

## 探索 3

1. 选一个你不喜欢的实物，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  
每天用不同的物体练习

## 探索4

世人常说“仰望天空”

观察自己如何望虚空！

佛说看见现象即如是。

----- 《般若波罗蜜多略经》

问自己：

我真的看见它了吗，或者

我只是看见自己以为的它？

练习变化：

把“仰望天空”换成其他的  
感官可以感知的现象

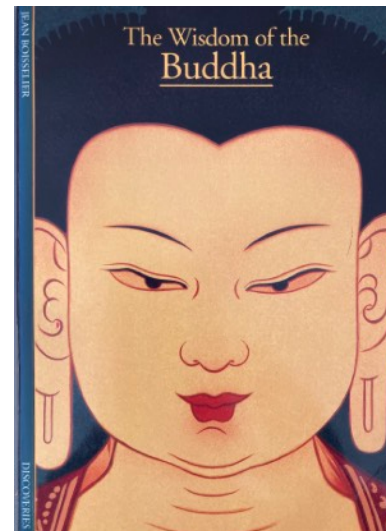
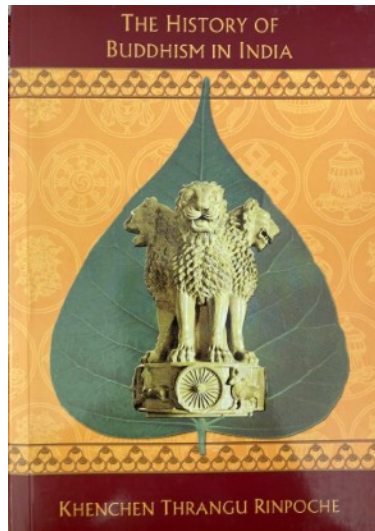
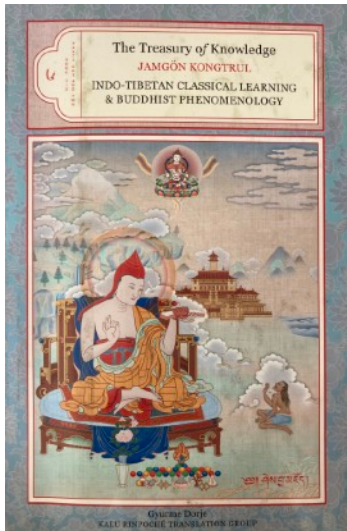
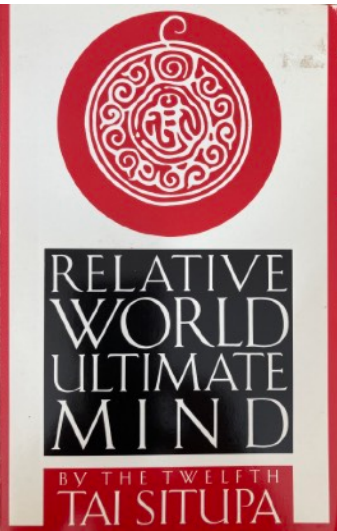


## 阅读：

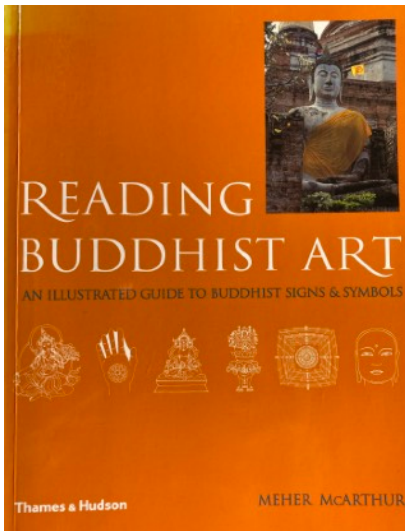
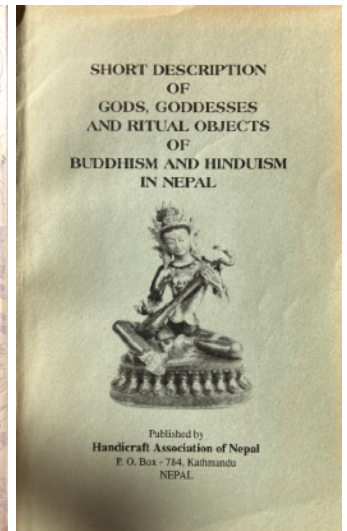
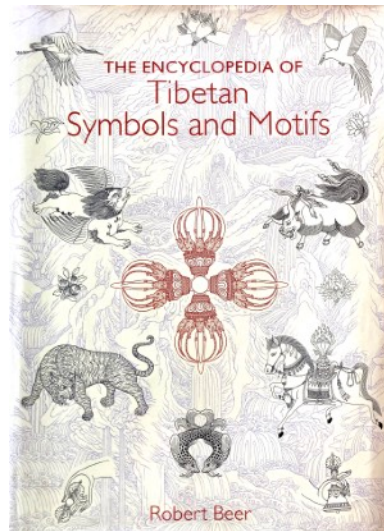
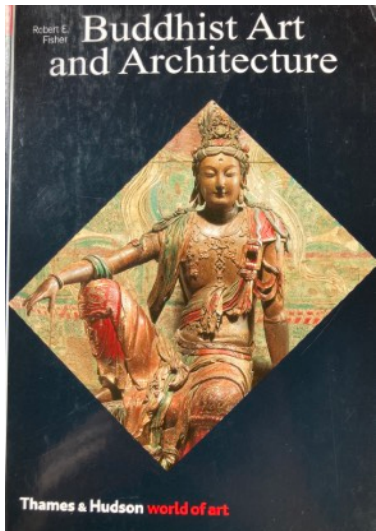
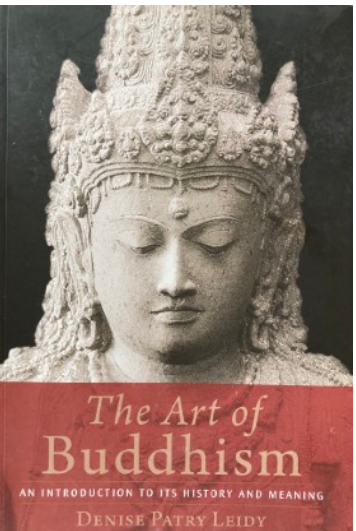
1. 讲义 2 - 《心与心的世界 1》节选：  
竹庆本乐仁波切和阿阁黎谢拉布嘉诚讲解：有部和经部的感知理论
2. 《视觉佛法：西藏的佛教艺术》节选：（在译中）  
邱阳创巴仁波切著，香巴拉出版社 1975 年

## 选读：

1. 竹庆本乐仁波切：五门学科
2. 竹庆本乐仁波切：意现量的阐述
3. Understanding Comics: The Invisible Art, Chapter 2: The Vocabulary of Comics, by Scott McCloud, published by Harper Collins 1993.



第1、2课相关书籍





## 解锁佛像中的法义：贯穿亚洲艺术的菩萨理想 第二课



第三课英文直播时间：3月18日周五北京/港台时间 凌晨1点