

国术丛书第十一辑

大悲拳

风格突出
内容充实

动作讲解规范

意念引导清晰

图文并茂 中

易学易懂 有益于健身

去掉了原傳統套路中

过多的重复拳势动作

集中了传统套路中的

主要結構和技術內容

卷之六

张希贵
赵吉吉



山西出版集团
山西科学技术出版社

国术丛书「第十一辑」

大悲拳

风格突出
内容充实
动作讲解规范
意念引导清晰
图文并茂 中英文对照
易学易懂 有益于健身
去掉了原传统套路中
过多的重复姿势动作
集中了传统套路中的
主要结构和技术内容

配光盘

张希贵 赵喆



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大悲拳 / 张希贵, 赵喆 编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2009.9

(国术丛书. 第11辑)

ISBN 978-7-5377-3342-7

I. 大… II. ①张…②赵… III. 拳术—基本知识

IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150554 号

大悲拳 (配盘)

编著者 张希贵 赵 喆

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

地 址 太原建设南路 21 号

邮 编 030012

经 销 各地新华书店

印 刷 太原兴庆印刷有限公司

版 次 2009 年 9 月第 1 版

印 次 2009 年 9 月太原第 1 次印刷

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 5.625

字 数 138 千字

书 号 ISBN 978-7-5377-3342-7

定 价 22.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

廣
結
善
緣
根
通

根 通

中国佛教协会副会长

山西省佛教协会会长

弘揚佛教內涵
增強體質

五臺山 釋河江

妙 江

山西佛教協會副會長
五台山佛教協會會長

三业清淨

念佛练身

身心殊胜



章样摩兰

山西省佛教协会副会长

五台山佛教协会副会长

ԳԿԻՈՒԼԶԻՍՏԻՆՈՐԿԻՅՈՒ

3000.2.342

冶情操

五台山佛教协会副会长

南拳北腿千变万化心为首
佛法世法诸相皆空意为宗

魏文星

己丑春

魏文星

山西省佛教协会副秘书长

佛門秘奉
祛病延年
五臺山妙生題

妙生

五台山普化寺住持

大悲拳為佛門
秘拳，傳時發揚，
功德無量。

力宏俗家 研

王劍霓

敬題



王劍霓

三晉學者 蒙山大佛發現者

晉學晉三

强身健体
行善积德
王继祖

王继祖

原太原市政协副主席

三晋学者

前言

中华武术历史悠久，源远流长，门派繁多，有以拳法和步法变换转行的八卦掌，有以道家学说以柔克刚的各家太极拳，还有根据五行学说及动物特征象形取意，刚劲有力的形意拳，还有南拳、北腿的少林武术，查、华、炮、洪等各部门派的拳种举不胜举。随着我国国际声誉的不断提高和国际交往日益增多，我国的武术已闻名遐迩并走向世界，受到越来越多的人们的喜爱，成为联系与发展各国交往的桥梁和纽带。

随着改革开放的不断深入，社会的繁荣与和谐，人民生活水平的不断提高，武术运动已成为广大群众喜闻乐见的健身方式，越来越多地被人们所接受。其中出自佛门别具特色的大悲拳和禅门剑也受到了人民群众的喜爱。大悲拳原是佛门密宗的一种修持功法，是历代高僧大德在参禅、打坐、诵经、拜佛、修身、养性、练身的密拳。该拳通过形象的肢体运动，可达到提神健体的功效并流传至今，后由北京上方山少林密宗高僧上奇下云和尚将此拳以武术形式推广开来，在健身、抗疾病及抗衰老方面很有作用，若坚持锻炼，自会陶冶情操，净化心灵，开启智慧，达到妙不可言的效果。

禅门剑系佛教禅宗少林僧人修行练身的一套剑术。该剑路的风格柔软灵活，翻转自如，身法多变，潇洒奔放，轻灵

舒缓。因其全套路中不同的姿势变化，穿插在游龙般的动态中体现出来，不仅增加了整体的美感，具有欣赏性，而且使不同功底的演练者，都能连贯自如地完成整个套路。手足相应、眼随剑走、身剑合一、行云流水、禅意浓浓，是其一大特点，演练完，练者和观者均有意犹未尽之感。大悲拳、禅门剑必须注重两个方面，一是我们应明确学练的目的，在于强身健体，服务社会，造福人民，加强品德修行；二是锻炼应坚持不懈，持之以恒，才会福慧增长，才能收到事半功倍的效果。

为将大悲拳和禅门剑发扬光大、推广开来，以增强人民的体质，使群众活动丰富多彩，为全民健身作贡献，当代“中华武术百杰”、武术八段、原山西省体工队武术总教练张希贵先生及其同门师弟赵喆先生二人通力合作，编著了此书。

《大悲拳》的套路分为七段，《禅门剑》的套路分为四段，文字简练，通俗易懂，易学易记，适合各个年龄段的人学练。

此书是既能养心又能健身的佛门瑰宝，愿这一佛教文化与武术相融会的拳械，服务于人民，造福于社会，为全民健身发挥积极的作用。

序

共承味：海平心良，五寺念五：心對善計，願成半長年，金
……善此不而事
告基聯与自合獎，不高言天等平去衛，即之味自言貴入
。未之趣相最吳水
奔，林許寒甚心良的計入對勝，計于合部拳悲大與獎計
莫財，獎不難因果吃；喜去計計事非，製去：喜訓對真門
！之林林：白血血，从盲
出以恩，出千醉寒九能舉悲大部士最誠法新燈告示計具
同，計天已計，野田命坐計示喜悲慈開舉告難亦姐帶，法難
！管特圖
出天量天益對，初來未琴恩，喜訓言氣出以，初之轉份

展开慈悲喜乐的人生之旅，

顶礼大悲菩提心妙宝！

顶礼大慈大悲观世音菩萨！

大地众生本自具足无上觉性！

释迦牟尼佛于菩提树下同证无上正等正觉，向我们亲证此点；观音、文殊、金剛手等大菩萨，重重无尽地昭于此点；无量无边的高僧大德，正因为坚信此点，才勇敢坚定地展开了他们的觉悟人生。

他们的生命境蜀与人生历程，给了我们无限的信心和希望：“彼即丈夫我亦尔！”

佛法的实践，生动活泼！工作、生活、禅修，只要自觉利他，都是善举；只要慈悲喜舍，都是伟大的菩萨行！

“归元无二路，方便有多门”！“法不孤起，必仗缘生”！

因缘际会，大悲拳如一朵奇葩，显现在佛法无尽花海之中！

该拳法，由北京上奇下云和尚，将少林拳法与大悲咒禅修融合而开演，薪火相传，太原赵喆居士有缘传承。

修持大悲拳，日久功深，自可长养行者的生命品质——敬重生命，信任无上觉情；热爱生活，自觉利他；慈悲喜

舍，并升华为愿，行菩提心；正念专注，身心平衡；和乐共享而不执著……

人贵有自知之明，诸法平等无有高下，契合自己根基者才是最殊胜之法。

你发现大悲拳适合于你，就投入你的身心笃实行持，我们真诚随喜你的法缘，共享你的法喜；如果因缘不契，切莫盲从，应敬重、护持之！

具信乐者敦请赵结居士将大悲拳推广发扬于世，愿以此缘起，帮助有缘者展开慈悲喜乐的生命历程，情与无情，同圆种智！

付梓之际，以此序言随喜，愿尽未来际，饶益无量无边的生命！

法王如意宝晋美彭措

！宝妙公教善悲大悲即

！荷善音世默悲大悲大即

！如意王天 惭愧僧 释迦国亮

新系阶殊内，第五等五王天新同才树野 2008年冬月吉日

此千部献奉天重重，荷善大等千圆金 述于 大佛山兰若

献实望殊曹卡，为此献望长国五，献大阶高阶五天重天；点

主人部重阶阶阶丁天界

帝峰心阶阶阶大阶阶丁阶，野国主人已阶阶命主阶阶阶

“！尔亦殊夫文明到”；坚

实自要只，新阶，阶主，阶工！阶阶阶主，阶要阶阶阶

！此荷善阶大阶阶阶，舍喜悲慈要只；举善是雅，阶阶

阶阶心，法解不未”！“口是言阶衣，阶二天天阶”

！主

主阶阶阶阶去阶阶阶阶，阶阶阶一阶阶阶大，会阶阶阶

！中

阶阶阶大已阶阶阶阶，阶阶阶下阶阶阶阶，阶阶阶

。阶阶阶阶士阶阶阶阶大，阶阶阶阶，阶阶阶阶阶

——阶品阶主阶阶阶阶阶阶，阶阶阶阶，阶阶阶阶

喜悲慈；阶阶阶阶，阶主阶阶；阶阶阶阶阶，阶主阶阶

序

前几天，省、市佛教协会理事、万柏林区佛教协会秘书长赵老师拿着他撰述的厚厚一摞《大悲拳》书稿来找我，请我给此书写一篇序言。赵老师从小学习佛法和武术，既有佛学修养，又具少林拳、八翻手、太极拳等武术功底，而我呢，虽然研究佛学多年，但对拳术却是知之甚少，确切地说是一位门外汉。因此，我向他推荐少林寺武术大师、禅书画大家德慈师父作序。但他以德慈师父不在太原，此书付梓在即为由，执意要我写序。在此盛情难却的情况下，我只好“禅外谈禅”了。

大悲拳是武术的一种拳法。武术是我国传统文化中艳丽的一株奇葩。它源远流长，薪火相传，随着人们物质、文化生活水平的提高，它将会成为广大群众喜闻乐见的一种锻炼身体、增强体质的体育活动，甚至也会像我们的国学一样，传播于世界各地。

大悲拳是佛教文化和我国传统拳法融合的硕果。大悲是指显密两教通用的《大悲咒》。《大悲咒》，梵名为 Mahākārunikacita-dhārani，亦名千手千眼观世音大悲心陀罗尼、千手千眼观世音菩萨大身咒、广大圆满无碍大悲心陀罗尼、大悲心陀罗尼，还称千手千眼观世音菩萨内证功德之根本咒。本咒前后有六种译本：一是伽梵达摩所译之《千手千

眼观世音菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼经》，全文计有 84 句；二是智通所译之《千眼千臂观世音菩萨陀罗尼神呪经》；三是菩提流志所译之《千手千眼观世音菩萨姥陀罗尼身经》，此译为 94 句；四是金刚智所译之《千手千眼观自在菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼呪》，为 113 句；五是不空三藏所译之《金刚顶瑜珈千手千眼观自在菩萨仪轨经》，为 40 句；六是不空三藏所译之《千手千眼观世音菩萨大悲心陀罗尼》，为 82 句。以《大悲呪》在我国甚具灵验，广为佛子所奉持，所以，此《大悲拳》也用此呪，且用的是伽梵达摩所译之 84 句者。又据该《经》说，诵此呪能得 15 种善生，不受 15 种恶死。其善生者：（1）所生之处常逢善王；（2）常生善国；（3）常值好时；（4）常逢善友；（5）身根常得具足；（6）道心纯熟；（7）不犯禁戒；（8）所有眷属恩义和顺；（9）资具财食常常丰足；（10）恒得他人恭敬扶持；（11）所有财宝不被他人劫夺；（12）意欲所求皆悉称遂；（13）天龙善神恒常护卫；（14）所生之处得以见佛闻法；（15）所闻正法能的甚深义。其恶死者：（1）饥饿困苦死；（2）枷禁杖死；（3）怨家仇对死；（4）军阵相杀死；（5）虎狼恶兽残害死；（6）毒蛇蜈蚣所中死；（7）水火焚漂死；（8）毒药所中死；（9）虫毒所害死；（10）狂乱失念死；（11）山树崖岸坠落死；（12）恶人压魅死；（13）邪神恶鬼得便死；（14）恶病缠身死；（15）非分自害死。又据上述智通所译的《陀罗尼神呪经》说，若诵此呪 108 遍，则一切烦恼罪障，乃至五逆等重罪，悉皆消弭，且得身、口、意清静。又据上述不空所译《修行仪轨经》说，诵此呪可得息灾、增益、降伏、敬爱钩召等四种成就。因此，禅宗、密宗等显密宗派均极重视诵持此呪，且我国的拳术也和此呪相结合，形成了大悲拳。

练习大悲拳时，不仅要默念或配合佛乐《大悲呪》，而且要充分发挥意念的导引和身体各部位的协调动作，坚持不懈，就会调心、调息、调血、调经、调身，从而去除烦恼，净化心灵，开发智慧，陶冶情操，气血充足，血脉流通，经