

# 第一课 Shaolin Kung Fu

## 少林功夫



### 补充文化知识材料

#### 1. 少林寺与少林功夫

少林寺位于河南省登封县的嵩山西麓，是我国最早的禅宗寺院，至今已有1500多年历史。据史书记载。少林寺的第一位住持是一个叫跋陀的小乘佛教和尚。北魏孝文帝太和二十年（公元496年），他从古印度来到中国，得到笃信佛教的孝文帝的崇拜。因为跋陀喜欢在幽静的地方隐居，孝文帝就让人在少室山下密林深处为他建了一座寺院，取名少林寺。南朝末年，菩提达摩经过三年海上漂泊从印度来到中国宣传大乘佛教。他先在广州光孝寺讲道传教，后被梁武帝接到南京相见。梁武帝认为自己建寺、写经，积有不少功德，而达摩却认为他所做的事情不是实在的功德。二人产生了矛盾，於是达摩便渡江入魏，来到嵩山少林寺，创立了禅宗。

少林寺在历史上也有过多次磨难，曾一次被废、两次被焚。北周武帝时，国内信佛人数占居民一半，生产受到影响，损害了皇室利益。于是，建德三年（公元574年）周武帝下令禁佛、道二教，少林寺被废弃。七世纪初，少林和尚因在李世民征战中助战有功，受到皇室大力支持，重建少林寺。至宋代，寺内已有两千多僧人，楼台殿阁五千余间，占地36公顷，收藏经书近万卷，号称“天下第一名刹”。清雍正年间（公元1723—1735年），皇帝怕武僧造反，放火围攻寺院。乾隆以后又加以重修。1928年，军阀石友三又纵火将名刹付之一炬，这次大火损失严重，大火持续了五个昼夜，七进的院落只剩下两三间，无数经典、法器等重要文物被毁。中华人民共和国成立后又多次整修，逐渐恢复往昔模样。现全寺共七层院落，总面积约三万多平方米，规模宏大，并有常住院、初祖庵、二祖庵、三祖庵、塔林、甘露台、祠堂及南园等附属建筑。

少林寺景色优美，有很多有名的建筑及景点，如碑林、中岳八景之一的“少室晴雪”，以及达摩殿、千佛殿、初祖庵、达摩洞、二祖庵，还有安葬历代高僧的“塔林”等。

少林功夫讲究“静极生动，动极惊天，禅拳归一”，被世人称为“武术禅”。少林功夫有七十二种功法，按性质可分内功、外功、硬功、轻功等；还有一百多个技击种类，分为拳术、棍术、枪术、刀术、剑术、技击散打、器械对练等。在这些功夫中，少林拳是最重要的。少林拳共有拳法四十余种，刚健有力，刚中有柔，朴实无华。

#### 2. 中国四大佛教名山

五台山、九华山、普陀山和峨眉山，是中国的四大佛教名山。

五台山位于山西省五台县境内，由五座小山峰环抱而成。这五座山峰虽然很高，但它们的峰顶却很平坦，像一个个平台，所以称为“五台山”。又因为这里夏季气候凉爽，又名“清凉山”。五台山寺庙很多，现有显通寺、佛光寺、塔院寺、龙泉寺等四十多座寺庙。显通寺是五台山最大的寺院，寺里有一座明朝铸造的3米多高的铜殿。佛光寺的建筑具有唐代风格，寺内的文殊殿供奉著文殊菩萨像，传说文殊菩萨就在这里降临人世。

九华山位于安徽省青阳县，原名“九子山”，有99座山峰。唐朝大诗人李白曾为它写过一首诗：“昔在九江上，遥望九华峰，天河挂绿水，绣出九芙蓉。”从此，九子山就被称作“九华山”了。九华山景色迷人，环境清幽，有不少古刹。著名的建筑有肉身宝殿、百岁宫、甘露寺、吉祥寺等。肉身宝殿始建于唐朝，供奉著地藏王菩萨金色坐像。自唐代以来，九华山一直是地藏王菩萨的道场。殿中珍藏的佛教珍品——印度贝叶真经，已有1000多年的历史了。

普陀山位于浙江省普陀县，是舟山群岛中的一个小岛。岛上有普济寺、法雨寺和慧济寺，建于清代。普陀山是观音菩萨的道场。岛上的紫竹林后面，有一个叫做潮音洞的古洞，是传说中观音菩萨显现真身的地方。洞口有一尊石刻的观音像，并刻有“观音现身处”五个大字。普陀山风光绮丽，气候凉爽宜人，是避暑的好地方。

峨眉山位于四川省峨眉县境内，主峰海拔3099米，在四大佛教名山中是最高的。峨眉山以其奇异的云海、神秘的佛光和与人争食的顽猴吸引著各地的游人。峨眉山是普贤菩萨的道场。金顶寺正殿之后原有一座铜造的佛殿——金殿，供奉著普贤菩萨像。寺后有一座“睹光台”，在这里可以看到“峨眉佛光”。

### 3. 中国武术

中国武术又称“国术”或“武艺”，以技击为主要内容，以套路和搏击为运动形式。中国武术注重内外兼修，使修炼之人达到增强体质、培养意志及训练格斗技能等目的。武术在中国具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族的优秀文化遗产之一。

中国武术的特点很多：第一，寓技击于体育之中。武术最初作为军事训练手段，与古代军事斗争紧密相连，技击性非常明显。搏击运动集中体现了武术攻防格斗的特点，目的在于战胜对方。第二，内外兼修，形神兼备。练习时要求把内在的精气神与外部的形体动作紧密相合，做到心动形随、形断意连。第三，广泛的适应性。武术的形式、内容丰富多样，有竞技对抗性的散手、推手、短兵，也有各种拳术、器械和对练，还有与其相适应的各种练功方法。它们有不同的动作套路、技术要求和运动量，分别适应不同年龄、性别、体质的人的需要。第四，中华武术还特别强调人体整个系统的综合作用，全面锻炼身体的各个部位、器官。另一方面，身体的许多部位，如头、肩、肘、拳、胯、膝、脚等，又都可以成为攻与守的武器，充分利用了身体各个有效部位，甚至腹部、背部在适当的时机都可以被很好地利用。这些都源自中华传统文化的整体思维模式。

中国武术源远流长，种类很多，现在比较有名的有太极拳、少林拳、太极剑等。少林武术来源于嵩山少林寺，号称“天下武学正宗”，对其他武术派别产生了重要影响。近代太极拳源于河南省温县陈家沟，讲究以静制动，以柔克刚，最能体现中国人的智慧和处世之道，使中国武术步入更高的文化境界。形意拳源于山西，主张先发制人，硬打硬进，在内家拳中独树一帜，传入河南后发展为河南派形意拳，并衍化出洛阳、南阳两支。太极剑是太极门中的短兵器之一，其特点是轻灵巧妙，以静御动，以柔克刚，后发先至，避实击虚，演练起来轻柔和缓。因此，虽然太极剑的历史不太长，但发展很快，影响也很大，逐渐成为最受太极拳爱好者欢迎的器械项目。

### 4. 关于太极拳

太极拳是中国传统的拳术之一。它综合性地继承和发展了古代在民间和军队中流行的各家拳法，吸取了古代阴阳学说和中医的经络学说，成为一种内外兼修的拳术。因此，太极拳是来自群众的、汇合众家所长的拳种。

据说太极拳产生在明代，经过三百多年的流传衍变，发展出许多流派。各种流派的风格、姿势虽各不相同，但道理是一样的，都讲究静心用意，呼吸自然，中正安舒，柔和缓慢，动作如行云流水，连绵不断，弧形运动，圆活完整，连贯协调，虚实分明，轻灵沉著，刚柔相济。各大流派太极拳除拳套外，还有使用器械的套路练法，如太极剑、太极刀、太极枪等。

太极拳的功效益是多方面的，它有健身、祛病、益神、养性的作用。打拳时要求放松平静自然，使大脑皮层中的一部分进入保护性抑制状态，让人得到休息。打拳可以兴奋思维，活跃情绪，长期坚持可使大脑功能得到恢复和改善，消除由神经系统紊乱引起的各种慢性病。通过轻松柔和的太极拳运动，还可以使年老体弱之人经络舒畅，新陈代谢旺盛，身体机能得到增强。

1956年，中国组织武术专家创编《简化太极拳》，对普及太极拳起了很大推动作用。1986年，国家体委正式将太极拳、太极剑等列为全国正式比赛项目。此后，每年各地区都以各种不同形式举行太极拳比赛，大大促进了太极拳运动水平的提高。太极拳已成为中国人健身的重要手段之一。

现在，太极拳已经走出国门，受到外国人士的普遍欢迎。