## 第 28 课 养生实践课 —— 按导

按导,即"导引按跷"的简称,传统中医的一种治法 什么是按导 按之以经络穴位调和气血, 导之以情绪观念调整心态 1. 预防保健 ◎ 中医养生治未病。随时发现身体痛点,反省引导不良观念和负面情绪 通俗易懂、手法简单、安全有效;结合智慧文化,培养正知正念,健康稳定身心 2. 简单易学 😑 为什么学按导 3. 落实关爱 ◎ 培养感恩心、慈悲心: 关爱自己—关爱家人—关爱同学—关爱所有人 按哪里: 穴位标准位置及周边, 按寻痛点 (阿是穴) 或不舒服的部位就近找穴位 怎么按: 手握拳, 用指节或按导工具, 顶按住痛点, 再揉动。"顶进去, 揉一揉" 1. 按通 何时按: 感觉不舒服, 就随时动手按 按多久:一个穴位2、3分钟,左右两边都要按,有改善可多按。平时有空就多按 按通不求人: 工具就在自己手中, 身上的穴位就是大药。真正把健康掌握在自己手中 疏通经络的作用: 急救、解除病痛、调理虚实 认识经络学说 刺激穴位,通过经络,启动人体自我调节、自我修复的能力 按导窍诀 2. 想诵 心-喜, 肺-忧, 脾-思, 肝-怒, 肾-恐 认识身体和情 按通 经络不通, 五脏不安, 导致情绪失控 绪观念的关系 想通 错误观念,放纵情绪,影响脏腑正常功能 沟通 心平气和 重要性 ⑤ 个人不是绝对独立的个体,学会把自己与各方面联系起来,沟通起来 3. 沟通 对象 和自己沟通,和天地沟通,和他人沟通 语言 🔋 说爱语养心、给希望养肝、讲实语养脾、送祝福养肺、会倾听养肾 百病由心生; 三分按, 七分导。心才是幸福的关键 4. 心平气和 坚持学习中华优秀传统文化,修身养性是人生最有价值的工作 1. 认识中医的肺: 肺主气、主呼吸、主皮毛。手太阴肺经图, 手肘以下穴位方便按导 2. 调身(以三穴示例, 找定位、学按法): 尺泽穴、列缺穴、少商穴 经络按导实操 3. 调心: 肺藏魄, 肺气足气魄大。肺主忧, 因忧天下而发慈悲心。慢伤肺 (以肺经穴位为例) 4. 注意事项: 立足于预防保健,不可过于用力,注意保暖,选择对象,异常处理

1	组修前至少完成自修一遍。	如此大連是展—遍	所有小如频至小—遍
Ι.	5日119日11王/アカル11191119 1119 119 1	观则争床冰册一洲。	カーカート かんかが エンニー が出

- 2. 练习按导自己的昆仑穴、太冲穴、尺泽穴、列缺穴、少商穴等穴位
- 3. 为亲友按导昆仑穴、太冲穴、尺泽穴、列缺穴、少商穴等穴位
- 2. 本周内自修三遍以上
- 1. 按照组修流程,根据辅材重点讨论"想一想""辨一辨""用一用"等

## 组修做法

自修做法

- 2. 互相练习按导昆仑穴、太冲穴、尺泽穴、列缺穴、少商穴等穴位
- 1. 聆听《慈经》 (10分钟)
- 2. 辅导员梳理法义 (10分钟)
- 3. 每个小组推荐2位学员分享修学心得和按导案例 (30分钟)
- 4. 辅导员组织交流讨论、总结 (30分钟)
  - ①辅导员为3位小组长按导五个穴位中的一到两个穴位 (10分钟)
- 5. 互相关爱按导
- ②组长为本组组员按导五个穴位中的一到两个穴位(15分钟)
  - ③慈善班委为辅导员按导五个穴位中的一到两个穴位 (3分钟)
- 班修做法
  - 6. "排排队敲敲背": 参考小视频, 排队按一按 (5分钟)

7现场心得分享

- ①1位按导人分享自己的发心、用心和感受 ②被按导人分享自己的感受。(每个人2分钟)
- 8. 念诵《健康生活五大信念》
- 9. 学员之歌《处世梵》

## 第 28 课 养生实践课 —— 八段锦

禅修可以方式多样, 平时就要在生活中落实禅修, 把生活变成禅修

引言 八段锦不仅是健身的方式, 也是动中禅的禅修

打好健身八段锦,做好八段锦的禅修,需要落实禅修的三个要领:调身、调息和调心

1. 动作要用点力,要有拉筋的效果

调身和调息 让呼吸与动 作协调统一

2. 呼吸要与动作协调统一

3. 逐渐练习, 学会腹式呼吸

先让自己静下来

练习每一式中的用力方式、达到拉筋的效果

练习每一式动作与吸气、呼气的配合 具体要点

> 练习腹式呼吸:吸气的时候,肚子鼓起来,呼气的时候,肚子瘪下去; 让呼吸变长、变深, 为未来打坐时自然进行腹式呼吸做准备

练习中不勉强, 自然熟悉, 逐渐习惯

专注: 1.集中注意力, 当下只有一件事, 就是做好每个动作, 感受每个动作; 2. 保持持续关注 二、调心

觉察: 1. 对整个过程中的每个动作、呼吸、用力、紧张与松弛等都保持清清楚楚的觉知

三、结语 🙃 如果平时能通过八段锦、正念为食等的禅修,把正念带到日常生活中的每一件事,禅修一定会进步很快

预备式 🔋 1. 左脚开步, 与肩同宽; 2. 屈膝下蹲, 掌抱腹前; 3. 中正安舒, 呼吸自然, 心神宁静, 意守丹田

双手托天理三焦 1. 上托; 2. 下落 健

左右开弓似射雕 🕤 1. 搭腕; 2. 开弓; 3. 并步

调理脾胃须单举 🕤 1. 上举; 2. 下落

五劳七伤往后瞧 ◎ 1. 起身; 2. 后瞧; 3. 转正

摇头摆尾去心火 🔋 1. 上托, 下按; 2. 右倾-左旋/左倾-右旋; 3. 摇头摆尾

两手攀足固肾腰 ◎ 1. 上举; 2. 下按、反穿、摩运、攀足

攒拳怒目增气力 ◎ 1. 攢拳怒目; 2. 抓握; 3. 回收

背后七颠百病消 ◎ 1. 提踵; 2. 颠足

收式 💿 1. 两掌合于腹前; 2. 体态安详、周身放松; 3. 呼吸均匀、气沉丹田

养 生 实

践

课

八

八

段

锦

的

禅

修

段 锦

身

八

段

锦

令

版 跟

练