

ZHONGGUO CHUANTONG WUSHU
MINGQUAN XILIE

SHAOLIN  QUAN

中国传统武术
名拳系列



武兵

著

少林拳



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

SHAOLINQUAN

中国传统武术 名拳系列

武兵 著

少林拳



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林拳/武兵著. —合肥:安徽科学技术出版社,
2016.4

(中国传统武术名拳系列)

ISBN 978-7-5337-6670-2

I. ①少… II. ①武… III. ①少林拳-套路(武术)
IV. ①G852.151.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 101037 号

少林拳

武兵 著

出版人:黄和平 选题策划:岑红宇 责任编辑:岑红宇
责任校对:陈会兰 责任印制:廖小青 封面设计:朱婧
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533323

印 制:合肥华星印务有限责任公司 电话:(0551)65714687
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:9.25 字数:119 千
版次:2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6670-2

定价:23.00 元

版权所有,侵权必究



作者简介

武兵,武术学者,北京武兵武术学堂主讲,中国共产党党员。北京体育大学毕业,中国武术段位高段,国家级裁判,高级教练,两翼拳第5代传人。历任山西省大同市武术培训中心总教练,大同市体育运动学校武术套路、散打总教练,大同市武兵武术学校校长兼总教练,北京体育大学成教部散打主教练,北京航空航天大学北海学院武术教授等职。

出生于武术世家,历经武术界多位名家指导,勤修静悟,分别在国内、国际各类大赛中荣获武术套路、武术散打冠军24个。

在全国武术专业杂志《武当》《少林与太极》《中华武术》《武魂》《武林》《精武》《搏击》《拳击与格斗》《武术家》《文武中国》《全球功夫》等刊物发表了300余篇武学作品,并多次荣获全国武术有奖征文大奖。

分别在北京体育大学出版社、人民体育出版社、山西科学技术出版社及台湾大展出版社出版武学专著16本及VCD和DVD教学光盘多张。

前 言

传统武术是中国武术的重要组成部分,其扎根于民间,具有浓郁、古朴的武术神韵,是武术宝库中的精华。

随着“世界传统武术锦标赛”“全国传统武术比赛”及“CCTV-5武林大会”的举办,传统武术得到了重视与发展。当下,中国武术要深化“大武术观”的认识,树立大武术观念、营造大环境、形成大团结、推动大发展。

在大力弘扬中国传统武术之际,为迎合大武术的发展,满足国内外众多酷爱传统武术练习者的需求,现将笔者钻研、习练多年的中国传统武术撰写成“中国传统武术名拳系列”。该套书所介绍的名拳,都是经国家武术院审核,按照“源流有序、拳理清晰、特点突出、自成体系”的16字方针,认定流传各地的129个武术拳种中的精品。

“中国传统武术名拳系列”共有5本,分别是《少林拳》《弹腿拳》《劈挂拳》《八极拳》《南拳》,单本成册,每本图书都力求做到图示精确,文字精准,通过图文并茂的形式来激发读者和学练者的学习兴趣。写作风格独特,分别从拳术概述、拳术精华功法、拳术套路展示、拳术技击解招、拳术拳理通览及拳术学练指点等方面加以阐释和表现,整套丛书纵横交错、精言细理地呈现传统武术,让读者一看就懂,一学便会。

受校训“追求卓越”的耳濡目染,以及相伴着“一生只做武术人”的志向,笔者欲把所撰之图书创作为精品,于是,在创作过程中时有感动,感动于武术本身,也感动于武术之外。但因自身的武学境界所限,也许会书不尽言,言不尽意,还望广大行家里手多加斧正。

一部好的武术专著,对于传承武术意义重大。作为武术人的笔者,心存夙愿,能文能武是我毕生的追求,面对“文者不武,武者不文”之现状,始终按捺不住创作的冲动。虽说冲动是魔鬼,但在创作中,这种冲动是必需的。

带着创作的冲动,去引爆创作的激情;带着激情去创作,其作品必定是有血有肉的。笔者会不断地努力,力争写出更多的武学作品,以飨读者。

成书之际,特别要感谢王天增、武万富、王祖金、白枝梅、王宏强、武冬、于三虎、伍军红、刘一鸣、武晨希和武喆彧等,没有他们一直以来的关心、支持和帮助,就没有这套丛书的面世。

作 者

目 录

第一章 少林拳概述	1
第一节 少林拳与少林寺	1
第二节 少林武术与禅宗	6
第三节 少林武术与医学	12
第二章 少林拳精华功法	15
第一节 少林站桩功	15
第二节 少林抻筋功	23
第三节 少林揉身功	30
第四节 少林强耳功	34
第五节 少林健身功	37
第六节 少林养生功	39
第三章 少林拳套路展示	43
第一节 少林拳动作名称	43
第二节 少林拳动作说明	44
第四章 少林拳技击解招	77
第一节 少林拳实用战例解析	77
第二节 少林拳实战宝典箴言	100
第五章 少林拳拳理通览	101
第一节 少林拳的特点与风格	101
第二节 少林武术的技术体系	104
第三节 少林拳拳理通论精要	106
第六章 少林拳学练指点	112
第一节 学练少林拳的环境要求	112
第二节 学练少林拳常见的误区	113
第三节 少林拳柔韧训练须知	115
第四节 学练少林拳五大禁忌	116
附录 传统武术套路竞赛规则	118

第一章 少林拳概述

第一节 少林拳与少林寺

一、少林寺的建立

在武术界所讲的少林寺主要有两个，一个是北少林寺，一个是南少林寺。南少林寺指的是福建省莆田市西天尾镇的九莲山少林寺，据考证，它的创建比嵩山少林寺晚了61年。本书所讲的是北少林寺，俗称少林寺。

少林寺位于河南省登封市西北，背倚五乳峰，面对少室山（少室山和太室山合称嵩山）。中岳嵩山雄居于五岳之中，层峦叠嶂，绵延起伏，奇峰异谷，气势磅礴，形成了连绵耸起之势。四周山林环抱，风景优美，峦峰秀丽，乃嵩岳之神秀，中州之胜地。故“少林者，少室之林也”。

北魏太和十九年（495年），孝文帝建少林寺以安置天竺僧人跋陀（又名佛陀）来嵩山落迹传教。他是少林寺的开创者，又是第一代住持。

北魏孝明帝孝昌三年（527年），天竺高僧菩提达摩经金陵来少林，面壁九年，在此首传佛教禅宗，以后，寺院逐渐扩大，僧徒日益增多，少林寺声名大振。少林寺遂被尊为中国佛教禅宗祖庭、“天下第一名刹”，达摩也被尊为中国佛教禅宗初祖。

少林寺寺院里碑刻林立，建筑体现出浓郁的传统特色，具有独特的文化环境，少林寺内存有的殿堂、碑刻、壁画等文物，有极高的观赏和考古价值。少林寺作为一个历时1500多年的皇家寺院，长久以来一直是参禅拜佛的圣地，每年朝拜之人络绎不绝。

少林寺的大门叫山门，1735年（清雍正十三年）修建。山门上方横悬康熙御题长方形黑金字匾额，上书“少林寺”三字，匾正中上方刻有“康熙御笔之宝”六字印玺。山门前有石狮一对，雄雌相对，系清代雕刻。山门的八字墙东西两边对称立有两座石坊，东石坊外横额“祖源帝本”四字，内横额“跋陀开

创”；西石坊内横额“大乘胜地”，外横额“嵩少禅林”。山门的整体结构配置高低相应，十分和谐。

天王殿位于碑林的尽头，以供奉象征“风、调、雨、顺”的四大天王而得名。该殿红墙绿瓦，斗拱彩绘，门内隔屏前左右各有一尊金刚塑像。在山门和天王殿之间，有一条长长的甬道，道路两旁就是苍松翠柏掩映下的碑林。

大雄宝殿是寺院佛事活动的中心场所，与天王殿、藏经阁并称为三大佛殿。殿内供释迦牟尼、药师佛、阿弥陀佛的神像，殿堂正中悬挂着康熙皇帝御笔亲书的“宝树芳莲”四个大字，屏墙后壁有观音塑像，两侧塑有十八罗汉像。整个建筑结构合理，雄伟壮观，气宇轩昂。

钟楼、鼓楼坐落在大雄宝殿的两侧，东面为钟楼，西面为鼓楼，两座楼均有四层，造型巧妙，巍峨雄伟，是我国建筑史上的珍品。

立雪亭建于明代。相传这里是二祖慧可侍立在雪地里向达摩祖师断臂求法的地方。殿内神龛中现供奉着达摩祖师的铜坐像，是在1531年（明嘉靖十年）所铸。龛上悬挂的匾额“雪印心珠”四字为清乾隆皇帝御笔亲题，字体遒劲，气势豪迈。此殿现为寺僧日常做佛事的场所。

千佛殿位于立雪亭后面，里面供的是毗卢佛铜像，因此亦叫毗卢殿，是寺内最后一进大殿。此殿是当年少林寺僧人的练功房，殿内地上留有四十八个寺僧“站柱”的遗迹，只见砖铺的地面上留下两行直径为四五十厘米的锅底状圆坑，一个个间隔约两米半，据说是众僧苦心学艺、两脚踏踩而成。千佛殿的西厢为地藏殿，东厢为白衣殿。白衣殿内供奉白衣观音铜像一尊。大殿背面及东、西两墙壁上都绘有彩色的少林拳谱壁画，这些壁画非常有名，长约20米，是少林寺壁画中的珍品。最著名的有“五百罗汉毗卢图”“十三棍僧救唐王”“活捉郑将王仁则”，色彩艳丽，构图和谐，衣袂飘飘，展示了唐代壁画的极高水准，很生动地表现了少林寺僧练拳习武的真实情景。

方丈室是寺中方丈起居与理事的地方。1750年，清乾隆皇帝游少林寺时，即以方丈室为行宫，故又称“龙庭”。室内有1980年日本所赠的达摩铜像，东侧立有弥勒佛铜像。墙上的一幅“达摩一苇渡江图”，画面布局合理，形象生动、逼真，线条细腻柔和，是不可多得的艺术珍品。

寺西300米处，有一片宏大的古塔群，这是安葬历代高僧、住持、大和尚

的坟墓,占地约1.4万平方米,共有唐、宋、金、元、明、清历代250多座砖塔和石塔,为我国最大的塔墓群。塔从一级到七级,为四、六、八角,也有柱体或锥体,空心实心均有,大都雕刻塔铭题记。

可惜在1928年的军阀混战时期,军阀石友三火烧少林寺,把天王殿、大雄宝殿、法堂和钟楼等主要建筑统统毁于一炬;许多珍贵的藏经、寺志、拳谱等被烧成了灰烬。此为少林寺历史上最为惨烈的大劫难。最后保存下来的建筑有千佛殿、山门、立雪亭等。

新中国成立后,在党和国家的关心支持下,少林寺雄风重振,逐步将烧毁的真迹修缮恢复。特别是一部《少林寺》电影,使少林寺、少林功夫风靡世界,成为河南省乃至世界的一个顶级旅游产品。

现今,少林寺主体建筑有山门、天王殿、大雄宝殿、藏金阁、方丈室、达摩庭、千佛殿共七处,总面积30000平方米,现有僧尼70余人,现任方丈是释永信。

1981年,在嵩山少林寺脚下,由武术名家梁以全创办了全国第一所武术学校。梁以全出生于武术世家,6岁起就开始习武,现年84岁,中国武术九段。

1982年,电影《少林寺》上映,少林武术风靡一时,慕名而来的海内外习武者络绎不绝,众多的武术馆校应运而生。

1983年7月,登封县划归郑州市管辖。

1988年,国家投资兴建了宏伟壮观的嵩山少林寺武术馆。

1991年,郑州市成功举办了首届中国郑州国际少林武术节,吸引了世界五大洲的众多的武术爱好者前来参加,他们以武会友,同台竞技,有力地推动了武术在全世界的推广和普及。

1992年,河南省登封市被国家命名为首批全国武术之乡。登封市成了全国著名的“武术之乡”,境内佛、道、儒三教汇集,形成了“三教一体,九流同源,百家争鸣,万法一统”的特有文化底蕴。

1994年5月,经国务院批准,登封撤县设市。

2004年,嵩山被命名为“世界地质公园”,少林寺成为国家旅游局首批5A级旅游景区,并被列入《世界遗产名录》。

2008年,少林功夫入选第一批国家级非物质文化遗产。

2012年,举办第九届少林武术节。这届武术节共吸引了来自世界73个国家和地区的195个团队1500多名运动员参赛,是截至目前参赛国家、地区和参加人数最多,比赛项目设置最全,举办规格最高的一届少林武术节。

二十多年来,郑州市先后成功举办了9届中国郑州国际少林武术节和两届世界传统武术节,吸引了世界各地7000多万的武术爱好者。

按照“登封市武术产业发展规划”,到2015年,登封市要组建十大武术产业集团,武术学员达到十万人,到2020年,登封市要成为名副其实的“中华文化圣山,世界功夫之都”。

二、少林拳的开创

少林拳是中国武术名拳,在国内外享有盛誉,然而,少林拳究竟源起何时,由何人所创,却众说纷纭。

资料显示,隋唐之后,特别是少林十三棍僧援助李世民平定王世充以来,历代对少林拳的记载多如牛毛,并多带有传奇色彩。而隋唐之前有关少林拳的史料却少得可怜,这就给探讨少林拳的起源问题造成了很大的困难。因此,闻名于世的少林拳的起源出现了各执己见的多种论述。

1. 少林拳的产生及发展

少林武术的雏形起源于北魏年间,距今已有1500多年的历史,其历史悠久,影响深远。其历史成因主要有:

(1)少林僧人习武之风从少林寺建立不久就有。由于少林寺处在嵩山的深处,山势险峻,林木茂密,猛兽时常出没,恶劣的自然条件对少林寺僧的生命和日常生活构成了极大的威胁,这就从客观上要求少林僧众必须有强健的体魄以适应残酷的自然环境和抵御猛兽的攻击,求得生存自卫。寺僧们继承我国民间的武术搏技,开始演练棍棒,学习防身技巧,通过习武来增强抗御自然和猛兽袭击的能力,这就是少林武术形成的内部动力。

(2)寺院经济的产生和政治的需求,是少林武术形成的外部动力。由于少林寺所在登封县位于七朝古都开封和九朝古都洛阳之间,既是通衢,又有嵩山险隘,乃历代兵家必争之地。处此环境之中,武艺是必不可少的,因

而当地习武成风，少林寺僧也随俗练武。

加之隋末唐初，少林寺僧因救助唐太宗李世民有功，“太宗嘉其义烈，频降玺书宣慰，既奉优教，兼承宠锡，赐地四十顷，水碾一具，即柏谷庄是也”。此时的少林寺拥有了庞大的寺院财产，成为拥有大量田产的庄园，因此，才会产生“大业末，此寺为山贼所劫，僧徒拒之，贼遂纵火焚塔院”的现象，在这种情况下，少林寺为了保护自己的寺院财产，不得不习武强身建立自己的武装力量——少林僧兵。现代意义的“少林武术”开始形成。

明朝是少林武术发展的鼎盛时期。《日知录》载“嘉靖中，少林僧月空受都督万表檄，御倭于松江，其徒三十余人自为部武，击杀倭寇甚众，皆战死。”可见少林僧兵在这次镇压倭寇的过程中发挥了一定的作用。此时嵩山少林寺与政府之间关系密切，生存空间广阔。少林武术传播发展的主要途径表现为以报效国家为主，服务民间为辅。这时的少林武术已经发展到了相当的高度，并且技术体系也很全面了，但这不是一朝一夕之功，而是世代相传、长期演练的结果。

明朝中期，少林武术的著作不断涌现，如戚继光的《拳经》，俞大猷的《剑经》，程宗猷的《少林棍法阐宗》，还有茅元仪的《武备志》中的有关内容，唐顺之的《武编》及少林武僧洪转的《梦绿堂枪法》等，这些理论的总结和出版是少林武术日趋成熟的标志。此时的理论著作里，体现的还是武术作为武装力量的味道，如程宗猷的《少林棍法阐宗》。

到了清朝，少林武术的生存、发展境况与明朝相比有了巨大的差异。此时，清朝政府对嵩山少林寺心存芥蒂，与嵩山少林寺的关系相对疏远，对其武术活动多有掣肘，少林武术传播、发展的政治途径被切断，这就迫使僧人大量外逃。其中的武僧或为镖师，或为教头，或落草为寇，或卖艺为生。此时，设馆授徒成了少林武术生存的重要途径。清代少林武术的生存空间渐趋衰微。

《清稗类抄》记载，一少林武僧携一徒到南海卖拳棒为生。嵩山少林寺距南海千里之遥，在交通工具不发达且娱乐活动极贫乏的时代，师徒二人靠卖艺糊口，徒步辗转应在情理之中，其设场卖艺时围观者一定不少，这种方式客观上起到了宣扬少林武术的作用。



随着冷兵器时代结束、近代火器的普及,少林武术进一步被文学化、民俗化,成为中华传统文化的象征。

2. 少林拳的概念

“寺以武显,武以寺名”,是少林武术的真实写照。

少林拳这一概念从总体上讲,是一个具有集合性意义的概念。在武术范畴内很少有哪一类拳术如此复杂、广博,不同的时代、不同的人对少林拳的理解是不一样的。因此,不同师承的少林武者,他们所传授的少林拳就会各有差异。

少林拳究竟是何人创立,于何时流变成体系而名扬武林,今存资料尚无法确切定论,但是从少林拳的发展过程看,一定是融合了无数个体和集体精武者的智慧,经过长时间的积累而产生的名门拳系,尤以少林拳和少林棍最为闻名。

综上所述,少林拳是集百家之大成,是寺内与寺外精华武术的融合,是以少林寺“武、医、禅”为特色的集合式流派武术。

少林拳是少林武术的代称,也称少林功夫,有道是“天下功夫出少林”。少林武术成为中华武术中的一颗璀璨明珠。

第二节 少林武术与禅宗

一、什么是禅宗

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。

佛教禅宗的入门功是参禅打坐,修禅包括参禅、坐禅和禅定三个主要环节。参禅是指坐禅和禅定的全过程;坐禅是指参禅时所采用的静坐方式;禅定则是指在修禅过程中内心所获得的安静状态。参禅打坐被称为是一种上乘境界。

《禅门经云》问:“云何为禅,云何为定?”答:“妄念不生为禅,坐见本性为定。”六祖慧能这样说:“外不著相为禅,内心不乱为定。”无论是禅宗小

乘,还是禅宗大乘,都是以坐禅修心、以静养性为目的的。

现代人理解的禅,即是宁神守志、静心思虑,让自己身心完全放松,忘却尘世一切骚扰、烦恼及千头万绪的念头、事物,变杂乱为系统、有序、有节,进而逐步感悟出一种新的理念、新的哲理。

二、禅宗与少林武术的融合

禅宗宗旨:“教外别传,不立文字,直指人心,见性成佛。”中国禅的最鼎盛时期是在五祖弘忍之后禅宗本身的分化阶段。以六祖慧能大师为代表的南宗禅和以神秀大师为代表的北宗禅有着不同的修持方法。前者主张顿悟,后者主张渐修。两者对于佛本性的认识也有着极大的不同。这一点从慧能和神秀为承传五祖弘忍的衣钵所作的偈中可以看出。

神秀大师之偈曰:“身是菩提树,心如明镜台,时时勤拂拭,莫使惹尘埃。”

慧能大师之偈曰:“菩提本无树,明镜亦非台,本来无一物,何处惹尘埃?”

两者之间的区别就在于“有”和“无”。只是慧能大师的“菩提本无树,明镜亦非台”更显禅宗境界。到了这一境界,“行住坐卧,道法流动”,事事时时随缘任往,心注一境,一动一静皆修禅,一言一语含禅理。练拳也是修禅,是为“禅拳”。树树皆菩提,声声蕴佛理;在“拳禅”中则是“招招皆绝招。”

禅宗六祖慧能在广州法性寺传法时,院中风吹幡动,有人说风动,有人说幡动,印宗法师一时不能决断,慧能曰:“不是风动,不是幡动,仁者心动”。这些都说明了僧人要有“清静本心”。少林武术继承了禅宗思想,在练心时讲“心为一身之主,五官四肢百骸之帅。心一动则气容易上浮,气上浮后,视觉恍惚,听觉失聪,手足失措,何能应敌变化于仓猝间。”

《少林拳术秘诀》云:“上乘技击术,总以有几分禅机,方能活泼镇静,所谓超乎寰中,得其象外也。”古人喻参禅如用兵,这里反过来说技击如禅机,需有超越有为的、深沉而又镇静活泼的心态,才能立于阴阳不测之地,随机发用。

同时练心是就境界而论的,一旦涉及临战对敌,少林武术的心意锻炼便具体化为“练胆为先”,这也吸收了禅宗的解脱法。

《少林宗法》认为参贯禅机,超脱于生死而畏之域为拳术之极致所归,即性命精神所皈依的不动心功夫。

少林武术表现出来的深厚文化内涵是禅宗智慧赋予的。少林武术的修习者首先表现为对佛教的信仰,包括智慧信仰和力量信仰。少林武术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。少林武术的上乘功夫总带有几分禅机,更具有几分玄机,这正是少林武术的魅力与神秘所在,是人们孜孜以求的动力和源泉,也是少林武术与其他武术的主要区别。

少林武术在少林寺内形成并成为寺僧们学佛修禅的手段以后,僧人们又反过来将佛教的教义和大智大勇的精神追求融入少林武术的理论和技战方法之中,使少林武术的内涵和品质得以提升,达到“禅武合一”的境界。“禅武合一”成了少林武术的主流思想,并成为僧人修习少林武术的目标和理想境界。

释永信方丈说,“少林禅宗”中有“行、走、坐、卧皆为禅,吃饭、睡觉都是定”的说法,严格讲起来,“加上意念处处为禅,中发心源方入定”。

修禅没有身份阶层之分,谁下工夫谁受益。

修禅分三层功夫:一定、二空、三生慧。从体姿上分:一坐、二卧、三行禅;从呼吸的方法上分:一有息、二无息、三飘浮息;从入禅的途径上分:一念决、二入化、三生慧。

由武入禅,由定生慧。修习少林武术的主体是禅者,由禅心运武,透彻人生,内心无碍。少林寺僧人的武勇无畏,闻名于世,表现出少林武术传承人大智大勇的气概。

禅,赋予了少林武术更为丰富的内容,使少林武术表现出特有的轻松、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行践履之体验。

少林武术传习的核心内容是师父的言传身教和弟子的勤学苦练,而高水平的传习,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,体现了少林武术“禅武合一”的宗旨。

少林武术的经典之处莫过于“禅武合一”。可以说少林武术以一种特有的修炼方法将中国佛教、儒家和道家等传统思想的精髓融入少林武术,使得自身更加具有强烈的文化特性。

已故中国佛教协会会长赵朴初老先生谈论少林时说:“天下称第一,是



禅不是拳”。“是禅不是拳”，这是一种境界，能够体悟这种境界的人才能领悟少林武术的精髓，这也恰恰是少林武术作为一种文化形式存在的意义。

在“天人合一”思想的影响下，少林武术追求自身和自然的和谐。少林武术套路在其形成的过程中也融入了中国传统美学思想，“韵”“气”“形”“神”“意境”在少林武术中都有完美的体现。将力与美完美地结合到一起，那种惟妙惟肖的表演给人一种美的享受。无论是少林武术中所蕴涵的禅的精神，还是中国传统审美情趣都是中国传统文化的长期发展过程中不断积累与创新的结果。

三、禅武的升华

在释永信方丈看来，“少林武术”所具有的宗教文化功能是基本的，是第一位的；“少林武术”作为武术，只是技术层面，是佛教精神的具体表现形式之一，是第二位的。“少林功夫”是修行，是参禅，少林僧人练武，正是一种修行。

少林武僧的习武宗旨是“强健体魄、自卫护法和忍辱救世”。习武之人因一技之强异于常人，如果只注重技术而忽视武德修养，则会滋生“恃强凌弱、好勇斗狠、贪得自夸”之心，这是有悖于佛法悲悯救世之旨的，所以必须加以规制和约束，少林僧众尚武更注重武德，习武必先修武德，而武德的基本规范是以佛教的基本伦理德目定义的。犯规者，轻则废其武功，重则逐出山门，不得再为少林弟子。

少林武术表现出节制、忍辱、谦和之气。在格斗前，总是以佛法大义，再三规劝，攻心为上，以理服人，尽量避免格斗的发生。在格斗中，总是以防为先，反击为后，动作含蓄内敛，点到即止，示强而不强力压服对手，手下留情，以德服人。在格斗后，再次向对手晓以佛法，以期对手“放下屠刀，立地成佛”，体现佛陀悲天悯人的博爱情怀。

达摩祖师主张通过“壁观、禅坐”而“安静而止息杂念”，内观自心，净化自心，进而断言语道，灭心行处，最终契入真空妙有。所以少林武术中的各种拳功都十分注重静养功法，通过禅定而摄心，通过数息而练气，在禅道基础上吸收道教及民间气功的内养之法，在整个修炼过程中以禅宗“无念”合道的思想为旨归，以“不起念、亦不执无念”为调心原则，顺其自然，练精化气，练气化神，练神还虚，达到“人我俱空、空亦复空”，强调心意的持守、内功



的涵养。

“外息攀缘,内守真如”这样身心一如,在搏击时才能对外来能量的入侵做出直觉的反应,察敌先机而后动,虽后动而处处主动。所以说少林武术静中有动,动中有静,亦动亦静,亦静亦动。动静之际,皆合禅道。

少林武术所呈现的三重境界,突显了禅道佛性论与般若空观的理论特色,即初步境界注重习其套路,以形似为要;中层境界注重形神兼济,以形传神;最高境界是“神拳合一”,化有形为无形,变有法于无法,无法可依,无招可循,制敌于无形之中,即是用心法指导一切,所斗之术为“心”法之争,非“形”法之战。古拳谱云:“打人不见形,见形不为能”,正如近代少林寺住持妙兴法师所云:“处于心灵,发于性能,似刚非刚,似实而虚,久练自化,熟极自神。”最后使武功达到“法本法无法,无法法亦法。今付无法时,法法何曾法”之境界。

具体的“以武演禅,以禅证武,禅武合一”表现为以下三点:

1.以禅为体

通过参禅,彻悟自性本空,达到“无我、亦无我所”之境,入十地金刚定,武功自然达到不可思议的境地。少林武术的上乘境界是金刚神通在修习者身心所表现出来的极具个性化的体验,是习武者技艺精熟到极致而豁然贯通所获得的禅悦体验。

2.以武为用

禅修的终极目的是为了获得最终解脱,得大自在。少林禅僧习武必先习禅,通过习禅入定而发空慧,知万法皆如幻不真,才能放下万缘而无所羁绊,从而发精进心、勇猛心、无畏心,起慈悲心,行大愿行。悟透生死而置生死于度外,舍色身为法身,为法而亡躯。

3.互为体用

少林武术为少林寺所独有的参禅悟道的方便法门。禅道智慧所蕴涵的“语默动静、渐顿空圆”之义都融摄于少林武术的修习功法之中。对于少林武僧而言,要修习上乘武功,靠的是习武者自身的悟性和多年的习武体验。禅修是一种内在的体验,而武术则是内外兼修,两者最高的境界都要经过