

嵩山故事系列丛书

齐岸青 主编 阮志斌 著

嵩山少林禅武医

 中国工人出版社

嵩山故事系列丛书

齐岸青 主编 阮志斌 著

嵩山少林禅武医

中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

嵩山少林禅武医 / 阮志斌著. — 北京: 中国工人出版社,
2007.12

(嵩山故事系列丛书)

ISBN 978-7-5008-3938-5

I. 嵩… II. 阮… III. ①禅宗—研究—中国②武术—研
究—中国③中医学—研究 IV. B946.5 G852 R22

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第141058号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京市鼓楼外大街45号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 82075934 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

版 次: 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

字 数: 100千字

印 张: 8.75

定 价: 37.00元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

《嵩山故事系列丛书》编委会

主 任：王文超

副 主 任：赵建才 李柳身 丁世显

主 编：齐岸青

副 主 编：任 伟 张向荣

文学统筹：申 剑

编 委：张学军 吴福民 张淑芬 王明山
张松林

编 务：朱广健 柴法军 潘振萍 孔红梅
冯世夔 范玉中 赵 坤

序

提及少林寺，必言禅武医。因为，禅学、武学、医学是少林文化的精髓。

何为少林禅？凡是对佛教有研究的人都知道，这个题目严格说来是有问题的，因为禅是不能讲的。禅的境界是言语道断，心行处灭，是与思维言说的层次不同的。

何为少林武？少林僧人说，少林武术就是武术禅，是学佛的一个法门，要求用一颗参禅的心去练武，达到物我两忘的境界，故能出神入化，淋漓尽致。

何为少林医？博大精深的少林医宗体系，强调通过禅修的方式充分调动自己的身心潜能，达到祛病强身、怡情养性、延年益寿的目的。

武因禅而生，医因武而来，武、医又终归入禅。可见，少林禅武医实际上都离不开禅。然而，禅又是不可言说的，那么，我又该说些什么呢？

我想起了禅宗云门宗的创始人文偃禅师对弟子说的话：“禅教大法本不可言说，不得已我才向你们讲。如果进一步寻言逐句，便会落入知解。”如此说来，仍可借言语说明。

“妙高顶上，不可言传；第二峰头，略容话会。”可惜的是，我连第三峰头也没登上。我一直站在山脚，怀着一颗敬畏之心，向着少林文化的峰巅张望。不得已，只好揽住一缕缕从山顶飘来的风，掬起一把把从山涧流下的泉，与大家共享。

疲惫的心灵需要传统文化的洗礼。但愿，此书能成为您在少林山门外踮脚窥望时的一块垫脚石。

目录

第壹章 禅宗祖庭的拓荒传法

【少林寺的来历】	001
【跋陀与少林寺】	004
【拈花一笑话禅宗】	008
【达摩初祖在少林】	012
【慧可断臂求法】	016

第貳章 少林禅宗的觉海慈航

【忏罪者与解缚人】	019
【姓佛性的弘忍】	023
【菩提本无树】	025
【风动、幡动与心动】	029
【六祖堂与六祖手植柏】	031
【开创禅宗北宗的神秀】	034
【五家七宗】	037
【今日少林属“曹洞”】	040

第叁章 少林古刹的功夫传奇

【少林武术的由来】	043
【少林武术几兴衰】	046
【威猛骁勇的少林僧兵】	050
【神秘惊险的打山门】	053
【少林武术在日本】	058
【文学长河中的少林功夫】	060

第四章 禅通武达的少林功夫

【秘笈之门】	065
【少林功夫苦中来】	070
【禅武归一】	074
【武术禅与不动心】	077
【武林绝学《易筋经》】	080
【武行文意的少林套路】	082

第五章 博大精深的少林禅医

【少林禅医的由来】	085
【起死回生的少林伤科】	088
【历经沧桑的少林药局】	091
【奥岳嵩山是药圃】	094
【祛病强身的手上功夫】	097
【神奇的修禅治疗法】	099
【吃素持斋与食疗】	102
【焚香祈福与香药疗法】	105

第六章 无处不在的少林养生

【少林健身养生法】	109
【少林寺的自然养生秘诀】	112
【少林功夫的健身养生功能】	115
【修禅与长寿】	118
【少林素食与帝王】	120
【诵经持咒亦延年】	123
【禅茶飘香身心悦】	126



【少林寺的来历】

嵩山是神奇的。在这方皇帝祭天封禅、神仙相聚的福地，连满山的石头都成为人们探究地质演化奥秘的书籍。

少林寺是神奇的。千百年来，各式各样的传奇故事，使它成为卧虎藏龙、神奇莫测的圣土。“达摩面壁”的传说、《易筋经》等起死回生的武功秘笈，更使它蒙上一层神秘的色彩，让人总有“只在此山中，云深不知处”的感觉。

那么，讲述少林寺的来历，就得从神奇的民间传说开始。

相传在南北朝的时候，有一年六月初六，三个人一早就从少室山南、北、西三条道路登山，观看少室奇景。从南山道上登山的是个阴阳先生，从北山道登山的是个和尚，从西山道登山的是个财主。

三人走到连天峰的时候，天气突变，云雾一浪高过一



单式医

嵩山故事系列丛书
嵩山少林禅武医

少室山



浪。他们来到峰顶，就像走进了云海。由于云雾笼罩，三个人谁也没看见谁，就在一块长宽一丈有余的鼓形石头上相背而坐，歇息喘气。

可是，坐下时间不长，却听到云头上有人说话，他们抬头往上一瞧，见东南方向的云彩上边，隐隐约约呈现出一座古刹：九进九出的寺院，殿宇排列成行，红墙黄瓦，朱柱雕梁，苍松翠柏掩映着山门，门上挂着一块紫檀木匾额，上书三个金字：竹林寺。

一个小沙弥手扶扫帚，在山门前问老和尚：“师父，竹林寺升到天上，地上还有佛寺吗？”

老和尚捋着白须，笑着说：“有！有！天上竹林，地上少林嘛！”

小沙弥问：“噢，地上还有个少林寺！它在哪儿？”

老和尚伸出右手，往下一指，说：“就在少室山北麓的密林丛处……”

天上说的话，鼓石上坐的三个人都听得清清楚楚。他们顺着老僧指的方向，从连天峰往下看，只见少室山北麓的云海里，果然出现一座大佛寺。建筑是七进七出，殿宇成排，寺内寺外，松柏遮天，竹梅相衬。三个人都看得入了迷，不禁脱口而出：“阿弥陀佛”、“甲子丁卯”、“招财进宝”……他们话音未落，云海中的寺院不见了，眼前仍是一片丛林。

下山途中，三个人对天上一老一少两个和尚的对话，越想越蹊跷。因为，离此不远的竹林寺升天的事他们知道得清清楚楚：在少



少林寺

少林寺有“天下第一名刹”之誉，建于北魏太和十九年（495年）。

林寺出现的地方往东三里，很早以前确实有座竹林寺，因为寺里的和尚煮吃千年成仙的何首乌，把剩下的水顺着寺院墙浇了一圈，整座寺院就升到天上去了。听了天上的话，他们理会，展现少林寺的那块地方，定是一方“宝地”。所以，三个人各自做出打算。

阴阳先生想把宝地占下，把祖坟移到那里，以后家里肯定会出贵人；财主也想把宝地占下，在那里建宅院，一定会财运亨通；和尚更想把宝地占下，在那里建佛寺，好使香火千年不断。他们下到山下，天已经黑了。三个人各自择地住下，都想让心愿早点实现。

和尚睡到半夜，再也合不住眼睛，就往少室山北麓走去，映着星光，看见宝地上树木丛生，还长着两颗高大的翠柏。他脱下鞋，在两棵翠柏间挖了个坑，把鞋埋在里边作为记号。

阴阳先生等到鸡叫，起床到少室山北麓来，见宝地密林里生长着两棵高大的翠柏，就折了一根棍，插在两棵翠柏中间，作为记号。

太阳升出山头，财主起了床，往少室山北麓走来。他也想放个东西在那里，作占地凭证。忽然见两棵翠柏中间竖着一根棍子，就把自己头上戴的方巾解下来，系在棍



北魏孝文帝出巡图

孝文帝拓跋宏（467~499）是一位卓越的少数民族政治家和改革家。他崇尚中国文化，禁胡服、胡语，改变度量衡，推广教育，改变姓氏并禁止归葬，提高了鲜卑人的文化水准，是西北方各民族陆续进入中原后民族融合的一次总结。

上，作为记号。

三天以后，三个人各带着人马，来到少室山北麓，准备在宝地上破土动工。三人一见面，就争吵起来，都说自己早已占下。正好当朝皇帝孝文帝来游嵩山，碰到他们争吵不休，问他们各人有什么凭据没有。财主说他的凭据是



公子巾，阴阳先生说他的凭据是小棍，和尚说他的凭据是鞋。孝文帝听后，说：

“巾在棍头缠，理当棍插早；棍在鞋中竖，还归鞋先埋。”阴阳先生和财主听完皇帝的话，扫兴地走了。

孝文帝在谈话中，见和尚相貌非凡，问起根由，原来这个和尚是印度高僧跋陀。为了在东土传经，他已经来中国游方三年。孝文帝当即令州、县官员，协助跋陀建造寺院。跋陀请求孝文帝赐封寺名，孝文帝说：“山为少室山，双柏名曰林，依山建寺，铲林破土，定名为少林寺吧。”

少林寺就是从那时候开始建造起来的。

【跋陀与少林寺】

神话传说毕竟是神话传说，之所以有鼻子有眼，在于其人物和时间都是真实的，这也从另一个侧面说明了少林寺在人们心中的神秘和玄妙。



少林寺由北魏孝文帝建造于公元495年，目的是让印度僧人沙门跋陀在中国传教。

跋陀又译为佛陀，据说他出家后，一面学习禅观之法，一面漫游各地。后来与他共同修炼的五位道友先后都已得正果，只有他无所收获。尽管他勤苦修持，还是无济于事。他的得道朋友劝导说：“修道要藉机缘。你与震旦（中国）很有缘分，为什么不到那里去修炼呢？”

道友的话让跋陀顿开茅塞，于是跋陀开始随朋友游历各国。他们先西行，到过拂林国（东罗马帝国），然后，沿着丝绸之路东行，经过西域诸国，来到佛法兴隆的北魏国都平城（今山西省大同市）。这时正是孝文帝太和十四年前后。

孝文帝喜好佛法，因此对西域来的高僧优待有加。孝文帝为跋陀“别设禅林，凿石为龕”，供给资供。“石龕”又称“石室”、“石窟”，是和尚们坐禅及观像的场所。跋陀的石龕就在大同市西郊的云冈石窟中。

太和十九年（495年）九月，孝文帝迁都洛阳，跋陀也随之南迁。孝文帝在洛阳为跋陀设立了“静院”，以供禅修，可是跋陀喜好清静，多次前往嵩山隐修。于是，孝文帝又在少室山为跋陀建寺院，而且是“净供法衣，取给公府”。因为寺院坐落在丛林茂密的少室山阴，故名为少林寺。

少林寺建立后，各地的善男信女慕跋陀之名常聚集于少林寺，人数达数百人之多。跋陀一面教弟子们坐禅，一面又辑出一些经义，供弟子们学习，少林寺蔚然成为禅学一大中心。如今少林寺后面的甘露台就是跋陀的“翻经堂”。

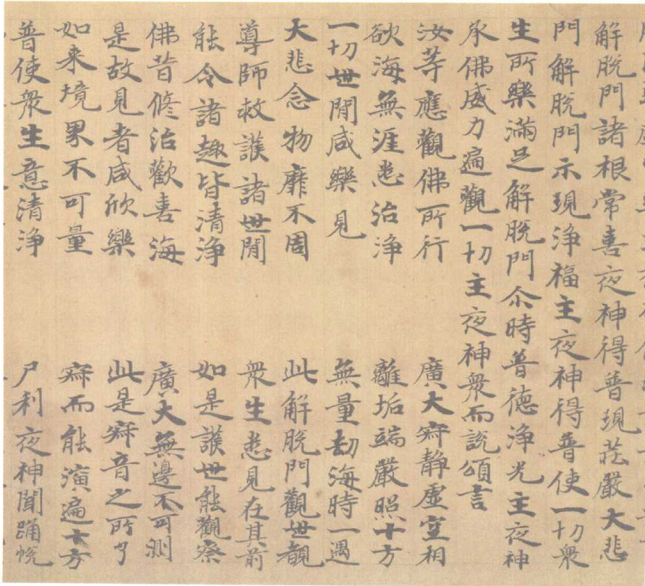
甘露台的名字后面，也有一个传奇故事。

那还是在没建少林寺的时候。跋陀想找个清静的地

方，于是，奏明朝廷，来到嵩山大法王寺，谁知殿堂颓圯，尘遮佛面，昔日的佛门圣地，成了一座破寺。在刚刚建成的嵩阳寺，他问和尚僧稠：“和尚日诵何经？”回答说：“天天42章（经）。 ”又问：“师承何人？”回答：“无师自悟！”跋陀心想，嵩山是一座灵山，眼前虽然少“云（经）”缺“雨（法）”，倒正是自己在此开辟道场、弘扬佛法的大好时机。

跋陀回到魏都洛阳，孝文帝问他到嵩山观感如何，跋陀回答说：“山是灵山，就是久旱（汉）缺雨（法）。 ”孝文帝对他的一语双关并不以为然，随口说道：“近来阴雨连绵，怎能说是久旱缺雨呢！”跋陀进一步说：“自后汉永平年间，佛法传入嵩洛，至今已有400余年，经还是42章经，可见缺乏高僧传授啊！”

孝文帝理解跋陀说的嵩山佛教还停留在400多年前的后汉水平，说：“大师，那就请你到嵩山耕云（经）播雨（法）吧！”跋陀说：“圣上让我到嵩山弘扬佛法，正合我意，但是那里更需要天降甘露！”孝文帝说：“天高难



《华严经》

佛教经典。全称为《大方广佛华严经》，另称《杂华经》。目前学术界一般认为《华严经》的形成，经历了很长的时间，大约在公元2~4世纪中叶之间，最早流传于南印度，以后传播到西北印度和中印度。



求。”跋陀进言：“天子代天！”

孝文帝明白，这是要求朝廷支持，于是传下圣旨，在少室山阴的丛林里为跋陀开辟新的道场，赐名“少林寺”。少林寺建成后，又命跋陀为寺主，并会同天竺国另外两名高僧也就是勒那摩提和菩提流支，在少林寺翻经台上译经传法。

太和二十年（496年）四月初八，佛祖释迦牟尼诞辰之日，三位大师在翻经台上开大法会，临场听法的人多达数千。正当说法的时候，五乳峰上涌起五朵莲花彩云，霎时间细雨飘飘，众人都受到甘露滋润，欢声齐呼：“天降甘露！”

跋陀是少林寺的创立者和第一位住持，他在寺内翻译了《华严》《涅槃》《维摩》《十地》等经，有弟子慧光、僧稠等人。

关于跋陀收慧光为徒，也有一段奇特的渊源。

据说是在太和二十二年（498年）四月初，跋陀到洛阳城去参访，他信步漫游在大街上，忽然看到有一童子正在街上踢毽子玩，正踢，反踢，一连踢了五百个。围观的人为之鼓掌喝彩。跋陀思量：“此小儿有功夫，将来学佛法也会是好样的。”他就把这童子唤过来，用禅杖轻轻地敲敲他的头，声音清彻，知是可以培养的法器，便问道：“你愿意跟我出家吗？”童子高兴地回答：“我早就想出家了！”在与童子的家长交涉后，跋陀便把他带回了少林寺，取法名慧光。他与沙门跋陀在一起修炼，并翻译和编写了许多佛经中有关释迦牟尼原话的注释，被认为是佛经学派的创始人。

僧稠是深为沙门跋陀赏识的另一位弟子。他才思敏捷，记忆力惊人，哪怕最枯燥的经文，只要读一遍，就能理解和背诵。据说僧稠体魄强壮，精通武术，《朝野僉



单 武 医

嵩山故事系列丛书
嵩山少林禅武医

载》记载：“每休暇，常以角力腾趣为戏，便当众亮技，横榻壁行，自西至东，风数百步，又跃首至于梁数四，乃引重千钧，其拳捷骁武劲。”所以，少林弟子还把少林寺第一个武僧的桂冠戴在了他的头上。

僧稠在佛教中的成就为世人所瞩目。公元552年，文宣帝为他建造了一座寺庙，坐落在龙山（今安阳市西北部）南坡上。僧稠在这里编辑了两部佛经。

【拈花一笑话禅宗】

少林寺是中国禅宗的发源地，世界佛教界公认的禅宗祖庭。说起少林寺，自然离不开禅。那么，什么是禅呢？

让我们从一则有趣的故事说起。

从前，有一个老和尚，在房中无事闲坐，身后站着一个小和尚。这时，门外有甲乙两个和尚在争论一个问题，双方坚持不下。一会儿，甲和尚气冲冲地跑进屋来，对老和尚说：师父，我说这个道理应该是如此这般的，可是乙却说我的不对，您看是我说得对，还是他说得对？老和尚对甲说：“你说得对！”甲和尚非常高兴地出去了。又过了几分钟，乙和尚气愤愤地跑进房来，质问老和尚：师父，刚才甲和尚和我辩论，他的观点根本就是错误的，我是根据佛经上说的，我的意思是如此这般，您说是我对还是他对？老和尚说：“你说得对！”乙和尚欢天喜地地出去了。乙走后，站在老和尚身后的小和尚悄悄地在老和尚耳边说：“师父，要么就是甲对，要么就是乙对，你怎么能说两个人都对呢？”老和尚掉过头来，对小和尚说：“你也对！”



这是一个很有趣、也很有深意的故事，活生生地再现了佛的无碍自由的境界，与众生的实执境界大不相同，是禅的思想淋漓尽致的反映。

禅是一种独特的思维方式，一种非凡的智慧。考究起来，“禅”是梵文音译“禅那”的略语。自唐代以来，“禅”的汉译意思有“静虑”、“思维修”、“弃恶”、“功德丛林”等。也就是修习者的精神集中于一种特定的观察对象，以佛教义理的正确思维，尽力排除外界各种欲望对内心的诱惑和干扰，是本体心性获得绝对自由的目的。

据说，很久以前的一天，在灵山会上，大梵天王请佛说法。可是，释迦牟尼一言不发，只是手拈曼陀罗花遍示大众，从容不迫，意态安详。当时，会中所有的人和神都不能领会佛祖的意思，唯有佛的大弟子——摩诃迦叶尊者妙悟其意，破颜为笑。于是，释迦牟尼将花交给迦叶，嘱咐他说：吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法



释迦牟尼说法图



禅武医

嵩山故事系列丛书
嵩山少林禅武医

门，不立文字，教外别传。

释迦牟尼佛祖在大庭广众之下，这样一言不发，只是带着他那不动声色的微笑，从容不迫，宁静安详，其中微妙究竟何在？

其实，释迦牟尼这里所传示的，正是一种无言的心态——一种至为安详、静谧、调和、美好的心态，这是不能用任何语言和行为来打破的。这种心态纯净无染，无欲无贪，坦然自得，乐观自信，无拘无束，不着形迹——即所谓“真如妙心”，亦即“普照一切、含藏万法”的根本佛法——正法眼藏之所在。所以迦叶与佛祖在灵山会上心心相印，仅只拈花微笑而已，没有任何其他的表示，但一切尽在不言中，此时无声胜有声。而释迦牟尼最后对迦叶所嘱咐的话，也正好是对这种心态的最好证明。

人们都将这个“拈花一笑”的故事作为禅的起源。其实，就禅的本原来讲，禅并非佛教独创，而是佛教创立后，援用禅作为一种主要的修持方法。早在公元前6世纪佛教创立之前，禅就已经在古印度广为流行。在公元前3000年左右的古印度印章中，就刻有瑜伽端坐冥想的神像。后来，瑜伽便成为婆罗门教、佛教等印度各种宗教徒修习的方法。

两汉之际，印度佛教传入中国，禅学或修禅思想获得广泛的流传，在东汉至南北朝时曾译出多种禅经，禅学成为相当重要的流派。最初的译经者对“瑜伽”缺乏了解，译之为“道”。直到印度僧人跋陀到中国传禅教之学，才把“瑜伽”译为“禅”。

中国佛教常把“禅”和“定”合称为“禅定”。所谓“禅定”，从广义上讲，就是指专注一境，思想集中，心不散乱。这是人人都具备的，但必须认真去做。狭义上讲，禅定特指佛教僧侣的宗教思维修习，即“坐禅”。此