

少林禅医说养生系列

[少林寺医药研究中心负责人] 禅一 著
(中华人民共和国医师证号: 141410000704236)

少林八段锦

练好少林八段锦，吃得香，睡得好，气血畅，人不老

特别赠送
少林文武
八段锦讲练
DVD

少林寺方丈释永信作序推荐

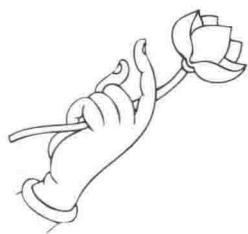
千年流传，全身调理，益寿延年

小病小痛一扫光，练了都说好



SPU 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



少林八段锦

禅一 著



SPM

南方出版传媒
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

少林八段锦 / 禅一著. —广州: 广东科技出版社, 2016. 5
(少林禅医说养生系列)
ISBN 978-7-5359-6490-8

I. ①少… II. ①禅… III. ①八段锦—基本知识 IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第047923号

责任编辑: 吕 健

封面设计: 林少娟

封面插图: 扬 眉

责任校对: 天 华

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷 有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张13 字数300千

版 次: 2016年5月第1版

2016年5月第1次印刷

定 价: 36.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

少林八段锦

少林八段锦是我国起源最早、流传最广也最受人们喜爱的养生功法之一，更是少林寺众僧早晚必练的健身秘宝。据传，早在唐朝时，少林寺高僧灵丘善练八段锦，寿达109岁。

全功分文武两种练法。少林武八段锦，以八式动作为主导，以伸筋拔骨为目的，以刚柔劲力为引导，导引全身筋骨气血，从而达到强身健体的效果；少林文八段锦，则以坐式练功养气为主，重视练习者心性的修为，强调以静养气，心身俱修。全套功法舒筋活血，促进人体新陈代谢，久练可以健壮体质、抗疫祛病、延年益寿。



双手托天理三焦



左右弯弓似射箭



调理脾胃臂单举



五劳七伤向后瞧



摇头摆尾去心火



背后七颠百病消



攒拳怒目增气力



双手攀足固肾腰



闭目冥心坐
握固静思神



叩齿三十六
两手抱昆仑



左右鸣天鼓
二十四度闻



微摆撼天柱
赤龙搅水津



闭气搓手热
背摩后精门



左右辘轳转
双脚放舒伸



叉手双虚托
低头攀足频



河车搬运论
发火通烧身

扫一扫，更精彩





建于北魏孝文帝太和十九年（公元495年）的少林寺，为中国禅宗祖庭，亦为中华民族武学创始之地。达摩面壁，肇创禅宗；寺僧佐唐，弘传武学。少林寺建寺1500余年来，历代高僧续佛慧命、薪火相传，严格保持着佛教的传承法脉，为中国佛教的律宗、禅宗奠定了基石，为佛教的中国化和中外文化的交流、融合、创新作出了开拓性的贡献。同时，少林寺还历史地形成了博大精深、个性鲜明的少林文化体系，而少林功夫文化、少林禅医文化等皆是少林文化体系的重要组成部分。

众所周知，僧人们的修行，需要健康的身体做基础，“身体不行，修行也不好提高”。而修炼少林功夫，则能够强身健体。少林文化的一禅一武，一静一动，对统一身心和谐是最有效的途径，因此少林寺主张通过禅武修炼达到身心和谐，而人的身心和谐，也就是健康的根本。

少林寺的养生是在参禅的基础上建立起来的。少林寺建寺之初，众僧长期静坐不动，影响了周身血液循环，造





序

成筋络不畅，久瘀成疾。不仅有碍身体健康，还难以对付山林中的猛兽威胁和盗贼侵犯。于是，僧人们在学禅的同时开始习武，并充分利用嵩山丰富的药材资源，吸收有效的民间医疗方法，不断积累用药经验，逐步形成了许多秘方。僧人们在练武的同时，发现许多功法具有健身和医疗的双重作用，又逐步推演出了气功疗法、推拿疗法和点穴疗法。

在少林功夫成为僧人们学佛修禅的方式以后，僧人们又反过来将自己佛教徒的生活方式和精神追求，用以修习少林功夫，寓静于动，使少林功夫的内涵和品质得以提升，达到“禅武合一”的境界，使得身心协调一致，“心无所住”。而佛门医学养生理论是建立在“根（生理）—识（心理）—尘（社会环境）”三者相统一的医学模式上的，与现代医学发展颇有共通之处。少林功夫正好符合这一养生模式，既能调整身心，又能解决内心的烦恼与魔障。所以说，习练少林功夫不仅仅能强身健体，亦具有“防病，诊病，治病”的养生价值。

最后，衷心地感谢长期以来关心和支持少林文化事业发展的仁人志士，并希望大家继续关注、支持少林文化事业，共同开创少林文化事业新局面。

是为序！

釋永信

嵩山少林寺方丈室

上篇 少林武八段锦



目录

预备式 养生桩 / 2

- 养生桩是预备式，降压补肾消血脂 / 4
- 练好它，动作好看又连贯 / 4
- 练好它，降血压、消脂、抗衰老 / 4
- 练好它，持久强壮性机能 / 5
- 禅一教你这样做，动作到位效果好 / 7
- 禅一教你这样做，逆腹式呼吸健肺养脾胃 / 12

第一式 双手托天理三焦 / 16

- 双手托天理三焦，颈肩不痛消疲劳 / 18
- 练好它，通气血、解疲劳、止打嗝 / 19
- 练好它，养护胃肠防下垂 / 20
- 练好它，颈肩不痛调脊柱 / 20
- 练好它，提高机能抗衰老 / 20
- 禅一教你这样做，动作到位效果好 / 22
- 禅一教你这样做，肩腕不痛不上火 / 25
- 肩部三穴常锻炼，不怕肩周炎 / 25
- 常按大陵穴，赶走“鼠标手” / 27
- 口臭便秘怎么办？食疗祛火又生津 / 28

第二式 左右开弓似射雕 / 30

- 左右开弓似射雕，颈椎不疼痛，乳腺不增生 / 32





练好它，赶走乳腺增生 / 32

练好它，防治颈椎病 / 33

增强心肺功能，矫正驼背姿势 / 34

禅一教你这样做，动作到位效果好 / 35

禅一教你这样做，赶走咳喘解烟毒 / 36

推按中府与云门，不咳不喘不胸闷 / 36

给老烟民的润肺汤——杏仁雪梨山药糊 / 37

肺的食疗保养 / 39

第三式 调理脾胃臂单举 / 42

调理脾胃臂单举，不胃痛，不腹泻，吃饭香 / 44

练好它，调理脾胃胃口好 / 44

练好它，缓解胃痛止腹泻 / 46

练好它，肩颈腰腿不再痛 / 47

禅一教你这样做，动作到位效果好 / 48

禅一教你这样做，弹极泉，胸闷不舒一扫光 / 50

第四式 五劳七伤往后瞧 / 52

五劳七伤向后瞧，防治强直性脊柱炎 / 54

练好它，调整脊柱，改善强直性脊柱炎 / 54

练好它，改善头颈血循环，防治心脑血管疾病 / 56

禅一教你这样做，动作到位效果好 / 58

禅一教你这样做，拔罐背俞穴，慢性咳嗽去无踪 / 59

第五式 摇头摆尾去心火 / 62

摇头摆尾去心火，不烦躁，不盗汗，睡得香 / 64

练好它，去除心火除盗汗 / 65

练好它，不烦躁，睡得香 / 66

禅一教你这样做，动作到位效果好 / 68

禅一教你这样做，食疗也能祛心火 / 70

第六式 背后七颠百病消 / 72

背后七颠百病消，排浊气，消水肿，增体质 / 74

练好它，调理足部气血，让你充满活力 / 74

练好它，疏导水液运行，利小便，消水肿 / 74

练好它，刺激督脉，增强体质 / 75

练好它，排出浊气废物 / 75

练好它，加强心血回流，改善手脚冰冷 / 76

禅一教你这样做，动作到位效果好 / 77

禅一教你这样做，脚尖走路去痔疮 / 78

第七式 攒拳怒目增气力 / 80

攒拳怒目增气力，暖手足，看得清，长力气 / 82

练好它，按摩肝脏暖手足 / 82

练好它，肝血充足视物清 / 82

练好它，筋肉结实长力气 / 83

禅一教你这样做，动作到位效果好 / 84

禅一教你这样做，咽喉不肿痛，血压降下来 / 86

扁桃体肿大、发炎怎么办？赶紧点刺少商穴 / 86

养肝有妙招，护肝保健操 / 88

视物昏花猪肝补，头晕急躁用菊花 / 90

第八式 两手攀足固肾腰 / 92

双手攀足固肾腰，腰椎不突出，提高性机能 / 94

练好它，腰椎间盘突出 / 94

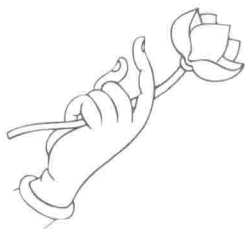
练好它，固肾壮腰，防治阳痿、早泄、腰肌劳损 / 95





- 禅一教你这样做，动作到位效果好 / 98
 禅一教你这样做，行走坐卧不伤身 / 100
 错误和正确的行走姿势 / 100
 错误和正确的站姿 / 101
 错误和正确的坐姿 / 101
 错误和正确的睡姿 / 102
 生活中正确的劳动姿势 / 103

收势 气息归元 / 105



下篇 少林文八段锦

第一式 闭目冥心坐，握固静思神 / 108

- 闭目冥心坐，消除紧张不失眠 / 109
 练好它，消除紧张治失眠 / 109
 练好它，疏通脑部血循环，锁住水分人精神 / 110
 练好它，改善坏脾气，降血压 / 111
 练好它，保养肝脏助排毒 / 111
 禅一教你这样做，动作到位效果好 / 112
 禅一教你这样做，睡得香，心平静 / 114

第二式 叩齿三十六，两手抱昆仑 / 117

- 叩齿抱昆仑，调理脾胃美容颜 / 118
 练好它，健肾补脑强骨骼 / 119
 练好它，健脾益胃吃得香 / 120
 练好它，聪耳明目美容颜 / 120
 禅一教你这样做，动作到位效果好 / 122
 禅一教你这样做，颈椎痛就练东坡保健操 / 124

第三式 左右鸣天鼓，二十四度闻 / 129

左右鸣天鼓，专治耳鸣耳聋听不清 / 130

练好它，耳鸣耳聋都不见 / 131

练好它，延缓衰老防中风 / 132

练好它，灵活手指防痴呆 / 132

禅一教你这样做，动作到位效果好 / 134

禅一教你这样做，补肾壮阳不耳鸣 / 135

肾阴虚耳鸣耳聋的食疗方法 / 135

肾阳虚耳鸣耳聋的食疗方法 / 136

第四式 微摆撼天柱，赤龙搅水津 / 137

赤龙搅水津，吃得香，降血糖 / 138

练好它，延年益寿润毛发 / 139

练好它，促进消化吃得香 / 139

练好它，防癌症，降血糖 / 140

禅一教你这样做，动作到位效果好 / 142

禅一教你这样做，刺激神阙补肾阳 / 144

第五式 闭气搓手热，背摩后精门 / 148

搓手热摩精门，去风湿，补肾阳，不疲劳 / 149

练好它，补肾壮阳，前列腺不肥大 / 150

练好它，人精神，不疲劳 / 150

练好它，缓解风湿疼痛，延缓大脑衰老 / 151

禅一教你这样做，动作到位效果好 / 153

禅一教你这样做，护腰更健肾，防止腰椎间盘突出 / 154





第六式 左右轱辘转，两脚放舒伸 / 157

左右轱辘转，肩周炎不再痛，肌肉不紧张 / 158

练好它，赶走肩周炎 / 159

练好它，缓解肌肉挛痛，预防脊柱疾患 / 159

练好它，按摩脏腑，治胃炎 / 160

禅一教你这样做，动作到位效果好 / 161

禅一教你这样做，蹲下走路治疗腰肌劳损 / 162

第七式 叉手双虚托，低头攀足频 / 164

双手虚托加攀足，赶走“电脑病”，增强性功能 / 165

练好它，去除颈、肩、背、腰痛 / 165

练好它，排毒养颜，不便秘 / 167

练好它，男科妇科病一扫光 / 168

禅一教你这样做，动作到位效果好 / 169

禅一教你这样做，按摩涌泉消百病 / 170

第八式 河车搬运讫，发火遍烧身 / 174

河车搬运讫，意守丹田寿延年 / 175

练好它，抗菌消炎，尿频、尿痛都不见 / 175

练好它，精力充沛，人聪明 / 176

禅一教你这样做，动作到位效果好 / 178

禅一教你这样做，起床养心操，疏通血管保心脑血管 / 180

附录1 少林武八段锦各式分解动作速查表 / 183

附录2 少林文八段锦各式分解动作速查表 / 188

附录3 八段锦衍伸小方法解决健康烦恼速查表 / 191

上篇

少林武八段锦

少林武八段锦是少林寺众僧最早演练的健身功法之一。据传，早在唐朝时，少林寺高僧灵丘善练八段锦，寿达109岁。

练习此功法有舒筋活血，调理气血，促进人体新陈代谢等功能，久练可以健壮体质、抗病祛邪、延年益寿。



双手托天理三焦



左右弯弓似射雕



调理脾胃臂单举



五劳七伤向后瞧



摇头摆尾去心火



背后七颠百病消



攒拳怒目增气力



双手攀足固肾腰



预备式

养生桩

【适用人群】适用于高血压病、高脂血症、脂肪肝、偏头痛、便秘、中风后遗症、头昏眼花等人群。



1

两脚并步站立，两臂自然垂于体侧，身体中正，目视前方。

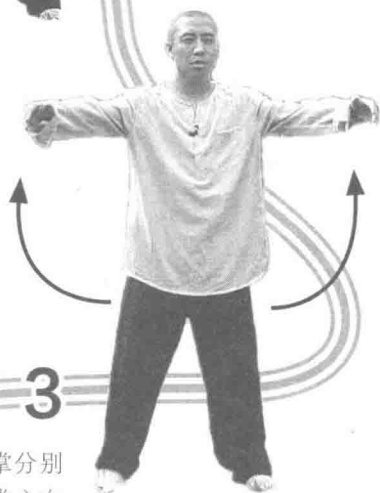


2

随着松腰沉髋，身体重心移至右腿，左脚向左侧开步，脚尖朝前，约与肩同宽，目视前方。



上动不停，两膝微屈，同时两臂外旋，向前合抱于胸前呈圆弧形，掌心向内，两掌指距约10厘米，大拇指向上领劲，目视前方。时间上可以循序渐进，时间以站到30分钟左右为宜。



3

4

两臂内旋，两掌分别向两侧摆起，掌心向后，目视前方。

【意想部位】逆腹式呼吸，意守丹田，宁静心神。

【锻炼时间】按照此功法练习，从起桩至15分钟才能使周身进入桩态，就可以圆满收功，休息一会再练。这样循序渐进直到一次达到30分钟而纹丝不动，方为功成。



禅一动作提示：站桩的层次

第一步是克服由于站桩出现的肌肉酸痛、关节麻木，卸掉全身的拙力。这一阶段气功术语称为“换劲”。一般需3周左右，第一周比较痛苦，第二周身体逐渐感觉轻松，第三周腰腿、臂膀开始显得有力，舒适程度明显提高。

第二步是在第一步的基础上，开始追求精神与肢体的放松和入静。放松与入静，松是前提，要从头到脚到手节节松开，由里往外松透，并向周边扩散直至毛孔。入静主要是去掉杂念，“收猿心，拴意马”，做到心平气和，专心练功。放松与入静是有层次的，不是在短时期内就可以解决的，所以朋友们要多点耐心。

第三步是随着放松、入静的加深，呼吸开始变得缓慢，内气开始启动，逐渐进入静养状态，此时“只求恬淡，不求虚无”，不可贪婪，见好就收。长久练习全身自会力气大增，精神焕发，其乐融融。运动量以感觉舒适为度。练习中如果出现心慌、气短、头晕、抖动等不舒服现象，应马上中止练习，进行调理，避免出现偏差。





养生桩是预备式，降压补肾消血脂

养生桩是少林武八段锦的预备势，也是很多健身气功的基础架势，在太极拳中称为混圆桩，在其他功法中也称为三圆势或抱球势。

有人问了“为什么要练习这个预备式呢？我以前学的八段锦可都是直入主题的。”其实，不要小看了这个简单的桩功，要想更好地感受八段锦给身体带来的好处，没了它还真是不行。



练好它，动作好看又连贯

首先，这个预备势在整套功法的段落间和动作的节分处会反复出现，在式与式之间起着重要的串联作用。

我们常说，某某人八段锦练得好，整套拳打起来行云流水，很好看，这里面很重要的一点就是这个人桩功基础打得好，架势扎实，做起动作一点儿不拖泥带水。



练好它，降血压、消脂、抗衰老

更重要的是，练好养生桩不但能加强整套八段锦的锻炼效果，而且即便单练也能让你受益无穷。

我们都知道，人身是一个有机联系的整体，经络是互相联系的通道，气血的运行依赖经络来实现，人有了病，则相关的经脉就必然不畅通，因此才有“痛则不通，通则不痛”的说法。所以，要想身体好，就首先要让这个经脉畅通起来。

我有一个老病号，患有高血压病多年，因为是做销售的，工作比较忙，再加上听别人说这个也没法儿根治，就没把它太当回事，偶尔头晕睡不着的时候，就找医生开点降压药吃吃。

直到有一次，他的一个也患有高血压病的同事，晚上睡了一觉第二天就没起来——中风了，这才着了急。于是到处找医生，中药西药

不断，效果总不稳定。

一次，他听我讲课后，立即跑过来问有没有什么好办法。

我教了他一招，就是把吃药跟这个养生桩结合起来。

养生桩为什么对高血压病有很好的作用呢？

首先，站桩能够促使肌肉特别是下肢肌肉产生节律式蠕动，有利于血液的回流和经气的布散。俗话说：人老腿先老。持续适度的站桩可以增强下肢的力量和平衡能力，促使下半身血流加速回流到躯干和头颈，从而增加心、脑、肾等重要器官的血液循环，预防心脑血管疾病。

另外，练习养生桩的关键在一个“松”字。精神和肢体的放松，能够让阻滞的经脉得以充分地舒展，重新归于顺畅通达，缓解血管的压力，从根本上为防病治病奠定扎实的基础。

这个病号，后来跟我练了一年多的八段锦，不但血压从高而不稳到低而稳定，居然连多年的便秘也治好了。

除了降血压，站养生桩还能调动足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经三条阴经，从而使人体达到阴阳平衡的状态，起到祛病养生长寿的效果。足太阴脾经的三阴交穴，是肝脾肾三条阴经的交会穴，也是临床上妇科调经养血的大穴；足少阴肾经的涌泉穴，是人体的长寿大穴，有培固肾精、引火归元的作用，可以使人耳聪目明、精力充沛；足厥阴肝经上的太冲穴，是肝经的原穴，有疏肝理气的作用，对焦虑抑郁等情志病以及高脂血症、脂肪肝等肝部疾病都有很好的治疗效果。



练好它，持久强壮性机能

还有一个，练习养生桩，非常讲究意守丹田。丹田这个部位，向来为养生家所重视。生活中，我们常听人说唱歌及说话最好用丹田气，不但声音浑厚不费力，而且能减少声带受损机会，好生羡慕，就

