

## 前言

樂健法經並不是來自古印度的密教經文，而是我自己撰寫的文字。樂健法是一種利他瑜伽，我稱之為「雙人瑜伽」。施者把呼吸與受者結合，用其中一腳的腳底緩慢而溫和地按摩對方的身體，後者則不會感到多少疼痛。

完成之後，兩人互換施受二者的角色。在此其中，人際之間的溫馨親密讓雙方敞開心扉，家人的溝通因而變得活力充盈——這方面的不足正是目前的社會問題。

藉著運用樂健法，慢性病及心理毛病會消失，在不知不覺間重拾健康。

此外，可由此體會施予的奇妙，亦即「使人快樂，自感愉快」。假如我們明白，我們因為互相支持而活著，心中必定常懷感恩之情。

### 大樂金剛不空真實佛足樂健法經

我曾聽說：

某個溫煦宜人的春日，在名叫 Yushibaka 的地方，佛陀坐在眾菩薩之間，宣講樂健法。祂解釋其中要點，並在乾闥婆身上進行示範：首先，祂站起來，向在座者展示自己的雙足，對他們說：「乾闥婆和各位菩薩，大家認為我和你們的腳底是什麼東西？腳底是不是只會跟地面接觸？」

「假如你認為我們的雙腳只是用來在地上行走，那即使你跟從一條道路，也永遠不會認識佛道，即佛法真諦。佛道不僅把地方連在一起，而且把人心和所有生靈的本質連繫起來。如果你希望追隨佛道，便需要健康的體魄，特別是健壯的雙足；沒有這個，則不可能進步。」

「此外，不論足部如何健壯，身體何等健康，為了普渡眾生，你需要健康的心智、愛心，以及隨時從獲救助者身上學習的志向；只有這樣，你才擁有真正健壯的雙腳。當你心存學習樂健法的強烈願望，對眾生慈悲，足部即會綻放光芒，照亮黑暗。」

「施行樂健法者稱為光輝樂健菩薩，不論走到東南西北，在任何地方都會有許多人因為發亮之足而聚集。當中可能有富人，更多是貧者；有些健壯，有些病弱，亦可能有瀕死者向光輝樂健菩薩求助。」

「菩薩啊，當我們遇上這些人時，如何給他們光明呢？只是傳授真理，能否挽救身患心理或肉體疾病的人？唉，僅以真理之言實在難以挽救他們。菩薩啊，你必須用心眼體驗與理解我所教授的東西，並普渡眾生。」

佛陀如是宣講。

然後，佛陀把乾闥婆叫來，讓他躺在樂健曼陀羅上。乾闥婆向左側臥，頭朝北，左腿伸直，右腿彎曲，雙手合十，向佛陀問好。隨後，天香妙音遍滿四周。佛陀站在乾闥婆腳前，頷首微笑，說：「現在，我會發送樂健法。」

「許多人會在遭受不治之症磨難時悲傷發問：前生作了什麼業，使我承受如此苦難？然而，大部分這類疾病都是由於對靈性生活無知所致——未有覺察真正的自己、欠缺自我反省，以及對飲食一無所知。治療方法眾多，包括手療、食療、斷食及阿育吠陀等，雖然各具良效，但實行時須付出極多，亦難以根治疾病。在我們的國度，自古以來已採用瑜伽，這是一種自我幫助的方法——不過，不少人卻因病重而沒法幫助自己。」

「樂健法是最好和最容易實行的淨化身體方法之一，可恢復身體能量流動、治癒由心理毒素所致的疾病，以及消除累積疲勞。」祂續說：「當你施行樂健法的時候，須由身體左邊開始，然後才轉往右邊。」

佛陀開始用祂尊貴而巨大的左足按摩乾闥婆的大腿根部，其足部隨之發出光芒，照耀眾菩薩的眼睛，他們的心眼頓時打開，並發現乾闥婆的雙腿迅速變得柔軟。乾闥婆因長期打坐造成的腰痛在瞬間痊癒，他感受到佛陀雙足的神聖力量湧入其體內，在當中流動，

因而熱淚盈眶。

佛陀說：「我把大腿根部稱為羝羊，這是把身體中心與足部中央相連的管道；當左右兩邊的這個部位放鬆下來的時候，體內血流會開始暢順流動，他同時會從幻象中蘇醒過來，湧出心靈熱望。」

然後，佛陀把乾闥婆的上身轉至臉朝上，雙腿維持在原來位置，用足部踩踏其左邊羝羊較深入的位置。乾闥婆最初感到極度疼痛，奇怪的是，其後轉為舒適之感，就好像天賜能量重返全身。佛陀說：「我把這個部位稱為愚童。當它放鬆的時候，肝臟和腎臟便會變得壯健、月經正常、內心平和安詳。人可能得到健康的孩子，並覺察到自己的存在意義。」

佛陀之後讓乾闥婆轉動雙腿，亦即背部平躺，然後用足部踩踏其大腿，位置由鼠蹊下延至膝蓋。佛陀說：「這個部位名為嬰童，如果好好按摩，即可活化胃部，亦可回復良好視力，湧現天然靈性，就如初生嬰兒首次看見世界時那樣。」乾闥婆雖然因為年紀老大有遠視問題，但在嬰童按摩完畢之際，他所見的佛陀尊顏明顯比之前更加清晰明亮。對於能遇上佛陀，並讓祂施行樂健法這件奇妙的事情，乾闥婆實在滿心感激。

隨後，佛陀用足部踩踏乾闥婆胸膛的肩膀附近，接著是手臂根部，再下延至手指尖。佛陀說：「這是唯蘊，若讓它放鬆，思想與行為便會連接良好，各種心肺疾病都易於治癒。」

佛陀轉而讓乾闥婆面朝下俯臥，先用右腳踩踏其左臀，然後一直下延至膝蓋後方附近。祂說：「臀部稱為大乘（大型交通工具），大腿背面則名為拔業（拔除業障）。所有肌肉的根部均有脹大部分，增大時會使肌肉收縮，阻塞血流，減少體液，使該部分變冷，最終出現病變；特別是臀部脹大，會使人體變冷。為了治療疾病，最好的方法莫過於疏通體液。這是一個簡易的方法，只要使脹大部位軟化和放鬆，那即使是最難纏的慢性疾病，也能痊癒。你要做的，是以誠心為之。」

然後，佛陀用足部踩踏乾闥婆雙腳腳底，並說道：「這個部位稱為覺心（覺悟的心）。腳底可視作腦的一種，更多使用腳部，它們則更能自行找到通往脹大位置的路徑，因此你必須加以照顧。覺心既

是一個部分，也是一個整體；既是一個整體，也是一個部分，你應當就此細加思量。必須好好予以按摩，使生命能量循環良好，以此正確方法勤於為之。」

佛陀接著用雙足踩踏乾闥婆上臂根部。由於乾闥婆身材高瘦，因此上臂未能觸及地墊。佛陀說：「這個部位稱為極無（終極之無）。上臂不能觸及地墊的人可能患有胃下垂，顯示身體硬化，有需要多加施行樂健法；全心全意為之，掌握及體驗身心如一的狀態。」佛陀說這些話的時候，用雙足輕輕踩踏極無，同時吟誦光明真言。乾闥婆的手臂瞬間變得柔軟和放鬆，並可接觸地墊。眾菩薩以覺悟的狀態目睹這情景。

佛陀隨後移至乾闥婆頭部，用左腳踩踏其左肩根部，腳後跟幾乎觸及地墊。「這是 Himitsu（秘密），這部位可預示各種疾病。肩膀僵硬表示可能將會患病，便秘亦是患病的先兆。千萬不可輕視這些信號，你必須設法解開其中的秘密。」

然後，佛陀在乾闥婆背部跨坐，合上雙掌，沿脊骨兩旁由上至下按壓肌肉。「這個部位稱為一道（一實之道）。當一個人的脊骨和肌肉失去平衡時，便會患上各種疾病。我們全身各部分為協調一道而調整，在接觸一道的時候，你可感受到愛，對於天地給予生命和養育，心中湧出感恩之情。」

佛陀站起來，返回其座位，對眾菩薩仁慈微笑，後者有如獲佛陀施行樂健法的乾闥婆一樣，被天賜之福所籠罩。佛陀說：「由於不了解療法要點，人會因病早夭；你必須明白，不治之症並不存在，最重要的是採用什麼方法。首要的是，摒棄所有負面想法，相信可能發生的事；相信，並施行樂健法！」

樂健法是一個簡易的方法，包含深奧真理。這是利他的瑜伽，一種雙人瑜伽。你必須以誠為之，用以挽救眾生。假如每天進行，你的雙足將發出耀眼光芒，以光明之步行走，把所到之處轉化為極樂淨土，佛光之海。那些接受樂健法的人將會痊癒，並獲享平安；施者則透過施予而認識佛法，活化血液和生命能量，兩者均可從中得益。

然後，佛陀以偈陀如此說道：  
 修習及施行樂健法者，  
 可治病，可療人，  
 而且可讓人無所恐懼，覺察愛。  
 縱然自身深受病苦，  
 若為治癒他人而學習與施行樂健法，  
 則不會無法治癒自己，  
 救人終得自救。  
 施行樂健法之時，  
 即成為光明之人。

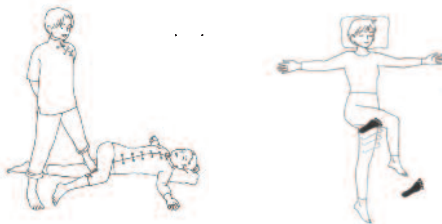
### 羝羊

讓受者向左側臥，頭部朝北，放在枕頭上，左腿伸直，右腿彎曲。  
 施者兩腿張開，站近受者腳部，用左腳在其羝羊根部施力踩踏，然後下延至腳部。每踏一步呼吸一下，緩慢進行。



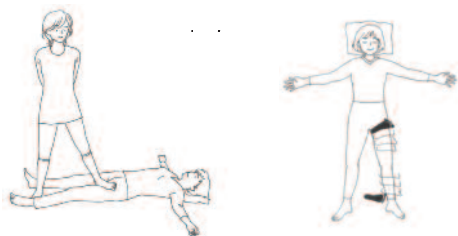
### 愚童

受者雙腿保持之前位置，上身轉動至平臥。施者把右腳放在對方的腳後跟附近，然後以左腳在愚童點施力，特別注意好好按摩大腿根部。接著讓受者轉向右側，重複該步驟。



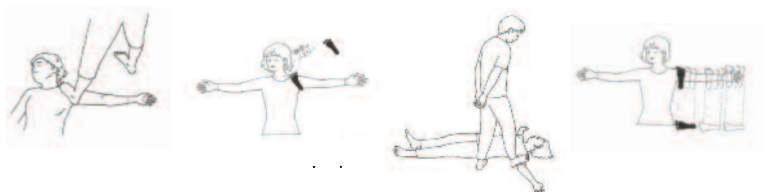
### 嬰童

受者仰臥，在左邊的嬰童點施力，位置由鼠蹊部下延至膝蓋。緩慢地深入按摩鼠蹊部。每踏一步，吟誦一句光明真言，然後在右邊的嬰童重複該步驟。



### 唯蘊

受者把雙臂伸向兩側，施者把右腳放在前者右手附近，用左腳施力踩踏其胸膛的肩膀位置，然後下延至手臂和指尖。沿著唯蘊，一直慢慢向下按摩至指尖。然後，轉往右邊的唯蘊，重複該步驟。



### 拔業

受者面朝下俯臥，施者站在其雙腿中間，用右腳先後施力踩踏其左臀及左腿背面，位置由大乘下延至拔業。假若在其中發現硬化部分，則重複深入按摩。然後，在右腿重複該步驟。



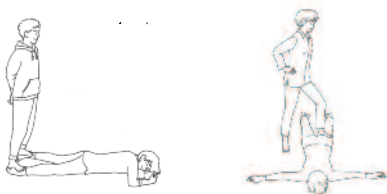
## 大乘

施者站在受者左腿外側，用左腳先後施力踩踏其左臀及左腿背面，位置由大乘下延至拔業。假若受者腰部疼痛，則重複深入按摩大乘，特別注意硬化部分。然後，移至右邊，重複該步驟。



## 覺心

受者如之前般俯臥，施者在其雙腳腳底，即覺心位置施力踩踏。這是一個可讓全身調和的神秘部位，因此應每天勤於施行。施者背向受者，以雙腳後跟在覺心上下按摩。



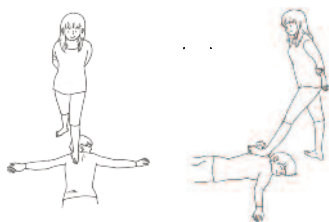
## 極無

受者把雙臂伸向兩側，施者站在其左手附近，用右腳輕輕踩踏極無，位置由肩膀下延至指尖。然後，在右邊重複該步驟。



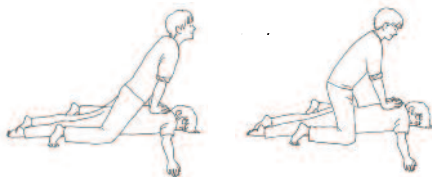
### 秘密

受者保持上述姿勢，把面部轉向右邊，施者站近其頭部左邊，用左腳施力踩踏其左肩的極無位置。踩踏時兩人呼吸保持一致，向下踏時呼氣。然後，移至右邊，重複該步驟。



### 一道

受者保持上述姿勢，施者在其膝蓋位置跨坐，合上雙手，手掌下方張開，同時按壓脊骨兩旁。將身體全部重量集中於掌側，慢慢向下移動，兩人呼吸必須一致。



完成樂健法時，施者與受者均心存感激和慈愛，崇敬地雙手合十，吟誦光明真言；接收光明，亦發放光芒。

佛陀宣講佛法之後，把右手朝向眾菩薩，他們的身體頓時被光線籠蓋，煥發光輝和覺悟，遂向佛陀的雙足鞠躬，然後離去，在其各自的領域中，向普世傳揚樂健法。