

加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
加行位定义与实修内容要求.....	4
加行位线下实修课程目录.....	5
加行位线下实修课程内容.....	6
第一课：学习总结与加行位学习目标	6
第二课：吐气法与重重深入.....	9
第三课：持咒与重重深入	11
第四课：心流：开启与形成.....	14
第五课：心流：主体或“识”入流	16
第六课：入流程度在状态：在状态，自然应对.....	18
第七课：跟、品与在一起.....	22
第八课：工作生活修行一回事.....	25
第九课：作用中体会作用的主体.....	29
第十课：成为助理辅导员	31
第十一课：心与信愿行	33
第十二课：在流中破七知八.....	36

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，参加线下实修交流与与老师同修交流，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原则。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。

加行位定义与实修内容要求

“关于大日如来禅法（毗卢禅）”中对加行位的界定如下：借助佛菩萨的加持，利用咒印等密法持续对形而下肉体/能体进行转化和净化，同时在修持操作中探究形而上主体的原态。（稳定地破六识，能够以心为参照系应对一切反应）

一. 见地原理

第一阶段：

掌握主体、客体的概念；
掌握能、所的概念；
掌握“觉起”、“觉灭”的概念；
掌握“参照系”的概念；
掌握“我执”的概念；
掌握“空”的概念；
掌握“本心”的概念。

第二阶段：

在日常生活工作中借一切境建立主体、客体、能、所的对应关系；
在日常生活工作中借一切境体会“参照系”与展现的世界的关系；
体会不同层次的“我”的种种妙用与局限；
体会不同灵修课程与佛法的差异；
体会神通在佛法中的位置与功用。

第三阶段：

建立并熟悉“空”的体验并渐次实现不同层次的体认；
建立与上师、佛菩萨感应、加持的体验；
熟悉“心”与“念”的对应关系的体验；
熟悉“在状态”与“不在状态”的差别，并能随时归位；
熟悉“身心合一”与“身心分离”的差别，并能随时归位。

二. 功夫操作：

1. 座上：

熟练深入地全身心持咒；
渐次提高对肉体的转化能力和转化效率；
体会“心能”的变化；
体会“灵能”的变化；
渐次体会身心不同层次的“化”与“空”；
渐次稳定身心合一的觉受。

2. 座下：

掌握“入流程度的在状态”的禅修操作；
于一切时、一切境培养觉察力；
实现生活、工作、修行的“生熟转化”；
渐渐于一切事养成“内求”的习惯；

在日常生活工作中借一切境体会能量的升起与转化的过程；
熟练于能量刚刚升起之时，用咒将其转化的能力；
熟练“参照系”渐次后退时所展现不同世界的体验；
熟练“起心动念”全过程的微细觉察能力；
能辅导前行位的学习。

三 . 证量

破七知八——经过一段时间“加行位”实修内容的熏修和练习，行者可参考《如何安心如何空》中第二篇第三学部“破七知八”和第四学部中“证入八识”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“正行位”授权，以进入下一阶位的实修。

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

加行位线下实修课程目录

- 第一课：学习总结与加行位学习目标
- 第二课：吐气法与重重深入
- 第三课：全身心持咒：起处与融入
- 第四课：心流：开启与形成
- 第五课：心流：主体或“识”入流
- 第六课：入流程度在状态：在状态，自然应对
- 第七课：跟、品与在一起
- 第八课：工作生活修行一回事
- 第九课：作用中体会作用的主体
- 第十课：成为助理辅导员
- 第十一课：心与信愿行
- 第十二课：在流中破七知八

加行位线下实修课程内容

第一课：学习总结与加行位学习目标

课程主题：阶段性学习总结与加行位学习目标

学习目标：让学员对过往的实修学习做阶段性总结，并对加行位起步阶段的身心状态做进一步确认，建立阶段性参照系。同时明确加行位的学习目标和内容重点，以确保加行位阶段的学习更有效率。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P148-P155，关于大日如来禅（毗卢禅）
- 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.shixiushi jie.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.shixiushi jie.com/?p=623>

学习内容安排：

- 1、学员根据前行位的学习目标，现量描述当下的身心状态，对主体、能体和肉体的感知程度，辅导员协助做原理对应，尝试识别每个人的修行方便，明确当下功夫够得着的地方。
- 2、学员分享小组学习的经验和感受、修行的初衷和时间投入、修行跟工作生活的关系，进一步体会“修行本质上是自己的选择”。
- 3、毗卢禅实修学习逻辑回顾，重温对“将经验科学的实证精神和认知方式贯彻于整个修行过程；结合净密诸法的善巧方便进行对治渐修；借诸佛菩萨的加持力清除宿业，净化身心，转化心性；通过禅之绵密观照，在他力相助的条件下，以自力参破无明，获得超越，亲证不生不灭之真如法性”这句话的感受和体会。
- 4、辅导员介绍加行位的学习目标与核心内容，强调学习要领，明确学习方向。

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、毗卢禅学习的基本原则是“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）。”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。
- 2、前行位的学习要求是“本心发露，行者中丹田处由内往外向上拱起一方能量空间”和“中丹田处这方能量空间不断增长，最终从顶门透出，并将第六识透开”。加行位的学习目标是“透出体外的能量空间瓦解，自身内外成一体”和“破七知八”。
- 3、毗卢禅实修所推荐的将生活、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。实现“工作生活修行一回事”常态化，是加行位阶段的功夫操作的核心要求，也是保障学习效率的基本要求。

经验交流与讨论：（包括个人操作及辅导经验）

- 1、学习逻辑的过程体验：如实、现量表达自己的状态，是实修学习展开的基础。学习过程中，随着觉察力的提高，主体的重心和注意力逐渐回收和回退，对于自己身心变化的体验会逐渐变得越来越敏锐、越来越细致入微。在这个过程中，积累经验是最重要的。同时，所有的经验又都是过程，需要以变化的经验时时对应和印证不变的原理，在一以贯之而层层深入的方法的引领下，逐渐接近终极目标。在体会身心变化的同时，又需要时时地提防着急、作意、刻意及一切相的沾染，需要警惕过于努力的“我”的起来，也需要提防过于随顺的“心”的松懈。所谓“动中悟”，既要避免“我”的阻挡，也要避免歇下来或沾在境界上的僵死，哪怕是舒服的、好的状态的僵死。换句话讲，行是第一位的，而行又需要时时在理的指导下，通过操作上现证理的实相，而能够始终做到“理事不二”。
- 2、关于修行的发心与变化：所谓修行的初发心，是针对“为什么修行？”这一问题而存在于内心的答案、目标和所求。是从自己内心发出来的，而不是源于一切他人影响和基于逻辑道理判断下的“应该”和“外围的愿望”。因此，发心是“心知道答案”的客观实相，需要学员倾听自己内在的声音。“证达佛之所证”的终极目标，往往需要持续的功夫累积和阶段性进步的叠加，才能不断靠近。当行者感觉“证达佛之所证”距离自己尚且遥远时，终极目标往往是模糊的，不一定能够带来当下的强大动力。因此，行者在修行的过程中，不必强求时时都要以“证达佛之所证”为修行的发心和目标。换句话讲，修行的发心也是需要不断清晰和强化的过程。操作才是第一位的，只有坚持操作才能改变状态。操作跟动力和信心有关，只要行者能够进入“阶段性目标产生坚持操作的动力，坚持操作带来正反馈（阶段性目标实现或显著改善），信心得到强化，进一步有动力坚持操作”的良性循环即可。也就是说，通常而言，阶段性身心改善的目标往往更接近够着的动力，从而一步一步指向终极的发心。
- 3、修行过程中的自力：修行的进步需要自力，也需要他力。前者指自己的努力，后者则是指包括上师在内、其他助缘的加持力，而自力和他力根本上都源于佛菩萨的加持力。修行是“自证、自认、自肯、自担当”的过程，每一步、每一个细微环节都是主体的选择，都是自力的体现，区别在于主体所在阶段的差异，以及选择的智慧和自主程度。修行操作的开始阶段，在原理尚未经由操作而变成实相之前，往往还是道理，有时需要我们有意识地想起原理，甚至有些生硬地去做对应。原理和操作往往需要经由“刻意地关联”，才能走向“理事不二”的融合和熟练操作。只要我们针对身心变化去做原理上的对应，而不是脱离操作而只对原理本身去理解和作意就可以。比如，“工作生活修行一回事”，在开始阶段，我们首先需要在工作生活中能够随时想起修行，针对工作生活发生的事情去应对修行的原理，进而能够在一切的心动时刻都能够基于原理去面对和处理。在这样的过程中，久而久之，生处转熟，真正实现“工作生活修行变成一回事”。等行者能够熟练地应用原理操作时，又要切记“经验是第一位的，但所有的经验都是变化的”。对原理真正的明白，真正的所谓“理事不二”，需要在不同的阶段、不同的情境下、不同的身心状态下都能够不偏离原理。于是，这个时候的自力，往往会体现“努力向前，自然回退”的特点。把刚开始的“刻意”变成更为简单的操作，逐渐体会源头过来的力量，在够得着的地方顺应这个力量去做功夫。比如，一旦工作生活中能够做到“入流程度的在状态”，那么只要保持“在状态，自然应对”就好，不必再有刻意的部分。相当于“通

过不回避一切后端的发生，强化流的力量，从而不断地靠近流的源头”。再往后，自性的体认，所谓开悟的刹那，只能靠自己亲证。

- 4、修行过程中的他力：修行过程中，上师的引领和辅导，经典的印证，同修的互参等，都是可以借助的他力。当然，最终我们会体认到，一切的助缘都是佛菩萨用我们能够接受的方式所做的安排，佛菩萨的加持力是一切他力的源头。过程中，面对他力，原则上有条件的情况下尽量借助。无论是身心障碍的加速清理，还是在主体的体认上，都是加速进步的机会。与此同时，需要谨记的是，功不唐捐，不能因为借力而过于依靠他力，甚至产生走捷径的念头而不自知，反而成为修行的障碍。借助于外力，偶尔能够达到的状态，只要功夫没到，就很难维持。“偶尔一次达到的状态，或者够一够的状态都不能算自己的真实状态，只有掉不下去的状态才是自己当下的真实状态。只有掉不下去的状态，我们才能够有条件去认识它，可以反复认识。”
- 5、有的学员参加小组学习容易“对修行的快慢”产生比较心里，不知不觉中参照系从自己变成了他人，不经意间试图去“够”别人的表达，而不是去“跟”，或者在别人分享的过程中，开始产生大脑层面的理解和构造。辅导员需要留意和随时提醒。每个人都有自己的特点，找到自己的方便，从自己够得着的地方开始，才是最有效的方式。
- 6、……

作业安排：

- 1、体会自己修行以来好的经验和容易出现障碍的问题，总结自己的特点。
- 2、反复阅读吐气法相关资料，持续和尽可能长时间操作吐气法，体会操作中身心的感受及变化。

第二课：吐气法与重重深入

课程主题：吐气法与重重深入

学习目标：让学员对吐气法“一以贯之、重重深入”带动身心转化的逻辑和原理建立认识，已经证到的部分，做原理和身心感受上的对应，尚未证到的部分，作为方向了解和指引。从而让学员更加熟练和深入地操作吐气法，作为修行的核心方便。

学习资料：

- 1、实修世界网站—“吐气法补充讲解”：<http://www.shixiushi jie.com/?p=5006>
- 2、实修世界网站—前行位网课“五、吐气法”：<http://www.shixiushi jie.com/?p=5840>

学习内容安排：

- 1、学员分别介绍和总结各自操作吐气法的情况，包括吐气的投入时间、不同情境下操作和体验的差异（比如睡觉前、起床前、人多的相对封闭的空间、日常工作生活中的碎片时间、二六时中等），分享经验。
- 2、对应首行先生“吐气法补充讲解”中的表达，现场操作吐气法，学员就各自目前能够到达的深度做现量描述，辅导员协助做原理的对应和判断，帮助学员确认当前的阶段和下一步功夫够得着的地方。

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、毗卢禅实修核心方法的一个主要特点，是“一以贯之、重重深入、直达究竟”，吐气法便是其中之一。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。吐气刚开始能用的就是“七”层面的“我”，从中丹田“七”的层面用心，带动身体。当我们从正常状态吐气到最后气尽的状态、然后开始往外拔的过程，自然的平衡下大概能够置换和出来七成，但如果我们拔一拔的话，实际上就会往上面抽一抽。而抽一抽的话，里头的感觉就会不同，这个过程中相当于是“七”层面在做。做的过程中，“神识”会自然从头上退到身体层面，可以从浅显的身体反应，逐渐走到肉体的更深层的能量层面的反应。
- 2、通过反复练习吐气法，我们可以慢慢地体会到吐气所带起来的能量运动，然后，我们应该将注意力逐渐从对吐气状态的感知转向这种伴生的能量运动过程，最后做到可以无视呼吸的运动，将感知完全放到能量的起灭变化上，并融入其中。
- 3、由肉体的吐气运动过渡到对体内能量运动的感知和融入是习练者唤醒体内灵能的过程，这种能量可以自然改变肉体的健康状态，同样也改变了与之相对应的能体状态，是另一种转变能体的方式，它是由内往外的一种变化途径，其源头直接通往终极的佛性。
- 4、吐气法所能够带动起来的重重深入的能量运动：通过吐气的往外挤压的运动（注意不要憋气），大致会经历“先是体内空间气的运动，然后到气血的挤压运动，然后是肾气出来，往外透”的过程。第一轮是从鼻子里头有感觉，到身体有感觉，再到肾气被顶出来，感觉到腰酸，腰中间有能量出来，这个能量会到后背，在皮肉层面是炁，炁层面的能量，走督脉的体系。第二轮，炁出完了以后，下面就是能量，开始能量层面的透，也就是肾气。炁和能量相比，粒度更粗一点，跟空气的感觉差不多，只不过是压缩的一个概念。能量至少是像火苗一样的热，不一样的质感，比炁细腻得多，穿透性渗透性也更好。第

三轮，周天走通，从炁层面的周天到能量层面的周天，进一步，肾气出来以后下面就是元炁的能量，是更深层面的周天转化。周天走通意味着打通了经络的通道，从不通到通，从细的通道到粗的通道，最后能够是成片，然后是全体。全体的时候，就相当于这个肉体就是在能量层面或炁层面的一个包裹范畴里头。第四轮，灵能出来。在能量层面走通经络之后，再往内，生殖系统重心的下面就是灵能。灵能从底下汇上来到生殖系统的重心，然后再到命门，实际上就是中脉里面对应生殖轮或脐轮里头的能量。整个先天的东西从底下上来，进到生殖系统的重心，一个沿中脉向上，一个是冲过来往督脉走。第五轮，灵能冒出来之后，也会经历从热气到火种的深入过程。最后，整个肉体都在灵能里头，不是肉体转进里头，而是灵能出来的范围放大了，肉体自然退到里面，达到“专气致柔，能婴儿乎”的状态（详见“吐气法补充讲解-2019年6月23日在辅导员交流会上的发言整理”）。

经验交流与讨论：（包括个人操作及辅导经验）

- 1、肉体层面的转化一定需要足够时间功夫的积累，不仅需要座上功夫的时间投入和每一座的深度与质量，同时也必须做到“工作生活修行一回事”，实现二六时不间断的修行积累，才能有显著的变化。越往后面的变化，身体的感受和觉察力都越发的细微，不能着急，也不能基于身体粗浅的感受去硬套更深层面的表达，以免产生错觉，形成障碍。
- 2、学员开始修行的时间和操作吐气法时间很长，却一直不能深入。一种可能是看似时间比较长，开始操作的时间比较早，但过程中真正吐气的时间并不多。另外一种可能是吐气过程中，没有实现注意力从对吐气状态的感知转向伴生的能量运动。
- 3、……

作业安排：

- 1、继续练习吐气法，想起来就练，争取实现用吐气法替代日常的呼吸习惯。
- 2、阅读重重深入持咒的相关资料并做身心状态的对应。尽量延长早晨持咒时间，尝试深入练习，看能够深入到什么程度，总结自己的体会。

第三课：持咒与重重深入

课程主题：持咒与重重深入

学习目标：让学员认识重重深入持咒的原理，体会和掌握自然持咒、重重深入持咒与全身心持咒的区别和方法，提升持咒功夫的效率。

学习资料：

1、实修世界网站—“关于持咒与心流的关系以及修行如何更深入的开示”：

<http://www.shixiushijie.com/?p=5874>

2、实修世界网站—前行位网课—“六、持咒”：<http://www.shixiushijie.com/?p=5843>

学习内容安排：

- 1、学员分别介绍和总结各自练习持咒的情况，包括什么时间持咒、持咒时间长短、座上座下持咒的差别（是否持手印）、如何选择适合自己的咒等方面的经验。
- 2、学员现场做持咒练习，对于不同的咒，关于“咒的起处、能否借由持咒而入流、持咒过程中的身心对应与感受”等问题，是否有实际体证，能够体会到什么程度，做现量描述与交流。
- 3、学员关于“如何重重深入地持咒”以及“如何全身心持咒”，做经验分享。

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、持咒念诵的窍门有三点：起处、音调、层层深入。除此之外，更重要的是以诚恳、恭敬与信仰的心来念诵，发自内心的诚、敬、信从而真正达到全身心持咒的境界。由粗到细如火箭筒般一节比一节细，穿透到咒里面了，真正进入到全身心持咒的境界。全身心持咒的境界也是分层次的：第一，最高境界身心合一，你是咒，咒是你。第二，次一等的境界是在持咒过程中会出现妄念，但几乎同时觉到念随即也空掉了。第三等境界是在持咒时出现妄念被观到，放掉观的操作重新回到全身心持咒上来，也即在状态（全身心持咒）。
- 2、持咒与心流的关系：跟法界建立通道让“流”起来，只有念咒，其他的（包括吐气、打坐、在状态有所觉）都只是练习，提高觉察力，把身体弄得更通畅一些。持咒是行者容易够得着的下手之处，通过持咒开启心流，进入毗卢禅实修的密的通道。
- 3、持咒的修行方便：在持咒的过程中提升觉察力，逐渐建立心跟咒之间的关系。体会持准提咒、净土咒、大日如来一、二以及《心经》时中丹田的反应，看是否能够深入进去。在持咒过程中，尝试觉察咒是怎么起来的，建立咒和心之间的对应关系。开始出声念时，是声音和咒的关系，然后是默念，是振动和咒的关系，最后默念也没了，就是心和咒之间的关系。一旦知道心是怎么回事，修行的事情就搞定一大半了。
- 4、持咒的深入方法（1）：持咒要深入，还是要从丹田入手。持咒要重重深入，要在这个咒本身上发生变化。一种方式，是假如说这是一个字，然后另外一个字儿在它里头，这是一个逻辑。还有一种方式，是字本身可以分解开。因为字本身就是一个一个的像素组成的，压缩在一起，就有一个轨迹出来了。要是散开来的话，它就变成一个个散的点。
- 5、持咒的深入方法（2）：或者不管字的形，来看字的音，拿大日如来咒—“嗡阿谨吉噶喻

喻”来说，那个“喻”的音出来，是有一个空间的。当然开始的时候，我们可能只是去想空间中“喻”这个字，但是可能一旋转就是一个立体的了。既然是个空间，那么空间是可以膨胀的，刚开始“喻”起来以后，就可以散出来了。然后“阿”的话也一样，也是可以散出来的，就是一重一重进去。以前表达过，这个过程类似火箭，火箭一级一级的，下面的一级是在上面一级的内里头透出来的。所以最开始是通不到里头的，但是第一个字“喻”假如说从下面上来，那个“阿”字已经就在里头了，然后“阿”字出来，然后再下一个字，就这样一重一重进去。最后就会顶在里头，这个时候，可能顶不透，那也没有关系，但首先要深入进去。扎到里头虽然可能暂时拱不起来，但是在里头拱，在能出来的地方先透开来也可以。

- 6、持咒的深入方法（3）：就跟以前说的耐克的那一笔是一样的，每一个咒都是这一笔，一边都是“无”，另外一边都是“有”。持咒也是一样，开始出来一个音，是从“无”到“有”的呈现，“有”升上去最后又变成“无”了。然后在“无”里头再产生下一个“有”，这样一重一重就进到里头去了，这些都要发生在中丹田的位置，其他的地方不容易发生，中丹田这个地方最容易出来，再到身体的话是后面的事了。
- 7、持咒的深入方法（4）：持咒深入，从中丹田入手，往上透。一开始如果持准提咒的话，可能走不到那么深，更多是在外面帮助身心清理。而净土咒就可能进（到中脉里）去。净土从下往上走的是中脉，中丹田底下可能暂时进不去，但是在中丹田上面就可以去体会，可以通过持净土在中脉的管道里帮助清理。如果还是深入不到脉里去的话，至少大日如来咒一应该可以。持咒深入的过程一定得是真正体验，有就是有，没有就是没有，做不到就先知道方向，可以有意识往那个方向走。
- 8、自然持咒与身体清理：如果没有有意识地去尝试深入持咒，或者没有找到重重深入持咒的方法，只是每天坚持持咒的操作，天天做，天天清理，靠时间积累，而觉察力没有提升的话，相当于就是自然地往里深入的方式，也会有效果，只是功夫的效率不会太高。
- 9、持咒与身体清理：所有的咒，最后一定要和身心共鸣，共振起来，才会把身体里的垃圾带出去。我们是用持咒来清理身体的，最后是要把身体空掉。空掉有皮、肉、骨不同的层面，骨头里的东西要想弄出来，骨头层面就得振动。然后慢慢把垃圾带出来，到了血管，血管里的垃圾再带出来，最后变成能量，这样一层一层往外排。所以身体的清理可以在肉体层面排，也可以在能量层面排，有很多渠道。最终的感觉就是通透。
- 10、持咒深入与早晚打坐的关系：早上一座就是身体要一重一重打开，然后深入也是在早上那个层面去深入。人的身体，到了晚上睡眠，相当于逐渐闭合，进入闭合的状态。然后早上打坐就是打开，全部都打开，应该是最开放的状态。早上打坐后应该是一个清爽的状态，到了晚上可能会沾点东西，因为白天有消耗、各种接触，并且还是开着的。需要去觉察这个过程。

经验交流与讨论：（包括个人操作及辅导经验）

- 1、持咒的深入程度主要体现在“咒的起处”、“心跟咒之间关系”、“持咒过程中身心合一的程度”的变化。因为功夫是一点一点做出来的，变化是细微的、一重一重的，需要慢慢去体会和积累证量与经验。
- 2、随着老师修行的深入，向大家开示的内容越来越多，学员在实修过程中很难免会产生“对老师讲的状态去够和靠”的倾向，从而偏离了“功夫能够得着的地方”，反而导致做功夫的效率下降，进步缓慢。在身体转化的过程中，“基于实际证量去对应和验证老师的描述”还是“偏离实际证量去硬靠老师的表达”，区分的难度往往更大，需要更加精微的觉察力。为了避免“硬靠老师的表达”，可以在实修过程中谨记和把握三个原则：其一是“从够得着的地方开始”，以自己为相对坐标系，感受自己的变化，然后基于“做

功夫，对有对的呈现，错有错的呈现”的规律，对自己是否做对了功夫保持敏感和觉察。其二是身体层面的转化，不是靠悟的，而是靠一点点功夫做出来的。所以变化不会太快，以老师为参照的话，虽然有老师的加持，在时间上也不可能比老师快非常多。其三，毗卢禅体系的特点是心层面的变化往往会更快，中丹田是我们做功夫最容易够得着的起处，所以深入的功夫往往都要从中丹田开始，然后才有可能有全身心。

- 3、学习更有效地学习，往往比学习本身更重要。需要对“自然的功夫状态”还是“更有效率的功夫状态”保持觉察，但不能刻意和强求。只要我们持续做功夫，用对的方式做功夫，就会带来身心状态的变化。但变化效率是否高，需要保持觉察，反过来是对我们的提醒，在做功夫的同时不能“为了做而做”，而是要朝着最终的方向重重深入，觉察力持续提升，否则就容易停留在某个层面做功夫。而具体到某一个当下，对于身心状态的觉察，能觉察到什么程度，就是什么程度，感受有就是有，没有就是没有。回过头来，该做什么还是做什么，但同时因为心里有了一个意识，知道变化的方向是什么，接下来的功夫效率往往也会发生改变。做功夫的过程，在自然坚持和努力之间需要平滑过渡，最终，努力也是一种自然，自然状态也是在努力。

4、……

作业安排:

- 1、坚持每日早晨一座，增加座上时间，尝试深入持咒的方法，并找到自己的实际体证。
- 2、阅读“心流：开启与形成”相关资料，体会自己对“心能发露、心流开始和形成”的操作、感受、经验和疑问。

第四课：心流：开启与形成

课程主题：心流：开启与形成

学习目标：让学员反复体会心能发露与心流形成的相关原理和表达，熟悉心流开启的操作方法，能够实际体证“心能从中丹田往上沿中脉形成持续的心流”。

学习资料：

- 1、实修世界网站—线下实修资料—“心流”的相关解析：
<http://www.shixiushijie.com/?p=5082>
- 2、实修世界网站—“关于持咒与心流的关系以及修行如何更深入的开示”：
<http://www.shixiushijie.com/?p=5874>

学习内容安排：

- 1、学员分享和交流各自关于心能发露、心流形成的实际操作方法，目前能够体证到什么程度，座上座下不同情境下（包括座上持咒带手印时、座下持咒不带手印时、全神贯注工作时，其他时间）是否存在感受上的差异。
- 2、现场一起持咒练习，现量描述自己当下对流的体会。对照线下实修资料中对于心流概念的表达，感觉能够体会到什么程度。辅导员帮助学员确认正确的理解和操作，对于不清楚的地方，作为重重深入的功夫的方向，有意识地持续做功夫即可。

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、心能发露：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。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”。
- 2、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。
- 3、心流开启与形成的操作办法：第一步，心能发露：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。第二步，“心能”增长形成“喷泉”即“心流”的初态：座上座下利用内心或《心经》的力量，持续地在此空间内向上顶着，直至透开此能量空间，形成喷泉状从中丹田沿中脉往上的能量流。第三步，“心流”的重重呈现：不断地利用《心经》的力量，从中丹田内在不断外化“心流”的呈现。
- 4、“心流”与“破六识”：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。所以真正的破六识，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。

经验交流与讨论：（包括个人操作及辅导经验）

- 1、在《如何安心如何空》讲的，是相当于本心发露以后，你如果能贯通过来的话，才开始有心流的这些概念。本心没有透开来，没有发露之前的话，都还是外面的，是能量流，跟心流没有关系。能量流和心流是不一样的。
- 2、心流过来的话，相当于从内在加持过来，外化到行者的身体上，然后再开始转化。能量流是靠我们当下的心带起来，一般是七识也好八识也好，反正就是心起来操作，主体在哪个层面，就在哪个层面带动起能量流，是从外面一点一点往里头走。
- 3、心流是跟法界那边关联起来的流，心流贯穿过来，到了这个世界，降维来到我们的身体上以后，就变成了能量流，然后我们能感觉到它。它最后肯定是以能量的形式呈现。跟能量流相比，心流的起处不一样。包括把情绪释放掉形成的能量，也可以是能量流。
- 4、能量流跟心流的区别，关键在于根和起处，以及能量层次的差异。理论上讲，证量更高的同修，应该可以看到比其低的同修。作为修行者自己的话，不用刻意区分，只要是从中丹田起来的能量形成的能量流都可称为心流，因为从操作练习上没有分别，当事人只要感到是在朝不断内化的方向上转即可。

作业安排：

- 1、持续练习持咒，用咒的力量带起心流，积累心流开启和形成的经验。
- 2、阅读“心流：主体或识入流”相关资料，体会和确认自己的状态与操作经验，体会入流与否的差异。

第五课：心流：主体或“识”入流

课程主题：心流：主体或“识”入流

学习目标：让学员通过操作经验的积累，从感受“流的形成”过渡到“主体或识入流”的阶段，并逐渐熟练入流的操作，能够越来越多的时间在流里。

学习资料：

- 1、实修世界网站—线下实修资料—“心流”的相关解析：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=5082>
- 2、实修世界网站—“关于持咒与心流的关系以及修行如何更深入的开示”：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=5874>

学习内容安排：

- 1、对照“心流的相关解析”中的表达，学员分享各自对“心流呈现”和“入流”的操作体验和清晰程度，对两者的差别是否有实际的体证。有就是有，不清楚的话，就在不清楚的地方继续做功夫，只要功夫做对了就可以，避免有意构造。辅导员帮忙做原理上的对应，关注不清楚的学员，对操作方法做确认，对偏离的地方及时做提醒。
- 2、现场通过持咒方式体验入流的操作，感受当下对流的体会。

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、对“心流”的体证：修习者在初期往往会遇到难以体证到“心流”、或不确定自己感受到的某个能量状态是否是“心流”的问题。首先心能的发露、“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。在此过程中，自己的经验是第一位的，而不应让“心流”成为操作中刻意关注、甚至有意构造的能量状态，从而使自己从全身心投入的状态中分离出来；其次，“心流”的能量层次不同，状态也在变化，这意味着对它的觉察方式也要随之调整：更加深入、内在的“心流”，能量频率会更高，呈现会更空明、干净、柔软、细微，对其的感知需要同步地精微、内化、放松，这也是我们觉察训练的方向；扬展到体外的“心流”则更“平”，呈现为一重空间、一重世界；而在修习初期我们往往只对“心流”在身体中间这一段、更强烈或粗浊的“水流”状态有感知。
- 2、“入流”操作方法（1）：“心流”开启后，主体自身的净化和回退都是要“在流里”完成的，因此在不断强化内在“心流”呈现的同时，也要让主体“起来”操作的痕迹越来越淡、融入流中。内在的“信”和感恩、菩提心的发起、以及全身心投入地持咒，都是把“我”放下、让法界的力量贯通过来、让佛菩萨带着修的方法。在此基础上，行者可由当下能感知到的与法界或本尊连接的最深处，借助由内而外的贯通力量，逐步回退。但对大多数初学者而言，由于福德资粮和功夫积累的欠缺，这种方法往往也是最难的。
- 3、“入流”操作方法（2）：另一种可行的方法是，“心流”开启后，先从当下可操作的层面用心（通常是某个层面的“第七识”）持咒，把“心流”不断地“拔”起来或“顶”起来，等“流”的力量越来越强、呈现越来越持续时，试着将聚起来持咒的心放松，化（退、隐）到“流”（也是咒）里面去，借助咒自身的力量让“流”更加自然地呈现和展开。但此时行者也可能会发现当心放松操作时，原先“流”的感受就不那么明显了，

因此需要通过反复尝试体会，熟能生巧，逐渐找到操作力道上“放松”与“呈现”之间微妙的平衡，并让“在流里”成为操作以及日常工作生活的常态。

经验交流与讨论：（包括个人操作及辅导经验）

- 1、心流与持咒等操作的关系：吐气、打坐、在状态有所觉等都是主体在操作，是主体在练习，而让“流”起来是不一样的，是通过持咒等操作，属于密的体系。中丹田起来了以后，特指一定就是心流。外面起来的那种能量，就像周天之类，都还是比较外在的事情，和心流不是一回事。所以这是两种不同的训练，要做心流训练的话，就走到密的体系里了，前提是必须得信。
- 2、“体会到流的形成”跟“主体或识入流”的主要差异：一开始流的形成，往往需要一个比较明显的“我”，通过持咒的方式拔起来一方能量空间并不断强化，从而形成源源不断“流淌”的心能状态。入流则是在熟练操作前者的基础上，让流形成的主体，在“流的力量越来越大并且可持续”的情况下，慢慢放松化入流里的自然结果。从“体会到流的形成”到“主体或识入流”，是觉察深入和内化的结果，需要主体在操作的过程中训练“呈现”中“放松”的能力。
- 3、“入流”与“七七八八”的关系：入流的情况下，不用刻意区分“七七八八”，用力做功夫与放松之间需要平衡，“强化外展流的过程”与“主体自身被流渐渐化掉”是同时发生的。比如，如果我在“七”这个层面，我这个“七”是强化这个“流”往外流淌的，我是（向外展）这么使力气的，在这个使力气外展的同时，在强化、外展“流”的过程中，它自身也会渐渐被这个“流”给化掉的。然后，自身被一重重化掉的同时，它那个核也自然就一重重逆流而上了，这个事情是同时发生的。
- 4、心流与中脉的关系：形成心流的“心能”其层次或能级是不一样的，这与形成心流的起处有关，因此“中脉”也可以理解成不同层次能量形成的同轴多层卷轴，只有最内在的那根轴才是真正意义上的“中脉”。所以，入流的概念，是主体入心流，七八阶段都有可能入流和在流里。而入脉跟主体的根有关，只有见性之后才有可能入脉。随着功夫的深入与内化，从心流和中脉的感受上讲，原动力或起处与形成心流的能量越来越趋同、空明。因此，开始入流阶段，甚至相当长的时间里，行者练习的重点在于学会和熟练入流与在流里的操作，而不应过早硬靠中脉等概念的表达。

作业安排：

- 1、在不同情境下（座上座下）练习入流的操作，体会重重深入的变化，持续积累经验。
- 2、阅读“入流程度的在状态”相关资料，座上座下反复操作练习，熟悉操作方法，觉察自己当下的状态和证量。

第六课：入流程度在状态：在状态，自然应对

课程主题：入流程度的在状态：在状态，自然应对

学习目标：让学员了解和熟悉“在状态，有所觉，深入行，次第现”的原理，熟悉操作方法，从“初步的在状态操作”过渡到“入流程度的在状态”，在工作生活中能够逐渐做到“在状态，自然应对”。

学习资料：

- 1、实修世界网站—线下实修资料—“在状态，有所觉，深入行”的相关解析：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=5135>
- 2、实修世界网站—“关于持咒与心流的关系以及修行如何更深入的开示”：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=5874>
- 3、实修世界网站—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>
- 4、实修世界网站—老师关于如何在“流”里和“流”的作用的谈话记录：
<http://www.shixiushi jie.com/?p=4712>

学习内容安排：

- 1、学员对照“‘在状态，有所觉，深入行’的原理”、“如何做到‘在状态，自然应对’？”和“心流与在状态的关系”文字中的表达，现量体会和分享自己当下能够实证到的程度，对于已经有体证的部分尽量清晰和明确，尚未有感受的地方，作为功夫的方向，而不是刻意去“够”。
- 2、学员分享各自对于“开始阶段在状态”或者“前行位阶段在状态”和“入流程度在状态”的操作方法和实际体证，对于其中重重深入的变化是否清晰，并能够清晰地表达。

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，有所觉，深入行”的原理：
 - 1) “在状态”有“状态”层次上的差异，但不变的是身心合一地在这个由内而外贯通的动态过程中。随着内在的不断呈现，“状态”本身会自然地深入变化。这种一体、贯通的状态是依靠“信”或者诚心持念“密咒”的力量实现的，“心流”呈现后，可以通过内在对“流”的强化使其成为源源不尽的常态。而无论行者处于何种阶段，全身心投入地操作和做事都是“在状态”的最大方便。
 - 2) 由于基于密法练习的贯通状态实际上是全息的，也就是从法界一重重降维聚显到当下主体能够感知层面的完整动态过程，因此，对不同层面主体和客体的“觉”事实上都是在这个贯通状态里进行的。所以，“在状态”是觉察练习的前提，当“觉”与“状态”融为一体时，剩下的就是对状态本身的化现过程能觉察到哪一段的问题。这种一体的功夫需要长期经验的积累，但关键还是状态自身是“掉不下去的”、常态化的、可以反复认识的，这时候“觉”自然也就放松下来、融入其中了。
 - 3) 在“状态”不断贯通流淌出来的同时，行者从当下“够得着”的感知层面开始，还要让“觉察”的重心逐渐靠近贯通过程的最内在，并通过持咒等操作强化更内在的外化呈现，

从一开始只是深处隐隐的牵引，到完全透展开来、成为全体……这种重重外化的操作也就是“深入行”的过程，同时也是对每一重主体的体证从最初的方向或参照系，到完全清晰、成为全部世界的过程。

- 4) 在强化内在外显的操作中，融入“密咒”的方式往往比自心的起用更容易深入、细化到更内在的精微层面，同时也不容易形成贯通过程中的障碍。当然功夫的基础是能够真正“念到咒里面去”，并且逐渐用更加轻柔、绵密、空明方式的持念，从而借助“密咒”的力量超越当下主体的局限，打开重重的状态。

2、如何做到“在状态，自然应对”？

- 1) “在状态，自然应对”是毗卢禅在世间法中应用的一个方便，也是“生活、工作、修行是一回事”成为实相后的自然呈现。
- 2) 首先，“在状态”的“应对”强调的是“状态”去应事、而非“我”去应事，而正如前所述，这种“状态”是内在持续地涌现、透展、贯通出来的状态。换言之，行者的关注点并不在“事”上，而是如何让自己处于这样一个“为有源头活水来”的“状态”中，剩下的就是这个“状态”、这个“势”面对事情的自然反应。而如果觉察到对象激起了某个层面“我”的反应，也是要让内在贯通出来的状态将这个反应化掉、透开，回到状态里去应对。
- 3) 同样地，反应后也并不沾到结果的“好”“坏”、选择的“对”“错”上再去分别判断、纠结缠绕，而仍是在贯通的动态过程中，去觉察并顺应当下内在“状态”的自然调整。事实上，对选择的“果”的“认”，以及对当下内在真实状态变化的觉察，也就是学习如何做选择的过程，智慧和力量都是在这样的经验中逐渐增长的，对佛菩萨的“信”也是这样逐渐深入内化的。
- 4) 然而，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”的最内在牵着一丝“信”的力量、不断开，待这个力量从根上缓缓地透出来……行者往往就会有一次更深入的“在状态，自然应对”的体验。
- 5) 此外，要尽可能让当下主体的最高（最内在）参照系贯通、外化出来，成为应对的常态，这也意味着，“在状态”的“自然应对”实际上是不断“生处转熟、熟处转生”的过程，是不断超越“惯性”的“鲜活”过程。因此，见地上的清晰，觉察和起用功夫的精微深入，都是这一方法的丰富内涵。

3、“心流”与“在状态”：“心流”开启后，“在状态”的日常修行方便就转化为“在流里”。

在“心流”的动态过程中，行者的内外始终是贯通一体的，且秒秒都是新的、当下的、应机的呈现。主体“在流里”的认知方式是“现量”的、直观的，不会僵滞在某一点进而生起分别、判断，因此“在流里”的应对也更加简单、直接、并且基于实相；同时，当对境触碰到内心的种子或某一重障碍时，“流”也自然就把化现出来的东西释放掉、清理掉了，并且不让新的种子继续存积进来。“在流里”，身心的转化都成为由内而外更加彻底、持续、自然的过程，修行成为24小时的事。并且随着主体“在流里”的深入、与更内在的贯通，行者会逐渐感受到“自然应对”时超越“小我”的力量和智慧的呈现，并在此过程中逐渐建立起对佛菩萨的信任、与法界的连接。

经验交流与讨论：（包括个人操作及辅导经验）

- 1、“在流里，自然应对而不分六七八”的逻辑：全身心投入持咒或者工作的情况下，可以进入流里，如果能够做到的话，也就是一种“忘我”的状态。这种情况下的起用是“流”

去应对了。所谓“在状态，自然应对”，“在状态”如果在“流”里头，就是在“流”里的状态，碰到什么事情在“流”里自然去应对，不要出来。然后这个“流”就是个无级变速的概念，因为是无级变速，所以我们在这里头就不分“六七八”了。

- 2、“入流程度的在状态”与“是否出状态”：“入流程度的在状态”意味着主体或识已经进入流里，顺应流的力量而去做呈现和透展的功夫，这种情况下的内外一致和在状态，会变得更加稳定和流畅。与此同时，“在流里”和“在状态”依然是秒秒都会变化的，心流的能量的污浊、清澈和空明程度，心流起处，以及流的力量都会发生重重深入的变化，而下端我们所应对的事情的大小、轻重、情境也随时都有可能变化。在这种情况下，并不是只有感觉通畅和舒服就是“在状态”。有时候，只要流不断，不舒服或者杂质的出现，是熟处转生、进入新阶段“在状态”所需要经历的过程。“是否出状态”的判断依据在于内在的流是否中断，而不是外在和过程中感受上的差异。
- 3、“在状态”与“动中悟”：入流程度的在状态，一定是变化的、流动的、鲜活的，而不是静态的、僵死的。只有在操作的过程中才有可能看到操作的主体，通过操作让内在动起来是关键，有时候哪怕起得有点高，也不能让自己歇下去，起得高反而可能更容易看到“让‘起’发生的主体”。所以，哪怕是“在流里的在状态”，在操作的过程中，修行人仍然要提防去取一种“流动的静态”，要么让自己沾在舒服的状态中，要么让自己歇下来，都会成为前进的障碍。
- 4、“在状态”与“生熟转化”：毗卢禅体系强调操作是第一位的，只有操作才能改变状态。而操作一定是“正行正受的”，对有对的呈现，错有错的呈现，真的假不了，假的真不了。按照这样的原则，呈现是从结果上提示和检验我们是否正确操作的依据，但真正的进步和改变，一定是在事情发生的刹那意识到问题而去操作的，而不是事后的总结。随着修行者觉察力的提升和对修行操作的越发熟练，任何一个自己习以为常的障碍，往往会经历从“事后总结和意识到问题”到“事情发生的过程中，习惯性应对的同时觉察到问题，然后略显生涩地不太舒服地转化过往的处理方式”再到“越来越熟练在过程中以修行的原理去应对问题”直到最后“某一重障碍彻底破掉，熟练自然地应对而不会感受到任何能量杂音的出现”。“在状态”，尤其是“入流程度的在状态”，为“工作生活和修行融为一体”提供了方便，让“修行者二六时的时间都在修行”成为可能，让睁开眼之后所有的发生，都有了修行经验增加和进步的意义。而以“在状态，自然应对”的方式去面对工作生活中一切的发生和心动的时刻，往往就要经历“生熟转化”的操作过程，才能真正把工作生活和修行能够熟稔地、甚至不着痕迹地融合在一起，成为一事情。
- 5、“自然应对”与“重心的觉察”：在日常工作生活中保持“入流程度的在状态，自然应对”时，通常会有两种情况，源自修行人自身特质的差异。一种修行人是“奋斗动力比较足，无论生活中发生什么，一般的倾向是勇敢面对、不怕事，而且凡事必有结果”的特点。这种情况下，如果修行人平日里专注用心的能力又比较强的话，就会比较容易进入流里，而且流的力量往往也相对较强。但因为惯性的原因，在应对事情的时候，重心容易前倾。一旦事情足够大的时候，就容易发生沾染而被带出状态。而前倾的情况下，自己用力的劲儿会比较大，因此也更容易对自己产生消耗。与此同时，旁边一起做事情的人，也会因为修行人的特点，一方面感觉到对方的通畅的力量感和感召力，另一方面也会时时地感受到一种压迫感。偏向于这种情况的修行人，需要在“在流里、保持往外透展的力量”的同时，注意同时去做放松的操作，保持对重心的觉察。让自己的重心不是随着心流透展的方向而向下偏移，而是在内在放松的情况下，自然地回退。另外一种修行人是“奋斗动力不太足，平日里尽量不惹事，回避冲突型，工作生活中遇到事情的时候，有一种能往后退就往后退、能拖延就拖延的倾向”，这种情况下，修行人很容易歇下来，事情稍微大一点，心里就容易感到被压着、甚至被堵着而出状态。即便是“在

流里”，流的呈现和透展的力量往往也不太大，并且不容易保持。这种情况下，修行人容易经常感到自己心力不够，而一起工作生活的人，也会容易感到对方缺乏承担精神，缺乏精神气和承受力。偏向于这种情况的修行人，需要更加积极主动地去面对工作中的一切发生，时时提醒自己“面对而不是逃避或者拖延”。在入流的情况下，有意识地去做“向外呈现和透展”的功夫，只要流不断，就不用担心会起高。因为这种情况下的障碍，往往是需要通过强化向外或者向下的力量而被拔开或者顶开的。

作业安排：

- 1、在不同情境下（座上座下）练习“入流程度的在状态：在状态，自然应对”的操作，体会重重深入的变化，持续积累自己的经验，找到自己的操作方便。
- 2、阅读“跟、品与在一起”相关资料，并尝试操作练习，积累经验和体会。

第七课：跟、品与在一起

课程主题：跟、品与在一起

学习目标：让学员了解“跟、品与在一起”的操作原理，熟练掌握这种操作方面，成为修行进步的助力。

学习资料：

- 1、实修世界网站一行人分享—关于“跟”的操作：<http://www.shixiushijie.com/?p=3007>
- 2、实修世界网站一行人分享—关于“品”的操作：<http://www.shixiushijie.com/?p=3005>

学习内容安排：

- 1、学员分享各自对于“跟”和“品”的操作练习、体会与经验。

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、实修心语 267 条：大家跟我交流时，一定要跟着我走，不要陷在你们自己的状态中，因为我是在“用心”说，我是现量的，跟得上，你们就可以过来，进入我说的境界。
- 2、实修心语 268 条：跟我谈话、讨论问题时，希望不要用概念、用理论讨论，而是要用你们的真实感觉与状态来讨论，这样才有意义，才能有助于问题的解决和层次的提高。
- 3、能“跟”上老师需要有很大程度的信为基础，和老师交流时放下自我，全然投入到老师描述的状态中。所以“跟”也是一种能力。
- 4、实修心语 164 条：练功的过程中，一定要用心去“品”，用心去“研究”，这样才容易进步与提高。（“品”就是用“心”细细体验的过程。）
- 5、实修心语 47 条：用“心”品极致状态（感觉）的细微之处，是修行进步的窍门。
- 6、实修心语 201 条：“真信”了、“真心”学佛了，“法界”的力量就透过来了，就会有佛、菩萨直接带着你修，带着你走。当你还不能直接沟通时，佛、菩萨会以你能感知到的、能接受的方式告知你该怎么做，你只要仔细“品”自己的“内心”、“品”你周围的人对你的言行、“品”在你身上发生的事情，就知道了。
- 7、实修心语 40 条讲到：在我们这里说到底只有一种功夫，就是“用心”的功夫。“用心”是指对源自心底深处出来的力量的体察、应用与练习。所以，“品”就是用“心”细细体验的过程，是用心功夫的一种方便。这里特别强调，在状态“品”，用心“品”，而非用脑去思考。其中最大的区别在于“品”是一种体验，感觉自然发生。
- 8、老师：佛法真正修证到的层次与境界，一定是清楚明白的，一定是可以现量地重复地去看，一定是能够清楚表达的。不能清楚、准确表达，一定是没能在那个境界立住，是功夫还不足够的现象。

经验交流与讨论：（包括个人操作及辅导经验）

- 1、“跟”和“品”与“在状态，自然应对”：“跟”和“品”实际上是“在状态，自然应对”的自然结果，或者说是“在状态，自然应对”更具象的一个表达。是对于修行人与对象之间交流互动状态的更细化的特定表达。
- 2、“跟”与“品”的相同之处：“跟”和“品”都是禅修学习非常有效的“借力”的方便，

甚至在功夫积累足够、福德资粮具足的情况下，修行人在最关键的开悟的刹那，往往是通过“跟”和“品”的方式发生的。“跟”和“品”都是用心才有可能，“在状态”或者“入流程度的在状态”，“我”比较放松和淡化的情况下，才能发生。

- 3、“跟”与“品”的差别：现场直接交流情况下，主要是与证量高于自己的上师交流时，或者阅读证量高于自己的文字表达时，修行人在状态中更多体验到的是一种“跟”的感觉，更多发生在修行人处于学习状态中。“品”是更为放松状态下的“跟”，修行人不是处于时时互动的现场状态，或者交流的对方证量在自己之下，交流的同时也能了了分明对方的状态，这种情况下，更多是一种“品”的感觉。一开始在操作过程中，不用对“跟”和“品”做刻意的区分，关键是保持“入流程度的在状态，自然应对”，积累经验是最重要的。
- 4、“跟”与“品”操作的关键：进入心流里的在状态，主体在入流后放松，处于贯通的状态，“在状态，自然应对”，无论跟和品的对象是谁，都能够保持“在状态，自然应对”，这种情况下才有可能出现“跟”和“品”的操作。让高于自己阶段的了义经典或者上师的表达能够流过或者通过自己的心，呈现出一种“内明”或者被疏通的感觉。与比自己阶段低的人接触和表达的过程中，能够真正看到对方的障碍点。如果是与人沟通的话，对于对方不清楚的地方，会在过程中用对方能够接受的方式呈现，用对方能够听懂的语言，让对方的心打开，自己的表达能够流进对方的心里。
- 5、“跟”、“品”与“在一起”：“跟”和“品”的操作会让修行人与“所跟和所品的对象”之间产生一种“在一起”的真实体验。“在一起”存在层次和感受上的差异，取决于自己以及“所跟或者所品的对象”的根所在的位置。从感受上讲，大致会有两种的体验：一种是跨时空的共鸣感，肉体不在一个时空，心却处于一个频道（参照系）的共鸣感，读懂对方现量表达的超越文字本身的意义，看到了对方能够看到的实相。一种是身体在当下触手可及的距离，心却在另外一个广袤空明世界里的在一起，也是一种跨时空的体验。从层次上讲，一种是感受和认识上的共鸣，是可以清晰地对“在一起”做细致的表达。另外一种是在了义经典或者上师的带领下，主体刹那间模模糊糊地进入了之前没有到过的位置，这个时候有“在一起”的感觉，感受上会更加轻盈和空明，但对于“为什么会发生”以及“跟到的地方究竟意味着什么”往往是模糊的，至少刚开始是模糊的。很可能离开上师的环境，之前达到的状态也是不稳定的。之后，如果修行人自身也明确的见性了，这个时候跟上师“在一起”，是绝对参照系相对一致情况下“大无外、小无内”的弥散在一起，区别主要是密度和能量层次状态的差异。另一方面，交流的过程中，如果对方的证量低于自己，彼此都能够在状态的情况下，自己的品与对方的跟是同时发生的。
- 6、“跟”和“品”的练习方式：一是修行人可以通过听与老师或者同修交流的录音；二是反复阅读《如何安心如何空》和实修世界网站上的文章，尤其是老师亲自表达或者亲自校改过的文章；三是与老师沟通请教时；四是旁听老师与其他同修交流；五是阅读佛法了义经典。
- 7、“跟”和“品”操作方式的注意事项：第一，老师与自己直接交流的机会需要尤为重视。现场交流时注意“跟”的操作，过后可以反复回听录音，因为老师跟我们的交流，往往是就我们当下功夫够得着的地方展开的，相对容易跟得上，也容易对禅修操作带来最直接的帮助。第二，阅读老师和了义经典的表达时，如果自己当下的证量差距还比较远，感觉完全够不着，读不进去，不必强求，先老老实实做功夫，积累证量，时机合适的时候再去阅读。第三，“跟”和“品”在什么情况下是合适的？当我们用心去阅读一些表达的时候，心能够跟着表达比较通畅地进行，哪怕说不清楚其中的具体意思，但感觉是亲切的，能跟得下去的。或者有些地方清晰，有些地方不清楚，清楚的地方能够对应到

身心的感受上，不清楚的地方，有时候模模糊糊觉得是对的，是功夫操作的方向。这些情况下，大致会意味着，自己的证量跟阅读的内容之间距离比较接近了，逐渐能够产生联系了。第四，读了义经典。佛法八万四千法门，法门无量，有很多概念，在流传的过程中也有非常丰富的呈现和层次。读书的过程中，有助于在“相应”中增强自己的稳定性，帮助自己建立一些检验稳定性和是否进步的参照和依据，也对未来进一步提升的方向有了大体了解，并充满敬畏。有助于我们对佛法的浩瀚无边、究竟和慈悲建立更加深切的认知。

作业安排:

- 1、持续练习“跟”与“品”的操作，积累操作经验和感受。通过阅读《如何安心如何空》和实修世界网站中的相应内容，反复听老师交流的录音，更加清晰地确认当下自己的位置和阶段，明确功夫够得着的地方，提升学习效率。
- 2、阅读“工作生活修行一回事”相关资料，对照自己的操作，总结经验，感受自己所在的阶段和下一步操作的方向。

第八课：工作生活修行一回事

课程主题：工作生活修行一回事

学习目标：让学员了解“工作生活修行一回事”的原理，熟练在工作生活中应用修行原理的操作，实现“工作生活修行一回事”的练习常态化。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，实修心语 136、143、190、275、304；P148-155，& 实修世界网站，“关于大日如来禅（毗卢禅）”：
<http://www.shixiushijie.com/?p=2336&active=18>
- 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>

学习内容安排：

- 1、学员分享各自在工作生活中应用修行原理的操作实践、经验和当下能够到达的程度，就目前工作生活中心里状态所取得的进步或者依然存在的问题，做原理上的应对，辅导员帮助大家确认下一步操作的方向和注意事项。

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、毗卢禅强调禅修与工作生活的统一，“在状态，有所觉；按原理，做抉择；功夫到，效果出”、“作用（操作）中体会作用（操作）的主体”等系列禅修方式是本禅法推荐主要日常方便，而每日一座的专修形式则作为入门前后一段时间内的基本功课。
- 2、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。毗卢禅所推荐的将生活、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。
- 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，都要把工作与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 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”。
- 6、实修心语 275：智慧是在事情、工作中表现出来的。
- 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。

经验交流与讨论：（包括个人操作及辅导经验）

- 1、“工作生活修行一回事”的逻辑和原理：所谓“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。”意味着：其一，操作是第一位的，只有操作才能改变状态，而操作是需要时间积累的，功不唐捐，修行人只有将工作生活和修行融为一体，才能让“二六时中都在修行”成为可能，从而增加修行功夫的投入时间，提升修行效率，获得更快进步。其二，修行的关键在于修心，在于主体的体认，日常工作生活中的经历更容易带来心里的波动，从而为修行人提供了更多的练功的机会和方便，而工作生活中的心动时刻，往往是修行人当下功夫够得着的地方。其三，毗卢禅强调理事不二，原则上修行人所取得的一切证量都经得起各种情境的检验，所到达的状态才算是稳定的，从这个意义上讲，工作生活中的经历也是对修行证量最好的检验。其四，真正意义上的“工作生活修行一回事”意味着“工作”、“生活”和“修行”只是概念上的差别，修行人在佛菩萨带领下，以各自的方便在世间呈现，内在无二，功夫无二，实相无二。工作生活中遇到的一切问题和情境，不仅仅以修行的方式去应对，而是从一开始的认知就是基于修行的原理，事情发生的起源就已经带着佛菩萨悲智双运的安排，以修行人能够接受方式获得进步的同时，接引和帮助更多的他人。
- 2、“工作生活修行一回事”与“在状态，自然应对”和“心流”的关系：“在状态、自然应对、有所觉、深入行”是在修行人够得着的地方实践“工作生活修行一回事”的操作方便。“入流程度的在状态”则是“在状态”的更高阶段，这个阶段的“在状态”更加稳定，工作生活修行一回事的练习也才真正有可能常态化。
- 3、“工作生活修行一回事”在功夫和状态层面也存在重重深入的差异，通常会经历从“原理上建立认识但遇到问题的时候依然惯性应对，想不起来修行”到“针对工作生活中发生的情况，发生过后用原理去分析和总结”，再到“问题发生当中想起修行，但处理还比较生涩，至少惯性的力量会减弱”，再到“工作生活中熟练操作和保持‘在状态，自然应对’，同时不断探测和感觉到自己心里的重重能障，一点一点散掉”，直到“工作生活修行完全成为一回事”的过程。大致会经历几个阶段：
 - 1) 第一个阶段：所谓“工作、生活和修行是一回事”更多只是一个概念。打坐的时候，或者跟老师和同修们交流修行话题的时候，会想起修行，而一旦回到日常工作生活当中，修行这事儿也就放下了。或者准确地说，平时的生活跟修行联系不起来，也不知道怎么连起来。这种情况对于修行时间比较长、功夫比较强、或者阶位比较高的修行人，同样有可能存在。还有一种情况，修行取得了进步，主体在层次上也有提升，自我感觉也不错。但到了工作生活当中的时候，发现照样是一堆问题，不见得处理得更好。于是，“工作、生活和修行是一回事”这句话就变成了“用一个人在工作和生活中的表现反向证明了他（她）修行提升并没有想象中的好”，引起大

家或者自己对“进步”的怀疑。这个时候，虽然大家进一步地感到，不能脱离工作生活的情境去专修，专修的效果是经不起考验的。但怎么在工作生活的情境中修行呢？还是不清楚。在工作生活的每一个情境中，用自己习惯的状态去处理问题。只是在结果已经发生以后，再去反思，自己还没有把两者结合起来。这样显然并不解决问题，工作生活和修行还是两张皮的状态。所谓“用工作生活中的情境去检验修行的稳定性”、“修行不能脱离工作生活而专修”、“修行需要在工作生活中积累资粮”之类的话，始终还停留在概念阶段。

- 2) 第二个阶段：事后总结，有意地将两者关联起来。面对工作生活中所有的情境，首先是不回避，“在状态、内外一致”地去应对，但处理和应对问题的方式更多是过往的惯性主导，并且比较容易出状态。事情过后，会想起修行，用修行的原理去分析和总结，把自己心里起来的能量或者情绪散掉，并且强化了对自己障碍的认知。这个阶段，觉察力虽然有所提高，虽然按照惯性处理问题，但意识到应该用修行的原理去认识，而不是局限于常规社会意义上的认知。但仍然处于“事后人为将两者关联起来的阶段”。
- 3) 第三个阶段：过程中做功夫。开始对“心里觉得有不舒服的时候，或者刹那间产生不舒服的念头的时候，不去想事情本身，而是注意力放在自己的身心状态上，对应修行的原理去处理。”有了实际的体证。工作生活中发生事情的时候，在一边处理事情的同时，一边关注心里的任何波动，关注重心的位置。一旦出了状态，感觉到心里被压住了或是堵了，能够敏感地意识到。先把事情放一放，做内心清理的工作，吐气或者持咒，或者没人的地方大喊几声。如果暂时散不掉，就不做抵抗的受着，功夫照做，等到心里的种子和能量散得差不多的时候，再去处理事情，这个时候，因为不带任何假设和情绪，事情处理的效果往往会很好。一旦有过一次这样的经历，下一次，类似强度的事情就再也动不到自己了。这个阶段，相当于在事情发生的当中把工作生活和修行关联起来，开始建立超越过往惯性反应的“基于修行原理的反应机制”，有过一次经验，后面的操作就会越来越熟练。
- 4) 第四个阶段：熟练操作，借由工作生活中一切的心动时刻体会“在流里”、“在状态，自然应对”的重重深入和丰富性，持续做身心转化的工作。在心流不断的情况下，感受因为后端遇到事情的轻重、大小和复杂程度等差异而对流动状态的影响，积累入流程度在状态的经验。这个阶段，相当于工作生活中随时能够想到修行，并以修行的方式去面对和应对，两者开始渐渐融为一体。也因为工作生活中比较熟练的修行操作，功夫的效率往往会有大幅提高。
- 5) 第五个阶段：“工作生活修行成为一件事”，遇到的事情和境遇不同，只是佛菩萨经由每个人呈现方便的差异。到了这个阶段，通常而言，修行人中丹田更深层面的特点和障碍逐渐被散掉或淡化，无论遇到任何事情，根都是基于绝对参照系的，外在的波动也开始变得更加细微和隐蔽。修行人的世界观、人生观发生根本性的改变，生命动力也变成了根根呈现，因为内在对佛菩萨的正信而无畏无惧地、更加积极地拥抱生活。这个阶段，工作生活和修行在根根上成为了一件事情，融为一体，佛法的原理渐渐成为了修行人应对一切外境的基本认识，禅修的操作方法也成为修行人应对一切外境的行为模式。本质上，修行人一切外在的变化，都源于内在主体层次的变化，而主体层次的变化是无量的、无级变速的概念。逻辑上讲，第五个阶段只有修行人见性之后才有可能。

作业安排：

- 1、 根据自己当下的阶段，持续操作“入流程度的在状态”，尤其是工作生活中发生让自己

- 内心有所触动的事情时, 积累操作经验, 努力实现“工作生活修行一回事练习的常态化”。
- 2、阅读“作用中体会作用的主体”相关资料, 对应自己的操作, 体会自己当下所能实证到的地方以及存在的操作上的疑问。

第九课：作用中体会作用的主体

课程主题：作用中体会作用的主体

学习目标：让学员了解“作用中体会作用的主体”的原理，能够熟练掌握观与返观的操作，并对主客一体时“观与返观同时发生”建立实际体证，练习体认主体的核心方法。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P62，有相部（关于形而下的修习讨论）；P209-210，广西交流讲座内容整理选编，第二讲，什么叫“观”怎么“观”——作用中体会作用的主体
- 2、实修世界网站—线下实修资料—“作用中体会作用的主体”相关解析：

<http://www.shixiushijie.com/?p=5494>

学习内容安排：

- 1、学员分享自上次学习之后的身心变化，并在过程中体会“是否在状态”、“是否在流里”、以及“在状态或者心流中观和返观同时发生”的练习。在学员分享之后，辅导员协助做原理上的对应和操作方法上的矫正。
- 2、对应“作用中体会作用的主体”相关解析中的表达，学员分享各自所能够体证到的程度，对于已经证到的内容，能否针对自己的实际体证做现量清晰的表达，辅导员帮助学员确认下一步操作的方向和注意事项。

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、“作用中体会作用的主体”之毗卢禅法认知和超越不同层面形而上主体、并最终内证自性的操作方法，具体指，在心作用（一切操作、化现、觉察、应对……）的同时去体会“能”作用的“那个”，并确认它与自心的关系。
- 2、对形而上主体的体证，也就是对不同层面“我相”的认知与超越。而不同层面“我相”的主体，“本质上就是自性向个体的投影化现过程中产生的不同境相，都是以自性为根的，或者说都是以自性的力量为源动力的作用主体”。因此，“作用中体会作用的主体”这一操作，本质上来说，是借助作用中主体对作用的扰动，现量体证某一重“我相”的过程，从而实现对这一重主体的认知与超越。
- 3、与“作用中体会作用的主体”相关的实修心语：
 - 1) 实修心语 62：只有在作用中才易体现主体的真实所在，操作者才更容易超越种种“相”的束缚。
 - 2) 实修心语 189：“在作用中体会作用的主体”——是体会（寻找）主体的方法，也是贯穿整个修行过程的一种方便。
 - 3) 实修心语 194：修行时，在身心改变的过程中体会、认识“谁在改变这一切”——这就是“作用中体会作用的主体”的含义。
 - 4) 实修心语 245：关于“觉”的操作其实内涵甚广，总体而言是由粗渐细、由浅至深、由局部至整体、由笨拙到自然的进化过程，这中间的每一点提升都是功夫的积累结果。而最重要的则是在此过程中对“觉”的升起过程和“能觉的主体”的体认（所谓“返观”的操作）。

经验交流与讨论：（包括个人操作及辅导经验）

- 1、“作用中体会作用的主体”是体认主体的主要操作方法。虽然修行的关键在于对主体的体认，但修行人学习和熟练操作对主体的认识，往往也需要一个从“认识和反应模式转变”到“操作起来并逐渐熟练”的过程。刚开始的时候，大多数人的注意力往往容易被外在吸引，睁开眼的绝大部分时间，注意力或者注意力的重心都不在自己身上。每日一座的禅修基本要求，至少可以让修行人在早晨一座的时间，注意力能够回到自己的身上，起初可能是在肉体上，逐渐过渡到能量层面以及心里的觉察。在工作生活和修行尚未真正建立关系之前，也就是说，工作生活中经常会忘了修行的阶段，至少在认识上先建立和强化“向内求”的观念，强化“工作生活中一切的发生，本质上都是为了帮助修行人禅修学习和进步”的观念，超越“主体沾染到客体或者由事情引发的分别情绪上”或者“在客体上找原因”，以及“在大脑中反复逻辑分析讲道理”，“压制自己的感受或者自怨自艾”等的常规反应模式。遇到事情的时候，尽量保持对自己心动的敏感，一旦心里有变化，就以此为信号，建立主客的对应关系，在自己能够认识到的主客层面，注意力放在主体上，而不是客体。在此基础上，可以尝试做观与返观的练习，在观的同时分一点点心去返观，哪怕有点生涩也没关系，需要一个熟悉和强化的过程。然后，通过“在状态、自然应对”和“在流里”的练习，通过“在状态”尤其是“入流程度的在状态”让自己进入主客一体的状态，同时又是鲜活的、流动的，在主客一体的情况下，感受源头力量的过来，在呈现和面对后端工作生活中的事情的同时，保持流不断情况下“我”的放松，感受“我”的消融。“入流程度的在状态”为主客一体、观和返观的同时发生提供了相对更稳定的环境，但所谓作用中体会作用的主体，往往也是一念之间的事情，不能刻意，或者在一念返观的同时没有看到，并不清晰，那就继续做功夫。
- 2、“在状态，有所觉，深入行”、“在流里”与“作用中体会作用的主体”：在流里的在状态，更容易保持相对稳定而流畅的主客一体，主客一体的情况下，才有可能有所觉，才有可能“作用中体会作用的主体”，而所谓“深入行”，则是主体（我识）层层消融过程中主客的重重深入。
- 3、……

作业安排：

- 1、座上座下时间，尝试操作“作用中体会作用的主体”，对自己当下主体的状态建立清晰的认识，能够准确清晰的表达。保持对自己当下主体状态的清晰，建立相对参照系，明确功夫够得着的地方。
- 2、阅读“成为助理辅导员”相关资料，对毗卢禅法实修学习的组织体系建立更全面的了解。

第十课：成为助理辅导员

课程主题：成为助理辅导员

学习目标：让学员了解毗卢禅法实修学习的组织体系和“成为助理辅导员”的意义，对照“成为助理辅导员”的资格要求，考虑自己参与实修辅导工作的合适时机。

学习资料：

1、实修世界网站—辅导员资料—辅导员手册：<http://www.shixiushijie.com/?p=3172>

学习内容安排：

- 1、 辅导员和助理辅导员跟学员分享各自参加辅导工作以来、个人实修方面的进步和体会，就“如何成为一个合格的辅导员”分享自己的经验。
- 2、 辅导员针对学员就各自“什么时候适合申请成为助理辅导员”的提问做回复交流。

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、 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原则。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。
- 2、 成为辅导员，参与辅导工作，是加行位和正行位阶段的必修课，也是加行位和正行位阶段修行进步的重要助缘，一方面参加辅导工作，本身就有助于辅导员更加清晰自己当下的证量和原理，对操作方法的要点和经验更加熟练，进一步夯实自己进步的基础。另一方面，为了帮助辅导员更好地辅导学员，毗卢禅实修组织体系专门针对辅导员提供一系列的培训，包括定期的辅导员在线分享、线下交流以及老师的专项辅导。并且，参加辅导工作也有利于加深辅导员对于“修行本质上是自己的事情”、“原理是为了让我们有信心操作，只有操作才能改变状态”、“修行是自证、自认、自肯、自担当”这些基本原则的理解，以他人作为镜，教学相长，积累经验，积累福德资粮。
- 3、 《辅导员手册》中的核心内容规定的阅读与学习，包括“辅导员带组原则、辅导员任职资格要求、辅导员申请、权限与进阶规定、辅导员带组操作注意事项、辅导员作业与考核、辅导员纪律要求和辅导员学培训学习”。
- 4、 实修心语：122：时刻认清自己当下的体验是修行中最重要的事情之一，所谓“认清”是指能用用自己的语言描述清楚，其实当你在试着用语言来表述自己当下状态的时刻，你正在不断地强化和体证所证的境界，这本身也是一个很重要的修行过程，而且是事后可以反复进行的操作训练。

经验交流与讨论：（包括个人操作及辅导经验）

- 1、 老师说过，“佛法真正修证到的层次与境界，一定是清楚明白的，一定是可以现量地重复地去看的，一定是能够清楚表达的。不能清楚、准确表达，一定是没能在那个境界立

住，是功夫还不足够的现象。”加行位或者正行位的修行人参加辅导工作，这一点要求尤为重要，同时也是非常好的训练机会。自己觉得明白与“能够与他人表达清楚”、“能够用别人听懂的语言表达清楚”、“能够从别人够得着的地方帮助对方”、“能够在面对任何学员的情况下始终‘在状态，自然应对’”，本身就是提升辅导员觉察力，让辅导员“证量更清楚”、“操作更扎实”、“原理更清晰”的训练。

- 2、“成为助理辅导员”是“正式做辅导员”的准备阶段，修行人在成为辅导员之前，先跟成熟的辅导员一起，作为助理辅导员，通过协助辅导员的工作，参与小组学习，近距离体会辅导工作的组织和开展方式，辅导工作的主要内容、注意事项等，积累经验。
- 3、修行人判断自己是否已经做好准备参加辅导工作的标准，除了证量上的要求（特别需要提醒的是，并不意味着辅导员或者助理辅导员的证量在辅导过程中一直高于小组成员）以外，主要考虑自己的内心是否有意愿和是否能够保证时间投入。虽说参加辅导工作对于自己的修行有很大帮助，但这只是参加辅导工作的结果或者目标之一，愿意为其他同修的禅修学习提供协助，才是最主要的动力。而且，原则上，参加辅导工作阶段的修行人，修行在价值排序上已经成为人生最重要的事情，实际上也就是做到“工作生活修行是一回事”常态化的自然结果。

作业安排:

- 1、阅读“心与信愿行”学习资料，品一品自己当下及自修行以来在“信愿行”方面的状态和变化。

第十一课：心与信愿行

课程主题：心与信愿行

学习目标：让学员进一步从原理上强化信愿行对于修行进步的意义，反思自己当下的信、愿和行的状态，强化修行的发心，增强信心，坚持操作。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P14-16，对佛之所证的探讨；P31，第一学部：认识、体证能体；P73，修正方法指南；P81，佛法修正管窥；P83，佛法修正的主要资粮；P131，大日如来禅法实修心髓；P152，关于大日如来禅（毗卢禅）
- 2、实修世界网站一行人分享一信愿行：<http://www.shixiushijie.com/?p=1544>

学习内容安排：

- 1、学员分享各自当下对于“信愿行”的实际认识和体验，以及自修行以来的变化，变化背后的原理。
- 2、学员分享交流“心与信愿行”学习资料和学习要点中最触动自己的表达，对照当下身心状态，确认下一步功夫的方向。

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、修习本方法的习练者应该确认的一个基本信念是：相信二千多年前古印度王子悉达多是一个真实存在的人，他通过个人修行努力所证到的“佛”境是人所能拥有的一种真实境界，证到这种境界的人生活在一种超然的觉知状态。佛经是他和他的团体成员对所证超然状态及如何达到这种状态的修持方法的描述和讨论，是关于人体生命超然状态及其修证的最原始研究文献。通过研修，一个修行人是有可能证达佛之所证的。
- 2、一个相信佛法的修行人，其修行的终极目标应该就是证佛之所证。佛法修证就是利用种种方法对自我本相进行认识，并进而展现到所有的境界之中，从内证自心现量到遍证法性，圆满无缺，究竟解脱。
- 3、大日如来禅法的实修原理：基于对人体生命实相的认识，通过适当的训练，逐步建立起对主体、能体和肉体的基本认知和觉受，最终从内心确认对大日如来法身佛的信任，从而在自身内部，由内而外构建起一条诸佛加持的通道，然后在佛菩萨的加持下，利用种种方便不断净化自身、次第渐证诸佛及先贤之所证。
- 4、加持力：毗卢禅是在大日如来的加持下，借首行先生的研习，逐渐形成并证验的法门，所有真正信持并真实起修的行者，都会得到大日如来法身佛殊胜的加持。
- 5、修行需要很多条件，其中最重要的一条就是你要修行的愿望和修成正果的决心。它具体体现在三个方面，即：信、愿、行。
 - 1)“信”是相信的意思，相信古德和许多过来人对修行各阶段的情况和结果以及对修证方法的描述都是真实不虚的。这是在正确思维和理解了法的要义后，而产生的一种正信，即正确的信念。它不是盲信和迷信。正信的建立是不易的，有一个过程，而且是因人而异的。作为现代人，以客观的实事求是的态度去学习和亲身体会一下无数古德和今人的修行体会，是确立正信的一个方法。
 - 2)“愿”是誓愿，是决心。有了目标和正信后就应发愿。修行有那么多真实的好处，那

我们为何不修呢？既然修了，就一定要有结果，因此下决心发大愿，不修成正果决不罢休。愿力很重要，它是我们在修行路上能不断前进的源动力。志向越高，成功的可能性也就越大，这一点是很好理解的。

3) “行”就是行动，是沿着先人们开创的修行道路步步求证的具体行动。可以理解，只有信愿而不付诸实践，想要求果是不可能的。说食不饱，好比我们想去某地却一直没有迈步一样，那是永远无法领略本地风光的。与起信发愿相比，行是更为困难的事情。然而，想要超凡入圣，这一磨难是必不可少的，也只有如此方能够显示出大丈夫的英雄本色。

- 6、信是修行的基础：构建什么基础呢？构建你对佛菩萨的一个信任，让你自身从内在能够跟佛菩萨完全打开，就是创造这样一个条件，然后剩下的事就是佛菩萨以你能接受的方式，慢慢的带着你去走。什么叫以你能接受的方式慢慢地带着你走呢？那就是说你啥也看不见、啥也听不见的时候，你能摸着什么东西，那她就给你一个东西让你摸；然后你能看见的时候，她就给你一个你能看得懂的东西让你看；然后你需要从这层楼跳到那层楼的时候，她就给你顺个梯子让你能爬……，大概是这样一个方式。
- 7、毗卢禅法体系所设计的每一个操作（包括圆功、吐气、持咒等）都不会随修行层次的变化而更替，换句话说，它们是可以从修证的初始状态一直伴随你走向终极的操作技巧。因此，这样的练习方法会比较简单和低成本，习练者只需在开始阶段花点时间去学习和熟悉具体动作，之后的主要精力都可放在对动作带来的体内外种种觉受的体验上，提高了修习的效率。
- 8、修证是以人体为实验对象的操作过程，是一门真正的高技术，其间的种种细微变化和调整，除了你自己，外人谁也帮不上忙。
- 9、与信愿行（操作）有关的实修心语：
 - 1) 实修心语 125：信心的建立需要过程，这也就是我们的修行，当来自内在的信心由“心”中涌出完全化解“自我”并不断外化时，“母子”相会的“境界”也就出现了。
 - 2) 实修心语 144：修行的第一个目标，就是实现与佛、菩萨的直接沟通，然后再由佛、菩萨直接带着你去修行，而“信”和“愿”则是达成这一目标的主要方便。
 - 3) 实修心语 201：“真信”了、“真心”学佛了，“法界”的力量就透过来了，就会有佛、菩萨直接带着你修、带着你走。当你还不能直接沟通时，佛、菩萨会以你能感知到的、能接受的方式告知你该怎么做，你只要仔细“品”自己的“内心”、“品”你周围的人对你的言行、“品”在你身上发生的事情，就知道了。
 - 4) 实修心语 218：“信”是修练的前提，也是一种有效的方法，“真信”的力量是可以直接沟通“法界”的，但“真信”的建立也是有一个过程的，功到自然成，是骗不了自己的。
 - 5) 实修心语 219：“真信”就是一种功夫，也是一个法门。“信”不需要道理，信本身就是道理。真正的信心来自于“根”——即法界的力量。“真信”的话，法界的力量就会“透”过来。我们普通人的问题，是因为有假，“假”在那儿把法界和自己隔开了。
 - 6) 实修心语 220：“正信”是发自内心的东西，“正信”可以把你带到那个地方或境界。
 - 7) 实修心语 271：只要生长条件俱足，树木在春天来到时就会发芽、长叶，虽然这一过程秒秒在发生，但是人们发现树木变绿则是某一刹那；年复一年伴随着四季轮回，树木每年都会经历发芽、生叶和落叶的相同过程，但是人们发现树木长大也只是某一时刻；……这就是“实相”！虽然事物的变化时时在进行，但人们发现变化这一“事实”都是一刻，并不是我们发现了才有“事实”，人们的“发现”只是自我确认了这一“事实”，而只有确认了，我们才算真正“信”了这一“事实”。修行的过程亦复如是。
 - 8) 实修心语 288：道理只能让人信服，实修才能使人改变。

9) 实修心语 42: 真正的“愿”，都是从“心”里发出来的。在真正用心的状态（“直心”）中所做的承诺，都可以是有效（作用）的“发愿”。

10) 实修心语 295: 愿力化现是一个真实的境界。

11) 实修心语 265: 如果你相信我所说的，那就先操作起来，体会到什么就是什么，你可以自己用文字去表述你的体验，然后与经典去印对，从而避免因文字表述和理解过程中产生的歧义误导自己的修行。

12) 实修心语 311: 在实际的修行操作中，知道就是知道，不知道就是不知道，不要去问：为什么知道？为什么不知道？你的修行到了那个境界后，一切就是一种自然的状态，一切自然明了；最后高与低，就是一种“心”的感觉。

经验交流与讨论:（包括个人操作及辅导经验）

- 1、信是主体产生的信，愿是主体发的愿，行是主体的选择与呈现。因此，信愿行的程度和状态本质上取决于主体的阶段与状态，是会随着修行人的进步而逐渐深入和强化的，正信是需要证量基础的。实践是检验真理的唯一标准，毗卢禅法体系强调“理事不二”、“原理是为了让我们有信心去操作，只有操作才能改变状态，正行就会正受”，所以，行是信和愿的基础，只有坚持操作，把原理变成自己能够真实体证的现实，才能建立真正的信。只有内证感交佛菩萨的存在，才能对“证达佛之所证”的发愿建立真正的信心。但在修行的开始阶段，尤其是刚开始每日一座的习惯养成阶段，在修行人自己的身心还没有真实的正反馈之前，难免需要靠意志坚持。这个时候也可以借助于对老师的信任，先操作起来，直到自己经由操作获得正反馈，慢慢从内心深处升起自己的意愿和相信。老师说过，“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。”这句话不是道理，也不是境界，是实相。

作业安排:

- 1、阅读“在流里破七知八”学习资料，对照自己当下的身心状态和操作经验，明确自己能够清晰的证量。

第十二课：在流中破七知八

课程主题：在流中破七知八

学习目标：让学员了解破七知八的原理，通过“在流里”、“作用中体会作用的主体”的操作，对七识的根根和八识有清晰、稳定的认知和体证。

学习资料：

- 1、《如何安心如何空》第二版修订，P49-51，第三学部：超越第七识，认知第八识；P143-144，附录一，登月：佛法修正直言
- 2、实修世界网站一线下实修资料—“作用中体会作用的主体”：
<http://www.shixiushijie.com/?p=5494>
- 3、实修世界网站一线下实修资料—“心流”的相关解析：
<http://www.shixiushijie.com/?p=5082>
- 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>

学习内容安排：

- 1、学员对照“在流里破七知八”主要学习资料中（《如何安心如何空》“超越第七识，认知第八识”；线下实修资料“心流的相关解析”、“作用中体会作用的主体”）的表达，
- 2、学员结合自己的实际证量，做是否破七知八的自证表达，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、“破七知八”的操作原理：认识第七识：超越意识以后，我们与外在世界的隔阂打破了，自我身心与外界的“能障”消失了，外在的宇宙世界和自身的肉体、能体与“心相”融为一体，只有密度上的差别，相互间的交流和转化有了可能，我们可以利用“心”力带动能体来改变肉体的状态，使肉体内存在的一些物质转化成能量，也可以使能体从低能态转化成高能态，最终使不同世界的密度差减少以至消失。所有这些都是进入这一境界后我们可以做也应该做的训练，但另一方面，我们同时还应该做的一件重要的事就是对第七识或“我”的认知。对“我”的认知是通过“我”的作用来实现的。具体方法推荐如下：
 - 1) 在当下的状态起观，所有能被你观察或体认到的现象或觉受都是对象，细细地体验“观”的过程，尝试着分清所观（对象/客体），再由所观之对象返观。
 - 2) 通过“观”（主体→客体，知觉外放）与“返观”（客体→主体，知觉回收）的来回练习，最终由客体退至或“定/住”在相应层面的主体（裹了层层“我识”的“我”），然后在新的层面上重新开始起观并进行前述主客的分别。
 - 3) 通过逐层返观，将第七识外所裹的所有“我识”都剥开，这时如果继续“返观”就会进入一种“自我”将要瓦解或毁灭的临界状态，前述“返观”的操作已无法进行了，需要转成下述练习方法。
 - 4) 通过“观”的功夫，最后渐渐聚于“自我”本身（一种作意所构造的境界），于此境界反复进行“自我”的“觉起”、“觉灭”操作或作用（觉起：“自我”从无知到

知的过程；觉灭：放下（松）“自我”，从知到无知的过程。），在起灭的过程中体认“自我”的产生过程，直到机缘成熟最终体证到“自我”是由“空”而起的，如果进入“空”中，则“自我”就“化”掉了，而一有感应即刻现起为“我”。所谓的“自我”，从根本上来说是因为我们执“空”为实有而幻现出来的。至此，习练者对第七识有了切身的认知，对它的执著也就自然放下了。

- 2、 认知或体证第七识的过程，是对自身“能所”或“主客”细细分别的训练，通过这样的训练，最终达到了认清“自我”的目的，而体证了第七识之后，由于认识到第七识后台的存在，所以原来以“自我”为根基构建起来的世界观瓦解了，同时产生了对其后台源头进一步认知的渴望。
- 3、 从现量的角度来说，证知第七识之前，对身心世界的感知都是以一个无形、无相、但又无处不在的“我”为基础生起的作用。如果强化这种作用，“自我”也就同时得到强化，慢慢变得越来越实，以至构成一个“我”所掌控和营造的境界；而“放下”或“随缘”的起用方式，则会使修行人长期处于超越意识之后的某一状态或境界，丧失了继续深入的可能。当体认到第七识之后，我们对自我身心和外在世界感知的源头就退到了第七识的后台，第七识本身不再作为一个起点，所以也就不再作为一个真实的“自我”而存在了，但此时虽然已现证了第七识源于第八识的道理，知道了“水波”是“水”所形成的，可还没有能力或功夫从“水波”的状态返回“水”的本体。
- 4、 “心流”与“破七知八”：对“第七识”的超越，按照“我”起来操作的方式，如“观”与“返观”，“觉起”与“觉灭”，需要进行逐层的“主客分离”，直至将“我”（主体）的所有“我识”（客体）都彻底剥开，证知主体由“空”而起的实相。这个过程中，每一重剥离都会产生后台新的“我”的落脚处，并成为下一步操作需要突破的障碍。如果基础不扎实，把握不好主客分离操作时的“火候”，还有可能使得修习者从身心合一的状态中出来，甚至又回到“第六识”的状态。当“心流”起来之后，这个过程则可以转化为“入流”及“重重深入”时主体的自然转化和觉察。“入流”后，原来在外面把流拔（或顶）起来的“第七识”会退到流里面去，被“流”所覆盖和包裹，并在“流”的透展过程中被逐渐净化、同化。与此同时，觉察到的心起用的方式也会发生变化，从原来要聚成一块、一点才能使得上力，到可以“在流里”与“流”一体地、自然地起用呈现，从而逐渐清晰原先第七识的“我”的形成过程和瓦解过程，并体证它的后台（本相）其实是源源不尽外涌的“水体”。
- 5、 “心流”与“作用中体会作用的主体”：由于“入流”后，自心境界中的重重“主”、“客”实质上都是自性逐渐聚显下来的连贯过程中的呈现，每一重主体相对于其客体而言，是更加内化、深入的存在，因此，对主体的“返观”是隐（溶）在“观”的动态过程里的，是在“观”的同时重心更靠后、更加内化、隐隐“知道”的体会方式。具体表现为，“在流里”能够对“流”的外化呈现（势头）有所感知（“观”）的同时，又能够对“流”内在的隐隐牵引有所体会（“返观”），并在不断将内在隐隐的牵引外化出来的过程中，“观”与“返观”同步地向“流”的源头回退，更加精微、本位。在此过程中，“观”和“返观”的操作是一体的、动态平衡的，“观”的着意重了，就难以深入内化；“返观”的着意重了，又容易把贯通的过程“压死”，形成“自我”与法界隔开的“界面”。如何把握操作中的火候，是习练者随着功夫的积累逐渐熟能生巧的过程。值得注意的是，由于“入流”后，“心识”的重重体证就转化为深入过程中的自然回退，并且在此过程中，对每一重主体（“心识”）的认知也必须经过其从“当下隐隐的、方向性的感受”、到彻底外化为“后一重主体所化现的境相”这样的过程才能够完全清晰，因此，在这一阶段，“入流”和“重重深入”相较于“作用中体会作用的主体”或“找起处”的操作，是毗卢禅法更为强调的习练方法。

经验交流与讨论：（包括个人操作及辅导经验）

- 1、 老师关于操作觉起觉灭的指导（1）：“从不觉到觉的过程”和“从觉到不觉的过程”都是一霎那，功夫到了，这一刹那就会变成慢镜头。当成为慢镜头的时候，才能看清楚整个过程。从做功夫的角度，在从觉快到不觉时，不要让它下去，要马上再起来。从觉到不觉是一个放松的过程，然后松到一定程度一下子就不知道了。实际上操作时放松到快不觉的时候你是有感觉的，你知道再往下放可能就没感觉了，这时就不再继续放松了，而是要“再悠起来”，然后你就又清楚了，然后再放松下去，如此循环。目标不是让你不知道，是让你在“一悠一悠”的过程中知道这个东西是怎么从法界出来的，这个东西的根到底是什么？然后把那个根带出来。
- 2、 老师关于操作觉起觉灭的指导（2）：你持诵心经时感觉有能量从一个“空”的地方起来，这个感觉是真实的，包括你说话、观和返观，也都是这样的一种状态。这种状态下时，我们要建立一个概念，就是心与能量起来之间是什么关系。因为咒是你念的，所以就是心直接“蹦”出来的能量，而如果是心直接“蹦”出来的能量，那就没声音什么事了，心一动能量就起来了。如果是声音引起的能量，那得是心先动，然后声音起来以后能量才起来。所以，最后你是建立心与这个东西起来之间是什么关系，实际就是心一动，这个东西就起来了，这样你对心就容易感受了。然后不断去操作，在某一个霎那，你就知道心是怎么回事了，心是怎么一种存在形式了。如果你知道心是怎么回事了，然后再去操作觉和不觉的问题。因为前面操作觉起觉灭的时候，心和能量都在一起，你区分不了。一定是等上面这些东西都去掉了，只剩下心自身时，才更容易去把握。
- 3、 “在流里破七知八”的经验分享：在流里会逐渐感受到流的起有一个“我”的界面感，破七知八是在流不断起的过程中，感知到这个界面后面源源不尽外涌的水体，感知到“我”的这个界面是水体聚显出来的，是可以消融在水体中的，流是可以全体地起的。也就是说，破七知八的时候对起的“后台”会有明显的感受，在流里的时候对“后台”的水体会有感受，但是“后台”还没有完全展开，成为全体。

作业安排：

- 1、 修行报告总结：我对“在流中破六知八”的经验与体会