



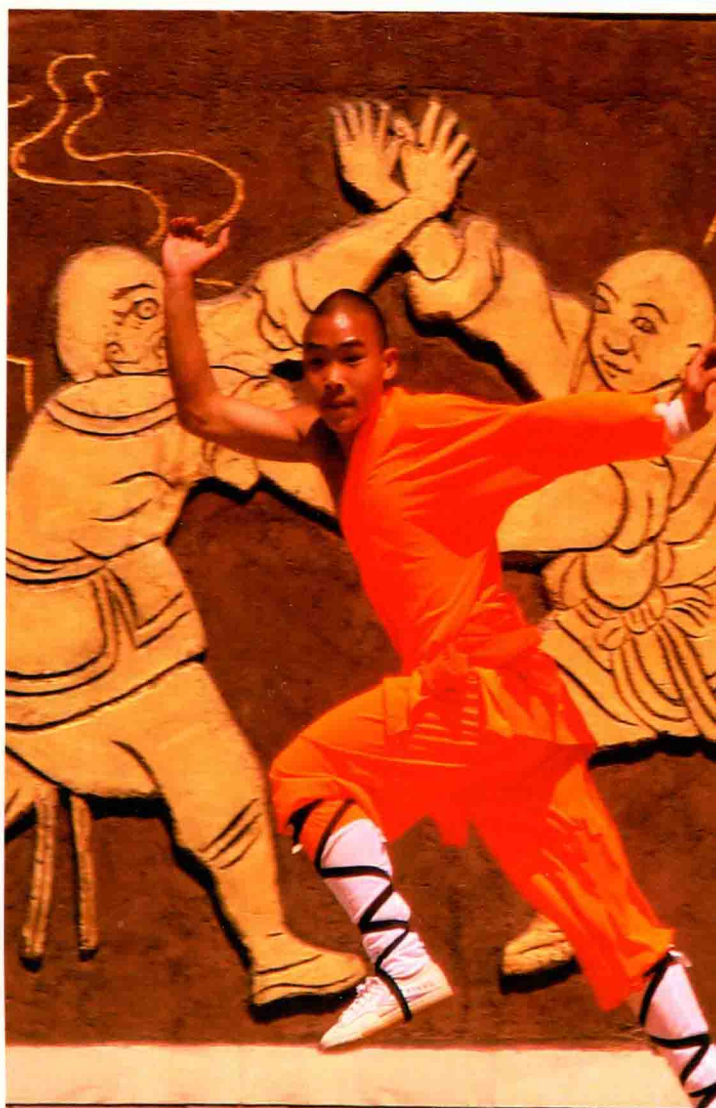
强健
之源

少林传奇

少林功夫历史与文化

肖东发◎主编 李勇◎编著

源起高山——禅武合一 发扬光大——尚武雄风 独步天下——华夏神功 誉满神州——再创辉煌



禅宗祖师菩提达摩创立了禅武合一的少林神奇功夫，形成一套拳术，百种拳法，武林总称“少林拳”；隋唐时代，少林僧人护寺护教，为唐王朝的建立作出了贡献，少林寺自此以武勇闻名于世；宋代是少林武术发展的兴旺时期；元初，福裕和尚对少林武术的传播和发展起了很大的作用；明代，少林功夫在实战中经受了检验，确立了少林功夫在武术界的权威地位；清代顺治、康熙年间，就有“天下武功在少林”一说。



中国出版集团



现代出版社

中华精神家园



强健之源

少林传奇

少林功夫历史与文化

肖东发 主编 李 勇 编著



 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

少林传奇 / 李勇编著. — 北京: 现代出版社,
2014. 11

(中华精神家园书系)

ISBN 978-7-5143-3056-4

I. ①少… II. ①李… III. ①少林武术—介绍 IV.
①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第244352号

少林传奇：少林功夫历史与文化

主 编：肖东发

作 者：李 勇

责任编辑：王敬一

出版发行：现代出版社

通讯地址：北京市定安门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 64245264（传真）

网 址：www.1980xd.com

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京兴星伟业印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：11

版 次：2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-3056-4

定 价：29.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

党的十八大报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。”

我国经过改革开放的历程，推进了民族振兴、国家富强、人民幸福的中国梦，推进了伟大复兴的历史进程。文化是立国之根，实现中国梦也是我国文化实现伟大复兴的过程，并最终体现在文化的发展繁荣。习近平指出，博大精深的中国优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。我们要认识中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值自信。

如今，我们正处在改革开放攻坚和经济发展的转型时期，面对世界各国形形色色的文化现象，面对各种眼花缭乱的现代传媒，我们要坚持文化自信，古为今用、洋为中用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，传承和升华中华优秀传统文化，发展中国特色社会主义文化，增强国家文化软实力。

浩浩历史长河，熊熊文明薪火，中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接源头，这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的辉煌灿烂的中华文明，也是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力。

中华文化曾是东方文化摇篮，也是推动世界文明不断前行的动力之一。早在500年前，中华文化的四大发明催生了欧洲文艺复兴运动和地理大发现。中国四大发明先后传到西方，对于促进西方工业社会发展和形成，曾起到了重要作用。

中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化传统之中，是我们的精神家园。

总之，中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。我们要实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，弘扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化现象，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采。

为此，在有关专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型书系。主要包括独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、名扬世界的科技工艺、异彩纷呈的文学艺术、充满智慧的中国哲学、完备而深刻的伦理道德、古风古韵的建筑遗存、深具内涵的自然名胜、悠久传承的历史文明，还有各具特色又相互交融的地域文化和民族文化等，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套书系的特点是全景展现，纵横捭阖，内容采取讲故事的方式进行叙述，语言通俗，明白晓畅，图文并茂，形象直观，古风古韵，格调高雅，具有很强的可读性、欣赏性、知识性和延伸性，能够让广大读者全面触摸和感受中国文化的丰富内涵，增强中华儿女民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中国文化，创造未来中国特色的先进民族文化。

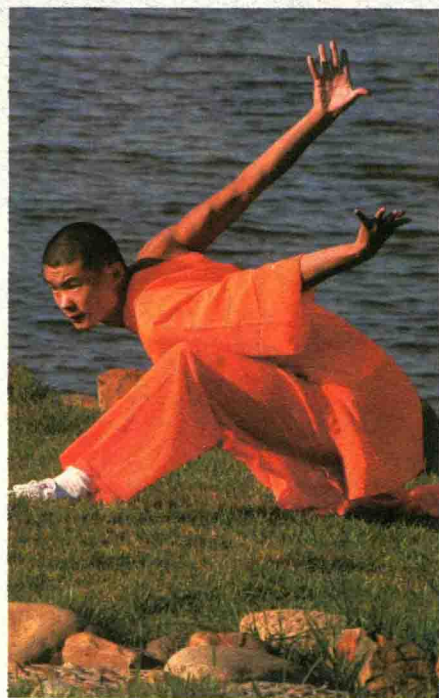


2014年4月18日



源起嵩山——禅武合一

- 跋陀在少林祖庭初传功夫 002
- 达摩祖师创立禅武合一 008
- 二祖慧可断臂立雪得真传 015
- 隋代少林众僧习武护寺 022
- 少林寺十三棍僧救唐王 027
- 道广开创南少林武功 034
- 高僧福居完善少林功夫 039

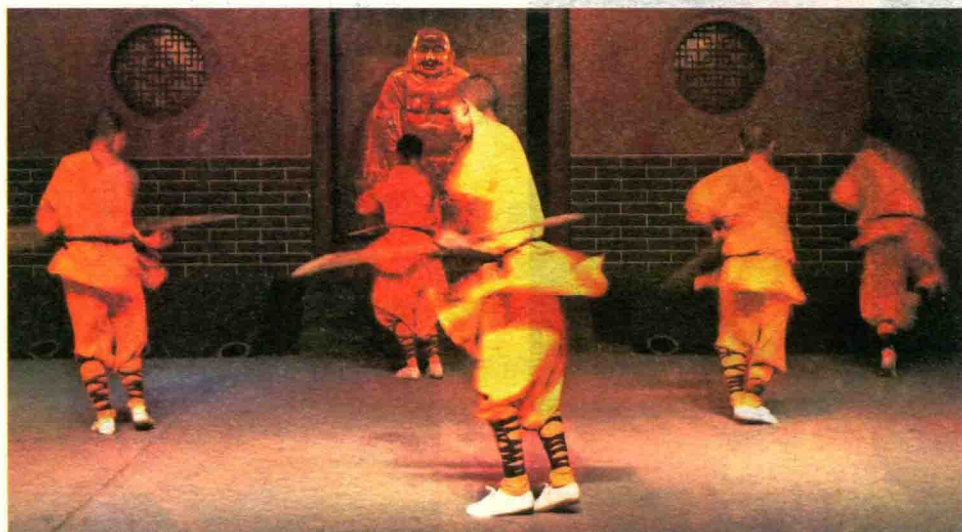


发扬光大——再展雄风

- 048 赵匡胤创少林太祖长拳
- 052 周侗获真传高徒辈出
- 056 岳飞发扬少林六合枪法
- 062 福裕觉远发扬少林功夫

独步天下——华夏神功

- 072 朱元璋少林寺拜师学艺
- 080 明代少林设立僧兵制度
- 085 月空小山率武僧痛击倭寇
- 093 俞大猷回传少林实战棍术
- 099 扁圉和尚发扬少林棍法
- 107 相济以武会友创少林潭腿



誉满神州——再创辉煌

- 癡和尚创立少林八极拳 114
- 姬际可创少林心意六合拳 119
- 买壮图传播心意六合拳 127
- 王文成首创少林螳螂拳 135
- 蔡玉明完善少林五祖拳 141
- 铁线拳咏春拳誉满天下 148
- 黄飞鸿少林神功四海扬名 158

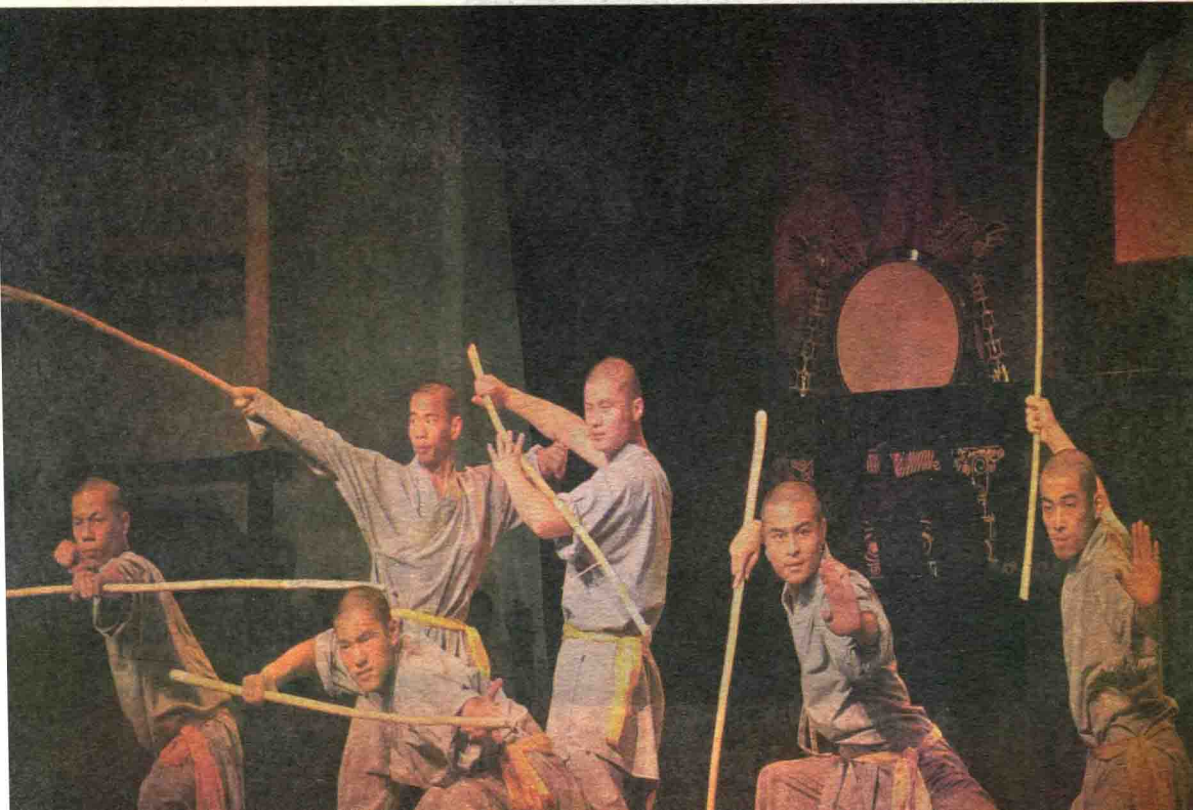
源起嵩山

禅武合一

在南北朝的时期，西域高僧跋陀初创少林，他十分热衷于中国武术，而且吸收了有武功绝技的人为门徒，其中有慧光、僧稠最为杰出。

禅宗祖师菩提达摩在少林面壁9年，创立了禅武合一的少林神奇功夫。后来，经过二世慧可等历代僧徒们长期演练、综合、充实、提高，逐步形成一套拳术，达百余势，武术上总称“少林拳”。

隋唐时期，少林寺僧人组织起武装力量积极护寺护教，并为唐王朝的建立做出了贡献，少林寺自此以武勇闻名于世。

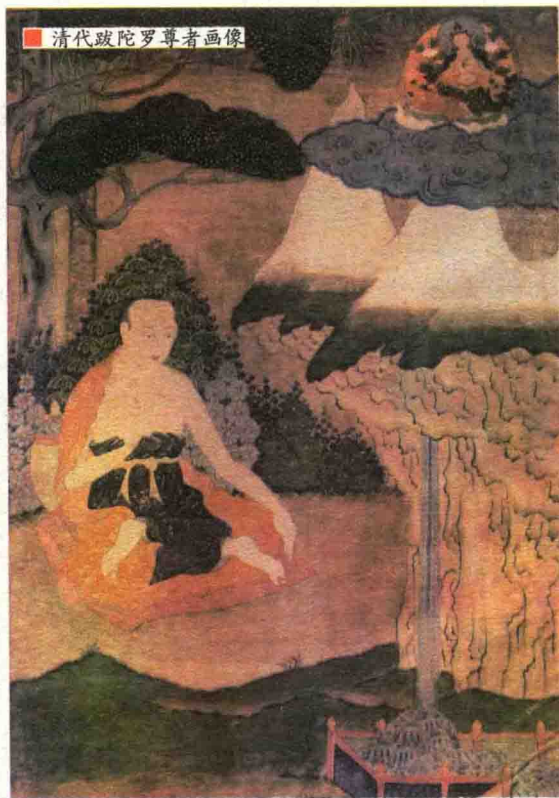


跋陀在少林祖庭初传功夫

002

少林传奇

少林功夫历史与文化



在南北朝时期，西域沙门跋陀万里跋涉东行，先到达长安，而后又到过庐山。

跋陀，又名佛陀、僧伽佛陀，原本是天竺人。他6岁死了父亲，从小就跟着母亲以纺织为生。

有一年，母亲出外贩卖布匹，认识了一位和尚，便让儿子皈依佛门做了弟子。

据说跋陀出家后，“学务静摄，志在观方”，即一面学习禅观之法，一面漫游各地。跋陀从师念佛，心底

十分虔诚，一天竟能熟背300多颂，很受师父器重。

然而，20多年后，与跋陀共同修炼的5位道友先后都已修成正果，只有他无所收获，尽管他勤苦励节，还是无济于事。为此，他苦思不得其解，甚至想自杀了却此生。

跋陀得道的朋友劝导他说：“修道除了要苦苦修苦练之外，要借机缘，时来便起。你与震旦有特别的缘分，为什么不往彼修炼却要白白去死呢？”

跋陀听了这番话之后，大彻大悟。于是，跋陀开始游历诸国，又沿着丝绸之路东行，在长安和庐山稍住后，直奔佛法兴隆的北魏国都平城，即山西大同市。他到达平城的时间大约是490年，当时是孝文帝元宏亲政。

跋陀在这里受到优厚的待遇，孝文帝对他“敬隆诚至”，为他“别设禅林，凿石为龕”，“国家资供，倍加余部”。甚至还封他为昭玄都统师，统领全国佛门，并在武周山为他开凿了云冈石窟，让他在那里大施教化。

495年，北魏孝文帝迁都洛阳，跋陀随之而来。



■ 跋陀罗尊者与诺炬罗尊者画像

西域 古代称谓，狭义上是指玉门关、阳关以西，葱岭即帕米尔高原以东，巴尔喀什湖东、南及新疆广大地区。而广义的西域则是指凡是通过狭义西域所能到达的地区，包括亚洲中、西部，印度半岛的地区等。



■ 佛陀修行图

嵩山 位于河南省西部，五岳的中岳。嵩山地处中原，东西横卧，嵩山曾有30多位皇帝、150多位著名文人所亲临，道教主流全真派圣地，相传还是神仙相聚对话的洞天福地。

孝文帝在洛阳为跋陀设立了“静院”，以供其研究佛法，后又在嵩山少室为跋陀修建少林寺。

跋陀开创少林寺，成为少林开山祖师、首代方丈。他在寺庙中传授佛经，却十分热衷于我国武术，而且吸收了有武功的人为门徒，其中慧光、僧稠最为杰出。

跋陀收慧光为徒，传说是一个巧合。跋陀在旅行到洛阳附近时，注意到一个男孩正在踢毽子。大多数孩子通常在身体前方踢，而这个孩子却在自己的身后踢，这

是较难的技巧。

跋陀注意到这个男孩踢毽子500次而没有落地，更给他留下深刻印象的是，这个男孩正在做一个令人难以置信的动作：站在高高的石院墙上向下俯瞰，如果失去平衡，男孩就会掉下去。

跋陀被这个男孩的专注和胆量所感动，他设法接近男孩。男孩也完全被他吸引，后来经父母同意，他跟随跋陀来到寺庙，以后跋陀给男孩取法名为慧光。

慧光成为僧人之前就身怀特技，后来成为引进少林寺武术非常有影响的人物。他与跋陀一起修炼，并

翻译和编写了许多佛经中有关释迦牟尼原话的注释，被认为是佛经学派的创始人。

僧稠是受跋陀赏识的另一位弟子。僧稠是安阳人，他28岁时，发誓要成为一名佛教僧侣。跋陀收他为弟子不久，他的聪明才智和惊人的记忆力就为世人所知。哪怕最枯燥的经文他只要读一遍，就能理解和背诵。

僧稠体魄强壮，他精通武术，喜欢摔跤，常在节日期间为参观寺庙里的人表演，据说没一人能打败他。为了娱乐，他爬上离地面很高的主梁上，然后从这条梁跳到很远的另一条梁上。他也喜欢以神奇的速度敏捷地在高墙上行走。

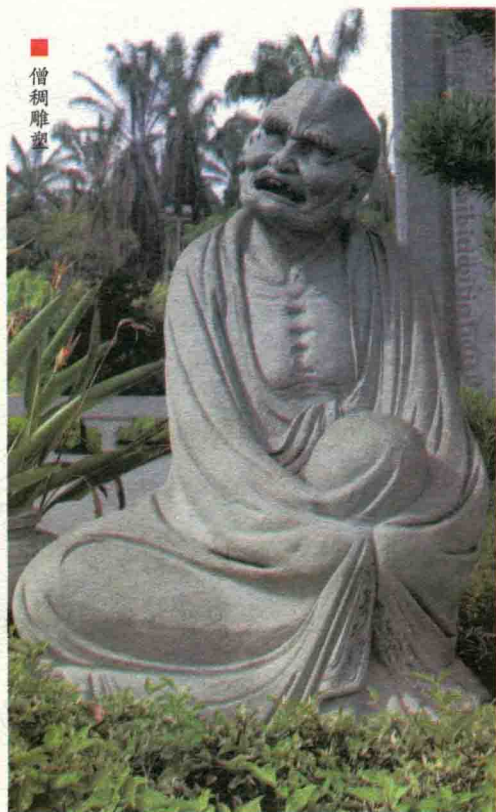
传说僧稠有一次旅行途中，跃过王屋山，一段时间后，独自一人在山中修炼，忽然听见发自附近的山林里一声雷鸣般的吼声。僧稠忙出来查看，原来两只老虎正在生死搏斗。

因为出家人发誓不伤害任何生灵，所以不等这两只凶猛野兽互相厮杀，僧稠忙冲上前去，抡起沉重的大铁杖将两只野兽分开，大吼着，恐吓这两只野兽，两只野兽最终被驱散了。

跋陀对僧稠十分宠爱，夸他是“葱岭以东，习禅之最”。

后来，僧稠就成了大名鼎鼎的稠禅师。

在武功方面，唐人张鷟的《朝野僉载》、北宋初年李昉的



僧稠雕塑

《太平广记》

宋代李昉、扈蒙、李穆、徐鉉、赵邻几、王克贞、宋白、吕文仲等12人奉宋太宗之命编纂的一部大书。全书500卷、目录10卷，取材于汉代至宋初的野史小说及释藏、道经等和以小说家为主的杂著，属于类书。因成书于宋太平兴国年间，和《太平御览》同时编纂，所以叫作《太平广记》。

《太平广记》对僧稠禅师都有相同的神话般故事记载，其中《太平广记》中写道：

北齐稠禅师，邺人也，幼落发为沙弥，时辈甚众。每休暇，常角力，腾越为戏，而禅师以弱见凌，给侮殴者相继。稠禅师羞之，乃入殿中，闭户抱金千个人誓曰：“我以羸弱为等类轻侮，为辱以甚，不如死也，汝以力闻，当佑我，我捧汝足七日，不与我力，必死于此；无志还……”

金刚形见，手持大钵，满中盛筋，谓稠曰：“小次欲力乎？”

曰：“欲。”

“能食筋乎？”

曰：“不能。”……

乃怖以金刚杵，稠惧遂食。

食毕，诸同列又戏殴，禅师曰：“吾有力，恐不堪于汝？”

同列试引其臂，筋骨强劲，殆非人也，方惊异……

因入殿中，横塌壁行，自西至东，凡数百步，又跃首至于梁数

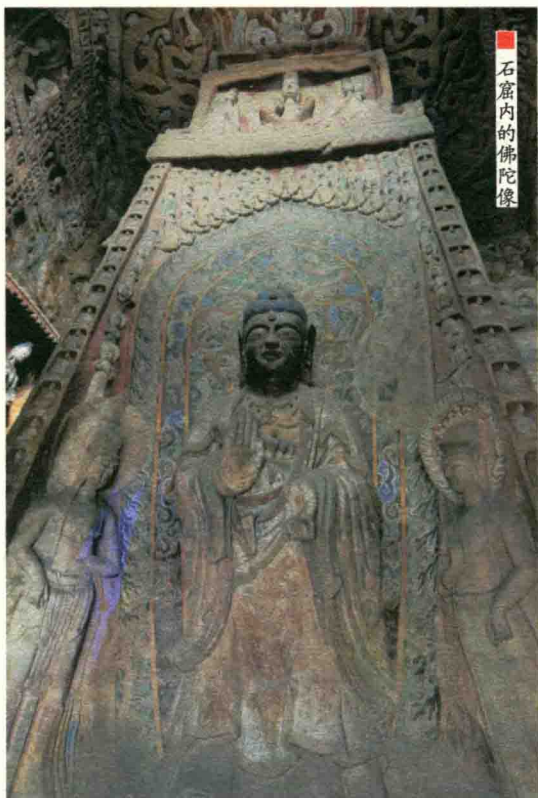
■ 僧稠禅师画像



四，乃引重千钧。其拳捷骁武劲。先轻侮者，俯伏流汗，莫敢仰视。

另外，据道宣《续高僧传》和洪亮吉《登封县志》记载：僧稠“抱肩筑腰，气嘘顶上”。所有这些，也能为僧稠禅师精通武功的立论进一步提供佐证。

跋陀在住持少林寺的30多年时间里，虽然超度了不少弟子，功成者只有慧光、僧稠两人，两人在他圆寂之后离开了少林，其余的弟子纷纷上了五乳峰拜达摩为师。



石窟内的佛陀像

阅读链接

按照时间的先后来说，慧光和僧稠比达摩要早二三十年，所以，大家普遍认为，少林功夫的源头，应该是慧光和僧稠。如果真是这样的话，跋陀自然就是少林功夫真正的先行者了。

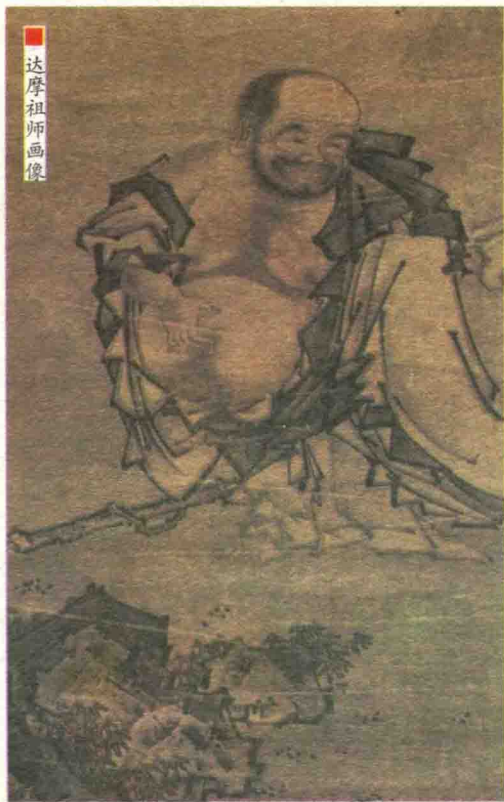
因为慧光和僧稠是跋陀所收弟子中最有代表性的人物，也一直为外界所颂扬，由此可以看出，当时，跋陀确实喜欢练武的弟子，这为少林功夫的诞生和发展奠定了基础。

跋陀禅师为创建少林寺，翻译佛经，传授佛法做出了巨大贡献，少林拳谱中还有跋陀传授方便铲和一路大刀的记录。

达摩祖师创立禅武合一

008

少林传奇



达摩祖师画像

520年前后，正是我国南北朝时期，印度高僧菩提达摩遵照师父的嘱咐，准备好行李，驾起一叶扁舟，乘风破浪，漂洋过海，用了3年时间，历尽艰难曲折，来到了我国广州。

广州刺史得知此事，急忙禀报金陵，梁武帝萧衍笃信佛教，他立即派使臣把达摩接到南朝都城建业，即南京，为其接风洗尘，宾客相待。

达摩是禅宗大乘派，主张面壁静坐，普度众生。由于他和梁武帝的主张不同，每谈论

起佛事，二人总是不投机。这时达摩感到建业不是久留的地方，于是决定离开建业。

他来到洛阳时，看到永宁寺内十分精美的宝塔，自道：“年一百五十岁，历游诸国，从未见到过。极佛境界，亦未有此！”因而他“口唱南无，合掌连日”。

527年，达摩到达了嵩山少林寺。他看到这里群山环抱，森林茂密，山色秀丽，环境清幽，佛业兴旺。心想，这真是一块难得的佛门净土，于是，他就把少林寺作为他落迹传教的道场。

五乳峰中峰的上部，离峰顶不远的地方，有一个天然石洞，这个石洞高宽不过3米，长度约有7米。方方的洞门，正好向阳敞开，冬暖夏凉。

洞前有一堆紧凑的小草坪，周围不见天空。真是：“此地无盛夏，空山听鸟鸣。”

达摩来到少林寺后，就把这个天然石洞作为他修性坐禅的地方。

相传达摩在这个石洞里，整日面对石壁，盘膝静坐。不说法，不持律，默然终日面朝壁，双眼闭目，五心朝天，在“明心见性”上下功夫，在思想深处“苦心练魔”。



■ 达摩画像

大乘派 即大乘佛教，因能运载无量众生到达菩提涅槃之彼岸，成就佛果，故名。在佛教的声闻、缘觉和菩萨乘的三乘教法中，菩萨乘为大乘教法，历史上的北传佛教均以大乘为主。



■ 《达摩面壁图》

入定 即入于禅定，为三学、五分法身之一，能令心专注于一境，可分为有心定、无心定等种。有为佛道修行而入定者，亦有为等待多年后将出现于世的圣者而入定者。

洞内静若无人，万籁俱寂，入定后，连飞鸟都不知道这里有人，甚至在达摩的肩膀上筑起巢穴来了。

“开定”后，达摩就站起来，活动一下四肢，锻炼一下身体，待倦怠恢复后仍继续坐禅。

达摩终日静坐，不免筋骨疲倦，又加上在深山老林，要防野兽和严寒酷暑的侵袭，在传经时，他发现好些弟子禅坐时间久了，昏昏欲睡，精神不振。

为了驱倦、防兽、健身、护寺，达摩等人仿效古代劳动人民锻炼身体的各种动作，编成健身活动的“活身法”传授僧人，此即为“少林拳”的雏形。

此外，达摩在空暇时间还练几手使用铲、棍、剑、杖等防盗护身的动作，后人称之为达摩铲、达摩杖、达摩剑，以后，他又吸取鸟、兽、虫、鱼飞翔、腾跃的姿势，发展丰富了“活身法”，创造了一套动静结合的罗汉十八手，由此成为少林功夫的基础。

少林功夫不仅仅是由一串拳脚棍棒组成的，它还包含着一种精神，这种精神是由少林功夫形成的历史赋予的。

“功夫”一词是佛教专用名词，禅宗的修行成果