

正念瑜伽

「他現在常跟我說：我是飛機，他是風，我能承着他飛得更高。」Janet Lau甜笑道。

Janet是香港首位推動正念瑜伽(Mindful Yoga)的老師，口中的他，便是Janet的丈夫。第一眼見到這對夫婦，便會知道甚麼是登對，兩人的笑容及氣質簡直是天生一對的。要不是Janet在其新書《瑜伽·生活禪》內提及跟丈夫新婚時整天吵架，我不會相信他們就是書內所言的夫婦。

七、八年前初學瑜伽時，我曾經上過Janet的課。那是動力瑜伽初階(Power Yoga I)，做弓式(Bow)這個後彎體位時，她不斷要我嘗試向後彎得更深。課後我的感覺是：粉身碎骨。然後在想：這不是初階班嗎？為何像高級班一樣？後來才知Janet的課本來就以高難度著名。自此我再也沒有上過她的課，說實在是有點害怕。

「從前我就是這樣，最喜愛那些高難度的體位，總希望自己的課堂比其他老師的厲害，於是不會只教武士式或者前彎等簡單動作，必定教手倒立、頭倒立、手平衡等高難度的，學生做不來便不斷迫他們試。我以為自己很出色，怎料有一次在更衣室內聽見學生稱我做魔鬼老師。」練習瑜伽多年，卻得來魔鬼老師稱號，教瑜伽也改善不了跟爸爸的關係、跟男朋友也分手收場、工作又不如意，那段日子她過得不快樂，Janet常感到有團烏雲蓋在頭上，後來才知是抑鬱症。之後她去讀佛學修禪，現在的她認為修禪較體位練習更重要，而頭上那頂烏雲也不見了。

「談佛學修禪，最基本的是正念。正念是禪修方法之一。你看「念」這個字，由「今」及「心」兩個字組成，就是將心帶回現在這刻。」正念就是察

覺、體驗當下，最常用的練習就是冥想。我們大部份時間活在未來，不斷為未來擔心或籌謀打算；或者是活在過去，不斷回想過去的事情。而此時此刻，正是我們最常忽略的。例如在瑜伽課中，可能會想下課後去吃甚麼，因此忽略了那刻最應該注意的呼吸。

瑜伽八支 七屬內在觀察

現在大部份人談瑜伽，都是指瑜伽的體位法練習(Asana)，其實在《瑜伽經》內，瑜伽是有八支(eight limbs)，體位法練習只是其中一支，而其他七支是關於慈悲、誠實、不暴力、不傷害、注意呼吸、靜默、不含判斷地察覺等等，都是一種自我內在觀察及個人修為。這種內在的觀察及反照，跟佛學甚至更廣義的古老東方哲學如出一轍。Janet的新書就是強調從佛學修禪、正念的角度，去看瑜伽八支。

「禪學跟瑜伽其實非常相似。《瑜伽經》第一支外在持戒(Yama)其中一項就是不傷害(Ahimsa)。若把正念放在不傷害內，意思便是觀察我們的言行舉止、思想等，有沒有令自己或他人受傷。在體位練習中，譬如你膝蓋本來已經受傷，但仍強行去盤腿做蓮花式，這就是在傷害自己。」「不傷害」的概念在對待他人的層面上，更不用多加解釋。正念就是要我們用不含判斷的態度，檢視自己的思想、情緒，從而改變外在世界。這是佛學，也是科學。

達賴喇嘛曾說：「人類花了大量物力及財力探索外太空，卻忽略了探索自己體內的無限空間。」雖然科學是在外探求，而佛學禪修是內在修為，

從這樣看來，佛學好像不科學；但早在七十年代，已經有研究指冥想、靜默在醫學心理上對身體有影響。而近年的神經科學(neuroscience)都證實，腦神經活動如情緒及注意等，都會對行為產生影響，從而推論控制情緒(內在)便能改變行為(外在)。簡單地說：you are what you think。

從八十年代開始，達賴喇嘛與不同科學家及醫學家，作定期會議、對話，探討科學跟禪修的關係，如何利用禪修作為治療用途。美國麻省大學醫學院(University of Massachusetts Medical School)的喬·卡巴金教授(Dr. Jon Kabat-Zinn)就是引用佛學修禪理論，創辦了為期八周的正念減壓課程，作為心理病及情緒病的醫療方法。方法不外是讓學員靜默禪修、注意當下、不含判斷而觀察自己的情緒行為及當刻發生的事情。從1979年至2005年間，大約一萬六千名病人參加了這個課程。其中許多患有長期痛症的病人在課程後痛楚減輕，效果持續達一年。

那次跟Janet見面，她跟大夥兒做了個正念練習：每人拿一個蘋果，從不同角度細心觀察它的顏色和形狀，然後把所有蘋果放在一起來個大兜亂，再要各人認出自己的蘋果，大部份人也能認出來，有些卻找不出來。生活中許多當下發生的事物，時常會被我們忽略。就像前文的例子，我們在練習瑜伽體位時可能會想：下課後吃甚麼呢？旁邊的同學練習很厲害，看來我一定比她遜色，諸如此類。想這想那，卻就是不注意那刻自己的練習及呼吸。

當然要排除所有雜念、情緒並不容易，但正念的練習本來就不在於達到心無雜念。「做人就是

有高低起落，身邊有很多我們不能控制的事情在發生，這些事情令我們不快。但禪修或者真正的瑜伽八支練習，就是要我們明白人有情緒，但情緒是會過去的。禪修不是要我們達到沒有心情起伏，而是當情緒出現時，接受那刻的『我』，不去抗拒，不含判斷地接受這個自己。這就是禪修。」

禪修就是接受自己

修禪前，Janet常投訴丈夫表現得不夠愛她，如一同在家中看電影時，丈夫沒有溫柔擁抱等，引至夫婦二人常有衝突。修禪後，她方發現其實只是對方表達愛的形式跟自己不同，並不是不愛她。二人關係自此有很大的改變，甚至一年比一年好。那天Janet跟大家分享完禪修經驗後，輕輕吻了丈夫一下。

其實世界並沒有改變，人的個性通常也如山不能移，改變的只是自己的想法，而這也是瑜伽。



Janet Lau是香港首位推動正念瑜伽的老師，最近推出《瑜伽·生活禪》一書。