

卡沙·蓮夢 · 麥黃 · 當心 · 奴合 · 原著
譯

」，就世間法來演繹，真可道盡大師充滿唐人傳奇的南柯兼夢。從在兄長呵護下成長的孤子、一位文采風流的武陵少年、游學於異地的留學生、桃李天下的教育工作者；最後，在繁華的春夢中令人匪夷所思地入虎跑寺為僧，掙脫了柳煙花霧的枷鎖，一改往日的瀟灑浪漫而破初終其一生。但是這四字偈是大師在諸行無常的人生中最後的證悟，我們這些三毒八風纏身的娑婆眾生，怎能冷暖自知這十方虛空在一恒沙的風貌呢？痴愚的我們何必去說文解字，窮文盡辭，這種涅槃示現不生不滅的境界，若是語言文字所能闡釋也就太小兒科了，並且也是執著於文字相了！

但是有一個令人置信不疑的事實，就在大師荼毘的熊熊烈火後示現，一千八百顆的舍利子，宛如穹蒼的明星，晶瑩瑰麗，耀眼奪目，在漠漠楞中卻栩栩地投射出大師一生的行誼；那將永照人寰，深植在法界諸有情的心目中。

力量也。畢業後，你匆匆有你的生能要消，每次，有耐性來重新，這樣，坐得來的保天的保面呢！日常生以你從，會令物產生極的狀態。

付心青與奮。第一種，是全

到難題的現象，小心觀，不觀和感情有技巧的靜坐裏急的態的好經

神貫注地緊緊集中在呼吸上，讓心意鎮定下來，和自然的呼吸韻律調和在一起。每當你的精神開始分散，注意力跳到其他東西或思想上去的時候，你就要把意識帶回到你的呼吸上面。

你可以靜靜觀察自己的思想、感受，但不可以被它們所遙奪，你要時時知道，它們

功了。

遍遇

與奮，有辦法到各種我們感，我們，那時。

們只是你心意中起伏的浪潮，你可以把它們平定下來。當你能夠重新把心意控制妥當，你便可以回到你靜坐的題材上去了。

第二種對付心情與奮的方法，來自西藏的瑜珈修行者。這個方法，是想像靜坐——想像自己的心意，正隱藏在一粒細小的、圓形的種籽裏。

韓林

韓林