

《中医健康绝学系列》

心是大医王，心静百病消，心乱万病生

心乃大药

行贵禅医悟语

释行贵

著



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

《中医健康绝学系列》

心乃大药

行贵禅医悟语

释行贵 著



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心乃大药：行贵禅医悟语 / 释行贵著. — 北京：中国中医药出版社，
2016.3 (2016.3 重印)

(中医健康绝学系列)

ISBN 978-7-5132-3116-9

I. ①心… II. ①释… III. ①禅宗—养生(中医) IV. ①B946.5 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 009056 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

三河市鑫金马印装有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 17.25 字数 202 千字

2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 2 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3116-9

*

定价 48.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

引言

病由心生，病由心治

我爷爷青少年时期在少林寺出家，学得一身武艺，还俗后考中了光绪年间的武状元。但当时处于清朝末年，民不聊生，爷爷在年迈之时又回到了登封老家。由于我小时候身体虚弱，经常生病，所以爷爷又把我送到少林寺中，拜于上德下禅老师门下。

正是因为修习少林武术，使我练就了一副好身板，同时也学到了正宗的禅医治病之法。后来，因为学习刻苦，我上了医科大学，毕业后成为一名大夫。我在很年轻的时候就已经小有名气了，之所以如此，其中一个重要原因，就是禅医。我用禅医给人治病，再用《达摩易筋经》《洗髓经》等指导病人进行康复锻炼，这些经文都是流传了一两千年的智慧结晶，效果自然不凡。随着行医日久，我渐渐把佛学中的智慧、现代康复医学、禅医、自己的看病经验结合在一起，形成了自己的特色，独此一家。当我运用这些绝招治病救人之后，效果极佳，一传十，十传百，叩门求诊的病人越来越多。

我是一个非常要强的人，有多强呢？说一件我小时候的糗事吧。少林寺有一个训练项目叫“拿大顶”，就是头朝下脚朝上进行倒立。这是小和尚习武的必训项目，老师让你立多长时间就得立多长时间，不能偷懒。我虽然是个女孩子，身体也不是太好，但是每一次都比大多数师兄们立得久。有一次，倒立前我喝了些水，没倒立多久就想小便，可是又不想做第一个“认怂”的，所以就硬憋着不动，后来实在憋不住了，尿水和泪水一起从脸上

往下淌。就凭着这股劲儿，我觉得后来我去当大夫，那真是命中注定。因为我这颗要强的心，在当上大夫以后就变成责任心了，对工作自然兢兢业业，对病人都是来者不拒。那时候，我每天的工作时间不少于 16 个小时。仗着自己身体强健，我从没感到过累。

后来，我经常感觉自己肚子疼，还经常拉肚子。但是呢，从来没往癌症上想。第一，我总觉得自己身体好，不会生病。第二，我总想，我是个大夫，还不知道自己的身体？但是，很快我就发现我错了，腹痛越来越频繁，拉肚子也越来越厉害，身体也在急剧消瘦。我开始重视了，结果一检查，已是结肠癌晚期，并且已经扩散到了子宫、卵巢、骨盆、腹壁等处。

那时是 1996 年，我在发现自己患癌症后就住院了，我命运的转折也从此开始。人在得意之时往往容易忘乎所以，迷失本心，等到重病缠身，才知道反思自己。刚开始，我始终想不明白自己怎么会得癌症！我当时已经是主任医师，名望、金钱、地位、家庭什么都有了，而且我连续三十多年，每天工作 16 个小时以上，我把心都放在病人身上了，所作所为都是为了解除病人的痛苦，为什么我还会得这个绝症呢？

思虑再三，我才想到，在小的时候我就有拉肚子、脱肛的毛病，每次犯病的时候都是自己捂着脱出部分重新推进身体里。可见，我在先天之时，就已带有病根，当然，这不代表长大后就一定会得结肠癌，因为由微弱的病根发展成癌症主要还是后天失于调养所致。

以前在少林寺的时候，师父经常说：

施主一粒米，大如须弥山。

今生不了道，披毛戴角还。

就是说，出家人，受着众生的供养，吃的是百家饭、千家粮，众生对我们的这种恩情像须弥山一样大，所以我们要努力修行。如果出家而不修行，不思进取，混吃度日，辜负了众生的期望，因这样而欠下的债，以后做牛做马都还不完。

以前听着觉得很普通的话，在我躺在病床上以后才感觉到其意蕴深远。确实如此，在当上大夫以后，我吃的是另一种“百家米”（那是世界各地的大鱼大肉啊！），可却忘了继续修行，没想到还没等到“披毛戴角还”呢，现在就有报应了。

从前，我觉得死亡是一件很遥远的事，可当得知自己已到癌症晚期以后，“死亡”突然变得近在眼前。好朋友之间，有福可以同享，但无论是谁，只要生病了，就得独自受苦，无人可以分担。大家仔细想一想，人这一辈子，名利和性命，哪个更重要？到现在，我才看得清清楚楚，对师父以前说过的话也都回想起来了。

——我真的不想死。

小时候虽然在少林寺长大，但是我却不太相信佛、菩萨，等到躺在病床上以后，对佛学里的那些话，越是反复念越觉得有道理，所以我就躺在病

床上在心里默默念诵“南无大慈大悲救苦救难观世音菩萨”。一句又一句，直到有一天，奇迹突然出现——当时，似睡非睡之间，我似乎感觉到身着白衣的观世音菩萨飘然而至，手持净瓶向我洒甘露水，我觉得浑身跟通电了似的，然后就开始发热，浑身麻酥酥的，舒服极了。

当时我就认定，我不会死了，我得回去，回到少林寺出家。

一想起要回去了，我的心就难以平静，年幼时的一幕幕又浮现在脑海里——我开始想念德高道广的师父，想念练功、抓药、背经的日子，继续活下去的念头越发强烈。我意识到，我得把以前的亏欠补回来，我得修行。于是，我在上素下喜老和尚的指引下，成了一名僧人。每天，除了锻炼外，就看《大藏经》。为啥要看《大藏经》呢？这是因为：《大藏经》是佛教典籍中的百科全书，是集合了所有佛经、所有戒律、所有古今高僧论述的著作；我小时候虽学过，但由于年龄太小，学佛不系统，又忘了很多；虽然我是重返寺里，但是我要像个新人一样，重新系统学习。

静心观书、涤除杂念之后，我觉醒了。这场劫难皆因我把名看得太重了，个性又太强，总想把事情做到极致，总想让更多人高看我，于是执著就产生了，心一乱疾病也就悄然而至。那时，我每天啥都想干，啥都想干好，在临床上想把病人都治好，在科研上总想搞出个大成果，还想多出些书，多写些论文让同行看到。

老子曾说过一句话“不知常，妄作，凶”，我已经忘了是什么时候在哪

儿看到的了，但我记得很清楚，这句话的意思是：不知道规律，乱做，就会凶多吉少。我当时光想着工作，不会休息，于是疾病就来了。

入寺后，^上素^下喜老师父给我起的法名是真空，^上德^下禅老和尚起的字号是行贵，当时我不明白，感觉名字里带个“贵”字有点俗气。可是后来我才明白，在佛教中，“信、愿、行”是每位修行者的基础，但是最后都必须落实到“行”上，也就是要认认真真、脚踏实地地去做。说得再好，不去做，只能称为“口头禅”，所谓修行，贵在有行啊！——无我平等为贵。

所以，回到寺里后，我并没有因为生病、年长，而被安排到舒服的房间。我自己借住到一个养蜂人的破旧房子里，因为那里距离达摩洞比较近。从此，我开始了真正的苦修。每天，我读完《大藏经》，就去达摩洞里打坐。由于我的身体特别虚弱，所以我就趴在山道上往上爬。刚开始的时候，爬一两米远，浑身的汗水就把衣服湿透了，直到实在爬不动了，我就趴着或者坐起来哭一会儿，再往上爬，天天都是这样。

同时，我也明白了，既然已经生病了，那就安安静静地做一个病人，不告诉别人。不和家人讲，是因为家人的关心有时会让人心乱，使人不能静下来。不告诉领导和同事，是因为如果他们来看望我，有的人是真正希望我康复，但有些人则仅仅是出于礼节而已，心里可能并不想来，这种人的心态会产生一种不好的气场，影响到我。

明白了这个道理后，我第二次到肿瘤医院住院的时候，除了我的一个学

生以外，对任何人都没有讲，包括我的家人。我只是跟他们说，自己到外地出差一个月。

化疗过后我又回到寺院里，由于天天吃药，闻到饭味儿就难受。化疗后，肠子蠕动也很困难，每天只能喝点稀的。但是，我最大的变化就是有了些精气神，我知道我能撑过去。有一天，我看到一群羊在吃草。我就想，羊光是吃那些草都能长得肥肥壮壮的，我要是去吃那些野草，会不会也对身体有好处呢？于是，我就把羊吃的那些草榨成汁，每天喝几杯。还别说，这些野草真养人，慢慢地，我的肠胃好些了，我又加了些山核桃、花生、大枣等，一起榨汁服用，几乎把人间烟火都断了。

就这样，我跟野草成了朋友。每天我伴着山风打坐以后，会看到眼前一棵棵毫不起眼的小草，虽然被风吹得东倒西歪的，却在山岩缝里茁壮生长。于是我想到了一句诗：疾风知劲草。草尚且有这么顽强的生命力，何况是人呢？就这样，在保持平静的心态、不为外物所乱的同时，我每天还坚持练习达摩易筋经、八段锦、呼吸操，身体也一天一天好起来。从1996年被发现已到癌症晚期至今，已经过去将近20年了，我的身体和精神头儿反而越来越好。

在这20年中，我把佛家和中医思想熔为一炉，悟出了一些治病养生的心得，并将其介绍给更多陷于身心疾病之中、烦恼痛苦不断的朋友。他们用后，都取得了不错的效果。故而我把这些经验集结成书，把我对人生的思考、对佛学智慧的理解，以及一些行之有效的禅医锻炼方法、治病小验方告诉更多的人，希望众生能凭此远离疾病，喜悦吉祥。

第一篇 疾病为啥找上你

人无精气神，疾病缠上身	/ 二
病是自己“求”来，还须自己撵走	/ 三
畏果不畏因，病根永难清	/ 四
改掉坏毛病，健康伴你行	/ 五
无事则生非，心安病自去	/ 六
病去如抽丝，治疗须坚持	/ 七
懒惰百病生，健康须勤奋	/ 八
心病则身病	/ 九
过午不食——脏腑也需要休息	/ 一一
你跟自己过不去，病就跟你过不去	/ 一二
战胜自己，无畏人生	/ 一三
付出不求回报，行善莫问功德	/ 一六
怒气来时健康去	/ 一七
喜怒忧思悲恐惊，七情过度皆伤身	/ 一九
生活慢一点，身体好一点	/ 二一
该睡不睡，反受其累	/ 二二
一日之计在于晨，菩萨喜欢勤奋的人	/ 二四
很多病是想出来的	/ 二六

第二篇 治病要先治心病

“畏因”才能健康	/ 三〇
----------	------

富贵荣华终是南柯一梦	/ 三一
心乱之人病难愈	/ 三三
佛在心头坐，何须他山求	/ 三四
足迹有多远，心就有多大	/ 三七
治病如握沙，攥得越紧流得越快	/ 三八
自觉觉他，自利利人	/ 三九
自强不息，疾病远离	/ 四〇
缘来欣然拿起，缘去释然放下	/ 四一
前脚不放下，后脚怎抬起？	/ 四三
人生苦短，何不慢慢走？	/ 四五
人行百善，不如守念一日	/ 四六
但行耕耘，莫问收获	/ 四八
接受就是最好的修行	/ 五〇
知足常乐，物极则反	/ 五一
成功贵在有恒	/ 五三
弥勒相伴，笑口常开	/ 五四
尽孝是世间最好的药	/ 五六

第三篇 禅医里的养生智慧

少林功夫的真谛	/ 六〇
常念“阿弥陀佛”，让你受用终生	/ 六三
少林寺四季养生六字诀	/ 六六
一片好树林，让锻炼效果加倍	/ 七二
睡好子午觉，轻松活到老	/ 七三
保持阴阳平衡，才能身体健康	/ 七五

该发泄时就发泄	/ 七七
少林闭气功	/ 七八
常怀慈悲心，多行慈悲事	/ 七九
心存正念，百邪难犯	/ 八〇
吃苦也是修行	/ 八三
活好当下，你就是菩萨	/ 八四
红尘纷扰，一笑置之	/ 八五
助人者人自助	/ 八六
治病关键还得靠自己	/ 八六
往事不可追，错过方觉迟	/ 八八
闲来数数花瓣，闷气自然消散	/ 九〇
明月松间照，烦恼顺水流	/ 九一
自我暗示治癌症	/ 九二

第四篇 禅医里的处世智慧

幸福会帮助你战胜疾病	/ 九六
够吃就好，够用就行	/ 九七
苦是你的缘	/ 九九
慢慢慢慢地修炼，学会善待所有人	/ 一〇一
念一句阿弥陀佛，消一个妄念	/ 一〇二
收心转意，活在当下	/ 一〇四
最大的利己是利他	/ 一〇五
烦恼如同“先有鸡还是先有蛋”	/ 一〇六
过分独立就是孤立	/ 一〇七
把每天都当成最后一天来过	/ 一〇八

布施如雨，惜福如金	/ 一〇九
勤俭不可分，兴败皆由人	/ 一一一
心平气和运自顺	/ 一一三
你为什么会在笼子里？	/ 一一四
宽恕他人就是善待自己	/ 一一五
做人一定要学会感恩	/ 一一七
不要有那么多的欲望	/ 一二〇

第五篇 禅医里的人生智慧

人能将心比心，世间再无纷争	/ 一二四
放下心头的负担	/ 一二五
真心助人岂图报？	/ 一二八
一定要多读好书	/ 一三〇
祸福无常，来去随缘	/ 一三一
海纳百川，有容乃大	/ 一三三
淡泊明志，宁静致远	/ 一三五
放低自己才能登上顶峰	/ 一三七
我为人人，人人为我	/ 一三八
谢谢那些批评你的人	/ 一四〇
覆水难收，何必忧愁	/ 一四二
尺有所短，寸有所长	/ 一四四
为人者终为己	/ 一四五
害人者终害己	/ 一四七
善于倾听的人最有实力	/ 一四八
满招损，谦受益	/ 一四九
做人做事切莫浅尝辄止	/ 一五〇

一念天堂，一念地狱	/一五二
玉不琢不成器，人不修不成才	/一五三
合理分配你的时间	/一五四
你认识自己吗？	/一五六
不以物喜，不以己悲	/一五八
为什么成功之人精气神十足？	/一六二

第六篇 禅有三宝佛法僧，我有“三”药度众生

一碗三白饭，俱补精气神	/一六六
多喝三白粥，清心又除烦	/一六八
常敷三白膏，美容又养颜	/一七〇
常备三白散，蚊虫不上前	/一七一
一勺三白汤，远离更年期	/一七三
菩萨赐我三黑粥，两眼视物似金灯	/一七五
一碗三黄汤，通便又祛火	/一七六
小儿丹毒莫着急，菩萨自有锦囊计	/一七七
心静自消白癜风	/一七八
一壶三红茶，减肥又降压	/一八〇

第七篇 禅医疗法

一、消化系统疾病疗法	/一八四
少享点口福，多存点健康	/一八四
细嚼硬禅馍，胜过灵芝草	/一八五
洋葱苦瓜消胃胀	/一八六
人参莲子汤，补气益脾功效强	/一八七

核桃扁豆泥，专治肠道易激综合征	/ 一八八
胃病不可只治胃，肝脾问题皆须防	/ 一九〇
便秘不难治，无毒一身轻	/ 一九二
腹泻非小事，中药“泻立停”	/ 一九四
一味单方克痢疾	/ 一九六
二、骨关节疾病疗法	/ 一九九
养好腿脚人不老	/ 一九九
补好中气腿不麻	/ 二〇〇
“前倨后恭”治腰突	/ 二〇一
行气利湿暖腰腿	/ 二〇二
蛇形游走舒筋骨	/ 二〇四
一杯温开水，锻炼不可少	/ 二〇五
闹中取静放松操	/ 二〇六
“剑指站桩”补阳气	/ 二〇九
饭后逍遥步，强身又忘忧	/ 二一二
轻轻松松治颈椎	/ 二一四
推推夹脊穴，腰腿不酸疼	/ 二一五
急性腰扭伤快速治疗法	/ 二一七
腰肌劳损内外兼治法	/ 二一八
三、心脑血管疾病疗法	/ 二二〇
神奇柏树籽，让您睡得香	/ 二二〇
桂圆荷包蛋，补血又安神	/ 二二一
十指开花，告别老年痴呆	/ 二二二
芹菜是个宝，常吃脾气好	/ 二二三
深憋一口气，心梗不用慌	/ 二二六

常吃能量包子茯苓茶，身轻如燕壮如牛	/ 二二七
地龙黄豆治癫痫	/ 二二八
神经衰弱不用慌，自有良药来帮忙	/ 二三〇
心绞痛保命妙法	/ 二三一
六字诀降压小窍门	/ 二三三
菊杞豆芽防中风	/ 二三五
四、呼吸系统疾病疗法	/ 二三六
少林寺的治感冒方	/ 二三六
喝水如品茶，面目得滋养	/ 二三八
急性咳嗽食疗方	/ 二三九
蜜饯双仁，专克老慢支	/ 二四一
治肺气肿食疗方	/ 二四二
治疗咳喘不求人	/ 二四三
团身抱膝治哮喘	/ 二四七
倒步扩胸宣肺气	/ 二四八
酸梅青果饮一杯，慢性咽炎从此清	/ 二四九
五、肝肾系统疾病疗法	/ 二五〇
内服外练治疗慢性胆囊炎	/ 二五〇
湿热清除，何来肝炎	/ 二五二
赤小豆粳米粥治肾炎	/ 二五三
六、妇科疾病疗法	/ 二五四
让女人告别痛经的秘方	/ 二五四
盆腔瘀血综合征治法	/ 二五六
后记：降伏疾病，健康人生	/ 二五八

第一篇

疾病为啥找上你

