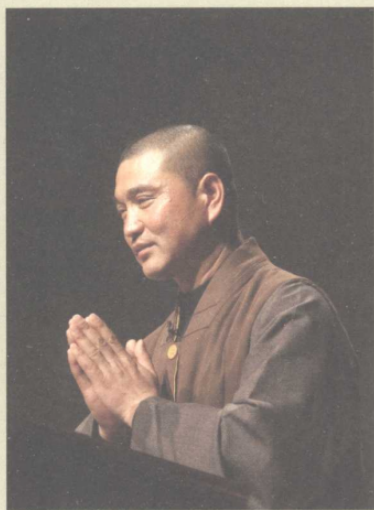


陈瑞燕 吴洁 整理

和德建禅师

谈少林禅武医



上海人民出版社

德建禅师

谈少林禅武医

陈瑞燕 吴洁整理

 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

和谐身心:德建禅师谈少林禅武医/陈瑞燕,吴洁整理. —上海:上海人民出版社,2009

ISBN 978-7-208-08812-2

I. 和… II. ①陈…②吴… III. ①禅宗-研究-中国
②武术-研究-中国③中医学-研究 IV. B946.5 G852
R22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 152952 号

责任编辑 田芳园

封面装帧 傅惟本

和谐身心

——德建禅师谈少林禅武医

陈瑞燕 吴洁 整理

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

江苏启东人民印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 2.75 插页 10 字数 58,000

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

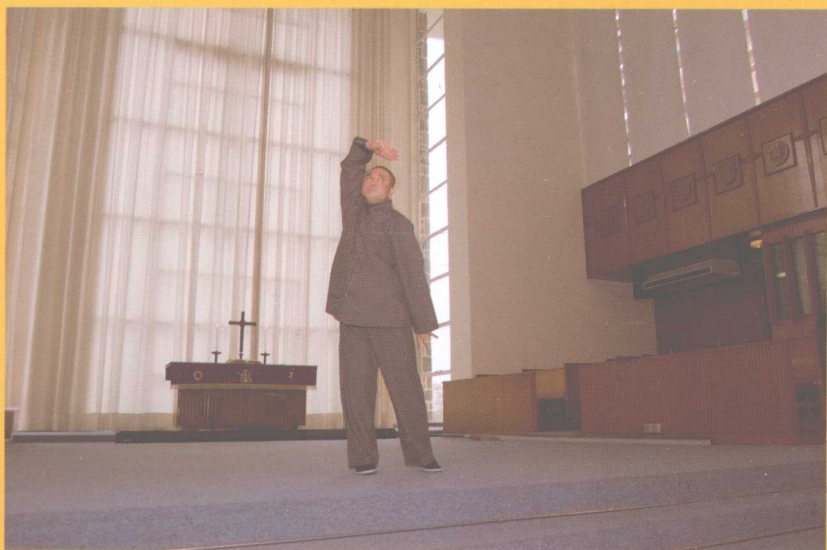
ISBN 978-7-208-08812-2/B·777

定价 12.00 元

鸣谢香港文化村（长者中心）有限公司资助出版



德建禅师



德建禅师于2008年2月15日在香港中文大学主讲《少林禅武医》



德建禅师于2008年2月17日在香港理工大学主讲《科学家走近少林隐僧》



德建禅师与香港中文大学的教授及员工合影



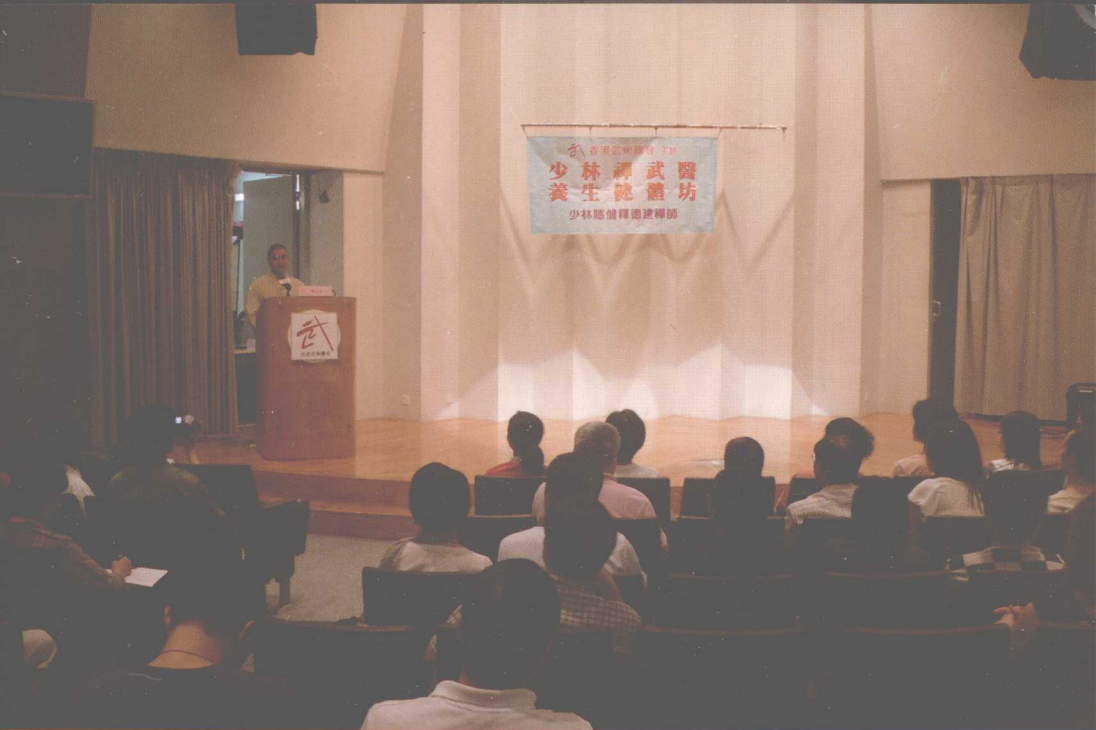
德建禪師于2008年2月23日在香港中文大學主讲《少林禪武醫的臨床應用》上半場



德建禅师于2008年2月23日在医院管理局大楼主讲《少林禅武医的临床应用》下半场



香港中文大学于2008年2月24日举行《内养功工作坊》



德建禅师于2009年6月14至15日在香港奥运大楼主讲《养生工作坊》



德建祥师于2009年6月14至
15日在香港奥运大楼主讲
《养生工作坊》

出版说明

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。德建禅师是少林寺曹洞第三十一代弟子,为吴轱轮派少林禅武医第四代传人,其少林功夫炉火纯青。长期以来,德建禅师艰苦修习历来密不外传的少林禅武医学,立志将其无私地奉献社会,让人们通过修禅练武以正品德、强体魄,习医养生济世。德建禅师曾用禅医的独特方法改善很多病患者的情况,包括神经病症及癌症等难治之症。

2005年德建禅师成立河南嵩山禅武医研究院,举办了嵩山禅武医理论与实践研讨会。近年来他参与各方面少林禅武医的教育工作,先后拍摄多套电视专题纪录片,与文化界人士有多部合著。

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,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。经香港中文大学心理学系陈瑞燕教授、上海心理咨询师吴洁先生整理成册,今蒙德建禅师独家授权,由上海人民出版社出版。为保持讲座的原真性,整理者没有对口述语言作过多修饰。

上海人民出版社

2009年8月

序

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，包括英国电视台的《Extreme Pilgrim》，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。所以我们把师父的几次讲座内容整

理,给对少林禅武医学有兴趣的人士提供方便。在整理当中,我们尽量保存讲座的原本性,没有对口述原话作太大的修饰。在此特别鸣谢香港中文大学崇基学院梁元生教授(院长),郭谭洁莹女士,林孟秋教授及学院同寅,以及香港武术联合会霍震寰先生。

陈瑞燕

香港中文大学心理系教授

吴洁

上海心理咨询师

2009年5月7日

目 录

序……1

禅武医之历史脉络……2

■ 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……17

■ 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……41

■ 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