

中國武術七大拳系之一——少林拳系

中國武術究竟有多少拳派，多少套路，至今沒有人能說得清楚。一般的說法是中國武術主要有七大拳系，即少林、武當、峨眉、南拳、太極、形意、八卦。本欄將會陸續為大家介紹，今天先談談少林拳系。

俗語說：「天下武功出少林。」名馳中外的嵩山少林寺，是少林武術的發源地。少林寺始建於北魏太和十九年，第一位入主少林寺的是東天竺高僧跋陀。實際上，少林武功乃源自中原地區的民間武功。據考古發現，最遲在兩漢時期，中原一帶的武功已發展到相當水準，行氣導引之術（即氣功）也積累了豐富經驗。少林寺和尚多來自中原一帶，有些人入寺以前就會武功，入寺之後又在僧眾之間相互傳授切磋。在武功方面，少林寺一向有兼收並蓄、善於學習的傳統，所以能廣泛吸收僧俗兩界的武功精華，不斷總結提高，發展創造。

少林寺以武功名揚天下是在明清時期。明朝嘉靖年間，倭寇竄擾東南沿海，無惡不作。當時有少林派武僧八十餘人在月空的率領下勇赴沙場，屢挫敵焰。倭寇多是日本的失意武士，手持長刀，兇猛異常，但每次都被少林武僧殺得一敗塗地。嘉靖四十年，抗倭名將俞大猷途經嵩山，發現少林寺的棍法「傳久而訛，真訣皆失」，於是將自己精研的棍法傳給少林寺僧，少林寺棍法由此精進。明朝末年，少林棍法已被推為諸家棍法之首。明末清初之際，少林寺廣泛汲取了北方眾多拳派的精華，又學習了福建的棍術和四川的槍術，在本寺武功的基礎上加以融會提煉，終於形成了博大精深的少林拳系，取得武術正宗的崇高地位。同時由於少林武功的名氣越來越大，北方的不少拳派也託名少林以自重，這樣，少林拳系實際上就涵蓋了中國北方地區幾乎所有的武術門派。目前流行於北方地區的大多數拳種，如梅花、炮拳、洪拳、劈掛、通臂、短打、燕青、螳螂、七星、八極、戳腳、鷹爪，以及長拳、猴拳等等，都被認為屬於少林拳系。

少林拳多走剛猛一路，拳路多是大開大合，勁力迅猛，講究「一寸長，一寸強」。中原人重心較高，因此特別注意發揮腿擊的優勢，主張「手打三分，腳打七分」；又有「手提兩扇門，全憑腿打人」之說。少林拳質樸無華，完全從實戰格鬥出發，來去一條線，起橫落順，在擊敵的一瞬間，使自己身體的受敵面積變到最小。少林拳要求「拳打臥牛之地」，意思是與敵接戰，進退不過是兩三步之間。

少林寺是中國佛教中禪宗的發源地，所以少林拳屬於佛門武功，少林僧人在習武的同時，也要堅持參禪。禪法本是一種心法，也可變通成為內功。少林寺武僧歷代多出高手，與他們堅持參禪有一定關係。