

你有快樂和別人分享嗎？

在日常生活中，我們的心跟身體常常是分開的。心可能想着過去，滿載後悔跟遺憾；心也可能在擔憂將來、想着工作或計劃。每當聽到磬聲時，我們停下來不講話，停下手上的一切、心裏的思緒，用心聆聽。覺知呼吸，專注於呼吸，這樣練習可以幫助我們達到身心合一。聽到磬聲時，如果能夠放下過去、將來、工作、一切的思緒，我們就成為一個真正自由的人。

正念呼吸時，呼吸成為一件美妙、愉悅的事。吸氣時，心裏說：「靜聽，靜聽磬聲。」邀請身體所有細胞一起靜聽磬聲，讓正念和正定的能量生起。磬聲就像是佛陀的聲音，邀請我們回到此時此地。只需要三、四秒，我們就能夠身心一體，全然回到當下。

呼氣時，我們微笑，心裏念：「這美妙的聲音，把我帶回真正的家。」我們的家就在此時此地。過去已經過去，將來還沒有到來，生命只在當下。當身心合一時，我們安住在當下，感受到生命的美妙，覺察到我們內在和外在的一切奇蹟。這些奇蹟就在當下，它們可以療癒和滋潤我們。這是佛陀的教導：快樂就在此時此地。正念呼吸能幫助我們釋放身體的緊張，放下對於過去的後悔和遺憾、對於將來的擔憂和恐懼。

走路的時候，你也可以修習正念。走路時，停止一切的思緒，不要講話。通過每一步，我們接觸到大地母親，接觸她的奇妙，接觸生命的奇蹟。你可以在心裏說：「我已到了，我已到了。」我已到了此時此地，生命的所在。這不是一句話而已，這是一個領悟。

走每一步時，完全地感受當下，如此每一步都會療癒和滋潤我們。吸氣

時，走兩步，心裏說：「我已到了，我已到了。」呼氣時，走三步，心裏說：「到家了，到家了，到家了。」

「我已到了，已到家了」不是一個想法，這是用來幫助我們專注於每一步的句子。當你用腳步接觸大地，不要將心意放在頭腦；要把心意帶到腳底，接觸大地母親。這樣以正念接觸大地，你會得到療癒，大地母親也會得到療癒。我們當中有很多人通過正念走路就能夠得到療癒。

在禪修營裏，無論距離的遠近，我們都應該正念地走路。每一步都可以幫助我們得到療癒和滋潤。每一步都能夠讓我們得到釋放、感到自由，不再被囚於過去、將來、擔憂、工作的自由。只有這樣才可以接觸到生命的奇蹟：生命澄明、療癒的元素。

在禪修營的五天裏，大家嘗試正念走路；像一個自由的人、像佛陀一樣走路。如果我們按照這些教導修習正念：正念呼吸、走路、聆聽磬聲，我肯定你會在這五天禪修營裏得到療癒。

佛陀是一位老師，一位很好的老師，一位快樂的老師。如果你不快樂，你無法為別人帶來快樂。不論你是老師與否，如果你不快樂，你就不能夠幫助別人快樂。我們有時說佛陀是「開心的人」、「欣喜的人」。佛陀非常快樂，所以他可以跟很多人分享快樂。愛，就是分享快樂。你有快樂可以和別人分享嗎？你愛爸爸嗎？媽媽呢？你有快樂跟他們分享嗎？如果你不快樂，你就不可能和爸爸媽媽分享快樂。如果想快樂，我們就應該跟着佛陀的教導修習。

我問大家，你有快樂可以給別人嗎？有沒有？有多少？一千克？一磅？

你有愛嗎？如果我們沒有快樂，就不可能和別人分享快樂，我們沒法去愛。**禪修幫助我們得到幸福和愛，讓我們有快樂和愛可以和別人分享。**

非常快樂和充滿愛心的老師，他一定能讓學生快樂；非常快樂的學生，他也可以讓他的老師、爸爸媽媽快樂。佛陀很快樂，所以他能夠幫助很多人止息痛苦，得到快樂。佛陀是幸福快樂的老師。我也非常快樂，而且也是一位老師。雖然我不是像佛陀一樣出色的老師，但是我有許多快樂，所以我也是一個不錯的老師。

學佛是為了更幸福快樂。如果你去寺廟，你修習，但是你並不快樂，那麼你的修習就不是很好。正確的修習會讓我們每天感到越來越幸福快樂。

如果你不快樂，你無法去愛，也無法讓人快樂。當你愛一個人時，你會想送給她某些東西。我可以給她什麼讓她快樂呢？你有什麼可以送給她嗎？你要到市集去買些東西給她嗎？給愛的人送些什麼才是最好？這是個疑問。我再問，給我們愛的人送些什麼才是最好呢？這是非常重要的問題。你愛媽媽，想媽媽快樂，你要送什麼給她呢？聽着啊，讓我跟你們說。

我認識一個小男孩，他並不快樂。他十一歲生日的前一天，爸爸問他：「明天是你的生日，對嗎？你要什麼生日禮物，我會

買給你。」你們知道小男孩怎樣回答嗎？他不知道應該怎樣回答，他已經有很多玩具，什麼也不缺。他的爸爸是一位商人，非常富有，小男孩想要什麼爸爸都可以買給他。但是，小男孩並不需要任何東西，所以他不懂得怎樣回答。最後，他想到了他要的是什麼。他跟爸爸說：「我要的，是你。」

他爸爸非常忙碌，忙於賺錢，沒有時間留給自己，沒有時間留給太太和家人。他可以帶回家的，就只是錢財。除了金錢以外，沒有其他東西可以給他太太和兒子。因此，小男孩不快樂，他的媽媽也很不快樂，他們都很孤單。小男孩感覺自己沒有爸爸，因為爸爸是這麼忙碌，完全沒有時間跟兒子和太太在一起。男孩想要的，不是更多的錢或玩具，他要的是和爸爸在一起。所以他說：「爸爸，我要的是你。」

你可以送給你愛的人最珍貴的東西，就是你的存在。我想問你們一個非常重要的問題：如果你不在，你怎麼能去愛？愛一個人，就是為他而在。如果你忙得不可開交，你不能為他們而在，你就沒有什麼可以給他們。

正念呼吸的修習，幫助你為愛的人而存在。吸氣時，注意你



在吸氣，將心帶回身體。當你將心帶回身體，你是全然的在這裏，你可以將你的存在送給親愛的人。

如果這位爸爸明白的話，他可以通过覺知呼吸，將心帶回身體。當他真的回到此時此地時，他可以望着兒子的雙眼說：「孩子啊，我為你而在。」爸爸為孩子而在。

如果你真的愛媽媽，你也可以這樣做。正念地吸氣，將心帶回身體，你全然回到此時此地。你對媽媽說：「媽媽，我在這裏，我為你而在。」這是我們今天早上學的第一句真言：「親愛的，我為你而在。」今天晚上，你可以跟媽媽做這個修習。停止講話，停止思考。吸氣，注意你在吸氣。呼氣的時候，你微笑。讓自己感覺清新。你清新的存在，讓媽媽感到愉快。

當你感覺清新美好，你望着媽媽，對她說：「媽媽，我為你而在。」記得，你要有足夠的清新寧靜。如果你心情不好，不要說這句真言。這就是秘訣：沒有足夠的清新、快樂、好的心情，不要說這句真言。你們的爸爸媽媽在這裏嗎？你可以去跟爸媽說。如果你修習正確的話，你媽媽定必即時感到快樂。👉