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,跌落地會彈番起;但另外3個是玻璃球,稍一失手便會粉碎。」 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。



