

陳靜 向世界傳播氣功文化

9月9日在華佗故里安徽省亳州市舉行華佗誕辰1,887周年祭祀典禮上，亳州市委書記楊敬農帶頭與一千多名氣功愛好者練起了華佗編創的養生五禽戲，引起廣泛關注。而教授大家並擔任此次五禽戲演出領隊的正是安徽省政協委員、亳州市藥都華佗五禽戲養生俱樂部董事長、華佗五禽戲第58代傳人陳靜。幾十年來，陳靜不僅將五禽戲推廣到全國，更代表中國先後到美國、德國、法國、韓國、荷蘭等30多個國家展示和傳授，將中國氣功文化傳到海內外。

香港文匯報·人民政協專刊記者 張玲傑

陳靜

■華佗五禽戲第58代傳人陳靜。本報安徽傳真



受 父親影響，陳靜自記事起就開始學習武術，刀、槍、劍、棍樣樣精通。練武十分辛苦，陳靜告訴本刊記者，小時候武術班裡有四十多個同學，幾年過後真正堅持下來的只有她一個人。她用「癡迷」來形容當年練武的經歷。

癡迷練武感動父母

陳靜家裡有兄妹七人，幼時家境十分困難。在她七八歲的時候，父母希望陳靜可以幫著家裡幹活，便不再讓她練武，而陳靜卻趁著幹活的空檔偷偷練習。父母讓她上山割豬草，她便每天在農田的空地上練習。家裡窮沒鞋子穿，陳靜的腳被泥土裡的石子割得處處是傷，但為了練武她覺得值得。

每天練武佔用了陳靜大部分時間，回家時陳靜的籃子裡幾乎都是空的，父親有一次偷偷跟著陳靜，看到她刻苦練武的樣子，深受感動，自此家裡再也沒有反對她練武。有了家裡的支持，陳靜更是十分刻苦。幾十年來，陳靜拿下多項國際武術比賽冠軍，更是到目前為止唯一能夠在傳統五禽戲、健身氣功五禽戲和競賽功法五禽戲上均獲金獎的人。

練五禽戲治頑疾

在榮獲多項國際武術大獎後，1986年，陳靜拜華佗五禽戲第57代傳人劉時榮為師。經過系統的學習，陳靜掌握了五禽戲的精髓。她告訴記者，由神醫華佗編創的五禽戲，是通過模仿虎、鹿、熊、猿、鳥（鶴）五種動物的動作，達到外動內靜、動中求靜、有剛有



■陳靜練習五禽戲。本報安徽傳真

柔、剛柔並濟、練內練外、內外兼備的效果。

自練習五禽戲後，陳靜長期練武留下的多項頑疾都得到改善，這讓她切身感受到五禽戲對鍛煉身體的好處。「二十多年前，五禽戲不像現在這樣廣受認可，當時大家甚至覺得學動物的動作有些不雅。」陳靜回憶，當時只要一有機會，自己就跟著師父去各地義務表演，那時候沒有酬勞，師兄弟們都抓住各種機會，只為宣傳和推廣五禽戲。

恩師遺憾激勵她勤學苦鑽

陳靜的師父劉時榮為了推廣五禽戲，拿出了自己畢生積蓄，製作五禽戲學習光盤和資料，義務到各地教授氣功愛好者，希望能將對身體有益的健身氣功傳承下去。陳靜告訴記者，師傅在臨終前一直囑咐自己，不管再苦再累，一定要將五禽戲發揚下去。

對於五禽戲的傳承，陳靜有著自己獨特的悟性。她憑借自己的武術功底和較好的領悟能力，對五禽戲的醫理作用、技術特徵等方面有了更深入的研究。經過不斷的潛心鑽研，結合華佗五禽戲的養生要領和特點，陳靜把傳統五禽戲與現代人的身體需求有機結合起來，編創出更適合大眾及中小學生學習的簡易版五禽戲及少兒版五禽戲等，促進了五禽戲的推廣。

2003年，國家體育總局把重新編排後的五禽戲等健身法作為「健身氣功」內容向全國推廣。陳靜也多次被派到江蘇、浙江、河南、福建、廈門、廣州、山東等省市傳授和推廣華佗五禽戲。截至目前，陳靜教授五禽戲學生達5,600多名，學習和練習五禽戲的人數超過100萬人次，大眾對五禽戲的認識也從不受到主動學習，這讓陳靜感到十分欣慰。

抓住提案機會宣傳五禽戲



■陳靜（右一）與師父劉時榮（右二）。本報安徽傳真

如今五禽戲的知名度正在不斷擴大，陳靜表示這也離不開政協的支持。自2008年擔任亳州市政協委員到如今成為安徽省政協委員，多年來，陳靜的提案從未離開過五禽戲。從五禽戲的傳承、發展、資金支持再到對五禽戲的保護，陳靜抓住每次提案的機會，做到每次提案都不落空。

在政協會議上，陳靜建議推進華佗五禽戲在全省範圍內「進社區、進學校、進機關、進廠礦、進單位」，力爭盡快打造成安徽的知名文化品牌。她還建議尋找華佗五禽戲文化體育活動和旅遊的結合點，把五禽戲融入文化旅遊當中，提高文化旅遊質量等，均取得顯著成效。在安徽省政協，陳靜帶領領組委員集體練習五禽戲，用獨特的方式更好地宣傳和支持五禽戲。

如今，在安徽省的一些學校，五禽戲已經成為學生課間操的一部分，習練五禽戲對中小學生身心發展和體能訓練裨益良多，在學校推廣還可傳承祖國悠久的養生文化傳統，讓學生從小學習和感受中國的氣功文化。陳靜告訴記者，五禽戲已被美國紐約州編入九年級課程，自己也在積極研究華佗五禽戲進教材、進課堂的方案。

感恩家人 傳承倍用心



■陳靜一家已很久沒照過合照，她只有和兒子小時的合影，多年來把所有精力投入到五禽戲上的陳靜，感到愧對家人。本報安徽傳真

近30年的時間裡，為傳承和推廣五禽戲，陳靜一刻也未停歇。如今國內學習五禽戲的人員已超過100萬人，五禽戲在國際的知名度也越來越高，陳靜倍感欣慰的同時，更感恩家人對自己的支持。

回想自己多年來經常赴外地教學，家中大小事務都是由丈夫操持，丈夫卻從無怨言。陳靜告訴記者，自己已有兩個可愛的雙胞胎兒子，他們年幼時，自己外出教學一去就是幾個月，兒子都是公公婆婆幫著照顧。婆婆曾開玩笑說：「我家娶的不是兒媳婦，娶的是五禽戲。」陳靜深知，推廣五禽戲之所以能有今天的成績，家庭的支持至關重要。幾十年來一家人對陳靜默默的支持，成為她推廣五禽戲的重要動力。

五禽戲走出國門 學員遍及30餘國



■陳靜（前排左二）代表華佗五禽戲在聯合國中文日慶祝儀式上演出。本報安徽傳真

今年7月底，來自世界多個國家的五禽戲國際學員來到安徽，接受五禽戲級別考核，並領取考核證書，這些國際學員中大部分人的啟蒙老師都是陳靜。自2005年開始，陳靜就隨國家體育總局代表團先後到韓國、美國、

德國、法國、奧地利等30多個國家，向海外友人教授五禽戲這一健身氣功。2012年，陳靜更在聯合國總部教授和展示中國傳統氣功文化，廣受好評。

外國學員驅車3小時學習

多年來，陳靜已記不清自己在國外教授了多少節課，也記不清自己教了多少國外學員，從小範圍的幾十人一班到大範圍的500多人一班，陳靜在30多個國家通過不同的語言向外國學員講述中國的健身氣功文化。陳靜告訴記者，外國學員對於學習中國文化的渴望超出自己的想像，哪怕是500多人的大課堂，大家也十分安靜地聽講，很認真地學習。她印象最深的是，在華盛頓授課時，一名學員住在另一個州，每天需要開車3個小時才能來到授課點，但這位學員在長達一個月的授課期間從未缺席，這讓陳靜頗為感動。

德國奧運健兒愛學五禽戲

在德國，陳靜的五禽戲養生課堂迎來了一批特殊的學員，他們都是參加過奧林匹克運動會的德國奧運健兒。「運動員因長期進行超負荷的體育運動，身體部分關節和肌肉受到損傷，而五禽戲可以通過針對性的練習緩解這些損傷。」陳靜告訴記者，外國人習慣用數據說話，此前他們對五禽戲的各個招式進行了現代化的數據測試，對比練習者前後的精神狀況和身體情況，在得到確切的數據證明五禽戲確實有助於緩解壓力和關節疼痛後，才鼓勵本國的運動員學習五禽戲。

陳靜表示，自己在長期的教學過程中總結了很多教學方法，對於學員身體不同程度的不適或不同關節的疼痛，陳靜都採取針對性的健身氣功教學法，使學員的病情得到緩解。「很多外國學員都跟我保持聯繫，直到現在他們都在堅持練習五禽戲。」在陳靜看來，對外宣傳和推廣五禽戲，不僅可以使學員的身體得到改善，也讓他們對中華傳統文化產生了濃厚興趣。



■陳靜在教授外國學員。本報安徽傳真



■外國學員對於學習五禽戲有著極高的熱情。本報安徽傳真

人民政協的「前世今生」

宿正伯

以硝煙為背景的歷史畫卷



■毛澤東在新政協籌備會開幕典禮上講話。



■1948年9月30日在哈爾濱合影，前排李立三、譚平山、沈鈞鈞、李德全、蔡廷鍇，後排左二朱學範、左三章伯鈞、左五顏亞力。

1948年年末，我們看到了昂揚、熱情、激動人心的偉大歷史畫卷：戰火硝煙中，各方面代表人士紛紛北上：9月29日，沈鈞鈞、譚平山、章伯鈞、蔡廷鍇等抵達哈爾濱。11月23日，馬敘倫、郭沫若、許廣平、翦伯贊等抵達大連。12月27日，李濟深、茅盾、柳亞子等30多人離開香港北上。1949年5月24日，中國民主同盟領導人張瀾得中共地下黨營救離開軟禁之地上海虹橋醫院，前往北平。著名愛國將領馮玉祥在8月經蘇聯乘船返國期間不幸罹難，其夫人李德全帶著他的骨灰於10月回到哈爾濱，參加新政協籌備工作。隨着形勢發展，原定在哈爾濱召開

的新政協商會議改在北平舉行。田漢、胡愈之、費孝通、張東蓀、雷潔瓊等一大批民主人士先後抵達河北省平山縣李家庄。在三大戰役激烈進行的同時，中共中央與各民主黨派和無黨派民主人士協商新政協諸多草案，1948年11月25日就《關於召開新的政治協商會議諸問題》達成共同協議。1949年1月31日，北平和平解放。6月15日至19日，新政協籌備會議第一次全體會議在中南海舉行，通過了《關於參加新政協商會議的單位及其代表名額的規定》。這次會議正式決定將新的政治協商會議定名為「中國人民政治協商會議」。7月初，成立開國大典籌備委員會。8月28

日，宋慶齡先生抵達北平。宋慶齡、李濟深、張瀾等超重量級民主人士與會，為中國人民政治協商會議的召開給予了莫大支持。9月21日，中國人民政治協商會議第一屆全體會議在中南海懷仁堂隆重開幕，46個單位662名代表出席。儘管與會代表並非普選產生，但因為其具有十分廣泛的代表性，而使得中國人民政治協商會議事實上具有了全國人民代表大會的性質。經過10天的熱烈討論，會議通過了《中國人民政治協商會議共同綱領》、《中國人民政治協商會議組織法》、《中華人民共和國中央人民政府組織法》等三個為新中國奠基的歷史性文件；通過了國旗、國歌、國

都、紀年等重大決議；選舉產生了政協第一屆全國委員會委員和中華人民共和國中央人民政府主席、副主席和委員。10月1日，開國大典在天安門廣場隆重舉行，毛澤東主席宣告中華人民共和國正式成立！在尚不具備召開普選的全國人民代表大會的條件下，中國人民政治協商會議肩負起執行全國人民代表大會職權的重任，完成了建立新中國的歷史使命，從程序上賦予了中國共產黨執政合法性，揭開了中國歷史的新篇章。



連載③