

《養生從放鬆開始》

图书基本信息

书名：《養生從放鬆開始》

13位ISBN编号：9789861204079

10位ISBN编号：9861204075

出版时间：2010-1

出版社：^

页数：231

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《養生從放鬆開始》

前言

自在快活、青春常樂，是每個人的真心願望。透過禪來放鬆身心，讓我們更加健康、長春、快樂，已經是無可置疑的事實。然而，如何透過正確的觀念，以放鬆禪來養生，讓大家得到更大的利益，則是本書希望提供給讀者的。在筆者的經驗中，放鬆禪可說是長養我們身心性命的寶庫，它不只能增長我們的心靈智慧，擴大我們的慈悲關懷，而且更能在我們的身體、心靈遭受壓力的傷害時，提供最長效而根本的療癒。只要大家願意學習，就能達到長壽自在、快活常樂的人生。本書提出具體而深刻的方法，使讀者在掌握練習的要訣後，能圓滿這樣的心願，並感受自己奇妙的身心。

現代人每天得面對、不可避免的事情愈來愈多：從學生準備推甄，到入社會為生活打拚；家庭中有親子關係、生活中有人際關係要應對；為了事業上的發展，匆忙趕場競爭……各式各樣的壓力如排山倒海，壓得人喘不過氣來。除了大的壓力之外，還有各種瑣碎的小壓力在我們日常生活中不定時的出沒：趕著交件的工作報告；上下班搶車位，搭捷運搶位子；回家孩子鬧脾氣，太太抱怨沒人分擔家事，先生嫌太太家裡沒照料好……這使我們的生活到處充滿了緊張與憂慮。這些，讓我們整天處在情緒緊張的壓力下，如此長期下來，開始感覺到全身各處都不舒服。即使幸運地沒有疾病產生，也可能已危機四伏。有人找醫師檢查，結果常檢查不出任何疾病，醫師也只能給一些維他命，愛莫能助。但如果不妥善管理壓力，長此以往，不但足以傷害個人的身心，嚴重的話，也可能會危及社會的安全。

對生活壓力越來越大的現代人而言，放鬆是身心最佳解壓的良方。這本書的主旨，就是要讓我們認清壓力的現象，並告訴大家如何正確的放鬆來解除壓力，甚至要進一步運用周遭的壓力，使我們的生活與生命更幸福。只有真正放鬆，才能解除壓力。本書所教授的放鬆法，簡單易學，且能馬上感受得到效果，加上使用一些能夠檢測與處理壓力的技巧，將我們身心過去所累積的各種壓力，掃除一乾二淨。這套放鬆的方法可以很快地改變身心狀況，然而對古代的人而言，這樣的境界是必須經過多年的修鍊才能達成的。但我個人認為：這與有實證的經驗者是否肯把自己的經驗傳授下來，以及他本身的技術是否正確、完善，有很大的關係。由於自幼經歷太多的死亡現象，所以從十歲開始涉獵各家身心鍛鍊的生命技術，在十三、四歲時已觀證人體的呼吸、心跳、血壓、溫度都可做一定程度的控制；而且，更經歷了接近十次的意外瀕死經驗。所以，希望綜攝古來修行成就者的生命技術，加上我自身的體會，讓現代人以最少的生命投入，獲得最高的生命產出。這套方法經由千錘百鍊，透過革命性的想法與技術，能幫助大家安全、有效、迅速的達到前人苦修數十年而無法達到的成就。只有不斷地保持健康而有力的身心，才能達到徹底的生命自由。讓我們一起來放鬆，圓滿自己的人生吧！

《養生從放鬆開始》

內容概要

這是同時修養身體、呼吸、心靈的放鬆心法
環境、工作造成的壓力，煩悶、焦慮在心中糾結……你會這樣嗎？
那，你需要放鬆了。

放鬆不是身體鬆垮、心理鬆懈。真正的放鬆，
會讓身心像充滿了氣的球，充足飽滿，又有活力與彈性。
放鬆不需要工具，更不必花大錢，
是一種最經濟的生命投資，是身心保持最佳狀況的方法。

養生以道家為大宗，本書是極少數由「禪」的角度，教導人們放鬆身心的方法。

本書所教授的放鬆法，簡單易學，且能馬上感受得到效果，加上使用一些能夠檢測與處理壓力的技巧，可以將身心過去所累積的各種壓力，掃除一乾二淨。

作者從十歲開始涉獵各家身心鍛鍊的生命技術，在十三、四歲時已體證，人體的呼吸、心跳、血壓、溫度都可做一定程度的控制；而且，更經歷了接近十次的意外瀕死經驗。所以，希望綜攝古來的生命技術加上自身的體會，讓現代人以最少的生命投入獲得最高的生命產出。

這套放鬆的方法可以很快地改變身心狀況。然而對古代的人而言，這是很難達成的，這可能與有實證的經驗者是否肯把自己的經驗傳授下來，以及他本身的技術是否正確、完善，有很大的關係。本書的這套方法經由千錘百鍊，透過革命性的想法與技術，能幫助大家安全、有效、迅速的達到前人苦修數十年而無法達到的成就。

只有真正放鬆，才能解除壓力。只有不斷地保持健康而有力的身心，才能達到生命自由的目的。

本書特色

(1) 本書讓我們認清壓力的現象，並告訴大家如何正確的放鬆，從分析什麼是放鬆，到說明放鬆的原理、要訣、準備，並提供一整套放鬆練習法，以及生活中可隨時可做，如飲食、走路、站立、坐下、晨起、入睡乃至焦慮時的放鬆法。

(2) 養生以道家為大宗，本書是極少數由「禪」的角度，教導人們放鬆身心的方法。

《養生從放鬆開始》

作者簡介

洪啟嵩 地球禪者（即實踐並推動地球生命普遍覺悟的人），國際知名禪學大師。1999年台灣九二一大地震、2003年全球SARS風暴、2008年中國汶川大地震，其所創發之「放鬆禪法」，幫助了上萬的志工及災民災後心靈重建。1999至2002年為台灣法務部矯正司，培訓全台監所管理人員禪坐師資逾千人。歷年曾於台灣的司法院、外交部等政府機關，及史克美占藥廠、台積電等各大企業界演講教學。2004年起，應邀至美國哈佛大學、麻省理工學院、俄亥俄大學演講教學，並於麻州佛教會、美國佛教會莊嚴寺、大覺寺、矽谷聞思修居士林等主持禪七、禪十等深層心靈禪修。2008年起，應邀至中國社會科學研究院，中國北京人民大學、清華大學，上海復旦大學、上海師範大學等世界知名學府演講教學，以禪提昇心靈，運用於身心深層解壓，於全球各地都引起了極大的迴響。

2008年年底，應邀到哈佛醫學院教學醫院（MGH）演講，將禪放鬆身心的方法，作為未來人類太空旅行時，身心保持最佳狀況的方法，也是人類邁向太空時代，擁有「健康」、「慈悲」、「智慧」的重要生命技術。2009年，以中華禪對世界之卓越貢獻，獲舊金山市政府頒予榮譽市民之殊榮。著作有：《放鬆禪法》、《睡夢禪法》、《坐禪之道》、《禪觀秘要》、《如何修持佛經》、《前未來》、《送你一首渡的歌—心經》等，著述近兩百部。

《養生從放鬆開始》

書籍目錄

放鬆，圓滿人生

放鬆彈法與人類身心發展

第一章 壓力、煩悶何時了？

第二章 身心放權，最經濟的生命投資

第三章 放鬆之前，掌握訣竅

第四章 放鬆禪法，階段練習

第五章 現代人身心解壓密碼

第六章 從生活中，體會放鬆

第七章 二十四小時的養生計劃

附錄 放鬆的現象

章节摘录

（本文作者為北美禪學研究中心副會長） 放鬆禪法的起源 放鬆禪法，是洪啟嵩老師特別為壓力大的現代人所創發。一九八三年洪老師在深山閉關時，身心在完全放鬆的狀況下，產生了不可思議的變化。他在這段期間產生了幾個極為特別的現象：一是在登山經行時，感覺身輕如燕，身心氣力充沛，有時兩天才須吃一餐；冬天在極為寒冷、幾近零度的高山上，只須身著短袖，一點都不怕冷。二是在戶外經行時，陽光照耀下，皮膚毛孔會有金色亮光晃耀，後來曾請教密教大成就者陳健民上師，陳上師說這是「舍利外現」的境界。第三個奇特的變化是在出關時，家人看到他非常訝異，因為他比平時長高了約七公分，身高並能自在伸縮至十五公分。洪老師注意到，在身心完全放鬆的狀況下，可以產生這麼大的變化，而開始思惟其中的原理，希望能將這個方法作為人人都可使用的解壓妙法，及現代人養生的革命性法門。

放鬆禪法的原理 放鬆方法的理論基礎，最主要建立在兩個系統上：一個是物質的元素性，就是從最粗重到最細微的物質轉變次序——地、水、火、風、空五大；另外一個就是：從最內層的心擴展到整個外境，即是心、氣、脈、身、境。放鬆方法透過這兩個系統互相交織，則使我們現實存在的身心，能在有次第的放鬆之下，漸漸契入宇宙的實相，進而達到身心進化的目的。

我們的身體由五大元素所構成，這五大分別是：地大：顯現堅固、不動特性的實體，如骨骼、肌肉等。水大：顯現清涼、流動的特性，如血液、內分泌。火大：顯現熾熱、昇騰特性的能量，如體溫。風大：顯現移動、轉移的動力，如呼吸。空大：顯現空虛、無限的含容力，含容身體的空間及體內的空隙。

事實上，不只身體由五大所構成，整個宇宙的物質現象都是五大的產物。但五大不是單獨的存在，而是交互的融入，所以水中有火、地中有水。如我們身體的地大（骨髓、肌肉）就含有水、火、風、空，而其他四大也是如此。雖然五大能夠交融，但在顯現上要有一定的次第與平衡，否則身體會容易因五大失調而產生疾病。所以，透過放鬆對五大的調練、控制，一方面可以讓我們對身心產生自在轉換的強大能力，另一方面也能夠讓身心保持健康。在需要時，放鬆也可以成為對治五大所產生疾病的方法。

以地、水、火、風、空等構成宇宙的五大元素自在轉換之理，從心、氣、脈、身、境的完全放鬆，加上《金剛經》中「過去心、現在心、未來心」三心不可得的心要，讓身心完全徹底放鬆、連自我的執著也完全放鬆，安住在法性光明之中。這套方法的內涵是佛教中極為深祕的修法，但是洪老師將其綜攝成非常簡單、容易使用、效果迅速，而且完全沒有任何宗教色彩的導引法，讓人人都可輕易使用。

放鬆禪法的成效 由洪啟嵩老師親自錄製的放鬆禪法有聲導引，放鬆效果驚人。聆聽者有時在數分鐘內即放鬆入睡，因此，在放鬆禪法導引CD上，都必須加註「請勿於開車時聆聽」。這套方法，在一九九九年台灣九二一大地震時，曾協助國防部救災官兵、內政部消防署人員災後心靈輔導，成效非常顯著；在二〇〇三年SARS風暴時，也曾協助台灣第一線醫護人員安定身心。

二〇〇八年中國汶川震災，當時洪老師正巧在中國禪宗的起源地——六祖南華寺主持禪七。大眾中有一位女企業家，小時曾經歷過唐山大地震，雖然倖免於難，但對地震恐懼的陰影仍在心靈深處。這次一聽到汶川大地震的消息，就開始不停地瀉肚子，身心出現不適的症狀，直到聽了放鬆禪法導引，腹瀉的症狀才消失。因此與大眾倡錄放鬆禪法的導引CD五萬片，送至災區各個救災點，作為災後心理輔導之用；除了災民之外，包括救災人員、心理輔導員，都能使用這套身心解壓法。「救災」、「救人」有黃金時期，而「救心」更是影響深遠。

二〇〇九年台灣八八水災，這套方法除了幫助災民及志工之外，也協助總統府、行政院、法務部等政府機關的同仁紓解壓力。當時前法務部王清峰部長，聆聽放鬆禪法之後，感受深刻，認為能幫助受刑人化解暴戾之氣，涵養心性，特別將一千片放鬆導引CD，分送到全國監獄供受刑人使用。由此可見，無論是身心壓力的解除，或是鉅大的身心創傷、深層的壓力，都能透過放鬆禪法達到極佳的療癒成效。除了高度改善失眠、憂鬱、焦慮這些文明病之外，它更能讓我們身心的細胞產生一種積極主動的力量，讓身心趨向健康覺悟、光明圓滿。

放鬆禪法的運用 除了運用在身心解壓與養生的功效，放鬆禪法也能快速增長我們的學習能力。洪老師自身是最佳的典範，最為人津津樂道的，是洪老師風格獨特的禪畫，以及他學英文不到半年的時間，就在哈佛與MIT進行英文演講的故事。洪老師曾提到其藝術創作的狀態：「身心長期安住放鬆的結果，我逐漸感受到筆拿在手裡的柔順。筆就像跟我的手融為一體，跟我的心融為一體，整個完全是一體的，而紙、墨跟我也好像是渾然一體。這樣的筆調，這樣的筆意，我的心、手、字、畫，都是合為一體的。」這也是為什麼洪老師的藝術創作看起來讓人如此放鬆的原因。

二〇〇八年，洪老師所恭繪之五公尺巨幅成道佛，被懸掛於印度菩提伽耶正覺大塔阿育王山門；二〇〇一年，於阿育王山門廣場，書寫十五公尺大佛字

，為佛教藝術開啟新頁。洪老師的英文，也是另一項放鬆禪法不可思議的成效。二〇〇四年，洪老師首次應邀至美東講學，他開玩笑地說，當時他的英文只會一句：「I don't know.」當時他在台上用中文演講，現場英文口譯有些地方並不大恰當，當時我們在台下十分緊張。他後來聽到我們的反應，笑著說，他當時因為完全不懂，所以倒是十分自在。當時，老師帶了放鬆禪法導引CD送給大眾，大家聽了十分歡喜，希望有英文版，老師就要大家翻譯並錄下英文的CD。但是大家認為只有老師的聲音，才能夠讓大家真正的放鬆。當時老師的英文已差不多忘了，但禁不起大家的請求，只好應允。回到台灣時，完全從零開始學習英文。我與Jim就自告奮勇，每個星期用一至二個小時，當起老師的英文家教。我自身常年投注美語教學，了解語言的學習是年齡越大越困難，尤其是發音方面。小孩子不一樣，他可以從頭學起，而且非常標準。這也是為什麼，許多華人即使長期居住海外，英文還是有著極重的腔調，無法像自幼在國外長大的孩子一樣，說一口道地流利的英文。因為洪老師的身心非常放鬆，所以他的發音可以改變。就這樣，在老師學了幾個月之後，便到哈佛和麻省理工學院用英文演講。本書所附的放鬆禪法中英文導引，就是由洪老師親自錄製。洪老師自身為這套放鬆禪法，作了最佳的見證。洪老師近年來，由於在美國及世界各地推廣禪法及覺性教育，所以舊金山市政府特別頒發榮譽表揚狀，對洪老師以禪法的卓越成就，廣大造福美國人民及舊金山市民，致上感謝。除了美國之外，洪老師在中國北京人民大學、清華大學，上海復旦大學、上海師範大學等知名學府演講教學，也得到了極大的迴響。二〇〇一年九月中，洪老師應邀出訪至不丹考察「GNH」（國家幸福力），期間與不丹總理及各部會首長會面。不丹教育部長Thakur PowdyeI並提及，不丹也將禪定運用於學校教育，在朝會及上課前，都會讓學生有一段時間練習靜默。他說：「我們無法完全控制環境，但是我們能幫助孩子有一顆清明自覺的心，抉擇什麼是對生命有益及有害的。」並力邀洪老師一定要回到不丹教授禪定。無論是東方或西方，放鬆與禪定都是人類身心發展的珍貴資產。

迎接太空禪時代的來臨 二〇〇八年，洪老師應邀到哈佛醫學院（HMS）麻省總醫院（MGH），為科學家們以英文講授「放鬆禪法」，獲得了極佳的迴響。麻省總醫院（Massachusetts General Hospital, MGH）是哈佛醫學院（Harvard Medical School, HMS）的教學醫院；MGH的教授基本上都是哈佛醫學院的教授。二〇〇九年十二月，洪老師來此參觀訪問和科學實驗期間，與「放鬆反應」（relaxation response）的研究者——哈佛大學赫伯·班森教授（Dr. Herbert Benson）進行了一個多小時的座談。洪老師與赫伯·班森教授，在放鬆對人體健康的影響、身心醫學進一步的發展方向等問題上，進行了深入的討論，並建立了未來合作研究的意向。赫伯·班森教授目前是「哈佛醫學院·班森亨利身心醫學研究所」的名譽所長，此所即以其名字來命名。他是將東方有著數千年歷史的傳統心靈技術（如禪定）引入現代西方醫學科學的先驅。他近半世紀的探索和研究成果，使禪修等傳統東方的健康身心方法，逐漸被西方社會所認識和接受，也使科學界對禪修等心靈科學的研究不再認為是異端。最近其最具影響力的《Relaxation Response》的中文版《哈佛權威教你放鬆自療》已在台灣出版發行。此行我並在洪老師的指導下，和功能核磁共振成像（fMRI）的創始人Ken Kwong教授合作，以我做為實驗對象，進行「禪定及放鬆狀態下腦成像」的研究。人類即將要進入太空世紀，地球上的生命，未來將有可能與宇宙其他星球的生命相接觸。如果能使地球成為覺性的核心，把這種覺性的光明傳播到宇宙其他的星球或星系，也就是把地球的覺性精神奉獻給宇宙，那將是地球上最美妙與最有價值的事。祈願放鬆禪法能做為太空時代、未來人類面臨長途的太空旅行時，身心保持最佳狀況的方法，及開啟人類「健康」、「慈悲」、「智慧」的重要生命技術。關於本書

本書共分為七章：第一章為身心壓力的檢測，分別從頭、臉、頸、腰等生理狀態，及煩悶、焦慮等心理狀態，來觀察壓力在身心留下的痕跡。第二章說明放鬆對身心的利益，為何現代人需要放鬆。第三章開始進入放鬆禪法的教學，包括放鬆禪法的理論基礎，及練習前環境、穿著、姿勢等準備工作。第四章正式進入放鬆禪法的階段練習，從骨骼、皮膚、肌肉及全身各大系統的放鬆，進而化成水、空氣、光明，讓身心徹底放鬆。第五章為現代人解除壓力的心法，透過「壓力丟棄法」、「太極推手法」、「通明禪」等心法，有效解除壓力。第六章從生活中體會放鬆，集合了生活中行、住、坐、臥、飲食、呼吸，使用電腦等生活情境的放鬆功法。第七章二十四小時的養生計畫，綜攝了一天從早晨起床開始一天的生活，讓生活中二十四小時都能以放鬆養生，也是本書幫助讀者再進行最後的總複習。本書所附的「放鬆禪法中英文導引」，由洪啟高老師親自錄製，除了開車時為避免立即放鬆入睡，或需要從事高度注意力的工作不宜聆聽之外，其他時間都可以使用，採用立姿、坐姿或臥姿皆可。若是在睡眠時使用，聽到結束的引磬訊號，可不必隨導引醒來，繼續安睡即可。若能依照導引每天練習，必能日起有功，漸入佳境。祝福一切有緣閱讀此書的朋友，身

《養生從放鬆開始》

心安康喜悅，為生命帶來無上的吉祥樂福！

《養生從放鬆開始》

媒体关注与评论

鄭重推薦 Herbert Benson M.D. 赫伯·班森 「哈佛醫學院·班森亨利身心醫學研究所」榮譽
所長 Ken Kwong 功能性核磁共振成像 (fMRI) 創始人·哈佛醫學院教授 Thakur S. Powdyel
不丹教育部長 (Minister of Education Bhutan) 吳奇 世界傳統醫學聯盟主席 陳榮基 恩祖公醫院
創院院長 龔玲慧 北美禪學研究中心副會長 龔詠涵 香氛療癒養生專家

《養生從放鬆開始》

編輯推薦

(1)本書讓我們認清壓力的現象，並告訴大家如何正確的放鬆，從分析什麼是放鬆，到說明放鬆的原理、要訣、準備，並提供一整套放鬆練習法，以及生活中可隨時可做，如飲食、走路、站立、坐下、晨起、入睡乃至焦慮時的放鬆法。(2)養生以道家為大宗，本書是極少數由「禪」的角度，教導人們放鬆身心的方法。

作者簡介 洪啟嵩 . 地球禪者（即實踐並推動地球生命普遍覺悟的人），國際知名禪學大師。 . 1999年台灣九二一大地震、2003年全球SARS風暴、2008年中國汶川大地震，其所創發之「放鬆禪法」，幫助了上萬的志工及災民災後心靈重建。 . 1999至2002年為台灣法務部矯正司，培訓全台監所管理人員禪坐師資逾千人。歷年曾於台灣的司法院、外交部等政府機關，及史克美占藥廠、台積電等各大企業界演講教學。 . 2004年起，應邀至美國哈佛大學、麻省理工學院、俄亥俄大學演講教學，並於麻州佛教會、美國佛教會莊嚴寺、大覺寺、矽谷聞思修居士林等主持禪七、禪十等深層心靈禪修。2008年起，應邀至中國社會科學研究院，中國北京人民大學、清華大學，上海復旦大學、上海師範大學等世界知名學府演講教學，以禪提昇心靈，運用於身心深層解壓，於全球各地都引起了極大的迴響。 . 2008年年底，應邀到哈佛醫學院教學醫院（MGH）演講，將禪放鬆身心的方法，作為未來人類太空旅行時，身心保持最佳狀況的方法，也是人類邁向太空時代，擁有「健康」、「慈悲」、「智慧」的重要生命技術。 . 2009年，以中華禪對世界之卓越貢獻，獲舊金山市政府頒發榮譽狀予以表揚。 . 著作有：《放鬆禪法》、《睡夢禪法》、《坐禪之道》、《禪觀秘要》、《如何修持佛經》、《前未來》、《送你一首渡的歌—心經》等，著述近兩百部。

《養生從放鬆開始》

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:www.tushu000.com