

<<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：9787224093438

10位ISBN编号：7224093432

出版时间：2010-9

出版时间：陕西人民出版社

作者：洪启嵩

页数：152

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>>

前言

静坐能使人身体健康、延缓衰老、青春常驻。

静坐能使人放松心情、减低压力、远离忧郁、喜悦安乐。

静坐能增长智能、平衡EQ、增长工作能力、促进家庭幸福及事业发展。

静坐能让自己的心灵觉醒、自主、自在，更加宽宏慈悲，具有更高的生命愿景，使自己的人生更加圆满。

静坐在身体、心灵及生活、事业上，都能帮助我们得到更理想的增长，使我们的人生更幸福，具有更广大的生命能量，成就圆满的人生。

尤其身处21世纪的今日，人类面临愈来愈大的身心压力与生活抉择，我们如果能以正确而有效的静坐方法，来替自己的身心、性命加分，必定能够创造出更加璀璨美丽的生命境界！

因此，为了使大家能以最简易而清晰的方法，来学习正确有效而深奥的静坐，特地编纂此书。

自从10岁开始修习静坐以来，我尝到了许多的困顿与欢喜。

由于5岁时，亲眼目睹家中的员工，由于工厂爆炸而慢慢在我眼前过世，再加上父亲在我7岁时因车祸而离世，因此死亡的阴影，一直笼罩着我幼小的心灵。

而我更害怕将来亲人会一一离去。

所以，为了追求身体健康，我开始寻求各种方法；也因此开始学习静坐、禅法。

在学习的过程中，求法、修学的艰辛与身心剧烈的困顿，真不足以向外人道也。

也因此，我一直期望以无隐无私的态度，以最简单、有效的方法，来帮助学习者能安心愉快地学习静坐禅法，并得到身心、性命增长益处。

所以，从事静坐禅法教学二十几年来，经由教学相长，不断地修正突破，现在将这些学习与教学的成果，呈现在大家的眼前。

本书除了能让初学者，乃至已经学习的人，都能迅速有效地学习之外，更能使学人避免在学习静坐的过程中，由于说明艰涩、模糊，乃至观念错误，而造成学习静坐的困扰。

让大家很快获得静坐的效益，乃至深入禅定，得到更深刻的智慧。

本书有完整的静坐教学。

从静坐环境、时间、用具、衣着、饮食、运动等初学静坐的准备，到正式学习静坐的姿势、方法与结束静坐的步骤、按摩等都有完整的教授，让学习者依据此书，迅速地理解与学习。

而书中最后的学习成果的检测与身心变化的解说，能让学习者印证自己的学习成果。

此书是正确学习静坐的重要平台，希望有心学习静坐及已修学静坐者，都能得到助益。

当然此书更能成为学习静坐的扩展平台：《静坐》是本系列的首部曲。

这个系列的出版，将帮助大家深入学习静坐，获得坐禅的广大利益！

<<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。

本书提供了最佳的静坐入门路径，其内容涵盖：正确的静坐观念，静坐的环境与准备工作，静坐安心的方法，配合静坐的运动与按摩，静坐常见的问题与解答。

<<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

<<洪启嵩禅释养生>>

书籍目录

出版缘起作者序前言 1 什么是静坐？

2 静坐的好处 静坐能有效解除压力 静坐能改变不良的习性 静坐是奇妙的魔法师 3 人类新世纪的
愿景观念 1 观念的重要性 2 正确观念 静坐是让心灵更自主、身体更健康的方法 学习静坐不必和他
人比较 静坐时不要希求奇异的现象 静坐不是静静坐着不动静坐前的准备 1 环境 静坐的时候要避
免他人干扰 静坐的地方空气要流通 静坐的地方光线要明暗适中 静坐处的室内摆设要统一整洁，
色差不要太强 静坐结束时不要猛然下座 2 时间 3 用具 帮助身体轻松扶直的圆蒲团 隔除寒气的方
垫 保护膝盖的盖巾 4 衣着 5 饮食 6 运动 坐禅前的柔软运动 上座之前的调身静坐的姿势 1 基本姿
势 双腿盘坐的坐姿 背脊直竖 手结定印 两肩松平 舌头轻抵上颚 头平正，轻收下颚 双眼自然
微张 2 其他静坐姿势 椅子上的坐姿 站立的姿势静坐的方法 1 数息 呼吸的重要 数息法的好处 2
练习 3 检测如何结束静坐 1 下座的步骤 2 按摩 按摩的原理 按摩的方法 按摩的练习怎样印证你的
收获 1 检测学习的成果 第一阶段：妄念纷飞 第二阶段：正念与妄念均等 第三阶段：数息不断 第
四阶段：数息成片 第五阶段：心、呼吸、数字统一 第六阶段：定心 第七阶段：无心 2 静坐时身
心变化的原理 3 常见的静坐问题 为什么在静坐时会有发热、发胀，或是清凉、酸麻等感觉？

为什么静坐时身体会不由自主地动？

为什么静坐时会自然产生打拳或打手印的现象？

为什么静坐时觉得胸部闷痛、呼吸不顺畅？

为什么静坐时闻到特殊香味、见光等？

<<洪启嵩禅释养生>>

章节摘录

和古代的人比起来，我们可以找到一百个需要学习静坐的理由。

现代是一个充满身心冲击的时代。

我们即将面临的环境和过去相比较之下，已经产生空前的变化。

以每分每秒的呼吸来说，空气污染，使我们的呼吸系统恶化，臭氧层的破裂，使我们完全没有防护地暴露在紫外线之中，太阳变得越来越毒。

都市丛林，使我们的生活环境在某些方面成长得很快，却也造成身心莫大的负荷，电子信息充斥生活是最明显的例子。

从人类有文字、壁画、书简的产生开始，经过其中长时间的演变，而进入在纸上书写的阶段，此时人类文明的进步就更快了。

而印刷术的发明，使人类文明演化的速度更快了，但基本上还算稳定。

从铅版印刷到计算机排版，紧接着从机械印刷变成完全的电子化，透过网络，大量的信息充斥，而大部分的人还来不及获取有效的信息，反而先产生了信息焦虑。

静坐，可以让我们在日渐恶化的环境下，保有最佳的身心状况。

静坐能自然增进我们身体的各种解毒的能力，帮助我们防御空气、水、食品污染和噪声等各种现代的污染。

静坐能有效解阵压力 静坐不但能保护我们的身体，对消除精神上的各种压力也有显著的功效，如：神经衰弱症、身心症及躁郁症等各种心灵上的困扰；同时能激发我们身体的觉醒，使感觉变得更敏锐，能觉察各种身心环境的信息，适当地反应。

静坐是防治疾病的根本之道，能发挥我们生命中本有的能力，强化自我疗愈的能力。

除了全面改造身体、强化健康之外，静坐对慢性疾病如肝病、气喘以及肠胃疾病等都有极大的改善能力。

身体在静坐中开始变化之后，身体细胞就会快速更新，我们可能在几年之后就会拥有全新的身体。这些身体的细胞在更新过程中，受到全新的禅定智慧洗礼，不断活化，具有更健康、更活跃光明的本质，也拥有更不易受疾病干扰的能力和更强的免疫系统，并且具有觉醒及慈悲宽容的力量。

静坐能改变不良的习性 俗话说：“江山易改，本性难移。”

可见一个人要改变个性是非常困难的事。

甚至有人说：“个性决定命运。”

在莎士比亚著名的悲剧《奥赛罗》中，男主角奥赛罗是叱咤战场的常胜将军，却因为多疑的个性，而杀死挚爱的妻子，悔恨终生。

无人能敌的将军，却在自己的个性下彻底被击败。

我们身边的人和事，也许没有像《奥赛罗》这么戏剧化，但是因为个性而与成功、幸福，一切生命中所有美好的事物擦肩而过，却是每天不断上演的戏码。

透过正确的静坐，根深蒂固的个性也是可以改变的。

我们许多根深蒂固、不自觉的生命习惯，大多缘于心的偏执以及无法自己观照到这种习惯，而形成本能、习惯性的思维方式与行为，它不是透过智能观察判断之后的响应，当这种惯性长久之后，逐渐形成更难改变的性格、个性。

有时候我们虽然偶尔会发现性格中的缺点以及对自己及他人的伤害，却经常是无力改变。

然而，透过静坐，我们却能改变这种情况。

透过静坐会使我们的身心寂静，不再被外在环境所扰动。

情绪安定，心中自然明晰，智慧容易生起，观察力变得敏锐，比较容易产生自觉，而且让生命朝光明面发展。

静坐是奇妙的魔法师 此外，由于身心专注，自主的力量也增强了，对于伤害生命的习惯，能有力改善，使身心安住，朝正面、光明面发展。

静坐可以使我们的身心得到平衡，改变我们的性格，让我们具备成功的特质，并且帮助我们达成许多现实人生的目标。

<<洪启嵩禅释养生>>

如果你是一个学生，静坐可以帮助你学业进步。

如果你期望有好的人际关系，静坐可以帮助你达成心愿。

如果你希望事业成功，静坐可以帮助你做出更正确的决策，消除心中的失败意识，拥抱成功。

如果你希望能带给一切生命幸福、喜乐，静坐可以帮助你更宽容、更细腻、更富有爱心，具备圆满的智慧与慈悲，帮助一切生命。

透过学习正确的静坐方法，我们的身心将产生健康而正面的变化，一层一层地朝向光明演化！

P18-24

<<洪启嵩禅释养生>>

编辑推荐

为了使大家能以最简易而清晰的方法，来学习正确有效而深奥的静坐，特地编纂此书。
《洪启嵩禅释养生：静坐》有完整的静坐教学。
从静坐环境、时间、用具、衣着、饮食、运动等初学静坐的准备，到正式学习静坐的姿势、方法与结束静坐的步骤、按摩等都有完整的教授，让学习者依据此书，迅速地理解与学习。
而书中最后的学习成果的检测与身心变化的解说，能让学习者印证自己的学习成果。

<<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>