



◆各地體驗者來天真園習練太極。



◆天真園是承載太極文化的實修基地。



◆在天真園食堂用餐時一定要先唸報恩詞才開始用餐。

「天真園」在葱龍草木中傳承太極文化

培育文武雙修 內外兼備人才

「天真園」坐落於北京與天津之間的武清雍陽古城，地傑人靈的「雍陽古城」有着六百餘年的歷史，清代武學泰斗大師李瑞東先生就生於此地，國家級非物質文化遺產李氏太極第四代傳人——邢啟林目前也在此傳承太極文化。

2003年，邢啟林老師和夫人崔愛玲博士創立天真園。邢老師是李氏太極第四代傳人，自然也是太極拳高手，但他追求的不仅是最高境界的功夫，而是要世人知道太極不光只有太極拳，它還是一種文化。二十年來，邢老師一直出錢出力推動太極文化的普及與傳承，培養文武雙修、內外兼備的人才。2010年，他在天真園創辦「天真國際書院」，以太極文化為核心，融合東西方文化精粹，培育人才。夫妻兩人也會於每年定期舉辦青少年夏令營、四季太極養生營、企業太極文化培訓及初中高層級的太極網絡課程、太極專修課程等，得到教育界的一致認可和反饋。2019年，兩人成立天真太極文化研究院，開展太極文化傳承、研究、創新、傳播與培訓的工作。

培養獨立的有德有才之人

崔博士指出，天真園的教學模式與主流教育不同，「當初有很多家長不理解，社會的輿論也帶給我們無限壓力。因此如何在這些猜疑中維持孩子們的良好品德、培養他們的才華、保證他們能在將來融入社會，是我們的一大課題。」她表示，初期，幾乎每個來到天真園的孩子都是家庭或性格上有困難或缺陷的。有些學生在天真園學習、生活三個月後，家長發現孩子的狀態大有好轉，就會詢問是否需要加入奧數、音樂、外語等課程。因此兩人不僅要滿足家長不斷增長的需求和慾望，還要保證教學質量。為符合社會要求，他們也會帶學生外出參加書法、古箏等方面的比賽。

天真園也曾請來北京市第四中學的歷史老師為學生講歷史，與兩人合作的國際經典文化協會主席——香港教育家溫金海也引薦過許多外地專家和有威望的儒家學者來天真園講課，這都增強了天真園在家長心中的地位。天真園還會為一些家中有困難的孩子減學費。有的孩子曾突然失去父親，因此老師們會努力呵護學生的心理健康，授以他們生死教育，同時教導他們如何恰當領受父愛和母愛。

在天真園受教的學生年齡由8至廿幾歲不等，學修的課程涵蓋文、武、醫、農、藝及德育。課程都以太極文化為核心，融入了自然與天地規律，結合二十四節氣，進行耕讀雙修的教育。例如學生除習武練功，還要學習種菜、耕田、中醫養生、食養的理念和方法，也要通過書法、太極舞蹈、茶道、香道、花道修身養性。學員有時還會兼顧下廚、洗碗、接待等工作，總之天真園能將人訓練成可以在社會自立生存的有品德之人。

今年5月中，天真園太極文化工作坊來港參加《溫暖人間×佛誕關注組市集》，派出三位年輕導師來市集分享和指導太極球、太極尺、五指操。三位翩翩少年習練太極文化內外雙修平均超過10年。同月，天真太極文化研究院青年培訓導師的推薦分享會非常受歡迎，有超過150人出席，導師們將於

以太極文化育人(上篇)

天津有個「天真園」，它的「天真」不是性格天真那麼簡單，而是講天地之道、宇宙之真理、蘊育人與萬物真常之美德也。天真園是一個以太極文化為核心、道德為本根，以生命科學體系為依託，以文、武、醫、農、藝為載體，同時包括茶道、香道、花道、書法等一系列特色課程，集教育創研實踐、修身養生及有機農耕為一體，陶冶心靈，承載太極文化的實修基地和培訓園地，也是立志實現文武雙修的育人基地。創辦人邢啟林老師與夫人崔愛玲希望通過這個平台，讓學員及來訪者在此學習和修煉，返回人類最本質的、天真的狀態。

◆採、攝：香港文匯報記者 焯鈴 文：雨竹

▶天真園的年輕導師5月在港進行太極表演。



▶大家在天真園的禮堂了解香道。



6月再來港開講座——「世界非遺傳承人演繹『解碼太極』」。

香港少年在天真園的故事

香港文匯報記者採訪了溫文爾雅的年輕導師何昌融，聽他分享了他與天真園結緣的經歷。

16歲離開香港名校來到天真園學習的何昌融表示，在香港出世，有着中國面孔的他在兒時接觸了大量西方文化，也一直生活在香港中西文化交織的環境中，「又中又西，但又有些差異。」這讓他開始掙扎自己究竟應歸屬哪個文化。

事實上，何昌融的父母是做幼兒教育的，他們發現中國經濟發展快速，從而開始重視子女的傳統文化教育。

何昌融的第一站不是天真園，而是廣州的萬木草堂。學堂每天都會為學生制定讀書指標，母語是英語的何昌融在閱讀《論語》等古代典籍時遇到了不少困難。他也參觀過許多學堂，但都不是很適應。後來，隨夏令營來過天真園的朋友建議他體驗一下，因此他來到這裏學習修練。暑假後，他的父母感覺到了他的變化，因此當他決定留下來學習時，

父母沒有反對。

何昌融的兩個弟弟也會在暑假到天真園學習。何昌融回想起三兄弟都在天真園的時光，表示那段日子讓自己學會了如何做好一個哥哥。他坦言他從前沒有可以參照的藍本，無法判斷自己留在天真園學習修練的做法是否恰當；來到天真園後，一位比他年長的同學成為了他的模範和榜樣，他和其他同學也像是兄弟姐妹一樣。他還了解到弟弟們對他的看法。「他們原本在香港完全沒有機會吐露的心聲，反而在這裏說出來了，所以這個環境真的打開了我們的



◆何昌融(左)與墨西哥學生(中)及中美混血學員。

心扉。」

何昌融還發現，天真園不只是引導學生讀經，還將中國傳統文化融入了很多範疇。他也學到了很多讀經方法，比如藉助其他經典解經，以生活中實際發生的事去聯繫經中的內容。「當有人幫你解碼的時候，你會更容易理解。」他指出，沒有一定語言基礎的人若只是單純背經，無法聯繫實際，便會產生抵觸情緒，亦無法深入學習。

何昌融點明，無論是在家庭還是社會中，人們總有過多要關注的事。很多事都會令大家暫停眼前的事，但是還未處理妥當的事會一直在心中發酵。「想它會心煩，也無法專注眼前，最後就會身心俱疲。但天真園幫我們把心裏發酵的東西拿出來了。」老師的教誨、中國古代文化的智慧、和志同道合之人的交流，都幫助何昌融化解了沉積已久的煩惱。在來到天真園後的三年中，何昌融也逐漸發覺：原來中國傳統文化一直滲透在人們的生活中。

希望成為文化傳播者

在天真園學習幾年後，回港探親的何昌融發現中學的同學都已升讀大學，他也開始思考未來路向。於是2010年，他回港修完了高中，而後進入了悉尼大學的文學史專業。他不斷在文化多元的新環境中尋找自己，但人生目標仍不夠明確。後來受疫情影響，他從澳洲回港，通過網課完成了本科的最後一年。

2019年初，何昌融曾因活動回到天真園，發現這裏多了很多建築。他也發現當年和他一起練功的同學都成為了天真園的導師，他瞬間感受到了他們巨大的變化。迷茫的他開始思考自己是否又錯過了什麼。

此後，何昌融會幫天真園做一些翻譯工作，與這個地方重新有了連結。也正因為這種交流和後來疫情的影響，何昌融在人生的十字路口選擇回到天真園。他表示，因為2019年的探望，他發現當自己壓力過大的時候，他還可以在天真園的房間裏靜坐，讓自己平靜下來。

在太極拳成為聯合國教科文組織非物質文化遺產後，何昌融意識到，不只中國需要太極文化，世界也需要。目前，園區有一位中美混血研究生和一位墨西哥研究生，他們對太極文化很感興趣，但仍過不了語言這關，何昌融從他們身上看到了自己的影子，因此他以中英雙語教兩位學生太極和中文。兩位學生也會同他分享她們的感受，這也幫助他對太極文化產生了一些新的見解。未來，他希望自己能成為文化傳播者，讓他幫助過的人向更多海內外人介紹太極文化。問他將來會否將研究太極文化作為職業，他笑說日後大家可能會見到他研究太極文化的論文。

目前，何昌融是由天真園培養出來的年輕導師之一，他既要教導新學員，也要繼續修煉提升自己。

天真園的學員不算多，師資團隊都很有經驗，包括創辦人邢啟林老師和崔愛玲博士、武術總教練李永生、藝術指導顧問——香港芭蕾舞團董事局副主席馮雲黛、從事教育培訓的高級經濟師李杉、天真太極文化研究院在美醫學研究顧問——耶魯大學醫學院精神科系主任教授 Bruce E. Wexler, M.D.。



◆左起：溫金海、邢啟林、崔愛玲



◆邢啟林帶領學生表演太極舞蹈。資料圖片



◆何昌融的父親(左)來天真園探訪何昌融(右)。



◆許多人會來天真園的百畝良田了解有機農業。



◆天真園的有機蔬菜很是健康。

話你知

邢啟林老師在多年的太極傳承傳播實踐中，積累了大量獨具特色的養生方法和指導性課程。他通過太極拳、太極舞、太極扇、太極揉球、太極尺、五指操、茶道、香道、花道等習練方法，結合天真太極音樂，製出了一整套適合各年齡段、各種人群的太極健康養生方法。他還通

過以二十四節氣為核心的太極養生習練方式，令每一個學習者在日常生活中體驗太極與健康的結合，體悟身心合一的功法。

太極球：出自李氏太極宮廷養生太極揉球法。導師會引導學員，運用天真園提供的紫檀、血檀太極球，循太極的圓融運行輕旋、慢轉，活絡關節氣血，讓繃緊的身心恢復柔軟。

太極尺：出自李氏太極宮廷養生太極尺。天真園將提供桃木太極尺，讓學員嘗試用一把直尺，仿照太極的圓形軌跡運動，訓練身體協調，令身心合而為一。

五指操：來自中國傳統文化，簡單的五指訓練，原來可以調和五臟能量，訓練專注力和意志力。