

练习 1

1. 安静不动地坐一会儿，聆听外界的声音
 - 不要盯着看什么东西，松开视线，不聚焦
 - 你能听到什么？
它有层次吗？
听的时候眼睛在动吗？
2. 现在闭上眼睛，做同样的事情，改听内在的声音。
3. 睁开眼睛，做同样的事情，继续听内在的声音。
4. 闭上眼睛，做同样的事情，继续听内在的声音。
5. 睁开眼睛，做同样的事情，听出现的任何声音。
6. 然后安坐一会儿，什么也不做。

练习的过程中你的体验有什么变化吗？若有，简单地说，你有什么发现？

练习变化：

用嗅觉气味做同样的练习

在一天的不同时间做同样的练习，或一天做一次

练习 2

1. 选一个简单的、看着舒服的自然实物，不是屏幕上的东西，把它放在你面前，可以轻松进入视线的地方。
2. 轻松安顿片刻，闭眼一秒钟，然后睁开眼睛，让视线落在物体上，就这样安住，不做其他事，当你感到不安时，
3. 闭上眼睛，想象那个物体，这样安住，不做其他事，当你感到不安时，
4. 睁开眼睛，视线再次接触物体，然后
5. 不要特意做什么，就放松一会儿，站起来，简单地认可自己的任何发现。

练习变化：

在不同的日子，用同一个物体做练习

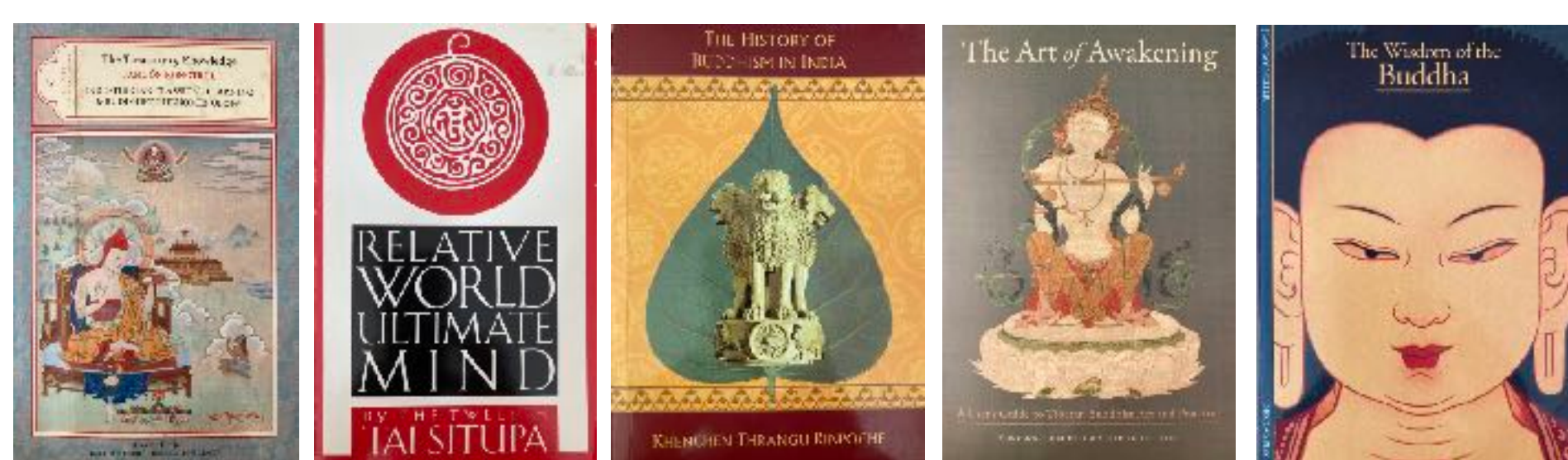
用不同的物体，每天做一次

阅读：

讲义 1 - 竹庆本乐仁波切：业力因果 和
阿阇黎谢拉布嘉诚：佛教思想的四大特点

选读：

1. 邱阳创巴仁波切《法艺》章节：平常的真相和心的空隙
2. 约翰·伯格 John Berger 《观看之道》（油管上有视频，中文字幕）



第一课相关的书籍和课程

[了义学院网站 NitarthaInstitute.org](http://NitarthaInstitute.org)

心与心的世界 1,2,3

清晰思辨

分析性禅修

道与地

如来藏

Nalandabodhi.org 那澜陀菩提佛学中心

线上共修止禅

任何禅修课程

《佛陀佛陀请开门》 《没有我时我是谁？》

大乘系列课程



解锁菩萨像中的法义：贯穿亚洲艺术的菩萨理想

在以下的空格填写第一课中你记得的东西：



第二课： 3月11日周五

- 北京/港台时间 凌晨1点 有录播音频