

# 世界功夫動態

# 2009年武術新聞委員會新春茶話會在京舉行

# 世界功夫

辦世界功夫周報 ● 揚中華武術神威

(第十七期)

楊程進才  
王釋行浩  
楊福生浩  
楊秉禮

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

**主辦單位**：程進才國際陳氏太極拳推廣中心、楊秉禮國際健美舞蹈中心、釋行浩少林武學院、王維國音樂室、王鑫生美術學校、中華民樂團、新華人報、美中信使報、世界名人網、1050 時代華語電臺、Keller Williams Realty Southwest (全美第四大房地產公司)

**室內開幕式** 鑼鼓、民樂合奏、舞龍、舞獅

**室內節目**：

- 1 民樂合奏 (樂曲名字) 休斯敦民樂團
- 2 女聲獨唱 中國大舞臺 侯奕
- 3 珊巴集體舞 楊秉禮國際體育舞蹈中心
- 4 單刀 (表演者名字)
- 5 女聲獨唱 父老鄉親 遲晶達
- 6 華爾茲集體舞 (元峰、楊鬆楓、任萍)
- 7 兒童舞蹈 Katy 華夏中文學校
- 8 男聲獨唱 在那銀月光下 胡泊
- 9 桑巴雙人表演 (陳慧敏)
- 10 雙刀 (表演者名字)
- 11 女聲獨唱 天路 楊琦
- 12 排舞 (lane dance) 梅老師 line dance 培訓班
- 13 拉丁舞表演 恰恰舞 (毛明慧、毛榮榮)
- 14 炮拳 (表演者名字)
- 15 女聲獨唱 誰不說咱家鄉好 崔婕
- 16 舞蹈 彝族舞 蔣蔚敏
- 17 探戈表演 (元峰、楊鬆楓等)
- 18 男女聲二重唱 北風吹, 扎紅頭繩 曹炯平 蕭慶成
- 19 太極拳表演 程進才國際陳氏太極拳推廣中心
- 20 女聲獨唱 我愛你中國 唐勤
- 21 拉丁舞表演 踢踏舞 (表演者名字)
- 22 雜技 崔咏梅
- 23 男聲獨唱 多情的土地 顧之浩
- 24 劍舞 滿江紅 (表演者名字)
- 25 女聲獨唱 鄉音鄉情 魯涓
- 26 推手 程進才
- 27 豫劇 張梅貞



**【華奧星空北京 1 月 16 日消息】**(記者 吳瑩)為答謝一年來各新聞媒體在宣傳武術上所做的積極努力, 國家體育總局武術運動管理中心、中國武術協會今天在京舉行了"2009年武術新聞委員會新春茶話會"。來自京城 20 多家的新聞單位代表歡聚一堂, 暢談武術發展。

原國家體育總局武術運動管理中心主任王筱麟

在講話中指出, 過去的一年是值得慶賀的一年, 期間除了在國內舉辦各類武術賽事活動外, 還成功舉辦了第四屆世界武術散打錦標賽、第三屆世界傳統武術節和第二届世界青少年武術錦標賽。國際武聯會員國已發展到 122 個, 使武術在世界範圍內得到了空前的推廣和普及。特別是奧運會期間得到國際奧委會批准, 在國家體育總局、北京奧組委的關懷領導下, 成功舉辦了"北京 2008 武術比賽", 翻開中國武術新的一頁, 圓了幾代武術人的夢想。王筱麟特別感謝新聞界的朋友們在奧運會期間對武術宣傳所做出的努力。

新任武術管理中心主任高小軍同時也與新聞界見面並講話, 希望繼續得到媒體的支持, 進一步把武術新聞宣傳工作搞好。

2:00PM (風水古董店)Wind Water Gallery 功夫舞獅 (Lion Dance & Kungfu) 548 W. 19th Street

4:00PM (東和餐館)Tong ho Restaurant (Lion Dance) Across from Golden Food Market (at the corner) Sunday, February 1, 2009

DALLAS - 11:30AM 越南超市功夫舞獅 ARLINGTON - 1:15PM Saturday, February 7, 2009

6:30PM 孤兒領養協會 Phoenix Restaurant (Lion Dance & Kungfu) Sunday, February 8, 2009

11:00AM 關帝廟 Guandy Temple 功夫舞獅 (Lion Dance & Kungfu) Thursday, February 12, 2009

5:30PM 德州農工大學 功夫舞獅 Texas A&M (Lion Dance & Kungfu) Saturday, February 14, 2009

12:45PM Jones Hall 舞獅 (Lion Dance)



## 太極拳專欄 陳式太極拳的腹式呼吸對五臟的健康作用

續(五) 作者:程進才



如果心肺不好, 呼吸不能下納于腎, 氣不能沉于丹田, 就會影響到腎, 因腎不納氣, 也影響了水的通道, 中醫上講"肺為水上之源" 水道一旦受影響, 輕者小便短赤, 大便秘結, 重者會胸悶, 甚至會出現水腫, 所以練習太極拳對上述病癥也能起到很好的防治作用。

心肺不好, 又會直接影響到脾, 因脾與胃表裏, 脾位于中焦, 主肌肉, 生理功能, 主運化水各, 水濕, 為氣血生之源, 不是後天之本, 如果肺功能不好, 氣逆胸中, 脾就會失去升降和清理之職, 使水谷, 水濕不運, 消化功能減退, 脾不能留血, 清陽不生, 就會產生腹脹, 腹痛, 便秘、浮腫、內出血等疾病。面部就會失去榮光, 面色萎黃、氣虛懶言。

心肺不好, 氣不能下行而逆胸中, 就會影響到大腸固脈主水道, 腸道失調, 首先要找肺的原因, 肺氣不通, 大便秘結, 就是衛氣失和、中焦病之所至。總之心肺不好也會影響到肝膽, 固肝主筋主疏泄, 氣逆胸中, 人就會容易發脾氣, 無事生非、吵架、情緒不穩。膽是儲藏和排泄膽汁, 以幫助脾胃對飲食的笑話。膽又有"膽主決斷"之說。在評價人時就會說"誰誰有膽量,

辦事幹淨。" 所以也會和情緒有關。根據以上分析, 練習太極拳就是練習內功, 就是練習心肺功能, 心肺功能的健康, 能直接影響和幫助其他臟腑功能, 所以說要想健康, 請經常練習太極拳, 話又說回來了, 會打太極拳架子, 不等于懂了太極拳, 不等于練習內功, 祇有掌握了正確的呼吸, 呼吸與功能密切的配合, 并且能氣沉丹田, 才是真正練了太極拳, 才是真正練習了內功, 具體呼吸, 請參考我的專題"怎樣正確呼吸"。長期正確的練習內功, 才有利于營衛氣血的通行, 改善五臟六腑功能, 是臟腑組織到肌體組織, 關節韌帶韌肌群, 都完全地得到了活動和鍛煉, 才使人肌肉發達, 骨骼強健, 面色紅潤, 精神飽滿, 這才是健體美容的關鍵, 延年益壽的根本。

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 4pm 至 5pm, 星期天 2pm 至 3pm, 兒童班是星期六 2:30pm 至 4pm。由程進才大師親自主授, 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 少林達摩 2 釋行浩整理



據說還有另外一種說法是, 梁武帝問禪于達摩大師, 說我廣建寺院, 寫經, 造像有何功德。達摩大師說:"無有功德", 這梁武帝本來是想聽好話的, 却來了個無有功德不免心中有點惱火, 心想我做了這麼多事情居然說我無有功德。就接着又問, 那在朕面前的是誰, 達摩大師回答說;"不知道"。這下讓梁武帝更是不悅, 心想那裏來的野和尚, 如此無禮。真是話不投機半句多, 起身拂袖而去。

然而, 達摩祖師却對梁武帝這樣諳于佛門和對自己的阿諛奉迎, 一直看下去, 自知在金陵不是久留之地。這天, 恰好左右無人, 便拿自己的衣鉢, 不辭而別, 離開了蕭衍宮北去。

據傳說, 達摩離開了梁武帝的皇宮, 要渡江北上。當它路過雨花臺時, 聽見臺上人聲鼎沸, 便信步而上。原來是剛從魏京洛陽來了一個少林和尚, 正在這裏講經說法, 深入淺出, 甚是動聽, 聽眾紛紛雙手合十, 表示敬佩。達摩聽後, 緊鎖雙眉, 搖頭

嘆息而去。

達摩來到江邊, 祇見江水茫茫, 無有舟楫, 祇有一位老婦, 在岸邊端坐, 身邊放了一捆蘆葦, 達摩走上前去, 雙手合十說道:"老菩薩, 弟子要過江, 無有船祇, 請你捨給一支蘆葦, 以便代步。" 老人遂點頭應允, 順手抽出一枝遞給達摩。達摩雙手接過蘆葦, 放入江中, 雙腳就踏上去, 運足全身功夫, 眼觀鼻, 鼻觀心, 意守丹田, 恰好一陣東南風吹來, 達摩就悠悠北去。不管這則故事怎麼離奇, 今天少林寺中還有一塊元代雕造的石碑, 上面雕的是一位濃眉大眼, 高觀絡腮的僧人, 踏着一枝蘆葦, 飄浮在江面上。被稱為(達摩一葦渡江圖), 乃少林寺碑碣中的佳品之一。

還傳說, 就在達摩一位渡江的時候, 身後又追來一人, 不是梁武帝, 而是在雨花臺上講經的那位少林和尚。那和尚因為聽到達摩大師對它講經搖頭嘆息, 十分疑惑, 一定要趕上去問個明白。沒到江岸, 就遠遠看見達摩大師足踏一枝蘆葦渡江而去。此和尚到了江岸, 不問情由, 便抱起老婦身邊的那捆蘆葦, 扔到江中, 雙腳剛踏上蘆葦捆子, 那捆蘆葦竟然一直向下沉去。那和尚急忙跳上岸來, 責問老婦說, 你給他一枝蘆葦就能過江, 我拿你捆蘆葦却向下沉? 老婦從容答道: 聖僧化我蘆葦, 是助人有份; 你奪我蘆葦, 物各有緣, 無緣豈能相助! 老婦說罷就扭頭遠去了。

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)  
聯繫電話: 832-858-3898 網址: www.houston-shaolin.com

## 《世界功夫》將於 2 月 1 日下午

### 舉辦春節園游會

**【本報訊】**《世界功夫》將於 2009 年 2 月 1 日和河南同鄉會、程進才國際陳氏太極拳推廣中心、釋行浩少林武學院、楊秉禮國際體育舞蹈中心、王維國音樂教室、世界名人網暨新華人報等諸多社團和媒體舉辦牛年春節園游會和慶祝活動。

茲定于 2009 年 2 月 1 日(星期天) 下午 3-5 點在程進才老師"國際陳式太極拳推廣中心"舉辦牛年春節慶祝活動, 我們為大家準備了豐富的文藝節目, 請互相轉告, 歡迎報名參加文體表演。地址: 黃金廣場 #200(與豐澤園同一排) 聯繫電話: 713-270-6797, 713-776-0788。

## 楊秉禮國際體育舞蹈中心春季班招生

**【本報訊】**楊秉禮國際體育舞蹈中心是休斯頓華人國際標準交誼舞、健身健美培訓和娛樂為一體的基地, 由中國體育舞蹈協會國家級教師、英國皇家舞蹈教師協會金牌教師、中國國家一級體操教練、國家級健身指導員楊秉禮主授。冬季班開始招生, 即日起報名。

國際標準交際舞團體班: 星期六: 10:30-12:00am; 星期日上午 10-12:00am 下午 4:00-6:00pm  
兒童拉丁舞星期六 4:30pm-5:30pm 兒童形體健美班 5:30-6:30pm  
形體健美減肥班三個月可減 10-20 磅, 腰圍 6-10 厘米, 無效退費。實踐證明是培養美女的搖籃。  
下午班: 星期一、三、五、六下午 12:00 分至 1:00 分;  
下午班: 星期二、四、日下午 6-7:00pm  
社交舞健身(減肥)班: 星期二、四、7-8:30pm。  
LINE DANCE(排舞)班 星期一下午七時半至八時半  
社交舞會: 星期五、六晚 8:30-12:00  
卡拉 OK 歌舞會(星期日晚 8 至 11 時提前預約)  
現在有三套卡拉 OK 機, 高級音響和話筒, 歌曲包羅萬象)  
聯繫電話: 713-776-0788, 832-526-6800, 832-605-8188。  
LINE dance 班 713-837-7909 281-820-1957  
地址: 9730 Town Park #100 Tx. 77036  
(舞訊)元月 17 日晚周末舞會休息時, 將由中國北京舞蹈學院國際舞系童星毛明輝、毛榮榮表演拉丁舞和踢踏舞及美國老師表演摩登舞, 表演時間 20 分鐘, 精彩可期。歡迎愛好者踴躍參加, 票價 5 元。

## 太極養生堂

使許多慕名而來的人拜他為師, 而且多數是洋學生, 他們利用各種休閒時間專程從美國各地開車或乘搭飛機來到休斯頓國際陳式太極拳推廣中心接受他的指導。現在經他培養教授的美國學生已有數千人, 有的已跟隨他十幾年之久, 並且成為他的助教, 有的已成為其它武術學校的老師。至今已為數千份報刊和雜誌為程大師在海外, 為傳播和發展陳式太極拳做出巨大貢獻進行專訪報道。

程大師現為美國全國陳式太極拳總會會長, 美國河南同鄉會會長, 美國全國武術總會顧問, 美國太極拳總會顧問, 國際陳式太極拳推廣中心負責人, 中國河南會集作太極拳研究會名譽會長, 焦作市武術協會副會長, 美國"世界功夫"報發行人。二零零五年八月被陳家溝陳氏家族理事會譽為,"知恩圖報的陳照奎大師親傳弟子, 第十九代陳式太極拳傳人" 一九九八年被載入《美國華裔名人年鑒》。二零零一年被休士頓市長李布朗行文公告十二月九日為程進才陳式太極拳推廣日。二零零五年四月二日休士頓市長 Bill White 頒發口狀, 授予程進才為"榮譽公民, 親善大使" 稱號。白宮國會口議員 Al Green 授予程進才"特別貢獻口"。2007 年 5 月被載入中國百花香藝出版社出版發行的《中國當代武林名人志》; 2008 年被載入《小康豐碑》中華武學文化建設成功武術大師。曾榮登美國《太極雜誌》、英國《太極雜誌》、美國《世界華人周刊》、美國《華夏財富》封面人物, 二零零六年九月九日由他領銜成功舉辦了"美國全國武術比賽", 美國哈瑞斯郡法官羅伯特.埃克斯 Robert.Eckels 還特別發表文告, 宣布當日為"美國全國武術比賽日"。

淺談陳式太極拳發展和影響較大的四個階段的人和事 續五... 雨田

