

谨以此文纪念恩师冯志强先生。

混元太极三字经

潘厚成

混元拳，冯公编，融心意，继陈拳，理天地，法阴阳，顺自然，合本原。
风格明，特点鲜，练法真，体系全，内外练，动静兼，练养合，功效显。
太极拳，本混元，宇宙间，万物圆，气混元，形浑圆，圆运动，圆螺旋。
武林园，瑰宝添，太极殿，谱新篇，喜者众，练者健，养身心，延天年。

冯公言，要牢记：练太极，须明理，理法通，拳法精，理不明，与道离。
太极理，万物理，万物生，本此理。编太极，依此理，练太极，循此理。
太极者，无极生，无极者，太极基。无极无，太极一，无者虚，一者气。
无极时，混沌时。太极时，机动时。静无极，动太极。腹无极，脐太极。
练太极，始无极，入无极，生太极。守静笃，致虚极，守丹田，生一气。
一生二，两仪理：丹田气，自呼吸，运开合，势平衡，互转化，互调济。
二生三，三才理：上中下，合一气；身手步，合一体；梢中根，合一节。
三生四，四象理：阴阳气，刚柔势；太极腰，领四肢；一气动，四梢齐。
四生五，五行理：五脏和，水火济；五步稳，生根基；五弓备，弹性体。
五生六，六合理：内三合，合心意；外三合，合三节；六合劲，气合一。
六生七，七星理：远手足，中肘膝，近肩膀，头首级，七部位，皆可击。
七生八，八卦理：八为用，一为体；想八窍，运一气；内八劲，外八势。
八生九，九宫理：五居中，八门宜；守丹田，转九宫；不离中，运太极。
九归一，混元理：混元圈，混元气，混元体，混一粒，返混元，成太极。
生成理，体象理，运动理，逆运理，体用理，养生理，理即气，气即理。
知先后，懂含义；知方向，懂层次；知方法，懂顺逆；知练养，懂蓄积。

太极拳，内功拳，拳运动，全凭功。内功者，丹田功，丹田气，发动功。
丹田功，拳之本，练太极，要练功。精气神，功之本，练三宝，即练功。
上丹田，元神宫；中丹田，元气宫；下丹田，元精宫；后丹田，坎中宫。
拿丹田，练内功，哼哈气，妙无穷。拳无功，一场空，拳有功，威力勇。
练拳前，先练功，气发动，拳再动。行拳时，行气功，气内动，催身动。
太极动，何为准？意气君，骨肉从。先内动，后外动，三节窍，循窍通。
十三势，按窍动，自发动，神乎动。有形拳，无形气，两者备，否无用。
练内功，增气能，气鼓荡，拳发动。练内功，储电能，电能强，气势宏。
练内功，充磁能，磁吸引，沾粘从。混元拳，重视功，特总结，八套功：
站桩功，混元功，放松功，缠丝功，尺棒功，抓闭功，辅助功，保健功。
太极拳，是气功，精化气，小周通；气化神，大周通；神还虚，虚灵空。
太极拳，是桩功，行拳架，练桩功，活桩练，有奇效，缓慢练，出真功。

太极拳，心意拳，练太极，心意先。得真法，在用心，心意合，整体联。
用心意，练内功；用心意，运动拳；用心意，练用法；用心意，养生健。
心虚静，静中修，拴意马，锁心猿，闭四门，静练功，动中静，静运拳。
心放松，松中练，松而通，通而变，变而化，化而虚，虚而空，空而玄。
心中圆，环中求，意转丹，气转圈，环形圈，乱环圆，混元圈，混合圆。
心舒缓，缓中运，运无慌，气连绵，活桩行，身周全，慢出功，神奇见。
心中和，择中行，身中正，不倚偏，气中立，不贪歉，行中气，不顶匾。
心静养，养中长，养后天，亏复原，养先天，还本元，长功力，寿添年。

太极拳，混元拳，其象圆，合本原。理混元，气混元，身浑圆，心浑圆。
心为主，心意圆。气为本，神气圆。身为体，肢体圆。拳为形，形意圆。
一气圆，两仪圆，三体圆，四象圆，五弓圆，六合圆，八方圆，混一圆。

手臂圆，裆腿圆，腰背圆，前后圆，左右圆，上下圆，内外圆，虚实圆。
混元意，混元气，混元体，混元圈。意气体，混合圆；神形劲，灵活圆。
守丹田，中正圆；浩然气，博大圆；三维象，立体圆；太极球，气充圆。
丹田圆，圆心圆，圆开合，圆转圈，圆缠丝，圆螺旋，圆舒展，圆聚敛。
有形圆，无形圆；小还原，大还原。化后天，返先天，阴转阳，成混元。

太极拳，缠丝拳，自缠丝，公转圈。似星辰，同日月，边公转，边自旋。
缠丝者，本丹田，意为先，气为源。内外合，上下随，身一家，一体圆。
意缠气，气缠身，十八球，各自旋。意转气，气转圈，身手步，整体旋。
内外缠，混合圆；上下缠，三体圆；顺逆缠，折叠圆；开合缠，一气圆。
内缠丝，外转圈，缠中气，运螺旋。转丹田，转气圈，缠丝气，缠丝圈。
纵立圈，任督圈；横立圈，冲脉圈；水平圈，带脉圈；混元圈，经络全。
心缠运，意缠绵，气缠卷，劲缠粘，体缠绕，形缠连，择中缠，阴阳变。
缠丝劲，柔韧劲，精气神，骨内敛。缠丝圈，弹性圈，神气足，刚柔见。

练太极，重身法，身法备，拳法健。身法何？头手眼，身步法，整体言。
眼法先，神内敛，固神气，守丹田，意所向，神贯注，神余光，四周兼。
足踏地，头顶天，身中正，不倚偏，闭口齿，神情虔，舌贴颚，津吞咽。
胸松空，心松虚，腹松静，臀松敛，腰松塌，脊松竖，提会阴，如忍便。
肩松沉，肘松坠，手松绵，乾三连，勿抬肘，松对正，沉肩肘，到涌泉。
胯松坐，膝松屈，脚松沉，坤六断，裆开圆，松对正，桩步稳，虚实变。
拳法用，身法助，无身法，不成拳。太极理，体象理，理练身，身练拳。
身手步，松沉合；梢中根，气串联。内外合，合丹田；上下合，合涌泉。

练太极，重体用，内修身，外致用。体用兼，理贯通，怎么练，怎么用。
松静练，松静用，松接彼，静听动。松柔练，松柔用，柔化引，引落空。

松沉练，松沉用，沉迫彼，彼根动。松活练，松活用，不受力，彼摸空。
松长练，松长用，积弹劲，放似弓。松虚练，松虚用，人莫知，神明通。
中正练，中正用，不顶丢，守我中。圆中练，圆中用，触即转，转引空。
缠丝练，缠丝用，缠粘拢，缠落空。聚气练，聚气用，气发动，如炮轰。
拳之用，全凭功，功为体，拳为用。法有万，劲归一，十三势，不离宗。
体用中，听懂劲，拳功用，融汇通。知练法，会用法，练用养，能成功。

冯公言，是真言。冯公拳，是宝典。冯公恩，重如山。冯公德，高比天。
六十年，研修炼。三十年，推广拳。立拳社，创混元。兴中华，作贡献。
公武学，博大全。公武功，武林炫。真太极，名扬远。真练法，传有缘。
出国门，走世界，忘家我，弘扬拳。呕心血，育人才，惠民众，功德圆。
述著书，授经验，不传秘，公开宣。循善诱，诲不倦，尤四者，反复论：
功为本，天天练；太极圆，万象圆；松练功，松练拳；养中长，养中练。
公去远，法身显，化混元，留世间。音容颜，在眼前，天天练，天天见。
愿同门，遵公言，继公志，传公拳。齐同心，抱一团，混元拳，代代延。

附识：

余从恩师学艺三十年。是父母给了我肉体生命，带我来到了这个世界。是恩师给了我太极生命，带我走上了太极之路。

曾记得，恩师教我的第一套拳是“陈式一路”（1982），教我的第一个功法是“无极桩功”（1983）。第一次上恩师家给我上的第一课是“家庭好，工作好，练拳好”（1984）。第一次给我指的方向是“做明师，修大道”（1985）。第一次遵师命编的小册子是<精炼四十八式简介>（1986）。第一次听恩师明确指出“太极文化是中国的，也是世界的，不是哪一家的私产”（1987）。第一次教我系统完整的内功真传练法并协助整理《太极混元功》将其公开（1989）。第一次教

我24式拳架真传练法并协助整理《陈式太极拳入门》将其公开出版（1993）。
2001奉命上京准备第一次系统完整编写出版由恩师亲定书目结构内容的《陈式心意混元太极拳大全》……

三十年的路走的很长、很惬意、很充实、很幸福、很熟悉。因为，一路上，有恩师的耳提面命、悉心传授、提携相伴。

突然间，路上不见了恩师熟悉的身影，不知所措的我，望着看不到尽头而又变得好像不熟悉的路，感到一片茫然……

浑然间，路的那一头出现一道亮光，光影里似乎又见恩师那熟悉的身影在舞动着太极霞光，且光影越来越大，舞动者越来越多……

一个声音不由得在心底激动涌出：请恩师放心，我一定牢记恩师教诲，竭尽绵薄之力，与师门同道一起，继承混元太极！推广混元太极！传播混元太极！