

探索 9

最好能做 5 天，在室外。每天选一种元素/颜色：
地/金色、水/蓝、风/绿、火/桔红、空/白或无色。
每一步稍作尝试，即可往下一步：

1. 记得重点是直接地感知。身与心一起在当下，选舒服放松的姿势，视线所及的眼前是今天选的颜色，就简单地和它安坐一会儿。然后：
2. 尽可能的脱离任何概念、联想、记忆、感受、喜厌，想象这个颜色对应的元素。它的气味如何？声音如何？滋味如何？触感如何？样子如何？然后：
3. 回到颜色。想象带这个颜色的元素，想象它的感觉特征。
4. 什么也不做地放下放松。当感觉要干点别的什么或者念头开始多了，就认可自己做完了以上，然后“收功”起身。
5. 写下几个形容词，来形容这个元素/颜色的特征、感受、能量调。
6. 第 2 天选另一个颜色重复 1-5，直到做完 5 个颜色/元素。
7. 回顾以上体验，你能否体会为什么这些颜色/元素可以作为基本符号，象征佛行事业的不同风格？

探索 10

你最喜欢的男或女主角、导师、天使、传奇人物、神话人物是谁？
列出形容词和特质，和关于他们的描述语。

简单地说，他们有什么吸引你？他们有什么识别特征？特定的服饰？特定的力量/能力？标志姿势或动作？他们随身携带的东西或随从的人物？某种发型？他们特别喜欢的一个地方？或特别不喜欢的地方？想想能代表他们特征的所有点。

如果你喜欢并有时间的话，找到一个或几个他们的代表。
如果你喜欢并有时间的话，做出一个或几个他们的代表。

阅读:

复习或完成前几课的阅读。

选读，强烈推荐油管上的三个短视频:

(Stephanie说我们几位在国内的同学组织一起看。你有兴趣吗?)

- 喜马拉雅艺术中的菩萨主题
- 八大菩萨
- 三位大菩萨

网站: -- <https://84000.co/ch> 八万四千全球佛经翻译项目

网站: --喜马拉雅艺术资源 (有部分中文内容和微信公众号)
<https://www.himalayanart.org/search/set.cfm?setID=5156>



解读佛像中的法义：贯穿亚洲艺术的菩萨理想



第六课英文直播时间：4月8日周五北京/港台时间 凌晨1点