

當世界紛紛擾擾，烏克蘭局勢、新型冠狀病毒變種和全球自然災害等，影響所及，本地經濟仍然疲弱，據政府報告「考慮到上半年經濟表現遜於預期，以及環球經濟前景急劇惡化，二零二二年實質本地生產總值增長預測向下修訂至-0.5%至0.5%。」¹加之，移民潮²、人口老化，而適齡學童又持續減少，中小學將面臨「減班」³傾向等隱憂。在這種負能量充斥的氣氛下，一不小心就會患上「情緒感冒」，陷入惶恐和不安的失衡狀態，此時先賢哲理或許能照顧我們的「情緒感冒」，好好呼吸，穩定自己的心神，體悟「活得自在」的樂趣。既不受過去榮耀的羈絆，更不受未來的綑綁，活在當下的一刻，悠然自得。

莊子（約公元前369 –前286年），名周，宋國人，戰國時的道家代表人物，與老子合稱「老莊」。他著有《莊子》，全書分為三十三篇，載有「莊周夢蝶」、「鼓盆而歌」等典故，膾炙人口。他生於封建解體、王命不行、禮崩樂壞、戰亂頻仍和天下無道的時代，百家爭鳴，眾聲喧譁，追名逐利，人又如何自處養生呢？莊子的無為之道或許給我們一點點啟示：



「天地與我並生，而萬物與我為一。」《莊子·齊物論》

「獨與天地精神往來。」《莊子·天下》

「安時而處順，哀樂不能入也。」《莊子·養生主》

人如果能安於時勢，順應自然變化，四季有時，生死有命，心如止水般平穩，那麼喜怒哀樂，種種情緒執著就如風般，穿透我們的身體，通過呼氣排出體外，就無法入侵內心。

¹ 詳見<https://www.hkeconomy.gov.hk/tc/situation/development/index.htm>。

² 〈移民潮 | 一年11.3萬人離港創新高 人口連跌3年 這年齡層跌最多〉，《香港01》，2022年8月18日。

³ 〈教育局「點人頭」中小學共減36班〉，《星島日報》，2022年9月29日。

生活猶於走鋼索，人如果只執著於把角色做好，就易陷入想不停、坐不住和睡不好的困境。

筆者從事中國歷史教學逾十年，身兼多職，如班主任、科組主任、科任老師、中史學會統籌、其他行政事務，以及帶領學生參與校外考察和比賽等等。為了每天演活所屬角色，拼命地去做，不容許「不知道」、「不夠好」，一切都要盡在掌握中。當下班回家，就仿如一件家具，失去人的生命力，疲憊不堪。誠然人很害怕「不知道」，因為會感到莫名的迷茫和失去安全感，故需要「什麼都知道」，哪怕知道了不一定等於明白。在成長過程中我們努力避免「不知道」，故學生努力讀書，工作後努力進修，在這些努力背後有多少來自對「不知道」的恐懼呢？

莊子曰：「吾生也有涯，而知也無涯。」

以有涯隨無涯，殆已。」《莊子·養生主》

要知人生的智慧，往往並不是建築於知識累積的基礎之上。倘若盲目追求無涯的知識，越走越遠，充實的只是知識系統，而誠非智慧本身。

當你生活忙到喘不過氣來，倒楣的事接踵而來，面對生命悲慘的時候，學富五車未必幫到您處理情緒問題。反而，處理不舒服的感覺，正念是一種自我療癒的膏藥，正念就是持續練習深入體驗生活的每一刻，能帶給我們生活的幸福感。比方說正念行走，行走時，全神貫注，心無罣礙，將步伐和呼吸同在，吸氣時提起腳，向前踏步，呼氣時先放下腳跟，然後腳掌和腳趾，感受腳底觸碰地面的感覺。行走這個動作，讓筆者感受到自己「存活著」，感恩有充份力氣帶領自己行走。只要每一次專注帶回呼吸和步伐，光是如此，就能撫平內在的風暴。

放下種種執念，好好呼吸調息，獨對內在，培養內在的祥和。當我們能夠清晰的觀看，就會心生出理解、慈悲和寬恕。瑜伽修習，讓筆者學會於能力範圍內，放下對結果的期望，盡力而為之。恰如大自然界的所有物種，不執著於事情的結果，卻繼續生存。因為活著就是為了活著，期望世界充滿愛和包容，互勉之。(後記：筆者已完成200小時哈達瑜伽導師培訓、barre導師培訓及輪瑜伽導師培訓課程)