

## 少林武術講武德



### 想一想

1. 你能說出多少個武術門派呢？
2. 你知道甚麼是「武德」嗎？

### 少林三問

問：少林寺真的有十八銅人陣和木人巷嗎？

答：在武俠小說或電影中，少林寺設有十八銅人陣。其實，這只是小說杜撰的。少林寺確實有十八木樁，是僧人習武的設施。所謂「木人巷」，可以理解為「練功房」。

問：《易筋經》是少林絕世武功秘笈嗎？

答：在武俠小說或電影中，《易筋經》被描寫成一本武功秘笈，只要得到它，就可以成為武林高手。其實，《易筋經》並不是甚麼武功秘笈，書中只是教授一些健體的方法。

問：「天下武功出少林」，對不對？

答：不對，中國功夫出自各門各派，並非都來自少林。

### 「少林拳」絕招



嵩山少林寺

河南省登封縣嵩山少林寺是少林武術的發源地。從民間流傳「天下功夫出少林」的說法，可知少林武術在中國武術發展史上佔有極重要的地位。

早在南北朝的北齊時代，少林寺就出了兩位武功高強和尚，分別是惠光和僧稠。據說惠光和尚年僅十二歲時，已經可以站在井欄杆

上踢毬子，一口气能踢五百多下。少林武術從隋末唐初開始聞名於世。李世民削平群雄的時候，少林僧人志操、惠瑒、曇宗等曾經幫助他擒拿敵人，立下大功。後來，李世民賜給少林寺40頃田地，曇宗和尚更被封為大將軍。從此以後，少林寺聲名遠播。

少林拳備受尊崇，人們用「秀如貓，抖如虎，行如龍，動如閃，聲如雷」來形容它。少林拳的技擊法重實用，沒有多少花架子，動作樸實，招式多變，有小洪拳、大洪拳、老洪拳、少林虎戰拳、少林羅漢拳、少林石頭拳等幾十種。少林寺除了以少林拳出名之外，少林棍法亦是武林一絕。《武備志》說：「諸藝宗於棍，棍宗於少林」，將少林棍術列為各家棍法之首。

### 八打八不打

在中國武術界流傳著這樣一句話：「未曾學藝先學禮，未曾習武先習德。」這就是人們常說的「武德」——練武本身就是一種情操和人格的修行，武術存在的目的是自衛，並不是傷害別人。

少林武術就有「八打八不打」的說法。所謂「八打」就是：一打眉頭雙眼，二打唇上人中，三打穿腮耳門，四打背後骨縫，五打肺腑胸膛，六打擦陰高骨，七打鶴膝虎脛，八打破骨千斤。而所謂「八不打」就是：一不打太陽為首，二不打正對鎖口，三不打中心兩臂，四不打兩肋太極，五不打海底擦陰，六不打兩腎對心，七不打尾閭風府，八不打兩耳扇風。其實，凡是不打的地方都是一些致命的要害，學武之人必須切記。

此外，中國武術也講求「先禮後兵」，意思是比武前，要先行禮再開拳，與對手進行公正的較量，千萬不可用暗器傷人，突然襲擊對手。

中國武術內容豐富，武功千變萬化，使人讚歎不已。可是，更值得我們欣賞的是武德，它反映了中華民族熱愛和平的精神，我們要學習和發揚這種精神。



少林武術表演