

在去年的11月，我從一個朋友的電子郵件中得知了關於Pa - Auk 禪林的 Kathina 儀式。他說，禪林離我們的家很近，並催促我們過去。

我離開緬甸將近27年，但還未參與這裡的咖堤那 Kathina 慶典。因此，我和太太決定了參加。

我們從網路上找到了Pa -Auk Taw Ya 的地址。我們非常開心地發現網路上所提供來寺院的路程指示和照片，很清晰和準確。在通過電話與禪林確認後，我們來到這裡的 Kathina 天。

抵達後，我虔誠地仰望著僧侶，他們在我的心中激發出一種前所未有的相信和奉獻精神。在我的記憶裡，這47年之間我並沒有特意的參與寺院以及相關活動。當我到台灣之後，我也一直忙於工作，因此忽視了我的宗教信仰。

我覺得Pa -Auk Taw Ya 是一個很好的禪修地方，並能讓人和僧侶從中得到快樂。在我的心中一直有一股強烈的衝動勿必要參加這裡的禪修課程。雖然工作的關係無法請假，但我還是試著在每|個半月禪修一次。最後，在接近七月的 Vasak 天，雖然只是短短的四天，我們終於參與到了禪修課程。

面對剛開始的禁食與8戒律，我抱著緊張的心情。但一旦進入到了課程之後，這一切的緊張變為了輕鬆，並且很開心能夠增進我的 Sila。我明白在這短短的時間內是沒辦法提高我的集中力，例如像是早晨的朝拜，朗誦，冥想和晚上與僧侶一起的禱告。但是這卻激發了在我內心中對宗教的忠誠。

在這短期的四天內，從簡單的生活方式中，我感受到了身心靈的平靜以及提高了集中力和 Sila，也激發了對一切眾生前所未有的和平與愛，特別是在早晨禱告後正走在斜坡要去吃早餐的時後。

謝謝大家！

---

---