



人民体育出版社

拳鄉傳奇

47.4
6

I247.4

496

3

13415/03

拳乡传奇

李 诚 编著

李 诚 编

李 诚 著

踢出去踢出个男人

踢出个踢出个男人

踢出个踢出个男人

李 诚 著 李 诚 著 李 诚 著

李 诚 著 李 诚 著 李 诚 著

李 诚 著 李 诚 著

民 体 育 出 版 社

拳乡传奇

李诚 编著

人民体育出版社出版

联华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 6 印张 110千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—1,100册

*

ISBN7-5009-0388-3/G·363 定价：3.60元

序

李诚同志是武术的热心宣传者和史学研究者。几年来，为推动陈式太极拳的普及和促进人们对陈式太极拳的了解，做了大量工作。现在，他花费了不少精力，又将多方收集到的材料编写成《拳乡传奇》一书。我相信这本书的出版会受到国内外武术爱好者的喜爱。

《拳乡传奇》是在有关史料和传说的基础上，经过艺术加工创作出来的。书中涉及已故前辈拳师的章节，虽然用的是真名真姓，而故事可带有传奇色彩，所以读起来十分生动。

作为陈式太极拳的传人之一，我愿借此机会介绍一下太极拳的源流和发展。

究竟是何时、何地、何人创始了太极拳？早在三十年代武术界就有过一番争论。有人说是宋朝的张三丰，有人说是唐朝的李道子、许宣平……，更有甚者，说是清代乾隆年间山西王宗岳受传于明末清初的蒋发。众说纷纭，各有所据。已经出版的部分太极拳书籍，也竟然不加考证，大都以元末明初的道士张三丰为太极拳的创始人。

我国著名武术家唐豪先生曾任中央国术馆编审处处长。为考证太极拳的起源，他在陈子明的陪同下，于公元1930—1932年间，三下温县陈家沟，历时数月之久。考查了《中州文献辑》、《温县县志》、《陈氏家乘》、《陈氏太极图说》、《三三六拳谱》等史料，并拍摄了陈式太极拳历代传人的玉像、遗物、碑碣，以及陈家沟世代流传的陈式太极拳拳照。

回到南京后，唐豪先生将收集到的丰富史料整理成《太极拳史的研究》一书，长达五万言。适逢陈子明编著《陈氏世传太极拳术》一书付印，唐豪先生又撰写了《太极拳源流考》一文，附于书后。唐豪先生的结论是：太极拳的创始人是明末清初河南温县陈家沟、陈氏第九世孙——陈王庭（字奏庭，约公元1600~1680年）。

陈王庭，明末武庠生，清初文庠生，文武兼优，深晓黄老之道。他依据祖传拳械技艺，采择诸家拳法精华，结合中医经络学和导引吐纳术，以古代阴阳学说的哲学道理为理论根据，创编了著名的陈式太极拳，包括五套拳术套路、各种器械套路和双人徒手技击训练的特殊技法——推手。

自陈王庭创始太极拳以来，陈家沟世代沿袭，练拳习武之风，蔚然而兴，名手辈出，历久不衰。陈家沟至今流传着“喝了陈沟水，都会翘翘腿”，“会不会，金刚大捣碓”的谚语。

清代道光年间，陈氏十四世孙陈长兴（公元1771~1853年）拳技高超，著有《太极拳十大要论》、《太极拳战斗篇》、《太极拳用武要言》等书。他将太极拳套路由博而约，精练简化成为太极拳一路和二路（炮捶），被称为陈式太极拳老架。陈长兴以保镖为业，常走镖山东，在冀、鲁、豫一带，堪称名手，享有盛誉。他练拳姿势端正，以至于不论是走路，还是站立，一举一动都是立身中正，象供桌上的牌位一样，因此，人称“牌位先生”。他晚年在本村陈德瑚家开办武校，教本族子弟学拳。河北永年县人杨露禅，是陈德瑚家的长工。开始他偷偷跟着陈长兴学拳，不为人知。后来，被陈长兴发现，见其真心求艺，又忠厚老实，就打破陈家拳不传外姓人的规矩，收他为徒。杨露禅在陈家沟先后学拳达18年之久。

杨露禅在陈家沟学拳后，到北京曾取胜于很多名拳师，被誉为“杨无敌”。后到清宫王府教拳。他为了适应公子王孙体质娇嫩、不肯下苦功的特点，便将陈式太极拳套路中蹀躞跳跃、抖劲发力等难度大的动作做了一些改动，使其招势简单、动作柔和。后经其子杨班侯进一步整理发展，形成了拳架舒展大方、动作缓慢优美，以强身健体为主要目的的杨式太极拳流派。

杨露禅在清宫王府教拳时，满族人全佑从学于杨。杨去世后，全佑又学于杨班侯。全佑学成后传其子鉴泉，后来鉴泉从汉姓“吴”。吴鉴泉（公元1870~1942年）拳架以柔化著称，推手时守静而不妄动，形成了以架式大小适中，柔和紧凑为特点的新的太极拳流派——吴式太极拳。

武禹襄（公元1812~1880年），河北人。初学拳于同乡杨露禅陈式老架动作，后慕名至陈家沟，求陈长兴教拳。因陈长兴年事已高（约80岁），不再收徒授拳，其子耕耘走镖山东，又不在身边，但见武禹襄求学心切，便将其介绍给陈氏同族十五世孙陈青萍。陈青萍学于陈氏十四世孙陈有本。陈有本，字道生。他在家传太极拳的基础上，对动作加以改动和创新，是为拳架动作小而紧凑、加圈缠丝的陈式太极拳小架（新架）的首创人。武禹襄随陈青萍学拳月余，时间虽短，却很下功夫，得其精髓。以后武禹襄潜心研练，发展衍变成与陈式太极拳小架风格不尽相同的武式太极拳流派。

武禹襄家境富足，未以教拳为业，仅传拳于其外甥李亦畬。李亦畬又传郝为真。后来郝传其子月如，月如传其子少如，逐渐流传开来。其特点是动作轻灵、步伐敏捷、紧凑缠绵。

孙禄堂（公元1860~1930年），早年拜于形意拳名家郭

云深门下。郭云深曾以“半步崩拳打遍天下”而闻名全国。孙禄堂向郭云深学得形意精华，兼习八卦拳，著有《形意拳学》、《形意述真》等书，在北京有“活猴子——孙禄堂”之称，是形意、八卦名家。时值郝为真在北京忽染重病，卧床不起，孙禄堂慷慨相助，照顾周到，使郝为真病体得以痊愈。孙禄堂久慕太极拳，欲学无门；郝为真以知遇相报，于是郝为真传授武式太极拳给孙禄堂。后来，孙禄堂择形意、八卦、太极之精华，融为一体，始创孙式太极拳于世。其特点与武式太极拳相近，开合鼓荡、架高步活、独具风格。

从以上史实可以看出，现在社会上流传的各式太极拳流派，都是由陈式太极拳发展衍变出来的。但是，由于陈家沟地处偏僻，交通不便，加之历代陈式太极拳名手，多以保镖为业，受封建思想的局限，一般不传拳给外姓人。只有十六世孙陈延熙曾在袁世凯衙门教拳六年。所以长期以来，陈式太极拳不为社会所熟悉。直到1928年，我堂伯父陈照丕、祖父陈发科先后应邀到北京教拳，陈式太极拳才逐步走向社会。

现在，太极拳所以能风靡中外，是由于陈、杨、武、吴、孙各流派共同努力发展的结果。各流派对于太极拳的推广普及，都作出不同程度的贡献。各流派太极拳风格不同，各有千秋；但同出一源，已成定论。但唯有陈式太极拳基本保留了太极拳原有的传统、风格和本来面目。这与陈氏家传世袭、习拳规范甚严是分不开的。

为便于普及陈式太极拳，我以老架一路为基础，删去过多的重复动作，把难度较大的动作略微简化，保留跳跃发劲动作和技击含意，以满足年轻力壮者研究技击的需要。对老弱练者，采用慢开步、缓转体的柔和动作。这两种练习方法，

男女老幼均可自选。定名为《陈式三十八势太极拳》，将普及和提高结合起来，以期把太极拳运动向前推进一步。

1984年，受人民体育出版社的委托，我对陈长兴所定的老架一路和二路陈式太极拳进行整理，出版了《世传陈式太极拳》一书。我相信此书有助于太极拳爱好者对陈式太极拳的系统了解。

当前，摆在我们面前的任务是继承太极拳的优良传统，为增进人民健康，促进社会主义精神文明建设，把中华武术推向世界而奋斗！

现在，应李诚同志之嘱，草成此文，聊作为序。

陈 小 旺

1988年春

自序

河南省温县陈家沟，是闻名中外的太极拳的发源地，练拳习武之风世代相传，素有“拳乡”之称。在这里流传着许多脍炙人口的历史传说。

笔者自幼喜爱文学，和太极拳并无缘分。1978年一次偶然的机，和创始太极拳的陈氏第十八世孙陈照奎老先生相识。他的陈式太极拳打得非常好，常年在北、京、上、海、郑、州、焦、作、石、家、庄等地传拳授艺，收徒甚众。但生性耿直倔犟，沉默寡言。后来得知，他在“文化大革命”中受到很大冲击，历经磨难，以至到了失去工作、生活无着的地步。他从不与人闲谈，除教拳外总是一人端端正正地呆坐在一边。在相处的日子里，我出于好奇和求知，经常趁无人之时缠着他问些有关太极拳的问题。陈老的只言片语，使我对太极拳有了初步的了解。历代拳师的豪情壮举，在我脑海中留下了深刻的印象，也激发了我的创作欲望。

几年来，特别是1981年陈氏第十九世孙、著名拳师、高级教练陈小旺调河南省武术馆后，我们意趣相投。经他介绍我先后结识了陈正雷、王西安、朱天才、陈伯先、陈世通、张蔚珍等陈式太极拳名师，并得到薛金安、李金奎、宋振芳等同志的支持与协助，五次到陈家沟访问学习，收集到了许多陈氏历代拳师的轶闻趣事。本书便是在这些素材的基础上，参阅有关历史资料编写而成的。

本书之所以定名《拳乡传奇》，是因为传者，历史之真实；奇者，历史发展之曲折、生活之丰富也。就是说，本书

是在历史上实有其人、其事的前提下，加以艺术构思，创作出来的，不同于正史，也不属纯文学的演义。请读者明鉴，并就教于同道。

（一）

（二）

（三）

（四）

（五）

（六）

（七）

（八）

（九）

（十）

（十一）

（十二）

（十三）

（十四）

（十五）

（十六）

（十七）

（十八）

（十九）

（二十）

（二十一）

（二十二）

（二十三）

（二十四）

（二十五）

叹当年（长短句）

——陈王庭遗著之一

叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险。蒙恩赐，枉徒然。到而今，年老残喘，只落得黄庭一卷随身伴。忙来时耕田，闲来时造拳。趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。欠官粮早完，要私债莫迟。骄淫勿用，忍让为先。人人道我烈，人人道我癡，常洗耳，不弹冠，笑煞那万户诸侯。兢兢业业，不如俺心中常舒泰。名利总不关，渗透机关，识破邯郸，陶情于渔水盘，枉乎山川。兴也无干，废也无干，若落得个世景安泰，恬淡如常。不恃不求，听其自然，哪管他世态炎凉，权系相参。成也无关，败也无关，谁是神仙，我是神仙。

拳 经 总 歌

——陈王庭遗著之二

纵放屈伸人莫知，肘靠缠绕我皆依；①
劈打推压得进步，搬掇横采也难敌。
钩棚逼揽人人晓，闪惊取巧有谁知？
佯输诈走谁云败，引诱回冲致胜归。
滚拴搭扫灵微妙，横直劈砍奇更奇；
截进遮拦穿心肘，迎风接步红炮捶。
二换扫压挂面脚，左右边簪庄跟腿；
截前压后无缝锁，声东击西要熟识。
上拢下提君须记②，进攻退闪莫迟迟；
藏头盖面天下有，攒心剁胁世间稀。
教师不识此中理，难将武艺论高低。

注 ① “肘靠”亦有称“诸靠”。

② “上拢”亦有称“上笼”。

目 录

序	陈小旺 (1)
自序	(6)
图片及书法	(8)
一、河南省温县陈家沟陈氏家族始祖陈卜墓碑	
二、陈式太极拳创始人陈氏第九世孙陈王庭及其徒弟蒋发画像	
三、陈王庭遗著《叹当年》及《拳经总歌》	
四、今日陈家沟	
第一回 常阳村陈卜定居 青峰岭歼匪安民	(1)
第二回 陈琳大义救英雄 石龙落难收高徒	(3)
第三回 土匪乞丐闹陈沟 道士妙计平风波	(10)
第四回 愤世疾俗隐居造拳 志同道合主仆如友	(18)
第五回 陈所乐大意遭暗算 女中魁双剑救兄长	(24)
第六回 大天神二天神名不虚传 陈恂如陈申如双英破贼	(29)
第七回 陈家女失手伤人命 老公爹陪罪吃官司	(35)
第八回 孔夫子门前卖经书	

	陈敬柏怒惩黑狸虎	(39)
第 九 回	古圣寺巧会陈继夏 裴乃周陈沟结挚友	(45)
第 十 回	八仙过海显神通 陈氏三雄争遗书	(51)
第十一回	两寿星喜赴千叟宴 八旬翁神力斗疯牛	(54)
第十二回	杨露禅学拳志坚心诚 陈长兴传艺慧眼识人	(60)
第十三回	神医怪方治怪病 手到病除显奇功	(63)
第十四回	兄友弟恭细探拳理 出神入化尤得骊珠	(71)
第十五回	郭永福大闹天官府 通背拳原本太极拳	(79)
第十六回	海泉力大偷高粱 名医显技训劣侄	(86)
第十七回	陈耕耘拳艺镇群匪 田尔旺较技结新朋	(88)
第十八回	拜名师采众家之长 收高徒弃门户偏见	(94)
第十九回	习武世家出文曲 著书立说传后世	(99)
第二十回	捕快头仗势欺百姓 完粮人被逼闹茶馆	(103)
第二十一回	陈家拳四两拨千斤 教师筋三试叁二爷	(108)

第二十二回	无师自通靠苦练 娇女玉笋惩恶奴	(113)
第二十三回	炉火纯青拳艺精湛 武德高尚感人至深	(118)
第二十四回	不修边幅活“济公” 人瘦功高陈宝璩	(124)
第二十五回	承上启下一代名家 身处逆境教拳不止	(129)
第二十六回	京都传拳第一人 北平立擂振雄威	(133)
第二十七回	拳狠枪准威震敌胆 忠心报国抗日英雄	(135)
第二十八回	继承父志普及陈家拳 为人师表名扬京沪间	(142)
第二十九回	一代新人脱颖而出 太极古拳喜绽新蕾	(146)
第三十回	露真功以武会友 众宾朋心悦诚服	(160)
第三十一回	太极传人功深德高 东瀛教拳为国争光	(165)
第三十二回	亦文亦武桃李满园 能屈能伸女中丈夫	(170)
第三十三回	八方拳友接踵而来 太极拳校越办越好	(173)
第三十四回	陈家沟三喜临门 陈家拳前程似锦	(175)

第一回 常阳村陈卜定居 青峰岭歼匪安民

太极拳发源于河南省温县陈家沟。据有关资料查证，创始太极拳的陈氏始祖陈卜，原籍山西泽州（今晋城），明洪武五年（公元1372年）迁居河南。

公元1368年，朱元璋在南京建都后，开始了统一中国的征战。1370年攻下元大都（今北京），基本上统一了北中国。据说，当朱元璋北伐到怀庆府（今沁阳、修武、武陟一带）时，曾遭到元王朝残余势力的袭击和骚扰。因此，朱元璋曾三次派兵血洗怀庆。每次血洗后，在十字路口掷上几个金元宝，派兵暗中看守，直到无人拾走，才停止血洗。以致造成当地“人烟几绝，百里无鸡鸣”。后来，朱元璋为巩固统治，在明初实行了移民垦荒等一系列的政策。将山西泽州（今晋城）、潞州（今长治）的农民迁徙到河南怀庆等地屯田垦荒。据传说，当时祖居山西的农民是不愿移居河南的，穷家难舍嘛！一种传说是官府欺骗农民说：“凡是洪洞县大槐树下的人可以不迁。”结果数以万计的人聚集大槐树下，官兵趁机武装押解这些农民到河南。另一说是山西各地移民在山西大槐树下集中，然后向河南进发。因此，至今不少河南人仍有“问我祖先来何处，山西洪洞大槐树”的说法（见1958年第3期《文物参考资料·明初迁民碑》）。

陈氏始祖陈卜就是在这时迁居河南的。洪武五年（公元

1372年）陈卜领着全家由山西泽州原郡奔洪洞县，后又被迫迁到河南怀庆府河内（即今沁阳县），在县城东南三十多里的地方结草为舍，定居下来。因陈卜为人忠厚，又精通拳械，邻近的人都很敬重他，就把他居住的地方叫陈卜庄（解放后陈卜庄并归温县，仍叫此名）。时至今日陈卜庄中的老人几乎都能讲上一段陈卜夫妇助人为乐的故事。现在村中仍保存着当年陈卜为村民琢制的碾盘。碾盘沙石质，直径1.2米，厚10多厘米。据村中孟宪文老人讲，早年碾盘上刻有“陈卜”二字，碾盘中心的生铁碾柱上也铸有陈卜的名字。据说这一生铁碾柱一直被本村孟宪章老人保存着，1978年老人去世后，这一文物不知落入何人之手。

耐人寻味的是至今陈卜庄和陈家沟仍然保持着亲密的友好往来。村民之间彼此照应，互相帮助，古风犹存。

在陈卜庄居住两年之后，因这个地方地面低窄，陈卜又领着全家搬到了温县常阳村。常阳村位于温县城东十里，是青峰岭的一条南北走向的山沟，村里原有一古寺，名常阳古寺。随着陈氏人丁繁衍，常阳村遂改名为陈家沟，常阳古寺也就成了陈氏的家庙。

当时青峰岭内隐匿土匪甚众，经常打家劫舍，扰乱村民，致使一方百姓不能安居乐业。常阳村民曾多次禀报官府，一则官匪一家，二则土匪确实强悍骁勇，官府始终没派兵剿捕。出于义愤，陈卜为保家卫民，慨然奋起，率子弟及村中少壮百余人，潜入青峰岭，依仗拳术绝技，攻入匪穴，一举全歼。据《拳经总歌》中精意推测，当时陈家人演练的可能是七星拳。此后，陈卜威名大震，四方前来投师学拳者日众，遂在村中开设武学社，陈卜的拳艺得以广泛流传，开陈氏世代习拳舞械家风之先声。