

禅境探真

——2014年11月24日于温哥华

禅修的体验

很多学习或者教授禅法的老师们，他们的造诣都比我更深一些。我是小时候修，后来在讲学也尽量抽空地修，但是不如小时候修得多，很多经验是自己可以体会，想要表达出来教给你们去做，其实是很难的。因为精神意识或者禅修的方法，它是在内在的，更多的是意念的东西，不像舞蹈那么外在化，容易模仿，只要模仿得好就是会了，模仿得更好就是美。这个内在的感受——禅修深层的那些感觉，很难寻找比较贴切的一些词语或者某种比喻来描述，我们所描述出来的都不是禅的真正的感觉，那种感觉有机会你要走进去才能感受得到。

就像有人跟我说，有些新的电影之中，一群科学家到了宇宙，什么感觉呢？在那个世界两个小时，相当于地球上 23 年的时间。譬如说一个 23 岁，另一个 25 岁的两个人约好了，打算回来结婚的，结果 25 岁的那位回来了还是 25 岁，23 岁的那个过了 23 年，从一个小妹变成了阿姨，这婚还怎么结啊！这个时空，就是时间、距离、空间不同，那个速度就不同，也就是说老化的时间也是不同的。这提醒着我们，这个世界上，地球上的这个空间和时间，不是唯一的时间，中国人曾经有很多很多关于跨越时空的描述，比如有一个修道的人莫名其妙

地走进了一个特殊的山洞，在那里待了一个礼拜，等他回到他的村子里，时间大概已经过了三百年。

我为什么会讲这个部分呢？因为当我听到、看到这样的故事时，我觉得和我曾经进入禅修状态里的一种感觉是非常类似。禅的这个方法，无论是通过观想还是自我暗示，只要进入那种从身体的安静到精神的安静，到没有思维的状态，每一分钟呼吸次数也在慢慢地减少，甚至心跳都会减少。我说的不是死亡，是次数减少。

我小时候，附近的医生有一次给我们免费检查身体，就是量血压和测心跳，测心跳的时候我就想：心跳快一些。因为过去我没有量过心跳，不知道一分钟到底跳多少下，他要测的时候，我就想：我的心跳变成 136 下。医生测量之后很惊讶，就问：“你有发烧吗？”

我说：“不知道。”

他用体温计一量，发现我没有发烧，就觉得很奇怪：“你怎么心跳那么快呢？”就问旁边一个老医生。老教授过来看看我的眼睛，看看我的舌头。再测我心跳时，我就想：心跳慢一些。老教授就问他：“你刚才是不是查错了？”

“一分钟 136。”

“不对啊，只有 36 啊！你是不是记错了？”（众笑）

“没有错，跳得特别快，不信你再来试试。”我就想，既然这样还是回 136 吧。（众笑）

又换那个年轻医生再一测——136！他们两个人都快打起来了。

（众笑）

我们通过禅修的训练，慢慢会有很多东西可以适当地自我把握和控制，乃至调整。当我们深入修行之后，自然地就会产生了一些稍稍奇特的能量的感觉，从最初皮肤开始变光滑，到身体内部有好多奇特而又美妙的感受，之后觉得能量很充足，感官能力也比过去要强大很多。

譬如说我们在修行之中，观想到桃花的树林的时候，想到桃花开放了，遍地都是桃花。我们在这个境界里，其实就是自己想啊想，当想到这里应该是很香甜的时候，就真的闻到空气都是香甜的。

当宇宙的时空不同，我们的时间、空间、感觉和寿命都会发生变化。我还记得早年的时候就有记者报导，说人类把植物的种子用火箭或者航天飞机运送到地球之外的一个空间，当然并没有跑到火星、木星那么远，就是在贴近地球的这个宇宙空间里转了几圈之后，回来，再把这个种子种下去。这些种子长出来之后，植物的个头变大了，尤其芝麻长得像花生那么大，葱能长到一米，长到原来的一倍那么高。

禅境的层次

宇宙空间的这种感觉，我时常体会到它和禅的不谋而合。禅是进入一种静的状态。我们描述“禅”这个字，第一层就是从外在肉体的安静；第二层是精神、情绪的安静；再到第三层——连安静本身这个意识，或者带你走入安静的这个方法慢慢都没有了，也可以称为深度

的静。再到第四层，一切都没有了、消失了，连自我的意识都没有了。在整个禅的过程中，进入到一切都消失的状态时，奇迹就会产生。当你感觉美妙时，不是第四层，最多是第三层，因为你还有存在的感觉，还有美妙的感觉、舒服的感觉、喜悦的感觉，这个时候还不是最深的层次，在最深的层次，有一个字叫作“定”。

“定”是一种清净到什么都没有的状态，还有一种描述叫作“假死”，就像一种虚假的死亡，有呼吸但是很慢，有脉搏但也很慢。有人在这种定境之中不容易走出来，甚至旁边人轻轻摇晃他都醒不了，放歌声也醒不了，古人把这个状态称作“魂飞天外”，意思是他的精神意识到天堂遨游去了。这些都是一种描述，那个状态我进入过很多次，但是不容易进入，有时候你越想进入越没办法进。那是一种什么样的感受呢？就是没有感受。

譬如说我在晚上十点钟开始坐禅，眼前放一个大钟表，偶尔睁开眼睛悄悄看一下。坐到十一点之后，我突然忘记了时间，当我醒来收功的时候是凌晨五点钟。我在那个没有时间概念的状态里最少有五到七个小时，但是这五到七个小时等于没有感受过，这个空的状态叫作“定境”。

我很多次进入那个状态边缘，也就是我的大脑还有知觉的时候，我感受到了比如像生命的起源、超越时空的宇宙空间的根源在哪里。你无法指着一个方向说它就是在那里，无法说。当进入那个状态的时候，你自然就到了那个世界，而并没有乘坐一架飞机或者一个运载你的机器，或者一个运载你的神，都没有，是自然地就到了那个世界里。

所以当你感受美妙的时候，只能说你越来越靠近禅，越来越脱离俗世。当到了定境或接近于定境这个状态的时候，其实已经花了很多时间来让自己慢慢升华到这样美妙清净的状态。我看古代修行大师的资料，有的人光要靠近这个状态就要花五十年的工夫。

所以当你贴近或者超越这个状态，进入真正深层的定境的时候，也许你的大脑、你的身体就是因为进入这个状态而改变了，或者是生长了。比如说看到一个人，你就可能感应到他在想什么；再看到另外一个人，你就知道他是来干什么的，可以早做准备；看到一个植物的时候，就能想到它明天可能会发生什么。还有更神奇的，当你真进入这个状态之后，如果你饿了，会莫名其妙地有人送来食物；如果你需要钱，会莫名其妙地得到一笔钱，都不知道谁给的。有很多事情可以追究，有根源，钱是物质，米饭也是物质，但是它们来到你面前的时候，你不知道是从哪来的，很特别。

进入禅定的方法

我们怎样才能慢慢进入那种定境——没有思考、没有知觉、没有意识、没有时间感觉的境界呢？其实我教大家修的“大光明”、静坐、念佛法、大礼拜，都能让你进入这个状态，就看你有没有耐力走进去。走的这个过程必须按照现在所要求的方法，如果你还没修过，或者还没有修好，而且今天我提示的所有观想都不想，就想进入那个境界，是进入不了的，因为你的整个生命需要一个观想和能量的基础才可以承受那种定境，实际上它是一种大能量，是一个极特殊的场。如果你

的生命还没有这个承受力，就莫名其妙地进入了那个场，你的精神行为可能会出现错乱。

就像几十年前的收音机，当里面那些发光体、传导管之间不平衡的时候，有些管子就会爆裂掉，收音机也就废掉了。一个人如果没有这样的承受力，而进入一个清净、定境的状态，得到这种很强大的能量时，他大脑之中的某一个东西也可能会因承受不了而被烧坏，就会出现神智不正常。这样对人的健康不是有利，更多的是伤害。

所以我们要想进入那样一个极深的禅境，必须一步一步踏实地修进去。从观想地修，到莫名其妙地没有观想就进入一种清净状态，那个清净状态是极度美妙的。或者有一天在周围环境都很好的时候，不做“大光明”，去打坐，后面靠一个靠垫，底下坐一个坐垫，就容易进入我所说的定境，这样是最安全的。不可能突然间好像有一架飞机把我们带到那个空间里去，就算带进去了飞机也会被烧坏，人也会被烧坏的，一定是这样子的，一定要踏踏实实地修。

禅修获得的能力

在这种清净、定境的状态下，我觉得人类很莫名其妙地，好像与整个自然界发生了一种非常特别的吻合。当你一旦和这个世界发生了一种深度吻合的时候，这个世界上好多你过去从来没关心过的事情，你所不知道的，从此就了解了；你从来没有的能力突然间拥有了。它就是这样一个极特殊的场。在这个场的作用下，最明显的就是你的智力发生了很大的改变；智力上发生改变，体能上也一定会改变的。

修行禅法最深层的那个东西是不可思议的，但是，并不是说神秘就是鬼、就是神。能够感受到神鬼世界，或者能够去驱使神鬼，这在大的禅之中不算高级的，最多是中到高级阶段。大禅境，自我就是神。因为当你感受到宇宙生命，感受到宇宙的起源，感受到自己和整个世界融为一体的时候，你其实能够去作用这个世界。

如果没有定力，你的心、你的意识、你的情绪就会由环境而改变，这句话叫“心由境转”。当你的能量强大到相当大的程度，尤其是深入禅境、达到定境之后，很可能有一天，你能做到环境和人事关系，包括你的命运都由你的意识来决定。当你深入到那个程度的时候，你的能力就达到那个程度。从那个状态里走出来的人，有个描述叫作“金口玉言”。

金口玉言，是中国一个很特别的、古老的词汇，也是对一种神圣法力的描述。中国人通常把皇帝所说的话叫金口玉言，第一是因为皇帝的权力，第二是皇帝本有的能量。为什么一旦皇帝有病而且病比较重的时候，他底下的臣子容易造反？是能量。当皇帝成为一个统治者、一个君王的时候，其实是他的能量场在控制着其他人。当皇帝病倒了之后，他的能量就会减弱。大臣通常很聪明，很容易做权术争斗的事情，所以当皇帝生命的能量不能够控制下面这些高官的时候，他们就感受到了，就要造反，这不是因为皇帝要死，而是皇帝的疾病导致了他的能量场变弱。

从古代皇帝、高官、大将军，到今天的总统，还有一些很知名的大的学者，乃至心智很强大的电影导演，他们身上都有那种很强大

的能量场。现在很多人在研究人的命相，那是用其他的方法，比如说通过长相、所测的卦象能够总结出某个人生命的特性、脾气、命运等。但是总有一天科学家会用一种科学的手段测试出人类的某些特性。

生命的场，有的人是天生就有，有的是通过后天学习产生出来的。禅的这个场，我本人发现，它真的很奇妙，真的与当代最大的科学家所推理和认证的那个宇宙空间非常类似。

当真正进入禅境之后，人的能量就强大了，感受也强大了，修得更好的人，其实是可以按照自己的意图对世界进行一些改变的。这个听起来有点玄，但事实上是有这么点因素在里面。一个普通人会被环境所改变，而一个进入禅境、心智强大、有这种能量的人是可以改变周围环境的。这两种境界对比，大家更喜欢哪一个呢？是被世界所改变，还是你来改变世界？（学员：改变世界。）但是几乎我们所有人被世界改变得……满身的创伤啊，没办法。

我们的女同修，不喜欢老公一些错误的想法，并不想顺应着他，但是为了和平相处，就顺从了。有这种意念的太多了，几乎每一位已婚女士和正在恋爱中的女士都有过这样的经历。顺从对方的意念更多的是男人，说是拼命赚钱、拼命打拼，其实你的生命轨道是被你老婆所驾驭的。

我们不要说去改变世界，我们已经先被家人所改变、被经济所改变、被工作所改变。好多人在做着自己并不喜欢的工作，比如说学地理的，但做的是石油的、航天的工作，因为做的不是自己喜欢的而生气。关键最可恨的是你嫁了一个或娶了一个自己根本不喜欢的人。原

因有很多种，但从最低的要求来说，是因为反正有一个总比没一个好。

（众笑）

想改变世界真的好难，但是能不能做得到呢？当你具有了那个能量——第一个你有那么大的权力；第二个你有那么多的钱；第三个你有那么大的智慧，就可以了，世界就会因你而改变。像我们今天用的苹果（iPhone）、三星手机那么先进，都是科学家改变世界的结果；像飞机，美国波音公司的工程师多厉害，那么大一个铁家伙，里面装那么多人、装那么多货，还能在天上飞！所以，只要你的智力够强大，也能改变世界。

通过修禅，在你走向那个最深的禅定过程中，只要你去修，每天、每一时刻都在提升和改变着自己。这个提升是指升华，在电脑里叫升级，或者叫 update。虽然身份证没有改，但是你本身变强大了，心理抵抗力也越来越强了。

禅的这个状态是非常特别的，在禅的状态中，人的身体有好多反应。曾经我修炼真火印时，就坐在那儿，旁边都是被子，有几次我围着的被子、衣服，靠近皮肤的部分都烧焦了。

还有一段时间，我修得头顶中间有一条直线特别痛。我当时以为得什么病了，有些中国人可能想着是不是受风了？但是我自己给自己推算时觉得没有受风，那是什么病？遗传的？我没有听说爸妈有头痛的病，怎么回事儿啊？不管它了，忍痛修。我有个犟（注：音同匠，固执、倔强之意。）脾气，对着人可以服输，不对人的时候就很坚强。我就拼命修，直到有一天，我的头顶上有一个像闪电打雷的声音，

“咣”的一声巨响，声音特别大，我的整个身体好像被雷劈了一样，抖了半天。等抖完之后，我想这下坏了，我的头被劈个窟窿了吧？怎么头顶能呼吸呢？此后有超过一年的时间，我的头能呼吸。还发生了一个现象，我看到周围的人都很熟悉，可就是想不起他是谁。

像这种好像被雷劈的、非常剧烈的声音——事实上天上并没有打雷——在我小时候的修行过程中有三次。大概是从这个阶段之后，我经历了许多神奇的现象。我的手变得很热，热到总想握个石头，握个金属。但是握了金属，又对金属过敏，手上会起红色的小斑点。因为自己心里总想着慈悲，连想到菜刀都害怕，见了菜刀那个金属的光芒一闪，就好像有一把利剑刺到心里一样的感觉，就使得自己对金属器很排斥。那个时候我出门最喜欢的就是捡石头，像鹅卵石，能握在手里的，常常握着石头来消掉手上的热量。

当你想慢慢走到第四层定境的禅定，要经过一个很漫长的路。这个过程之中，你会经历到过去人生所没有经历的。我刚才讲过，你可能看到鬼，可能看到神，可能有一天被捉到地狱去感受一下痛苦；也许你在一个很热的空间里，却感觉自己进入了一个冰柜，冻得受不了，但是你并没有感冒，简直是一个奇迹的体验过程。你只有经过很深很深的、让自己不可思议又痛苦不堪的、但也时常会发现莫名其妙的喜悦和自在的感觉，这样的一个漫长的过程，最后才能达到那个定境。

不求而得之法

很多华人，比如念佛的名字或者咒语的时候，通常心里会有所祈求。譬如说没有工作，就祈求“给我工作吧”；单身想找对象的，就祈求“给我个老婆吧，最好漂亮一点”；或者父母亲求神佛让孩子考上大学或找上好工作。总是有所求。我想把我的经验分享给大家，你用这种方法和手段诵念佛号、咒语的时候，可以让你获得更多。这个方法就是不求。譬如说你正在失业，当你在念神、佛的名字、念咒语，或是正在修一种法——大礼拜也好，“八卦”也好，“大光明”也好，静坐也好，不要有“我要求佛、神来帮助”这样的想法，不求帮助，只是用歌颂和喜悦的心去面对你所崇拜的神、佛，你就会得到更多的帮助。就像布施一样，我们布施给别人什么，就会得到什么；对神界、对佛界，我们付出什么，同样会得到什么。也就是自己没有一个请求的愿望。不但不请求，还要歌颂和赞美，我们就会得到更多。

我们之后去试一试，有不同信仰的人都可以在你的神前这样做，只要你信的不是动物，而是真正神佛的话。用歌颂，而不用一种祈求帮助的心，这个结果就会更好。

今天听我聊天的人，之后一定会有一些受益，很多人的病莫名其妙就没有了；有相当一部分人会出现辟谷的状态，今天传递给大家的能量是越贪吃的人越容易辟谷。如果你很好地听我讲了这些，过一会儿修行的时候，再按照我所提示的方法修的话，就可能会解决一个目前让你烦恼的问题。

我们接下来一起诵念《药师佛心咒》，诵念的方法我刚才做了提示，就是用赞美的心、快乐的心去诵念，不要用祈求的心，比如说“你给我吧”，不要去这样想，用赞美的心来诵念才会更好。

（金菩提禅师引领学员诵念《药师佛心咒》。）

好，大家搓搓手，搓搓脸，让一切疾病、一切烦恼都烟消云散。在搓手搓脸的同时，也等于在接受神、佛和菩萨赐福于大家的一切美好，让我们更幸福、健康、智慧。也许从现在之后会觉得，这一天都很幸福。为什么呢？因为我刚才趁你不注意的时候，把你精神中污浊的、烦恼的东西拿出来了。

这几天大家好好修，因为这几天我常常处在一种恍惚的状态，这个状态就像今天描述的那样，像一个深深的禅定，又好像在宇宙中某一个极特别的地方，非常自在，非常特别。我今天之所以带领大家一起修，是因为我把今天跟我一起修的人，或者将来有机缘看到这一段录像、视频的人带到了那个世界。

把大家带到那个世界，不是我观想出来的，是我看到的，看到每个人那种洁白、无瑕感，就像西方人描述的天使。在禅修之中还有个描述，叫作“无染”，就是一种没有污染的、绝对纯真纯净的生命状态，是洁白透明的状态。

但愿我们今天的共修——这样一个神圣的旅程，在宇宙那个纯真洁净的世界里，给大家做了一次算是肤浅的清洗。

祝大家吉祥自在！