

[修订版]

上善若水

——王氏水性太极拳讲记

王壮弘 / 口述 杨云中 蓝晟 / 整理

附赠
DVD
光盘

口传心授，穷尽一生心力的实修实证——

超越江湖门派之争，从哲学、美学、艺术、科学的高度，以实证功夫为基石，梳理归纳太极十三总势放大、缩小、旋转、螺旋、翻动、扶摇、羊角等规律，反复阐述点、线、面、体、超立体、四大皆空、八门五步、驾虚、摩空、乘幽、控寂的进阶途径。

海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

014034372

G852.11

44

[修订版]

上善若水

——王氏水性太极拳讲记

王壮弘 / 口述

杨云中 蓝晟 / 整理



北航

C1722697



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

G852.11
44
P

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

上善若水：王氏水性太极拳讲记 / 王壮弘口述；

杨云中，蓝晟整理. -- 修订本. -- 海口：海南出版社，

2014.4

ISBN 978-7-5443-4100-4

I. ①上… II. ①王… ②杨… ③蓝… III. ①太极拳

—基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 038013 号

(附赠 DVD 光盘)

上善若水——王氏水性太极拳讲记 (修订版)

作 者：王壮弘 (口述)

整 理 者：杨云中 蓝 晟

策划编辑：黄宪萍 李继勇

责任编辑：孙 芳

装帧设计：黎花莉

责任印制：杨 程

印刷装订：北京天恒嘉业印刷有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：25.25

字 数：347 千

书 号：ISBN 978-7-5443-4100-4

定 价：68.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

乙亥四月十七日与伯夔君任同侍



散原師於舊京姚家胡同寓齋留影 國松記

李國松（行一）與師散原（居中坐者）在北京姚家胡同的留影。左二為同為“陳門三杰”的陈病樹（字君任）。

崇善楼老照片：居中坐者为陈散原，左二为陈病树（王壮弘的诗词及古文学老师）



崇善楼珍藏老照片：杨澄甫、杨少候、孙禄堂、董英杰、陈微明、褚桂亭（王壮弘的太极拳老师）等名家合影（这是仅存最早的太极名家合影照）



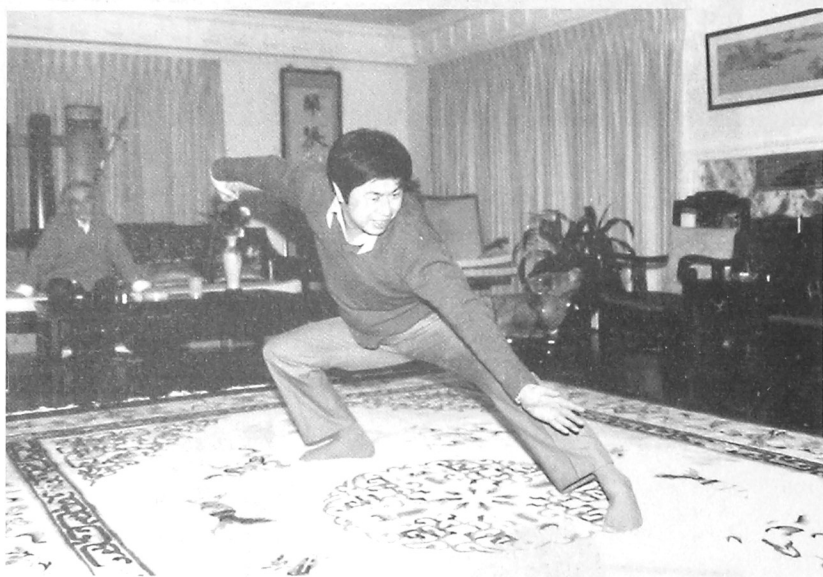
王壮弘与马成明、启功先生在一起



王壮弘做书画鉴定



王壮弘与上海画院院长唐云在一起



作者演练太极拳，后排坐者为南怀瑾



作者在南怀瑾先生创办的东西学院练太极拳



王壮弘先生教授太极推手



青年时代的王壮弘

修订版序

如何学练王氏水性太极拳

蓝 晟



《上善若水——王氏水性太极拳讲记》一书，已经出版5年了。近日，海南出版社考虑再版本书，问我书中还有什么地方需要修改。

我觉得，本书第一版做得非常认真，出版发行后，引起太极拳界、学术界的广泛关注，已有数十篇公开发表的太极拳文章、学术文章对此书内容进行了分析、引用及进一步阐述。不过，由于本书内容博大精深，以太极文化的视野，站在水性太极拳的角度，触类旁通地涉猎儒释道文化，以及书法、艺术、易学、人生智慧等诸多问题——初看好像没有次第，然千回百转、述拳学之要津的过程中，处处闪烁着智慧之语，不断帮助读者渐次抵达太极拳和中华文化的彼岸。

书中智慧之语，并不容易一下子就照耀到初学者的身心性命。没有一定中华文化的修养以及对太极拳“舍得”功夫的体悟，一时半会儿，不容易理解也是理所当然的。

一位读者阅读本书后，很兴奋，千里迢迢从新疆赶到深圳学水性太极拳。令笔者和这位读者沮丧的是，15天下来，他对所学练的水性太极拳，并没有完全掌握——因为身体僵硬、拘谨，虽动作招式勉强学会了，然水性太极拳所独有的流体、气势、激荡、无为、无力的态势、心法，几乎一丁点儿都体现不出来。笔者对此进行了认真

反思。

到底什么是水性太极拳？如何才能学好练好水性太极拳？

一、认识水性太极拳

1. 何为水性太极拳？水性太极拳亦称为王氏水性太极拳。王氏乃尊崇王宗岳《太极拳论》之意，加之王壮弘老师恰好也姓王，因而命名。理解水性，即按照大自然水的性质、本性、本体来体认的意思。体认什么？体认、掌握太极的规律。拳乃掌握之意。

2. 水性太极拳的拳架。王壮弘老师借鉴杨式太极拳第三代传人杨澄甫先生显传的85式拳架（杨式亦有秘传拳架，和显传拳架区别很大。王师是跟随褚桂亭先生学练这套拳架的）的基础上，在观察大自然地、火、水、风以及鸟、兽、禽、鱼等动物的运动规律，并经佛学、儒学、道学、易学、书法、武学等中华文化象数理智慧的熏修，通过身心的体认，而形成了这套全新的拳架体系。

3. 水性太极拳的四大原则。第一，用自身本具的重量（不用力的方式）；第二，舍己从人的无为法（无为而无不为）；第三，流动的柔软之变化万端的水性；第四，点线面体超立体的整体思维。此四大原则乃水性太极拳区别用力、有为、自身僵硬、一维讲究进退往来开合等拳学体系最大的不同之处。

4. 水性太极拳有三大基本功：十三总势庄（亦称之为川字庄）、面壁推墙功、松沉功（沙袋功）。不过，我在传播水性太极拳的时候，因应学练者的身体状况、练拳基础、理解能力等等，逐渐编创出太极混化法、太极松腰乾坤手、太极静坐法等帮助进入水性太极拳之门的一些基本功。通过这些基本功的训练，逐渐和水性太极拳架融为一体，方能体现出松空圆满的水性特质。



5. 水性太极拳，融通世间智、出世间智、出世间上上的智慧，是赞天化育的智慧拳、文化拳、学术拳、哲学拳、武拳文练拳。学练水性太极拳，对于松柔躯体、防身御辱、开启智慧，建立中国人的思维观、价值观、人生观有莫大的帮助。

二、学练水性太极拳的思维准备

1. 学练水性太极拳，必须抛弃以前所学有关武学、太极拳的任何定义，不能用前人的定义来规范水性太极拳。因为，变动、流通、无为、无力、激荡、飘逸的水性太极拳，任何落入文字窠臼的要领、要求都不准确。如果能不先人为地学练，则进步非常快；如总用以前的思维模式来揣摩水性太极拳，则进步就慢。

2. 如何阅读《上善若水——王氏水性太极拳讲记》。本书是根据王壮弘老师为我及两三个师兄讲课的内容整理而成书的，看起来没有次第，然几十万字，均从中华文化的高度来谈太极拳。因此，本书舒卷自如，率性之语和智慧之光，处处流露。阅读本书的方法：可从头到尾系统研读；可从中间开始阅读；可从后往前一页一页地倒着读；可随意翻开一页读几句。读后，多加揣摩。本书不是教科书，而是因应听者（弟子）的水平从心所发之口传心授，因此，初读的时候，关键是找到能理解的部分进行揣摩，暂时不理解的，先放下，多练拳，然后再悟之。也许有一天，会豁然贯通全书，也许此时，功夫已经上身了。

3. 本书多有佛道儒之语，以及对《太极拳论》和国学经典的深入探讨，因之，水性太极拳，是最适合文化人学练的文化拳。不过，由于当代人所受教育的不同，所以阅读本书开始会有一些阅读上的障碍。但只要战胜这种障碍，会让自己手不释卷、身心通透。几遍、十



几遍、几十遍阅读之——很多人的体会是，每读一遍，都有新的收获。

三、学练水性太极拳的方法和步骤

1. 学练水性太极拳，最好到掌握水性太极拳的传人处学练。如果一时半会找不到，则阅读揣摩《上善若水——王氏水性太极拳讲记》亦可学练。反复阅读本书，建立水性太极拳的思维观，然后，观摩本书附送的光盘学练。

2. 水性太极拳的起势至为最重要，这是我们在实际教练水性太极拳过程中所总结出来的。起势为水性太极拳的徽章、序言，水性太极拳的全部要领都能体现出来。把起势作为单独的一套课程来学练——我们称之为水性太极功。水势，一般要教授8个课时，引领着学员反复学练、体悟。水性太极功，关键是主动地运用意识——意念造型，制造出（想象）水的各种态势。一般有茶壶水沸腾，水气蒸腾到空中，云变成雨水温柔地飘落，小溪流淌滋润土地，水从河中向两岸溢漫，水浪向前涌，水浪覆盖，水浪集中涌起，水如瀑布一般流泻，水浪从两端集中到中间，水从漂在水中的木头的下面钻出来，浪拍打巨石，分浪、合浪、旋涡浪等等。单独练这个水势（水性太极功），最好能练上几个月，当身体化僵硬为流体之后，再学后面的动作招式，则势如破竹，会轻松许多。

3. 学会观察大自然的水、落叶、风、火、鹰、青蛙、八爪鱼、自行车等等事物的运动模式，把之加注到太极拳的动作姿势中。这方面，是对自己观察力、想象力的极大锻造。以自然为师，是水性太极拳最为独特的学练法则。也是未来练太极拳，能否离开老师，创造自己风格的必由之路。



4. 打破宗教迷信的藩篱，以佛法、道术、儒学为参照系，融通圣贤度彼岸的大智慧，提升水性太极拳的文化品质，让生命从此与众不同。

四、水性太极拳的提升

1. 毫无疑问是反复阅读《上善若水——王氏水性太极拳讲记》一书。

2. 练推手。推手不能按照社会上已经有的模式推手，必须以无力、无为、流体、自然的方式来推手。不争胜负短长，以帮助对方为己任，反过来，对方也是在帮助自己，进而处处体现出折叠、往复、圆转、飘腾、起落等内涵，进而融为一体地表现出来。不要找推手对方的原因，始终从自身找问题，改进不符合水性太极拳原则的地方。总之，不拨、不架、不打、不拦、不推、不掳、不拉、不用力为水性太极推手的不二法门。

3. 一就是多。每一个招式中，都要体现出多来。学练的时候，要一个个势子学，学会后，再加学一个，这叫叠加学。练和悟的时候，要联合运，此乃太极拳之所以强调十三总势（棚、履、挤、按、採、捌、肘、靠、前进、后退、左顾、右盼、中定）的缘故。能不能体现出多来，多中又含着一，这才是学练水性太极拳的正途。

4. 水性依然是入太极拳之门的钥匙，能不能自动转化成风性太极拳、火性太极拳、空性太极拳，乃是水性太极拳的境界是否获得提升的衡量标准。



序一

普度众生 接引有缘

沈善增*



接到王先生电话，要我为他的新书《上善若水——王氏水性太极拳讲记》写序，我第一反应是“受宠若惊”，我怎么有资格为王先生的书写序？但王先生坚持要我写，只好恭敬不如从命。

说起来，我有缘认识王先生已有 40 余年。当时正值“文革”开始，我因为家庭出身先天不足，被迫韬晦在家当逍遥派。少年人总想学点安身立命的本事，尤其在“拳头底下出真理”的时代，能会些拳脚，防身行道，意义非同寻常，尽管我本性是个喜文不喜武的人。我曾拜名师学过太极拳。我的师傅沈俊盛是我母亲单位上海旧书店同事，而王壮弘先生供职的上海朵云轩，当时是上海旧书店的一个联属部门。王先生和沈俊盛老师是同事，又是沈老师的拳友，沈老师对他的拳艺非常推崇。当时沈老师在离上海旧书店（“文革”“扫四旧”已把“旧”字扫掉，至今尚未恢复）不远的湖北路小花园教拳，王先生主要在人民公园活动，也经常到湖北路小花园来。沈老师推手走的是导引一路，王先生主要是技击一路，他和沈老师经常推手切磋，同时也教我推手。通过他的教授，使我确立了太极拳合技击与导引两大

* 沈善增先生为著名学者、作家。现为中国作家协会会员、上海市作家协会专业作家、小说委员会副主任。著有长篇小说《正常人》、经济学长篇小说《当缪斯伸出金手指》、文学性论著《上海人》，及“善增读经系列”《还吾庄子》、《还吾老子》、《心经摸象》、《老子走近青年》、《孔子原来这么说》等。

传统于一门的理念，这对我以后由太极拳走向气功，走向佛教，走向老庄，走向儒释道合一的体认悟道历程非常重要。与以前在黑暗中摸索地学习不可同日而语。

如果说我日后对太极拳的精妙有所悟得，那么，与学拳之初由沈老师和王先生播下善法种子，是不无关系的。这是我的幸运。

这也是促使我为王先生的心髓之作写几句话的动因。在自己觉得对太极拳的精妙有所悟得之后，我最强烈的感觉，是忧虑、遗憾，我觉得太极拳的精理妙用很快要失传。这是因为我悟得些许以后，才知道其实这些在拳论中都早已有之，老师也反复说过，手把手让我体会过。当时好像知道了，其实并不知道。现在自己悟到了，方始知道老师的话句句在点子上，说得非常善巧，老师循循善诱，多方设喻，不仅毫无保留，简直是唯恐你不知，恨不得揭开你的头盖直接把妙法灌输到你的心里。

而从我有所悟得以后，也千方百计要将这好东西告诉别人，我自认为还是比较善于表达的，但即使身教言教结合，仍感到传授乏术。太极拳确实是精妙绝伦，要做得恰到好处太难了。

因此，我看到王先生讲解太极拳理，真是非常佩服。佩服他的睿智、学识、胆魄，佩服他的举重若轻，尤其佩服他借说太极拳来普度众生、接引有缘的菩萨慈心热肠。因有自己的忧虑和解说拳理的体会，更知此举难能可贵。这或许可以延缓太极拳精理妙用的失传，或者在失传若干年后，有上根大器之人，据此书重传太极拳的精理妙用。

我对我所深爱的太极拳与太极推手的前景本来颇为悲观。看到此书，有如野岭寒夜，忽见前方房舍灯光，欣喜之情难以言表。我也将之看作中华优秀传统文化复兴的一个可喜的征兆。

无论怎么说，王壮弘先生为太极拳的传承作出了非凡的努力，将拳理提高到儒释道三教圆融的高度，将妙用演绎到唾手可得的贴近，若以后有人修太极拳史，我相信是一定要为王先生大书一笔——功德无量。



序二

千古不绝太极魂

蓝晟*



据悉，中国的几位声名很大的太极拳家，曾被邀请到日本，日本人用八台摄像机全方位记录他们的动作招法，最后的结论是：太极拳不过如此。

为什么会出现这样的结论，原因如下：第一，太极拳内功心法并不是外行人所能看出来的；第二，这些太极拳家可能不愿意让人看到真正的太极拳；第三，这些太极家所练太极拳是太极操。三者必有其一。

不管怎样，现今这个时代，真正的太极拳确实难以一见了。虽然，现在有关太极拳的书籍、光盘是琳琅满目。

最具有智慧心性的太极拳功夫传承者往往文化程度不高，而文化程度较高的太极拳家却落在文字艰深的障碍中，这就造成了太极传播过程中的尴尬——太极奥义少人知，太极真谛无人传。

如今，一位真正的太极拳大家——集文武两家之雅的王壮弘先生（以下简称王老师），慈悲大众，以佛、道、儒融通的圣贤智慧，以一生浸润书法文物鉴定、易道数术的功力，以大自然生息律为本源的科

* 蓝晟，太极文化推广者，本书的整理者之一。出版过《伴你一生健康》、《健康成功学》、《国学与太极拳》等专著。现为智勇文化学院院长、《智勇文化》杂志总编辑、智勇私塾堂、智勇书院创办人。工作之余，亦在各大培训机构、企业、政府部门，传授太极智慧养生法、内功太极拳、松腰太极拳、水性太极拳等。

学态度，以穷尽一生心力的实修（每天至少练拳九遍，甚至有几年研究拳理和练拳每天达八九个小时）实证之真如正智，终成口传心授的此部书。

1989年定居香港的王老师，深居简出，淡泊名利，极少参加公开活动，闭关研究王宗岳《太极拳论》及相关拳谱，还有《周易》、道学、佛经等，悟得太极拳“用意不用力”之流体、空性、无为、自然之法要。

旅居美国的著名武术家徐谷鸣先生拜访王老师，亲身领略了阶及神明、应物自然之太极妙境，认为：“用沈寿考释的《太极拳谱》秘诀来描述王先生的功夫层次最确切：‘无形无象，全体透空，应物自然，西山悬磬，虎吼猿鸣，水清河静，翻江播海，尽性立命。’”叹服之余，他撰写《天、地、人、敌、化——太极拳家王壮弘先生采访记》一文数千言，在大陆发行量颇大的《武魂》杂志发表，引起海内外业内人士的瞩目。弟子、学生及读者强烈要求王老师撰写太极拳专著。王老师恐以文害意——自己练太极拳一遍一个境界，无念、无相、无住的太极拳——实际上是难以用语言阐述的，甚至怕因之而桎梏后学者的思维和探索研究太极的真谛。

古人传承内功心法（内家拳、道家、中医等），特别强调“法不传六耳”，这不仅仅是为了保密，而是心性实学的学问必须以师带徒，以心印心，如是方有“豁然贯通”和“明心见性”的可能。

后来，在弟子、学生的反复请求下，折中而为，把应机说法、应机授拳的现场记录整理出来，终于形成此书。

这本书以现场感极强的智慧之语和知性之光，从中华优秀传统文化的高度，特别是通过五法、三自性、八识、二无我的论述，归纳出太极拳本具的髓核——自然先天之能。

本书不是穷尽逻辑推理、从书本到书本的引经据典的学术专著，而是处处像佛经一样，打比喻，讲故事，挟自然现象而入拳理。这些比喻、故事、自然现象，是指月手，引领着太极拳爱好者，步入正途和正见。



本书乃太极拳界很少见的传拳实录，内中文字大都是结合听课者自身的理解力和文化背景，或娓娓道来，或当头棒喝，或公案（不是禅学书籍所记录的公案，而是传拳过程中自然流溢的太极功夫公案）启迪，或反复渲染。也许，正因为如此，本书阅读起来轻松愉快、妙趣横生、富有哲思，但却必须用心体味（每读一遍都会有新的领悟），并通过知行合一的方式，用以濡身心，证大道，见自性。

大道无言。然而有时候，无法言说的太极真谛，还需要用语言文字作为中介，来帮助人们认识之、深入之。王老师文武双修 70 余年，虽碑帖、书法著作等身，然而，却吝嗇笔墨，很少撰写太极拳方面的著作。不过，在因缘和合之际，从 1987 年至今，王老师也还是留下了几十则有关太极拳方面的答疑、札记（从未公开发表过，本书为第一次披露）及 4 篇著述。特别值得一提的是，王老师每公开发表一篇太极拳著述，均在太极拳界引起强烈反响。

1985 年撰写的《〈陈式太极拳图说〉重印序》，首次从武学的高度对太极真髓进行了界定：“太极拳散手，温和时可以使人毫无痛楚，而翻跌绝妙；猛烈时亦可以使人如受巨浪的冲击，五脏皆裂。有了这种功夫，才算是得到太极真髓。”此文一出，太极拳爱好者纷纷复印，口耳相传。

2003 年发表于《武林》（2008 年《武魂》杂志重新发表）的《“四两拨千斤”还是“四两拨千斤”》一文，从文理、事理、拳理的角度，颠覆了人们对耳熟能详的“四两拨千斤”的惯性思维，提出了太极拳有无境界之“四两拨千斤”的精微论述，指明了研究太极思维和太极功夫的真实路径，并进而引发了诸多太极拳研究专家的争鸣。

更为重要的文章，则是王老师近一两年完成的《王宗岳〈太极拳论〉的“本具”含义》、《再论“本具”》两文。这两篇文章，可帮助有心揣摩的人，建立从出世间法，出世间上上法的高度认识太极拳、太极文化的大智慧，并可重新认知中国文化的甚深意义，甚至能帮助其在所研究的领域取得突破性的发展（如果能突破学科之间的藩篱和束缚的话，也就是说，要突破这两篇文章论述太极拳的外相，深入事

