

打開人生另一扇門

文·Karen (行政人員)

我非常感恩在我人生最痛苦（經歷至親離世，工作上感到迷惘）的時候，接觸到一行禪師的教導及其僧團，而且感到相應，很快便建立一種連結，就好像人生有另一扇門已打開。

法師們安穩、正念的能量，以及同修的精進及轉化，亦深深打動了我，讓我非常有動力去學習佛法及在生活中修行。具體的改變包括：看身邊的人及事的態度不同了，多了一份慈悲和理解，對自己及別人少一點批判。我認為如果能夠跟着佛陀的教導（四聖諦、八正道、五項正念修習等）去修行，這就是存在的意義，無論是洗碗，還是步行，也是修行的機會，是值得享受的每個當下。

人生不是一定要得到一些實在的東西，例如擁有多少物質及非物質的東西，而是在精神和靈性上的培養。我亦學到 no birth, no death（無生無死），對死亡亦不必感到害怕。現在我有更大的勇氣，選擇我認為最能滋養自己身心的生活。我發願，我會善用我的餘生，努力修習佛陀及一行禪師的教導，以生命影響生命。🍷

