

东方禅宗洞彻心灵的深度智慧 历代高僧修身养性的方便法门

Ancient and Mysterious Chan Taiji

慧光居士 编著

门太极拳

以拳养身 内外兼修
以禅养心 明心见性
禅拳合一 超凡脱俗

古老东方健康养生哲学

强身健体 舒压养心 调气活血
燃脂养颜 祛病益寿

适宜人群：亚健康人群、中老年养生群
高压族群、久坐白领、减重人士、.....

BOOK+DVD



江苏工业学院图书馆

藏

书

东方禅宗洞悉心灵的深度智慧
现代儒佛修身养性的方便法门

章 太极拳

慧光居士 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅门太极拳 / 慧光居士编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.3

ISBN 978-7-80705-730-7

I. 禅… II. 慧… III. 太极拳—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 015423 号

禅门太极拳

CHANMEN TAIJIQUAN

慧光居士 编著

出品人	秦明
责任编辑	李亚林
责任校对	张旭
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年3月第1版
印 次	2008年3月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-730-7
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

• 代序 •

以拳养身 以禅养心

余久居兰若不涉世事，亦少与人文往。十年前偶遇慧先、古利二位居士，因慕其伧伧质朴清雅，遂结成方外之交，常与之相邀品茗茹素，畅叙佛理人生。

素闻慧先少时习武，多访名师，勤加习修，实践历二十余载，兼修武德，渐悟拳理。更为可贵者，慧先居士笃信佛法，游历名山大川，遍访有道高僧，求学问道，参究禅法，历经磨砺，渐达其旨。自此，拳禅并举，内外兼修，理道一通，拳禅同根。

窃以为其拳法动静结合、内外兼修，形、气、意相得益彰。习演中形态美之若舞，自然无拘，势如行云亦如流水，大开大合、绵延不绝，气势如虹、磅礴千里。行随心动，心由形显，展而无际，收而无极。动则鼓荡，静则寂然；内息柔顺，出入自然；心意恬静，内蓄空明。虽全不受古法条框约束，然拳能炼命，禅能见性，亦与古德贤武性命双修之理毫不违越。却更于习炼养生之际，豁达心体，广开智慧门路，实为今人修养身心开辟了一条全新的路径。

余为槛外之人，对于拳道全然不通。虽倚身窄门，饭食于斯，惜自愚钝，虽苦志参究，尚未能了断自家事。纵有济世之心，却无济世之力。今见慧先居士能以我佛慈悲济世之旨，巧运世间养生之方便，推广般若，普利群机。余身心踊跃，甚为欢喜赞叹！遍观尘世，多有为名利财位、事业生计，劳心伤身，烦恼无尽，无有了期。加之不明乐由善集、苦从恶感之理，虽勤求乐果，乐果渐远，求之不得其苦倍增。虽不乐苦，苦受仍频，身心焦煎备受苦楚。

余今冀望于慧先之禅太极，以修养身心之世间法都摄有情，以出世间清凉禅悦甘露普饷世人。与其说教拳，不如说是教人以正确的生活态度，令世人以拳养身，以禅养心。令善根浓厚者于演练拳法同时，体悟世间真谛，窥破烦恼，顿悟无生，了知缘起因果虽空无实性，然有感果之作因；中者，令了知烦恼无实性，唯是业果招感，使心境平和，不怨天尤人，增强造善堪能及解决难题之心力；最下者，亦要使其得身心健康的同时，诸恶莫作，众善奉行，思以此身心回报社会，利益人群，为创建和谐社会、人间净土做不懈努力。若如此，方不负此拳之名。唯祈有缘学人日后精修，禅拳圆融，身心获益。

• 自序 •

禅太极——不老的养生哲学

学人常问：“佛是什么？”禅师便会棒喝：“心即是佛。”其实，在我们想象力的边缘，禅既是清朗高远的心灵境界，也是一种从容淡泊的生活态度。

人的身体是一个巨大的能量场，并与浩瀚宇宙的能量场相互联结，只有通过外界的刺激与内心的感应，才能让其中潜在的能量激发出来，并越来越强大。禅太极就是能量催化剂，它能使你的身心渗入大地、融入大海、化作阳光、包罗虚空，与宇宙的最高能量合而为一！

我出生在河南八百里伏牛山东麓一个偏僻的山村，南下是道家福地武当山，北上有佛门宝刹少林寺，离家最近的还有观音圣地香山寺。唐代大诗人孟浩然在游历香山寺后曾留下“谷口闻钟声，林端识香气。愿言投此山，身世两相弃”的名句。隋唐终南道宣律师感应“嵩岳之南香山，即菩萨成道之地”，香山为观世音菩萨修行得道之地，香山寺内供观世音舍利子和千手千眼观音法像。受南北佛道文化及当地观音信仰的潜在影响，乡人岁末农闲练拳习武、佳节吉日朝山还愿的民风几百年不变。

我幼时体弱，少年时又不幸丧父。母亲大人一生虔诚信佛茹素，曾几番带我徒步上嵩山、武当山礼佛问道，8岁时又托同乡的拳师教我少林小洪拳。机缘巧合，10岁那年，我有幸随一世外高人学得了少林稀世拳种——“禅门太极拳”，但因当时年少，对它的渊源、内涵和宝贵价值都一无所知，只是希望能够通过练拳来使身体变得强健，以慰慈母之心。

近10年来，有缘得到数位佛门高僧的点化，才让我渐渐进入禅门太极拳“禅”的无边境界。我的恩师龙平老和尚，抗战前为南京栖霞寺高僧，南京陷落后，师父来到香港，继而云游东南亚以及欧美各国，向东西方人士广泛传播佛学文化，曾担任新加坡佛教学会讲师，现为香港慈莲精舍住持，弟子信徒难以计数。他精研佛法，亦通武道，常常为我讲经说法，参禅开示，使我悟禅、练功皆受益无穷。

师父虽年逾百岁，但耳不聩、眼不花、发不脱，反应如同年轻人一样机敏，思维清晰超过常人。他鼓励我普传“禅门太极拳”，为更多人带来健康快乐。



信仰佛教的人往往都健康长寿，据统计，我国古代557位高僧中，100岁以上12人，90岁以上42人，80岁以上142人，70岁以上361人，而同期那些帝王的平均寿命为39岁。高僧生活淡泊，清苦，完全素食；而帝王的物质享受优越，山珍海味、玉液琼浆，御医不离左右。历代高僧长寿并非有灵丹妙药，从现代人的观点来看，主要与他们清心寡欲的心境和日常生活习惯等有关，当然还有他们独特的活动——诵经、礼佛、坐禅、练武及居住环境等有关。而养生不一定要出家，只要学习他们的养生方式，不入佛门也可健康长寿！所以我一直在苦苦思索，怎样让老年人、中年人、青年人，甚至少年儿童，都能从中国禅宗古老的健康养生哲学和方法中受益，并让它发扬光大，为全世界人类造福呢？

不仅老年人需要延年益寿、尽享安康，中年人是国家的栋梁，年轻人是社会进步的推动者，少年儿童是未来的希望，他们都需要获得身、心的平衡发展。虽然现在全社会都在提倡“以人为本”、“建立和谐社会”，但又有多少人真正懂得、真正重视“人以健康为本、以身心平衡为和谐”呢？社会再怎么进步，科技再怎么发达，“人”才是这个社会的主体。

为了师父造福全人类的大慈大悲之心，为了响应国家全民健身的号召，我终于下定决心，尽自己平生所学、所悟，向世人传播“禅太极”这一简单有效、适合当今人们生活节奏和心理状态的健身养心功法。禅门太极拳由于一直隐在佛门内，幸运地没有被体操化、竞技化、舞蹈化，因此它几乎保留了古拳的原貌，依然纯朴无华、自然和谐。但作为古拳，它的套路太长，招式重复太多，并不适合现代人压力大、时间紧的生活状态。再者，由于一些简化“太极拳”已普遍深入人心，“太极”几乎已被等同于“老人拳”，这使得大部分年轻人生厌。基于此，我在“禅门太极拳”的基础上，大胆地进行了一些演变和革新，经过数年的推广教学，已有数万名学员修习禅太极，亚洲最顶级健身会所已将禅太极作为重要健身项目，吸引了大批金领、白领，学员遍及香港、台湾、上海、深圳等地及新加坡，禅太极已经形成人们健康身心的一种全新的锻炼方式。古老的禅太极，不朽的禅门养生之道，终于在21世纪的繁忙都市中焕发无限生机，带给现代人一片清凉的内心世界！

禅宗

中国禅 P02
少林寺 P04
大悲拳 P05
禅太极 P06

禅拳

●基本手形、手法 P16

- ① 荷叶掌
- ② 柳叶掌
- ③ 金刚拳
- ④ 莲花拳
- ⑤ 拈花手
- ⑥ 宝剑手
- ⑦ 跛折罗手
- ⑧ 指地手
- ⑨ 宝瓶手
- ⑩ 禅定手
- ⑪ 合掌手
- ⑫ 玉镰钩手

●基本步法、步形 P18

- ① 自然步
- ② 马步
- ③ 弓步
- ④ 独立步
- ⑤ 交叉步
- ⑥ 盘步
- ⑦ 虚步
- ⑧ 丁字步

●禅拳招式 P20

- 00 预备起式 无中生有 P20
- 01 拈花献佛 龙华盛会 P21
- 02 童子拜佛 中立恭诚 P22
- 03 仙人指路 拨除迷障 P23
- 04 怀中抱月 万法皆空 P26
- 05 金钟破壁 心无挂碍 P28
- 06 燕子抄水 一身轻灵 P29
- 07 随风吹柳 左右逢源 P30
- 08 童子拜佛 北面坚恒 P33
- 09 白蛇弄风 天昏地暗 P34
- 10 罗汉探捶 马到功成 P35
- 11 金童叠掌 了断烦恼 P36
- 12 玉女参禅 去谱心曲 P37
- 13 罗汉栽捶 妙植善功 P38
- 14 金罗汉散花 香满三界 P42
- 15 天人拜佛 南面松平 P43
- 16 童子拜佛 威震天响 P44
- 17 怀抱琵琶 两感谢师 P44
- 18 迎风敬茶 白手放下 P45
- 19 玉女舒袖 隐迹山林 P46
- 20 喜鹊登枝 白日升腾 P46
- 21 退步伏虎 了断烦恼 P46
- 22 青龙出水 变化无穷 P47
- 23 罗汉横捶 方圆不见 P49
- 24 童子拜佛 西面净清 P50
- 25 古树盘根 铲尽妄念 P50
- 26 乌龙摆尾 不留行踪 P51
- 27 凤凰展翅 九霄云外 P53
- 28 罗汉封门 须弥山轻 P54
- 29 苍龙入海 永降不客 P57
- 30 老僧禅捶 潮空粉碎 P58
- 31 定心禅捶 虚空粉碎 P58
- 32 童子拜佛 东面光明 P59
- 00 收势还原 四大皆空 P60

禅手

- 接手 P75
- 缠手 P80
- 推手 P87
- 打手 P97

禅的故事

拈花微笑
达摩面壁
达摩安心
佛性也有南北
P14 P10 P07 P06

菩提本无树
禅像什么
一鸟忘所知
一切皆禅
P36 P30 P27 P21

磨砖成镜
日面佛，月面佛
一日不作，一日不食
火烧秘籍
P54 P49 P47 P43

野狐禅
一无所求
有物均分
棒与喝
P74 P68 P64 P56

文字魔
通身是眼
日日是好日
平常心是道
P93 P90 P85 P82

养生传说

年逾八百的彭祖养生传说 P97
中国禅宗二祖——一百零七岁的慧可养生经 P100
唐代一百二十岁的高僧——从谏禅师 P104

中国历史上第一位百岁贤相——伊尹 P99
唐代高僧百岁寿星——神秀 P102

禅门养生素食

◆百叶炒雪菜 ◆柠檬番茄鲜菇汤 ◆黄豆芽蘑菇汤 ◆奶油西兰花 ◆炒金针菇
◆黄豆芽豆腐汤 ◆毛豆仁煮豆腐 ◆青椒炒花生 ◆酱扣冬瓜 ◆西芹炒素鸡丁
◆酸辣汤 ◆鼓味滑豆腐 ◆腐乳炒芽菜 ◆油豆腐镶线粉

禅修体验

◆结缘『天人合一』的禅太极
◆身心双修、轻松快乐的禅太极
◆遇见禅太极，遇见生命的和谐与圆满

禅问

附录

▲《般若波罗密多心经》
▲《大悲咒》



中国福

禅太极源于佛门，根植于“禅”，所以我要先讲讲禅宗。禅宗是印度佛教文化传入中国后，释迦牟尼佛教的心法与中国文化充分交流、融合的成果，是东方古代两大文明融合的结晶，现在已遍布世界各地。禅宗的理念包含朴素、宁静和冷静，即从生活、身体、头脑和精神上去除那些不是绝对重要的东西，并且打开心扉接受更伟大的创造性。禅宗的严肃性增强了思想的集中性，加强了直觉能力和洞察力，充满东方智慧对人生的洞彻。

我们都知道佛教是由佛祖释迦牟尼创立的。他于公元前560年出生于印度，是迦毗罗卫国的王子，名叫悉达多。悉达多曾经生活在富裕的生活环境中，但他内心仍然有不满的情绪：他对人人都必须面对的生老病死感到恐惧。因此他决定放弃毕生所学和财富，离开家庭和亲友，做一个依靠他人慈善施舍过活的贫穷乞丐，并开始探索灵魂的深处和神秘时代的真理。为了达到这一目的，他第一次实践了苦行主义。然而，这期间他的健康状况迅速地恶化，最后让他认识到极端的做法并不能达到自我觉醒。

在菩提迦耶，释迦牟尼坐在树下禅定，就是在这里他获得了自我觉醒并得到启迪。现在人们把这种树叫做“菩提树”或者“启迪树”。释迦牟尼成佛后，很快地就有了信徒，他的教义传遍了亚洲的大部分地方。《般若波罗密多心经》便是释迦牟尼的整个佛法理论的浓缩和概括，是群经之首、万法之典，虽然全文只有268个字，但却把佛法的全部精要浓缩在里边，可以说是包罗万象。《心经》的总理论讲的是一个“空”字，注重的是一个“心”字。人类永生不灭的道理何在？也是因为人有心，这个“心”也是一个能量体，与宇宙的心相通相连，才会永生不灭，所以有“天人合一”之说。

禅是梵文的音译，本作“禅那”讲，简称为禅，其意为定、静虑、思维修。但禅宗之“禅”并不限于禅定。禅宗从初期到鼎盛时期大致经历了两个发展阶段。首先是以菩提达摩为代表，他于南北朝时期来华传法，被后世称为“禅宗初祖”。这是一个由印度禅学向中国禅宗的转化期。第二阶段是以六祖慧能为代表的“南宗禅”。他以“不立文字”、摆脱教条的革新姿态，突破传统佛教的繁琐教义和刻板修行，其方法是“当下顿悟，见性成佛”，直接复归到佛陀的领悟境界。慧能的“南宗禅”影响从岭南遍及全国，后发展成曹洞、云门、法眼、沩仰和临济五宗，形成了中华禅宗的全盛时期。

禅宗主张“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”，它的根本任务就是在现实生命中动态地把握住超越的佛心、佛性和内在的本心、本性的终极合一。也就是讲，禅法是使参禅者在当下能够见到



佛祖释迦牟尼

自身佛性，发现自身活生生的生命存在。在这一点上，也正是为什么自唐宋以来中国的文人、士大夫们喜爱参禅的重要原因。

由于禅宗在参禅方法上，能够将佛教深玄的理论体现在最平凡的日常生活之中，不重冗长的说教，只重实际的证悟，不拘刻板的形式，只重活泼自由，比佛教的其他宗派更为平易近人、更为注重实际，为追求平易的中国人所接受，所以自唐代以后，中国的宗教、哲学、思想、文化艺术以至人们的日常生活都受到禅宗的影响。我们仅简单地从文学、哲学两方面来看：禅宗思想直接影响了陶渊明、王维、白居易、王安石、苏轼等大文学家的诗词创作；在哲学思想方面，则使有些研究中国古代哲学史的人感到从两晋、南北朝、隋唐、五代时期的哲学史基本上是佛学在中国的发展史，其中禅宗又是佛学中的精华部分。到了宋明理学时期，理学的理论很大程度上又是受了禅宗理论的影响而产生的。

在中国禅宗盛极于唐宋两代的同时，其影响已超越了国界，当时朝鲜、日本都不断派僧人来留学求法，如日本道元和尚早在南北朝时期来华，向天童如静禅师学习曹洞宗道法，回国后建立起曹洞宗的传承。日僧荣西也将临济宗传入日本。在20世纪初，日本冈仓天心、释宗演和铃木大拙等人相继把禅宗传到欧美。1927年，铃木的《禅佛教论集》在西方出版后被历史学家怀特称为“人类文化史上一件大事”。他书中所散发的禅之悟性，突破了西方思想的蛹壳，使东西方思想在更深层的心智领域中交融。海德格尔晚年偶读铃木的禅学著作时叹道：“他在书中所说的，也正是我这一辈子在自己的论著中所想表达的东西。”在今天的西方，禅已蔚为显学，大批禅学著作出版，禅学机构、禅定中心如雨后春笋般地兴起，禅已渗透到西方的哲学、宗教、艺术、医学、心理学、管理学等各个领域。对于今天的西方人来说，禅已不仅仅被当做一种新奇的东方舶来品引进，而是要以西方的思想习惯和语言对禅进行改铸，使禅成为西方人自己的心灵创作和表现。

所以说，今天谁也无法继续无视禅宗思想的存在与影响。禅宗虽早已成为世界性的“宗教”，但它的祖庭是在中国；禅宗思想虽已传播于各国，但它的源头是在中国。这既是我们中国人的光荣，也是对我们华夏子孙无声的鞭策。祖先留下的这份宝贵的文化遗产，我们有义务进行整理、总结，并使其为我们新时代的精神文明建设服务。



禅宗六祖慧能

“日光不坏，只为云雾覆障。一切众生清净之性，亦复如是，只为攀缘妄念诸见，烦恼重云，覆障圣道，不能显了。若妄念不生，默然静坐，大涅槃日，自然明净。”

——六祖慧能

少林寺

我们谈中国禅、学禅太极，就不可不提少林寺。少林寺是中国佛教的禅宗祖庭、禅宗思想的大本营。自6世纪达摩在少林寺首传禅宗教法，后世便尊少林寺为禅宗祖庭；7世纪，禅宗重要领袖法如禅师在少林寺传教；13世纪，禅宗重要支派曹洞宗领袖福裕禅师住持少林寺。少林寺千百年来都是禅宗教派的朝圣地。

少林功夫可说是禅宗文化最为通俗、传播最广的重要表现形式。“功夫”一词是佛教专用名词，禅宗的修行成果就叫做“功夫”，比如，坐禅、参话头叫“做功夫”。“做功夫”的目的，是为了开悟成佛、超凡入圣，彻底改变人的品质。少林僧人习武也是一种修行方式。

禅宗主张静坐修身、安定养性，倡导“见性成佛”、“顿悟成佛”。在禅宗看来，“见性成佛”全在于“顿悟”，日常生活中不经意的某一件事，也可能是解悟人生大智慧的金钥匙。于是，“青青翠竹，尽是法身；郁郁黄花，无非般若”。就连僧人们日常的运水搬柴，都可能是洞悉大千世界、彻悟佛法真意的途径。



初祖达摩

少林功夫的动作、技击、套路之中蕴含着丰富而深刻的禅宗智慧，它所追求的不只是强健体魄和争斗中的输赢，而是“禅武归一”，通过动作套路的刻苦练习，达到超越自我、领悟深奥禅意的目标。

禅宗的基本教义是般若性空，“应无所住而生其心”。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，禅心运武，透彻人生，内心无碍无畏，少林功夫便达到一种中国武术其他流派难以企及的高境界，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。

经过一千五百多年的锤炼而成的少林功夫，是中国传统文化中的瑰宝，是中国古代人体运动美学的精华所在，其中易筋经、二指禅、少林棍、少林锺骨擒拿手等早已在华人世界中耳熟能详。在静穆的禅宗文化氛围笼罩下，少林功夫充分挖掘了人的潜能，展示了人体动作所具有的美感。少林功夫具有无与伦比的健身养生功能，其中的八段锦、易筋经、洗髓经等就是非常著名的禅门养生功法。除此之外，千百年来隐在佛门鲜为人知的大悲拳，更是历代高僧强身健体、修身养性的无上法门。



人说“天下武功，源自少林”，禅太极，其原始形态是佛门古老、神秘、稀有的禅门太极拳（最早名为大悲陀罗尼拳、大悲拳或观音拳），据传是由少林寺昙宗和尚所创。昙宗和尚就是“十三和尚救唐王”这个传奇史话中的神僧，20世纪80年代曾风靡全球的功夫电影《少林寺》便是依据这个故事创作的。

当年，秦王李世民在讨伐王世充的征战中陷入困境，少林寺的十三位和尚前来助战解围，立下了汗马功劳。李世民登基后封昙宗和尚为大将军，并特别允许少林寺的和尚练僧兵，而且御封了少林寺为“天下第一古刹”。他还在少林寺的锤锛堂内写有楹联——“少林拳棍，天下武林正宗；嵩岳古刹，地上人间净土”以及“安良除暴，几度为国立战功；钟灵毓秀，历代传续武林风”等，令少林寺更为声名远播。

据载，昙宗和尚创大悲拳的首要目的是为了向世人传播观世音菩萨的大悲咒。大悲咒全称“千手千眼观世音菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼”，共有八十四句（见本书附录），是观世音菩萨大慈大悲、普度众生的法经，是所有修习佛学者所必修的重要口诀。由于大悲咒为梵音，为了方便佛门弟子及世人诵记，昙宗和尚将八十四幅精美的大悲咒图化为拳氏，达到“以武悟禅，以禅导拳，禅武归一，拳禅互参”的境界。大悲拳风格古朴高雅，动作舒展大方，姿势庄重，自始至终贯穿着大悲咒图千手观音的形象。

大悲拳有刚有柔，刚柔相济，绵绵不断，蓄发相变，蕴含着技击的妙用；融入了气血学说、经络学说、阴阳五行学说、易理学说，更是修身养性的无上法门。我们知道禅宗是以坐禅来修心，以静而养性。这种静而不动的参禅宗法，特别是达摩的壁观恒静禅法，都限制了肢体活动。而身体气血乃人之本，气血通畅则壮，气血凝结则病，因此僧人们往往因为坐禅而食欲不振、经络不通、阴阳失调。面对这种情况，僧人们不得不寻求健身之法、养生之道。这也是昙宗和尚创拳的另一重要目的。人的身体，内有五脏六腑，外有四肢形骸；内有精气神，外有皮肉筋骨。脏腑之外，有筋骨保护着；筋骨之外，有皮肉保护着；肌肉之内，有血脉滋润着；全身活动自如，主要依靠人体的气。因此修身练功，全在培养气血。

呼吸是人类的本能，失去了呼吸等于失去了生命。因此禅宗历代高僧都非常重视对呼吸的研究，并应用到练习武术的全过程。提气为吸气，沉气为呼气。在练习拳趟中，起氏用提气吸气，落氏用沉气呼气；施发劲力用呼沉气，蓄劲化力用吸提气。掌握好呼吸的运用规律，既可保证运动的强度，又可减少自身运动的消耗力，减轻肌肉的疲劳。练功前后，做几次深呼吸运动，立觉神清气爽，有精神饱满之感，足见呼吸对健康的妙用。

大悲拳以调息运气为主，不发气，不发力，周身气血同天地之灵气形成循环，随心所欲，悠然自得。气下行如脚踏波涛，气落悠哉，身心愉快；气上顶精神饱满，身似铁塔金刚，威风八面。身行动，心舒神爽；身微动，梢齐动，灵气四溢。四梢灵，气血盈；气血通，百病不生。

禅宗不主张崇尚经典，因此禅宗确立后被称为“教外别传”，其主张可归结为：“不立文字，静坐修身，直指人心，见性成佛。”大悲拳主要在佛门内严密传授，故世人知之甚少。

传说张三丰创立了武当派内家拳，但是他本人出自少林，精通少林拳，在少林拳的基础上修正、发展才形成了内家拳（清黄百家《内家拳法》云：“张三丰既精于少林，复从而翻之，是名内家。”）。经考证，陈氏太极拳为明末清初河南省温县陈家沟陈王廷所创编，众所周知，陈氏太极拳也是间接吸收了少林拳法。大悲拳因出自禅宗，并融合了道儒及他家功法精华，但是又别于武当“玄门太极拳”，故得名“禅门太极拳”。



禅太极的风格与特征

禅太极虽然源自“禅门太极拳”，但它更适合当代人练习。

禅太极从字面直译，“禅”指的是心，或心的境界，“太极”在这里指气或身体，“禅太极”也就是内心、呼吸、身体三者的和谐统一。它包括静功（坐禅和立禅）、动功（禅拳）、互动功（禅手）、自由动功（禅舞）。在禅太极里，拳术套路只是整个功法的一部分而已，坐禅是所有功法的基础，然后是立禅、禅拳、禅手、禅舞，最后还要归结在坐禅上。这五个功法的轮回，形成一个圆，圆即是空，空即是禅的最高境界！（“坐禅”、“立禅”、“禅舞”的练功方法详见慧光编著《禅门养生功》一书。）

坐禅和立禅是禅太极的两套基础功法，同时也可以独立练习，可以让心情烦躁不安的都市人很轻松地进入禅和太极的天地，在心情相对宁静的情况下再学习禅拳套路，便可水到渠成。尤其对于老年人来说，动作少、姿势简单、有动有静的坐禅和立禅就足够养生之用了！

禅太极中的“禅拳”严守“禅门太极拳”古拳的风貌，但没有那么多重复动作，而且经过精心的编排，分清了段落。一套禅拳32式（暗合观音32应身），分四段，每段八式，四个部分之间都用“童子拜佛”（体现佛门特征）来调整身形、调和气息、安定心意，划清段落界线，使繁忙的都市人即使没有时间一口气学完整个套路，也可以轻松地学完8个动作，然后酌情继续往下学习，最后组合在一起即得圆满之法。

而且，禅拳一改传统套路几乎总是面向一方的单调练法，从预备起式，到收式还原，总共四段也换了四个朝向——东西南北，并且最后都要归于中位（开始的地方）。



拈花微笑。

释迦牟尼在灵山法会上，突然停止宣讲，顺手拿起一枝金菠萝花，似乎要给大家欣赏。当时在座众徒都不知何意，默不作声，只有十大高足之一的摩诃迦耶，脸上忽然露出会心的微笑。释迦牟尼于是说道：“我有清净法眼，涅槃妙心，能够明见实相无相，其中妙处难以言说。我当不立文字，以心传心，于教外别传一宗，首先传给摩诃迦耶。”佛陀于是将法门付诸摩诃迦耶，禅宗就这样开始传承下来。

·达摩面壁·

第二十八祖菩提达摩到中国来，时值南朝梁武帝在位。梁武帝笃信佛教，布施天下僧众，造桥建庙，依常人眼光看，真是功德无量。当达摩见梁武帝时，梁武帝问他说：“我们所做的这些佛教事业有无功德？”达摩祖师说：“并无功德。”

在禅的立场看，像梁武帝的这种居心，只求为善得福，并不是禅宗的至极目标，在禅师的眼里，是微不足道的。达摩祖师所说，本是直心之言，但是却得不到梁武帝的欣赏，因此，达摩转往嵩山少林寺面壁。



禅拳的32式动作从始至终也可循环练习，因为第一式和最后一式同为“童子拜佛”，更重要的是起式和收式在同一地点，这也反映了习练者动作、步法的对错和规范性，如果练完整个套路后收式的地点不在起式处，那就必须用心修正。每遍练习常规时间为5分钟，以此累计，可根据练习者自己的具体时间无限循环，但以不要太累为好，初学者身热发汗即可。

禅拳的架式也可以根据习练者的年龄和身体状况作适当的高低调节。一般初练前三遍，拳要以高架式为主，以免身体拉伤；中间几遍渐热渐低，渐柔渐展；最后几遍拳可以渐练渐高或高低随心，因此时内外顺畅通达，不拘于外形的大小高低，也可功效十足。

禅拳演练时的速度，也不是固定不变的，因时、因地、因人而宜，可快可慢，可急可缓，但要求初学者还是以慢为主，待要领纯熟之后方可随心而变，随境而生。太慢可能会导致一些心浮气躁的年轻人受不了，但要知道，《古太极拳经》早有“静极则生动，动极复归静”之说，与其让初学之人压抑活跃不定的心沉网练习，还真不如让他自然而然地练习。总之，动、静、内、外都是矛盾而统一的，所以禅太极也极得中青年人认可、喜爱，并从中受益。而只要学习得法，无论男女老幼都可以受益于禅太极显著的功效，甚至身有残疾、卧床不起之人都可以，目盲耳聋之人也可以，因为禅太极是以心为主，只要练习者有心，也就是有意识，就可以通过合理的练习而受惠。

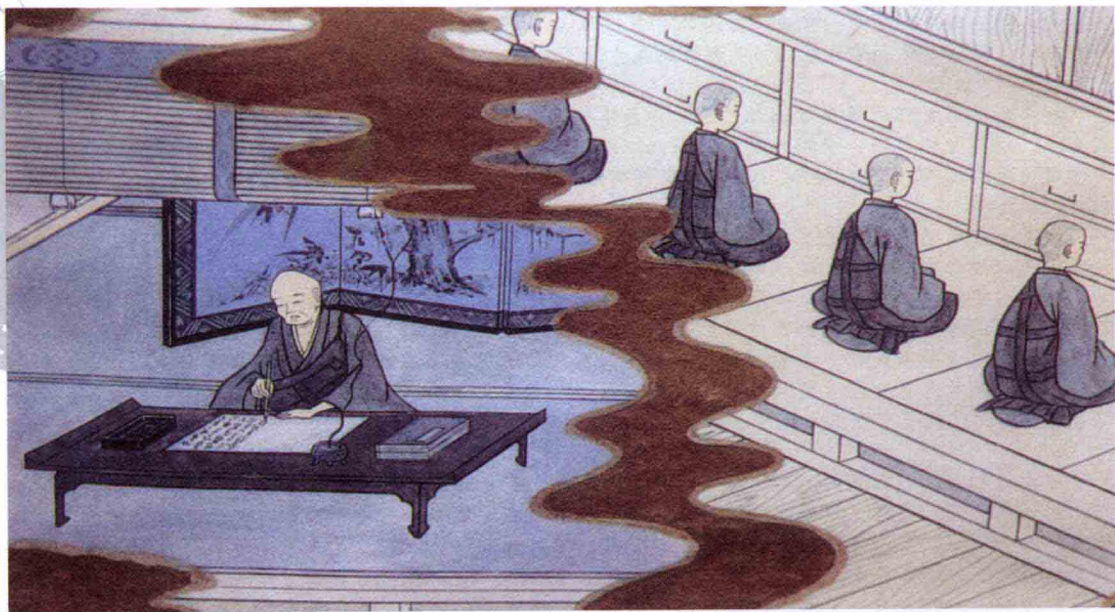
禅太极各功法、招式的名称也非常生动形象，并富有禅意，让初学者过目不忘，易于牢记，丰富联想。例如，“仙人指路，拨除迷障”一式左手先从空中到地画圆形若拨开云雾，然后，右腿抬起，左腿独立，右手前指，形似为迷者指路；“怀中抱月，万法皆空”一式则双手如揽云抱月，捧圆而立，象征心空如明月。各招各式皆有寓意，从90岁老翁到4岁幼儿，都能很快记下诸如“老僧封门，永不待客”、“燕子抄水，一身轻灵”等式。这能让初学者在学习拳式套路之时，深感不是在学一些与生活无关的动作，死记一些武术专用名词，而是以现实中的万事万物来诠释玄妙的拳法和拳理，使初学者觉得通俗易懂，学起来不会再增添不必要的压力和负担，感觉是在享受，是在欣赏，是在品味，不知不觉就能得到禅的滋养，并且将“禅”带进工作与生活中，这样才能感悟到禅太极的真谛！

禅

太极的心法

禅太极因源于佛门，当然深受禅文化影响。与其他各派拳种相比，禅太极最大的特点是它的心法部分。禅太极心法来源于佛门功课《般若波罗密多心经》，与其他拳种的心法有天壤之别，例如很多拳派主张“打拳之时，无人似有人；打人之时，有人似无人”，另有门派则称“眼前身后有毒蛇猛兽”，更有甚者，“假想仇人就在眼前，用最狠最阴之招杀之”……我认为太极之理不能只放在拳的功用方面，太极阴阳变化、矛盾统一之理也应用于练拳者心理方面，身体锻炼一定要有合理的静心方法作为疏导、制约。我们在年少时血气方刚，身体机能充沛，但随着年龄的增长，所有的机能都在衰退，这也是“物壮则老”的自然规律，练功练拳的目的就是延缓人体衰老的速度。但不管是练拳还是练功，最重要的就是修心、净心与养心之法，一个人要得到身心平衡、内外平衡、呼吸平衡、工作生活平衡、得失平衡等等是很不容易的，禅太极就可以教会你怎样用自己这颗智慧的心去平衡所有的一切，达到禅的无碍境界。

禅太极的心法观想可创造出不同风格的拳貌，行拳有时如山岳稳而庄严，有时如大海浪涌，有时如火山爆发，有时如春风拂面，有时如宇宙虚空，有时如云间宝树，有时如空中雄鹰；练功有时如莲花一朵，有时如闲云野鹤。总之世界万物都能在禅太极的功法拳路中显现，因为禅太极本来就来自于世间一切有形无形之事物。



(一) 地

地的特性是稳重、厚实，练习禅太极第一步达到的身心状态也类似这种特性。拳式的动作如同书法里正楷的笔画，横、竖、撇、折、捺，字字清晰，笔笔明了，这时期行拳的速度不宜过快，外形看似缓缓移动。习拳之人如能练至地的境界，证明你已降伏烦躁不安之心。假若继续研习功课，即可进入第二层。 

(二) 水

水的特征是柔弱、顺畅、明澈，这也是禅太极的第二层身心状态。很多人像学书法一样，楷书还没练几下，或者干脆没学过楷书，就直接练习行书，结果是字的笔画没弄清来龙去脉，间架结构更是一塌糊涂。禅太极修炼到水的阶段，会表现出心境如泉水般明澈、淡然和柔和，动作外形上则如行书一般连贯、起伏、顿挫，也似江河、湖海之水一样清晰流畅、源远流长，但是禅太极也不以此为终，而是要继续修习，更上一层楼，进入第三层。 

(三) 火

火的特性是温暖、光明、热烈，习练禅太极者如能达到此境则是非常好的。如果以眼看、手摸、身触的感觉来说，火形不能触摸，近之则伤。火形的禅太极拳式动作像是草书，气势磅礴，内心境地也充满阳光，行拳之时自身也好像沐浴在太阳的光辉之中，身内身外都温暖一片。到进一步风的境界则更为玄妙，看着风相，只能从风吹物动上观察。 

(四) 风

风的特点是轻灵、敏捷、疾速。禅太极练到此阶段会感到身轻如燕，随意一动即有乘风之感，自身也像蓝天上的白云，自在逍遥。拳式动作龙飞凤舞，洒脱无碍。

前面所说的地、水、火都可以直观看见，但是风却是看不到的，我们看风的方向大小，都是参照一些有形的物体，如云、雨、水、雾、树枝、旗帜的运动来定。 

(五) 空

空的特点是空灵、空虚、空无和空纳万物，什么楷书、行书、草书，在这里都可以写，也都可以不写，可以成为一张白纸，也可以成为一张写满不同字体的白纸。其实禅太极真的练到这个阶段就是回到了基本功的以心法为主的阶段，返璞归真，拳和功是一回事，此时也是禅的境界。相由心生，境随心动，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。行拳时前四形——地、水、火、风可有可无，时有时无，却随心而定，也可以前四形突然消逝不见，只留无尽空灵、玄虚之意，但绝非傻立发呆、内外麻木之相，此是无形无相、天人合一、物我两忘之妙境。 