

# 程進才大師文章《四兩撥千斤》被引用講學 彰顯程大師武功文采功力深厚超群

【編者按】2010年07月15日,光明日報光明講壇發表了中國政法大學教授方爾加近日在北京大學歷史系發表了演講。演講中,方教授除了大篇幅講解老子和道德經,闡述“道”就是最強大的生命力之外,還專門引用了程進才大師發表在《邯鄲學院學報》2009年第三期第24頁《試論太極拳的“四兩撥千斤”》。方教授稱

贊:《試論太極拳的“四兩撥千斤”》(《邯鄲學院學報》2009年第三期第24頁)太極拳“四兩撥千斤”的說法,是老子“用人之力”哲學絕佳的比喻。這是對程進才大師武功和文采的高度肯定,也是對陳太極聖中華武術是中華優秀文化的充分肯定。應讀者要求,現將原文和有關資料刊登,以饗讀者。

尊敬的程先生:您好!有一段沒有聯系了,近來一切都好吧!告訴你一個好消息:中國最有名的中央級大報——《光明日報》2010年7月15日發表了中國政法大學著名教授方爾加先生的《如何看待老子的“道”》一文,這是方爾加先生在北京大學歷史系做的演講錄。方爾加先生在文中引用了你在《邯鄲學院學報》2009年第三期發表的《試論太極拳的“四兩撥千斤”》一文中的第4部分,長達500餘字。你的研究成果能被中國著名大學的著名學者引用,並發表在中國知識學界最看重的《光明日報》上,這實在是一種光榮,也是中國

學術界對你這項研究成果的理論認同,特告知,并祝賀!隨郵件發去報紙照片(點擊後可以看清文字)和文字稿(引用部分,我用紅色標出)。前幾次發郵件時,程先生曾說過還有這方面的研究文章,歡迎發來再次發表,讓中國學術界了解你的成果,從理論上認同你的成果。祝身體健康!事業發達!邯鄲學院學報編輯部 康香閣 2010-08-03



持,加上我執著太極拳信念所促使,我會不斷的繼續寫下去。今我 e-mail 給你一篇《陳式太極拳內功心法》,請你看看,如果可用,請告知即可。謝謝!

程進才  
八月3號于休斯敦

# 世界功夫

辦世界功夫周報 ● 揚中華武術神威

楊程進才  
王福生 釋行浩 楊秉禮

(第九十七期)

Tel: 713-776-0788 713-270-6797  
Fax: 713-776-8889 713-270-6790

**世界名人網**  
World Hall of Fame network  
成功的故事就在我們的身邊!  
www.famehall.com

康香閣先生: 你好! 很高興收到你的 email, 非常感謝你對我得支持和幫助, 沒有你的全文刊登我的文章, 也不會有方爾加教授的引用, 所以還是再次感謝你! 我在美國除了教太極拳, 就是將太極拳的理解和心得體悟寫成文章, 是我對太極拳的真摯愛好動力所促使, 是我對太極拳的歷史使命和對太極拳的義務奉獻, 沒有任何個人和組織讓我這樣作。方爾加教授引用我的文章, 是對我太極拳理論研究的認同, 我感到非常光榮, 也是對我多年不間斷寫作的鼓勵和鞭策。有你的幫助和支

## 太極拳專欄

# 陳家溝演義 續四

作者: 程進才

據記載, 陳王庭家傳拳械整創革新升華後, 後人才將他傳下的拳叫陳式太極拳。同時他也創造了陳式太極拳春秋大刀等套路, 現代武術界以及陳家溝都尊陳王庭為陳式太極拳的創始人。但在這時期, 陳式太極拳傳播的範圍還只限于陳氏宗族。陳王庭能修成精絕武功, 能成為陳式太極拳的創始人的經歷還是充滿了傳奇色彩的。要知詳細內容, 請看陳王庭驚奇的傳奇生涯。

考武舉校場殺鼓吏  
遭窮途逼上玉帶山  
話說陳王庭在明末崇禎年間, 以自己的扎實功夫考中了武秀才, 父親陳撫民及全家人都甚為高興。但是陳撫民還是嚴格要求讓陳王庭繼續努力, 為考取武舉做準備。陳王庭沒有辜負父親的希望, 苦練了幾年功夫, 到武舉考試來臨之際, 和鄉鄰練武的同伴一道, 赴鄉應試。武舉的考場上, 陳王庭佩掛整齊, 威發凜凜, 跨下一匹棗紅馬, 精神抖擻的和眾武舉考生列隊于考場之中, 等待著考試官的號令。只見主考官一聲號令下, 陳王庭躍馬揚鞭, 張弓滿月, 祇聽得嗖嗖嗖一連三箭, 射中了“風奪巢”式的箭法, 箭箭射中把心。贏得了滿場的賀彩。“風奪巢”就是第二箭又射中了第一箭射中紅心的地方, 要比第一箭射的要深, 把第一箭向旁邊統飛, 第二箭獨占紅心。第三箭也是如次, 就是第三箭又射中了第二箭射中紅心的地方, 第三箭獨占紅心, 這種射好似鳥輪巢一般, 所以叫“風奪巢”。報信號的鼓吏也看入了迷, 祇顧隨聲叫好, 在報信號播鼓的聲中, 祇播了射中紅心第一箭的信號鼓, 把射中紅心第二, 第三箭的信號鼓都忘播了。主考官是以射中紅心的鼓聲為憑證, 鼓吏祇播了第一通鼓後, 這樣就白白抹掉陳王庭射中兩箭的成績。陳王庭想到自己的多年的訓練, 好不容易得來的成績, 卻被鼓吏輕易抹殺, 怒不可遏, 一時性起, 策馬上前, 拔劍朝鼓吏刺了一劍。

(待續)

陳式太極拳現在開有新班, 成人班是星期四 7pm 至 8pm, 星期六 6pm 至 7pm 和星期天 4pm。由程進才大師親自主教, 地址在(黃金廣場內), 網址是: www.chenstyle-taichi.com, 電話 713-270-6797。

## 少林拳專欄

# 少林武魂 連載七

(接上期)

在寺院的前面有一個深淵。有一天, 僧稠看見一個長着毛, 身材魁偉的胡人, 在淵邊點火燒水。水將要煮沸時, 就見有一條大蟒從水中躍出, 要到鍋裏去。僧稠用腳一撥, 蟒又回到淵中, 毛人也不見了? 這天晚上, 有一神人領着一個男子來拜見僧稠說: “弟子有一個兒子, 年年做惡, 神要把他吃掉。我雖然愛惜兒子的生命, 但也不敢阻攔神人。弟子已老, 將要死去, 所以我親自要把兒子供給神。幸而得到大師的救護, 才使我的兒子幸免于難。”說完, 兩人化做雲霧而去。

僧稠住進雲門寺後, 文宣帝又請他作了石窟大寺的住持, 讓他以此職位來教化僧眾。又傳旨把成千上萬的供奉品運到山中, 并讓國內各州修建禪室, 讓那些體悟佛法的聰明有識之士為教授, 來講授佛法。宣講佛法之風大盛。

文宣帝認為這種弘法方式弊病很多, 他對僧稠說: “佛法的根本宗旨是靜心為本, 諸位法師依經講法, 令人感到枯燥。看來, 這種方式要廢除。”

僧稠說: “諸位法師繼承四依, 弘揚佛法, 使眾人能夠區分正邪, 認識到佛理的奧妙。如果沒有這些人, 如何開始弘道呢? 這是習禪開始時必定要有的過程。發揮佛理的主旨, 使奉者逐漸領悟, 依靠的就是這些人。”

文宣帝非常高興: “現在把國家的財物分成三份, 一供國家使用, 另外的歸佛事使用。”

于是文宣帝傳旨, 把錢、絹、被褥等物品運到山上, 在山中建庫房來儲存這些東西, 以供應寺中日常所用。僧稠認為佛法的宗旨在于修心, 財利世俗之事妨礙教化, 于是致書文宣帝, 讓他把這些東西都拉回去。

文宣帝為僧稠的氣度所感動, 讓把這些東西在別處建庫存起來, 需要時給寺中送去。

到後來, 文宣帝為佛事而下的詔書不斷, 每有一些小事也要親自過問。又讓大臣送藥物和食品給僧人, 并隨時解決僧生活中的困難, 文宣帝自己常帶着侍衛親臨僧稠的寺院。文宣帝每次到來, 僧稠都在房中靜坐從不起身迎接; 宣帝走時, 他也不去送。僧稠的弟子勸他說: “皇帝到來, 您祇顧修行不去迎接, 這是否有背于常情。”

僧稠說: “過去實頭虛迎王七步, 使王少掌天下七年。我自己沒有什麼好的德行, 不敢自欺, 知道自己不會給皇帝帶來什麼福德。”

當時的人們都稱贊僧稠敦厚, 顧大法而不拘小禮。(待續)

釋行浩少林功夫學院地址: 5905 Sovereign Dr #131 Houston Tx 77036(中國人活動中心內) 電話: 832-858-3898 網址: www.houstonshaolin.com.

## 健美小姐張竹韻的健美路(六)

【本報訊】張竹韻小姐身高 160 厘米, 體重 115 磅, 腰圍 63 厘米, 動作優美, 氣質高雅, 亭亭玉立的身材, 流暢的身體線條, 全身充滿青春的活力, 人見人誇真是魔鬼的身材小蠻的腰, 而誰能想到她過去曾曾經達到 135 磅, 腰圍 76 公分, 體型和動作都不是很理想。

小雪姑娘好奇地問: 有何靈丹妙藥? 張小姐說: 楊秉禮形體健美班的形體訓練, 身體各部位型態姿勢練習, 肌肉練習和拉伸柔韌練習暨心肺練習於一體, 光腹部, 腰部, 背部, 髖部練習不下 50 多種練習, 腰部操, 髖部操針對性強, 并且動作有趣, 細腰平腹功優美而實效, 細腰功如游龍戲水, 平腹功似鯉魚過江。不經意間, 腰圍減少了 13 (厘米), 成了小腰精。張小姐和健美班中一位 90 后小美女在班中被稱為“絕代雙驕”實際上張小姐和那位 90 后小美女的母親年齡相仿, 小美女鄭小姐謙虛地說: 張老師您是我學習的榜樣。鄭小姐努力訓練, 兩周腰就縮小 6 厘米, 三周體重就減少了 5 磅, 身材已經初現亭亭玉立、窈窕淑女形象。正是: 生命首先在于運動, 健美源于科學鍛煉, 楊秉禮形體健美術含人體訓練的奧妙, 形體健美班乃塑造現代美少女的搖籃(待續)

## 太極養生堂

(接上期)

《五》太極拳功架風格和特點

如前文所述, 我所教授的太極拳, 是在傳統楊式太極拳基礎上, 根據教學需要, 而創編的兩套“簡易”拳(劍)套路。其行功走架的風格和特點是什麼? 在此, 粗淺介紹如下: 一九九二年二月在上海, 傅鐘文老師曾贈送我一幅字帖, 其內容是: “輕靈活潑虛實走, 如圓似方意綿綿; 上下相隨腰為主, 處處圓滿任自然。”根據我的理解: 前兩句, 其意在走架時, 務虛處實分清, 邁步似貓行, 所謂“太極步”; 運動如抽絲, 所謂“以意行氣, 氣到勁到”; 所以要以意行架, 而不是以力走架(拙力); 其功架在鬆沉中有方有圓, 有開有合, 有虛有實, 綿綿不斷等。後兩句意思是在運架時, 做到上下相隨, 內外相合, 以腰為軸, 即拳論中“刻刻留心在腰間”, 以腰為主宰, 這樣腰活, 則全身皆活; 由于以意走架, 虛實清楚, 上下相隨, 勁“整”, 即: 煉到“周身一家”, 所以其身法、步法、也就輕靈活潑, 處處圓滿自然。總之, 傅老師贈上述四句精言, 既是他八十年來的拳藝高度概括和總結的一部分, 更是他對後輩要求與希望, 也是太極拳修煉者的“真諦”。關於如何看待太極拳風格和特點, 傅鐘文老師曾有過講說: “有人說太極拳重意不重形, 這也祇能在鍛練多年, 有了正確的動力定型以後的事。所以太極拳有合規矩而脫規矩, 脫規矩而合規矩的說法。太極拳要求形中寓神, 神中合形, 神形兼備, 這就是所謂形莫若神, 神莫若和。當然, 最後能做到外忘其形, 內不知其神而達其神, 一切自然而然, 則太極登真而臻神明了。”從以上可以認為: 他雖然在論述太極拳意與形的關係, 但他更是站在太極拳家角度, 從深層次去揭示太極拳的“面紗”, 這就是他所講述得, (經多年練習) 從以意行架氣勢中, 展示出的太極拳“形中寓神, 神中合形, 神形兼備”的風格特點。當然, 這僅是我對傅老師講的看法。

< 待續 >

地址: 6925 turtlewooddr, houston, texas 77072. (黃氏宗親會黃家驕廳)。每周星期日上午 8:40-11:00 教授, 聯繫電話: 832-434-9362, 832-859-5790



圖為楊俊義和傅鐘文大師