

迷茫的時候，問自己，為甚麼覺得不舒服？迷茫為甚麼讓我不舒服？答案很簡單，「因為不知道怎樣做啊。」不知道現在這一步走得對不對，所以很迷茫、非常沒有安全感。

人很需要「知道」。哪怕知道了也不一定等於明白，要走的路可能還是一樣，要犯的錯可能差不多，但就覺得知道一點點總比完全不知道好。就像在海上浮沉時，有根木頭抓着總比沒有好，儘管有沒有木頭也好，人仍在大海中漂浮着。

想一下還是嬰孩的時候，不會走路，跌倒了自然爬起來再試着走。沒有那麼多念頭，也沒有太多挫折感，跌疼了只會哭一哭，很快忘記痛楚，之後再嘗試。就這樣跌跌撞撞，不知怎地就學會了。

如果問小孩：「你知道怎麼走路嗎？」他只會說：「不知道，就這樣走啊。」「你不知道又如何走呢？」「不知道，就這樣走啊。」

小孩學習的方法就是不斷嘗試，憑着身體在不知不覺間從體驗中實踐並吸收的訊息而學習，就是這麼簡單。

回顧自己以前覺得很困惑、走投無路的時候，不知怎地就會突然找到線索，讓自己從黑暗中走出來，看到光明。當然，有時這過程比較快，有時比較慢，但到最後都能走出來。再回顧一下一些本以為很有把握的事，自己以為瞭如指掌、盡善盡美，但其後不斷發現自己以為很清楚的時候其實並不是很清楚，還有許多不了解的東西，還能做得好些。

在這些過程中，「知不知道」純粹為了安撫頭腦，最後我們無論以為自己「知道」多少，事實總會出乎意料，無論有多「清楚」，比起全部的現實來說，其實一點都不清楚。

沒有絕對的知道

人們很喜歡為事情設定概念，意思是這樣東西、這個人、這種狀況就是以這個模式運作。我們

希望透過知道事物的模式來設定概念，透過了解或學習這些運作模式得知面對不同事物時應如何應對或處理。

當我們對事物有一個既定模式或概念時，我們的行為就會依照這模式去應對，這就是所謂的「知道」。我們覺得預先知道就能避過一些不必要的壓力。可是，如前面所說，事情往往不以我們想像的模式呈現，就算準備得多好，那些壓力、緊張還是存在，我們以為很清楚的還是不太清楚，與其如此，倒不如學習如何與「不知道」相處？

與「不知道」相處實在太可怕了，大部分人肯定會這樣想。

對，如果你仔細想想，我們的成長過程一直在避免「不知道」。努力讀小學、中學、大學、碩士、博士，工作後仍進修不同課程、靈修、瑜珈等。在這些努力背後，有多少來自對「不知道」、「沒有」的恐懼呢？

可是就算不斷進修，那份恐懼還是會繼續恐嚇着我們。就算「知道」了那麼多，我們究竟又有多「清楚」自己呢？

你知道帳戶裡有多少錢，可「帳戶」這個東西真的存在嗎？你的錢真的在一個「帳戶」裡嗎？帳戶只是銀行製造的假象而已。或者說工作，你的工作就代表你嗎？你就是你的工作嗎？若果你把工作辭掉，那你是誰呢？你說那你就是你丈夫的妻子，那如果你丈夫離開你，你又是誰呢？

你究竟是真的知道，還是你以為你知道很多呢？想想你所謂知道的东西，其實都依靠其他東西來維持，如果真的是「你」的話，那為甚麼「你」要靠「他」來維持呢？對於自己，你究竟知道多少呢？說真的，這樣想下去，我發現自己完全不知道自己是甚麼，完全不知道我懂甚麼。

與不知道相處

最近每天我就是用「不知道」的狀態去面對。起初很不適應，就好像飄浮在空氣中，完全沒有着地的感覺。但是我發現，當我不知道自己是甚麼時，反而不再受自己的身份限制，也不會被昨天的我綁着今天的我，變得勇敢非常。每一刻只是隨着出現的條件去做，不知怎的，事情往往就會以非常完美的方式呈現，而因為沒有覺得自己是誰，所以也沒有去捍衛甚麼，就是因為沒有捍衛甚麼，所以一切好像自然、順利、舒服得多。

大自然很自由，它會隨着不斷變化的一切呈現出每刻需要呈現的東西，往往亂中有序。知道也好，不知道也好，我們知道的實在太少。知道也好，不知道也好，生命還是繼續。當生命繼續時就會有變數，變數存在的時候就需要應變。恐懼的感覺來自不知道，只要我們還生存，我們仍舊

不知道。

「可我們一定要「知道」嗎？如果我們不知道，就不可以活嗎？地球上的動物和植物也不知道，卻活得比我們自在得多，他們每天都在告訴我們：活着就是關於不知道。我們不需要知道，也能活得很好。」

瑜伽

【瑜伽練習】

有位學生分享他對修行的領悟：我們每天都像在騎單車一樣，每一刻都需要保持平衡——平衡身體的感受，平衡工作與休息，平衡自己與他人的相處時間，平衡邏輯與感受等。你不能永遠在不動的情況下輕鬆維持平衡，以



※ 樹式——眼睛閉上

騎單車為例，騎單車時既在往前走，同時需保持左右平衡，否則會不斷往左擺、往右擺，而當單車往左擺時，身體就要往右來反向平衡。換句話說，平衡就是不斷的反向平衡。我們每天都在不平衡中找平衡，就像這一刻你肚子餓了（處於不平衡的狀態），要吃東西才能夠平衡過來，但若吃得太多，又會走向另一個不平衡狀態。就算這刻你吃得剛剛好，算是達到平衡，但這個狀態並不能長期維持，幾個小時後你又回到失衡狀態，又需要吃東西了。生命亦是如此，不會有永遠的平衡，當我們放下「找到平衡的話我就快樂了」的想法，就不再介意自己處於不平衡、不知道的狀態了。

練習平衡動作的目的並不是希望你能夠保持永遠的平衡，而是希望你感受一下身體如何

不斷幫你找新的平衡，從而感到安穩。

樹式 ※

進入動作：站着開始，右腳側放在膝蓋以上或以下的位置（避免踩到膝蓋），雙手叉腰。視線望向遠方的一點或者前方的地板，放鬆視線，留意呼吸。放鬆踩着地板的腳趾，慢慢呼吸，吸氣時脊椎往上延伸，呼氣時放鬆身體（包括臉部、肩膀、呼吸）。幻想自己像樹一樣，吸氣時往上、往外生長，呼氣時把不需要的感受透過根部排到地面。

如果找到平衡，慢慢把雙手往上延伸。如果需要繼續保持穩定，眼睛便繼續看向前方；或者把頭慢慢抬高，往天花板看。可以的話不妨

閉上眼睛，感受身體。我們往往不相信自己，使呼吸變得急速，甚至停止，身體開始收緊，然後就會無法保持平衡。平衡需要透過放鬆才能做到，我希望你透過這個練習好好在不知所措的時候回到呼吸，放下「我要知道、我要做到」的念頭，讓身體告訴你其實她可以安然在未知的狀態下找到安穩。

初學者可將這動作保持約十個長的呼吸，中高階的人可以保持一分鐘。完成後可以放鬆右腿，再換另一邊。