

踏入七、八月份，在香港舉辦的密集式瑜伽師資訓練課程正式開始。每天六時多起床，七時多到瑜伽館，教課到晚上六時多，吃完飯要備課、處理緊急的電郵事務、改功課等，到九點多就要就寢，這樣維持兩個單元共二十四天。跟往年不同的地方是今年助理辭職了，而同時間家裏的傭人也相繼辭去職位。起初因為工作忙碌的關係，都沒有特別去擔心，但當課程準備要開始時，不安的念頭就生起了：「我怎能每天準備早餐、小吃、備課、早出門截的士……因為沒有傭人，沒有家庭菜，每天外吃，身體一定很不舒服……不知道要顧及那麼多事情會不會影響睡眠……睡不好生病怎算？」跟先生分享我的擔憂，他跟我說，「讓我替你準備早餐與小點，再送你到瑜伽館吧！」

「每天我要六點十五分起床喔！早餐要在七時前準備好喔！你覺得真的可以？」（我記得去年他也打算每天送我到會館，可是試了幾天，身體都捱不住，快要生病……與先生一起八年，我記得只有幾天他是不會賴床，而其中一天就是我們結婚那天！所以這可是一個超大的挑戰呵！）

「沒問題！」

「那就辛苦你了。」我非常不好意思卻很感恩他仗義幫助。

訓練第一天開始，起床後我在洗手間整裝待發，暗地裏會看看先生會不會因為太睏而不起床，同時間覺察到自己習慣性的焦躁能量又跑出來，連忙回到自己的呼吸，也要繼續遠距離觀察先生會不會起床（他不起床我就要馬上準備早餐和打點其他事務）。慢慢地，看到他拖著疲憊的身體起床，我心想：「我留意到我對人不信任的習氣，感謝先生讓我看到，我會好好練習。」先生不帶一語地走出睡房，開始為我準備早餐。

「老婆，我忘記你說你想要吃甚麼？小吃呢？」

「把水果切成小粒，再放granola、阿麻籽、上面放一些乳酪就可以了，謝謝！」還在刷牙洗臉的我喊。心想：「先生那麼大，一個人很少要為另外一個人弄



夫 : Edmond Leung

OurSmileyPlanet

妻 : Janet Lau

www.janet-lau.com

早餐（因為這是我的管理範圍）、切水果，真的 very不好意思……」

吃完早餐後我與帶著小小眼睛（很睏的象徵）的先生坐電梯到停車場去了。雖然先生有點睏，但是他還是發揮一如以往的娛樂技能，逗我笑。

到下課他會準時把車停在會館附近默默地等我放學，我也要等齊所有學生離開才能把門關上到樓下會面先生。而他每次看到我也會帶著笑容與我揮手。

過了一天我想：「世上不會有難事，就算有都只是一個課題，看看我們如何克服，也是訓練我們的正念的時候。」之後就每一天很當下的去面對每一天。有時候先生說：「今天我要開會啊，不能接你了。」「好啊，沒問題，我自己可以的。」那天我居然先買一些外帶回家，再去游泳，清空頭腦之後才在家裏獨自享受晚餐。那天感覺是：「原來不用事事預先安排好，隨著感覺去做一點煩惱都沒有！」

如是者我們就這樣過了第一個單元的培訓課程。這兩個星期雖然每天都見到先生，但因為大家都很忙（他自己的工作也很繁忙）。雖然大家見面不多，但見面時唯一想的就是閉上嘴巴、享受安靜、讓腦袋休息，只是默默的享受他的存在。開始明白有時看到一些夫婦，大家同枱吃飯不說話，並不一定等於他們感情有問題，有時他們一切盡在不言中，靜靜享受當下，已經是很舒服的感覺了。

這個經驗讓我很切實地體驗到無我：原來要辦好一個課程，當中需要很多人背後的幫忙，不只是要有個好老師把課程編排得好就可以。一盤小小的水果盤，一個微笑也擔當這一個重要的角色。

非常感謝先生在自己工作那麼繁忙之餘也悉心照顧，從你身上我學到無私奉獻，實在感恩。明天又開始第二個單元的十二天課程了，回到當下，世上就沒難事！