

## 探索 11 （探索 9 的重复）

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. 记得重要的是去直接地感知。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 12

重复第五课的探索 10，这次选择你最喜欢的一两个佛教人物。  
列出形容词和特质，和关于他（她）们的描述语。

简单地说，TA 们有什么吸引你？

TA 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？随身携带的东西或随从的人物？某种发型？TA 们特别喜欢的一个地方？或特别不喜欢的地方？想想能代表 TA 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 TA 们的代表形象（比如：网上搜索、博物馆网站等）。

如果你喜欢并有时间的话，做出一个或几个 TA 们的代表形象。

## 探索 13

准备《心经》母语文字版，可能的话也准备《心经》音频版（非必须），笔记本纸、笔，也可以是大幅画纸和画刷（看你自选）。

舒服地做好，身与心一起在当下。

一边安坐，一边念诵。想象自己的念诵是在叙说当年在灵鹫山所发生的事情。愿意的话，面前安放一尊佛像。完成后。。。

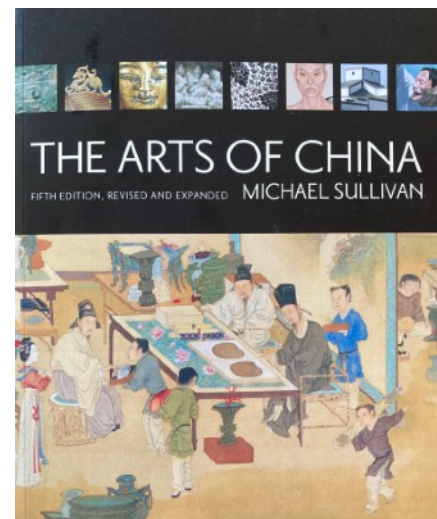
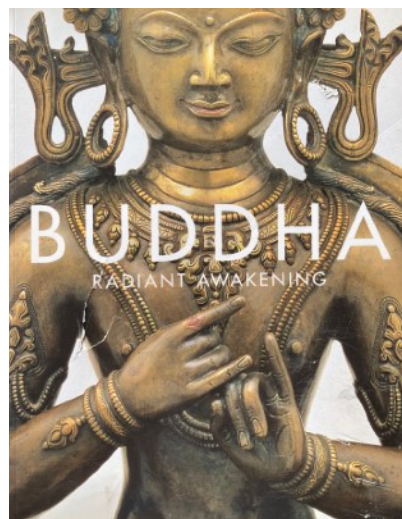
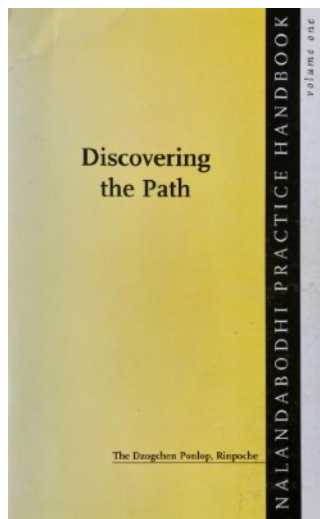
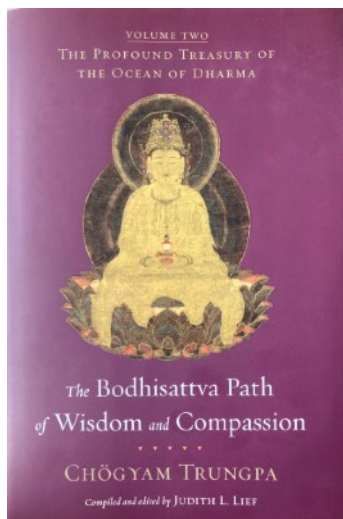
放松并安坐直到平息，然后。。。

拿起纸笔，书写心经，专注于它的文字，声音，一边想象在那个事件中身临其境，仿佛你在描述给他人，留传于后人。完成后。。。

放松并安坐直到平息，然后。。。

以某个祝愿文结束。

之后或在第二天，重复做，但是用自己的话来叙述那个事件。



### 第六课相关书籍（左到右）：

1. 顶果钦哲仁波切 《觉醒的勇气》
2. 创巴仁波切 《法海宝藏》 之二 《悲智菩萨道》
3. 竹庆本乐仁波切 《发现修道》（NB修持手册）
4. 《佛陀：闪耀的觉醒》
- 5 《中国艺术》

阅读： 复习或完成前几课的阅读。

选读：

试试还没有做过的探索，如何连结你的体验和佛教艺术？

看/读《西游记》（译注：好奇英文版是啥样哈哈）  
是否能认出一些佛教图像？



## 解读佛像中的法义：贯穿亚洲艺术的菩萨理想



第七课英文直播时间：4月15日周五北京/港台时间 凌晨1点