



专题课程：认识与表达（一阶）



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) 《前行位网课·三、如何认识与表达自己的状态》

<https://www.shixiushijie.com/?p=5827>

2) 20181015北京线下交流（小组见YS）2018前行第十三组

<https://www.shixiushijie.com/?p=4218>



学习目标与进阶标准

- 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

学习内容

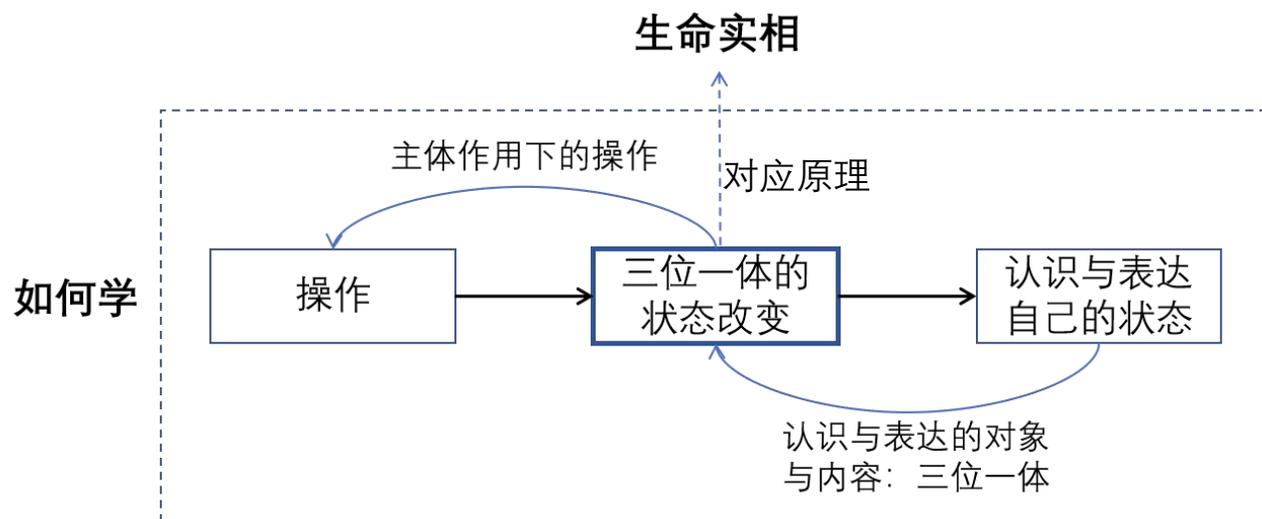
- ✓ “认识与表达”对于毗卢禅学习的意义？
 - ✓ 如何从自我觉察“够得着的层面入手”练习认识与表达？
 - ✓ 为什么“有感”是认识与表达的前提？
 - ✓ 什么叫白描和现量？
 - ✓ 为什么以及什么叫“用本禅法体系定义的词汇描述”？
- 

“认识与表达”对于毗卢禅学习的意义？认识与表达与原理和操作的关系？

毗卢禅实修的根本是回答“我是谁”，认识自己。“认识与表达自己的状态”是佛法修证最根本的技能，伴随整个学习的过程。并且，当我们尝试用语言准确表述自己当下的状态时，其实也就是对证量不断强化、细化和清晰化的过程，并对状态进行原理上的对应和区分，这本身就是很重要的修行过程，也是认识自己的过程，而且是可以反复进行的操作训练。

禅修是智慧解脱，修行本质上是自己的事情，我认识到我的根根，“认识与表达”是从修行一开始就需要训练的能力，并贯穿于修行的始终。

“认识与表达”是将原理和操作融为一体的关键、实现理事不二的基础。



如何从“够得着的地方开始”练习认识与表达？

【所谓“自己的状态”主要指自我身、心两个方面的感受或体验。

具体练习可以从以下几个方面入手积累相关经验：

在日常应对中觉察自己面对不同事件（逆、顺境）时的反应；

不同环境（室内、室外、不同地区、……）下自我的感受（压抑、通透、暖、阴、……）；

不同操作状态（吐气、持咒、专心、闲散、……）下身心的体验；

每日打坐时，坐前、坐中、收功后身心的体验。

一日中不同时间段（早、中、晚）、一月中月亮的盈亏日、一年中不同节气时打坐或日常状态下身心的体验。】《前行位网课·三、认识与表达自己的状态》）

关注点拉回到自己的身心：我的身心反应、感受和体验，我对于“反应、感受和体验”的知道与认识

为什么“有感”是“认识与表达”的前提？

毗卢禅实修的宗旨是“内证佛之所证”。实修的基本目标是行者对生命实相的**内证和亲证**，是行者从当下够得着的地方开始不断认识自己的过程，所有的操作都是为了认识自己的方便。

【“认识与表达”的前提是，先“有感”，身心有觉受、有体验；然后，就是对这种“感”的白描（现量表达）。所以“认识与表达”的训练首先就要求我们的感知能够回到自“身”，能够身心一体地去体验，而不是关注点完全在外面，或者用脑袋去认知、走逻辑去表达。】（《专题分阶课程》）

“操作带来身心状态改变”是行者在整个实修过程中持续进步的核心抓手。只有能够清晰认识和准确表达自己的状态及改变，才能够始终瞄准终极目标而建立进步参照系，不偏离“认识自己”的主题，持续检验方法操作的对错和有效性，提升功夫效率。

什么叫做白描和现量？

白描：“看画说画”（素描，说明文），对客观真实状态的直接描述（直描，语言是方便），不是构造，不是推理，不是想象、臆想、意念

现量：当下，此时此刻的身心体验；或者过往在当下身心的回放；与他人交流时，对他人身心真实状态的感知

白描和现量本质上需要“在状态”，现量白描的练习也是“在状态”的练习过程

【“认识与表达”是从当下自己“够得着的感”开始的。所有的体验都是真实的，无所谓对错好坏，只有从“如实、认真地面对自己当下的真实体验”开始，对生命实相的体证才可能上路。**自己能描述到什么程度就描述到什么程度，然后随着时间一点点提升，逐渐建立自己的进步参照系；而不是主观地去构造一种“觉受”的标准，“进步”的标准，“认识与表达”的标准，或者希望别人来替代自己完成对状态的认知。**】（《专题分阶课程》）

为什么以及什么叫“用本禅法体系定义的词汇描述”？

对自我状态的认识与表达要尽量用本禅法体系定义的词语，这样可以在与他人交流或与辅导材料中相关内容的表述对照时避免发生歧义与误解。

本禅法体系定义的词汇：

- 不是自己认为的、理解的意思，不是想象的意思和构造的境界，不是基于模糊的感觉共鸣而向上去“够”和贴标签
- 做到了才真正知道，做到了，表达是现量的、活的、精微的、准确的
- 不同的距离看一个方向，感觉相似，但只有进步了、做到了，才能体会到“感”的层次差异
- 对于老师的表达，不能离开时间因素：1988年.....2008年，灵能发动；15年自主健康，16年，各随本愿，游戏；2021年禅修会“修行成为生命的底色”；2022年禅修会“活出来”；2023年，上求下化，密行
- 感觉都是对的、真实的，但不要轻易下结论，怎么解释要慎重，保持开放和持续认识

宗大日密漢

《如何安心如何空》

RUHE ANXIN RUHE KONG

