

现代EQ禅法

洪启嵩◆著

以禅疗心

禅是每个人心中清明的心灯。

它让我们看清自己，

自己拥有绝妙的智慧。

本书列举了十六种禅心疗法，

帮助我们以禅会心，以禅疗心，

掌握超越的契机，使生命更加喜悦自在。



B946.5-49

3

生活丛书

B946.5-49

1
27

以禅疗心

——现代EQ禅法

洪启嵩 著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

以禅疗心/洪启嵩著. —北京: 中国出版社,

2004.5

(禅与生活丛书)

ISBN 7-5087-0079-1

I. 以... II. 洪... III. ①禅宗—通俗读物②人生
哲学—通俗读物 IV. ①B946.5-49②B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 032092 号

丛 书 名: 禅与生活

书 名: 以禅疗心

著 者: 洪启嵩

责任编辑: 永 弘

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 电 传: 66051713

经 销: 各地新华书店 邮购电话: 66060275

印刷装订: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 6.625

字 数: 115 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0079-1/B·57

全套定价: 146.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



序 言

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;让禅帮助我们开创心灵的欢乐,使人生更加多彩多姿,更加美满幸福。

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成为智慧的良机。我们应当知道,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满光明。禅就是我们智慧的飞翼,让我们乘着这个飞翼,登上人生的更高峰顶,并让所有的忧伤痛苦都随风飘去。

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。禅的心灵,充满了无边的智慧与无尽的温柔,慈悲地抚慰着每一个人。

禅其实是究竟的自觉,超越了宗教的分别,遍满了所有的心灵,是人间清明的心灯。所以,不管是否拥有宗教信仰,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。但当我们面对这些困局时,由于我们与这些事情都太贴近了,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,我们回看自己走过路的,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,深深地体会到禅在心灵及人生中的妙用。

在本书中,除了对我们自心的探索之外,还列举了二十二种负面情绪与心灵病症。透过探讨这些心灵病症的原因,分别提供了二十二种禅法来治疗这些心病。

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。期望本书因此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。

心病应当用心药来治疗,禅就是最好的心药。以禅疗心,不只能使我们的的心灵康复,并且具有光明智慧。希望这本书,实实在在地对大家产生有效的助益。





目 录

目 录

心的追寻	1
心的疗愈	10
照破心灵的乌云	
——禅法疗愈焦虑	13
焦虑的本质	14
疗愈焦虑的方法	17
远离焦虑	23
散发慈光的清凉	
——禅法疗愈瞋怒	25
瞋怒的本质	26
疗愈瞋怒的方法	29
当愤怒止息时	39
化成净水的光明	
——禅法疗愈悲伤	41
悲伤的本质	42
疗愈悲伤的方法	43
随水漂逝的悲伤	49

超越生命的断崖

——禅法疗愈绝望	52
绝望的本质	53
疗愈绝望的方法	53
从绝望中苏醒的月轮	60

宛如大地的勇士

——禅法疗愈恐惧	62
恐惧的本质	63
疗愈恐惧的方法	65
逃逸的恐惧	71

生起自然的宽宏

——禅法疗愈厌恶	74
厌恶的本质	75
疗愈厌恶的方法	76
连厌恶也不必厌恶了	86

清明的观照

——禅法疗愈羞耻	88
羞耻的本质	88
疗愈羞耻的方法	90
羞耻不再来	96

体悟真实的心性

——禅法疗愈嫉妒	98
----------------	----





嫉妒的本质	101
疗愈嫉妒的方法	102
从嫉妒中觉醒	108
悠游于喜乐禅中	
——禅法疗愈寂寞	110
寂寞的本质	111
疗愈寂寞的方法	115
遗忘寂寞	121
观察生命的真实价值	
——禅法疗愈贪婪	123
贪婪的本质	124
疗愈贪婪的方法	126
贪婪的告别	130
觉悟平等的智慧	
——禅法疗愈偏执	132
偏执的本质	133
疗愈偏执的方法	135
觉照偏执的迷惘	139
心如无云的晴空	
——禅法疗愈傲慢	142
傲慢的本质	143
疗愈傲慢的方法	144

成空的傲慢	150
自在光明的心莲	
——禅法疗愈疑心	152
疑心的本质	153
疗愈疑心的方法	155
让疑心消失	159
观自在的人生	
——禅法疗愈烦闷	161
烦闷的本质	161
疗愈烦闷的方法	164
不再烦乱的心境	170
无住的轻松自由	
——禅法疗愈压力	172
压力的本质	173
疗愈压力的方法	176
压力变浮力	184
欢欣的清净光明	
——禅法疗愈自卑	187
自卑的本质	188
疗愈自卑的方法	191
面对自卑的心情	194





结语	196
佛教禅宗常用术语	199



目
录



心的追寻

一场精彩的戏剧，即将演出。

在剧院中，屏息等待的观众，正热切地期待着这场戏剧的揭幕。

舞台的灯光逐渐地亮了起来，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里。

舞台上开始有了动静，将心神已完全投入于戏剧中的演员们，就以如幻似真的精湛演技，诠释着秘密的心灵世界。雕琢柔软的躯体，正随着音乐舞蹈，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，无尽流注在观众的心中，拨动着一寸一寸的心弦。

“太不可思议了！”观众们忘情地沉醉在精彩的演出中，有些人随之而落泪，或被引逗得忘情大笑。心绪时而低吟、时而沉醉、时而激昂。

这时，男主角正要踏上船板，准备离去的那一刹那，女主角嘶声力竭地狂喊……整部戏剧正演到最极

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……”大众惊愕地哗然。

竟然停电了!

现场只剩下一片漆黑。

当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,导演开了观众们一个大玩笑。

“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?在地上?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!不要有任何的想像!

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,但再仔细地一看,却又渺无踪迹,不能自觉她身在何处了。

当我们将生命的镜头拉大时,观照着长远而广大的时空之流,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,却又那么的遥远虚幻。当我们确认那天空中的明星时,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,其实是每一个所经历的心灵冒险或喜悦,更牵涉到每一个人的幸福成长。

在现代社会中,由于生活愈趋复杂,因此我们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。”不知道是否可以比拟现代的社会。

但是,时间的流逝毕竟像河流一般,无法回复,面对着愈来愈复杂的社会,而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,现在我们不妨来共同经历这奇幻而美丽的历程。

※ ※ ※ ※ ※ ※

“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，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，这样或许可以彻底地让你的心安宁下来。”我经常如此地建议那些求助的人。

“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？”

有些人在这一刹那时，自心回照到本来的清净，更同时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，不做任何的思维、分别，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，十分的安静而明照。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,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,我们就容易掌握到自己的心,也能自在地作为了。”

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,我们也能够对症下药,让自己心中的任何伤害自然疗愈了。

否则,我们的心如果受伤了,但却依然狂奔乱跑,如同脱缰的野马一般,我们不仅不能为他敷药,而且他继续狂奔乱撞,将会使伤上加伤,一发不可收拾。

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先搁置一边,让心放下来,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,想要压服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。”

“那还是只有放下，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一般。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？”

“如果我们的心的在身中，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，却不能照见灯内一样呢？”

“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，由我们的心，能产生种种的现象，而种种的现象，也让我们产生了各种心念。所以当我们开始思维，意念与对象相合的时候，心就存在了，也不是什么内、外、中间。”

“这样的说法，看来似乎没有错。但就像有一位教授拉丁文的美国教授，当他发生车祸之后，脑部的语言区部分受损，从此他不会说英文，但却依然能用流利的拉丁文与同是教授的妻子沟通。那么他的心到底是一