



●进行“铁头功”绝技训练



●在梅花桩上练习基本功



●指导武僧练习木人桩打法



●南拳的基本功训练



●释理刚在台下关注武僧们的演出



●释理刚学习武术理论知识



●释理刚带领武僧团部分学员练习拳法

少林武僧团弘扬神秘禅武文化



2023年春节假期,泉州少林寺每天迎来1千多名游客,可以祈福、欣赏闽南寺庙建筑、品尝素食,游客们更想一睹少林寺神秘的禅武文化。作为闽南文化的重要组成部分,泉州少林武术由五祖拳、白鹤拳、五枚花拳等拳种构成了独特、精深的拳术系统,是中华民族传统武术的宝贵遗产。2008年五

祖拳经国务院批准列入第二批国家级非物质文化遗产名录。2021年起,泉州少林寺武僧团经过精心训练和编排,增加了舞台交流的全新方式来演绎少林功夫,以更丰富的形式传播少林禅武文化。台下游客的掌声,是对台上武僧几年如一日艰苦训练的肯定。少林武僧团的一天从凌晨5时的晨跑打卡开

始,今天就由泉州少林寺武僧团总教练、泉州市非遗项目五祖拳传承人释理刚来揭秘武僧团的一天。1月27日凌晨5时,气温3°,寒风呼啸。伴随着大雄宝殿辉煌的灯烛和礼佛的梵音,释理刚带领武僧团列队从少林寺鱼贯而出,开始每天1.5小时的晨练。当天的5公里晨跑路线为少林寺—侨乡体育馆—东湖街—少林寺。释理刚说,习武之人贵在持之以恒,冷不避三九,热不避三伏。每天循序渐进的训练,武僧们已对极端气候习以为常。晨练的重要组成部分还有南拳的基本功训练。基本功并非一朝一夕练就,需要常年坚持。释理刚要求武僧不要有好高骛远的想法,要对基础练习有正确的态度。过了基本功这一关,身体素质提升了,才能进一步练习速度、力量和柔韧性。

少林寺是我家,卫生靠大家。7时30分,早斋过后,武僧们拿着打扫工具,前往自己分管的卫生责任田,清理林间的落叶,擦洗演武堂的地板、桌子、舞台等。9时起,继续上午的基本功练习。根据授课教练的安排,每天的课程都不同。比如周一练习加入少林禅武元素的24节令鼓,周二练习五祖拳套路等,还会根据武僧的个体情况,加入体能等训练。

11时,五观堂午斋的报板响起。午餐和午休是武僧惬意的休闲时光。斋饭以素食为主,很多蔬菜还是他们的劳动成果,品尝起来分外美味。“父母呼,应勿缓;父母命,行勿懒……”14时30分,朗朗的诵读声从清凉堂传出。释理刚每天下午都安排3节文化课程。有国学、音乐、英语、语文、数学等,并特聘华侨大学的教授前来授课。他说,禅武精神是我国禅宗文化与武术的结合。少林武僧肩负着传承和发扬千年禅武文化的重任。除了少林武术要技惊四座,自身的文化素养也要丰富。要做一个有团队合作精神,眼神里充满自信的习武之人。

晚上7时,夜间训练时间开启了。总教练也不是一个不苟言笑之人。为了缓解枯燥的训练,释理刚在武僧进行力量训练时,会假装被小武僧击倒,来增加训练的乐趣。有一位今年才4周岁,从四川来习武的小武僧,在训练的空隙喜欢缠着释理刚。为了疏解孩子的思家之情,他甚至还会带着孩子一起玩游戏。

武僧的生活规律又清苦。晨5时闻钟而起,夜10时闻鼓而眠。但是只要热爱,一切都充满

乐趣。利用睡前的时间段,释理刚会翻阅一些武术书籍,在提升自己的同时,也为各种中华武术文化交流活动做准备工作。少林寺方丈释常定说,近年来,泉州少林寺武僧团夺得国际南少林武术大赛、全国武术之乡比赛等国际和国内赛事的金奖不计其数。该团更是走出国门,到美国、澳大利亚等40多个国家进行武术交流,弘扬禅武文化,吸引了国内外众多禅武爱好者来到泉州,开展中华武术文化交流活动,为海内外南少林武术爱好者搭建起一座重要的沟通桥梁,成为武林人士寻根溯源的圣地之一。(洪亚男 李荣鑫)



●打扫演武堂的卫生

石狮 SHISHI

深学争优 敢为争先 实干争效

中共石狮市委宣传部 · 石狮市融媒体中心 · 石狮日报

石狮 SHISHI

古田会议永放光芒

天降甘霖 山水环抱 日月辉映 福运连绵

中共石狮市委宣传部 · 石狮市融媒体中心 · 石狮日报