【專輯】

慈悲、正念與觀照

快樂的修煉

修行可以將心中憤怒的火海轉化成清新的湖泊，
一旦我們內心得到轉化，
不只能停止受苦，
也會成為身邊的人快樂與幸福的泉源。

（攝影：釋自顯）