



专题课程：在状态、有所觉、深入行（三阶）



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


- 以修行的原理应对工作生活中一切发生，工作生活和修行融为一体
- 入流程度在状态

次第与证量目标：

5) 主体进入心流以后的内外一致



学习内容

- ✓ “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？
- 

“入流程度的在状态”与“形成心流的在状态”的差别？

毗卢禅对于**心能**的定义，特指人体中丹田（膻中）深处由内而外、由下往上产生的能量。持咒，尤其是合掌状态下持《心经》可以有助于这种“心能”的产生与强化，而**心流**则是“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”。真正的“心流”是中脉打开以后的由源头过来的法流，在此之前，是起处不同而形成的不同层次的能量流。

“体会到流的形成”跟“主体或识入流”的主要差异：一开始流的形成，往往需要一个比较明显的“我”，通过持咒的方式拔起来一方能量空间并不断强化，从而形成源源不断“流淌”的心能状态。入流则是在熟练操作前者的基础上，让流形成的主体，在“流的力量越来越大并且可持续”的情况下，慢慢放松化入流里的自然结果。入流的情况下，不用刻意区分“七七八八”，用力做功夫与放松之间需要平衡，“强化外展流的过程”与“主体自身被流渐渐化掉”是同时发生的。

判断自己是否入流：可以尝试去体会自己能够用的上力的地方（操作的起处）是不是流的“**始发力点**”或者“**起点**”，如果在流的外面，流的起来和强化往往需要以自己的用力操作去实现，而如果能够进入流里，让流起来的源头则是超越当下自己能够操作的起处的，尽管自己对源头还并不清晰，尽管上游过来的力量可能还比较微弱和不稳定。

什么叫“在状态，有所觉”？

【“在状态”是“简单的操作，是自身由内往外，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”，“有所觉”是“在此状态下，以心为觉者，在不破坏当下状态的前提下，对当下自身内外的一切有所觉察和体验”。】（《生命实相探究五》）

“有所觉”以不破坏“在状态”为前提，而操作火候则需要行者自己在反复操作和体验中掌握。

首行先生对该问题的指导：我们讲“在状态，有所觉”，但是我们一般的习惯，就是一觉的话，肯定是起来一个觉，就会从那个状态里头多多少少会出来一些。后来我又有一个表达，你就先不要去觉，就是“在状态”，先把在状态做纯熟了，其实你是觉的。你不行可以事后，就下来了以后想想，你刚才你是不知道吗？肯定是知道的。先找那样的一个感觉，等于说你先不要管觉，你就是简单先在状态，全身心投入，然后下来你不管是念咒也好，或者做功夫也好，等到功夫缓一缓了，你想想刚才，或者你现在起觉了，你想想刚才那一段，其实你是知道的。而下来想刚才那个知道的那个存在，就是我们最后真正要把握的那个东西。

什么是“在状态、有所觉、深入行”？

【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》）

“在状态”是“有所觉”的前提，“有所觉”是“深入行”的基础。内外一致贯通情况下，主体层面的重重深入，主客的持续变化，**操作的起处**向内退行。

“内”决定了“在状态”的层次，也是“在状态”练习的重心所在。习练者首先是对自己中丹田够得着的最深处有感，能够持续地在此做功夫，日常能够以它为根，连着不断开，由内而外地做反应；随着功夫的成熟，最终“内”可以贯通出来，身心渐渐活在贯通的轨迹里头去应对。“在状态”始终强化的是“内”的呈现与贯通，是有“源头活水”的“动”的状态。

深入行的过程：在内外贯通的动态前提下，不断地面对与外化，同时内化（起处向内退行）。避免重心前倾或者被盖住，不均衡的波动是正常，生熟转化，流的通道和内容持续变化。

如何做到“工作生活和修行一回事”？

认知上强化坚持操作的信念：工作生活中遇到任何事情的时候，心里产生波动的时候，都用修行的原理去应对，刻意地将工作生活跟修行建立关系，联系起来。

持续练习“在状态”：渐渐在工作生活中打成一片

“基于修行原理的应对”成为习惯：有事时，在状态自然应对，往往就要经历“生熟转化”的操作过程，才能真正把工作生活和修行能够熟稔地、甚至不着痕迹地融合在一起，成为一件事情

“在状态”成为工作生活的底色：有事和无事打成一片，工作生活与修行融为一体

容易踩的坑？

模糊的通畅感而很难深入：对于主体的存在感不强、主体跟肉体 and 能体很难区分的行者而言，对“内”的层次感和“起处”很难有清晰的感知，对“由内而外”的感觉容易是一种模糊的一致性 or 通畅感，因为分不清楚而容易不稳定，或者强化某一重的“我”而不自知。

忽略对象的自我通畅（内外贯通感）：“由中丹田通过眼、耳、鼻、舌、身根向体外至对象”，“对象”这两个字很容易被忽略掉，从而出现一种现象是“沉浸在自己由内而外的通畅和贯通中而不顾对方的反应”，哪怕并没有起到有效沟通和影响他人的作用，甚至不顾对方反应的一味灌输或是带着良好发心的努力拨弄，也以为自己的操作是对的，因为感觉自己内外贯通、“在状态”。真正做到“在状态”，眼睛里始终有对象，双方的交互是活的，在互动中看到和化解对方的盲点，用对方听得懂的语言，在对方够得着的地方提供帮助，并且始终不偏离毗卢禅实修的原理。

身心分离，“在状态”忽略了“身心一致”而只是心层面的内外一致：“在状态”不仅要求主体层面的内外一致，从一开始定义里就包含了“身心一致”，身和心是在一起的。对于刚开始身心比较分离的行者而言，很容易忽略或者弱化“身”的因素，从而将“内外一致，身心一体”变成先后操作的两个阶段，到后期才意识到身体的参与和投入不够。

工作生活和修行基于“在状态”而存在显著差异：只要聊起修行的话题或者在修行的场里，就能够比较“在状态”，在日常工作生活的情境，就容易回到原来的习性当中，或者基于某一重控制的向外以下的“在状态”。

宗大日密漢

《如何安心如何空》

RUHE ANXIN RUHE KONG

