



专题课程：在状态、有所觉、深入行（四阶）



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

- 以自性为根的在状态成为常态，修行成为生命的底色

次第与证量目标：

- 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

学习内容

- ✓ 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？
 - ✓ “在状态”次第6和7之间、8和9之间的区别是什么？
 - ✓ 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”的差异？
- 

“有事儿”和“没事儿”时“在状态”的区别？

“毗卢禅日常修习要略”中对日常功课做了“无事”和“有事”的区分：无事时，在状态，有所觉，深入行；有事时，在状态，自然应对。

通常而言，行者容易在有事儿的时候（有外部触动、刺激或互动时）想起来“在状态”，无事的时候，不太容易想起来，不够“动起来”、“活起来”；还有一种情况就是，无事找事，让自己更多的时间处于有事时的状态。

有事，“在状态，自然应对”，虽然能够最大限度地减少身心消耗，但毕竟自己的身心状态还存在许多障碍，能够“全身心投入又不沾不染”是不太可能做到的，所以消耗是难免的。而且有事的时候，也不方便去做“有所觉、深入行”和“作用中体会作用的主体”的功夫。

无事的时候，“在状态，有所觉”：让自己慢下来，身和心更容易在一起，让身体得到休养，才能体会到什么是“活在当下”。通过吐气持咒的操作，或者看书，体会“起处”和“作用中体会作用的主体”的操作。有了无事时的功夫和状态，有事时的功夫也能够更加稳定、深入和减少消耗。

如何做到“以自性为根的在状态”？牵着、拽透展的操作？

以自性为参照系、从最内在连着、“粘着”自性呈现，“在状态”就成为自性化现为自心的现量过程。每一次呈现就是对这个过程的一次清晰，同时使呈现的重心逐渐向自性的源处靠近、并最终溶为一体，自性以“法尔自显”的方式呈现出来。这一阶段行者会逐渐感到“在状态”、化入世间的自然、自由、超越与安详，智慧与慈悲也从本位流淌出来。（《在状态，有所觉，深入行“的相关解析》）

隐见、牵着、拽透展是基于中丹田的“小心求证”的操作、是“自性化现自心”的操作，也是“在中丹田内，以自性为根的在状态”的操作，在分清楚自性和自心的过程中，体现自心和自性之间关系的层次差异，也是明心见性阶段的证量的差异。

“在状态...” 次第6和7之间、8和9之间的区别是什么？

- 6) 中丹田内，以心（八识）为根的在状态---正0
- 7) 以心为根、进入心流以后的在状态---正0
- 8) 中丹田内，以自性为根的在状态---正1、2
- 9) 以自性为根、进入心流以后的在状态---正3

前面那一轮（前一个次第），心流在这儿（用手示意），你是在外面，你是在外面把这个东西（心流）带起来，然后后面一个次第，就是你不在外面，你**在里头把它拱起来**。

你前一轮（前一个次第）不是入流，前一轮是你**能作用得了**，你能扒拉着，你是在外面，你能扒拉到那个作用点。

我在里头，我就可以把这个（心流）变成一个空间了。我在外面，我只能把它（心流）拔起来，没有办法把这个东西变成一个空间，因为这个空间是现在的我占住的。

你在外面，它（心流）没办法变成空间，它只能是你这个当下所在的空间里的一个通道或者一个存在。

（《20230119见老师时的几个问题整理》实修世界--首行专栏）

作用的重心与根的关系？如何体会起处？

重心、起处与最高参照系：“在状态”的内外，“内”有层次的差异，真正的“在状态”是以自己最高层次的主体作为“内”的内外一致。在入流的内外贯通的状态里，主体因为入流而相对淡化，重心也会因为外部力量的大小而出现波动（不同层次间），这个时候，就很难对“起处”有感，以及将“起处”能够稳定在最高参照系。

在《生命实相探究五》中，老师对“深入行”的定义为，“在上述（在状态，有所觉）基础上，是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”。因此，行者不能只是满足于内外贯通的、入流的状态，而需要对重心的移动有所觉察，从而尽量将重心放在够得着的最内在，并在稳定的最内在去体会“起处”。刚开始的时候，慢下来才有可能，也快不起来。

当行者能够将重心稳定在操作的起处，这个时候，一方面，不能忘了“更加向内退行”，另一方面，切忌把当下重心能够够得着的最高处、操作的起处当做了“根根”。

见性之后，需要主动去做“牵、粘、透、展”的让自性跟自己的身心发生关系的功夫，否则就很容易把习惯性的起处（自心的某一重）当成“以自性为源”。

八识的全体和“以自性为根”的全体区别是什么？

八识的全体：自心是立足点，最多是“明心”，知道心是什么；没有取也是一种取，心相和空相，与自性相比，仍然是一种有。

自性为根——“在状态”次第8，中丹田内，以自性为根的在状态：在“自性化现自心”的反复操作中，分清楚自性和自心的差别，哪怕作用的重心还没有办法放在自性上，可以在中丹田牵着、拖着自性起用；由内往外，分清楚自性及带起的能量层次的差异

自性为根的全体——“在状态”次第9，以自性为根、进入心流以后的在状态：体寂用显，立足点在体上，掉不出去的全体，起用是对不同层次能量的聚与散、粘附与解脱。

容易踩的坑？

把“在状态”局限于“有事儿时的自然应对”：没事儿时，有所觉、深入行，与工作生活打成一片的空闲时间，而不是当做专门的修行。

把积极做事而不是连着根的顺应当成“以自性为根的在状态”：成为管道，变成“我”要成为管道，而不是“以自性为根的在状态”而自然成为管道。

“小心求证”没有遍布于二六时中：“修行成为生命的底色”意味着不再有修行的概念，如果行者主体见性，还需要在日常二六时中持续练习“在状态...”、“工作生活修行一回事儿”，最终实现“修行成为生命的底色”，本身也是“小心求证”的要求。

自性作为参照系，没有与中丹田发生关系，“在状态”以自心为起点而不自知：以自性为参照系、从最内在连着、“粘着”自性呈现，“在状态”就成为自性化现为自心的现量过程。每一次呈现就是对这个过程的一次清晰，同时使呈现的重心逐渐向自性的源处靠近、并最终溶为一体。

.....

宗大日密漢

《如何安心如何空》

RUHE ANXIN RUHE KONG

