

健康快乐的起点：禅修

——20160725 台北健身班开示

一. 上师的修行之路与传法的目的

1. 禅修的缘起

要做一个健康的、开心的，甚至长寿的人，非常难，这是连我也想要去推广和追求的目标。

我小时候身体不好，出生之后，几乎都是在生病的状态下慢慢度过我的儿童时期；七八岁以后，我接触师父，开始学习修行，学习禅法，学习密法，学习八卦内功，学习武功。此外，我也做些运动，从跑步、骑远程自行车到打少林拳都做过，但是效果都不太显著，好多种方法我都研究过，尝试过。综合过去所学，我发现看似越清净的修行方法，对身体健康的作用更大。学了那些“不太动”的方法（像八卦内功还算是动的方法，一直在走转绕圈，虽然没那么多招数，却很有效）之后，我觉得站着、坐着或跪着持咒加观想是最最有效的。

2. 禅修的感悟

在体会这些方法的过程之中，身体变化越来越明显，越来越健康。等身体比较健康之后，还修不修呢？有些人以为禅修就像有病吃药一样，会问说：“我的病都好了，干嘛还吃药（禅修）呢？”但是禅修不是这样的，禅修并不是“药”，它如大海般广阔、没有止境，几乎永远登不到彼岸。你可能在禅修的某一个时期中，发现自己有所觉悟，

比如：原来身体的健康问题，还有生活中的一些烦恼问题，在禅修中好像迎刃而解——在你还没有找到一个方法去对治这些烦恼的时候，这些烦恼就自己消失了，好多事情都是这样子的。

小时候，我越学越觉得禅修简直就像传说中的“智慧海”一般，无边、无尽、无量，所以就学个不停，乃至极度地深入修下去。我每天都在重复地修，时时刻刻都深深感受、体悟着修行当中的喜怒哀乐与一切感受。有一天，我突然觉得自己的世界豁然开朗，就像一直乌云密布的天空突然打开了，光明从一条缝隙里照射进来，后来这个缝隙越裂越大，最后看到天空，晴空万里，之后再去看天空、宇宙的时候，就觉得好像是透彻了。

3. 传法的目的

在修行的过程中，我经历了好多好多，从“豁然开朗”之后，我更不断地在修行的禅境中，看到世界上还有很多和我过去一样被病痛困扰折磨或受贫困所苦的人，这一切痛苦的状态，我都有所体会。这可能来自于我内心对于慈悲的理解，因为慈悲已经融入我的内心，因此，我对于痛苦的人就有了同情怜悯之心。

后来我发了一个愿：希望将我所获得的法，传递给那些被痛苦、烦恼、疾病折磨的人，就如同佛经所说，将这些法传递给有缘人，让有缘人也能受益。从发下这个愿之后，我就做了很多准备，我一方面研究着我所要传的法适合哪些人学，我又该怎样将层次、次第分清楚，在做了很深入的研究和排列之后就开始了传法。

4. 禅修的广泛传播

我从 1991 年传法到现在，将这些法传到很多个国家，有很多人在学。传法的每一步我都在实验，探究不同的人种或不同宗教信仰的人能不能来修。经过尝试之后，我发现这些方法对所有人而言，效果都挺好的。比如欧洲人、西方人，尝试一下之后发现效果特别好；至于来自佛教起源地的印度人能不能修呢？能。只要到我们的网站上去看一看，就会发现那些在美国和加拿大的印度移民，到我们的禅堂来学了之后，感觉特别开心，因为他们的健康状况得到明显的改善。由于不同的人种，不同的民族，不同信仰背景的人来学了之后，都有很好的健康效果，使得我可以更加大胆地去传授，让更多的人受益。

还有很多人受益于我们的法之后，来禅堂做志工，一方面修行，一方面也为大家服务。因为他们的修行正在逐步地提升，使得他们的智力和法力可能会随之变得更强。有很多人甚至走出国门到国外去传法，我们禅堂在短短的几年当中，有很多人主动来参与服务的工作，就是因为想要帮助别人。这让我觉得有点欣慰，但还是不免有点着急，世间有那么多的人，有多少人能得到这个法呢？当然了，很多人刚刚接触我们的法，对菩提禅修还不太了解，不妨等上完十多天的课以后，再来谈论内心的感受。

二. 禅修与人际关系

我们在学习禅修的过程之中，可能会发现有些自身的东西在逐步地减少，譬如病痛、烦恼、障碍、工作和生活压力越来越少；而有些

东西则会变得越来越多，譬如快乐、生命的能量、智慧、好朋友都会越来越多。

1. 来自于人际关系的烦恼

所有人都活在这个社会上，为什么有些人不会交朋友？那是智力或者个性上的问题。当一个人不开窍的时候，不仅没有办法面对家人，一和家人说话就吵架；也无法面对一起工作的同事，只要相处 7 天以后，不吵架就奇怪了，不仅惹得别人心烦，自己也很讨厌那份工作。本来没工作的时候，急不可待地想找工作，好不容易找到工作之后，和同事相处时，却把关系弄得很不愉快，因为太烦恼了，于是就想逃跑，宁可不赚钱，也不想要那份工作了。然而，从第一间公司逃到第十间公司之后，还能往哪里逃啊？你总要认真做一份工作，总要和人往来啊！禅修之后，像这种人际关系上的烦恼也会越来越少。

在修行之中，只要开窍、开悟了，这些人际方面的事情都会开始有所变化，你会发现朋友越来越多了。有些人是没有朋友的，没有朋友的人，生活中的烦恼会比一般人多很多；相反的，一个朋友多的人，快乐就会多很多。

想像一下，无论你做任何工作，一旦人际关系好了，结果会怎样呢？如果你是做销售工作的，人际关系好了，赚钱就多，产品销售就多。想交男女朋友的，如果懂得和别人相处之道，就容易把自己给打发了（注：找到对象）。有很多人老大不小，都混到三十出头四十开外了，还没有把自己给打发出去；有很多人长得人模人样的，就是没交过男女朋友，为啥呢？可能是大家一和他接触的时候，就觉得他像

一个炸弹，碰一下就会爆炸，大家只好敬而远之，好像他全身长满了有毒的刺，碰他一下都怕中毒。

但是，有这些问题的人，往往自己并不知道，总是埋怨别人，觉得一切都是别人的问题，到了最后，只好自命清高，但其实不是他清高，而是他不会做人。

2. 人际关系需要经营

要学会经营人生。有的人说：“我不适合做买卖。”“经营”其实不是买卖，一个人无论适合做什么或不适合做什么，总要把自己经营好，学会经营自己，人生才能由自己来把控，并且朋友遍天下。

人这一生，要学会把自己经营好——经营好家庭、爱情，如果有孩子的话，还要经营好孩子，若是孩子经营不好，就等于生了一窝小狼，这是很麻烦的事，此外，还要经营好父母、公司同事、亲属等关系。我相信在这个社会中，有超过一半的人为家庭关系、为人际关系而烦恼。有的人是因为际遇不好，家庭成员都是弱智，只有他自己是正常的，所以根本无法和家人沟通，这另当别论。有很多人的问题不是不能和别人沟通，而是不懂得别人。例如，懂得兽语的人，可以命令、指挥野兽替他做事，好比训练猴子替他摘水果甚至捶背等等。

一旦懂得沟通，连动物都可以替你做事，何况是人？人最方便的就是能和别人沟通，一旦和别人沟通好了、人际关系好了，好多事情就会完全不同。我们有很多烦恼，都是来自于人际关系。

3. 禅法能改变人际关系

我发现修习禅法之后，魅力与沟通力就会改变，譬如做同样的工作，现在会比过去快乐很多；面对同样的家庭，我们既难以改变家庭成员，又不能随便换个爸妈，就只能去面对。怎么面对呢？好好修练吧！开始修行之后，很多人可能从健康到人际关系都会有一些改变，试试看就知道。

有很多人因为身体和遗传或成长环境的原因，把自己给封闭住，像在今天，有很多超级宅男、超级宅女，甚至还有超级宅老太太，很多人以为宅男宅女都是年轻未婚的，但会“宅”在家里的不光是年轻人，其实有很多年龄很大的人，还是宅在屋里，有些人宅在家是因为忧郁症，但是在禅修之后，都会有一些改变。我现在说的都是非药物性的改变，这其实就是方法。经过适当的方法训练之后，连猴子都能替人做事，所以，方法就是这么重要。譬如，炒菜需要先把菜给剥了，洗菜、切菜、放油、放菜，再炒一段时间，放盐等等，这样菜吃起来才能合口；再譬如，一个医生如果乱抓药给病人吃，不仅不能救人，说不定还会医死人，所以医生治病也都是讲方法的，要对症下药——感冒了吃感冒药，发烧了吃发烧药，针对性地诊病给药才是最有效的。同样地，如果方法对了，做人做事的效果就是好的；方法不对，结果可能就是不好的。

听得懂这个道理，并把这个道理用在不同的方面，大概都是通的，禅法、佛法就是这样，它是一个用在很多方面都能相通的道理。

4. 改善人际关系有益于身心健康

有些人来禅修，是希望自己健康一点，以上所说的这一些可改变人际关系的内容，与健康有关系吗？有很多疾病是因为烦恼而产生的，我们无论跟谁吵架，吵完之后，身体里头、肚子里头、心里头都堵得慌。我小的时候曾经见过一位女士和另外一位女士吵架，当时她大概五十多岁，跟她吵架的人嘴特别快、特别狠。吵着吵着，那位五十多岁的人当场气到直挺挺地昏倒了，还住院了七八天。古代甚至有人是被气死的，可见像生气、烦恼、忧伤等负面情绪，对身心的伤害都是很大的。

在历史的戏剧和当代人之中，都有些遇到特别烦恼的事情就一夜愁白头的人。一般人要将黑头发染成白头发都很困难，可是，发愁竟能让头发一夜间就从黑色变成白色，可见那种内在的煎熬、能量的转换，其实无异于大死了一场啊！发愁的这个人虽然命不该绝，还活着，但心中的烦恼带给肉体的、生理的撞击，是让人多么的煎熬、多么的痛苦啊！那样的愁苦让人欲死不能，但是活着又实在没有出路，压力大极了，就一夜愁白了头。

在中国大陆，有一个比赛唱歌的节目，其中有一个男人唱得非常好，长得也还不错，留了个辫子，可是整个头发都是雪白的。主持人觉得光看他的脸并不那么老，歌也唱得挺好，怎么头发全白了？所以就问他：“你头发天生就是白的吗？”他说：“不是。”接下来他讲了一个故事，大概 15 年前，他做生意，被合伙人骗了，合伙人卷了钱就走，找不到人了，而且这些钱都是他向朋友或银行借来的，他没钱

还。当这件事情发生之后，他整个头发一夜之间全白了，难怪他一开口唱歌就显得非常沧桑。

5. 学会放松，身心解脱

精神上的痛苦和压力，其实不亚于肉体的疾病和健康问题，精神如果变得轻松了、自在了，对身心灵的健康将会有最直接的帮助。精神和肉体之间的健康和疾病，会相互转换，所以忧伤的人，容易得肠胃的疾病，生气的人容易得肝病，甚至脑血管、心血管破裂。至于太快乐的人会得病吗？一般而言，快乐不会让人得病，但是，凡是与烦恼相关的情绪，都是会让人生病的。我们身体的疾病，有相当多的部分都是由精神造成的，为了获得健康，我们要学习一些做人做事的方法，健康才会变得更好，所以希望大家要学会放松，让自己解脱。

有些人一生中并没有几天是真正放松的，不管有没有工作都处在烦恼状态中，所以，让心灵放松几天，尽量地放松自己。情绪、精神紧张容易让人生病，譬如，第一次面对很多人时，有些人会紧张得手发抖，但若是手经常抖，不就是生病了吗！总处于紧张状态的人真的会得病，所以，请放松下来，希望大家的身体和精神越来越透明、越来越纯净，纯净透明的身心灵是最健康的。

三. 禅修注意事项

提醒一下，在上课修行期间，希望大家尽量不吃荤，就是不吃肉食。

曾经有两位来自福建的同修问我：“师父，我吃虾行不行？吃虾米行不行？”

我说：“不行。”

他说：“我们当地寺院里的修行人、出家人也都吃虾的，吃虾是我们的一个风俗，虾米虾米，虾就是米，米就是虾。”

我说：“你不能这么说，你再这么说我就骂人了喔！”

不一定要绝对的素，但是在上课修行期间，要吃得比较素，因为我们的肠胃从生下来就没有清闲过，每天都负担很多消化工作。人们还有一些年节假日可以休息，它们却从来没有休息过，所以适时地少吃一点，或摄取一些素的、淡的、少油的食物，让肠胃休息一下。

修行的过程之中，有的人可能会开始辟谷，不吃饭也不饿了。对于没有辟谷过的人而言，总觉得这是个很神奇的事情，因为一般人一天不吃可能会头晕，连站都站不起来；三天不吃可能就已经饿得半死了。但真正的辟谷是即使不吃饭也不会饿死或渴死，而且根本就不饿。为什么会出现这样的现象呢？是能量，因为修行所获得的能量让人不吃饭也不饿，让整个身心全部清净下来，也让肠胃好好休息一下。

有些人在修行之中体重会快速地减去，所以想减肥的人，第一个，最好不吃荤；第二，最好不吃饱，正常吃饭没有关系，但是不要吃太饱。好多人吃饭时总要吃到塞不下去了才叫饱，其实这不叫饱，这叫傻吃——头脑不清醒地吃饭。要想头脑清醒地吃饭，又想减点肥，有一个非常简单又很有效的方法，那就是吃饭的时候，为自己准备一个碗，大小差不多像餐馆里盛米饭的碗，也就是过去北方人所称的大茶

碗。以我们东方人的身材而言，一碗饭就足够了。我通常吃那么一碗饭，再吃一点菜就很饱了。建议大家每餐最多就吃这一茶碗饭，以后在随身包里头固定放一个金属的碗，既能吃饭又能喝汤，把那一碗饭当作是你的食量，吃完了这一碗饭之后就不再吃了，当然也可以菜饭混合，总之不要超过那一碗的份量，不要吃太饱。

真想减肥的人，还有另一个方法，就是早晨起来先喝一杯水，无论是温水还是常温的水，大概是普通矿泉水瓶子的一半，就是一般的一马克杯水。除了早晨起来先喝一杯水之外，吃饭的时候则用小碗制约饭量，再加上修行，能减多少我不知道，这与你原本的体重和体质有关系，但体重必然会减的。

上课修行期间的第三个要求就是“不骂人”，不管你遇到的人或你们家的人有多坏，尽量不要开口骂，要忍住，告诉自己：“我是一个慈悲的人。”即使你觉得自己很坏，也要假设自己是个慈悲的人，千万不要因情绪化而骂人，也不要生气，因为负面情绪一上来，不但容易做错事、说错话、得罪人，而且还对健康不利。想要健康，就少骂人，少吃饭，也少坐着不动。很多人发胖的原因，就是吃完东西之后坐着不动，使得吃下去的热量在身上越累积越多，像垃圾山一样，本来是个坑，最后被垃圾堆成一座山了，身体就是这样，如果不断地往里装而排不出来，就会出问题。有些人一开始还不习惯修行，但无论如何要坚持下去，因为如果没有好的修行方法或不够坚持，就没有作用力，只有方法加上时间才会产生效果。给自己一段时间好好修，用很忠实的心态，下定决心好好修。再重复一次上课修行期间的几个

要求：不吃饱、不吃荤、不生气、不骂人，还要有慈悲之心。有很多人过去没有真正修行过，无论过去信仰的是任何一个宗教或法门，如果没有实实在在掌握到非常恰当的实修方法，即使是已经皈依入教，都没有健康的效果，更没有提升智慧的效果，只有方法对了，作用力才会产生。实修之后，大家一定会变成很健康、很智慧、很快乐、很阳光的人，这才是我所期望的。