



专题课程：加行见地篇

作用中体会作用的主体



分享：李书玲

2023年12月

认识和表达自己的状态：课程框架与分阶思路

	一阶	二阶	三阶	四阶	
专题课程	认识与表达 (1)	认识与表达 (2)	作用中体会作用的主体	大胆假设, 小心求证	密约密行: 上求下化, 无染管道
大致时间与对应阶段	前行: 1-3年	前行: 3-5年	加行	正行	密行
学习目标	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解“认识与表达”对于毗卢禅实修的意义 ● 能够用本禅法体系定义的词语清楚描述自己的状态及变化 	<ul style="list-style-type: none"> ● 建立认识自己时间维度的进步参照系 ● 对三位一体有所区分, 建立自我感, 关注点放在主体上, 为实现“在状态……”操作的日常化奠定基础 	<ul style="list-style-type: none"> ● 认识“作用中体会作用的主体”对于毗卢禅实修的意义 ● 学会并熟练操作“作用中体会作用的主体” 	<ul style="list-style-type: none"> ● 明心见性, 对自性和自心有清晰的认识与区分 ● 正确理解大胆假设与小心求证的意义并学会小心求证 ● 通过求证功夫的练习, 从“能够让自性做主”到“稳定地活在本位” 	
学习内容	<ul style="list-style-type: none"> ✓ “认识与表达”对于毗卢禅学习的意义? ✓ 如何从自我觉察“够得着的层面入手”? ✓ 为什么有感是认识与表达的前提? ✓ 什么叫做“白描”和“现量”? ✓ 什么叫做用“本禅法体系定义的词汇描述”? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 什么是“建立时间维度的进步参照系”? ✓ 什么叫做“稳定的、掉不下去的状态”? ✓ “认识与表达”与“体验式学习成为习惯”的关系? ✓ 如何提升“认识与表达”能力? 如何提升觉察的精微度? ✓ 容易踩的坑? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ “作用中体会作用的主体”对于毗卢禅实修的意义? 为什么认识主体需要“作用中体会作用的主体”? ✓ 如何操作“作用中体会作用的主体”? ✓ 如何区分“作用中体会作用的客体”、“作用本身”与“作用的主体”? ✓ 什么是重重深入? 外化的方式内化? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ “大胆假设小心求证”与“作用中体会作用的主体”的关系? ✓ 缘流逐源与缘影逐本的差别? 为什么叫一跳? ✓ 缘影逐本、明心见性的修证方法? ✓ 什么叫做大胆假设与小心求证? 大胆假设与小心求证的关系? ✓ 如何小心求证? 为什么求证是二六时中的? ✓ 为什么小心求证要跟中丹田发生关系? 隐见、牵着、钝、透、展的次第差别? 	

认识与表达：核心学习资料

1) “作用中体会作用的主体”相关解析

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

2) 杨师在广西中医学院讲座整理（一）

<https://www.shixiushijie.com/?p=508>》


3) 作用中体会作用的主体 <https://www.shixiushijie.com/?p=9011>

4) 《生命实相探究四》 <https://www.shixiushijie.com/?p=5921>

学习目标与进阶标准

- 认识“作用中体会作用的主体”对于毗卢禅实修的意义
- 学会并熟练操作“作用中体会作用的主体”

学习内容

- ✓ “作用中体会作用的主体”对于毗卢禅实修的意义？为什么认识主体需要“作用中体会作用的主体”？“作用中体会作用的主体”与其他概念操作之间的关系？
 - ✓ “作用中体会作用的主体”应该如何操作？操作要点？
 - ✓ 如何区分“作用中体会作用的客体”、“作用本身”与“作用的主体”？
 - ✓ 什么是重重深入？外化的方式内化？
- 

“作用中体会作用的主体”对于毗卢禅实修的意义？为什么认识主体需要“作用中体会作用的主体”？“作用中体会作用的主体”与其他相关概念操作的关系？

作用中体会作用的主体：【是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】（《“作用中体会作用的主体”相关解析》）。**主体无形无相，只有在其作用的过程中，才能认识它**——“眼不见头，撞头可见”，对主体的体认只能是，“在作用的同时”体会“能作用”的那个。

“作用中体会作用的主体”与“认识与表达”的关系：“认识与表达”是主体的功能，“作用中体会作用的主体”是认识主体（将主体作为认识与表达的对象）的特定方式。

“作用中体会作用的主体”与“心流”、“在状态...”的关系：在状态是有所觉的前提，入流程程度是更稳定的在状态。**“作用中体会作用的主体”的练习，就是“在状态、主客一体情况下‘有所觉’，认识与表达”够得着的主体“（能作用的那个）：**“我”比较淡的情况下认识能够改变状态的存在，而不是“我”起来去找我，而把更本底的存在挡住了。“入流程程度的在状态”为“作用中体会作用的主体”提供了无级变速的平滑的层层深入（伴随着我的重重瓦解）的方便。

【由于我们清醒状态下的一切活动或操作，本质上都是不同层面主体为源的活动或操作，所以理论上来说都是可以为我们的提供证知当下主体的方便，需要关注的只是在进行此类练习时，**首先让自己的操作处于内外一致的简单状态下，从而便于自身在对状态进行改变时能更容易注意到那个能改变状态的“存在”，**在因缘具足的前提下实现终极的一跃。】（《生命实相探究五》）

“作用中体会作用的主体” 应该如何操作？操作要点？（1）

1、“作用”要求“动中悟”，在状态、入流程度的在状态，不是死的、静的，而是活的，生生不息的，流水不腐的

2、三位一体有所区分，关注点放在主体：在状态是抓手，所谓“内外一致”核心是主体层面的内外一致，“在状态”是对主体“有所觉”的前提

- “体会作用的主体”是“主体”的体会，认识和体会是主体的功能，也就是“我”要通过自己的身心体认自己的根根。主体是以自性为根不同层面自我的统称，对“自我”的认识和体会就会伴随着不同层次主体的回退、直至体认到主体的根根（自性）。既然是“我”对“我”的体会，那么我们就需要对“我”的存在建立真切感，**在操作中慢慢建立和强化“一切操作都是我的作用”的概念和体感。**
- **【“心”的用，本质上就是以“识”为源的主体对不同层次能量聚散与调用的操作。**禅修的目标就是使特定个体能够自主自身主体在不同层次能量上的用与歇、粘附与解脱”】（《生命实相探究五》）”。这就意味着我们在实修的过程中需要逐渐能够对主体、肉体和能体三者的存在及相互之间的关系完成清晰的区分和认识，从“主体容易沉迷于肉体”到“主体附着能量体”再到“主体能够自主对不同层次能量的聚散与调用”，这是需要持续练习和清晰的过程。

“作用中体会作用的主体” 应该如何操作？操作要点？（2）

3、把握操作火候，积累操作经验：

- 在状态，有事儿的时候，自然应对；没事儿的时候，有所觉；“作用中体会作用的主体”主要在坐下练习，想起来的时候做一下，能体会就体会，体会到什么就是什么，一旦执着，状态和流就容易中断，或者起一个我去找我。
- 【“入流”后，每一重主体相对于其客体而言，是更加内化、深入的存在，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。】（《“作用中体会作用的主体”相关解析》）---“在状态，融入操作本身”是前提
- 始终不忘“佛法修证的本质是对主体的体证和超越”，在一切状态境界的变化中，能够始终不偏离认识自己的主题，关注点放在“主体”本身，从而知道应该取什么，证什么，知道当下的操作和选择是要解决什么问题，有没有走到究竟，对贴标签保持谨慎与开放。

“作用中体会作用的主体” 应该如何操作？操作要点？（3）

4、表达、对应原理和反复验证是对“够得着的主体层次”的体认、稳定和清晰过程：

- 能够用自己的语言描述当下主体的特征，与书中的原理现量印证，对不同层次主体（六、七、八）的特点及其作用方式、相互之间的差异完成清晰的认识，也是需要持续练习的功夫。
- 【对每一重主体的体证都要经历从知道它，到能以它为根起用，再到完全地活成它，才有可能完全清晰。“实践是检验真理的唯一标准”，对每一重主体的体证，只有当它能与我们的身心，与我们的工作、生活发生关系，真实地由它来做主，才是真的“证到”了，也才可能认识清楚。因此，在“知道”它、“假设”是它后，要在一切情境下不断练习“在状态”地用，从“以它为参照”，到“以它为根，能贯通出来”，再到“它成为全体底色”……熟悉新的状态下工作、生活、修行与之前的差异，并在内化深入的过程中继续进行“作用中体会作用的主体”的操作，看看不同阶段、不同情境下对主体的体验有何不同，从而不断修正、完善自己的认识，去粗取精，去伪存真。】
（《专题辅导课程》）---最高参照系，掉不下去的状态，成为常态，既是功夫稳定性的过程，也是清晰化认识的过程。

如何区分“作用中体会作用的主体”操作中的客体、作用与主体？

对“主体”的体认，往往需要经历从有形到无形、从“客体”到“作用本身”再到“主体”的过程：
有形有相的都不是，能够被觉察到的都不是

【具体怎么操作呢？我经常说的一句话叫“作用中体会作用的主体”。实际就是操作，作用就是操作。比如说，问我手在哪儿呢？我不知道，怎么办呢？我先去拿这个东西（一支粉笔），一拿这个东西，我知道手在这儿了。不拿的时候不知道，所以要去动，不动就不会知道。如果手在那儿动，我还不知道，就去拿一个东西。但是我们习惯了的做法是，一拿起东西，就关注被拿的东西了，而不会把注意力放在拿东西的手指上，这是我们的习惯。所以训练时就要在这个操作过程中体会到这个的存在（指手指）。**体会被拿的粉笔的存在没问题，重点是要体会手指的存在。方式就是不断地捏，不断地拿。**到某个时候，你可能就会突然反观到原来是手指在拿，这时你的注意力就会放到手指上，而不会总是放在被拿的粉笔上了。如果有了这样第一次经验，后面的操作，道理上都是一样的，只是对象和主体不一样而已。这就是我书中提到的训练方法，开始时是这样，到最后还是这样。】

（《杨师在广西中医学院讲座整理（一）》<https://www.shixiushijie.com/?p=508>）

【“作用中体会作用的主体”，首先“作用”的操作是广义的，睁开眼后的一切都是，狭义的就是特指在流里，让这个流强化的过程中，**建立那个能强化的“心”和被强化的“流”之间的关系。**刚才说“力”，“力”就无相了，有“力”了，你知道“力”是怎么回事，然后你的“心”让他给力，那“心”是怎么样，自然就知道了，是这样的逻辑。而且这个时候你知道，是可以用的。不是跳出来知道外面有一个。】

（《生命实相探究二》）

什么是“重重深入”、“外化的方式内化”？

1、重重深入，内化与外化：主体的立足点，起处的变化

2、入流程度的在状态，内外贯通，是“外化的方式内化”的前提

【在状态、有所觉、深入行

简单的操作，使自身由内往外，以心为源，在心所带起的相应能量作用下，形成一种动态的贯通状态；

在此状态下，以心为觉者，在不破坏当下状态的前提下，对当自身内外的一切有所觉察和体验；

在上述基础上，使当下的操作在维持心所带起的能量处于内外贯通的动态前提下，其操作的起处（心能用得上力的地方）能更加向内退行。】（《生命实相探究五》）

3、在流里，重重深入，外化的方式内化：外化与内化同步

- 作用的重心“前倾”与“内化”，波动的流畅感
- 面对，内隐的力量与信的强化：穿越，能障脱落、瓦解、融化与新生
- 功课：压力而不至于压垮，佛菩萨以你能接受的方式带着你修行

宗大日密漢

《如何安心如何空》

RUHE ANXIN RUHE KONG

