9 771562 459001 10
380
2014.3.13
隔周四出版

温暖人間

瑜伽禪 Janet Lau 治情傷

- 緬懷葉文意居士
- 向老闆洗腦
- 搵食素天書
- 補習瘋潮

瑜伽禪治情傷

Janet Lau

在一幅 3×6 呎的墊上，Janet 不斷做出神乎其技的瑜伽式子，一時以雙手倒立支撐整個身體，然後盤腿作 180 度旋轉；一時把腳放在肩膀上，再把身體向前彎 …… 看得人目瞪口呆，心想如此高難度的動作，自己的硬骨頭大概今世無緣。然而，Janet 跟我們說，瑜伽基本上人人適合，我們以為是身體的鍛鍊，原來遠古年代的瑜伽，只是坐下來冥想，透過呼吸把自己帶回當下，與禪修一樣，是一種修心的練習。而這個「當下」，療好了 Janet 的情傷，療治了她與父親的關係，更令她快樂起來。

文：何三　　圖：可人、Dick、部分圖片受訪者提供，特此鳴謝。
活動場地鳴謝：漢礼、MUM Veggie + Coffee + Sweet

Janet 是資深的瑜伽導師，修習超過十年。坐在她任教的瑜伽館地板，她一直保持着打坐的姿勢，眼神閃着慧黠，好像有一股能量，不自覺就吸引着你，跟她聊天着實是一件愉悅的事。每一次發問，她都帶着淺笑看着你，這份專注，正是「當下」。對瑜伽是門外漢的我，劈頭就問她：「既然瑜伽只是簡單的覺察呼吸，為什麼要做高難度的動作？」

從動作裏專注當下

Janet 沉思一會，耐心解答：「翻看瑜伽的歷史，你會發覺盤古初開的瑜伽只是靜坐，一坐就大半日，可是始終是血肉之軀，坐久了就會腰痠腳痛，於是慢慢加一些基本伸展；腰痛於是把整個身體向後彎；頭腦不清於是倒立叫自己清醒，花式越來越多。」這些「體位練習」，其實是從動作伸展中，幫你觀照身體，而不斷伸展練習，會慢慢使身體強化，於是人就不會那麼易左痛右痛，可以專注靜下來觀照內心。

其實很容易理解，若果你在做動作時不夠專心，思緒飛往外太空，練習時就可能跌倒，「你要 100% 在當下，老闆今天罵我、昨晚與丈夫吵架 …… 一切都要暫時拋開。 瑜伽動作只是一個工具，讓你回到當下一刻。」鍛鍊了覺察力，覺知身體和情緒的變化，當走出瑜伽房，也可應用到生活上，例如覺察無明火起時，就立即回到呼吸，冷靜下來。

當瑜伽滲入禪修

然而，大部分人去學瑜伽，最初都是從做運動出發，或者為瘦身，或是為健康，都是外在的吸引。Janet 最初學習瑜伽時，也與一般人的想法一樣。 後來深入了解後，始發覺瑜伽別有內涵。 其中《瑜伽經》是甚具影響力的瑜伽文獻，內裏提及的瑜伽八支，「體位法」只屬其中一支，其他還包括持戒部分，就是「不傷害」、「不偷盜」、「不欺騙」、「不縱慾」、「不貪婪」，以及「收攝」、「集中」、「入定」等，是道德、是品格、是內在的修習。

這樣聽上來，瑜伽其實是心靈的探求，以為瑜伽是與體操相若的運動，只是不了解而已。2002 年 Janet 在溫哥華初學瑜伽時，對這修習也不甚了解，「以為是一群長者在打坐，或者耍太極！」以她好動的個性，實在太沉悶了。 可是她因為要陪朋友，姑且一試吧。 想不到的是，她的人生因而改道，瑜伽是引擎，開着之後，沿途遇上一個又一個影響她深遠的人 —— 禪修冥想導師 Frank Jude Boccio、為她注入正念種子的一行禪師，以及她在香港大學佛學中心修讀碩士的老師衍空法師。 當他們走進了她的人生，Janet 變成一個全新的人。

可是始終不是電影劇情，改變不會在九十分鐘出現。 故事從 2002 年說起。

那一年 Janet 還在溫哥華讀大學，讀的是工商管理，她趁暑假空檔，與朋友去玩瑜伽，「記得第一堂老師不斷叫我們留意呼吸，真是很悶。」「捱」了兩個月，就沒再學下去，以為與瑜伽斷了緣。2003 年大學畢業，因為 911 事件，本來在加國的長工沒有了，她只好回到香港。

用「只好」兩個字，是因為可以放下彼邦工作，可是卻放不下男朋友。「我與前男朋友拍拖六年，他要留在那裏讀碩士，被迫分隔兩地。」男朋友答應了回港找她，可是一再推擋，這是造成她日後患上抑鬱的伏線。 回港後，Janet 找到了一份時裝的市場推廣工作，日忙夜忙，壓力幾近爆煲。 她找方法舒緩，記得有人說過瑜伽可以減壓，於是再次踏足瑜伽教室。

瑜伽帶來榮譽
帶不來快樂

那些年的 Janet，個性不是太討好，她自己形容為：「自我中心、好勝、愛控制、執着，充滿貪嗔癡。」受爸爸影響，她是個超級完美主義者，完美與執着是一線之差，為了表現自己優越過人，加上那時以為瑜伽就等同高難度雜技動作，所以拚命操練，那些烏鴉式（臀部抬高，背部伸直，將雙腳膝蓋慢慢放在手臂上，用手把自己舉起）、武士式（分腿站立，前腿曲膝，後腳蹬直，雙手放下）等難度高動作，

初學者練習秘訣

「基本上瑜伽沒有門檻，身體不需要柔韌度特別高。 不管你柔韌度高不高，以有限度伸展範圍去伸展，起碼保持自己有的活動幅度（因幅度會隨年紀增長而減少）。我會教學生一個較容易做到的動作，首先引導他們留意呼吸，然後留意身體拉扯部位的感受，將專注力帶去身體最不舒服地方，可能是大腿、小腿、手或者腰，去留意不舒服範圍時，細心感受痛楚位置有多大範圍，什麼形狀，然後幻想有道白光通過走到你感到不舒服的地方，你吸氣，白光去那個地方；呼氣，就從那個很緊的位置呼出來，留意感覺變大抑或變小。」

Janet（前排右三）參加香港梅村的「十四項正念修習念誦」時攝。

正念社區瑜伽

Janet 從瑜伽裏得到平靜、快樂，她希望把這份快樂傳開去。2009 年曾幫東華三院的「病人自強計劃」辦了瑜伽課程，免費教導長期病患者，設計一些簡單動作，讓更多人受惠。 去年她亦替 Cancer Fund 拍了一些教學 video，教導一些癌症病人如何透過動作和呼吸，幫助他們的身心靈。

彷彿挑戰人體極限，卻完全合乎她的要求。 可是當她做到了一切，取得完美的 10 分，她的內心依然空虛，人際關係依然處於困局，特別是與男朋友的關係。

其後她當上正式的瑜伽導師，因為愛面子和愛操縱的性格，時常與其他老師比較學生人數的多寡，逼自己完成難度高的動作，亦逼學生做得完美，曾經有「地獄教師」之稱。 這性情，也令她與男朋友和男朋友家人的關係緊張。「以前在加國，我那愛控制的性格，對男友的生活方式、選擇學科、工作，甚至為這段關係訂立時間表，何時結婚、生仔、置業，我都要掌握。 我跟自己說一定要 28 歲結婚，因為恐怕過後沒人要，如此種種，男友的家人都不太接納我。」

Janet 回港三年，男朋友一直推說學業忙碌沒時間來，最後她忍不住了，2006 年她決定返回加拿大，一回去就問他什麼時候結婚，男朋友藉詞說多等一年，於是她每天在數日子，一個月、二個月、三個月 ……12 個月過後，她向男朋友重提此事，他無奈應允。 在籌辦婚事時，他的家人卻多番阻撓，Janet 很不開心，天天以淚洗面。 直到有一天她媽媽打電話來勸她，說：「結婚是開始，不是終點。 為什麼未開始已經這樣！」她知道這段關係不能繼續，忍着淚結束，收拾行裝回港。

分手的日子

「那段在加拿大的日子真是難過，家人不在身邊，朋友已經回流香港，我試過連續 10 晚失眠，坐在浴缸痛哭幾小時，直至水溫變冷才赫然發覺。 明明洗碗，卻沒有開水龍頭，就是行屍走肉。」後期 Janet 才知道，自己是患了抑鬱病。 這樣痛苦的歲月，幸好有瑜伽陪伴。

「我發現最開心是練習瑜伽的時候，基本上可以忘記一切，原來『當下』真是好有幫助。」每個動作都需要專注，不能分心，身心合一，根本沒空閒去想其他事情。 回到香港後，她密集式教學，一日教三至四堂，不上課時她就蹲在瑜伽房自己練習或者看書，不願離去。因為一旦離開瑜伽房，平和心境就隨風而去。

她開始尋求靈性出路，記得她其中一位瑜伽導師曾跟她說：「將瑜伽練習帶進生活裏，

重新開始

在一行禪師的正念修習中，其中一項是「重新開始」。 這個練習是希望能夠幫助我們與別人建立和諧的關係，促進彼此的了解和關愛。2010 年 Janet 結了婚，那時她與丈夫關係不好，常回想以前男友如何待她，把丈夫與前男友比較 …… 於是她採用了這個練習。

「『重新開始』有四個步驟，分別是『灌溉心中的花朵』、『表示歉意』、『表達受傷害』和『說出困難並尋求幫助』。 我跟禪師說我可以灌溉他的花朵，可以表達我的不是、分享我的痛苦，但不可以要求他的幫忙，禪師簡單說了一句，『你不能夠要求他幫忙，是因為你的自滿。』原來我覺得自己叻過他，所以不認為他可以幫到我，於是我真心放下自尊向他說對不起，問他可否幫助我，原來放下自尊是如此有力量，多謝禪師的一針見血。」

爸爸對不起

透過禪修修習，她同時釋放了對爸爸的怨氣。 她爸爸是一個要求極高的人，完美到即使 Janet 做到 90 分，他也認為不夠好，「自小他就不斷挑剔我，不容許我做自己喜歡的事。」Janet 在爸爸面前，總是循規蹈矩，這令她的成長充滿壓力。可是透過瑜伽和佛學的修習後，她開始體諒和包容，洞察爸爸的嚴厲是因為從小他就是生活戰士，自不然也希望子女努力奮鬥，做到最好。看到了因，Janet 與爸爸的關係和諧了，

是一生中最有價值的練習。」於是便嘗試在日常生活裏留意呼吸，藉此提醒自己覺知當下。 這份覺知，對她的傷痛有很大幫助。「我經常問自己是不是在當下？」當她發現自己出現負面想法，會立即問自己是不是在當下？ 這刻在想什麼？ 當下眼前是什麼？ 這樣日復日，反覆的鍛鍊，她發覺自己開心不少，起碼不會整天緬懷往事。

後來朋友介紹她看一行禪師的著作，對他的教法有深切共鳴，所以當禪師來港，她第一時間報名參加他的禪修營，原本是基督徒的她，五天禪營後皈依為佛教徒。 一行禪師帶領她了解佛教，亦醫治她的痛。

擁抱不開心

「自己一個人的時候，那種好慘、好委屈的感覺就會竄出來，我不斷想自己付出了那麼多，現在卻落得如斯地步，十分不值。 我開始學習一行禪師所說，去擁抱這個不開心感覺。 雖然在冥想時還是哭，可是很奇怪，我發覺原來容許這些感覺存在，它出現次數就會慢慢減少。 原來 healing 不可以逼，我不去控制它時，任它來任它走，把呼吸不斷送去痛的位置，痛感就自然走了。」Janet 像在訴說別人的故事，臉上沒有傷痛的痕跡。

如今，Janet 說她的痛已經痊癒了 95%，她明白不是要去忘記這件事，重要是如何處理傷口，與它共存。 她更開始聆聽自己內在的聲音，發覺原來那麼多年來，她都是因為渴望得到別人認同而活，卻從來沒想過自己要什麼？

世界原來不是灰色的

從那刻開始，她的世界變得清晰。「以前天天活得不開心，喜歡比較，總是覺得自己做得不好。 每天起身張開眼，整個世界都是灰色，就像被一層灰色的東西罩住，那時的我，以為不開心是正常。 直至實踐瑜伽經八支，開始了禪修，認識了空性，突然有一天，我發覺自己再沒有不開心。」她說得像開心大發現。「這種感覺很新，好像你從來不知自己近視，一直看東西也是矇矓，有一日有人給你一副眼鏡，一看，發覺這個世界原來這麼美好。」

蘋果與呼吸

上瑜伽課，老師經常提醒學生留意呼吸，留意呼吸到底有什麼作用？ 呼吸與日常生活又有什麼關係？

Janet 在她的新書發布工作坊，教大家玩了一個有趣的遊戲：來賓先每人撿起一個蘋果，捧着它，專注觀察蘋果的每個特徵，一邊留意呼吸。 先專注蘋果的頂部，看看它的果柄的形狀和顏色，頂部四周的形狀和顏色有什麼特別？ 繼續留意呼吸。

慢慢轉動蘋果，留意它每一處的顏色和形狀，再專注觀察它整個底部每一項細節。

如果視覺仍未能對這個蘋果有充分認識，可以用鼻子嗅，聞一聞它的香氣，繼續留意呼吸……

當大家已經對手上的蘋果有充分認識後，把蘋果交出來，把所有蘋果混在一起。然後，大家從中找回剛才自己撿的那個。

結果來了，大部分人都能尋回自己的蘋果。

這個遊戲要告訴我們什麼？

原來，只要我們肯付出專注、留意呼吸、留意事情的每個細節，會發現每樣事情都是獨一無二的，我們每天的生活決不是流水帳，你可以發現身邊人的心情起伏，也不會錯過他們每天的喜怒哀樂。 把它運用在生活中，你可以發現生命的多姿多采。

如今 Janet 是 Mindfulness Yoga 正念瑜伽導師，在香港和世界各地教授，她亦走入社區，剛與漢礼合辦了一場免費「社區正念瑜伽課程」，讓忙碌的都市人從觀察身體感受，到觀察自己的呼吸，然後觀察念頭。 其中一位學員分享，她是很火爆的人，修習了正念之後，現在當意識到「火」來的時候，她就會回到呼吸，脾氣就收了。

相比往昔日子，Janet 現在不再強迫學生苦練高難度動作，反而希望鍛鍊學生留意自己，幫助大家灌溉正念種子。今日的 Janet，隨和了，亦快樂了。

簡易減壓瑜伽

蝴蝶式

功效：對放鬆腹股溝 (連接腹部和大腿的位置) 有益，並可幫助脊椎減壓及幫助消化。

1. 坐在地板上，雙腿向內屈膝，腳心相對，腳跟盡可能靠近臀部，若感覺膝蓋不舒服，可以把腳放遠臀部一些，直至感到舒服為止。
2. 把上半身向前傾，雙手可放在小腿前或小腿後，盡量放鬆腳部位置，並把頸項同時放鬆，自然呼吸，謹記不要勉強。
3. 張開眼或閉上眼睛都可，感受髖關節的柔韌與放鬆，感受大腿內側肌肉的拉伸。
4. 動作維持 3 至 5 分鐘。

獅身人面式／ 海獅式

功效：坐得太長時間，可以放鬆腰背的緊張。

1. 整個身軀趴在地板上，雙腳略為分開，手肘舉起，把手肘保持肩膊前的位置。頭可朝地或抬高，可放鬆肩膊維持 3 至 5 分鐘。
2. 柔韌度高些的朋友，可考慮把手伸直，並把上半身板直，雙手擺放的位置闊過膊頭，並朝向外放，感受腰部拉緊，有一點壓迫的感覺。
3. 腳放鬆，頭可朝下望或抬高，放鬆。張開眼或閉上眼睛都可以，自然呼吸，動作維持 3 至 5 分鐘，然後休息一會。

鹿仔式

功效：舒展大腿內側

1. 坐在地上，右腳放前成 90 度，左腳屈曲，把膝蓋放在一個最舒適位置作伸展。
2. 整個身體向前傾，頭盡量貼近地下，以雙手支撐。若感到困難，可伸直雙手。
3. 身體所有地方放鬆，張開眼或閉上眼睛都可以。自然呼吸，動作維持3至5分鐘。
4. 換轉左右腳，再做一次。

預告：
想看 Janet 親身示範簡單減壓瑜伽式子，密切留意溫暖人間 facebook。