

太极之光：一位大学教授的布道之路

——对话“太极名家”赵为民

□记者 马记
通讯员 孟业丛 马晓康

(上接11版)

记者：任何好的东西都是靠热心人推动，才发挥积极作用的。您推动山东劳动职业技术学院开设太极拳修心课程、推动太极拳参与社会公益表演、免费招收校内外学员，不论年龄、性别、职业等，有点孔子“有教无类”的大教育家的做派，对此，您自己有什么计划？

赵为民：1.为学院武术协会编制适合高职学生的两至三年的武术太极拳教学计划，教学大纲从武术基本功(武术段位制——趣味武术)开始，系统学习武术段位制陈式太极拳段位制套路或者自卫防身术以及传统武术太极拳套路技法，使每位学员都能通过考核，拿到中国武术段位三段证书，比较优秀者可以参加省级、国家级武术太极拳比赛，取得优异成绩，比如原协会会员金鑫训练两年即获得全省及全国比赛的金牌，魏宁参加协会训练获得山东省太极拳锦标赛陈氏太极拳第一名、女子太极推手48公斤级第一名(保持五年连续第一名)，董震在协会训练两年获得国际太极拳交流大会杨氏太极拳第一名、男子太极推手亚军，毕金环训练两年获得全国武术太极拳大赛女子太极推手48公斤级第一名。原来都是我随时根据情况设计调整教学内容，我想通过编制教学计划与教学大纲，能够更加长久系统规范地传播推广太极文化。

2.根据以上编写的武术太极教学大纲编写武术协会指导教材，录制武术协会太极拳的教学视频光盘，这样能够比较完整系统、规范地传承太极文化。

3.适当时候成立武术协会武术太极拳表演示范团。

4.优化网站和博客，为太极拳友们提供一个更宽广的交流平台。现在是信息时代，推广太极文化也必须跟上时代的步伐，通过建立网站在网络上进行宣传。目前网站做得比较成功，但是还有很大的提升空间。

中国实用太极网站：<http://www.shytaiji.com>

微博：<http://weibo.com/zwmantaiji>

微信公众订阅号：zwmantaiji

通过优化组合，形成紧跟时代潮流的O2O线上交流、线下传承的模式。

记者：您能说说您的师承和您的学生吗？您的学生不但在全国太极拳比赛中多有佳绩，有的还在海外开馆授徒，那么，太极文化在健身、养生、修心等方面主要的作用表现在哪里？作为武术精华拳种，它在文化传承的链条上，其实战功能表现在什么地方？您开设的“体实用太极”的魅力，探武学考古之本质”的课程想表明什么？都说我们的民族不尚武而尚文，那这么多人热爱、习练太极拳是否表明了国人新的价值取向？

赵为民：上世纪80年代，我拜我国著名太极拳家李恩久先生(李恩久先生师承陈氏洪派太极拳大师洪均生师爷)为师，系统地学习各派太极拳法、太极推手技法等，也曾经跟济南著名杨氏太极拳大师郝明之先生学习过杨式太极拳。这期间，很多地方也得益于师兄们的指点。这20年来，我的学生也很多，拿到金牌的学员也不少。

比如我的儿子赵建伟，从小就跟我学习太极剑、太极刀以及太极拳等，2011年，他在第六届焦作国际太极拳交流大赛上，获得了男子B组传统陈式太极拳金奖和男子B组



学院运动会，五百人武术段位太极拳表演。

传统太极器械金奖。如今他已是山东中医药大学的一名学生，我非常希望将来他能够把太极文化和中医结合起来。

比如张文磊，在2005年的时候就在济南高校武术交流大会上获得了陈氏太极拳传统套路第一名。如今，他在芬兰推广太极拳，并且做得很成功，太极拳不仅让他融入了当地的社会，也带来了相当的财富，同时他还带回了芬兰和日本的太极拳爱好者来学院和我们交流太极心得。把学到的太极文化，应用并推广到海外，作为老师我觉得很欣慰！

比如魏宁，从2006年开始参加比赛，上来就在山东省的比赛中获得了金牌，到2013年，几乎每年的比赛她都会来参加，而且每次都会拿到金牌。太极拳是武术中的养生拳术，是在传统养生法“导引术”和“吐纳术”的基础上发展起来的独特健身运动，主张“以意导气，以气运身”，太极拳要意识、呼吸和动作密切结合，“练意、练气、练身”内外统一的内功拳运动，“始而意动，继而内动，再之外动”，并形成刚柔相济，快慢有节、蓄发互变，以内劲为统驭的独特拳法。在实战中，太极拳很少主动进攻，多是以防守和控制对手的进攻为主，并不以伤人为目的。

不尚武而尚文，其实并不是这样，自古以来，中华民族就有尚武的习俗，太极文化中有我们民族特有的含蓄、不张扬。温家宝总理带头练太极拳，引起的太极热潮对发扬太极文化是一件好事，也代表了国人对追求中国文化和身体健康的重视程度提高！

记者：您多年来对太极文化的传播矢志不渝，居功至伟，那您设想在全媒体时代如何更好地推广太

极拳和传播太极文化吗？李连杰曾说，在他所设想的推广方式中，将把太极拳分为“太极禅”和“太极竞赛”两种方式，前一种瞄准的是高端市场，提倡的是一种生活态度，“正如人们一提起瑜伽就能想到白领阶层一样”；“太极竞赛”的目标人群则是年轻人，“我希望把太极拳发展成为一个有国际规则的有序竞赛，将它包装得更时尚，更酷，这样才能吸引年轻人来参与”。对此，您是怎么想的？

赵为民：我认为在当下的时代，太极拳适合同时走三条路：

1.完全按照传统的方式传承太极，老祖宗留下来的东西有留下来的道理，太极文化中，苦练等必不可少的一部分也是必不可少的一部分。这就像学习专业课程一样，必须要经历常人没有经历过的艰苦训练才能学到真谛。而这一批人，也是为太极保留纯正火种的传承者。

2.按照中国武术段位制来推广传承太极拳，五元六段的方式教学，更加地体统规范，通过单打、对练、拆招，也是还原武术本质的训练方法，相信也能很快受到年轻人的喜爱。

3.与现代化社会结合的时尚太极。经过一些商业包装，去除掉一些古老又费时的流程，修改为迎合现代人生活节奏的健身太极拳，主要以健身养生为主。受众面虽然大，但是真正领悟太极真谛的人却很少，适合大幅度推广，但是要注意，可能会造成别人对太极拳的进一步曲解。在这方面做得比较突出的，比如最美太极女子——马畅，她把hip-hop歌舞和太极结合了起来，形成一种新的时尚元素，可惜天妒红颜，马畅在一场车祸中离开了人世。但

她对太极文化的这种贡献是一个突破，对以后推广太极文化的新模式做了开路先锋。

对于“太极禅”的思路，我非常赞同。这种生活态度也正是古人所追求的境界，以传递健康和快乐为宗旨，倡导人们以阴阳的角度看待人生，找到身心的平衡。同时，他们也建立了云手系统和太极FIT，将现代健身与太极相结合，有助于让热爱中国传统文化的人快速掌握太极的基本知识。

对于“太极竞赛”，能够形成有国际规则的有序竞赛固然是好事，但是我更希望能够结合传统太极文化来学拳，而不是变成普通商业包装的竞赛，导致选手们争胜心过强，而失去了太极文化的意义。

记者：浏览您的博客，发现您是太极文化、中华传统文化的自觉传承者，这么多年来，您在学习、修炼武术的过程中不断开悟，境界日臻上进，终成太极名家。近年您又把一部分精力放在太极文化的传播上，自家的儿子也是年轻的太极拳王，周围围绕着一大批太极爱好者，其中不乏武术才俊，将来必将给师门带来荣耀。我们想知道的是，除了电视、报纸、网络上已经公开的一些内容，您为此还做了哪些工作？不妨敞开给我们说说。

赵为民：按照教育部关于传统文化进校园的指导精神，建议学院将太极拳的教学列入学院的正式教学计划，全面规范、科学、体统、长久的教授太极拳，用规则制度把太极拳这一优秀的传统文化长久地留在学院，成为学院的特色校园文化。

摸索、探讨太极拳的武学本质，在保证安全的情况下，还原太极拳的搏击本质。太极拳内有很多只可

意无法言传的东西，需要面对面教学再加上学员自身的感悟才可以，两者缺一不可，也注定了要学好太极拳，肯定离不开老师指导，更离不开自己的苦练。另外我非常希望太极文化能够与中医结合起来，尤其是太极拳里对经络的那种理解，我至今还没弄透彻。在洪老的书中，太极拳的每个动作都对应着人体上的某些经络，可惜如今我也是一知半解，所以我让儿子建伟去学习中医，如果中医能够和太极拳结合起来，是否能够打开太极拳与经络之间的秘密呢？那时候，是否能够让人们们对太极拳的认识有一个新的层次？

记者：还是要说到李连杰，按他的设想，太极拳产业是一个包含了太极拳博物馆、论坛、电影出版业甚至太极拳祭祖等内容的庞大项目，是一个完整的产业模式。此外，李连杰还表示，还将尽最大努力在中国青少年中推广太极拳的学习，“青少年必须有根，中华文化的根，太极拳的仪式、服装等等都将转化成一个个文化符号，一定会让孩子们牢牢记住。”这些设想没什么不妥，很现代，很商业，这与您拒绝把太极文化当做廉价商品的观念有何异同？当廉价的商品不好，当不廉价的商品就好吗？既然太极文化是文化、文化、商品、文化商品与商品文化有什么区别？弘扬太极文化的正路在哪里？

赵为民：首先，对于廉价的定义在这里是不合适的。文化的价值体现在它的意义和效果上，而不是在价格上。所以廉价商品好与不好的意义并不大，真正的意义在于太极文化能否被完整地传承，能否被更好地推广。李连杰的太极拳产业设想我是非常赞同的，我想这是很多太极拳传承者所希望的，只有形成了一个完整的产业模式，太极拳的传承才能走向正规化和再次统一，太极文化的学术理论也会在竞争中获得进一步提升！

我认为文化是一种无形的精神财富，是只能通过精神交流才可以得到传承的，能否传承到某种文化与“人”有关。商品则只需要通过交易就可以直接获得，与“人”无关。文化商品是文化的一种辅助商品，本质与商品相同，但可以用来辅助文化的传承，相对地被赋予了一些特殊意义。商品文化则是商品流通中所产生的一种文化现象，可以拓宽人们对商品使用价值的认识和理解。我认为弘扬太极文化，既应该形成完成的产业模式，但更应该在产业模式下本本分分地去传承太极文化，做到严谨认真，而不是得过且过。



左起毕金环、魏宁、赵为民、代晓刚。