THE SOURCE OF
CHINESE
KUNGFU
老家河南
中国功夫之源
中国国家地理
CHINESE NATIONAL GEOGRAPHY

少林寺是禅宗祖庭，禅宗在这里完成了佛教在中国的儒学化过程，今少林寺山门东石坊外横额上还刻有“祖源谛本”四个大字。忧国忧民、匡扶正义、除暴安良，是少林体现儒家积极入世思想的一贯主张，在这之后也有了“浮屠善幻多技能，少林拳法世稀有”“诸艺宗于棍”武艺招式，人们也经常以“寺以武显，武以寺名”，来评价少林寺与武术的关系。

少林

视觉上匀速缓慢，不顿不停的太极拳，在镜头下像水一样灵动。
摄影 / 李英杰

目录
CONTENTS

寻根

这里是中国 撰文／李小波 宋向清 004

河南的根脉在黄河 撰文／于茂世 020

铸魂

黄土、黄河、黄种人：周虽旧邦，其命维新 034

黄河清：千年梦想照进现实 撰文／林微之 042

生态

在河南黄河湿地，寻找冬候鸟的栖息乐园 撰文／李婧 056

北郊的黄河湿地群，是郑州人心中最美绿色长廊 撰文／尔东 068

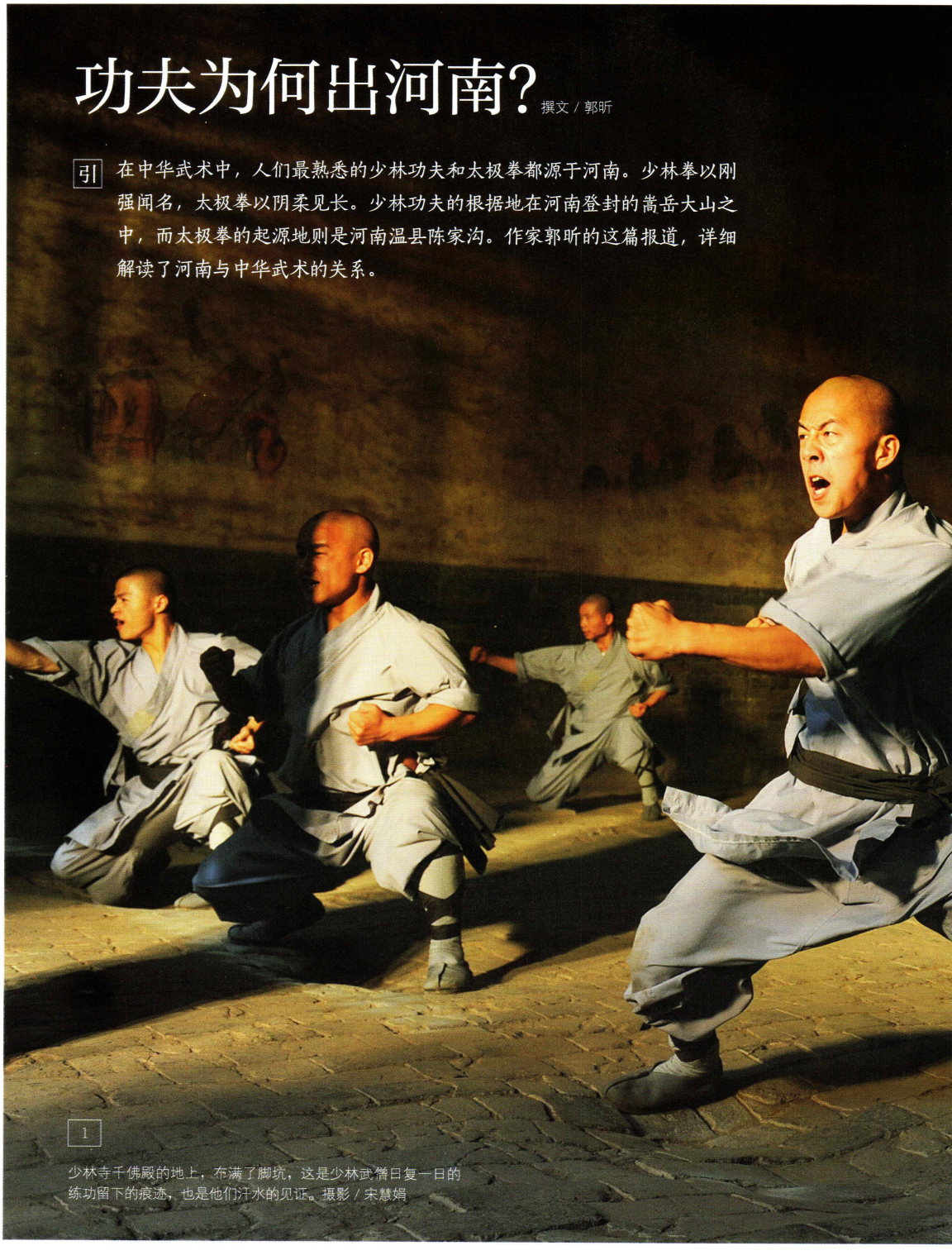
景观

三座城、三百里、三千年郑汴洛一线，是黄河串起的景观大道 撰文／潇夏 074

功夫为何出河南？

撰文 / 郭昕

引　在中华武术中，人们最熟悉的少林功夫和太极拳都源于河南。少林拳以刚强闻名，太极拳以阴柔见长。少林功夫的根据地在河南登封的嵩岳大山之中，而太极拳的起源地则是河南温县陈家沟。作家郭昕的这篇报道，详细解读了河南与中华武术的关系。



1

少林寺千佛殿的地上，布满了脚坑，这是少林武僧日复一日的练功留下的痕迹，也是他们汗水的见证。摄影 / 宋慧娟

功夫一词，在汉语词语里，一般指代身怀武术技能。当然，它还有其他意思，可以不去理会，在本文中它只指代武术。

世俗中人，不管在何阶层，大都怀揣着出人头地的梦想，想一想，就很容易理解，谁人不想活得有滋有味，风风光光呢。或许正因为此，人的头脑里就住着各种各样的英雄人物，绝顶聪明的金庸先生正是研究透了人的如许心理需求，就在自己的武侠小说里塑造了很多少年英雄与武林高手的形象。那些英雄与武林高手，要么身怀少林绝学，要么是太极高手。其中少林派高手给人留下印象的有扫地僧、张三丰、虚竹、觉远、玄苦、玄慈、三渡、方证、空见等十大高手。其中张三丰年轻时并不懂得武功，但他天赋异禀，从铁罗汉那儿习得罗汉拳后，便能击败一般武僧，后获得觉远大师部分九阳神功后武功更是大进，为他创立武当派奠定了雄厚的基础。更为神奇的是，张三丰在百岁之时又创

2

太极给人的感觉如行云流水一般，实际上取决于练习者的内劲是否练整，“以心行气，以气运身”是一个最根本的评判标准。达到这些，就证明练到家了。摄影 / 李英杰

下了太极剑等武功，可谓是开山立派的传奇性人物。从张三丰的例子可以验证“天下武功出少林”一说名符其实。

金庸小说中的少林绝技有达摩剑法、般若掌、拈花指、鹰爪功、如影随形腿、少林擒拿十八打、金刚狮子吼、易筋经、大摔碑手、降龙伏象功等，“金迷”中痴爱武学的人作过统计，具体有 72 种之多。这也是在金庸小说中，少林派的地位最为尊崇的重要原因。

3

在太极拳的整个套路中，每招每式之间的转承都需要灵活圆顺，从起势到收式，一气贯通，看起来如行云流水。
摄影 / 李英杰

在中华武术中，少林拳以刚强闻名，太极拳以阴柔见长。少林功夫的根据地在河南登封的嵩岳大山之中，而太极拳的起源地则是河南温县陈家沟。太极拳属于内家拳之一，起初并不叫太极拳，明朝万历年间，山西武术家王宗岳的《太极拳论》著作为太极拳命名找到了理论依据。

有关太极拳的创立有陈家沟起源说、张三丰创拳说、王宗岳创拳说、武当山创拳说、陈王廷创拳说。其中陈王廷创拳说相对更加流行一些，是说明朝末年，陈氏第九代传人陈王廷杂取民间拳法精华，吸收道家导引吐纳之术而创编了一种新拳法。

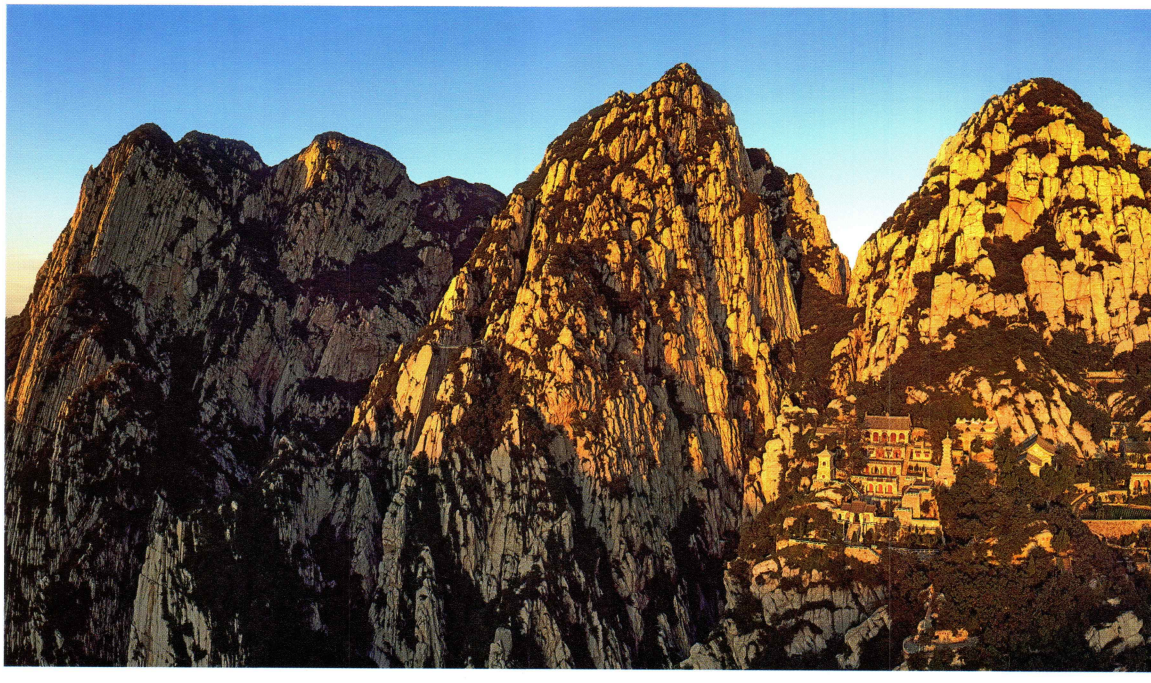
太极拳创拳说虽然众口不一，但把这

一武术品种发扬光大之人却有定论，是陈氏十四代传人陈长兴大开传拳之门，广收门徒所致。河北永年人杨露禅即是其高徒。后来，太极拳在全国演变为陈式太极拳、吴式太极拳、杨式太极拳、武式太极拳、武当太极拳、赵堡太极拳、禅门太极拳、八卦太极拳，以及在杨式太极拳基础上改造的简化太极拳等近十种太极拳法。

其实，中华武术文化博大精深，名门正派很多，如果单纯说功夫出河南肯定会引得其他省区热爱武术、并以自家武术文化发展为己任人士的非议与不满。如果一不留神收获些许攻击与敌意，那就把好事情办成坏事情了，就不那么划算了。但是如果从历史政治的角度、历史地理的角度，从中华文化深层结构上去加以分析，以理服人，那就是另外一说了，就不是单纯的表扬了。

我们可以从司马迁的《史记》开始来谈论河南与中华武术的关系。

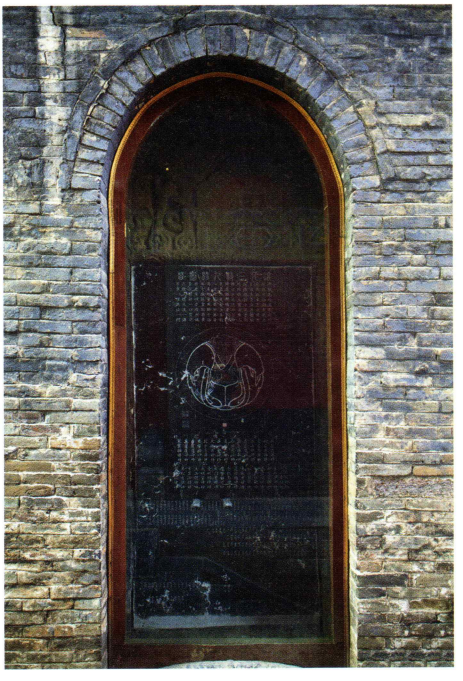
司马迁在《史记·封禅书》中说："昔三代之居，皆在河洛之间，故嵩高为中岳，而四岳各如其方，四渎咸在山东。"三代是指夏、商、周三个朝代。也就是说三个朝代的政治、文化中心皆在河洛之间，也就后来的大中原地区。通过三个朝代的文化滋养，这个地方形成了以河洛文化为核心的文明区域。稍有社会常识的人都明白，国家或者地区的文明与进步通常通过武力征伐而达到目



的。止戈为武，在中国古代，武术是是古代军事战争传承的技术，消停战事、维护和平的实力保障。所以，兵器被称为武器，军事被称为武事，军备被叫作武备。“文治而武功”是国家太平以及推动社会发展的两大手段。武术的出现，最早可能与人类需要生存，与自然斗争有关，但是形成编练系统却与政治需要、战争需求有着不可分割的联系。“得中原者得天下”，中原自古是兵家必争之地。这里的有一个重要的原因，古代战争受运输条件的限制，作战半径甚为有限，中原地处中国地理位置的中央，从中原向四方作战，就很容易解决作战半径问题。故而不管是武王伐纣也好，秦东出函关也罢，均以获取中原而为最终目的。“问鼎中原”“逐鹿中原”“中原鹿正肥”这些成语典故也很能说明中原之地对于历朝历代统治阶级的重要性。这样问题也就迎刃而解了，正是因为中原多战事，为了消停战事，顺其自然就有了武事、武术、武备的需求，中原地区的百姓就被培育出来了尚武精神。

除了政治的需要，战争的需求，无论是少林功夫、太极功夫，作为武术文化，与中原大文化的形成密不可分。

在少林寺内，有一通著名石碑叫“混元三教九流图赞碑”，也叫“三教合一碑”。石碑整体是一位和尚的图像，正面是释迦牟尼，代表着佛教；左侧头戴方巾者是为孔子，代表着儒教；右侧头后挽发髻者是为老子，代表着道教。史载少林寺是在南北朝北魏太和九年（485 年）时，北魏孝文帝为安置印度僧人跋陀在嵩山传教而建。传说在魏孝明帝孝昌三年（527 年），印度高僧达摩来到少林寺传教授法。在授佛法的过程中，弟子往往容易疲劳，这很是影响达摩大师的教学质量。为了驱除弟子们的疲倦状态，提高他们的身体素质，同时防备猛兽侵袭与护寺，达摩向大自然学习，取飞鸟、虫鱼行动之姿而创编了一套“活身法”，取名为“罗汉十八手”。“罗汉十八手”就是“少林拳”的雏形。在“罗



汉十八手”的基础上，经过历代僧人的演习总结了百余种拳法，武术上总称“少林拳”。隋朝末年，少林僧人应秦王李世民之邀讨伐河北王世充，一战成名。20 世纪 80 年的电影《少林寺》形象地表现了这一史实，使得少林功夫轰动了海内外。在一定意义上，少林功夫是佛教文化培育的产物，更是道教文化、

4

左页跨图为嵩山三皇寨。摄影 / 刘鲁豫
中岳嵩山因是“天下第一名刹”少林寺所在地，这里完整地保存着一些记录“禅宗祖庭”的碑刻。
少林寺的千佛殿内还保存有著名的明代五百罗汉朝毗卢壁画。摄影 / 郑泰森

5

隐藏在深山中的古刹，周围古树环绕，遮天蔽日。到了秋季，满目的金黄、红墙和武僧互为呼应，构成了最炫目的景观。

儒教文化、佛教文化三教合一的产物。或许，正因为此，它才一直是正义、正直、正派的化身。河南是道教文化的发源地、也是儒家文化重要发源地之一，这两种强大的文化改良了来自印度的佛教文化。由三种强大的文化培育出的少林功夫达到登峰造极的地步也就是顺理成章的事情了。

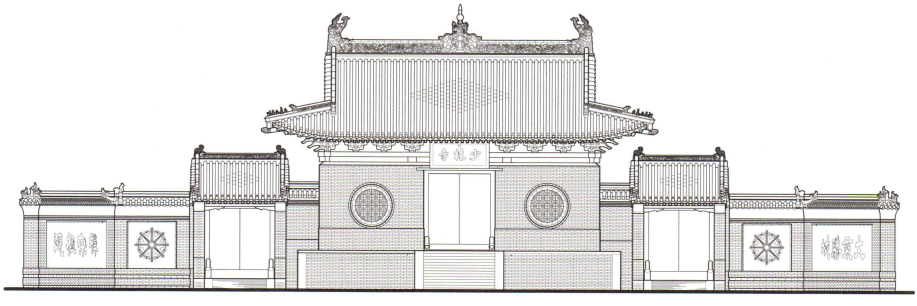
如果说少林功夫是中华文化与舶来文化的“混血儿”，太极拳则是道文化与儒文化的“结晶体”。太极始于无极，分两仪。两仪分三才，三才显四象。进而演为八卦。太极讲阴阳。“虚为阴，实为阳”“合为阴，开为阳”“柔为阴，刚为阳”，阴阳对立统一，互相转化。冷兵器时代在某种程度上是武术的天下。很多朝代都是靠武力打下来的天下。冷兵器时代结束以后，武术也就完成了它的历史使命，不过它摇身一变，就转化成了竞技术、表演术、强身健体术，从而进化成为了文化。

河南在全国显得重要，是因其地处中原。功夫出河南实际上是一个很复杂的命题，要用很短的篇幅把这一个问题说明白也是很困难的事情。好在读者都是明白人，提个话头就知其然更知其所以然了。好戏在后头，慢慢看，细细品。只当我的话是个引子吧。

天下功夫出少林

撰文 / 岳晓锋

引 功夫是世界通用语言。那个把“Kungfu”一词写入英语词典的武术家和电影演员李小龙，多次以少林俗家弟子的身份亮相大银幕。少林寺孕育了少林功夫，少林功夫成就了“享誉世界的少林寺”（习近平语），更传播开去，成为了中国功夫最具标志性的符号。本文中，少林文化学者岳晓锋从三个维度解读名重古今的少林功夫。



少林寺深居中岳嵩山密林深处。1500 多年来，少林僧人在参禅念经之余，创造和传承的武功以其独特的魅力始终吸引着世人的目光。文人学者对少林功夫的来历争论不休，将军武师对少林武功崇爱有加，有关少林武僧的小说、电影、诗文层出不穷，铭记少林战功的碑刻、石坊、古塔依然高耸矗立……少林功夫不仅仅是故事和传说，也是真实的技术和文化。

皇家寺院的地位和影响成就了少林功夫

少林武术几乎与少林寺同时产生。

公元 495 年，北魏孝文帝为跋陀禅师敕建了少林寺，虽然没有证据证明跋陀尚武，但追随皇帝从平城迁都洛阳的过程中，他先后招收了两位功夫高深的弟子：慧光和僧稠。慧光在洛阳天街井栏上反踢毽子，连踢 500 个；僧稠“横踏壁行、自西向东飞数百步，且拳捷骁武”。

作为皇家寺院，少林寺“净供法衣，取给公府”，雄厚的经济基础，使得僧人们有余力在参禅之余培育和发展武术。同时，社会上对少林武术的赞誉也可以直达朝廷。

少林建寺大约 30 余年后，奠定中国禅宗的菩提达摩来到少林寺后山。作为中国佛教史上富有传奇色彩的人物，达摩的到来，为少林武术披上了一层神秘的的色彩，同时极大限度地推动了少林武术的传播和发展。后世坚信，达摩面壁九年，困顿之余为舒展筋骨，创造了罗汉十八手，并留下了上乘功法《洗髓经》，再经历代高僧的演练、创造，从而产生了庞大的少林武术体系。

其实，依据现有记载考证少林武术的创始人究竟是谁，并不重要。这也如同很多虔

诚的佛教徒根本不关心佛教史，只专注于教义一样。少林武术与“明心见性、直指人心”的禅宗相得益彰，让习练者彼此参会、受惠无穷。也正因为如此，曾经在少林学习武术的明代武术家程宗猷说少林寺“棍法与禅宗并传不替”。

隋文帝杨坚笃信佛教，距古都洛阳仅有70余公里的少林寺再次受到皇帝的恩宠，杨坚把柏谷庄100顷良田赐给了少林寺，使其成为一个庞大的地主庄园。这个时期的少林寺僧尚武成风，建立起了有一定数量的武装力量。

隋末，自立为帝的王世充将柏谷庄等地一并赐给了侄子王仁则，剥夺了少林的寺产。秦王李世民攻打王世充时，少林僧人以三股叉为兵器，生擒王仁则、夺了辕州城，为李家建立唐王朝立了大功。

这便是“少林十三棍僧救唐王”故事的历史真相。战功带来的不仅是名扬天下，还有丰厚的赏赐，与此同时，少林拥有武装（僧

1

少林功夫在寺僧日常的生活中处处皆有体现，如扫地、打水、劈柴等，寺僧通过劳动与修习功夫，来领悟禅境，从日常的宗教修持中不断修习来体悟功夫，体现了少林功夫“禅武合一”、“以武参禅”、“以禅运武”的宗旨。无数与生活和禅修的结合，使得少林寺拥有了最丰富的武术资源。少林寺历代僧人就是在此基础上，不断整理、融合、创造，从而形成独具特色的少林功夫。轻功与跳高、跳远不同，毋需奔跑鼓势，只需两足一蹬，即可起高和跃远。图为少林一武僧在练轻功。

2

少林寺白衣殿有壁画《十三棍僧救唐王》，画面左侧古城城门上方题额“古雒城”，即今日的洛阳。画面右下方是十三棍僧和唐王的群像，画面中的棍僧或持长枪、长棍，或持长剑、金刚圈，簇拥在身穿青色斗篷、骑白马狂奔的唐王身边，体现出少林武僧们在万分危急的情况下救出唐王李世民那大无畏的英勇精神。摄影 / 郑泰森

3

少林功夫不是一般意义上的“门派”或“拳种”，而是一个博大精深的武术体系，内容极为丰富，安性质大致可分为内功、外功、硬功、轻功、气功等。内功以练精气神为主；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。按技法又可分为拳术、棍术、刀术、枪术、剑术、技击、气功等几十种。

兵）也得到了恩准。

宋代东西两京并重。毗邻西京洛阳的少林寺仍然得到皇家尊崇。先是有“宋太祖半路（少林）小洪拳打天下”的传说，后有宋太宗为少林寺亲赐御书“天下第一名刹”匾额。在此期间，少林方丈福居邀请十八家武术名师，汇集编印《少林拳谱》，使少林武术完成了第一次大结集。

元代少林寺的地位无以复加，方丈福裕被封为晋国公，并获准在全国建了五座少林寺。极具神话色彩的护法神“紧那罗王”的出现，把少林武术推向了宗教般的地位。

相传明太祖朱元璋在起步阶段曾经得到少林僧徒的帮助。明代是中国武术的鼎盛时期，少林武术也在这一时期达到顶峰。从正德到天启年间，朝廷经常征调少林僧兵平叛乱、打倭寇、守边关，其战功显赫，屡次受到皇帝嘉奖，以至于“天下对手、教会武僧”“名播四海、武亚诸方”。

清代，少林寺的皇家地位不复存在，武术也受到了影响。大批武僧还俗，流落各地，客观上形成了少林武术的广泛传播，加上民间教会多附会少林之名，笔记小说中少林武僧大行其道，从而使得“天下功夫出少林”之说不胫而走、尽人皆知。

佛寺的开放和包容 让少林成为武术集散地

诚如美国普林斯顿大学东亚系主任韩书瑞（Susan Naquin）所说，在中国古代社会“寺庙是最为重要的公共空间”。事实上，寺庙作为济世度人的开放场所，僧人与社会的联系一直都很紧密。开放和包容让佛教在中国长盛不衰，仅就少林寺而言，从跋陀的小乘禅法到慧光的律学、达摩的大乘禅法，再到天台宗和孔门禅，融合性和开放性使少林寺成为大乘胜地的同时，也深刻地影响到了武术的发展。

宋初的少林方丈福居邀请天下武术高手汇聚少林，交流切磋长达三年。明代的时候除了参军打仗，武术大师和军事家俞大猷慕

4

嵩山北瞰黄河、洛水，南临颍水、箕山，东通郑汴，西连十三朝古都洛阳，是古京师洛阳东方的重要屏障，素为京畿之地，具有深厚文化底蕴，《诗经》有“嵩高惟岳，峻极于天”之句。嵩山由东侧的太室山与西侧的少室山组成，图中是太室峰下的嵩岳寺，始建于在北魏永平元年至正光元年（508—520 年）之间。背依太室诸峰，群山环抱，林泉秀美，曲尽山居之妙，是为胜景之地。佛寺虽废，但塔院犹存，高高矗立的嵩岳寺塔是我国现存最早的密檐式砖塔，塔高约 45 米，是登封“天地之中”历史建筑群的重要组成部分。摄影 / 郑泰森

名来到少林寺访问，并传“剑经”于少林僧人宗擎。之后，相传一代名将戚继光也曾到少林寺观摩学习。再后来，成为武术家的程宗猷曾到少林学武十余年，写出了三卷本的传世武学经典《少林棍法阐宗》。太原人白玉峰在洛阳传武授徒，名声远扬。为了武功更进一步，剃度进入少林，将达摩十八手发展成七十二手，又从七十二手演化成龙虎豹蛇鹤五拳，极大地丰富了少林武术的内涵。

除了高手汇集少林之外，少林僧人也经常外出切磋和传播武术。少林棍法大师匾囤曾拜西藏僧人为师学武，又不断到四川、云南云游；武僧宗擎和普从把武术传到福建；广安和洪纪通过弟子把武术传到江苏；坦然把武术传到伏牛山；周友把武术传到山西、陕西、云南等地。

武术的四处传播加上民间的赞誉和官方的激赏，“以拳勇名天下”的少林寺俨然成为天下武术的圣殿。明代著名的军事理论家、战略家郑若曾在《江南经略》中说，“夫今之武艺，天下莫不让少林焉”。

整个大明王朝国家常备军衰弱不堪，政府、地主官绅经常招募民间军事力量。“战亦多胜”的少林僧兵深受抗倭名将胡宗宪的赏识。胡宗宪在其海防专著《筹海图编》中盛赞少林僧功夫高超，能使“倭人望而败走”。抗倭为少林武术在社会上博得了极高的声誉，

不仅仅是民间，就连一直拥有僧兵、同样立有战功的伏牛山、五台山、峨眉山僧人，也自称少林武僧。

除了征战沙场，少林武僧也经常被请去当教授师，训练武装力量。崇祯年间，陕州知州史记言也曾“出私财、募士卒，聘少室僧训练之”。到了清代，河南巡抚徐绩从少林请武僧到兵营教授枪法，一度惊动了乾隆皇帝。

声名日隆的少林武术深刻地影响了中国武术的发展。僧俗之间频繁的交流切磋，使少林武术吸收了许多拳派的精华，形成了庞大的体系，一度成了中国北方武术的总称。

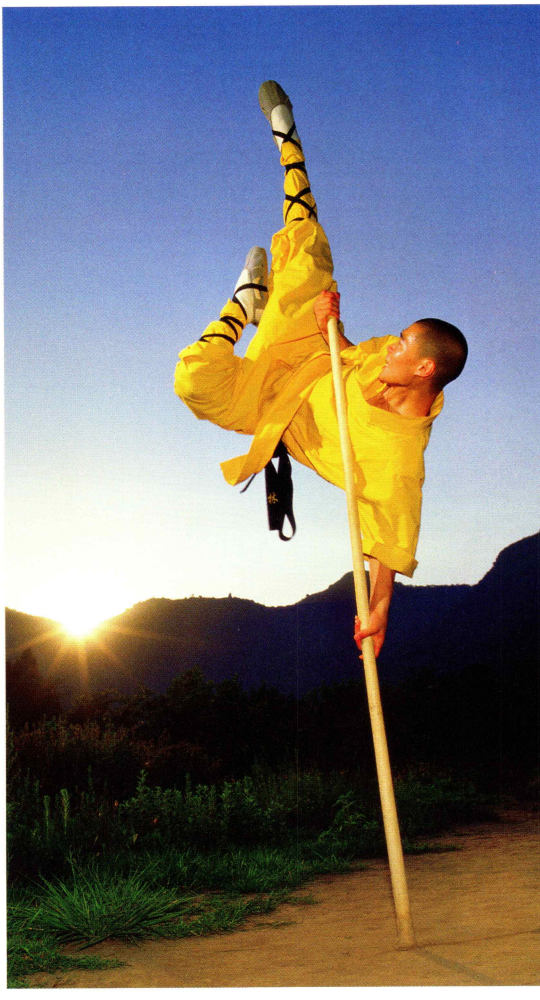
作为最大的门派，少林历代传习的功夫

套路有 708 套，拳术器械套路 552 套，按类别可分为徒手和器械，按照技法又可分为拳术、棍术、刀术、枪术、剑术、技击、气功等几十种。少林功夫每招每式非攻即防，又在战场上和实战中经历了考验，全国尚武之人心向往之，且多有受益。武师们往往精通一套或数套少林拳之后，经历代改编演练，又创立了新的拳种，花开各地。近代著名武术家孙禄堂在《形意拳学》中说，“太极、八卦，及外家、内家二派皆同出（少林）一源”。

少林功夫在历史上就已传播海外，元代时，日本僧人邵元在少林寺住了十余年，回国后传播禅宗和武术，被誉为“国魂”。杭州人陈元赟从少林寺学武后到日本，以拳术授徒。使得少林擒拿、跌扑之法盛行于东瀛，被誉为日本柔道之祖。民国时期日本人宗道臣到少林学习武术，回国后创立日本少林寺拳法联盟，会员有百万之众。1979 年，宗道臣带领弟子到嵩山少林寺归山朝宗，谱写了“天下功夫出少林”的新篇章。

禅、武参悟并行
让少林功夫直指人心、绵延千年

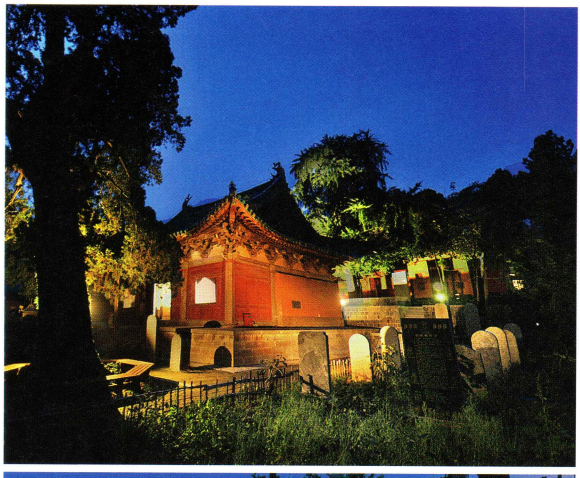
林语堂说，佛教在中国长盛不衰的其中一个原因在于，翻译佛经的人学识渊博、文笔优美。少林寺子孙堂的宗法传承兼顾了家族、门派、佛教等不同传承方式的优点。在 1500 多年的历史上，少林寺大禅师、大律师层出不穷、灿若星辰。生花妙笔让少林拳谱、口诀的总结和编写犹如佛经一般，形容精当、朗朗上口、浅显易懂、易记易传。



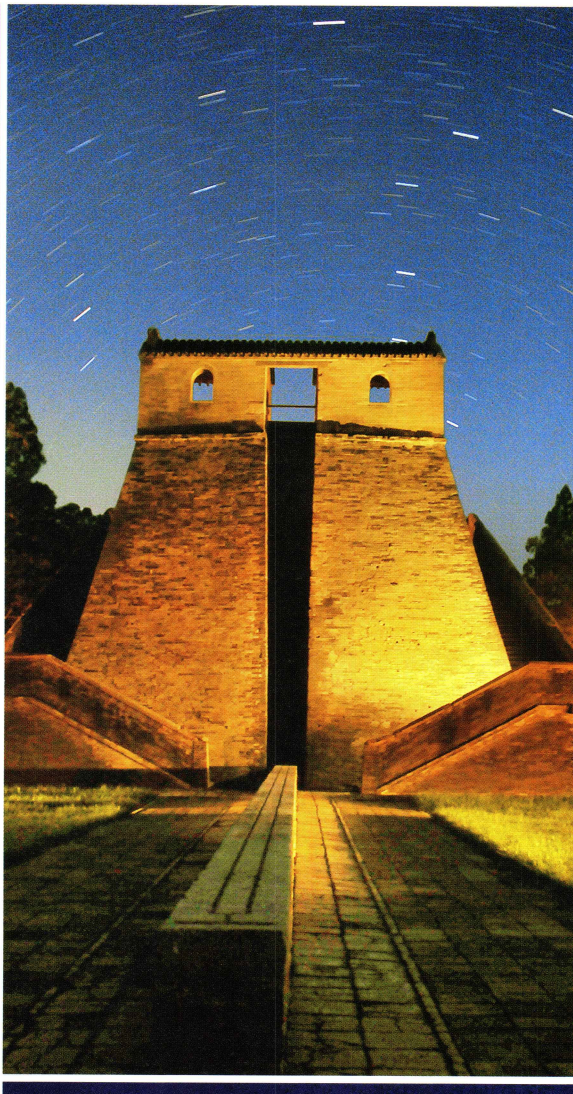
如对于步法，少林拳谱中说：“拳法妙术在移闪，动静呼吸一气连，来来去去须随便，惟在接取玄妙间。”

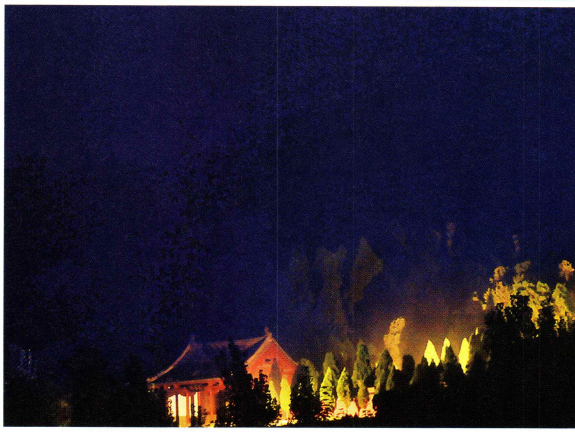
对于足法，少林拳谱中说：“盖脚起望膝，膝起望怀，脚起打膝分而出，而其形上翻。如手之撩阴，至于落则如以石钻物，如手落

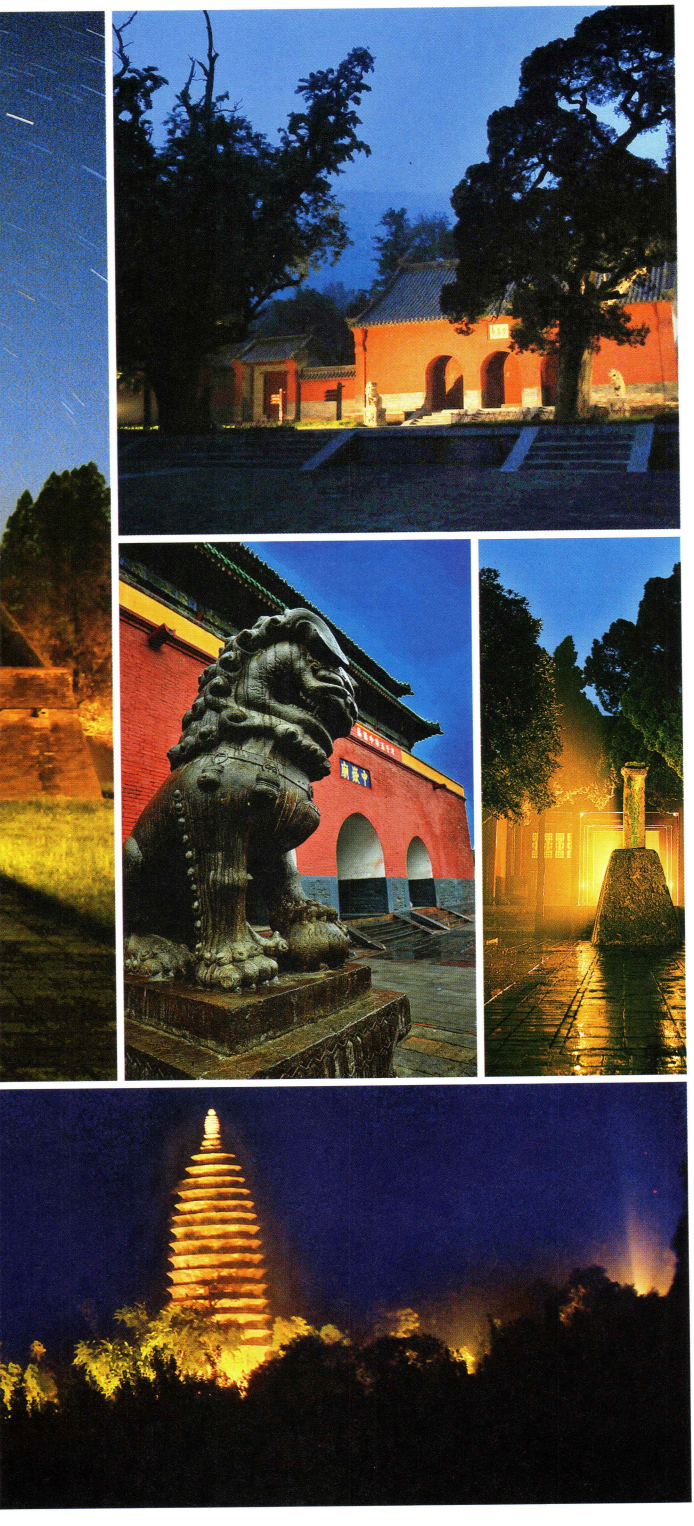
5 少林功夫的要旨是禅武合一。少林寺是佛教禅宗的祖庭，禅宗以明心见性、顿悟成佛为要旨。在佛门眼中，参禅是正道，僧众们是借练功习武达到收心敛性、屏虑入定的目的。少林功夫是一项综合的武术体系，其中“禅”字是提高功夫的重要依据，因为“禅”是“外不着想，内不动心”。禅，乃梵文音译“禅那”，其意译为“弃恶”“功德丛林”“思维修”或“静虑”。由于上千年的积累和努力，少林功夫中的武与禅已经有机地结合在了一起，少林功夫中的武，已经融化在了参禅之中。这是少林功夫与其他派系武术的不同之处。禅与武的优越之处，就是少林功夫已经形成人人可以演练的很具体的参禅程式。提倡武术禅的真正价值，就是为人们提供了一个有效的参禅程式。



少林寺







6

在中国古老的宇宙观中，中国是位居天地中央之国，而天地中心则在中原，中原的核心则在郑州登封。在少林寺落户以前，登封的嵩山作为天地之中的名岳，就已有极高的知名度，僧道儒纷纷来此占山建庙立坛。千年过往，这里留下了三教鼎立的文化奇观。其精华，即“天地之中”历史建筑群，包括周公测景台和登封观星台、嵩岳寺塔、太室阙和中岳庙、少室阙、启母阙、嵩阳书院、会善寺、少林寺建筑群 8 处 11 项优秀历史建筑，构成了一部中原地区上下 2000 年形象直观的建筑史，是中国先民独特宇宙观和审美观的真实体现。摄影 / 赵亚洲

之拂眉也。”

少林寺是佛教寺院，参禅礼佛才是根本。佛教禅宗思想不可避免地影响到了武术，武术借助佛教而拥有了更高深的内涵。

程宗猷认为棍法能让练习者达到顿悟的彼岸，练习武术的艰辛过程与佛教禅宗通过修行实现自我解脱的过程异曲同工——“少林棍名夜叉，至今称为无上菩提焉”。少林拳谱中说，欲学技击先学不动心，唯有入定始有超神入化之境。伽蓝清净之地，专心凝志，无外界以纷其心。技击之术，能造其极者，多出于沙门禅衲。

无数的高僧大德在“昼习经典、夜演武略”的过程中，追寻和觉悟禅武融合之道，成就了少林武术的千年盛名。

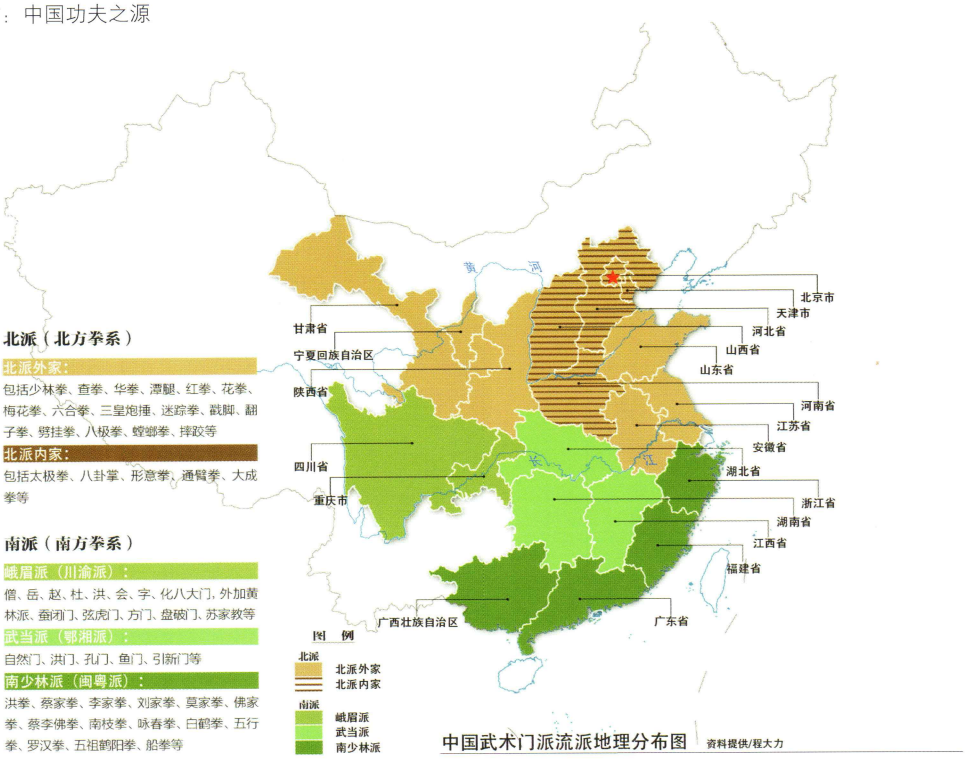
佛教讲，万缘放下，一念不生。少林寺的禅师们淳淳教导弟子：习武要像参禅打坐一样，“无所住而生其心”，通过放下练就不动心，“终以参贯禅机、超脱生死恐怖之域，而后大敌当前，枪戟在后，人心不为之动摇，气始可壮”，方能无所不胜。少林防身交手要诀中也说“与人交手，切忌心慌，心慌则意乱，意乱则失措”。

武术家在习武过程中感悟到禅意，也常常反过来教导少林武僧。明代军事家俞大猷就曾经在赠送给少林武僧宗擎的诗中说：“学成伏虎剑，洞彻降龙禅。莫讶物难舍，回头是岸边。”

7

少林寺作为禅宗祖庭，初祖达摩和二祖慧可都曾在这里修行，留下了令人遐想、赞叹的故事，初祖庵、达摩洞、二祖庵、立雪亭等历史印记星落在少室山间。正是从少林开始，禅宗法脉绵延、开花散叶，对中国人的思想影响深远。少林寺的复兴，首先是禅的复兴。赵朴初为少林寺留下的四句诗点化了这一要旨：大勇立雪人，断臂得心安。少林称第一，是禅不是拳。如今，少林寺不仅修建有亚洲最大的木制禅堂，还恢复了每年十月初五开始，持续四十九天的“精进禅七”，吸引全国的禅师用功办道。禅宗对于少林功夫的影响是巨大的，直接体现在少林功夫的风格和特点上。“拳打一条线”正是禅宗单刀直入、直指人心的外在表现。少林功夫的各种套路动作，除个别以外均在三十六个左右，短小精悍。这些功夫起源时的功用，除了技法之外，完全与禅修相同，主要是让修习者在练习中能集中精力，使心境定在较少的念头上，用以收散乱之心，由动入静。禅武合一成就了少林功夫在中国武术体系中的正脉和主流地位。图为纪念二祖“立雪断臂”的立雪亭。

玉雪堂



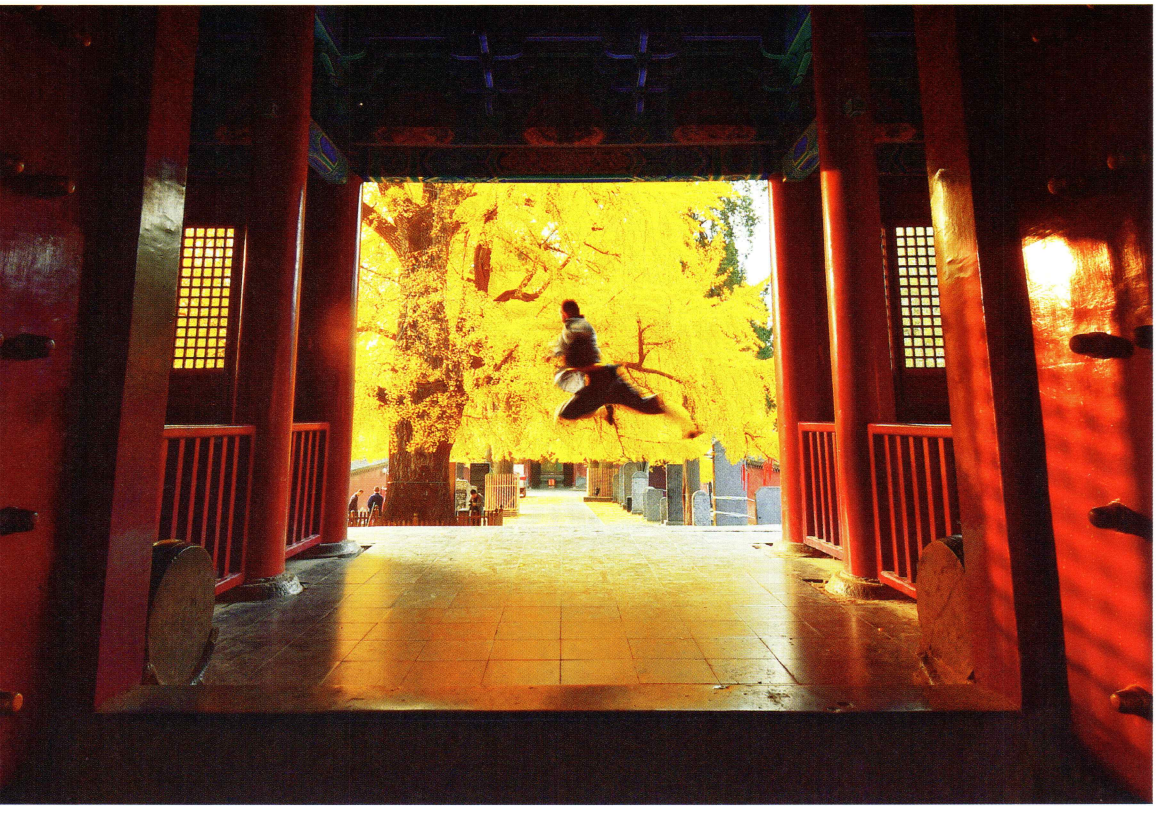
中国武术门派流派地理分布图 资料提供/程大力

武术为口耳之学，需朝夕相处、口授心识。少林高手辈出，源于师徒如父子的亲密关系。老师的言传身教、耳提面命和弟子勤学苦练很容易学有所成。这和禅宗的不立文字、直指人心的教义高度契合。少林武术的核心是拳理，招式的用法都蕴含在口诀之中，如果没有老师的悉心指导，仅仅学会套路和动作，难免会成为好看而不实用的“花架子”。

对于禅来说，意念愈收，其苦愈小，意念愈放，其苦愈多。所以参禅打坐大多从参话头、参念头、观呼吸开始。以少林小洪拳为例，我们会发现短短的一套拳竟然有六个缩身动作，缩身不仅突出展现了少林功夫架势小的特点，还昭示了攻防的意义：身形愈小，目标愈小，愈不易被对方击中。这和眼观鼻，鼻观心，最终进入清净无我的禅修理念相同。少林武术的传承过程中，以武入禅、以禅演武，动静结合、很容易参悟并行，勇猛精进。

佛教追求的是了脱生死，武僧战场搏杀只有生死两忘才能克敌制胜。习武者得到佛

禅宗，凝结着对于宇宙奥秘、人生真谛的体验和感悟。唐、宋以来，“禅武合一”开始成为少林功夫的主流思想，并成为僧人修习少林功夫的目标和理想境界。



教禅师的指导，更容易万念归一，进入更高的武学境界。

佛教虽然没有血缘关系联结得紧密，但是其强大信仰所产生的凝聚力和其包容天下的情怀，能够不断接引后学、一代代传承不绝。明末清初文人褚人获有感于此，在《坚瓠集》中把少林寺和宋代名将杨业家族的武功传承做了详尽的对比后，扼腕长叹道：“世有千年僧寺，无千年宗族！”

源远流长的历史传说，丰厚的文化积淀加上神秘的东方信仰，让少林武术在流传1500年后依然灿烂夺目。

仅就国内而言，少林寺所在的登封市人口仅有70余万，而常年在登封学武的外地学员竟然高达10万。在国外，40多个少林文化中心遍布欧美和亚洲。少林文化、尤其是少林功夫作为中国文化的代表正在被不同种族、不同信仰、不同国度的人们所喜爱和接受，为中华文化的传播作出了积极的贡献。

8

少林功夫是一个庞大的技术体系，历代传习的少林功夫套路有数百套之多，其中流传有序的拳械代表有数十种，另有七十二绝技，以及擒拿、格斗、卸骨、点穴、气功等门类独特的功法。动作和套路讲究动静结合、阴阳平衡、刚柔相济、神形兼备，其中最著名的是“六合”原则：手与足合、肘与膝合、肩与胯合、心与意合、意与气合、气与力合。左图为当代少林僧人延奥在白衣殿演练少林拳，背后的清代壁画描绘了清朝官员麟庆巡视少林寺时观看寺僧徒手作拳术表演的场面。上图摄影 / 刘客白

少林寺

中国武术的招牌和名片

撰文 / 张体义

引 少林功夫是什么呢？方丈释永信说，禅武合一，功夫是修行，是一种生活方式；文化专家说，少林功夫是中原文化的动感符号；旅游管理者说，电影《少林寺》引发全国性的武术热和旅游热，这其实就是河南文化和旅游融合最早成功的范例。现在，少林寺成为了中国武术走向世界的一张金名片。

1

提起少林寺，总会想到晨钟间的木鱼阵阵、青灯烛下的古佛影影，却未曾见过嵩山崖壁之上晨练习武的僧人，那是傲视群山的勇气，令人心生敬佩。摄影 / 郑泰森

1982 年，我还是个读初中的懵懂少年。当时不断听到成年人谈武打电影《少林寺》：可打啦！是真打！后来乡里大礼堂也放这个电影，我去看的那次，人太多，把门口的矮墙都挤塌了。在学校里，不断听说某某同学跑出去学武的消息，村里的“锤将”也开始开场收徒了。当时只是觉得电影《少林寺》打得过瘾，并没有意识到它的标志性文化意义，更没有想到后来还会和河南少林寺、少林文化走向世界有着如此密切的联系。

一部电影火了少林寺

对于佛教、武林来说，少林寺其实久负盛名。“天下功夫出少林。”少林武功的渊源，应该来源于中原地区的民间武功以及古老的

2

一代武侠名宿张鑫炎导演的《少林寺》一夜之间风靡全球，它的问世几乎打破了以往电影单调、沉闷的格律，代表了中国电影的一个里程碑，也让与世隔绝的深山古刹少林寺一举闻名全世界。

3

“武术归宗少林”的传说，让少林寺不再是一个简单的名称，而是一个传奇。金庸的武侠系列小说，更是让少林功夫登上神坛，成了倾覆天下的绝世武艺，为少林造了一场纵横江湖的英雄梦。王宝强、释小龙都曾去少林寺学艺，吴京早年更是凭借一身好功夫令人啧啧称奇。

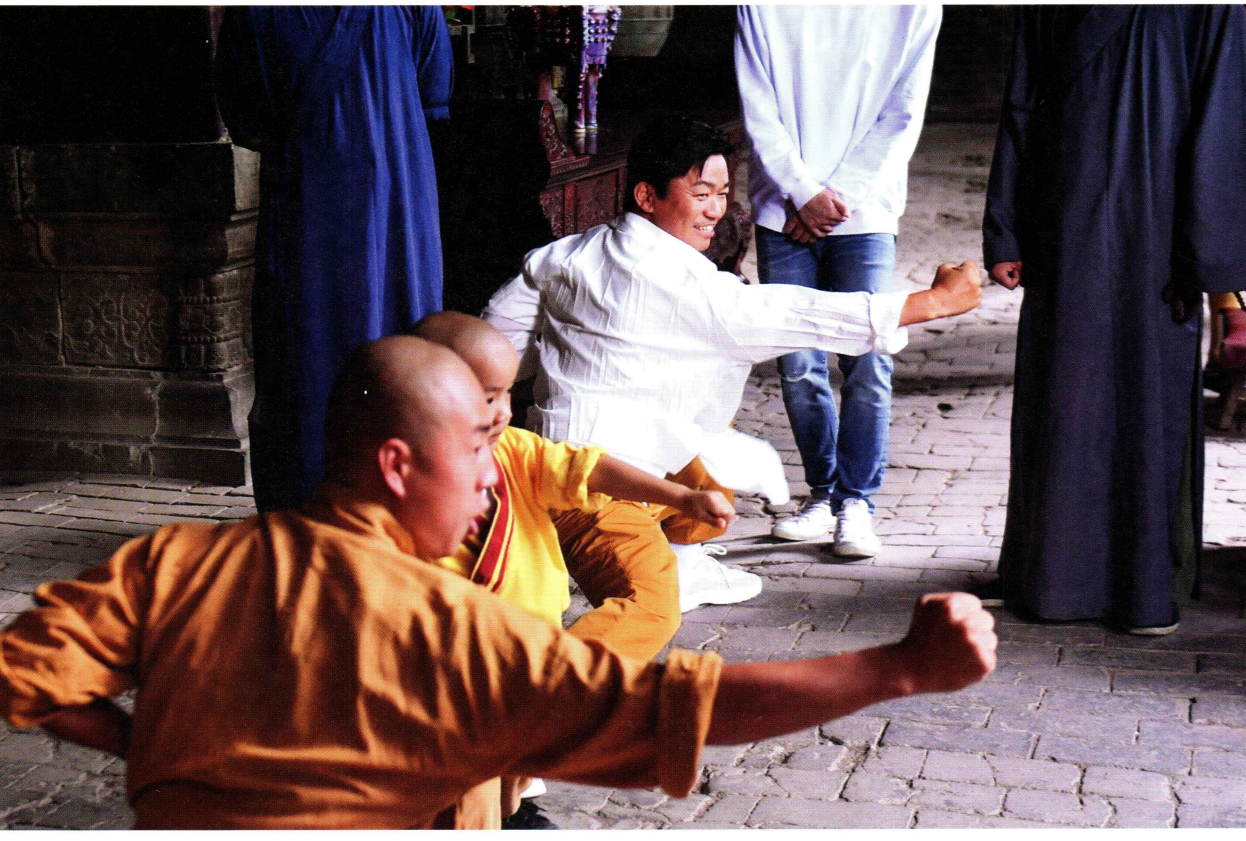
健身吐纳术。经千年演变，少林功夫积淀越来越厚，至明朝末年，少林武学形成了博大精深的体系，被武林视为武学正宗。少林功夫的特点与中原文化、中原人性格紧密相关。中原人吃苦耐劳、诚厚朴实、坚忍不拔、刚勇剽悍的品格反映在少林拳路上，则是大开大合，劲力迅猛。

少林功夫之所以成为中国武术的代表，与少林武僧将武术理论化、系统化、套路化有关，也和少林寺历史上英雄辈出有关，这一代代高手既代表了少林武僧的成就，也为少林武术赢得了越来越好的声誉，成为武林的传奇。

“地从梁魏标灵异，僧自隋唐好武功。”隋唐之间，发生过“十三棍僧救秦王”的著名故事，让少林寺一时扬名万里。电影《少林寺》就是根据这段故事改编的。少林寺内，至今还保存着与这件事有关的“李世民碑”。

历经唐宋元明的兴盛，少林寺在清末民初进入低谷时期。1928 年，军阀石友三火焚少林寺，此后，少林寺昔日气势荡然无存，一片凋零。直到新中国成立之后的第三年，政府将整修少林寺提到议事日程，少林寺才再次进入大众视野。进入 20 世纪 80 年代，政府调专门匠人与艺术家，不仅重新绘制千佛殿壁画，重修初祖庵大殿、立雪亭、方丈室、天王殿、法堂、紧那罗殿，还新建了僧院、锤谱堂，重建钟楼，并对少林寺碑廊、古树都有保护措施，并新增修少林武术馆。

改革开放以后，旅游热升温。1982 年，电影《少林寺》使全球掀起一股少林寺热，海内外少林弟子纷纷来少林寺归山朝圣。当



时，大街小巷都能听见威武雄壮的少林寺歌曲：“少林，少林，有多少英雄豪杰都来把你敬仰。少林，少林，有多少神奇故事到处把你传扬……”

“天下功夫出少林，少林功夫甲天下。”电影《少林寺》里螳螂拳、醉剑、醉棍等功夫展示让人大开眼界，1.6亿的票房更是将其定格为中国电影史上的一个奇迹，而少林寺和少林功夫也由此风靡世界，甚至成为很多外国人眼中中国传统武术的代名词。

2006年，少林功夫被列为国家级非物质文化遗产，成为中国武术文化最杰出的代表，是少林文化最具代表性的呈现方式，2010年，以少林寺为代表的嵩山古建筑群也成功地列入了世界文化遗产名录。

“地球上最大的武林部落”

有人说《少林寺》的公映带来了习武热。有道理，也并非全部。每一个中国男人心中都有一个侠客梦。李白有诗云：十步杀一人，千里不留行。事了拂衣去，深藏身与名。在电影少林寺之前，金庸、梁羽生、古龙等人的武侠小说以及相关的武侠电影已经风靡海外的华人世界中，只是内地的人无缘得见罢了。

改革开放后，尤其是进入80年代中期，当时租书摊最火的就是武侠小说。《倚天屠龙记》第一章“天涯思君不可忘”，开头就写郭襄到少林寺，其所见所闻以及随后的机遇，都使读者对少林心向往之。电影《少林寺》催热了武术文化，《少林弟子》《自古英雄出少年》《武当》《武林志》等一系列电影

紧追其后，连带着武术杂志都火了起来。

作为中国武术中体系最庞大的门派，少林武功套路多达七百种以上。在武侠小说中，身怀绝技的少林和尚总是以江湖老大的身份登场，但其实，少林武术最早的目的，并不是用来御敌，而是用来强健体魄。少林功夫的要旨是禅武合一，参禅是正道，而僧众们不过是通过练武达到收心敛性、屏虑入定的目的，正所谓“外练筋骨皮，内练一口气”。但不管目的如何，少林功夫对每一个少年都有着巨大的吸引力。所以在少林寺，你可以看见在别处很少看到的“小和尚”，他们都是作为少林俗家弟子来此学习少林功夫和文化知识的。

武术热了，武术学校、武术培训教育应运而生。全国有名的体育学院都开设了武术系、武术专业，民间武术学校、武馆更是如雨后春笋在全国遍地开花。当时全国到底有多少武术学校、武馆，一直没有权威的统计数字。但是，只要翻一翻当时比较热门的杂志，到处可以看到武术学校招生的广告。现在网络上流传着的“全国十大武术学校”，这些名校都是在激烈竞争中发展壮大起来的武校佼佼者，其分布地域之广可以看出武术教育在全国的普及性。

少林寺所在的登封更是吸引了无数热爱武术的海内外少年，其中就包括影视明星王宝强。上世纪八九十年代，在郑州火车站转车的旅客，很多人注意到了火车站广场上有不少武校的接站车辆。每一次去登封，一进

4

少林轻功虽不像武侠小说里说的“飞檐走壁”之玄，但确实存在，其身法轻灵、步履轻健、落地稳妥。练轻功异常艰苦，自始至终学成至少需 10 年左右。

5

十八般武艺样样俱全的背后，是“禅武合一”的文化内涵，主张以禅入武，习武修禅，讲究文以承德，武以强身，身心齐修。

在武侠小说中，身怀绝技的少林和尚总是以江湖老大的身份登场，但其实，少林武术最早的目的，并不是用来御敌，而是用来强健体魄。

入市区就能不断看到学生练武的场景。《瞭望》杂志 2008 年曾刊登过一篇《河南登封：中国武术产业化的样本》，文章中提到：登封各武校学员已超过 5 万人，被称之为“地球上最大的武林部落”。

近年来，凭借“少林功夫”这张世界级名片，登封的武术产业持续壮大，初步形成了以武术教育为核心，辐射文化旅游、武术演艺、功夫养生、产品器械等行业的武术产业体系。据说，国内武打片中的武打替身 80% 都出自登封，中国 70% 的武校校长都是从登封走出去的。凡有大型赛事的武术表演，几乎都有登封武校学员的身影。如今，少林寺已经成为“中国功夫”的一个具体代表。登封，“世界功夫之都”的格局初显。

少林功夫是
竞技、是艺术、更是文化

古装功夫小子持盾列阵，时而变换阵型。后手翻、360 度转体、空中飞人，令人眼花缭乱；集体拳、红缨枪、春秋大刀、器械对练，扣动观众心弦。虽然不到 5 分钟，却淋漓尽致地展现了中华武林人立天地浩然正气，扬中华武林雄风的气派。

2020 年 1 月 25 日，零点的钟声响过不

位于嵩山少林腹地塔沟村，与少林寺毗邻的塔沟武术学校早已声名在外，它是目前也是唯一一所集参加奥林匹克运动会、世锦赛等国内外重大赛事比赛、并获取金牌数量大满贯的民办武术学校教学单位。其武术表演团应邀到 90 多个国家和地区进行武术巡演，塔沟武校连续 13 年在 CCTV 直播的春节联欢晚会上崭露头角，参加在杭州 G20 峰会上的巡回演出等，成果丰硕。

塔沟武校

无论是竞技武术还是表演武术，当代武术已经与武术的原始技击本能渐行渐远，开始走向体育、走向艺术、走向文化，这是中国传统武术尚德精神的内在要求。

“少林铜人”阵扮酷少林武术节开幕式

久，作为鼠年春晚中的唯一一个武术节目《武林雄风》压轴登场。自 2003 年以一台《十二生肖拜大年》首次参演央视春晚之后，河南少林塔沟武校的武术演员们就成了晚会舞台上的常客，从 2003 年至 2020 年，他们十七次参加中央电视台春节联欢晚会并五次获奖。2019 年，他们万人参演的《少林魂》节目据说创下了“最大规模的武术节目表演”世界纪录。

当然，武术表演不仅出现在各种文艺晚会上，还出现在大型运动会的开幕、闭幕仪式上。2008 年北京奥运会开幕式，2008 名武术演员表演的武术节目，以和谐飘逸的神韵、撼人心魄的气势、整齐划一的动作赢得了亿万观众的掌声。

现代社会，传统武术的发展与传播面临着两种选择，一种是竞技化，一种是艺术化。

改革开放以来，专业的武术比赛一直没有中断，就连中央电视台的《武林大会》等武术节目体现的也是武术的竞技性。2004 年，国家有关部门联合郑州市人民政府举办了首届世界传统武术节，以后又在国内其他城市轮流举办，世界各国武林高手以武会友，引起了极大的反响。

郑州国际少林武术节是武术竞技和武术表演的有机融合。2018 年第十二届郑州国际少林武术节开幕式举行了长达 8 公里的迎宾展演，而在武术节期间，来自 65 个国家和地区的 2000 多名运动员在竞技场上奋力拼搏，这是历届少林国际武术节参赛人数最多的一届，充分展现了竞技武术的魅力。

但笔墨当随时代，武术也不例外。

2014 南京青奥会开幕式上，塔沟武校进行着一场“筑梦”表演。

7

少林功夫有“七十二艺”，其中少林棍是少林武术最主要的内容，少林武术显赫的地位和名声，主要是靠少林棍奠定的。一如电影《少林寺》场景，集体棍操，吼声如雷，震动河宾，棍剑恶斗。

摄影 / 郑春荣

上春晚的少林塔沟武校可以说是表演武术的创新者和成功实践者。武术的套路化、表演化无疑会降低武术的竞技性，但是增加了可视性、艺术性。武术从格斗模式过渡到强身健体模式，现在又增加了“表演”模式。武术文化的发展过程，其实就是一个“以武化文”的过程。

无论是竞技武术还是表演武术，当代武术已经与武术的原始技击本能渐行渐远，开始走向体育、走向艺术、走向文化。武术由武到文的转化，除了实战需求降低等外部因素外，更是中国传统武术尚德精神的内在要求，中国武术最重视的不是好勇斗狠，而是练武者的武德以及武术套路蕴含的东方哲理。即便是在以武术著称的少林寺，也一再强调“禅武合一”，以禅引武、以武修禅，功夫包含有更多文化、精神层面的东西。武术从技击走向文化是时代发展的必然，更有利于在世界范围内传播中国传统武术文化，让更多的人通过武术体会中国人自强不息、厚德

摄影 / 陈更生

摄影 / 姜健

10

积淀了 1500 年多年悠久历史的嵩山少林寺在国际文化交流上“独树一帜”。当来自各行各业的 200 位德国弟子将德国少林寺当作自己的精神福地，穿着黑色海青，顶礼、诵经、一丝不苟盘腿端坐的时候；当奥地利少林文化中心的学员在少林寺体验禅趣、印证禅心的时候，这些场景所表达的，正是基于对人类优秀文化的共鸣和感动，这成为中国文化在西方主流环境中具有影响力和感召力的象征。

11

《风中少林》以“禅、武、医”这一为世界不同文化背景的人们都能理解和接受的少林禅武文化为内核，讲述了一名少林武僧的传奇人生。它以少林武功作为切入点，融合了舞蹈与武术、现代元素与传统故事，将世界流行艺术形式与河南地域文化特色完美地结合起来，其中不乏惊心动魄的对打过招和习武“绝活”展示，描绘了一幅众生百态的僧侣长卷。

12

大型少林功夫舞台剧《少林》创作于2015年，由英国专业团队精心打造，讲述了少林寺遭到打击后浴火重生，传承少林功夫并最终打败敌人，并感化对手的故事。在国内外多次上演，广受赞誉。右页图为嵩山待仙沟《禅宗少林音乐大典》的实景现场。

载物的精神。

走向海外的中国功夫

2009年春节，当中原大地还笼罩在冬季的寒冷中，在遥远南半球的澳大利亚，郑州歌舞剧院的舞剧《风中少林》正在进行巡回演出。作为随团记者，笔者深切地感受到了澳大利亚人对中国功夫的热爱。《风中少林》是和少林功夫有关的舞剧，被称为是舞蹈与武功完美结合的“中国第一武术艺术”。《风中少林》在堪培拉、墨尔本和悉尼三大城市展开了33场巡回演出，创造了中国艺术团体赴澳演出史上规模最大、时间最久、商业演出场次最多的纪录。

20世纪90年代，在多元文化相互交融的国际大环境下，武术与现代舞剧的演出形式加以融合，产生出了东西方文化交融的产物——功夫舞台剧。首部《沙弥走进少林》成为少林功夫舞台剧对外表演的开山之作，随后的《风中少林》《少林传奇》和《风中菩提》等一部部精美绝伦的舞台剧纷纷面世，将少林武术推向艺术高峰。在20余部少林功夫舞台剧中，有11部在国内外巡演、4部在国外巡演、6部在国内大城市固定剧场演出，此时的少林武术已经渐渐走向世界。

有人形容说，很多国家是从认识功夫开始认识中国的，是从少林功夫开始了解中原

的，这源于少林功夫的全球化传播。少林寺方丈释永信从1990年起，就开始带着少林僧人出访，足迹遍及60多个国家和地区。少林海外文化中心已拓展至全球26个国家和城市，少林功夫与海内外的互动频繁而有效。2004年随国家团队出访南美，并参加“感知中国”大型文化交流活动；2006年俄罗斯总统普京访问少林寺，引发媒体热烈报道；2007年国际奥委会主席罗格先生携夫人鲍薇娜访问少林寺；2008年北京奥运会协调委员会主席海因·维尔布鲁根等人访问少林寺；2013年少林寺武僧团一行十人，随国家主席习近平一起出访俄罗斯，进行了少林功夫展演等文化交流活动等等。到今天，河南功夫正在成为继长城、熊猫之后的第三张中国旅游名片。

“少林文化，人类共享”的理念已赢得国际主流社会的广泛响应。少林功夫在世界各地的精彩表演，为登封、为少林寺吸引了大批世界各地的游客和武术学员，海外武术学员很多来自遥远的非洲大陆，一些人学成回国开武馆教武术，成为少林功夫、少林文化的传播者。同时，世界上有几十个国家和地区渐渐成立起了传授和学习少林武术的组织。近年来，河南联合河北、山东等8省共同发起成立了“中国功夫之旅”品牌推广协作体，赴十几个国家推介功夫旅游。

相信不久的将来，少林功夫能继续彰显中国原生文化内涵，在全球文化视域下实现世界文化的认同与重构。

禅林静，钟磬悠

探寻少林寺的禅宗法脉

撰文 / 张丹

引 南朝入华印度僧人菩提达摩创立禅宗，以主张“禅定”概括佛教的全部修习而得名，被尊为禅宗鼻祖，奠定了少林寺禅宗祖庭的地位。后衣钵相传，二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖慧能，将禅宗从贵族化的经院佛学推向了平民化，传颂着千年的少林禅宗史话。

1

“嵩高惟岳，峻极于天”，伏牛山系的嵩山，主脉在登封境内，中部以少林河为界，中为峻极峰，东为太室山，西为少室山，冬季雪后，漫山银装素裹，太室峰顶矗立着的古建仿若一位得道高僧，虽容颜苍老却闪烁着睿智的目光，注视着山脉环抱中的嵩岳大地。

2

“慈云堂”又名碑廊，它的前身为“慈云庵”，清康熙二十五年（1686年）建，在地藏殿之西，雍正十三年（1735年）整修少林寺时，迁至今址，并改名慈云堂，后遭兵乱复毁，如今建筑为现代重修。图为刻于清咸丰辛亥即咸丰元年（1851年）的“慈云堂”门额，经过后人的整修已焕发新的光彩，门额两侧对联“谁开东土西方法，人在千崖万壑间”以及原立于庵内的几通重要碑刻今保存完好，是少林寺重要的文物遗存。

中国的佛寺以城市佛寺和山林佛寺为主。高密度的人口、丰富的文化资源、良好的经济基础和便利的交通都是城市佛寺兴起的主要原因。而将佛寺建在名山大川，自然是看中了山林远离尘嚣、清净优美的环境，位于嵩山的禅宗祖庭少林寺就是山林佛寺的典型代表。

少林寺坐落于嵩山的太室山与少室山相接的山口中间。它面对的少室山阴，如同一道天然屏障，横亘于古刹之前。少林寺的背面是绵延起伏的五乳峰，象征着禅宗一叶开五花。登极顶北望，大河蜿蜒一线，翠岭幽谷、青溪古柏，层层奇峰耸峙其中。而在山麓中间的神秘古洞里，则演绎出传颂千年的少林禅宗史话。

相传南朝时期，第28代菩提达摩为了东传禅法，渡过印度洋、太平洋的汹涌波涛，在广州登岸。他北上南京，面见梁武帝。梁武帝非常高兴，问达摩：我继位以来，营造佛寺，译写经书，度人出家无数，功德、福报一定很大吧？没想到达摩浇了他一头冷水：

“这些都只是小功德。真正的功德，是自心的清净、证悟，别无所求。”梁武帝大为不快，达摩大师也因驽钝的梁武帝而大失所望，只好折了一支芦苇，立于芦苇之上，渡江北上。最终，他在嵩山找到一处临崖石洞，苦修九年，默坐冥思，获得成功。

达摩祖师折苇渡江，在嵩山石洞面壁九年的传奇故事，历来为人们津津乐道。但禅法东传的真实历史，远要复杂得多。印度禅学严格地说只是印度佛教的一种修行方式，尚未形成宗派。而达摩将禅学带到中国之时，正是中国南北朝长期分立时期，佛教思想和学风各不相同之际，南方讲义理，北方则重视禅宗，而印度的空义之说正好和当时盛行于中国的老庄思想、魏晋玄学相契合：如果我们将道家经典《道德经》和禅宗经典《金刚经》进行对比，会发现“无”字在两部经典中出现的频率都很高。比如《道德经》中的“道常无为”“无状之状”“无物之象”等；《金刚经》中的“应无所住”“无有定法”“实无所行”等。事实上，正是因为当时中土有适合禅这颗种子生根发芽的文化土壤，禅学才能经二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍，一直传承到六祖慧能。慧能立教，不立文字、不尚经义，讲究“直指人心，见性成佛”，并提倡“顿悟”修行。不但成佛途径便捷，而且“愚人智人，佛性本无差别”，人人皆可成佛。这样一来，禅宗就完全泯灭了现实社会中的等级差别，向众生敞开了进入佛国的大门。经过慧能大刀阔斧的改革后，

禅宗最终从贵族化的经院佛学走向了平民，在宋代以后的平民社会中风靡，并成为了一个完全中国化的佛教宗派。

当然，成熟后禅宗思想也对著名的少林武术文化形成了深远的影响。少林武术的套路名称不少来源于佛教称谓，少林武术的一些动作技术也能从佛像中找到原型。而少林武术理论及修炼方式更是与禅宗思想的融合：少林武术的“心”论与禅宗中“不动心”是融为一体的。《少林绝技》认为，“欲学技击，先学不动心”，不动心是取胜的根本。这里所说的“不动心”正是禅宗的根本。

千百年的烟雨，犹如嵩山的风，吹过衣袂，拂动树叶。时至今日，少林寺这三个字，承载了太多的传奇与记忆，凡念浮沉，世说纷纭……但山仍旧是山，寺院还是寺院，无论如何，我们还是心怀期望，这个东方的骄傲，能在喧扰人间、浮华世界里始终拥有一份禅的纯粹和武的魂蕴。

3

清代景日昣在《说嵩》中写道“少林者，少室之林也”，为少林寺名称的由来定下了基调。位居少室山阴的丛林之间，少林寺周边的环境也是穷自然之造化。对面是少室山北麓，即少室山阴，俨然一道天然巨屏，横亘于古刹之前，巨屏之中，耸立着层层奇峰，千姿百态。背面是毗连起伏的五乳峰，登极顶北望，大河蜿蜒一线，俯视少林，翠峰柏木，尽收眼底。摄影 / 郑泰森

4

跋陀随北魏孝文帝南迁洛阳之后，孝文帝为他在洛阳建造了一座“静院”，供他修炼禅法。可是，跋陀“性爱幽栖，林谷是托，屡往嵩岳，高谢人世”，孝文帝便诏令在少室山阴，为跋陀创立了千古名刹少林寺。摄影 / 郑泰森

禅宗最终从贵族化的经院佛学走向了平民，在宋代以后的平民社会中风靡，并成为了一个完全中国化的佛教宗派。

当然，成熟后禅宗思想也对著名的少林武术文化形成了深远的影响。少林武术的套路名称不少来源于佛教称谓，少林武术的一些动作技术也能从佛像中找到原型。而少林武术理论及修炼方式更是与禅宗思想的融合：少林武术的“心”论与禅宗中“不动心”是融为一体的。《少林绝技》认为，“欲学技击，先学不动心”，不动心是取胜的根本。这里所说的“不动心”正是禅宗的根本。

千百年的烟雨，犹如嵩山的风，吹过衣袂，拂动树叶。时至今日，少林寺这三个字，承载了太多的传奇与记忆，凡念浮沉，世说纷纭……但山仍旧是山，寺院还是寺院，无论如何，我们还是心怀期望，这个东方的骄傲，能在喧扰人间、浮华世界里始终拥有一份禅的纯粹和武的魂蕴。

3

清代景日昣在《说嵩》中写道“少林者，少室之林也”，为少林寺名称的由来定下了基调。位居少室山阴的丛林之间，少林寺周边的环境也是穷自然之造化。对面是少室山北麓，即少室山阴，俨然一道天然巨屏，横亘于古刹之前，巨屏之中，耸立着层层奇峰，千姿百态。背面是毗连起伏的五乳峰，登极顶北望，大河蜿蜒一线，俯视少林，翠峰柏木，尽收眼底。摄影 / 郑泰森

4

跋陀随北魏孝文帝南迁洛阳之后，孝文帝为他在洛阳建造了一座“静院”，供他修炼禅法。可是，跋陀“性爱幽栖，林谷是托，屡往嵩岳，高谢人世”，孝文帝便诏令在少室山阴，为跋陀创立了千古名刹少林寺。摄影 / 郑泰森

山水有禅意
禅宗少林音乐大典

撰文 / 尔东

引 瀑布、石壁、小桥流水、山门、木塔、阁楼、佛光……坐落在登封险峻的待仙沟峡谷之间，剧场全貌宛如一幅中国传统的“水墨画”，画中有清幽寂静的山林清泉，若隐若现的古刹禅院，全景视觉达 180 度。600 多名演员和少林僧侣同时表演禅武、现场唱颂，春夏秋冬的场景变化，直指人心的佛乐禅音，演绎了一曲山水禅意的交响乐。

1

囊括了几千年的中原历史，《禅宗少林·音乐大典》在自然景观和表演形式上更多地注入了“禅的意境”，营造了天人合一、回归自然、参禅顿悟的艺术效果。摄影 / 宋慧娟

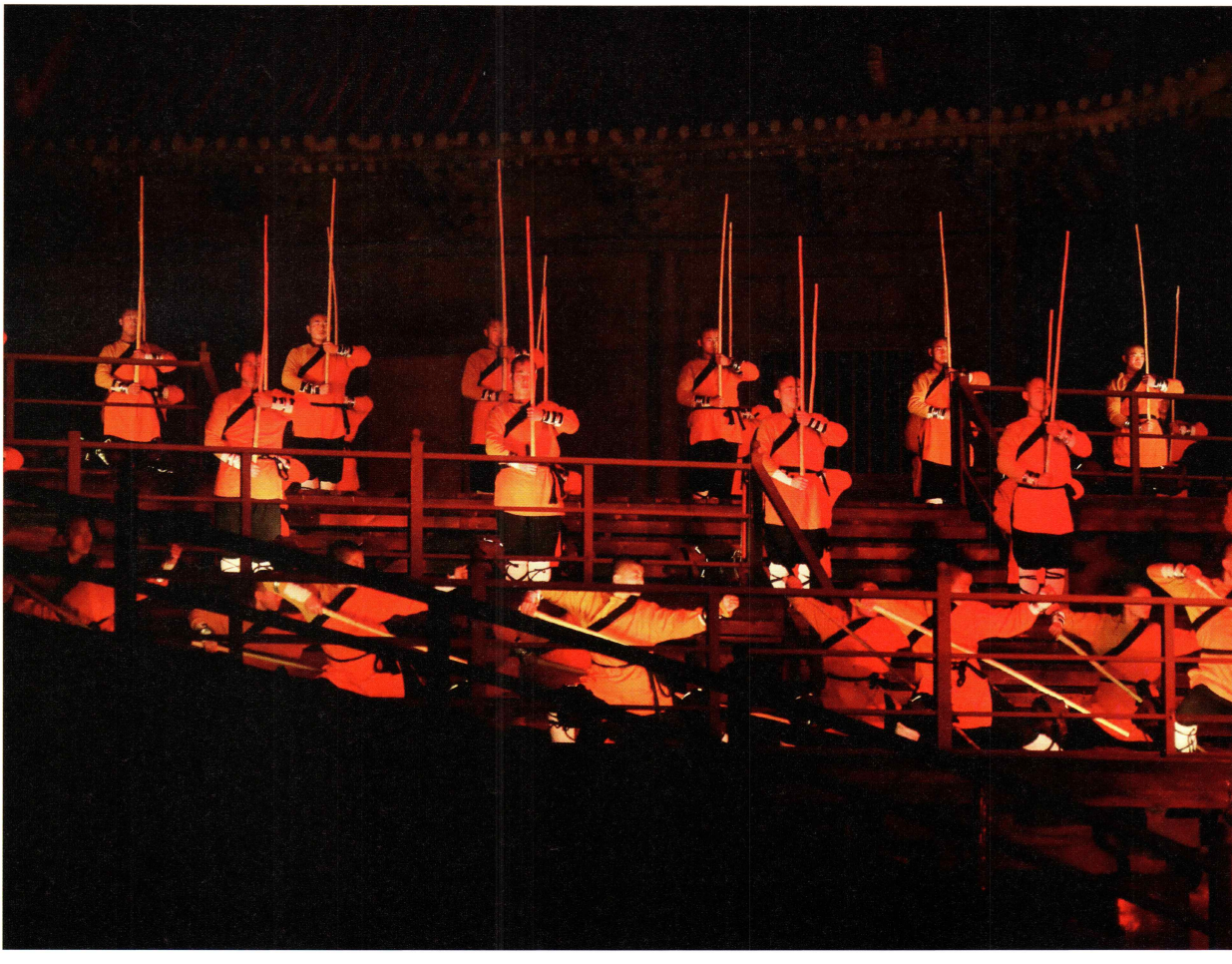
低沉的梵呗中，声声石磬响起，潺潺溪水声从村姑浣女的指缝间流淌出来，一束光打在了小桥前的磐石上，达摩祖师的身影在禅境中隐现。菩提树下的唱吟，空山新雨后的喧闹，僧与俗在山水间有了真实的对话。这是嵩山少室山下正在进行《禅宗少林·音乐大典》的第一个乐章《水乐·禅境》。

山水对面的我们，在蒲团之上，仿若坐在了深山古刹、禅宗仙境之中。两千多年前，在深沉肃穆的高山中，伯牙与钟子期“峨峨兮若泰山”“洋洋兮若江河”的抚琴对答场景，让一曲《高山流水》闻名于世，流传至今。仁者乐山，智者乐水，而此时的禅者乐于山水之间。

木鱼、钟磬、磐石、鼓，这些大抵或清亮、或悠远、或沉稳、或肃穆的声音，混合着自然界的风声、水声、虫鸣声，在四围立体交织，起承转合中声入人心。

在山水实景中，禅有了世俗的解释

《禅宗少林·音乐大典》共分为五个乐章，《水乐·禅境》《木乐·禅定》《风乐·禅武》《光乐·禅悟》《石乐·禅颂》，融合了山间风景、雪夜古刹、女童牧归、颂禅法会、溪山坐禅、



2

《水乐·禅境》乐章由水而起。水流从高处自然跌落，中途忽然被石坝拦截住，发出了清脆的声音，淳朴的浣女踏水成歌，溪山坐禅的僧人传来一阵阵梵磬诵经声，整场演出在灵动的画面与低沉的梵呗声中揭开帷幕。

3

第三乐章《风乐·禅武》从“达摩面壁”开始，讲述了千年古风的承传，风铃、风拳、风棍、风旗，掀起了山岳林涛，中岳嵩山最古老的琴曲《花流水》将节奏带向明快，展示了独具特色的中原文化。

少林拳棍等情景，将少林武僧的传闻、千年古风承传、禅宗参透人生生死的故事，进行了直观、世俗化表达。

在佛教中，禅（Dhyana）又译“禅那”，意译为“禅定”，本是印度各种教派中普遍采用的一种修习方式，后传入中国被称为“禅宗”，可以说，它是印度禅与中国本土化结合的产物。禅宗始于南北朝的菩提达摩，盛于唐代六祖慧能，值得一提的是，自慧能大师将修行带入了普罗大众的现实生活，对于中国禅宗的弘化作用奠定了坚实的意义。晚唐之后，禅宗成为了汉传佛教的主流。他免去了坐禅修行，主张“顿悟”的修行方式，

4

禅画在中国有着较长的历史渊源，它基于儒，染于禅，归于道，简远笔墨里体现了禅境风骨。左页图从左到右分别为《江山雪霁图》（摹本）、《六祖斫竹图》和《观音猿鹤图》。

5

暖暖的阳光轻柔地照耀着古寺内外，银杏树泛黄的叶色将整个庙宇点缀，檐下的石阶上，一位僧人悄然走过，留下了沉思的背影。漫漫的时光长河里，不知多少得道高僧，多少善心施度都沉寂在这安静的角落，消逝在历史的风尘里。摄影 / 刘客白

在日常生活中就可以体会禅宗的要义，禅宗偈语：“提水斫柴无非妙道。”深悉禅法的王维也在《六祖能禅师碑铭并序》记录下了慧能通俗化、简易化的禅宗修行：“举足下足，长在道场，是心是情，同归性海。”

历史上有禅诗、禅画、禅乐。六祖慧能的五言禅诗《无相偈》，“菩提本无树，明镜亦非台”，应是禅诗中的杰出代表，富于哲理与智慧，有着深刻的辩证思维，其“本来无一物，何处惹尘埃”的禅意风骨，为后世禅画的产生与演进确立了方向——清净脱尘、朴素沉静、空阔高远的艺术意境，是中国禅宗审美意识的集中体现。如：首开禅画先河王维的《江山雪霁图》、南宋梁楷的《六祖斫竹图》、牧溪的《观音猿鹤图》。

相较于诗歌、绘画、雕塑等传统载体，禅乐的艺术形式最大的不同在于突出了受众的参与性，强调了受众的自悟自觉。如今，“不著一字，直指人心”的禅宗理念，更是贯穿了整场禅宗音乐大典，可以说它适应了

佛光万道，法轮转动，一场音乐大典被推向了高潮。《石乐·禅颂》采集嵩山石头，制成奇妙的乐器，奏出了天地祥和之音。少林乐僧的唱颂在山林中响起，庄严而舒缓。这是禅对自然的吟咏，对生命的眷爱，对天地万物的礼赞。

现代受众的审美需求，让生活在世俗社会中的人们置身于山水之间，端坐在佛家蒲团之上，欣赏浣女踏水成歌、少林功夫洒脱劲猛、嵩山琴韵古老不朽，感受溪流轻拍抱石、微风拂动达摩袈裟、佛光笼罩青山古塔。

山水禅意从选址的名称也可以看出——待仙沟，是仙人待过的地方，也寓意等待仙人到来。它位于嵩山少室山东侧的玉华峰下，东面的谷口平缓开敞，剩余的三面奇峰兀立，峭壁万丈，音乐大典的舞台依山势而建，最高处达 1500 米，以实际效果修建的庙宇、古塔楼、塔林、景观建筑群不亚于一个大型寺庙。佛乐禅音在这片高山峻岭间回荡，随着《石乐·禅颂》最后乐章奏起，用石磬乐器奏出的“嵩山修禅，顽石开言”的大境界，佛光万道，天地祥和，也将大典推向高潮。

这场音乐大典的禅学顾问易中天曾说道：禅宗的意义便是把佛教从天国带到人间。我在想，对于在尘俗中生活怀揣着不同心愿、心情、心事来到这里，又身处其中的人而言，一场山水实景音乐也有种别样的意味，让我们对禅意产生了不同层次的顿知顿觉：“见自己、见天地、见众生。”

大乐必易、大礼必简，这是中原民族文化向世界文化的召唤

自 2006 年《禅宗少林·音乐大典》首次亮相，至今已近 15 年，这张河南鲜明的文化名片，也成为了中国山水实景演出的扛鼎之作。享誉国际的作曲家谭盾，亲自担任大典主创，他将不同寻常的音乐理念和中国文化的底蕴融合创新发挥到了极致。梵呗乐和禅乐是佛教音乐的两种主要形式，在谭盾看来，

《禅宗少林·音乐大典》不仅是一场视觉与听觉盛宴，更是一场文化盛宴，展现出博大精深的禅宗文化。经过这么多年不断升级改造，演出禅意更深邃丰厚，表演更技艺精湛，灯光更绚丽多彩，舞美更震撼人心，是实景演出的“黄埔军校”。

大自然本身存在的声音就是佛教音乐的一种，寺中保留的古老乐器以及根据传说专门制作的 15 种石头也成为了整场大典中最特殊的乐器。

《礼记·乐论》讲：“大乐必易，大礼必简。”返璞归真的自然音乐融入高度和谐的禅乐，让我们在禅宗音乐艺术的灵动中，生发出一种超然无我的情愫。直指心性的佛门乐音引导观众领略天籁禅韵，呼唤心底大爱，在光影禅乐中唱诵着自然的生命之歌，身处其中，已难辨是你在演还是我在听，只道是“此中有真意，欲辨已忘言”。而在唱念做打的飘洒玄妙的功夫中，我们又领悟到了禅宗文化的内核——和谐之美。

佛教认为：凡世间物欲会干扰人的清修，悟道者应多选择在山林之间、溪水之畔，以求脱离尘世，超凡脱俗；儒家和道家的审美旨趣就在于“清淡”中追求“中和”。他们关于音乐的理解与阐释对后世有着重要示范意义。比如，一向尊崇“移风易俗，莫善于乐”的孔子，在雅正和美的齐韶礼乐的熏染下，竟“三月不知肉味”，直道“不图为乐之至于斯也”。

道家的庄子也是一位偏爱乐理的学究，在他的文章里常以音乐来做比喻：“视乎冥冥，听乎无声。冥冥之中，独见晓焉；无声之中，独闻和焉。”在他看来有“声”有“道”方为好的音乐；“与人和者，谓之人乐；与天和者，谓之天乐”，这是他所追求的天乐，要求与自然和同，合乎人的自然情性的音乐，真正实现了人的心性和自然、音乐的和谐。今天，融合了儒家“仁”思想和道家“自然”

8

“万籁此皆寂，但余钟磬音。”水、木、风、光、石五个以自然意象为主题的乐章，掀起了山岳风涛，刹那间让我们感悟到天地之大美，这是武术的展示，也是山河的画卷。

精华的禅宗文化，在传统音乐、少林武术等多种艺术形式的创新中，实现了传统文化的价值回归和现代功能转向，是一场传统与现代的对话。

近些年来，随着外国使团文化交流来访，《禅宗少林·音乐大典》成为了最好的推介名片。2016年，正值音乐大典演出10周年，来自中国（郑州）国际旅游城市市长论坛的近200名嘉宾到世界历史文化旅游名城——登封进行了参观考察，实地观看了少林武术表演及《禅宗少林·音乐大典》，并给予了高度评价和充分肯定，他们称：在这里迎风看水听禅赏武，感受禅武合一的禅乐境界，享受这台把艺术当成宗教，又把宗教精神融入艺术的演出。

当然，这不是中原禅宗文化以音乐形式向世界文化的第一次召唤。2014年首届“驻华外交官中国文化行”将河南作为首站，来自新加坡、瑞士、西班牙、意大利等14个国家的18名外交官，探访了嵩山少林寺，欣赏了《禅宗少林·音乐大典》，短短三日，意犹未尽。西班牙公使玛尔塔·贝坦索斯甚至还留下了“很羡慕你们生在中国，长在河南”的温暖话语。

这场现代禅宗大典，囊括了几千年的中原历史，超越了狭隘地方色彩，将河南地方戏曲音调，寺庙佛乐、僧人诵经、棍棒挥舞、敲击木鱼等民间音乐元素进行了完美融合，在现代全球化文化环境中，得到了最充分的认可和最本质的传承，幸甚至哉！

太极拳

黄河水浇灌出的民族文化瑰宝

滔滔黄河横流中原，孕育着古老博大的中华文化。大河之南，嵩山下是刚猛凌厉的少林功夫；大河之北，青峰岭上演化出了阴柔缓沉的太极拳，南北呼应，恰如太极图中呼应的阴阳鱼，相生相化，耐人寻味。太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。太极拳中蕴含着中国人天人合一的思想，历经 300 多年传承演化，开枝散叶，研习者已遍及全球。太极拳已经不仅仅是一个拳种，而是一门学问、一套哲学体系、一个中华文化的载体。

摄影师的镜头，将太极高手的身姿幻化为流动的白色影像，如风、如水、如云、如雾，在黑色背景衬托下飘摇浮动，犹如太极图上阴阳运行、相化相生。摄影 / 李英杰

寻源太极
肇始之地和拳理之本

撰文 / 谢祺

引 追根溯源，太极的源起在 300 多年前、黄河之畔的青峰岭上陈家村，其思想渊源更可远追“河图洛书”中蕴藏的宇宙观、生命观。

太极图入眼是个圆，以圆为形，阴阳鱼首尾互抱，相生相化、循环不息。

你若要画个圆，当有个圆心——一个点。溯源、求本，无数理论、学问，若有了一个实际或逻辑之源，也仿佛就有了那一个点，就可以接着“说”下去了，以致说到后来，可以画出一个令人叹服的“圆”来。

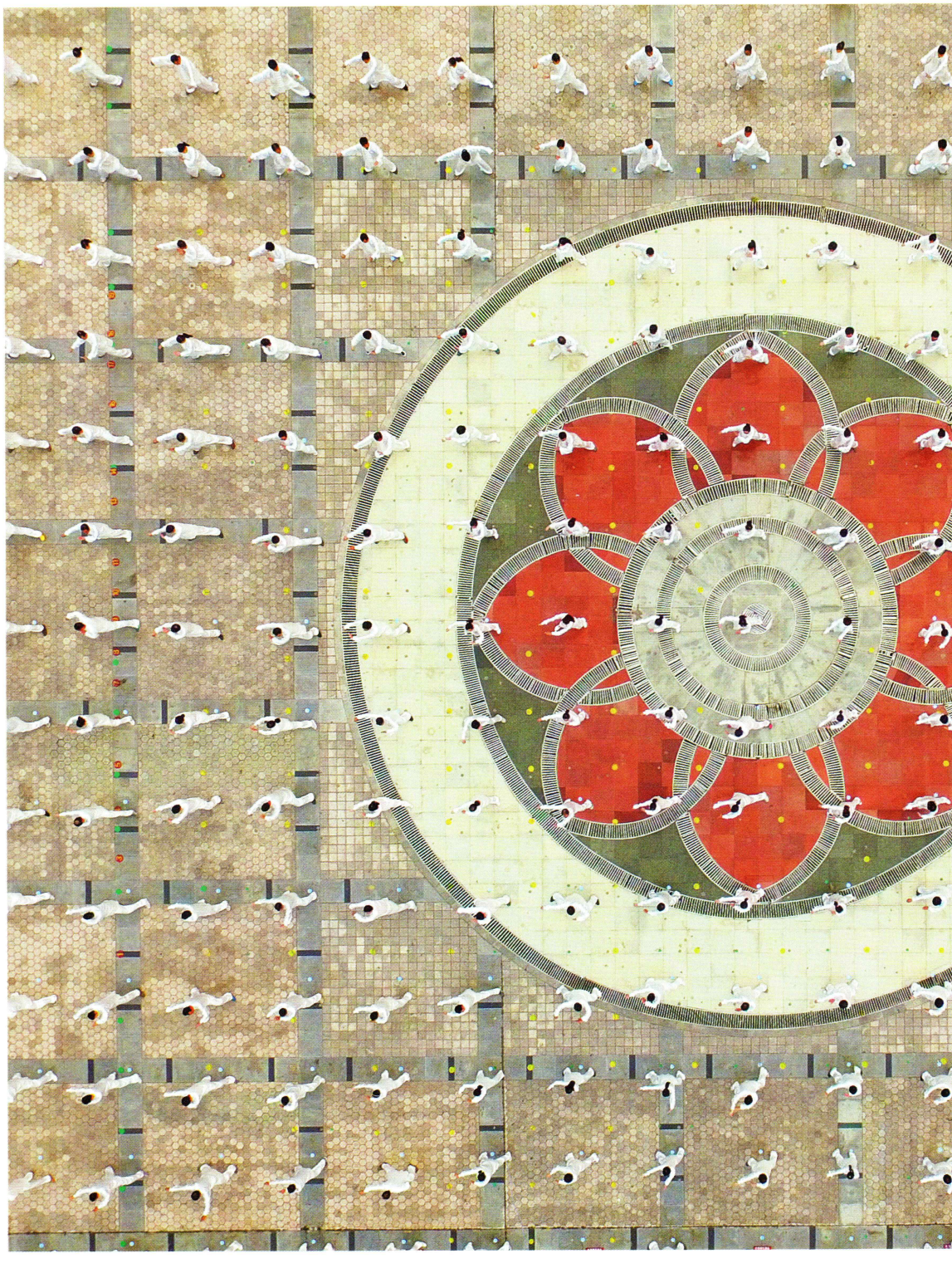
一些教授太极拳的师父往往会对弟子这样说：“太极拳就是画个圆。”那么，太极拳这个圆，在太极拳习练者和研究者心中至少可以有两个圆心——发源之地和拳理之本。这两个圆心，一实一虚，可以类比为一阴一阳，互为表里、相互呼应。

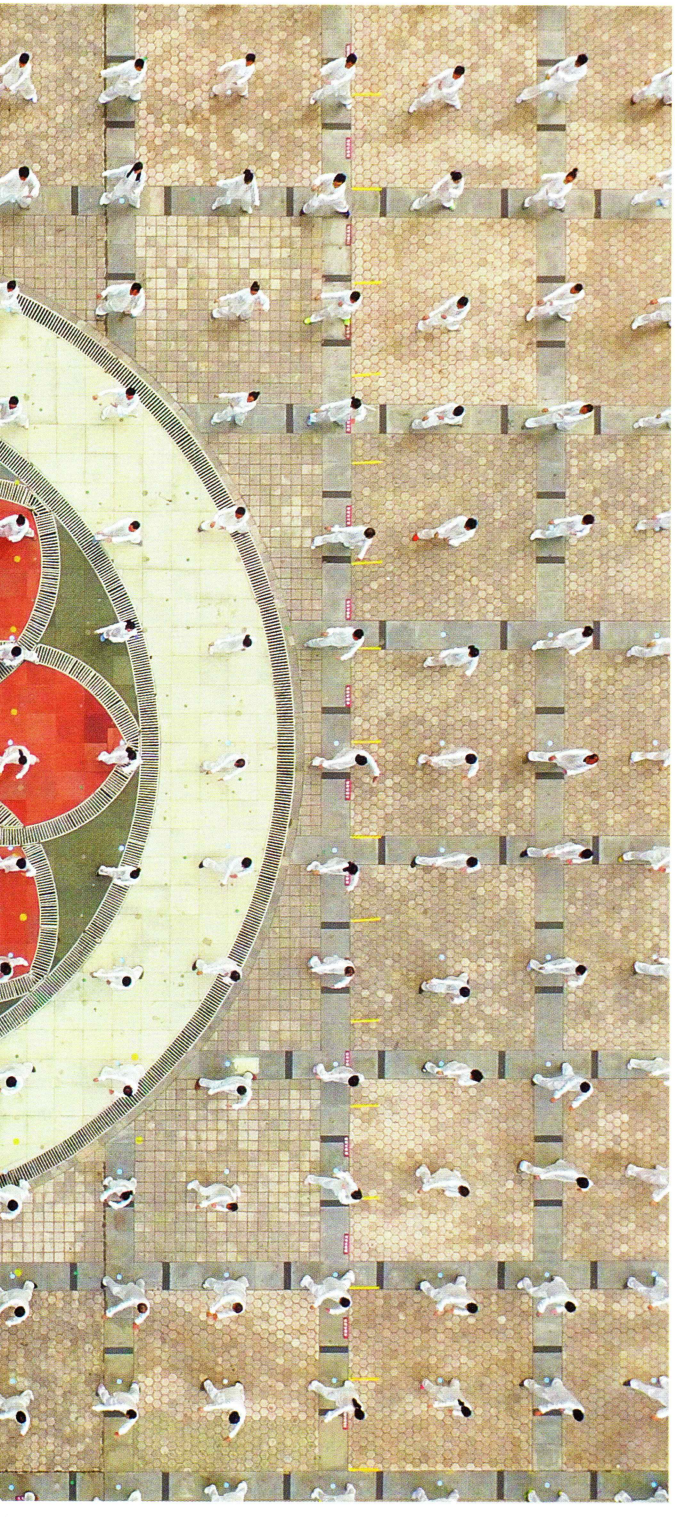
实之圆心：青峰岭上陈家沟村

关于太极拳发源地，以主流的观点来看，位于河南省焦作市温县赵堡镇的陈家沟村是最为知名和可考据的发源地。

相对于广袤的中华大地，陈家沟可以类比为一个点，对太极拳来说，这个点，是实际意义上的一个圆心。

从嵩山、熊耳山奔腾而出的黄河与从太行山中劈山开路而出的沁河，在怀川（今焦作）携手相挽，拥抱出幅员百里的怀川平原。黄河北岸，有一座方圆数十公里青峰岭，那里





2

自诞生以来，历经 300 多年的传承发展，太极拳已开枝散叶，形成了陈、杨、吴、武、孙等诸多流派，在世界范围内，有 150 多个国家或地区盛行太极拳，习练者多达数亿人，成为世界上习练人数最多的一项运动方式。摄影 / 璩永建

曾经是一望无际的原始森林，森林里有数不清的珍禽异兽。或因其上林木葱郁，便得了青峰岭这样的名字。青峰岭，具体是哪三个字，除“岭”字无讹外，青、清、风、峰可自由排列组合，并无统一说法。

陈家沟，就位于岭上，因了陈家沟村，随着太极拳的声名远播，青峰岭便成为习拳之众的口中高频词，甚至成为天下太极拳习练者心中的朝圣之地。

虚之圆心：古老河洛藏着拳理之本

“真理在哪里？真理往往出现在不同意见的交叉点上。”老师讲课，有时会用这句话启发思维。但凡交叉之处总是引人思考。中华域内就有两处著名的河流交汇之地，泾水渭水的汇流引出了一个脍炙人口的成语：泾渭分明。伊洛河和黄河的交汇处则更不得了，位于中原地带的河南，是中华文明的重要发源地，是文化意义上的“河图洛书”的出处。

千百年来，人们总是把“河图”“洛书”与伏羲八卦以及“中华第一经”《周易》联系在一起，朱熹更是把河图洛书置于易学著作卷首，大加推崇。一般认为，河图为体，洛书为用；河图主常，洛书主变；河图重合，洛书重分；方圆相藏，阴阳相抱，相互为用。神秘的河图洛书，玄妙无穷，蕴含了深奥无尽的宇宙星象之理，河洛文化开中华文化之滥觞。

从河洛交汇处向西南方向，是“天地之中”嵩山环抱中的少林寺；向东北方向，是旧怀庆府温县陈家沟，两地隔河相距不过百里。以河洛交汇处为中心、黄河南北这两个地点，好似太极图上的少阴、少阳两点，少林孕育出了少林武术，温县陈家沟则诞生了太极拳，一个风格刚猛凌厉，一个风格阴柔缓沉，相生相化，颇有意趣。

陈家沟陈氏先祖的习武之风，不能不受黄河文化、中原文化的影响，太极拳的创编也不可能是凭空而来，它没有出现在别处，是文化的选择，也是一种文化地理现象。河洛文化、周易思想，可谓创编太极拳的拳理文化——太极文化之根、之源、之生发点。

历史源头：陈王廷创编太极拳

太极拳的起源，上可追溯至明代。

3

上图为相传河出图、洛出书的黄河与洛水交汇处，陈家沟距此不过 20 余里。奔腾不息的黄河文明孕育着太极文化。一阴一阳谓之道。太极文化及太极拳的精髓是阴阳为一、阴阳相依、阴阳互化和阴阳生生不息。摄影 / 李英杰

4

右图为太极拳非遗传承人陈正雷在陈家沟带家人练拳。作为拳种发源地、武术之乡的陈家沟当地人，即使不刻意拜师学习，一般村民看也看会了，便有了这句话——喝了陈沟水，都会翘翘腿。

元末明初，农民起义军和镇守怀庆府的元朝大将铁木耳，在怀川平原一带进行了长期颇具规模的拉锯战，几年时间，致使怀庆府深受其累，加上自然灾害，一时人烟几绝、良田荒芜。

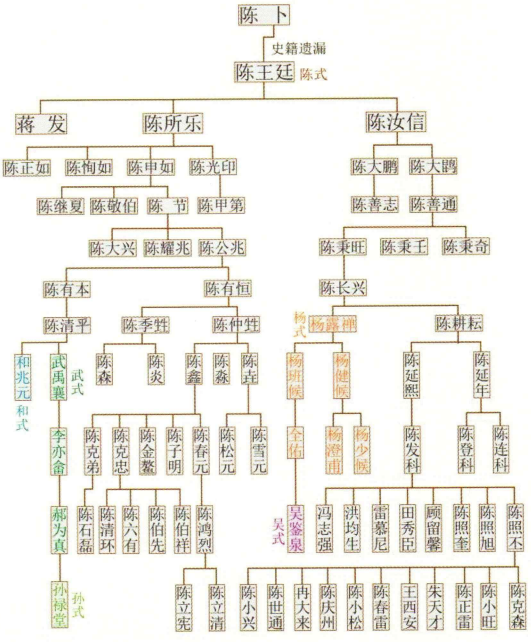
明洪武五年（1372 年）朱元璋下令命山西布政使以洪洞县为中心向中原等地移民。当时山西泽州东土河村的青年陈卜，因家乡遭灾逃荒到洪洞县，后与家人一起被裹入移

太极拳集易经的阴阳学说、老庄的道法自然、儒家的中庸之道、兵家的虚实论、中医的经络原理等多元文化，是世界上独一无二的“哲拳”。

民队伍带入怀庆府境，落脚在现今温县县城东北约十公里处的地方，后来这个地方取名陈卜庄。明洪武七年（1374年）因陈卜庄地势低洼，常年涝灾，陈卜带全家往南迁到青峰岭上的常阳村。

历史上，南入黄河的沁河频发洪水，在洪水及雨水的常年冲刷之下，青峰岭上形成了大小不同、深浅不一的多条沟壑。常阳村三面环沟，地势高企，随着后来陈姓人口的逐渐繁衍增多，常阳村便改名陈家沟，如今，这座有着十个村民小组的豫北乡村，人口约有两三千人，其中陈姓人口约占七成。

600年前的温县青峰岭一带，虽然土地肥沃，人丁稀少，在无大的自然灾害的情况下，人们能够丰衣足食，但这里匪患严重，百姓的生命和财产安全难以保障。陈氏定居常阳村后，兴家立业，为保乡梓，通拳械的陈卜在村中成立武学社，传授子孙习武，开陈氏



5

左图为太极拳传承表。在太极拳的发展史上，可以用高潮迭起这句话来概括形容。纵观太极拳 300 余年的发展史，太极名师以他们的勇气和努力将太极拳薪火相传并且推陈出新，这里面有豁达无私地教出了异姓太极名师杨露禅的陈长兴，有孜孜不倦、授徒数百的陈发科，更有力挽狂澜、救太极于濒危的陈照丕。供图 / 范光

6

在陈家沟的八卦广场上，太极拳师正在演练。太极拳博物馆坐北朝南，呈八边形，寓意太极衍生八卦，这是我国第一座国家级非物质文化遗产太极拳主题博物馆，全面展示了太极拳的拳史、拳理、拳法。漫步在陈家沟太极拳文化旅游区，处处都能看到太极拳的身影。

武风。传至第九世孙陈奏庭，陈家武学终成大气象。

陈奏庭，又名陈王廷，生于明万历二十八年（1600 年），自幼受中原文化熏陶，兼习家传武术。青年时期的陈王廷即文武兼备，在河南、山西、山东征战，披坚执锐，负有盛名。明亡后，一段时期时局动荡，陈王廷一身武艺却报国无门，只好隐居乡里，晚年以道家的《黄庭经》为伴。

在家传武学的基础上，陈王廷潜心收集、研究民间武术，特别对当时影响很大的抗倭名将戚继光的《拳经》，融汇众家武技之长，结合了自古流传的导引、吐纳之术和太极阴阳之理、易学之妙，加上自己平生习武所悟，他创编了一种全新的拳术，阴阳开合、虚实转换、刚柔相济、快慢相间、老少咸宜，既有实战功能，又能强身健体，这便是太极拳。

在当时，太极阴阳学说、易学、中医经络学说都是最为普及、影响最大的具有中国特色的哲学理论，《拳经》是被当时社会奉为经典的武术著作，而《黄庭经》则是中国最著名的养生学专著。将这几种理论运用到太极拳之中，可见陈王廷的文化功底及理论修养之深，这同时也说明，太极拳从始创之初，就已立足于养生健体的平民化和普及化。

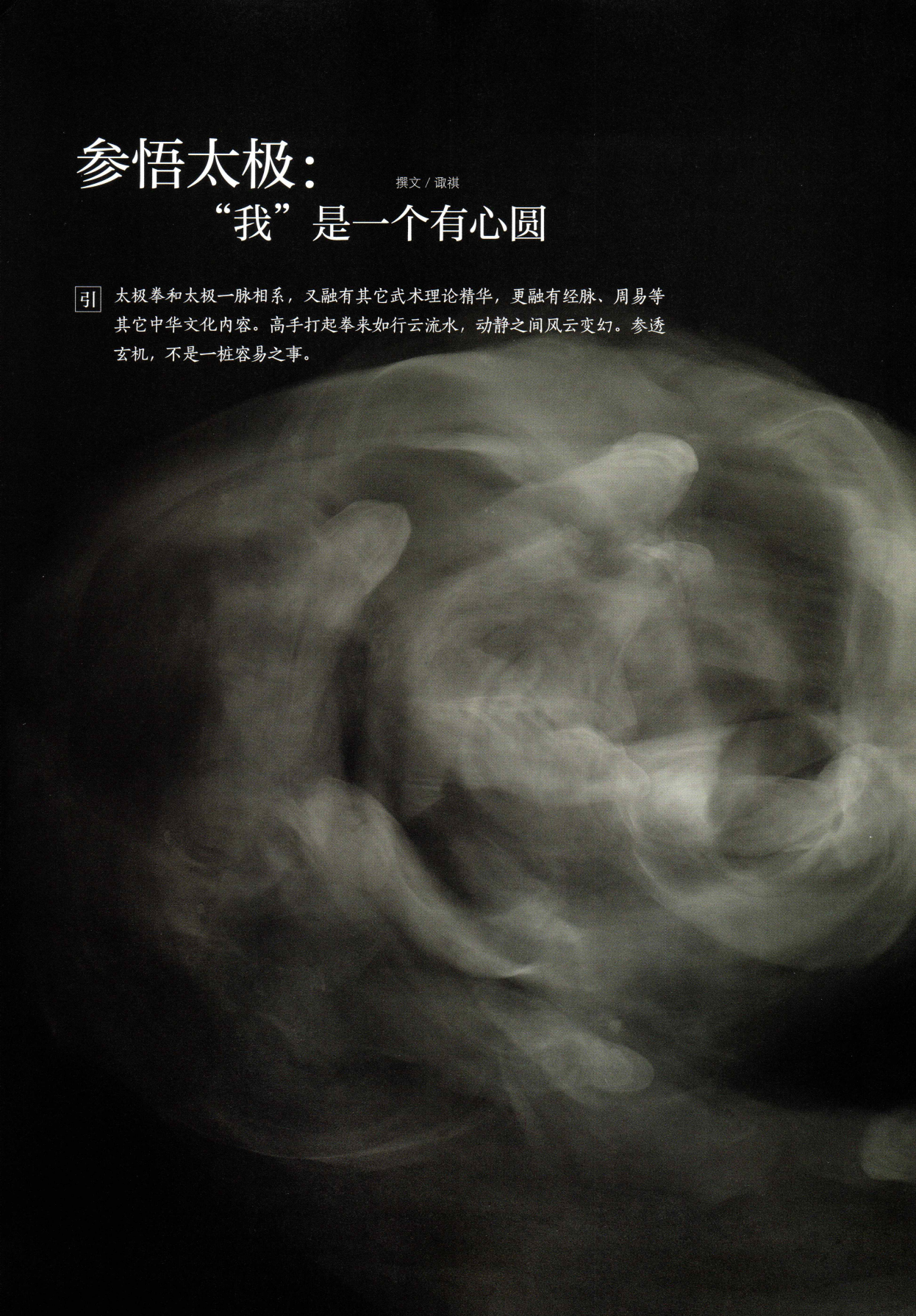
自陈王廷以下，陈家沟的太极拳历代弟子皆名家辈出，以陈长兴、陈有本、陈清平为引领，陈氏十六世传人陈鑫，十七世传人陈发科、陈子明，十八世传人陈照丕、陈照奎等，皆为拳艺高妙的名师，他们教拳授技，阐武论理，著书演文，修身立德，持续实现着陈式太极拳技术理论体系的完善，积极推动了陈式太极拳的传承发展。

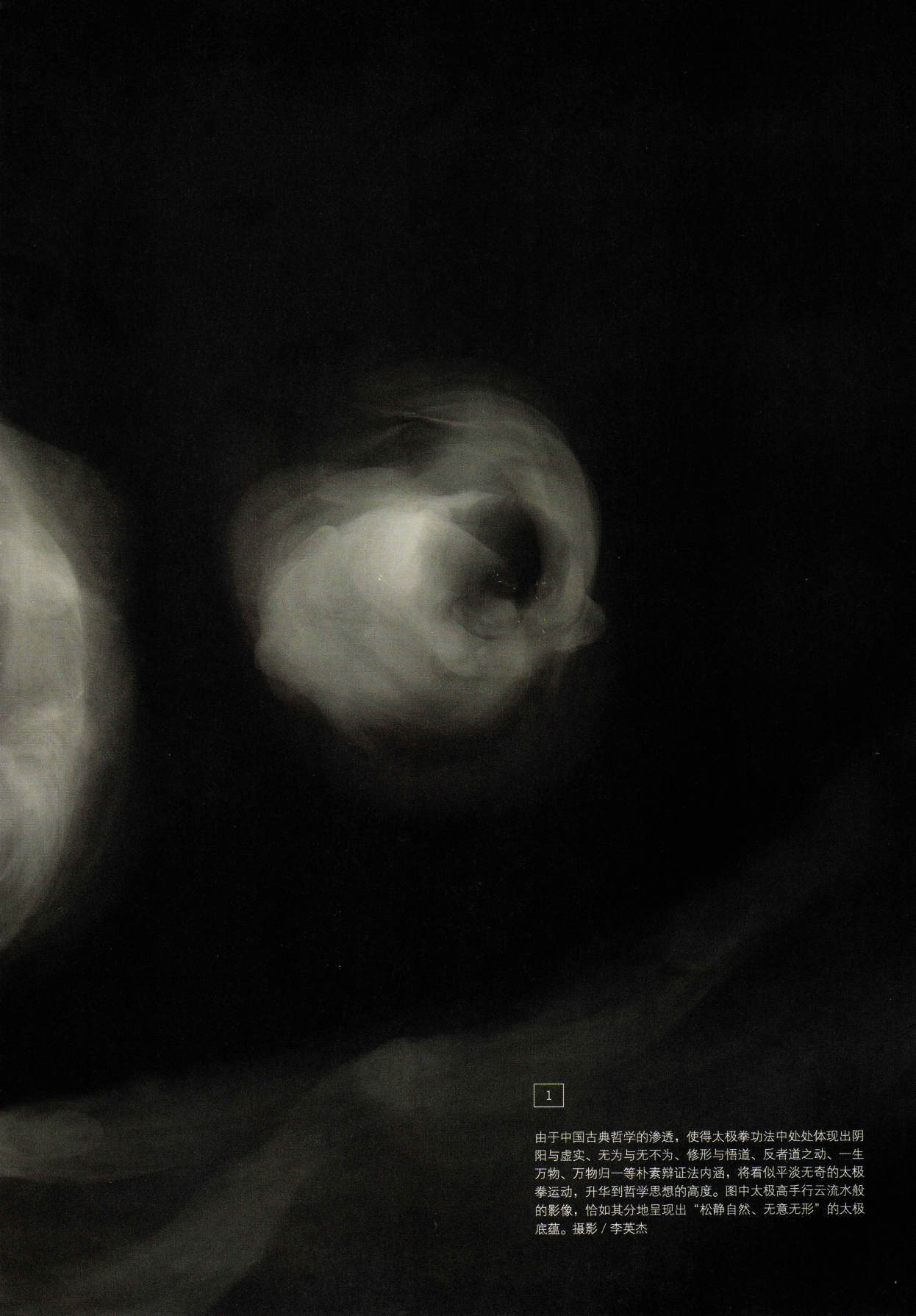
正是在浩浩河洛之畔，青峰岭的黄土垄上，承中原文化深厚积淀的太极拳有了最初的发端，并在接下来 300 余年的历史中历经传承、发扬光大。

参悟太极：“我”是一个有心圆

撰文 / 谢祺

引 太极拳和太极一脉相系，又融有其它武术理论精华，更融有经脉、周易等其它中华文化内容。高手打起拳来如行云流水，动静之间风云变幻。参透玄机，不是一桩容易之事。





1

由于中国古典哲学的渗透，使得太极拳功法中处处体现出阴阳与虚实、无为与无不为、修形与悟道、反者道之动、一生万物、万物归一等朴素辩证法内涵，将看似平淡无奇的太极拳运动，升华到哲学思想的高度。图中太极高手行云流水般的影像，恰如其分地呈现出“松静自然、无意无形”的太极底蕴。摄影 / 李英杰

太极拳更像是一门“哲拳”，用心参悟，用身体会，身心合一才能至臻化境。

参拳：对立统一的哲学思辨

陈王廷创编太极拳时，同是起源于中原大地的外家拳的代表少林拳已经风靡全国，它的阳刚和洒脱、富于变化和进攻迅猛，已经形成了一种武术的时尚。

与少林拳不同，太极拳是典型的内家拳。讲究“后发制人”，以“虚静”为体，“制人”为用，“静动一如”，“极柔软而后能极坚强”。这样，太极拳具有了以静制动，以柔克刚，避实就虚，借力发力，一切从客观出发，随人则活，由己则滞的典型特征，并且既具进攻性又具养生之用等特点。

一对对矛盾元素，如内外、开合、攻防、练养、快慢等在太极拳中广泛存在，按照中国古典哲学的阴阳观念来看，太极拳的运动规律就是阴阳的变化法则。太极拳既倡导“和”“合”“包容”“接受”，而不是“阴阳对立”；又蕴含“阴阳互为其根”而相互转化的思想；还主张“柔中有刚”“以柔克刚”的防御自卫思想。

“道法自然”“天地一体”“天人合一”“天人合德”“形神一体”“心物一源”“阴阳和谐”等中国特有的深厚凝重的哲理，在太极拳中

有着深刻的思辨和外在表达，都是中国哲学深刻理念和中国传统文化丰厚底蕴的直接体现。

太极拳是中华优秀传统文化从里及外的形体表达，太极拳被称成为世界上独一无二的“哲拳”是当之无愧的。

悟拳：从心从吾的通顺之道

有观众看人打太极拳，会感觉一招一式之间行云流水，一举一动之间风云变幻，所谓外行看热闹，内行看门道。同一套拳，看似缓慢、简单，不同人水平有高下，但要想分出高下，真不是门外汉所能及的。习练者往往进阶到一定程度便在那个层次兜兜转转，不得精进，毕竟，太极拳在武术里不是较劲，不是试力。更多的，得依靠习练者的体会，或者说叫“悟”。

自太极拳问世，至今已有 300 余年。期间习者日众，高手辈出，理论愈加系统，实践愈加精妙，沿革愈加有序，传承愈加广泛。

2

魏源曾以“技近乎道”表达对一门技艺达到巅峰状态的赞誉。太极拳对中国传统文化的大力汲取，促就了它丰硕的文化体态，达到了“技近乎道”的层次，太极拳的哲学观念和人文精神，已经超脱了一个拳种技艺的自我表达。摄影 / 李英杰

理论文章，或者说“悟”的成果累累乎卷帙浩如烟海，绝非妄言。然而，在如此众多的习练者中，除少数拜入师门得到真传又谨遵师训潜心修习用心体悟的弟子之外，绝大多数虽经多年苦练却所得了了，进境有限，不知道什么时候才能悟透太极拳理，收获或技击或养生或技击养生兼得的硕果。

究其原因，无非以下几点：其一，未得真传；再一，得真传而未用功苦练；又一，真传也得了，苦功也下了，而未用心去悟。“悟”，从心从吾，也就是“我”的“心”到底有没有得到感悟形成心得，一个“悟”字似乎道破“太极”天机。所以，这“又一”往往是诸多修习太极拳者迷宫深陷的根本原因。

太极拳理论和太极理论一脉相系，又融有其它武术理论精华，更融有中华文化其它领域内容，参透玄机，悟透奥妙自然不是一般轻而易举之事。教习之间往往各有法门，殊途同归，有时真不可说，甚至说不出、说不得。

比如，拿太极拳的“立身中正”来说，历代太极拳大师都讲立身中正，浩如烟海的太极拳著述也讲立身中正，普通太极拳习练者也知道打太极拳的时候身姿要保持立身中正。有习练者就感悟到，若考虑到习练太极拳对身心健康的影响，日常生活中的每时每刻都要立身中正，并认为，行住坐卧中的每一次肢体的蜷曲懈怠弯腰弓背都是对身体健

康的一次损害。“葛优躺”的确很舒适，却在无形中伤害了我们的肌肉、骨骼、血管、五脏乃至大脑。

太极之途没有死路，打太极看着像画圈，圈是圆的，中国传统医学理论也把人体比喻成一个圆的运行，通顺、畅通无阻则病不生。很多年前，在联合国总部就有太极拳的海外传承人在推广太极拳，一则是为了运动健康，再则也是为了让其间工作人员体会太极思维，学会“打太极”，打好“太极”，把“太极”真正打好。当然，这种体用应该是正面的、积极的，用联合国经常使用的说法叫——斡旋，把矛盾处理通顺，处理得体。太极文化的阴阳理论中，阴阳的对应从不矛盾相攻，永远都能寻求到通顺之道，实现平衡。

太极拳，这个拳是真有文化的拳种，它的文化是从黄河中流淌出来的中华文化，充满中华传统哲学智慧，习之必受裨益，在中国，在当代，乃至更远的地方和更久的未来，这样富有大智慧、生命力的文化一定会生生不息。

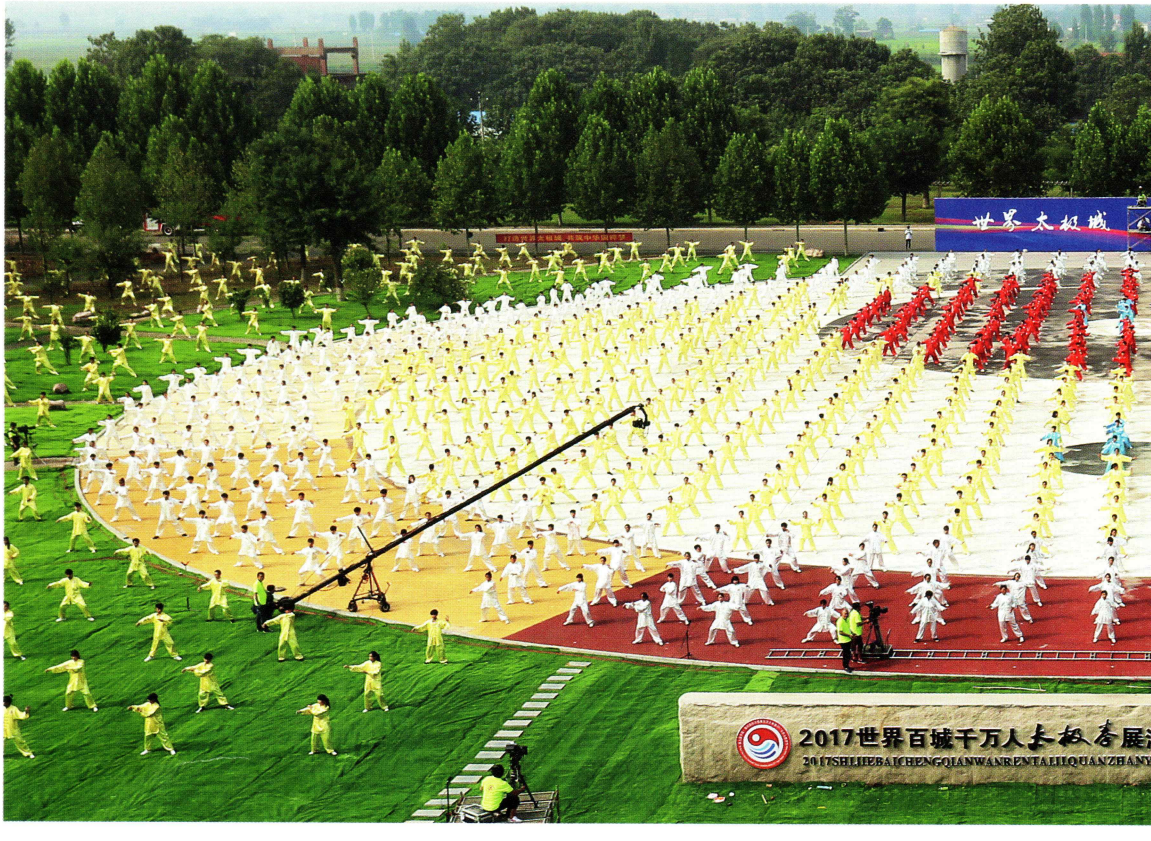
3

对于什么是太极拳，近代中国武术史上著名的太极拳理论家陈鑫的讲述极为精辟：“拳名太极，实为天机自然之运行，阴阳自然之开合也。一丝不假强为，强为者皆非太极之理，不得名为太极拳。”太极拳的开与合、虚与实的交替转变是渐变的，就像《太极图》中的阴阳消长、彼增此减、逐步过渡。摄影 / 李英杰

述流太极：世界文化交流中的中国元素

撰文 / 谢祺

引 太极拳和太极一脉相系，又融有其他武术理论精华，更融有经脉、周易等其他中华文化内容。高手打起拳来如行云流水，动静之间风云变幻。参透玄机，不是一桩容易之事。



从陈王廷以降，太极拳经过历代大师级拳师研习并发扬光大，一路流传有序、并开枝散叶、被泽四方。

陈氏缘起 开枝散叶

在太极拳创拳后的相当一段时期内，拳艺主要在河南温县陈家沟陈氏宗族内部传承，其中，陈氏十四世陈长兴、陈有本和十五世陈清平等对于太极拳作出了创新性贡献。

陈长兴和陈有本在原有拳法基础上创编的套路被后人分别称为大架、小架，各有一路、二路之分；陈清平在小架基础上再次开新，

其套路更加突出圆弧运动特点，层层用圈、环环相扣，后人称之为“圈”。

陈长兴首开陈式太极拳外传先河，授艺于河北永年杨露禅，杨露禅艺成后赴北京传拳，乃有杨式太极拳问世，杨式太极拳传至吴鉴泉，遂有吴式太极拳繁衍；陈清平传武禹襄、和兆元，两者分别创立了武式、和式太极拳；孙禄堂根据武式太极拳，创编出孙式太极拳。

以上述各流派为标志，陈式太极拳及其衍生出的杨、武、吴、孙、和式太极拳等众多太极拳法，构成了近代以来中华太极拳宏观体系的主体。陈式太极拳以及上述各家流派的众多弟子传人们在五湖四海的传播与发

1

在陈家沟，浓浓的太极拳氛围弥漫在房前屋后。对当地人来说，太极拳是生活中的重要部分。左上图为早年陈家沟村民习拳景象。而太极拳早已飘洋过海，海外习拳者众多，左下图为在法国巴黎，三位外国“拳友”正在练习太极。

展，共同形成了近代以来中华太极拳百花齐放的春天。

其实，太极拳的流派还不仅这些，太极拳的有些习练和传承，其不同风格尚待完善，传承体系还在衍生和发展过程中，没有相当时间的淘炼，没有相当的人群参与和认可，还不能称流派，但基于守正的创新，一直在发展、一直在演进，从来没有停止。

如今，走进陈家沟，处处皆有太极。当地民谣云：“喝喝陈沟水，都会跷跷腿”“上至哼哼，下至能能，大人小孩，都会扑腾”。院子里、胡同间、东沟柳树下、杨露禅学拳处、国际太极拳交流中心，在陈家沟，不管在哪，都能遇见正在练习太极拳的人，沉心静气，一招一式无不专注，令观者肃然。

走出国门 身心平衡

20世纪80年代初，武侠热风靡大江南北，并蔓延到海外华人群体，陈家沟的太极拳的代表性传承人因此陆续走出国门，漂洋过海，把太极拳带给世界各地的人们，可谓“山川异域，‘太极’同天”，不同国家的人们通过对太极拳的习练，给自己带来了健康，也让自己加深了对中华文化的体会和理解。真

2

在全球化语境下，电影是中国文化形象传播的重要载体，它不仅承担着传播民族文化精神的重任，而且还有向国际传播现代“中国形象”的现实需要。随着中华传统文化的复兴，太极及其背后蕴藏着的中国哲学思想的确是值得发掘的题材。上图为电影《太极》发布会场景。

是“太极拳好”！

我们的传统文化对四季的意义有许多阐释，《荀子·王制》曰：“春耕、夏耘、秋收、冬藏，四者不失时，故五谷不绝，而百姓有余食也。”世态之理，往往朴素至极，顺势而为，尊重自然规律，按规律办事才能带来繁盛、富足与强大。

中国武术是具有当代价值、世界意义的中华优秀传统文化的精髓和精神标识，在当今时代，中国武术神奇地突破了一时一地的局限，尤其是“少林”和“太极”两大派别的弟子和再传弟子广泛流布于世界各地。特别是太极拳，有统计资料显示，在150多个国家和地区得到广泛传播，全球习练者可以亿计，美、英、法、日等许多国家还成立了太极拳研究机构。每年从世界各地赶来陈家沟寻根问祖、拜师学艺、健身养生、感受太极文化的外国游客络绎不绝。

当中原的“太极”弟子酣眠入梦之时，地球另一面的弟子们或已在阳光下比划起来了。在地球的同一个时间点上，不论在朝阳里、黄昏里、月光下还是晌午后，相信都有“太极”弟子在刻苦习练，或强己身心之康健，或抒任侠仗义之志、或圆自己的中国功夫之梦。他们，生命里有缘和中国功夫相遇，便与我中华文化相染。

从陈家沟走出的太极拳，也藉由这些遍布全球的习练者，成为了极具代表性的中国符号，为世界贡献了具有丰富内涵的河南元素。

出品／《中国国家地理》杂志社

监制／王杰
责任编辑／王杰 郭晓冬 陈婷婷
美术设计／冯亚楠
校对／周玥
服务电话／ 010—64842136