

拳道心得

师说 2014 年 10 月至 2024 年 9 月
李瑞东拳法理论依据理机势

韩景庆
2024/8/17

目 录

第一章：师说

第一节：2024 年 0910 生活中的常态，0908 自身皆有何须外求，0901 推手中的虚实关系，0818 学者无传实难知，0817 不急不燥，0806 敏感度感觉有了，0731 快乐活在当下尊重生命，0717 王培生三水定心法，0604 王培生四句话，0509 太极拳博大而非精深，0503 太极拳要诀十字，0419 打拳不练功到老一场空，0414 六劲六冲，0325 对抗训练六种形式，0313 太极拳的修行，0310 武术是自我革命，0115 太极是每个人的真理。

第二节：2023 年 1127 迈向新世界，1017 武术当今状况，1005 太极拳是半个气功，0921 太极拳简约明了原始低端有效，0919 太极拳是人类生存体系中的一种文化，0915 太极文化是中华文化的重要组成部分，0912 武术是先古贤人为防身主观加工的产物，0909 太极拳推手，0901 太极拳不是理论问题而是实践再实践的过程，0831 套路高山万仞脚下一步，0828 太极拳无真假，0825 自查无功之体，0827 照片师父师叔师爷师祖，0824 太极拳中的哲学与科学，0821 内功的形成，0814 武术观，0808 困扰人们的是各种解说，0513 豫顺动天地合，0406 纵深追问的恒心，0204 打是武术的灵魂，0110 形者是外部的形态圆儿不败。0108 汇通祠纪念照，0104 文化基因表达自信。

第三节：2022 年 1130 天地人三合，1120 得机得势，1113 在天成像在地成形，1107 有意无意中间的那个东西是真意，1103 教以正道才养道，1019 守中不为中所拘，0921 为什么太极拳能强身健体，0919 王培生对武术的贡献，0911 得中得正得中正，0830 三学之法，0826 练习太极拳的主要矛盾，0819 没有灵魂的武术一身散骨无章无法，0723 正念与邪念，0627 核心，0607 三个阶段，0604 与拳友陈锦法对话，0523 舍己从人之我见，0514 练拳价值观取向，0429 学习要自律，0428 众多太极拳种类其属性是一样的，0311 论桩功，0114 理机势、因果关系，0113 太极八法，0101 练拳的因果关系。

第四节：2021 年 1225 讲解形园势正，1106 推手诀，1103 与拳友对话，1101 太极拳的魅力，1006 中医继承了阴阳学说，1001 劲自生解，0915 八极拳功，0911 套路是存在形式，0730 拳不用力，0729 教学理念一样，0716 人是神明的，0704 相衍相生，0615 武术推手，0612 太极本无门，0607 疫情稳定锻炼，0402 阴阳两仪，0330 心静神定，0124 人类社会单一结构是没有的，0120 觉着自渡，（照片八极拳老人也可练）

第五节：2020 年 1229 内外家论，1227 松静本源之机，1226 先生讲的复杂了，1224 与老王对话，1219 与阿郎对话，1218 遮羞布，1205 势上下结构，1203 李瑞东对武术的总结，1121 穷人富武，1120 推手和断手，1116 定型桩，1113 站桩是修行，1112 我见，1111 学而不思则罔，1103 文章一大抄，1031 讲得好，1026 与秋韵对话，1022 关注外部太多了，1021 最高境界，1016 生活方式，1014 学练是正比，1013 熟能生巧，1011 入静有定力，0910 推手辅助方法，0907 文练武练，0921 与张德生对话图，0821 意识的三个阶段，0819 放松不改变原有特性，0813 不丢不顶，0730 上三节运动原则，0726 意到拳道手到脚到，0710 与拳友对话，0613 时间加力气，0612 拳是形而下，0610 武术是什么，0528 传承脉络，0527 推手不复杂 0524 黑白先生，0523 太极之风，0522 传播基本形式，0517 他自来，0516 势要先练，0418

先生说劲有感，0414 与王玉梅对话，0413 神意气，0408 四两拨千斤，0205 宁静致远，0126 粘黏连随是身上的功夫，0116 推手种类，0106 传统武术是范畴。第六节：2019 年 1219 目的，1123 各得其所生，1113 解势正形园，1108 盘熟了找什么，1101 推手找理念，1028 今天看了，1027 生存理念，1012 谈空洞，0921 无形无相心之本，0915 花瓶，0905 武舞和而不同，0903 说劲多是法，0719 外动带内动，0705 平衡理念，0628 意气腰，0603 个人喜好，0602 体验科学，0527 两个目标，0519 谁也不能毁谁，0413 拟物意向表达，0319 开水开悟，0218 寻理，0216 喂手，0214 对话，0126 道虚无，0123 吸与引，0120 无真假无对错，0109 拳无奥秘。

第七节：2018 年 1223 武林丛生，1113 拳不排斥推手，1109 拳不是药，1104 打的因素很多，1015 练悟结合，1008 自转公转，1004 生存平衡，0928 阴阳五行不是中国专属，0919 练拳从善心开始，0915 太极拳是艺术，0909 功意混装，0906 与拳友对话，0821 有意练功。

第八节：2017 年 0815 客气啦，0705 与武克广柏山对话，0707 六神无主。

第九节：2016 年 0922 身法六要，1001 五星捶强身健体之功能，1013 十三丹

第十节：2015 年 1013 三条线，0801 尾闾中正，0728 化打合一，0725 圆润，0715 中定守中。

第十一节：2014 年 1220 遇海则止，1206 摸云掌，1205 七星归位，1204 神是无为之表现，1130 上下一条线，1020 高层次，1021 李吴陈特点，1022 众多拳种其材质一样的。

第二章：“理、机、势”

前言

第一节：理论体系

（一）理

一、理念

二、道理

三、理论

四、人文生态理论

（二）机

转化枢纽，事物变化的中心环节

（三）势

内中外横的原则

形与势的辩证关系

第二节：体能素质训练体系

一、武术的基本功：上中下三节的训练

二、桩功的训练

三、基本套路的训练

第三节：练功的训练体系

一、练意练腰练气

二、练暗劲

三、练明劲

结束语

师 父 言

“师父言”是韩景庆老师 2014 年 10 月到 2024 年 9 月与拳友的交流、答疑、解惑，陈凯做了收集记录归档，现在整理成册与大家分享！

20240910 生活中的常态：阴阳学大家心里都有，只是在口头上不说的真理，人们用生理产生的病灶去感知阴阳的变化去调理上苍给予的恩惠。精气神是人们常夸人说的真理，“这人很精神说明气血足”。做一件事要有恒心有意志力，常激励别人也告诫自己。我们生活过日子干活，骨架的支撑力和肌肉的收缩力，一刻也离不开，只是习已平常，不会浮想联篇。只是学练太极拳时，精气神变成意气力，支撑力用势正形圆去体现，收缩力要抻筋拔骨产生松紧体现经脉的调整，五脏六腑的顺达。以太极拳入道修心养性，这是对真理的思考，言语的表述有意义的表达，有良心的责任感。天雨大不润无根之草，佛法宽只度有缘人。

20240908 自身皆有何须外求：闲着没事给大家出道题开卷！“自身皆有，何需外求”答有什么？？求什么？？我小白，先抛砖引玉下。我认为自身皆有，指的是自身的宁心静气，自身的平衡，自身的中正，自身气息的游走流动，自身松沉转合等等是自己有的，最终要自己体会，自己和自己身体的交流，激发引导这些自身有的能量出来。不需要向外索取借力。但我这个阶段的体会是：虽然我们自身拥有许多潜能，但你还没意识到，或者理解到。还是要通过外来力量的指引，指导。让你能认识到你具备这样的能力，通过正确的练习，挖掘，找到，激发出这些潜能，才能达到自己向内求的阶段。我觉得自身皆有，何需外求，是练太极最后的境界。中间阶段还是要外求得方法，知道自己要向内求什么，自己知道怎样才能更好的把自己拥有的激发运用出来。就能顺利达到最后阶段的“自身皆有，何需外求”。我浅显见解，欢迎大家指正，好尽快进步。玉抛的好，理解的也好。内视自己，检查自己各机能的运行状况这是非常对的，运用灵活后有一个合的过程，把灵活性，合一性聚到一个位置点上，这就是功夫。每个人都能成功并一定能成功。这也是一个共性，谁都有，看谁下的时间精力大，它是成正比的，如同常讲的“饭谁吃谁饱”就这么简单。兴趣的进步是时间的积累和空间的揣摩，是心灵的释怀与修养。练习方法和感悟是很棒的，加油！

20240901 玩的时候注意环境，平坦，无硬物，宽敞！不要用摔！跌拿失重心皆可。小事映出大问题后果可怕！

有推手基础的人在推手运动中的虚实关系：1、实对实叫打点，看功力大小和火候的掌握。2、实对虚叫打捌，需要合劲整齐。3、虚对虚叫平衡，运动中找对方的不平衡，需三节灵活与配合。4、实对硬易产生抗力而双重不适合玩。5、虚对硬没法玩。

地球为什么不翻个，通过自转要守住它的中轴线，来抵消外来的能量磁场形成公转。太极推手也是这个道理，通过腰胯的松紧和脚下的虚实变化调整自己的中轴线形成自转的守中，再配合上三节的转动抵消外来的能量磁场形成公转的平衡。宇宙的星空都有自己的“自转和公转”不平衡产生了流星雨，地球人类同理，所以天地人内守中外守衡同理共存。

兴趣的进步是时间的积累和空间的揣摩，是心灵的释怀和修养。

20240818 学者无传实难知：时刻刻留意在腰间，腹内松静气腾然，尾闾中正神灌顶，满身轻灵顶头悬，十三式拳理精细，学者无传实难知，良知良能学就有，必须实践苦用功。

20240817 不急不燥：太极拳是自我修行的过程，七星归位，六神有主对待家人尽心就好，病毒进入人体有过程，转化掉也要有过程，不急不燥，静心就能定住神，明则动，动则丰。动静生阴阳。

20240806 敏感度有了：有了灵敏度的感知就做到了（松空通达）是好事，一羽不能加，蚊蝇不能落的感知。太极拳是知觉运动，有知必有觉，感知后其迅速的反应，以自己的骨架结构的支撑力，抵消外界的能量干扰。以达到守中的平衡，这就是内中外衡的道理。达到一个循环，太极运动就是循环往复生生不息，如同宇宙在大环境中自我。

20240731 “言语是想法的总和，言语是认识世界的边界”。每个人都拥有生命，但不是每个人都能读懂生命。每个人都有大脑，但不是每个人都善用大脑。当你抑郁了，你就是活在过去。当你焦虑了，你就是活在未来。当你平静了，你就是活在当下。我们每个人都是一个量子最终是要回归宇宙，所以试着要理解宇宙，理解生命，才能尊重生命，我们要把生命交给自己，健康是自己的权利，通过练习太极拳来调理生命维护生命，真正的去体验天人合一的感觉。

20240717 王培生的三水定心法：1、站立与肩宽，肩井穴与涌泉穴相对。双臂平举向前，遂渐下落至肚脐，双臂环状撑圆，两掌心如按在水面上。双脚如踩在水面上。如此反复练习！2、双脚侧开步，身形向左侧靠倾斜，右侧身形放空松透，双手伸平向右侧，左臂短，右臂长。身形向右侧靠倾斜，左侧放空松透，双手向左侧伸，右短左长。3、双脚站立与肩同宽，双手起捧气灌顶，扬起后渐落至胸前，掌心向内，双手臂向外撑至撑圆！以上三种桩法可反复练习定心采气！

20240604 王培生常讲的四句话：“第一，脚踏祥云身自悬（玄）解：练习太极拳要有悬浮轻灵之感和玄妙之感。第二，玄妙之门身自寻（解：玄妙之处你的身体自己会寻找，这就是常说的“熟能生巧，巧中带有妙”）。第三，寻之至身颜微笑（解：当你在自身找到了奇妙的感觉后非常高兴）。第四，笑口常开身自安（解：经常做好事开心的事，身体自然会安康。心魔的力量是很大的）。

20240509 太极文化博大而非精深，太极文化就是阴阳学说，它是每个人心中有而口中无的现实真理。在上古时代我们的祖先历经几千年的总结传承，完成了阴阳学说，即“阴阳各自独立为根，相互吸引，相互转化，极化更新，阴极生阳，阳极生阴，阴阳相合，生出金木水火土，万物依此而生存”。生活中比比皆是！

正如生活中男女相恋结合生子！人际关系的相处！企业的管理！生活中的柴米油盐！都讲一个平衡关系。天体不平衡有流星雨，地不平衡有地震，家不平衡有矛盾，人不平衡就有病等等。所以每个人都在道中，用身体最敏感的病灶去感知它的恩惠，用道法自然去诠释自己的生命。以不同的感悟延展殊途同归的价值。这就是道不远人。

20240503 太极拳要诀：势正形圆，六合，六冲，六劲！头正神不丢，身正中不丢，足正架不丢，

骨架正，手正敌不丢。形圆故而不败！六合要整，整之圆。六冲要中，中之变。六劲要脆，脆之快。太极推手要诀：粘沾连随，不丢不顶。运动中找平衡，平衡中找变化。粘沾在手连随在腰，不丢不给劲对外不发力，不顶不接对内不受力。是健身养生之道。

太极拳推手要诀：在太极推手的基础上，运用四正手捧捋挤按，和四隅手采捌肘靠。及其它技术方法。在对抗运动中找自己的缺陷和对方的缺陷。来改善自己，完善自己。

太极搭手：双手相搭，在腰胯转动下，双手上下左右运动，用脚下虚实做圆中运动的守中，一步三摇空化力，圆中守中上下通。

太极揉手：这是双手的左右缠绕的跟进闪中。

20240419 打拳不练功到老一场空！“拳”一个人打拳不带心意，神不主，意随意，形随形，形不随意，意不随形。多人打拳，神在外，意在众！“功”势正形圆劲自生，势正形圆是因，其果是混元劲撑劲。内外三合是因，其果是混元劲转混元功。三节联动神灵现。达到九曲珠一线牵！阴阳相合谓之神。久久功成！

20240414 六冲即开合之间的路径，过渡的动作基本上有六个转换。这是我的理解，不排除有少的动作！要细品！

六劲即钻翻劲(棚)，拧裹劲(捋)，崩炸劲(靠)，惊弹劲(挤)，抖擻劲(捌)，缠绕劲(肘)，六个刚劲。采和按是两个揉劲，练习水流木飘的知觉劲，就感知一羽不能加的知觉运动。动必知，知必觉，觉速醒速应。

六劲通融后其力使无穷，太极拳不是不用力而是刚柔相济才上道，把刚藏于内以柔对外示之。用意不用力误导了很多。六劲上身基本上就够用了防身自卫也在于此。以上这些都是基本常识的基本功夫，常练对事物认识和知道的清晰程度就会逐渐提高。

20240325 武术的对抗练习六种形势：一、太极推手：推的是理，即阴极生阳，阳极生阴，阴阳相济，极化更新。粘沾连随不丢不顶，是原则，粘沾在手，连随在腰。在运动中找平衡，在平衡中找变化。练空透无的功夫，是修心性是高境界的练习。二、太极拳推手：是理、术、法的关系，太极是理念，八法五步是技术基础，六十四手是技术方法。通过熟练基本功，掌握六劲“钻翻，崩炸，拧裹，惊弹，抖擻，缠绕”的融合贯穿。三、武术推手靠力量加技巧，不分门派和拳种，利用六十四手法和摔跤技术的混合的运动。四、接手即是设计好的动作，在熟人之间反复练习的运动。练胆量和敏捷。五、散手无设计运动，利用所学习的技术方法由慢动作对打过渡到快打。练习眼观敏锐，肢体的快速反应。六、散打即随意发挥，以胜为目的。（注：太极搭手即双手相搭，双臂不动，转动腰胯，随之双臂上下左右摇动叫空化力。太极揉手即空化力练完后，手臂的里外穿插缠绕练习。）真功本无秘，拳学无玄虚。

20240313 太极拳的修练是在求而得，自己的勤劳努力，使得百骸轻灵，五脏六腑通畅顺达，一身之气要通，一身关节要灵。从而得到健康，在传播健康的路上能帮助别人健康。

20240310 武术是自我革命的世界，长期以来经过变异，淘汰，完善，发展的历史磨难，生生不

息。而太极拳则是自我修练，从有我有相到无我无相的世界观的升华。在灵魂深处留有净土，在思想背后留有初心。自我独立的修练，从有我外象的四肢百骸调整到内景五脏六腑的调养。用身体之，用最敏感的病灶去接受训练，用自己的意志力加以体验观察，改善畸形去掉病灶，以达轻灵舒展。一身之气在于通，一身之节在于灵。即强身防身又健体自卫，最后与大自然溶为一体的无我世界，向水一样顺势而为，遇洼向下潜而成海，遇高则涨满上浮而载舟。神秘玄学化的无良武术人和无良武术文化人把大而不当的理论加载太极拳之上使其复杂化，制造了无数个信息茧房。所以大道至简极为重要，对太极拳要从实用性. 延展性. 心性三种境界，对拳术塑源、拆解、重构、论证、跌代，形成新的认知做出适当的解读。

20240115 太极是每个人心中有而口中无的简单的真理。每个人都是体验者，以身体之。用自己最敏感的病灶去承受所给的恩惠，以经典所传达的精神诠释自己的生命，以不同感悟延展殊途同归的价估，道不远人，大概如此。受益人也许“觉”在某一时刻怦然心动，醍醐灌顶。也许“悟”在漫漫的岁月用一生的历练完成一次不可复制的解读！

20231127 迈向新世界：现代人体察觉到自己的功能性失调，发现了新世界“太极拳”练习太极拳是个很好的渠道，通过锻炼身体控制好情绪可以收敛心智，提高意识能量，重塑大脑，回归大道。心智失调必然导致身体失调，所以通过练拳矫正身体的失调状态。使自己的关节灵活性增强，神经的繁感性增强，传输无阻滞。肌肉群弹性增强，免疫力提高了，五藏六腑的协调功能增强了。练好太极拳要由繁化简，再由简至繁重新复盘定型。分析要从溯源开始（从原始氏族、部落为了生存徒手或棍棒的掠杀技术），到拆解（拳架是否符合掠杀技）、重构（重新组合）、论证（推演实践）、迭代定型。（现代定型符合，开合阴阳，强身健体，防身自卫术）

太极拳在众多的表面差异下，有两个相同的核心洞见即“阴阳与开合”万变不离其宗。人体的筋骨结构产生的支撑力，肌肉群肌的收缩力和整体结构合一的冲撞力是人类共同的自我保护系统。利用好这三种力就可以防身自卫，平常系统的练习三种力，可以健身并产生无穷的乐趣。粘沾连随不丢不顶的太极阴阳平衡之体。最后获得松空之体，能辨识自己的无意识，即是觉醒。从有意识训练再回到无意识就是灵动，形神合一的神明。阴阳相博而和谓之神。进入新的世界，提高新的意识能量，改善自己，重塑自我。

20231017 运动员属于竞技体育，需要体能和智能的优秀！武术学院是培养师资，需要知识的广与博，体能够用就可以！原生态民间武术，有开馆，校，中心等等，为生存收费传播各展其能民间拳师义务传播的，人群是很杂乱的需学者鉴别！辅导站也是鱼龙混杂，健身活动筋骨也足够了！太极拳原始、简单、低端是古人先贤主观加工的产物，是为自我保护而编辑的最有效且稳定。如今让体制内的太极拳大师和砖家们附加上大而不当的理论！体制外的太极拳大师们用玄中玄的道教学说授课迷了很多！林子太大江湖多！

20231005 太极拳是半个气功，是行桩练功，以意领神，以形鉴真，祛病强身，通过盘拳架参悟阴阳之道。太极拳益寿延年长寿拳，是美丽的谎言，是大家的期望，是强加于太极拳的标签，是

一些人的诡辩与幻想。人类的长寿与环境有关(生存环境和精神环境)，与心态有关，与基因有关。

20230921 太极拳本就简约明了，是古人先贤主观加工的产物，是为自我保护而设置的。最原始，低端，简单但最有效而平稳。任何人讲的道理，都是别人的道理，并不适用所有人。所以太极拳不是理论问题而是重实践。通过自己的验证才是真正的知识，任何大而不当的复杂理论是很不妥的，把大众带入混乱的信息茧房！

20230919 太极拳文化是人类生存体系的一种文化。文化是人类及智能物种的生存本身而构建的生存体系。太极拳文化是人类生存体系中的一种文化，太极拳简约明了确被一些文化人挂上大而不当的复杂的理论。练好太极拳不是理论问题，而是技术动作反复实践和验证的过程，验证完成再找出恰当的理论把它串通起来，回去再指导实践完成质的飞跃。人的知识和人的实践力量结合为一体，才达到因果关系的和谐。

20230915 太极是中华文化的重要组成部分，阴阳学说，二仪学说是太极的重要内涵，众生万物依此而生存。要想学好并应用好是很有讲究的，世界万事万物是辩证的无常态的是一定有规律的，是我国人民生活的智慧。

太极拳的运用是承载了祖先的智慧，实践验证哲学，科学地调整人们的身心健康，去掉妄想。练就内气鼓荡的筋骨之力又称悬浮之功，是势正形圆的内撑劲求的是松圆中正。练就内外三合的人体结构力的整合，求整的混元之功。一松一紧一太极，一虚一实一阴阳。

知识的学习是把简单的事件变为复杂，智慧的学习是把复杂的事件变为简单。太极拳本就简约明了，让一些学者打着文化的大旗，把大而不当的复杂理论强加于太极拳在大众中推广普及，造成了乱相横生，形成了低频共振的信息茧房。又叫傻叉共振作茧自缚。

20230912 太极拳是先古贤人主观加工的产物，是为防身自卫而设置的。是最原始低端而有效的平稳的，经过充分而长的时间变异淘汰过程而自然演化发展至今。所以太极拳从初学到练好再到精致，只要时间够长而充分，就包含着一切可能性！

20230909 太极拳推手，打圈完成四正手的练习并明白意和劲。里云手外云手和插花手完成四隅和六十四技法的练习。守中用中是基础，手臂之象有长短，腰胯之象有螺旋，双腿之象有高低，全身之象一动无有不动皆由中节做主。从始至终贯穿粘沾连随不丢不顶的原则。

20230901 练好太极拳不是理论问题而是实践再实践。先学理明理，都是在为懒惰找借口，为功夫不上身而找借口，高山万仞脚下第一步。拳是艺之源，手是拳中王，气是拳中神，推手是灵魂，散手是精髓。宏观控制节奏，微观调整提高。习练太极拳的宏观控制把握节奏，快慢相间，刚柔相济，高低起伏，平速均缓，等运动状态要保持两手空松转，上下一条线，脚下阴阳变。微观调整提高包括势正形圆，调整矫正身体畸形。

内外三合，调整四肢和呼吸的吞吐升降，配合的协调能力。三节联动，躯体的灵巧快速变化统一配合意识完成对外界引力的平衡。一动无有不动，阴阳相搏而合谓之神。内守中外守衡。微观逐级调整步步提高，高山万仞脚下第一步。

20230831 高山万仞脚下第一步：练好太极拳不是理论问题而是实践再实践。高山万仞脚下第一步。套路是拳种的载体和表现形式是肢体语言，拳理是拳种存在的内核，功法是拳种训练获得技术的途径。拳是艺之源，手是拳中王，气是拳中神，推手是灵魂，散手是精髓。

20230828 太极拳无真假，只能证伪不能证明真假。道理少讲少听，不然只能越迷糊，最后是胡说带八道。太极拳不玄而简，大而不当的复杂应弃之。多练实练是硬道理。太极拳是体育运动中的生命科学，是对人体生命内部心理和生理平衡的调节。其它体育运动是竞技的极限运动，在极限运动中调整动作中的平衡和心理平衡。

20230825 自查无功之体：一、身体松了吗？二、气下沉了吗？三、上下窜通了吗？四、骨架结构调整对了吗？事实决定形态！下肢讲虚实，上肢讲空无，中节讲松紧。



20230827 这张照片拍摄于 2014 年的春节笔者和启蒙师父杨兰（1924-2015）在家中聊天。



上图照片左侧是师父刘辅德（1905-1993），中间是师爷高瑞周(1900-1958)，右侧是师祖李瑞东(1851-1917)。



上图人物分别是韩景庆（左）、白玉玺师叔（中）、张鸿铸师兄（右）。

1947 年到 1958 年高瑞周会同王培生，八极张立堂，形意八卦马艺林创办北京汇通祠武术社。刘辅德、杨兰、白玉玺都是其弟子。

20230824 谈太极拳中的哲学与科学的关系。太极拳太是理和术的关系，太极是阴阳是二仪，阴极生阳，阳极生阴，阴阳相合生出金木水火土，生生不息，万物依此而生存。它是理念，是真理，是哲学思想，是永恒的具有指导意义是生存的本能。拳术是生存的技能，受理念的指导，生存技术能力更长久更有效。科学是对哲学问题的精准表达。在太极拳的训练中要用科学的方法，先要调整收敛人们散乱的心志，神不归心不安。再要调整矫正散乱的身体。经过调整训练以达到阴阳互补的平衡状态，从而获得神经系统的敏感无阻滞，消化系统的蠕动加强，骨关节系统的灵活性，免疫力系统的排毒，肌肉系统的弹性增强。太极拳运动是一场修行，以理入拳道，以拳道入人道。认知生命才能尊重生命，多学知识形成自己的知识体系，在自然的经验中寻求生命的永恒。

20230821 势正形圆练就的筋骨的合力，是内撑劲又是悬浮功夫，全身松柔，活动自由灵敏。在一个时间点上，全身肌肉群做等张收缩，此时应为，暗力暗功或内劲。就是外人不易看见的。

内功：内为皮毛肌腑之内，腹腔内，胸腔内等的有限空间内，蓄存有保卫身体结构脏器的卫气。功为手推一物体所走的距离，是对此物体所做的功，此功的距离乘上手推的力等于功夫。

在同一时间点上全身肌肉群做等张收缩的运动并作用在一个身外点的位置所产生的冲击力为内功。

做功的状态：当个体肚脐找命门时是腹肌群做等张收缩把卫气挤压上升到胸腔，形成含胸拔背的状态，腰部椎体向外微顶，保护我们的椎体不受外来伤害。是一个防身护身自卫的一种状态！

如能简单的说明一个东西，就没有必要用大而不当的复杂理论，如无必要勿增实体。

太极拳界的博大精深，用意不用力，内劲内味等等。

不当托大的论述坑害了众多爱好者，污染，滥用人云亦云。所以学会哲学思维，质疑前人文本，给自己新的启迪，守身如玉，更重要是守脑如玉，不被污染，不滥用不人云亦云！

20230814 谈武术观：武术纵深追问，祖先们在自我保护的防卫动作上的设计是主观加工的产物。经过长期的发展形成了众多的门派与拳种，表面形式繁多但从本质上看都是基本一样的，每一动有一个开合，有开合有一阴阳。外形的设计肢体腰身腿脚相近。因为人类的质材核心是一样的，身手足头，五脏六腑，四肢百骸，骨架结构是一样的，所以武术标准也是一样的，是符合自然律的，我们继承了武术套路就要逐势一动一动的验证，验证其自我保护的真实性和健身强体的可能性。在验证的过程中去其糟粕取其精华，验证的过程就是练功的过程，在狭隘中解放出来，实践大武术观理念，验证完成你的感悟会提高一层。

闪展腾挪蹿蹦跳跃，左顾右盼中定在运动中因基因不同会有差异，宏观控制大局微观调整局部细节。自然静心，文以拙成，功以拙至极。

大武术观是大概在 2000 年左右由吴彬先提出，并在多种场合讲过，并没有实质内容大多数人理解，我也不理解。近年我听了俩位哲学教授的讲课，有了启发深感受益，便总结了这两编拙文与友人共享！

20230809 困扰人们的不是太极拳如何神秘和博大，而是对太极拳的各种解说！明白人装糊涂，糊涂人装内行。道理要少听少学，因为都是别人的经历，要增加自己的学习知识，人拳融合有自己的体悟去验证前人的初心完成使命！

20230513 武术的运动形态是先贤的主观加工的产物，是为保护自我本体而设定的。所以武术是可以防身自卫的，长期的训练又能够强身健体。预顺以动，故天地如之。合四时天地合，应天、顺人、取意，逆则受罚，故天之道利万物而不害，所以武术运动又能延年益寿。

20230406 武术重实践，要有纵深追问的恒心，才能真正看到《道》就在身上。简单的不能在简单了。只有静下来定住神，才能感悟自身本体的演化过程，只有经历才能明白，有和无的关系。水纵有千波其本体只有维一。

20230204 贵增你好:很高兴和你探讨，谈不上指教。(打)是武术的灵魂，一个没有灵魂的武术只能是体操和舞蹈。有多少人能打又有多少人不能打，要看个人的需求，因为需求是最大的动力。在国家稳定的状态下《禁止民间打斗，提倡全民运动，全民太极。灵魂的缺失是显见的。太极推手和攻防技术击打的方法都是大的范畴。攻防技术在行意拳，大成拳，八卦掌，八极拳等等技击的要求比较明显。但是大多数人只练套路，不练技法和功法，实用价值也是很弱的。太极推手:因它的特殊性，要遵守太极理念即阴阳各自独立，相互吸引转化，阴极生阳，阳极生阴，阴阳相合生出金木水火土，万物依此而生存。循环往复，生生不息。所以要求高，要持久。运用它的基本原则“粘沾连随，不丢不顶”以体验和达到内守中正，外守平衡的天人合一的境界。天不平衡会有流星雨，地不平衡会有地震海啸，人不平衡会生病。所以太极推手是练习天地人三合的基础。

太极拳推手:有了内守中外守衡的基本功，加上拳术的技术方法，把对方推出和化打合一就是很轻松的事。

武术推手:就是不分门派和拳种，用跌拿摔打之法把对方制服。

武术断手:接手后可以断开，不用粘沾连随，把对方打倒即可。

散手:即散开不搭手，但用规定好的动作，以闪展腾挪，窜蹦跳跃之法的运动练习。

散打:前期训练熟懂后，是无规定的自由搏击，以打倒对方为准。

在散打阶段易伤人闹矛盾有绝大多数的人都放弃了。

武术对抗性运动有六种，太极推手和太极拳推手能够养生和谐得以普及推广。

20230110 形者外部的形态，圆可不败。不等于能活，有虚实知阴阳，开合皆要通还中节来做主。中正自守如盘石是活的，牌位是死的。



20230108 上图是张彬儒先生与北京武术界九老一同参加“汇通祠武术社纪念活动”留影。

20230104 太极拳是传统文化，其文化基因表达了向善自信，相近相通，融合互补。太极拳是集刚柔相济，快慢相间的防身健体术和均速连绵，轻柔缓舒的身心具养的健身术。是二者合一的综合运动体系。陈式太极拳具备了综合运动的技术要素，所以很多年轻人喜欢，一部分老同志也喜欢。杨，吴，武，孙轻柔缓随舒，更多的老同志和部分年轻人喜欢。喜欢是一个点，从一而入。渐学后要善于学习扩展到一个面。兴趣变成运动习惯了，要深度学习，对一个问题一个动作过细的确认检测成为痴学，细节决定成败。太极拳的技击搏击散打，单是一套训练系统，不拿出来练习是没有任何意义的。现在的自媒体宣传远离了宗旨偷换概念，更有大多数武术人也是以其昏昏使人招招。

20221130 天地人三合合什么呢？1、太阳系有自己的运行轨迹，各自行星环绕着太阳转同时又有自己的轴心自转，在公转的范围之内消化磁场的引力找到平衡。有些小的天体在失去了平衡时就产生了流星雨。2、地球是行星个体，自转的轴心使自己不倒，公转的平衡使自己正常存活。但是人类对地球内部的破坏，使之产生不平衡就产生了地震和海啸。3、人体有五脏对应天体五星合地球五行，三五联珠成一体，吃喝拉撒睡是人体需求，贪嗔痴爱会破坏基本需求而失去中位，湿寒暑热躁会破坏外界平衡使人得病。人体在运动中练武术太极拳及推手时，要有虚实，分阴阳守住中位不丢，外围上三节成圆不顶，守住平衡而不败。天地人各有其道，宏观控制微观补充提高，其本质如一。其共有的就是“内守中外守衡”天、地、人三合其理唯一内中外衡。一家之言，虚无真言。

20221120 得机得势击之，不得机不得势腰腿求之。击之，一定是在四正四隅的合理位置。求之，

是在被动防守的位置，求中正求平衡。在这里“机”是火候，老嫩都不行。

李瑞东前辈对理机势进行了总结，分清了理念和道理，分清了指导全身运动的大道理和指导某一个动作的小道理。“机”在你的基本功做好了，九大关节灵活了，个体的形态才能做好，形态正确了占据合理的位置并能正确的运用。其势能就产生了，在激发点即火候来临时刻就产生强大的爆发力。如兵法所云，形者战争的外部形态，势者因利制权。

20221113 在天成象，在地为形，在阳为变在阴为化，象于八卦形于开合，万物之变有形无形。太极拳为什么要化，化于阳变阳极必返，阴极返阳生生互补。把理念化于方法，把方法返于技法，把技法化为能力，化于危险化于腐朽。化的基础是什么？化的目的是什么？求的是什么？火候怎么掌握？细悟细研知明了。

20221107 有意无意是真意！拳无拳，意无意，无拳无意是真意！有一个先决条件就是招熟懂劲，过这两个阶段顺势而为产生神明阶段。（有意，无意之间的那个点是真意）

懂劲的先决条件是四正，头正意领才能神贯。身正才有蓄发之功。手正标的物明确。脚正骨缝一条线左右缝圆变化自如。四正是基础，开要通气顺力达。合要圆圆而不败。身体的整劲才显现，六劲通融后其力使无穷。

20221103 初蒙教以正道才能养道。延伸扩展到练习太极拳 进入正道要关注头正身正手正脚正，开要通合要圆。这些基本功做到了，你的身形的度量标志就对的是正确的，合理集聚并正确运用主动位置，就有了气势就能产生整合的冲击力。久久练之招熟懂劲神明自功成。蒙以养正圣功也。

20221019 守中不为中所拘，守正不为正所限。守中是为了不丢中，在不得机势时求得腰腿的变化守住中。守正是不顶，做到处处是圆走随化，圆才是不败之势，能平衡外力波及。所以守住中正是得势的合理聚集和正确运用的主动位置，能产生强大的冲击力。中正圆活从盘架子中细找。（骨节）节节贯穿从心静中盘架子细细感知。

2022921 为什么练习太极拳能够强身健体益寿延年？从周文王演释八卦就给了答案，世界万物从震开始震代表雷动，雷雨动万物盈，雷霆之气鼓荡万物生机。接着是巽卦，巽代表风，风雨疏散润泽万物气机。联系到人练习太极拳时刚柔相济，快慢相间的运动方法就是以雷霆之气鼓荡人体的生机，使四肢百骸生机旺盛，达到强身健体的目的。膻中至气海为人体气机，冲脉通达均通达。我们练习太极拳时的轻柔舒缓随的行云流水，连绵不断的运动方法象轻风细雨疏散润泽人体的气机，使气血充盈通达无阻至四肢。达到益寿延年的健康生活。文王推演宇宙万物是大智慧，今人借大变小探索人体奥密。所以我们练习太极拳要两种方法兼顾，陈式太极拳的刚柔相济快慢相间还要兼练轻柔舒缓随，吴式太极拳的轻柔舒缓随，要兼顾刚柔相济快慢相间。这样才有可能避免偏一而遗憾。学习偏离了阴阳，哪还有乾坤之道。有感而发有所借鉴。

20220919 王培生先生习武一生最大的贡献是六冲，和穴位的点相对或身体的某个部位与某穴相对，来把握动作开合形态的度量标志，来固定形态的正确位置，只有这样“气势”才能有，运用时才能产生强大的冲击力。六冲既是第一势和第二势之间的过程有六次变化。现在很多人练习太极拳

形不对自然势就没有。更有甚者以讹传讹，以其昏昏使人昭昭。人身体的奇经八脉，是上天所赐，天地变化以示万物，上天所扶助的是能顺从大道的规范的人。

20220911 得中得正得中正，正位居体美在其中，畅于四肢即舒展得体，自然而然近于至美。当你注重并懂得了太极拳的状态包括(形态和神态)和势子的正确性，其中的理也自然在其中。

20220830 三学之法总结的很棒[玫瑰]乐学为首，善学居中，痴学为高。乐学:喜欢乐意必然努力刻苦就能坚持。善学:善于学习取长补短，举一反三，能独立的思考。痴学:专一思维向深层发展，注重运动细节，改善身和体的和谐统一，以达五大系统的最佳效果。

20220826 在练习太极拳的主要矛盾是什么呢?“心静”只要解决了主要矛盾，次要矛盾就迎刃而解。练拳时心中要想拳，眼睛要看拳，到哪个招式想哪个，心遂渐的静下来，归拢了神才能安定，否则六神无主，无所适从。心静神安，肌肉就能放松了，气血神经就能通达无滞。骨关节就能变的灵活，灵活了势子就能做到位，做到位了势正形圆有了，自然的圆撑之劲才有。心静了，神安了，肌群松了，有弹性了，神经通了，敏感了，常态动，免疫力高了。五脏六腑四肢百骸协调统一了，中枢系统产生了智慧，灵光有了，九曲珠儿一线牵才有。有了矛盾论就有了解释问题的法宝。

20220819 “打”是武术的灵魂，没有灵魂的武术一身散骨无章无法。现代社会环境稳定和谐，武术延伸“防身自卫”怎样才能防身自卫呢?练习时要有打人的意识，无人似有人，你的前方就是你的对手，能够打到他并能打倒他，你就练对了。所以练习拳脚要守规矩才能成为技术，否则是木，由榆木变成朽木。规矩就是一板一眼，有板有眼的学习。

20220723 你好:人的潜意识也分正念与邪念。想象力丰富发达与后果不堪设想设有必然的因果关系。一个社会人只要具有辩证唯物主义的思维，正确的三观认知想象力丰富发达是个好东西。一个人闭门造车，惹想或妄想的不切实际，主观唯心或形而上学的思维肯定会有很大的偏差，其后果也是不堪设想的。象历史上的湘江之战，及等等的事件。都是主观唯心主义和形而上学的思维在做怪。人世间的万物有不变的和易变的，还有在有条件下可以变的。世物在不断的反复中，周而复始，生生不息。知识织网，松气血才通畅，神经系统才能得到充足的营养，传导无阻滞才通灵合一。

20220627 核心:即中心，起主导作用的部分。太极是理念是意识形态形而上。拳术实体的本性防身自卫，离开太极理念则不润无根之草。所以太极拳的属性即防身，健身，养身。可以实践五大功能即神经系统的敏感性，关节系统的灵活性，消化系统的运化性，肌肉系统的弹性，免疫力系统的提升能力。太极拳本无形无相无众生相，无心意法，身手足，只是人为设计的动作形态。当有人学练太极拳时，把人为设计的太极拳变为实体本性特征，有了动静之机阴阳之母，有了运动状态才有了形与相，有了众生相，有了心意法身手足。俱相俱足，妄相惹相皆为虚相。人的主观意识在练习太极拳中起主导作用。

20220607 势正形圆劲自生求松圆。内外三合是混元求整劲。三节联动神机现求灵一。

20220604 师父:“顺、顺定，空空无，真炁存，易太极，道金丹，儒浩然，佛牟尼理唯一。

陈锦法:“韩师傅能不能教教我金丹，仙佛之道呢?”师父:“内气功不好学，年轻时条件不够

只学了皮毛，后来觉得太费心费时放弃了。包括金蟾功、腰带功、金丹功。现在闲暇时间想想，都是肌群组织和内气互动挤出来的东西，意义不大，时间成本太大，没师父看着还容易出偏差。简易的丹田功法是让直腹肌和左右侧腹肌通过收缩把气散布四肢百骸以通达功用的最佳状态。陈锦法：“仙佛之道应该不一样”。师父：“仙佛之道更简单了，一人上山耐了寂寞和孤独久久便是仙。像张至顺道仙在终南山一生。佛当否定词不是，佛当你不是人时就成佛了。仙佛之道难成功就在此。道教有精华部分人类可继承为人类服务。有糟粕部分要放弃，玄学部分象练功三十六珠还一真阳，阴人，阳人等等”。吾乃俗人做其本分之事健身、养生、防身足以把混元之力做好。能成什么不知道？那天的事。

20220523 解析（舍己从人）舍己从人之我见。孟子‘公孙丑章句上 8’善与人同 舍己从人 乐取余人以为善。舍己之末以从人之善。不知从何年、何人把‘舍己从人’引申到太极拳及推手中，解释牵强附会、逻辑混乱、拳和推手混杂叙述。纵观几年来一种是舍去主观，顺从客观现实。一种是舍去僵硬、面子等。舍主观从客观，从哲学层面讲是对的因为“物质是第一性的意识是第二性，客观现实物质决定主观意识”。在现实社会中，人类的主要的活动是思维的主观意识通过一定的行为方式去实现。在太极拳的学习和训练中，在这个范畴舍主观顺从客观就是不对的。主观意识更应当加强，每一个动作都要去想，而且要慢慢的细想，只有这样才能完成‘势正形圆’的基础动作。如果没有主观意识的强调猴年马月才能练好。僵硬是靠刻苦的训练去除掉，变成两手空松转，上下一条线，僵硬靠舍去是舍不掉的。

在推手中实践中要有三个阶段：初期要寻规倒据，学习好单手平圆、立圆、提壶等和双手的四正手。太极推手的八种基本方法，及时改正自己盘拳势的毛病，把自己的九大关节练的灵活敏捷。中期要互相试劲、喂劲、换劲。再练四隅又叫乱环手和乱采花，实际上就是（里云手和外运手）把太极拳能应用的动作技法加上如上串用肘、中串用挤靠、下串是蛇形靠，再像高探马、海底针、玉女穿梭等等。多加练习，有些人盘拳时能松下了，一搭手就僵硬是心理原因，紧张怕丢面子，气就自然上浮，形必散乱。所以要特别加上意念，强调主观意念。后期有了一定水平，动则灵活敏捷，变化莫测，运其一口气，无坚不入随机而作。其静则浑然一气潜如无极。在推手时要看对方的水平，比你高则极化点提前，平等则正常练习，比你弱则更肆意。当你随心所欲时自己的主观意识可以淡化，以对方的意为你的意，也可以说是舍去主观意识，顺从客观现实。但是无论如何‘内守中，外守平衡’是不可变的原理。自始至终不可变，阴阳相剂。

舍己从人在推手实践中有形与意的舍从关系如：野马分鬃对大捋，野前攻则舍形不舍意，舍去稍节的手，意在肩靠。捋则是舍去捋之意，不舍自己的形，守住中心固住形态不丢中则对方无机可乘。一步三摇空化力，是身形的摇法，圆中之法，性属木练习身力，刚柔相济，有曲折回环，机惊翻浪抖擞之威。晃闪之法是虚中之法性属火，练定力，外静内意，柔刚兼有，有爆裂惊炸之猛。旋法是实中。性属土练圆力，刚柔相合，沉实、方正圆活，方者以正其中，圆者以应其外，三回九转既是此法之意义。飞法者直中也，‘直接往中线打’性属金练筋力，有钢坚之气，外刚内柔，有挺劲和横力，能攻坚击锐。

云法划中也，性属水练柔力。形似波浪，外柔内刚，如弹簧鼓荡吞吐惊抖之机。此为无法五中，飞法直中，云法划中，摇法圆中，晃法虚中，旋法实中。天地人三合！

1、太阳系有自己的运行轨迹，各自行星环绕着太阳转形成公转同时又有自己的以轴心为中心的自转。在公转的范围之内各自的行星消化掉其它天体磁场的引力中找到平衡。有些弱小的天体找不到平衡形成流星雨。2、地球是太阳系一颗行星，有轴心的自转是自己不倒，在公转的引力中找到平衡使自己正常存活。大自然的变化海啸和板块挤压错位以及人类的对地球内部开采，产生了整体的不平衡，使地震增多海啸增多。3、人体是个小宇宙有神经系统，消化系统，骨骼系统，免疫系统，肌肉系统。有五脏对应天体五星合地球的五行，三五连珠成一体。吃喝拉撒睡是人的基本需求，贪嗔痴爱会破坏人的基本需求而不平衡失去中位，湿寒暑热躁会破坏外界的平衡使人得疾病。

人体在运动时练武术或练太极拳及推手中，要有虚实分清阴阳，守住中位不丢。在外围上三节撑圆而不顶，成圆而不败，知道十字劲和沉坠劲使之平衡。没有平衡人就不稳，没有中位人就会倒。天地人各有其道，宏观控制微观补充提高，其本质如一。所共有的【内守中外守衡】天地人三合其理唯一即内中外衡。

武术文化是几千年来，体现了中华民族的斗争精神在内心是根深蒂固的，是在人类群体的生态底线上构成一种内向的宏伟，武术是原野的草，具有狂野的性格，不屈的精神，忍隐的品质，经过冲撞、翻腾、互溶形成生态流转的互补。使之沧海桑田未之穷尽，正可谓‘野火烧不尽春风吹又生’，任何环境的制约只能产生低谷和高峰，这种生生不息的运动状态潜藏着可观的巨大能量。这是民族文化信仰文化自信，是民族的血脉，是民族基因的传递。

20220514 面对社会练习太极拳现状首先得看标准是什么？一、太极拳重在健身则需要抻筋拔骨，放长舒展，有松有紧肌肉有度。二、重在养生则可随意而动，可长可短控制在开要通合要圆的范围，气血通畅百病则消。三、重在防身自卫则重身形和手法，功夫是克敌之根本，拳法是临敌之法，功夫可补固拳法不足。三者均有训练才是技术全面，切不可偏于一隅。拳术练习由简入繁再由繁归约的过程。四、太极操式锻炼身体的方法，没有好坏且对错无碍，动就比不动强是标准底线。社会现壮就是偏于一隅的太多，自己要多关注自己，有正确的认知，做最好的自己。

20220429 有心学是好事，有恒心是坚持，持久则心知，心知则神知，神知则心静，心静则体安，体安则延年。拳桩术数不在多，全凭心意下功夫，自律养成变本能，验证拳桩快乐多。

20220428 太极拳支系很多，如陈杨吴武孙李等等。区别是：有不同的地方。其前缀不同和动作形态名称编排叫法不同。相同的地方，都属于太极拳其属性一样，健身，养生，防卫。都具备这三个功能。。 各套路，形态各异名称各异，人的生理科学具有开合的本质不变。开合三端又受心意所控制，开合三端是心意的体现。前端的阴阳变化是圆润的达成，中端要势正<头正身正手正脚正>形圆气血才能通达，通达则不腐不瘀不滞。尾端变化体现腰胯的灵巧，是练习内功的窍，一切变化在于腰，这就是常说的，腰为主宰，为督为帅。是走四隅使然。有心意拳走的正，无神则拳散

乱，正是神领无散骨。势正形圆是基础。内外三合出混元功。三节联动神机妙算。

20220311 论桩功：一、从功能上区分 1. 养生功(静态桩<自然桩，坐桩，平躺等等>和动态桩，以慢为主，漫步轻移，静心清心的轻柔动作)。2. 技击桩象抱球桩，龙虎桩及任何有技击效果的动作状态。二、从形态区分 1. 自然桩(也称无极桩，四肢基本上不动，时间稍长会有微微的摆动属于自然现象)以舒适为主，尾闾有适宜的开合。其目的是要求全身放松把气沉入丹田，通过尾闾的开合再把气散开沉到脚下，以达到全身的空无。2. 二仪桩(双脚分开即成立)通过双手的状态变化及腰胯的配合产生了动态桩和技击桩。动态桩功通过变化主要去找换劲换势和内外三合的配合而产生浑元功。有别于养生动态桩功。心意决定了桩功状态的变化，在动态中全身放松，在动态中找平衡，找中正，要有悬浮之力，把气放沉到脚下，只有这样才产生轻灵之状态。清静之心养精，平和之心养气，虚无之心养神，宽容之心养性，行善之心养德，诚敬之心养道，舒展之心养形，中正之心养拳，坚韧之心养志。盘拳打坐不在多，全凭心意驱妖魔，排除杂念无干扰，勿使心头有网罗。

20220114 理机势和因果关系是对武术太极拳的总结和归纳是体现了洁净精神，洁净精微落到实处，精微之处见真章。洁净是易的精神，精微是洁净的内含。简单干净精致细微。方向方法标准原则。

20220113 太极拳推手的八种基本技术方法：1. 掤劲义何解，如水负舟行，先实丹田气，诀窍顶头悬。全身弹簧力，开合一顺间，任尔千斤力，漂浮亦不难。2. 捋劲义何解，引导使向前，顺其来势力，轻灵不丢顶，力尽自然空，丢击任自然，重心自维持，莫为他人乘。3. 挤劲义何解，用时有两方，直接单纯义，迎合一动中，间接反应力，如球撞壁还，又如钱投鼓，跃然声铙铎。4. 按劲义何解，运用如水行。柔中寓刚强，急流势莫挡，逢高则涨满，遇洼向下潜，波浪有起伏，有孔无不入。5. 采劲义何解，如权之引衡，任尔力巨细，权后知轻重，转移只四两，千斤亦可平，若问理何在，杠杆之作用。6. 捌劲义何解，方法似飞轮，投物于其上，脱然掷丈寻，若不见旋涡，卷浪如螺纹，落叶落其上，撒尔便沉沦。7. 肘劲义何解，方法有五行，阴阳分上下，虚实要辨清，莲花势莫档，开花捶更凶，六劲通融后，运用使无穷。8. 靠劲义何解，其法分肩背，斜飞势用肩，肩中还有背，一旦得机势，轰然如捣锥，仔细维重心，失中徒天功。

八法是粘打进攻的方法，是知己的功夫。是六种钢劲(钻翻，拧裹，惊弹，抖擞，崩炸，炮燃)。二种柔劲(水流木漂)之功。

太极拳推手的技术原则，是粘沾连随不丢不顶，在练习四正手时，互相找变化点。是化打合一，是知己知彼的功夫，是不接劲不给劲的空动的混元之功。

势正形圆的重要性：1. 势正形圆劲自生。势正形圆是因，劲自生是果(精气神合一的饱满的外撑内圆之功)。隐含着开合三端的前因(前端是阴阳的变化，中端是开合的气血通畅，尾端是腰胯变化的内功运动)。是矫正畸形，完善动作开合形态的定形阶段。2. 内外三合是混元。内外三合是因，混元功成是果。隐含着规矩即先练外三合(手脚合，双手合，肩膀合。肘膝是顺的关系不讲合)。再练内三合精气神合，气口提举吞吐开合升降与六合融合，是混元功的前因。是招熟到懂劲阶段。3.

三节联动神机现。三节联动是因，神机现是果(神机启动活靈活现)。隐含着一动无有不动是三节联动的前因。练好了就会一举动周身皆轻灵，神机启动活靈活现。是懂劲到神明阶段。小结:静心练因必有果，无果必无这个因。所以静心要练因。

20220101 练好太极拳的因果关系：一、势正形圆是因，劲自生是果。(劲是精气神饱满的撑圆之劲)隐含着，开合三端。动作形态开的前端(阴阳变化的圆润点，势与势的圆润)，中端(开合的和适度)，末端(合的末端是腰胯的变化点是内功的体现)三端是势正形圆的因，势正形圆是三端的果。二、内外三合是混元。内外三合是因，混元合一是果。隐含着，规矩(先练习外三合1.手到脚到方为真；2.手手相合，3.肩与胯合(肘与膝合在盘拳中吻合率低所以不适谈，其他都是顺从的关系，一切变化在于腰还要中节来做主)，再练内三合，精与气合，气与力合。气口提举吞吐，开合升降与外三合吻合。内外和合混元合一功乃成。三、三节联动神机现。三节联动是因，神机现是果，神机启动活靈活现。隐含着，一动无有不动，一动无有不动是三节联动的因，三节联动是一动无有不动的果。四、形是势的因，势是形的果。

20211225 势正形圆劲自生，所以“势和形很重要。势正包括(头正，专注神不丢不散。不歪不斜不低头不仰头)。身正，气能下沉，松至丹田守中，第二步下到勇泉，上下通身体才能达到空无。(立身要收臀)。脚正(川字脚)脚正架子不丢，脚不正上身正也不对，因为骨逢对不上，力不能顺达稍节。手正敌不丢，是前进的方向和完成任务的保障。(常用自然掌形和空心拳)。

1. 形圆，身形具有五张弓。开合不离三条线，开而不通不为开，合而不圆不为合。开的顶端是阴阳的变化点要圆润。合的尾端是腰胯的变化点要轻灵。劲自生:熟练后具有松空的撑劲，能具有一羽不能加的灵敏度。

2. 内外三合，意与气合，气与力合，力与意合。手手相合，脚脚相合，手脚相合。手到脚到方为真。手为天为阳，脚为地为阴，手脚合就是身上的天地合。手脚合加上气口合，就是天地人三合。太极拳功夫在身上就会体现。整劲才会有。

为真:此时能练就暗钢和暗柔之功。

3. 一动无有不动。上三节，中三节，下三节。整体联动而产生一动。快疾狠的灵动能产生巨大动能。练习时多关注肘肩腹腰胯的动作配合。久习则灵，反反复复你就是专家。

所以练拳记住三句实话就足够。1，势正形圆劲自生。2，内外三合。3，一动无有不动。

这三句话是在众多的武术理论中进行筛选优化的精减，是对“人”练拳的要求，适用于各拳种通解，这也是大武术观的要求。一切狭隘的解说都应弃之。简单是复杂的终结。

20211106 有感:阴阳交合看谁先，局内屠龙心为悬，守中失中徒天功，为长一气不贪全。《推手诀》如何

20211103 道不可言，言者皆为法。意不可言，言者皆为法，意不可想，想即迟缓无疾。

20211101 用心体会太极拳的魅力。太极是理念是阴阳和二仪学说的文化，是指导我们的行为方式和思维方法。拳术是生存的技术能力，原始社会的狩猎者靠拳打棍棒获取猎物养活家人，部落之

间的争夺均靠冷兵器之战谁的技术高强大存活的能力就大。太极理念和拳术结合起来“太极拳”产生了新的属性即健身养生和防身。每一个动作形态都包含了三个属性，所以要用心体会。

20211006 中医中药是完整的继承传播了中华文明形成中华民族的血脉，阴阳五行学说是民族的生存底线，经过几千年来的争斗融合早已是不可摧的巨大洪流，不同时期会产生低谷，民族的血脉，民族的底线，民族的文明不会消失。因为它在万物的众生中。认知的思维高度永远都会在中国，因为她有《黄帝内经》《周易》诸子百家的国学，有万物依此(阴阳五行学说)而生存的理念，真理是唯一的永远不变的，是能够把控世界万物的并能在世界万物中通解的。国人当自强，天行健君子以自强不息，地势坤君子以厚德载物。民族败类猖狂的时候就是它要灭亡的时候。

20211001 劲自生:熟练后具有松空的撑劲，能具有一羽不能加的灵敏度。手到脚到方为真。手为天为阳，脚为地为阴，手脚合就是身上的天地合。手脚合加上气口合，就是天地人三合。太极拳功夫在身上就会体现

20210915 武术八极拳的功夫，八卦掌的功夫，通背、梅花桩、翻子、弹腿、少林拳、洪拳、花拳、太极拳等下了功夫都会有功夫。技击术和防身术相府相乘，练什么就会有什么。不练那是嘴把式，只剩吹牛了。武术套路的存在是传承的基本形态，是锻炼身体的各关节的灵活性的重要内容。熟练后拆出来的势子，再熟练才能成为防身功夫的技能。看你的价值观想以什么方式进入武术界，是保健养生还是打人防身，这就是价值观决定价值取向，最后影响价值结果。功夫在拳外，养生也在拳外。对普及大众人群能做到保健已经是很好了。人人尚武是不可能的，在动乱年代都做不到更何况和平年代，和谐社会呢。国家的需求是国家考量，特殊人才肯定有，草民只做草民的事。需求是第一动力。

20210911 太极拳的存在是套路，继承与传播也是套路的基本形态。无论是传统套路还是学院和国家统编的套路都同属于太极拳。保健功能，养生功能，防御功能，看自己怎样去理解练习，要想保健就要舒展的开合，想要养生更重要的是心态，防御功能就要寻师访友。认知度和判断能力需要反复揣摩，拳不通多心悟，理不通访高手。学习远离了阴阳的平衡，天地之道就会迷之将是为之遗憾叹息。

20210730 这篇文章^①太偏执了，力只有“大与小”之分。连死人都有自己的重力。太极拳只谈“松和空”不言力不等于没有力，一盆水也有外撑力和收缩力只是感觉不一样，盆里加一物体，有盆收着水只能涨高，高过盆边就溢出。把盆破坏掉水就四处溢。单讲力容易出拙力和僵力，和认知的偏差所以教学中不讲力，只说整劲或混元劲。连太极功和太极劲认知的偏差也是很大。其实一个武术爱好者注重自己的内外三合并练到身上去就已经很好了，不要过分的关注名家视频名家文章荒了自己的光明。李经梧过 80 岁生日那天，我们一早去了在屋里聊到了松空力的关系也聊到社会上武术理论家的看法，彼有收获。

^①<https://mp.weixin.qq.com/s/eH9PV2Puh-z-xqSL3NySWQ>

20210729 教学理念是一样的，基本功的训练就是基础素质训练，也就是筑基功，才有机会得以提高。也是李瑞东前辈“理机势”的机，有了筑基功你的气机才顺畅，气机不乱身体就舒服。

20210716 上帝无所不能，造了世界造了人，所以世界是神秘的，人是神秘的，谁也不会把宇宙研究透，谁也不会把人研究透，所以世界上没有专家，只有学者不断的学习。太极拳好就是好，但不神秘。通过开合阴阳的训练激发出人的潜能，激发出与神合一的神明，人的神秘就是因为与神同在。神抱形而身中正，心安形不劳真炁在。

20210704 太極陰陽，相衍相生，陰陽雙魚圖以簡單而絕妙的圖形，形象地表現出了陰與陽和諧統壹的原理，同時也表現出了生命的來源以及世間萬物之間的辯證關係。太極思維是高維度思維，“陰陽”兩極，再生“四象”，生“八卦”，變六十四卦，從而映照出世界萬物之內在關係與變化規律。人的生命是由許多生命的現象和意識構成，現象和意識的多維性，表明了生命的復雜性，展示了生命的多樣性，揭示了生命的多重性，構成了生命的多元化。太極拳運動也是高維度的運動，螺旋纏絲，形斷意不斷等，都是立體的太極運動。可以說，每一個太極的維度都是相互獨立、相互依存，相互作用，彼此交融的存在。

20210615 武术推手类似断手，可以擒拿跌摔，它不限于拳种门派。但不是太极推手，我认为太极推手有两个部分，其一是太极推手八法的基本使用方法，其二是粘沾连随不丢不顶的原则。是检验当事人的空松状态和灵巧的变化技巧，以达到一羽不能加的状态。是检测进攻的整体状态，是否无缺陷，无凹凸，无断续。

20210612 太极本无门，何必要设门，里外皆能走，处处皆有门。门是节制要有度，门是欲望有开合。

20210607 现在北京疫情稳定了，各位一定在百忙中抽出一个时辰练功，以增强免疫力保证自己的机体抗压持久性。以后我想每周或每月拿出半天到“育新太极场地”给大家收拾收拾，套路一定是在形态正确并熟的基础上定型后才会产生自我超越的感觉。这样形成的圆润连绵太极拳才有真正的味道。

20210402 太极是以阴阳学和二仪学为重要内涵的哲学思想。并以此为主线贯穿指导太极拳术才可称之为太极拳。此理论在太极拳中的体现与应用，在太极拳的盘架子运动中，势与势之间的只能意会不能言传的过渡环节，应以(阳极生阴，阴极生阳，极化更新)为导向，在有约束条件下重新设计自己的运动状态，在方案选优中定型。这样才能实践无间断的连绵不断与行云流水，真正的太极拳的味道才有。

二仪学说在太极推手中更有所体现，二仪生四象，四象生八卦，八卦变六十四手。二仪分上下，下为中正固形守中，上为中定用中打中，万物皆由心意出，心静则神定，神定则气定，气定气机才稳定，稳定才舒展轻柔。中正脚下有虚实，中定手中知阴阳。二仪生四象(双足双手)生八卦是八条路线和位置，变化六十四手技法。这是我对太极拳的体会总结

20210330 心静乃神定，神定乃气定，气定气机畅通，气机通才舒展轻柔，所以要守中央而通达

八方，六十四手守护身形。上守中定为用中打中。下守中正固守根基，脚下有虚实，手上知阴阳。二仪生四象，四象生八卦，八卦变六十四手。二仪说在太极推手中的应用。

20210124 人类社会和自然界纯正的单一结构世界是没有的，正如纯阳不长，纯阴不生的道理。重叠结构世界是本然，在运动中不断的变化寻出新的平衡点。阴阳运动告诉我们在平衡中找变化，五行学说告诉我们在变化中找平衡。这才是我们的传统文化，是永恒的，是不变的理。任何偏离的说辞都属于邪教。显性与隐性无非是形上与形下的关系，思想意识是看不见摸不着的，确能统领世界，统领全身。形态运动是看的见的摸的着的，确是受思想意识指挥，是个执行者，是意识的承载。世间乱象五花八门，武林乱象各种邪说，一知半解冒充大师，不懂装懂必是饭桶，普通百姓普通生活。

20210120 老年人也适合打山上这趟八极拳，它动作舒展，路线清楚，大开大合。养生健体防身于一体。拳架不好，不圆润，不舒展肯定有不对的地方，只是自己认识不到或太偏执。迷者师度，觉者自度，妄者不度。学生迷茫时老师会给你解惑，从迷乱的此岸度你到彼岸。有觉悟的学生自己度自己。偏执妄大的人无缘不度老师是不会出现的。



20201229 谈“内家外家论”家为内家。同姓为内家，外戚为外家；内室为内家，外室为外家。这些都是世风世俗。及至唐朝，教坊有舞曲，以婉约柔软为内家，以矫健劲舞为外家，此为乐舞之内、外家。唐后有评画者，以文人“拙却雅”者为内家，以工匠“工而俗”者为外家。明末黄宗羲记述：拳以主动搏人者为外家，而以静制动者为内家。主静、尚柔、后发制人、古拙雅致、秘而不宣、不轻授、不违制，凡此种种，皆内家也。总而言之，内家必内秀于心，外家或招摇于市。工匠能雅者、淡泊名利者、男人如处子者皆内家也。外表虽怂怂嗃嗃不与人争、内里却活泼泼地通天彻地，可继往圣绝学者。世风六十年为一变，内家为动中之静也。舍己从人，岂是舍近以求远；以静制动，无为以至无所不为。是为论。

20201227 松、静为本源之基，紧、动为随源达变。争为两向互为，整体为通身一气。缓求速至，慢中得快，神决胜念，意导于形，关连为重，过犹不及，似有若无，不期而至。若心念不定者法要

难求也。余之拳诸功各有其长，互有相关，而互不可代替也，果掌握诸功之后，反又似无，其理不难通也，在有意无意间作，自能统之为一，实本能生也，不思自至，水满则溢，月圆则缺，不可过，亦不可不到，火候也。

20201226 先讲的太复杂了！意确是反应心的声音，就是你想干什么！在学练太极拳中意有三个阶段，我引用徐致一师爷的话，第一阶段意在学拳中的动作是否正确。第二阶段把人为意想的攻防动作放到拳架中练习。第三阶段是熟练了在有意无意之间。

在练习推手时也是如此，初学注重动作路线的正确性。后期练习粘打和化打。最后阶段推手也是在有意无意间，有意是在防守自己叫守中，式叫守城池。无意是在守中的基础上把对方的意当成自己的意，对方的法也是自己的法。彼意法皆是我意法均为我用。

现在很多人只练粘打拿摔，好点的加上化打，均不知粘沾连随不丢不顶才是高境界。人体的运化皆在合顺中！太极合太极！

粘打是本能，化打是技术。王培生和冯志强善粘打，李精悟徐致一更多是讲沾打。每个人的性格不同脾气不同侧重点不同。但“火候”相同，点拿的准。

意在丹田，我认为是气功用语，练气功时用，盘架子只讲合与不合，合则整，不合则不整。象引进落空，四两拨千斤，舍己从人，是在推手中出现的某一动作形态而应用，是有局部的指导意义，不可乱用乱放。更不应把它视做太极拳的最高技术。能够对全局有指导意义的象一动无有不动，一动一虚实处有虚实，手到脚到方为真，仅这三句话照做了并做到了，就可以达到上乘之功。记多无义！

20201224 刘辅德师父的拳架很好，是早期陈发科来北京 30 年在西单教拳时学的，忙于生意。后期让孙凤秋收实收实。这是某一年我和赵姐去看师父时聊天讲的。老师悟性好，天分高所以功夫好，讲的简单直白，现在想起确是如此。我把三层内功理了理一层是两手空松要有悬浮之力，腰胯转扭脚下虚实清楚。这是暗柔之功。二层是体内空间与时间的肌肉等张之力，神贯意通手脚合。这是暗钢之功。三层是意催气气催力的上下相随周身外撑的混元之力，这是爆燃明钢之功。

20201219 阿郎你好：你问的好这是一个大课题，要讲完费工夫，有机会时共同分享向大家汇报汇报。简单的说两句，太极拳是天人合一的拳术。李瑞东祖师早已为我们对武术和太极拳进行了归纳总结和概括！就是理机势。它是武术的秘籍是太极拳的标准。悟到了你就能做到，有道无术，其术可求。有术无道止于术，有术无规矩等于术！

20201218 “太极健身”遮羞布，这个提法很差劲，太极健身就是太极健身，和其它有什么关系呢？！失传之说也是不实之说，自己不研究，自己不去体悟心悟就不要妄言。太极拳的理论体系和标准就在太极拳里。从精微之处看出端倪去体会她的博大。古人的聪明是把复杂的东西简单化便于流传，我们现代人太聪明了，把简单的东西往往搞的很复杂，附加了很多无用无效的东西。给太极拳的期望值很高，可往往是期望越高失望就越大。偏离了太极拳的本质。这就是“道”不远人，人自远之。举按如有物，进退如有阻到举按如无物，进退无阻拦。又是一个质的升华，轻灵圆活无滞，

真正进入习练太极拳的境界。

20201205 势:上下结构,手为势,手为工具。是执行力所在,是意的承载,是意的体现,是完成意的终结者。拳是什么拳?掌是什么掌必须清楚,否则练拳也是一塌糊涂。

势又包含了形,“形”是左右结构的汉字,它告诉我们有开必有合,开要通合要圆,开合不离三条线,即上中下和左中右。势正形圆劲自生,所以不用特意去找劲。用中在手,守中在闾,扣中在脚,应变在腰,聚劲在神,轻灵在意,合一在天,练功在久,练拳在己,能悟在静,能静在定。

20201203 “理、机、势”是李瑞东祖师对武术的归纳总结,概括了精华与秘诀。学理,要懂理明理,理有太极的理念,理念是永恒的不变的,是人类对万物对世界的认识和规律的总结,是民族的生存理念,万物依此而生存。

太极拳拳理是道理,以拳入道,以理入拳,拳人相通合一承天。是前辈先贤的经验总结。

人体生理结构之理,是经过实践证实的理论是真正的理论。只有信并依从它,逆则受损。

人文生态之理,依环境,个人背景修养等等平衡社会,平衡自己,平安一生。

理解解决了世界观问题!

“机”是价值观问题,决定价值取向,取向决定结果。势是方法论是太极拳的标准。“机”是灵机是枢纽站,是事物变化的中心环节,太极拳的变化就是人的变化,腰胯是督是帅,是枢纽站,一切形态的变化在于腰胯,方寸之间的变化。

20201121 这个标题就是错误的,太极拳她是人类的一项健康快乐的体育运动之一,并没有贫和富的区别,“穷文富武”是指没有饭吃的情况没有力气怎么练武呢?首先要吃饱饭才能干活。现在有谁还为吃饭穿衣发愁。所以说太极拳是人类的伴侣,只有价值取向,才体现价值结果。有喜欢的,有真爱的,有寂寞的,有养病的,有为传承的,有行善的。其结果肯定不同,出现了百花齐放又杂乱无章。这也是符合了辩证唯物的对立统一。也是反映了人们对世界观价值观的认识,对自然法则的认识。

太极文化的自信守恒是永远的不变的,几千年来永远在人们的心理。不会因为社会制度变更而消失,也不会因领导人的好恶而衰减,只有有高峰和低谷之感,因中华文明和中华文化是中华民族的生存底线。几千年来历史长河,经过冲击,撞动翻滚,融合等一系列的生态流转而形成具大的潜能,这就是生生不息周而复始能量守恒。

20201120 这应是武术推手和断手,有击打,擒拿,摔跤。和太极推手有本质的区别,太极推手禁止擒拿,大拇指和食指相合为拿。看住反关节也只是裹卷劲,是打点,打缺陷。和散打也有本质区别,不搭手,散打是直接打,以打倒对方为目的,不计方法和手段。

所以玩什么讲什么规矩!乱讲乱玩一锅糍糊,那叫啥玩艺!

20201116 盘架子的桩叫定型桩,动作形态的位置。和无极桩升降桩两回事。多数的东西得自己悟,师父给的是形必须正,中正安舒。手势要明确你要干什么,是打人用拳用掌,用在哪个部位。

这是第一个台阶的基础。

有开必有合，开要通合要圆。有前必有后，前实后虚必要转换，叫虚实分的清。

魂欲静则悟，体欲健则练。

达摩西来无一字，全凭心意下工夫，若在纸上寻佛法，笔尖蘸干洞庭湖。

此话说明“悟和练”的重要性！

20201113 站桩是一种修行，一种静养，一种冥想。无所谓怎么站，多长时间，只是静静的感知自己的感觉。

20201112 我见，执着应是一种坚持并持久。偏见偏执是形而上学应当放弃。辩证唯物的观点还要坚持。否则半途而废多可惜。比如太极拳你不执着怎能练好，你不学会独立思考辩证的分析问题，怎知道“对和错”。世间本无对错，是一个大同世界。有人类有范围就有标准，有标准就产生了对错。不同的年龄不同的阶段就有不同答案。当人觉悟时佛法都可以放弃，更何况非佛法呢！我们练太极拳所追求的就是天道和人道的和顺。不合顺的肯定不对，找出不对的原因，及时修正，差别就会减少。

20201111 学而不思则罔，思而不学则殆，学而不用则虚，思而不行则废，学而致用为高，思而力行则明。

20201103 文章一大抄，决非此人练拳之感觉。把众多人之感汇总一块讲不伦不类。这种文章最具欺骗性，大多数只感应一点，很难坚持，恬谈虚无，精神内守，真气从之！有几人能持否！！

沈老师您好:纵观此文，很大很广，皆是个人感悟。此文更是集众悟感于一篇。一层功夫一层感悟一层理解一层解释。在众多繁杂中有其规律性。简单是复杂的终结！我个人理解，1、“骨升肉降之感”有一少部人提过，往往出于肥胖之人。2、“自重身沉”由松入沉指的应是气的沉降，由松静带来的气的升降，能使人轻灵。我的师祖李瑞东前辈虽然很胖很状，但练功时很轻能做到在撒石灰的地上，脚印很轻。3，4，5，6，7，脊柱行拳，周身一家，身如气等。不要关注更不要过份，意重则滞，感觉常有变化。8、口内生津跟练不练拳没关系，每个人身体健康平衡阴阳正常都有，属于自然现象。9、天人合一是修行的终结，不应是一种感觉，太极是天道，拳术是人道，拳术练活了，加上太极理念的指导，就能有个质的升华。一切均在持久，久久功成。求果永远不会有结果。常有清静心天地皆归我！

20201031 这小伙讲的好，前撑后蹬互为其跟。全虚全实内外互为其根。每一个动作都有。一动一虚实，处处有虚实。一动无有不动！

20201026 学会与生命互动，活出自己。学会与社会互动承担一些责任，尽一份义务。

每个人都有精彩的自己，天道无私，人道难全。这就是自然世界，有草有树，有江河高山，天地星空。

20201022 你还是关心外部世界太多了，各自说自己的练拳体会心得，本无对错，赶上较真的，

非理出对错，这又何若来呢？少说话多往精微深研究，会另有一个天地，进入三维世界。公婆都有理又都无理！用马克思的辩证唯物主义分析事物可以看出，双方都是唯物主义，是以物质存在为第一性的，但双方又强调了膝关节和脚的位置的重要性！这就产生了片面性，把局部看的很重，夸大了它的作用，把痛点归罪于此，这是典型的形而上学唯物主义。它不符合辩证法。

首先膝关节的弯曲程度会因年龄各异，因腿部的肌群组织，内外十字韧带等的状况而定。这不是关节疼痛的要素。第二关节运动原则要顺行，逆者定会受伤。第三真理只有一个就是“一动一虚实，处处有虚实”，一动一虚实说的就是脚。变在虚脚是合理的能养，变在实脚则不合理在伤自己。

理就在摆着，谁也不用。把实脚转当作宝特点，不伤你伤谁。谁噁谁死！与我何干！大千世界谁主沉浮！我命我做主，修心听命天地自相保！

202010211. 太极拳最高境界是天人合一。太极是天道，拳术是人道。合在一起就是“天人合一”。2. 太极拳表面是拳，内涵也是拳，是肢体的语言表达，是意的延长。3. 修心靠人格，品格，性格来决定不是靠拳来修心。4. 规矩靠师父，功夫靠自己。但学生须有三：刻苦、听话、努力！5. 内功：物质系统由其内部的做功状态大小决定内功的能量。具体到武术内功是由人的内部肌群（前腹肌侧腹肌背方肌，手臂和腿部肌群）在做功的状态产生了动作能量，形成内部做功能量。6. 找明师靠缘分，学好靠勤奋。7. 拳理是真理，是几千年来的总结，每一句话都是真经。无诀如暗室无灯，艺不精则手不灵，理不清外必散乱。8. 天道顺则生逆则亡。

太极拳为了练松柔轻活圆，在套路中实现有难度，所以才有了太极搭手、揉手、推手的辅助练习方法。先有松揉圆活其它就迎刃而解。现在很多人走捷径，上了拙僵摔之路，离太极拳要求甚远！

20201016 太极拳是修行也是一种生活方式，是矫正自己的不良习惯。太极是一个理念不是太极拳。理念是指导思想，指导万物依此理而生存，是形而上。太极拳是有形之物形而下为之器。首先锻炼身体的四肢百骸，再上升到理性引导自己的修行。

现在很多文字工作者不了解内涵，太极拳简化成太极。认识上会产生很多误区，引领方向会产生错误！

20201014 学习和锻炼身体的付出成正比，因生果！有空可到育新来收拾收拾。

20201013 喜欢武术就要为武术付出一点。学过的莫忘，多练常习，熟能生巧，巧中带妙，妙中有绝。招熟到娴熟细腻才叫招熟！祝大家平安并努力着！

20201011 定性才能定心，定心才能入静，入静才有定力，有定力才会用心揣摩，才能生出智慧，只有这样本心才能与拳相通。这就是“心不通多揣摩，理不通访高手”的道理。增强自我修持的能力！

20200910 太极拳的本源即是“松静”太极推手是练习松静的辅助方法。如何练好太极拳靠方法。练成什么样靠功法。

20200907 太极拳在民国时就有文练和武练之说，在李瑞东拳系讲的多一点。吴式太极拳徐致一先辈也常讲，到现在白玉玺也常讲一些武练的方法。这是单一学习一种拳法的方法，否则三层功法

很难实现。

20200921-20200923

< 张德生与韩景虞

...

2020年9月21日 至 2020年9月23日



张德生

9月21日 20:21:14

韩哥的拳看了，好功夫！功夫一直没间断。请教一下，传统大架(对接)，咱们练的是李书文一趟，是何渊源？



韩景虞(师父)

9月22日 02:25:52

咱们练的常说山上的大件小件，由张立堂传。大件是李书文在民国中央国术馆编辑，不是对子，霍家那趟是能对练的。张鸿铸师兄会玩并把这趟对子教会了付剑青和驴克，他们俩在某年比赛拿了奖了，小件是咱们练的腕打。为了不混淆，和孟村有区别，他们有12趟小件，当年吴秀峰为了生活而编辑，一个月教一趟拳生活着落。李书文系大八极拳一个中央国术馆的一趟霍家常练的，现在基本上统称李书文系八极拳，根据杨兰和张旭初讲有四趟，大八极两趟《山上国术馆和霍家》小件两趟《腕打和一趟母拳》张师说咱们练的小八极拳是一趟母拳，过去就一趟，后边就编辑的逐渐多起来。他们讲的脉络应是合情合理的，是有可信度的。

韩景虞(师父)

9月22日 17:47:34

我们的老去带来新生代，世界的繁衍万物的繁衍就是太极理念。阴阳各自为根，相互吸引，相互转化，极化更新，阳极生阴，阴极生阳，阴阳相合，生金木水火土，万物依此理生存，生生不息，循环往复。

韩景虞(师父)

9月22日 17:59:56

太极拳是依此理念为指导思想的拳术，所以以松静为主要脉络，通过练松静以达到空通，感应先贤智慧。



张德生

9月22日 18:13:03

是的，汪永泉，的松、散、通、空，静是核心。



韩景虞(师父)

9月22日 18:41:51

静松空通应是这个秩序，有静才有松，有松才有空，有空才能通。《散》是一个错误概念，神领无散骨，心不归神不安，何谈静。松而不泻，慢而不滞，快而不散。练老六路的很多后人把泻当成松是很错误的，他向想功夫上身则很难。



张德生

9月22日 18:47:25

韩哥，对太极拳还是彼有心得。👍

张德生

9月22日 18:52:16

对大松大柔；行云流水的错误理解走入了误区，一是练泻了；一是练成太极操了。



韩景虞(师父)

9月22日 18:55:00

我基本上把太极拳研究透了，有一个老师兄说我是阳春白雪。很多人处在蒙的阶段，萌笼一知半解，甚至抱着认为是对的，其实是错误的观点传授。专家名家更具有欺骗性。

韩景虞(师父)

9月22日 19:05:02

行云流水是不要有断续之意。泻的标志关键有两点一是手腕塌，二是腋下瘪。太极操是初学者的一个阶段，缺陷多凹凸点多断点多。很多人不坚持完善自我，很难练好太极拳。太极舞永远成不了太极拳，因为它飘，可以称为太极运动。



张德生

9月22日 19:06:08

多交流，向你学习。还是上次的话题，我觉大道理尽人皆知，少的是系统的训练方法，我是说系统的，网上虚假骗人的太多，讲的头头是道，一不小心把你带沟里去了。



韩景虞(师父)

9月22日 19:12:57

系统的教学方法有，多用于少年儿童，象天坛公园翻子拳延良等。用在成年人身上多是快繁速成，办学者意在挣钱。中道至繁，小道至玄。大道至简但不挣钱。

韩景虞(师父)

9月22日 19:24:24

大道理尽人皆知，仅是知道，但并不认识，所以形成不了知识，这就是很多人形成骗与被骗的关系！

象《用意不用力》是理念还是理，是技法还是功法，怎样体现。象函胸拔背，在何时用，何时不用，等等诸多问题。无奈社会就是这样。

韩景虞(师父)

9月22日 19:28:42

过程就是经历，只有经历了才明白。在我的小道场就是聊。

韩景虞(师父)

9月23日 05:10:07

完整训练体系原始的也最好的，原生态武者用原生态方法最好。每门都有自己的固定训练方法，运动员有运动员的方法，体院学生有学生的训练方法，各守其土，守其责。民间坚守的责任差了点。

李式也有一套方法是李瑞东前辈提纯概括就是：理！机！势三个字，好象参悟的人不多。有机会咱哥们再聊，手机写太麻烦。

20200821 意识的三个阶段！1、初学者的意识是在动作运行路线上的是否对或不对。2、是熟练之后把想象的动作之作用的运用用在拳架中去体现。这样在练拳的平淡无奇中也体验了趣味性，增加自信，强化意志，耐性会持久。3、是用意不用力，去掉拙力和僵力，显现的轻灵松沉之劲在有意与无意之间。最后达到拳无拳意无意，无拳无意的混元状态

20200819 太极拳以放松的运动方式并不是要改变身体原有特性，而是要调整弱化的身体原有性质，以适应不同年龄段的固态生活模式，以减缓内分泌系统频率速度，以加长生命的过程。任何想改变固有的状态，都是妄想是违背天法和地法的。

20200813 粘沾连随不丢不顶，要多练有轻灵的悬浮之力，心气放在自己身上，意念放在脚下。久而久之，轻灵会有，神经敏感性会强这是听劲之源头、懂劲之源头。

20200730 1、上肢三节运动原则“稍起中随根催”。2、上肢运动形态讲“开合阴阳变”。3、上

肢为用为技讲“收放和蓄力发力”。4、上肢运动太极理念“阳极生阴，阴极生阳，阴阳相合，极化更新，循环往复，生生不息”。

20200726 意到拳到，手到脚到，有意必有形，有形必有势，有势必有手，手到脚到方为真妙。水流无滞是流水，运转无方是圆润。上盘的迎架钺撞推。中盘的撑撤闪拧空。下盘的踢盘抽跪过。（三盘十五法）。有跟即无跟，无跟既有跟，（活跟）不中乃中，中乃不中（活中），一动一虚实处处有虚实，三句话讲的及时虚实。

20200710 - 20200711

< 韩景庆与冰楠 ~

...

2020年7月10日至2020年7月11日



韩景庆(师父)

7月10日 12:29:07

内动，内功就是内部肌肉群的收缩促进远端血管和卫气的协调运动。

韩景庆(师父)

7月11日 16:33:42

肌肉运动促进血管收缩和卫气鼓荡，从而促进神经系统，消化系统骨关节系统，内分泌系统的调整与康复。

韩景庆(师父)

7月11日 16:37:59

四稍五营(双手双脚与五大系统)的整体配合出整劲，加上力量速度频率出功力。叫真功夫

20200613 功夫就是时间加力气！长期重复就会增强肌肉记忆，加强神经记忆。中枢系统就会协调肌肉骨骼关节配合你的意识完成你的动作。

天赋在哪？谁也不知道。不耻下问，认真对待，铁杵能磨成针，感动天地，天道酬勤，混元归一。

20200612 拳是形而下，是肢体的运动，更注重的是身体的实践是体悟，是感性认知阶段，初级阶段不须明白理。到了熟练阶段与文化接轨用理论指导实践产生质的飞跃。由实践感性认知到理性指导，再到实践感性认知。这是辩证唯物物的总结。

须先明理！误导了很多，更给懒人找了借口，过去有很多武功高的人大多数没多少文化更不懂意识形态的东西。所以形而下谓之器，得先把自己的武器装备过硬。从而也避免了假大空！

非科学文化是人类文化的主体，成功就是一场精心策划的阴谋。跟是道，中是魂。

20200609-20200610 武术是什么？民国时期叫国术，五十年代后叫武术，至于清、明、元叫什么真是不清楚！武术是民族体育活动内容之一是健身和自卫的一种方法。爱屋及乌扩展与引伸的意义有多大呢？谈古俞今文不妄言，察天观地人不虚度。1988 年官方定义：武术是以技击为主要内容，以套路、格斗、功法为运动形式，注重内外兼修的中国传统的体育项目。（武术是打拳和兵器的使用技

术，拳术是徒手的运动技术)。武术的特质:力量速度技巧精神。太极拳具备了武术特质外还要有松柔平缓轻灵。才算完美的艺术。重心是左右脚虚实的变化，中心是尾闾所在的位置。

脚踏五行走四正，腰胯四隅走灵机，手走八方六十四手。

20200528 李瑞东拳法有两条脉络，一条是张彬儒系，传有北京和保定，过去最早叫钢丝太拳和十三式太极拳。1947 年到 1949 年李伯英、李季英到北京张彬儒家找回李瑞东拳法系统。李伯英在通州留任万良一支，李季英在廊房留张万年一支。

另一脉是高瑞周在李瑞东晚年传授，此套拳周正舒展，有高低，有快慢，强度有难有易。同门长辈练的好有刘辅德杨兰张旭初武淑清白玉喜等，健在的白玉玺 91 岁、马金龙 90 岁。

第四代完整掌握的人没有。

20200527 推手没那么复杂，想推手推人直接推好了，谁力大谁赢不用学。洞悉推手之妙有几人呢，总说推手不在手，处处都是手，讲的也是手是稍探虚实，把自己肢体做圆，做圆了就有了太极圆，处处有点又处处无点，随圆就方循环往复，互为其根彼此消长，即合理念太极合太极，身体舒展加圆活，健身悟道两不误。

推手过去又叫搭手，摸手只听劲不看不闻，练好转腰，对方不动可问一下，我动你随，你随我跟。找好自己的圆，守好自己的中，不要想着破坏对方的重心，要时刻护好自己的城池，这样就找到真正意义的推手。

20200524 黑白先生最能黑白颠倒，武术的本质没变，技能没变。只是社会变了，时代变了。护财保命的方式变了，没人狠命的练了，变成了好看的或不好看的架子。约架打架擂台架，都只是个人行为，他们代表不了任何一个拳种，代表不了任何一个门派。投机商人借势，借各种机会传媒走流量赚广告。其别有用心，其毒胜似肺炎。

练武也是有程序的，一是基本功，二是健身方向走舒展大方抻筋拔骨，三是养生练功别伤着自己。四是防身自卫会拆招，拆架子，练自卫的功夫。五是打人的功夫，要想打人先打自己，自己打完抗打了再让别人打，力量逐渐加大，速度逐渐加快。六是腿脚的蹿蹦跳跃闪展腾挪。

六个条件具备了，再看您的年龄，生理结构是制约您武术技能提高的极限！

您能挑战哪层是您的天份，人意不能违背天意。否则？您细细思量。

20200523 “太极之风”源于不负责任的伪专家们，退位的武协领导，到处扇呼，太极的产业化，市场化，挽崛太极拳打的功能，要打到世界去。一帮狗屁不懂的人能带出什么好风，有些信奉的人就真觉得能打了，太极神功力量无穷。在臆想症中真变成神功了，徐晓东的出现打了一支强心剂，起了波动作用不大。狂妄者总要释放，插曲总会不断，有胆的上台亮亮，无胆的下面骗骗。江湖就是江湖。当我们坦然面对而不是糊涂的躲避，真实的超越我们离真相就又近了一步，让世界因太极而美丽，更美丽的是我们触摸到真实的自己。

2020. 5. 22

传统武术套路是传播的基本形式，是技击方法和养生方法的载体。熟练的掌握住方法可以健身，养生，防身使自己变得轻灵。如果在防身技击方面有所突破，还要有很多的基本功方法需要练习。太极是万能的，万能不是太极。

20200517 忘掉你我他自来，“他”是什么呢？有人说是气，有人说是劲，有人讲忘掉你我心自来养。在武术里，在太极拳里，他自来应是“劲”，就象势正形圆劲自生。这个“劲”是什么呢？应当是个撑劲，把自己撑圆，不凹不凸。它是技法的基石。凡是能用嘴巴说出来的都是方法，告诉你技术方式方法，经过反复精微雕磨形成“功”。三合产生劲，力量速度产生功。

闲人说事！“无人似有人，有人似无人”很多年不讲了，听到的也少了。就得小时候练功时，常听师父说们挂在嘴边，尤其是张旭初，杨兰，白玉玺见天说。盘架子打单势，谁要是打的散了，力度不够了。就问你前边有个人能打着吗？吓的当面都不敢练总有错，就没有对的时候，只能背后下功夫去，兄弟们切搓，感觉有点模样再让师父看，看不好就挨打挨摔！无人似有人，是盘架子打单势时，要势正位置正。有人似无人练的是胆量。胆子大下手就狠，胆子小就切磨呢？

20200516 “理机势”首先练的是“势”。执、力、上下结构合上为势，就是执行力如何。你的意念是否到手上了，（向前伸是用拳还是用掌），自己要有假想之敌，打他哪！

势到了，做好了，能用上，你的机会火候也合适，火候合适就能合上拳理，机会找的准，做的正就合上生理结构，势和机有了也就合上了太极理念（阴阳互为其根，彼此消长）。一句话就解释了太极拳（一开一合阴阳变）。静静心，细想想，认真做，功自来。

20200418 听了先生的总结太极推手的劲有感，本不想评论可今还想说说。首先化劲和发劲是个类别，两个不可分割，俗称化即是打，打即是化。阴不离阳，阳不离阴。否则就是不知阴阳的瘸腿。拿是一种技法，就象裹劲，点劲等等。

听劲是神经的感应度和四肢百骸的配合。手太阳小指少泽听宫。手少阳无名指关冲耳门。肾开窍于耳，肾主四肢运动。在我们一搭手首先是小指无名指接触，通过经络传到耳朵反馈到肾和中枢系统，组合成神经系统肌肉系统关节系统的整体行动。懂劲是一个更大的范畴，包括发化拿摔跌，每一段都要刻苦雕琢熟了才能懂劲。现在没有秘而不传的东西，这是个艰苦过程谁练谁有，上心的人少走弯路。这也是前辈先贤的愿望。

20200414 “意”是上下结构的组合汉字，立，曰，心。我的理解是“立”人立足于社会首先是“德”世界观人生观价值观决定价值取向，立德就会好的行为规范和做事准则就是立行，言行举止，说话方式方法写文章是立言。（曰）在古汉语当说讲。心在下面，合一起为意。

我解释为立德立行立言由心去说。所以人的行为方式，动作形态，语言都是心意的表达。就像你要学太极拳，有了心意，就要在小区寻找，看到了赵德义觉得有缘分，形到了。你用语言表达了愿望。语言是一种工具，所以执行力完整，完成了势到。综上所述意到、形到、势到是人们生活的常态。

20200413 神，意，气是万能的主赐予人类的本能。意到形到势到是生命的正常状态，生活中每

个人都是做的非常好，只是感觉不到因为太平常了，这就是“道不远人，人自远之”。练习太极拳也是一样的“意到形到势到”也是一个常态。心意的表达由手势去完成。才是一个完整的过程。有很多朋友练功多年感悟很浅，就是意没到手上，领导的意向贯不到底。过程形成不了闭环，太极拳的阴阳开合体现的不清楚，俗话就是手上没活，没玩艺儿。

太极拳是个细活，是个清静的时候慢练细品细咂默。疫情期间正好磨合。

20200408 “察四两拨千斤之句显非力敌，观耄耋御众之能快何能为？”四两拨千斤之句，百年来人云亦云，只能用一层功夫一层理解一种解释。这样便于讨论理解，误导和引入歧途词语好象有点严重。关键是前辈概括的理论自己要去验证去实践证明这个理论。才能真正明白四两拨千斤之句显非力敌。张旭初老师经常讲的一句话就是“你试试，把他打了，你就对了。打不了肯定不对”这就是实践证明。我以为四两拨千斤是个形容词，包括“转移只四两千斤亦可平”。这种现象曾在传播孙禄堂战外国大力士挑战中出现过。大家都在听故事没有去分析孙前辈用的是什么招法。经过我分析是轻灵的闪辗转挪。这功夫确实是练出来的，不练根本没有。可能写多了到此止笔！见面再聊！

20200205 寧靜致遠話太極。老子《道德经》有言：“靜生智，定生慧”。習練太極拳從外的角度觀是靜與定，從內的方面講是智與慧。那麼何謂靜與定？靜字從青、從爭，上下兩手雙向持引。靜是不受外在滋擾而堅守初生本色、秉持初心；靜是指練功者能夠控制自己的思維。定字從宀(mián)、從正，表示在天地之間守正，融於自然。什麼是智與慧呢？智字從矢、口、日，表示每日對著目標的箭。智是解決問題的方法。慧字表示靜下心來手捧星星冥想，慧是超前意識。智慧從哪裏來？從靜、定中來，靜則生智，定則生慧。“靜”、“定”是“智”、“慧”的前提，“智”、“慧”則是“靜”、“定”的目標。一個人只有入靜，才能產生智；只有入定，才能產生慧。現如今，許多人感覺累、很累、忒累。為什麼？忙，忙得不行。因為平時太忙了，沒有靜下來。忙來忙去就開始迷茫的茫，再下來就是盲目的盲，再下來就是魯莽的莽，再下來就是變成流氓的氓，居無定所，心無操守。忙字從心從亡，就是走向死亡。人生不過三萬天，何必匆匆忙忙？新冠肺炎期間，反思我們的人生，讓日子慢下腳步，使浮躁的心靜下來，不是挺好嗎！中華太極拳的智慧就是通過“靜”與“定”，開啟“智”與“慧”。習練太極拳要求內外安靜、極為安靜，不刻意去追求名利，“無形無象、全體透空”，動中取靜。

靜是儒、道、釋三家修煉的基點。子曰：“仁者靜”。荀子曰：“知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安……”。老子曰：“致虛極，守靜篤”，“歸根曰靜，靜曰復命”，“清靜可以為天下正”，講性命雙修。釋家講：“六塵不生，靜久功深”。

習練太極拳須全身鬆開，順乎自然，渾圓流利，氣沈丹田，心中空空洞洞，思慮全無。起初是我練拳，而後是拳練我。練太極拳到如此境界，有何病不去？難怪鍾南山先生斷言：“打太極拳對改善慢阻肺患者功能狀態方面的效果與傳統肺康復鍛煉相當。”

總之，淡泊明誌，寧靜致遠。知人者智，自知者慧，智慧是壹種生命境界。“靜”與“定”是智慧的來源，而智慧則是“靜”與“定”的目標。太極拳壹靜無有不靜，動中取靜。習練太極拳，

靜心且專一，寧靜方致遠，康健而長壽！

20200126 粘沾连随是身上的功夫，不丢不顶是个原则方法。照着此法练习就能找到一羽不能加的轻灵，把肩腰胯柔圆润了就又体现了太极理念，阴极生阳，阳极生阴，阴阳相合，周而复始循环往复的运动方式。这种方式是其他拳种无可比的。即是检测的工具又是提高兴趣的手段。又可还原于太极拳套路中规范其动作形态，互补互益互增互长。

20200116 太极推手和武术推手的基本原则是“粘沾连随、不丢不顶、舍己从人、闪展腾挪”。粘，进者，不丢，不给对方力感，随时感知对方变化而变化。沾，退者，不顶，不接对方力感，随时变沾为粘者。循环往复周而复始，阳极生阴，阴极生阳，阴阳相合的太极理念。找一羽不能加之轻灵之感！舍己，推手中的点位变化，舍去前点变后点。从人，从形不从意。舍己从人前后呼应！闪展腾挪即侧身辗转让空之意。闪腾侧身腾起让空。展挪侧身挪步让空。

20200106 传统武术是个范围，凡是有渊源清晰的，有时间跨度的武术都是传统武术。中国现在有独立体系的拳种有三百左右。武术断手武术散手，是各拳种体系内的训练内容。都属于传统武术。自由搏击术是近代传入的新词语相当于散打，只是各自的规则由组织者定。众多媒体和国民拿太极拳去和搏击比，总是有问题的，是逻辑思维有问题，还是道德有问题。这种绑架意用何为？不知道！！太极拳练到最后就是防预功能。

20191219 练习太极拳的目的主要有强身健体、愉悦心情、增加肠胃运动、加强关节运动、增加肌肉弹性、神经的畅通无阻滞及加快内分泌的排毒等功效。

“传承与理论”方面：1、传播是无条件的，继承是有选择的。2、武术套路是传播的基本形式，是攻防技术的载体。3、每一个动作形态即每个招法，都需要有两个解释，一个是技击攻防的功能，另一个是强身健体抻筋拔骨。4、通过太极拳训练去印证太极文化，从而获得一种哲学思想。5、太极告诉我们平衡不变的道理，并在平衡中找变化。6、八卦告诉我们易变所变的道理，并在易变所变中找平衡。7 五行的相生相克之理告诉我们生存之理。用我们的所学所练所悟修证人生过程。

20191123 万物皆在道中，各得其道所生。善始善行善终心无所愧。真正觉悟了佛法都可以丢掉更何况其非它法呢。

社会人必有所执，年轻人更是如此，不然社会怎么前进，生活怎能圆满。努力了知足了，放下了心宽了。科学改变了生活，艺术感动了生活。太极拳的艺术使我们的生活丰富多彩，感恩艺术感恩一切的一切

20191113 势正形圆:上肢，似直非直为直，过直为紧为不通，过曲为阻为不通，所以开而不通不为不开，合而不圆不为合。中节要中正溜臀。下三节，一动一虚实。势正形圆劲自生。

圆润无碍:势与势之间无节点，无停顿，形成连绵不断。

节节贯穿:尤其体现在，搂膝拗步和搬拦捶，由脚到腿胯及腰肩臂手，慢练找感觉。

20191108 盘拳熟了以后要找 1、势正形圆。2、圆润无碍。3、节节贯穿。4、无有不动。5、内

功的吞吐升降练习。6、棉中裹铁。7、自性圆满。8、仁德之心。

20191101 太极推手是寻找理念，锻炼肌体，改善畸形体质，增强免疫力，提高身体素质。

20191028 今天看了，(古之四辞辨析他人的言论)这四种表相都知道，定格在哪迷茫。观之惑然开朗。近几年太极拳能否打斗之争似乎明白一个道理，武术重新兴起在七十年代，一部分拳师教拳过分的夸大其词，过分的形容多能打，拉.大旗常把祖宗抬出来，常讲无法证实的故事，这样意淫的故事多了，年轻人不知有陷阱也跟着吹牛，岂有不惰落！这就是淫辞不知其所陷。有一部分拳师本身一知半解，偏颇之说，官勉堂皇，教学时胡说八道用道教的邪说解释使人搞不清楚，背离了正道正理，人体的生理结构是上帝给的，谁也改变不了它，所以违背生理结构的准是错的，邪辞知其所离，遁辞知其所穷，颇辞知其所掩。

20191027 生存理念是中华文明和中华民族内在的特有的。阴阳两仪，彼此消长，两仪相合生出金木水火土，万物依此而生。人类的生存外求致使内心分裂，形成了矛盾和冲突。所以我们所求的内心回归，自性才能圆满。和谐于内外，一团和气。象禅舞，太极，太极拳，各类宗教，都是在找回自我本性。用先贤的智慧指导自己的人生。

20191012 空.谈空洞，武术发展越普及是一个灾难性的果。任何制度制约不了武术的真实存在与发展。例如文革期武术归为四旧，兵器都没收了，但武术爱好者在半夜练功，天一擦亮就都回家了。练习兵器，树枝木棍都可以用。我当时学剑时找节树稍就是剑即方便又省钱。武术非常强调个体，(瓶颈)也是个人的瓶颈过不了关，个人的诸多条件还要打磨。有恒心久久功成。人的畸形体质需要不断矫正，才能完成并完善逐一的运动条件。这就是生理制约了运动形态的完善，刻苦是一个基本条件。

思维方式就是要守规矩，初级阶段要有板有眼，不能思维太活跃了，否则你的心不塌实就会阻碍进步。到了中级阶段要学会举一反三，学会辩证思维。到了高级阶段以拳入道获得一种哲学思想。现代社会给年轻人的压力很大也是一种无奈，人首先要生活，有生才能活着，活着才有意义，才能干自己想干的事。得到多少，从善从缘。

20190921 无形无相心之本，有形有相心之动，知形知相是良知，形相相生是和谐。心意靠形态去表达，形态承载着心意，所以心意是神是主宰，是引导其它运动，其它都是从属于《顺和从》的关系。应是意领稍动中随根催的序列，手指只是稍节的一部分从属于心意的表达。相由心生，形由心动，所以相形相生均是心意之动。“中指引领”观后有感，有误区。太极拳是体悟科学，一个人在安静的环境下演练拳架会有不同的收获。

在对待初级学练太极拳同仁来说一般不讲气血，讲了就会添乱，现代人文化高，脑子快，联想多会有很多离谱的想法，所以拳架只讲势，势正形圆劲自生，久了会有感觉。就象你上面所讲由表及里要有个过程，有人需要几年或有人就需要十几年。

人体是个小宇宙，想搞太明白了不可能，能应对人生过程，解释人生良好状态也就知足了。

象练拳中“一动无有不动”此话大家都知道，可又有多少人能做到呢？真正做到外动带动内动，

才是一动无有不动。练拳不易，人生不易，负荷不可太多。

领导只有一个，工人可有若干。手是工具五指是工人，各司其职。大指为棚，中指为掣，中指为冲，食指为惊，小指为拔。不同形态，不同作用，意点不同完成意的表达。很多人手上没东西没活儿，就是心意不清，这个动作形态要完成什么任务，工具是什么态势。如果只是健身养生那什么都别讲了，怎么做都对。如果是太极拳真的想练拳入道，就要细或再细。

有些可错，有些不可错，不同阶段有不同程度的对错。总之原则是符合拳理原则，符合生理原则就是对的，反之习拳又有何意呢？我认为太极拳要以太极理念为指导思想，以拳理为指导原则，以生理极限为标准。就足以感悟先贤智慧。此乃一家之言闲聊

20190915 看了段兄转发的肖先生专访文章，有感很多。武术人不懈的努力传承代代有传，永远不会缺失。太极拳永远不会是花瓶，经历史长河也不会成为碎片，“碎片花瓶”之言有失水准。

太极拳的表象也是百花齐放，自己的修为多少就理解多少。太极及太极拳的定义服务于大众，由于价值观不同，价值取向便不同，必然会有不同结果，这就形成了百花齐放的结果。但它们都符合了开合有序，和谐发展，共生共存核心理念，只要对本体生命有益的就是对的。任何条条框框的制约，会向反向发展。每个人都是个体，只要符合生理原则，只要符合拳理原则就都是对的。

全民运动全民太极，中华文化中华文明是中华民族的内在的生存理念。上层建筑有高人，他们的运用称的上为大乘大家，武术人只是对自身的运作只是个小乘之功。

小人筑好自己的墙，看好自己的院，种好自己的田。从生到死之间的过程，能理解多少就是多少全靠自身修为。一己之言，有话就说，过后就忘，朋友醒示，获益多多。

20190905 先生讲的非常好，武舞和而不同，只是形式要求不同。情志相同，气口的吞吐升降相同。武舞之美在于圆润无碍，和谐即是美。刚柔之气与阴柔之美，在武术与舞蹈中都有体现，所需不同，环境不同会有侧重不同。武术和舞蹈都是艺术，并不排斥。但要普及也是不可能的，是艺术就不必让人人都懂得，就不可能人人都能理解。所认普及的全民运动只能是简单的体操武和四不象舞武。真正的武术和舞蹈只溜给有意志力的，能够否定自我的，能够怀疑前辈的人。武术套路是武术传播的基本形式，是继承的主要载体，是民族文化的肢体语言。所以学习一套完整的并且是完善的武术套路，太极拳套路，至关重要。学好了你就继承下来了，我们所继承的只有套路方法。

学拳靠的是缘分，练拳靠的是勤奋，练功靠的是天分。勤奋久了，感天动地向天分靠近，这也是有意练功无意成功的道理。一个武术爱好者只要做到久久习之，并能解释一个动作形态的健身方法和技击方法。就已经非常好了。有一个爱好到终老，有一帮玩友到终老，还有何所求？

20190903 任何解释的一种劲其实都是方法，其所要求的是快，猛，狠！闪电刀针的速度。这是多年训练出来的。学拳靠缘分，练拳靠勤奋，练功靠天分。勤奋久了可以感天感地，生出智慧并感知前辈知慧。

20190719 初级练习者是以外动带动内动，到招熟懂劲时是内动带动外动。两者因时，因势，因环境情绪会交替变化的。这就是运动的无常态。

内动是阴阳的能量转移运动，外动是形态的开合，稍节的变化是心意的主导，意领稍变，中随根摧。完成一个动作形态的组合。

20190705 太极是告诉人们一个平衡的理念，一个相生相克的理论状态。太极拳是给了人们一个锻炼方法和技巧。使人们获得辩证的哲学思想，用以指导我们的生活。

20190628 练腰、练气、练意，它是一种方法，并不代表太极拳的全部内含，练小不要忘记兼顾大，舒展轻柔体现了拳术的美感，体现了心意语言的表现形式。紧凑不散不离圆，舒展不离阴和阳。人体是一个完善的相生体系，哪一个关节的训练，哪一块肌肉群的训练都不可小看，要体现一动无有不动的理念，体现一动一太极处处有太极。这样才能达到九曲珠儿一线牵的形态。轻灵是太极拳的最好状态。

20190603 任何的运动方式都是健身的方法之一，全凭个人喜好。腹式呼吸是人的本能状态，象婴幼儿和病重的人很明显，健壮的人群只是习惯成自然无感知了，就象道本在身边不意察觉罢了，老是在外边寻找。抖杆子练功是为了把三节练活，是个方法之一，现在北京院子没了上楼面积高度有限，玩的人太少了。精元之气是父母给的，呼吸之气是上帝给的，营卫二气是后天之气。我们所以能练的是卫气运行，通过肌肉的弹性有效的收缩使之更强，卫气不增不减不多不少，随着人体有限空间加大而增多，反之减少。

20190602 武术运动是体验科学，通过多年实践有了感悟和体悟，再上升到理学，融汇贯通后再指导实践就会产生质的升华。在一知半解或似懂非懂时看过多的理论文章会阻滞你的智慧，使天道远离你去。

201905027 练习太极拳和练习太极拳推手有个高大目标，更要有中期目标和基础目标。忽略了基础目标，就会永远到不了目标。年龄差异和生理差异阻滞着技术水平的提高。所以四肢百骸的灵活性肌肉的松紧弹性爆发和神经的传导无阻滞，基础工作做好了，频率和波长才有效果。太极拳的混元功才成立。

20190519 谁也没有毁掉太极拳，这个论点太偏彼，这是个哲学问题，是世界观问题。价值观决定价值取向，价值取向决定价值结果。各取所需，各有所用。太极拳是艺术，是艺术就不可能人人所得。拳友票友何其多，都按规矩要求根本不可能。生理是技术的极限。不懂装懂的人最能扇糊。半吊子的大师更骗人。太极拳根植于中华民族五千年的文化，瑰宝永远不会失传，谁也毁不了太极拳。饭谁吃谁饱，功谁练谁有。

20190413 《太极拳》拳谱，应当是“五字要言”是练功的方法和几代人的体验。
拳谱多数以七字一句，记录拳套路的形态名称，一种是拟物象形，一种是拳意表达。
历代拳谱根据文化背景和个人的武学修为其质量有很大区别。

20190319 简述开窍、开悟、开水之关系开窍:确定学习方向，掌握学习方法。开悟:有学习定力，善于控制自己。注重招式的细节与过程，静心体验身体内部的变化。开水:心意是源，形态是表，内动是温床，三者具备水开气化，达到腾然轻利顶头悬。

20190218 太极推手是寻理，两根独立是必须，双手轻搭找虚实，一开一合阴阳变，本力相搭是摔跤，不知己功焉知人，顶偏丢抗是四病，无病知觉自然明，正隅八字加五步，十三势架永无己，先知四手须认真，四隅从此寅出来，钢柔相济是好手，无奈生理是极限，花甲之年末问路，自然舒展是好拳，断了乾坤遗叹惜，上下进退永连绵，任君开展与收剑，千万不可离太极。

20190216 师父和徒弟推手的视频永远都是这样的，煨手和练手，关键看你想学习什么，就应当看哪？这就是心意和外形的关系，观察师父的三节怎样动怎样合。再观察徒弟的三节。就能学到名堂而不是看热闹。上次不知谁发的闫芳在某广场练拳的视频，我看了二遍，拳架很周正舒展，给人以舒服的视觉，她练到护心肘时味道有，肘到拔背也凸出来了，从这一点说明她还是有功底的。在社会上又有几人能做到呢。

功夫都在自己身上，师父给不了你。苦练了不一定能成，不苦练根本不成。就好比上大学，不上大学肯定没前途，上了大学也未必有前途。段俊讲了一段他跟冯志强临终前对话，他问师父怎样才能把拳练好，冯回答二字“灵性”。

20190214 老哥你好，太极拳并不神秘可也并不简单。拳架的形是传承的基本方式，是承载着技击的技术方法和养生的技术方法，是探寻先贤智慧的途径。形是心意表达，心意的传导靠外形去体现，是不可分的内外关系。势正形圆劲自生，久久功成，内功不追自来。势不正形不圆，你的心意表达肯定也是不对，所以心意是重要，但不是偷懒的借口。有不少人讲练意不练形自己很随意，如果从老年人健身无可厚非，如果是从武多年的酷爱者终要究其道理。无形无意，神不外露，形不破体，意守神自守，精神内守，真气从之，病从何来。意形相生是和谐，有意有形心之动，知意知形是真知，万物静生皆自得。珍惜生命心灵安顿是最大圆满。吃好，喝好，拉好，撒好，睡好就是最大修行。生命的本质是平衡，生命的极限是平衡，这应是太极的道理，中华的文化，五千年不变的文化。

20190126 我所认识的“道”与“虚无”。老子讲：“道即是法，法即是道，道法自然。一阴一阳为道。形而上为之道，形而下为之器”。可以看出道是个理念是道理，是指导人们生活的准则。并不存在正道与非正道。虚无，道家讲心无外卦，佛门讲空无，而哲学家不再研究虚无因为那是宇宙诞生前和宇宙爆炸后的一种状态。虚无说的是心性，心不卦外物才能定性，定性就能定理，不浮躁就能专心做一件事，心清才能看到事物的本质，心功能是神在起作用贯知觉范畴，身体功能是精气起作用感知范畴。性命双修就能形神相聚而合一。至简与复杂的关系，简单是复杂的终结，在简单中多看多想就能看到许多相关学科知识，高精的研究就要过细，重视细节才能成功。在复杂的事物中找出规律就变的简单。象太极拳简单的一句话就能阐明即一开一合一阴阳。靠这一句话练拳行吗？肯定不行！所以要守规矩，一步一步学习，势正形圆中正安舒时，就可感到老段说的二层功夫，如在水中身悬空，长江大河浮游中，腰如车轮精神湧，滔滔不绝泗水行。就会体验到要用到内经知识，生理学结构学心理学力学等等，太极拳又是复杂的博大精深的艺术。

我想就“粘沾连随、不丢不顶”的认识与大家分享。首先，粘字告诉你要不丢要连上，看住了

才能用上“打”所以粘即是打，是进圈，打什么呢？打缺陷，打凹凸点，打心理障碍。再说沾，它是水沾，不能顶要随着，要随时有变化，要化掉对方的点，是退圈，是化打，化打合一的条件是自己要做圆，才能守住城池，杜先生讲了蒋介石的名字很有讲究，政治家能用，咱们练太极推手也能用，就是中正要自己守着，中正自守，城池才能跟盘石一样稳固，介如盘石。化对方的圆打对方的点。最后送朋友们三句话祝节日快乐。细心参细心参真法不在势里边，随人作技终后人，自成一家始真道。

20190123 吸这个字我最不喜欢讲，很多人讲试手都是跟徒弟，水分很大包括上一辈人的吴氏门人有很大缺陷在这不做评论。自己做主自己练，得道失道皆无道。形是内心的体现，内心靠形来表达，所以势正形圆劲自生，不迫他自来。丕新讲的开合很重要，开要不过为开，合要不扁为合，否则就叫有缺陷。提涌泉肚脐找命门，有人理解为吸或叫吸，但也有人理解为内撑力，又有人理解为守中，中正自守介如盘石。怎么理解看你能不能使上，能用上就好。太极推手它是检测的工具，检测你对理念理解是否上身，检测你练习的太极拳架是否正触。练习太极拳是个很苦的差使，吃苦练了未必行，不吃苦练肯定不行。所以三个条件是坚持，举一反三，独立思考的能力。同时还要具备游牧民思想和侠客的思维意识，不在一个草场吃死，不拘一门一派一拳。真正体现天下武林是一家，这应当也是大武术观思想。这还需要杜先生来指点。粘沾连随不丢不顶，这是一句话不能分开讲，也不能分开理解，它没有特殊意义，就是字面意。粘沾连随目的就是丢不顶。顶偏丢抗是太极推手的四大病症。有病皆为体不松心不松，用心体会松中妙，松空通达必自达！

20190120 人世间本无真假，又无对错，一定的环境一定的背景产生的对错，一定的利益驱动把迷信的，违反生理规律的当成奥秘吹牛，以收敛钱财，脱离了道法。真正的道法研究是孤独的，在孤单的高原享受着心中的图景，感悟太极人生。君主以德风治国，草民顺风感德，民风向善。君主以利治国，草民顺风找利，民风向恶，最后恶对恶，互害互恶。怎么是好啊？无奈无奈，静看人生静看社会，坚持到底就是胜利。

你好：老哥客气了，在武术太极拳动作形态中，一开一合，一阴一阳，一动生阳，一静生阴。本无对错和真假之分，可是在一定的条件下，30 到 40 岁以下的人练拳，要按拳理和生理来要求就产生了对和错，符合要求者对，不符合则错。你要对 65 岁以上的老年姐姐们和老哥们这样要求就错了，他们的生理已经不适合拳理的要求，则以健身为主，以养为主，以安全第一为原则。

有些大师教拳为敛财，说的很神秘，内功功法，出小人了，出阴人和出阳人了，练哪个动作通哪条经络了通任督二脉了等等，都是不懂科学，把宗教的糟粕拿来炫耀，更是违背生理结构。也有一知半解的，也有听说的，看书背的，照搬生套，不是体悟感知的。

一个真正练功的人是孤独的，悟道要静，静则生慧，注定的孤单是不被市场和资本所左右。

君主以德风治国，草民顺风以德，一个国一个家或一个机构，一个家长要以德为先，别人跟着你的德性走，民风则兴则正。如果以利为先，把名利看的很重，别人也会跟着你，民风变的不善良了，互害模式就易产生，就象现在大家吃什么都耽心，为养老担心等等。老百姓是小民又叫草民，

小草见大风来了就随风倒，好的就受益，不好的就相反。

练拳的人总之别管功好功不好，平衡就好，生命的本质是平衡，太极的本能就是平衡，每个生命个体都有对太极的领悟，在心中都会形成一个图象，万物世界都会依照自己领悟而生活！以上是和一个师兄闲聊我个人的认知与大家分享探讨

20190109 太极拳本身并没有什么奥密也不深奥不解，只是学者所追求的，所看到的都是外在的，表面的，局部的。你的“心”挂的物质越多！越累！越迷茫。心无外物，轻松！自省！内观！就会发现奥密就在身上，是自身都有的，是平等的，是公开的，是公证的，一切都是万能的上帝所赐。自己的命自己做主，价值观不同，价值取向不同，其结果出现不同，生命产生了差异。

前文点题清楚，立意很好<太极是什么. 太极拳是什么>我以为看到了知音，兴奋舜间。速观其后文大失所望，所述点状局部是对的，但偏离了立意，看来还是不知不透不悟，道悟则醒，想要感知先贤的知慧有多难，如何使心灵得到安顿。

艺术能开启我们的自由与灵性，去触摸和感知先贤的智慧，在现实社会中得到心灵的安顿。

20181223 武林即是林则万木丛生，优杂混生，什么鸟都有，民国时国术主导意识强，民间纵有但传播途径有限，所以显的大家不知。

现今是网络时代传播途径广泛，武林中必生奇葩。太极拳是武林中独树的旗帜，练到最后就是防卫为主，莫谈打人之实，要以打人做标准，有人把标准当目的那就大错特错。这就很多人认为太极拳能打人，只是落实在嘴上，没有实操你就没有手上的功夫，何谈打人呢？况且先贤创意太极拳本意如何？是作搏击之用吗？非也！实在是当今武林有识之士探讨之，先贤的智慧是什么？太极文化是什么？不知太极文化如何指导太极拳？

20181113 练习太极拳不应排斥太极推手，它是个检测工具，一是检测太极理念是否理解上身，二是检测你的拳架是否正确，是否符合拳理和生理。

外界的杂乱，幻象横生，较力，演示等等的一切，都是名利作怪，都没有理解太极没有理解太极拳，这些人做不了学问，因为他们静不下来啊？太极拳是艺术，是艺术就不会人人都懂，也不能要求人人都懂，缘到功自来。

20181109 太极拳不是药，是通过运动调节身体的五行用相生的理念以达到身体的平衡，身体平衡了积患就会消失，运动调节只是之一，还要注意饮食调整，情态调整，心无外物，都注意到了，身体的免疫系统，神经系统，肌肉内分泌骨关节消化系统才会协调各机能组织修复自己的畸形，使之恢复其本能，夜间是其修复的最佳时间。所以早睡是关键

20181104 要想在太极拳中寻找 打 的因素是很多，必须操练二年的操手功，才能说到打，否则是空谈。太极是什么？太极拳是什么。终极目标是什么？理不清则势不明，势不明则点不对。都对了还要看年龄和你的生理结构，一个运动的完整性是有多种因素，要静下心来研究太极，世间红尘乱了心性，天理就会远离你。

20181015 练悟结合，修心养性是对所有太极拳的要求，不是针对哪门哪派，所以眼界思想不要

有局限，在狭窄空间就会没有高度，自己的思维也会受到制约。以任何一套太极拳都可入道，这就是道不远人。道悟则醒。王宗岳的太极拳论和张三丰的太极拳论是峰巅之作，至今无人超越，读万卷书不如背熟两论三百字。

20181008 在运动中自转是调整自己的中位，公转平衡抵消自己的外在能量干扰。太极推手始终是个圆是一个太极城堡可以抵抗外力的干扰。在守护住自己的轴心时再找对方的弱点，包括失中，凹凸点，断续点等等！自转是以自己为轴心，在推手中和盘拳中的左右旋转就是以自己为轴心。公转是以对方的轴心为中心，在推手和盘拳中向前的运动，在偶角的手臂须向轴心移动。就是常说的中正自守，出手走中线，偏线向中靠。

20181004 生存之道的平衡点包括三个：1、是运动平衡点，就是用重心调整。2、是社会关系平衡点，调整心态和情绪。3、是身体的阴阳平衡点，用五行的原则采取饮食调整，运动调整，心理调整，中药调整。到哪一步自己要做个有心之人，记录自己的生活习性，以达最好的状态。

20180928 阴阳五行也不是中国专属，在远古中国，远古印度，远古希腊人们通过长时间对大自然规律认识，产生了阴阳学说和五行学说，形成了朴素的唯物主义自然辩证法。到春秋战国时老子和墨子丰富并发展了它，形成了后边的太极理念，南宋朱熹在太极理念的基础上建立了自己的哲学体系。在中医体系里得到了更好的运用，为人类的生存之道做出绝卓贡献。太极拳的诞生，是在太极理念指导下的拳术，是人类通过运动调整生存之道以达阴阳平衡。

饮食调整，中药调整，运动调整，情绪调整都是为了完成五行相生与相克，达到阴阳平衡，和谐共生以致天年。万物依此而生存。理而一贯之。万象的异常均为不平衡所致，再通过异象而达和谐平衡，周而复始生生不息。

20180919 习拳以善心开始，从静中练习能达到初期的正确之路。从清静中求拳架舒展，以太极理论指导拳架。练拳的原则是不能改变的。若每一个单式的局部或单纯事物中与总原则不尽相同处，但总方向是不可逾越向，这是大局的整体概念。此理当慎记之，慎求之，慎为之！

20180915 诗歌是艺术，是和谐有深意是和作者的背景相连，理解了就相融。太极拳是艺术，是和谐有深意是和练者的背景相连，理解了就相融。诗歌的艺术太极拳的艺术润泽四方！

20180909 功夫桩，各种单体式都是在练功，反复练习，速度力量反应力都可以得到加强。意念桩，意念导引是一种调整，这种东西仁者见仁，智者见智。自己舒服没有不适感就好。混元桩，练的是松沉劲，找混元到一点的感觉，找一动无有不动的内视感。

20180906 庄：“你好，傻练与瞎练只要不伤害别人就好，证明他没有心计，所以无所谓，世界之大，不必人人都要搞懂才练习，正如喝茶，懂的人又有多少，仍旧在喝茶。正是祖先留下的太极文化，懂与不懂都在太极世界里，一动一太极处处是太极。研究太极拳是体验人类的智慧，调整人们的生活，是对健身养生防身的具体实施！”

20180821 松原整灵：有意练功无意成功，忘掉你我他自来。我们从套路的单式形态中要研究技击的技术方法和养生的技术方法，从而学到太极文化，获得哲学思想。价值不同价值取向必不同其结果必不同，所以太极拳有别于其它武术。

20180815 客气了，有不明白的可探讨。明白道理就会有方向，所以理是拳术的指导思想。明白拳理你的拳势就会做的规矩，所以拳理是拳术的基本原则。明白生理结构你就会知道拳势到不到位，所以生理是拳术的极限。

20170705 李式太极拳 你好：很高兴与你探讨有关太极拳的问题，松的确是个终生的问题，说大则大，伴随一世，说小就小，是人的本能。在这里不可能说的太细，大概说几点供参考 1、大师之言也只是自己的体悟加心得，不是圣旨。所以不必照搬，否则就犯了教条主义错误。例如上文提到松如感重物一般，我讲松如空无。提法不一样就需要自己去检验，梨子味道只有自己去尝。2、怎样去松，松的对立面是紧！你不松就让它紧！紧的最后就是松！这就是一练拙力如疯磨！必须有的过程！3、松的目的是为了空！空纳万物！一个房子只有搬空了才能进新的东西。跟这道理一样！松才能空，空才能通，通才能达！4、松虽说是本能，但运动中的松是有警觉性的，是关乎心学！这么聊太费劲，手指和眼睛疲劳了！先简单说着吧

你好很高兴跟你及朋友们聊聊太极拳，很多人包括太极宗师们，大师们，专家们又有几人真正悟透呢？可能有很多吧？我是孤漏寡闻吧？我们的先人把太极理念和拳术结合在一起，是为什么？是为打架吗，显然不是，有拳术就能打，为什么放在太极的后边呢？说明它不是为打而打，而是为防而打。所以拳术放在太极后边，是以太极理念为指导思想的拳术，它叫太极拳！

我们通过对太极拳架的盘练去体悟因果关系的变化过程，进行总结归纳，从而推导出太极理的原始本能！更好的为人类的生命服务。我想这应是太极拳的终及目的！

20170707 六神无主：心神名丹元字守灵，人之主，很活跃清醒时在心，将睡时在脾，睡着了再肾，刚醒时在肝。肝神名龙烟字台明。胆神龙耀字威明。肾神玄冥字育婴。肺神皓华字虚成。脾神常在字魂停。

20160922 身法六要：缠、绕、裹、拧、碾、定。松紧是体积，虚实是面积，阴阳是整体。

20161001 五星捶 108 势汇集了天盘拳的轻灵，地盘拳的沉稳，人盘拳的舒展。其运动形态，如需轻灵的：倒撵猴儿向后跳，双缠撞牛，野马跳涧，白鹤亮翅舞后翻，扮枝摘桃。需沉稳的：扮枝摘桃，虎豹头，卧牛捶，龙探爪，虎爪地，掰砖举鼎，虎扑，六封四壁，金蟾望月等。需舒展的：托天掌，丹凤朝阳，风摆荷叶，顺风扫叶（捋毛梳经）摸云掌，云手三现，野马撒毛等。还有又轻又稳的，转身捋，撤步大捋（要求两手空松转，上下一条线，脚下阴阳变。）

20161013 太极十三丹拟物表达和意向表达的养生方法在五星捶套路里表现基本的形式。

狮子摇头滚珠丹（一）师子欣然大张口，摇头摆尾滚圆珠。上下左右前后转，六合乾坤掌中揉。猫扑跌后狮子摇头晃三晃，即狮子摇头滚珠丹，（右手里旋张口状，合掌揉球，上下前后左右，六球（双眼，双肾，双睾丸（女子双乳）通维脉跷脉带脉，叫六合乾坤。

长蛇扭腰串珠丹（二）1、首尾相连（问心掌弯腰伸腿，双手沿着腿推向下与脚面，渐起至托天掌）2，白蛇吐信、蛇穿掌、拧腰探马捶。长蛇串珠扭腰功，曲伸开合身体轻。尾能护头头护尾，揉软功夫第一宗。灵鹊起尾过枝丹（三）灵鹊起尾头相连 鲜花枝上喜又欢。前蹿后跃无休息，轻灵话泼是真诠。湯掌雀跃、按掌雀跃、引进落空合即出（前蹿后跃去休息）。

灵猿通背易筋丹（四）灵猿伸手去偷桃子， 左右通背把身摇。远近高低随意取，筋长力大乐逍遥。扮枝摘桃、（左右通背把身摇）猴拿热丁急扔去、（远近高低随意取）豹虎爬山换骨丹（五）

豹虎爬山用力争，熊威到处起神风。周身布满英雄气，脱胎换骨力无穷。插花掌后弯腰双手抓地，手起掰砖举鼎，俩臂用力横争后虎扑。鹤舞松荫静体丹（六）鹤舞松荫体泰和，轻洒漫步运磋磨。提膝抖翎心神静，仙胎炼就意灵活。开篇，形似鹤舞抖双翅，轻洒漫步运磋磨（研磨掌）白鹤亮翅熊摆漫步聚精丹（七）熊摆漫步力千钧，撑裆坐胯手推轮。海底炼得精气满，一轮明月照乾坤。

熊坐蹬腿，撑裆坐胯手推轮（摸云掌）金蟾望月炼气丹（八）金蟾望月爱光明，一息相倍有情。气候圆时吞入腹，明珠一粒落黄庭。金蟾望月爱光丹。蟠龙戏珠凝神丹（九）蟠龙戏珠起云端，升降飞腾缥缈间。探爪攫捞海底月，神随意得登金山。蟠龙探爪。起云端即盗金砖，起云端讲高度不过眉毛，盗金砖讲低度是小腹丹田位置，神随意得登金山。彩凤朝阳展翅丹（十）彩凤出山展翅飞，朝阳顶上起光辉。冲天遮日如灵主，动静随和莫背违。斜飞展翅飞上天，丹凤朝阳，冲天遮日如灵主（风摆荷叶）。雉鸡司晨提翎丹（十一）雉鸡司晨背向前，腿似提炉独立坚。随意寻食能自得，牵毫难脱定中观。金鸡上架，雉鸡抖翎。降龙捶，金鸡独立。狸猫捕鼠布形丹（十二）狸猫捕鼠伏身看，机到神知出自然。隐现蹲纵形神妙，循环闪转软如棉。狸猫上树，狸猫扑跌。隐现蹲纵（猫扑跌起手到中正时双手在腹前）。野马分鬃逐鹿丹（十三）野马分鬃鹿突形，流星赶月快如风。铜墙铁壁难遮挡，一拥身躯入太空。野马分鬃，野马跳涧，野马撒毛，野马拽缰。注：此为基本的一般形态，个人臆想会有很多。在这里不叙述太多

20151013 招是用法，势是功夫 。出拳不过三条线。手快不如半步跟。

20150801 尾闾中正是一个渐变的过程，不能突兀。形意拳的说法是：臀尾打起落不见形

201507028 初学推手不能老想打，要想化。老想打就无暇顾及听劲。

20150725 功夫在于：招与招之间过渡的圆润，势与势之间的衔接灵巧 。松有两个层面一是生理上的肌肉筋腱，二是心里的负担太多，练功时心无挂物。

20150715 “中定守中”通过站桩中的试力体会。最终在盘架子中做到，不欠不过、圆融细腻。

20141220 打坐、站桩，遇海则止、遇界则停 。太极内功：在同一时间点全身的肌肉做等张收缩，并作用在外在一个点上。

20141206 五行捶 （春）“摸云掌”练习“水流木漂劲”太极十二柔劲之一。练好太极拳的要领：理论依据（理机势）功夫依据（空即空中看到实，透即上下通，无即意念起就有，意念落就无，一切皆在有意无意之间）盘架看虚实清楚，舒展圆润，连绵不断，空灵沉稳。

20141205 七星归位（头双手双脚腰胯各有其正位）抱七星（指手臂的七个穴位，土话是贪嗔聚恒连武破，至今没懂）。门穴（阴阳道上的枢纽）海穴（精气聚集的地方）泉穴（精气津液最多的地方）池穴（浅水坑）府穴（神的住所）谷穴（是两大块肌肉相连的地方）溪穴（是两小块肌肉相连的地方）。

20141204 神是无为之表现，灵是有为之行动。心为君主之官，通窍而藏灵，是阴之精也故名之以灵。肺心有病其气留于双肘之少海穴，肝病留于两腋之淋巴。

20141130 上下一条线，两手空松转、脚下阴阳变。上虚下实，要慢练、旨在养。

20141119 功夫是一层层往上长的，对初学者不宜吹毛求疵。先搭框架，后逐步求精、求细，发力不宜放尽，一分给自己，自身皆有，何需外求。慢为养，快为用。

20141020 太极高层次 松圆整灵一、九曲珠儿一线牵，一举动需节节贯穿。势正形圆力自生。（五星捶）天盘拳的轻灵、地盘拳的沉稳、人盘拳的左右逢源，上下的通透。

20141021 吴氏太极拳：松柔圆缓、连绵不断，舒展中有紧凑，大方中有精细。

陈式太极拳：刚柔相济，快慢相间。

20141022 武术无论何种拳种门派，都是开合的运动，都是阴阳协调平衡。人的核心质材是一样的，头手足、胳膊腿、意气神、五脏六腑经脉神经。所以又有很多相同的东西，切不可偏颇。像一动无有不动，一动一虚实处处有虚实，开合、阴阳，节节贯穿，意领神贯之理等等诸多。要求是一样的。所以（势正形圆劲自生，内撑力、悬浮功。内外三合是混元功。三节联动神功现，阴阳相合谓之神，九曲珠儿一线牵。六合六冲六劲）是武术的秘籍。拳学无玄虚，真功本无秘。

结束语：近几日整理 2014 年至 2024 年与拳友交流、答疑、解惑的文稿论语，虽然经过了分类、筛选、论证、淘汰、推演重构，感觉说的还是太多了。能用语言讲出来的，都是方法，都是别人讲的道理，觉醒了找到自己的法进入自己的道。功夫自己练，一切的外相均是虚幻，内省自己，内视自己如同水流，水流不淤不腐，活性就强，灵性就强，内守中外守衡与天地同在。

第二章“理、机、势”

——有关“理、机、势”武术的秘籍和太极拳的标准

201903 武术的动作形态是前辈先贤主观加工的产物，是为保护自我本体而设定的。所以武术是可以防身自卫的，正确的长期训练又能够健身健体。豫顺以动，故天地如之，合四时合天地，天之道利万物而不害。应天、顺人、取意，顺泽安逸悦乐，逆者亡。合之益寿延年。武术的三个属性就有了（防身自卫、强身健体、益寿延年、展演性是他的扩展功能）

太极是以阴阳学和二仪学为内涵的一种哲学思想。太极拳是以太极理念为指导的拳术，是理和术的关系。是刚柔相济、快慢相间的技击术和匀速连绵、抻筋拔骨的养生术，是一个综合的运动体系，它涵盖了理论体系、运动素质训练体系和练功训练体系。

阐述理、机、势体系，它是一个理论体系，理不练不通不明，机不练不灵僵皱，势不练不正不赢，是一个方向标。阐述理在练拳中的应用与体现。机在练拳中的应用与体现。势在练拳中的应用与体现。理机势是李瑞东祖师爷对武术概括性的归纳总结。体现了洁净精微并落到实处，洁净是易的精神，精微是洁净的内涵，是武术和太极拳的理论体系。

练功体系和运动素质训练体系在有规矩的有传承的民间拳师教拳中常有，运动素质训练体系在专业院校和专业运动队很完整。各项基本功在此阶段完成。（抻筋、耗退、溜腿、踢腿、转臂、转腰、及各项的组合运动）

一、理论体系

“理”要明理不明则不通。理念是永恒的，是有条理的观念，是人类对世界万物和内心的长期观察的感觉和知觉的认识而形成了观念和规律性的总结，经过长期的思维过程和实践检验并证明的理论，得以指导人们的行为。是天道是无私的，是民族的生存理念，民族的血脉，万物以此而生存。{阴阳学说和二仪学说、五行学说}就是一种理念。人们习惯用它去解释发生的事务及发现的问题。

太极是以阴阳、二仪为重要内涵的一哲学思想。乘动乘静，乘动静而变化，动则开静则合，所乘者动静之机，阴阳之母。太极是阴阳，互为其根，相互吸引，在磁场的作用下，相互转化，极化更新，阴极生阳，阳极生阴，阴阳相抱，生金木水火土。周而复始，循环往复的不断生息繁衍的过程。这就是太极的阴阳学理念。在太极拳中常用到的是“极化更新、阴极生阳、阳极生阴”体现在套路中一个动作形态开合完成，势的转换灵动性，势与势之间过渡环节的圆润点。

道家进行了扩展，太极是阴阳是两仪、两仪生四象、四象生八卦、八卦变六十四卦、六十四卦变八十一爻。太极在演绎着宇宙人生形上形下的能够变、所以变与不变的道理。告诉我们怎样与社会平衡，人与人的平衡，自己与自己的平衡。在太极拳推手中能体现二仪说，二仪生四象、四象生八卦、八卦变六十四手，六十四个技术方法包括{生理学的反关节拿法，物理学的杠杆原理，心理学的欲右先左，欲左先右等}。即：一为心意，二仪为上下，上为天为中定，用中、打中。下为中正，守中。四象为双足和双手，双足动则有虚实，静则有阴阳，尾闾中正把控江山。双手为上为天，

中定为土万物土中生，四象生八卦，六十四手从此演化守卫自己的江山。八卦是八个方向和位置。道理太极拳拳理是道理，是先辈经过实践的证明并检验的经验总结。以理入拳，以拳入道，拳人相通合一承天。

有指导的理念“阳极生阴、阴极生阳、阴阳相合、极化更新”有指导大局的道理像“一动无有不动、一动一虚实处处有虚实、脚到手到方为真”。也有专对局部的有某种的状态（由一个质点加动作能量而形成的动作形态和神态）的指导像（引进落空合即出、四两拨千斤、舍己从人等等）不求甚解或一知半解混用的合成谬论就会坑人害人损自己。

理论是人体的生理结构之理是经过实践证明的理论是真正的理论，只有信并且依从生理结构，逆则受损。生理功能状态是技术提高的极限。易经和黄帝内经是先人的智慧结晶，我们要细细的去体会它，去感知它的伟大，认知完善自我修养。

人文生态之理受环境，个人心态修养和基因等等来决定。心要大一点，心无挂物，恬淡虚无（清静无为，好吃的食物和好听的甜言蜜语）、真气从之、精神内守（精不外泄，神不外露）病从何来。即强身健体祛病延年。

理是条纹波线，始有条理，终有条理，是大智慧。解决了世界观认识问题。真理一定要和实践相结合才能有作用，以理明势，以势运气，才是真正的真理。

“机”要明机。“机”是转化、同化变化是灵机是枢纽，是事物变化的中心环节。

太极拳的变化就是人的变化。身为机之敏不练不灵，运气生机以机达理。心为第一静，观物应听而心动，是形而下，腰胯是督是帅，一切形态的变化在于腰胯是方寸之间的变化。一身变化在于腰还要中节来做主。（肘、膝、腰、尾闾）这是素质和体能的基本要求。有的人讲机，是气机的调养与运用，在我看来气机的调养与运用是能量的变化是很重要，但不是事物变化的中心环节，应当放在功法训练上，发声则气能专一，力自舒远而声起自源于丹田。气口怎样和四稍（手、脚、腰、尾闾）合上辙，功力才能上身。

形而上的思想意识也是起着决定性因素，是思想的中心环节。要明确学练太极拳是渐进式的有层次的，不能急于求成。要明确学练太极拳不能得过且过，不求甚解，差不多就行了。要明确热衷于外形，亮相好看。贪多求全、沉迷招法都是不行的。还要有独立思考的能力，科学的精神就是质疑与独立。培养独立思考的视角跳出大众认知无需怀疑的思维懒惰，发现大众认知的错误与偏见。刻苦的训练要体力和脑力兼顾，要自律的忍耐克制承受寂寞之苦。学会举一反三的能力和游侠的思维方式（各地的寻师访友）。这是智能的要求。这也是价值观决定价值取向最后影响价值结果。练习太极拳要有忍耐克制自律的坚持之苦，要承受寂寞的孤独之苦，要有体力的付出和脑力的思维的意志力之苦，经营自己，建设自己，修炼自己，健康的权力在自己。

“势”练势要明势，不练势则势不稳不正，内中外衡是原则，势是形的果，形是势的因。

“势”因利而制权，是合理的集聚和正确的运用“形变”所造成的主动地位，从而表现出来的强大的冲击力。势是气势表现出来的情况样子。在太极拳的套路里“形和势”是太极拳的标准，是

方法论，解决了技术方法和训练方法。势是上下结构的组合字是执行力所在，无缺陷就要有四正“四正”1、手正，是意的表现形式是先头兵，是意的承载。拳是什么拳，掌是什么掌，所以手型要正敌不丢。2、头正，不低头不扬头不偏头，头偏神不主卫，意领神注无散骨，头正神不丢。3、身正，尾闾要正，气才能下沉到脚下涌泉，才能做到空透，中空通达，上下相连，身正中不丢能左右逢源。4、脚正，即川字脚，脚不正骨缝对不上，上身正也不正，所以脚正骨架不丢灵便。

“形者”是世界物质运动的外部形态，从形态的初始形态到终结的形态这个过程叫状态，状态中含有中端的正确性，前端手型的阴阳变化和末端的腰胯转换。形态清晰，有中线，有左边线又有右边线。这是他的本质。“形”是左右结构的组合字，有开必有合，开合不离三条线即左中右、上中下，是路径是基本形态，所以原则是开要通、合要圆，（伸直手臂其肘部曲度小于180度大于90度的范围，手臂内转，肘部外旋提既是一个圆）最后才能完成意的指令。完成合理的集聚和正确运用外形和内外三合而产生冲击力的混元功能，完成因利制权，意到形到势到是我们生活中的常态也是太极拳运动的常态。意识受心神的指挥。并明白拳理和生理，势的形态要大点才舒展才健身。心要大一点才舒心，所以动作开合形态是太极拳的标准。

运动素质训练体系和练功体系都需要有步骤、有层次、逐渐推进练习，不可跳跃式学习。学习要采用渐进的理论，有层次的持有修炼的恒心、心灵的诚心、肌体的苦心、性情的忍心、灵感的心悟和体悟。不能急于求成，化情绪为力量，释放压力，掌握控制失衡的能力，改变本能反应诱发最佳状态的自然反应。学习哲学经典、学习太极经典。实践冥想锻炼就会获得一种意识，使身心变得更加轻松柔韧，才能以极快的速度爆发出极大的力量。要把原理法则转化为具体的一招一式中。让时间慢下来，与自己的心灵对话，万物合一、自在从容地揭开太极这神秘的面纱。从技术上的娴熟到有独特的创造力，只有加倍努力练习超越熟练阶段而成为自身的一种表达的时候，学习才能成为一门真正的艺术。

尽管有众多拳种，其形式上不外乎开合，由直线和弧线来完成运动模式，直来横档，上来上挑，下来下拨，手打八方，脚踏五行，闪展腾挪等方法。拳道的发展由于地域不同民族不同，延伸到有掌法，抓法，拿法，点法，腿法，有南拳北腿之说。太极拳千年以来经过了变异淘汰，论证完善，综合了众家之长集拳法，掌法、拿法、腿法、气功等各类技术方法组合成太极拳。

中国传统武术的基本原则是“用”和“养”。身体力量运用的适当，并达到最好的效果。武术的最高境界是身心两修、出神入化、变化莫测、随心所欲，追求悟道解脱。以外功修炼，乃肉体筋骨之事，而内功修炼，实性命精神有所皈依。

中国功夫有武术和武道之说，武术修人治人，强身健体，增强人的意志，让人勇敢、坚强充满活力。武道能让武术升华到“道”的境界，是天地人相合的大智慧。

二、运动素质的训练体系

这是对四肢百骸的热身、持久性、灵活性的训练。是抓住机会、顺应机会、灵机应变的基石。

1、武术的基本功包括：上三节、下三节和中三节的锻炼，矫正畸形，以气运机，达到灵巧活

络自如，势才能正稳。(1) 肩臂功有单臂环绕、双臂环绕、屈臂回掸、屈臂击掸、等等。(2) 腿功有耗腿、压腿、抱腿（吻靴，朝天蹬，卧靴，等等）前踢腿、侧踢腿、十字腿、下劈腿、侧蹬腿、里合腿、外摆腿、侧铲脚、正蹬脚、前蹬脚、侧切脚、弹踢腿、倒踢腿、纵跳等等。(3) 腰功有左右摆动，银蛇缠腰，注：腰的左右摆动带动小臂拍打前腹和后腰，逐渐加大动作的转动。小臂在向上移动拍打前胸和后背。前俯腰；侧俯腰，转腰，揉腰，下腰左右转和前后旋转，下腰抻拉，向后拉伸，摇橹势，含胸折背下蹲练习颈椎胸椎腰椎骶椎。(4) 桩功有升降桩、浑圆桩、马步桩、弓步桩、歇步桩、骑龙桩、三七桩、无极桩、三合桩、试劲桩、换劲桩等等。(5) 力量训练有卷筒功、抖杆子、抖大绳、石锁、俯卧撑、太极球、太极板、太极尺、太极带等等。(6) 掌功：劈掌，推掌，按掌，切掌，击掌。等等(7) 拳功：冲拳，格拳，挂拳，钻拳，钹子拳，等等。

2、要注意动作互换，左右协调发展，这是武术基本功专项素质的要求。经过一定的时间和数量的练习，进入武术基本动作的学习阶段，(1) 主要是武术运动的技巧组合。包括：燕式平衡，提膝平衡，跳跃飞脚，旋风脚，双飞燕，腾空外摆连，前后扫腿，二起脚，醒神功、转球功、硬力功等等。(2) 组合动作有，下式穿掌提膝平衡，大轮臂下式拍打脚面，垫步跑腾空外摆连，等等。(3) 步法有行步、弧形步、疾步、垫步、跌扑等等。最后是武术的基本套路。

三、练功的训练体系

意、暗、明是一个运动练功体系，真正体现“势”的功用。是在武术的套路熟练的基础上，是在着熟的基础上，完成外三合的训练，再训练各种劲路直到懂劲。通过中枢神经系统整合肌肉关节的配合达到神形合一。

功力的训练体系每个门派和拳种都有个方法不尽相同，但总趋势是一样的。功夫是克敌根本，是补充和巩固拳法的不足。其标准是 1、两手空松的悬浮之力，腰胯扭转脚下要有虚实内守中外守衡。这是暗柔之功。2、体内有限空间与时间练习转气至柔，瞬时的肌肉收缩的等张之力，神意贯通的手脚相合的整合之力。这是暗钢之功。3、意催气、气催力的上下相随、三节联动，周身外撑的混元之力，作用在梢节上。这是爆燃的明钢之功。这也是练功的训练体系。练好拳靠方法，练好功能靠功法。迷失靠师度，觉悟靠自度。此岸的苦要悟，才能度到彼岸，天雨大不润无根之草。

练意；行气在内，收神内视，忘我，看空空中有实，看透要通透，玲珑剔透，打柔化劲，水流木漂劲。悬浮力之劲。练暗劲；用意行气，功在玄，打寸劲，寸接，寸打，寸拿，萝卜崩豆劲。(1) 暗钢：交手动作平常，起落和顺，用意一抓透于骨髓而且牵连心腹如同触电一般。是整合的等张之力。(2) 暗柔：视其神气威严如泰山，如若与人相较，两手转动如钢球，手方到身觉硬，一用力又觉及灵活，如同鱼漂状相似，胳膊却如同钢丝一般，能粘住或缠住对方，诸法不能得手，并无格外用力，总是一气流行。此为暗柔的内劲。练明劲；用意使气，力在外，打透劲，炮劲，闪电纫针。

(1) 明钢：未与人交手周身动作神气外露于外，彼一用力抓住捂手如同钢爪般，气力透骨自觉被人捆住一样。(2) 明柔：视此人之形，动作毫无力气，但身轻如羽，内外入神气，周身并无散乱之处，与之交手时，抓之似有再用力时又似无。此人又毫不用意于己，此时是明柔的内劲。

阴阳有五行，虚实要分清，六劲通融后，其力使无穷。

当今社会年龄层次有变化，价值观有变化，所以三个体系只是指明一个方向，是一个基本的常识，不同价值观的人各取所需。

1、势正形圆劲自生。周身中正讲的是全身三节的中正。立身中正讲的是头正和身正。尾闾中正只讲身正。势正讲执行力的正确方向，主要有头正，不偏不倚，不低不杨，专注神不散。{有效的保护颈椎}。手正，指明正确的方向要完成什么任务。身正，立身是要中正通达上下相随，中不丢。脚正，川自脚。脚不正骨缝对不上，上身正也不正，脚正骨架不丢。形圆则不败，以正合，以奇胜。周身是太极，处处是太极。周身是个圆处处是个圆。开要通合要圆气才能通顺，开而不通不为开，合而不圆不为合。周身的整劲自己就会有。开的延长部分叫前段是一个阴阳变化，是势与势之间的圆润点。合的收缩位置是尾端是腰胯的变化点守中，配合开合升降提举吞吐意气的变化，是内功变化的体现。2、手到脚到方为真。是外三合的重中之重所以要强调。3、一动无有不动是成因，三节联动是果，内外互动，抻气至柔，内功集成。神机活灵活现。

三端十六字即，动作形态开的前端“阴阳变化的圆润点，势与势的圆润”，中端“开合的合适度”，末端“合的末端是腰胯的变化点是内功的体现”十六字棚捋挤按采捌肘靠是粘打，粘黏连随不丢不顶是化打合一。太极是以阴阳和两仪为重要内涵的哲学思想。太极乘动静而变化。

结束语：理机势和因果关系是对武术和太极拳的总结和归纳，是体现了洁净的精神，洁净精微落到实处，精微之处见真章，洁净是易的精神，精微是洁净的内涵。只有静下心练好因这个缘，才有想要的果。无因哪有果，无果只是因无缘。盘拳找和，推手找变，操手找劲（此是钢劲）。洁净精微是易的精神，简洁、干净、精致、细微。