

# 師父，有禮！

傳統中國武術助孩子修心修身

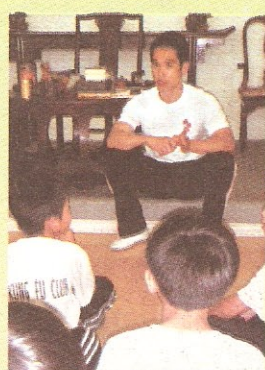
在悠長的暑假中，家長都會悉心為子女挑選一些運動，除了令他們不致虛度光陰之外，更重要的是希望透過運動，令他們身心都能健康生長，但究竟哪種運動才能給孩子一個均衡的發展，甚至有助他們建立一個正確的人生態度？筆者詢問過數位家長的意見，他們都異口同聲推薦傳統中國武術，指學習傳統中國武術，不只可以強身健體，更重要的獲益，是師父通過身教去培育年輕人內心的修為，包括尊師重道、謙順有禮、樂於助人等中國傳統美德，令他們的子女無論由外到內（健康、精神及品德）都能平衡發展，為人生打下一個健康穩固的基礎。

在振江武術館，令人印象最深刻不是學員出拳如何虎虎生風，或所舞的獅子如何栩栩如生，而是那種久違了的尊師重道精神，無論是甚麼年紀（由幾歲至廿多歲）的學員，在上課前及下課後，都會自動自覺地走到譚振江師父面前，深深鞠躬再叫一聲：「師父！」譚師父強調這是傳統中國武術的核心精神，「除了尊師重道，我還教他們不得以下犯

■譚振江師父強調  
以身來教，學員先  
修心再修身



撰文 / 攝影：馮瑞熊  
部分圖片由譚振江師父提供



#### 嚴師出高徒

「初時感覺師父好嚴，後來才知他是為我們好。」15歲的Gordon跟譚師父學藝已有6年，他說移民來加拿大前，雖然已有學功夫，但初時

仍有點不習慣，直至後來與師兄弟熟稔後才適應，「學了功夫，我學識尊師重道，因為譚師父做榜樣，我覺得自己最大改變，是說話客氣了，遞東西給人都識用雙手。」至於11歲的Nathan，學功夫只是一年，「初時覺得紮馬好辛苦，但後來才發現紮馬可以培養忍耐力，現在我感覺信心都增強了。」

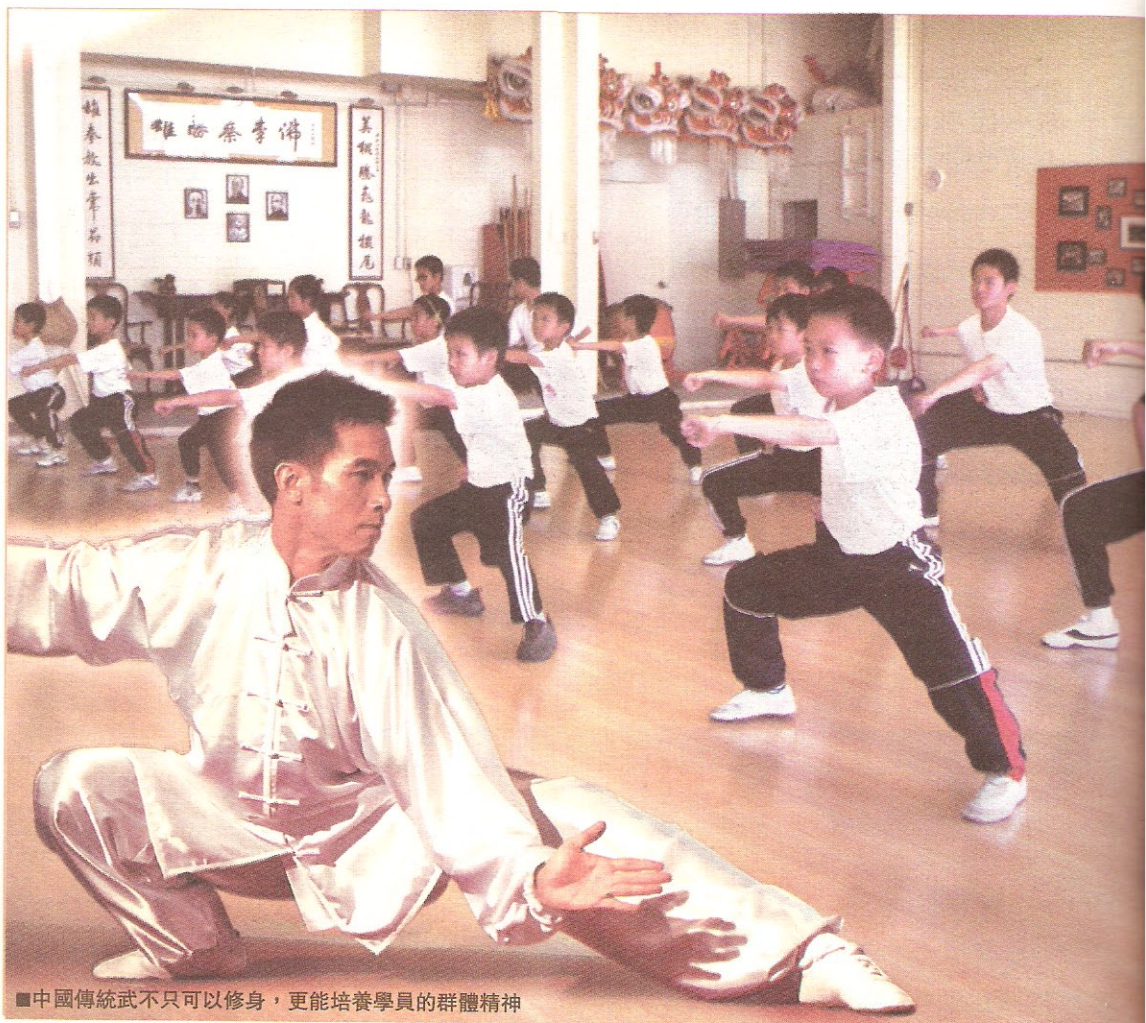
25歲的Zack在譚師父門下已有五年，現時更是譚的助教，「以前個人比較衝動同倔強固執，但在武術館學識與人溝通和合作，已經沒有那麼衝動。」他說譚師父猶如他另一個「父親」，「好多事包括工作上，我都會跟他商量，他會給我意見，但由我自己選擇，他說我們可以犯錯，但要吸取經驗，不要犯同樣的錯誤。」

上，同樣上也不能欺下，吃飯時要等齊人，還要先叫人才可以吃。」

#### 尊師重道 培育仁義禮智信勇

譚師父指出，傳統中國武術能流傳數百年，正是因為它有規有矩，「師父既是師又是父，會以身去教，不只是傳授技藝，更重要是指導他們做人的方向。」他說現時不少運動只是講求效果，追求技巧，要突出自己，忽略內心及品格的培養，反觀傳統的中國武術，要求內外兼備，不單是「腳踢得多高，形態如何優美」這些表面的成績。

譚師父說身為師父，必須真正關心和幫助徒弟，令他們先修心，再修身，培育仁、



■中國傳統武不只可以修身，更能培養學員的群體精神

義、禮、智、信、勇等中國傳統美德，

「功夫只是一種工具，可以破壞也可以建樹，所以一定要著重個人的修為。」

譚師父建議家長在暑假不妨讓子女嘗試一下傳統中國武術，「先不要問他們喜不喜歡，應該問對他們有沒有幫助？」

他說學習武術好處甚多，如透過紮馬或套路，孩子可以鍛煉集中能力、精神上的自我承擔能力，面對危機的應變，更可以強化身體機能，出外表演時又學到待人接物。譚師父指學習武術其實與學英文一樣，任何人均適合，而且不受時間和空間的限制，「在後院打一套拳，五分鐘就可以。」

#### 譚振江威水史

「沒有任何其他回報比見到一個小孩健康成長，更能令我開心。」致力弘揚傳統中國武術的譚振江師父（Master Paul Tam），在恩師姚崇英師父門下習武二十多年，是雄勝蔡李佛第七代傳人，他又得到陳氏太極拳第十一代嫡宗傳人陳正雷宗師悉心栽培，現為陳氏太極第十二代門人，並已考獲中國武術段位六段。譚師父在本地及國際武術比賽中多次揚威，勇奪四十多面金牌及全場總冠軍，更連續三屆代表加拿大參加「世界傳統武術節」比賽，取得三金一銀的驕人成績。

至於蔡李佛拳，是揉合南方的蔡家拳、北方的李家腳及少林佛掌，是南北結合的武術；陳氏太極拳則源自河南溫縣陳家溝，是陰陽相合，剛柔相濟，內外兼收的拳術。

