第一图书网, tushu007.com

# <<少林禅医说养生>>

## 图书基本信息

书名：<<少林禅医说养生>>

13位ISBN编号：9787535956101

10位ISBN编号：7535956106

出版时间：2011-8

出版时间：广东科技出版社

作者：释延亿

页数：258

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

## 前言

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）一识（心理）一尘（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！
释永信　　嵩山少林寺方丈室　　2011年3月13日

# <<少林禅医说养生>>

## 内容概要

《少林禅医说养生》为“健康大智慧”系列图书第一册，由嵩山少林寺释延亿法师编著。
已有1500多年历史的禅宗祖庭少林寺，自达摩西来，医亦随行，并在与中国医学的不断交融中吐故纳新，成为少林寺禅武医体系中极具代表性和实用性的一环，百代不衰。
因其方法简单、注重实效，从古至今，少林养生方法都是人们争相使用的防病法门，名扬中外。

全书以承续千年少林禅武医理论为基点，以少林“调心”和“调身”妙法为根本，用通俗的语言、生动的故事和精彩的图解将少林禅医养生精华贯穿你我日常生活，依十日谈的形式分别从少林素食疗法，观象识病，艾灸、拔罐、拍打等经络疗法，少林功夫保健小动作，禅修调心……多角度讲述日常小疾小病的防治与身体的养护，娓娓道来，法简意深，一用就灵。

作者既是少林寺僧人，又拥有执业医师资格，医学研究生毕业，对佛教医学典籍进行了长时间、系统的整理和研究，实践中长期与患者接触，积累了较丰富的临床经验，保证了本书内容简单易行，严谨实用，源来有据，不存在哗众取宠、恶意夸大的弊端，无论对于大众日常保健，还是疾病防治都大有裨益。

## 作者简介

释延亿法师：俗名王单一，曾在河南中医学院攻读针灸推拿专业，硕士研究生期间主要研究方向是少林寺伤科子午流注用药法。
主修药师琉璃光如来法门，2004年在河南嵩山少林寺，依礼上永下信法师剃度，法名延亿。
现在主要负责少林寺海外文化中心的课程设计研究和推广、少林寺医药文化的挖掘研究和整理开发，对少林寺养生有比较精深的研究。

1999年至今随释永信方丈积极参与少林药局的恢复重建、挖掘整理、研究创新工作和世界非物质文化遗产的申报工作等。
精通少林八段锦、少林内功、少林易筋经等相关内功心法；擅长运用针灸推拿治疗颈肩腰腿痛等相关疾病，运用传统运动疗法康复训练，运用中药进行伤后调补；擅长时间养生、运动养生、本草养生。

# <<少林禅医说养生>>

## 书籍目录

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
佛祖生病了怎么办？

佛医学是如何看待疾病的？

身病和心病
跟着孩子学学什么是真健康
春灸气海秋关元，给你不病“铁布衫”
小心，我们都被“毒”到了
有“毒”无“毒”小测试
什么是“毒”呢？

老天赐予的解“毒”程序
肝心脾肺肾，妙法拔“毒”根
肝排毒大法
心排毒大法
脾排毒大法
肺排毒大法
肾排毒大法
佛眼观医：少林寺医学的根基——佛教医学(上)
第2日 观相识健康：不可忽视的小信号
每日一禅：相由心生，相随心灭
望、闻、问、切，祝家中佛健康
十个小方法，随时测健康
身有大青筋，疾病要来临
青筋是体内废物积滞的表现
青筋怎么看
手部青筋
身体其他部位青筋
汗涕泪唾涎，健康看看看
汗，为心之液
涕，为肺之液
泪，为肝之液
唾，为肾之液
涎，为脾之液
人体七把“火”，灭“火”有讲究
佛眼观医：少林寺医学的根基——佛教医学(下)
第3日 把好能量的藩篱，真心修得药师禅
每日一禅：观音菩萨自伞自度
人体手上能量通道——劳宫穴
人体脚上能量通道——涌泉穴
人体上焦能量源泉——列缺、内关和太渊
人体中焦能量源泉——足三里和中脘
人体下焦能量源泉——气海穴

佛眼观医：清规戒律里的健康秘密
第4日 手到病自除：一用就灵的经络小动作
每日一禅：挖井的秘诀
解除病劳，伸伸懒腰
预防中风，咬牙切齿
坚持必灵的人体自身补肾法
握固，把精气“握”起来
兜兜肾囊，龙精虎猛
佛眼观医：从礼而来的身心疗法
第5日 秘不轻传的药师法门：不花钱的治病妙招
每日一禅：扫落叶的启迪
指下药师佛，降压有奇效
少林揉腹功，主疗糖尿病
药师法门，师父妙法治鼻炎
药师法门，取嚏法调痛经
冬天手脚冰冰凉，少林妙招来帮忙
佛眼观医：悲田福田思想影响下的特殊医疗机构——少林药局
第6日 莫轻生活小细节，人沈处处事福田
每日一禅：勿以善小而不为
听老法师讲睡觉的理儿
第一条：子时之前一定要睡着
第二条：睡时一切不思想
第三条：午时小睡或静养
第四条：早起有助升阳气
第五条：睡眠细节要注意
早晚不洗头，湿邪不伤身
听着不太雅，大小便保健有真法
常常干梳头，青春久停留
赤龙搅天池——从咽口水中学长寿
佛眼观医：中国武术伤科代表——少林伤科学派
第7日 药补不如食补，素食疗大疾
每日一禅：心净国土净，无处不宁静
药师法门，嵩山野菜也是药
滋补强身的猴头菇
槐花美丽也入药
少林香药——芫荽
药师法门，口腔溃疡食疗大法
药师法门，失眠食疗大法
药师法门，头痛食疗大法
药师法门，天赐五谷最养人
小米养脾
大米润肺
小麦养心
大豆养肾
高粱养肝
佛眼观医：民以食为天，吃出健康来(上)
第8日 小小厨房，藏身体大药

每日一禅：茶已经漫出来了
药师法门，养肝补阳韭疗法
药师法门，温中除湿蒜疗法
药师法门，散寒解表姜疗法
药师法门，通阳消肿葱疗法
药师法门，少林八宝粥保长寿
佛眼观医：民以食为天，吃出健康来(下)
第9日 禅修里的长寿秘密
每日一禅：卖豆腐的禅修益处
庄严的佛，活泼的禅
什么是禅
禅修的益处
禅修入门——暖身运动和头部运动
禅修入门——毗卢七支坐法
坐禅的准备动作
七支坐法精要
禅修入门——如何预防下坐的反应
按压大敦穴
常做干浴面
小动作养护五官
调理女众妇科疾病
佛眼观医：佛门五明医方明——治病济世数医僧
第10日 少林功夫好，养生在拳外
每日一禅：心力是可以战胜肉体的
少林禅桩功法：身法调整大揭秘
少林寺排打功——拍拍打打保健康
从防身到健身的少林功夫
部位排打法
穴位排打功
少林寺长寿神功——坐式八段锦
每天晨晚八部功，一身无病得轻松
点穴不是传说，健康要动真格
对症触诊解病痛
十二经病的触诊要点
一用就灵的点穴手法
佛眼观医：天下第一神功——谈谈少林易筋经
附录：穴位应该怎样找

## 章节摘录

跟着孩子学学什么是真健康　　我们每个人来到人世间的最初阶段是没有疾病的（特殊先天疾病除外），也就是所谓的婴儿状态，古人称之为“纯阳之体”，为什么叫做纯阳呢？
因为小孩子的身体是一派阳气充足的表现：　　我们都知道，小孩子最不会说假话，只要身体上有不适就会哭闹，可是如果你留心的话，就会发现，小孩子是哭叫一整天嗓子都不会哑的哦，这就是元气充足的表现。
而我们大人讲话一小时就感到口干舌燥，嗓子冒烟了。
特别是一些当老师的常常跟我讲自己现在都害怕讲话了，讲一天课晚上回到家骨头就跟要散架一样。
医院也没有特别好的方法，有些大夫会建议喝点西洋参。
这里我要说的是这种方法基本上是饮鸩止渴，喝的时间越长，身体越差，主要是没有解决身体上的根本问题，要从根上解决还是要提高人体的阳气。
　　小孩子常常心生欢喜。
据统计，小孩子一天平均笑170次，而且是发自内心的喜悦，而成年人一天平均笑7次，还不敢保证里面有没有几次是皮笑肉不笑，甚至有的人一年也没有发自内心地喜悦过几次。
实际上，喜悦正是体内阳气充足的一种外在表现，内心的喜悦可以制造出很多有益身心健康的化学物质，如内啡肽、免疫因子等，可以提高机体的免疫力和恢复能力。
一个常常发自内心喜悦的人可以感染别人，给人感觉很阳光，而且手脚温暖又乐于助人，这都是阳气充足的外在表现。
相反，一个整天阴沉着脸，作苦大仇深状的人则给人感觉很阴郁，与之握手往往感到冰凉黏湿，这便是古人所说的阴气重的人。
内心温暖，乐于助人就能产生阳气，相反，内心冰冷，没有冷悯心甚至总是阻碍别人的人，往往手脚就比较凉，阳气就比较少。
　　此外，小男孩在没有任何欲望的情况下阴茎会勃起，而且在早晨醒来的时候也会有这种表现，这表明肾气充足，也就是古代养生学家所谓活子时的来临表现。
随着青春期的到来，阳气一破，这种表现就慢慢消失了，而元气衰败的人甚至根本就不会有这种表现。
实际上，正常的男性在早上应该是都有晨勃现象的，如果你长时间没有了这种体会，说明你身上的阳气缺乏了，要想方设法把它恢复起来，否则将来大病小病就会接踵而来，挡都挡不住，就像一艘船，如果船体不结实，将来漏水的地方就会很多，与其这样不如早早花点时间把船造结实。
　　小孩子还有一个典型特点是不怕冷，全身就像一个小火炉一样，无论冬天多么大的雪，出去玩根本不在乎冰雪的温度。
我每次过年回家看到小外甥冒着寒冷的天气在外面玩了一上午也不会感到怕冷，两个小脸蛋红红的温暖有热力，这都是纯阳的表现了。
还记得，小时候老家有一个疯女人经常在寒冷的冬天把孩子带到冰冷的水里面洗澡，一般人都觉得这个孩子非感冒不可，但是事实却恰恰相反，小孩子一直到成人都没有感冒几次。
古人说：“若得小儿安，三分饥与寒”，小孩子一般冻不出毛病，相反特别容易热出问题来。
今年过年看的一个小孩子得顽固性鼻炎就是他奶奶“捂出来的病”，孩子本来阳气就重，再加上生怕感冒衣服捂得严严实实，经常出汗，皮毛不固伤了肺气，加之肺热内耗，伤了肺阴，进进出出难免被风寒所袭，肺经寒邪内留，这种小孩子就特别容易感冒、发烧、咳嗽、鼻塞，出现这种表现后再去医院输液，苦寒的抗生素一上，体温立刻下降，血常规指标也不高了，把本来正气抗邪的气机一下子打下去，使寒气闭在深层次的肺脏里面，这就埋下了将来得过敏性哮喘、过敏性鼻炎、湿疹等疾病的病根……　　阳气足的人，做事情不知疲倦，这个在小孩子身上表现得最为明显。
他们可以连续玩上一整天都不会感到疲劳，而陪同玩耍的大人往往就顶不住了。
记得原来小的时候练武术，那么大的运动量，只要晚上吃顿好饭，好好睡一觉，第二天就跟没事人一样。
可是现在只要运动量一大，第二天的反应就是腰酸腿痛，浑身觉得累，而且是越休息越累。

最重要的，小孩子会真正的放松。
小孩子玩耍的时候内心是比较空净的，心里面不藏事，而大人往往牵挂比较多，精神相对紧张得多，实际上这种紧张往往就消耗很多体力和精力。
有的人不乐意了，说：“我不紧张啊，也没有牵挂啊，怎么还那么累呢？
”可能你所谓的不紧张恰恰就是紧张习惯了，下意识地紧张不能放松。
特别是和孩子玩的时候，一方面需要调整自己的思维模式和表达方式，另外一方面还要说话、动作，看好小孩不要出危险，还有一方面可能心里面还想着工作、事业、家庭、人际关系等，操心比较多，而小朋友心里面却没有这些，只是一心一意地玩，很享受地玩，很松弛地玩，从来不会为明天、后天、大后天操心，内心比大人要清净得多，妄想杂念就比较少，所以消耗的精力和体力就不多。
小孩子的纯阳之体印证了一个道理，人体是内外相应的，也就是说，内心光明清净，外在自然元气充沛，阳气充足，则体力精力旺盛；内心阴暗潮湿，贪婪愚痴，外在自然晦暗无华，阴气十足，别人不喜欢接近。
说了半天，答案出来了：只要我们恢复本来纯净纯善的内心，元气自然恢复充沛，伤精也会不治而愈，小孩子之所以元气充沛，肾精充足，最重要的是他们每天开开心心，无忧无虑地过生活，把每一件事情都当做新鲜的、好玩的、享受的去做，不在乎得失利益，不在乎明天、后天、大后天会怎样。
彻底放下身心世界的时候，你会感到能量在自动向体内汇聚，身体得到迅速补充和调整，很多顽疾会不治而愈，恢复成纯阳之体，从我们的内心开始吧。
……

## 编辑推荐

作者释延亿法师为少林寺僧人，执业医师，医学硕士，新浪博客超人气养生博主。
对少林寺医学有着多年精深的研究，长期从事临床诊病和疾病调理。
精通少林八段锦、易筋经等内功心法；擅长针灸推拿治疗颈肩腰腿痛，传统运动疗法康复训练，食材和本草进行日常病痛调补。
书中所列方法均经过长期临床实践，精中选优，一用就灵。
《少林禅医说养生》通过对话式的语言、生动的病例和精彩的图解，以少林调身、调心妙法为根本，将健康谜题娓娓道来，让您既明白养生禅理，又学会治病方法，一看就懂。

第一图书网, tushu007.com



## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com