

# 《放松禅》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年03月01日

开本：大32开

纸张：轻型纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510090851

丛书名：“圣严职场三书”

## 编辑推荐

台湾\*\*高僧圣严法师写给上班族的禅修法门，教你放松身心的入门指南。工作，是我们\*好的修行。在工作中修行，是要我们通过改变态度、提高效率、适时放松等方法，将自己的身心调整到一个\*\*的状态，集中精力去做重要的事，忙中有序地处理工作。

## 内容简介

禅修，是一种由内到外帮助人放松压力的根本之道。台湾第一高僧圣严法师教你以禅法放松身心，通过调整工作节奏、缓解身心压力，将自己调整到一个\*的状态。

本书针对上班族的种种紧张压力问题：工作做不完、时间不够用、头脑焦虑、失眠等，精选圣严法师40则放松指引，透过不同面向的放松禅，让人轻松化解紧张压力。

## 作者简介

圣严法师（1930—2009年），世界著名的佛教大师，台湾佛教道场法鼓山创办人。1930年生于江苏南通，1943年于狼山出家，后因战乱投身军旅，十年后再次披剃出家。曾于高雄美浓闭关六年，随后留学日本，获立正大学文学博士学位。1989年创建法鼓山，并于2005年开创继起汉传禅佛教的“中华禅法鼓宗”。

圣严法师被誉为台湾第一高僧，稳定人心的力量。他帮助信众指点人生迷津，创建美满和谐的生活；他提出“提升人的品质，建设人间净土”的理念，主张以大学院、大普化、大关怀三大教育推动全面教育。他著作颇丰，中、英、日文著作达百余种，如《正信的佛教》《佛学入门》《我愿无穷》《圣严禅语》等。

## 目录

台版序：放松身心的妙法

马上体验：放松禅

壹工作与修行

放松身心有何妙方？

禅为何能化解压力？

忙得紧张发慌怎么办？

为何忙人更需要禅修？

新时代的工作态度

如何轻松掌握分秒必争的人生？

如何忙中有序赶工作？

如何调剂紧张的生活？

工作要赶，不要急

如何跟压力说再见？

贰忙人的禅修台版序：放松身心的妙法马上体验：放松禅壹工作与修行

放松身心有何妙方？禅为何能化解压力？忙得紧张发慌怎么办？为何忙人更需要禅修？

新时代的工作态度如何轻松掌握分秒必争的人生？如何忙中有序赶工作？

如何调剂紧张的生活？工作要赶，不要急如何跟压力说再见？贰忙人的禅修

把压力当成锻炼忙人时间最多如何不再过分焦虑？把压力当作责任感

感谢压力让我们成长应该放松休息时就休息如何在忙碌当中不乱、不烦？

如何临危不乱？有智慧的忍如何随时随地放松身心？叁坐禅即放松睡前如何放空自己？

坐禅比按摩更能放松？用禅修放松头脑放松后为何心会更清明？以呼吸法帮助放松

人生如何慢活？禅修的放松要领为何学会放松能广结人缘？禅坐有什么功能？

好也自在、坏也自在肆禅悦在当下把压力全部呼出去禅修时如何放松身心？

如何不因求好心切而紧张？打坐是身心摆脱负担的时刻如何让世界变得清净无忧？

无事是贵人真正的身心自在如何不压抑自己？如何享受禅悦？如何才能自由自在？

出版后记：工作是最好的修行

[显示全部信息](#)

## 媒体评论

那袈裟飞起，就像浪花。我呆住了，心里赞叹着：“好美！好美！”那是圣严法师，当年他老人家七十好几，也跟我们一样地跪拜，他的专注和真诚让我动容，后来他说是对他的师父感恩。

——林青霞

来到南通，我就想起一个出生在这里的人，他就是我的师父——台湾法鼓山的禅宗大师圣严，他是南通县人，家就在狼山脚下。2000年，我曾在法鼓山跟师父一起打禅，受益颇多。

——罗大佑

## 在线试读部分章节

### 忙人时间最多

在非常忙碌的情况下，不仅仅是平常的生活忙碌，而心里边也是非常忙碌，此时心是很

难安定下来的。这需要下一些功夫，如果不下功夫的话，我们平常没有事时，心还能够安定下来；没有事，心里就觉得没有问题。然而，一旦面临与你自己个人或事业有相当冲击的问题发生时，要心安定下来是非常难的，的确很难。所以诸位一定不要以为自己太忙，就不需要学习一些修养身心的方法，正因为忙，所以平时需要一点修养的功夫。

随时随地把心收回来

打坐很好，每天只要有半个小时至一个小时，如有两个小时那更好。这些修养身心的时间，随你自己安排，让你能够训练自己随时随地把心收回来，随时随地能把波动的心安定下来。心安之后，处理事情才不会慌乱，身体才能健康。

像我这样瘦弱的身体，很多人说应该早就累死了的，可是我每天的工作时间很长，处理的事情很多，我也能够爬高山，坐长程的飞机。之所以能这样，是因为我常能保持平静的心，不受外在的情况干扰。我对外在的情况，尽管是骂、是赞、是褒、是贬，我皆了如指掌。平时冲击我的问题相当多，我都能保持心理的平和，所以体力消耗得不多，头脑也不会受到冲击和刺激，也不致使细胞无故受杀伤。所以经常保持心平气和，说起来容易，做起来是很难的，希望诸位有机会来参加我们的打坐行列，进而学习打坐的方法与训练。

提高工作效率与判断力

一般事业家都很忙，正因为忙，所以需要闲下来的时间打坐。切勿以为利用时间去打坐、念佛是一种浪费，相反地，它可以提高我们的工作效率与判断力，对处理的任何事都会有相当客观的立场。否则，一受到外界的刺激，往往就失去客观的判断，那将会错误百出而不自知。如果我们经常能付出一点时间的代价来打坐，还是很值得的。所以说“忙人时间最多”，这是我提倡的一个观念，诸位企业家一定非常忙，我相信你们的时间一定也会很多，否则你们的事业不会做得那么好。如果你们能够挪出更多的时间出来做修养身心的功夫，成功率会更高，成就更大。奉献了那么多的时间给事情，为何不找一些时间给自己？

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)