



不放棄嘗試的心

秀峰禪師

妳說自己的能量損失得很快而想把它留住…所以妳希望再次獲得能量。一般來說，經過一段時間的禪修後，我們都會充滿能量。這是沒有好沒有壞。關鍵是我們如何運用這些能量。如果我們有一個正確運用這些能量的方向，那麼，我們的能量就會源源不絕。

就舉一個例子：坐禪的時候，當定力增長時，我們的業力也同時增長。這業力就如車廂裏的乘客即是貪、瞋、癡。所以，當我們返回日常生活時，這位車廂裏的乘客便會說：「啊！我的機會來了！」它會左右支配你，消耗和用盡妳的心力。從而再次掌握大權。這個「小我」並不想消失，並不想失去控制大權，因此它要左右支配妳…這樣，妳的壞習慣和模式便再次出現。

如果你與這位車廂裏的乘客對抗，它只會消耗妳更多的心力，最後會令你退心。所以，請不要理會妳的感覺、因緣或處境。我知道知而行難。但是，如果你在每一剎那，在做每一件事情時，只是去做…不間斷地嘗試，就算萬年亦不要放棄。這一點是非常重要的。

在不久之前，我曾問崇山大禪師這個問題，他的回應是：「道高一呎魔高一丈，但心力再加上嘗試的心，那麼，業力便會無所適從了。」所以，嘗試的心是很重要…明白嗎？

香港銅鑼灣禮頓道 32 號星華大廈 5 字樓

5/F Starlight House 32 Leighton Road Causeway Bay Hong Kong

Tel: 2891 9315 Fax : 2575 0093

網址 : <http://www.subong.org.hk>