

禅心 身镜

少林禅武医养生文化研究

郭玉江 著



科学出版社

禅心身镜

——少林禅武医养生文化研究

郭玉江 著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书由郑州大学体育学院体育历史研究与文化传承中心、河南省哲学社会科学规划项目（编号：2016BTY013）、河南省青年骨干教师项目（编号：2014GGJS-126）资助出版。本书从理论和实践两个层面较为系统地解读了少林禅武医养生文化：从哲学、生态学、现象学、伦理学、隐喻学、社会学等多个视角对少林禅武医养生文化进行了理论阐释；从养生原则、养生功法、养生价值等方面集中探析了少林禅武医养生实践。本书的探讨将有利于进一步丰富少林文化品牌的内涵，弘扬民族文化，也有利于以科学的养生之道促进人们的身心健康与和谐，进一步发挥禅武医服务社会的功能。

本书可供体育科研工作者、健身养生群体参考。

图书在版编目（CIP）数据

禅心身镜：少林禅武医养生文化研究 / 郭玉江著. —北京：科学出版社，2017.6
ISBN 978-7-03-052907-7

I. ①禅… II. ①郭… III. ①少林寺-养生(中医)-文化研究 IV. ①F270
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 115440 号

责任编辑：曹丽英 王 鑫 / 责任校对：郑金红

责任印制：张 伟 / 封面设计：北京图阅盛世文化传媒有限公司

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京京华虎彩印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 6 月第 一 版 开本：787×1092 1/16

2017 年 6 月第一次印刷 印张：7 1/4

字数：180 000

定价：39.80 元

（如有印刷质量问题，我社负责调换）



前言

在全民健身上升为国家战略的时代背景下，在“全民健康”、“全方位健康”、“全生命周期健康”的大健康背景下，在弘扬优秀传统文化、增强文化自信和价值观自信的文化背景下，挖掘和培育蕴含了丰富养生智慧和优秀民族文化基因的少林禅武医文化，促使其成为文化品牌，对嵩山文化、中原文化乃至中国传统文化的传承与发展具有积极意义，同时通过探讨和分析少林禅武医的养生原则、养生价值、养生功法，彰显其实践价值，有利于发挥禅武医服务社会的功能，实现以科学的养生之道促进人们身心健康与和谐。这是本书写作的初衷与时代缘起。

近年来，少林禅武医文化因其丰富的文化意蕴和显著的实践价值，受到了社会和学术界的高度关注。河南登封成立了“河南嵩山禅武医研究院”，召开了两届“嵩山少林禅武医理论与实践研讨会”。香港中文大学心理系教授陈瑞燕与禅武医研究院院长释德建禅师，共同研究及编制了一项以中国禅宗修行方法为基础的“德建身心疗法”，并进行了一系列实验研究。但在学理分析和养生实践上，研究视角和深度仍需拓展，受众人群的规模及其认识仍需提高。鉴于此，笔者试图从哲学、生态学、现象学、伦理学、隐喻学、社会学等多个视角，对少林禅武医养生文化进行理论阐释。这，是本书写作的逻辑缘起。

“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”此诗从另一个层面说明：身体是心灵的一面镜子，身体的疾病正投射出内心的“尘埃”。正如中医宝典《黄帝内经》所言的“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”我们不能单纯从生理的角度追求健康，必须学会聆听并尊重心灵深处的声音。少林禅武医的“德建身心疗法”强调“治人非治病”的理念，“医心”、“医人”而不医“病”，在面临身体疾病时应“返源内观”，注重“从心出发”的“内在放下”与“内在超越”。这，是本书书名之“禅心身镜”的般若缘起。

少林禅武医文化历史悠久、包罗万象，可视之为中国传统文化的缩影。笔者最初是出于敬畏和好奇，与之结缘；随着知识积累和实践体悟，才促使笔者有勇气借由自己的眼睛和言语去领略其博大精深。关于此书，或因学疏才浅，或因情感介入过多而理性审视受限，使得在实践层面的讨论浅尝辄止；加之，撰写时间和资料收集等诸多因素的影响，难免挂一漏万，欠妥之处敬请专家学者及读者不吝赐教。

“终日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。归来偶把梅花嗅，春在枝头已十分。”行文至此，以这首禅诗收尾，文化的传承与发展、人生的疾苦与解脱、运动与养生的境地都已尽在这首禅诗之中。

郭玉江

丁酉年丙午月乙丑日

目 录

第一章	少林禅武医的起源与发展	1
第二章	少林禅武医养生文化内涵诠释	8
第三章	少林禅武医的缘起论诠释	14
第四章	少林禅武医养生文化的理论基础	26
第五章	少林禅武医养生文化的生态学诠释	39
第六章	少林禅武医养生文化的现象学诠释	58
第七章	少林禅武医养生文化的隐喻学诠释	63
第八章	少林禅武医的养生实践	69
第九章	少林禅武医养生的实践疗效	87
第十章	少林禅武医养生文化资源开发与保护研究	93

第一章 少林禅武医的起源与发展

少林文化是我国传统文化的瑰宝，是中华文化遗产中的一朵奇葩，是中原文化的重要元素。禅、武、医被称为“少林三宝”，是少林文化的精髓。近年来随着少林禅武医的社会传播，受到了海内外的高度关注。2012年3月7日和2015年9月21日，少林禅武医分别成为市级和省级非物质文化遗产。因此深入研究和挖掘整理少林禅武医养生文化的内涵和实践价值，对少林文化品牌的构建以及传统文化的传承与发展具有重要意义，将有利于弘扬民族文化，培育民族精神，提高我国的文化实力；对和谐社会的构建和全民健身、全民健康的实施具有重要的促进意义，将有利于促进人们身心和谐和社会和谐，推进“健康中国”的战略部署。

一、少林禅武医的起源

嵩山少林寺作为著名的佛教圣地，始建于北魏太和十九年（公元495年），是孝文帝为他所敬仰的印度高僧跋陀所建，因其坐落于嵩山腹地少室山的茂密丛林之中，故名“少林寺”。自达摩祖师“一苇渡江”西来后，在嵩山五乳峰面壁九年创立了佛教禅宗，因而少林寺又被誉为“禅宗祖庭”。后又在隋唐时期，在著名的“十三棍僧救唐王”的事件后，少林寺名声大振，在当时被誉为“天下第一寺”，由此少林文化便被历代高僧日常农耕及参禅、打坐中逐步总结推演出来，同时加以融合中国本土的儒、道两家精髓，慢慢地形成了特有的少林文化体系，并在多年的不断传承与发展中延续佛法、代代相传，而其中的少林武术文化、少林医学文化与少林养生文化体系成为了最重要的组成部分。

少林寺在建寺之初，由于为了宣扬和顿悟佛教精粹，参禅打坐则成为了少林寺僧人最主要的事务，少林僧人通过打坐调息排除外界干扰，外息诸缘，内心无喘，内心不乱，心静无念，从而达到忘我的境地。高僧在打坐中放掉一切杂念，在通过运气，走气打通全身筋络，由内到外的贴近自然，从而达到“天人合一”的境界，使得常常达到“顿悟”。这即是“少林禅”，佛教认为静坐敛心，专注一境，久之可达身心轻松、观照明净的状态，既是禅定。参禅注重内在的体悟发现自己的本性，追求心灵的解放和人性的回归，从而不断完善和升华人的生命本质，实现生命的内在价值和自我超越。

由于僧人们打坐的时间较长，又长年累月的讲佛法造成僧人们血流不畅，肌肉酸胀等症状经常发生，这不但有损僧人体质的健康，也会影响到僧人们的参禅、传法。再加上当时皇帝的赏赐使少林寺拥有大量的田地和财产，使得少林寺是当时山贼、土匪抢掠的对象。为了增强体质、护身卫寺，僧人们在参禅的同时开始习练武术，僧人在武术的练习中秉承“增强体质、动静结合”的理念，使武术锻炼与参禅打坐融于一体，使少林功夫与佛法真谛融于一体，使身体健康与身心和谐融于一体，进而形成了“禅武合一”的境界，使得参禅与武术加以结合，提升了禅悟的效果和少林功夫的品质，使得身心协调统一，因而少林武术又被称为“武术禅”。

由于常年习武，身体的跌打损伤是必不可少的，少林僧人在总结治疗伤病的同时也在

民间收集一些治疗的“偏方”，在日常的打坐发现了“气”对人体有莫大的好处，于是慢慢总结推演出了推拿、通窍、素疗、坐禅等具有少林特色的医疗手段。同时结合传统中医理论和用药经验，并且利用嵩山丰富的药材资源，进而总结出一套少林特有的养生医学文化，它不仅包括了“推拿疗法、气功疗法、点穴疗法”等医治手段，也包含了少林药局、少林医馆等药物手段。

随着少林禅学、少林武学与少林医学的产生，三者便在少林寺这个特殊的环境下，被历代高僧加以融合，使三者融合统一起来。少林禅学作为佛教的经典，能够使人们放下业障、解决烦恼、破除障碍。少林武术作为身体运动的手段，能够起到增强体质、预防疾病、锻炼体质的作用。少林医学作为医治疾病的手段，其针灸、推拿、医药等方式能够起到医治疾病、缓解伤痛的作用。三者相互融合统一、互相促进、相辅相成，作为少林文化的精髓逐渐发展成为了“少林禅武医养生文化”，并且代代相传，千年不衰。少林禅武医是少林弟子修行的智慧和在艰难的岁月持之以恒的坚持，使之正品德、修其性、慈悲心。少林僧人通过修炼禅武，一动一静，一阴一阳使自己气血通畅、身心和谐。

二、少林禅武医的传承

达摩初祖面壁九年，创立禅宗，弘扬佛法使得少林寺被誉为“禅宗祖庭”，后将衣钵传至二祖慧可，慧可之后直到六祖都是一脉单传，到了六祖慧能时候，其改变了一脉单传方式，共授徒四十余人，禅宗兴盛一时，前后共有五宗六派，其中就有曹洞正派，而少林寺主要修行的就是曹洞派。到了元代，由福欲法师开始少林寺开始了一个家族式的传法制度，叫做“子孙丛林”。子孙丛林就是以每一个单位、每一个门头为一个家族，每一个门头都是经济文化独立的，在明清时期，已经有 25 家的门头，包括西来堂、永化堂清凉庵等等。到了明朝，少林曹洞宗师无言正道被皇帝亲自封为当时少林寺住持，并创立了少林寺永化堂。无言正道大师将少林禅、武、医具体化，形式化，由此形成了具体且完整的少林禅武医养生文化。其弟子有海发、湛谟、寂勤（吴古轮）等，皆成为少林寺禅武医的重要传人^①。但好景不长，在清朝雍正时，由于当地政府怀疑少林寺僧人的传武活动与民间反叛组织有所牵连，因而包括少林禅武医在内的所有少林武术活动均遭到打压，只能秘密进行。在道光八年（1828 年），满族大员完颜麟庆因仰慕少林武术的精妙，遂到少林寺参观演武，当时的少林寺住持大师担心寺内僧人受到清政府的追杀，故矢口否认寺僧练武。麟庆听后以语宽慰之：“谕以少林拳勇，自昔有闻，只在谨守清规，保护名山，正不必打诳语”。无奈麟庆的一再坚持，住持便挑选功夫高超的海发、湛谟等人为麟庆进行表演。在麟庆走后，住持担心作为满族大员完颜麟庆会告发武僧习武而获加害，遂命参加演武的海发、湛谟及徒子徒孙等人隐匿少林寺下院石沟寺，暗中继续练武。麟庆观武是少林禅武医早期传承的重要事件^②。

在海发和湛谟在秘密行医习武的时候，他们救治了当时只有五岁的孩子吴古轮，有感于其天性淳厚、资质聪敏，遂收起为徒，法名寂勤。将生平所学尽授寂勤，并将绝学“心意把”倾囊相授。在寂勤回到少林寺后，苦练十八年，不但把“心意把”练得出神入化，而且双肘夹石成粉，轻功过河不湿鞋。可惜在清末时期少林寺就处于一个衰落的环境，因为政治历史的动荡，所以在清末的时候吴古轮（寂勤）大师为了保存少林武术绝学而被迫在

① 曹洞宗·少林寺永化堂禅武医发展简史[EB/OL].<http://www.chanwuyi.com/cwyshow.asp?id=1282>

② 赵明元·少林禅武医的传承、特征与价值研究[D]福建师范大学.2016

40岁那年,为了保存少林文化精髓,不得不还俗山野,暂隐于民间。因此,寂勤大和尚就成了近代少林中集禅武医于一身的一代宗师和唯一传承者。寂勤将少林禅武医功法传于次子吴山林。吴山林幼承庭训,潜心于禅武医,得续少林功,法精髓“心意把”,精熟少林诸多绝技,成为了第二代近代的禅武医传人。接着吴山林后又将少林禅武医传承于后来的行性法师(吴古轮以下第3代传人)^①。

行性法师(1931-2004),俗名张庆贺,河南巩义赵城村人,吴山林大师之徒。行性法师幼小失亲,自幼贫苦,七岁时曾读过一年书,九岁要饭,十几岁时才开始习武。一九五零年少林寺永化堂淳全大和尚见其年幼无靠,乃收为徒。淳全大和尚医术高超,武学非凡,除传授少林医学和武功外,更经常指点张庆贺少林禅修的精髓。淳全大和尚亦深知少林绝学“心意把”唯吴山林所秉持,于是把张庆贺推荐到山林公门下。自此,张庆贺跟随吴山林二十年,尽得其真传,吴山林嘱咐张庆贺将来要把所学功夫还给少林寺,吴山林于九十五岁那年突然无疾而终,与世长辞。之后,张庆贺到少林寺拜德禅老和尚为师,师赐法名行性,自一九七零年后,在少林寺内生活,并为其师德禅老和尚治病。后行性法师遇到了少年时的释德建,认为其心性正直,及有罗汉的骨骼,于1988年收德建为义子,并传授少林禅武医绝学。德建师父跟随行性禅师十多年,尽得少林禅武医绝学的真传,于1990年礼素喜大和尚为师,成为少林僧人^②。

释德建,号合一,俗家名字丁洪本,黑龙江省克山县人。少林寺曹洞正宗第三十一代弟子,少林寺永化堂第十九代禅武医传人,吴古轮师下第四代禅武医传人,是目前少林禅武医的代表和唯一的传人,是少林禅武医文化的重要传播者。隐居于嵩山少室山南麓的“三皇寨”。2003年,登封市地方志编纂委员会根据同治四年(1865年)少林寺永化堂祖谱《无言道公一系法嗣》、清道光十年(1830年)海发及湛谟所立《重修石沟寺碑记》、清光绪二十年(1894年)举人史兆祥所书“慧心妙术”匾,以及吴山林、张庆贺所述考证,正式确定少林寺永化堂禅武医传续为:正道、圆会、通理、行海、超然、同禧、玄贵、祖双、青泰、静典、真传、如祥、海发(法)、湛谟、寂勤、(吴古轮)、吴山林(寂勤俗子)、行性(张庆贺)、德建^③。

少林禅武医的发展是曲折的,也可说是坎坷的。因为近代中国政治动荡,导致少林寺多次遭摧毁,少林僧人被迫离开少林寺还俗,这些真正的少林高僧,带着他们多年的禅修、功夫、医术,隐居民间,而少林寺却变为一个残存的寺院,因为这段坎坷的历史,少林寺的传统修行方法便流散在民间,并在民间保存,清代的寂勤大师奉师命打出山门还俗以保存少林精髓,近代的行性禅师因不愿争斗而离开了少林寺,这都是历代的大德为了保存少林传统的修行方法而牺牲自己的慈悲行为,为了保存少林传统而离开少林寺,为了做一个真正的僧人而还俗隐居,由于魔道障碍,慈悲修道者只好随缘退隐,独善其身,专心把功夫修炼到炉火纯青,以自身的修炼来传承少林传统。德建禅师也是一位为了保存少林传统的禅武医修行方法而奉献了一生的僧人,他传承了禅宗的传统修行方法——少林禅武医。德建师父奉其师命于一九九四年离开少林寺隐居三皇寨至今,潜心修炼少林绝学。

总之,少林禅武医起源于明代后期,在清代中期发展成熟,形成了少林禅学、少林武学和少林医学三位一体的独特体系。清末时期,少林禅武医从少林本院中退隐,一度转入

① 王俊丽:少林禅武医养生文化的探索性研究[D]郑州大学,2014

② 释德建,陈瑞燕:少林禅武医精要[M].上海:上海人民出版社,2010.

③ 赵国成:《少林禅武医文化的保护传承与发扬》,第二届嵩山少林禅武医理论与实践研讨会资料,2009年

民间传承。到 20 世纪中后期,以非物质文化遗产保护为契机,林禅武医重新回到人们的视野。^①

三、少林禅武医养生文化发展的时代背景

(一) 文化大发展的时代背景

文化是一个民族的灵魂,是一个民族兴旺发达、长盛不衰的动力源泉。《中共中央关于深化文化体制改革推动社会主义文化大发展大繁荣若干问题的决议》中指出:优秀的民族传统文化是中华民族共同精神家园建设的重要支撑,要深入挖掘优秀民族传统文化的基因图谱,阐释本土文化的思想价值,弘扬民族文化的基本元素,塑造民族文化的品牌,提升本土文化的核心竞争力,从而形成“文化软实力”。

中原文化作为中华民族的文化之源,在几千年的历史文明中留下了光辉灿烂的一页,而一个民族社会发展的实质就是文化的发展与创新,中原文化的发展和创新将会持久地促进河南经济的发展。中原文化是河南的魂,是河南的根,也是河南的力量所在^②。特别是原河南省委书记徐光春从《中原文化与中原崛起》到《文化的力量》,始终强调“先进文化是推动社会发展的重要力量”。在河南文化强省和经济建设中,“商道是根,文化是魂”,只有经济大发展和文化大复兴才能真正打造中原崛起;只有重塑河南的精神观念,复兴中原文化,才能重新成为中华文明的引领者。当代我们仍然走在中原文化复兴的道路之上,我省开展了一系列文化推广宣传活动,从“黄帝故里拜祖大典”、“世界传统武术节”到“中原文化港澳行”、“中原文化宝岛行”,从“禅宗少林音乐大典”、“信阳红风暴”到“开封清明上河园主题文化公园”、“洛阳牡丹文化节”,目前已经远远超出了“文化搭台、经济唱戏”、“重文化产业招商”的传统营销模式,逐步形成了以打造文化品牌为核心的“文化河南”的大建设局面,促进中原文化复兴,从而实现中原崛起。在文化品牌战略发展过程中,武术被称为我国传统文化的全息影像,已经成为国际社会公认的一个中国文化符号。因此在河南传统文化中最具代表性和影响力的莫过于传统武术文化,河南传统武术文化不仅是河南文化的象征,也是中华民族传统文化的典型代表,其间所蕴含的生态智慧更是全人类的宝贵财富。随着嵩山“天地之中”申请世界非物质文化遗产的成功,中州大地河南在世界的影响力在不断扩大,少林功夫已经是中国民族特色的代表,但是作为少林文化精髓的世传禅武医绝学,世人却知之甚少,需要作为品牌进行培育。

(二) 全民健身与全民健康的时代背景

2012 年 11 月,党的十八大首次提出了“广泛开展全民健身运动,促进群众体育和竞技体育全面发展”的战略目标。2013 年 11 月在党的十八届三中全会上提出“体育健身设施建设是构建现代公共文化服务体系的重要内容”。2014 年 10 月国务院颁布了《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》,首次将全民健身提升到国家发展战略高度,从产业化角度对体育产业发展进行规划,提出了各个城市要打造“15 分钟健身圈”,2016 年 6 月国务院又颁布了《全民健身计划(2016-2020 年)》。全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障,人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵,是每一个人成长和实

^① 赵明元.少林禅武医的传承、特征与价值研究[D].福建师范大学.2016

^② 徐光春.文化的力量[M].郑州:河南人民出版社.2009.

现幸福生活的重要基础。2016年8月19日至20日,在全国卫生与健康大会上,习近平再次强调:没有全民健康,就没有全面小康。随后国家开始推进“健康中国”的决策部署。“健康中国”的新蓝图,凝聚着政府、社会和人民群众的共同理想。人人健康,人人幸福,是时代的呼唤,也是百姓的期盼。

随着体育和健康事业的快速发展,也出现了过分追求价值、功利等异化现象。在体育运动各领域存在“身心二分”的异化。竞技体育尤为明显,身体沦为功利的工具,导致对自然身体的伤害和心理层面上疲劳与耗竭,最终丧失自我。在社会养生和健身领域中:因传统养生文化建设和宣传的缺失,加上市场运营、媒介推广等原因,导致受众出现错误的养生观念^①,呈现出身体第一的价值观和过度养身观^②,诸如养生就是“养身”,就是吃营养品,就是锻炼身体。健身层面上人们更多选择走进健身房,更多注重运动强度和运动时间,认为肌肉和身材是健康的标志,注重外部身体的操练,忽视了意识锻炼的“内作用性”,忽视了形而上“心”的层面。相关调研发现:健身俱乐部主要以街舞、形体操、有氧健身操等无器械项目和动感单车、踏板操、跑步机等器械类项目为主^③,总体上是运动节奏快、运动负荷大的西方运动项目,严重缺乏对身心俱养的东方传统运动项目的开发和利用。在体育运动各个领域这种男权性的、具有宰制性的、商业化的等异化现象表现更为突出,已经威胁到体育的健康和谐发展。

在这样的时代背景下,整理挖掘和推广我国传统体育养生项目,对全民健身与全民健康具有重要的实践意义。为了促进全民健身,国家体育总局重点推广的“1568工程”中的健身气功《五禽戏》、《六字诀》、《易筋经》、《八段锦》,后两个都出自传统的少林禅武医养生功法。少林禅武医养生文化是经过少林寺永化堂十八代僧人的心血,逐渐精华成了一门禅、武、医三者相辅相成的学问。所以研究少林禅武医养生文化,挖掘、传承和发扬其养生功法,并推广应用到全民健身当中,将更好地推进全民健身计划的实施,有利于改善人们的生活质量,尤其是对于提高少林禅武医养生文化作为民族传统文化的地位,皆具有重要意义。

(三) 少林禅武医文化传播的时代背景

近年来,少林禅武医文化因其丰富的文化意蕴和显著的实践价值,受到了社会和学术界的高度关注。2005年成立了河南省嵩山禅武医研究院,不断地研究禅武医文化。现如今禅武医的培训班的创立,也使得更多热爱少林文化的人有了接触少林文化的机会,间接地对少林禅武医文化进行了传播的作用。2005年至2013年连续三届的“嵩山少林禅武医理论与实践研讨会”更是直接地宣传了少林禅武医文化。在国际上1997年释德建禅师出使意大利、1999年出使日本、2007年俄罗斯国家社科院一行来访少林寺,访问结束后邀请释德建禅师访问俄罗斯。少林禅武医文化就在这样的文化交流中,不断的传播、不断的扩大其影响力、不断地彰显其生命力与自身价值。同时少林禅武医在互联网上创立了平台,网站中拥有大量的关于少林禅武医功法、历史、文化等方面的视频资料、文字资料,以互联网为传播渠道使更多的人能够了解到少林禅武医的魅力。关于介绍少林禅武医的报纸也有许多,将其很多功法和心法以文字的形式传播给更多人。另外,少林禅武医还和电视台联手,

① 敬继红,闫文凯,席永平.“养生热”现象折射的社会问题研究[J].吉林体育学院学报,2012,28(1):134-136.

② 徐飞鹏.养生热反思[J].体育文化导刊,2014,141(3):57-58.

③ 李珏.上海市商业健身俱乐部现状调查与发展对策的实证研究[D].上海:华东师范大学,2007.

中央二台、中央五台、中央九台、中央十台等等，先后播放了《河之南——武术篇》、《修行——释德建》、《少林禅武医传人——释德建》、《功夫传奇——禅武少林》等优秀的禅武医节目，扩大了少林禅武医养生文化在海内外的知名度，并使世人们不断的认识和了解少林禅武医养生文化。加上香港中文大学心理系教授陈瑞燕通过一系列临床治疗及科学实验研究发现：“德建身心疗法”对人身心具有积极地影响，这使得少林禅武医在实践上得到了科学验证。总体上少林禅武医文化传播呈现出良好的发展趋势，但推广和普及还有待加强，社会大众中受益者和践行者较少；在研究层面上少林禅武医研究刚刚起步，仍停留在实验等实证研究上，相关理论研究较为欠缺，需要从文化层面进行整合研究，运用生态学、伦理学、哲学、美学、现象学、心理学等多维视角进行观照，较为系统地阐释少林禅武医内涵和价值，从而拓宽少林禅武医的已有的研究空间。

四、少林禅武医养生文化的时代价值

（一）少林禅武医的养生价值

在高速发展的今天，人们的生活水平逐渐提高，生活节奏也越来越快，生活压力也随之增加。同时生活在现代的体力劳动日益减少，脑力劳动逐日增加的时代，随着物质财富的快速积累和生活设施的日益便利，人们的身体素质却出现了前所未有的下滑趋势，突出地表现在青少年的各项身体指标与几十年前相比大幅下降。少林禅武医养生不仅具有深刻的哲学思维和系列有效的临床治疗实践，还具有健身性、普适性和发展性等特点，适合于不同年龄阶段和身体素质的人群。少林医学已经被实践证明具有临床疗愈价值，对一些疾病的治疗效果较为显著；长期不辍地、持之以恒地修习少林禅武医养生方法体系，能够在祛病防身、修身养性的基础上提高各类人群的身体素质，对人的呼吸系统、脑血管系统、微循环系统、内分泌系统等皆具有良好的改善作用，从而促进人体各主要系统的整体功能的发挥，保证人体机体的健康运转。因此开发传承少林禅武医养生文化将有助于大众健身养生文化的弘扬与发展，将有助于全民健身与全民健康的实施。

（二）少林禅武医的美育和德育价值

发达的信息社会改变了人们对包括中原传统武术养生在内的事物的观点与看法，人们逐渐认识到中原传统武术养生对人类情感和生活兴趣所产生的作用。单调乏味的工作与生活方式，紧张的工作节奏，常常造成人们的情绪压抑；生活的单调无味，更使人们躁动不安。少林禅武医养生文化拥有独具特色的运动养生体系，深刻的思想文化内涵，在其形成和发展过程中，吸收了古典美学的营养，具有极高的艺术欣赏和审美娱乐价值。它不仅具有强身健体之功效，还能够调节人体内在阴阳气血使之和谐统一，实际操作中要求神形一致、刚柔相济，从而改变着人的情感体验。它表达了外在的形体美：轻柔圆活、刚柔相济、美观大方、开合自如，体现着的是运动的人体之美。少林禅武医养生体系的修习有助于把人们从压力中解放出来，尤其是其多姿的文化形态和内涵，有利于缓和紧张的精神压力，丰富人们的文化生活，促进良好体质的形成和保持，增进人体健康，从而激发生活的乐趣，提高审美能力，丰富人们的精神生活和情感世界。少林禅武医养生文化吸收了我国古典美学的精华，追求养生运动的身姿之美，展示出舒展大方运动美，使人在自我练习或演练中缓解压力，享受生活。

竞争是诱发社会变迁与发展的最活跃的因素之一，没有竞争或者缺乏竞争的社会将是一个陈腐衰败、缺乏活力的社会。市场经济环境下的竞争变得更加激烈，公平竞争能够促进社会的不断进步和社会财富的积累，但是如若只为财富和金钱去竞争，必然造成人际关系的紧张、伦理道德的丧失。少林禅武医文化蕴涵的教化价值对于现代社会中存在的严重价值取向错位问题具有一定的纠偏作用。少林禅武文化的“寓教于技”、“切身体验”、“挫折教育”、“比较教育”等方式正是时下我们道德教育改革所急需的方法。少林禅武医养生文化提倡公平竞争的精神，其所追求的刚柔相济、形神合一、虚实一体、天人相通等思想，对于强化现代人的公平竞争意识将起到一定的促进作用。学习少林禅武医养生文化，可以使学习者的身心得到更加全面的修炼和提高，同时磨炼出自强不息的意志品质，养成高尚的道德修养和勇于奋进的进取精神，从而避免在激烈的社会竞争中出现人的异化现象。因此从实践层面，少林禅武医文化作为我国传统文化的重要组成部分，其间蕴涵的丰富而广博的生态伦理精神、生命伦理意向、道德教育内涵、审美教育内涵、身心养护教育内涵等具有重要的社会教化作用和应用价值。

（三）少林禅武医的经典文化传播价值

电影《少林寺》的热播，使得少林功夫扬名天下，成为中国的一张名片；使得少林寺声名远播，享誉海内外。在文化大交流、大发展的今天，在全球追求健康与幸福的今天，需要我们进一步深入挖掘少林文化深层内涵，使其成为我国文化的一个品牌。少林禅武医养生文化深深植根于我国传统文化的土壤，以禅文化为核心，融合了传统武学思想和传统医学思想；以养生为载体，融合了禅、武、医，形成了独特的少林养生文化。因此少林禅武医文化的开发、保护与传播，对少林文化品牌的构建以及传统文化的传承与发展具有重要意义，将有利于弘扬民族文化，培育民族精神，提高我国的文化实力。

第二章 少林禅武医养生文化内涵诠释

少林禅文化历史悠久、源远流长，并不断与中华文化相互交融，逐渐与易经理论、道家思想、传统武术和中医进行大融合后产生了丰富而独特的少林文化，其中“禅武医”为少林文化的精髓，被称为少林三宝。少林禅武医在少林禅学思想的统领下，成了少林禅武和少林禅医两大密不可分的部分。

一、少林禅武医之禅学养生思想

在禅学思想上，禅是梵语音译，全称为“禅那”，其意源于梵文，译为“静虑”、“思虑”等，谓静中思虑，心绪专注一境，深入思虑佛教义理^①。在古代印度，禅是一种“特殊的精神集中的心身训练”，因此禅的本质是作为“医治心神不定的医疗方法”^②。佛教从东汉时期传入中国后受到中国传统的儒道文化的影响而逐渐中国化独特的产物——“禅宗”。禅更是上升成为了“我心不安，乞师与安”的更高精神层面的修习方法。六祖慧能大师在《坛经》中说：“外离相即禅，内心不乱即定。”“不见人之是非善恶过患。”接触诸种外境而心不乱，“于念念中，自见本性清净”。曾任日本驹泽大学校长的忽滑谷快天曾将中国禅宗的时代加以划分，从达摩到六祖称之为“纯禅时代”，六祖慧能以后到唐末五代称之为“禅机时代”，此后到宋朝称之为“烂熟时代”。继而式微，到现代则由虚云和尚和来果禅师中兴了中国禅宗^③。

少林寺作为“禅宗祖庭”在我国禅宗发展史上具有重要的地位，禅宗初祖达摩大师与少林寺有一定的渊源，中唐之后随着社会对禅宗的推崇，少林寺则成为了全国禅学中心，后又有惟宽禅师（六祖慧能大师法嗣）、法如禅师（五祖弘忍大师嫡传）等曾在少林寺广传禅法，宋末时期禅门曹洞宗法脉传入少林寺，明朝达到了空前的发展，至今少林寺仍沿袭禅门曹洞宗法脉。参禅的目的在“明心见性”，去掉自心的污染，实见自性的“本来面目”。最初达摩禅的法门以“安心”为主旨，后其“安心”理论又被具体化为“守一禅法”：“守一”为专心致志，观身观心，外息一切诸源，内修一切妄念，静心敛性，专注一境。后少林禅门曹洞宗强调“默照禅”，“默”指静默专心坐禅；“照”指以般若智慧来鉴照清净心性，主张默默地参禅实修，返诸自性清静的真如之心，了悟佛理，坐禅的形式上和修持方法上主张“默默忘言，昭昭现前”，其宗风与达摩大师“外息诸缘，内也无喘”的“壁观”相类似。同时在此基础上又主张从内外关系、理事、心物等方面立论，强调理事圆融是认识的极致和成佛的关键。

少林禅武医之禅学思想也秉承了曹洞宗宗风，十分强调实修坐禅。但同时少林禅武医并不提倡一味地“默照观心”，“只管打坐”，不动不起，更强调在“动境”中去体悟“禅”。在行走坐卧的生活之中去参悟禅机；在习武之中悬置形躯，入无我之境。少林禅武医特别

① 释德建、陈瑞燕.少林禅武医精要[M].上海:上海人民出版社,2010年

② 赵明元.少林禅武医的传承、特征与价值研究[D].福建师范大学,2016

③ 圣严法师.禅与悟[M].上海:上海三联书店,2005

强调“行意禅”，且把“行意禅”视为禅武医的灵魂，把禅武医视为行意禅的载体^①。少林禅武医强调从对义理的参悟到对生活的实践，提倡“生活禅”。少林禅学思想主要以“修心”、“清净”、“理事圆融”为主，在实践修行层面还注重身体力行，提倡农禅合一的生活方式，少林弟子要上山打柴，下地耕种，通过劳作锻炼身心，劳作、锻炼、习武、行医等也都是参禅的方式。如少林释德建禅师认为：“禅宗强调感性即超越，瞬间可永恒，更着重于动中去领悟，达到永恒之静，从而跃升入佛我同一，物我两忘，宇宙于心灵融合一体之精神境界，亦即美妙、美丽、神秘的精神世界，这也就是所谓的‘禅意’。”并强调“在每目的生活中，时刻反思。还要能够领悟生活中的禅机。”在其《嵩山禅院清规·练功习武，慧命相修》中强调：“每天练习少林内养功，以武修禅，使心境平静，身体健康。禅武医的弟子更应黎明即起练习少林功夫，不可荒废武功。每天行、住、坐、卧皆不离练心、练意、练气；工作、生活都在练功中。”^②“少林禅武医是练心、练意、练气之法门。能把握心意者，明向见性，刚毅不屈，安心自然。即使身处万丈悬崖边，也能如履平地，无畏无惧。了生死，达无我，观自在。这就是少林禅武医的精髓”^③在少林禅武修炼过程中也强调禅宗的“无念为宗”，突出“心不沾染，是为无念”，少林禅武医传人行性法师则强调在习武过程中要“不用意识”，也不用意守的“无意识”，“遍一切处，亦不着一处处”，当去除意识状态后会达到“无我”、“无念”的体验和体悟，从而契入禅机妙理，进入禅定状态，了悟生命的实质。

总之，少林禅武医通过以禅修心、以禅明性、以禅悟理，通过习禅让人们从根本上认识到自我和世界的本质，引导人们关注点从“外部事物”，转向“人的心灵”，追求心灵的解放和人性的回归，从而不断完善和升华人的生命本质，实现生命的自我价值和内在超越。

二、少林禅武医之武学养生思想

武术起源于原始社会人类与大自然、野兽的抗争中逐渐积累出来的产物，后演变成军队与军队之间的厮杀，以及为了看家护院不受土匪侵扰和保护自己一家老小的防护手段。武术是我国优秀的民族产物，在经过几千年的洗礼后逐渐形成了中国特有的文化体系。少林禅武医中的“武”，即少林功夫。最初少林以静态修禅为唯一佛事，然而日久致使肢体血流不畅、百病遂起，武术外能活动筋肉四肢，内能调和精神气质，于参禅、坐禅益处甚多，因之少林历代武僧便“以武入禅”，开创了独具特色的“武术禅”^④，少林功夫最开始只是僧人们活动筋骨的一种锻炼方法，后根据动物活动特点、日常生活逐渐总结、完善出一套少林的武术体系。唐代之后，历代少林寺僧人不断对少林武术进行推演，逐渐形成特色突出、内容广博的少林武术体系。尤其是明代，是少林武术的一个大发展和武术体系的确立时期。这期间，少林僧兵几乎参加了抗倭、保边及镇压农民起义的所有战争。这不仅使少林武术经受了战争的洗礼，也极大促进了少林武术的发展^⑤。少林武术体系不仅博大精深，而且内容极为丰富。按类别可分为徒手和器械两大类。器械又可分为长兵器、短兵器、软兵器等，徒手又可分为养生功、硬功、内功、拳法等。按技法则又可分为拳术、棍术、刀术、剑术、技击、气功等几十种，套路更有数百个之多^⑥。

① 王海涛.少林德建与八卦掌传人的交流[J].精武.2010,(2):34.

② 资料来源:《嵩山禅院清规》

③ 赵明元.少林禅武医的传承、特征与价值研究[D].福建师范大学.2016

④ 释永信.禅武合一——少林功夫[J].法音, 2008, (7): 28-29: 30-47.

⑤ 清·洪亮吉.登封县志[M].乾隆丁未

⑥ 郭明治.登封县志[M].郑州:河南人民出版社, 1990

少林功夫又称“禅拳”、“武术禅”。而少林上层功夫“心意把”更是“禅拳”的最高境界。心意把又称为“锄镢头”，是少林僧人在农园田间通过农活劳作而体悟出的上层功法。少林僧人们在习练武术的时候，发现武术不仅能强壮身体，舒筋活络，更能强大人们的意识和精神世界，通过习练少林功夫从而达到心与意的合一。身体为阳，精神为阴，相辅相成，不可偏置。当习武到一定境界时，必要修其心性，通过外在的“武”改善自己的心性、品格、思想。在通过内在的变化从而影响外在的“体”，以达到“正品德、修其性、慈悲心”的人生境地。如果阳盛阴衰，必损之身体，当阴盛阳衰，必会偏执，所以禅和武是不可分离的。少林僧人们便以武入禅，以禅通武。“武”字本身是象形字，分为手、戈两部分构成，现代演化为止、戈，意为平息战争，宣扬和平，这正是佛法弘扬的慈悲心。少林僧人在习练武术时，要心怀慈悲，不可偏执，要以禅为本，不能有怒气，不然会伤害其身体。

少林禅武医与其他传统武术一样都十分注重德艺双修。少林禅武医自在民间传承后，其历代传人做人做事都非常低调，生活都很朴素与宁静，虽有一身的真功夫，却从来不易示人或随意收徒。少林禅武医的修炼过程就是一个武术与道德的提升和提纯过程，不仅对修炼者的武学素养有较高的要求，对其人格品质与道德情操也有较高的要求。如吴山林在收徒时有较为严格的要求：“我的恩师收徒，首先是观察他的道德品行，其次才是其他条件。学习少林禅武医绝学，第一要有端正的心性，要有忘我、无我的境界；第二要有坚强的毅力，要耐得清贫、寂寞，要有遇到困难不回头的决心；第三要有较好的悟性，能够举一反三，开智生慧。”^①行性法师在初收德建禅师时也鉴于“尊师重道”的原因，便以师伯和义父的身份将少林禅武医的衣钵传授于释德建。又如释德建认为：“心意把练到高深境界，已不宜再与人动手争胜了。所武德不佳之人，不能练心意把，否则伤人伤己。要求不能想着出拳怎么去打人，如果非要打的话，也只能打自己。”德建禅师建立的《嵩山禅院清规》中也强调：练少林功夫是为修行，修养个人心性品德，乃至强身健体。不可以少林功夫卖艺表演、从事牟利商业行为，也不可以功夫伤害他人。凡事忍让，不以武力解决问题。

少林禅武医传承方式上采用“师徒制”，传授方式上以“口传心授”为主。近代少林禅武医第一代传人为寂勤（吴古轮）大师，之后传于吴山林，成为了第二代近代的禅武医传人；接着吴山林后又将少林禅武医传承于后来的行性法师（吴古轮以下第3代传人）；行性法师传于释德建禅师；德建禅师是目前少林禅武医的代表和唯一的传人。在传承过程中强调尊师重道，蕴含了传统伦理底蕴，认为“一日为师终身为父”、“师徒如父子”，像其他传统武术传承一样，强调通过隆重而严肃甚至是繁琐的仪式来确认师承关系的建立。师徒关系既强调双方建立了非血缘性的亲情关系，又强调双方均承担一定的责任与道德约束，要求师父认真教授，要求徒弟持之以恒地刻苦练习。少林禅武医在传授方式上与其他传统武术一样，也以“口传心授”为主，正如禅宗一样，强调“不立文字”、“以心印心”，注重徒弟在训练的实践过程的“体认”、“体悟”，在注重功利的当下可能会认为效率不高，但这也正是少林禅武医和传统武学得以传承的精髓所在。

少林禅武医之武术在习练上强调“打练结合”与“修身养性”。在发展演变过程中传统武术主要具有技击与养生等功能，但有些传统武术也出现异化现象，崇尚花架子，追求套路演练，忽略了武术本身的“技击”与“养生”功效。可能是由于“道不轻传”、“技术保密”等因素，在传授过程中在套路中加入一些“花法”，对核心的实用性的技法进行遮蔽，

^① 赵国成.解读行性法师一记少林寺禅武医文化传人张庆贺[A].嵩山论剑——少林禅武医探秘[C].郑州:中州古籍出版社,2007:4.

只有真传弟子才能学到核心的技击精髓。如行性法师曾说:“山林(指吴山林)恩师在寺(即少林寺)内教拳时传的一些功架,是表面上的几个动作,根本没有传‘心意把’的心法和气化,还没有进禅武的口,远不能称其为‘心意把’。”^①少林禅武医在习练过程中更强调“打练结合”,形成了以套路演练、格斗对抗与功法练习于一体的实用性的教学训练体系,师徒之间经常进行实战的讲解与演练。少林禅武医在习武演练时,呈现出朴实无华、刚健有力、结构严谨、节奏鲜明、来去迅速、势如破竹的风格,动作强调周身粘滚发力,缩身动作多,出手距离身体很近,具有很强的实战和自卫防身;在技击战略上强调“虚实兼用、声东击西;沉着果断,内静外猛;视退而实攻,视攻而实退;策活机灵,变化无常。”^②

从境界论来看少林武学有三种境界,^③其一,即是外五行与精气神力相统一。少林传统武术的外五行,即眼、手、身、法、步,而“精气神力”即为少林禅学在武术上的具体体现,两者的合一将会迸发出人体潜伏的自然之力。其二,即是内外五行与大自然相结合。少林禅学讲求修心,讲求顺应自然,少林武术作为其中一分子,更要求外五行的眼手身法步和内五行的心肝脾肺肾与大自然的水木金火土相,此所谓“五行内合劲,万法归自然。”其三,即为拳与禅的结合,少林禅武医绝学“心意把”即是最高境界的体现,其强调练心、练意,心和意练好了才能驾驭高深的武功,“心意把”即是禅拳,首先要把握住自己,控制自己的心及意,继而调整其心境及身体,既而熟悉经络,精通医理,医理精通又可以陶冶禅心武德。少林禅武养生功法无论是内养功法(易筋经、八段锦等)、桩功养生(虚实桩、摇辘轳等),还是古拳法养生(大红捶、心意把等),都注重从练功中达到静定的境界,也就是从动态的功法中寻求安心的心境,通过专注身体、呼吸的律动,专注手、眼、身、法、步,久之进入悬置形躯、万念尽空的无我之境^④,打开见到自性的本来面目。因此少林武术功法修炼和个体的禅修相融合,武术成为了修炼者禅修的一个凭借,训练过程便成了参透禅机的转识成智的过程,在静悟开发潜在的般若智慧,达到超越武术、消除武术,以解脱生死、超越轮回的终极境界^⑤。

三、少林禅武医之医学养生思想

少林禅武医是在少林武术与传统中医的基础上催生的独具特色的健身养生体系。少林僧人在常年的习武及战乱中,不可避免受伤,经过少林僧人长期的总结及实践,逐渐形成了独特的中华医学——禅医。少林禅武医之医学是在继承发扬中华传统医学的基础上,特别强调“治心”,“祛除心魔,洗心性”,只有把心魔打碎,将心安定下来,心态平和宁静,精神内敛,才能从根本上改善人的心理及身体状况。当代释德建禅师从传统少林禅武医中提取出的精华并与现代医学相结合产生的身心治疗手段——德建身心疗法。它以武术养生功法之少林内养功为基本载体,同时配合修禅,饮食和通窍,形成了简便、易行、效果显著的身心治疗体系。

“德建身心疗法”从“品德”上提倡“治人非治病”,其“德建”有两个意义,代表着

① 赵国成.解读行性法师一记少林寺禅武医文化传人张庆贺[A].嵩山论剑——少林禅武医探秘[C].郑州:中州古籍出版社,2007:4.

② 赵明元.少林禅武医的传承、特征与价值研究[D].福建师范大学,2016.

③ 郭讲用.从禅宗义理看少林禅武传播[J].上海体育学院学报,2010,05:47-50.

④ 郭玉江.少林禅武养生思想的现象学诠释[J].湖南社会科学,2014(3):45-47.

⑤ 乔凤杰.佛教禅修与武术训练[J].西安体育学院学报,2006,23(3):61-63.

疗法的内涵和精髓：“德”者“品德”，“建”者“建基”，这个疗法建基于正确品德的修养^①。它以“禅机”和“气机”为基础，强身修心、修德，“德建身心疗法”除了帮助患者改善其身体健康，也注重改善心理、思想、人格的素质，帮助病者培养正确的观念及行为。春秋战国时期的儒家思想家就提出了诸如“大德者必寿”、“仁者寿”的观点，汉代大儒董仲舒也在此基础上提出：“仁人之所以多寿者，外无贪欲而内清静，心平和而不失中正，取天地之美以养其身。”（《春秋繁露》）意在指德性高尚的君子之所以能够健康长寿，是由于君子清心寡欲、心态平和，无贪嗔痴之情，能够效法天地之情。中医理论也认为德性和个人修养的提升对人体健康而言尤其重要。少林禅医主要是以“治心”为主，人的疾病大多都是由“心”而引发的，心不定则气血乱，气血乱则五脏伤，从而就会引发疾病的产生。所以要想身体健康必定要先从心灵以及品德的修炼开始。少林禅医的基础理论包括病理、药理、养生、保健等，都是以“禅机”和“气机”为基础。释德建禅师在香港公开讲座（2011年7月30日）时曾这样谈到：

现今很多人都过着富裕的物质生活。虽然物质丰裕，但人类的身体健康及心理素质越来越差。失眠、便秘、腰骨痛、颈痛、忧愁，都是很多人每天面对的问题。高血压、心脏病、抑郁病、癌症的患病率更是越来越严重。人类文明带来物质的享受，同时带来身心的痛苦。如何从痛苦中解脱就是佛法的主旨。佛法是帮助人类离苦得乐的方法，而少林禅武医是让人离苦得乐的一个佛教法门。

人类很多的烦恼都是因为心理不平衡，人有魔的原因离不开“贪、嗔、痴”。以贪欲、愤怒及痴迷面对事情是不快乐的源头。所以，修禅即是修心。《金刚经》有一句说话：“云何降服其心”。这是修禅的一个主旨，就是学习如何控制自己的心境。人类的思想及心情就如一只野猿猴，难以控制，没有修行的人，心理状况会因着外界事物的变化而变化，好事发生便高兴，坏事发生便愤怒忧愁。心境全不受自己控制，所以会很痛苦。

佛法其实很简单，就是“诸恶莫作，众善奉行”。修禅也很简单，去除妄想心、执着心、愤怒心；知足、包容、慈悲、放下都是佛门道理。这些道理很多人都听过，都知道，但是做不到。有很多人活在痛苦当中，不是不知道应该怎样做，而是做不到。学生们都知道要努力读书，却为贪玩而荒废学业，商人都知道要诚实知足，但做生意时却总想尽量赚多些利润。大家都知道要心平气和，但遇到不合自己心意的事情就生气发怒。

禅宗的一个主旨是“降服其心”，而少林禅武医就是一个“降服其心”的禅宗法门。练习少林功夫，不是为了练四肢肌肉，而是练心、练意，练习控制自己的心，不为外界的事情太影响自己的心境，而且控制自己内在胡乱的心念思想。少林禅武医的方法，例如自然丹田呼吸法、虚桩、松肩式等等都是练心练意的方法。少林禅武医是慧命相修的法门，修行者明见性，获得心性的自在；亦可以强身健体，提升身质素。少林禅武医的功法，一方面是建基于佛法，而另一方面是融合中国医学理念。‘禅机即气机’是少林禅武医的重要内涵。气机畅顺，人自然境自在，身体健康。

少林禅武医德建身心疗法将人的身心视为一个整体，治疗重点强调“医心非医身”，治疗理念突出“自医非它医”，并前提通过预防使人主动远离疾病，通过改善饮食来强化人体的自愈能力，形成了一整套独特的体系。第一，通过修禅（修养自己心性、修养做人品德和多行善事，常怀菩萨心）培养人的健康的心理与正确的品德；第二，通过少林内养功（虚

^① 释德建,陈瑞燕.少林禅武医精要[M].上海:上海人民出版社,2010