

□记者 马记 通讯员 孟业丛 马晓康

【人物简介】

赵为民,网名:太极蚂蚁;自幼习武,学习过燕青拳、少林十三抓、大小红拳、散打等,后拜我国著名太极拳家李恩久先生为师,系统学习各派太极拳法、太极推手技法、擒拿等功夫,曾得到韩保乳、崔鹏山、许贵成、刘承德、王金轩等前门前辈的指导,与济南著名杨氏太极拳大师郝明之先生系统学习传统杨氏太极拳(李雅轩一支)、剑、刀套路及传统杨氏太极拳推手技法;随中国金刚力功传人、郑州武术协会主席于宪华先生系统学习金刚力等武术高级内功及兵家实用功夫技法;随峨嵋老前辈朱宗仁先生系统学习峨嵋闭关七十二手、闭关近手,潜心学习研究杨勇先生传授的朱砂掌功法等实战武技及武术高级内功,多次在国际、国家、省级太极拳比赛中获得金牌;创办中国实用太极网站(http://www.shytaji.com)宣传中华传统太极拳文化!

现为山东劳动职业技术学院经济管理系副教授,工作之余向大学生及社会各界认识宣传、推广、传授祖国传统太极拳文化,将太极拳技法、古传武术高级内功与自己20余年学拳练功及教学经验相结合,摸索出一套科学高效的训练方法和手段,使大学生及从学者从不了解太极拳,到喜欢、痴迷,继而在全省、全国、国际比赛中摘金夺银取得优异成绩。

在传授太极拳技法之时,潜心研究太极拳理论并将所得心得记录下来,发表于《武魂》、中国实用太极网站、中国太极网等专业刊物及网络媒体,使广大太极拳爱好者能够分享其心得体会,应邀担当

“2004年中国马鞍山‘恒生杯’太极拳交流大会”太极推手组裁判,首届驻济南南高校大学生武术交流大会特邀裁判,2007年山东省高校武术暨传统武术比赛裁判。带领学生在国际、国家、省级各类太极拳比赛中取得优异成绩的事迹引起《大众日报》、《齐鲁晚报》、《山东商报》、《生活日报》、《体育晨报》、山东电视台、济南电视台都市频道、长清电视台、《芬兰赫辛基商报》、《莱钢日报》、《润华报》、凤凰网、新浪竞技网、搜狐网、网易、山东省体育局网站、舜网、中国日报网、中国武术网、新民网等诸多媒体的报道及关注;名字被收入人民体育出版社出版的《中国太极拳大百科》、《中国太极拳大辞典》。

2012年8月5日被太极拳发源地授予“当代太极拳名家”荣誉称号

2013年12月10日在全国武术段位制工作会议上被中国武术协会评为全国“百名优秀考评员”

社会兼职:

中国国家一级武术推手裁判 中国国家一级社会体育指导员 国家武术段位制太极拳指导员 国家武术段位制太极拳考评员 国家武术段位制短棍指导员 国家武术段位制短棍考评员 中国武术协会会员 山东省太极拳研究会秘书长 山东省太极拳研究会高级教练 山东省武术太极拳教练 山东省社会武术教练 山东劳动职业技术学院武术段位考试点主任

祖宗留下来的这些东西绝非表面那么简单,需要我们几代人真正地扎进去用心去钻研才能得到其中的奥妙,这也正是吸引我这么多年,仍然乐在其中的原因!

记者:赵老师,按照我们的粗浅认识,太极文化应当是我们民族文化的起源。一提到太极,大家总想到太极八卦,也就是周易文化,太极拳与太极文化以及中国传统艺术是一个怎样的关系?它们有什么相同或不同?听说您的教学也从《弟子规》和儒家礼仪教起,这肯定有您的深思熟虑,对这些疑问,您能否谈谈?

赵为民:太极代表了一个初始到终结的过程,在《系辞》中曾讲过:“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”而太极拳的一些招法也是根据这个规律而生的。无极生太极,无极也就是天地初始的状态,浑沌不分,模糊不清,没有开头也没有终点,而无极演变成太极之后,万物进入了一个周而复始的循环之中,清气上升,浊气下降,便逐渐分开,各自有了各自的位置分配,以及正常不变的运行规律,这样即称为“太极”。“太”者“大”也;极者,尽也。意为宇宙间的发展,演变等,已经大到极点而小,小到极点而能大,物极必反,这种变化称为太极。

《周易》的核心思想就是“阴阳相济”,与太极中的“刚柔相济”有异曲同工之妙,刚柔也对应着阴阳,太极拳就是依据这种既对立又统一、阴阳相济、阴阳互生的思想来构建拳术理论的,经过后期的反复演练形成了太极拳非圆即弧、非顺即逆、刚柔相济,开合非圆,虚实相生,快慢相间,轻重兼备,内外兼练,对立平衡,八面支撑等一整套拳理拳法。在太极拳中也有“上承老子”一说,老子曾说过:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”道法自然,意为“道即自然”,正是一种回归本源,崇尚自然的境界。

跟学拳术的学生们,我都要感谢他们去读《弟子规》。学习太极拳的第一课,也是先教他们基本的太极礼仪。太极拳讲究一个“中正”,大意是保持自己行得正站得直才能屹立不倒!拳法上要站得住,道德上也要站得住!先学会以礼待人,才能在江湖上行走。《弟子规》中有一句是“首孝弟,次谨信,泛爱众,而

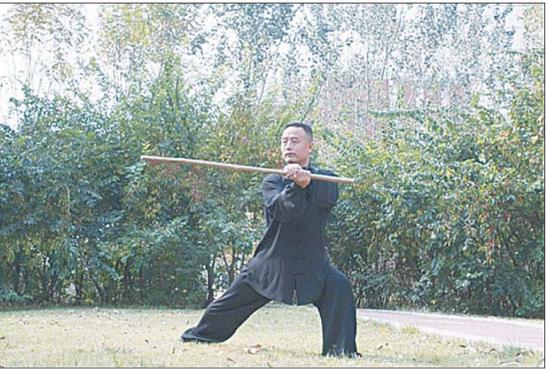
亲民,有余力,则学文”,古人对道德的要求也是很高的。每天早晨起来我做的第一件事就是读《弟子规》,每天晚上睡觉前我也要读一遍,很多让我在平时生活中困惑的问题,在《弟子规》中都找到了答案。《弟子规》中有100件事,道理很简单,但是真正做到不容易!我希望跟我学拳的孩子或者朋友们都不仅仅是学到了拳法,更希望他们能够学到做人的道理,感受到这种技法与修德结合的快乐!

记者:您作为陈氏太极的传人,能否就太极拳和太极文化的形成简单地给我们做一介绍?此外,我发现您博客上对佛学、道家理论皆有涉猎,如谈禅,说人生意义和境界的文字等,我们知道中国文化是儒释道的文化,作为太极名家,您的精神构成中哪一家的成分更重?或者说,您今天的道德伦理和价值观念是如何形成的?

赵为民:有人认为太极拳属于道家,所以部分民间传说认为太极拳是宗师张三丰开创的,但实际上太极拳包含了道儒两家的精华,而拳法则是陈家沟的陈长兴前辈创立锥形的。后来通过几代人的努力,慢慢形成了陈氏太极拳的一套拳法和理论,而杨露禅在陈家沟学拳之后,通过与自己以前所学的武术结合,创造了杨式太极拳。

关于太极文化的发展,要追溯到上古时期了,中华始祖部落之一的伏羲氏发明创造了太极文化的经典“太极图”,以此来模仿宇宙的根本源和事物发展变化的规律,伏羲太极图是“伏羲氏易经”的精髓,而人文始祖黄帝又根据太极原理,对中华文化进行了一次全面的发展与创造,使得中华文化进入一个新的高峰。在百家争鸣时期,老子更是留下了经典文著《道德经》,将中华太极文化完美地用文字阐述出来!以追求“道”来寻求与自然和谐的处世之道,而同样在3100年前,周文王姬昌也在伏羲易经的基础上发展了周易,使得太极文化中的形象数理也是先教他们基本的太极礼仪。太极拳讲究一个“中正”,大意是保持自己行得正站得直才能屹立不倒!拳法上要站得住,道德上也要站得住!先学会以礼待人,才能在江湖上行走。《弟子规》中有一句是“首孝弟,次谨信,泛爱众,而

亲民,有余力,则学文”,古人对道德的要求也是很高的。每天早晨起来我做的第一件事就是读《弟子规》,每天晚上睡觉前我也要读一遍,很多让我在平时生活中困惑的问题,在《弟子规》中都找到了答案。《弟子规》中有100件事,道理很简单,但是真正做到不容易!我希望跟我学拳的孩子或者朋友们都不仅仅是学到了拳法,更希望他们能够学到做人的道理,感受到这种技法与修德结合的快乐!



赵为民老师在练武。

的产生奠定了技术理论基础。

练习太极拳首先要明太极拳学,太极的概念很大,是中国传统哲学的范畴,而太极拳的范畴也很大,现在很多不是太极拳的练习方法,观念,也都放到了太极拳这个概念中来,显得有些混乱。

记者:那么陈氏太极与其他太极拳比较有什么特点?当然,一种文化的形成是很复杂的,您从几十年的修炼中悟到了哪些真谛?

赵为民:我先来谈谈第一个问题,陈式太极拳的特点:太极拳在整个运动过程中自始至终都贯穿着“阴阳”和“虚实”,这在太极拳动作上表现为每个拳式都具有“开与合”、“圆与方”、“卷与放”、“虚与实”、“轻与沉”、“柔与刚”、“慢与快”,并在动作中有左右、上下、里外、大小和进退等对立统一的独特形式,这是构成太极拳的基本原则。

陈式太极拳不仅在外形上是独特的,而且在内功上也有其特殊的要求。练太极拳时,首先要用意不用拙力,所以太极拳在内是意气运动,在外则是神气鼓荡运动,也就是说既要练意,又要练气。这种意气运动的特点是太极拳的精华所在,并统领着太极拳的其他各种特点。此外,练太极拳时全身放长和顺逆缠丝相互变换之下,动作要求表现出能柔能刚,且富弹性。它的动态,要

# 太极之光:一位大学教授的布道之路

## ——对话“太极名家”赵为民



赵为民老师在给学生们上太极拳课。

求一动全动,节节贯串,相连不断,一气呵成。它的速度,要求有慢有快,快慢相间。它的力量,要求有柔有刚,刚柔相济。它的立身与动作,要求中正不偏,虚中有实,实中有虚和开中寓合、合中寓开。具备了这些条件,太极拳才能充分发挥它的特殊作用。

在体育保健上,不仅能增强运动器官与内脏器官,并能锻炼和增强意识的指挥能力,亦即“用意不用力”的能力,可以顺利地指挥着气活跃于全身,这样就既练了气,也练了意,意气相互增长与强旺,身体自然强壮。同样,在技击上也有其独特的作用:可以以轻制重,以慢制快,克制自然,并掌握自然,动作起来可以一动全动,“周身一家”,达到知己知彼和知己知彼的懂劲功夫。根据前辈的论述陈式太极拳具有以下八个特点:

- 第一特点 大脑支配下的意气运动
  - 第二特点 身肢放长的弹性运动
  - 第三特点 顺逆缠丝的螺旋运动
  - 第四特点 立身中正、上下相随的虚实运动
  - 第五特点 腰脊带头、内外相合的节节贯串运动
  - 第六特点 相连不断、滔滔不绝的一气呵成运动
  - 第七特点 从柔到刚、从刚到柔的刚柔相济运动
  - 第八特点 从慢到快、从快到慢的快慢相间运动
- 再来说说我这些年修习太极拳的一些感悟:太极拳又被称为“哲拳”,是荟萃了诸多学科和民族文化的精华而逐渐发展,完善起来的优秀体育运动。
- 我们可以从三个方面来理解修习太极拳,一、武技方面,二、哲理方面,三、养生方面。
- 一、武技方面,太极拳是一种武术,它是以攻防动作为素材的运动,每个动作都有攻防的含义,不同于简单的机械性的周期性运动,也不同于相对静止的纯气功式运动。
- 二、哲理方面,太极拳吸纳中国古代的太极理论,对立双方在不停地运动中,保持平衡,逐步形成具有深

刻哲理性,充满辩证思想的独特运动理论。中医理论认为,阴阳平衡,人就健康;阴阳失调,人就会生病;阴阳分离,人就会死亡。太极拳的动作和技术要求,都是遵循这一理论设计的。

三、养生方面,太极拳吸收了我国古代养生法中的精华,例如:导引法、吐纳法、道家的“性命双修、养气养形术”,拳家的“易筋经”,特别是传统医学中调整阴阳平衡的导引吐纳之术,使太极拳符合医学养生保健的要求。

融武术、哲理、医学、养生及其他理论精华于一身的太极拳,形成了“以功为本,以养为主,以拳为母”的整体锻炼方法,它和其他运动项目最根本的区别就是:绝大多数运动都是消耗能量的运动,而太极拳则是补充能量的运动,或者说,太极拳是以最小的消耗去补充最大能量的运动,它不追求更高、更快、更强,而是要求柔和、缓慢、安舒、自然,不要勉强,不要用拙力,不要强行超越生理极限,要顺其自然。

从健康的角度看,太极拳不过是通过训练,教会人们随时保持平和的心态,最佳生理状态,最佳呼吸方法和最佳用脑的方法。只要您学会了这种方法,并且能够在日常的工作、学习、生活中保持,你就进入了太极拳家所说的“无时不太极,无处不太极”的境界了,你也将从中获得健康。

太极拳作为一种运动项目,是最具有群众性、普及性、人人可练的健康运动;太极拳作为一种功法——太极功夫,集拳法、功法、养生法于一身,具有科学、全面的保健功能;太极拳作为一种运动艺术,品位高雅,具有丰富的美学内涵,集保健性和艺术性于一身,疾缓相间,刚柔相济,姿势优美、潇洒大方,千变万化,给人美的享受;太极拳作为一门学问,内容博大精深,为爱好者提供了广阔的探索空间。如果您真的进入太极世界,不仅能取得强身健体的效果,而且还能领略到进入东方文化意境的乐趣。因此我也希望有更多的人对太极拳有正确的认识,尽早加入到太极拳修习的行列中来!

系?您如何理解和认识“复兴”的含义?

赵为民:随着近十年来,政府不断加强精神文明建设和习主席提出的“实现中国梦”,学习中国传统文类的人越来越多,太极拳的学员数量也与日俱增,这是好事。一人为人,二人人为从,三人为众,大部分人还是“人从众”的心理,真正肯静下心来研究太极文化的人还是少数。太极拳的魅力,已吸引了全世界。许多国内外有识之士,入迷于太极拳已不单单限于学拳健身,而且从中探索中国传统文化的精髓。太极文化热至少让更多人接触和了解了太极,这只是一个开始,形成了良好的氛围以后,相信会有更多有缘人来学习并钻研太极。



赵为民老师与获奖的同学们一起合影留念。

谦虚谨慎的态度,这与中国武术讲究的“苦练”精神是不符的。结果,就是导致了现在很多空有套路没有内涵的现象,而这种现象又不断打击着国人对太极拳的信心,这种恶性循环对太极文化的推广是极为不利的!这种现象不仅出现在太极拳上,在其他武术、甚至书法,文学上都有,属于市场经济带来的一种负面影响,只有国家带头开始对相关文化作出严格规定和推广力度,才能让真正的文化呈现到大众面前!

记者:我们不止一次看到相关人物对太极文化的推动,李连杰有“太极大业”之说,马云有热衷太极文化的行动,但您却清醒地认同太极文化不是廉价商品的说法。可以看出,您一面热血沸腾,一面又保持着一位名家的谨慎。您能就这一点谈谈内心的纠结吗?

赵为民:我推广太极拳,是因为深深迷恋太极文化的魅力。我相信一句话,爱好不能当作谋生工具,想要触碰到深层的瑰宝,必然要劈开世俗的诱惑,沉下心来,潜心研究。齐白石大师曾说过:“书画,寂寞之道也”,我想研究太极也是如此。在太极拳之外,我在山东省劳动技术学院经济管理系任教,通过自己的努力获得了副教授职称,推广太极拳完全是兴趣爱好,更是一种责任,我从来不以名家自居,1991年开始推广太极拳,学员们也拿到过很多金牌,这些成绩,固然是对我的回报,但我觉得学生们的健康成长才是我最大的心愿,年轻的时候,我也见过江湖上的武家比武,但这不是我想要的,我希望看到的是学院的孩子们通过学习太极拳而学会做人的道理,从中受益,比如我的学生宋亚波,曾经写过一篇文章《学太极,来省劳技不后悔》,让我非常感动。

在外面,有很多人通过推广太极拳赚到了很多钱,有的是有真才实学的老师,有的是有头脑的文化商人。但这不是我的目标,所以对我没有一样大诱惑,太极之道和治学之道一样,只有耐得住寂寞才可以。只是在当前社会下,一个人静静地练武,已经不适合推广了,多年的实践证明,太极拳以社团的形式推广是最好的方式之一,朋友之间有共同的话题,可以互相吸引来一起练习和提高。只有经得住诱惑,耐得住寂寞,才能静下心来研究太极,洪老先生留下的巨著我还没能更深入地研究,有的时候一个动作就要研究几个月,过一段时间以后再又有新的收获,再过一段时间把这些体会分享给学员们。名利场上的繁华绚烂亮丽,但会让人迷失心智,无法再静心治学。我尚且不敢以名家自居,我的学员们也是自愿聚集过来的,我觉得目前的状态挺好。

(下转12版)

赵为民老师与获奖的同学们一起合影留念。