

## 2026-01-31 佛法开示 - 定嚴法師 - 测量与反思

刚才讲到这个十二因缘法,是给我们回归看我们自己的想法,是否跟这个无我相继的教义相应,如果不相应的话,就会让我们是痛苦的源头。然后在传统佛教在印度的时候,是有讲到这个轮回的这些,然后在佛教里面,有时候也会讲到这一个轮回,所以这一世又接一世的轮回,或者是从一个身体换另一个身体,就是有关这个轮回了。可是如果根据《中道因缘经》这部经的话,我们必须超越这个有我,或者是有跟无的对立观念,因为我们有不同的心事。我们这个莫那时,不断地想要去寻找一个我来执取,所以这个十二因缘法可以帮助提醒我们,就算在这些佛法教义里面,我们在学习的时候要非常小心,因为有一些教法,会不小心地把我们引去这个有我的区域,所以我们必须能够认识辨认,看清楚这一点,那我们才可以有正思维,才能够去滋养,滋养这些正知坚傲,不再回归这些错误的道上,会让我们痛苦的道上,所以我们需要记得的是,所以这十二因缘法,能够带我们到正知坚上,这所谓的正知坚就是,此有故彼有,此生故彼生,此灭故彼灭,这就是相继的教义,有这个相互依存的教理,在我们的每天练习休息中,我们必须把这个行动跟非行动,都带到我们的这个教义,所以我们必须记得,当我们是会行禅师,不断地重复一些经文,或是一些教义,我们必须提醒我们自己,这些教法到底是让我学些什么,让我在日常生活中可以落实,那么我才可以减轻痛苦,那我可以更加幸福,所以学习佛法的终极目标,是让我们能够离苦,能够减轻痛苦,这是非常清楚的,而不是学习这个非二元法,学习这些忘事了,其实要离苦,这个终极的目标,这所谓的引灯舍,到底要教些什么,我们学习非二元思想这些教义,是要帮助我们可以走到这个喜悦之道上,那我们可以幸福,在每个当下,因为我们看到痛苦可以被转化,成为幸福跟喜悦,因为我们看到幸福是来自这个痛苦组成的,有这样的知见的时候,或者是理解的时候,我们就不会走到极端,比如只取幸福,或者是抗拒所有的痛苦,有这种对这个非二元思想的时候,我们就能够对痛苦微笑,也能够接受幸福,每15分钟请钟声,让我们可以回归我们自己,回归我们的呼吸,然后放松,所以刚才所教讲的都是没有对立的,在我们的练习中,所以非二元这个思想是可以帮助我们,在这个修习道上,是在帮助我们,支撑我们的修习,可是要如何真正的时间保持我们的平静,如果你的想法是往向非二元思想的时候,我们也可以保持平静,我已经讲过很多次这样的例子,在2009年波尔寺院有这样的灾难,被拆除,所有的出家众需要离开那间寺院,然后分开到各个世界,每个人其实心里面都是有被吓到的,这是非常震惊的事情发生,可是对我们是慧心禅师来说,他还是保持着那一份平静,而没有直接的跑去做出总结说,这个是对还是不对,这是好还是不好,它可以是好,也可以是不好,我们师父还把一个故事讲了出来,我曾经讲过这个爱先生的故事,戴先生,我想这个故事我们说中文的朋友应

该都会知道这个故事,应该是那个,我不懂中文的发音是如何,从这个非二元思想的角度来看的话,我们可以看得更长远,因为我们从来不知道,哪一个真正会发生接下来的因缘又是什么,接下来应该是好还是不好,我们从来不知道,就好像这个波尔斯被拆除的这个事件,灾难,灾难却让我们很多出家众变得更加的稳固,也让我们建立了更多不同的梅村道场,因为我们很多在这个波尔斯的出家法师们,现在可以在梅村世界的各地道场上继续修行,现在比如我们有这个泰国梅村,我们有这个慕兰道场,梅村的道场在美国,还有很多世界各地的梅村道场,现在是要讲这个应用佛教,入世佛教,Engage Buddhism是入世佛教,要讲这个入世佛教,我就可以用一个半小时来讲,可是如果要总结这个课题的话,我会问回这个问题,什么叫入世佛教,你怎么理解入世佛教,要回复这个问题,我们真的需要理解什么叫入世佛教,这是一种修习,在我们日常生活中的修习,在每一个方面,不管是在工作,所有的一些活动中,在我们的日常家庭生活中,哪一次可以回应你日常生活中的这些担忧,如何奉献于当代的世界,比如现在的世界是混乱的,我们可以如何贡献于这个世界,我们是否可以贡献我们的平安,我们的幸福,我们的爱,给这个世界,还是我们被这个集体意识,是更加混乱,摧毁性的方向去,所以我们可以问回我们自己这些问题,现在我们会继续今天的一部新的经文,《思量经》《思量经》当真空法师,真德法师他们剃度的时候,我们师父在冬天的三个月冬安聚,这个冬安聚也是开放给在家中,其实有很多在家中来参加,也有很多的出家族,其他寺院的法师会过来参与这个三个月的冬安聚,但是也有一些从其他寺院到来的这些法师,一住梅村道场就一直住下去了,他们来了冬安聚,然后也会回去他们自己的道场,第一个这个冬安聚,我们师父会先尝试教导,三个月的冬安聚之后,老师就教了这个经文,老师讲了这个经典,我之前已经跟大家提过,无论是北传还是南传的,有一些在这个冬安聚的教导,后来就是汇集了一本书,这是金刚经的这本书,还有花眼经,这是从北传,就是汉传的经典,你看到那个时期,老师非常专注地去学习中国汉传的一些经典,那这个时期之前,老师就选了一些经文,然后我们就汇集了成为梅村的一个唱诵的课文,那就是真空法师,在那个梅村的第一本经文课诵本,他们没有收录这个思念经,那八年之后,当老师重新修订这个经文课本时,就收录了这个思念经,这个经典是大穆基林尊者所讲的经文,有两个经文不是佛陀所说的,而是佛陀的弟子所说的,那另外一个经文,我们之前已经讲过的,第一个是关于愤怒的经文,今天的思念经,就是跟我们法师的生活非常有连接,当我们在这个书家中的僧团,老师加入了这个思念经,在梅村的念诵课本,我想这是对我们团体的生活非常重要,对于无论是法师或者是在家中,就是我们相互依存,一起生活非常重要的经文,1996年,老师已经尝试重新订定梅村的经文课本,那思念经1998年的时候,老师也尝试建立了观照的练习方法,所以每一年,在东安居,在三个月的东安居,法师们都会练习观照,无论是十四项正念修习,或者是接受接灯的时候,在家中,在梅村参加东安居的时候,我们也会鼓励他们练习观照,因为

我们一起生活的时候,这个经典就非常重要,有很大的帮助,对我们像这个大家庭一起生活的时候,这个经典帮助我们练习观照,我继续分享关于使领的经文《独处经》,我们独自一人的时候,然后,作为人来说,我们是社交的动物,我们需要跟其他人接触,我们会有交流,那我们跟其他人一起共处,或者跟家人在一个团体,或者是同事一起,那就会有许多的冲突,矛盾,那我们会经历这些矛盾和冲突,在日常生活都会发生,那我说到社区生活,团体生活,我不是说每天的法师的生活,而是跟其他人一起生活,我们的经历会帮助我们感伤,跟其他人沟通,那在佛陀时代,佛陀的弟子会给开示,那在这些经文里面,我们可以看到很多的经文,有些是佛陀的弟子,比丘比丘尼,他们都留下了一些经文,那昨天我在准备四量经的时候,我写下了一些重点,那有些比丘比丘尼,那原来那时候比丘比丘尼也会开示,那在开始之后,开始结束,佛陀会说,你的开始已经非常完美,我无法讲得这么好,那老师一行禅师也是向佛陀学习,我记得安娜贝尔,她在给开示的时候,那有一个记者问老师一行禅师,访问老师的时候,老师会叫安娜贝尔法师去回应,那现在我们就读这个四量经,这是我听到的,那是大母亲连尊者住在婆子国苏苏马来山之佩莎卡拉林的路远远,那大母亲连尊者对比丘们说,各位言友是尊者,他们回答大母亲连尊者,大母亲连尊者说,各位言者,假设有一位比丘,他请求其他比丘,请跟我说,尊贵的比丘们,请给我教解和指引,如果他是位令人难以跟他说话的比丘,他的性格令人难以劝解,他不耐烦,偏执,不善于接受别人善意的劝告,或者是同修们的建议和指导,那么同修们会认为他是位难以劝解的人,他是位难以指导的人,他是位难以信任的人,是什么因素令他难以劝解呢?在佛陀的时代,就是有一位比丘,他要求其他比丘给他一些劝解,你知道,有教导是怎样去处理,当法师们共处的时候,有冲突的时候,怎样去处理?如果有个比丘,他不听其他人的劝解,在这个团体引起很多的问题,他不想改变,那在教导之中,会有一些方法,一些劝解,那如果这个比丘是这样子,其他的比丘很难跟他去沟通,如果不想听的时候,那有一些方法,当其他人看到没人可以跟这位比丘沟通,他被疏远,那这位比丘可能他自己会思量反省,我做了什么,为什么没人跟我讲话?那这样是希望这个人会觉醒,如果他自己去思量,然后他如果想改变,大家都不跟他沟通,那个沉默的状况,那沉默是非常有力量的,那对那个人会有很大的影响,那这个人可能就会想改变,或者他无法承受这样的沉默,他可能就会离开,所以有个比丘,他就在提出了这个问题,他就是在这样的处境,他提出了这样的问题,这位比丘是非常友善的,他非常的慈悲,所以他就问了,请跟我讲话,他看到问题的存在,如果有人他不知道问题的事,那才是真正的问题,当有问题的人,他觉得我没有问题,我跟其他人没有问题,我自己也没有问题,那是一个真正的问题,那这个比丘他看到有问题的存在,因为没人跟他讲话,所以他就问了提出这个问题,希望其他人跟他讲话,让他可以有改变,那在佛陀时代,就会出现这样的问题,那些出家僧团的长老们,说为什么这个法师会被没病,没病就是没有人要跟他讲话,这是非常困难的要跟他

讲话,那我们最资深的法师,就会把名字,他这些行为讲出来,讲这些透征,怎么样困难的透征讲出来,为什么有人会觉得那个法师,那么困难的讲话,因为他不耐烦,他偏执,他不善于接受别人善意的劝告,所以别人会觉得他是个难以劝戒的人,是个难以被指导的人,难以被信任的人,怎么因素导致这个人,让其他人难以清静,有一个主要是因为,他的性格,所以刚才讲的,他会不容易接受劝告,善意的劝告,他有不善的欲望,他有不善的支配,然后他还会不断的称赞自己,他不断的称赞自己,然后也容易生气,他也会诡辩、当劝告他的人,指责劝告他的人乃至会因为愤怒,说话不友善 还会反过来指出劝告他人的这些错处 他也无法解释他的行为 当别人劝告他时 他也缺乏正念,心意不善 他嫉妒,贪婪 他虚伪,虚假 顽固高傲 他是個世俗的人 执著世事,难以放下 这些都是令人难以劝戒他的因素,賢友們 如果要算所有剛才講過的那些特徵 總共有18個特徵,18個因素 導致出家比丘,讓其他的比丘難以親近他 所以這部《十兩經》的下一段 是跟剛才上一段很接近的 在我們在家眾菩薩生團裡 受了14項正念的 在家眾中 或者是在家庭中 如果有一兩個這樣子的人 或者是三個這樣子的人 身為人 我們都是沒有完美的 有時候我們自己本身 也有這樣子的特徵或者是因素 然後在肯定的在我們家庭中 肯定也會有一些人 可能有這樣子的一些特徵 或者是在整個生團中 肯定有一些成員會有某一些這樣子的特徵 因為每個人都不是完美的 我們沒有一個完美的人 當我們常常有那種惱怒 那種發脾氣的時候 我們該怎麼轉化 所以賢友們 這部經繼續的讀下去 所以這裡不善的欲望是什麼? 他被不善的欲望支配 他執著於某一個欲望 他肯定要得到這個 滿足他的這個欲望 比如 當我們想要 比如要玩一個遊戲 現在的社會很多這樣子的 這種迷之 沉迷於這些遊戲 越來越多這樣子的人 沉迷於這些 手錶啦 不對 手機啦 這個上網啦等等 他們可以 不斷幾個小時 這樣子用下去 滑手機等等 我們以為我們在用電腦工作 其實有時候是沉迷 有時候是一種欲望 如果他有這份執取的時候 我們就叫他欲望 這種沉迷 就好像是時間用午餐用餐 他們還是沉迷於 不能自拔 這就是所謂的執取 現在你去哪裡的話 你都會看到每個人都沉迷於他們的手機 比如你去餐館 你會看到每個人都在看手機 看視頻 這是非常悲傷悲哀的 因為有家人在身旁 當每個人 每個人其實 過去的家庭是 每個人都在那邊聊天 互相的陪伴 可是現在的家庭 你看到在等待食物到來的時候 那些各個的家庭成員 在做些什麼 他們手上都有一個手機 都不斷地看手機 滑手機 在回信息 等等 等到食物到來的時候 他們才吃 才可以停那麼一下 然後他們又做什麼 以為他們會停止 滑手機 並不是的 他們把幾口食物 放在口裡之後 又再開始滑手機 回信息了 所以這是非常令人悲哀的 事情的狀況現在 有一次我看到 有一次我去巴黎 有一次我看到 一個年輕的女子 她跟她的母親 她的小孫女跟祖母在講話 當他們坐下來的時候 那個小孩子不斷地講故事 講很多 可是祖母 一當把手機 交到她手上的時候 從一個非常可愛 不斷活潑可愛的小孩子 變成了她 一有手機的時候 就完全地沉醉於中 完全地被那個視頻吸引過去 再也不在意周遭的一切事情 或者人 也不再去在乎 祖母在她身邊 所以是完全地沉醉下去了 這也是一種欲望 目前 我在美國 我也在 周遭也是我的家人 然後我也聽到很多的故事 現在越來越多的軟件 這些科技的發生 她不讓她自己的孩子 去動這些電腦 這些視頻 讓這些人 他們在這個 這種工作領域 工作的時候 他們非常清楚 他們不會讓孩子 完全地 因為 這些科技 電子遊戲機 他說 這些工作領域的人 其實做了很多的研究 他們不斷去看 這些中年人 年輕人 小孩子們 所需要的是什麼 怎麼樣可以吸引他們的注意力 完全沉醉於這個視頻 手機等等 網站 網頁中 就是這樣的 這部經所要講的 欲望 就是這樣的 欲望的詞曲 然後有一些網頁 是非常充滿了 暴力 憤怒的 當你看到他們如何 繼續玩下去的時候 這些小孩 或者是人們 都會變得容易地 暴怒 暴力 他們不斷地 完全沉迷於中 這種詞曲 讓他們變得 憤怒 暴力

現在也有人上癮 上癮 對毒品上癮 這樣子的事件 所以這些 慾望 就是這部經所講的 在佛陀的時候 出家眾的僧團裡 當我們師父一心禪師 教僧團這部經的時候 我告訴 我記得在這個時候 就是1988年 我們講到 講到這部經 講到這個 慾望的時候 我們以為是性慾 因為在出家眾僧團裡 這個所謂的慾望 或者是執取 因為到那時候 1988年還沒有 這些電子遊戲 也沒有手機等等 所以當時候 我們只是想到 這個性慾 我們因為出家了 就是要過著這種 沒有性生活的 才不會 因為有時候 出家僧團中 我們雖然是出家了 但還是人 所以有些不容易的地方 我們出家人還是人 還是跟其他人一樣 還是有這種性慾 所以講到 講到剛才 講出家眾也會有性慾 所以我們必須 學會如何處理 我們需要轉化 這樣子的慾望 一種性能量 並轉化成一種 可以讓我們 繼續為眾生 為僧團服務的能量 能力 所以當在僧團裡面 當一些出家眾之間 有一些執取的話 沾染的話 我們會看到 那個出家眾 就會變得沉重 失去了 避免那個出家人 可以很能夠和諧的 跟其他出家人 一起共處 共生活 所以在大僧團裡 有五十多個的出家人 可是 我們眼裡就只有那麼一個人 因為這就是執取了 如果有這樣的執取的話 我們就沒有辦法修習 平等心 這個所心 就沒有辦法修習這個 四量心的所心了 就沒有辦法修習這個真愛 沒有分歧的愛 但一旦有執取 就是一個障礙了 這樣子的執取 對任何一個人的執取 所以對我們出家眾來說 還有另一個障礙是 就是 Loyalty 有時候是非常的細微 就是想要追求名聲 我們做一些事情 需要被人家知道 被人家肯定 當不被肯定的時候 我們所做的一切 所付出的一切 不被肯定的時候 我們就沒有辦法感覺幸福 所以這是非常細微的一種慾望 這種想要被肯定的慾望 想要 希望得到這種 被肯定名聲 有名聲的這種慾望 如果我能夠為這個僧團付出 做很多事 我花很多時間 付出 為僧團付出 在開會的時候 我看到 一些法師 就會用不同的眼光來看著我 看待我不聽我的 沒有看到我 比如我在發表我的建議時 意見時 沒有人聽到我所說的話 我的建議 我的忠告 我的話沒有一點重量 我感覺到失望或者是憤怒 然後我要當下就馬上去辨認 到說 我內心有這個靜默的期待 我期待其他人看到我 我是所有事情都知道的這個人 我是資深的法師等等 那種想法 我都期待 其他人聽我的話 聽我的指示 我就可以看到 如果是這樣的話 這內在就有這個 這個慾望 希望被肯定的慾望 這個大概就是我 這個我慢太大了 如果有正念的修習的話 就可以讓我辨認出 在我心所生起的這些念頭 這些想法 這個慾望 當有這個想法生起來的時候 我就可以 用正念來辨認出來 在我們的生團裡 是非常清楚的 看到這一切的 當他們有這樣的慾望的時候 就有這個情緒的執取 有時候是對某一個人 有時候是對他們 需要被肯定的慾望 或者是希望出名 出色的慾望 這些慾望 當有這些慾望的執取時 我們再也看不到一切了 我們看不到其他人 我們不再對其他周遭的事 有敏銳的觀察 不再對周遭的法事 有敏銳的觀察 也看不到自己 其實已經造成對他人的傷害 我們完全被這些慾望支配了 當有人不能支持我們的時候 不能支持我們的建議 意見的時候 我們就把這個人 不當做是朋友了 我們不再跟他有友好的關係 因為我們希望 我們只希望想要做 做我們想要做的事 這就是最大的原因 這部經文所講的 如果我們有這些慾望 我們就會像經文裡的法師 這種特徵素質 有這些慾望的時候 如果被這些慾望支配 其他人都會讓我 讓其他人感覺 我很難以親近 接近 所以我們需要下決心 做以下的事情 那就是 什麼練習呢 就是這個練習 就是觀照 反照的練習 所以各位形容 比丘因自私良 他有不善的慾望 被不善的慾望支配 因為我們覺得他不友善 所以 所以我們需要這樣子的觀照 觀照我是否心中有這些 我是否有這個不善的慾望 是否被這個不善的慾望支配 他需要這樣子的思量 如果我們觀照的時候 我們知道我們沒有被 這些不善的慾望支配 擷取 如果你看到心中不善的心形 仍未被斷除的話 就應該努力精進的斷除這些心形 所以 其他的因素 如果是擷取的話 他就會容易 我們非常自然的反應 就是當被訓告的時候 我們就會生起煩躁心 或者是對那些自讚毀他的人 也會生起煩躁心 當有不善慾

望的時候 我們的所有幸福都會被取走了 這是我們一個自然的習慣 如果我們要修習四量經 就像這個經書裡所說的 來修習 因為 如果我們要 回到自己 我們就能夠轉變自己 我們就能夠更開心 更快樂 我們或是能夠轉換自己 如果 我們意識到我們沒有轉換的話 我們就會不高興 當我們能轉換自己 我們就能快樂 這是一個 一個 趨勢 一個習慣 如果沒有 如果我們 沒有 轉變的話 我們就會變得很悲傷 那麼這個悲傷也會影響到別人 如果我們在內心裡邊 能夠轉變 我們不轉變的話 我們就不會改變自己 我們自己的狀況 就不會改善 現在請莉莉來慶生 這個經書現在是 各位鮮有 又如一位喜歡打扮的青年和少女 喜歡以鏡子或清水自照 看自己的臉 如果看到臉上有污垢 他會清潔臉上的污垢 如果看到臉上沒有污垢 他會對自己說 真好 我的臉很乾淨 同樣的 各位鮮有 在思量的時候 如果看到心中不善的心情 仍未斷除 比丘門 精進斷除 這些心情 又如果 在思量的時候 看到不善的心情 已經斷除 比丘將活在喜樂中 知道自己要勤敬 修學 常養美善的心情 所以你們從這裡 兩段的經書裡邊能看出來 大目見憐尊者 是非常的現實的 我能看出來 這兩個比較年長的 比丘 他們是真正在修習 通過他們自己的經驗 來給 給出了這些非常 現實的修習方法 給了整個僧團 他們用各種不同的形象 來告訴 比丘門如何來修習 我們僧團裡面有兩位長老 這兩位長老 幫助了 佛陀 來建設僧團 來建設 僧侶的僧團 他們是兩個柱子 當 大目見憐尊者去世的時候 他進入到了 涅槃的狀態 那麼 佛陀的賜者 他看到 大目見憐尊者去世的時候 他感到非常的悲傷 他當時非常的悲傷 以至於無法再繼續 照顧 佛陀 那這兩位 長老 他們真正的在修習 所以 他把 這些建議給了比丘門 這些建議都非常的實用 在僧團裡面 這就是 真正發生的事情 那麼 我們如何能夠保持我們的修習 如何保持我們的快樂 即使在 我們的僧團裡面 會有一位 或者兩位 有苦 或者有一些 消極的種子 那麼這樣的話 我們如何能夠來 緩解這種情況 那麼 通過我們自己的修習 我們能夠往前走 這才是 通過我們各自自己的修習 來改變僧團裡面的情況 這個 教導非常清楚 這不是理論 就是 通過我們自己的修習 通過我們自己的經驗 通過我們的生活經驗 來改變 如果我們無法把這些 教導 應用到我們的生活中 應用到我們的僧團 應用到我們的家庭 應用到我們的工作中 應用到我們與同事的交往中 那麼我們就沒有辦法 改變這種狀況 現在我們還有 十分鐘能提問 好像有一位 叫思門的人要提問 謝謝 親愛的僧團們 親愛的定言法師 我的問題是 在僧團裡面 有一個非常清楚的 戒律 但是在我們 在家中的僧團裡面 有很多 OI 的成員 但是 我們的修習是在不同的階段 有的時候 就是 我的問題是 我們如何能夠 來接受 我們所受到的這些 所學到的這些教導 然後在 我們的在家中的僧團裡面 來修習 要非常善巧的來修習 來善巧的溝通 例如在我們的 在家中的僧團裡面 可能會有一位律師 他比較喜歡 比較喜歡 跟人家爭論 使得 我們的僧團裡面 會出現一些情況 或者有的時候 會產生一些疑問 那麼我們如何能夠在 我們如何能夠 讓僧團知道 就是我們需要改變 但是呢 我們要善巧的告訴僧團 如何來改變 是要非常慈悲的 對待他人嗎 是通過慈悲的 對待他人的方法 來善巧的溝通嗎 從我們所學的 這些經書裡面來看 其實這些教導 都是非常清晰的 你的問題是 在我們的日常生活中 我們在休息的時候 又沒有辦法那麼清晰的 來進行休息 我們 因為 事情並不是那麼清晰 我們就 沒有辦法 沒有辦法像大木劍連尊者那樣 說得很清楚 我們可能很擔心 但是我們要 大膽的說出一些真相來 有時 我們所使用的方法 有時候要表達我們的不滿 來表達我們的不舒服 我們 但是有的時候 我們在傳達我們的 這個信息的時候 又不是很清楚 可能我們所傳達的信息 有點亂 那我的問題是 就是如何來清晰的 傳達這個信息 我們所要傳達的信息 如何能夠清晰 我們這個思量經是告訴我們 如何能夠 來 管理我們的情緒 在我們的生活中 在我們與他人的交往中 來

管理這種情緒 如果對方的行為 有一點 我們覺得不舒服的話 我們仍然要想辦法 來保持這個和諧 保持我們的快樂 我們如何能夠使我們的注意力 來專注在解決某一個問題上 我們將我們的注意力 要首先來看自己 來關照自己 是不是我們能夠 我們是不是不喜歡這個人 而不是先去跟對方說 目前來看 這個思量經是告訴我們 如何 能夠與對方來進行和諧的相處 因此我們要首先關照自己 然後呢 再進一步 當對方需要我們 去聆聽 來聆聽他的積極的種子和消極的種子 如果對方不聽的話 打開視頻 然後相互的看看對方 我知道有些人可能不願意打開 但是感謝大家今天來參加 我真的很想知道 你們如何能夠把思量經 應用到現實的生活中來修習 我也想知道 我真的想知道 你們怎麼去休息 如果你能休息的話