

第三世多杰羌佛说法“禅修大法”

大家坐下来。

坐好了吗？准备好了吗？

（众人回答：是。）

先合掌，念诵皈依一遍，发四无量心、菩提心。好了，要认真听，我现在开始为你们说法。

今天把弟子们召集到这里来，我主要是应一些西方白人、黑人、西语裔、亚裔人等，其中有一些是仁波且，答应你们提出的要求，你们说特别喜欢坐禅，要学禅修，所以今天来满大家的愿，我主要是给大家传一个高级的禅修大法。其实禅修法的名字，我们在座的人都听说过，但是，真实来说，都不知道什么叫禅修。我可以说一句，现在大家在座的，乃至很多在外面传禅修的上师们，包括你们今天在座、在外面教禅修的上师们都不明白、不知道什么叫真正的禅修。我是不是说得太过分了？今天明确跟你们说：一点也不过分！很简单问你们几个问题：禅修是什么？拿来做什么？为什么要禅修？禅修的目的何在？禅是什么？你们知道吗？你们这些教禅修的上师们，回答得了我吗？

（有人说：我们不太清楚，请佛陀说法。）

我是一个惭愧者，叫我师父就行了。你说不太清楚，其实你错了，不是不太清楚，就是知道，也是错误的理解。连禅都不了解到底是什么概念，对禅道一无所知的人，你还要禅修、还去教人，这就叫贻害众生，坏人性慧！要负因果责任的！人生几十年或一百多年，为什么要犯这个罪呢？

今天我先要讲这个禅，禅分四禅八定，当然，这对你们来说是知道的，经藏上有这名词。这个四禅八定到底要拿来干什么？为什么要禅？禅起的作用是什么？你们就一知半解了。很多人都喜欢去坐禅，很多人喜欢去参禅，他到底想干什么？获得一个什么？得到什么目的？所以，大家要首先把这个问题弄清楚。在佛教界参禅打坐的人比起其它法的修学者还要多，而且大部分都是有学识的，但是都在盲目追求。现在就不给大家多说了，直接说禅。禅是一种法门，佛陀所传佛法的其中一种修法，但这一修法是独立的，可是法味理相是涉及到任何修法的法门。

我精简地说，禅是真谛。所谓真谛，万古不灭之理相，三世同体平等之本源，这就是禅意。当然，还有非常多的说法解说，这里我就不多讲其它的理论了，对于一个参禅的人来说，应该要明白简单的道理。今天我就拣简单容易听懂的说给你们说吧，那就是从意识上转化的一种境界，也就是从意识分别转化到非意识分别的境界，这个非意识的境界是一个什么东西呢？是没有妄念的吗？是什么都没有吗？是一个很清净的吗？要以这样的理解，

这就完全错了。如果大家要把这个非意识境界彻底弄清楚的话，必须要学习我说的《藉心经说真谛》。学习《藉心经说真谛》以后，就会悟到我们在禅里的宗教真谛，要找的是什么？我们的目的是什么？要找什么东西？悟到一个什么？又证到的是什么？那么，我们要找到这个东西，找得到吗？这个东西永远也是找不到的！只要去找，就找不到！为什么找不到？因为找，就得用自己的意识去找，就相当于把自家的孩子背在背上，我们在外面找，我们遍地找：“哎呀，我的孩子到哪里去了？到什么地方去了？

“永远都找不到的，其实本来自己背起的。所以，用意识、用心故意去找，永远也找不到。禅啦，是需要一种用功的方法，才能找得到的。禅本身、它的本体不是用功的方法，但是要有一个用功的方法才找得到禅，才能获得、证得到禅。我们现在要好生听，因为这个非常不容易听明白的，不认真、思想不集中，你们是听不懂的。这个禅修的方法呢，今天我会传给大家。

先来了解这个禅的基本的概念，有了基本以后，才便于获得这个禅。我们要获得一个禅的境界，这个境界，名字叫做境界，实际上是没有境界的。如果出现一个境界，能够用我们的意识去分别出现一个什么样的境界的话，就已经不是禅了。但是，必须要用境界两个字来做比喻，否则就没有可讲的了，不用境界用什么？总得要有一个名辞来代替嘛。那这个境界是一个什么东西呢？它是一个能让你不生不死的东西，这东西就是你，你就是这个东西。所谓用东西来作譬喻，这是言诠之计，否则也同样是无

话可说。正因为如此，才有“言语道断，心行寂灭”这一说。简单地说，参禅的目的就是为了开悟！开悟的目的就是为了获得那个不生不死的东西！所谓的这个东西，没有一个东西，我讲的这个所谓的这个东西，或者这个境界，实际上是没有这个东西的。因为有了这个东西啊，就是意识分别出来的了，就成了我们的思想想出来的了，比如说啊，这是一个圆的东西，这又是一个长的，两头是黑的，是一支笔，这是一串珠，这是一尊佛相、一朵莲花、一片空境，谁告诉你的？自己意识分别的，意识辨别出来的、辨认出来的，如果能意识辨认出一尊佛像、辨认出来一朵莲花这一个东西的话，那你已经不是禅了，而是凡夫分别意念心。我还是回到一句话上，如果你们看了《借心经说真谛》，能看懂，什么禅都解决了，就是说，什么禅都能获得！当然，你可以说：我看过龙树、提婆、陈那、月称、弗护、无着、世亲、寂天、玄奘等前辈的论著了，应该不必看《藉心经说真谛》吧？我今天只能告诉你：你看的论著还可以，因为是祖师级的开示嘛，但是，那些书代表不了《藉心经说真谛》的作用，所以，还是那么一句话，必须学《藉心经说真谛》！真正学懂就成功了。

说到禅，禅里面有非常多种，除了四禅八定的这个境界以外，那么这当中另外还有参悟的一种方法，参悟的方法里面各有不同，每一种法度程度都不同，有如来禅、祖师禅，有香灯禅、木鱼禅、意尽禅、一根禅、二度禅、回光禅、数息禅、净水禅、法相禅、定月禅、守窍禅、拙火禅、寒冰禅、念佛谁唸禅、无尽禅，还有

大悟禅、时轮金刚的不动禅，当然，还有更多的禅法，有非常多，包括所谓的庭前柏树子的禅啊、所谓的无声言语道断禅啊，多了多了，非常的多，所以我一一介绍下去，要介绍三、五年，因此今天就不讲多了。那么你们主要要晓得禅是一个什么东西、参禅的目的是要得到什么，得到回光返照、得到开悟，明心见性，见到自己的不生不死的本性！听懂了吗？还是那么一个理，学懂《借心经说真谛》后，禅就是小儿科了，那时对《金刚经》、《了义经》，自然一目了然，理体合一。

我们参禅的目的，是要证悟本性、空性、法身，这个法身就是不生不死的法身。我在这里举个例给大家听，有的参禅的方法真是莫名其妙，但奥妙无穷。比如过去的扬州高旻寺，它们在古时，禅修里面成就的人非常之多，扬州高旻寺，每七天基本上就有一个悟禅的人开悟成就出来。那么，它那个是怎么参呢？他们参的法度，根本就不是我上面提到的那些禅的名字，也不是那些用功方法，所以我说禅法非常之多。第一个，过去古时进高旻寺参禅要先签协议的，那个协议很简单，说白了就叫“打死不赔命”，把你打死不赔命的，同时，必须自愿执行它的法规。一进去以后，是多种形式，比如这里讲三种形式，以三种形式来参禅。你以前学的任何法必须放下，一到那里以后就没有任何法了，到了高旻寺以后，一进入禅堂就没有法可用了。它那里面有五个板手，有五个，称为“五大板手”，专门打人的，那么跑一炷香，要跑，香是不长的，只有这样长一根香，要小跑，就在禅堂里面很多人

围成圈跑，在跑的时候，那个板手有一个板子会打响的，“啪啪”响的，他一打就响了，跑禅的人一旦听到那个板子响了，马上就要停下来，一步也不能跑。当这板子再响起时，你马上就又开始跑。你们大家见到过禅堂板手用的板子吗？

（大家回答：没有。）

好久选一个时间我给你们看看，是扬州高旻寺的，过去的东西了，晓得不？这样一打，“啪”一响，只要他的板子一响，你还在跑的话，拉出来就打死，不打死都要打成残废。所以，这个人啦，自然的精神就非常集中，随时想到注意板子响，他随时就怕板子响了他还在跑，或停下来以后，板子响了自己没有跑，这就会拉出去重打。明白了吗？

坐一炷香，就是一坐起以后呢，板手在你背后会看得到你的。坐的时候是不允许你这样动那样动的，绝不允许动，不准念佛念咒，只要看到你动一下，就要拉出来重打，朝死的打。所以，只要一坐下来、坐稳以后，只要听到板手的板子一响的话，马上就不敢动了，就那一炷香就要呆过去，一点都不敢动，精神会百倍集中，因为怕无意间自己动了，被拉出来打伤、打残、打死。

那么另外呢比如喝水了，要喝水。喝水要到东边打水端到西边才能喝，而且必须装满一杯，要端过去，水洒在地上要拉来重打。所以，由于这样啊，参禅的人中间没有意识开小差去想其它

的事，没有休息的，吃饭的时候也不能把筷子碗碰响啊，都不行的。由于这样，他的意识就被逼来自然不敢想东西，你们明白了吗？所以说呢，自然的，我们的意识就被统一起来以后啊，就不会去思考、不会散乱，因为任何人都怕打死，你们知道吗？一怕打死，用死来一逼，就没有办法了，就必须严肃地对待，所以说，就很容易妄想断掉，自己的意念就会逼断，一旦逼断，本性就出来了，本性一出来的时间，就破参了，所以基本上每个禅七就有破参的人出来，基本上每七天都有破初参的。那怎么知道破了？一旦破了，要喊你做偈子，你要做一首偈子来听，让纲领主持和禅师来择证你，然后再来考你，看你真正参禅悟道了吗？明心见性没有？明白了吗？

（大众回答：明白。）

佛教里面有个宗叫禅宗，禅宗的第六代祖师慧能祖师，他是顿悟门的，当时有两个祖师，还有个祖师叫神秀，神秀呢是渐悟门的，其实这两个祖师都成就了，只能说见地不相同而已。神秀有所证悟以后呢就做了一首偈子，他这首偈子呢写的是：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使染尘埃。”就是说，我的身体就像成就的菩提树一样，意思是代表成就的意思，也就是代表解脱的意思，我的身体是一个解脱的境界。那为什么叫菩提树呢？因为释迦牟尼佛在菩提树下证悟成的道，所以后来就把“证菩提”作为成就，是这样来的。他说我的身体呢就是菩提树，

但是我的心呢从来不昏，清清楚楚，不会错因果，一切都知道，所以“心如明镜台”。同时，我还在随时随地修行，一旦发现有不好的，我就会改正，所以叫“时时勤拂拭”，拂拭就是鸡毛掸子称为拂拭，我随时拿到来扫我的尘垢，“勿使染尘埃”，不要让脏东西把我给玷污了，这里指的脏东西，是指的不净业，而不是我们看到的灰尘，意思就是说，我会非常严肃地改正我不好的，来符合佛陀的教诫。从神秀的这个偈子呢，一般地说，听到，已经是菩提树了，而且还改错啦，当然好啊，对不对？但是，慧能就不是这个看法。因为神秀没有参悟到禅的本体，就是说，他对禅没有真正大彻悟，没有脱落桶底开悟。那慧能很小，是个小孩，但是他彻底开悟了的。慧能就听到神秀这个偈子呢，他就说：“我也要写。”他说他也要写一个，是他的师兄帮他写在壁头上的，因为他不认识字的。他是根据神秀的偈子来答复的，他写的是：“菩提本无树”，就是说，菩提树有这个名词，但是没有这个树子、没有这颗树的。“明镜亦非台”，虽然你什么都知道，但是没有这么一个具体的东西的、没有所知的主翁，因此没有这个台的。因为神秀说“心如明镜台”，慧能说“明镜亦非台”，“本来无一物，何处染尘埃？”“本来什么东西都没得，尘埃朝哪里染？它染什么东西啊？没有东西给它染的。也就是说，佛性里面，意念都无所住的，既然意念都不能产生，而所证到的禅境，那个是什么都不巴的，什么尘埃不尘埃都不巴的，原因是没有一个东西给它巴，你们千万要小心领会，不要认为它是四大皆空了，有一

个空境，这又错了，真实理中，这个空境也是没有的，所以尘埃无处染。

（中间一段，当时有很多西方白人等仁波且和学者，现场中是不同的人都在翻译，佛陀师父听到他们英语的翻译错乱，当下严肃批评他们的翻译是错误的，要他们不可以不懂装懂，乱翻译下去，最后指名还是由波迪温图仁波且来翻译。）

神秀是有一个东西，叫菩提树，他所证到的佛法的境界是有一个东西、所要得到的东西，那么，慧能就说：佛法里面连意识都没有分别了，还有什么东西可成在呢？没有成在的东西，有什么可染的呢？所以，空性里面是不能有意识分别的，有意识分别就落入凡夫意识了、就脱离空性了，脱离空性，自然就是凡夫境界，没有意识分别，就进入圣人境界。但是，人要没有意识分别，一般是不可能的，所以就要学佛修行了。

今天我看你们翻得非常吃力，很多错误，我也就不想继续讲下去浪费时间了，我赶快给你们教功夫算了。好，我现在直接给你们教功夫吧，教禅坐的功夫。

我今天给大家传的这个禅呢，为什么这些人一坐下来就非常，不是散乱就是睡眠，不是睡眠就是昏沉，不是昏沉就是掉举？主要是我们无始、若干劫以来的那个业障啊，黑业、白业、无明业，就是说，好的和坏的、乃至不好不坏的这些业力把我们围住，因

此坐下来的时候就得不得妄想清净，没有妄想清净这一步就更不可能断妄想，断不了妄想就根本不可能证到禅境，也没有定境可言，就没有办法开悟。所以说呢，往往参禅的人，只知道教人参坐、禅修、自己禅修打坐，但是，参禅的人一般是不懂参禅有专门一个咒语，要先清除禅坐坛城，就说我们今天参坐了，要先把一个咒语啊，净坛咒，要先念，把坛城清除，把那些对我们不利的邪气啊、妖孽啊等等不好的通通赶出去，那么这是第一个工作要做的。如果在山里面呢，还要另外加上迎请山神来护关，还要防止野兽或山精树怪来侵害，所以有两个法要修。但是，我们在家里面呢就没有这个问题了，只不过还是怕的是，有的地方怕台风，有的地方又怕地震、水火之灾。

现在我们非常非常重要的一点，就是不懂得在禅坐修法时怎么样防止外障的这个法、要先把它预防起来的这个法。分两个部分，一个部分是咒语的力量，另外一个部分是属于身体的力量。那咒语呢有三个咒语，缺一不可，如果三个咒其中一个缺了，少了一个咒，那就很难参破了，那就成了世俗的那些禅修了，这是在外面或家里面、在城市做功课用的，不到山里面去。净坛咒是一个咒语，所谓净坛咒不一定叫清净曼达拉，你记住，不是坛城的意思，就是家里面做功课的地方或在任何一个地方、能打坐的地方。这是一个咒。第二个咒呢，就叫做专门参禅的一个净业观空，是禅里面用的，就专门参坐，它先把业力清除、暂时排除开。那么第三个咒很重要，就是心清静咒，这个咒对于禅修者的戒体

来说是很严的，对佛教徒同样的严，凡唸诵这个咒的任何一个人，都必须是真正的菩萨行为，要严持戒律，五戒，实行三聚净戒，如果重犯，这咒就没有受用了，如果轻犯，效果也不会好，很难清静下来，清静不了，就进入不了禅定。这咒又叫他心通咒，如果戒行不好，不是真修行人，一当达到他心观照力，那还得了？那佛法界就乱掉了，因为戒行不好的人，就会害人的，乃至害众生，甚至害佛菩萨，佛法界的领域是不准有邪人、骗子、破戒子进入的，而且传授此他心通心清静咒，是必须通过菩提圣水沐浴灌顶的，尤其要注意的是，凡学了这个人，不经过合法灌顶，就随便传给第三者，这位传咒的上师，无论是什么身份，都会终生不会成就他心通道量的。这是铁定的！！同时，如果有了他心通道力，也不能拿去显示，犯了此条，有可能失掉他心通道力，而真正要显示的是如何利益众生、断掉我执自私，树立菩萨大慈大悲之行，要显的是菩萨的事业，菩提萨埵，自觉觉他。所以传此咒之师，要自己掂量自己有几斤几两，不要为了招摇过市，把自己害了，没有心清静咒，只有前面两个咒，也是可以禅修的，只不过是效果上的差而已。这三个咒是必须要念在前面的，要先念，要把这个工作做了，才开始参坐，入于禅修。如果没有学过这三个咒，只要参修正确，也是有受用的，但最多只能有百分之三十的受用。现在我开示传授第一个咒，我会教给你们，现在我就要传给你们咒，我不要讲久了。

先学第一个咒啊，都把手合起来，要非常恭敬、真诚的心，把眼睛闭上来，等我做完加持以后呢，我就开始念咒了，你们跟着我念。好了，现在已经传授给你们第一个咒了。

第一个是禅修净坛咒，这个咒的作用主要是净坛城，把坛城一切不净的秽物，和一切习气、障业，全部清除，这是针对所在坐禅的场地，它是不针对这个自身的，它主要是针对坛城起到的作用，所以自身的业力呢，照常是没有清除的，因此，凡是上等的禅修法，必须要加上禅修专用的除障禅定净业观空咒，现在大家跟着我来唸，除障禅定净业观空咒，我唸一句呢，大家同样的就跟我唸一句。这里是要教授第二个咒，这里不列咒语。第三个咒，也就是心清静咒，今天不传，因为没有带灌顶资粮菩提圣水，下次再灌这个顶。

好，现在两个咒语都传完了，那么传完了以后呢，现在我就要教大家禅修的方法了，禅修的道理、理论非常的多，我就不详细去阐述它，为了节省时间，直接传给你们吧！传给你们这个禅修法，希望大家注意，这个禅修法，由于是高级的禅修，因此我们不能随随便便地拿去传给别人啊，或者是一个破戒的弟子啊，都传给他了，这不可以的！一定要传给清规戒律很好的佛教徒，而且真心诚意学佛，有四无量心、实行六度万行的、严持戒律的、有菩提心的这些大悲菩提境界的道德品质的好人，他们来学。佛法要传给好人，不要传给有问题严重的那些不好的人，如果有问

题严重的人，他们除非改悔了以后，当然我们也会传给他的；也不要传给那些什么贪赃枉法，伸手就跟人家要钱要供养的人，那种实际上就是有问题的人了，所以大家要特别的小心啊。

我刚才说了，为了节约时间，不说废话，直接教了。大家静坐下来以后，我们先一步一步的入手，先由释迦牟尼佛当年在菩提树下所用功的方法的第一步开始，那么这个第一步的开始呢，它是属于般舟的观修法，也就是说，观起般若之性海，叫观般性念，那观般性念呢，我的起法是跟社会上那些禅修人士不同的，我首先要你们大家做的是从数息开始，从止观数息，小止观的数息开始，但不完全同于小止观，我们不管十二时辰中，什么时间有什么精怪，因为我们三个咒，不怕他们扰乱，我们只注重胖的人呢，就数出气，瘦的人呢，就数进气，就是说呼吸的时间啊，朝里面进气的时间呢，那么你瘦你就数进气，这样呢，你身体会好起来；如果你太胖了呢，不能太加补了，所以就数出气，这样子呢，身体就不免得太臃肿。当然，这个胖瘦并不重要，关键的是，教大家胖瘦怎么数气，怎么数呢？从一开始数，比如说数进气，数进的气，一，你就轻轻唸一声，要数出声，出气的时候不要数，进来的时间唸出声“二”，就这样子，然后数到十，马上重新从头开始，又从“一”开始，数到十，又再重新开始，千万不要数“十一”、“十二”，这很重要，数来你都意不散乱可以有半个小时左右了，或者乃至于好的一个小时，都没有错乱过了，这个时候呢，你又要开始，把声音停下来，用心中默唸来数，默唸也

是一样的数法，只是说声音不要唸出来，也是进气的时候“一”，或者是出气的时间“一”，那第二下出气的时间“二”，就这样子来回反复的数到十，就重叠回去，来来回回，不可数错数字超过十。

这一步过了以后，就开始进入般舟水了，那般舟水呢就是修水光观法，打一杯水，把这个水打起来以后，就放在你三呎远左右的地方，借着室内的灯光，或在天上的月光，那个水里面就有个光，你就要把那个光看住，紧紧的盯住它，这时也不要数息了，意念全集中在那个光上，一动不动，一动不动，就是说光光光光，盯住这个光，一动不动，不要分析光的大、小，也不要分析光的变化，强弱都不管它，坚持得愈长愈好，如果这个光都能坚持得到半个小时以上，意念没有离开光，你的意念不分乱，或者是坚持二十分钟以上，你的意念没有跑过的话，这个时候，你就要改成观想自己的进气或出气，在鼻子洞口处或在嘴唇某个部位，出气时会感觉到某一块部位有明显感，注意这明显肉块的部位的感觉，出气入气要非常清楚感觉。但是意念决不可以随出入的气走动。只能全力集中在那一小块感觉肉上，如果意念一旦随气走动，就已经失定了，所以千万注意，意念不能随气走动，只能意那块有感觉的肉，出气入气都要清清楚楚感觉到那一块肉的明显，随着禅定力的减弱或增强，感觉也会有减弱或增强，乃至有时几乎感觉不到，但是不必担心，意念集中会好转起来，定力增强时，禅境幻相也就出现了，如光点、光圈、影像等，均不可执着、分

心，千万记住，如果此时意念如野马分散，或睡眠盖现前，你就要停下来。你就必须转入动态观波念，马上把这个光杯端起来，拿在自己的手上，盘上腿，如果盘不上的，就坐在凳子上，用手端着它，放在自己的脐轮下方，就是肚脐眼的位置下方，然后手就依靠在腿上固定，这个时候呢，因为人的身体的微动性，所端的杯子，它一定会动的，随着光会动，这个水波会动。杯子一定要装满，用铜杯，不要太大，因为太大太重了。那么这个时候就盯住这个杯子里头这个光，这个时候如果杯子一动的話，这光就变成花光了，变成花光就不好了，就说明你的心没有静下来的，所以说你要争取让这个水不要动，一动不动，一动不动，一动不动，绝对要保住它不动，如如不动，于这个不动之中，你能坐下半个小时，或者是一个小时，乃至几个小时，那你的禅修功夫就快要成熟了。要明白，波动即光动，光动即波动，知波光动即心动。如果此时能做到“波光千般浪去来，心念如如原不动”，这一定就开悟了。

如果在坐不下去的情况下，那么这个时候，我们最容易发生的是疲倦，人一疲倦就想睡觉，所以波光就容易散乱的，或者是意念跑到一边，连水都打倒在身上才发现，这时候就说明你没有在定中，至少基本的定是没有的，当然我并不是指的三昧耶的如来定，这是指如如不动的一种定而已，那么鉴于这种情况，我们此时假使眼睛涩了，我们的头脑已经开始昏沉、快要进入睡觉，如果是实在撑不住了，那么这个时候啊，我们马上要停下来，把

杯子放在正前方，然后用自己的双手啊，就要扯自己的耳朵，把自己的耳朵吊着一扯一扯的，然后用手心搓热，在脸上呢，就开始搓自己脸，搓自己的脸呢，那么这个脸呢，它就会发烫，轻轻搓、轻轻揉，轻轻搓、轻轻揉，这个时候啊，揉了以后，睡眠盖就跑掉了，那再打坐。打坐一时，盖障又会来的，发现不行的话，此时此刻，我们马上要换法了，换什么呢？我们马上就要换成下坐来打一桶水，念用水咒七遍后，洗个冷水脸，把脸和脖子及脖子下方擦一擦，这个时候呢，我们的精神又好了，当下就可以马上重新禅坐，因为人啊眼睛也就不涩了，头脑此时清醒了，那么此时此刻呢，我们就继续坐，坐下用功。时间一长往往又坐不下去了，实在都没有办法再坐了，那么咋个办呢？这个时候啊，就必须停下来了，该停下来了，停下来以后，怎么办？停下来以后呢，就要睡觉，睡到醒了、有精神了，我们再坐。如果再坚持禅坐，自己却撑不住了，你还坚持，就会发生禅病。这个时候的禅病啊是非常严重的，为什么说禅病很严重呢？原因是，一当你养成禅病的习惯，你的这个眼睛涩了还要继续用功，你眼睛涩了，你硬是去撑，那它还是要睡觉，由于一睡觉，你就养成不好的习惯了，所以说呢，此时此刻就会发生问题了，以后就不容易纠正过来了，有可能上座你就想睡，或另外三大障出现，所以一当出障严重时，马上就开始扯耳，马上开始揉脸，如果揉脸跟扯耳都不行的话，你这个时候马上就要下来，打冷水来持咒洗脸，冷水脸洗后坐一下，又不行的话，那么此时此刻，你马上不可再禅坐

了，下坐当下进入睡觉，睡醒了以后，又再起来用功，所以说呢，这是很重要很重要的，大家千万要小心，要记住在禅修的时候，如果实在睡眠盖来了、散乱来了，或者是妄想来、掉举来了，都要对治的，尤其是睡眠盖是非常厉害的障业，它来的时候，你会不知道的，它让你睡着了，等你醒的时候，早都把时间拖过去了，所以很难对治。记住，在禅修的过程中，很容易产生好的境界——禅相，产生禅相，出现光啊、光点啊，甚至于出现异象啦，护法、魔妖等等，或者是有异香扑鼻啦，或者听到外界的声音啦，要千万记住一句话，这些现象都是幻觉，凡所有像皆是虚妄，千万不可以执着它，不可以执着，它才会升华，才会进步，才会进一步的进入清净法身，那么这是深入禅境的道理。进入禅境真正的做到应无所住境界的时候，你的佛性自然现前，能于佛性当中，处于如如不动，则生死自了，就能了脱生死，如果能于佛性当中，自然会开肤智慧，能得很多种圣境，一切圣境都会证到，都在里面。

当然这个是属于禅修里头比较高的一种修持，真禅修里的大法，但是真正高级的在哪里？就在于有咒语的加持和观想的法度，有这个特殊的作用。等到这一步已经修好以后，就根据你的善根，也许会为你作《解脱大手印》境行灌顶了，那就是相当至高无上的法了，是保证解脱的无上大法。但是，修学《解脱大手印》，必须的，是要学好、尽量去实行发在网上的两大心髓：《暇满殊胜海心髓》、《最胜菩提空行海心髓》，必须有了这两大心髓为

根本，修学《解脱大手印》的法才能当下受境行灌顶，当下入境，获大成就，而且法界同体，都在这里，奥妙无穷。

那么今天呢，就初步跟大家传授这个禅修，说到这里了，至于咒语的部份，我已经传给你们了，但是在这书本中是不会写成文字的，写成文字是不可以的，那是不合法度的，那个一定要经过传的，否则就慢法了。而且最合法度的传授，还要经过不同级别的灌顶，所以说这个文字上不能乱写咒语的啊，因此这个文字上我们不会记载有关禅的咒语，只教授这个高级的禅修法，今天就暂时讲到这里。以后等到把前面修好了，根据各自的受用成就，再来看各自的虔诚，应该深入学习哪一门法，再来修择决定法缘了。记住一点，重要的，无论修什么禅修法，都离不开修行，所以你们必须要上网去学懂我说的《什么叫修行》，而且要落实在日常生活中，只有这样，你的禅修才会真正成功。好，就这样。祝福大家早日深入禅定，早日福慧圆满，早证菩提。