



Janet Lau

與孩子一起練習正念

無論是成年人還是小孩子，都會經歷開心或不開心的事情。今期我們邀請到Janet Lau（Janet）接受訪問，她練習正念多年，也是資深的瑜伽導師，以下她會跟我們分享正念育兒可以為家長和孩子帶來什麼好處。

正念就是張開手面對生命的起伏

如果問正念的定義是什麼，那就是以開放的態度面對生命中的一切。不過，Janet更喜歡以具體的形象去形容正念。「正念就是張開手的態度。」Janet說，「當我們遇到好的事情，就會想牢牢抓住；遇到不好的事情，就會想丟開。於是我們的手會不停開合，就像我們不斷和生命對抗，情緒也因此而起伏不定。正念，就是在順境或逆境下，依然保持張開手的態度去面對和接受。」

正念不但有助減輕我們的心理壓力，也讓我們看到事情的真相。Janet舉例：「孩子放學回家，看見媽媽對自己板着臉，便以為自己惹媽媽生氣了，因而感到忐忑，但其實媽媽可能是因為其他事情而心情不好。」當事情發生時，我們很多時候會加入個人的詮釋。很多時主觀的詮釋為

我們帶來不少負面情緒，繼而消耗我們的能量，也會影響我們的處事效率。若能保持正念，以張開手的態度面對事情，我們便會容易覺察事情的真相。「正念是態度，是一種能力，練習越多，就越來得自然。年幼的孩子對事情沒有太多偏見，更容易吸收正念的習慣。」

正念帶來的改變

Janet是在2009年開始接觸正念的，那時是她婚姻開始的第一個年頭。「婚後不久，我發現有些重要的價值觀難以跟丈夫磨合，令我十分困擾。後來我遇到一行禪師，漸漸發覺很多想法都是我習慣性的投射與詮釋，然後引發一連串的情緒反應。當我認識到並接納自己的好與不好，對對方的誤解就漸漸減少了。」

Janet早前與丈夫和一歲多的兒子去了一趟將近兩個月的旅行。對她來說，這是一個挑戰。「旅程期間，我覺得自己完全沒有了私人空間。有時很想離開一會兒，但又記掛要給兒子煮飯、哄他睡覺。如此反覆掙扎，令我產生很大的無力感。其實丈夫覺得我可以離開一會兒做自己喜歡的事情，但我卻不願意，因為將心比己，我也不



Janet Lau 小檔案

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導師，在香港大學佛學輔導碩士課程任職客席講師。2006年起為全球數以千計學生教授陰陽瑜伽、陰瑜伽，其後還教授正念瑜伽課程。著有《瑜伽·生活禪》及《黑白人生》。

希望丈夫丟下兒子要我獨力照顧。」Janet說，「後來我發覺犧牲自己，丈夫的心裏也不見得好過，於是我讓自己離開一會兒。在短短兩小時後，當我再回到丈夫和兒子身邊時，我發覺自己的心情不同了，覺得輕鬆很多！事實上，從沒有人阻攔過我離開，反而是自己心理上的限制令我產生許多鬱結。」正如Janet所說，正念是練習純粹的看到事情的本身，做到的話，我們能夠練習從失敗中學習，避免情緒的阻礙而接觸到真相。

正念育兒帶來的效果

若家長能抱有正念的態度，對育兒也有很大的幫助。Janet的兒子年紀小，有時拿起東西便往嘴裏放。Janet制止的時候，兒子有時會因此而哭。Janet會平靜地跟他說：「你很想要那瓶潤膚霜，但是你得不到，所以不開心，對不對？好吧，你可以哭，不開心是正常的，因為你喜歡的東西被拿走了。」兒子通常哭一分鐘便會停。「有些家長覺得拿走對孩子不安全的東西，孩子卻哭起來，於是會怪責孩子哭，無形中傳遞了『哭是不對』的信息。這就不是張開手去面對和接納的態度了。」Janet說，「家長應該讓孩子明白，他正在經歷什麼——因為不開心，所以哭。哭是一種情緒的發洩，而情緒不是一件壞的事情。當孩子知道身邊的人會接納自己的情緒，遇上困難時便比較能接納情緒的存在。因為沒有去詮釋，所以能夠有效把專注力放在處理事物本身，而不是去壓抑情緒或對抗事實。」

Janet再舉例。兒子愛爬上父母的書桌，Janet最初擔心他會掉下來便阻止他，但兒子偏偏不聽。後來Janet決定放手讓他爬上去，再教他如何走下來。當兒子在書桌上玩夠，示意Janet抱他下來時，Janet跟他說：「我不會抱你下來，請你從這邊走下來吧。」兒子跟着

Janet的話做，慢慢便走下來了。「與其由我告訴他什麼是好，什麼是不好，倒不如我引導他如何去安全地做一些事情，讓他自己經歷，效果會更好。」

將正念自然地滲入孩子的生活

正念可以為人帶來好處，那麼家長怎樣引導孩子練習正念呢？「孩子年紀還小，當然不會告訴孩子：『我們現在開始練習正念吧！』」Janet笑着說，「練習正念有很多方法，不一定要安靜地坐下來。」Janet喜歡帶孩子親近大自然，例如會讓他赤腳在草地上走。有時草地比較硬，孩子走一圈便回來，Janet便會赤腳陪孩子一起在草地上走，請他去感覺這片草的質感跟另一片的草有沒有不同，孩子的興趣便會提起來。「讓他即時集中注意力感覺當下，已是一種正念練習了。」Janet說。

Janet為《深呼吸，靜下來：給孩子的正念練習》寫了一篇正念教養的文章，她特別喜歡書中引導家長和孩子一起親近大自然的部分。「書中有很多不同的正念練習活動，例如種種子、看海浪、散散步等。我先生之前教幼稚園小朋友種植，發覺有些小朋友不知道香蕉是黃色的、蘋果是紅色的，因為傭人已幫他們切好了，這是很可悲的。《深呼吸，靜下來》鼓勵父母與孩子走進大自然，並感受當下的感覺，提供了十分好的正念練習活動。」

Janet Lau推薦的作品（由新雅文化出版）



《深呼吸，靜下來：
給孩子的正念練習》



最後，Janet寄語家長：

不少家長會教孩子如何取得成功，但人的一生必然會經歷失敗，所以教孩子跌倒後如何站起來更為重要。家長要以身作則，例如容許自己犯錯、練習從失敗中學習、擁抱自己的短處、學習確認自己的長處，並在每一刻在自己的身心能力範圍內盡力放下對結果的執着。

