

立禪法要

于鴻坤 著

立禪法要

于鴻坤 著



華夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

立禅法要 / 于鸿坤著. —北京: 华夏出版社, 2019. 1
ISBN 978-7-5080-9638-4

I. ①立… II. ①于… III. ①拳术—基本知识—中国
IV. ①G852. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第284871号

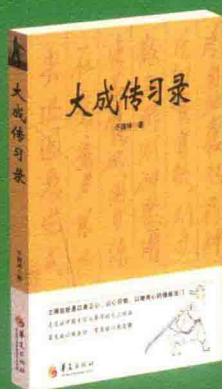
华夏出版社出版发行
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
新华书店经销
北京华创印务有限公司

*

787×1092 1/16开本 10.25印张 70千字
2019年1月北京第1版 2019年1月北京第1次印刷
ISBN 978-7-5080-9638-4

定价48.00元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换



序

于鸿坤先生嘱咐我给新出版的《立禅法要》写序，让我很是惶恐。作为从未练过武术的门外汉，实在没有能力点评这样的力作。但认识于先生近十年，受益很大，有些心得愿意和大家分享。

于先生求道之心之切，很少见。只要有任何学习的机会，他从来不摆架子。刚认识于先生时，他正在学习太极拳的心法，当时为了找感觉，他甚至让我拿他练发劲。直至今天，每每想起来我都感叹不已。后来学佛时有过几个共同的师父，他都是同样的态度去请教。于先生能够百尺竿头更进一步，正是源于这样的孜孜好学。

第二个强烈的印象是文武双全。于先生的武学造诣

不用说了，其理论功底也非常深厚。两年前第一次读到《大成传习录》，就很震惊。外行看热闹，书里面关于武学讨论的境界让人向往就不用谈了，关于中国文化和佛法的讨论深度，远远超出了一般的书。而谈锡永先生点评的于先生大著《立禅即意》，也是一本有趣的奇书，以武入禅的意味也更浓了。

这本《立禅法要》更是让我爱不释手。首先，这本书回到了王芗斋老先生最初对于立禅的重要性的强调，无论对于武学、中国文化，还是佛法的修习都是非常有价值的一个法门；其次，这是入门指要，讨论直接、扼要，对于初学者帮助很大。

认识于先生这些年，得到他很多指点。虽然没有修习，并没有入门，但至少在强身健体上受益良多。同时，在世间法上也有很多启发。我自己曾经是战略学教授，后来又在公司工作多年，对于理论和实践相结合的重要性有很深的体会。战略和管理最终也是门功夫，需要见、理、行的结合，需要信、愿、行的反

复循环，需要好老师的不断指点。

曾鸣

二〇一八年六月十九日

目录

序 _ 1

第一篇 立禅先明理

一、中国传统文化中的“理” 3

理和见 _ 5

信和愿 _ 7

法和行 _ 9

二、立禅、大成拳的“理” 11

过去练拳脚功夫的人，他们的要诀有“工、顺、勇、疾、狠、真”。但练感知系统的人，他们的口诀都是无形的心法：“敬、谨、径、劲、切。”后来王芗斋老先生根据自己的修炼境界，又把这个心法再提升，总结出五字诀：“恭、慎、意、切、合。”

三、立禅与大成拳的关系 18

大成就是废除了执着、程式化、模式化的一种身心状态、感知状态。通俗地说就是有弹性的、有生机的状态，把身体、把身心连接起来。它的功夫是让身体在空、乐的状态下弥漫，达至与天地相接的境界。

第二篇 立禅之修炼

一、立禅恢复桩的要领 27

我们开始时的要领是“视而不见”及“似笑非笑”，现在多加了一个“似尿非尿”，就是要收胯、有弹性。

二、为什么要从站桩进到立禅 30

复其本然，增益良能 _ 30

站桩的人为取向和立禅的不预设 _ 34

因地心，果地觉 _ 37

用虚合道 _ 41

从本然到浑圆 _ 45

从浑圆到觉悟 _ 46

三、立禅的方法和次第 49

有形非觉体，找到虚体 _ 49

练虚体为意体 _ 52

虚气相即，我顺人背 _ 53

四、守中用中，以应无穷 56

立禅的“中”是什么？ _ 56

怎样用“中” _ 58

第三篇 立禅与中国传统文化的关系

一、立禅与文化的关联 67

立禅，就是要把你的心回归到古人和老子那种无欲的状态、道法自然的状态。如果你与老子成为知己了，他说的话你还会听不懂吗？只有你的心和他的心维度一致了，你才能听懂。

二、感知与拳学，以及生活中的以物用心 74

一举一动，周身都要轻灵，尤须贯穿。这就是体。动之则分，静之则合，这就是用。拿这个体用，什么时候合，什

么时候分，怎么合，怎么分，这都需要练。

三、再谈站桩与立禅 84

站桩是什么呢？它是要让天性显露出来，让天性别逾越、别破体、别出尖。形不破体，力不出尖。不能偏离中道，要培养它，只有培养它才会有良知良能。在良知良能的状态下时时刻刻觉察自己，觉察身外身内，这就是立禅的状态。

第四篇 教学琐絮

立禅与经典 _ 93

静接物，动取中——要知实处便是虚 _ 96

厚重出虚灵 _ 98

空胸而出 _ 100

不能含胸，也不能挺胸 _ 102

要体认讲到的要领 _ 103

不能老想着要领 _ 103

用功夫改变习惯 _ 106

重要的是要有信心 _ 107

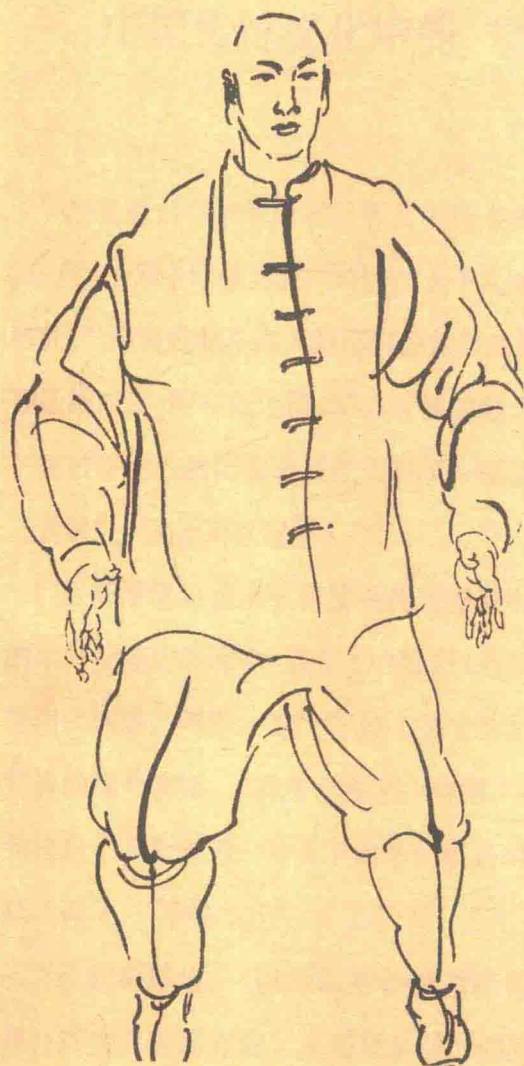
守中用中，打神夺神 _ 108

无为拳法 _	110
恢复桩要领解析 _	113
生活就是修习 _	118
应无所住而生其心 _	121
不思善恶，恰当就好 _	122
身体的奇妙关联 _	125
浑圆之体不能丢 _	126
形式唯一，内涵不同 _	129
掖胯 _	129
口微张 _	130
站桩不平衡怎么办 _	132
站桩就是把身体重新格式化 _	132
不住于形式 _	135
立禅的功夫是身心觉悟 _	137
是立禅，也是练拳，更是美好生活 _	141
一边听着，一边要拿身体印证这个东西 _	146

编后记 149

第一篇

立禪先明理



一、中国传统文化中的“理”

在我最初学拳的时候，师父王选杰先生就跟我讲了《心意六合拳》序里面的一句话：“天下之学问有二：曰文、曰武。”前贤是站在古人阴阳辩证哲学的思想基础上说这番话的，“一阴一阳之谓道”，对偶的概念常常用来表达一完整事物，然而很多现代人看了，往往会简单化地将二者割裂，甚至对立起来。

后来慢慢地在练拳和读书的过程当中，我发现天下的学问没有那么简单。读了《中庸》以后，知道了“博学，审问，慎思，明辨，笃行”；读了《大学》以后，学会了它讲的那个次第：“修身、齐家、治国、平天下”等等，我悟出了一个道理——天下的学问就是两个重点，一个是“理”，一个是“行”。

形意拳理说：“以形取意，以意象形，形随意转，意自形生，法随意变，式随意从。”这是在说形意拳的

次第，在说“理”。

太极拳《走架打手行工要言》说：“能引进落空，能四两拨千斤；不能引进落空，便不能四两拨千斤。……欲引进落空，四两拨千斤，先要知己知彼；欲要知己知彼，先要舍己从人；欲要舍己从人，先要得机得势；欲要得机得势……”这是在说太极拳的次第，也是在说“理”。《大学》里面也讲：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。”这也是在讲次序、次第。

中国传统文化中的“理”是道理、事理，不同于勾股定理那类的逻辑定理、定律，它讲究次序、次第，也可以说，讲“理”就是讲次序、次第；另一方面，不同次第有具体不同的“理”，正像人们常说的“一层功夫一层理”，这种“理”是层层深入，不断壮大的。

由此我就悟到，修习任何学问，需要把明理放在第一位，否则，便不能按次第去修习；或者只懂得执着于某一个基础的次第去修炼，无法进入更高境界。

就像有些练拳的人只会花时间在习练拳脚功夫上，有些修行的人就只把重点落到修禅定上，有些做学问的人只落到语言或者文字上等等，这些都是不明理，只在学问次第的其中一个点上做文章。如果不明理，那些穷一生的精力自以为练得一身功夫、自以为掌握了很多学问的人，实际上还只是门外汉。

理和见

说理要清，见要明。如果理不清楚，见地不够明，则不管如何用功也是徒劳。我见过一个练形意拳的人，年轻的时候练得不错，但是现在可能由于名气越来越大，需要让人觉得他的自身越来越强大，于是他就开始瞎践，践出来一种练法，全身较着劲，身上没有神气，手上有些怪动作，气场与动作完全不合。出现这种状况的原因就是他的见地不明，没有一个很清晰的理路支撑着他，他即使随便改变拳路，也只是万变不离其宗，一切服从