

“ Just being with our friend (the breath) . ” - Godwin Samararatne

“ 與呼吸這位朋友共處。 ” - 葛榮居士

(九) 請察覺生活中的空間 - 路

有同修曾問，無論在公司或在家裏，總覺有很多大小事務接踵而來，忙個不停，使身心非常疲勞。在這麼快的節拍下工作與生活，又怎可以禪修呢？

友善地觀察自然的呼吸

葛榮居士回答時建議，事務忙過不停只是一個表面的景象，若覺知覺醒地觀察與留意，或許會發現忙碌期間其實也是有些空間的。不但有這空間的存在，還可以運用這些空間去友善地觀察一陣子自己身體的自然呼吸，把心從緊張或迷亂中帶回現在這刻，經驗當下的實際情況。

葛榮居士強調身體的自然呼吸其實可以是我們的好朋友，無論忙碌時，清閒時，生情緒時或沒有情緒時，無時無刻不在陪伴我們，亦從不會離棄我們。

運用觀呼吸使身心有休息時刻

跟隨這些提示修習，往往會察覺無論生活節拍多麼緊接，期間也是有些空間的存在。例如連續面對電腦或某些文件檔案幾小時，期間亦可多次稍停十秒八秒甚至一兩分鐘，繼而運用這些空間友善地觀察一陣子身體自然的呼吸。經驗說明，這樣做可以友善地終斷因連續專注或工作而構成身和心的緊張，使身和心都有一陣子歇息的機會。

觀察呼吸時可以閉上眼睛，或把眼睛微微垂下，或把眼睛仍然打開均可。觀察鼻孔內或鼻孔與上咀唇之間之部位均可。觀察時無需調節呼吸的快慢或輕重，只需觀察當下自然的呼吸。當下的呼吸是甚麼狀態，便知道是甚麼狀態。無需集中精神或蓄意專注，只需溫柔地友善地觀察呼吸，並可同時覺知到周邊所發生的事情。若心有煩躁或任何情緒，便知道有煩躁或任何情緒，無需給它一個減號；若沒有煩躁或任何情緒，便知道沒有煩躁或任何情緒，無需給它一個加號。若有思想經過，只需知道有思想經過，無加號減號，友善地回到觀察呼吸這位好朋友。無需調校或改變呼吸或心的狀態，亦無需壓抑或追隨思念，友善地學習做一位覺醒的觀察者。身體是坐在椅上或在站立或躺臥均可。請不要在身體行動或駕駛車輛時觀察呼吸，免生碰撞或意外。

經長時間的訓練，漸漸發覺日常生活中更多的空間，例如在等候升降機的半分鐘，等候或乘坐公共汽車的兩、三分鐘，飲水或茶時的一、兩分鐘，吃午膳前後的兩、三分鐘，甚至如廁前後的一、兩分鐘，起床後或入睡前的兩、三分鐘，或連續聽兩個電話之間的數秒鐘等等數之不盡的空間。起初修習時，每次觀呼吸的時間由數秒至不多於兩、三分鐘，每天亦無需超過七、八次。當漸漸善考與了解這修習時，才慢慢增加次數。無需急進，只需循序漸進。

祝願各位嘗試運用生活中短暫的空間友善地觀察自然的呼吸，就像找少許時間與一位好朋友互相陪伴。