

堅毅與放鬆

早陣子教授師資訓練時，與學生講解有關脈輪（chakras）與身心的影響，談到第一脈輪（底輪）主要關於身體的關係，譬如對身體的歸屬感、整體的安全感、對身體的連結等範疇。

我告訴學生，我還在學習增加與身體的連結，因為這方面仍有很大的進步空間。有一位學生聽後，覺得很詫異：「Janet 你會做運動、練瑜伽、過着很健康的生活與飲食方式，你怎樣與身體失去聯繫呢？」

我思索了一陣子，卻想不到實際的例子，所以我用了幾天時間去留意自己，結果有很多驚人的發現：

- 餓的時候不吃（譬如在下午五點感到肚餓，就不會吃，以免沒胃口吃晚飯）

- 飽的時候不停（因為覺得自己很瘦，要吃多點增磅）

- 冷的時候不穿（從小在加拿大長大，當地人六月開始穿短袖衣，雖然戶外溫度只有十二度！我不想自己是唯一一個穿外套的人，所以勉強自己穿短袖衣，慢慢就養成不喜歡穿外套的習慣）

- 熱的時候不脫衣（為了跟潮流，冬天就要穿毛衣——只是香港的冬天並不冷）

- 喜歡的不吃（因為不健康）

- 不喜歡的勉強吃（因為健康）

- 睏但不休息（每天一定要早起坐禪、練瑜伽）

當我看到以上的清單，我驚嘆：「天啊！怪不得我不喜歡吃東西！

怪不得人一直那麼瘦，怪不得我吸收得不好！原來我一直沒有好好聽從身體的訊息，只顧着做好『應該』的事，而失去與身體的連結！」

雖然與身體脫軌並不是一件好事，但造成這個狀況，是因為我的其中一個長處：就是堅毅的意志、做人太有規律，以及持續跟到底的心態：

- 一定要吃得定時

- 一定要保持良好的形象

- 一定要吃得健康（因為瑜伽人是很健康的）

- 一定要定時練習（否則退步）

矛盾的是，練習的初衷是與身心連結，但太執着於技巧，就會錯過了本身的主旨。

這發現，讓我想起

在修行的道路上，凡事要記得初衷，這樣我們才可以找回生命

的中道：堅毅是好，

但太過火的話，就會變

成執着、變成傷害。太過顧着

自己的感受，就會被自己的惰性或情緒牽引着。

堅毅、放鬆，沒有好不好，只有適不適時、適不適合。因為無常，每一刻的適合都不一樣，培養出純然的覺知，就是找到平衡的關鍵。☺

堅毅是好，
但太過火的話，
就會變成執着、
變成傷害。