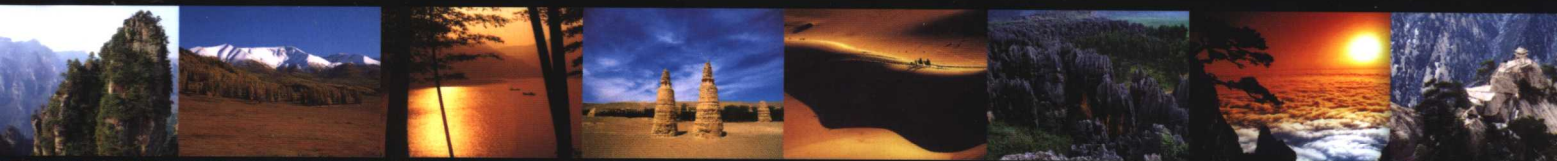




CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY · 中国国家地理 · CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

中国国家地理 ①

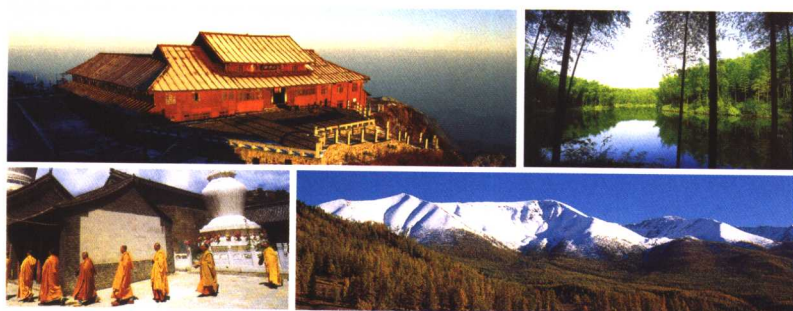


北京出版社

CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY · 中国国家地理 · CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY · 中国国家地理

CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

中国国家地理 (上卷)



北京出版社



CHINESE
NATIONAL
GEOGRAPHY
中国国家地理

图书在版编目(CIP)数据

中国国家地理 / 纪江红主编. — 北京: 北京出版社, 2004

ISBN 7-200-05668-5

I. 中... II. 纪... III. 地理—中国
IV. K92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 098729 号

总策划 / 邢 涛

主 编 / 纪江红

编 撰 / 李 萍 龚 勋

摄 影 / 姜 平 于健鹰 张 燕

王 风 纪江红 龚 勋

责任编辑 / 师新星

装帧设计 / 韩欣宇 王洪文

版面设计 / 赵东方

图片制作 / 周辉忠 周 丹

责任印刷 / 姜卫平

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京阳光彩色印刷有限公司印刷

889 × 1194 16 开本 21 印张

2004 年 12 月第 1 版

2004 年 12 月第 1 次印刷

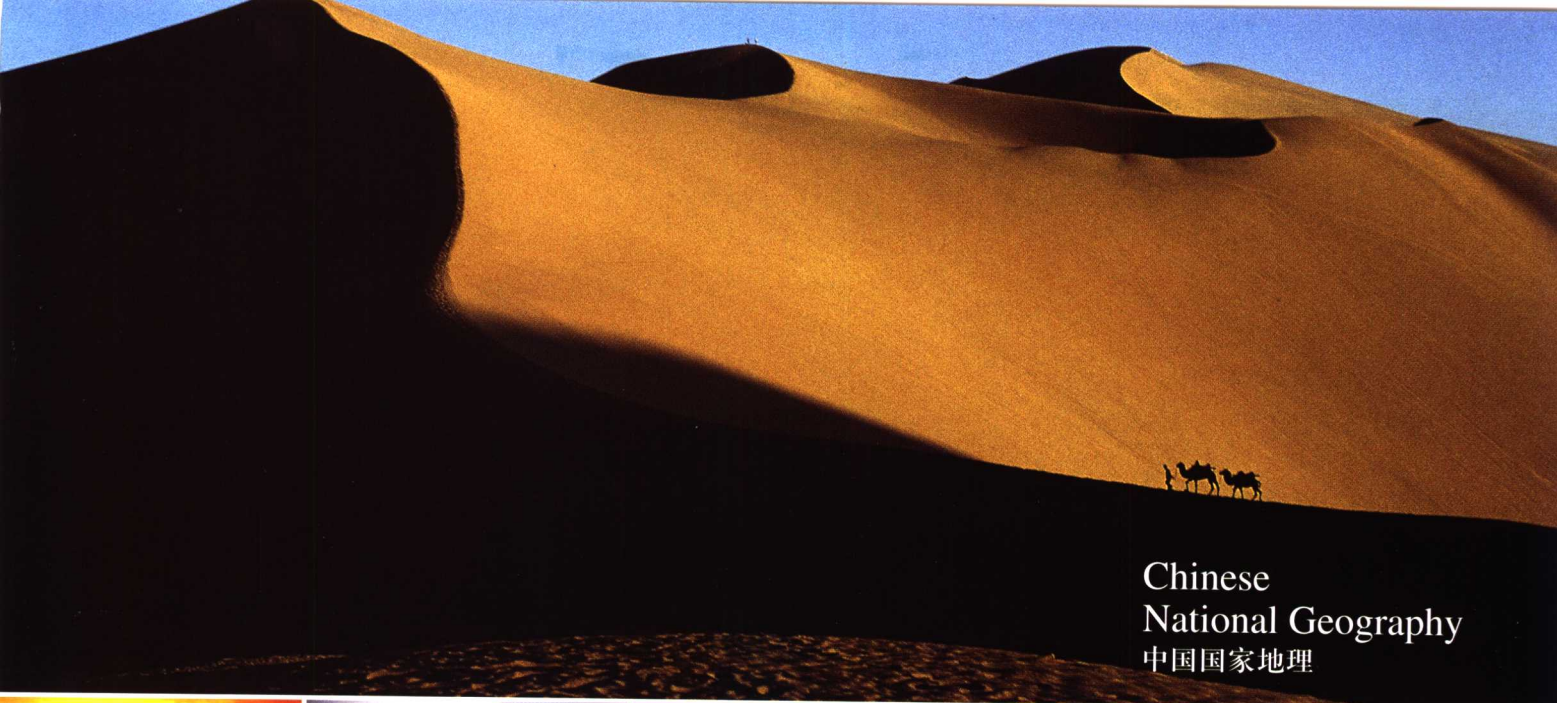
ISBN 7-200-05668-5/K · 609

全三册 定价: 68.80 元

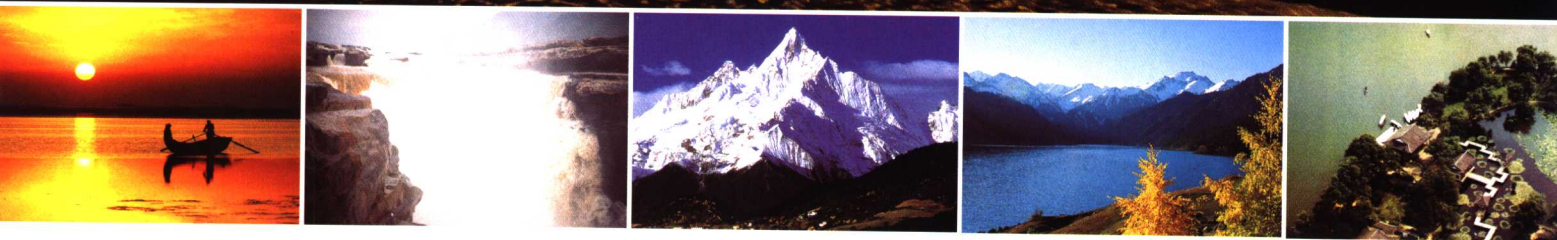
本书中使用的部分文字及图片, 由于权源不详, 无法与权利人一一取得联系。
为了尊重作者的著作权, 本社特委托北京版权代理有限公司向权利人转付稿
酬。请权利人与北京版权代理有限公司联系并领取稿酬。联系方式如下。

吴文波 北京版权代理有限公司
地址: 北京海淀区知春路 23 号量子银座 1401 室
电话: (010) 82357056/57/58-230

邮编: 100083
传真: 82357055



Chinese
National Geography
中国国家地理



前言

一套书无法改变整个世界，但可以改变某个人的一生。《中国国家地理》正是这样一套可以在你的生命中产生影响的书。这是一套传导地理哲学、追求科学精神的书，一套给热爱生活、喜欢地理的读者阅读的普及读物，也是一套讲述自然和人文故事的高层次的书。它的内容已经超越了一般地理知识类或旅游类书籍的范围，国家地质公园的地质奇观、名山大川的美景风光、独特的地形地貌、古老的历史文化遗存、中国各地区的民俗民情等无不囊括其中。“地理”在今天已经成为一个广义的、宽泛的概念，人们在自然地理之外的更大空间中开辟出了人文地理，即在介绍地理知识和科学考察同时，关照自然风光和历史人文，再现地理知识的差异性、地域性和综合性。

《中国国家地理》一书分为上、中、下三卷，以传导自然关怀和人文情感为使命，按地理位置的顺序，用1000多幅美丽绝伦的图片配合生动精良的文字，为读者营造一个感受中国自然地理和人文环境的良好氛围，并将地理知识实现潜移默化式的传递。

地理是一种教养，每一个关注未来、生活乐观上进的人都会通过阅读而习得；地理是一种气质，每一个崇尚自然、爱好探险、追求科学健康的生活方式的人也都能通过阅读而拥有。这正是我们编写本书的最大目的。

目录

CONTENTS



国家地质公园篇

- 8** 黑龙江五大连池：中国的火山博物馆
- 10** 潭瀑川云台山：罕见的北方岩溶地貌景观
- 14** 嵩山构造地层地质公园：五世同堂·禅武圣地
- 18** 美感黄山：黄山归来不看岳
- 24** 张家界砂岩峰林地质公园：流水琢群峰 天然去雕饰
- 32** 诗画庐山：中国第四纪冰川学说的诞生地
- 38** 千峰石林：一本阅读地球的大书
- 44** 红石丹霞山：色如涯丹 灿若明霞

山岳篇

- 48** 金山阿尔泰：千里岩画长廊
- 50** 天山南北：地理风光大走廊
- 56** 生态长白山：湿润温带山地生态系统的天然博物馆
- 60** 敦煌鸣沙山：沙海中的艺术圣地莫高窟
- 64** 绝塞名山 五岳之恒：独一无二的悬空寺奇构



Chinese National Geography 中国国家地理 (上卷)



- 66 清凉五台山：青黄并存·国宝佛光寺
- 70 封禅泰山：山莫大于之 史莫古于之
- 76 华山如立：峭拔峻秀冠天下 奇险天下第一山
- 80 玄岳武当：古建筑群·武术文化
- 84 神农架的秘密：红毛野人的出没之地
- 86 仙山九顶：茂县羌族——云朵上的民族
- 88 青城天下幽：中国道教的发源地
- 90 峨眉山佛影：佛光的霓裳
- 94 蜀南竹海：中国竹文化
- 96 衡山独秀：万丈祝融拔地起 欲见不见轻烟里
- 98 北雁荡·西雁荡：三绝胜景与泽雅屏纸
- 102 柔美武夷：奇茗冠天下
- 108 腾冲火山群：中国火山之冠
- 110 特色哀牢山：民族地理景观





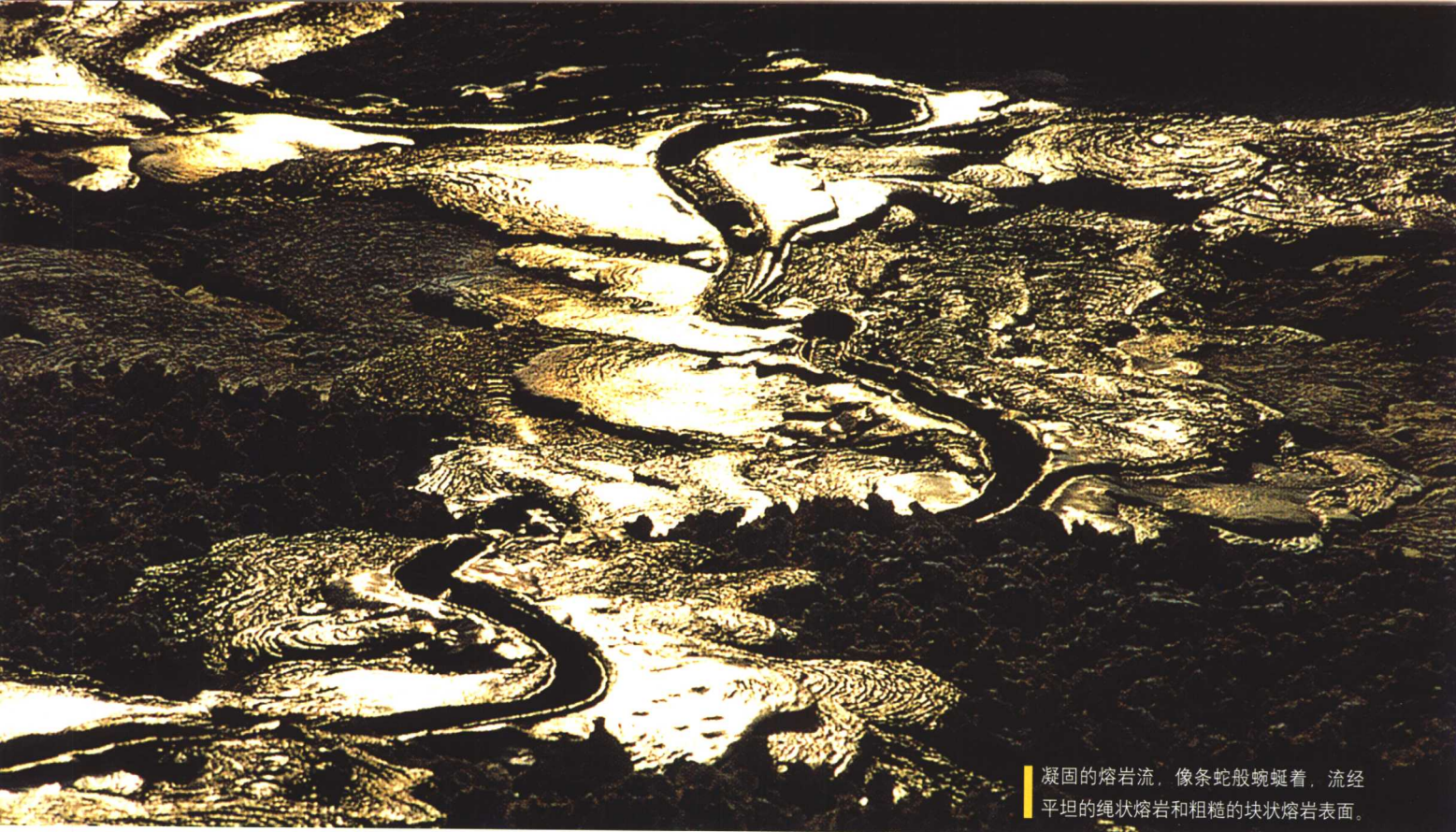


National Geoparks Of China

国家地质公园篇

地质公园是国家公园的一种类型，它是以地质遗产和地质景观为主要内容的自然公园，如建于1872年的美国黄石公园、久负盛名的科罗拉多大峡谷就属于地质景观类的自然公园。

1999年，中国开始推进地质遗产保护和地质公园建设。几年来，中国已经建立了85处国家地质公园，其中8处在2004年2月被联合国教科文组织列入首批世界地质公园名单。由于复杂的地质构造条件和地理背景，中国无疑是世界上地质景观最为丰富多样的国家，拥有令人炫目的遗产：嵩山，从最古老的太古代到最近的新生代的各代岩层都有发现，被称为“五世同堂”；石林，一个用中国的地名命名的喀斯特地貌类型；丹霞山，由红色陆相砂岩构成的赤壁丹霞地貌；庐山，中国第四纪冰川学说的诞生地……

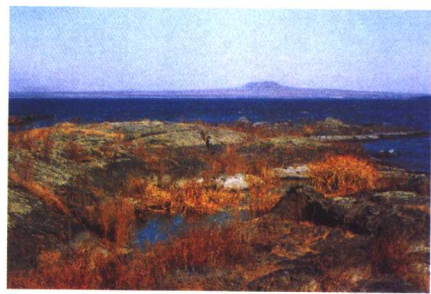


凝固的熔岩流，像条蛇般蜿蜒着，流经平坦的绳状熔岩和粗糙的块状熔岩表面。

火山是一个由固体碎屑、熔岩、熔岩流或穹状喷出物围绕其喷出口堆积而成的隆起的丘或山。火山喷出口是一条由地幔或岩石圈到地表的管道。中国目前已建立了12个火山地貌景观类型的国家公园，但只有黑龙江五大连池为世界地质公园。

黑龙江五大连池

中国的火山博物馆



老黑山是五大连池中最年轻的火山，山坡上堆满了火山渣，山顶上还有一个百米左右深的漏斗型火山口。

五大连池位于黑龙江省德都县境内，距哈尔滨市413千米。1719年，位于纳莫尔河中游的活火山——老黑山与火烧山突然喷发，“烟火冲天，其声如雷，昼夜不绝……”，喷发溢出的熔岩流阻塞了白河支流，形成南月牙干泡和北月牙泡。间歇之后，再次喷发时熔岩流向北流动后又折向东南，阻塞白河的另一支流，形成头池、二池和药泉湖。1721年，火烧山喷发的熔岩流向东北流动，再次阻塞白河河道，形成了三池、四池和五池，是为五大连池。五大连池的五座池之间相互连

通，纵长20千米，池水面积40平方千米，最深处达100多米。在五大连池周围，分布有14座火山和60多平方千米的熔岩台地。这是一组休眠的火山群，为我国最新期火山，保存了非常完整的火山地质地貌。人们可以在这里观察完好的火山口和各种火山熔岩构造，如多层流动单元构造、结壳熔岩构造、渣状熔岩构造、喷气溢流构造（喷气锥和喷气碟）、熔岩隧道构造等，以及浩瀚的熔岩海，堪称火山奇观。所以，这一带也被称为“火山公园”或“自然火山博物馆”。

五大连池火山群

五大连池火山群是中国著名的第四纪火山群。一般认为它由14座火山组成。如果包括火山区西部的莲花山，五大连池火山群应由15座火山组成，火山岩分布面积达800多平方千米。其中，近期火山包括老黑山和火烧山两座火山。两座火山均由高钾玄武质熔岩岩盾和锥体构成，总面积约68.3平方千米，熔岩盾是火山主体。老黑山火山座落在波状

起伏的丘陵低地及白河河谷之上，是五大连池火山群里比高最大的一座火山锥体，海拔515.5米，高出地面165.9米，总面积约58.8平方千米。其平面形态受熔岩流溢出方向、溢出量及古地形的制约，总体成不规则盾状。从老黑山山顶向火山口里探望，可见深145米、呈漏斗状的火山口内壁十分陡峭，危崖森然，令人头昏目眩。火山口内寸草不生，只有紫红、黑褐色的火山碎屑物以及火山口边缘塌陷下去的岩石，无声之中仍让人深切地体会到当年那惊心动魄的一幕。火烧山



从火山口溢出的岩溶在地面上形成翻花绳状的熔岩表壳构造。

位于老黑山东北约3千米处，叠覆在老黑山熔岩东北边缘之上，海拔340米，面积9.5平方千米。熔岩流主体向北流淌，火山锥坐落其上。火烧山是一个塌陷的火口，火口内壁陡峭，火口底低平。老黑山和火烧山代表了富钾火山岩带的最新活动，从1719~1721年喷发至今，还不到300年。它们还是我国活火山中有历史记载的、喷发时间和地点最为确切的一处活火山。据清朝嘉庆年间的《黑龙江外记》记载：“墨尔根（今嫩江县）东南，一日地中忽出火，石块飞腾，声震四野，越数日火息，其地遂成池沼，此康熙五十八年（1719）事至今传以为异”。康熙六十年（1721）的《宁古塔记略》记载：“城外东北五十里有水荡，于康熙五十

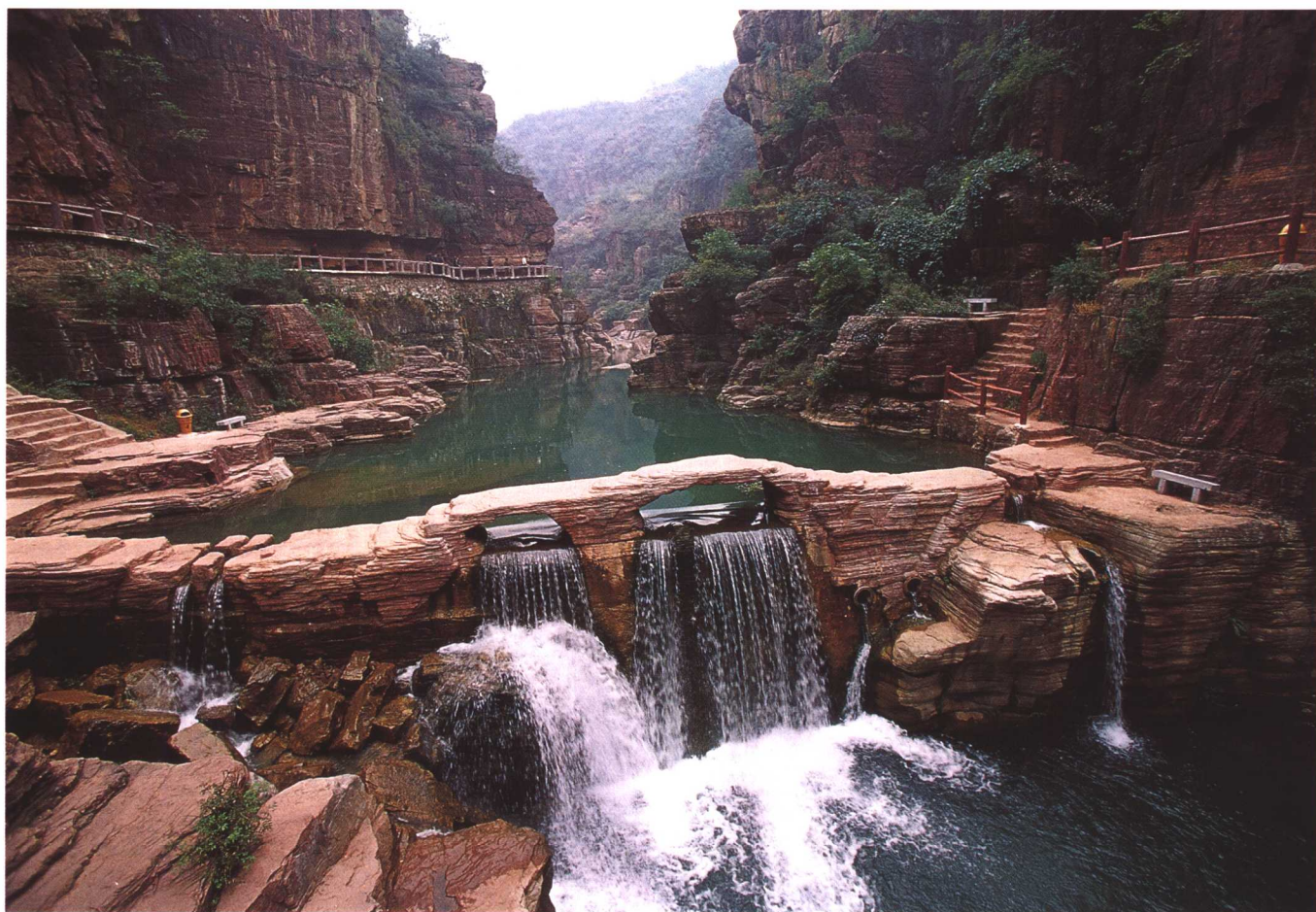
九年六、七月间，忽然烟火冲天，其声如雷，昼夜不绝，声闻五、六十里。其飞出者皆黑石、硫磺之类，经年不断，竟成一山，直城廓热气逼人三十余里，只可登山而望。今热期间衰，然数里之中人仍不能近。天使到彼察看，亦只远望而已，嗅之为硫磺气。至今如此，人无有识者”。上述观测记录详细记述了五大连池火山喷发的时间、地点、喷发状态、喷发产物、喷发规模、火山堰塞湖的形成以及地震在火山喷发过程中的种种表现等各种史实。

五大连池的14座主火山，活动

时间可分为7个时期，最早的一期喷发距今约200万年。在这一次次喷发中，有大量粘度较低的玄武岩岩浆流出，从而形成了该地质公园最具魅力的各种熔岩流景观以及国内外罕见的喷气构造景观。其中包括千姿百态的象鼻状、爬虫状、绳状、木排状、钢轨状、盘肠状、瀑布状熔岩，类似各种动物的熔岩造型，以及1537个喷气锥，使人情不自禁地遐想起天雷地火、岩浆横溢的壮观场景。

清晰的霜白色熔岩流早已凝固成形，见证着当时火山的咆哮与喷发。

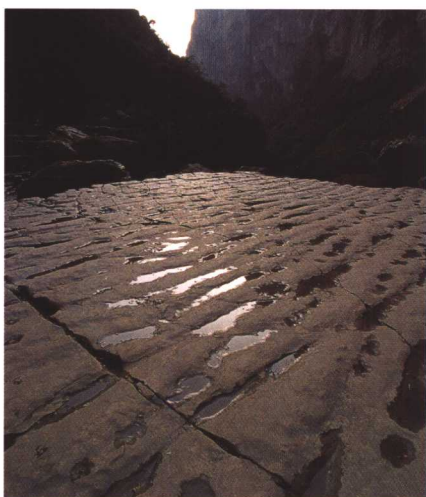




云台山最美的地方要属红石峡谷温盘峪了，峡谷幽深，峭谷深切。在谷底仰头望天，只有一线。

潭瀑川云台山

罕见的北方岩溶地貌景观



云天瀑脚下有一块波痕石，石上有非常明显的整齐起伏的纹路。这种波浪状的纹理在地质学上叫“波痕”。当这里还是海底时，海水中的碳酸盐成分随潮涨潮落沉积，记录下潮水的波动，形成神奇的波痕石。

▶▶▶ 云台山，因常年云雾缭绕，仿佛生在云上而得名“云台”。这里有亚洲落差最大的瀑布云天瀑，有长满茱萸香木的茱萸峰，有奇特的钙华瀑布……美丽的风景曾吸引被称为“竹林七贤”的魏晋名士嵇康、阮籍、刘伶等7人常聚于此，肆意酣畅、饮酒赋诗；现在，它又以其独具特色的“北方岩溶地貌”被列入世界地质公园名录。

岩溶地貌是石灰岩地区的地貌景观，往往有美丽独特的风景。石灰岩就像是质地优良的璞玉，被“水”这位伟大的雕塑大师镌刻出万般姿态，千种风情。不过，岩溶地貌多分布在我国南方地区。由于水溶蚀碳酸岩与温度关系密切，而我国北方地区气温低，溶蚀速度要慢很多，所以云台山石灰岩层破损的主要原因

不是水参与的化学变化，而是以断裂、崩塌等物理因素为主的破坏。在云台山，岩石或像墙壁一样陡立，或成岩墙，或成险谷，与南方地区的岩溶地貌截然不同，所以科学家认为这里的地貌应该定名为“云台地貌”，列成一个北方岩溶地貌类型。2004年，位于河南焦作的云台山正式首批入选“世界地质公园”名录。

“红石峡谷”温盘峪

进入云台山大门不远，有一座桥。桥下岩石裂开，100多米深的地方有一条小巧玲珑、蜿蜒曲折的紫红色“小巷”。“小巷”中有桥梁，有流水，有瀑布。峡谷夏季凉爽宜人，隆冬则温暖如春，一年无四季，温度保持在25摄氏度左右，故称温盘峪。温盘峪峡谷最窄处不到5米，最宽处也不过20多米。峡谷深80米左右，长度为1000米。它是一道“红石峡谷”。这里原来是一片百米厚的紫红色的石英砂岩。当太行山在造山运动中“茁壮成长时”，石英砂岩层沿着自己的节理破碎，形成了峡谷，所以它是紫红色的。这种红色的峡谷在中国并不多见，在日出、日落之时，更是霞光万道，金色的阳光使这红色更加鲜艳、壮丽，不禁使人心潮澎湃、热血沸腾。走在温盘峪峡谷里交谈要非常大声，因为谷底水流湍

急，瀑布无数，巨大的轰鸣声在谷底回荡震动。峡谷两岸的瀑布据说有9条之多，称为“九龙瀑布”。因为这里是所谓的“负地形”，即在地面以下。只要上面有水，就会从峡谷的各处沿石壁流下来。如果天阴降雨，水或成雨帘、或成溪水，从天而降，让人目不暇接。

茱萸峰·百家岩

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”在云台山国家地质公园门口，当地人出售一种绣花的小小香囊，香囊里装的就是茱萸。民间传说中茱萸是一种驱邪去恶的吉祥植物，古人有在重阳节佩带茱萸、登高饮菊花酒的习惯。云台山的主峰就叫茱萸峰，山上遍布茱萸，据说当年王维就是在茱萸峰上写下这首诗的。公园里还有一座百米高、颜色发赤的岩墙，人称百家岩，是地质公园的“丹岩人文苑”。这面岩墙，高170米，

长510米，是紫红色石英砂岩组成的一面巨大墙壁，因岩下地势平坦，可容百家而得名。魏晋时期，嵇康、阮籍、刘伶、向秀、阮咸、山涛和王戎七位文人不满意司马氏利用“名教”（封建社会的等级、名份、礼教，即门阀制度）进行的严酷统治，便提倡“老庄”思想，以“自然”与“名教”相对抗，成为轰动一时的“名士”。他们相互友善，游于云台山的百家岩竹林之中，先后达20余年，被人称为“竹林七贤”。他们还结识了在此隐居的隐士孙登和据传活了386岁的老寿星王烈，留下了“孙登啸台”、“王烈泉”、“刘伶醒酒台”、“嵇康淬剑池”等遗迹，让向往魏晋风度的后人瞻仰凭吊。

古人云：“山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。”大自然的鬼斧神工，造就了钟灵毓秀的云台山水。这里每一道泉流，每一块石头，都是有血有肉、有活泼生命的东西，令人慨叹不已。

百家岩是一道长达500多米的石英砂岩岩墙。魏晋时期，“竹林七贤”常在百家岩下的竹林中饮酒吟诗。





▶▶▶ “在不到20平方千米的范围内，有地壳演化早期阶段的三次全球性构造运动，这三次构造运动是嵩山独一无二的，咱们国家其他地区在小范围内没有，世界上在小范围内也同样没有。”——一位中国地质专家曾这样评价嵩山的地质构造特色。

嵩山构造地层地质公园

五世同堂·禅武圣地

巍巍嵩山，东西横卧，雄峙中原，峻极于天。嵩山古称“外方”，夏商时称“嵩高”、“崇山”，西周时称“岳山”。公元前770年，平王迁都洛阳后，以“嵩为中央、左岱（泰山）、右华（华山）”，为“天地之中”，称为“中岳嵩山”。提起嵩山，很多人会想到嵩山的少林寺，而对于山却没有太多的印象。相比之下，嵩山没有华山的奇险、没有泰山的威严、没有黄山的秀美，显得过于平淡。但是，就是在这平淡之间，蕴藏着惊人的地

质奇观。这里发育着集典型、稀有、系统、完整性于一身且不可再生的珍贵地质遗迹，是研究地壳演化规律、追溯地球演化历史的理想场所。

五世同堂

板块推移，海陆更替，地壳升降，岭壑变换，尽管人类很难察觉地球这种永恒不断的运动，但经过



藏经阁，又名法堂，明代始建，毁于1928年，1994年重建，是少林寺僧侣藏经说法的场所。



亿万年地质时代的累积，地球表面的变化却是翻天覆地的。而这种演化的历史，正是通过我们能看到的各种岩石、地层以及赋存于它们体内的古生物化石来解读的。这些岩层多在地下深处形成，地壳上升以及风雪流水的侵蚀使它们得以暴露，并形成一个个天然的断面，这就是地质学中常说的剖面。

人们把地球的年代由老至新划分为：太古代、元古代、古生代、中生代、新生代五个大的阶段。人们还发现，尽管地球各处的地理地貌变迁各有不同，但是一些地壳强烈活动和生物演替的地质事件却在全球有很好的 consistency，从而使地球历史出现自然的断代特征和阶段性发展

嵩山被地质学家誉为中国的“地质百科全书”，地质遗迹丰富而完整。

的特点，而对全球不同地点剖面的观察与对比，就成为人们认识地球历史的主要手段。嵩山，因其在地质演化记录上的丰富多彩，被批准为世界地质公园。嵩山的地质构造，以其岩龄古老、构造复杂、地壳发育完整、出露良好而闻名。在嵩山七十二峰里，从最古老的太古代到最近的新生代的岩层都有发现，被称为“五世同堂”，这在国内外都是十分罕见的。华北地区几乎所有的岩石和地层类型都集中于此，时间跨度达到30亿年，其“地质学百科全书”的称誉名副其实。其中最引人注目的，是保存完好、清晰地反映太古代至古生代三次大的地质构造运动的遗



少林寺塔林是少林寺历代僧人的坟茔，集中了自唐迄清1000多年来各种不同艺术造型和雕刻艺术的古塔228座，形似参天巨木，势如茂密森林。

迹。它们分别代表了23亿年前的“嵩阳运动”、18.5亿年前的“中岳运动”、5.7亿年前的“少林运动”。这些“运动”也就是所谓的“造山运动”，是地壳强烈活动时期出现的由海到陆、由陆成山的过程。在嵩山群峰的陡峭崖壁上，我们常常可以看到这样的剖面：上、下两部分的岩石及其构造截然不同，这正是一幕造山运动前后的地质遗迹之间的差异。它们之间的界面又被称为“不整合面”，正是通过对这些典型剖面上的不整合面的研究，才确定了嵩山在远古地质时代中曾经历的多次造山运动，而嵩山也成了记载这些历史的珍贵书卷和许多地质学子与研究者的皓首穷经之地。

太室山与少室山

嵩山位居五岳之中，西东绵亘75千米，宽约10千米。中心山脉位于河南省登封市境内，分两支，东为太室，西为少室。太室山主峰峻极峰海拔1494米，少室山主峰连天峰海拔1512米。“太室如龙眠，少室似凤舞”，形象地道出了两山的雄姿。二山的历史由来已久。太室山下有启母庙，庙前有启母阙，庙后有启母

石。相传大禹受命继父治水，禹因治水心切，凿山不止，连回家吃饭都顾不上。他让妻子涂山氏送饭到工地，相约以击鼓为号，听到鼓声妻子才送饭来。禹在凿山时化作一只大熊，力大无比。一次正干活时不小心一块石头滚下去击响了鼓。涂山氏听到鼓声忙来送饭，一眼看到大熊，吓得扭头就跑。大禹急忙在后面追赶，追到太室南麓时，涂山氏已经化成一块大石头。此时涂山氏已身怀有孕，禹便向巨石大声哭喊：“还我儿来！”只听得山崩地裂一声轰响，巨石开裂，跳出禹的儿子，取名为启，所以这块石头就叫启母石。涂山氏化作石头后，她的妹妹又和大禹结了婚，住在太室山西边的一座山下，抚养夏启王长大成人。古代妻子又称为室，所以禹的第一任妻子住的山就叫太室山，第二任妻子住的山叫少室山。

太室山，东西起伏，鲜有奇峰，好像巨龙横卧，犹如天然屏障，雄浑高大，气势巍峨，故有“华山如立，中岳如卧”之说。太室主峰叫“峻极峰”，海拔1494米。《诗经·大雅篇》称：“嵩高唯岳，峻极于天。”少室山又名“季室山”，主峰海拔1512米。金末宣宗曾屯兵于少室山顶，抵抗元兵，故又

称为“御寨山”。少室山山势活泼，群峰千姿百态。有的拔地而起，有的逶迤连绵，有的像猛虎蹲踞，有的似雄狮起舞，有的若巨龙睡眠，有的如乌龟爬行，峰峦参差，峡谷纵横。从山南北望，一组山峰，互相叠压，状如千叶舒莲，所以唐代有“少室若莲”之说，当地人称之为“九顶莲花山”。少室山顶，宽平如寨，分上下两层，名曰“大寨”、“小寨”。大小寨周围有四天门之险，这里既是古人隐居避世的地方，又是历来屯兵之所。除了金宣宗驻兵峰顶之外，明代末年李际遇农民起义军，也在山上安营扎寨，所以少室山又有“大寨”之称。

禅武圣地

少林寺是中国著名佛寺，是享

白衣殿是少林寺常住院中轴线上最后一座建筑——千佛殿的东厢房。殿内绘有106平方米的精美彩色壁画。



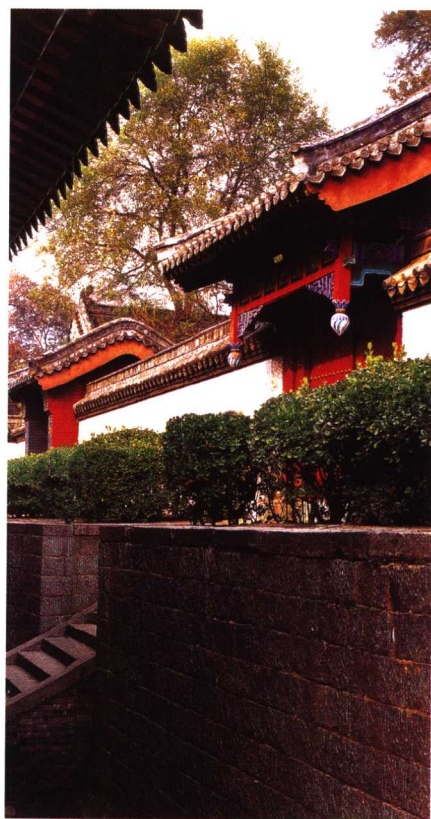
誉世界的禅宗祖庭和少林武术发源地。它位于河南省登封市西北13千米处的嵩山腹地，面对少室山，背依五乳峰，群山环抱，林峦错峙，少溪东流，形胜绝佳。因寺院处于少室山阴，竹木蔽翳，故名少林寺。

禅宗祖庭 北魏孝文帝太和十九年(495)，来东土传经的印度游方高僧跋陀在嵩山建立少林寺。约30年后，又有一位印度高僧来到嵩山。他是中国禅宗的开创者，少林寺因此被尊为禅宗祖庭。他的名字叫达摩。五乳峰中峰上部南侧有一深7米、径3米余的石洞，名叫达摩洞，内供达摩塑像一尊。相传当年达摩曾在此面壁9年参悟佛法。他的这种修行方法，又被称作“壁观”。南朝梁武帝信佛，曾把达摩接到南京传法。但当时南朝的佛教重视讲义理，与达摩的禅宗重坐禅、提倡“见性成佛，不

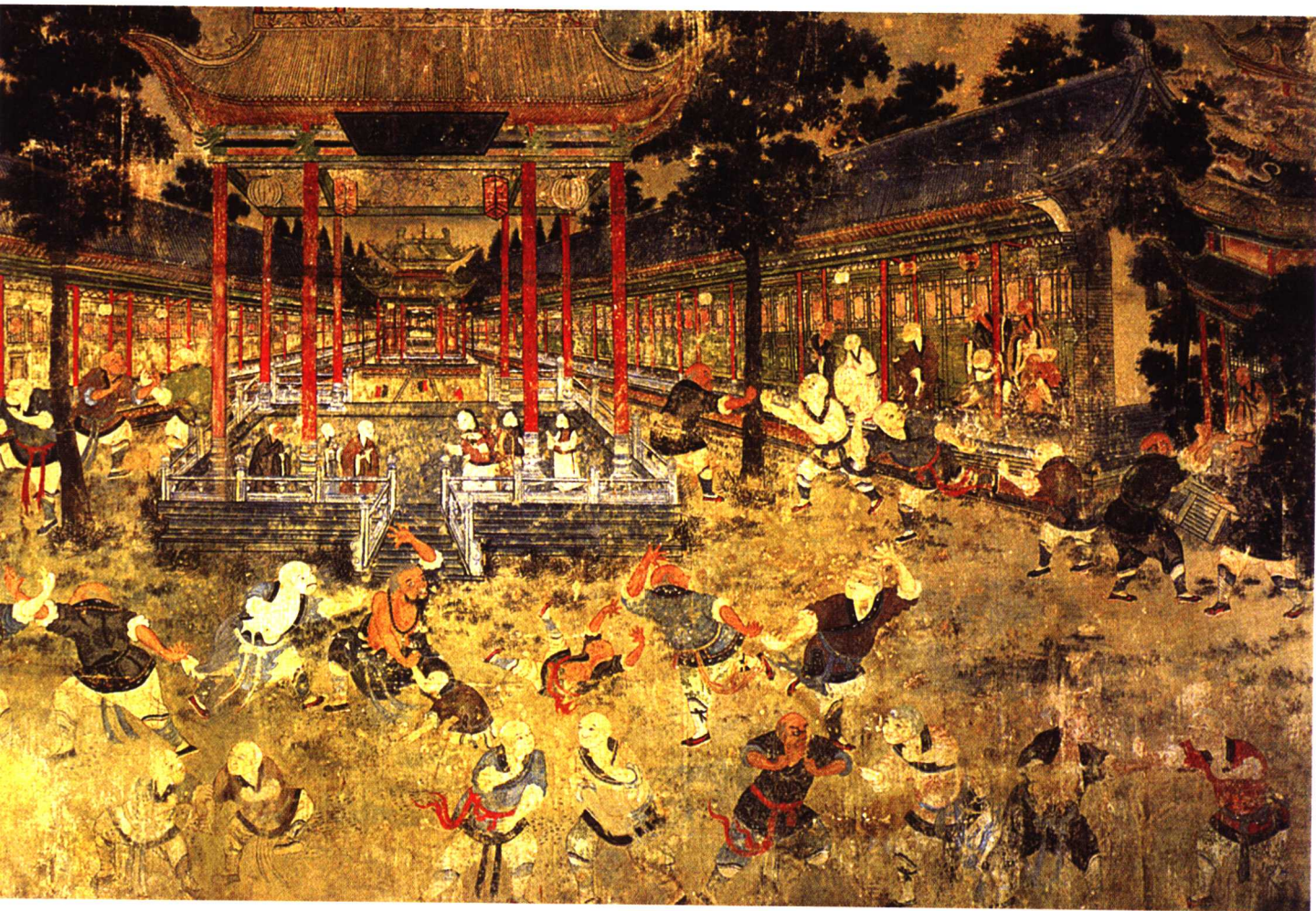
立文字”的理论不合。于是达摩离开南京北上，在洛阳一带游历，传习禅宗。传说达摩渡长江时并未乘船，而是在江岸折了一根芦苇，立在苇上过江的。禅宗是佛教在中国传播过程中，逐步产生的中国化了的佛教宗派，是第一次中外文化交流高潮中最重要的精神产物之一，极大地丰富了中国思想宝库，并对中国文化产生了深远影响。

武少林 只要说到少林寺，几乎所有人都会首先想到少林武术。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传承、发扬着他们独特的文化，形成了丰富的少林功夫体系。少林寺僧人的代代相传使少林功夫流传至今，闻名天下。

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



少林寺方丈院。公元1750年9月30日，乾隆皇帝西渡洛水至少林寺，夜宿于此，并制诗《宿少林寺》。





达摩石碑像，左为达摩只履归西的故事，右为达摩一苇渡江的传说。

“拳种”。中国武术结构复杂，门派众多，少林功夫以其悠久的历史、完备的体系和高超的技术境界独步天下。

据少林寺内流传下来的拳谱记载，少林功夫套路共有708套，其中拳术和器械552套，另外还有七十二绝技、擒拿、格斗、卸骨、点穴、气功等各类功法156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技术体系。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成。套路是由一组动作组合起来的。动作的设计和组合套路，都是建立在中国古代的人体医学知识之上，合乎人体的运动规律。动作和套路讲究动静结合、阴阳平衡、刚柔相济、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。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、刚柔相济、天人合一等)。套路与套路之间不是孤立存在的，而是相互

少林功夫的传习，是严格按照师徒关系进行的。它与少林寺传统的宗法门徒制度及少林禅学融合在一起，俗称“一脉单传”。