

# 大成传习录

于鸿坤◎著

立禅站桩是以身正心、以心印物、以物用心的修炼法门  
是实证中国文化与拳学的无上妙法  
常无欲以观其妙，常有欲以观其微



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

# 大成传习录

于鸿坤 著

华夏出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大成传习录/ 于鸿坤著—北京：华夏出版社，2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5080 - 7984 - 4

I. 大… II. ①于… III. ①大成拳 - 研究 IV. ①G852. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 039399 号

## 大成传习录

---

著 者 于鸿坤

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 刷 北京中科印刷有限公司

装 订 三河市万龙印装有限公司

版 次 2014 年 5 月北京第 1 版 2014 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本 720 × 1030 1/16

印 张 16. 5

字 数 240 千字

定 价 39. 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。

# 绪 论

很多人习练大成拳，但不知道“大成”是什么意思。有人说集形意、八卦、太极是大成，有人说大成是道德，都是站在不同的位置自说自话，都是拿自己的知识、自己的经验、自己的学问来诠释这两个字。儒家讲大成是圣人之学，诗、书、礼、乐、易、春秋统摄一切的一个整体，要在革新人类习气之流失，而复其本然之善，全齐性德之真，方是成己成物，尽己之性，尽人之性。大成是整体的生生不息、不断不住。

我自幼学习中国传统文化和拳法，先后追随多位名师，随着年龄及人生阅历增长，渐渐懂得不管何种拳法，其根皆系于国学。由此，几十年来，我重新深入、广泛地学习研练红拳、形意、八卦、太极、大成、劈挂、八极、翻子、搓脚、鹤拳、五祖等多家拳法，兼习长短器械；在这个过程中，更能从形上、劲上、法上、气上、意上、神上、心上体会到拳学即是国学的体证。

在长期的拳学体悟、传统文化经典学习的过程中，深切体会到大成立禅站桩是实证中国文化与拳学的无上妙法。拳学的真髓、根本是站桩，站桩是儒释道三学的下手处，是挖掘生命潜能、恢复良知良能的殊胜法门。

立禅是以身正心、以心印物、以物用心的修炼法门。身体有智慧，心里有力量、有感知力觉察力、有洞察事物的能力，不预设，头头是道。立禅站桩即把身心放空，不带任何识见，以经论参证。常无欲以观其妙，常有欲以观其微，心地非常清晰。对敌时，感知对方之神气，犹如水对船的感知；生活当中也要具备对事物感知的能力，何止于对敌之际。

体认中，后其身而身先，外其身而身存，身动起象外，舍己而以物为

法，直指事物本相，意不由己出，其功夫之用是深入物性之内，与之相合而运行，身体只是整体的一部分，无我才能出象外之意、真实妙用。

拳术入门繁杂不一，有的拳以视对方没能力入手，有的拳是以增强自己能力为入手之法；有的从形入，有的从无形入，有的由空入，都只是门径而已，都可体认拳学之道、生命之道、人生之道、自然之道。

立禅培养的是浩然之气，不以喜怒哀乐而夺之。立禅是身、心、意的实质精、气、神从分离状态走向混融合一的整体状态。身不动，精化为炁；心不动，炁化为神；意不动，神化为虚。立禅当中，身体的种种反应、身外的动静变化，都不能影响立禅的要领，即所谓不住相。儒家的学习是先变化气质，然后用变化了的身心去生活，丹道修炼是用一点真阳的先天祖气，般若讲应无所住而生其心。

立禅的大用在于使人以生生不已之机在日常生活中用万事万物觉悟身心。

本书是弟子们根据 1997—2012 年我的部分讲拳录音整理而成，大都是即性而来，随性而去。虽后来数易其稿，但还免不了杂乱。读者若能从中有体认，方家若能不吝赐教，都是我的心愿。

于鸿坤

2012年12月第一稿

2013年1月第二稿

2013年2月第三稿

2013年9月第四稿

# 目 录

## 拳学之理

大成拳之载道/3	中 环/92
大成拳之善学/10	松 紧/98
大成拳之与时俱进/15	虚 实/101
太极拳真谛/18	单双重/104
形意、太极和八卦/21	空/106
套 路/26	势/110
招 法/31	体 用/114
功夫之天人合一/36	无 我/117
功夫之心理/41	有形与无形/122
功夫之明理/45	有序化/129
功夫之技术/48	通 道/131
习拳心要/54	不住不断/134
习拳实践/57	传 授/140
身 手/60	传 承/144
生 机/65	学习之目的/148
中 道/69	法之用/150
生活和修炼/73	尊师重道/155
心 性/80	拳法归一/162
形 意/86	

## 大成拳法

站桩之要领/167	推手之原则/201
站桩之形意/173	推手之真意/207
站桩之放松/181	试意力/212
站桩之精神/185	摩擦步/214
站桩之神意/188	摸意劲/218
站桩之时间/192	发 力/222
站桩之本质/196	技击之原则/225
站桩之虚实/199	

## 拳道拾遗 /229

拳学之理





應無所住



己亥夏  
虛雲  
題  
百廿  
時年

## 大成拳之载道

中国拳学的精义在于“道”，合于道者，就是上乘拳法。大成拳<sup>①</sup>的道就是“中”，依“桩”<sup>②</sup>而得。大成拳与其他拳术的区别在于着手的不同，习练大成拳是直接从道开始，其他拳术多半是从术开始，而最终必须也归于道。

大成拳是以一个桩成就无穷之用，所以，桩里面有太多的东西，要靠站桩慢慢变化，慢慢领会，不可能一下子全部领悟。刚练时，要多听多站，听不听得懂没关系。多听是为熏习；站久了，身体变化了，再听，“哦”，原来说的是这个东西，就明白了。接着就要“摸”、“看”，看别人怎么比画，摸着了，把自身的东西运起来。一个人的桩，没有检验。站桩必须有检验，别人用力推我或打我，我要以不被破坏的站桩的态势应敌，这时用什么动作都对！所以，桩不是一种固定形态，而是不拘一格、活泼灵动的状态。站桩不是练“不动”的东西，站着别人推不动，只是检验自己桩里东西满不满，这不是“用”。真正“用”时，不能让你挨着我，三尺之外，七尺之内，我用无形的“中”<sup>③</sup>以精神笼罩着你，人未到，气先接，“先发先到，后发也先到”。先发，是精神笼罩，威慑对方；后发，是气在形先，接住对方。问：意可放到多大？答：无穷大！把意空掉，即是“其大无外，其小无内”的境界，全部都在意里面了。此时，就能达到“心无怖畏”之境，别人怎么动，对你而言都是静态的。《拳论》说“无形无意”，实际不是无意，是意

---

① 大成拳，王芃斋先生于20世纪40年代创立的新兴拳学，废弃套路、招法、迷信等，以站桩立禅为修炼手段，以《金刚经》为心印的恢复挖掘良知良能的自性拳学。

② 大成拳站桩，也称立禅，是大成拳最重要最根本的修习方式。

③ 大成拳的中就是机，就是道。



满了，全身都在意中，所以感觉到无意了。

这里说检验，也是一种方便。大成拳没有检验的东西。大成拳就是“灵机”，灵机一动鸟难飞，随时都处于欲接未触的状态下。王芃斋<sup>①</sup>说：外表不动，里面真动。外表不动，是说身、手、意随敌而动，形没有动；里面真动，就是“灵机”，灵机动时，全身弹性不能丢，全部都是松的，别人在身上就落不住，人挨着一碰就没有了。

意动身随，那意怎么动？它不是主观的动，是以对方之意为意这样的动。不能执着，不能是我要怎么样，是对方要你怎么样你才怎么样。所以大成拳不思而得，不勉而中，不用考虑，出手就是，它是本能拳法。境界就是无人相、无我相。要达到这种状态，没有别的办法，就是站桩，只有站桩，意动身随才能出来。老先生说的是意紧身松。意紧身松有点抽象，其实不是紧，是身体松下来，提起精神，它不是紧也不是紧张，是拿起精神。这个拿起精神，第一步就是诚、诚中、浩然正气，就是你往这儿一站，整个屋子里其他东西都不存在了，自己就把空间给占满了，这是实，这就是大成拳的第一个境界。第二步境界叫虚、虚中，它不是把这儿占满了，它本身是一种虚幻的，不是这个实，它是实的另一面，就是应物自然，你来就落在我这个虚的里面，现在的很多太极拳家都想追求这个。自己虚，把对方弄实，在接触

---

<sup>①</sup> 王芃斋，20世纪最伟大的拳学家、思想家、养生学家。他创立的大成拳学理虽和于儒、释、道、医等，但为独立之一门。著有《大成拳论》等书。

的一瞬间把对方弄虚，自己变实，让对方的实补自己的虚，把自己补实了，对方没有了。第三步功夫是无我、无敌，无这件事情，三轮体空，叫空中，也叫灵中。大成拳是种禅境，禅的境界。以《金刚经》<sup>①</sup>为心印，是这样的拳法。

佛法智慧圆融无碍。站桩在理上契合于佛法，以《金刚经》为心印，就是大成拳。少林寺实战的这部分拳法，也是以《金刚经》为心印。民国时候，有个人叫尊我斋主人，写了一本《少林拳术秘诀》，<sup>②</sup>里面讲少林拳法技击的要求，要不动心；还要破生死关，就是你干这个事情，要把生死置之度外，这实际就是无我相、无人相，就是这个东西。

拳学<sup>③</sup>有句话叫生理可作用于心理，心理反过来也能作用于生理，有非常实际的作用。我们讲三道合一，人生之道、生命之道、拳学之道，在我们的拳里能体现出来，能做到就能普世。实际上这三道就把人与人、人与社会以及人与自然的关系基本上都包含了。我们的拳学之道可以印证很多东西，它不光是实战搏击，一个人站桩的时候是这种状态，两个人试劲的时候、应敌的时候还是这种状态。应敌的时候也破坏不了你这种状态，你还能保持你的状态，始终如一是这种状态。它是要经过一层一层的检验的，并不是仅仅拿来应敌的。它的根本目的是什么？就是以这种形式来悟道。

有了以拳载道这个思想、恢复良知良能<sup>④</sup>的思想，就慢慢地理解了这个拳，理解了这个桩，第一步就理解对了。然后，摩擦步、试力慢慢就能对了。有些人对这个拳、对桩的认识很盲目，他站着站着感觉有劲了，练别的

---

① 《金刚经》，佛教重要经典。公元前 994 年间成书于古印度。鸠摩罗什所译全名为《金刚般若波罗蜜经》，唐玄奘译本为《能断金刚般若波罗蜜经》。

② 作者尊我斋主人，民国四年中华书局出版发行。

③ 拳学的真实含义是通过拳术、拳功、拳道的追求，达到以武化人之功。武化相对于文化而言，武是一个人一生的精神储备，武是一个人的魂魄，武是自强不息，武是生生不已，武是充满生机之活力。

④ 《孟子》说：“人之所不学而能者，其良能也；所不虑而知者，其良知也。”王选杰说过：“大成拳法，妙在本能，动静处中，有感即应。”

东西也感觉有劲了，就往有劲上找。实际上不对。形、劲、意、力等，不是主要的，主要的是良知良能，通过站桩可以恢复激发出良知良能。他的那个只是培养劲了，培养不出良知良能。这是分水岭，是最核心、最根本的分界线，是目的性的分界线。

激发良知良能要随时调整全身的松紧，不是那种肌肉的一松一紧，该松的地方一定要松下来，让它通透，让它空明，让良知良能进来，让纷杂的东西出去。心里干净，才能出来无穷的力量。

要通过生命的学问再反馈到心性之学，因为不了解自己的身体，不了解生命，身体作用不到本心，这两个就脱节了。古人讲，学问之道无他，求其放心而已矣。<sup>①</sup> 学问之道也是文武之道，实际上就是生命之道、心性之道。

孤阴不生，独阳不长，文武之道一张一弛。过去大儒有武之道者得武之精神，文人有武之精神是道，武没有文不是道，而是术，是技。王芻斋说：“武至极则文。”练拳要达到道的程度，这是根本。

一般的拳想当然的东西太多，大成拳是往回找。返本能，返先天，越不动越好，越慢越好，越安静越好。很多拳是越快越好，越激烈越好。

大成拳不是简单的一个拳而已。孔老夫子是大成至圣先师，他代表整个中国文化的根，整个中国人文的正脉，大成拳合这个脉。所以它不是简单的拳术或者功夫，而是通过拳学之道先把身体改变了，用改变了的身体去改变心，然后再拿这个改变了的心，就是先贤所谓恢复了良知良能的心来生活，这个具备良知良能的心就成为生活的主体了。它是成就君子、圣贤的学问。修炼的方法就是先从身体入手，以身证心，再以心印物。理论上很完备，方法也很具体清晰。不是在理论、文字上做功夫。

修炼大成拳能感知身体的智慧、生命的真意。在中国人的思想体系里，岐黄医术是身体范畴，宋明理学是心智范畴，五行八卦六十四易是事物的变化范畴，自强不息、厚德载物是人文范畴。但这些离人自身似乎都有距离，

<sup>①</sup> 《孟子·告子上》。

強種救國

張之江題

得不到体证，有些能得到体证，但又没有能量。要有能量就需要“整”，身体的整是肌肉可以整，骨骼可以整，但你的心、意能不能合上去整？气血、筋骨能不能整？呼吸能不能合着一起整？你呼吸的时候能不能息息归元？大成拳的修炼就能实现这种高度合一的整，上下、左右、前后、内外，看得见、看不见的整。“身心一如”，当你的心能安下来的时候，身与心就是一家。心是看不见的身体，身就是看得见的心。和心连在一起的有很多东西，中国人讲心神，讲神不守舍，神不守舍的时候，身和心就不是一家。大成拳讲究神圆、气圆、力圆，你把自己纳入到这个体系，经过训练以后，就能进入这种状态。接续中国文化正脉，从身体的觉知、心的感知开始。大成拳就是研究人的感知系统的能量，并经过身心的修炼，把它开发出来。

身体的修炼可以改变人的气息。气息，就是心，自己的心，改变了这个东西就改变了人的“味道”。每个人都有特定的味道，古人讲同气相求，气味相投，意思是气息能和在一起，互相就不排斥，它跟那种异性相吸、同性相斥是两回事。就像有的人，性格变了，脾气变了，本质上是他的气息变了，心性变了。这就是通过练身修心，心一变什么都变了，全凭心意用功夫。这种知识是灵性的东西，是感知世界里的，是必须通过身体的修炼才能得到的。感知世界的东西是非逻辑的，现实中很多重大的事件、变故、决策，都是依靠直觉，表面看起来是实在没办法了，试一下，事实上它还真不是试，事情还就是（直觉的）那样子。它不是建立在很严密的逻辑思维的基础上，就是把心放空，身体放松，让这种气息在一个好的环境下面、大的环境下面去起作用，这是天底下最有用的道。王芗斋对武学最大的贡献、对中国人最大的贡献就是这个。

形成一个新的思路很容易，而要形成一个合乎自然之道、对人类有用的思想体系，从而帮助人们解决现实中的一些困惑和问题，对社会一些跑偏了的东西进行斧正，是比较难的。但这一切又无外乎是人的身心修炼和改变，只要人的心朝这个方向走，在这个过程中心就会摄取、采集各种有用的信

息，从而形成一个新的心灵高度。认识自然、认识社会、认识人心，就是认识自心、认识自己的身体。这也是大成拳的修炼之道。



## 大成拳之善学

学拳要多听，一个东西要反复地听，反复地聊，聊通了，理就懂了。弄懂一个东西是需要时间的，有人说，你去年给我讲的，我现在明白了。孙禄堂<sup>①</sup>说，三年内不可一日无师。现在人用功夫练，没人看着，很容易按自己的理解、习惯去修炼，惯性的力量很容易把自己拉跑了，自己还不知道。练拳的过程半点都不能少，一步一步的，没有捷径可走，你该听五遍听明白的，即使一遍就听明白了，过两天也会丢了。

要多接触一些杰出人物，感受他们的思维方式。中国拳术有成就的人，他身体一动，你即使暂时不理解，也能感觉到怎么这么好、这么妙、这么厉害。所以要善学，大部分人不会学，这个学虽然难得很，但处处留心就能学到。对方强，你就把他的强拿过来，加上你的强，融进你的拳里面，对方就望尘莫及啊，他就不知道、不理解你的拳是怎么回事了。

学拳最重要的，是方法要对，心性要变。先忘了自己，不停地向优秀人物的长处吸收借鉴，你的生活方式就改变了，认识问题的方法就改变了，这样就会学了。包括练各种拳法的人，都可以跟他们学。不是跟他们学套路，要会学，学真东西。首先自己心里要干净，认识论、方法论变了，不要抱着很强的自我意识：“别人都不行，某某某不行那个拳不行”，一句话就把别人的优点拒之门外了。

每个人身上都能学到不同的思维方法和处理问题的方法。会学就无孔不入了，变了，人性变成水了，上善若水啊！我是水，你有缝我就进去了。练

---

<sup>①</sup> 孙禄堂，20世纪最伟大的拳学家，形意、八卦、太极三拳俱得真传，著有《形意拳学》等。其《拳意述真》记述了前辈先贤的拳论等。