



爱丁堡的太极友谊

□ 张文涛

2023年2月20日，我和爱人搭载着汉莎航空公司的班机从贝尔格莱德特拉机场起飞，飞往法兰克福机场中转，翱翔于万米高空，越穿层层云海，俯瞰无垠大地。在这广袤的天际，云海翻滚，如同梦幻。而我在云海之巅，思绪万千，心中不由生出无限感慨。此前，我在驻普办的勤奋工作和良好表现获得上级认可，现在外交部安排我转馆来到驻英国爱丁堡领事馆，担任办公室主任。这既是信任也是挑战。5个小时后飞机划破黑魆魆的夜空，平稳降落在英国爱丁堡国际机场，我在驻爱丁堡总领馆两年多的常驻生涯随即开启。

出国常驻之前我在国内就一直坚持每天练习太极拳，来到爱丁堡仍然放不下这项运动，但是到了国外似乎还含有一层思国爱国情结。从国内“打”到国外，相同的是我早晨上班前去打拳，不同的是在国内练习有老师传拳解惑，有拳友监督交流，拳艺进步较快；相比前几次驻任塞尔维亚和科索沃，由于在爱丁堡中国人少，找不到拳友，我只好一人独自打拳。这样，我的太极拳打得是否标准全靠悟性，进步更是无从谈起。

令人惊喜的是，在爱丁堡这座充满历史韵味与现代气息交织的城市里，我有幸结识了一群热爱运动、充满活力的朋友。慕瑞女士，那位总是面带微笑、步伐轻盈地在街头巷尾散步的女士；马克，一个以拳击为乐、浑身散发着不屈斗志的年轻人；保罗，他的脚步在城市的跑道上跳跃，仿佛在与风竞速；路易斯和他那忠诚的德国牧羊犬，宛如这座城市一道温馨的风景线……特别是慕瑞女士，她对太极拳的理解，如同一股清流，让我耳目一新。从此和高鼻梁、蓝眼睛的洋教练哈瑞·德芙琳共同打拳，成为了我生活中的一项重要内容。

其实，与哈瑞的认识纯属偶然。我每天早上日出前（一般是夏天7:00，冬天8:00）都到罗斯本公园的翠绿草坪上练习太极拳。本以为我就是一个外国人，默默地练习影响不到他人。但是时间长了，几个英国人关注到了我这个黄皮肤的中国人。观察我练拳多时的慕瑞，有一天走到我身边说她也在学习太极拳，对我练的太极拳很熟悉，与其太极拳老师哈瑞传授的太极拳相似，但哈瑞目前在香港，一直没有回到爱丁堡。我突发奇想，能否同哈瑞老师认识一下，交流一

下学拳心得体会。慕瑞答应试一试。

不久后的一天晨练结束后路过罗斯本公园的咖啡厅时，我偶然看到咖啡厅窗户边上的招生广告，赫然入目的是英国太极拳老师——哈瑞·德芙琳招收太极拳初级班和中级班的消息。广告顶部印有杨氏太极拳传人杨澄甫的简笔画。这下印证了我的猜测：我们练习的可能是同一支太极拳——杨氏太极拳。

恰好10月份回国休假，我特意拜访了大同的李生武和武君老师，规范了103式太极拳架中的好几个错误动作。月底回到爱丁堡后没有见着慕瑞，刚好想起来慕瑞说过她在澳大利亚休假，而哈瑞是否从香港返回不得而知。

想认识哈瑞的念头越来越强烈，我索性照着招生广告直接打去电话。接电话的正是哈瑞女士，中音很足，干脆利落。哈瑞称她在英国教拳已有40余年，师承其母。她说见过我打拳，并表示她每周三上午11点至12点在默里菲尔德教区教堂给中级班学员上课，欢迎过来见面，或者等她何时方便时来我打拳的地方聊一聊。我一琢磨，40年教拳，哈瑞也该有六七十岁了吧。

11月13日大约7:30，在我练拳的小操场见到一位金发女性，身材瘦小，身着中式练功服，脚上是中式“懒汉”布鞋。她自我介绍是哈瑞，并说她出生在香港，今年73岁，教太极已经50年了。其母盖德斯是挪威人，是在英国传授太极拳的第一位欧洲人。哈瑞称妈妈是她的启蒙老师，后师承旅居美国的太极拳大师蔡锦文和纽约华人协会会长大柳（音译），她学的是108式杨氏太极拳，曾经在台湾和日本生活过。她目前在爱丁堡教授杨氏太极拳和气功，此外还擅长日式指压按摩。

我没想到太极拳在英国的影响如此之大，更没想到在爱丁堡还有传授杨氏太极拳的老师！哈瑞称，她目前还同母亲当年在欧洲的学生们保持着联系。她还告知今年6月份在苏格兰名城——斯特灵有来自世界各地的太极拳爱好者进行推手比赛。哈瑞对太极拳在哲学层面有着独特的理解。她表示对太极拳招式的理解和认识有多个层面，它既是武术、也是体能训练，还是运动修行。但招式本身包含着许多中国历史和神话故事，而且太极拳与易经息息相关，太极是人们理解道教或易经的载体。她强调练

拳的宗旨是如大山一般寂静，如流水绵延不断。当我问及她对杨氏太极拳招式的理解是什么？她解释，一套108式杨氏太极拳由三部分组成，代表一个人从生到死的轮回。具体而言，第一部分的起势犹如人的降生，充满了活力。棚捋挤按和云手则代表着敢冲敢闯、勇于创新。第二部分步入中年后开始有烦恼，这时需排除烦恼，倒撵猴代表着人需要不断地摆脱烦恼和琐事从而专注更为重要的事情。左右打虎式则是同自己思想做斗争，老虎代表自身；下势则是犹如蟒蛇蜕皮，金鸡独立则是蜕皮后的蟒蛇浴火重生。玉女穿梭意思则代表乌龟四条腿，分别伸向乾坤的四个不同方向。第三部分开始步入老年，上步七星和转身摆莲的意思是在经历一系列起伏后，应该什么都看开了，从而学会对什么都要放手。人生也如此，孩子长大了，应该学会放手，不能有控制欲。当然，放手不意味软弱。而抱虎归山（在杨氏太极拳中的招式是十字手）被认为是死亡的标志，意思是回归原点。从而符合道家宗旨：静如大山，似流水绵绵不断。

看得出太极拳，不仅让哈瑞在岁月的长河中保持了一份难得的平和与坚韧，更让她对生命有了更深一层的理解。每当晨曦初露，我们便会相约在罗斯本公园，或是在晨跑、散步之余，谈论太极拳的奥秘与魅力。

哈瑞以一种近乎诗意的语言，向我阐述了太极拳的精髓与奥秘。她解释说，一套108式的杨氏太极拳，不仅仅是动作的堆砌，更是人生从生到死的深刻寓言。太极拳与易经紧密相连，它不仅仅是一种武术，更是一种哲学，一种生活态度。在练习太极拳时，需要做到如大山般寂静，如流水般绵延不断，这既是对拳法的追求，也是对人生的领悟。

在与哈瑞的交谈中，我深刻感受到太极拳所蕴含的深厚文化底蕴与人生哲理。它不仅是一种武术技巧的传承，更是一种生活智慧的传递。哈瑞用她那瘦小而坚韧的身躯，诠释了太极拳的真谛——在动静之间，寻找内心的平和与力量；在岁月的流转中，保持一颗不老的心。

在异域他乡与哈瑞的相遇，让我对太极拳有了更深的认识和理解。每一次出掌、每一个转身，都是我在与自己的内心对话，都让我感受着太极拳带来的宁静与力量。

人生渡口，各有归舟



□ 月夏

人生，宛如一条蜿蜒的河流，每个人都是那河中的一叶扁舟，从生命的起点出发，朝着未知的远方航行。在这航行的过程中，我们会遇见无数的渡口，每一个渡口都象征着一次选择，每一次选择都意味着一段新的旅程。

有人追求功名利禄，将渡口视作攀升的阶梯，每一步都精心计算，每一次跃迁都志在必得。他们穿梭于权势与金钱的漩涡，享受着世俗眼中的成功与荣耀。然而，在这浮华的背后，往往隐藏着不为人知的辛酸与无奈。当他们在高处俯瞰众生时，或许会发现，自己已失去了初心，成为名利的奴隶。

有人渴望平淡是真，他们在渡口处选择了一条宁静的小路，远离了尘世的喧嚣与纷争。他们种花养草，读书品茗，享受着生活的点滴美好。他们的日子或许平淡无奇，但却充满了真实与温馨。他们懂得珍惜，懂得感恩，懂得在平凡中发现不平凡的美好。

还有人，他们天生热爱冒险，对未知的世界充满了好奇与向往。在渡口处，他们毫不犹豫地选择了那条充满荆棘与险境的道路。他们披荆斩棘，勇往直前，义无反顾。他们的人生充满了刺激与挑战，也充满了惊喜与收获。他们用自己的行动诠释了什么是真正的勇敢与自由。

每一个渡口，都是一次心灵的抉择。我们选择了不同的道路，也就注定了不同的人生。无论我们选择了何种道路，都应该保持内心的坚定与纯净。不被外界的纷扰所迷惑，不为了迎合他人而失去自我。人生是自己的，只有我们自己才能决定它的色彩与温度。

在这航行的过程中，我们会遇见各种各样的人。有的会成为我们的朋友，与我们携手共进；有的人会成为我们的敌人，与我们针锋相对；有的人，或许只是我们生命中的过客，匆匆而来，又匆匆而去。无论如何，他们都是我们人生旅程中的一部分，都值得我们珍惜与感激。

我们也要学会放下。放下那些不属于自己的东西，放下那些已过去的往事，放下那些让我们痛苦不堪的回忆。只有放下，我们才能轻装上阵，迎接新的挑战与机遇。只有放下，我们才能让心灵得到真正的解脱与自由。

人生是一场旅行，而不是一场竞赛。我们不必急于求成，不必为了追赶别人而忽略了自己的感受。我们应该按照自己的节奏去生活，去享受每一个当下，去感受每一份美好。只有这样，才能真正地活出自己的精彩。

愿每个人都能在人生的渡口找到属于自己的那叶扁舟，都能在自己的旅程中收获满满的幸福与成长。



以水为媚

□ 火狼

风声起，起于你经过的每个地方。那年的御河畔你驻足。风，流淌成水一座城的轴线心生此岸，慢慢地我们相互做了彼岸以水为媚，一座城薄凉的

不是风，不是水，是亟待修缮不再返航的港湾你是隔岸的远方我这边涤荡的垂柳告知彼岸的清凉不是风，不是水，是一个人按捺不住的流淌

