

# 焦虑的解毒剂 = 禅定与修禅

---

修禅中的一种状态叫做禅定。禅定是一种状态，也可以称之为入定、临在、无念。

我这里按照禅宗的说法，把这个词用：禅定。形容你个人的一种精神与身体的状态：在精神上你是清醒的，在身体上你是放松的。

进入禅定后，你的头脑中想的是：不想，暂时让你的头脑不去思考。由于你不去思考，你的大脑没有驱使你的身体，你没有释放各种激素，你的身体是自行运作的，是自然放松的。

禅定解决的是你之前的精神焦虑状态与身体劳累状态。

## 为什么有禅定？

---

那就可以解释一下为什么有禅？

这一切都从人们的痛苦中说起。

痛苦来源于什么？痛苦来源于人们的感受。感受到痛苦就是痛苦，感受不到痛苦就不是痛苦。

你如果和一个傻子在一起，你经常看到傻子是比较快乐的，起码他的脸上不时可以浮现笑容。因为他不大能感受到痛苦，除了肉体上的痛苦，他可能感受不到普通人经常感受到的痛苦。这个痛苦就是思考之痛。

我们总是在思考：我们的过去，我们的未来。

对于过去，我们都是后悔、懊恼；对于未来我们都是焦虑、恐惧。仿佛只有过去与未来才对我们是重要的。

但我们忘记了最重要的一点：我们活在当下。当下的我，才是真正的、现实的我。过去的我已经过去，未来的我还未到来。那些我都不是现在的我、当下的我。

我们要关注的是当下。

当然，当下我们可能是有实际的身体痛苦的。我们就和痛苦相处就好，那些痛苦一般都是物理的，身体已然接受，只要让大脑的思考也接受它们就好，这是人生的一部分。而且，你知道吗？身体的痛苦一般都是警报，告诉你身体的某个部位出现了问题，所以，痛苦不是真正的问题，真正的问题不痛苦。

这其中的因果关系明白了吗？

思考(思考过去、思考未来) 导致了一> 痛苦（烦恼、焦虑、不安、恐惧、消极）

痛苦，痛苦是思考带来的。可怕的是：我们不断的在思考，不能停止思考是一个可怕的烦恼。这是我们身体的一个机能。

禅定是停止思考，将注意力放到当下，感受你现在的身体，感受身体的每个部位，无论是手、腿、脚、脚指头，还是耳朵、鼻子、甚至你的皮肤、骨头、血液、呼吸（这些都是你身体的一部分），接受当下的自己。

当你接受当下的自己，和自己合为一体，对所有的痛苦都坦然，你自然就是禅定了。

你会在身体与精神上得到奖励：身体会缺少思考的压力而放松，甚至回归它原本的修复模式；精神不再思考，休息一下。

## 如何想

---

我知道这就是现在的我，现在的我还活着，而且我没有太多身体痛苦，我活的很好。我的精神可以禅定，停止思考。

不管你是什么身份，什么地位，什么财富，你最多和我经历一样的心态。这是最好的心态。我还活着，身体健康的活着。我活在当下。

过去无论发生什么，已然过去。我不可能改变任何已然发生的事情，我甚至都已经忘记了过去好多的细节。

未来即使我失去所有的财富、地位、人脉、亲友，但我肯定我还活着。即使对于死亡，我也可以坦然面对，这是所有人的人生的一部分。

我活在当下，接受当下的自我，还有当下的心态。

这是作为人最好的状态（无论外界如何）。

## 附录：

---

1. 时间不是最珍贵的，当下才是最珍贵的。生命就是此刻。不是过去，不是未来，就是此刻。
2. 失去当下，才是真正的失去生命。
3. 当你的注意力只关注当下，你就可以很容易的从思考的困境中走出来。
4. 关注当下，你的消极心态就没有了踪影。

上面说完了禅定，但还要补充一些关于修禅的知识。否则，禅定不是一个容易到达的状态。

## 修禅：

---

禅有三个特点：

不可说，不必说，不能说。

这里肯定是借鉴了道家里的：道可道非常道。

即使是这样，我这里也要说一下。不立文字不代表不能写。

上面说的禅定算是修禅中的一种状态。定下来，不动而已。修禅才是核心，禅定不禅定其实无所谓。

那什么是修禅？

修禅就是要成佛，明白点说：进入一种高级的精神状态，得到一种智慧。

## 佛的本质是什么？

---

觉悟。

觉悟：得到无上正等正觉。就是最高智慧。正等正觉这样的用词反应了这个智慧的等级很高。

觉悟的三个等级：自觉，觉他，觉行圆满。

自觉就是自己觉悟。

觉他就是让其他人觉悟。

觉行圆满就是所思和所得，度己和度人，自觉和觉他，思想和行为，都完美无缺。

这里我们一般到第一层级就可以了，就是自觉就好。至于觉他，我现在写这个文章就是觉他。在网络科学里，这就叫做传播。

至于觉行圆满，我觉得没有必要。圆满了就死了。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。

不管是顿悟、还是渐悟。我们都是无限接近佛，而不是佛。

## 觉悟的关键：

---

破执。

破除自己的执念。

执有三种：我执，法执，空执。

我执就是执着于我。对于自己的过去与未来都太过在乎，就是我执。

法执就是执着于法，以为法就是真相。执着于方法、道理、真理，就是法执。

空执就是执着于空，开口闭口说空无。既然不能无法执，反向的就会出现空执。空执也是不对的，事事都空也是执。

法执与空执都不能执着，必须随时可破。

在这些破执中，最容易的就是破我执。破我执就基本可以开悟了。

破法执与破空执相当于科学的方法论。让你在做事情的时候，更好应对各种事情。

## 怎么修禅？

---

修禅就是生活。活在当下，就是修禅。吃饭、喝茶、走路，都是修禅。  
因为你活着，就是佛，就是修禅。

船子和尚的偈：

千尺丝纶直下垂，一波才动万波随。  
夜静水寒鱼不食，满船空载月明归。

慧开禅师的偈：

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。  
若无闲事挂心头，便是人间好时节。

有感悟了吗？修禅吧。

## 后记：

---

本文大量参考了《当下的力量》与《禅的故事》两本书。文章中有不少段落都是直接摘抄原文，望读者与原作者海涵。  
《当下的力量》的作者是德国人，《禅的故事》作者是易中天老师。虽然是两个不同国家的人，但对于禅的理解我能读出一些相同的地方。

这里，我就自己总结并写下那些我认为最重要、最能让人理解的话。

我确信，人是有一种状态叫禅的状态。这是一种人生的大智慧，可以解痛苦。

其实过去很多人都体会过，所以，也留下了很多的故事与书籍。

禅不是虚无缥缈的概念，不是一个骗人的把戏。也不是气功那样的玄幻科学，而是一个实在存在的精神状态。是中国古人在实践中发现、发展的这样一种智慧。

但禅不是一个与生俱来的状态，需要你觉悟。

笔者从14岁起，看过一些练气功的书籍，一度非常迷恋打坐与入定。当时懵懂无知，但热心是有的，打坐有近10年的历史，蒙蒙无所得，只有些许的身体奇妙体会。后来随着工作与生活的忙碌，就渐渐放弃了这个爱好。

又一晃近20载，去年听到易中天老师的禅的故事，忽然有所觉悟。

发现年轻的时候，也许是无法参禅的。没有痛苦，没有执，那时我参什么禅？

禅也许是中年人的解毒剂吧！

## 参考：

---

1. 当下的力量 作者：埃克哈特·托利 链接：<https://read.douban.com/ebook/131079394/>
2. 禅的故事 作者：易中天 链接：<https://read.douban.com/ebook/54908316/>
3. 中华经典藏书：金刚经·心经·坛经 链接：<https://item.jd.com/11911291.html>