

快樂有限期？

早前與中學同學聚會，被問到女人四十的感想（我是他們當中第一個踏入四十歲）。我只是淡淡的說：「都沒什麼的，其實沒什麼大分別，不過我很感恩，現在的我比以前的我開心了許多。」A同學問道：「你所指是哪段時候的以前呢？」「所有的以前；可以說一年比一年快樂。」B問：「是否因為有了小孩？」我略有所思：「不是因為小孩而變得開心，是因為瑜伽、冥想與正念練習的關係，讓我更快樂。」A接着說：「是嗎？我衷心替你開心。我覺得人越大，理應越覺得沈重，但若果你能反這個『定律』的話，我真的由衷恭喜你啊！」

在回家的路上，以上的對話不斷地在我腦海裏重複着。可能在我生活的圈子裏，一直被很多同修包圍着，大家都認知到透過修煉可以「越老越快樂」。但這個對話讓我想：「對於沒有接觸修行的人來說，是否覺得快樂是有限期？」好像越年輕就有越多快樂的籌碼，但當年紀越大、健康不比以前好、責任越大、要處理的事情越複雜時，快樂的籌碼就變得越來越少？

嗯，我相信若果沒有修行的話，我的快樂就只能寄盼在自己的健康、財政狀況、與另一半的關係、家人的關係、物質的豐裕、社會的地位、工作的成就等。可是，有很多人就算擁有很多，卻不見得非常開心，反而有着一份莫名的空虛感、失落感。

四十歲，來到生命的一半，不得不承認健

康不如以前、在關係裏遇到不少分歧，以及人生的無奈，若果快樂取決於以上的好壞的話，難免會感到沮喪及失望。

反思自己是否因為面前所擁有的豐盛而快樂？我不覺得是。我感到快樂是因為現在我比較喜歡自己：沒有那麼計較、沒有那麼需要透過外界的認同來確認自己的存在價值、沒有那麼着重結果的成敗、能更有效地發揮自己的長處並包容自己的短處等。**我開心是因為做人比較隨心、隨緣。**

感恩有正念的練習，讓我學習坦然的看待生命的無常，不去執取不屬於我的，同時享受現有的，因為知道下一刻並不會一樣。感謝佛學，讓我看到一切的因緣聚散，知道自己的努力是生命河流的一滴水：成功了，不用急着邀功，感恩有其他條件的配合，但同時亦確認自己的努力。失敗了，不用太在意，因為我的付出，也只是生命河流的一滴水。接受時間與條件並未具足，反思自己哪裏有改進空間，努力做好本分，並確認自己的特質。要發生的，因緣具足時就會發生。

感恩禪修練習，幫助我建立一個平常心去面對生命的起伏無常。

快樂可以無限期，一切取決於你的心。☞

失敗了，不用太在意，因為我的付出，也只是生命河流的一滴水。

