

心的療癒力

❖ 心自性清淨

療癒必然源自我們的心，而非源自身，

所以了解心性非常重要。

心自性清淨，

意思是說，心和心的過失——

煩惱和無明障不是一體的。

我們內心所有的過失——

自私、無明、瞋、貪、罪惡及其它的煩惱，

都是暫時而非恆常、永續的。

既然我們的苦因——煩惱和無明障是暫時的，

苦也是暫時的。

而且，心不是真實存在或從自己方面存在的。

心的這個特性又稱為佛性。

它賦予我們徹底解脫、成佛的潛能，

使我們得以解脫包括疾病在內的一切苦及苦因，

還可以隨心所欲地達成任何的安樂——

包括佛果的無比安樂。

既然心具足這一切潛能，

我們沒有必要感到沮喪、無望。

我們並不是註定永遠要經歷困境。

我們有不可思議的自由，

可以隨心所欲地開展我們的心。

問題只是在於找到正確的途徑，運用內心的潛能。

雖然許多人不相信前生和來世，

問題是從來沒有人確實證明過前世和來生不存在。

另一方面，很多人明瞭前生存在，因為他們記得非常清楚，

就像我們記得昨天做過的事一樣。

他們了知轉世的真相，

因為他們的心力足以見到前生和來世。

一般來說，開展我們對於內心的認識，

是實際解決困境之道。

我們首先必須找出困境的根源，

因為只有在那之後，我們才有可能止息困境，

而且保障我們永遠不再遭遇困境。

我們也有必要全盤認識我們的困境。

否則，假如我們只看得到困境的局部，

我們觀念中的解脫將是非常局限的。

❖ 療癒心

療癒我們的心關係重大。

否則，我們無有始際的困境，將會沒完沒了。

我們或許會用藥物或其它外在的途徑治療某一種疾病，

但是除非療癒我們的心，

否則疾病還會再復發。

如果我們完全不去設法療癒我們的心，

總是會有再度造下病因的危險——

我們會重複同樣的行為，造成身體不健康。

那樣一來，我們來世甚至就在今生還會罹患同樣的疾病。

透過外在途徑治療疾病不是最好的解決辦法，

因為病因不是外在的。

細菌、病毒、魘魅等或許會形成疾病的外緣，

其實，疾病本身沒有外因。

然而西方人往往把某一種疾病外在的助緣視為病因。

其實，病因不是外在的；

病因是在內心——

我們不妨說，心即是病因。

疾病源自我們的自我愛惜、無明、貪、瞋和其它煩惱，

以及由這些惡念所發動的惡業。

我們的惡念和惡業在內心留下習氣，

之後習氣呈現為疾病或其它的困境。

同時，習氣也可能再引|生煩惱和惡業。

身體的徵候必然有其生理上的因，

而生理上的因是內因促成的——

是惡念和惡業留在內心的習氣使然。

要充分了解疾病，我們有必要了解這個內因——

內因才是真正的病因，

而且內因還會造就疾病生理上的助緣。

只要我們忽略了內因，

就沒有辦法真正把病治好。

我們必須研究疾病如何形成，

並認知病因是在內心。

一旦我們認知了這一點，自然會瞭解，

療癒疾病也必須從內心著手。

健康和一個人日常生活的心態——維持積極心態的能力大有關係。

雖然外在藥物可以用來治療身體的疾病，

我們還需要服用內藥，才能療除病因，

保障我們永遠不會再患病。

什麼是內藥呢？

禪修！

禪修是運用我們自己的心——

我們良善、積極的心態療癒自己。

我們不應當把「療癒」的定義，

局限在從某一個特定的疾病中康復。

「療癒」應當涵蓋療除所有的困境及困境因。

既然疾病和其它所有的困境，
都是留在我們內心的惡習氣造成的，
我們也必須從內心著手，才能療除困境因。

「禪修」不過是就「處理我們的心」安立的名言。

禪修是最好的療法，
因為它沒有副作用。

既然苦樂來自我們自己的心，

禪修才是療癒的關鍵。

禪修是息除苦因並創造樂因唯一的途徑；

這必須透過內心才辦得到，

不可能靠任何外在的途徑成辦。

光靠藥物或一個簡單的觀想，

或許治得好某一個疾病，

卻不足以療癒心。

除了透過禪修之外，

不可能同時療除疾病和病因。

在禪修中，我們自己的積極心態成為內藥，

療癒我們的心，而且療除我們所有的困境因。

疾病和人生其它一切困境，

都是病態的心造成的。

凡是困擾我們，令我們不安樂的心行，便是病態的心。

不健康的身體，來自病態的心。