

本期要目 ■ 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**

督印人 吳靜雯

西華報

陳式太極第十一代傳人

陳正雷大師談太極養生



◎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一同練習。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

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

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躁，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，持之以恆，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。



↑ ↓ ◎陳正雷大師教導與示範大杆使用法。



◎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傅。