

禅与身心灵健康

禅是一种健康的、有智慧的生活方式。禅的智慧能够把我们从患得患失的浮躁和紧张之中解放出来，天天都活得开心自在。而开心是健康的泉源，负面情绪是生病的主因。

我们之所以有喜怒忧悲恐种种的情绪变化，是因为什么？是由于心有挂碍，心有执著，因此佛陀告诉我们，放下就是我们所要追寻的。放下不等于放弃，是放下执著，放下分别，放下妄想。

布施摄其实是指能够完全无私无我地去利益众生而又能够圆融无碍，能够放下。

放下对世间的财色名食睡的执著，放下自己修行以后的那种境界，或者自己对佛法领悟的那种智慧也要放下。

其实万事万物都没有过失，金钱不是问题，问题是你贪著金钱的心；感情也不是问题，问题是你执著感情的心。所以万法都没有过失，过失其实是在我们这颗颠倒迷乱的心，逢缘对境的时候妄执假相为实有，而起种种的贪瞋痴的念头。禅的智慧就是开示我们要从自己所有的念头之中解脱出来，练习不被它们困住，不用去排除它们，这样当下就是禅的智慧。

阻碍人的身心健康、抑制人类创造潜能发挥的根本的障碍，不在于外部的环境，而在于人的内心，在于人的思惟方式一开始就迷失对自我的执著和对环境的执著，对境遇、境缘的执著。有了禅就能够破除无明实执，将负面情绪连根拔起。

禅是人类智慧开发到登峰造极的自由自在、快乐无忧、平等独立的状态。你看每一位禅师都是气宇如王，他这种自信心从哪来？就从他对于自心的禅的智慧的开显而来。所以我们要透过心来修心，一颗彻底打开，能够包容宇宙实相的心，这是人类所能够达到的最高层次的净化，那是什么？开悟的圣者的状态，佛陀的状态，这是人类所能达到的最高的净化的状态，最高层次的净化。

所以禅师说：“生命要投资在你不会后悔的地方，才是一个有智慧的人。”而我们投资在哪呢？追逐世间的财色名食睡吗？无常的了，最后是两手空空，还要造很多恶业，继续去恶道之中受苦，所以就应该是倾尽全力来领悟禅的智慧。

养生之道的关键其实是心理平衡，改善生活习惯，而禅是最究竟的、最彻底的保持心理平衡的智慧。

有禅的大智慧，就能够心灵健康无烦恼，保持良好的心态，拥有四种快乐。也就是助人为乐、知足常乐、

逆境之中自得其乐、修行上禅悦法乐。在物质上面我们要知足常乐，做人知足，做事知不足，学习不知足。

不是生活的苦难使我们不快乐，不是生活的压力使我们不快乐，不是配偶使我们不快乐，不是老板使我们不快乐，不是儿女使我们不快乐，而是我们自己的成见、恐惧和对生活的贪瞋习性反应使我们不快乐。

快乐一生的三步法很简单：第一个就是接受现实。第二个就是观照自身。第三个就是作出与以往不同的反应，心怀慈悲。

如何处理好人与家庭的关系？

我们要能够运用禅的智慧，打破成见，少用记忆力，多用想象力；少用批评，多用鼓励。互相欣赏、互相理解和包容去看待自己的配偶和子女，不要被自己的成见所局限，要尝试着用全新的观点去认识他们，家庭就能够和谐幸福。

做人的三项法则——使人接受你、欢喜你、离不开你。做事的三项法则就是：面对它、处理它、放下它。这是我们处理人与社会关系的，从禅的角度来说基本的法则。

禅是不二法门，不把自我放到所接触的事物中去，也不把事物和自我对立，那么就无所谓主观，无所谓客

观，无我无相而又法相宛然，这就是禅的智慧，就是契入不二法门的方法。

具体来说如何修呢？也就是六祖大师所开示的：“我此法门，从上以来，先立无念为宗，无相为体，无住为本。”

“无念为宗，无相为体，无住为本”就是告诉我们真实开悟的方法。

无念为宗是在能认识世界的主观上来修，无念就是让我们在能认识的主体上不要起执著；

无相为体就是我们对被认识的客体也要不执著；无住就是对任何的主观客观之境都不执著。

寂天菩萨就开示我们说：

遭遇任何事，莫扰欢喜心。

烦恼不济事，反失诸善行。

若事尚可为，云何不欢喜？

若已不济事，烦恼有何益？

如果这个事情还可以改变的话，你就应该马上去改变它，为什么不欢喜呢？为什么要生烦恼呢？这座房子起火了，你应该赶快去救火，你为什么要去追那个放火的人呢？要先救火才对。若是已经不可为，那你再烦恼又有什么益处呢？所以用这个来修心。般若度主

要的其实就是修心转念，禅的智慧也就是告诉我们要当下修心转念。

我们必须能够消除招来苦难的心念，这些苦难、烦恼痛苦从哪里来？其实都是自招的，我们凡夫的心智模式招感的这些痛苦烦恼，那些执著心放不下招感了这些烦恼痛苦，所以真正的解决方法是消除招感苦难的心念，并且学习正确的思惟方式，那就是禅的智慧、佛的智慧。

降伏自己的心是一切安乐的泉源，正如《金刚经》所说的“三心不可得”，我们就能够无忧无悔无惧地活在当下，不修不整也不散乱，只是觉照一切，从自己所有的念头之中解脱出来，练习不被自己的念头所困住，而不是尝试着去消除它们，这样一切时一切处都能够欢喜自在。

可见禅修的心要就是不执著过去，不空想未来，保持内在的觉醒，平等觉知万法的显现。不要延长过去，不要招引未来。我们对过去好的总是舍不得，希望它能够长久地保留，不可能的。

如何运用禅的智慧来达至身心灵的健康，其实般若的体相用都在其中——无所求、无所住、无所得。禅的本质就是般若，就是清静、无漏、圆满的大智慧。禅是空灵自在，不落入到任何固有的思惟模式和先入之见，这样就能够使我们无限的创造力、无限的生命的活力都能够展现出来，当下就顿悟成佛。