

快樂是此時此地

圖·文·Arno Him (金融管理)



1月22日星期六 (天陰有雨)

半夜被媽子吵醒，看到一行禪師往生的消息，立刻回到自己的呼吸，並對禪師報上感恩的微笑，多謝他令我的人生變得不一樣。

知道今天的日程排得密密麻麻，我要好好休息，做好已安排的事，所以暫時不追看有關禪師的報道。

7am 如常和朋友進行周末共修，最尾加插帶唱一行禪師的《no coming no going》，希望借今天讓友人知道，禪師教我如何面對離別。

12nn 為梅村好友婚禮做兄弟度身做衫，疫情下排除萬難，結合更顯可貴，亦令我記起許多其他梅村家庭，因一行禪師教的deep listening和loving speech，變得更融洽。



1pm 和家姐約了一對可愛兄妹，到我至愛的素食餐廳進行 double sibling date。出發前，有點懷疑自己會否有心情食大餐，但聽聞該餐廳在疫情下生意大受影響，心想應當支持一下，但心中開始有點「東西」浮面，我猜是和一行禪師有關的，不是傷心難過，但心口總是有點怪怪的感覺。當刻提醒自己，禪師教的 mindful eating，每口咀嚼多幾次，當你慢下來進食，便會品嚐到食物的美味，及體會到準備這一頓飯背後的努力和愛，不知不覺為自己做了滋養身心的食療。

4pm 今周嚴重失眠，用梅村 App 做深度放鬆。

6pm 精神爽利地到漢禮麗舍，準備首次的 live talk。一、兩周前，覺得身邊很多朋友都有一點鬱鬱不歡，而以往媽子在漢禮最擅長的，便是和客人作馬拉松式「吹水」，許多朋友都說，吹吓吹吓，心情便舒暢多了，於是提議家姐不如借漢禮麗舍平台，和新舊朋友一齊圍爐取暖。原本想講其他的話題，但見今日一行禪師的新聞洗版，心想：不如借今天介紹一行禪師的教法給更多朋友，於是，就跟大家分享家姐和我如何遇上一行禪師，以及在修行路上的點滴。

做完了 live talk，我發現原來我那心中不知名的東西，是感恩和溫暖。今天所做的一切，都是跟隨禪師的指引而做的，他的往生，只不過是提醒我回到當下，遇上任何景況，只要捉緊這一秒，快樂便是此時此地，感恩遇上這令我一生受用、感覺溫暖的智慧。

謝謝您，我的老師——一行禪師。🙏

Darling, I'm here for you 愛的真言

當你愛一個人，你能給對方最珍貴的禮物不是什麼，而是你的存在。

