

禪境探真

——2014年11月24日於溫哥華

禪修的體驗

很多學習或者教授禪法的老師們，他們的造詣都比我更深一些。我是小時候修，後來在講學也儘量抽空地修，但是不如小時候修得多，很多經驗是自己可以體會，想要表達出來教給你們去做，其實是很難的。因為精神意識或者禪修的方法，它是在內在的，更多的是意念的東西，不像舞蹈那麼外在化，容易模仿，只要模仿得好就是會了，模仿得更好就是美。這個內在的感受——禪修深層的那些感覺，很難尋找比較貼切的一些詞語或者某種比喻來描述，我們所描述出來的都不是禪的真正的感覺，那種感覺有機會你要走進去才能感受得到。

就像有人跟我說，有些新的電影之中，一群科學家到了宇宙，什麼感覺呢？在那個世界兩個小時，相當於地球上 23 年的時間。譬如說一個 23 歲，另一個 25 歲的兩個人約好了，打算回來結婚的，結果 25 歲的那位回來了還是 25 歲，23 歲的那個過了 23 年，從一個小妹變成了阿姨，這婚還怎麼結啊！這個時空，就是時間、距離、空間不同，那個速度就不同，也就是說老化的時間也是不同的。這提醒着我們，這個世界上，地球上的這個空間和時間，不是唯一的時間，中國古人曾經有很多很多關於跨越時空的描述，比如有一個修道的人莫名其妙

地走進了一個特殊的山洞，在那裡待了一個禮拜，等他回到他的村子裡，時間大概已經過了三百年。

我為什麼會講這個部分呢？因為當我聽到、看到這樣的故事時，我覺得和我曾經進入禪修狀態裡的一種感覺是非常類似。禪的這個方法，無論是通過觀想還是自我暗示，只要進入那種從身體的安靜到精神的安靜，到沒有思維的狀態，每一分鐘呼吸次數也在慢慢地減少，甚至心跳都會減少。我說的不是死亡，是次數減少。

我小時候，附近的醫生有一次給我們免費檢查身體，就是量血壓和測心跳，測心跳的時候我就想：心跳快一些。因為過去我沒有量過心跳，不知道一分鐘到底跳多少下，他要測的時候，我就想：我的心跳變成 136 下。醫生測量之後很驚訝，就問：「你有發燒嗎？」

我說：「不知道。」

他用體溫計一量，發現我沒有發燒，就覺得很奇怪：「你怎麼心跳那麼快呢？」就問旁邊一個老醫生。老教授過來看看我的眼睛，看看我的舌頭。再測我心跳時，我就想：心跳慢一些。老教授就問他：「你剛才是不是查錯了？」

「一分鐘 136。」

「不對啊，只有 36 啊！你是不是記錯了？」（眾笑）

「沒有錯，跳得特別快，不信你再來試試。」我就想，既然這樣還是回 136 吧。（眾笑）

又換那個年輕醫生再一測——136！他們兩個人都快打起來了。

（眾笑）

我們通過禪修的訓練，慢慢會有很多東西可以適當地自我把握和控制，乃至調整。當我們深入修行之後，自然地就會產生了一些稍稍奇特的能量的感覺，從最初皮膚開始變光滑，到身體內部有好多奇特而又美妙的感受，之後覺得能量很充足，感官能力也比過去要強大很多。

譬如說我們在修行之中，觀想到桃花的樹林的時候，想到桃花開放了，遍地都是桃花。我們在這個境界裡，其實就是自己想啊想，當想到這裡應該是很香甜的時候，就真的聞到空氣都是香甜的。

當宇宙的時空不同，我們的時間、空間、感覺和壽命都會發生變化。我還記得早年的時候就有記者報導，說人類把植物的種子用火箭或者航天飛機運送到地球之外的一個空間，當然並沒有跑到火星、木星那麼遠，就是在貼近地球的這個宇宙空間裡轉了幾圈之後，回來，再把這個種子種下去。這些種子長出來之後，植物的個頭變大了，尤其芝麻長得像花生那麼大，蔥能長到一米，長到原來的一倍那麼高。

禪境的層次

宇宙空間的這種感覺，我時常體會到它和禪的不謀而合。禪是進入一種靜的狀態。我們描述「禪」這個字，第一層就是從外在肉體的安靜；第二層是精神、情緒的安靜；再到第三層——連安靜本身這個意識，或者帶你走入安靜的這個方法慢慢都沒有了，也可以稱為深度

的靜。再到第四層，一切都沒有了、消失了，連自我的意識都沒有了。在整個禪的過程中，進入到一切都消失的狀態時，奇蹟就會產生。當你感覺美妙時，不是第四層，最多是第三層，因為你還有存在的感覺，還有美妙的感覺、舒服的感覺、喜悅的感覺，這個時候還不是最深的層次，在最深的層次，有一個字叫作「定」。

「定」是一種清淨到什麼都沒有的狀態，還有一種描述叫作「假死」，就像一種虛假的死亡，有呼吸但是很慢，有脈搏但也很慢。有人在這種定境之中不容易走出來，甚至旁邊人輕輕搖晃他都醒不了，放歌聲也醒不了，古人把這個狀態稱作「魂飛天外」，意思是他的精神意識到天堂遨遊去了。這些都是一種描述，那個狀態我進入過很多次，但是不容易進入，有時候你越想進入越沒辦法進。那是一種什麼樣的感受呢？就是沒有感受。

譬如說我在晚上十點鐘開始坐禪，眼前放一個大鐘錶，偶爾睜開眼睛悄悄看一下。坐到十一點之後，我突然忘記了時間，當我醒來收功的時候是凌晨五點鐘。我在那個沒有時間概念的狀態裡最少有五到七個小時，但是這五到七個小時等於沒有感受過，這個空的狀態叫作「定境」。

我很多次進入那個狀態邊緣，也就是我的大腦還有知覺的時候，我感受到了比如像生命的起源、超越時空的宇宙空間的根源在哪裡。你無法指着一個方向說它就是在那裡，無法說。當進入那個狀態的時候，你自然就到了那個世界，而並沒有乘坐一架飛機或者一個運載你的機器，或者一個運載你的神，都沒有，是自然地就到了那個世界裡。

所以當你感受美妙的時候，只能說你越來越靠近禪，越來越脫離俗世。當到了定境或接近於定境這個狀態的時候，其實已經花了很多時間來讓自己慢慢昇華到這樣美妙清淨的狀態。我看古代修行大師的資料，有的人光要靠近這個狀態就要花五十年的工夫。

所以當你貼近或者超越這個狀態，進入真正深層的定境的時候，也許你的大腦、你的身體就是因為進入這個狀態而改變了，或者是生長了。比如說看到一個人，你就可能感應到他在想什麼；再看到另外一個人，你就知道他是來幹什麼的，可以早做準備；看到一個植物的時候，就能想到它明天可能會發生什麼。還有更神奇的，當你真進入這個狀態之後，如果你餓了，會莫名其妙地有人送來食物；如果你需要錢，會莫名其妙地得到一筆錢，都不知道誰給的。有很多事情可以追究，有根源，錢是物質，米飯也是物質，但是它們來到你面前的時候，你不知道是從哪來的，很特別。

進入禪定的方法

我們怎樣才能慢慢進入那種定境——沒有思考、沒有知覺、沒有意識、沒有時間感覺的境界呢？其實我教大家修的「大光明」、靜坐、念佛法、大禮拜，都能讓你進入這個狀態，就看你有沒有耐力走進去。走的這個過程必須按照現在所要求的方法，如果你還沒修過，或者還沒有修好，而且今天我提示的所有觀想都不想，就想進入那個境界，是進入不了的，因為你的整個生命需要一個觀想和能量的基礎才可以承受那種定境，實際上它是一種大能量，是一個極特殊的場。如果你

的生命還沒有這個承受力，就莫名其妙地進入了那個場，你的精神行為可能會出現錯亂。

就像幾十年前的收音機，當裡面那些發光體、傳導管之間不平衡的時候，有些管子就會爆裂掉，收音機也就廢掉了。一個人如果沒有這樣的承受力，而進入一個清淨、定境的狀態，得到這種很強大的能量時，他大腦之中的某一個東西也可能會因承受不了而被燒壞，就會出現神智不正常。這樣對人的健康不是有利，更多的是傷害。

所以我們要想進入那樣一個極深的禪境，必須一步一步踏實地修進去。從觀想地修，到莫名其妙地沒有觀想就進入一種清淨狀態，那個清淨狀態是極度美妙的。或者有一天在周圍環境都很好的時候，不做「大光明」，去打坐，後面靠一個靠墊，底下坐一個坐墊，就容易進入我所說的定境，這樣是最安全的。不可能突然間好像有一架飛機把我們帶到那個空間裡去，就算帶進去了飛機也會被燒壞，人也會被燒壞的，一定是這樣子的，一定要踏踏實實地修。

禪修獲得的能力

在這種清淨、定境的狀態下，我覺得人類很莫名其妙地，好像與整個自然界發生了一種非常特別的吻合。當你一旦和這個世界發生了一種深度吻合的時候，這個世界上好多你過去從來沒關心過的事情，你所不知道的，從此就瞭解了；你從來沒有的能力突然間擁有了。它就是這樣一個極特殊的場。在這個場的作用下，最明顯的就是你的智力發生了很大的改變；智力上發生改變，體能上也一定會改變的。

修行禪法最深層的那個東西是不可思議的，但是，並不是說神秘就是鬼、就是神。能夠感受到神鬼世界，或者能夠去驅使神鬼，這在大的禪之中不算高級的，最多是中到高級階段。大禪境，自我就是神。因為當你感受到宇宙生命，感受到宇宙的起源，感受到自己和整個世界融為一體的時候，你其實能夠去作用這個世界。

如果沒有定力，你的心、你的意識、你的情緒就會由環境而改變，這句話叫「心由境轉」。當你的能量強大到相當大的程度，尤其是深入禪境、達到定境之後，很可能有一天，你能做到環境和人事關係，包括你的命運都由你的意識來決定。當你深入到那個程度的時候，你的能力就達到那個程度。從那個狀態裡走出來的人，有個描述叫作「金口玉言」。

金口玉言，是中國一個很特別的、古老的詞彙，也是對一種神聖法力的描述。中國古人通常把皇帝所說的話叫金口玉言，第一是因為皇帝的權力，第二是皇帝本有的能量。為什麼一旦皇帝有病而且病比較重的時候，他底下的臣子容易造反？是能量。當皇帝成為一個統治者、一個君王的時候，其實是他的能量場在控制着其他人。當皇帝病倒了之後，他的能量就會減弱。大臣通常很聰明，很容易做權術爭鬥的事情，所以當皇帝生命的能量不能夠控制下面這些高官的時候，他們就感受到了，就要造反，這不是因為皇帝要死，而是皇帝的疾病導致了他的能量場變弱。

從古代的皇帝、高官、大將軍，到今天的總統，還有一些很知名的大的學者，乃至心智很強大的電影導演，他們身上都有那種很強大

的能量場。現在很多人在研究人的命相，那是用其他的方法，比如說通過長相、所測的卦象能夠總結出某個人的生命的特性、脾氣、命運等。但是總有一天科學家會用一種科學的手段測試出人類的某些特性。

生命的場，有的人是天生就有，有的是通過後天學習產生出來的。禪的這個場，我本人發現，它真的很奇妙，真的與當代最大的科學家所推理和認證的那個宇宙空間非常類似。

當真正進入禪境之後，人的能量就強大了，感受也強大了，修得更好的人，其實是可以按照自己的意圖對世界進行一些改變的。這個聽起來有點玄，但事實上是有這麼點因素在裡面。一個普通人會被環境所改變，而一個進入禪境、心智強大、有這種能量的人是可以改變周圍環境的。這兩種境界對比，大家更喜歡哪一個呢？是被世界所改變，還是你來改變世界？（學員：改變世界。）但是幾乎我們所有人被世界改變得……滿身的創傷啊，沒辦法。

我們的女同修，不喜歡老公一些錯誤的想法，並不想順應著他，但是為了和平相處，就順從了。有這種意念的太多了，幾乎每一位已婚女士和正在戀愛中的女士都有過這樣的經歷。順從對方的意念更多的是男人，說是拚命賺錢、拚命打拚，其實你的生命軌道是被你老婆所駕馭的。

我們不要說去改變世界，我們已經先被家人所改變、被經濟所改變、被工作所改變。好多人在做著自己並不喜歡的工作，比如說學地理的，但做的是石油的、航天的工作，因為做的不是自己喜歡的而生氣。關鍵最可恨的是你嫁了一個或娶了一個自己根本不喜歡的人。原

因有很多種，但從最低的要求來說，是因為反正有一個總比沒一個好。
（眾笑）

想改變世界真的好難，但是能不能做得到呢？當你具有了那個能量——第一個你有那麼大的權力；第二個你有那麼多的錢；第三個你有那麼大的智慧，就可以了，世界就會因你而改變。像我們今天用的蘋果（iPhone）、三星手機那麼先進，都是科學家改變世界的結果；像飛機，美國波音公司的工程師多厲害，那麼大一個鐵傢伙，裡面裝那麼多人、裝那麼多貨，還能在天上飛！所以，只要你的智力夠強大，也能改變世界。

通過修禪，在你走向那個最深的禪定過程中，只要你去修，每天、每一時刻都在提升和改變著自己。這個提升是指昇華，在電腦裡叫升級，或者叫 update。雖然身分證沒有改，但是你本身變強大了，心理抵抗力也越來越強了。

禪的這個狀態是非常特別的，在禪的狀態中，人的身體有好多反應。曾經我修練真火印時，就坐在那兒，旁邊都是被子，有幾次我圍著的被子、衣服，靠近皮膚的部分都燒焦了。

還有一段時間，我修得頭頂中間有一條直線特別痛。我當時以為得什麼病了，有些中國人可能想著是不是受風了？但是我自己給自己推算時覺得沒有受風，那是什麼病？遺傳的？我沒有聽說爸媽有頭痛的病，怎麼回事兒啊？不管它了，忍痛修。我有個犟（註：音同匠，固執、倔強之意。）脾氣，對著人可以服輸，不對人的時候就很堅強。我就拚命修，直到有一天，我的頭頂上有一個像閃電打雷的聲音，

「咣」的一聲巨響，聲音特別大，我的整個身體好像被雷劈了一樣，抖了半天。等抖完之後，我想這下壞了，我的頭被劈個窟窿了吧？怎麼頭頂能呼吸呢？此後有超過一年的時間，我的頭能呼吸。還發生了一個現象，我看到周圍的人都很熟悉，可就是想不起他是誰。

像這種好像被雷劈的、非常劇烈的聲音——事實上天上並沒有打雷——在我小時候的修行過程中有三次。大概是從這個階段之後，我經歷了許多神奇的現象。我的手變得很熱，熱到總想握個石頭，握個金屬。但是握了金屬，又對金屬過敏，手上會起紅色的小斑點。因為自己心裡總想著慈悲，連想到菜刀都害怕，見了菜刀那個金屬的光芒一閃，就好像有一把利劍刺到心裡一樣的感覺，就使得自己對金屬器很排斥。那個時候我出門最喜歡的就是撿石頭，像鵝卵石，能握在手裡的，常常握著石頭來消掉手上的熱量。

當你想慢慢走到第四層定境的禪定，要經過一個很漫長的路。這個過程之中，你會經歷到過去人生所沒有經歷的。我剛才講過，你可能看到鬼，可能看到神，可能有一天被捉到地獄去感受一下痛苦；也許你在一個很熱的空間裡，卻感覺自己進入了一個冰櫃，凍得受不了，但是你並沒有感冒，簡直是一個奇蹟的體驗過程。你只有經過很深很深的、讓自己不可思議又痛苦不堪的、但也時常會發現莫名其妙的喜悅和自在的感覺，這樣的一個漫長的過程，最後才能達到那個定境。

不求而得之法

很多華人，比如念佛的名字或者咒語的時候，通常心裡會有所祈求。譬如說沒有工作，就祈求「給我工作吧」；單身想找對象的，就祈求「給我個老婆吧，最好漂亮一點」；或者父母親求神佛讓孩子考上大學或找上好工作。總是有所求。我想把我的經驗分享給大家，你用這種方法和手段誦念佛號、咒語的時候，可以讓你獲得更多。這個方法就是不求。譬如說你正在失業，當你在念神、佛的名字、念咒語，或是正在修一種法——大禮拜也好，「八卦」也好，「大光明」也好，靜坐也好，不要有「我要求佛、神來幫助」這樣的想法，不求幫助，只是用歌頌和喜悅的心去面對你所崇拜的神、佛，你就會得到更多的幫助。就像布施一樣，我們布施給別人什麼，就會得到什麼；對神界、對佛界，我們付出什麼，同樣會得到什麼。也就是自己沒有一個請求的願望。不但不請求，還要歌頌和讚美，我們就會得到更多。

我們之後去試一試，有不同信仰的人都可以在你的神前這樣做，只要你信的不是動物，而是真正神佛的話。用歌頌，而不用一種祈求幫助的心，這個結果就會更好。

今天聽我聊天的人，之後一定會有一些受益，很多人的病莫名其妙就沒有了；有相當一部分人會出現辟穀的狀態，今天傳遞給大家的能量是越貪吃的人越容易辟穀。如果你很好地聽我講了這些，過一會兒修行的時候，再按照我所提示的方法修的話，就可能解決一個目前讓你煩惱的問題。

我們接下來一起誦念《藥師佛心咒》，誦念的方法我剛才做了提示，就是用讚美的心、快樂的心去誦念，不要用祈求的心，比如說「你給我吧」，不要去這樣想，用讚美的心來誦念才會更好。

（金菩提禪師引領學員誦念《藥師佛心咒》。）

好，大家搓搓手，搓搓臉，讓一切疾病、一切煩惱都煙消雲散。在搓手搓臉的同時，也等於在接受神、佛和菩薩賜福於大家的一切美好，讓我們更幸福、健康、智慧。也許從現在之後會覺得，這一整天都很幸福。為什麼呢？因為我剛才趁你不注意的時候，把你精神中污濁的、煩惱的東西拿出來了。

這幾天大家好好修，因為這幾天我常常處在一種恍惚的狀態，這個狀態就像今天描述的那樣，像一個深深的禪定，又好像在宇宙中某一個極特別的地方，非常自在，非常特別。我今天之所以帶領大家一起修，是因為我把今天跟我一起修的人，或者將來有機緣看到這一段錄像、視頻的人帶到了那個世界。

把大家帶到那個世界，不是我觀想出來的，是我看到的，看到每個人那種潔白、無瑕感，就像西方人描述的天使。在禪修之中還有個描述，叫作「無染」，就是一種沒有污染的、絕對純真純淨的生命狀態，是潔白透明的狀態。

但願我們今天的共修——這樣一個神聖的旅程，在宇宙那個純真潔淨的世界裡，給大家做了一次算是膚淺的清洗。

祝大家吉祥自在！