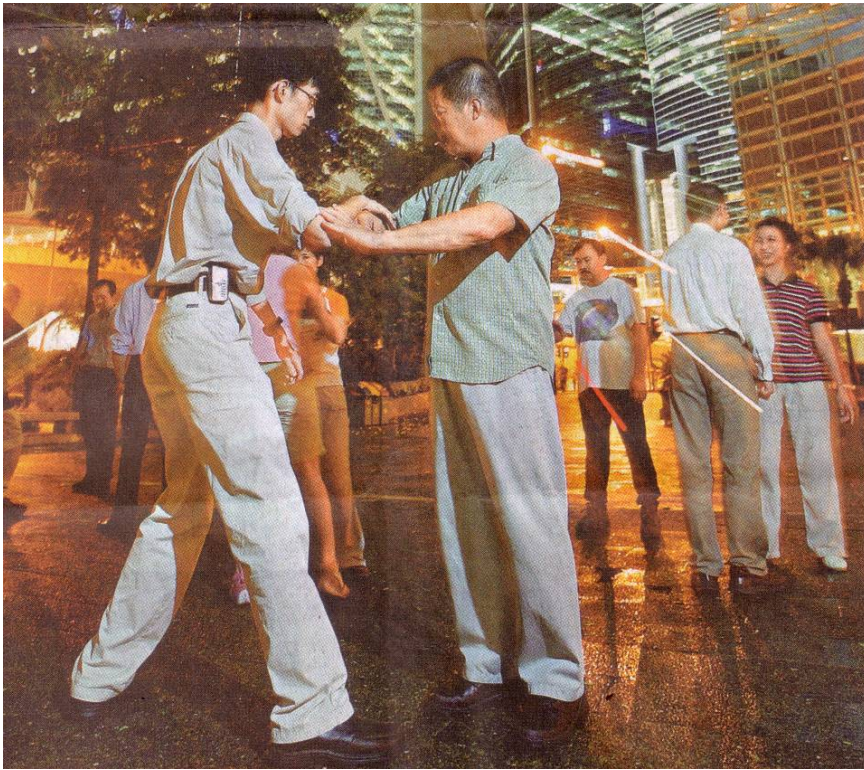


香港經濟日報慕陳少華老師之名，於 2006 年 7 月 日往遮打花園採訪陳老師，。同月 27 日，該報刊登了一篇名為《在金融中心尋找真功夫 - 太極與魚》的專題報導。下列為該篇專題報導的全文。

在金融中心尋找真功夫 - 太極與魚

撰文: 韓潔瑤 攝影: 湯炳強 編輯: 張薇 美術: 黎秋嫻



在香港眾多金融巨廈旁，一群太極愛好者在遮打花園練推手，當中不乏退休或現職中環白領

晚上 7 點半，長江中心和中銀大廈外牆燈光追逐，不停變換圖案。腳下的遮打花園浮泛一片昏黃，一群人在園中空地兩個兩個的交臂對站良久。一方跌跌身子，旋即又變回幾近凝定的姿勢。「你個圈一定要喺度，你唔諗個圈，自己就會用力，跌喇……一定唔可以用力，鬆肩沉肘，氣唔好上提，要沉丹田……」一個中年男人跟一名恤衫西褲哥仔手臂交纏時，口中唸唸有詞。

他們不是在做行為藝術，而是跟太極師傅陳少華練習推手。恤衫哥仔 Tommy 經師傅指點後，又跟同款衣著的四眼哥哥阿 Paul 繼續「過招」，「太極好有趣味，用力跟平時不同，講內動、意念，理論同實踐都是我全新的體驗，早些學就好了。」從事土木工程 of Tommy 說。「對呀，這不是老人玩意，我學了年多已覺得起步遲了。」25 歲的阿 Paul 和應。做貿易的他剛從上環的公司趕過來，扯掉領呔即刻就位。身邊另一對白領：律師行的連小姐和曾是中環股票行經紀的 Carol，最享受練功帶來的鬆弛，「我們著高蹻鞋好辛苦。練功時，從腳跟、膝蓋、大腿一路鬆下來；行路也輕盈一點，因為懂得放重心。」連小姐說。



陳少華教太極拳超過 10 年，3 年前開始於聖雅各福群會主持太極理論課。他教拳不受集體做套路，而好結合理論，個別指導。

立體思維

功夫從來不在口邊，記者大膽走到陳師傅跟前，親嘗了太極四丙撥千斤 —— 拔人之技的厲害。當我前臂交疊抱圓，師傅兩掌由掌跟掌心依次在我的前臂輕按下來，十指一帶，我整人向前跌了出去。「我用你身體的重量，順任你的反彈力跟你個勢引你，你就失去重心，跌了。」師傅解釋箇中道理。

57 歲的陳少華師傅為退休警隊總督察，1986 年在要人保護組當副主管時，為治療腰椎和膝部韌帶舊患，開始學簡化太極拳，後來練過陳式、吳式、顧式（楊式）、趙堡太極拳。93 年遇上金石書畫鑑證專家兼太極名家王壯弘，「經過王老師講解如何不用力，我才開竅。」自此，他堅持每日練功 2 小時，「六七年後，膝不痛了，腰傷雖不能痊癒但不再對我日常生活構成阻礙。」

從身體領悟太極拳理，他慢慢進入了中國佛道哲學思想世界。像他愛好書法，作品曾入選 92 年香港當代藝雙年展，後來跟老師談及書法，發現書法跟拳理相通，「因為寫字不是單獨的一筆一劃，而要由點、線、面到立體。這正是太極拳的思維方法。」

太極拳以靜制動，首要心平氣和，陳師傅說練了一段日子，脾氣會收斂；而拳架或推手要運用三維空間思索，如應用到日常思考，能更全面；此外，他也把拳理應用到管理學上，「拳譜講：「從人則活，由己則制」，人家很強，你不抵擋，先順著他當他到某個階段，力有不逮，自然不行；好似在商場上，對手要侵吞你，你先看看，考慮各方面行動，以柔制剛，會有好效果。由己則制 —— 如果人動你即動，可能兩敗俱傷。」

新時代功夫智慧

依在政治部工作的慣例，陳少華 41 歲左右就「退休」，轉跟朋友搞活海鮮入口生意，高峰期有 4 艘大鐵船，在香港 6,000 海哩半徑範圍內買魚，年生意額達七八千萬元。「我在前年才結束生意，也是

用了太極思維分析。爲甚麼不在金融風暴或者沙士時期結束呢？那時我看到情況未那麼壞。武學上，要知己知彼，鮮魚從東南亞入口，我貨源充足，網絡多，依然有優勢。經過經濟衰退，香港對貴價魚的需求量下降，酒樓不再像以前那般積極去推介。你面對的不止一個敵人，而是好多個。酒樓走數情況愈來愈厲害，一百幾十萬元好普遍……日日好似打仗，生意不可爲了，便不應花時間去搞。」陳少華在漁業戰場上對拆了一段日子後決定離場，自言過程是痛苦的，不過，今天仍覺選擇正確。

雖然放棄海鮮貿易，陳少華仍然愛捉魚、研究魚，現以自由身爲港大和嘉道理農場合作的「室內養海魚」計劃當技術顧問，並爲海外機構當漁業市場顧問。而魚的學問、也跟他的太極融爲一體。

練太極拳，講求內動，「身體透得開、放得鬆，一動全動，就像水中游魚一樣，拳架動作好靚。」陳師傅說。事實上他捉魚也用太極手法：「一條魚，捉頭捉尾牠都會走，你要在牠的肚位下手，點(指尖)、線——點的延長(手指)、面(用手掌一包)就到立體，即是將成條魚抱住，牠乖乖聽話。」