

太極拳是中國優秀傳統文化的標識，2020年被列入人類非物質文化遺產代表作名錄，如今已在世界上廣受認可。在河南省陳家溝村，太極拳世代傳承，數百年來高手輩出。陳氏太極拳傳承人陳小旺就是其中的傑出代表人物之一。陳小旺一生致力於太極拳的推廣、發展和傳承，數十年來分別在80多個國家和地區建立太極拳協會，他還提出「以丹田為核心，一動全動，節節貫穿，一氣貫通的運動體系」理論，讓太極拳訓練由神秘走向科學化。日前，陳小旺接受香港文匯報記者專訪，現場演示陳氏太極拳新架二路綜合套路，拳法剛柔並濟，虎虎生威。已年屆八十的他，仍頻密奔波於不同國家和城市展演及授課，身體力行讓全世界更好地了解太極拳和中華傳統文化。

●香港文匯報記者 李望賢 深圳報道

屈膝松胯，向左橫開一步，身體微向左轉，兩手左逆右順纏向左前方棚……在陳小旺的課堂上，上百名外國學生齊齊「起勢」打太極拳的場景已成常態。上世紀九十年代，陳小旺剛剛移居澳洲的時候，許多「老外」對太極拳還不甚了解，充滿神秘感。陳小旺以精妙的太極拳表演贏得廣泛關注，讓越來越多人了解這項蘊聚東方文化精髓的武術。

刻苦訓練 終成陳家溝「四大金剛」之一

陳小旺出生於武術世家，爺爺是「陳氏太極拳」一代宗師陳發科，父親陳旭照也是著名的武術家。陳小旺從小耳濡目染，於他而言，練習太極拳不僅是興趣，更是一份責任。

陳小旺猶記得，十五六歲時一個人外出乘坐公共汽車，半路上有乘客得知他來自陳家溝，便問他是否認識陳發科。「我說陳發科是我爺爺，當時嘈雜的公交車立刻安靜了，



●太極拳大師陳小旺。

記者李望賢 攝

並多次代表中國到日本、英國、美國、新加坡等100多個國家進行交流和訪問，靠實力逐步贏得了國際武術界的敬重。

海外展演呈現太極拳魅力

1990年，在海外已經具有廣泛影響力的陳小旺，移民澳洲，以此為起點，推廣中國武術。人生地不熟的他，在海外起步困難重重，因為許多外國人對太極拳並不了解，「有人甚至問我太極拳是不是一道菜？因為看過中國菜譜上畫着太極圖。」這讓陳小旺更加深感太極拳推廣的重要性，「通過講太極拳，讓大家了解太極文化和中華文化。」

陳小旺逐漸憑藉精湛的武術表演打開局面，吸引了許多人的關注。但是一說到學拳，很多人又覺得練不來剛猛動作，他只能慢慢摸索經驗，「既教緩慢的，也教有爆發力的、剛猛的，站樁、十九式、三十八式、短套路的，硬的、軟的、快的、慢的我全有，各取所需。」漸漸地，他在澳洲站穩了腳跟。

此後，陳小旺開始向其他國家發展。他回憶，當時三年間他巡迴歐洲各國表演了約150場，有一次在英國表演，5英鎊一張票，本容納300人的小禮堂坐了500多名觀眾，走廊、過道全擠滿了。

隨着學習太極拳的人越來越多，陳小旺成立了「世界陳小旺太極拳總會」，先後在80多個國家和地區建立了「陳氏太極拳」分會，他向記者介紹，高峰的時候全球分會約200個，自己到各地巡迴指導，一年最長在外11個月，「每年行程至少等於繞地球兩周，有的地方三年才能去一次。」

2013年，在文化部、國務院新聞辦公室、國務院僑辦、廣電總局和中央電視台共同主辦的「中華之光——傳播中華文化年度人物評選」中，他獲得首屆「傳播中華文化年度人物」稱號。

遊走世界各地展演授課建協會

陳小旺：讓太極拳和中華文化走向世界



●陳小旺數十年來在80多個國家和地區建立太極拳協會，圖為他在海外教學。視頻截圖

編著書籍 讓太極拳練習走向普及化

上世紀八十年代初，有關陳氏太極拳的書籍很少。為了繼承、發展、普及陳氏太極拳這一優秀的文化遺產，陳小旺克服了種種困難，編著了《世傳陳氏太極拳》《陳氏三十八式太極拳》等書籍。他還發表了《論陳氏太極拳的五層功夫》《陳氏太極拳的發勁》《陳氏太極拳的抖杆》等多篇論文，豐富了太極拳的理論研究。陳小旺還出版了有關陳氏太極拳的拳、器械、推手的錄像教學片，以多種語言在國內外發行。為了普及陳氏太極拳，陳小旺在傳統陳氏老架太極拳的基礎上，刪繁就簡，創編了「陳氏三十八式太極拳」「陳氏十九式太極拳」，使陳氏太極拳更為大眾所喜聞樂見。

此前，許多人都覺得太極拳充滿神秘感，據陳小旺介紹，太極拳神秘是因為有許多特別的效果，但是內裏大家都講不清楚，「我希望把太極拳訓練轉為科學化。」他提出了建立「以丹田為核心，一動全動，節節貫穿，一氣貫通」的運動體系，提出了更加具體的表述，使人們能有憑有據、通俗易懂地了解太極拳。

他指出，太極拳的動作要領中要求的鬆胯、圓裆、含胸、塌腰、開胯、屈膝，頭往上頂等，都是為了符合以丹田為核心的這個要求。丹田的核心地位確立以後，反過來丹田的旋轉運動又能帶動身體各部位的同時運動，運用丹田帶動全身一動全動，勁力節節貫穿，就形成了以丹田為核心的整體的螺旋纏絲運動體系，在學練太極拳過程中，通過練習動作努力形成和完善這個運動體系，減少運動誤差，是提高太極拳水平的關鍵。陳小旺還強調，練習太極拳必須兼顧練身和練心，學習技術以「修身」，調節心理以「養性」，兩者缺一不可。



●陳小旺在深圳的陳家溝太極拳學校對學員進行指導。

實習記者吳笑雨 攝

聆聽

心繫祖國 定期歸國公益推廣

旅居海外多年，陳小旺腳步雖遠，卻心繫祖國，一直思忖着如何回報桑梓。他每年都要回到家鄉開辦學習班，也為國內各大院校及相關機構進行公益講學。他還參加中國武術段位制太極拳方面的制定和演示，義務為中國武術協會拍攝所有的陳氏太極拳的套路、器械用法及理論講解，義務為焦作市中小學進行太極拳教學和演示等等。

在生活上，他始終保持着儉樸的習慣，但對於義捐活動的邀請每每慷慨應允。他曾在美國為中國中奧舉辦義捐活動，以表拳拳愛國之心。他常說：「我是祖國培養出來的，我所獲得的榮譽也是祖國給的。無論走到哪裏，我都不會忘記我的祖國，不會忘記我的家鄉，不會忘記我的老師。」

近幾年，陳小旺在中國部分地區的武術協會註冊了社團機構，每年定期舉辦大型太極拳文化公益推廣活動，並號召海外弟子來到中國接受培訓考核及參加交流活動。記者注意到，陳小旺亦多次在香港出席世界太極拳交流大賽等活動，增進武術國際交流推廣。

●陳小旺2018年曾於香港伊利沙伯體育館舉行的首屆世界太極拳交流大會中表演。網上圖片



澳門「詠春達人」李健豪廣州尋根 悟道粵劇南派武打行

在廣州市荔灣區恩寧路一條僻靜的巷子裏，粵劇武打行——鑾興堂赫然醒目，推開古樸的黑色木門，只見屋內擺放着習武專用木人樁，樁身與人齊高，樁後陳列着單刀等兵器。這一方天地，曾培養出多個粵劇武打行家。出身澳門武術世家的李健豪，自幼跟隨葉問第二代傳人譚錦興學習詠春拳。癡迷於中國武術的他，對詠春拳的來源興趣漸濃，曾多次到內地尋根，幾經周折，終於找到了鑾興堂。

赴鑾興堂學習紅船木人樁

「葉問曾說詠春拳來源於紅船戲班，2019年我找到鑾興堂，這裏的紅船木人樁包含了詠春拳所有動作，而且還有108口訣，每個動作



●李健豪展示紅船木人樁的打法。中新社

之間都有連貫性，非常適合教學。」澳門五軍虎粵劇行當協會理事長李健豪近日接受中新社採訪時說。

粵劇紅船木人樁起源於清嘉慶末年，紅船是粵劇團的水上交通工具，木人樁設置在紅船頭頂，供武生練習身手和戲功之用。紅船木人樁全套共有108個動作，包括「手搭樁橋」「飛出鳳眼」「天王托塔」「霸王夜宴」等，又可根據龍、蛇、虎、豹等形象變化衍生出上千個動作。

自2019年起，李健豪便頻往返於穗澳兩地，在鑾興堂學習紅船木人樁。「剛開始我的動作打得不太順暢，後來發現只有掌握粵劇武打的基本動作才能連貫地打起來，於是我花了大半年時間向鑾興堂兩位師傅學習。」

練習紅船木人樁時，須以木人樁為假設的對手，使用劈、擋、削、剪、攔、鉤、撐、壓等多種技擊方法與之對打。李健豪現場展示了他最拿手的「猛虎憑欄」和「紫微伏獸」，只見他聚勁下沉，紮好馬步，雙手像老虎一樣迅猛出擊，左右手來回擋壓，發出「砰砰」的撞擊聲，頗見粵劇南派武功的力道。

「詠春拳一直強調柔，我認為柔的同時要有力量，腿和手有足夠力量才能發揮它們的作用，這是我學了紅船木人樁之後領會的」，李健豪說，讓雙手有力量的訣竅是：出拳時集中精神、瞬間收緊肌肉、在放鬆過程中隨時收緊肌肉，這需要不斷練習。

化紅船木人樁動作為街頭表演

農曆九月二十八，是粵劇祖師華光師傅的誕辰，按習俗，粵劇戲行會抬着華光師傅像巡遊。近些年，李健豪多次帶領徒弟參加華光祖師誕巡遊展演，表演觀賞性極強的連環撞拳，推廣紅船木人樁。與此同時，他將華光師傅鑾興堂巡遊儀式帶到澳門，使其成

為澳門華光誕節慶的一部分。

為了傳承粵劇南派武功，李健豪還在廣州和澳門開設「粵劇紅船木人樁」學習班，並為澳門旅遊大學、澳門青洲中學等學校的學生提供定期培訓。經過多年教學，他總結出紅船木人樁的四個要領：馬步紮實、出拳有力、寸度準確、眼睛有神。

「我以前一直在澳門教詠春拳，用教詠春拳的對練方法去教紅船木人樁，加上它有清晰的口訣，任何年紀的人都可以學習。」李健豪介紹，「澳門每年都會舉行國際幻彩大巡遊，我們將紅船木人樁的動作變成街頭表演，讓更多年輕人關注和喜歡。」

近年，李健豪多次帶澳門學生到廣州荔灣，了解粵劇歷史和嶺南傳統文化。他說：「紅船木人樁還有很多東西可以挖掘，我至今仍在學習。」

●中新社



●李健豪在鑾興堂指導徒弟練習紅船木人樁。中新社