

健康大智慧系列之三

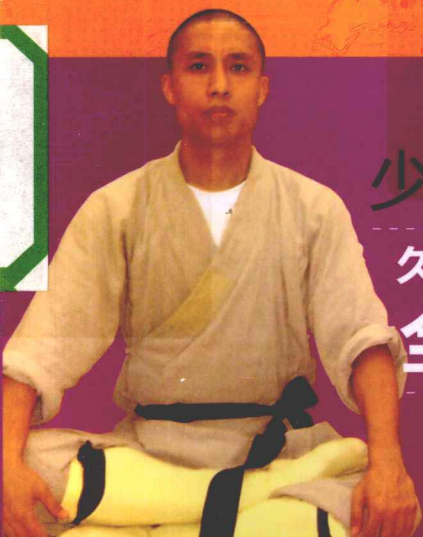
安全、灵验、速查、速用



少林禅医 说养生2

少林有妙招，身体没烦恼

「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)



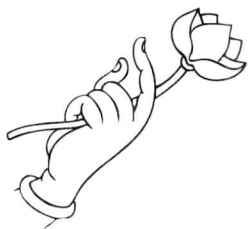
少林寺方丈**释永信**作序推荐

久经验证，一学就会，一用就灵的养生方法

全面解决身体各种烦恼

广东出版集团
广东科技出版社（全国优秀出版社）

健康大智慧系列之三



少林禅医说养生2

——少林有妙招，身体没烦恼

禅一 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 2: 少林有妙招, 身体没烦恼/禅一著. —广州: 广东科技出版社, 2013. 9
(健康大智慧系列)
ISBN 978-7-5359-5886-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第185657号

责任编辑: 吕 健

封面设计: 元明设计

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: 广州嘉正印刷包装有限公司

(广州市番禺区大龙街大龙村工业区新凌路边C号 邮政编码: 511450)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张13.5 字数250千

版 次: 2013年9月第1版

2013年9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





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！

耀永信

嵩山少林寺方丈室



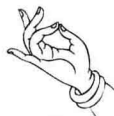
博大精深的少林禅武医文化

在风景秀丽的河南省登封市西12千米处的嵩山五乳峰下，坐落着闻名世界的佛教寺院——少林寺。她始建于北魏太和十九年（公元495年），是孝文帝为印度高僧跋陀所建，因建于少室山茂密丛林之中，故得名“少林寺”。千百年来，少林寺虽几经磨难，但香火不灭，被人们尊颂为“禅宗祖庭，功夫圣地”。

少林禅·武

一提到少林寺，人们头脑里往往第一反应就是少林功夫。

少林功夫是指在嵩山少林寺这一特定佛教文化环境中历史地形成的，以佛教神力信仰为基础，充分体现佛教禅宗智慧，并以少林寺僧人演练的武术为主要表现形式的传统文化体系。少林功夫首先表现为一种佛教信仰，是一种对超常智慧的追求和超常神力的渴望，这是少林功夫表现为神奇的武术的根本原因，也是少林功夫与其他武术根本区别所在。





少林功夫是一个庞大有序的技术体系，而不是一般意义上的“门派”或“拳种”。根据少林寺内流传下来的拳谱记载，历代传习的少林功夫套路有数百套之多，其中流传有绪的拳械精品有数十种，另外还有七十二绝技，以及擒拿、格斗、卸骨、点穴、气功等各类独特的功法。

少林功夫的灵魂是佛教禅宗智慧。禅宗是印度佛教文化传入中国后，与中国传统玄学文化充分交流、理解的成果，是古代东方两大文明融合的结晶，凝结着由中国历代高僧大德和优秀士大夫所构成的精英群体对宇宙奥秘、人生真谛的体验和悟解。禅宗教派的产生，使佛教原有的面对死亡悲苦之面貌，变为对人间生之欢乐的肯定。

由于禅宗教法的盛行和少林寺的祖庭地位，少林功夫的信仰内容和品质亦发生了变化，“禅武合一”开始成为少林功夫主流思想，并成为僧人修习少林功夫的目标和理想境界。因为禅宗讲究在现实的日常生活中修行，实现学佛的目标，故少林功夫作为少林寺僧人日常生活的组成部分，也被纳入到学佛修禅的形式中。修习少林功夫的主体是禅者，禅心运武，透彻人生，内心无碍无畏，表现出大智大勇的气概。禅，赋予了少林功夫更为丰富的内容，少林功夫也带给禅者特有的轻松、自在、神化之境界。

众所周知，佛教最基本戒律为五戒：戒杀、戒盗、戒淫、戒酒、戒妄语。在少林寺特定环境中，戒律又演化为习武戒约，在习武者身上直接表现为武德。这种戒律约束也直接影响了少林功夫的技术风格：少林寺僧人练习武功，只为自卫，不为攻击，所以少林功夫时时表现出节制谦和的特点，技术上讲究消打结合，既重视搏击，也重视养生。

少林功夫的传承，是按照严格的师徒制度进行的，这是少林寺宗法门头制度的最基本表现。由十三世纪的曹洞宗领袖福裕禅师住持少林寺期间确立的传承谱系，对少林寺及少林功夫都产生了深远影响，计有七十辈：

福慧智子觉，了本圆可悟。

周洪普广宗，道庆同玄祖。

清静真如海，湛寂淳贞素。

德行永延恒，妙体常坚固。

心朗照幽深，性明鉴崇祚，

衷正善禧禅，谨恣原济度。

雪庭为导师，引汝归兹路。

由此，少林寺由普通寺院转变为一个宗法大家族。当代少林寺僧人已经传承至“素、德、行、永、延、恒”，历三十多代，近八百年历史。

少林禅·医

少林寺除了有天下闻名的禅武文化，还有不可或缺的医药养生文化，少林禅、武、医文化作为中华民族优秀文化代表之一，已成为具有真实性、独特性和唯一性的人类非物质文化遗产，具有极强的国际号召力。

佛教在传入中国后，佛教医学治病疗疾成为一种重要的弘法手段，她在一千多年的发展过程中与中国传统中医药学巧妙结合，形成了别有特色的医学模式，其中最具有代表性和影响力的是少林伤科学派和竹林寺女科。

少林寺禅武医学在继承发扬中华传统医学理论的基础上，突出以“禅定”为基础法门，以默照冥想、呼吸、导引、气血、经络、藏象等学说为基本理论，运用“观想”“气化”“导引”“点摩”等基本手段进行诊断、治疗、调养，同时还结合食疗及诸物百草疗法配合运用。其中，禅医对经穴的认识，具有独具特色的学术说法。禅医讲经穴的流注，是在具有生命的前提下随时空万象的变化而变化，它存在着性能质量的变化及位置的流动性。禅医在针灸按摩手法上讲究气意神合，刚柔相济，在施术过程中要求医者“痛则思痛”，与病者之间建立心相通、意相解的菩萨境界。禅医的推拿按摩，并非是单纯的运动肌肉筋骨，而是强调手下的心境。如：一指禅、二指禅和掌禅等摩穴手法的运用，手到病除，韵味浓厚。八段锦、禅拳、易筋经、洗髓经等禅功导引功夫疗法，返璞归真，深解人体的构造本质，激活生命的源泉。少林食疗药食同源，辨五谷蔬果，五味归经，五气养神，通五脏六腑，杜绝病从口入，平衡食饮。此外，还有闭关





节食，整体排毒等方便的整体格式化疗法也驰名中外。

公元1217年，东林志隆出任少林寺住持，创建了少林药局，以少林医方服务本寺僧众及百姓，享有盛誉，被称为“佛门医宗”。金元时代著名历史学家元好问亲撰《少林药局记》，记述少林药局僧医不但有多姿多彩的气功健身疗疾功法，例如久负盛名的易筋经、少林内功等，还藏有历代高僧珍藏秘传的丰富验方——或养生延寿，或济世活人等秘传。

自少林主持志隆禅师时代设立药局后，福裕大和尚在主持少林寺期间，倡导“主伤科兼修内科、儿科，医众僧兼俗疾，方为普度众生”的方针，少林药局获得了长足的发展。明代，少林寺则建立起比较健全的医疗机构和完备的医事制度，设立医座（僧医的最高官职）、药局司（专门管理草药的采植以及药剂的制作）等，同时还开设寺医学堂，培养专科僧医。

少林医学至民国时已有各种论医著述百万言，药方上千方，但由于佛门戒律极少外传。

少林药局的难能可贵之处，不止于其不传之秘方，更在于其医德传承：“时节州土无不当其当，炮炙生熟无不极其性，德与侠固亦尽其技矣。”悲天悯人的道德情怀、精益求精的技术追求，使少林禅武和禅医最终赢得了世人的崇敬，并成为少林寺代代相传、千年不衰的宝贵精神财富。近800年来，少林药局曾惠及无数百姓，但因受兵火之祸或其他原因，药局事务也屡有断续。

近年来在释永信方丈的带领下，少林寺组织僧医和中医药方面的专家进行了一系列的整理和挖掘。2000年4月，《少林武功医宗秘笈》珍藏本历时三年终于问世，其中包含了少林寺第29代方丈行正大和尚临终前传给永信大师的少林医宗秘方。目前，该书已被国家历史博物馆、国家图书馆、瑞典国王作永久收藏。2004年，少林寺重新恢复了少林药局建制。从此，少林药局将以传承少林医药文化为使命，弘扬传统医术为己任，以服务社会大众为宗旨，为更多众生提供具有佛教慈济精神特色的医疗服务，从而为人类的健康事业作出应有的贡献。



1 第1日 五官科烦恼不见了，耳聪目明气通畅

每日一禅：为别人点燃一盏灯 / 2

眼干眼花眼疲劳，少林眼功做一做 / 4

慢性鼻炎打喷嚏，少林健鼻功保护你 / 7

耳鸣耳聋听不清，学学少林健耳经 / 11

牙齿松脱常塞牙，少林健齿功改善它 / 15

有了口气没人气，芝麻油漱口要牢记 / 18

21 第2日 内科烦恼不见了，全身舒畅人精神

每日一禅：一杯水和一片湖 / 22

头痛头晕血压高，松针配合降压操 / 24

顽固偏头痛，少林易筋法配川芎 / 28

面瘫不可怕，翳风锻炼它 / 32





- 中暑吐泻和头晕，快用柿霜薄荷冰 / 37
- 慢性咳喘状态差，天突、鸠尾常按掐 / 40
- 血糖偏高不稳定，常服玉米须煲水 / 43
- 阳虚腹泻又怕冷，转腰神阙与命门 / 45
- 烦人的脂肪肝，八式运动病能安 / 49
- 胆结石胆囊痛，佛手萝卜玉米须 / 51
- 肾结石痛起来要人命，跳跃喝水拍两肾 / 54
- 痔疮很痛苦，踮脚走路防治它 / 56
- 便秘变成习惯，少林易筋常锻炼 / 59
- 少林禅医告诉你改善“夜猫子”症状的好方法 / 61
- 夏日炎炎空调病，荷叶茯苓薏苡仁 / 65

67 第3日 疼痛烦恼不见了，让身体不再痛

每日一禅：少添点水 / 68

- 颈椎痛真难熬，练练东坡保健操 / 70
- 不要“鼠标手”，大陵、曲池、手三里 / 75
- 堵车时练习“车内健身操”，颈肩腰痛远离你 / 79
- 腰部十步功，去除“腰突”人轻松 / 81
- 急性腰扭伤，放血委中穴 / 85
- 类风湿关节炎，四肢关节常伸展 / 88
- 痛风有良方，赶紧来站桩 / 91
- 退行性膝关节炎，正确锻炼让你不再痛苦不堪 / 94

膝关节损伤的大米疗法 / 97
足跟痛不可怕，仙人掌来熏洗它 / 99
壮骨妙法对抗骨质疏松 / 102

105 第4日 妇科烦恼不见了，气血红润美娇娘

每日一禅：烦恼的根源 / 106

补血养颜美容方，枸杞加上四物汤 / 108
乳腺疾病真愁人，推揉膻中效果神 / 111
改善更年期综合征，五味子酒来帮您 / 115
产后腰肌劳损，负跟鞋治疗效果好 / 118
女性痛经怎么办？分型食疗保平安 / 120
月经不调怎么办？少林易筋能改善 / 124
子宫肌瘤怎么办？试试少林易筋法 / 126
白带过多色异常，艾灸带脉三阴交 / 130

133 第5日 男科烦恼不见了，让男人精力旺旺

每日一禅：分粥的智慧 / 134

前列腺炎尿不尽，快用小动作来易筋 / 137
摩肾堂疗法护腰更健肾 / 139
老烟民咳痰喘，试试少林易筋治疗法 / 141
练练少林铁裆功，阳痿早泄能回春 / 144





迅速增强肾功能，按摩腰眼搓脚心 / 149

153 第6日 老人烦恼不见了，做个开心堂上佛

每日一禅：对就是错 / 154

三式和尚功，让你永远都年轻 / 156

白发脱发真愁人，常吃黑芝麻鸡内金 / 158

皱纹也能看健康，小动作去皱功效良 / 161

跑步下山是误区，对于膝盖最不利 / 165

老人防止出意外，下楼梯时要侧着走 / 167

加强舌头锻炼，远离老年痴呆 / 168

练习平衡，防止老年人跌跤 / 171

老年腰背疼痛，团身滚动常锻炼 / 173

注意“三个半分钟”，能使老人捡条命 / 175

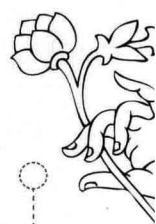
防治脑血栓，提拿艾灸改善大脑循环 / 177

烦人老年斑，试试山楂蛋清敷脸 / 181

老人咳嗽又多痰，中药熏嘴能清肺 / 185

血管硬化，冷热淋浴加血管操 / 187

附录 少林奇效小妙招·家庭疗法速查表 / 189



第1日

五官科烦恼不见了，
耳聪目明气通畅



每日一禅

为别人点燃一盏灯

一个漆黑的夜晚，一个行脚的苦行僧走到一个荒僻的村落中，络绎的村民在他身边默默地你来我往。

苦行僧转过一条巷道，看见有一团晕黄的灯光正从巷道的深处静静地亮过来，身旁的一位村民说：“孙瞎子过来了。”

“瞎子？”苦行僧愣了，他问身旁的一位村民：“那位挑着灯笼的真是一位盲人吗？”

“他真是一位盲人。”那人肯定地告诉他。

苦行僧百思不得其解，一个双目失明的人，没有白天和黑夜的一丝概念，看不到蓝天白云，看不到高山流水，看不到柳绿桃红的万物世界，甚至不知道灯光是什么样子的，挑一盏灯笼岂不令人迷惘和可笑？

那灯笼渐渐近了，晕黄的灯光渐渐从深巷移游到了僧人的僧鞋上。百思不得其解的僧人问：“敢问施主真的是一位盲人吗？”

那挑灯笼的盲人告诉他：“是的，从踏进这个世界，我就一直双眼混沌。”

僧人问：“既然你什么也看不见，那为何要挑一盏灯笼呢？”

盲人说：“现在是黑夜吧？我听说在黑夜里如果没有灯光的映照，那么满世界的人都和我一样是盲人，所以我就点燃了一盏灯笼。”

僧人若有所思地说：“原来您是为别人照明了。”但那盲人却说：“不，我是为自己！”

为你自己？僧人又愣了。

盲人缓缓问僧人说：“你是否因为夜色漆黑而被其他行人碰撞过。”

僧人说：“是的，就在刚才，还被两个人不留心碰撞过。”

盲人听了，就得意地说：“但我就没有，虽说我是盲人，我什么也看不见，但我挑了这盏灯笼，既为别人照亮了路，也更让别人看到了我自己，这样，他们就不会因为看不见而撞到我了。”

苦行僧听了，顿有所悟，仰天长叹说，我天涯海角奔波着找佛，没有想到佛就在我的身边哦。人的佛性就像一盏灯，只要我点亮了灯，即使我看不见佛，但佛却会看到我的。



禅悟：是的，点亮属于自己的那一盏生命之灯，既照亮了别人，更照亮了你自己，只有先照亮别人，才能够照亮我们自己。为别人点燃我们自己的灯吧，这样，在生活的夜色里，我们才能寻找到自己的平安和灿烂。





眼干眼花眼疲劳，少林眼功做一做

烦恼：眼疲劳，眼干涩，眼花。

方法：1. 闭目守神，约3分钟。

2. 放视收视，再保持约3分钟。

3. 两手轻握，将双手拇指中段互相搓热，沿眼眶周围顺时针轻轻熨转，同时吸气，接着换为逆时针熨转，同时呼气，做18次。

4. 双手按揉眉棱骨、攒竹穴、鱼腰穴、阳白穴、睛明穴、承泣穴、四白穴、巨髎穴、太阳穴，各18次。

5. 两掌心搓热，由唇下承浆穴沿鼻梁直上至百会穴，经后脑部，过后颈，沿两腮返承浆穴搓一周，做36次。

老张是上过我课的一位居士，50多岁，去年开始迷上了在网上下象棋，每日下班后回家饭碗一撂，就趴网上了，一下就是一整晚，而且还不能输，每次输了，再晚也要拖着棋友再来一盘。

前段时间，他突然觉得眼睛干涩，有时还伴有少少疼痛，休息一下能自行缓解，也没当回事。直到有一次，在路上碰见有人老远叫着他的名字，他嘴里答应着，可使劲儿瞅，就看到前面一个明晃晃的影子在动，看不清是谁叫的。

这下他有点着急了，赶紧去医院看了看，又是头部CT，又是眼底检查，都没问题，拿着医生开的眼药水就回家了，可眼睛还是好一天坏一天的。一次上课的时候，他跑过来问我：“我这眼睛是怎么回事？”

我结合他的表现和检查情况告诉他，这是用眼过度导致的眼疲劳。

什么是眼疲劳呢？生活中，我们都会有这样的体验，平时忙一天，你会发现明明没干什么体力活，但从早到晚坐下来也会觉得浑身没劲儿，甚至还会头痛、失眠，这很可能就是用眼过度造成的。现代医学认为，眼疲劳主要是由于人们平时全神贯注地看电脑屏幕或其他事物时，眨眼次数减