剑桥中国文化中心举办少林禅武医文化讲座吸引众多华人听众

剑桥中国文化中心 4 月 3 日下午 2 点举办少林禅武医文化讲座，特邀少林曹洞宗第 31 代弟子，少林寺永化堂禅武医第 18 代传人释德建禅师主讲，与身为德建禅师弟子对少林禅武医研究很有建树的香港中文大学陈瑞燕教教授作理论阐述，讲座内容深入浅出，生动有趣，吸引 70 多位华人听众。他们聚精会神听讲，虚心求教练习，初步领略了少林禅武医文化的理念与实践。

讲座开始之前，剑桥中国文化中心副董事长陶凯女士向大家介绍了少林禅武医文化的主要内容以及德建禅师和随访人员弟子行嘉及张美珍博士的情况，并指出：剑桥中国文化中心和河南嵩山禅武医研究院有多年的文化交流活动. 早在 2006 年, 德建禅师就亲自会见过到少林寺访问的剑桥中文学校的师生们. 2008 年董事长纪虎民亲自访问嵩山三皇寨禅院和嵩山禅武医研究院. 德建禅师这次到国外弘扬禅武医修行方法，将在美国多所大学进行一系列访问. 在剑桥中国文化中心举行的第一次讲座,希望海外华人身心健康,离苦得乐. 作为第一批听众是十分幸运的. 大家报以热烈的掌声，表示对德建禅师等人的欢迎。

德建禅师首先介绍少林禅武医 1500 多年的历史演变，并指出它虽然历经多番磨难，但它的精神还是保留发展起来。德建禅师强调，少林禅武医文化，是中华文化的瑰宝，人们通过修禅练武以修心性,正品德，慈悲行,强体魄，习医养生济世。德建禅师还说，大家为社会作贡献，但也会累，也有不适，怎麽改善？少林禅武医是一种独特的心身疗法，它教人活得快乐，健康有尊严。只要按照禅武医的方法去做，可以改善很多病患者的身体状况,包括癌症等难治之症。德建禅师自己 25 岁时得了肝硬化，按禅武医的方法修炼治疗，慢慢好了。

香港中文大学陈瑞燕教授研究心理学和禅学，她拜德建禅师为师，潜心研究禅武医文化，用现代科学验证，测试并解释禅武医的深奥道理，取得多项研究成是果。她用现代科技手段，向听众介绍了她的研究成果。还介绍了德建禅师身心疗法的饮食疗法，自然丹田呼吸法，自为丹田呼吸法和松肩式等基本的方法。

接着，德建禅师再次走上讲台，亲自教大家怎样做自然丹田呼吸法，自为丹田呼吸法及其松肩式,全体听众不分男女老少都跟着学,体会少林禅武医身心疗法的作用.

最后，德建禅师接受了多位听众的提问，他一一作答，并不厌其烦地讲解和演示，体现了少林禅武医文化的核心，普度众生，让人活得有尊严。

德建禅师在波士顿停留其间, 还在剑桥中国文化中心为华人华侨举办了两次小型少林禅武医工作坊.

(王开成报道)

到深山里拜访释迦

剑桥中国文化中心
自然丹田呼吸法
自為丹田呼吸法
起身式

中国文化中心

剑桥中国文化中心