Vol.31 No.23 壬辰年閏四月十三日

Seattle Chinese Post (ISSN 0745-2322) is published weekly for \$25 per year by Assunta Ng at 412 Maynard Ave S, Seattle WA 98104-2917. Periodicals postage paid at Seattle WA. | POSTMASTER: Send address changes to Seattle Chinese Post, 412 Maynard Ave S, Seattle WA 98104-2917. | Tel 206-223-0623 | Fax 206-223-0626 | E-mail info@seattlechinesepost.com, $ads@nwasianweekly.com \mid www.seattlechinesepost.com \mid www.nwasianweekly.com$

本期出刊 32版|逢星期六出版|每份零售五角|長期訂閱每年25元| 歡迎惠登廣告 | 電話 206-223-0623 | 傳真 206-223-0626 第 1585 期

> ■星巴克拒絕還小費2■ 油價高升更多人坐公車 3 ■ 美國郊區鄉村地區 畢業率高於城市 5 ■ 中國男足與奧運 14,15 ■ 耆老中心問答專欄 18

Jun. 2, 2012 **2012 年6月2日至6月8日** —

陳式太極第十

陳正雷大師

後天之氣。練 習太極時應注

意,用力不代

表剛,不用力

不相等於是柔

。剛柔是太極

的精粹,但是 要經過千錘百

練才能掌控自

如的。陳正雷

大師解釋,拳

打腳踢是人的

本能;太極追 求的是更深入



◎陳正雷大師(左一)在華埠社區中心教授陳式太極老架一路,右前是洪一姣總教練。

(本報訊)陳式太極大師陳正雷於二〇一二 年五月下旬到訪西雅圖,在入門弟子中國武術太 極學院總教練洪一姣陪同下,在陸榮昌博物館主 持了太極講座,並分別在太極學院及華埠社區中 心為對太極喜愛者進行太極招式指導與矯正。

陳正雷大師表示目前在中國,太極是近三十 年來發展最快、參與人數最多的一項廣受歡迎的 健身運動。中國重要領導人如胡錦濤主席及溫家 寶總理等在日理萬機的同時也抽空練習太極。溫 總理更多次在海外訪問期間在公眾場所與民眾-同練習。本身為中國領導人設計太極練習課程的 陳正雷大師表示,由於太極備受推廣,已引起 了國際科研部門的關注。歐洲的研究指出,在 二十一世紀人類追求三大類型的運動,包括消閒 娛樂、柔軟及健身運動。奧運中逾百項運動沒有 一項能入圍,唯有太極全部符合上述三個指標。 哈佛大學研究報告指稱,太極是運動處方,活體 醫藥,是一種完美無缺的健身運動。

陳正雷大師強調,太極雖然好,但也要勤練 苦練,才能掌握箇中竅門。「陳氏太極拳」是各 家太極拳的始祖,源自明末清初河南省溫縣陳家 溝人陳王廷(約1600年-1680年),招式剛柔並 重。太極文化以陰陽相互交替,逐步變化。練習 手法著重鬆、柔、慢。人體內存有的「氣」,分 先天與後天;後天之氣是指產生勞動力之氣,而 太極所求所練是先天自然之氣,要摒除人體內的

層次的內氣。 內氣充實,能貫通經絡,柔和自然,打開全身關節,令全 身可用,不單靠拳腳,全身隨時可以發力,具備高度的靈 敏與速度,太極基本上提高了武術的層次。

要練好太極,陳正雷大師提醒學習者要留意三大原 則。第一是練理不練力:要明白理論而不要胡亂來;第



↑↓◎陳正雷大師教導與示範大杆使用法



二要練本不練標:這與中醫的原則相同,要找尋本 原,練內氣,練習根基,重視下盤功夫,放鬆下沉 , 落地生根; 第三要練身不練招: 要把太極練到身 上,不要盲目追求招式。練習太極時不可以浮燥, 不要急功近利。

陳正雷大師語重心長敬告學習太極人士,舉凡 所有功夫的成果都是經由時間積累。練習功夫必要 抱有五心:立敬心、備信心、下決心、具恒心、有 耐心。另要有三個條件,包括師資、天資與苦練。 好師資應該是能傳授正確練習方法。具備天資者雖 然較好,但有時卻會聰明反被聰明誤,資質平平者 若將勤補拙,持之以恒,必有所成。最後苦練最重 要,一切都要經過磨練才會成才的。

陳正雷大師在陸榮昌博物館講座時,示範了陳 家太極。當他表演金剛搗碓時,他的功力真正震撼 了全場,坐在觀眾席上者都感到座位下有微震。另 外陳大師與洪一姣表演推手;他個人並示範長棍棍 法等,都令西雅圖觀眾大開眼界。



◎陳正雷大師示範太極招式。



◎陳正雷大師指導本地學員陳式太極。



◎陳正雷大師(左五)在陸榮昌博物館演講後與本地一眾功夫師傅們拍照 留念。左四為陳正雷大師的弟子、中國武術太極學院院長洪一姣師傳。