

少林功夫國際學術研討會  
嵩山少林寺・貳零零叁年肆月



# 少林功夫文集

釋永信 主編

少林書局

少林文化研究丛书

# 少林功夫文集

释永信 主编

少林书局

## 少林功夫文集

释永信 主编

---

出版发行:少林书局

地 址:河南省登封市嵩山少林寺(452491)

电 话:0371-2749614,5582655

责任编辑:阿 德 吕宏军

版式设计:李锐锋

印 刷:广东省深圳市时代设计印务有限公司

版权所有 不得翻印

版本记录:787×1092毫米 16开本 25印张 560千字

2003年3月第一版 2003年3月第一次印刷

印 数:0001-2000

书 号:ISBN 962-86954-2-8

定 价:90.00元

---

## 《少林功夫文集》编辑委员会

主 编：释永信

编 委：释永信 田 青 何宏波

释印松 王 路 吕宏军

释延王 阿 德 郑书敏

少林文化研究丛书

李夏林



# 序 一

释永信

佛教讲无常,用现在的话来说,就是讲变化,世上万事万物都在变化。世上的事物在变化,人的认识也在变化。即使事物相对不变,如果我们的认识提高了,那么,我们对事物的理解水平也提高了,事物就会以更丰富的面目出现在我们面前。

我们对于少林功夫的认识,也是这样一个过程。过去我们更多的是从技术层面和专业角度认识少林功夫,我们通常称之为少林武术。随着我们的认识提高,人生阅历的积累和视野的扩大,特别是去年下半年启动少林功夫申报“人类口头和非物质文化遗产”项目以来,我们越来越觉得“少林武术”一词无法包涵少林寺一千五百多年历史积累起来的丰富的宗教文化价值。我们通过一段时间的思考,以及广泛征求各方面专家学者的意见,让我们受益最深的是去年12月份有幸参加联合国科教文组织在北京举办的“人类口头和非物质文化遗产抢救与保护国际学术研讨会”,我们开始重新形成“少林功夫”这一提法,基本含义也逐渐明确。我们初步认为:

少林功夫是中国传统佛教文化最为通俗、传播最广的表现形式之一。中国传统佛教文化不仅具有一般宗教所具有的扬善弃恶的建设社会道德作用,同时更具有提升人类精神品质的作用。少林功夫是指在嵩山少林寺特定佛教文化环境中历史地形成,以紧那罗王信仰为核心,以少林寺武僧演练的武术为表现形式,并充分体现禅宗智慧的传统佛教文化体系。其建立在护法神那罗延王信仰基础上的佛教无常无我的教义所表现出来的大智大勇的精神,已经成为人类最具价值的精神文明体系的组成部分,已为全世界不同文化的

人们所理解、所敬仰。少林功夫已经成为不同文化的人们共同话题,成为不同文化之间相互理解的桥梁,并为促进人类和平友好做出了应有的贡献。这正是少林功夫作为宗教文化表现形式所表现出来的宗教本怀所在。

上述的少林功夫的文化表现,正是少林功夫研究的主要内容。少林功夫所具有宗教功能是基本的,是第一位的;少林功夫作为武术,只是技术层面,只是佛教精神的具体表现形式之一,是第二位的。少林功夫在功能层面所表现出来的宗教性质,是其它武术不具备的。这是少林功夫与其它武术本质区别所在。我们仍然一如既往地鼓励在技术层面进行关于少林武术的研究、探讨、丰富和提高;但是,我们更加提倡在文化层面,特别是宗教文化层面,广泛、深入地研究少林功夫在社会心理、寺院制度、经济、文化、艺术等等社会生活中的表现和价值,研究少林功夫在中华母体文化和不同文化环境中的表现形式和价值。

自去年4月份我们决定举办少林功夫学术会议以来,可以说是非常难得的机会,我们启动了少林功夫申报“人类口头和非物质文化遗产”的项目,导致我们这次学术会议主题重心有些变化,我们开始重视少林功夫的宗教文化功能和价值。当然,宣传少林文化、推动少林文化事业的基本主题不会变。这一点希望参会专家、学者们,给予理解和支持。我们佛教讲缘份,我们珍惜每一份善缘。我们向出席会议的每一位代表,向提交论文和文章的每一位作者,表示衷心的感谢。

我们在编辑这本文集过程中,考虑到少林功夫研究不是纯粹的学术问题,具有更多的身体力行成份,包括习武和修行。所以,所有参加会议的代表,只要向会议提交论文和文章,都汇编其中。我们珍惜作者们每一份心得,我们珍惜代表们每一份情意。

2003年3月1日  
于嵩山少林寺方丈室



## 序 二

田 青

自释教东传,建寺可谓无数。若论建寺之时间、规模,先建者有之,盛大者亦多。然论其名望,则当推少林。修禅者尊少林为祖庭,习武者举少林为圭臬,弄文者奉少林为智慧灯,播艺者拜少林为无尽藏。四海之内,普天之下,有聋者、瞽者、痴者、愚者,无未闻少林之名者。

少林之名高,名副其实。达摩面壁地,慧可断臂处,焉能寂寂?“禅武同源,禅拳归一”,“天下功夫出少林”,岂可寞寞?然佛成而魔生,名显而患藏。一部电影《少林寺》,扬少林之名于天下,亦流曲解佛教之毒于全国。如今少林功夫,声誉益隆,车未进登封,已见武校招牌林立,熙熙攘攘,如过江之鲫,皆以“少林”名之。《金刚经》云:“即非法相,是名法相”,或言此哉?!

商品社会之形成,旅游事业之发展,均为大势所趋,不可阻挡。然利弊相伴,福祸相生,若随其鼓荡,一哄而上,不加引导,则弊大而利微。以少林功夫而言,禅为心,武为表,无禅则无少林,无禅则无功夫。若以商为中心,以拳脚为根本,则少林功夫危矣!

永信禅师深解法相,妙悟禅机,大悲大智,圆润朗彻,遂有此次少林功夫学术研讨会之盛。究其本意,无非正本清源,兴利除弊也。近闻禅师有将少林功夫申报联合国“人类口头及非物质文化遗产”之意,则更为明心见性,功在千秋之举。考其事,申报者所需条件甚繁,然必备者有二:一具极高之价值,二临承继之困境。此二者,少林俱备矣!

会议论文结集,禅师命予为序,予乃一介书生,不通武道,于少



林功夫,素存顶礼膜拜之心,愧无忝列门墙之幸。然恭敬不如从命,谨刨心沥胆,坦呈胸襟,岂为危言耸听,实为爱之深切也。颂曰:

少林功夫,  
四海名扬。  
禅心武表,  
日月崇光。  
人类遗产,  
有待维护。  
正本清源,  
法流长驻。

2003 年 2 月 27 日

于中国艺术研究院宗教艺术研究中心

## 目 录

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| 序一 .....             | 释永信(1)        |
| 序二 .....             | 田 青(3)        |
| 少林功夫的表现形式和功能 .....   | 释永信(1)        |
| 明清时期少林武术的历史流变 .....  | 周伟良(5)        |
| 明代少林武术考 .....        | (以色列)夏维明(16)  |
| 少林僧兵抗倭事迹考 .....      | 程大力 何伟琪(49)   |
| 论唐朝少林武术 .....        | 栗胜夫(68)       |
| 清朝禁教对少林武术的影响 .....   | 吕宏军(75)       |
| 少林宗法与少林武术 .....      | 程大力 宁 红(82)   |
| 紧那罗王考 .....          | 阿 德(98)       |
| 北少林寺考 .....          | 高文山 邵世林(104)  |
| 日本少林寺拳法 .....        | (日本)高坂正治(117) |
| 禅自达摩来,化作中国秀 .....    | 马培根 韩卫远(126)  |
| 少林武术与禅宗哲学 .....      | 康庆武(132)      |
| 从佛教大乘精神探讨习武价值 .....  | (韩国)卢东镐(138)  |
| 浅析佛教禅宗对少林武术的影响 ..... | 杜舒书(146)      |
| 浅析少林武术对禅宗思想的融摄 ..... | 颜世亮(150)      |
| 初探少林武术的文化内涵 .....    | 田学建(155)      |
| 少林功夫与佛教禅宗的关系 .....   | 郝建统(160)      |
| 少林武术的禅武关系 .....      | 赵唐云(167)      |
| 少林武术精神探析 .....       | 李成银(171)      |
| 少林武术发展模式之研究 .....    | 赵秋菊(175)      |

|                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| 少林拳的华夏主干文化特征概观 .....           | 郭志禹(180)         |
| 少林武术形成的文化因素与发展趋势 .....         | 洪 浩(185)         |
| 试论少林武术的继承、创新与发展 .....          | 郝心莲(192)         |
| 从传播的角度看少林武术传播过程中的若干问题<br>..... | 栗胜夫 刘会宾(196)     |
| 少林武术与旅游业的发展研究 .....            | 秦 伟 卫志强(204)     |
| 少林寺:中国武术的象征 .....              | (美国)韩 宁(211)     |
| 少林武术的发展方向 .....                | (澳大利亚)麦伟业(214)   |
| 少林武术的发展方向 .....                | (瑞典)樊金学(217)     |
| 少林武术理论中的哲学思想 .....             | 张西荣(222)         |
| 少林武术的使命 .....                  | 王海河(225)         |
| 少林武术历史不同时期社会功能的论述 .....        | 王 平(230)         |
| 作好工作,进一步把少林武术推向世界 .....        | 郭梦竹(235)         |
| 易筋洗髓之二法与五反 .....               | 释延王(239)         |
| 少林武术戒约阶段性变迁与发展的脉络 .....        | 蔡宝忠(242)         |
| 论少林寺武术的风格及其发展中存在的问题 .....      | 石喜文(250)         |
| 陈家沟太极拳与少林寺拳法 .....             | 高德江(262)         |
| 少林武术 .....                     | 李承祥(265)         |
| 呼吸、吐纳与禅 .....                  | 毛竟广(268)         |
| 少林传统拳的三个境界 .....               | 刁山多(272)         |
| 少林武术的起源 .....                  | 王长青(278)         |
| 少林拳渊源初探 .....                  | 张振国 张建新(284)     |
| 少林功夫的风格 .....                  | 释延敏(290)         |
| 少林武术的特点与功能 .....               | 徐勤燕(292)         |
| 古代少林打擂术对中国散手运动发展的启示<br>.....   | 吴志勇 叶兴烈 彭云钊(298) |
| 少林武术的发展 .....                  | 王 龙(303)         |
| 试论少林武术与今后的发展 .....             | 姜建民(307)         |
| 关于少林武术的道德价值观念研究 .....          | 林磊娟(311)         |
| 少林伤科管窥 .....                   | 王单一(316)         |

---

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| 少林寺第二十九代方丈行正大师传略 ..... | 嵩 石(330)         |
| 回忆恩师释德根 .....          | 朱天喜(333)         |
| 少林武术大师李根生 .....        | 王占敏(339)         |
| 迷踪拳 .....              | 李玉川(342)         |
| 少林龙拳 .....             | 王占敏 王建峰 陈建立(346) |
| 少林青龙偃月刀 .....          | 释延章(359)         |
| 八挂叉 .....              | 金钦洪(367)         |
| 少林看家拳 .....            | 唐 敏 唐宝文(374)     |
| 少林月牙铲 .....            | 释永帝(379)         |
| 古传少林行功拳 .....          | 刘 毅(386)         |
| 小洪拳 .....              | 梁继红(392)         |
| 南京金氏少林拳术 .....         | 周之华 周广祥(394)     |

# 少林功夫 的表现形式和功能

嵩山少林寺 释永信

少林功夫是通过中国武术得以具体表现,成为中国武术文化最有力的象征。中国武术是中国古代人民在历代战争活动中,以生命为代价积累起来的、以攻防格斗的人体动作为核心、以套路为基本单位、并在中国特定的文化环境中逐步形成的文化表现形式。因而,中国武术已经成为中国传统文化的重要组成部分,被称为中国的“国粹”,其中饱含着极其丰富的中国古代思想(哲学、道德、兵法、医学、宗教等)。

少林功夫是中国传统佛教文化最为通俗、传播最广的表现形式之一。中国传统佛教文化不仅具有一般宗教所具有的扬善弃恶的建设社会道德作用,同时更具有提升人类精神品质的作用。少林功夫是指在嵩山少林寺特定佛教文化环境中历史地形成,以紧那罗王信仰为核心,以少林寺武僧演练的武术为表现形式,并充分体现禅宗智慧的传统佛教文化体系。其建立在护法神那罗延王信仰基础上的佛教无常无我的教义所表现出来的大智大勇的精神,已经成为人类最具价值的精神文明体系的组成部分,已为全世界不同文化的人们所理解、所敬仰。少林功夫已经成为不同文化的人们的共同话题,成为不同文化之间相互理

解的桥梁,为促进人类和平友好做出了应有的贡献。这正是少林功夫作为宗教文化表现形式,所表现出来的宗教本怀所在。

## 一、少林功夫的表现形式

从表现形式看,少林功夫是一个庞大的武术体系,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。据少林寺内流传下来的拳谱记载,少林功夫套路现在有708套,其中拳术和器械套路为552套,另外七十二绝技、擒拿、格斗、卸骨、点穴、气功等各类功法为156套。现据少林寺内流传下来和重新收集的少林功夫套路统计,拳术178套,器械193套,对练59套,其他115套,合计545套。由于少林功夫是与少林寺特殊的佛教文化环境、特殊的一千五百多年历史紧密联系在一起,所以,少林功夫与中国武术的其他流派,又有着很大的区别,表现出自身的特点。

1、少林寺由于拥有较大的地产,寺院积累了一定的财产。为了保卫寺院财产安全,少林寺至迟在隋朝(公元580-618年)已经拥有自己武装力量。少林寺位于嵩山山中,主要危险来自于山匪抢劫。少林寺武装力量主要针对山匪而建立,武装规模不大。所以,其战斗方式与官方部队大规模阵战不同,少林功夫不重视阵战,更重视个体战斗能力,更重视发挥个体体能极限。这是少林功夫达到高水平的原因之一。

2、少林寺是皇家大寺院,已有一千五百多年历史,没有中断过。这在中国是罕见的。其二,由于少林寺属于家族式宗法制度寺院,所谓“子孙堂”,具有很强的封闭性。这种制度的封闭性,对于文化的完整保存和传承,却是非常优越的。这正是传统的少林功夫得以保存到今天的原因。同时,在一千五百多年的历史中,少林寺也不断汲取各个武术流派的优秀成份,因此成为中国武术最大的聚集地,成为中国武术的圣地。

3、由于少林寺具备上述优越条件,使得少林寺拥有了最丰富的武术资源。少林寺历代僧人就是在此基础上,不断地整理,不断地创造,从而形成自己特点的少林功夫。少林功夫是中国武术各个流派中,历史最久、门类最多、体系最大的一个门派。据目前不完全统计,少林功夫的套路有545套。这些武术套路都是按不同门类和难易程度,有机地组合起来,构成一个庞大的有序的武术体系。

4、佛教僧人的生活是受佛教戒律约束的。少林寺僧人演练少林功夫也不例外,要受到“少林习武戒约十条”约束。这种戒律约束也直接表现在少林功夫动作的风格上。少林寺武装力量建立,只为自卫,不为攻击,所以少林功夫时时表现出节制谦和,以防为先,攻击为后。其动作特点是幅度小、含蓄、讲究内劲,短小精悍,后发制人。

5、少林寺是中国佛教禅宗祖庭,禅宗思想大本营。禅宗是中国佛教最大宗派之一,遍布世界各地。禅宗讲究在现实的日常生活中修行,实现学佛目标。少林功夫作为少林寺僧人日常生活组成部分,亦被纳入到学佛修禅程式中。

修习少林功夫一般要遵循九个阶段:

(1)结缘:首先是某因缘。看小说、影视、来过少林寺,或具体有关人事,知道了少林寺,认识了少林寺武术。

(2)仰慕:被少林武术所包涵的精神、品质和气氛所感动,于是产生仰慕向往之心。

(3)抱负:有了仰慕向往之心,于是就会在内心里开始对自己的人生进行计划,立志要学习少林武术,为少林武术献身。有了具体目标以后,便形成了人生的抱负。

(4)痴迷:这是个体对于自己所选择的目标自我肯定状态,从热爱乃至着迷。

(5)行动:将自己的人生目标化为具体行动,进入习武阶段,直接接触到少林武术本身。这是一个艰苦的学习过程。

(6)认识:通过一段时间习武,开始对少林武术有了理性的认识,认识到少林武术丰富的文化内涵。

(7)信仰:少林武术是学佛修禅法门之一,又称“武术禅”。学习少林武术,时刻感受到少林寺佛教的气氛,对少林武术的理性认识转化为佛教信仰。

(8)感悟:在自觉信仰的基础上习武,习武不再是目的,而是成了学佛的有效途径。通过习武,感悟到了博大精深的佛教智慧。

(9)见性:通过习武,彻底明白了佛教智慧里的真谛,体悟到了人生宇宙的真实本性。

禅宗的基本教义是般若性空,“应无所住而生其心”,追求现世解脱成佛。当少林寺僧人将这种般若性空精神贯彻到少林功夫演练过程中,少林功夫便获得一种中国武术其他流派难以企及的高境界,而形成少林功夫特有的有益于提升人类精神境界的宗教神韵。

## 二、少林功夫的功能

少林功夫最原始的基本功能,是为了保卫寺院的安全。但是,经过一千五百多年历史的完善和提升,尤其是随着火器的普遍采用,武术整体退出武装领域而成为一种文化,以及目前中国已经处于和平建设时期,少林功夫的功能已经发生了很大的改变,并衍生出更为丰富的文化功能。

1、从其内容构成看,少林功夫是一个有结构的庞大体系,其中包含着一个有序的文化积累过程,而不是简单的杂乱的历史经验堆积。首先,少林功夫主要是以套路为基本单位,每个套路是由多则上百个、少则几十个的动作组合而成。动作之间的连接设计,不仅严格遵循人体运动规律,同时也充分融入了中国古代哲学思想(阴阳平衡、刚柔相济、天人合一等原则)。其次,套路与套路之间,不是孤立存在的,而是相互之间有所照应。表面上看,是按照难易次第排列,是学习的阶梯或模式;深入地看,实为中国古代思维方式之表现,是中国传统文化特殊模式。所以,少林功夫不仅是一个庞大的技术体系,同时也是中国传统文化的重要宝库。

2、因为少林功夫是一个技术知识体系,其中隐含着一套严格的学习模式,所以,很自然地,被少林寺僧人转化为学佛修禅的程式。在少林功夫成为僧人们学佛修禅的手段以后,僧人们又会反过来将自己建立在佛教无常无我的教义之上的宗教徒生活方式和对大智大勇精神的追求,注入少林功夫,使少林功夫的内涵和品质得以提升,达到“禅武合一”的境界。这就是古代所说的“禅武不二法门”。

3、转化为健身的养生功能。少林功夫作为技术体系,具体表现为武术套路。套路是由一组动作组合起来的。动作的设计和组合成套路,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”理论:手与足合,肘与膝合,肩与胯合,心与意合,意与气合,气与力合。根据古代的“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。少林功夫经过漫长历史的检验,不断地去芜存精,留传下来的套路,都是非常珍贵的精华部分,能使人体潜能高度发挥,实为最优化的人体运动方式。所以,少林功夫都是具有健身的养生功能,其中的《易筋经》、《洗髓经》等,就是非常著名的健身养生功法。

4、具有审美价值的表演功能。审美价值是事物的基本属性。审美标准与该事物的背景文化价值取向息息相关。人总是按照美的规律进行创造的。传统的少林功夫,是少林寺历代僧人经过一千五百多年的创造和锤炼而成,是中国传统文化中的瑰宝,是中国古代人体运动美学的精华所在,它含蓄内刚,坚实有力,“静如处女,动如脱兔”,笼罩在静穆的佛教文化氛围中,具有震撼人心的独特审美价值。少林功夫套路现尚存 445 套之多,即有 445 种组合变化,实在让人美不胜收,是人体运动艺术宝藏。二十世纪八十年代,随着国家的开放政策和全球多元文化时代的到来,少林寺为了宣传少林文化,成立了少林功夫表演团,充分发挥少林功夫的审美功能,在世界范围内,公开为各国人民巡回表演,赢得了全世界的赞誉。

5. 少林功夫促使登封市社区旅游和武术经济产业的形成。少林寺建寺已有一千五百多年历史,少林功夫至迟在明中期嘉靖年间(1522 - 1565 年)即已闻名于世,所谓“拳以寺名,寺以拳显”,给登封市社区生活带来了深刻的影响。少林功夫已经成为登封市社区文化的核心,并很大程度上影响了登封市社区的整体产业格局。例如:2001 年旅游产业直接效益 4100 万元,占登封市财政收入 25.5%;社会综合效益 5 亿元,占登封市国民生产总值 11%。目前,登封市少林功夫学校有 66 所,在校学生 2.6 万人,从业人员有 2000 多人。年产值约 5200 万元(登封市以外少林功夫影响所及社区产业情况,尚无进行统计)。合计上述旅游和武术教育两项,总产值 9300 万元,占登封市国内生产总值 1.8%,已经成为登封市的重要产业。

6、少林功夫与少林寺历史密切相关。一千五百多年来,由于少林寺作为中国武术圣地和禅宗祖庭的特殊地位,从清初(十七世纪)开始,在满清民族统治中国背景下,少林功夫即被赋予民族政治寓意,成为中国民间的精神力量象征之一。一方面随着大陆向海外移民,另一方面随着少林功夫不断地被文学化演义化、以及现代影视等媒体传播,少林功夫已经从一个寺院的看着家绝活,发展成为全球性的民俗文化。尤其在当代世界一体化的过程中,在多元文化格局背景下,中国加入 WTO,中国对外文化交流日益扩大,少林功夫已经成为中华传统文化最通俗的表述,成为跨民族、跨国界、甚至跨信仰的文化凝聚力的重要支点,在世界范围内形成了独特的少林功夫文化大社区,发挥着独特的文化功能。

# 明清时期少林武术的历史流变

杭州师范学院 周伟良

## 前 言

关于少林武术的传承缘起如何描述,目前的武术理论界尚有不同意见<sup>①</sup>,然而,明清时期是少林武术发展史上最为耀眼的亮点,则是众多研究者们较为相同的认识。不过,林林总总的各类史料告诉我们,在明与清这两个封建王朝中,少林武术呈现的文化走向并不一致,对此,现有的研究涉及不多。所以,认真梳理少林武术明清时期不同的历史流变,进而分析其变化的原因,无疑是武术史研究中的一个重要课题,同时对客观、准确地把握少林武术的基本历史脉络,具有不可替代的学术意义。

### 一、保邦靖世即传灯

——明代少林武术活动的文化主旨

历史发展至明代,典籍中有关“禅宗祖庭”少林寺的习武记载逐渐