

# 《疗心》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年12月01日

开本：32开

纸张：轻型纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510830594

## 编辑推荐

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。

“地球禅者”，是国际知名禅学大师洪启嵩的心灵开解之作，16种心灵疗法，有效消除各种负面情绪，让心灵得以自由、放松，让身心回归自我。

## 内容简介

时代的快发展，生活的快节奏，让我们的心灵极易蒙尘。于是，焦虑烦闷、悲伤绝望等各种负面情绪便无孔不入，一一袭来。而受其困扰的我们，则如踩在浮木之上，一刻不得放轻松，因而也无法生活，只是生存而已。

要生活，而不仅仅是生存。因此，我们需要从心灵上进行自救，让心灵得以自由、放松，让身心回归自我。本书便是这样一本心灵开解之作，它为我们传授16种心灵疗法，帮我们消除各种负面情绪，锻造强大的内心，从而自在安然地享受生活，发现生命之美。

## 作者简介

洪启嵩，知名禅学大师，是实践并推动普遍觉悟的学者。其自幼即思考生命的真谛，并参学各派禅法，寻求生命升华超越之道。年少因读《六祖坛经》而深有体悟，二十岁开始教授禅定。2004年起，应邀至美国哈佛大学、麻省理工学院、俄亥俄州立大学演讲教学，主讲深层心灵修炼。2008年起，应邀至中国社会科学院、北京大学、中国人民大学、清华大学、复旦大学、上海师范大学等知名学府演讲教学，在各地都引起极大反响。

## 目录

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

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 照破心灵的乌云——疗愈焦虑

“ 哐当！ ” 小玉手一滑，整个碗盘便摔落地上。

“ 糟了！ ” 她惊惧不已地心跳起来，深知又得挨一顿无法逃避的打骂。果然，当母亲赶来，一看到打破的碗盘，二话不说就揪住她的耳朵。

“ 你这个笨手笨脚的小孩！每次都粗心大意的！你这样长大以后有什么用？没见过这么笨的孩子！ ”

妈妈一边破口大骂，一边随手拿起扫帚劈头就是一顿毒打。

第二天，当母亲叫她收拾碗盘的时候，小玉就用种种借口逃避这个工作 她一会儿说想要上厕所，一会儿又说胃痛。

小玉的焦虑是由于她被制约而产生的 多次经验教导她，如果拿动碗盘，她就有打破它们的危险；而每次打破碗盘，就必定会挨骂、挨揍。如果小玉持续这种痛苦的感受 因为打破碗盘而被打骂 最后她所产生的焦虑，必将危及她对自身价值的认同。

小玉除了在家里有这些困扰之外，在外面也不甚顺利。当她去溜冰时，因为屡次无法站稳而遭到其他小朋友的嘲笑。她的弟弟更是根本不把她放在眼里，竟在别人面前叫出她最讨厌的绰号，让她羞愧得无地自容。就连她的爸爸也常粗暴地说她是头懒猪，母亲更因为她的手脚不利落而当众斥责她。

### 照破心灵的乌云——疗愈焦虑

“ 哐当！ ” 小玉手一滑，整个碗盘便摔落地上。

“ 糟了！ ” 她惊惧不已地心跳起来，深知又得挨一顿无法逃避的打骂。果然，当母亲赶来，一看到打破的碗盘，二话不说就揪住她的耳朵。

“ 你这个笨手笨脚的小孩！每次都粗心大意的！你这样长大以后有什么用？没见过这么笨的孩子！ ”

妈妈一边破口大骂，一边随手拿起扫帚劈头就是一顿毒打。

第二天，当母亲叫她收拾碗盘的时候，小玉就用种种借口逃避这个工作 她一会儿说想要上厕所，一会儿又说胃痛。

小玉的焦虑是由于她被制约而产生的 多次经验教导她，如果拿动碗盘，她就有打破它们的危险；而每次打破碗盘，就必定会挨骂、挨揍。如果小玉持续这种痛苦的感受 因为打破碗盘而被打骂 最后她所产生的焦虑，必将危及她对自身价值的认同。

小玉除了在家里有这些困扰之外，在外面也不甚顺利。当她去溜冰时，因为屡次无法站稳而遭到其他小朋友的嘲笑。她的弟弟更是根本不把她放在眼里，竟在别人面前叫出她最讨厌的绰号，让她羞愧得无地自容。就连她的爸爸也常粗暴地说她是头懒猪，母亲更因为她的手脚不利落而当众斥责她。

可怜的小玉，在这些接二连三的挫折中，加深了焦虑的程度。为了保护自己，于是她开始极力避开那些使她产生焦虑的因素——朋友、同学、家人。她告诉自己，如果能离开那些使她产生焦虑的人，她便能逃避痛苦。

### 焦虑的本质

一般而言，在这个身心受到极大压力的时代，我们最常看到的心灵病征是焦虑感。焦虑感让我们的心中十分烦躁、惊恐，让我们的心用无比负面的情绪，将可怕的想象化为现实。

焦虑感是心灵病态的恐慌症。由浅而深，可以从警觉、疑虑、忧虑、紧张、急躁、慌乱到焦虑等。

当我们的内心不够明觉安宁，面对如此忙碌的现代社会，再加上负面信息的大量传播，导致心灵压力不断急迫地挤压，我们往往就产生了深浅不一的焦虑感。

焦虑这种心病会依附于每一个人不同的因缘，而寄托在不同的事物上。有些人对身体健康有焦虑，老是怀疑自己的身体有问题，而有些人对飞行，有些人对动物，有些人对人际关系，有些人则并没有固定的原因。焦虑会在各种不同的因缘中出现，来打击人们，让人们防不胜防。

焦虑的人要试着使自己的心安定下来，如果没有办法让自己的心安定下来，我们将宛如在水中踩着浮木的人一样。当浮木开始转动时，虽然我们试图踏稳，但我们却不自觉地愈踏愈快，我们想要踏稳的力量，反而成为加速浮木转动的力量，于是我们就运用自己的力量，把我们推到水中，成了落汤鸡。

因此，当浮木要开始转动时，我们不能被浮木所惑，而想控制转动，因为这样我们只会愈来愈焦虑，到最后只有落入水中，以后我们不只不敢再见浮木，甚至一见到浮木，我们就自动跳入水中投降。

所以，我们要降伏焦虑，要先把心定下来，不要随着焦虑转动。我们要使心定下来，对一般人而言，比较好的方法，是立即将心拉开，不受焦虑对象的控制，这需要练习定心的方法。

焦虑的人老是在想：别人会怎么想？他们认为这对他而言太重要了，因此他在做任何事情之前，总是做尽了各种防备。他倾尽全力，希望别人对他有好感，他认为别人对他印象不好，那就成为他的致命伤了。但是这种沉重的压力，却让他更加焦虑，做事情变得更紧张，结果更不好，从而形成恶性循环，小玉不正是如此吗？

被焦虑困扰的人，可能都会深信：别人的反应将使他遭遇极大的危机。但是真的如此吗？或许他人的喜爱会对我们有好的影响，我们可能会活得更愉快；但是当你猜测别人可能会不喜欢自己，或不同意自己的做法时，你就无法快乐地生活，那未免对自己太残酷了吧！

我们当然要慈爱他人，但是我们不需要讨好别人，在得不到别人关爱的眼神时，我们不必痛苦得无法过活，我们要尊重自己的人生，在任何一种情形之下，我们必须对自己负责。让自己快乐、幸福，是每个人的神圣义务与责任。

一般的焦虑有可能是在下列四种情形下产生的：

- 一、在没有面对真正的危险之前，由于幻想危险的可怕情形而发生恐惧。
- 二、将可能发生的危险过度地夸大，并且夸张地相信其可怕的情境。
- 三、面对事情，不经过客观地评估，就假想出最坏的情况。
- 四、毫无自信，借着夸大危险与焦虑来逃避即将发生的事情。

但是这样的焦虑，对我们的人生有什么好处？我们能随之而去吗？

以上的这些情景，不只是实情，更是曾经发生在我们许许多多人身上的情景。而此时也许在某些地方，就正重复着这样的悲剧。或许我们都是故事中的小玉，也可能成为粗暴的父母，更可能是幼小无知的弟弟或同学。

我们是否已从这样的境遇中解脱痊愈，或是因为沉痛的焦虑伤害，让我们不知不觉地把这样的伤害加诸我们的子女或其他人身上，我们可能需要反省观照。甚至我们是否把这种沉痛转换成另一种形式的操控，用放纵、笼络或其他诡异的手法来伤害我们下一代的心灵，我们都必须坦诚地观照，使自己走出如此焦虑的阴影。

当然，焦虑有很多不同的类型，我们人生中所要面对的焦虑时有不同，但我们是否已准备好了？让我们立即走出焦虑，愈合心伤，走向光明幸福的人生。

#### 疗愈焦虑的方法

生命所存在的只有当下，不是过去，也不是未来。

生命是由无尽的当下所串联的痕迹，我们对未来所要做的，是使未来成为将来当下的好，而不是用未来恐吓我们当下的自在生活，如果体悟了这一点，我们的人生将会更加成功。因此，我们不用焦虑，因为焦虑的是将来的遭遇，现在我们已准备好了，在未来纳入欢喜的现在。

有人喜欢忧虑，以此来展现自己的高瞻远瞩与对别人的关心。但何必呢？准备充分并不需要忧虑，对别人的关怀也不需要愁眉苦脸，我们为自己的智慧、慈悲负责，也依着自己的抉择生活，忧虑绝对是不需要的沉重。

如果你现在充满了忧虑，忧虑正侵蚀着你的身心；或是你正有着极为忧虑的亲朋好友，需要你的帮助。在这里我们正可以使用以下的禅法，来疗治自己或他人受到忧虑伤害的身心。

一、完全放松身心，吐尽忧郁：首先让自己以最舒服的姿势，将身心完全放松下来，接着把满心的忧虑郁闷，随着呼吸全部吐出来：可以用嘴巴，也可以用鼻子，自自然然地就像气球泄掉了郁积的气息一样，把所有的忧虑释放出去。全身要放松，身体不要紧张，让闷气从口中、从鼻孔、从毛孔、从每一个细胞、每一条血管、每一根骨头、每一个器官、每一寸肌肤，彻彻底底地吐尽，让自己的心完全在澄静平和之中。

二、细密深刻地感受呼吸：吐尽的忧郁气息，就像遮在明镜上的灰尘，现在清净了，我们的心完全明亮了。这时不要晃动我们的心念，让自己的心自然安住下来，这时呼吸将会比平常更深、更加柔和。

我们可以仔细地注意呼吸，我们的呼吸是如此柔软、绵密。待进入呼吸道中，我们感受到了呼吸的温度，知道自己吸入的气息是多么温暖，或多么清凉。请注意感受。接着你可以清楚地感受到你的呼吸有多长、有多短、有多细密。

然后你又感受到你吸入的气息是那么绵密细致，当气出入你的身体时，若有似无，竟然微细到可以进入你的腹部、腰部、手指、脚底，你的血管、筋骨、肌肉乃至每一个器官，都绵绵密密地感受到气息温柔地流入，仿佛做最细微的按摩。气息宛如春风一般，微微地遍布内外，轻拂而过。你的心是如此地清朗明照，身体的感觉是如此地清软喜悦。

三、观想柔和喜乐的气息遍满全身：你的心在气息遍满全身后，充满了无尽的喜乐，所有的忧虑苦恼，仿佛寒冰被春风化开了；所有的压力重担，宛如随着流水漂流而去。你的心灵清净明朗，感觉柔和喜乐，心灵宛如移去乌云的日月充满了光明。你的心正是光明的明镜，感觉敏锐，能鉴照万物，但是常生欢喜，不再受到忧虑的困扰。

四、明照着所有的焦虑：现在用你明亮的心境，明照着所有的忧虑。此时，你的心境依然清净明朗，呼吸还是绵密细致，没有受到观照忧虑的影响。所有的忧虑全部浮现在自

己的心境之下，只是像明镜照着万物一样，清清楚楚、明明白白，不要加入任何的情绪与解释。现在只是要把自己的心病病征让自己知晓，所以也不必有任何的恐惧与掩盖，让一切的忧虑在自己的心中浮现，以此来对症下药。

五、仔细写下忧虑的告白：在清明如镜的心中，仔细地观照着这些忧虑。我们可以用心灵的探照灯，照定这些忧虑。你可以像讯问犯人一样，仔细地盘问它们。

问一问这些焦虑，到底能为你的人生带来什么？幸福、成功、光明、快乐、开悟？

到底能带来哪一种好处为人生加分？如果不能给人生带来正面的意义，那为你的人生带来什么负面影响？是痛苦、烦恼、失误、失败，还是伤害身体、家庭、事业，又或是让自己短命、失去光明？

仔细盘问它们，为自己的人生带来什么负面的效果，为父母、配偶、儿女、亲友带来多少苦难。

不要激动，呼吸保持绵密、心灵完全澄静，没有情绪，只有清明如镜的心，原原本本地记下忧虑的告白，我们将会是无比公正、智慧的心灵法官。

六、以明镜的智慧观照忧虑的本质：用清明如镜的心观照着忧虑，观照着这种忧虑情绪的本质。观照明晰这些忧虑的心情，是我们心中本来就有的，还是后来才附生在我們的心中。

如果忧虑是我们心中的本质，我们应当想要忧虑就可以忧虑，但看来并不是如此。我们仔细观照之后，发觉忧虑只是附着在心灵明镜上面的尘垢而已，是附加上去的，我们可以完全将忧虑剥离我们清静的心灵。忧虑既然是附加上去的，也是外来的心灵病毒，我们当然可以毅然决然地驱离它们，使我们的心灵恢复明净。

当我们在驱除忧虑这种心灵病毒时，我们会发觉它愈来愈细微、愈来愈顽强。但没有关系，我们清静的本心，除了像明镜之外，更像慧日一样能够融化这些忧虑的霜雪。所有的忧虑，虽然外表看来是那么顽强，但事实上却又是那么脆弱，那么虚妄，就像碎冰一样，虽然能够如此冷冽锐利地割伤人，但在阳光的照耀之下，只能化成水，甚至成为蒸汽消失了。

所以我们要用无比坚强的光明自信，让心灵发光发热，完全驱离心灵中幽暗的忧虑。

七、超越忧虑：当我们超越了忧虑的心之后，事实上忧虑的事情已经单纯化了。现在用清明的心境清楚地观照着，我们在此时才豁然发觉，原来我们忧虑的事情，不过是被忧虑这种异形的心情所寄生的躯壳而已。抛开了忧虑的心，我们实事求是地观照事实，求取更圆满的结果。

一切的事情，必然是有因才有果的，不会凭空无由地蹦出来，因此，我们有了好的因，必有好的果。而任何事情的发生，必然是有其原因的，我们接受发生的事实，正好让我们再往前出发。当事情还未发生时，我们所有正确的努力，必然导致更良好的结果，所以奋斗绝对是有效的。

对于任何事情，我们评估条件因缘，接受任何发生的结果，永不放弃地欢喜努力，我们的人生将不断地重新获得快乐、幸福。

八、以清明的智慧，照破忧虑的乌云：快乐、幸福、成功不是结果，而是一种过程，超越忧虑，相信自己心灵的力量，让我们持续走在光明的坦途上。

现在我们从清明的观照中，发出没有畏惧的开朗光明，照破忧虑的乌云，让我们的心中充满欢喜自信，具备无比巨大的勇气与力量。我们的心永远年轻，我们把心当作画笔，展开人间、世界的画布，我们要彩绘自己的人生，擘画出生命美丽的愿景。

21世纪是心灵的世纪，我们的勇气与智慧，将为自己开创出璀璨的一生。



九、以行动落实无忧的新生：现在将从清明的觉照中开始行动了，行动是一切的保证，超越了忧虑，让我们的心灵获得自在、自由。  
坦然的生命大道，我们要以豪迈的人间行动来落实。超越自己的忧虑，也要帮助自己的父母、子女、配偶、朋友、同事及大众，来超越忧虑的心。  
我们现在从禅观中获得了力量，得到了欢乐、自在与勇气，现在更要用智慧与慈悲心，来帮助大家喜乐、自在。我们有力量行动了，现在就开始为世界燃起明灯火炬吧！

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)