

華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

慧光居士
著

禪 太極

健身棒

心有所想，身有所依。制心一处，无事不办。



禪
太
極

健身
棒

慧
光
居
士
著

图书在版编目(CIP)数据

禅太极健身棒 / 慧光居士著. — 北京 : 华文出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5075-4398-8

I. ①禅… II. ①慧… III. ①太极拳—养生(中医)
IV. ①G852.11②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第175988号

禅太极健身棒

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

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: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 9.75

字 数: 100千字

版 次: 2015年9月第1版

印 次: 2015年9月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-3891-5

定 价: 38.00元

未经允许,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

谨献给母亲大人……



慧光居士与慈母清香居士照片

禪
太
極

辛卯年吳彬書



吴彬老师题词：禅太极

慧光居士新创编的禅太极
為現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

北京武术学院院长

曾培养出了李连杰、甄子丹、吴京等著名功夫明星



慧光居士雅正

觀自在

癸巳夏月永成

嵩山少林寺释永成禅师题词：观自在

慧光居士

大光明

峨眉山
满霖



道法自然



慧光居士雅正

明昇道人書



呼吸

慧光居士之
癸巳年初春
趙永華書於
鵬城



书法家赵永华题词：呼吸

墨荷

以少勝多，以簡勝繁，此畫之妙也。予於墨荷，尤為留心。此荷，乃予在西湖時所見，故特為之。李禹賢。



古琴家李禹贤：墨荷图



慧光居士抚琴图



禅太极又序

乙酉年春，禅太极编创初成，余因受慧光居士贤伉俪嘱托为新书《禅太极》作序，而知慧光居士致力于禅太极的编创整理和推广工作。慧光居士所创禅太极，拳架优美、体态调柔、动作舒缓、气势恢宏。以大悲心为体，载太极之道，虽非全为拳、禅理事道用，亦能拳形于外禅化于内，善巧双运自成格局。余亦曾于序中寄期望于慧光居士，为利益众生计，为余之所不能为。时隔数载，新书已成故纸，禅拳太极日久弥新，深受大众喜爱，数年内翻印数版矣。如今禅太极之传播，势如星火燎原，从学者趋之若鹜。以余看恰似“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，倏忽间慧光居士已桃李遍天下矣。

适逢乙未年春，慧光居士传拳于蜀地峨眉。忽报佳音，告余禅棒功法整理事竟，预付梓印刷，另嘱余再为之序，并附紫光檀禅棒一副、禅棒密谱一份。余阅禅棒密谱，中谓之曰：禅太极健身棒又名金刚禅棒、慧光禅棒，简称：禅棒。直观切要一语中的，此禅太极健身棒即是禅棒。余观禅棒，长八寸许，状如独股金刚杵，揣其意在成就悲心、驱除病魔。质地为檀木、花梨、金丝楠木等名贵木材所制。禅棒为禅太极习练辅助法，是利用器具演练的一套导引养生功法。导引的目的在于导气令和，引体令柔。气和则心平，体柔则病祛。柔体和气，健身延年，是外修养；心意恬静，内蓄空明，是内修养。身心二者，内外相依相从，相辅相成，一损俱损，一荣俱荣，有相牵相连之作用，生死与共，决不能独立独存。因此，为达到内外兼修、调养相依、身心双养、高度结合的作用，整套动作柔和流畅，伸展舒缓。配合吐纳，

用意观想，内外结合，动静相兼。通过禅棒推、滚、锤、打、点、按、揉、摩的手法，导引肢体前伏、后仰、左转、右旋。手、肘、臂、胯、膝、踝，做摆、扭、荡、甩等动作。对经络穴位产生刺激，有极强的气机疏通感。配合呼吸吐纳，牵拉导引，起到促进气血循环调整内分泌，从而达到强骨柔筋，健康内脏，祛病强身，益寿延年的作用。身健方能心安，通过禅太极系列功法的修炼，即能达到裨益身心，健康安乐，使身心两者高度协调和统一。

素闻慧光居士少遇名师得授拳法，与其偶有小聚，品茗论道，谈势甚洽。于强健大众身心之利生事业上，余知其之所为、之所欲为；亦赞其之所为、之所欲为。嘱余为序，余不文，焉能为序。寥作数语禅太极之管见，恐贻笑大方，惟于利生事业广夏间，但添些许砖瓦耳。是为序。

乙未年正月 法密序于曹溪

密序

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，遍访缁门耆宿有道高僧，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，苦受频仍，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，极其令人嗟讶！

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的同时，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，惭愧之至。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，是所至祷！即此为序。

曹溪师子 法密 谨序

二〇〇六年暮春 于曹溪南华禅寺