

張保——王氏水性**太极拳**讲记

太极——承载中国人的智慧

厨盘进人 负阴抱阳 旨在不战 后发先至 柔以克刚

上善若水

王壮弘

口述

杨云中

蓝晟 / 整理

海南出版社

“水性”——

老子曰：天下莫柔弱于水，而攻坚强者，莫之能胜……

王壮弘为著名书法家、武术家、金石书画碑刻鉴定家。青少年时期在书法上先后得到许铁丰、沈尹默两位书法大家的指教，亦常年跟随陈散原弟子陈病树学习诗词及古典文学。后对佛家、道家、《易经》等有深入研究。1956年进入全国最大的书肆上海朵云轩做书画鉴定工作。

上善若水

王壮弘

口述

杨云中 蓝晟 / 整理

海南出版社

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

上善若水/王壮弘 口述; 杨云中, 蓝晟 整理.

—海口: 海南出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5443 - 2587 - 5

I. 上… II. ①王…②杨…③蓝 III. 太极拳 - 研究 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 155429 号

上善若水——王氏水性太极拳讲记

作 者: 王壮弘 (口述)

整 理 者: 杨云中 蓝 晟

出 版 人: 苏 斌

总 策 划: 刘 靖 任建成

责任编辑: 黄宪萍 杨 程

装帧设计: 第三工作室·黎花莉

责任印制: 杨 程

印刷装订: 北京冶金大业印刷有限公司

读者服务: 杨秀美

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 - 66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 24

字 数: 210 千

书 号: ISBN 978 - 7 - 5443 - 2587 - 5

定 价: 42.00 元

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

【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

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的同事,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

* 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。

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,老师谆谆善诱,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

蓝展*



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。

* 蓝展,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》、《八卦走转健身法》等专著。现为权智(国际)有限公司首席编辑、中华太极智慧学院执行院长、北京混元文化传播中心主任。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、内功太极拳等。

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,却吝啬笔墨,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,温和时可以使入毫无痛楚,而翻跌绝妙;猛烈时亦可以使入如受巨浪的冲击,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,深入事物之本底的规律,开发人人先天具有而被后天掩盖的本具——本来具有的智慧和能力)。

从这个意义上说,本书所特别收录的王老师的 4 篇著述,不仅仅对于太极拳爱好者是一窥太极真谛的明镜,亦是近些年国学热中,从另一个高度,另一个角度开启中华文化无上精义的钥匙。

社会上流行的太极拳,有很多并不符合太极拳的理法。此外,一些太极拳的门派,对太极拳的认识也各不相同,甚至还有相互矛盾的地方。王老师这本书,则超越江湖门派之争,从哲学、美学、艺术、科学的高度,以实证功夫(他教授过散打、搏击等,和世界各国武学高手交流技



艺)为基石,梳理、归纳出太极十三总势放大、缩小、旋转、螺旋、翻动、扶摇、羊角等规律。并反复阐述点、线、面、体、超立体、四大皆空、八门五步、驾虚、摩空、乘幽、控寂等功夫进阶之“默识揣摩”的正确途径……从而对整个太极拳界、企业界、文化界提供了自我反思和自我超越的借鉴。

另外,王老师是碑帖领域数一数二的大学者,不打诳语为学者的精神风范。因此,本书的问世,乃数百年来难得一见的通达太极拳真谛的著作,是帮助度彼岸的引渡之船。度过去了,就可以脱开拳架子;无拳架子,亦可以根据学练者的特点创拳、编拳了;便可以无拳无意、无功无法,无招胜有招;就可以“无根之根,无力之力,无中之中,无向之向”,不落两端,直达真空妙有的境界。

太极拳的核心内涵,是上善若水、四两拨千斤、先天自然之能、出世间上上智、含三(儒、道、佛,太极拳架、内功心法、太极道统,有为、有无、无为等)为一等人类生命智慧的精华。

对于不知太极之此岸和彼岸境界的人们,本书也是不可或缺的启蒙读物。启蒙的意义就是让我们看到了什么是真正的太极文化,什么是真正的太极拳,什么是真正的形而上的精神追求。

总之,本书提供了太极智慧独特的视角和内求本具的实证方式、生活方式、行为方式。读者宜明辨之、慎思之、笃行之。



◎ 序言

普度众生 接引有缘 / 沈善增001

千古不绝太极魂 / 蓝晟003

王氏水性太极拳讲记

◎ 之一

增一分减一分都是错002

似相非相一直在变002

“流体”打拳004

遵循自然生息005

大道相通006

“7个音阶”007

没有的有,有的没有008

不要刻意的分辨什么009

◎ 之二

- 出世间与上上智.....012
- “安住真如地”的功力.....012
- 见相非相,但不能没有相.....013
- 阴阳相济,凉水无形.....014
- 下意识的形而上.....016
- 河图洛书是如何诞生的.....018
- 否定是因为肯定.....019
- 太极拳的根.....021

◎ 之三

- 最好的拳谱——佛经.....024
- 最好的老师——如来.....025
- 太极拳的名和理,体和用.....027
- 学会运用地心引力.....029
- 什么是单推手.....032
- 比精气神还细嫩.....033
- 智过于师方能传授.....034
- 太极拳的相和性.....035
- 棚、捋、挤、按.....037
- 没有规律的规律.....038

◎ 之四

- 世间万物皆吾师.....042
- 最柔弱的是水,最有力量的也是水.....043
- 自行车的原理.....044
- 沉浮开合.....045
- 变出无限可能.....047
- 太极拳是立体的.....048
- 极至生变.....049
- 伴你一生的水性太极.....051

之五

- 没有中心的中心是最微妙的中心.....054
- 无数个“张三丰”.....055
- 精益求精,永无止境.....056
- 太极图的秘密.....058
- 唯有空才是实相.....059
- 道法自然.....061
- 我的拳,如黄浦江之水.....063
- 体悟“性”的精妙.....064
- 午夜:最佳开悟时间.....065

之六

- 丙吉问牛,能知大体.....068
- “悟空”——开悟的关键.....069
- 太极拳的味道.....070
- 出手不见手,方为高手.....071
- 用中国人思维打拳.....072
- 从“有”到“有无”的回归.....075
- 重在自悟.....077
- 太极拳的生活属性.....079
- 万物归心.....081
- 字为心生 法为太极.....082
- 实相非相,一遍一个样.....084
- 世间·出世间·出世间上上.....087

之七

- 龙与太极拳.....090
- 力能互换,缘起性空.....092
- 中心解说.....093
- 借力自然.....095
- 佛学太极,珠联璧合.....097
- 万变不离其宗.....099
- 最中心的中心.....102
- 阴极生阳,阳极生阴.....104

师法自然，一通百通.....108

十三总势，合而为一.....110

◎ 之八

不断的破除，不断的建立.....116

明了“我”心.....117

心究竟是什么？.....119

付出才能收获.....120

推手的真意.....122

佛经就是拳谱.....125

显就是外，外就是显.....126

无为而“至”.....128

阴阳一体，大转“法”轮.....130

学太极，学什么？.....133

◎ 之九

机缘和因缘.....136

心中之道：虚空.....136

状元之志，人应有之.....138

搬拦捶以什么面目出现.....139

变化万千是太极.....140

以“静”制动.....141

拳拳服膺.....143

掌握平衡，消除力量.....144

最高境界，自觉自悟.....145

回归于无.....146

◎ 之十

自然生长津在五行中.....148

一出手就有十三势.....151

王宗岳《太极拳论》的髓核.....152

无遮大法.....155

八门五步.....157

“一”生“三”.....158

“如如”之境.....160

套路是什么.....162

转的四个境界.....164

太极拳的河图洛书境界.....165

之十一

功夫的进阶和境界.....168

八门联动.....169

一搭手,手脚都作废了.....170

圆是方用,方是圆用.....171

太极拳的核心.....173

恢复到缘起性空.....175

不要徒增其法.....176

用气势打拳.....177

传承不易.....178

之十二

练太极拳,四维半.....182

拳无拳,意无意.....183

要勇于突破,不墨守成规.....187

推手和实战的要诀.....189

一步错,满盘皆输.....189

最深刻和最简单.....191

太极拳的三大“秘诀”.....192

半维就是“精气神”.....194

师父领进门,修行靠自身.....196

之十三

- 太极拳的基本站姿.....200
- 功夫的本质相同.....201
- 功夫是潜移默化的沉淀.....203
- 十三总势庄.....204
- 最基本的,也是最深的.....205
- 功夫就像一条鱼.....207
- 思维不要僵化.....209
- 练太极拳的状态.....209
- 练起势,从点线面体开始.....211
- 江山易改,本性难移.....212

之十四

- 功夫的规矩.....216
- 龙和风.....217
- 如皮擦火的功夫.....219
- 开悟有契机.....221
- 《心经》的核心是两空.....222
- 亲近水,变成水.....223
- 自性不变,外相无常.....224
- 三空之性就是大智大慧.....225

之十五

- 三大法门.....230
- 读书要读佛书.....232
- 体悟水性,体悟合一.....233
- 为什么说太极拳是拳王.....235
- 太极“发烧友”.....236
- 智慧和安念是一体的.....236
- 结合拳法讲佛法.....238
- 太极拳是礼义之邦的产物.....239
- 武术文练.....240
- 佛法是觉悟之法.....241

之十六

- 最大的布施.....244
- 太极拳的死学和活学.....245
- 发扬太极拳就是发扬佛学.....246
- 太极拳的世间法.....247
- 太极拳是智慧拳.....248
- 你怎么学我就怎么教.....250
- 是“四两拨千斤”不是“四两拨千斤”.....251
- 最痛、最酸、最麻的骨头.....252
- 利用旋转和转变的原理.....253

之十七

- 偏沉则随.....256
- 一边建立,一边扫除.....257
- “大智慧”是什么.....258
- 最终一切都是要去掉的.....259
- 四大皆空.....260
- 外面的动作收敛,内部却翻江倒海.....260
- 练到什么境界,太极拳才能防身.....262
- 太极拳就是佛学.....265
- 有了水,就正式入门了.....267

之十八

- 生生灭灭,只是向心、离心而已.....270
- 如何“青出于蓝而胜于蓝”.....271
- 做太极拳的十地菩萨.....272
- 内动不可令人知.....273
- 太极拳要“应无所住而生其心”.....274
- 太极是中国的核心思维.....276
- 其实阴阳是不分的.....277

- 松空圆满,也可以坐着练.....279
 本来是自在的,后来都不自在了.....280
 出世间上上法,还要离开法.....282

集善楼论拳

◎ 太极拳漫谈

- 学、入、悟、改、出、创.....288
 王谱(《太极卷论》)究竟讲了些什么.....289
 太极拳谱主要论点与其他拳术之不同点.....290
 八门五步的内涵.....291
 太极拳的思维方式.....292
 “意气均来骨肉沉”的真意.....293
 浪采花之功夫.....293
 太极拳兴须避免双重.....294
 从学日益,从道日损.....294
 用意不用力、力从人借的原则.....295
 太极拳的文化内涵.....296
 太极拳的真善美.....296

◎ 太极拳问答(52则)

- 1、何谓虚领顶劲?.....300
- 2、何谓涵胸拔背?.....300
- 3、何谓松肩沉肘?.....300
- 4、何谓气沉丹田?.....300
- 5、何谓护腕?.....300
- 6、何谓命意源头在腰间?.....300