

見證禪修

釋放壓力，找回快樂生活

香港，林惠珠

我是林惠珠。二十多年前，我曾經在一間小型貿易公司工作。因為我們公司主要做海外貿易，所以每當出貨時，都需要出示出口證明，請海關查驗。每次海關來查驗時，都由我負責接待。因為擔心工作出錯，所以我的壓力很大，久而久之，人也變得不開心起來。

此外，來自家庭及子女教育方面的壓力也令我很煩惱。印象最深的一件事是，十多年前，我的女兒升中學，因為她小學時就讀的是名校，但是升初中時卻沒考好，導致無法進入名校的中學就讀。當時我很生氣，覺得女兒很不爭氣。對我來說，女兒沒有進入好學校讀書，就像天塌下來一樣。

記得約 1991 年時，我開始失眠，經常看電視看到一點多才能入睡，到兩三點就會醒來，直到五六點鐘，天差不多要亮時才能重新入睡，睡一個小時左右，就又要起床準備上班了。

印象中，大約是 2018 年 10 月，姊姊帶我來到菩提禪修。當時，我對菩提禪修還很陌生，可是一到永康菩提禪堂，就覺得很溫暖、很親切、很開心。

2019 年 1 月，我參加了 8 天半健身班。在練習了「大光明修持法」以及聽了金菩提宗師的開示後，收穫很多。尤其是金菩提宗師的開示非常好，改變了我的身心，開示中，宗師有對我們講到要包容、

要接受、要學會愛、要學會原諒傷害我們的人。這令我想通了許多事，我開始不再執著與糾結於曾傷害過我和事，包括工作上不如意的事，凡事都往好的方向去想。

自從參加完健身班之後，我的家人都說我改變了。女兒說：「媽媽，我發現妳明顯變得不同了，不僅思維靈活了，而且想法也變得正面了。」我的丈夫也說：「妳現在完全不同了，我覺得妳變開心了，說話也很正面。」

禪修後，我覺得我在家庭、子女、工作等各方面都有收穫。在工作方面，因為我的思維變得簡單清晰了，所以工作速度也快了，遇到困難時可以很快解決，不會把簡單的事情複雜化。

我十分感恩菩提禪修，它讓我收穫很多。我希望以後可以帶領更多有緣人認識菩提禪修，讓他們得到身心光明和快樂。

（註：禪修的效果會因人而異）