

强身健体

武林沧桑五十年

陈俊彦 著



世界图书出版公司

强身健体——武林沧桑五十年

陈俊彦 著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

强身健体——武林沧桑五十年/陈俊彦著. —上海:

上海世界图书出版公司, 2006. 12

ISBN 7-5062-1892-5

I. 强... II. 陈... III. 套路(武术)—研究—中国

IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 147561 号

强身健体——武林沧桑五十年

陈俊彦 著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

上海竟成印务有限公司印刷

如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56422678)

各地新华书店经销

开本: 890 × 1240 1/32 印张: 6.75 字数: 150 000

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

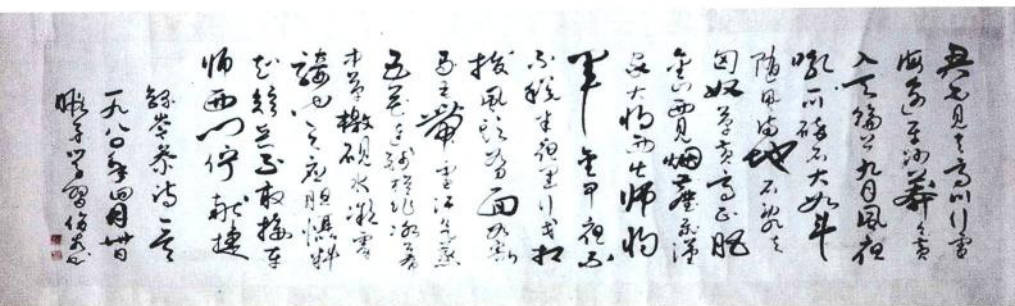
ISBN 7-5062-1892-5/R · 22

定价: 28.00 元

<http://www.wpcsh.com.cn>



上海市武术队与陕西省武术队合影留念 1960.6.8 于上海



作者书法作品



1982 年第三次上海太極拳友好講師團一行與大阪部分愛好者合影



在日本宇治太极拳协会举行的六十岁生日庆祝会



与在沪台胞、外籍太极拳爱好者合影



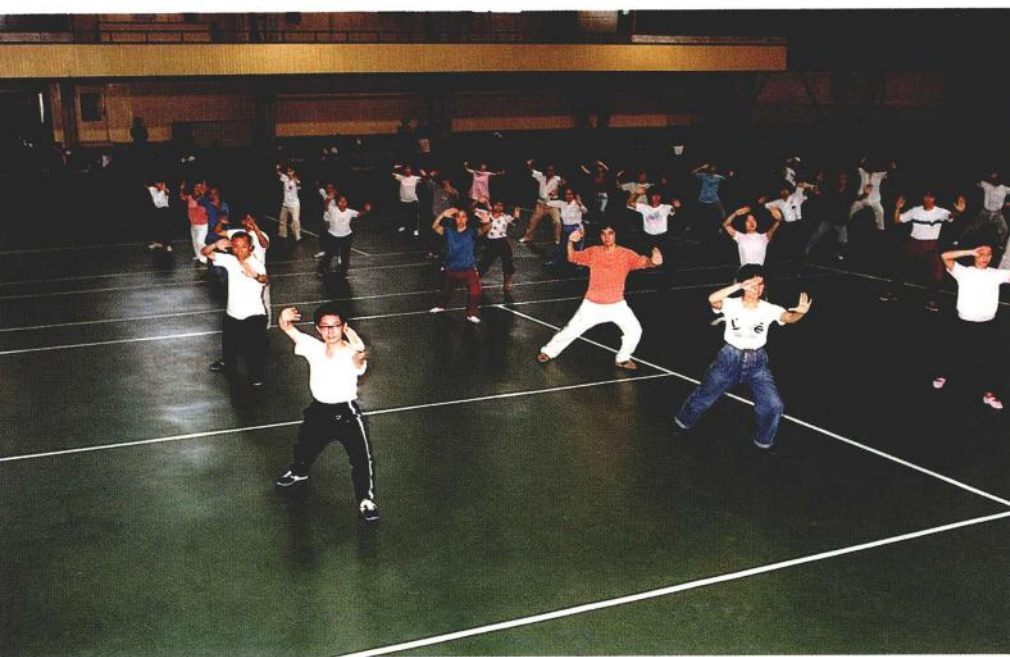
著名武术家周元龙(左二起)、王菊蓉、何炳泉老师和作者在上课前合影



20 世纪 70 年代对外教学的老师,左起纪光宇、冯如龙、徐永顺、何炳泉、李福妹、严承德、陈俊彦



著名武术家蔡龙云、蔡鸿祥老师、徐永顺和作者在课间合影

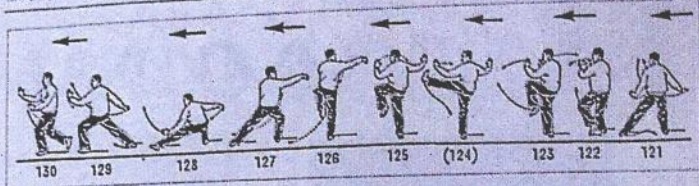


在日本上课时情景



与部分上海和国外太极拳爱好者合影

437年2月20日



本場中国の大極拳にふれましょう

中国（上海）から
講師を招きます!!

京都府太極拳協会は、これまで二回の研修訪中中国を派遣しました。あの、古い中国の大地に立ち、中国の先生方に直接下をとって教えていただいた喜びは、訪中した者を目の胸に、生涯の思い出として残っています。

しかし、いずれも一週間は自分の求道と見づくも同時に、深い中国の大極拳を勉強したいものと熱望して、そして京都の地に留まかせない。そのような願いから、今回中国から講師を招き、本場の大極拳を武術指導していただくことになりました。

問題は、本年四月から五月、まる二か月間におたつて講習活動をする予定です。歓迎委員会（仮称）中国大極拳入道講習会（仮称）委員長小野田一を組織、長後の手配を怠りません。



4 邵 善康 先生



ト 陳 俊 先生

入浴する講師の紹介

邵善康（しやう・ぜんこう）
上海武術協会秘書長、一九七二年中国武術代居団コーチとして来日。形意拳（けいいけん）八世家（はつせいか）を流す。
陳俊（ちん・しん）
上海武術協会員、一九八〇年（一九八一年、京都府太極拳協会）訪中、四十八太極拳、三十二式太極拳を指導。
許建国（きよ・けんこく）
訪日代表団の通訳として数回来日。上海武術協会指導者の友。協会の講習を視察する。大極拳について指導している。



4 許 建 国 先生



1981年訪中習主成太極拳講師

一般講習会の予定

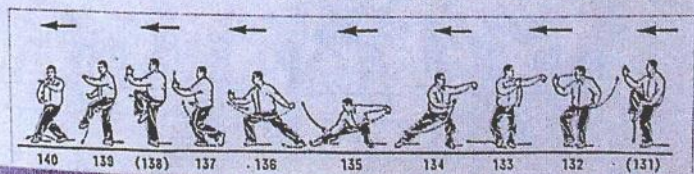
四月十六日、十三日、二十日、二十七日（いずれも水曜日、午後九時）
大学体育館
五月十六日、十三日、二十日、二十七日（いずれも水曜日、午後九時）
大学体育館

要請予定

四月二十九日府民総合体育大会
五月一日（日）府民スポーツ広場
（京都大学体育館）
五月十二日京都府社会教育総合センター

以上は、二月における「予定」です。詳細は左記へお問い合わせください。

問い合わせ先
入道歓迎委員会事務局（京都府太極拳協会事務局）
京都府下京区西洞院五丁目東側
イナハビル2F
〇七五-三三一九二五



1982年访问日本京都时的介绍资料。左上团长邵善康老师、左下翻译许建国先生、右上作者、右下著名武术家顾留馨老师
上次访日时照片



by Wen Mei Yu

The history of kung-fu has long been a pursuit for the serious students in search of his style's roots. Paralleling the difficulty in the study of the mechanics of a kung-fu system is the equally difficult search for some historical proof, relevance, answers as to the methods of one's chosen art. Whether a system is external or internal, or a system which focuses on both aspects, hunting down the information, the photos, or the techniques wherein lay the secrets of an early pioneer of one's style is not an easy road.

For Chen Jun Yan, managing editor of the Shanghai Wushu Institute magazine and a researcher of wushu for the Shanghai Wushu Institute, he tracks down leads on the origins, methods, and pioneers of various styles of kung-fu. To date he has done a fantastic amount of research, but research of the art alone is not the only thing at which he is proficient.

At age ten he began his kung-fu studies at Jin Wei Sports College. In 1958 he joined the Shanghai Wushu Association and Team. According to Chen Jun Yan, Wang Xian Long was the prominent kung-fu teacher at the Institute, while Fu Zhong Wen was the noted tai chi chuan teacher. Chen Jun Yan cherishes the memory of his early studies of tai chi chuan with Fu Zhong Wen, and relates that he continued

with Mr. Fu, a former leader of the "Warrior of the Year" has written books and produced a magazine for Wushu Publications, the latter book is "Wu Kung-Fu: Secret of the Inner and Outer". For more information, write: 4222 Newman Pl., Brea, CA 92603, (714) 990-2200.



Call Chen Jun Yan the world's foremost tai chi detective, bent on tracking down every lead, every name, every event that gives the art its flavor.

CHEN JUN YAN

China's Emerging Kung-Fu Scholar

1999 年美国内功杂志介绍作者



在日本京都日语学校留学时部分师生合影



2002年1月，我随我先生由台湾来到上海。之前三年过得相当艰难，诸事不顺，支持我留在上海的，只有陈老师的太极拳课。

那是四年前的寒冬腊月。在一片绿竹林地，陈老师演练太极拳的身影和氛围，让我顿时心旷神怡，愁烦皆扫。每周两小时的太极拳，是我逃离所有忧虑、所有难题的场所。由于太极拳需要身心两方面的全神贯注和持续不断的演练，缺一不可，我便得以心无旁骛，沉浸在拳法之中。休息时分，同学之间不必顾忌地位场合，更无需斟酌辞令，可以尽兴畅谈、闲话家常。每次上完太极拳课，对我而言，如沐春风，荣辱皆忘，是我住在上海，稳定心神的最重大寄托。

陈老师有教无类，因材施教。以他个人的情操风范，吸引我们这群背景各异的外企太太们，不因我们这批非正规的杂牌军而懈怠。凡是不同方位、不同角度，我们自己还没意会，才一转身，老师早奔到我们眼前，示范下一招下一式。只见他匆匆飞身，左右穿

梭。我询问过几个对太极拳似乎热情一般，但却又每课必到的西方太太们的心态。她们也表示，老师认真的态度，是她们虽然领悟有碍，仍然坚持到课的动力。

老师非常敬业，上课总是早到。一次我搭人便车，比寻常早到二十分钟，就地练习了起来。我起式没多久，老师便到了。其实，离正式上课还有十五分钟。他似乎很不好意思，马上带着我打起拳来。再一次，同样情形，任我如何解释，他一副十分过意不去的颜色，一时之间，好似我在责备一个迟到的学生。

陈老师学问渊博且好学不倦。除了武术技艺和武林见闻，无论英语、日语、书法、奇石等均有所涉猎。老师总是以书道论剑道。我们逛玉市，旅游西藏，也征询他的意见。连我去年决定报考博士班，老师也从报考科目、导师背景和学界现象等等替我左右思量、深入分析，知无不言、言无不尽。让我切实感受到古老中国“一日为师，终身为父”的深情厚意。

今年初，老师鼓励我参加“第八届上海国际武术博览会”。在老师的集训指导下，我这初出茅庐的学生竟在首次参赛获得了“吴式竞赛太极拳第一名”及“竞赛太极剑特别优秀表演奖”。这样的荣誉和机缘使我对太极拳的认识更上一层楼。不论我将来栖身何处，我终会带着我的太极拳法和太极剑行走天涯。然后如同其他海外的资深师姐一般，无论路途遥远，也要千里迢迢回程上海，拜访陈老师。而我现下更珍惜眼前还能在上海接受老师身教的机会。

老师由12岁习武，14岁入选上海市武术队开始，便心系武术，时刻以中华武术为念，除了本身习武不辍，数十年来武术教学也不得闲。凭着自身掌握的英语、日语，得以时时交结来自英国、美国、比利时、法国、澳大利亚、加拿大、日本、俄罗斯等世界各国爱

好武术的职业或非职业的学生们。更负责编辑《上海武术》季刊十余年。此书的出版,是老师的心愿。有他对一些已逝武学前辈的追思和个人的学术创见。陈老师从1982年开始至今,似乎年年出国讲学,进行中日武术文化交流,也是一位由播种至结果的见证人。我虽然是武术的门外汉,但以为以陈老师五十年来的所见所闻,所忆所感,涓滴成文,自是字字珠玑,价值不菲。

本书的出版,承蒙瑞泰广告有限公司援助,在此一并致谢。若能抛砖引玉,引来更多的人关注武术事业,那才是我后生晚辈最大的期待。

复旦大学文博系博士生翁玉琰

2006年高温霜降日



前言

本书收录我在上海武术院工作期间所撰写的大部分稿件。我从1956年开始在上海精武体育会学习武术,到2004年在上海武术院退休至今,时间算来已超过整整五十年。五十年时间于历史不过瞬息之间,但对每一个人而言,几乎就是大半生。这五十年间,我从一个常在公园绿地里痴迷武术的少年,到成为一名专业运动员、教练,后又兼研究、编辑和教学工作。虽然屡经变迁,但从未离开过武术这一领域,正因如此,故不揣浅陋,将已往文字合为一集,总其名曰《强身健体——武林沧桑五十年》。

我想,本书的出版,意在凝固一份记忆,保存一份现代上海武术的资料。本书不同于旨在普及或提高的教科书,虽不能直接给予读者在武术技术上的指导,但我期待本书或能够为热心武术学习、研究的爱好者提供某些启发和借鉴。

书内卷一:从事武术学习和教学的简历。卷二:对中国武术的某些思考与研究。卷三:其他。附录及有关资料。限于个人水平,

所涉人、事或有未尽、偏颇之处,务请指正。

最后,不得不提到的一点是,在本书策划、联系、出版过程中承蒙翁玉玟小姐、瑞泰广告有限公司给予大力支持、指导,一并在此表示由衷的感谢。

陈俊彦

2006年11月