

书香两岸

构建两岸文化交流平台

Book Info Across The Strait

November - December 2014 | 每月10号出版 | 总第73-74期

[特别企划] 《离线》：一本杂志书的诞生
[书店风景] 香港二手书店群像

[书族人] 李炜：独立是创作者的财富
[专栏] 赫曼赫塞的《玻璃珠游戏》与我

RMB 20 NT 120 HK 35





[Janet Lau] 瑜伽，作为一种生活方式

文_何志伟 图_Celia Lau+ 梁怀敏 设计_罗毅

Janet说，“瑜伽老师”和“作者”从来不曾出现在她的志愿里，她一直“理所当然”地选修商科，在加拿大取得学位，然后回到香港发展。可是当她全情投入工作之后，工作压力带来的紧张情绪却难以排解，她才开始参加瑜伽练习。虽然在回香港前，她曾经和朋友在温哥华参加过一堂哈达瑜伽，但那个时候对Janet来说，健身和游泳远胜于那些凝神注目、练习呼吸的缓慢动作。

Janet是一个完美主义者。她在接触到力量瑜伽之后三五年时间里，以她的努力和天赋，不断地完美挑战各种高难度动作，这是她的执着。Janet说，她至今都还记得当初练习了三年才成功的乌鸦式（Bakasana，曲腿曲膝驾于双臀后，以双手支撑全身重量）时的喜悦。哪怕是2006年她转业成为瑜伽老师的最初，这份执着也是一样：她对优秀老师的定义是知识与经验兼备，能做到高难度动作，并且期望所有学生都能像她一样突破体能上的极限，所以刻意编排挑战性的内



容，结果成了学生口中的“地狱老师”。然而如今回想起来，Janet说，“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。”她说，她的人生就像是玩拼图游戏，而独独缺了最关键的一块，寻不到。

Janet回到原点，回到《瑜伽经》中，探索瑜伽到底是什么？瑜伽不是简单的动作，而是一种自我观察的练习，是一种生活方式。Janet开始从灵性中找寻自己生活的平衡，也把瑜伽从课堂带入每日的生活，学着如何在日常中时时刻刻保持一份觉知，无论在行步、坐食、扫地、冥想，都能觉察到自己的意念，保持接纳和开放的心，让瑜伽成为一种生活方式。似乎，当她并不执着于结果的时候，一切变得更完美。

Interview 对话 书香两岸×Janet Lau

书香：你在《瑜伽·生活禅》中说，当初你对瑜伽有蛮长一段时间是误解的，比如你很刻意在追求肢体上的练习，可能现在很多瑜伽练习者对瑜伽也是这样的观点。

Janet：对，我感觉大部分都会觉得瑜伽就是运动，瑜伽就是流流汗、减减压。其实，入门后就会改变这种想法，至于（这种想法）停留多久很个人。

我希望他们除了体位练习之外，能好好倾听自己的身体和情绪。不过不同课程侧重点会不一样。如果是侧重动作的练习，可能我不会讲得很深刻，比如心灵、灵性的东西。但我会简单地说一两句，比如如何可以透过现在这个动作去留意到自己的中心如何移动，感知到那个敏感度。有一点点敏感度的时候，你就容易听到情绪来的时候身体的感受。但是如果说是另外的课程，比如正念瑜伽的课程，我就会花更多的时间去讲如何留意呼吸，当情绪来的时候有什么感觉，我们可以用什么态度来面对感觉，等等。

书香：现在你在教授不同的课程内容吗？

Janet：现在主要是三大类。第一，正念瑜伽，比较多的冥想，在动作中冥想或者是坐着冥想。第二种是流畅瑜伽（Power Yoga），比较以动作为主。因为很多入门的人都觉得瑜伽是运动，我就会利用这个方法让大家对瑜伽有兴趣。他们先要有兴趣，才可以讲比较多的理念、精神。我觉得这是比较侧重身体的，比较好玩。第三类是阴瑜伽，比较静态的动作。阴瑜伽的每一个动作可能逗留五分钟至七分钟不等，在逗留的时候，我们就留意自己的呼吸，留意哪个是身体的感觉，哪个是情绪的感应，哪个是习惯反应等等，是比较冥想方式的静态瑜伽。

书香：这样想起来，瑜伽跟其他很多运动内容很不一样的一点，是专注力，是往内的关注？

Janet：对。其他运动和瑜伽最大的分别，是有没有觉知。其实在身体层面上的动作看起来可能是一样的，可是内在有没有觉知，就是这个分别。

书香：您在《瑜伽·生活禅》中一直强调，瑜伽不是简单的体位练习，而是冥想、禅修。但是，像流畅瑜伽这样的倾向于体位练习的瑜伽式子也是很有必要的？

Janet：我觉得是。如果一开始就把初学者带到一个很深的（层次），留意自己的感受，留意自己的想法，这个太难了。他们不会理解为什么我要这样，因为他们没有到觉知的程度。这就好像身体上的练习是小学课程，之后比较深入留意身体感觉像是中学生的练习，最后静坐冥想像是大学生的课程，不是说身体练习不重要，它是一个基础，让我们慢慢深入。所以，我告诉学生，如果你连粗糙的身躯都感受不到的话，谈什么留意自己内心的感觉呢？所以从体位上比较粗糙的感觉，开始慢慢把自己的觉知调到比较细密（的状态）。

书香：您自己也是经历到某个阶段之后，才意识到这一点，很自然去进入一个完全不一样的瑜伽境界。怎么才能确定自己是停留在体位的练习，或者进入更深层次的练习？

Janet：这个第一需要看个人的觉知，第二是看那个人想通过瑜伽做什么。有很多学生可能练习了十年，还只是停留在体位层面，因为她并不追求在做到这个动作之后内心会有什么改变，那瑜伽就不会把她带到一个更深的地方。又或者是有些人才刚开始瑜伽动作，可是她已经能觉知情绪，虽然可能没有练习那么久，动作没有那么漂亮，但是她已经准备好去留意自己内心的东西了。所以我不会说一定要首先达到身体的状态才可以做什么。

书香：你一直是完美主义的人，接触瑜伽之前，或者在最开始接触瑜伽的很长一段时间，你都对自己有非常高的要求。可是，你说那个时候的状态，像是玩拼图游戏少了最关键的一块？

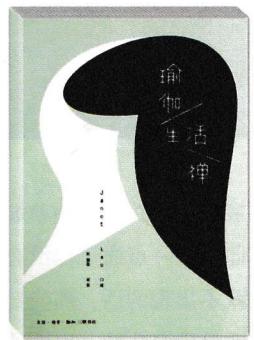
Janet：我好像常常停留在那个空隙中间，我要把自己做到最好，但是永远都还有一点点东西没有做到最好。我就在想为什么会有这个问题，如果我觉得自己已经成功做好了能够做好的东西，为什么还有一些空白没有填好。如果没填好，那就不是完美啊。之后我发现，原来当我做到A的时候，B一定有一些A没有的，当我跳过去B的时候，B一定也会欠缺A有的东西，原来我每一天就是停留在中间的那个空白，我才发现自己永远都达不到完美，那到底我在干吗？我就开始想。

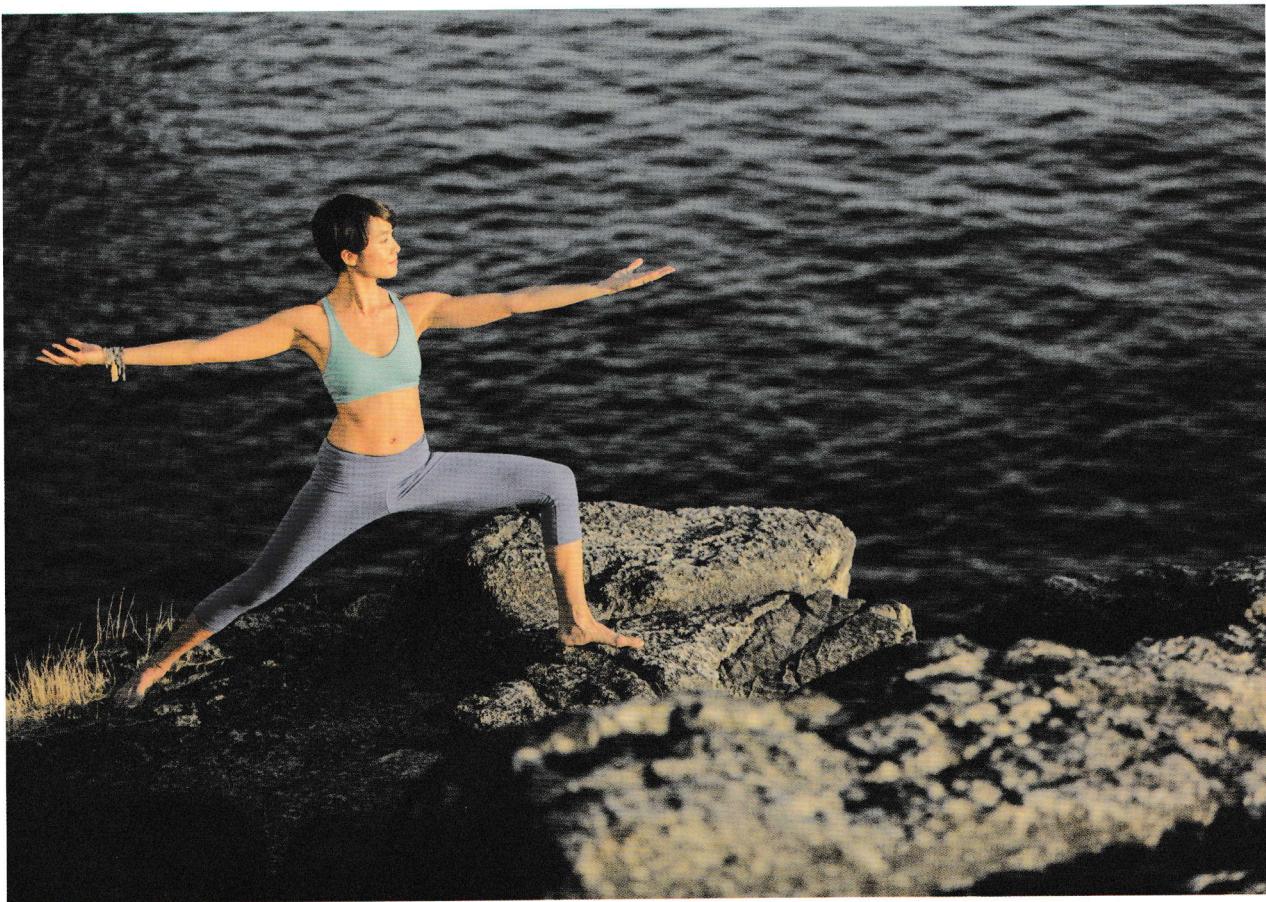
书香：是不是后来接触到佛学、《瑜伽经》之后，瑜伽练习的侧重点转向禅修，你的性格也发生了改变，包括看待周遭事物的态度？

Janet：其实我觉得在各方面都改变了很多。以前教课的时候，我的语气比较严厉，你要做好这个（动作），做到做不到，有很多黑跟白。但是现在就不会很严厉地说你一定要怎么样。因为发现原来每个人都不同，他做不到不是因为他偷懒，可能他在他的能力层面上已经尽力了。一定要分别看待，所以成功不成功这个想法也就不同了。

就像前段时间我在印度带一群人去练瑜伽跟爬山，但是因为那边发生了水灾，所以大家逗留在那边不能走。可是我当时还要从印度飞日本参加一个瑜伽

如果一开始就把初学者带到一个很深的（层次），留意自己的感受，留意自己的想法，这个太难了。他们不会理解为什么我要这样，因为他们没有到觉知的程度。这就好像身体上的练习是小学课程，之后比较深入留意身体感觉像是中学生的练习，最后静坐冥想像是大学生的课程，不是说身体练习不重要，它是一个基础，让我们慢慢深入。





展，有一百多人会参加我的课程。当时我就想，自己还在印度，一点通讯都没有，没有人知道我逗留在印度，如果我不出现的话，那些日本人会觉得我不负责任，虽然那时我是没办法嘛。以前的我会很着急，觉得人家这样想我怎么办，以后不会请我过去等等。但是现在我的想法是，OK，如果这事真的发生，他们要这么想都不过分，如果我以后不能过去教课，也等于那边的缘分完了，并不等于是我差的老师，我不会因为在日本多教一课就变成比较好的老师，我都是一样。这样就变成对自己更有信心，不再需要靠外界来定义我是好或是不好。我就发觉现在自己看东西比较随性，比较没有那么执着。

书香：变得不固执，对你来说是一件好事吗？

Janet：其实没有什么好不好，我没有浪费太多力气在这不需要的事情上。但是这个状态不是我能够决定的，是慢慢地练习自己衍生的一个状态。我当然还有执着的时候，但是现在的我看到自己很容易——哦，原来我还有执着。OK，那不要紧，我还有练习的空间。

书香：所以，反而在这样的状态中，生活变得更从容一些。这种转变跟后来你跟一行禅师研习《瑜伽经》有很大关系吗？

Janet：我觉得是一滴一滴慢慢地累积过来的。我没法说那个转换就是因为我跟了谁谁谁，或者说我在某一个时刻突然改变的。我觉得是《瑜伽经》让我发现自己每一刻都尽力了，第二，我因为它去每一天留意呼吸，之后我才发现，这是佛教的一个练习。当我去接触一行禅师，去理解他的东西，变成我很快能感受到禅师所说的，应用在自己身上。原来我说话，我的每一刻的行为，也可以多去留意。

书香：你本身是信仰基督教的？这跟禅宗会有宗教信仰上的冲突吗？

Janet：小的时候是。以前去教堂的时候，我有很多不明白的地方，我不明白一个佛教徒为什么会因为不相信耶稣基督就会下地狱，所以我变得蛮不喜欢基督教，最后就在某一天决定我不再是基督教徒。但到最近这一年，我反而开始读基督教的东西，发现原来真正的耶稣，他所教的跟现在教堂所说的有一些不同，耶稣原来跟佛陀相似，只是彼此的侧重点不同——耶稣教的是爱，佛陀教的是智慧，这是我最近才发现的。其实我从小到大都有一个感觉：所有宗教到最后都是一样的，只是我不知道如何去形容，我找不到，直到我找到佛教之后。