

武術、佛法與身心調養



◆ 陳國欽

武術家、佛法修行者、現任十方禪林講師



為何學武之人走上修行這條路？

我曾跟隨衛笑堂老師學習螳螂拳、劉雲樵老師學習八極拳，為什麼我一介練武之人，也會接觸佛法？緣起是因為我看到電影中的日本劍客，於拔出武術刀後，如何揮砍都心不生畏、也無恐慌。我發現不害怕的原因，是由於他們研究禪宗，受過「禪定的訓練」。

之後，我有機會到南港十八羅漢洞拜見明心禪寺住持修學法師，他有打坐長達七、八小時的功力，當時法師對我開示良多，我才更加明瞭「禪定」的重要，由此正式踏入佛門。爾後藏傳佛教傳入台灣，我也跟著大家四處從學，最後皈依新店五峰山南方寶生佛剎的屈映光為上師，開始學習藏傳佛法。我尤其特別喜愛藏傳佛教氣功法門中的呼吸部分，因為呼吸訓練，也與武術之道相關。

我成為佛教徒後，受到佛法的薰習，了解武術不僅僅有屬於技巧的「外武術」同時也有屬於禪定的「內武術」，二者結合才能讓武術達到功效。否則遇事心慌，原本可以成功的，最後只能做到三成。《淮南子》中說：「善游者溺。」本來善於游泳的人，實力反而未能展現出來，最後溺水淹死即是這個道理。

以下我用藏傳佛教的用語：「前行」、「正行」與「結行」三階段來說明武術哲理。「前行」是指事情開始的準備階段，「正行」是指做事的階段，「結行」是指結束時該怎麼做的結尾階段，也就是做一件事起承轉合次第應清楚、明白，不能虎頭蛇尾。

前行：每個人天生是武術家！

這裡的前行階段，指的是「佛性根源階段」。

眾生皆具佛性，但佛性未能顯現，須經修練才能將它完全彰顯。佛性的體性用於戰鬥方面，可讓我們成為一名「武術家」。從這個觀點而言，每個人天生都是武術家。

有人說，我現在不需要「戰鬥」，因為我手上沒有刀槍等武器。事實上，「生活中的協調」，也可謂為「戰鬥」。每天我們想要活得愉悅、快樂，都需要協調，因為活在「相對世界」中，當我們在相對世界裡能做到「無我」的狀態，





就具有協調性。

其次，如何發掘武術家的根源？也就是佛性根源如何開發出來？

這需要悟道。君子務本，本立而道生。道無形相，無法可知，唯有自悟不可言傳，然而從「本」卻可以了悟，什麼是「本」？本在此指「武術的修練」。對各位讀者來說，「工作」即是你們的修練，亦即將能力在工作中發揮極致，獲得內在的滿足、身心的合一，充滿活力的感覺，即是道，所謂：「游於藝而藝根於道，道藝兼修乃得其全。」

因此佛性的根源稱為「因」，在工作中發揮極致的實修結果稱為「果」，因果須建立在「實行」上，並可用「實際的修行」驗證它。

此外，武術家本身擁有很獨特的思想、看法和態度，如同水放在圓杯或方杯中，會呈現不一樣的形狀；本質相同，但環境改變，就有不一樣的呈現。

而武術家與一般人最大的差別，就是他們有「憂患意識」——預知事情發生的可能狀況。不論處於昇平時代或亂世，武術家都應具備未雨綢繆的心。總之，凡事有準備就不易慌亂；若無準備，很可能會漏失黃金救援時機。



正行：行、住、坐、臥皆須「禪定」

1. 武術的祕密：不戰而屈人之兵

每一個人在武藝中即稱為「戰士」，我喜歡的不是戰士的兇霸氣，而是他的「戰鬥精神」。

「修行」的定義是什麼？修行就是修正行為。修行人須經千錘百鍊的過程。當發願修什麼法門，修了半天修不成，不氣餒再來一次。人格道德的修養，每天都做，今日沒有練成，沒關係，鏗而不捨，這即是「戰鬥精神」，所以戰鬥精神是可以培養的。

「戰鬥」用於平日生活就是「溝通」。溝通是什麼？善意的溝通、惡意調伏的溝通，都可稱做「生活中的戰鬥」。如何避免衝突、解決抗爭？善於溝通者，就是高手。平時我們和父母、兒女、朋友間發生衝突時，你夠不夠敏感？有些人講話有火藥味，有些人講話話中帶刺。

「止戈」為「武」，「止住戰爭」即為「武術」，亦即溝通最高的境界是「不戰而屈人之兵」。內心的止息、妄念的澄清，都需要「戰鬥技巧」，這即是「武術的祕密」，所以每一個人都應具備「戰鬥」的常識，學習跟自己長久的溝通。



其次，武術家的訓練其實很簡單：即便行、住、坐、臥都應具備「禪定」，也就是行有「行禪」，立有「立禪」，坐有「坐禪」，臥有「臥禪」，如何站立、走路都有方法；有一種說法是「站如松、坐如鐘、行如風、臥如弓」，武術家的訓練，可從這四方面做起。

例如，練外家拳的武術家，眼睛都很銳利；練內家拳的武術家，眼睛都很含藏，所謂鷹眼似睡，虎行似病。老鷹每天都好似在睡覺般，當牠在天空飛翔，看到地面有蛇時，翅膀會馬上展開。若經常雄赳赳、氣昂昂，其實會浪費體力，所以老虎、貓都是慢慢地走，有句話說：「行如捕鼠之貓。」

另外，等待老鼠出現的貓，全神戒備、全身放鬆，牠的神態是鬆的，意念是緊的，一觸即發，這叫「神鬆意緊」；這全都可透過武術訓練而達成，所以小個子氣定神閒，可以不怕大個子。

此外，作戰前應要審查敵情，看看對方是虛張聲勢，還是隱藏實力，此稱為「判斷」，以上這些皆是武術的技巧。

2. 中國武術重「變化」，日本武術重「禪宗精神」

然而，各個流派的武術精神著重點也有不同，中國武術和日本武術最大的差異為何？中國武術只有一種拳法就是太極拳，統計上稱中國武術有四百多個派別，但為什麼說最後只有一種拳法？因為皆是從《易經》思想演變下來的各流派武術，除了技術，皆是由《易經》的角度來談，所以武術中會說「太極」、「兩儀」、「三才」、「四象」的變化，追根究柢不外是「陰陽」、「兩儀」的變化。

其次，中國武術不用「力量」，而是用「氣」，因為使用氣功，就產生很多不同的設計。

總之，中國武術在功力未成熟時，就開始「變調」，很多招式變化尚未到達底蘊就已「轉變」。日本武術則運用「禪宗思想」，習武者努力將招式練到底，「我的絕招就是把招練絕了！」這即是日本武術的「祕密招」。

中國武術是拳頭打來時，讓你察覺不出來，這叫做「偷襲」。日本武術，如柔道或空手道並非如此。對方會明確告訴你使用哪一招，但他的技巧練得非常純熟，各種可能的變化都可化解，到最後他再使用一招，將你摔倒贏得勝利。因此，日本武術須經千百萬遍和長時間的磨鍊。結論是，中國武術講究「變化」，日本武術講究「禪宗精神」。





3. 如何應敵？

應敵的行動準則是「接受」。所謂的接受，是對決之前，接受所有可能的損失。接受死亡、接受風險，風險本是推動世界前進的重要因素，風險越高，機會越大。人最偉大的成就，是面對嚴峻困境，仍能堅持自己所追求的梦想。

當我們面對敵人時，會有三種反應：

- (1) **樂觀接受**：能接受損失，但情緒和念頭全投注在達到目標、成功完成任務上，心情快樂、任勞任怨。
- (2) **悲觀接受**：接受損失，但卻是以認輸的態度接受，並且是痛苦的接受。
- (3) **實觀接受**：有實際的觀照，不落入相對的樂觀或悲觀的感受，超越成敗得失。

真正面對敵人時，一定要集中身、口、意，因為一件事情，只要透過身、口、意三項集合起來，就叫做「修練」，這才是「真正的功夫」。

例如，媽媽煮菜給小孩吃，隨便煮和用心煮，兩者的結果不一樣。從前有一位瑜伽大師，他有一天晚上不吃飯，徒弟以為師父今日過午不食。師父說，昨天我看到你和另一個人吵架，所以你煮的晚餐，我吃了會中毒。意思是說，煮飯屬於行為，徒弟沒有用愛心煮飯，所以食物是不能吃的。為人母者，聽到孩子要回來了，就用心料理，孩子吃了當然會長高、長智慧。

所以日常生活上班也好、走路也好，都要當作修行。佛法落實在生活上，身、口、意三項都投入，就是修行。有專注的跑步，叫做禪定中的跑步；專注的走路，叫做行禪。行、住、坐、臥，都能將身、口、意投入，營養會全部出來；沒有身、口、意的投入，吃進去的食物會變成垃圾。最後，敏銳的武者，將直覺再搭配熱忱與技巧，以開放的心胸，接受所有的可能，甚至歡迎挑戰，就能成為高手。

結行：復原之道——恢復生命力的方法

每個人都會碰到倒楣之事，只有「了解」，才能做好因應失敗的準備。面臨失敗的五個階段：

- (1) 否認蒙受損失（怎麼會是我？）
- (2) 因損傷而感到憤怒
- (3) 因損傷而自責
- (4) 因損傷而覺得挫折或意志消沉

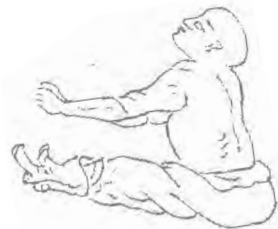




(5) 接受損傷的事實

如何反敗為勝？「靜坐」非常重要。

- (1) 武術練習前的靜坐：可清淨內心，集中心力接受武術訓練。
- (2) 武術練習後的靜坐：能自動恢復體力精神。



接著利用身、口、意恢復。

- (1) 身的恢復，用散步和氣功等讓身體柔軟，固執的想法會造成鬱結的氣，使氣不通。
- (2) 語的恢復，用丹田呼吸，調息淨化意念。
- (3) 意的恢復，靜坐入定於無心之境，直接溝通於無限，讓無限的力流，流入武者的身心靈，這時會有鬆的、添補感覺。通於無限時，心就會靜下來。我早期喜歡靜坐，靜坐時，注意力集中在眉心，此時藉著放鬆充電，會有眼睛為之一亮之感。在此建議上班族，中午時間應休息半小時，趴著、躺著、仰著都可以，此可避免老人痴呆。因為老人痴呆，用腦過度到糊塗了，能量、營養不能有效傳入腦中，致使記憶力衰退。

勝敗乃兵家常事，一個真正會戰鬥者，必須經歷打輸的過程，要有打不退的精神才會進步；被打的次數越多，技術、經驗越豐富。同樣地，上班族的工作也是如此。人生就是在循環擺盪，有好有壞，當擺到最高點時，也隱藏著衰敗的力量，只要落到谷底，就等於壞的最高點，一放掉，就又到達好的這一面。

武者要懂得「不進則退」，懂得「變通」。一件事都有好、壞兩面，也就是陽光下必有黑暗面，如何選擇？年輕時應選擇「活力」，年老了應選擇「智力」，不認老就會衰老，認老走路會小心，就不會老。選擇就是一種智慧，應自己想該怎麼過，而不是由別人來決定我們該怎麼過。

選擇之後跟著責任就來了，為自己的決定和行動負責。人生十之八、九不如意，如何從潦倒中敗部求活？因此，自我教育比學校教育還重要。

此外，應建立生活的好習慣，自然就會變成好人、好心肝、好胃腸者。早睡早起是最好的作息，古代的人晚上九點睡覺，早上三點起床，腦袋一定靈光。

進步以後，就會再不斷的進步，上了軌道，越容易加速達成。其次，想像力



是有力量的，只想你要的，不想你不要的，並將行動視為一種過程，每次都要一步一步、按步就班地將事情完成。事情做不成，是因為心、事分裂，所以一心不做二事，一事不用二心，專心把一件事做完，心與事合，指日可成。

武者的一天

最後，介紹一下「武者的一天」。

武者早睡早起，於日出之前起床，片刻靜坐，身心融合在空無、無心本源之境，之後，再觀想當日的種種活動。反之，若早上剛起床就汲汲營營，這麼做並不恰當，因為身體還未醒來，所以需要先靜坐一下，再開始想今天要做什麼，想的時候，能量就會驅動。早晨靜坐當下的念頭，可將一整天的事情「想」圓滿，之後再去完成設計好的事。一日之計在於晨，早上有很大的能量祕密。能量也可稱為我們的護法神，身體弱，護法神就會弱；身體強，護法神就會強。

當早課武術訓練之後，武者細心體會新鮮食物的力量，讓意念與能量結合，放出最大的效用，再次靜坐片刻。

之後到達工作場所，布氣熟悉環境，以便聯結環境的力量。

中午午餐後，靜坐片刻，下午黃昏時，再作武術訓練。

晚上是居家活動，於臨睡前，將當天的紀錄看一下，反省懺悔，靜坐片刻，最後入睡就寢。

如何獲得生命能量之泉？原則是不要憂慮過去，也不要害怕未來，專注於現在，生活中的種種，於此隨時都會有最適切的反應，再深入於此時此地的當下，這就是神祕的時刻，我們就能活在生命能量之泉中。

宇宙轉動的時空之輪，有個中心靜止點（也稱為空性），若不想在輪軸上被彈出去，就須學會退隱到這個中心。宇宙的意識，只能在這活動中心接觸我們，這是恢復力量的祕密。活動中心的靜止點，就是宇宙意識與內在自我的交會點。

在古代，衣服舊了怎麼辦？當時，只要將舊衣服拿去染，就會煥然一新。同理，若我們的肉體想要更新，怎麼做？就是「回到心靈深處」。意念想更新，也是「回到心靈深處」——也就是「讓每分、每秒都處在阿彌陀佛的法性光明之中」。

本文摘錄自2018年5月20日，陳國欽老師於慧炬印光祖師紀念堂「武術、佛法與身心調養」演講內容

