

宽窄巷

宽窄均有度·都市慢生活

成都 武侠传之太极

早春。

枯树新芽，生机勃勃。
 成都，易园园林博物馆，站着一个人，就仿佛已与这大地春色融为一体。
 因为他太安静。因为他已将太极融化。
 那是一种已深入骨髓的淡漠与沉静，却又偏偏带着种逼人的杀气。
 他淡漠，也许只因为他已打败过太多对手，有了寂寥的味道。
 江湖中不认得他的人并不多，不知道他这个人的也不多。
 如果一个人要名满江湖，只有放下手中的拳头，特别是要放下曾经打败过马云贴身保镖的拳头。
 他就是刘小胖，一位名字萌萌哒的北方大汉，陈氏太极第十一代传人。
 如果有人上门踢馆，他只有一个方式：一杯茶、一本书、一个理，慢慢讨教。

一战成名 马云贴身保镖 曾败他手

太极拳，很近。陈王廷，很远。刘小胖，就在这中间。
 一个经过许多年渲染的传说，会让太极拳有些玄幻，如叶孤城那辉煌至极的天外飞仙，有传而不亲见。
 幸而有刘小胖，带来几分神奇的陈家沟。
 2月25日，成都易园，太极拳馆。
 刘小胖，一身灰色亚麻唐装，身长七尺有余，阔鼻大眼，气场很大。功夫，不显于形，而含蓄内敛。
 1988年，陈家沟，太极甚盛，老妇幼孺，无有不练。8岁的刘小胖，夹杂其中。四年习练，无大成就。
 12岁始，舅父陈俊凌教授太极拳法。一练8年，毛头小子本领渐强，好斗之心渐起。
 神秘的江湖，开始诱惑这个血气方刚的青年人。
 江湖是什么？古龙说，江湖就是骑最快的马，爬最高的山，吃最辣的菜，喝最烈的酒，玩最利的刀，杀最狠的人。
 20岁的刘小胖，懵懂之中，闯入江湖。马是骑不成了，那就打出一片天下。
 2000年，刘小胖参加了人生的第一场比赛，中国焦作(温县第六届)国际太极拳年会擂台赛。囊括国内外160个太极拳团队，其中外国团队20个，高手云集。
 刘小胖赢了，拿下了男子太极拳推手75公斤金牌，一战成名。
 那场比赛中，有一个人后来很出名，那时败给了刘小胖。他叫李天金，如今是马云的贴身保镖。
 天下风云出我辈，一入江湖就绚烂。
 刘小胖引以为傲的比赛，是2005年，代表徐州体育大学参加第三届中国焦作国际太极拳年会擂台赛。
 有一个人很难打，他叫“天津霸王”，体重280多斤，而刘小胖才180多斤。
 体重与拳头，总有一个会说话。刘小胖把太极里的“四两拨千斤”，发挥得淋漓尽致，也就是武侠小说中的“沾衣十八跌”。
 跌跌不休，摔翻两次，“天津霸王”败了。
 这就是太极，以柔克刚、急缓相间、行云流水。

不再漂泊 扎根成都 兄弟间有个照应

人在江湖，身不由己。很多事有所不为，有所必为。
 第三届中国焦作国际太极拳年会擂台赛，刘小胖最后一次以参赛选手身份，亮相江湖。
 打拳，某种程度上，要有闲有钱。
 迫于生计，刘小胖退出赛场，四处投拳。徐州、南京、佛山，始终没有找到最合适的地方。
 2003年，因为旅游，刘小胖第一次来成都。没想到，不解之缘就此结下。
 有人的地方有江湖，有江湖的地方就有武林。刘小胖认识了一群喜欢练陈氏太极的朋友。他们说，成都少有正宗的陈氏太极授拳老师，有些人专门跑去陈家沟学习。
 功夫在身，何愁师傅，刘小胖有了些念头，但没留下。
 有些事，注定要看缘分。时隔两年，弟弟刘小亮在成都结婚，刘小胖又来成都。
 哥哥漂泊，弟弟难安。劝刘小胖留在成都，授拳之外，兄弟间还有个照应。
 成都，出名并不是以麻将，而是闲适。太极的底蕴，就在闲适中慢慢舒展。这是城市的气象，暗含着武林的风云。
 2006年，多方权衡之下，刘小胖决定告别佛山，扎根成都，安心授拳。
 人生动静，有如拳理：一静无有不静，一动百骸皆随。

陈氏太极十一代传人刘小胖

你若踢馆 我泡茶讲理

他，曾战胜马云贴身保镖 他，成都弟子达到几千人



刘小胖在易园练习太极。



下载封面新闻APP 浏览最新新闻资讯

本稿全新闻 浏览封面新闻APP www.thecover.cn

制图 罗乐

江湖险

风云出我辈，江湖岁月摧。

江湖飘

身跨骏马背，奔腾方里程。

翻江播海，尽性立命。虎吼猿鸣，泉清河静。应物自然，西山悬磬。无形无象，全身透空。

《秘授歌》唐代李道子

学徒众多 名气打响 老外慕名而来

女人，可以令你的生活幸福如天堂，也可以令你的生活艰苦如地狱。
 刘小胖的女人，就是前者。
 “她陪我走过了最艰难的时候，很感谢她。”刘小胖的妻子崔金金，跟随一同来成都创业办馆。
 一起学艺，并肩看日出日落。刘小胖和崔金金，是在陈家沟练习太极拳时相识相知，并走到一起。
 通常，遇见一个同甘共苦的女人，男人将来运气都不会太坏。
 成都的授拳之路，很艰难。开设的第一个班在成都西北桥的废弃小学，当时，只有一个学生跟着学拳，学费自然便宜。
 以至于刘小胖交房租也很困难，虽然，连续吃了一周白菜充饥，夫妻俩也没有选择放弃，也没有离开的念头。
 为了站稳脚跟，来成都的前三个月，刘小胖经常与本地武林高手切磋。
 气寒西北何人剑，声满东南几处箫。
 峨眉派一拳师上门讨教功夫，没想到，一招就被打翻在地。不但不

相识，那位拳师转拜刘小胖为师学习太极拳。
 传奇就此书写，写得有些骄傲。刘小胖在成都的每次比试，都未败过。陈氏太极传人，在江湖中，打出了名气。
 慕名而来的学员渐渐多了，没有合适的授拳点，他索性带学员在天府广场旁边授拳。
 拳与形近，拳与意合。天府广场本身就是一个太极阴阳图，这里的氛围非常适合人们沉下心来练拳。
 这一教，就是十年。
 2016年4月，经过多方努力和实地考察，刘小胖的太极拳馆，终于在环境优美的成都易园园林博物馆成立。
 如今，刘小胖的弟子从一个人变成了几千人，年龄从五六岁到八十多岁。还有从国外慕名而来，拜师学艺的老外十多人。
 名师出高徒，在成都举办的太极拳推手擂台赛上，刘小胖的学生弟子，连续三年包揽擂台赛前五名。
 这就是传承。武功，犹如气度，需传授方能达到巅峰。

太极拳

太极拳是极富中国传统文化元素的文化形态。
 17世纪中叶，温县陈家沟陈王廷在家传拳法的基础上，吸收各家武术之长，融合易学、中医等思想，创编出一套具有阴阳开合、刚柔相济、内外兼修的新拳法，命名太极拳。太极拳在陈家沟世代传承，自第14世陈长兴起开始向外传播，后逐渐衍生出杨式、武式、吴式、孙式、和式等多家流派。
 太极拳基于太极阴阳之理念，用意念统领全身，通过入静放松、以意导气、以气催形的反复习练，以进入妙手一运一太极，太极一运化鸟有的境界，达到修身养性、陶冶情操、强身健体、益寿延年的目的。
 太极拳的拳术套路有大架一路、二路、小架一路、二路。器械套路有单刀、双刀、单剑、双剑、单枪、双枪、大杆和青龙偃月刀等。

胜败若何 打来打去 不如喝茶讲理

撑开一片天，划出一道云。欲求阴阳理，入我太极门。
 刘小胖在练拳、授拳之余，开始潜心钻研太极的阴阳之理。
 当初，陈王廷结合阴阳之理、易学之妙和中医经络学创立了太极拳。近几年，刘小胖细阅《易经》和一些中医书籍，提升自身的武德修为同时，也在寻求太极的精髓、奥理所在。师者，传道授业解惑也。对武德的提升也便于教授学生的太极拳理，培养他们树立正确的武德。
 武功的成就，与修养大有关联。太极拳练到中后期不能仅停留在拳法招式上，而要在拳理和武德上下功夫，这是一个由内而外提升的过程。
 “年轻的时候总是争强好胜，不舒服不怕打。”刘小胖苦笑。名声，有时就像是个包袱，一个永远都甩不脱的包袱。
 若有人上门踢馆，刘小胖不再像以前那样气

盛接待，而是给他们泡杯热茶，坐下来，以太极的拳理文化，慢慢讨教。
 一杯茶、一本书、一个理，这就是刘小胖对太极拳认识的重要转变。
 太极治百病，活络筋骨贴。防身能自卫，螺旋妙无穷。太极拳看，看似老者在公园里的活动体操，其实不然。刘小胖的理解，太极拳可以增强体质，活筋通脉，实则重视实战性。只是多年的演变，其对身体健康的作用更为突出。
 太极，没有电影里神乎其神的技巧，导演为了追逐艺术效果和票房收益，曲解或夸张了太极拳的效用。
 “陈氏太极，可以传授给每一个感兴趣的人。”刘小胖的目标很纯粹。
 剑如歌，刀似曲，一梦入千秋。拳到神明处，太极归无极。
 华西都市报-封面新闻 记者 杨帆 实习生 高昊煜 摄影 吕甲

江湖难

吐丝何其缓，闪电何其疾。

江湖归

不为浮名累，但为太极玄。