

**探索 14:** (译注:请大家耐心一点看哈,老师对练习的描述很细致,需要慢慢看。。。)

*在第 5、6 课的探索 10、11 的基础上:*

复习一下你在探索 10、11 中写下的关于人物的形容词、特征、描述,有没有共同的词语和描述?如果有的话,请列表写下这些共同的词语。如果没有的话,你认为有什么共同的词语和描述,也列表写下,即使简短的几个词也无妨。

做探索 10、11 时,如果你有相关的图像,把它们拿出来,放在面前。舒服地坐好,让图像出现在眼前。你注意到它们所代表的有什么相似之处吗?如果有的话,加入表单中,然后。。。

再次放松,继续看:清单上的有没有什么词语/描述,你不再觉得是共同的。如果有的话,别划掉,但在表上做一个记号。然后。。。

用这张表,去在你的个人经历找一个或多个例子,例子中的你具有的特质,可以用那些描述词来形容。去注意观察,关于这些描述词,1) 哪些找到了你个人的例子,2) 哪些没找到例子。然后。。。

关于 1) 找到的例子,问自己:它们如何可以被提炼成菩萨的象征?然后放下希求和恐惧,自由地想象,寻找一个满意的视觉形象代表。找到后,或者没有找到,却感到分心,那就放松,祈愿,回向功德。

愿意并且有时间的话,创作一个非常个人化的菩萨象征。

## 探索 15:

选一个代表佛或菩萨的形象。舒服地坐好，把它放在你视线轻易可以触及的面前。

忆念觉醒的身、语、意。问自己：对我来说，这个形象如何激发智慧、慈悲、和善巧方便，以克服菩提心的阻碍吗？带着问题安住一会儿，看这个形象带给你什么，然后。。。

放下放松。休息好了后，回到形象，问自己：我看到了什么，引发这些觉醒特质的基础是什么？如此安住一会儿，去看基础是什么。然后。。。

放下，放松。正式结束你的探索。

在日常生活中，留意是否出现一些事情和境遇，让你自然地想起了这些特质。

如果愿意并有时间的话，用不同的形象，在不同的日子重复探索。

## 探索 16

在心中生动地想起你亲近的一个人。然后。。。

想象或创作一个专门为 TA 设计的，代表菩提的形象，可以只是一个符号，也可以是一种视觉叙事。

在心中生动地想起你自然尊敬，但不太熟悉的一个人。然后。。。

想象或创作一个专门为 TA 设计的，代表菩提的形象，可以只是一个符号，也可以是一种视觉叙事。

在心中生动地想起一个孩子或少年，（如果你一个都不认识，那就选择兄弟姐妹小时候，或自己小时候，或儿时的朋友），然后。。。

想象或创作一个专门为 TA 设计的，代表菩提的形象，可以只是一个符号，也可以是一种视觉叙事。

如果你喜欢并且有时间，可以在不同的日子尝试，为宠物、媒体上的人、日常随机看见的一个人、员工、或你自己。

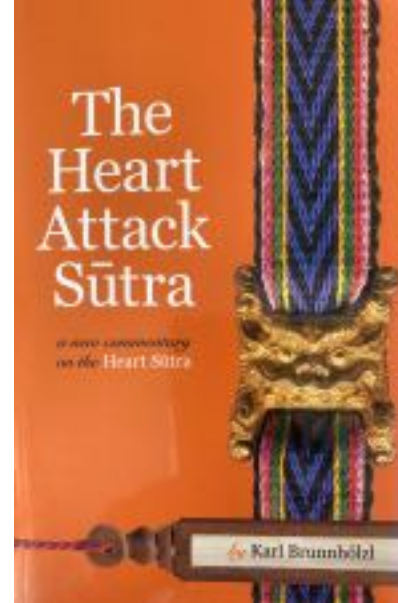
## 四依四不依

依法不依人  
法，依义不依句  
义，依了义不依不了义  
了义，依智不依识

## 四无量心

愿一切有情具乐及乐因  
愿一切有情离苦及苦因  
愿一切有情永不离妙乐  
愿一切有情远离亲疏爱憎，常住大平等舍

相关书籍：NB老师卡尔所著，解释心经的书



阅读:

- 念诵四无量心，依课程所教，思索其内涵
- 念诵四依，依课程所教，思索其内涵

选读:

- 念诵文殊菩萨的名号，三种不同的念诵形式（英文网站）：

[https://yeshesanglam.com/resources-for-manjushri-nama-samgiti-](https://yeshesanglam.com/resources-for-manjushri-nama-samgiti-chanting-the-names-of-manjushri/)

[chanting-the-names-of-manjushri/](https://yeshesanglam.com/resources-for-manjushri-nama-samgiti-chanting-the-names-of-manjushri/)

- 喜马拉雅艺术资源网页,搜索文殊和金刚手菩萨形象
- 日本漫画中的菩萨形象

武井宏之的作品《来自天外 佛ZONE》



## 解读佛像中的法义：贯穿亚洲艺术的菩萨理想



第九课英文直播时间：4月29日周五北京/港台时间 凌晨1点