

中国功夫

(下)

少林传奇

戴松成 主编



河南大学出版社

中国功夫

(下)

SHAO LIN CHUAN QI

少林传奇

戴松成 主编

河南大学出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中国功夫. 下, 少林传奇/戴松成主编.—郑州: 河南大学出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5649-0551-4

I. ①中… II. ①戴… III. ①武术—基本知识—中国 ②少林武术—基本知识 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第199318号

责任编辑 廖尚可

责任校对 胡志宇

封面设计 王四朋

出版发行 河南大学出版社

地址: 郑州市郑东新区商务外环中华大厦2401号

邮编: 450046

电话: 0371-86059712 (高等教育出版分社)

0371-86059713 (营销部)

网址: www.hupress.com

排 版 郑州市今日文教印制有限公司

印 刷 河南省诚和印制有限公司

版 次 2012年5月第1版

印 次 2012年5月第1次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 23

字 数 296千字

印 数 1~8000册

定 价 50.00元 (上、下册)

(本书如有印装质量问题, 请与河南大学出版社营销部联系调换)

本册作者：朱炳帆

本册图片由少林寺提供

朱炳帆简介

朱炳帆，男，1985年2月生，河南商丘人。中山大学非物质文化遗产学专业硕士生，师从叶春生、高小康两位教授。在读期间发表多篇相关专业论文，并参与编写《潮汕民俗大典》一书。现从事少林文化遗产保护及文化产业研究工作。

总序

功夫文化与功夫产业

戴松成

5年前，河南省文化产业发展研究院刚刚成立，我到时任河南省政协主席的王全书办公室汇报工作。他非常明确地告诉我，河南文化首先要抓好“两黄文化”（即黄帝文化和黄河文化）；河南文化产业首先要抓好“两大功夫产业”（即少林功夫和太极拳），特别是少林功夫。之后6年的实践证明，王全书同志当初的这些指示不仅是正确的，而且是极具前瞻性的。由河南省政协主办、郑州市承办5个年度的新郑黄帝故里拜祖大典，已成为全世界华人认同的文化品牌，成为传承和创新华夏历史文明的一个典范，被国务院确定为文化遗产。大黄河旅游已正式列入十二五国家旅游业发展规划，大黄河之旅被确定为中国推向世界的3条国际旅游线路之一（另外2条是丝绸之路游和长江三峡旅游）。河南省也正式启动“河南黄河黄金旅游带”发展计划。少林功夫和太极拳两大文化产业突飞猛进的发展，人人有目共睹，不必细述。事实明确告诉我们，功夫文化正在形成功夫产业。



就是在这样的一个大背景下，2年前我们开始酝酿编辑出版《中国功夫》上下册。最初的想法是先编两个单行本——《太极拳三字谣》和《少林功夫三字经》，用三字歌谣的形式向广大人民群众传播源自中原的两大功夫文化，但在编写过程中遇到了困难，发现越是简单的反而越是有困难，特别是用三字形式表述少林功夫。后来，得知国家新闻出版总署正在推行全国农家书屋工程，就立即把目光和步伐转向国家这趟“大班车”。在我们看来，民间出大艺。同样，自古功夫出民间。少林功夫和太极拳出自中原大地，为人民群众所创造，现在更应该回到人民群众中去，成为人民群众的文化财富和物质财富。正像劳动人民出身的儿子，后来当了官，发了财，现在更要感恩和回报人民群众一样。因此才有了这两个小册子。

在编写过程中，传来了中央十六届六中全会召开和国务院批准中原经济区上升为国家发展战略的大好消息。文化大发展、大繁荣的号召和华夏历史文明传承创新区的定位，让我们对少林功夫和太极拳的文化价值和产业价值有了更新的认识，意识到一定要编好这本书。同时又深感水平有限，驾驭不好这样厚重的文化题材，再加上要赶时间，我和这两本书的几个作者坐下来认真研究的功夫也不够，因此毛病不少，有负众望，希望读者在批评指正中给以谅解。

（作者为河南省文化产业发展研究院院长）

前言

武术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，也逐渐为世界各国人民所接纳。季羨林先生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：“文化遗产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，是少林寺的第二个辉煌时期。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。

为了全面展示少林文化面貌，特出版此册《少林传奇》，此书我们酝酿已久，如今机缘成熟，瓜熟蒂落。书中从不同角度和不同层面，对少林文化进行论述。相信该书的出版，不仅能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。



少林传奇



目录

第一章 天下功夫出少林·····	1
第一节 少林功夫概述 ·····	2
第二节 少林功夫传承空间 ·····	7
第三节 少林功夫历史 ·····	24
第四节 少林功夫修习方法 ·····	35
第五节 少林功夫的技术表现 ·····	38
第六节 少林功夫风格 ·····	40
第七节 少林功夫类别 ·····	44
第八节 少林功夫套路目录 ·····	65
第九节 少林功夫歌诀选录 ·····	74
第二章 少林功夫文化内涵·····	85
第一节 少林功夫对社区文化的意义 ·····	86
第二节 少林功夫技巧的杰出性 ·····	88
第三节 少林功夫的文化见证价值 ·····	90



第三章 武术修炼与处世修身..... 93

第一节 武术常用谚语 94

第二节 修身健体格言 98

第三节 少林戒约 102

第四节 禅武精神（寺内门庭相关对联） 110

第四章 少林功夫境况..... 115

第一节 影响少林功夫延续的可能因素 116

第二节 保护行动计划 122

第五章 少林功夫的传说和故事..... 135

参考文献..... 170

第一章 天下功夫出少林



第一节 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历史地形成，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传统文化体系。

少林功夫是技术和理论的结合，二者的结合才使得少林功夫成为了完整的体系。这是因为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、技术水平最高的武术流派之一。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。

少林功夫主要是以攻防格斗的人体动作为主、外加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，每个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，这是功夫中体现出来的完整和谐的规律。中国古代“天人合一”的思想认为：最合自然规律的，才是最合理的。少林功



夫就是以此为理念，不断地取其精华、去其糟粕，通过创新发展，形成了最为合乎人体自然结构的运动，使人体潜能得到了高度发挥。经历了1500年的发展，少林功夫已成为最优化的人体运动形式。

少林功夫的表现不仅仅是动作上的和谐，而且是非常具有文化内涵的，这主要是少林寺作为禅宗祖庭体现出来的禅宗智慧赋予的。少林功夫的修习者首先是接触少林寺，接触佛教的，所以先是建立在对佛教的信仰和对佛陀的崇敬之上的，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。对于超常神力的渴望，对于超常智慧的追求，从来都是佛教徒的目标。这是少林功夫表现为神奇武术之根本原因，也是少林功夫与其他武术之区别所在。

佛教徒非常重视神力信仰对于修行过程的保障作用。愿力信仰是少林功夫信仰的一个重要表现形态，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和紧那罗王力量信仰三个阶段。少林功夫信仰主神是紧那罗王神，少林寺内有紧那罗王神殿。

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，是古代东方两大文明融合的结晶，是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。



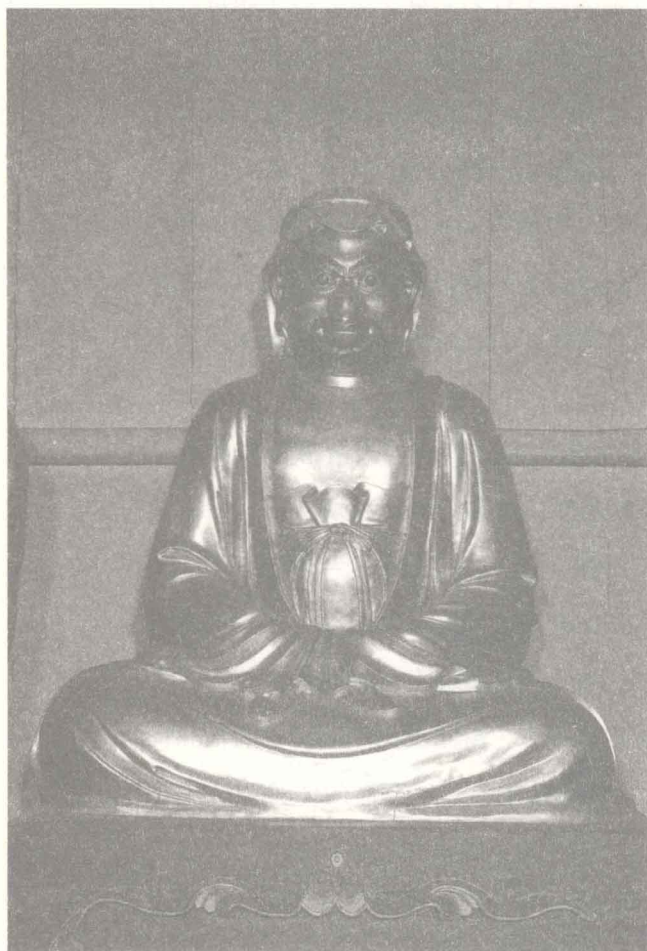
禅宗讲究在现实的日常生活中修行，实现学佛的目标。少林功夫作为少林寺僧人日常生活的组成部分，也被纳入到学佛修禅的形式中。修习少林功夫的主体是禅者，由禅心运武，透彻人生，内心无碍无畏，表现出少林功夫传承人大智大勇的气概。禅，赋予了少林功夫更为丰富的内容，使少林功夫表现出特有的轻松、自在和神化之境界；武，赋予了禅宗修行的有效途径，使禅宗的妙悟有了躬身践履之体验。

少林功夫智慧神——菩提达摩，印度人。南朝梁武帝时（公元6世

纪初）到中国传教。曾在嵩山少林寺后一个石洞里静修，首倡禅宗，后来发展成为中国佛教最大宗派，被尊为禅宗初祖。禅宗崇尚智慧，故又被尊为智慧神。少林寺被尊为禅宗祖庭。

少林寺名闻天下，可是现代人大都是从武侠小说以及小说中了解到少林寺的，以为它的出名仅是因为它是我国武术中少林派的发源地，其实少林寺的出名更重要的是因为这里是佛教禅宗的发源地，是中国禅宗的初祖达摩面壁九年的神圣之地。

少林功夫力量神——



◎ 达摩祖师

紧那罗王。元至正年间（公元14世纪），有一个和尚来到少林寺，他蓬头裸背光脚，在厨房干活，非常勤劳，一有空就闭目打坐，也不知其姓名。红巾军攻击少林寺时，他提着烧火棍，身子变形数丈高，脚踏山峰之巅，大吼：“我是紧那罗王。”红巾军惊吓而逃。寺僧为他塑像起殿，尊他为力量神，为少林寺护法神。紧



◎ 紧那罗王

那罗王在少林寺地位极高，寺中有紧那罗殿和其塑像，被尊为少林护伽蓝神。

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。佛教最基本的戒律为五戒：戒杀、戒盗、戒淫、戒酒、戒妄语。在少林寺的特定环境中，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主要以口诀为媒介。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顿然领悟，这一境界又需要僧人在日常佛教修行和武术修习不断提高的过程中方能达到，体现了少林功夫“禅武合一”的宗旨。

少林功夫的传承，是严格按照师徒制度进行的。这种师徒关系，是少林寺传统的宗法门头制度的最基本表现。以家庭为中心，按照血统远近区别亲疏为法则的宗法制度，是古代中国社会的基层结构，具有极强的凝聚力。少林寺的宗法门头制度，由13世纪曹洞宗领袖福裕禅师主持少林寺期间确立。福裕禅师把少林寺建成中国传统宗法门头制度的家族式寺院，将寺院内部的师徒关系纳入到世俗亲缘宗法组织结构中，使其产生了更为有效地管理少林寺常住院和下院的作用。宗法门头制度对少林寺的发展和少林功夫的传承都产生了深远影响。少林寺宗法门头历史上最鼎盛的时期，曾下辖25个下院，僧人总数达八百多人。清雍正十三年（公元1735年），朝廷对少林寺宗法门头进行了一次大规模整顿。目前少林寺仍有10个下院，僧人总数一百五十多人。当代少林寺僧人传承仍基本遵守着13世纪福裕禅师确立的传承谱系。

历史上少林功夫传承人资格的认可，以禅宗法脉传承制度为依据。目前中国佛教界禅宗法脉传承，仍然按照传统惯例，实行以师父综合考核弟子的方式传授。只有师父认可弟子修禅功夫确实已经达到一定水平，弟子才能成为法脉的传承人，并付以禅宗法脉传承谱系的“法卷”为证。少林功夫是少林寺僧人习禅的途径之一。少林功夫传承人的资格认可，亦根据禅宗法脉传承方式，即师父认可弟子的方式实行。

第二节 少林功夫传承空间

少林功夫的产生和形成，离不开嵩山少林寺这一特定的佛教文化空间。少林功夫佛教文化空间包括少林僧众的生活空间和生活方式。

1. 少林寺著名景点

少林寺所在的嵩山地区，位于古代中国政治地理中心，与中国古代最重要的都城洛阳相依，为中华文明发祥之重心所在。这里四通八达，是少林寺和少林功夫得天独厚的地缘优势。自古少林寺僧人就来自全国各地，少林寺成为中原大地乃至全国武艺荟萃交流的中心区域。

少林寺是少林功夫依存的文化空间。它经历了创自北魏，兴于隋唐，盛于元明，衰于清朝、民国和新中国成立后修葺恢复的风雨历程。目前少林寺由常住院、初祖庵、塔林、二祖庵和达摩洞等建筑群落组成。其中塔林和初祖庵已被列入国家级文物保护单位；常住院和达摩洞被列入省级文物保护单位。为了进一步恢复和净化少林寺的佛教文化环境，为僧人提供更益于修习少林功夫的空间，自2001年起，在地方政府的支持下，少林寺对周边进行了彻底的清理，其中包括拆迁居民531户，武校37所和商户、企业、单位342家，拆迁面积45万平方米，并根据历史文献对少林寺原有人文和自然生态环境的描述进行规划，以恢复少林寺文化空间，目前已初步重现“深山藏古寺”的传统佛教文化景观。