

前行位线下实修课程设置

2020年3月

目录

线下实修课程设置说明	3
前行位定义与实修内容要求	4
前行位线下实修课程目录.....	6
前行位线下实修课程内容.....	7
第一课：修行的发心.....	7
第二课：关于毗卢禅.....	10
第三课：毗卢禅学习逻辑及前行位学习目标	13
第四课：吐气法	16
第五课：毗卢禅的生命实相观	19
第六课：打坐	22
第七课：持咒	25
第八课：圆功	28
第九课：体认能体.....	30
第十课：用脑与用心.....	33
第十一课：初步体会心能.....	36
第十二课：修行与工作生活的关系.....	39
第十三课：初步体会灵能.....	41
第十四课：在状态.....	44
第十五课：破六识.....	47

线下实修课程设置说明

关于阶位界定。“在修学过程中前行、加行、正行阶位的区分，只是为了让修习者更好地把握自己当下的状态所提出的方便。”阶位划分以实际证量为基础，体现证量的差异，为了帮助行者更好地明确修行的证量阶段，确认当下的状态，从够得着的地方下功夫，学习和阅读最适合当下阶段的资料内容，从而提升学习效率。除此之外，没有其他意义。

关于实修学习。毗卢禅的学习本质上是行者“自证、自认、自肯、自担当”的过程，行者只有内在建立对佛菩萨真正的相信并在佛菩萨的指引下找到自己的修行方便，禅修才算真正上路。行者在学习过程中，参加线下实修交流和与老师、同修交流，都是可以选择的学习助缘，不能改变“修行本质上是自己的事情”的事实。线下实修在组织形式上分为“个人实修”和“小组实修”两种形式，根据学员的意愿，可以采用适合自己的方式进行线下实修。无论哪种方式，实修都将依据导航栏“线下实修”下拉列表中的“实修次第内容”进行，“实修次第内容”包括了不同阶位的读书提纲和实修内容，从见地原理到功夫证量，每个阶位都有具体明确的指导和要求。

关于线下实修课程设置。“线下实修课程设置”主要为“线下小组实修”的学习提供指引和参考。课程围绕不同阶位的定义和要求，发挥集体学习的优势，侧重于基于实际证量的经验交流分享和原理对应。在辅导员定期组织下，通过在线或者见面交流学习的方式，解答实修操作中遇到的疑问或者身心状态变化的原理对应。带动学员深入理解原理，掌握正确的操作方法，养成以实际证量为基础的交流学习方法，对“原理、操作与实相”之间的关系建立真实体证，从而保障和提升线下小组实修的学习效果，并持续探索和沉淀小组学习的经验，为有缘实修毗卢禅的行者提供借鉴。

关于课程学习。课程设置作为线下实修学习的主题和内容参考，原则上学员真正学会和学透一个主题之后再换下一个。学会和学透的标准是学员能够正确熟练地操作方法，并且在身心上建立对应。因此，一个主题的学习可以不止一次，时间长短也不做统一硬性规定，由辅导员根据学员的学习和掌握情况把握课程进度。

关于辅导员。“行人直接皈依诸佛菩萨并获得加持，彼此之间平等交流切磋，除了先学与后学，先觉与后觉，不存在任何从属关系和组织关系。”辅导员是在修行时间、经验和证量上的“先学者”和“先觉者”，本着“为后学者提供经验分享、方法指导和学习资料指引等学习帮助”的原则和目标，教学相长，同时也加深自己对原理的理解和操作经验，积累福德资粮。辅导员和学员之间是平等的同修关系，原则上根据缘分可以自由双向选则。实修世界网站根据学员的阶位、所在地域等方便考虑，推荐进入相应的小组学习，学员在学习过程中可以随时提出申请调换。

前行位定义与实修内容要求

“关于大日如来禅法（毗卢禅）”中对前行位的界定如下：利用圆功、吐气、持咒等方法，通过对能体的体证，让习练者建立起肉体、能体与主体三位一体的实证体验，继之以各种具体方便进行形而下肉体/能体的净化，积聚资粮，建立对法的信心，直至内心与法界诸佛菩萨能有感应并得到加持。

一．见地原理

第一阶段：

弄清楚学佛的意义和学佛的终极目标；

了解“人体”的组成；

在头脑层面先构建起“人体”的复合概念，理解修行与“人体”的关系；

了解大日如来禅法的修行体系。

第二阶段：

检视自己的日常生活、学习与佛法的关系；

反思自己的生活状态，是常常在成长，还是简单的重复；

反思自己对这种生活的感受，是满意还是厌离；

反思自己的学佛动机；

反思自己修行的目的。

第三阶段：

对本体系有总体的认知；

对主体、能体、肉体三位一体的概念建立认识；

确认自己修行的目标；

渐渐培养修行日常化的习惯；

渐渐能把生活工作中的点滴与修行联系起来；

渐渐养成能在遇到事情时主动去和原理对应的习惯。

二．功夫操作

1. 座上功夫：

了解并掌握圆功的基本操作；

了解并掌握吐气法；

了解并掌握持咒的基本要领；

建立“能体”的体会；

养成每日一坐的习惯；

尝试全身心持咒；

积累各种状态下身心反应的经验；

初步体会“心能”；

初步体会“灵能”。

2. 座下功夫：

体会自己在面对问题时头脑的使用情况；

不断觉察自己的用脑习惯；

体会自己的用脑方式和展现在自己面前的世界之间的关系；

渐渐体会用心的瞬间与用脑的差异；
由“用脑”逐渐过渡到“用心”；
日常“在状态”的练习。

三 . 证量与学习目标

“破六知七”——经过一段时间“前行位”实修内容的熏修和练习，行者可参考《如何安心如何空》中第二篇第二学部“破第六识”中的证量描述来印证自己当下的状态，若感觉本学部内容可在自身稳定现量地展现，则可考虑申请“加行位”授权，以及进入下一阶位的实修。

学习目标包括形而上和形而下两个方面：

- 1、形而上：破六证七
- 2、形而下：
 - 1) 会正确进行吐气、打坐、持咒、日常“在状态，有所觉，深入行、次第现”的练习
 - 2) 中丹田处“心能”发露、升起并最终可将大脑内六识所附的窝巢散开

四 . 学习内容要求

- 1、理：
 - 1) 对本体系有总体（包括：修行目标、主体、能体、肉体三位一体的概念、推荐的操作方法、原理及其特点等）的认知
 - 2) 对生命实相在概念上能有些基本知识（《生命实相探究一》）
 - 3) 对主体的分类与说明有所了知
- 2、事：
 - 1) 学习吐气、持咒、打坐、日常“在状态……”的原理和操作
 - 2) 学会认识自己的状态，准确表达自己状态
 - 3) 对主体、能体及其与肉体间的相互作用关系有感性认识

以上是“实修世界网站”关于前行位实修内容的界定和要求，“前行位线下实修课程设置”将紧紧围绕前行位的要求展开。

前行位线下实修课程目录

- 第一课：修行的发心
- 第二课：关于毗卢禅
- 第三课：毗卢禅学习逻辑与前行位学习目标
- 第四课：吐气法
- 第五课：毗卢禅的生命实相观
- 第六课：打坐
- 第七课：持咒
- 第八课：圆功
- 第九课：体认能体
- 第十课：用脑与用心
- 第十一课：初步体会“心能”
- 第十二课：修行与工作生活的关系
- 第十三课：初步体会“灵能”
- 第十四课：在状态
- 第十五课：破六识

前行位线下实修课程内容

第一课：修行的发心

课程主题：为什么修行

学习目标：让学员了解修行到底是做一件什么事，佛法修行的根本目标是什么，明确自己修行的发心，作为修行道路的指引。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P1-P12，“序和前言”；P156-P158,实修心语 1-22 条，“关于佛与佛法的讨论”；P165-P172,实修心语 73-138 条，“对修行的认识”
- 2、实修世界网站—前行位网课—“三、如何认识与表达自己的状态”：
<http://www.shixiushijie.com/?p=5827>
- 3、实修世界网站—“前行位辅助网课”栏目：第一至第三课“修行是一条怎样的路（一）（二）（三）”

课前准备：

- 1、反复阅读学习资料，摘抄有感应的部分，鼓励记录心得
- 2、品一品和记录自己当下的修行目的和身心状态

学习内容安排：

- 1、每个人走上修行道路的缘起和当下修行的期望与目标（修行的发心）
- 2、描述当下的身心状况，建立开始的修行坐标系。
- 3、辅导员介绍实修学习座上座下功夫的大致要求，为学员提供念咒选择的建议，简要介绍念咒的要领，先把功夫做起来。
- 4、提问和答疑

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、修行的根本是证达佛之所证，获得究竟的智慧解脱。修行的关键是对主体的体认，对我的认识。对自性的体认是佛法与外道不共的地方。
- 2、修行有两个下手处，一个是身，一个是心，修行要改变的对象也始终围绕着身和心，同样，贯穿整个修行各种法脉的主线也是这两条：身与心。
- 3、修行的道路有八万四千法门，有不同的方便和缘分，需要福德资粮具足。

- 4、佛渡有缘人，修行是人生最后的选择，既不宜自我强求，也不宜强求他人。
- 5、如何选择一条适合自己的修行路：法缘，用心感知与相应。
- 6、如何判断修行有没有做对：修行者的呈现，修行者身边人的感受。对有对的呈现，错有错的呈现。
- 7、接引因缘与修行的发心不是一回事。发心是修行最根本的动力源，求仁得仁。发心会随着修行的深入而发生变化，需要持续保持觉察和确认。
- 8、人生不管怎么折腾，折腾到最后，只要能走到学佛的路上，一切都是值得的。一个真正追求人生真理的人，最终一定会追到佛法这边的。
- 9、一旦正式开始修行，至少需要做到两点，一是在内在开始建立“把修行作为人生最重要的事情”，并逐渐落实在日常的行为上。二是时间上至少保证每日早晨坚持一坐（至少半小时以上）。
- 10、所谓“自己的状态”主要指自我身、心两个方面的感受或体验，而对这两个方面感受与体验的“认识与表达”则是从自我觉察“够得着的层面”入手的。这种当下的认识如果与时间因素结合起来，就构成了我们身心变化的真实图谱，这样的图谱对我们总结、分享和验证实修所得是很有意义的，同时，这样的练习对我们提升自我的觉察和表达能力也是有助益的。具体练习时可以从以下几个方面入手积累相关经验：在日常应对中觉察自己面对不同事件（逆、顺境）时的反应；不同环境（室内、室外、不同地区、……）下自我的感受（压抑、通透、暖、阴、……）；不同操作状态（吐气、持咒、专心、闲散、……）下身心的体验；每日打坐时，坐前、坐中、收功后身心的体验。一日中不同时间段（早、中、晚）、一月中月亮的盈亏日、一年中不同节气时打坐或日常状态下身心的体验。
- 11、刚开始时因为没有训练，所以会有挂一漏万的可能，这没关系，相信随着练习时间和自我觉察能力的提升，这些问题会自然得到解决。不过应当注意的是，对自我状态的认识与表达要尽量用本禅法体系定义的词语，这样可以在与他人交流或与辅导材料中相关内容的表述对照时避免发生歧义与误解。

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

- 1、修行开始的原因有许多种，包括身心健康、工作生活中遇到无解的难题、对他人拥有的神通之类能力感到好奇、身边亲朋好友的强烈推荐或是感化、寻找真理等，并不是所有人的发心一开始都是为了“证达佛之所证、获得智慧解脱”，这是客观事实，不应一概而论。关键是让学员认识到修行究竟是要做什么的，修行的发心跟修行动力和进步之间是怎样的关系，强调修行本质上是个人的事情，最终是个人要做的选择。以正确的方法坚持操作，随着修行进步所带来的内在改变的发生，发心也会随之发生变化。
- 2、识别缘分未到（比如时间上没有办法保证或者更适合先把世间的工作做好、借事炼心、积累资粮）的学员，可以等时机到了再开始修行，不应一味强求，或者传递“越早开始修行越好”、“错失机会是人生最大的遗憾”之类的紧迫感。
- 3、“毗卢禅是以汉文化为背景的在家众作为主要受众的，对有意学习本禅法的有缘人，毗卢禅不设门槛，没有特别的信仰要求，修学者只要不迷信，愿意以开放与求真的心态，客观认识自己和世界即可。”辅导员不应以封闭的心

态对待有其他修行体系经验的学员，重点在于识别对方的特点，确认对方的修行发心，更好地接引对方修行。

4、……

作业安排:

- 1、实修世界网站下载打坐及收功视频，开始操作
- 2、实修世界网站下载咒语的录音并做念咒练习

第二课：关于毗卢禅

课程主题：关于毗卢禅

学习目标：让学员了解毗卢禅体系的由来、原理和实修方法及特点，建立基本的内在认知，有信心开始操作，避免想象与误解。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P131-P133，“大日如来禅法实修心髓”；P148-P155，“关于大日如来禅（毗卢禅）”或者实修世界网站“大日如来禅法”：<http://www.shixiushijie.com/?p=2336&active=18>
- 2、实修世界网站—推荐阅读—实修资料—“关于大日如来禅（毗卢禅）的几点说明”：<http://www.shixiushijie.com/?p=1464>
- 3、实修世界网站—推荐阅读—实修资料—“大日如来禅的见与证”：<http://www.shixiushijie.com/?p=623>
- 4、实修世界网站—“实修网课”栏目：第四至第五课“大日如来禅法简介（毗卢禅）（一）（二）”
- 5、实修世界网站—推荐阅读—参考资料—“关于大日如来禅 - 2018年4月25日深圳交流内容整理（1）”：<http://www.shixiushijie.com/?p=3684>

课前准备：

- 1、反复阅读学习资料，摘抄有感应的部分，鼓励写心得
- 2、品一品和记录自己当下的身心状态以及自上次学习之后的变化
- 3、尝试着体会打坐前后、座上座下身心的感觉和差异，有就有，没有也没关系

学习内容安排：

- 1、辅导员对毗卢禅做大致介绍，学员分享阅读学习资料的体会，阅读过程中最触动自己的地方。
- 2、学员分享自上次学习以来的身心变化，打坐持咒问题简单答疑。
- 3、学员分享对“修行本质上是自己的事”的认识（强调一切外力都是助缘）。

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、**毗卢禅的由来：**是大日如来禅法首行先生在本尊大日如来的内在引领和加持下，在近三十年的研究探索、实修验证的基础上，经诸多同修次第验证，逐渐整理、完善并与有缘众分享的现代密法禅修体系，是现代凡夫实修之门。毗卢禅由禅宗的如来禅、净土宗和密宗的相关内容组成，注重禅、净、密结

合，本质上属于密的修行方法，是一套完整的、包含见地原理与实修操作的、针对现代人的、旁通禅净的密法修行体系，强调真正的佛法修行一定是佛带着修才有可能成功。在内证感交大日如来法身之前，所有行者均属加行或前行位，感交后方算正行入门，从行者内在构建起与本尊的连接是修习本法成功的基础。

- 2、**毗卢禅的根本：**证达佛之所证，回答根根的问题，我是谁。毗卢禅是对生命实相的认知和体认。
- 3、**毗卢禅的受众：**以汉文化为背景的在家众作为主要受众的，对有意学习本禅法的有缘人，毗卢禅不设门槛，不分男女和职业差别，没有特别的信仰要求，修学者只要不迷信，愿意以开放与求真的心态，客观认识自己和世界即可。
- 4、**毗卢禅与现代科学的关系：**首行先生作为一名科技工作者，在对本禅法的研究、验证和整理过程中，除了受诸佛菩萨的内引与加持外，整个禅修体系的外显、表达和整理完全受现代科学研究的精神引领，所以，本禅法的传播应该是现代的、科学的、非宗教的形式。毗卢禅以经验科学的态度来对待佛法修习中出现的种种境界变化，反对各种迷信颠倒和攀缘附会，反对把佛法当成一种神教，来制造新的偶像崇拜。
- 5、**毗卢禅与其他法门的的关系：**归元性无二，方便有多门。毗卢禅保持修证方法上的开放性，不排斥其他法门。除了毗卢禅的主要修法之外，行人在修行过程的某种阶段亦可借用或探寻适合自己当下状况的其他方便，做对治性的修习，直到病愈药歇。
- 6、**毗卢禅与入世法：**毗卢禅是以在家众为主要受众的禅法，所以是一门入世的禅法，其在世间显现的形式和价值观必须与世间是相容的。在不影响其最终内证自性的前提下，其他的条件都是可以随当地的习俗变通调整的。
- 7、**毗卢禅的同修关系：**毗卢禅是顺应时势变化，综合各种修法而建立的一套修习方法，并非一个宗派。行人直接皈依诸佛菩萨并获得加持，彼此之间平等交流切磋，除了先学与后学，先觉与后觉，不存在任何从属关系和组织关系。以实修内证为基础，同修之间提倡尊重科学精神、以实证经验为依据的平等交流与探讨。在修学过程中前行、加行、正行阶段的区分，只是为了让修习者更好地把握自己当下的状态所提出的方便。
- 8、**毗卢禅的修行方便：**基本禅修思路是从行者够得着的层面出发，通过诸如吐气、打坐、持咒、“在状态、有所觉、深入行”、“作用中体会作用的主体”等操作，使行者依次从对肉体层面的感知逐步回退到能体层面，再进而实现对主体自身形而上层面的追问，直至最终体证自性。修行方便包括形而上的通过打坐持咒、禅悟和自性显现而实现主体层面的次第体认，形而下的通过吐气、打坐持咒、外圆功等实现肉体层面身心的次第变化。
- 9、**毗卢禅的基本观点：**道理决定操作（理为行之基），操作改变状态（行至态变），正确的操作带来正向的结果（正行方生正受）。
- 10、**毗卢禅实修方法的主要特点：**具体练习中强调从够得着的地方开始，先按要求操作起来，积累实操经验，然后练习如实描述自身状态，再与相关内容相互印证的、量力而行的经验式练习，尽量避免没有体验基础的理解与演绎。所推荐的将生活、工作与修行融为一体的修习体系，使白衣行者二六时中全身心投入实修练习成为了可能。而紧扣目标、一以贯之的几种练习方便，更是将行者从对方法的不断学习中解放出来，从而熟能生巧，使其能将更多的精力放在对具体操作对象变化的觉察和自我觉悟的正道上。

- 11、**毗卢禅行者的行为准则和要求**：“不断学习，自我圆满，自利利他，回馈众生”是毗卢禅行者应该奉行的基本行为准则。而“上求生命实相，自我圆满解脱；下助弱势群体，共同学习进步；统引有缘众生，共建美好未来”则可作为我们更高的世间行为要求。
- 12、……

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

- 1、本课的目的是让学员在内在建立对大日如来禅法的基本认识，让学员有信心开始操作，应避免大脑思维上的理解、分析、假想与构造。所有的学习资料，有所了解即可，重点在于体会心里的感应，有就有，没有就没有，避免演绎。
- 2、信和迷信：毗卢禅本质上是本尊大日如来佛内在引领和加持下，首行先生经过近三十年研究探索和实修证验基础上逐渐形成的。在正信基础上与本尊建立连接和内证感交是修习本法成功的基础。但基于行者所在阶段的差异，信是有次第差异的，真正的信是需要证量基础的。一开始行者出于对老师和同修的相信也是很好的方便，但不能变成迷信和盲目崇拜，更不能沉溺于感性的欢喜和依赖，甚至好心办坏事，让他人对毗卢禅法产生误解。相信老师和同修，对老师和同修表达感恩最好的方式就是建立对毗卢禅法正确的认知，坚持科学态度和实修实证，踏实做功夫，在实际证量提升的基础上逐渐把原理转变成实相，理解老师讲的大白话，跟老师和同修真正在一起。
- 3、存疑与封闭：存疑是为了求真，所有的未知和不明白都应该用实修之后的实际证量来解答和验证，避免陷入大脑的思辨。辅导员对于用脑过度、认知封闭或者大脑过于活跃、很容易上脑的学员，应格外关注和及时提醒。
- 4、带着很强的其他体系的认知和功夫操作习惯：需要在学习活动中规避不同体系之间的概念或优劣相争。每位学员的缘分不同，所有的方法都可以成为进入的方便，针对带着其他体系认知和操作习惯的学员，需要识别是否会造成学习障碍。
- 5、……

作业安排：

- 1、阅读吐气法相关资料
- 2、持续练习吐气法并记录感受和问题

第三课：毗卢禅学习逻辑及前行位学习目标

课程主题：毗卢禅学习逻辑及前行位学习目标

学习目标：让学员了解毗卢禅实修学习与常规学习之间的差异，对“如何更有效地学习”建立正确的认识，尽量规避错误的学习认知和习惯，并明确前行位的学习目标和要求。

学习资料：

- 1、实修世界网站—前行位网课—“前行位网课总纲”：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=5810>
- 2、实修世界网站—前行位网课—“一、如何进行毗卢禅的前行位学习”：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=5820>
- 3、实修世界网站—推荐阅读—实修资料—“修行个案分享-yhy”：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=2553>

课前准备：

- 1、感受和尝试描述自己当下的身心状态及自上次学习之后的变化。
- 2、反思自己的学佛动机和修行目的。

学习内容安排：

- 1、学员分享学习毗卢禅的时间投入计划。
- 2、学员分享自上次学习以来的身心变化，交流参照系的概念及在学习过程中的作用。
- 3、关于如何更有效学习的认识与交流。

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、原理、操作与实相之间的关系：原理是为了让我们有信心去操作，只有操作才能改变状态，所有的原理都将经由操作功夫而变成实相。操作是基础，学员每一个当下对自己的认识是最真实的，是第一位的。有了经验之后再讨论如何针对经验来贴标签，而要切忌看了书之后构造一个概念，然后拿这个概念来要求自己。
- 2、具体的学习方式以自学为主，《如何安心如何空》与《生命实相探究文集》的相关内容基本的学习材料，同时，《实修世界》会提供网课、线上或线下辅导信息及相关辅读材料来支持大家的实修。

- 3、与一般的知识性学习不同，禅修是一种需要身心同时参与的、操作性的练习，所以将“理”真正落到“行”上是需要日复一日反复练习才有可能的事，而且也只有在上操作上现证了的“理”才能算是真正明白的“理”。因此，在具体修学中，“理”方面的学习，在开始只能是概念上的一个大概了解，目的只是帮助习者在进行具体操作练习时有一个方向上的指导，习者更多的训练应该放在具体的操作以及对自身状态的觉察上。
- 4、对前行位习者而言，在之前自主健康阶段的操作练习基础上，除了进一步提高吐气、打坐的练习和经验积累外，外圆功和持咒的训练也开始加入，同时在日常的工作与生活中也要逐渐将“在状态、有所觉、深入行”的操作练习起来。另外，这一阶段也提出了对自己当下状态要学会客观认识、描述或表达的要求，以便为今后的学习和交流打下一个基础。
- 5、从禅修练习开始，我们会先后经历身心变化的若干阶段，例如：关注点从体外回到自身；身体不同部位的堵、疼；排病（热、湿、寒）反应；中丹田堵、烦等，随着练习的深入，这些现象会不断地反复出现，此时，对习练者而言能否坚持做下来是很考验心智的一件事，唯一能帮助你坚持下来的就是你最初为何要做这件事的发心或愿！一般而言，如果能坚持三年尝到甜头，形成正向激励习惯后，这一关就差不多可以算过了。按我们的学习内容安排，前行位的学习周期至少三年，除了所提彻底“破六知七”的客观指标外，让身体形成这样的正向习惯所需的时间也是原因之一。
- 6、对自我生命实相的认知只能是一个自主、自愿、自择的学习过程，所有的外缘都只是在自身有这种内在学习需求的前提下才有意义。因此，前行位阶段的学习过程也是自我不断检视自己是否真正有意愿和能力从事这样一个充满挑战和不确定性游戏的过程，只有真正将此视为此生最重要之事的行者，才有可能向最终的目标靠近。

经验交流与讨论：（包括个人操作及辅导经验）

- 1、主体、肉体 and 能体基于操作的关系：我们所有的操作都是主体借助于一些方便，对肉体 and 能体的改变。之所以做这样的操作，本质上是为了创造机会能够认识真正的我，证达佛之所证。因为肉体越健康，能体越空灵，主体就更容易呈现出来，而主体呈现了以后，才更容易认知她。
- 2、如何阅读《如何安心如何空》、实修世界网站相关的修行资料和素材使用：书是我们了解原理 and 印证自己功夫的方便，是交流的平台。真正把书读懂是书中的每一个字都能在身心上真实地体验。用心去跟着文字感觉是关键而不是用脑去理解，更不是去构造 and 想象，卡住的地方往往是自己当下功夫还够不着的地方，就先放一放，不用硬着去追求读懂。功夫做到了以后，文字是表达状态的方便，也可以用自己的语言灵活表达，而不用拘泥于文字本身。
- 3、从够得着的地方开始操作：对自己当下身心的体会 and 表达就是够得着的地方，首先要建立对自己身心状态变化的敏感，提升自己的觉察力，学会现量表达自己当下的状态，知道就是知道，不知道就是不知道，就是觉察力当下够得着的地方，从这个地方开始做功夫，逐渐清晰就可以。然后针对身心的种种现象能够在原理上清楚是怎么回事。大多数修行人，开始的时候都是病人的状态或者叫做亚健康的状态，或者处于从平人往下走的过程，修行的过程就

是从这样的状态逐渐变成平人，然后再从平人变成一个圣人，这中间的变化，慢慢要自己建立这样的经验。

- 4、跟、品与状态确认：逻辑上自己只能看到跟自己阶段一样或者比自己阶段低的人的状态，而比自己阶段高的人是看不到的。因此，面对比自己阶段高的人的表达，可以通过跟和品的方式，在别人的表达过程中感受自己身心的变化，而不要构造、假想和硬套，不要试图在脑袋中听明白。而在跟和品的过程中，可能借助于别人的状态而带动自己进入平时达不到的状态，可以在事后感受跟平时自己状态的差别，积累经验。但需要明确的是，“掉不下去”的状态才是自己真实的状态，偶尔够一够的状态不算自己的状态。只有掉不下去的状态，才能够有条件去认识它，可以反复去认识。偶尔一次的事情就能够搞得很清楚，是不现实的。但如果我们能够活在某个状态里头，就有时间可以慢慢去认识。然后以这个为参照系，以年为单位看自己究竟是进步还是退步，明白进步和退步到底是什么和怎么发生的。明白自己的操作所带来的结果，就开始对于修行建立自己的概念。最终，学佛这件事情是自己要站起来，而不是拖着佛的衣角上去的。
- 5、参照系在修行过程中的作用：绝对参照系是指自我的根根“自性”或者“法界”，以此为参照系来工作生活和修行，是所谓真正“悟后起修”的开始。在修行的过程中，我们自己当下真实的身心状态也可以作为阶段性的参照系，以此为参照有利于对自己进步与否建立清晰的判断，更容易体会操作与结果之间的关系，从而增强修行的信心，掌握基于自身变化的最直接的操作经验，这个过程本身就是提升自己觉察力最好的训练。
- 6、前行位的目标是把脑袋层面的我能够化开，更多能够在心层面主宰自己。主要的方式包括熟练掌握和操作吐气、打坐、持咒、圆功等方法，每日早上一坐能够坚持并且产生正反馈。把禅修学习的内容跟自己的行能够结合起来。在坚持基本功操作的同时，能够更进一步跟工作生活连贯起来，在工作生活中练习“在状态、有所觉”，找到日常修行的方便，从而逐渐把自己睁开眼睛后的一切行为都能够被修行贯穿起来。并在这个过程中，因为感受到身心的变化而在内在建立起对佛菩萨真正的信，进一步强化“让佛菩萨带着修”的修行方便。

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

- 1、对于学习内容习惯性地用脑理解、分析和解读。对于这样的学员，尤其是在开始阶段，需要随时提醒，语速缓下来，反应慢下来，眼皮松下来，让大脑的聚能够被放松。
- 2、虽然认识到操作经验是第一位的，但哪怕是关于操作方法和步骤的描述，也会基于自己的理解去做，从而产生偏差，相当于对“大白话”也去做解读。需要特别注意这种情况的学员，随时提醒和矫正。
- 3、……

作业安排：

- 1、通过看书或者听录音的方式，体会跟和品
- 2、持续练习吐气法并记录感受和问题

第四课：吐气法

课程主题：吐气法操作

学习目标：让学员了解吐气法的原理，掌握吐气法的正确操作，感受到吐气带来的身心变化，逐步养成操作吐气法的习惯。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订 P29-P30，“吐气法”；P229-230，“实修心语 25-37”
- 2、实修世界网站—实修操作—“吐气法”：
<http://www.shixiushijie.com/?p=2362&tag=56>
- 3、实修世界网站—前行位网课—“五、吐气法”：
<http://www.shixiushijie.com/?p=5840>
- 4、实修世界网站—前行位辅助网课—“第六课 修行的起步—从吐气法开始”：
<http://www.shixiushijie.com/?p=5500>
- 5、自主健康圆满养生网络课程：第一课至第五课，第十三课
- 6、禅吧网—吐气相关的系列文章：
<http://www.chanbar.cn/plus/search.php?keyword=%E5%90%90%E6%B0%94&searchtype=titlekeyword&channeltype=0&orderby=&kwtype=0&pagesize=10&typeid=0&TotalResult=51&PageNo=1>

课前准备：

- 1、反复阅读吐气法相关学习资料
- 2、反复练习吐气法，尤其是要点的操作，体会不同情境下吐气时的身心感受
- 3、品一品和记录自己当下的身心状态以及自上次学习之后的变化

学习内容安排：

- 1、分享吐气法的操作经验、感受和问题。
- 2、集体一起实操吐气法，反复体会和交流操作要点，提醒操作中容易出问题的地方。
- 3、分享自上次学习之后的身心变化和修行体会。

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、吐气法的原理：利用吐气的运动来带动能体，通过一次次的吐气运动，来体认随吐气过程而带起来的身体内升起的另一种运动形式——能量的运动形式。吐气法的核心功能主要包括三项：一是通过呼吸将体内的东西带出来；二是带动心—肺—气血运行的全身运动；三是气吐尽时激活人体应急机制。
- 2、吐气法为什么有利于身体健康：吐气法跟常规的呼吸相比，能够提升身体与外部环境之间通过呼吸置换氧气和二氧化碳的程度，提升血液含氧量，同时经过长期坚持联系，能够开启和调动身体内的灵能，大大改善身体健康。
- 3、吐气法的操作要点：
 - 关于姿势：取一个舒服的姿势，可坐、可卧、可立，练习过程保持体势不动。
 - 操作方法：舌抵上颚（这样更容易感受到后背升起的能量），取一舒适体势（坐、卧均可）保持不动，由鼻往外吐气至尽，自然止息片刻（不要憋气），至不能忍受时吸气，重复上述过程至练习终了。
 - 吐气法练习的主要内容：体会吐气过程身体的状态，对吐气至尽与下次吸气之前的一段止息过程的体会，尤其是气尽时体内能量的升起。
 - 进行吐气练习的三个要点：一是鼻吸鼻呼；二是不管吸气，只管呼气，尽量呼得深长，吐尽气；三是注意呼气快尽时身体的反应。觉得吐尽之后，放松一点（而不是用力）再吐。
 - 什么状态是吐尽气？就是达到自然止息的状态，不要憋气。两者之间的区别，憋气是有气不呼，自然止息是呼气到了没有气可出了。自然止息时感觉会有点憋气的感觉，但绝不是憋气。
 - 练习吐气法时，如何吸气：正常吸气，重点关注吐气时带起来的那个能量，在下次吸气的时候，不要让那个能量下去，继续往上带。
 - 吐气法练习的强度（速度和深度）：自然止息就是最标准、可以做到的最大强度。不用刻意去做，顺其自然即可。随着功夫提高，呼吸深度会加深，腹式呼吸将成为自然的结果。每个人的身体条件不一样，可以承受的吐气强度也不一样。学员练习时可以根据自己的身体情况找到合适自己的强度。
 - 吐气的练习时间：一般十分钟左右，具体时间长短因人而异，可以吐到不想吐为止。可以争取醒着的所有时间都去练习并体会，这是最简单有效的练习方法。
 - 吐气法日常应用的方便：如生病时、情绪波动时、外界环境不适时、早晨刚醒来到打坐之前、晚上入睡之前……
- 4、……

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

- 1、开始打坐持咒，是不是就不用做吐气法了？吐气法和打坐持咒是两个同样重要的操作，不能互相取代。
- 2、吐气法是不是一定要在打坐的时候操作？吐气和打坐是两项独立的操作，不是必须在打坐时才能吐气，生活中的任何场景下都可以做吐气法。
- 3、如果在睡前练习吐气或者边做事边吐气，是不是就不用再专门练习了？因为睡前吐气一般很快就睡着了，平时边做事边吐气时，关注点往往不在吐气上，对吐气所带起的能量觉察不够。建议每天至少拿出十分钟时间，专注地练习

吐气法，一来专注地操作时吐得会更深一些，二来对能量的觉察等会有更丰富的体验。

- 4、为了达到吐尽的要求，有学员吐到非常难受了再吸气？吐尽是需要循序渐进的，不必在开始练习时就刻意强求，舒适为度。
- 5、为了能吐得更长，学员会控制每一口气吐出的速度，让气缓缓地一点点地吐出，或中间暂停一会再继续吐？这些操作都是不对的，人为的控制，会干扰吐气法的效用。不控制不预设，能吐多长算多长，身体自然的操作和反应才是最真实的。
- 6、为了体会吐气带起的能量，学员会比较注意去感受身体的反应？吐气法的操作最好是简单地操作，不对过程和结果做预设，过程中的感受其实是会自然地呈现，这样的感受才是真正的感受。当我们比较注意去感受时，意念过强，就会干扰整个操作，一般会越吐越紧。建议在操作时放松大脑，不过多关注。也可在吐气时仅关注鼻子里往外推动气的力量。
- 7、……

作业安排：

- 1、持续练习吐气法，积累经验，体会逐渐深入的身心变化

第五课：毗卢禅的生命实相观

课程主题：三位一体的生命实相

学习目标：让学员了解毗卢禅的根本目标，在认识上构建“三位一体”的人体复合概念，理解健康的原理以及修行与人体的关系。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P3-P11，“对人体的认识”；P32-P44，“附：如何修身”；P193-P205，“广西交流讲座内容整理选编第一讲”
- 2、实修世界网站—前行位网课—“二、毗卢禅的生命实相观”：
<http://www.shixiushijie.com/?p=5822>
- 3、实修世界网站—见地原理—“对人体的认识”：
<http://www.shixiushijie.com/?p=2389&tag=47>
- 4、实修世界网站—推荐阅读—参考资料—“生命实相的探究（一）”：
<http://www.shixiushijie.com/?p=3090>
- 6、实修世界网站—前行位辅助网课—“第七课 关于生命-实相的认知”
<http://www.shixiushijie.com/?p=5607>
- 7、自主健康圆满养生网站—原理栏目系列文章：
<http://www.standsself.org/yuanli/index.html>

课前准备：

- 1、反复阅读学习资料，摘抄有感应的部分，鼓励写心得
- 2、用三位一体的生命实相概念一品自己，品一品身边的人
- 3、体会自上次学习之后的身心变化

学习内容安排：

- 1、分享自己对三位一体生命实相概念的认识和体会，学习资料中最触动自己的地方。
- 2、尝试用三位一体的概念，现量描述当下自己的身心状况，自上次学习之后的身心变化，感受身边人的状态。
- 3、对诸如“神交”、“气场很强”、“不是一家人、不进一家门”、“同气相求”等说法的感受与体会。

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、我们的生命可以从主体、能体和肉体三个方面来认识。主体是以自性为根不同层面自我的呈现，通常以神识（第七识）的形式寄居于中丹田，并以六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）为门出入肉体。能体是与肉体 and 主体相对应的能量存在，与肉体在空间上相重，脉、轮、经络是其在肉体上的通道。肉体是生命的物质存在形式，其血液循环系统是肉体中物质能量的传输通道，经过肠胃消化吸收的营养物质除了供生命活动自身消耗外，最终可以在肾脏转化成能量形式的炁，通过经络输至身体各处。
- 2、普通成年人的脉、轮基本上是闭合的，主体也主要附着在肉体的中丹田或大脑中起用，其与自然的能量交流只能在深度入眠时进行。能体的存在形式也更趋向于包络和三焦层面的显现，其在肉体上的能量通道-经络，通常比较细窄甚至有些地方还不通。
- 3、人体的呼吸，是能够同时触及主体、能体与肉体的枢纽性运动，是通过肉体运动带动能体运行并激发主体深入的一个便利抓手。
- 4、通过正确的修行训练，真正实现生命升华的个体，可以使能量从人体最内在的脉依次外显至脉轮、经络、以至不同层面的能体与肉体，并最终实现肉体的转化与升华，以自性为根的主体也可自由地在不同层面的能体与肉体间歇息与起用。
- 5、生命由主体、能体和肉体三部分构成，三个部分相互影响，所谓健康也包含了三个方向的状态。换个角度讲，生命的形成包含了物质层面和精神层面，物质层面由父精母血构成受精卵，精神层面则是受精卵形成那一刻神（神识）的注入，神包含了心和业的部分。
- 6、修行要做的事情就是分清主客、对生命实相完整认知的基础上，通过肉体去感知能体，通过形而上和形而下的功夫操作，最终体认到主体的根根自性，然后在本心的指导下再去反向转化肉体的过程。
- 7、主体泛指以“自性”为根，不同层面的所有“我/自我”的存在形式的总称，也就是生命当中神识的部分。神识的休息和补充能量除了肉体的营养转化过来以外，更多是通过睡眠，从环境直接得到营养。神识主要待在中丹田，通过人体中的能量通道（中脉）与肉体发生关系，神识的能量通过轮到经络，通过经络到血管，血管是肉体正常循环的通道。高能量到物质层面能量，被物质调用的机会，是通过这个体系完成的。
- 8、能体包括与主体对应的能量场（跟本底对应的部分，用心就能动到能体，不受肉体的限制）和与肉体对应的能量场。能体有强度和层次的差异，前者跟修炼时间成正比，后者的变化则不仅仅取决于时间。
- 9、肉体是包括表中里和三焦的开放系统，肉体生病经历由外而内的侵入和变化过程，生病的机制包括呼吸侵入、皮肤侵入、饮食侵入、情绪侵入和因果侵入几个方面。
- 10、主体、能体和肉体之间的关系：主体能够调动与主体对应的能体，通过对事物的选择对肉体的状态进行干预，与其他主体之间相互影响。能体和肉体之间存在平衡关系，对肉体的改变就能改变能体，对能体的改变就能改变肉体。能体跟外部之间也存在平衡关系。
- 11、修行中主体的变迁主要是从六识到七识到八识再到自性的过程。六识主要是指意识层面，即头脑层面所形成的能量结点。因为我们长期用脑，“识”在大脑长期用就会形成一个“窝”，或者一个“巢”，神相当于聚在脑袋上面，在（巢）上面用。用久了就沾在上面，沾在上面就以为这就是自己了。我们

第一轮就是脱开“意识”，先从自己沾的部位、从大脑的部位能够脱开，最终能够把窝清掉，从“六”上脱开自然就回到中丹田，这是修行功夫的第一步。

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

- 1、如果暂时对能体或者主体没感觉，可以先在概念上建立认知即可，“原理是为了让我们有信心去操作，只有操作才能改变状态”，先把功夫操作起来，应避免刻意去找感觉，在大脑上构造和理解。
- 2、如果学员明明在功夫操作的过程中已经发生变化，因为觉察力的精微度不够，或是受常规觉察习惯和关注点的影响，对变化的过程不清楚，甚至对变化的结果也模糊。交流的时候又很容易回到大脑的反应和应对习惯，总说自己没感觉，这种情况下，应建议学员不要快速回答反应，把眼睛虚下来，试着从大脑松开再继续交流。暂时觉察不到也没关系，不用刻意。
- 3、这个阶段建议不要过多讨论七八与自性相关的内容，概念了解过多又超越当下阶段的话，难免容易产生构造。当下够得着的操作，才是重点。
- 4、……

作业安排：

- 1、尝试在日常工作生活中，用三位一体的人体概念对应自己、对应身边的人。
- 2、阅读打坐相关的资料，坚持打坐，留意体会座上座下的身心感受差异，以及打坐操作中遇到的问题和疑问。

第六课：打坐

课程主题：打坐的基本要领

学习目标：让学员了解打坐的原理，掌握打坐和收功的流程，体会打坐对身体状态的变化。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P32-P44，“附：如何修身”；P182-P186，“实修心语 229 到 251 条，关于功夫的讨论”；P234-P243，“实修心语 64 到 119 条：打坐”
- 2、实修世界网站—前行位网课—“七、收功的原理与作用”：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=5846>
- 3、实修世界网站—“打坐与体育锻炼的关系”：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=489>
- 4、禅吧网—打坐系列文章：
<http://www.chanbar.cn/plus/list.php?tid=54&TotalResult=42&PageNo=1>
- 5、自主健康圆满养生网站—打坐系列文章：
http://www.standself.org/changjianwenda/list_14_2.html

课前准备：

- 1、阅读打坐相关的资料，摘抄印象深刻的部分。
- 2、坚持打坐，留意体会座上座下的身心感受差异，以及打坐操作中遇到的问题和疑问。
- 3、体会自上次学习之后的身心变化。

学习内容安排：

- 1、分享打坐的经验和体会，交流打坐的要领。
- 2、现场演示收功动作。

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、打坐是修行的必修课和基本功，从原理上看，打坐双盘可以改变身体的气血流动状态，锻炼肉体 and 能体。对于普通人而言，打坐可以把主体的注意力从外面世界收回到自己的身心，是让主体得到休息的一种方法。对修行人来说，打坐除了对肉体、能体是一种锻炼、清理和疏通，更重要的是对心里累积能量的清理，提高行者的觉察力、定力，直接影响到对主体的体认。“心”里

的东西是累世积下来的，非一次两次、一日两日就能搞定的。这也就是建议大家一定要坚持天天打坐的原因之一。

- 2、每日一坐相当于定期清理身心沾染和侵入的垃圾，打坐的功夫是以年为单位的，刚开始清理的没有沾染的多，慢慢地，随着修行的进步，清理能力会逐渐提高，这个时候才有可能清理人体内的寒气和宿疾。
- 3、关于打坐的时间。如果每次打坐时间短，半小时以内，可以一天早中晚三次；如果每次时间稍长些，四五十分钟，可以早晚各一次。如果只能做一次，尽量安排在早上起床后吃饭前，建议醒来时不要马上坐起来，可先躺着吐气，一直吐到清醒了再去打坐。早上的时间借助于生发的力量更有利于做身体排散的工作，一坐时间尽量不要低于半小时。
- 4、单盘能够盘三四十分钟就可以开始尝试双盘，逐渐增加双盘的时间，双盘更容易地让内心深处的东西翻起来。
- 5、打坐总体的原则是“难行能行，能忍则忍，舒适为度，见好就收”。一定要在状态最好的时候收功，坐到最好就是要坐到出汗，让整个毛孔都开放了，把身体里面的东西坐透了，身心感觉比较舒服。
- 6、收功是打坐练习流程中最后一个环节，也是提高打坐效能、降低打坐负面影响的重要步骤，习练者一定要给予这一步操作充分的重视。如果时间不充裕，宁可减少打坐的时间也要把收功的动作做透、做好。

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

- 1、认为打坐的过程中脑子没有念头、能够静下来才是好的。毗卢禅的功夫操作强调对外的排和散，打坐的过程通过持咒就是要让内在动起来，有念头是很正常的。念头出来，只要不跟着念头走就可以，如果沾在念头上，意识到的时候，再松开来，回到咒里就可以。就是在这个不断散的过程中，心里的东西才会越来越少，功夫才有可能越来越深入。
- 2、打坐过程中在身体的疼痛和念头的散乱方面出现反复，就认为自己退步了。一方面，随着我们修行功夫的提升，觉察力会有所提高，有时候感觉自己的问题更多了，只是因为觉察力提升感知到之前没有感知的东西。另一方面，也有可能是身体变得更加松软了以后释放出更多的东西。另外，本身我们的身心状况在不同的季节、天气、生病没生病等情况下就会变化，出现类似于腿变硬了、最近念头更多了之类的情况也是正常。关键是功夫要持续，中间的变化都是过程，一次两次的情况也不算数，坚持足够的周期才能总结规律。
- 3、有的学员因为认为修行的关键是对主体的体认，所以忽视或者轻视打坐的日常功夫。事实上，形而下的功夫和形而上的功夫是相互促进和影响的，打坐不仅锻炼肉体 and 能体，也是对心里累积能量的持续清理，如果肉体过于淤堵，心里的东西太多，不利于对主体的体认。
- 4、一些学员是因为身体健康问题而开始修行，对肉体的关注度比较高，在座上容易只关注和觉察肉体的感受（比如局部的痛点），对深入程度的变化和心里的变化缺乏关注。
- 5、有些学员对能量的产生和变化比较好奇，并以此作为打坐有没有效果和进步的判断，并且在座上注意力很容易被能量所牵引，粘在能量上，需要关注和提醒。

- 6、出现膝盖、关节疼痛的情况就选择先降低打坐要求（比如从双盘改成单盘，从单盘改成散盘或者减少打坐时间），等状况改善了以后再恢复。实际上，打坐过程中，膝关节、踝关节等部位因为不通而出现疼痛是正常的，这种情况下只要还能够忍受，坚持打坐反而有利于不通的地方尽快变得通畅。
- 7、修行时心变软了、心里的东西散开了，身体自然会变软，但是心变软时又要防止“心瘫”无力或“懈”的状态。
- 8、……

作业安排：

- 1、阅读持咒相关的资料，按照持咒的要领随时做练习，感受自己的身心状态。
- 2、记录对打坐的体会。

第七课：持咒

课程主题：持咒的原理与操作要领

学习目标：让学员掌握持咒的要领，学会持咒的正确方法，逐渐养成持咒的习惯，把持咒作为核心的修行方便。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P23-P29，“第一学部：认识、体证能体”；P244-P256“准提咒、净土密咒、大日如来密咒、心经的手印与诵法”；P230-P234，“实修心语 38 到 63 条：持咒”
- 2、实修世界网站—前行位网课—“六、持咒”：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=5843>
- 3、实修世界网站—“初学者持咒常见问题及辅导”：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=5407>
- 4、实修世界网站—“老师关于持咒方式的问答”：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=3013>
- 5、实修世界网站—“持咒念诵的窍门”：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=2731>
- 6、禅吧网—持咒相关文章：<http://www.chanbar.cn/plus/list.php?tid=55>

课前准备：

- 1、阅读持咒相关资料，摘抄有感觉的部分，记录有疑问的地方。
- 2、持续练习用心持咒，避免只是念咒，感受持咒的调和音之间的连续。

学习内容安排：

- 1、每位学员现场持咒，帮助学员感受持咒的调是否是对的，体会用心持咒的感觉。
- 2、分享交流持咒的原理、操作要点以及持咒过程中身心的感觉。

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、持咒是毗卢禅密法的基本练习功法，是行者构建与本尊内在联系的基础。练习时要注意持咒的音调一定要与示范的录音相同（可通过自己诵读录音后与标准比照），同时，在打坐练习时要配合上正确手印。
- 2、持咒是另一类广为流传的体验和改变能体的方式，但需要由上师心传，所以一般人不能随便练习。不过，如果将持咒与上述吐气法结合，就可以产生一

个变通的方法，虽然它不如由上师心传的持咒法有力，但也可比前述单一的吐气法更有效。其具体的练习方法基本与上述吐气法相同，只是通过一口气连续地持念咒语（如：“南无阿弥陀佛”或“阿弥陀佛”等）来达到与吐气相同的效果，使体内能量逐渐升起，之后的方法则完全与吐气法相同，在此就不再重复了。

- 3、持咒的原理：毗卢禅注重禅、净、密结合，本质上属于密的修行方法，强调真正的佛法修行一定是佛带着修才有可能成功，从行者内在构建起与本尊的连接是修习本法成功的基础。持咒是毗卢禅修行最重要的方便，咒是与佛菩萨连接的密码，起处牵着法界，经由持咒的方便可以让学员体会到中丹田拱起来的能量，打开心流，从而进入密的修行通道，从法界一路过来直到中丹田的心流通道。通道的前提是信，也就是说持咒的前提是信，信的话，通道才能打开，才有可能从自性层面开始向下贯通，让我们产生内明和内在指引，佛菩萨带着修行即是这个意思。
- 4、修习毗卢禅体系的行者持咒必须在本体系推荐的五个咒中选择。持咒的示范请见实修世界网站动画视频。每一坐持咒时，持一到两个咒，打坐结束前持三遍《心经》。虽然每个咒的作用都是全体的，但作用的重心有所差别，因此在不同身心状态下，可以选择适合的咒。
- 5、打坐当中咒的选择：一个原则是身体的反应和效果。这也是从咒的物理层面上讲，不同的咒能量重心分布的频率有差别，按照次第来讲，准提咒能量的分布频率稍微低一点，它的能量强度比较大，然后净土密咒、大日如来一和大日如来二、心经依次提高。但是每一个咒都是从根上来的，都是全频的。身体如果比较结实的话，比较低频的强度分布的咒的作用会更明显一些，效果会更好一些。如果自己的身体比较松一点，比较光亮一点，就可以选择更高频率的咒，效果会更明显。一般男同志的身体比较密实，大部分从准提咒开始是没有问题的。另一个原则是每个人跟咒的缘分不同。因为是密咒，每个人和本尊的缘分会有差异，有人持准提咒感觉比较容易接通，有的人跟阿弥陀佛咒感觉更亲切。可以选择自己感觉更亲切更有感觉的咒开始持。
- 6、持咒时是否发出声音。出声或不出声念咒，关键要看学员想要解决什么问题，解决肉体层面的问题，出声念更有效一些。解决“心”层面的问题，默念效率会更高。默念比出声持咒的影响更深入，更容易动到心的层面，化掉心里的东西。所以，通常而言，修行持咒以默念为主。但每个人的身心状态不同，又一直在变化，学员可以通过自己的反复体证，找到适合自己不同阶段的咒语及持咒的方式。
- 7、体会咒的起处和用心持咒。体认持咒过程中咒的起处并融入其中是关键。持咒应该是由“心”而发，无论快慢，每一个音调都似一道由“心”而发的射流，字字相续，射向客体。可以一口气连续持咒至气尽后换气再持；也可以一口气念一个字；或者不管呼吸只是一字一字持续念去。
- 8、持咒的调的掌握。持咒的操作关键是掌握调和调的连接，可以通过听老师持咒的录音去感受和练习，调应该是向上的，往高里、深里和空里走，音调之间是连接是不断的、接续向上的。
- 9、持咒的重重深入。由粗到细、由浅入深地反复持咒，逐渐进入咒里，跟咒融为一体，进入全身心持咒的状态。每个人的身心状态和功夫阶段不同，所谓全身心持咒往往需要个过程，学员也不必在概念上强求，从够得着的地方出发，能够逐渐深入就好。深入的过程大致会经历这样的阶段：首先，念的过

程中让自己慢慢静下来，再慢慢深入进去，第一轮先深入到心里头。在深入到心里头的过程中，一旦心里有感受，比如开始烦躁或者不想坐了等，说明心被动起来了。持续念、坚持做功夫到这个程度，心就可以慢慢被疏通，疏通了以后下一轮是身体动起来，再深入到咒里……。

10、持咒的过程如果发生身体的某个部位疼痛，一种处理方法是进入到疼的里面持咒，把疼慢慢散开，另外一种选择是继续全身心地持咒，注意放在持咒上，相当于咒带着走，让人体的免疫力自己做主，去解决身体的问题。如果在疼痛能够忍受的情况下，建议选择后面的处理方式。

11、……

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

1、有学员依赖老师的录音，跟着录音念或者只是听着，或者认为像老师录音里面一样念出声更好。需要提醒学员，老师持咒出声是为了给我们示范持咒的调，学员在熟悉咒语和音调后，咒一定要自己持才更有效果。也可以录下自己的咒音来与老师的咒音进行比对，找出基本的差别自己再改进。需要强调的是，因为每个人的身心状态不同，不一定都能持到老师的程度，只要保持调是对的，自己的经验积累更重要。

2、打坐时持咒或者平日里持咒，一旦出现昏沉或者出现念头干扰，被头带走，回来的时候想不起来持到哪里，就觉得没有效果，反而不持了，或者想着等念头少的时候和不昏沉的时候再开始持。开始持咒的时候，出现散乱和昏沉都是正常的，被念头带走也正常，意识到以后可以从头开始重新持咒，同样有效果。坚持打坐持咒，坚持做功夫，随着身心内部杂质的清理，念头会慢慢少起来，昏沉的状况也会改善。也就是说，不是等念头少了再做功夫，而是功夫坚持做久了念头自然会减少。

3、……

作业安排：

1、持续练习持咒，成为每日一坐期间的必修课，体会重重深入，积累经验。

2、阅读圆功相关资料，提前操作练习。

第八课：圆功

课程主题：圆功

学习目标：让学员了解外圆功和内圆功的原理，掌握正确的操作方法，能够熟练地自主操作。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P23-P29，“第一学部：认识、体证能体”；P218-P223，“如何感知能体”；P226-P227，“外圆功”；P228-P229，“内圆功”
- 2、实修世界网站—前行位网课—“四、外圆功”：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=5831>
- 3、禅吧网—外圆功系列文章：
<http://www.chanbar.cn/plus/search.php?q=%E5%A4%96%E5%9C%86%E5%8A%9F&x=0&y=0>

课前准备：

- 1、阅读圆功相关资料，做圆功的操作练习，体会操作过程中的身心感受，记录存在疑问和问题。

学习内容安排：

- 1、学员分享各自操作圆功的经验、感受。
- 2、辅导员和学员一起交流圆功的操作要点，带领学员实际演示圆功的操作方法，修正学员在认识上或是操作上存在问题的地方。

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、圆功的来源。圆功是首行先生以当年各种气功动功功法、太极拳和道家、医家的一些理论为基础，在佛菩萨加持下编创的一套修习方法。圆功旨在帮助那些过去没有修习经验和佛法体验的现代人起步的一套功法，运用得当，可作为形而下肉体/能体净化和各类以能体为媒介的功夫的训练基础。
- 2、圆功方法的选择。圆功包括外圆功、内圆功和外圆功静练法，是三个独立的体系，三个体系可以组合或分别练习，较为理想的组合形式为：外圆功独立练习，外圆功静练法+内圆功组合练习。对初习者或者身体比较密实的人来说，外圆功是一个非常好的功法，它能比较快地让人体会到能体的存在，并且有助于强身健体。修行过程中需要阶段性突破身体障碍的时候，也可以选择练

习外圆功。外圆功静练法是后期静坐训练时极佳的起始准备练习方法，有利于打坐环境的清理和让肉体松软下来，更利于双盘。内圆功的训练可以使人具有用意念力改变局部环境的能力，当身体某一部位不适时，可以用此法舒缓一下患处。

- 3、圆功的操作原理。圆功的基本原理就是通过肢体或意念转圆的运动方式，使能体转动起来，利用不同能体的质量或密度差异，使质量大的能体借助惯性离开肉体，由于高能态场的传递速度快于低能态场，所以当收功时环境中的高能物质优先于离体的低能态物质自然填入体内，从而实现能体与肉体的净化。
- 4、圆功的操作要点。所有的运动都是沿中脉走的，这样的运动，一方面把整个身体的能体打匀了，让它离域开来。另一方面，就是肢体运动带动能体运动，然后再带动了周边空间里环境的能量一起动起来。
- 5、外圆功的操作要点。外圆功的操作包括起式、布场、转三维圆、站桩和收功几个步骤。外圆功练习的次数和速度根据练习者的承受力去把握，量力而行。
- 6、内圆功操作要点：待坐好后，双手掌心朝下放在两膝上，开始练内圆功。初习时由于意念力较弱，转起圆来比较费劲，可能没等转完就会迷糊过去（好像打个瞌睡），出现这种情况是正常的，只要醒过来接着往下做就成。当你有一天能清醒而轻松地在一坐中完成整个内圆功时，就可以不用再练它了。
- 7、内圆功的主要作用一是练五脏，排除其中的病气，使内脏气机动起来，加入整个人体的能量循环；另一个是练意念力或定力。一般来说，经过内圆功的训练，应该具有将意念定于某处两三分种的能力，以后的静坐就是依靠这点定力来进行的。
- 8、……

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

- 1、外圆功强度过大导致出现身体不适。
- 2、外圆功静练和内圆功靠意念转动，一开始转不起来，就放弃操作，无法体证圆功对肉体转化的效果。
- 3、……

作业安排：

- 1、练习外圆功、外圆功静练和内圆功，熟练掌握操作。
- 2、在圆功的操作过程中体会能体。

第九课：体认能体

课程主题：体认能体

学习目标：让学员对能体以及能体与肉体之间的关系建立实际体证，加深对三位一体生命实相的真实体认。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P23-P29，“第一学部：认识、体证能体”
- 2、实修世界网站—“如何体会主体与能体之间的关系”：
<http://www.shixiushijie.com/?p=1001>
- 3、实修世界网站—“记一次体证主体能体肉体关系的案例”：
<http://www.shixiushijie.com/?p=952>
- 4、实修世界网站—“杨师关于呼吸与持咒、觉起觉灭的操作、咒与心和能量的关系、“跳出轮回”的认识以及“睡梦瑜伽”的开示”：
<http://www.shixiushijie.com/?p=1377>
- 5、禅吧网—能体相关的文章集锦：
<http://www.chanbar.cn/plus/search.php?keyword=%E8%83%BD%E4%BD%93&searchtype=titlekeyword&channeltype=0&orderby=&kwtype=0&pagesize=10&typeid=0&TotalResult=53&PageNo=1>

课前准备：

- 1、阅读能体相关资料，对应自己的身心感受
- 2、通过吐气、持咒、圆功的方式感受自身能体的状态和变化

学习内容安排：

- 1、学员分享自己当下对能体的认识和体会，对应能体的核心概念（频率、强度、质量、空间、密度等）交流当下的实际体证，辅导员带着大家做原理上的对应
- 2、用能体的概念建立对环境的认识，分享相关经验与感受
- 3、用能体的概念建立对他人的认识，分享相关经验与感受
- 4、分享“能体与修行之间关系”的认识

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、能体是与肉体 and 主体相应的人体复合场态的总称。能体与肉体相重，存在于肉体的内外，渗透全身，可以通过肉体的紧张、放松来感知与能体的对应关

系。比如人生病的时候和平时状态好的时候，感受到能量场是不一样的。通过训练，肉体会变得柔软，肉体变化范围会扩大，感受范围也就会随之提高，相应的感受就会增加。肉体变硬了，频率就会变高，就可以与高频段的东西共振，如果肉体变软了，固有频率就会变低，与低频段的东西共振。

- 2、能体有能级，不同能级的能体对应不同健康（生理和心理）状态的肉体。能体的能级随着身心状态的变化而会发生改变。能级相近的能体可以发生共振，高能级的能体可以影响低能级的能体，但低能级的能体不能影响高能级的能体。
- 3、感知能体的方式：肉体和能体之间存在自然平衡，在平衡状态的时候是不知道的。感知能体的方式主要是利用能体的流体的性质、场的性质和肉体这个固体之间的差别，通过旋转的方式产生梯度差，有了梯度差就便于感知到能量体的存在。借助于圆功、吐气和持咒的方式可以感知能量体。与此同时，对能体特点更细致的感知主要靠心，对能体的感受就是粗或细，密度大或小，空间的大或小，这种体验随着修行的深入是层层深入的，也是无量的，空、明、透的感觉会越来越强。
- 4、能体与神通：一群人在一起，肉体没有直接接触，是独立的，但大家的能量场是弥合在一起的，共享的。所有的神通变化，都是对场的应用和调整。
- 5、能体与健身的原理：体会能体，相当于体会空气的存在，可以用旋转的概念。物体是有惯性的，旋转会产生离心力，离心力的作用与质量有关，质量大的东西就会被甩到边上，当突然不动的时候，就自然又会填回来。填回来的过程中，质量轻的回来得快，质量大的东西因为惯性大而回来得慢。这是健身的一个基本原理。
- 6、能体与环境：环境的能量与人体的能体场存在平衡，好的环境对肉体会有帮助，不好的环境有负面的影响。环境的概念是广义的，地、空间、人，都可以通过能体场相互作用。环境是有场的，同样存在强度和层次的差异，可以通过对不同环境的感知来体会不同环境的场的差异，比如在医院、火车站候车厅、飞机场、阴天的时候、晴天的时候，南方城市与北方城市的差异，风景优美的景区……
- 7、体证能体与修行的关系：体认到能体以后就可以练习对能体的净化和转化功夫了。能体的净化是利用不同级别能体质量和密度的差异来实现的。修行的过程就是先通过调整肉体来改变能体，随着功夫增加，逐渐过渡到直接调整能体，以达到随“意”改变能体强度和层次，实现与环境全面交流的目的。
- 8、……

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

- 1、修行过程中（自己座上或座下，与他人交流或感觉他人）容易被能量所吸引，以此为依据判断修行是否进步或者证量的高低，甚至开始产生偏执和执迷，需要随时注意和提醒。
- 2、……

作业安排：

- 1、练习吐气法、持咒和圆功，找到自己体认和改变能体的方便，坚持每日一坐的习惯。
- 2、阅读“用脑和用心”相关资料，摘抄对自己有触动的部分，可以记录心得和疑问。

第十课：用脑与用心

课程主题：用脑与用心

学习目标：让学员尝试在一切应对中（工作生活修行）中实际体证用脑和用心的差异，初步体会起处的概念，逐步熟悉“基于用心而用脑”的应对方式。

学习资料：

1、禅吧网—用脑与用心相关文章：

<http://www.chanbar.cn/plus/search.php?q=%E7%94%A8%E8%84%91&x=28&y=7>

2、……

课前准备：

- 1、阅读“用脑和用心”相关资料，摘抄对自己有触动的部分，可以记录心得和疑问。
- 2、留意日常工作生活中的用心时刻，尝试觉察与平时的差别。

学习内容安排：

- 1、学员现场体会“用心持咒”和“念咒”的区别，体会两种情况下心的状态、咒音出来的路径和起处的差异。
- 2、学员回顾和分享工作中的用心时刻，跟当下的状态对比感受。
- 3、根据当下工作生活中面临的问题、疑惑等，体会大脑纠结和心理纠结分别的差别。
- 4、针对用脑和用心的差别和原理，辅导员带领大家先建立概念上的认识，然后尝试做实际经验上的对应。

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、生命诞生之时，神开始是进入受精卵，之后在成长过程中慢慢开始分离，有一部分存在命门的地方。识的部分会更多待在中丹田，然后经过从小到大的教育，更多会聚到大脑中。神识聚到脑子上就是意识，超越意识之前，我们对世界的观察都是以大脑为起点的。底下有一根丝牵着根，用心的时候，大脑中的神识就会下来。大部分时候，意识是我们应对外界反应的主要方式，甚至因为意识的强化而弱化了身识（感觉）的功能，这是我们通常的生命状态。
- 2、“识”在大脑长期用就会形成一个“窝”，或者一个“巢”，神相当于在（巢）上面用。用久了就沾在上面，沾在上面就以为脑袋就是自己了。我们第一轮

的练习就是通过外力或者自己的努力脱开“意识”，先从自己沾的大脑的部位能够脱开。脱开以后，感觉马上就会跑到中丹田，因为中丹田还沾着，从“六”上脱开自然就会回到中丹田。

- 3、禅修的过程就是通过吐气、持咒，让我们的识从眼上退回来，从耳上退回来，从鼻上退回来，从舌上退回来，最后就到身，身就是心。所有的练习，是为了训练用感觉，而不去用大脑。在这个过程中，相当于“识”就慢慢往中丹田聚，这是一种方便。
- 4、大脑的窝（巢）：在特定环境下，学员眼睛看着老师，可能“识”一下子就可以脱开大脑。但因为窝还在，离开老师以后或者平时再用的时候又会回去，用完不注意又会沾在大脑上。只要功夫还没有做到把窝给散了，用心和用脑就是来来回回的过程。只有窝散了，才能做到“用的时候用，用完就回来”，就容易用完脑袋自然就退回来，因为起来时没有一个聚的地方可以落脚了。
- 5、持咒的方式做大脑能量散掉的功夫。由于长期训练，脑袋能量的积聚和不通是最难操作的，可以利用密咒的方式。持咒时，尝试以积聚处为起点全身心持咒向上，向远方念开去，把心量放开至宇宙，不执著于局部的障碍。持咒的过程中，心、息和咒相依，缓缓作用，慢慢通过障碍，需要时间的功夫积累。
- 6、全神贯注地工作有助于大脑能量的散掉。尽量多的时间全神贯注于一项工作或其他事情，全神贯注而没有任何念头插入的时候，就是用心的状态，接通的状态。在贯通的状态里，底层的能量起来有助于冲破、淡化和散掉大脑的能障。
- 7、老师讲用心读书：用心读书实际上还是内外一致，就像你现在说话一样的，用心读书无非就是变成文字嘛，心通过你的眼来面对文字。真正用心读书，你的心跟文字是没有距离感的，这个文字的移动，实际它有描述情境的嘛。你的心就跟着情境走，走的过程中，通透了，你就知道它在讲什么了，不通的地方，你的心就会在里头有不懂，不懂实际在身体上就会有障碍产生，这时候就变成困了，困一会这个可能就化掉了，也可能再看又困了，这个本身就是一个练习，就是通过书这样一个方便牵着你一点一点去改变自己。
- 8、……

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

- 1、只要脑袋中的窝（巢）没有散掉，用心和用脑的状态就容易出现反复，学员会因为状态的反复而对“用心”的体会变得不清晰，需要提醒。
- 2、平时习惯用脑的人，容易对心里的感受不明显，这种情况下需要先尝试放松脑袋，而不是急着去体会心的感觉，否则，带着大脑的逻辑，用意识去感受心，反而容易是障碍。对于这样的学员，一开始可以建议先练习减少思考和专注持咒。
- 3、……

作业安排：

- 1、打坐中尝试专注而投入地持咒，体会以心为起点去持咒，以大脑的积聚处为起点持咒的方式，在过程中感受松身和松意。

- 2、在日常工作生活中体会用心的时刻，渐渐熟悉和增加这样的状态，对大脑聚起来建立觉察。
- 3、阅读“初步体会心能”相关资料，摘抄对自己有触动的部分，记录心得和疑问。

第十一课：初步体会“心能”

课程主题：初步体会“心能”

学习目标：让学员从“对能体的总体体会”过渡到“对‘心能’建立初步实际的体证”，为开启真正的修行之门、入流和破六识奠定基础。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P160-161，实修心语 35-49，关于“心”的讨论
- 2、实修世界网站一前行位网课—“八、心能发露、心流与破六识之巢”：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=5849>
- 3、禅吧网—“关于心能的认识和体证”：
<http://www.chanbar.cn/chanxue/dushujiaoliu/zhuti/20150529/7981.html>

课前准备：

- 1、阅读“初步体会心能”相关资料，摘抄对自己有触动的部分，记录心得和疑问。
- 2、座上和座下反复专注而投入地（尽可能地全身心投入）持咒，感受身心中升起的能量。

学习内容安排：

- 1、学员分享持咒时身心的能量感受，包括能量的起处和走向（能不能到百会）。
- 2、学员现场一起（尽可能全身心投入地）持心经，感受中丹田是否有拱起的能量。
- 3、就心能和心流的基本概念先建立初步的认知，了解心能发露与心流开启对于毗卢禅实修的意义。

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、心能：特指人体中丹田（膻中）深处由内往外、从下往上产生的能量。持咒，尤其是合掌状态下持《心经》可以有助于这种“心能”的产生或强化。
- 2、心能发露：行者通过一定时期的持咒训练，在中丹田深处积蓄的“心能”最终会由内往外向上拱起一方能量空间。这一现象我们称为“心能发露”。
- 3、心流（毗卢禅法专用术语之一）是指中丹田深处产生的由内向外、沿中脉上行的能量流。也就是说，当心轮展露出（中丹田拱出）的能量连续不断的情况下，就形成了心流。心流最初的呈现，为中丹田深处拱起来的能量（心能）

所形成的一方不受外境干扰的能量空间；且随着内在心能的不断展露和强化，能量空间最终被透开，从而形成了源源不断“流淌”的心能状态。

- 4、当上述在中丹田内由“心能”拱起的能量空间被拱破时，持续外拱的心能就会形成“心流”渐次顺中脉上行，当这股“心流”沿中脉上行至大脑区域后，经一定时期的浸润与上拱，最终则可将此区域第六识所形成的能量巢逐渐透开，这一过程也即所谓的“破六识之巢”。
- 5、心能与心流对肉体的改变：“心能”所过之处的肉体障碍都会被这股能量融化并带走，最终使得我们对肉体的感知趋于空，并与能体相融。当“心能”冲破头顶百会穴后，向上，其能量的释放可以扬展至无限（仿佛向上的喷泉一样），向下，其源头也会慢慢展开着退下，直至贯通海底会阴穴。随着功夫提升，这股由下（下无限）至上（上无限）贯通全身的“喷泉”会越来越粗、越来越大，逐渐包含整个肉体，并延展至全部空间。
- 6、心能的发露、“心流”的开启本身就是修习者感知、觉察的重心从大脑回到身体，并内化至中丹田的结果。这个过程中大脑层面的能量结点（意识）不断松开，对以中丹田为中心的“自我”存在形式（第七识）逐渐清晰，生活中也从用脑的习惯逐渐过渡到简单用心、内外一致、心脑相连的状态。但是这种状态对于初期修习者而言往往并不稳定，尤其是在工作生活中遇到复杂情况时，又会回到意识在脑袋上聚集的状态，在事情上纠缠越久，心与脑之间的分离也越明显。
- 7、心能的发露、“心流”的开启需要长期座上座下功夫的积累，且对其的觉知是自身能量感受逐层内化的自然结果，不能刻意，更不能作意。
- 8、心能发露的方法：每日座中合掌结印持《心经》至功夫成熟，可在中丹田深处由内往外逐渐拱起一方能量空间，无论座上座下时时不坍塌。刚开始的时候，只是会初步体会到中丹田能量的拱起（比如，微微地发热），这个能量的力量和空间都有限，也没办法形成连续不断的流淌的状态，这种情况很正常。可以借助于持咒的调的趋势将这股能量持续向上顶，久而久之，泉眼就有可能打开，能量才能接续不断的形成流淌的状态，并把大脑的窝给化开。
- 9、心能与情绪的关系：情绪是中丹田处升起的已经在心识（第七识）层面产生分别后的能量。情绪的产生是中丹田中藏着的种子的发芽、长大和外化的过程。一旦情绪的能量向上生发，会经由意识的分别而进一步强化，同时也容易因为在心里的盘旋和缠绕而被强化。在这个过程中，原有的种子会消散掉，同时沾染新的能量进来，产生新的种子。情绪释放所形成的能量是心能的一种展现，一种是向外释放，一种是向上释放，所形成的流的感觉，是一种能量流，而不是心流。情绪能量的根是具有分别的“心识”。而心能发露进而开启的心流，是毗卢禅中密的通道，根根连着法界，虽然能量的强度、层次、密度、浑浊程度等存在差异，并且也会随着主体的层层消融而发生变化，但心能的源头、心流的根是不变的，流是不断的，“我”的分别是没有插入的。
- 10、意识和情绪的关系：大脑意识比较强化的情况下，容易对情绪进行压制，心里的种子藏得更深，不容易生发，不容易觉察到心能的存在和对心里的种子做散的功夫。情绪比较敏感的人，更容易感知到心能和心识的存在，大脑意识的窝的障碍相对比较小，但同时第七识的障碍通常也会更多更大。

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

- 1、某种意义上讲，情绪是体认心能的一种方便，但不能把情绪和心能混为一谈。心能发露继而心流开启，最终可以把意识的窝给透开。而情绪如果没有通过功夫的觉察而及时散掉的话，会强化意识的分别，并进一步增加七识的能障。
- 2、心能的体会是对能体感受逐渐内化的自然结果，意味着觉察力进一步细化。如果暂时体会不到，就继续持咒做功夫，尤其是经常持心经，而不能刻意去在构造。
- 3、……

作业安排：

- 1、座上座下感受中丹田能量的拱起，体会情境之间的差别，以及能量的变化。
- 2、阅读“修行与工作生活的关系”相关资料，摘抄对自己有触动的部分，记录心得和疑问。

第十二课：修行与工作生活的关系

课程主题：修行与工作生活的关系

学习目标：通过让学员回顾和反思修行与工作生活的关系，以及修行以来的身心变化，再次确认修行的发心，强化修行的动力和道路选择。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P32-P44，附：如何修身
- 2、实修世界网站一线下实修资料—“工作生活修行一回事”：
<http://www.shixiushijie.com/?p=5751>

课前准备：

- 1、阅读“修行与工作生活的关系”相关资料，摘抄对自己有触动的部分，记录心得和疑问。
- 2、品一品自上次学习之后以及自修行以来的身心状态变化。

学习内容安排：

- 1、学员分享交流自己自修行以来的身心变化、包括工作生活中的变化。
- 2、回顾自己修行与工作生活的关系，包括在修行上投入的时间、目前是否存在障碍、对修行的信心、工作生活中遇到问题时的选择与价值排序，反思修行的发心和计划。
- 3、辅导员带领大家体会修行正反馈跟投入与发心之间的关系。

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、对毗卢禅行者而言，生活、工作和修行是一件事，将它们融为一体是行者起修的基础。
- 2、实修心语 190：修行的功夫是一天 24 小时的事，是秒秒的事情，修行的功夫是与生活、工作融在一起的，修行最终是不能脱离世间的，所以与生活、工作融合在一起的修行才算“功夫”、才是真修行；结合不到一起的只能算“加行”。
- 3、实修心语 136：在理念上先建立起一个基本认识：修行和世间事是一件事，不要将他们分成两截。实际生活中根据自己的条件和能力在做好世间事的前提下，逐渐将修行的技巧融入做事和生活的过程。实际上无论你做什么工作，你的工作场所就是你的修行平台。当老板，当职员，都要把工作和修行合一才是真修行。要提升自己就要把自己放在学徒的位置上，从底层干起，放下

原有的一切，这样一路学上来。要么在工作上专注然后突破，要么在打坐修行当中精进并且突破；你做功夫的时候是积累能量，增加自己的觉知力；你工作的时候也是一样的。要做到把工作和修行合一，首先是要能够时时刻刻都关注到你自己的状态，然后做到在关注你自己的同时再关注身边的人。一开始会顾此失彼，甚至对你自己的关注都不能做到；慢慢地有了关注自己（的状态）的基础就可以尝试去关注身边的人（的状态），慢慢地扩大这个范围，工作和修行的结合就算是逐渐起步了。

- 4、实修心语 143：什么是“正法”？可以有一个外在的观察标准，即整体趋势上看：修行后你是不是越来越正常，身体是不是越来越健康，生活是不是越来越美好，工作是不是越来越顺利。（注：修行的某个具体阶段可能会出现越修问题越多、越修越不顺的情况，这是加速了“业”的转化过程，但这是前进中的状态，就像爬坡，虽然累，但是前进的、是上升的。）
- 5、实修心语 275：智慧是在事情、工作中表现出来的。
- 6、实修心语 281：修行“集中消业”时，煎熬、痛苦和困难往往会在心理、肉体、工作和周围的各种关系上同时、同步爆发。对修行中因为“业力”集中释放出现的问题和不顺，要有一个正确的态度与认识。见地不同，结果也会完全不同。
- 7、实修心语 304：佛、菩萨帮我们，不仅表现在修行的提高、生活的美好、工作的顺利上，也会表现在机遇的增加上，比如会在一个合适的机会出现一个来帮助你的人。
- 8、……

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

- 1、工作生活和修行两张皮，甚至相互冲突，需要基于修行原理的认识而再次确认发心。
- 2、身边人对于修行不理解时处理的方式不够恰当，应该用感化的方式而不是强求、争论、辩解或者强势要求别人。
- 3、对修行“理论上的重要性”、“愿望上的重要性”和“实际行动中的重要性”不一致，需要确认“脑子上逻辑上认为重要”或者“希望和他人一起认为重要”和“发自内心、由内而外地认为重要”是有差异的，修行需要机缘，需要福德资粮的积累，不能强求。
- 4、……

作业安排：

- 1、在日常工作生活中琢磨修行的重要性排序和时间投入问题，逐渐尝试在遇到问题的时候能够想到修行。
- 2、阅读“初步体会灵能”相关资料，摘抄对自己有触动的部分，记录心得和疑问。

第十三课：初步体会“灵能”

课程主题：初步体会“灵能”

学习目标：让学员了解灵能的基本原理，从“对能体的总体体会”过渡到“对体内蛰伏的灵能的存在和激发”有初步的体证。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P12-13，对形而上“灵体”的认识；P62-66，有相部（关于形而下的修习讨论）；P215-217，业病的进一步解释，对心理疗法的认识；
- 2、实修世界网站一见地原理—对形而上灵体的认识：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=2353>
- 3、禅吧网—有关灵能的系列文章：
<http://www.chanbar.cn/plus/search.php?q=%E7%81%B5%E8%83%BD&x=0&y=0>
- 4、自主健康圆满养生网站—吐气法操作中如何感知和激发灵能：
<http://www.standself.org/jiaoliu/huatitaolun/2017/0519/391.html>

课前准备：

- 1、阅读“初步体会灵能”相关资料，摘抄对自己有触动的部分，记录心得和疑问。
- 2、通过吐气、持咒的方式感受体内能量的升起和变化。

学习内容安排：

- 1、学员分享吐气和持咒时身体中能量的感觉，命门处是否有能量升起，是否能够掌握在打坐过程中基于痛点而做能量振动。
- 2、学员现场一起练习吐气或者持咒，感受命门处是否有能量升起。
- 3、对灵能的基本概念和原理建立初步的认知，了解灵能激发对于毗卢禅实修的意义。

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、“灵能”是佛性向客体方向投影的结果，是由空性→空相→能量（光）→色→物质依次化现或凝聚的。当化现到物质层面时，“灵能”以“内能”的形式蛰伏起来。如果能使肉体松弛、涣散至对“灵能”的束缚力减到足够低，就有可能让其中所蕴藏的能量得以释放，同时化解肉体，实现所谓质能的转

换。肉体修炼的第一步也就是让肉体能放松到使其所蕴含的内能动起来，然后只需要跟着或顺着这股能量前行即可。

- 2、修行中对“灵能”的感知其实最初都是从体内局部的“振动”开始的。通常静坐一定时间后，肉体不通畅的地方就会逐渐痛起来，细细体会这种疼痛，你会发现是一种脉动式的“振动”，如果你能不做任何抵抗的承受，甚或主动将主体融进去随着这种节律性的“振动”有意强化它，当约束或堵塞此点的障碍或阻力小于“振动”释放的力量时，这种内在的“振动”力就会冲开所堵之处，使这一点得以畅通。随着功夫的积累与提高，肉体层面的障碍会越来越少，然后某一天你就会发现这种“振动”会在“心轮”（膻中或心窝处）处发生。此时，你所需要做的就是持续（24小时不断）地体会并利用你所熟悉的方法（吐气、持咒、体内外声音）强化这种“振动”，利用这股源自佛性的力量去化解或空掉所有的客体障碍，直至能所不二之境。
- 3、修证经验表明，心轮（中丹田）是这种能量最容易展现的地方，密宗或瑜伽修法中其他的脉轮也都是能量较易被感知并释放的位置。心轮处开始展露的“灵能”特指“心能”，随着行者肉体的不断转化，会与其他位置所展露的灵能实现会合。
- 4、由于“灵能”本质上是佛性的力量向下化现至修习者所能感受到的能量形式，所以它与修习者不同层次的能体是天然相融的，因此我们在利用“灵能”化解肉体的同时，相应层面的能体实际上也同步得到了化解。当肉体完全与能体相融后，借助“灵能”形式不断展现的空性的力量就会持续地将能体（连带着肉体）向空灵的方向转化。
- 5、“灵能”对形而下肉体 and 能体的转化将是一个相当漫长的过程。从体验上来看，“灵能”作用于心轮处产生的“振动”最初表现的比较粗重、强烈，“灵能”受阻产生的“振动”的源头也显得比较硬实，空间上与大豆颗粒的体积相仿。这种因“灵能”作用而显现出来聚积于心轮的能量点，实际上就是累世以来无量业障在心头的郁积，在其借助“灵能”的振动力，沿着脊柱上行的过程中将逐渐转化成能量释放出来，从而实现一次升华。随着一轮一轮的升华、转化，修习者对内在“振动”的振源的体会将变得越来越微细，“振动”所释放出来的能量所展现的空间也越来越空灵，当“振动”细微至较主体的“我”更微细时，其释放的能量就可以化解或超越这一层次的“我”相了。伴随一层层“我”相的破灭，主体将最终与“振动”相合成为一个整体。
- 6、对“灵能”源处的感知受主体自身立足之处的制约，主体越空灵、越接近真我，感知的就越微细，当证达空性后，两者就会完全相融合一。在利用“灵能”转化形而下能体和肉体的操作中，主体和“灵能”的作用可以分成两个阶段说明：未证达自性之前，主体的任务是负责清理“灵能”“喷泉”外围的障碍，使之不要妨碍“喷泉”的喷出，同时融入“喷泉”强化“灵能”对客体的转化和自身空间的扩展；而“灵能”的任务是负责融化、冲刷所经通道的所有障碍，并逐渐向外扩展所占据的空间。当证达自性之后，由于主体和“灵能”的源头都是一个，所以这种转换的功夫也就只有一个主体了，那就是所谓“空性”的力量。进入这一境界之后，“空性”的力量就可以直接源源不断的展现出来，作用于不同层面的客体，使之化解并“空”掉。形而下功夫的修炼到此也就转入了无修而修的境界。
- 7、“灵体”就是能体与本心的复合体，是裹有“我识”的生命体形式，是现有物理仪器不能测知的。只有人类才具有将物质世界的能量转化成灵体能量的

条件。通过适当的修习训练，人类的灵体可以从原来的能级不断提升，直至最终超越自身灵体的限制，溶入诸佛的大圆觉海中。

- 8、实修心语 212：持咒是靠法界的力量激活灵能，吐气是靠呼气的力量激活灵能。为何吐气有效？因为吐气到尽的时候，是一种类似死亡的身体状态，这时就有可能激活人体本存的潜在能量（灵能）。
- 9、实修心语 246：“灵能”（由命门或更下面的尾闾升起）上升到中丹田后就与“心能”相合了。习练者如果日常能溶入其中（无论是灵能或心能），按我们的说法就算是真正上道了，从此以后就不再出来，并顺着“她”逐层深入走下去就行了，这也就是所谓的 24 小时练功了，这时候可以同时练习“观”的功夫，并应尝试体认不同层面的“主体”。
- 10、实修心语 248：“主体”对“灵能”的操作不是护着，而是设法“融入”。
- 11、……

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

- 1、灵能的开启是功夫积累到了一定阶段后能量感受逐渐外化的自然出现，身体的感受上会经历由表及里、逐层深入的变化，不能刻意，更不能作意去想象和假设。
- 2、灵能开启和能量感受是修行过程中的体验，意味着功夫积累到一定程度后的“对的呈现”，同时，能量的变化是动态的，学员顺着灵能开启和能量变化而顺藤摸瓜的感受，能够帮助我们对自己身心的逐渐变化有更为清晰的觉察，不能因为对身体中能量变化的好奇而沾在境界之上，偏离原理，举步不前，甚至因为主体选择的变化而开始“失之毫厘谬以千里”。
- 3、……

作业安排：

- 1、在日常吐气和打坐持咒的过程中持续体会灵能升起与变化。
- 2、阅读“在状态”相关资料，摘抄对自己有触动的部分，记录心得和疑问。

第十四课：在状态

课程主题：在状态

学习目标：让学员了解“在状态”的原理，在工作生活中能够初步掌握和练习“在状态”，逐渐开始将工作生活和修行融为一体。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修行，P134-135，真正的禅修操作
- 2、实修世界网站一前行位网课一九、“在状态、有所觉、深入行、次第现”的日常练习要领：<http://www.shixiushi jie.com/?p=5866>

课前准备：

- 1、阅读“在状态”相关资料，摘抄对自己有触动的部分，记录心得和疑问。
- 2、在工作生活中尝试在状态，对不在状态的时候保持觉察。

学习内容安排：

- 1、学员分享当下对“在状态”和“宁做真小人，不做伪君子”的身心体会，能够实际做到的程度，具体工作生活中的例子，辅导员帮助做原理上的对应。
- 2、学员分享自上次学习之后的身心状态变化，针对操作中存在的疑问做交流，并做原理上的对应。

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、在状态：行者在超越“第六识”的前提下，以“心”为主，由内而外、身心一致、大脑无分别的简单、真实状态。即：面对外界各种现象时，大脑“分别意识”未起前的简单状态。
- 2、行者可以通过吐气、持咒以及全身心投入工作的方式让自己在状态。
- 3、“在状态”的禅修操作：1) 日常生活、工作和禅修时，通过吐气、持咒等修行方式，使自己处于大脑“分别意识”未起前的简单状态中，即所谓“在状态”；2) 保持“在状态”的前提下，对自己当下身心内外的种种，能有所“觉察”；3) 如果“觉察”的操作使行者从“状态”中出来了，则放下“觉察”的操作，通过吐气或者持咒使自己回到“状态”。
- 4、对于前行位的行者，纵然尚未超越“第六识”，也可以尽可能做到简单、真实，“不刻意藏着掖着，不掩饰、不装、不表演、不做作”，所谓“宁为真小人，不做伪君子”。并逐渐把工作、生活中的一切呈现、反应作为认识自

己的机缘，从对外在的关注转向对自身的感受，内化“工作、生活和修行是一回事”的理念。

- 5、在面对一些萦绕缠缚、或触动深切的情境时，行者也常常会感到“在状态，自然应对”时的无力，觉得整个心都被压“死”了、透不出来，做功夫也无济于事。此时若能先认下自己当下的状态和能力，不急于聚起来一个“我”去发泄或解决，试着如何难受都“不作任何抵抗地受着”，同时从“受着”的最内在牵着那一丝“信”的力量、不断开，待那个力量缓缓地透出来……行者往往就会有一次更深入的“在状态，自然应对”的体验。
- 6、当自我的关注从肉体、大脑逐渐回退至中丹田，行者则可进入“以心为主，由内而外，身心一致、大脑无分别”的“在状态”训练，学习用心生活、用心做事。同时，试着将“在状态”呈现和觉察的重心逐渐内化、深入，直至中丹田深处的“心能”发露、“心流”开启，形成以“心流”为通道的内外贯通状态。
- 7、禅修所有的练习都是对内在的一种感知。重心首先要在心，先感知到心，同时再来看外面，而不是全在外面忘了心里，这是第一个要注意的概念。所以我们第一关注的是“心”，不管外面发生了什么、来了什么，先不管外面，先把心里的反应清理掉。如果一下子清理不掉，至少先拿着，这个时候是什么反应就什么反应，不一定是最好的反应，但至少自己知道，心里头是堵的，否则都不知道里面是堵着的，知道了，就可以慢慢转化掉。
- 8、“在状态”的效果是保证了应对具体问题时可以用当下主体所立的最高位所展现的智慧来处理事情，同时，能否做到“在状态”又是原理是否清晰、功夫是否到位的一个检验标准。有意识地进行“在状态”的训练，是将修行落到实处的一个重要方便。
- 9、实修心语 88：修行一定要在“因”上下功夫，宁为真小人，不做伪君子，争取最终能成真君子。
- 10、实修心语 251：“分别是识，不分别是智”，如果在日常生活中我们遇到问题时能停在最初的感觉状态（“心”觉的状态），而不让其上升至大脑去分别，那就是初步的“不分别”状态了，这种状态实际上就是“识”与“智”分界的中间状态，也是我们修行超越自我的起处。我在不同场合回答朋友们提出的各种实际问题的应对答案时，也是希望大家能在这样的操作中去体会这一“不分别”的临界状态，找到超越自我意识的“起处”，不过看来大多数人并未真正理解，今借此机缘特将其义点破。
- 11、……

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

- 1、由于学员所处阶段的差异，很难完全做到无分别，只是分别会逐渐淡化。事实上，“有没有分别”是有没有“在状态”所呈现出的结果，因此不能基于外部的呈现去判断自己和他人是否在状态，关键看是否“由内而外、内外一致”的通畅的状态。在状态的结果呈现出分别心比较淡，而不是没有我了，没有我的分别了，才能在状态。
- 2、“在状态”是动态的操作功夫而不是概念，也不是标准，只能通过简单的老老实实的操作（吐气和持咒）让自己在状态，用概念去理解和指导，永远不可能在状态。

- 3、 “在状态”是活的、流动的、通畅的、贯通的一体化的状态，而不是僵化的、死板的、静态的、呆滞的状态。在状态中的反应是动态的，没有对错好坏之分，反应本身是秒秒变化的。
- 4、 ……

作业安排:

- 1、在工作生活中持续练习“在状态”，对不在状态保持觉察，熟悉针对不在状态后“重新在状态”的操作练习，积累经验。
- 2、阅读“破六识”相关资料，摘抄对自己有触动的部分，记录心得和疑问。

第十五课：破六识

课程主题：破六识

学习目标：让学员了解破六识的原理，通过操作让“心能”发露，并透开大脑内六识的“窝巢”，从而超越意识或第六识，证入所谓“本地风光”的净土境界。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P45-48，第二学部：破第六识；P10，意识；P138-P143，登月：佛法修证直言；P198-P199，附录四，关于主体；
- 2、实修世界网站一前行位网课—“八、心能发露、心流与破六识之巢”：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=5849>

课前准备：

- 1、阅读“破六识”相关资料，摘抄对自己有触动的部分，记录心得和疑问。
- 2、体会打坐时尝试体会大脑中的能量集聚点（窝巢），以此为起点做反复振动的工作，建立实际的经验。

学习内容安排：

- 1、学员现场通过吐气和持咒的方式，当下体会大脑障碍点的状态，分享实际感受，辅导员协助做原理上的对应。
- 2、学员分享六七之间反复的经验，体会“完全六”、“六七之间反复”和“彻底七”的经验差异。
- 3、结合自己的实际证量，对应原理，学员做是否破六的自证表达，辅导员和其他同修帮助质证确认。

学习要点：（课程中需要强调的关键点，重点让学员掌握的内容）

- 1、我们能感知的“主体”的最低层面是“意识”，就是“第六识”，也叫“表层意识”、“浅意识”等。如果想问题看问题的源是在脑袋里面，就是“第六识”。毗卢禅行者所要认识并最终超越的意识就是指以人脑为根的自我，思维活动是其最基本的运动和存在形式。
- 2、意识受制于肉身，具有思维和学习功能，是人体综合系统的前台管理者。常人从三岁左右开始直至死亡，一生的大部分时间都是在它的管理下度过的。它是我们常人观察、认识世界的主体，也是我们修行过程中必须借助的重要工具。由于后天教育和训练的结果，一般的人都是立足于肉体或意识层面来认识世界的，也就是以意识为根向外寻求。但修行的过程恰恰与此相反，它

是以意识之根为出发地，向内探寻的过程。其目标是体认“真我”，并以此为根，开始新的生活或修证。

- 3、从现量的角度来看，意识实际上就是第七识专注于大脑所产生的结果，是第七识作用于大脑后逐渐积聚起来的一个能量结点或高密度区。普通人对自身的认知以及正常的思维过程一般也就到意识的层次，“我”的概念也是以此为根的。从体验上来说，它的位置基本上就在大脑。一般的修炼方法或功法，基本上也都是在这个层面上来操作的，所以最好的结果也就是达到所谓“三际脱空”的境界。三际脱空的前奏是万念归一，归一了以后再“一”化掉，也就是“空”了。但这个“空”只是意识层面上的空。
- 4、破六识的方法：应用吐气法或持咒法激发起身体内在的能量；体察能量升起的源头或前沿，逐渐融入这股能量并不再退出，一切时中借助各种机缘和方法，使能量的前沿不断上升，直至进入大脑、渗入意识点将其化解。修证佛法的入门方法很多，从原理上来说无非是通过某种训练方式，使自我的意识能够定下来，或止于一点，达到所谓“万念归一”的状态。但也有一些上师有能力可以帮助修行人跳过这一步，直接超越意识。
- 5、对“我”的认识是从对意识的认知开始的，而要认知意识，必须先找到一种超越意识的“力量”，这种“力量”最易发露的地方就是中丹田心口之处。意识只有以本心为源时才能得到升华。超越意识的第一步就是能做到“万念归一”，不管你选用什么样的方便，只要能使意识专注于一点就行，在此基础上才能讨论如何化解和超越意识的功夫。
- 6、超越意识对佛法修证来说是很重要的一个环节，过了这一关，修行才算正式上路。超越意识意味着原来以大脑为观察起点的认知方式升华成了以“心”为起点的认知状态。就证量而言，超越意识之前，我们对世界的观察都是以大脑为起点的；而超越意识之后，我们的观察点退到了大脑的后台，对世界和自身的观察角度变成了全方位的形式，自我已从大脑的约束中解脱出来，融入了整个空间，并由此带来一系列全新的体验。
- 7、从体验的层面上来说，超越意识后最直接的感受是在大脑中束缚自我的“障碍”被冲破了，自我身心与外在环境达到了完全相融的境界，这个世界的一切都变得亲切、鲜活了，知道了如何用“心”去与自然万物沟通交流，对人与自然的关系渐渐开始有了全新的认识，行者的生活与之前相比将有一个升华，开始有享受人生的条件了，心地的净土世界也开始展现。
- 8、真正的破六识，不仅要使大脑原来的能量聚集松开（有时依靠别人的帮助也可以做到），最终还要靠自身“心流”贯通和透展的力量形成对大脑的持续净化，将长期意识集聚所固化成的“窝巢”彻底透开，这样用脑的时候就是在“心流”中、心脑贯通地用，能量不会在脑袋上沾滞，用完了就又回到中丹田。
- 10、修心语 106：我们从小受的教育与训练，基本上都是针对大脑意识的强化训练，而修行的训练则有所不同，它是对大脑意识进行超越的训练。
- 11、实修心语 228：进入一个“初步开悟”（破掉六识）的修行状态后，你会觉着生活的一切、周围的一切都是美好的，自然会有一种“享受生活”的心态与感受。
- 12、……

误区与陷阱：（包括认识误区和操作误区）

- 1、有的行人以守住了第六意识的无念之念为成就；有的行人将突破第六意识之后的本地风光视为大彻大悟，以为剩下的事情就是保任本心和消除习气，浑然不知此后还有多长的路要走。
- 2、真正的破六识是把大脑中积聚的“窝巢”彻底透开，在此之前，行者可能也会因为其他一些机缘（比如，上师的帮助）而有破六的经验，尚不稳定，在六七之间反复，这种情况下，既不应否定破六，也不应贸然认为已经破六，关键在于积累经验，持续通过功夫，强化破六的体验。
- 3、七识对六识是超越而不是取代，第七识层面关注范围更宽更全息，但如果没有训练的话，专注力有可能会弱一点，第六识经过后天的所谓科学和逻辑思维训练会比较专注，同时意识的惯性比较大，所以会显得比较固执。经过训练之后，可以活在第七识的层面，然后用第七识来用脑，这样的话，逻辑性和感性都会有。“第六识”的源头在大脑，“第七识”的源头在中丹田的位置。所以，我们的训练是用七识超越六识而不是替代，并不是用心就会弱化用脑，而是会让大脑更加灵活和通畅。
- 5、……

作业安排：

- 1、修行报告总结：我对“破六识”的经验与体会