



专题课程：如何学（二阶）



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：钝透展的操作 ◆ 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) 《毗卢禅实修体系的架构逻辑》

<https://www.shixiushijie.com/?p=9234>

2) 2023年辅导员会议老师讲话（二）

<https://www.shixiushijie.com/?p=10106>


3) 关于大日如来禅的原理-2018年4月25日深圳交流内容整理（2），<http://www.shixiushijie.com/?p=3685>

4) 《生命实相探究二》


<https://www.shixiushijie.com/?p=4443>



学习目标与进阶标准

- 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，开始深入与内化的功夫
- 

学习内容

- ✓ 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？
- 

为什么说毗卢禅是认识自己的生命实相科学？

前行：
学会学习的方法

① 简单操作（几项基本功），熟悉动作，尽量排除主体的干扰
重复，坚持与积累经验，调试，熟能生巧
量变引起质变，有感，反复验证的掉不下去的状态---正反馈建立
客观如实地认识状态本身---没有好坏对错，都是真实的，都是变化的

② 操作与状态改变之间建立对应关系：排除其他因素、偶然因素的操作改变---自力感与自我感建立
在—项操作中找到顺下去的感觉，深入与内化---主体融入操作本身

理事不二，功夫常态化（每日功课），操作之间渐渐融合，增加功夫效率和认识自己根根的机会
作用中体会作用的主体：主客，能所，源流逐源与缘影逐本

③ 认识自己的根根---明心见性

自行上路 让根根做主---大胆假设小心求证：隐隐的方向，牵着，拖着，透，展

密行开启，上求下化，报化身成就

加行

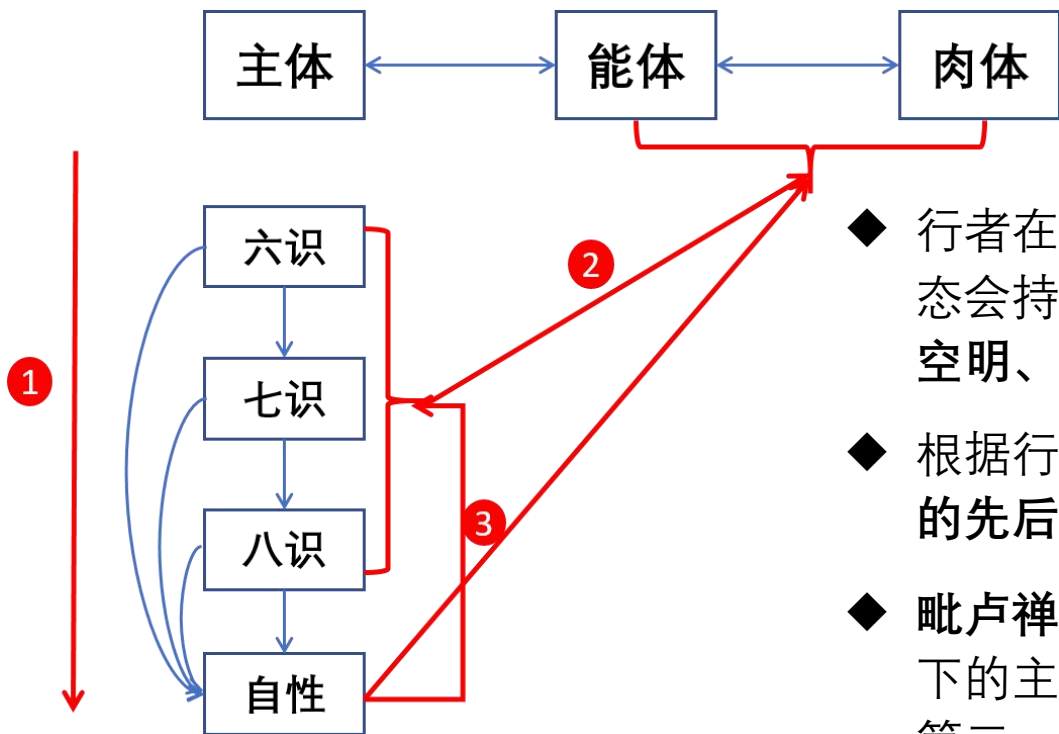
正行

密行

生命实相与毗卢禅实修的关系

三位一体：功夫对能体和肉体的改变，是共法

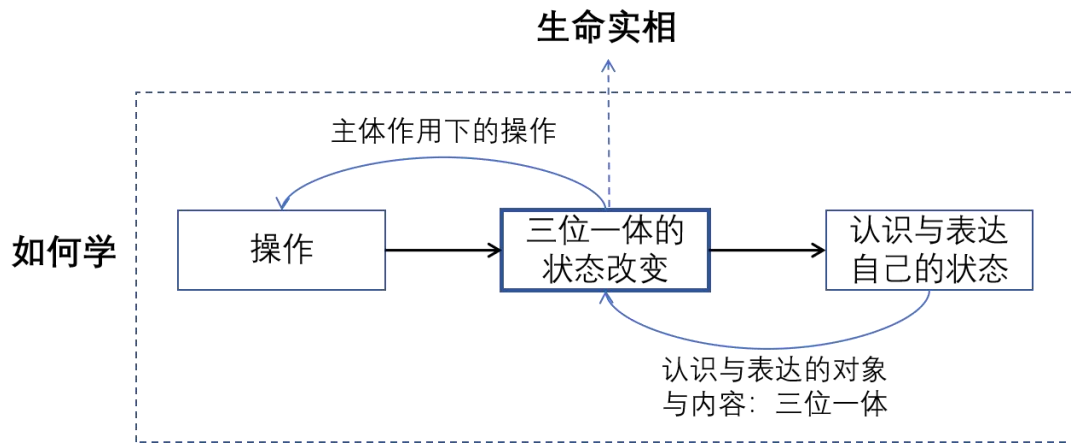
禅修：证达佛之所证——自性，是不共法



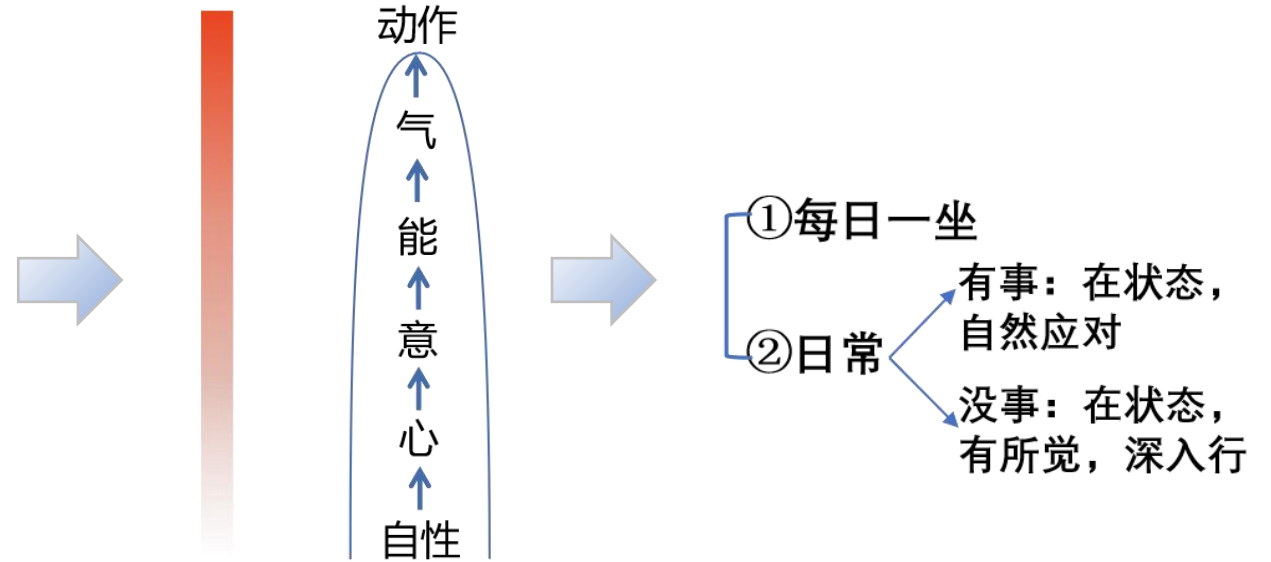
- ◆ 行者在明确实修方向和坚持正确操作实修方法的过程中，身心状态会持续发生正向改变，总体方向是“**肉体通/软/空、能体干净/空明、主体能力/层次提升**”。
- ◆ 根据行者各自特点、机缘和资粮的差异，主体、能体和肉体改变的先后顺序和阶段性快慢也存在不同，进步路径不同。
- ◆ 毗卢禅实修的进步路径主要包括三个：第一，理论上无论行者当下的主体处于六识、七识还是八识的状态，都有可能体认自性。第二，无论行者当下的主体层次处于六识、七识还是八识的状态，在主体体认的时机和功夫还不成熟时，都可以基于当下的主体而持续进行能体和肉体的转化功夫，为主体的体认创造条件。第三，主体体认到自性之后，再以自性为参照系继续做身心转化的功夫，包括不同层面主体的净化以及肉体和能体的转化。

操作方法的原理与相互关系？

分解动作、简单操作、全身心投入 → 融合、一体化、简化、清晰、灵活



基本技能练习，掌握学习的方法（体验式学习，打通学习链路，形成真实体感的良性循环，学习路径成为习惯和本能）：操作---状态改变（三位一体）---认识与表达自己---对应原理



找到自己的修行方便：在任何一项操作中找到如图中顺下去的感觉。

吐气、持咒、心流、在状态-----读书、讲课、写作、绘画.....

构建认识自己的实修主干道：认识自己，认识自己的根根，不忘初心，一以贯之。

修行功夫常态化---工作生活和修行融为一体---修行成为生命的底色：提升功夫效率，作用中体会作用的主体；明心见性，自肯自认自担当，各随本愿or密行开始，成为管道

操作方法的原理与相互关系？

外圆功：调身的方便，尤其是对于刚开始实修（前行位第一年）、身上寒湿比较重的行者而言，对于下焦的寒比较重、盘腿静坐尚有困难的行者而言，意识带动能体转化肉体，更容易把肉体蕴化开来。但由于外圆功是当下主体的启用，在操作过程中会因为强化某一重主体而造成内化的障碍。因此，外圆功除了开始阶段对集中化解肉体障碍发挥作用以外，之后则基于阶段性需要（比如生病的时候或者去了特殊场合以后）选择操作，从实修功夫深入的角度不做推荐。

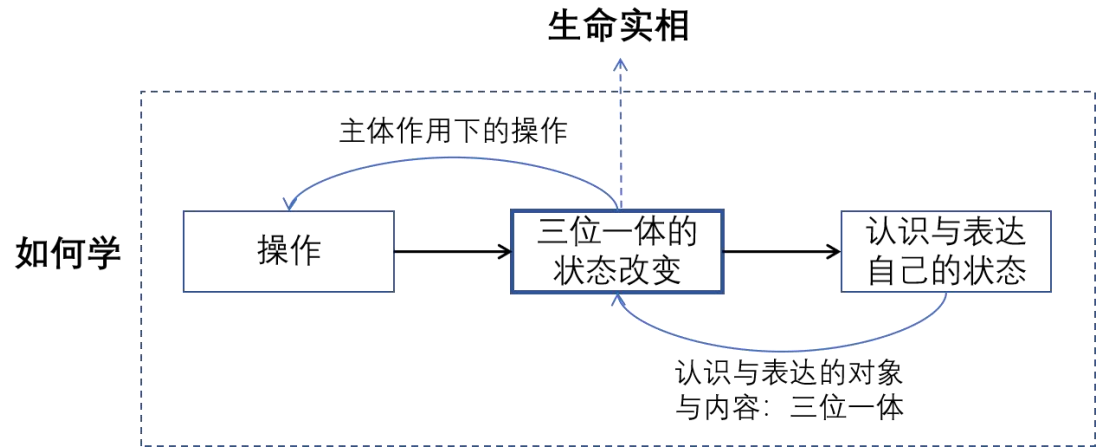
吐气法：更多是基于身体的呼吸，心的介入会稍微弱一点，刚开始的时候跟身更相近。随着操作的深入，从对呼吸的关注过渡到对能量的关注，身心渐渐融合。

打坐收功是每日必行的基本功，“吐气法”、“持咒”、“在状态、有所觉、深入行”和“心能发露和心流”几个方法会随着实修操作的深入而逐渐内化和一体化。实修功夫变成常态化的**每日功课，早上一座，日常在状态**。当行者能够用吐气法替代常规呼吸方式、把吐气法变成自己二十四小时的自然呼吸法的时候，持咒和吐气法就可以融合。当行者能够做到时时在状态时，吐气法和在状态就可以融合。当行者能够做到越来越长时间和稳定的“在流里”，心流和在状态就可以融合，“入流程度的在状态”是“在状态”更为深入的要求……。

在方法之间实现融合与一体化之前，行者还没有将工作生活和修行变成一回事儿的阶段，在实修时间投入有限的情况下，**持咒的选择优先于吐气法**。因为持咒本质上是在做“用心通过咒连着法界”的接通或者贯通的功夫。佛菩萨带着走，实修的效率自然是最高的。

什么叫学会了学习？如何养成体验式学习习惯？

打通学习链路，形成真实体感的良性循环，学习路径成为习惯和本能：建立对应关系，明晰因果，因上认识（状态-操作-操作的主体）



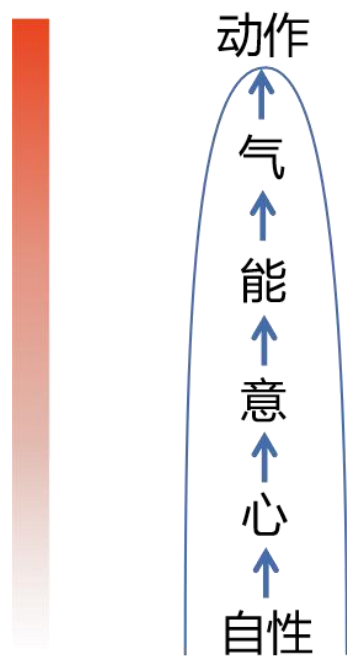
一阶 → 有感、正反馈

二阶 → 学会学习：学习链路打通成为习惯

操作	→ 重复	→ 状态改变	→ 认识与表达	→ 对应原理
<ul style="list-style-type: none"> 基本功简单操作 从够得着的地方开始 掌握要点&熟练动作 	<ul style="list-style-type: none"> 以年为单位 全身心投入 积累经验 	<ul style="list-style-type: none"> 有感：身心真实感受 稳定的、掉不下去的状态 状态与操作之间对应关系 	<ul style="list-style-type: none"> 对感和状态的认识与表达 用毗卢禅体系的语言 认识与表达和原理之间对应 	<ul style="list-style-type: none"> 三位一体的改变，什么层面的变化？ 什么引起了改变？ 变化意味着什么？ 积累了什么样的实修经验？

建立正确的认识，学会学习的方法，理事不二，主客一体，认识自己，一以贯之

如何找到自己的方便？怎样才算是找到自己的方便？



基本功操作：吐气、持咒、心流、在状态，以年为单
位，简单操作---全身心投入---量变引起质变，找到深
入的感觉

**用足自己的长项，不偏离认识自己的主题，最好的状
态成为自己的常态：**读书、讲课、写作、绘画.....

找到自己的修行方便：在任何一项操作中找到如图中
顺下去的感觉，比如，持咒

- ◆ 以咒为抓手，持续的**动态**过程
- ◆ 从够得着地方开启**感**的体验
- ◆ 以咒的运行轨迹为**引**，训练重重深入的操作经验

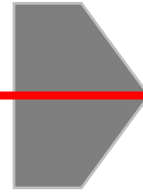
为什么要构建认识自己的实修主干道？

原理清晰： 体验式学习，走感觉---认识与表达自己的状态
(肉体到能体到主体)

认识自
己的根：
我是谁？



信： 正信，求真与存疑，正反馈
密： 内在链接的建立



作用中体会作用
的主体&上师与
经典印证&大胆
假设，小心求证



证佛之所证，明心
见性，生命实相



操作持续： 从够得着的地方开始---全身心投入操作---重重
深入： 每日坐上功课&日常功夫（吐气法&打坐收功&持咒
&心流&在状态）

构建自己身心状态真实变化的实修主干道： 过程中不取能量和状态，排除干扰，不偏离“认识自己”的主题，以终为始，一以贯之

判断进步和变化的参照标准： 自己真实的身心状态，进步参照系

【我们现在做的事情就是有一点，我们是面对小白在做这样一个训练，他在这件事儿上一点经验都没有，那我们怎么样让一个小白自己学会操作。因为我们讲，最后学佛不是你拉着佛的衣角上天，是你自己要立起来成佛。这个能力不是等到你明心见性那一天才有的，是从最开始的训练就开始一点点训练起来的。】（首行先生在2023年禅修会上的分享）

容易踩的坑？

学习链路没有打通，体验式学习习惯没有养成：单点的执着，模糊的进步。

把形式化的努力当做深入，把舒服的状态和境界当做进步：操作比时间，状态比舒服（有感、能力与境界），原理比认可。

求快求高效：快的标准，有感/有神通/有能力，外在的阶位认定，脱离自身真实状态和认识地往上靠。怎么才能更快？判断的参照，学会学习的方法，疏通的过程，生熟转化，不是舒服了就更好。

主体无法简单老实而造成干扰：要么认知式的学习习惯，把想明白、琢磨明白、理解字面意思叫做读懂了；要么对修行操作本身的执着与掌控，按照自己的理解去操作、去判断和努力提高效率；要么偏离认识自己的主题，为了做而做，抓散点抓概念，把概念当成流行语或口号一样去强调去执着，比如，心流，在状态，活出来……

对外力的依赖与盲从：对老师的表达脱离情景地断章取义；对于外力和助缘的依赖；包含“信”的教条式、散点式演绎放大，高推圣境；一味求感、求认可、求加持。

……

宗大日密漢

《如何安心如何空》

RUHE ANXIN RUHE KONG

