

健康大智慧系列之一

带您领略千年禅医不传之秘



少林禅医 说养生

「少林寺」释延亿◎著



少林寺方丈**释永信**亲笔作序

普京、金庸、易中天长期关注
北大MBA总裁班实践推崇

高血压、糖尿病、失眠、鼻炎、疲倦等的防治法门

广东省出版集团
广东科技出版社（全国优秀出版社）

健康智慧系列



少林禅医说养生

[少林寺] 释延亿 著

广东省出版集团
广东科技出版社
广州

图书在版编目 (C I P) 数据

少林禅医说养生 / 释延亿编著. —广州: 广东科技出版社, 2011.8
(健康大智慧系列)
ISBN 978-7-5359-5610-1

I. ①少… II. ①释… III. ①禅宗—养生 (中医)
IV. ①B946.5②R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第166497号

责任编辑: 吕 健

封面设计: 元明设计

责任校对: 蒋鸣亚 梁小帆

责任印制: 任建强

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)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

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: 广州市至元印刷有限公司

(广州市番禺区南村镇金科生态园4号楼 邮政编码: 511442)

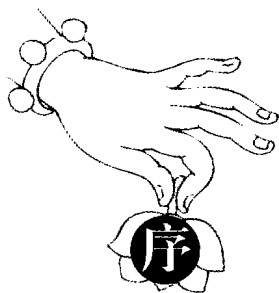
规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张16.75 字数210千

版 次: 2011年8月第1版

2011年8月第1次印刷

定 价: 29.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



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，一动一静，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



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。寺僧们在练武的同时，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。

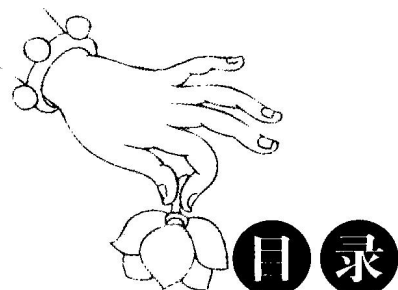
最后，衷心地感谢长期以来关心和支持少林文化事业发展的仁人志士，并希望大家继续关注、支持少林文化事业，共同开创少林文化事业新局面。

是为序！

釋永信

嵩山少林寺方丈室

2011年3月13日



第1日 菩提本无树，禅医说养生 /1

每日一禅：风动，幡动还是心动 /1

佛祖生病了怎么办？ /3

佛医学是如何看待疾病的？ /5

身病和心病 /6

跟着孩子学学什么是真健康 /8

春灸气海秋关元，给你不病“铁布衫” /11

小心，我们都被“毒”到了 /13

☞ 有“毒”无“毒”小测试 /14

☞ 什么是“毒”呢？ /15

☞ 老天赐予的解“毒”程序 /16

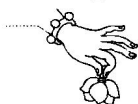
肝心脾肺肾，妙法拔“毒”根 /17

☞ 肝排毒大法 /17

☞ 心排毒大法 /20

☞ 脾排毒大法 /24

☞ 肺排毒大法 /27



🌀 肾排毒大法 /30

佛眼观医：少林寺医学的根基——佛教医学（上） /34

第2日 观相识健康：不可忽视的小信号 /37

每日一禅：相由心生，相随心灭 /37

望、闻、问、切，祝家中佛健康 /39

十个小方法，随时测健康 /41

身有大青筋，疾病要来临 /44

🌀 青筋是体内废物积滞的表现 /44

🌀 青筋怎么看 /45

🌀 手部青筋 /46

🌀 身体其他部位青筋 /50

汗涕泪唾涎，健康看看看 /51

🌀 汗，为心之液 /51

🌀 涕，为肺之液 /52

🌀 泪，为肝之液 /52

🌀 唾，为肾之液 /53

🌀 涎，为脾之液 /53

人体七把“火”，灭“火”有讲究 /53

佛眼观医：少林寺医学的根基——佛教医学（下） /56

第3日 把好能量的藩篱，真心修得药师佛 /60

每日一禅：观音菩萨自伞自度 /60

人体手上能量通道——劳宫穴 /61

- 人体脚上能量通道——涌泉穴 /63
- 人体上焦能量源泉——列缺、内关和太渊 /66
- 人体中焦能量源泉——足三里和中脘 /71
- 人体下焦能量源泉——气海穴 /75
- 佛眼观医：清规戒律里的健康秘密 /78

第4日 手到病自除：一用就灵的经络小动作 /83

- 每日一禅：挖井的秘诀 /83
- 解除病劳，伸伸懒腰 /84
- 预防中风，咬牙切齿 /87
- 坚持必灵的人体自身补肾法 /88
- 握固，把精气“握”起来 /92
- 兜兜肾囊，龙精虎猛 /94
- 佛眼观医：从礼而来的身心疗法 /96

第5日 秘不轻传的药师法门：不花钱的治病妙招 /100

- 每日一禅：扫落叶的启迪 /100
- 指下药师佛，降压有奇效 /101
- 少林揉腹功，主疗糖尿病 /104
- 药师法门，师父妙法治鼻炎 /108
- 药师法门，取嚏法调痛经 /109
- 冬天手脚冰凉，少林妙招来帮忙 /111
- 佛眼观医：悲田福田思想影响下的特殊医疗机构——少林药局 /113





第6日 莫轻生活小细节，人身处处是福田 /120

每日一禅：勿以善小而不为 /120

听老法师讲睡觉的理儿 /121

☞ 第一条：子时之前一定要睡着 /121

☞ 第二条：睡时一切不思想 /124

☞ 第三条：午时小睡或静养 /124

☞ 第四条：早起有助升阳气 /124

☞ 第五条：睡眠细节要注意 /125

早晚不洗头，湿邪不伤身 /127

听着不太雅，大小便保健有真法 /129

常常干梳头，青春久停留 /132

赤龙搅天池——从咽口水中学长寿 /136

佛眼观医：中国武术伤科代表——少林伤科学派 /138

第7日 药补不如食补，素食疗大疾 /145

每日一禅：心净国土净，无处不宁静 /145

药师法门，嵩山野菜也是药 /146

☞ 滋补强身的猴头菇 /147

☞ 槐花美丽也入药 /148

☞ 少林香药——茺荑 /149

药师法门，口腔溃疡食疗大法 /151

药师法门，失眠食疗大法 /153

药师法门，头痛食疗大法 /155

药师法门，天赐五谷最养人 /157

🍵 小米养脾 /157

🍵 大米润肺 /157

🍵 小麦养心 /158

🍵 大豆养肾 /158

🍵 高粱养肝 /159

佛眼观医：民以食为天，吃出健康来（上） /160

第8日 小小厨房，藏身体大药 /165

每日一禅：茶已经漫出来了 /165

药师法门，养肝补阳韭疗法 /166

药师法门，温中除湿蒜疗法 /167

药师法门，散寒解表姜疗法 /170

药师法门，通阳消肿葱疗法 /173

药师法门，少林八宝粥保长寿 /175

佛眼观医：民以食为天，吃出健康来（下） /181

第9日 禅修里的长寿秘密 /184

每日一禅：卖豆腐的禅修益处 /184

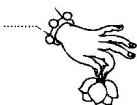
庄严的佛，活泼的禅 /186

🍵 什么是禅 /187

🍵 禅修的益处 /188

禅修入门——暖身运动和头部运动 /190





禅修入门——毗卢七支坐法 /192

❶ 坐禅的准备动作 /193

❷ 七支坐法精要 /194

禅修入门——如何预防下坐的反应 /200

❶ 按压大敦穴 /200

❷ 常做干浴面 /201

❸ 小动作养护五官 /202

❹ 调理女众妇科疾病 /203

佛眼观医：佛门五明医方明——治病济世数医僧 /205

第10日 少林功夫好，养生在拳外 /210

每日一禅：心力是可以战胜肉体的 /210

少林禅桩功法：身法调整大揭秘 /213

少林寺排打功——拍拍打打保健康 /223

❶ 从防身到健身的少林功夫 /223

❷ 部位排打法 /225

❸ 穴位排打功 /227

少林寺长寿神功——坐式八段锦 /233

每天晨晚八部功，一身无病得轻松 /237

点穴不是传说，健康要动真格 /240

❶ 对症触诊解病痛 /242

❷ 十二经病的触诊要点 /245

❸ 一用就灵的点穴手法 /247

佛眼观医：天下第一神功——谈谈少林易筋经 /250

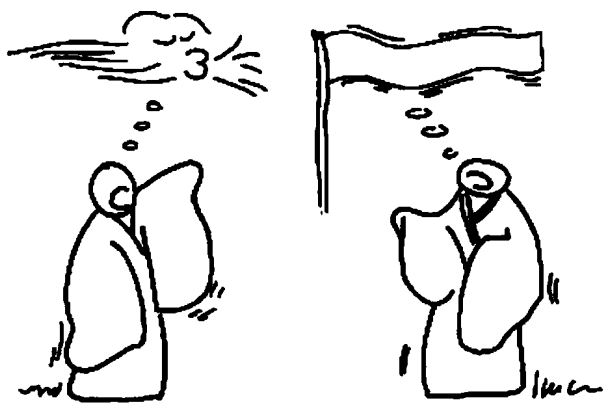
附录：穴位应该怎样找 /255



第 1 日

菩提本无树，禅医说养生

每日一禅：风动，幡动还是心动



谈到佛教禅宗公案，最有名的恐怕莫过于“风动幡动”了。

禅宗六祖慧能受具足戒之前住在法性寺。有天晚上，他偶然听见两位僧人在为空中飘荡的幡而争论，一僧说是幡动，另一僧说是风动。这时慧能忍不住朗声插了句话。此言一出，非但两位僧人若有所悟，连住持印空都颇感惊愕、叹服。那么，目不识丁的慧能究竟说了



第 1 日

菩提本无树，
禅医说养生



些什么能令老和尚也大为折服的话呢？

原来他说的是：“不是风动，也不是幡动，而是你们的心在动。”

风和幡是外在的、虚幻的，人心才是超越时空、永恒寂寥的，它的本体是清静。如果能够领悟自性的空寂，向内心自求，不被外物迷惑，就能达到“不以物喜，不以己悲”的境界。那两位僧人执著于风、幡之类的具体形象，殊不知“本来无一物”，倒徒惹得心旌动摇，把清静的本性给覆盖了。

古往今来，很多人自我感觉那是绝对虔诚的善信，可惜因为无法识见自己的本心，而空挂了行善的外壳，比如南梁著名的一哥梁武帝。

梁武帝是历史上有名的居士，不但自己吃斋念佛，还曾为修造寺院大兴土木，很得一班信众称颂。一次梁武帝得意地问达摩：“朕即位以来，造寺写经，度僧不可胜记，有何功德？”达摩回答他：“并无功德。”

造寺抄经，并无功德？表面上看，耗神费力，那是真虔诚，没有功劳也有苦劳吧。可是“南朝四百八十寺”如今安在哉？这种拘泥于形式，不肯自省的所谓“求佛”，全求错了！

达摩说他“并无功德”还算是客气的，宋朝的虞愿直斥欲建湘宫





寺的宋明帝：“陛下起此寺，皆是百姓卖儿贴妇钱。佛若有之，当哭哀愍，有何功德？”佛是要普度众生的，愚蠢的统治者却大肆搜刮民脂民膏以佞佛，这走的哪里是正道啊！

所以，禅宗主张人要认识自己的本来面目，佛性即人性，领悟人性当然只能向内求自己的真性情，方能明心见性。有人以为明心须得苦行，这也是误解。佛教创始人释迦牟尼苦行了整整6年，在饿得皮包骨头时他突然觉悟到苦修并非成佛法门。所以禅宗经慧能改革后，打破了以往繁琐的教条陈规，强调顿悟，提倡当头棒喝、直指本性，甚至认为坐禅也“是病非禅”。那么怎样才算修行呢？《大珠禅师语录》中有这样一段对话：

有源律师来问：“和尚修道，还用功否？”

师曰：“用功。”

问：“如何用功？”

师曰：“饥来吃饭，困即睡觉。”

问：“一切人总如是，同师用功否？”

师曰：“不同。”

问：“何故不同？”

师曰：“他吃饭时，不肯吃饭，万种须索；睡时不肯睡，千般计较，所以不同也。”

“饥来吃饭，困即睡觉”，这是多么顺其自然，无所执著，连刚出生的婴儿都能做到。可是这种看似平常的心态，在现代生活五彩斑斓的引诱下，又有多少人能够做到呢？大道至简，禅宗的妙理实际上便蕴含在日常生活里。明白了这些道理，我们的身体和精神怎么会不健康呢？

佛祖生病了怎么办？

人生在世，外受风、寒、暑、湿、燥、火侵袭，内吃五谷杂粮，



再加上大事小情时不时地对心境骚扰一下，不可避免会受病痛的折磨。那么生病后，应不应当求医问药？有人会笑了，这个是问题吗？可是社会上，就有些附佛外道打着佛教的旗号，不准生病的信徒看病吃药，使许多人误认为佛家是排斥医药的。

其实，佛教不但从来不排除医药，而且生病后对待疾病的态度还很积极。《大智度论》卷十一说：“佛人中生，受人法，寒热生死与人等。”是说佛祖也是在人群中出生的，跟普通人一样会生病，会面临生死。生了病，自然也要求助医药治疗。

在《四分律》卷四十就记载了释迦牟尼佛患水病，让阿难陀去请耆婆（耆婆是古印度神医，类似我国传说中的神医扁鹊）医治的故事。在《十诵律》卷三十八更详细地记载了另一个佛祖生病治疗的事例：“时世尊患风脊痛。时药师教言：‘酥油涂身，涂身已，槽盛暖水入中卧。’佛语阿难：‘暖水著槽中持来。’阿难受教，槽盛暖水来。时佛酥油涂身入中卧。卧已病得除愈。佛以是事集比丘僧，语诸比丘：‘从今后若有风病以酥油涂身暖水中卧’。”上面事例描述佛祖受风侵袭，导致脊柱疼痛，采用的方法是在身体上涂满酥油，然后躺在温水中，效果非常明显，这显然是寒则温之的外用治疗方法，说明在佛陀时代，对疾病的认识已经处在一个相当深刻的水平。

实际上，医药一直就是佛教所受的重要供养之一，与衣服、饮食、卧具等合称四事供养，为比丘日常生活中的4种必需品，行走僧侣们随身挂带的褡裢中一般都备有常用的一些药物。那么，医药既然不可或缺，正确用药就显得至关紧要。释迦牟尼佛非常关心弟子的健康，曾结合僧团的特点，广泛传授合理用药及自我保健的方法，并制定相关的戒律，进行规范。例如《根本说一切有部毗奈耶药事》卷一中记载：佛在孤独园，看见很多僧人身体痿黄，羸弱憔悴，困苦无力，于是就下令让他们服用相应的药物。可是各位僧人于午前服用药物，午后不服用，所以身体并未见好。于是佛特命阿难陀为僧人开了

四种药，分别是时药、更药、七日药、尽寿药，很快这些僧众的身体情况都得到很大程度上的改善。这说明佛陀不但赞成有病治病，还身先士卒地亲自运用医学知识来调理和治疗疾病。

现在，重要的来了，佛医学到底是如何看待疾病的呢？

佛医学是如何看待疾病的？

佛教因缘论认为，整个世界是由互为因果关系的事物、万象形成的一个整体。外界客观事物和众生主体内心，也是互为因缘、互相贯通的。我们可以简单地拿种豆子来意会这个道理。

要想收获豆子，首先要有豆子的种子，也就是将来能长成豆类植物的因（内在条件）。种子播入泥土里，加上柔和的阳光、流通的空气、适宜的温度及充足的水分等助缘（外在条件），就会慢慢地生根、发芽、长叶而成为一株植物。当然，耕种者的工作也是很重要的，需要他们适时地灌溉、除草、施肥，种子才能结出果实。相反，如果种子播入泥土里，得不到这些自然的众缘（关系和条件），或是耕种者对其不闻不问，那么，别说见不到豆子，恐怕连植物都很难长得出来。

植物是这样，宇宙万物也是这样。由于世间的人过分执取形成贪嗔痴，从而生起思想上的烦恼和无尽欲望，欲望引起了或善或恶的行为，行为又再招引再生和病苦，病苦更加重无明。这一系列因果链条互相联结，彼此既是因，又是果，互为因果。民间俗语中“善有善报，恶有恶报，不是不报，时辰未到”，说的就是这种思想行为上的因果关系。

因此，佛教医学常把疾病分为“因中的实病”和“果中的权病”两种。因中的实病就是我们凡夫业报所感的疾病，我们深受苦痛，所以叫做“因中的实病”。“果中的权病”是像释迦牟尼佛那样的圣人的本为已达到没有病痛的境界，为了度化众生，所以示现身体上的疾





病。由于这种病是方便示现的，圣人不以为苦，因此叫做“果中的权病”。所以圣人只有身病而没有心病。

因中的实病又可分为身病和心病两种。身病是对应身体、肌肉、骨骼、神经和五脏六腑的不适而言，心病乃是指我们心的贪执、恐怖、忧愁、憎恨、愚痴等苦恼。

身病和心病

佛教医学认为身病的根源就在于“四大不调”。那么什么是四大不调呢？佛经上说，色（物质）世界由地大、水大、火大、风大四种基本构成元素组成，它们各有不同的性能和业用：地大以坚为性，有一定硬度，能受持万物；水大以湿为性，有一定的湿度，能使物摄聚不散；火大以热为性，有一定的温度，能使物成熟；风大以动为性，有一定的动力，能使物成长。具体到人的身体，其生理结构的各组成部分也可分成四大部类，发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、脑、垢色，归于地；唾、涕、脓、血、津液、涎沫、痰、泪、精气、大小便利，归于水；暖气，归于火；动转，归于风。人的身体之所以会生病，是由于地、水、火、风4种基本元素不能相互协调、比例失衡造成的。

《佛医经》上还提出人得病有十因缘，即：久坐不食；饮食无节制；多忧愁；过度疲劳；淫欲；嗔恚；忍大便；忍小便；忍呼吸、哈欠、喷嚏；忍放屁。这十缘已无须过多解释，无一条不切中现代生活方式的要害，关系着每个人复杂的身心系统中“入、住、出”三个层面的状态。哪个层面出了问题，都会给身心系统带来一系列不良的连锁反应。

外在的四大不调固然是致病的因素，内里的心病更是引发各种疾病的主因。佛医学认为心病主要是由烦恼产生，这无尽的烦恼可以归根为八万四千种，又名“八万四千尘劳”。如果八万四千种烦恼可