

太极拳中的禅道

作者：顾青

前言

禅是一种道，拳是一种修道的方式，所以太极拳蕴含了许多禅道。禅道的目的是让人认知自我，以智慧解除烦恼。

太极拳以中国道家文化为指导，在明末清初发展出的一种技击格斗术。经百年蕴化，现已发展成了健身术。这种健身术，蕴含中国千年文化哲理，内修道德性情，外修四肢百骸，由内至外地溶入我们的生活，成为一种生活方式。“善养其柔可以胜刚，善养其弱可以胜强”，这些太极拳法之道，也揭示了经世处事之道。

掌握太极拳中的禅，可以让人们在充满激烈的社会竞争和生活中，脱颖而出，应付自如，无惧各种挑战，并和谐共融。

禅，并不是玄妙高深，难以摘取的东西，它是一种朴素的理论，对生活的一种指导，是心灵的补氧剂。开悟的意义就是对日常生活中的内在和谐有所感知。太极拳在修练过程中可以让人领悟身心内外的意义。

太极拳文化的内义



中国文化是文和武两方面的文化。无论武的文化，还是文的文化都是向内发展、寻求的文化，是内敛的特质。

中国古人的智慧显现在追求和谐。这从中文汉体的“武”字构成体现出来。文字是文化的符号，“止戈”为武，戈是武器，代表干戈，战争；止是停止，停止战争，停止侵略。

三千多年前的中国人已认识到“止戈”为“武”，停止战争。尽管中国也发展出高超的战争技术，像《孙子兵法》，各种兵器制造，及武术等，但中国的武功，由体能的运动、身体的瑜伽，变成武功，变成少林拳、太极拳等。发展方式由身体的技能变成内功、静坐的内养，最后又渐渐变成道功、禅功。享誉内外的少林寺高僧最后都参禅说道。

中国文化几千年，较少去征服别人，只有抵抗侵略。著名的万里长城的修筑也是用于围筑，抵御侵略的。中国发明的火药，指南针也仅用于制造烟花和航海技术。在中国科技文明高度发达的明朝，中国派出的仅是航海的商队，而不是掠夺的舰队。

中国也曾经有很高的科技文明：象《易经》是古代天文学和数学的最高代表，公输班发明了飞机雏形---木鸟，举世闻名的四大发明等，不胜枚举，但政府不鼓励，认为是“奇技淫巧”加以禁止。因为中国的古人很早就认识到了：物质文明越发达，人类的欲望越高。人类对于物质的欲望越高，社会越乱，最后导致精神生活的空虚。

中国的千年道家文化倡导“无为而为”的自然主义。自南北朝时期，中国人就开始研究生命科学---打坐，长生不死，向自我的精神内层发掘。由此也发展出中医药学和理论。到明末清初，发展出了集文化与武术大成的太极拳文化。所以太极拳的文化是一种禅道的精神文化，一种智慧文化。

以太极拳进行禅修不单指自身的协调，更深远的应是人与人间的和谐，人与社会的和谐，人与自然的和谐。



太极禅道对生命的意义

和谐是生活的最高境界，中和是太极拳的最高境界。而这一切都可以通过太极禅的修持而达到。何谓禅---悟自性---内观自省，如何修---平常心---太极拳道。

将禅融会在太极拳中，应用在日常生活中，不但可提高我们的拳艺，升华我们的品格，而且和谐我们的生活。

武术的最高境界不是双方的体能竞争---击败或伤害一方，而是达到精神极致：心灵宁静、无惧无忧。所以太极拳的最高境界是神明---发展精神的境界。由此是武术成为武道。由武师的禅变成武禅的师。

人类生命由身体的物质和思想意识共同组成，并经历生、老、病、死四个阶段。如何保养生命，修养性情，提高生命品质就成为我们的生活目标。中国道家认为：只要认识自己生命的能源，以自己的坚强意志和信念，生命是可以经过修养而改变和提升的。

太极拳就是通过肢体物质和思想意识阴阳调和的过程，最终把两者统一，达致心

物一元的境界，从而健康长寿。所以太极拳论最后讲：延年益寿不老丹。

这种调和的过程首先从静入手，因为静态是生命功能的一种状态。宇宙万有的一切活动是动态。但这种静态并非是指完全静止，仅是一种缓慢的动态，谓之静中有动。人的能量从哪里来？万物的生长从哪里来？全部是从静态中来。生命的根本在于静。就象婴儿在母体子宫里的孕育。所以老子说：“万物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。”

现代人因繁忙的社会活动和各种压力，忽略了静。相反一味用动态去消耗自己：造成身体上多劳多动的超负荷运转；精神上多思多虑的焦灼与烦恼。这种缺乏对生命的正确认知，造成了阴阳失衡与生命消耗。

动态的能源是静态，静态的表现是动态。这就是太极阴阳鱼图对宇宙生命的解释：静时的阴阳互抱；动时的阴阴相生。太极拳的入手处就是静，整个过程则是动中求静。由思想的宁静集中带动肢体的运动，由舒经活络，活气行血达到生命的内壮。血气充盈，则外病不侵。进而修心养性，提高生活品质。

太极拳是一种内外兼修，阴阳调和的智慧养生术。所以说太极拳是中国武术的最高境界不为过。老子讲：“专气致柔，能婴儿乎。”就是让人的活动功能宁静下来，恢复到儿时的天真状态。修养到这种状态，人生就不惧疾病与衰老，心理上永远是平和与快乐的。

修练的实质在于静，反躬自省。太极禅修追求的是天人合一，阴阳平衡。以动作、意念、呼吸三者合而为一，在动中求静，乃禅修之真静。心如流水，意如浮云，以禅宗大智慧排除世俗之烦扰。

印度的瑜珈、中国的武功，到最高处都是归于静功的修练---静极虚笃。静功的极致是物我相忘，人天合一。到此天下大安。



太极禅道对生活的意义

“外离相为禅，内不乱为定。”太极拳的练习是在动中修禅，在动中求静；动静相宜，心意相合。太极拳的哲学不仅要求习者去领悟，转化为知识，更要求我们去体悟，变成实践并应用到生活中，为提高生活的品质服务。

生活中我们会遇到各种问题：焦虑、恐惧、压力、竞争和分歧。生活是充满各种竞争和冲突的竞技场，学习太极拳所需要的专心和技巧，可以运用到生活中，变

成一种生活禅，帮助我们处理在拳外面临的各种问题。

首先，学拳要放下陈知旧见和坏习惯。这在生活工作中，就要求我们善于包容，接受新鲜事物。锻炼我们的心胸和增长不同的见识。

其次，学拳要有耐心。有耐心才有宁静的持久力，才有坚韧不拔的毅力。在学习上要克服急躁心态。学太极拳不是一挥而蹴的事情。当学习中遇到瓶颈时，更需要耐心。在生活中，对琐事具有耐心，又能控制自己情绪的人，往往是工作中能驾驭重大事件和突发事件的人，是具有领袖特质的人。

相反急躁，不但对生活 and 身心没有好处，在练拳时或生活中，失去耐心的时候就是失去了自己。急进与冒进就是一种失败。

再者，在学习过程中要专心致志。禅宗讲：活在当下。练拳中如果思绪纷飞，心不在焉，就是徒然消耗能量。在生活中，也要把握当下。要成功，不能徒然回忆过去或幻想未来，要专注目前的事物。

最后，克服自己。在练拳中，每个人都有体能上的极限要克服。突破个人的极限才能成功。最好的方法就是克服弱点，发现和擅用自身的长处，充分发挥自己的能力。在工作生活中就是扬长避短。

无论练拳，还是为人，小至个人，大至国家，实力决定信心。当你的武艺增强，才有不畏强力的信心，当国力强大，才有不畏外侮的能力。这都是拳中的禅，小到一粒粟米，可以看到整个世界。



太极禅道对世界的意义

无论社会与国家，求发展，求共存均贵在于和。和谐才能产生健康和发展。

西方思潮引领世界已一个多世纪，许多棘手的社会与经济问题丛生，象国际恐怖主义和近期的金融海啸等问题。

禅是一种智慧，以智慧承担烦恼，当下就是解脱。无论个人，大至国家，烦恼与冲突只有靠智慧才能解决，不能靠金钱与武力。后者只会增加烦恼与冲突。

纵观当今世界各地的冲突，都是文明的冲突。人类的生存问题，表现在物质文明与精神文明的冲突问题。它并没有因科学技术的发展而停息。人类生活的快乐指

数也并未因物质生活的改善而提高。

自欧洲文艺复兴以后，工业革命让西方列国转强，开始资本的掠夺性积累，工商业的发展促进了精密科技、信息科技的发达，使人类倾向于唯物的享受。

尽管科技的发展给人类物质生活带来了很多方便，但并未给人类带来更多的幸福。伴随工业科技的发展，现在人类面临更多的是能源危机，宗教危机，全球暖化危机。。。

世界权威杂志多次的调查曾显示生活指数最快乐的地方是物质生活指数很低的不丹，而非物质高度发达的欧美。由此可见一斑。

当今世界文明的冲突主要表现在以下三方面：

- 一、自然资源的破坏和能源的消耗。
- 二、文化的差异与冲突，及恐怖主义。
- 三、核竞赛的军事升级产生的以暴制暴。

无论哪一种都造成资源的掠夺与环境的破坏。这就是物质文明的后遗症---发展人性的贪婪与无度。这种发展进而造成一种冲突，足以产生经济和军事战争。小到影响个人的生活品质，大到影响国际社会间的发展，乃至整个地球村的和谐共处。

冲突过后，当人类开始反身自省的时候，需要一种文化的倡导，带领大家思考如何修正？中国的道家文化正是解决这种问题的良药。因为“和谐、无为、平衡”等正是道家文化的主旨。这种和谐不但包括人与人间的和谐，国与国间的和谐，还包括人与自然间的和谐，乃至整个宇宙和谐。

太极拳作为道家文化的一种代表，不但蕴含道家思想文化的精髓，而且以形体的物质外在，表现其文化内涵的哲理。它不光是简单的肢体活动，而是身心合一，由形而下到形而上的内外统一的修练，合物质与精神的统一。人心态的平和、包容才能构成天下的大安。它的原则不因宗教、种族、文化而异，是放之四海而皆准的道理。

结论

太极拳是一种禅修。这种禅修以道家的“清静无为，无为而无不为”为要旨。修练的实质在于静。这些要旨要求人类反思自省，向内需求，从而达至人与人、

人与自然间的和谐共存。这种文化是以太极禅修大智慧排除世俗纷争的文化，是引领人类社会达致和谐大安的文化。

有朝一日，当世界上更多的人认识、接受及传播这种道家的智慧文化，并成为世界的主流文化，真正的世界和平将不远矣。

至此，中国屹立于世界强林！

--全文完--