

以太極養身保生的傅碧珠老師

邂逅傅老師已經有一年多了，而地點就在台北體專的田徑場內，平日為學業忙碌的我，因為父親一再的勸誘運動的重要性，特地於清早，當個小跟班，來到大運動場，才6點多，已經有不少人在作體操，或跳土風舞，或慢跑，而父親則領著我，往一群看似正在運功的人走去，迎面而來，親切打招呼的人正是傅老師。

學習太極起初為治病

傅老師今年已經68歲了，平常每天都是4點多就起床，步行到體育場去，和她親愛的弟子們見面和練功；談起其學習太極拳的經過，她說是從「一場大病」開始的。

傅老師出生的年代是日據時期，生長於桃園的她，受完了小學6年國教，念到初三的時候，台灣就光復了，高中念的是現在的中山女高，畢業之後回到家鄉，在中壢家職擔任教職，本來日子過的安穩，沒想到卻患了一種名為中心性網膜炎的眼疾，使得視力越來越差，醫囑不能再用力，否則會有失明的可能。

辭去工作，在家靜養治療的日子裡，不能看報、讀書，連屋子裡的光線也不能太強，怕會刺激了眼睛，這對於年紀正值青春



傅老師不論陰晴，都是一大早就到台北市立體育場，教導太極拳。

年華的女孩來說，是多麼的痛苦啊！傅老師的父親是醫師，學的是西醫，但是，對於中國古代傳承下來的漢藥、氣功、武術等也很有興趣，自己買了教拳的書，研讀之餘，也教愛女一起練習，1、2年下來吃藥使得眼力逐漸恢復，身體也練好了，於是對於太極拳益加有興趣。

以太極輔助父親醫病

傅碧珠起初所練的是鄭氏37式和楊式108式，練好了之後，醫師父親在看診的時候，若是認為病人需要某一種輔助治療的話，就會請她來教某一特別的招式；能學以致用，使她開始有以

此為專業的想法，但傅碧珠心想：「一名女性的太極拳老師，在民風純樸、貴賤思想濃厚的當時，並不能被接受」，因此，除了在家的時間之外，還去學習了洋裁、美容等女紅，在市立職業婦女指導會任教。其間，其父積極的推廣太極拳，左右鄰舍許多的孩子們，還曾經搭最早一班車，到新公園觀摩別人打拳，然後再趕回去呢！另外，有一回傅碧珠早晨起來，在宿舍的天井伸展筋骨、練拳時，被人發現了，她吃了一驚，不過卻因此而發現了同好，之後曾經和同事一同和中油公司一位蔡先生習拳，並且先後拜師在鄭曼青、陶秉祥2位

大師之下，平日也收看台視宋子堅先生的教學節目，一過就過了1、20年。

開始全心推廣太極拳運動

太極拳之於傅碧珠，就有如空氣之於人一般，天天練，幾乎到了不能分離的地步，她的父親從無師的拳書，開始自修，活到96歲，她的先生也喜愛太極拳，高齡92歲，因此，在傅碧珠的心理，這樣為眾人有益的事，怎麼不該大力的推廣呢？機會終於來臨，在同好葉小姐的引薦之下，從民國76年開始，傅碧珠接受一連串的講習，以便獲得認可的證

照，從縣市級、省市級，一直到現在，她已經是國家級的太極拳教練和裁判了。

雖然「70歲」對於醫技進步

的現代來講，不算稀奇，也有人說「人生70才開始」，但是如何活得有尊嚴，而能自立，卻是另一個衡量生活品質的標準，傅碧珠在這樣的年紀，還能耳聰目明，走得動不說，她還能「劈腿」和作一些很需要柔軟度的動作，這就不是很容易的事了。

養生要養氣 以及身心兼顧

傅碧珠認為養生之道，除了運動、飲食方面要注意之外，心情平靜也不能忽視，她最喜歡的是「般若波羅密多心經」當中所言：「心無罣礙故無有恐怖遠離顛倒夢想」，一唸到這一句，就能使她勇氣十足、精神百倍，在太極拳運動的推廣上更有信心了。

「不間斷的學習」也是維持青春的另一秘訣。傅碧珠這一年來抽空開始補習中醫的課程，在同班的同學裡，只有她是白髮人，但她不但不以為意，反而覺得如果自己能像她的父親和先生，都活90多歲的話，還有20多年呢，把中醫學好，再加上她所擅長的太極拳，為人治病，是多麼好的事啊！

至於她雖然是信佛，但是卻葷素不拘，平日並不挑食，身材勻稱，根本看不出其實際的年齡，太極拳的「走化」之功力，對於她來說，真的是已達神妙了吧！



■第64式的「後退跨虎」



■太極拳講求的是氣的運用。