

重點

- 1) 靜心：聽音檔、唸梵咒
- 2) 在筆記本寫下「今天，我記得要愛迎面而來的每個人、每件事」
- 3) 完成今天的作業：讀寓言，在筆記本裡寫下你的感受和想法，分享到群組。

祝你有個豐盛的一天！

進度



梵咒

Sat chit ananda Sat chit ananda

作業

下方的寓言讀兩遍後把你的想法和感受寫在筆記本裡。
今天，請在群組裡分享心得：這個寓言對你有什麼意義？

寓言

“ This Too Shall Pass. ” 有一個國王向他宮中的智者要求說：「我為我自己做了一個非常漂亮的戒指，我是用最好的鑽石做的，我想要在這個戒指裡面藏著一個訊息，它可以在我極度絕望的時候幫助我。它必須非常小，這樣它才可以被藏在那個戒指的鑽石底下。」

他們都是智者，他們都是偉大的學者，他們可以寫出偉大的論文，但是要給一個非常簡短的訊息，讓它可以在極度絕望的時候幫助國王.....他們左思右想，參考了很多書，但還是想不出來。
國王有一個年老的僕人，他幾乎就像他的父親——他以前是他父親的僕人。國王的母親早死，因此由這個僕人來照顧他，所以他並沒有像僕人一樣地被對待，國王對他非常尊敬。那個老年人說：「我不是一個智者，我也不是一個學者，我沒有那麼博學多聞，但是我知道那個訊息——因為就只有一個訊息。這些人無法將它給你；它只能由一個神秘家、一個已經達成他自己的人給你。」

「我在宮中已經度過了漫長的歲月，各色各樣的人我都看過。有一次，一個神秘家，他是你父親的貴賓，剛好由我服侍他。當他要離開的時候，為了要感謝我對他的服務，他給了我這個訊息。」他將它寫在一張小小的紙上，摺疊起來，告訴國王說：「不要讀它，只要將它藏在戒指裡。唯有當每一件事都失敗，已經無路可走時，才可以將它打開。」

時間很快地就來到了，國家受到了侵略，國王失去了他的王國。為了要保存性命，他騎著他自己的馬逃走，敵人的馬在後面追趕。他只有一個人，而他們人很多。他來到了一個無路可走的地方，一個死的盡頭，再過去就是懸崖和深谷，一掉下去就完了。他不能回頭，因為後面有敵人在追趕，他可以聽到他們的馬蹄聲，他也無法再向前走，而且也沒有其他的路.....

下一頁繼續閱讀

寓言

突然間他想起了那個戒指。他將它打開，把裡面的紙拿出來，裡面有一個很小但是非常有價值的訊息，在它上面寫著：「這也是會過去的。」當他在讀這句話的時候，他突然變得很寧靜：「這也是會過去的。」事情真的就這樣經過了。每一件事都會經過，在這個世界上沒有一件事會永遠停留。那些追趕他的敵人一定是在森林裡迷路了，一定是走錯路了，馬蹄聲漸漸、漸漸地聽不到了。國王非常感激那個僕人，以及那個未知的神秘家。那些話語被證明是奇蹟般的。他將那張紙摺疊起來，放進戒指裡，再度糾集他的軍隊，收復他的王國。當他以勝利的姿態進入首都，那裏到處都在慶祝，有音樂，也有跳舞，他對自己感到非常驕傲。那個老年人走到他馬車的旁邊說：「這個時候也要看一下那個訊息。」

國王說：「你是什麼意思？現在我已經勝利了，人們都在慶祝，我並不是處於絕望之中，我並不是陷入絕境。」那個老年人說：「聽著，這是那個聖人告訴我的：這個訊息不只是在絕望的時候可以用，在很快樂的時候也可以用。它不只是在你被打敗的時候可以用，它在你勝利的時候也可以用——不只是當你在最後的時候可以用，當你在第一的時候也可以用。」

國王將那個戒指打開，讀了裡面的訊息：「這也是會過去的。」突然間，同樣的寧靜、同樣的和平降臨到他身上——就在群眾當中，就在大家都高興興地在慶祝和跳舞當中.....那個驕傲不見了，那個自我不見了。每一件事都會經過。

他叫他的老僕人坐上他的馬車，他問說：「其他還有什麼嗎？每一件事都會過去.....你的訊息真的非常有幫助。」

那個老年人說：「你記得你經歷過的一切嗎？沒有什麼事、沒有什麼感受是永恆的。夜晚會轉為白天，喜悅和絕望的時刻也會互換。接受這就是自然，就是人生的一部分。」當你檢視人生中的遭遇（有好有壞）時，請想著寓言裡的智慧「這也會過去」。

今日金句

今天，我記得要愛迎面而來的每個人、每件事

今日冥想音檔

中文冥想音檔

https://drive.google.com/file/d/1vE0_a7GO-gspBYZuvuqU4fwavuEBwVGq/view?usp=share_link

English Audio

<https://drive.google.com/file/d/1k926wUEdyYcesSA3aBQKq38fG3C8YxbH/view?usp=sharing>

LINE 官方帳號更新

現在在ness LINE官方帳號，可以看到為你精選的各類身心靈課程推薦！
無論是冥想、音療、瑜珈、藝術療癒、自我成長、放鬆身心、靈性提升...
你想找的身心療癒都在這裡！

現在加入探索適合你的療癒體驗>> <https://lin.ee/1pKq7oP>



掃描加入