

總總十年太極情



2016年10月出版

十周年特刊



吉隆坡楊式內功老六路太極拳協會

Registration No.: PPM-011-14-17122007



抓住你记忆里的味道! SEIZE THE TASTE IN YOUR MEMORY!

酱汁,在记忆最深处编织成的味道。
酱汁,是一位厨师和料理的灵魂!
厨师,除了要懂得料理的方法和用料之精髓,
更要晓得香料配的神秘奥妙。
酱汁用对了,味道,就会在层层记忆里堆出
不同的感动。

Sauce, the taste crafted deep inside your memory.
Sauce, the soul of chef and dishes!
For Chef, the blend of sauces is the prominence
quality besides ingredient selection and cooking skills.
The taste of the desirable sauce will always engrave
deeply in your mind!

Raptors Juice Ribs

香烤迅猛龙骨

T-Rex Spicy Ribs

香辣爆龙骨



Steak & Fries
香煎牛里肌拌黄金薯条



Chicken Parmigiana
意式芝士鸡扒配沙拉意面



Finding Dory
香酥鱼柳



BULLSEYE CAFE & BISTRO

No.23-G & 01, Jalan Panglima,
Bandar Mahkota Cheras,
43200 Cheras, Selangor D.E.

011-3444 6444 Call for Reservation

facebook
bullseyecafe



WeChat
Bullseye Cafe & Bistro



Restaurant Business Hours :

Monday - Thursday
4:00 pm to 1:00 am

Friday - Sunday
12:00 noon to 1:00 am

Sport Bar:
4:00pm to 2:00am





炭家

居酒屋

Sumiya

Izakaya



Chicken Nanban



Assorted Yakitori



Buta Don



Kinoko Ika Gyo Kame



Assorted Sashimi



SUMIYA IZAKAYA JAPANESE RESTAURANT

30, Jalan Manis 4, Taman Segar, Cheras, 56100 Kuala Lumpur

Tel: 03-9133 9398 Email: sumiyaizakaya@gmail.com

[f](#) Sumiya Izakaya [@](#) sumiyaizakaya



十周年特刊目录

1 献辞

会长献辞
永久名誉会长献辞
名誉会长献辞
会务顾问献辞
十周年庆典筹委会主席献辞
十周年特刊主编献辞

10 协会介绍

协会介绍
教学情况介绍
协会缘起·访谈录

22 现任理事

24 历届理事

26 老六路介绍

老六路介绍
杨式太极拳传承谱系

28 太极拳理拳论

太极十三势解密
松功，助长太极拳内劲
人体三宝——精气神

33 评论太极

杨式老六路太极之道

35 十周年活动回顾

2006年至2016年活动回顾
十周年庆典筹备事宜
十周年庆典筹备委员会

57 推荐参考资料

58 太极拳名家

60 学员感言

70 鸣谢启示

太极拳无论是在养生保健或技击方面都非常好。尤其是在养生保健方面，太极拳已经是世界上公认最好的运动。且在我们老六路协会里面，就已经有很多的学员因为身体健康的问题在医药治疗都不见效的情况下，通过练习老六路而逐渐恢复了健康。因此，我很希望我们的学员能够努力学好太极拳给自己带来取之不尽的好处。

练习太极拳无论是以追求身体的健康，或是以提升自身的技击水平为主，都必须经过长时间的培养，日复一日的锻炼，成为生活的一部分，方能有所收获。有了健康的身体，功夫方能长进，过程中还能培养出坚强的意志力。练习太极拳不同于服用药物般的立竿见影，它需要长时间的坚持，才能调节周身，增强身体的免疫能力。它也不像武侠小说中描述的那样看完一本武林秘籍功夫就可以天下无敌。功夫或健康，都是必须要经过日积月累的锻炼，积累而成。同时，也必须要为自己设定一个明确的目标。有了目标，方能清楚明白自己为何而练，练习之后能给自己带来什么好处。这样一来，才能持之以恒，渡过师傅经常提醒我们的所谓“恒心关”。保持一个健康的心态也很关键。一颗和平为善的良好心态，不要凡事斤斤计较，诸多挑剔或埋怨，若为了琐碎的小事而闹得不愉快，则本末倒置，不但达不到养身保健的目的，反而伤气又伤神，对身心的健康均无益处。

我们在练习太极拳的过程中都难免会遇到一些困难。这时必须经常和同门师兄姐妹们多切磋交流，每个人都有其独特的禀赋，多与不同的对象练习，才能取人之所长，觉察自己的问题所在，这样才能事半功倍，提升自己的认知并培养出功夫来。对拳理拳论有所疑惑，我都会请教师傅指点迷津。钱师傅仿如一本活的武学宝典，有问必答，钱师傅更会亲身示范，让我们能有机会亲身去感受和体会个中的奥妙，势必把我们的问题理清进而使太极拳成为我们自己身体的一部分。

我曾听一位老前辈问另一位老前辈，练习内功需要多长的时间才算是成功？老前辈说：“如果你能练到一百岁不死，两百岁不死，三百岁不死，同时又健康，那就是成功了。”言下之意就是说，如果能长寿身体健康，那就是成功了。何必诸多要求？所以我认为，练习太极拳，只要长期不间断的练习，日久必定有功，必能达到身体健康延年益寿的功效。

我希望我们的学员不要轻易的放弃，要坚持，在团体练习中互相鼓励，互相切磋，互相勉励，保持积极谦卑的良好心态，那么身心才能健康，功夫才能长进，最终都能达到精充气足神旺的境界。古人说：“一人有病，全身不灵”，患病后总会给家庭带来经济上以及精神上的负担。我们有了健康的身心，就是拥有了财富，不但自己受益，也能给自己的家庭带来欢乐与幸福。



陆碧湖
会长

现居吉隆坡，退休前行医三十余年。陆碧湖会长为本协会创办人之一，担任会长多年，对协会贡献不遗余力。

热烈祝贺协会成立十周年



姜有奎

永久名誉会长兼拳术总顾问

中国辽宁鞍山人，1968年生。12岁起跟随父亲姜瑞平学习少林拳等功夫，19岁又跟随武当派传人张世东学习武当内壮功，23岁最后拜入李和生大师门下学习，现为杨式内功老六路太极拳第七代传人。

热烈祝贺

马来西亚吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会成立十周年。

传播中华太极文化，弘扬炎黄尚武精神。
祝吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会，
在今后发展壮大同时，更成为中马太极文化交流友谊桥梁！

姜有奎

2016. 9. 18



潺潺岁月我心悠悠， 殷殷学子情意浓浓

2006年5月6日下午，一架从北京飞往吉隆坡的航班平稳的降落在停机坪上。这是我人生中第一次来马来西亚，心中充满了好奇与憧憬。机舱门打开后迫不及待的走下飞机，第一感受就是热带国家暖人潮湿的气候。异域风情的奇特一直吸引着我的视线，想尽可能多一些了解这个陌生的国家。

我刚来吉隆坡时住在何清园服装批发城附近，每天学习文化之余就是练拳和钻研拳理拳论，虽然人在异国他乡可是对自身的要求却不敢有一丝一毫的松懈。

老六路太极拳第一次在马来西亚开班的日期是在2006年8月16日地点是在何清园幸炳小贩中心内的一个小型室内足球场。当时教拳是想借此多认识一些爱好太极拳的朋友，也希望能够推广和弘扬这套传统正宗的老六路太极拳，让它在马来西亚落地生根，以填补本地太极拳缺少内功的空白。

一开始教拳的时候非常艰苦，学员不多也没有固定的场地，来学拳的人都不知道还有一套杨式内功老六路太极拳以及练习的方法。教学的时候讲解理论的时间非常长，往往需要说了一遍又一遍，可是大家几乎还是不明白。当时只有一个人一张嘴，又要讲解又要动作示范，每堂课下来都会累得口干舌燥。但这么多年来我在教学过程中从没气馁过也没抱怨过，更不会放弃我的学生。认认真真传艺一丝不苟地教学是我的座右铭因为我心中一直在提醒自己，你是一个文化的传承人，文化的守护者，同时也是这门文化的推广责任人。

2007年老六路太极拳迎来了发展中的春天，同年12月吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会正式注册成立。这与当年全体学员的共同努力和积极争取是分不开的，为老六路太极拳以后的发展奠定了重要的基础。多年的努力与付出最终得到了社会的认可。十年间老六路太极拳在马来西亚共开设了五个练习场所，累计学员人数超过千人次。

我在教学中总结经验积累学识，不断丰富自己提高自身的技术水平，把自己多年所学的内功太极心法理论整理归纳并与实践相结合，完善了内功太极拳的教学系统。服务人民回报社会是我的责任，当听到不断有人对我说通过练习太极拳祛掉了身上多年的顽疾，重新拾回健康，我心中总是充满了无限的喜悦。也有很多痴迷太极拳的学员苦练多年不得方法找不到门路，最后通过练习老六路太极拳而顿悟阴阳之哲理，感悟内功之绝学。

近几年学员人数增多，为了满足社会需求，以及能更好的弘扬和发展老六路太极拳，我们又开设了助教培训班，培养出一大批太极拳人才以充实社团的师资力量，为进一步扩大教育团队做好准备。

十年练一功十年磨一剑，如今老六路太极拳在马来西亚已经走过十个春秋，以弘扬民族文化为宗旨以推动太极拳事业发展为己任。但若要让大众人群真正了解知道内功太极拳是什么，以及让误入歧途的非专业太极拳爱好者走出误区，还任重而道远，非一朝一夕所能完成。

未来的发展之路还很漫长，树立老六路内功太极拳形象地位，整理学术理论使其更加系统完善，教学明朗清晰，打造运动健康品牌并尽可能的多培养太极拳专业人才仍势在必行，期盼能让老六路太极门薪火相传发扬光大，让这门中华民族古老的国粹技艺在马来西亚开枝散叶遍地红花。



钱丰

永久名誉会长兼拳术总教练

中国辽宁鞍山人，1978年生。自2006年起旅居马来西亚，且于同年创办本协会。钱丰师傅为杨式内功老六路太极拳第八代传人，师承姜有奎师傅及师公李和生大师。钱丰师傅对太极拳钻研极深已尽得杨式太极门真传。

道不完感谢



吴炳武
名誉会长

现居吉隆坡经商。凭借坚持不懈学习太极拳而重拾健康。为回馈师傅及太极拳，大力现身说法推广并发扬老六路太极拳，对协会的发展做出极大的帮助。

我和不少人不厌其烦地分享过我的太极拳之路。原因是，我从太极拳的学习中，真的收获了太多太多，是我永远都无法说得完的。我甚至可以预见，只要继续练习，那么我也将会持续有所收获。

认识老六路太极拳的初始，是在我经历了心脏绕道手术后，康复无望四处寻医之下偶然结下的一个机缘。2010年为了给心脏搭桥，间隔开了两场大手术，将我两条腿的五条血管接到心脏去。当时主治医生没有给伤口缝针让伤口自然愈合，哎哟，那种痛彻心扉的感觉是非笔墨可以形容的。我在术后病痛卧床休养长达一年，健康却每况愈下。我当时身体非常虚弱、面容灰黄、气若游丝，精神状况和体力都不行，而且嗜睡很严重，曾试过开车时睡着，发生过一两次小车祸，所幸都没有伤着人。我虽然嗜睡但在晚上又无法入睡得服用安眠药，因此心情很忧郁，脾气不好，总对周遭的家人发脾气。状况最差的时候甚至双脚肿胀、走两步就会喘爬不了楼梯，只能将客厅当成睡房，每天要吃20多颗药丸。而且医生说必须再开一次刀把我的骨刺去掉，但身体状况太弱导致一直没能排期开刀。医生劝我学习游泳或太极之类的运动来活化筋骨，但我痛得根本没办法起身活动。我多次寻求各种方法来恢复健康，包括使用营养保健品、羊胎素等，效果都不显著。在我自己几乎都失去了希望的时候，最后透过网站知道本地来了一位中国太极拳名家钱丰师傅，决定姑且孤注一掷。

2011年3月1日，钱丰师傅第一次来我家探访，了解我的状况后就判断出我虽然表面的伤口修复了但整个精神状态与体力都衰弱到极致。套用钱丰师傅的话说，是人之三宝“精、气、神”都不见了。精力耗散、气血亏虚、神情滞缓，没法吸收营养，身体虚不受补。钱丰师傅对我说明要恢复健康，得靠内功的支持。之后我就开始每天跟师傅练起太极拳来。

当时，我每日起个清早跟钱丰师傅练拳，从早上6点练到10点。可是要达到健康必须经过一番艰辛的过程。开始时，我站着脚就抖，手臂抬不起来，很想坐下，肩膀、颈椎痛得厉害，别说摆拳架，基本功都难。这样让我多次想放弃，但钱丰师傅一直鼓励我撑下去。我最记得的是师傅问我说“你要长痛还是短痛？”这句话犹如醍醐灌顶，我不想再每天拖着这幅病恹恹的身体，于是咬紧牙就挺下来了。师傅也非常关照我，每隔10分钟就停下休息，循序渐进地练习。师傅解释“痛的原因是因为躺太久了，气血不通。初期身体表现不适症状是正常的。”果然过了一两个月，在钱丰师傅的用心教诲下，我的情况就显著改善了。

最初三、四个星期内，我失眠的问题就大幅改善，不再需要安眠药就可以入睡了。我颈椎骨刺和周身疼痛也日渐消减，止痛药由每日服用两颗逐渐减至每日仅服用一颗，不到两个月就不再每日服用止痛药了。缠绕我近两年的剧痛在钱丰师傅的调理下消除了！我的骨刺是太极六环功医好的！我把所有医生开的药方都丢弃，不用靠药物入眠的感觉太棒了！这坚定了我追随钱丰师傅学习的决心，更给了我重拾健康的信心。

练拳六个多月后，身体康复一有小成，脱离了病痛缠身的牢笼，我就立刻到处旅行、摄影。其中去了中国湖南的张家界，回想我原本连两层楼都上不去的身体，如今竟上到张家界天门山；当时还去了中国四川的稻城亚丁，当地平均海拔三千多米，仙乃日峰海拔更高达六千多米，我长途跋涉登高，身体精神状况仍很

好，而且也不怕什么高山症，根本不像大病初愈。我自己病重时的面黄枯瘦到现在的红光满面，不是亲身经历我都难以相信。我这四年来每年两次回专科医院复诊时医生对我的身体健康也给予肯定。这么大的转变和成就，我非常感谢钱丰师傅。

钱丰师傅在我最脆弱的时候，全心全意地陪伴我渡过难关，不断支持和鼓励，从来没有放弃过，也很肯教。我对师傅的恩情莫齿难忘。人总是失去过，才懂得珍惜，我的健康是钱丰师傅‘恩赐’的，如今我珍惜健康，珍惜太极拳，珍惜与钱丰师傅亦师亦友的交情。我三年前已正式拜钱丰师傅为师，秉持亲传弟子的本分，传承杨式老六路太极拳，与师傅一起发扬中华武术精神。我重拾了健康，现在想要回馈师傅和太极拳，我更是决心要现身说法向更多的人介绍太极拳的好处，让每一个有需要的人都可以受惠。以传承推广杨式内功老六路太极拳为己任，我与同门师兄姐妹们致力于为协会创造更好的学习环境，希望老六路太极拳不仅在本地扎根，还能壮大起来。

通过当年这么一场大病后重拾健康，我对人待事的态度改善很多，看淡了也看透彻了，性格没以前那么急躁。身体康复了不乱发脾气，也不需要家人每天扶上扶下，减少了家人的负担，太太和孩子终于可以不再为我的健康担心。一起渡过了难关，家庭关系比之前还要亲近得多。

这些年来，我仍持续每天练拳。老六路太极拳不仅只是有养生治愈的效用，我更深深地折服于其潜在魅力——拳理、内功、文化。太极拳劲法变化无穷，表现在内功和外形动作的相结合；而内功的修行要求平心静气、性命双修，充分体现了太极拳丰富的文化底蕴。说个有趣的事，我康复可以行动后仍不喜旁人来挤靠怕旧伤口裂开，就试过那么一次在商场有个30多岁的年轻人偶然挤过来，我不自觉身体发劲反弹把那人给弹出几步开外，我们两人当场都傻掉了。虽说这只是件小小的趣事，但我想若能将太极拳与日常生活融合，充分激活人体的能量，拳理内劲浑然天成，既可谓修得“大成”。

我有足够坚定的精神，能以我个人的经历感受，启发我周边的人去了解和学习老六路太极拳，对社会做出一点影响，让老六路太极拳协助每一个有需要的人，过好他的每一天。

展望老六路太极拳在马来西亚有更多更光辉的十年。

也祝福你我，有一个健康的人生。



发展中的壮大



莫培江
名誉会长

现居吉隆坡经商。为协会第一个分站崇文站的主催人之一，推动协会加速发展，贡献良多。

岁月如梭，加入吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会已踏入第八个年头了。协会从草创时期的筚路蓝缕到今日的欣欣向荣，说实话，其过程确实不简单。这一路走来，全凭一群对太极拳有着坚韧不拔精神的师兄弟姐妹们的无私付出以及历届理事们的同心协力与合作无间才有今天的成果。看着协会一步步地茁壮成长，深感欣慰。

值得一提的是在我担任副会长期间有幸认识了吴炳武师兄。吴师兄是一位对太极拳文化有着无比热忱的成功人士。他的加入可说是协会的转折点。因为他在加入协会跟钱丰师傅学习不久后，即主动献议在其商业大厦无偿地挪出一个单位，让协会成立自己的会所，而且还承担了会所隆重开幕时的所有费用。

吴师兄此举可谓是意义重大，不仅圆了钱丰师傅的心愿，也实现了众多会员的梦想；更重要的是使协会提早拥有本身的桥头堡，更有利于弘扬老六路太极拳的精深文化。会所成立后，钱丰师傅马上举办了一系列的助教培训班，让学员更深入的了解太极拳精髓，令学员获益匪浅。吴师兄对协会的付出，使所有的学员都能得益，实在是令人钦佩不已。

最后，趁此协会欢庆成立十周年的大喜日子，我衷心祝福协会百尺竿头，更进一步。也祝福学员们太极拳进步，拳艺更上一层楼！



用时间和坚持换功夫

我开始随钱丰师傅学习老六路太极拳时学员不多。到今天有这么多个分站，学员日益增加，确实见证了协会的发展与壮大。

老六路太极拳对我这个上了年纪的人来说，不仅仅是身体的运动，也是头脑的运动。我之前没有学过太极拳，记性又不好。刚开始学习老六路太极拳八十八式开头的三个月，一直记不牢行拳架式，虽然钱丰师傅很勤力地教导，我也想学，但是我就是跟不上，摆来摆去总是不对。当时一同练习比我还年长的师兄鼓励我说：“我这么老都可以，你也可以的啦！”，就这么坚持了下来。一练，就练了十个年头。体会了才知道，持之以恒才能守得云开见月明，太极拳的功夫是用时间和坚持换回来的。

我很感谢钱丰师傅给我这个机会，让我有太极拳这个运动。人上了年纪最怕行动不便，会给日常生活处处带来困难。我感觉老六路太极拳教会我最重要也最基本的稳，走路不需要人搀扶，凡事都能自理。昨天我遇见一位老朋友，今年63岁。寒暄了几句后他就提到身体健康的重要。我说我练老六路太极拳，邀请他来学习，希望他也一样因老六路太极拳得到健康。

老六路太极拳若没有它的磁性也不会吸引我不离不弃长期学习十年之久。我学习到现在功夫也有点小小的成绩，能理解太极拳走圆的拳理。偶尔和年轻人揉手砌磋，他们推不动我，反而我能转圆借劲还击，呵呵，也是一个小小的乐趣。

我知道每个人都会忙，忙归忙，也必须得安排时间坚持来学习。久而久之，就必定能体会到太极拳的奥妙了。



王成仓
会务顾问

在吉隆坡经商，业务包括印刷及礼品制作等。为协会早期学员，自2006年开班起就跟随钱丰师傅学习老六路太极拳，至今已有十年。目前为本协会会务顾问。



为老六路，再忙也是值得的！



吴垂祁

副会长兼
十周年庆典筹委会主席

退休人士，积极参与社会公益活动，在多个社团皆任要职。为人热诚凡事亲力亲为。自2011年加入协会学习老六路太极拳已有五年余。目前为本协会副会长。

2015年3月的新春联谊晚宴圆满结束后，在庆功宴上，我提出要尽早筹备2016年十周年庆典事宜，在2015年晚宴的基础上做规模更大更隆重的一场庆典，以纪念协会成立十周年。当晚出席庆功宴的晚宴工作人员们都很鼎力支持，并在接下来的理事会中推举我就任十周年庆典筹委会主席之位。我当仁不让的立刻就答应了，并点燃起心中的一把火，开始积极构思策划今年盛大庆典的一系列活动。

拉开十周年庆典序幕的第一项工作是教学录像的录制工作。为了能更好地让大家欣赏及体会杨式内功老六路太极拳的拳架功法以及钱丰师傅的教学风采，我献议录制新的教学录像。钱丰师傅原来也早有此意，听了立马附和并着手制定内容大纲。在很短的时间内，就确定了以强调内功的训练以及讲解内功拳法练习要领来贯穿老六路太极拳的教学演示。在审核了报价单之后，理事会择定了录像剪辑师，通过了教学录像的制作。录制工作原本定于2015年10月开拍，但当时有碍于烟霾，延期到2016年1月8日至10日在云顶高原进行为期三天的拍摄工作。教学录像剪辑完成后我带领教学录像小组成员反复校对力求精准，内容非常丰富精彩的《内动道》杨式内功老六路太极拳教学录像（DVD二碟装）终于在2016年9月正式出版。

同时，我觉得协会的网站也有必要配合重新设计并配上更完善的内容管理系统，以解决网站少有更新的问题，使网站能更有效率地宣传协会各项活动信息。我在理事会上提出给网站进行重新设计的议案供讨论时，陆碧湖会长当场就慷慨地乐捐了RM4,000以资助网站设计费用，促成了议案的顺利通过。网站工作小组后来在2016年5月31日择定了网站设计师并开始进行网站的翻新工作，预计将在今年内完成。

十周年庆典的重头戏自然少不了十周年晚宴。早在2015年10月，理事会已议决在洗都王岳海大礼堂举办十周年晚宴，定下了晚宴日期2016年10月23日。我个人的理想是十周年晚宴上能够给与会来宾演示全套太极散手刀、杨式太极剑、太极短棍、太极十三势和发劲。于是我给了钱丰师傅不小的压力一定要在一年内训练好各站学员以便可以上台表演。为此我积极走访各站协助学员演练，帮忙纠错调整学员的架式动作。各站学员也都很欢迎我，演出者都很积极付出时间练习，希望能以最佳状态出场，令我特别感动。让我更自豪的是十周年晚宴的节目安排、学员感言录制剪辑、舞台背景设计等全程由筹委们自理，没有聘用活动策划师，节目依然能安排得充实与精彩。这显示出我们协会真的是人才济济，更难能可贵的是我们这股凝聚力和向心力，以及全体学员热心付出的精神得以渲染开来，同策同力把十周年庆典办好！

在十周年庆典筹备后期，我临时动议制作十周年特刊，将协会自2006年创会以来的活动成果做个总结和留下一个纪念。尽管对时间稍紧迫有些顾虑，经筹委会讨论，仍在2016年7月31日正式成立特刊编辑小组，并立即动员征集协会历年活动照片和稿件。特刊制作紧锣密鼓地进行并在9月中顺利完成初稿，素质上佳。编辑小组目前在进行最后的校对工作，预计将如期在10月出版。

这一年半来为了庆典活动筹备工作，特别忙。但看到各项工作都非常圆满顺利，我不自禁感到喜悦和欣慰，再忙也是值得的。成功，是靠全体总动员和钱丰师傅的配合。我再次感谢筹委和学员们的落力支持。最后，我谨代表十周年庆典筹委会，特别鸣谢各赞助商、各捐赠者以及特刊广告认刊商号，谢谢各位对吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会的支持。我们一定会把协会未来更多的十年办得更好！

迎接创会十周年

2016年迎接本协会创会十周年之际，编辑组向各学员表示衷心的感谢，谢谢你们提供的稿件与珍贵的照片资料，丰富了此特刊的内容。正是由于你们的支持与鼓励，《悠悠十年太极情》十周年特刊得以成功出版。

回顾过去十年的历程，无论是新加入的学员，还是老前辈，我相信在每位学员心目中，都有其各自对老六路太极拳的悠悠情怀。加入协会之初，可能所追求的目标稍微有所区别，但可确信的是，大家都能坚守信念，不忘初衷，日复一日，年复一年地鞭策自己，勤练拳术，无论在身心健康上或是在技击水平上，都各自取得了一定的成绩，值得欣慰。

虽然我们只跨出仅仅十年的一个小脚步，未来还有很多的十年，等待着我们去迎接不同的挑战，但我们仍相信，只要秉持着良善的信念，将能满怀信心地抓住机遇，迎接挑战，承前启后，蓄锐进取，协作共赢，为吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会的发展续写新荣光！

在此特别感谢各学员对自己的坚持，无论是常规的太极班或自行的练习，你们都坚持地默默地勤练太极拳，因为惟有你们的坚持，才能体现出老六路太极拳的精髓所在。借用一位师兄说的话：“汗水是不会辜负你的！”，愿大家都能达到精充气足神旺的境界，祝福大家！



周素莲

会务顾问兼
十周年特刊主编

在职中医师现居吉隆坡。在钱丰师傅门下学习杨式内功老六路太极拳已有四年余。目前为本协会会务顾问。



协会介绍

协会介绍

协会概况

吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会，是由拳术总教练钱丰师傅以及本会会长陆碧湖先生等人创办于2006年8月16日。经过一年零四个月的筹备，终于在2007年12月17日，正式获得官方批准注册为社团。协会成立的宗旨是传承中华武术之精髓，推广杨式内功老六路太极拳拳架动作、内功训练、揉手发劲和技击散手等应用。在钱丰师傅及众理事的带领下，默默耕耘，至今学员已超越千余人，并开拓了5个练功场所，培训了多位助教协助教授杨式内功老六路太极拳。协会也不定期举办公开的太极拳说明会及短期培训课程，并不时受邀参与各项公益活动、健康养生讲座等以回馈社会大众。至今各大新闻媒体、杂志社，甚至国家电视台第二频道健康专栏等对本会均进行了专访及报导。

协会口号

老六路，激发生命潜能，协助您通往健康之路。

协会宗旨

- 一、提供更多的学习机会予公众人士，锻炼身体，增强体质，促进身心健康等。
- 二、传承中华武术之精髓，推广杨式内功老六路太极拳及内功太极拳揉手、发劲和技击散手。
- 三、以弘扬中华民族传统武术文化为责任，以增进中马两国的太极拳文化交流为重点。



协会徽章

太极阴阳/为基：以阴阳之理为基础修习太极内功道
行拳架势/居中：以人为本，着重内功的训练，要求以内在的精神、思想、意念、气势支配外形拳架动作
协会名称/框架：头尾相连合成一大圆，总结了太极拳的特点
“圆转自如莫丢顶，巧妙全在一圈中。”

老六路门规

五戒：

- 一戒不敬师长，
- 二戒同门相残，
- 三戒争强斗狠，
- 四戒狂妄自大，
- 五戒为非作歹。

五不传：

- 骨柔者不传，
- 智钝者不传，
- 凶险者不传，
- 轻露者不传，
- 危害社会者不传。

联络方式

地址：Persatuan Senaman Yangshi Laoliulu Taiji quan Kuala Lumpur
17-02, Jalan Mahkota Residence 1, Bandar Mahkota Cheras
43200 Cheras, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

网站：www.laoliulu-taiji.com

电邮：laoliulu.my@gmail.com

面子书：Laoliulu MY

电话：019-332 9217（吴垂祁）

019-364 1097（蔡庆温）

012-667 9200（陆碧湖）

教学情况介绍

为了传承中华武术之精髓，推广杨式内功老六路太极拳并提供更多的学习机会予公众人士，本协会在雪隆地区共五个练习场所招收学员进行大班教授老六路太极拳。内容涵盖拳架动作的演练、内功练习方式及内功应用方式。

大班的教学旨在让学员能够了解并学习如何：

- 一、以腰变手：增强提高内脏功能
- 二、以气变手：增强扩张丹田气势
- 三、以意变手：提高身心的协调性

有意学习者可报名加入成为本协会学员，并根据各练习场所的开班时间参与大班学习：每周两次课，每次课1.5小时。各站分批次开班招生，敬请关注本协会网站www.laoliulu-taiji.com、本协会面子书帐号Laoliulu MY 以及本地各大报章活动资讯版以了解更多详情。

大班练习场所：

- ◎吉隆坡陆佑路中国华文小学
星期二和五 8:00pm-9:30pm
- ◎八打灵白沙罗中华小学
星期一和四 8:00pm- 9:30pm
- ◎吉隆坡孟加兰民众华小
星期三和六 8:00pm-9:30pm
- ◎旧巴生路崇文华文小学
星期三 8:00pm-9:30pm
星期六 4:00pm-5:30pm
- ◎蒲种竞智国民型华文学校
星期五 8:00pm-9:30pm
星期日 9:30am-11:00am

本协会会所

地点：吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会会所

地址：PERSATUAN SENAMAN YANGSHI LAOLIULU TAIJI-
QUAN KL, No.17-02, Jalan Mahkota Residence 1, Bandar
Mahkota Cheras, 43200 Cheras, Selangor, Malaysia.

简介：本协会会所开幕于2014年6月8日。会所坐落于蕉赖皇冠城某商业单位三楼，受益于本协会名誉会长吴炳武师兄的热心捐赠。此举促成了在会所举办的一系列的提升班和助教培训班，让学员更深入的了解太极拳精髓，获益匪浅。此后，协会也不定期在会所举办公开给公众参与的各项讲座会和短期培训班。



钱丰师傅在会所主讲提升班。



本协会会所外观及入口。

中国小学站



站长：杨佐坤

地点：吉隆坡陆佑路中国华文小学
地址：SJK(C) CHUNG KWO, Jalan Loke Yew, 55200 Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Malaysia
时间：星期二和星期五 8:00pm-9:30pm
站长：杨佐坤
助教：李周华、杨敏业、韩彦操、黎志富、张溧婍、李例玲等

简介：本站开设于2007年5月，搬迁自在2006年8月开设的何清园站。2008至2009年期间，李和生大师和姜有奎师傅亲临马来西亚的时候也曾到访中国小学站给学员进行教学。



杨佐坤（前排右二）带领中国小学站学员练习老六路太极拳。



中国站学员合照。协会学员们不时互相走访各站，与他站学员交流切磋拳艺。

崇文小学站

地点：旧巴生路崇文国民型华文小学
地址：SJK(C) CHOONG WEN K.L., Bt 4½ Jalan Klang Lama,
58000 Kuala Lumpur, WP Kuala Lumpur, Malaysia.
时间：星期三 8:00pm-9:30pm 和星期六 4:00pm-5:30pm
站长：胡茂凌
助教：蔡庆温、江洪辉、袁淑珍、吴重赋等

简介：本站开设于2008年10月。当时协会学员日益增多，加上同年3月举办的太极拳讲座会吸引了一批太极爱好者欲随师傅学习，使得中国小学站日渐容纳不下学员数量，故新增设崇文小学站。开设前曾短暂借用莫培江师兄的工厂练习。



站长：胡茂凌



（右起）袁素珍、胡开章、周素莲展示太极散手刀。



崇文小学站学员们在拍摄老六路十周年贺词录像后合照留影。

白沙罗华小站



站长：邱运喜

地点：八打灵白沙罗中华小学

地址：SJK(C) CHONG HWA DAMANSARA, Jalan 17A/1,
Seksyen 17, 46400 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.

时间：星期一和星期四 8:00pm- 9:30pm

站长：邱运喜

助教：张和深、李泰福、骆传明、黄至毅、伍伟良、陈绪星等

简介：本站开设于2009年10月。协会发展迅速学员众多。由于有些学习者因时间或交通的局限不方便到现有的练习场所学习，当时不时有公众询问是否开设新班。为方便更多人学习，特选址在白沙罗华小增设一个练习场所。2010年9月在八打灵另开设白沙罗万达镇国中三校站。后期为了方便教学把万达镇国中三校站学员并入白沙罗华小站。



白沙罗华小站学员站无极桩练习「松功」。



邱运喜（前排左一）带领众师兄练习太极短棍。



白沙罗小学站一众学员们合照。

民众华小站

地点：吉隆坡孟加拉民众国民型华文小学

地址：SJK (C) Mun Choong, Batu 5, Jalan Ipoh, Kampung Batu, 51200 Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan KL, Malaysia.

时间：星期三和星期六 8:00pm-9:30pm

站长：张碧华

助教：吴垂祁、李昭壮、陈宗琳、王雪玲等

简介：本站开设于2010年10月，原设在甲洞天法威灵庙，于2011年12月迁至民众华小，并于2014年4月收纳武吉马鲁里站。协会在甲洞区开班招收学员之后，填补了当时尚没有练习场所的雪隆北部，惠及了当地公众。



站长：张碧华



钱丰师傅教导民众站学员太极散手刀。



民众站学员们祝愿协会十周年「拳尊太极、松净圆满」。



站长：谭国平

竞智华小站

地点：蒲种竞智国民型华文学校

地址：SJK(C) KHENG CHEE PUCHONG, Persiaran Indera, Pusat Bandar Puchong, 47100 Puchong, Selangor, Malaysia.

时间：星期五 8:00pm-9:30pm 和星期日 9:30am-11:00am

站长：谭国平

助教：胡开章、周素莲等

简介：本站开设于2014年11月。在各站助教师资力量逐渐雄厚和稳定之下，协会进而拓展至雪隆南部蒲种区开设新练习场所，为完成弘扬老六路太极拳的愿景迈出新的一步。



谭国平（前排右一）带领竞智华小站学员练习基本功。



在新学员练习的过程中，师傅随时指点并更正拳架动作。



竞智小学站学员们拍合照笑颜不断，齐乐融融。

一对一教学班

教练：钱丰师傅

地点：待定

时间：待定

简介：一对一教学班学员主要以养生拳架动作与养生小功法等为主。课时地点等私人定制，配合师傅时间以不影响大班为前提。学员须经由钱丰师傅面试通过。



教练：钱丰师傅



钱丰师傅与李心洁合影。



钱丰师傅与吴炳武合影。



钱丰师傅初到吉隆坡的时候，是怎么开始接触本地的太极拳圈子的呢？

钱：我刚到吉隆坡的时候对本地的武术圈子都不了解。当时我住在辛炳路何清园，常就近在当地一个小贩中心吃饭，认识了两位本地的朋友，一位是小贩中心业主潘老板，一位是餐饮业主洪先生。当时来马来西亚的中国人不多，他们挺好奇我来留学喜欢找我攀谈，时间久了彼此就了解得比较深入。后来聊到我从小喜欢练武术很早就师从我舅舅姜有奎师傅学习老六路内功太极拳。他们俩虽不大懂武术，但也愿意听我介绍太极拳。而且见我谈得热忱竟大力推荐我开班教授太极拳造福何清园的老百姓，让大家有一个健身的活动。潘老板很爽快地建议把他小贩中心物业范围内的一个室内足球场空出来让我在那教拳。

陆：那是一个很小的场地，四周都围着绿色的尼龙网。钱丰师傅最早教拳的那个小贩中心现已拆迁，改建成何清园服装批发城了。

钱：我当时是专程来读书的，完全没想过要教太极拳。而且我谁都不认识，也不知道该怎么做。洪先生就说：“我帮你做一个布条，挂在小贩中心的外边。”并问了我准备什么时候开班，就这样定下了2006年8月16日这个日期。他们俩还真挺积极的，过了两天布条就做起来挂在小贩中心的篱笆上了。当时布条上写得很简单，就只有“杨式中架内功太极拳，别称老六路”这几个字，还有授课的日期、时间、地点以及授课人钱丰。不久就有人打电话来询问，当时第一通电话是黎章令打来的说从没听说过老六路，问我究竟内功是怎么回事，我就简单地给他讲一讲。第一天开班的时候，学员不多大概有七、八人。

陆碧湖会长是怎么听闻钱丰师傅在何清园教拳？又怎么会过来学拳的呢？

陆：我原本每个早上都在住家附近的公园练习太极拳。某天，钱丰师傅受邀给公园另一角的太极拳友示范太极剑。当时我远远看到钱丰师傅舞剑，以为只是一般的师傅并没走前观望，可以说是当时与钱丰师傅的缘分还没到吧。过了一段时间，听师兄介绍说某某师傅功夫很了得很厉害，就在何清园小贩中心教拳，不妨去看看。听了后我、林国兴及王成仓几位师兄就去何清园小贩中心，这才开始认识钱师傅的。

钱：说一个当时的小插曲，陆先生他们仨练了好多年的太极拳都不懂发劲，慕名而来想要体会。陆先生是第一个出来体会的，结果好像是跌倒了。第二个上来的是林国兴，因为他看到陆先生没跑开一接劲就被击倒，以为只要缩手不接劲就不会跌倒，一上来就说：“我能不能跑开？”

结果我说：“老六路「发劲如触电」你跑不掉的。”他不相信，结果我一发劲他一缩手想跑开，最后也是打了一个筋斗一下子就坐在地上。所谓不打不教，他们一看这个东西好，立刻就决定跟我学拳了。

陆：之前我虽听说钱丰师傅发劲很厉害，但是我心想如果我没有给劲他，他怎么能发呢？哪知道一交手就被他发劲打得我翻筋斗。亲身体会过师傅的厉害之后我就跟着钱丰师傅一起练太极拳了，那时师傅刚开始教拳不久，大概是2006年9月底吧。当时还没有像现在教拳讲解得那么详细。我们一开始就只是跟着模仿师傅的动作来练拳，也没有像现在这样一招一式地跟着口诀来练。

“所谓不打不教，他们一看这个东西好，立刻就决定跟我学拳了。”

▲钱丰师傅在新会所开张接受报章采访时摄。



是在什么机缘之下决定成立协会的？

钱：我们在2006年底的时候一开始只是决定要找地方搬迁。一个原因是学拳的人多了。当时透过口碑的介绍来学拳的人越来越多，我们在短短的几个月内就增加到24-25人，何清园小贩中心那个室内足球场场地太小容纳不下；另一个原因是大部分的学员都是想要学发劲的，练习发劲需要比较广阔的地方，原有的场地受限制了，于是就决定要换场地。当时的学员大部分都好像陆先生他们那样，练了好多年的太极拳却不懂内功不懂发劲，都希望能掌握太极拳的内功发劲，这样的愿望特别强烈。

陆：当时除了晚上在何清园练习外，每个星期日下午两点钱丰师傅还另外抽出时间带着我们不到十个人在精武山专门练习揉手发劲。精武山武吉阿曼体育场围墙外边有一块四四方方的空地，空地沿着路上去是一个警局，我们就在那片露天的空地练习。当时环境并不好，太阳很晒，蚊虫又多。若下雨就必须绕到附近精武体育馆大门口前的雨篷，那地方更小，下雨天我们就很委屈的在那个简陋的地方练习。因为诸多不便，才正式地考虑要找地方搬迁。

钱：当时学员不是特别多，但学员们每个星期日坚持学习揉手发劲。大家都有这个愿望，希望杨式内功老六路太极拳能够长期的在马来西亚发展，让更多的人能了解学习后获益。听到大家说：“钱丰师傅你这个内功内劲真的是太好了，希望老六路能够在马来西亚生根。”我那时特别感动，于是就在同一个时期决定要注册成立协会。当时还因为练习内功发劲的那个空地离警局不远，时常有警车在巡逻。我们一帮人站在那边好像打架那样又打拳又揉手。忘记了是谁跟我提起，在马来西亚如果超过一定人数私下聚会，警察会过问，且我们当时又不是合法组织。于是协会就在种种的机缘际会之下才催生而成的。

创会时遭遇了哪些困难？过程中有哪些值得津津乐道的事或值得纪念的里程么？

钱：当时的想法都比较简单，纯粹想成立社团方便活动。决定成立社团后，麻烦又来了。我自己是外国人，我们学员又不多，应该由谁来当会长？虽然学拳的时候学员们挺认真挺积极，但毕竟大家认识的时间不是很长，对我不是特别地了解，如果出现什么问题还要担当责任，于是没人愿意出头。当时我们就站在精武山那个空地，蚊子又多太阳又晒，研究着这个问题。此时令我印象颇深的，甚至在这十年间我也没能忘记的，就是陆先生主动站出来说：“没有人来做这个组织领头人，我来做。就算是有问题，有什么

责任我来承担。我们成立社团是健康的活动，是能够为大众人群带来好处的活动，又不是做一些非法的事情，没有什么值得害怕的。”我当时听了非常地感动，陆先生讲的这段话，十年来每当想起来依然会抽动着我。

陆：我觉得成立社团，对大家都好，况且又不是什么为非作歹的事。如果每个人都害怕不敢承担责任，那怎能成事呢？所以我就义不容辞的决定，由我来负起这个责任。但协会运营还是需要大家同心协力，才能够推广太极拳的精神，弘扬太极拳，让更多的人学到太极拳的好处。

“没有人来做这个组织领头人，我来做。就算是有问题，有什么责任我来承担。”

当时除了陆会长这么有力的支持创会之外，还有哪些前辈挺身而出协助协会的成立？

钱：当时为申请注册协会在2007年1月7日借用连胜武馆在半山芭的会所开过一次会。当时出席的有陆碧湖会长、王成仓、廖新南、林国兴、廖文贵、黎章令、张佩君、张国鸿、谢淑珍、梁美兰、黄栋华、梁锡强、林华、罗靓花等十几个人。当时每个人还各乐捐了五十、一百块钱不等，共凑足了七八百块钱作为社团经费。当时这笔钱数目还挺大的。协会的第一任秘书张国鸿当时则专门处理政府部门事务和文件工作。



协会成立初期早期学员在会所聚会叙旧。

协会成立以及练习场地搬迁之后公众和学员反应如何？学员学习情况有什么变化？

钱：我们在2007年5月从何清园正式搬到吉隆坡陆佑路中国小学，教学环境改善很多。搬迁当时学员人数不到30人。之后学员人数逐渐增

加，到2007年年底已达到50多人。2008年3月1日，我舅舅姜有奎师傅来马来西亚在中华大会堂主讲了一次太极拳学术讲座会，又吸引了蔡庆温等一批新学员。由于当时协会就只有一个练习场地，那段时间是中国小学站学员人数最高峰的时期，50-60人都集中在中国小学站，除了我们现在打拳的羽球场之外，办公楼下面的空地也都站满了人。

陆：后来应学员的要求，就开始逐步地在其他的地方选址开分站。在2008年10月开设的第一个分站在旧巴生路崇文华小。后来又陆续增加了几个练习站，人数就分散到其它站了。

钱：蔡老师他们那个站刚开始时也不是在崇文华小，而是借用莫培江在蒲种的工厂练习。在工厂一开班就有13-14人，不到两个月就暴增到30人。人数增多时我就觉得在莫先生的私人工厂里练习不合适，而且工厂内有仓库有机械等，万一要是人多手杂给莫先生添麻烦该怎办？考虑到莫先生的立场，也为了利于协会的发展，在蔡老师和莫先生的协助下，才搬到崇文华小设立分站的。

协会从何清园发展到现在，已经有五个站了，协会创会时的那些目标，是不是都已经实现了？

钱：那也早就实现了。我们这个太极拳社团，从组建发展的初期，跟现在做一个对比，当时的环境相对来说还是比较艰苦的。那个时候都是我一个人面对几十个学员，谁都帮不上忙，单靠我一个人一张嘴。所以一些旧学员有时候会抱怨，说老师教我们一路拳就花了半年的时间，而

现在的学员学习一路拳就只用区区的两个月就学完了[笑]。那个时候教得慢，因为都靠我一个人，现在我们有了助教练团，师资力量比较雄厚。

那时的环境就是那样，没有办法。现在我们社团有规模了，发展到五个练习场所，学员的人数也是日益增多，且我们还有一班雄厚的师资力量，和十年前比较，落差实在是太大了。

钱师傅和陆会长对协会这十年来的发展，有什么感触吗？

钱：我最初期的目标和想法，就是要发扬太极拳。当时自己也不知道能在马来西亚待多久，长期还是短期，什么时候会回中国，连我自己都没头绪。我毕竟是以留学生的身份来马来西亚的，完全没想过能够长期留在这里，不确定的因素太多了。因为接触了一些朋友，包括陆先生等，他们喜欢太极拳，对太极拳的热爱感染到我，心想若我能够把我所学所了解的杨式内功老六路太极拳给传承出来，让本地太极拳爱好者都能学习到，那是多麽美妙的一件事。最重要的是，本地的太极拳并不讲究内功，我可以给它填补这个空白，让大家知道太极拳是有内功的，而且还能够揉手发劲。我就是出于这么样的一个念头开始正式教拳的。跟大家接触久了，一些学员即积极又热忱，学习态度又非常地执著，他们的学习态度慢慢地在我身上产生了一种强烈的责任感和使命感。我告诉自己说教拳不能有头无尾，大家都那么积极的学习，不能因为我放弃了教学而枉费了他们学习这套拳的决心。

陆：那时候我们的确都很担心，老师会像其他中国来的武师们那样逗留不久就回国。当时真的是很担心的，后来看到师傅能够在这里安居乐业，我们就很放心了。因为我们都知道要学好这套太极拳，不是一朝一夕就能够学得好的。况且师傅功夫这么好，如





果师傅突然回国，我们不能继续学，就半途而废了。因此我们是很希望师傅可以长期留在马来西亚，那么我们就可以长期跟着师傅一起学习。这是我们一般学员们的愿望。

钱：早期教拳差不多有几十位学员，那时候他们都怕我一回国就不再回来。2008年年头，因为我爷爷那时身体不好病重，我第一次回中国探亲，陆先生等学员们几乎每个人都来问我：“老师你回去了还会再回来么？”我说我一定会回来的。

钱师傅能够在马来西亚扎根，能够长久留在这里，我们学员真是太幸运了。钱师傅和陆会长对于协会在未来有什么更大的愿景吗？

陆：我的愿望是希望我们能够培养出更多的助教练以协助师傅，把老六路太极拳发展到马来西亚每个角落，让更多的人受益，从杨式内功老六路太极拳中得到健康。我觉得弘扬太极拳可以说是一种公德事业，不仅自己能获得好处，社会各阶级人士都可以得到健康与益处。

钱：老六路太极拳从我这么一个不谙世事的青年传来马来西亚，一切都是归于缘份。不能说大家单方面有缘份很幸运地能遇上我，缘份这东西是相互的，从我个人的角度来看，我自己也

“我的愿望是希望我们能够培养出更多的助教练以协助师傅，把老六路太极拳发展到马来西亚每个角落，让更多人受益。”

是个幸运儿，有缘份结识了这么一大班志同道合的好朋友。我常跟大家说，在教拳的时候我是老师，但在不是教拳的时候我们大家就是兄弟、姐妹，年长的就是叔伯。十年过去了，我从当年一个年青小伙子到现在都已经快步入中年了，而陆先生这班学员们也是从中年慢慢的要步入老年。我希望能够在我们的社团中，有能力多注重培养一些新的人才，推陈出新，增加师资的力量。随着学员人数日益增多，社会需求的日益增加，我们还是想继续把老六路太极拳弘扬发展开来，但若再只靠我一个人的力量是不能够完成这个任务的，所以我们要培养人才，群策群力，大家共同把杨式内功老六路太极拳，在马来西亚能更好的传承开来，发扬光大。这就是我心里的目标。

谢谢钱丰师傅和陆会长。

现任理事



永久名誉会长兼
拳术总顾问 姜有奎



永久名誉会长兼
拳术总教练 钱丰

2016-2017年名誉会长和顾问团



名誉会长 吴炳武



名誉会长 莫培江



会务顾问 王成仓



会务顾问 周素莲



拳术顾问 杨佐坤



拳术顾问 蔡庆温



拳术顾问 袁淑珍



拳术顾问 江洪辉

2016-2017 年理事会



会长 陆碧湖



副会长 吴垂祁



秘书 杨敏业



财政 李周华



理事 张碧华



理事 谭国平



理事 胡茂凌



理事 胡开章



理事 张和深



理事 李昭壮



理事 陈宗琳



理事 黄志毅



理事 韩彦操



理事 黎志富



理事 庄光亮



理事 张溧嫒



查账 黄秀兰



查账 陈绪星

历届理事

2007年理事会

会长	陆碧湖
副会长	林 华
秘书	张国鸿
财政	张佩君
理事	廖新南
理事	王琼玉
理事	黎章令
理事	林国兴

2008年理事会

会长	陆碧湖
副会长	林明杰
秘书	林勇伸
财政	张佩君
理事	王成仓
理事	黎章令
理事	林国兴
理事	石景隆
理事	黄金水
理事	卓美珍
理事	叶淑花
理事	江洪辉
理事	郑添财
理事	袁淑珍
理事	胡爱微
理事	姚涵铎

2009年理事会

会长	陆碧湖
副会长	林明杰
秘书	林勇伸
财政	黄金水
理事	黎章令
理事	王成仓
理事	林国兴
理事	张佩君
理事	叶淑花
理事	江洪辉
理事	石景隆
理事	袁淑珍
理事	廖文贵
理事	廖新南
理事	蔡庆温
理事	莫培江

李和生大师和姜有奎师傅来访马来西亚，2009年12月27日在中国小学站进行太极拳讲座会后与当届理事合影。



2010年理事会

会长	陆碧湖
副会长	莫培江
秘书	林勇伸
财政	黄金水
理事	胡爱微
理事	王成仓
理事	林国兴
理事	林明乐
理事	叶淑花
理事	江洪辉
理事	胡开章
理事	袁淑珍
理事	陈笃勋
理事	丘玉辂
理事	蔡庆温
理事	徐树声

2011-2012年理事会

会长	陆碧湖
副会长	莫培江
副会长	林明乐
副会长	徐树声
副会长	张碧华
副会长	张和深
秘书	谢琼高
副秘书长	林勇伸
财政	吴垂祁
副财政	李周华
理事	王成仓
理事	胡剑忠
理事	袁淑珍
理事	杨佐坤
理事	林国兴
理事	江洪辉
理事	廖新南
理事	胡爱微
理事	蔡庆温
理事	刘至全
理事	邱运喜
理事	胡开章
理事	刘福胜
理事	陈笃勋
理事	丘玉辂
查帐	叶清燕

2013年理事会

会长	陆碧湖
副会长	吴垂祁
秘书	周素莲
财政	李周华
理事	王成仓
理事	谢琼高
理事	杨佐坤
理事	胡剑忠
理事	袁淑珍
理事	江洪辉
理事	邱运喜
理事	胡开章
理事	林明乐
理事	廖应生
理事	林勇伸
理事	张瑞广
理事	廖新南
理事	符慧云
查账	陈宗琳
查账	李昭壮

2014-2015年理事会

名誉会长	吴炳武
会务顾问	王成仓
会长	陆碧湖
副会长	吴垂祁
秘书	周素莲
副秘书长	谢琼高
财政	李周华
理事	张碧华
理事	廖新南
理事	廖应生
理事	邱运喜
理事	杨佐坤
理事	林明乐
理事	袁淑珍
理事	莫培江
理事	蔡庆温
理事	陈宗琳
理事	胡开章
理事	张瑞广
理事	林勇伸
查账	陈瑞华
查账	李昭壮

2014年6月8日，本协会举行新所开幕典礼，当属理事与开幕嘉宾合影。



太极拳

什么是太极？“太”，大也。或以超过了大的范围，以然不能用大来表述的一切有形无形的既是太，比如宇宙有多大无法衡量，浩瀚飘渺无边无际，已不能用大来形容，所以宇宙的别名叫太空。“极”，枢纽变幻，根底之谓，比如物极必反，否极泰来。因此而论也。就是说事物演变的规律如月圆月缺，满则亏，到了极限又慢慢变圆，如阴阳变幻之理，阴极则生阳，阳极则生阴，往返交替循环不休。

“拳”是动作形体架势，是要借助有形之动作来表现太极之理阴阳之道。太极拳是拳与道的结合，其理法精深奥妙，包括理学、阴阳哲学、中医养生学。练拳者在理论指导下，以内在的精神、思想、意念、气势支配外形拳架动作。太极拳是中华民族的珍贵文化遗产，是“国粹”，是五千年文明的结晶。

杨式中架太极拳，别称「老六路」

太极拳的发源地在中国，传承的历史很长，是武术其中的一个门派，属于拳术的种类。在历史长河的演变过程中，传统太极拳一共分为五大流派，即陈、杨、吴、孙、武，都以姓氏为首。这五家太极拳在外形动作方面各有不同，具有自己的风格特色。

“老六路”属于杨式太极拳，形成于150年前。开山祖师杨露禅，为中国河北省邯郸市永年县人，是中国历史上第一个将太极拳发扬光大的人，师从陈式太极拳第十四代祖师陈长兴，先后三次学艺共计16年，后被举荐任北京旗营武术教师，因武艺高强号称“杨无敌”。

杨露禅先师有三子，长子因病早亡，次子杨班侯，三子杨健侯。次子杨班侯性格刚烈善用散手，喜好发冷劲，与其父当年所教的学生大多是清朝满族旗营的武将，而教的拳架也是以技击为主，因架势矮小攻击性强，后人称之为杨式小架太极拳。后来杨露禅第三子杨健侯教拳时得其父兄衣钵在小架太极拳的基础上又有所改进，因这时来学拳的不只是武将，还有很多王公大臣和贝勒贝子来学拳，这些人生活奢侈而体弱多病，又不耐艰苦，所以杨健侯把拳架提高，注重养生健康方面，较适合这些人练习。这时的杨式太极拳经过两代人的完善，拳法套路已确定形成共分六路，后人称之为杨式中架太极拳，别称“老六路”。

后来再传杨健侯之子杨澄甫。因其本身高大，所练的杨式太极拳动作开展大方，根据自己的身形特点独树一帜。杨澄甫一生以教拳为业，大江南北学生不计其数，对太极拳的发展与弘扬所做出的贡献前无古人，培养出了大批太极名家，对现今的太极拳发展影响颇为深远。后人称杨澄甫这套拳为杨式大架太极拳。

太极拳与人体健康

太极拳早已获得现代医学证实对人体养生与健康有着极大的帮助，尤其对身体长期处于疲劳亚健康，工作生活思想压力大，或者是大病初愈者而言，太极拳是最佳的运动项目，即可锻炼体魄，又不会因运动过于激烈而伤害身体。

修炼太极拳能帮助开发人体内潜在的功能，包括强壮五脏心、肝、脾、肺、肾的活动功能，强壮人赖以生存的生命之气丹田元气，调动人的思想意识朝向正能量方面发展，提高人体免疫系统，增强抗病的能力，从而达到健康养生的目的。

杨式太极拳传承谱系



杨露禅
开山祖师



杨班侯
第二代宗师
杨露禅之子



杨健侯
第二代宗师
杨露禅之子



杨少侯
第三代宗师
杨健侯之子



杨澄甫
第三代宗师
杨健侯之子



汪永泉
第四代宗师



朱怀元
第五代宗师



李和生
第六代宗师



姜有奎
第七代传人



钱丰
第八代传人
姜有奎之外甥

杨露禅为杨式太极拳开山祖师，传二子**杨班侯**、**杨健侯**。杨班侯回老家河北永年，杨健侯在京城王府教拳，传二子**杨少侯**、**杨澄甫**。杨少侯、杨澄甫弟子众多，**汪永泉**为其中之一；因机缘殊胜，汪永泉师从杨健侯、杨少侯、杨澄甫父子三人，得其真髓，传**朱怀元**、**孙德善**、**张广龄**、**张孝达**、**高占魁**等弟子。其中朱怀元性格内向不善张扬少有显露，为太极拳隐士奇人，机缘际会传**李和生**。

李和生原在1953年师从杨禹廷弟子王培生学习吴式太极拳，后在1976年才又拜朱怀元为师。李和生本业从事生物化学研究，结合现代科学中的人体科学和力学原理，数十载研究太极之内涵，创建了研修“内功太极拳”之完备体系与拳学，并提出和实践“三年一小成，五年一大成”练内功的确切目标，享誉海内外。

李和生后于1991年收**姜有奎**为徒，为李和生早期的徒弟。姜有奎在东北地区颇负盛名，多次跟随李和生大师在中国大江南北讲学。姜有奎1995年传**钱丰**。钱丰学习太极拳期间多次受李和生大师亲自悉心指导，加上自身刻苦勤奋，深入研究，已尽得杨式太极门真传。

太极十三势解密

太极十三势是太极拳的精髓、魂魄，是确定有内功的外在表现，是内劲发挥的渠道。十三势不只是十三个动作，而是代表了十三种劲法的名称，既棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠，为太极八法。另外还有五种步法，既进、退、顾、盼、定。其中八法可以有八个动作表现出来，为八种阳劲，但五步功法只能在拳架动作或与人揉手的过程中体现出来，没有固定的形象动作，在进退顾盼的形势之内又蕴含着沾、粘、连、随四种阴劲。太极拳是内家拳法，注重内在的劲道与气势，注重阴阳变化之理。天地是一个大宇宙，人体是一个小宇宙，练拳或揉手要天人相应，要与八卦相附，与五行相合，内炼精、气、神，外通经络按窍（穴位）运身，意到气到，气到劲到，这就是内家拳的根本要意所在，也是保健身体延年益寿的秘诀。

太极阴阳、八法

古人云：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪”阴阳既太极。太极拳的动作招式都必须循阴阳之理，一动既分阴阳，例如手是阴，脚是阳，就是上虚下实。双手也分阴阳，在运动之时主宰之手为阳，随附之手为阴。双脚也分阴阳，在虚实运动转换之时，重谓之阳，轻谓之阴。但独阴不生，独阳不长。虚也不全虚尚留一分阳气，实也不全实尚留一分阴气。阴阳相济，对称平衡。正如《太极拳论》中所说，左重则左虚，右重则右杳。要想明白太极拳理论，首先应研究阴阳学说的内容和运动变化的基本规律，既阴阳相对论、阴阳互根论和阴阳转化论。太极者，形而上之学也，法出于阴阳、动静之理。外形拳架动作，手脚形体之阴阳，相对容易分清，然而有形有象皆为阳，无形无象乃为阴，如能把无形之内功注入到有形动作中才是真懂太极，之后才能论道。借此文来解秘十三势或称八法五步，解释十三种劲道，与学者共勉。

比如棚，在太极拳中很常见的一个动作，无论是哪一种太极拳，都会有棚、捋、挤、按这几个动作，然而多数练习者只知道做动作练外形，不知棚真正为何意义，是因为没有内功的原故。不知道棚是一种内劲道的名字，不单只是外形动作的名称，打出一个棚手的动作，身体内的气势应该怎样运动，思想要专注在哪个穴位，相对哪一个脏腑，对应的五行与八卦方位在哪个都不知道，又怎么能说懂太极拳呢？

一、棚：在八卦中是坎中满，正北方向，五行属水，对应人体的穴位是会阴穴，对应的脏腑是肾脏，通肾经。内劲道解释：“棚劲意何解，如水浮舟行，先实丹田气，次要顶头悬，全身弹簧力，开合一定间，任它千斤力，飘浮也不难。”打棚劲的时候，会阴穴与手心的劳宫穴相合，周身放松，气沉丹田，棚劲如水。

二、捋：在八卦中是离中虚，正南方向，五行属火，对应人体的穴位是祖窍穴，对应的脏腑是心脏，通心经。内劲道解释：“捋劲意何解，引导使前行，顺其来时力，轻灵不丢顶，引之使延长，力尽自然空，重心自维持，莫被他人乘。”打捋劲时眉心的祖窍穴与食指指尖相合，周身放松，神与形合，捋劲似火能化万物。

三、挤：在八卦中是震仰盂，正东方向，五行属木，对应人



体的穴位是夹脊穴，对应的脏腑是肝脏，通肝经。内劲道解释：“挤劲意何解，用时有两方，直接单纯意，迎合一动中，间接反应力，如球碰壁还，又如钱投鼓，跃然声铿然。”打挤劲时，后背的夹脊找后手的劳宫合前脚的涌泉穴上，挤势周身协调一家亲。

四、按：在八卦中是兑上缺，正西方向，五行属金，对应人体的穴位是膻中穴，对应的脏腑是肺脏，通肺经。内劲道解释：“按劲意何解，运用如水行，柔中已寓刚，急流势难当，迂高则澎湃，逢湟向下潜，波浪有起伏，有孔必钻入。”打按劲时膻中穴内收，与大手指相对，发三角力无孔不入。

五、探：在八卦中是乾三连，斜西北方向，五行属金，对应人体的穴位是性宫穴和肺俞穴，对应的脏腑是大肠，通大肠经。内劲道解释：“探劲意何解，如权之引衡，任你力巨细，权后知轻重，转移只四两，千斤亦可称，若问理何在，杠杆作用存。”发探劲时要轻灵，胯与脚合，性宫穴找肺俞穴。

六、捌：在八卦中是坤六断，斜西南方向，五行属土，对应人体的穴位是丹田穴，对应的脏腑是脾脏，通脾经。内劲道解释：“捌劲意何解，旋转如车轮，投物于其上，脱然掷丈寻，急流成漩涡，掬浪若螺纹，落叶坠其上，倏儿便沉沦。”发捌劲中土不离位，分上捌和下捌，丹田合劳宫。

七、肘：在八卦中是艮覆碗，斜东北方向，五行属土，对应人体的穴位是肩井穴，对应的脏腑是胃腑，通胃经。内劲道解释：“肘劲意何解，方法计屋行，阴阳分上下，虚实宜分清，连环势莫当，开花肘更凶，六劲融通后，用途始无穷。”发肘劲时要沉稳，手心的劳宫穴与肩井穴相合。

八、靠：在八卦中是巽下断，斜东南方向，五行属木，对应人体的穴位是玉枕穴，对应的脏腑是胆，通胆经。内劲道解释：“靠劲意何解，其法分肩背，斜飞势用肩，肩中还有背，一旦机可乘，轰然如捣礁，仔细维中心，失中徒无功。”发靠劲好似玉枕背包，如右脚在前，左环跳找右肩并以肩膀相合。

“要想明白太极拳理论，首先应研究阴阳学说的内容和运动变化的基本规律。”

以上是杨式内功老六路太极拳八门手法的理论阐述，但要真正悟透非老师口传身授不可。太

极八法在健身或者揉手应用都非常重要，不可轻视。太极八法有歌诀曰：

八门手法须认真
遇敌巨力来打我
沾粘连随不丢顶

上下相随人难进
牵动四两拨千斤
引进落空合既出

太极五行步法

五行既金、木、水、火、土。五步既指进步、退步、左顾、右盼、中定。

一、进步：在五行中属水，对应人体的穴位是会阴穴，属肾经，主前进，蕴含于内者对应四种阴劲的沾劲，带有主动性，运用时周身要轻灵放松，手上绝对不可以用力，提上拔高谓之沾，以退为进，跟紧跟严。

二、退步：在五行中属火，对应人体的穴位是印堂穴，属心经，主后退，蕴含于内者对应连劲，既连贯性，连绵不断，不脱离，无停无止，无声无息，进则要有沾，退则要有连，舍己无离谓之连。

三、左顾：在五行中属木，对应人体的穴位是夹脊穴，属肝经，主侧转前进，蕴含于内者对应粘劲，如沾如贴，不丢不顶，彼进我退，彼退我进，彼浮我随，彼沉我松，丢之不开，投之不脱，留恋缱绻谓之粘。

四、右盼：在五行中属金，对应人体的穴位是膻中穴属肺经，主侧转后退，蕴含于内者对应随劲，既顺从跟随之意，缓急相随，进退相依，彼走此应谓之随。

五、中定：在五行中属土，对应人体的穴位是丹田穴，属脾经，主重心稳固，蕴含于内者既不丢不顶之劲。此劲练于内，形于外，只有内外相合才能奏效。所难中土不离位，含胸坐胯把腰松，意念守住丹田，轻灵玄妙，能收四两拨千斤之效。

以上全部所述既是太极十三势，根据阴阳哲理和八卦五行之理为太极拳动作的指导思想和理论基础，默认揣摩方能心领神会。头顶太极怀揣八卦，脚踏五行，手掌乾坤。所谓人身生成一天地，若不潜心研究，穷神运化是不易达到太极拳高深境界的。

松功，助长太极拳内劲

松是觉悟，证太极大道，是练习内功的必经之路。松是修行的境界，是感觉助长太极拳内劲的基础。练习太极拳放松是重要的一个环节，如不能松，不会松或不愿松是练拳的大障碍，永远也不可能到达高深的太极境界，然而这瓶颈问题的确长期困惑着一些喜爱太极拳运动的朋友。真正能松者代不数人，练拳者多如牛毛，能松通者有如牛角。本人通过总结近20年的练拳经验，和我师公李和生先生（中国著名武术家、太极拳大师）所传授的经验方法来浅谈一下太极松功的秘要。

“松”字的误区

太极拳作为内家拳法有别于外家拳术，不以练习手脚四肢的功夫为本领，不是增强肌肉的韧劲和强壮力量为目地的练习。而恰恰相反，在练习的过程中要求一定得放松，完全不能出牛力、拙力或者说是肌肉所发出的硬力，练拳架子的时候要找大松大软的感觉，体会一种虚无的气势和一种神明的感应。在放松的问题上的误区很多人要问不出力，放松，可你站在那里也是有力啊？你打拳时把手臂抬起来也是有力的吧？此种力非彼之力，而是全在精神是一种气势。拳论中所提到用意不用力，首先我们说松不等同于一般意义上理解的松懈、疲塌、懈怠，好像烂泥一滩扶不上墙的样子，不是做工辛苦一天回到家躺在床上放松休息的感觉。太极拳的“松”，是积极主动的，有意识控制自己的身体肌肉不出力，关节不僵滞，是用内在的气势催动外形动作，稳固精神状态，以精神支柱为内因的外在表现。烂布是松软的有人比做太极拳，我说不不对，因为烂布就是我所说的没精神、松懈、疲塌、懈怠，不成形状是被动的放松。那我说的放松是比如花草的叶子，你说它是硬的可它与钢铁石头的硬不相同。你说它是软的？但花草的叶子又有形有状，有韧性，有气势，决不相同于烂布。这就是因为花草的叶子是有生命的，其中有水份和养份才能支持它的外形，所以从外形能看到生机勃勃郁郁葱葱是一种气势，而太极拳正是如此要求外示安逸周身放松不出丝毫拙力，内固精神以内在的思想意念导引丹田气势调整周身血液循环，以内在的气势催动外形拳架动作，一举一动俱要轻灵，即便是藕丝之钢确是技落旁门也非太极拳了。希望大家能够分辨放松意义方面的误区。

为何太极拳一定要放松？

松功是进入太极殿堂的基础必修课，松是通往化境的阶梯，无论是以健康养生为目的，还是以推手发劲技击为目的都离不开一个松字。“

松”包括精神思想的放松和潜在意识的放松，还有五脏六腑、筋骨肌肉外面的皮肤都要求放松。从健康角度来看，“松”可以缓解压力和精神疲劳，能使人心情愉快，能够让周身的气血运行更加通畅无阻。中医认为气行于虚而滞于实，说明放松的重要。而脏腑是内气的发源地，因此用思想意念去控制放松内脏，好像漂浮在水里面的感觉，然后内气慢慢的扩散舒展到全身，只有脏腑放松了才能使内气在体内鼓荡。当自身的内气越是充足，向四肢扩散舒展的就越多，从而在身体外部也形成一个强大的气场。然而，放松是练习内气的基础，比如要控制内气周天运行，打通奇经八脉，气润周身。若不能彻底放松，内气在身体内是永远也形成不了的。要想身体能够松下来，首先是解决思想精神的放松，包括主观意识和客观意识要松灵，如思想紧张，全身就都紧张了。思想不能够松的原因是因为心中有一个“我”的存在。老子说吾之大患为吾有身，而佛家讲的是要无我的精神。如果在打拳或揉手时真真正正做到了无我、忘我、空我的精神，还要日日用心田来润养放松的感觉，使之扩大，自然能够全身放松，然非用功之久不能豁然贯通。

“要松到没有一丝杂念，在练拳时有如在陆地上游泳，梦游一般。”

杨澄甫先生说过：“要松要松，全身心松开，不松就是挨打的架子。一个松字，最为难能，如果真能松净，余者未事耳！”又说“松”要全身筋骨松开，不可有丝毫紧张，所谓柔腰百折若无骨，只有筋耳，筋能松开其余尚有不松之理乎。如果是练习太极拳推手发劲运动不放松身心，永远也不会有纯正太极内劲的，因为你放松就是力量型的运动，是肌肉在出力以对抗的方式进行。太极拳论中讲到清清楚楚，一举手，一投足，稍一用力既落旁门，也就是说你不懂放松的道理，以肌肉力量进行对抗的体育运动，就算你的功夫很好，但不是太极拳的功夫，是其它门派，与太极无关系。我师公李和生先生在所著书中提出“松”是在思想意识上，神意内含以存静养，劲道始有收藏。拳一动不忘松净，灵慧才能生长，在思想意识的引导下形体上逐步达到最大限度的松柔。日日以松沉之心意去灌溉，久之自然达到真正意义上的放松。要松到没有一丝杂念，在练拳时有如在陆地上游泳，梦游一般。由此可见“松”是一门高深的行为艺术，真可谓一份松一份功，松到一无所有是真功。

太极拳松功过程

太极拳练到老也不外乎一个松字，如有一点不松，一节不松，到老仍是不通。松无止境，是永远也练不完的功夫。

一、松开：是太极松功的第一步，是关于人身关节筋骨之间的放松。以一身言之，头为上节，胸为中节，脚为下节；以腿言之，胯为根节，膝为中节，足为梢节；以臂言之，肘为根节，腕为中节，手指为梢节。拳论中所提节节放松节节贯穿即是此意，盖上节不明，无依无宗；中节不明，满腔是空；下节不明，颠复必生……至于气之发劲，要从梢节起，中节随，根节催之。太极松功的“松开”就是在意识的引导下，使浑身筋骨“三节”关系，依次松开，对拉拔长，运用梢引中随，根催的方式，逐步达到筋骨放松，全身关节如脱臼一般地松开。

二、松散：是指运用内气使全身放松，是在思想意识的导引下使内气横向扩散，在身体周围由上至下形成三道气圈，既胯圈，腰圈，肩圈。散的过程可比喻为石头投入水中所形成的波纹逐渐散开。

三、松沉：则是从放松的质量内涵上来研究对松的要求，松沉的相对就是松而轻浮。太极拳的松不是懈怠或疲塌，而是如负重之舟，沉而不浮，气积丹田，犹如水银灌注全身，浑身充满松棚之劲。但人们必须注意，沉与重不相同，这是极易混淆的两个字。重，其力呆滞，病在于填实气闭；沉劲活泼能变，似松非松，似紧非紧，因此两字大不相同。

四、松净（静）：拳谱中说要松得“一羽不能加，蝇虫不能落”，这就是松净，要松得一无所有，一丝不挂。拳谱中又说腹内松静气腾然，既是松之意，安静之意。那么我个人理解为“净”是要把身体的拙力僵力放松干净；“静”是指思想，在练拳架动作时思想要安逸入静，心要清静。

五、松柔：练习杨式内功太极拳揉手、发劲，应从沉稳入手，一松百松，一松百随，要把两臂练得松软如绳，犹如吊着重物一样往下坠落，沉甸甸的，气贯十指有鼓胀的感觉。老子说：“专气致柔，能婴儿乎！”意既说守精气使不乱，则形体能应之而柔顺，像婴儿一样，内无思虑，外无政事，精神不去也。老子又说：“及吾之身，吾有何患？假若无身，得道自然，轻举升云，去入无间，与道通神，当有何患？”对此练拳得道者是深有体会的，如果你练得身无所有柔若无骨，空空如也，谁能奈我何来，这就是松柔。

道字虚无生一气，便以一气产阴阳，阴阳在合成三体，三体从生万物张。人生于世寒暑燥湿，失于调理阴错阳差，因而病魔缠身形槁体弱，太极拳集导引经络，调合气血，增强脏腑活动功能，和阴阳哲学于一体，有养生健体祛病延年和技术击的作用，广泛流传几百年至今而兴盛不衰。

平心静气练太极

欲要身体健康，平时要注意饮食起居杜绝一些不好的生活习惯，还应坚持体育活动。练习太极拳可培养真气平衡阴阳，疏通经络，调和气血，扶正驱邪，增强人体对疾病的抵抗力和免疫力。练拳要医武结合，要平心静气，明心见性，要明白拳理，六合、七星、八法，相对中医的奇经八脉，经外奇穴，阴阳变化和五行生克之理，还有顺逆升降之法。六合既是内三合，神与意合，意与气合，气与力合；外三合，手与足合，肘与膝合，肩与胯合。七星，有动静两法，静是指眼、耳、鼻、口等七窍；动是指头、肩、肘、手、胯、膝、足。八法既棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，对应人体的八个穴位，通八条经络。阴阳是指内景之五脏六腑，外象仍四肢百骸，如人体气血失调，滋生病患，也有内外之分，对内可称人有七情六欲的干扰，有害身心健康，所谓七情既喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，皆以心性为主。喜心、怒肝、忧脾、悲肺、恐肾、惊胆、思小肠、怕膀胱、愁胃、虑大肠，心情是属于精神上的致病因素；六欲既眼、耳、鼻、舌、身、意；外在的还有六淫既风、寒、暑、燥、湿、火。这些都是侵害我们身体健康的重要因素，所以练拳还要注意思想情绪，要平心静气，得法明理，避免走弯路。

精气神三宝

人之健康根本是以精气神为主。古语云，天有三宝日、月、星，地有三宝水、火、风。人有三宝精、气、神，如人的精气神旺盛，则如天行健可保青春。练习老六路内功太极拳，主要就是精气神的锻炼，



使其充足并能融汇化合，以加强生命活动的基础达到养生的意义。

精，可分先天之精与后天之精。先天之精是与生俱来的原始生命物质，是胎儿在母体内所获得的各种精微物质，是维持人体生命活动的能源，控制人体生长发育衰老及生殖机能的能量基础。后天之精是水谷之精，为人体出生后所摄入的食物，在人体内形成的精微物质，由脾胃化水谷而生出后天之精，供养人体的五脏六腑，作用是脏器生理活动的能源能量。精充则化气，藏于肾脏发挥正常功能传承繁衍孕育后代。精气充足则男女生殖功能正常，可增强机体防御功能，抵抗外邪侵袭。练习杨式内功老六路太极拳初期阶段就是练精化气，通过具体的练习方法来增强提高肾脏功能。中医学认为腰为肾之府，肾为先天之本藏精所在，是生命的源泉。太极拳论中也提到命意源头在腰隙，练武不练腰终究艺不高，讲的就是练腰强壮肾精的重要性。

气，可分为先天之气和后天之气。后天之气包括宗气、营气、卫气。先天之气为先天之精所化，既人体之元气或称真气，是人赖以生存的生命之气，是父母所给，先天所授，发源于肾脏而寄居在丹田，赖于后天之气的充养，主要是推动五脏六腑的活动功能。元气是根本之气，有则生，无则亡。宗气、营气、卫气，都是由元气所派生的。宗气的作用，积聚于胸中，推动肺的呼吸运动，贯注于心脉中促进心脏推动血液运行。营气的作用，循行于血管百脉之中，有营养，运营之意，与血液并行。中医所说的气为血之头，血为气之母，有通调血路的作用。卫气的作用，运作于脉外表里肌肤之间，具有保卫身体，防御外邪入侵身体的作用，来源于脾胃运化的水谷精微剽悍的部分，又与睡眠有关，如饮食好，睡眠好，此卫气则旺盛。而太极拳所运动锻炼之气是先天元气，是通过思想意念之导引，在行功走架的过程中，以内在的气势来推动外在的形势，是以采集天地灵气，万物之精华之气来补充自己的真元之气，是用真元之气来浸润自己的身体肌肤通脉络，调气血，然好多太极拳爱好者错误的认为练气是口鼻呼吸之气实为谬误。

神的概念在内经中主要有三种，一是指自然界物质运动变化的规律，二指生命活动的主宰，三指人体生命活动的外在征象，既精神状态。神又可分为先天之神和后天之神。先天之神又称为元神在脑，脑为元神之府，其依附于精与气之上。元神既是人体自身的本性之神，练习气功到高深境界所说的元神出窍就是此神。道士炼

丹羽化生仙也是此神，位于玄观内。后天之神既为心神，它受元神的主宰，是人出生以后所获得的知识信息各种情感欲望所形成的意识体。神为人体的主宰，是精神思想意识活动，控制身体行为的总指挥。

“精充则气足，气足则神旺，神旺则体健，体健则百病消。反之精亏，气虚，神怯是疾病与衰老的先兆。”

精气神与养生

养既保养、维护、调养、补养之意。生，就是生命、生存、生长之意。养生就是增强体质，预防疾病，从而达到益寿延年的目的。精气神是人体健康生命活动的基础，是不可分割的整体。精充则气足，气足则神旺，神旺则体健，体健则百病消。反之精亏，气虚，神怯是疾病与衰老的先兆。

练习太极拳的目的主要就是养生，健康长寿，然找对门路找对方法很是关键。综上所述各位朋友不难看出精气神三宝对人身生命健康的重要性，或者说是生死存亡的根本。注重健康，关爱生命，是家庭和谐，社会和谐的重要基础。



有了古老的中国，就有古老的太极拳，中国太极拳的文化历史，博大精深，源远流长。即便我们今天从历史史料记载上去找它的踪影，其源头与创办人物也很模糊。有些更近乎传说。可见，太极拳之源头是何等精深和奥秘。

太极最初见于《庄子》：「大道在太极之上而不为高，在太极之下而不为深，先天地而不为久。长于上古而不为老」。可见太极已经结合了古代道家哲学的概念。

见易经有云：易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。从易传上推理，最早的太极观念，乃来自人们的生活的理念思维。老六路太极拳第六代传人李和生先生认为：「太极文化是道家文化的根源」。太极概念是道教的宇宙论，宗教修养理论和法术理论的概念。以李和生先生的理解，太极似乎早于道教和其他宗教之前。那么我们大可以这么理解，太极拳不是从天上掉下来的，也不是由一个人所创办的，它是从民间诞生的，从人们的生活中生长出来的一种养身，强身，技击的多功能运动形式。

无论太极拳之沿革轨迹是否来自皇帝轩辕氏和张三丰始创。对于历史固然重要，然而我以为这个古文化遗产的传承才是值得重视和发扬。

今天，太极拳可以代代传下去，它的内在价值，值得我们去保留与发扬光大。由于所传承的不是一个体的单面功能，而是太极拳的体与用的功能结合，它恰恰是这样的一种价值存在的瑰宝，是华夏文化内功的灵魂，是一门独秀的艺术。它之所以不灭，因为它的基础建筑在低层人民的生活中。从底而高的阶梯，不是个人的睿智，是几千年生活累积起来的智慧。是有智慧的人里面的智慧。我们从人类社会发展规律看，初古之人，病了，会从经验中学习寻找草草花花治疗疾病，活于洞穴，要与野兽搏击。为了生存，万物之灵的人脑，自然而然学会技击。疲劳了自然会养神。思想体系开始进步，观天象查地理。上古人都与天合一。自然而然发展出来的太极观念也就容入了医学和易经。这个自然法则，就是道。一阴一阳谓之道，中医所谓的医学不过阴阳而已。那么太极呢？听听李和生先生的论点：「太极拳是以太极哲学阴阳变证理念为核心思想」。集颐养性情，强身健体，技击对抗等多种功能为一体。结合易学的阴阳五行之变化，中医经络，古代的导引术和吐纳术而形成的一种内外兼修柔和，缓慢，轻灵，刚柔相济的传统拳术。它既是一门拳术又是一门精湛的艺术。而我们又把它看成近于道，游于艺的拳道。它是武术园中的奇葩。太极拳属于内家拳，它的运动方式属于内运外动，内功是太极拳的灵魂和根本。

我辈今天所练的老六路太极拳，实属内家拳，第六代传人李和生师傅到第七代传人姜有奎师傅再到第八代传人钱丰师傅。

师傅都一直在承接祖先遗产，并把它发扬光大。

老六路传承教义：「以腰变手，以气变手，以意变手」。这代代相传的法宝，在李和生师傅生前留下的歌诀里头说：「太极内练三乘功，大松大软贯始终，先练腰功强肾脏，健康长寿伴终生，内气练成能量流，与人交手现奇功，三乘练意练骶丛，进入拳道显神功」。

可见老六路太极拳，不是一门肤浅功夫，它和生命紧紧结合起来，和人类身体系统紧紧结合起来，和中医学，易学紧紧结合起来。



张碧华医师

养正中医药诊疗中心主治医师，拥有临床治疗及研习道家内丹功40余年的经验，擅于结合中医与内丹功并运用于临床治疗。在钱丰师傅门下学习杨式内功老六路太极拳已有五年余。目前为民众华小站站长。

杨式老六路太极之道(续)

根据老六路太极拳套路出牌，显现人体二个系统，第一个系统工程，关于可见的经络肌肉，津液系统，不可见的系统，关于气与神。套路是通过体用到精神阶段。所谓的练精化气，练气化神，练神还虚便是。

中医是一门保健事业，太极拳是不是也许可纳入保健事业？我在临床上经历了四十多年，深深体会到人民的健康状况已经不能再寄望在医药，我不是说医药没有功劳。对比在皇帝内经里面提到生命与年代的关系，上古之人，药汤只作调养身体，若是经脉阻塞，多以引导吐纳去邪气。中古之人，开始有病，必须服药，尚可治疗，下古之人，即便有病，服药也不会好。我想我辈大概处于下古之人，有人即使用千万元换一张免死证已成为梦想。

生命对于医药已经失去信心，何以还是如此迷恋医药，以为他们不了解何为精气神，何为生命之道。太极拳既然切入了一块，何苦不当回事事业经营。健康事业经营，是伟大的工程。并非儿戏。比抖勇搏击远胜一筹。

对于老六路太极拳追求更美的愿景，是我今后的道路。

目前的成就可以鼓励我们继续走下去，啥成就呢？成功例子有，心脏病患者得以康复，不孕证有成功例子，椎间盘突出症得以康复。阳痿病患一例康复。体能下降有明显效果。

我是一位中医师，也是太极拳真理追求者。我所重视的是医拳合道。顺道者昌，逆道者亡，乃医易拳者切记。

📍 养正中医药诊疗中心

No.41, Jalan 5/36, Bukit Sri Bintang, 52100 Kuala Lumpur
+603-6276 9133

www.ntmedical.com.my

养正中医药诊疗中心创立于1993年3月，以“医人”为本，提供全面的医疗保健服务，包括中医治疗、推拿、针灸、药膳、静心疗法、内丹功、推拿等一系列的平衡式疗程。

附属单位：+603-6272 2493

📍 红曲馆（养生药膳餐厅）

redyeast.blog.sohu.com

📍 大吕琴院（文化艺术活动）

www.facebook.com/DalvQin

📍 松风楼（森林治疗）

www.facebook.com/松风楼-Pine-House-781025472007720



2006年5月 钱丰师傅初到吉隆坡

8月 在何清园开始教学

钱丰师傅于2006年8月16日在何清园第一次开班教授老六路太极拳。自此，闻风前来切磋学习者日多，老六路太极拳开始在马来西亚拳界慢慢传开。



早期学员摄于何清园练习站。

12月 商讨成立协会

2006年末，开始商讨练习站搬迁和协会成立等事宜。2007年1月7日，举行第一次理事会议筹备协会注册事宜。

2007年5月 中国小学站正式开班

2007年5月，协会于吉隆坡陆佑路中国小学正式开班，传授杨式内功老六路太极拳。



中国小学站2007年练习场景。

12月 正式注册成为社团

协会于2007年12月17日正式获得官方批准注册成为社团。同年，亦成立了协会的网站 www.laoliulu-taiji.com

2008年3月 姜有奎师傅来马教学

太极拳讲座会

老六路太极拳第七代传人姜有奎师傅受邀来马教学。姜师傅于2008年2月29日抵达吉隆坡，钱丰师傅和部分理事们等前往接机热烈欢迎。翌日，姜师傅在隆雪中华大会堂举办太极拳讲座会，公开给公众参与入场免费。太极拳讲座会讲课内容：

- 一、太极拳与术
- 二、太极拳与身体健康
- 三、太极拳的技击作用

讲座会反应非常踊跃，吸引逾百人出席听讲，姜师傅和与会者互动融洽。

太极拳指导教学

讲座会后，姜师傅为期一周每日皆到中国小学站讲解拳理拳论，亲自指导学员练习老六路太极拳。

拜师仪式

共计有数十位学员正式拜姜师傅为师，进行拜师仪式。协会并认聘姜师傅为本协会拳术总顾问。



2008年3月1日，老六路太极拳第七代传人姜有奎师傅亲临隆雪中华大会堂举办拳术讲座会。



陆会长代表赠送「太极正宗」纪念碑。



姜师傅和与会者相谈正欢。



陆会长颁发认聘书於姜师傅。



学员给师傅端茶、递交拜师帖，进行拜师仪式。

2008年3月3日至8日，姜师傅在中国小学站亲自指导学员练习老六路太极拳拳法拳理。



2008年10月 崇文华小增开新班

旧巴生路的崇文华小开设第二个练习站。

2009年中旬 国家电视台采访

2009年中旬，国家电视台第二频道RTM2的健康专栏Chinese Health Regime对本会进行了专访及报导，并于同年播出。

电台访谈影片片断赏析。



10月 白沙罗华小增开新班

八打灵的白沙罗华小开设第三个练习站。

2009年12月 李和生大师来马教学

太极拳公开讲座会

老六路太极拳第六代传人李和生大师应协会和钱丰师傅邀约，特亲自来马给本地太极拳爱好者教学。李和生大师于2009年12月26日在中国小学礼堂主讲了一场免费公开给公众参与的太极拳讲座会，逾百人出席，座无虚席，场面壮观。

钱丰师傅欢迎嘉宾和与会者到场，介绍讲座内容，并致谢李和生大师在百忙中抽空应邀来马教学。





筹委们工作之余亦不忘认真听讲。



讲座会后理事与李和生大师合影。

陆碧湖会长代表协会赠送纪念碑「日月长明，松林岁月」祝贺李和生大师八十五岁华诞。



太极拳十要

- | | |
|----|-------|
| 一要 | 虚灵顶劲 |
| 二要 | 含胸拔背 |
| 三要 | 松腰 |
| 四要 | 分虚实 |
| 五要 | 沉肩坠肘 |
| 六要 | 用意不用力 |
| 七要 | 上下相随 |
| 八要 | 内外相合 |
| 九要 | 沾连不断 |
| 十要 | 动中求静 |



李和生大师在台上给与会者讲解太极拳理拳论。

2009年12月26日当天（前排右起）钱丰师傅、陆碧湖会长、姜有奎师傅、张景龙女士（李和生之妻）、李聪女士（李和生之女）等嘉宾和众与会者共百余人出席太极拳讲座会。

2009年12月 李和生大师来马教学(续)

学员内部讲座会

2009年12月27日，李和生大师另主讲了一场给学员内部的讲座会。出席学员共七十余人。李和生大师言传身授、解疑答惑，出席学员获益匪浅。



李和生大师、李师母、姜有奎师傅和钱丰师傅会后合影。



李和生大师在讲座会上给学员展示太极拳各种劲法的应用。

李和生大师难得访马，当时的学员几乎都出席了这次的讲座会。





李和生大师解答学员对太极拳的诸多疑惑。

全体学员与李和生大师合影。



太极拳指导教学

偕同李和生大师前来的姜有奎师傅在2009年12月28日至30日每天到访各练习站（白沙罗小学站、中国小学站以及崇文小学站）陪同学员练拳并讲解太极揉手发劲，并于2009年12月31日在中国小学给学员综合讲解一步功法和二步功法。同年共计有数十位学员正式拜姜师傅为师。



姜有奎师傅给学员们讲解及演示太极揉手发劲。

2010年9月 万达镇国中三校开班

八打灵的白沙罗万达镇国中三校开设一新练习站，后为方便教学与八打灵的白沙罗华小站合并。

10月 天法威灵庙开班

2010年10月在甲洞乌鲁天法威灵庙开设一新练习站。后为改善练习环境，于2011年12月3日迁站至民众华小。

同年 助教教练培训班

协会成立助教教练培训班，第一届助教教练有蔡庆温、江洪辉、刘福胜、刘至全、廖新南、胡开章、袁淑珍等人。后来随着学员增多逐渐壮大，促成了往后各届助教教练班的发展。

2011年5月 文冬武吉丁宜生活营

协会于2011年5月7日至8日在文冬武吉丁宜高原的车仁珍山会议温泉度假酒店举行太极拳交流生活营。生活营期间，举行2011年新届理事就职典礼，并介绍各练习站的站长及助教教练。学员们在这两天一起练习拳套、互相交流、并出席了钱丰师傅主讲的两场太极拳讲座。共有120多位学员报名参加。

钱丰师傅给学员们分别主讲太极拳及二步功习法。

2011年新届理事们在台上宣誓，进行理事就职典礼。

第一届助教教练在生活营与部分理事、会长和拳术总教练合影。（左起）杨佐坤、林国兴、蔡庆温、廖新南、胡建忠、钱丰、陆碧湖、江洪辉、胡爱薇、袁淑珍。

钱师母带孕中仍陪同钱丰师傅和众学员参与生活营。

逾百名学员一起练习杨式内功老六路太极拳。

太极拳交流生活营一众参与者。





2011年12月 民众华小开班

为改善练习环境，2011年12月3日正式将甲洞乌鲁天法威灵庙站迁站至民众华小。

2012年2月 五周年晚宴

2012年2月12日在精武体育馆庆祝协会创立五周年庆典，与吉隆坡大吕琴院联办新春文化晚宴。



众学员表演揉手发劲。 晚宴开席前，学员们相谈正欢。

5月 中医学院讲座会

2012年5月26日受雪隆中医学会邀约，钱丰师傅与该会会长林福才博士在吉隆坡中医学院主讲「精气神——解读生命密码，太极内功与中医学的铿锵对话」讲座。



(右起) 林福才博士、钱丰师傅及周素莲。



2013年1月 武吉马鲁里开班

2013年1月1日在武吉马鲁里居民协会前空地开设一新练习站。后为改善练习环境在2014年4月1日并入民众华小站。

2013年3月 新春联欢晚宴

暨学员拜师仪式

2013年3月3日在半山芭的邵氏大厦喜来登海鲜酒家举行新春联欢晚宴暨学员拜师仪式，正式拜入钱丰师傅门下学习。

历代传承必经拜师仪式，此仍门规，非入门弟子不传。学员拜师成为杨式内功老六路太极拳的门生，以传承、普及、推广老六路太极拳为己任。学员间通过拜师入门成为同门师兄弟姐妹关系。师父有义务教好徒弟，徒弟有义务学好太极拳。



由谢琼高主持，学员们进行简单庄严的拜师仪式，拜入钱丰师傅门下。

“武术，没有师父、就没有师承，等于“无源之水，无本之木”。拜师既是对老师技艺和辛勤付出的一种肯定，也是文化和技艺传承的最佳方式和途径，是表明自己学艺的诚意和传承的责任。各流派名师开山收徒，是为了使传统技艺与文化精髓得以正脉传承，代代相传。因此拜师学艺，远不是一套仪式那么简单，而是一门技艺的延续和一种文化的传承。师父作为一代传人，有责任将其继续发扬光大，择徒而授，把这份珍贵的文化遗产完好的传承给子孙后人。拜师者也要承担起继承、传承和发扬光大本门武术的责任和义务，并以实际行动维护本门学术之严谨，维护本门之尊严。

未拜师前，双方还只是最普通的教与学的关系，只能称为“老师”，关系密切的可以称为“师傅”。拜师以后即可成为名副其实的“师徒”关系，徒弟即可名正言顺地称老师为“师父”，也就是成为血脉相连的师生加亲情关系，成为血浓于水的“一家人”。

——节选自翁邦森〈习武与拜师〉”

7月 开设面子书帐号

为方便快捷地广播、分享及传达协会各项活动讯息，协会于2013年7月2日在面子书开设了帐号Laoliulu MY。



2013年8月 云顶清水岩生活营

2013年8月17日至18日在云顶高原半山腰的清水岩庙举行生活营。营会期间，寺院素斋、清心静气。学员们早晚练习老六路太极拳拳架套路，并互相交流揉手发劲。同时，钱丰师傅主讲了两场太极拳讲座会。



清水岩庙食宿环境极佳。

早晚各演练一遍太极拳。



钱丰师傅主讲太极拳讲座会。

学员们互相交流，钱丰师傅和助教练们给学员解疑答惑。

2014年2月 新春联欢晚宴

2014年2月22日在半山芭的邵氏大厦喜来登海鲜酒家举行新春联欢晚宴。名誉会长吴炳武以本会名誉，拨出两万令吉给吉隆坡四所华小，分别是崇文华小、白沙罗华小、陆佑路中国小学及民众华小，各获五千令吉。晚宴上也进行2014-2015年理事宣誓就职典礼，共有400人赴会。



钱丰师傅及陆碧湖会长陪同名誉会长吴炳武（左三）移交支票给各校校长。



新春联欢晚宴场面热闹。

6月 新会所开幕

新会所开幕典礼

协会在2014年6月8日为坐落于蕉赖皇冠城的新会所举行了盛大的庆贺新会所开幕典礼。开幕礼由钱丰师傅、吴炳武、陆碧湖、王成仓、张健辉、温清和等一同主持，并邀请关圣宫舞狮队到现场助兴。当天备有自助餐席供与会者享用。

祭祖仪式

在举行开幕礼前，陆碧湖会长和钱丰师傅率领众学员在会所进行了一次庄严肃穆的祭祖仪式，敬视门派祖训饮水思源、尊师重道之礼。



6月 助教练培训班

紧接着新会所开张，第二届助教练培训班于2014年6月15日在会所开课。会所给学员提供了一个舒适良好的学习环境。



鸣谢启事

协会在此特别鸣谢



吴炳武

慷慨捐赠新会所开幕典礼相关费用近RM30,000
以及新会所装修费用
并为新会所购置傢私

记者招待会

新会所开幕礼成后，在会所会议厅召开记者招待会。钱丰师傅及理事会接受本地各大报章及新闻媒体的采访。同月，各大报章陆续刊登本协会的专访稿。



出席嘉宾与学员在会所落成礼开幕后，于会所大厅合影。

2014年7月 英迪国际大学讲座会

2014年7月21日钱丰师傅受邀到英迪国际大学担任中医系客座讲师，讲题为「如何保养我们身体的潜能—精气神」。



英迪国际大学讲座会。

10月 国际健康展

2014年10月17日钱丰师傅受邀出席由《大家健康》和《乐活爱有机》在吉隆坡太子世界贸易中心第四展览厅主办的第11届国际健康展，主讲「老六路太极拳，协助您通往健康之路」。



钱丰师傅讲解太极拳与人体健康，吸引不少参展人士驻足详听。



《大家健康》系列报导

生活杂志出版社《大家健康》刊登了本协会和钱丰师傅共七期一系列的报导。

- 第252期 2014年10月号《杨式内功老六路太极拳，助您通往健康之路》
- 第253期 2014年11月号《老六路太极拳，开发人体生命潜能》
- 第254期 2014年12月号《人体三宝——精气神》
- 第255期 2015年 1月号《松功，助长太极拳内劲》
- 第256期 2015年 2月号《太极十三势解秘》
- 第257期 2015年 3月号《不要浮躁，静是一种力量》
- 第258期 2015年 4月号《太极拳好！——正面从容态度，渡过美丽人生》

11月 蒲种竞智华小开班

蒲种竞智华小正式开课，由胡开章与谭国平负责。第一次招生新学员约有18余名。



钱丰师傅给新学员们启蒙何谓太极，并介绍老六路太极拳。

进行基本功练习。

12月拜师仪式

2014年12月14日在会所进行拜师仪式，共计有十数名学员拜钱丰师傅为师，正式入老六路太极门。



拜师学员与钱丰师傅。拜师后徒弟即改口称师傅为“师父”。



- 由吴垂祁主持，
- ①宣读门规五戒五不传
 - ②学员向钱丰师傅鞠躬
 - ③学员敬茶递交拜师帖
 - ④拜师仪式礼成

2015年3月新春联谊晚宴

2015年3月29日在洗都王岳海大礼堂举行新春联谊晚宴，主题为「群英荟萃图大业，三阳开泰迎旭阳」。共有600人赴会。



太极短棍表演。



太极十三势及发劲表演。



杨式太极剑表演。



众理事陪同开幕嘉宾进行切蛋糕、开香槟、敬酒等仪式。

2015年12月 李和生大师追悼会

李和生大师，本会永久名誉会长暨拳术理法总顾问、钱丰师傅的师公，于2015年11月19日晨在北京住所与世长辞享年90岁。本会学员怀着无比伤感及万分沉重的心情在2015年12月13日于会所举行追悼会以寄哀思。



钱丰师傅代表宣读悼词，并带领众学员进行追悼会。

12月 受福州会馆之邀表演

受邀于2015年12月13日在雪隆福州会馆103周年纪念联欢晚宴上进行太极武术表演。



协会第一次受邀对外表演。

2016年1月 拍摄老六路教学光碟

钱丰师傅与部分学员在2016年1月8日至9日于云顶高原半山腰的清水岩庙拍摄老六路教学光碟。教学光碟于同年9月7日出版。



1月 助教练培训班

第三届助教练培训班于2016年1月17日在会所开课。协会的师资力量渐显增长。

2月 新春团拜聚餐

2016年2月13日于会所进行新春团拜聚餐。



各站学员们在会所互相拜年用餐叙旧，同贺新春佳节。

6月 太极拳说明会

2016年6月5日钱丰师傅于会所主讲「杨式内功老六路太极拳揉手发劲与健康养生说明会」，免费公开给公众参与。共52人出席，活动反应踊跃。说明会纲要：

- 一、什么是内功太极拳，
 内功对人体的健康作用。
- 二、什么是发劲，内劲与外力的分别。
- 三、介绍揉手听劲。
- 四、了解太极拳四种劲法：
 沾劲、拿劲、化劲、发劲



说明会反应踊跃，座无虚席。

本地其他太极拳协会太极拳同好者亦出席听讲。
中场休息，备有茶水招待。



2016年中旬十周年庆典筹备事宜

协会定于2016年10月23日在洗都王岳海大礼堂举行十周年晚宴，主题为「金秋十年结硕果，四海六路聚英才」。预计将有600多人赴会。

为筹备十周年庆典特成立由吴垂祁为首的庆典筹委会，并成立数个工作小组。2016年4月17日进行第一次筹委会会议。经数次会议另议决制作十周年特刊、征稿录制学员感言等工作以鼓励学员参与十周年庆典的一系列活动。



筹委会于会所进行筹委会会议，共策十周年庆典事宜。



理事会录制十周年贺词，高呼“老六路十周年生日快乐！”



崇文站站长胡茂陵（前排左三）带领学员录制十周年贺词。



竞智站学员特安排横幅彩带给十周年贺词录制工作助兴。



竞智站学员杨威龄发表感言、周素莲录制、施沛琳剪辑。



白小站站长邱运喜发表感言。



民众站学员沈铭森与黄联玉夫妇感言录像一景。

金秋硕果
四海聚英才
同心开天地
群英筑辉煌
殷殷学子心
悠悠太极情
梦游十年功
万徒立千秋



2016年10月23日十周年金秋盛宴节目表

- 06:30pm 欢迎来宾到场
循环播放协会成立十周年活动回顾短片
- 07:30pm 晚宴正式开始
「南狮迎宾」
大会主席兼协会名誉会长吴炳武鸣锣开幕
「吉他独奏」
「扯铃表演」
吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会会长陆碧湖致词
大会主席兼协会名誉会长吴炳武致词
大会顾问兼协会永久名誉会长钱丰师傅致词
「太极短棍」(白沙罗华小站)
「太极散手刀」(崇文小学站)
「杨式太极剑」(中国小学站)
吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会成立十周年庆典仪式
播放学员贺词短片、切蛋糕及开香槟等
十周年庆典筹委会主席兼协会副会长吴垂祁致谢词
幸运抽奖一
「古筝笛子合奏」
「太极十三势及发劲」(民众华小站)
「武术大杂烩」
幸运抽奖二
- 10:30pm 晚宴闭幕
十周年庆典筹委、工作人员及理事们大合照



太极拳、刀、剑、棍等演出者都很积极付出时间练习，希望能以最佳状态出场。

十周年庆典筹备委员会

大会顾问	钱丰师傅
大会主席	吴炳武
大会副主席	王成仓
大会副主席	莫培江
筹委会主席	吴垂祁
筹委会副主席	陆碧湖
筹委会副主席	周素莲
秘书	杨敏业
副秘书长	张溧婳
财政	李周华



十周年晚宴筹备小组

总票务	吴垂祁
票务（崇文站）	胡茂凌
票务（中国站）	杨佐坤
票务（民众站）	张碧华
票务（白小站）	邱运喜
票务（竞智站）	谭国平
节目统筹	庄光亮
注册及招待	叶清燕
注册及招待	黄秀兰
注册及招待	袁淑珍
注册及招待	黄联玉
注册及招待	朱玉琼
注册及招待	李昭壮
礼仪	许嘉恩
催场	韩彦操
催场	黎志富
设计	李泰福
设计	俞淑斌
设计	施沛琳
设计	林鸿信
摄影	许晓茵
摄影	胡开章
摄影	林添和
录像	许惠楚
音响协调员	曾添琳
音响协调员	李聪豪
音响协调员	叶运来
出菜	蔡庆温

学员感言录像剪辑小组

录像	周素莲
剪辑	施沛琳

十周年晚宴表演者

太极散手刀	胡开章
太极散手刀	袁淑珍
太极散手刀	周素莲
杨式太极剑	李例玲
杨式太极剑	张溧婳
杨式太极剑	韩彦操
杨式太极剑	黎志富
杨式太极剑	杨敏业
太极短棍	黄至毅
太极短棍	廖永德
太极短棍	冯启海
太极短棍	曾昭文
太极十三势	李昭壮
太极十三势	马进鸿
太极十三势	刘伟荣
太极十三势	林鸿信
太极十三势	沈铭森
太极十三势	伍建荣
太极十三势	黄德喧
太极十三势	郑义昌
发劲	钱丰师傅

十周年特刊编辑小组

主编	周素莲
副主编	杨敏业
广告	吴垂祁
广告	李周华
征稿（崇文站）	胡茂凌
征稿（中国站）	杨佐坤
征稿（民众站）	张碧华
征稿（白小站）	邱运喜
征稿（竞智站）	谭国平

教学光碟录制小组

内容策划	钱丰师傅
主讲演示	钱丰师傅
统筹	吴垂祁
录像师协调员	吴垂祁
演示	李周华
演示	张瑞广
演示	刘国荣
演示	沈铭森
演示	马进鸿
演示	杨威龄
演示	林鸿信
校对	杨佐坤
校对	蔡庆温
校对	周素莲
校对	谭国平
设计	杨敏业

网站重新设计小组

统筹	吴垂祁
设计师协调员	杨敏业
资料	杨敏业
校对	周素莲
校对	许国进
校对	韩彦操
校对	张溧婳



《内功揭秘：杨式太极拳老六路》

作者：李和生
出版社：经济管理出版社
出版时间：2006-1
页数：275
内容概要：太极拳内功述要，太极内功理法的三层境界，激发第二系统，充分调动人体潜能。
书籍目录：太极拳的流派及杨式太极拳的历史地位、太极松功、太极腰功、太极桩功、太极拳对身体的要求、太极内功——老六路的三乘功法、杨式太极拳（老六路）形体动作、内功太极拳推手秘技、太极拳理论浅析。



《太极可道：李和生传杨式老六路内功太极拳解密》

作者：李和生/李聪
出版社：人民体育出版社
出版时间：2015-9
页数：248
内容概要：为《内功揭秘》的再版。讲述内功太极拳修炼三乘功法、口诀与习拳要领。
书籍目录：内功太极拳溯源、太极松功、太极桩功、太极拳对身法的要求、太极内功——老六路的三乘功法（腰功、炁功、神经）、杨式老六路拳架套路、内功太极拳推手秘技、太极拳理论浅析。



《图解小功法防治常见病》

作者：李和生
出版社：广东人民出版社
出版时间：2010-1
页数：246（附赠一张DVD光碟）
内容概要：李和生积数十年太极内功经验及西医生化分析职业，融会贯通中西医和传统武术，自创出一套实用治病小功法，配合穴位按压，专门针对日常病和多发病。
书籍目录：按摩功、导引功、脊柱运动功、养血宁心功、放松入静功、观想功、疏导功、养气放松功、点揉奇穴功、拗动六环功。



《内功道：杨式内功老六路太极拳教学录像》

主讲演示：钱丰
出版社：吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会自出版
出版时间：2016-9
碟数：DVD二碟装
内容概要：着重讲解拳理拳论、展示沾拿化发四劲，并演示太极拳、太极刀剑棍等。
光碟目录：基础功讲解、内功拳法练习要领、第一路及第二路分解动作、内功四劲演示、老六路历史、杨式中架太极拳、太极短棍、太极散手刀、杨式太极剑、太极十三势。

李和生、姜有奎、钱丰师徒三代



2009年李和生大师来马教学获本会赠送「一代宗师、武学泰斗」奖牌以及「太极之道」墨宝以表感谢。



2009年李和生访马也不忘在住处考核徒孙钱丰的太极拳功夫，并稍加指点。

2008年钱丰探访北京，与其师公李和生、师公夫人张景龙女士和师父姜有奎摄于北京龙潭湖公园。



世界太极拳健康交流会

2007年世界太极健康交流会于10月6日在吉隆坡隆重举行，标榜世界太极一家亲精神。中国河南省、河北省、山西省、新加坡、泰国、香港、印尼、澳洲、美国等国家和地区，都组团前来参与交流会，且来自世界各国的杨、陈、吴、孙和武姓等各家太极嫡传人皆应邀参会。盛况空前。钱丰师傅亦应青年与体育部、旅游部和马来西亚武术总会之邀出席盛会，并与各太极拳名家交流甚欢。



杨振铎

中国当代太极拳名家，1992年荣获“武林百杰”称号。出身太极拳世家，为一代宗师杨澄甫之三子，自幼随父习练家传杨式太极拳。毕生从事太极拳的普及推广工作，多次赴世界各地进行讲学活动，具有很高的国际声誉。现任中国武术协会教练委员会委员、杨式太极拳研究会会长等。



徐才

体育活动家，曾任中国体委副主任、中国武术协会主席、亚洲武协主席等。中国山东邹城人。长期从事青年工作和新闻工作，提倡和发展建设群众性体育活动，为体育界作出了巨大贡献。徐才在2008奥运会更是成功第一次把武术比赛作为特设项目举行，是武术迈向世界的一个里程碑。



傅声远

河北永年人，傅鍾文之子，著名杨式太极拳第五代传人。9岁起跟父亲学拳，21岁开始教拳。著有中英文版《嫡传杨式太极拳教练法》等书籍并录制太极拳、剑、刀、枪、推手等多种光盘。现任澳大利亚永年太极拳社社长、世界永年太极拳联盟主席、傅声远国际太极拳学院主席等。



朱天才

陕西安市人，陈氏太极拳第十九世传人，陈家沟太极拳“四大金刚”之一。为了增进中外文化交流，中国国家选派朱天才到新加坡执教，朱天才也由此成为陈家沟有史以来第一个正式到国外传拳的太极大师。现任太极拳研究主任、太极拳专修院院长、国家高级武术教练等。

太极拳与个人生活的浅见



江洪辉

从小学习太极，自2008年起师从姜有奎师傅，并在钱丰师傅指导下学习将近十年。目前为本协会拳术顾问，寓教于教。

人在生活里的认知与行为都离不开个人思维方式和文化的调养与熏陶。近十年来在杨式内功老六路太极拳里，从开始认识、学习、锻炼至奉行，使我对太极拳文化运用于我个人生活上或待人接物上，均改善了我的成长，让人生融合了“道”的思想。我个人从太极拳得到的启示，阐述以下四点，与拳友分享。

一、系统化，规则化

吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会所传承的是李和生师公的教学方式。师公系统化地将老六路太极拳的内功分成三步功，一步功（腰整功）、二步功（丹田功）以及三步功（意念功），分阶段和有规则的在套路上锻炼。从腰（整）、气（等）、意（合），分层次上的训练与具体揉手的应用，来验证拳术的进度和到位。这种科学化与流程化的方式，符合现代具有高教育水平的青年人，方便他们切入太极拳的学习，产生兴趣与培养学习热诚。

二、中正安舒，长气势

在练习太极拳的形体动作都须以中正安舒为标准，从无极桩的“尾闾中正”以及“气沉丹田”，使得脚稳、腰活、长知觉、祛拙力，以神领而渐渐地把自己本身具有的内功气势与外在的事物融和。长期的锻炼能使个人“看懂”以及“听懂”他人的拙力点，因此“懂劲”而能“化劲”。日常生活上与人、事、物的接触应用上也能“看”透、“听”明与“化解”不必要的冲突。

三、绵绵观照，心念纯

这是思想的调养密要。老六路太极拳的练习需纯粹专一，不能与任何硬功夫同练，因为纯粹专一能使我们渐渐地“精”与“明”老六路的“道”。练太极拳揉手和听劲时，思想必需纯，不想打人、推人或顶人。练拳的思想也能运用在日常生活中。绵绵观照自己的念头，不想（恶，坏，贪，嗔），而多想（净，善，和，舍己从人）的念头，使自己养成向善的思想，能与人和平相处，应此纯念能助长太极拳的内功。

四、放松，与自然协调

从上述的中正，心纯，渐渐地能“悟道”太极拳的放松。放松须以神领，以气化，以意走。练拳揉手时也是如此的放松。因为长期（三，五年）的放松，意念的指示变成了“自然”的反应，自然的反应与运用也会变成了习惯。在日常生活中，时时放松，自然思想上也能明白环境的变化与如何去协调。钱丰师傅常说：“我们不能要求人家不出拙力，只能控制自己不出拙力。”当他人出了拙力，就以神领，以气化，以意走，把他力与外在的（茫点）协调合而为一，拙力就能化解了。

以上是我本人对太极拳粗浅的学见，希望能使拳友们增多一点明理。学习太极拳是一辈子的事，有如文化思想，学习做好人也是一辈子的事。虽说“腰功一生研不尽”，我们必定要坚持地研究和学习如何领悟。

旧巴生路崇文华小站练功场缘起

2008年3月1日晚，吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会在隆雪中华大会堂举办一场太极拳讲座，那是我与老六路太极拳的第一次接触。

讲座会上聆听姜有奎师傅与钱丰师傅对太极拳的精辟见解和分析太极拳内功的练法，以及现场示范太极内功的运用，令我茅塞顿开，霎间感到过去多年的学习像是在原地绕了一个大圈，又回到了原点。认识老六路让我有种恨不相逢未“学”时的感觉。

由于在原有的太极班上负有带班的任务，职责所在，只好继续留到同年8月告一段落后才加入老六路这个大家庭。之前曾与钱丰师傅谈及太极拳的点点滴滴，发现师傅对拳理确实有着非常深入的理解，听他深入浅出对拳理的各种分析，丝丝入扣、有条不紊，仿佛人拳合一，简直就是一本活的太极辞典。

在中国小学站学习了两个月后，有数位在原有太极班的同学也加入了这个大家庭。某天，钱丰师傅提及想在蒲种区或旧巴生路一带增设另一新的练功场地以进一步推广老六路太极

拳，师兄莫培江听了后即二话不说地告诉师傅，可以利用他在蒲种的工厂充当练习场地；就这样，协会在马来西亚的第二个练功场地就在莫培江师兄的工厂成立了。

虽然此举算是老六路太极拳在雪隆区跨出了新的一步，然而有感于弘扬太极拳文化事业若在私人厂地练习终非长远之计，故此老师向莫师兄反映了心中所虑。尔后莫师兄通过崇文华小的董事与该校校长商讨，几经努力终于获得校方的支持，让协会在旧巴生路崇文华小正式成立了分站。老六路太极拳可以在崇文华小分站持续不断地推广太极拳文化至今，实在得感谢莫师兄的努力与校方的通融与支持。

此外，凡协会举办任何活动，无论大小项目，崇文华小站的学员们均是合作无间地动员，自动自发，出钱出力，那种只问耕耘不问收获的无私奉献精神，值得嘉许！

趁此协会成立十周年志庆之际，祝愿协会百尺竿头，更进一步！并与全体同仁共勉。



蔡庆温

销售员，现居吉隆坡。师从姜有奎师傅，并在钱丰师傅指导下学习杨式内功老六路太极拳已有八年余。目前为本协会拳术顾问，对老六路拳法教学认真严谨。学员们普遍称呼为“蔡老师”。

道与路

道，指道法自然；

路，即健康之路。

路与我，我与路，不知不觉，已花掉我过半的退休人生。

道与路，它不是一招半式的功夫，而是品德修养的实践。在这十年期间，三千六百多个日子，我天天用一万分的精神去练习二至三个小时，为的是什么？执着什么？其实我心中也没有答案。

从毫无太极拳基础的笨手笨脚地起步，经过不断的练习，渐渐的悟到松、散、通、空的味道，它同时也教会我什么叫做敏感度与观察力，甚至决策应对的能力都有了。

最令我神往的莫过于在行拳当中，感悟到其实人生的安逸无忧是操纵在自己的手上。可惜现今社会，重物质而轻精神，人人以金钱名利作为衡量成功的标准。唯有让物质和精神

达到平衡，才能克服贪欲的心魔，这可能就是所谓的道法自然吧？

三千六百多个日子的路，岁月老不老？我不知道。只发现心中逐渐有了依靠，这个依靠就叫“老六路内功太极拳”。



杨佐坤

练习跆拳道多年，退休之后接触太极拳。后师从姜有奎师傅，并在钱丰师傅指导下学习老六路太极拳近十年。目前为本协会拳术顾问，认真钻研太极拳法拳理。学员们普遍称呼“杨老师”。

对无极桩的感悟



李昭壮

商人现居吉隆坡。在钱丰师傅门下学习杨式内功老六路太极拳六年余。目前为民众华小站助教。

学习老六路太极拳已快六载时光，从开始的不太认真直到近期较为用心的学习，对无极桩开始有点小领悟。

初学时，师傅已明确讲解无极桩对我们练拳的重要性，但我就没太认真的听进心里去。幸好学习过程中，有位前辈师兄闲聊时提到他们去北京拜访祖师公李和生先生的情景，谈话的内容中，令我印象深刻的是听说祖师公练拳时还必站无极桩超过一小时，当时就有个小小的疑问为什么像祖师公这般已有高深修为的宗师还都在做这初级功法，但当时也没细心的追问下去。记得大概练习一年后，有两位资深师兄过来民众华小站切磋交流，其中一位师兄也强调无极桩有助于松功和内劲的提升，这才开始引起我对无极桩的注意。之后又看到视频访谈里陈小旺大师提及站桩对内功的提升是密不可缺的，这才引发我尝试多花点时间在无极桩这基本功夫上。

刚开始加长站桩的时间是挺辛苦的，不单单会腰背酸痛双脚麻痹，思想也难以安静下来。之后尝试用平时念阿弥陀佛圣号的方法，吸第一口气时念头就想着“啊”，吐第一口气想“无”，再吸气“阿”吐气“弥”

，最后“陀”“佛”。如此这般，只关注在佛号，思想总算逐渐地平静下来。心静下来后，就比较能内观自己身体哪部位出现拙力与僵硬。近期站着三四十分钟，双腿已不僵不麻，像两根充满气感的柱子似的，气灌全身，有种“不亦乐乎”的感觉。

我除了是老六路太极拳弟子，也是佛教净宗弟子。听经时净空法师常讲述阿弥陀佛佛号的展开是弥陀四十八愿，再展开就是无量寿经经典，强调阿弥陀佛佛号在净土宗的重要性。依此类推，无极桩的展开就是八十八式拳架，再展开就是老六路太极拳，重要性同等与净宗弟子对待佛号的重视，这启发我对无极桩的体会与领悟。同时，也能够解释之前前辈师兄所说的，祖师公在世时都在无极桩上用功的原因。

最后，我以印光大师的名言「一分诚敬一分收获，十分诚敬十分收获」来勉励我们每位学员，期盼每一位学员都能够在老六路太极拳的学习里满载而归。

在这里要感谢师兄邱运喜先生把老六路太极拳介绍给我，让我能够接触到一门内外兼修的太极拳。

共勉之！

学太极拳有感



林敬雄

来自雪兰莪蒲种，现年47岁。毕业于马来亚大学，就职于某公司担任经理一职。老六路太极拳龄近两年。

经朋友叶帝良介绍，让我有缘接触杨式内功老六路太极拳，真是让我受益匪浅。太极拳对于初学者的我来说确实难以掌握。但是在师傅一次又一次孜孜不倦的教导中，我终于摸到了一点太极拳的门路。

钱丰师傅时常叮咛我们：“师傅的责任就是教你们怎么练拳，学员的责任就是多花功夫去练习，所谓多练多得，练到就是属于自己的，而且还要持之以恒，不能半途而废。”师傅的用心良苦，我铭记于心。

练习太极拳是一个无止境的过程，而且需要一个很好的老师教导，才能事半功倍。除此以外，一群学员们共修的力量也非常重要，大家一起练习拳架揉手与发劲，与师兄师姐们

互相勉励及交换宝贵的意见。再加上师兄师姐们的从旁指导，指正错误，把非常细腻的拳架练得正确，让我逐渐掌握最基本的太极拳原理。

由于工作的压力，有时会精神恍惚，易累以及难以入眠。再加上身体虚弱，导致鼻子敏感及鼻塞。然而经过一段时间的练习，我慢慢发现原本身体各方面的不适得到了缓解，鼻子敏感问题，体能和状态也都有了好转。腰部腿部逐渐有了力量，锻炼效果初见显现，让我不得不由衷地感叹，太极拳真好！

最后，我再次感谢钱师傅这两年来对我的教导和帮助。希望我在今后的练习中越来越精进，越来越清晰地体会和感悟太极拳的真谛。

浅谈兴趣，健康，太极拳与我

小时候喜欢金庸武侠小说，羡慕故事中的英雄好汉拥有绝世武功，行侠仗义，因此对太极拳产生了浓厚的兴趣，期望有朝一日能拜师习武，而弄刀舞剑更是我想追寻的。但随着年龄的增长，生活环境的变迁，这个梦也慢慢的在脑海中淡忘了。

2005年，在机缘巧合下，我终于加入黄氏太极学会。当初健健康康，却在2007年误信民间草药能防癌，每天吃草药上半年后，免疫力越来越差，鼻子变得非常敏感，伤风持续不断。在中医反复调理了一段时日后加上食疗，虽然把病情给稳定了下来，但我的白血球指数却下降至低于健康水平。西医要我多运动以便提高免疫力，但我练了两年的太极拳呀！难道是防癌草药和中医师几次误诊错给的药汁喝太多紊乱了免疫系统？

转眼间，我在黄氏太极学会的五年里把拳套长架、短架、刀、枪、棍、剑、手杖护身法、四纲六纲、三丰快拳和基础揉手等等都学会了。教练也坦言相告，他已把他的功夫完全全的传授于我们，往后的日子就要靠我们自己去修练了。听完后，觉得有点茫然失落，完全没有满足感。我告诉自己，我还要继续的学习下去。

奇妙的，好像冥冥中注定我与太极拳有两段缘。在2011年的新春晚宴中，有幸初识张碧华医师，闲谈中聊起太极拳，一拍即合，立刻决定加入吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会。2011年3月开课的第一天，我发现练拳的场地是位于神庙旁的空地（民众站旧址），右后侧还有一间马来餐馆。夜间神庙焚烧的神料和餐馆辛辣煎炸的呛鼻味，令我有些担忧自己的体质不能适应四周污染的空气，深怕鼻子敏感加剧而诱发严重的伤风。幸好最后因钱丰师傅认真教拳的态度让我改变初衷，决定留下继续学习。

钱丰师傅给我的第一个印象是个不苟言笑，颇为威严的老师，不但功夫好，教学认真，有耐心又细心，是个非常勤奋的好老师。

当年学习老六路太极拳时，适逢一对子女留学在外，生活悠闲，很努力的默记揣摩练习，精神越来越好。之前我一个月至少有十天小伤风和一

两天大伤风须卧床休息，练习两个月后我竟然只伤风过二次，太有效了。当下就认定老六路太极拳是我终身学习的好对象。一年过去，鼻子敏感伤风完全康复了，只可惜白血球仍然持续下降。虽然有些让我心慌，我还是用一份坚持与用心，风雨不改勤奋地锻炼老六路太极拳。皇天不负有心人，2012年12月，我的白血球指数竟然在迅速的回升到健康水平，我真正健康了！

不知不觉中我加入协会已五载半了，它让我得益良多，言之不尽，兴趣有增无减，但健康最重要。老六路太极拳是我的健康之宝。

虽说天下太极本一家，但各师各法，教导不尽相同。回顾十一年前初学太极拳时，说来惭愧，因本人领悟有限，学艺不精，在五年中拳套、剑、刀和枪法等等皆已学会，虽能依样葫芦，而实际上只能说打出来的都是兵器运动和太极操罢了，所以它对我当时的健康调理作用功效不大；而老六路练的是内功太极拳，它是一种以意运气，以内为主的内功拳，是一种动静相兼，体用兼备的内家拳。它能够提高和增强体内五脏六腑的功能而达到良好的保健作用，因此只要耐心加信心且长期坚持锻炼，确实可以提高免疫系统而得到祛病益寿延年之功效。它的独特价值与正确的锻炼效果非其它体育运动可以轻易取代的，在此愿与全体爱好老六路太极拳的同道师兄师姐们共勉之。

最后要感谢我的贵人师姐张碧华医师把我引进老六路太极拳这个大家庭，更要谢谢钱丰师傅这些年来不辞劳苦悉心教导，不但让我轻松地再次走上健康之路，也让我如愿以偿地圆了儿时的美梦，正式拜钱丰为师傅，有幸成为杨式内功老六路太极拳门下第九代弟子。

再次感恩钱丰师傅十年前单枪匹马，千山万水将杨式内功老六路太极拳从千里之外的中国漂洋过海承传到马来西亚造福人群，发扬光大，领导学员们走上康庄大道。

谨此恭祝吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会十周年进步绵绵不断，松静圆满，十年之后再创高峰。



王雪玲

书法老师，喜欢中华文化、太极拳、古筝、水墨画。对中华传统兵器武术情有独钟。学习杨式内功老六路太极拳五年半。现为民众华小站助教。

太极拳与生活



黄至毅

经营餐饮行业。学习老六路太极拳已有五年。现任白沙罗华小站助教。

跟钱丰师傅练杨式老六路内功太极拳已有五个年头。学和练来的可真的不易。有这个机缘遇上钱丰师傅已是前世不易修来的福。师傅的用心教学和对弟子和学生的关心与厚望总让我受宠若惊。

我们练的不只是正统杨式拳套。而是同时练内劲内功的太极拳。也符合性命双修的条件与方法。记得我问过钱师傅：“心不正，可能把太极拳练好吗？”师傅答得坚定说：“不能”。

我完全同意练太极拳能让我们修心养性。功效和禅修至少同等级。禅修也有静禅和动禅两个修行方法。练太极拳同时有动有静。我觉得是一门能更简单让我们修定的方法。练拳能让我学会把杂乱念头慢慢的去掉而得到清晰的思考能力。练得好的话，一定会增长我们都市人的抗压能力。练到高层次的内气与内劲，想要不长寿也难。

我们练太极拳的成果也反映了我们对生活的态度。内功太极拳不像外家拳。在勤奋和长时间的练习之下，一定能把外家拳练的像样。内功太极拳就没这个保证了。硬练、执着地练，反而可能使我们偏离了太极精髓。师傅第一堂课就说过要松。不只是身体松，连思想意念也要松开。硬来和执着想快练好反而让我们练的没成果。硬来和想要快而且容易得到不就是现代人的病态吗？

师傅教的并不只是拳术，更强调武德。这也是与我们中华古圣贤修养相应的。在我们协会会所挂着大大的五个字，“温、良、恭、俭、让”。能修到这五项修养，何愁练不好拳？更加不怕患上文明病。

总结来说，练好我们这个杨式内功老六路太极拳，能让我们的身、心和生活都健康。这就是我们说的性命双修。

松



刘伟荣

55岁，民众华小站学员。在钱丰师傅门下学习杨式内功老六路太极拳已有四年余。

2012年，因心血管支架及胆石手术后身体虚弱，到养正中医药诊疗中心接受中医调理。后为了增强体格，经张碧华医师介绍，而到民众华小站向钱丰师傅学习老六路太极拳，这样才开始认识了太极拳。

不知不觉已过了四个年头，适逢今年是我协会成立十周年，议决出版一特刊以资纪念，鼓励学员们投稿，说说学拳的一些心得，以便丰富特刊的内容。想想也对，虽然自己学拳时间不长，但也获益不浅，所以就响应了李昭壮师兄的号召，就算是拙笔，也来写写一点心得！

我向来喜欢武术，也曾间断性及短期性的学过一些外家拳。不可否认，外家拳的确有它的实用性，甚至可以在短期间的训练，就能达到一定的击技效用。但自己总觉得那是外在的，缺乏内在的某些东西。直到接触了老六路太极拳，才让我领会到太极

拳的美妙之处，以及对身心灵的益处。

尤其是太极拳的“松”，让我领悟到太极拳深厚的文化内涵，也改变了我的思想态度，甚至生活作息。反观以前的生活，充满了紧绷，一切都以功效以及速度为主，导致产生很多负面的事情，如情绪及三高等问题。

“松”，也让我了解到阴阳平衡之重要性。尤其是钱丰师傅常强调的：“若要知道如何使用力，须先学会如何不用力！”这一哲理，应用在日常生活上，因思想意念的改变，也让我变得更沉稳，能更从容的处理好很多事情。

这就是我学拳的一点小小的心得，很感谢钱丰师傅悉心的教导，以及师兄师姐们的热心指点。在此我祝福吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会能持续地发扬光大，造福人群！

我是一颗球

刚开始学太极拳的原因，主要是陪我的先生。我们的生活，几乎都是两个人一起经历、经营。他的兴趣，慢慢地我也会爱上；我的兴趣，他说只要我喜欢的，他都会喜欢。

一个星期两次的太极班，我们能出席的堂数，一个月內却是少于五根手指。有时是先生赶工作；有时是我出外演出；有时先生想出席，却因为我工作太累，也宁可作罢，陪我在家休息。就这样，我们学了超过一年半载，可出席课堂的数量，总计应该只有三个月。如果我说，我喜欢太极拳，你或许会满脑子对我起着质疑。

今年迈入三十的我，记得在今年的年头，满心的不安。我怎能甘愿于那音乐梦想才刚起步的当儿，就被老妈催促，再不生儿育女，我就高龄而她就老了呢？

我用了几个月的时间和自己对话，问了自己许多没有答案的问题。

例如，是我蹉跎了二十来岁的光阴吗？

有一天，误打误撞地来到太极班。上第一堂课时，聆听钱丰师傅诠释太极的意义后，那一天的晚上，我就像一个迷路十年的小孩，突然看见了的妈妈。心里是一种复杂的感觉，那是由感动、快乐、希望、平静、释放、轻盈、醒觉和空虚所组合成的一种心情。

“大字，加一个点，它超越了大，称之为「太」，它是没有极限的。”

“「极」超越了渺小和极致；像大一样看不见，看不完。”

太与极，阴与阳，再也平衡不过的一颗大圆球。它既是地球，也是宇

宙，是所有生命的周期，也就是我自己。

原来，如此。

有人问我关于创作灵感的来源。

你说灵感吗？

它是一种观察、聆听、领悟和回忆等等。我不特别“制造”灵感。生活里，许多不值一提的事，都被创作人摘下当创作的泉源。当整首歌做好的时候，你或许才感叹怎么这首歌如此地触动你的心；如此在一个深夜，挥散不去地陪你流泪陪你沉默。当你心里泛起涟漪悸动时，你才明白，不是因为擅长编制灵感。

那，是谁对生活无感？

音乐创作是一个和时间与生活交换回来的珍藏品。它的价值，是你给不起的。

因为太极，我从音乐里看到自己从粗糙变得细腻，从急躁变得缓和，从执著变得从容。

我的音乐像一粒圆球。

因为太极，我说话的语气轻了一些，看待动物善了一些，对世俗的八卦冷静了一些，对世界的奥妙赞叹一些。

我的生活圆圆的。

当我察觉自己是一颗星球，有着黑夜白昼，我不再害怕一个人呆坐在黑暗里。

朋友说，我三十岁就接触他家老人学的太极拳，不可理喻。

朋友说，听我的音乐会带她暂离当下的时空，不可思议。

我说人生是个无限，假如我把年龄忘记。

也说人生令人著迷，假如我了解的不是别人，是自己。



莊啟馨

音乐制作人，创作灵感泉源来自于生活。老六路太极拳龄近两年。



范冬青
Daphne
Fung

手冲咖啡导师，把咖啡当成一门学问修行，把文化当成咖啡品尝。2015年起学习杨式内功老六路太极拳。

Why Tai Chi?

In today's fast-paced world, juggling work and your personal life can be overwhelming. Often, undetected, stress in its intangible form is taking a toll on our health, physically and mentally.

In a highly competitive society, we want things quickly in order to survive. People are in such a rush these days, living on the fast track. Talking fast, eating fast and moving fast, we are constantly under pressure to keep busy even in our leisure hours. We have fallen into this "Hurry Sickness". Compared to 30 years ago, we will probably do more in this year with appointments, people to meet, places to go than our grandparents did their entire lives! Thus it is not surprising, in fact, it is quite common nowadays to see a 7 year old kid playing Mozart pieces perfectly and infant attending brain development class. We want things instantly as if magic appears as long as we pay for it. Consequently, stress-related illnesses such as depression and mental disorders have increased significantly in recent years.

Slow down! Live consciously instead of sleepwalking through life. Most people understand that if they want their car to keep working properly, they have to take time to maintain it. But when it comes to our own bodies and minds, we tend to ignore it. Don't say "No time for this". We only have one life. Don't waste it pursuing money, status, fame and nothingness, as you may risk losing sense of the wonder and beauty within you, from which true happiness, joy and peace originate. Slow down! Redirect your energies inward. By practising Tai Chi, it helps, a lots!

Slow down our busy mind and connect with our inner selves. Tai Chi, the ancient Chinese tradition of 2,000 years old wisdom will do the trick. It connects the physical body with the cognitive mind.

With a specific series of postures and slow, full body movements, it deepens breath, focuses concentration, increases energy and massages our inner organs. It is an art, a moving meditation. You don't need special equipment nor a special place. All we need is to slow down, clear our mind out of the things we don't need, turn our eyes inwards, listen to our body.

Tai Chi derives its name from the concept of yin and yang, the black and white circular symbol that represents yin yang is also often used to represent Tai Chi -- since the practice is said to unite "body and mind". It is also rooted in an ancient concept: "Qi", which roughly translates to life force or vital energy, that flows through everything in creation.

Constant practices of Tai Chi allows the "Qi" to flow naturally thereby creating spiritual, physical, mental and emotional strength, health and wellness. It is the one exercise that actually focuses on relaxing our nerves, relaxation is the opposite of stress and stress is a fancy word for tension. Tai Chi is an antidote for tension. It also acts as a door to a renewed mind and changed life, a feeling of wholeness. The calmness you feel during your daily practice, will stay with you in everything you do. Take time to nurture and protect that calmness by practising regularly. You will find that your life will become more rewarding, you will get more accomplished and you won't want to miss out on celebrating life.

Don't wait till all the warning lights in your body are flashing. As an old Chinese saying goes: "Whoever practises Tai Chi regularly (Yes, REGULARLY!) will in time gain the suppleness of a child, the strength of a lion, and the peace mind of a sage."

Tai Chi yet?

「它」离开我了！

1999年我在泳池旁来个朝天摔，脊椎骨上就住了一个「它」。「它」就这样如猫一般的死缠烂打，如影相随伴随着我往后的15年。

无论是坐在软沙发上，或看一场电影，搬重物，侧睡，或睡眠超过6小时，「它」都会跑出来撒娇黏我。假如当天「它」乖的话，一天下来就会自动静悄悄地离开；不乖的话就会如千斤般的粘着我，连楼梯都要爬着上。「它」伴着我时，上车可真是要我的命，动作需缓慢如树懒，下车则是要被扶着下来。「它」出现时总是如阵痛般的痛苦，又有如铁锤敲打似的，十分无奈。我才30几岁就拥有如老先生般的身体，可悲呀！

若问我有没有接受治疗？我说有。

尝试过无数次的中医针灸、推拿、药膳、土医法，以及服用西医的止痛丸等等，「它」始终粘着我年复一年，日复一日，藏在我尾龙骨最后第五节里。在这15年期间，几乎张碧华医师所有的家庭成员都治疗过我，且张医师不断的劝我和她一起学习太极拳，而我总是礼貌的回拒，对她说我会安排。其实我是以没时间来作为逃避的理由，同时也认为太极拳不是属于我这个年龄层的运动。

早期我的工作为广告设计，常常要赶稿修图，到印刷厂督工。那时，「它」常在我搬运印刷品时凑热闹，也来插一角。往往需要在工作项目结束后，找张医师修理「它」。看诊过后就会听到张医师碎碎念的说：“人未老就已患上老人病！”

近几年我转换了跑道，进入体力与精神需要投入更多的餐饮业。这样一来，导致不只「它」来找我的机会更为频密，甚至「它」的弟兄们也一起来助兴了。推拿师傅往往一见到我，无需做任何检查，就会以轻描淡写的口吻说：“你又带「它」来了

啊！”听了真的很无奈。

我是不是真的要改变自己呢？

记得是在2015年10月，我又带着「它」来见张医师。这次她的团队祭出了一切法宝，针灸、拔罐、烫疗、艾灸等等，好像电影《捉鬼特工队》里的情节似的誓必要捉拿「它」归案。事后张医师狠狠丢出一句话：“若你不再学习太极拳，这可是最后一次给你治疗了！”

2015年11月的一个星期三夜晚，我和太太出现在民众华小练习站，正式报名学习杨式内功老六路太极拳。第一堂课什么都不懂，像小朋友模仿大人动作那样，就只知道原来无极桩是需要站到全身放松，意念也要放松。两个小时的课程结束后，我的身体第一次感受到如此的放松，但是我的背却疼痛无比，回到家后是要爬着上楼梯，躺在床上时真的好痛！经过一整夜的睡眠，早上醒来后却发觉身体如释重负，如换了一副新的脊椎骨似的，真的太开心了！我很兴奋激动地和家人朋友们分享我的感觉，并大声地告诉他们：“「它」离开我了！”

“放下繁忙的工作，和自己的身体对话”，如今这句话常常激励着我。

现在我才明白，原来太极拳不光是年长人的运动，它也能让有心人学习如何善于利用时间来研习太极拳，以换来快乐健康的人生，这是值得我们花时间来投资的！



卢永强

餐饮业者，现居吉隆坡。2015年在钱丰师傅门下学习杨式内功老六路太极拳。

名师如至宝，可遇不可求



陈绵耀

25岁药剂师，从小热爱武术。中国小学站学员老六路太极拳拳龄近一年。

自从十六岁那年读过一本有关太极拳论的书籍，从此就对太极拳产生极大的兴趣。小小年纪的我在读完那本书后试图参透拳论的意义，无论读过多少不同经典的拳论，或看过网上多少亦真亦假的推手演示，都还是不能明白也学不会其中的奥秘。耳边总听见别人对太极拳的负面评价，如表演美观不实用、无法技击、推手都是骗人的等，但是我始终抱着一股信念，相信这拳经过百年的风雨传承肯定有它精妙之处。

我曾学过几项武术，但是一直没有向任何老师学习太极拳，因为我无法在其他老师的演练中看到拳论里提起的精妙之处，我看到的大多是只注重拳架表面动作的练习和运用一些摔跤技巧击倒对手的手法。直到我看到吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会的网站，我看到内功两字就决定去碰碰运气，记得第一天听了钱师傅给我们讲有关太极拳的一些介绍后，我就非常确定我来对地方了！因为钱师傅不但能够把我读过的大部分拳论一字不漏的念出，并且能够解释其中的论点，让我听了觉得非常有道理。即使师傅当天没做任何揉手示范，我却已经相信我会在这里体验到响往已久的

真宗太极拳。在后来的学习过程中，每每目睹师傅或师兄师姐做揉手演练都觉得不可思议，学的时间越久，越觉得老六路太极拳很神奇，理论体系也很完善。

眨眼间，不知不觉在一年有余的时间里学完了六路拳架动作，在此诚心感谢钱师傅的悉心栽培，当然也不忘感谢杨老师、蔡老师以及各位师兄师姐不吝给予的指导和建议，大家毫不保留的教导让我获益良多并且感到非常感动。可惜我不才，学了一年有余还学不到各位师兄师姐的十分之一，虽然我现在学的只是皮毛，却感觉健康方面有蛮大的改善。比如说在开始练习发劲的阶段，突然困扰我两年多的肩周炎得到舒缓，每次只要觉得肩膀很紧很酸，只要打一遍拳疼痛就会消失。

我对自己承诺，不管能不能学有所成，也会继续努力地学习下去，因为我在这里找到了我梦寐以求的太极拳。在此我也呼吁所有的新生不要放弃任何学习的机会，因为要找一个不吝给予教导且真正明白拳理的‘明’师，就好像捡到宝一样难能可贵，所以千万不要捡到宝而不当宝啊！

老六路太极拳的魅力



马进鸿

从事汽车装饰和冷气维修业，没学习武术的经验，认识太极拳从杨式大架开始。

在这之前，我学习杨式大架太极拳已有六年时间，加入吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会学习老六路太极拳也已两年多。自从学习老六路太极拳后，我才真正感受到太极拳的内涵与奥妙。如何通过学习放松来达到松沉，如何从外形形体动作达到练腰的目的。要把腰功练好才能够算是懂太极，就如钱丰师傅常提到的歌诀“太极腰功不可无，缺腰何必费功夫”。

当我还是迷糊不明理时，曾经有过放弃学习太极拳的念头。幸好机缘巧合认识到老六路太极拳，经过师傅的耐心教导和讲解，自己也比较认真的学习，渐渐地爱上杨式内功老六路

太极拳了。

练习老六路太极拳，除了得到健康外，还能够在内功内劲里摸索和成长，我会继续坚持认真的锻炼下去，同时也希望在弘扬老六路太极拳的道路上出分绵力。

感谢缘分

缘是人与人之间，人与事，人与物，以及人与其他存在之间无形的连结，是某种必然存在的相遇的机会和可能。缘即是事务的相涉关系。缘份则是中国民间用语，指缘的分量轻重，体现在人与人之间的关系深浅，如父子、夫妻等。

缘起在2015年8月1日，吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会在蒲种竞智华小开班了，这也就是我和老六路太极拳结缘的一天。首先要感谢一位师兄的推荐引导我入门，还要感谢星洲日报的报导，让我能更深入的认识并了解老六路太极拳。回想起当初，还以为太极拳只是一群老年人在公园裡玩的一种慢动作的运动，后来报名加入协会学习后，听到钱丰师傅详细又精闢的讲解关于太极拳的种种，这时候我才发现太极拳不但不只是老年人的玩意儿，更是一种适合推广至每个人的武术运动。

而我在不知不觉中练习这套已经

一年了。在这一年的练习路上，真的让我过得很充实很自在。因为自己本身原是个急性子，超级没耐心的人，但是自从接触了老六路太极拳之后，我整个人都改变了，从每天的练习中逐渐地培养出无比的耐心和毅力，一步一脚印地从基本功，腰功，再到架拳，如今已经由一路拳就快进入六路拳了。

太极拳是一种大脑意识支配下的整体运动。若只是抬手，提足，肢体主动练习而不用脑的人是很难练成功的。这么一门深奥的武学自然也不是像我如此初学一年的人所能掌握的，只能说现在自己所触及到的只是它的一点皮毛，还需要和其他的学员一起切磋和探讨。

在此非常感谢钱丰师傅和助教们的帮助，还有一起学习的兄弟姐妹们，希望大家一起加油努力，将太极拳这门传统的艺术武学推广出去，让更多的人受益。



郑文丰

工程监督员，现居吉隆坡。在钱丰师傅门下学习杨式内功老六路太极拳近一年。

更多学员感言及录像请访问
本会网站www.laoliulu-taiji.com
及面子书Laoliulu MY

鸣谢启事

十周年庆典筹委会特此感谢各位捐赠者（若有遗漏，敬请见谅）：

陆碧湖（捐赠五桌晚宴餐席及赞助网站设计经费共RM8,000）

莫培江（认刊特刊广告封底全版共RM5,000）

张剑辉（乐捐共RM3,000）

（认刊特刊广告封三全版共RM2,500）

各商号（认刊特刊广告内页半版各RM500全版各RM1,000）

吴垂祁（捐赠两桌晚宴餐席共RM1,600）

黄至毅（捐赠一桌晚宴餐席共RM800并赞助晚宴蛋糕）

谢兴顺（捐赠一桌晚宴餐席共RM800）

谭国平（捐赠一桌晚宴餐席共RM800）

李周华（捐赠一桌晚宴餐席共RM800）

黎慧欢（捐赠一桌晚宴餐席共RM800）

叶方（捐赠一桌晚宴餐席共RM800）

竞智站全体学员（捐赠一桌晚宴餐席共RM800）

周资雄（捐赠晚宴抽奖两架吊风扇市值RM600）

孙玉珍（乐捐共RM500）

也感谢各位庆典工作人员、学员、企业单位和社会单位对本协会的大力支持。

FES **FOOD EQUIPMENT SYSTEMS SDN. BHD.**
(154385-H)

JOHN CHUNG – wanlee

H/P: 012- 292 9011

No. 32-3-1, Block D, Jalan 2/101C,
Cheras Business Centre, Batu 5,
Jalan Cheras, 56100 Kuala Lumpur

Email: feskit@hotmail.com

Tel: 03- 9130 7070

Fax: 03- 9131 3880

**Commercial Kitchen Equipment Supplier
Designer and Consultant**





BANANA CAFÉ



Halal Certified
Catering Services



SERVICES

Banana Cafe provides the highest level of catering services right to your doorstep. From our exquisite food, to table decorations, floral arrangements, canopy, table and chair setup, no expense is spared to provide you with an enjoyable event.

CONTACT US

47, Jalan 1/137B, Resource Industrial Centre,
Off Jalan Kelang Lama, 58000 Kuala Lumpur

Tel: 03- 7983 3022 Fax: 03- 7983 9132

Website: bananacafe.com.my/

Email: info@bananacafe.com.my



黄志辉 WONG CHEE FUI

H/P: 019-219 6141

012-788 6141

No. 17G, Jalan Bandar Enam Belas,
Pusat Bandar Puchong,
47100 Puchong, Selangor Darul Ehsan.
Email: yingtungbrothers@hotmail.com
Tel: 03-5882 8580
Fax: 03-5882 8589



KEDAI SILING PLASTER
Ying Tung Brothers Plaster Ceiling Sdn Bhd
(INCORPORATED)
盈通兄弟石膏天花板有限公司



Sushi 寿司 Mentai

每一天, 每一碟寿司 只售
Everyday, Every Plate on conveyor belt only

Red **RM 2.80**
RM 2.97 after GST



RM 1.80 Yellow
RM 1.91 after GST

及更多单点菜品 Plus More Ala Carte Menu

旋转寿司日式料理

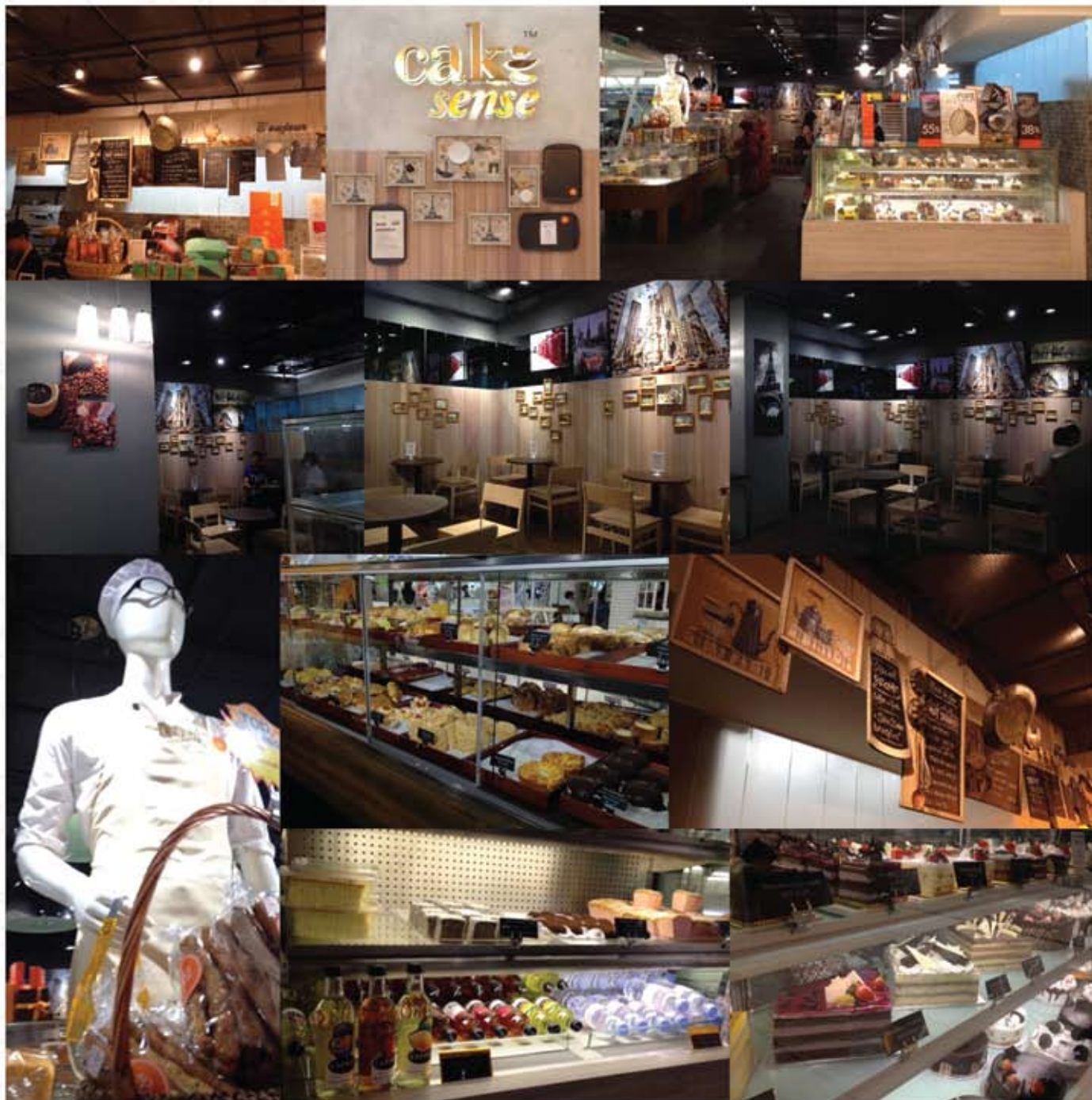
餐厅地点 Our Restaurant:

16G, Jalan Metro Perdana 8, Taman Usahawan, KEPONG, Kuala Lumpur
77G, Jalan 8/62A, BANDAR MANJALARA, Kuala Lumpur
9-G, Jalan Perubatan 2, PANDAN INDAH, Kuala Lumpur
8, Jalan 34/154, TAMAN BUKIT ANGERIK, Kuala Lumpur
10, 10-1, Jalan Kuchai Maju 8, OFF JALAN KUCHAI LAMA, Kuala Lumpur
126-G-10 & 11, Metro Genting Klang, SETAPAK, Kuala Lumpur
155, Jalan Sarjana, TAMAN CONNAUGHT, Cheras, Kuala Lumpur
35, Jalan USJ 9/55, UEP Subang Business Centre, USJ SUBANG, Selangor
3, Jalan 13/149L, Bandar Baru Sri Petaling, SRI PETALING, Selangor
S-15(G), Pearl Avenue, Jalan, Pasir Emas, Sg Chua, KAJANG, Selangor
77-G, Jalan Batu Nilam 4, BANDAR BUKIT TINGGI, Selangor
F-G-18, IOI Boulevard, Jalan Kenari 5, Bandar PUCHONG Jaya, Selangor
15, Jalan SS2/75, PETALING JAYA, Selangor
1, Jalan Temenggung 13/9, BANDAR MAHKOTA CHERAS, Selangor
63-G, Jalan BS 1/1, Pusat Perniagaan Olive Hill, SERDANG, Selangor
16-1, Jalan PJU 5/7, Dataran Sunway, KOTA DAMANSARA, Selangor

218-G, Jalan S2 B10, SEREMBAN 2 Seksyen 8, Negeri Sembilan
6G-1-13, All Seasons Place, Lebuhraya Thean Teik, AIR ITAM, Penang
1-1-33A, Jalan Mayang Pasir 3, ELIT AVENUE, Penang
12-1A, Persiaran Greentown 8, IPOH, Greentown Business Centre, Perak
5 & 6, Jalan Batu Karang, Off Jalan Batu Sinar, KAMPAR, Perak
G38 & Gt5,6, Level 1, Square One Mall, 1-1, BATU PAHAT, Johor
64, Jalan Gaya 1, TAMAN GAYA, Ulu Tiram, Johor
139, Jalan Mutiara Emas 10/19, TAMAN MOUNT AUSTIN, Johor
50, Jalan Dedap 9, Taman JOHOR JAYA, Johor Bahru, Johor
155, Jalan Pendekar 2, Taman Skudai Baru, TUN AMINAH, Johor
31, Jalan Badik 1, TAMAN SRI TEBRAU, Johor Bahru, Johor
0114, Level 1, Indah Walk 3, Jalan Indah 15, Taman BUKIT INDAH, Johor

72 AMOY STREET, Singapore
18 Yishun Avenue 9, #01-23, JUNCTION NINE, Singapore

Sushi Mentai Group
 sushimentaiofficial
 info@sushi-mentai.com
 www.sushi-mentai.com



cakeTM sense

Taste life, it's beautiful
Cakes, Pastries, Bread & Buns



Taman Tun Dr. Ismail, Kuala Lumpur	Tel: 03-7727 0176
Suria KLCC, Kuala Lumpur	Tel: 03-2163 5951
Taman Megah, Petaling Jaya	Tel: 03-7805 2078
Paradigm Mall, Petaling Jaya	Tel: 03-7887 0189
Tropicana City Mall, Petaling Jaya	Tel: 03-7731 1908
Setia City Mall, Shah Alam	Tel: 03-3359 6395
Tesco Jenjarom, Selangor	Tel: 03-3191 3629



New & Used Auto Parts Importer & Exporter From Europe, Japan, & Korea



 PT26391, Jln Arfah, Off Jln Kuching, Medan Niaga Sri Kuching, 51200 KL



Tel: (03) 6250 0000 (Hunting Line)

Tel: (03) 6250 0545 , 6250 9553 , 6250 5616 , 6250 5617 , 6250 9535 .

Fax: (03) 6250 6466 , 6250 7003

E-mail : sehauto@yahoo.com

Website : www.sunenghupauto.com.my





TERAS MURNI

Why O-Level ?

Study Pathway



Kampus Teras Murni (Home School)

14, Jalan Cumarasami, Batu 3 1/2,
Jalan Ipoh, 51100 Kuala Lumpur.

 +010-525 3396/3395

- ✓ **International Recognition**
国际认证
- ✓ **Teaching in English**
全英文教学
- ✓ **Small Class Size**
小班制
- ✓ **Experience Teachers**
教学经验的老师
- ✓ **Science/Arts Stream***
理科/文科*

**WE ARE
HERE**



*Subjects:

Science Stream 理科
Malay Language 马来文
Mandarin Language 华文
English Language 英文
Mathematics 数学
Additional Mathematic 高技数学
Biology 生物
Physics 物理
Chemistry 化学

Art Stream 文科
Malay Language 马来文
Mandarin Language 华文
English Language 英文
Mathematics 数学
Economics 经济
Commerce 商业
Book Keeping 簿记
ICCI 会计文凭

**New Intake
2017**



YSA MARKETING SDN BHD
 No.15, Jalan TPK ½,
 Taman Perindustrian Kinrara,
 471800 Puchong, Selangor.

T : +603-8070 1911
F : +603-8076 2022
E : ysamarketing@yahoo.com.my
W : www.ysamarketing.com.my



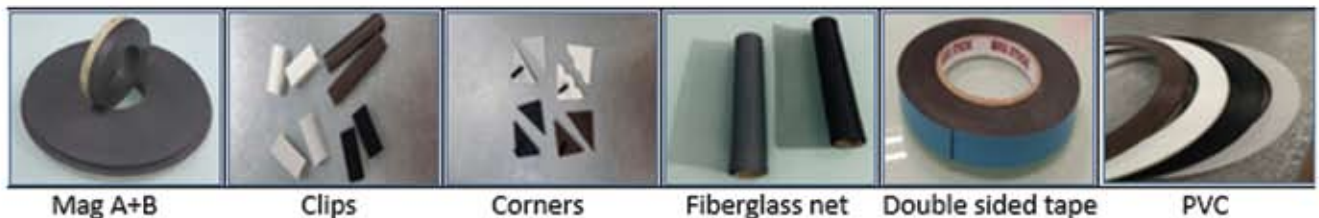
Since 1981, we have been a leading specialist in providing insect screens with a difference. We are renowned manufacturer of high-end insect screens that fit seamlessly into any interior.

We produce an extensive stylish design of magnetic insect screens, folding screens, aluminium sliding screens, door and windows with high quality 304 stainless steel net and aluminium glass work. Providing services such as supply, supply & install, after sales service and together offering great sales of materials with an affordable price.

A variety of screens with effective solutions and comfort make customers satisfaction.



- ❖ Easy to install
- ❖ Stylish design
- ❖ Day lighting and air ventilation
- ❖ Design structure made it easy to conceal
- ❖ Make your home stay off the micro insects



Mag A+B

Clips

Corners

Fiberglass net

Double sided tape

PVC



Specialized in :

- ALUMINIUM COMPOSITE PANEL
- METAL CEILING & LOUVERS
- METAL ROOFING
- PERGOLA
- POLYCARBONATE SKYLIGHT
- STAINLESS STEEL
- WROUGHT IRON

CEO HORIZON CHASE SDN. BHD.

53-01, JALAN JUARA 1/6, TAMAN JUARA JAYA,
43300 BALAKONG, SELANGOR DARUL EHSAN.

H/P : 012-202 6662 / 012-334 9190

WEBSITE : www.ceohorizon.com

EMAIL : ceohorizonchase@gmail.com





Doyes Engineering Sdn. Bhd.

Kontraktor Elektrik Dan Telekomunikasi



▲ IPPP UM



▲ Al-Bukhary Universiti



▲ Heriot-Watt University



▲ CIQ JB



▲ Dun Johor



▲ PPUM



▲ Hospital Kuala Lumpur



No. 16, Jalan BPU 9, Bandar Puchong Utama,
47100 Puchong, Selangor Darul Ehsan.
Tel: 603-8062 5008 Fax: 603-8062 5009
Email: doyes97@gmail.com



"US" Prefabricated Branch Cable - Your solution for submain cabling system



(Formerly known as PIRELLI Fire Resistant Cables)



Fire Resistant LSOH cables with flexible mineral insulation



Fire Resistant LSOH Screen cables



Sole Distributor

OON BROTHERS ELECTRICAL TRADING CO SDN BHD (29829-U)

Lot 28242, Kampung Jaya Industrial Area,
47000, Sungai Buloh, Selangor, Malaysia.

Telephone (603) 6145 3333 (H/L), (603) 6156 9110 (General)

Facsimile (603) 6156 9311 (Sales), (603) 6156 5110 (General)

Email obet@oonbet.com / ksoan@oonbet.com / wkkoh@oonbet.com

SHANGRI-LA BLINDS

This unique Shangri-La Blinds grants you the ability to customise natural lighting just the way you like it. In other words, it enables you to control the amount of sunlight that enters into any interior space with beautiful effects. Made using refined sheer fabrics, the blinds elegantly filter out brightness, glare and UV rays, thus protecting your furniture, flooring and artwork from fading.

As there are no cords or tapes, the sheer facings also give you a view to the outside world while maintaining a discreet level of privacy.

felton[®]

Federlite Sdn. Bhd. (429382-ZH)
No.1, Jalan BK 1/12, Kinrara Industrial Park,
Bandar Kinrara, Jalan Puchong, 47180 Selangor
Tel: 603-8075 5888 Fax: 603-8075 5999
Email: blindssales@federlite.com.my

