

立禅即意

大成拳学讲习录

于鸿坤◎著 谈锡永◎批

禅的境界远离分别，凡落分别都不是禅。武者若能得“意”而入禅境，作拳时即能依意成形，由“意”适对方而发招，而不是揣摩对方的形而以形相抗。为学日益，不住于相；为道日损，虚静通禅。



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

鴻坤老中書書

太上神咒

丙申歲晚 被錫永



图书在版编目 (CIP) 数据

立禅即意：大成拳学讲习录/ 于鸿坤著；谈锡永批.

-- 北京：华夏出版社，2017.5

ISBN 978-7-5080-9174-7

I. 立… II. ①于… ②谈… III. ①大成拳-理论研究 IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 073921 号

立禅即意——大成拳学讲习录

著 者 于鸿坤

批 点 谈锡永

出版策划 董力民

责任编辑 贾洪宝

封面设计 殷丽云

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 装 北京中科印刷有限公司

版 次 2017 年 5 月北京第 1 版 2017 年 6 月北京第 1 次印刷

开 本 720 × 1030 1/16

印 张 17

字 数 300 千字

定 价 48.00 元

华夏出版社 社址：北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028

网址：www.hxph.com.cn 电话：010-64663331（转）

投稿互动：hxkwyd@aliyun.com.cn, 010-64672903

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

作批旨意

谈锡永

鸿坤习传之大成拳，从理趣上来说，可以说是形意拳的承继。民国初年，王芗斋大师将形意拳发展为意拳，然后博采各家，创立大成拳，已经是将形意拳发展为一大归结。

鸿坤得大成拳的传承后，了解到王芗斋大师的拳理实在有些佛家因素，所以从禅宗入手探讨拳理。近年我与其相识，便将禅宗与西藏宁玛派大圆满教法结合，向他作禅宗的指月，相信对他的拳理与法度都应有所帮助。现今他将所著《立禅即意：大成拳学讲习录》一书请我作序，我觉得作序已无必要，因为太多言说，反而影响了“立禅”，更不能得“意”，所以决定在读他的书稿时随手作批，点出禅法与密法的密意能与拳理双运，似乎更能令读者循此途径，而得了知拳理与佛理相通。

太极拳依道家之理，大成拳依佛家之理，这样建立，若能将大成拳更包容太极，那么便可以说是佛道两家相融。立禅即意，立道作意，二者有所分别，若能包容即无分别，这是我对中国拳法的期望。

2017年4月

但能神意真
何必形骸似

丙申歲晚

渡錫永敬書大成

拳訣



目 录

谈锡永先生作批旨意

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 立禅即意/1 | 22. 如鱼在水/62 |
| 2. 以无住心推手/7 | 23. 空的状态/66 |
| 3. 都是用中/10 | 24. 两人搭手/68 |
| 4. 站桩心法/18 | 25. 就是一个/70 |
| 5. 感知才是真知/22 | 26. 形力气意神/72 |
| 6. 灵机不失/25 | 27. 说拳/80 |
| 7. 入门要对/27 | 28. 行气如九曲珠/86 |
| 8. 以清净心信受/29 | 29. 大成真义/90 |
| 9. 皆在知见中/32 | 30. 定要清晰/93 |
| 10. 共与不共/34 | 31. 中气才是真的间架/94 |
| 11. 真正的内家拳/35 | 32. 一静一动/96 |
| 12. 立禅大成/37 | 33. 只一个势/99 |
| 13. 说各家拳/39 | 34. 动静不二/100 |
| 14. 说形意拳/42 | 35. 观照不失/102 |
| 15. 练拳三境界/46 | 36. 从有到无/103 |
| 16. 站桩要领/48 | 37. 动补虚，静接敌/104 |
| 17. 练习听劲/50 | 38. 站桩的松紧/105 |
| 18. 这样打法/52 | 39. 一个整体/107 |
| 19. 又是站桩/54 | 40. 如如不动/108 |
| 20. 变化身心/57 | 41. 观照与觉知/110 |
| 21. 以空为体/60 | 42. 怎样得势？/111 |

43. 无法不容/112
44. 妄动与随动/113
45. 皆归心性/115
46. 悟入根本位/116
47. 法门真谛/119
48. 无形的腿/121
49. 真实无分别/123
50. 离一切相，即一切法/124
51. 入佛知见/126
52. 分而不分/129
53. 站桩与立禅/131
54. 得机得势/134
55. 集训对话摘录/142
56. 中不丢/149
57. 动静之机/152
58. 随敌为师/154
59. 静接物，动取中/155
60. 站桩秘密/158
61. 整体在站/161
62. 不存力，意在人身后/163
63. 再谈站桩/166
64. 周身不着力/168
65. 怎样才叫懂/171
66. 真的站松/173
67. 什么是起点？/175
68. 练《金刚经》/176
69. 门规不仅是门规/178
70. 乐空即我/181
71. 去除惯性就能忍/186
72. 学拳不可断章取义/189
73. 练拳的故事/191
74. 有形空，无形有/200
75. 凭感知出/201
76. 如何明空/204
77. 对方的中/207
78. 清逸的心/210
79. 四种精神境界/213
80. 行住坐卧都是法/214
81. 歇狂心，显中神/215
82. 至阳功夫/216
83. 拿清逸心去打/217
84. 只是打影/217
85. 桩与中/219
86. 日常化生活化/220
87. 虚与中——练拳的秘诀/222
88. 反向身外求/226
89. 试 声/226
90. 鸭子走路/228
91. 厉害，更厉害/229
92. 不是身心是中神/232
93. 大师风范/235
94. 无住之心/235
- 附录：弟子学习笔记/237
- 董力民跋后/259

1. 立禅即意

【谈批】什么是立禅？即是进入禅的境界，禅的境界远离分别。什么是分别？依名言来认识事物是分别，例如说拳法、腿法，那便是依名言来作分别；依概念来认识事物亦是分别，例如说洪拳、咏春拳，那便是依概念来作分别。凡落分别都不是禅。若拳手能入禅境，便能得“意”。这里说的“意”，即是佛家的“清净无分别意”。

既能得“意”，即能依意成形。所以，拳师发出的形，亦需无作意而发，一落作意即成分别。于对拳时，由“意”适应对方而发招，而不是揣摩对方的形而以形相抗，这便是“立禅即意”。

立禅的立，是立意，是从站桩入手立起禅意。禅意立起，则不拘形式，行住坐卧都是禅，随心所欲而不逾矩。不逾矩就是“中”不丢，以禅的状态练拳、生活。只要有了禅的状态，感知的状态不丢，你就可以随心所欲。

中，就是禅的状态。平常练习，注意腰、胯、肩等，都是为中服务，为了让中显出来。得中以后，才可以守中用中。

【谈批】这一段说的是形随意生，意已离名言概念，所以日常生活一切皆禅，因为生活无非只是种种形态而已。禅宗强调“家常日用”、“日常生活”，便是“以禅立意”的形随意生。无奈许多拳师都落在拳的形式来发劲，不能说他们不对，但这并不是禅意。

说到“中”，其实便是由无分别的意来“任运”随形。无论对方用拳用腿，我们都可以因应他的拳法腿法，来意识到他发拳发腿的支点。若能由无分别意感觉到他的支点所在，那么我们便很容易

适应，因为只通过他的支点，他的拳法腿法便受到我的控制。控制是适应，不是对抗。

事要精，理须透。练中得中，守中用中，以自己的中打对方的中，搭手就是中。发人的时候，“蓄劲如张弓，发人如放箭”，把对方当箭放出去。练就是用，用就是练。倘若练是练，用是用，说明你练错了。

【谈批】 事即世俗，理入胜义，事为形，理为意。

依意为用，用由练而成，所以并不是一入手即能无作意，说“练就是用，用就是练”，那是一个过程，能够无作意而作意，那便是佛家所说的“无生生一切”，这是很高的禅理，亦是宁玛派的大圆满理趣。

要一辈子站桩，但几分钟就能学会。原理有很多，普通人掌握这一个就足够了。譬如推手，身上没有，你在我的一个点上用劲，我禅意没丢，你一摸，我这儿瞬间就变了。车轴是中，车轮子是环，动车轴，不是动车轮子。太极推手、形意搭手都是这个，在形上讲就是这个。

【谈批】 这里说的推手、搭手，其实都是由意生形，不过，却要晓得宁玛派所说的“任运”。任运其实是适应，因应适应而任意运作，这是一切形的最高道理。一切事物都靠适应障碍而能成形，例如人，他要适应空气、适应地球上的食物等，然后才能成为人。又如蚯蚓，它没有眼、没有耳，只能靠触觉来适应环境，因此它便有两根触须，人不需要触须便是跟蚯蚓不同的适应。一切生命形态的适应都可以说是包容，人有人的包容，蚯蚓有蚯蚓的包容，所以便有不同的生理与心理。因此，我们便可以这样说，圆成任运便是得“中”，若能得“中”，因为任运圆成，以，便可以由意生形来作所种种适应，对方一切形态都给我适应掉，便受到我意的控制，令他根本失去了形。



练的时候心死神活，心不参与。《拳论》讲，大动不如小动，小动不如不动。不动之动为生不已之动。所谓“不动之动”，是说虽然不动，其实意是活的。活，不是计较什么圆、方、线、面，而是用感觉去觉知事态。对方发拳、发掌、发腿，我挨着就是。挨便是由感觉而来的挨，挨到什么，心中根本没有考虑，只是任运，任运即空，所以说空着接敌。无论离对方远近，都可以凭无分别意的感觉来任运，是即为空。对方的瞎动跟我没有关系，不要因为他的瞎动，我便拿着劲、拿着气、拿着意。

因应之意必须是无意之意。用神、显神，心死神活，神光朗照。神活的状态，都是无意之意的任运而空。

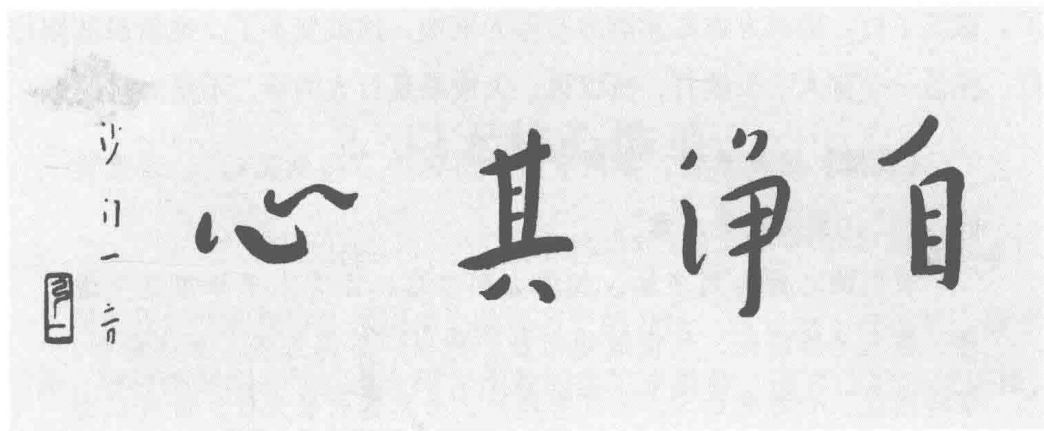
【谈批】所谓“心死神活”，就是心无分别，所以说之为“死”，可是其意则是活活泼泼，所以说之为“活”。不动之动，即是前面说过的“任运圆成”。

任运圆成必无作意，人不是作意生出一对眼睛，作意生出一对耳朵，为了生存，他必须无作意而生起眼与耳，至于身体中的种种微妙结构，实在亦只为了适应生存而不得不起，所以无作意便可以说为“心死”，随缘适应便可以说为“神活”，用在拳理上，可称无敌。

观照是什么意思呢？练的时候，要观照全身每个地方都有灵气和生机。两人比划，我什么作意的形都没有，就是神气出来的整体，你就根本无形可

淬
礪
身
心

蔣
中
正



破。你的神不活，怎能与我为敌？

我腿上神活，身上也神活，你就不容易活。我腿上神活、身上神活而不落于形，假如你还有蠢蠢欲动的想法，你就根本不知道应该怎样动。我手做对了，你的手就不知如何动，你的手就不起作用。我做对了你就没有了。

所以，拳法只是“要做对”。我的气息做对，就能把对方控制上，这其实是适应对了而成控制。做不对就是对抗，例如企图用招式来打击对方或者应付对方，一落作意便做不对。所谓“做对”，就是气息合上，不是姿势。

【谈批】这段拳理说明了如何任运圆成。要记着：有分别便有作意，有作意便不能任运，不能任运便成对抗，若能任运就可以控制对方。

不对抗，要具备两个条件：一是自身接触点上没有实，没有作意，不是用形；二是对手这个目标不存在，意要笼罩对方，超越对方，不是定位在对手的身上、手上，我的身形虽然在这里，但是已经无限地向对方身后超越。这个气场是对方对抗不了的，因为这是点上错位的适应，但是也不要作意于错位。意有多大多远，气便有多大多远，那就自然是点上的错位。

不是推，也不是打，既是推，也是打，就是气的发放、气的抒发，也即是意的发放、意的抒发。如果对方打过来，所谓全身十四处打法，挨着哪儿是哪儿。不伤人的打法，就是让人飘出去。打伤人很容易，急了就把人打伤

了。摠实了打，把对方放在无能力招架的境地，他就变不了，他就没法跟你打，就是一个打人一个挨打，所以说，大成拳是打人的拳，不是对打的拳。

【谈批】这段拳理，等同宁玛派所说的“心气无二”。这里说的“心”，其实就是“意”。

我们的心意去到多远，气便去到多远，许多人不知道这个道理，整天思路纷纭，气便随想而散。所以，思虑愈多，身体愈弱。宁玛派说，心意有如人，元气有如马，心意驾驭着元气，就可以由心意形成一个气场，气场的大小完全由心意决定，这便是“心气无二”。因此，意驾驭气，随气发形，那便应该是心气无二的拳理。

2. 以无住心推手

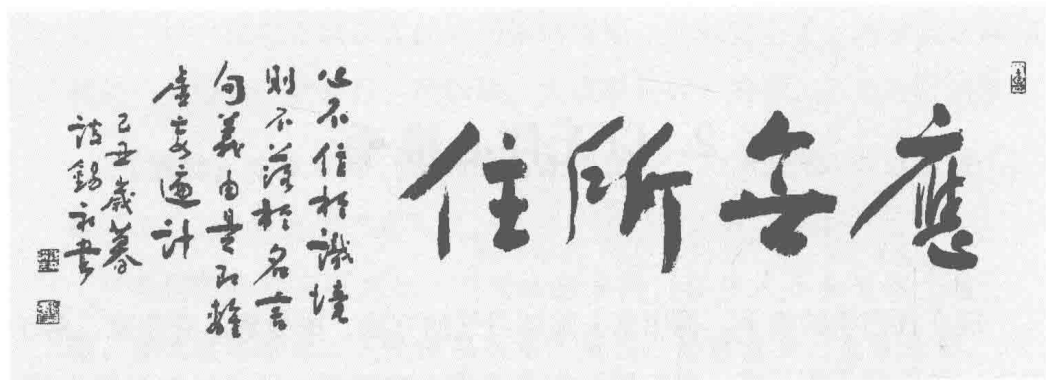
现在我们学的推手，是用来去除坏习气的方法，作分别、有作意、落于形态，种种都是坏习气。现在用无作意的推手来监督，逼自己把习气去掉，让形与意双运的状态成为主导。

这种方法很微妙，超越了劲和技巧，是“中神”竖起，用练的那个无形的中神来推，老在这样中神的空中，也就是住于一尘不染的状态，忘掉了有形的躯体和动作。这便是任运圆成的应用，由心气无二而任运圆成，不像过去的推手是用习惯来推手，那是套路，是劲和技巧的运用。

【谈批】 这段拳理说到了如何心气无二，如何任运圆成，那便是很高的禅境、大圆满的密意。

有些人也可以做到“没有”，但他自己的“中”也同时没有了，这样就不行。因为他已经失去了心气无二的心，这样就不能任运圆成，面对对手时，根本毫无觉受，所以，不能没有“中”。“中”是非有非非有——这个“中”是拿没有表现出来的，不是拿着“有”的形态表现。

【谈批】 凡有概念，必生作意；凡有作意，必落分别，这样心意就不能驾驭元气。所以，一落于有，或落于无（没有），自然无法生起气场，也就不能在气场中任运圆成，即“中神”失去，那便是禅密两家所说的落于分别、落于边见。许多拳家重视招式，是认定招式的功能，由是招式即非由中神而发，一击不中，还要变招，这变招亦不由适应而来，仍然是作意于对抗与攻击，这便是作意发招、由招发劲，用劲伤敌。



不停地练，心意就能与元气结合起来，二者结合便不需用力。这样，拳师就有了慈悲心，才能彻底解决不用力的问题。不是有力量了，而是气场大了才能不用力。倘如只是劲力强大，必然要用力。总的来说，“有什么就张罗什么”、不作意找出些什么，这便是无所住的心，这是真正的强大。

【谈批】不是迷信，拳师必须有慈悲心。适对方，令对方无所施其技，用气场将对方迫住，发招式令对方失形，那便是胜利。这是应用心气无二的慈悲心，用力不用力都由适应来决定，所以说“有什么就张罗什么”。

飛刀勢

此將小刀飛刺去。後必
招架。乘此之機。用刀砍
入乃短技長用也。

注曰。前勢藏刀取刀。既須機密。猝然
飛去。如鳥起翅。宜捷速。直前敵。必令
心招架。乘機進步。深取。脈在此。而又
須得當其時。若胡亂用飛。是猶委棄
小刀。難多何益。當審遠近。尋機。標
中與否。亦須平日工夫。習演。手清眼活。



3. 都是用中

会站桩，就会推手，就会试力，就会摩擦步，就会断手。

站时身要挺拔，全身关节都有弹性，脚着地也有弹性，脚只跟地挨着，不要踩实。

脚若踏空便不是对敌，只是跟对方连接起来，连接的部位和全身所有的关节是相同的，不丢不顶。跟对方接触的时候，自己还是处于关节灵动的状态，因为连接，所以对方的身体便成为自己身体的延伸。如果对方所有的关节也有弹性，双方便贯通了，这样便谁也打不了谁。不过，很多人的关节都没有弹性，所以两人循环的链条就不贯通了。就像火车轮子一样，前面有障碍，轮子就碾压过去。所以，我们就可以用气贯劲来打通障碍，便是这样来打击对方。

这是一个循环。这个循环是有形的，难的是有形其实无形，难在中不能丢。大家往往在注意动作上的循环时丢了中，可当作意于中之时，推手的动作又很难做好。所以，要把心意住入禅境，就要有心法。

【谈批】这段拳理是说克制对手之道。我处于中，倘如对方亦处于中，那便无可比试，所以，两高手比试，拳未出便已成和局。但对方不能住入中神，那亦不需比试，拳未出便胜负已分。

在多伦多，我有一个弟子是咏春高手。我要他跟鸿坤搭桥，刚一搭，弟子便立刻缩手投降。他对我说，他的气和形都已失去控制，根本无法出桥。这便是他的全身关节没有弹性之故，幸亏他亦是高手，所以才不会盲动，我判为打和。

大成拳的守中用中，来回都是中；形意拳是主动的中，用自己的中把对