

关玥 / 著

普 意 禅 心



无论富贵或是贫穷，

也不管社会地位的高贵与卑微，

每个人都拥有活明白的权利和机会，

而这个明白的权利和机会，

也正是众生平等的真实意义所在。

还有，

我们谈的，

其实不仅仅是武术的一拳一脚。

3 山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

关玥 著

春意禅心



无论富贵或是贫穷，

也不管社会地位的高贵与卑微，

每个人都拥有活明白的权利和机会，

而这个明白的权利和机会，

也正是众生平等的真实意义所在。

还有，

我们谈的，

其实不仅仅是武术的一拳一脚。

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

拳意禅心 / 关玥著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5377-5169-8

I. ①拳… II. ①关… III. ①武术 - 研究 - 中国
IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 194104 号

拳意禅心

出 版 人: 张金柱
作 者: 关 玥
策 划 编 辑: 徐俊杰
责 任 编 辑: 张保国
责 任 发 行: 阎文凯
封 面 设 计: 吕雁军

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351 - 4922134 0351 - 4922107

发 行 电 话: 0351 - 4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西臣功印刷包装有限公司

网 址: www.sxxkjscbs.com

微 信: sxkjcbbs

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 7.25

字 数: 142千字

版 次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-5169-8

定 价: 28.00元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

普
意
禪
心



之
意
禪
心



上隨

觀鳳羽兄行孝有感

善曲

卷八
尺疏
密雲
不
存

苦就



水伸

此
於
王
於
年
年
年
年



壽考服膺

解

州

雙

第

志

忠

心

解

之

德

南

沐

文



直奔源头，或回到起点

关师嘱我作序，心里生出些忐忑。我的理解，序的功能目的之一，有荐书的意思，最好是有一定社会影响力的名人所为，我不是名人，没有合适的身份写这篇序，有不自量力之嫌，有误人心血之虞。然而关师慰我：这些年，你听我“胡言乱语”最多，更知我所思所行，你写，总是比别人多了份了解，少了份揣测。且这本书的缘起是你，总要说点什么。好吧，于是我写。

这是一本不易归类的书。从太极拳、武术谈起，贯穿以智慧觉知，纵横于释儒老庄，看似离题万里，实则万法归一。如行拳的奔放舒展与收束归敛，每每有“来如雷霆收震怒，罢似江海凝青光”的感悟快意，我读，时而抚掌大笑，击节赞赏，亦时时有四顾茫然无人分享的忧怯。

谈及武术，最常见的两句评语，是“源远流长”与“博大精深”。也正是因了历史的悠久和内涵的丰富，导致了理解和认知的差异。武术的现代体育化改造，让它有了“官方武术”与民间武术的分野；影视文学作品的描述，更是让人们在心目中对武术的浪漫主义想象与本来面目之间界限模糊。近代以来，中国饱受外强欺凌，在科技与工业化水平落后的

背景下，武术几乎成了国人在一段时期寄托民族自尊心的唯一载体，满足民族自豪感的唯一出路，仿佛通过武术的修炼获得的神功异能，以及在电影和电视里打败的那几个西洋力士、东瀛武士让我们暂时长长地出了一口气。于是，“宁愿相信”的心理与影视文学作品的浪漫式呈现，让武术始终在“神秘”与“神奇”间游走，不得落地。也让我们这些继承了这一伟大遗产的子孙们，没得到真的大益处。反倒是不知成就了多少终被揭穿的“大师”，辜负了多少青春的梦想与少年的热情。

到了正本清源的时候。对一件事物的认识，天长日久，因附会了太多的误读与偏差，“隔着时空的误会”比比皆是。最好的认知方法，是“直奔源头”，或“重回起点”，看看为什么出发，是什么缘起。这样，往往容易接近真相。武术的传习，从理论到技术，从一拳一脚的肢体动作，到拳禅合一的生命高度，这中间看似隔着千山万水，接引的桥梁和路径是什么？这需要从根本上去理解和阐述。这种认知方法，从习练一种技艺开始，可以延伸到生活和生命的许多方面，由是，方能有悟有得。

荐书总要有理由的。这是一本真正有诚意的作品，是理由之一。这本书里，没有人云亦云、甚至不知所云的常见言说，而是在身体力行、实修证悟后的体验分享。这背后，是一个人把自己三十多年修为的心血成果毫无保留地呈现出来的诚心诚意。三十多年，花费的是时间，更是生命。时间是个冷冰冰的物理量，而生命，则有血有肉有温度。一个人用自己的生命做了耕耘与实践，并对如此得来的正知正觉不自

密私享，而是和盘托出坦诚相告——念及此，已动容。

语言的流变，让许多词汇的内涵发生了窄化，如“诚”字，“德”字，在现代汉语中皆与古代汉语有所差异。在古代汉语中，这些字的内涵往往更丰富，能激发人不同的身心感受。《大学》中花了一定的篇幅论述“正心诚意”，值得我们细心揣摩古人用心。“诚”不仅仅是虔敬、真挚，更包含着坚定不移的信念和钢铁般的意志。

前面提及忧怯。忧怯，是勇气的不在。这本书的勇气，是推荐的第二个理由。发人所未发，是需要勇气的。就如热爱真相和追求真理，同样需要勇气。人们喜欢被道理说服，但经常在真理面前却步。往前走，是需要勇气的，有时是背离众人的孤独，有时是幻象崩塌的空虚，这勇气，便是“随缘近道”的一份坦然。

人们往往依据习性与惯性生活，并于不知不觉间接受周遭的影响与制约，也因了某种微妙的心理或现实需求，往往做不了自己的主。基于与生俱来的好奇心，人往往喜欢探究事物的因果，但又拘囿于认知能力的限制，到了一定阶段，便无法继续深入，而满足于暂时的结论。这种内外因素的交互作用，让人满足于阶段性的成果，以为了然了终极究竟。当有人不甘心，行至更高处，便看到更广阔的局部，也更接近了整体。

最难得的，是书的见地——这是推荐的第三个理由。从太极而至武术，从武术而至文化，从文化而至生命的提升；从古代而至现代，从长远而至当下，从精神灵性而至柴米油盐，依附于“觉知”的核心，对许多重要且基本的问题和概

念，做了脚踏实地的回答，如同暗室凿光，逐渐扩大，终至豁然开朗，又像借由一束光的照耀，看清整个世界。就如太极给予我们的巨大而至简的启示：那种“当机”的状态，那种向任何一个向度发展的可能性，是“认识”的起点，是觉知的起点。

我似乎找到了推荐这本书的合适身份——我是这本书的第一个受益者，亦怀着同样的诚意推荐它。想去岁冬日，关师意外受伤小腿骨折，需卧床休养两三个月，“与其无所事事，不如写本书吧”——我这样游说。关师竟听了，不及月余，即交给我十四万字的书稿，又几经辗转，终遇识珠之人。往事不远，总提醒缘分的奇妙。

无论是技艺的传习还是灵性的修炼，走在正确的路上，便不再怕山高水远，也便能欣赏沿途的风景。滋养这份觉知，然后看看它能把我们带到哪里。

孙洪涛

乙未年初夏于中央人民广播电台

了然学问

春秋几度，如沙般在指缝间流走，过隙白驹，人生于猝不及防中消逝。所求所得、所失所恋、所寄托、所执着，一切一切，终为水月镜花。面对此生，我们所有被强加的、得来的及臆测的答案，又是否真的能够使心的焦虑和困扰于那一刻释然平静。

佛法说，“得大解脱，须有大疑情。”怀疑，本是人固有的性质，并不稀奇，更是人之所以成为人的重要因素。其来自于生物对于自身生存的担忧与恐惧，或者说，怀疑，来自于不了解。不了解自己，不了解周遭，不了解一切。于是人们倾向用这样那样的答案来回避所有的疑问，从经典、从书籍、从各种各样的师父那里。而问题在于，如果我们没有亲自体验并亲自找到，一切从外而来的答案无非是短时期的蒙骗，或者说取决于我们自己想要蒙骗自己多久。

界原是整体，是我们的生存需求使之有了东西南北；世本无节点，是我们的顺序习性创造了过去未来。这一切无非方便，本无对错，而当局限与困扰远大于方便时，则说明我们离源头已经太远太远。方便的作用，是使我们可以有序地接受整体，而同时也形成了我们在整体面前的局限。当分裂、

片段的生活方式与思维方式逐渐地融侵入我们的意识深处，我们了解整体的可能也就变得越来越微乎其微。

佛经中有盲人摸象的譬喻，其主旨并非否定几位盲人的见解，而是要说明每一个不同的见解在自己片面局限的角度与范围里都是正确的，而只有看到全部之后，才能理解其他每一个人的独到与局限，才能真正化解以偏概全者彼此坚持自己见解而产生的无谓纷争。

了解，只能是在见到整体以后，而部分的、片面的了解不仅不会解决困扰与疑问，甚至会使问题愈加纷繁复杂，甚至会导致自我在某个领域的彻底否定与自信的全盘丧失。之前说到疑情，而无论疑与信，其关键在穿透表象去抓住根本。知所先后，且得其一，则万事毕矣。

盲人摸象这个故事更深的启发在于，纵然每一个人都局限在自己的认识里，但每一个人的手还都是放在大象身上的。试想如果这其中有人把手放在了大象以外的其他东西上，问题就会演变得更为复杂，争论也就越来越显示出徒劳与无谓。而这种现象其实就反映在我们许多所谓的学术探讨中，看似火热积极、百家争鸣，实则不知所云，空耗精力与时光，更甚者则于学问贻害无穷。

在中国传统武术的继承与研究中，也同样出现种种质疑和争论，每个人都在试图寻找着令自己满意的答案。其中有强调养生的，有推崇技击的，有玩味理趣的，但终不能达成共同的认知，甚至很难自圆其说。中国传统武术是中国传统文化的重要表现形式之一，是中国传统文化在人身体上的体现。以太极拳、形意拳和八卦掌为代表的内家拳更是从名称

到理念上都表达着这种文化属性。

世界上任何一种艺术都是因为其内在的文化支撑而彰显独特，中国传统武术亦然。中国传统武术的真正魅力，并不在于世界上所有的武术都共有的技击性、养生性及趣味性，而在于蕴含其中的深厚的中国传统文化。而中国传统文化精髓之处就是通过对于自我和外部的认知，达到对于天地之理的了然。

所谓学问，常解为有学有问，听上去似是而非，退其私则一无所获。所谓学，为人一生中所有实践经验；问，是人生中所有困惑与谜团。在实践经验与感悟中逐渐扫清困扰与迷惑，才是真正的做学问。困扰愈少，自然学问愈大。

大易不言占，因为当已经看见整体时，一切就了了分明的呈现在眼前，所谓人焉廋哉。而占，只显示了对于未知和不确定性的茫然无措。易为日月，标示天地，日月为明，直指人心，也就是最终的知己知人知天地。通俗地讲，人这一生纵然内容眼花缭乱，其唯一的意义，无非是最终做个明白人。

关 珮



CONTENTS

第一章 缘起太极拳

- 一、什么是太极拳 / 003
- 二、太极拳练什么 / 007
- 三、如何面对太极拳 / 010

第二章 寻源文化间

- 一、何为文 如何化 / 021
- 二、中国传统文化是体验与实践 / 028
- 三、论语的开篇 / 030
- 四、三字经和善与恶 / 036
- 五、国学热与于丹 / 038

第三章 拳者全之道

- 一、完善全整 / 045
- 二、万物无非关系 / 049
- 三、太极拳为什么要慢 / 052
- 四、松来松去为哪般 / 055
- 五、空 / 060
- 六、含胸拔背 / 065
- 七、静定与共法 / 069
- 八、中 / 074
- 九、去除杂念的杂念 / 078
- 十、拳架与套路 / 082

第四章 缠缚疑情伴

- 一、练用异同 / 091
- 二、站桩站什么 / 096
- 三、推手推什么 / 105
- 四、从实战这个话题想起的 / 115
- 五、什么是自己的风格 / 122

第五章 内外有别乎

- 一、外家与内家 / 129
- 二、内就是意、就是心 / 133
- 三、意动神速 / 140
- 四、劲力与精气神 / 148
- 五、不得不提王芗斋 / 158
- 六、拳打千遍与辜鸿铭的背书 / 171
- 七、民国怎么了 / 176

第六章 拳意禅心现

- 一、拳禅合一 / 183
- 二、合的是见地 / 190
- 三、合的是真实 / 196
- 四、合的是平凡 / 203
- 五、合的是勇气和智慧 / 206

后 记 万事之意无非明白 / 215