

探索 7

这个练习最好是连续做 5 天。每次半小时，或更长也可。需要手机相机，或者纸张和颜色笔。

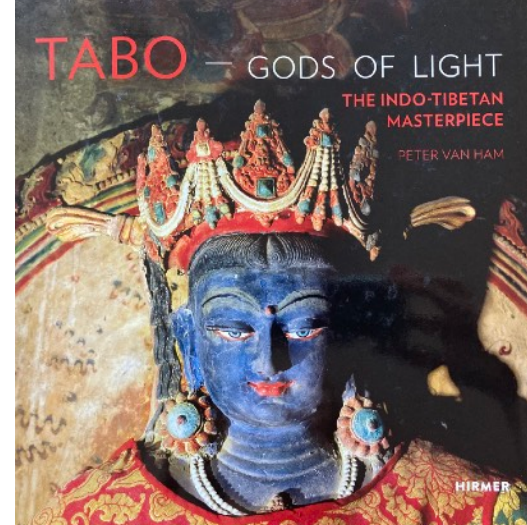
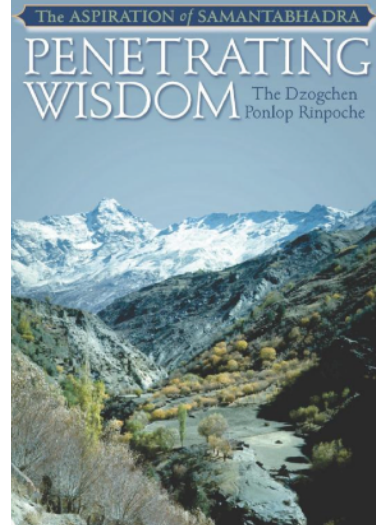
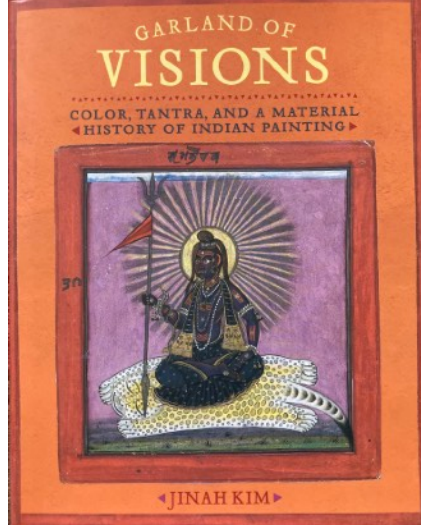
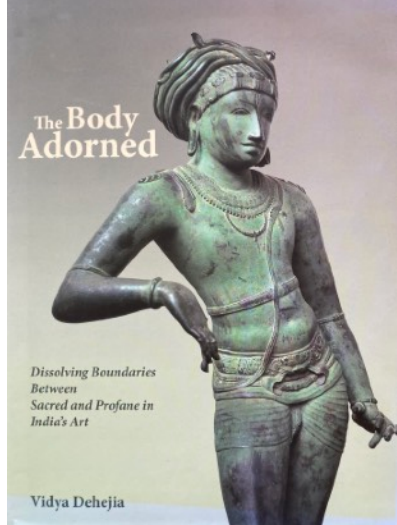
1. 简要复习现量的要点：感知色的根现量，在看见的一刹那中生起的概念种类（即直接的看见和概念的看见）——只是简短的复习，主要做的是如下探索：
2. 选任一颜色：白、蓝、黄、红、绿。选好后，在自己家里或外面走走，看到这个颜色时记录下来，尽可能的脱离任何概念、联想、记忆、感受、喜好。记录的意思是：用手机拍下这个颜色，或用颜色笔画出。记得眼识只能看见颜色和形状。
3. 回顾下你的记录，问自己：有没有让你惊奇的地方？你看见质地吗？若看见，它如何被颜色和形状所代表？
4. 第 2 天选另一个颜色重复 1-3，直到做完 5 个颜色。
5. 然后思考：
 - 进行“用眼睛思考”（译注：要不要简称“视察”？）时，为什么说：
 - i. 考虑到相对实相和究竟实相是很重要的
 - ii. 相关的法教是：区别根现量和概念认知
 - iii. 语言是助力或是障碍？如何发生？

探索 8

需要《用眼睛思考》讲义和这节课的《练习图像 1》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。然后做同样的事情，这次做长点时间，接着暂停，放松放下
3. 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。只要心没有散乱出图像，任意做多久都行。
4. 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。
5. 改天重复做，并加上第二步：做一回福尔摩斯。



第4课相关书籍

第3本是《普贤王如来祈愿文》竹庆本乐仁波切著

- 阅读：
1. 讲义4 五部佛
 2. 讲义4 八圣吉祥颂
 3. 讲义4 八大菩萨

选读：邱阳创巴仁波切《法艺》章节：感知的过程，在当下vs投射，创造性表达的五种风格



解读佛像中的法义：贯穿亚洲艺术的菩萨理想



第五课英文直播时间：4月1日周五北京/港台时间凌晨1点