

SHAOLIN KONGFU



少林功夫

释永信 / 著

少林功夫是指在嵩山少林寺这一特定佛教文化环境中形成，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历史悠久的传统文化体系。



华龄出版社



少林寺

少林功夫

释永信 / 著

华龄出版社

责任编辑：王文湛

装帧设计：灵动视线

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

少林功夫/释永信著.-北京:华龄出版社,2007.4

ISBN 978-7-80178-464-3

I.少… II.释… III.少林寺-武术 IV.G852

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第049474号

书名：少林功夫

作者：释永信 著

出版：华龄出版社

发行：上海新华传媒连锁有限公司总发行

印刷：精美彩色印刷有限公司

版次：2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

开本：720×1020 1/16 印张：15.25

字数：165千字 印数：12000册

定价：36.00元

地址：北京西城区鼓楼西大街41号

邮编：100009

电话：010-84044445 (发行部)

传真：010-84039173



释永信

释永信法师，俗姓刘，名应成，法名永信，
1965年出生，安徽颍上人。现为少林寺方丈，
中国佛教协会副会长，河南省佛教协会会长，
第九届、第十届全国人民代表大会代表。

序

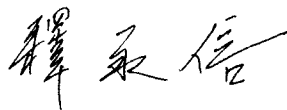
少林文化是中华优秀传统文化的有机组成部分，不仅为国人所热爱，也逐渐为世界各族人民所接纳。赵朴老生前曾表述过一个重要思想：“佛教是文化。”对少林文化的发展寄予厚望。季羨林先生也一直将文化置于很高的地位，认为“文化是一个民族之所以能够持续传承发展的最重要的基石”，并强调文化交流对于人类文明进步的推动作用。季先生对少林文化有过很高的评价：“文化传承的载体大别之不外两种：一种是古代流传下来的文献典籍；一种则是人工兴建的建筑物，万里长城是一个典型的例子。嵩山少林寺也属于这一类。”

中外文化交流是少林寺的优良传统。少林寺作为佛教宗教实体，本身就是中外文化交流的产物。少林寺地处古老中原腹地，交通发达，创建于中国历史上第一次中外文化交流大高潮之际。广泛频繁的中外文化交流，直接构成了少林寺的文化特质和活力。

少林寺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，在都城洛阳相望的圣山——嵩山少室山北麓敕建少林寺。随后，印度高僧勒拿摩提、菩提流支至少林寺，开辟译场，少林寺成为当时佛学重镇。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，逐步产生的中国化的佛教宗派，它是第一次中外文化交流高潮中最重要的文化成果之一。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。蒙古族建立的元朝，是中国历史上第二次中外文化大交流时期。这一时期的少林寺名僧辈出，是少林的第二个辉煌时期。元代中期，以邵元为代表的日本僧人曾到少林寺求法，成为中日文化交流史上的佳话。20世纪80年代以来，随着国家的开放政策和全球多元文化时代的到来，少林寺继承和发扬自己独特的优良传统，广泛开展中外文化交流活动，生机勃勃。在世界各地热爱中国文化的人们心目中，少林文化不仅成了中华佛教文化的代表，更成了中华传统文化的象征。少林文化业已成为连接世界各族人民友谊的纽带。

此次由华龄出版社出版《少林功夫》，不仅促进少林文化的传播和光大，还将有助于少林文化品质的提高。我在此谨代表少林寺向为此书的出版付出辛勤劳动的善信，表示衷心的感谢。

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '释永信' (Shi Yongxin), which is the name of the abbot of Shaolin Temple.

2007年4月10日

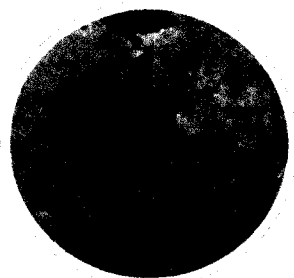


目录

第一章 少林功夫概述.....	3
第二章 少林功夫佛教文化空间.....	11
第一节 少林僧人生活空间	12
第二节 少林僧人生活方式	22
第三章 少林功夫历史、现状	27
第一节 少林功夫历史	28
第二节 少林功夫现状	40
第四章 少林功夫文化功能、价值	45
第一节 少林功夫功能	46
一、少林功夫社会性功能	46
二、少林功夫文化性功能	47
第二节 少林功夫杰出价值	55
一、少林功夫是中国武术文化最杰出的代表之一 ...	55
二、少林功夫具有“禅武合一”的精神境界	56
三、少林功夫健身养生的功能，体现出中国古代“天人合一” 的思想	59

四、少林功夫将佛学修行和武功修习融合进行	59
五、少林功夫的审美价值,成为文化交流的重要媒介之一 ...	60
六、少林功夫是社会文化发展的见证	61
第三节 少林功夫技巧价值	62
一、短小精悍	62
二、以防为主	62
三、起高落低	62
四、手形滚出滚入	62
五、强调缩身动作	63
六、腿法多	63
七、发声多	63
八、朴实无华	63
九、内外合一	63
十、形神兼备	63
第五章 少林功夫体系	65
第一节 少林功夫修习方法	66
一、拳法基本练习法	68
二、动作练习方法	72
三、套路练习方法	83
第二节 少林功夫技术表现	89
第三节 少林功夫风格	91

第四节	少林功夫类别	96
一、拳	96	
二、棍	106	
三、刀	108	
四、剑	110	
五、其他器械	113	
六、其他功法	116	
第五节	少林功夫套路目录	118
一、拳术套路	118	
二、器械套路	120	
三、对练套路	123	
四、其他功法	124	
第六节	少林功夫歌诀选录	127
 第六章	 少林功夫传承人	 137
第一节	历代传承人	140
第二节	当代传承人	174
 第七章	 少林功夫的传说	 177
一苇渡江	179	
立雪亭	181	
卓锡泉	185	



十三棍僧救唐王	189
觉敏接箭	194
大鞋僧买盐	198
月空抗倭	202
寂照打擂	206
许世友将军在少林	211
参考文献	216
[附录一] 少林寺历史大事记	220
[附录二] 少林寺历代主持表	231

SHAOLIN KONGFU



少林功夫

释永信 / 著





第一章 少林功夫概述



少林功夫是指在嵩山少林寺这一特定佛教文化环境中形成，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历史悠久的传统文化体系。

少林功夫具有完整的技术和理论体系。它以武术技艺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。

少林功夫是一个庞大的技术体系，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。根据历史文献记载，少林功夫是历史悠久、体系完备、技术境界很高的武术流派之一。根据少林寺流传下来的拳谱记载，历代传习的少林功夫套路有数百套之多，其中流传有序的拳械代表有数十种。另外有七十二绝技，以及擒拿、格斗、卸骨、点穴、气功等门类独特的功法。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。

从具体表现来看，少林功夫是以攻防格斗的人体动作为核心、以套路为基本单位的武术体系。套路是由一组动作组合起来的，动作的设计和套路的组合，都是建立在中国古代人体医学知识之上，合乎人体运动的规律。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“天人合一”思想认为，最合乎人体自然结构的运动，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，创新发展，形成了使人体潜能高度发挥的最优化的人体运动形式。

少林功夫表现出来的深厚文化内涵是禅宗智慧赋予的。少林功夫的

少林功夫





第一章 少林功夫概述

修习者首先表现为对佛教的信仰，包括智慧信仰和力量信仰。少林功夫的智慧信仰主神为禅宗初祖菩提达摩，力量信仰主神为紧那罗王。超常神力和超常智慧，从来都是佛教徒的追求目标。这是少林功夫表现为神奇武术之根本原因，也是少林功夫与其它武术之区别所在。

少林功夫的灵魂是佛教禅宗智慧信仰。少林功夫智慧信仰的最初形态是禅定。6世纪印度高僧菩提达摩在少林寺首传禅宗教法，后世尊少林寺为禅宗祖庭。禅宗是印度佛教文化传入中国后，与中国玄学文

化充分交流、理解的成果，是东方古代两大文明融合的结晶，充满东方智慧对人生的洞彻。禅宗教派的产生，使佛教原有的面对死亡悲苦之面貌，变为对人间生活之欢乐的肯定。禅宗，凝结着由中国历代大德高僧和优秀士大夫所构成的精英群体对于宇宙奥秘、人生真谛的体



◎ 明·混元三教九流图碑

验和感悟。唐、宋以来，由于禅宗教法的盛行和少林寺的祖庭地位，少林功夫的信仰内容和品质亦发生了变化，“禅武合一”开始成为少林功夫的主流思想，并成为僧人修习少林功夫的目标和理想境界。禅宗讲究在现实的日常生活中修行，实现学佛的目标。少林功夫作为少林寺僧人日常生活的组成部分，也被纳入到学佛修禅的形式中。修习少林功夫的主体是禅者，禅心运武，透彻人生，内心无碍无畏，表现出大智大勇的气概。禅，赋予了少林功夫更为丰富的内容，使少林功夫表现出特有的轻松、自在和神化之境界。

佛教徒非常重视神力信仰对于修道过程的保障作用。神力信仰是少林功夫信仰一个重要的表现形态。它形成于唐朝《妙法莲华经》盛行时期，一直延续至当代，经历了观世音菩萨愿力信仰、那罗延执金刚神力信仰、紧那罗王力量信仰三个阶段。少林功夫力量信仰是经过漫长历史而形成的。

佛教僧人的生活受佛教戒律的约束。戒律体现佛教“慈悲为怀，普渡众生”的宗旨，是教徒的生活准则。佛教最基本戒律为五戒：戒杀、戒盗、戒淫、戒酒、戒妄语。在少林寺特定环境中，佛教戒律又演化为习武戒律。戒律在习武者身上，又表现为武德。所以少林功夫时时表现出节制、谦和、内敛、含蓄和讲究内劲、短小精悍、后发制人的风格和特点。

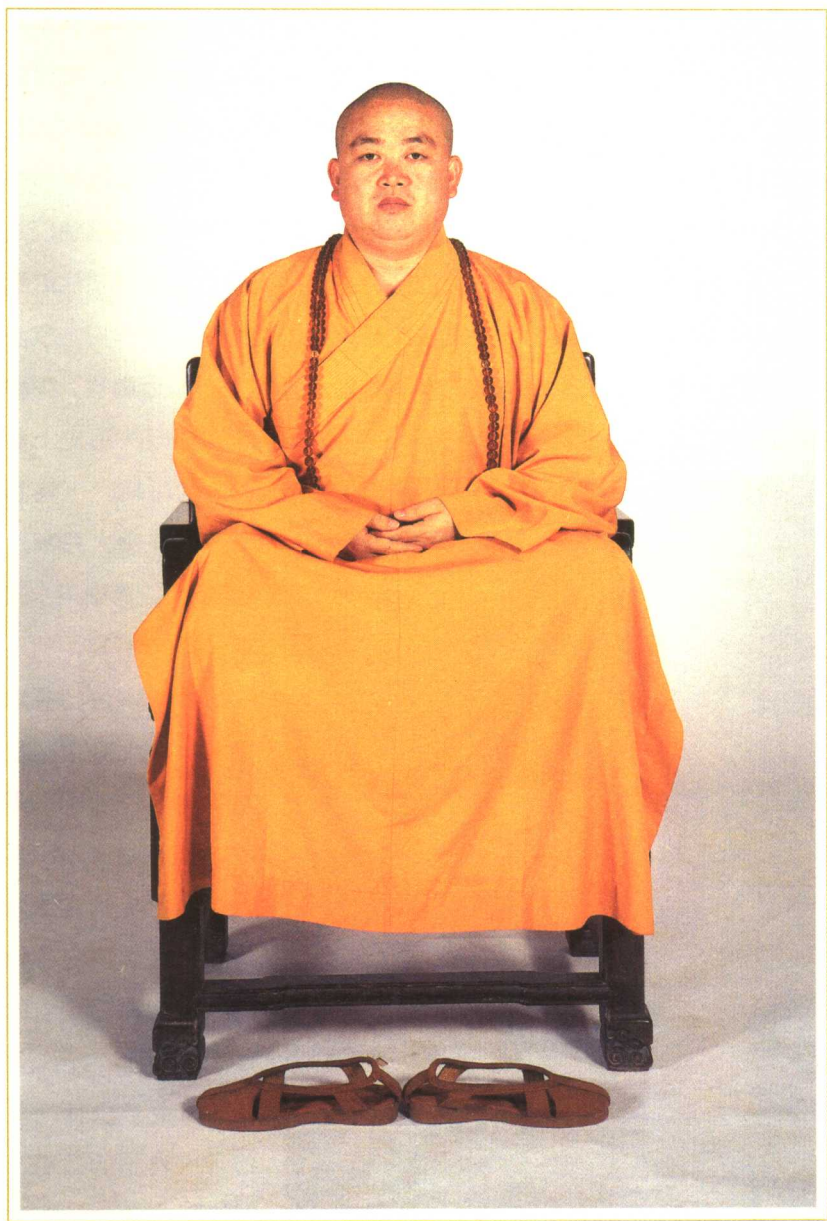
少林功夫的传习方式十分丰富，一般是以口诀为媒介。它又与少林寺传统的宗法门头制度相结合，其核心内容是师父的言传身教和弟子的勤学苦练。高水平的少林功夫传习，则往往取决于师父的心传和弟子的领悟，这一境界又需要从日常的宗教修持中不断修习方能达到，体现了少林功夫“禅武合一”的宗旨。

少林功夫





第一章 少林功夫概述



◎ 少林功夫当代传承人代表、少林寺方丈释永信