

专访杨氏太极第七代传人凌志超博士

从一枝独秀到满园春色的飞跃

作者：许子翔

编者按：2021年9月美国印第安纳州卡梅尔市的国际文化节上，一群金发碧眼的当地民众跟着一位华人师傅有板有眼地练习太极拳，太极剑，太极扇，太极推手和擒拿。他们的一举一动，一开一合，或铿锵有力，或柔中带刚；一招一式尽显飒爽英姿。精彩的表演吸引了不少路人的围观，成了艺术节一道亮丽的风景。这位华人太极师傅是什么来头？为什么有这么多名金发碧眼的本地民众对太极感兴趣？学习太极到底有什么好处？记者带着好奇在太极演出后有幸采访了这群印城武林高手们的总教头，杨氏太极第七代传人凌志超博士。



国际武术比赛双料冠军



美篇
@许子翔 Shawn
美篇号: 12301015

记者：凌博士，作为杨氏太极的第七代传人，您能向我们介绍一下您是从多大开始练习太极的吗？太极对您的成长有什么影响？

凌博士：从小对中国功夫有兴趣，但真正开始练习功夫、太极是在北大上大学的时候，课外兴趣，强身健体，丰富了大学生活，对日后的生活轨迹还是有很正面的影响，尤其后来来到美国留学以后。

记者：听说练习太极可以锻炼身体，请问您认为除此之外还有什么好处？

凌博士：练习太极，除了强身健体，其他好处还在于修身养性，陶冶情操，为人处事，化解冲突，实现双赢，外柔内刚，及对设定目标追求的坚定不移，枚不胜数。一起练习，对增强集体友谊，社区融洽，互联互通，提高生活质量，好处多多！

记者：在您的表演展示中，我们看到您有不少金发碧眼的洋弟子，他们为什么会中国的传统武术如此感兴趣？您在教学过程中有何趣事可以和我们分享？您对训练洋弟子们有何心得？

凌博士：很多学生是出于对中国文化和中国功夫的好奇和向往，一旦接触，亲身体验，收获好处，更加惊喜，热爱！进而不努力，稳步提高！

有些学员，从老弱病残，一路到生龙活虎，实现了质的飞跃。

我跟他们说，你今天开始练习，十年后你比今天还年轻十岁！很多人已经或正在实现这一目标。

训练洋弟子，分享中华太极拳术及太极文化是我们凌氏东方武术馆的重要初衷，太极传承、推广，入乡随俗，地方化，获得当地民众的喜爱和支持，站稳脚跟，行稳致远，十分重要。教好洋弟子就是关键中的关键！好在他们进展神速，十分令人欣慰。

记者：听说您的女儿也是一个武林高手，您能谈一谈让在美国的孩子从小学习武术有什么益处？

凌博士：我女儿凌雪十岁左右开始学习太极、空手道、合气道及古武道，到高中时，已有太极黑带二段，合气道黑带二段，空手道黑带三段，及古武道黑带三段。目前已大学毕业。让孩子从小学习武术，对孩子体质、心态、性格、自信及意志的形成和成长，不可估量。团结互助友爱的品质，在武术学习过程当中得以实质提高。自信源于实力，正当防卫技术的提高，对孩子适应环境，自立自强，独当一面，应对紧急事件能力，都有十足的好处。作为中华文化一部分的武术文化，博大精深，值得我们一代代传承，练习，发扬光大！

记者：作为馆长，您能介绍一下凌氏东方武术馆的近况和教授的课程吗？

凌博士：太极拳有杨氏太极、陈氏太极以及孙氏太极，太极剑，太极扇，太极推手，太极擒拿，太极拳实战应用，以及太极内功心法等。

功夫主要教授长拳，老少皆宜，闪转腾挪，踢打格挡，尽显威力。还有刀术，棍术及剑术等。

合气道（警术会合气道），综合攻防，刚柔相济，有效实用。各种摔法，擒拿反制，倒地，反控等，以及合气剑法等。

空手道（冲绳小林流小林馆空手道），在日本冲绳久享盛名。教授各种拳法、腿法、套路，以及实战演练。

古武道（冲绳国际联合会古武道），教授各种器械，如双节棍、长棍、钺和镰等等。

记者：您的弟子们在本州，中西部，以及全美的比赛中屡获佳绩。您有很多宝贵的太极拳训练的要领和经验，请问如何有效地提高太极拳的水平？

凌博士：要提高太极拳的水平，重要的是心态，多学，多练，多看，多参与，遇事不惊，临场不乱。平时多注重细节，到时临场自信发挥，由内而外，一气呵成。如此，就离成功不远了！

人物简介：凌志超博士 (Dr. Zhichao Ling), 凌氏东方武术馆 (Ling's Oriental Martial Arts) 的创办人，他不仅是杨氏太极的第七代传人，同时还获有小林流空手道黑带五段、冲绳古武道黑带五段和警术会合气道黑带六段的殊荣。

记者：您对中华武术在印地的推广和普及有何看法？

凌博士：中华武术在印地的推广和普及，任重道远，我们只是走出几步，如在华人社区ICCCI开办功夫课，武馆开班教授功夫、太极课，各种社区活动表演，开办由世界级大师主讲、教授的太极，功夫Workshop等，以及参与本州、Midwest 及 National 比赛并获得优秀成绩等。这学期我还在印第安纳大学Kokomo校区 (Indiana University Kokomo) 首次开办了学生可以拿大学学分的自卫防身功夫Self-defense课，将中国功夫正当防卫技术推广进入美国的大学课堂。期望星星之火，终将燎原。



美篇
@许子翔 Shawn
美篇号: 12301015

凌博士的女儿