

15 歲的張予馨自述學習太極拳的歷程

「深呼吸，然後放下。」（Oprah Winfred 歐普拉·溫芙蕾）

這句話很多人都聽過，我也不例外。但我一直不太明白它的真正含義。直到最近的一段經歷，我才開始體會到這句看似簡單卻深刻的語句。

不像大多數人，我並不是因為一見鍾情才開始學太極。並不是因為它讓我覺得特別，也不是因為它看起來多麼吸引人。我第一次接觸太極是在我六歲的時候，那時我正在等媽媽。映入眼簾的是一群成年人，在我眼中，他們看起來既無聊又莫名其妙地專注。作為一個孩子，我不但對這門藝術感到困惑，也搞不懂為什麼有人會覺得這樣的活動有趣。然而，在連續幾週看著媽媽練習之後，我開始好奇，決定也加入課堂。老實說，那時的我並沒有什麼熱情。

有很長一段時間，我只是靜靜地看著媽媽參加太極團體課。雖然偶爾跟著動兩下，但我完全不在乎招式的名字、下一步該做什麼，甚至連這門藝術背後的歷史和意義也沒興趣。我也不懂為什麼我們要深呼吸，更不明白老師為什麼對每一個小細節那麼「挑剔」。在我看來，這不過就是一種慢動作的運動罷了。

但隨著我參與的次數增多，它對我的意義也開始改變。每一次練習，我都變得更專注、更投入。雖然還說不上「熱愛」，但我知道這是一件我願意認真學習的事。當我告訴媽媽我想上私人課時，我還記得她有點驚訝——說實話，我自己也很意外。剛開始老師面帶微笑地歡迎我，但她的語氣中也帶著一種嚴肅的堅定



——她問我，是否真的準備好了。

我仍然記得第一次上私人課那天，爸爸媽媽都陪我去。原本以為這只是我發現的一個新興趣，但課程開始前的前十分鐘，老師卻讓我坐下來，非常認真地和我談話——這完全出乎我的預料。她告訴我，雖然很多人只是隨便練練太極，但真正的成長需要時間、努力與誠心投入。她並沒有強迫我，但她清楚地告訴我，真正的功夫不可能一夜學成，我必須下定決心。

隨著投入的時間與努力增多，我開始真正理解「太極」這門武術的意義。我不僅學習到它豐富悠久的歷史，也與它的根源產生了連結。我了解到，這門藝術始於 1600 年代，是祖先留下的珍貴遺產。我知道了太極最初是一種自衛武術，並藉由「氣」的運用而變得強大有力。讓我特別著迷的是，宋代的陳王廷將軍在河南陳家溝將傳統中國武術加以修改，將自衛的拳法重新詮釋為一種更慢、更沉靜、更內在的修煉方式。

過去十年裡，我有幸跟隨一位非常博學的太極老師——王鎮師父（Violet Li）學習。王老師是陳式太極第十二代傳人，同時也是陳正雷宗師的弟子。我不僅學習了更多關於歷史與哲學的內容，也深入了解了老師個人的經驗與見解。

隨著學習的深入，我多年來持續練習，不斷學習新套路，不斷修正每一個小動作。這門藝術漸漸不再只是「動作」的組合，它讓我開始理解太極的內在精神。透過一次次的演出與課程，我意識到，我學的不是一套動作，而是一段活著的文化，是祖先留下的智慧與精神。從那一刻起，我不僅開始真正認真對待太極，也找到了練習的「意義」。付出越多，我對太極的熱愛也越深。太極不僅改變了我的身體——它也改變了我。它讓我從中看見文化的視角，體驗到內在的寧靜與自我成長。

今年，也就是 2025 年 5 月，我獲得了一個寶貴的機會——參加有一千七百人參賽的加州國際武術錦標賽。這並不容易。為了準備比賽，我在老師與教練的指導下花了無數小時反覆練習。每週訓練數次。有時我感到身心俱疲，甚至懷疑自己是否真的想要承受這樣的挑戰。這次我選擇參加三個項目：陳式太極十八式、陳式單劍、八段錦——這代表著三倍的訓練時間。同時，我還要兼顧繁重的學業和眾多課外活動，例如演講與辯論隊、學生會、東亞美國

學生會（社群媒體負責人）、排球（俱樂部與校隊）、中文學校、鋼琴演出與校樂團、HOSA（全美健康職業學生協會）州級比賽……等等。儘管如此，這段經歷教會了我如何管理時間，如何在壓力中成長。它不僅磨練了我，也讓我更加成熟、自信。

儘管我已有多年訓練經驗，但看到其他同齡人的表現，我仍然深感謙卑，也意識到自己還有很多進步空間。我還記得上台前的那一刻——我非常緊張，雙手顫抖，心跳加速，四周是人聲鼎沸的觀眾。我看到老師對我微笑並說：「去享受這個時刻吧。」我相信自己過去幾個月的努力與準備。然後，我深深吸了一口氣，當我踏上賽台時，周圍的噪音彷彿都消失了，我的身體自然地流動起來。雖然我不認為任何一場表演會是「完美」的，但我對自己感到無比驕傲。不只是因為我拿下了三面金牌和一個全能季軍的獎盃，而是因為我堅持了下來，一整年的努力終於開花結果。

這一路走來，太極不僅教會我技巧與動作，更塑造了我一種更專注、更有覺知的生活方式。它讓我遇見許多志同道合的朋友，開啟了許多機會。更重要的是，它教會了我：耐心、毅力，以及如何在困境中學會呼吸、放鬆與堅持。在這些年的學習與訓練中，我看到太極改變了許多人的生命。不管是情緒的低谷，還是身體的疼痛與疾病，太極都展現出驚人的療癒力量。我也親眼見證我的老師透過在各地教學、撰寫數千篇文章，對成百上千的人產生了正面影響。

受到她巨大影響力的啟發，我也希望能將這份影響傳遞給他人。作為一位即將升上高二的學生，我很自豪自己已取得太極教練認證，並在當地中文學校協助教學，分享我所學。自從我的老師幾年前搬離當地後，能延續她在社區中留下的太極傳承，對我來說意義非凡。我現在的目標，是改變更多人，尤其是年輕人對太極的看法。在這個精神健康問題日益嚴重的時代，我希望自己能成為一個活生生的例子，證明從呼



吸與練習開始，就能帶來療癒與改變。如果我能讓哪怕一個人感受到太極曾帶給我那份平靜與轉變，那我就知道，我已經有所作為。

所以，走過這段旅程後，我終於明白了那句曾讓我疑惑的話：

「深呼吸，然後放下。」（張予馨）

殘酷地被犧牲利益。歐洲先後是戰爭之源，誰點火，隔岸觀音京發火，開戰火？

冷戰思維在貿易、知識產權、新疆種族滅絕和新冠肺炎替罪羊戰中國，改變尼克遜訪華善意和平。今高通脹。是地緣政治和意識形態的競賽，王道霸道，誰贏朋友？美國世紀從傳教士到自封救主，將意志以經濟、政治和軍事意志強加全球。美國第一！川普在二任期內，運用權力，以帝國主義胃口，試將加拿大變成，第五十一州，奪回巴拿馬運河和粗暴妄想，格陵蘭島！

今年是中國人民抗日戰爭，暨世界反法西斯戰爭，勝利 80 週年，大閱兵，全世界高度關注，中國戰場在二戰中的關鍵作用，維護歷史，不能被扭曲、遺忘、否定、踐踏！教育後代，血腥暴行，落後挨打，居安思危！據報道，日本向歐亞國家呼籲，要求不要參加中國舉行的二戰結束 80 週年紀念活動。天安門的閱兵。日本擔心中國歷史觀點會在國際上擴散，認為其反日色彩。日本速進軍國主義，侵略中國，分而治之，以華制華，強制殖民統治，軍事法西斯暴行：生化細菌戰，三光政策、南京大屠殺、重慶轟炸，以戰養戰，瘋狂掠奪資源，蓄意洗劫，文化遺產文物，強迫奴化教育，希望順民，跪拜天皇，淪為亡國奴。46 年東京戰罪法庭，基於法律程序，史實存案！日本否認一切暴行。仍欠懺悔、道歉賠償，道德勇氣。今投戎從筆，抗日本翻案抗日！中國以王道，非方殖民霸道，和平崛起，造福人類命運共同體，贏得友誼和人心！在美蘇陣營，中國吸取教訓，聽從蘇聯老大哥，放棄自主權，吃飽盡苦頭！自強不息，從站起，富起，強起，超英趕美，以《聯合國憲章》，維護國際和平安全！中國以仁愛和事老，反對霸權和殖民主義，將終結帝國的命運歷史？誰是附庸國？誰敢挑戰秩序？神聖羅馬帝國、西班牙帝國、蒙古帝國、大英帝國、日本帝國，如今安在？大美帝國？

大美帝國

美帝國主義指將美國政治、經濟和文化影響力，擴展海外的政策。軍事征服、砲艦外交、不平等條約、優先補貼、企業滲透，利益受威脅，強力干預，政權更迭。應否干預外政？反對者指出美是反抗大英帝國前殖民地，以民主、自由價值觀。防止歐洲干預，擁護世界秩序。

帝國主義政策始於 19 世紀後期，犧牲原住民的領土擴張，旨在改造更合帝國願望臣民，覆蓋大陸本土和阿拉斯加，社會達爾文主義認為，天生有責，將工業、民主和基督教，開化野蠻社會，走向帝國主義。

美墨戰爭（1846-48），美首次在外國領土的武裝衝突。政治分裂，軍事無備墨西哥，與美擴張主義政府對抗，美認為有昭昭天命，征西到太平洋。沿著邊境小衝突開始，戰鬥美勝。塵埃落定後，墨西哥失去如加州、猶他州、內華達州、亞利桑那州和新墨西哥州領土。誰是非法移民？

19 世紀末，1898 年的美西戰爭，美開始在北美外擴展。戰後，採取保護主義，發展工業並建立艦隊。當老羅斯福 1901 年成為總統，結束孤立主義。04 年修建巴拿馬運河和軍事基地。對門羅主義推論，有權干預美洲任何地方，突顯美地區霸權。香蕉共和國，是廣泛貪污和強大美政府與企業家支配傀儡國家，出口香蕉、可可、咖啡等。具裙帶資本主義，香蕉戰爭是美保護商業利益，在拉丁美洲的軍事干預。巴拿馬、洪都拉斯、尼加拉瓜、墨西哥、海地和多米尼加共和國都發生。美國聯合和標準水果公司是幕後黑手。

十九世紀末為帝國主義時代，美國和列強速擴張領土。最著名是 1893 年，夏威夷王國割留

晚生姓高 聖羅倫佐

卡拉尼女王，在反對她制定新憲法，美國公民領導的政變中被廢黜。最終吞併夏威夷，59 年成為第 50 州。

國務卿海約翰，1899 年門戶開放政策，提出保持中國貿易開放，防止壟斷。政策保護中國主權和領土完整。美軍參加八國聯軍，史學家視為國恥。

1898 年，美國義憤西班牙古巴暴行。美戰艦緬因號在哈瓦那港神秘沉沒後，發最後通牒，要求即棄控古巴，遭拒宣戰。海軍遠征部隊在古巴登陸攻擊。宣戰後，杜威率將駕六艘軍艦往菲律賓，馬尼拉灣摧毀西班牙無敵艦隊。馬德里求和。1898 年巴黎條約，美控古巴，並從西購買後，對波多黎各、關島和菲律賓進行無限期殖民統治。所有佔領的外國領土比本土還大。中國水兵在馬尼拉戰役中，英勇出戰，並承諾美公民身份，但他們為美國賣命，最終化為泡影。《紐約時報》評論，冷酷無情！

史學家認為美帝國，可追溯到路易斯安那購地。從十九世紀後期到二戰後的經歷頂峰。1914 年一次大戰爆發後，美奉行不干涉政策，以《凡爾賽條約》告終。採孤立政策，拒簽和約入國聯。隨二戰爆發，仍反對入歐戰。40 年，美國通過租借計劃向中英蘇蘇軍援。

美國世紀，是由時代出版商盧斯創造，認為美在 20 世紀應扮演的角色。傳教士兒子盧斯在 41 年 2 月《生活》雜誌社論中敦促美放棄孤立主義，代以傳教士的角色，傳播民主。呼籲參加二戰，捍衛民主價值。美國世紀包政治經濟影響。資本主義發展經濟。

在 41 年國情咨文四大自由演說，羅斯福打破不干涉主義。8 月他和丘吉爾起草《大西洋憲章》，為戰後世界確定目標。12 月，日本偷

TUNG FA NOODLE INC.



豐富經驗師傅
提供高素質麵類
大量生產價格合理

鮮蛋麵
鮮蛋卷皮
廣東乾麵
雲吞皮

同發

誠徵外埠代理

請到本市各雜貨店選購

電話：(314) 427-1890

傳真：(314) 427-1889

1572 Page Industrial Court, Overland, MO 63132

龍華餐具貿易公司
DRAGON TRADING COMPANY

聖路易市最大規模華人經營專門店

dragontrading@sbcglobal.net

★ Electric Led Sign

幫你省人力資源！

★ 有單刀和雙刀切肉機以及

★ 其他的各種餐具，應有盡有

★ 50,000 平方呎廠房門市部

★ 建在五畝地內

1601 Woodson Road, St. Louis, MO 63114 (Between Page & Olive, near I-70)

Tel: 314-995-9999 Fax: 314-995-9848

Hours:
Mon-Fri
9am-5pm
Sat
9am-3pm