



编者按: 2008年8月8日,第29届奥运会即将在北京隆重举行,为使广大读者了解中华佛教的健身文化与少林寺禅武合一的体育精神,本期特刊发此文以飨读者。

禅武合一 ①

—— 少林功夫

文 / 图 永信 / 阿德

一、少林功夫的社会文化功能

1、少林功夫的社会性功能

少林寺创建于南北朝佛教发展的全盛时期。由于当时整个社会环境处在战争频繁和动荡不安情形中,相对游离于国家政权边缘的宗教庙观,尤其是一些皇家寺院,因其拥有自己独立的制度体系(僧律)和丰厚资产,成为乱世起义的攻劫目标。创立于此时的少林寺也难逃劫难。为了确保寺院财产安全和佛法尊严,以僧稠为首的僧人习武之举,是生存需要和佛门需求。再者,禅宗“不立文字”直接体验和明心见性的修

行方式与武术的口传心授的践行方式有相同之处,也就是说中国佛教禅宗的本土化过程使少林寺接纳了少林功夫。因此,这样的社会环境使少林功夫具有武术功能和佛教修行的双重基因,使其根植于少林寺,并逐渐成为禅宗修行的有效途径之一。

少林武僧以正义、正直、勇敢气节和爱国、利民的目的,参与了众多的历史事件,为化解社会矛盾做出了积极贡献。由于少林功夫具有武术实战和禅宗修行的双重功能,尤其是其历经实战检验,不同时期的人们对于少林功夫的认知由武术技艺延伸到对佛教“慈

悲为怀,普渡众生”基本教义的认识。少林功夫发挥了宗教世俗化的社会功能。

经过一千五百多年发展历史,尤其是随着火器的普遍采用,武术整体退出武装领域,少林功夫技击的功能逐渐退化,其修行、健体、审美和增进民族认同感的社会功能得到了进一步发展,其内涵亦更为丰富和完备。

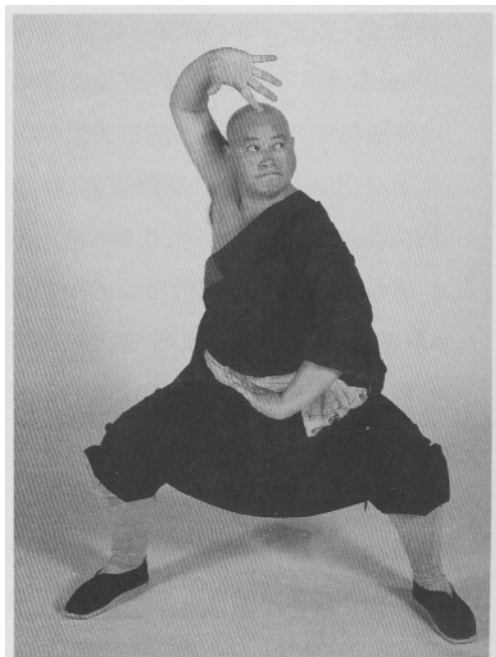
2、少林功夫的文化性功能

少林功夫是提升禅宗修行境界的有效途径 因为少林功夫是一个技术知识体系,其中隐含着一套严格的学习模式,所以,很自然地被少林寺僧人转化为学佛修禅的程式。在少林功夫成为僧人们学佛修禅的手段以后,僧人们又会反过来将自己建立在佛教无常无我的教义之上的宗教徒生活方式和对大智大勇精神的追求注入少林功夫,使少林功夫的内涵和品质得以提升。少林功夫在追求技法精进的同时,同样重视心性的修炼,功夫只不过是一种修行的法门,少林寺僧通过练武找到了觉悟佛法的捷径。少林寺僧人将这种般若性空精神贯彻到少林功夫演练过程中,使少林功夫获得一种中国武术其他流派难以企及的“禅武合一”的境界。这就是古代所说的“禅武不二法门”。少林功夫因此具有了有益于提升人类精神境界,特别是宗教品质的文化功能。少林功夫“禅武合一”的精神对中华武术乃至佛教信仰都有非常深远的影响。

少林功夫是中国古代哲学思想的具体表现方式从内容构成看,少林功夫是一个有结构的庞大体系,其中包含着一个有序的文化积累过程,而不是简单杂乱的历史经验堆积。首先,少林功夫主要是以套路为基本单位,每个套路是由多则上百个、少则几十个的动作组合而成。动作之间的连接设计,不仅严格遵循人体运动规律,同时也充分融入了中国古代哲学中的阴阳观即用对立的矛盾形式概括出事物的特征,以掌握事物的本质这种概括性辩证思维模式。这种思维模式观照到少林功夫的形神、内外、动静、刚柔、虚实、开合、起落、进退和攻防等方面。具体到动作和套路、套

路与套路的关系,它们又都不是孤立存在的,而是相互之间有所照应。动静结合,阴阳平衡,刚柔相济,神形兼备一直是武僧修习少林功夫的追求。表面上看,动作和套路是按照难易次第排列,是学习的阶梯或模式;深入地看,它是中国古代思维方式的体现,是中国传统文化的独特的表现形式。

少林功夫有着体育方面的健身养生功能 少林僧人修习少林功夫用以修行健身的文化功能是其不断发展和优化的源泉动力。少林僧人的禅宗信仰以“壁观”和“坐禅”为主要修行手段,达到清白无杂的心念去契合佛理的目的。由于长期盘腿静坐,致使僧人经络不通,阴阳失调,精神和肉体都感到十分疲惫。民国尊我斋人《少林拳秘诀》曰:“.....居于此寺,见徒从日众,类皆精神萎靡,筋肉衰惫,每一说法入坐,则徒众即有混沌不振者。于是达摩师乃训示徒众曰:‘佛法虽外乎躯壳,然不了解此性,终不能先令灵魂与躯壳相离。是欲见性,必先强身,盖躯壳强后灵魂易悟也。果借如诸生之志靡神昏,一入蒲团,睡魔即侵,则明性之攻,俟诸何日?吾今为诸生先立一强身术,每日晨光熹微,同起而习之,必当日进而有功也。’于是乃为徒众示一练习法,其前后左右,不过十八手而已。”尽管学界对达摩创少林拳普遍持否定态度,但我们至少从这一记载对僧人长期静坐修行影响精神状态和身体健康的生活方式有了更为客观的认识。少林僧人为了以最好的状态达到修行目标,良好的身体状况成为必



罗汉十八手

要前提。僧人们根据自身需要,在传承传统拳法的基础上,发展和创编了新的少林功夫套路,以满足生存在少林寺文化空间的基本需要。少林功夫作为技术体系,具体表现为武术套路。套路是由一组动作组合起来的。少林功夫动作的设计和组合套路,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。其中最著名的是“六合”理论:手与足合,肘与膝合,肩与胯合,心与意合,意与气合,气与力合。中国古代的“天人合一”思想认为,最合乎人体自然结构的动作,才是最合理的。少林功夫经过漫长历史的检验,不断地去芜存精,留传下来的套路,都是人体运动的精华部分。它能使人体潜能充分发挥,是最优化的健体方式。少林功夫体系中的《易筋经》、《洗髓经》等,就是非常著名的健身养生功法。

少林功夫具有独特的审美功能 人们总是按照美的规律进行创造。审美标准与该事物的背景文化价值取向息息相关。少林功夫的传承者是禅者,又是武者,因此,它的审美功能是禅宗的美学理念通过人体运动的方式得以实现。

禅宗“悟”之美,崇尚“色即为空”,揭示了美幻的真幻相即,有无相生的特点;崇尚“心融万有”、“一切唯识”,催生了“美由心造”的主观主义美学观念;崇尚“万法是一心”、“内外相与以成其照功”,揭示了“万物齐皆”的审美真谛和“内外同构”、“物我玄会”的审美观照方式;崇尚“识有境无”、“境假识真”孕育了虚实互融的艺术境论;崇尚“神我不灭”、“精精形粗”,哺乳了中国美学“遗形取神”的审美传统;崇尚“般若空智”和“静观默照”的认识论,所谓“不得般若、不见真谛”,“圣心虚静、照无不知”,催生了审美认识论的“虚静”学说:即“虚心纳物”、“绝虑远思”,崇尚不假思索,直观现前,“现现”见道,直契“现量”,触及了审美把握方式的直观特征;

崇尚“无分别智”的“不二之悟”,主张用“了无分别”的方式对待对象世界,孕育了中国美学整体不分、意象浑融的审美批评方式;崇尚理圆之美、法圆之美和光明之美,形成了美学史上以圆为美、光明为美的丰富奇观。^[1]

少林功夫是学佛修禅的法门之一,又称“武术禅”。修习者在用武术技艺锻炼体能的同时,在内心深处冥思少林禅宗要旨,从而使少林功夫的理性认识上升到禅学人生观的高度。以武悟禅,以禅证武,武禅映照,在习武实践中得到“顿悟”,达到“见性”,通过习武,彻底明白佛教禅宗智慧的真谛,体悟人生宇宙真的本性。所以,修习少林功夫追求的是一种“拳无意,意无意,无意之中是真意”的脱化神明之境界。少林功夫的传承者首先是禅者,所以他们修习少林功夫的过程更是禅宗美学的追求和体验过程,是禅武审美的主体。

随着技术和理论体系的日臻完备,少林功夫又被称为“少林武艺”。它由人体的起、落、进、退、闪、展、腾、挪、窜、蹦、跳、跃、侧、扑、滚、翻、进、退等动作组成的套路,成为最为优化的人体运动。这是少林功夫传承人的体验过程,也首先满足了观者对人体运动的视觉审美需要。与此同时,少林功夫的禅宗意念与动作

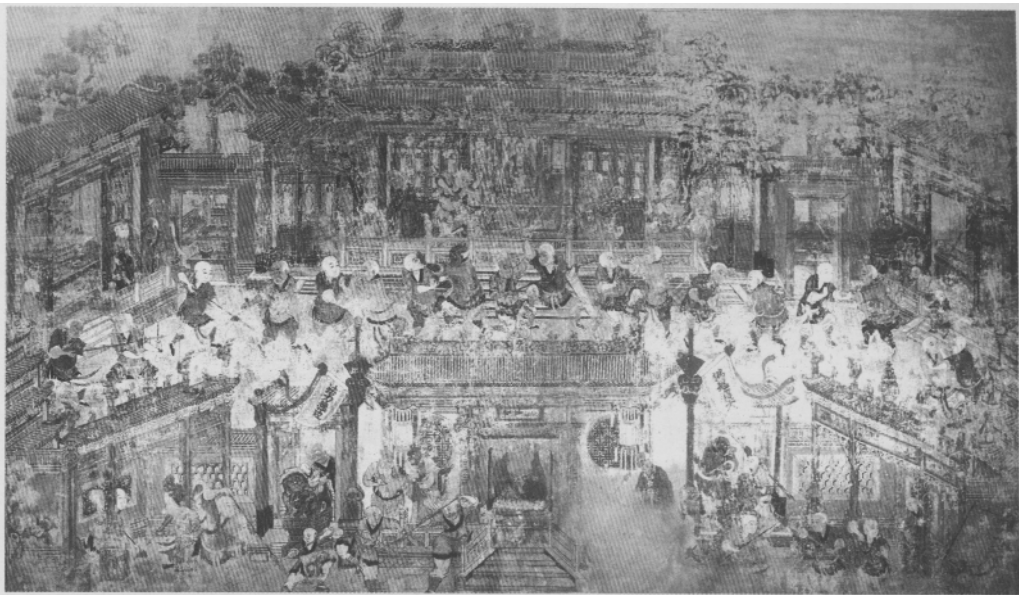
套路的呼应关系,时时向观者传递出它禅武合一的丰富信息,因而它也是禅宗美学的传播者,是禅武审美的客体。

传统的少林功夫,是少林寺历代僧人经过 1500 多年的创造和锤炼而成,是中国传统文化中的瑰宝,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”,笼罩在静穆的佛教文化氛围中,具有震撼人心的独特审美价值。

少林功夫有增进民族认同的文化功能 少林功夫与少林寺历史密切相关,1500 多年来,由于少林寺作为中国武术圣



地和禅宗祖庭的特殊地位,从清初(17世纪)开始,在满清民族统治中国的背景下,少林功夫即被赋予民族政治寓意,成为中国民间精神力量的象征之一。一方面随着中华民族向海外移民范围的不断扩大,另一方面随着少林功夫不断地被文学化演义化以及现代影视等媒体传播,少林功夫已经从一个寺院的看家绝



少林寺白衣殿壁画演武图

活,发展成为全球华人寻求和强化民族认同感的有效途径。尤其在当代世界一体化的过程中,在多元文化格局背景下,中外文化交流活动日益频繁。少林功夫已经成为中华优秀传统文化最通俗的表现形式之一。特别是20世纪80年代以来,随着国家的开放政策和全球多元文化时代的到来,少林寺为了宣传少林文化,传播禅武合一的文化精要,成立了少林功夫表演团,在世界范围内,为各国人民巡回演出,赢得了全世界的赞誉。他们足迹遍及世界各地,丰富了全球各族人民了解和认识中华优秀传统文化的途径,为增进彼此理解,保持文化多样性,维护和平共处的国际环境发挥了积极作用。

少林功夫有着经济方面的文化产业功能。少林寺建寺已有1500多年历史,少林功夫至迟在明中期嘉靖年间(1522-1565)即已闻名于世。所谓“拳以寺名,寺以拳显”,给登封市社区生活带来了深刻的影响。少林功夫已经成为登封市社区文化的核心,很大程度上影响了登封市社区的整体产业格局,促使了登封市社区旅游和武术经济产业的形成,起到了优化产业结构的重要作用。例如:2001年登封旅游产业直接效益4100万元,占登封市财政收入25.5%;社会综合效益5亿元,占登封市国民生产总值11%。目前,登封市少林

功夫学校有66所,在校学生2.6万人,从业人员有2000多人,年产值约5200万元(登封市以外少林功夫影响所及社区产业情况,尚未进行统计)。合计上述旅游和武术教育两项,总产值9300万元,占登封市国内生产总值1.8%,已经成为登封市的重要产业。

二、修习少林功夫的方法

少林功夫传习方式以口诀为媒介,又往往与少林寺传统的宗法门头制度结合在一起。在传习少林功夫过程中,离不开师父的身传言教和弟子的勤奋苦练。而高水平的少林功夫传习,则完全取决于师父的点拨和弟子的悟性。少林功夫高水平的传习和继承,除了师父的点拨和徒弟的悟性,还需要日常的学佛修禅等宗教生活来保证。禅宗讲究在现实的日常生活中修行,实现学佛目标。少林功夫作为少林寺僧人日常生活的组成部分,亦被纳入到学佛修禅的程式中。修习少林功夫一般要遵循九个步骤:

1、结缘:通过各种原由,知道了少林寺,认识了少林功夫;

2、仰慕:被少林功夫所包含的精神、品质所感动,于是产生仰慕向往之心;

3、抱负:有了仰慕向往之心,于是就会在内心对自己的人生进行计划,立志学习少林功夫,有了具体

目标后,形成了人生的抱负;

4、痴迷:这是个体对自己所选择的目标的自我肯定状态,从热爱以至于着迷;

5、行动:将自己的人生目标化为具体行动,进入习武阶段,直接接触到少林功夫本身,这是一个艰苦的学习过程;

6、认识:通过一段时间习武,开始对少林功夫有了理性认识,认识到少林功夫丰富的文化内涵;

7、信仰:少林功夫是学佛修禅的法门之一,又称“武术禅”,学习少林功夫,时刻感受到少林寺内的佛教气氛,对少林功夫的理性认识转化为佛教信仰;

8、感悟:在自觉信仰的基础上习武,习武不再是目的,而成了学佛的有效途径;

9、见性:通过习武,彻底明白了佛教智慧里的真谛,体悟到人生宇宙的真实本性。

禅宗的基本教义是般若性空,“应无所住而生其心”,追求心灵解脱,当少林寺僧人将这种般若性空精神贯彻到少林功夫演练过程中,少林功夫便获得一种中国武术其他流派难以企及的境界,从而形成少林功夫特有的有益于提升人类精神境界的宗教神韵。

(一)少林功夫拳法基本练习法:

1、呼吸

呼吸之职,肺脏司之。大凡肺强之人,其气必长,其力必大;肺弱者,反之。何也?因肺为气之府,气乃力之源,故言力者,不能离气,按之生理无丝毫或爽。北派拳法,乃有专练习呼吸以增其实力者,成功之伟,颇可惊异。其初,本为寡力之夫,因十年练习呼吸之功,有增其两手手力能举七百斛以上者。对于呼吸在武艺修习过程的重要性,自古就有“外练筋骨肉,内练一口气”之说。

2、手法

手法,各派不同。从抽象的一面分别之,不外圆线与直线两派。从具体的一面分别之,不出长、短、中三法。兹所记者,乃少林之嫡派手法也。

(1)抡手(又名牵缘手)

两手同时于胸前作小圆形,上臂不动,一臂与腕须灵活。敌人右边来,圆形须顺转。敌人左边来,圆形须逆转。若前面来,或顺或逆,可随意动作。如遇武器,最宜使手相格。

(2)分手(又名长短手、龙手)

两手同时动作,左右分排,右长则左短,左长则右短。长手须直而有力,在前,掌心向下;短手横屈于胸前,掌心向上。凡遇敌人,前手即击即格,无须换手也。

(3)切手(又名斫挑手)

此手有单切、双切之分。单切以一手挑开敌人来手,以一手用力切敌身,而使人倾跌。乃上部手法中最稳而最实用之手法也。

(4)托手(又名钩托手)

两手左右分演。右托则左钩,左托则右钩。此手与切手,同是一手格、一手击。其不同之点在于,切手之力向外,其目的使敌人倾跌,虽不能倾跌,必使其远离我身。托手之力向上,其目的使敌人来手向上落空,乘间以拊击敌人也。

3、底盘

底盘(少林步法之专名)虽各派不同,而皆为拳法之根本。练习拳法,须先练习步法,步法稳,方可言拳法。兹只以少林各种底盘列入之,他派不与焉。

(1)八字底盘

两足立如八字形,两腿蹲下成水平(俗称四平马)。

(2)一字底盘

两足立如一字形,此法较之八字形稍难,须八字练习有程度后,再习此步。

(3)二字底盘

两足立成併行线,两腿蹲下向前作跪式,踵高举,足趾着力。此步练足趾之弹力也。

少林底盘,仅此三法。若持之以恒,以站立时间逐渐增加,以至两腿无痛苦而有力为功效也。

4、身法

学者既于手法、底盘之练习略有门径,当进而求

之身法，盖身法亦为拳法中之重要关键。其身法之高深者，将详述于五拳式中，兹所记者，便于初学之进退趋避等法耳。

(1) 进退法

身之进退机势千差万别，遇知应变，争胜负于微妙之间。少林派之寻常进法，必用短马取侧势，退则多因不能得手，退一步而乘机而进也。

(2) 趋避法

进退乃取势之方，趋避为乘机之法。孙武子所云“避实击虚、声东击西”等法，无不相通。不过彼以群言，我以为个人言也。

总之，进退有方，趋避得宜，斯可通矣。至于变化莫测，出人所能防、不能制者，是乃在乎苦心独造之士，不可以常法绳之也。

(二) 动作习练方法

少林拳法之十八式，虽动作简单，但功效甚大。其三十六式、七十二式等，皆由此变化而出。具体习练程序和方法如下：

预备式：两踵并在一直线上，两趾向外，相距约六十度，两腿直伸，膝后挺，小腹后收，胸前倾，两肩宜平，稍向后张，两臂从容下垂，两肘微向前迎，指密并，掌心向里，头宜正，颈宜直，口宜闭，下颏微向后收，两目向前平视。

按此式即兵式中立正姿势，对于掌法开始，甚为紧要，在生理上极有价值，使全身骨骼及各种筋肉，上下左右位置端正，无偏倚之弊。

1、两掌向前平托式

甲、直立式

(1) 两趾并后，吸气一口，下贯丹田，两手紧贴腿部，由下用力向前平伸，如托物然。与肩齐为度，目平视，两踵高举，两腿须直立，不摇摆，两手掌相并，脊骨中正勿懈。

(2) 休止。

(3) 平托下垂，复预备式。

(4) 休止。

如此反复至四，复预备式。按此式运动大圆筋、前胫骨筋。

乙、底盘式

(1) 两腿下蹲，两手由垂直前伸。

(2) 休止。

(3) 两手下垂。

(4) 休止。

如此反复至四，复预备式。

按此式兼运动大内转骨筋、缝匠筋。

2、两手左右平开式

甲、直立式

(1) 两趾高举，两手向前平伸。

(2) 休止。

(3) 两手向左右平开，以两臂成一线为度，胸向前挺。

(4) 休止。

如此反复至四，两手由左右下垂复预备式。

按此式运动扩张胸部，使肺部循环无阻滞之患。

乙、地盆式

(1) 两腿下蹲，两手由垂直前伸。

(2) 休止。

(3) 两手向左右平开。

(4) 休止。

如此反复至四，两手由左右下垂，复预备式。

按此式兼运动直股筋、张股鞘筋。

3、双手上托式

甲、直立式

(1) 两踵举起，两手向左右平开，掌心向上。

(2) 休止。

(3) 两手保持原状，翻转上托，两掌心如各托一球，至顶，两手指端相对，目上视，舌抵腭，由鼻调息，使力周骨肋，足趾用力，总以神气安舒、腋力由臂透贯指端为要。

(4) 休止。

如此反复至四，两手由上托下垂，复预备式。

按此式运动前踞筋、三棱筋、直腹筋、鸟啄膊筋。

乙、地盆式

(1) 两腿下蹲, 两手向左右平开。

(2) 休止。

(3) 两手翻转上托。

(4) 休止。

如此反复至四, 两手由上托下垂, 复预备式。

按此式兼运动大臀筋、大腰筋、肠骨筋。

4、上翼式

甲、直立式

(1) 两踵高举, 两手上托。

(2) 休止。

(3) 两手缓从耳后收回, 翻转下按至胸前停止。胸向前挺, 双腕平直, 曲肱环拱当胸, 肩、肘、腕三者成水平, 使其力由肩而肘, 而腕、而指端, 气定神凝, 心澄貌恭。

(4) 休止。

如此反复至四, 两手由胸前下垂, 复预备式。

按此式运动回前圆筋、三棱筋。

乙、盘式

(1) 两腿下蹲, 两手上托。

(2) 休止。

(3) 两手缓从耳后收回, 翻转向下按。

(4) 休止。

如此反复至四, 两手由胸前下垂, 复预备式。

按此式兼运动中臀筋、方形股筋。

5、下翼式

甲、直立式

(1) 两踵高举, 两手横屈于胸前。

(2) 休止。

(3) 两掌随气下按, 沉至丹田, 略为停顿, 双手分附胯侧, 掌心着力下按, 手指上举, 脊柱竖直, 使力由尾闾循脊骨上升, 神贯头顶。

(4) 休止。

如此反复至四, 两手由下按垂直, 复预备式。

按此式运动外斜腹筋、横腹筋、短掌筋。

乙、地盆式

(1) 两腿下蹲, 两手横屈于胸前。

(2) 休止。

(3) 两掌向下按。

(4) 休止。

如此反复至四, 两手由下按垂直, 复预备式。

按此式兼运动半腱样筋、长内转股筋。

6、单手上托式

甲、直立式

(1) 右臂向上伸, 掌心向下, 指端向左, 肘直, 头仰, 目视右掌心, 左手握拳, 屈于胸之左侧, 拳贴于腰际, 肘向后挺。

(2) 休止。

(3) 右臂由左边落下, 划半圆形至胸前, 手握拳, 臂屈于胸之右侧, 拳贴于腰际, 左臂向上伸, 掌心向下, 指端向右, 肘直, 头仰, 目视左掌心。当上托时, 由鼻调息, 使气贯三焦, 左上则右下, 右上则左下。两掌须平, 掌心相印, 故又名指天蹈地, 凡拳法中之展势, 均由此式变化而出。

(4) 休止。

如此反复至四, 两手垂直复预备式。

按此式运动僧帽筋、夹板筋、三角筋、二头膊筋。

乙、地盆式

(1) 两腿下蹲, 同时右臂向上伸, 掌心向下, 指端向左, 左手握拳贴于腰际。

(2) 休止。

(3) 右臂由左边落下握拳于腰际, 左臂向上伸, 掌心向下, 指端向右。

(4) 休止。

如此反复至四, 两手垂直复预备式。

按此式兼运动梨子状筋、外锁筋。

7、顺步左右曲伸式

练习此式, 开始时须由预备式併足曲肱, 两手作拳, 附于腰际, 然后行以下动作。

(1) 左足向左斜前方蹈出, 曲膝成直角为弓步, 同时左臂向前伸, 仰手作拳, 肘曲成钝角, 右足须直为箭步, 右臂向后伸, 仰手作拳。

(2) 复开始之姿势。

(3) 右足向右斜前方蹈出，曲膝成直角为弓步，同时右臂向前伸，仰手作拳，肘曲成钝角，左足须直为箭步（与右足成斜併行线），左臂向后伸仰手作拳。练习此式时，宜气沉小腹，目注前手，胸背正向，此为少林拳法练力之第一式。久习之，则力贯两臂其坚如铁。凡拳法中之弓箭步各式，均渊源于此式也。

(4) 复开始时之姿势。

如此反复至四，复预备式。

按此式运动比目鱼筋、腓骨筋。

8、双推手式

练此式开始时，须由预备式两腿蹲下，作二字地盆，两手组拳，紧贴腰际，掌心向上，然后行以下动作。

(1) 用柳叶掌（五指密併）向前仰出复推，掌心着力。

(2) 休止。

(3) 仍复掌用採劲收回至胸侧，翻转组拳，紧贴腰际还原式。其所经过之路线，均为弧形，成一立圆，而向前与收回，各得其半圆。此为初习正面动作，若纯熟时，则为半面势，前推后应，左右进退，全赖腰肩，常于空际作对角线，各得半弧。用腋力贯于掌心，气发丹田，达于两臂，有猛虎推山之概，形意拳之虎形，岳武穆连拳之掌舵式，皆导源于此也。

(4) 休止。

如此反复至四，复预备式。

按此式运动虫样筋、骨间节筋、大臀筋。

9、掌膝起落式

练习此式，开始时，由预备式两足左右离开，成直立八字步，两拳侧贴腰际。然后行以下之动作。

(1) 两腿蹲下，踵高举，两手虚按两膝上。

(2) 休止。

(3) 两掌用力翻转，紧贴腰际，腿亦同时直立，复开始时之姿势。当双手下按时，气沉丹田。当上提

时，脊柱须直，两目平视，舌抵上腭，精神贯顶。动作时，足踵起落，慎勿倾斜移动为要。

(4) 休止。

如此反复至四，复预备式。

按此式正腰椎、膝盖腱、内转拇筋。

10、顺步双抓式

练习此式，开始时由预备式两足立定，两手组拳，仰贴腰际。然后行以下之动作。

(1) 右足不动，左足蹈出，同时双手向左前方抓出。

(2) 复开始之姿势。

(3) 左足不动，右足蹈出，同时双手向右斜前方抓出。

(4) 复开始之姿势。

如此反复至四，复预备式。

按此式运动外尺骨筋、内膊筋。

11、弓步双抓式

练习此式，开始时由预备式作八字底盘，抱拳当胸。然后行以下之动作。

(1) 右足不动，为箭步，左足向左斜前方蹈出成弓步，同时双手向前，拳腹向下。

(2) 两足不动，两拳變掌向左右分抓，此时由高地盆變为低地盆，以两臂成一横线为度。

(3) 抱拳复开始时之姿势。

(4) 休止。

如此反复至四，复预备式。

按此式运动腓肠筋、三角筋。

12、拦推式

此式开始同上式。

(1) 两足不动，左手外压，拦护至膝下，右拳沿左肩，于胸前尽力向前推出。

(2) 休止。

(3) 右手外压，拦护至膝下，左手沿右肩于胸前尽力向右推出。

(4) 休止。

如此反复至四，复预备式。

按此式运动半棘筋、举筋筋。

(三) 套路习练

动作是套路的基础, 套路是优化动作优长目标, 拳法的具体表现。动作和套路相辅相成, 两者习练互为互用, 具体方法如下:

开始预备式

(1) 两掌向前平托直立式

两足由预备式足趾相并, 踵高举, 两手向前平托。

(2) 两手左右平开直立式

由前托向左右平开。

(3) 双手上托直立式

由左右平开掌心翻转向上托。

(4) 上翼直立式

由上托收回翻转掌心下按至肩齐。

(5) 下翼直立式

由上翼式着力向下按, 指上举。

(6) 单手上托直立式

由下翼式右臂上伸, 掌心向下, 指端向左, 左手握拳屈于胸侧, 左臂向上伸, 右臂收回, 握拳屈于胸侧。

(7) 两手向前平托地盆式

由单手上托直立式, 下蹲, 两足左右分开成八字地盆, 双手向前平托。

前(1)、(2)、(3)、(4)、(5)、(6)各式均两足相并, 两踵高举, 至第7式两足左右分开, 成八字地盆。

(8) 双手左右平开地盆式

由前托向左右平开。

(9) 双手上托地盆式

由左右平开, 两手翻转上托。

(10) 上翼地盆式

由上托收回, 翻转掌心下按, 至肩齐。

(11) 下翼地盆式

由上翼式着力向下按, 指上举。

(12) 单手上托地盆式

由下翼式右臂上伸, 掌心向下, 指端向左, 左手握拳屈于腰侧, 左臂向上伸, 掌心向下, 指端向右, 右手收回, 握拳屈于腰侧。

(13) 顺步左右曲伸式

由单手上托式两足直立, 两手抱拳于腰侧, 左足向左斜前方踏出, 同时左手与左足同方向伸出, 右足不动, 右臂向后伸, 复直立抱拳于腰侧, 右足向右斜前方踏出, 同时右手与右足同方向伸出, 左足不动, 左臂向后伸, 复直立抱拳于腰侧。

(14) 双推手式

由直立抱拳腰侧, 两足左右分开成二字地盘, 向前尽力推出。

(15) 掌膝起落式

由双推式收回, 两足变直立八字步。两手抱拳, 拳腹相对, 两腿蹬下, 踵高举, 两手虚按膝上。

(16) 顺步双抓式

由上式收回成直立抱拳, 右足不动, 左足踏出, 同时双手向左斜前方抓出, 复直立抱拳, 同时双手向右斜前方抓出, 复直立抱拳。

(17) 弓步双抓式

由上式直立抱拳, 两足分开变作八字地盆, 两拳向上, 移于胸侧, 右足不动为箭步, 左足向左斜前方踏出成弓步, 同时双手向前, 拳腹向下, 两足不动, 两拳变掌, 向左右分抓, 复地盆抱拳, 左右不动为箭步, 右足向右斜前方踏出成弓步, 同时双手向前, 拳腹向下, 两足不动, 两拳变掌向左右分抓, 复地盆抱拳。

(18) 拦推式

由地盆抱拳, 两足不动, 左手外压拦护至膝下, 右手向左推出, 右手外压, 拦护至膝下, 左手向右推出, 复预备式。

三、少林功夫的技术表现

少林功夫的套路讲究“出招进招一条线”, 指少林功夫的每个动作和套路从起势到收势, 它的起、落、进、退、闪、展、腾、挪、窜、蹦、跳、跃、侧、扑、滚、翻、进、退, 始终都保持在一条直线上运动, 以期能在瞬间用最快的速度、最大的力量、最短的时间、最短的距离产生最佳的打击效果。

少林功夫在招法运用上有“老嫩”之分。老者指招势太过,嫩者指招数不及。招势的“老嫩”影响出招发力。少林拳法为避免老嫩之弊,手法讲究“非曲非直滚出入”。采用非曲非直之法。“非直非曲”指上肢力量在运动后取静止姿势时上臂与前臂之间呈夹角,滚攻易防,既避免手臂伸直,筋络暴露,易受侵袭,影响收避,又避免手臂太曲,出手无力。发一拳一掌,其力量最大之瞬间在非曲非直之间。若将拳掌发“老”(伸直),成了强弩之末,只剩余力罢了;若将拳掌发“嫩”(曲臂),乃发力之初、意、气、力、刚生之时,其力大部分仍被困在丹田内。嫩者不能近敌,老者我失重心,易被对方顺势制之。“滚出滚入”指人体的上肢和躯干在运动过程中呈螺旋状前进,以协调周身力量全力迅速出击。旋转中的前进给人以飘忽不定的感觉,旋转中的进攻也可以随时攻防结合。身形的滚出滚入,起横落顺。起势以正身为先,横进横退,利于进退速度。落势以侧身为后,缩小攻击面积,有利于防守。身形的起横落顺,形成了拧身滚动的滚出滚入运动身形的滚动,使对方难以捕捉。手形的滚出滚入,少林拳的出拳特点为出阴(阴拳)回阳(阳拳),这样就形成了手法的滚出滚入。一方面增加杀伤力,另一方面有利于手臂的自我保护。

少林功夫的演练不受场地的影响,所谓“拳打卧牛之地”,即只要有卧下一头牛的地方就可以演练少林功夫。少林功夫的演练场地一般是在一个长约六米,宽约半米的长方形区域内进行。这样,既可以随时随地练功,也可以在军事实践时在狭小的区域内充分发挥自己武功的威力。

四、少林功夫的风格、类别

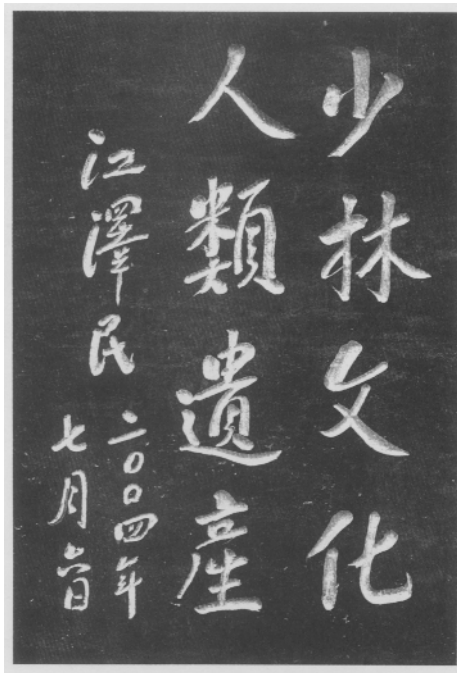
1、少林功夫的风格

少林功夫的发展和完备离不开少林寺这一佛教禅宗的文化空间,因此,少林功夫的风格形成与其有着密切的关系。尤其是由佛教戒律为基础的习武戒约,对少林功夫的发展和风格形成产生了重要影响。

佛教僧人的生活受佛教戒律的约束。戒律体现佛教“慈悲为怀,普渡众生”的宗旨,是教徒的生活准则。佛教最基本戒律为五戒:戒杀、戒盗、戒淫、戒酒和戒妄语。在少林寺特定环境中,佛教戒律又演化为习武戒约,即少

林功夫的“十戒约”。少林功夫的“十戒约”伴随着少林寺和少林功夫的发展适时而宜,日臻系统和完备。最早的“十戒约”由僧稠(480-560)和尚主持少林寺时提出,具体内容:一禁叛师;二禁异思;三禁妄言;四禁浮艺;五禁盗窃;六禁狂斗;七禁违戒;八禁抗诤;九禁欺弱;十戒酒淫。金末元初,觉远和尚在“十戒约”的基础上,又复立习武的“十戒约”。清末武术家尊我斋主人《少林武术秘诀》中对此阐述曰:“习此技术者,以强健体魄为要旨;宜朝夕行事,不可随意作辍。宜深体佛门悲怜之怀,纵于技术精娴,只可以自卫,切戒呈气血之私,如好勇斗狠之辈,犯者以违反朝规同罪。平日对待师长,宜敬谨,凡事勿得有违抗及傲慢之行为。

对待后辈,须和顺、温良,诚信勿欺,不得恃强凌弱,任与妄为。于挈锡游行之时,如与俗家相遇,宜以忍辱救世为主旨,不可轻恃技术。凡属少林师法,不可逞愤而较,但偶尔遭遇,未知来路,须先以左手作掌,上与眉齐,如系同派,须以右掌照式答之。则彼此相知,当互为援助,以示同道之谊。饮酒食肉为佛门大戒,宜挈榜遵守不可违犯,犯者以酒能夺志,肉可昏其神也。女色男风犯者必遭天遣,亦为佛门之所难容,凡吾禅宗弟子,宜垂为炯戒勿忽。凡俗家弟子,不可



轻以技术相授以免危害于世,违佛氏之本旨。如深知其人性情纯良,而又无强悍暴狠之行,习者始可一传衣钵。但饮酒淫欲之戒,须使其人誓为谨守,勿得一时之余兴,而遂信其毕生。此禅宗之第一要义,幸勿轻视也。戒恃强争胜之心及贪得自夸之习,世之以此自丧其身,而兼流毒于人者,不知凡几,盖以技击术之于人,其关系至为紧要。或炫于一时,或务得富室,因之生意外之波澜,为禅门之败类,贻羞当世,取祸俄顷。是违先师创立此术意乎?凡在后学,宜切记之。”明末清初,又有新的少林“十戒约”制定,具体内容除了秉持以往戒约精神,还体现了浓重的忠君思想和反清复明意识。1984年5月,少林寺第29代方丈德禅大师顺应时代要求,主持制定了“少林习武新戒约”:

拥护政府,维护国家和人民的利益。凡吾习武之门徒,概从健身壮体达标,效国兴业和益助民众为本。凡吾沙门弟子都必须严守院规,保持宗风,参禅念佛,恒习书文,兼考医史,苦练武功,坚持不懈,出新创奇,使少林武术打出中国,走向世界,为国争光,为少林增辉。凡吾习武之徒必须认贤为师,谦虚好学,尊敬师长,崇扬武德。尊重别家别派,取长补短,严禁排斥别派言行,团结同道,互助互帮,共同提高技术水平。孝敬父母,尊老携幼,团结群众。严禁恃技行凶,欺负残弱和作劫行盗及欺诈他人。凡习武徒众,严禁嗜酒吸烟,非格作色和调戏妇女。严禁将武技轻易授人,更不能授给无德之徒。凡吾习武弟子,必应国召,为民除害,为国拒贼,保卫国家建设和民众利益,为发扬少林武术和振兴中华做出贡献。

以佛教基本戒约为基础而创立的少林习武戒约,既是少林僧人的生活法则,也是武僧习武的基本纪律,对少林功夫风格的形成产生了直接而深远的影响。所以少林功夫时时表现出节制谦和、内敛、含蓄和讲究内劲、短小精悍、后发制人的风格和特点。

现据存续于少林寺的少林功夫,综述其风格特征如下:

(1) 朴实无华 少林寺历代僧人的日常生活是严格遵守佛教戒律,非常朴素。这种朴素的生活方式和志趣,

也融进了少林功夫里面。少林功夫的作用在于防身、护寺、健身、入禅作用,所以它的招势结构完全建立在实用的基础上。每招每势甚至小手花,乃至意念,都为上述四项服务,不参杂任何华丽、哗众取宠、拖泥带水内容,形成了朴实无华的特点。

(2) 禅拳合一 修习少林功夫者有三层境界:初步境界为习其外表,练其外形,对自己外部形体的锻炼。中层境界为“禅拳合一”,化有形为无形,变有法于无法,无法可依,无招可循,制敌于无形中。古拳谱云:“打人不见形,见形不为能”。最高境界用心法指导一切,所斗之术为“心”法之争,非“形”法之战。由武入禅,由定生慧。此慧已是禅武合一的般若慧,非是常人之智慧。少林功夫是在禅定状态下用般若慧观照下的人体运动方式。少林功夫孕育在佛教胜地禅宗祖庭,在少林功夫中到处洋溢着佛光禅影,“禅拳合一”为少林寺功夫的重要特点。

(3) 短小精悍 拳术套路大部分在三十六组动作以内。套路短,组合招势严密紧凑。整个套路练习所用时间短,目的是为了练习者在练功中能集中全身之能量,一气呵成,利于每个招式功夫(包括手、眼、身法、步、精神、气、力、功等)的增长。避免套路太长而使其因体力不足勉强敷衍的缺陷。

(4) 拳打一条线 直线的运动,有利于进退速度。练功时,少林功夫套路的起、落、进、退等,尽在一條线上运动。

(5) 滚出滚入 包括:一、身形的滚出滚入,起横落顺,形成了拧身滚动的滚出滚入运动身形的滚动,使对方难以捕捉。二、手形的滚出滚入,一方面增加杀伤力,另一方面有利于手臂的自我保护。

(6) 曲而不曲,直而不直 少林功夫为避免招势太过或招数不及,多采用在力量最大的那个非曲非直的瞬间出拳发掌。

(待续)

【注 释】

[1] 刘跃军、卫志强《少林功夫文集——论少林功夫禅宗美学》,2004年,少林书局。