

# 走进少林

阿德 谷文雨 周亚非 编

感悟少林功夫神韵  
体会少林文化品质



河南大学出版社  
少林书局

# 走进少林

阿德  
谷文雨  
周亚非  
编

河南大学出版社  
少林书局



## 图书在版编目 (CIP) 数据

走进少林 / 阿 德 谷文雨 周亚非 编. 开封: 河南大学出版社 2006. 4  
ISBN 7-81091-475-8

I. 走 ... II. ①阿... ②谷... ③周... III. 少林寺-简介 IV. K928. 75  
中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第036449号

# 走进少林

出版人 王刘纯  
总 监 制 杨长春  
责任编辑 谷文雨 阿 德  
助理编辑 文 欣 任燕波  
责任校对 谢海珍 崔军英  
封面设计 张寒清  
版式设计 朱 林  
内文排版 朱 林 马少华 闫 飞

策 划 河南大河大图文传播有限公司 少林书局  
地址: 河南省郑州市经三路68号A座18 F (450008)  
电话: 0371-653588111 传真: 0371-65388229  
Http://dhbook.com.cn  
E-mail:xwhn363@sina.com

出 版 河南大学出版社 少林书局  
地址: 河南省开封市明伦街85号 (475001)

经 销 全国新华书店  
印 刷 河南日报社彩印厂  
版 次 2006年5月第1版  
印 次 2006年5月第1次印刷  
开 本 890cm×1240cm 1/32  
印 张 8.5  
字 数 200千字  
定 价 28.00元

ISBN 7-81091-475-8/K · 403

版权所有 侵权必究

(本书如有印装质量问题, 请与河南大河大图文传播有限公司发行中心联系调换)

少林文化  
人類遺產

江澤民  
二〇〇四年  
七月六日

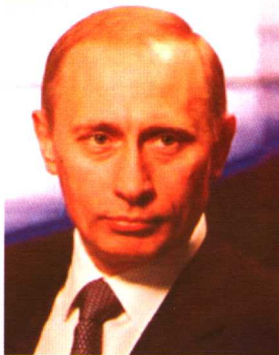


**ПРЕЗИДЕНТ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

« 1 » января 2003 г.

№ Пр-8

г. Москва, Кремль



Уважаемый настоятель Ши Юнсинь,

Благодарю Вас за символичный подарок - меч "Источник дракона".

На протяжении многих веков монахи Суншанского Шаолиньского монастыря сочетали традиционную буддийскую кротость с высоким искусством, которое применяли лишь для защиты. Ныне миролюбивые страны, в том числе Россия и Китай, прилагают совместные усилия во имя мира, стабильности и процветания. Пусть меч древней обители будет символом дружбы добрых друзей, соседей и партнеров.

Желаю Вам успехов в духовном совершенствовании и руководстве деятельностью монастыря, а Шаолиньскому монастырю - бережного сохранения своих многовековых традиций.

С уважением,

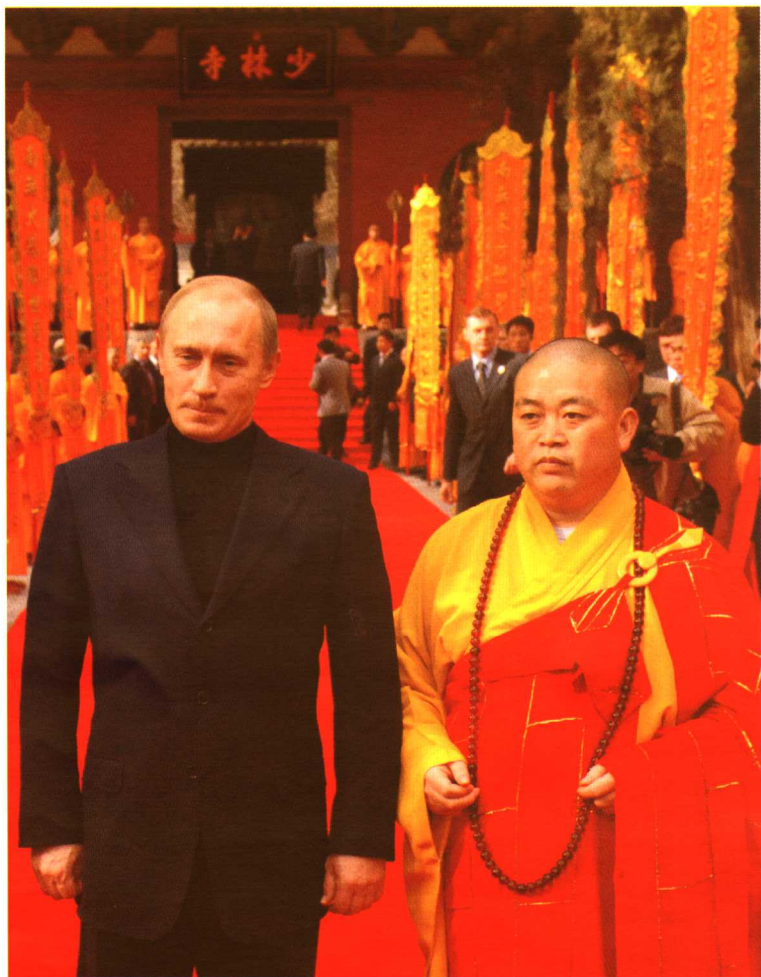
В.Путин

**ГОСПОДИНУ ШИ ЮНСИНЮ,  
НАСТОЯТЕЛЮ СУНШАНСКОГО  
ШАОЛИНЬСКОГО МОНАСТЫРЯ**

Провинция Хэнань,  
Китайская Народная Республика

0123pp 1 01 01 .M.A

■ 普京写给少林寺方丈释永信的贺信



■ 少林寺给予普京最高礼遇



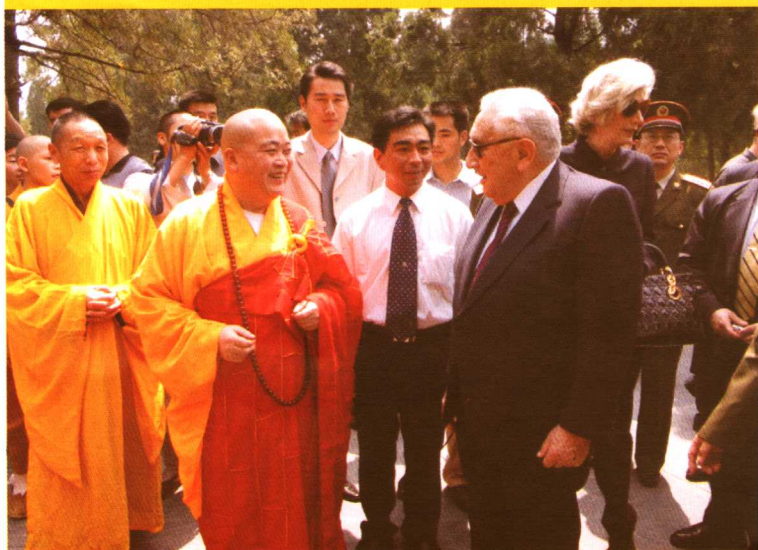
■ 徐光春、李成玉陪同普京观看少林寺武僧表演少林功夫



■ 普京与参加表演的少林武僧合影



■ 英国女王伊丽莎白会见释永信



■ 美国前国务卿基辛格博士参观少林寺

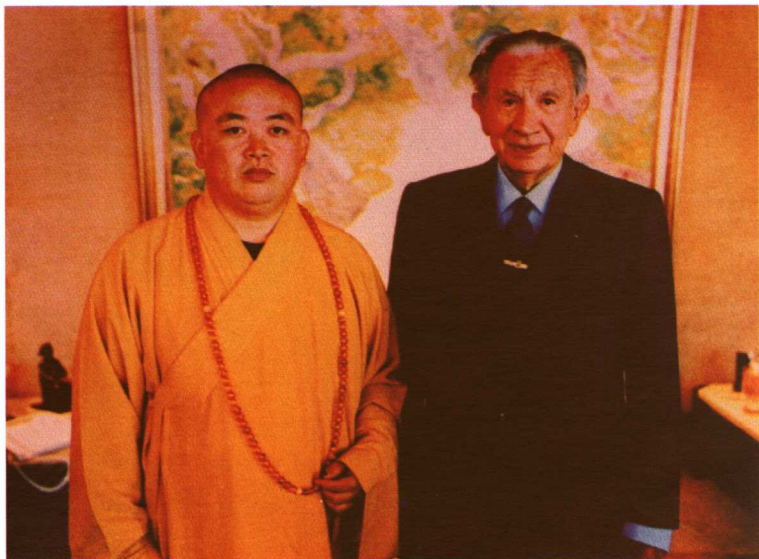




■ 全国政协副主席霍英东会见释永信



■ 澳门特别行政区行政长官何厚铨会见释永信



■ 国际奥委会前主席萨马兰奇会见释永信



■ 释永信与金庸



■ 少林武僧在意大利罗马武术大学与该校学生切磋



■ 少林寺武僧团在巴西参加“感知中国”大型文化交流活动

# 序

释永信

## 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。

普京总统是少林寺有史以来走进少林寺的第一位外国元首。对少林寺来说，是一件大事。普京总统访问少林寺，又一次充分显示了少林寺优良的中外文化交流传统。

少林寺创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，逐步产生的中国化了的佛教宗派，它是第一次中外文化交流高潮中最重要的精神产物之一。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，是少林寺的第二个辉煌时期。元代中期，以邵元为代表的一批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。为了宣传少林文化，针对人们对少林功夫的热爱，契机契理，成立了少林武僧团，在世界范围内公开为各国人民巡回表演，足迹遍及世界各地，演出了几百场，风

靡五大洲，赢得了全球各地人民的喜爱，得到了广泛的赞赏。

今日，少林弟子已遍布全球。少林功夫已被世界越来越多的民族认同，成为连接世界人民友谊的纽带。在世界各地热爱中国文化的人们心目中，少林功夫不仅成了中华武术的代表，也成了中华佛教禅宗文化的独特意象，更成了中华传统文化的象征。

普京总统走进少林寺，是对少林文化及其在全球影响力的肯定，也是对少林文化所代表的中华传统文化的认同。

此次河南大学出版社、少林书局共同推出《走进少林》这本书，不仅全面记录了普京总统访问少林寺全过程，同时还充分展示了少林功夫的奥秘和少林文化的魅力。相信此书的出版，必将促进少林文化的传播和光大。我在此谨代表少林寺向为此书的编写、出版付出辛勤劳动的善信，表示衷心的感谢。

2006，4，2. 少林寺

# 目次

方丈序 001

## 上篇 总统与方丈：普京走进少林寺

### 第一章 一百零三分钟的“少林之旅”

飞抵中原 003

山门迎客 004

方丈导游 006

对话禅堂 011

问武少林 014

品茗密谈 019

客堂话别 023

## 第二章 俄罗斯总统的“少林情结”

- 武林高手 027  
少林情结 030  
各方解读 034

## 第三章 媒体关注普京少林行

- 【中国新闻网】普京少林行掀起新一轮少林热 038  
【河南日报】河南政要迎接普京访少林 041  
【河南日报】普京盛赞“少林功夫真精彩” 043  
【羊城晚报】从普京访少林谈中国“软实力” 047  
【河南日报】“打”动世界的中国元素——少林功夫 049  
【大河报】总统参访 方丈导游 051  
【东方今报】少林的江湖是整个世界 057  
【郑州晚报】少林文化的符号外交 059  
【环球时报】俄罗斯人钟情中国武术 061  
【中央电视台新闻会客厅】接待普京的少林方丈 067  
【新浪网嘉宾访谈】释永信方丈聊普京少林行 087  
普京少林行时间表 102  
为普京表演的少林武术项目单 103

## 中篇 少林功夫：从中国走向世界

### 第四章 少林功夫概述

- 少林功夫的理论体系 107  
少林功夫的历史 114  
少林功夫的功能 123

- 少林功夫的修习方法 132  
少林功夫的技术表现 134  
少林功夫的杰出技巧 136  
少林功夫的风格 139  
少林功夫的类别 143  
少林功夫的文化价值 150  
少林功夫与中华武术的关系 157

---

## 第五章 走向世界的少林功夫

- 日益扩大的世界影响力 161  
让少林寺成为世界的圣地 167

---

## 下篇 少林寺：历史中走来千年古刹

---

### 第六章 少林寺历史衍变

- 南北朝时期 173  
隋唐时期 178  
五代宋金时期 188  
元明时期 191  
清代与民国时期 196  
当代少林寺 200

---

### 第七章 少林寺建筑大观

- 山门 203  
天王殿 204



碑林	204
慈云堂	204
西来堂	205
大雄宝殿	205
钟楼	206
鼓楼	206
紧那罗殿	207
六祖殿	207
藏经阁	208
禅堂、客堂	209
方丈室	209
立雪亭	209
千佛殿	210
白衣殿	211
甘露台	211
塔林	213
初祖庵	213
达摩洞	214

## 第八章 少林僧人生活一瞥

## 附 录

- 一、少林寺历史大事记
- 二、少林寺对外交往记事