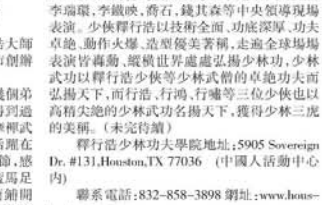

世界功夫

辦世界功夫周報●揚中華武術神威

發行人 程進才 社長 釋行浩
副社長 王福生 楊俊義 總編 楊秉禮

（第七期　总000007期）
二〇〇八年十一月十六日　星期日
Tel：713-270-6797　Fax：713-270-6790
Email: kungfuworld@famehall.com

世界功夫動態

跆拳道中國功夫跤國際式摔跤武術散打學校正式開班

跆拳道、摔跤、散打項目有一個共同特點，均屬二人直接觸的對抗搏擊以技擊爲特徵，主要以踢摔打爲主要技法的體育運動，跆拳道在世界範圍內，流行推廣發展現已有 150 個國家和地區，開展這項運動，非常盛行，2000 年成爲奥運會正式比賽項目。爲這項運動的開展注入了巨大活力，國際式摔跤，分古典式、自由式，早在第一届古羅馬奥運會，就列爲奥運正式比賽項目，歷史悠久。深受廣大愛好者喜愛，包括中國式摔跤集健身防身自衛爲一體。在世界各國非常重視摔跤運動，是一項技術全面，要求身體素質全面的，(力量、速度、耐力、柔韌、協調性、智能、膽量、勇氣、心理特點及在世界範圍內盛行，又深受廣大群衆喜愛，發揚之優勢，開班教學，爲廣大青少年兒童創建素質），大衆健身娛樂，和競技的體育活動，武術散打是一項集踢、摔、打爲綜合技法的運動，具有强大攻擊力和實用性，與當今美國盛行的自由搏擊類同，非常盛勢，也很有市場，倍受喜愛。

開班辦學目的和宗旨，據這些項目運動一個習武與健身防身自衛練習場所和氛圍搭建一個平臺，全面提高身體素質。在强身健體，促進身心的健康發展的同時，不段提高全面發展，使得青少年兒童能有一技之長。還能爲將來在學業方面有所幫助和益處，在學分上有加分。我們根據不同時期，不同水平，分階段進行級別段位的資格考核，評定晋級晋段位并發證書獎章和級別、段位資格證書。走向奥運，走向世界，成爲世界冠軍，成爲奥運冠軍，是這次辦學的主要目的。希望廣大青少年、兒童踊要躍參加，并真誠的希望各界人士及青少年、兒童的家長們給宇大力支持和幫助。歡迎謝謝!!!

國際陳式太極拳推廣中心開設，跆拳道、中國功夫摔跤，武術散打等課程。招生範圍：兒童班 6 歲至 10 歲，少年班 11 歲至 16 歲，成人班 16 歲以上。時間是星期三 4:30pm 至 5:30pm，星期天 12:30pm 至 1:30pm。由國家級高級教練、國家級裁判馮彦良大師親自主教，地址在（黄金廣場內），電話 713-270-6797，或 832-375-5158。

布什老總統與美國武術大師的最新情緣

（世界名人網綜合報道）于 November 11, 2008 at 16:59:49:

世界名人網訊 2008 年 11 月的一天，布什老總統和芭芭拉第一夫人專程來到休斯頓新華埠中國人活動中心出席一個中國老朋友的藝文活動，巧遇陳式太極拳十九代傳人、世界武術十大名師、美國陳式太極拳推廣中心校長程進才大師和少林寺 32 代武僧、少林三虎、少林功夫學院院長釋行浩大師。

老布什總統與太極大師

程進才大師介紹說，幾年前他看到老布什 80 高齡還在跳傘，程大師就給布什老總統寫信并寄去六盤程進才大師親自指教制作的 DVD 光碟和一批自編自演的陳式太極教材，建議布什老總統練習陳式太極拳，延年益壽，對美國人民有益，對中美友好也有非凡的意義，對陳式太極拳的推廣也會產生積極的影響。老布什總統收到來信後，專門委托辦公室秘書回信贊揚中國的陳式太極拳博大精深，自己在中國擔任外交使節時就專門請人傳授過陳式太極拳，因爲外交事務繁忙，沒能堅持練習。今天看到程進才大師本人，分外開心，一邊把程大師摟進懷裏，一邊接過話頭說，我在北京時聯系的就是陳式太極拳，收到程大師的 DVD 了，特別感謝程大師。布什老總統風趣地說，如果這些年一直練習陳式太極拳，活到一百二十歲沒有問題。程大師詢問布什老總統有沒有下一步跳傘的計劃，布什老總統樂觀地說，至少在八十六歲時還會有一次跳傘，到時候邀請程大師前往捧場，程大師愉快的接受了邀請。

恰好最新一期的《世界華人周刊》健康專版刊有程大師的文章，介紹陳式太極拳在健康養生中的妙用。程大師特別贈與老布什總統，布什總統愉快的接受了雜志，并與程大師合影留念。

老布什總統與少林大師

釋行浩大師多年前作爲武術指導特別經香港國際出版社出版了少林寺的經典大型功夫畫册《虎風嘯影》，來美之後一直仰慕老布什的爲人和風範，特別是對他爲中美友誼作出的貢獻非常欽佩。這次布什老總統來中國人活動中心參觀，訪問少林功夫學院，他特別將自己珍藏的這本畫册贈送給老布什總統，他想讓老布什總統在閑暇的時候能够瀏覽本書，體會少林功夫的奥妙和禪武的精髓，進一步增加中美文化之間的文化溝通和相互理解。釋行浩大師還特別精心題詞，由布什總統的秘書翻譯成英文書寫在扉頁上，展示給布什老總統。釋行浩大師告訴記者，我贈送這本書的目的就是想讓老布什總統感受到中國人民對他的友誼，希望他有個好身體，繼續爲中美友誼作出貢獻。釋行浩大師在《虎風嘯影》扉頁上的的題詞是這樣的:

To President Bush, With my wished in your good health + ongoing friendship to Shaolin Kung Fu Culture.

身體健康，友誼長存 少林釋行浩
Shaolin Kung Fu Academy
Master Shi Xing Hao
October 31, 2008.

老布什總統一直都特別喜愛中國少林功夫，一邊與釋行浩大師親切握手擁抱，一邊愉快地接受了畫册并與釋行浩大師親切合影留念。釋行浩大師希望在老布什總統跳傘的時候能率領少林弟子一起表演武術，舞龍舞獅，共襄盛舉。

太極拳專欄

程進才開創美國武術史的新篇章

開創了全美武術比賽的 20 個第一

作者　楊秉禮

縱觀中國悠悠數千年中華武林史，由一個門派發起中華武林英雄會的情况十分罕見，而程進才大師何以一檄傳書，居然能邀集五洲四海、三山五岳天下英豪參加世界武林英雄大會，同臺較武、武壇論劍？這是因爲程進才的不凡經歷，以及在 2006 年曾經開創了美國武術史的新篇章的輝煌業績。接上文，在休斯頓首届全美武術比賽 9 月 10 日結束後，組委會主席程進才先生特意向《美中信使報》記者介紹了這次賽會創造出的 20 個“首次”。首次由衆多高學位、高水準的人參與組成美國全國武術比賽組委員。首次出現衆多的各界人士，加入美國全國武術比賽的支願者隊伍。首次由陳式太極拳十九代大師程進才領導舉辦美國全國武術比賽。首次由美國全國陳式太極拳總會主辦的，美國全國武術比賽。首次由美國國家武術總會授權，由美國全國陳式太極拳總會主辦的首届美國全國武術比賽。休士頓市首次舉辦的美國全國武術比賽。福遍郡史垣福中心首次舉辦的大型美國全國武術比賽。首次在美國全國武術大賽上給全能冠軍發放 500 美元現金獎金。首次在美國全國武術大賽上采用 10 名人員來做全能冠軍裁判工作。首次用不記名方法抓鬮，在全部裁判員當中，來選拔全能冠軍的裁判，以此確保全能冠軍的比賽公正、公平、公開。首次嚴格執行全能冠軍賽後，不準裁判開會，以此確保全能冠軍的比賽公正、公平、公開。首次在美國全國武術大賽上，給裁判員發裁判證書。首次在美國全國武術大賽上，給運動員、全能冠軍發證書。首次在美國全國武術大賽中，媒體給于大型多版面、多方位、多視角、多次數的專題報道。首次出現太極拳傳人領導舉辦美國全國武術大型比賽。首次出現衆多專業人才主持美國全國武術比賽開幕式。首次出現四十家以上公司和個人贊助，超過美國全國同類的武術大賽。首次由美國全國陳式太極拳總會，在美國全國武術比賽規則中執行，全能冠軍必須首先取得高級別單項比賽五項冠軍，包括兩項套路，兩項兵器，一項搏擊，才有資格參賽全能冠軍。首次比賽就獲得巨大成功，并且發現一大批優秀而極有潛力的選手、裁判和工作人員等等創舉，都將隨著這次賽會一道，進入美國武術發展的史册之中

程進才現在爲美國全國陳式太極拳總會會長。作爲北美地區的陳式太極拳正宗傳人，他因材施教造就了大批的武術人才。技藝高超，曾多次被亞特蘭大、芝加哥、達拉斯等地武術同仁邀請前去講學，也多次應邀在休斯頓各社團主辦的大型活動上表演武術，他在武術領域的顯著成就，以及武術教育方面的突出成績，備受美國主流社會關注。他不僅著書立說，還積極推動中華武術發展與提高；2006 年 9 月，程進才大師創意并親自主持舉辦了在休斯頓的首届美國全國武術比賽。程老師在大賽中擔任大賽主席。

2006 年首届美國全國武術比賽的成功舉辦獲得了休斯頓各媒體的連篇累牘的報道，美國主流電臺調頻 99.1FM 在黃金時間專題播報了大賽的消息，休斯頓紀事報和美中信使報專門開辟了英文專稿和專版全面報道大賽的各種消息，明橋體育更是在比賽的當日連續兩周發行特刊專刊，宣傳大賽，宣傳美國陳式太極拳推廣中心，宣傳各地前來參賽的大師和他們的團隊。世界名人網也特設專欄共襄盛舉。在年初的休斯頓華人社區十大新聞評選活動中，2006 年首届美國全國武術比賽以它的規模和巨大影響力當之無愧的榮獲了世界名人網評選的 2006 年度休斯頓華人社區十大新聞第二名，美中信使報評選的 2006 年華人十大新聞和明橋體育評選的 2006 年休斯頓十大體育新聞第二名。

陳式太極拳現在正好開有新班，成人班是星期三 7pm 至 8pm，星期六 11am 至 12pm，星期六 4pm 至 5pm，兒童班是星期六 2:30pm 至 4pm。由程進才大師親自主教，地址在（黃金廣場內）。網址是：www.chenstyleytaichi.com。電話 713-270-6797。

少林拳專欄

虎風嘯影千錘百煉見眞功

艱苦卓絶十年弘武美名揚

釋行浩大師美國弘揚少林功夫紀實

作者　許楊

《一》布什老總統與釋行浩大師的情緣

據世界名人網報道 2008 年 11 月的一天，布什老總統和芭芭拉第一夫人專程來到休斯頓新華埠中國人活動中心出席一個中國老朋友的藝文活動，巧遇少林寺 32 代武僧、少林三虎、少林功夫學院院長釋行浩大師。少林三虎之一釋行浩大師多年前作爲武術指導特別經香港國際出版社出版了少林寺的經典大型功夫畫册《虎風嘯影》，來美之後一直仰慕老布什的爲人和風範，特別是對他爲中美友誼作出的貢獻非常欽佩。這次布什老總統來中國人活動中心參觀，訪問少林功夫學院，他特別將自己珍藏的這本畫册贈送給老布什總統，老布什總統一直喜愛中國少林功夫，一邊與釋行浩大師親切握手擁抱，一邊愉快地接受了畫册并與釋行浩大師親切合影留念。釋行浩大師還特別精心題詞，由布什總統的秘書翻譯成英文書寫在扉頁上，展示給布什老總統。釋行浩大師告訴記者，我贈送這本書的目的就是想讓老布什總統感受到中國人民對他的友誼，希望他有個好身體，繼續爲中美友誼作出貢獻。釋行浩大師在《虎風嘯影》扉頁上的的題詞是這樣的:

To President Bush, With my wished in your good health + ongoing friendship to Shaolin Kung Fu Culture.

身體健康，友誼長存 少林釋行浩
Shaolin Kung Fu Academy
Master Shi Xing Hao

October 31, 2008. 見面的時間雖然短，但是中美的友誼却萬古長青。

《二》少林十年三載寒署修煉禪武藝
功成名揚藝絶技高續攀新高峰

中國嵩山少林寺第 32 代弟子釋行浩大師 1998 年負笈美國，在德克薩斯州休斯頓市創辦了休斯頓少林功夫學院。

十年間，少林功夫學院從初創時的幾個弟子，現今已有數千弟子在少林功夫學院得到過系統的培訓。少林功夫學院擁有少林達摩禪武堂，少林羅漢堂，少林龍獅隊，他們不僅活躍在美國華人社區裏，還活躍在休斯頓國際節，感恩節大游行，休斯頓火箭隊，休斯頓大藍馬足球場中，在各種節目演出、就職儀式、商鋪開張、年度慶典中大顯身手，爲中國功夫文化在美國的傳播做出了巨大的貢獻。

冰凍三尺非一日之寒，釋行浩大師，俗姓程，單名浩，東北遼寧人，1973 年 10 月 5 日出生。武術世家，其父是專業體育教師，著名武術家。6 歲開始習練家傳武功，後拜當地著名拳師，打下堅實的基礎，1990 年獲撫順市全運會武術比賽全能冠軍，安徽省阜陽地區武術選拔賽第一名，在 90 年中國旅游藝術節(廣東)技驚四座，受到大會的榮譽獎。1985 年 12 歲時他放弃了去安徽省武術隊的機會，他向父母說:" 我要去少林寺學武 "。同年 3 月父母親自送程浩到武學聖地嵩山少林寺。少林寺大師們將其收爲嫡傳弟子，賜法號爲 " 釋行浩 "。

寒來暑往，釋行浩在少林苦練了 13 年，少林十八般兵器，少林三十六路擒拿手，羅漢十八手，少林鷹爪拳，少林硬氣功，樣樣精通。他曾任嵩山少林寺俗家弟子武功總教官兼影視部長，1992 年起，他被選進少林武僧團前往世界各國巡回教學表演，遠赴美國、德國、奥地利、意大利、丹麥、瑞士、瑞典、日本、比利時、荷蘭、馬來西亞、泰國、加拿大等二十多個國家與地區，在國內曾爲新加坡總理李光耀，李德生，李瑞環，李鐵映，喬石，錢其森等中央領導現場表演。少俠釋行浩以技術全面、功底深厚、功夫卓絶、動作火爆、造型優美著稱，走遍全球場場表演皆轟動，縱横世界處處弘揚少林功，少林武功以釋行浩少俠等少林武僧的卓絶功夫而弘揚天下，而行浩、行鴻、行嘯等三位少俠也以高精尖絶的少林武功名揚天下，獲得少林三虎的美稱。（未完待續）

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）

聯系電話:832-858-3898 網址：www.houstonshaolin.com

搏擊專欄

永年太極華麗轉身 邯鄲太極拳運動大會成史上創舉

距離河北邯鄲市 20 公裏的永年縣是著名的太極拳中興發祥之地，也是太極拳聖地之一。在這裏誕生了楊式、武式太極拳，并派生出吴式和孫式太極拳。每年，楊式、武式太極拳創始人楊露禪、武禹襄故居都吸引着大量海內外太極拳愛好者前來瞻仰朝拜。永年太極拳因其有舒展飄逸、渾圓深沉、動靜有度、剛柔相濟等特點和祛病保健長壽的積極作用，備受海內外愛好者青睞。

爲了使中國的太極文化發揚光大，改革開放以來，邯鄲借助有利的歷史文化優勢，大力弘揚太極文化。從 1991 年開始舉辦邯鄲(永年)國際太極拳大會。過去，由于規模較小，開始叫“中國永年國際太極拳聯誼會”，後來規模逐步擴大改爲“中國邯鄲(永年)國際太極拳交流大會”。

隨着北京奥運會的成功舉辦，全國的全民健身運動正開展的如火如荼，今年的邯鄲永年太極拳活動定名爲：“新世紀杯中國邯鄲第十一届國際太極拳運動大會”。邯鄲市副市長侯華梅在接受本報記者采訪時說道：“隨着中國社會的進步，經濟的發展，人民生活水平的提高，我們現在越來越認識到全民健身運動的重要性。而弘揚中國傳統文化的瑰寶太極拳，不僅對全民健身有很重要的作用，而且也可以使世界從更多的方面了解中國文化。因此，我們將今年的邯鄲永年太極拳活動升格爲太極拳運動大會。”她說：“把太極拳和運動結合起來而辦成大會，這在太極拳歷史上是一個創舉。”

據了解，在各方面支持下，今年的以“推廣太極拳、健康全世界”爲宗旨的邯鄲第十一届國際太極拳運動大會，將有近 20 個國家和地區的 2300 多名運動員報名參賽。大會的參賽人數和規模將超過往届。他們還邀請了 50 個國家駐華使節和夫人來邯鄲參加中國才藝大賽(太極拳篇)，共練太極。而學術報告會、拳藝座談會將邀請全國的太極拳專家爲來自世界各地的太極拳愛好者傳授技藝。

楊秉禮形體健美班舉行專題講座

健身健美專家揭開減肥健美的奥秘

健美小姐介紹健美成功之路

分享美味減肥飲食快樂

【本報訊】楊秉禮形體健美班定于 11 月 22 日(星期六)中午 11:30 分，在楊秉禮國際體育舞蹈中心舉行形體健身健美講座，楊秉禮老師介紹形體健美的標準和輕身減肥的奥秘和主要訣竅，由健美小姐介紹經驗；楊秉禮老師現場答疑解難，回答問題。免費進行身體測量，提供健身減肥方案，現場免費傳授中華健美減肥功，爲身體活動不便者最佳減肥手段，爲需要減肥者提供最佳輔助手段，結合楊秉禮形體健美減肥術的練習，可收力半功倍之效。

楊秉禮老師提倡和創立的形體健美術，是步入形體健美之門的金鑰匙，形體健美術以形體健美爲目標、以操、功、舞爲手段，以有氧運動爲基礎，拉抻練習和肌肉練習結合，輔助以平衡營養和自控減肥功。可以較塊地達到美形體，雅儀態的效果。

楊秉禮老師提倡和創立的形體健美術，是步入形體健美之門的金鑰匙，形體健美術以形體健美爲目標、以操、功、舞爲手段，以有氧運動爲基礎，拉抻練習和肌肉練習結合，輔助以平衡營養和自控減肥功。可以較塊地達到美形體，雅儀態的效果。

楊秉禮教練自 1985 年推出來系列形體健美術，不僅培養出一批全國健美、健美操及國際標準交誼舞冠軍，而且著書立說，開辟中國現代大衆健美體育的先河，推出系列形體健美術(包括減肥功、形體健美操、姿態操、少兒青年中老年系列操，系列健身舞，出版系列書、圖介，主持全國省市及電視大賽(健美、健美操、國標舞、選美)，舉辦健美操、國標午教師及裁判培訓班，并親自開辦大衆形體健美班，二十年來從學者不計其數，自 1999 年在休斯頓辦班，效果卓著，被譽爲塑造健美形體的工程師，上帝派來的健美使者。

楊秉禮形體健美術是具有中國和東方養生養形文化的內涵，洋爲中用，吸收了現代西方有氧運動健身術的精華，在歡樂的操舞功練習中，陶冶精神，健美形體，爲生命和事業插上了翅膀，使生活充滿陽光。楊秉禮形體健美班是塑造健美形體的搖籃。望廣大朋友暨新老學員踴躍參加，歡迎每人做一道減肥美味餐飲，交流減肥及美味飲食減肥方法。

楊秉禮國際體育舞蹈中心地址：9730 TOWN-PARK#100 HOUSTON TX77036，歡迎詢問，電話：832-526-6800，832-605-8188；

太極養生堂

記程進才大師在山東淄博教拳的往事

續二

作者：楊俊義

大家看後餘興未盡，幾個人給我商量，能不能讓程大師再表演一下太極內功，他看了看大家，然後對我說“這樣吧，我再擺個動作，你們分別上來推我如何”。說著他就擺了一個弓步架勢，衆人分別上前你推我擁，也沒能將他推動一步。這時大家雖然認爲他有功夫，但心裏還是有些不服，何况這近四十個學員中大部分都是練家子，多數是練過少林拳和長拳，以及當地一些古老拳術，有得人曾在全國和當地的武術比賽中拿過冠軍和亞軍，而且在武術界也有一定的影響。他見此情境，面帶微笑說“我伸出一支手臂，你們來擒拿我，試一下如何？”然後大家又輪番上陣，祇見他不頂不抗，一支手臂尤如一條長蛇，沾連粘隨，引進落空，大家無論如何拿他，都被他一一化解。就這樣衆人才承認他真是有內功的，一致認爲我們請來的是正宗的陳家溝陳式太極拳師傅。

此後，他開始傳授拳架和講課，由于他的拳架舒展，動作優美，授課內容新穎，而且有時經學員的要求，他也會展示一下他那剛柔相濟的內功，這在當時情況下，的確讓我們這個山城中的不少愛好武術者，別開生面，耳目一新，這樣一來，除了參加培訓班的學員外，那些聞迅趕來，想參加培訓班和想旁聽(看)的人越來越多，爲次，在一個月時間內，我們不得不調了兩次培訓場地。

程進才大師在山東淄博傳授陳式太極拳時間雖然不是太長，但是給我的印象至今還是非常深刻，他教拳過程中有許多事迹還在當地流傳。程大師性格沉穩，待人和氣，處事厚道，深受我們的領導小組和學員們的愛戴，平時他總是寡言少語，但對前來請教的或要求試招的朋友，他總是熱情接待，反復講解，點到爲止。

（中間坐的是程進才大師，和楊俊義等全體組織者合影）