

# 调心

# 议程

- 曾经的我
- 现在的我
- 自我修行体会
- More...

# 曾经的我-体质

- 睡眠不足，状态奇差
  - 每天2、3睡觉，6点左右起床，8点到公司，这样的习惯养成了10多年，曾经以为无法改变
  - 朋友及同事常说：脸色黑黢黢，有点浮肿
- 缺乏运动
  - 没有长期坚持的体育运动，每一年多许诺要开始锻炼，大多坚持1周左右就放弃掉
  - 体重越来越重，腰围越来越大，毛病越来越多
- 大病没有，小毛病不断
  - 肩部、肘部每天酸疼无比
  - 每次体检都是脂肪肝
  - 体质差引起一受凉鼻子过敏，不断打喷嚏

# 曾经的我-心态

- 迷茫
  - 自我价值观与现实冲突，不想因世俗而迷失掉自我，但找不到解决之道。
- 纠结
  - 舍得？放下？活在当下？
- 气度不够
- 易怒
- 无法专注
- ...

# 曾经的我-信仰

- 一直喜欢“出家如初，成佛有余”这句哲言，但一面临重要抉择关头，还是始终无法做到。自己深究原因还是中国人的典型毛病：毫无信仰可言，没有信念来支撑自己
- 坚持了很多年的习惯：孜孜不倦地看了很多哲学、宗教方面的书，但始终感觉只是在外围徘徊，只是多看了一些书而已
- 道理都懂，但始终无法真正悟透并在生活中贯彻那些道理

# 议程

- 曾经的我
- **现在的我**
- 自我修行体会
- More...

# 改变的开始

- 从前一家公司离职，打算创业，天天熬夜到凌晨3、4点，患了带状疱疹，奇痛无比，才发现体质如此之差。开始快走
- 有朋友推荐pranayama练练腹式呼吸法，增强体质，开始尝试

# 每天的修炼

- 身体锻炼

- 每天五点过起床，在小区附近快走40分钟。周末走60分钟
- 开始尽量少坐车、多快走
- 坚持了半年多

- 修心

- 每天坚持使用pranayama进行呼吸训练，静心。打坐时间从3分钟->5分钟->10分钟->15分钟->20分钟->25分钟->30分钟



# 现在的我

- 体重減了**10**多斤，腰围減了很多，毕业时候买的裤子又重新可以穿了
- 心态无比好转，通过快走及打坐，更容易释放掉各种压力，坦然面对各种挫折、郁闷
- 每天最晚**12**点上床睡觉，5点左右起床，**10**多年的晚睡、早起的习惯改变，拥有了相对健康的生活习惯
- 以前同事及朋友见面都说：起色不错，红光满面，精神状态很好
- 更容易专注地做很多事情，初步有点“活在当下”的感觉

# 关于正念的故事

- 国庆最大的收获是学会了怎样陪闺女玩。平常早出晚归，早晨出门时她还在熟睡，晚上回家，她已进入梦乡，感觉与她关系有点疏远了，即便周日抽出一整天来陪她玩，似乎也无太大的改观。国庆与她一起玩的时候，抛开一切，全身心地像一个小女孩与她嘻玩，效果奇好。究其原因，在于真正全身心地陪她玩耍

# 关于拜佛的故事

- 过节带闺女去了趟雍和宫，与以往临时抱佛脚的功利心态不同，这一次更多是感恩的心态：感激有缘进入了禅修的世界，相信了每个人都是自己的佛，唯自己才可能拯救自我；更感激通过近半年的每日快走和出入息修炼让自己拥有了健康的身体及心态。在那一刻才真正明白了南怀瑾先生所说的：拜佛其实是拜自己

# 议程

- 曾经的我
- 现在的我
- 自我修行体会
- **More...**

# 人生需要体育锻炼

- 很喜欢村上春树的《当我谈跑步时，我谈些什么》，坚持了每天半小时以上的快走有半年多，深切体会到了坚持一项运动对于人生的积极意义。
- IT行业其实也是“不健康的营生”，如果没有手段来中和掉因压力、心理失衡等造成的“毒素”，那人生必然会不健康、不幸福的。禅修+快走的修炼是很好的对治方法

# 人生需要信仰来维系

- 不管是信仰耶稣基督、佛教抑或其他，人生需要有信仰来维系，这样才能帮助应对人生中的种种不如意
- 最重要的不是外在的环境，而是自我内心是否足够强大。向内观照才是根本
- 越简单的东西，越是有强大的力量
- 善护念

# 怎样避免纠结

- 想清楚自己当下真正的需求是什么？
- 放弃抑或坚持
- 正念地做事，坚持自己的选择
- 假如想不清楚自己的需求，那也要做出选择，然后坚持选择。不要在纠结中痛苦

# 推荐给大家

- 坚持锻炼：
  - 推荐每天坚持30分钟以上的快走
- 观照呼吸：
  - 推荐使用Pranayama来训练腹式呼吸法来学会呼吸
  - 有兴趣的推荐去学习瑜伽，个人更看重瑜伽呼吸训练来调心而非形体的练习



# 议程

- 曾经的我
- 现在的我
- 自我修行体会
- **More...**

# 禅修需要实证

- 学会呼吸是最好的禅修入门方法
- 活在当下
- 正念的奇迹
- 四法印
  - 诸行无常、诸漏皆苦、诸法无我、涅槃寂静
- 四圣谛
  - 苦谛、集谛、灭谛、道谛
- 八正道
  - 正见解、正思想、正语言、正行为、正职业、正精进、正意念、正禅定。

# 图书推荐

- 一行禅师
  - 故道白云
  - 正念的奇迹
  - 你可以不生气
- 圣严法师
  - 圣严法师教默照禅
- 村上春树
  - 当我谈跑步时，我谈些什么