

心靈伸展操

台北瑜珈體驗班

編輯室整理

瑜珈，一個透過提升意識，幫助人類充分發揮潛能的體系。源自古印度六大哲學之一，常被蒙上了神秘的面紗；看似柔軟卻堅韌的優雅體態，及修煉者散發的穩定氣質，讓不少人為之嚮往。

因之瑜珈會館林立，有人練身材、有人保健康、有人盼心靜……福智精采人生成長學坊的「瑜珈體驗」，有專業上的學習：體位法初階與進階、拜日式、八步功、脈輪與腺體、放鬆與減肥……更有心靈提升的課程：無限生命、因果、慈心理念、觀功念恩、代人著想……盼雙管齊下，達到心歡喜、身健康、氣順暢，心智平衡且提升。

雖說瑜珈可透由調身的體位法、調息的呼吸法、調心的冥想法等，而至身心合一，但學習過程中如何與心靈提升理念課程結合？

「這時候要注意對方的呼吸……」教室裡，學員目不轉睛的盯著瑜珈講師邱麗春和班長沈裕玲示範雙人瑜珈。講師叮嚀：「雙人瑜珈需要依靠兩個人的力量才能完成，外相上看似注意合作夥伴的呼吸和動作，內在關鍵是運用『觀功念恩』來觀察對方的眼神



▶有兩位瑜珈老師(左為邱麗春，右為陳攝)陪伴，學員好幸福。



▲陳麗珠(圖左)親切招呼學員,經營「愉」悅如「家」人的班風。

和心境。自己內心要真實感恩對方的協助，兩人身心和合交流，動作才會流暢……」適合夫妻、親子一起做的雙人瑜珈，除了動作要標準，更重要的是兩人間的好默契，而好默契來自觀功感恩，了解彼此的心。

麗春老師善巧的將二者結合，並大方分享自己透由觀功念恩的改變：「以前的我常為婆婆的叨念而不開心，現在的我看到婆婆的關懷而感心。」改善婆媳關係只是其中的一環，年過花甲仍體態曼妙、氣色極佳的她，透露了為何從可名利雙收的市場教學轉向分文不取的小班互動：

早年的麗春老師與丈夫經營外銷生意，生活過得相當優渥愜意，後來因經濟不景氣公司倒閉。為了還債，她打過許多零工：打掃、賣花生、擺地攤樣樣來。過度疲勞下健康亮紅燈，本想透由清晨爬山健身，不料因緣際會學了瑜珈，極有天分的她，考取師資投入教學。待兩個孩子較大些，她再度轉戰充滿競爭力的職場，能力強

加上認真負責的態度，讓她迅速當上主管，但仍未忘情瑜珈。

做什麼是什麼、樣樣成功的麗春老師，無形中有了慢心。「我教學經驗超過二十年，自視甚高，對學生的要求嚴格，且很重視姿勢及挑戰難度。」但在福智學習心靈提升，看到來自各階層的義工，不乏大老闆、主管、CEO，都願意放下身段、真心付出，這才驚訝發現：「原來當初打零工時的低姿態是為了賺錢，並非內心的調柔。」

這些年勤學觀功念恩、代人著想，練出耐心、包容心，她感受到要真正幫助學員健康，除了強健身體，還須提升心靈，「只有身心靈和諧，才能真實改變生命。」麗春老師不再堅持姿勢難度到位，而是盡量依個人狀況調整到最佳狀態；和學員的關係，也從指正教導的老師，變成了陪伴關愛的家人——不止於課程中。

從開辦到茁壯，一直看著瑜珈體驗班成長的資深行政陳麗珠，即便已逾上班時間，還是抽空

到瑜珈體驗班陪伴，親切招呼、遞上學員名牌和瑜珈墊，柔軟身段的背後是一顆溫暖關愛的心，「因為我想傳遞！」原本是經理秘書的麗珠，認真負責卻因性急，導致人際關係觸礁，在福智學習後，感念日常老法師對眾生無限關懷、永恆等待的悲心，策動自己堅持學習，漸漸軟化有稜有角的個性，並從陪伴講師和義工的過程中，學會真心關懷他人的生命：「我希望將師父的愛，傳遞給每個有緣來到精采人生的朋友！」

一如麗珠的發心，學員感受到團隊散發的溫暖，大夥像家人般一同學習、彼此關心，相伴穿越生命的憂悲苦惱。沒預期學瑜珈的同時，也帶回營造美好人際關係的鑰匙「觀功念恩」等種種寶貝，學員們歡喜相續學習，進而投入義工。

這裡沒有燈燭精油環繞、神秘靜謐氛圍，但一走進來就感受到溫馨與感恩，映入眼簾的不是各自盤腿調息的學員，而是相互寒暄關懷的家人……這裡是個很不一樣的瑜珈教室！



棘手阿嬤？

◆台北 宜芳

年初身體微恙，似有脊椎側彎現象，想說得好好調整一下，就收到一張DM，言簡意賅的文字深深打動了我：「若您覺得生活步調快、壓力過大、缺乏運動、健康拉警報，就讓活力瑜珈園地協助您，達到身心靈的平衡！」這不正是我要的？令人興奮的是，上課地點就在公司附近，於是我就這樣踏進了福智台北學苑精采人生成長學坊。

學了三個月，雖沒特別去檢查脊椎側彎的問題有否改善，但感覺身體狀況變好了，呼吸也不那麼喘。而且老師及義工們都很貼心的關顧每個學員，我學得窩心又快樂，每次上課都是第一個到而且全勤。我的收穫不止於身體健康、心情愉快，課堂中的理念課程，更讓我贏得理想抱負和多了一個阿嬤呢！

我上班的公司有喬遷之喜，但對我而言可是個苦差事——深坑郊區實在離家太遠。有些同事藉機辭職，我因為學了「觀功念恩」，顧念老闆對我的恩情，心想至少讓他找到人再離職吧，何況公司從事有機事業，是個利他的工作。到了郊區，竟意外發現由於那兒地廣，可以做一些都會區無法實施的、對環境管理有利的工作——我終於可以一展心心念念的理想抱負了。

沒什麼脾氣的我，被同事相中幫忙執行她



▲好心情全寫在臉上。

心中艱難的任務——每週去她家陪伴她的阿嬤住幾天，因為阿嬤超級「嘮叨」，每事必管必問必指導，家中晚輩都避之唯恐不及。

其實，我也沒啥使命必達的把握，我唯一的法寶就是「觀功念恩」。我細細思量阿嬤真是不簡單，一手拉拔十個小孩長大，並培養出優秀的醫師與老師，而且她「碎碎念」的內容其實都是「寶」，像是她會教我如何打掃，看似微不足道，卻是她獨到的經驗傳承。

因此我把她當成我的奶奶一樣，悉心照顧、恭敬聆聽、討她歡心……果然阿嬤也對我印象很好，相處愉快，從此我就成了別人眼中棘手阿嬤的乖孫。

我很開心傳遞出，來自「瑜珈體驗」班內彼此如家人般的真心關懷。

麻糬婆婆媳

◆台北小叮噠

高挑曼妙的身材，常讓我成為目光的焦點。婚後生子，為了能繼續保有好曲線，我加入了瑜珈行列。我上過的瑜珈課不少，但我打算「常駐」福智精采人生的「瑜珈體驗」班。

相較於市面的瑜珈會館，燈光美、氣氛佳，強效冷氣侍候，淋浴、三溫暖加碼設備……這兒的教室顯得簡便了些。但它瀟灑溫馨氣氛，學員間彼此招呼、話家常，甚至說起悄悄話……這兒

不比肌耐力、柔軟度，少了較勁，多了溫暖。

除了感性的溫暖度，我還喜歡其中知性的理念課程，因為它圓滿了我人際關係中唯一的美中不足：

「顯性」的我，超愛搞笑，在辦公室跟同事相處輕鬆愉快，在家中則是個無厘頭媽媽，跟孩子先生互動和樂融融。但「隱性」的我，十足都會型，個性獨立、很有自己的想法，又心直口快，因此與傳統型的婆婆相處起來，若理念不合，立馬上演一言九「頂」的戲碼。

但在理念課程學習「觀功念恩」後，我和婆婆互動的Before和After也有了戲劇性的變化：面對剩菜，以前我會直接倒掉，現在會顧慮婆婆的

▼徜徉大自然，處處可瑜珈。



感受，先請先生或小姑處理，就算必須倒掉，也會等到隔夜婆婆沒注意時再處理。教導小孩觀念起衝突，以前我會直接與婆婆理論，或請她不要管，現在反倒先讓小孩了解阿嬤的想法，再勸孩子應該如何如何……

我想我的轉變婆婆感受到了，因為她對我越來越好，拿到什麼好東西都會跟我分享，尤其這一年因故沒有同住，見面時她老人家特別歡喜與我話家常、說東道西，而這些話是她以前從不跟我說的！

我跟婆婆之間的實質關係改善了。然而，最大的收穫是，不管是「顯性」的我，還是「隱性」的我，都很快樂！



心情深呼吸

◆基隆 慧如

「妳變了！」同事驚呼，我趕緊攬鏡自照。
「不是身材，是脾氣！」同事讚許，我會心一笑。化妝室是我們抒發情緒的好地方，不同往常的心緒變化，當然逃不過彼此的尖眼。

改變，來自己連上了三期的福智精采人生「瑜珈體驗」班，其中的心靈提升課程。汗顏的是，當初是為了調養生息、紓解壓力才來瑜珈體驗，所以對於下課前的理念課敬謝不敏，我的理

由是遠住基隆，必須提早離開。然而，一次因故留下觀看，竟被短片打動……

還記得那次的短片是〈那是什麼？〉——公園中坐著一對父子，老爸爸問正在看報的兒子：「那是什麼？」「是麻雀。」兒子回答。但失智老父連問四次，兒子在回答到第四次後大發雷霆……一個網路上常見的老短片，不知為何當下竟被深深震撼——驚覺自己也是如此對待雙親，只要他們多說幾句，內心馬上現起嘮叨、好煩的不耐感。這種自省的發現與清涼，讓我愛上了理念課。

從中學到的「觀功念恩」，潛移默化的改變了我的脾氣。像是以前常跟先生為小事爭執，計較誰該倒垃圾，現在我很樂意承擔較多家事。而這次同事的「大發現」，便是大夥兒在化妝室大吐苦水之後：

A同事又闖禍了！個性迷糊常常出錯的他，



▲心靈提升課，瑜珈體驗額外收穫。

老重複問相同的問題，讓人煩不勝煩，幾乎已成眾矢之的。過去的我，脾氣不好也沒耐性，對A的行為自然十分惱火，常大聲責備：「要說幾次你才懂啊？」現在的我，會運用瑜珈體驗學到的調息和觀功念恩，面對令人發火的境界。所以當A又出錯時，我會先深呼吸平穩情緒，再想之前對他努力觀功念恩的內涵：至少他很耐罵啊，有些人一挨罵就離職了；他反覆的問，表示他有想學的心，只是學不會……因此我練習耐住性子，不斷解釋讓他明白。

現在我不再看他做錯的部分或錯了幾遍，而是專注於觀察自心的起伏，調整脾氣，不隨境界起舞。就是這樣的學習與分享，讓同事覺得我變了。

相信這種身心靈的快樂，是我人生幸福漣漪的開端。