

<<和谐身心>>

图书基本信息

书名：<<和谐身心>>

13位ISBN编号：9787208088122

10位ISBN编号：7208088128

出版时间：1970-1

出版时间：陈瑞燕、吴洁 上海人民出版社 (2009-01出版)

作者：陈瑞燕，吴洁 著

页数：81

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>

## <<和谐身心>>

### 前言

释德建是少林寺一名僧人，是少林寺原住持素喜大和尚的得意弟子。

德建禅师跟随行性法师十多年学习少林禅武医学，尽得行性法师的真传，为少林寺永化堂禅武医第十八代传人。

德建禅师为了专心修炼少林绝学，于1994年开始隐居嵩山三皇寨，每日练功，习医及修建三皇寨禅院。

十载闭关隐居后，禅师于2005年决定出山向社会讲授少林传统-禅武医学，并成立河南省嵩山禅武医研究院，开始进行对禅武医学的历史、文学及科学的研究及整理。

同年，举办了首届嵩山禅武医理论与实践研讨会。

近几年，德建禅师亦全力复修并建设三皇寨禅院，希望为有志学习禅武医人士提供一个修行的地方，并成为保育禅武医研究的基地。

德建师父参与各方面教育少林禅武医的工作，先后拍摄了二十多套电视专题纪录片，包括英国电视台{ExtremePilgrim}，中国中央电视台的《修行》，及河南省电视台的《少林禅武医》。

又在与多位对研究少林文化有深刻认识的文化界人士合作下参与编写《嵩山访禅记——禅宗祖庭少林寺禅武医探秘》、《嵩山论剑》、《少林禅武医——正论篇》、《禅境集贤》及《德建身心疗法》等书籍。

2008年，德建禅师应香港中文大学崇基学院邀请为洽蕙艺文访问学人，这是德建禅师第一次公开讲授少林禅武医学，资料十分珍贵，有些内容是从前没有公开及记载过的。

## <<和谐身心>>

### 内容概要

少林禅武医文化，集禅学、武学、医学为一体，是中华民族武术文化的瑰宝，同时也可以发展成为一种身心疗法。

释德建禅师是少林寺禅武医第十八代传人，对少林寺禅武医有精深研究。

2008年应香港中文大学邀请，德建禅师作为访问学者，首次公开讲授少林禅武医学的内容精华，详细介绍各种气化疗法、养生功夫及身心疗法的基本医理，其中也有许多洗心性、正品德、行道义等有益于个人修身养性之道。

<<和谐身心>>

书籍目录

序禅武医之历史脉络少林禅武医时间：2008年2月15日地点：香港中文大学崇基学院礼拜堂禅武医之释疑解惑科学家走近少林隐僧时间：2008年2月17日地点：香港理工大学吐露夜话《少林传统功夫》时间：2008年2月20日地点：香港中文大学何善衡夫人宿舍禅武医之临床应用少林禅武医的临床应用上篇时间：2008年2月23日地点：香港中文大学利黄瑶璧一号演讲厅下篇时间：2008年2月23日地点：医院管理局大楼演讲厅禅武医之养生实践养生工作坊时间：2008年2月24日地点：香港中文大学众志二楼养生健体坊上篇时间：2008年6月14日地点：香港武术联合会中篇时间：2008年6月15日地点：香港武术联合会下篇时间：2008年6月15日地点：香港武术联合会附录：相关人物介绍

<<和谐身心>>

章节摘录

法不同，是很严格的，它是一个觉悟的过程。

陈瑞燕教授：什么是禅武医？

有一个哈佛大学的居士从美国来找师傅，说他在美国办一个禅武医中心，请一个禅师去讲禅，一个人打功夫，另一个人讲中医，就是禅武医了。

（众笑）我想请师傅解释一下禅武医的真正的修行方法。

这是历代少林高僧代代相传的。

德建禅师：禅武医的修行，是在一千五百年前达摩祖师初创的时候开始的。

由于在清朝末年，海发、湛谟两位禅师为了躲避清廷的打压，就隐居深山，培养他们的徒弟吴轱轮。然后，由吴轱轮回到少林打山门。

吴轱轮的儿子吴山林后来培养了他的弟子行性。

再后来呢，到1988年我去少林寺，我有福报，学了一点禅武医。

四代的传承有一百多年，它是由一千五百年的历史背景形成了这一百多年的禅武医，集修行养生于一身的禅武医文化。

德建禅师：现在就向大家介绍一下我的修禅方法。

修禅的方法有四种，我示范给广大居士和友善之士们。

过去有很多人以为坐禅就是坐下来，静在那里，然后来调呼吸。

方法很重要。

第一步呢，要坐静。

坐静首先要心静，心静身体要轻松，不要吃很多油腻和辛辣的食物。

如果你吃这些食物，你的内火大，你就静不下来也做不成。

因为这样消化不好，就不能吃油腻坐禅，由于辛辣能使人上火，这样就不能坐静。

它的方式有两种。

一种是静，静在那里。

第一观鼻，第二观丹田。

坐在那里，出气的时候观想鼻，回气的时候就回气丹田，这样就可以调整人的身心。

我先坐一下。

（动作示范）这个姿势可能和其他禅师们不一样，因为我不是禅师。

我是自在坐。

我现在坐在那里，方法是开始静下来。

虽然嘴说，但我现在心还算静。

接着我来调呼吸。

<<和谐身心>>

编辑推荐

《和谐身心:德建禅师(谈少林禅武医)》由上海人民出版社出版。

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>