

在我小的时候,看到先父在家里练习一种奇怪和缓慢的运动,先父告诉我这是太极拳。这在我幼小的心灵留下了深刻的印象.到了青少年时,正当李小龙当红一时,看了许多武打影片,便认为太极拳是属于老年人的运动。

我不是很喜爱运动,所以身材消瘦,体能不佳,刚进入国民服役时吃了些苦头,后来体能逐渐跟上,后来能够通过全军装备障碍测验,还觉得蛮自豪。但是退役后疏于练习,每年的体能测试都是每况愈下,有一次还便去了德光岛上了体能培训。

虽然体能退步,但我并不放在心上,工作忙碌,又有家庭负担,那有时间和精力去运动呢?在进入中年时,常常觉得疲倦,有几次在骑电单时竟然打盹,因怕会出意外就把电单车卖掉,安步当车,。有一次,要为顾客拍员工肖像,他们的工作地点是在一个半山上,我带了基本摄影器材,从地铁站走了五百米到了他们的工作地点大门口,再走上一百五十米的斜坡,到达他们的办工地点,竟然发觉我气喘如牛,手脚发软,须要休息半句钟才能开始工作。之前我总以为中年发福是必然的,尚若我再不采取行动,我的生活与工作将会受影响。

我便着手研究那一种运动会适合我的个作与现况。目想回想起小时候见到先父所练习的太极拳,便觉得这非常适金我,合,但从那何学起呢?我就在网络上搜索,但只见师父的太极网站出现在首页,细读之下,是正是我所寻找的,于是就开始报名上课。

在刚开的几个月,虽在师父耐心的指导下,还有师姐与学兄堂学姐的帮助,但我却不能静下心的学习,以至跟不上大家的进度,直到有一天,我下定决心,天天清早练习太极拳,从这开始我就慢慢摸索到太极的入门。在练习太极拳的过程中,我渐渐了解到太极拳与我们的生活是息息相关。例如太极是生生不息,就如我们的生活也是如此。太极是学无止站境,我们也应当如此的对待我们的生活,活到老学到老。太极拳主张以柔克刚,我们在处事待人方面也可以柔克刚,不然就事事功半力倍。还有我们可把太极拳的基本动作应用到日常生活起居,既可省力,且可避免受伤。

总而言之,学习太极拳是有百利而无一害,希望各位学员能够持之以恆,因太极拳是学无止境的。

卢业坚 (Benjamin)

13-10-2015