

歷史悠久的太極拳起源於中國，其動作剛柔相濟。這種傳統拳術既可技擊防身，又能增強體質、防治疾病。太極拳流派眾多，傳播廣泛，深受人們的喜愛。近年，不少香港人開始注重樂活養身，而其中廣為普及的陳式太極拳能改善都市人健康，並可防患於未然。

大公報記者 王南薰

陳式太極拳普及

太極拳訣有云：「運動如抽絲」、「運動如抽絲」，意為太極拳必須如抽絲般運動。「抽絲」是旋轉着抽出來的，而直則抽於旋轉之中，形成了一種螺旋，這是曲與直的對立統一，經絡則要求「以意導氣，以氣運身，氣貫全身，氣遍身軀。」以腰為軸，左右轉換，通過旋腰轉脊的纏絲運動通任、督二脈，最終復歸於丹田。至今已有一百多年歷史的陳式太極拳，仍保留着古太極拳那種剛柔相濟、快慢相間的特色，符合人體生理規律和大自然的運動規律。太極拳起初只在陳氏家族內部流傳，自第十四代傳人陳長興時外傳給楊露禪後，才在社會上流傳開去。隨後逐漸演化成各具代表性和風格特點的楊、吳、武、孫四大流派。

於二〇〇五年創立香港陳式太極拳總會，為陳式太極拳第十二代傳人陳正雷大師的入室弟子，現任香港太極武術學院院長。陳國華至今教授過的徒弟多不勝數，遍布全球，「我的學生有來自歐洲和南美洲的，每年一有方便會來香港找我學拳，有學生更在當地開設武館推動太極拳，我年紀最小學生的只有六歲。」

陳國華桃李滿門

陳式太極拳早於上世紀八十年代傳入香港，但當時並未普及。直至十年前陸續有來自內地的師傅來香港發展後，陳式太極拳才開始逐步發展。陳國華說，由於早年香港以推廣楊式及吳式太極拳作為長者及身體虛弱者的大眾化活動為主，不少人質疑含有剛勁元素的陳式太極拳難學，認為對身體有不良的影響而未受重視。隨後通過不同的交流比賽和活動，才逐漸被愛好者接納並得到認可。

談到與陳式太極拳的緣分，陳國華說：「二十年前我在內地做生意投資，當時身體狀況每下愈沉，百病纏身，後來經朋友介紹接觸到太極拳一兩個月都會感覺身體慢慢有了改善。」他形容當時幾乎每個月都會感冒一次，也曾有神經衰弱。

眼前的陳國華精神煥發，絲毫不覺他是已將屆七十歲的人。他說，打陳式太極拳後，體內的血液循環變好，手脚會變得靈活，自然少病痛。

適宜老中青學習

這一晚陳國華班裡的學生除了有本地人外，還有幾位外籍人士。其中一位從歐洲遠道而來的學員Chris說道，自從跟陳師傅學習太極拳後，日常的工作壓力不但降低了許多，身心也取得了平衡。陳國華提到，學員學習太極拳後氣血運行比以前好，因此很少生病，其中亦有癌症患者學習太極拳後便康復痊愈的例子。「但學習太極拳一定要堅持，學習陳式太極拳初期腿腳會覺得酸痛，是正常的，但如做不到亦不用勉強。」

精通五十餘種拳術的陳國華開班授徒多年，他提到早年政府推廣太極拳的簡單二十四式，一般給人的印象以為太極拳只適合給老人學習，但事實不然，他的學生年齡廣泛，有老年人、年輕人和學生，只是早練太極拳多為老年人、病患者和家庭主婦，才有此錯覺而已。他又言自己開班授徒並非為了賺錢，完全因為他的興趣，並希望能讓更多人得益，「我當初拜師也是對師傅的一個承諾，我有義務去推廣陳式太極拳到全世界的。」陳國華說。陳國華每一班的課室時間定為較長的九十分鐘，之前十五至二十分鐘需練習基本功，因要有扎實的基礎功才能練好太極拳。陳國華亦鼓勵學員參加各地的交流活動，推廣陳式太極拳。而熱心公益的他，曾組織團隊參加「健康快車」武林群英匯光明「慈善籌款活動，為善事出一分力。

助人為樂，保持着赤子之心的陳國華，數十年來一直將中國的國寶太極拳發揚光大。他對太極拳的堅持和助人為樂的精神值得後輩學習，好讓這些老傳統繼續流傳下去。



樂活養身



►陳式太極拳招式之單鞭

►陳國華與其學生示範推手
大公報記者林良堅攝



►剛柔相濟的陳式太極拳
大公報記者林良堅攝



►創立香港陳式太極拳總會的陳國華授過的徒弟多不勝數，遍布全球



借力打力 四兩撥千斤

陳式太極拳與其他門派的太極相比，最大的差異是，陳式太極拳具有剛柔相濟的特點。陳國華認為，拳式中的棚、捋、擠、按、采、列、肘、靠八大技擊法可隨時運用在技擊中。「與人交手時隨機應變，因勢利導，避實擊虛，引進落空，借力打人，牽動四兩撥千斤。」隨後，陳國華和他其中一位徒弟向我們示範推手，指出當中的力並不是直來直去的，而是隱藏着弧形的動作，才能做到四兩撥千斤。「而其中的爆發力可以這樣去理解：意遠、動短、動長、力猛、速疾還增添一種螺旋纏絲勁力像槍彈出膛迅速異常。」而陳式太極拳亦分老架、新架和小架，各有不同的特點。

以氣推形

而小架則以柔為主，柔中有剛，以腰為主宰用螺旋纏絲勁。它是動以行氣，以氣推形、靜百靜，一動則四肢百骸相連，腰是發動之源，在練習時，運行須柔緩，圓氣，纏絲，應左右呼應，前後連貫，內外一致，周身相連，還要呼吸自然，虛實分明，沉時鬆肩、含胸鬆胯，塌腰泛背，快慢相間。蓄發兼備。陳國華說老年人適合學簡化老架陳式太極拳及基本功、中少年則新架都適合。

老新小架

身法中正自然，內勁統領全身，以纏絲勁為核心，動作以腰為軸，節節貫串。練習時要求虛領頂勁，立身中正，鬆肩沉肘，含胸塌腰，心氣下降，呼吸自然，鬆胯屈膝，檔勁開圓，虛實分明，上下相連，剛柔相濟，快慢相間；外形走弧線，內勁走螺旋，以腰領手，以腰為軸，纏繞圓轉，逐漸產生一種似柔非柔，似剛非剛，極重而又極為靈活善變的內勁，如棉花裏鐵，外柔內剛。整套拳沒有平面，沒有直線，沒有斷續處，要渾然一圓，方為合格。

▲陳式太極拳於近年有普及的趨勢



太極推走脂肪肝

大公報記者陳惠芳

杏林細語

太極拳是當今最受歡迎的運動之一，這是誰也不能否認的！每個早上，大大小小的公園，都不難找到三五成群的愛好者練習太極拳，他們之中，有被太極拳優雅的動作所吸引；有些熱愛色彩美麗的服飾；有些沉醉於練習時所播的音樂；有些為了強身健體；有些相信太極拳能自衛；更有人為了找聊天的夥伴；也有些開始時渾渾噩噩，不知太極拳是什麼，抱着「玩玩」的心態學習太極拳，後來有意想不到收穫，就是醫好了頑疾「脂肪肝」！

曾一知半解

退休人士Jenny表示，自己當初抱着「玩玩」的心態，參加了公園的太極拳班，上堂時只是依樣葫蘆，學了幾年都不了了。後來在朋友介紹下，跟馬國棋老師學太極拳。她說：「馬老師的課跟在外面所學的不同，我們不着功夫裝，個個身穿便服，也

不播功夫音樂，一切從簡。老師着重拳理的講解，以及姿勢的正確。可是自己水平問題，當時只是一知半解，可惜學了不久，老師便因病離世！」

還改善失眠

Jenny回想幸好師兄陳國林留下來，繼續指導一班同門。他重視太極拳的健身功能，引入一系列的健身環節，她就抱着不妨試試的心態學習。向來多病的她，經常周身骨痛又失眠，消化系統亦曾動過手術。但自從調

整了練習後，在一次年度體檢獲醫生告訴她「脂肪肝」消失了，令她喜出望外。她相信太極拳不是病愈的唯一因素，但肯定是重要因素。自此以後，她對太極拳變得認真了，往後連周身骨痛也逐步減輕，失眠亦獲改善。現在她仍維持每早起來在家練習個多小時，只有到外地探訪子女才會偶然停止。塊頭不少的Jenny還說太極拳能令人健美，為了在兒子娶媳婦時，當個最佳體態的奶奶，目前更加緊練習，絕不鬆懈。



►陳國林示範招式一絲不苟 受訪者提供