

陈统魁:传太极之韵 展文化之美

本报记者 洪璇

人物介绍

陈统魁,笔名攸远,浙江省作协会员、中国诗歌学会会员,诗歌发表于《星星》《诗选刊》《延河诗刊》《浙江诗人》等,亦有诗作编入多种选本,著有诗集《碎片》。此外,他还是一名传统武术爱好者,获得中国武术三段,同时也是省传统武术太极推手三级裁判员。



“

陈统魁出生于武术之乡台州天台。这里武术氛围浓厚,是《易筋经》的发源地,相传自唐至清光绪二十九年(1901),台州中武进士者便有184人。“记得幼年时,每逢重大节庆日,我们当地除了舞龙舞狮外,总能看到不少练武之人会打一套洪拳。”家乡的习武风俗影响着年少的陈统魁,让他一直怀揣一个武侠梦。如今,他虽然没有变成想象中仗剑走天涯的武林高手,却在弘扬武术精神、传播太极文化方面做着积极努力。

作为一名当代诗人,陈统魁觉得,练习太极拳有时候和自己写诗有着异曲同工之处,“练武与写诗,和这两者的相遇、相识与相知,都让我的心境逐渐由浮躁走向平和,精神逐渐由麻木走向敏锐,或许这叫静能养慧。”

”



壹 经典电影《少林寺》 让少年怀揣武侠梦

李连杰的成名作《少林寺》想必大家都非常熟悉了,这部当年万人空巷的武侠电影,在1毛钱一张电影票的情况下,累计票房达到了一亿元,可见观影人次是多么的庞大。当初,受该电影影响而开始习武的少年郎更是不计其数,这其中就包括陈统魁。

值得一提的是,上世纪80年代,《少林寺》剧组还在天台

的石梁瀑布和国清寺取过景,拍摄的正是众僧练习“挑水不用担”的镜头。电影上映后,很快在天台县兴起了一股习武热。一时间,学功夫、闯江湖无疑是他和同龄人那时的一大心愿。

“初中时,我一位同学的叔叔曾担任天台县少体校武术队教练,他叫徐亦北。1983年,他和7个徒弟一起出演香港三洋

影视公司在天台拍摄的电视连续剧《少林俗家弟子》。当时他在剧中的表现令我大开眼界,也彻底激起了习武的兴趣。”他开始参加学校的拳击队,跟着教练认真学起了一招一式。他直言,这个阶段不仅强身健体,更锻炼了他的意志力。后来高中阶段考虑到升学压力,他才在父母的干涉下慢慢将这习武之事暂且搁浅。

叁 致力太极推广 助力国粹发展

冬练三九,夏练三伏。他还将习武养成的坚韧不拔的意志运用在了文学创作中,笔耕不辍,持之以恒,贯彻始终。这也让他的文学作品彰显出别样的生命力。

“太极拳给我带来许多幸福和快乐,为了能让更多人在太极中受益,我还专门考了段,还考取了裁判员证书,希望为太极推广做出更大贡献。”如今,陈统魁还参与了省直太极拳队,并在队伍中担任队委工作,配合队长金洁为队伍长期健康有序发展努力。“太极练得好的,不仅能达到修身养性、陶冶情操、强身健体的作用,还能提升人与自然、人与社会的融洽与和谐。我们也能将所学所悟运用在日常工作中。”

如今,人到中年的他已然将太极生活化,生活太极化。他以为,太极不仅仅是一种拳术,还是一种文化,一种精神,一种品德。回想年少时的锋芒毕露,如今的他在太极的影响下,越发从容与舒展,求得心意畅快,自得其乐,便是人间好时节。“人生中,行止坐卧皆纯任自然,与道相合,以达天人合之境界。”他说。

贰 与武术“再续前缘” 修身养性练起太极拳

陈统魁不曾想,这一搁置便是二十余年。参加工作后,在岁月的打磨下,陈统魁早已不是当初那个血气方刚,怀揣武侠梦的少年郎。

原本以为自己可能再也不会习武的陈统魁,可是在2010年,一次偶然的机会,居然与武术“再续前缘”。只不过,这次他尝试的是以静制动、以柔克刚的太极拳。

“2010年,单位工会请老师教学太极拳,我和同事们跟着开

始接触简化太极拳二十四式。”虽说习练过程并不激烈,效果却十分显著。“太极拳动作柔和、速度较慢、拳式并不难学,而且架势的高或低、运动量的大小都可以根据个人的体质而有所不同,能适应不同年龄、体质的需要。我单单只是静静地站桩,汗水就顺着脸往下流,没过多久,我发现自己的睡眠质量提升了。”

自此后,练习太极拳也成了他的每日必修课,用他的话说“风雨无阻,累并快乐着。只待

时间久了,越发能了解其中奥妙”。

单位里的练习很快满足不了陈统魁的求知欲,为了加深对太极拳的理解,并且能够更深入地掌握其精髓,他开始四处拜师学艺,还结识了省太极推手专业委员会副主任兼竞训部部长张国良,并跟其学起了太极推手。“在学习过程中,张国良老师还让我意识到太极拳不仅强身健体,而是将太极中的精神内化到了生活中,无不显示出其实用价值。”

导读

躲进江山的夏天
寻找属于你的悠闲时光

<<< B3

放歌天涯赤子情

<<< B4