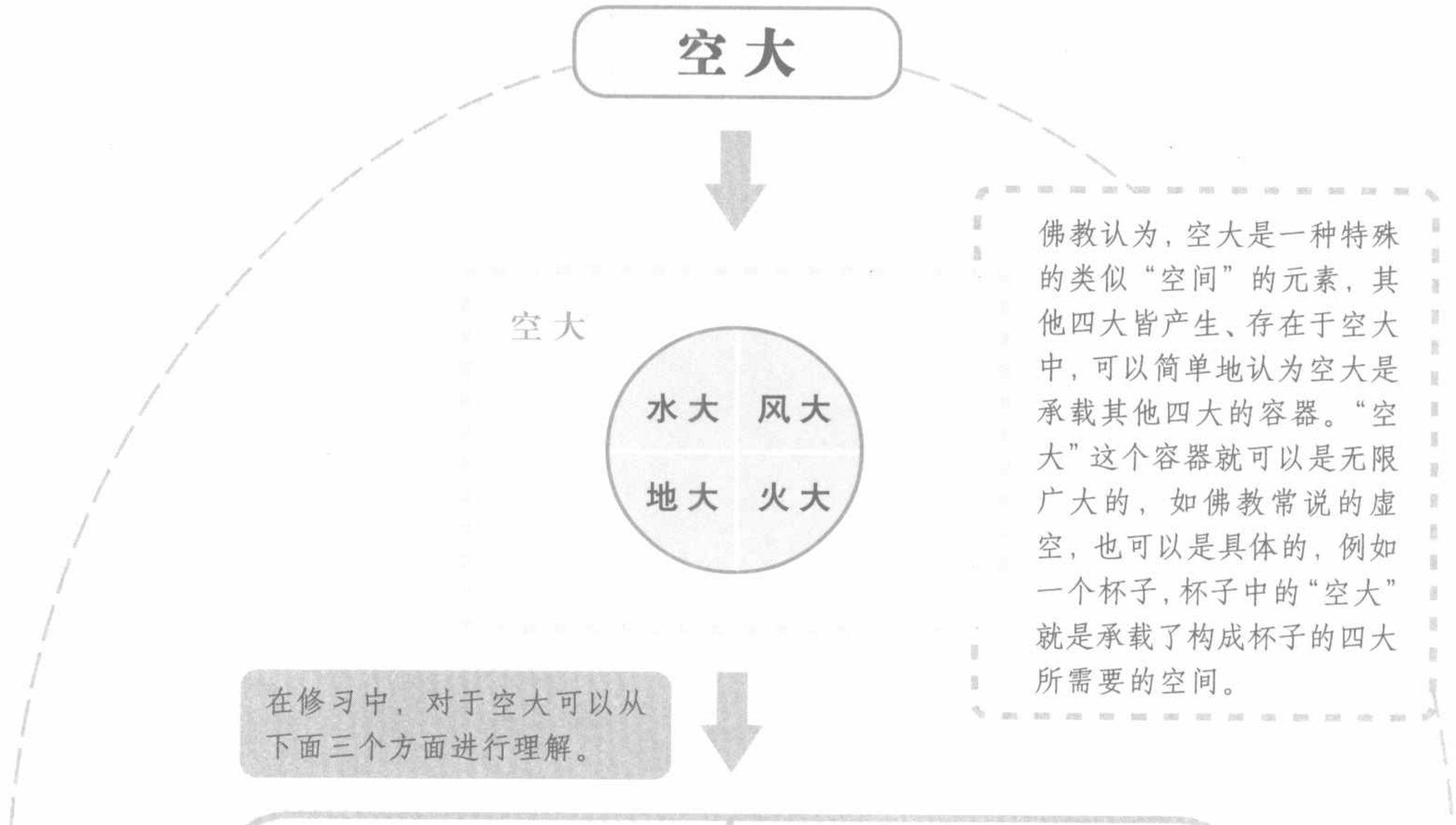
由于每个人对空间的敏感程度不同，练习的起点也有所不同。对于空间感觉较好的人，可以直接选择空旷的原野、蓝天、夜空进行观想；而对于空间感差的人，可以先从空荡的房间开始，然后扩展到空荡球馆或体育场，最后开始观想旷野、夜空等。

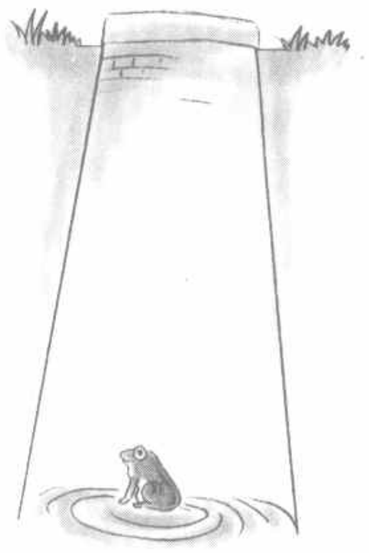
在能够将意识专注于广大的空间后，需要开始感受其超越性，感受空大对时间和空间的超越，真切地感受到其中的虚空感。这种虚空感不是虚无，而是一种无限的包容与完全的开放，将自己的精神安住于其中，仔细地体悟空大的本质。由于空大的绝对开放，在最初的观想中会因此感到畏惧，这时，不要将自己与空大对立起来，而将自己融入其中，感受空大的安详。

前面已经讲过，医心术认为人的许多精神问题都是由于对自我的过度执著，拒绝外界、自我封闭而导致的。当我们感到痛苦、苦恼、焦虑、执著的时候都可以尝试将自己的精神安于虚空之中，体验心灵的开放。一切的负面情绪和问题都会在其中烟消云散。

观想空大

空大是佛教五大中最难理解的一种元素，它无形无质，没有具体的现实形象；同时，空大是一种非物理性的元素，也无法通过五官能感觉器官来描述。对于空大的理解，只能通过近似的形象，通过观想直接从抽象性方面来认识，因此有着很大的难度。





心的空大：

一个人心灵的视界就可以看做是人心的空大，它是人精神状态的一种表现。佛教常说的执著就可以视为一种精神上空大的表现，执著抑制了我们心灵的空间，是对空大的一种间接性的表现。



人际的空大：

医心术中施受法修习的一个重要的作用就是将自己与他人联系起来，实现精神上真诚的交流。这种自己与他人之间空间的扩展也可以视为空大的一种表现。



环境的空大：

修习中，空大通常是通过对空旷形象的想象来完成观想的，同时，这种空旷的形象能够影响到人的精神意识中。古诗《登幽州台歌》中“念天地之悠悠，独怆然而涕下”一句，就可以看做是外境的空大在人精神上的一种表现。

感受能量的涌动

树

9

在自然界中，植物是另一种生命的存在形式，它们与地球诞生时便逐渐出现，遍布四处，生生不息，它们蕴涵着人类无法估量的生命能量。

很多人喜欢养花养草，这是一种十分有益身心的爱好。在医心术看来，植物除了能够净化空气，更重要的是，植物作为一种生命体，其中充满生命能量。这种能量能够在与人共处的环境中与人体的生命能量进行呼应和交流，而树则是植物生命最主要、最集中的体现。

佛教中，佛祖释迦牟尼就是在菩提树下成道的。医心术认为，由于树自身独特的性质，使得它能够帮助人很容易地在自己与自然之间建立起密切的联系。树是植物最主要的代表，也是自然界的重要象征，它生长期长，与自然界中所有的元素都有密切联系；由于树的光合作用，实际上能够在自身中进行五大元素的转换，这是人类难以做到的；最后，树的生长一般缺乏外在的保护，其成长完全倚赖自身的生存能力，所以它也被视为是自然界生命力的代表。

医心术中，树的治疗作用主要通过对树自身进行全面、细致的观想所进行的。在禅定中，修习者开始逐步观想树的所有细节，从树叶、果实、树枝、树干直到树根。切实地感受树每一个部分的作用，体悟其对生命的重要意义。例如，树叶是树接触阳光，进行光合作用的部分，可以由此感受五大之间的转化；果实是生命之美的象征，可以由此感受树的生命力；树根深入地下，汲取着营养与水分，是树木坚韧、稳固的根源，由此可以感受生命的强大与顽强。

当条件允许时，修习可以在户外进行，通过对树真实的亲近来加强修习的效果。修习时，先静静地坐在树下，感受树的宁静与生命力。然后张开双手，环抱着树干，感受树干生命力的流动，自己从其中吸取治疗能量。

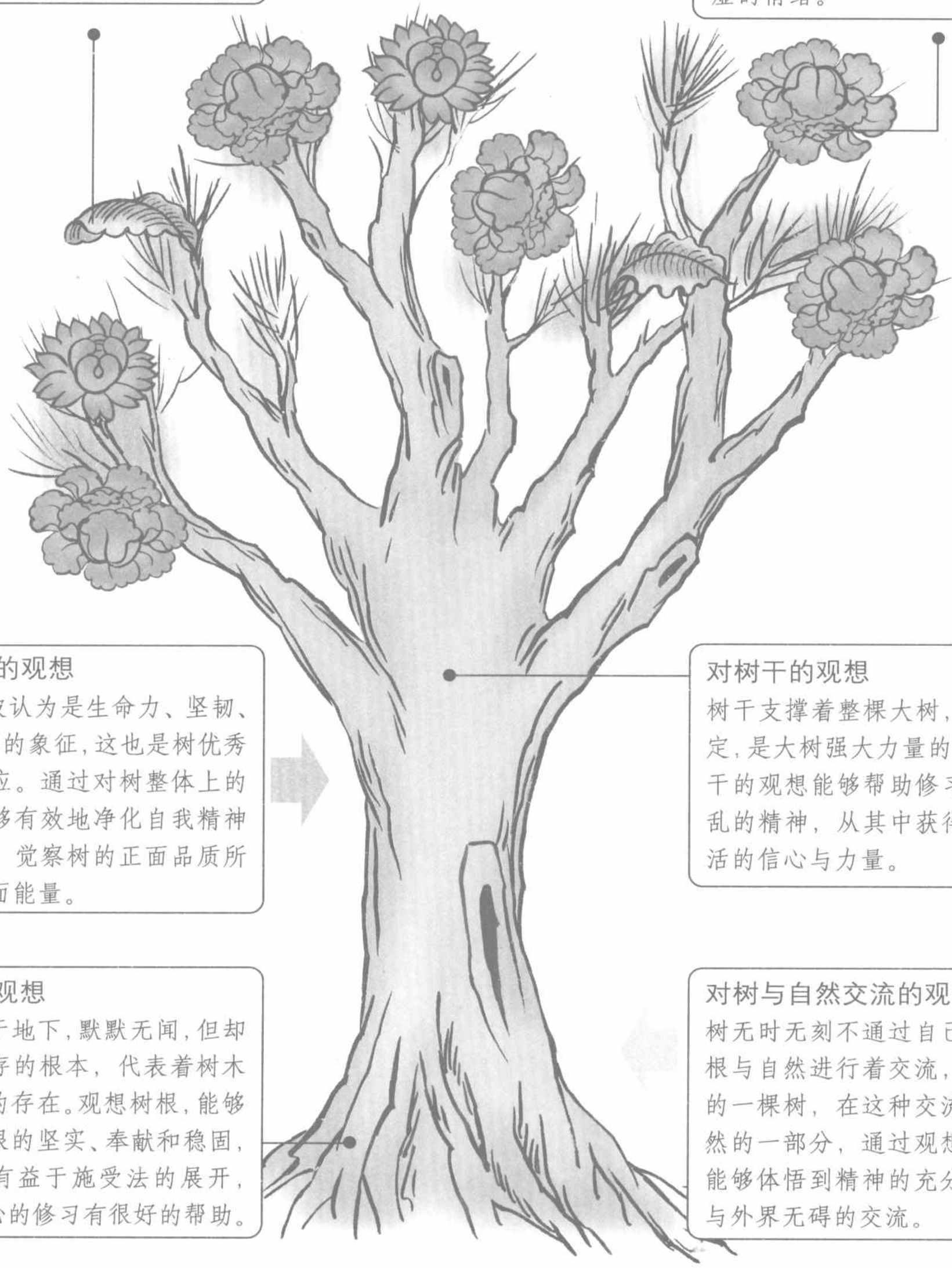
观想树的修习启示我们，由于我们本质上与自然界的万物一样，是五大聚合的产物。因此不局限于树，我们能够从大自然中的一切万物吸取治疗能量。放松下来观想任何一个自然之物，都有可能带给我们出乎意料的惊喜。

观想树

树在藏传佛教中是一个非常美好的形象，被赋予了丰富的含义。对树的观想是一个十分有益的修习，对于人整体精神情绪的调节、保护有着十分显著的效果。观想树主要通过观想树的某一部分的正面品质来进行的。

对树叶的观想
树叶是树接触阳光，进行光合作用的部位，生命力即由此产生，因此，观想树叶能够将创造、运动和希望带进自己的精神中。

对果实的观想
果实通常被认为是生命的象征。观想果实能够将欣喜、充实、满足的情绪带入自己的精神中，能够有效地治疗和缓解抑郁、失落、空虚的情绪。



对树整体的观想
通常，树被认为是生命力、坚韧、包容、宽厚的象征，这也是树优秀品质的反应。通过对树整体上的观想，能够有效地净化自我精神中的阴影，觉察树的正面品质所包含的正面能量。

对树干的观想
树干支撑着整棵大树，坚固而稳定，是大树强大力量的象征。对树干的观想能够帮助修习者稳定散乱的精神，从其中获得修习或生活的信心与力量。

对树根的观想
树根深埋于地下，默默无闻，但却是树木生存的根本，代表着树木这个生命的存在。观想树根，能够觉察到树根的坚实、奉献和稳固，这种精神有益于施受法的展开，对于菩提心的修习有很好的帮助。

对树与自然交流的观想
树无时无刻不通过自己的枝叶树根与自然进行着交流，作为单独的一棵树，在这种交流中成为自然的一部分，通过观想这种交流能够体悟到精神的充分开放以及与外界无碍的交流。

第玖章

日常生活治疗：回归修习的本质

前面的治疗法中，反复提到修习，但这并不是强调修习的独立、特殊。实际上，医心术的修习是与日常生活相融合的，而非彼此对立



图版目录

生活禅修六法 235

睡眠与梦 237

六种慈悲的生活方式之一：般若与布施 239

身体与精神的双重清洗 241

六种慈悲的生活方式之二：持戒与忍辱 243

六种慈悲的生活方式之三：精进与禅定 245

森田疗法 247

持咒 249

职业倦怠 251

梦观法 253

禅修与生活的统一

融合

禅修并不仅仅是每天静坐上20到30分钟，它实际上是可以在生活中随时运用的觉察原则，任何形式的禅修最终都是为了现实生活。

1

初学禅修的人有时会陷入一种误区，认为禅修是一种单纯技能训练，过度地专注于技巧上的修习，而忘记了禅修的根本目的，导致舍本逐末。

作为医心术治疗手段之一的禅修，它不是每日需要进行的宗教修行，而是一种自我的精神调节、治疗，这种修习的目的是为了调节、治疗人在日常生活中出现的精神问题。也就是说，禅修的目的是要将修习的成果带进日常生活中去，所以说它的最终目标是指向生活的。真正在生活中起到了作用的修习才是正确的修习。修习的重点是要驱除心中的执著，这样才能够开放地面对外界与自己，禅修只是将这种开放性的精神状态展现给我们，更重要的是在生活中保持这种状态。

因此，当我们能够在日常中保持这种开放性时，就是将禅修引入了生活之中，成为另一种的修习。一般来讲，日常中的修习有三个要点，这三点都与专注有关。

一是身心合一。在做任何一件事情的时候，都要集中精神，不要因为事情微不足道而随意，精神的不集中会导致意识的涣散，容易受外界的影响而产生妄念。

二是心口合一。有些时候，我们在述说一个问题的时候会想到另一个问题，这样往往导致出现心口不一的情况。在处理事物时，这种分心很可能会诱使我们做出错误的判断。缺乏了意识的专注，就会导致思维的阻滞，因此妨碍自己对问题做出正确的判断。心口一致则必然知道自己要讲什么，表达出来也是清清楚楚的，这样就避免说错话、做错事。

三是心眼如一。这里的眼不仅仅是看，而是指感受外界的感觉器官的总和，是对外界信息的综合性的处理。这里强调如一是指要保持内心的稳定与专注。不论自己处于何种状况，在观察外界时都要保持精神的集中与稳定，这样能够正确地认识到自己所处的环境，不因负面问题的影响而失去解决能力。

生活禅修六法

我们已经了解到，禅修与生活本是统一的，在生活中就能够展开修习。但生活中的禅修注重实质而非形式，因此导致难以入手，这里介绍六种常见的生活禅修法。

惜福修福



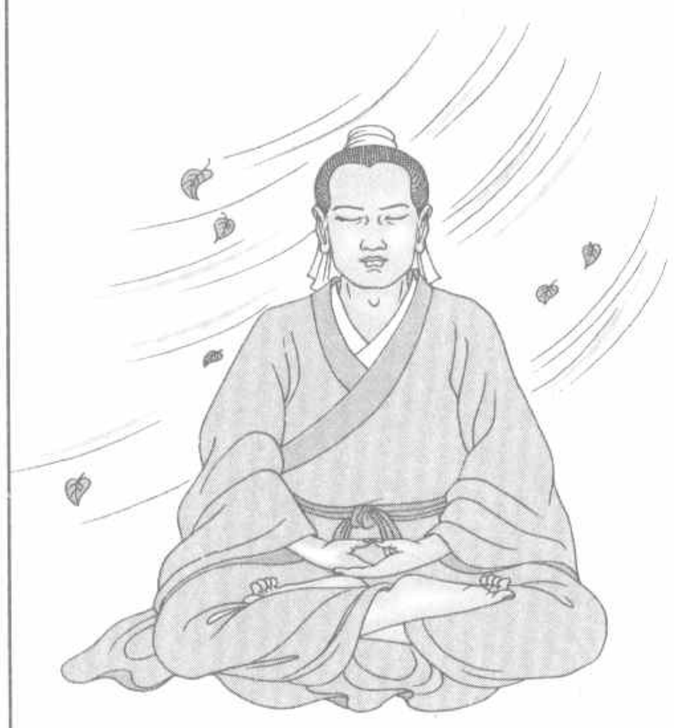
弘一大师就特别注重此法的修行，只有懂得珍惜眼前的各种幸福，才不会因为无妄的期盼而丧失对当下的察觉，惜福如节财，修福如存款，将福德给自己积存起来。

为善修德

为善有三个意义：与人为善、多行善事、广结善缘。为善不仅能够积聚福德，同时能够净化我们的心灵，使内心更加地安定。



畏因惧果



用心修习佛法，了无人生真相，通过对轮回之苦的恐惧，监督、调整自己的行为。

勤劳任怨



一个实用的方法就是身体力行地参加每日的劳动，《金刚经》中记载，佛陀在世时也经常劳动，扫地、乞食、补衣服等，佛陀的大法就在这平常的生活中于自性之海流出，我们也能够从劳动中得到益处。

尊师重道



在生活中，任何给予自己帮助或指导的人都是自己的老师，尊重他们也是自我对自我生活负责的表现，这样也能够获得来自他人更多的帮助。

真参实证



修行、生活、做人是三位一体的，因此我们在面对任何事的时候都要认认真真、扎扎实实，理行并入，来不得半点虚假。

将禅修延伸进睡眠之中

睡觉

2

睡觉并不是就此“一无所知”，而是大脑进入另一种运转的方式。在医心术修习的高级阶段中，观想等修习是能够被延伸进睡眠中的。

虽然睡眠不代表思维的停止，但是由于睡眠中的思维是普通人无法主动控制的，所以在大多数人眼中，睡眠代表着行动与思考的暂停。然而在藏传佛教中，由于对人意识的深刻认识，发现通过特殊的方法是能够主动地影响到人睡眠中的意识的，并将此首先引入佛教的修行之中。

在密宗修行中，就有利用睡眠进行的修行法门，就是在睡觉时将心融入光明的状态中，在潜意识中进行修行，等到醒来时，就能以超越的觉察智慧呈现，放弃自我的执著，达到修行的目的，这其中比较著名的如阿弥陀佛睡修法门。医心术借鉴了这种神奇的修行，将其带到治疗之中，将禅修延伸进睡眠之中。

医心术中的睡眠治疗法，虽然不如密宗修行法门那般神奇，但是也能够取得意想不到的效果。虽然睡眠治疗法较为困难，是一种高级阶段的修习，但是普通的修行者依然能够从简单的睡眠治疗法中获益。

睡眠治疗法一个最直接的作用就是能有效地改善人的睡眠。在睡觉前，可以如同修习准备那样调节一下自己的呼吸与情绪，观想温暖的光或者自己平稳的内心，力量之源就在自己身体之中，观想自己全身都被温暖、舒适的光所包围，仔细感觉一下那种轻松与安详。最后将光扩展到外界，充满整个的空间，就在这光的世界中渐渐睡去。这种睡前对光的观想，虽然简单，但却能够有效地提高人的睡眠质量，这本身就是一种积极的治疗。

如果希望能够将自己日常的医心术训练延伸进睡眠之中，那么首先需要在内心中发掘出强大的意愿，将自己修习的意念推进到意识的深处。然后需要睡前进行禅修的观想，并且将禅修这种清明的状态带入睡眠中。由睡到睡着的这个阶段尤其重要，需要保持停留在禅修的观想中而不精神涣散。反复这种修习，最终就能够在睡眠中升起开放的觉察之心。

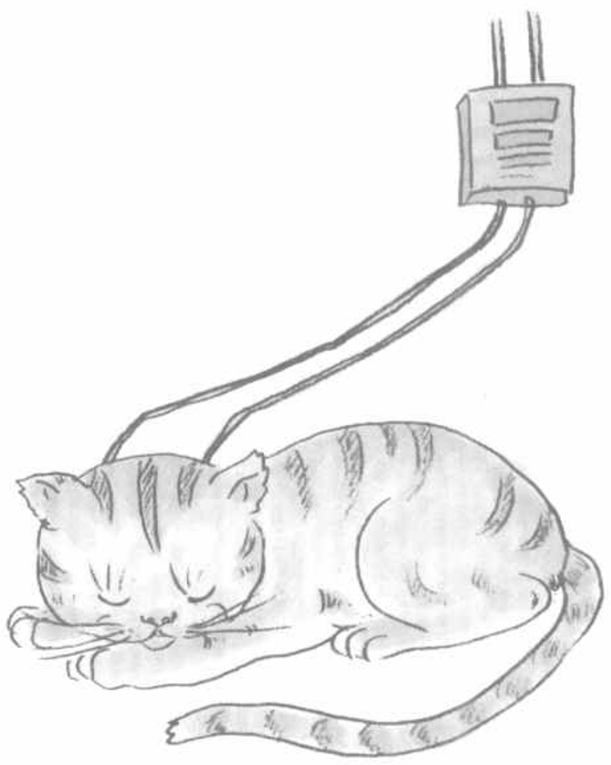
睡眠与梦

睡眠与梦是现代心理学一个十分关注的焦点，精神分析学派就是从梦的解析来研究人类的意识问题，这里介绍一些心理学中对睡眠与梦的基本观点，有助于我们从另一个角度了解自己的精神意识。

什么是睡眠

心理学认为，睡眠并不意味着心理活动的静止，而是一种特殊的心理活动方式。通过仪器的测量，睡眠的周期通常包括四个阶段和快速动眼睡眠阶段，每个周期一般持续90分钟，每晚会重复几次。这些脑电的变化所呈现的就是睡眠的本质。

睡眠可以使处于工作状态中的大脑和身体得到休息和恢复，同时也能够完成一部分心理处理工作。从生物学角度看，睡眠是一种生理功能周期变化的一个必要的环节。



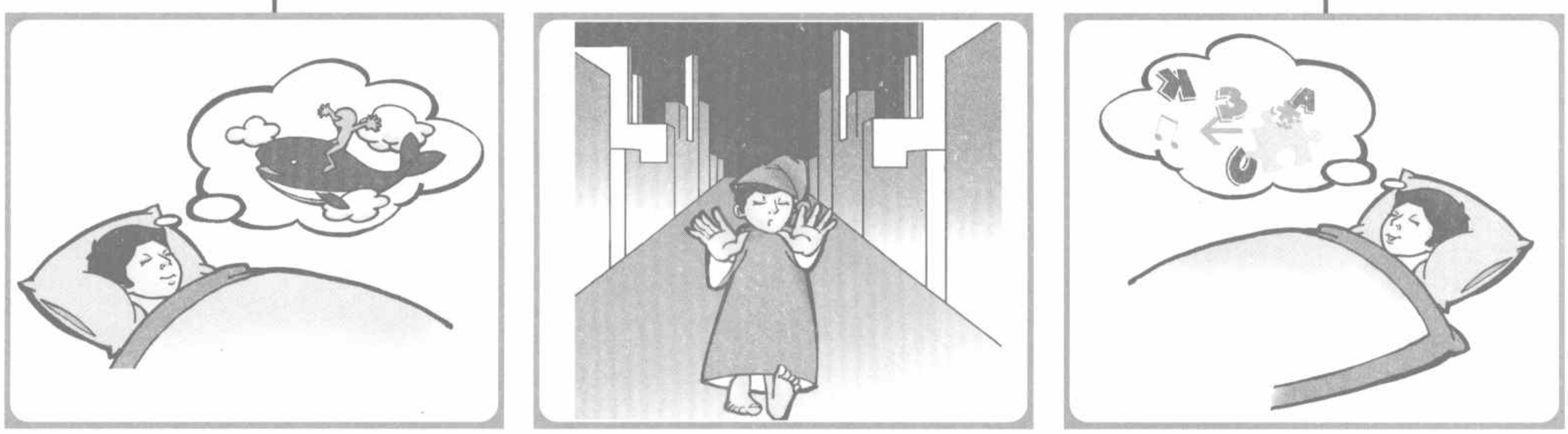
常见的三种睡眠障碍症

- 突发性睡眠症，以白天周期性睡眠为特征。表现为情绪兴奋引起的肌肉虚弱或失去肌肉控制的突然跌倒。
- 睡眠窒息，患者在睡眠时会突然停止呼吸。病发时，血氧水平下降，应激激素分泌，致使睡眠者醒来并恢复呼吸。
- 日间嗜睡，每个月有几天或更多的时候感到困倦，并对日间活动造成负性的影响。过度睡眠会引起导致迟钝和反应时延长，并损害运动和认知任务的操作。

什么是梦？

对于梦的解释，不同学派有不同的答案，这里不一一赘述。一般来说，人在睡眠时神经系统会产生一些随机活动，认知系统对这些随机活动进行解释并赋予一定意义，就形成了梦。

三种常见的梦的表现



梦境

即狭义上的梦，其本质是人脑随机的神经活动的主观体验。

梦游

发生于深度睡眠阶段，是在睡眠过程中下床行走，然后再回床继续睡觉，而且事后并无记忆的怪异现象。

梦呓

梦呓即梦话，同样发生于深度睡眠阶段，是睡眠时发生的说话现象。

在最佳的状态中恢复意识

睡醒

3

睡醒在普通人看来再正常不过，是每个人每天都要经历的，但是在藏传佛教看来这却是一个十分奇妙的阶段，对于人整体的意识有很独特的影响。

每天早晨，当你第一次睁开双眼时，你明白自己醒了，然后起身，开始一天的忙碌。正是这个每天重复的事情，使得我们从不去注意这个意识恢复的过程。而医心术认为人意识恢复的这一过程是十分重要的。

藏传佛教认为，人在睡眠时，精神意识一般处于安静的状态，更重要的是此时身与心是混合在一起的，没有人主动地分离。当人睡醒，意识恢复的时刻，正是心与身的分离，在这个过程中，分离的状态是会影响到人当前的精神、情绪的。医心术将此借鉴入修习治疗之中，提出需要把握好睡醒的那一刻，调节好自己的精神。

首先，当人在刚醒来的一段时间内，由于诸种事物、烦恼还未进入当前意识的思考中，人的内心是平静、安详的。此时，可以将精神专注于内心，感受一下内心清净、无旁骛的放松，将意识安住于其中一段时间。

然后，通过观呼吸法，调整自己的呼吸，深吸轻呼，使得夜间郁积在体内的污浊空气排除，充分吸入新鲜的空气。观想新鲜空气进入自己体内，给自己身体各处带来清爽和温馨。静静地放松，愉快地体验一下这种温馨。

对于一些有较严重的精神或生理问题的人来说，睡醒的那一刻也许不是安详而平静的，而是因情绪或疾病造成的巨大的痛苦，这时适当地观想能够起到缓解痛苦的治疗作用。治疗时，首先需要观想自己睡眠中的状态，感受那种无所依靠、无所牵挂的状态，在这个状态中自己只感受到温馨与舒适，而感不到任何痛苦。然后，对于自己的问题，可以开始一个简单的清理体内负面能量的观想。这样的修习虽然不能根治疾病，但能够有效地缓解痛苦，调节自我状态，十分有利于以后的修习治疗。

睡醒的这种修习更重要的是一种激励，激励我们认识生活的美好与希望，获得信心与快乐。

六种慈悲的生活方式之一：般若与布施

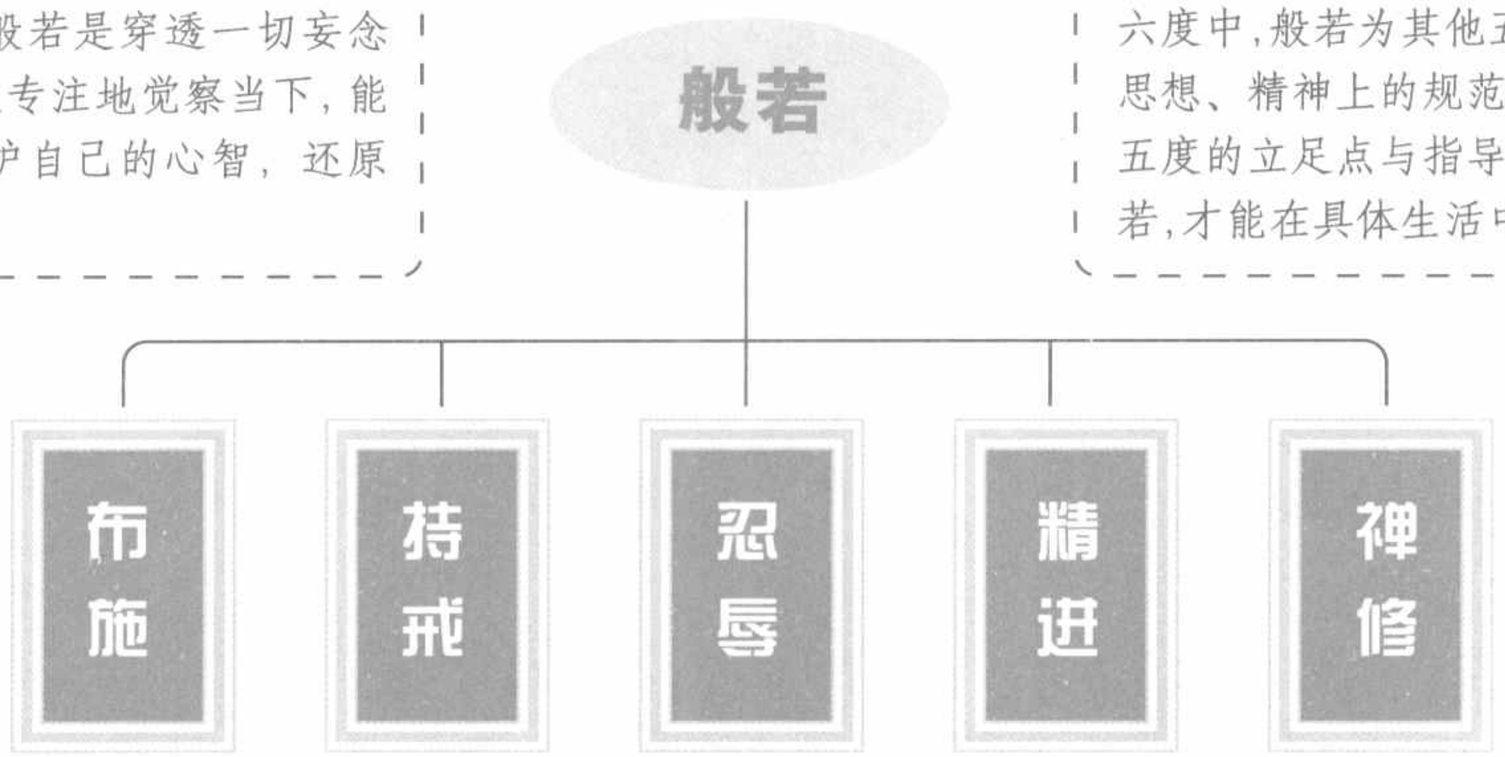
般若、布施、持戒、忍辱、精进、禅修六度是佛教中六种重要的修行方式，也是佛教信徒的六种行为准则。六度从六个方面出发，通过对修行者行为的规范，将修行延伸进每日的生活中去。这种强调身体力行的生活修习尤其为医心术所重视，并将其引入医心术治疗中，成为修习者的一种日常行为规范，以供参考。

般若

般若为佛教词语，汉语译为智慧，但般若所言智慧与通常所讲的聪明才智不同，它是通达各种佛法、了知万事本质、能够断惑证理的智慧。

在生活中，般若是穿透一切妄念的利刃，通过专注地觉察当下，能够有效地保护自己的心智，还原本真的自心。

六度中，般若为其他五度的基础，是思想、精神上的规范，是其他行动五度的立足点与指导，只有明了般若，才能在具体生活中不出现偏差。



布施

布施的本质是放下自己的执著，重点不在于自己付出了多少，而是通过这种给予，将自己的执著释放出来，最终在这个慈悲的行为中得以净化。



犹豫

布施的过程也是一个心理修行的旅程，在这期间，心中的紧缩与执念通常会显现无遗。

菩提心

即使是一个很小的布施，也能够将我们与菩提心连接起来，让我们轻松地放下心中的障碍，体验到心的温暖和坚韧。

钱财

钱财只是一个象征，代表着我们心中的执著，布施不是给予，而是主动地将这种执念放下。

身心同步的洗涤

清洁

4

在医心术看来，诸如洗脸、漱口、洗手、洗澡、洗衣之类的清洁行为所清洁的不仅仅是外在的污渍，同时清洁的也是内心的污渍。

在很多的观想治疗中，负面的问题常被观想成某一种污渍或毒素，力量之源产生的能量被观想为具有清洁能力的水或风，治疗的过程就被具象化成一种清洁性的行为，而在我们日常生活中，清洁性的行为随处可见，通过这些实际的行为，就可以将修习延伸进治疗之中。

以洗手为例，这是我们在生活中每天都会进行的一个行为，正是这么简单重复的行为，使我们在每日的重复中忽视了它。在平日，当我们进行诸如洗手这样的清洗时，可以使自己的意识集中于手上，专注于整个洗手的过程。首先简单地想象手上的污渍和水的清洁，然后随着手接触水、开始洗手，将意识集中到每个步骤，细心体悟清洁的水逐渐洗去手上的污渍。同时，想象自己体内的污渍、细菌、疾病、烦恼随着水的冲刷被去除干净，只留下自己整个的生命闪烁着健康、闪耀的治疗之光。

上面所举的一个常用的延伸法，在面对一些现实中突发的问题时，也能够利用这种清洁行为，方便快捷地进行调节和治疗。当人面对一个新的环境或新的行为时，会自然产生紧张的情绪，比如登台演讲，紧张能够带来巨大的压力，如何在短时间内将压力转化为动力，促进而不是阻碍自己的行为，这对于任何人都是十分实用和重要的。

此时，我们可以选择去洗手间进行一个简便、快速的自我调整。首先将紧张的情绪具象化，将其想象为淤积在手上的污垢，为了加深观想效果，可以对自己的手同时进行一个完整、详细的想象。然后想象紧张的污垢使自己的双手变得僵硬、反应迟钝。接着，开始清洗自己的双手，用心感受水的清凉，想象它在清洁细菌的同时，也将紧张一并清洗掉。最后，将这种清新、干洁的感觉扩展到全身，让自己在放松的情绪中平静下来。

身体与精神的双重清洗

生活中的清洁修习

医心术中，清洁观想是非常常见的一种治疗观想，同时也是最容易带入生活之中的修习。

清洁观想可以用于调节生活中随时发生的突发情绪，诸如紧张、愤怒、痛苦等。

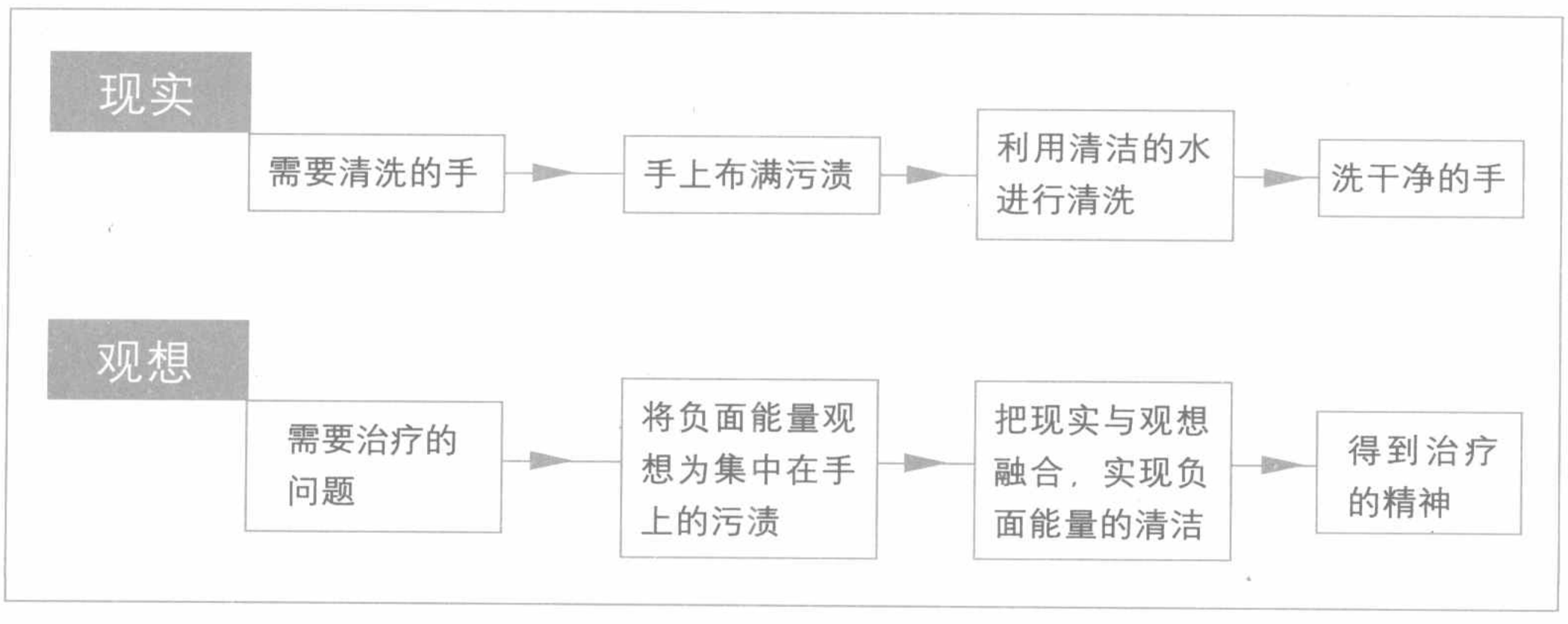
将清洁治疗观想为某一个具体的清洁行为，诸如洗手、扫地等，并将其付之于具体行为。

通过观想与具体行为的结合，完成身体与精神上双重的清洗。

清洁的修习不仅限于情绪治疗，一些身体上的疾病，如疼痛等也可以通过这种修习得到缓解。

现实与观想的结合

清洁修习与其他修习最大的不同在于，整个修习是要在实际行动中进行观想，是意识与行为的融合。



可以随时进行的治疗

呼吸

观呼吸，是禅修中一个基本的方法，同时，这种调节呼吸来影响精神、情绪的方法也能够在日常生活中广泛使用。

5

呼吸维系的是人的生命，可以说，每一次呼吸都包含着人体生命力和能量的流动，如果能够将日常的呼吸转化为精神治疗的支持，那么就能够将医心术的治疗融入日常生活之中，渗透到生命的每一部分。并且由于呼吸发生在我们生命的每时每刻，因此是最容易在生活中展开的。

前面讲过观呼吸法和数息法，两者都有一个重要的作用就是帮助修习者集中精神。专注，在我们的生活中是十分重要的，它能够帮助我们有效地提高生活质量。由于繁复、忙乱的社会生活，使得人的精神总处于涣散之中。在生活中，这种涣散一方面会影响到我们的办事效率，另一方面，由于不能全心投入，导致我们缺乏了对自己生活应有的关注，而体验不到其中的乐趣，这点是经常被人所忽视的。

以家庭生活为例，当我们在做饭、打扫房间、陪孩子学习等时候，通常会一边做这些琐事，一边考虑别的一些诸如工作、理财、人际等问题，认为这样能够一举两得。然而实际上，这种一心两用不仅降低了自己考虑工作、理财等问题的能力，同时使我们从精神上忽视了自己的家庭生活。时间久了，便开始对生活琐事感到枯燥、感受不到自己或家人的快乐。

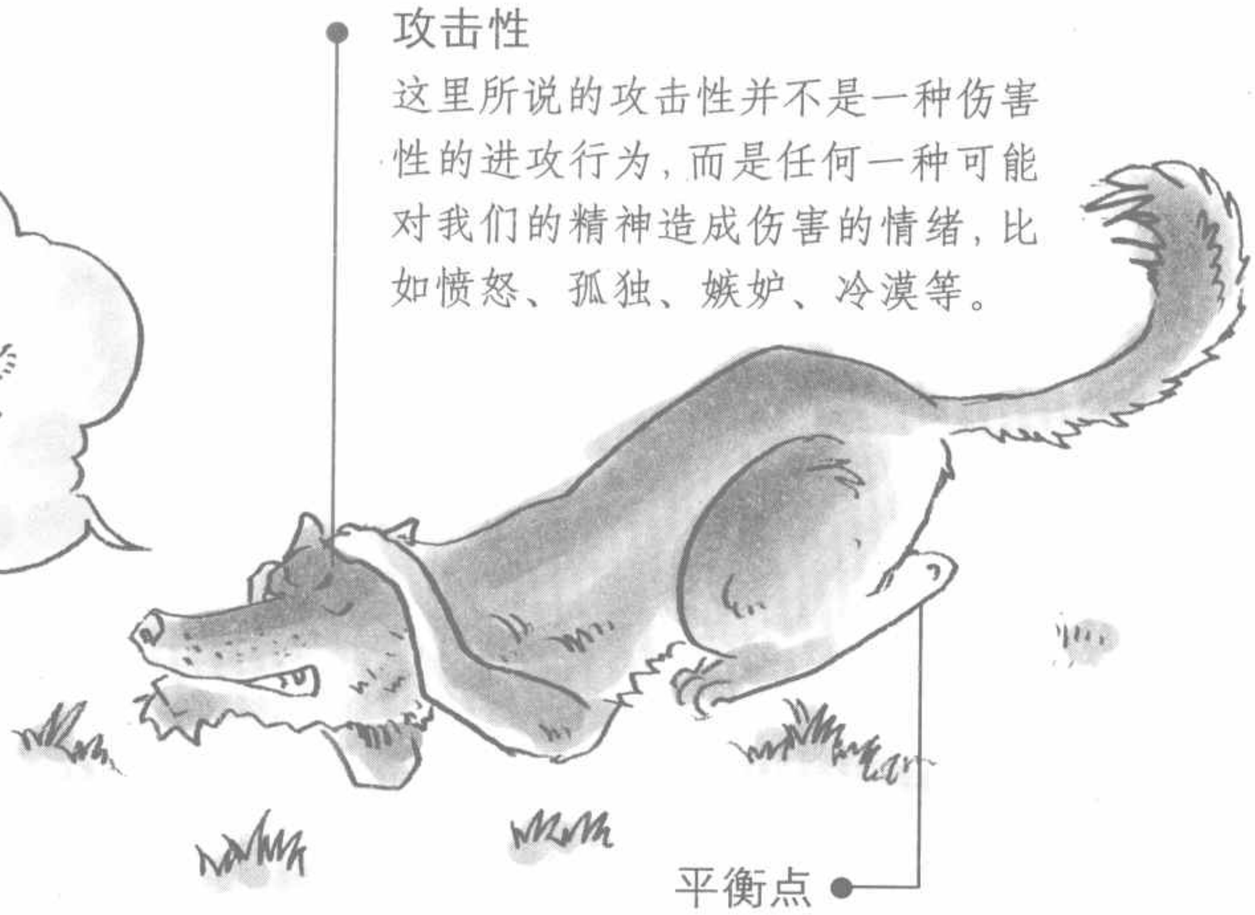
在医心术看来，如果我们能够将专注带入生活中，一切就会有很大的改变。通过专注自己所做的每一件事，我们能够将意识集中到自己所经历的每一秒，充分体悟到自己的生活。为了能够将精神专注于当下，可以通过调节呼吸，方便、快速地达到这个目的。当我们将要开始做一件事情时，可以做几次深呼吸，平静自己的情绪，然后用简单的数息法将精神集中起来。

观呼吸的修习能够广泛用于生活之中，当我们能够随时察觉出自己的呼吸、熟练地进行调节时，说明我们能够随时保证精神的专注，配合自己周围的环境，最快地做出适宜的调节。

六种慈悲的生活方式之二：持戒与忍辱

在生活中，持戒是对自己情绪的一种警觉，通过对日常的静坐、止观禅等修习，使自己的意识专注于当下，就能够迅速地察觉生活中随时生起的攻击性，迅速地将其化解。

持戒



攻击性

这里所说的攻击性并不是一种伤害性的进攻行为，而是任何一种可能对我们的精神造成伤害的情绪，比如愤怒、孤独、嫉妒、冷漠等。

外界

外界本质是平静、无常的，只是因为我们心中的妄念，会在不经意间生出各种各样的问题。

平衡点

生活中的持戒就是在紧张和轻松的生活中找到一个平衡点，使自己安住于当下。

忍辱

如果说持戒是培养一种警觉，那么忍辱就是在面对攻击性对精神入侵时的一种解决之道。

攻击性

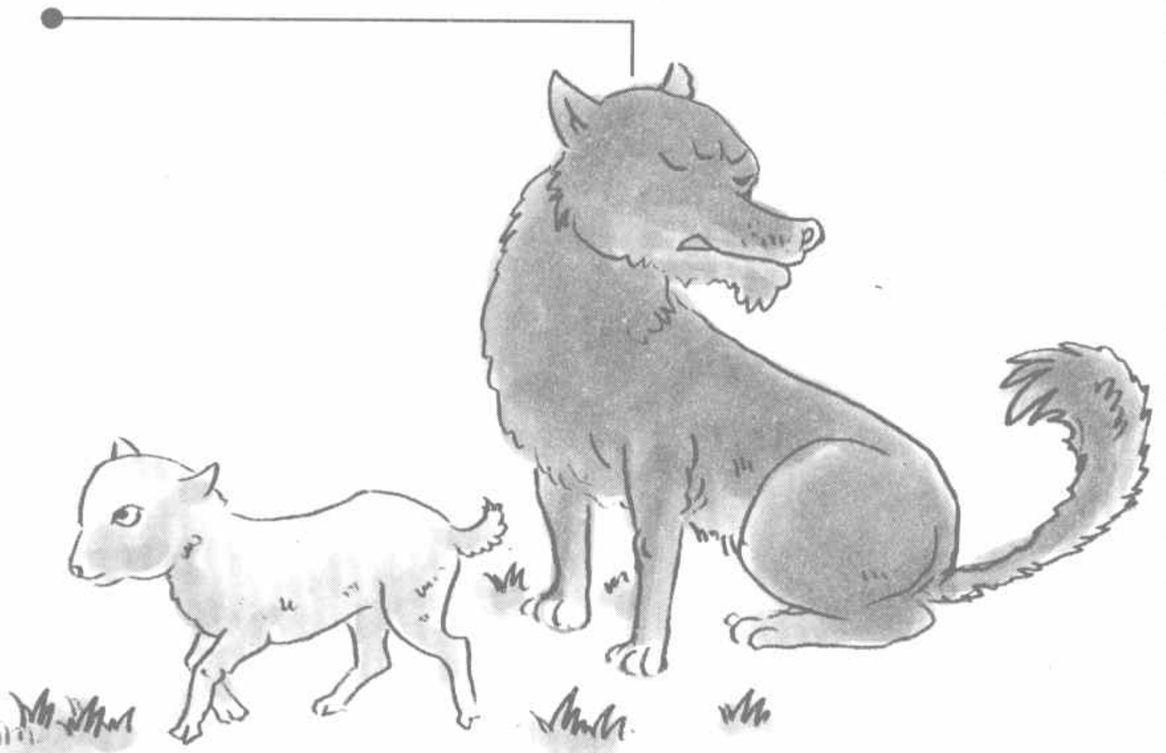
忍辱不是逆来顺受，而是一种慈悲的爱与关怀，是在一个更广阔的空间上与他人的情绪进行连接。

忍辱

攻击性是忍辱的反面，是对人生不觉察的一种暴力的反抗，最终的结果是陷入更深重的焦虑中去。

施受法

施受法是日常生活中修持忍辱的重要方法，通过人性的连接与交流，能够将身体中的毒素和攻击性呼出去，让我们获得安稳的信心与勇气。



连接身体与精神的桥梁

饮食

6

在生活中我们都有这样的体验，一顿美味、丰盛的饭往往能够带给我们快乐和幸福，医心术正是利用这点，将修习延伸到每日的饮食中。

对于人来说，吃饭并不是简单地摄取食物，维持生命，在社会化的文明中，饮食被赋予了更多的文化、社会意义。即使对于一个单独的个人来讲，吃饭所带来的对饥、渴欲望的满足本身就会带来快乐的感觉。

医心术认为，专注、用心地享受一顿美餐，不仅能够获取生命所需的能量与营养，其中快乐的情绪还能够影响到人的精神状态，对于稳定、调节情绪有很好的作用。其实，并非山珍海味才是佳肴，只要将意识专注于食物之上，细心地感受生理的满足感与精神的快乐，家常便饭也是珍馐。

将修习带入饮食的要点是对食物的专注。通常，我们会注意食物的卫生、烹饪的手段、味道的好坏，而不去注意其他东西。从根本上讲，摄取食物代表着生命力的摄取与循环，是人体机能运行的一个重要环节，所以饮食的过程充满着能量的吸收与循环，这种状态就是医心术所要把握的。

以早餐为例，我们通常会选择喝一杯牛奶，这不仅能够给身体提供营养，还能起到清洗肠胃、促进循环的作用。将修习融入其中时，不要匆忙地喝下，而是要将精神专注在牛奶上，感受它的柔滑、滋润以及其中蕴含的生命力，然后将意识融入牛奶中流入体内，感受其中的生命能量流向全身，带给自己无尽的活力。

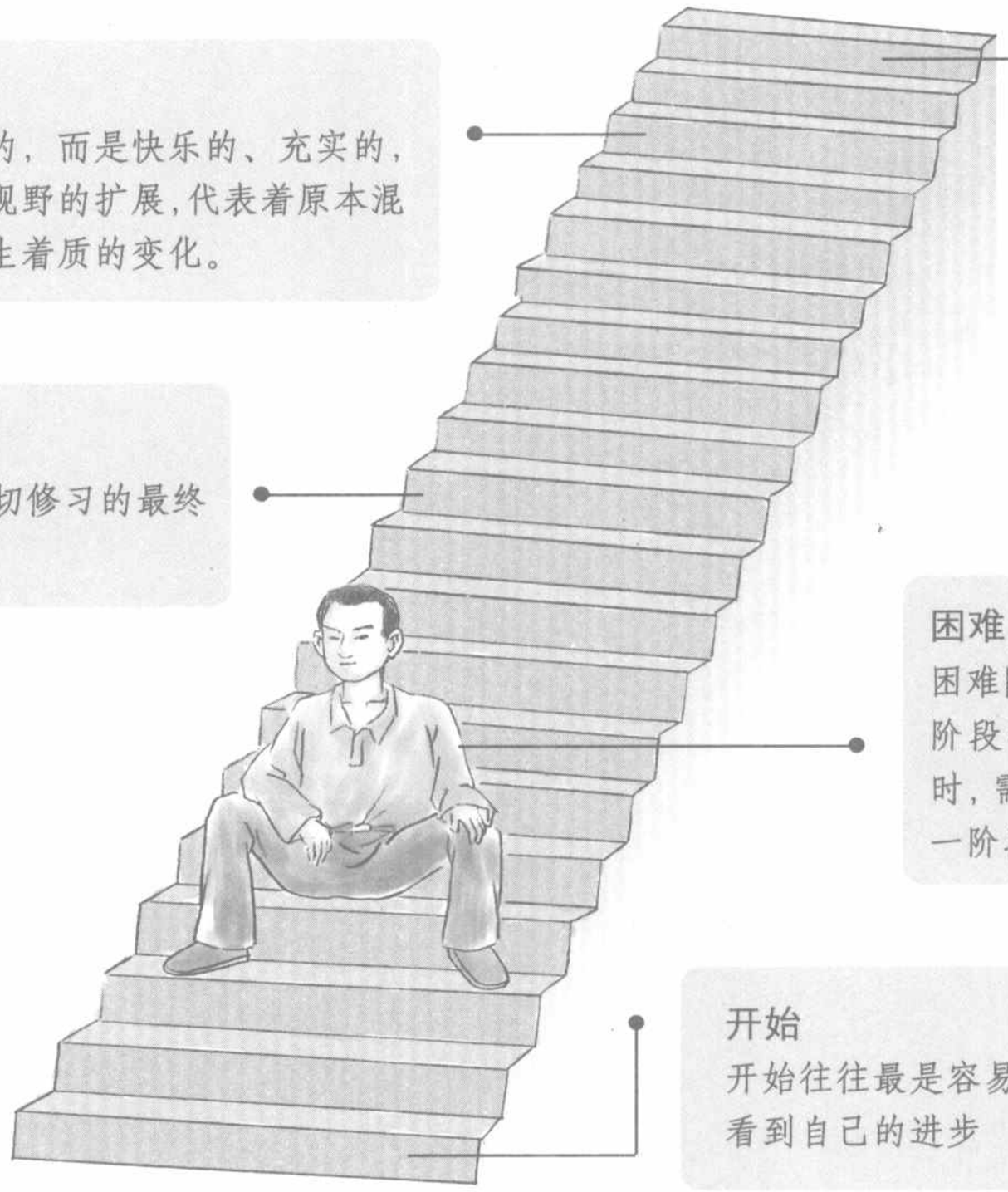
在藏传佛教中，食物是加持的一种重要载体，许多寺院都会向藏民散发被加持过的食物。由于人的精神是能够以能量的方式表现出来的，能量作用于物体上，就会对他人产生影响。医心术借鉴了这种神奇的效果，认为在进食中，如果将自己正面的情绪专注到食物之上，这种正面的能量就能附于其上而进入身体，产生治疗的效果。

饮食是一件快乐、有益的事情，细心体察自己的每一个动作，充分享受进食的快乐，让这种满足感影响到全身，带给我们轻松、愉悦的体验。

六种慈悲的生活方式之三：精进与禅定

精进

一味地修行会陷入一个枯燥的循环中，此时，需要我们发掘出修行中的精进，在喜悦与充实中，发现前进的信心与动力，以感恩的心态面对每一个变化。



精进
精进不是痛苦的，而是快乐的、充实的，它代表着我们视野的扩展，代表着原本混乱的生活正发生着质的变化。

目标
医心术的修行并没有量化的最终目标，在坚持与精进中，目标就会不经意间突然出现。

坚持
持之以恒是一切修习的最终诀窍。

困难
困难随时会出现，修习的每一个阶段都会出现相应的问题，此时，需要我们将问题看做突破这一阶段的机遇。

开始
开始往往最是容易，也最容易看到自己的进步

禅定

禅定的重要性已经不用再赘述，在生活中，我们可以从禅定中吸取四种美好的品质而真正地改变自己的生活。

放下执著
即使是禅定的那一刻，放下心中的负担，给自己一个享受轻松的时刻。

专注当下
彻底地面对生活，训练保持温柔、稳定、自在的精神。

禅定

敞开心灵
一个人的禅定不是封闭，而是在静坐、默想中与他人连通，开放地面对自己的人生。

菩提心
禅定能够帮助我们净化自己的内心，在清除这些精神的障碍后，菩提心会自然地显现出来。

给身体带来精神的愉悦

行为

7

医心术认为，由于人的行为方式可以影响到精神状态，通过规范、制定人的行为方式，就能够将修习延伸进每日的行为中去，最常见的行为修习就是劳动与运动。

其实大多数人都知道运动的好处，但是总是因为诸种原因而难以实施。在现在的社会，时间成为制约人们坚持运动锻炼的一个重要因素。繁忙的工作、快节奏的生活，使得定期的运动成为一种奢望。医心术提倡将修习延伸到人最常见的行动中，在易行的运动中得到修习。

运动有多种方式，最常见的莫过于走路，它是一种基础性的运动，也是生活的一部分，走路有快有慢，医心术就是要通过调节行走的方式来调节人的精神情绪状态，实现修习与日常生活的结合。不论是饭后悠闲的散步，还是大步流星地迈向目的地，只要有正确的方法就可以将走路变成有效的修习。

修习开始时，我们需要训练自己观想自己的走路方式，集中精神于自己的行走动作，感受每一步带给自己内心的影响。开始时，一个常见的问题是一般很难将自己的行为连贯起来，意识的专注往往会停滞在某一个层面或动作上。比如过度地专注手的摆动，而忽视了其他部位的动作。这时尽量保持放松，不要因精神的关注而改变走路方式，并将行动的各个层面连接起来，最终形成一个连续性的动作。

除专注于行走，还可以将外界的环境加入这种修习中。例如，在专注走路的同时，感受外界的声音、气味、景色等，将外界正面的能量吸收进来，感受自己与外界的充分融合，体悟身体的轻松、自在。或者，当自己走进一个陌生的环境时，心中告诉自己“这里的人都十分友善，对于我的到来他们都很高兴”等，这样有助于自己迅速地适应新环境，有效地解决恐惧、紧张的情绪。

同时，行走时也可以观想自己的运动就是在创造着能量，这种能量随着自己的一举一动逐渐从内心升起，包裹住全身，使自己感觉身体里充满了力量与自信。

森田疗法

同医心术一样，心理学也注意到人的行为与心理之间的关系，并利用这种互相影响的关系来治疗心理疾病，其中一个综合性、代表性的治疗法就是森田疗法。

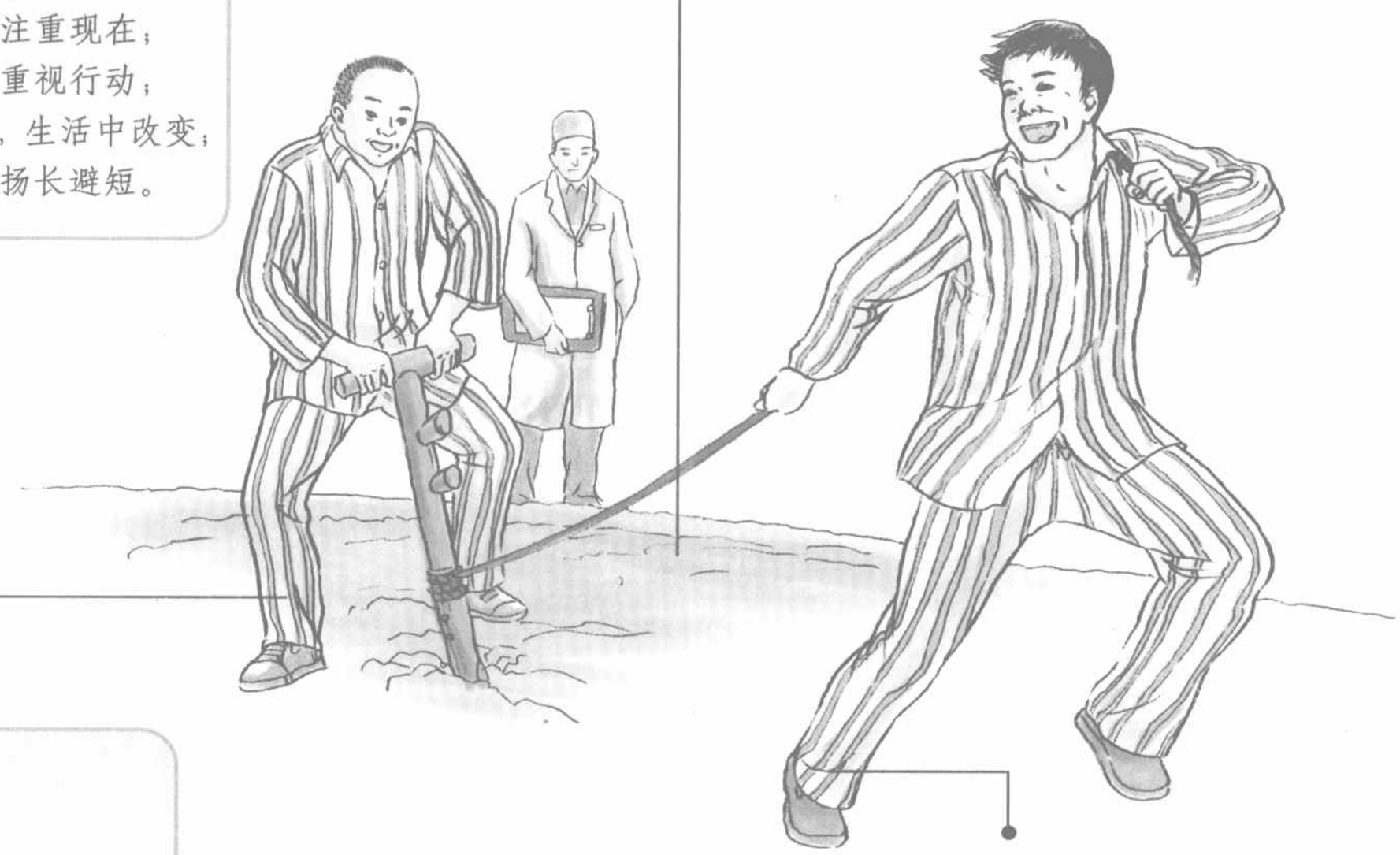
森田疗法是20世纪20年代前后，由日本精神病学家森田正马博士创立的一种基于东方文化背景的、独特的、自成体系的心理治疗的理论与方法，是一种具有独特哲学色彩和人生理论的认知行为疗法，通过将认知治疗与日常行为相结合来进行治疗，对于神经质症有着非常好的效果。

治疗特点

(1) 不问过去，注重现在；
(2) 不问症状，重视行动；
(3) 生活中指导，生活中改变；
(4) 陶冶性格，扬长避短。

治疗方法

森田治疗法是将心理治疗融合进日常的劳动、生活中，通过特定、反复、专注的行为方式来治疗心理、精神问题，常见的一种方式就是参加生产劳动。



治疗原则

(1) 顺其自然；
(2) 忍受痛苦，为所当为；
(3) 目的本位，行动本位；
(4) 克服自卑，保持自信。

从森田治疗法整个的治疗方法、治疗思想中可以发现，这种以身治心，自我治疗的方式十分类似于西藏医心术，两者均提倡结合精神与行为的治疗方法，并且在具体的原则、特点中有许多相似之处。

治疗疾病：神经质症

普通神经质症

失眠症、头痛、胃肠神经症、自卑感、性功能障碍、头晕、耳鸣、振颤、记忆不良，注意力不集中等。

强迫神经质症

对人、疾病、不完善、外出、口吃、罪恶、不祥、尖锐、高处等的恐怖。

焦虑神经质症

焦虑发作、发作性心悸亢进，发作性呼吸困难等。

用声音调节心灵

言谈

8

前面讲过声音在医心术中特殊的治疗效果，除过特殊的发音，在日常生活中，如果我们注意自己的言谈方式，也是能够起到相同的效果。

在生活中，如果一个人的情绪发生变化，那么他的语音、语调、用词都会发生变化；反过来，言谈举止也能够影响到自己的情绪。

愤怒是一种常见的情绪，当人由平静变为愤怒时，这种变化首先会反应到言谈举止中，说话的声音会提高，使用的语言更具侵略性。这种侵略性的语言同时会进一步激发愤怒的情绪。由此可见，不同的言谈方式会对自己与周围的人产生不同的影响。

佛教僧人每日必修的功课就是读经，一般要怀着敬仰的心情大声地读出来，这种修行就是通过语言来培养慈悲之心。这种方法也可以在日常生活中使用，每天清晨，选择一些激励的话语，以快乐的语调对自己说，这样能够激发快乐的情绪；当难过时，选择仁慈、关怀的话语，使自己的心情在语言的影响中产生变化；愤怒时，可以留心自己的言谈，避免使用带侵略性的言辞，尽力使自己的语气平缓，就在这种抑制的平静中，逐渐缓解激烈的情绪，恢复正常的理性。

同时，有些情况下我们可能遇到心理性的言语障碍，例如紧张、激动、悲伤等，会导致无法组织语言或者无法发声。这个时候不要着急，做几个深呼吸保持镇静，然后光想阻碍自己言语的是一种负面性的能量，这股能量就集中在舌头上，使舌头僵硬、没有反应。然后观想从力量之源生出清凉的治疗之光。光束照射到舌头上，障碍被一点一点解除，感觉舌头恢复知觉，直到恢复常态，负面能量便完全被净化。最后，集中精神组织自己想要表达的言辞，祈请力量之源给予自己信心，放松、自信地说出自己想要说的话。

这种利用感觉器官进行的修习不仅局限于听觉，同样适用于视觉、嗅觉等。例如当心中充满痛苦的时候，可以选择性地去看一些鲜艳、明亮的颜色。如果精神抑郁，可以选择接触花朵，专注体验花朵的芬芳与温馨，让感官的愉快延伸进心灵之中，调节自己的精神、情绪。

持咒

医心术修习中，除了通过注意日常的言语习惯来进行修习，同时也将藏传佛教中的持咒修行引入了治疗之中，修习者可以通过念诵祈祷文、经文、咒文、真言等将其中所蕴涵的加持力作用于自己。六字真言就是在藏地随处可见的一个咒文。

六字真言源于梵文 om mani padme hum，现由六个藏文字母（嗡 weng，嘛 ma，呢 ni，叭 bei，咪 mi，吽 hng）组成。一般认为，这六字属于佛教密宗莲花部，起源于莲花生大师祈求往生极乐世界所唱的六字圣歌，后将其定位观世音菩萨的明咒。

藏传佛教认为，真言是诸佛真如本来的声音，对众生有着不可思议的加持力，只要简单地念诵，就能够从中获得诸佛菩萨加持，去除身体、精神上的问题。



加持是佛教特有的一个概念，指诸佛、菩萨、上师等的法力能够以能量的方式存在于某一个器物上，再通过这个媒介传递到他人身体或精神中。

加持

表示佛部心，使人具有五明。

嗡 嘛 呢 叭 咪 吽

表示金刚部心，是祈愿成就的意思，念诵能使人功德圆满。

意为如意宝，表示宝部心，念诵能使人产生慈悲心、菩提心。

意为莲花，表示莲花部心，可为人烧掉魔障，使内心如莲花一样纯洁。

恭敬心

接受加持



念诵真言的一个重要特点就是恭敬心，即对真言强大加持力的信心；对于普通修习者，念诵修习时的精神专注则同样重要。

修习者可以通过念诵真言，在这个过程中，与诸佛、菩萨相应，以获得加持力。

在劳动中体味心的开阔

工作

9

也许你讨厌工作，认为它枯燥无聊，但是要在社会中生存，就必须接受它。也许我们无法拒绝工作，但却能够改变工作带来的负面情绪，将修习引入其中，在这个日常必须从事的活动中得到更大的利益。

人成长到一定阶段，工作就开始占据我们绝大部分的时间。小时候要学习，日复一日，年复一年；成年后开始正式地工作，为生存和发展奔波；到了老年，空虚和孤独成为最大的敌人，不得不找一些工作来填充生活。在佛教看来，世俗的生活是劳累的，充满着无休止的工作，而难以让精神得到真正的休息。

同时，对于大多数人来说，工作意味着重复，同一或近似行为的反复重复，时间一长，自然会让人心生厌倦，感觉工作枯燥无聊，逐渐失去前进的动力和工作的快乐。生命中很长的一段时间就这样在抱怨和失望中度过了。医心术认为，通过一定的修习方法，能够将工作本身变为一种治疗工具，一方面能够利用这个时间进行心理治疗，另一方面，还能够改变自己对工作的态度，进而影响到自己的生活态度。

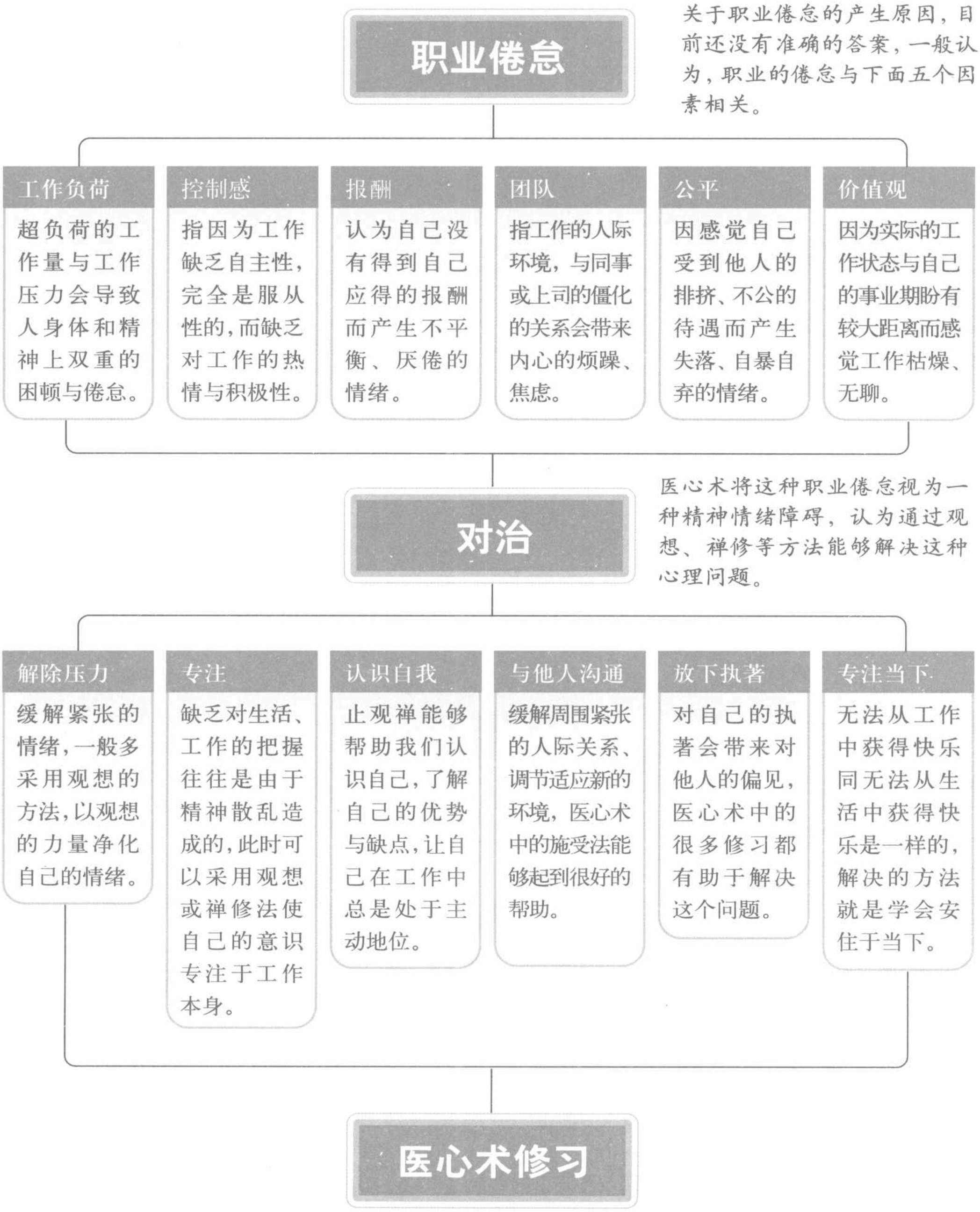
在工作中融入修习的目的并不复杂，就是要在工作的每一个情景中，培养出自身的安定与安详。不论何种工作，脑力或是体力，简单或是困难，其本质都是自我的劳动和与他人协作的劳动，这个时候，人在劳动中创造的不仅是物质性的，也是精神性的。仔细体验一下自己在劳动中的精神状态，能够发现其中蕴涵着的生命感与充实感，这种正面的情绪就是修习所要激发的。

当我们对工作感到厌烦的时候，也可以运用观想来调节自己的情绪。首先观想出自己通常办公的地点，越详细越好，感受这个环境的熟悉与舒适，感受在这个空间中出现的你的同事，感受他带给自己的快乐。如果工作顺利，则充分感受成功的喜悦，感受自己的成就与快乐；如果处于逆境，则尝试将困难视为一种正面的磨炼，把负面的经验视为一种忍辱和放下的练习。

治疗修习不是空洞的，而是与我们的生活密切相关，并且能够在生活中展开。

职业倦怠

职业倦怠是心理学中的一个名词，指个体在工作重压下产生的一种情绪衰竭、人格解体、个人成就感下降的综合症。职业倦怠带来的不良情绪直接导致的后果是高旷工率和低效率，还会造成同事之间的关系恶化、家庭问题以及个人健康问题等一系列连锁反应。



纾解紧缚的执著

梦境

10

也许我们无法在睡眠中控制自己的梦，但是我们能够在醒着的时候重新检视自己做过的梦，来解决其中隐藏的问题。

前文讲过睡眠中的修习，也讲过如何通过观想净化自己的噩梦，但也有的时候，我们会对自己的梦感到困惑，感觉那是在暗示或提醒自己什么，但检视自己却得不到任何答案，因而忧心忡忡。其实，通过醒后对梦的重新观想，能够帮助我们解决心中的疑团。

梦可能是快乐的，也可能是恐怖的，我们喜欢前者而排斥后者，然而有些时候，我们的梦难以用好、坏来形容，梦中的自己在做着一些匪夷所思的事情，我们会为梦中的奇怪行为而忧虑，忧虑自己的性情品质是否出了问题。藏传佛教认为，人们梦中的许多场景是由心中的贪欲和执著造成的，通过重新观想自己的梦能够帮助我们解决心中的问题。

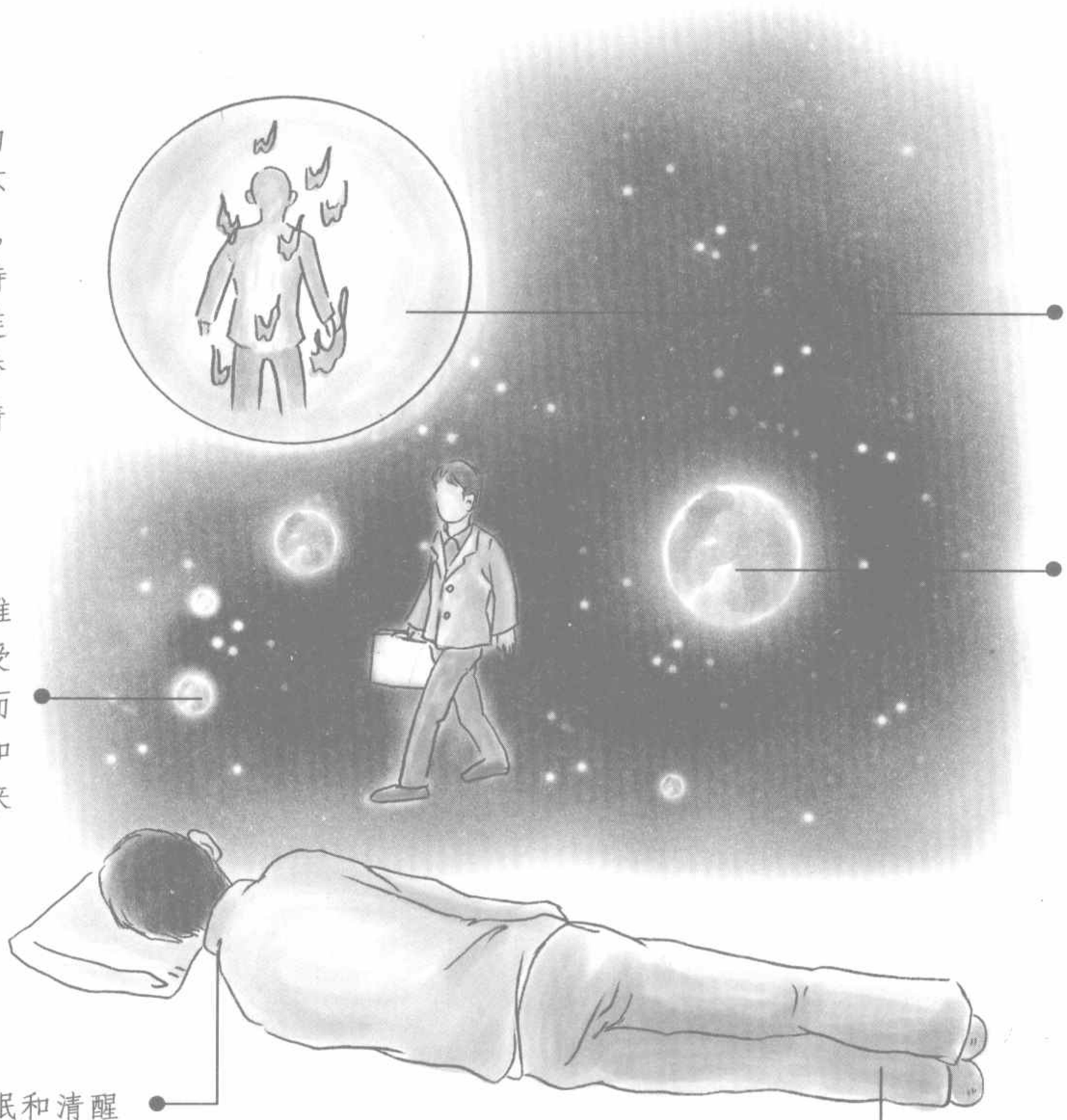
观想前，需要认识到，我们的梦就是梦，我们所处的现实也是梦，因此任何的贪欲与执念都是没有意义的。那些影响重大的梦往往能够在脑海中留下深刻的记忆，在观想时，需要尽力回忆梦中的情景，完整细致地再现整个过程，然后跟随自己梦的发展，如同止观禅修那样，不带情感地检视自己的梦，让其中的贪欲与执著慢慢地浮现出来。当我们认识到自己的问题所在时，就可以放下对梦的担忧，根据自己的问题选择解决的方法。

这种修习的一个重要的作用就是培养人心中的平等心，通过对梦的检视，了解到自己与世界的本质，学会平等地看待自己的得失与外界的影响。这种平等心是十分有益的，当我们面对生死、面对得失、面对自我与他人的问题时，平等心能够帮助我们了解自己的责任，认识到生命的无常，使我们不会迷失在虚假的幻想中。

梦是缥缈的、虚幻的，但藏传佛教认为正是这个虚幻的梦能够帮助我们认清这个世界的真谛，而不被迷惑于更大的虚幻中。

梦观法

医心术中的观睡眠、观梦境的修习方法直接来源于藏传佛教密宗中的梦观法。这种修持法是密宗中一种十分神秘的修持法，意在连接人清醒、睡眠时的两种意识状态，以达到对自我精神意识的无缝觉察。了解和认识这个法门，对于认识自己的精神与日常修习都有很好的帮助。



梦观法就是将白天和夜间两种不同的意识形态，以及日间的修持和夜间的修持连接起来。脱离梦幻颠倒，保持清净境的相继。

睡眠时人的精神处于无意识阶段，其感受类似密宗所说的禅定的深沉状态，因此这一阶段被视为修行的必经之路。

睡眠中的意识难以控制，容易受到外界的影响而产生诸种心念和妄念，表现出来就是各种梦境。

我们容易察觉的是自己清醒时、日常中的意识。梦观法的目的是要将这种意识的断裂弥合起来。

密宗中，以睡眠和清醒为线，人的意识被划为两个大的层次，前者思想无束缚，不易控制，后者易受外境影响，但容易被控制。

睡姿

右侧体卧，以右手大拇指、无名指轻轻抵压住喉部颤动的脉管。另用左手手指放鼻孔的出息处，口合实，不要张口、打呼噜。

观梦法对医心术修习的四个意义

防止梦境的散失

易醒、失眠、梦境烦乱等都会影响到人的睡眠质量，梦观法能够有效地解决这个问题。

认证梦境的幻灭

佛教认为现实与梦境间本无区别，梦境的幻变象征着现实本质的无常、幻灭。

转变梦境

对治噩梦的一种方法，在遭遇噩梦之时迅速地通过观想加以变化，以保护自己的心智。

禅定与意识

通过梦观法的修习，能够在梦境中得到如同禅定般的体验，是精神集中、妄念不动、绝对安止。

西藏医心术修习的核心即修菩提心，修心并不是想想便可以，而是要付诸实践的。除过正文中反复强调的“施受法”，医心术借鉴了其他一些藏传佛教的修行方法或仪轨，来帮助人们进行菩提心的修习。在下面附录中，将集中介绍一些常见的修习方法。

附录一

阿底峡修心七要

培养菩提心是医心术修习最重要的部分，除过通常所说的“施受法”，还有另外一个重要的方法，这就是由著名的阿底峡大师所传承下来的《修心七要》。藏密中，有许多其他菩提心的训练法门也均由《修心七要》阐衍而出，因此是菩提心修习最重要的法门。印度大师阿底峡尊者到西藏之前，曾追随三位上师学习这个心要法门。后来，米勒日巴的嫡传弟子冈波巴曾在卡当巴的寺庙出家，他将卡当与噶举两派的传承融合在他的教法里，“修心七要”即是其中之一。

前行法

前行法，是修行仪式的前序，完成整个或单个仪式的准备程序。前行法需要修行者进行好各种器物的供养，并虔诚地礼敬诸佛、菩萨、本尊、上师等的加持。任何一段禅修前，前行都是十分重要的。修习时，修行者需要做如下观想：月轮宝座上，根本上师端坐，头顶莲花、庄严微笑、全身放光，充满宇宙同体之大悲，是诸传承宝上师的总摄化现；然后虔诚地向上师多次祈求加持，观想上师由头顶下降至心轮，安住于光明纲罩中。除了在修习时恭敬的进行前行法，同样重要的是在平常也要时刻不忘将菩提心的修行与其禅观的意义融入日常生活的体验中。

正行法

正行法分为究竟菩提心禅修和相对菩提心禅修两部分。

(1) 究竟菩提心的简单禅修

修完前行法中第一项简易的上师相应法后，自然的将身体打直，藉著数息吐吸各21次，将心静虑下来。接着观世间万法，包括一切有情都似一场虚梦，纯由我心所幻，实无本体。慢慢加强这种如梦似幻的感觉，然后将注意力转至心的本质上。禅修究竟菩提心的方法很多，一种是将心放松，直观心中升起的这些念头，任其来去，却又了然分明；另一种是直接把心自然安住于佛性中，即诸法之真义本质，无一丝尘俗心识

的纷扰。不论哪种方法，都是要将心自然安住，清明而不散漫，心无所缘，不为生起的念头所牵引，尽可能随时把心保持在简单、自然明晰的状态中。

(2) 相对菩提心的简单禅修

简易的上师相应法祈愿文念完后，观想母亲就在自己面前，回想起她对自己的慈爱。这种修法要修行者对母亲发出强烈真诚的慈悲心，这点可以通过回忆母亲对自己的慈爱、关怀来实现，然后渐渐加强它，直至普及于一切众生。先对易观的对象，例如，家人、朋友、遭受苦难折磨的人、穷人等，发出同等的慈悲心；接着对难施同情的对象，例如：恶徒、敌人、冤家、债主等产生慈悲心。训练发展这种慈悲心，直到变得非常强烈深刻。这种“自他交换”法是不分时地修练菩提心最根本重要的法门，因此须尽可能的经常练习，直到分秒不忘。另外，由于平常禅修结束至下次再开始前，三毒会不断生起，一旦三毒念头生起，必须马上警觉认知，进行观想修行，将三毒转为积聚无量福德资粮之根源。

转逆缘成法道资粮

任何因大事或小事引起的苦厄、灾难等，都可以通过以下三种方法将痛苦转化为解脱道上的资粮。

(1) 相对菩提心修法的应用

不论何时何地，自身、家小或亲朋好友遭遇任何不顺遂之

事，都不应归罪于他人而应将伤害自己的人视为是来帮助自己净业消障、积聚福德的善友，可以用“自他交换法”，将任何苦难都观想为上师或佛菩萨的化身，遣来激励修行者修习心法的。

(2) 究竟菩提心修法之应用

修行者要能够不执诸相，把心安住，依此禅修，无执心之来去所住，了悟佛之四身，认识到它是劈斩无明痴闇无可比拟的最胜法门。

(3) 特别的修法

积聚福德、智慧二资粮

供养上师三宝、承事僧众、向地方鬼神供食子、燃灯供佛、绕佛塔寺庙等，这些都能够帮助修行者积聚功德，尤要诵“七支佛事供养文”以及献曼达，并向上师如是祈求，请求加持

忏悔

一般可以从四个方法进行忏悔修行，一是忏悔过去所造恶业，甚以生命做代价亦誓愿不再重犯；二是皈依三宝，培养菩提心；三是禅修空性，念诵本尊咒；四是念祷上项免于期待与恐惧的祈愿文。

向冤亲债主供养食子

在能力所及的范围内，向冤亲债主供养食子并祈求，或进行修禅观，让慈悲心生起，并做“自他交换”呼吸。

向护法供养食子

向护法供养食子，祈求消业除障，并愿他们的佛行事业，

成就一切善妙功德，尤助我们消除贪执与恐惧。

总而言之，不论哪种修行方法，都是要求修行者在日常的行、住、坐、卧中，一切都要以众生的利益为考量，利用周遭环境的助缘进行修心。

终身的行持

终身的行持可以概括为五力：

(1) 意志力

下定决心，坚持修习菩提心的意志力。

(2) 修持力

平常不论行作何事，都要时刻保持对菩提心的觉醒，念念在心，并融入日常生活当中，藉此培养佛法修行中最重要的菩提心。

(3) 善种子力

藉著善业功德，增长菩提心，无有满足之时，并以完全的身、口、意全心投入这个修行。

(4) 省思力

对一贯“我执”、“自私”的念头采取精进反省的态度，认清它即是造成众生长久在轮回世间受苦的原因，并让众生于此生继续造业，备尝苦果。

(5) 祈求力

任何修法结束后，要祈求上师对自己进行加持。

修持的成果

无论小乘或大乘的佛法修行法门，都是减少“我执”的有效方法，其成果也是唯一可评估修行是否进步的依据。不论经过何种禅修，如果“我执”、“自私”仍无稍减，则这样子的修行没有任何意义。他人的赞美并不代表事实，修行者自己小心谨慎的评估才是最重要的。如果能时刻保持觉醒，心里清明无碍，就是修持菩提心成就的征兆。当修行者能以乐观的心情去面对任何环境外缘时，便可训练自己去承担他人的痛苦、困难，一如自己的切肤之痛。

修心的戒律

当一开始修习菩提心时，便要持守小乘、大乘、金刚乘的戒律，同时，不要误解教义，不能断章取义，对于任何人都应当是公平的。

修习菩提心要小心谨慎的修行，使自己的精神生活日臻圆满，而不是每日期待修习菩提心会得到什么利益。赛马时，大家全神注意跑最快得奖的马匹，但在佛法修行上，则不应期盼名利，得更多好处，或利用各种方法去获取财物。

除了错误的修行外，还有，错误的知见。错误的行为——破三乘戒律。任何人不管位高或位低，都可能因犯此过，永无出轮回之日，甚堕恶道。

修习菩提心时，要避免变得骄傲自大，修任何法门都要按部就班，调服己心，使自己成为所有众生最谦卑的仆人。

学习修心

修心的重点在于坚持，不论何时何处，都不能舍离利他之心，当面对病痛、苦难、冤屈的打击，修行者不应气馁，而是应该对一切苦难生出慈悲心，观想别人之痛为己痛，当下承受，藉此修行，以清净业障逆缘。坚定自己的意志，决心与菩提心相随不离。如果发现有与菩提心相违之处，要马上忏悔，誓愿不再重犯。一切作为都必须以众生的福祉为考量，完全不涉一点私益。

一位好上师、正确的态度、适当的物质环境都是修行者最好的修行条件。如果一切配合得当，应该庆幸，并祈愿别人也拥有与自己同样的福报。大乘佛法的功德与利益端赖上师的指导教晦，因此，要对上师虔信不渝。永远护持三乘戒律，舍离身、口、意诸恶业，勤修善业功德。

修行、利他、行善，均不应期望任何功德或他人赞美。本节的教法可以帮助修行者正确的修行，日日增长进步。

这是一个无论个人、生活、情感以及未来都在急剧改变的历史时代，暴乱纷争层出不穷，乐因减少，许多法教已不足以应付修习。菩提心之行者虽有许多阻碍困难，但亦反可利用成就善行资粮，好似在火上添材助燃，五毒和障碍都转为解脱道上的助缘。

附录二

修心祈祷文——菩提心海入门

这段祈祷文为仁波切所写，用于指导“自他交换”的禅修，特点在于它应用了金刚乘的知见，属于前述相对菩提心的修法。

想及修悟菩提心至最高圆满境界的圣观音与诸佛菩萨，我发愿为自己及遍虚空众生修持菩提心。

愿我摄入所有众生的贪欲，以及饿鬼道之饥渴苦，并将我无所贪染的清净与善根回向遍虚空众生。愿贪业之饿鬼道因此而空，众生亦得证妙观察智，成就莲花部观音。

愿我摄入所有众生的嗔毒，以及大寒热地狱的苦报，并将我无嗔 的慈悲与善根回向遍虚空众生。愿嗔业地狱因此而空，众生亦得证大圆镜智，成就金刚部观音。

愿我摄入所有众生的无明痴阇以及畜生道之愚痴阇钝苦，并将我光明的法性智慧与善根回向遍虚空众生。愿痴业之畜生道因此而空，众生并得证法界体性智，成就佛部观音。

愿我摄入所有众生的猜疑忌嫉、内心折磨以及阿修罗道之

争斗苦，并将我身口意之包容与善根回向遍虚空众生。愿喜争斗之阿修罗道因此而空，众生亦得证成所作智，成就宝部观音。

愿我摄入所有众生的贡高我慢，以及天道之死亡下坠苦，并将我谦卑的精进与善根回向遍虚空众生。愿受死亡下坠苦的天道因此而空，众生亦得证平等性智，成就宝部观音。

愿我摄入所有众生无始来之业报，以及生老病死苦，并将我无始来之身口意功德回向遍虚空众生。愿受别离贫苦之苦的人道因此而空，众生亦得证俱生智，成就清净法身观音。

愿我摄入所有众生破毁三乘戒律之过失，并将我护持三乘戒律的功德回向遍虚空众生。愿三戒因此清净无一丝污渎，众生亦成就总持五佛部之金刚萨埵。

愿我摄入所有众生短命之因的杀生、毁佛、谤法等一，并将我护持三宝与友爱有情之功德回向遍虚空众生。愿非时之死永远不再，众生亦得成就金刚不坏之长寿佛。

愿我摄入所有众生气脉、淋巴、肝胆等方面疾病，并将我慈爱有情及施药功德之善根回向遍虚空众生。愿众生清净三毒业病，成就蓝光身药师佛。

愿我摄入所有众生偷窃、不予而取，以及贫苦、饥渴之果报，并将我财、法施之功德回向遍虚空众生。愿众生福报自然具足，拥有满天的财富。

愿我摄入所有众生极恶之行，以及堕生恶趣之果报，并将我发菩提心与修习十善之功德回向遍虚空众生。愿众生得生于阿弥陀佛与金刚不动佛等之净土。

愿我摄入所有众生冒渎三宝等邪见所起之禅修业障，并将我奉行信、念、行之善根回向遍虚空众生。愿众生深信因果，勤修善行，舍诸所恶。

愿我摄入所有众生视己为敌之“执我”所生的贪嗔毒，并将我四无量心之善根回向遍虚空众生。愿众生生起慈悲喜舍四无量心。

愿我摄入所有众生执假相、妄想为真的诸苦之因，并将“人无我”的空性体验回向遍虚空众生。愿众生终证空性，了悟圆融无碍佛性。

总而言之，愿我摄入所有众生的怨憎会苦（十六逆缘）、爱别离苦（美食、财富、房产、朋友等）、五阴炽盛苦（护家保友、树敌谋己利）、求不得苦（权势、财富、名望等）以及诸种不顺、意外灾难、无常之苦等。愿我毫不犹豫承担一切，并将我三世所积功德善业——财富、权力、生命等无分别的回向所有众生。愿众生获得安乐，趋入菩萨道。

所有与我结有善恶缘者——曾为我讲经说法、鼓励修善者；肉供我食、奶供我饮以养命者；诚心供养我饮食、财物者；信心不具、恶意批评我者；偷我、打我、击倒我、对我心存恶意者；总之，所有曾见我、闻我名、思我功过，甚为我鼻息所触者——愿他们的业障均能净除，由圣观音带领进入弥陀

净土。

愿我身口意之事业，甚至身体之气味，都仅为利众而存办。愿伤我身、取我命者——人或邪灵——均能先我成佛。愿他们丝毫不受对我造业之果报。

如果我们检视“我执”，便会了解究竟上它并非实有存在，就如梦中幻境、水中月影或海市唇楼般欺骗了我们大家。在究竟空性里，人、我、邪灵、魔障、神鬼等无一不是平等的，只是我们没有掌握空性之真义。而相对上来说，无一众生过去不曾为我父母，世间无人更较母亲仁慈的了，但我们却对前世母亲产生恶意。忆起她们的慈爱，我将功德成就回向她们，自己承担一切痛苦与灾难。

藉此，我深切祈愿所有众生的业障都将清净，圆满积聚福慧二资粮。愿一切有情生起珍贵的菩提心——诸佛圆满之法道，空性与慈悲之精髓，愿终证圆融无碍之佛性。



附录三

大乘菩提心简修法

前行法

(1) 四种执著：

贪恋此生非行者　贪恋轮回非出离

耽于自立非菩提　执取生起非正见

(2) 皈依发心与供养：

四皈依（三遍）

皈依上师　皈依佛　皈依法　皈依僧

皈依发心（三遍）

诸佛正法众中尊　直至菩提我皈依

我以所行施等善　为利众生愿成佛

忏悔文（三遍）

往昔所造诸恶业　皆由无始贪嗔痴

从身语意之所生　今在佛前求忏悔

往昔所造诸恶业　皆由无始贪嗔痴

从身语意之所生　一切罪障皆忏悔

往昔所造诸恶业　皆由无始贪嗔痴

从身语意之所生　一切罪根皆忏悔

四无量（三遍）

愿一切有情具足安乐及安乐因

愿一切有情永离苦恼及苦恼因

愿一切有情永不离失无苦之乐

愿一切有情远离爱恶亲疏住平等舍

献供

观想人天上妙珍贵食品、珍珠、金、银、妙香、鲜花、灯烛、水果、锦衣、大象、宝马、七珍八宝等如须弥山、四大洲一样大、一样多，以此供养上师诸佛菩萨、护法神众。

(3) 礼赞祈请文：

礼敬上师

我以虔敬心　生生世世顶礼皈依诸上师　及文殊师利尊者之足

礼敬善知识

顶礼诸善知识足

彼等如实以悲心

教授无瑕清净道

祛除轮回涅槃过

礼敬金刚萨埵菩萨

愿曼达主摄护我　如净空中迷人虹

不离灭诸戏论境　化现无量本尊众

礼敬金刚手菩萨

因我顶礼大力护　持诸智咒之大师

集总金刚所言宣　诸密旨于一身者

魔众今皆应谛听

礼敬文殊师利菩萨

文殊师利耶　诸佛唯一父

智慧之宝藏　喜悦时一瞥

能分别赐赠　殊胜之礼物

令受者证悟　诸佛之深意

闻此我常依　尊者为本尊

誓永不舍离　尊者莲花足

除尊者之外　我无皈依处

文殊师利耶　请满我所愿

敬礼大悲心

清净三学修觉心　弘扬圣教遍十方

住持正法顶庄严　敬礼无等上师足

三世佛子共行道　出生利乐大宝藏

由善弟子数劝请　谨依师语而开显

正修菩提心

(1) 明所依加行法

思惟：

①人身难得

②死殁无常

③生死过患

④业果不爽

(2) 修胜义菩提心：

加行：

①皈依

②发心

③祈求上师

④七支供养：礼敬诸佛　广修供养
忏悔业障　随喜功德
请转法轮　请佛住世
普皆回向

正行：

①思诸法如梦

②观心性无生：内心非实有，不住外、不住内，应舍一切分别，安住于无分别中。

③对治亦处解：身心空是对治分别，亦是妄念，不执对治。

④道体住赖耶：安住法尔体性。

结行：

中间修幻夫：随修定之串习力，在四威仪中，了知一切如幻无实体。

(3) 修世俗菩提心

根本：

①杂修二取舍：取者，取众生之烦恼魔害等苦报，由我代受。舍者，将我三世所集之善根功德、快乐、喜悦、智慧、钱财、生命全惠施给众生，令其增长安乐妙善。

②彼二乘风息：出息时，我一切善乐，随风施给众生。入息时，众生一切罪苦，都流入我身。

后得：

①三境毒善根：思惟有许多众生，像我一样依于三境（苦、乐、不苦不乐）发生三毒，以致造业受苦。他们将不堪其猛利苦，因此愿他们一切三毒，都流入我身中，他们全具足了三善根（无贪、无嗔、无痴）受无量福报。

②诸威仪诵时：为了数数引发正念，应发出猛利益乐，恒常读诵，“愿众生一切罪苦都成熟于我身，愿我一切乐善都成熟于众生”。

③取次从自起：如果现在我能摄取自己当来所生的一切罪苦，如此也能摄取他人身上的种种罪苦。

取恶缘为菩提道

罪满情器时，恶缘变觉道。

(1) 意乐：

以世俗菩提心转恶缘为菩提道。

报应皆归： 所有众苦，皆因“我执”，观如怨敌，舍弃它。

修一切大恩： 众生是我们的恩人。

①因缘于众生乃得发心。

②为利众生乃得开始修行。

③要成佛仍须要众生。

以胜义菩提心转恶缘为菩提道

乱境观四身

空护为最上

(2) 加行：

转恶缘为菩提道—四行胜方便

积聚资粮：

①供养上师三宝

②承事僧众

③布施鬼神

④净化身口意

⑤修皈依、发心

⑥供曼达、祈祷——“惟愿上师三宝慈悲加持，倘若弟子病者善，请加持令病；倘若弟子愈者善，请加持令愈；倘若死者善，请加持令死。”

净障：

①四力忏（三十五佛忏、八十八佛忏）

②百字明咒

供魔障：

施食后，表白：“你来作我修菩提心之助伴，此恩最大。今后愿众生一切罪苦，都成熟于我身”。或施食，修慈悲心表白：“我将为你作现前和究竟一切利益，请你不要阻碍我修法”。

供养护法：

以食子供养护法神，至心祈求息灭修法违缘，成办诸顺缘。取客缘为菩提道——随现遇而修

若遇重病、魔害、怨敌等，而生猛利苦时，随所遇修自他换。

归纳为一世修持

(1) 总摄教授心 应修习无力

牵引力

从现在起，一直到今年、今生乃至成佛，愿常不离二菩提心。

修习力

修习二菩提心。

白种子力

尽力积资粮，令菩提心增长。

破坏力

舍弃我执分别。

愿力

行善当发愿，常不离二菩提心，令所愿皆能圆满成就。

(2) 大乘死教授 五力重威仪

修心所成之量

诸法摄一要：皆在调伏我执

二证取上首：自心无愧

恒当依欢喜：以菩提心为助伴

散能住即成：善修菩提心的人，遇恶缘时，虽未加观察，也能不生嗔，并将此恶缘转为菩提道。

明修心三昧耶

(1) 恒学三总义：

修心不违戒：凡所受过之戒，守护不犯。

不怪诞：不现神通诸怪行。

不堕党类：不做邪执分别，应平等心遍于一切。

转欲住本位：生起自他交换之意乐。

不应说残支：如他人身体有残疾，或佛法过失、违戒等，

不应说。

全莫思他过：见人有过，乃我内心不净所现，应遮止此寻伺心。

先净重烦恼：先审自身何种烦恼重，再集中全力对治、调伏。

断一切果求：不可为名闻利养，人天果报，自求解脱，应避免。

弃舍毒食：舍弃我执。

莫学直报：不计人过。

莫发恶言。

勿候险阻：不伺机报复。

莫刺心处：不揭他人过失。

牦载莫移牛：己过，不诈移他人。

不争先得：侵占。

不作经忏：不可为了自我的利益，而暂时屈就他人，或为了治魔治病而修菩提心，此种心就像作经忏一样。

天莫成魔：不骄慢。

乐因莫求苦：为了己乐，令他人苦。

明修心学处

诸瑜伽修新：衣食等一切瑜伽，都是为利益他人而作。

诸导护修一：因修心而染疾、招魔、招他人恨，自烦恼而不想修，思惟：众生众苦由我受，我的善因施他们，令他们

具足修心顺缘。

初后作二事：早起发愿，今日中，一切三业不离二菩提心。夜寝，反省若有犯，应忏悔；若无犯，发善乐，日后仍如是修持。

二境皆应忍：顺境不骄，回向众生。逆境，作增上缘，无怯弱心。

二事舍命护：总法三昧耶及别修心三昧耶。若无此二事，不论今、后世，均不能得安乐，所以应舍命守护。

当学三种难：

①烦恼初、难觉——用观照

②觉后、难制——用善法对治

③虽制、难断——用数数串习

取三主要因：

①遇良师

②自能如理修学

③具足修法顺缘

修三无失坏：

①不退失恭敬上师

②不退失菩提心

③不退失守护戒

成就三无离：身口意业不可须臾离善。

①于境无党修——于境应无分别地修。

②遍彻的善习

③于怨敏恒修——修悲心。

④不依赖馀缘——不依赖衣食无缺、无人、非人来恼，应取顺逆境修。

今当修主要：

①修正法

②修持

③修菩提心

④依止师

⑤修打坐

⑥修对治

不应颠倒

①不能忍受修法之苦，却能忍受降服怨敌、守护眷属等诸艰苦，忍颠倒。

②不想修清净正法，却迷恋世间财位，欲颠倒。

③不由闻修行三门领纳佛法甘露味，却耽著世间乐味，味著颠倒。

④于作恶者，不修悲，反而于苦行修悲悯，悲颠倒。

⑤对依靠我的人，不令其修正法，却教他作增长世间财位之方便，教心颠倒。

⑥于出世之乐善，不修欢喜，见怨敌有苦而生欢喜，随颠倒。

不应间辍：未获正解，当专心一意，恒常修学。

应坚决修：断一切攀缘，于修心法门，专一精修。

观择令脱：观自身以何种烦恼最重，对治它，直到不生为止。

不应自恃：去除慢心，自以为有智慧、品德……。

不应暴戾：若人谩骂我等，不可动怒及报复行为。应让步，调伏我执。

不轻喜怒：不以小事而轻现喜怒相伤了别人。

莫著声誉：不希求道谢、声誉等言辞。

小结语

将此五浊世　转为菩提道　教授甘露藏　从金洲传来
由醒夙习业　多胜解为因　能轻苦讥谤　请调执教授
今死亦无悔

(1) 祈请文

敬礼上师（各派祖师名）
我以三门殷重敬祈请　加持我及一切之众生
令皆通达无我之实相　令皆证得无上之佛果
祈以大悲普摄受众生　皆从我执境中得解脱

(2) 回向

佛陀菩萨清净僧　祈垂护念赐加持　我等一切众有情
无始轮回大海中　所行布施与持戒　以及修行诸功德

一切我今皆随喜　现在所行诸善业　布施以及清净心
愿得成就厚资粮　资生瑜伽作庄严　为报父母师长恩
愿我速证佛陀位　乃至未证佛果前　愿仗所作善业力
常依大乘之上师　身能善持三戒律　心所欲求皆成就
自他不作诸恶业　由善所积诸福德　愿能受用福慧增
眷属善业皆圆满　乃至未获解脱前　一切障碍皆息灭
愿以此功德　普及于一切　我等与众生　皆共成佛道

附录四

每日生活祈愿文

菩萨在家

当愿众生　知家性空　免其逼迫　孝事父母
当愿众生　善事于佛　护养一切　妻子集会
当愿众生　冤亲平等　永离贪著　若得五欲
当愿众生　拔除欲箭　究竟安稳　妓乐聚会
当愿众生　以法自娱　了妓非实　若在宫室
当愿众生　入于圣地　永除秽欲　著璎珞时
当愿众生　舍诸伪师　到真实处　上升楼阁
当愿众生　升正法楼　彻见一切　若有所施
当愿众生　一切能舍　心无爱著　众会聚集
当愿众生　舍众聚法　成一切智　若在厄难
当愿众生　随意自在　所行无碍　舍居家时
当愿众生　出家无碍　心得解脱　入僧伽蓝
当愿众生　演说种种　无乖诤法　诣大小师
当愿众生　巧事师长　习行善法　求请出家
当愿众生　得不退法　心无障碍　脱去俗服
当愿众生　勤修善根　舍诸众轭　剃除须发

当愿众生　永离烦恼　究竟寂灭　著袈裟衣
当愿众生　心无所染　具大仙道　正出家时
当愿众生　同佛出家　救护一切　自归于佛
当愿众生　绍隆佛种　发无上意　自归于法
当愿众生　深入经藏　智慧如海　自归于僧
当愿众生　统理大众　一切无碍　受学戒时
当愿众生　善学于戒　不作众恶　受阇黎教
当愿众生　具足威仪　所行真实　受和尚教
当愿众生　入无生智　到无依处　受具足戒
当愿众生　具诸方便　得最胜法　若入堂宇
当愿众生　升无上堂　安住不动　若敷床座
当愿众生　开敷善法　见真实相　正身端坐
当愿众生　坐菩提座　心无所著　结跏趺坐
当愿众生　善根坚固　得不动地　修行于定
当愿众生　以定伏心　究竟无馀　若修于观
当愿众生　见如实理　永无乖诤　舍跏趺坐
当愿众生　观诸行法　悉归散灭　下足住时
当愿众生　心得解脱　安住不动　若举于足
当愿众生　出生死海　具众善法　著下裙时
当愿众生　服诸善根　具足惭愧　整衣束带
当愿众生　检束善根　不令散失　若著上衣
当愿众生　获胜善根　至法彼岸　著僧伽黎
当愿众生　入第一位　得不动法　手执杨枝

当愿众生　皆得妙法　究竟清净　嚼杨枝时
当愿众生　其心调净　噬诸烦恼　大小便时
当愿众生　弃贪嗔痴　蠲除罪法　事讫就水
当愿众生　出世法中　速疾而往　洗涤形秽
当愿众生　清净调柔　毕竟无垢　以水盥掌
当愿众生　得清净手　受持佛法　以水洗面
当愿众生　得净法门　永无垢染　手执锡杖
当愿众生　设大施会　示如实道　执持应器
当愿众生　成就法器　受天人供　发趾向道
当愿众生　趣佛所行　入无依处　若在于道
当愿众生　能行佛道　向无馀法　涉路而去
当愿众生　履净法界　心无障碍　见升高路
当愿众生　永出三界　心无怯弱　见趣下路
当愿众生　其心谦下　长佛善根　见斜曲路
当愿众生　舍不正道　永除恶见　若见直路
当愿众生　其心正直　无谄无诳　见路多尘
当愿众生　远离尘垢　获清净法　见路无尘
当愿众生　常行大悲　其心润泽　若见险道
当愿众生　住正法界　离诸罪难　若见众会
当愿众生　说甚深法　一切和合　若见大柱
当愿众生　离我诤心　无有忿恨　若见丛林
当愿众生　诸天及人　所应敬礼　若见高山
当愿众生　善根超出　无能至顶　见棘刺树

当愿众生　疾得翦除　三毒之刺　见树叶茂
当愿众生　以定解脱　而为荫映　若见华开
当愿众生　神通等法　如华开敷　若见树华
当愿众生　众相如华　具三十二　若具果实
当愿众生　获最胜法　证菩提道　若见大河
当愿众生　得预法流　入佛智海　若见陂泽
当愿众生　疾悟诸佛　一味之法　若见池沼
当愿众生　语业满足　巧能演说　若见汲井
当愿众生　具足辩才　演一切法　若见涌泉
当愿众生　方便增长　善根无尽　若见桥道
当愿众生　广度一切　犹如桥梁　若见流水
当愿众生　得善意欲　洗除惑垢　见修园圃
当愿众生　五欲圃中　耘除爱草　见无忧林
当愿众生　永离贪爱　不生忧怖　若见园苑
当愿众生　勤修诸行　趣佛菩提　见严饰人
当愿众生　三十二相　以为严好　见无严饰
当愿众生　舍诸饰好　见头陀行　见乐著人
当愿众生　以法自娱　欢爱不舍　见无乐著
当愿众生　有为事中　心无所乐　见欢乐人
当愿众生　常得安乐　乐供养佛　见苦恼人
当愿众生　获根本智　灭除众苦　见无病人
当愿众生　入真实慧　永无病恼　见疾病人
当愿众生　知身空寂　离乖诤法　见端正人

当愿众生　于佛菩萨　常生净信　见丑陋人
当愿众生　于不善事　不生乐者　见报恩人
当愿众生　于佛菩萨　能知恩德　见背恩人
当愿众生　于有恶人　不加其报　若见沙门
当愿众生　调柔寂静　毕竟第一　见婆罗门
当愿众生　永持梵行　离一切恶　见苦行人
当愿众生　依于苦行　至究竟处　见操行人
当愿众生　坚持志行　不舍佛道　见著甲胄
当愿众生　常服善铠　趣无师法　见无铠仗
当愿众生　永离一切　不善之业　见论议人
当愿众生　于诸异论　悉能摧伏　见正命人
当愿众生　得清净命　不矫威仪　若见于王
当愿众生　得为法王　恒转正法　若见王子
当愿众生　从法化生　而为佛子　若见长者
当愿众生　善能明断　不行恶法　若见大臣
当愿众生　恒守正念　习行众善　若见城廓
当愿众生　得坚固身　心无所屈　若见王都
当愿众生　功德共聚　心恒喜乐　是处林薮
当愿众生　应为天人　之所叹仰　入里乞良
当愿众生　入深法界　心无障碍　到入门户
当愿众生　入于一切　佛法之门　入其家已
当愿众生　得入佛乘　三世平等　见不舍人
当愿众生　当不舍离　胜功德法　见能舍人

当愿众生　永得舍离　三恶道苦　若见空钵
当愿众生　其心清净　空无烦恼　若见满钵
当愿众生　具足成满　一切善法　若得恭敬
当愿众生　恭敬修行　一切佛法　不得恭敬
当愿众生　不行一切　不善之法　见惭耻人
当愿众生　具惭耻行　藏护诸根　见无惭耻
当愿众生　舍离无惭　住大慈道　若得美食
当愿众生　满足其愿　心无羡欲　得不美食
当愿众生　莫不获得　诸三昧味　得柔软食
当愿众生　大悲所熏　心意柔软　得粗涩食
当愿众生　心无染著　绝世贪爱　若饭食时
当愿众生　禅悦为食　法喜充满　若受味时
当愿众生　得佛上味　甘露满足　饭食已讫
当愿众生　所作皆办　具诸佛法　若说法时
当愿众生　得无尽辩　广宣法要　从舍出时
当愿众生　深入佛智　永出三界　若水入时
当愿众生　入一切智　知三世等　洗浴身体
当愿众生　身心无垢　内外光洁　盛暑炎毒
当愿众生　舍离众恼　一切皆尽　暑退凉初
当愿众生　证无上法　究竟清凉　讽诵经时
当愿众生　顺佛所说　总持不忘　若得见佛
当愿众生　得无碍眼　见一切佛　谛观佛时
当愿众生　皆如普贤　端正严好　见佛塔时

当愿众生　尊重如塔　受天人供　敬心观塔
当愿众生　诸天及人　所共瞻仰　顶礼于塔
当愿众生　一切天人　无能见顶　右绕于塔
当愿众生　所行无逆　成一切智　绕塔三匝
当愿众生　勤求佛道　心无懈歇　赞佛功德
当愿众生　众德悉具　称叹无尽　赞佛相好
当愿众生　成就佛身　证无相法　若洗足时
当愿众生　具神足力　所行无碍　以时寝息
当愿众生　身得安稳　心无动乱　睡眠始寤
当愿众生　一切智觉　周顾十方

——摘自《华严经净行品第十一》

附录五

《成就胜道宝鬘集》

冈波巴大师是藏传佛教历史上著名的中兴大师、大成就者，是尊者米勒日巴大师的大弟子。大师显密圆通，行解双修，证入甚深的法性境界。这部《成就胜道宝鬘集》既由大师所著，是大师的心血之作，任何潜心阅读此文的修行者都如亲见大师一般。

10种可悲之法：

一个人如果想寻求解脱和证取一切智佛位，首先他应该常常思念此十种可悲之法：

(1) 此十分难得之清净人身，如果用他来作罪业和恶行之工具，实在是十分可悲的事。

(2) 此难得暇满之人身，不用他来学佛，而让他白白空过死去，实在是十分可悲的事。

(3) 在这个恶浊短暂的世界上，把自己的生命全部消耗在无意义的事情上，实在是十分可悲的事。

(4) 自心之本体实即离戏之法身，让他深陷于迷茫之生死泥沼里，实在是十分可悲的事。

(5) 引导自己趋入佛道的至好上师，在未证菩提之前就离开他，实在是十分可悲的事。

(6) 戒律乃解脱之桥梁，如果随波逐浪为烦恼所使，以致破戒，实在是十分可悲的事。

(7) 由上师的助缘而获得的觉受与证悟，如果虚掷在滚滚的红尘里，实在是十分可悲的事。

(8) 诸成就者的深奥口诀，把他当作商品一样出卖给那些没有根基的恶人，实在是十分可悲的事。

(9) 一切众生皆是于自己有恩的父母，以怨恨心弃之不顾，实在是十分可悲的事。

(10) 青年时期的身，口，意(乃锻炼成器的黄金时代)，如果白白空过掉，实在是十分可悲的事。

10项必须之法：

(1) 有了勇气和毅力，还需要一个好的计划来规范自己的根本行为。

(2) 在奉行上师的教言时，必须具有信心和精进。

(3) 必须知道口诀之利弊，才能在上师的各种教敕中，选择(于自己合适)之口诀。

(4) 必须具有智慧和信心，才能与善妙上师的心意相合。

(5) 必须常持正念和警策自己，才能使身口意不被罪业所污染。

(6) 必须具有毅力和不挠的甲胄，才能使自己的意志坚定，堪忍各种逆境。

(7) 自己的鼻子不被别人牵着走才能谈到无贪无着的行素。

(8) 长期地在积聚福慧二种资粮上努力，必须知道前中后的次序。

(9) 此心时常浸润在慈悲里，才能生起利生的情怀。

(10) 必须具有智慧和了解，才能不着一切法相和实体。

10 项应当依循之事：

(1) 具有慈悲和证悟的上师，才是好的依靠。

(2) 清静适意具有加持的兰若，才是好的依处。

(3) 与自己见行相合，情意相投的人，才是好的相依。

(4) 时常思维资生财物之过患，才是学道人之正思。

(5) 凡是由成就者之传承所传出之口诀皆应无偏倚地去修学。

(6) 凡是对自他有益之物件、药材、明咒和深邃之因缘法，皆应取用。

(7) 凡是对身体健康有益的对象和方法都应当善加利用。

(8) 凡是对修行觉受有增益的法，都应善加采用。

(9) 凡是具有信心和恭敬的善根弟子，都应摄受。

(10) 在日常行住坐卧四威仪中，皆应常提正念。

10 项应当远离之事：

(1) 与世事纠缠不清，一心眷恋世间八法的上师，应远离之。

(2) 扰乱自己的心意和损害修行觉受的友伴，应抛弃之。

(3) 尘嚣和烦恼甚重的寺庙和住所，应远避之。

(4) 以偷盗抢夺或欺骗的方式来谋生，应禁绝之。

(5) 对自心和修行有损害的作业，应舍弃之。

(6) 对身体有害的物件及行为，应远避之。

(7) 对增进欲望和吝啬的贪执，应断舍之。

(8) 使别人对自己失去信心的轻佻放逸行为，应禁绝之。

(9) 没有意义的行止作业应避免之。

(10) 隐藏自己的过失，宣扬他人的错误，应严禁之。

10项不应舍之法：

(1) 不要舍弃慈悲，因为慈悲是利他之根本。

(2) 不要舍弃外境之现象，因为一切外境之显现，皆是由心性自显之光明。

(3) 不要舍弃一切妄念，因为他们都是法性之显现游戏。

(4) 不要一意舍弃烦恼，因为烦恼能令行者忆起智慧。

(5) 不要一意舍弃欲乐，因为欲乐能灌溉和增益(行者之)证悟及觉受。

(6) 不要舍弃疾病和痛苦，因为疾病和痛苦皆可成为自己的善知识。

(7) 不要舍弃仇敌于障碍，因为他们能唤起吾人对法性之向往。

(8) 不要舍弃任运产生的(证悟)，因为它即是真正的成就。

(9) 不要舍弃方便道，因为他能作智慧道之助基。

(10) 虽然自己的能力薄弱，也不应舍弃利他之心愿。

10项应当谨记之事：

(1) 外显诸境皆属迷幻无有真实，应当谨记。

(2) 内之心性无有吾我，空空如也，应当谨记。

(3) 心中的妄念解应缘而生，率尔无体，应当谨记。

(4) 四大所成之身体及语业，皆是有为法，无常无住，应当谨记。

(5) 众生之一切苦乐，皆由业生；业果昭然，决定无爽，应当谨记。

(6) 痛苦能激发出离心，故为吾人之良友，应当谨记。

(7) 享乐乃轮回之根，常招贪魔及欲鬼，应当谨记。

(8) 扰扰红尘乃学佛之魔障，福报亦会成为法障，应当谨记。

(9) 障碍能激发奋斗向上之智，违缘能作吾人之良师益友，应当谨记。

(10) 从究竟之观点来看，一切法皆无自性，一切之一切皆平等平等，应当谨记。

10 项应当实行之事：

(1) 学佛以后，就不应在世法和人群中厮混，应当如法去修持。

(2) 应该离开家乡到远方去，身无依仗，心无贪着地去修行。

(3) 应该依止善妙的上师，心离骄慢，如教奉行地去修持。

(4) 在闻思上经过一番努力后，经常要少说话，一心浸润在要义上，努力去修持。

(5) 得了一点证悟以后，切莫闲荡放逸，要一心一意地去策励修持。

(6) 身心上有了(稳定的)修持后，切莫陷入喧嚷的红尘里，要专心一意地去修行。

(7) 发过誓愿以后，就应该策励身口意，勿使放逸，精勤修持闻思修三学。

(8) 发了菩提心以后，就不应再寻求自利，所思所作都要为了利他而努力。

(9) 趋入密乘后，身口意三门就不再为凡夫之下劣境界所局，而应

在三种曼陀罗上努力。

(10) 年轻的时候，不要到处去浪游，应该依止善妙上师，刻苦地努力修行。

10项应当努力之事：

(1) 初学佛的人，应该在闻思上努力。

(2) 在觉受(和效验)生起了以后，就应当在(定慧)专修上努力。

(3) 在没有获得坚定的(定慧证悟)时，要在寂静的处所勤修努力。

(4) 当妄念势强，乱心纷起时，应当力持正念，观照降服之。

(5) 当昏沉炽盛时，应当奋力使自己清醒(克服睡魔)。

(6) 自己的心志尚未坚固之前，应当在禅定上努力。

(7) 心依根本定要在后得位(之行住动用中)努力。

(8) 如果遭遇到许多的违缘，正好在三种忍上努力。

(9) 当欲念贪心执着非常旺炽之时，必须努力地用种种严厉的方法，予以克服对治。

(10) 当慈悲心微弱时，应当努力地观修菩提心。

10项激励自己之法：

(1) 潜心思维此暇满人身之难得，就会激励自己去进修佛法。

(2) 常念无常及死亡，就会激励自己去力行善业。

(3) 思维业果不坏的道理，就会激励自己去净罪除恶。

(4) 思念轮回之过患，就会激励自己去挣取解脱。

(5) 思维轮回众生之痛苦，就会激励自己去增长菩提心。

(6) 思维众生之种种颠倒谬见，就会激励自己在闻思学问上努力。

(7) 思维净除无明习气之艰难，就会激励自己努力修行奋取成就。

(8) 思维此恶浊时代烦恼异常炽盛，就会激励自己在对治烦恼上努力。

(9) 常常思念此恶浊之世，违缘万千，罄竹难书，就能激励自己在坚忍上努力。

(10) 蹉跎岁月，东游西荡，会很快把生命浪费掉，常思此一真理，就会激励自己努力精进。

10项流入错误之法：

(1) 信心小而智慧大，就容易成为“空言多舌”者。

(2) 信心大而智慧小，就容易成为“顽固不化”者。

(3) 能努力精进但没有真实口诀的人，就容易走入错误及过失之道。

(4) 最初如果没有在闻思上用功夫，就会流入黑暗迷蒙之禅定。

(5) 若不在智识和实证上痛下功夫，就会成为自以为是的学佛者。

(6) 若不在大悲心和善巧方便上努力，就会流入小乘。

(7) 若不在般若空性上力学精修下真功夫，一切所作所为皆属生死轮回边事。

(8) 若不粉碎世间八法之念，一切所作所为皆会成为世间法的装饰品。

(9) 对一般凡夫俗子，若心有所求，则会顾忌众多，连恶人的面孔都要看了。

(10) 如果自己的意志不够坚强，不能善隐自己的功德和神通，就容易成为替恶人服务的红尘法师。

10项错误之法：

(1) “欲望”常被误认作“信心”。

(2) “贪爱”常被误认作“慈悲”。

(3) 心意造作所显之空，常被误认作本体如是之空。

(4) “断见”常被误认作“法性”。

(5) “觉受”常被误认作“证悟”。

(6) 伪装的持戒常被误认作真正的持戒。

(7) 入魔常被误认成“密行”。

(8) 骗子常被误认作“成就者”。

(9) 自利常被误认作利他。

(10) 欺骗愚迷常被误认成善巧方便。

10项无错谬之法：

(1) 对任何东西都没有贪着，出家离家是不会错误的。

(2) 对上师和善知识恭敬承事是不会错误的。

(3) 认真地在佛法的闻思修上用功是不会错误的。

(4) 见解高广而行为严谨是不会错误的。

(5) 心胸广大而持戒细密是不会错误的。

(6) 智慧大而我慢小是不会错误的。

(7) 口诀丰富而修持谨严是不会错误的。

(8) 觉受和证悟非常殊胜而没有丝毫的傲慢和夸张是不会错误的。

(9) 能独自居住，又能处众无碍是不会错误的。

(10) 对自利心无贪着，对利他方便善巧是不会错误的。

14 项无义利之颠倒行为：

(1) 已得人身而不思正法，如至宝山而空手而归，实在是无意义的事。

(2) 已入法门而仍系家累，如灯蛾扑火，实在是无意义的事。

(3) 虽常在持法大德的面前，自己却没有信心，如在海边干渴而死，实在是无意义的事。

(4) 任何一个法门如果不能对治我执和四根本烦恼，就象是把斧头和树皮捆在一起，毫无意义。

(5) 任何一个口诀如果不能对治烦恼，就象是一个病人，把药囊背在身上而不服用，实在是没有意义的事。

(6) 口头说法喋喋不休，身心却毫无行持和体验，这种说教，就象是鹦鹉说话一样，实在毫无意义。

(7) 用偷窃强夺或欺骗的方法，获得财务后用以布施，这就象雷电入水，完全浪费了，实在毫无意义。

(8) 以损害众生的方式，获得财物后用以供养三宝，这就象把儿子杀掉，以其肉来供事其母一样，实在是颠倒的行为。

(9) 为了满足现世的欲望而伪饰法行及忍辱，这就象猫躲老鼠一样，实在毫无意思。

(10) 为了现世的名闻和供养而广行善业，就象是用一卷牛皮，一袋酒糟，或是一包食物来交换无价之如意宝珠一样，实在是颠倒的行为。

(11) 见闻虽然深广，而身心却流入凡俗，这就象医生自染恶疾，真乃颠倒的行为。

(12) 学了一大堆口诀，却毫无实际的修持，这就象面对一个富户的仓库，身上却无钥匙一样般，实在毫无意义。

(13) 自己尚未契证法仪，却对别人说法，这是以盲导盲，实在毫无意义。

(14) 由方便(道)所生起之觉受以为是最殊胜的，对实相之究竟，却不予追求，证就象把黄铜当作金子，实在毫无意义。

学佛人的 18 项过失：

(1) 为了成就世间法而息隐住山，乃学佛人之过失。

(2) 身为领众而只作自利之事，乃学佛人之过失。

(3) 佛学虽博而不怯罪行，乃学佛人之过失。

(4) 口诀虽丰富但身心却流于凡俗，乃学佛人之过失。

(5) 持戒虽然谨严，心中贪念却极大，乃学佛人之过失。

(6) 觉受和证悟虽好，却不能调伏自己的身心，乃学佛人之过失。

(7) 已入法门，但于入世之爱憎不能断舍，乃学佛人之过失。

(8) 身虽出世行于佛道而勤事稼穑，困于农务，乃学佛人之过失。

(9) 虽解义理而不修持，乃学佛人之过失。

(10) 虽已立誓修持而不能贯彻始终，乃学佛人之过失。

(11) 职务虽在法中，而法行却不能成长，乃学佛人之过失。

(12) 食物虽然自然而来，心还是放不下要去东谋西找，乃学佛人之过失。

(13) 由善业(定慧)所获之威力，用来医疾延命，乃学佛人之过失。

(14) 为了财物而教人口诀，乃学佛人之过失。

(15) 以机心来自赞毁他，乃学佛人之过失。

(16) 能传授口诀给别人，自己的身心却不能与法相应，乃学佛人

之过失。

(17) 自己不能独自安住，又不知随顺处众之道，乃学佛人之过失。

(18) 于乐不能容受，于苦不能忍耐，乃学佛人之过失。

11 项不可缺少之法：

(1) 从心底深处惧畏生死轮回，此信坚固，为不可缺少之法。

(2) 能引导自己进入解脱道之上师，为不可缺少之法。

(3) 对自己身心有益之教法，能善解善用，为不可缺少之法。

(4) 坚毅恒久无惧艰难之精进，为不可缺少之法。

(5) 于闻思修三学处之努力和福慧二资粮之集聚心无厌足，为不可缺少之法。

(6) 具有能悟诸法本性之见，乃不可缺少之法。

(7) 于一切时处皆能安然修观心性，为不可缺少之法。

(8) 能使一切所作所行皆归于道之法门，是不可缺少的。

(9) 能遣除一切违缘、魔障和错误之不落言诠之口诀，是不可缺少的。

(10) 在临命终时，心能安祥且具有决定的把握，此一境地是不可缺少的。

(11) 任运成就法报化三身之果实，此一法门是不可缺少的。

11 种上人之象征或德相：

(1) 妒忌和骄慢微小乃上人之象征。

(2) 贪心微小，安贫知足乃上人之象征。

(3) 不爱装饰，无有我慢，从不盛气凌人者，乃上人之象征。

(4) 无诳诈，不隐藏者，乃上人之象征。

(5) 自己的一切行为能善为观察，心中不失正念及主张，乃上人之象征。

(6) 对善恶报应兢兢慎为如护己目，乃上人之象征。

(7) 于持守显密诸戒无伪作隐藏，乃上人之象征。

(8) 对众生无分亲疏远近，乃上人之象征。

(9) 对行恶之人，心不愤怒，能忍能恕，乃上人之象征。

(10) 占便宜的事让给别人，吃亏的事自己承当，乃上人之象征。

(11) 所作所思与世俗人格格不入，乃上人之象征。

以上是十一种上人之象征或德相，与此相反的就是“非上人”之象征。

10项无利益无意义之法：

(1) 对自己这个如幻的肉体，无论如何培护侍奉，到头来仍是无常毁灭，实在没甚利益。

(2) 食、色、财宝，无论如何吝惜珍藏，死时仍需空手而去，实在没甚利益。

(3) 历尽艰难辛苦所建成的华屋城堡，死时仍要抛下，独自悄悄地离去，连自己的尸体也会被摈出门外，实在没甚意义。

(4) 自己所爱护的子女侄甥，无论用尽了多大的心力，消费多大的财物，死时一点忙也帮不上，实在没甚意义。

(5) 好友亲属，不管交情多么厚，眷恋多么深，死时仍需要分开，独自悄悄地离去，实在没甚意思。

(6) 子女虽然众多亦是无常的，财物虽然丰裕仍是要弃舍的，实在没甚意思。

(7) 不惜辛劳、费尽心力去维护土地和庶民，死时必须抛下，独自无依地离去，实在没甚意思。

(8) 虽然具足信心到处去朝山旅行，但如果不能如法修持，则是种下了入法门而堕恶道之因，实在没有意思。

(9) 精进闻思、佛学广博而未能修持的人，临命终时难以入道，实在没甚意思。

(10) 虽然在善知识处住了多年，但自己却没有信心和恭敬，因此得不到加持，也立不起功德，实在没有意思。

10 项自讨苦吃之事：

(1) 到衣食无继的家中去持家，就像是愚人服毒一样，实在是自讨苦吃。

(2) 不信佛法，一味造罪，就像疯子跳悬崖一样，实在是自讨苦吃。

(3) 用伪诈诳诈的手段去欺骗别人，就像是自己收集毒物来给自己吃一样，实在是自讨苦吃。

(4) 心志不坚却要去管带众人，那就像龙钟蹒跚的老太婆，要去山上牧牛一样，实在是自讨苦吃。

(5) 不以殷诚之心致力于利他之事，却沉湎于自利和世间八法中，这就像一个瞎子在北部的大草原迷途上徘徊一样，实在是自讨苦吃。

(6) 不自量力地去承担自己所办不到的大事业，就像是一个弱小的人去背负那沉重的巨担一样，实在是自讨苦吃。

(7) 因自己的骄慢而破坏上师及佛陀的教敕，就像是违犯了大王的圣旨一样，实在是自讨苦吃。

(8) 修行人放弃了修行，跑到罪恶的城市中去居住，这就像高山的野兽，跑到河谷的水边去寄居一样，实在是自讨苦吃。

(9) 不培护本有的智慧，却在尘嚣戏论中放逸散乱，就像空中飞翔的鹏鹰断了翅膀一样，实在是自讨苦吃。

(10) 上师和三宝的财物，无忌惮地拿来自己享用，这就像无知的孩儿吞吃炭灰一样，实在自讨苦吃。

10项自己受益之事：

(1) 断舍贪嗔痴的世法，专志修持佛道，这是自己会受益的事。

(2) 舍弃家庭和亲友，一心依止良师，这是自己会受益的事。

(3) 抛弃世法尘嚣，在闻思修上努力，这是自己会受益的事。

(4) 舍弃城市和亲友，在深山寂静处独住，这是自己会受益的事。

(5) 斩断声色五欲，心离贪念，这是自己会受益的事。

(6) 于粗食陋居，心能知足，于善妙享用，心无贪求，这是自己会受益的事。

(7) 不依靠别人，只依靠本尊，这是自己会受益的事。

(8) 无视现世之短暂欢乐，一心追求究竟之菩提安乐，这是自己会受益的事。

(9) 舍弃对物质的贪求，一心修持空性，这是自己会受益的事。

(10) 在福慧双运之大道上努力，这是自己会受益的事。

10项正妙之法：

(1) 于因果业报之理，深信不疑者乃下根之见。

(2) 见内外一切显现诸法皆空，此显空双运又有四种层次之不同，此是中根之见。

(3) 见，能见，所见三者无有分别能如是知者是上根之见。

(4) 能专注一处(心无散乱)，乃下根之修观。

(5) 能住于四种双运之三昧者，乃中根之修观。

(6) 能修，所修及修观本身三无差别，无丝毫缘想者，乃上根之修观。

(7) 慎惧因果，如护己目者，乃下根之行。

(8) 于日用行为中，见一切法如梦如幻者，乃中根之行。

(9) 于一切所行毫无滞著者，乃上根之行。

(10) 一切烦恼及我执皆一天一天地减轻，有逐渐消灭之趋势，这是上、中、下三根都应该具有之相应暖相。

10项愚不可及之事：

(1) 不如法依止成就的上师，却跟随那些鼓舌如簧的伪诈上师。实愚不可及。

(2) 不寻求口传派成就者的口诀，却追求那些无意义的外道世间诸学，实愚不可及。

(3) 外显诸法，瞬息变灭，人寿几何，随遇而安；若精打细算作广大周详之永久计划，实愚不可及。

(4) 不独自思维佛法问题，却在众人群中去讲说佛法，实愚不可及。

(5) 不以食粮财物作布施，却吝啬地积聚那诳人的钱财，实愚不可及。

(6) 不如法地持守显密诸戒律，却恣意地放荡身口意诸行，实愚不可及。

(7) 不在证悟本元自心之大事上习练修持，却把生命消耗在各种世法之小事上，实愚不可及。

(8) 不对治自己心中的迷茫，却要调服那些野性难驯的众人，实愚不可及。

(9) 身心上已经生起之(善妙)觉受，不予以培护增长，却一心为了今生此世的事物呕心费力，实愚不可及。

(10) 在因缘已经会合的今天，不发奋精进，却懒散懈怠，陷入逸乐之中，实愚不可及。

10项需要之法：

(1) 最初需要对生死轮回生起畏惧之心，决心要逃脱。就象被屠夫拴住的麋鹿一样。

(2) 中间需要一个“死而无悔”的精进，象一个勤劳耐久的农夫耕田一样。

(3) 最后需要一个乐陶陶，安稳稳“无可死者”之心，象一个具大威权，成大事业之伟人的心胸一样。

(4) 最初此心要觉得无一刻一分的空闲，就象是身上的要害处中了利箭之人一样。

(5) 中间需要一个心无旁骛的修观，就象是丧了独子的母亲一样。

(6) 最后心中要觉得(空荡荡的)无事可作，就象是牧羊人眼见羊群

被强徒赶走了一样。

(7) 最初于佛法生起决定的了解和信心时，那感觉就象是饿极了的人，得到美食一样。

(8) 中间于自心生起决定的了解和证悟时，那感觉就象是力士(掘山)获得宝藏一样。

(9) 最后于不二双运之理，生起决定的证悟时，那感觉就象是直捣骗子的老巢，拆穿他的骗局一样。

(10) 在决定证悟了惟此无他之真性时，就象是乌鸦从大海中的船上起飞，心中塌实地无丝毫惧畏一样 。

10 项不必作的事：

(1) 若能证悟心性本空，就不必在闻思上费力了。

(2) 若能悟知自心明体本无垢染，就不必在净除罪业上费力了。

(3) 若能住于空性真道，就不必在积聚资粮上费力了。

(4) 若能常浸润在本来面目中，就不必在方便道上费力了。

(5) 若能悟知妄念即是法性，就不必修持或争取无念了。

(6) 若能悟知烦恼无根，就不必依赖任何对治法了。

(7) 若知名闻美誉如梦如幻，就不必斤斤于立破成败了。

(8) 若知痛苦即是成就，就不必另求快乐了。

(9) 若能悟知自心本来无生，就不必修转识往生法了。

(10) 若一切所行皆是为了利他，就不必寻求自利了。

10项殊胜之法：

(1) 在六道一切众生中，能获一暇满人身，实极为殊胜。

(2) 在不信佛法的众人群中，得一信佛之人，实极为殊胜。

(3) 在百千宗派中能得此具足心要义之宗派，实极为殊胜。

(4) 由闻思所得之万千智慧，不及由修证所生之一刹那智慧来得殊胜。

(5) 行万千有为法之善业，不及行一刹那之无为法善业来得殊胜。

(6) 修持万千种的有缘三昧，不及修持一刹那之无缘三昧来得殊胜。

(7) 行无量之有漏善业，不如行一刹那无漏善业来得殊胜。

(8) 生起万千种的觉受，不如生起一刹那之证悟来得殊胜。

(9) 为了达成某种目的而行万千善行，不如修一刹那之无目的之善行来得殊胜。

(10) 以万千红尘中的财物作为布施，不如“一物不执”来得殊胜。

10项任何皆好之法：

(1) 心已入法之人，舍弃事务也好，不舍弃事务也好。

(2) 已经完全断了惑的人，修行也好，不修行也好。

(3) 已经斩断贪执欲乐的人，修持无贪法也好，不修也好。

(4) 现量证悟法性之人，独自在山洞中睡觉也好，在众人群中作管带也好。

(5) 现证诸法如幻之人，独自住山也好，十方去游历也好。

(6) 于身心已得自在之人，舍弃欲乐也好，依伴欲乐也好。

(7) 具足(真正)菩提心之人，在寂静处修行也好，在众人群中作利他之事也好。

(8) 具足真挚坚固的信心，无变化动摇之人，和上师住在一起也好，不住在一起也好。

(9) 见闻广博，深知佛法精进的人，得到成就也好，碰到魔障也好。

(10) 已得最胜证悟之瑜伽士，具有一般的神通也好，没有神通也好。

由正法所出生之 10 项功德法：

(1) 十善，六波罗蜜多，一切法空性，诸菩提分法，四种圣谛，四静虑，四无色定，真言 乘之成熟解脱等，出世解脱之道皆为佛道所出生之功德法。

(2) 于人趣中，生具上贵种姓之家，如婆罗门，舍主等，天道中如四天王等欲界六天，色界天之十七天，无色界之四天等亦皆为佛道所出生之功德法。

(3) 预流，一来，不还，阿罗汉果，佛果，乃至一切智者之降世，出家(成道、降魔、转法轮)等亦是由此佛道所出生之功德法。

(4) 以宏愿及发菩提心之威力(于菩提果位时)，任运出生大悲心而变现报化二种色身，乃至轮回未空时，能任运成就利益众生诸事业等，亦皆由此佛道所出生之功德法也。

(5) 诸菩提以悲愿力，能随种种众生、种种不同之需求，予以适宜的滋养和满足，诸资生具亦皆令成办，此皆佛道所出生之功德法也。

(6) 三恶道及无暇之处所，偶或亦有些微之乐趣，此亦皆由佛道之福德所至，故亦是佛道所出生之功德法也。

(7) 恶劣之人因正法故，心得转变，居善士位，众人所尊，恭敬顶戴，此亦佛道所生之功德法也。

(8) 昔日纵性作恶而堕地狱，报尽出狱而逢正法，回心向善获人、天身，得遇解脱安乐之道，此亦佛道所生之功德法也。

(9) 若于正法或稍具信心，或略具尊敬，或微有安乐，或略守法仪，(其人不久)终能住贵胜处，悦意快乐，此皆佛道所生之功德法也。

(10) 舍弃世间一切财物，离家出家，于山林、洞穴、寺庙等处安住修行，资生食用自然而至，(如是胜妙因缘)亦皆佛道所生之功德法也。

10 项唯名(无实)之法：

(1) “根”之本性实不可言诠，因此所谓根者唯名(无实)耳。

(2) “道”者实无能行及所行，因此所谓道者唯名无实耳。

(3) 本性无能见所见，因此所谓“证悟”者，唯名无实耳。

(4) 本元之性无能修所修，因此所谓“觉受”者唯名无实耳。

(5) 本来之性无能行所行，因此所谓“行”者唯名无实耳。

(6) 就实意而言，实无能守所守，因此所谓“三昧耶戒”者，唯名无实耳。

(7) 就实意而言，实无能积所积，因此所谓“二种资粮”者，唯名无实耳。

(8) 就实意而言，实无能净所净，因此所谓“二障”者，唯名无实耳。

(9) 就实意而言，实无能断所断，因此所谓“轮回”者，唯名无实耳。

(10) 就实意而言，实无能证所证，因此所谓“果位”者，唯名无实耳。

10项任运成就之大乐：

(1) 一切众生心中之自性常驻法身，因此大乐任运成就。

(2) 本元法性离一切诸相之戏论，因此大乐任运成就。

(3) 离边越意之悟境，离一切宗派偏见之戏论，因此大乐任运成就。

(4) 心离作为之觉受，无一切缘想之戏论，因此大乐任运成就。

(5) 无为无作之行，离一切取舍之戏论，因此大乐任运成就。

(6) 与法性及智慧无有分别之(佛陀)法身，离一切能所之戏论，因此大乐任运成就。

(7) 法性、智慧、法身三无差别，离一切能所之戏论，因此大乐任运成就。

(8) 自然之悲心流出报身佛，离一切生死变动，因此大乐任运成就。

(9) 转法轮者，离一切我见诸戏论相，因此大乐任运成就。

(10) 不可限量之慈悲所出生之度生事业，不受时间与空间限制，因此大乐任运成就。

附录六

《菩提道灯》

礼敬三世一切佛，彼法以及诸僧众
贤徒菩提光请故，当善阐明觉道灯

由下中及上，应知有三士，
为明彼性相，当书各差别。

任凭何方便，唯于生死乐，
求自利益者，知其为下士。

背弃三有乐，遮止诸恶业，
但求自寂灭，彼名为中士。

因自心痛苦，他人一切苦，
而悉欲彻尽，彼是上士夫。

于诸胜有情，求大菩提者，
一切诸上师，正教示方便。

对佛画像等，灵塔正法前，
以花香诸物，作丰盛供养。

亦行普贤行，所说七支供，
以至菩提藏，不退转之心。

净信三宝尊，双膝著於地，
恭敬合掌已，先三遍皈依。

次於诸有情，先起慈心观，
生三恶趣等，及死残诸苦，
所有诸众生，为苦所苦恼。

欲度脱众生，出苦及苦因，
当发菩提心，立誓永不退。

如是发愿心，所生诸功德，
如华严经中，弥勒广宣说。

读经或师言，故发菩提心，
知殊胜功德，如是再发心。

勇施问经等，广说此福德，
摘彼唯三颂，今且录于此；

菩提心福德，其中若有色，
充满虚空界，福犹多于彼。

若人以珍宝，遍满恒沙数，
一切佛世界，供世间怙主；

若有人合掌，心敬大菩提，
此供更殊胜，其福无边际。

已发菩提愿，努力令遍增，
他生能忆念，应护诸学处。

行心性唯戒，能增正愿心，
欲长菩提愿，当力受此戒。

恒具余七种，别解脱戒者，
乃有菩萨戒，善根非余有。

及如来所说，七别解脱中，
梵行德最胜，应护比丘戒。

当以菩萨地，戒品所说轨，
从具德相师，受菩萨律仪。

善巧律仪轨，自安住律仪，
堪传律具悲，当知是良师。

努力寻求已，若未得良师，
当解说其余，受律仪规则。

妙吉祥庄严，佛土经所说，
昔日妙吉祥，作虚空王时，
所发菩提心，此处当祥述：

我于依怙前，发起正觉心；
筵众生为宾，除彼轮回苦。

从今至证得，无上胜菩提，
不起忿害心，悭恪与嫉妒。

当修胜梵行，当断罪及欲，
欣喜戒律仪，常随诸佛学。

自不乐疾速，取证大菩提，
愿为一有情，住到最後际。

当清净无量，不思议佛土，
普令十方界，称扬我名号。

一切身语业，我皆令清净，
意业亦令净，不作诸恶业。

自身语意净，住行心体戒，
习三种戒已，恭敬三戒学。

故勤习圆满，菩萨诸净戒，
当悉能圆满，大菩提资粮。

一切佛共许：圆满福智性，
二种资粮因，是引发神通。

如鸟未长翼，不能空中飞；

如是离通力，不能利有情。
俱通者一日，所修诸福德，
诸离神通者，百生不能集。

欲速能圆满，菩提资粮者，
勤修成神通，非以懈怠得。

若未修成止，不能起神通，
为成就止故，应再三策励。

止支若失坏，纵然奋力修，
历经数千载，三昧终不成。

故当善安住，定资粮品中，
所说诸支分；于随一所缘，
意安住于善。

若成瑜伽止，神通亦当成，
离慧度瑜伽，不能尽诸障。

为彻底断除，烦恼所知障，
故应具方便，修慧度瑜伽。

智慧离方便，方便离智慧，
俱说为缚故，二俱不应舍。

何慧何方便？为除诸疑故，
当明诸方便，及智慧差别。

除慧波罗蜜，其余施度等，
一切善资粮，佛说为方便。

由修方便力，自善修慧者，
彼速证菩提，非单修无我。

了达蕴界处，皆悉无有生，
知其自性空，说名为智慧。

有则生非理，无亦如空花，
二俱犯俱过，故俱亦不生。

法不从自生，非从他及共，
非从无因故；由体无自性。

又以一及多，观察一切法，
其体不可得，故定无自性。

空性七十理，中论等皆说：
成立一切法，自性之空性。

因恐文太繁，于此不广陈，
仅就已成宗，为修故精说。

故所有诸法，自性不可得，
凡修习无我，即是修智慧。

慧不见诸法，有任何自性，

说慧如是理，当无别修彼。

分别生三有，其性为分别，
故断诸分别，是最胜涅槃。

如是佛亦说：分别大无明，
能堕生死海，住无分别定，
无别明如空。

入无分别，陀罗尼亦云：
佛午于此法，若思无分别，
越分别险阻，渐得无分别。

由圣教正理，定解一切法，
无生无性已，当修无分别。

如是修彼性，渐得暖等已，
当极喜等地，佛菩提非遥。

若欲由咒力，所成息增等，
及修宝瓶等，八大悉地力。

事行等续部，所说诸密咒；
顺利得圆满，大菩提资粮。

而时师灌顶，承事宝等施，
难行等诸事，得贤善师喜。

上师欢喜已，阿阇黎灌顶，
罪障即清净，堪能成悉地。
初佛大续中，极力遮止故，
梵行者勿受，密与慧灌顶。

若持彼灌顶，住难行梵行，
违犯所遮故，坏彼难行律。

彼持禁戒者，将生他胜罪，
且定堕恶趣，故亦无成就。

欲闻说诸续，火供祠祀等，
得师灌顶者；知真者无过。

上座燃灯吉祥见，经等法中所说教，
经由菩提光启请，已略说明菩提道。

附录七

放生仪轨

放生典出于大乘佛教，是十分重要的仪式，藏传、汉传佛教皆十分重视。对于生活在世俗世界中的普通人来说，放生是一个较容易参加的重要佛教仪式，通过亲身参加这个仪式，对于发现、培养修习者的菩提心有十分重要的帮助。下面所列为一个常见的放生仪式的仪轨。

顶礼根本上师足！把所放之众生置于一处，大众一起诵念：

皈依、发心

诸佛正法贤圣三宝尊，从今直到菩提永皈依。

我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成！

发四无量心

愿诸众生永具安乐及安乐因，

愿诸众生永离众苦及众苦因，

愿诸众生永具无苦之乐、我心怡悦，

愿诸众生远离贪之瞠心、住平等舍。

供养偈：(并观想将此众生供养于上师及诸佛菩萨)

诸佛菩萨垂念我，乃至究竟菩提果，

此等众生作供养，祈以悲愍而纳受。

心经

般若波罗蜜多心经。观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。照见五蕴皆空。度一切苦厄。舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识。亦复如是。舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识。无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。无眼界。乃至无意识界。无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无挂碍。无挂碍故。无有恐怖。远离倒梦想。究竟涅槃。三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。

诵佛菩萨名号

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉。

本师释迦牟尼佛

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉。

善名称吉祥王如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉。

宝月莲智严光音自在王如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉。

金色宝光妙行成就如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉。

无忧最胜吉祥如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉。

法海雷音如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉。

法海胜慧游戏神通王如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉。

药师琉璃光王如来

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉。

西方极乐世界阿弥陀佛

顶礼、供养、皈依出有坏善逝应供正等觉。

宝髻佛

顶礼、供养、皈依文殊菩萨。

顶礼、供养、皈依地藏王菩萨。

顶礼、供养、皈依弥勒菩萨。

顶礼、供养、皈依观音菩萨。

顶礼、供养、皈依除盖障菩萨。

顶礼、供养、皈依金刚手菩萨。

顶礼、供养、皈依普贤菩萨。

顶礼、供养、皈依虚空藏菩萨。

诵咒(各数十遍或108遍)

释迦牟尼佛心咒：嗡摩尼摩尼玛哈摩尼耶娑哈。

观世音菩萨心咒：嗡玛呢悲美哄舍。

阿弥陀佛心咒：嗡阿弥德瓦阿依斯德哄啥。

往生咒：南无阿弥多婆夜，哆他伽多夜，哆地夜他，

阿弥利都婆毗，阿弥利哆，悉耽婆毗，

阿弥利哆，毗迦兰帝，阿弥利哆，

毗迦兰多,伽弥膩，伽伽那，枳多迦利，娑婆诃。

共修放生回向文

离垢清净圣道，大乐无垢净土，无量光佛怙主尊驾莲花蕊垫，吾身相好庄严，一切胜道究竟愿导六趣胜界。

我今利益诸多未来佛(指所放之众生)，

愿令十方三世正等觉，阿秋尊者须弥诸上师，

胜怙弟子贤善妙高聚，乃至世出世间诸贤者，

寿康法盛全无老病苦，弘传无碍去除诸不乐，

恒久住世永转正法轮，法界有情具足解脱因，

其心等住光明寂静严，自在深广六波罗蜜道，

即身圆证福德慧资粮，我等终生布施此无畏，

净德证悟离戏甘露义，诸行运作菩提道方便，
速转佛道善巧智坚固，临终自在往生弥陀土，
与一切众速证无量光。

纳摩格热
十方佛及佛子兴慈悲，飘堕有界大海苍生众，
断除痛苦业及烦恼果，愿引领至遍智佛国中，
舍弃十种不善恶业法，圆满十种善道之事业，
为利广道父母而观想，愿证遍智大觉而回向，
我等愿于生生世世中，随追佛及佛子而不离，
究竟圆满诸佛佛子行，现前证得地道功德海，
最胜能仁妙吉祥勇心，普贤回向吾亦而随行，
三界轮回有情一无余，吾愿孑身于众而接引，
三实无欺大悲之愿力，缘起无谬真实之谛力。



[General Information]
书名=图解西藏医心术　做自己的心灵神医
作者=诺布旺典著
页数=319
出版社=紫禁城出版社
出版日期=2009.03
SS号=12233338
DX号=000006703732
url=http://book1.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006703732&d=A154A17C8454A0AAFBC5F069CB1BDFBE&fenlei=02150406606&sw=%CD%BC%BD%E2%CE%F7%B2%D8%D2%BD%D0%C4%CA%F5