

心意拳修习要领

心意拳由一入手，最后又归一。因此，起步的时候，不必要求系统，应该把注意力放在那个一上。如果悟了那个一，一万也就不难。如果不悟那个一，一万及不上一。道可大可小，天堂很宽，但门口很小，只容单人通过，再好的武功，也好自己修炼，琢磨。老子说“道生一，一生二，二生三，三生万物。”何谓系统，是万物还是道？常人都把万物当成系统，所以说十八般武艺，样样精通。但一个悟道之人，却会说，一就够了，为何要十八？虽然大家知道这个道理，但还是喜欢十八般。这个一是居中的，进可达无限，退则与道合一，所以，常琢磨这个一字。王芃斋先生自称“矛盾老人”，一就是居于空与无限之间的那个动态平衡点。人是一个整体，练拳修道是为了将这个整体的所有潜能都发挥出来，因此，一就是最后的答案。练肌肉的以为把肌肉练到极度，就可以天下无敌，但事实上，肌肉只是人体的部分。有人练太极，完全松柔不用力，练的是神经敏感度，那也是人体的部分，心意拳练的不是那些局部的东西，而是练一个整体，所有的设计都是为了那个整体设计的。这个理论也有不少人在讲，但如何练却是一个问题。这次大家见到守孚老师，有些人学员说，那种感受完全可以

用震撼两字来表达，大家看到了这个整体是可以通过守孚老师亲传的心意拳立即开练的，因此，心里一直要想着这个一字，因为一就是整，简，透，通，空。

●陈师在 2006 年 10 月苏州面授班时说：“干工作要执著，但练拳不要执著。”

●守孚老师教大侠每个单招功架，并详细每个功架的内在意劲。等关键的功架全部教完以后，再教数招合一；最后就是空法，即万法归空。如果不是空法，那就只可能是次一等的东西了。所谓心法在心意拳中是一个系统，这个系统是很精妙和微妙的系统，通过语言文字的描述，只能描述出这个系统的*廓。我写出来的都是纲领性的东西，是个骨架。你想得到全部的肉，必须要跟师学艺。

●心意道的练法是在练大把的时候，不管具体的实战用法，只是琢磨内在的意劲。

●陈守孚老师说：“大家先踏踏实实的练好架子，功夫自然有，外会带动内，铁老教我也是说不要先去想那些玄的，会自然有的”。守孚老师的教法也是从单招入手，但他强烈反对单招的单独攻击法。女孩子练法跟男孩子一样。（2006 年 10 月苏州班语）

●大侠原来一直认为心意六合拳是一种傻练的功夫。“一下就是一下，绝不可以有任何的含糊。如果含糊了，练

一万遍都没有用的。你看那些运动员，腿脚够有力了吧，但武功呢？一点都没有。”守孚老师斩钉截铁地说。守孚老师这段话其实有非常深的含义。一般人都相信“拳打万遍，其理自现”的古训，自己练得不好，总以为自己练得不够苦，但事实上，好功夫和苦与不苦没有直接的联系。

- 心意拳是完全练用合一的拳法，“撑筋拔骨”就是练拳架时的要求，平时怎么练，交手时也就怎么用，决不容许平时练拳架，交手用拳击。

- 陈师讲了心意道的大原则和基本原则：撑筋拔骨、把把不离丹田、刚练、拳与性合、咬气、三节一气及相关的拳理，在以后的几天里，它时时不忘提醒我们，促使我们加深体认。（2006年10月苏州班语）

- 功：撑筋拔骨、怒发冲冠、咬气、肉鼓。陈老师强调，吐气时，要气沉在丹田，而千万不是在胸，这是要点!!!!对于体会不到气沉丹田教诲是：先把动作练准确，也能自然带动你的呼吸和内在。（2006年10月苏州班语）

- 每一个动作，身手脚齐到，打时不要憋气，要出气，意在丹田；咬气在丹田，气只出三分之一；撑筋拔骨，含胸拔背要做到。拳（把）要打足、打透。劲要“凝住”，坐条凳、坐断、没有反弹劲。形到位、四梢到位、发力是否透。形是最基础的东西，天天练、发出来的。打拳

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>