

<<上善若水>>

图书基本信息

书名：<<上善若水>>

13位ISBN编号：9787544325875

10位ISBN编号：7544325873

出版时间：2009-1

出版时间：海南

作者：王壮弘 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<上善若水>>

前言

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。

<<上善若水>>

内容概要

1987年，王壮弘在美国洛杉矶举行的“世界杯”武术锦标大赛中技压群雄，夺取了金杯奖。

20年之后，王壮弘先生以释、道、儒三家融通的智慧，阐释何为太极，何为水性太极，何为太极文化的神髓。

“太极思维”来源于中华文化的深层，与孔子的“太和至中”、“中庸之道”，老子的“有为有所不为，无为无所不为”，释迦牟尼的“不空之空谓之空”的思想相一致。

太极拳的至高境界是“无为法”，即“万法归于一法，一法归于无法，无法才是真法”。

是“四两拨千斤”而非“四两拨千斤”。

用重量不用力量，运用地心引力……借力打力。

道法自然，太极拳要仿效水、风、气体，练成流动不居的松柔之体。

缘起性空，明心见性……周身无处不圆通。

<<上善若水>>

作者简介

王壮弘，1931年10月出生于浙江慈溪，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先生学习诗词及古典文学。

后对佛家、道家、《易经》等有深入研究。

1956进入全国最大的书肆上海朵云轩做鉴定工作，几十年来鉴定了数十万件碑帖、字画等文物。

出版《崇善楼笔记》、《增补校碑随笔》、《碑帖鉴别常识》等国际关注的碑贴学专著。

王壮弘精通醉八仙、形意拳，后师从杨澄甫入室弟子褚桂亭习杨式太极拳。

他天资聪敏，毅力过人，每天凌晨三时许便开始练拳，深得褚桂亭赏识。

从1987年起，王壮弘应邀先后在香港中文大学、新加坡国立大学、美国东西学院、加拿大精华学会、日本及泰国等地讲授书法、鉴定文物及交流中国武术。

同年，在洛杉矶举行的“世界杯”武术锦标大赛中，以“王氏太极拳”技压群雄，夺取了最高的金杯奖。

1989年在香港定居后，王壮弘深居简出，潜心钻研及实践王宗岳《太极拳论》及佛学。

于2004年机缘和合，阶及神明，功夫抵达“驾虚摩空，乘幽控寂”之太极至高境界。

<<上善若水>>

书籍目录

序言 普度众生接引有缘 千古不绝太极魂王氏水性太极拳讲记 之一 增一分减一分都是错 似相非相一直在变 “流体”打拳 遵循自然生息 大道相通 “7个音阶 没有的有,有的没有 不要刻意的分辨什么 之二 出世间与上上智 “安住真如地”的功力 见相非相,但不能没有相 阴阳相济,流水无形 下意识的形而上 河图洛书是如何诞生的 否定是因为肯定 太极拳的根 之三 最好的拳谱——佛经 最好的老师——如来 太极拳的名和理,体和用 学会运用地心引力 什么是单推手 比精气神还细微 智过于师方能传授 太极拳的相和性 拥.撮.挤.按 没有规律的规律 之四 世间万物皆吾师 最柔弱的是水,最有力量的也是水 自行车的原理 沉浮开合 变出无限可能 太极拳是立体的 极至生变 伴你一生的水性太极 之五 没有中心的中心是最微妙的中心 无数个“张三丰 精益求精,永无止境 太极图的秘密 唯有空才是实相 道法自然 我的拳,如黄浦江之枣 体悟“性”的精妙 午夜:最佳开悟时间 之六 丙吉问牛,能知大体 “悟空”——开悟的关键 太极拳的味道 出手不见手,方为高手 用中国人思维打拳 从“有”到“有无”的回归 重在自悟 太极拳的生活属性 万物也 字为心生法为太极 实相非相,一遍一个样 世间·出世间?

出世间上上 之七 龙与太极拳 力能互换,缘起性空 中心解说 借力自然 佛学太极,珠联璧合 万变不离其宗 最中心的中心 阴极生阳,阳极生阴 师法自然,一通百通 十三总势,合而为 之八 不断的破除,不断的建立 明了“我”心 心究竟是什么?

付出才能收获 推手的真意 佛经就是拳谱 里就是外,外就是里 无为而“至 阴阳一体,大转“法”轮 学太极,学什么?

之九 机缘和因缘 心中之道:虚空 状元之志,人应有之 搬拦锤以什么面目出现 变化万千是太极 以“静”制动 拳拳服膺 掌握平衡,消除力量 最高境界,自觉自悟 回归于无 之十 自然生长律在五行中 一出手就有十三势 王宗岳《太极拳论》的髓核 无遮大法 八门五步 “一”生“三” “如如”之境 套路是什么 转的四个境界 太极拳的河图洛书境界 之十一 功夫的进阶和境界 八门联动 一搭手,手脚都作废了 圆是方用,方是圆用 太极拳的核心 恢复到缘性空 不要徒增其法 用气势打拳 传承不易 之十二 练太极拳,四维半 拳无拳,意无意 要勇于突破,不墨守成规 推手和实战的要诀 一步错,满盘皆输 最深刻和最简单 太极拳的三大“秘诀” 半维就是“精气神” 师父领进门。

修行靠自身6 之十三 太极拳的基本站姿 功夫的本质相同 功夫是潜移默化的沉淀 十三总势庄 最基础的。

也是最深的 功夫就像一条鱼 思维不要僵化 练太极拳的状态 练起势,从点线面体开始 江山易改,本性难移 之十四 功夫的规矩 龙辛口风 如皮撩火的功夫 开悟有契机 《心经》的核心是两空 亲近水,变成水 自性不变,夕卜相无常 三空之性就是大智大慧 之十五 三大法门 读书要读佛书 体悟水性,体悟合一 为什么说太极拳是拳王 太极“发烧友” 智慧和妄念是一体的 结合拳法讲佛法 太极拳是礼义之邦的产物 武拳文练 佛法是觉悟之法 之十六 最大的布施 太极拳的死学和活学 发扬太极拳就是发扬佛学 太极拳的世间法 太极拳是智慧拳 你怎么学我就怎么教 是“四两拨千斤”不是“四两拨千斤” 最痛,最酸,最麻的骨头 利用旋转和转变的原理 之十七 偏沉则随 一边建立,一边扫除 “大智慧”是什么 最终一切都是要去掉的 四大皆空 外面的动作收敛。

内部却翻江倒海 练到什么境界,太极拳才能防身 太极拳就是佛学 有了水,就正式入门了 之十八 生生灭灭。

只是向心,离心而已 如何“青出于蓝而胜于蓝” 做太极拳的十地菩萨 内动不可令人知 太极拳要“应无所住而生其心” 太极是中国的核心思维 其实阴阳是不分 松空圆满。

也可以坐着练 本来是自在的,后来却不自在了 出世间上上法。

还要离开去崇善楼论拳 太极拳漫谈 学,入,悟,改,出,创 王谱(《太极卷论》)究竟讲了些什么 太极拳谱主要论点与其他拳米之不同点 八门五步的内涵 太极拳的思维方式 “意气均来骨肉沉”的真意 浪采花之功夫 太极拳必须避免双重 从学日益,从道日损 用意不用力,力从人借的原则 太极拳的文化内涵 太极拳的真善美 太极拳问答(52则) 1.何谓虚领顶劲?

2.何谓涵胸拔背?

<<上善若水>>

- 3.何谓松肩沉肘？
- 4.何谓气沉丹田 5.何谓护肘？
- 6.何谓命意源头在腰间？
- 7.何谓尾闾正中神贯项？
- 8.何谓开胯扩膝？
- 9.何谓收视返听？
- 10.何谓中正安舒支撑八面？
- 11.何谓太极十弊？
- 12.为何有“问尽天下众英豪喉头永不抛”之句？
- 13.拳谱所谓用意不用力？
是否真的一点力也不用？
- 14.不用力如何打拳？
- 15.拳谱中都以“四两拨千斤”为降释，而你却说“四两拨千斤”，应做何解释？
- 16.如何粘黏连随不去项？
- 17.为什么不丢不顶，不先不后，用意不用力是练太极拳者必须遵守的规则和目标？
- 18.太极拳又称八门五岁十三势，是何缘由？
- 19.太极拳有“练拳不练功，到老一场空”的说法，究竟指的是什么功？
- 20.太极拳走架的时间快慢如何把握？
- 21.架式大小以何为准？
- 22.何谓丁八步？
- 23.何为虚腿，实腿？
- 24.练拳应否有快慢或震脚.蹬一根子.突然起脚.拍脚之动作？
- 25.什么叫柔？
- 26.推手为什么要从人？
- 27.何谓松是太极拳第一要义？
- 28.松和紧是一件事的相对两个面吗？
- 29.A / 7五步为什么是总劲？
- 30.怎样才能使敌仰之弥高，俯之弥深。
进之愈长。
退之愈促？
- 31.何谓夕卜三合.内三合？
- 32.何谓三尖相对？
- 33.何谓三空三顶？
- 34.何谓三佛？
- 35.何谓武拳文练？
- 36.太极拳为什么不抓不拿？
- 37.偏沉则随应作何解？
- 38.太极拳与其他拳区分的三大特点？
- 39.《太极拳使用法》是否杨家真传？
- 40.什么是太极拳的功？
- 41.何谓意气君来骨肉臣？
- 42.拳谱传抄有何笔误问题？
- 43.什么叫人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘？
- 44.挨何处意在何处怎样？
- 45.何谓收敛入骨，何谓气遍全身躯？
- 46.太极拳起势是何意又有何作用？
- 47.练拳时眼神应作何处置？

<<上善若水>>

48.太极拳的推手能否比赛？

49.什么叫太极拳的空架子，什么是太极拳的真正内容？

50.什么是太极拳的内夕卜形势？

51.丹田在哪？

52.什么是拳谱？

怎样达到拳谱的要求？

太极拳内求本具的探研 1.王宗岳《太极拳论》的“本具”含义 2.再论本具 3.释四篇《王谱》——
一个天大的误会 太极文论 1.《陈式太极拳图说》童印序 2.“四两拨千斤”还是“四两拨千斤”附
录 太极拳的传承流变 点.线.面.体训练法后记

<<上善若水>>

章节摘录

气怎么下来？

云变成雨才能下嘛。

所以，不能增一分，也不能减一分，增了多少就要减多少，减多少就要增多少。

太极拳也讲究能量守恒，掌握了这点，就无往而不利了。

什么是不可思议？

不可思议是最好的时候。

最好的境界有没有？

有啊，那是我们所要追求的。

但是，如果要拿给你看，却拿不出来，不可说。

那不就是断灭空了嘛？

！

肯定是有的，不然也就不会去追求了——追求什么呢？

追求最好，最好是什么？

不能言说，不可思议，但是不是不能思议，因为能思议，所以才得出结论——不可思议。

有的人说我达到最好了。

那么，你要不要进步啊？

要进步就不是最好的。

有这样说不出的境界，就是佛的境界，是拳的境界，艺术的境界，很多东西都是这么个境界——全靠这个明心见性，全靠这个最好，什么都往这个方向发展。

这个东西是形而上的，妙不可言，深不可测。

不是语言文字可以说清楚的。

太极拳的最高境界就是来回，没完没了的，张开、合拢，河图、洛书。

开放时是方的，合拢时是圆的，放大缩小。

但实相非相，也不要追问它到底是方的还是圆的，似方似圆。

这就是能量的转换，去了又来，来了又去，始终不断。

明生死面前众生都平等，你还有什么好怕的？

有什么好留恋的？

所以无中生法，生而不生，怎么来的？

无所从来，亦无所去。

这就像教拳一样，先由简单和初级的教起，到一定境界时，再进一步传授更高深的，不然这个人就不会有大的前途了。

如果直接按照现在的水性太极拳的境界教的话，几年也不见得学会什么，那么，他会骂你，所以，只能是先教点很简单的，就像是绳子上吊点肉，用竹竿套在狗脖子上，然后引诱着他们往深处学，但是实际上这些诱饵都是空的，根本就没有见到真性，你说对不对啊？

我们就采用这个方法。

<<上善若水>>

后记

近几年，王师壮弘先生放下许多事情，专心弘扬太极文化。

世界各地参学求道者，络绎不绝。

我等亦有机缘亲近王师，受师之教化。

每次王师阐释太极文化，我等都如醍醐灌顶，身心清静。

为让更多人听闻王师有关太极文化的微言大义，而其中多有不见诸前人论述的地方，我们向王师提出，希望能系统整理出版老师的太极拳讲记，请求老师答应。

师说，那就随缘吧！

因缘和合之际，谭伟豪同学主动对本书出版给予赞助。

北京混元文化传播中心的张文卓负责了大部分录音转文字的整理工作，北京中医药大学的李佳、宗晓宇也参与了一些录音转文字工作。

汤金石同学负责了本书的校对。

孙世丰同学对本书赠送的《王氏水性太极拳》光盘做了后期制作工作。

其他同学从不同途径和角度，对本书的整理出版给予了支持和鼓励。

然而，太极拳是文化拳、艺术拳、哲学拳，是事理合一的功夫，是实证的学问，非关语言文字，所以，如果必须转换成语言文学来表达的话，只能起到“指月手”的作用。

<<上善若水>>

编辑推荐

《上善若水》的作者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>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>