

青少年应该知道的



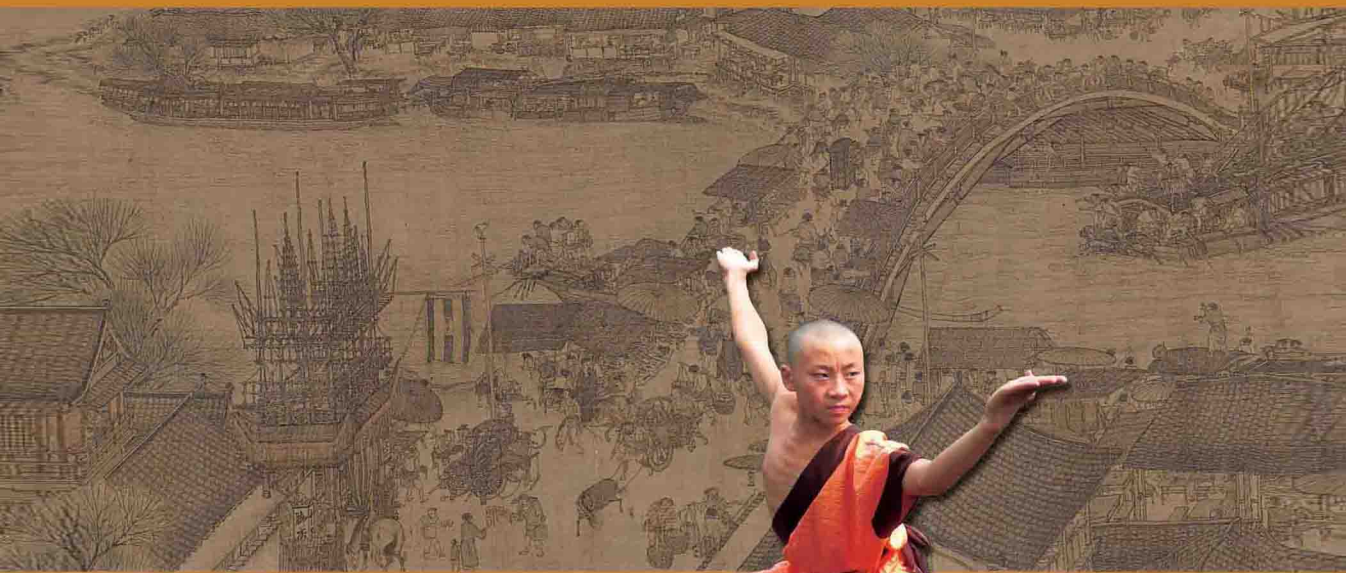
阅读中华国粹 傅璇琮 / 主编

# 少林武功



少林武功是在僧众长期的习武过程中自发形成的。它不仅是一种武术功夫，更是一种传统文化体系。它以佛教信仰为基础，充分体现了禅宗智慧，以明心见性、顿悟成佛为要旨。

吴绍桂 / 编著



泰山出版社

青少年应该知道的

阅读中华国粹 傅璇琮 / 主编

# 少林武功



非物质文化遗产是指各种以非物质形态存在的与群众生活密切相关、世代相承的传统文化表现形式，包括口头传统、传统表演艺术、民俗活动和礼仪与节庆、有关自然界和宇宙

吴绍桂 / 编著



泰山出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

少林武功 / 吴绍桂编著. -- 济南: 泰山出版社,  
2012.4  
(青少年应该知道的)  
ISBN 978-7-5519-0098-0

I. ①少… II. ①吴… III. ①少林武术—青年读物  
②少林武术—少年读物 IV. ① G852-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 020852 号

编 著 吴绍桂  
责任编辑 葛玉莹  
装帧设计 林静文化

青少年应该知道的  
少林武功

---

出 版 泰山出版社  
社 址 济南市马鞍山路 58 号 8 号楼 邮编 250002  
电 话 总编室 (0531) 82023579  
市场营销部 (0531) 82025510 82020455  
网 址 www.tsbs.com  
电子信箱 tsbs@sohu.com

发 行 新华书店经销  
印 刷 北京飞达印刷有限责任公司  
规 格 710 × 1000 mm 16 开  
印 张 11  
字 数 144 千字  
版 次 2012 年 4 月第 1 版  
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5519-0098-0  
定 价 22.00 元

---

著作权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究  
如有印装质量问题·请与泰山出版社市场营销部调换

## 《阅读中华国粹》编委会

**主 编** 傅璇琮 著名学者，清华大学中文系教授，原中华书局  
总编辑、国务院古籍整理出版规划小组秘书长。

**编 委**（以姓氏笔画为序）

于景明 泰山出版社有限公司董事长

李 敏 北京语言大学古汉语学博士

李成武 中国社会科学院人类学博士、研究员

张士闪 山东大学教授、博士生导师

张美华 北京师范大学历史系博士

罗 攀 香港大学中文系人类学博士、研究员

徐先玲 北京林静轩图书有限公司董事长

**策 划** 葛玉莹

**执行主编** 王 俊 刘志义



# 序

傅璇琮

2001年，泰山出版社编纂、出版一部千万言的大书：《中华名人轶事》。当时我应邀撰一序言，认为这部书“为我们提供了开发我国丰富史学资源的经验，使学术资料性与普及可读性很好地结合起来，也可以说是新世纪初对传统文化现代化的一次有意义的探讨”。我觉得，这也可以用来评估这部《阅读中华国粹》，作充分肯定。且这部《阅读中华国粹》，种数100种，字数近2000万字，不仅数量已超过《中华名人轶事》，且囊括古今，泛揽百科，不仅有相当的学术资料含量，而且有吸引人的艺术创作风味，确可以说是我们中华传统文化即国粹的经典之作。

国粹者，民族文化之精髓也。

中华民族在漫长的发展历程中，依靠勤劳的素质和智慧的力量，创造了灿烂的文化，从文学到艺术，从技艺到科学，创造出数不尽的文明成果。国粹具有鲜明的民族特色，显示出中华民族独特的艺术渊源以及技艺发展轨迹，这些都是民族智慧的结晶。

梁启超在1902年写给黄遵宪的信中就直接使用了“国粹”这一概念，其观点在于“养成国民，当以保存国粹为主义，当取旧学磨洗而光大之。”当时国粹派的代表人物黄节在写于1902年的《国粹保存主义》一文中写道：“夫国粹者，国家特别之精神也。”章太炎1906年在《东京留学生欢迎会演说辞》里，也提出了“用国粹激动种性”的问题。

1905年《国粹学报》在上海的创刊第一次将“国粹”的概念带入了大众的视野。当时国粹派的主要代表人物有章太炎、刘师培、邓实、黄节、陈去病、黄侃、马叙伦等。为应对西方文化输入的影响，他们高扬起“国学”旗帜：“不自主其国，而奴隶于人之国，谓之国奴；不自主其学，而奴隶于人之学，谓之学奴。奴于外族之专制谓之国奴，奴于东西之学，亦何得而非奴也。同人痛国之不立而学之日亡，于是瞻天与火，类族辨物，创为《国粹学报》，以告海内。”（章太炎：《国粹学报发刊词》）

经历了一个多世纪的艰难跋涉，中华民族经历着一次伟大的历史复兴，中国崛起于世界之林，随着经济的发展强大，文化的影响力日益凸显。

20世纪，特别是80年代以来，国学已是社会和学界关注的热学。特别是当前新世纪，我们社会主义经济、文化更有大的发展，我们就更需要全面梳理中国传统文化的精华，加以宣扬和传播，以便广大读者，特别是青少年，予以重新认知和用心守护。

因此，这套图书的出版恰逢其时。



我觉得，这套书有四大特色：

第一，这套书是在当下信息时代的大背景下，立足中国传统文化经典，重视学术资料性，约请各领域专家学者撰稿，以图文并茂的形式，煌煌百种全面系统阐释中华国粹。同时，每一种书都有深入探索，在“历史——文化”的综合视野下，又对各时代人们的生活情趣和心理境界作具体探讨。它既是一部记录中华国粹经典、普及中华文明的读物，又是一部兼具严肃性和权威性的中华文化典藏之作，可以说是学术性与普及性结合。这当能使我们现代年轻一代，认识中华文化之博大精深，感受中华国粹之独特魅力，进而弘扬中华文化，激发爱国主义热情。

第二，注意对文化作历史性的线索梳理，探索不同时代特色和社会风貌，又沟通古今，着重联系现实，吸收当代社会科学和自然科学的新鲜知识，形成更为独到的研究视野与观念。其中不少书，历史记述，多从先秦两汉开始，直至20世纪，这确为古为今用提供值得思索的文本，可以说是通过对各项国粹的历史发展脉络的梳理总结规律，并提出很多建设性的意见和发展策略。

第三，既有历史发展梳理，又注意地域文化研索。这套书，好多种都具体描述地方特色，如《木雕》一书，既统述木雕艺术的发展历程（自商周至明清），又分列江浙地区、闽台地区、广东地区，及徽州、湘南、山东曲阜、云南剑川，以及少数民族的木雕艺术特色。又如《饮食文化》，分述中国八大菜系，即鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜。记述中注意与社会风尚、民间习俗相结合，确能引起人们的乡思之情。中华民族的文化是一个整体，但它是许多各具特色的地区文化所组成和融汇而成。不同地区的文化各具不同的色彩，这就使得我们整个中华文化多姿多彩。展示地区文化的特点，无疑将把我们的文化史研究引向深入。同时，不少书还探讨好几种国粹品种对国外的影响，这也值得注意。中华文明在国外的传播与影响，已经形成一种异彩纷呈，底蕴丰富的文化形象，现在这套书所述，对中外文化交流提供十分吸引人的佳例。

第四，这套书，每一本都配有图，可以说是图文并茂，极有吸引力。同时文字流畅，饶有情趣，特别是在欣赏山水、田园，及领略各种戏曲、说唱等艺术品种时，真是“使笔如画”，使读者徜徉了美不胜收的艺术境地，阅读者当会一身轻松，得到知识增进、审美真切的愉悦。

时代呼唤文化，文化凝聚力量。中共中央十七届六中全会进一步提出社会主义文化大繁荣大发展的建设。我们当遵照十七届六中全会决议精神，大力弘扬中华优秀传统文化，大力发扬社会主义先进文化。文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉，我们希望这套国粹经典阐释，不仅促进青少年阅读，同时还能服务于当前文化的开启奋进新程，铸就辉煌前景。





<b>第一章 少林武功的起源</b> .....	1
第一节 你知道少林寺吗 .....	2
第二节 少林武功的历史 .....	15
第三节 什么是少林武功 .....	25
第四节 什么叫禅拳归一 .....	32
<b>第二章 少林武功的分类</b> .....	37
第一节 主要武功 .....	38
一、内功.....	39
二、外功、硬功.....	40
三、轻功.....	58
四、气功.....	61
第二节 器械 .....	66
<b>第三章 少林武功奇闻轶事</b> .....	75
第一节 少林武功高手 .....	76
一、历史上的少林武僧.....	76
二、少林派武林高手.....	88
第二节 少林寺走出的两位开国将军 .....	120
一、上将许世友.....	121
二、中将钱钧.....	123



<b>第四章 少林武功在今天的发展</b> .....	125
第一节 局级方丈——释永信 .....	126
第二节 少林武僧团 .....	132
一、少林武僧 .....	132
二、少林武僧团 .....	133
第三节 少林武功如何应对全球化 .....	139
一、少林武功的定位问题 .....	139
二、少林武功的继承、发展和创新 .....	140
三、结论 .....	143
第四节 普京访问少林寺 .....	146
<b>第五章 文艺作品中的少林武功</b> .....	149
第一节 有关少林武功的影视作品 .....	150
一、电影《少林寺》(1982年版) .....	150
二、《南北少林》 .....	152
三、《少林童子功》 .....	155
四、《木棉袈裟》 .....	156
五、电影《新少林寺》 .....	157
六、电视剧《新少林寺》 .....	158
第二节 武侠小说中的少林武功 .....	159
一、《倚天屠龙记》之少林龙爪手 .....	160
二、《笑傲江湖》之《易筋经》 .....	161
三、《笑傲江湖》之方证大师的少林武功 .....	162
四、金庸小说中的少林武功高手 .....	164
五、《楚留香》之迎风一刀斩 .....	166
第三节 网络游戏中的少林武功 .....	167

第一章  
少林武功的起源

南无阿弥陀佛





## 第一章 少林武功的起源

### 第一节 你知道少林寺吗

少林寺，坐落在中国五岳之一的中岳嵩山西麓。嵩山，在我国的河南省登封市西北部，由两组群山组成，东面的叫做太室山，西边的叫做少室山。每一组群山都拥有 36 个山峰，并且每一座山峰都有属于自己的名字。少林寺坐落在少室山五乳峰上。五乳峰竹林茂密，少林寺就处在这茂密的竹林中，四周被山峦环抱，山峰与山峰紧密相连，错落有致，所以这座寺院才起名为“少林寺”。清代景日昉的《说嵩》中曰：“少林者，少室之林也。”意思就是说，少林是少室山的竹林。

少林寺，也叫僧人寺，有“禅宗祖庭，天下第一刹”的美誉。少林寺有着悠久的历史，始建于北魏太和十九年（495 年）。相传，在北



菩提达摩

魏孝文帝时，天竺僧人跋陀尊者（又名佛陀跋陀罗、觉贤，印度人），从西域长途跋涉来到中国传播佛教，得到虔信佛学的孝文帝的礼敬。当北魏迁都洛阳后，孝文帝曾在洛阳为他建造寺院。后来，因为跋陀游历嵩山的时候，发现嵩山很像一朵莲花，而他本人又非常喜欢幽静，“学务静摄”、“性爱幽栖”，于是便有了在“花”

中立寺之意，并且他“屡往嵩岳”，人们都可以看出他想将寺院立于嵩山的意图。所以孝文帝便于 495 年在嵩岳少室山下为跋陀建造了寺院，这座寺院即现在的少林寺，而跋陀便是少林寺的创立者和第一位住持。

后来，大约过了 32 年，即在北魏孝昌三年（527 年），南天竺僧人、释迦牟尼的第二十八代佛徒菩提达摩，长途跋涉，历经 3 年的时间来到少林寺，广泛收罗弟子，面壁 9 年，弘扬禅宗。道教分很多“派”，佛教分很多“宗”，禅宗是其中之一。释迦牟尼的传授是我国历史上第一次得以接受禅宗的传授，所以达摩成为中国佛教禅宗的开山祖师，他被称为中国佛教禅宗的初祖，少林寺也被世界佛教界统称为“禅宗祖庭”。

禅是“禅那”的简称，巴利语 Jhāna 的音译，梵语 Dhyāna 的简称，汉语意译为“思维修”或“静虑”，也有译为“弃恶”或“功德丛林”的。原出自《奥义书》，为印度教术语，是“六支瑜伽”的第三支、“八支瑜伽”的第七支，是修习瑜伽的高级阶段。后为佛教所吸收，为“三无漏学”与“六度”之一，是佛教禅宗的一种修持方法，其中有祖师禅与佛祖禅



## 知识小百科

### 达摩面壁

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，长约2丈。正方的洞门正好向阳，冬暖夏凉。洞前有小草坪，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，终日默然面朝壁双眼闭目，五心朝天，在“明心见性”上下功夫，在思想深处“苦心练魔”。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。什么叫做“入定”呢？“入定”是指坐禅坐到一程度，思想高度集中，排除一切恶念、邪念、杂念，不会被外界的一切所干挠，是形容高僧修禅的高深造诣。“开定”后，就站起来了，活动一下四肢，锻炼一下身体，待倦怠恢复后仍继续坐禅。那时达摩的生活行径是“上班坐禅，困倦打拳，饥饿吃饭”。这样，达摩入定、开定，日复一日，年复一年，从527年到536年，整整面壁了9年（一说10年）。后来成为佛教史上的美谈。

达摩在石洞里面壁9年，离开石洞的时候，坐禅面对的那块石头上竟然留下一个他面壁姿态的形象，衣裳皱褶隐约可见，宛如一幅淡色的水墨画像。后来，人们把这块石头称为“达摩面壁影石”，把这个天然石洞称之为“达摩面壁洞”。直至今日，遗迹犹存。



## 立雪断臂

传说在南京讲经说法的神光，历尽千辛万苦，想方设法，终于渡过长江，追赶达摩到达少林寺。从此，神光一心一意拜达摩为师，向达摩求教。当年达摩在南京雨花台和神光会见时，神光傲气十足，极不谦虚，而现在神光提出向达摩求教，达摩不知他有无诚心，便婉言拒绝。神光并没灰心，仍步步紧跟达摩。达摩在洞里面壁坐禅，神光合十，侍立其后，精心照料，形影不离，跟随达摩9年之久。达摩离开面壁洞，走下五乳峰，回到少林寺，料理日常的佛事活动，神光也跟随师父从山洞回到寺院。

时值隆冬，达摩在后院达摩亭坐禅，神光依旧立在亭外，合十以待。谁知天有不测风云，夜晚入定以后，鹅毛大雪铺天盖地压了下来，不一会儿，积雪逾尺。这时，大雪淹没了神光的双膝，浑身上下好似披了一层厚厚的毛茸雪毯，但是神光仍然双手合十，虔诚地站在雪里。

第二天一早，达摩开定了，走到门口一看，神光仍在雪地里站着。达摩问道：“你站在这里干什么？”神光答道：“向佛祖求法。”达摩沉思片刻说：“要我给你传法，除非天降红雪。”神光意识到



这是圣僧指点自己禅悟的决定，便毫不犹豫地抽出随身携带的戒刀向自己的左臂砍去，只听“咔嚓”一声，一只冻僵了的胳膊便落在雪地上，鲜血飞溅，染红了地下的积雪和神光的衣衫。谁知道虔诚的刀声穿透迷雾，飞报西天，惊动佛祖如来随手脱下袈裟，抛向东土。霎时间，整个少林红光笼罩，彩霞四射，鹅毛似的大雪片被鲜血映



得彤红。神光放下手里的戒刀，弯腰拿起鲜血淋漓的左臂，围绕达摩亭转了一圈，仍侍立于红雪之中，亭子周围的积雪也被染成红色。

此情此景，达摩看得一清二楚，知道神光为了求教，长期侍立身后，今又立雪断臂，看来原来的骄傲自满情绪已经克服，信仰禅宗态度虔诚。于是达摩遂向神光传衣钵、法器，给神光取法名“慧可”。慧可断臂以后表现出高度的刚毅，忍受着剧烈的伤痛双膝跪在雪里，用仅有的右手恭敬地接了“法”，顶礼拜谢而退。从此，慧可就接替达摩成为少林寺禅宗的第二代，称之为“二祖”。为了纪念二祖立雪断臂，寺僧们将“达摩亭”改为“立雪亭”。清乾隆皇帝游中岳时，对“立雪断臂”的故事颇有感触，遂挥毫写下“雪印心珠”匾一块，悬挂于立雪亭佛龕上方，以戒后生佛业来之不易。

（如来禅、清淨禅）的区别。

禅那与禅定可视为同义词，但是两者的区别在于，禅那的范围窄而禅定的范围宽。禅那专指色界以上的四禅境界，而欲界诸定因智慧狭小，不能称为禅。《大智度论》卷二八曰：“四禅亦名禅，亦名定，除四禅，诸余定亦名定，亦名三昧，不名为禅。”因为佛陀与其弟子多以四禅力证入涅槃，所以四禅又称根本定。

《六祖坛经·坐禅品第五》曰：“外离相即禅，内不乱即定。外禅内定，是为禅定。”禅定者，外在无住无染的活用是禅，心内清楚明了的安住

是定，所谓外禅内定，就是禅定一如。对外，面对五欲六尘、世间生死诸相能不动心，就是禅；对内，心里面了无贪爱染著，就是定。参究禅定，那就如暗室放光了。



禅的意义就是在定中产生无上的智慧，以无上的智慧来印证、证明一切事物的真如实相的智慧。

《心经》中有“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”，所谓“行深”，就是禅定、深定。观自在菩萨在禅定中发现，当五蕴皆空也就是“无我”的时候，一切的烦恼与痛苦就解脱了，观自在菩萨正是在定中得到这个清净的大智慧而证得大自在成就。

禅学，是佛教的一种思想，其大意是放弃用已有的知识、逻辑来解决问题。禅学认为真正最为容易且最为有效的方法是直接用源于自我内心的感悟来解决问题，寻回并证入自性。其理论认为这种方法不受任何知识、任何逻辑、任何常理所束缚，是真正源自于自我（你自己）的，所以也是最适合解决自我（你自己）的问题的。也可以把禅理解为是一种最为简单也是最为有效的解决问题的方法。

禅是无，禅是有，禅是实，禅是虚，禅是天地万物。就是在生活中静静过滤碎片，修正错误的思维，抛弃恶念。佛教普遍采用的一种修习方法，源于婆罗门经典《奥义书》所讲的方法，即静坐调心、制御意志、超越喜忧以达到“梵”的境界。修禅，能以静治烦，实现去恶从善、由痴而智、由染污到清净的转变。使修习者从心绪宁静到心身愉悦，进入心明清空的境界。

禅宗修行的禅法称为“壁观”，就是面对墙壁静坐。由于长时间盘膝而坐，非常容易疲劳。为了能够解除身体上的困倦，僧人们就开始习武锻炼。因此有传说认为少林拳也是达摩创立的，然而这种说法并没有得到历史的考证。







## 知识小百科

### 少林寺的传说

传说，在北魏孝文帝时，有3个人分别从南、北、西3条道路上山，观看少室山中奇景。从南道登山的那个人身高5尺，年过6旬，阴阳先生打扮，手提1个赭石色布袋，内装一面银盘罗镜。他一面走着路，一面“甲子、丁卯”地念叨着。从北道登山的那个人身高7尺，面如重枣，浑身上下和尚打扮，腰挎一把带鞘的戒刀，脖颈上挂着一串念珠，一边走路一边念着“阿弥陀佛”。从西道登山的那个人是财主打扮，拿着一把斑竹股大散展纸扇，长着四方脸，大嘴巴，山羊胡子，一边走路，一边口念“招财进宝”。

3个人分别走到连天峰的时候，天气突然变化，随着山谷刮来的穿梭风，雾流像纵横奔驰的野马越滚越近。他们望着山谷中的云海雾浪，背向峰顶倒退着，慢慢往连天峰登去。

登着登着，上云下雾合在一起，人就像走进云端。那时候连天峰顶有块鼓形石，长宽1丈有余。由于云雾笼罩，3人谁也没有看见谁，分别退着到了峰顶，就在鼓形石上相背而坐。顷刻间，忽然听到云端有人说话，他们抬头往上看时，只见天空彩云上边，隐隐约约呈现出一座古刹，红墙黄瓦，朱柱雕梁，五脊六兽，铁马叮当，雄伟壮丽，甚是可观。苍松翠柏掩映着山门，门外有一对石雕狮子护卫着。寺门上挂着一块匾额，上书3个大金字——竹林寺。有个小和尚扶着扫帚，正向老僧问话：“师父，竹林寺升天了，天下还有佛寺吗？”

老僧颤着胡须笑着说：“有！有！天上竹林，天下少林嘛。”

“天下还有个少林寺，在哪儿？”

老和尚伸出右手，往云下一指，说：“就在少室山北麓密林丛中。你看，寺北有凌空高踞的五乳峰，寺南有峻峭的九鼎莲花山，山崖下自西向东还排列着旗、鼓、剑、印、钟5座山峦，珠帘泉水从崖上泻下，绕寺向东流着呢。”

“啊！不过那少林寺南面山上，六月天气怎么还有一片白雪呢？”

“那是少林奇景，叫做余雨少室映晴雪。”

天上说的话，鼓石上坐的3个人都听得清清楚楚。他们随着老