一念一刻 回歸心靈深處

Janet Lau：瑜伽為我打開了一條出路

文：秀漣　圖：叁木　部分圖片由受訪者提供

Janet結合正念與瑜伽的修習，希望學生感受到自己的身體以至一念一刻的變化。

「閉上眼睛，嘗試設想一個你正在發怒的場面。」
瑜伽導師Janet Lau（劉汝君）問：「在憤怒之下，你的身體會有甚麼反應？那種感覺是怎樣的？」
不同人可能有不同的感覺，不要緊，情緒這種東西，無關對錯，只有發生了的，與未發生的。
感覺全身會很繃緊，身體會發熱，全身毛孔彷彿在擴張，就像有甚麼躁動的東西在體內不受控制地游走。
再過一會，等我們的身體完整感受到那種情緒。
Janet說：「再換一個場面，嘗試設想一件開心的事，或者讓你感覺很舒服的事，例如在海邊吹風。」清風送爽，海浪聲緩急有序，我們跟隨著海浪的節奏呼吸，不疾不徐，甚麼都不用想，只是看著大海，身體一下子冷卻起來，不再感到躁熱，緊繃的身體也漸漸舒展開。
小練習做完，睜開眼睛，當嘗試關注身體的反應，而不是腦海中憤怒或開心的念頭，透過瑜伽，深入靈魂與思緒的最深處，觀照自身，接納靈魂中，美好或缺憾的部分。
Janet說，記住那些感覺，再有情緒時，就能夠好好面對，安然度過。

在成為一名全職瑜伽導師之前，Janet在香港從事Marketing（市場推廣）工作，提到當中的因緣，她笑說：「其實回想起來，感覺上不是我自己要求走進去的，而是『瑜伽』自己為我打開了一條出路。」

感情的抑鬱

有一段時期，Janet感覺身後彷彿有一團灰雲在跟隨著。但她一直沒有察覺。這團灰雲，始於她離開自己從事了三年，找到滿足感的Marketing工作，為了前男友而由香港遠飛加拿大開始。儘管她曾在加拿大留學，但在當地，除了男友，她可說是甚麼都沒有：沒有朋友，沒有家庭，一切要由零開始。

「漸漸，我開始覺得自己是在委曲自己。」Janet想了一想，續道：「怎麼說呢，就是覺得自己放下一切去加拿大找他，就是全心全意打算與這個人共度餘生，如果他不打算娶我，就是毀我一生。當時到了一個臨界點，是我覺得我為他犧牲了許多。一個人來到一個沒甚麼朋友的地方，做一份我不喜歡的工作。捱昂貴的租金，而他卻好像不當是一回事。」她嘆了一口氣，說：「每一件事都好像在和自己對抗，以致我幾乎都忘記了自己上一次開心是甚麼時候。」

在這個時候，是「瑜伽」站了出來，讓她走過這段抑鬱的時期。

「我常說，不是我主動走上成為瑜伽導師這條路，而是它主動在我面前開放。在加拿大時，我不斷轉換工作，有一次面試遇到一個老闆，彼此十分投緣，雖然最終無緣到他的公司工作，不過也成為了朋友。有一次我們談起瑜伽，他突然說要我教他瑜伽，其實當時我還在修讀導師課程，卻『膽粗粗地』當起了導師。」就是因為瑜伽，讓她找到了精神寄托，打發無聊的日子。有時上班上午完成工作後，下午很悠閒，便開始弄自己的瑜伽網站，製作個人卡片。

2006年回加拿大，2007年她便與前男友分手，回到香港。灰雲一直跟隨著她。因緣際會，她重遇當時在香港教她瑜伽的老師，「他知道我在加拿大教人，而且又弄了自己的卡片。那位老師感到很impressive（印象深刻），跟我說不久之後，他會開一個師資訓練班，問我有沒有興趣參加，讀完之後，有很大機會聘請我當瑜伽導師。」她說：「因為已習慣了灰色的生活，以致讓我覺得悲傷是一種習慣，沒甚麼大不了，甚至當時我上了一個能量治療的課程，那個導師跟我說，我可能是有抑鬱症。所

2014年，Janet在常霖法師的自在生活禪營作分享。

將專注力集中在身體，就會忘記那些讓人煩躁的念頭，將身體所有的力量都散發出來。

走過抑鬱之後，就是擁抱快樂的自己。

以，我真的很感謝那位瑜伽老師，他令我發現，原來不用委曲自己，做自己喜歡做的事，有多快樂。」

擁抱喜怒哀樂

當重新接觸瑜伽，那種做自己想做的事的快樂情緒，就慢慢從Janet內心滲出來。「情緒」是很重要的，因為它是構成我們生命的一大部分。

「當開始做一些能令自己開心的事時，我才意識到那些一直令我不開心的部分。」Janet說：「這些事情就如一塊塊拼圖，我把它們重新組合起來，就看到事情的全貌。」

感恩，是她當下的感想，「我覺得自己也挺幸運，雖然曾經掉入憂鬱的漩渦，不過又自己爬起來。」Janet說：「透過這一段經歷，我漸漸明白如果我不理解甚麼是suffering（痛苦），我也不會理解甚麼是peaceful（和諧），應該如何去處理自己的情緒，如何從不同情緒去認識自己？我漸漸明白，當我不介意生命中的高高低低，擁抱每一種不同的情緒，那才是完整的自己。」意思就是，我們不必勉強自己時刻保持快樂，而是應該接受生命中的缺憾或難過。「當我第一次接觸禪修的時候，就發現原來禪修說的都是這些，而這些又是我在練習瑜伽時候，潛移默化學到的。」所謂「正念瑜伽」（Mindful Yoga），其實就是將禪修與瑜伽結合，感受自己的「念」，將心帶回現在此刻。說穿了，即如何活在當下。而這種和諧的感覺，啟發了她嘗試將一些感受情緒的小練習，放在瑜伽教學上。「其實我的教法是否喚作『正念瑜伽』並不重要，我只是希望透過教

放下執着

「從前我會覺得瑜伽是我的全部，所以必須要時刻練習，保持飲食均衡。某程度上，這也是一份執着。」Janet笑說，自己可以超級自律，說了每天游泳，真的會天天游泳，飲食全走油，就真的能全部走油，並且不會覺得很痛苦：「不過現在，我已經沒有『必須自己一定要怎樣怎樣』的感覺，如果今天我不練習瑜伽，只是去了游水，可以嗎？可以！但從前我會想，不如游水之後，再練瑜伽？」

說到底，瑜伽不過是一個方法，一個法門，讓你走入自在之境。

「我覺得，瑜伽是一種精神，讓我理解甚麼是當下，如何活在當下，現在的我會說，我的目標已不是做不做瑜伽，而是能不能活出瑜伽的精神，就像禪修那樣。」她笑說。

做瑜伽之前，先做一會冥想練習，清理情緒。

瑜伽，讓學生感受到自己的身體以至一念一刻的變化。」她說。

將覺知帶到身體

所有想像練習，其實只有一個目的，就是將專注力帶回身體。

「如果我們將專注力放在自己的情緒上，我們就會把一些可能已經離開的情緒再拉回來。」Janet說：「多點感受自己的身體，當情緒未來到時，我們就能透過身體的反應，察知它即將到來。」

許多時候，我們都習慣了身體的反應，以致都不會緊張或注意身體給我們的訊號。其實念頭和情緒，時時刻刻在生成。「就算做瑜伽，每一個動作都可能產生情緒，例如喜歡還是討厭。」Janet說：「比如說憤怒，許多情況下，我們會記起對方的不是，覺得他很差勁。有時每每已經將事件放下，但當與朋友講起，又會莫名地生氣。」

因此，透過瑜伽，我們可以練習，「當那種情緒再回來，我們不再關注那個念頭，因為念頭都是憤怒的燃料，反而我們可以關注身體、感受身體。」Janet說：「念頭都是虛妄的，反而身體的感覺更真實。例如我們可能會發現，其實自己一直錯怪了別人，因誤會而憤怒，根本不必這樣。如果我們嘗試將覺知帶到一些真實的反應上，你會有一種奇妙的感覺，就是回到當下，身體每個細部都變得敏銳，當情緒不再主宰你，思維就會變得更加清晰，亦會發現，許多時候，其實那些愛恨喜惡，都不是那麼重要。」

消弭與父親的誤解

Janet對待瑜伽的態度，是循序漸進慢慢變化而來，而不是一步得道。

「回到香港，一開始教瑜伽班

2013年，Janet（第一排中間藍衣者）去了日本橫濱的瑜伽展，與一眾學員合照。

Janet在峇里島主持瑜伽冥想靜修營。

在不同的地方教班，為的也是讓學員感受正念瑜伽為身心帶來的愉悅。

的時候，我很注意自己的形象，就是說十分緊張在學生眼中，我是不是一個『夠料』的導師，說的話夠不夠精彩，做的動作夠不夠吸引，那種在意去到一個程度是，我好像在包裝自己。」Janet笑說：「好像追名牌一樣，不同的只是別人買的是名牌手袋，我追求的是教學上的成功度，在這個過程間，我看到許多貪、瞋、癡，我將自己的生活重心，放在如何迎合他人目光上面。」

虛實之間，有時候非常含混，許多我們以為是真實的東西，可能是虛假的，就像情緒和念頭。「其實來上課的學生，不代表他們喜歡你；不來的學生，也不代表他們討厭你。」這種真實與虛妄的感覺，讓她想到與父親的關係。

「有一段時間，我與父親的關係很差，我覺得他不明白我。」

與一行禪師的因緣

「當我感到自己內心有個孔，就覺得需要去填補。」Janet笑說：「雖然我用自己的方法讓自己變得快樂一點，但我想有一個系統幫助，帶領自己前進，很奇怪，當時我的腦海便浮現出一個『禪』字。」後來，有朋友介紹她看一行禪師的書，她一直沒有理會，過了兩年，感覺有些情緒無法處理，她才拿出書來看，一看就覺得不得了，彷彿聽到一行禪師的聲音。「後來我買他的CD聽，咦，心想不就是我看書時聽到的聲音嗎？碰巧，同年就有一行禪師的禪修營，而我竟然幸運地報名成功。」本身是基督徒的Janet，第一次參與佛教活動，本來看見一大群和尚還有點不知所措，但當法師們開始唱歌，及後一行禪師開示，她就忍不住流淚。「這不就是我需要的東西嗎？」二話不說，她就在那一刻決定皈依。

接觸瑜伽，讓Janet發現了一條快樂的道路，通向自己的內心。

在梅村的正念練習中，讓Janet（第一排右三）感到平靜和喜樂。圖為她拿取正念練習的證書。

Janet Lau 簡介

自2006年起，Janet Lau致力於整合瑜伽與正念的練習，並擔任國際指導、教練以及靜修營導師。2014年被邀在TEDx席上演講，同年亦發表首本中文著作《瑜珈・生活禪》。Janet持有佛學研究碩士學位，亦於Baron Baptiste 和 Paul Grilley 的瑜伽導師培訓班內擔任助教，及在一行禪師的禪修營內任教。她多次接受東南亞地區媒體的訪問，2014年更被 LifestyleAsia.com 選為香港首五位瑜伽老師之一。

Janet坦白的說：「為甚麼我跟他的關係會如此差？為甚麼他還未說話我就無名火起？為甚麼他送東西給我，我又覺得『老套』而不喜歡？」

當習慣了「討厭」的感覺，有時候甚至會覺得，討厭這個人，是理所當然，根本不用理由。「我突然想通，這麼多年來我一直不喜歡他，不是因為他說我讀書不夠，也不是因為他埋怨我不做賺錢的marketing工作而去了教瑜伽，並講了許多打擊我信心的話。」Janet說：「其實所有事都是我自己想出來，我在腦海中創造了一個理想父親應有的樣子，拿來與現實的父親比較，就覺得父親被比下去，於是我變得愈來愈鄙視他。我突然就想通，不是阿爸對我不好，而是他用他所能覺知的程度來對我好，與我的想像不符合。說真的，其實我自己亦對他非常不孝。」

若希望別人了解自己，我們也得從了解自己的心性開始，當我們能夠好好靜下來覺知自己的每一個念頭、每個情緒的生滅，就能漸漸明白到父母以及他人也只是普通人，有各自的感受和情緒，有了這種同理心，所有誤解、怨恨就會逐漸消弭。

後記：學會接受自己

訪問過後，小記認真的想，自己能不能像她那樣，敢於接受自己全部的情緒？包括那些難過、悲傷或憂鬱的時刻？立刻忍不住又想，如果佛陀是慈悲的，為甚麼我們會產生負面的情緒，而不是只有快樂的情緒？到底那些悲傷是要我們領悟甚麼呢？或許就像Janet說的，因為有「suffering」的存在，我們才理解何謂「peace」，而正正因為人生是苦的，所以我們能理解「放下」的珍貴，亦只有放下，才是真正的接納自己的優點、缺點，接受難過的時候、悲傷的時候。說到底，這亦是一種對自己的慈悲。