

念念不忘 必有回响

一个武术学生对武术和武术哲学从不同的角度进行的探讨

2016年11月19日 海德堡

刘斯佳

听报告的时候 放松地集中精力

100% entspanntes Konzentrieren 等于

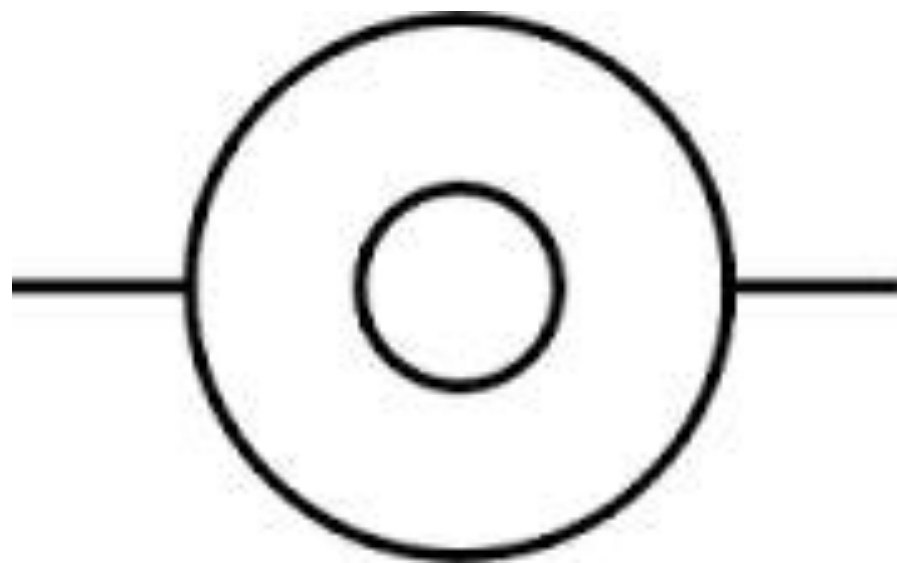
- 在高速路上开很长的距离没有堵车的时候
- 给花松土浇水剪枝换盆的时候
- 跟亲朋好友聊天的时候
- 冥想打坐的时候
- 打太极拳的时候

回答问题的时候

- 没有正确答案
- 越主观越好
- 还是放松

关于角度

- 这是从什么角度看到的什么事物



关于角度

- 换一个角度看



关于角度

- 是不是从高处看事物就很全面 鲎(hou4)的例子 我们总从上面看它



关于角度



念念不忘 必有回响

关于角度

- 从高处看也只是占了一个角度而已
- 看两个以上的角度，看事物会全面些
- 愿与你分享我们各自的角度

武术的基本目的

- 打架能赢
- Kungfu的中文和武术的德语
- 习武之人的三个阶段 见自己， 见天地， 见众生

情景的问题1

- 在大街上遇到一个陌生人，他或她和你一个性别一个身高一个体重，灵活性一样，出于某种原因，这个人有要打架的动机，你们两个面对面，对方在准备打你了，但还没有开始打，

这个时候

- 你觉得什么是对于你此时最重要的？

情景的问题2

- 如果问题1那个情景中，避免动武的办法已经不起作用，必须得打了，而且，注意这个前提，你也下决心去打了， **already made up your mind to fight** 了，那么，假设此时时间静止，你可以撤出来去练功夫为了对付这个和你各方身体条件一样的人，练好了再回来打，你会选择一下哪三点去训练(注意此刻说的练是针对这场格斗的):

情景的问题2

- 你会选择以下哪三点去训练(注意此刻说的练是针对这场格斗的):
 - A. 大的力量
 - B. 快的速度
 - C. 消除恐惧
 - D. Stabilität und Struktur 练稳和动作的结构性与整体性
 - E. 反应
 - F. 对角度与距离在实战中的掌控
 - G. 动作的效率从伤害程度讲，比如出拳打击对方的伤害力
 - H. 动作的准确度
 - I. 方法，招式
 - J. Timing ， 什么时间做什么动作

南拳北腿

- 为什么腿不能在南方施展



南拳

- 广东五拳十三家
- 洪，刘，蔡，李，莫

洪家拳



黄飞鸿 (?)1847年8月19日—1925年4月17日

Stabilität und Struktur

- 马(南拳) 二字钳羊马 咏春拳
- 步 脚下生根
- 一横一竖

拳打中线（咏春）



念念不忘 必有回响

Body Mechanik 摊手的结构

- 摊
- 手指动作的 Alternativ

速度

- 怎么练
- 要想快 先得慢

Sensibilisierung

- 基本功和对练

Holzpuppen

- 木人桩
- Position is the most important thing



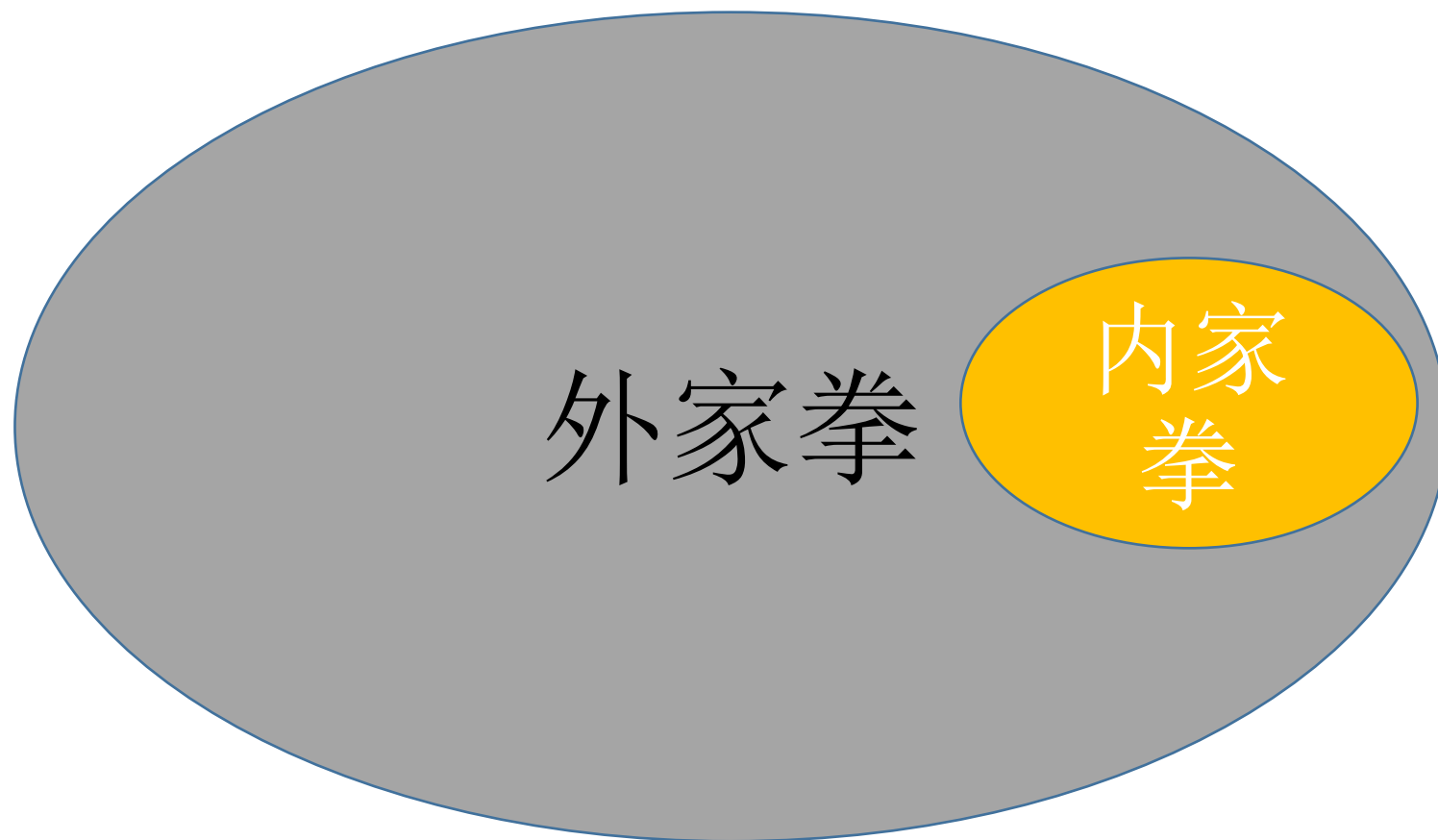
叶问 189?年—1972年12月2日

套路

- 数学公式
- 功守合
- 没有套路的门派

外家拳内家拳

- 外家拳就是所有没有被明确定义成内家拳的拳种



三大内家拳 运动上的特点 八卦掌

- 太极宗师里陈正英（于海饰）形容八卦掌是脚踩八卦方向身体灵活转动以打击对方的一种拳(准备的视频是一代宗师叶问打金楼三层的第一层)



三大内家拳 运动上的特点 形意拳

- 宁在一思进，莫在一思停

这种口诀说的不是做人的道理而是打人的道理

- 古老拳种，口诀和传统极多
- (准备的视频是一代宗师叶问打金楼三层的第二层)

三大内家拳 运动上的特点 太极拳

- 圆

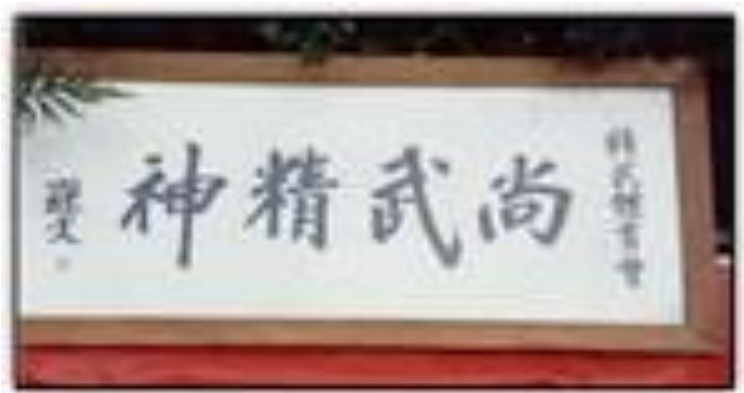
三大内家拳 运动上的特点

都是脚踩太极八卦

- 太极拳 阴阳鱼
- 八卦掌 八卦
- 形意拳 中间的S



尚武精神，全民体育



霍元甲 精武体育会
1868年1月18日—1910年9月14日

灭门与扬门

- 金蝉偷艺的故事
- 东拳西传
- 个人因素

禅武合一 以武入道

佛道同源

- 佛

鸠摩罗什 法师 Kumārajīva 334年—413年（翻译名句）

色即是空 空即是色

=无常就是常= everything is always changing

Changing=wandlung=易

- 道

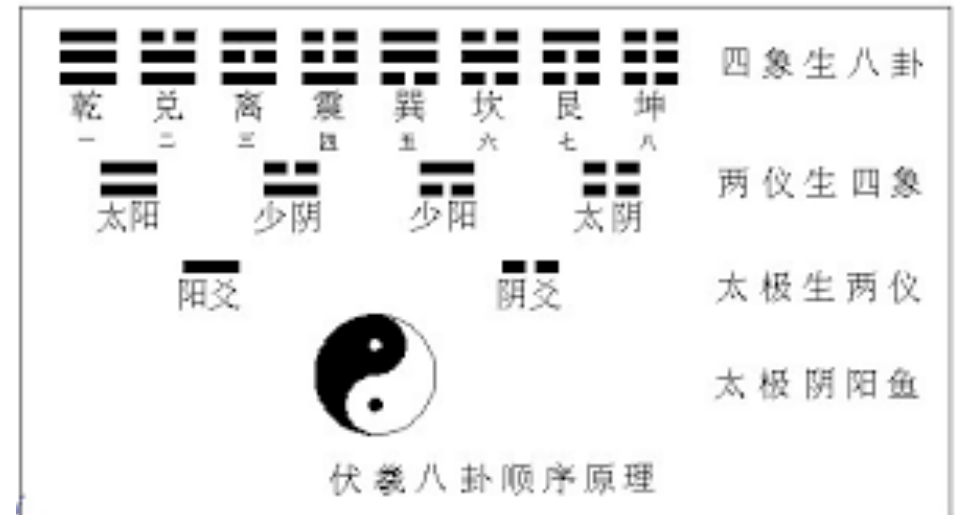
老子生活于西元前7世纪前后

道生一一生二二生三三生万物

佛道同源就是因为都讲无(=空=道)和有(=色=万物)的关系

图为朱熹演的八卦图证明1, 2, 3 作为5以下的质数如何用排列组合生的万物

道更注重逆向思维，鸠摩罗什的话没有思维方向，两方面都不需要执著谓之中观



太极拳

- Ökonomisch
- 松和慢与快的辩证
- 意念的力量

情景的问题作业

- 在大街上遇到一个人，他不是别人就是你，出于某种原因，这个人有要打架的动机，你们两个面对面，对方在准备打你了，但还没有开始打，

这个时候 第一题再想一想 你觉得什么是对于你此时最重要的？第二道多选题再做一遍

- 和面对陌生人比：
 - 1你看待对手的态度，是否有变化？对手更鲜明？对手更受重视？更加敬畏对方？
 - 2你的心情，是否有变化？更紧张？更轻松还是都不是，是什么？
 - 3你面对自己是敌手的时候先看见对手的优势还是先看见对手的劣势？这点和你看陌生人为对手的时候有没有区别？这点和你平时看自己(也就是不是把自己当成敌手的时候)有没有区别？
 - 4你会因为是自己而在第一题的那一瞬间设法选择不打么？
 - 5你在决定打以后，会以比对付陌生人更厉害的办法对付自己？还是用以对付陌生人更加保护对手的办法？
 - 6选择第二题的时候，你选择练自己现有水平的短处，还是自己现有水平的长处？

太极拳

- 祝大彤 太极拳老师
通过练太极拳不是得了什么东西 而是丢了什么东西
- 刘斯佳太极拳学生
以舍为得，可以大得
- 佛说
以无所得故 心无罣碍
无挂碍故 无有恐怖