

武 術 與 禪

蔡連合

摘 要

本篇首先介紹禪的本質及其精神，從對禪理的基本認識後，再將之與武術的本質拉在一起敘述後，使得武術的修練修練處和禪理分不開關係，再將禪理運用於武術修練之中，修證到武道的真諦，從「學道、行道、傳道、證道」過程中，刻劃出「武道即是禪道」的真旨。

壹、前言：

武術一詞，從表面上看來正是一種人類格鬥的技術，但由於人類的進化，智慧的進步，使得人類醒悟到光是打鬥是解決不了事情的，由於武術在人類互動「因果的關係，產生了一種「冤冤相報何時了」的感覺。因此，人們開始對武術有個另一面的見解，即是武術動態的背後，暗藏著哲理，由於人類對這個哲理的悟性不夠，於是人與人之間鬥爭不斷，永遠徘徊在生死掙扎的邊緣中。

因此，藉著這篇「武術與禪」的論述，將武動態的內層做一個探討和論述，刻劃出「武術」的存在，不再是人類打倒敵人的利器，而揭視了武術存在的內面本質—仁愛，以期武術成爲人類行善或修行的工具。因此在本篇介紹了武術修練與禪的關係，起先介紹禪的本質及精神，使讀者能先了解「禪」到底是什麼東西，再次介紹武術本質及武術的精神所在，描繪出武術修練與禪的關係，再從武術修練中的一切事物，包括動態的武技或「身、心」的修養，引出武術動態或靜態中的起心動念，都離不開禪，禪家云：「處處是禪機」，祇待修練者在武術練中不斷去體悟。由於在武術的動靜起落中體悟到武術中的真髓，使得武技能更進一步突破，內在的修爲也能步步精進。

從本篇闡述了禪與武術的體悟中，使得武技得到精進，同時在修行方面也漸漸進入高深的境界，從「學道、行道、傳道、證道」的過程中，而使得武術之道得到了修證，最後完成了整套「武術與禪」的修練。

貳、禪的本質及其精神

從本質上看，「禪」是一種見性的方法，並指導著我們掙脫桎梏走向自由的道路。由於它使我們擺脫一切束縛，而這些束縛使得我們的內心感受到有限生命中的苦楚，無法爭脫。因此我們可以說「禪」釋放出那適當而自然地藏在每一個人內心的一切「活力」，在普通情形下，這些活力是被阻擋和歪曲，因而找不到適當活動的機會。

我們的身體就像一個腐朽而枯萎凋謝，便是被歪曲而以不正當的方式表現於外在的行爲。因此，禪的目的是避免我們發狂或損傷。這就是所謂禪的「自由」；它使得我們內心對於任何事物的表現能以自己的無形、自然、不做作等方式展開出來。通常我們不知道自己原來擁有那麼多使自己快樂和互愛所必需的能力。我們有自己周圍所看到的一切掙扎，都是來自於這種迷妄無知，因此正如佛家所說：「禪希望張開『第三隻眼睛』，去看那由於自己無知而從未想像到的境界。」當迷霧消散時，那無邊的天空就會展現出來，我們便可以看到自己的本性。如此我們認識了生命的意義，知道生命不是盲目的奮進，也不只是原始衝動力量的展開，而是當我並不確切了解生命究竟意義何在時，其中有些東西使我們在過程中感到無限幸福，

並在整個發展過程中感到非常滿足，沒有任何疑雲在眼前產生。

由此可知「禪」引導我們走向自由，讓我們的本性和活力釋放出來，在生活中流露出自然平直的純真，直截了當地去生活，不受妄念和外境所惑。禪式的生活本來就是現成的，只須當下投入，無需多餘的造作；只要平直而「心、行」一致，無需在真我和待人處事之間加上「芥蒂」造成一些假相，認假為真，生活在虛幻裏。

禪使一個人不墮入心病，因為心病源諸於分辨、成見、揀擇、操縱等作為。這種有所為的「作為」使一個人的心理生活劃地自限，把周圍的真相扭曲而墮入無明，產生偏見。使得所有的憎恨、怨對、不滿、嫉妒、自傲和自負等妄念，都不能平直行持，而障礙了自性智慧。禪引導我們放下種種「造作」，以清淨之性體，去對面生活中的一切事物。

禪雖然不能使我們免於饑餓風寒、疾病或衰老，但它教導我們如何承擔一生中的一切事物，使得心中無時無刻都充滿一片生機和喜氣而免於墮入煩惱之海。禪對任何事物所處的態度是平直心，平直心就是生活智慧或本性流露的源泉；禪宗六祖慧能說：「心平何勞持戒，行直何用參禪。」所有禪式教化工作，乃至戒、定、慧三學，總歸於心平與行直。「心平」猶如心靜如水，沒有任何波樣，一舉一動都在戒規之下，根本沒有感受到任戒規的存在，心行平直而後見性實現，而見性所發出來的襟懷就是自由自在，沒有任何拘束和壓力。所以心平就是定，行直就能產慧，故壇經上說：「定慧等持，意中清淨。用本無生，雙雙是正。」一切的大用，都在無生和無為上，使自性大放光明，遍照人生的點點滴滴，就能喜悅自在，充滿活力。

人類的所有煩惱，都是由於比較、分辨、執著和種種作為所引起的。六祖慧能說：「菩提（智慧）本自性，起心即是妄」，妄就是煩惱的根本。禪為了使一個人能夠不起妄，便教人生在「煩惱暗宅中，常須生慧日」，慧日就是清淨心。有了它便能轉煩惱為智慧，把人的生活落實起來，不受虛妄的干擾。

禪是要人活在「慧日」下，把自己的妄念掃除，呈現的就是「萬里長空」，這時我是我，活得實實在在，是非不是不知，而是不執著分辨。善惡並非不察，而是不起憎愛。即契之情之至非不發，而是不起染著。境與我不是疏離，但不被境所遮蔽。人生活在無所執著中的感受，即已「見性」了，見性是實現珍藏在自我心中的智慧，了了分明，沒有任何扭曲或壓制。這時對任何事物的判斷自然正確，心情也特別平穩。

禪就是使我們修行者能夠放下，由薰染而來的成見和習性，而真心去生活，做一切屬於「自性」的事情，把不屬於自己本身的一切虛假與外衣剝落，依照自己的根性因緣去活，就是自由，也就是自我的實現。每個人根性因緣不同，教師的生活中「自悟自度」，實現他的法體，教導學生。工人在工人的工作中「自悟自度」，實現他的法體，把工作做好，服務社會。各行各業，出家在家，均無不同，那就是圓滿的「菩提般若」，圓滿的自我實現。

由於上述我們能對禪的本質和其精神有個初步認識，然而在武術的修練過程中，從進入武道場戒規的遵守，進而習練基礎武功，武功的進展，無時都必須從「修身練心」著手，做到「身、口、意」都能達到清淨自在，而毫執著、妄想。如此，方能進入更高的境界。

因此，武術的修練，必須在禪的悟性指引下，才能使得武術的修練到達盡善盡美的境界。

參、武術與禪的關係

武術本身即是人類之間格鬥的技術，宇宙之間，有了人類就有武術的存在，人們為了生存而互相爭鬥，在人的智慧不斷增進下，使得武術面貌從簡單的徒手格鬥式發展到各式各樣的武功，而這些各式各樣的武功隨著地理、氣候、習性而有所差異，於是在中國發展成南拳、北拳、刀、槍、劍、棍……等等，再由各人所習的特性分內家拳、外家拳，再以勁道區分剛勁、柔勁、脆勁、重勁等等，這是因為武術在人類的進化中一直在演變著，從這些武術的進化演變當中，吾人不難看出武術的特性依練武者的習性有關，而所謂武功高強的習武者，即表示這個練武者性情的粗獷，而武功表現著剛柔相濟，柔中帶剛且性情穩重、和藹、為人仁慈且不輕易施展武學，可說這個武者的修練已達高深的境界。

武術表現的格調和特色即可看這個武者涵養的深淺。因此武術要修練到更高的境界，則必須在「修身練心」上去努力，也就是要憑著一份對武學的熱心及人性的善心，方能將武功練得更好。武術的至高境界及是將「有形」的武術招式運用於「無形」，在內心中，視敵人為一種幻影，而在對戰中能修練到將幻影除去，內心僅存著祇是一個無形的境界，在他的觀念中，武術存在於無形中，沒有私心、貪念、分別、勝負、虛妄……。內心呈現一片虛無的「空」註①，而不執著於一個「空」字，即內在和外在有形的武術招式達到合一的境界，拳到意到，而所有的動作都在一個無所為的狀況中發出。在武功的表現上不執著於一個「武」字，而練武祇是修行中的一個過程而已，練武練到最後祇感受到練「修養」兩個字，心中祇是如何將武功練到更高的境界，而心中無所罣礙；另一方面則注重自己本身的修行，從修身、修口到修心，最後修到「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」的更高境界。

武術的修練是從有形的動態武功修練到千錘百練的高強武功，再修到「心中無拳」的無形招式，或所謂的「無刀的招式」，當與對方對戰時，無視對方凌厲的招式，而對方的一舉一動都在自身的本能反應中，心中一片寧靜，一心處於「敵不動，我不動，敵欲動，我先動。」沒有勝負的壓力，沒有刀光血影或對方將出什麼怪招的幻相，也沒有自身將會落敗或獲勝的假想，而平心靜氣的去面對敵人，這是武術制勝的至高無上法門，一般人在與對手對戰時，都一直想著對方厲害的招式或執著一種「不能敗」的念頭，結果落敗的原因乃是出自於自己的內心。因此，在武術修練當中，內心的修練是非常重要的。

武術的修練由此可知，內修和外練是不可偏離的，一般凡夫在練武當中，祇知要練絕招，而不知練武的真正法門，平時祇知模仿別人的厲害招式，而自身並未從基礎練起，祇相信別人的招式是一流的而一味盲目地因循，像，這種武術的修練，祇因循別人的腳步走，則他的武功永遠是無法突破的。

武術的修練乃是個人潛能的發揮，也是一種自我的訓練過程，如何能使自身的武功更高一籌及如何能表現出自身的潛能，這是武術修練的基本目的。但武功的進展必須配合著內心的修練，除了虛心的學習外更要在人類的善性指引下好好修養自己，使自己的內心達到平靜，在平心靜氣之下方能練出上乘的武功。否則，在心慌意亂之下永遠是無法進入武術之門的。武術修練的方法及過程，乃至於達到更高的境界，都離不開「禪理」的指引，在前述曾提到有關禪的本質及其精神，完全離不開自身的醒覺和自性潛能的發揮。由此引申至武術的修練時則必須由練武者自身去體驗，不管是外在的武功或內在的修養都必須由自己去練、去領悟，而且每一個人對同樣型式的武術所領悟的感度不同，所表達出來的招式和特色也不同，這種不同特色的表現，即是個人自性的表現，依此方式再修練下去，則能使練武者感受到自身的潛能已發揮出來了，更進一步地從內心再修練，達到「心拳一致」，則已進入入禪的境界，再更進一步地練到「心中無拳」的境界，眼前的任何障礙已毫不足觀，即如眼前有一塊厚厚的木板而視之為一張紙板，而一心將之擊破；在對戰中視眼前對手的一舉一動猶如自身的一部份，完全在自心的控制之中而不覺得對方的存在，這就是武術的卓越是由人修練來的，其主要的本質乃是修練者自身潛能的發揮及自性的顯現，而達到自身「超凡入聖」的境界，正合乎禪學的本質和精神。

武術的修練和禪的修練是一體雙用的，因此可說「武道」本質乃出於「人道」，而「人道」藉著武道的修練到最後走向禪道。因為光靠武技是不能成為高手，只知勤練武技是無法體會真正「武道」，必須由大而悟小，由淺而達到深，步步努力精進，若只精於武技，在比鬥中獲勝，或是在真刀決鬥中將對方殺死，如果武道的主旨是這樣，則充其量不過是以勝負決身價或是個殺手罷了。

因此，武術的真正價值在於武道，武道是在人道之中而存在的，對於一個祇練武技或祇求勝負而不擇手段的人，根本不配練武，因為他不懂得武道，也就是對武道的真旨一知半解或誤解。因此，修練武術必須練武修道，而在修道當中時時悟得武道的真理，從修練武術的點點滴滴中，而得到了「心定」，在武道修練中，對事物物不生執著，不為外境所染著而心中僅存一個真心，由於對武道的「真心」，而產生武道修練中的智慧，這個智慧能破一切武道修練中的障礙，他知道一切邪念皆從心生，因為修習禪定（註②）而由心誠，一切武術的修練根本在於一心，若無修禪定，則對於外境會產生「念想宜動」，把自性中的善根破壞了，如此再練下去，很容易走向魔道，思想怪異；學了武功，竟成為作惡的工具。因此很明顯可看出武術的修練絕離不開禪理，「禪」猶如武術修練的明燈，時時點燃著修練者的心靈，指引武術的修行走向一條光明大道。

肆、武術的禪機

承上述，從武道在人道範圍的修練中，配合禪理的指引，引申出武術修練過程中的一點一滴乃離不開「禪覺」，至於什麼是武術的禪覺？在武術的修練中，正如禪家所言：「行亦禪坐亦禪語默動靜體安然。」大意是日常生活中的修行處處都是禪，而隨時隨地都有禪機，武術修練中，練武者不能祇把道場的武技訓練當做是武術全部，而應從武術生活動態的全部去思考或探討，遇有疑惑乃由自己去解決，當對武術修練中的心結解開之後，即可發現武術背面暗藏著許多哲理，而這些哲理就是武術的禪機，因此，從武術修練中去找尋這個禪機，從「自悟自度」中，使自身的武術得以突破。修練者從一進入道場就會感受到武術道場的莊嚴氣氛及拳來腳往的影子，但往往在拳腳功夫的背面，隱藏著無限的禪機，做為一個武術修練者，當決心走武術這條路時，則必須覺悟到「所有一切法，不離世間覺，武道即是人道」，走進武道之門即是走進「修行」之門，不管是「修身、修武、修心」等，都必須立下一個大願；願將武道修至最圓滿的境界，否則，若像一般凡夫以為報個名穿上道服，練了幾招，就洋洋得意說：「我已懂得武術」，其實像這種人根本不知什麼叫做武道。因此，武術的修練必須從一開始就能悟出武道的精神所在，然後在修練中能證悟出武術的精神在那裡，這個「證悟」之處就是武術禪機的起點，例如一開始進入道場就必須遵守道場的戒規，練武的人，應當領悟到為什麼要有戒規存在，其實戒規是方便初入門的人修行之用，因為他們在俗世中已染上許多凡夫的習氣，經過道場各種訓練過程的考驗，自然能領悟到戒規的重要性。再者以一個馬步或是一個基本功而言，初學者往往會忽視基本功的重要性，其實基本功是練武成就的基礎，基本功紮實的人，則進入更深的訓練會覺得得心應手，初學者往往一開始很難領悟到，等到練一段時間後才會領悟到基本功的好處。因此，武術老師常常不多做說明，而叫學員一直加強基本功。結果，老實練習的人，到後來成就都很不錯，而那些心存懷疑的人，一開始就不用苦心加強基本功，而祇求捷徑，結果到了高級課程，往往沒法通過而受到淘汰。武術訓練的成就關鍵在於練武者真正「體悟甚麼是真正的武道」，在道場的一點一滴都是修練自悟的機會，就是平時生活起居或是打掃道場，都是武術的修練課程之一，打掃院的功能在於教育修練者必須時時掃除內心的塵垢，使得道場氣氣清新，也讓的內心清淨。

「練習武術」，本來就是一種修練，修練要能上道，必須對武術之道有所領悟，要領悟武術之道，則必須有禪的修練，其實禪並不是一個迷信的東西，也不是一般心理學說說而已，更不是一般俗念中一些求名求利的道理，它存在於各種事物中，在武道修練中的一切事情能注入一點「禪覺」，使修練者覺悟到修練本身是在於自利而利他，自悟而他悟，一心表現對萬事萬物慈、悲、喜、捨的包容心，則會發現事事都充滿喜氣和希望，它相信的是自己，從自己的內在與外在合而為一，毫不

執著和遲疑，從外在的一切事物去得到武道真理的修證。由此顯現出未悟得武術中禪理的人，祇能依循武術前人的腳步走，但時代在變，人地事物都在生滅變化當中，這種未能悟道的練武者，往往會在時代的潮流中流失。記得二十前我開始拳道教練時，有許多教練也一樣在開館授徒，生意還算不錯，但眼觀跆拳道發源國——韓國幾乎每兩年就改變一次競賽規則，且推出不同的招式（從韓國隊動作可看出每一次的招式都不同），結果國內的一些教練就開始模仿韓國新來的招式，等到這些招式模仿會了，結果下一次比賽中，韓國隊又出另一種打法，如此，造成許多教練因為因循著跆拳道主國走過的後路，結果在自然中因為學員愈少，而相繼改行他去，最後，能留存下來的教練並不多，再加上新秀輩出，則更加難以立存於跆拳道的圈子裏。很幸運的，這二十年以來，筆者一直在跆拳道圈子裏立存，最主要的還是要感激我以前的老師曾跟我提到有關「禪」的理論，因此，儘管跆拳道練了二十幾年，教了二十年，時時都讓我領悟到跆拳道中的禪理，時時自悟，時時跟著時代的巨輪前進。因此，教拳二十年後，我還是覺得武術之道每天每時都在生滅變化中，但是有一樣沒變的是「武道的真理——即武術的本質和其精神」。

因此，武術之道的點點滴滴，都是禪機，練武者若未能悟到武術中的禪機，會變得將武術視做外在的，或是時代的產物，殊不知其中生存之道，是把武術視成己身，一招一式或日常行、住、坐、臥的行為都是禪機。我們千萬別把武術當成是逐名求利的工具，如此，除了失去武術的本質外，反而會增加自身的苦惱，為什麼？其中道理何在？當修練者有了答案時，則已經悟得武術之道了。但是，既是悟道後，就應好好去實踐武術之道，去做、去練、去修、去證，如此，將會發現武術的修練是多麼的踏實和充滿著活力。有人說練武是苦的，其實對一個真正悟道者而言，練武怎麼會苦，武術本身是供人「修身」、「修心」、「修德」、「修福」、「修慧」的，這其中無一樣是苦，這個「苦」的感受往往是對「武術之道」的無明所產生，因為他練武術是為了要「成名」、「發財」、「滿足私慾」，或是達到某種自私的目的等等，因為這些慾求，在得不到以前，內心的空虛和壓力而造成了「苦感」。因此可知，武術真正之用是在人的「善性」之下而用，是幫助我們修行用的，若是用到不當地方就是「惡」，這已違反了武術的本質，這一點，練武者應該有個「覺悟」，這個善惡的覺悟處，就是要讓修練者去覺悟到武術所蘊含的禪機。

伍、武術的超越與禪悟

武術的超越，無可否認的，在於武術修練者不斷的修練而成。在這苦練的過程中，幾乎無時無地和禪脫離不了關係。由於對武術修練中的點點滴滴的覺悟，在武道修練進程中，外境所發生的一切事物，在修練者內心感受到一種真、假、對、錯的覺悟，使得武道的修練步步精進。譬如做一個側踢的動作，首先必須在完成拉筋

後，做側抬腿的練習，再從側抬腿的正確動作做側踢的練習，然而問題出在練武者因不明瞭練側踢的正確過程，未做完拉筋、側抬腿……等就直接做出側踢，於是由於姿勢不對，而且踢出時未先轉腰、提膝再做出腳刀穿刺側踢等動作，因此，由於練習日子久了，愈練力道愈強而肢體承受不住不正確的力道而股關節受扭傷，因而愈練愈糟……。這是由於練武者對於一個招式不明所致，因此，在練任何招式當中，必先明瞭該動作已達「爐火純青」的境界，不經思索祇要目標一出現，而本能地猶如觸電般地將之摧毀，因此，武功的超越在於一個正確練習下，經過一番苦練，將有形的招式練至成爲自身本能的招式，而再進一步練至一種「無形」的自然反應，即擊倒一個高強對手，而絲毫沒有對方高強武功的壓力，對方一出手即本能地架開對方的來勢，而馬上予以反擊。總之，在武功練習的過程必須從有形的招武訓練，時時去領悟招式的功能，一心一意地練至高深的境界，而感受到練拳而「心中無拳」或手中握刀而「心中無握刀」的感覺，當與敵人對戰時，自然是毫不畏懼而本能地把招式運用於「無形」（註③）。這種武功的卓越表現，都是由於無形中禪悟的表現，「禪悟」對武功的修練而言，是無法用言語加以形容的，祇能以個人的體驗在「如人飲水、冷暖自知」的體驗中去發掘個人在武功方面的潛能。

武功的超越，乃是練武者在修練中感受最重要的，但是，常常因爲武技未有進展而打退堂鼓，此篇是專對練武者爲什麼會在練武當中有挫折感或愈練感到吃力，其中的諸多症狀，我們可以藉用禪悟的醒覺，來喚起正迷宮中的練武者。

其實，在這世界上並沒有所謂的奇才和庸才，所謂的，奇才本身，當讓人發覺他是個奇才時，是他的自性潛能較早發揮出，而顯露出他內在出眾的一面，經由他的不斷努力，於是有所謂的英雄豪傑產生；至於那些自認是庸才的人，往往是自信心尚未找到，且對自己的「自性」也一概不知，每天都緣於外在的動向，這時流行什麼，他就跟著做什麼，結果，永遠是無法表現出自己卓越的一面，這種人活得真可憐！由上引申到武術修練的成功，完全取決於自己潛能的表現與否，因此，了解武術之道和認識自身的特性是非當重要的，有些手長者則擅長於手攻，他會去練通臂拳等類的拳術，有些人腿長有力，他會去專練腿功。總之，在習練功夫以前必須先瞭解自身的條件，而後根據自己的習性，適合自身的武藝表現出來。因此，武術並不分體型，完全是自身體型特性的表現，這種自身有形的特性很容易查覺到，但另一種無形而且非常重要的一環，就是如何去發揮「自性」的潛能，讓武功能更超越，克敵制勝，這必須經過長期的磨練後方可達到這種境界。

說直接一點，就是能將禪的本質注入武術修練中，以「禪」的智慧引導武術的修練，則在武技上將會得到預期突破。

具體言之，首先談論練武者本身在練當中，如何去找尋武術中的禪機。當練武者在進入武道場之前必須要有一種覺悟，就是完全遵守道場的戒規和信任老師的教誨，努力去練，虛心去學，練到千遍萬遍後，再去思索招武的功能和突破點，如何配合自己的身型，時時思索著，這個動作何用，一定要找出正確答案來，再繼續練

，練到沒有感覺到是拳術的時候（一種無形的有形反應），這時候當要出招時，不假思索，憑著「觸電」似的直覺，這才真正已到「禪」境。是故，武功的超越是由對武術之道不斷地去思索體悟，從體悟出武術的真髓後，再加以苦練而來的。但，在此特別強調一點，就是武功不可瞎練，一定要找到「明師」指導，否則一開始就練錯了，動作或方向都歪一邊，如此，不正確練法，「千錘百練」下去一定出問題的。常常看到許多跆拳道學員，因為基本動作未要求好，柔軟度也未練好，結果因迷惑韓國選手的漂亮動作，而一味去模仿瞎練，結果練得三不像，殊不知一個高級動作是在許多基本功（包括基本動作和柔軟度）紮實後才可能做得出來，結果造成運動傷害，跆拳道的運動生命減短了。原本一個可造之材，結果因為練法不正確，造成自身的傷害，實在是武術界的一大損失。

以上是有關個人武術修練的論述，最後再強調一點，就是練武術必須切實去「悟」到你到底在練什麼，領悟得愈深愈細，則你的武功將愈有成就。一個人武功練程度的高低，從外表可以感受得到，不但自己可感受到，就是連觀看者也能感受到武術外觀藝術的美感。

其次，談到武術在對戰中的禪覺，如以劍術而言，當一個劍術的高手他擁有一把在重量、形狀．．．等方面都和自己興趣和個性符合的竹劍時，他可以更容易達到劍與身體合一的境界。當在對峙時，一旦有了獲勝或表露技巧時「念頭」，則劍道的命運便被確定了；但當修練者能除去這些「思想」或「念頭」，包括身體的觀念時，便以達到「合一」的境界——「我就是劍，劍就是我」，兩者之間再也沒有分別了，這就是所謂「無心」或「無我」的心境。也就是禪家所謂「空」的境界。在防礙一個人自由發揮其才能的一切思想和感情徹底除去時，那麼，便可回到自己的「本心」，回到面前有一個想要擊敗我的對手，似乎把自己變成對手，他的每一動作，每一思想，都好像是修練者本身，他直覺地或下意識裏知道該什麼時候用什麼方法擊倒對手，一切的發生好像是自然而然的，這為自然的反射作用，正是修練到「無形」、「無心」狀態時的反應。

武術這門技術要能夠進步，必須以一顆柔順的心去接受它，在受到肉體操練得頻繁時，人往往會有一種抗拒的心，於是就阻礙了身心的平衡，技術的退步，因此，時時要有一顆平常心，不管碰到什麼樣嚴厲不合理的課程，「心志」都不受影響，仍然能熬得過去；在過去有一名劍道的初習者，當他剛開始入門之時，師父總是叫他挑水、砍柴，平常則教他一些基本步法和招式，日子久了，乃是不變，這個初學者很不耐煩的問師父有沒有什麼好的招式可學，於是師父默然而不回答，當有一天師父拿了根棍子從後面打來，這位初學者感覺到後面好似有人向他襲擊過來，於是他身一轉而閃過突來的一擊，自此以後，師父常乘其不備而打來，這位初學者，久而久之已習慣師父隨時隨地會攻擊他，於是——的能過應付師父突來之擊，自此以後，這位徒弟終於領悟到劍道的奧秘。其實，真正的武術之道不在於特定的時間或地點才存在，而在於平時生活中修練中的無時無刻都是武術之道的禪機，

修練者必須以一顆平常心去應付萬事萬物，心中不為所動，方為武術修練的上乘。武技的修練常常會碰到障礙，例如基本功沒打好就要練高技術的動作或對訓練課程的懷疑或有其他不正確的思想等等，都是由於內心對武術之道的「無明」所產生，於是技術無法突破。因此在練武時，必須秉持著正確的練武觀，對武術的一切事物多做分析和領悟，當能將武術練到成為自己身上的一部份時，一切的動作都合自己的特性，於是自身的「自性」顯現而出，終將潛能發揮出來，而達到身武功的超絕。

陸、武道的修證

承上述而知武術的修練和禪的修練不謀而合，因此，「武道即是禪道」之說是正確的。於這一節專門論述武術之道在禪理的引導下所做的修練過程，而到修練的極點能得證明，什麼才真正是武術之道，因此可說武術之道修練過程是要修練者不斷地修，不斷地練和不斷地悟，最後得到了武道修練證果的境地。

武道的修練大概可分為修身和修心兩種，其實修習武道在修身與修心兩方面是並修的，並沒有光練武技而不修行的，因此，所謂的修練是包含著武術中動態和靜態的修練總稱。至此，我們可將武道的修練過程分成四個階段—①學道②行道③傳道④證道。以下分述之：

- (一) 學道—就是初入武術開始就必須學習武道場中的戒律和武技，並時時學習師父的教誨，包含戒律、武德、武技等全部都要去接受學習，不得有絲毫的懷疑，並時時去體會其中的道理。
- (二) 行道—就是將學來的武道（包括武德和武技）一樣一樣地去實行和勤練練到很熟練之時，時時表現出武道的精神且彬彬有禮，內心平靜，而絲毫不易動怒，待人和羈，沒有一點霸道的氣息；在武技上能表現出純熟的技術而不驕傲，一切行為表現得很自然而不是虛偽的造作，這就是武術修行中真正的「行道」。
- (三) 傳道—當武道的修練達到能時時表現出武道的精神，不管是外在的行為和內在的修心，都能依循著武道而行時，則已達到對武道完全徹悟了，這時有一很重要的工作就是將武術之道能傳承下去，這就是所謂的「傳道」。武道本身的主旨就是修練，也就是一種自悟式的教育，經過師父的指點，戒規的遵守，努力去修練「身」、「心」，將自身從一個沾滿俗念的惡習掃除而成為一個乾乾淨淨的武道修練者。因此「傳道」這一項在武術修練中是非常重要的。現有的俗世中，對武道似乎有點誤解，以為武道是祇懂得武技就是武道，其實武道本身的內涵就是一種無形的教育，時時教人去宏揚武德，強身強心，而師父在其中擔任一個極重要的「教育」角色，隨時要修行自己，將己身的「身教」配合「言教」，讓學道者能正確的認

識真正的武道；並不是如現今俗世中告訴學生要遵師重道（其實是盲目的服從），來滿足師父的私慾，這是常可看到的，但願正在學習武道者或是傳道者應特別注意這一點。否則在未明之前投了錯師父好比上了賊船一樣，想轉到別位好師父的話，他則說你是叛徒，其實不知誰是武術中的敗類。傳授正確的武道是推展武術中最重要的一環，尤其是現今的社會中，可說處處都是「無形」的陷阱，叫人迷惑，隨時引誘你做惡尚不自知，自己陷下去還不知道，等到自覺到身受其害時才恍然大悟，到時為之已晚，悟「道」！悟「道」！悟什麼道？是人間善惡之道。

- (四) 證道—在練武修道過程中經過了學道、行道、傳道之後，更高一層就是證道，證道的意思是將武道修練所學、所修練、所行、所傳的武道，全部都得到了證明，證明到自身在武道方面的修練大事業沒有絲毫的錯誤，於是武道的修練得了「證果」；這個武道的修練得到證果的境界就是已得到禪悟的界，他已得到了武道的真理，對於武道中的一切事物，不存一點執著，而能感到自身無礙，即所謂的「心生即種種法生，心滅即種種法滅。」武道中的真隨唯求一心，是故武術的修練，儘管練到成爲一等一的高手，他到最後會說一句練武真言：「武術到最後祇練得修養兩個字。」

由上述武道修證的四個階段中，任何一個都是非常重要的，古語云：「成道必須經過魔考」。這個魔考，可引喻到練修道當中的障礙，這個武道中的障礙，就是一種對修練過程中的一事一物的「無明」，即沒有覺悟這個「無明」障礙的道理，因此，武功只好停留在那個階段而無法突破，是故武功或武道的進步乃在於悟道與否。這個悟道之法乃在於自心的尋找，即從內心去省修，內心明了，即外在道理也明了。因此，練武修道從學道、行道、傳道、證道進展中，必須靠自悟方可有進展，光是師父苦口婆心講述一大堆結果愈講愈混淆，直至有一次天上掉下一顆石頭打中他的頭，這下一擊，聲音和痛覺唯有自知，於是自己開悟了，因此，練武修道最重要的在於自己的一顆誠心；當然必須配合著「明師」指點，否則容易走火入魔。

柒、結論

由整篇論述的結果，很顯然，武術與禪有一種可分離的感覺，武術一切動態或靜態的軌跡，留傳至今，所以會淵源不斷，乃是由於武術的仁愛本質及善性的指引，而這個武術的歷史意義完全依著人類善性的表現，方具有意義。因此，武術之道離開了人類的善性，那就不是真正的武道，武道本於個人的一顆善良的心，一種「諸惡莫做，眾善奉行」的本質，在這種正確的理念之下來修練武術，方不致於走入「邪道」。「禪」就是指引練武者的一個指針，由於禪是對武術之道在「行、住、坐、臥」的修行中，對所接觸一切事物的醒覺，時時對武術動態中的「是、非、善

、惡」產生一種覺悟，讓修練者時時鍛練，時時修正。正如六祖壇經中云「身是菩提樹，心如明鏡台，日日勤拂拭，不使惹塵埃。」武術的修練正是每天時時刻刻都在省視自己，不能讓修練者本身沾到凡夫不潔或不正的習性，若及時醒覺，就馬上去除。因此，武術的修練其實就是一種「身、心」的鍛練，練到一塵不染，甚至對於外在的名利、私慾都能克制到「心」不為外境所動；在武術對戰時不為勝負或名利的壓力所動，更不為敵人兇惡的外表或凌厲的招式所動，一心祇有掃除眼前障礙的念頭，而視眼前的障礙如幻像，將眼前的幻像消除，使內心達到「空無一物」，這種境界就必須依持禪的訓練方可達成。因此，可結論出武術與禪實在是一體的，武術的進展是靠修練得來的，而修練的方法及過程則必須仰賴禪理的指引，時時體悟，時時精進，使得武術的修練達到「無」（註④）的境界，這是武功的上乘，不執著於一般凡夫的名利，而自然擁有宇宙間的一切，這個境界是一種無上的包容，對世間的一切有情事物能做到「慈悲喜捨」，也就是世人所說的「神技佛懷」。

最後對於本篇可得到一個語：武道的本質根於人類的善性；武道即是人道，武道的修練即是禪道，也是人性修練的「超凡入聖」。

註 釋

註①：虛空的「空」，乃非虛無主義所主張的空無一切。若在人生中，一切都虛無，則修行並不具意義。此處的「空」，乃是對萬物的包容，但不執著於事物的外相，正所謂「空中無色，色中無空，空即是色，色即是空」。此中的色，即是宇宙中的一切「有形、無形」的色相，包括眼、耳、鼻、舌、身、意對這些色相的感受，而毫不生執著，心無罣礙。

註②：禪定的解釋是對於一切事物不生忘念，而在忘念不生之修行中，能照見本性，亦即「明心見性」。此處的本性乃指對外境不生妄心。

註③：把有形運用於「無形」，此「無形」的解釋乃視有形之象為一種幻像，隨即而生，隨即而滅。因此，修練者的心不為有形之外相所牽引，亦即不執著於外相，在運用是「隨機應變」，非一成不變的，而須視敵我「相對」的情況下去決定所的招式。因此，這個「無形」是指有形的千變萬化中，無形運用的一個理念。

註④：「無」的境界中的「無」並不是什麼都無，而是蘊含一切事物而能透視一切事物的真象且對於事物，在「受、想、行、識」當中不為假象所惑，而能生出一種超凡的智慧。因此，「無」的境界中已包含所有一切「真有」，唯有修行者自身去體會宇宙事物中，何者為「暫有」？何者為「真有」？但千萬不能以俗人的眼光去看，而應站在「因果」的生滅變化立場去透視，方可明瞭什麼是「無」的境界。