

赵国成

赵季曾

李国胜 / 著

高山访禅记

◎ 禅宗祖庭少林寺禅武医探秘



中華書局

赵国成 赵季曾 李国胜 编著

嵩山访禅记

◎ 禅宗祖庭少林寺禅武医探源



中華書局

图书在版编目 (CIP) 数据

嵩山访禅记——禅宗祖庭少林寺禅武医探秘 / 赵国成, 赵季曾, 李国胜编著. —北京: 中华书局, 2003

ISBN 7-101-04107-8

I. 嵩... II. ①赵... ②赵... ③李... III. ①少林寺—宗教文化②少林寺—武术③少林医学 IV. ① B929.2 ② G852 ③ R22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 101436 号

责任编辑: 谢俊峰 朱振华

嵩山访禅记

——禅宗祖庭少林寺禅武医探秘

赵国成 赵季曾 李国胜 编著

*

中华书局出版发行

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

北京白帆印务有限公司印刷

*

850 × 1168 毫米 1/32 6.75 印张 70 千字

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月北京第 1 次印刷

印数: 1-5000 册 定价: 26.00 元

ISBN 7-101-04107-8/G · 766

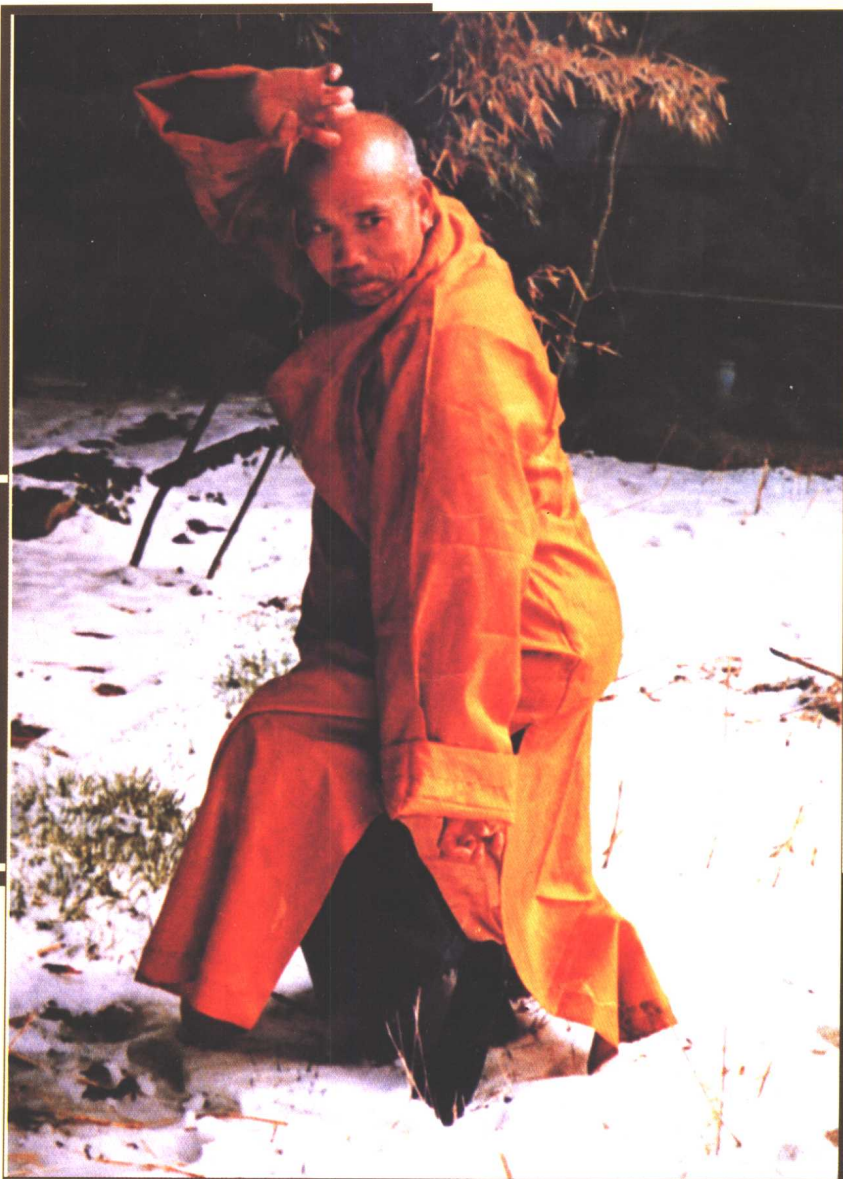


赵国成先生与少林寺禅武医两代传人在一起（左起德建合一、赵国成、行性、吴南方）





嵩山访禅记



行性法师演练武功



德建合一在三皇禅院



嵩山访禅记



少林寺三皇禅院

序言

国成同志多年来对少林传统文化的弘扬不遗余力，而今他又与友人合著了这本《嵩山访禅记》，让我来作序。我一则对少林禅武医了解不深，再则也不善作序，原本不该应命。但想到研究、宣传少林传统文化，发掘少林禅武医的积极意义是对珍贵历史文化遗产的继承和弘扬，我也责无旁贷，于是就把翻阅书稿时的一些随想，权且作为序言吧。

自白马驮经、佛教东传迄今，中国的佛寺可谓数不胜数。而在这数以万计的寺院中，若论在海内外的知名度之高，当首推少林寺。二十世纪六七十年代流行于港、台的以金庸、古龙为代表的新派武侠小说，以及八十年代初以电影《少林寺》为代表的功夫片，在把少林寺和少林传统文化介绍给世人方面，起了不少积极的作用，对于少林寺近年来又一次名扬天下，自是功不可没。然而，由于文学、影视作品编辑、演绎、蒙太奇之特性，使世人对少林文化曲解日甚，积重难返。特别是





对于真正的少林传统文化之精髓，世人反而知之甚少。加之旅游业的发展，商业化也在日渐侵蚀着少林传统文化，从而危及着少林寺和少林功夫的文化品位与旅游价值。由此看来，为了保护少林文化遗产，提高少林文化的品位，保证河南这张旅游王牌的可持续发展，尽快发掘、抢救少林文化的精髓，为少林寺、少林功夫和少林传统文化正本清源，已是迫在眉睫。作者正是在积极地进行着这方面的探索和开拓。

据我所知，行性法师和德建合一大和尚都是隐居深山、不求闻达、甘于苦行僧生活的潜修者。作者基于与他们多年的交往和相互信任，才能促使这两代少林禅武医传人打破多年隐居的沉寂，向世人讲述少林禅武医之文化传承以及他们多年修持、实践的体验和感悟，对少林文化之精髓进行多方位地深入发掘，从而使世人对少林高僧乃至少林传统文化能有真切自然、耳目一新的了解和认识。多年来“少林寺是否还有真功夫？是否还有高人？什么是少林传统文化的精髓？”等疑问一直困扰着少林传统文化的研究者、爱好者和

广大旅游者。此次两位传人直面世人，谈禅、论武、说医，给人以亲切感、神秘感，且又融真实和权威于一体。因此《嵩山访禅记》的问世，对于帮助人们消除对少林传统文化的疑虑和困惑将起到积极而重要的作用。

禅在世人的心目中是一个玄而又玄的东西，而作者对禅的解说论述深入浅出，别开生面。通过谈天说地，旁征博引，辟讲切身的感受，把一向令世人感到深奥、虚玄、生涩、费解的概念，用武学、医学、文学、艺术的话题以及浅显、生动的百姓语言清楚地表达出来，使禅的真实、自然、快乐和智慧呼之欲出。作者摒弃了一切神奇鬼怪的东西，操起一把唯物辩证法的解剖刀，把“禅”的积极向上的思想内涵、科学内核从宗教神学的笼罩下剥离出来，用彻底的无神论去解释“禅”的理念，从而得出“禅”即人体生灵之气与大自然浩然之气的融通，“禅”即体近自然，“禅”即真、善、美的结论。虽然通篇文风颇具古韵，但一般人都能读懂，真正做到了雅俗共赏。

几百年来，少林拳一直被世人说成是外家拳，这是





个极为偏颇的说法。一些人说少林拳是外家拳，是针对武当拳法等内家拳法而言。其实传统的少林拳法，即“禅拳”、“禅武”，始终以禅为魂、气为基，所谓“百脉真气淌，微末藏气机”，是一种内外兼修的功夫。据行性法师所示，原少林寺藏经阁所藏档案资料记载，武当拳法的创始人张三丰曾在少林寺学习少林罗汉拳，特别是学了少林绝学“心意把”的一式“侧把”以后，悟出了禅武的奥妙，创立了武当内家拳法，追根溯源，武当拳法多源于少林传统拳法。行性法师有关这段历史的叙述是真实可信的，特别是可以从行性法师和德建合一大和尚演练“心意把”时所显现出的“精、气、神”中得到印证，内行人一见则明。对几百年来以讹传讹的说法，作者通过真实、科学的分析、论述以正视听，为传统少林武术正名。

目前，武术运动的普及和即将走上国际竞技体坛，导致大批武校的武术教育必然要取向竞技武术的道路。作者提出应把登封、河南乃至全国流行的少林武术流派划分为竞技武术和传统功夫两大类别，既科学而又

合情合理，易于为各方面所接受，这样划分具有重要的学术和实践意义。把目前登封及外地少林武校那些适合于青年习练的武术定义为竞技武术，为正在探讨的武术段位评定、技术规范统一以及对武术竞赛、教育实施科学管理提出了理论根基；而把以少林寺行性法师、德建合一大和尚传承的禅武定义为传统少林功夫，并将传统少林功夫的极高文化价值及其面临承继之困境介绍给世人，为少林武术申报联合国教科文组织“人类口头及非物质文化遗产”提供了有利的条件。

书中对少林禅医也有相当篇幅的论述，特别是把禅医和禅武相提并论，这在其他类似书籍中是少见的。对少林禅医的论述很有新意，在继承、发扬中华传统医学理论的基础上，突出了少林医学以“禅”、“气”、“禅机释病理”、“气通脉自通”为基本理念，以气血、经络、脏象等学说为基本理论，强调了运用“气化”、“导引”、“点摩”等基本手段进行诊断、治疗、调养的禅医特色。特别是对少林禅武医的有机结合与本性合一的独到论述，非常有见地。无禅则无少林，禅不通则武不达，武





不达则医不明，医不明则难以禅武如一，三者相辅相成，互为援引支撑，是一个缺一不可的整体。看来少林传统文化就像是一座宝鼎，而少林禅武医则是鼎立的三足，无论僧俗两界，凡欲在博大精深的少林文化中立足而有所成就者，则必须先精研少林禅、武、医，并能将其融会贯通，本性合一，然后才能作问鼎之想！

值得一提的是，多年以来，世人对嵩山的瞩目，多在少林寺和太室山，而对风光奇秀的少室山往往关注不够。作者独辟蹊径，倾注了不少笔墨对嵩山少室一脉进行了描绘和赞誉。褒扬少林从弘扬文化精髓入手，赞美嵩山自推崇少室风光切入，有宣传之功，无媚俗之意，可谓独树一帜，这或许也是一种禅的精神吧！

2003年9月5日

（李克同志系中共河南省委常委、郑州市委书记）

目录

序 言.....	李 克 1
引 子.....	3
登 山.....	7
入 寺.....	19
谈 禅.....	33
◇禅的启迪.....	33
◇中国的禅.....	42
◇禅的传承.....	55
◇心中的禅.....	63
◇禅的美感.....	76
◇大道无门.....	91
论 武.....	97
◇武林生奇葩.....	97
◇禅拳心意把.....	110





说 医..... 123

◇禅机释病理..... 123

◇妙手回春时..... 134

◇健康在身心..... 140

本性合..... 153

尾 声..... 164

附 录

古传少林拳法摘录（德建合一手录本）..... 166

少林心意把歌诀（德建合一手录本）..... 181

易筋经（行性手录本）..... 182

少林寺名僧十人小传..... 184

少林寺历史沿革大事年表..... 195

少林武僧海发、湛谟传系表..... 204

代后记

赵国成同志致李克同志的函..... 205

嵩山訪禪記

