

北京体育大学出版社

少林

武术教程

竺玉明◎主编



赠
VCD一张

少林武术教程

主 编 竺玉明

副主编 陈 竺 薛 宇 张道翠

编 委 燕 东 曾金龙 百 建

王雷涛 许照人 高 云

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

少林武术教程/竺玉明主编. - 北京:北京体育大学出版社,2009.9

ISBN 978-7-5644-0232-7

I. 少… II. 竺… III. 武术-中国-教材
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 152159 号

少林武术教程

竺玉明 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 7.5

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 19.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 少林武术概述	(1)
第一节 少林武术的起源与发展	(1)
第二节 少林武术的风格特点	(5)
第三节 少林武术的内容	(7)
第四节 少林武术的价值功能	(10)
第二章 少林武术教与学	(13)
第一节 少林武术的教学特点	(13)
第二节 少林武术的教学方法	(15)
第三节 少林武术的学习方法	(18)
第四节 少林武术的练习方法	(20)
第五节 少林武术基本动作	(23)
第三章 少林罗汉拳	(31)
第一节 动作名称	(31)
第二节 典型动作	(32)
第三节 套路图解	(36)
第四章 少林梅花刀	(70)
第一节 动作名称	(70)
第二节 典型动作	(71)
第三节 套路图解	(75)

第五章 少林达摩剑		(105)
第一节 动作名称		(105)
第二节 典型动作		(106)
第三节 套路图解		(114)
第六章 少林阴手棍		(149)
第一节 动作名称		(149)
第二节 典型动作		(150)
第三节 套路图解		(155)
第七章 少林十三枪		(182)
第一节 动作名称		(182)
第二节 典型动作		(183)
第三节 套路图解		(198)
参考文献		(234)

第一章 少林武术概述

第一节 少林武术的起源与发展

少林武术博采众长，内容丰富，风格独特，是中华武术的重要组成部分。它因技术体系完整、精湛，社会用途广泛，而享誉中外。少林寺创建后，少林武术便随之产生，并成为寺僧经常参与的一种业余健体活动，距今已有 1400 多年的历史，以武勇闻名于海内外，特别是各种神奇的传闻和武林雄杰人物，更加令人向往、钦佩。

根据《登封县志》记载：少林寺建于魏孝文帝太和十九年（495 年），位于河南省登封县城西南 25 里的五乳峰下，是文帝为印度沙门和尚跋陀（又名佛陀）修建的，跋陀在此广收门徒，传播禅法，颇受众僧尊敬。据《少林寺志》记载：达摩于公元 527 年秋在广州登陆，住光孝寺，后到嵩山，定居在五乳峰下半山腰的一个山洞里，面壁静坐，时长 9 年，于天平三年（公元 536 年）圆寂。可见，达摩比跋陀晚到少林寺 30 几年，他不是少林寺的开创者，而且，他不会武功，更不是少林武术的创始人。少林寺的开创者是跋陀，少林寺的第一代住持也是跋陀。

在跋陀住持少林寺时，许多身怀武艺者入寺为僧，跋陀的弟子慧光、僧稠就是其中的代表人物。据南北朝梁初慧皎编著的《高僧传》载：跋陀住持在洛阳时，看见年仅 12 岁的慧光在天街井栏上反踢毬子，连踢 500 下，跋陀住持及围观者皆“异而观之”。在此危险的地方反踢毬子，可见慧光有高超的技艺，这其中当然含有武术的成分。跋陀看到慧光人小艺高，觉得是个奇才，于是把他剃度为弟子，并带

回少林寺。

跋陀在少林寺传法时所收的另一个弟子僧稠更是一位武功超群的僧人。相传，僧稠在王屋山见两虎争斗，竟用锡杖将二虎赶跑。慧光、僧稠等一批懂武术者聚集于少林寺，说明寺院创立之后，中华传统武术已落迹于少林寺，这为少林武术的形成奠定了基础。

少林寺创建之后，寺僧开始习武，除了展示本领外，还有一个很重要的原因就是适应自然环境。地处嵩山深处的少林寺，山势险峻，自然条件恶劣，为了生存，寺僧就必须有强健的体魄，因而习武健身成为寺僧必不可少的活动。同时，少林地区林木茂密，猛兽出没无常，这对少林众僧也构成了极大的威胁。为了抵御猛兽的攻击，寺僧需要通过习武来增强抗御猛兽的能力。僧众的习武活动，随着时间的推移，逐步开展起来。到隋末唐初，特定的历史条件使少林寺僧以武著称于世。

隋末唐初，原隋大将军王世充拥兵洛阳称帝，派其侄王仁则率重兵驻守少林寺地域柏谷庄，并侵占了少林寺大量田地。驻守在那里的少林武僧志操、昙宗、惠场等 13 位武僧因不满王仁则霸占其田地，于是率众一举生擒王仁则而献之于唐军，为唐王朝平定王世充立下了赫赫战功。后唐太宗李世民对少林寺 13 名武僧大加封赏，不仅使少林寺获得了很大的荣耀，同时也使少林武僧的武功名扬天下。正如明傅梅诗云：“地从梁魏标灵异，僧自隋唐好武名。”武僧助唐受嘉奖的行动是对慈悲为怀的僧人以武来捍卫国家利益的充分肯定，这为寺僧习武之风的形成提供了有力的保障。同时，随着大乘禅法“禁人为恶”主张的盛行，又为寺僧习武提供了理论依据。

据《宋史·范致虚传》载，徽宗时，河南尹范致虚以僧赵宗印充任宣抚司参议官，并节度军马，宗印把武僧组成一支军队去抗击金兵，僧兵名“尊胜队”。范素与少林寺关系密切，曾立“面壁之塔”碑于少林寺，故范所组织的僧兵队伍当是以少林武僧为骨干。实际上，宗印统领的僧兵乃是唐代少林僧兵的延续。

元朝建立后，少林寺得到了统治者的大力推崇，使之成为拥有至高无上地位的佛教寺院，少林寺由此也极力维护元朝的统治，并成为

其忠实的卫士。元朝曾下令民间禁止铸造兵器，不准民间习武。但少林寺作为元朝统治者的忠实卫士，并不禁止少林寺习武用以自卫。元朝末年，天下大乱，元朝护卫者少林寺与反元者的冲突已不可避免。在少林寺与农民起义军的对抗中，少林寺曾组织僧兵反击红巾军，但最终还是被强大的农民军打败，少林寺也被攻陷。关于元末少林武僧与农民军进行的战争，后来演化成了“紧那罗王御红巾”的神话。传说红巾军进攻少林寺时，烧火僧紧那罗王手持烧火棍，立于太室、少室两山之间，吓退了红巾军。然而事实与传说恰相反，不是少林棍僧紧那罗王打败了红巾军，而是红巾军击败了少林武僧，并攻占了少林寺。后来少林寺还把紧那罗王奉为棍术大师，武僧则把唐代的大将军僧昙宗称为头辈武僧师爷，把紧那罗王称为二辈师爷。

少林寺僧在经历了北魏至元代长期的习武之后，到了明代，经过武僧不断演练、综合、传承、提高，形成了完整的少林武术体系。从武术门派角度来说，明代是少林武术流派的形成时期，也是少林武术的定名之时，即明代少林武僧所演练的武功才被正式定为“少林”之名。

明朝建立后，寺僧习武活动开始向纵深发展。明代少林武术是一个内容相当广泛的武术体系。明万历四十三年（1615年）文翔凤在其《嵩游记》中写道：“归观六十僧，以掌搏者、剑者、鞭者、戟者……”从此记述看，明代少林武术不仅有拳有棍，而且有剑、鞭、戟等等。明代少林武术的发展和技法的提高，尤其是棍术的提高，与武僧参战和相互交流关系密切。正德时少林武僧周友曾率僧兵镇守山陕边关并征讨云南。嘉靖时少林武僧也曾大规模参与抗倭战争。由于战争的洗礼，使少林武术得到了长足发展。自明代扬名之后，即开始在国内广泛传播。明末，明王朝将领还多次聘少林武僧为之训练军队，传授少林武功。明朝少林僧兵在东南沿海的参战，使少林武术开始在南方流传。明代是少林武术发展史上的一个辉煌时期，这期间不仅少林寺繁荣，寺僧练武、演武、传武也很兴盛，甚至僧兵的参战也多受朝廷的调遣。

清朝，由于朝廷禁教少林武术而遭到压制和禁止，武僧练武由公

开变为隐蔽，演武活动销声匿迹，直到清末。但在社会上，少林武术流传更加广泛。少林武术在社会上流传的加快，很重要的原因在于民间秘密结社性质的反清教会、帮会利用少林武术、宣传少林武术。在康熙后期，少林武术在社会上的传播已相当广泛，不仅天地会说武艺出在少林寺，民间习武者也沿习教会、帮会的说法，说自己的武艺出自知名的少林寺。清康熙时长洲人褚人获《坚瓠集》：“今人谈武艺，辄曰：‘从少林寺出来’。”这句话实际上就是后来所说的“天下功夫出少林”的早期表述。

民国时期虽然少林寺已没落，但少林寺僧仍保持习武的传统。民国初年，少林寺最具影响力的两位武术大师是恒林和妙兴。恒林精通少林各种功法，曾任少林寺武僧教头和住持，武术弟子众多。民国初年，匪患严重，精于武功的恒林出任少林寺保卫团团总，曾率少林僧兵与土匪进行了大小数十次战斗，皆获胜。民国时，少林武术弟子中走出许世友、钱钧两位将军，他们在战场上大显身手，屡立战功。1955年许世友被授予上将军衔，钱钧被授予中将军衔。

1928年，国民军北伐，建国豫军樊钟秀以少林寺为司令部，袭其后方，旋被国民军石友三部击败。后石友三攻入少林寺，一把大火将重要殿堂焚毁，寺内所存少林武术资料被焚殆尽，寺内武僧四处逃散，少林寺走入历史低谷。被焚后，鉴于少林武术奄奄一息的状况，当家武僧贞绪与素典、德禅等重振少林武术，并召回著名还俗武僧寂勤、俗子吴三林大师，训练少林武僧，培养了德根、行章等40余名武僧。同时还在少林寺创办的少林中学中开设少林武术课，广为传播少林武术。贞绪、德根等武僧的演武、传武活动维系了民国时期少林寺武术的传承。

中华人民共和国成立后，少林武术被列为宝贵的文化遗产，得到了国家和社会的重视，少林武术的功能也发生了巨大变化，由过去的用于格斗、搏击为主转变为强身健体的体育运动，得到了广泛的普及和推广，在世界上具有较大的影响力，并受到世界人民的喜爱。

第二节 少林武术的风格特点

少林武术，是在少林寺众僧为健体振神，利于传教兴佛而摸索、创编的一种体育活动，并在此基础上不断吸收全国各地武林精华，再结合本流派武术技法，经过长期磨炼、推敲而熔合成的完整拳术和器械套路，是千百年来在集百家之长的基础上，不断丰富、不断发展起来的。它是拳术与器械的总称。

在实践中，少林武术经过千锤百炼，形成了独特的风格特点。它具有朴实无华，刚健有力，刚柔相济，滚出滚入，曲直混形，进退一线，拳打卧牛之地，套路繁多和重于实战等突出特点。少林武术以拳术为其主体，故了解了拳术的特点，即可窥一斑而知全豹。

少林拳术的最大特点是注重技击，立足实战，因此，其套路结构短小精悍，严密紧凑、灵巧多变，绝无松、懈、空、散、滞之弊，进则有方，退则有法，一气呵成。故拳理云：“身之收纵，步之存尽，手之出入，或进或退，或起或落，皆当一气贯注。”

少林拳动作的起、落、进、退，多为直来直往，在一条线上进行运动。因与对手相连接，无非是正面与侧面的进攻与防守，进、退、转、侧亦无非几步之距离，直线运动最为有效，不需绕多大的圈子，因此，又有“拳打卧牛之地”与“拳打一条线”之说。这即形象地比喻了演练少林拳不受场地的限制，可大可小；又揭示了一个道理，少林拳可在“卧牛之地”、“方寸之内”施展自己的解数，发挥拳脚的威力。

少林拳主刚，要求刚健有力，勇猛快速，即所谓“起如举鼎，落如放砖”、“使势千着，一快为先”。这便给人以力度感、速度感。但任何事物都是矛盾的统一体，所以要求刚柔相济，快慢相间，动静相宜，外猛内静。并做到“刚在他力前，柔在他力后”；动如风，站如钉，重如山，轻如毛；守之如处子，犯之若猛虎。静则以逸待劳，动则使其无喘息之期。缓时如春风微波，风平浪静；快时如惊涛骇

浪，狂奔怒泻。同时，在练习中虽迅猛激烈，思想上却要冷静、清醒。视彼势而陈己势，一旦有机可进，则连珠炮发。故拳诀云：“拳打一气连，兵战杀气勇，……内要提，外要随，起要横，落要顺，打要近，气要催，拳如炮，龙折身，遇敌好似火烧身。”

从技击角度出发，少林拳动作的一招一式，一拳一脚，非攻即守，攻中有守，守中寓攻；反对花架子，主张简捷、洗练，质朴无华，所以动作精干，很少大开大合，并总结出“浑身无处不是拳，人身上下有十拳”之说。“十拳”即头、肩、肘、拳、掌、指、臀、胯、膝、足。各部随机应变，相互结合使用，其法无穷。

基于这些特点，少林拳对手、眼、身、步提出了独特的要求。

手法：要求出拳、击掌“曲而不曲，直而不直”，过曲，欠一寸而击之不中，过直，则力量之运用较难回旋。其出击之方法是滚出滚入，这样就会产生旋转、灵活而富有弹性的力量。

眼法：在拳术中至关重要，一举一动均以眼察看，因此，必须头随视转，手到眼到，以目注目，以审敌势。所以眼要明亮有神，眼明方能手快，并露出咄咄逼人之势。

身法：在定势中要正，不可低头、弯腰、突臀。拳谚曰：“低头弯腰，武艺不高”。而在运动中则应进退和顺，起落自然，变换灵活。并且手脚必须配合，即所谓“身以滚而起，手以滚而出，身进脚随手，三节自可齐”。

步法：要做到轻灵敏捷，沉实稳固。步乃一身之根，直接影响整体动作，“步不稳则拳乱，步不快则拳乱慢。”

内外合一、形神兼备是少林拳整体动作的特点。每个姿势和动作必须手到、眼到、身到、步到。且身体各部位要密切配合，协调一致，即所谓“肩与胯合，肘与膝合，手与足合”。

拳论中将思想称之为心，“心一颤，四梢皆至，内劲皆出”、“心动勇气生”、“心动必行随”。所谓“心与意合，意与气合，气与力合”，实际上是指技击格斗和套路演练中思想和行动要高度统一。

总之，少林武术是一种套路结构紧凑，动作刚健迅猛，攻防灵活有致，意识、动作统一，具有独特风格的一大武术流派。

第三节 少林武术的内容

少林武术内容丰富，套路繁多。按技法又分拳术、棍术、枪术、刀术、剑术、技击散打、器械和器械对练等共 100 多种。按性质大致可分为内功、外功、硬功、轻功、气功等。内功以练精气为主；外功、硬功多指锻炼身体某一局部的猛力；轻功专练纵跳和超距；气功包括练气和养气。这些套路和软硬功夫，在漫长的历史过程中，有的失传，有的散存于民间，据不完全统计流传至今的有如下主要套路。

一、拳 术

拳为武艺之源。少林派拳术有罗汉拳、小洪拳、大洪拳、老洪拳、少林五拳、五战拳、昭阳拳、连环拳、功力拳、潭腿、柔拳、六合拳、圆功拳、内功拳、太祖长拳、炮拳、地躺拳、少林拳、梅花拳、通背拳、观潮拳、金刚拳、七星拳、练步拳、醉八仙、猴拳、心意拳、长锤拳、五虎拳、伏虎拳、黑虎拳、大通臂、长关东拳、青龙出海拳、翻子拳、鹰爪拳等。

对练拳术有三合拳、咬手六合拳、开手六合拳、耳把六合拳、踢打六合拳、走马六合拳、十五合里外横炮、二十四炮、少林对拳、一百零八对拳、华拳对练、接潭腿等。

少林派拳术刚健有力、刚中有柔、朴实无华、利于实战，招招势势非打即防，没有花架子。在练习少林拳时，不受场地限制，有“拳打卧牛之地”之说，其风格主要体现一个“硬”字，攻防兼备，以攻击为主。拳势不强调外形的美观，只求技击的实用。步法进退灵活、敏捷，有冲拳一条线之说。在身段与出拳上，要求手法曲而不曲，直而不直，进退出入，一切自如。步法要求稳固而灵活，眼法讲究以目视目，运气要气沉丹田。其动作迅如闪电，转似轮旋，站如钉立，跳似轻飞。少林拳分南北两派，南派重拳，北派重腿，每派还分许多小派。

二、刀 术

刀是历代重要兵器之一，其中大刀被誉为“百兵之帅”。“刀如猛虎、枪似蛟龙”，刀术的演练一招一式都要有威武、凛烈的气概。

少林派刀术有春秋大刀、梅花刀、少林单刀、少林双刀、奋勇刀、纵扑刀、雪片刀、提炉大刀、抱月刀、劈山刀、少林一路大刀、二路大刀、六合单刀、座山刀、六路双刀、八路双刀、太祖卧龙刀、马门单刀、燕尾单刀、梅花双发刀、地堂双刀、滚堂刀、单刀长行刀、五虎少林追风刀等。

对练刀术有刀对刀、二合双刀、对劈单刀、对劈大刀、单刀进双刀等。

刀的使用特点是缠头裹脑、翻转劈扫、撩挂云刺、托架抹挑等，并有单刀看手、双刀看走、大刀看顶手，劈、撩、斩、刺似猛虎之说。

三、剑 术

剑术矫健、优美、豪放，自古至今流传深远。

少林派剑术有达摩剑、乾坤剑、连环剑、太乙剑、二堂剑、五堂剑、龙形剑、飞龙剑、白猿剑、绀袍剑、刘玄德双剑、青锋剑、行龙剑、武林双剑等。

对练剑术有二堂剑、五堂剑对刺、少林剑对刺等。

少林剑术歌诀对剑术是这样描述的：剑是青龙剑，走剑要平善。气要随剑行，两眼顾剑尖。气沉两足稳，身法须自然。剑行如飞燕，剑落如停风。剑收如花絮，剑刺如钢钉。

四、棍 术

少林派棍术有猿猴棍、风火棍、齐眉棍、大杆子、旗门棍、小夜叉棍、大夜叉棍、少林棍、小梅花棍、云阳棍、劈山棍、阴手棍、阳手棍、五虎擒羊棍等。

对练棍术有排棍、穿梭棍、六合杆、破棍十二路等。

棍打一大片，一扫一劈全身着力。棍练起来呼呼生风，节奏生动，棍法密集，快速勇猛。它既能强身健体，又能克敌制胜，在历代抗敌御侮中，少林棍发挥过重要作用。

五、枪 术

枪这古代兵器之王。少林派枪术有少林枪、五虎枪、夜战枪、提炉枪、拦门枪、金花双舌枪、担拦枪、十三枪、十八名枪、二十一名枪、二十四名枪、二十七名枪、三十一名暴花枪、三十六枪、四十八名枪、八十四枪、六门枪势、十枪架、六路花枪、秘授枪谱三十六点、豹花枪等。

对练枪术有枪对枪、对手枪、战枪、双刀对枪、六合枪、三十六枪破法对练、二十一名枪对刺等。

少林枪术有一条歌诀是：身法秀如猫，扎枪如斗虎。枪扎一条线，枪出如射箭。收枪如撩虎，跳步如登山。压枪如按虎，挑枪如挑龙。两眼要高看，身法要自然。拦、拿、亢、点、崩、挑、拨，各种用法奥妙全。

六、其它兵器械类

少林武术器械除上述刀、枪、剑、棍以外，还有三股叉（南方又称大钯）、方便铲、套三环、峨嵋刺、月牙铲、和戟镰、秀圈、方天画戟、双锤、大斧、双斧、三节棍、梢子棍、七节鞭、九节鞭、双鞭、刀里加鞭、绳标、虎头双钩、草镰、五合草镰、六合战链、戟头钩、梅花单拐、六合双拐、马牙刺、乌龟圈、双铜、日月狼牙乾坤圈、禅杖、大槊、风魔杖以及盾牌、弩等。

七、器械对练及器械拳术对练套路

少林武术器械对练及器械拳术对练套路，有空手夺刀、空手夺枪、单刀对枪、空手夺匕首、棍穿枪、草镰合枪、梢子棍合枪、刀对枪、双刀进枪、眉齐棍合枪、单拐进枪、双拐破枪、拐子合齐眉棍、虎头钩进枪、马牙刺合枪、乌龟圈合枪、套三环合枪、方便铲合枪、

月牙铲破双枪、九节鞭对棍、钢鞭对九节鞭、月牙合枪、月牙合铜、三节棍进枪、方天画戟进枪、三英战吕布、空手夺刀枪、和戟链进枪、三股叉进枪、大刀封枪、三节棍破双枪、峨嵋刺进枪等。

八、技击散打

少林派技击散打有闪战移身把、心意把、虎扑把、游龙飞步、丹凤朝阳、十字乱把、老君抱葫芦、仙人摘茄、叶底偷桃、脑后砍瓜、黑虎偷心、老猴搬枝、金丝缠法、应门铁扇子、拨步炮、小鬼攥枪等。

九、气 功

气功是少林功夫的一大类，少林寺流传的气功有易筋经、小武功、站桩功、益寿阴阳法、混元一气功等。

十、软硬功夫

软硬功夫练法有多种，有卸骨法、擒拿法、点穴秘法、短打手法、各种用药法、救治法等。

第四节 少林武术的价值功能

少林武术博大精深，源远流长，随着社会的进步，政治、经济的发展，其价值功能发生了巨大的变化。少林武术最原始的基本功能是为了保卫少林寺的安全，经过1千多年的完善和提升，它已成为一种文化，在这个知识经济高度发达的时代，少林武术的价值功能与时俱进，内涵越来越丰富，符合当今社会发展的需要。主要体现在以下几个面。

一、体育——健身养生的价值功能

少林武术作为一个完整的体系，具体表现为少林武术套路。套路

是由一组动作组合起来的。动作的设计和套路的组合，都是建立在中国古代的人体医学知识之上，合乎人体的运动规律。动作和套路讲究动静结合、阴阳平衡、刚柔相济、形神兼备，其中最著名的是“六合”理论，少林武术经过漫长的历史检验，不断地去芜存精，留下来的部分都是非常精华的部分，能使人体潜能高度发挥，实为最优化的身体活动方式。所以，少林传统武术具有健身的养身功能，其中的《易筋经》、《洗髓经》等都是非常著名的健身养生功法。

二、审美——表演展示的价值功能

少林武术是少林寺僧人经过1千多年的创造和锤炼而成，是中国传统文化的瑰宝，是中国古代人体运动美学的精华所在，它含蓄内刚、坚实有力，“静如处女，动如脱兔”，充分挖掘了人体的潜能，展示了人体动作所具有的美感。在静穆的佛教文化下，少林武术表现出震撼人心的独特审美价值。少林武术套路尚存545套之多，即有545种动作变化，实在让人美不胜收，是人体运动艺术的宝藏。20世纪80年代，随着国家的开放政策和全球多元化时代的到来，少林寺为了宣传少林文化，成立了专门的表演团，在世界范围内，公开为世界人民巡回演出，充分发挥少林武术的审美展示功能，赢得了全世界的赞誉。

三、教育——德育的价值功能

历代少林武僧和俗家弟子及少林武术爱好者，多苦恒之志，奋劲磨炼，终得真功，以超人的武功，为国拒寇，为民除恶，表现了崇高的爱国主义精神和见义勇为、匡扶正义的高尚品德。少林武术历来重视“武德”，习武者与人为善，纯厚处世，宽容万物的气度。还体现在培养爱国主义精神，以“尚武崇德”作为武术教育的重要部分。可以培养见义勇为，尊师重教的良好风气；其次，少林武术可提高人的综合素质，改造人生观和道德观。

四、文化——民族认同的价值功能

在漫长的历史发展过程中，少林武术被赋予了民族文化寓意，成为中国民间的精神力量象征之一。一方面随着中国对外开放，另一方面随着少林武术被文学化、演义化，以及现代影视媒体等的传播，已经发展成全球性多元文化语境下中华民族文化认同的一个重要象征，尤其是当今世界一体化的过程中，在多元文化的格局下，少林武术已经成为中华优秀传统文化最典型的表现。

五、经济——文化产业的价值功能

现今，随着电子媒介的发展，少林武术更是跨出国门，走向了世界，少林寺成为全世界武术爱好者心中敬仰的圣地。可以说，少林武术促进了当地旅游和武术产业的形成，并对整个武术产业产生了有利的影响。

六、生活——防身的价值功能

少林武术在自卫防身方面具有很强的实用价值。练武防身是传统观念，它与中国传统的伦理、文化及社会政治结构都有必然的联系。我们的祖先利用格斗方法保护自己是出于一种潜在的防卫意识。在当代社会中，我国处于改革开放和经济建设时期，增加了许多不安定因素，人们渴望学几下擒拿、格斗，危难时刻能保护自己生命财产的安全，这都充分体现了武术的防身价值。

七、外交——社会交往的价值功能

少林武术作为民族传统文化和体育项目，在国际交往中有特殊的政治功能。尼克松任美国总统时，中美关系紧张，为促进中美交往、对话，中国武术表演团访问了美国，进行了传统武术表演，使美国了解中国文化，为中美建交起了很大的作用。随着武术的国际化，国外爱好者与中国交流越来越多，各种武术交流活动越来越多，武术社会交往价值功能日益突出。