

## 一切源於大學三年級

二〇〇二年我還在溫哥華唸書，暑假時朋友Grace邀約我一起去做瑜伽。當時我並不清楚瑜伽是甚麼，在我腦中的畫面是一群長者盤腿閉目，以及做出類似太極的動作。坦白說我對這種瑜伽「挑戰」興趣不大，不過我喜歡與Grace為伴，也就欣然赴約了。

那時我不知道做練瑜伽該穿甚麼，不知道練習時要脫去鞋襪，就隨便穿套運動衣褲赴會。那一堂是哈達瑜伽，練習的房間很寬闊，不過參加的人數並不多。那時我覺得練習氣

氣怪怪的，記憶中做過武士式II（Virabhadrasana II）分腿站立，前腿曲膝呈弓步，後腳蹬直，雙手水平伸展與肩同高，不明白為甚麼要待在一個動作裡不動，感覺沉悶得很。坦白說，當年二十二歲的我，始終喜歡到健身房和游泳池，遠勝於凝神注目、練習呼吸或者怎樣去感受身體之類的事情。儘管我對這種緩慢運動興趣不大，但Grace喜歡，我便繼續跟她一起上課。

幾課之後，充滿生意頭腦的Grace發表對這個行業的見解，她認為瑜伽老師是一份「很容易做」的工作；在我倆眼中，瑜伽老師只需站在學生面前講解或者指點，看來毫無難度。當時我們只是初級程度，不知道老師會示範動作，即使示範，動作也極之簡單。那時我們根本不知道瑜伽原來可以非常劇烈。

暑假過後，我倆的瑜伽約會便結束了。一年後，我完成商科學位回港發展，順利地學以致用，在市場營銷領域找到品牌形象規劃工作。全情投入工作不久，我便體驗到工作壓力之大，緊張情緒總是難以排解。

某天我忽然想起瑜伽有助減壓的說法，便立即報名參加所住屋苑開辦的瑜伽課程，又到不同的瑜伽館試試，從而接觸了高溫瑜伽，也令我對瑜伽的印象改觀。這風格費勁又富挑戰性，跟我在溫哥華最初接觸的瑜伽分別甚大。在高溫瑜伽班裡，我必須全神貫注於動

作，腦袋沒有空間想及工作，精神壓力彷彿一掃而空；很快，我便迷上這種體能及流汗大挑戰。

稍後我在課程表上發現了「Power Yoga」（力量瑜伽或活力瑜伽）。看著這個名詞，我內心充滿疑問，甚麼是力量瑜伽？瑜伽如何可以跟強力相提並論？好奇心驅使我報名上課，並明白過來，原來不需要像健身鍛煉般舉啞鈴來訓練體力，而是學習將自己舉起！真帥啊！自此，我轉練力量瑜伽，皆因挑戰不可能，正適合我這種完美主義者。

## 最初數年的瑜伽練習

儘管我一直有定期健身鍛煉肌肉力量和心肺功能，接觸瑜伽的最初幾年，我的身體絕不柔軟（有多差？彎腰向前手大概到足踝位置）。而我過往的成就感完全敗北，瑜伽課上我能夠成功做到的不太多（在我當時的「字典」裡「成功動作」是準確地模仿老師擺出的姿態），雙鴿子式（Dvipada Kapotasana，坐直曲膝小腿橫擱在前）是髖關節放鬆不下，膝蓋豎高到胸前；坐角式（Upavista Konasana，直腿分開前彎坐姿）要坐在瑜伽磚上，且因為大腿肌肉繃緊，只好曲膝，而腿亦不停地抖動，更別妄想將上身向前傾。以當時的程度而言，很多動作都身不由己。三年後我才能做到完整的掌上壓，烏鴉式（Bakasana，曲腿屈膝架於雙臀後，以雙手支撐全身重量）鍛煉了三年才成功征服（雖然是做到了，但我已記不起當時動作與呼吸間的配合是否正確）！

時至今日，我仍然記得初嘗倒立的驚喜，跟同學互相鼓勵一起練習的歡樂時光（我的手臂猛烈搖晃，要拍檔借力才能做到）。總括而言，頭五年我的瑜伽練習既富挑戰性也充滿樂趣，很多個晚上，我會將學到的新動作在家裡向母親示範，情不自禁要跟她分享做倒立或烏鴉式的練習成果；受到我的影響，不久媽媽亦開始了瑜伽練習，親身體驗這份喜樂。

現在回想起來，我對體位練習的興趣遠超於瑜伽有否幫助我消除壓力，我知道它或多或少讓我暫時從緊張忙碌的工作壓力中抽離出來，但不完全助我放鬆。三年後，我重回溫哥華，享受慢板工作步伐與調和平衡的生活方式，原因部分來自香港的工作壓力，也由於我不想再與前男友長期分隔兩地。

## 何不當一個瑜伽老師？

市場銷售工作的壓力很大，加上我是個愛動的人，曾經有段時間，我考慮轉投健身行業（我早已取得私人教練執教資格），不過市場銷售職位的收入為我帶來的安全感，令我難以放棄。記得媽媽和 Edmond（當時的朋友，現在的好丈夫）曾經問我有否想過成為瑜伽老師。我當時這樣回應：「為甚麼人人當瑜伽老師就等於我要當瑜伽老師？」其實我認為這份職業太容易了（記得之前我跟 Grace 的對話吧），而且我不喜歡跟風，才是說出上述的話的主因。

不過，Edmond 和媽媽的建議已經在我心裡播下了種子。出於好奇，我認真考慮報讀導師培訓課程，但我並沒打算去教人。有趣的是，在我跟別人分享練瑜伽的喜悅之時，我的第一個學生就出現了。當時在溫哥華已有穩定工作的我，為尋找更好的前景而頻頻去面試，而我的學生就是其中一位可能成為我僱主的人。最終我們並沒一起共事，但雙方談得很投契，尤其是分享我的瑜伽練習心得。導師培訓課程還未開課，他已邀請我教他做瑜伽！這使我十分驚喜，便答應在完成課程後開始授課。那一刻開始，我想我已經正式成為瑜伽老師了。

## 當心準備好了，生命中不同的大門便會打開

經歷過在香港工作，同時兼顧多重任務的艱巨模式後，回到溫哥華意味著我要大幅度放慢步伐，然而，驟然銳減的工作量也令我適應不來。幸好第一個私人瑜伽學生出現，全職市場銷售工作加上兼職瑜伽導師，對我來說是個不錯的安排。

當我開始尋找更多教學機會時，才發現競爭竟是如此激烈——在溫哥華，瑜伽老師早已供過於求！對自己英語水平尚算有自知之明的我，即使分文不收，依然找不到瑜伽館負責人願意考慮錄用我。

與此同時，我跟前男友的關係亦開始陷於痛苦中。九年了，不管我倆有多重視對方，我們在一起的路卻變得愈來愈難走。回溫哥華生活半年以來，我每天猶如在戰場上掙扎求生存，在我面前的是一段荊棘滿途的關係，以前的朋友大多已回流香港，家人亦不在身邊支持，缺乏一份給我帶來滿足感的工作，就連能否好好地生活，都令我萬分擔憂。

有一天，香港的瑜伽老師 Stephen Thomas 傳給我一封電郵，邀請我回港參加由他主講的導師培訓課程，他鼓勵我藉此訓練成為全職瑜伽老師。老師的關心和慈愛，令我感動不已，因為它正值最適當的時機出現。經歷一番掙扎，我決定告別痛苦的感情關係（好讓我

做回真正的自己），放開懷抱投向瑜伽。那時我不知道瑜伽將帶我往何處，但深信前方會有美好的事情出現。

對我個人來說，這個訓練課程是治療身、心、靈的康復之旅。結束一段關係雖然令人心碎，但培訓課上的教誨和經驗令我樂在其中。課程還未結束，我便獲香港 Pure Yoga 邀請加入成為教師。當時 Pure Yoga 的氣氛和提供多元化的課程，恰好是個人學習和教學的最理想地方。對我來說，能成為其中一分子，好像是天使助我夢想成真！瑜伽再次引領我到意料之外的境界——跳出辦公室，踏上瑜伽墊。況且，全職瑜伽老師的工資還可以支持我的生活呢！

## 從身體瑜伽到靈修瑜伽

當瑜伽老師的最初兩三年間，我對優秀老師的定義是知識與經驗兼備，能做到高難度動作（例如倒立和雙手平衡動作）。為了當一個被學生認同的好老師，我從不錯過任何進修機會，舉凡順位對齊（Alignment）法則、體位調整、竅門技巧、瑜伽哲學、各種風格

等……我試圖在最短時間內，將能夠接觸到的所有瑜伽資訊填入腦中。

我對教學充滿熱誠，期望所有學生都像我一樣因為練習而獲益。所以我的指導盡可能鉅細無遺，也經常激勵（甚至強迫）大家跟從我的教法去練習。我以為這樣能夠幫大家突破體能上的極限，甚至在生命裡悟出智慧。急於跟學生分享瑜伽知識的我，有時會因為有學生不明白而感到懊惱。為了達成我心目中優秀老師的形象，我熱衷於教授高難度動作，又會刻意將練習編排得極具挑戰性。

可惜，我想像的「好方法」並未帶我高飛，在我踏上瑜伽老師墊子不久，出席人數由滿座下降到只有三分之一。每天回家，我總是思前想後，查看哪裡出錯，常常問自己為甚麼別人不喜歡我。諷刺地，努力討好學生，似乎只帶來反效果。

我嘗試做不同的事情，希望出席人數會增加——向資深老師請教、上課時錄音、請其他老師上我的課然後提供意見，並且詢問學生的意見……慢慢地，出席率開始回升，但同一時間我卻覺察到自己在暗地裡比較我與其他老師課上學生的出席率。

有一天晚上，我班上座無虛席，這使我沾沾自喜。腦袋裡充滿了「我的教學『受歡迎』」、「我終於『得到認同』」、「瑜伽支持者大增」等想法。課後我跟一位學生聊天，才知道真相：「本來我打算上隔壁的課，可惜已經額滿，便來上你的課。」這令我心情一沉，

心裡在想：「也就是說全場滿座亦不一定意味著我是好老師，學生出席不一定因為喜歡我，也許只是時間方便，又或者視乎別班的情況而已。學生來或不來，亦不一定因為喜歡或者討厭我？」那晚之後，我對出席人數的多寡看輕了很多，還發覺當我減少與人比較，出席人數反而漸漸增多。

另一天我上了一位老師的課，我察覺自己缺乏投入練習的熱情，因為那些動作我早就會做了。對此我有了一點新領會：「能令人羨慕的高難度動作又如何呢？我的內心仍然空虛。在家裡仍惹怒爸爸，我依然掙扎，腦裡滿是憂慮，內心壓根兒感覺不到平安，完全感覺不到！」

於是我開始反思自己的生活 and 瑜伽練習，感覺我的人生像玩拼圖遊戲缺了關鍵的一塊，一直拚命尋找答案。有天我聽到一位老師說：「將瑜伽練習帶進生活裡，是最具挑戰性，也是一生中最有價值的練習。」這個說法深深地打動我，我向自己發願，今後我要活出我的瑜伽教導，看看會怎麼樣！

我開始做的第一件事，就是每時每刻覺知當下。當我忘記了這練習，就立即提醒自己。很快，我察覺到自己的自我意識很強，而且深深影響我生活的每一面。表面上我自信滿滿，悉心保護自我，我對爸爸心存憤怒，也不信任別人。進一步觀察自己，我注意自己對爸爸的怨氣，不只是因為他批評我，而是以前罵過我的一點一滴累積而來的，我驚訝地發現自己現有的情緒是被過去的經歷影響，即使他沒說或做甚麼，我也感到被得罪。

往後的一兩年間，我仍繼續觀察自己對爸爸的一言一行有甚麼反應，儘管這練習稱不上有甚麼進步。有天與家人晚餐後，憤怒和被壓抑的情緒再度來襲，我覺得爸爸完全不了解我。回到家裡，我失控地哭泣叫喊：「為甚麼他只看到我的缺點？而不接受這就是我，容許我做自己喜歡的事？為甚麼他只挑剔我的錯處？為甚麼他不讚許現在的我？難道他不知道我不喜歡他買給我的東西？」我一直抱怨和發洩，像嬰兒一樣哭哭啼啼。不停抽泣了一小時後，突然腦中有個念頭擊中了我，而且還是非常重的一擊：「我從沒真正接受過我爸爸，所以不管他說甚麼，我都認為他是刁難我。其實我才是經常批判他的人，是我自己心中完美父親的形象，來跟現實的爸爸比較。問題源於我，而不是他！」

這使我哭得更難過，我坐在馬桶上，手掩臉不住地痛哭。三十年來，我從沒認真對待爸爸，我實在愧對爸爸！我心如刀割，覺得萬分慚愧。

那一刻是我生命中首次真正領會到體驗是來自內心的反映。雖然這不算甚麼新課題，但親身體驗洞悉力和領悟力的強大，對我來說是有生以來的第一次，從中我確切地了解到領悟和知識的分別。