

# 洪启嵩禅释养生



[洪启嵩禅释养生\\_下载链接1](#)

著者:洪启嵩

出版者:陕西人民

出版时间:2010-9

装帧:

isbn:9787224093421

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。

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。本书所教授的放松法，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。

作者介绍:

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，来弘扬中华优秀传统文化；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”。

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

• • • • • [\(收起\)](#)

[洪启嵩禅释养生\\_下载链接1](#)

标签

修行

洪启嵩

放松

养生

禅修，冥想，正念

佛学

评论

-----  
[洪启嵩禅释养生\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[洪启嵩禅释养生\\_下载链接1](#)