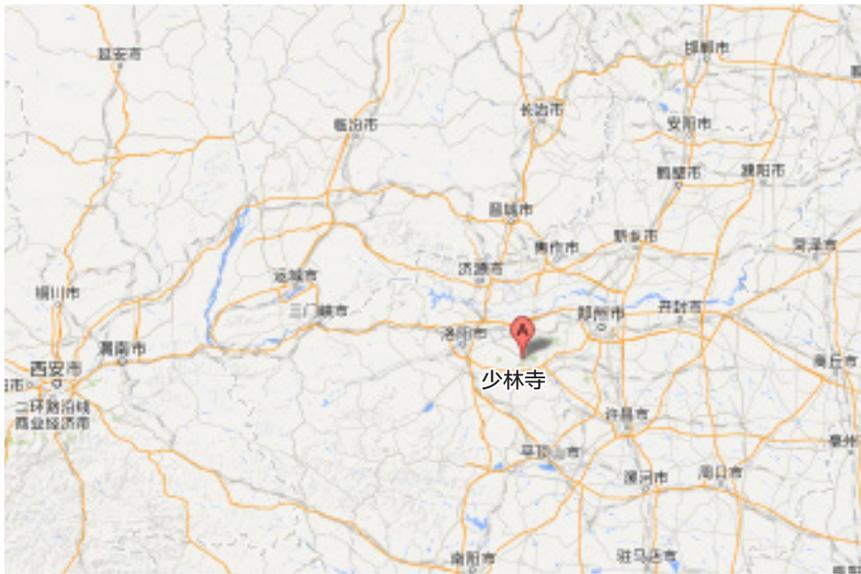


少林寺



天下武功出少林 少林功夫甲天下



目录 Catalogue

- 02 少林寺速览
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 13 住宿 / 餐饮
- 14 购物 / 路线推荐
- 15 外部交通
- 15 内部交通 / 旅行路上

少林寺速览 Introducing SHAOLINSI

少林寺旅游景点位于河南省登封市西北 13 公里的中岳嵩山少室山五乳峰下，东距河南省会郑州 95 公里，西距古城洛阳 110 公里。

河南少林寺是中国佛教禅宗祖庭，是中国久负盛名的佛教寺院，也是少林武术的发祥地。

少林寺的历史久远，始建于北魏太和十九年（公元 495 年），是孝文帝元宏为了安顿印度高僧跋陀而建，因为坐落于嵩山少室山的密林中，所以得名“少林寺”，意为“深藏于少室山下密林中的寺院”，以佛教禅宗祖庭和少林武术的发源地而著称。

相传达摩祖师从海上经广州、南京，然后“一苇渡江”来到嵩山，在少林寺广召信徒，弘扬佛法禅宗，从此确立了少林寺作为禅宗祖庭的地位。

北魏孝昌三年（公元 527 年），印度高僧菩提达摩来到少林，在少室山五乳峰一天然石洞面壁九年，首传禅宗。因此，中国嵩山少林寺被世界佛教界统称为“禅宗祖庭”。

唐初，少林寺志坚、昙宗等十三棍僧，在秦王李世民讨伐王世充的征战中，立下汉马功劳，得到了李唐统治者的赞誉和封赏。在此期间，由于朝廷的大力支持，少林寺发展极快，博得了“天下第一名刹”的美称。

今天的少林寺不仅因其古老神秘的佛教文化名扬天下，更因其精湛实用的少林武功而驰名中外。“中国功夫观天下，天下功夫出少林”是对少林功夫美称。

少林寺景点主要包括：少林寺常住院、塔林、初祖庵、二祖庵、达摩洞、武术馆、禅宗一音乐大典、三皇寨等。到少林寺旅游已成为中外旅游的热点之一。



最佳旅行时间 夏季是最佳的旅游季节，嵩山地区地处北温带南沿，属北温带季风型大陆性气候。四季分明，寒暖适中。嵩山山上山下温差（年均）达 4~5℃，年平均气温 10.2℃。春季、秋季是旅游的最佳季节。此外，10 月 10 日—11 月 25 日还可观赏少室山、太室山的红叶。

春天山中百花齐放、秋天时候满山红叶，因为秋天雨水相对较多，所以还可以观赏到壮观的卢崖瀑布，这两个时节嵩山不冷不热，也较下雨，出行方便，气温湿度都会让人感觉异常舒服。

致谢

封面提供: JOJO 带你游世界

图文提供: 渔歌子 老虎的师傅 菩提树下 减肥 ing 的天使 当时明月在 beyondzqx 天野 寰宇周天 寻路 兮然 若垂

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

★ 看禅宗音乐大典，感少林禅宗文化

《禅宗少林·音乐大典》是大型山地实景文化演出，由谭盾提纲艺术总监和音乐原创，梅帅元制作，易中天、释永信顾问，黄豆豆编导，阵容强大。演出按音乐结构排列，由《水乐》、《木乐》、《光乐》、《风乐》、《石乐》五个乐章构成，规模宏大，音画一体，近600人的禅武演绎，少林僧侣的现场唱颂，春夏秋冬的景观变化，直指心性的佛乐禅音，奏响了一曲中岳嵩山的辉煌交响。

演出地址：河南省郑州登封市待仙沟景区

演出时间：20:00

电话：0371-62809111, 0371-62809222

门票：总统票980元；贵宾票428元、普通票A区248元、B区198元、C区168元，1.1至1.4米的儿童票85元。

官网：<http://www.czslyydd.com/>

渔歌子 “日出嵩山坳，晨钟惊飞鸟，林间小溪水潺潺，坡上青青草……”。最让我萦绕心怀的还是这曲悠扬的《牧羊曲》，少林寺的秀丽景色早已从这首优美的歌里栩栩如生了。

老虎的师傅 35亿年前，这里是一片汪洋大海，无山更无寺……2亿年前，中岳老大爷终于从海底升起，从此不再沉将……

★ 赏石刻艺术，看少林石雕

少林寺是我国石刻艺术的宝库之一，特别是初祖庵大殿的檐柱、内柱、内外群肩石及神台四周，都有精美的浮雕。初祖庵为1125年（北宋宣和七年）修建，至今仍保持着初建时的面貌，这些浮雕均为建殿时所刻，刀法粗犷，古拙劲健，构思巧妙，雕刻精美，是少林寺石刻中的珍品。

殿内共十二根石柱，上面雕有乐伎、童子、飞鸟、海石榴花、宝相花、牡丹花及卷草纹等图案；殿内四根石柱上，均雕有天王像；南边二柱天王像上方刻有祥云腾龙，北边二柱则刻有人头鸟，造型生动、逼真，栩栩如生。在大殿东、西、北三壁的群肩石上亦雕刻有精美的浮雕，内壁多为人物，如僧人、童子、仙人、武士等；

其中的罗汉图，僧人身披袈裟，拱手合掌胸前，或盘膝而坐，或合掌站立，神态虔诚，肃穆恬静。外壁多为动物，如麒麟、海龟、马、牛、羊、象、飞龙等；其中的飞龙图，两龙相对飞舞，前者回首相望，后者奔腾向前，首尾相应。所有这些浮雕，均以波涛汹涌的海水为背景，造型生动，意境悠远，呼之欲出。

大殿神台须弥座束腰部分的石雕，精刻狮子滚绣球及卷草图案，狮子口衔绣球、飘带，在海浪般的卷草中跳跃，连绵不断的图案犹如行云流水，具有动态美。神台背面刻着一幅山水人物图，画面上山峦重叠，花草茂密，树木苍劲，田园整齐，游方的僧人，待渡的路人，古老的寺院，耸立的宝塔，奔流的河水以及河上的小桥，简直就是一处恬淡明丽的世外桃园。

★ 看功夫少林，快意江湖

少林功夫因中国禅宗初祖达摩面壁为活动筋骨，解困去乏而源起，少林寺自唐代开始普遍演武，明代达到高峰，后来逐渐传入民间。少林寺在1500多年的历史中曾多次遭天灾人祸的废毁，但少林僧人以其固有的方式使少林功夫代代相传，流传至今，闻名天下。

少林寺每天都会有一些功夫表演，门票30元左右，来到少林不妨看看表演，有兴趣的话自己也可以比划几下，找找那种侠骨豪情、快意江湖的感觉。



青衣散人 少林英雄汇

★ 参加少林寺节日，感受佛教文化

时间：农历四月初八

佛浴节也称“佛诞节”，是纪念释迦牟尼诞生的节日，也是佛教最大的节日之一。仪式上，少林寺西方圣人殿前香花丛中的几案上放着一个铜盆，盆里盛满用旃（音同“詹”）檀、紫檀、郁金、龙脑、沉香、麝香、丁香等配制成的香汤。汤中立着一尊铜质释迦太子像，一手指天，一手指地。

少林寺方丈和全寺僧众一同礼赞诵经，随后持香跪拜、唱浴佛偈或念南无本师释迦牟尼佛，僧众和居士一边念一边依次拿小勺舀汤浴佛。浴完佛像后再用一点香汤点浴自己，表示洗心革面、消灾除难。

小常识：佛示生于中天竺国，为净饭圣王之子。寻舍转轮圣王位出家，成无上道，转大法轮。其后七十九岁，垂般涅槃。乃以正法眼藏，付其高第弟子摩訶迦叶，并救阿难，副二传化。复以金缕僧伽梨衣，令迦叶转付当来补处弥勒佛。其说偈曰：法本法无法，无法法亦法；今付无法时，佛法何曾法？

赞曰：万德庄严，一尘不立，四十九年，太煞狼藉；末后拈花，笑倒迦叶，正法眼藏，千圣不识。

景点 Sights

少林寺山门

为少林寺大门，1735年（清雍正十三年）修建，1974年重新翻修。山门上方横悬康熙御题长方形黑金字匾额，上书“少林寺”三字，匾正中上方刻有“康熙御笔之宝”六字印玺。山门前有石狮一对，雄雌相对，系清代雕刻。山门的八字墙东西两边对称立有两座石坊，东石坊外横额：“祖源谛本”四字，内横额“跋陀开创”；西石坊内横额：“大乘胜地”，外横额：“嵩少禅林”。山门的整体结构配置高低相应，十分和谐。



倾听者 少林寺掠影

大雄宝殿

大雄宝殿是寺院佛事活动的中心场所，与天王殿、藏经阁并称为三大佛殿。原建筑毁于1928年，1986年重建。殿内供奉释迦牟尼、药师佛、阿弥陀佛的神像，殿堂正中悬挂康熙皇帝御笔亲书的“宝树芳莲”四个大字，屏墙后壁有观音塑像，两侧塑有十八罗汉像。整个建筑结构合理，雄伟壮观，气宇轩昂。



青野闲人 大雄宝殿

千佛殿

位于立雪亭后面，又名毗卢殿，是寺内最后一进大殿。殿内的壁画非常有名，是少林寺壁画中的珍品。大殿背面及东、西两墙壁上都绘有彩色壁画，最著名的有“十三棍僧救唐王”、“五百罗汉毗卢图”，色彩艳丽、构图和谐，衣袂飘飘，展示了唐代壁画的极高水准。殿内正中还供奉毗卢佛铜像和白玉释迦牟尼像。

天王殿

天王殿位于碑林的尽头，以供奉象征“风、调、雨、顺”的四大天王而得名。该殿红墙绿瓦，斗拱彩绘，门内隔屏前左右各有一尊金刚塑像。

在山门和天王殿之间，有一条长长的甬道，道路两旁就是苍松翠柏掩映下的碑林。这里共有20多通历代石碑，如“宗道臣归山纪念碑”、“息息禅师碑”等。在道路东侧有一长廊，廊内陈列有从唐代到清代的名碑100多通，有碑廊之称。

钟楼 / 鼓楼

钟楼鼓楼分别坐落在大雄宝殿的两侧，东面为钟楼，西面为鼓楼，两座楼均有四层，造型巧妙，巍峨雄伟，是我国建筑史上的珍品。原建筑毁于1928年。后来在1994年和1996年，当地政府按照两楼原先的样子重新修建，沉寂近70年的晨钟暮鼓，又重新在中原大地回荡。

方丈室

方丈室是寺中方丈起居与理事的地方。公元1750年，清朝乾隆皇帝游少林寺时，即以方丈室为行宫，故又称“龙庭”。室内有1980年日本所赠的达摩铜像，东侧立有弥勒佛铜像。墙上的一幅“达摩一苇渡江图”，画面布局合理，形象生动、逼真，线条细腻柔和，是不可多得的艺术珍品。

相传达摩祖师从海上经广州、南京，然后“一苇渡江”来到嵩山，在少林寺广召信徒，弘扬佛法禅宗，从此确立了少林寺作为禅宗祖庭的地位。到了唐代，少林寺又因一段“十三棍僧救唐王”的故事而声名大振，在唐王的特许下，少林寺可以拥有僧兵，自成体系的少林武术于是成为中华武术的代表之一。

另外在少林寺大门口还有一座少林武术演武馆，里面有武术表演，表演时间为整点：下午3点、4点、5点；每场表演30分钟，不需要另外付费。

立雪亭

建于明代，1980年重新修缮。相传这里是二祖慧可侍立在雪地里向达摩祖师断臂求法的地方。殿内神龛中现供奉达摩祖师的铜坐像，是在公元1531年（明嘉靖十年）所铸。龛上悬挂的匾额“雪印心珠”四字为清乾隆皇帝御笔亲题，字体遒劲，气势豪迈。此殿现为寺僧日常做佛事的场所。

少林寺塔林

少林寺塔林是中国现存最大的古塔林，有唐以来历代古塔230余座，是国内最大的塔林，有砖、石和砖石混合结构的各类墓塔。其中，唐塔2座、宋塔2座。金塔10座、元塔46座、明塔148座，余为清塔或时代不详者。有单层单檐塔、单层密檐塔、印度窣堵坡塔和各式喇嘛塔等。有正方形、长方形、六角形、八角形、圆形等，式样繁多，造型各异，是综合研究我国古代砖石建筑和雕刻艺术的宝库。

少林寺塔林是少林寺历代和尚的坟墓，佛教界有名望。有地位和尚死后，把他们的骨灰或尸骨放入地宫，上面造塔，以示功德。塔的高低、大小和层数的多少，主要根据和尚们生前对佛学造诣的深浅、威望高低、功德大小来决定的。

塔的层数不同，一般为一至七级，高度约在15米以下，造型有正方形、六角形、八角形；有柱体、椎体；有直线形、抛物线形；有瓶体、喇叭形。种类繁多，形态奇妍，这些塔是各历史时期的代表作，是综合研究我国古代建筑、书法、雕刻艺术的宝库。

少林寺塔林现存除一个唐朝的普通塔，一个宋朝普通塔和一个年代不详的普通塔外，其祭的全部都是个人塔。其中唐“法玩禅师塔”是塔林中最古老的一座砖塔，坐落在塔林西北部，建于唐贞元七年（791年），系方形单层单檐式砖塔，高8米。除塔门、塔刹和塔铭用青石雕成外，通体皆用水磨砖砌造而成，塔门用高浮雕的手法，装饰着飞天、娑伽等古典图案。

照公和尚塔

在塔林中部，建于元至元五年（1339年）。这是一座单层密檐式砖塔，叠檐五重，造型秀丽，塔背面有石铭一方，铭文为日本国僧人邵元撰文并书丹。郭沫若曾题诗曰：“邵元撰写照公塔，仿佛唐僧留印年；花开花落逐起灭，何缘痛着陈言？”



裕公塔

位于塔林中部，塔七层，为一座六角形砖塔。福裕是元代中兴少林寺最有名的方丈。福裕圆寂后，元朝皇帝追封其为“晋国公”，他是少林寺历史上唯一一位被封为国公的僧人。由于福裕为中兴少林寺立下的大功可以和开山祖师相比，故少林寺僧人在其塔前立“开山祖师”碑一通，以示纪念。



老虎的师傅 少林寺塔林

二祖庵

二祖庵位于少林寺旅游景点常住院对面的钵盂峰顶。因庵与其北的初祖庵相对，故当地人称之为“南庵”。

它是少林地区地势最高的一座古建筑。据旧志载，相传禅宗二祖慧可立雪断臂后到钵盂峰顶养伤修炼，后寺僧为纪念二祖慧可而建此庵。庵创建的年代大致和初祖庵同时，为北宋后期。

今存殿堂应为明嘉靖四十四年重修留下的殿堂。殿内供二祖慧可塑像。二祖庵在明嘉靖、万历、天启、崇祯及清康熙、道光时曾修。

二祖庵院内有古柏多株及古井四眼。四眼古井传说为二祖慧可卓锡而成，因名“卓锡井”或“卓锡泉”。据旧志载，四井水味各异，故当地群众称之为“苦、辣、酸、甜”四眼井。四眼井实为人挖的井，卓锡得井仅为传说。

庵南约 500 米处有一高突的山崖，《少林寺志》云为二祖慧可养伤“修行处”，又称“养臂台”、“炼魔台”。晴天在台上举目可望伊河、洛河和黄河。



当时明月在 众生的香火，传达着心愿，一百年、一千年

三皇寨

三皇寨景点位于少林寺旅游景点常住院的南面，它是嵩山国家森林公园的主要组成部分，属于少林旅游景区。三皇寨生态自然环境、地质地貌独具一格。以峰奇、路险、石怪、景秀而著称天下。明代大旅行家徐霞客有诗云：嵩山天下奥，少室险奇特，不到三皇寨，不算少林客。

三皇寨林木茂盛，品类繁多；地质类型齐全，岩龄古老，构型奇特，发育完整，裸露良好，在有限的范围内能看到太古、远古、古生、中生、新生五个地质年代的多种地貌，被地质称为“天然地质博物馆”。

文殊殿

文殊殿位于立雪亭东侧，面向西，与普贤殿相对。殿内供奉有文殊菩萨，座下骑青狮，左右塑二童子像。少林寺文殊殿 1928 年被焚毁，1983 年重建。

文殊殿内靠北壁玻璃柜内供奉有“达摩面壁影石”，高三尺许，光滑如卵，为后人摹刻。面壁石下有石刻偈语，为董其昌所书：“震旦虽阔别无路，要假儿孙脚下行，金鸡喜衔一粒米，供养十方罗汉僧。”殿外檐下悬一铸造的铁云板，是寺里作斋朝拜的工具。

文殊菩萨

文殊的全称是文殊师利，也有译为曼殊师利的，意为“妙德”、“妙吉祥”，和观音、普贤、地藏合称为四大菩萨。据说文殊菩萨在诸大菩萨中智慧辩才为第一，在菩萨众会时，处处酬唱应答，圆融无碍，因而又叫“大智师利菩萨”。文殊菩萨的典型法象是顶结五髻，手持宝剑，坐莲花宝座，骑狮子，这是智慧、辩才锐利、威猛的象征。他的美名尊号为大智文殊。

观音殿

少林寺观音殿位于少林寺常住院千佛殿的东侧。观音殿始建于清代，为硬山式建筑，面阔三间，观音殿又叫锤谱殿。

观音殿殿内供奉有白衣大士铜像，两腿盘坐，二目微合，双手合十，端庄慈祥，两侧侍立的是财神和龙女。白衣大士铜像仅为少林寺所有，此像原在寺外南园白衣殿中，外面用泥包着，后移于此。观音殿又叫锤谱殿

观音菩萨

菩萨意为“觉有情”、“道众生”、“道心众生”，也有译为“圣士”、“大圣”、“大士”等的，一般人常称菩萨为“大士”。菩萨在佛教中是仅次于佛的，据说释迦牟尼未成佛时就曾以菩萨为称号。据佛经说，菩萨可穿出家僧衣，也可作在家装束。佛教传入中国后，穿僧衣的菩萨甚少。菩萨的形象与装束，唐代开始定型。大致是面作女相。

观音殿壁画

观音殿墙上的壁画都与少林拳有关。壁画均系晚清绘制，出自民间无名氏艺人之手。观音殿北壁绘的是清朝大臣麟庆巡视少林寺时观看寺僧徒手作拳术表演的场面，麟庆回去后即上报朝廷，从而撤消了寺院民间练武的禁令，少林武术重获生机。南壁绘的是少林寺著名武僧湛举和湛洛指导寺僧持械格斗的场面，可分十五组，每组一个招式，或以拳对拳，或持刀、枪、剑、戟、棍、杖、鞭等武器，相互对练。东墙壁上绘有两组绘画，北面绘的是十三棍僧救唐王的故事，《少林寺》电影就是根据这组壁画编写拍摄的。南面绘的是元末少林和尚紧那罗抗击红巾军的故事。神龛两侧绘制的是降龙伏虎图案。殿的东南角和东北墙角分别画有“文殊骑青狮”和“普贤骑白象”的图像。白衣殿壁画的内容，对于研究少林拳法、“二八火厄”前的少林寺建筑布局以及历史传说故事有重要的参考价值。



碑林

碑林在少林寺常住院山门和天王殿之间，排列在通往天王殿的甬道两侧。少林寺常住院的这个地方所以称为“碑林”，是因为数十块唐代以后的碑刻挺立在千年古树之下，古树的龙钟衬托出碑刻的古老。

苏拭画梅碑、武后诗碑、唐太宗赐少林寺主教碑、乾隆御碑、吴道子观音画像碑等名人字画碑，错落有致，排列有序。碑刻出自名人之手，碑也随之成为很有价值的历史文物。古树古碑相互辉映，碑林在少林寺众多的风光中是很有吸引力的一景。

普贤殿

普贤殿位于立雪亭的左边，文殊殿西对面。普贤殿面阔三间，殿内供奉着普贤菩萨像。传说普贤菩萨是释迦牟尼的得力助手，他有无量的功德和行愿，他主持一切诸佛的理德和行德。

普贤菩萨与文殊的智德、证德相对，他代表“德”与“行”。德，据说他有延命之德；行，据说他发过十种行愿，要为佛教弘法工作，所以他的尊号为“大行普贤”。

普贤菩萨坐骑六牙白象

“普贤之学得于行，行之谨审静重莫若象，故好象。”白象是他愿行广大、功德圆满的象征，所以普贤骑六牙白象。普贤骑象像的一般造型为：象身白色，六牙，四足分踏三尺莲座，象背上普贤端坐莲台，手执如意。

普贤殿雕像

普贤殿内北壁供有阿弥陀佛玉雕像，明代刻琢，工艺精美。此像过去长期存放于千佛殿，1986年移至文殊殿，1996年移至此殿。



天野 少林寺之行

初祖庵

初祖庵位于嵩山少室山五乳峰下小土丘上，此庵是宋代人为纪念禅宗初祖菩提达摩而营造的纪念建筑。因达摩常游化于嵩洛之间，修禅的主要方式是面壁静坐，所以此庵又称作“达摩面壁之庵”。

宋代，初祖庵曾建有“面壁之塔”，塔毁额存。蔡京所书“面壁之塔”石额今存于寺内。另有古碑四十余通。现在初祖庵庵中建筑有山门、大殿、面壁亭、千佛阁等。

山门

初祖庵山门又称三门、迦蓝祠。创建于明初前，今山门是在1985-1986年在原址上重建的。面阔三间，进深两间，通高6.876米，为单檐悬山式建筑。

初祖庵大殿

初祖庵大殿又名初祖殿，在山门后的中轴线上。大殿建于宋宣和七年，后经多次修葺，大殿的建筑反映了始建结构特征，可与宋《营造法式》的记载相印证，是宋代木构建筑技术的重要例证，在木构、石雕方面的技术做法甚至可称为孤例，为今人理解《营造法式》提供了独特的实物展示。

六祖堂

六祖堂位于大雄宝殿月台西侧，与紧那罗殿相对。寺碑多称该殿创建于明代。但据1936年中国营造学社刘敦桢先生等人在少林寺调查时发现的六祖殿前檐八角石上镌刻的一段铭文可知，该殿创建于金泰和六年（1206年）。该殿于明、清之际多有维修，1928年毁于兵火。

从殿毁前保存的照片看，原殿内中部有佛台与佛龛，中塑三像，观音居龛中，两侧龛内塑达摩与慧可像。两墙壁画分别为十五人与十四人的禅师组像，皆由前后两排坐像组成，前排各为八人，后排一为七人，一为六人，共计二十九人。

今殿是1983年按原址复原设计并重建的，面阔三间，进深三间，为出前廊单檐硬山式建筑。

殿内塑像为殿重建以后所置。五尊玉雕像分别为大势至菩萨、文殊菩萨、观音菩萨、普贤菩萨和地藏菩萨。五大菩萨背面是泥雕“达摩只履西归图”。

两山墙下塑初祖达摩、二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖慧能像。另外，西墙下又塑达摩只履西归像一尊。

达摩洞

达摩洞在嵩山少室山五乳峰中峰上部南侧，为当年达摩面壁九年处。石洞深约7米，高宽3米余，洞外有石坊，明万历甲辰年（1604年）造，双柱石砌，南额胡斌题刻“默玄处”，北额有燕都近溪题刻“东来肇迹”。洞内石壁上，遗有高1米多、宽约60厘米的凹槽，即是当年挖凿达摩面壁石的痕迹。内供石刻佛像四尊。

达摩到来之前，少林寺的开山始祖跋陀所传教法为小乘佛教。达摩的到来，使当时小乘佛教盛行的中国佛教对他的禅法无法接受，又由于语言不通，达摩便只身来到嵩山五乳峰前的石洞内，面对石壁，两腿盘曲，双手合十，双目下视，心平如镜，入定从禅，日复一日地修行，达摩自称为坐禅。

当时的佛教徒称这种修行的方法为“壁观”，称达摩为“壁观婆罗门”。每天定后，达摩便站起身来，作一些活动，以舒筋骨的方法，达到强身健体、舒筋活络的效果，因而成为流传至今的“八段锦”和“达摩易筋经”。

法王寺

法王寺是中国最早的寺院之一，比洛阳白马寺晚三年，比少林寺早四百二十四年。古人称颂法王寺为“嵩山第一胜地”。

瞰二熊诸山，排列如拱，山峰罗列，溪水潺流，苍松翠柏，景色秀丽。寺东有峡，形若半圆形的大门，位于嵩山顶端，为“嵩门”。每当仲秋佳节，天气晴朗时，皓月从嵩门升起，在法王寺大殿月台上观赏皓月初生的良景，可以看到皎洁丰满的明月，置于嵩门之中，如银镜镶嵌山峡，谓之“嵩门待月”，是登封佳景之一。



法王寺塔

隋代舍利塔在法王寺山坡上，在大法王寺“舍利塔”地宫中出土了世界罕见的“飞天舍利盒”和“舍嵩山大法王寺利子”及三颗“佛牙”等20多件珍贵文物。地宫中还发现国内罕见的趺坐真身包骨像一尊，彩绘袈裟依然可辨。

地址：登封市区北五公里许的太室山南麓玉柱峰下
费用：门票：10元

嵩阳书院

嵩阳书院是我国古代高等学府，它与河南商丘的睢阳书院（又名应天书院）、湖南的岳麓书院、江西的白鹿洞书院，并称为我国古代四大书院。历史上嵩阳书院以理学著称于世，以文化贍富，文物奇特名扬古今。

嵩阳书院在历史上曾是佛教、道教场所，但时间最长最有名气的是作为儒教以圣地。书院初建于北魏孝文帝太和八年（公元484年），名为嵩阳寺，为佛教活动场所，僧徒多达数百人。

书院经历代多次增建修补，书院内建筑布局保持着清代前的风格，现存殿堂廊房五百余间，由五进院落组成，院中有先贤祠、先师殿、三贤祠、丽泽堂、藏书楼、道统祠、博约斋、敬文斋、三益斋等建筑。

嵩阳书院因其独特的儒学教育建筑性质，被称为研究中国古代书院建筑、教育制度以及儒家文化的“标本”。在嵩阳书院大门外南侧，有一高大的《大唐嵩阳观纪圣德感应之颂》碑，即唐碑，高9米，宽2.04米，厚1.05米，为嵩山地区碑制之冠。

主要景点

嵩山碑王“大唐碑”、将军柏

费用：门票：30元
开放时间：8:00-18:30
电话：0371-62870409

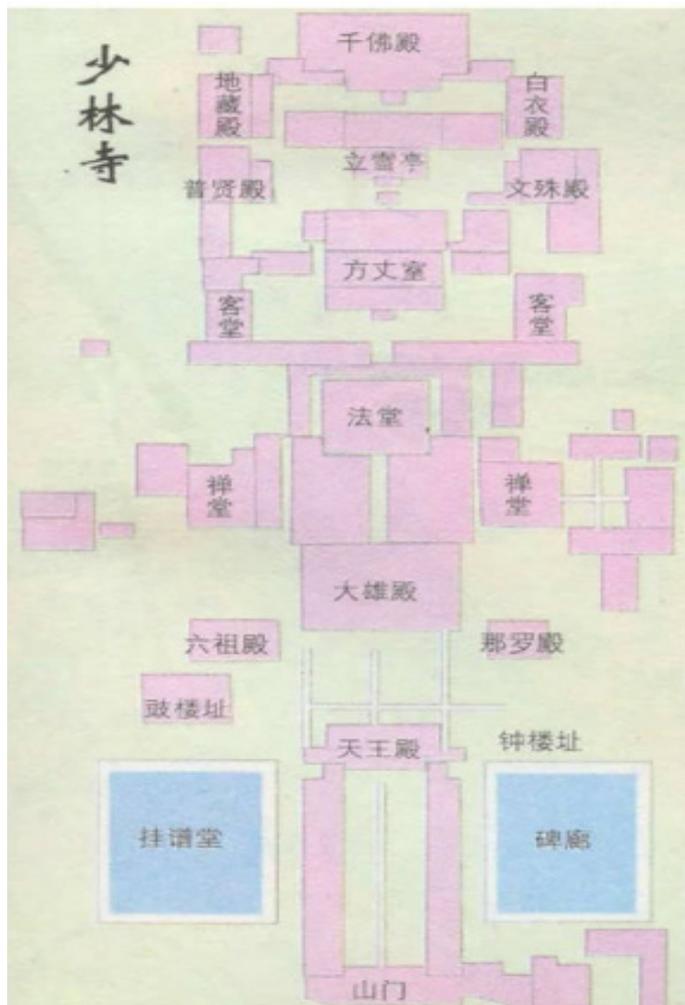
蜂游少林

少林寺常住院建筑在河南登封少溪河北岸，寺院宏大。从山门到千佛殿，共七进院落，总面积达三万平方米。山门的正门是一座面阔三间的单檐歇山顶建筑，它坐落在两米高的砖台上，左右配以硬山式侧门和八字墙，整体配置高低相衬，十分气派。门额上有清康熙帝亲笔所提“少林寺”三个大字，更添一道辉煌的景色。

经甬道过碑林便是天王殿，它是一座三间重檐歇山顶殿堂，外面有两大金刚，内里则是四大天王像，个个威武雄壮。

穿过天王殿其后有大雄宝殿。殿内供奉着释迦牟尼、阿弥陀佛、药师佛的神像，屏墙后面悬塑观音像，两侧有十八罗汉侍立。大雄宝殿之后，又有藏经阁，这是僧侣藏经说法的场所。殿前甬道有明万历年间铸造的大铁钟一口，重约650公斤。藏经阁的东南面是禅房，是僧人参禅打坐的地方，对面的西禅房，则是负责接待宾客的堂室。

过了法堂便来到方丈室，这是方丈起居与理事的地方。乾隆曾西渡洛水至少林寺，即宿于此，并赋诗一首：“明日瞻中岳，今宵宿少林。心依六禅静，寺据万山深。树古风留籁，地灵夕作阴。应教半岩雨，发我夜窗吟。”室内有1980年日本赠送的铜质达摩像。东侧放置的是弥勒佛铜像，墙上挂有“佛门八大僧图”、“达摩一苇渡江图”。达摩亭在方丈室后，是一座单檐庑殿式建筑，相传是二祖慧可立候达摩、雪地断臂之所。东配殿位于达摩亭西侧，于1983年重建，殿内有“阿弥陀佛”的石像和“达摩面壁影石”。



少林寺平面图

千佛殿

又名毗卢阁，殿中供奉毗卢遮那（即法身佛）的佛像，面积达几百平方米，是寺内现存最大的殿宇。另外，千佛殿的东侧有白衣殿，西侧有地藏殿，都十分壮观，值得一游。少林寺的文物也十分丰富。寺内保存有珍贵的碑碣石刻，如武则天撰文的《大唐天后御制诗书碑》等多样文物。

少林寺西面

不远处就是国内现存的最大的塔林。这些古塔是历代少林寺和尚的墓塔，共计230余座，占地面积约2.1万平方米。古塔因建筑年代不同而具有不同的建筑风格，它们造型典雅，石雕艺术精湛，塔铭大多涉及到古代中外文化交流和少林武功。右下图为古塔林现貌。

从塔林北行

约一公里就到达初祖庵。它三面临壑，背连五乳峰，景色幽雅秀丽，是河南省现存最古老、价值最高的一座木结构建筑，是为纪念达摩面壁而修建的。殿的檐柱、内柱、墙下雕石以及神台周围都有精美的浮雕。大殿神龛内供着达摩祖师像。

从初祖庵出发

沿山路登上五乳峰，即可到达摩洞。洞内，有达摩及其弟子的石像四尊。洞外，有一座明代万历年间建造的石牌坊。传说达摩曾在此面壁十年，由于功夫深厚，他的身影形状被印在山石上，留下了极富传奇色彩的“达摩影石”。周恩来总理有一句诗“面壁十年图破壁”，即来源于这一典故。



从少林寺往西南方向

登钵盂峰，峰顶有一座佛殿，这就是二祖庵。相传禅宗二祖慧可，向菩提达摩学佛，断臂得到衣钵真传后，曾在此养伤。殿前有四眼井，传说是慧可所凿。这四眼井相距甚近，但水味各异，名为“卓锡井”，当地人也称“苦、辣、酸、甜四眼井”。

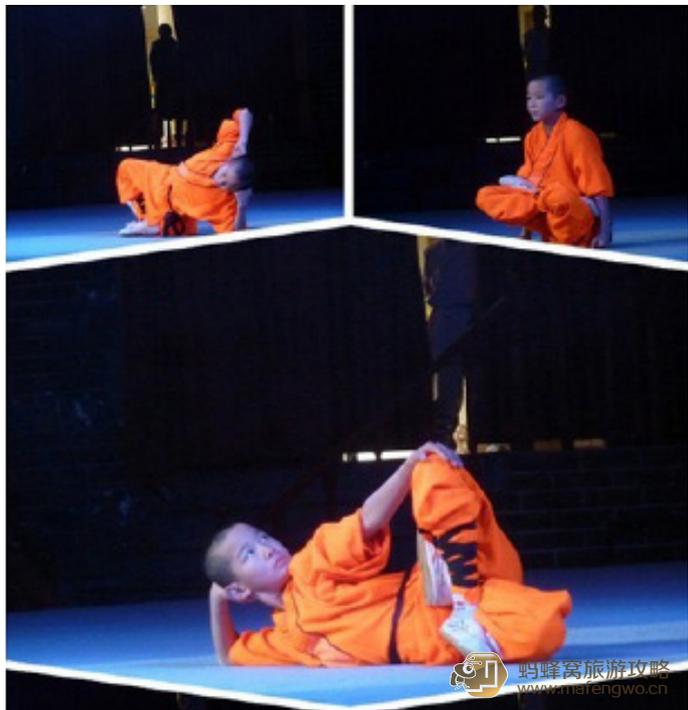
少林功夫

少林功夫因中国禅宗初祖达摩面壁为活动筋骨，解困去乏而源起，少林寺自唐代开始普遍演武，明代达到高峰，后来逐渐传入民间。少林寺在1500多年的历史中曾多次遭天灾人祸的废毁，但少林僧人以其固有的方式使少林功夫代代相传，流传至今，闻名天下。

少林功夫的要旨是禅武合一。少林寺是佛教禅宗的祖庭，禅宗以明心见性、顿悟成佛为要旨。在佛门眼中，参禅是正道，拳勇一类乃是末技，僧众们不过是借练习武艺达到收心敛性、屏虑入定的目的。同时也可收到健身自卫、护寺护法的效果。

由于上千年的积累和努力，少林武术中的武与禅已经有机地结合在了一起，少林武术中的武，已经融化在了参禅之中。这是少林武术与其他派系武术的不同之处。武术禅的优越之处，就是少林武术已经形成人人可以演练的很具体的参禅程式。提倡武术禅的真正价值，就是为人们提供了一个有效的参禅程式。

少林功夫是一个庞大的技术体系，而不是一般意义上的“门派”或“拳种”。中国武术结构复杂，门派众多，少林武术以其悠久历史、完备的体系和高超的技术境界独步天下。



老虎的师傅 少林童子功

少林武术在其漫长发展过程中，经过历代少林高手的不断演练，逐步成为博大精深的武术流派。这主要表现为：一是内容广博；二是风格各异，少林武术的内容，按其性质可分为内功、外功、轻功、气功、硬功等，按技法有分为拳术、枪术、刀术、剑术、棍术、技击等百余种。

中国古代的“天人合一”思想认为，最合乎人体自然结构的动作，才是最合理的。少林功夫充分融入了中国古代哲学思想（阴阳平衡、刚柔相继、天人合一等），套路与套路之间，不是孤立存在的，而是相互之间有所照应。

1982年《少林寺》电影上映后，到少林寺习武者络绎不绝。目前，登封市的武术馆校共有68所，有来自全国各地的在校生5万余人，另外，每年还有3000多名世界各国的少林武术爱好者来登寻师习武，俄罗斯总统普京等领导人到少林寺访问时也都对少林武术表现出了极大兴趣。

北京奥运会开幕式上，塔沟武术学校的少林小子整齐划一的太极拳表演赢得了在场观众的阵阵掌声。而自1991年开始的共七届的中国郑州国际少林武术节和两届世界传统武术节，更是通过举办多种形式的少林武术表演、比赛，为国际武术爱好者提供了一个良好的交流平台。

具体表现和特点

少林功夫具体表现为以攻防格斗的人体动作为核心、以套路为基本单位的表现形式。套路的动作设计是建立在中国古代的人体医学知识上，合乎人体的运动规律。动作和套路讲究动静结合、阴阳平衡、刚柔相继、神形兼备，其中最著名的是“六合”原则：手与足合，肘与膝合，肩与胯合，心与意合，意与气合，气与力合。

少林武术总的特点是刚劲有力，朴实无华，变化无穷，利于实战。少林拳的起、落、进、退、反、侧、收、纵都在一条线运动，故有“拳打一条线”之说。禅和拳本来是两个截然相反的形态，禅以静为其特征，拳以动为其特点。从这一点看，少林武术似乎和禅不相干，但事实上出自禅门的少林拳正是把拳和禅有机地结合起来，才形成了独具特色、博大精深少林武功。

由于少林僧徒采用的是动静结合的“禅拳归一”练功之法，所以少林寺僧在长期的习武时间中，形成了一种独特的练功习惯，也就是凡习武，多在静谧之处。少林僧徒认为，只有在幽静的环境下通过禅与武的结合才能练成真功。因此，少林僧徒的习武多在凌晨、深夜以及冰天雪地人迹皆无的数九寒天。在少室山阴的密林深处，有几个鲜为人知的少林武僧练功场，当你置身于这个神秘的世界之时，你会真正领悟到少林禅拳归一的真谛。

兵器特色

少林武术中的兵器也各具特色。少林的枪术，有劈、穿、点、挑、拨、扫、截等动作。其特点是“枪似蛟龙，枪扎一条线”。少林刀术的特点是“刀如猛虎”。其刀法多为缠头裹脑，翻身劈扫以及刺、捺、撩、砍、抛等。少林的单刀、双刀、大刀有“单刀看手，双刀看走，大刀定手。”之说。少林剑演练起来优美豪放，故有“剑若游龙”之说。棍术是少林武术最负盛名的兵器，当年少林寺十三武僧曾以棍助唐王击败王世充而闻名天下。少林棍不仅内容广博，而且特点鲜明，少林棍练起来“棍打一大片”。其一扫一劈，全身着力，呼呼生风，节奏快，棍法紧。

功夫类别

少林功夫是指在嵩山少林寺这一特定佛教文化环境历史地形成，以佛教神力信仰为基础，充分体现佛教禅宗智慧，并以少林寺僧人修习的武术为主要表现形式的传统文化体系。中国武学源于少林寺，自古就有天下武功出少林之说，少林功夫具有完整的技术和理论体系。它以武术技术和套路为其表现形式，以佛教信仰和禅宗智慧为其文化内涵。

中国武术结构复杂，门派众多。根据历史文献记载，少林功夫是历史悠久、体系完备、技术境界很高的门类之一，是中国武术各个流派中，历史悠久，门类最多，体系最大的一个门派。少林功夫不是一般意义上的“门派”或“拳



种”，而是一个博大精深的武术体系，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。按技法又可分为拳术、棍术、刀术、枪术、剑术、技击、气功等几十种。

少林功夫最早出现的多是实战的格斗技法，从明代后期开始逐渐向套路化方向演化，并被固定下来，形成众多的套路。根据少林寺内流传下来的拳谱记载，历代传习的少林功夫套路有 708 套，拳术和器械套路为 552 套，其中流传有绪的拳械精品有数十种。另外有七十二绝技，以及擒拿、格斗、卸骨、点穴、气功等各类独特的功法为 156 套。现存少林功夫套路：拳术 178 套，器械 193 套，对练 59 套，其他 115 套，合计 545 套。这些内容，按不同的类别和难易程度，有机地组合成一个庞大有序的少林功夫体系。

剑

是少林武僧最常使用的兵器之一，也是少林十八般兵器中非常有代表性的一种。明代文翔凤在游少林寺时看到 60 名武僧练武时不仅有拳法而且有剑术。公鼎在少林寺观武后也看到的是“复有戈剑光陆离”的场面。这就是明代少林武僧练剑的写照。这也证明少林剑法术形成于明代。

少林剑的代表：少林乾坤剑，少林梅花剑，少林九宫剑，少林八仙剑，少林达摩剑

刀

原本是民间武术和军事上最常使用的兵器。随着少林功夫的发展及僧兵参战的需要，刀也成了少林武僧经常使用的兵器之一。在明末的时候，少林寺刀法广泛应用于战场。登封地方武装首领部如城曾从少林寺练习拳棍和大刀，并运用大刀在战场上大显身手。少林刀多为缠头裹脑、翻转劈扫，再加上刺、撩、砍、拦、抛等构成完整的刀法系统。少林刀法出刀时两臂运气，气随刀出。少林单刀、双刀和大刀有“单刀看手、双刀看走、大刀定手”之说。

少林刀代表套路：少林缠头刀，少林昆仑双刀，少林春秋大刀。

棍

是少林功夫中最负盛名的兵器。在少林功夫形成的早期，最先使用的兵器就是棍。相传，元末少林寺烧和尚紧那罗持棍惊退红巾军。现在少林寺所传的风火棍、烧火棍等等，据说都是紧那罗传下来的。到了明代中期，僧兵持棍参加了抗倭、保卫边关等众多战役，并由此而名扬天下，成为最出名的少林功夫。少林棍法在明代就以固定的形式传承下来，程冲斗的《少林棍法禅宗》是明代少林棍法的经典。

少林具有代表性的棍术：少林风火棍，少林阴手棍，少林短棍，少林大夜叉棍，少林烧火棍，少林猿猴棍。

拳

是少林功夫的基础，也是少林功夫的基石。拳法的历史十分久远，早期的少林拳法是以实战搏击为主的。明末拳法大师玄机和尚留下来的《拳经》，是现存少林拳法最早的套路。少林拳法是少林功夫体系中内容最为广泛，套路最多的一种。

少林具有代表性的拳术：罗汉十八手，罗汉十八手，小洪拳，少林大洪拳，罗汉拳，梅花拳，大通臂拳，心意拳，少林朝阳拳，少林炮拳，少林猛虎拳，少林醉拳，少林黑虎拳，少林猴拳，少林六合拳（对练），少林耳巴六合拳。

其他器械

少林器械有“十八般兵器”之说。除了棍、刀、剑外，还有三股叉、方便铲、单拐、九节鞭、三节棍等等。

代表套路有：少林九节鞭，少林草镰，少林钢鞭，少林乾坤圈，少林虎头双钩，少林狼牙棒。

其他功法

少林功夫除了拳法和器械外，还形成了众多独特的功法，如坐禅、童子功、轻功、硬功、梅花桩功等，都是少林寺非常有名的功法。具体种类有：坐禅功、硬气功、铁沙掌、倒挂金钟、小武功、梅花桩功、童子功、阴阳气功、易筋经、点穴、卸骨、擒拿和七十二艺。

少林代表功法：少林易筋经，少林益寿功，少林擒拿十八式。



寻路 这一招一式，一拳一脚，看得我心里直痒。

少林十八门武法

太祖长拳起首，韩通通臂为母；
郑恩的当门缠封，温元的短拳快攻。
马籍的短打截法，黄佑的贴身靠打；
孙恒的穿山拳，锦盛的迎面掌击。
金箱的盖手通拳，刘兴的勾搂探手；
谭云的漏滚手法，孟苏的七式连拳。
燕青的擒拿摔法，林冲的鸳鸯腿；
崔通的窝里炮锤，相滚的捆掠直入。
王郎的螳螂总攻，怀德的摔掠硬崩。



少林“事”知多少少林高僧

跋陀

又名佛陀，天竺（印度）人。北魏孝文帝时来中国传播佛教，深得敬重。北魏迁都洛阳，孝文帝在洛阳为他建造寺院。跋陀性喜幽静，孝文帝又在嵩岳少室山下为他建造寺院。这座寺院即现在的少林寺，跋陀是为少林寺的创立者和第一位住持。他在寺内翻经台翻译了《华严》、《涅槃》、《维摩》、《十地》等经，并度化了慧光、僧稠等人。年老后跋陀迁居少林寺外，直到圆寂。

菩提达摩

天竺（印度）人。梁大通元年（527年）从广州登陆，到中国传播佛教。达摩渡长江入北魏境，先游历了洛阳，后到少林寺，在五乳峰上一个石洞里面壁静修，时间长达九年。他依据大乘派教义，融汇中国精神，开创了佛教禅宗，被尊为初祖。在众多求教者中，达摩选择将衣钵传给了慧可。东魏天平三年（536年）达摩圆寂，葬于熊耳山，立塔于定林寺。

僧稠

昌黎人，俗姓孙。先在巨鹿景明寺出家，拜治实为师，后到少林寺拜跋陀为师。僧稠少时体质较弱，后发愤习武，练得拳捷骁勇，体轻身灵。他理解极快，学佛成绩卓著，被跋陀赞为“葱岭以东，禅学之最！”他后来在嵩岳寺讲经说法，影响很大。

慧可

洛阳虎牢人，俗姓顾。他幼年出家，通晓佛典。四十岁时拜菩提达摩为师。为表求道决心，慧可竟用刀自断左臂，奉献达摩座前。感其赤诚，达摩授法器、赐法名，收他为传法弟子。慧可是为禅宗二祖。他在少林寺西南山上养伤时的住所和石台，后成为二祖庵和养臂台，遗迹尚存。

福裕

号雪庭，山西文水人，俗姓张。九岁入学，理解力极强，乡里人称他为“圣小儿”。出家后拜休林为师。元世祖慕其名德，命他住持少林寺。元宪宗时授他都僧省之符，命他总领天下僧众。他率众修复了嵩山一带因战乱毁坏的寺院，常被后人尊为少林寺中兴之祖。他于元至元十一年（1274年）圆寂。元皇庆元年（1312年）被追封为大司空、是府仪同三司并晋国公。

紧那罗

不知其来历。据《嵩书》记载：“至正初（1341年）忽有一僧至少林，蓬头裸背跣足，止著单衲，在厨中作务。……至十一年辛卯（1351年）三月二十六日，颍州红巾贼率众突至少林，欲行劫掠，此僧乃持一火棍而出，变形数十丈，独立高峰，贼众望见，惊怖而遁。僧大叫曰：‘吾紧那罗王也！’言讫遂没。人始知为菩萨化身也。”紧那罗在少林寺地位极重，寺中有紧那罗殿和其塑像，被尊为少林护伽蓝神。

少林寺十八铜人

名动江湖、誉满天下，从小说到电影，不知出现凡几，对十八铜人的定义，自然也就有了多样化的分歧。

有一说是，「少林十八铜人」是为了防止功夫未成的少林弟子下山被人击败，辱及少林声名。故设十八铜人于寺门前，少林弟子能击退铜人即表示其功夫精湛。

又有一说是，少林寺树大招风，上山踢馆时有所闻，所以设十八铜人护卫少林寺山门，无论进出，均受其考验，虫蚁难度。这一方面顾到少林

寺安危，一方面也考验下山弟子的能力。

另一说，「十八铜人阵」是少林寺的著名阵法之一，少林弟子可在此与机关切磋练功，过关后，将可更上一层楼习得武学绝技。必要时，十八铜人也作为其它江湖中人找碴的挡驾。

少林寺俗家弟子

少林寺俗家弟子初创于大唐，由于少林十三棍僧救唐王立下汗马功劳，李世民称帝后，为报答少林救命之恩，对少林寺大力扶持，并传旨少林寺招收僧兵为国家培养将士，天下习武者涌集少林，因他们习武的目的不同，把习武者分为：

一：落发为僧，严守寺内戒归。

二：留发者为俗家弟子，但享受同等待遇。俗家弟子艺成后经过严格比武考试，打出木人巷、十八罗汉阵方可下山，因此俗家弟子人才辈出，象武松、岳飞、武当创始人张三丰、近代名将许世友等塑造了少林寺俗家弟子的典范。

改革开放以来，国家大力扶持武术事业，为使少林功夫这块瑰宝再现辉煌，经少林寺决定成立少林寺俗家弟子武术学校，面向社会招收俗家弟子学徒。学校实行封闭式管理、文武兼修。健全的文化课九年制义务教育课程，校长由嵩山少林寺第三十五代功夫传人释恒君担任。

少林“事”少林禁忌

嵩山上主要有许多名寺名庙，它们是旅游者颇爱光顾游览的重点，但旅游者在游历寺庙时有四忌需牢记心头，以免引起争执和不快。

1、忌称呼不当。对寺庙的僧人、道人应尊称为“师”或“法师”，对主持僧人应称其为“长老”、“方丈”、“禅师”。喇嘛庙中的僧人称其“和尚”或“喇嘛”，即“上师”意，忌直称为“出家人”，甚至其它污辱性称呼。

2、忌礼节失当。与僧人见面常见的行礼方式为双手合十，微微低头，或单手竖掌于胸前、头略低，忌用握手、拥抱、摸僧人头部等不当之礼节。

3、忌谈吐不当。与僧人道入交谈，不应提及杀戮之辞、婚配之事，以及食用腥荤等话，以免引起僧人反感。

4、忌行为举止失当。游历寺庙时不可大声喧哗、指点议论、妄加嘲讽或随便乱走、乱动寺庙之物，尤禁乱摸乱刻神像，如遇佛事活动应静立默视或悄然离开。

少林问禅渊源

禅宗祖庭、少林禅宗，传承着祖师禅、乃至中华传统文化最富于生机活力的血脉，不仅为国人所热爱，也逐渐为世界各族人民所理解。

中国佛教协会前会长赵朴老生前对“少林禅”寄予厚望；当代国学大师季羨林、饶宗颐先生高度评价“少林禅”，并倡议“少林学”研究。

少林寺创建于北魏太和十九年（公元495年），孝文帝为了安置他所敬仰的印度高僧跋陀，在与都城相望的圣山嵩山少室山北麓敕建少林寺。

印度高僧勒拿摩提、菩提流支随后至少林寺，开辟译场，少林寺成为当时的佛学重镇。



后又有印度高僧菩提达摩入少林寺，首倡禅宗顿教，并由此确立了少林寺禅宗祖庭的崇高地位。

禅宗是佛教在中国传播过程中，逐步产生的中国化了的佛教宗派，它是第一次中外文化交流高潮中最重要的精神产物之一。禅宗极大地丰富了中国的思想宝库，对中国文化产生了深远影响。

嵩山少林寺在历史上先后传承过以跋陀为代表的小乘禅法、以达摩为代表的大乘禅法，以法如为代表的北宗禅法、以福裕为代表的曹洞禅法。

在宋、金时期，少林寺还短期流行过临济禅法。这是少林寺作为禅宗祖庭的特别表现，确实堪称为中华禅学的宝库。少林寺历史上所传承的禅学系列，很好地体现了中华禅学的重要脉络。

文化交流是少林寺的优良传统。少林寺为弘扬这一优良传统，自2006年开启每年一度的“少林问禅”活动。

届时来自僧俗两届、海内外的各路精英，缘聚少林，交流论禅，文化交流推动着人类文明的进步（季羨林），那么“少林问禅”也必将推动少林禅宗文化的进步与人类社会的和谐发展。



台然 少林寺藏经阁

禅宗胜地

嵩山是历代皇帝祭岳巡游之地，所以留下了许多寺庙，是我国宗教及禅道的胜地。嵩山尤以少林寺名闻天下。少林寺不仅是“武林泰斗”，更是中国佛教的禅宗祖庭。

公元495年，北魏孝文帝从山西平城迁都洛阳时，在嵩山五乳峰前创建少林寺。后释迦牟尼佛第28代弟子达摩祖师得师傅般若多罗教化，于北魏孝昌三年（公元527年）到达嵩山，达摩看到这里群山环抱，林木茂密，山色秀丽，环境清幽，佛业兴旺，谈吐稳洽，认为这是一块难得的佛门净土，于是就把少林寺作为他落迹传教的道场，在这里广集徒众，首传禅宗。面壁九年后，创立了中国禅宗和少林功夫。自此以后，达摩便成为中国佛教禅宗的初祖，少林寺亦被称为中国佛教禅宗祖庭。

少林寺是禅和武的世界，少林武功亦出自禅法，有“禅武同源，禅拳归一”之说。禅是武的精神本质，以禅入武，便可达到武术最高境界一武学大道，也就是禅道。除武术外，少林医法、建筑、书画、雕刻等文化艺术，都是禅的应化，构筑出一个博大精深的禅世界。

中国有几个少林寺

我国有多少个少林寺？据北京出版的《少林寺资料集》统计，共十个。其中真的七个：登封、太原、蓟州、长安、和林、洛阳、泉州各一。假的三个，分别在福州、山东和台湾。当然“功夫冠天下”的，是有康熙皇帝御笔书匾的那个河南嵩山的少林寺。

北少林寺位于位于河南登封城西少室山，是建于北魏太和二十年（公元496年）。少林寺建筑包括常住院及附近的塔林、初祖庵、二祖庵及达摩洞等。

南少林寺遗址位于福建莆田县西天尾镇九莲山林山村，距市区约17公里。

住宿 Sleep

到嵩山脚下现在也能找到不少星级宾馆了，山上也有市委市政府招待所，还有少林客栈等别有特色的旅馆可以入住。因为一般大半天就可以转完的，很多人还是去登峰市区，房间应该比较好定的，有些人当天游完就直接回郑州，洛阳了。

少林寺宾馆

少林寺宾馆提供求医、学武的服务。指点乾坤，禅解经纬。少林寺宾馆餐厅：山村格调，山野风味，天然绿色，家的感觉。

地址：河南省少林寺对面500米
电话：13525536388,15890665381
其他联系方式：QQ:806856951

嵩山客栈

嵩山客栈位于嵩山脚下，是嵩阳书院门前的快捷酒店，客栈四周风景宜人。10公里之内的景点有：少林寺、法王寺、大塔寺、观星台、庐崖瀑布、中岳庙等。临近景区有：洛阳龙门石窟、白马寺、石人山、黄帝故里、开封清明上河园及龙亭等。

少林宾馆

酒店位于登封市中心，周边有超市、药店，交通便利，街对面就是登封市的夜市、大排档等，是具有登封当地特色的地段，据少林寺13公里宾馆配备免费停车场，是外出旅行的最佳选择！

餐饮 Eat

特色美食

少林八宝酥

是少林和尚的传统食品，它是少林和尚以灵芝、猴头菇、银耳、白果、木耳、嵩菇、香菇、茯苓八种山珍，补药分别制成的八种香酥，总称为少林八宝酥。因为它们各有疗效，交替食用，能起到强筋活络、提神健身、延年益寿的奇效，所以一直被武僧当作强身之宝。



少林八宝酥的传说

早在一千多年前，少林八宝酥还曾被唐太宗盛赞为“稀世奇味”。相传，李世民在没登上帝位之前，被父皇封为秦王，负责率兵在外荡平各路诸侯。这一年他奉旨带兵，平定洛阳的王世充，不料被王世充抓住，投入监牢。

少林寺武功卓著的13棍僧听到这个消息后，以昙宗为头，深夜潜入洛阳，从狱中救出了李世民，并且帮助秦王扫平天下，立下了许多战功。

对于13棍僧的救命之恩和卓著战功，李世民铭记在心，他登基后，马上传旨召见了13棍僧，赐予食地40顷，还特别恩准少林寺可以招僧兵，参政事，食酒肉，开杀戒，并封昙宗和尚为大将军。贞观三年，李世民带着满朝文武官吏来到了少林寺，大将军昙宗和尚摆下蟠龙宴迎接圣驾，太宗皇帝对满桌的山珍海味都不在意，唯独对“少林八宝酥”情有独钟，他在品尝之后，不由昂首吟道：“洛城烽火忆犹存，少林八酥今又闻，真乃稀世奇味也！”但就是被太宗皇帝誉为稀世奇味的少林八宝酥。

套四宝

套四宝味道绝佳，选料要精，北京填鸭、鸡、鸽子、鹌鹑都要肥嫩，加工要细，经宰杀、退毛、掏取五脏的初加工后，最为复杂的是剔除骨架。一般的说鸡鸭较为好剔，鸽子鹌鹑骨头难除。易骨时要聚精会神，手持锋利小刀，有如进行一项精心的艺术雕刻。要求剔出的骨架块肉不剩，剔后的皮肉滴水不漏。“套四宝”的套是个关键，这需要鸭、鸡、鸽子、鹌鹑首尾相照，身套身，腿套腿。

登封烧饼

登封特产焦盖烧饼不仅有着悠久的历史，做工也十分精细，它是由纯天然小麦和白芝麻制成的，磨成面粉的小麦和白芝麻搅拌在一起，和成柔韧的面团，面团分割成一个个饼状以后，再经过几道复杂程序，就成了现在的烧饼，它吃起来焦中透香，还有白芝麻的味道，真是妙不可言。焦盖烧饼可谓是登封的一绝。

在登封的每一个角落，无论是车水马龙的大道，还是鲜为人知的小巷，都挂有许多这样的牌匾——“烧饼夹豆腐串儿”，这就是登封的特色小吃。

桶子鸡

开封几大名吃之一，桶子鸡以其色泽鲜黄，咸香嫩脆，肥而不腻，越嚼越香几大特点而出名。桶子鸡最好的部位是鸡大腿，味道香，口感好，几个鸡大腿切成细片，是凉菜中的上等品。

少林素斋

少林素斋与少林文化一脉相承，其中，深受古代帝王，如唐太宗，武则天，忽必烈，康熙称赞的“蟠龙宴”，“飞龙宴”尤其令人神往。少林素斋为寺院素菜，体现佛教慈悲的精神，也有助于修禅入定，用料排除小五荤，不仅口感宜人，造型悦目，其中采用的山珍以及药材，更有延年益智的功能。

不翻汤

不翻汤已有120多年的历史，味道纯正，酸辣利口，油而不腻，别具特色。

琵琶酥

是一种酥皮无馅点心。传说是乾隆皇帝让宫内厨师按琵琶丝弦形状做出的点心。具有色泽乳白明亮，入口酥软香甜，食后回味无穷的特点。

购物 Shopping

特产

少林兵器

主要有月牙铲、弓、剑、刀、大板斧、单双戟、枪、棍、叉、棒、鞭、锤等。长度80-170cm，重量0.5-5kg。少林兵器用优质碳结钢或铁板制成，可用作装饰、实战和表演用。

猴头菇

我国多处地方都产猴头菇，但是嵩山地区的多为野生，产于大山林中的荫蔽处。唐代的士卒也在嵩山中采食过猴头菇。

佛珠

少林佛珠为檀木所做，种类很多，就其使用方面来讲，通常可分为：持珠—用手捻捻或者持念的佛珠；佩珠—戴在手腕或臂上的佛珠；挂珠—挂在颈上的佛珠。持用佛珠就是藉以约束身心、帮助修行、消除妄念，待日久功深，便能增加智慧，利己护人，同时还会获得无量的功德。

大枣

同样跟新郑都是属于郑州辖区，所以相同的气候条件使得嵩山也是大枣的故乡，皮薄、肉厚、核小、味甜是其特点。

板栗

嵩山位于北半球温带地区，特别适合板栗的生长，所产板栗个大、肉嫩、皮薄、味甜、色泽鲜艳、颗粒饱满。

嵩山石花茶

登封特产嵩山石花茶：选用嵩山麦饭石为原料，并配以野菊花、野薄荷、山竹叶、土枸杞等十余种天然植物和矿物，依照佛、儒、道家传统饮茶配方，用现代技术精制而成。具有清热明目、生津润喉、降脂降压、清除燥热等功效。口感清爽，回味醇香，冲泡时杯中呈现鲜花状，四季饮用皆宜。

少林寺相关信息

少林寺

费用：门票：100元/人（不含索道），学生半价。

索道：往返60元/人

电话（外联处）：0371-67300086

网址：<http://www.shaolin.org.cn/>



1、如果在少林寺里面叫了导游（尤其是塔林，最好让导游讲解一下），千万不要跟着她去门口看舍利子，少林寺是没有舍利子的，就是骗你去买，只让她帮忙讲解一下就可以了，讲解完再付钱。

少林寺新增了僧人讲解的服务，比一般的导游讲得更深入，对佛法等的理解自然更深刻，僧人讲解服务免费。

2、嵩山少林的长兵器如果带回家可以做为不错的纪念品，但是现在航空、汽车、火车交通检查都比较严格，被有关部门扣下来会是很麻烦的事情，建议大家可以在这里买些佛珠、板栗、大枣、猴头菇等。

3、主要购物场所：少林寺大门外和音乐大典现场附近有众多旅游商店一定要砍价。

线路推荐 Tours

河南六日游

六天的行程其实每天都可单独提出做为一日游，方便依照自己的时间多少自由安排。

D1: 开封府→龙亭→清明上河园

上午参观开封府、龙亭，中午去开封第一楼品尝开封小笼包，下午去清明上河园感受宋朝的民风民俗。晚上一定要去开封夜市饱餐一顿，晚住开封。

D2: 河南博物院→“二七”纪念塔

早8点左右从开封坐城际公交（最多40分钟）到达郑州，郑州的河南博物院非常值得一看不可错过，中午就去人民路的合记烩面好好吃一顿。下午逛逛“二七”塔，附近的商场非常多，还可以顺便买点水果、特产，后17点左右从汽车站坐车返回登封市。

D3: 嵩阳书院→永泰寺→少林寺

早上起来喝点当地有名的胡辣汤，然后包辆出租到嵩阳书院参观，之后到永泰寺，这里中午有素斋，吃过之后，包个三轮或打的到少林寺，在少林寺里面观赏了塔林、寺门和少林表演，然后到景区门口等许昌—洛阳的中巴车（这个车比较多），2个小时之后到洛阳，晚上住洛阳。

D4: 龙门石窟→白园→王城公园→古墓博物馆

早上从火车站坐81路公交直接到龙门石窟，建议直接走路5分钟到景区大门口买票，不要理会景区停车场一些人的“好意”，白园也在石窟里面，整个游完需要3-4个小时，中午饭直接到新都汇解决，这里很多餐饮店。如果这时正好赶上牡丹花开那么可以就近去王城公园赏花，如果是其他季节则可以到位于市区的古墓博物馆参观。下午4点左右从汽车站乘坐前往焦作或云台山的大巴，夜宿目的地。

D5: 云台山→潭瀑峡→泉瀑峡→红石峡

云台山的门票两天有效，第一天去看云台大瀑布，红石峡，体会太行山水的精华，晚上可以住景区内农家或返回宾馆。

D6: 青龙峡→峰林峡→子房湖

今天是全部行程的最后一天，因为云台山最美的景观在昨天已经看过，所以这些景点不必全部看完，以保持一个轻松的状态，为旅途画上完美的句号。

魅力嵩山二日游

线路特色：中岳自然风光和重要古迹全接触

D1: 少室山→三皇寨→少林寺

早上从郑州或洛阳出发到达少林寺（或前天晚上住登封市早上出发打的到达少林寺），进入景区先去武术馆观看武僧们的武术表演，然后可以花10元钱坐电瓶车到少林寺参观，一个小时之后到附近的塔林，在这里可以请个导游讲解一下，然后乘到三皇寨的索道上山，此时脚下都是万丈深渊。到了索道终点还没有到三皇寨，要沿着旁边一条石阶山路步行前往，路边风景绝佳，下午走到三皇寨售票处打的或者坐民车回登封休息。晚上可选择去看禅宗音乐大典。

D2: 中岳庙→嵩阳书院→太室山→老母洞→峻极峰→卢崖瀑布

早上来到中岳庙，这是河南的最大一片古代建筑群，然后坐2路车到嵩阳书院，临近中午时从嵩阳书院来到老母洞，这里也是太室山景区的售票点，买好门票直接前往峻极峰，峻极峰是太室山的最高点，在这里嵩山的美景尽收眼底。在峰顶稍作停留然后前往今天最后一个景点卢崖瀑布，瀑布高差达到30多米，只能在夏秋季节看到，看完之后出山返回登封结束行程。

外部交通 Getting there

航空

从郑州的新郑机场出来可以乘坐机场大巴花15块钱到郑州火车站下车，火车站对面就是汽车客运总站，总站有发往少林寺的班车。另外，你还可以先乘飞机到洛阳，然后坐车去洛阳火车站对面的汽车站坐长途车去少林寺。

铁路

嵩山脚下的登封市没有火车直达，如果从郑州和洛阳的火车站下车也是很方便的。这两个城市的汽车站都在火车站对面，而且都有发往少林寺的专线大巴，票价25元左右，一个小时就可以到。

公路

到嵩山少林寺先要到嵩山脚下的登封市，交通主要依靠郑州—少林寺—洛阳这条高速公路：

从郑州到少林寺：

在郑州火车站对面的市长客运站乘坐开往登封市的旅游专线，30分钟一班，专线车25元左右，大概1个小时可到登封市汽车站，住登封市就此下车。然后客车从汽车站继续开到到少林寺是20分钟的路程，13公里，登封市内打的30块钱左右到少林寺。

从洛阳到少林寺：

洛阳火车站东侧的汽车站每天早上6点、7点均有旅游班车直达少林寺，票价18元。其他时间洛阳往许昌的长途汽车也经过少林寺门口。路程2个小时，费用15元左右。

北京自驾去少林寺

北京-京石高速-石安高速-京珠高速段-京港澳高速段-晋新高速-长济高速-二广高速，全程约800公里，大约用8小时。



北京到少林寺自驾线路图

具体行程路线:

1. 从西长安街向西方向, 前往广场西侧路 2.0 公里
2. 经过西单继续在复兴门内大街上行进 1.5 公里
3. 向右转上匝道, 前往复兴门南大街 493 米
4. 在交岔路口继续向左, 前往复兴门南大街 217 米
5. 在 复兴门南大街 稍向右转 149 米
6. 沿广安门北滨河路继续前行 0.9 公里
7. 下出口后走莲花池东路 3.5 公里
8. 下出口, 前往西三环中路 0.5 公里
9. 继续直行进入西三环中路 1.0 公里
10. 下 岳各庄桥 / 京石高速 出口走京石高速 276 公里
11. 沿石安高速继续前行 129 公里
12. 沿京深高速继续前行 0.6 公里
13. 沿石安高速继续前行 78.4 公里
14. 经过收费站继续在京珠高速上行进 20.3 公里
15. 沿京港澳高速继续前行 14.4 公里
16. 沿京珠高速继续前行 66.3 公里
17. 沿京港澳高速继续前行 10.4 公里
18. 下出口后走晋新高速 78.6 公里
19. 沿长济高速继续前行 54.2 公里
20. 下 洛阳 / 晋城 / 二广高速 出口, 前往二广高速 403 米
21. 在交岔路口继续沿指向二广高速的方向向左, 走二广高速 47.3 公里
22. 下 龙门 出口走中州东路 4.0 公里

23. 在启明南路向左转 0.8 公里
24. 在九都路向右转 1.4 公里
25. 向左转, 继续沿九都路前行 6.8 公里, 到达少林寺。

内部交通 Getting around

公交车

2 路: 嵩阳书院 - 嵩阳高中 - 中岳百货楼 - 市百货楼 - 市委 - 中岳庙 - 三康医院

3 路: 耿庄 - 骨科医院 - 少室路口 - 嵩阳路 - 高招办 (鹿鸣山庄) - 市医院 - 转盘 - 客运总站

6 路: 嵩阳书院 - 嵩阳高中 - 老医院 - 南环路 -- 玉皇庙

8 路: 少室路 - 清真寺 - 白洋大酒店 - 天中大酒店 - 移动公司 - 上海商场 - 千惠超市 - 南环路口

其中 8 路可以从登封汽车站 (中岳大街西段) 直接到少林寺, 2 路和 6 路可以到嵩阳书院。

出租车

登封的出租车起步价 5 元 /2 公里, 到少林寺需要 15 分钟, 约需 30 多元。

旅行路上 Travel on the road

你也可能《在少林寺遇到他们》噢!

古往, 多少僧人曾于此听晨钟暮鼓, 修身成佛, 普度众生……

而今, 少林僧人过着怎样的生活? 自何处来? 向何处去? 是沉浸在往昔中, 还是在书写新的历史?

那些我非常熟悉的同修在他的笔下异彩纷呈。有些故事我还是第一次听说, 读来亲切又别有韵味。

去年, 少林寺禅堂打七, 他来体验。解七后, 我问他感受如何。他说, 感觉自己好像前世曾在这里修行过。

其实, 他在几年在少林寺的采访, 就是一种修行。他用坚定的信念, 树立正信, 融入其中, 终有所成。

——少林寺方丈 释永信

请随作者走进少林, 走进这禅、武、医、艺的世界, 走进少林僧人的生活, 倾听他们的内心。

一个人人品正, 一心一意做人, 就自然而然昌盛成佛了。

我是修行的人, 修行的人也在滚滚红尘中, 只是我们想的问题不同, 做的事业有别。

佛法不离世间法, 生活也是佛。



你的心有多大，你的世界就有多大；你的愿力有多深，你的成就就有多高。

能够保持一颗平常心，就能拥有佛一样的大智慧。

如果我们对这个一日千里的世界没有什么反应和了解，那你又该如何去度众生。

少林文化是以整个华夏文化为底蕴的，我在这里直接吸收到了禅的真意。

听《牧羊曲》，回味的不止是经典！

1982年，影片《少林寺》开启了中国香港与内地合拍电影的先河，片中的插曲《牧羊曲》是一首洋溢着似水柔情的女声独唱，歌词朴素清新、优美动人。“日出嵩山坳，晨钟惊飞鸟，林间小溪水潺潺，坡上青青草”这首《牧羊曲》至今都还被很多专家认为是中国流行乐坛的经典之作。郑绪兰用她细润甜美的嗓音让一个千娇百媚风情万种的女儿态活生生的呈现在面前，也让铁骨铮铮的嵩山充满柔情一片。

天下功夫出少林。1982年耗资200万元中国第一部武打片《少林寺》问世，影响空前，火遍神州四海。那时全国各地有无数热血青年在看过电影后唱着《少林少林》和《牧羊曲》，模仿广告海报上的李连杰黑虎掏心的造型，嘴里念叨着“酒肉穿肠过、佛祖心中留”投奔少林寺。

您可以在这里添加一些其他重要信息



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

