

人类

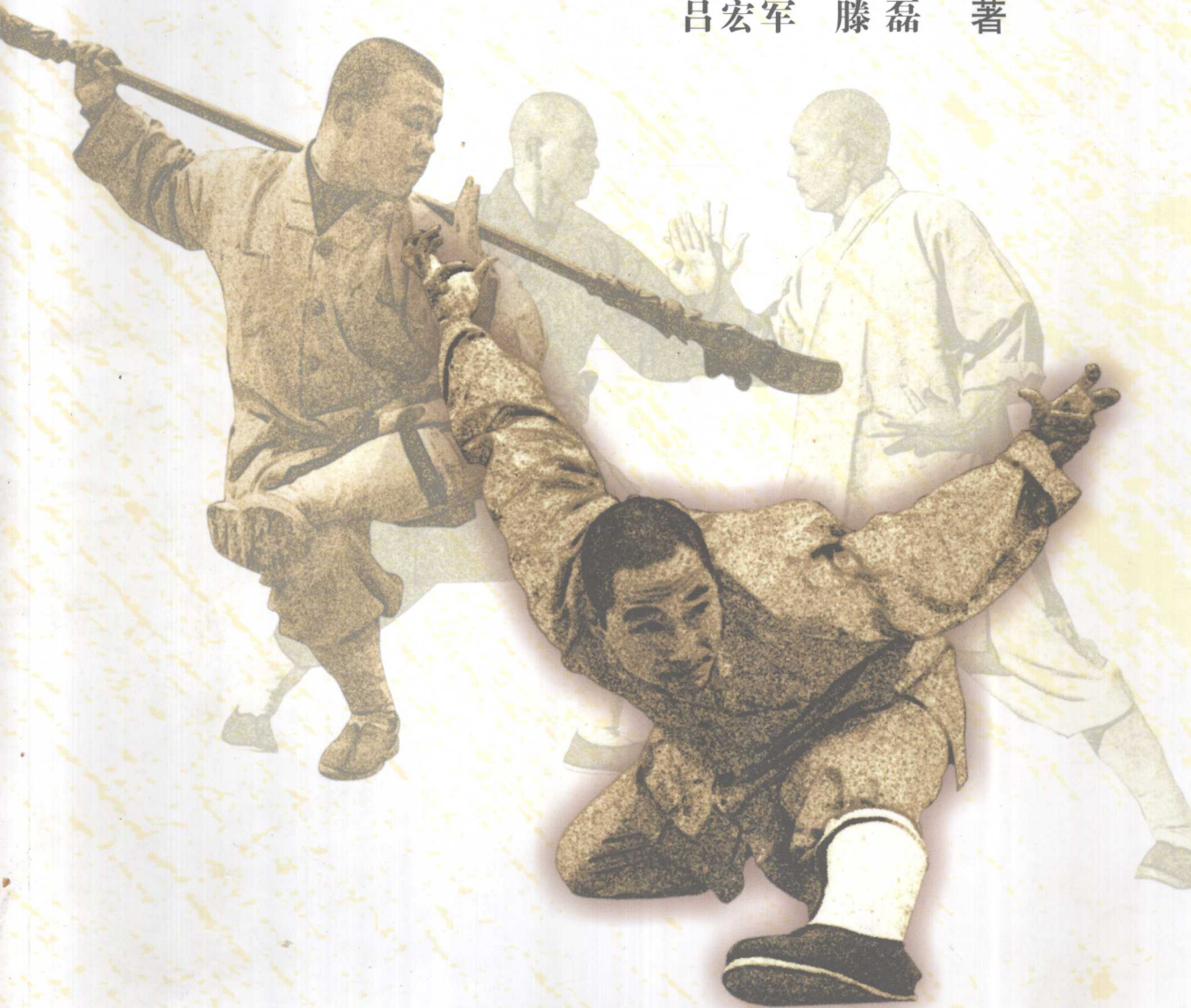
口头与非物质文化遗产丛书

王文章 主编

傅谨 副主编

少林功夫

吕宏军 滕磊 著



浙江人民出版社

少林功夫

吕宏军 滕磊 著
宋书范 宋慧娟 等摄影



浙江人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

少林功夫 / 吕宏军, 滕磊著. —杭州: 浙江人民出版社, 2005.1

(人类口头与非物质文化遗产 / 王文章, 傅谨主编)

ISBN 7-213-02958-4

I . 少... II . ①吕...②滕... III . 武术—简介—中国 IV . G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 140484 号

书 名
作 者
摄 影
出版发行

少林功夫

吕宏军 滕 磊

宋书范 宋慧娟等

浙江人民出版社出版·发行

杭州市体育场路 347 号

市场部电话: 0571-85176516

丛书策划
责任编辑

周 游

周 游

封面设计

彩地图文

电脑制版

杭州彩地电脑图文有限公司

印 刷

浙江新华印刷技术有限公司

开 本

787 × 1092 毫米 1/16

印 张

14.75

字 数

32 万

版 次

2005 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

书 号

ISBN 7-213-02958-4

定 价

47.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社发行部联系调换。

总序

文化部部长
孙家正

在漫长的人类历史长河中，不同的国家、民族创造了绚丽多姿、各具特色的文化，形成了各自的传统文化和文化传统，使我们生活的世界千姿百态、异彩纷呈。现代化进程不断加快，为当代文化的发展创造了条件，也使传统文化的生存和发展出现了困境。传统文化的保护和发展，已经成为在经济全球化过程中维护世界文化多样性以及人类社会可持续发展的重要方面。如何在现代化进程中保存和发展我们各民族的优秀传统文化，并使之有效地参与到当代社会发展进程之中，成为当今世界各国包括发达国家和发展中国家共同关心的问题。

在汹涌澎湃的现代化大潮中，重视抢救和保护传统文化，尤其是重要的文化遗产和优秀的民族民间文化艺术，已成为一项非常紧迫和重要的任务。现代化进程的加快发展，在世界范围内引起各国传统文化不同程度的损毁和加速消失，这会像许多物种灭绝影响自然生态环境一样影响文化生态的平衡，而且还将束缚人类思想的创造性，制约经济的可持续发展及社会的全面进步。传统文化的保护和发展，既是对各民族文化之根的追溯，也是保持文化发展延续性的前提，同时也为现在与未来的文化发展提供丰富的资源。因此，在现代化进程中保护本土文化，倡导文化多样性，增强对本民族文化的认同感、归属感，促进文化资源和文化生态环境保护的良性互动，防止盲目的、急功近利的、破坏性的开发，已成为许多国家的共识。中国政府十分重视对传统文化的保护，愿意与各国交流这方面的经验和教训，探寻国际合作的方式，促使传统文化的保护工作不断推进。

传统文化的保护，既包括物质形态的传统文化，也包括非物质形态的传统文化。目前，关于物质文化遗产保护的国际协作机制和国内立法已经比较完备，但在非物质文化遗产保护方面，有专门国内法的国家还很少，国际间的合作也还很不够。值得赞赏的是，联合国教科文组织已

经充分意识到非物质文化遗产保护的迫切性与重要性,并且已经开始努力推动世界性保护人类非物质文化遗产的工程。为了应对非物质文化遗产濒危的紧急现状,1997年联合国教科文组织大会通过了《人类口头及非物质文化遗产代表作宣言》(PROCLAMATION OF MASTERPIECES OF THE ORAL AND INTANGIBLE HERITAGE OF HUMANITY)。继而,从2000年4月正式启动了人类口头和非物质文化遗产代表作(oral & intangibir heritage of humanity)遴选机制,其目的在于设立一个国际性的荣誉,专门授予那些“最典型的文化空间或传统和民族的文化表达方式”,旨在鼓励各国政府、非政府组织和地方社区带头确认、保护和传承他们的口头与非物质遗产,并且于2001年5月18日,公布了世界范围内第一批19种人类口头和非物质遗产代表作。我国由中国艺术研究院负责申报的昆曲艺术,成为第一批19种人类口头和非物质文化遗产代表作之一。2003年11月7日,由中国艺术研究院负责申报的中国古琴艺术又被列入第二批28种人类口头及非物质文化遗产代表作名录。

要动员全社会的广泛参与。作为我国抢救和保护人类口头和非物质遗产的代表性工作机构,中国艺术研究院专门成立了相关研究与职能部门,负责组织、指导各地开展人类口头和非物质文化遗产申报工作。基于这一背景,中国艺术研究院组织各地专家学者撰写了这套具有权威性的人类口头与非物质文化遗产丛书,其中既包括已经获得联合国教科文组织认定的昆曲、古琴等项目,也包括更多同样有着悠久历史、独特风貌、丰富内涵,尚有待申报的项目。丛书着重反映这些文化遗产的基本面貌、表现形态、美学或工艺上的主要特点、历史,以及目前有代表性的主要传人,同时也简要介绍了当地政府为继承与保护这一文化遗产所做的工作和未来的计划。它不仅有助于读者认识与接近这些优秀的民族文化遗产,增强民族文化自豪感,而且必将激励当代人通过对这些民族文化遗产的认识与保护,将中国的优秀文化传统与现代社会紧密结合起来,开创中华民族更为灿烂的未来前景。

我对这套丛书的出版表示衷心祝贺。

序言

Xu Yan

少林功夫是中国武术文化最杰出的代表，是中国武术文化的象征。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，被视为中国的“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。少林功夫是指在嵩

山少林寺特定佛教文化环境中形成的，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，成为不同文化之间相互沟通的桥梁。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。



少林寺

第一节 少林功夫的表现形式

少林功夫是在中国嵩山少林寺这样特定的佛教文化环境中，由少林寺历代僧人在一千五百多年的历史过程中，汲取、创造、传承而发展完善起来的独特武术形态。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。

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（580—618）已经拥有自己的武装力量。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。

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。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。这种制度虽然具

有封闭性，但对于文化的完整保存和传承来说却是非常优越的。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



少林武僧





达摩面壁洞

史中，少林寺不断汲取各个武术流派优秀成分，因此成为中国武术最大的聚集地，成为中国武术的圣地。

由于具备上述优越条件，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，不断整理、融合、创造，从而形成独具特色的少林功夫。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。据目前的不完全统计，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，构成一个庞大而有序的武术体系。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。

少林寺是中国佛教禅宗祖庭，禅宗思想的大本营。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：

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，认识了少林功夫。

仰慕：被少林功夫所包含的精神、品质和气氛所感动，于是产生仰慕向往之心。

抱负：有了仰慕向往之心，于是就会在内心开始对自己的人生进行计划，立志要学习少

林功夫，为少林功夫献身。有了具体目标以后，便形成了人生的抱负。

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。

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

认识：通过一段时间习武，开始对少林功夫有了理性的认识，认识到少林功夫丰富的文化内涵。

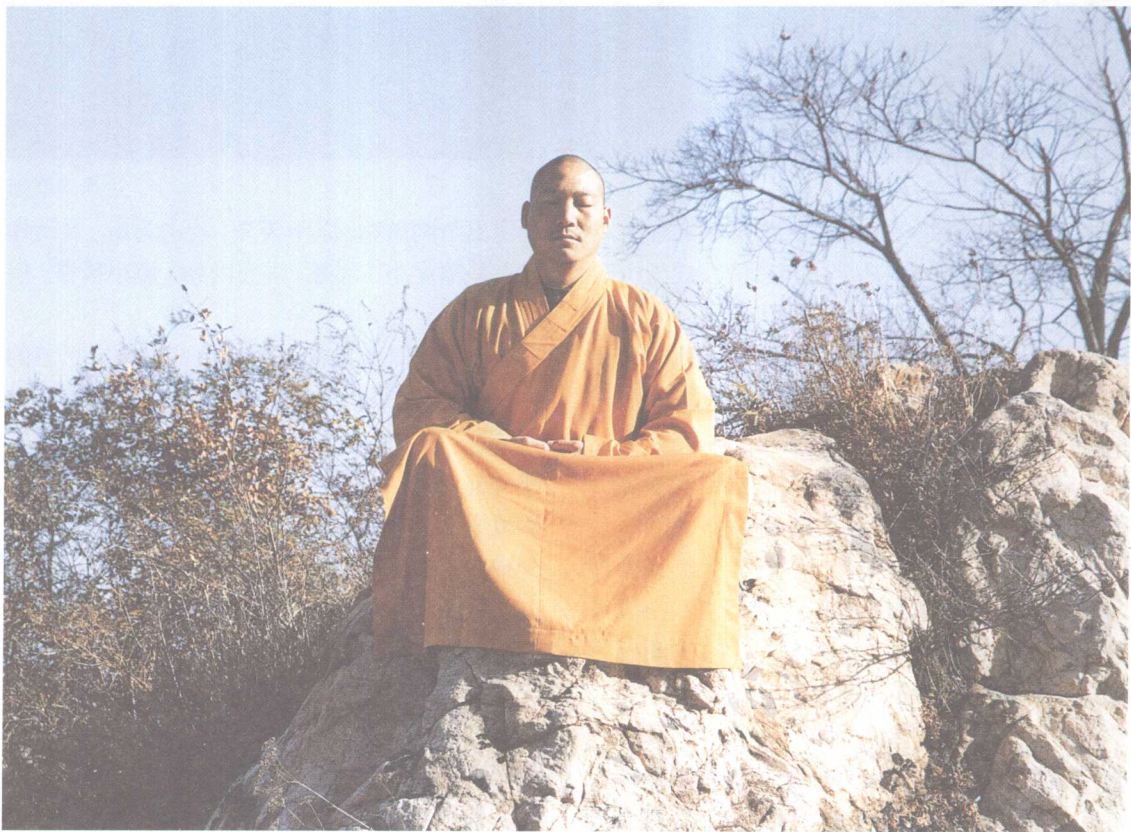
信仰：少林功夫是学佛修禅法门之一，又称“武术禅”。学习少林功夫，时刻感受到少林寺佛教的气氛，从对少林功夫的理性认识转化为佛

教信仰。

感悟：在自觉信仰的基础上习武，习武便不再是目的，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。

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。



禅悟见性

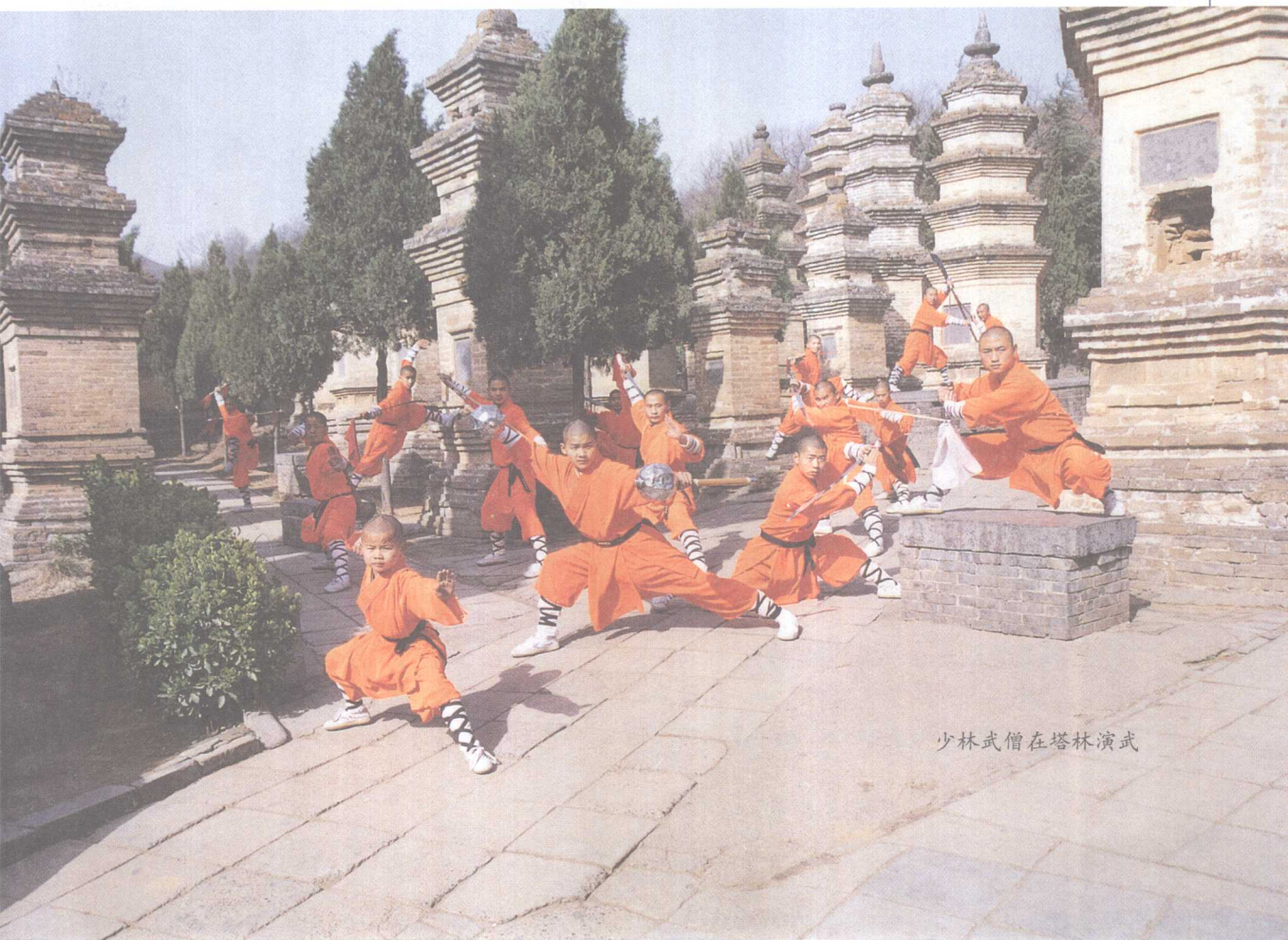


第二节 少林功夫包含的层面

少林功夫是中国传统佛教文化和禅宗文化最为通俗、传播最广的表现形式之一，也是中国武术文化最杰出的代表。少林功夫是指在嵩山少林寺这一特定佛教文化环境中历史地形成，以佛教信仰为核心，以少林寺僧人演练的武术为主要表现形式，并充分体现禅宗智慧的传统佛教文化体系。

从根源来看，少林功夫不只是产生于人们强身健体的需要和追求，而是源于一种信仰——对佛教神力的信仰。出家修行，其目的就是超越世俗生活，超越自己，追求超常的智

慧，追求超常的神力。对于超常神力的渴望，从来都是佛教徒的追求目标之一。少林功夫的特质，恰恰就在于它在动作、技击、套路之中蕴含着丰富而深刻的禅宗智慧。少林功夫所追求的不只是强健的体魄和争斗中的输赢，而是“禅拳归一”，通过形下层面的动作套路的刻苦练习，达到形上层面超越自我、领悟深奥禅意的目标。因此，少林功夫有着丰富的文化内蕴，它是一种“武术”，但同时它更是一种信仰，一种对于超越自我而拥有超常神力的追求。少林功夫深厚的信仰和文化内涵，是少林功夫表现为神奇武术



少林武僧在塔林演武

的根本原因，也是少林功夫与其他武术区别所在。因此，少林功夫应该包含两个层面的内容：技术层面和信仰层面。

1. 少林功夫技术层面

在技术层面，少林功夫以攻防格斗的人体动作为核心、以套路为基本单位。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”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形式。

少林功夫在技术层面，是一个庞大的技术体系。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、境界最高的一个门派。根据少林寺内流传下来的拳谱记载，少林功夫套路合计708套，其中拳术和器械套路为552套，另外72绝技、擒拿、格斗、卸骨、点穴、气功等各类功法为156套。这些武术套路都是按不同门类和学习的难易程度，有机地组合起来，构成一个庞大有序的武术体系。现据少林寺内流传下来和重新搜集的少林功夫套路统计，合计545套，其中拳术178套，器械193套，对练59套，其他115套。

少林功夫的传习，是按照严格的师徒关系进行的。这种师徒关系，又往往与少林寺传统的宗法门头制度结合在一起。在传习少林功夫过程中，离不开师父的身传言教和弟子的勤奋苦练。而高水平的少林功夫传习，则完全取决于师

父的点拨和弟子的悟性。

2. 少林功夫信仰层面

在信仰层面，少林功夫可分为五个方面：

(1)禅定；(2)愿力；(3)持咒；(4)戒律；(5)禅宗。

(1) 禅定。坐禅是佛教徒修道的最重要方法之一。禅定是坐禅者所争得的境界，其中包括所获得的超常认识和能力。少林功夫信仰的最初形态是禅定。少林寺开山祖师跋陀为印度高僧，入华后受到北魏孝文帝的敬重，为当时最著名的禅师。北魏孝文帝为了给跋陀创造坐禅环境，在都城洛阳东南嵩山少室山阴创建少林寺。跋陀居少林寺传授小乘禅法，属于印度传统的止观禅法。得法者有僧稠、慧光、道房等。僧稠的禅定神力亦为当时所称道。据唐道宣《续高僧



达摩坐禅



传》卷十六“释僧稠”：

初从道房禅师，受行止观。房即跋陀之神足也。既受禅法……便诣少林寺祖师三藏，呈已所证。跋陀曰：自葱岭以东，禅学之最，汝其人矣。乃更授深要，即住嵩岳。寺僧有百人，泉水绕足。忽见妇人弊衣挾帚，却坐阶上，听僧诵经。众不测为神人也，便诃遣之。妇有愠色，以足蹋泉，水立枯竭，身亦不现。众以告稠。

稠呼优婆夷，三呼乃出。便谓神曰：众僧行道，宜加拥护。妇人以足拨于故泉，水即上涌……后诣怀州西王屋山，修习前法。闻两虎交斗，咆响震岩，乃以锡杖中解，各散而去。

这是唐朝初期所记载的少林寺僧人神迹，为少林功夫神力信仰的最早记录。

(2) 愿力。佛教徒非常重视愿力对于修道过程的保障作用。伟大的愿望，导致伟大的行动；伟大的行动，导致伟大的结果。佛教信仰的重要组成部分——观世音菩萨信仰的核心，就是愿力信仰。愿力信仰是少林功夫信仰又一表现形态。它形成于唐朝《妙法莲华经》盛行时期，一直延续至当代，经历了观世音菩萨信仰→那罗延执金刚神信仰→紧那罗王信仰三个阶段，是少林功夫信仰的主要形态。少林功夫信仰主神叫紧那罗王神；少林寺有紧那罗王神殿。

(3) 持咒。持咒是佛教作为东方神秘主义传统文化一个重要特征。持咒至今仍为西藏佛教的重要表现形式。但在唐朝中后期，中国内地佛



大雄殿三世佛

教亦曾经流行密宗。最迟到16世纪明朝嘉靖年间，少林寺仍流传着持咒这一形态，据清康熙三十一年（1692）《云南鸡足山志》“匾困和尚”条：

匾困和尚，不知何许人，居百接桥东土龕。日惟种圃，夜则跏趺，常以草席为困，跌坐其中，困形稍匾，故人呼为匾困和尚，人传师持紧那罗王神咒。

匾困即匾圉，是明朝少林寺神异高僧，曾从藏地喇嘛学棍术，闻名于世。可惜的是，持咒形态的少林功夫，至今已经失传。

(4) 戒律。戒律体现佛教“慈悲为怀，普渡众生”的宗旨，是宗教徒的生活准则。佛教的最基本戒律为五戒：戒杀、戒盗、戒淫、戒酒、戒妄语。在少林寺特定环境中，戒律又演化为习武戒约。在习武者身上，戒律又表现为武德。戒律保证少林功夫在使用过程及其产生的后果，代表着正义的力量、善的力量。戒律不仅规定了少林功夫的性质，同时也影响了少林功夫武术层面的风格，其动作时时表现出节制谦和、以防为先、攻击为后的原则，和幅度小、含蓄、讲究内

劲、短小精悍的特点。

(5) 禅宗。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。禅宗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,一变为生之欢乐。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。7世纪,禅宗教派重要领袖法如禅师在少林寺传教;13世纪,禅宗教派重要支派曹洞宗领袖福裕禅师住持少林寺。10世纪禅

宗教派成为中国佛教最大宗派后,少林寺开始成为禅宗教派朝圣地。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”开始成为少林功夫主流思想。禅宗的品质,直指人的品质。人的品质又决定了行为的品质。当演练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,赋予了少林功夫更高的质量。少林功夫表现出禅者特有的轻松、自在、神化之境界。

第三节 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。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。

从其内容构成看,少林功夫是一个有结构的庞大技术体系,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)。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。

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



少林大刀

后,僧人们又会反过来将自己的宗教徒生活方式和精神追求,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”,今天谓之“武术禅”。

随着时代的发展,少林功夫原初的技击功能虽然已经弱化,但是它的其他功能却得以转化和保存,其文化内蕴也得到了进一步的丰富和发展。具体来讲,今天,少林功夫的功能主要有以下几点:

第一、体育方面的健身养生功能。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。动作的设计和套路的组合,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。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。

第二、审美方面的表演展示功能。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”,充分挖掘了人的潜能,展示了人体动作所具有的美感。在静穆的佛教文化氛围笼罩下,少林功夫表现出震撼人心的独特审美价值。少林功夫套路现尚存545套之多,即有545种组合变化,实在让人美不胜收,是人体运动艺术的宝藏。20世纪80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,在世界范围内,公开为各国人民巡回表演,充分发挥少林功夫的审美展示功能,赢得了全世界的赞誉。



少林武僧演武



凌空刺剑

第三、经济方面的文化产业功能。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）即已闻名于世，所谓“拳以寺名，寺以拳显”。今天，随着电子媒介的发展，少林功夫更是迈出国门、走向了世界。少林寺成为全世界武术爱好者心中景仰的圣地。从某种意义上我们可以说，少林功夫促使了登封市社区旅游和武术经济产业的形成，为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。

第四、文化方面的民族认同功能。在漫长的历史发展过程中，少林功夫被赋予了民族政

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家绝活，发展成为全球性多元文化语境下中华民族文化认同的一个重要象征。尤其在当代世界一体化的过程中，在多元文化格局背景下，随着中国加入 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。

释永信

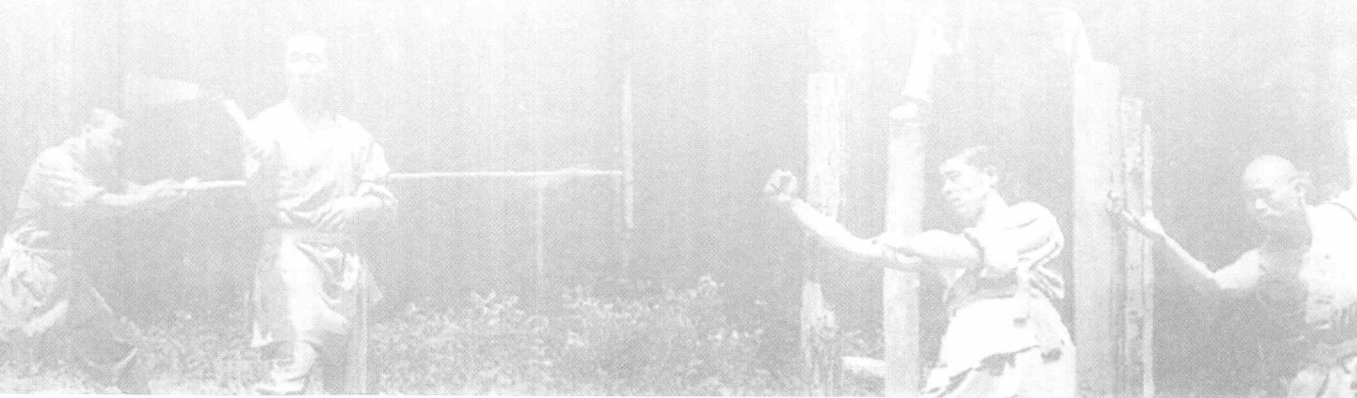
于嵩山少林寺方丈室



目 录

Contents

总 序.....	孙家正	1
序 言.....	释永信	1
第 1 章 少林功夫发展史		1
第一节 初 创		2
第二节 形 成		8
第三节 发 展		19
第四节 现代少林功夫		35
第 2 章 少林功夫的思想背景		39
第一节 佛教禅宗与禅武思想		39
第二节 紧那罗王信仰		52
第三节 少林武德		54
第 3 章 体系完整的少林功夫		59
第一节 拳		59
第二节 棍		97
第三节 刀		102
第四节 剑		104
第五节 其他器械		107
第六节 其他功夫		113



目
录

第七节 少林功夫的风格与特征	117
第4章 兼容并蓄的少林功夫	145
第一节 其他武学流派与少林功夫的交融	145
第二节 南北少林	148
第三节 海外的少林功夫	152
第5章 少林功夫与中国传统文化	155
第一节、少林功夫与传统医学	155
第二节 少林功夫与军事	160
第三节 少林功夫与艺术	168
第四节 少林功夫与文学	178
第6章 保护和振兴少林功夫的措施	185
第一节 少林功夫当前面临的威胁和压力	185
第二节 保护少林功夫的措施	187
第三节 保护、振兴及推广少林功夫的总体目标	190
附1: 少林寺历史大事年表	199
附2: 少林功夫武僧传略	205
后记(一)	217
后记(二)	218