**修习方法**

**功夫传习方式以口诀为媒介，又往往与传统的制度结合在一起。在传习功夫过程中，离不开师父的身传言教和弟子的勤奋苦练。而高水平的功夫传习，则完全取决于师父的点拨和弟子的悟性。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。功夫作为日常生活的组成部分，亦被纳入到学佛修禅的程式中。修习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。**

**功夫类别**

中国武术结构复杂，门派众多。根据历史文献记载，少林功夫是历史悠久、体系完备、技术境界很高的门类之一，是中国武术各个流派中，历史悠久，门类最多，体系最大的一个门派。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。按类别可分为徒手和器械两大类，器械又可分为长兵器、短兵器、软兵器等。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。少林功夫最早出现的多是实战的格斗技法，从明代后期开始逐渐向套路化方向演化，并被固定下来，形成众多的套路。根据少林寺内流传下来的拳谱记载，历代传习的少林功夫套路有708套，拳术和器械套路为552套，其中流传有绪的拳械精品有数十种。另外有七十二绝技，以及擒拿、格斗、卸骨、点穴、气功等各类独特的功法为156套。现存少林功夫套路：拳术178套，器械193套，对练59套，其他115套，合计545套。这些内容，按不同的类别和难易程度，有机地组合成一个庞大有序的少林功夫体系。