

瑜
伽
／
生 活
／
禪

J
a
n
e
t

L
a
u

吳
慧
芬

筆
錄

口
述

瑜
伽
生活
禪

J
a
n
e
t

L
a
u

吳
慧
芬

筆
錄

口
述



瑜伽·生活禅

Janet Lau 口述 吴慧芬 笔录

责任编辑 马健 李钰洁

书籍设计 typo_d

出版发行 生活·读书·新知三联书店
北京市东城区美术馆东街 22 号
邮编：100010
电话：010 64001122-3073
传真：010 64002729

经销 新华书店

印刷 北京信彩瑞禾印刷厂
版次 2014 年 8 月北京第 1 版
2014 年 8 月北京第 1 次印刷
开本 136 × 200mm 1/32
印张 8.75
字数 200 千字
印数 5000 册

ISBN 978-7-108-05059-5

定价 38.00 元

图书在版编目 (CIP) 数据

瑜伽·生活禅 / Janet Lau 口述；吴慧芬笔录．-- 北京：生活·读书·新知三联书店，2014.8

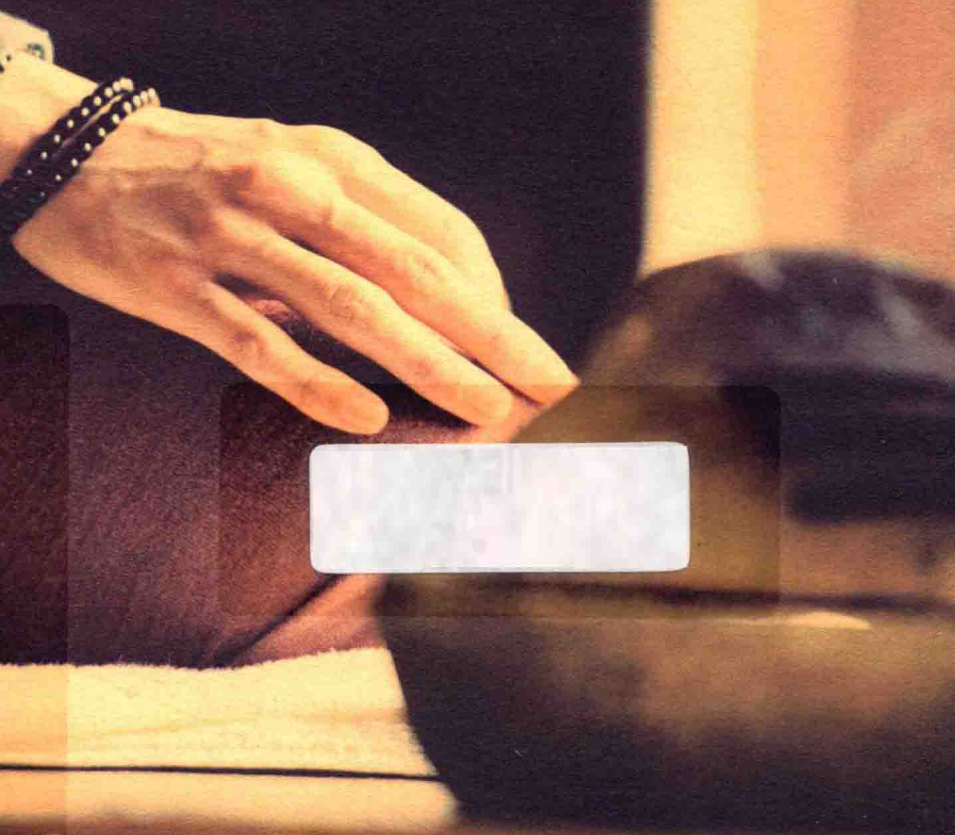
ISBN 978-7-108-05059-5

I．①瑜… II．①刘… ②吴… III．①瑜伽—通俗读物
②个人—修养—通俗读物 IV．① R247.4 ② B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 124056 号

本作品著作权由三联书店(香港)有限公司正式授权出版简体中文版, 限在中国大陆地区发行。
未经许可, 不得翻印。

瑜
伽
生
活
禪



三联国际

JP International

由北京、香港和上海三联书店共同创办于2012年，致力整合两岸三地资源，打造具国际视野的多元文化传播平台。

Co-founded in 2012 by JP Beijing, Hong Kong and Shanghai, JP International is dedicated to the establishment of a diversified communications platform with an international perspective through the aggregation of resources in the Greater China area.

瑜
伽
生活
禅

J
a
n
e
t

L
a
u

吴
慧
芬

笔
录

口
述



Preface 1

Frank Jude Boccio

市面上大概有成千上百种以体位法（动作练习）为主的“瑜伽书”，但有关正宗瑜伽的其他面向，包括道德、思维训练和解脱的智慧，它们要么只做表面化的陈述，要么完全忽略。在现今将瑜伽（Yoga）与体位法（Asana）画上等号并且变得商品化的主流趋势，其实源于哈达瑜伽（Hatha Yoga）——瑜伽体系里其中一种较晚期（约 1000 至 1500 年前）出现的练习形式。讽刺的是，这种现代哈达瑜伽练习方法的渊源亦可上溯到 19 世纪。一般来说，如果有人说自己正在修练瑜伽，他们练习的其实是体位法。值得注意的是，所有正宗的瑜伽均会通过静坐冥想培养禅定，明白这点的话，体位法便不会与冥想练习分开，两者变成成为一种完整的练习。

这种洞见便是 Janet 在书中既美妙又实用的分享。正如她所说，回想当初，“对体位练习的兴趣远超于瑜伽有否帮助我消除压力，我知道它或多或少让我暂时从紧张忙碌的工作压力中抽离出来，但不完全助我放松”。深化了的洞悉力让她坦然承认，即使精通体位法，内心仍感空虚，“在家里仍惹怒爸爸，我依然挣扎，脑里满是忧虑，内心压根儿感觉不到平安，完全感觉不到！”

我为 Janet 的分享感动不已，因为我自己也在著作《正念瑜伽——结合佛法与瑜伽的身心双修》（*Mindfulness Yoga: The*

Awakened Union of Breath, Body and Mind) 里，写下了不少类似的经验——在书中我谈及教课后喜悦满载，然而随着搭上纽约地铁、返抵家门，紧张和压力又再来袭。佛陀也说过相似的体会：“无论我的修行有多深，过不久便会被尘世间各种感官逮住，引发痛苦的基本原因和条件并未消失。”

身为老师，眼看着多少学生满心欢喜地离开课室，但不久后又再受困于感官世界，发现自己重回个人焦虑的生活当中，从欢腾之境到压力爆破！问题是，我们该如何停止这种显然是循环不息的情绪及心理过山车呢？

在哈达瑜伽出现之前的世代，“瑜伽”纯粹表示将身体、呼吸和心灵连接起来（“瑜伽”的梵文字根“Yuj”，有“连结”的意思），一般理解为冥想。似乎，大家看来也遗忘了佛陀是一位修道者/瑜伽士呢！

在书中，Janet 向大家剖白即使自己拥有很强的体位练习，处理人际关系仍感苦恼，或许说白一点，是面对自己的思想和情绪仍会束手无策。将佛学冥想、体位练习及帕坦伽利（Patanjali）《瑜伽经》（*Yoga Sutra*）的重点元素整合一体，让她看到了一条能创造出轻安、慈爱、智慧，并且可以在生活各种层面感到柔韧有余的康庄大道。身为瑜伽老师，她将所学无私地与学生分享，同时也给有意向学生介绍体位法以外练习的瑜伽老师们一些参考，对此，我非常感谢。

打从 Janet 于 Pure Yoga 修读瑜伽导师培训班开始，负责教授正念、瑜伽历史及哲学（包括佛学瑜伽）的我，便怀着喜悦和荣幸的心情，沿途注视着她的进步。往后她参加了由我直接领导的正念瑜伽培训课程，从中深化个人练习和认识《四念处

经》，及至今天她为写这本书继续努力钻研。我希望你能从书中寻获宝贵的信息，令这本书的设定初衷——途上的朋友得以实践。

Frank Jude Boccio

（法兰克·裘德·巴奇欧）

指导法师、《正念瑜伽——结合
佛法与瑜伽的身心双修》作者

Preface 2

释衍空

第一次见到 Janet 是在香港大学佛学硕士课程的“佛教禅修经典选读”课堂。她那专注的眼神和蒙娜丽莎般的微笑令人难忘。后来才知道 Janet 是一位瑜伽导师、一位大师。对我这副硬骨头来说，她能做的瑜伽姿势，令我惊讶、赞叹和羡慕。

其实，佛学与瑜伽都源于古印度的文化，二者都是希望能通过修养身心、培养智慧、净化心灵，达到解脱的修行系统；当中有些相同的地方，例如持戒与禅修，亦有不同之处，例如解脱的理解和定义。近年来，不论在香港和世界各地，佛学与瑜伽都有一定的“粉丝”，而市面亦有一些相关的书籍流通。现在 Janet 撰写的《瑜伽·生活禅》，不但分享了自己修学和教授瑜伽的心路历程，以小说般的手法让读者了解她如何借瑜伽的修练成长，以及突破心灵上的种种困苦和挑战；全书最珍贵的地方，还在于 Janet 用简易的方法阐明她修学瑜伽与佛学的心得，对一些有心学习瑜伽的读者，这些经验是非常重要的。

全书分为十一章，第一章《我的瑜伽旅程——出乎意料之外》，Janet 把自己心底的秘密，以及个人成长的痛苦、梦想、失落、寻找、突破、喜悦等的经验和感受，都平实地素描出来。不过，我相信在她经历那些事情时，一定是有血有泪的。若读者想借镜 Janet 如何能归于平淡和安乐，可细读这一章，看看她如何借着修学瑜伽与佛学，超脱生活上的烦恼和束缚。

在第二章《现代的体位练习——原来只是拼图的一小块》，Janet 为瑜伽和灵修描绘了一幅鸟瞰图，让初学者不至迷失方向，以及能掌握到修练瑜伽的应有态度，其中还有瑜伽不同派别的简介。读书要升级，打电子游戏要升 level，做瑜伽当然也要进步。要成为大师就不能只要求做到那些高难度的体位，还要心灵的修养，最后一定是身、心、灵的平衡和优化。体位修练只是冰山一角。

第三章《〈瑜伽经〉第一支——外在持戒》至第十章《〈瑜伽经〉第八支——三摩地》，应是 Janet 自己的心得了。在这八章里，她逐一介绍“瑜伽八支”——修练瑜伽的八种要求。其中前四支是培养外在条件去成就体位的修练，后四支为一些修心的指引。除此以外，Janet 更把一些佛学的义理和修行方法与修练瑜伽整合。佛教的义理博大精深，虽然经过两千多年，今天的科学家和心理学家才开始研究和运用佛法来处理现代人的心灵问题。更重要的是佛法的客观性和合理性，令一般人更容易接受，借此得以心开意解。其实 Janet 这本书的贡献不是在体位修练的指导，而是教授读者如何去培养心灵的部分。任何修练没有了内心的培养，就只是虚有其表。

第三至第十章是全书的精华，也就是如何去做好瑜伽的心得、Janet 自己实战经验的分享。这些分享不但让读者了解如何去掌握和做好体位的修练，亦有教读者如何把瑜伽和佛教的义理应用于日常生活中。我相信任何初学者，都能从中学到一些修练瑜伽体位和心法的要诀。

在繁华和忙碌的生活中，我们往往受环境和复杂的人际关系迷惑，以至失落自己，变得麻木，迷失方向。寻找一套有效的

方法帮助自己安静下来，慢慢地呼吸，培养觉醒，让身心重新调整，是有需要的。学习瑜伽是一个很好的选择，而 Janet 这本书，是一本深入浅出的指南，让读者能在短时间内掌握修练瑜伽的心要。

释衍空

香港大学佛学研究中心总监

Preface 3

薛晓光

第一次跟 Janet 见面，是 2011 年一行禅师在台北举办的禅修营。

我们都是从香港飞到台北参加的。Janet 有一种灵动的美，在几百个人的团体中，她和丈夫 Edmond 站在一起，俊秀洁净、亭亭而立，总是会吸引众人的目光。

后来知道 Janet 在香港组织一批瑜伽老师，为东华医院的病人上瑜伽课；而我则在香港癌症基金会为癌症病人组织瑜伽课，就这样有了来往。

一位癌症病人在上完瑜伽课后说，在一个半小时的课堂中，她忘记了自己的癌症。我们听了很感动，但是我们的目标更大，希望癌症病人能够把这种感觉，延伸到瑜伽课堂以外，通过瑜伽觉知呼吸、身体感受和念头的教法，时时活在当下，把疾病抛到脑后。

Janet 和我有共同的信念——瑜伽是一种生活的态度。我们都致力于把瑜伽从课堂带到每天的生活中。在这方面，瑜伽中有一系列由浅入深的教材和教法，指导我们在日常生活的时时刻刻中保持觉知。除了在瑜伽课堂的体位动作以外，也把瑜伽精神运用在生活中，不论是坐是立，不论是行走、进食、喝茶、洗碗、打扫，都能安静地觉察自己的意念和行为。训练我们活着当下，提醒我们保持接纳、开放和感恩。

Janet 出书讲述她的瑜伽经验，我很荣幸能够先睹为快。很多地方我们有相同的理念和经验。在阅读的过程中，我也不停地吸收，向她学习。

Janet 在第一章里写自己的瑜伽心路历程，写得诚实、真切，让人感动。在瑜伽的练习中，Janet 学习正面迎向自己内心的骄傲和恐惧，她学会放下，成长就有了空间。

她的经验也可以提供那些正在钻研、摸索高难度瑜伽式子的人一个思索的机会。Janet 的努力和天赋，让她向一个又一个困难的瑜伽式子挑战，当她以力与美呈现高难度动作时，让人屏息。但是，掌握了瑜伽式子，并没有帮助她掌握人生。

她说：“内心仍然空虚，脑里仍然忧虑，生活中的困境仍然无法突破。”她开始思考，在整个瑜伽练习的环节上缺少了哪一块？

她回到源头，回到起点，回到帕坦伽利的《瑜伽经》探索，了解瑜伽不止是式子，瑜伽是一种生活的态度。

她发现：关键的一块拼图，是把瑜伽带进生活。

她发现：瑜伽不只是在垫子上的伸展，也是如何与家人、亲友相处；瑜伽也是如何与自己相处、与当下相处以及与生命相处。

在冥想或瑜伽垫上做式子时，通过对呼吸和身体感受的专注，她开始察觉自己脑袋重复的对话和惯性反应。走出瑜伽垫后，她发现当负面的对话在脑袋里出现时，如果只观察而不反应时，可以及时把自己从惯性反应中释放出来，这时候，内心就产生更大的空间观察自己的自然反应。

她说：“对外界刺激减少了实时反应后，取而代之的是内心

浮现更多的谅解、爱和慈悲。学会了相信自己的心后，压力减少，事情顺利，轻松自在。”

在瑜伽系统里，她为自己的生活找到了平衡点。一方面努力做得最好，同时不执著于结果。

Janet 潜心研习，同时开始在自己的生活里尝试和实践。在这本书中，她用简单的语言表达她对《瑜伽经》的理解，同时提供一些简单易行的方法，在瑜伽体位法的练习中，加入瑜伽哲学的元素，让我们知道在瑜伽垫上练习的目标，远远超过瘦身减肥、柔软伸展，或者减压抗老。

Janet 钻研瑜伽体位法多年，很有心得。从体位法出发，她重新思考瑜伽式子的练习，同时给了读者很多宝贵的“贴士”。

一行禅师的教导在 Janet 的改变中有关键性的作用。瑜伽和佛教都是来自于印度的土壤，有相同的源头。Janet 在香港大学佛学研究中心研习，结合《瑜伽经》和佛经的语言，提供了正念生活简单易行的方法。

佛陀伟大的发现之一，就是通过呼吸把自己的心带回当下。我们从观察自己的呼吸，走向观察自己的念头和感受，不带任何评断，如实地观察当下的这一刻。当觉知和专注展翅齐飞的时候，把我们带入当下的深处，那个平安喜乐的空间、那个智慧的所在、那个与真我的交汇点。

Janet 对自己生命有期许和使命感。她热忱、认真、做事明快。初生之犊不惧虎，她的字典中没有“难”字，勇于尝试、行动快又有效率，跟她合作轻松愉快。

和潜心修习的瑜伽人一样，她有心完善自己、有心帮助别人并且主动寻找为有需要的人提供服务的机会。除了东华医院，

她也抽空带领癌症康复者一起做瑜伽，并且为香港癌症基金会的癌友们制作动作轻柔易做的“复元瑜伽”。

诚如 Janet 所说，灵性修行是人生最佳的投资。期待每一位有缘接触到这本书的人，一起修习，发展内在的丰盛。

薛晓光

香港癌症基金会健康部门主管