

◎ 王晓君 / 文

曹杨公园里的太极“小康奏鸣曲”

曹杨公园，对于我来说，一点也不陌生。

1951年底，我家第一批搬进全国第一个工人新村——曹杨新村。那荣誉、那高兴，甭说了。记得我们住在曹杨一村7号6室2楼。推窗便能看见“曹杨公园。”冰凉的河水，浓稠的枯草，满眼都是被小河小沟环绕着的土坟，煞是凄凉，然在白天阳光的照耀下，它依然是我儿时伙伴的最佳“游乐”场所。我们在坟堆上捉迷藏，我们在草丛中捉蟋蟀，我们在小河边摸鱼钓黄鳝……

曹杨公园真正建成当是1954年，原色的竹篱笆为园城，简陋的大竹搭城园门。园内种上松柏、香樟、梧桐……鹅卵石铺成的小路把大草坪隔成好几块……这简易的新村内的一个市民公园，虽破陋，但它也总成工人下班后的歇脚点和顽皮儿童天堂乐园。随着时代的发展，公园内很快增添了儿童乐园，篮球场、荷花池、凉亭，正规步道林木茂盛，鸟语花香。它虽不能和那些大公园相比，但人气很旺，打拳、跳舞、对弈、吹笛的比比皆是。这几年来，就

是这一座名不见经传的曹杨公园却火了起来，它上了《中国日报》《环球时报》及上海电视台、中央电视台等多家媒体的追踪报道，成了新闻的热点，缘何呢？这也许和一个来自英国的女子王玫瑰在曹杨公园内组建的“双龙文化艺术中心”的太极团队有关。

曹杨公园来了个洋教头

1993年，王玫瑰随丈夫陆森来沪，因陆森的太极拳老师王浩大常在曹杨公园教拳，于是他们夫妻双双来到曹杨公园学拳练武，自此，王玫瑰与曹杨公园结下了不解之缘。渐渐地，王玫瑰从一个不会说中国话的外国小女子变成了一个教中国及外国朋友的太极教头。在曹杨公园内，王玫瑰结识了王浩大另一个弟子王明波，他们成了同门师兄妹。王浩大仙逝之后，他们又共拜了乐奂之爱徒董斌为师。董斌乃同行中公认的内外兼行而偏重内功的太极大师。董斌教他们如何将丹田练习和舒筋拔骨的伸展方法，还教他们将劲、气、意结合的“飞鸟招式”，董斌老师很形象地对他们说：

“太极拳的开合张弛，运动形象好比艺术体操中绸带舞，随抽而转。”

2005年，王玫瑰与王明波商定：在曹杨公园内组建“中英双龙会”。说来有趣，他们定此名时，我是激烈反对的：“此名颇有‘黑社会’之味，且又涉外。”王玫瑰说：“那么我喜欢中国的龙啊！”我说：“那就取个‘双龙文化艺术中心’吧，既符合我们的国情，也了了玫瑰的心愿。”名字就这样定了下来。曹杨公园内，本有一批打拳做操的老翁大妈，只是零零散散，不成规模。他们见一个外国小女子能教太极拳，十分好奇，抱着试试看的心情，他们集聚在王玫瑰身边学起拳来。学拳的大多数是七老八十的爷爷奶奶，他们大都是怀着祛病延年而来的，一般来说都是为打拳而打拳，不知其中要领。为此，王玫瑰、王明波开始调正他们对太极拳的认知度。王玫瑰、王明波从董斌老师教他们的“飞鸟式”着手，告知学拳者打拳时要充分利用自己的想象力，意识到自己的双手上下，似大鸟在飞，且不断拍击长空。这样可伸展脊柱，像猫一样平稳、流畅，

将气和意展向身体各个部位，从而达到太极拳所追求的精气神变化的最高境界。王玫瑰、王明波从实践到理论，又从理论提升到实践的教学模式，深得大家欢迎，因此，人气骤然而升。

王玫瑰与王明波知道，打太极拳不只是练身体的一种技能，它还得与人的思想、社区生活相结合，只有这样，双龙文化艺术中心才能更接地气。于是他们引进外国人来曹杨公园与大家一起打拳。王玫瑰说：“在国外的老人，他们习惯于晒太阳，看电视，很少出门，更不知道还有那么大的中国。我向他们介绍中国，把他们引进中国，让他们感受中国太极文化的魅力，也让他们体味到中国老百姓的幸福。在国内，他们还请来了书画家、演奏家、正骨师及京剧、喜剧演员，与中外太极朋友同乐；他们还组织团队参观上海城隍庙；那古色古香的楼台亭阁、金碧辉煌的商店招牌，还有挂满天空的五彩缤纷的绸旗，外国朋友像发现新大陆似的不时地惊叹。在绿波廊吃饭时，英国朋友奥·凯伦对着枣香长寿桃、椰香顺风叶、赤豆迷你粽等惟妙惟肖的精巧点心不停地拍照，还拿着玲珑雅致的椒盐眉毛酥说：“瞧，多像中国美女的柳叶眉，实在舍不得吃。中国太美了，太有文化了。”

王玫瑰、王明波还经常安排外国太极朋友到曹杨公园太极团队成员家中去做客，去体味中国百姓的生活。陆阿姨的家就是他们经常安排的去处。陆阿姨家住华亭苑，三房两厅。女儿在国外，老俩口十分欢迎外国朋友到她们家做客，陆阿姨说：“我要让外国朋友宾至如归，玩得开心，吃得



双龙文化中心的太极拳团队

放心。”72岁的美国朋友罗伦和67岁的英国朋友葛发是陆阿姨家的常客，她们在陆阿姨的帮助下或揉面，或做馅，她们会擀面，也会下煮，得心应手。葛发高兴地对我说：“陆阿姨做的红烧肉太好吃了，红红的，酥酥的，甜甜的，吃了还想吃。中国老百姓的生活太多样化了，有滋有味。相比之下，我们英国就太单一了。”

中瑞太极文化之旅

在王玫瑰和王明波的努力下，集聚在双龙文化艺术中心门下打拳的越来越多，有来自社会底层的平头百姓，也有工商界、文学界、大学教授、白领、金领……因为这里有平等友爱、互助和谐的氛围。我曾采访过我的朋友，曹杨五村五丰肉摊老板李福浩。我问：“你每天生意这么忙，为何还来打拳？”他说：“起先我来这里打拳，只是想治一治腰椎疼痛。时间一长，我认识了许多朋友，这里，不论地位高低，贫富差异，人人平等，相互尊重，非常温馨，于是我爱

上了这个家。”我也采访过王明波的弟子范兴东，他说：“我们团队里的金领、白领工作压力特别强，故有时便去健身房，上跑步机，跳跳韵律操，有时也来两下哑铃。有的女性还会选择瑜伽，这样可以放松放松筋骨，舒展活力，然而这些健身项目有时也会让人韧带拉伤，动弹不得。一次偶然的机会，我在曹杨公园内结识了王玫瑰、王明波，发现他们的太极拳很正宗。实践中，我深感太极拳松静养气，气道通畅，真正能让身体放松下来，是解压的有效方法。它很简单，只要一块绿地，便能活动开来。何况，太极拳又是中国非遗传统文化，我开始将太极拳推介给我周边的朋友们……”范兴东又说：“双龙文化艺术中心不仅仅只是打太极拳，它还举办各类文化活动，赏书画，观京剧，听音乐，偶尔还能闻香赏玉……有时，它还致力于推广商业及促进中外友谊，与我们的专业十分吻合，因此，它成了我们白领、金领的平台也就在自然之中了。”



王玫瑰与太极团队队友一起

为更好地推广中国传统文化，2015年7月13日，双龙文化艺术中心组织了“中瑞太极文化之旅”。瑞典太极拳爱好者 sven Eriksson 与他亦师亦友的王玫瑰、王明波一起，率12名双龙会的太极朋友赴瑞典赫尔辛堡作文化观光之旅。这次活动不同于快节奏的旅行社的旅游，他们以太极文化为纽带，放松心境地去体味异国文化。他们下榻家庭式旅馆，与小镇居民同吃同住，品尝当地美食；他们观赏海边古镇，亲临瑞典自然保护区；他们广交朋友，畅谈心中的太极文化……

赫尔辛堡乃瑞典西南沿海的港市，以古色古香的历史建筑为主，碧树粉墙，巍峨耸立，十分醒目。赫尔辛堡与丹麦西兰岛连接。海边，蓝宝石般闪亮的海水，翻掀着柔和的海浪，千帆竞发的“海盗船”，在微浪中颠簸，似乎在整装待发，沿着石头沙滩远眺，星罗

棋布的岛屿尽收眼中。大家感慨地说：“这样幽深奇丽的恬美景色，只有在画中梦里见到，太惬意了。”在 sven Eriksson 的带领下，团队还参观了哈姆雷特城堡。哈姆雷特城堡也称“卡隆堡宫”，意为皇冠之宫。相传当年莎士比亚就是以卡隆堡宫为背景写下了哈姆雷特这部悲剧作品的。宫殿是用坚硬的岩石砌成，固若金汤，褐色的铜屋顶，粉红色的宫墙，突显辉煌，宫外院墙上有一块莎士比亚的浮雕像。面对浮雕像，拳友们不禁议起了“中国的《赵氏孤儿》，汤显祖的《牡丹亭》以及风靡全世界的小提琴协奏曲《梁祝》……”

团队还去了瑞典国家自然保护区——Kullaberg。大片的绿洲和位于花中的中世纪城堡和谐共存，零星的小鹿和小兔偶然也会主动向你“打招呼”，祥和共处，一点也不怕陌生。极目远眺，可看见连绵起伏的丘陵通往白色沙滩和海脉。此时，热情好客的主人端出了他们用鲱鱼、鲑鱼、虾等配以鸡肉、猪肉、蔬菜、奶酪、水果……制成的“海盗自助餐”，及他们自制的烤肉，范兴东说：“风味独特，腴美可口，这是一次难忘的享受。”

在体验异国风光的同时，双龙文化艺术中心的朋友们也不忘同门之间的交流。sven Eriksson 组织了瑞典、丹麦太极等朋友与中国朋友共同体验了包括气功、关节舒展、太极拳和中式推拿项目。大家欢聚一堂，切磋共商，异常兴奋。大家一致认为：“在武林界，太极拳当属地位最高的一种拳术。黑与白，阴和阳，玄而又玄的太极理念当通过我们去分解，使之平民化、通俗化，让全世界爱好太极的朋友都懂，这也许是我们中

外太极文化朋友的责任。”王明波说：“‘太极者，无极而生’‘动之则分’读来很深奥，但只要我们予以动作分解便不难了。”王明波边说边做动作。你们看，“我和你合在一起就是无极，你动一动，我们阴阳分开，就形成了太极状态。”瑞典太极老师 Marianne Teiford 仿佛是个中国通，他用太极理论十分精准地解释了中国俗语“四两拨千斤的含义”。他说：“我们对拳时，若对方发力千斤，我太极就借力而行，也许只借用对方四两之力便能击倒对方。一切均在借力之中便是太极的真谛。”中外太极朋友在热情奔放的发言中结束了这次理论结合实践的研讨会。自此之后，许多未来过中国的朋友一次又一次地踏上了中国的国土，亲身体验了一把太极文化的魅力。

和谐小区的小康之路

在双龙文化艺术中心的团队中，我非常敬佩王玫瑰。在学习太极拳中，她打破门户之见广采博取，故在教学中，她特别能灵活应变。她还经常将自己的心得体会发表在国外杂志上，如在美国《太极》杂志上她连续发表了杨家乐氏太极拳的传承，其中有悼念其师董斌的文章。王玫瑰说：“我撰写的目的，就是要介绍中国。”

王玫瑰虽出生在英国，但可以说，她是成长在中国的，她从小受中国文化的影响来到中国，几十年来，她汲取了中国特有的养料，很快在中国土地上生根发芽开花结果。她将自己英文名字罗丝·奥利弗改为中国名字王玫瑰。她生活在社区，活动在社区，她已彻底融入到上海人民中间。她供职于上海大学、上海理工大学，其间，

她尽心尽职地做好中英两国人民的友谊使者，她被英国女王伊丽莎白二世授予大英帝国员佐勋章（EBM），成为男爵；她荣获了上海人民政府颁发的白玉兰荣誉奖，也得到了我国最高领导人习近平主席的接见，更可喜的是她和39位国际专家和社会名流被评为“改革开放四十年来中国最具影响力的外国人”。

红花总须绿叶扶。在团队中，我也十分佩服王明波先生。近20年来，他与王玫瑰一起，扎根在曹杨公园，孜孜不倦地普及太极拳。他随王玫瑰赴英国、荷兰、瑞典、美国、德国、加拿大等欧美国家教太极拳，他形象生动、刚健有力的太极拳深为外国朋友接受，且以他独有的魅力吸引了诸多的外国朋友来沪学拳。最近，他将自己几十年积累下来的拳经心法和拳架功法编为《太极傅真录》传世给后人。

我十分推崇王明波将处世待人地致中达和、心诚中和的太极伦理，运用到生活中来，他常对学生说，“练太极的人一定要以平常心对待周围的一切，要谦让。”就拿曹杨公园锻炼场地之争来说吧，双龙文化艺术交流中心团队拥有一块约定俗成的含氧量较高，二三十个人聚在一起打拳还绰绰有余的绿地。然曹杨公园要改造，意在这里建一座儿童乐园。不料遭到拳友们的反对，希望公园领导另僻蹊径。双方各持己见，无法解决，王明波却以“以诚中和”的心志劝导大家：“面对公园中的不平衡，我们太极团队更要作出姿态去寻找平衡点，以使公园更有规划性及整体性。我们太极团队坚持不让，岂不辜负太极中‘必以小我、

无我、空我、然后才能达到大我’的境界了吗？”在王明波的引导下，场地纷争很快得到了解决。

随着时代的发展，人们越来越认识到中华传统文化的伟大。曹杨社区领导慧眼识拳，他意识到太极拳既是国粹，又是促进社会和谐的重要元素。为了让老百姓有沉甸甸的获得感和家园归属感，便主动在社区学校组织了太极理论讲习班。他们邀请王明波既当理论教师，又当实践拳师开起了课。王明波知道这是个非盈利的买卖，但他毫不计较，毅然担起了这个职责。五年多来，他除去国外教拳之外，不论严寒三九，还是酷暑，一丝不苟地教学着，学习班从开始的十余人起，很快发展到六七十人，至今，慕名而来的中外学生已过三百人。之后，在普陀体协的牵头下，王明波在普陀区12个街道社区作了“太极智慧”，“太极健康”的讲座，赢得了不少粉丝。

在社区领导的支持下，双龙文化艺术中心与曹杨社区学校经常联合举办文化艺术交流活动，邀来武术家、书画家、滑稽演员、京剧演员及外宾与民同乐。2013年12月1日，本人有幸参加了他们在杏山路曹杨社区活动中心举办的文化盛会，与会的有书画家徐志文、正骨大师刘洪才及外国朋友蓝云、伊始及挪威上海领事夫人爱佛玲，还有不少英国小朋友及社区的太极爱好者，满满堂堂不少于三百人。

王玫瑰以一口流利的中国话宣布太极拳表演开始，只见舞台上整齐划一地排起了三行，有蓝眼高鼻丽蓝云，有鹤发童颜的老年，有秀的端庄的少妇，还有带着稚气的小朋友，他们不紧不慢

地展示着太极风采。更逗人的是上海戏校的小演员表演的孙悟空，这些小孙悟空个个耍弄着金箍棒，在舞台上时而抓耳挠腮，时而蹦跳云腾，似猴非猴的举动，赢得台下英国小朋友“猴心”方动，他们顾不得老师同意便自己爬上舞台与小演员互动起来。英国小朋友有的打滚，有的翻筋头，有的尖嘴缩腮、金鸡独立扮着孙悟空模样，舞台上看似“乱作一团”，却让台下观众忍俊不禁，喜作一团。

节目中还有印度朋友的瑜伽，西班牙的斗牛舞及中国的书法表演。压轴的却是挪威上海领事夫人爱佛玲的小提琴《蓝色的多瑙河》的序奏曲，乐曲以悠扬的旋律展开，黎明的曙光，拨开了河面的薄雾，人们在轻柔的水波上苏醒……令我们沉浸在美好生活的驰骋遐想之中。

社区领导颇有感触地说：“中国太极文化太神了，它不仅能健身，倡导社会的和谐，还能成为中外友谊的桥梁，赢得众多外国朋友的顶礼崇拜。它是我们中外友谊的一朵浪花，它反映出我们新时代的波澜壮阔。我们曹杨新村不再是一个以新中国成立后建设的第一个工人新村为荣耀的唯一名片，如今，曹杨公园的双龙文化艺术中心又是一张打响曹杨新村的新名片。

是啊，在当今改革建小康的路上，我们日新月异变化的生活不就是一首动人的交响乐吗，它有热烈奔放的章节，也有轻灵婉转的章节，而这些美妙动听的韵律都离不开中华民族伟大复兴的主旋律。

