

WUSHUJIA YEARBOOK
武术家
年刊



2018



鳴謝

劉仕坤 港幣2,000元

程麗梅 港幣800元

香港太極同樂會 港幣500元

岑玲玲 港幣500元

周銘婷 港幣300元



統 籌：嚴義松 9412 9912
編 輯：馮綺媚 9790 0729
設 計：黃炎鈞 9154 2260

印刷數量：3,000本
支持環保·閱後請轉送他人





亞洲職業籃球總會會長
世界籃球總會終身榮譽會長

程萬琦博士

前言

常言道：名師出高徒。

今年年刊，我們以名師為主題，讓讀者透過一些名師的文摘、語錄、生活點滴等，一窺他們的德藝修養與風範。當然，要成為高徒，還需其他因素，所謂：師傅領進門，修行在個人，又有說：太極十年不出門。因此，個人的努力與長時間的磨煉也是不可或缺的。

說到十年，武術家年刊自2009年創刊至今，已經十年了！

雖說十年人事幾番新，可我們的初心從來沒變，我們對「弘揚國粹」的承擔始終如一。

十年來，我們秉承着武術家的創會精神——精益求精，追求卓越，在年刊的設計和內容上不斷推陳出新，與時並進，務求讓更多的人認識並獲得武術的好處。

人生有多少個十年？可有你們的支持，我們無懼困難，並懷着戰競與喜悅，準備踏上另一精彩十年。

明年五月是武術家十五周歲，也是要展開新里程的時候，盼望一直愛護着這大家庭的你們能與我們結伴同行！

目錄

前言 Foreword	2
嘉賓題詞 Guests' Inscription	4
名師解惑 Master's Inspiration	14
· 招勢出於八面 與吳式太極拳名家李秉慈的對話	
名師點滴 Master's Silhouette	22
· 臺北心情 — 青城山日誌	
名師文摘 Master's Digest	30
· 八卦掌南傳	
· 太極十三勢的卦相及所屬五行	
嚴SIR教室 Mr Yim's Class	36
· 躬身摸膝 — 動脊椎	
習武心聲 Apprentice's Sharing	40
· 火海餘生煉太極	
· 金齡踏上太極路	
活動花絮 Activity Highlights	44
· 武術交流 慶回歸 賀國慶 喜相逢 活力功	
賀辭廣告 Congratulatory Messages & Business Promotion	60

武術家二零一八年刊誌慶

宏揚武術
強身強國



世界華人協會

會長拿督斯理 程萬琦博士 敬賀

武術家二〇一八年刊誌慶

弘揚武術
承傳薪火



香港武術聯會

會長 霍震寰



敬題

武術家二零一八年刊誌慶

發揚國粹

同心同德



香港中國國術龍獅總會

主席江沛偉先生敬題



武術家二零一八年刊誌慶

陰陽不測謂之神

剛柔相推變在其中



世界太極拳聯盟

理事長 張榮達



敬賀

武術家成立十四周年誌慶

精武長存

武林一家



香港精武體育會

首席會長

盧傑森

敬賀

武術家成立十四周年誌慶

傳承武術

發揚光大



香港福建社團聯會

副主席 江孝燈 敬賀

武術家成立十四周年誌慶

同心同德 振興中華
群策群力 弘揚國粹



筭箕農業工商聯會

會長 林容根 敬賀



武術家成立十四周年誌慶

群策群力興會務
同心同德揚國粹



香港太極總會

主席 鄭陳麗平 敬賀

武術家成立十四周年誌慶

任重道遠



紐西蘭精武體育總會

永遠會長 廖國存 敬賀

祝賀

武術家成立十四周年誌慶

弘揚武術 強身健體



香港南平聯誼總會

會長 王大治

理事長 吳海明 暨全體全人

監事長 王欽賢



招勢出於八面——與吳式太極拳名家 李秉慈的對話

節錄自【隨曲就伸——中國太極拳名家對話錄】



李秉慈 先生

1988年起先後參加“四式太極拳”競賽套路和42式太極劍及推手教程的編審、錄像等工作。1990年與師弟翁福麒編著《楊禹廷太極拳系列秘要集錦》和《吳式太極拳拳械述真》。2002年出版《簡化吳式太極拳十三式》及掛圖。2004年該書在台灣出版，深受歡迎。同年又出版了《吳式太極拳拳照圖譜》(93式)一

書。於1995 - 1999年先後應北影、人民體育、北京體育大學三家音像出版社合作錄製吳式太極拳、械、推手等錄像和光盤20餘部。2006年4月由華視偉業錄製出版供初學吳式太極愛好者用的傳統吳式拳入門，及可供比賽用的傳統吳式太極拳、劍光碟三部。2013年參與撰寫《傳統太極拳全書》和《傳統太極劍全書》。

1995年被中國武協、國家體委武術運動管理中心評為首屆“中華武林百傑”。“中國武術段位制”首批七段，2002年晉為八段。現為國家級社會體育指導員，一級武術教練員，榮譽中國武協委員和國家級裁判員。曾連續三屆任東城區政協常委，市武協委員、顧問，東城區武術館副館長，區武協副主席，市武協吳式太極拳研究會會長(兩屆)。



余功保 先生

著名武術文化學者，世界太極拳網總編。畢業於北京大學物理系。曾長期在國家武術主管部門擔任管理、研究工作。致力於國際文化交流，積極推進並開展中國武術文化研究，發表各類武術文章近百萬字，出版有數十種武術、太極拳、中國傳統文化著作，被翻譯成外文廣泛流行全世界。應邀在北京大學、清華大學

等眾多專院校、學術機構、科研部門進行中國傳統文化、武術文化講座。主持策劃並組織實施了多項具有重要意義的大型武術、太極拳活動。領導開展了眾多武術學術交流、研討活動和課題研究。

世界上第一本《中國太極拳大百科》、《中國太極拳辭典》主編。其作品被《人民日報》、中央電視臺、新華社等國內外主流媒體予以廣泛介紹。其在太極拳、武術方面的成果在海內外具有重要影響。經常在重大國際武術文化活動中擔任學術主講人，多次應邀出國訪問，進行中國文化講學及主持重要國際文化活動。



武術有招勢

招為基本單元，由若干個動作組成。

勢為招的細微和整體趨向。

「招勢」結合在一起，真是太形象地概括了武術的功夫屬性。

一招為一單勢，一勢可以是一招，也可以是一套。先有招才能有勢，沒有勢，招就沒有活力。

學武先要學招勢，法度森嚴，法是寓於招勢之中。因此招勢的舉手投足皆有章可循，前後左右，收放展合，法於陰陽，合於太極。

得了招勢還要脫開招勢。拳架是個過程，使習拳者掌握健康科學的身體語言，領悟後就要能自如運用。所謂「拳拳無意乃真意」，李秉慈先生說：「生活中處處體現出拳的道理來。」

宋代大書法家米芾在講解書法神韻時曾說：「**他人寫字只是一筆，我獨有八面。**」揭示書家央央氣度。武家亦然，太極拳中定「八方」，發於內形於外，每招每勢雖是手足身法組合，而莫不與周遭八面、與自然環境相關。

太極是個圓，陰陽互為其根，只有八面支撐，才是神氣飽滿。

形意大小起柔化

余功保：

我的感覺吳式太極拳有較濃郁的書卷氣，在招勢上也比較考究。外形雖溫雅，但氣機鼓蕩，穩定八面，很有張力。越來越多的人喜歡練習它，能否請您介紹一下吳式太極拳的特點？

李秉慈：

關於吳式太極拳的特點，過去我也總結過。但是比較系統的概括，是從1988年開始。從88年起國家體委組織四式太極拳的編定工作，89年全國四式太極拳競賽套路就進行推廣，90年開始由中國武術協會組織全國的太極拳名家來規範太極拳各家理論，當時是陳式、楊式、吳式、孫式四種。在這個過程中，來自全國各地的名家，共同努力，把各式太極拳的主要特點進行了總結、歸納。我們當時總結的四式太極拳的特點，每家都是四個字，四句話。所以，我這裏講的吳式太極拳的特點，不是哪一個人的看法，也不是哪一個階段的結論，它是歷史形成的，很多武術家共同認可的。

余功保：

當時的這個過程在太極拳發展中是一個突破，把傳統的套路正常化後正式引入競賽體系。我記得也出現了一些爭論，有不同的看法，但最終還是取得了一致意見。這也是太極拳界一個團結的例證。

李秉慈：

對，所以得出的結論也是經得起推敲的。吳式太極拳特點概括的四個字就是「輕、靜、柔、化」，這是寫入競賽規則的。輕就是動作輕靈，就是王宗岳《太極拳論》中「邁步如貓行」的感覺，不是拙笨的。靜有兩個方面，內在的精神的平和，外在的心靜體鬆，身體外形要放鬆。這是練太極拳的一個前提，你不靜就練不好太極

拳。第一句話實際上包含了內外兩個含義。第二句話是「緊湊舒身」，就是動作上既舒展又緊湊。

余功保：

這是矛盾的統一體，在動作中找平衡，找支撐。

李秉慈：

對，向外要放得開，向內要收得回來。舒展是徹底舒展，吞吐幅度大。老先生過去從技擊的角度講就是「大練小用」，放得出去，拿得回。

第三句話是步型上的，叫「川字步型」，一個是動的步法，一個是定型。幾家還是有區別的，陳式多斜行步，方向變化大，楊式是弓步，前後的重心是由陳式剛剛變化過來，由馬步到弓步，吳式則是大虛大實，實則實到百分之九十左右，虛也要虛得充分。這樣是加大了難度，一條腿的完全支撐要比兩



條腿的分擔要求嚴格一些。在技擊上有比較大的變化幅度，在力學上「合」的成分加大了，在健身上也有好的效果。第四句話是「斜中寓正」，是身法要求，和上面的步法有關聯。某一個動作，你單純從身型上看是斜的，但結合着步型，從整體來看，有許多「正」的因素。比如說一個勢子，「斜」是從頭頂的百會穴到腳跟，但有很多「正」，一個方面，要「三尖相對」，膝蓋、腳尖、鼻尖相對，我現在還要求學生，前額也要和這三尖在一條垂直線上。兩肩是正的，沒有斜，兩膀也是正的，這就等於說一個建築物，從地基到橫樑，到中間樓層都不能偏。有的人光從一個局部看好像就是斜的。

余功保：

吳式太極拳是每一個動作都要求要「斜中寓正」嗎？

李秉慈：

是這樣的。不管動作中是正弓步還是隅弓步都一樣。正的關鍵是頭部和根部的「正」。主要的一點，在完成姿勢的時候，腳底下很穩，沒有絲毫動搖。

余功保：

應該善於尋找在架勢中哪些要素是必須「正」的，以保持處處平衡，最關鍵的是「意」要正。

李秉慈：

「意」很重要，這也是練太極拳的難度所在。這方面我要介紹一下兩位老先生的不同看法。在60年代，北京市武術協會有一個太極拳研究小組，以徐致一先生為首，任組長，吳圖南先生為副組長，成員有楊禹廷、崔毅士、孫劍雲等老師。他們在會上一共研究了太極拳的很多問題。其中我的老師楊禹廷提出一個觀點叫「意形並重」，而徐致一先生則提出「重意不重形」。怎麼看這不同的兩種觀點？我認為一是因為兩位先生在認識上的不同，二是由於他們從事太極拳工作方面的不同。楊老先生從二、三十年代的時候就研究，為什麼太極拳會百人百樣？他是一個教拳的拳師，那時候沒有正常化的說法，但他要琢磨大家一個共同的东西，要解決學生之間你對我不對的事。

余功保：

要解決一個標準問題。

李秉慈：

對。什麼是共同的东西，沒有形不行，所以強調「意形並重」。



而徐老不同，他不是拳師，他研究中要解決的問題不一樣。這兩種說法實際上所針對的層次是不一樣的，是針對不同層次的練拳者的要求。你教人練拳，不可能一下子就蹦到一個很高的層次，必須一步一步來。

余功保：

其實兩位先生所講的從全域來看是統一的。

李秉慈：

是這樣。兩位老師在拳架、在理論上有很多共同的地方，基本一致。

從外到內取康健

余功保：

大家都知道練習武術能強身健體，特別是練太極拳效果更突出。這方面的科學研究也做了一些。但是也有一些人練習太極拳健身效果不明顯，也有的拳家壽命並不長，怎麼看待這個問題？

李秉慈：

這是個太極拳健身的問題。首先來說，人的壽命、健康和很多因素有關。鍛煉是一個方面，另一方面，有個如何練法的事。吳式太極拳名家中，很多人都是高齡，這和練拳有關。健身是太極拳的「用」之一，太極拳講「體用」，這個「用」要和「體」結合，要內外兼修，剛才說的「意形並重」也是這個含義。這是個大原則。具體來說，練太極拳要考慮年齡段，什麼年齡段練什麼有講究。是練剛為主，還是練沉着，還是練剛柔相濟，不同年齡段要有所區別。形意拳中講「明」、「暗」、「化」三勁，也是階段性的體現。太極拳中的剛柔相濟有技擊上的作用，在健身上也有體現，怎麼相濟？

比例是多少？要考慮體質、考慮體能狀態、考慮年齡、性別。你到50歲以後非要練剛，非要超負荷運動就是錯誤的。

余功保：

矛盾在不同階段有不同的體現形式和不同的物件、方式，解決矛盾的手段也不一樣。太極拳的思維就是解決矛盾的思維，在健身上應貫徹這一點。年紀大了健康就是主要矛盾了。

李秉慈：

年較大了人體的生理機能逐步減退了，50歲就不如30歲了，這是客觀，練拳也要尊重客觀事實。練拳要隨年齡而變化。養的問題要隨時注重。有的拳家進入老年以後，出現了「突變」現象，本來60歲、65歲時精神狀態還特別好，比一般人的這個年齡好得多，但再過兩、三年身體狀況突然變糟，很快去世。這就是練拳沒有及時調整，還是用過去的練法，但身體功能跟不上了，脫節了，斷開了，就容易出問題。

咱們在三亞召開的首屆世界太極拳健康大會，我覺得主題非常好，定位在「健康」。還要糾正一個誤解，有的人認為，如果過於注重太極拳的健康鍛煉就練不出功夫，這不對！年歲輕的時候你肯定要練有力的方式，這是「大、小」的範圍，但是除了力的大小，你還要運動合理，不合理就是不可取，合理就是練整，練功夫。

余功保：

其實太極拳的練，健康性的練更注重練「內」，這與太極拳論是一致的。

李秉慈：

過去老先生說：「練拳是從外練到內的。」一方面指練拳的程式，但更主要的還是強調內外協調一致。

余功保：

拳練高了一定是到內了，越練越省勁。

李秉慈：

我們現在有的人的姿勢並不像優秀運動員下得那麼低，但是你看上去就是有那麼一種特殊的韻味，為什麼？就是協調性。我們用機器做比喻，等於每一個螺絲釘都發揮作用了。

余功保：

在太極拳健身中，對呼吸問題存在各種各樣的觀點，您覺得練太極拳如何掌握呼吸？

李秉慈：

初學者在呼吸上我認為不要過於強調，我們經常在書上寫要自然呼吸，這個是給初學者提的，如果開始太注意呼吸，動作肯定就配合不好。開始練習太極拳前兩三年都不要管呼吸，等你招數練熟了的時候，你可能就會體會怎樣呼吸了，懂勁的意思也包括有呼吸的概念。到你把套路打得很熟練的時候，可以逐步把握在動作中揉進去一些呼吸的感覺，起是吸，落是呼，但是不能做得跟拉風箱一樣，很粗重不行。還要體現到呼吸的四個字，要「勻」，均勻；要「細」，不能粗，不要掛氣；要「深」，深的一個結果是你完成動作時感受到氣往下沉。好的運動員，和有功夫的太極拳家在最後完成某一定勢時，都有沉的體驗，沉下來以後稍有停頓，在放鬆中變化，這是一種轉折，也就是虛實變化的過程，所以呼吸中蘊含着虛實的操作。還要「長」，綿綿不絕。這樣，鍛煉時間長了，對改善心肺功能很有好處。

(下期待續...)

臺北心情 — 青城山日誌

江國銘

這一天，都江堰，微雲。

在街邊遠遠地等着青城山的劉師父，可那熟悉的休旅車，怎都不見？一輛迷你小車緩緩滑進左前方，停着，不走。



心裏惦記着師父，也沒怎麼在意這小車。

小車車窗緩緩落下，『上來吧，國銘…』，車上的人慢悠悠地叫了我。探頭一看，『師父！』，我驚呆。

上車，我忍不住了：『您怎開這樣迷你的車？小沙咧？』小沙，是負責接送師父出行的員工。

『小沙這幾天比較辛苦…』，師父慢悠悠地說了：『我讓他休假補個眠，自己當駕駛，嘿…這是我太太滴車，女孩家喜歡小車嘛。』聽到企業主要員工放假補眠，我一下子心裏反應不過來，愣了許久。

車往蓮花湖緩緩前行，我看着高速路上，一堆子車不斷地超越我們這部迷你車。幾天前，青城山太清宮的一席對話，在耳邊響起：『一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先¹。』，劉師父說。轉頭看看駕駛座上的師父，青城山掌門人，竟然要求自己的司機回家補眠，自個兒充當司機。

『一日慈，二日儉…』，我停頓了一下。『三日不敢為天下先。』，師父接着唸完。我們同時笑了。

午後遠方烏雲聚攏，似乎大雨將至。『師父，好像要下大雨了…』，我說。『沒事的，繼續走。』，師父淡淡地回答。往蓮花湖的路上，全世界的車都急呼呼地超越我們這迷你小車，可這青城山祖師爺的初心，穿越千年，只與這迷你小車上的駕駛，緩緩、堅定、繼續向前。

臺北、約翰遜
午後雲低，於鯉魚山前

.....
註1 老子【道德經】第六十七章

—

那一天，都江堰，晴有雲。

真沒想到，他連張牀都沒有，得睡在稻草上。



從青城豪生酒店漫步向左，幾步路就到了這小書院，聽說，晨間有太極演練，得親眼瞧瞧。來到門外，屋裏一牆似的壯碩背影攔在眼前，『師父這兩天是吃多了嗎，一下子變這樣？』，我納悶叫了：『師父…』『國銘…』，師父的聲音從屋裏更深處傳來：『這是羅良友…』大漢轉過身來，一臉靦腆。

聽說，良友是劉掌門最早期的弟子之一。『剛回青城山開館…』，師父說：『來了不少踢館的。』『我立了規矩，學武五年以內的挑戰者，我用一隻手讓他。』『良友說他是初學…』師父沒多想，就一隻手讓他。可這羅同學一出手，師父心底便暗叫：『這傢伙…』良友祖輩是清朝武舉人，三代人即便歷經文革，血液裏流的還是硬扛扛的武術基因。

『這一踢館…』，良友說：『我反倒心服口服了。』『那年代，自己吃飯都有些罔了…』，我問：『你怎有餘錢學武？』良友擡頭看看師父：『嘿，師父全包了。』劉掌門自己也沒啥收入，徒弟們吃喝睡，他都得管。

睡的，就地鋪上稻草墊一牀被，大夥擠擠。吃的，師父自個兒踩着單車到都江堰買。『得騎一兩個鐘頭…』，師父說：『可買一次菜能便宜一元錢。』二十年過了，羅同學早已謀了一份工，可只要劉掌門有吩咐，隨傳隨到。

我正想像那稻草堆的畫面，這煮水的壺一下子沸了，水嘩地冒出來。師父隨手抽了茶巾，要止住水流。『師父…』，羅同學壯碩的身軀從椅子上彈起：『我來。』『這樣怕師父？』，我問良友。

『都幾十年了，哪還怕…』，良友說：『是有一種、一種，怎麼說呢…，嘿，是一種尊敬吧。』

年輕的日子，羅同學常跑出去幫師兄弟們『討公道』；回到武館，總難免鼻青臉腫的。可師父的規矩是：無論對錯，出門去打架，進門挨板子。



『學武，不是用來逞強鬥狠。』，師父說。羅同學的習武人格，就在那時期，一點一滴積累起來。看着他們師徒倆，靜靜地啜着早茶，我心底想的是劉掌門踩着單車去買菜的身影，和年輕氣盛的羅同學在地上挨板子的模樣。

聽師父說過，為了堅持開館教青城武術，歷經負債、大喀血、家庭革命。當時，地方多個幫派開了天價，請他去當總協調，他卻笑了笑，回絕了。

我問師父：『為什麼咧？！』『總要對得起青城山的祖師…』，師父淡淡地回答：『我答應過我的師父，不進幫派…』

走出書院，草坪上的黨團幹部，正演練着青城太極。擡頭，書院上方橫匾：『太極養生館』，驀然憶起唐朝義淨大師的句子：『晉宋齊梁唐代間，高僧求法離長安，去人成百歸無十，後者安知前者難。』後者安知前者難！誰能想到，這養生延年的青城太極，是歷經了稻草堆、大喀血、翻山越嶺的單車，一路堅持下來的。

師父走上草坪，望着天際。『一切，都慢慢會好。』，師父說。天空微雲，雲後透着光。無論是晴空萬里，抑或烏雲密佈，陽光一直都在。我想：『師父的心情也是這樣吧…』是的，一切，都慢慢會好。

朔風吹起，雲拓得更遠，天光盛開湛藍。

臺北、約翰遜

午後雲低，於鯉魚山前

三

那一天中午，真是熱爆。

遠遠地一輛熟悉的迷你小車，緩緩駛來。

不說你也知道，師父又開着小車接上我。心想：『中午得找個有冷氣的飯館。』『嘿，國銘，今天吃麪，怎樣！』，師父說。『好呀，師父。』，我說。

出了豪生酒店大門，車越走越往小鎮裏，小橋、巷弄、石板路，繞了十幾個彎兒。『學生時期，我就在這附近學拳…』，師父說：『到了。』還搞不清楚狀況，一下車就見着是一家地方麪館。

『國銘，這你要喊師叔。』，師父看看麪館的老闆說。『師叔！』，我有點不知所措。麪館的老闆，不，更正，是師叔，笑了笑，點一點頭。點了碗雲吞乾麪，一邊吃着，汗水不客氣將我的乾麪滴成濕



麪，擡頭看看師父，他額頭上的汗水有如自來水。『我就是喜歡這個味兒…』，師父說。

想起前天，去了灌縣古城。師父說：『我一個人吃不了太多，你一塊兒去。』細問才知道，是一位弟子硬邀着師父，得去他開的餐館用餐，我撿了便宜作陪。

一進門，『師父，這哪是餐館，根本就是官府。』，我說。『你說對了…』，師父說：『這房子以前真是官府的。』那一頓，我們真算是包場，滿桌子沒見過的創意料理。那座位之寬敞，食物之美味，空氣之清涼…關鍵還免費咧。回過神，只見師父，麪已吃完，神情滿足。

『弟妹…』，師父說：『多少錢？』『怎好收您錢…』，老闆娘說。『生意歸生意。』師父笑了笑。師父付了錢，臨上車，站在麪攤旁，和老闆聊了幾句。

好不容易躲回小車上，急忙幫師父開了冷氣。終於舒緩了，我的天。

『有些日子過得好的師兄弟、徒弟，我是可以接受他們請客。』，師父說。『但早期的武師…』，師父說：『討生活並不容易。』

劉掌門的恩師 — 青城余國雄大師，繼承了青城派武術，同時身懷精湛醫術。老爺子救人無數，可又非常的有個性，富豪來求診，診費收足，普通收入者少收；窮人來求診，完全免費。『我以余師父為榜樣…』，師父總這麼說：『過得不太理想的武師，我盡可能地給到支持。』

我遇見師父早期的一批弟子，他們說：『師父給吃、包住、管練拳…』師父，這不叫免費；這根本是倒貼。『國銘，修道不難…』，師父說：『一日慈，二日儉…』『三日不敢為天下先。』，我接着唸完。

好啦，我投降了。這大熱天冷熱交替，冷不防，打了個噴嚏。右側的車窗緩緩降下，『太涼了，是嘛…吹點自然風，好些。』，師父說。

宋朝慧開大師如是說：『春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。』車行向前，豔陽高照的午後，冷氣已然關閉，可我覺得這車內，好雪片片、無比清涼。

臺北、約翰遜

午後微雲，於鯉魚山前

四

臺北，大雨將至。

昨晚，風勢漸強。

小墨寫着功課，擡頭問：『感激，不夠嗎，為什麼還得不盡?』我，再次語塞。

一早，朔風野大。帶上母親，趕赴翁師父的辦公室。翁師父，千年傳承的道醫奇人，這一回，受青城派掌門人所託，回到臺北，承諾為母親診療。

素昧平生，一見面，不說客套，立馬問診、發力、整脊。

今天，臺北微涼，翁師父的衣衫，汗透。

以為療程結束了，正想致謝，沒想到，翁師父開始教起母親如何『走』。『走路的落腳不對…』，他說：『骨盆會錯開，影響內臟…』

問了翁師父診療費用，他搖搖頭：『明天再說。』

不知怎地，就想起那一天，也是大雨將至的天氣；掌門人在車上，我在路旁：『師父，這路況，沒法頂禮了，就在這兒告辭…』『嗯…，好好照顧父母。』，掌門人一派悠然。

偕母親撐傘，走在松江路上，憶起小墨問的：『感激，不夠嗎，為什麼還得不盡？』

有時，情義巨大，若只是感激，心底還覺慚愧；祇得，一生不盡。行到地鐵口，想了想青城山的方向，顧不得母親的詫異，轉身鞠躬，任雨水落在項背。『感激不盡，師父。』

2017.09.13

於臺北，三軍總醫院

風雨中

作者：**江國銘** 臺北洛以爾公司聯合創始人，在大陸工作期間訪道青城，以臺灣同胞的視角，寫下《青城山日誌》。

八卦掌南傳

廖國存

八卦掌自祖師董海川創立以來，主要在北京、天津和河北省內發展。而南傳廣東，則傅振嵩可說是第一人。

傅振嵩字乾坤，號劍南，是河南省懷慶府沁陽縣馬坡村人。自幼喜愛武術，學技於陳式太極陳長興之孫陳延禧（字會傑）和八卦掌祖師董海川弟子賈岐山二人。技成後再得武術大師宋唯一、李景林、程廷華、馬貴等人指點及好友孫祿堂、楊澄浦、李書文、霍殿閣等人互相交流切磋，功夫更上一層，在八卦、形意、太極、劍術、刀術等方面均造詣極深。他的“八卦龍形掌”、“八卦飛龍劍”、“八卦旋風刀”、“八卦站神槍”等更是出神入化，享有盛譽。



傅振嵩 宗師

1920年，傅振嵩加入軍伍行列，在東北軍李景林部下任國術團團長，深得李景林和張作霖器重。

1927年，因不願打內戰，遂離開軍隊，住在北京，與孫祿堂、楊澄浦、李書文和霍殿閣等好友切磋武藝。

1928年，張之江在南京創立中央國術館，傅振嵩被禮聘為總教練。1929年，廣東省省長李濟深禮聘傅振嵩南下廣州任兩廣國術館總教練。傅振嵩遂與顧汝章、萬籟聲、王少周、耿德海等五人聯

袂南下廣東，被譽為“五虎下江南”。抵穗後，又被聘為廣東省國術館副館長，國立中心大學武術教師等職，一時軍政各界人士多隨傅振嵩學藝，從學者逾萬人。1953年4月26日，傅振嵩因腦溢血逝世，享年72歲。

孫寶剛先生是傅振嵩南下後所收的第一批入室弟子。據孫寶剛所述，傅振嵩一生授人無數，唯擇徒極嚴，正式拜師入門者，除孫寶剛外，僅十餘人耳。

孫寶剛先生生於1909年，江蘇省金山縣黃泥村人。少時醉心武術，於20年代末期拜傅振嵩為師，專習八卦掌。孫寶剛在上海東吳大學畢業後，東渡留學日本陸軍士官學校，回國後參軍抗日，官至中將集團軍參謀長。後從政，為中國社會民主黨創始人兼秘書長。孫寶剛雖得傅振嵩老師私下教授，深得其八卦掌之真傳，唯其一生軍政事務繁忙，從不授徒。40年代後期，孫寶剛移居香港之後，其高深拳藝，漸難自秘，在1966年被香港精武體育會禮聘為八卦掌班教師，把傅振嵩老師所傳技藝公開，傳人日眾。亦有遠自歐美各地慕名專程來香港拜於孫老師門下，或邀請孫老師前往執教。在其任教的二十多年中，從孫老師學藝者不下數千人，為八卦掌廣為流傳於香港和海外之主力也。



傅式八卦第二代傳人 孫寶剛

孫寶剛先生淡薄名利，其授拳亦從不作為謀生之道。因早年
在上海東吳大學主修物理，故傳授八卦掌時亦常用物理學的原理來
解釋內家拳之真義，使門徒更易於領會和深入理解。孫寶剛老師於
1990年9月6日逝世，享年81歲。他的去世實為精武會和香港武術界
的一大損失。

筆者廖國存是孫寶剛老師在精武首班數十名學員
之碩果僅存者，二十多年隨孫老師學藝於精武和其家
中，對孫老師之文韜武略，學貫中西，課徒皆悉心傳
授，孜孜不倦，感觸頗多，深慶得隨名師。但常聽其
嘆言：“授徒千百，能得吾本領者，寥寥可數，可造
之才，何其難得！”

筆者早年從商，隨孫老師則純為愛好八卦門之武
藝而作專項研究耳，從未想過傳藝他人。90年代退
休後，得孫老師女兒提議，才擇人而授，使傅式八卦
掌能廣為流傳，以遂恩師心願。

傅式八卦掌在傅振嵩之後，在廣東省之主要發揚
者有其子傅永輝、其孫鐵龍、美蘭、美勤、文龍、其門人林朝珍、
馬仁騶、李煌生、翟榮基、曾國維、鄭仲真、楊景棠、羅忠、陶羽、
馬日清、李禮操等。在香港孫寶剛之後，則以筆者和同門師弟妹為
主。美國則有同門勵光明、麥寶嬋、師叔梁強亞等人，加拿大則有
傅振嵩之孫勝龍，為海內外八卦門的主流之一。

一如其他八卦掌流派，傅式八卦保持八卦掌的固有特色：“滾
鑽爭裏，奇正相生，行走如龍，回轉若猴，換勢似鷹，沉若虎坐”，



傅式八卦第三代傳人 廖國存

而技擊時則以“避正打斜，以正驅斜，手隨身轉，身隨步走，隨轉隨打”為方法。招式動作方面則傳派獨有旋風掌法，這在其他支派則未之見也。

步法方面則以趟泥步為基本，輔以擺扣步等。足跡路線有直步、繞圓走轉、陰陽魚步、九宮步等。重要手法有：推、托、帶、領、搬、攔、截、扣、捉、拿、勾、打、封、閉、穿、點等十六字訣。

傅式八卦練法由淺入深，初階由直線練起，繼而習練大圈，再而細圈，最終至無圈。此練法少見於其他八卦派系。(據聞馬維祺系練法亦有相近。這也極有可能，因據聞傅宗師年青時亦曾問學於馬維祺大師。)動作練習時由柔入剛，最終練成剛柔並濟，鬆緊隨意。亦初練慢而後轉快，最終達至快慢隨心，是一種極全面的練習方式和武術拳藝。

傅振嵩宗師一生所授拳藝涉及少林拳、楊式太極、孫式太極、傅式太極、形意拳、兩儀拳、四象拳、太極閃電掌等。而八卦方面則有陰八卦、陽八卦、八卦正宗、八卦龍式掌、八卦推手等。器械方面則有八卦旋風刀、站神槍、武當劍、七星劍、八卦飛龍劍等等。在近代中國武術中自成體系。

註：本文轉載自2007年12月北京八卦掌研究會《董公海川先生塑像落成會刊》一書。作者廖國存為紐西蘭精武體育總會永遠會長、八卦掌國術研究會永遠會長、中國武術八段。

太極十三勢的卦相及所屬五行

太極十三勢乃八門五步之合稱。八門發勁為搯、擺、擠、按、採、捩、肘、靠，乃四正四隅也。五步者進步，退步，左顧，右盼，中定也。

八門五步是以易經八卦五行的原理，配合身法八面支撐，以中土為軸心，雙手轉化八法，腳踏五行生剋變化才能達到不丟頂，捨己從人之知覺運動也。

茲列表如下，以供參考。



世界太極拳聯盟
易簡太極拳研習社
理事長 張榮達
2018年4月

(天) 搨金 (乾) 在雙臂、彈簧勁、由下往上 (外) 黏

(澤) 捌金 (兑) 在雙肱、旋轉如飛輪、如旋渦向心力、凝聚、肘
固定 黏

(雷) 擠木 (震) 在手臂、如球撞壁、離心力、向外 連

(風) 靠木 (巽) 在肩胸、在背 連

(山) 採土 (艮) 在十指、如拳引衡、如槓桿、中定 不丟不頂

(土) 攬土 (坤) 在掌中、旋轉、由上而下 中定

(水) 按水 (坎) 在腰功、波浪勁、由上而下、欲上寓下、向下 貼



嚴Sir教室 話你知

躬身摸膝 - 動脊椎

喂，乜你
苦瓜干咁嘅
樣㗎！



唉！嚟晚瞓嚟頸，依家頭
又轉唔到，膊頭又痛到死，
冇金執都唔會笑啦！



你咪跟嚴師傅學咗活力太極
功嘅，有一招叫
「**躬身摸膝-動脊椎**」，練吓
可能對你條頸有幫助㗎。

好易啫！
做俾你睇。

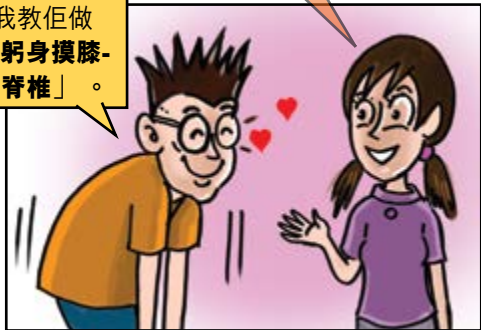
我唔記得晒囉。





就係咁之嘛！容乜易。

佢瞓嚟頸，我教佢做「躬身摸膝-動脊椎」。



喺度做緊咩呀！



你做得好唔似樣嘢。

點先似樣呀師姐！



淨係知唔似樣啲，但係...我唔識講呀。



不如去嚴sir教室嗰度問吓嚴sir啦，我依家好唔舒服，真係要佢幫吓我啦！

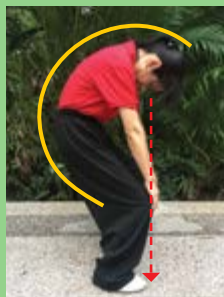


躬身摸膝-動脊椎 對與錯

1

鬆頸勾頸(頸弓)

眼神隨鬆頸動作由遠望至近觀，感覺頸部肌肉被牽拉，出現頸弓。



4

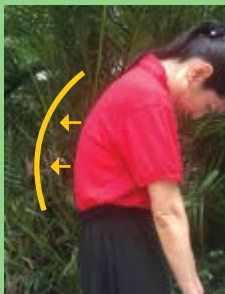
躬身摸膝(身弓)

由頸弓、背弓、腰弓形成明顯的身弓，鼻與腳尖成一直線。全身放鬆，力沉腳底，蓄勢待「跳」。

2

含胸弓背(背弓)

含胸弓背同時，兩手臂放鬆內旋，感覺背部肌肉被牽拉，出現背弓。



錯

彎腰非弓腰

重心偏前，易失平衡。腰部受力，腰椎周圍肌肉得不到訓練。

3

鬆腰坐胯(腰弓)

放鬆膝窩，坐胯，鬆腰，斂臀，腹部放鬆，感覺腰部周圍肌肉被牽拉，出現腰弓。



錯

跪膝非鬆膝

膝蓋超過腳尖，膝蓋受力，易造成膝蓋勞損。

躬身摸膝的功効

- ❖ 躬身摸膝的訓練可細分三步曲：頸弓、背弓、腰弓。首先在形態上做好身弓，才能體會到脊椎周圍韌帶被牽拉感，真正達到動脊椎的功効。
- ❖ 頸弓練習，可加強頸關節的柔韌性及靈活性，也可減輕頸部緊張而引起腦供血不足，提高工作效率。練拳時，更好地體會 "虛領頂勁" 的要求。
- ❖ 背弓是身弓的主要部分。練好背弓，也就容易理解 "一身備五弓"，也可防止駝背，塑造形體美。
- ❖ 腰為腎府。腰弓練習能防止腰肌勞損，起到固腎作用，增強人體生命力。練拳時，更容易體會 "命意源頭在腰際"。
- ❖ 心、肺、肝、胃、腎、膀胱等內臟器官均繫於脊椎，動脊椎亦能牽動臟腑運動。
- ❖ 練好躬身摸膝，就可做到虛胸實腹，氣沉丹田，下盤穩固。練拳時，更容易體會內勁節節貫穿。

明白了!
要努力練習。



火海餘生 煉太極

劉仕坤

2003年初春的一個早上，我發現頸部至腰部疼痛不能活動，症狀是由頸部至腰部的關節發炎，同時增生軟骨，妨礙日常的關節活動，需要臥牀休養。及後右眼出現炎症，經西醫診治後，證實是遺傳病強直性脊椎炎，此症有百分之三十的病人同時患上眼疾虹膜炎。

強直性脊椎炎是免疫力（抵抗力）過度活躍，令原本用作攻擊病毒的細胞，除了攻擊外來病毒外，還攻擊自己身體的正常組織。主要侵犯脊椎關節及附近肌腱韌帶等軟組織，由於脊椎盤四周出現骨質增生而融合，經絡不能伸展而造成劇痛，新增生的骨質加劇脊椎僵直程度，造成脊椎畸形，需經常臥牀休息。

當我病發時，大小二便都需家人摻扶，靜止狀態的時候痛得厲害，活動時更痛得淚水直流，工作大受影響。同時期虹膜炎經常發作，用藥後導致右眼壓力增加（青光眼），高眼壓破壞了眼晴周邊神經，出現劇痛，視力逐漸減退。要同時承受兩種劇痛已使我身心疲憊，無法得到喘息機會。每當病假結束後，需要馬上恢復工作，但工作的壓力使我的脊椎變得更畸形。

西醫對我說第一階段用藥已不靈，需要進入第二階段用重量類固醇藥物，但副作用是會損害人體心、肝、脾、肺、腎，所以每兩星期驗血及覆診。並指出此病不能治愈，單靠藥物只能起舒緩作用，鄭重吩咐我接受治療同時去學習太極拳。因為根據統計，學習一段時間後，病情會有好轉的跡象，甚至不需再用藥。



於是我白天工作，晚間學習太極拳。由於初學，身體機能協調性不靈活，只能跟着其他同學左右走動，轉下圈子，活動時覺得脊椎僵硬痛楚，特別是低身下勢，轉身雙擺蓮，彎弓射虎等；但每當下課後，繃緊的肌肉都得到舒展（包括頸、肩、臂、肘、腕、脊、膝），痛楚也減輕了。下課後，我馬上拖着疲倦的身驅返家，有時累得沒有洗澡，便上牀呼呼入睡了。

就這樣，我繼續邊用重量類固醇藥，邊練習太極拳。過了一段時間。病情好像稍有好轉，痛楚減退了一點。有一天，西醫急着找我覆診，我以為是好消息，殊不知他說我的驗血報告已出，指出我的肝及腎功能指數出現負面，應是用類固醇的副作用，必須停止用藥，再進入第三階段。這時我心情真的受不了，連呼吸也停止了一般。

第三階段是用舒緩病情藥（安眠藥的一種），是藉抑制細胞活動來減少攻擊體內正常的細胞，但同時也抑制免疫力後，身體變得脆弱，容易感染其它併發症，如肺炎等，要多留在家中休息，避免外出。我只得無奈地接受。服藥後身體呈現疲累，白天帶着口罩上班，同事看見我這樣子都怕受感染避開我；晚上拖着極累的身驅練習太極拳。這時右眼虹膜炎又惡化起來，反覆用重藥及施手術後，本來是為了減輕眼壓，最後卻破壞了眼球組織，失去了視力。瞬時間我心裏真的想放棄，累極了，人生鬥志盡失，有快到盡頭的感覺。每當晚上躺在牀上閉上雙眼的時候，想起了中學時候我曾是田徑百米紀錄保持者，懷着無比的拼勁。每出場比賽，其他參賽者都畏懼我信心十足的眼神，逢出必拼搏的精神。我必須繼續堅持到底，覆診服藥，上班，練習。病情反覆發作時，停止所有活動，卧牀休

養生息，待病情稍為緩和便馬上上課，重新活動時僵硬雖帶來痛楚，但持之以恆的學習讓我逐漸改善。再過半年後我脊椎僵硬程度明顯好轉，活動開始靈活起來，痛症得到大大的改善，用藥開始減量。

2007年初春，正當病情受到控制之時，驗身報告發現甲狀腺癌症（第四期），經過手術和化療後身體變得更脆弱，但我沒有因此變得消極。為了家庭、生存，我磨練得更堅強、更自信、練功更認真，再配合中藥、火灸治療，全身肢體多方位得到舒展，除內心喜悅外，對事物看法變得樂觀，很快適應環境轉變，病情得到迅速改善。

2017年中，幸得嚴義松老師指導，從而加深對太極基本功的認識，如五步曲、活力太極功等。讓我繼續深入了解到太極拳行雲如流水、處處有虛實、用意不用力、曲中求直等的特點。

經過一年的鍛煉後，我現在精神飽滿，脊椎彎曲的外型得到改善，頭髮也變得烏黑油潤，身邊的同事和朋友都覺得驚奇。

但願我的自身經歷，能激勵大家，即使面對逆境，仍能積極生活，克服困難，確信明天會更好！

金齡 **踏** 上太極路

岑玲玲

我自小住在長洲，年青時因家族經營米舖生意，故經常要扛起超過五十斤重的大米，運往顧客住處，有短程、長程，也有高山斜路。生活雖然辛苦忙碌，但也很自足。

每次路過長洲公園時，總有一種奇特興奮的感覺，扛在肩膀上愈五十斤的重擔雖然沒有卸下，卻頓時輕省不少，原因是被眼前一個年越六十歲、動態卻像壯年般有勁力的太極師傅吸引着，他正引領着一群學員在練習；他的身手像個少年人，柔中帶剛，步履敏捷而穩重，再配合深沉呼吸，好像一棵能抵擋強風的大樹，氣勢磅礴！

從此，我被太極運動深深地吸引着，但礙於工作忙碌，未能抽時間去跟師傅學習，只好繼續當觀眾，欣賞別人練習和表演。

六十歲那年，正值退休年齡，體力下降，身體健康開始急速下滑，故毅然決定放下家族生意，計劃享受退休生活。

有一天傍晚，我與朋友茶聚後，從中環乘渡輪返回長洲途中，碰巧坐在一位上了年紀、身穿莊嚴太極服裝的男士旁邊，他狀似閉目養神，又像在運氣練功。我好奇地問他是否太極師傅，他客氣地回答是，住在長洲，平時早上七時在公園教班，如果有興趣，歡迎我參與，我馬上欣然答應。自此，每天六時半我已到練習地點熱身，做些拉筋運動，七時正開始細心聽從師傅的指導和訓示。不出六個月，我健康明顯改善了，從前因扛大米送貨造成雙膝關節的疼痛也舒緩了，很快適應環境的轉變和年老所造成的障礙。

現在我已八十多歲了，有幸得武術家嚴義松老師賞識，邀請參與節日嘉賓表演，與一眾志同道合的師兄、弟、姐、妹交流，使我不斷進步。練功時總覺得各臟腑經絡能自我按摩，激發經絡之間調節作用，發揮人體固有自我修復本能，身心健康快樂。

慶回歸 20周年國術大匯演——主禮嘉賓



香港武術聯會 尹慶源副會長



福建師範大學香港校友會 葉培輝理事長



北角居民協會 / 武術家 合辦

2017年7月8日 北角街坊會陳樹渠大會堂



中聯辦港島工作部人事處 李浪波副處長



東區區議員 羅榮焜 MH



慶回歸 20周年國術大匯演——主禮嘉賓



東區民政事務處銅鑼灣
陳潔明高級聯絡主任



中聯辦港島工作部人事處
李浪波副處長



警務署東區助理警民關係
郭永全主任



香港島各界社會服務基金會
莊哲猛副主席



東區區議員
羅榮焜 MH



泓澄仙觀
葉文均觀主



香港太極總會
李法平會長



香港太極總會
鄭陳麗平主席



香港武術聯會
尹慶源副會長

北角居民協會 / 武術家 合辦

2017年7月8日 北角街坊會陳樹渠大會堂



福建師範大學香港校友會
葉培輝理事長



深圳太極研究會
楊廣德副會長



順德金光輝太極
李志平師傅



順德騰龍飛太極
楊奉和師傅



國際自然門聯合總會
陳世萍會長



筲箕灣農業工商聯會
林容根會長



北角居民協會李莉主席(左)接受深圳太極研究會楊廣德副會長(右)致送字畫

慶回歸 20周年國術大匯演 — 表演嘉賓



北角居民協會 / 武術家 合辦

2017年7月8日 北角街坊會陳樹渠大會堂



慶回歸 20周年國術大匯演 — 表演嘉賓



北角居民協會 / 武術家 合辦

2017年7月8日 北角街坊會陳樹渠大會堂



活動花絮 Activity Highlights

賀國慶 中華武術交流——主禮嘉賓



坊眾社區服務中心 邱松慶主席



中聯辦港島工作部 李開剛副處長



中西區區議會 葉永成主席BBS



主禮嘉賓左至右：

嚴義松總監、李孝諄副會長、林雪英會長MH、邱松慶主席、廖國存會長、葉永成主席BBS、李開剛副處長、郭偉強太平紳士、趙華娟主席、劉宇恆高級聯絡主任、關志翔副會長。



香港武術聯會 關志翔副會長



賀國慶 中華武術交流 — 表演嘉賓



香港中西區婦女會 / 坊眾社區服務中心 / 武術家 合辦

2017年10月22日 上環文化廣場



活動花絮 Activity Highlights

喜相逢 北京朝陽區體育總會武術分會蒞港武術交流



香港武術界嘉賓





北京朝陽區體育總會武術分會致送字畫



活力太極功



首屆活力太極功教練證書課程畢業典禮

首屆活力太極功教練證書課程

舉辦：武術家 / 活力太極功總會

協辦：北角居民協會

參與：太樂會

新界的士太極學會

趙美興太極武術學會

香港中國龍圖體藝會

中國香港吳式太極拳總會



首屆活力太極功教練證書課程上課情況

第二屆活力太極功教練證書課程

將於2018年10月開辦

歡迎有興趣團體參與協辦，共創健康城市！



福建師範大學香港校友會「慶回歸賀中秋」



週三上課情況



香港大學學生會醫學會健康展覽表演



祝賀 武術家成立十四周年誌慶 承先啟後



筲箕灣農業工商聯會

會長 林容根 張英傑 李煜輝

理事長 林愛蓮

副理事長 袁東水 呂學成 李煜輝

暨 全體同人

敬賀



妍舞軒東區婦女會 大中華文化產業協會

武術家成立十四周年誌慶



妍舞軒東區婦女會
大中華文化產業協會 會長 **何燕汶**

大中華文化產業協會
主席 **徐捷**

敬 賀

本會服務：舞蹈班、太極班、旅遊文化生態項目合作開發

開班時間：1. 社交舞 逢星期三 7:00PM-8:00PM
2. 養生太極、養生棍 逢星期三 6:00PM-7:00PM

地 點：炮台山福蔭道7號銅鑼灣社區會堂3/F

查詢報名電話：52482917

電 郵：goldenshipinternation88@gmail.com

祝賀 武術家成立十四周年誌慶



香港太極總會 致意

聯絡人：鄭陳麗平

網址：<http://www.hktaichi.com>

查詢電話：6078 8032

地址：九龍旺角亞皆老街60號利安大樓12樓



祝賀武術家 成立十四周年誌慶



李法平工程公司
香港太極總會
李法平會長 致意

恭賀 武術家成立十四周年誌慶



2016年參加國際拳擊總會國際技術官員課程



裁判班導師



執行賽事監督任務



黃世權

客家 游民教
國際拳擊總會
中國搏擊昆侖決
香港精武體育會
香港武術聯會
香港拳擊總會
國際武術散手聯合會

香港總監
國際技術官
中級裁判
董事
散打教練
教練裁判
全球副會長



賀武術家成立十四周年

會務昌隆

康正太極學會 敬賀



武術家成立十四周年誌慶

桃李滿天下
國粹弘四方



蓬瀛仙館財務主任 葉滿棠 致意



院長 陳國華師傅



陳式

太極拳



香港太極武術學院

Hong Kong Tai Chi and Martial Arts Academy

陳家溝太極拳館·香港分館

本院課程

- 陳式太極拳系列套路 ● 國家規定競賽套路
- 太極推手 ● 太極對練 ● 長短器械

香港九龍長順街1-3號新昌工業大廈805室
Suite 805, Sun Cheong Ind. Building,
1-3 Cheung Shun Street, Kowloon, Hong Kong
電話: 3693 4912 傳真: 3693 4913
電郵: info@taichi-hk.com



🔍 www.taichi-hk.com  fb.me/taichihk.academy

杜兆津
TOO SIU CHUN

杜深
TOO SUM

杜明洋
TOO MING YEUNG



薪 火相 傳



杜深積健國術體育館

TOO SUM CHIK KIN INSTITUTE OF SPORTS AND CHINESE MARTIAL ARTS

香港九龍深水埗長沙灣道205號二樓(1/F)B深水埗地鐵站A1出口

FLAT B 1/F, 205 CHEUNG SHA WAN ROAD, KOWLOON, HONG KONG (EXIT A AND A1, SHAM SHUI PO MTR STATION)

電話：23866017

傳真：23871705



2018 世界太極拳 武藝論壇暨 名家展演

World Tai Chi Martial Arts Forum
and Master Performance

二收居士

張榮達

沈劍琦

鄧易成

施錫欽

楊志芳

劉志慶

林彩鳳

張麗麒

● 活動流程：

日期	時間	內容	日期	內容
	08:30~09:00	報到		報到
	09:00~09:20	開幕式		
	09:20~09:30	主席致詞		武藝論壇D場次
	09:30~10:00	貴賓致詞		
11/10 (六)	10:00~12:00	武藝論壇A場次	11/11 (日)	午餐
	12:00~13:00	午餐		
	13:00~15:00	武藝論壇B場次		名家團體表演 E場次
	15:10~17:00	武藝論壇C場次		

來自世界各國40餘名家隆重展演!

入場券每人NTD 2000元

- 日期：2018.11.10(六)~11(日)
- 時間：9:00~17:00
- 地點：國立台灣師範大學禮堂
(台北市大安區和平東路一段162號)

世界太極拳聯盟

理事長 **張榮達** 敬邀

● 聯絡地址：10449 台北市中山區民權西路20號12樓之2

● 聯絡電話：02-25221323 / 0932-136564 ● e-mail : itcf888@gmail.com

武術家成立十四周年誌慶

武林一家

傅式八卦門 廖國存

鄭偉卿 陳有文 文劍英 陳潤瓊 黃愛群

李美嬋 陸紹海 陸嘉勳 麥兆光 翁秀珍

敬賀

祝賀 武術家2018年刊誌慶

弘揚武術 業界翹楚



心儀 太極八卦武術會

心儀 健身氣功會

敬賀



香港孫式太極拳總會 敬賀

武術家成立十四周年誌慶

武林一家

培新太極學會

會長 吳少珍 暨全人

敬賀



敬賀

祝賀
武術家成立十四周年誌慶
團結武林



新界的士太極班(屯門區)：

週三晚半夜二時正

活力太極功養生班(天水圍區)：

週日中午十二時至二時

長者活力太極功：

分別在不同老人中心推廣活力太極功

.....
聯絡電話：9099 6294 鄭生
.....

新界的士太極學會

武術家

年刊創刊九年誌慶

香港精武體育會首席會長盧傑森題
 癸巳年春恭錄先師吳肇鍾舞劍詩
 為先師倪沃棠師傅題照



天地英雄氣都歸越鏢中
 縱橫盤萬馬決蕩必長虹
 雪意因風峭冰心入酒融
 香丸終一躍月白廣庭空

白鶴派盤馬劍



香港精武體育會 首席會長盧傑森敬賀
 白鶴派倪沃棠國術健身學會

恭賀 香港南北國術協會十四週年暨
第六屆委員就職典禮

清秀慧一氣功武術研究會
Nature's Wisdom Qigong Wushu Association

外練筋骨皮 內練精氣神



氣功班課程內容 Qigong Class Contents

教授內容 Content:

(一) 傳統系列 Traditional Series

- 少林八段錦 Shaolin Eight Segments kam
- 少林內勁一指禪 Shaolin Neijin-One Finger Zen
- 鶴翔庄 Chinese Hexiang Zhuang
- 道家長壽回春功 Taoist Rejuvenation
- 大雁氣功 Wild Goose(Dayan)Qigong
- 禪密功 Zen Tantric · 靜坐法 Sit Still method
(未盡盡錄 List is Not Exclusive)

(二) 新編套路系列 New Series of Routine

- 八段錦 Eight Paragraphs Kam
- 六字訣 Six Words Tactics
- 易筋經 Yi Jingjing
- 五禽戲 Five Birds Play
- 大醫拳 Imperial Doctor Boxing
(未盡盡錄 List is Not Exclusive)

上課地點 Address:

- 1) 新界元朗大會堂N.T.Yuen Long Town Hall、元朗公園Yuen Long Park
- 2) 九龍公園Kowloon Park、美孚新邨荔枝角公園Mei Fpo Sun Chuen Lai Chi Kok Park
- 3) 拉敦香港精武體育會 Hong Kong Chin Woo Athletic Association (Jordan)
- 4) 中環動物園公園HK Zoological & Botanical Gardens、金鐘夏點公園Admiralty Hancock Garden

報名查詢 Inquiry:

- 傳真電 9192 8837 黃鍾秀麗師傅聯絡 · Contact Person: Theresa Chung Mobile 9192 8837
電郵地址 E-mail: theresas1106@gmail.com



清秀慧一氣功武術研究會 暨 仝人 敬賀
主席：鍾秀霞



群力太極拳研藝社

祝賀

武術家成立十四周年誌慶



本社教授：

吳派鄭式太極拳

太極刀、太極劍、太極槍

太極內功、太極推手、自衛散手跌撲

查詢電話：9259 6344



創社社長

蕭煒彬敬賀



香港跆拳道恆毅會



跆拳道興趣班現正招生

詳情請致電：68828488陳教練、

98721528劉教練、93490238何教練

電郵：discipline.tkd@gmail.com

網頁：<http://www.discipline.org.hk>



祝賀

武術家
成立十四周年誌慶

傳承國粹 修煉身心



香港陳式太極拳學院



香港陳式太極拳學院

院長 張東武

副院長 徐勤蘭

主教練 梁志威 敬賀

林華中醫簡介

林華中醫館駐診醫師，香港註冊中醫，中醫碩士，師從中國十大名醫之一多年。擅長以壽氏脈法診斷人體各種疾病（近百種）以及各種心理情緒病患並找出疾病源頭。擅長以藏醫及道醫技術治療各種心臟病、心腦血管病、痛症及各種腫瘤癌症等。設有針灸、方藥、推拿及整脊等。

診治病人：來自世界各地，超過15個國家，有明星、上市公司老總及普羅大眾。

診治病種：超過160種。

診所網址：www.lamwaclinic.com 郵箱：kkllwa@gmail.com

查詢電話：852 - 93237267 852 - 93861249

地址：沙田馬鞍山富貴花園一樓 F37-38 號舖



林華

愛麗絲美顏保健產品有限公司 董事長

愛麗絲美科技香港有限公司 董事長

香港經絡醫學會 會長

香港西區獅子會2016-2017 會長

香港婦女美容中心 導師

香港資深傳媒人員聯誼會 醫師顧問

香港詠春武術學院 醫師顧問

香港西部發展促進會 執行董事

香港華人經濟 理事

香港林氏總商會 副會長

愛麗絲美顏保健產品有限公司

研製開發批發美顏保健產品：產品通過經絡的調節，具有改善視力模糊、消除疲勞、美容及豐胸三大功效。





武術家 2018 年刊誌慶

發揚光大

高婉珊太極學會 敬賀

教授：養生鞭杆、養生扇、陳式、楊式太極拳及器械

歡迎個別或團體學校查詢Tel：9368 0565





祝賀武術家十四周年慶典

傳承武術 尚武精神



趙美興太極武術學會敬賀

電話:(852)9424 3798

電郵:mayhingchiu@yahoo.com.hk



國際金獅麒麟演藝總會

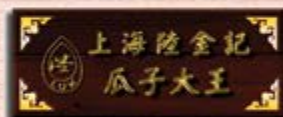
由呂學強師傅經歷整年在2018年初在香港特區政府註冊成立，並得方光明師傅，余潤金師傅，曾偉明師傅，黃國龍師傅和謝浩璋師傅等協助教授舞麒麟和金獅(貔貅)這兩項傳統民間藝術。同時亦教授客家武術和太極拳作為練習上述舞麒麟和金獅的輔助。本會希望把這兩項傳統文化藝術推廣給青少年，使它們得到承傳，將來更希望推廣到海外，讓更多人認識我們中華文化的豐富。

麒麟和貔貅在中國都是被視為祥瑞之獸，在廣東客家人聚居地方特別盛行，每逢有喜慶節日、婚禮、開張、壽宴、新屋落成等都會舞動助興，旨在風調雨順，國泰民安；另外如果地方出現天災，瘟疫時，就會舞貔貅，因為貔貅是遠古神獸，甚為兇悍，功能化煞、驅除魔障。所有這些習俗沿用至今。

賀 武術家2018年刊誌慶

傳承武術 發揚光大

上海陸金記瓜子大王
青城派36代掌門劉綏濱之弟子
陸賽龍 敬賀



荃灣總店

新界荃灣大河道5號地下(荃灣港鐵站綠楊新邨B1出口)
電話：(852) 2419 9268

九龍分店

佐敦庇利金街14-20號地下(佐敦港鐵站寶靈街C2出口)
電話：(852) 2730 1368
九龍塘尾道51號新港豪庭地下E舖(旺角港鐵站A2出口)
電話：(852) 3170 1228

香港分店

灣仔菲林明道7號地下(灣仔港鐵站A3出口)大有商場對面
電話：(852) 2575 2608

查詢熱線：(852) 2730 1368 傳真：(852) 2527 7728



本會於2015年1月18日成立，創會目的是希望普羅大眾能在養生功的輔助下，活得更健康、更長壽、更快樂，達至健身修心的效果；並讓這個推廣事業能得以永續發展。

本會會員福利包括每年提供不少於20堂免費活力太極功課程；另設自由參與之活動，如應邀示範、慈善表演、養生旅遊、會員生日會、養生講座等等。養生功內涵多且廣，課程除活力太極功、鬆身功九式外，還包括童子功、十三字訣、青城養生太極、棍操等輔助功法。入會年費\$200、家屬成年年費\$100。

時間：週三晚上7：30至9：00時 地點：愛秩序灣社區會堂

【活力太極功】功法八式（分坐功與站功）

- 第一式：大鵬展翅舒肩背 第二式：霸王舉鼎理臟腑 第三式：躬身摸膝動脊椎
第四式：平圓雙推識腰腿 第五式：左右揮鞭明鬆勁 第六式：獅子滾球運丹田
第七式：足運乾坤降虛火 第八式：納氣歸元調氣息

本會會址：香港北角英皇道193-209號英皇中心4樓F室

查詢電話：3105 1556 • 9412 9912

網址：www.wushujia.org 電郵：wushujia@yahoo.com.hk





祝賀武術家十四周年誌慶

承先啟後

繼往開來

周三東區八卦掌班

區健玲 蔡明娜 馮明霞 江耀華 駱潔蓮
 駱雪琴 劉敏 劉仕坤 林美珊 彭月卿
 謝健民 鄧兆雄 謝超嫻 謝超兒 黃富強
 黃秀萍 黃炎鈞

敬賀





2018年第十三屆香港國際武術比賽

小綠杯 The 13th Hong Kong International Wushu Competition 2018



八大賽事：

國際武術比賽 國際健身氣功展示會 國武術段位制國際考試 第九屆世界詠春拳錦標賽
第九屆國際幼兒武術比賽 第八屆跆拳道品勢錦標賽 第三屆世界學界武術錦標賽
首屆武木散打爭霸賽

比賽內容：

武術各拳種、各流派的拳術、器械的單練、對練、雙人練、集體項目、槍棍項目等；
著名南拳詠春拳系列項目賽：跆拳道品勢賽和競技對抗；各種散打、太極推手、
現代手搏（中國式摔跤）、詠春擒手、詠春自由搏擊、推手、短兵對打、長兵對打、
空手道、劍道，等對抗搏擊類項目展示；各類健身舞、養身功法、健身操、健身球、
健身搏舞、軟硬單練功法；五禽戲、六字訣、易筋經、八段錦、十二段錦、太極、
馬王堆導引術、導引養生功十二法、太極養生杖、競技功法和普及功法等健身氣功。

20項大獎：

“王中王”大獎 總團體大獎 團體全能大獎 個人全能大獎 單練項目名次獎
對練項目名次獎 集體項目名次獎 雙人配合項目名次獎 跆拳道競技獎
對抗搏擊類名次獎 武木散打爭霸賽冠軍獎 武壇神童獎 武壇童星獎 最佳運動隊獎
最佳運動員獎 最佳教練員獎 最佳領隊獎 最佳裁判員獎 道德风尚獎
全球發展武術運動貢獻獎

報名流程

- 1、通过本大赛官方网站“www.hkwushuschool.com”和报名网站“www.5u5s.com”了解赛事，细读总规程和分规程，明确各项参赛要求与参赛办法。
- 2、确定参赛报名。
- 3、可直接上报名网站“www.5u5s.com”进行报名，全套报名表(填写报名表、核算表、安全责任声明书)等也可在官方网站的规程中下载并填写完成后邮寄至赛事组委会，如有不明也可致电：13423906906，向组委会查询。
- 4、向组委会的指定帐户汇存各项费用。

第一联系地址：（适用国内外所有选手）

单位：香港国际武术比赛组委会驻境内办事处
地址：浙江省下城区杭州市绍兴路183号现代名苑8幢1单元704室
电话：13423906906 18958055575 0571-85062382
微信号：13423906906
电邮：info@hkwushuschool.com hkwushu@126.com
网址：<http://www.hkwushuschool.com>
报名网址：<http://www.5u5s.com>

第二联系地址：（只适用国外及港澳台地区选手）

单位：香港武术学校
地址：香港邮政总局邮政信箱10075号
电话：00652-90433821
电邮：info@hkwushuschool.com hkwushu@126.com
网址：<http://www.hkwushuschool.com>
报名网址：<http://www.5u5s.com>
联系人：吴财林

設總獎金50萬港幣現金獎



2018年第十三屆香港國際武術比賽



小綠杯 The 13th Hong Kong International Wushu Competition 2018

八大賽事：

國際武術比賽 國際健身氣功展示會 國武術段位制國際考試 第九屆世界詠春拳錦標賽
第九屆國際幼兒武術比賽 第八屆跆拳道品勢錦標賽 第三屆世界學界武術錦標賽
首屆武木散打爭霸賽

比賽內容：

武術各拳種、各流派的拳術、器械的單練、對練、雙人練、集體項目、繪畫項目等；
著名南拳詠春拳系列項目賽； 跆拳道品勢賽和競技對抗； 各種散打、太極推手、
現代手搏（中國式摔跤）、詠春擒手、詠春自由搏擊、推手、短兵對打、長兵對打、
空手道、劍道、射擊抗搏擊表演項目展示；各類健身舞、養身功法、健身操、健身球、
健身排舞、軟硬單練功法；五禽戲、六字訣、易筋經、八段錦、十二段錦、太舞、
馬王堆導引術、導引養生功十二法、太極養生杖、競技功法和普及功法等健身氣功。

20項大獎：

“玉中王”大獎 團體全龍大獎 個人全能大獎 單練項目名次獎
對練項目名次獎 集體項目名次獎 雙人配合練項目名次獎 跆拳道競技獎
射擊抗搏擊類名次獎 武木散打爭霸賽冠軍獎 武壇神童獎 武壇菁英獎 最佳運動隊獎
最佳運動員獎 最佳教練員獎 最佳領隊獎 最佳裁判員獎 道德风尚獎
全球發展武術運動貢獻獎

報名流程

- 1、通过本大赛官方网站“www.hkwushuschool.com”和报名网站“www.5u5s.com”了解赛事，细读总规程和分规程，明确各项参赛要求与参赛办法。
- 2、确定参赛报名。
- 3、可直接上报名网站“www.5u5s.com”进行报名，全套报名表(填写报名表、核算表、安全责任声明书)等也可在官方网站的规程中下载并填写完成后邮寄至赛事组委会，如有不明也可致电：13423906906，向组委会查询。
- 4、向组委会的指定帐户汇存各项费用。

第一联系地址：（适用国内外所有选手）

单位：香港国际武术比赛组委会驻境内办事处
地址：浙江省下城区杭州市绍兴路183号现代名苑8幢1单元704室
电话：13423906906 18958055575 0571-85062362
微信号：13423906906
电邮：info@hkwushuschool.com hkwushu@126.com
网址：http://www.hkwushuschool.com
报名网址：http://www.5u5s.com
联系人：姜树林 陈麗安

第二联系地址：（只适用国外及港澳台地区选手）

单位：香港武术学校
地址：香港邮政总局邮政信箱10075号
电话：00852-90433821
电邮：info@hkwushuschool.com hkwushu@126.com
网址：http://www.hkwushuschool.com
报名网址：http://www.5u5s.com
联系人：姜树林

設總獎金50萬港幣現金獎

武術家成立十四周年誌慶



武術班 養生班 吳式太極拳班

陳志明 胡瑞芬 李金池 劉仕坤 陳雪菲
譚雪貞 黃金虹 周偉年 黃少貞 陳煜明
江耀華 陳寶珊 梁穎妍 林德文 李婉儀
林梓慧 鄧俊明 陳美歡 陳卓延 劉銘鏗
馮燕萍 羅彩麗 伍盧曼

致意







拿病理



萨满四十八穴截根拿病是李秋实教授历经十余载亲力亲为，发明的国家级专利产品，为数以万计的饱受骨关节疾病困扰折磨的人带来了康复曙光，老师的方就是采用秘方，秘制的工艺炼制，将多种名贵藏药、蒙药、满药及中药制成拿病理灵喷剂，它可以将患骨关节疼痛人的发病原始根点，将其相关穴位络门打开，不打针，不吃药，不按摩，不动刀，不通电，把缠绕在病人经络上、筋骨膜上、骨关节腔内的病（酸性体液、嗜吟痰丝），通过特制的远红外纳米强磁大力罐，形如抽丝剥茧一样把病丝一根根的抽出来，近而实现了古人所言：去病如抽丝；的真实操作，开创了抽丝拿病的新纪元！每次抽丝拿病后，拿病理灵喷剂可将穴位络门口即时关闭，三至四小时后洗淋浴澡，不会感染，这个方法拿病理也同时获得国家发明专利。



 满康恩健康管理中心®
FULL HEALTH MANAGEMENT CENTER

走进满康恩 一生好身体



公司
資
質



神奇的薩滿48穴 截根拿涎療法

頸椎病、肩周炎、腰間盤滑膜炎、半月板炎症、
靜脈炎、靜脈曲張、風濕、類風濕、痛風、股骨頭壞死

祖傳秘方截根

諮詢電話：2904 5672

或 趙先生 6699 2671 / 9796 2708

鄧先生 6128 6187

地址：香港九龍汝洲街60號 (太子港鐵站D出口)



 **滿康恩健康管理中心**®
FULL HEALTH MANAGEMENT CENTER

走进滿康恩 一生好身體

武術家成立14周年誌慶

武林一家
服務社群

.....
泉州五祖拳 丁錦昌 敬賀



武術家成立十四周年誌慶

傳承武術 弘揚國粹

明華賢毅社 蔡香蓮主席 敬賀



祝賀 武術家十四周年誌慶

弘揚國粹

青華太極學會 歐佩華主席 敬賀
謝少珍太極學會 謝少珍會長



祝賀 武術家十四周年誌慶

武林一家 服務社區

福建省海峽自然門研究院副院長 **魏慶** 敬賀

恭賀武術家十四周年誌慶



武林一家

發揚光大



白眉楊寶利體育總會



白眉楊寶利體育總會

創會總會長：楊寶利博士 暨 全體同寅 敬賀

地址：新界元朗八鄉下舉村135C號

聯絡電話：91559384



恭賀武術家十四周年誌慶

會務興隆

名揚四海



白眉張炳祥體育總會

創會總會長：張炳祥師傅

暨 全體同寅 敬賀

武術家成立十四周年誌慶

粵曲之家

林華輝
余旻蔚
馮少芳
敬賀



中國香港吳式太極拳總會

電話：3105 1556

電郵：info@wutaiji.org.hk

網站：www.wutaiji.org.hk

熱烈恭賀

本會總監吳式太極拳第四代傳人
李秉慈師父與其他五大流派名家代表合著之
《傳統太極拳全書》及《傳統太極劍全書》

隆重問世



附贈
DVD
光碟



花草軒

Green Florist

電話/傳真: 25712562

地址: 香港北角渣華道市政大廈地下MN35號舖

WHATSAPP: 5408 7589

歡迎預訂:

花籃 果籃

花球 襟花

 武術家 專業用品店 一旗袍





武術家十四周年誌慶

弘揚國粹
桃李滿門

彭月卿太極班 敬賀



嚴Sir教室

天下太極是一家

● 北京李秉慈傳吳式太極拳

初班:太極基本功、吳式太極拳13式81動

中班:吳式太極拳45式、吳式太極劍40式

高班:傳統吳式太極拳93式、傳統吳式太極劍64式

百鍊不如一走

● 八卦掌

初班:八卦走轉功、八大掌

中班:老八掌、轉掌八勢

高班:八卦連環掌、八卦器械



大道至簡 養生有法

● 養生功法

初班: 拉筋、十三字訣、鬆身功、活力太極功 (站功, 坐功)

中班: 青城太極養生功、養生棍法、八卦走轉功

冬練三九 夏練三伏

● 武術班

初班: 武術基本功及組合、少年拳、初級長拳

中班: 初級刀術、初級劍術、初級棍術、初級槍術

自我提升 康己及人

● 中國武術段位制課程

● 教練證書課程

第二屆活力太極功教練證書課程

2018年10月開辦

歡迎有志於推廣健康人士及團體參與或

協辦, 共創健康城市!



導師 嚴義松

中國香港吳式太極拳總會會長

福建師範大學體育教育學士主修武術

吳式太極拳第五代傳人(李秉慈之弟子)

活力太極功創編人

Tel / WhatsApp / WeChat : 852- 9412 9912

Website : www.wushujia.org

www.wutaiji.org.hk

www.wsf.org.hk

Facebook : www.facebook.com/wushujia



祝賀武術家十四周年誌慶

精益求精 出類拔萃

公文式石塘咀教育中心
校長 馮綺媚 敬賀

.....

香港皇后大道西532號金陵閣105B 9790 0729

武術家 2019年刊

誠徵業務廣告、誌慶賀辭、習武文章

武術家 於2004年5月成立。**武術家** 的定名有雙重意思。

第一是「武術之家」。所謂「天下武林皆同道，神州國術總一家」，**武術家** 深信在武術的大家庭中，各門各派，各有特色，互敬互重，無分高下。

第二是「武術專家」。武術是中國傳統文化之瑰寶，既可修身，亦可修德。**武術家** 希望以精益求精、追求卓越的專業精神，步武前賢之典範，傳承武術，弘揚國粹。

總括而言，**武術家** 的成立就是以「武林一家」的信念及「追求卓越」的專業精神為本，「修身修德、弘揚國粹」的宗旨為末，為人們提供一個學習、提升、切磋、鑽研武藝的平台。

為貫徹以上宗旨，本會於2009年創辦**武術家** 年刊，進一步聯絡同道，促進交流，推廣武術。此年刊內容包括武術知識、名師洞見、習武之道、各團體之業務廣告等。過去十年，承蒙各界友好鼎力支持，對此刊多番賜教指正，本會深感榮寵。

本會現正籌劃出版**武術家** 2019年刊，一如以往，此刊印量三千，於本會及各類型武術活動中免費派發，並將全部內容上載於**武術家** 面書 www.facebook.com/wushujia 及網站 www.wushujia.org 。

現誠徵各武術團體及各界友好刊登業務廣告、習武心得或**武術家** 成立十五周年誌慶賀辭。

如惠刊稿件，請：

1. 寄交 **香港北角英皇道193-209號英皇中心4樓F室** 或
2. 電郵 **wushujia@yahoo.com.hk** 或
3. 微信 **852-9412 9912**



武術家



兵器類

武術用品



功夫鞋類



服裝類



電話Tel : 852 - 3105 1556

電郵Email : wushujia@yahoo.com.hk

網址Website : www.wushujia.org / www.wushuarts.com.hk

WhatsApp/WeChat : 852- 9412 9912

Facebook : www.facebook.com/wushujia