



专题课程：认识与表达（二阶）



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

- 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

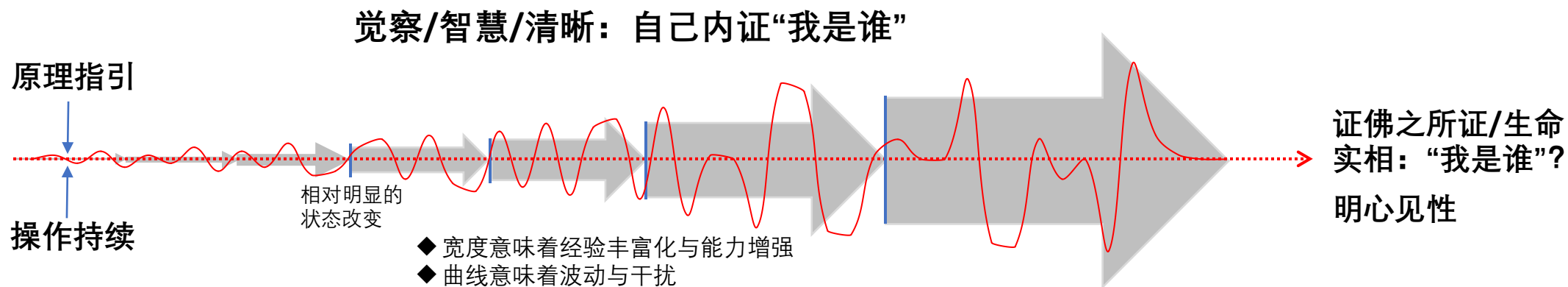
学习内容

- ✓ 什么是“建立认识自己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？为什么“认识与表达”是实现操作与原理融为一体、理事不二的桥梁？
 - ✓ 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？
- 

什么是“建立认识自己时间维度的进步参照系”？

自己身心状态的真实感受与变化，是建立对自己学习效果观测的唯一标尺。区别只是自己清楚不清楚，清楚到什么程度，修行需要逐渐对此清晰起来，而不能只是追求别人认可的变化，问别人自己有什么变化，也不能拿别人的经验来比照自己。

不偏离“认识自己”的主题，不因过程中的状态和境界而干扰，持续积累经验，由内而外的改变，由内而外的清晰、内外贯通，强化信心，链接源头。



什么是“稳定的、掉不下去的状态”？

稳定的状态：可以一直在的状态，能够复现的状态，一次两次的、偶然的
状态不作数

掉不下去的状态：经历了生熟转换，稳定的最高状态；经历过周期和情
境检验而依然稳定的状态

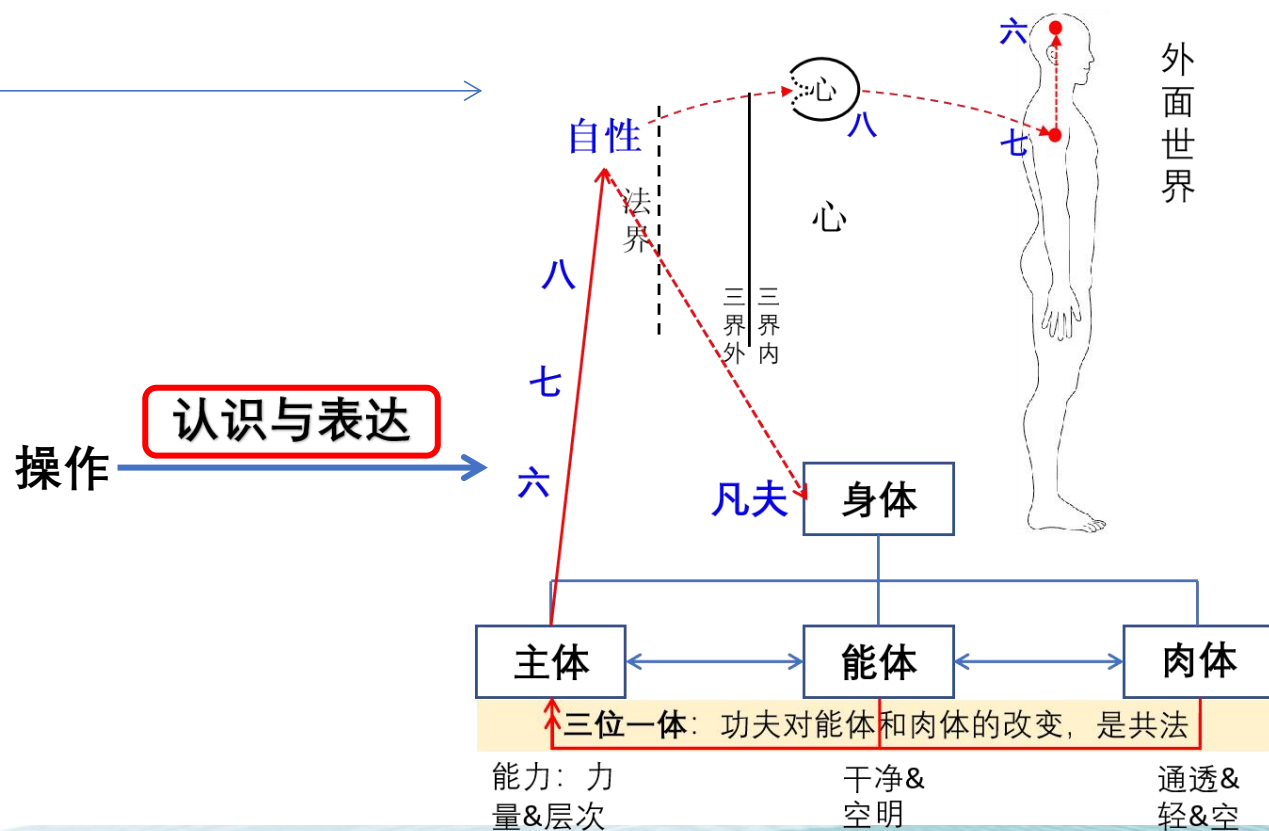
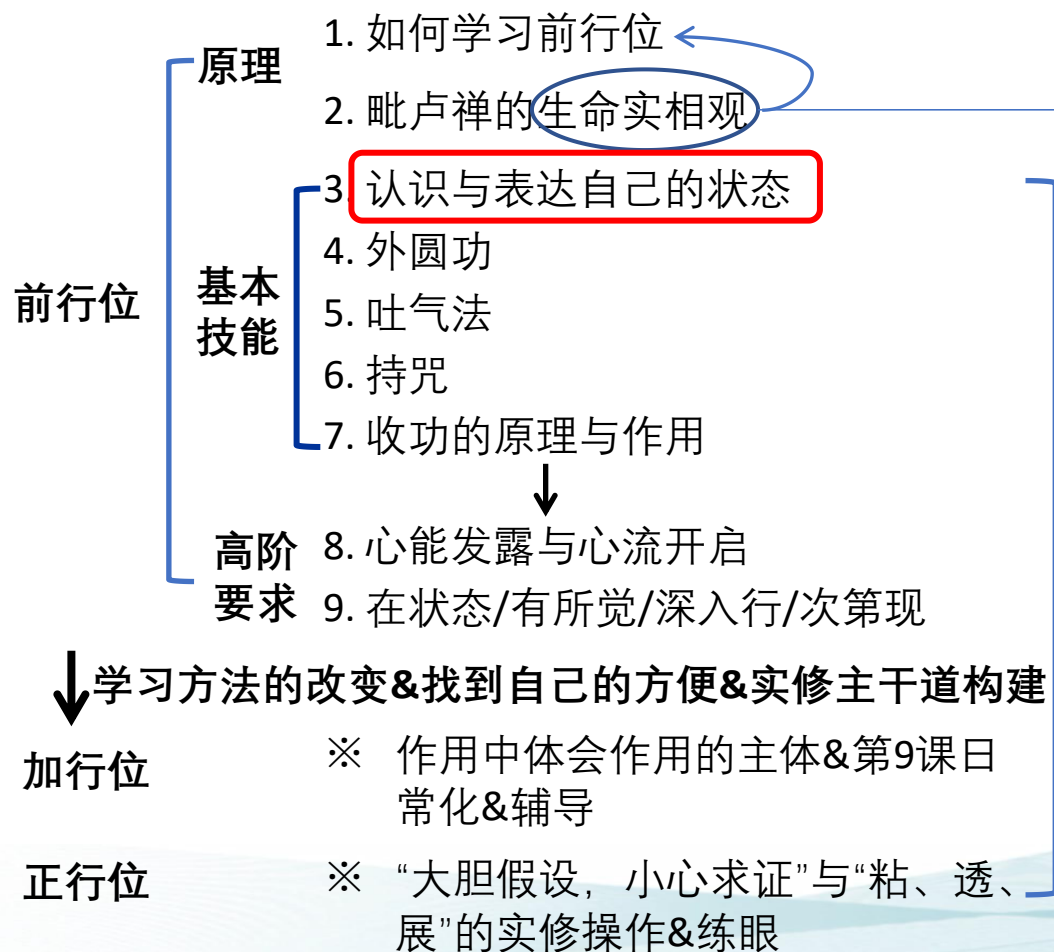
稳定的、掉不下去的状态，“果”的稳定，是探索“因”和进行解释的基础，
操作与状态改变之间建立对应关系、找到自己的方便的基础

生命实相科学：科学思维与原则，可复现的，普遍性规律的探索

“认识与表达”与“体验式学习成为习惯”的关系？为什么“认识与表达”是实现操作与原理融为一体、理事不二的桥梁？

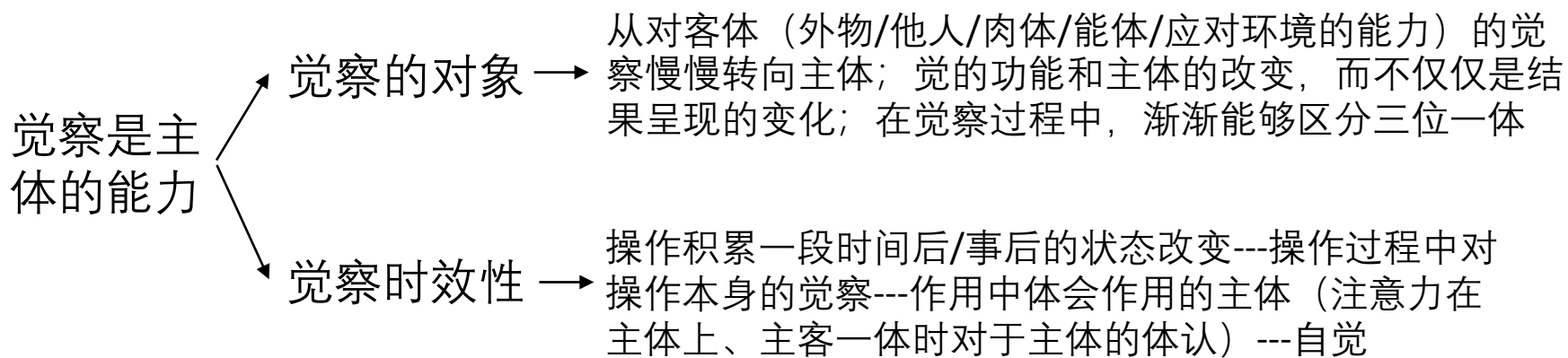
体验式学习：“操作优先---状态改变---清晰认识---对应原理”的正向循环，构建自己身心状态真实变化的实修主干道：**认识自己，体证自己主体的根根**

认识与表达在体感（操作带来状态改变）之后，认识与表达对应原理



如何提升“认识与表达”能力？如何提升觉察的精微度？

从学会走感觉，到逐渐能够清晰地认识、敏感地觉察和准确地表达自己的状态，既是实修功夫进步的结果，也是功夫积累的过程。认识的标准是客观、如实与当下，准确表达是对“认识”的强化和进一步清晰化，需要练习，**认识和表达是需要持续练习的能力，准确是在“尝试准确表达”的练习中逐渐实现的。**



容易踩的坑？

以为“**认识和表达自己的状态**”是会和不会的差别，所以刚开始就认为“我不知道，我没感觉”---持续练习的过程中逐步提升的能力

以为“**认识和表达自己的状态**”是为了**准确确认自己的状态**，所以希望别人告诉自己，自己的状态是什么。假定老师或者证量高的师兄更了解我，他们告诉我的才是对的，他们证明我有进步才放心，而不是自己去尝试建立判断---客观如实的认识和表达的练习，觉察的练习过程，没有高低的意义

以为“**好的状态是对的，不好的状态是错的**”---真实的状态没有对错好坏，都是变化的
要么没感（从未注意、缺乏练习），要么满足于舒服和进步的感觉，要么构造与想象
应该的“感”而忽略真实的感

用的都是毗卢禅体系的**常用概念**，意思却**大相径庭**：理解的或想象的意思，字面意思
而没有体感、没有层次和密意，不是“在操作上现证了”的概念和认识

.....

宗大日密漢

《如何安心如何空》

RUHE ANXIN RUHE KONG

