

「我行過許多地方的橋，看過許多次數的雲，喝過許多種類的酒，卻只愛過一個正當最好年齡的人。」這是文學家沈從文寫的情書…

天地之大，人生際遇跌宕間，給他遇見張兆和，撥開雲霧已然是她，悸動的感覺可想而知。靜觀於我亦然。

十多歲開始獨個兒生活，我一直用很保護自己的方式跟周遭的人相處。然而，我卻阻擋不了命運加諸我身心的撻伐。從此我以緘默來對抗命途的多桀，拚了命的工作，拚了命的進修；冀望將過去的傷痛徹底忘記。直至懷抱着與他生死相許的憧憬，我終於有了自己的家。然而，當夢想破滅，內心難免經歷對自己全盤的否定。自憐自棄的情緒漫無邊際的掩蓋過來，叫人的心無止境的往下沉。越跟它角力，便越覺得受困…

1941年3月28日，英國女作家 Virginia Woolf 以自溺結束生命，她在口袋裡裝滿石頭，走入河中自沉，並給丈夫寫了遺書…

"Dearest,

I feel certain that I am going mad again. I feel we can't go through another of those terrible times. And I shan't recover this time. I begin to hear voices, and I can't concentrate. So I am doing what seems the best thing to do.....V."

是的，我理解吳爾芙，鋪天蓋地的累令我自覺支持不下去，過去化身為夢魘迫迫得我喘不過氣來…

上天給我最美麗的祝福，就是從一位臨床心理學家那裏，認識了以呼吸和安靜來覺察自己的意念，觀照自己的心思。他分享，我使用心的聽，遇見疑惑將疑惑告訴他，他便來解惑，我的心也徐徐向靜觀的旅

程敞開...

在自我觀照的過程中，不用跟自己的過去角力，只要好好的跟自己相處和對話；就夠了。

在靜止中，讓敏感脆弱的神經元都給沉澱了下來；就夠了。

生命無常的本相已然存在，不用跟永恆拔河，活好今生今世每一個當下；就夠了。

懷抱著隨順的心懷過生活；逆來又何妨順受！

活在當下讓心思都沉靜下來，留住了生活裡很多動人的細節，成為當下的感動；感恩的泉源。路上遇到歡喜見的人，開心！讀了一本滋養人心靈的書，分享！看見一篇用心寫的好文章，感動！身邊若有人需要鼓勵，祝福！然後，你會發現每天可以感恩的事情到處的是，每天可以分享的東西多的是…

黃子華，眾所皆知，是搞棟篤笑的“能手”；我反而對他自彈自唱的一首歌很有印象，就讓我借用來替靜觀作註腳，挺有詩意的。

陪伴這恍恍惚惚的靈魂 世界空曠無人

黑暗裡覓尋 而願望是與你同行

長路遠 說說笑笑似傻人 放棄黑暗入紅塵

因你在紅塵 因有你同行 而願望是與你同行

當下的我，是一個生活很簡單的媽媽，懷抱著靜觀的心思過日子，除了兩個孩子，我甚麼都沒有；正因為一無所有，只能面對自己的生命。事實是；每個人的人生定然會陸陸續續失掉許多珍貴的東西，美國女詩人 Elizabeth Bishop 就為“失去”作了很溫柔的詮釋。

The art of losing isn't hard to master;
so many things seem filled with the intent
to be lost that their loss is no disaster.

精通失掉的藝術並不難
許多東西...本來就是打算被失掉的
失掉他們...
不算災難....
