

# 身心不二, 形意相随

## ——记太极名家谢宗奇“传统陈式太极拳健康与养生”讲座

王超杰



崇艺农博士介绍谢宗奇老师



谢宗奇现场传授采气功



刘籽君带领团队表演陈式太极拳精要十八式



谢宗奇表演陈式太极拳新架二路



颁发证书, 合影留念。

2023年3月12日, 正值冬末春初, 万物蓄而待发之际, 半杯清茶社邀请太极名家谢宗奇老师以“传统陈式太极拳健身与养生”为专题做了一个精彩生动, 富有特色的讲座。讲座由半杯清茶社创始会员、国际中国传统文化学院院长, 中英双语直播平台养生问道创始人崇艺农博士主持。华府地区五十多位对太极文化和太极拳有浓厚兴趣的人士通过线上或线下方式参与了这次活动。

讲座开始之前, 谢宗奇先生向半杯清茶社赠送了他新近出版的专著《图解陈式太极拳健身养生功》。该书内含400多张图片, 并有二维码线上观看13个练习视频, 是太极爱好者学习太极拳一本不可多得的入门书。

谢宗奇先生(艺名: 陈德奇)是陈式太极拳第十二代传人, 陈正雷大师入室弟子, 中国武术七段, 中国国家一级武术裁判, 广东省武术协会传统太极拳管理和推广部部长, 深圳市慢性病研究会专委会主任, 陈正雷太极拳国际大联盟德奇总会会长。谢宗奇受陈正雷大师委派, 于2022年以太极拳杰出人才移民美国马里兰州并创立了“国际传统太极拳健康研修中心”, 开展传统太极拳的海外弘扬和传播。

在短短的半年时间内, 研修中心在哈佛

郡举办了三期太极养生班和首期太极传承班, 并与郡政府健康部门合作开办了两期老年太极初级班。研修中心还与约翰霍普金斯大学和马里兰州的健康研究人员及科学家合作, 展开太极与健康的科学实证研究。

谢宗奇首先言传身教讲授陈式太极拳基本功法之一, 采气功。谢先生开宗明义指出调身, 调息, 和调心是太极拳健身养生的关键。陈式太极拳把人的身体分为: 上, 中, 下三节, 上节包括头颈, 中节包括肩背腰跨, 下节包括腿膝踝足。在详细讲解如何调整身体三节之后, 谢老师带领大家边学边练采气功。从身体的端正放松开始, 到双手的上下顺逆缠丝圆弧运动, 进一步到调整呼吸使其匀细绵长, 最后到调整意念以达到无我无他, 物我两忘的禅境。几分钟下来, 不少参与者已经有手发麻发涨等气感。采气功简单易学, 身心兼修, 充分体现了太极拳融合传统的吐纳, 导引, 气功, 禅修之特色。

谢宗奇指出太极拳就是通过这种形意相随, 动静结合的有氧无害运动方式来达到疏通经络, 培养元气, 调节气血, 消除身体疲劳, 调节神经系统, 减少精神压力, 从而带给人们健康, 和谐, 和快乐。

在大家对太极拳有了亲身感受之后, 谢

先生开始全面介绍太极拳的渊源、传承和发展。从最初由陈王廷(1600—1680)在河南温县陈家沟创立的陈式太极拳, 讲到在陈式基础上衍生的杨, 武, 吴, 孙, 和式传统太极拳。

谢先生特别指出太极拳虽然初创于明末清初, 至今只有四百多年的历史, 但它的文化根基是有着数千年历史传承的太极文化。太极文化也是中华文明的精髓。太极拳融儒, 释, 道, 医, 武, 易等传统文化而自成一统, 既可用于技击, 又可用于养生, 还是联合国科教文组织正式认定的人类非物质文化遗产。

谢先生接下来介绍了太极拳的主要特点和发展现状, 太极拳的健康养生功能, 以及如何学习与修练太极拳。谢先生特别强调太极拳的“三练三不练”原则:

一是练理不练力。“理”就是太极拳的道理, 原理, 即太极阴阳转换中阳极生阴, 阴极生阳的原理。“力”是指练习气力, 是练局部的力量, 这种力量是拙力, 僵力, 缺少灵性, 为太极拳习练者所不能效仿的。

二是练本不练标。“本”, 指本源, 根本。即人的肾中元气和下盘功力。“标”是指以练习身体局部的力量硬度为目标的练习方法。

三是练身不练招。“练身”, 是练整体功

力。“练招”, 是指每一动作的攻防。练太极拳必须经过熟练套路, 动作正确, 去僵求柔的过程, 使周身相随, 内外相合, 内气充实饱满, 整体功夫上身, 舍己从人, 随机应变, 不拘泥于一招一式。

接下来, 由谢宗奇夫人, 中国武术六段刘籽君女士带领太极传承班的部分学员(教练团队)为大家展示“陈式太极拳精要十八式”。陈式太极拳精要十八式是陈正雷大师从陈式太极拳老架一路摘选出来最精华的套路, 因套路有刚有柔, 刚柔相济, 特别适合太极拳初学者入门练习。

最后, 谢宗奇为大家展示陈式太极拳新架二路。新架二路是由陈式太极拳承前启后的一代大师陈发科(1887—1957)在老架的基础上创编而成。新架二路发力动作较多, 套路中以采、掇、肘、靠四隅手的运用为主, 棚、捋、挤、按四正手的运用为辅。刚中寓柔、力求坚刚, 震脚发力、闪战腾挪、蹿蹦跳跃、松活弹抖, 着重于弹性劲的发挥。外形上显示极刚、跳跃为主, 缓柔沉稳为辅的特点。谢先生的高超武艺, 精彩表演赢得大家的热切掌声和喝彩。

谢宗奇先生表演的完整录像可以在YouTube上观看。链接是

<https://www.youtube.com/watch?v=1E4J1wAwk74>

或复制半杯清茶社的链接观看

<http://tea4soul.org/misc/new2023/taijiquan031223.mp4>

讲座圆满结束之前, 谢先生与线下参与的太极拳爱好者互动, 回答他们的问题。他们热切希望谢先生能够在蒙郡开班传拳, 谢先生表示会积极寻找合作伙伴, 满足大家的要求。崇艺农也结合自己的生活经历和大家分享她对中华传统文化及太极拳健身养生的理解和体悟。

最后, 半杯清茶社社长牛璐明为谢宗奇先生颁发了感谢状。

如欲了解国际传统太极拳健康研修中心的更多详情, 请登录网站(<https://taichihealth.life>)。通过网站可以点击链接进入油管(YouTube)观看谢宗奇老师的各种太极拳套路及器械表演。

## 国税局提醒许多退休人员: 4月1日是开始从IRA和401(k)中取钱的最后一天

华府 — 美国国税局提醒在2022年年满72岁的退休人员, 在大多数情况下, 2023年4月1日星期日, 是从个人退休安排(IRA)、401(k)和类似的工作场所退休计划中开始取钱的最后一天。

该款项, 称为规定最低提领额(英文), 也就是RMD, 通常在年底前领取。但是, 任何在2022年年满72岁的人都受到一项特殊规则的保护, 该规则允许IRA账户所有者和工作场所退休计划的参与者最晚等到2023年4月1日才领取他们的第一笔规定最低提领额。换句话说, 一般来说, 4月1日的特殊规则适用于1949年12月31日之后出生的IRA所有者和这些计划的其他参与者。

同一年两次付款

4月1日的规定最低提领额截止日仅适用于第一年所规定的提领。对于以后的所有年份, 规定最低提领额必须在12月31日之前完成。

这意味着, 在2023年4月1日或之前

收到第一笔规定提领额(2022年)的纳税人, 必须在2023年12月31日之前收到他们的第二笔规定最低提领额(2023年)。即使第一次提领实际上是规定的2022年的提领, 它在2023年应纳税, 并在2023年的申报表上申报, 与2023年的常规提领一起。

需要RMD的退休计划类型

这些规定的提领规则适用于当原始所有人还健在情况下的传统、SEP和SIMPLE IRA的所有人。它们也适用于各种工作场所退休计划的参与者, 包括401(k)、403(b)和457(b)计划。规定最低提领额不适用于Roth IRA。

IRA受托人必须向IRA所有者报告规定最低提领额的金额或提供计算。通常, 受托人在表格5498(英文)的方框12b中显示规定最低提领额金额。对于2023年4月1日之前要求的2022年的规定最低提领额, 规定最低提领额金额显示在2021年的表格5498上, 通常在2022年上半年发给所有者。

有些人可以延缓RMD

虽然4月1日的截止日对于传统IRA的所有所有者和大多数工作场所退休计划的参与者都是强制性的, 但一些有工作场所计划的人可以等待更长时间来领取他们的规定最低提领额。

大多数仍在为该雇主工作的参与者可以等到退休后当年的4月1日开始提领, 如果他们的工作场所计划允许的话。此RMD例外不适用于赞助退休计划的企业的5%所有者(英文)或SEP和SIMPLE IRA计划的参与者。有关详细信息, 请参阅出版物575(英文)中的超额累积税。

在1987年之前有403(b)计划应计项目的公立学校和某些免税组织的员工, 应咨询其雇主、计划管理员或提供者, 来了解如何处理这些应计项目。

国税局在线工具和出版物可以提供帮助

有关RMD问题的许多答案可以在IRS.gov

上的RMD常见问题解答(英文)中找到。大多数纳税人使用表III(统一寿命)来计算他们的RMD。配偶年轻至少10岁且是其唯一受益人的已婚纳税人使用表II。

对于2022年规定最低提领额(2023年4月1日到期), 请使用出版物590-B(英文)附录B中的预期寿命表。如表III所示, 2022年72岁人士的规定最低提领额通常基于27.4年的分配期。将2021年12月31日的余额除以27.4得到2022年的规定最低提领额。出版物590-B有工作表、示例和其他信息, 能够帮助计算规定最低提领额。

新的73岁规则从2023年开始

对于那些提前计划的人, 从2023年开始, 退休人员可以等到73岁才开始领取RMD。访问IRS.gov, 了解有关影响退休人员退休计划参与者的这一变化和其他变化的更多信息。