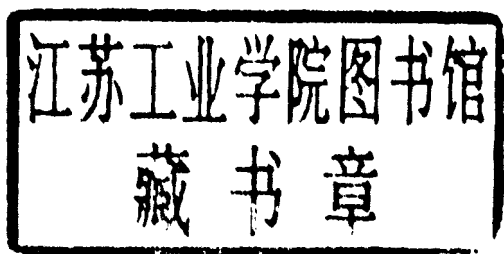


陈式太极拳志

焦作市地方史志办公室编

陈式太极拳志



焦作市地方史志办公室编

陈式太极拳志

焦作市地方史志办公室编

开 本 1/32

印 张 10.625

印 数 1000 册

承 印 解放军测绘学院印刷厂

豫内资焦新通字〔2007〕091号

免费赠阅至市、县领导及有关部门人员

工本费 100.00 元

编 纂 人 员

主 编 韩平安

副 主 编 王广仁 王浩文 孙留成

编 辑 王广仁 孙留成 刘承国 朱广华
卫守业

校 对 王广仁 孙留成 刘承国 朱广华
卫守业

工作人员 陈 光 王明喜 张秀荣 原应战
常保健 杨红梅 丁秀丽 丁庆军

凡 例

一、本志以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，以科学发展观为统领，以构建和谐太极为宗旨，运用历史唯物主义和辩证唯物主义的立场、观点和方法，采用全面、系统、权威性的材料、观点、体例，实事求是地记述限内陈式太极拳的历史和现状。

二、断限。本志为通志。上限溯至创拳发源，下限至2006年年底。大事记截止出书之时。

三、结构。采用章节条目体。节下设条目，直接进入实体性记述，条目下一般不再划分子目。

四、体裁。采用述、记、志、传、介、图、表、录诸体。全书首设概述，综览全貌；次设大事记，纵述发展。志为主体，主在记述，按事分类，以类系事。传、记（人物专记）、介、表记人。录附章、节后，主辑存资料。

五、文体。采用记述性语体文，坚持横分门类、纵写事实的原则，力求文辞准确、精练，语言朴实、流畅。

六、称谓。用第三人称，用全称。全称过长，第一

次书写全称，以后用简称，并在括号内注明。志书中涉及的人名一律直呼其名。

七、文字。使用简化字，以国家文字工作委员会1986年10月公布的《简化汉字表》为准。使用标点符号执行1995年12月国家技术监督局发布的《标点符号用法》。数字使用执行1995年12月国家技术监督局发布的《出版物上数字用法的规定》。

八、入志资料首重书证、物证，对书证、物证进行全面收集整理和科学客观考证；次重口碑，无书证采用口碑资料时，运用历史辩证唯物主义科学分析判断其可信度。力求资料的全面性、系统性、客观性、权威性。

九、入志人物以焦作市温县陈家沟籍人物为主，与陈式太极拳有重大关联的外籍人物酌情收录，分别载入传记、专记、简介、表。以出生年月为序。凡未写籍贯者均陈家沟人。

十、字体。除章节标题外，正文用书宋，附录用仿宋，编者注用楷体。

十一、全书叙述性语言通称“陈式太极拳”，介绍引用著述、会议等时保持原貌，或称“陈氏太极拳”。



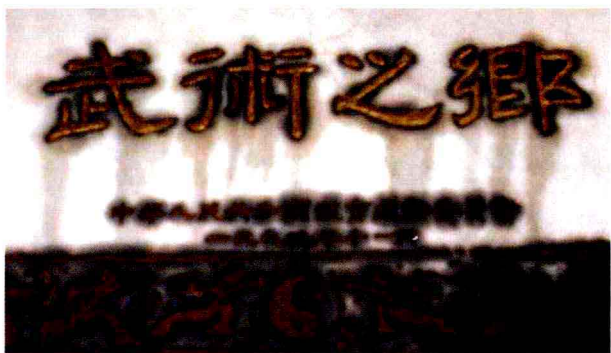
陈王廷、蒋发遗像



李岩故居，王宗岳为其师、李岩曾孙辈李鹤林挂匾处



陈家沟外景



温县被国家体委命名为首批全国“武术之乡”



焦作市被国家武协命名为“太极圣地”



陈卜(后)、陈王廷墓



常阳古迹碑



武节将军匾



陈昭丕陵园



太极拳祖祠



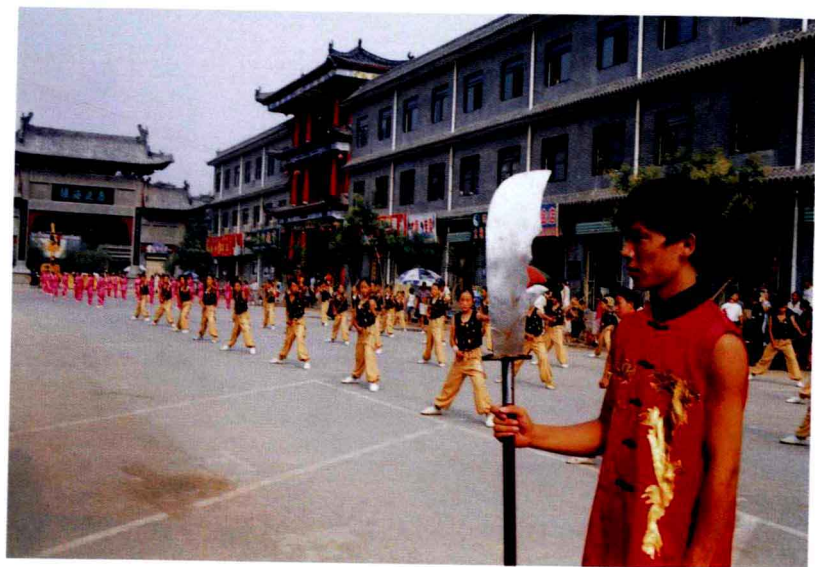
陈德瑚故居（杨露禅学拳处）



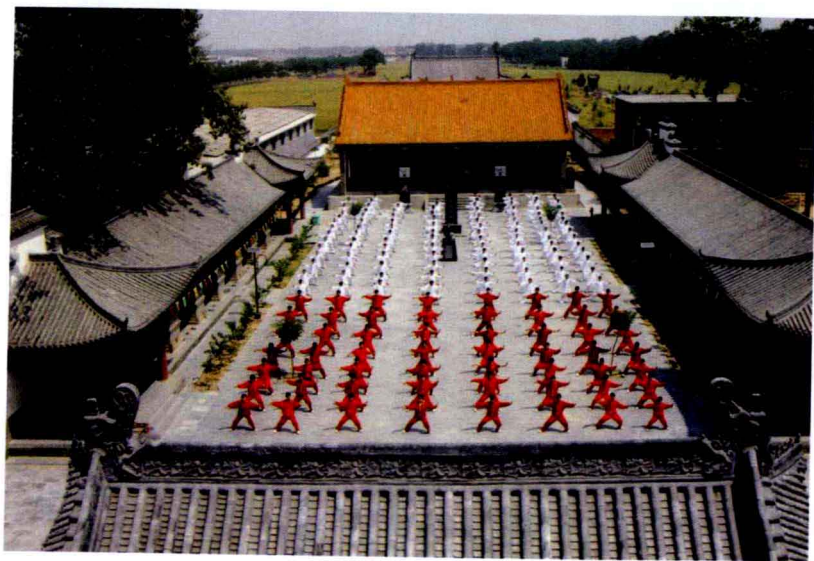
农家小院练太极



古皂角树下习武



陈家沟武术学校演武



太极拳祖祠内集体演练



温县万人练太极



第三届中国·焦作国际太极拳交流大赛开幕式



王西安在美国授拳



国际友人参观陈家沟

目 录

凡例	(1)
目录	(1)
概述	(1)
大事记	(8)
第一章 源流	(29)
第一节 陈卜传拳	(31)
陈卜迁居常阳村	(31)
附：陈氏家传长拳世替表	(34)
陈氏祖传 108 势长拳	(33)
附：陈氏 108 势长拳招式	(36)
第二节 陈王廷创拳	(38)
陈王廷、李岩、李仲千载寺研创	
太极养生功十三势	(38)
附一：博爱唐村《李氏家谱·序》	(43)
附二：博爱唐村《李氏拳谱·十三势》	
.....	(46)
附三：博爱唐村《李氏拳谱·十三势	
行功歌》	(48)
附四：博爱唐村《李氏拳谱·十三势	

行功心解》	(50)
附五：博爱唐村《李氏拳谱·太极拳论》	(53)
附六：《王堡枪谱·王堡枪源流序》	(54)
附七：博爱发现明末李岩李牟的重要资料	(55)
附八：《太极源流百年争论尘埃落定》	(71)
陈王廷创陈式太极拳	(79)
附一：陈王廷所创陈式太极拳谱	(82)
附二：陈王廷所创陈式太极拳招式比较	(85)
附三：陈式太极拳传递表	(86)
第三节 发展	(87)
两条传拳旧规	(88)
两次断代危机	(89)
两波传播高峰	(93)
陈式太极拳理论的发展	(96)
第四节 流派	(98)
杨式太极拳	(98)
武式太极拳	(98)
吴式太极拳	(99)
孙式太极拳	(99)
和式太极拳	(99)

附：太极拳流派发展衍变图	(100)
第五节 太极圣地	(100)
太极拳祖祠	(100)
太极拳祖林	(103)
东大沟造拳处	(103)
陈照丕纪念园	(103)
杨露禅学拳处	(103)
第二章 套路	(105)
第一节 徒手套路	(105)
老架一路	(105)
老架二路	(106)
小架一路	(107)
小架二路	(109)
新架一路	(109)
新架二路	(111)
第二节 器械套路	(112)
太极单刀 (13 势)	(113)
太极单刀 (22 势)	(114)
太极双刀 (34 势)	(114)
太极双刀 (24 势)	(116)
太极单剑	(116)
太极双剑	(118)
太极十三枪	(119)
太极二十四枪	(119)