

# 2026-03-28 佛法开示 - 定嚴法師 - 欣然分享功德 - 佛說佛母寶德藏般若波羅蜜經

大家好，我注意到2月28日我们研习《独居经》时，我提出了两个问题。关于未来，我即将开始一份新工作。我记得这个问题。

我肩负的责任更重了，这让我感到焦虑。会有一些挑战。在工作开始之前，我该如何保持超然？我该如何做好准备，然后去完成工作，同时保持超然？当时是我问的这个问题。

是的，当时没有回答。这个问题没有得到解答。好的。

然后你开始了你的……不，其实，当时我问这个问题，是因为我觉得很容易去……好吧，不是很容易，但我能做到，你知道的，我能回望过去，并利用它——我这么说吧——利用过去，让我怀着感恩之心活在当下。

但对于未来，考虑到职位和工作带来的责任，很难……就是这样，这就是我的问题。我觉得很难“运用”——我用“运用”这个词——很难通过未来时态来活在当下，你知道吗，我该怎么……嗯，可能现在说得不太清楚，不过就这样吧。

是的，很清楚。是的，这并不容易，因为这会引发焦虑，毕竟我们在工作中肩负着责任。我收到香塔尔发来的一段很棒的文字，对我很有帮助，但我很想知道您对此有何见解。

是的，所以我觉得你问的问题是：在事情开始之前，如何保持超然？如何做好准备，然后去完成工作，同时保持超然？对你来说，需要保持超然，但有时你不需要超然，你可以全身心投入，保持高度专注，但要一次只做一件事。当你不够专注时，恐惧、焦虑和担忧就会趁虚而入。但当你全神贯注时，恐惧、焦虑等负面情绪就再无容身之地。

那么，我举个例子。比如，演戏的时候，上台前会非常紧张。我至今还记得，我的老师对我说：“深呼吸三次，什么都别想。”

深呼吸三次。”那时我还在上高中，根本不知道什么是冥想。我想我的老师当时应该也没在冥想。

我什么都没想，真的什么都没想。我做了三次深呼吸，全身心专注于自己的身体，焦虑感便无处容身。然后，我走上舞台开始表演。

当我们肩负责任时也是如此，我们会全神贯注地一次只做一件事，一件接一件，不仅专注，还带着喜悦、存在感与好奇心。这样一来，恐惧和焦虑便无处容身。大家同意我的观点吗？我听到了。

是的，我同意。谢谢。在家中准备时也是如此，无论一天中的任何时刻，都要练习全身心投入，让身心百分之百专注于当下正在做的事情，带着好奇心、带着喜悦，我说的“好奇心”是指以完全开放的心态去观察和发现接下来会发生什么。

因为当我们做同样的事情时，如果我们在日常生活中重复，就会形成一种惯例，我们重复做着同样的事情，然后我们就失去了这种好奇心，失去了这种“在场感”，我们不再是百分之百投入，因为我们认为“我知道这个，总是同样的事情在重复”。

因此，我们的身心都无法全情投入。就是这样，无论我们做的是洗碗，还是从一个房间走到另一个房间，如果我们像第一次做这件事一样，怀着好奇心去深入观察，去看看会发生什么，那么就会有“互在”，会有喜悦，会有好奇心。

冥想的练习之一，就是用全新的眼光，仿佛是第一次那样去观察或做某件事。另一种练习则是，仿佛这是我们生命中的最后一次那样去观察或做这件事。怀着深深的感激，我们为此欢欣，因为我们知道这是最后一次。

如此一来，我们便能全神贯注，心中再无忧虑、恐惧或焦虑的容身之处，也不会感到无聊。非常感谢。不客气。

现在，我们将继续讲《圆满解度行经》。你们知道，为了开启这一周的传承，我开了一场法谈，同时也重申了菩萨的修行、作为“互在”成员的修行，

因为当时在场的……大家都是“互在”的成员或求道者，而第二天就不是了。下午，他们全都成为了“互在”的成员，共有23人，还有那些来接受法灯的人。

正因如此，在开示中，我谈到了菩萨的修行，以及“共生体”成员的修行。得益于之前与你们的那次交流，我想提醒我们所有人，首先要为了世间福祉而修行，

其次是为了消除一切障碍与苦难。我认为这两个要素非常了不起，因为几个月前，有位来与我们一起修行的护士和医生，在交谈中她告诉我，她看到了新一代人的不同。

她们那一代人工作勤奋，耐力十足，对帮助患者、帮助医院里的人们充满热忱，但她们注意到年轻一代的耐力已不如从前。她们工作量较少，也无法像她们那一代人那样刻苦工作。

接着她们提到，这确实是因为她们那一代上学时都骑自行车，所以在日常生活中，她们在不知不觉中通过骑车上学获得了大量锻炼。

但如今的年轻一代，他们坐车出行，走路少了，骑车也少了，因此运动量大大减少。正因如此，身体运动量不足，耐力也就随之下降。此外，年轻一代非常注重她们所说的“活在当下”。

我们应当好好享受生活，尽情体验生活所赐予的一切。在她看来，年轻一代当然很懂得照顾自己，活在当下，品味眼前的一切，享受生活所提供的一切。但他们较少考虑他人，较少为他人着想。

正因如此，当我们谈论“安住当下”的修行，谈论如何在当下过上幸福生活时，如今这可能会引发误解。

如果我们要并行探讨这一修行，就必须提及大乘佛教的第二个要素，即为了世间福祉，为了他人的利益。这不仅仅是为了我自己，不是总是只顾着自己。

而且在过去，前几代人习惯于为他人付出一切，却不顾及自身。而许多、许多通过冥想修行来学习的人，正在学会如何照顾自己。照顾自己意味着缓解内心的痛苦。

看到这两者并行不悖，真是不可思议。为了世界的福祉或他人的福祉，我们需要保持平衡，同时也必须止息内心的执着，止息自己与他人的一切苦痛。因为否则，否则就不对了，正如我们上次所说的那样。

并在此处止息一切障碍。这里的障碍指的是由执着所形成的障碍。在佛教中，佛陀曾将执着与苦痛视为障碍。

因为当我们被苦痛淹没时，便无法修行。当我们被愤怒、绝望所吞噬时，便无法进行坐禅，也无法实践正念。因此，苦痛在修行中可能成为障碍。

此外，还有一种比苦痛更重要、更巨大的障碍，那就是“知”。当我认为“我知道”或“我了解这个”，认为“我懂修行，懂这种修行，是的，我懂”，这种“知”对我、对我的修行来说，同样是一种障碍。

因为我以为自己知道，正因如此，我便以为自己无所不知。当我自以为无所不知时，便不再保持开放的心态去学习、去接纳、去修行、去精进。正因如此，知识才是巨大的障碍。

“我当初还是个初学者的时候，我已经跟你们讲过那件事了，当时师父问我：‘那你读过哪些佛教书籍？’”我反问：“你读过什么书？”我脑海中迅速盘点，想告诉师父：“我读过的所有书，所有佛教的书。”

当时我为自己读过这么多书而感到有些自豪。结果最后，师父没说什么，但后来在同一次谈话中，师父说了一句话，让我明白师父其实希望我什么都不懂。

因为如果我什么都不懂，我就像一张白纸，修行会快得多，而且师父……这样对师父来说，指导我、给予我僧侣训练会容易得多。

就像一张白纸或一块干海绵，师父可以在这张白纸上写下他认为重要、必要的内容。又或者像一块干海绵，师父可以注入他希望海绵吸收的水。

你们都听过这个故事，很多人都知道师父为何写下“喝茶”这幅书法——因为有个学生去拜访一位禅师，而这位学生学识渊博。

当他有幸坐在禅师面前时，他兴奋不已，向禅师提出了许多问题。而禅师一言不发，没有回答任何问题，只是长时间保持沉默。

后来，为了打破沉默，禅师对学生说：“喝你的茶吧”，因为学生学识渊博，而这恰恰成了障碍，一个巨大的障碍，学生被这些概念束缚住了。结果，他失去了所有

这位学生，正因他的学识，完全沉溺于那些概念之中，他没能意识到这其实是一个机会，一个机会，对他而言与禅师共处的绝佳机会，他没能享受禅师在场的时刻，也没能品味那杯奉上的茶，

本该安然静坐，本该与禅师同呼吸，享受师父在场的时光，他却问了无数问题，最终一无所获。直到某一刻，禅师提醒他：“喝你的茶。”这是一个故事。

还有，当我们学习“十二因缘”——万物多重因果关系时，我本想讲一句，本想告诉大家一句话，但课后我才意识到：“哦，我没说那句话。”

有一次，佛陀讲完十二因缘——万物的多重因果关系后，问阿难尊者：“你明白了吗？”阿难立刻回答：“尊者，是的，我明白了。”

佛陀说：“阿难，要小心，关于多因多果的开示非常、非常深奥，需要花很长时间，甚至很多年才能真正理解。不要太肯定，不要立刻说你已经明白了。”我记得当师父在一次开示中教导我们这一点时，从那次开示起，我便再也不敢对师父说“我明白了这个，我明白了那个”。因为我们所理解的，有时仅仅停留在智力层面

我们尚未付诸实践，却以为自己已经明白了。一旦以为明白了，我们就不再寻求理解，那份好奇心便消失了，我们可能就此止步，不再前进。正因如此，知识本身便成为了一道巨大的障碍。

消除一切障碍与苦难。我记得，在Thay开示之后，或者某位佛法导师开示之后，如果有人分享说：“是的，我完全、非常非常赞同”，她通过分享来表明自己已经完全理解了，她知道，她早就知道，她明白，她通晓这一切。

在听课之前，她就已经知道了，而且她非常赞同，完全赞同，而师父说这个人什么都没明白，并没有多明白什么。

因为如果她觉得我同意，我就同意，因为她已经知道，而且这符合她的信念、符合她所知的一切，那么这次教导对她毫无用处，因为她已经知道了一切，因为她已经体验过了一切。

如果我们抱着这种心态去听教导，“啊，对，我同意，他说了这一点，我同意。”然后如果他说了别的，那我就不同意。

所以，如果抱着这种心态去听教法，我们就学不到什么，因为我们没有开放的心态去真正倾听，而是总拿自己的知识去比较，说“我同意”或“我不同意”。

我们可以根据自己所受的苦来衡量自己的菩萨境界。如果随着时间的推移，我们通过修行获得了更多的喜悦、更多的幸福，减少了痛苦，减少了愤怒，那么我们就知道自己正走在正确的道路上。我们可以以此来衡量自己修行的境界。

如果我们跟僧团的关系越来越融合，投入，但是如果我们有更多的分歧，更多的愤怒，这个人练得好，那个人练得不好，我喜欢练习的好的人，我跟练习不好的人不玩，我跟好的人才在一起练习。那么当这样的现象增加的时候，就有更多的痛苦跟烦恼和愤怒，我们知道自己没有走在正确的路上。我们没有带走去烦恼痛苦，我们是为僧团做这些事。这样的时间太常常会说，我没有要求你来保护我，你不需要保护我，或者保护整个僧团。他会笑着说，他经常说，经常笑着说。让我们继续来，第六个，上一次我们学习了四句经文。

所以现在在英文跟法文的名字当中有一些区别，但是是同一部经典。法文的是从中文经典来的，但是英文的佛经是从巴黎经典过来的。所以佛经的名字中文跟英文跟法文略有区别，但是内容是一致的。第一段很清楚地说到精神，这是一个大乘佛教的经典。第一段在说那些要成为菩萨的人，他们要完全地涅槃，这个菩萨不会放弃信心，不会绝望，因为他们有很深的信仰在涅槃中，信服他们对于终止痛苦有很深的信心。这样的信心是不可动摇的。在涅槃中，八证道带领我们去信服真正的真谛。所以这些菩萨哪怕有很多痛苦，但是在最后的时候他们也没有放弃信心，因为他们有很深的信仰，涅槃和解脱痛苦。这些菩萨都在很深的信仰的智慧的路上。第二段提到这个教导的起源，这个最高的智能的经典的经文的起源。在印度，相信在喜马拉雅山上有一个湖，是一个在山顶，这样的一个湖，总是非常的清凉，有干净的水源。所有的水都是从这个叫做玛纳萨瓦拉的湖里面来的。八旁雍措湖。刚才一讲，这部件叫佛说佛梦岛的藏菩萨密经。提到说巴黎英文的这个标题是从巴黎文翻译的。然后现在讲到第三段。第二段讲到这个池，湖热池，叫做玛纳萨瓦拉池。它的水是非常清凉的，流在这个印度的整个大地。

所有的这些草，花，树，药草等等，都被这个江河，江流，江河的水滋润着。因为所有的一切都被这条江河照顾着，关照着。所有的众生可以存活着，就是感恩有这条这个湖热池。然后龙王就是住在这个湖热池里。所以他有这个池跟江河。然后我们读到第三段。亦如佛子生文等，就是所有的这些生文弟子，他们可以听到佛陀的说法，也是因为有这个法义。然后第一部经，是这个大葱佛教第一部经。然后很多年以后就变成了心经。

这部经是比较长的，但它也是般若波罗妙经，所以它是一部比较大部的一部经，般若经。在般若经，大藏经里面，有很多不同的经文，都讲到这个无上的智能，无上的般若。然后有很多的这些仪式，法会，他们用了很多年去写，去理解，去读，去修识这些法义。然后这部经，是在最早期的其中的一部经。然后在这里的经文，有讲到说，这个北传，大葱佛教，这些经文就变成了非常新潮的，但都还是来自佛陀的教。然后有这些所谓的弟子，也有这些所谓的师父们，来自佛陀这样的传承。每个人都可以这样子的休息，很安稳的活着，都是因为感恩，有这些教法，教育，还有所有一切的善巧方便，能够帮助其他人，也学习这些法义，能够幸福的过活。

然后印度整个片大地都享受这些花果，或者是药草等等，都是来自这个无乐祠里，这个祠，刚才讲到这个喜马拉雅山的这个 Manasaravara 的祠，这个无乐祠，也感恩这些教法，这些经文里的教育，都是来自佛陀，可是在这里却说，这些其实并不是新

的教育，都还是来自佛陀的教法，就好像我们师父一心禅师，他常常强调说，如何幸福安住在当下，此时此地，讲了几十年，然后很多佛教徒也是这样子的修习，他们可以重生在这个佛陀净土中，佛陀也是有讲到这个安住在当下，佛陀也讲到，还有一些祖师们也是有讲到这些，所以我们师父一心禅师并不是刻意的，并没有特别的发明这个教育，这些都是从佛陀祖师们传承下来的教育，所以现在不管是新闻，报章，杂志，文章等等，都有把我们师父一心禅师称为正念之父，可是我们师父一心禅师会说，不是，不是我，是来自佛陀的，我们师父一心禅师只不过是传承其中一个法师，就好像其中一个佛陀的弟子，僧文的其中一个弟子而已，但是他也用这个一心禅师就用这些善巧方面，把这些教育重新讲，用这种光带出来，用这种善巧方便说出来，好让当代的人可以理解，听得明白和吸收。

这里的善巧方便，常常讲到这个大创佛教育，比如在法华经，就有一部一品是提到这个善巧方便的品，在法华经里有非常美的这些故事，美好的故事，比如讲到一个非常棒美的医生，他可以把所有的疾病都治好，可以帮助很多人治好他们的病，可是他自己的孩子却从来不听父亲的话，他们不要听父亲的话，并不去喝父亲开给他们的药，所以他们自己在室内里玩，他们也不懂得照顾自己，只是不断地在那里嬉戏，有一天他父亲看孩子们不听父亲的话，父亲失踪了，孩子们看到说原来父亲的存在那么重要，他们为什么不听父亲的话，我们病的时候要吃什么药不记得了，所以他们去尝试记起父亲讲过的话，去尝试做父亲曾经讲过的一些话，尝试去记起父亲曾经给他们的指示，要怎么样照顾好自己等等，照顾他们的健康等等，所以当父亲失踪的时候，失踪后他们才开始愿意记起父亲的话，照顾自己，吃药等等，所以当这些孩子听了，吃回这些药的时候，父亲回来了，所以同样的，佛陀也是做这样的事情，佛陀试记，就是好像也是去试云记，其实也是用这样的善巧方便，像这个父亲用善巧方便，失踪了孩子才愿意去想起父亲的话，所以佛陀试记也是这样一个善巧方便，试记就是往生云记去世的意思。

还有另一个故事，是讲一群人，他们需要过这个沙漠，超越越过这个沙漠，然后这个导游呢，这个群主里的导游，说你在那边，你走前转左，那边有一个绿洲，我们到了那边，我们可以休息，可以喝水，其实是他用着他的魔术，他的这个魔术来营造，好像有一个绿洲，好像可以去休息的地方一样，那其他这群人，他们在超过沙漠，痛苦热闹，不能够，觉得疲累，不想走的时候，就会有这个动力去走下去，是因为这个魔术的幻影，让他们提起了心力走下去，所以他们可以超越这个沙漠，是因为这个导游的帮忙，利用这个魔术，变幻术出来，激励他们，引导他们走下去，所以佛陀也是用这样的善巧方便，来教导众生，教导人们，比如他教导孩子们，他的孩子们，或者很多人以为说念佛，佛号，念佛的话，你往生后，只要你去世那个当下，你能够记得念佛，佛陀就会来接引你，到这个佛陀的净土，极乐世界，这其实也是一个善巧方便来的，因为有些人，没有办法静坐，也不能行禅的人，但他们就是能够念佛，所以佛陀就是这样子的，带出八万四千法门，所有的善巧方便，善巧是具体的指，在大乘佛教里面，善巧是指，就是佛陀在他生前，所采取的各种善巧的方法，他把僧团眼，当作我们修习的一个方法，僧团眼是指僧团里面的，集体的智能和力量，是指僧团里面的，集体的智能，所以我们要跟随着的，这种集体智能来修习，能够帮助他人，能够觉醒，这种善巧的方法，是要带有慈悲和深切的理解，这里是指，这部经书里面的一段诵，善有方便令知觉，使文佛母不经不恶有同行，即化他坏气圣水，非煎熬，也就是说，我们要能够有智能来理解佛陀，云和得名摩柯撒得低义，义众生众，断众生界，诸邪见世故得名摩柯撒，大师大慧大威德，佛成最善而得成，发菩提心度众生，世故得名摩柯撒，这里边是指，所有的分别心都会给我们带来痛苦，因此，我们要，云和佛说，此法也，令诸弟子，如佛学

，自证教他，即方便，此亦佛力，非自力。那么，如果我们要休息的话，我们必须集体的来休息，才能够觉醒。

如果，如果我们在听这一段的话，这一段诵的话，我们如果能够理解，就说明说，如果我们知道什么是法也，或者是僧团也，如果我们无法掌握某样东西，我们不能够用我们的手来掌握，我们无法用我们的心来掌握，我们如果非得要想抓住某样东西的话，其实是很困难的，但是，我们却很执着的要抓住某样东西，我们所习惯的东西往往是我们要执着的，我们在这一段里面很清楚的看到，就是，当我们离开这个世界的时候，我们并没有带走任何东西，我们花了一辈子的时间，工作很努力，想要成名，但你去世的时候，你却没有办法保留住这个名声，你没有办法把它带走，因此呢，我们要意识到，我们不要去试图去抓取任何东西，所以，这里的经书里面说，我最善般若不可知，非心可知，非菩提，如是闻己不经不，彼菩萨行知佛智。因此呢，在这一段里面，就是提醒我们，所有的五蕴都是空的，色，受，想，行，实时皆无，不择成无处所，彼落不住一切法，行无受想，得菩提。菩萨若求出家至，照见五蕴，无宝相，知此不求，与寂静，彼是菩萨之行至。

也就是说，我们的五蕴都是空的，那么，我们脑子里面有很多各种各样的情绪，万念，比方说，我们脑中会有愤怒的情绪，那么就会转化成我们的行为，转化到我们的身体的各个部位，所以我们大家都是由五蕴组成的，因为我们实际上是由这个宇宙中的所有各种元素构成的这种因缘，那么这个因缘使我们成为当下的自己，例如，如果我们的心脏要是停止跳动，那当然我们的身体就没法再运作，如果我们的血不再循环，我们的身体也是无法运行，所以这五蕴要相互的合作，我们的身体才能够运作，那么我们身体的所有这些元素要相互的运作，才能够使得我们的身体运作，所以呢，这所有的这些元素呢，五蕴呢，它不可以独立的存在，所以说它是空的，那么《心经》里边对于这五蕴空的说法讲得很清楚，如果我们升官的话，我们会能看出来，我们的愤怒实际上是由很多其他的因缘造成的，但是呢，愤怒本身又是空的，因为这种感受的本质是因为我们的执着，我们的担心造成的，在《心经》里，观音菩萨说五蕴皆空，当我们能够意识到五蕴是空的时候，我们才能超越我们的痛苦，我们不要执着于这五蕴，否则我们就会受苦，那么在这一段里边讲到，执着会给我们造成恐惧，会给我们造成痛苦，如果我们，当我们执着的时候感到很恐怖，我们担心会失去一切，会失去我们所执着的这些东西，正如《出路西经》里边所说的，要让我们升官，要升官，就是这些东西都是不值得去执着，要放下，我们要知道我们所执着这些事物的本质，因为执着是恐惧和痛苦的根源。我们会对人有执念，我们会对物质目标有执念，对概念，我们会对很多东西有执念。

接下来的两周，我对你和大家提出，自己提出建议，我们每个人可以深入地观察，我们自己的执念，我最重要的那个执着是什么？是对我所爱的人，对我的房子，我的一个舒适区，我的责任，我的工作，还是我的那个地方，就像我的职位，我们可以深入地观察，来确认自己三个最重要的执着，如果我跟这个人分开，跟这个目标分开，我会怎么样子生活呢？执念是我们痛苦的原因之一，而恐惧也是我们痛苦的根源，我们害怕什么？我们最害怕什么？这是我们接下来两周，大家共同可以沉思观想的一个题目，现在如果你有一些问题，可以提出来，我们还有十分钟，我非常感恩您的教导，我希望这个暑假可以在梅村看到您，我们会说所知障，知识是一个重要的障碍，知识是障碍，无知识障碍，知识也是很大的障碍，我希望您再解释一下，烦恼障和所知障，我希望您再解释一下，当我们说所知障的时候，也是提到无知，我们无知，但我们以为自己了解，什么都了解，我们知道的很少，我们可能有一些知识，但是我们以为自己知道所有的一切，就像佛陀问他的弟子，你以为我手

中的树叶和森林里的树叶哪个多呢？然后弟子们回答，当然你手上的树叶少，森林里的树叶多，知识少的人，他们就是一样的，有很少的树叶，但是他们以为自己全部的树叶，知道所有的事情，因为这些知识，如果是自己的一个动静，那么它不是障碍，它是练习的结果，它不是概念或者想法，如果它是动静，那么它会带给我们自由，它不是障碍，我们说的是知识上面的障碍，知识性的知道，这些才会成为障碍，还有其他的问题吗？今天我意识到了我不明白，你说愤怒是有很多小的感受聚集起来的，但是它的受是空的，但我不是很明白，我有些困难，我说的是愤怒是一个感受，愤怒也是一种心情，愤怒本身也是空的，这就是为什么它是有很多不同的元素构成的感受，构成了身体，构成了意识，构成了心识，因为它是空的，是没有独立的自我的，这也是为什么它是有不同的各种元素构成的，愤怒是无法独自存在的，是由其他各种元素构成了愤怒，愤怒没有独立的自我，愤怒是感受，也是心情，当你不能够控制所有的这些元素的时候，这些元素在不断地改变，有一些元素没有了，然后失去了这种控制权，它由不同的元素来构成，所以我们说这是空的，现在好一点吗？我老是听到说空的，没有独立的自我，愤怒是有许多东西构成的，许多元素构成的，它不能够控制，它们是有其他元素，有其他因缘构成的，并不是独立存在的，所以当我们要想去巡捕愤怒的时候，我们要去了解它的因缘，有许多不同的因缘，我们不能够控制所有的因缘，我们可以做的是在你的程度上面，呼吸，用你的呼吸，呼吸愤怒进来，重新转看，改变看问题的方法，这样你可以慢慢地平静和转化愤怒，比如说有人让你生气，你没有什么好做的，对这个人，你没有办法控制这个人，让这个人按你喜欢的方式行动，但是你可以做的是，你可以吸进来身体，你看问题的方式，可能还没有处理自己，这就是为什么我们要训练，成为自己的主人，知道自己如何去感受，去看自己，去看香气，把自己放在正确的方向上面，我们有一种考虑痛苦的方法，可能不一定对，谢谢你，我现在理解得更好了，谢谢你，谢谢你感觉好一点，这也让我感觉好一点，现在时间差不多了，可以停下来了，你可以接下来的活动继续，下一次我们相遇的时候，我希望你有时间沉思，分享，当你认识到，照料到了自己的执着，你更清楚的时候，你知道我的梦想，我们去年没有机会做，但我希望是，7月，你可以帮我写一张纸，两张纸，半张纸，你学习经典的，对你的日常生活有什么帮助，就两个问题，它对你的日常生活有帮助吗，它帮你带来了什么，我希望，4月，5月，我们还有三个月，然后有暑假的休息，我希望，把这个沉思的种子放在心里面，