

少林禅武医精要

禅通武达医理明



释德建 陈瑞燕主编

上海人民出版社

少林禅武医精要

禅通武达医理明



河南省嵩山禅武医研究院编

释德建 陈瑞燕主编

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林禅武医精要/释德建,陈瑞燕主编. —上海:

上海人民出版社,2010

ISBN 978-7-208-09293-8

I. ①少… II. ①释…②陈… III. ①禅宗-研究②

少林拳-研究③少林寺-中国医药学-研究 IV.

①B946.5②G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 076626 号

责任编辑 田芳园

封面装帧 傅惟本

少林禅武医精要

释德建 陈瑞燕 主编

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

江苏启东人民印刷有限公司

开本 890×1240 1/32 印张 7 插页 6 字数 151,000

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-09293-8/B·814

定价 15.00 元

鸣谢蒋钧先生资助出版

河南省嵩山禅武医研究院文化研究委员会

名誉主编：赵国成

主 编：释德建 陈瑞燕

委 员：王 群 赵季曾 吕宏军

李 军(行壖) 高千勇(行嘉)

李沅杰(行沅) 丁玉龙(行克)

杨 群(行观) 丁 磊(行磊)

施黎敏 吴 洁

本书作者简介

释德建

少林僧、河南省嵩山禅武医研究院院长

陈瑞燕

香港中文大学心理学系教授、博士生导师

赵国成

河南省政府参事

吕宏军

登封市地方志办公室主任

王 群

河南大学博士生导师

郑泰森

河南省政府参事、河南省经济研究所所长

周汉昌

高级律师、中国法学会会员

陈继会

深圳大学教授、博士生导师

张美珍

香港理工大学助理教授

王海涛

河南省嵩山禅武医研究院研究员

出版说明

少林禅武医文化,集禅学、武学、医学为一体,是中华民族武术文化的瑰宝,同时也可以发展成为一种身心疗法。德建禅师是少林寺曹洞第三十一代弟子,为少林寺永化堂禅武医第十八代(吴古轮一脉第四代)传人,其少林功夫炉火纯青。长期以来,德建禅师艰苦修习历来密不外传的少林禅武医学,立志将其无私地奉献社会,让人们通过修禅练武以正品德、强体魄,习医养生济世。通过禅武医的独特方法,很多病患者的身心状况得到改善,包括神经病及癌症等难治之症。

2005年,在德建禅师、众弟子以及许多有志之士的齐心协力下,河南省嵩山禅武医研究院成立了。在2007年和2009年,相继举办了第一届和第二届河南嵩山少林禅武医理论与实践研讨会,本书集成了两届研讨会的内容精粹,分别从禅学、武学、医学、心理学、史学等方面进行讨论:有从历史变迁角度阐述少林武学的变异,有从脑科学测试和内功真气探讨禅武医的养生价值,有的梳理“行意禅”概念及实践,也有的陈述其传承见闻等等。这些有益于人们身心和谐的内容为研究开发中国传统文化精粹,进一步发掘其服务于社会的潜能,促进人们身心健康、树立生活自信,构建和谐社会起到了积极作用,具有一定实践意义。本书蒙河南省嵩山禅武医研究院独家授权,今由本社出版。

上海人民出版社

2010年5月

序 一

2007年初夏时节。嵩山，峻秀挺拔，碧空如洗。5月10日，“嵩山少林禅武医理论与实践研讨会”在嵩山少室山三皇寨禅院隆重召开。来自日本、韩国和中国香港、澳门等海内外的专家学者、武术掌门人、禅学专家和国内省会媒体记者近两百人参加了研讨会。河南省人大常委会常务副主任李柏拴、河南省政协副主席曹策问、中国华文教育基金会副理事长兼秘书长周中栋，主要发起人赵国成、张放涛、付劲松、吴聚才，以及省市有关方面的领导王群、刘世军、杨盛道、李文成、龚立群、王薇、张学军、裴嵩宪等出席了研讨会。

河南省委书记、省人大常委会主任徐光春先生发来了贺词：“以少林为代表的嵩山文化是中原文化的重要构成元素，它在中国传统文化宝库中一枝独秀。少林三宝禅武医在少林寺和嵩山地区传承了千百年之久，近年来才被世人揭秘，且很快就引起了海内外的关注。少林禅武医在文化上的意义已远远超越了地域、国界和宗教，研究开发少林禅武医可以大大丰富少林文化品牌的内涵，同时进一步发掘其服务于社会的潜能，它将有助于促进人们身心健康、树立生活自信。在构建和谐社会、加快河南文化强省建设的今天，嵩山少林禅武医理论与实践研讨会的举办具有积极意义。在此，我向关心、支持河南文化事业发展的各界人士、特别是致力于少林寺禅武医文化研究的海内外专家学者表示诚挚的谢意！”国际武联秘书长、中国武协顾问张耀庭先生，著名作家峻青先生，陈式太极

拳大师陈正雷先生,《禅宗·少林》音乐大典总策划及制作人梅帅元先生,欧洲中国文化艺术中心协会主席王健博士,台湾少林联谊会,少林寺武术协会,全日本少林拳武德会,以及诸多海内外禅武机构和名家都发来了贺信或贺电。

“少林文化是一个综合体,包含有形和无形文化。有形文化如建筑、壁画、碑石碑刻;无形文化如禅宗、武术、医学。禅宗、武术、医学作为少林文化的典型代表,被称为少林文化三宝。”登封市地方志办公室主任吕宏军如是说。

日本少林寺拳法联盟常务委员铃木义孝、韩国佛武道协会会长岸度法师等海外嘉宾也参加了研讨会。岸度法师在发言中说:“随着北京奥运会的召开,让世界对中国的经济文化有着更多的关心和了解,进而在世界上将有更多的人来认识少林寺、认识禅武医。现在韩国有很多媒体、佛教界人士非常关注德建大师的新闻,关注他的一举一动。希望将来韩国的佛武道协会能与德建大师的禅武医研究院有更多交流、有更多的机会来探讨传承禅武文化。”

举办首届嵩山少林禅武医理论与实践研讨会的重要意义,正如河南省宗教局局长刘世军在研讨会上所说:“这次研讨会对于我们进一步展示、研究、发掘和弘扬少林禅武医,对于我们进一步弘扬中华文化,对于进一步丰富少林文化品牌的内涵,对于我们进一步加速构建和谐社会和文化强省的步伐都具有重要的意义。”

首届嵩山少林禅武医理论与实践研讨会召开以后,释德建法师及其领导的嵩山禅武医研究院抱着济世的宗旨,积极践行少林禅武医文化为

社会服务的精神,不断进行新的探索。香港中文大学心理学系陈瑞燕教授与释德建法师共同编制及研究了一项以中国禅宗修行方法为基础的身心治疗法,名为“德建身心疗法”,并进行了一连串的临床研究及科学实验,以探讨此项疗法对于人们心理及身体健康的效用。其研究成果被美国医学界所重视,刊登于美国权威学术期刊《实证补充及替代医学》,并收录于美国国家图书馆网站及美国医学权威网站 MDLinx.com。

首届嵩山少林禅武医理论与实践研讨会召开后的第十天,即2007年5月20日,三皇寨禅院的主体建筑无量圣殿落成开光。当日,天上三次出现彩虹,一时间彩霞普照嵩岳,象征着少林禅武医理论与实践探索的成果。

河南省政府参事赵国成

2008年8月1日

序 二

少林禅武医是什么？很多初次接触它的人都有此疑问。德建禅师对禅武医的解释甚为精要：“少林寺禅、武、医是相辅相成的，少林功夫首先要练心、练意，心和意练好后才能驾驭高深武功，功夫练好了才可以熟悉经络、精通医理，医理精通了又可以陶冶禅心武德，这正是禅通武达医理明，三者不可偏废，是统一体。”

少林禅武医是一项富有内涵的传统文化，它可以是佛门弟子修行明心性的法门，也可以是一般人改善心理及身体健康的方法，还可以是中国武术爱好者学习的功夫，也可以是临床治疗疾病的手段。故此，少林禅武医是一门多元化、应用广的学问。此学问非一人所创，而是少林寺永化堂历代高僧的心血，是从无言道公于明代创立少林寺南院永化堂开始，经十八代人的努力及智慧的不断精进而形成的少林文化精髓。其传统是少林文化的重心性及身体修练，使修练者身心健康。可惜，现今商业化变异的文化却注重表演性而不再强调修行，已失去修练心性及养生的功能。记得数年前，因工业污染使国内某河道闭塞而形成外围水灾，温家宝总理到场视察后说了一句感动人心的话，他告诫人们：“不要因赚钱而毁了老祖宗留下的东西。”就是受此句格言的触动，本人希望努力为国家 and 人民保存少林传统文化的精髓，不使它毁灭。但是，一介文人，能有何作为？其力所能及的就是著书立说，流传世人，希望能让那些与少林传统文化有缘的人，有门可进，助其精进心性和智慧。

“大即小，小即大，大大小小，不大不小。”一书虽小，能传千里，事小是大，既小又大。善哉！妙哉！

香港中文大学心理学教授、博士生导师陈瑞燕

2009年10月1日

目 录

序一 赵国成……1

序二 陈瑞燕……1

前传……1

上卷：少林禅武医面面观……15

■少林寺永化堂禅武医发展简史 释德建 陈瑞燕……17

恩师传我禅武医 释德建……27

行意禅：少林禅武医的实践 陈瑞燕……70

浅释禅武医 释德建 陈瑞燕……87

少林传统功夫诀义 释德建……101

少林禅武医之科学探索 陈瑞燕……112

德建身心疗法简释 陈瑞燕……129

下卷：贤士谈论禅武医……135

■解读行性法师——记少林寺禅武医文化传人张庆贺

赵国成……137

少林武学的变异——由传统的重养生搏击到现代的重竞技表演

- 吕宏军.....153
- 体味禅武医 王 群.....167
- 三昧德建 郑泰森.....175
- 禅武医传承解疑 周汉昌.....195
- 少林禅武医初探——“慢、静、松、通、融” 陈继会.....205
- 利己利人的禅武医 张美珍.....209
- 最后一课 王海涛.....213

前 传

少林禅武医与嵩山三皇寨

缘 起

前少林寺住持上素下喜老和尚，于1994年命当时跟随张庆贺学习少林禅武医学的得意弟子释德建，修复三皇寨即将倒塌的佛殿及禅堂，并潜心修练少林绝学禅武医及筹建禅武医研究院。



素喜老和尚与释德建

中国嵩山少林寺

委托书

三皇寨是少林寺佛教活动场所的重要部分，今有少林寺管委会主任素喜大和尚其徒德建法师到三皇寨协助永月、永莲，由德建筹资修复即将倒塌的佛祖殿、三皇殿、达摩堂、禅堂，并筹建禅武医研究院建筑物，以弘扬少林寺禅武医传统文化。

特此委托

少林寺民主管理委员会

1994年1月1日

委托书

三皇寨是少林寺佛教活动场所的重要部分，今有少林寺管委会主任素喜大和尚其徒德建法师到三皇寨协助永月、永莲，由德建筹资修复即将倒塌的佛祖殿、三皇殿、达摩堂、禅堂，并筹建禅武医研究院建筑物，以弘扬少林寺禅武医传统文化。

特此委托

少林寺民主管理委员会

1994年1月1日

一个承诺

就是一个师命，释德建从此隐居于三皇寨，苦修少林禅武医，并把破旧不堪的禅院修复，十多年来他一直默默努力。



与弟子们采药



在山崖练功



亲手打石修建



与工人谈话