

修行与健康
最尊贵的净莲上师讲解
讲于中国杭州
2013/9/16

各位早上好！

那各位都是练习瑜伽的，是吧？练习瑜伽的，那有没有发现身跟心是一体的？有，有！我们的心越柔软，筋骨就越柔软，对不对？所以筋骨硬的，先把心放柔软，筋骨就柔软了，从心下手。那你怎么拉筋呢还是硬，因为什么？因为心硬嘛！他就筋骨也硬，也同样的反应在我们身体上，它那一个地方也是会硬。

譬如说：心脏变的硬、血管变的硬、还有那个肝脏变的硬。心脏变硬的话，他就是吸收氧气越来越少，那吸收的血也是越来越少，它就会慢慢形成心脏病。所以心脏病跟我们心念的关系，就是我们觉得说：我应该比较强势一点，这样才可以胜过别人，或者说：我一定要勇敢坚强，把心……，千万不可以太心软。那慢慢的因为你常常发出这样的一个心念，你的心脏就真的慢慢的什么？变硬了，这就是心脏病跟我们心念的关系。

那个血管硬化也是，就是失去了弹性。那如果说我们的想法、思维模式，是比较僵化的，那反应在我们的血管，它就会变成血管硬化。所以如果我们思维是比较开放的，心灵是比较开放的，思想是比较有弹性的，凡事都是可以商量的，不会很坚持自己一定要怎么样做，自己的想法，这样的血管是比较柔软、有弹性的。所以我们知道心脏病也是长时间心太硬的结果，那跟别人呢是一种竞争性的。所以心脏病如果想要让它软化一点呢，首先就是要思想软化，我们的心念软化，就是跟别人的竞争性不要这么强。我们在那个和平共处的前提上，大家互相帮助、互相利益，而不是采取那种对立，然后竞争的那个态度，把爱、还有慈悲的力量，化解心中的那种对立性，然后采取互助合作的方式，然后造成双赢的结果，这样是比较好的方式，也对他的心脏有帮助。所以当他的心柔软下来，他的心脏也随着就柔软下来，那血管也柔软下来。有得商量，所以血管就是有弹性了嘛，心脏也变的有弹性，不会老是缺氧啊、缺血啊。这是有关于心血管疾病的方式，就是心太硬了。

譬如说：讲到痛风的话，痛风跟糖尿病它都是属于新陈代谢……，就是

代谢失常。那如果是糖尿病的话，它是长期不快乐所引起的，长时期的不快乐，是慢慢累积出来的结果。这样的一个个性的人呢，他常常就是扮演好他的角色，扮演好父母的角色，那个什么？子女的角色、还是上司、一个主管的角色，或者是在学校就是好学生啦！就是很听话的、循规蹈矩、奉公守法的，这样的一个个性，他就是遵守一切的规矩。然后希望让大家都很满意，所以他是活在别人的期待，还有理想当中的那个生活环境当中。所以慢慢呢他就忽略了自己，忽略自己的情绪，或者是长期压抑自己的情绪，因为没有自己嘛，因为都是为别人活。所以他一定是大家心目中的好妈妈、好爸爸、好学生、好同事、好上司啊，就是都好！「都好」就是都为别人着想，然后就忘了自己快不快乐这件事情。所以长期忽略跟压抑自己情绪的结果，他身体细胞的反应呢，就丧失了吸收养分的这样的功能。那长期下来，就会形成所谓的「糖尿病」，就是他没有吸取糖份的功能。细胞为什么会丧失这样的功能？就是因为他长时间，让自己就是处在一种压抑或者不快乐的状态，那细胞就失去了吸收养分的能力。所以它是长时间，慢慢慢慢累积下来的结果。

那至于痛风呢，它就是内在的严重冲突，理智跟欲求的冲突。所以他可能是生长在有一位很严厉的父亲的一个家庭当中长大的，因为父亲的严厉，所以他必需要控制自己的欲求。他想要做什么，如果父亲脸色不是很好，或者是父亲的反对，他不敢说出他的欲求。而且他的理智呢，一直压抑他的欲求，反正讲出来也没有用，然后大家的脸色也不是很好看。所以他从小呢就是会压抑自己他想要做的，可是理智告诉他不可以做、不可以做，内心有很多的冲动，可是理智告诉他不可以、不可以。那这个冲动找不到出口，于是它聚集了很大的能量，在我们的脚大拇指、还有脚踝的地方，就是脚后跟的地方，因为这两个地方是代表我们行走的行动力。像我们的行动力，如果你要从这边移走到另外一个地方，你一定要用脚，而且整只脚的力量那边最强？大拇指跟脚后跟的力量最强。那痛风就是发作的时候，就是你想去哪里都没门嘛，因为失去了行动力。所以反应在我们身体上，就是让你失去行动力，是因为你内在严重的冲突，能量累积在你行动力最强的那个关节上面，造成它的发炎，这就是痛风为什么会发作的原因。所以想要痛风好，因为有一些说痛风是遗传嘛，那有一些是高普林的食物不能吃，可是有一些遗传家族他也没有痛风啊！或者是讲到高普林的食物，它只是诱发的因子，也不是

完全因为食物的缘故。所以我们撇开一般人认为造成痛风的正当理由之外，如果谈到心理的话，就是他有严重的冲突。所以要慢慢的找出内在真实的欲求是什么？然后化解跟理智冲突的部分，那这样子才能够让痛风真正的得到解决。

另外还常见的就是消化系统，譬如说：胃溃疡啊、十二指肠溃疡啊、什么肠躁症啊，有关于消化方面的，它是长时间压力所造成的。像那个溃疡，我们知道就是压力嘛，情绪，你情绪压力找不到管道的话，它也容易累积在我们身上，然后形成溃疡的状态。那一般这一类的，他的性格就是好强，然后不轻易要求别人的帮助。他明明需要帮助，可是他就是，他说：「唉呀！还是我自己来吧！所有的事情，我就一个人就把它扛下来了！」那也不会主动去要求别人的帮助，然后希望别人的关怀。像我们如果有压力的时候，如果说有一个朋友可以说一说，家人说一说，顿时间觉得压力好像减少了不少，因为有人跟我们分享，然后跟我们共同承担，那这中间也有温暖的关怀，可是这一类的人他完全拒绝。他明明需要人家帮助，他就是不肯开口，因为一开口就是表示自己的无能嘛！我希望你帮助，就是我不行，我才要你帮助嘛。所以他就把自己硬撑起来，造成很强大的压力。因此呢，就是空腹的时候容易什么？疼痛，那个我们就知道他有了胃溃疡啊、十二指肠溃疡。一个是空腹的时候会痛，一个是吃完饭会痛，那它们都是来自同样的原因，不肯轻易的向人家求援啊，然后去要求关怀啊、要求人家的爱啊！每个人都需要爱嘛、需要关怀嘛，可是他就是觉得说出口是一个有损尊严，然后很没有面子的事情。所以他才会在那边继续累积他的压力，导致于影响到他肠胃的功能，而有了最后溃疡的结果。

那像那个肠躁症的人，肠躁症我们都知道嘛，他有时候腹泻，有时候便秘。有的人是长期便秘，有的人是长期腹泻，有的人是便秘跟腹泻什么？交替，交替出现，一下泻肚子，然后一下又便秘，这个都是属于肠躁症。那我们知道肠躁症，它也是内在有一些冲突，就是他有那个情感上的压力，大部分都是各种的情绪。他也是用那个压抑的方法，各种的情绪不把它表达出来，然后也是墨守成规，不太容易改变想法跟个性的这样的一个状态的人。他长时间累积情感的压力，就会造成这个肠躁症的发生。因为我们知道你肚子痛，然后跑厕所，劈哩啪啦的就出来，那个不只是排泄我们的排泄物而已，它其

实同样的反应我们有很多的情绪，随着那个排泄物一起排出，它其实是一种情绪得到释放的一种反应。所以你经常泻肚子，如果不是因为吃坏东西，你就知道你这一阵子你情绪压力很大。所以他接着腹泻的情况，又那个猛力喷射的情况，把你那个长期累积的那个情绪压力，在瞬间排出来。它是有这样的那个心理层面在里面，所以不是很单纯的，就是泻肚子而已，它也同时反应你的心理有很强大的情绪压力，需要得到排解。

还有譬如说肝，肝发炎一直到肝硬化，我们先听到「硬化」，大概就知道心太硬了，大概也是脱不了，刚才是心太硬引起我们的心脏病，还有血管硬化，那个肝硬化也是同样的道理。它是长时间的郁结出来的，我们说怒伤肝嘛，长时间的那个愤恨累积在心里面，那个情绪没有排解。还有也是觉得说：我的心要硬一点，才不容易受伤，因为有一些人就是前面受伤了太多次，他说：「不行，我老是心太软，所以才造成我经常受伤，所以我现在决定我的心也要让它硬一点！」所以肝就跟着开始硬了。那肝跟心脏它最大的差别，就肝是长期郁闷的结果、郁结的结果，所以它引发的那个原因不一样，但是同样都是硬化的结果。就是它产生情绪压力是不同的来源，但是都是同样硬化的结果。

还有那个腰酸背痛也是，脊椎上的问题，什么脊椎侧弯啊、还是椎间盘突出啊、还是什么？现代的人脊椎的问题也是蛮大的，那也是同样的，都是长时间的那个情绪压力所造成的结果。长期压力得不到抒发，它就累积在我们的脊椎，慢慢的就变形、突出啊、或者是侧弯啊，它都是长时间的情绪压力所造成的结果。

那我们讲了这么多例子，大概各位就可以以此类推，其它都是一样，就是跟我们的心有很直接的关系。我们的心念，每个心念它会形成我们全身不同细胞的变化，你的心念，你的念是怎么动，你全身的细胞就是怎么样长，是直接息息相关的。所以它心念的力量可以直接反应在我们的生理或者是身体上，那我们的生理或者身体有什么样的一个症状发生，我们马上就知道它背后隐藏的那个心理状态大概是什么，然后我们从这个部分去下手解决的话，它应该是效果好过那个看医生，然后吃药。正统的那个医药，我们是不反对的，可是如果你能够加上心理的调适，我想应该是事半功倍。

那以上就是很简单的介绍我们那个身心之间的关系，它是有密切的、息

息相关的，这样的一个紧密结合的关系。

那我们今天就为各位介绍到这里。