

<<洪启嵩禅释养生>>

图书基本信息

书名：<<洪启嵩禅释养生>>

13位ISBN编号：9787224093414

10位ISBN编号：7224093416

出版时间：2010-9

出版时间：陕西人民

作者：洪启嵩

页数：168

字数：80000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<洪启嵩禅释养生>>

### 内容概要

坐禅，可以使人类在身体与心灵上，都发展出最极致、圆满的境界。

在过去的经验当中，禅定往往是投注无比身心精力，透过长期专注修持者的专利品；他们宛如人类生命中的贵族一般，拥有无比珍贵的生命发展技术的专利，却往往无法普及于大众。

“洪启嵩禅释养生”这套丛书就是为了使过去人类伟大的生命贵族们所成就的身心境界，迅速而普遍地落实到所有的生命，使每个人的身心都得到进化与升华。

本书为该套系列丛书之一。

本书内容涵盖：正确的睡梦观念，睡眠的环境与用具，睡眠的姿势与睡前的调息方法，迅速轻松入睡的方法，起床的步骤，入主梦世界的方法。

<<洪启嵩禅释养生>>

作者简介

洪启嵩，洪启嵩先生十岁开始修学中华禅，二十岁开始教授中华禅，并多年闭关修持中华禅各派禅法，在中国大陆、台湾地区以及北美各国的高等学院与寺院禅堂举办数百次禅学讲座与禅修训练，对于人类身心气脉的改造、人类身心境界的提升，有深入研究与修证。  
洪启嵩先生几十年

<<洪启嵩禅释养生>>

书籍目录

出版缘起 作者序 前言 1 失眠不再来 失眠的困扰 失眠影响正常生活 对治失眠的疗法 睡梦禅法直接引领进入梦乡 2 让身心充分地休息 睡眠的本质 充分利用睡梦时光 3 什么是睡梦禅法 4 睡梦禅法的好处 解除压力, 放松身体 你比别人多了三分之一的人生 圆满人生的梦观念 1 开发身心潜能 身体内五大元素的调和 奥秘的五大口诀 2 生命最好的投资 睡梦中自主的五个过程准备 1 环境与用具 清净的睡眠环境 用具 2 姿势 吉祥卧 健康的仰睡姿势 妙睡功的卧姿运动 1 脚指头运动 2 睡前柔身运动 柔腰运动 柔背运动 柔胯运动1 柔胯运动2 头部运动 腿部按摩方法 1 睡梦禅法 准备 骨骼放松 外部肌肉放松 内部肌肉、内脏的放松 身体融化成水 自生自显的光明 进入梦乡 结束练习 2 数息入睡法 3 弹指入睡法 局部睡眠的运用方法 4 元气的起床法 调和身心的顺气法 深层清净体内的喝水方法 早晨的柔身运动睡梦问题与解答

## &lt;&lt;洪启嵩禅释养生&gt;&gt;

## 章节摘录

数百年来，我们都认为睡眠是人类身心皆能得到休息的重要时刻。

睡眠和醒觉的交替进行，是生命组织周期现象在人类及高等脊椎动物中的最明显的表现。

除了梦呓与梦游，人类及其他高等动物在睡11111的姿势，一般都是平卧，闭着眼睛，没有明显的行为动作。

**睡眠的本质** 人类睡眠时间的长短与模式，会因为年龄的不同而有所差别与变化。

初生的婴儿每天睡眠与睡醒的次数大约各有5~6次，然而随着婴儿时期夜间进食的减少，以及幼儿时期停止了上、下午的睡眠时间，夜间睡眠的时间便延长了。

随着年龄的增长，我们从多时段睡眠的习惯，逐渐转变成为单一时段的睡眠模式。

等到了六七十岁的时候，我们本来以为每天晚上要睡足八小时的平常事，竟然也变得愈来愈困难，甚至在白天要拥有整天清醒的头脑，也逐渐不容易。

**揭开睡眠的本质** 过去，睡眠都被看做是单一的、被动的、恢复精力的过程。

1953年E.阿塞林基等研究员发现了快速眼动的睡眠，开始对睡眠本质的研究，揭开了睡眠的秘密。

研究过程中发现，受试者在睡眠期间，会出现数次眼球在闭起来的状态中，眼皮下仍有跳动的情形，这就好像眼球正注视着某个移动中的物体一般。

这类活动被称为“快速眼动”，所以，这种睡眠状态，我们称之为快速眼动阶段。

同时，科学家们还发现，一般人如果在快速眼动睡眠阶段被唤醒，此时的梦境通常能够很清晰地被回忆。

另外，不是快速眼动的时期被称为非快速眼动期，在此睡眠阶段被唤醒的受试者当中，只有约6%的人表示自己正在做梦。

这样的研究显示，人们只有在睡眠的非快速眼动时期，才能完全陷入潜意识中，并且处于完全休息状态。

因此，一般人在夜间的睡眠时间中，并不是所有的时间都在休息。

所以，如何让睡眠期间的身心得到充分的休息，并且善用睡梦时光，就是睡梦禅法的主要课题。

**睡眠的四个阶段** 我们再深入了解睡眠的过程，科学家们发现，我们入睡后便进入睡眠循环，而这种循环在夜晚中会重复好几次。

所以，将之分为睡眠的四个阶段：第一个阶段纯粹是清醒至入睡时这段时间的转换；第二个阶段则可被称为“正常”睡眠；第三个阶段是产生另一次的转换过程；陷入更深层的睡眠，即是第四个阶段。

在这四个阶段中，似乎只有在非快速眼动睡眠阶段，我们的身体和心灵才能得到休息，而此阶段的睡眠也正是我们所要的睡眠，让我们能够获得放松，并使得身体不同的功能得以运作，包括生长在内。

此阶段的睡眠亦极具节奏感；它可以适应我们日常的生活模式，同时配合顺页应我们的生理时钟而运作各项生理功能。

**充分利用睡梦时光** 我们睡眠做梦与身心的休息必然有绝对相依的关系，身心的充分休息必定也在梦中进行，只是我们常常忘记梦境罢了。

在睡眠中，我们希望身心完全放松，身体、心灵上的疲累都能够得到彻底的休息。

但是，我们的脑部细胞并没有因为睡眠而停止活动，而是与其他生理现象交互映射，因此就产生了种种的梦境。

一般而言，做梦都发生于快速眼动睡眠期，这时的梦境，醒后可以清晰地回忆起来；非快速眼动睡眠期的梦境则多数印象淡漠，醒后难于回忆。

然而，我们在练习睡梦禅法的过程中，可以让我们不仅在快速眼动睡眠期清楚自己，甚至在非快速眼动睡眠期也清楚明白，而且提升非快速眼动睡眠期的睡眠质量，进入更深层的睡眠，让身心得到大休息。

让我们在睡梦中，就如同在白天一般能够清楚掌握生活。

<<洪启嵩禅释养生>>

编辑推荐

《洪启嵩禅释养生：睡梦》有完整的睡眠方法，从睡眠的环境、用具、柔身运动等到使我们深沉入睡的睡梦禅法，让自己充分准备好优质睡眠的条件。

书中最后有睡梦的问题与解答，解除我们一般在睡梦中的疑问。并附上导引CD，让读者在聆听CD的导引后，便轻松自在地进入梦的世界。

<<洪启嵩禅释养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>