



专题课程：如何学（一阶）



分享：李书玲

2023年12月

如何学：课程框架与分阶思路

	一阶	二阶	加行	正行	密行
大致时间与对应阶段	前行：1-3年	前行：3-5年			
“如何学”：学习目标	<ul style="list-style-type: none"> ● 明确毗卢禅的目标、建立坚持操作信心 ● 对毗卢禅的特点、生命实相观和推荐的操作方法及特点建立整体认识 ● 践行毗卢禅的学习方法，重点放在基本功的练习上，在操作中有感 	<ul style="list-style-type: none"> ● 体验式学习方法成为学习习惯，打通学习链路 ● 构建认识自己的实修主干线，认识自己的命题一以贯之 ● 找到自己的方便：至少在一个操作中顺下去的感觉，开始深入与内化 	<ul style="list-style-type: none"> ● 理事不二：实修功夫常态化、每日功课，二六时中在状态 → 工作生活修行融为一体 → 修行成为生命的底色 → 活出来 		
	学会学习的方法，构建认识自己的实修主干道，找到自己的方便		自行上路，教学相长		
学习内容	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 毗卢禅的目标、生命实相观、学习方法、推荐的操作方法及特点？ ✓ 毗卢禅实修体系的架构逻辑与为什么强调基本功？ ✓ 什么叫体验式学习？原理和操作的关系？为什么强调原理？ ✓ 什么是有感及如何有感？ ✓ 如何坚持？ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 为什么毗卢禅是认识自己的生命实相科学？ ✓ 操作方法的原理与相互关系？ ✓ 什么叫学会了学习？如何养成体验式学习习惯？ ✓ 如何找到自己的修行方便？怎么才算是找到了自己的方便？ ✓ 为什么要构建认识自己的实修主干道？ ✓ 容易踩的坑？ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 操作方法渐渐融合，在状态、心流深入练习 ◆ 作用中体会作用的主体 ◆ 担任辅导员 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 大胆假设小心求证 ◆ 练眼 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 密约与连接 ◆ 上求下化：转色身与成为管道并渐渐无染
对应阶段的操作重点	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 基本功的练习---熟练---有感：吐气法、外圆功、持咒、打坐 ◆ 开始练习认识与表达：建立认识自己的初始参照系 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 心流的操作 ◆ 在状态的操作 ◆ 认识与表达：提升认识与表达的准确性和清晰度 			

如何学：核心学习资料

- 1) 《前行位网课·一、如何进行毗卢禅的前行位学习》
<https://www.shixiushijie.com/?p=5820>
- 2) 《前行位网课·二、毗卢禅的生命实相观》
<https://www.shixiushijie.com/?p=5822>
- 3) 《毗卢禅实修体系的逻辑架构》
<https://www.shixiushijie.com/?p=9234>
- 4) 《前行位网课总纲》
<https://www.shixiushijie.com/?p=5810>
- 5) 《关于前行位学习的一些基本思路分享》
<https://www.shixiushijie.com/?p=8252>
- 6) 《生命实相探究一》
<https://www.shixiushijie.com/?p=3090>

学习目标与进阶标准

- 明确毗卢禅的目标、建立坚持操作的信心
 - 对毗卢禅的特点、生命实相观和推荐的操作方法及特点建立整体认识
 - 践行毗卢禅要求的学习方法，重点放在基本功的练习上，在操作中有感
- 

学习内容

- ✓ 毗卢禅的目标、生命实相观、学习方法、推荐的操作方法及特点？
 - ✓ 毗卢禅实修体系的架构逻辑与为什么强调基本功？
 - ✓ 什么叫体验式学习？原理和操作的关系？为什么强调原理？
 - ✓ 什么是有感及如何有感？
 - ✓ 如何坚持？
- 

毗卢禅的目标、生命实相观、学习方法、推荐的操作方法及特点？

毗卢禅学习的目标：证佛之所证，内证主体的根根。明心见性，圣贤一阶。形而上与形而下的区分，身心健康、自主健康是副产品。

毗卢禅体系的学习方法：体验式学习

毗卢禅的生命实相观：主体、能体、肉体，三位一体

毗卢禅推荐操作的特点：方法不变，主客在变，一以贯之，从分解动作到渐渐融合；对所有的方便保持开放，身心一体，最高效率

毗卢禅体系的核心特点：科学精神，生命实相科学，以自己身心为对象的生命实相探究的科学试验过程。

【我希望大家最后都落到这个操作上去。操作了以后，有什么现象是你自己的事儿，传统所有的表达就是现象讲得太多了，结果怎么有这个现象的操作没有，所以你就复现不了。我从《如何安心如何空》开始，对于这个问题的描述我就是基于操作，什么东西改变了你，至于说改变了以后那个状态，你们自己每个人会有自己的体验，那反正传统已经讲了很多了，你们自己有了体验你们自己去对就完了。你们可以认为这是毗卢禅的一个特点，也是我的智慧。……所以我们要做的核心的概念就是要把很多悬的东西我们让它落在地上来，真真切切和我们的生命发生点关系，这是我想做的事儿。】（首行先生在2023年禅修会议上的分享）

生命实相与毗卢禅实修的关系

【主体是以自性为根不同层面自我的呈现，通常以神识（第七识）的形式寄居于中丹田，并以六根（眼耳鼻舌身意）为门出入肉体。

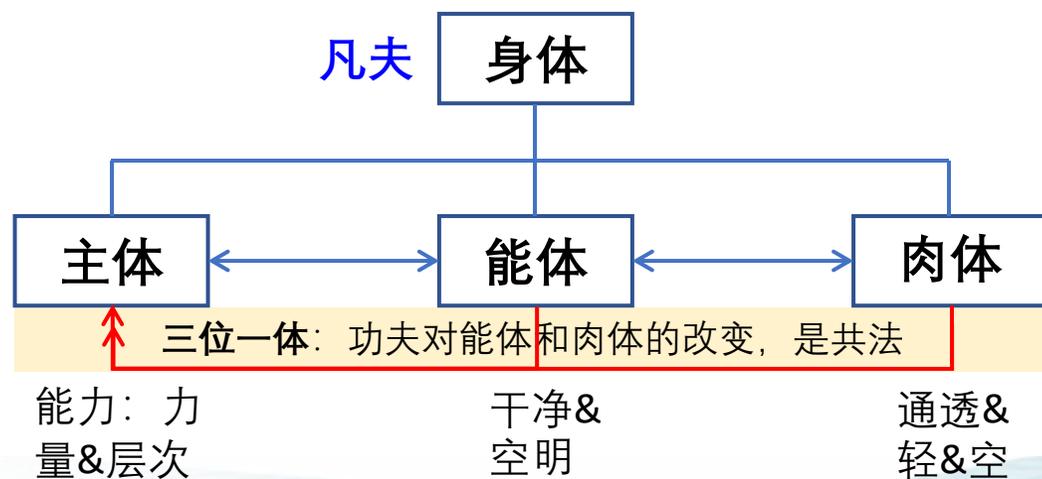
能体是与肉体 and 主体相对应的能量存在，与肉体在空间上相重，脉、轮、经络是其在肉体上的通道。

肉体是生命的物质存在形式，其血液循环系统是肉体中物质能量的传输通道，经过肠胃消化吸收的营养物质除了供生命活动自身消耗外，最终可以在肾脏转化成能量形式的炁，通过经络输至身体各处。】（《前行位网课·二、毗卢禅的生命实相观》）

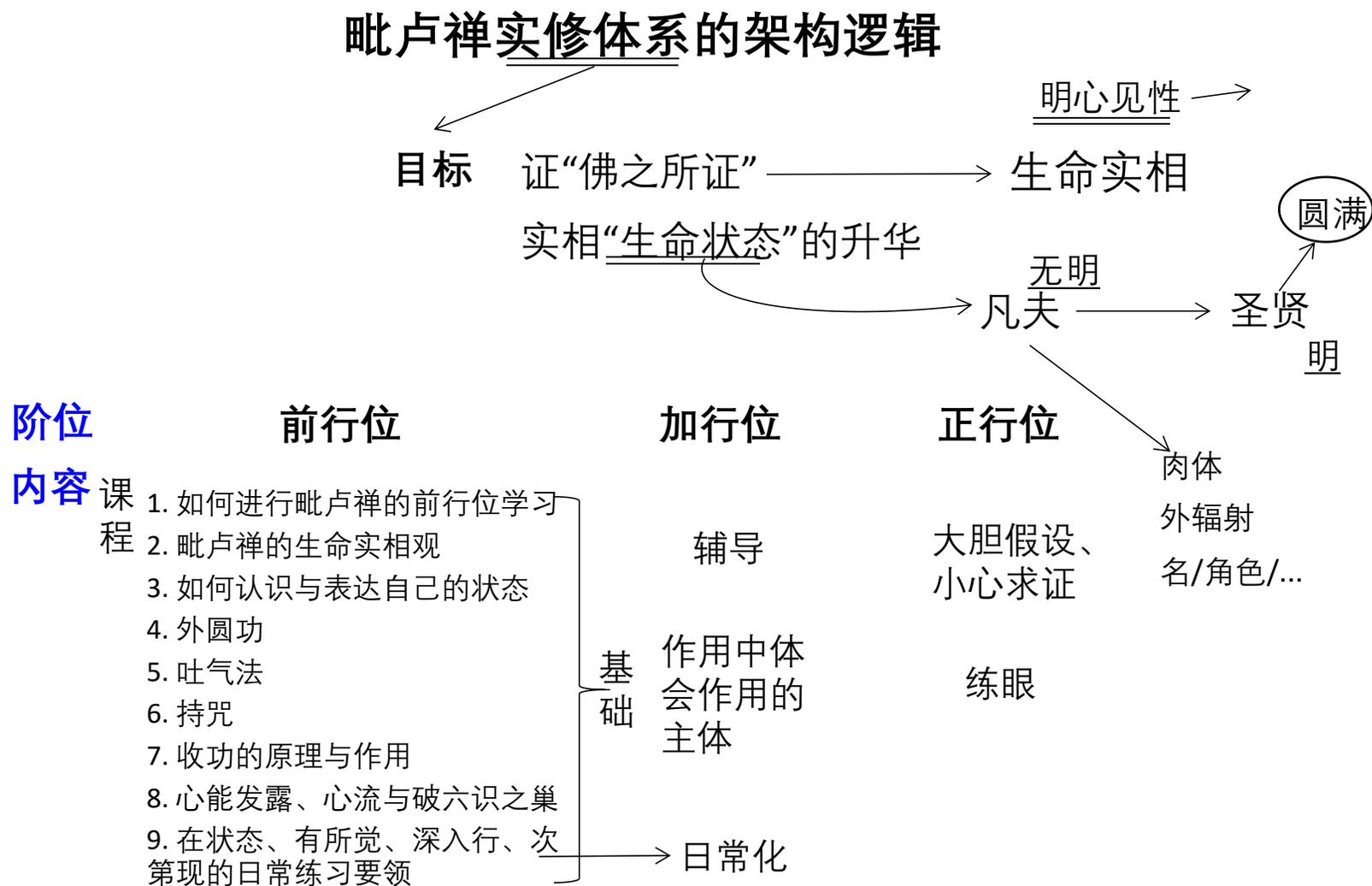
证佛之所证，从根上就是要明白“我是谁”。修行的主线是“对主体的体认”，最终实现“主体内证自性”。为了让行者更好地体认主体，毗卢禅对生命的构成做了区分，包括肉体、主体（知道肉体的）和能量体，能量体可以解释所有的神通现象。

主体、能体和肉体之间相互影响，健康是三位一体的系统健康。

我们修行的所有过程中，就是做两件事，第一，就是让一个人肉体 and 能体占据主要注意力的前提下，慢慢淡出注意力。第二，同时在这个过程中，主体的能力开始变得强大。主体从最开始在肉体上面，更多在肉体上对世界去感知和改变，到后期更多在能量体上面去对世界的改变，去感知，从而提升功夫的效率。

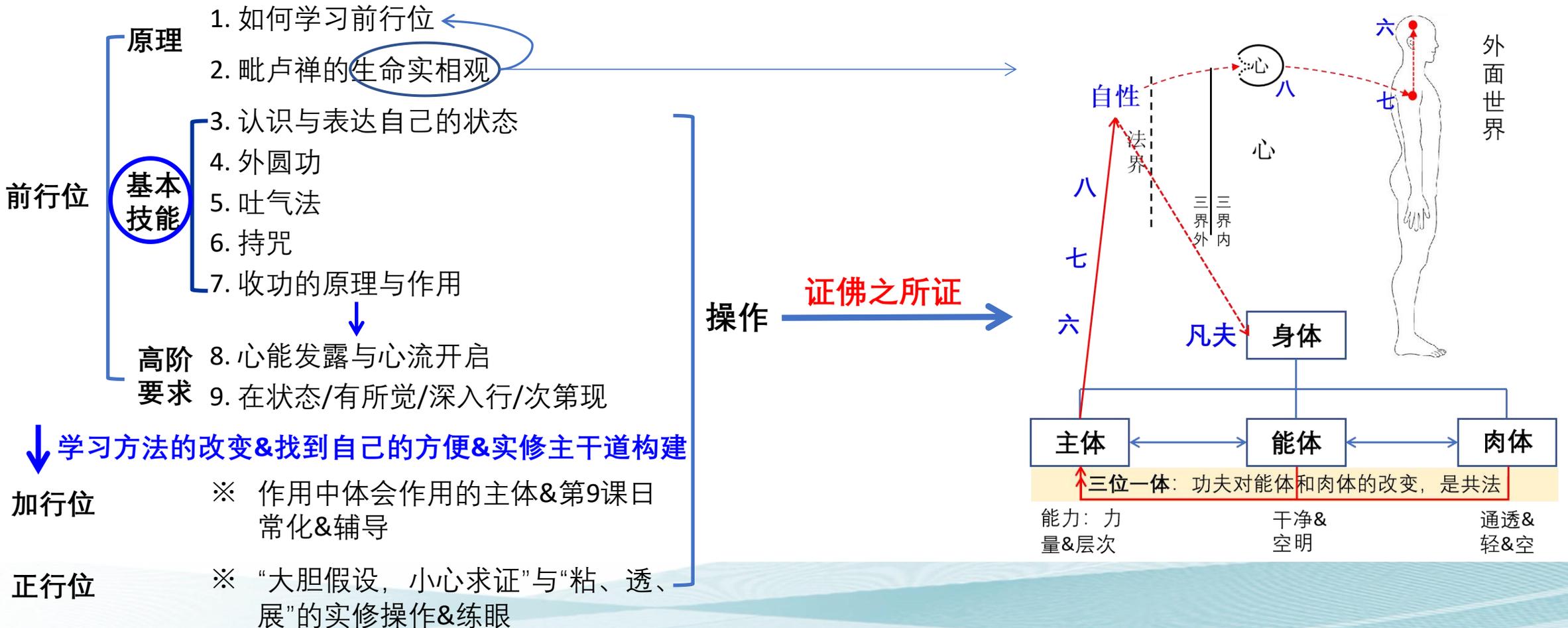


毗卢禅实修体系的架构逻辑



为什么强调基本功？

毗卢禅所推荐的几个基本操作方法都紧扣“内证佛之所证”的实修目标，围绕“使行者依次从对肉体层面的感知逐步回退到能体层面，再进而实现对主体自身形而上层面的追问，直至最终体证自性”的基本禅修思路展开。从行者当下身心够得着的状态出发，找到自己的方便，紧扣目标，一以贯之。



什么是体验式学习？原理和操作的关系？为什么强调理？

【与一般的知识性学习不同，禅修是一种需要**身心同时参与的操作性的练习**，所以将“理”真正落到“行”上是需要**日复一日反复练习才有可能的事**，而且也只有**在操作上现证了的“理”**才能算是真正明白的“理”。因此，在具体修学中，“理”方面的学习，在开始只能是概念上的一个大概了解，目的只是帮助习者在进行具体操作练习时有一个方向上的指导，习者更多的训练应该放在具体的操作以及对自身状态的觉察上。】（《前行位网课·一、如何进行毗卢禅前行位的学习》）

【我们的基本观点是：道理决定操作（理为行之基），操作改变状态（行至态变），正确的操作带来正向的结果（正行方生正受）。

具体练习中强调**从够得着的地方开始**，先**按要求操作起来**，积累实操经验，然后练习**如实描述自身状态**，再与**相关内容**相互印证的量力而行的经验式练习，**尽量避免没有体验基础的理解与演义。**】（《毗卢禅的生命实相观与实修方法解析》）

理事不二，通过操作把“理”现证为自己的生命实相。“理”是操作坚持的信心、方向指引、遵循的原则和判断的依据，证到了，就是实相。

什么是“有感”？如何“有感”？

什么是有感？：自己对自己的身心有感觉

肉体：冷、热、干、堵、疼、麻、木、沉重、通畅、轻松；表中里.....

能体：收缩、散开，强大、压迫、脏染、油腻、温暖、空明；强度与层次.....

主体：堵、疼、压、蒙、闷、空、明、干净；层次与能力.....

真实的体感，自己身心的实际状态，不是逻辑、分析，不是设想的所谓应该的感觉，不是模糊的明白感或共鸣感，文字逻辑的贯通感

如何才能有感（有感的前提条件）？

关注点在自己的身心：不做预设，没有对错好坏的真实的感与状态

操作而有感：每日一座&日常

简单大量的重复：量变引发质变&熟能生巧&排除主体的干扰&身体本能的反应机制

觉察的练习：认识与表达

如何坚持？

信念与坚持：原理产生信心，相信；发心发愿

建立操作意识与习惯：任何时候身心不舒服，操作成为第一反应，越是不舒服的时候，越是要用操作去应对，避免主体对不舒服的放大。所谓“第一反应”是逐渐练习的结果，想起来的时候开始操作即可。

正反馈点：尝到甜头

身心形成本能的习惯：每天不打坐就不舒服，形成新的身心反应机制与本能

宗大日密漢

《如何安心如何空》

RUHE ANXIN RUHE KONG

