

金菩提禪師微短片系列

堅持的重要性

在我小時候修行功夫的過程之中，我覺得我所得到的最大的益處不是健康，而是耐力。耐力，也就是忍耐力。師父提醒我：「要成為一個有耐力的人，必須等待塵土落滿你的身體，你才可以動。要戰勝你生理上的一切變化，戰勝你生理上、心理上一切的可能性，我給你設定的不動，就是不動。」師父就是這樣訓練我的，要我忍人所不能忍，要學會這種忍耐力。

青藏高原非常冷，冬天的氣溫只有零下二十多度，即使我穿的衣服少了，我也堅持修練。我坐在那裡 8 小時，一絲不動，我連眼珠都不動，甚至呼吸都慢慢地慢下來，我就是不動，我就是要戰勝自己，所以形成了習慣。人的一生，挑戰的就是自己，經過那樣的耐力訓練，經過那樣的學習過程之後，我的收穫就是「堅持自己的夢想，絕不改變」。所以我用生命去修行，用生命去完成我的夢想。

這種忍耐的感覺，並不是咬著牙說：「我要承受這種苦。」而是在苦中找到快樂。例如，當坐得腿痛了，即使痛，我也快樂著。我要故意轉變我的精神意識，以苦為樂。這種「樂」並不是不苦，但是我不會因此就不去做，我會堅持我想要做的。

當我堅持磕大禮拜的時候，一天磕 1080 個，一個都不會少。可是我記性不好，如果數一數忘了，或磕了三百多個之後忘了數，我就從頭再來，從頭數，忘了的那些就不算了，就是要堅持、堅持。經過這種堅持之後，我最大的收穫就是耐力，我的耐力是很不錯的。

走「八卦內功」的時候，我的手可以連續舉兩個小時，我也不去換它、不去動它，那有多麼痛苦呢？當時我手裡甚至拿塊石頭或磚頭，兩個小時下來之

後，整個身體都在顫抖，但我就是不放下，我就是要逼死自己，我就是不放棄。就是因為以上種種堅持，才形成了我如今這顆穩定的心，並因此成了一種習慣。

耐力是堅持，定力是信仰

平常沒有事的時候、平靜的時候，我反而去動；但是越亂的時候，我越靜。我要在亂中取靜，那就是耐力，最後甚至變成定力。耐力是一種對夢想的堅持；定力是一種信仰——堅定自己的精神目標，絕不改變。耐力很偉大，但是遠遠不如定力那麼輝煌，定力可以讓人產生不可想像的能量。

真正能讓我們有所收穫、對我們的未來有幫助的事情，第一個就是耐力。你不妨想想，當大家在「練功」的時候，你做得下去嗎？當大家都站著練功的時候，如果你睡著了，那表示你沒有耐力。

比方說女生做仰臥起坐的時候，自己預定了一個數字，而且數字也不是很大，既然定下來了，就應該去做完它。那就是「言必信，行必果」，就是自己說話是講信用的，說到做到，而且不僅要做，還要做完善、做完整，還要有一個正確的結果，使自己成為一個言而有信的人。

讓「講信用」形成一種習慣，就會成為「言而有信」、「言出必行」、「行必有效」的人，也才會成為一個有所成就的人，成為一個高尚的君子。相反地，一個人如果言而無信，就是小人，就是騙子。

在實現「言而有信」的過程之中，也就是從說到必須做到，到做了之後能產生好結果的這個過程之中，有很多時候是很艱苦的。雖然艱苦，如果你能一直堅持把它做完，形成這樣的習慣之後，未來你就不怕困難了。所以，一定要學會堅持，那就是耐力。

從小事做起，培養耐力

大家可以從一件小事開始做起，比如你今天的健身計畫做了嗎？你自己為自己定下的計畫，比如一天要踢腿多少下、跑步 10 分鐘、做仰臥起坐或俯臥撐多少下……，你做了嗎？要去做呀！

再比如你已經計劃好你的減肥計畫，但你去實施了嗎？如果你一看見飯就吃起來沒完，停不住，不能控制自己，你怎麼能實現偉大的人生目標啊？要「言出必行」，才能實現目標。

我覺得正在看這篇文章的人，你本來就是一顆星星，我只是把你的塵土擦掉，讓你的美麗光彩釋放出來，找回那一個非凡的自己。如果你看了之後並沒有照做，會讓我覺得很可惜。今天大家耳熟能詳的所有的大富人、所有的大科學家、大政治家、好醫生，都是從這個樣子開始的。他們一開始都是先有一個夢想，接下來再努力去實現這個夢想。再囉嗦一句，他們實現夢想的方法就是「堅持」。

最後一個要提醒的是，能不能堅持和你的某種心態有關係。例如，有時候之所以不能堅持，是因為你和某個朋友不好了、你媽媽罵你了，或者是老師對你不好了……等等這些外在所發生的事情讓你煩惱。我提醒你，你所實現的是自己的夢想，不是你媽的夢想，不是你爸的夢想，不是你老師的夢想。這些事情都是在考驗你。他們都可以放棄你，也都可以打擊你，但是你怎麼去面對呢？我的答案就是，無論外在的世界有多麼大的變化，你的夢想不變。堅持下去，就一定能取得勝利。