

生活，可以有別的選擇；生命離不開歷史。

筆者親身接觸過身邊被情緒困擾的親友，深明這問題為身邊人帶來極大的影響。對於「活著有何意義？」、「如何活得快樂？」等等話題，有過反覆的沉思，也看過不少相關的心理學、精神科、勵志書籍。逾十年的教育事工中，曾接觸過不同程度上的情緒病患者或長期處於「亞健康狀態」的人士。都市人不快樂，問題都離不開健康、事業（如學業、工作）、家庭。他們之所以患上不同程度上的情緒病，主因大都是來自過份與他人比較、傾向追求愈來愈多，超負荷帶來的焦慮和孤單，與親友關係變得疏離。曾任香港中文大學校長沈祖堯教授曾言：「你生命中總有4個球在不斷拋接：健康、家人、朋友、事業，只有最後1個是膠做的，落地地會彈番起；但另外3個是玻璃球，稍一失手便會粉碎。」¹ 在死亡面前，您會突然發覺，不論您擁有輝煌的事業、再多的金錢，也無法換取健康、家人的感情。在死亡的一刻，您帶不走地位、財富、外貌，那個時候，您最渴望得到大概是愛和快樂。

人生短暫，就是因為我們不可能有無限的時間、精力，對於生活，我們必須作出適當的斷、捨、離。想過簡單的生活，我們得增加與親友之間的聯繫和交流，多花時間在個人靈性上的思考，留意自己的情緒，尋找自己的喜好。另一方面，減少對物慾的追求，將生活壓力減至最低。適時遠離電子產品，改變自己的心態，嘗試享受簡單、原始的美好。6月下旬，筆者與中學生去了一趟北京，親歷不少古跡、遺址，如長城、故宮、盧溝橋等，也參訪了中國社會科學院大學，與當地師生進行交流，重拾研讀國史的情懷。歷史的魅力往往很誘人，歷史感喚起不單純是對真相的追憶，更喚起人的內心深處對事物的眷戀。誠如國學大師錢穆先生所言：「所謂對其本國已往歷史略有所知者，尤必附隨一種對其本國已往歷史之溫情與敬意。」這份對歷史的情感並非只是面對過去，也是面向未來。試想想人類如果失去關於自身存在的記憶，等於使現在的一切都變得毫無價值。

人在世間的一切遭遇都是因緣。對一切好因緣都要學會珍惜和放下，珍惜是因為它好，放下是因為它只是因緣。一切幸福和苦難都是相對，不把成敗得失看得太重，看到人生的全景和限度，因此快樂不會忘形，痛苦不致失態，漸漸形成一種豁達的胸襟，在沉浮人世的同時也能跳出來加以審視。比方說，正視苦難，「天有不測之風雲，人有旦夕之禍福」。一個人在苦難中也可以感受到生命意義的實現乃至最高的實現，因此幸福和苦難不一定相互排斥。

生活·是可以選擇的。只要願意踏出一小步，您的生活將有很大的改善。恢復平衡，修習正念呼吸及正念行走，能讓我們連結到身體的奧妙。首先是轉念，協調身心，培養內在的安祥，繼而生出理解和慈悲。猶記得，筆者在什剎海正念行走，雖然汗流浹背，但是只要您每一步都放慢下來，感受腳底撫觸大地，讓身心重獲平靜，每走一步都是享受。珍惜每一秒鐘，深觀古建築、遺址，我們可以看到北京的歷史——真是太美了。我們從活著的那一刻就是奇蹟，期望世界多點愛和慈悲，互勉之。

¹ 〈沙士令沈祖堯更懂親情關愛〉，《文匯報》，2013年3月9日。



筆者攝於什剎海, 2024年6月。



