

燕橋先生的香功與書畫緣



每周二晚上，郭教授在台北國軍文藝中心教授山水國畫。
。（慶貞／攝）



郭教授指導的菲律賓華僑子弟。（郭教授提供）

燕橋先生是「天人書畫學會」與「天人香功學會」兩學會創辦人，兼書畫教授及香功教練。每天一早起就是忙碌，今年77歲，看來身體健壯，除滿頭白髮外，行動與說話的丹田中氣十足，彷彿60多歲的人；他說是經常保持勤練「香功」，閒暇時作畫寫字、吟詩讀詞，永遠保持身心快樂健康所致。燕橋先生真的稱得上是一位「退而不休」，積極開展屬於自己的人生與事業第二春的典型。

作畫如修行

郭燕橋先生，本名郭雄，他的書法與國畫享譽國際。8歲由父授書法，10歲由其前清秀才四叔紹吾先生教他畫梅竹與山水，長兄郭愚先生教他畫花鳥，小學、中學、藝專的美術作品都名列

前茅。往後作品更是經常得獎，並廣為世界各國美術館、博物館及私人收藏。

燕橋先生對傳承書畫不遺餘力，貢獻良多。於40多年前自設「天人文苑」教中外愛好書、畫藝術之各界老、中、青、少人士書畫。16年前從台糖公司退休後，創立「天人書畫學會」，專心繼承畫技書藝之薪傳，倡導正當休閒活動，為追求物質享受的今日社會，注入一股清流，學會每年舉辦的會員聯展，廣受各界矚目與讚揚。

今年「天人書畫學會」第十屆會員聯展也於10月7～13日圓滿閉幕，盛況空前，更難得的是，首次結合海內外會員40餘人佳作近百幅作品中，菲律賓會員提供近作約30幀參展，這是燕橋先生今年4月赴菲教授華僑老、中

、青、少四代國畫結交的畫緣。

燕橋先生教授國畫，除詳細講解示範作畫的技巧方法外，同時逐步以深入淺出的口語，詳盡講釋，按國畫的認識、國畫的功用、國畫的六法，逐步探討創作的步驟、進階的方法，強調觀察與寫生併進。國畫上要題詩詞、落款、簽名，最後用印等等一系列重要性安排，所以書法、詩詞、國文需要同時研習、磨練；注意題畫的內涵，如哲理、怡情、養性、敦世、勵志、向上、奮發、和平、靜穆……等等的啟示，導向變化氣質，轉移社會風氣等，因此國畫的內涵價值是很深遠的。

在每週二晚上6時的山水國畫教授中，由郭教授指導學生的用心，即可驗證上述敘述。下面記錄郭教授的教誨：畫人物難，



郭燕橋(右二)與夫人卓玉梅(右)在大安森林公園教練香功。(郭教授提供)



每天清晨六時在大安森林公園練習香功的台北市民。(郭教授提供)

平時要仔細觀察，慢慢會有進步的，不要心焦。我畫了近70年，筆下經驗無數，漸可抓到神韻。因此，千萬不要洩氣。人物先以細筆著淡墨打稿，形漸好，再加深。

我們從事美術工作，保持心情愉快，易達真、善、美之意境。以山水畫為例，抓到靈氣、氣韻，心平氣和作畫，自能得其穩定之妙。題詩先了解其意為何，當與畫中之中心意思有關連性，他人觀畫即能一目了然。慎選蓋章與題字之處，使畫之文字相得益彰，心中成就感更加踏實。

好畫家要慢慢修行，不是一蹴即成。目前畫畫的人非常多，國外也如此，但有成者並不多。我們都是達退休之年，不急不躁，常加練習，收穫可期。

香功是老人救星

上午6時，天微亮，大安森林公園十分熱鬧，對於初學香功的學生，燕橋先生要求6時到，先行個別講解示範，再繼續團體練習。沒有拒絕，只有熱情，好生叫人感動。香功學問大，聽聽燕橋先生的親身經驗。

俗云：「健康就是財富」，自己身體的健康是靠自己照顧修練；但是醫生和家人與友好的鼓勵也會使我們更加注意。注意就會去追求健康，自然身心愉快。

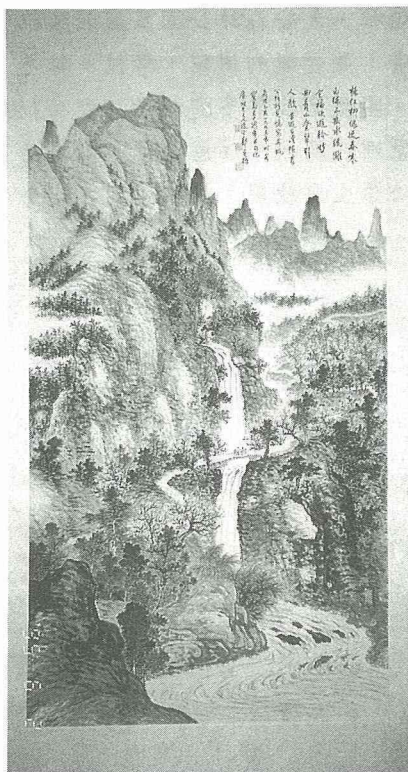
在這科學醫療進步時代，醫院或中、西醫對許多疑難雜症還是無法突破完全治癒。就像我的雙膝關節時常紅腫，走路不便，住在4樓無電梯公寓，每日上下

艱難困苦萬分；左手只能向後彎到腰部，肩胛時常疼痛；攝護腺肥大，夜間頻尿多次。

20多年前醫生勸我開刀，我因皮膚開刀後不易結合，拖延不敢嘗試開刀，以免更加痛楚；又因敏感，鼻子常常塞著，容易感冒，喉嚨經常有痰，不時以感冒藥治之不癒；以致精神萎靡，一看書報，呼呼大睡，致使生活難以正常。

以上這些毛病，經常光顧醫院看病取藥服用，或針灸多次，或求中醫把脈方服藥，雖略有好轉，但不能治本，仍然時常發作，痛楚非常，精神受到打擊。

青年時曾在大陸針灸專校學習針灸半年，國文老師教同學練太極拳，從那時起我每天練習太極拳，來台後在40年前又跟名師李壽錢（鄭曼青先生師兄）老師在台北新公園內深造太極拳，至今數十年未曾間斷；同事說外丹功很好，我又練了20多年的外丹功；聽人演講說六字訣好，我也練了10年；又說少林氣功好，我也練了將近2年。可是以上運動每日練習，前述各種毛病都沒有見癒，仍然故我。



郭教授作品「寶島遊春」。(郭教授提供)

民國82年春，同內人卓玉梅女士到大陸探親，還是每日必練太極拳、外丹功、少林氣功、六字訣。在福建古田電廠內的操場，看到不少的男女老幼正在練「香功」，當時我看他（她）們練的很輕鬆愉快，姿勢美妙，中級功如同舞蹈，而且動作簡單易學；我夫婦以好奇的眼光站在旁邊參觀，有一位女老師邀我夫婦一同練習；但又無資料，又不講解說明每個功法如何練習，只說跟著練好了；有一位男士則說，練了「香功」，其他除太極拳外，所有氣功都要停練，不能練兩種氣功，也不說明道理，我夫婦聽話，每日跟著大伙兒練；但外丹功、六字訣和少林氣功都停了不練，早晚只練「香功」。

練了一段時間，感覺氣感很強，比練太極拳、外丹功、少林氣功、六字訣等動作的氣感強得多。我前述各種毛病亦逐漸減少痛楚，對身體感覺日漸轉好，精神亦好很多。我夫婦就動身自助旅遊，由福州搭船去上海，歷經西湖、蘇州、宜興、南京、北京

、長城、桂林、廣州……，花費1個多月，所到之處，我夫婦早晚都不斷練習香功，有時在公園也遇到一些團體男女老幼練習香功，自然注意觀摩切磋，獲得經驗。

之後，我夫婦感覺身體比以往健康不少，我前述各種毛病，逐漸不藥而癒。在回台之前，我夫婦認為「香功」功法簡單易學、易懂，一看就會，是一種普遍的運動，而且療效快，所以發願，回台後要設法盡力推廣，擬定宗旨為：「健康快樂，送給世人」8個字。

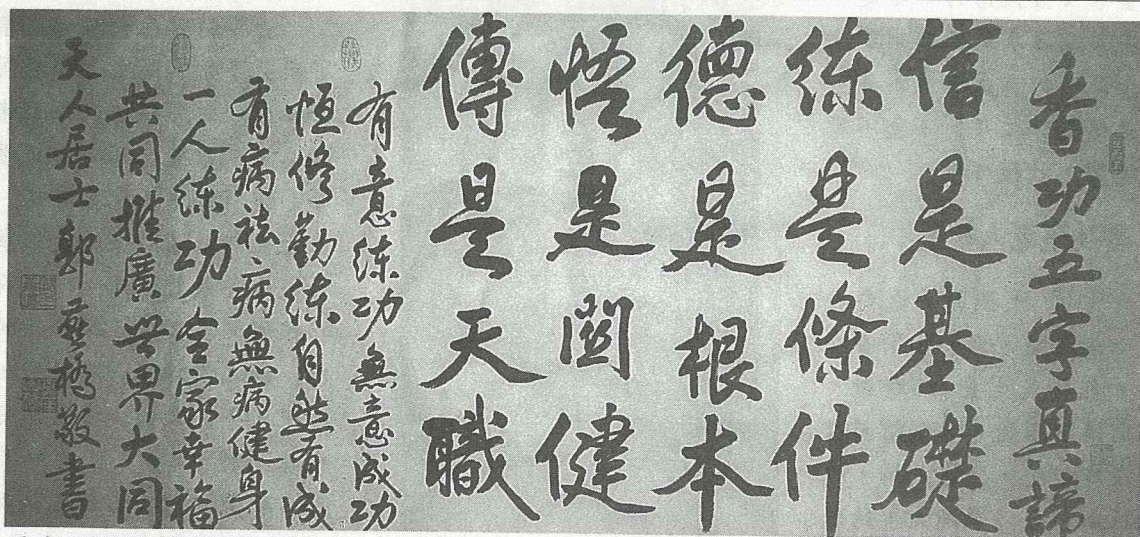
我夫婦自82年6月1日起，即組成「天人香功學會」於台北，即開始推廣，凡參加練習香功朋友，為當然會員，不需要填表申請，不收任何費用，資料免費供應。先後曾在大安路一段附近的仁慈、和安公園、成功國宅、慧炬社、大安森林公園多處教練推廣；並受邀到機關、學校、銀行、團體單位等多處演講「香功」原理、功效、注意要點、示範功法等主要訣竅，使初學朋友能全

盤了解而生信心，練起來姿勢準確，不致怪異走樣，保持正統香功功法，收效較宏。

兩年多來，遠從國外回國及外國人士和國內各界人士，一同結緣研練朋友不計其數，學會的朋友回到本國，或在其住處附近推廣教練者不勝枚舉，如此縱橫是為循環推廣，國內外受益人數，不勝其數。

香功可以開發智慧，我以前看不懂的經典、理論，現在能心領神會，對待人處世能心平氣和，一切處之泰然。香功愈深入愈能體會其奧妙無窮，為人更應謙虛踏實。這些體驗，在我身上確實一一印驗無訛，故香功是門「人體科學」。

最後我還要強調一點，每日都要有恆保持練香功的心態，整日輕鬆，心情開朗，拋開一切雜念；尤其養成「有意練功，無意成功，功到自然成。」的境界，效果自然良好，必能得到健康快樂；以上心得奉獻大家。◆



香功五字真諦(郭教授提供)