

「堅持」與「得著」

林梓慧

我跟隨老師學習太極已一年多，在學習的過程中，我學會了「堅持」。這信念是我一位好朋友也是師姐送給我的，在此要向她說聲謝謝。

太極對我來說是一種既陌生又熟悉的運動，我之所以熟悉是因拜讀金庸先生的《倚天屠龍記》，但是到了真正學習是全然兩回事。對初學者來說既要手腳配合，又要默記招式名稱，其實是相當容易令人氣餒的。如沒有了「堅持」這種信念，根本就不能培養出興趣來。今天我簡直愛上了太極，因這種運動已融入了我的日常生活中。

二十多年前我的膝蓋軟骨已開始磨損，每當上落梯級一定要非常小心，以免觸及患處，但不知何時，我竟可隨意上落也不會引起嚴重痛楚，我想這是我學習太極的「得著」吧。

我希望將我這種「堅持」的態度和「得著」與他人分享。



My experience with Wushu

Byron Po

習武心聲

As a teenager, growing up I had always enjoyed watching martial arts movies. Although the choreography of the fight scenes and the epic battles would fully capture my attention, I never thought that I myself would at some point begin learning Chinese Wushu. At the time, it seemed difficult and inaccessible to me. Thanks to a chance encounter, I was eventually taught the Changquan basics by a great and kind Sifu, and realized that my preconceptions of Wushu were unfounded.

I learned the basics in a small class along with my sister and a few of my friends, and we all found our experience with Wushu to be highly enjoyable. It was incredibly fun as a group activity, always having a great atmosphere during practice. I would look forward to each lesson in the morning with great anticipation.

Over time, the practices and routines helped improve my flexibility and strength of the lesser used muscles. I was the least flexible person in our practice group, but with daily stretches, even I became more competent in doing the Wushu stances. There are obvious health benefits as well. As we perform the routines together, when I move around in sync with the group, I feel more present in my body than I do in my daily life.

I now believe that Wushu is suitable for people of all ages. I believe all that's required is the right mindset and the will to practice, which came naturally once I fell in love with the world of Chinese Wushu!

Wushu. Translation = Martial Art

Perhaps many view Wushu as a purely physical form of expression. A form of exercise, combat, self defense or otherwise expression of outward inner emotions, fluidity or energy. However, as the translation implies, the practice of Wushu is indeed an art form.

While painters, sculptors and other artists practice stroke, hold, form on their respective craft of paint, clay or other medium of expression, the Wushu artist - uses their body as the instrument of expression. The Wushu artist practices tirelessly to perfect the expression that comes from one's own body, after countless hours of dedication, refinement, and perfection.

As pure, if not more refined than the finest virtuoso musician, the Wushu artist needs no further extension of one's body to display the refinement of one's skill. The Wushu artist stands alone, as a pure example of excellent tutelage of one's Sifu, a teacher to lead a student as a master artist takes the hand of a beginner who is eager to learn the craft and to continue to develop and refine his or her knowledge over time.

Energy, motion, dedication, affinity - all wavelengths of expression, are handed down from Sifu to student. The reverberations of this knowledge are passed down from generation to generation. A Sifu will sculpt a student, so that one day, the student may, if he or she chooses, become a Sifu him or herself. And through this, the cycle continues, on and on.

Wisdom, peace and the opportunity to connect with a deeper meaning through each generation presents itself. We go on and on, sharing knowledge, experiences - love for future generations and the want for them to share our peace, knowledge and wisdom.

Once we realize this true meaning of Wushu, we become more than just physical artists. We become a family. Ever faithful to our family, we never fail to recognize kindred spirits and to invite them on our quest.

Wu Shu Jia. Martial Arts Family.

Nicholas F. Langsford



教學相長 學無止境

楊莉芬

我的教學生涯雖然開始不久，但對教學的興緻卻與日俱增，而且已體驗到「教學相長」的道理：學員遇上在學習上的困難，每每促使我去思考問題的關鍵所在，並通過深思、分析及歸納而有所領悟。因此，年資長的前輩師傅所累積的教學經驗非常寶貴，可說是精華！

我有一位弟弟，他主理壽司店已多年，規模小但受歡迎。他在學師期間已十分認真，即使滿師臨別之際，仍停下來用心細看師傅那握飯團的手法，朋友奇怪如此簡單的技巧，為何還吸引他再看？他說，雖然看似基本和簡單的動作，然而當中包含了師傅多年的心得和經驗，三年前看師傅的他，與現在的他，看的層次已不同，領略也不同，這就是他要再看的原因。因此，學習確實沒有止境！

但願我們無論師生，都擁有一顆不斷學習的心！

學拳心得

鄧陳美歡


走進太極圈子是誤打誤撞，起初太極給我的印象是老人家的玩意，是年紀大的人一種慢悠悠的運動，應該不難的。接觸後才明白太極其實是難的，而且更是易學難精的運動。對太極由沒有興趣漸變成喜愛，它現在已成為我生活中的一部分。

走進“武術家”這裏學習太極拳是緣份，跟隨嚴老師學習太極拳是緣份。我跟隨老師已兩年多，這兩年的學習讓我對太極的興趣加深，更為之着迷。以下是我學習太極拳的少少心得，希望能與愛好太極的拳友，特別是初學者分享。

- 一、現今社會，可提供的太極課程有各門各派，初學者開始時要選定某一門派，不要同一時間學習多家門派，否則很容易混淆，倍感困難。
- 二、選擇明師，是明師，不是名師。太極看上去簡單，其實並不簡單。初學者不容易領略深義，必須明師心傳口授。
- 三、要有堅持的心，因為太極對初學者太複雜，兩三年才找到門徑，十來年才說得上有點少成績，要達到大成境界的人，為數還不多，若沒有堅持的心，會

很容易放棄的。

- 四、 要多練，就算有了明師，只學而不練，也沒有用。以工夫換功夫，絕無捷徑。況且久練悟當先，太極需要悟性，而悟性的道路是漫長的，所以要有心理準備學習是需要長時間的。
- 五、 在學習過程中，有時會進步，很開心，有時會退步，令人氣餒。所以必須要用平常心對待我們學習過程中出現的每一個階段，自己繼續努力已足夠。
- 六、 不要與他人作比較，只須與自己比較，覺得自己有進步，已是進步了。
- 七、 多看太極書，以增長太極拳法理論，結合練拳實踐；臨摹自己學習的門派名家拳照；參考影碟、錄像、觀摩表演、比賽；參加表演、比賽，以增長見聞（這點，我還在努力中）；多接觸良師益友，互相切磋。
- 八、 太極有不同門派，派別很多，由於對拳理的理解，見仁見智各不同，同門之中，功夫層次都不一樣，可謂各施各法。我們應對自己學習的門派去努力，



對其他門派去欣賞。

最後引述李秉慈老師 《吳式太極拳拳械述真》 書中所寫：“太極拳可以練神意，理氣血，強髓骨，健體魄，敏知覺，增智慧，修品德。”（p.341）

練太極拳可以強身健體，人人明白，它是一種健身方法。但敏知覺，增智慧，修品德，令人的思維修養可以更上一層樓，所以練太極拳是一種很好的修養方法。

“最後依靠自己對太極拳功夫所做的努力和不斷地默識揣摩，逐級地提高領悟與加深體會。當然在最初起步、長途跋涉和拐彎抹角的時候，還要靠‘明師’的指導、糾偏和在前引路。希望廣大的太極拳愛好者在學拳、練拳的時候，同時更要注意學習拳法理論，雙管齊下，儘快地進入太極御苑。”（p.342, 343）

借用“入門引路須口述，功力無息法自修”，我在此收筆，並祝每一位老師、拳友身體健康，太極進步。

從手舞足蹈到渾然忘我

陳雪菲

學習慢而均勻的太極，對於急性子的我是項挑戰。從零運動多年起步，與當年笨手笨腳地開始習舞有不少相似的地方，勤練基本功是共通的。異呢？手舞足蹈是表達感情最基本的方法。因此，感情與想像是舞蹈中不可或缺的元素，節奏也必有起伏，也必有快板。太極呢？基本上是放下。放下感情，放下牽掛，放下雜念。節奏則是均勻的。

當名師遇上了笨學生，請莫氣結。只要後者能將勤補拙，你仍是可以為他帶來終身受用的轉變。除了基訓，老師還要我們做兩件我當時不明所以然的家課。雖不明所以然，但我照辦無誤。老師要我們訓練眼神，家裏拜神的，每當家人燒香時，我們便要站在距離約咫尺以外，眼神集中地隨著縷縷煙絲一直遙望到它消失在遠方為止，然後再來一遍。回想起來，雖然欣賞自己當年這份堅持，但對母親真的有點歉意，她也許覺得我待她不如那位我視為女性典範的偶像 - 朱絜老師。慶幸的是，我還有機會對母親作補償。

老師還要我們多閱讀及注意培養個人的品格與情操。有諸於內，形諸於外。舞者的素養往往在演繹的過程中自然流露，也能把表演藝術提升至另一個境界。太極與武術也有相關的武德。武德一詞，在網上可以尋到很多註釋。我想武德是以人爲本，以武健身，正心修行吧！武德也好，情操與素養也好，這都是畢生的事業，這項家課仍在努力中。

上天待我不錯，習舞與習太極均讓我遇到名師。沒慧根的我要多久才入門呢？當年習舞堅持了整整七年才開始有個模樣。這次嘛，我想……當我忘了這個問題，超越了有意識的牢記，如嚴老師所說的展指舒掌，曲中求直，力由脊發……等，渾然忘我地隨著自身的節奏而要動，太極之門應該就在這不知不覺間被我跨越了。



體悟太極拳虛實

德正館 林賜龍

太極拳首重虛實，在走架子過程中，腳下虛實之根本與整體守中平衡能發生了關鍵性的鍛煉作用，貫串的關節強化有利於丹田與四梢連綿整合，如箭在弦，舒暢自在！

虛實，在太極拳術中，又是守住中定的其一重要環節，整體無處不虛實。虛實是條件，中定是歸納。虛實不明必令“中”有所虧損。

虛實的體用變化貴乎快速不定，基礎在於整體能否確切達到貫串自如，對拉拔張的收放活動。

要練好太極拳真的不易，務必要明規矩守規矩。
形、神、意、氣、勁五元素於每動，拳打萬遍才能通。

