

2015年8月24日 星期一

官方微博: @焦作日报(新浪、腾讯) 新闻热线: 8797000 编辑: 石萍 版式: 李新战 | 校对: 段美如 | 组版: 杨杰

万法归一 由繁入简

——访当代陈式太极拳代表人物陈小旺



大师名片

陈小旺, 1945年出生, 温县陈家沟人, 陈式太极拳第十一代传人, 当代陈式太极拳代表人物, “四大金刚”之一, 世界陈小旺太极拳总会会长, 国际太极拳大师, 陈家沟陈式太极拳协会名誉会长, 文化部公布的第三批国家级非物质文化遗产项目代表性传承人。陈小旺参加了拍摄《太极神功》《神巧》《陈式太极拳》等影片; 编著有《世传陈式太极拳》《陈式三十八式太极拳》等书籍; 发表有《论陈式太极拳的五层功夫》《陈式太极拳的发动》《陈式太极拳的抖杆》等多篇论文。

本报记者 张鹏

1945年出生的陈小旺, 10岁开始习武, 至今已整整60年了。

当问及习武60年最大的感受时, 陈小旺思虑良久感慨颇深: “回顾自己几十年的练拳经历, 走过十分艰难曲折的道路, 特别是上个世纪70年代, 时常会碰壁, 陷入泥潭中, 迷失方向。目标究竟在哪里? 最后明白: 万法归一, 由繁入简的道理。”

这位通过长期教学, 在总结前人教学精华的基础上创建了核心运动体系理论的一代宗师, 在第八届中国焦作国际太极拳交流大赛太极拳名人名家大讲堂上, 用通俗易懂、风趣幽默的语言, 为与会者详解了万法归一的核心: 丹田。

他用西方国家大选的比喻, 详解了丹田核心的形成。“头、手、肩、胸、膝等身体各个器官就像各个州、省, 大家都投票给丹田, 丹田的核心地位才能形成, 竞选才能成功。”

他用书法暗喻太极拳的各种流派区别: “只要师承太极拳正宗拳法, 形式上有所差异不要太紧张, 就像书法家创作书法作品, 都会融入自己的艺术个性。”

他说, 人的身体就像溪边的石头, 水流小了就容易沉积灰尘和落叶。人的生命周期是年轻时气脉旺盛, 随着年龄增长逐渐减弱, 通过练习太极拳就能逐步打通经络, 增强气脉, 犹如加大水流冲击溪石上的灰尘和落叶, 达到强身健体的功效。

妙语解太极, 亲身示范拳。陈小旺在在场人员亲身示范正宗陈式太极拳学习秘诀, 详解每一个动作要领, 解答了广大太极拳学员在学习过程中的疑惑。

太极拳应放弃后天之气, 追求先天自然之气, 返璞归真。怎样才能放松, 去掉僵劲拙

力? 陈小旺为上台请教的拳友纠正正在松肩沉肘, 松跨屈膝, 肩部、背部、腹部、肋部肌肉松弛下沉中存在的“误差”。

“有‘误差’不要紧, 我每天练拳也在时时纠正自己的‘误差’, 只要大家知道自己的‘误差’在哪儿并能及时纠正就好了。”陈小旺说。

“把弯弯曲曲的路修正, 把迷失过方向的地方插上路标, 让后来的人走。如果通过今天的交流对你们练习太极拳有帮助的话, 我会感动、如愿和心安。”几十年来, 在100多个国家和地区举行过上万场不同形式授课活动的陈小旺, 用这样一段话作为此次授课的结束语。谦逊的态度、低调的作风, 独特的理论已经让国内外30余万人见识了大师的风采。“在我习武60周年这个特殊的年份, 我启动了全球巡回教学活动。”据陈小旺介绍, 2015年他将在意大利、瑞士、俄罗斯、德国、英国、爱尔兰、波兰、克罗地亚、保加利亚等国家开展巡回教学。今年10月份, 他将在故乡以及北京、沈阳、深圳等地举办陈式太极拳高峰论坛、太极书画作品展、散打比赛等纪念活动。

这么密集的活动, 这位七旬老人能否吃得消? 陈小旺说: “我自己虽然很辛苦, 可是, 看到太极拳日益在世界各地普及, 世界太极拳的人口快速增长壮大, 我心里仍然非常高兴。”

虽然长年在外, 但陈小旺的恋乡情结极浓, 多年来一直保留回乡过年的习惯。“再忙、再累, 只要家乡一声召唤, 我一定马上飞回来。”作为陈家沟村多年来培养出的名师, 身在国外的陈小旺却常常牵挂家乡的建设和家乡的亲人, 一直思付着如何回报桑梓。

“现在正在和县政府商洽, 计划投资3亿元建设世界陈小旺太极拳总会会址。”陈小旺说。据了解, 世界陈小旺太极拳总会目前已遍布世界30多个国家, 有50多个分会, 会员达10万人。



陈小旺为太极拳爱好者做示范动作。本报记者 王正义 摄



陈正雷为太极拳爱好者做示范动作。本报记者 刘金元 摄

太极拳将成为“世界第一运动”

——访当代陈式太极拳代表人物陈正雷



大师名片

陈正雷, 男, 1949年6月出生, 温县陈家沟人, 陈式太极拳第十一代传人, 当代陈式太极拳代表人物, “四大金刚”之一。他太极功夫深厚纯正, 理论研究颇具造诣。任河南省武术协会副主席, 省武术管理中心副主任, 河南太极健身培训中心总教练, 国家武术高级教练, 中国武术协会会员, 中国“十大武术名师”之一, 为推广普及陈式太极拳作出了不朽贡献。他的主要著作有《陈式太极拳汇宗》《中国陈式太极拳》和《陈式太极拳养生功》以及电视教学系列影片, 广泛发行于国内外。

本报记者 杨丽娜

见习记者 李瑞雪

实习生 尚怡君

“太极拳的作用已被全世界所认识。”陈正雷说, 这个观点是他1998年在自己撰写的论文《二十一世纪太极拳发展议》中提出来的, 目前已经得到了证实。同时, 太极拳文化将成为展示东方文化的一个突出代表。太极拳中蕴含的丰富哲理, 可以充分运用到社会管理、企业管理、人际关系等各个领域。

“我相信, 经过不懈努力, 太极拳这一古老的传统文化, 必将走向世界, 走向未来, 为全人类的健康事业服务, 成为人类共同参与的‘世界第一运动’。”“一赛一节”期间, 陈正雷接受了本报记者的专访。

陈正雷自8岁起, 即跟随著名太极拳大师——伯父陈照丕习练家传太极拳术、刀、枪、剑、棍等器械及推手, 伯父病故之后, 又随堂叔陈照奎继续深造, 专习叔祖陈发科传授下来的太极拳术、推手技巧及拳论。陈正雷平日练功刻苦勤奋, 功夫深厚纯正, 练功之余还致力于太极理论研究, 人称“太极金剛”。

上世纪70年代以来, 陈正雷多次获省武术运动会太极拳、剑、推手比赛冠军, 蝉联两届全国太极拳大赛冠军, 获得两届全国武术比赛特邀表演奖和观摩交流“金狮奖”。他传拳授业20余年, 弟子众多, 其中在全国和国际比赛中获金牌者达35人。1981年后, 他多次参与国际武术文化交流活动, 历访日本、美国、马来西亚、波利尼西亚、法国、瑞士、意大利及中国台湾、香港等地, 讲学授艺, 直接受教者逾万人, 被国内外50多个武术和太极拳组织聘为顾问、名誉主席、名誉会长等职。同时, 他的理论研究也成果丰硕, 有多篇论文发表于全国各大武术杂志。

“太极拳的作用已被全世界所认识。”陈正雷说, 这个观点是他1998年在自己撰写的论文《二十一世纪太极拳发展议》中提出来的, 目前已经得到了证实。同时, 太极拳文化将成为展示东方文化的一个突出代表。太极拳中蕴含的丰富哲理, 可以充分运用到社会管理、企业管理、人际关系等各个领域。

对于太极拳该如何发展的问题, 陈正雷提出了4点建议: 一是加强宣传, 扩大影响, 使人们对太极拳“由知到练, 由练到爱, 由爱生情”, 将太极情结系在每个人心中; 二是提高太极拳师资队伍素质, 以高素质、高文化、高水平打造太极拳传播者全新的社会形象; 三是筹建太极拳国际组织, 对各组织机构加强纵向指导与横向联合, 用点面结合的方式, 将太极拳通过网络传播世界; 四是加强太极拳文化研究, 将太极拳中蕴含的“哲理”, 用科学语言来表述清楚, 让更多的人认识它、了解它、热爱它, 使太极文化成为人们重新认识太极拳的全新观点。

“让太极拳走进奥运会”

——访当代陈式太极拳代表人物王西安



大师名片

王西安, 陈式太极拳第十一代传人, 当代陈式太极拳代表人物, “四大金刚”之一, 国家武术高级教练, 首批国家级非物质文化遗产陈式太极拳传承人, 国际太极拳文化传播大使。他的著作有《陈式太极拳老架》《陈式太极拳推手》《陈式太极拳技击秘诀》, 他示范演练的VCD有1988年的《太极神功》; 2002年的《陈式太极拳站桩》《陈式太极单刀、单剑》《陈式太极拳新架》《综合太极拳》等。

本报记者 张鹏

距第八届中国焦作国际太极拳交流大赛名人名家大讲堂王西安授课的时间还有半个小时, 市太极体育中心太极拳4号文化展演厅已座无虚席, 开课前十分钟更无立锥之地。然而意欲一睹大师魅力、聆听大师感悟的太极拳爱好者依然蜂拥而至, 大会的工作人员和志愿者只好一一劝返, 建议他们参加其他项目。

距开课时间还有3分钟, 今年73岁的王西安一身轻盈的打扮走上讲台, 顿时全场起立, 掌声四起, 相机的闪光灯闪烁不停, 共同奏响了一曲欢迎的乐章。

“很荣幸有机会和各位拳友在这里交流习练太极拳的心得和感悟, 谢谢大家!”王西安拱手施礼。

未等王西安坐定, 台下的拳友便抛出了一个又一个问题, 幸好王西安的助手闫女士见多识广很快控制住了局面: “大家稍安勿躁, 今天王老师主要以演示和交流为主, 大家都有机会。”

在演示了太极八式的简单套路之后, 拳友们终于盼来了和大师对话、过招的時刻。“外家拳和内家拳有什么区别?”“套路中的松沉有何诀窍?”“练习太极拳用不用站桩? 怎么练?”……面对或浅或深的问题, 王西安都一一作答。

在主持人宣布活动结束时, 全场再一次响起了雷鸣般的掌声, 王西安再次拱手施礼随后走出展演厅。其间, 面对诸多拳友要求签名合影的要求, 王西安尽量一一满足。对于记者提出采访的请求, 他更是欣然应允: “咱们太极拳年会的会场越来越好了, 拳友的习练水平越来越高了, 太极拳在世界范围内的影响力越来越大了!”

和交流, 已过古稀之年的王西安依然神采飞扬谈兴甚浓: “是国家的兴盛发达为太极拳的发扬光大创造了无与伦比的时代环境!”这位经历过因历史缘故以至太极拳几近失传窘境的一代大师, 再一次说起张蔚珍、陈照丕、陈照奎等长辈贤, 对他们为太极拳的传承作出的贡献依然饱含感恩之情。

“让太极拳走进奥运会, 这是我的梦想, 这一天迟早会来的!”王西安目光坚定、语气铿锵。

这位第一个将太极拳引入日本和欧洲、首批国家级非物质文化遗产陈式太极拳传承人, 传承太极文化矢志不渝, 国际视野也与时俱进。

“现代社会的生活、工作节奏越来越快, 绝大部分人不可能像我们那个年代的人练功时下那么工夫、有那么多时间。在国外, 因为文化差异, 跟他们讲‘心静体松’‘大小循环’等章法要领也不切合实际。若能将太极拳和现代健身项目相结合, 让每一个人都能根据自身特点感受到太极拳的魅力, 享受到太极拳带给他的快乐和健康, 对于太极拳的推广也是一件大好事。”在谈及近来人们热议的他和马云、李连杰等人合办太极禅院一事, 王西安如是说。

据了解, 王西安大力推广的陈式太极拳云手, 在国外已经有了APP, 爱好者可以通过手机下载进行练习。“太极拳云手是一个很有价值的健身动作, 做起来思想恬静、意念集中、全身舒展、松弛, 它对神经系统、消化系统、内分泌系统、血液循环系统都有促进和调解作用。”王西安的助手闫女士说。

整个采访过程, 来自安徽安庆的拳友江汪根始终仔细聆听王西安的每一句话, 直至采访结束也不愿离开: “大师就是大师, 那么平易近人, 浅显易懂的一番话, 却让我感受到了太极拳的博大精深, 更给了我无穷的力量, 我要练习好太极拳, 做一个传播太极文化火种!”



王西安为太极拳爱好者做示范动作。本报记者 王正义 摄



朱天才为太极拳爱好者做示范动作。本报记者 刘金元 摄

让全世界都热爱太极拳

——访当代陈式太极拳代表人物朱天才



大师名片

朱天才, 温县陈家沟人氏, 陈式太极拳第十一代传人, 当代陈式太极拳代表人物, “四大金刚”之一, 国家高级武术教练, 国家一级裁判。为弘扬太极拳, 培养国内外弟子数以万计, 被誉为“国际太极拳教练”、“新加坡陈式太极拳开山人”。

本报记者 刘婧

实习生 贾定兴

得知陈式太极拳“四大金刚”之一的朱天才要现场传经, 8月22日清晨, 众多太极拳爱好者便早早来到设在市太极体育中心太极拳馆文化展演厅门前排队, 等待入场。离开课还有20分钟, 文化展演厅已座无虚席, 一些没有“抢”到位置的太极拳爱好者干脆席地而坐, 翘首以待大师的到来。

一袭宝蓝色太极服, 步伐轻盈稳健。8时30分, 朱天才大师的到来, 引发了全场的掌声, 大师抱拳礼回敬。“有规矩而脱规矩再回味规矩才是太极拳的规矩。”讲座一开始, 朱天才便直入主题, 为太极拳习练者讲解自己悟得的太极拳的规矩。

已逾花甲之年的朱天才习练太极拳已有60个春秋。他自10岁开始拜其族舅陈照丕为师, 学习太极拳, 寒暑骄阳14年, 在师父精心培养下, 朱天才全面继承、掌握了陈式太极拳老架一路、二路、太极推手、太极器械和技术理论。后又拜族舅陈照奎学习了陈式太极拳新架一路、二路、推手、擒拿。

“要想练好拳, 首先圈儿练圆; 要想拳练好, 除非圈儿练小。”朱天才把自己小时候练拳时师傅常说的两句练拳金句拿出来与大家分享。他认为, 这两句话中就包含着规矩和脱规矩。

“有规矩的圆是多大的? 朱天才说, 师傅没有说, 只讲了‘圈练小’是大圈而中圈, 中圈而小圈, 小圈以不见形为妙, 只有圈的意识, 没有圈的形式。他认为, 太极拳有规矩的圆, 一定是符合武术的攻防技术, 快如闪电。”

“千回万转多多练, 功到熟时巧自生”学习太极拳, 朱天才悟性过人, 逐步继承和掌握了陈式太极拳的精髓, 成为陈式太极拳第十一代太极大师。

上世纪80年代, 新加坡领导人希望我

国能够委派一位陈式太极拳拳师前往新加坡授拳, 30多岁, 已在国内小有名气的朱天才成为最佳人选。

当时我国与新加坡尚未建交, 大多数新加坡人从未见过陈式太极拳, 朱天才在新加坡“繁华世界体育馆”进行了首场展示, 他的陈式太极拳及太极剑刚柔相济、圆活自然、快慢相间、蓄发相变, 时而如风响雷动、阵阵狂飙, 时而如碧波荡舟、潺潺流水, 他的陈式太极功夫征服了现场的观众。“当时就有200多人报名要学习陈式太极拳, 那次总共收了360名学员。”朱天才说。

朱天才在新加坡授拳, 成为一名太极拳文化传播使者, 通过与各界人士的广泛交流, 开启了在世界范围内播撒太极拳文化的步伐。多年来, 朱天才授拳的足迹几乎踏遍了世界各地。在习练、推广陈式太极拳的过程中, 朱天才对太极拳的内涵有了独特的见解, 在他的身上, 由内而外洋溢着与众不同的太极神韵。

朱天才说, 太极拳分三个阶段、五层功夫, 招熟、懂劲、神明这三个阶段, 由招熟而后懂劲, 由懂劲直至神明这三个阶段, 这三个阶段分成五层功夫, 五层功夫: 一阴九阳跟头棍, 二阴八阳是散手, 三阴七阳犹冤硬, 四阴六阳好身手, 唯有五阴并五阳, 阴柔中出阳。他认为, 太极拳是养生和击打的功夫, 这两种功夫是相辅相成, 不可分割。因此我们练拳首先要素、要慢, 以慢带快, 达到慢如纺线, 快如闪电。

此次“一赛一节”期间, 朱天才和弟子们精心准备了多项交流比赛。他说, 太极拳让全世界的太极拳爱好者相聚在焦作, 认识了焦作、认识了温县、认识了陈家沟。