

# 以武演禅：少林功夫的宗教文化内涵分析\*

刘泽亮 田青青

---

作为一种武术文化，少林功夫是在中国佛教文化背景下中国武术与禅宗心地法门经过长期和合而成的、以“紧那罗王”信仰为核心、以以武演禅为表现形式，历史悠久的佛教文化体系。同时，少林功夫也体现了鲜明的禅道特色，是中国传统文化现代转化过程中最为耀眼的“软实力”之一。

关键词：少林功夫 武 禅 软实力

作者刘泽亮，1964 年生，厦门大学哲学系教授；田青青，1970 年生，军事经济学院社科部讲师，厦门大学哲学系 2005 级博士生。

---

爱好和平是中华民族优秀的文化传统和价值取向，中国武术正是以这一传统文化背景为根基经过长期发展演变而来的：先民们在历代战争实践中，以止戈为武为基本旨趣，以生命为代价，以攻防格斗动作为核心，以套路为基本单位逐步形成并日益完善了武术这种特殊的文化表现形式。少林功夫继承和发扬了中国武术以和平为习武目的的尚武精神，将佛法中的金刚护法神信仰具象化为武术表现形式；同时与禅宗语默动静皆如如的心地法门相结合，将达摩祖师“理入、行入”及其明心见性的禅道智慧善巧地融为一体。千百年来，少林功夫以其特有的宗教文化特质吸引着广大尚武重德的武术爱好者、不同国家不同民族的佛教信仰者和世界各地的东方文化崇拜者，彰显出中国传统文化在当代举世瞩目的“软实力”。因此，保护中华民族文化遗产，深入发掘少林功夫的宗教文化内涵，从而以其特立独行的文化吸引力去影响感化其他的国家和民族，树立中国在当今世界的新形象，成为少林学研究者责无旁贷的历史责任和现实使命。

## 一、武术与护法传统：少林功夫与紧那罗王

佛教自诞生之日起，就伴随着各种外道的非难和不同敌视势力的打压，在信仰多元化的天竺，佛教之所以能够脱颖而出，成为一国显教并逐渐突破国界走向世界，除了佛法在教理上超越其他外道而揭示出宇宙人生的实相外，也是和佛教一贯重视护法护教的传统分不开的：佛陀善巧说法，度化各种外道为佛门护法（如天龙八部），同时在教内

---

\* 本文为教育部新世纪优秀人才支持计划资助成果（NECT）。

也培养了无量无数佛门金刚以护持正法；少林寺紧那罗王（那罗延王）信仰即是观音菩萨信仰的表现之一。那罗延执金刚神信仰，紧那罗王（那罗延王）护法神通经过佛法与武术的会通而体现于历代少林武僧一脉传承的少林功夫之中，是中国武术在佛教护法传统中的具体化。

紧那罗王（那罗延王）被历代少林武僧尊为“武圣”，享有崇高的地位。紧那罗王（那罗延王）信仰来源于佛教教义中固有的护法神信仰，这一信仰始于姚秦时代鸠摩罗什所译《妙法莲华经·观世音菩萨普门品》：

佛告无尽意菩萨：善男子！若有国土众生，应以佛身得度者，观世音菩萨即现佛身而为说法；应以辟支佛身得度者，即现辟支佛身而为说法；应以声闻身得度者，即现声闻身而为说法；……应以天、龙、夜叉、乾闥婆、阿修罗、迦楼罗、紧那罗、摩侯罗伽、人、非人等身得度者，却皆现之而为说法；应以执金刚神得度者，即执金刚神而为说法。无尽意！观世音菩萨成就如是功德，以种种形，游诸国土，度脱众生。

由此可见，观音菩萨能“以种种形，游诸国土，度脱众生”。也就是说观音菩萨可以针对不同身份和根器的弘法对象应机变现为相应的形质。随着佛教的东渐，观音信仰的表现形式也随着经文的分疏而日益发生分化，“在少林寺流传的那罗延执金刚神信仰，后来省简误传为紧那罗王信仰，正是观音菩萨信仰多种表现形式之一”。<sup>①</sup>紧那罗王与那罗延王在少林寺金刚护法神信仰中，两者并没有实质性的区别。如果说有区别，也仅是名号之别而已。从其护法的功能性上来说，二者其实就是同一个护法神；从信仰的层面上来说，紧那罗王以善神通变化而护法，其护法神仅具有形上象征意义：为历代少林僧众自卫护法活动提供一种教理上的合理解释并建构相应的精神支柱，从而向少林武僧灌输金刚加持的护法信念——习武护法是佛法中应有之义。对金刚神通的信仰外化于少林武僧的习武活动中，经过漫长的历史流变和积淀，最终结晶为少林功夫这种特殊的文化表现形式。

基于金刚护法神信仰的少林功夫主张持戒习武，强调习武与修行并重。为了保证少林武僧的习武活动如法如律，凡习武僧伽必须遵守“少林习武戒约十条”，撮其要略如下：

习武术者，以强健体魄为要旨，宜深体佛门悲悯之举。纵于技术精娴，只可备以自卫，切忌呈血气之私、有好勇斗狠之举，犯者与犯清规同罪。不得恃强凌弱，任意妄为；宜以忍辱救世之主旨，不可轻显技术；戒恃强争胜之心，及贪得自夸之习。

由此可见，少林武僧的习武宗旨是“强健体魄、自卫护法和忍辱救世”。少林功夫贯穿着佛门同体大悲和拔苦与乐的博爱精神，习武之人因一技之强异于常人，如果只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——“犯者与犯清规同罪”，轻则废其

<sup>①</sup> 阿德：《紧那罗王考》，《少林功夫文集》第99页，少林书局2003年3月出版。

武功，重则逐出山门，不得再为少林弟子。从一定意义上说，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进行定义的。在护法活动中强调以德服人，先礼后兵，功夫只是对武德的一种必要的、不得已而为之的补充。或者说少林功夫本身就是一种修习和宣示佛法的善巧方便：习武者在习武活动中体证佛法，以“金刚戒”为律仪，以“金刚持”为依处，以“金刚定”为法忍，以金刚勇猛无畏的精神维护佛教正信。所以少林功夫时时表现出节制、忍辱、谦和之气，在格斗之前，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；在格斗之中，总是以防为先，反击为后，动作含蓄内敛，点到即止，示强于对手而不以强力压服对手，反而处处忍让，时时手下留情，以德服人。在格斗结束后，再次向对手晓以佛法，用事实证明少林功夫所蕴涵的忍辱悲愍之胜义，以期对手“放下屠刀，立地成佛”。与其说少林功夫体现了中国武术的“侠骨柔肠”，倒不如说其再现了佛陀悲天悯人的博爱情怀。因此，少林功夫同时具备护法和弘法的双重功能，护法活动同时也就是弘法活动，二者是不一不异，一而二、二而一的关系。

在中国佛教史上，少林功夫服务于多重现实目的：护寺、护僧、护法。少林寺作为享有盛誉的禅宗道场之一，随着禅宗一脉日益弘传光大而积累了可观的寺产，所谓“匹夫无罪，怀璧其罪”，必然会使各种势力生起觊觎之心。虽然佛教宣扬万法皆空，一切俱舍，但是佛法要藉道场立，法身须假色身修，道场无存则三宝无地容身。因此护寺、护僧从而护法成为历代少林僧众必须直面的现实问题，建立一支用佛法武装起来的少林武僧力量则是解决这一问题的关键所在。而少林寺特有的紧那罗王金刚护法神信仰为这支武装力量的建立提供了如法的理据，从这个意义上说，少林功夫实际上是历代少林僧众契理契机的时代杰作，其根本目的不在于攻城掠地，而在于自保求安。历史以史实证明了少林功夫是少林禅宗道场至今保存完好的重要原因之一。

同时，诸法因缘生，任何事物都不可能孤立地独存于封闭的时空之中，游离于其存在的环境之外，历代少林武僧们同样参与了改变历史进程的各种重大历史事件：如“少林十三棍救唐王”的传奇、明代少林僧兵参与抗倭的史实、抗日战争时期众多少林武僧还俗参加各种抗日武装的义举等等，反映了少林僧众将佛法大义与民族大义圆融会通，将护法使命与护国使命等量齐观的历史自觉。少林武僧慷慨赴国难的护国壮举其实是少林功夫护法功能的进一步延伸，佛门向来具有以金刚勇猛无畏之神通降伏妖魔，拒斥外道的护法传统，因此，护法卫国，抵御外敌侵略正是这一传统的现实化和具体化。同时，法运常随国运移，依王者则法事立，佛门弟子通过庄严国土、利乐有情的行为，昭示了佛法有助于王道教化的功能，这就为统治者接受佛法进而成为佛门护法开辟了道路。护国的终极旨趣仍然是为了护法，表明了少林僧众以整个东土为弘扬佛法至大道场的悲愿大行。

综上所述，少林功夫是基于紧那罗王信仰，武德与武功并重，经过长期修习而形成的特殊的中国文化体系和表现形式，目的是为了维护佛法正信长传不衰，而其表现形式又是多元化的：在教内是为了自保求安，在教外则是为了持国护法。虽然有着多元化的

表现形式，但是又都以维护佛法本位为终极依止。

## 二、武术与禅道智慧：少林功夫与动静空圆

少林寺因为是禅宗主要道场而久负盛名，少林功夫作为佛教文化的表现形式，自然是以禅道智慧作为修习武功的方法论指归的，换句话说，少林功夫本身也是少林禅僧进行禅修的主要途径之一。禅宗摒弃一切繁琐的修行方式，去除各种外在的执着，追求随缘任运、横超直入、直指人心而顿悟成佛的向上一路。这种汪洋恣肆、仪态万方的活泼禅风同样一览无余地渗透在少林功夫的内功心法、演练套路和印证标准等诸多方面，动静皆禅，禅武同源；禅即武，武亦禅。禅与武其实是不可分割的一个整体，武与禅只不过是一体而分之二用。

动静皆禅——少林功夫中的动与静。达摩祖师创立“二入四行”的禅道修习法门，其本意是要求习禅僧伽理行并重，因为理入是修行的先导，行入则是对理入的印证。然而在禅宗的发展流变过程中，对这一修行法门的理解随着宗门的分化而各有侧重，“说道者多，证道者少”，所以少林禅僧更注重如理行禅，以行入契入禅境，证得空性。所谓“行亦禅，坐亦禅；语默动静体安然”<sup>①</sup>，少林功夫同样是在禅的动与静中涵养修习的：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，最终契入妙有真空。所以少林功夫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，在整个修练过程中以禅宗“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。如《少林拳术秘诀》上说：“上乘技击术，总以有几分禅机，方能活泼镇静，所谓超乎寰中，得其象外民也。”意思是说，武功技击要象参禅悟道一样，首先必须念念正定以破我执法执，然后破除我空法空，达到如如不动之境，这时人的身心处于非动非静之际，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作出直觉的反应，察敌先机而后动，虽后动而处处主动。所以说少林功夫静中有动，动中有静；亦动亦静，亦静亦动。动静之际，皆合禅道。

禅武同源——少林功夫中的空与圆。禅宗以佛性论和般若空观开宗立派，强调一切众生皆有佛性，因蔽于客尘烦恼而不能自了，提倡以平常心对治攀缘心，以无念持正念，破除一切所执障、所知障，当下直指人心而亲证般若空性。少林功夫所呈显的三重境界，突显了禅道佛性论与般若空观的理论特色：初重习其套路，以形似为要；中重形神兼济，以形传神；上重化有招为无招，羚羊挂角，无迹可寻。这三重境界依次第而进，与习禅悟道之途如出一辙：初习禅道，以壁观、打坐、念诵为始，渐积资粮；中习者精研佛理，观心、澄心，理行并重，以行显理；上习者破除法我双执，扫荡一切知见，祖来杀祖，佛来杀佛，即心即佛，心佛不二。由此可见，三重境界实“归渐顿于一

<sup>①</sup> 唐玄觉撰《永嘉证道歌》。

途，合藏圆于一体”，正如近代少林寺主持妙兴法师所云：“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“法本无法，无法法亦法。今付无法时，法法何曾法”之境。<sup>①</sup>同时，少林功夫以禅道空慧观为基础，继承了中国武术所追求的最高境界——天人合一的思想，并进一步提出了“空”与“圆”的观念，把“空”与“圆”作为衡量武功高低的标准，圆则灵活多变，空则轻灵无碍。即圆而空，则收发自如，云卷云舒，生生不息；即空而圆，则人我俱泯，根本性离，虚室生白。不难看出，这里的“空”与“圆”实际上是禅道佛性论和般若空性在少林武术文化中的异名，名虽别而义同轨。

禅武互参——少林功夫中的体与用。禅宗以“心佛众生，三无差别”为基础，以破法我二执为方便，以顿悟解脱为究竟。一言以蔽之，是以参透生死之机为终极目的的。这一目的表现在禅武体用关系上就是“以武演禅，以禅证武，禅武合一”：其一、以禅为体。通过如律参禅，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。这种境地超言寻思、不可言说，个中滋味，如人饮水，冷暖自知。从这个意义上说，少林功夫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，是习武者技艺精熟至极至而豁然贯通所获得的禅悦体验。其二、以武为用。禅修的终极目的是为了获最终解脱，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。在搏击中才会随缘任机，挥洒自如，同时因悟透生死而置生死于度外，舍色身为法身，为法而亡躯。其三、互为体用。禅宗主张在经教文字之上、之外开悟自性。同样，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“悟”才能获得。从这个意义上说，修禅即习武，习武即修禅，禅武合一 是少林功夫的最高境界。

由此可见，少林功夫是历代少林武僧所创造的、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、渐顿空圆之义都直下融摄于少林功夫的修习功法之中；禅即武，武即禅，二者圆融于少林功夫这一特殊的文化表现形式之中。

（责任编辑 黄夏年）

<sup>①</sup> 颜世亮：《浅析少林武术对禅宗思想的融摄》，《少林功夫文集》第153页。少林书局2003年3月出版。