



www.20187.org.tw

#2022我愛學習

愈追求愈了解真實

文：063期林永中 整理：杜若矜 2022-10-27

什麼機緣讓你開始進行這項學習？

年少就讀復興美工，除了美術之外，我比別人更有幸再加一術：傳統武術。

如何在學習環境中找方法並建立自信？

啟蒙期 — 為什麼要練武術，理由很簡單——在建立自信，出門在外讀書可以保護自己。社團每週五次練習：我們在學校頂樓畫室練武，假日則到戲院迴廊練習。往往拖著疲憊的身體回家，沖澡完躺平大睡。即便辛苦，練武完的身心，倍感舒暢。除了學校社團外，我到武壇國術推廣中心，參加教練班的培訓，以拜師入門為目標，進入武壇組織。學習期間破除武俠小說、功夫電影裡的武術神話。



變換學習模式之後的感觸？

開展期一退伍回來後，武壇組織發生些變化，幾乎停止運作。我為維持學習武術，到台北縣太極拳協會練太極拳，遇到現今已九十五歲的蔣志太老師，蔣老師是保護蔣經國總統的貼身侍衛(七海內衛)，官拜上校時任副組長。武術追求一直沒斷，愈追求愈了解真實。最後投入武學大師徐紀老師門下，至今近二十年。猶記當時第一次到教室練武時，練習"蹲樁"，蹲到"舖腿式"時，老師走到旁邊問我：「要怎麼起來？」我來不及反應，老師點我「意念往下，像擠牙膏。」天啊....我練武十多年了，第一次感到虛空十多年，這一點，就點醒練武多年問題。明師難找，我何其有幸，終於讓我尋到。武術基本功是一切根本，老師要求扎實的練武，從過程去找細節。每一招式是姿勢，**練武不是擺姿勢做樣子，是在練過程細節，招式與招**

式的過程才是武術的生命，這個過程是辛苦的。無形中，練武過程磨練自己的心性、毅力，對於生活與工作中，多多少少都有影響。人練武術，武術也練人。



如何從生活中，做到身體力行？

傳承期 — 武術練習過程有四個階段：一、熱身悠腿。二、基本功。三、套路練習。四、收功。所謂教學相長，我在陸續成立的武術課程中，讓學員了解「內」運與「外」動，**建立正確運動觀念。運動不是只有四肢在動**，若軀幹未動，何來養身效果？從學生的好奇、疑問、對話、展演過程中，我學習如何傳承武術的精神與堅毅過程。教武的同時，我也協助老師拍攝、剪輯武術教學影片出版DVD，編輯排版武術叢書。因為武術，我得以學習不間斷，生命樂自在。



30周年武風大會帶學生前往表演-八極拳



太極拳社團教學



蘆荻社大教學



武術講座



日本學生來台北練武



武壇觀摩會 - 攝影記錄

作者：林永中



經歷：

愛你一輩子守護團063期

目前當任專職武術老師：

國家發展委員會武術老師。

國立師範大學僑生先修部武術老師。

雲門教室武術老師。

蘆荻社區大學武術老師。

寶慶武塾武術老師。