

少林禅武医

德建身心疗法

陈瑞燕◎编著 释德建◎传授



“我们希望借着对少林禅武医学的整理及融合现代医学，使人们有健康的身体，自然自在的心境，这是我编著本书的目的。”

光明日报出版社



德建身心疗法

陈瑞燕◎编著 释德建◎传授

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林禅武医: 德建身心疗法/陈瑞燕编著; 释德建传授. —北京: 光明日报出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5112-6354-4

I. ①少… II. ①陈… ②释… III. ①禅宗—研究 ②少林拳—研究 ③少林寺—中国医药学—研究 IV. ①B946.5 ②G852.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第071969号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2014-3028

少林禅武医: 德建身心疗法

著 者: 陈瑞燕 编著 释德建 传授

责任编辑: 毛文丽

责任校对: 傅泉泽

封面设计: 李彦生

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078231 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn maowenli@gmw.cn

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

装 订: 北京盛源印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 18.25

版 次: 2014年6月第1版

印 次: 2014年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-6354-4

定 价: 48.00元

版权所有 翻印必究

序

我曾遇到一个患强迫症的病人，他不能自制地不停洗手，每当他离开一个地方的时候，他必定返回离开的地方数次，恐怕自己遗留了一些东西，有时来来往往十多次。他是当时我实习的美国心理治疗中心的一个“棘手个案”，他看过了五至六个临床心理学家，也没有进展。中心的心理学家听到他的名字也不愿意接见他。但是，他不停地打电话来要求接受治疗（因为他有强迫症，所以不停地打电话，有时一天来电十多次）。他原先是不愿意我为他治疗的，因为我是中国人，一口重重中文口音的英语，他认为其他的资深心理学家也帮不到他，我又有何本事。到最后，在没有选择的情况下，他本着不妨一试的心态约见了。一个月后，他的强迫性行为大大改善，由原先来回数十次改为一两次，他感到平静及安然，感到自我控制能力提升。中心其他的同事都感到有点惊讶，问及我用了什么治疗的方法。因为这个病者已接受了各种各样的西方治疗，包括认知疗法、行为治疗等，都没有效果。所以，我在没有其他方法的情况下，便用了禅学“安心”的理念，把这个病者的心安定下来。在整个疗程中，我没有与他分析他的问题，也没有为他设定计划。我只是提议他买两颗核桃，不停地用手旋转它们，倦了便停一会再做。他实践这个方法一星期后便可以在晚上安睡，继而强迫症渐渐改善了。我有一位同事开玩笑地说我发明了“核桃疗法”。其实，我只是运用禅修“以一个念头代万念”的原理，中国禅学讲求“安心”，一切都是“心所造”，禅宗二祖慧可

求道于禅宗初祖达摩，也是因为希望安定自己的心。慧可请达摩为他安心说“我心未宁，乞师与安。”达摩回答慧可“将心来与汝安。”达摩要慧可先拿心出来便为他安心，是一种心理治疗，所以，我把这个思想运用于临床上。这是我第一次把禅修方法用于心理治疗，我知道中国禅学可以补足西方治疗的不足，甚至有其独特效用。这已是二十多年前的事了！

之后，我专注于大脑异常疾病的研究及治疗。现今西方医学没有治疗认知失常的方法，所以大脑疾病例如自闭症、失忆症等都没有有效的药物可医治。为了改善及提升人类脑部功能，过去的十多年，我一直致力融合中国传统的养生及医学观念与西方治疗方法，希望创出有效而经济的方法。我的专业是脑功能临床心理学，专注治疗大脑异常的病患者，在美国十多年，我专注脑退化症的研究及临床服务。回香港后，我为自闭症患者、脑创伤病者、脑退化症病者及其他认知功能有问题的人士服务。在六七年前，我和一班研究员编制了《提升儿童大脑功能四部曲》，当中融合了道家、禅家的静心思想及中国养生的食疗理念。疗法包括食、动、用、静四个环节，教导孩子一套改编自北宋道学大师陈希夷传下的身心运动。我们做了一项科学研究，以随机抽样及控制对照的方法比较此身心疗法及一般补习班的效用。结果指出接受身心疗法孩童的学业成绩皆有进步，行为问题及记忆力也改善了，而接受补习的小组却没有这些进步。此项研究结果已在美国发表及刊登。同期，我用功能性磁力共振研究丹田与大脑活跃度的关系，结果显示丹田的刺激与大脑前额叶的活跃度有关，而手的刺激（控制对照组）却没有此关系，因此使我推论丹田不单单是一个皮肤点，可能与大脑功能有很大关连。

另外，我又研究中国的皮刺疗法应用在精神病方面的效用。中国医学中一个重要的方法是刺激皮肤以达到治疗效用。因为中国医学认为疾病分表里，疾病潜伏在体内，医治比较困难，若疾病在表外，治疗便容易，康复的机会较大。又因为中国医学认为皮肤上的经络与体内的五脏六腑连结，所以刺激皮肤可改善脏腑。中医的皮刺方法甚多，当中包括针灸、刮沙、拔火罐及梅花针。我专注研究了梅花针多年，已在欧洲及美国的学术期刊发表过研究报告，提出梅花针有提升大脑功能的效果，及对中风和自闭症有成效。

我虽然研究中西合疗的方法已十多年，翻阅了不少中西书籍，也拜访过很多老师，但是，心中感到治疗的效果还是可以更上一层楼，但自知江郎才尽，没法再有突破甚至进展。我们修禅礼佛的人深深感悟愿力及缘分，我的愿望是尽我最大的努力去研究出一些可以帮助脑部异常病者的方法，默默地做了十多年。一个善缘使我遇上少林高僧德建禅师，他无私的教导，使我对中国传统的少林医学有了更透彻的了解，也解开了心中多年对气功、丹田、禅修等等的疑问，更开始了解禅武医学。师父在少林寺与嵩山禅院以少林的禅武医学帮助了很多身体或心理有问题的人，效果有时使人感到意外及难以置信。更令人敬佩的是，他从不收取费用，怀着慈悲的心帮助有需要的人。

在研究德建师父的不同病例中，最触动我心灵的，就是一个患有运动性神经元疾病的个案。这是一个西方医学没办法治疗的疾病，一般患病者会在三年内死亡，即使生存也会因失去四肢活动能力而致全身瘫痪。夏正兴是一名电影演员，初见德建师父时已没有自主步行能力，全身僵硬，双肩不能转

动。但经治疗一段时间后，他可以步行自如、拿筷子，生活也可以回复自理程度（虽不是完全康复）。事隔四年了，夏正兴还活着，前年还参与了电影工作。此个案令我有无限的感触，因为我的启蒙老师，供我读博士的教授，就是死于此大脑疾病。他一生研究大脑疾病、脑退化症及失忆症等，是世界著名的权威。一生发表文章数百篇，培育的学生遍及世界各地。他专门研究脑部疾病，但当他患上运动神经元疾病时，却束手无策，因为西方医学没有治疗此病的方法。在我准备博士毕业的最后两年，我亲眼目睹恩师从一位睿智的科学家、教授渐渐衰退为一个全身不能动、不能说话，连自理（如厕）的功能也失去的人。最后在我毕业那年，他去世了。无奈地看着恩师去世，深感西方医学对治疗大脑疾病的不足，激发我研究中国医学对治疗大脑异常病患的效用。十三年后，我才发现一个可能治疗运动神经元疾病的方法，可惜“生欲孝而师不在”了！恩师培育我的恩情，我是没有办法向他回报了。但我希望继续研究少林禅武医学，或许可以为一些绝望的脑病患者带来生机，或许可以回馈老师培育我成为一个脑科学家、心理学家的心血吧！

于是，我在五年内三十多次上访三皇寨，跟随德建师父学习少林禅武医学，感谢师父无私地传授少林的绝学，把一些秘传心法也对我口传心授。我一方面学习少林禅武医学，一方面尝试结合多年临床的知识及经验，尝试把少林传统文化应用于临床上，而编著了《德建身心疗法》。我首次给德建师父看初稿的时候，师父十分高兴，因为把少林禅武医学推广于民，使更多人受益是他多年的心愿。

我们希望借着对少林禅武医学的整理及融合现代医学，使人民有健康的身体，自然自在的心境，这是我编著本书的目的。保育少林禅武医学五年的历程，苦乐参半，悲喜交集，当中得到很多善心人的支持，在此鸣谢施黎敏、甄宝萍、贺兰、张美珍、王润萍、韩明怡、萧一凡、王承权、陈启思、徐展澄及赵淑龄为研究少林禅武医学所做出的努力。另外，特此感谢罗守弘、陈美仪、李首雄、颜洁明、周运鹏、林孟秋、陈宣霖、叶洁英、曹裕芳、赵增熹、梁敏光、吴伟豪、李倩雯、陈雪彬、梁彩平、李锦全、庄淑珍、李月芙及刘秀琼的支持和协助，还有其他支持的友人恕未能一一尽录，祝愿他们平安自在。

陈瑞燕

2012年8月20日

香港 沙田

回望自闭十载情

希仔(化名)今年已十五岁了，我认识他的时候，他才五岁。还记得第一次会面，他妈妈抱着他，他总是不能坐定，一时站起来，一时大叫，一时转圈。后来，他跑到我身旁，双手环抱着我的腿，就如一只树熊抱着一棵树那样，抱得紧紧的，怎样也不愿意放手。他的妈妈很不好意思，边骂边拉地要他放手。希仔一言不发，不哭，也不笑。他的妈妈已用尽所有方法来教导他，但是希仔仍然是没有语言表达，情绪行为亦不受控制。希仔的妈妈问我：“陈教授，你有没有办法帮帮他？”

于是，自二零零二年起，我开始研究中国医学理念作为心智复康的可行性，因为到现在西方医学对此病仍是束手无策，亦没有一种治疗自闭症的药物；希仔是我第一个研究对象。二零零三年曾经研究梅花针对自闭症孩子的疗效，虽然颇有成绩，但孩子接受治疗时因痛楚而发的哭叫声使我停止了此项研究；后来又研究身心运动，但成效一般；再研究刺激丹田使脑部活跃的关系，却原地踏步，进展不大。希仔的妈妈十分信任我，一直与我并肩研究，希仔总是我第一个试新方法的对象。我们失败了很多次，但从没有放弃，不知不觉，过五年了！

五年后（二零零八年），我开始学习少林医学。希仔当时语言能力仍然

有限，情绪和行为仍然不受控制。因为要上学，他不受控制的行为曾对其他小孩造成伤害，所以要服用精神科药物来控制情绪和行为，那时的他已用药物两年多了。希仔，一如以往，是我第一个试验德建身心疗法的对象。半年后，他不再需要服用精神科药物了，而且他自我控制的能力大大提升，再没有做出打人咬人的行为。他的妈妈在进度记录中记述：

“他去学钢琴，弹错了，老师叫他坐在另外一张椅子上，待老师教他弹正确位置。以往的他离开椅子，就立即走来走去；但今天他真的坐在一旁，待老师弹完后，他再弹对的位置。这是他第一次专心听老师弹琴。”

“以前他不能接受自己画（图画）错，常常发脾气；今天他画错楼梯颜色，他想了一会，用自己的方法将它改正过来了。”

希仔喜欢画画，给他一张白纸，就在纸上表达他的内心世界。下面两张图画，第一张是他接受德建身心疗法前所画的，而第二张则是接受德建身心疗法一年后所画的。他的心智变了，变得优美多了！我的心也安了。

目录

第一篇 · 背景篇

第一章：德建身心疗法的基础理念 003

德建身心疗法的特色 003

“德建”两字的含意 006

德建身心疗法的临床研究 009

临床案例分析 027

禅武医的疗效史记 043

禅武医疗效的亲身感受 054

第二章：身心医学的东西进程 057

身心医学的意义 057

中国的身心医学观 059

西方身心医学的研究 063

禅医与中医 065

少林医学今用 073

目录

第三章：少林禅武医学的历史 075

中国佛教的诞生及流传 075

中国禅宗初祖 078

达摩与少林寺 081

中国五位禅宗祖师 083

中国禅宗的特质 089

少林寺的历史简介 091

少林永化堂禅武医的近代传承 097

第二篇 · 理论篇

德建身心疗法——四环紧扣

第四章：修禅即修心 107

禅学与心理学 107

佛法是离苦得乐的方法 108

修禅即治心 113

一念之差 116

困苦之根：贪、嗔、痴的惯性 118

觉悟生命常规 123

自然就是禅 127

目录

放下我执 129

慈悲心 131

戒律如大海的浮木 133

第五章：内养功 135

练内养功的目的 135

练功时注意事项 137

丹田的科学研究 139

丹田呼吸法的脑科学研究 142

各种功法的介绍 147

功法的原理及分析 151

少林内养功与西方松弛练习的分别 153

少林传统的功夫与现代变异后的功夫 156

气功的古今探讨 158

第六章：饮食 161

药膳同源，药疗不如食疗 161

不食腥荤辛辣 164

自然而不执着的饮食 169

早上一碗粥 173

烹调食物方法 175

目录

调味方法——盐、糖、醋、油 177

《本草纲目》论荤菜 181

《楞伽经》论腥荤食物 184

第七章：通窍 187

鼻子通 187

肠道通 190

第三篇 · 实践篇

身心健康一、二、三步 196

第八章：自我认识 197

你是否是一个健康的人？ 197

认识自我心理状况 198

目录

第九章：定下目标 203

思想心境改善 203

饮食改善 209

练习少林内养功 214

通窍 216

第十章：努力改善 221

感悟身体有何毛病 222

感悟情绪有何问题 224

我的运动习惯 226

我的饮食习惯 228

一周自立目标 230

后记 262

禅武医基金会 266

嵩山禅院 267

第一篇 · 背景篇

老病死生谁替得
酸甜苦辣自承担
一剂养神平胃散
两重和气泻肝肠

明 慈山德清