

**“If the mind is calm, know that the mind is calm. If the mind is not calm, know that the mind is not calm. No pluses no minuses.”**

**- Godwin Samararatne**

**“若心平靜，知道心平靜；若心不平靜，知道心不平靜。無加號無減號。”** - 葛榮居士

## (四十五) 請以自己為歇息的地方 - 路

《阿含經》記載，佛陀曾對阿難尊者說：「以自己為自己的島嶼(live as islands unto yourselves)」。這句說話可以有多個演繹，其一是我們其實是可以以自己為歇息的地方。

在人生的旅途中，每個人都難免會有或多或少筋疲力盡的時刻，需要休息、歇腳。就像一個游渡海泳的人，游到疲倦時，需在海中的島嶼休息、歇腳，然後再繼續游泳的旅程。

若然只會找外物為歇息的地方，例如看電視電影，找親朋傾訴等等，漸漸便會不自覺地養成一個依賴外物的習慣。當外物無常變化時，不可以再依賴外物時，便會感到失落與寂寞。因此，我們需學習如何可以以自己為自己歇息的地方。

### 友善的時刻便是歇息的時刻

其實，人生旅途上的疲倦，心的疲倦比身的疲倦多。身的疲倦當然是需適當的睡眠與休息。心的疲倦卻是源於與情緒或思念搏鬥，或追隨與逃避它們。葛榮居士曾多次建議，當情緒或思念升起時，我們其實是可以不追隨它們，也不抗拒或壓抑它們，只是觀察(just observe)、只是知道(just knowing)、只是友善地面對(just being friendly)、學習如何可以與它們做好朋友(learn to make friends with them)。然後便是反思如何可以回應(respond)與處理事情，而不是以情緒去反應(react)事情。

其實每當沒有與情緒或思念搏鬥，讓情緒或思念自然升起(生)、繼續(住)、變化(異)和離去(滅)，只是友善地觀察、知道與面對這個自然過程，這已是心歇息的時刻。這時刻也就是旅途中以自己為歇腳地方的時刻。這時刻並不代表清靜，因為這時刻仍然有情緒或思念的存在，但這時刻卻沒有追隨或搏鬥，情緒與友善同在，互相容納、共處、安住，這便正是歇息的時刻。

當情緒生起時，有時候會覺得它整天都存在，被它困擾一整天，甚致數天。但是，當學習漸漸觀察與認識情緒時，卻漸漸發現原來它並不是不間斷地延續這麼長的時間，它其實是有間斷的。兩個情緒之間其實是有「沒有情緒的時刻」(gaps between two emotions)。若然不訓練心去認識這「沒有情緒的時刻」的存在，便會錯過它，誤以為連一點點喘息的時刻也沒有。若然訓練心去認識這時刻的存在，便可友善地提醒自己，感受一下這歇息的空間(gap)。歇息時，無需延續這空間，也無需預期情緒不再生起，只是歇息(just rest)。當情緒再升起時，讓它升起，不搏鬥，只是友善地知道與面對。

善巧的禪修者，一方面會適當地運用外物，例如看電視、電影或逛街，來平衡勞碌的生活，但不會依賴它們，適可而止。另一方面，他會適量地友善提醒自己，需培育與訓練心去認識如

何可以與情緒和思念共處、安住，認識這內間歇息的地方。

## 認識生活中歇息的時刻

葛榮居士另一更簡單的建議，便是覺醒地觀察自己一天到晚的日常生活，如實認識在一天之內其實是有一些可歇息的時刻，只不過若然不去觀察，很容易便會讓它們過去了也不知道，或忙碌地渡過這些其實是歇息的時刻。

隨這簡單的提醒，觀察自己的日常生活，發現了很多歇息的時刻。例如，乘交通工具上班及下班時，或吃完午飯時，可以閉目養神。若然不認識它們的話，便會找份報紙或書本看看，或想東想西，或取出手提電話，與朋友談一些無聊的話題，就這樣心不可以安穩，繼而身也四處尋找可以娛樂自己的東西。最後，無論尋得到也好，尋不到也好，心與身都疲累，還抱怨整天之中都沒有歇息的時刻。

記得初學禪修的時候，一方面觀察與認識到其實是自己把生活中的空間填滿，使自己疲勞；另一方面，當時也不知道如何可以安在家中，明知無需東奔西撲，也做不到。幸好當時起碼知道可以循序漸進，學習審察眼前的事務是否每一樣都真的是那麼重要，可否放下其一或二。起初真的是像每件事務都非常重要，無一可放下。逐漸卻覺察到十件事務中其實是有一兩件不是這麼重要，原來是可以放下的。漸漸可以放下的就更多，繼而更多歇息的空間便逐漸呈現。在這個漸進的過程中，也逐漸學習不去抱怨周邊的環境使自己疲累，明白到其實生命中是有歇息空間的，只不過需要耐性地培訓自己認識與安住在這些歇息的時刻中。

祝願各位都會逐漸認識歇息的地方可能就在現前，無需四處尋覓。