

澳大利亚太极技术研究院钟维康——

华人社区

## 把中华武术瑰宝传承下去

杨宁 刘欣欣

侨界关注

“一奇仍一偶，万象满乾坤。”太极拳是以阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等功能为一体的中国传统拳术。

太极拳历久弥新，并广为全球华人与众多国际人士所喜爱。钟维康就是其中之一，他最大的心愿就是让东方哲学智慧通过太极拳传扬海外。



二〇二二年五月，钟维康（前排左一）在“天下太极一家亲”中华传统文化活动日上表演太极追风扇。受访者供图

## “吃苦就是吃补”

澳大利亚太极技术研究院的院长钟维康是第三代传人，出生于马来西亚檳城，来自中华传统禅武医世家。他擅长太极拳，对中华武术的其他体系也比较了解。

他自8岁开始学习禅武医，小时候，钟维康活泼爱闹，不愿意忍受扎马步、练拳法的枯燥和艰苦。但父亲见他身体孱弱，便开始培养他对武术的兴趣，让他坚持练习太极拳。

一开一合，有变有常。练习了一段时间后，钟维康逐渐爱上了刚柔并济的中华传统武术，将每天至少8小时的练习坚持了下来。回忆起以前的“地狱式训练”，钟维康笑着说：“吃苦就是吃补嘛！”他这一坚持，就是27年。

钟维康是一个“武痴”。在传承父亲的技艺后，他曾向36位师父拜师学艺，博采众长，对中华武道的理解越来越深。青少年时期，他在武术比赛展示流畅的拳法，多次斩获金牌，赢得满堂喝彩。

习武之路并非坦途，但苦中有甜，苦中有乐。对武术的热爱和传承传统文化的初心是钟维康坚持的动力。“很多师兄师姐参加工作后就放弃练武了，传统文化的传承就断了。”他说，“如果不能将师父们多年的心血结晶传承下去，这才是最大的遗憾。”

于是，他继承师父们的衣钵，17岁时就已在马来西亚檳城乔治士精武馆担任教练，开班授徒。在马来西亚传授太极拳，他迈出了在海外推广太极拳的第一步。

3年后，他最敬爱的师父与世长辞。钟维康说：“师父在弥留之际托付我，要

继续向南方修行，将中华传统武术传播到更远的地方。”他牢记尊师重道的武术精神，恩师的遗愿驱使他在澳大利亚教授太极拳。

澳大利亚学习中华武术的氛围远不如华人众多的马来西亚浓厚，他的传承之路遇到了挫折，但对传承太极拳的执着成为一盏指引他前行的明灯。他说：“传承传统文化并回馈社会是我们习武者的使命。”

## “形神兼备，不可偏废”

“修行，是修养德行的意思。生活处处需要修行，一个茶杯，也潜藏阴阳两仪的哲学智慧。”钟维康认为，太极的要义不仅在于动作到位，更重要的是意念相融，并将太极蕴含的哲理，内化于心，外化于行。

学院派的太极拳教学往往仅强调招式是否标准，鲜少涉及理念的讲解。但钟维康的教学方法十分灵活，注重因材施教。他强调：“形神兼备，不可偏废。”他首先了解学生的身心状态，指导他们合适的动作，感受“气”在全身的运行。一动一静之间，学生们有所感悟，心态更沉静平和，也提高了身体素质。

钟维康的学生里也有不少不懂中文的澳大利亚当地人，最大的教学障碍是语言。他说：“‘天人合一’‘上下相随’这些术语一旦翻译成英文，就失去了太极的韵味。”

因此，钟维康直接使用中文进行教学，辅以简单的英文解释。久而久之，一些外国学生也能用不太标准的普通话说出“太极两仪”“中庸之道”等词语。钟维康笑着说：“他们对这些词语的内涵也能侃侃而谈，他们的理解甚至比一些华裔更深刻。”

小陈是悉尼大学的一名博士生，2023年元旦的清晨，他在家附近的公园练习形意拳，一位澳大利亚年轻人看到后，热情地朝他跑来，想和他切磋交流拳法。这位年轻人随后将他的老师钟维康介绍给了小陈，小陈顺势跟随钟维康学习拳法，成为了他的学生。

尽管和钟维康只有短短5个月的交流，但是小陈受益匪浅。“从前学习形意拳时，我认为拳法追求的是传统格斗的力量和速度。”小陈说，“而太极拳巧用柔力，注重和谐统一，让我对武术有了更深刻的认识。”受到老师的点拨后，他的拳法纠正了动作上的偏误，还融入了太极的柔劲，注入了“灵魂”。

在小陈回国前的一个下午，师徒二人围坐品茗，钟维康将修行之道倾囊相授。小陈感慨道：“老师教导我，对不懂的拳法、功法应保持开放的心态，反思和修正自己的行为，而这何尝不是我们做学术和为人处世应有的态度呢？”

受钟维康影响，回国后小陈开始积极向身边人介绍太极拳，厘清对传统武术的误解和偏见。他说：“传统武术这一中华文化的瑰宝要传承下去。”

## “传承需要韧性和灵活性”

钟维康对海外推广中华传统武术充满热情。他说：“文化传承者需要有韧性，还需要有学习和创新的灵活性。”

到澳大利亚后，他先后在珀斯和悉尼开课授拳，还曾授拳于墨尔本的特警支队。他说：“我相信优秀的中华文化能够跨越语言、民族和国界的障碍，能够吸引更多的人。”

为了推广太极拳，刚到悉尼授课时，他

为社区居民提供免费教学，持续了两年多。遇上真心实意求学的学生，他更是无偿点拨，毫无保留。2018年，他创办澳大利亚太极技术研究院，每周奔走于两个华人社区授课。

每天早上10点，钟维康和学生们在社区附近的公园练习太极拳。音乐响起，大家迅速将手举起，抱拳“起势”，再不紧不慢地放下双手，握拳，转腿，向前缓缓冲拳，推掌，一气呵成，柔和中藏着几分刚劲。

顺中用逆，逆中行顺。有一位70多岁的澳大利亚老太太，她跟随钟维康学习已有数年。刚开始学习时，她只是为了锻炼身体，但练习下来，她受到了东方刚柔相济的哲学智慧的影响，改变了急躁易怒的性格，更加淡然从容地看待世界。

钟维康每年都积极举办中华武术交流大会，太极拳、八卦掌、形意拳……各种武术流派的传人以武会友，相互切磋。他说：“我希望文化在交流中碰撞出创新的火花。”

“新时代的文化传承不仅要传承到个人，还要传递给千千万万个人。”钟维康说。在他的视频号 and 课程群中，他常常上传和转发太极拳的练习视频和中华传统文化的资讯，让更多人可以通过互联网反复练习太极拳和持续学习，加深对传统文化的理解。

春种一粒粟，秋收万颗子。钟维康曾有一名澳大利亚的学生非常热爱太极，跟随他学习了十余年。这名学生在中国香港考取了太极拳教练证，以西方面孔开班教学，继续在中国香港地区传播太极拳。

学无止境。钟维康下一步的目标是继续修行。“希望更多人了解太极拳及其内蕴的文化，加入修行之路，将优秀的中华传统武术传承下去。”钟维康说。

## 纽约举办中国旗袍会迎春歌舞会

近日，纽约中国旗袍会于法拉盛印度宫举办“民风韵律”2024大型迎春歌舞会，近百人演绎旗风古韵和民风韵律之美，州众议员金兑锡、市长办公室社区事务局副局长顾雅明到场，与数百华人共同欣赏这场歌舞盛宴。

纽约中国旗袍会会长莫卡莉表示，旗袍会成立九周年，会员们以行走的方式宣传旗袍的魅力，传播东方服饰和韵律之美，让更多人认识和喜爱旗袍。此外，本会还融合中国少数民族服饰和歌舞，提升美国主流社会对中国少数民族的认知度。

金兑锡向莫卡莉颁发褒奖状并感谢旗袍会在宣传中华传统文化和旗袍文化以及增加美国多元文化上作出的贡献。顾雅明表示，旗袍是中华文化中优雅的代表，非常感谢旗袍会积极促进中华文化的交流。

(来源：侨报网)

## 北欧华侨华人法律服务驿站成立

近日，为切实满足海外华侨华人法律服务的需求，北欧国际交流协会与山西中吕律师事务所签署合作协议，共同建立北欧华侨华人法律服务驿站。

北欧国际交流协会会长李艳红与中吕律师事务所主任李艳红代表双方签署了战略合作协议。李艳红表示，希望借此合作，依托中吕所专业的法律服务，切实帮助侨胞排忧解难，并以此为契机，推动民间交流和各领域合作。李艳红说，中吕所将继续完善“互联网+”工作模式，为侨胞提供及时、便利、专业的法律服务；同时及时准确把握涉侨法律政策，提升涉侨法律服务的质效。

受邀线上参会的欧洲华侨华人社团联合会主席曹燕灵表示，此项合作为北欧华侨华人搭建了信息交换、资源共享和法律服务的桥梁，具有重要意义。

据悉，“北欧华人华侨法律服务驿站”打通了法律服务的时空脉络，华侨华人在指尖上就能办理各项法律业务，有助于满足华侨华人公共法律服务新需求新期盼。

(来源：中国侨网)

## 日本大阪福建同乡会换届

近日，日本一般社団法人大阪福建同乡会(以下简称“同乡会”)新一届就职仪式在大阪举行。经过公平、公正的选举，同乡会成员方静当选新一届会长，成为该会成立以来首位女性会长。

在致辞时，方静表达了对前任会长及历届领导团队的敬意和感谢。她表示，新一届领导团队要继续维护好福建人的形象，发挥爱国爱乡优良传统，团结闽籍华侨华人，为祖(籍)国和家乡建设作出贡献。她将会与大家一起努力，与时俱进、传承创新，将爱拼敢赢的精神发扬光大。

就职仪式上，同乡会会员们为方静送上鲜花，表达对其当选会长的祝贺和期待。各大侨团代表也纷纷登台致辞，向方静送上祝福，并表示愿意支持同乡会发展建设，希望社团间携手合作、共谋发展，共同为中日经济文化交流 and 民间友好往来贡献力量。

随着新任常务副会长和常务理事宣誓就职，同乡会新一届领导团队正式成立。他们表示，将以更加饱满的热情和更加坚定的信念，在新任会长的领导下，团结一致带领同乡会走向更加美好的未来。新一届领导团队还宣布了新制定的同乡会发展宗旨：内求团结，外求发展，同心协力，开拓创新。

(来源：东南网)

## 归乡的奖牌

杨宁 李春强

3月22日，位于江苏淮安的张纯如纪念馆接待了一批特别的客人。他们中为首的是美籍华人沈小平，他们此行的目的是向纪念馆捐赠张纯如女士生前获得的一块纪念奖牌。或许在旁人看来普通的一次捐赠仪式，沈小平却已经等待了26年。

## 演讲与初见

1998年4月，华人女作家张纯如为了宣传新作《南京大屠杀》，来到俄亥俄州立大学开展演讲，这是她此次巡回演说中的一场。

当地的华人社团提前得知了张纯如的演讲计划，他们为此专门成立了张纯如演讲组委会，负责安排相关事宜。“我当时还在俄亥俄州立大学做研究员，又被选为组委会的联合主席之一，于是顺理成章地全程参与了演讲会的筹备工作。现在想来，这可能也是冥冥之中的缘分。”沈小平回忆道。

除了联系场地、安排行程，组委会还给张纯如准备了一份特别的礼物。“她写了具有如此影响力的作品，称得上是在美华人的杰出代表，大家都觉得应该有所表示。思来想去，我们决定为她定做一块奖牌。”

沈小平主动接下了这个任务，他四处奔走，联系商家，找人设计。“毕竟这本书是当年蝉联全美畅销书榜单的作品，张纯如能亲自前来，大家都知道这意义非凡。所有的事情都要亲力亲为，生怕有什么疏漏。”沈小平说。

谈起初次见面的场景，沈小平还记忆犹新。那是4月7日，演讲的前一天，他到机场迎接张纯如，并将她送到酒店。一路上，沈小平与张纯如做了些简单的交流。说到这里，沈小平有些遗憾。“现在想想，当时应该多和她聊一聊的，可惜这样的机会再也没有了。”

## 辗转与等待

演讲会当天，现场座无虚席。沈小平在台下听完了张纯如的演说，早已按捺不住激动的心情。“我相信当天所有在那里的人，都会为之动容。尽管只是短暂的接触，却可以看出她并非寻常女子，虽然顶着很大的压力，她依然坚韧和勇敢。”沈小平走上讲台，将这块奖牌授予她，台下掌声雷动。这一幕有幸被拍下来，成为沈小平珍藏的照片。

在离开前，张纯如叫住了沈小平。原来由于行程密集，张纯如

后续还要前往多地演讲，不便随身携带过多行李。她希望沈小平能暂时代为保管这块奖牌。“她给了我一张名片，上面有一个信箱号码，我们约定她回了加州再联系，到时我把奖牌寄给她。”

可是事情的进展并不如想象中那样顺利。张纯如巡回演讲结束后，按照约定，沈小平给名片上的信箱写信，想要获得她的准确住址。“那几年正是她最受关注的时候，每天都有太多事要处理，兴许是太忙了，很多信件混在一起，也不可能全都看完。”沈小平猜测道。

分别后的几年，沈小平每隔一段时间便会尝试给名片上的信箱写信。虽然一直没有收到回复，他也只是安慰自己，“一次不行就再试一次，总能联系上的。”

## 遗憾与心愿

在苦苦等待的日子里，沈小平只好将这块奖牌带回自己家中。“每天回到家都能看到这块奖牌，总感觉心里很不是滋味。它一直在提醒我，有一件事还没有完成。”沈小平说。

然而世事难料。2004年，张纯如逝世的噩耗传来，彼时沈小平已经回到国内。听到消息，沈小平愣在原地，不知道该作何反应。“我原本以为来日方长，但那一瞬间我突然意识到，这块奖牌可能送不出去了。”

张纯如去世后的十几年里，沈小平每每想起这块奖牌都心生遗憾，却又无能为力。他只能在清明或是张纯如诞辰等特别的日子，在社交媒体上分享张纯如的事迹，讲述奖牌背后的故事，聊以慰藉。

2019年，事情终于有了转机。“当时一个朋友看到了我分享的内容，推荐我加入张纯如纪念馆微信群。我就是在那里联系到了张纯如的母亲张盈女士，并在她的介绍下认识了淮安张纯如纪念馆的何馆长。”

“我们一拍即合。”纪念馆馆长何睿说，“听到沈先生有捐赠奖牌的想法，我们马上着手计划捐赠仪式。纪念馆中类似的奖牌原件并不算多，这也给馆里补上了张纯如生前的一次重要行程。”

可惜受到疫情影响，原定的计划未能按时进行，谁知这一等便是4年过去。“不能再等了。”沈小平很坚决，“是时候弥补这个遗憾了。”如今，在纪念馆第四部分的展厅里，一块相框大小的铜质奖牌静静地摆在展柜中，26年前的约定终于以这种方式得以兑现。



侨乡新貌

## 红了樱桃

近日，浙江省诸暨市赵家镇的3000多亩樱桃迎来成熟上市的季节。该镇是国家农产品地理标志产品“诸暨短柄樱桃”的重要产区，当地依托樱桃成熟季，举办樱桃采摘游、山野市集等活动，助力乡村旅游和百姓增收致富。

上图：游客在赵家镇泉畈村的樱桃园里采摘。

左图：赵家镇泉畈村的樱桃种植户在路边设摊销售。

徐昱摄(新华社发)

