**20230116 中医传统文化群 师聊禅定打坐**

整理：糖糖

随风飘远：禅定可以治百病。

**师：@随风飘远 胡说八道。**

随风飘远：@师 真的，百病皆除，你看虚云老和尚会禅定可以活120岁。

**师：@随风飘远 不要搞得那么复杂，舍近求远，我还说了呢，圆寂治百病。禅定的层次有浅有深，一般人禅定都困难，你还让他禅定治百病。真得了病，心都不定。净说些没用的。**

随风飘远：没那么难。

**师：没那么难，你知道禅定有多难吗？一禅，二禅，三禅四禅。**

随风飘远：禅定有技巧的。

**师：别给我扯用不着的，就像发烧咳嗽不看病去念阿弥陀佛一样，舍近求远。你看看楞严经关于禅定的境界，张嘴就胡说，禅定还治挨饿呢，别吃饭禅定去吧。好好锻炼身体，保持乐观心情，劳逸结合，才是最快法门。**

随风飘远：难那是因为认识不透，到快要两眼一闭的时候，插上氧气罐的时候，你才知道什么是近，什么是远。

**师：@随风飘远 咱别扯，这用不着的，行不行？先吃好三餐，该吃吃，该喝喝，什么事不往心里搁。**

随风飘远：@师 你打算什么时候禅定？等老的时候吗？

**师：别问我这幼稚问题好不好？你到时候别是邯郸学步，正常的生活都丢了，还没学会禅定。**

随风飘远：不学怎么会呢？

**师：你们年轻人就是好高骛远，就这玩意儿，害了多少人？**

黄师傅不靠谱：别说年轻人，我老年人，也好高骛远，社会太浮躁。

随风飘远：今天不开始学，明天怎么会？没有学的因，怎么有会的果？

四先生：你可以学，你知道怎么入定？知道入定是什么吗？

石斛：我发现我自从学习静坐，练瑜伽以后，就没啥性欲了，不知道算不算正常。

**师：我再说一遍，经脉不通，你根本定不了，身心一体。咱不聊这话题了，还是聊中医吧。**

河北，水木：是，容易把年轻人带偏。了

**师：我原先讲课讲过楞严经50阴魔，还讲过33天，有机会你可以看看。这个话题打住吧。现在很多中医药大学的学生，被宗教蛊惑，上来就要成佛得道，遁入空门，害了多少孩子？**

随风飘远：禅定有很多种，层次有很多种。

石斛：我只是偶尔盘腿静坐，感受那种静。

**师：关于盘腿打坐，现在人我都不建议。年轻人应该先动起来，把静脉搞通顺。能静的时候再静一下，身体差的一逼，天天往那一坐不动了，真气都提不起来了，还干啥呀？这样的我看的多了。最后出个阴神，魂不附体，害了多少孩子？**

四先生：是打坐还是什么？

**师：就是打坐，打坐打魔怔了。**

草木间：@师 大多数都是这个结局。

随风飘远：还没有完全到止的境界。

**师：@随风飘远 不要止永远都不要止。金刚经上怎么说？因无所住而生其心，心流永远流淌**，**不要去做寂灭定。**

随风飘远：@师 寂灭定也不错啊，只是不要当作最高处。

**师：年纪轻轻的你受得了定中的诱惑吗？先把人世间所有的诱惑经历了，再说吧。这个话题打住吧，别说了。宗教界群魔乱舞，少碰。**