



從赤足到修行 ——解構Club O的共修文化



甫進入Club O會堂，我們首要做的是脫鞋子，這個簡單的動作，就像回家一樣；然而，綠色生活教育基金不單希望成為您心靈平安快樂的另一個家，我們更相信您能夠在此領悟到怎樣提升能量境界，再次搭通天地線，讓身心靈重返自然狀態——這一切一切，始於足下。

赤足教育逐步普及

早前看過一段資料說，現時日本已有200多間學校正式開展「赤足教育」。該報道說，經常可以看到成群的孩子在老師的帶領下，光著腳丫圍繞著操場或沿著走廊，有意識有計劃的進行慢跑活動，可見這種「赤足教育」已逐步開始普及了。

該報導又指出，「赤足教育」對孩子的成長發展有很大的裨益，包括：

1. 增強體質：讓孩子的雙腳裸露在陽光和空氣中，有利於足部汗液的分泌、促進腳部以及全身的血液循環、新陳代謝，提高身體的免疫能力。
2. 增進食慾助生長：赤足走路無拘無束，孩子足部以至全身血液循環好，自然食慾好，身高和體重自然長得也快。
3. 預防扁平足：經研究顯示：長時間赤足走路，能有效減少幼兒扁平足的發生。
4. 等同腳底按摩：赤足走路，如同對腳趾和腳掌心等部位的穴位進行按摩，能健脾益腎，鎮靜安神，對小兒遺尿、消化不良，小兒便秘等都有一定的療效。
5. 赤足走路更聰明：赤足走路能不斷刺激孩子的腳底，提高孩子感覺的靈敏度，提高大腦思維判斷能力，增強記憶力，提高身體協調性，增強對外界環境的適應能力。
6. 增強靈活性：赤足走路能鍛煉孩子踝關節，增強踝關節的靈活性，避免摔倒。

話說回來，在21世紀的今天，即使在不同的文化、宗教以及各種團體中，大家亦不約而同地保持「赤足」的美好，例如印度大部份人至今依然赤足走路，而佛教、伊斯教徒進入神聖的寺院或清真寺時亦須脫鞋，以示尊重；天主教亦有赤足隱修院，視赤足為修行的一部份。因此，赤足走路不單是為了健康，更是人與大地重建關係的不二法門。當然，在都市化的今天，赤足只可能出現在樓宇地板上，而非大自然的泥土，但無論怎樣，赤足確是修行的範疇之一。

與大自然的親密接觸

人類歷史之初都是「赤腳大仙」，與大自然關係親密！當然，赤腳奔跑的祖先，免不了會被自然界廣泛存在的碎石、草木刺傷過無數次，為了保護足底受傷，祖先們開始用一切可以包裹足底的樹葉、獸皮，製作了最原始的裹腳草鞋、布鞋……然後是今天的「皮鞋」。

讓Club O會堂成為充滿宇宙靈氣的平台

「赤足教育」的報道，在我內心翻騰，真的耐不住對Club O那份感恩之情！

五年前，我們在旺角開展了Club O各方面的活動；感謝各路英雄，綠色生活教育基金(後稱綠生基)五年時光可以有今天的成果，當然少不了我們前任主席周兆祥博士的全情付出，而全體理事、職員，以至台前幕後的義工、會員非會員大家的投入同樣是有目共睹的；更難得是我們經常邀得不少出心出力的導師，還有不少默默工作的同行者。Club O是綠生基一個非常獨特的項目，不單與眾生同行同歡同樂同修，還讓Club O會堂成為充滿宇宙靈氣的平台。

就讓我們繼續齊齊學習，回復有身、有心、有靈的美麗。

從這角度看，鞋子的發明和創造的確無可厚非。不過在保護雙腳之時，鞋子卻同時斷絕了人類與大自然的聯繫，亦使人絕了「地氣」。毫無疑問，幾百萬年之前，我們的老祖宗赤著腳在原野裏奔跑，足下首先感知的是大自然四季的變化：春天的陽氣回升，夏天炙熱的大地，秋天淅涼的地表，冬天冰冷的土地。人與大自然的接觸是親密，人們十分明白生活作息與大自然是互為因果的。事實上，在大地母親的泥土裏，蘊含著各種對人類重要的元素，礦物的、植物的，甚至是動物的各種物質成分，通過足底皮膚進入血脈，源源不斷地輸送到全身各個臟腑，滋養全身每一個器官。

自從人類穿上鞋子後，便逐漸遠離大地，阻隔和截斷了與大自然之間的聯繫，人類也就沒法再獲取大地泥土的關愛。更甚的是，皮鞋工藝改進之後，人類的雙腳就被幽禁在一個狹小的空間裏，不僅不能接受大自然的恩賜，而且鞋子的潮濕、污濁、擠壓，使得人類的雙腳除了承受全身的重量之外，還要浸泡在污染的小環境裏，飽受煎熬。這種變化，不僅對於支撐身體的雙腳不公平，日子一長，更會逐步造成病態的身心靈。

一起學習「放下」

當您光臨Club O，最重要的三件事先後是：一、脫鞋；二、關手機及三、放低聲浪，並保持微笑。說也奇怪，當衷心誠意辦妥這三件事，人便開始靜下來、定下來。不少會員或參加者都說，來到Club O感覺舒服又放鬆，覺得放下了許多煩瑣心事！

Club O是個修行的地方，意思是說這個會堂是讓大家一起學習修行之所——修行有很多宗教非宗教的說法，但阿孔認為：修行即修正自己的行為；是人人畢生的功課和練習，而非只是宗教人士所獨有的。

Club O從開始到現在，都默默地建立脫鞋赤足的文化，有人以為那是為保持會堂清潔的方法，但其實更深層的意義是「修行」。

「脫鞋赤足」這簡單的身體語言，是願意謙卑學習，「放下」之意！

原來修行並非一定要做什麼什麼偉大的事，而是從看來微不足道的時候開始。赤足修行的深層意義是「重新與大自然接軌」。

親愛的Club O朋友，歡迎大家齊來共修！

記得當年阿孔寫了這樣字句，迄今張貼在Club O會堂的玻璃大門：

歡迎光臨
讓我們放下雙腳的塵土濁氣
人人開開心心 自在如是
願祝福 平安常在

這幾句話觸動您嗎？

□文：本會主席孔慶玲