

夜來一笑寒燈下

林鼎 1960正社

-----一些個人學拳與教拳的經過和體會-----

年輕時練過多年太極，後來又在美國授徒多年，因此朋友見面，總被問及一些太極問題。雖然練習多年，但談到對太極的認識，還是很不夠的。有人說太極拳是結合了陰陽哲學、經絡學說，道家之吐納和少林之手、步、身、眼法而成的。如果這種說法屬實，單就其中一項就算盡一生之力都無法窮究了。誰有資格來談論這麼博大精深之問題？不過與大家分享一下個人的經驗，若能起到拋磚引玉或集腋成裘之效果，無論從那一角度來看都是有積極意義的。

我是中學時開始學習太極。學生的月費是港幣十元。該時一碟揚州炒飯是港幣一元，車輪飽五毛。晚上的普通班一星期開六晚。可以晚晚到拳社練習。但學新動作就只有星期一、三、五或二、四、六三晚。初學時，動作大多是由做助教的師兄傳授的。若動作不正確，每晚操練時恰好又被師父看見才會有指出錯誤和改正之機會。有些拳社是待到在告一個段落後，才特別開班『執拳』。

一段很長的時間，我都是放學後便到拳社，直至晚上練完才回家。這是我對太極最狂熱的時候。幾乎能學到的、師父肯教的、能偷師的都想學到手。有時為了比較那家拳社更合適自己胃口，經常在兩三家拳社跳來跳去。只要聽說那個公園或天台有高手在練習，便約兩三同好前往觀摩。

太極班招生章程上有的如太極拳套到定步推手、刀、劍、槍、跌撲，各種步法，散手、內功和各種活步推手(如九宮步、大履步、七星步)都在這段時學了。可惜由於貪多貪快，囫圇吞棗似的，結果沒有充足時間練習，現在有些套路連名字都想不起來了。

開始學習太極是受友人和武俠小說影響的。以為學三招兩式就能飛簷走壁，好像小說中身懷絕技的俠義之士，鋤強扶弱、抱打不平。現在想來這樣不切實際的夢也許非常可笑，不過這可笑的夢，却使我還在學生時代便開始對太極拳發生興趣。學習太極拳我以為是宜早不宜遲。如果太極拳對健康有什麼好處，除了它本身是一種強身之運動之外，主要是因長期練習而累積出來的結果。臨渴掘井或到了有需要才去練習便遠水救不了近火了。

七十年代初期，移民來美國。本來以為從此便與太極絕緣了。沒想到一些知道我年青時學過太極的朋友希望在有空時指點他們幾招。初到貴境，反正還未找到工作，難得他們有這份熱情，利用週末時間，一同到公園做運動，多結交些朋友，加深對外界認識，未嘗不是件好事。

由於公開在公園練習，容易引起路人的注意，加上太極已在美西流行多時，很多不滿足於單練拳套而想進入推手或器械階段的太極愛好者，又不得其門而入。見到我和朋友在練劍、練推手，羨煞死他們了。連在我們旁邊傳

授拳術的師傅也想用他的 Bob 式太極來與我交換。因為當時對美國教太極的情況了解不夠，學生有求必應，除了因曾在師傅面前發誓不外傳之內功外，只要他們不是“教極都唔識”或身肢下愚之類，都何無保留有時甚至斬件(不循序漸進)平賣。因此被當作某家太極 outlet 大平賣，生意做得還算不錯。後來這些學生的朋友和學生的學生都被招進來了。就這樣一段在美國教太極的生涯便在本來無意又似有意的情况下開始了。這是來美之前我完全沒有意料得到的事。

從學拳到教拳，屈指一算已廿多年。如果80多歲是人的平均壽命，20多年也算是四分之一了。在這不長也不短的日子裏，我曾經是太極班普通成員，後來跟過幾位名師，也正式行過拜師禮，有幸忝列門牆。學了很多，忘記的也不少。在現實的生活中，如刀、劍、槍等，根本不可能有時間去全部練習。拳術這個東西，如沒有經過嚴格訓練和實戰練習，它是不屬於自己的。多學了幾個動作或套路，只能滿足一下自己的好奇或虛榮心而矣。如果沒有扎實的基本功，真正用起來是否管用？自己確實有點懷疑。

經過很多年後，猶以教拳之後。就更清楚的看到，學了多少個動作，多少套路不是重要的。動作和套路主要是用來幫助練好基本功。量多不一定質就好。如果自己的基本功還沒有到達某個水平，動作做出來最多也只是形似，實質上是沒有意義的。缺了基本功，不但做不出來，就算名師在面前何無保留地示範，也不見得能看出其獨到之處。說得更恰當的就是連看都看不懂。或者只看到手上花巧功夫而看不到身法奧妙之門道。俗語說，外行看熱鬧，內行看門道大概就是這意思了。

基本功主要是從腰腿練起。腰腿工夫可以從嚴格要求動作的正確前題下，由易到難、勤於練習而累積出來的。也可特別為腰腿練習而設的項目中獲得。例如俯仰推手或步法的練習。基本功聽起來雖是很初步的東西，但在拳套中它是無處不在的。例如最能表現出基本功的太極圈，絕不是以手劃一個圓而矣。它是透過腿的屈伸，腰的帶動，在虛實配合和全身貫串之情況下而形於手的極小之動作。而腰腿轉動屈伸，虛實配合和全身貫串，都是經過千錘百煉、非一日之功而慢慢悟出來的。辛幼安在青玉案一詞中說：“眾裏尋他千百度，暮然回首，那人正在燈火闌珊處。”沒有衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴的“苦戀”之決心，眾裏尋他千百度的“死追”精神，便免想獲得“美人”歸。

太極拳是一種非常重視巧力的運動，所謂四兩撥千斤就是巧用力之意思，以小勝大之意思。能巧用力首先要知彼，能做到聽對方來勁之大小、輕重、虛實、方向，重心……才能知彼。聽是一種感覺，感覺是因放鬆才能得到的。所以要練到不還擊時，自己都要處於放鬆之狀態。應放鬆時能放鬆，應緊縮時能緊縮。勁是一種爆發力，從緊縮到緊縮是爆發不出來的。只有在極短促時間內從極大之放鬆到極大之緊縮才能發出極突然極乾脆極巨大之力量。老實說放鬆比緊縮還重要。所謂極柔軟才能極剛強就是這意思了。不懂鬆緊就犯了雙重之病。要學好太極，研究用力之藝術幾乎是必要的。對普通

人來說，力只有大小輕重之分，只有緊縮而沒有放鬆與還原。對練習過太極之人來說，力的涵意就比較複雜了。

太極是練出來的。「雖在父兄，不能以移子弟。」我想不會有人挑戰這種說法。因為練習才會提高自己水平，水平提高了才會發現新問題，有了新問題才會想方法去解決。只有不斷練習，不斷發現新問題，又不斷解決問題才會進入某種境界。例如海底針這動作，大部份人學這動作時都只是坐腿彎腰向前，右手下插而已。單靠右手下插，一如以手劃圓一樣，甚麼力都發不出來。如果腰腿不濟者，可能自己先對手而前仆，而不是對手被打倒。如果肯想敢想，很快就會發現這絕不會是創此動作時之原意。要解決問題，只好深一步去研究海底針的「採」勁的發勁原理。動作中那個部份是蓄，那個部份是發，從蓄到發的過程中，身肢何時放鬆，何時緊縮，對手身體在那種位置時自己才將由坐腿彎身下采之合力以爆發力形式發出來？只有肯想敢想，懷着精益求精之精神，才能找出問題和答案。還有這些都是感覺，感覺是要靠自己在不斷練習中去領悟出來的。從練習中去摸清對手之重心與虛實和自己的機與勢。還有從蓄到發兩者中間幾乎是同時的。如不是經過不厭其煩的練習，把動作由慢到快，由大圈練至小圈，再由小圈練至無圈（實則是點）就發不出來，就會失機失勢了，只有能感覺對手虛實，自己又有充足時間準備才能制勝。

以上的說明只是動作分解，為了容易明白把點變成綫，把動作分成綫上的若干部份。但要用這動作時，全部過程可能還不到半秒之時間。總之若想練到一出手就有太極，只有肯勤練，肯苦練，每個動作都去想想怎樣練才符合太極拳經典著作中所說的標準，然後找對手一起練習。一人練攻，一人練化。在練習中去感覺對手的虛實。很多時做「拳薨」從捱打中感覺對手那裏沒有到位，那裏沒有鎖住自己的關節和重心，甚至如何拆解和反擊都是一種練習的好方法。雖然不會幸運到一下子便找到正確的法門，經過不斷嘗試，離正道也就不遠矣。

太極拳也是一種運動，既然是運動就離不開運動的原理。千萬不要把它看得太神祕，不要受道聽途說之類的玄虛思想蒙蔽。我們都學過力學，肯從中細心鑽研，敢破除迷信，要明白太極是不太困難的。若想成為高手，就要靠自己了。

這裏有一段從陳鑫太極拳論中有這樣一句：『人言此藝別有訣，往往不肯對人表，吾謂此藝無甚奇，自幼難以打到老。打到老年自然悟，豁然一貫神理妙。……有能一日用力尋，陰陽消長自有真。每日細玩太極圖，一開一合在吾身，循序漸進功夫長，日久自能聞真香。只要功夫能無間，太極隨處見圓光，此是拳中真正訣，君試平心細思量。』摘錄自【沈家楨，顧留馨編著陳式太極拳。】

最後讓我談談練習內功的苦與樂。練功之原意除了健康和學習發勁外，還有一個主要目的是練成後身體除了某兩部位之外都可以被重拳襲擊的。但

這種用途在現今之社會上幾乎是無用武之地了。第一，我們不會去打架；第二，真正動武時是用真刀真槍的。實用價值雖然沒有了，但還是值得去嚐嚐裏面之「苦」，考驗一下自己的意志力。這種苦不單是體力方面，最苦的是因體力到了某個極限，思想上就產生出一種體力上抗拒練習和理知上堅持練習的鬥爭。這種思想鬥爭在開始練習時，幾乎是無日無之，苦到幾乎一想到它就要逃避一樣，連多一次呼吸的時間都嫌它太長（練內功時，為了精神容易集中，一般以默數呼吸來忘記體力上的辛苦。）每次到了這個關頭，全身肌肉就不受控制的在發抖，身體自然而然的站起來，汗如雨下。由於師父告誡，若過不了這一關，就很難再上一層樓了。既然無別的路可以選擇，又想欲窮千里目，就只好決心闖。不過闖關並不容易，在體力與精神上之定力仍未能應付之前，它總是以不同形式來讓你精神無法集中，無法入靜，當心煩意亂出現，就無法繼續練下去了。若不下定決心去闖此關，下次再來時，就會有未闖關就想做逃兵了。其實練功有點像煲水，未到沸點便關火，水始終未滾。只有到了沸點才有開水。練功就是要過這沸點才有成果。而這沸點是要等到體力定力漸漸增長，思想也由心猿意馬到達一池止水之境後才出現。到了這時堅持練習和抗拒練習兩種力量才願意握手言和。汗止了，體內好像有一股暖流在流動，全身敷蓋着一層熱氣，唾液變得特別甜潤，身體像包裹得扎扎實實似的，動起來特別輕靈。與剛開始練習時那種身水身汗連地板都濕成一圈之感覺完全不同。眼前一片明亮，那種清明的感覺是不可言喻的。能得到這樣的回報，一切因「虐待」自己而來的苦也就不算得什麼了。有人說：這是金丹換骨時。我想這是一種由自我實現而來的高峰體驗。經歷超乎常人可能忍受的艱苦後一種思想狀態。一種對自己可能到達的境界的喜悅。

悼1953年培正誠社張植生同學

李君聰 1953誠社

培正穗校誠社張植生同學，出生於1936年十二月十二日，2013年同於十二月十二日因腦部中風病逝於 Mills Peninsula 醫院。悼念張植生先生之安息禮拜於2013年十二月二十日中午在三藩市麗安殯儀館舉行，有一百多眾親友參加了這個禮拜。出席的培正校友有1950年弘社趙善強學長，1953年誠社潘占培、關梓輝、吳月娥、陳泮榮、李君聰、麥祥莊諸同學。靈堂正中懸掛了僑委會委員長的題詞「遺範長存」，兩旁是三藩市張家公所同人敬輓的對聯：「何期匆匆駕鶴去。張家痛失棟樑材」。

張植生同學曾就讀廣州東山培正，隨後進修於華中建築學院，1960年代赴港，隨後來美，曾於三藩市 Bechtel 及其他工程公司任建築設計，已退休多年。張同學公餘熱心服務於三藩市之僑社，任要職於龍崗親義總會、張家公所等會所。植生同學遺有一子一女，皆已成材，婚姻美滿。

張同學在三藩市灣區，在1980年代曾活躍於三藩市培正同學會之活動及誠社社務。2003年十二月，張同學出席了是年三藩市同學會之培正同學日裡的誠社同學離校五十年金禧盛典，又最近在2013年九月廿八日，參加了三藩市培正同學日的誠社同學離校六十周年鑽禧活動，植生同學又替各出席慶典的誠社社員製備了彩色又附各人照片的名字牌，華麗奪目，免費提供，同學們感激不盡。植生胞妹張綺雲係培正穗校1958年銳社同學，是日同學日亦出席了銳社同學離校五十五周年之儀式。

在十二月二十日悼念張同學的安息禮拜過後，於下午運送靈柩到半月灣之百齡園下葬，願張植生同學主懷安息。

三藩市培正同學會二零一四年春茗午宴

日期: 二月二十二日(星期六)
 時間: 上午十一時半
 地點: 香港香滿樓海鮮酒家 (Hong Kong Flower Lounge)
 51 Millbrae Ave., Millbrae, CA Tel: 650-962-6666

特別節目: 嘉賓林修榮先生主講“聰明理財”並當場解答問題, 請踴躍參加。

餐費: 每人三十元 (學生: 每人十五元) 入場時付費

報名: 二月十八日前, 請與各級社代表聯絡或直接向三位會長報名:

周榮超 (415) 567-8800 (C) hestonchau@aol.com
 戚嘉慧 (510) 701-6368 (C) gugu823@prodigy.net
 談雲衢 (510) 282-0001 (C)

2014年洛杉磯培正同學會春讌通告

日期: 3月1日星期六6:00PM
 地點: Almansor Court Country Club, 700 S. Almansor St., Alhambra, CA 91801
 節目: 舞獅開場表演, 禧社加冕典禮, Live Band 音樂, 交際舞會, 抽獎
 美食: 可選 Prime Rib 或 Salmon
 報名: 有興趣參加灣區/洛杉磯來回旅程同學, 請在2月7日前與戚嘉慧電話聯絡 (510-701-6368)

行程如下:

2月28日:

旅遊巴士接客時間及地點:

- 1) 7:30AM - 7:45AM Oakland (718 Franklin St & 8th St)
- 2) 8:30AM - 8:45AM Millbrae (199 California Dr.)
- 3) 9:15AM - 9:30AM Cupertino (10112 Bandlely Dr 永和超市)

旅遊巴士費用參考:

如28座位中巴全滿, 每人\$102

如55座位大巴全滿, 每人\$76

每人巴士費用看最後參加人數而定

終站旅館: Best Western, 420 N Atlantic Boulevard, Monterey Park, CA

如需入住兩晚, 請直接與旅館電話聯絡 (800-780-7234) 訂房

3月1日:

半日城市觀光 (行程到時確定)

6:00PM參加洛杉磯培正同學會春讌 (每人\$35)

3月2日:

中午茶聚: NBC 酒家, Monterey Park (自費)

茶聚後乘旅遊巴士返回灣區

歡迎下列永久會員:

| | | |
|------------|------------|------------|
| 1953 誠 簡幼文 | 1968 仁 趙天煜 | 1968 仁 黃淑清 |
| 1968 仁 譚玉雲 | 1968 仁 鄭景鍾 | 1972 賢 馮家凱 |

多謝各位校友的捐款:

獎學金捐款名單:

| | | |
|----------------------|-----------------|-----------------|
| 1940 毓 葉兆光夫人 \$1,000 | 1944 昭 鄭乃良 \$10 | 1947 虹 譚競德 \$20 |
| 1948 建 黃國笙 \$20 | 1948 建 陳偉強 \$20 | 1948 建 劉文偉 \$20 |
| 1948 建 鄭國樑 \$20 | 1958 銳 談雲衢 \$15 | 1967 恆 劉榮相 \$40 |
| 1968 仁 王華利 \$20 | 1972 勤 廣州 \$100 | |

通訊捐款名單:

| | | |
|------------------|------------------|-----------------|
| 1939 鵬 李兆康 \$25 | 1940 毓 區 東 \$100 | 1944 昭 鄭乃良 \$15 |
| 1944 昭 齊鴻雪 \$20 | 1944 昭 盧廣瀚 \$25 | 1944 昭 李愛玲 \$5 |
| 1944 昭 周素蟾 \$20 | 1945 毅 黃尚儀 \$20 | 1947 虹 譚競德 \$20 |
| 1948 建 黃國笙 \$15 | 1948 建 陳偉強 \$15 | 1948 建 劉文偉 \$15 |
| 1948 建 鄭國樑 \$20 | 1948 建 黃琪添 \$15 | 1948 建 趙允中 \$20 |
| 1949 堅 鄧慶鍾 \$100 | 1951 明 譚振德 \$15 | 1952 偉 雷錦滋 \$20 |
| 1953 誠 吳鳳玲 \$5 | 1954 匡 崔家祥 \$5 | 1954 匡 李宗愷 \$15 |
| 1957 輝 李泮鑑 \$5 | 1957 輝 王曦光 \$10 | 1957 輝 翁希傑 \$5 |
| 1957 輝 鄭國輝 \$5 | 1957 輝 羅愛碧 \$5 | 1958 銳 談雲衢 \$20 |
| 1958 銳 林潤棠 \$15 | 1959 光 林鐵民 \$15 | 1959 光 陳炳璋 \$15 |
| 1959 光 余濟林 \$10 | 1959 光 吳錦錫 \$5 | 1959 光 陳文端 \$5 |
| 1961 善 余定一 \$5 | 1961 善 李威漢 \$5 | 1961 善 許惠翠 \$5 |
| 1961 善 周哲賜 \$5 | 1961 善 雷鐵源 \$15 | 1961 善 黃鎮棠 \$15 |
| 1961 善 胡劍豪 \$15 | 1961 善 馮啟生 \$25 | 1961 善 余光源 \$15 |
| 1963 真 汪大勇 \$35 | 1963 真 陳訓勤 \$5 | 1967 恆 吳令謙 \$5 |
| 1967 恆 黃婉薇 \$5 | 1967 恆 何子峰 \$5 | 1967 恆 秦蕊球 \$5 |
| 1967 恆 劉榮相 \$40 | 1968 仁 王華利 \$15 | 1969 昇 寇懷信 \$5 |
| 1969 昇 余庭光 \$5 | 1969 昇 汪大成 \$5 | 1972 賢 馮家凱 \$40 |
| 1973 勤 張菊偉 \$20 | 1973 勤 許永懋 \$5 | 1973 勤 馬陽明 \$5 |
| 1973 勤 劉值儀 \$5 | 1973 勤 陳美玲 \$20 | 1973 勤 勞美妮 \$5 |
| 1973 勤 郭原威 \$5 | 1973 勤 羅應權 \$5 | 1973 勤 林國維 \$5 |
| 1973 勤 陳淑賢 \$5 | 1973 勤 李錦定 \$5 | 1973 勤 李國華 \$5 |
| 1973 勤 黃萬滿 \$5 | 1976 捷 陳樹森 \$50 | 1976 敏 顧百誠 \$5 |
| 1976 敏 王榮柱 \$5 | 1976 敏 黃民光 \$5 | |

同學會獎學金

三藩市培正同學會獎學金成立已有多多年, 歡迎各校友子弟申請, 資格限於今年(2014)秋季由中學升讀大學一年級的學生, 如欲申請, 請與陳淑賢理事 415-681-7309 (H), 415-939-4363 (C) 聯絡。填好的申請表格及所有文件, 請在9月1日前寄達同學會郵箱:

San Francisco Pui Ching Alumni Association

P.O. Box 33-0083, San Francisco, CA 94133

謝謝