

马岳梁 吴英华:恩爱和谐的武林伉俪(下)

◆ 马海龙 李禾禾

随着社会的安定,马岳梁的复出,1979年吴英华回到了她工作了十年的体育官任教。1980年上海鉴泉太极拳社也复社了,她担任社长,马岳梁任副社长。在长期担任教练期间,她先后传授学员数千名,并培养出马江豹、施梅林等优秀运动员。施梅林原来是学少林拳的运动员,太极拳讲的是轻灵贯穿,而少林拳则以凌厉的拳式在频率很快的动作中进行。吴英华以诱导的方式,使施梅林在短时期内取得了很大的成就,多次在全国比赛中获得太极拳、太极剑冠军。吴英华对自己要求也甚严,七八十岁时,她仍在家里研究自己的动作。她家客堂有一面大型镜子,就是专为此而购置的。

马岳梁也从1978年开始继续教学,他先去无锡教学,后回到上海。从20世纪80年代起,他俩常在体育馆、公园教授太极拳,表演太极功夫。马岳梁在已近百岁高龄时,仍在每月第一个星期的星期天上午,与鉴泉太极拳社社员轮流在上海各公园表演吴式太极拳械及推手。同时观众都可自由与马岳梁或马岳梁门徒推手,这在太极界是绝无仅有的。

马岳梁表演太极中定功,即单腿金鸡独立是一绝。有一次,他在公园里单腿金鸡独立摆定后,让六七个人齐推胸腹,马岳梁一个“哼”声,截其来劲,六七个人竟都跌倒在地,马岳梁却纹丝不动。

还有一次,已近90高龄的马岳梁应香港某影业公司之约拍摄金鸡独立的姿势,让世界观众共睹吴式太极的风采。表演开始,导演请马岳梁单脚独立,站成吴式太极中的金鸡独立架式。当马岳梁站好,六名从影人员分为两排,每排三人,分别站在马岳梁左右两侧,每人都用双手推着前面的一个人,最前面一个人用双手推着马岳梁的腹部。当导演一声“开拍啦”,六个人齐力向前推去,只见马岳梁腹部一振,轰然一声,两排六人一起倒了下去,奇怪的是右排三人向右倒下,左排三人向左倒下。看到此情此景,大家都惊呆了。

最有趣的是,1984年马岳梁夫妇应邀访问西德,并与其子马江豹建立了欧洲鉴泉太极拳分社。有一天,一位名叫柏曲克·凯利(音译)的人来到他们这里。他称自己的太极是“实战太极”,自己则是马来西亚太极名师黄星阶的三位最优秀徒弟之一,练了近30年太极拳,拥有众多学生。他特邀马、吴二老前去他的太极学校表演。

马、吴二老表演完后,他等观众都走完后,上前要求与马岳梁推手。只见马岳梁与他稍稍相对了一会,便引其出劲,其劲一出,马岳梁即引劲入空,柏曲克站不稳,朝不同的方向跌出三次,却又未见马岳梁用力,简直不可思议。临别时,他要求与二老合影。数年后,在其出版的书中,将与马岳梁的合影照片也收在其中,称马岳梁为其老师。1994年12月,柏曲克再赴中国与已近95高龄的马岳梁推手。马岳梁这次也不盘手,搭手即发,柏曲克连续五次被马岳梁扔在地上与沙发上。柏曲克起身后,深深一鞠躬,表示敬意。

仰俯全无愧 仁者最爱人

马岳梁与吴英华夫妇虽然是武术大师,但是只要邻里大人小孩有什么跌打损伤,都免费为他们治疗。即使他们身居逆境时也一如既往地帮助别人,经常省下钱来接济贫穷的弟子。

“文革”期间,马岳梁被作为“历史反革命”在里弄里接受劳动改造。有一次要他挖井,与他在一起的还有其他两个人。由于井边没有井栏,这两个人在提桶打水时不幸掉入水中。马岳梁知道救他们自己会有危险,但他还是凭着扎实的武功和超凡的力气,下水一手提一个,将他们救起。

1941年美国舞蹈演员沙斐练功伤腰,跑遍美国有名的医院,治疗无效,专程飞赴上海向马岳梁求治,马岳梁经过几周气功点穴将沙斐的腰痛治愈。她用重金酬谢马岳梁,被拒绝了。相反马岳梁还应沙斐请求,教授其吴式太极拳。



马岳梁、吴英华练习太极对剑

1946年联合国成立时,学成后的沙斐组织太极拳俱乐部,并把吴式太极拳介绍给在联合国的各国代表,各国代表趋之若鹜,竞相学习,她也从一个舞蹈家变成了中国太极拳专家,同时还在好几个大学兼任教授,传授中国拳术。

吴英华为人宽厚,待人以诚。她对所有学生从无怨言,总是耐心启发他们,鼓励他们克服困难。吴英华对子女也从不重言,她认为只要自己做出表率,孩子就不会走向歪道。是啊,他们的子女中,有的继承了他们的事业,有的开创着自己的事业,都很有作为。

吴英华不仅漂亮贤惠,武艺高强,而且为人善良和藹,雍容大度。在邻里面前,她就和传统中国妇女一样,温柔敦厚,根本看不出她是武林翘楚。一辈子探索研究中国传统武术,马岳梁与吴英华深谙太极拳的精髓,也衷心希望太极神功能给人们以健康体魄与祥和心态。他们认为,太极拳之所以具有养生保健功能,其奥秘在于“一动无不动”的身体活动,能给各组织器官一定强度和量的刺激,激发和促进身体在生理、生化和形态结构上发生一系列适应性变化,使体质朝着增强的方向转化和发展。而将“轻灵,贯穿,气贯鼓荡,神宜内敛”作为锻炼法则,对于中老年人及慢性病患者来说,能推迟身体各组织器官结构和功能上的退化性变化,能有效地起到健身、疗疾、延缓衰老的作用。

也正因为太极拳非常讲究天人合一、形神合一、动静结合、动中求静,以静御动和虽动犹静,所以可有效阻断过分亢进和炽烈的七情对气血的干扰,护卫“元神”正常发挥其调控人体身心健康的功能。而太极拳运动采用腹式呼吸方法,要求深、匀、细、缓、长,会加大躯休神经系统对呼吸的调控,从而对自主神经系统调节内脏机能产生更加良好的影响。

马岳梁与吴英华自幼熟读儒、释、道三家经典。而马岳梁20世纪20年代初在美国教会办的北京协和医学院念书时,又熟读医学,了解包括基督教在内的哲学。作为一辈子致力于吴氏太极拳研究、传授的宗师,他们的太极功夫已达虚灵境界,他们的道行已使百脉打开,行住坐卧与天地合一,但是他们仍然练功不止,追求的是“仰俯无愧,仁者爱人”的人生境界。因为这样不仅身体康健,而且活得有价值。

他们对经历过的人生坎坷不耿耿于怀,而是想方设法通过太极拳“练心、练气、练身”的过程排遣掉。因为他们知道“物有本末,事有终始,知所先后,则近道矣”。马岳梁与吴英华两位宗师不仅自己这样做,而且总是要求弟子做到老子所说的“致虚极,守静笃”。他们认为,练太极拳,首要的就是要入静,因为静能生慧,静能生智。切记要将恬淡、无为的心态保持在整个锻炼过程和人生历程。只有这样才不会对金钱名誉斤斤计较,遇到挫折不至于灰心丧气。

从太极拳的“练心、练气、练身”,到做人的“谦和、大气、宽容”,马岳梁和吴英华走过了长寿的一生。马岳梁活到了98岁,吴英华活了90岁。无论是欢乐还是悲伤的日子,他们始终相濡以沫,互相鼓励。因为他们知道只要“去一己之私欲,养天地之正气”,那么人生就活出了价值,活出了品位。也正因此,两位老人虽已驾鹤西去,但至今仍令人深深地怀念。

摘自《仁者寿:文化名人的长寿人生》中西书局2013年5月出版

《新民晚报》分类广告总代理:上海立鑫广告有限公司 广告投放热线: 62775877 62779998
以下均为建面,价格有效期为一周,本广告仅供参考,广告具体内容可作为购房合同附件

招商咨询
2013年艺辰春季艺术品展览交易【文心雕龙】
预展时间:2013年6月21-27日
交易时间:2013年6月28日13:30
预展地点:上海市普陀区胶州路941号长久商务中心1502室
交易地点:上海斯格威铂尔曼酒店3楼(上海黄浦区打浦路15号)
类别:瓷器、玉器、书画、杂件
总计:634件
咨询电话:13795303605 莫先生
所有藏品信息以图录实物为准。

松江新城/9号线旁/全能小户型
3980元/m²
另加1元送全屋精装 拎包入住
680/11501直达 | 43-98m²一房两室均有
热线: **57741386**

海南温泉养生房
千亩大盘,一区已入住,二区经典洋房,超低价2980元/起,70年产权,温泉入户,山湖泉一体。休闲、度假、颐养天年、置业首选!
上海销售处:普陀区中山北路2668号联合大厦1128室
VIP热线: **021-62578727**

来自意大利奢侈品护理知名品牌 **芬尼斯(FENICE)**
梅花路店:浦东梅花路1031号 58901579 松江店:文汇路168号 57679422
耀山路店:浦东耀山路197号 58891761 金山店:金山路963号1楼 37916667

安家闵行 浦江新城 8号线旁(900M)
64050126

够养生/省级生态镇,周边古镇环绕 够亲近/距上海人民广场车程1小时(约70公里)
叠加、联排别墅
单价低至 **4350元**
021-51088016

城市别墅 精品别墅,稀有户型 不限购、可入户
(公园式生态大盘) **266m²别墅=199万**
285-400m²联排别墅 总价220-350万 89m²=45万、113m²=57万、133m²=67万
虹桥火车站 嘉兴南站
T:13482206006 18101769593 0573-81633399

金清杨 J·Q·YANG
我们只做眼袋!
官方网站: www.jinqingyang.cn
上海分店 021-64519776 64519775 全国免费咨询热线 400-888-0265

我们只做眼袋
官方网站: www.zbqyd.com 签约服务 无效退款
电话: **62177587 62532097**
地址: 南京西路555号410室(近人民广场)