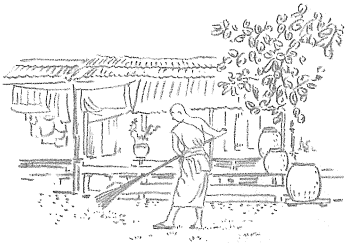

維持心的平衡

以七覺支調心，正如牧心牛一般，
面對這條頑強而易迷失的心牛，
只要我們持續修習四念處，
使七覺支充分而完整地開展，
輪迴之苦便得以止息，
騎牛歸家，也就指日可待了。