

## 覺醒之旅

工作壓力之大，緊張情緒難解，腦海一片困惑，生活就只能這樣過嗎？

「因為瑜伽，我的抑鬱症得到治療，在心裏開闢一片和平、自由、慈悲又充滿愛的心靈淨土。」

「因為瑜伽，我有勇氣承擔自己的人生，不再以受害者自居；肯定自己的價值和底線，同時能尊重別人，活出真我。」

Janet Lau說，在瑜伽路上，她身心獲得重新調整，甚至徹底的改變。過往自以為是，壓抑情緒的自己，現在已打開心扉，時刻保持覺醒，給生活獻上愛與光。



Janet Lau

### Profile

Janet Lau，除了是一位經驗豐富的註冊瑜伽導師，也是東南亞首批取得專業認證的正念瑜伽（Mindfulness Yoga）導師，2014年獲LifestyleAsia.com選為香港最優秀的五位瑜伽導師之一。

撰文：嚴瓊音  
攝影：Comments Lau（部分相片由被訪者提供）

## 覺知呼吸， 把心帶回當下

都市人想很多東西，能量都向外了，不懂得關顧內心，人就容易胡思亂想、專注力不足。「念頭是情緒的食物。」Janet說，留意自己的呼吸，慢慢吸氣、慢慢呼氣，只要持之以恆，就會體會到在專注之下，生活不易被情緒牽着走。

### Q1：呼吸是我們與生俱來，為何要學？觀察呼吸為甚麼這麼重要？

是的，我們生存得要靠呼吸，但是，人大了，容易受外間的紛擾影響，好像情緒一起伏，人就會被拉下去，關鍵在於我們覺察自己狀態的能力不足夠。

有老師說，上瑜伽課時，做着不同式子時，我們只一心一意留意自己的呼吸和感受，這樣可練習穩定性，從而提升對身體的覺知。觀察呼吸與生活關係密切，情緒來的時候，胸口可能會「谷」着一道氣、或有攣的感覺；那一刻，嘗試只去「feel下」那感覺（不是機械式的認知），不用刻意控制；你可以從中有所得着，如明白情緒與身體狀態可以沒有必然關連。

### Q2：如何透過觀察呼吸，進行集中力的練習？

舉例，在工作間，尤其與上司開會時，我們內心或會生起不同的情緒，身體又會不自覺地向前傾、向後靠。這時，可留意身體的重心移動，先觀察重心在哪裏，並留意每一刻的重心是怎樣移動，移動期間；留意自己在呼，還是吸；呼氣時，在不需要的地方，如肩膀，盡量放鬆，藉此可練習集中力。

### Q3：近年「活在當下」越來越受歡迎，提醒我們多去想「活在」和「當下」，你怎樣理解這四個字？

從靈修角度說，「活在」只是about去怎樣活，這關乎生命本身；生命有個特點，就是要look for成長、求生的機會，同時look for空間，所以在隙縫處，總會看到頑強的小草在生長。

至於「當下」，就是生命只會在當下發生，沒有其他；有趣的是，既然只有這一刻，即是說沒有東西可作比較；對生命來說，沒將來、沒過去。換言之，因為只有這一刻，生命本身就沒有好與不好、沒有對和錯！

### Q4：「活在當下」如何應用在我們的日常生活之中？

雖說活着是要look for grow，但人活着剛巧倒轉，因為人是look for comfort，留在Comfort Zone（舒適區）是最舒服的，但一grow就不舒服，這與生命本質有抵觸，造成我們生活上的苦。

「我覺得在人口密集的深水埗練瑜伽，好像提醒我們瑜伽是用來應用於生活上，當中沒有高尚不高尚。」





## 接受自己， 我只是一個人

面對高難度的瑜伽式子，Janet的動作是優雅，剛柔並濟；不管是倒立或烏鴉式，總給人安住的感覺。但在還未學習瑜伽時，她的柔軟度並非如想像般好，有多差？彎腰向前手大概到足踝位置。她和我們一樣，都是一個人，都有限制。

### Q5：我們心底都想改變自己的不善，但過程中，有起跌，怕失敗，怎麼辦？

近日情緒有些波動，地球的吸力對我們身心狀態是有影響（訪問當日農曆十五），我會寫日記來釋放負能量。今天，寫東西時，有一件事令我很感觸，我發現原來大部分人都忘記了我們是「人」（Humanness）。

我們要接受「我畢竟是一個人來的！」所以，會不小心、會有限制，而這些限制一定方向是來自於我們是否覺知地生活，覺知力充足就比較容易去超越我們的限制。我覺得所謂「修行」就是我們可否「醒住去活」，而所謂「限制」許多時源自我們的觀點和看法。

### Q6：你說過「人生本來就是一場修煉」，當下的你正在學習甚麼課題？

當我越去反省自己，越發現有很多「好久好久」的能量浮現出來，那是一種被遺棄的感覺。因為心底裏害怕被遺棄，所以我更敏感別人有沒有令我有被遺棄的跡象，於是更容易習慣地「抓住啲野」，可能抓住一個人、抓住一段關係……

那段痛苦歲月（患抑鬱症），外表自信，內裏充滿自我、好強、愛控制，又執着經常鬱鬱不歡。現在舊傷口已經好得八八九九，治療傷痛讓我明白到所有不好的感覺（壞情緒）都可以與自己平安共處，要學習擁抱那些不甘心、無助、不安……不用標籤它們，因為它們可以是一些不斷改變的能量。



## 紋身意義， 做自己喜歡的



Janet記得小學四年級時，媽媽帶她去穿耳環，自己覺得很漂亮，但回家後爸爸卻責備她為何要釘一個洞去破壞耳朵。小小心靈雖然有自己的主見，但在往後的成長路上，她卻擔心別人不認同自己，所以曾有一段長時間沒有勇氣活出自己。

### Q7：瑜伽練習教導你要去聽自己內在的聲音，這是甚麼意思？

要知道我們這生命到最後，所有只有自己承擔，開心與否別人是不能幫我承擔的。可惜，現實是不少人習慣「壓」下自己內心的感受，做着不喜歡的工作，生活又怎能開心？

我覺得如果人自己開心，所有東西就會work。我投身瑜伽導師這工作，其實就是用inspire到自己的方法來inspire別人，而不是由社會來框住自己。有甚麼事令你心動？想通了，那可能就是生命應該要做的事情。

### Q8：你選擇在左手留下蓮花紋身，有甚麼原因？

我不知道為甚麼選擇左邊，但我左邊有三個耳洞，而右面則只有一個。釘鼻環也是左邊。我想左邊是比較自由的自己（右腦），而右邊是比較順社會的自己（左腦）吧？

選擇在那個地方留下蓮花是因為當我每天坐禪時，我會把雙手重疊（手心朝上），那就好像透過練習來灌溉內裏的蓮花。而且以前自己很介意他人對自己的看法，而選擇去紋身就是鼓勵自己可以做回自己。

# 三式學習 放鬆身心



## 第一式：樹式

### 做法：

- ① 左腿站立，右腿彎曲，把腳板放在左大腿外側（腳板擺放高度按個人能力而定）；
- ② 雙手合十，放在胸前；
- ③ 雙眼向前望，把焦點凝住一點，然後放鬆瞳孔，感覺像近視般；
- ④ 過程中，不斷留意自己的呼吸（吸氣數4秒，呼氣數4秒），建議每次做5至10個呼吸。

**功效：**練習專注

**溫馨提示：**當你專注，放鬆地呼吸，身體自然會平衡，不會東歪西倒。

## 第二式：雙鴿式

### 做法：

- ① 雙腳盤坐，右小腿放在左小腿的膝蓋上；
- ② 雙手按着地面，上身向前傾；
- ③ 轉換另一邊的小腿，每邊停留3分鐘。
- ④ 頭一分鐘，留意自己肚皮的「無添加呼吸」；第二到第三分鐘期間，留意身體哪處不舒服，並將呼吸輸送到那部位。
- ⑤ 3分鐘過後，全身放鬆，休息一會。
- ⑥ 放下「呼吸幫到自己」的念想。

**功效：**伸展臀大肌  
或大牌外側

**溫馨提示：**學習將專注力帶去身體不舒服的地方，不是逃避，感受身體的痛與情緒反應是可以分開的。



## 第三式：靠牆倒箭式

### 做法：

- ① 躺下身體，雙腳抬高，靠牆而放；
- ② 雙手手掌向上，自然呼吸，放鬆躺着10分鐘；
- ③ 期間可細聽輕柔的音樂，然後把雙腳放回平面。

**功效：**有助安眠

**溫馨提示：**把雙腳抬高，促進血液倒流入腦，有助睡眠，這式子特別適合一些較難入睡的朋友。❤️

