



文·Jimmy Chu (軟件工程師)
在生活中

踐行佛法

我想分享我從一行禪師身上學到的東西：

- 1) 我是約2011年接觸到梅村香港。那時我偶爾有看佛法書籍，當然也有讀《心經》。但都覺其中文字很晦澀難懂。後來看到一行禪師的教導及文字，他把佛法化成簡單易懂的道理。我也因此更加認識佛法。
- 2) 一行禪師及梅村不太喜歡談論佛學，但希望我們在生活中活出佛法。所以講解到在家眾有一定認識後，不是更加去鑽進佛法的文字及定義，而是在生活的不同層面，讓我們更好地實踐佛法。如梅村內每小時的鐘聲、回到呼吸、安靜步行（行禪）等，都是很容易理解（但並不代表就很容易做到）。

- 3) 很多時出家人都可能選擇避世，但一行禪師主張 Engaged Buddhism，把佛法在參與世情中實踐出來，在處理俗務中弘揚出去。他個人就參與了不同的義工及辦學，並在 60 年代去了美國，請願游說美國政府暫停參與越戰。身體力行地說明了佛教徒如何積極參與世事，並把世界變得更美好。

這些都讓我深深有所學習。🙏



五項正念修習

1. 尊重生命
2. 真正的幸福
3. 真愛
4. 愛語和聆聽
5. 滋養和療癒