

# 瑜伽. 生活禪



LIVING WITH YOGA & MINDFULNESS

接觸瑜伽和禪修之後，  
我的人生、我的生活、我看待自己和  
與人相處的方式都徹底改變了……

JANET LAU 口述  
覺·慧錄

# 生活禪。

[瑜伽. 生活禪 下载链接1](#)

著者:Janet Lau 口述

出版者:三聯書店 (香港) 有限公司

出版时间:2013-12-1

装帧:平装

isbn:9789620435249

佛學與瑜伽都源於古印度的文化，它們都是希望通過修養身心、培養智慧、淨化心靈，達到解脫的修行系統。在《瑜伽。生活禪》中，作者分享了個人在瑜伽和禪修歷程中得

到的體驗，以及把兩者融入瑜伽練習、日常生活及瑜伽教學的實踐方法。

全書分為十一章。在第一章，作者分享修習和教授瑜伽的心路歷程，以小說般的手法讓讀者了解她接觸瑜伽的緣起，如何在修練中成長，超脫生活的煩惱和束縛，歸於平淡和安樂。

在第二章，作者深入淺出地介紹瑜伽這門古老智慧——它與其他運動的不同、與宗教的關係、不同的派別等；並讓讀者明白修練瑜伽的基本態度——除了做到高難度的體位動作，還要培養心靈，達至身、心、靈的平衡。

在第三章至第十章，作者以淺白的語言介紹《瑜伽經》的重要概念——「瑜伽八支」（外在持戒、內修、體位法、呼吸法、收攝、集中、入定、三摩地）。前四支是體位的修練，後四支是修心的指引。她把佛學義理、修行方法與瑜伽練習整合，讓讀者更容易掌握修練瑜伽體位法和心法的訣竅。作者又分享實踐所得的經驗，輔以生活化的例子，引導讀者把「瑜伽八支」應用於瑜伽墊子、日常生活及教學上；並指出時常重溫「瑜伽八支」，有助保持清晰、集中及精進，讓個人與學生邁向和平與幸福。

第十一章是全書總結，作者分享在修練瑜伽與禪修後，個人在健康狀況、思想情緒、婚姻、冥想練習等方面的顯著轉變；並提供一些秘訣和正面思維方式，幫助讀者踏上靈修之路。

## 作者介绍:

Janet

Lau，憑藉佛學研究碩士學位資歷及個人的正念修習，將佛學教義與古典瑜伽智慧融合於教學上，期望學生能從學習中培養出自省能力，並開發個人獨特的自療能力，學習把生命中的挑戰轉變為靈修旅程中寶貴的經驗。目前以香港為基地，除了是一位經驗豐富的註冊瑜伽老師外，也是東南亞首批取得專業認證的正念瑜伽（Mindfulness Yoga）導師。二〇〇六年起為全球數以千計學生教授活力瑜伽（Power Vinyasa）、陰瑜伽（Yin Yoga）及正念瑜伽課程。

吳慧芬，兒時夢想成為地理學家和考古學家，結果進了歷史系。畢業後投身傳媒界，在報章雜誌當記者和編輯，享受與人聊天，從中激發想像力與寫作靈感。全情投入勞心勞力的工作時受傷，為療愈開始練習瑜伽，然後學習當瑜伽老師。二〇〇八年告別全職，現為自由身文字工作者，繼續採訪、寫作，同時教授瑜伽。

## 目录:

[瑜伽. 生活禪 下载链接1](#)

## 标签

yoga

瑜伽

生活

养生

其他

飞机的坏品位

青山七惠

随笔

评论

十分有用的参考书。可以读完再读。

-----  
一位香港瑜伽老师习练瑜伽后，思想和生活的转变，她把这个过程和心得记录了下来。

仰慕已久，一口气读完，需要慢慢领悟与实践。

-----  
深入浅出的分享了，自我修行的过程，成长。同样适合不练习瑜伽的人阅读

-----  
一切有因缘，无常，无我，专注现在，其余的自然会来。一本教人修习瑜伽冥想的书，却道尽了生活的智慧。

-----  
[瑜伽. 生活禪 下载链接1](#)

## 书评

外在持戒：不伤害：推己及人的快乐。不偷盗：分享的快乐。  
不纵欲：妥善保养生命的能量。不欺骗：活出真我，内外和谐。  
不贪婪：不取多于所需。

外在持戒，是与别人和社会维持融洽关系；内修，则是与自己的内心和更超越的体系（如宇宙）学习和谐一体。内修：洁净...

---

54

宗教是关于宇宙来源，性质及作用的信念，尤其涉及智慧高于人类的创造者。具体表现在敬虔奉献，仪式及遵守戒律，包括了对人类关系的道德规范。或是一群人或宗派，例如基督教或佛教，共同协议定下一套特定信念及行为规范。

不列颠百科全书：人类与他们奉为神灵，精灵之间的关...

---

以前曾在哪里读过一句话，说读书并不一定是学得新知识，而是在阅读的过程中去发现自己内心本就有的一些东西，这些东西尘封已久，因着某本书、某段文字而让其重见天日，于己就是一种茅塞顿开的感觉。这次读JANET的《瑜伽生活禅》，让我就有了这种顿悟的欣喜。“瑜伽”在梵...

---

[瑜伽. 生活禪 下载链接1](#)