



# 少儿 禅太极



慧光居士 著

禅太极就是禅道。禅是禅心，道是人道。用禅心修人道，地道，天道，自然之道，宇宙大道，就是禅太极！禅太极就是心拳。用禅心练拳，用禅拳炼心，身心合一，禅拳不二，就是禅太极！

---

图书在版编目 (CIP) 数据

少儿禅太极 / 慧光居士. -- 北京: 华文出版社 2013.1  
ISBN 978-7-5075-3891-5

I. ①少… II. ①慧… III. ①太极拳 -- 少儿读物  
IV. ① G852.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 291039 号

---

## 少儿禅太极

作 者: 慧光居士

责任编辑: 杨宁

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市西城区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcb.com.cn>

电子信箱: [hwcb@263.net](mailto:hwcb@263.net)

电 话: 编辑部 010-58336258 总编室 010-58336239 发行部 010-58336266

经 销: 新华书店

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 7

字 数: 100 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-3891-5

定 价: 32.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究



禅太极创始人

**慧光居士**



禪

慧心克雅正

太

極

辛卯年 吳彬書



慧光居士雅正  
己丑年 吴彬  
禅道心拳

吴彬老师 题

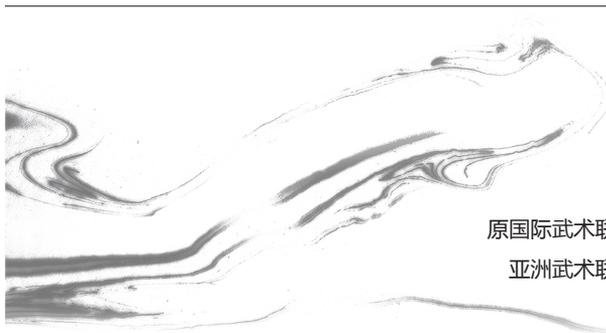


吴彬老师对慧光居士的深切关怀

慧光居士新创编的禅太极  
為现代人修身养心开辟了一条新  
路子值得推廣。

吴彬

2012.5.1



**吴彬老师**

中国武术九段

原国际武术联合会技术委员会主任

亚洲武术联合会技术委员会主任

中国武术协会副主席

北京武术院院长

曾培养出了李连杰、甄子丹、吴京等著名功夫明星



## 密序

曹溪师子 法密 谨序  
2006年暮春  
于曹溪南华禅寺

余久居兰若不涉世事，亦少与人交往。十年前偶遇丁、吉与之结缘。因慕其伉俪质朴清雅，结成方外之交。余偶有来深圳，必与之相邀品茗茹素畅叙人生。

素闻丁师少时习武，多访名师。勤加习修实践历二十余载，兼修武德，渐悟拳理。更可贵者，丁吉二师笃信佛法，游历名山大川，遍访缙门耆宿有道高僧，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，遂有所得。理道一通，拳禅同根，进而在佛门特法大悲拳之基础上，糅合太极拳理，加以禅法宗义会为心法，独成一系。故其拳名曰：禅太极。

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。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。虽倚身宗门，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。今见丁吉二师能以我佛慈悲济世之旨，巧运世间养生之方便，推广般若之真实，普利群机，度化愚蒙。余身心踊跃，甚为欢喜赞叹！遍观今人，普为名利财位，事业生计。劳心伤身，



镇日惶惶。烦恼无尽，无有了期。加之不信因果，不明乐由善集，苦从恶感之理。不思一善，广为诸恶。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。复由有惑业相牵，周而复始流转于生死轮回之际不能出离，及其令人嗟讶！

余今冀望于二师之禅太极，以修养身心之世间法都摄有情，以出世间清凉禅悦甘露普飨世人。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，然有感果之作用；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问题之心力。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。如若如此，方不负此拳之名。

余受二师嘱托为新书作序，怎奈才识浅陋，参修不精，遂难尽陈拳、禅精义，惭怍之至。唯祈有缘学人日后精修，禅拳圆融，身心获益。普愿六道慈母有情，同发善业，共出轮回；世界和平，祖国富强，人民安乐，一切吉祥，是所至禱！即此为序。



# 目录

<b>第一篇 少儿禅太极概述</b>	/1
一、“少儿禅太极”的意义与价值	/2
二、禅太极图说	/4
<b>第二篇 禅太极功法展示</b>	/7
一、基本腿功	/8
1. 正踢 2. 外摆 3. 里合	
二、禅舞	/17
1. 虎步 2. 龙行 3. 鹤飞	
三、禅手	/24
1. 轻接 2. 柔缠 3. 松粘	
四、禅拳	/40
起势	
1. 恭敬合掌	
2. 仙人指路	
3. 金童叠掌	
4. 玉女参禅	
5. 金刚抚琴	
6. 罗汉栽捶	
7. 天人散花	
8. 恭敬合掌	
收势	
<b>第三篇 学友体会</b>	/67
感谢禅太极	
减肥日记	
禅太极让我的心静下来了	
我幸运地遇上了禅太极	
暑假奇遇禅太极	
“少儿禅太极”对青少年脊柱健康的益处	
禅太极 7 年新生命的轮回与传承	
<b>后记</b>	/83
慧光自述	
禅太极大事记	
鸣谢	

第一篇

# 少儿禅太极概述



# “少儿禅太极”的意义与价值

习练少儿禅太极要先从禅太极说起。

禅太极源自佛门大悲拳，大悲拳是大悲咒的身印（身口意三密之一）外相，原属汉传密宗陀罗修持仪轨，也是印度瑜伽术和中华传统武术的早期融合。据载唐代医学家药王孙思邈《千金方》中就收录有瑜伽练习法，宋代大文豪苏东坡也是瑜伽练习者。虽经千年演化，大悲拳与少林易筋经和少林童子功那样至还今保留着一些明显的瑜伽元素。

禅太极在大悲拳的基础上化繁为简、触类旁通，出密入禅、舍武养道，与时俱进融入生活。禅太极就是禅道，禅是禅心，道是人道。用禅心修人道，地道，天道，自然之道，宇宙大道，就是禅太极！禅太极就是心拳，用禅心练拳，用禅拳炼心，身心合一，禅拳不二，就是禅太极！

禅太极以其深厚的文化底蕴形成了鲜明的风格特征：无中生有，有感皆应；大开大合，大起大落；伸筋拔骨，旋转升降；超凡脱俗，古朴庄严；地水火风，四大皆空。禅太极的主要功能是强身体，育德性，开智慧。通过肢体的牵拉伸展而达骨正筋柔、通经活络；通过呼吸吐纳而达吐故纳新、调理脏腑；通过静心观想而达禅拳归一、明心见性。

禅太极主要有坐禅、立禅、禅拳、禅手、禅舞五套功法循环组成，涵盖了静功动功互动功，使人在行住坐卧之间都可以练功，都可以参禅，所以禅太极是生活禅，是般若拳。

综上所述，禅太极是一套身心双修的养生功法，把儒、释、道、医、武的养生精华都落实到了生活中。大道至简，一拳一世界，恬淡虚无，养浩然之气。成人需要习练禅太极，而少年儿童身体柔软，心地纯真，

身心近乎自然，更易潜移默化地修炼禅太极这样自然而然的养生功法，通过伸筋拔骨而达骨正筋柔，通过静心调气而达心平气和，通过尊师重道而达敬天爱人。

少年儿童练习禅太极有三个重点：

1. 熟练掌握禅太极的动作招式，如适合少儿的基本腿功、禅拳、禅手、禅舞等；
2. 广泛吸收禅太极蕴含的文化元素；
3. 深刻体验禅太极身心合一的练功境界。

早日学会身与心的对话，会明白心量的无限，心力的强大。

我通过多年来少儿禅太极教学的实践，得出结论：禅太极对少年儿童的生长发育能起到良好的促进作用，尤其是对少儿的呼吸系统、消化系统、运动系统的调理和改善最为显著。禅太极的动作大开大合，大起大落，能深度地牵拉筋骨皮，有易筋之效；禅太极功法慈悲为怀，与人为善，对精气神的静虑蓄养，有洗髓之效。少年儿童坚持练习禅太极一些日子后，面色都会转向红润；身体明显蹿高；眼神明亮；声音由小变大；食量由少增多；筋由短变长；力气由小增大；胆子由小变大；身体肥胖者变瘦，消瘦者变壮实；皮肤

由涩变滑；四肢由凉变热；性格内向者变开朗，躁动者变安闲……举不胜举的身心变化。究其原因，是因为通过完善合理的禅太极功法的锻炼，锻是锻身，炼是炼心。身与心的阴阳调理平衡了，五脏六腑和谐了，气血畅通了，身心恢复了很强的自然本能自愈能力，所以血气通，一切通。心情好，一切好。

我们的电脑里都会装一套杀毒软件，随时来保护电脑能正常运行。少儿禅太极就好像是一套“养生软件”，孩子学会了，就可以永久地带在身上，记在脑子里，随时为他们的身心健康保驾护航。

常言道：“一年之计在于春，一日之计在于晨。”在一生之计的童年，家长们一定要帮助孩子养成锻炼身心的好习惯。特别是那些先天体弱的孩子，若能赶在童年这个人生蹿枝拔节般的季节锻炼身心，也就抓住了身体由弱变强的最佳时机，而且能得到事半功倍的锻炼效果。把握好了这个转化的契机，也许就改写了孩子一生的命运！

少年儿童是祖国的希望，是祖国的明天，希望明天会更好！

这是我写这本书的初衷。

# 禅太极图说





### 禅太极的徽标“禅道图”

---

- 图案上方，圆图中间的空心圆代表禅心，周围的黑白两色代表太极之道的阴阳两仪。
- 图案中部，禅太极三个汉字是中国武术泰斗吴彬老师亲笔题写。
- 图案下方，是禅太极的汉语拼音。
- 禅太极的每一个肢体动作都是以旋转的运动形式，旋起旋落，旋开旋合，旋进旋退；禅太极每一刻的心法都是空无所住，真空妙有，自然而然。
- 为了保护好禅太极的知识产权，禅太极的这个徽标同时也申请了注册商标，商标所有权归属禅太极创始人慧光居士（丁江南）所有。



### 禅太极的卡通形象“禅猫”

---

- 熊猫一黑一白的体色正好对应太极之道阴阳两仪。
- 熊猫是素食动物，禅师吃素。
- 熊猫是中国的国宝，华夏之独有，禅太极也是中华传统文化的结晶。熊猫身着汉服，说汉语，写汉字，穿汉服，禅太极的渊源往上可以追溯到汉唐盛世。
- 熊猫以竹为食，以竹为家。竹子高洁，禅师脱俗。
- 熊猫憨态可掬，人人喜欢。禅师悦人心性，给人方便。

第二篇

# 禅太极功法展示

