

<<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：9787224093421

10位ISBN编号：7224093424

出版时间：2010-9

出版时间：陕西人民

作者：洪启嵩

页数：191

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。

《洪启嵩禅释养生：放松》为该套系列丛书之一。

生活中无所不在的压力，使现代人身心不堪负荷，失眠、忧郁症等种种文明病也趁势而生。

《洪启嵩禅释养生：放松》所教授的放松法，能迅速有效地解除身心紧张和压力，改善睡眠品质，提升学习及工作效率。

## <<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。

洪启嵩先生几十年来在佛教的大小乘禅法、显密教禅法、南传北传禅法、汉传藏传禅法、教下与宗门禅法等均有深入与系统的研究与讲授，在海内外已出版各种佛教禅学著作上百种。

洪启嵩先生作为中华禅的卓越导师，发愿构建适宜当代人的中华禅学修体系，以中华禅为根本，来弘扬中华传统文化；以中华禅为宗旨，来引导当代世界文明。

洪启嵩先生认为，真实的佛教应“依禅出教”，“藉教悟宗”。

并且坚信，“中国佛学的特质在禅，中国文化的特质也在禅”；“中华禅是中国佛学的精华，同时也是中国文化的精华”。

<<洪启嵩禅释养生>>

书籍目录

出版缘起作者序前言1 什么是放松？

放松就是没有执著放松不是松垮垮放松是人类的本能放松是科学的方法随时随地都可以放松2 放松的好处放松是最经济的生命投资放松——现代人身心解压密码压力检测站3 放松禅法——人类身心再革命迈向圆满的身心演化与压力和谐共舞彻底的生命自由慈悲与智慧再升华理论及要诀1 宇宙与自身五大元素的转换2 心、气、脉、身、境心如气松脉柔身空境幻（境圆）3 放松的顺序由上往下由粗而细由心到境4 体会放松的秘诀观察海绵向婴儿学习利用观想帮助放松5 放松的要诀准备1 环境空气流通光线自然适中避免他人干扰2 时间早上起床漱洗后晚上休息前3 穿着尽量宽松除去身上的束缚物穿着以天然的质料为主尽量不佩戴负面能量的佩件4 姿势站着放松坐着放松5 调整身体方法1 全身骨骼的放松步骤检测解说2 皮肤、肌肉的放松步骤检测解说3 内脏与内部肌肉的放松步骤检测解说4 全身各大系统与细胞的放松步骤解说5 全身细胞化成水步骤解说6 全身化成空气步骤7 全身化成光明步骤解说8 回归光明，自生自显步骤解说9 结束练习10 总复习运用1 放松的新生晨起放松的方法2 饮食放松法放松消化饮食的精华放松饮食的方法3 走路放松法如鱼游于水中4 放松入睡法完全放松的睡眠5 焦虑放松法吐尽焦虑的气息6 用放松治疗烦闷烦闷在清明的觉照中远离放松问题与解答

## &lt;&lt;洪启嵩禅释养生&gt;&gt;

## 章节摘录

放松就是没有执着 我们身心压力最根本的来源有两个：一是自我的执著，二是惯性的力量。

生命自我的执著，使我们产生自我保护的本能，在这种保护之下，遇到外来的压力刺激时，身心自然会产生防卫系统与其对抗，形成我们身心的压力，这也是压力形成的最主要原因。

而生命执著的惯性，让我们在经受过某种压力后，再遇到类似的情境时，心理自然也会产生防卫作用，即使当压力状况解除之后，我们的身心仍会惯性地保持在当时的一个压力状态之中，造成新的压力。

“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，就是这种现象的最佳写照。

很多人在放松时，都是注重于外在环境压力的去除，却不知道根本的压力解决之道，必须将我们生命内在的执著完全放松，而放松也就是没有执著。

当我们不执著时，生命根本防卫系统的内在紧张自然而然就会消失了，每一个心念、每一个因缘，对我们而言都是全新的体验，每一天对我们而言，都是新生的一天。

生命彻底地放松，让我们不再受到惯性的制约。

什么是放松？

放松就是没有执著，就是使我们身体所有的压力消失，就是使我们的身体像空气一样、像光一样，那么自然、那么柔软，可以渗透到宇宙中的每一个部分。

把我们的所有压力都放下，跟整个大地结合在一起，让生命完全没有执著，彻底放松，这是多么舒畅的事情啊！

放松使我们的身心得到解脱，让整个生命充满了喜悦，充满了力量！

放松不是松垮垮 有的人以为，放松就是看起来一副松垮垮的样子。

其实不然，当我们身体的每一部分真正达到彻底的放松时，身体由于充满气机，皮肤会像小婴儿一样红润且血液流通顺畅，新陈代谢良好，皮肤饱满充满弹性，宛如海绵或气球一般。

当然，我们也没看过一般正常的婴儿是弯腰驼背、松垮垮的，反而是像吹饱的气球，充足饱满！

所以，当我们的身心完全放松之后，身体会变得很轻灵，充满了活力与弹性，身体姿势自然很健康、正确，而绝不可能是像泄了气的球一般松垮垮的。

相反的，身体松塌，是代表身体内部没有放松，反而容易使五脏六腑受到压迫。

身体放松，就如同一个充满了气的球，其内部应能平均支撑着外形；身体内部放松时，也应是如此的道理。

所以，放松的人，身体会像孩童一般，气机自然充饱，一点儿也不会弯腰驼背。

放松是人类的本能 放松是属于人类本身具有的能力，也是每一个希望生命升华的人所必须修学的。

当我们全身放松时，自然而然重心就会下沉到丹田（脐下四指）的位置，身体灵活自然，常葆健康，如同小婴儿身体放松，自然以丹田呼吸。

当我们轻轻推动两岁幼童的身体，他会自然以腰为中心，灵活地转动。

所以，幼童生机充盈，有着无穷的生命力。

不过，当我们的身心逐渐成长后，由于现代生活的紧张，环境的恶化，而使身心备受压力。

而且，由于我们观察能力的普遍不足，而使身心容易惯性于这些压力情境中，无法跳脱出来，导致我们放松的本能逐渐被遗忘掉。

因此，我们必须唤起这个被遗忘的本能，来进行身心的改造，活化生命力量，创造生命进化的新契机。

放松是科学的方法 放松是一种提升生命层次的方法，这个方法也是非常科学的。

放松的练习过程中，我们会发觉身心在逐渐变化，而且每一个人的变化，也会随着自身身心条件的不同，而有所不同。

其实，人的身心本就时时在改变中，但由于变化缓慢，我们又很少去注意，所以多半不会察觉。

放松方法，就是经由我们放松的导引，使身心逐渐转化成安定，而不受制于压力的左右，这是人人可以实验实证的，非常的科学化。



<<洪启嵩禅释养生>>

编辑推荐

放松，是根本解除压力的奇妙法宝。  
其实，我们的祖先很早就将静坐、瑜伽运用于帮助身心放松，解除压力。  
而《洪启嵩禅释养生：放松》所教授的放松禅法，除了能达到一般放松的效果之外，更能深入压力的根源，将生命最深层的自我执著、紧张，彻底放松。  
这种深层的放松，不再只是解除压力，甚至能任运自在地与压力共舞，让压力成为生命冒险中的美丽风景。

<<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>