

修行與健康
最尊貴的淨蓮上師講解
講於中國杭州
2013/9/16

各位早上好！

那各位都是練習瑜珈的，是吧？練習瑜珈的，那有沒有發現身跟心是一體的？有，有！我們的心越柔軟，筋骨就越柔軟，對不對？所以筋骨硬的，先把心放柔軟，筋骨就柔軟了，從心下手。那你怎麼拉筋呢還是硬，因為什麼？因為心硬嘛！他就筋骨也硬，也同樣的反應在我們身體上，它那一個地方也是會硬。

譬如說：心臟變的硬、血管變的硬、還有那個肝臟變的硬。心臟變硬的話，他就是吸收氧氣越來越少，那吸收的血也是越來越少，它就會慢慢形成心臟病。所以心臟病跟我們心念的關係，就是我們覺得說：我應該比較強勢一點，這樣才可以勝過別人，或者說：我一定要勇敢堅強，把心……，千萬不可以太心軟。那慢慢的因為你常常發出這樣的一個心念，你的心臟就真的慢慢的什麼？變硬了，這就是心臟病跟我們心念的關係。

那個血管硬化也是，就是失去了彈性。那如果說我們的想法、思惟模式，是比較僵化的，那反應在我們的血管，它就會變成血管硬化。所以如果我們思惟是比較開放的，心靈是比較開放的，思想是比較有彈性的，凡事都是可以商量的，不會很堅持自己一定要怎麼樣做，自己的想法，這樣的血管是比較柔軟、有彈性的。所以我們知道心臟病也是長時間心太硬的結果，那跟別人呢是一種競爭性的。所以心臟病如果想要讓它軟化一點呢，首先就是要思想軟化，我們的心念軟化，就是跟別人的競爭性不要這麼強。我們在那個和平共處的前提下，大家互相幫助、互相利益，而不是採取那種對立，然後競爭的那個態度，把愛、還有慈悲的力量，化解心中的那種對立性，然後採取互助合作的方式，然後造成雙贏的結果，這樣是比較好的方式，也對他的心臟有幫助。所以當他的心柔軟下來，他的心臟也隨著就柔軟下來，那血管也柔軟下來。有得商量，所以血管就是有彈性了嘛，心臟也變的有彈性，不會老是缺氧啊、缺血啊。這是有關於心血管疾病的方式，就是心太硬了。

譬如說：講到痛風的話，痛風跟糖尿病它都是屬於新陳代謝……，就是

代謝失常。那如果是糖尿病的話，它是長期不快樂所引起的，長時期的不快樂，是慢慢累積出來的結果。這樣的一個個性的人呢，他常常就是扮演好他的角色，扮演好父母的角色，那個什麼？子女的角色、還是上司、一個主管的角色，或者是在學校就是好學生啦！就是很聽話的、循規蹈矩、奉公守法的，這樣的一個個性，他就是遵守一切的規矩。然後希望讓大家都很有滿意，所以他是活在別人的期待，還有理想當中的那個生活環境當中。所以慢慢呢他就忽略了自己，忽略自己的情緒，或者是長期壓抑自己的情緒，因為沒有自己嘛，因為都是為別人活。所以他一定是大家心目中的好媽媽、好爸爸、好學生、好同事、好上司啊，就是都好！「都好」就是都為別人著想，然後就忘了自己快不快樂這件事情。所以長期忽略跟壓抑自己情緒的結果，他身體細胞的反應呢，就喪失了吸收養分的這樣的功能。那長期下來，就會形成所謂的「糖尿病」，就是他沒有吸取糖份的功能。細胞為什麼會喪失這樣的功能？就是因為他長時間，讓自己就是處在一種壓抑或者不快樂的狀態，那細胞就失去了吸收養分的能力。所以它是長時間，慢慢慢慢累積下來的結果。

那至於痛風呢，它就是內在的嚴重衝突，理智跟欲求的衝突。所以他可能是生長在有一位很嚴厲的父親的這樣的一個家庭當中長大的，因為父親的嚴厲，所以他必需要控制自己的欲求。他想要做什麼，如果父親臉色不是很好，或者是父親的反對，他不敢說出他的欲求。而且他的理智呢，一直壓抑他的欲求，反正講出來也沒有用，然後大家的臉色也不是很好看。所以他從小呢就是會壓抑自己他想要做的，可是理智告訴他不可以做、不可以做，內心有很多的衝動，可是理智告訴他不可以、不可以。那這個衝動找不到出口，於是它聚集了很大的能量，在我們的腳大拇指、還有腳踝的地方，就是腳後跟的地方，因為這兩個地方是代表我們行走的行動力。像我們的行動力，如果你要從這邊移走到另外一個地方，你一定要用腳，而且整隻腳的力量那邊最強？大拇指跟腳後跟的力量最強。那痛風就是發作的時候，就是你想去哪裡都沒門嘛，因為失去了行動力。所以反應在我們身體上，就是讓你失去行動力，是因為你內在嚴重的衝突，能量累積在你行動力最強的那個關節上面，造成它的發炎，這就是痛風為什麼會發作的原因。所以想要痛風好，因為有一些說痛風是遺傳嘛，那有一些是高普林的食物不能吃，可是有一些遺傳家族他也沒有痛風啊！或者是講到高普林的食物，它只是誘發的因子，也

不是完全因為食物的緣故。所以我們撇開一般人認為造成痛風的正當理由之外，如果談到心理的話，就是他有嚴重的衝突。所以要慢慢的找出內在真實的欲求是什麼？然後化解跟理智衝突的部分，那這樣子才能夠讓痛風真正的得到解決。

另外還常見的就是消化系統，譬如說：胃潰瘍啊、十二指腸潰瘍啊、什麼腸躁症啊，有關於消化方面的，它是長時間壓力所造成的。像那個潰瘍，我們知道就是壓力嘛，情緒，你情緒壓力找不到管道的話，它也容易累積在我們身上，然後形成潰瘍的狀態。那一般這一類的，他的性格就是好強，然後不輕易要求別人的幫助。他明明需要幫助，可是他就是，他說：「唉呀！還是我自己來吧！所有的事情，我就一個人就把它扛下來了！」那也不會主動去要求別人的幫助，然後希望別人的關懷。像我們如果有壓力的時候，如果說有一個朋友可以說一說，家人說一說，頓時間覺得壓力好像減少了不少，因為有人跟我們分享，然後跟我們共同承擔，那這中間也有溫暖的關懷，可是這一類的人他完全拒絕。他明明需要人家幫助，他就是不肯開口，因為一開口就是表示自己的無能嘛！我希望你幫助，就是我不行，我才要你幫助嘛。所以他就把自己硬撐起來，造成很強大的壓力。因此呢，就是空腹的時候容易什麼？疼痛，那個我們就知道他有了胃潰瘍啊、十二指腸潰瘍。一個是空腹的時候會痛，一個是吃完飯會痛，那它們都是來自同樣的原因，不肯輕易的向人家求援啊，然後去要求關懷啊、要求人家的愛啊！每個人都需要愛嘛、需要關懷嘛，可是他就是覺得說出口是一個有損尊嚴，然後很沒有面子的事情。所以他才會在那邊繼續累積他的壓力，導致於影響到他腸胃的功能，而有了最後潰瘍的結果。

那像那個腸躁症的人，腸躁症我們都知道嘛，他有時候腹瀉，有時候便秘。有的人是長期便秘，有的人是長期腹瀉，有的人是便秘跟腹瀉什麼？交替，交替出現，一下瀉肚子，然後一下又便秘，這個都是屬於腸躁症。那我們知道腸躁症，它也是內在有一些衝突，就是他有那個情感上的壓力，大部分都是各種的情緒。他也是用那個壓抑的方法，各種的情緒不把它表達出來，然後也是墨守成規，不太容易改變想法跟個性的這樣的一個狀態的人。他長時間累積情感的壓力，就會造成這個腸躁症的發生。因為我們知道你肚子痛，然後跑廁所，劈哩啪啦的就出來，那個不只是排泄我們的排泄物而已，

它其實同樣的反應我們有很多的情緒，隨著那個排泄物一起排出，它其實是一種情緒得到釋放的一種反應。所以你經常瀉肚子，如果不是因為吃壞東西，你就知道你這一陣子你情緒壓力很大。所以他接著腹瀉的情況，又那個猛力噴射的情況，把你那個長期累積的那個情緒壓力，在瞬間排出來。它是有這樣的那個心理層面在裡面，所以不是很單純的，就是瀉肚子而已，它也同時反應你的心理有很強大的情緒壓力，需要得到排解。

還有譬如說肝，肝發炎一直到肝硬化，我們先聽到「硬化」，大概就知道心太硬了，大概也是脫不了，剛才是心太硬引起我們的心臟病，還有血管硬化，那個肝硬化也是同樣的道理。它是長時間的鬱結出來的，我們說怒傷肝嘛，長時間的那個憤恨累積在心裡面，那個情緒沒有排解。還有也是覺得說：我的心要硬一點，才不容易受傷，因為有一些人就是前面受傷了太多次，他說：「不行，我老是心太軟，所以才造成我經常受傷，所以我現在決定我的心也要讓它硬一點！」所以肝就跟著開始硬了。那肝跟心臟它最大的差別，就肝是長期鬱悶的結果、鬱結的結果，所以它引發的那個原因不一樣，但是同樣都是硬化的結果。就是它產生情緒壓力是不同的來源，但是都是同樣硬化的結果。

還有那個腰酸背痛也是，脊椎上的問題，什麼脊椎側彎啊、還是椎間盤突出啊、還是什麼？現代的人脊椎的問題也是蠻大的，那也是同樣的，都是長時間的那個情緒壓力所造成的結果。長期壓力得不到抒發，它就累積在我們的脊椎，慢慢的就變形、突出啊、或者是側彎啊，它都是長時間的情緒壓力所造成的結果。

那我們講了這麼多例子，大概各位就可以以此類推，其他都是一樣，就是跟我們的心有很直接的關係。我們的心念，每個心念它會形成我們全身不同細胞的變化，你的心念，你的念是怎麼動，你全身的細胞就是怎麼樣長，是直接息息相關的。所以它心念的力量可以直接反應在我們的生理或者是身體上，那我們的生理或者身體有什麼樣的一個症狀發生，我們馬上就知道它背後隱藏的那個心理狀態大概是什麼，然後我們從這個部分去下手解決的話，它應該是效果好過那個看醫生，然後吃藥。正統的那個醫藥，我們是不反對的，可是如果你能夠加上心理的調適，我想應該是事半功倍。

那以上就是很簡單的介紹我們那個身心之間的關係，它是有密切的、息

息相關的，這樣的一個緊密結合的關係。

那我們今天就為各位介紹到這裡。