

少林寺與少林拳

少林寺與少林拳編寫組 編



广东科技出版社

少林寺与少林拳

《少林寺与少林拳》编写组 编



广东科技出版社

少林寺与少林拳

Shaolinsi Yu Shaolinquan

《少林寺与少林拳》编写组 编

•

广东科技出版社 出版

广东省新华书店 发行

韶关新华印刷厂 印刷

787×1092毫米 32开本 7.5印张 100,000字

1984年4月第1版 1984年4月第1次印刷

印数1—340,000册

统一书号7182·59 定价0.75元

2502/17

内 容 提 要

“天下功夫出少林”，武以寺名，寺因武显。古往今来，人们对于少林寺和少林武术的认识，一直带有神秘的色彩。为了使读者能对少林寺的历史、少林武术的传播与发展有较真实和系统的了解，并从中学习到中国传统的武德修养，认识中国武术在国际上的影响，本书特选辑了近几十年国内已发表过的和未发表过的有关文章。内容有介绍少林寺的历史，少林武术的传播和发展经过，武功法和少林拳术套路，并穿插有精彩的少林故事和传说，图文并茂，可供广大武术爱好者阅读。

古刹名拳话少林(代序)

郑 树 荣

嵩山少林寺，早有“千年古刹”、“佛门胜地”之称。少林武术，源起中州，名冠天下，素为国内外人士所欢迎。当前，国内外学习少林拳术风起云涌。少林武术，正要继续向海外传播。

嵩山少林寺，宏伟秀丽，景色宜人，“强健且宜游胜地，清凉不觉过炎天”。千年古迹，吸引着无数的中外游客。日本少林拳士们，把来到嵩山膜拜，看成是“归山神圣之行”。近年来从海外来访少林寺的，络绎不绝！电影《少林寺》、《少林寺弟子》公映后，更唤起人们对少林寺的认识欲。少林寺和少林武术，势必将发生更深远的影响。

本书选辑了二十四篇文章，内容分历史与考证、武功与武德、传说与故事、访问与游记、传播与发展 and 少林拳术等六个栏目，另附图片说明。绝大部分都是近七八十年间报刊所发表过或未发表过的。现在将其整理成辑，目的是为了便读者能对少林寺的过去和现状，少林武术的练功方法和武德修养，它的传播与发展，以及它在国内外的影响与评价等等，获得较丰富的知识和较系统的了解。

《少林寺与少林拳》的问世，是武术爱好者和武术界的佳音。

一九八四年一月

访问与游记

- 寻访少林寺.....何煦照 (95)
嵩山少林寺巡礼.....黄鉴衡 (103)
少林传奇.....于鲁人 (111)
泉州少林寺见闻.....洪敦耕 (116)

传播与发展

- 日僧德始别少林.....王鸿钧 (119)
把少林拳法传到日本的陈元赞.....顾留馨 (124)
陶仁祥
少林拳在日本.....白 水 (127)

少林拳术

- 少林拳第一路.....金一明 (131)
少林功力拳技法.....李佩弦 (147)
燕青拳.....张裕庚 (180)

少林寺简介

河南省登封县文物保管所

少林寺位于河南省嵩岳太室山西麓的五乳峰下，距登封县城西北十三公里。因为寺院修在丛林茂密的少室山阴，故名“少林寺”。

北魏太和十九年(公元495年)，孝文帝元宏敕建少林寺，安顿印度僧人跋陀来嵩落迹传教。孝明帝孝昌三年(公元527年)，印度僧人达摩在此首传佛教禅宗，所以达摩被称为中国佛教禅宗的初祖。少林寺被称为中国佛教禅宗的祖庭。北周建德年间(公元572—575年)，武帝禁佛、道二教，少林寺废弃。静帝大象年间(公元579—580年)，重兴少林寺，并改名“陟岵寺”。隋开皇年间(公元581—600年)，文帝复名“少林寺”，赐田一百顷。唐初，因少林寺“十三和尚救唐王(即秦王李世民)”，受到皇封皇赏，于是少林寺发展极快，僧徒增至两千余人，成为驰名中外的大佛寺，博得“天下第一名刹”的称号。宋代以后，屡有修葺。民国十七年(公元1928年)，军阀混战，石友三焚寺，烈火延烧四十余天。寺内主要殿、堂、楼、阁及其他文物古迹，多毁于此时。

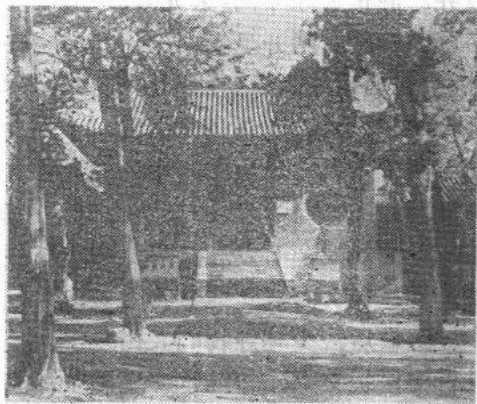
解放后，少林寺收归人民之手，人民政府逐年整修，专设机构保护文物，并继承、发展少林武术，使之成为著名的文物古迹和风景名胜游览区。

禅宗和武术是少林寺的主要特点。少林武术在武术界极负盛名，誉为“少林派”，社会影响相当深固。在我国武术发展史上占有极为重要的地位。

少林寺区包括常住院、塔林、初祖庵、二祖庵。现存主要文物有：宋宣和七年(1125年)建造的初祖庵大殿和寺区内的明、清建筑；唐至清代的砖石墓塔二百三十余座；唐代以后的碑碣、塔铭、铜佛、玉佛、铜钟、铁钟、铁锅等石刻和金属铸器近五百件。其中如《唐太宗赐少林寺主教碑》、《大唐天后御制诗书碑》，以及日僧邵元撰书的塔铭、碑刻等拓本，曾在海外展出，并博得好评。尤其《五百罗汉朝毗卢》、《十三和尚教唐王》、《紧那罗御红巾》、《少林锤谱》等明清彩色壁画，更是别具一格，独出风采。这些文物不仅在研究佛教史、武术史、书画、雕铸、建筑艺术等方面，为我们提供了宝贵史料，而且也成为我国与世界各国人民加强文化交流和增进友好往来的桥梁。

山 门

即少林寺的大门。清雍正十三年(1735年)创建，阔三间，深六架。一九七四年落架翻修。门额“少林寺”三字，为清康熙皇帝御书。门外两侧



少林寺山门

石场分别建于明嘉靖甲辰年(1544年)和乙卯年(1555年)。

碑 林

大雨道和东西两小马道，立有碑碣数十通，称为少林寺“碑林”。其中，有唐永淳二年(公元683年)王知敬书写的《大唐天后御制诗书碑》；唐天宝九年(公元750年)勤行书写的《灵运禅师功德塔碑铭并序》；宋建中靖国元年(1101年)参寥书写的少室山《三十六峰赋》；宋米芾书写的《第一山》刻石；元至正元年(1341年)日僧邵元撰写的《息庵禅师道行之碑》；明洪武壬申(1392年)日僧德始书丹撰写的《淳拙禅师道行之碑》；以及明代的《题达摩面壁石》和《释迦如来双迹灵相图》等等，在文物、书法和研究中外文化交流等方面，都有一定的价值。

慈云堂遗址

该堂原为历代方丈和尚养老的住所。现在院内废墟上立有元延祐元年(1314年)赵孟頫书写的《裕公之碑》和明万历三十七年(1609年)董其昌撰书的《道公碑铭》。此两通碑是元、明著名书法家留存下来的珍贵笔迹。

天王殿遗址

一九二八年军阀混战，该殿被石友三烧毁，仅存殿基。

殿后西北并列三通石碑，中间的一通为明天启甲子年（1624年）刻制，正面为印度僧人达摩“一苇渡江”画像，背面为钟馗画像。

钟 楼 遗 址

一九二八年军阀混战，该钟楼被石友三烧毁，仅存台基。台上放置的明弘治元年（1488年）铸造的地藏铁象和金泰和四年（1204年）铸造的一万一千斤重的大铁钟，均于钟楼焚时碎毁。

唐 碑

《皇唐嵩岳少林寺碑》，刻立于唐开元十六年（公元728年）裴灌撰文并书丹。唐太宗赐少林寺主教碑文，刻于裴灌碑文的上方，“世民”二字为李世民亲笔草签。

大雄宝殿遗址

该宝殿是少林寺正殿。一九二八年军阀混战，被石友三烧毁，仅存殿基。佛教的设施仪仗和殿周围的秦槐、汉柏等，俱成灰烬。

藏经阁（法堂）遗址

一九二八年军阀混战，该经阁被石友三烧毁，仅存殿

基。殿内明代铜板藏经，达摩面壁影石等均被焚毁无遗。

大 铁 锅

该铁锅于明万历四年(1576年)铸造。高九十一厘米，口径一六五厘米，厚三厘米，重一千三百斤。据传，此铁锅是当时寺僧们烹调炒菜使用的小锅。

大 石 磨

这是寺僧们磨面用的大石磨，明嘉靖四十三年(1564年)锻造，直径一一九厘米，上扇厚三十三厘米，下扇厚二十五厘米。据传，此磨得由三个大骡子拉，每天能磨千余斤粮食。

客 庭

该客庭原为方丈室。乾隆十五年(1750年)清高宗弘历游高岳时曾在该室住宿，后人易名“龙庭”。今称客庭。前檐走廊东端悬架元后至元二年(1336年)铸造的铁钟一口，重六百五十斤。该院南屋墙壁镶嵌有宋代书法家蔡京的“面壁之塔”刻石和其他石刻画像多种。

达 摩 亭

该亭又名“立雪亭”，清代建筑，深阔各三间，内置达摩

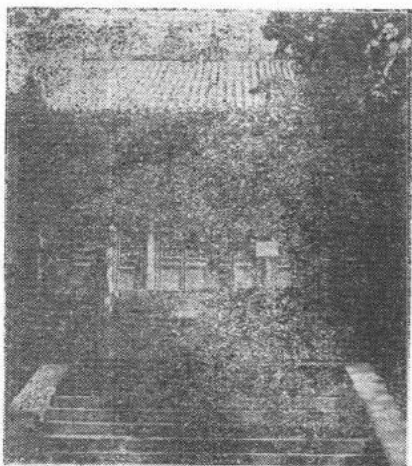
铜象。东壁角的铜钟铸于明万历十七年(1589年)，重五百余斤。亭外东山壁镶嵌宋代苏东坡《观音赞》碑，是金明昌三年(1192年)榻藜重刊。

白 衣 殿

白衣殿亦称“锤谱殿”，晚清时建筑。五开间，内置“白衣大士”铜象。殿内南北两山壁绘制有少林武术的“锤谱”，背景为一九二八年前的建筑物。东北、东南两壁角，分别绘制“文殊骑青狮”和“普贤骑白象”。神罩南北壁分别绘制“降龙”、“伏虎”；后壁北端为少林“十三和尚救唐王”，南端为“紧那罗御红巾”。

千 佛 殿

该殿又名毗卢阁。阔七间，深三间，明万历戊子年(1588年)创建，清乾隆年间重修。本尊为铜制毗卢佛；东边神台上为明永乐七年(1409年)周王为生男特送的玉雕南无阿弥陀佛。地面陷坑为寺僧练拳时的站桩脚窝，墙壁上为明代绘制的《五百罗汉



千 佛 殿

朝毗卢》彩色壁画，面积约三百平方米，背景自下而上为水、风云、山林。有的画面之所以呈现铁黑色彩，是因画象初期使用了铅粉，日久氧化变暗之故。

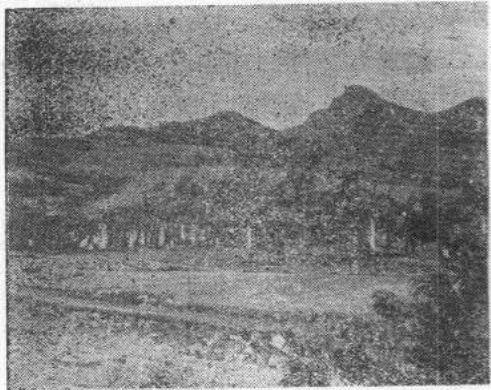
地 藏 殿

该殿是晚清建筑，五开间。一九七九年落架翻修，是这座院落的主要配殿。

塔 林

该塔林是历代少林和尚的坟墓。上层寺僧圆寂以后，把骨灰或尸骨葬于塔下。现存自唐贞元七年(公元791年)至清嘉庆八年(1803年)之间的唐、宋、金、元、明、清各代的砖石墓塔二百二十余座。层级一般为一至七级，高度在十五米以下，造型多样，制式各异，是综合研究我国古代砖石建筑和雕刻艺术的宝库。

塔林偏东有一座“菊庵长老灵塔”，元后至元五年(1339年)建，日本僧人邵元撰文并书丹。塔林西南边沿，有一座明嘉靖四十三年(公元1564年)修造的“就



塔 林

公天竺(印度)和尚之塔”。

此外，在少林寺周围和二祖庵散存有唐永昌元年(公元689年)的法如塔、唐大历六年(公元771年)同光塔、五代唐同光四年(公元926年)法华塔和大周万岁登封元年(公元696年)以后的砖石墓塔十五座。

初祖庵大殿

该殿创建于宋宣和七年(公元1125年)，深广各三间，虽历代修补，但主要构件仍是宋代原物，是河南省现存最古的木结构建筑。全殿施八角石柱十六根，金柱上有高浮雕武士，飞天，游龙，舞凤；檐柱上雕刻莲、菊、卷草、飞天、佛、莲花化生、凤戏牡丹、孔雀穿花和群鹤闹莲，等等。殿基石护脚浮雕佛、武士、孩童、骑鹿、麒麟、水兽、龙、马、羊、鱼、龟，等等。神台须弥座束腰处浮雕连续相向的卷草和追逐斗持的猛狮，前两角雕刻甲冑武士，后壁雕刻山水、人物等画幅。

殿前有“六祖手植柏”一株，相传为禅宗六祖慧能于唐初从广东带回后植于此。殿周围有大小碑刻四十余件，其中有宋黄庭坚和蔡卞的题字，明成化二年(1466年)刻制的梵文碑和达磨画像等石刻题字。

庵后五乳峰的中峰上部有一孔自然石洞，约深五米，宽三米余，即达摩面壁九年(或十年)处，通称达摩洞。洞外有明万历甲辰年(1604年)修造的双柱单孔石坊一座。

少 林 考

唐 范 生

少林寺之所在地

少林寺位于河南省登封县嵩山。此山异名颇多，《尚书》称作“外方”。《诗经》称作“崧高”。《尔雅》称作“中嶽”。《史记》称作“太室”。《汉书》称作“嵩高”。《山海经》称作“半石山”。



嵩山全景

太室少室，总称嵩山，因各有石室而得名。据戴延之《西征记》云：“其山东谓之太室，西谓之少室。相去十七里。嵩，其总名也。其下各有室焉，故谓之室。”

少室一名“李室”，见《山海经》注；又名“负黍山”，古负黍城在其南，故名，见《郡国志》；又名“嵩少”，韩退之诗有句云：“三月嵩少步，踟蹰红千层”《舆地志》以金宣宗曾屯兵其上，称此山为“御砦”；《元和志》：“少室山高十六里，周三十里，凡三十六峰。”唐人有“少室若莲”之句，至今远近称少室为九顶莲花。五乳峰为三十六峰外之别峰。明许完有登五乳峰诗，描写此峰形胜，读之颇令人神往。诗云：

“少室山前五乳峰，振衣千仞许谁从。

黄河淼淼舒晴练，洛邑微微见蚁封。

足缩羊肠回俗驾，眼空鳌极荡尘胸。

乾坤胜地钟灵异，云雨时时起蛰龙。”

五乳峰得名之由，因其形态所致。明王世懋《游嵩山少林寺》记云：“五乳峰形如凤展两翅。”又王士性《嵩山游记》云：“五乳峰盖山形为飞凤，又若五乳然者。”

少林寺即建于五乳峰之麓。此寺地势，曾经明朝两位文学家，在其游记中描写过。周叙《游嵩阳记》云：“寺在五乳峰麓。少室当其南，隐若屏列”。文翔凤《嵩高游记》云：“寺当少室之阴，三十六峰之外，有峰曰五乳，自少室拖一臂而北抱寺”。

少林寺之创建

少林寺是后魏孝文帝为天竺沙门跋陀所建。此寺创建历