



幸福在眼前

在一行禪師教導的《五項正念修習》裏面提到：「我知道真正的快樂取決於我的心態和對事物的看法，而不是外在的條件。如果能夠回到當下一刻，我們會覺察到快樂的條件已經具足；懂得知足，就能幸福地生活於當下。」每次讀到這一句，我都會有很深刻的感受，它提醒我練習放下對過去的懷緬、對將來的計劃，好好的回到當下，察看現在擁有的一切，同時在自己此刻的能力範圍內，盡力就足夠。

在《瑜伽經》內亦有提到，除了練習不貪婪之外，練習知足亦是同樣重要。貪與知足，有着一個莫名的關係，就是當一個人能知足時，心並不會很貪。可是，不貪的人不一定懂得知足。由此可見，練習知足可以幫助我們弱化貪婪之心。

首先看看貪與知足的分別：**貪是去看自己沒有的東西，並且希望得到；而知足則是去看自己已經擁有的東西，並且存有感恩之心。**前者有着一個渴求的狀態，而後者則是一個具足的狀態；就算在外在環境沒有改變的情況下，這兩種不同的心態，的確會為我們帶來很不一樣的心境與體驗。

記得我小時候就讀基督教學校，每天都有祈禱的習慣，我們會感恩這個、感恩那個。縱使我念着感恩的語句，可是，當時我並沒有感恩的感覺。直到接觸了佛學之後，學習到原來每一件事情的發生，需要配合不同的因與

緣；原來此刻擁有的，並不是純粹因為個人的努力，而是因為同時有着不同環境的配合，這讓我慢慢看到，原來目前出現的，並不是「奉旨」而來。

在這裏，我想與大家分享其中一個幫助我很多的感恩練習：

每天找十件讓你感到感恩的事，並用以下的方法記錄下來；它可以是一些簡單的小確幸、也可以是值得大事慶祝的事情。

不貪的人
不一定懂得
知足。

我感恩_____，因為_____。感恩、感恩、感恩！

這個練習分三部分：首先寫下自己覺得感恩的事情，之後要寫感恩的原因，再加三句感恩。十個感恩都是用這個方法寫下來。

當練習感恩時，懷有感恩的心是最大關鍵，所以透過寫下原因，可以幫助你發現每件「簡單的事」背後，都有着很多條件，才能夠讓你擁有目前的豐盛。能看到這點的話，感恩的感覺，就會油然而生！透過最後三句感恩，可以讓你享受並感謝當下的豐盛。

很感恩能遇到這個練習，因為它幫助我從多年的抑鬱中走出來，發現我不需要「解決」抑鬱的問題，就可以立即享受幸福！感恩、感恩、感恩！

希望你也能透過這練習，發現幸福就在眼前！☺