

探索5

需要《用眼睛思考》讲义和《练习图像1》这两个课件。尽量放大图像（建议把它打印出来）。去直观，抵制要贴标签，要智识理解的诱惑。

将讲义放在旁边，将图像放在眼前，安坐，视线能及整张图。

1. 在图像前安坐，缓缓安顿身心于当下，放松，闭眼。然后
2. 睁眼，让图像进入视线，溢于视野—不要去贴任何的标签—就只是去“听”几秒钟或一分钟，然后暂停，放松放下
3. 做同样的事情，这次做长点时间，接着暂停，放松放下
4. 做同样的事情，这次用讲义的第一步：看和“听”引导你思考。答案没有对错。每每停顿，将身心带入当下，放松。只要心没有散乱到对图像视而不见，任意做多久都行。
5. 有意结束（译注：像气功里结束时的“收功”），放下，放松一会儿，以自己的方式认可自己任何的发现，然后把这些也放下。

练习变化：

在不同的日子里做，留意有什么变化。

探索6

需要《练习图像2》，同样放在眼前。

1. 在图像前安坐，缓缓安顿身心于当下，放松，闭眼。然后
2. 睁眼，让图像进入视线，溢于视野—不要去贴任何的标签—就只是去“听”几秒钟或一分钟，然后暂停，放松放下
3. 采取同样的姿势、感觉（比如，紧张的、放松的？）、面部表情。边看图像边这样坐着。留意整个儿的感觉。当累了，不想继续了，就暂停，放松放下
4. 做同样的事情，这次不要看图像。先闭眼坐一会，再睁眼坐一会。当累了：
5. 有意结束（译注：像气功里结束时的“收功”），放下，放松一会儿，以自己的方式认可自己任何的发现，然后把这些也放下。

练习变化：

在不同的日子里做，留意有什么变化。

阅读

1. 讲义：用眼睛思考（有没有更诗意的说法？你若想到，请告知）

第3课相关书

察列仁波切：业
的力量--它是什
么，不是什么，
为什么那么重要

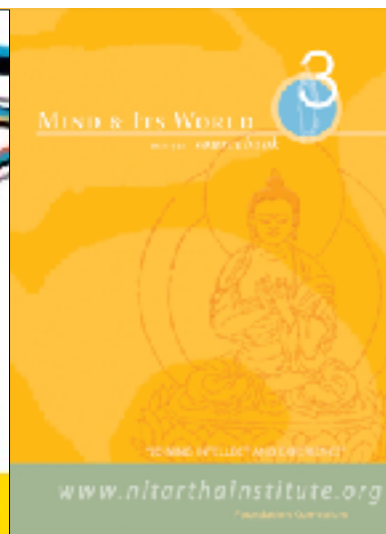
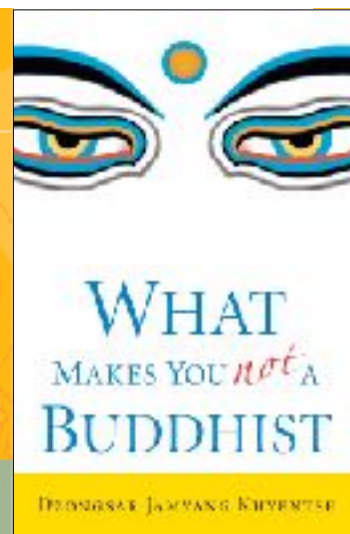
心与心的世界1



心与心的世界2



宗萨钦哲仁波切：正见 心与心的世界3





解锁佛像中的法义：贯穿亚洲艺术的菩萨理想



第四课英文直播时间：3月25日周五北京/港台时间凌晨1点