

专题课程： 打坐、持咒与“心流”（二阶）

毗卢禅教研组
2024/1/9



毗卢禅的座上操作特点

- 1) 以咒为抓手，持续的**动态**过程

- 但是我们这儿的话呢，我们要让自己处于“动态”，要动起来。当然“动”呢，不是身体去动起来，是你的心要动起来，主体要动起来。而这个“动”呢，我们给了你一个抓手，叫咒。……持咒，第一个就是调，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。——《2023年度秋季禅修会首行先生发言3》

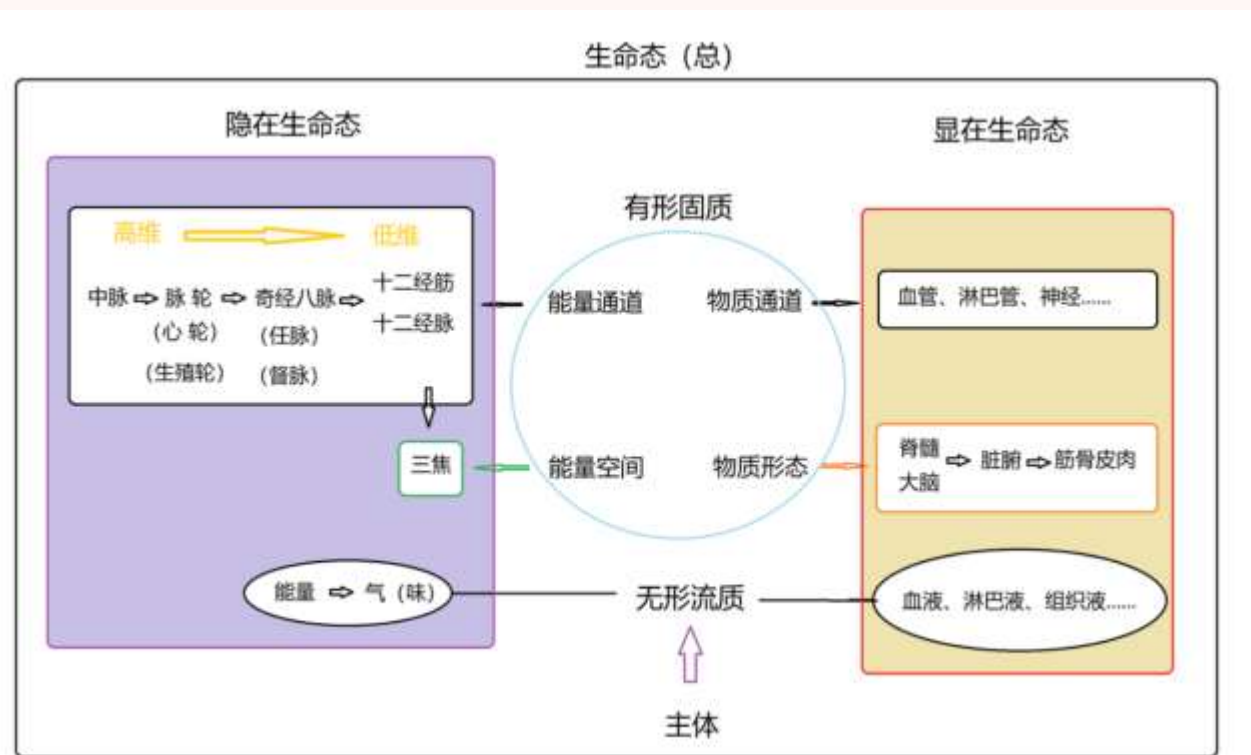
- “在状态”，以中丹田为根，内外一致、贯通

毗卢禅的座上操作特点

- 2) 从够得着地方开启**感**的体验
 - 甬管你怎么搞，你要有“感”，这是第二个标准。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”。——《2023年度秋季禅修会首行先生发言3》
 - 对“简单”与“诚心诚意”操作的反复体会

毗卢禅的座上操作特点

• “感”的层次



- 然后下来一个重要的概念，就是这个“通道”里头它的“内容”，就是所谓“流质”的“内容”，也是很丰富的。“通道”很丰富，它有层次，中脉、奇经八脉……，这是有层次的。如果画图的话，相当于是每个层次的通道都是一张图，然后叠存在一起的。然后，“内容”的话呢，其实它也是有层次的，这就涉及到“能量”的层次。……高维、低维的逻辑就等于说在同一个空间里，可以各是各的一个世界，不相干的。——《2023年度秋季禅修会首行先生发言2》
- 所有的“感”，最后你要分出层次，这是核心内容。分出层次，也就是你对“内”、“外”的清晰，你就知道我们说怎么叫“内化”，怎么叫“外化”，你事实上是不是在做这样一件事，还是在原地踏步。——首行先生

毗卢禅的座上操作特点

- “感”的层次

- 积累操作经验，建立不同强度、不同层次的操作体感

- 练功时吐气法和持咒最后要有机地结合起来使用，具体讲就是把吐气法的原则与技巧应用到持咒的过程中，并关注气尽时所带起来的能量。再具体就是：练吐气法时，气吐尽时的重点是体会身心深处的反应，其实真正的持咒正是在这个时候、这个位置进行的。这些都得自己去练习、积累经验了。——《如何安心如何空》实修心语215

- 一个生命体，它的一切的操作（念咒就是一种操作嘛，一种发声嘛）和这个生命体的状态是有关系的。……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。我们说我们希望是“内化”，要“重重深入”，那就是在那个“轨迹”的地方，从“表”开始要往里头走。那这个就是通过我们的训练一点一点达到的，对吧。——《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

- “感”的层次
 - 知道当下自己够得着的最内在的层面在哪，能够念兹在兹，进行持咒、吐气、在状态等操作练习，使之不断贯通出来
 - 到底你“够得着的那个点”在什么地方，或者“那个层次在什么地方”，然后把它找到。然后念兹在兹，就在这儿了。然后在这儿，如果你能够往外它能够形成流，那就是流了。对吧，那就是一个“动态的流”。如果你通过咒的话呢，这个我们这边也是连着的，假定是连着法界的，然后通过你自己这个心，对吧，或者心流，贯通出来，那这就是你的抓手了，对吧。那这个抓手你找到了以后，实际上你就是在你“在状态”的训练里头，没事儿的时候那就按照套路走“在状态，有所觉”，那你就不断的呼哒呼哒做你的功夫就完了，对吧。——2023年辅导员会议老师讲话（二）
 - 在“有感”的基础上，训练由粗到细，由表及里，由结果到过程、再到慢镜头的认识和表达能力

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

- 前面呢，还相当于你在外面，通过这样一个咒，产生对它的“感”，然后对这样一个“轨迹”，慢慢地深入进去，对吧？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》
- 持咒时一定要一心一意，同时体会一心一意“持咒”时的身心变化，持到最后，你就是咒，咒就是你，达到“咒我合一”的状态才是一个合格的状态；但到了一定的境界后，持咒时，还要体会“咒”是如何“生起来”的。另外，持咒达到“咒我合一”的状态时，咒自然就把“我”给化了，一些身心的障碍自然也就过去了。——《如何安心如何空》

毗卢禅的座上操作特点

- 5) 先有感，再认识、描述

- 所有这些训练，我们最后又在训练一个什么呢？训练你一个“觉”，“觉”的能力，“描述”的能力，对吧，这就是最后一条。就是我们说，先有了“感”了，通过前面那个操作一重一重，对吧，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。那这个事情就是我们毗卢禅坐上操作的特点，就是这一点。——《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

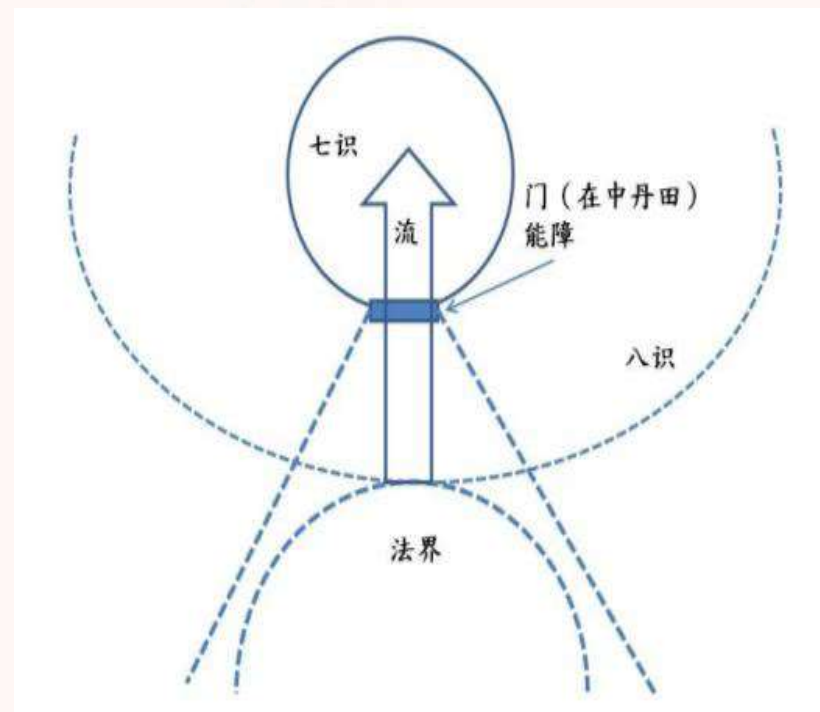
- “操作--有感--认识与描述--原理对应--按原理，做抉择”的学习方式
- “认识与表达自己的状态”，是建立与“原理”之间对应关系的前提
 - 哪些层面（主体、肉体、能体）的变化（反应）？什么层次的变化（反应）？具体的变化（反应）过程是怎样的？为什么会有这样的变化（反应）？是怎样的操作方式带来的？在原理上怎么解释？
 - 掉不下去的状态，反复现量体验，建立因果关系
- 对不同持咒方便的特点从原理和感性上能有清晰的认知，并能根据原理与实际需要进行正确的操作选择

持咒第二阶段练习要点

- 以咒为抓手，动态的、内外一致的身心状态的训练
- 对“简单操作”的温故而知新
- 对“感”的层次有所区分，知道够得着的最内在在哪
- 扎到咒的“轨迹”里头，全身心地投入操作
- 从够得着的层面开始，建立体验与原理之间的对应关系

“心能”发露，“心流”开启与破六识之巢

- 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。
- 心流：持续地以中丹田内在深处为源、沿人体中脉从下往上流动的“心能”所形成的能量流。
- 开启“心流”的操作方法：
 - 1、“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。
 - 2、“心能”增长形成“喷泉”-“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。
 - 3、“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。



“心能”发露，“心流”开启与破六识之巢

- 先把自己的操作体验描述清楚，再与概念原理进行对照；避免根据自己的理解或别人的经验构造操作的目标和标准。
- “心流”与“咒”
- “心流”与“破六识之巢”
 - “我们所有的训练，你先找身体的感觉，不去走上面（指头），然后在这个过程中你所有的‘识’就往中丹田上面退，这是一种方便”。
 - 当心流的浸润与上拱能够将大脑意识的“窝巢”透开，对意识的超越才是彻底的。
 - “以‘心’为主，由内而外、身心一致、大脑无分别的简单、真实状态”，是这一阶段需要在日常生活中反复建立体感、积累应对经验的学习内容。

以“心”为主，由内而外、身心一致、大脑无分别的简单、真实状态

- 1) 手捂中丹田应对时，能意识到自己处于内外一致的简单状态；
- 2) 能自觉以中丹田为根，应对时内外一致、简单；
- 3) 心能发露以后的内外一致；
- 4) 形成心流以后的内外一致
-
- “在状态”去面对工作和生活，相当于要把惯性的反应模式做全新的调整，慢下来，细下来，才有可能让身和心都参与进去，在身心上一点点地刻上印记，建立真实的体感。