

自序

Janet Lau

這本書用了三年多時間來書寫。要用上三年時間並不是因為內容複雜，其實整本書的內容一早已在心中，就像一顆已經落地生根的小樹苗一樣，因為當中的內容一直都是我個人練習與教學的根本。之所以用上那麼長時間，主要因為這三年生命經歷了無數高高低低（低點應該多於高點），當中需要面對很多自己的不足、恐懼，以及翻湧的情緒，而身心狀態並不適合將練習內容傳遞出來。

所以這三年半裡面用最多的時間是修煉自己。

第一個學到的課題——順「期」自然。

以往言出必行的我若答應編輯一年內交稿，會「不計成本」盡自己所能去將它完成。但這次我開始明白什麼叫做「勉強無幸福」，因為有很長時間真的寫不出什麼來。就算寫得出文字，但語氣、用詞並不能表達我的真正意思。

第一次硬著頭皮跟編輯道歉說我真的未能交稿……期限一推再推……這幫助我放下了一個「我應該使命必達」的框架，同時開始對食言的人多了一份同理心；原來有時食言並不等於一個人沒有心去達成一件事，而有時真的是環境不配合而已。

一次又一次得到編輯的體諒與支持，我學到第二個課題——順「其」自然。

我開始放下交稿日期的束縛，容許自己慢慢寫，寫一本能真正表達我與學生們練習方式的書給大家。結果大方向改了三次！以前「話一就一、話二就二」的我，這次再自打嘴巴，又要再次跟編輯解釋。感恩他們無條件的包容與支持，今日的《關係中的修行之和自己的關係》才能面世。在這個過程中，放下了許多「面子」、許多自己給自己的框架與標籤。

其實想寫關於《念住經》已經大約有七年多時間。但自問自己並不是一個佛學

學者，並沒有對佛學經典有非常深入的研究，而且在市面上已經有許多有關《念住經》的翻譯本或者相關文獻，我真的不敢獻醜。

直到幾年前在台灣教授一個為期八星期的正念師資課程時，我有意無意地與學生分享這個宏願與顧慮，其中一位學生說：「市面上的確有無數關於《念住經》的書籍，可是不同人需要不同的方式去學習，而老師解釋的方法讓我們對佛法有更深的理解。」感恩這位學生的支持，他給了我勇氣去將我所知的寫出來。說實話，寫這本書對我來說就像是對全世界公佈我對佛法的理解（並且需要對自己的教導負責），而這對我來說絕對是一個恐懼。

其實躲於專業名詞及大師們對佛法的見解後面會很安全，這樣大家就不會看到「我」對佛法的理解。所以當決定要寫這本書的時候，自我批判的聲音變得明顯：「自問你又不是轉世的達賴喇嘛，又不是正念之父一行禪師，你何德何能去分享那麼高尚的佛法？小心誤人子弟！若果理解錯誤的話，所有人都會知道！」聽到自我懷疑聲音時，我唯有好好與它坐著，回到呼吸，知道那只是一些想法而已。

自問透過這些練習走著走著，我確實得到很深的轉化，也目睹很多學生持續的轉化。我跟自己說：「就算不相信自己，都要相信佛陀的教導！也可以相信親眼目睹的轉化，以及當中的智慧。」所以，這個項目對我來說，是一個信任智慧的考驗。

寫著寫著，我開始領略到其實智慧無分高低，若果該智慧能幫助自己與他人往彼岸（放下貪嗔痴）邁進一步，哪怕只是一小步，那已經是有幫助的智慧了。

通過這本書，我想與大家分享如何有效地將佛陀教導的要點落實於生活中，因為只有能夠落實修行，我們才能真正「享用」到佛陀的智慧，以及將之融會貫通。能夠融會貫通的，才真正屬於自己。

若果這本書能幫助你放下執著、認識自己，以及接觸到事實的美好，那是因為佛陀與恩師們教導有方。若果當中對某個題目有錯誤理解的地方，那則是我需要繼續努力理解的部分。

想藉著這本書表達內心的感恩：感謝編輯多年來的支持與包容，讓我有一個無限的創作空間及挑戰自己的舒適區；感恩曾遇到的每位恩師，雖然因緣並不容許我們

常伴左右，但您們的教導我會銘記於心；感恩每位學生，因為你們開放的態度與信任，讓我更相信生活的智慧；感恩每位讀者，你們讓我知道六年級的中文程度並不會限制一個人的願心；感恩爸爸媽媽無條件的支持，讓我做自己喜歡的事情；感恩兒子的存在，讓我知道「我這樣」就已經俱足，同時也讓我找到更多生活的勇氣，透過與你的互動讓我更了解自己的長短並接納自己；感恩宇宙一切的安排，讓我知道每刻我都是被承載著、照顧著。感恩、感恩、感恩。

在此衷心祝福每一位讀者，希望大家透過用心修行，無論遇到什麼際遇都可以隨遇而安、平安自在。

原來修行只是要修好自己

回想起過去十多年的修行體驗，看到自己有進步，但細心去看卻像自己在類似課題中兜圈，但每繞一個圈，自己對自己、外界的理解及包容，彷彿深了一層。回頭看，其實修行這個東西是從外而內的慢慢去了解自己，而透過對自己的了解加深，對他人的接納亦相繼增加了。

首先讓我慢慢與大家分享一下自己的體驗。

在《瑜伽生活禪》裡說過，一開始我誤打誤撞去留意每一刻的呼吸，以及身體的姿勢，這樣練習了兩年好像沒怎樣為我帶來什麼改變，直到第一次的「領悟」，才知道原來自我的覺知在不知不覺間慢慢在培養。那時，我看到自己一直抱怨爸爸對我

不好、否定我，但原來我從來都沒有真正的接納過他——那是第一次我從往外投訴到往內反省的過程。

之後我開始努力練習坐禪、行禪、食禪，以及深觀自己對外界的認知。我發覺原來自己會無意的把很多的不安、妒忌、擔憂、抑鬱往外投射出去，在生活中的不同體驗裡去「找證據」來「證明」自己的想法是對的。但這個對號入座的方式讓自己造成很多「無中生有」的體驗。

譬如明明有不少工作機會，那個否定自己的想法卻會把這些想成為「自己是團隊裡面最差勁的」，或者明明身邊有不少關心自己的人，但那個自我批判的聲音卻會說「只是因為他人同情我，所以才問候我」等說法。如果不覺察到那只是一個內在的聲音，就會找「證據」來「證明」這些想法是對的，繼而讓自己陷入情緒的深淵。

我開始很努力的去「改造」自己，希望自己變成一個「沒有投射」、沒有負面想法的人，希望自己每一個念頭都是「善」的。這樣努力幾年後，我真的感到自己開心了不少。

又過了幾年，留意到我是一個很會主動去「修理」事情的一個人，譬如當我看到臉上長出一顆青春痘，我會想把它盡快清理掉，就算「時間未到」我都設法要去弄它。可是，越弄往往就越糟糕，發炎更厲害……像我先生，他不會怎去弄它，反而好得比較快……從無數顆青春痘中，我發現我的習氣就是想「插手」處理，但很多時卻越幫越忙。

從觀察這個「要處理」的態度中，我不難發現原來在生活上每一個關係裡，我都有著這個習氣，除了對待學生的轉化、課程的安排、關係的培養，當然也有對自己的要求，原來全部我都希望可以「盡自己的力量，盡快搞好」。聽起來好像是很積極的態度，但其實內裡有著很多的自我懷疑、擔心、恐懼和不信任；我不相信事情是可以自己好起來的。可是事實一次又一次的告訴我：其實有一些不在我的「管轄」範圍內的事情，我是沒辦法處理的，而我只需要做好自己，其他的，就要學習尊重、信任，以及放手。我發現到自己越能順其自然，很多事情會來得比較順利。

自從第一次領悟到我需要為「和爸爸合不來」負責任後，我就一直想「處理好」與

爸爸的關係，至於什麼才算做「處理好」嘛，我會覺得要跟他變成好朋友一樣（因為我與媽媽就像好朋友一樣），大家可以談天、分享感受……一次一次的嘗試，接著一次又一次的失敗。我慢慢看到：「用了那麼多方法，嘗試了二十多年去跟爸爸做好朋友，如果要做到，就已經做到了。自問我真的再沒有什麼辦法了。但若果還做不到，可能問題並不在我這裡。」原來我內心有著一個指標，就是覺得如果我能夠「處理好」與爸爸這個關係，我就「成功」了；原來我很介意自己的瑕疵，覺得如果我和爸爸的關係搞不好，我就不配做一個正念老師、一個能幫助他人與身邊家人搞好關係的老師……

我留意到每一次我越想與爸爸親近，我就越感到壓迫、委屈、受傷害。我一直只是很自私的想拉近大家，但沒有留意到其實勉強他人跟著我的做法亦會對爸爸構成壓力。其實從爸爸的關係裡我看到自己最過不去的不是他，而是對自己要做到完美的期望。其實爸爸的反應只是投射了我深深渴望被認可的需要而已，而這個認可其實我需要從自己身上找到，而不是爸爸那邊。慢慢我開始放過自己、不勉強大家，

我看到除了自己感到舒服些之外，與爸爸的「結」好像沒有那麼緊，縱使大家的距離沒有我想要的那麼近。其實自己一直都不想面對「自己和爸爸合不來」，但當我容許自己，原諒自己有這個「缺憾」時，有趣的，我覺得輕鬆多了。

有次我與一位認識很久的學生去爬山，她對我說：「Janet，我覺得你變了。」喔？什麼意思呢？」我問。「你一直對我們都很好，但以前在你身邊總好像有一股壓力。」她很誠實地說。我相信這股壓力來自一直想他人好，就是太想他人好，令他人有壓迫感、不能做自己。

我很感恩這位學生的回饋，她讓我知道原來太在意一樣事情會為他人帶來壓力。作為老師，他人若想要「轉化」，除了需要得到適量的引導（當初我以為這是唯一需要），感到被信任，以及有一個心靈的空間是很重要的。

其實其他關係都是一樣！就像一個農夫，他／她只需要把美善的種子放在適當的泥土裡，適當時候澆水、下肥料，然後就讓土壤、太陽、蜜蜂、雨水做好它／牠們的本分；相信每一個元素都會做好自己的本分，相信種子，當遇到適合的環境、

天氣，它會冒芽的！

我看到自己有個不夠信任的習氣，會常常想挖開泥土，確認一下種子的進度（因為看不到小苗所以擔心做得不好），怎知每一次的確認就是拖慢了種子的成長速度。

現在我發現：在每一個關係裡，其實只需要做好自己能力範圍所及的工作，其他的，就練習不執著、信任及尊重。

每一個關係都是獨特的，並會隨著不同時間、不同環境、際遇而有所改變。有時跟某人比較要好，當條件環境因素改變時，關係的親密度亦會有所調整。若果自己能夠在每一個關係中做好自己本分，放下對於關係的期望，這個關係才會讓人感到舒服自在。當一個關係有著這種自在，很多問題都能夠迎刃而解。