

# 疗心

108种心灵疗法，拨开心扉，  
发现生命之美！



洪启嵩著



点亮一盏清明的心灯，让心灵充满希望，超越所有苦恼的纠缠。  
张开一对智慧的飞翼，帮我们驱走伤痛，登上人生的更高峰顶。

# 疗心

一种心灵疗法，拨开心扉，  
发现生命之美！



洪启嵩著



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

疗心 / 洪启嵩著. —北京: 九州出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5108-3059-4

I. ①疗… II. ①洪… III. ①精神疗法 IV.  
①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第134620号

版权合同登记号 图字: 01-2014-3297

## 疗心

---

作 者 洪启嵩 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 黄宪华

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/3/5/6

网 址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印 刷 北京慧美印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 32开

印 张 7.5

字 数 138千字

版 次 2014年12月第1版

印 次 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-3059-4

定 价 32.80元

---

★版权所有 侵权必究★

# 序

洪启嵩



用禅抚平那难以磨灭的伤痕  
在心的最深、意的最深、念的最深……  
依着颤抖的泪水  
化成了吉祥喜乐的舞姿  
当人生婉转地画出彩虹的阶梯  
是幸福、是最真实的铭记

以禅会心、以禅疗心，我们最后终会发觉，所有苦痛的心病，不过是心灵的幻影，或许更是生命中让我们淬炼圆满

序



001

的垫脚石。心病不美，但超越了心病，人生会变得更美。

当生命遭遇困顿的时候，千万不要忘记禅这个最好的朋友。当我们悲伤的时候、痛苦的时候、愤怒的时候，我们不要放过与禅交心的机会。让禅来抚慰我们的心灵，给人生加分；让禅帮助我们开创欢乐的心灵，使人生更多姿多彩，更美满幸福。

生命的困境，不一定只是障碍，千万不要放弃超越的机会。或许这正是我们转化烦恼增长智慧的良机。我们应当知晓，喜悦、幸福经常乘着从忧伤中生出的智慧翅膀飞翔，让我们的人生更加充实光明。禅就是我们智慧的飞翼，让我们乘着禅，登上人生的更高峰顶，并让所有的忧伤苦痛，都随风飘去。我们的心从此开朗发光，我们的心愿，也将一一圆满。

以禅疗心，让我们的心健康，让我们的心喜悦，让我们的心开悟圆满。禅的心灵，充满了无边的智慧与无尽的温柔，慈悲地抚慰每一个人。

禅其实是究竟的自觉，遍满了所有人的心灵，是人间清明的心灯。所以，不管是不是拥有宗教信仰，禅都能开启所有的心灵，让人心充满智慧，超越所有苦恼的纠缠。

人生中的苦恼，其实我们每一个人都有能力来超越。但当我们面对那些困局时，由于我们与这些事情都太贴近了，

疗心



002

所以往往让自己反应过度，不只使困难夸大，更让我们失去了许多解决的契机。其实，我们回看自己的人生，不正是如此吗？我们往往发觉，许许多多我们过去认为难以解决的事情，现在看来，却早是轻舟已过万重山了。

禅让我们更相信自己，并拥有观照的智慧，来解决人生中的种种问题。在我个人的一生当中，深深地体会到禅在心灵及人生中的妙用，所以这本书是与大众分享自己的一些心得。

在本书中，除了对我们自心的探索之外，还列举了22种负面情绪与心灵病征。探讨了这些心灵病征的因由之后，又分别提供了22种禅法，来疗治这些心病。

其实，以禅疗心的方法还有很多种，而且这些禅心疗法也有许多可以互用。但是在这本书中特别以分门别类的方法，运用这些禅法对治心病，希望能使大家自然地体会以禅疗心的妙用。期望本书能够帮助大家疗愈一切心病，并且开悟智慧的心灵，获得欢乐的人生。

心病应当用心药来疗治，禅就是最好的心药。以禅疗心，不仅能使我们的的心灵康复，而且能使我们获得光明智慧，希望这本书，能真真正正地对大家产生有效的助益。



## 序章 / 001

♥ 心的序幕 / 001

♥ 心的样子 / 010

## 照破心灵的乌云——疗愈焦虑 / 013

♥ 焦虑的本质 / 015

♥ 疗愈焦虑的方法 / 019

♥ 远离焦虑 / 024

## 散发慈光的清凉——疗愈嗔怒 / 027

♥ 嗔怒的本质 / 029

♥ 疗愈嗔怒的方法 / 033

♥ 当愤怒止息时 / 043

## 化成净水的光明——疗愈悲伤 / 045

- ♥ 悲伤的本质 / 047
- ♥ 疗愈悲伤的方法 / 049
- ♥ 随水漂逝的悲伤 / 054

## 超越生命的断崖——疗愈绝望 / 057

- ♥ 绝望的本质 / 059
- ♥ 疗愈绝望的方法 / 060
- ♥ 从绝望中苏醒的月轮 / 066

## 宛如大地的勇士——疗愈恐惧 / 069

- ♥ 恐惧的本质 / 071
- ♥ 疗愈恐惧的方法 / 074
- ♥ 逃逸的恐惧 / 080

## 生起自然的宽宏——疗愈厌恶 / 083

- ♥ 厌恶的本质 / 085
- ♥ 疗愈厌恶的方法 / 086
- ♥ 连厌恶也不必厌恶了 / 096

## 清明的观照——疗愈羞耻 / 099

- ♥ 羞耻的本质 / 101
- ♥ 疗愈羞耻的方法 / 102
- ♥ 羞耻不再来 / 108



## 体悟真实的心性——疗愈嫉妒 / 111

- ♥ 嫉妒的本质 / 115
- ♥ 疗愈嫉妒的方法 / 116
- ♥ 从嫉妒中觉醒 / 123

## 悠游于喜乐禅中——疗愈寂寞 / 125

- ♥ 寂寞的本质 / 127
- ♥ 疗愈寂寞的方法 / 131
- ♥ 遗忘寂寞 / 137

## 观察生命的真实价值——疗愈贪婪 / 139

- ♥ 贪婪的本质 / 141
- ♥ 疗愈贪婪的方法 / 143
- ♥ 贪婪的告别 / 147

## 觉悟平等的智慧——疗愈偏执 / 151

- ♥ 偏执的本质 / 153
- ♥ 疗愈偏执的方法 / 156
- ♥ 觉照偏执的迷惘 / 160

## 心如无云的晴空——疗愈傲慢 / 163

- ♥ 傲慢的本质 / 165
- ♥ 治疗傲慢的方法 / 166
- ♥ 成空的傲慢 / 172

## 自在光明的心莲——疗愈疑心 / 175

♥ 疑心的本质 / 177

♥ 疗愈疑心的方法 / 179

♥ 让疑心消失 / 184

## 观自在的人生——疗愈烦闷 / 187

♥ 烦闷的本质 / 189

♥ 疗愈烦闷的方法 / 191

♥ 不再烦乱的心境 / 197

## 无住的轻松自由——疗愈压力 / 199

♥ 压力的本质 / 201

♥ 疗愈压力的方法 / 205

♥ 压力的浮力 / 213

## 欢欣的清静光明——疗愈自卑 / 215

♥ 自卑的本质 / 217

♥ 疗愈自卑的方法 / 220

♥ 面对自卑的心情 / 224

## 结语 / 226

## 序章



### ♥ 心的序幕

一场精彩的戏剧，即将上演。

在剧院中，屏息等待的观众正热切地期待着这场戏剧的开幕。

舞台的灯光逐渐亮了起来，仿若日出的晨曦一般，吸引着所有观众的目光。

观众的眼神随着清灵的灯光闪烁着，心神也沉入光耀的场景。

序章



舞台上开始有了动静，将心神已完全投入到戏剧中的演员们，就以如幻似真的精湛演技，诠释着秘密的心灵世界。柔软的躯体，正随着乐音舞蹈，展现着迷离众生的演绎。生命中所有的喜、怒、哀、乐，正随着奇幻的背景与曼妙的肢体，无尽流转在观众的心中，拨动着一寸一寸的心弦。

“太不可思议了！”观众忘情地沉醉在精彩的演出中，或随之落泪，或被引逗得忘情大笑，心绪也时而低沉、时而沉醉、时而激昂。

这时，男主角正要踏上船板，准备离去。那一刹那，女主角声嘶力竭地狂喊……整部戏剧正展演到最极致的高峰，令人屏息的一幕即将展开。现场静得能听到一根针落地的声音……

“啊！”大众惊愕，一片哗然。

竟然停电了！

现场只剩下一片漆黑。

在大家正惊慌得不知如何是好的一刹那，适时的一个声音出现了：“就是现在！你的心究竟在哪里？说！说！”

看来，导演跟观众开了一个大玩笑。

“心，究竟在哪里？”

“是在这里，还是在那里？是在内，在外，在中间，在天上，在地心，在雪山，还是在火山？”

我们是否感受到了我们的心？

当我们看到前面这一场戏剧时，我们的心究竟在哪里？

现在，请你停住！不要有任何想象！

心到底是在哪里？

心灵剧场，不断地在我们生命中演出。

当我们将生命的镜头拉近，观照着我们生命的每一分、每一秒。我们将发觉自己的心灵，正伴随着我们的呼吸、心跳、血液、淋巴腺……跃动着。我们的心、我们的念头似乎时时刻刻存在着，但再仔细看一看，却又杳无踪迹，不能自觉身在何处了。

当我们将生命的镜头拉远时，观照着长远广大的时空之流，我们的心灵，正好像点点的繁星一般，在宇宙的苍穹闪耀，那么真实，却又那么遥远虚幻。当我们确认那宇宙中的明星时，它可能已在十亿年前，化为黑洞中的星尘，但现在又在我们的眼前展现丽姿。原来，我们的心，正在真实与虚幻中流荡着。

对于心灵的追寻，其实是每一个自觉生命的冒险与喜悦，更牵涉到每一个人的幸福成长。

在现代社会中，我们由于生活日趋复杂，因此与自心独处的机会也愈来愈少了。老子曾说：“五色令人目盲，五音

令人耳聋，五味令人口爽。驰骋畋猎令人心发狂。”不知道还是可以适用于现在的社会。

但是，时间的流逝毕竟像河流一般，无法回头，面对着愈来愈复杂的社会，要想使自己的心灵依旧明朗，当然要靠自我提升了。

我们如何追寻自己的心灵呢？这其实是十分有趣的历程，现在不妨来共同经历这奇幻而美丽的旅程。

“我的心不能安宁，我该怎么办呢？”很多人这样问。

一般而言，我并不会马上给他一种形式上的安心方法来使他心安，因为这样的安心技术是绝对无法让他真正获得心安的。

“你可以试着寻找你自己的心，这样或许可以彻底让你的心安宁下来。”我经常如此建议那些求助的人。

“但我如何寻找自己的心呢？”

“这能问我问题的‘这个’，到底又是什么？”

有些人在这一刹那，自心回照到本来的清净，同时更体悟到前所未有的自在与宁静，但是这毕竟只是少数。大多数的人，并不能在这时让心念就如同明镜一样回照自己的心灵。因此，只有再继续追寻心的旅程。

这继续追寻心灵的人再问道：“我知道能问问题的是心灵，但是我依然无法清楚地掌握它。”

“现在请你先把心放下吧，不做任何的思考、分辨，让自己的心寂静下来。有念头生起时，不必去压抑，也不要随着妄念而胡思乱想。只是让自己的心念十分安静而明照。没有妄念时，就如此安住，有心念时，就像明镜一样观照着。”

“让心这样宁静有何好处呢？”

“因为我们的的心念，是随时随地都在妄动着。当我们想用这随时都在妄动的心念，来寻找自己的心时，就像我们在捕捉自己的影子一般，当我们一动，影子就动，当我们想要追逐它时，影子就同时逃逝了。现在，让我们的心安静下来，观照着它，它就不再如狂奔的野马，妄念慢慢地受到驯服。如此一来，我们就容易掌握自己的心，也能自在地运用了。”

让我们的心念安静下来，使我们掌握自己的心。当我们的心温顺地与我们在一起时，它的动静变化与不安宁就掌握在我们手中，我们也就能够对症下药，让自己心中的任何伤害自然疗愈。

否则，如果我们的的心受伤了，却依然狂奔乱跑，如同脱缰的野马一般，我们不仅不能为它敷药，而且它继续狂奔乱撞，将会使伤上加伤，一发而不可收拾。

要掌握烦躁忧闷的心灵，最佳的方式是先将所有的杂思妄想搁置一边，把心放下来，让我们心中的波浪自然沉寂下来，而不要再去做无谓的拨动，那只会乱上加乱。

注意，“放下一切”是让我们的心宛如漂浮在水上的木头一般，水来让它来，水去让它去。不要想压住自己的心念，也不要随着烦虑的妄念胡思乱想，只有这样，才能让自己找到心灵的原点，并对症下药，使自己的心灵康复健壮。

“我如果不能够让心放下，而追逐着自己的烦躁忧闷，想要压住或发泄这些忧闷的话，会有什么样的情况发生呢？”大部分的人总会有这种疑惑。

“你看过追着尾巴的小狗吗？”

“看过！”

“结果如何呢？”

“一直追逐着尾巴跑，却抓不到尾巴。”

“确实如此，我们的烦恼乱心，就像狗尾巴或飘絮一般，明明在那里，却随着你的行动，又将它们推离原处了。你要追，永远追不到，因为你的追逐，正是它的动能。”

“如此说来，我们只有放下，掌握自己的心，才能降伏它们了？”

“正是，就像两个人永不停息地绕着圆圈追逐一样。当你停住，转过身来，你所追逐的对象，就往你身上撞过来，你就毫不费力地将他抓住。能够放下，找到自己的心，自己做主，才有幸福快乐，何乐而不为呢？”

心与我们日夜相随，当我们想追逐它的时候，它永远与我



们捉迷藏。但是，当我们放心自在时，它就不再远离我们。

“当我的妄动心念逐渐停了下来，我感受到自心的存在与喜悦。这真是令人难以言喻的生命经验！”

“你现在能感受到心灵的存在，那么你的心究竟在哪里呢？”

“我的心当然在身中，难道这还有疑问吗？”

“如果我们的心是在身中，那么你是否能像观察外物一样，清楚地觉知自己身内的情形呢？”

“没有办法。难道我的心会在身外吗？是否就像明灯一样，灯光照在灯外面，却不能照见灯内呢？”

“那当然更不是了，因为如果心是在身外，那么心灵与身体就分开，而各不相干了。但事实上，身心的知觉还是相互联系的，所以也不能说心在身外。”

“所以我们的心不在内，也不在外，那是否就在中间？是否就在我们的眼、耳、鼻、舌、身、意这些感官当中呢？”

“这也是有问题的，因为如果我们的心就在感官之中，如同我们的眼睛，能见外界的山河大地，却不能自见眼睛的内部，其他的感官也是如此，所以这还是有疑问的。”

“若我们能够知觉思维之体，譬如大脑就是我们的心，

