

专题课程： 打坐、持咒、收功（一阶）

毗卢禅教研组
2024/1/7



操作方法之“打坐、持咒与‘心流’”的分阶概览

- 前行位九课中的基本技能训练（前行一阶）

- 3.如何认识与表达自己的状态
- 4.外圆功
- 5.吐气法
- 6.持咒
- 7.收功的原理与作用

- 
- ✓ 正确的操作方法；
 - ✓ 坚持操作的习惯，逐渐增加熟练度；
 - ✓ 从够得着的地方开启感的体验；
 - ✓ 先有感，再认识、描述。

- “操作—有感—认识与描述—对应原理—按原理，做抉择”（前行二阶）

- “感”的内、外层次；
- 建立“操作方式”与“状态变化”之间的对应关系，对不同持咒方便的特点从原理和感性上能有清晰的认知，根据原理与实际需要进行正确的操作选择；
- 以咒的运行“轨迹”为抓手，全身心投入其中；
- “心能”发露，“心流”开启与破六识之巢。

操作方法之“打坐、持咒与‘心流’”的分阶概览

- 在“心流”（咒）里，重重深入（加行/三阶）
 - 以咒的运行轨迹（“心流”）为引，训练重重深入的操作经验；
 - 不同层次、次第的全身心投入；
 - “入流”程度、不同层次的“在状态”；
 - “在状态”的前提下“有所觉”，分清“主”“客”，“操作中体会操作的主体”，次第前行。
- 以“心流”为底色的悟后起修、密法修行（正行/四阶）
 - “心流”与内证自心现量、自性透显
 - “心流”与密行

操作方法一阶、二阶学习的基本原则

- 1) 修行体系的构建是基于实修的目标和生命实相的原理

- 为了让一个凡夫能够知道“主体”是怎么回事，从当下的生命体里给它分离出来呢，我们给大家提供了这个“肉体”和“能体”的概念，对吧。那“肉体”大家就知道了，那好，当时就可以把它从“主体”里头分离出来。那“能体”是什么呢？似乎不太清楚，对吧，而我们的操作恰恰是“主体”通过对“能体”的一个作用、然后逐渐地把“主体”的功能、就是“主体”调用能量的能力变得越来越大，然后把生命“肉体”和“能体”的障碍和垃圾清理地越来越干净，是通过这两条腿、两种方式让你创造一个好的条件，更好地把“主体”凸显出来。——《2023年辅导员会议老师讲话（二）》
- 原理的学习，操作的练习，状态的改变，能力的增长都是帮助我们去完成对“自我”本相认知的方便，而不是目的本身
- 原理的学习能够用来指导操作

操作方法一阶、二阶学习的基本原则

• 2) 实修，是身心体证式的学习

- 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。——《前行位网课·一、如何进行毗卢禅前行位的学习》
- “操作优先”，“有感”，避免没有体验基础的理解与演义
- “先有感，再认识、描述”，贯穿所有操作练习始终

操作方法一阶、二阶学习的基本原则

• 3) 以年为单位的练习不辍，形成正向激励习惯

- 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。——《前行位网课·一、如何进行毗卢禅前行位的学习》

- “先动起来，先操作起来”的身心习惯
- 合理安排练习内容，提高实修效率

毗卢禅的座上操作特点

- “你坐在那儿干什么，这个才是不同体系的一个差别”。成圣成凡，其实就是坐上你怎么用心的问题。
- 1) 以“心”为源的“**动态**”操作是毗卢禅体系座上练习的基本原则，也是有别于其它修行体系以“入静”为座上标准的一个特点。——《打坐》
- 这个“动”，对还是不对，应该怎么“动”，我们是用咒来统摄的。——《2023年度秋季禅修会首行先生发言3》
 - 我们是通过给你一个调，把你在打坐中、持咒过程中发生的动态过程给管住的。
 - 你要是状态好的话呢，这个调直接在你的身体相应的位置的话呢，它能透得过去，那是好的。但是你的功夫不够，开始的时候，你透不过去，那你只能从边上绕过去，对吧。绕过去和你这个透过去，那个“感”是不一样的。但是你反正先知道它的轨迹，大概是这样一个轨迹，然后怎么才能透，这也就是我们下面要讨论的。

毗卢禅的座上操作特点

- 2) 从够得着地方开启感的体验

- 一个调，通过咒把你统摄住了以后，然后怎么保证你能够再往深处走，那就要有“感”。很多小和尚念经叫“有口无心”，没“感”是没有用的。一定要有“感”，有“感”就是咒跟你的身发生了某种程度的互动，对吧，因为我们说就这个咒嘛，就是主体带动着流质、相应层面的流质，然后去疏通你身体相应层面的通道。那要疏通就要发生相互作用，发生作用，那你一定要有“感”，对吧？那这个就是第二个关键，你要去找到“感”，就按照那个调去念，按那个咒去念，你要念得有“感”。如果没“感”，那肯定不对。那你就顺着那个调，你看看一点点，一点点放松下来，一点点去找“感”。这是第二个需要训练的。——《2023年度秋季禅修会首行先生发言3》

毗卢禅的座上操作特点

- 3) 以咒的运行轨迹为**引**，训练重重深入的操作经验
 - 这个咒念起来，按照那个调，在你身体里它会有“轨迹”。这个“轨迹”呢，是咒给你带来的，咒的调给你带来的，不是你自己去想出来的，这就是我们前面一定要有“感”的逻辑。对吧，有“感”了这个“轨迹”就显出来了。如果没有“感”，那这个“轨迹”就不是它显出来的，而是你构造出来的，构造出来的就会有偏。如果你有“感”了，然后就以这个“轨迹”作为“引子”，或者“向导”，它来带着你，一次次的持咒，就顺着这个“轨迹”要“重重深入”。——《2023年度秋季禅修会首行先生发言3》

毗卢禅的座上操作特点

- 4) 不同层次、次第全身心投入的操作要求
 - 那么到了最后，这个深入就相当于你的主体就完全“扎”到这个“轨迹”里头去了。“扎”到那个“轨迹”里头，然后从内往外那就是所谓的“全身心”了。而这个“扎”，我们讲它有层次，层次就是我们前面讲这个流质从这个气到能、从低级能量到高级能量。通道的话就从表及里。从内容来讲的话呢，就是从粗的、浊的，然后到清的、静的、空的，这个就是层次和次第。——《2023年度秋季禅修会首行先生发言3》

毗卢禅的座上操作特点

- 5) 先有感，再认识、描述

- 不同的念法，不同的状态，你有“感”了，然后下来对这个“感”你要有认识，对吧，有了认识以后，你能描述，这就是我们前行第三课的要求。而且这些要求，我们有个前提，必须用我们的术语来描述。这里头两个逻辑，一个就是你按照我们这个套路描述的话，你跟我们的书可以去对，然后第二个的话，大家交流的时候，不会因为用的名相不同而产生歧义，这是为了你后续的学习去塑造一个基本的交流工具。然后，同样开始培养你的觉察能力，这种觉的能力，从粗的到细的，从局部的到全体的，它是要慢慢训练起来的。——《2023年度秋季禅修会首行先生发言3》

毗卢禅体系打坐的主要功用

- 1) 心迹的外显

- 毗卢禅认为，修行是行者个体承担主要责任和结果的行为，只有把其放在人生诸多选项的第一顺位，才有可能有所受益并走向终点。每日晨起一坐的践行，至少在形式上可以向外在证明自己的内在排序。

- 2) 进行各种操作方便（例如：吐气、持咒、觉察、……）的练习。

- 3) 实现身心状态的转化与净化。

- 4) 对自我身心认知与证验禅修体系功效。

- 5) 提升禅修功夫。

- 将座上最终的状态引入座下，则是真正“在状态”的功夫前提。

毗卢禅体系打坐、持咒的分阶要求

- 1) 打坐的第一阶段（第1年－第3年）主要是在解决**熬腿**的过程中，将本体系推荐的各种操作方便能**正确地操作起来**，同时在逐渐过渡到座上能**双盘**的基础上，实现身体**排病与强身**的目标；
- 2) 第二阶段（第3年－第5年）是要在慢慢积累相关经验的基础上，对不同持咒方便的特点从原理和感性上能有清晰的认知，并能根据原理与实际需要进行正确的操作选择；
- 3) 第三阶段（第5年起－ ）则可以开始练习利用各种方便在自己身心上实现“内化与外化”以及大小周天的能量转化操作。

毗卢禅体系座上操作的基本流程

- 1) 打坐的环境与准备

- 应该在腿上盖上一个毯子，天热也一定要围上，不要怕出汗；
- 用垫子把臀部稍微垫高一些；
- 坐的地方前后不要通风；
- 衣服穿得宽松一些；
- 最好一个人去修；
- 先按摩，揉揉腿脚后，再盘腿；
- 用吐气法让整个身体松下来。
 - 建议早上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。

毗卢禅体系座上操作的基本流程

- 2) 双盘

- 熬腿

- 盘腿起码在这方面就相当于给你增加了一个强度，帮助你把身体里头一些平时没有办法去触及的东西，让他们在这样一个加了负荷的条件下，让它动起来。对吧，然后动了以后，才可能进一步地把它往下、往外、排出来。——《自主健康，圆满养生》——基于生命实相的养生理念》
- 只有双盘才能进入深定，才能把能量集中起来使用，效果最好。——《如何安心如何空·打坐相关问答》
- 初练者，可先选一种容易的单盘姿势练习，能双盘时就尽量双盘，熬不住了再改为单盘继续坐；至于双盘会有何反应，试了之后就明白了。自己的经验是最重要的，还是那句话：多积累经验，不妄下断语。——《如何安心如何空》实修心语244
- “舍”，“顺其自然”，“难行能行，难忍能忍，舒适为度，见好就收”——《如何安心如何空·修行的基本操作原则》

- 坐姿

- 你怎么个赖姿势都没有关系，因为你上来是个什么？我们讲凡夫嘛，凡夫就是这儿不通、那儿不通，这儿堵了那儿堵了，一弄反正就不行了，对吧。我就一个要求，你腿要盘上去了，你这个腿别给我散了，只要你不散，不散了，你印给我掐着，印掐着，脚盘着，然后咒持着，然后剩下来你是这样（各种扭动的姿势示意），这样，还是什么，我不管，这就是我的一个最核心的概念，对吧。为什么一定要这样（盘腿掐印）呢？因为你那个势在那儿，只要那个势在那儿，它就开始调整你。那你觉得腰疼了，那你觉得这样（弯腰的姿势示意）可以好一点，那你就这样。这个什么概念？客观上就帮助你，因为说明你身上的能量在调整这个地方，那你这个肢体顺一顺的话呢，就可以让这个地方更容易过去，对吧。——《2023年辅导员会议老师讲话（二）》

- 收功揉透后再将腿放下来

毗卢禅体系座上操作的基本流程

- 3) 外圆功静练（持咒前调整环境和身体状态的可选方法）
- 4) 持咒
 - 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。
 - 由于不同密咒/印所依持的加持力，其能量频率分布的重心有所差别，所以实际应用时建议在一座中按以下顺序分别持诵：
 - 准提咒
 - 净土密咒
 - 大日如来心咒（一）
 - 大日如来心咒（二）
 - 《心经》
 - 一个咒子的体验要有足够的时间和次数，才有可能熟能生巧、真正投入进去并有感。
 - 咒子的选择可以根据各自的缘分，念某个咒的时候更能产生相应感或者心里更愿意念。
 - 刚开始的时候，肉体比较密实粗重、可以先从准提咒念起；身体比较干净或柔弱，心里比较敏感的人，可以从净土咒开始念起。最后至少念三遍心经收尾。有条件的情况下，可以根据老师的指导选择咒子。
 - 由“出声念”转向“默念”，并最终走向“心念、空念”是持咒深入的路径，越往后的念法，共振的能量越内在、层次越高，越靠近咒音的源头，因此“默念”是推荐的持咒方法。

毗卢禅体系座上操作的基本流程

• 4) 持咒（续）

- 简单的、诚心诚意的持咒，建立真实的操作体感
- 全身心的投入操作，融入到咒中、跟着咒走
- 从够得着的、有感的层面入手，进行认识与表达，逐渐由粗到细、由表及里、由局部到全体，建立自己的进步参照系
- 积累不同情境、不同方法下操作的经验
- 形成以操作调整日常状态的习惯乃至本能

毗卢禅体系座上操作的基本流程

• 5) 收功

- **原理：**打坐后很多身上的东西都被排到身体的末端了，如果要靠功夫再往外排的话，就需要更多的功夫，所以通过收功动作把这些东西排掉；收功的各种动作能把淤积在各个关节部位的痛基本上化开。——《如何安心如何空·打坐相关问答》
- **重要性：**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。——《前行位网课·七、收功的原理与作用》
- **做到什么程度为好：**收功时要揉“透”了。“自己怎么舒服就怎么来。比如说手，你觉得把手里的东西给捏出来了，舒服了，然后你就换下面，手你觉得搓热了，你就可以抹脸，抹脸抹的舒服了，你就可以去梳头，这个我不规定次数和时间，这个以你自己舒适为好”。——《如何安心如何空·打坐相关问答》

先有感，再认识、描述

- “认识与表达自己的状态”，是佛法修证最为根本的技能。
- 当我们试着用语言来表述自己当下的状态时，其实也就是在不断地强化和细化所证的境界，并对现象进行原理上的对应和区分。
- 身心合一、“体验式”的认识方式：
 - “认识与表达”的前提是，先“有感”，身心有觉受、有体验；然后，就是对这种“感”的白描（现量表达）。
 - 感知能够回到自“身”，能够身心一体地操作、去体验，而不是关注点完全在外面，或者用脑袋去认知、走逻辑去表达。
 - 自己能描述到什么程度就描述到什么程度，然后随着时间一点点提升，逐渐建立自己的进步参照系；而不是主观地去构造一种“觉受”的标准，“进步”的标准，“认识与表达”的标准，或者希望别人来替代自己完成对状态的认知。
- 对自我状态的认知与描述要尽量使用本禅法体系定义的词语，并逐渐能够与“三位一体”的生命实相原理相印证。但需要注意的是，任何一个词语的使用都应该“言之有物”、“确有所指”，也就是有相对应的身心体验；同时任何一个词语落到不同人身上和不同阶段，所对应的具体状态也是不同的。

总结

- 操作方法之“打坐、持咒与‘心流’”与实修目标有何关系？如何贯彻实修过程始终？不同阶段的要求有何不同？
- 是否掌握正确的操作方法，养成坚持不辍的操作习惯？
- 是否形成“体验式学习”的习惯？
- 如何描述自己的身心状态和变化？