



专题课程：在状态、有所觉、深入行（一阶）



分享：李书玲

2023年12月

在状态、有所觉、深入行：课程框架与分阶思路

	一阶	二阶	三阶	四阶	
大致时间与对应阶段	前行：1-3年（第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“在状态...”对于毗卢禅学习的意义 ● 经过练习，能够以中丹田为根、内外一致简单 	“在状态”开始常态化，从内外一致到内外贯通	<ul style="list-style-type: none"> ● 以修行的原理应对工作生活中一切发生，工作生活修行融为一体 ● 入流程程度在状态 	以自性为根的在状态成为常态，修行成为生命的底色	
证量标准	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	5) 主体进入心流以后的内外一致	6) 中丹田内，以心（八识）为根的在状态 7) 以心为根、进入心流以后的在状态 8) 中丹田内，以自性为根的在状态 9) 以自性为根、进入心流以后的在状态	10) 以自性为根、全身心投入能流的在状态..... 身心一体，退隐入密，法尔如是的在状态
学习内容	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 什么是“在状态”及为什么要“在状态”？ ✓ 什么是以及为什么要“宁做真小人，不做伪君子” ✓ 如何从够得着的地方开始练习“在状态”？ ✓ 什么是“不在状态”及如何应对？心里有感及处理情绪？ ✓ 容易踩的坑 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 用脑与用心的差别 ✓ 什么是“以状态”去应事？ ✓ 如何做到掉不下去的状态成为常态？ ✓ “内外一致”与“内外贯通”的差别？ ✓ 容易踩的坑？ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ “入流程度的在状态”与“形成心流的在状态”的差别？ ✓ 什么是“在状态，有所觉”？ ✓ 什么是“在状态，有所觉，深入行”？ ✓ 如何做到工作生活与修行融为一体？ ✓ 容易踩的坑？ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 有事儿和没事儿时“在状态”的区别？ ✓ 如何做到“以自性为根”的在状态？牵着、拽透展的操作？ ✓ 6和7之间、8和9之间的层次区别是什么？ ✓ 作用的重心与根的关系？如何体会起处？ ✓ 八识的全体与自性为根的全体差异？ 	

在状态、有所觉、深入行：核心学习资料

《前行位网课·九、“在状态，有所觉，深入行，次第现”的日常练习要领》

《毗卢禅日常修习要略》

《如何安心如何空》第四篇杂论，真正的禅修操作

《生命实相探究系列文集》：生命实相探究五，心之舞，“在状态、有所觉、深入行”

学习目标与进阶标准

- 了解“在状态...”对于毗卢禅学习的意义
- 经过练习，能够以中丹田为根、内外一致、简单

次第与证量目标：

- 1) 手捂中丹田应对时，能意识到自己处于内外一致简单状态
 - 2) 能自觉以中丹田为根，应对时内外一致、简单
- 

学习内容

- ✓ 什么是“在状态”及为什么要“在状态”？“在状态...”对于毗卢禅实修的意义？
 - ✓ 什么是以及为什么要“宁做真小人，不做伪君子”？
 - ✓ 如何从够得着的地方开始练习“在状态”？
 - ✓ 什么是“不在状态”及如何应对？心里有感及处理情绪？
 - ✓ 容易踩的坑
- 

什么是“在状态”以及为什么要“在状态”？

【“在状态、有所觉、深入行、次第现”是毗卢禅特有的功行方便，是每一位毗卢禅行者的基本功课，因此，从前行位阶段就必须开始习练起来，希望最终能成为我们日常的自然习惯。其日常练习的要领就是要从“够得着的地方”开始操作起来，逐渐增加熟练程度。

1. 什么叫“在状态”？

答：行者在超越“第六识”的前提下，以“心”为主，由内而外、身心一致、大脑无分别的简单、真实状态。即：面对外界各种现象时，大脑“分别意识”未起前的简单状态。

2. 行者如何使自己“在状态”？

答：吐气、持咒。

在“觉察”的基础上，以《如何安心如何空》所介绍的原理，对“状态”中的种种现象进行选择，分清“主”“客”，“操作中体会操作的主体”，次第前行，层层深入，直趋菩提。】（《前行位网课·九、“在状态，有所觉，深入行，次第现”的日常练习要领》）

【“内（中丹田能有所感的最深处）外（由中丹田通过眼、耳、鼻、舌、身根向体外至对象）一致、简单，所谓‘直心’的状态。”】（《毗卢禅日常修习要略》）

为什么要“在状态”？“在状态...”对于毗卢禅实修的意义？

毗卢禅的基本目标是内证主体的根根、自性，方式是“作用中体会作用的主体”，主要在坐下操作。“在状态、有所觉、深入行”是毗卢禅的日常功课和坐下功夫，“在状态”是“有所觉”的前提，“作用中体会作用的主体”就是对主体有所觉的唯一方式。

“在状态、有所觉、深入行”是“工作生活修行融为一体”、进而“修行成为生命的底色”的基础，是毗卢禅追求明心见性并且活出来的前提。

【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。】（《毗卢禅的生命实相观与实修方法解析》）

每日功课：晨起一座，日常功课（无事，在状态，有所觉，深入行；有事，在状态自然应对。（《毗卢禅日常修习要略》）

“在状态”的功夫练习通常放在前行位的第三年开始，以一段时间基本功（外圆功、吐气、持咒、打坐）的练习为基础。

什么是以及为什么要“宁做真小人、不做伪君子”？

“真小人”与“伪君子”：修行是超越世间的，本质上没有所谓“真小人”和“伪君子”的分别，没有世间意义上的对错好坏、高尚与卑鄙、道德与不道德.....分别，都是当下生命状态的呈现，都是执幻为实、业力驱动的结果。只要操作起来，所有的状态都是变化的。

探究生命实相，意味着认识真实的自己，自我的根根：**简单下来，真实**，从当下真实的自己开始，从“内外一致”开始到“由内而外的疏通和贯通”，从而一步步认识自我的根根。

对于起步阶段的行者，尚未超越“第六识”，很长一段时间都会受到原有及世间各种概念的影响，在这个阶段，可以尽可能做到简单、真实，“不刻意藏着掖着，不掩饰、不装、不表演、不做作”。强调所谓“宁为真小人，不做伪君子”，为了强化行者的信心，接受当下真实的自己，与自己和解，同时对外在的人设和标准保持觉察和警惕，并逐渐把工作、生活中的一切呈现、反应作为认识自己的机缘，坚持练习“在状态”。

真正做到“在状态，自然应对”也就没有“宁做真小人、不做伪君子”的概念和分别了

如何从够得着的地方开始练习“在状态”？

【3. “在状态”的禅修操作：

- 1) 日常生活、工作和禅修时，通过吐气、持咒等修行方式，使自己处于大脑“分别意识”未起前的简单状态中，即所谓“在状态”；
- 2) 保持“在状态”的前提下，对自己当下身心内外的种种，能有所“觉察”；
- 3) 如果“觉察”的操作使行者从“状态”中出来了，则放下“觉察”的操作，先按本文第2问的建议使自己回到“状态”】（《前行位网课·九、“在状态，有所觉，深入行，次第现”的日常练习要领》）

“在状态”的第一个次第要求：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。（《毗卢禅日常修习要略》）---“够得着的地方”：简单or从“不在状态”的应对开始

刚开始练习“在状态”从觉察和应对“不在状态”开始：

- 大脑分析、盘算、权衡、拧巴、冥思苦想
- 情绪升起：纠结、缠绕、各种不舒服感
- 分别：评判是非对错好坏...
- 关注点在他人或对象上，执着于某个结果或预期
- 带着既有的概念、人设、标准：所谓就事论事，眼睛里没有人、没有鲜活的当下
-

什么是“不在状态”及如何应对？心里有感及如何处理情绪？

情绪产生的原理：中丹田里藏了很多种子，这些种子跟我们的性格、家庭环境、教育、从小到大的经历都有关系，所有关注的、在意的经验，先天的积累。

每个人的种子都可能不同，一个事情发生的时候，如果你有反应，就是你的种子对应上了，如果你没有相应的种子，这事情对你就没有影响。而种子一旦对上就会迅速发芽成长，然后这个种子就消掉了，但在生长的过程中因为沾染了新的能量，产生新的种子，再种进自己心里。平常人的生命过程，面对外境的各种自然反应，其实就是心里的种子自然呈现和再生的过程。碰到这件事，这个人，那件事，那个人，一方面过去的东西呈现了，另一方面又染了新的东西进来，这是同步进行的。心里模式的形成。

有效的处理方式：

- 面对，不回避：知道和强化情绪产生的原理，遇到问题，是释放种子的机会
- 散掉比憋着好：觉察到情绪要产生的时候，吐气或者持咒，让自己在状态，内外一致：需要功夫练习的过程，开始的时候，往往是情绪已经产生才意识到
- 散掉的方式：先让自己放松，然后做散的功夫，比如大喊几声、运动、哭、笑、吐气、持咒都是方式
- 不做抵抗的受着，等着能量慢慢散掉
- 正向的转化，在情绪能量的底下操作

容易踩的坑？：操作才能改变状态

试图理解字面的意思，想明白什么是“在状态”，什么是“大脑无分别”：从来没有真正尝试去操作，从够得着的地方开始操作

中丹田无感、把大脑基于专业的强势当成了在状态：字面意思理解“宁做真小人，不做伪君子”

把内心柔弱和纠结的“单纯”当成了简单：回避冲突、不呈现、不承担、不应事儿

把修行和怎么才能“在状态”也变成了一种执着和情绪缠绕：在中丹田找感觉找状态

关注点在“事”或“对象”上，用结果或者行为选择去判断是否在状态：“在状态”强调的是“状态”去应事，而非“我”去应事，让自己处于“为有源头活水来”的状态中，然后是这个“状态”、这个“势”面对事情的自然反应。“在状态”不是用结果（比如，符合自己预期的结果叫“在状态”，否则就以为“不在状态”）或者行为选择（比如，这样做、看起来比较平和地应事儿就叫“在状态”，那样做就是“不在状态”）去定义。

.....

宗大日密漢

《如何安心如何空》

RUHE ANXIN RUHE KONG

