



毗卢禅专题分阶辅导 吐气法（一阶）

毗卢禅教研组
2024年5月 北京



吐气法的基本练习方法和对能体的体证

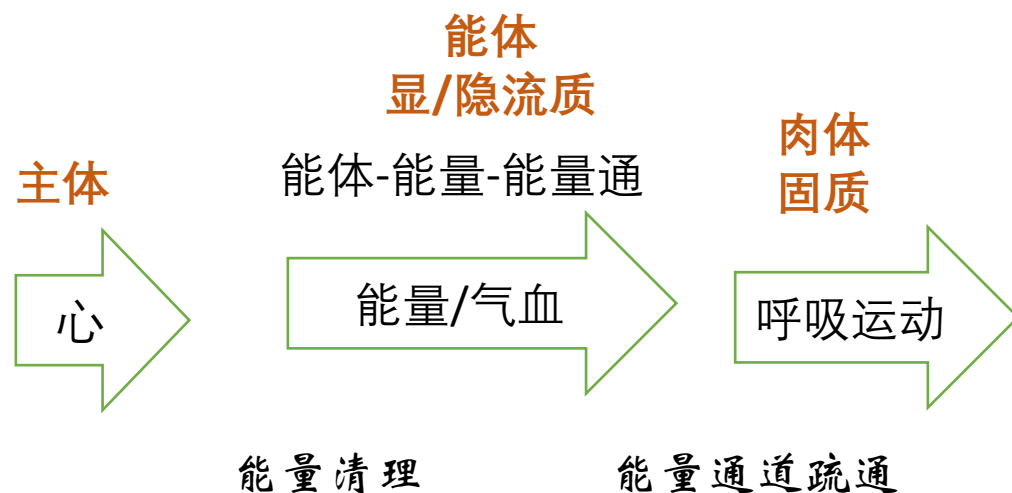
基本内容：

【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。】（《毗卢禅的生命实相观与实修方法解析》

<https://www.shixiushijie.com/?p=5077>）

【吐气法是毗卢禅推荐的基本功法，它也是持咒练习的基础。】

吐气法



- 1、以心为源的操作，可以一门深入
- 2、没有任何知见，无论是为健康或修行都可以练习
- 3、可以变成日常练习，充分利用人生有限的时间

2.吐气法

舌抵上腭，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。吐气法的关键点有两个，一是保持练习过程体势不动；二是对吐气至尽与下次吸气之前的一段止息过程的体会。练习的主要内容是体会吐气过程身体的状态，尤其是气尽时体内能量的升起。



请参考网站动画

吐气法

吐气法的原理是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。它通常随着吐气而升起，但吸气时受到一定压制。通过反复的练习，我们可以慢慢地体会到这种能量的运动，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。

操作要点

肉体 → 能量

自然止息

不要憋气

感知能量

融入能量

一阶

二阶

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。

灵能发动

灵能（暂时和我们没关系）

灵能，我们讲生殖系统的重心，大概是在这个位置，两个肾下来，大概是在这个位置（画图），这个东西（指灵能）出来也是往这上面出来（指身体的后上方），但到了这（指生殖系统的重心）实际它是从底下汇上来的，是这样上来（画从下半身外各方向汇入），汇到你的这个地方（指生殖系统的重心），再到你的这处（指命门）。

灵能发动，就是从下面起来，正行4就相当于起，就是刚开始。如果按照《如何安心如何空》这么走的话，大概可以走到这个程度，我的书大概就写到这个程度，正行4提了一下，就是灵能发动。灵能发动也就是站在这儿看到那儿，等于就是这儿（尾闾）动了，我后来给你们比喻就是火堆、火苗、热气，灵能发动就是火堆的热你知道了，但你感受到的是它辐射出来的热气，第一轮热气先要蒸上来，那其它就是后面的事了，当时写那本书的时候就是那样一个程度。

吐气法练习分阶

阶段	时间	吐气动作	感知能量	对能量的操作	调整状态
一阶	1-3年	熟练操作，并能放松不必要的紧张	1、感知能量在肉体上的反应 2、感知能量本身，可以不分气还是能量	1、可以感知能量的淤堵并有能力疏通（包括情绪能量） 2、可以感知起处	可以通过吐气调整状态（包括身体轻度不适）
二阶	3-5年	1、吐气动作达到自然的程度 2、可以无视动作本身	1、对能量本身有感受 2、可以将气和能量的感觉分开	1、可以在能量起处用力 2、可以融入到能量运动中 3、对周天运动路径在理上有认识，并能帮助疏通周天路径的障碍	可以熟练地通过吐气调整状态

吐气法的操作要点

从简单操作开始

全身心投入操作

- 1、明白为什么要全身心投入操作？
- 2、对比全身心投入操作与“我”去操作，两者状态的差别

全身心投入操作本身也随着练习不断变化

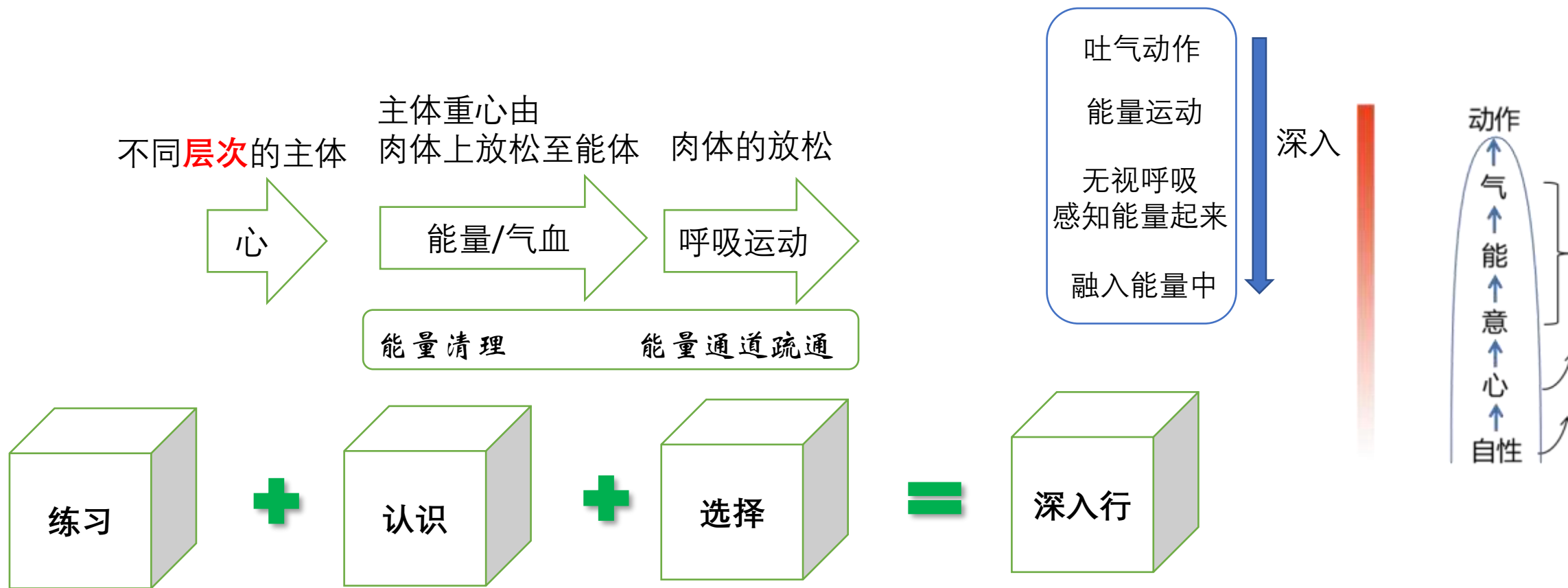
有所觉

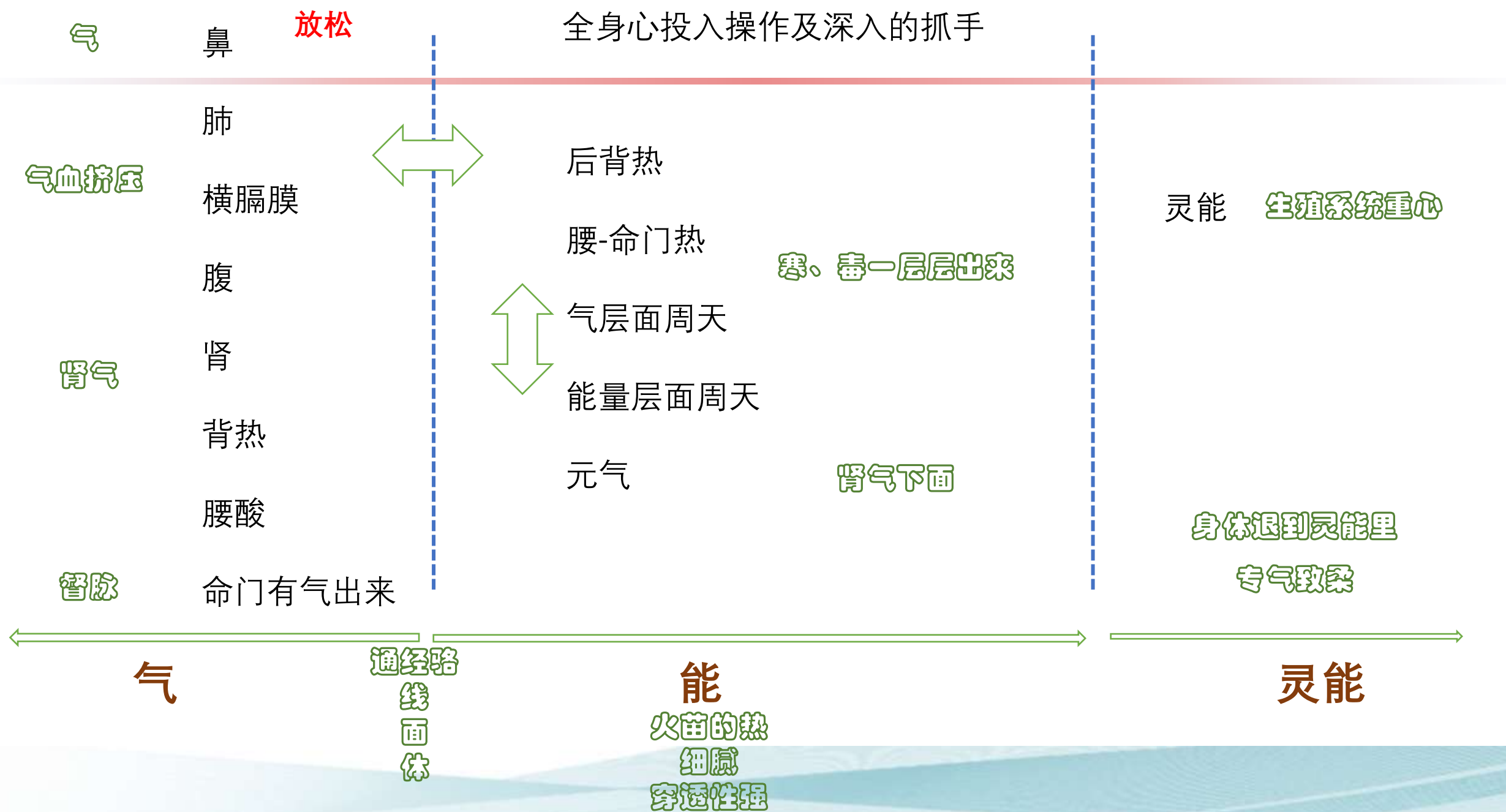
- 1、客观如实地觉察和认识
- 2、先有所觉，再按原理做抉择，而不是反过来
- 3、建立操作与身心变化之间的对应关系

深入行

- 1、由肉体至能体至主体的认识的深入
- 2、一天当中可以有更长时间的练习

吐气法的深入行





感知能量

能感知的是主体

能量足够强

能量通道更通畅（通/堵）

觉察力足够强

- 1、感知能量运动在肉体上带来的反应；
- 2、感知能量运动本身（不分气还是能量）

能量运动中感知

觉察到什么就是什么

- 客观如实
- 觉察方式

对能量的操作

简单操作 ↔ 抓起处 ← 主体

- 1、感知能量运动中存在的障碍（淤堵处）
- 2、可以通过吐气将障碍疏通（包括情绪能量）
- 3、可以通过能量运动找到能量的起处

什么是起处？

- 1、有感觉处
- 2、能量流动起点
- 3、起处不断变化直到终极起处

操作抓手

日常吐气调整状态

在状态 ← 对状态的觉察 ↔ 吐气调整

- 1、日常对自身的状态有觉察
- 2、如果不舒服或是处于分别状态可以通过吐气调整状态
- 3、日常生活中的情绪可以通过吐气进行清理

为24小时吐气做准备

操作抓手

- 1、睡前、醒来吐气
- 2、随时随地吐气

吐气与持咒相结合

- 持咒就不必再单独吐气
- 可以更好地带动身体
- 根据坐上身心状态灵活选择
 - ✓ 疏通身体障碍
 - ✓ 清理能量
 - ✓ 增强能量
 - ✓ 更加融入到咒里

客观如实认识与描述，建立自己的参照系

修行的主线是自我认识

训练

- 不断提升觉察力
- 建立操作与身心状态变化间的关联

如实
客观

- 更如实地认识自己的状态
 - ✓ 自己的
 - ✓ 当下的
- 超越对状态的好坏的执著

先能如实客观认识自己



建立自己的参照系

- 每次练习前后
- 坚持练习一年之后
- 螺旋式上升

操作的总体原则有哪些，为什么？第一阶段操作的目标是什么？

基本内容



【毗卢禅的座上操作特点：以咒为抓手，持续的动态过程；从够得着地方开启感的体验；以咒的运行轨迹为引，训练重重深入的操作经验；不同层次、次第全身心投入的操作要求；先有感，再认识、描述。】（“实修辅导”，2023年

秋季交流会分享）



以“心”为源的“动态”操作是毗卢禅操作练习的基本原则。以“心”为源，因而能够一门深入、直通究竟；“动态”过程的发生则是我们当下够得着的“绳索”。因此，按照基本的方法先动起来，操作起来并坚持下来，对于初习者来说是最为重要的。

1) 操作的总体原则有哪些，为什么？第一阶段操作的目标是什么？



基本内容

随着操作习惯的建立和操作方法的熟能生巧，习练者会逐渐从对动作、对方法的关注上放松下来，从而能够更加身心一体地融入到操作中来，感知的重心也会逐渐过渡到操作所带起的能量本身上来。不断增加操作的熟练度，从而能够更加简单的、放松的、全身心投入的操作，这是对初习者的进一步要求，也是内化深入的前提。



操作的目的是建立对身心状态的感知和认识，而这种认识与表达则是从自己当下“够得着的”、“有感”的层面入手的，然后逐渐完整、细化、深入，日积月累，构建起身心随时间变化的真实图谱，体证“理”落到“行”上的真实过程。

Q&A

愿每一位有缘的前行位行者皆可晋级!

THE END