

少林寺與少林功夫探源

學生姓名:葉語詩

學號:1902852

日期:2021 年 12 月 23 日

課程代碼: SICH5005 總字數: 4429

一、前言

〈少林禪師道公碑〉曰:「嵩高少室,天地之中,大乘氣象,鬱鬱蔥蔥。」¹位於河南省登封縣少室山下的少林寺,因處少室山茂林之中,故名少林。²作為漢傳佛教之禪宗祖庭,少林寺自古素有「少林功夫甲天下」之說,少林功夫盛名於世,少林武僧團之傳統亦綿延至今。而少林寺與少林功夫源流脈絡究竟為何?本文欲探尋:一者少林寺初創之源流;二者達摩祖師與少林寺之關係;三者少林武學是否傳自達摩祖師?

近代學者對此各有觀點,諸說各異。如馬賢達《試論我國武術史上的達磨與少林》³,張傳璽《少林武術與達摩並無關係》⁴,以及龔鵬程《達摩〈易筋經〉論考》⁵等文章,於達摩祖師與少林寺關聯,持否定觀點;亦有黃心川先生〈印度瑜伽與少林武功〉⁶,郭希汾《中國體育史》⁷等文章,則仍守古說。故本文查考典籍,探尋源流,辨析諸說,以期正本清源,令學者於少林寺及少林功夫,得以深入瞭解與正確認知也。

二、少林寺源流初探

¹〔明〕董其昌書,〔清〕葉封撰:〈少林禪師道公碑〉《嵩陽石刻集記》,〔清〕紀昀、永瑤等編纂:《景印文淵閣四庫全書》(臺北:台灣商務印書局,2008年12月第2版),卷下,頁70-71。

²〔清〕葉封等輯,張智主編:《少林寺志》(中國佛寺志叢刊·第六冊)(揚州:廣陵書社,2006),頁1。

³馬賢達:〈試論我國武術史上的達磨與少林寺〉,《西安體育學院學報》,1984年第1期,頁10-16。

⁴張傳璽:〈少林武術與達摩並無關係〉,《光明日報》,1984年第198期,頁4-02。

⁵龔鵬程:〈達摩《易筋經》論考〉,《普門學報》,2001年,頁73-100。

⁶黃心川:〈印度瑜伽與少林武功〉,《佛學研究》1995年,頁136-141。

⁷郭希汾編輯:〈易筋經之發明〉《中國體育史》(上海:上海商務印書館,1931),頁13-14。

（一）少林寺之創立

南北朝時，佛法興盛，據《續高僧傳》記載，佛陀禪師本是天竺人，因與震旦（即今中國）有緣，後至中國。受到北魏孝文帝（467 年-499 年）的恭敬禮遇，別設禪林。後孝文帝爲了推動鮮卑族漢化改革，以「南伐」爲名，從平城（今山西大同）遷都洛陽，佛陀禪師亦隨至洛陽。因爲佛陀禪師喜愛幽靜山谷之間，常至嵩山，於是太和二十年（495 年），孝文帝就在嵩山少室山陰建立少林寺，令佛陀禪師居住修行，這就是少林寺初建的緣起。⁸

不過也有記載名之「跋陀」者，如《少林寺志》引《魏書》云：「跋陀自西來，有道業。深爲孝文所敬，詔於少室山陰立少林寺以居之。」⁹〈皇唐嵩嶽少林寺碑〉也名之「跋陀」。¹⁰查之《說文》：「佛，敷勿切」¹¹，「跋，北末切」¹²，兩字古韻部同爲段玉裁十五部，聲紐前者爲滂紐，後者爲幫紐，都是唇音，故可有假借，或是古籍傳抄兩字互通之故。故「佛陀禪師」，亦即「跋陀禪師」，爲少林寺初創者。

至於典籍中也有記載一位「佛馱跋陀」，他與「佛陀禪師」並非同一人。佛馱跋陀，後秦時人，他與鳩摩羅什、廬山慧遠大師同一時代，並參與譯經工作¹³；佛陀禪師，北魏時人，受孝文帝供養，初創少林寺。¹⁴

（二）「十三棍僧救唐王」略考

隋末戰亂，少林寺遭兵火之災，全寺獨存跋陀時建造之一塔。梁啓超在《中華新武術棍術科》作序云：「隋大業末，天下亂。流賊萬人，將近少林寺，寺僧將散走。有老頭陀短棍冲賊鋒，當之者皆辟易，不敢入寺。乃選少壯僧百人授棍法。唐太宗李

⁸〔唐〕釋道宣著：〈魏嵩岳少林寺天竺僧佛陀〉《續高僧傳》（佛陀教育基金會，2010），卷十九，頁516-517。

⁹〔清〕葉封等輯，張智主編：《少林寺志》，頁61。

¹⁰〔唐〕裴淮書，〔清〕葉封撰〈皇唐嵩嶽少林寺碑〉《嵩陽石刻集記》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》，卷下，頁5。

¹¹〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁註：《新添古音說文解字註》（增修版），（臺北：洪業文化，1999年），頁374。

¹²〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁註：《新添古音說文解字註》，頁84。

¹³中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈釋氏稽古略〉《大正新脩大藏經》，第49冊，卷2，No. 2037，頁786b21-22，

https://betaonline.dila.edu.tw/zh/T49n2037_p0786b21?q=%E8%B7%8B%E9%99%80;%E5%B0%91%E6%9E%97&l=0786b21&near_word=&kwic_around=30，2021年12月22日。

¹⁴中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈釋氏稽古略〉《大正新脩大藏經》，第49冊，卷2，No. 2037，頁794b1-3，

https://betaonline.dila.edu.tw/zh/T49n2037_p0786b21?q=%E8%B7%8B%E9%99%80;%E5%B0%91%E6%9E%97&l=0786b21&near_word=&kwic_around=30，2021年12月22日。

世民征王世充，用僧眾以棍破之。敘其首功者十三人。」¹⁵此事或為民間「十三棍僧救唐王」之故事原型，然具體如何，今以三碑〈皇唐嵩嶽少林寺碑〉¹⁶、〈秦王告少林寺主教〉¹⁷、及〈少林寺牒〉¹⁸之記載詳考。

〈秦王告少林寺主教〉言：

「秦王世民，告柏谷塢少林寺上座，寺主以下徒眾，及軍民首領士庶等：比者天下喪亂，萬方乏主，……王世充叨竊非據，敢逆天常，……法師等並能深悟機變，早識妙因，克建嘉猷，同歸福地，擒彼凶孽，廓茲淨土。……可令一二首領，來此相見，不復多悉。四月卅日」¹⁹

時唐朝已建，然僅限關中、河東一帶，全國尚未統一，河南尚在王世充勢力範圍內。本碑記載少林寺僧眾，佐秦王平王世充之事，「世民」二字相傳為御書。²⁰〈皇唐嵩嶽少林寺碑〉曰：「執充姪仁則」²¹可知武僧等之功，為擒獲王世充侄子王仁則，後得太宗嘉獎，「賜地卅頃，水碾一具，即柏谷莊是也」²²。

〈秦王告少林寺主教〉是對少林寺全體僧眾，普通軍民、及士庶之言，可知擒獲王則仁之事，非少林寺獨為，實僧眾與當地士庶、民眾合力之功。後文「可令一二首領，來此相見，不復多悉。」²³亦可見之。因此民間所謂「救唐王」，或非也，若真「救」之，李世民之獎，當不止於此，乃至專言僧眾之功。筆者查索《舊唐書》亦無救秦王之相關記載，故民間之說當為「助唐王」更合適。

不過〈少林寺牒〉碑亦詳細說明了立功的十三棍僧的名字：「上座僧善護，寺主僧志操，都維那僧惠瑒，大將軍僧曇宗，同立功僧，普惠，明嵩，靈憲，普勝，智

¹⁵ 馬良編：《中華新武術棍術科》（上海：商務印書館，1935），頁 1-2。

¹⁶ 〔唐〕裴漼書，〔清〕葉封撰〈皇唐嵩嶽少林寺碑〉《嵩陽石刻集記》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》，卷下，頁 7。

¹⁷ 〔清〕葉封撰：〈秦王告少林寺主教〉《嵩陽石刻集記》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》，卷下，頁 2。

¹⁸ 〔清〕葉封撰〈少林寺牒〉《嵩陽石刻集記》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》（，卷上，頁 45-46。

¹⁹ 〔清〕葉封撰：〈秦王告少林寺主教〉《嵩陽石刻集記》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》，卷下，頁 2。

²⁰ 〔清〕葉封撰：〈秦王告少林寺主教〉《嵩陽石刻集記》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》，卷下，頁 2。

²¹ 〔唐〕裴漼書，〔清〕葉封撰〈皇唐嵩嶽少林寺碑〉《嵩陽石刻集記》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》，卷下，頁 7。

²² 〔唐〕裴漼書，〔清〕葉封撰〈皇唐嵩嶽少林寺碑〉《嵩陽石刻集記》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》，卷下，頁 7。

²³ 〔清〕葉封撰：〈秦王告少林寺主教〉《嵩陽石刻集記》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》，卷下，頁 2。

守，道廣，智興，滿，豐。」²⁴可知十三棍僧所立之功甚大，或擒獲王則仁以此十三人爲主，故十三人之名皆錄。且太宗亦有封官之賞，少林僧衆則表「不願官爵，惟求出家，行道報國」²⁵之願，故僅僧曇宗拜大將軍，餘皆不受官。此與顧炎武《日知錄》之說同。²⁶

〈少林寺牒〉云：「稱僧等去武德四年四月廿七日，翻城歸國。其月三十日，即蒙敕書慰勞，敕書今並見在。」²⁷可知少林寺佐秦王之事，當發生在武德四年（621年）四月廿七日，三日後就收到敕書慰勞，而此敕書即前〈秦王告少林寺主教〉碑文，因時間合（同爲四月卅日），內容亦可見是及時之作。北宋金石家趙明誠《金石錄》記載有〈唐太宗賜少林寺教書〉，此碑原件已不存，《金石錄》曰：「無姓名，高祖武德二年，疑後人重書。」²⁸然此碑是否即〈秦王告少林寺主教〉，因時間略有差異，不敢斷然。

近代少林寺恢復少林寺武僧團，其前身爲少林寺僧兵。據言因十三棍僧之功，唐王頒詔少林寺擁有僧兵的特權。此事待考，然郭希汾言：「少林僧徒之練習武事，自北魏後，未曾或間。故與隋唐兵戈之時，亦得以武術建功。」²⁹可知少林僧徒習武爲常，此或爲武僧團之緣起也。

三、菩提達摩生平略記

菩提達摩（梵語：Bodhidharma，382年—536年），又作菩提達磨。《續高僧傳》曰：「菩提達摩，南天竺婆羅門種。神慧疎朗，聞皆曉悟，……初達宋境南越，末又北度至魏，隨其所止，誨以禪教。」³⁰ 楊銓之〈洛陽伽藍記集證〉曰：「時有西域沙

²⁴〔清〕葉封撰〈少林寺牒〉《嵩陽石刻集記》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》，卷上，頁47。

²⁵〔清〕葉封撰〈少林寺牒〉《嵩陽石刻集記》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》，卷上，頁44-45。

²⁶〔清〕顧炎武：〈少林僧兵〉《日知錄》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》，卷二十九，頁10。

²⁷〔清〕葉封撰〈少林寺牒〉《嵩陽石刻集記》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》，卷上，頁45-46。

²⁸〔宋〕趙明誠：《金石錄》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》（臺北：台灣商務印書局，2008年12月第2版），卷三，頁10。

²⁹郭希汾編輯：〈拳術〉《中國體育史》，頁30-31。

³⁰〔唐〕釋道宣著：〈魏嵩岳少林寺天竺僧佛陀〉《續高僧傳》，卷十九，頁518。

門菩提達摩者，……自云：年一百五十歲，歷涉諸國，靡不周徧，而此寺精麗，閭浮所無也，極物境界，亦未有此！口唱南無，合掌連日。」³¹此為概述，故據〈敕修百丈清規〉³²，〈曆代法寶記〉³³與〈祖堂集〉³⁴，略述祖師生平。

達摩祖師是南天竺國香至王的第三子，姓刹帝利。本名菩提多羅，幼而出家，師承二十七祖般若多羅尊者。因試令與二兄辯所施寶珠，發明心要，尊者曰「夫達磨者通大之義也，宜名達摩」，遂改名菩提達摩。達摩問：「我既得法，當往何國，而作佛事，願垂開示。」尊者曰：「汝雖得法，未可遠遊，且止南天，待吾滅後，六十七載，當往震旦，設大法藥，直接上根，慎勿速行，衰於日下。」³⁵達摩雖已得法，但機緣尚未成熟，故需在般若多羅尊者滅度六十七年後，才能至中國弘法，廣施法藥，授上根法。

梁普通八年（527 年），達摩至南海，梁武帝出城躬迎。迎請大師昇殿供養，梁武帝問曰：「朕造寺度人。寫經鑄像。有何功德」。大師答曰：「並無功德」。答曰：「此乃有為之善。非真功德」。³⁶梁武帝凡情不曉，變容不言。因不契根機，十月十九日，達摩潛過江北，至魏。後止於嵩山少林寺，面壁而坐，終日默然，人莫之測，謂之壁觀婆羅門。³⁷

³¹ 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈洛陽伽藍記集證〉《大藏經補編》第 12 冊，卷 1，No. 77，頁 231，

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/B12n0077_p0053a08?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E9%81%94%E6%91%A9&l=0053a08&near_word=&kwic_around=30，2021 年 12 月 22 日。

³² 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈敕修百丈清規〉《大正新脩大藏經》第 48 冊，卷 2，No. 2025，頁 1118a29-b18，

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T48n2025_p1118b14?q=%E9%9D%A2%E5%A3%81&l=1118b14&near_word=&kwic_around=30，2021 年 12 月 22 日。

³³ 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈曆代法寶記〉《大正新脩大藏經》，第 51 冊，No. 2075，

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T51n2075_p0180b14?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E9%81%94%E6%91%A9&l=0180b14&near_word=&kwic_around=30，2021 年 12 月 22 日。

³⁴ 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈祖堂集〉《大藏經補編》第 25 冊，卷二，No. 144，頁 330-337，

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/B25n0144_p0330a06?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E9%81%94%E6%91%A9&l=0330a06&near_word=&kwic_around=30，2021 年 12 月 22 日。

³⁵ 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈敕修百丈清規〉《大正新脩大藏經》第 48 冊，卷 2，No. 2025，頁 1118a29-b18，

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T48n2025_p1118b14?q=%E9%9D%A2%E5%A3%81&l=1118b14&near_word=&kwic_around=30，2021 年 12 月 22 日。

³⁶ 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈曆代法寶記〉《大正新脩大藏經》，第 51 冊，No. 2075，

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T51n2075_p0180b14?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E9%81%94%E6%91%A9&l=0180b14&near_word=&kwic_around=30，2021 年 12 月 22 日。

³⁷ 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈敕修百丈清規〉《大正新脩大藏經》第 48 冊，卷 2，No. 2025，頁 1118a29-b18，

達摩爲傳法故，來此東土，接引羣品，學人如雲奔，如雨驟，如稻麻竹箬。有一沙門惠可，爲求法故，子夜立雪，利刀斷臂，求師安心，後得大悟。³⁸達摩祖師曾言：「唐國有三人得我法，一人得我髓，一人得我骨，一人得我肉。得我髓者惠可，得我骨者道育，得我肉者尼總持也。」³⁹唯惠可承衣得法。達摩六度被人下毒，師皆拈出，所坐磐石，毒出石裂。大師告諸弟子：「我來本爲傳法，今既得人厭，久住何益。」⁴⁰遂傳一領袈裟，「內授法印，以契證心；外傳袈裟，以定宗旨」⁴¹而所以袈裟作爲傳法信物，斷衆生疑故。

最終大師端居而逝⁴²，壽齡一百五十歲，葬於熊耳山，梁武帝敕昭明太子述祭文⁴³。時魏聘國使宋雲，於葱嶺逢大師，見其手提履一隻。宋雲問：「大師何處去？」答曰：「我歸本國，汝國王今日亡。」宋雲歸朝，舊帝果崩，新帝已立。宋雲言見達摩之事，因達摩已逝，諸臣皆不信，遂發大師墓，唯見有履一隻也。⁴⁴

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T48n2025_p1118b14?q=%E9%9D%A2%E5%A3%81&l=1118b14&near_word=&kwic_around=30，2021年12月22日。

³⁸ 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈祖堂集〉《大藏經補編》第25冊，卷二，No. 144，頁330-337，

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/B25n0144_p0330a06?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E9%81%94%E6%91%A9&l=0330a06&near_word=&kwic_around=30，2021年12月22日。

³⁹ 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈曆代法寶記〉《大正新脩大藏經》，第51冊，No. 2075，

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T51n2075_p0180b14?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E9%81%94%E6%91%A9&l=0180b14&near_word=&kwic_around=30，2021年12月22日。

⁴⁰ 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈曆代法寶記〉《大正新脩大藏經》，第51冊，No. 2075，

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T51n2075_p0180b14?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E9%81%94%E6%91%A9&l=0180b14&near_word=&kwic_around=30，2021年12月22日。

⁴¹ 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈祖堂集〉《大藏經補編》第25冊，卷二，No. 144，頁330-337，

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/B25n0144_p0330a06?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E9%81%94%E6%91%A9&l=0330a06&near_word=&kwic_around=30，2021年12月22日。

⁴² 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈勅修百丈清規〉《大正新脩大藏經》第48冊，卷2，No. 2025，頁1118a29-b18，

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T48n2025_p1118b14?q=%E9%9D%A2%E5%A3%81&l=1118b14&near_word=&kwic_around=30，2021年12月22日。

⁴³ 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈祖堂集〉《大藏經補編》第25冊，卷二，No. 144，頁330-337，

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/B25n0144_p0330a06?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E9%81%94%E6%91%A9&l=0330a06&near_word=&kwic_around=30，2021年12月22日。

⁴⁴ 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈曆代法寶記〉《大正新脩大藏經》，第51冊，No. 2075，

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T51n2075_p0180b14?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E9%81%94%E6%91%A9&l=0180b14&near_word=&kwic_around=30，2021年12月22日。

近代部分學者，於達摩面壁，或持懷疑，認為《洛陽伽藍記》、《續高僧傳》均無相關記載⁴⁵；乃至認為達摩與少林寺並未關係⁴⁶。筆者於此說，實不敢苟同。近代疑古風盛，於經典多持懷疑，然典籍歷時久遠，或失之兵火，或筆誤之疏，或言辭概略，僅以部分典籍記載之不足，就證古說為附會，又豈非偏執？何況佛門《大藏經》實有記載「面壁而坐」⁴⁷，且達摩面壁石至今仍在，清姚元之〈竹葉亭雜記〉言之達摩面壁石曰：「即之一羸石，了無異處。向之後退至五六尺外，漸有人形。至丈餘，則儼然一活達摩坐鏡中矣，腮邊短髭，若有動意。」⁴⁸佛門以不妄語為戒，歷代公案，豈誑語欺人，一味非之，不知自己亦非也。今隨附《少林寺志》達摩圖⁴⁹：

⁴⁵ 龔鵬程：〈達摩《易筋經》論考〉，《普門學報》，頁 73-100。

⁴⁶ 馬賢達：〈試論我國武術史上的達磨與少林寺〉，頁 10-16。

⁴⁷ 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈勅修百丈清規〉《大正新脩大藏經》第 48 冊，卷 2，No. 2025，頁 1118a29-b18，
https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T48n2025_p1118b14?q=%E9%9D%A2%E5%A3%81&l=1118b14&near_word=&kwic_around=30，2021 年 12 月 22 日。

⁴⁸ 佛學辭典在線版：〈達摩面壁石〉《佛學大辭典》，http://www.baus-ebs.org/fodict_online/，2021 年 12 月 23 日。

⁴⁹ 〔清〕葉封等輯，張智主編：《少林寺志》，頁 44-51。



四、少林功夫探源

（一）〈易筋經〉略考

唐李靖在《少林武當考》序說，達摩自梁適魏，面壁於少林寺，在嵩山少林寺留下的兩本經書，一為〈易筋經〉，二為〈洗髓經〉。民國《中國體育史》言：「〈易筋經〉原題西竺達摩祖師著。……山林寺僧，多傳習之。經分上下兩卷，有內外功之別。內功主靜，外功主動。」⁵⁰依前所言，達摩所傳〈易筋經〉包括內功與外功的修行方法。

黃心川先生認為，少林功夫受到印度古典瑜伽有很大的關係。並發現《易筋經》十二勢與印度《訶陀瑜伽之燈》所列的勢法，在運氣與身體姿勢方面較相似，少數名稱也雷同。⁵¹並引郭希汾先生之說：「印度婆羅門教徒，有按摩法十八勢、婆羅門導引法十二法。以一定之時間行之，其結果有身體強健之徵驗，則達摩之十八手，或即按摩法、導引法之變相軟。」⁵²認可其推論是有科學根基和正確的。⁵³黃氏之說頗合道理，因達摩大師來自天竺，為國王第三子，自小皆需習武，時古印度禪定大盛，古典瑜伽之術亦當習之，後至東土，以之教人可也。

衆人或疑，少林寺是否真傳有〈易筋經〉？今依 2016 年央視拍攝《功夫少林》紀錄片，以為證據。紀錄片中，少林武僧釋延奧說：

「易筋經確切的說，是少林寺高深的內功修煉法。少林寺練什麼武功，你達不到頂峰的時候，通過練習易筋經，他的功法進展得很快，突飛猛進。易筋經流傳到社會也有很多版本，少林寺有少林寺的練法。內功心法很重要，它是要靠師父的口傳身授。它一口氣從湧泉穴能提到督脈一線，直到督脈走完。看著很簡單，其實簡單易學，但練的時候，難練。」⁵⁴

可知少林寺〈易筋經〉實有相傳，非虛構之說。不過依釋延奧所言，目前少林寺口耳相傳的〈易筋經〉可能僅為內功心法，至於外功，則未可知。此法由師父口傳身授，也是少林功夫提升之關鍵。

⁵⁰ 郭希汾編輯：〈易筋經之發明〉《中國體育史》，頁 13-14。

⁵¹ 黃心川：〈印度瑜伽與少林武功〉，《佛學研究》，頁 136-141。

⁵² 郭希汾編輯：〈達摩之十八手〉《中國體育史》，頁 10-12。

⁵³ 黃心川：〈印度瑜伽與少林武功〉，《佛學研究》，頁 136-141。

⁵⁴ CCTV 節目官網：〈絕學〉《功夫少林》，

<https://tv.cctv.com/2016/04/19/VIDADYxLq1WOH8LPg7z4VA5r160419.shtml>，2021 年 12 月 24 日。

釋延奧此次所傳的六名弟子，經過嚴格篩選，弟子亦下苦功，並在打滿七七四十九天禪七後，至千佛殿習練，經數年完成。紀錄片中，少林寺的千佛殿的環壁之上，繪有包括羅漢十八手在內的少林諸般絕學。千佛殿有四十八處腳坑，為前賢習武所留；此殿未經許可，一應僧眾，禁止入內。⁵⁵釋延奧亦在千佛殿中，靜心研究少林絕學，傳授弟子〈易筋經〉。少林〈易筋經〉實有傳承也，此為大幸。

（二）「達摩十八手」略考

中國拳術分為內外兩家，「外家盛於少林，內家傳自張三峯。……則外家主於搏人，而內家主於禦敵。」⁵⁶少林拳即所謂外家拳，依郭希汾之說「實始於達摩之十八手。……後人推衍，終不能畔其藩籬也。」⁵⁷達摩祖師創羅漢十八手，今人多有懷疑，郭希汾之言甚篤，亦合於道理。「蓋達摩在少林時，見僧徒類皆精神萎靡，筋骨衰憊。每一說法入座，則徒眾即有昏鈍不振者。因為立一強身之術，使徒眾於晨光熹微之時，起而練習之。」⁵⁸

因為修定習禪，容易陷入昏沉之中；而久坐不動，若無定功，身體也難以承受。因此達摩祖師創羅漢十八手，加之前文提到〈易筋經〉〈洗髓經〉，令僧眾禪定修行時，動靜結合，達到鍛鍊筋骨，強健體魄的效果；又能內外相應，內功、外功互為表裏，僧眾不僅習練武術，又能調和身體。不令心性因習武而妄動，也不因禪作而昏沉。此或為達摩祖師創羅漢十八手之因緣也。誠如達摩師之言曰：「靈魂欲其靜而悟，軀殼則欲其健而通。非靜則無以證悟而成佛，非健則無以行血而走氣。」⁵⁹黃心川也認為「少林武術最重要的特點是提倡『禪武歸一』，亦即內功與外功、動功與靜功相結合的原則。」⁶⁰至於達摩十八手是否為〈易筋經〉外功，與今少林寺〈易筋經〉內功，相為表裏；亦或〈易筋經〉外功另有傳承，則仍待繼續研究。

其後，覺遠上人皈依禪林，因羅漢十八手大悟，殫精研究，增益變化，以成七十二手，至百七十餘手，少林一派，遂以大盛。⁶¹由於當時僧徒流品甚雜，習得技擊者，

⁵⁵ CCTV 節目官網：〈絕學〉《功夫少林》，

<https://tv.cctv.com/2016/04/19/VIDADYxLq1WOH8LPg7z4VA5r160419.shtml>，2021 年 12 月 24 日。

⁵⁶ 郭希汾編輯：〈拳術〉《中國體育史》，頁 29-30。

⁵⁷ 郭希汾編輯：〈拳術〉《中國體育史》，頁 30-31。

⁵⁸ 郭希汾編輯：〈達摩之十八手〉《中國體育史》，頁 10-12。

⁵⁹ 郭希汾編輯：〈達摩之十八手〉《中國體育史》，頁 10-12。

⁶⁰ 黃心川：〈印度瑜伽與少林武功〉，《佛學研究》，頁 136-141。

⁶¹ 郭希汾編輯：〈拳術〉《中國體育史》，頁 32-33。

反而演變成紛爭搏鬥，為世詬病。因此覺遠上人嚴立戒約⁶²，此十戒精要詳明，由此可知祖師傳武初衷，強健身體，非顯技鬥亂。明末清初，又重訂戒約十條，內容由規範個人行為擴大至社會國家之責任。⁶³如今少林寺亦立有習武戒約：「戒叛師，戒忘恩，戒諸惡，戒淫藝，戒偏執，戒怠惰，戒欺鬥，戒幫派，戒毀他，戒抗詔。」⁶⁴其理亦通。

⁶² 此十戒約，筆者以白話文淺釋之，包括：1) 習武是為了強健體魄，宜勤奮練習；2) 佛家慈悲為懷，縱武藝高強，僅以自衛，不可好勇鬥狠；3) 恭敬師長，不可傲慢；4) 對待同儕，和順溫良；5) 在外遊化，以忍辱救世為主，不輕顯技術；6) 若遇同門，不可逞憤相較；7) 飲酒食肉，佛門大戒；8) 戒女色男風；9) 不輕授俗家弟子，要深知其人性情純良，又無暴狠之行，以免貽害於世；10) 戒恃強爭勝之心，及貪得自誇之習。郭希汾編輯：〈拳術〉《中國體育史》，頁 32-33。

⁶³ 黃心川：〈印度瑜伽與少林武功〉，《佛學研究》，頁 136-141。

⁶⁴ 少林寺官網：〈習武戒約〉，<http://www.shaolin.org.cn/news/84/104.html>，2021 年 12 月 23 日。

少林習武戒約

中國嵩山少林寺方丈 釋永信

戒為菩提本也是武德根想我少林立世千載不為無因今吾順承
古意廣續前言懇為諸子略叙鄙懷其約如下
一戒叛師凡少林弟子須尊師守禮明道為先法賢進德至善是念
二戒忘恩凡少林弟子當孝恩是膺濟報有常傷親害友雷怨眾遷
三戒諸惡凡少林弟子當淨意擇善律已從道殺盜淫妄功德盡捐
四戒浮藝凡少林弟子當虛己勤習抱樸專藝博識凝神心沉自雄
五戒偏執凡少林弟子須體用兼備明體達用禪武并重宗風乃彰
六戒怠惰凡少林弟子須敬事不輟信理不餒朝夕精練久久為功
七戒欺門凡少林弟子禁逞強鬥狠恃技辱人狂心戾氣必招悔恨
八戒幫派凡少林弟子實同袍連枝氣屬一體挾私陰聚傷吾浩然
九戒毀他凡少林弟子當和敬同道砥礪共進自贊毀他當知是恥
十戒抗詔凡少林弟子當心係大義有召必應苟利眾生忘身如歸
凡此十戒自度度他當遵不犯志心恒念

歲次庚子春月嵩山少林寺方丈釋永信謹啟

（少林寺習武戒約）⁶⁵

⁶⁵ 少林寺官網：〈習武戒約〉，<http://www.shaolin.org.cn/news/84/104.html>，2021年12月23日。

五、結語

《少林寺志》言：「其端嚴俊偉者，太室也。」⁶⁶又曰：「選佛盛區，首推少林。」⁶⁷於山川茂林之間，習武修行，自是幸事。無怪北魏佛陀禪師，於此創立少林寺。少林寺作為禪宗祖庭，至今已有一千五百多年歷史，經數次興毀，仍為佛門中堅。達摩祖師中土傳法，始知求法之不易。近代疑古之風盛起，考證當然，然亦當對先賢存恭敬之心。

達摩為令僧眾動靜相宜，創〈易筋經〉〈洗髓經〉及羅漢十八手，不以搏人，而為健體。此亦少林功夫「禪武歸一」之始，後經覺遠上人等歷代祖師傳承，少林習武之風綿延至今。筆者有幸曾習楊家老架太極棒，今觀祖師德行，武學脈絡，深感傳承不易，吾輩定當珍惜。並賦小詩一首作結：

嵩山少室山陰間，跋陀創寺得遇閑。達摩明心尚等待，止於少林面壁然。
隋末兵災唯一塔，十三棍僧助唐皇。唯求出家報國志，不願受官名利纏。
易筋內功通督脈，數十年基乃能傳。十八手出昏沉散，動靜相宜證彼岸。
以心傳法無文字，五代單傳求法難。功夫習得不揚顯，慈悲救世弘師願。

參考書目

（一）古籍專書

1. 〔唐〕釋道宣著：〈魏嵩岳少林寺天竺僧佛陀〉《續高僧傳》（佛陀教育基金會，2010）。

⁶⁶ 〔清〕葉封等輯，張智主編：《少林寺志》，頁12。

⁶⁷ 〔清〕葉封等輯，張智主編：《少林寺志》，頁12-13。

2. 〔宋〕趙明誠：《金石錄》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》（臺北：台灣商務印書局，2008年12月第2版）。
3. 〔清〕葉封撰：《嵩陽石刻集記》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》（臺北：台灣商務印書局，2008年12月第2版）。
4. 〔清〕葉封等輯，張智主編：《少林寺志》（中國佛寺志叢刊·第六冊）（揚州：廣陵書社，2006）。
5. 〔清〕顧炎武：《日知錄》，〔清〕紀昀、永瑤等編纂：《景印文淵閣四庫全書》（臺北：台灣商務印書局，2008年12月第2版）。

（二） 現代專書

1. 郭希汾編輯：《中國體育史》（上海：上海商務印書館，1931）。
2. 馬良編：《中華新武術棍術科》（上海：商務印書館，1935）。

（三） 期刊論文

1. 張傳璽：〈少林武術與達摩並無關係〉，《光明日報》，1984年第198期，頁4-02。
2. 馬賢達：〈試論我國武術史上的達磨與少林寺〉，《西安體育學院學報》，1984年第1期，頁10-16。
3. 黃心川：〈印度瑜伽与少林武功〉，《佛学研究》1995年，頁136-141。
4. 龔鵬程：〈達摩《易筋經》論考〉，《普門學報》，2001年，頁73-100。

（四） 字詞典

1. 〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁註：《新添古音說文解字註》（增修版），（臺北：洪業文化，1999年）。
2. 佛學辭典在線版：〈達摩面壁石〉《佛學大辭典》，http://www.baus-ebs.org/fodict_online/，2021年12月23日。

（五） 網絡資料

1. 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈釋氏稽古略〉《大正新脩大藏經》，第49

- 冊，No. 2037, 卷 2，
https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T49n2037_p0786b21?q=%E8%B7%8B%E9%99%80;%E5%B0%91%E6%9E%97&l=0786b21&near_word=&kwic_around=30，2021 年 12 月 22 日。
2. 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈洛陽伽藍記集證〉《大藏經補編》第 12 冊，卷 1，No. 77，
https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/B12n0077_p0053a08?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E9%81%94%E6%91%A9&l=0053a08&near_word=&kwic_around=30，2021 年 12 月 22 日。
3. 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈勅修百丈清規〉《大正新脩大藏經》第 48 冊，卷 2，No. 2025，
https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T48n2025_p1118b14?q=%E9%9D%A2%E5%A3%81&l=1118b14&near_word=&kwic_around=30，2021 年 12 月 22 日。
4. 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈曆代法寶記〉《大正新脩大藏經》，第 51 冊，No. 2075，
https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T51n2075_p0180b14?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E9%81%94%E6%91%A9&l=0180b14&near_word=&kwic_around=30，2021 年 12 月 22 日。
5. 中華電子佛典協會（CBETA）編輯：〈祖堂集〉《大藏經補編》第 25 冊，卷二，No. 144，
https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/B25n0144_p0330a06?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E9%81%94%E6%91%A9&l=0330a06&near_word=&kwic_around=30，2021 年 12 月 22 日。
6. CCTV 節目官網：〈絕學〉《功夫少林》，
<https://tv.cctv.com/2016/04/19/VIDADYxLq1WOH8LPg7z4VA5r160419.shtml>，2021 年 12 月 24 日。
7. 少林寺官網：〈習武戒約〉，<http://www.shaolin.org.cn/news/84/104.html>，2021 年 12 月 23 日。