Janet Lau

資深瑜伽導師、《瑜珈。生活禪》及《黑白人生》作者、香港大學佛學輔導碩士課程客席導師，致力將瑜伽、佛學及靈學融合於教學及生活中。www.janet-lau.com

幸福三部曲

包容、專注、放下

《四念處經》裏面其中一個練習，是留意五取蘊的呈現：留意色的生、色的滅；受的生、受的滅；想的生、想的滅；行的生、行的滅；識的生、識的滅，同時保持一個持續開放的態度（正念）以及清晰觀察的心。每一個蘊都需要因緣和合而產生；有某種感受、某個想法、某個情緒，是因為因與緣走在一起，而它的呈現並不需要跟個人價值扣連。

五取蘊意思，就是當某個蘊呈現出某種狀態時，我們誤會以為那就是自己，然後執取於它。譬如，看到今天本地新冠肺炎確診個案的數字後，有一股無力感，擔心疫情會如何發展。若果不覺察的話，很容易會繼續想着、在這個無力感中打轉、擔心。

此時，我們可以這樣練習：

1. 覺知到此刻的心態/感受/想法，並練習原諒自己有這個體驗。
2. 盡能力守好自己的身口意，避免因為情緒而說了、做了一些傷害到自己及他人的事。
3. 用心把專注力帶回當下手頭上的事情，放下想要解開某個心態的執着；如果你正在喝茶，就好好的感受這杯茶、如果你正在與小孩互動的話，盡量投入於那個過程中。
4. 需要的話，重覆步驟 1-3。

有人問：「我很想放下執着，但我不知道如何做。」最近透過觀察二十個月大的兒子，他教曉我，放下並不難：

兒子想拿手機玩，但因為不被允許，他開始哭。這時我或先生會坐在他旁邊，溫柔的說：「我知道你很想玩手機，得不到很不開心，對不對？媽媽不能給你，是因為……你需要哭就哭吧，我在這裏等你。」很有趣，不消半分鐘，他就去找其他玩兒，好像之前那段小插曲從來沒發生過！

如果手機代表着心中放不下的東西，很多時我們握着手機、不斷瞪着它問「如何可以放下？」誰知道那正正就是放不下的原因；我們的眼光放得太多在手機那邊了。我們可以學習小孩，當覺察到自己有執着時，首先容許自己有這個狀態，之後就全程投入在手頭上的事情吧。當你不介意自己有沒有放下，而是投入於當下，「放下」就會自然發生了，這是一個定與正念的練習啊！

當心中沒有負面心態時，能覺察到「現在沒有無力感 / 擔心的念頭」的話，**這跟覺察到心中有正面心態一樣，都可以讓我們立即感到快樂！**

雖然肺炎疫情的確讓生活產生了很多的不便和挑戰，但大家可以好好利用這個時間去用功，我知道生活一定會因為你對自己的接納，而變得更充實、更幸福！