

金版
GOLDEN VERSION

传统文库

健康书系VI-C

禅的养生智慧

立禅·禅舞·禅手·易筋经·坐禅·八段锦

● 丁江南 著

最适合中国人的健身、养生方式，自古以来最强养生功法！

紧凑的步调里，想要摆脱良医苦药，练禅太极以拳养身，以禅养心，帮您击退百病。
忙碌的生活里，想要不被名利拘束，俗事扰身，小事击垮，禅的大智慧教您逍遥人生。



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

禅的养生智慧/丁江南著. —海口: 南海出版公司, 2009. 8
(健康书系)

ISBN 978-7-5442-4091-8

I. 禅… II. 丁… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第015802号

JIANKANG SHUXI VI(C) —— CHAN DE YANGSHENG ZHIHUI 健康书系 VI(C) —— 禅的养生智慧

- | | |
|------|--|
| 策 划 | 深圳市金版文化发展有限公司 |
| 作 者 | 丁江南 |
| 责任编辑 | 陈正云 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行) |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206 |
| 电子邮箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 深圳市彩美印刷有限公司 |
| 开 本 | 711mm×1016mm 1/16 |
| 印 张 | 18 |
| 版 次 | 2009年8月第2版 2009年8月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-4091-8 |
| 定 价 | 119.20元(共4册) |
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130
<http://www.ch-jinban.com>



禅

禅的|乔|生|智|慧

立禅·禅舞·禅手·易筋经·坐禅·八段锦

● 丁江南 著

南海出版公司

序一



身虽漂洋过海，心却时刻思念师父慧光，感恩禅太极带给我诸多的益处。白天我对着爱尔兰科克市的天鹅湖习练禅太极；晚上我手捧师父的专著《禅门养生功》孜孜不倦地研习。禅太极，已经是我生活中不可缺少的主要部分。

掐指一算，自身习武已有30几载，习练太极拳也有18年之久，上大学时是以习练太极拳竞赛套路为主；参加工作后也接触了其他传统的太极拳，深感太极对人体的健身作用，但由于自身工作繁忙等缘故，一直无法静下心来修炼，故所学虽多，见识也算广泛，但



应邀在爱尔兰科克市女子中学表演禅太极

太极拳的功力相当浅薄，对其深层次的认识更是肤浅，而最主要原因也是一直没有缘份遇见带我入门的好老师，因此我一直徘徊在太极拳精要之门外。直到后来经陈国梁教授引荐结识了慧光师父，修炼了禅太极，以致后来我成了慧光师父的第一个举行拜师仪式的徒弟。拜师的目的是对于禅太极的敬意和追求，更感于慧光师父对禅深刻的悟道、高深的功夫和具有得道禅师的人格魅力。遂下决心跟

随慧光师父，希望多得到师父的指点。使心得到洗礼与净化，清静无为；使身得到修炼与健康，永葆活力。

禅太极，缘于佛门古老神秘的大悲陀罗尼拳，经慧光师父整理演变而来，拳法中蕴藏着观世音菩萨普度众生之三十二应身。其风格古朴高雅，姿势庄严，自然和谐；其心法以武悟禅，以禅导拳，禅拳不二；其整套功法自成体系，动静结合，内外兼收，形、气、意相得益彰。

自禅太极走出神秘的殿堂在社会上传播以来，受益者众多，好评如潮。当代武术泰斗、北京武术院院长、中国武术九段、国际电影巨星李连杰的恩师吴彬先生先后两次看了慧光师父专场演练禅太极，并深入交谈后如是说：“禅太极功法完整，自成体系，禅意深厚，实用性强，为现代人修养身心开辟了一条很好的路子，值得大力推广。”

我们没有理由不喜欢能为我们身心创造活力、和谐世界的禅太极；身为师父的大弟子，我更没有理由不尽全力去推广禅太极，造福更多的人群。

中国武术七段
深圳市武术技术研究会副会长
爱尔兰国立科克大学国际武术交流中心总教练
陈雁杨

2008年3月18日于爱尔兰



爱尔兰科克市市政厅禅太极开班典礼

序二



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、内外兼收，形、气、意三相得益彰。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，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飧世人。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





若言琴上无琴声
 放在腔中何不鸣
 若言声在指头上
 何不于指头上听

苏轼

聆听中国古琴学会副会长
 福建古琴研究会会长
 永安劲草琴堂堂主
 著名古琴大家
 李禹贤老师演奏

当代著名古琴大家
 李禹贤老师的墨宝



己丑年 吴彬

禅道心拳

慧光居士雅正

中国武术九段
国际武术联合会技术部主任
北京武术院院长
著名国际巨星李连杰授业恩师
吴彬老师的墨宝

目录



◎ 禅悟

- 生命之奥秘，由禅太极开启……014
- 身心之良药……020
- 给慧光老师的一封信……021
- 禅太极与中医……023
- 从拉萨到深圳（拉萨篇）……026
- 从拉萨到深圳（深圳篇）……029
- 适合上班族修习的养生功……031
- 卫巍的练功笔记……032
- 不役于物，御风而行……035
- 认识慧光老师是福缘……037
- 见者有缘……038
- 练习“立禅”让我脱光的秀发再生……040

◎ 立禅

- 顶天立地……046
- 八面玲珑……048
- 大千世界……049
- 包圆合一……050

白鹤展翅·····052

拨云见日·····056

攀龙托凤·····058

金鸡独立·····062

回头望月·····064

抖·····068

搓·····070

拍·····077

转·····085

唵·····088

◎ 禅舞

划船·····092

撒网·····098

龙飞·····101

凤舞·····105

过海·····108

◎ 禅手

单接手·····117

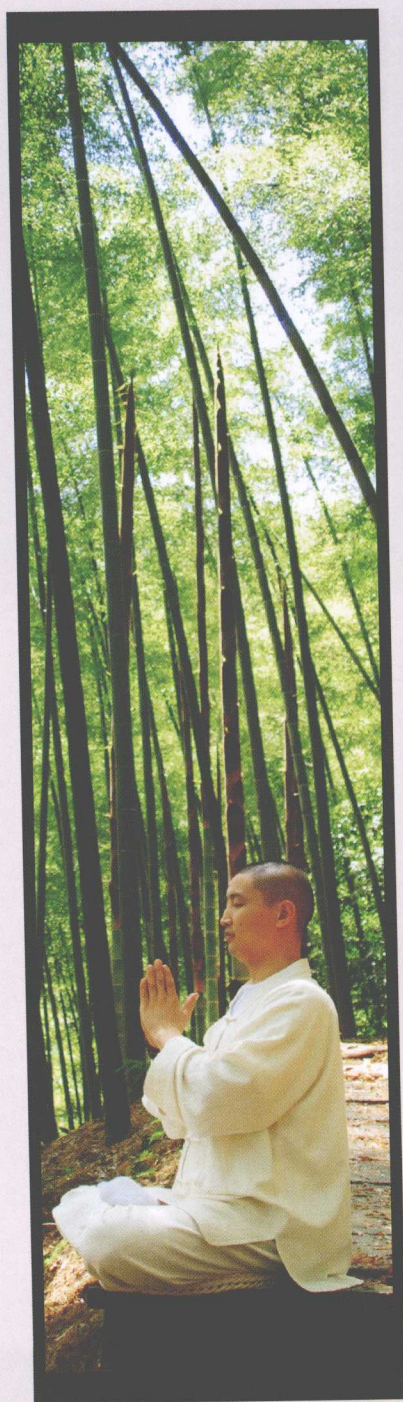
双接手·····120

单缠手·····124

双缠手·····134

单推手·····142

单打手·····150





◎ 易筋经

预备势……170

韦驮献杵第一势……172

韦驮献杵第二势……173

韦驮献杵第三势……174

摘星换斗势……175

倒拽九牛尾势……178

出爪亮翅势……180

九鬼拔马刀势……182

三盘落地势……185

青龙探爪势……188

饿虎扑食势……190

打躬势……193

掉尾势……195

还原势……197

◎ 坐禅

散坐……200

跪坐……201

单盘坐……202

双盘坐……203



◎ 八段锦

- 双手托天利三焦·····206
- 左右拉弓似射雕·····208
- 调理脾胃单举手·····210
- 两手攀足固肾腰·····212
- 攢拳怒目增气力·····214
- 五劳七伤往后瞧·····217
- 摇头摆尾去心火·····219
- 背后七颠百病消·····221

◎ 后记



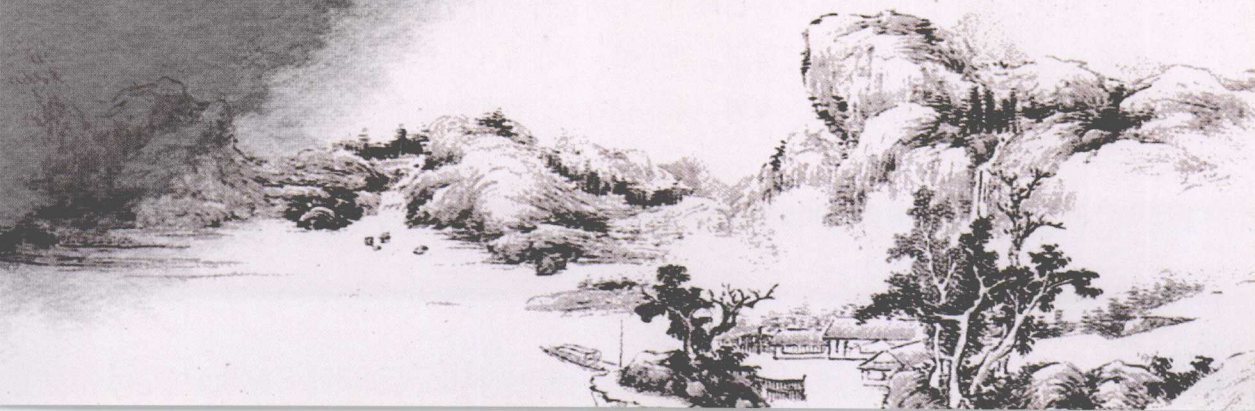


禪悟

明湖秋水淨如練
古國玉塵吹成雪
五鼓國為鐘之聲
任已美法師於大
靜無為
任已美法師於大
靜無為

林上神歌文神
以內無花
金平街中

古蹟
任已美法師於大
靜無為



生命之奥秘，由禅太极开启

那个夏天，在我的记忆里一直是黑暗而惨淡的。我带着儿子，游走在深圳莲花山的每个角落。表面上看来，在和儿子相处的每一刻，我平和、安定，也有灿烂的笑容；我看起来很悠闲，神清气爽，似乎是在享受着美丽的风景、与儿子之间的无尽爱意。

但我的内心却不是那样！徜徉在这青翠、幽静的莲花山，看着草地上那么多孩子，有的像小老虎那样强壮地奔跑着，有的刚开始学走路，敞开小小的双臂，“咿咿呀呀”着跌跌撞撞而来。孩子们身上那种来自新生命的巨大力量总让人惊讶，仿佛春芽般破土而出，茁壮成长。这是一个母亲和我们社会的一切希望。

我看到树木每天都在郁郁葱葱地生长，甚至可以听到它们呼吸二氧化碳和吸收泥土中养分的声音；我看到山上的人们在属于自己的世界里自在的交流着……还有那些漫天飞舞着的五颜六色的风筝；那个在美丽的湖边每天放声高歌的老人；那阵阵从俱乐部传来的大笑声……

这一切看起来是多么美好！而我呢，却觉得这一切是那么的灰暗，人生没有希望。

因为，我的生命，就快走到了尽头。

29岁，正处于事业和人生的高峰期。生活这部机器看起来正秩序良好地运行着：工作稳定、买了房子、结了婚、生了儿子、买了车了……在有些人眼里，这就是幸福。因为，你年轻有为，你己不再为生计而操劳。

但人生从来就不会照我们的期望按部就班地继续。29岁，我得了

乳腺癌。经过8个月的手术及放疗化疗，我从地狱又回到人间。突然发现病情，突然被打入地狱，一切，都是那么突然！我来不及思索，只有承受。

行走在绝望的心境中，漠然地感受着自己的心痛。周围都是欢声笑语，自己却在到处寻找一根救命稻草。相信在过去、今日、未来的莲花山，这是许多癌症患者真实的心理写照！癌症像重锤一般，敲在了我们的头顶，如醍醐灌顶般呼唤我们改变自己！

人生的转折点已经出现，前方的路却陷入迷茫之中。该如何继续我的生活？是回到曾经正常的生活轨迹，继续学习、工作，还是停下来，思考活着究竟是为了什么？

就是在莲花山上，我看到了慧光。直到现在，我依然深信，能够碰到他是我今生的福报。

比起其他的拳师，他看起来是那样特别，似乎是从另外一个空间来的。其他的师父，有的很“出世”，留着长胡须，穿着白色的太极服，看起来仙风道骨；有的很“入世”，穿着各色T恤、名牌运动装。最重要的是，他们的脸上带着某种特征，让你相信他们只能授拳，而无法修身，修心则更无从谈起。

我想慧光是来自出入世的中间的某个地方，看起来既不像脱离红尘的仙人，也不像那些眷恋红尘的俗家师父。这个健步如风的男子，穿着黑色的中式衣服。我当时只能看到他的侧面，无法看清他长什么样子。只是感觉到一种强烈的气场，这种气场在我目前的生活中是没有的，我本能地为之吸引。他的身边还有另外一位老者。两个人走得很快，不到一分钟就从我的视线中消失了。

又过了几天，善缘如约而至。在莲花山湖畔，小山坡的那块空地上，我又看到了他。这一刻，我感到异常欣喜。坐在大树下的那个长凳上，我默默地注视他打坐，观察他教授学员们练习“立禅”、“禅拳”。