

<<禅疗调养你的身心>>

图书基本信息

书名：<<禅疗调养你的身心>>

13位ISBN编号：9787531728412

10位ISBN编号：7531728419

出版时间：2012-7

出版时间：北方文艺出版社

作者：桦岛胜德

页数：228

字数：200000

译者：安潇潇

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>

## <<禅疗调养你的身心>>

### 内容概要

《禅疗调养你的身心》作者桦岛胜德是药师禅寺的一名住持，长年受到抑郁症、哮喘、心脏病、腰椎变形、花粉症、咳嗽、头痛等疾病的折磨。在修行期间，他用自己的身体做试验，钻研出一套用禅学来治疗病症的有效方法，终于治好了一身顽疾，摆脱了抑郁症的困扰，人也变得快乐淡定、豁达开朗。

禅疗调养法：

锻炼圣中心轴：集中注意力、调节平衡机能、放松精神

坐禅冥想：调整脊椎骨老化变形、拉伸肌肉、放松精神

立禅：降低血压、调整体形

骨盆舞：锻炼深层腹肌、调整骨骼形状、治疗驼背

自制酵素营养药：治疗花粉症、哮喘、便秘、慢性头痛和鼻炎

远红外线发散装置：净化空气、治疗花粉症

微腹压呼吸法：增强内脏机能、促进睡眠、改善便秘

## <<禅疗调养你的身心>>

### 作者简介

桦岛胜德，1949年生于福冈市。  
自花园大学毕业后，前往佛教学者柳田圣山处拜师，从身体构造的角度去解读佛学，并以此治好了与生俱来的哮喘病。  
后开办健康道场，一直延续至今。  
现任京都岚山药师禅寺住持，花园大学中医学讲师，针灸师。  
曾著有《和尚为什么不生病》、《让和尚平心静气的处方单》、《过敏反应克服术》、《精神百倍之书》等。

## <<禅疗调养你的身心>>

### 书籍目录

#### 第一章 从非典型抑郁症开始

迈向腐朽的正殿

厌世的性格

用闲暇时间修建道场

桌板的二次利用

用火炉战胜抑郁

用脑内啡将抑郁症燃烧殆尽

哮喘再犯25 打造体操教室

将身体锻炼回自然体态

与媒体做游戏

预防医学的本质

#### 第二章 玄妙的人体

向不满四十岁的患者说“不”

不喜欢的运动也要循序渐进

活用难得的腰痛

无需毅力和金钱的调整方法

体操治不好花粉症吗？

三十分钟治好胃下垂

旧袜新穿59 发现中心轴

治疗抑郁症的姿势

我的坐禅会

#### 第三章 呼吸更多新鲜空气

连草木也陷入沉睡的丑时三刻

神的失手

抑郁症发作时的体温很低

呼吸法就是对呼吸肌的锻炼

令人难以忍受的头痛

内脏是主，血管是仆

练出微腹压呼吸法

呼吸时的小习惯

生活原来如此快乐！

#### 第四章 感动于发酵的力量

与EM抗氧化微生物的相遇

从压力到活性氧

去掉净化槽里的污泥

深入了解EM

EM1的基础知识

制作EM活性液

制作发酵沐浴乳

住在皮肤里的细菌

培养益生菌

带来癌症、过敏反应等成人疾病的活性氧

用EM发酵做出营养药

## <<禅疗调养你的身心>>

从不安到安心

循序渐进

发酵营养药的做法

便秘之神

肠内细菌都是同一条绳上的蚂蚱

益生菌的战斗前线

第五章 重识太阳

发病清早时分

阳气就是远红外线吗？

伟大的太阳

能有效抑制癌细胞的远红外线

远红外功能灯的诞生

微生物的气味

远红外功能吊灯

做出远红外功能暖宝

为远红外功能暖宝申请专利

老态龙钟的脸

冬季抑郁症

彻底根治冬季抑郁症

下雨前的关节疼痛

远红外线电暖气的选购方法

第六章 培养禅定力

坐禅对身体不好？

培养出坚实的内部器官

禅胜于阴

为什么五千年人类一直没有舍弃坐禅冥想

朝拜圣中心轴

骨盆舞

在下意识中深呼吸

准确活动深层腹肌

变形性关节炎也是手到擒来

用深层腹肌让腰板挺直

锻炼大腰肌

A级药师流体轴运动

连脚气都能治好？

头上安头

由脊椎侧弯症引发的精神不安

纤细的内部感觉

养成习惯后，僵硬的肌肉消失了

不受任何束缚的柔软身心

一分钟锻炼圣中心轴

用掰手腕来感受身体变化

平板人和圆柱人

可怕的人类

<<禅疗调养你的身心>>

炸牛蒡比鱼蛋更美味  
家庭内的林住期  
禅的安心立命  
后记

<<禅疗调养你的身心>>

章节摘录

## <<禅疗调养你的身心>>

### 后记

在写好原稿后，就在我犹豫该起什么书名时，突然想到《禅疗法》这个名字。

虽然书中讲的并不是传统佛教疗法，但确实应该也适用《禅疗法》一名。

所谓禅学，其实并不是在教你如何崇拜神佛，也不是在教你如何信奉种种抽象的理念。

禅学并不会出现在普通的日常生活中。

只有对日常生活深入挖掘，才能看到游走在宗教与科学边缘的禅学。

在研究禅学的时候，我们需要用尽全部的智慧，努力让自己的思维活跃起来，并坚信终能透过失败看本质。

正是带着这样的信念，透过抑郁症，我看到了自己缺氧的大脑，看到了自己急促的呼吸，更看到了呼吸中枢的营养不足。

于是，我做出了自制的营养药。

这就是一个深入挖掘日常生活，并对日常生活进行调整改善的过程，很有禅学的味道。

之后，还是透过抑郁症，我看到了自己的体温之低，看到了自己基础代谢之低，更看到了对日晒和远红外线的缺乏。

于是，我找出了普普通通的电热托盘和木炭，用来代替阳光。

这其中同样也很有禅学的味道。

同样是透过抑郁症，我看到了自己自律神经的问题，看到了自己深层腹肌的衰弱。

于是，我开始重新活动自己的中心轴。

这些都是涉及禅学本质的过程，所以我将其称为是“禅疗法”。

我从小就是个哮喘病人。

缺氧的大脑让我患上了慢性抑郁症。

由于这个病在医院无法得到根治，所以我就开始在日常生活中找寻属于自己的健康法则。

不需花太多努力，不需耗费太多金钱，只要普普通通的水平就能完成——这些都是属于我健康法则中的基本条件。

三十年来，我在一次又一次的失败中摸爬滚打，这才最终实现了自己脑中的设想。

我甚至觉得，在大限到来之际，自己能够安然辞世，而不是在久病缠身中含恨离去。

在这本书里，我写满了自己多年以来的发现。

非常感谢编辑部的前田直美女士。

因为她能让我尽情描绘自己想说的内容，而不是像其他编辑那样要求一大堆。

设计封面的时候，编辑西村惠学先生对我说：“把‘禅疗法’换成‘禅疗’吧，这样更能吸引年轻人来看。

还有就是，要是能再加上‘调养你的身心’这几个字，肯定能容易帮助读者理解这本书想表达的内容。

”不愧是年轻编辑，想法就是比我灵活得多。

要是加上“调养你的身心”这几个字，一定能让更多身心俱疲的人看到这本书。

而这也是我最想看到的一幕。

最终，书名被定为《禅疗调养你的身心》。

封面并没有选用黑白分明的水墨画，而是选了能吸引年轻人的明快图案。

我希望年轻人都能活力百倍地生活下去，也希望这本书能够帮助到他们。

帮本书画了许多插图的是插画家吉冈绫乃女士。

她现在即将临盆。

女性在即将临盆的时候，必须清空头脑，不去多想其他的事情。

当然更不能终日沉浸在工作里。

所以，吉冈小姐一直是利用闲暇时间慢慢作画的。

等这本书出版的时候，她已经生出一个健康宝宝了吧。

希望那会是一个和抑郁症无缘的开朗宝宝。



<<禅疗调养你的身心>>

今天是2009年10月12日。  
是我60岁的生日。  
在昨天的坐禅会上，我说得有点多，身体有点累了。  
今天似乎又是一个带点抑郁的日子。

## <<禅疗调养你的身心>>

### 编辑推荐

《禅疗调养你的身心》是畅销书《和尚为什么不生病》、《让和尚平心静气的处方单》作者新作。抑郁症、哮喘、心脏病、腰椎变形、花粉症、胃下垂、头晕眼花、咳嗽、牙龈炎、头痛，都可以用禅来治疗！

<<禅疗调养你的身心>>

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>