

存善念就能心安，有善行才有福报，不执著即为解脱。

弘逸/著



自省自悟，以消解心灵偏执。世间第一等大学问就是学佛。

万般带不走，唯有孽随身。欲养心怡性，需返璞归真，借助禅的力量直达豁然超脱的大境界。



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

014032384

B946.5-49

24

禅的气场

CHAN DE QICHANG



弘逸◎著

自省自倦，以消解心灵偏执。世间第一等大学问就是学佛。
万般带不走，唯有孽随身。
欲养心怡性，需返璞归真，借助禅的力量直达豁然超脱的大境界。



B946.5-49

24



北航

C1720739



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

禅的气场 / 弘逸著. — 北京:
北京时代华文书局, 2013. 7
ISBN 978-7-80769-021-4

I. ①禅… II. ①弘… III. ①禅宗—通俗读物 IV.
①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第170866号

禅的气场

弘逸 / 著

出版人 田海明 周殿富

责任编辑 胡俊生 李晶晶 责任校对 李珍 装帧设计 纸衣裳书装

出版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼 邮编: 100011

发行 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397
印制 三河市祥达印刷包装有限公司 (0316) 3656589

规格 787mm×1092mm 1/16

印张 19

字数 350千字

版次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80769-021-4

定价 39.80元

※ 如发现因印装质量影响阅读, 请与印刷厂联系调换 ※ 版权所有 侵权必究

| 前 言 |

佛，并不是虚无缥缈、清贫孤独，而是一种朝气蓬勃、健康活泼的生命状态。得道高僧不管站在哪里都有一种气场环绕在周围，这就是吸引力，一种强大的能量，影响周围的人和事，成为整个场面的焦点。

佛心智语中那些充满慧性的感悟，恍如山间清泉一般，悄无声息地从心田流过，美化并滋润着人生，这些智慧都在无形中增强了我们的气场。气场由心而发，佛家讲究清净心，心清净了，自然有了智慧。处理一切事务，不会有错误，不会有偏差；是非、邪正、善恶，就看得清楚，看得明白。

气场来源于人的真实内心，佛家修行之人讲究的就是修心、修禅、正行，同时又提倡自省自悟之道。一个气场强大的人会经常自己反省自己，自己剖析自己，也就是说修行之人要注意自身内在的修行，这是修身养性的大道，也是一种超脱的大境界。

佛法智慧与尘世生活紧密结合，人们能从佛禅大师身上感受到那种佛的气息，让人的心灵得到洗涤，让自己的气场变得和善，变得更加强大，更具有影响力。因此，我们要用佛的精神、智慧及方法来打开自己的心门，以期达到那种空灵澄澈的境界，体会到那种豁然开朗的感觉，真正做到在生活中“不执著”，不要让自己的光环被别人夺走，从而让自己的气场发挥出应该发挥的价值。

气场是魔力，气场强大的人总是能散发出一种无穷的力量。佛法讲究感恩，当一个人具备心存感恩的心，他必定是一个有“气场”的人，当他遇到不满和矛盾的时候，不是指责环境和他人的不是，而是静下来，反省自己的错误。也会因为心存

感恩的缘故，使人与人之间的关系和谐，从而也会有利于一个人气场的培养。

其实，每个人都有专属于自己的气场，而人的心也有善恶，所以气场亦有善恶之分。一个懂得修行向佛的人，他的心是向善的，那么在实践生活中便会引导我们的行动也向善，同时散发出的能量也向善，大家自然而然地向自己靠近，而气场恶的人大家避之不及，唯恐被其恶气场所影响。

本书深入解读佛家智慧，吸取佛家正能量，从而有效掌控自己的气场，在不断培养、提升、增强个人气场的同时，把排斥力变成吸引力，把缺点变成优点，实现卓越人生。

第一章

气场与禅定一味——掌控情绪

1. 情绪影响气场 / 002
2. 掌控情绪的禅定之法 / 006
3. 打扫心房提升气场能量 / 010
4. 禅修决定气场类型 / 014
5. 起心动念情绪大乱 / 018
6. 放空消极气场 / 022
7. 审视自我潜在情绪 / 026
8. 用禅稳固能量 / 030

第二章

戒除欲望修气场——欲海无边

1. 放下欲望提升气场 / 036
2. 控制功利心获得正能量 / 040
3. 修气场者戒小贪 / 044
4. 惜福则能量内聚 / 048
5. 舍贪欲得大气场 / 052
6. 淡泊则气场引力广播 / 056
7. 不疑心气场更易被接受 / 060
8. 打坐调息戒欲修气场 / 064

第三章

气场如佛莲台生——暗示之力

1. 气场来自莲心的暗示 / 070
2. 自我暗示就是能量 / 074
3. 积极暗示需放下 / 077
4. 消极意识要佛心净化 / 081
5. 修炼气场自然心 / 085
6. 暗示能量要知足 / 088
7. 过多暗示则损气场 / 092
8. 坚持不动气场为佛 / 096

第四章

般若智慧气场源——开悟得慧

1. 气场的内涵是智慧 / 100
2. 大智者才有大气场 / 104
3. 用潜在智慧开发影响力 / 108
4. 顿悟，气场需渐修 / 112
5. 与人方便，气场引力自现 / 115
6. 开智慧眼，看隐形气场 / 119
7. 气场里的记忆功夫 / 123
8. 悟透能量提升规则 / 127

第五章

布施气场影响力——普度众生

1. 你就是气场中心 / 132

2. 影响力来自众生 / 136
3. 气场需要主动布施 / 140
4. 无分别心才能接近众人 / 144
5. 常自省气场魅力顿生 / 148
6. 付出扩大气场影响力 / 152
7. 错而能改不执著 / 156
8. 常修正气场能量常增 / 160

第六章

种下自信得气场——因果有报

1. 人自信，能量足 / 166
2. 自卑自弃何谈气场 / 170
3. 放下成败莫自弃 / 174
4. 种下自信收获成功气场 / 178
5. 气场、自信互为因果 / 182
6. 种下自负则生负能量 / 185
7. 常自信气场之果则繁硕 / 189
8. 不懈怠能量合而变强 / 192

第七章

养德气场方无量——佛曰睿智

1. 修德就是修气场 / 198
2. 睿智宽宏则生影响力 / 202
3. 信誉高者气场自然强 / 206
4. 谦虚是气场的正能量 / 210

5. 多听少说先做人后修气场 / 214
6. 心正身正则能量正 / 218
7. 以德报怨，大气场风范 / 222
8. 意志力对气场很重要 / 226

第八章

广结善缘聚人脉——放下执著

1. 平等待人增加影响力 / 232
2. 广结缘，广交友，人脉自然旺 / 236
3. 吝啬让气场爆减 / 240
4. 给足对方面子，赢得好人缘 / 244
5. 通晓人情，开创好人缘 / 248
6. 结善缘气场拥有正能量 / 252
7. 放下心结笑迎八面 / 256
8. 微笑赢得人缘增强气场 / 260
9. 懂得赞美更能提升交际气场 / 264

第九章

完美气场不强求——随性随缘

1. 气场没有完美 / 270
2. 修行气场也要随缘 / 274
3. 气场强弱不强求 / 278
4. 随性潇洒气场更大 / 282
5. 直面自身气场不足 / 286
6. 不急不躁修强大气场 / 290

第一章

气场与禅定一味 ——掌控情绪

禅定是整理情绪的行为艺术，也是一种精神修行。气场与禅本是一体，它与情绪紧密相连，情绪不好，气场便会不佳，我们何不借助禅定掌控情绪的艺术，来优化情绪，进而提升气场呢？

1. 情绪影响气场

气场和能量很大程度上取决于一个人情绪表达是否恰当，倘若常在他人面前任由负面情绪决堤，时间长了，别人会视我们为难以相处的人，甚至会与我们断绝往来。当然，如果我们以一种积极的、友善的态度和情绪去对待别人，那么我们的人际关系以及气场自然会不断地增加和提高。

什么是情绪？情绪就是指情之绪。什么叫情之绪？即心情的绪。“绪”就好像棉絮，或者是线条，就像衣服的线头一样，可以一直抽，所以心情之绪，就是我们心的绪，心情的变化，就叫作情绪。

在佛家看来，还没有正得阿罗汉果、没有成佛以前，我们的心都一直动，一上一下、动荡不安，等到动荡不安时情绪就发作了，而懂得管理自己情绪的人则会将负面转为正面。

正常的人一定会有爱恨情绪，在佛家看来，情执很重是轮回的主要原因。但是正面的、积极的情绪对我们是有益无害的，反而可以让我们更加懂得感情的珍贵以及生命的短暂，怀着这样一种情绪去面对生活，那么我们的人气就会大大提升。

负面的情绪往往对我们会造成一定的影响，有时候，不仅影响自己的气场，更是让我们身边的人受到伤害。当我们负面情绪来的时候，往往结果就是火烧功德林。当负面情绪达到一定程度后，抑郁症、躁郁症等等就会紧随而来，身心都将受到伤害。

我们知道，气场经常作用在周围人的身上，或是自己的家人，或是自己的同学、朋友等等，当然，在一个陌生的环境里，那么我们的气场也会作用在陌生人的

身上，但是，更多的时候还是在身边的人身上得以体现。

佛家讲的贪、嗔、痴、慢、疑皆为负面情绪，其中，伤害最大的一般是嗔恨，情绪一来，立刻发脾气，而情绪作用的对象首先就是周遭最亲密的人，我们当然不会和远在天边的人发脾气，所以，最亲密的人首先成为了你的情绪受害者。

一旦负面情绪长时间影响身边的人，那么最亲密的人也会心生芥蒂，更何况是其他的普通人。所以，如果任由你的负面情绪来发作，那么你对身边事物的影响力就会大大降低，严重的则将导致夫妻离异、朋友之间反目成仇、同事之间产生隔阂，等等，当然，在这一系列反应之中，你的气场也必将消失殆尽。

那么，是不是所有的人都是有情绪的呢？答案是否定的。在佛家看来，证得阿罗汉果和已经成佛的大菩萨们，是没有什么情绪的，而那些修行不到一定程度的人则都会有情绪。当然情绪有好的、有善的，如果不修行，那么必然都是负面情绪。

没有情绪，已经修行到一定程度的人往往能量无穷，但在现实中，我们很难达到这一境界，所以，我们退而求其次，尽可能地去修行和管理自己的情绪，那么，我们的气场和能量也会在这一过程中不断提高。

小 吴是某事业单位的一个普通干部，平时大家都觉得小吴为人厚道、积极乐观，大家也都愿意和他相处，但是最近一段日子，不知怎么回事，大家都觉得小吴仿佛变了一个人，经常情绪失控、乱发脾气，虽然有不少人问他和劝他，但他都摇摇头说没事。

原来前些日子，小吴找了个女朋友，可是两人处了一段日子，就分手了。小吴在恋爱的时候，女朋友老是对他说：“你没房没车，以后怎么办啊？”小吴虽然表面没当回事，心里还是很在意的，看着别人房子、车子、票子都有了，自己却什么也没有，他心里发慌。过了不久，两人又吵架，女友提出分手，这使他心里更加慌乱了，直接导致情绪失控，一直也没有缓过来。

在大家的关心下，小吴还是没有恢复过来，经常与人发脾气，有时候甚至出手打人，他也从一个受大家欢迎的人变成一个大家不喜欢的人，谁会喜欢一个乱发脾气

气、情绪紊乱的人呢？原来的气场早已被小吴消耗光了，取而代之的是无数人冷漠甚至嘲讽厌恶的目光。

小吴决定出去闯荡一番，首先他先跳槽了几家公司，但不是待遇不好就是专业不对口，找个合适的工作也成了一件很难的事，后来他又去炒股，投多少赔多少，更是让小吴心烦不已，后来，又听到一个邻居中了彩票，他也去买彩票，花了几千元什么也没捞着，最后听说有个同学发了财想去投靠，但也被一口拒绝。

小吴感觉连死的心都有了，整天把自己关在房里，吃泡面，出门碰到谁就和谁发脾气，做什么都不顺心，大家赞许的目光也没了，自己内在的能量也没了，气场也消失了。

就这样，又过了几天，小吴还是把自己关在家里，电视开着，恰好电视里正在放圣严法师关于情绪和有情的答问，此时，正好有人问道：“情绪的本质是什么？是什么原因使得情绪常有起伏？”

圣严法师答道：“情绪的本质是自我的追求，也是自我的安全及喜好，是围绕着自我中心而产生的一种执著心。因为没有安全感，或是希望得到更多的安全感，就产生了情绪。此外，自卑或是因自卑而产生的自傲，也是一种情绪。无论从什么角度来看，所有的情绪都是围绕着自我中心的。就像佛法里讲的，我贪、我嗔、我痴、我慢、我疑等种种的‘我’，这些都是围绕着自我中心而产生，如果放下自我中心，就不会有情绪。”

心情不好的小吴恰好听到了这段内容，突然感觉他醍醐灌顶、豁然开朗，原来是我的情绪在干扰着我的为人处世，使我的一切变得不顺啊。

不久之后，一个精神、自信，散发着魅力的小吴再次出现在了大家的面前，重新获得了大家的赞许，受到大家的欢迎。

一个有气场的人是懂得控制自己情绪的，正是因为很好地控制了自己的情绪，所以才散发出特殊的魅力和能量，获得大家的青睐和好评。

气场是和情绪紧密相关的，就像圣严法师说的一样，情绪的产生是因为围绕着自我中心的要求跟环境起了冲突。一个总是把情绪放在自己身上的人是不会受到大

家的欢迎的，所以，要放下这种自我中心的理念，这样就能放下情绪，从而使自己的气场变得强大。

用禅^修气场

YONG CHAN
XIU QI CHANG

道元禅师说：“学佛就是学着静观自己，静观自己便是忘记自己，忘记自己就是视自己为万物之一。”要想不让自己的情绪左右气场，那么首先就得认识情绪，把自己放低，不能经常以自我为中心。

佛经里称众生为“有情”，有情众生都是有情绪的。在佛家看来，“情”是围绕着自私的自我中心发展出来的，所有一切的“情”，无论哪一种都是苦中有乐，而且苦多乐少。无论苦的磨难或乐的感受都是情绪，因为乐很短暂而苦的时间比较长。所以要正视自己的情绪，不能苦的时候就让自己的情绪随性而发，只能使自己内心的能量散失。

如何正视自己的情绪，不让气场受到情绪的影响呢？

要有积极光明的心念。积极光明的心念在佛法中属于“正念”、“精进”的范围，以正面的思想、精进的态度去面对生活和看待事物，那么情绪就可以恢复平静。

放松自己的身心。放松和佛法中的无为、随顺、放下的观念相通，当身体放松、心平气静的时候，那么就能不拘于物，才能放下自己，使自己的人气得以提升。

2. 掌控情绪的禅定之法

现实生活中，每个人或多或少都会受到情绪的影响，情绪的失控容易使我们做出追悔莫及的事情。所以，我们要试着去了解自己的心情、自己的情绪，以便能够掌握它，支配它。

佛法是生命的觉醒之道，落实在生活层面，就是身心的安定、祥和。换句话说，就是可以有效地控制自己的情绪，使自己的气场得以发挥。

我们生活在一个情绪流布的世界里，而情绪则是社会生活敏感的前沿阵地。对自身情绪的控制和调节能力，很大程度上已经成为衡量现代人素质的重要标志。情绪管理不但是对自己的控制和调节，也意味着在与其他人互动过程中营造良好的氛围。

佛家认为，人类的心理活动分成“心王”与“心所”。把心的主体比喻为主，心理活动比喻为臣，君臣配合才能构成人的认识和行动。比如，当我们看见窗外落叶纷飞，心中升起各种感慨，那么能够知觉的心就是“心王”，而种种感慨的心念则是“心所”。《清净道论》中将影响人的贪、嗔、痴三大基本情绪形成的原因归为三个方面，而能正确地认识情绪产生的原因，就能控制好自己的情绪，使自己的能量得到汇聚。

第一，宿作为因。据说因宿业的美好修行或从天上死后而生此世者成为贪行者，因宿世多作斩、杀、缚、怨等行为或从地狱及龙界死后而生此世者成为嗔行者，因宿世多饮酒及缺乏多闻与问究或由畜生界死后而生此界者成痴行者。

第二，四界为因。地界和水界二界重的人成为痴行者，火界风界重的成为嗔行

者，若一切平等者则成贪行者。

第三，病素为因。在诸病素之中，痰增长成贪行者，风增长成痴行者，或者以痰增长为痴行者，风增长为贪行者。

“宿作为因”指出了有些情绪是由过去世的业力及习气影响，“四界为因”与“病素为因”指出人的身体素质与身体状态对情绪的影响，如我国中医认为喜伤心、怒伤肝、思伤脾、恐伤肾，若在身体强壮时情绪会比较好，如果有病情绪马上就会低落，气场也随之低落。

佛家认为，我们的心本来都是如来的心、真如的心、佛性的心，不生、不灭，可是一念无明来，情绪就来。一念无明，那么无明心又是怎么来的呢？无明心是来自于我们过去的业力、习气。

佛家讲的，不只是这一辈子，还讲无始以来，一切都是相续流转，我们过去无始以来的业力，身、语、意的造作生命经验，都留下了一个业力识，在我们的潜意识，就是最深层的心，叫作一念无明、根本无明，无明心。无明心一发作，情绪就开始。

当无明心发作的时候，我们会控制不了自己，同时以自我为中心，有了分别妄想，不能有效地敛气，只是把气场放在自己的身上，最终使自己的气场局限在自己身上，不能很好地得到发挥和转移。

明朝有一位年轻人，脾气很暴躁，总是控制不住自己的情绪，经常与人发生口角，一言不合便大打出手，所以大家都不喜欢他，看到他都远远地躲着，深怕惹上这个好事的家伙。

这位青年每天都出去溜达，不学无术。一日，这位青年无意识中游荡到了一个叫作大德寺的寺庙前，便饶有兴趣地走了进去，正好碰到一位禅师在说法。他坐在了旁边，静静地听着，听完之后，觉得很有道理，决定痛改前非。于是在说法结束后，他单独找到了这位禅师，对禅师说：“师父，我以后再也不乱发脾气，一定控制好自己的情绪，再也不和人打架了，免得大家见到我都觉得讨厌，就算是别人朝我吐口水，我也只是忍耐地擦去，默默地忍受，绝不发脾气和动手。”

禅师听了青年的话，笑着说：“就让口水自己干了吧，何必擦掉呢？”

青年听后，有些惊讶，于是问禅师：“那怎么可能呢？为什么要这样忍受呢？”

禅师说：“这又有什么关系呢？你就把它当作蚊虫之类的停在脸上，不值得与它打架，虽然被吐了口水，但并不是什么侮辱，就微笑着去接受吧，控制好自己情绪就好了！”

青年又问：“如果对方不是口水，而是用拳头打过来，那该怎么办啊？”

禅师回答说：“这不是一样的道理吗？不要太在意！这不过是一拳而已，其实还是看你怎么看，能否想得开，管住自己的情绪罢了。”

青年听后，认为禅师在说大话，便有了想试试禅师的想，心里想到，我这一拳要是打过去，你还是心静如佛，心情依旧，不为所动，那么才是大师，你要是也动怒，那么你就是骗人。

于是他忽然举起拳头，向大师的头上打去，并问：“和尚，现在你有什么感受？”

禅师似乎没有受到影响，只是关切地说：“我的头硬得和石头一样，并没有什么感觉，但是你的手大概打疼了吧？”

年轻人听了大师的话，愣在了那里，火气消了，心有大悟，从此，年轻人成为一个虔诚的佛教弟子，再也没有向人乱发脾气，最终成为一代大师。

不懂得控制情绪的后果是什么？是嗔心。当一个人的嗔恨心出现的时候，那么，无明怒火就会把自己烧得心焦如焚，坐立不安，做的每一件事和说的每一句话，都可能像一把锋利的小刀，狠狠伤害到别人。

要想拥有良好的人际关系，使自己的气场得到提升，那么就要放下贪、嗔、痴三大情绪，用一颗向佛的心来压制住自己的无明怒火，使自己的情绪得到良好的控制。