



专题课程：正行见地篇

大胆假设，小心求证



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) 《再说“明心见性”》 <https://www.shixiushijie.com/?p=3794>
- 2) 首行先生关于“质证”和“显、密”区分的分享
<https://www.shixiushijie.com/?p=10512>
- 3) 关于《再说“明心见性”》一文的解读分享
<https://www.shixiushijie.com/?p=8888>
- 4) 《毗卢禅重要名相与相关信息分享》
<https://www.shixiushijie.com/?p=5649>
- 5) 关于《毗卢禅重要名相与相关信息分享》（20200119）的讲解
<https://www.shixiushijie.com/?p=7142>
- 6) 悟后起修 <https://www.shixiushijie.com/?p=2667>
- 7) 《生命实相探究五》 <https://www.shixiushijie.com/?p=7660>

学习目标与进阶标准

- 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

- ✓ “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”与“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、拖透展的次第差别？
- 

“大胆假设与小心求证”与“作用中体会作用的主体”的关系？

“作用中体会作用的主体”是认识主体的唯一方式，根本目的是为了明心见性，内证自我的根根、自性。“大胆假设小心求证”则是在对“根”有了假设目标情况下的反复验证，可以算是“作用中体会作用的主体”在初步“明心见性”之后阶段的特定操作。

两者的差别在于：“作用中体会作用的主体”关注点更多在外（自心，作用的重心、当下的起处、立足点）而对“能作用”（对自性还没有体认，最多只是个方向）的呼唤、探寻、感应和因缘具足下的一跃与内明。“大胆假设小心求证”的关注点始终在“认的根”（自性，我的根本存在），始终以根为起点（与根发生关系，牵着、拖着）的显化与作用，在不断的呈现中，在作用的重心渐渐靠近、与根重合的过程中，对“根”的清晰与求证。

“缘流逐源”与“缘影逐本”的差异？为什么叫“一跳”？

【“缘流逐源”是顺着流水沿流向上找到流水的源头，这一过程中，主体一直是接触着水，所不同的只是所触水体离源头的距离不一样；而“缘影逐本”则是通过影子推知产生影子的实体所在。“影子”和“实体”之间的对应关系本质上是不一样的，一个“实体”可以对应无数个“影子”。理论上讲，通过任何一个“影子”都有可能推知“实体”之所在。“缘影逐本”的核心不在于缘哪一个“影子”，重要的是通过所缘之“影”去追逐那个共同的本。从“影”到“本”的过程是一次跳跃，也即是古人描述所谓“超越见闻觉知”又“不离见闻觉知”的状态。】（《如何安心如何空》）

主体在三界之内的每一重呈现都是识和能量的组合，对应着一重心相。缘流逐源的过程，也就是“识”脱开能量障碍的过程，这本身就是对“识”的敏锐度的强化，否则，“取相”会是个自然的反应。“缘影逐本”是对自性的体认，是对八识的空相中空性的体认，对“无立锥之地”的“无”的体认，是对识的超越。

“缘影逐本”、“明心见性”的修证方法？（1）

【证入“八识”以后，“自我”完全消融于全体，面对外缘起用时，应是全体的起；不用时，则是全体的歇。这是与之前“八识”外起用完全不同的体验。修习者此刻会对这种全体的体验印象深刻，并**自然地将关注点放在此处**。由于证量所限，一段时间内修习者对这种状态的体认是不清晰的，往往会眉毛胡子一把抓地将整个状态拿住，分不清主次；或急于求进，在此状态下强行去找主体，以致不知不觉主体起的很高，最终又退出“八识”的状态。在我们的同修中，这方面的案例已经有多起了。针对这些问题，我们的建议是：

1. 首先需要对这样的全体状态慢慢熟悉起来，清楚新的状态下生活、工作和修行与之前的差别，即进行所谓“熟处转生，生处变熟”的练习；
2. 在新的状态下，应用各种操作或方便对形而下肉体 and 能体进行转化，使之逐渐由实变虚并向空、明的方向转变；
3. 有条件时，可进行一些“操作（作用）中体会操作（作用）的主体”的练习，看看是否有可能对能操作的主体有所体认，**至少让自己的关注重点能逐步从对全体状态的境界体察，返向对主体自身的探寻**，并以主体为参照进行形而下的转化练习。

应当强调，**上述操作练习的周期是以年为单位的**，习练者切不可操之过急，否则欲速不达，搞不好易从中退回。另外，对主体的自觉与对客体的觉察，在方向上和操作中是完全不同的，所以经典中经常用“内明”、“内证”等词语来表达。...】（《再说“明心见性”》）

“缘影逐本”、“明心见性”的修证方法？（2）

在大日如来禅的体系里，证入“八识”后，主体就是“自心”，此时一切的起用皆以“自心”为根，我们正是在“自心”无数次的起用和呈现过程中，逐步将“自心”从重重障碍中显化出来，由于“自心”的另一端连着法界，如果在上述操作中我们能“自觉”“内证”“自性化现为自心”的现量过程，“内明”了“自心”与“自性”的差别或相互关系，则“明心见性”的事就算有着落了。】（《再说“明心见性”》）

常见的方式：内明、内证

- 阅读书中的相关内容及见性的相关素材（老师与同修的交流）
- 老师的“带”与学生的“跟”：现场交流

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？

我今天就想表达这样一个概念：就“质证”这件事来讲的话，其实我们只是提供了一个机会，让你自己去把你自己的一个认知，在这样的一个场合下来表达一下，然后别人基于你的认知，给你提一些问题，帮你来进一步地确认你认的那个玩意到底是不是最后那个东西！那我们最后得到一个什么概念呢，我们得到的概念就是说，质证的话，一个就是被否掉了，肯定是不对咯，回去再认识；另外一个呢，没否，我们说“大胆假设”，“大胆假设，小心求证”，其实是后面那个“小心求证”的事儿。因为我们讲正行位的主要学习功课就是“大胆假设，小心求证”，对吧。假设是求证的前提，求证是我们真正关心的正行。所以就借今天这个机会，既然大家来讨论“质证”的话，我就把“质证”这件事，我想再说清楚一下。就“**质证**”这件事，主要是在你的基础上，帮助你确认一下你的那个假设的目标到底是什么，是或者不是。如果不是，你回去再重新去假设；如果是，你就以这个作为假设，去开始你下一轮求证的这样一个功课。不是说今天我们说不否定你，就说明你是了，它不是这个逻辑哦。不否定你，只是说今天你先假设吧，对吧。这个“**求证**”，我的概念其实是要一直往下走的，在不同阶段有不同阶段的认知，一直到最后，真真切切的，这件事在你心里头不存在了，可能才靠谱一点。这个是针对这个“质证”的事，我想借这个机会的话呢，跟大家再说明一下，因为以前也没有这么明确说过，所以导致有一些……就底下一堆人来问我，说你不是认可某个人了么，然后他怎么还这、这、这啦。我说这个东西，我们说“大胆假设”，我说我没否定，只是说当时的场景我觉得好像“是”，我不能说他不是，但是你说我说“是”这个事情呢，并不一定就是可以盖印这么简单，我们现在讲是“自证，自认”嘛，不是我来说你“是”或是“不是”的，还是要他自己最后去判定。（《首行先生关于“质证”和“显、密”区分的分享》）

如何小心求证？为什么求证是二六时中的？

【在“八识”的全体状态中，能起用的是“自心”，而“自心”的起处或源头就是“自性”。当修习者初证此境时，由于自身心力或功夫不够，“自性”往往是隐在“自心”之中。此时我们大多数人最容易犯的错误就是误将显现的“自心”当作“自性”，在“八识”的境界中游戏，从而无法实现对三界的超越。另一种可能是认识到了“自性”，但后续修习时没有牢牢咬住，不知不觉中慢慢落回“自心”境界，从而又与前一种情境一样。正确的选择应该是：

1. 在初证“明心见性”的境界后，反复体证“自心现量”的境界，在“自心”显现的过程中不断确认“自心”和隐于其中的“自性”；
2. 在上述分清“自心”与“自性”的基础上，争取一切起用能粘着“自性”，并以其为参照应对一切事物；
3. 通过持续的功夫练习，使“自性”通过显现的“自心”透至中丹田并进一步透出身体。

在大日如来禅法中，形而上的练习是从我们够得着的第六识开始，依次向第七识、第八识回退的，作为“自我”在法界的根根—“自性”，从我们所在的方位来看是隐在最深处的存在，基于此身的见、闻、觉、知至多只能感至“自心”的层面，“自心”及其重重显现，从我们这一头来看，是很容易和隐于其中的“自性”混同的，只有当其彻底从根上透开至整个世界，这事才可能靠谱。所以，“大胆假设，小心求证”是这一阶段很重要的修学态度。这是“自证、自认、自肯”的基础。至于“小心求证”的具体内容，则从经典到日常细行、功夫，可谓是遍一切处的。】（《再说“明心见性”》）

如何小心求证？为什么求证是二六时中的？

在大开大合的前提下“小心求证”：让自己动起来，在状态，让“自心在无数次起用和呈现的过程中从重重障碍中显化出来”和“争取一切起用都粘着自性”。这个时候的功夫，哪怕暂时分不清楚或者不会去做粘着或者牵着自性的功夫，还是要不断地外化和起用才行。不要因为担心障碍而小心翼翼，反而是无数次的起用才有可能从障碍中脱开或者把障碍渐渐化开。因为只要不断地起用，障碍要么被别人看见，要么被自己看见，也才有了超越的机会和可能。

“小心求证”就是“反复体证自心现量”和基于中丹田的“粘、拖、透、展”的操作。在自心显现过程中不断确认自心和隐于其中的自性，对自心和自性能够有所区分，并逐渐尝试将自我落在自性之上。在从无到有的显化过程中，由于我们的身心在这边，往往很难将重心一下就落在那一头的“无”中，尤其是身心比较一体地起用时，能够有感的地方与“无”之间仍会存在距离。但这并不妨碍我们努力去做牵着、拖着功夫，强化本位的存在和尝试让自己能够在本位上落下来（真切地认为那就是我）。通过“反复体证自心现量”强化自心和自性之间的联系，将从无到有的过程渐渐慢镜头化，哪怕当下能够有感和能够着力的地方还不能直接落在“无”（体）中，但至少可以让这个点或者一个区域能够处于持续被疏通的过程中，而不会形成一个越来越实在的堵点，能够通过功夫的持续慢慢被透开、展开和化开。

见性之后，毗卢禅要求自性要跟我们的身心发生关系，首先要跟自己的中丹田发生关系，这也就意味着“小心求证”的功夫需要基于中丹田去做跟自性发生关系的功夫。

为什么小心求证要跟中丹田发生关系？隐见、牵着、拽透展的次第差别？

【老师：我们这个（身体之外）叫外法界，这个（图中的中脉示意）是在你里头的内法界，所以，你可以从外面（身体外面）证入法界，你也可以从这里头（身体的中丹田处示意）去证入法界。所以叫内求外求，其实都是可以的。但是难度相比的话呢，内求会更容易一点，从道理上来讲，是这么来表达这个事情的。

学生：外求是个什么路径？

老师：就是在外边，相当于我不出神了嘛，然后在外边把神给它化嘛，然后不断地就按照我们以前就是那个套路，就是明心见性嘛，隐隐的了，那不都在外面的嘛，那个时候。到了我这儿，我现在就是（要求）你外在的隐隐的最后要跟我这儿（中丹田示意）发生关系，就是内外要给我打通。

学生：那算是合一了吗？

老师：不是合一，它本来就是一件东西呀，你要打通了，它本来就是一个东西。只不过因为你的肉体把它隔开了，因为你的识把它隔开了，就是你的识把它隔开了了。】

（《首行先生在2023年度禅修会上的分享》）

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？

【“自性”化现为“自心”进入三界之后，本质上“心”就是“识”与能量的组合，或者说是含有“自性”信息的能量。“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）

毗卢禅对“明心见性”的要求：基本目标是内证主体的根根、自性，第一轮就在中丹田，心轮，门；跟自己的身心发生关系，小心求证与活出来。

隐见、牵着、钝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。

自性化现自心的操作需要在中丹田：让状态动起来，在动的过程中区分层次与主客。心流是管道，起用时附着和带起能量，固质和流质都有层次，还有主体。管道不均匀，有内外的差异，有障碍的密度的差异，便于区分内外、层次与主客，分清楚自性和自心，从而立在根上。在外面的全体中不容易区分。

体寂用显：超越见闻觉知，又不离见闻觉知；体寂用显，一体的情况下，立在“体”上，用是对能量的聚，自性是散开的，是“无”的存在。从分清楚到“合一的情况下仍然清晰”，一体的情况下，立在自性上，上求下化，悲智双运

容易踩的坑？

害怕不对，于是不敢假设：大胆假设是求证的前提，大胆假设贴标签，确定一个目标，才有了对象去求证

“大胆假设”与“小心求证”及质证的关系：把质证时的“没否定”和“大胆假设”当成了“认定”，或者只听到“不是”，回去继续用原来的方式求证，下次假设“取”的时候，问题和障碍依旧。没有听到“为什么不是”，从而去调整求证的步骤。

把“小心翼翼”当成了“小心求证”：小心求证需要在“动起来”的过程中去检验，大开大合的前提下小心求证。

判断一个人是否见性的方式：对有对的呈现，错有错的呈现；呈现上“我相”没有淡化，一定是不对的；管道需要清理的过程，出现染的部分，也不一定意味着对方认的根不对。

感的接近，不能说不，也不能确定是对的：基于方向和感的表达，不能说不，小心求证是不断靠近和清晰的过程。

求证不与中丹田发生关系，模糊而没有下手处或者高高挂起：状态看起来越来越好，干净而不活，冷而缺乏慈悲。

.....

宗大日密漢

《如何安心如何空》

RUHE ANXIN RUHE KONG

