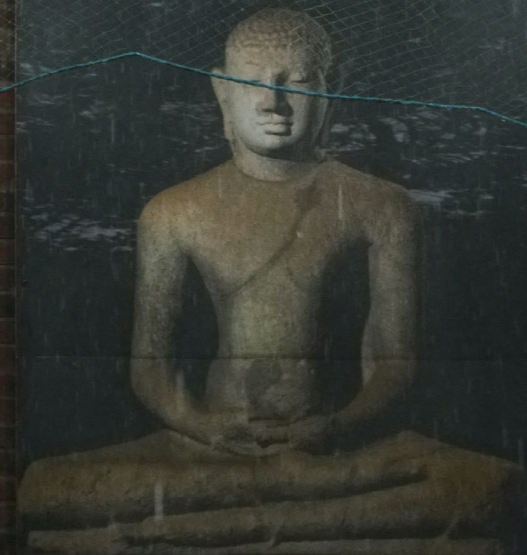


圖、文：林麗珊

林麗珊是本刊 Let's Green 專欄的作者，一直醉心綠色生活及樸門永續設計理念，並於十多年前學習靜觀，立志在生活中實踐及推廣。<https://greenmamahk.wordpress.com/>

隔離？ 還是閉關？ 全取決於你的心態



短短十天的禪修之旅，就像坐過山車般起起落落，一邊驚慌擔憂，一邊觀照着自己的內心起伏；幸得上天保佑，讓我安然度過，獲得了寶貴的經歷——感受、觀照自己的念頭，是一件多麼有趣的事！從中有很多值得回顧、細味及學習的地方。

這趟旅程，其實計劃了好幾年，我的禪修導師烏普（Upul）老師，一直鼓勵我到斯里蘭卡的尼藍毗禪修中心（Nilambe Meditation Center），為身心作一次大清洗，早在大半年前，我已訂好了機位。禪修者每天需按照營內時間表生活作息，早上 4:45 起床，晚上 9:00 休息，早午晚均有多節禪修時段（包括坐禪、行禪、站禪）。此外，早上還有正念瑜伽課、工作禪、晚上有唱誦及討論環節。而早、午餐及下午茶時段，則訓練「食禪」。中心內要盡量維持止語（Noble Silence）。

禪營前後心情兩極化

回想起整段旅程，頭幾天的確能體驗到那種「無憂」，全然的放鬆（當時身軀還是疲憊的）。因清靜的環境使然，人便很容易進入 **retreat mode**：開始嘗試時時刻刻專注於當下。就在那幾天，歐洲疫情爆發，情況急轉直下，斯里蘭卡政府開始高度關注事件，當地已開始有外地輸入個案；禪修中心內盡是外國人（主要有一團比利時人，幾位法國、德國及意大利人，和我們五位來自香港的）。老實說，當我得知有意大利及法國人* 在禪修營，我確實也憂慮過，只是心裏明白：在營內大家都必須相處在一起，唯有學習「接受」，便沒有多想，而老師不時提醒我們：專注當下！

禪營的第五天，事態緊急。營內每天都有關於疫情的消息宣布，有些歐洲國家開始封關，歐洲航班亦預料將會停飛，氣氛開始緊張，歐洲人顯得特別擔憂。翌日，已經有一批營友恐怕封國回不了家，而決定提前離營，其他的也在商討各自的去向。就在全球緊張的情況下，我先生想我把逗留三星期的計劃縮減，盡快回港，轉轉折折間，他替我另買機票，於十天長的禪營結束，便獨自離隊提前回港。無奈下，我觀照着自己起伏的心，一時擔憂，一時提醒自己不要多想，隨順因緣，心裏才享有短暫的平靜，如是者，思潮不斷在擔憂與平靜之間輪迴。

在分享及討論時，烏普 (Upul) 老師說，疫症其實沒大家想像的可怕，萬一染了病，仍可醫治。他說，現在疫情擴散得很快，但更影響人心的是恐懼。所言甚是，就是因為恐慌，導致各國人民搶購、囤積物資；又因為擔憂，引發了不少心理病、焦慮症等。老師一再強調練習「正念」(Mindfulness) 的重要，幫助我們紓緩一切負面情緒，從而得到解脫，令身心自在。



* 編按：那段時間歐洲疫疾確診數字不斷上升，尤以意大利最為嚴重。



萬一染了病，仍可醫治。
疫症其實沒大家想像的可怕，



恐懼都是自己想出來的

曾居住在斯國廿多年的外籍老師，某天到城裏的超市購物。因他的到來，當地人從他身旁徐徐散開，他感受到他們對外國人可能染有病毒的恐懼，所以呼籲大家最好打消原本的旅遊計劃。一位和中心合作良久，對老師很忠誠的司機，在接載幾位歐洲人到機場後告知我們，太太很擔心他被傳染，司機感到的壓力，使得他在大家面前落淚，並訴說他的困難。他當然懼怕染病，同時明白這工作是他的責任。可見當地人對疫情真的很恐慌，大家商討過後，決定捐了一點金錢作為心理補償。

就在疫情趨向嚴重之時，在美國麻省當交換生的兒子急急回港，回港第二天發燒入院。我心被那擔憂煎熬得坐立不安，根本沒法再保持正念，我焦急的到處找 Upul 老師協助。老師引領我一起作了一趟 **Healing Meditation** 給我兒子：首先，老師着我把自已安靜下來，專注於當下。然後，讓我感受心臟周邊的位置。跟着，老師叫我想着兒子（我想起他小時出水痘，醫生怕會傳染給當時懷在我肚子裏的妹妹，所以要將三歲的他隔離，我想起那時他曾在電話中對我說：「媽媽，我們以後也不要再分開了！」），想起那種和兒子甜蜜的感覺，心感到軟綿綿及溫暖。老師再指引我，想像心裏散發出治癒能量傳給他。過了一會，再想想世上其他正在受煎熬的病人，同時也把這股治癒的能量傳給這些正受苦難的人。老師說，無論對方在多遠，這方法也能讓對方接收到療癒的祝福。

萬一要隔離怎辦？

當晚，我整晚無法入睡，左思右想，腦袋全是「萬一」：「萬一兒子有事，先生及女兒都要隔離……」；半夜又突然想到我的狗狗，「萬一……」，「如果萬一……誰會肯 / 敢跑進我的屋內營救牠？誰會肯收留牠？誰會每天去餵牠？我的鄰居會怎樣想呢？」於是，我便摸黑起床，發了一通短訊給妹妹及我狗狗最喜愛的好友，交託她們幫忙處理。思潮起伏，想着想着就捱到天亮。可幸的是，起床不久，便收到上天保佑的訊息，兒子測試肺炎的結果是陰性！我頓時鬆了一口氣！雖然，對於結果我不能說感到「高興」還是「開心」，但心總算平靜下來，對於那些懷疑或確診者家屬，我深深明白他們那份擔憂及煎熬的感受，這些感覺一直都存在於心上。唯有持續的默默為病患及家屬、醫護人員們祝禱，這是我所能對他們做到的。

平靜中帶些不穩定的日子又過了兩天，在禪營結束回家前一天，本來打算午飯後工作禪時段清潔房間，為明天離開前退房做好準備。怎料飯後老師突然召集大家，作緊急宣布，政府在當天下午六時開始實施戒嚴令，時達兩天之久，期間所有車輛不得行走。即是說，如果我要乘明天的航班回港，便要在四十五分鐘後立即離開禪修中心，趕四個半小時的車程，於戒嚴前到達機場附近的酒店入住一晚。我二話不說，便飛奔回房間收拾細軟，多得同伴們協助，在極速的時間內打包好行李，其他歸還物資及清洗被舖，便得靠她們幫忙。遺憾的是我未能好好的和所有人道別，尤其是 Upul 老師及因止語而未能暢所欲言的同伴們！在我臨走前，她們送了我一個珍貴的觀音吊墜項鍊，保護我回家，令我感激！

同行的還有一對比利時母女和我作伴。因戒嚴在即，滿街都是趕路的車子，所以特別擠塞，司機想為我們趕在入夜前到達酒店，所以不時亡命超速，經常想超越前車，驚險連連，嚇得比籍媽媽魂飛魄散，全程都抓緊車門的扶手，我卻幽默的叫她最好閉上眼睛不要再看；身為坐慣忘命小巴的香港人，我卻沒因車速而害怕。抵達酒店後，我想起了那位司機，明白他們壓力之大，臨走前多給了他一點小費，想來同行比籍媽媽可能會覺得奇怪，為何我會給小費這位危險駕駛的司機呢！

每節課堂完結後也會敲磬提示。



人們在不確定的環境下，
會產生太多負面情緒。

來來回回驚恐又來襲

到達酒店，除了街上無人，氣氛尚算平靜；酒店內滿是歐美人士，如我所料，他們都沒戴口罩，不少人還輕鬆的在泳池裏暢泳，簡直就像天下太平。但我卻有點緊張，心裏形成很大對比，我關心的是冷氣是否中央控制？吃飯時也選擇坐在比較通風的位置；可幸的是比籍母女都肯依我，還耐心的聽我解釋原因，雖然她們都有點擔心着未知的航班狀況，我們互相安慰說，現在大家的處境算是在壞情況之下最好的；回到房間，對着浴室，腦海中又升起一連串擔憂，水喉都「乾淨」嗎？廁板不會有病毒吧？剛才司機還建議我們，在酒店內連睡覺也要戴上口罩呢！一切驚恐又來襲，來來回回，突然

一剎那，我對自己說：死就死吧！哪怕得這麼多？讓我豁出去，聽天由命吧！再想下去就不用再活了！那晚睡覺時，我也乾脆沒戴上口罩，就這樣度過了誠惶誠恐的晚上。

翌日，到達機場時，感到乘客們都嚴陣以待。洗手間內的人都比平常「認真」洗手。有不少人穿上風褸，把風褸的帽子索得緊緊的。在飛機上，大家也不敢上廁所；也有人連飛機餐也乾脆不吃。而我在上機前，一早便把同伴們送的觀音吊墜戴在頸上，給自己定神，保護我安全返家。機上的乘客都好「安靜」，這是我第一次坐過出乎意料的飛機體驗，好像大家都生怕什麼事情會

發生似的。

一早已已有心理準備，回港後須隔離十四天之久。我還真的算幸運，在郊區有自己的地方進行隔離。落機過關、取行李、戴上隔離手環後，我先生便把我和一早已預備好的「救援物資」送到隔離的居所。我在抵港前，已乖乖的通知了附近的鄰居，承諾不會外出。回來在網上看到很多人責備外遊人士在這段期間還出外，心裏實在感到不爽，真的萬般滋味在心頭。

經歷了一晚的酒店住宿及回程飛行，一直擔心自己會不會在那段期間染病，左思右想的毛病又來了，偶然有幾聲咳嗽，便會擔心不已，心裏特別敏感。



隔離不過是禪營延續

我相信我那十四天的隔離期，因之前的禪營生活訓練得算是自如，相比其他人更易適應那份「失去的自由」；我延續了營內每天的瑜伽、工作禪及打坐時段，由於還要花時間煮食及清洗，一路都有工作在手，所以都沒有太多閒餘時光去想別的。我猜，這反而令我比其他隔離人士更感自在。有朋友傳來慰問訊息，叫我不要整天困在屋內，否則會更悶、更抑鬱、更感孤獨，叮囑我要「見光」；因她的提醒，我把做瑜伽的地點移師到天台去，聽着鳥兒歌唱，望着藍天，專注於每個瑜伽式子，享受於一動一靜間的動作。人生真的未必再有機會像這刻的「被隔離」，在這段期間，雖然有些時間真的感到納悶，但想到許多人的隔離會比我更慘痛，自問真的不好抱怨；我在網絡上看到一些劊房戶的環境，想像如果兩星期要在這樣的環境下度過，我現在的處境還能要求什麼？再想到監獄中的在囚人士，他們的囚禁還不只兩星期呢！再說，我還有幾位香港同伴，此刻因各國不斷變化的疫情、政策，航班資訊時時刻刻更改，現還滯留在斯里蘭卡，她們都感到無奈。凡此種種，我更加不應埋怨，更要去「享受」這段難得的隔離體驗。

整個旅程所體會到的是世事無常，有好多事情不是我們所能掌控的，疫情、旅途、日常生活所面對的各樣事情亦然。所有事情都會成為過去，現在就像經歷颶風，有一天將會過去，之後回復平靜。我們可以做的，是在疫境中調校自己的心，盡量讓自己的心平穩，安然度過。人們在不確定的環境下，會產生太多負面情緒，這個時刻，最好是練習專注自己的感受，全然接受自己。

此刻疫情擴散全球，我看到世界原是一體，人和萬物都是千絲萬縷的連結在一起，我們並不能獨善其身，所有事情都有因有果，今天我所擁有的，是前人的恩賜，所以我們時時刻刻都應存有感恩之心。凡事可以做到令世界更美好的，就盡力去做。



尼藍毗禪修中心，環境簡樸更能令人心靜。

疫症的真正意義是什麼？

世界各方面都越走越快，此刻就是要大家慢下來，疫症是要來喚醒人類去探求生活的真正意義。朋友在臉書上詢問大家在家裏會做什麼？我的答案是：和家人好好相處、關心身邊的人、好好生活、時時刻刻活在當下。

經歷了這趟禪修旅程及隔離，讓我想到這兩個有趣的處境：最初主動想去斯里蘭卡參加禪修營，無疑就是想把自己和外間暫時「隔離」，想在這時段停下來，獲取心的自由，我當然享受這個難得的「隔離」，去閉關修習。另一邊廂，大部分人在沒有選擇的情況下「被隔離」，感到失去自由，痛苦萬分。客觀來說，禪修營及「隔離」，這兩項活動極其相似，禪修營內還需要止語，比隔離看似更嚴謹。但以不同心態的反照下，整件事的效果便截然不同。二者抱着兩極的態度，**如果可以把痛苦的一方看淡，將過程看作歷練**，視這難得的經歷為自己提升、成長，這樣看的話，是否來得更有意義呢？而把這道理再放諸在生活上，每遇上種種磨難，都可以抱持同樣態度面對，心變得沒有框框，便會感到更有彈性及自由去過渡困境，每當遇到艱難處境，人就練得更堅毅。希望自己能將這個頓悟帶到未來的日子裏去。

我相信世事冥冥中有主宰。曾經看過電影《天使之城》（City of Angel），每個人背後都有看顧着我們的天使，協助人們在此生要經歷所需要學習的旅程。我相信牠們可能認為我這趟十天的禪修旅程，未能足夠過關，便再額外多安排十四天的延伸隔離體驗，好讓我明白以上的各項感悟。

願大家都可在疫境中感悟到要學習的，那麼疫境便會隨之過去。祝願大家都能保持正念，安然渡過現在的難關！🙏

