

陳氏太極拳志

卷一

中國
書局
出版



太极拳创始人陈王廷遗像



陈家沟太极拳学校集体练拳照



首届国际太极拳年会庆典仪式



国际友人访问陈家沟



编委会全体成员合影

(自左至右)

前排:王志军 陈正雷 程 齐 赵乾杰

后排:姬怀志 张东武 张国政 郑良恭 杨丁卯

序

太极拳，是东方体育文化的一块瑰宝，是中华武苑中的一枝奇葩。明末清初，河南温县陈家沟的陈王廷创编太极拳后，代代相传，名手辈出。数百年间，逐渐演变成陈、杨、武、吴、孙、和等诸多流派。随着时间的推移，太极拳那集技击、强体、医身、益智和修性为一体的独特运动方式，蕴藏着东方哲学韵味的深刻内涵，正在为越来越多的中外人士所认识。目前，全球有多少人演练、研究太极拳，已无法统计。随着太极拳普及、推广活动的广泛开展和研究工作的不断深入，一大批学有所成的太极拳新秀脱颖而出，如群星璀璨，交相辉映。其中，作为太极拳始源之陈氏太极拳，在海内外普及、发展的速度，尤为突出。如何进一步普及、推广、发展、提高太极拳这一老少咸宜的武术，为全人类造福；正本清源，为后代留下宝贵的历史资料；加强中外太极拳界的联系与交往，以便切磋技艺，交流心得，进一步探索太极拳所蕴藏的文化奥妙，给人以启迪，这是历史赋予当代太极拳爱好者的重任。全国十大武术名师、太极拳大师、陈氏太极拳嫡宗传人陈正雷和其他编委同志，在这方面做了有益的尝试。他们历时年余编纂的《陈氏太极拳志》，就太极拳界而言，无论从史学角度，还是从文学角度上看，其重大价值都是不可低估的。并且随岁月的流逝，这些不可替代的价值将越来越明显地为人们所认识。

《陈氏太极拳志》共分两卷。第一卷分为三编，分别以“渊源流长”、“古树新花”、“精英集萃”命题。它以翔实的历史资料，展示了太极拳的历史起源和绵延发展的历程，广泛辑录了陈氏太极拳历代名家和当今有所成就的太极拳人物资料，集中反映了陈氏太极

拳的历史沿革、普及现状和群体风貌。第二卷《拳乡风云》，以史实为经，以口碑为纬，按陈氏太极拳历史发展顺序，再现了自陈王廷以后直至民国年间一大批太极拳名家栩栩如生的形象。用此种文体写太极拳发展史，别具一格。全书洋洋洒洒，六十余万字，无疑是个浩大的工程，几位主要编委又多是年过五旬的老同志，其辛劳程度，可想而知。我在这里谨向这些老同志表示深深的敬意，对他们为中华武术的发展和走向世界所做的努力表示由衷的感谢！

现在，《陈氏太极拳志》就要由中州古籍出版社发行了，这是一件可喜可贺的事。作为体育战线上的一名老兵，除应编者之请，为之欣然命笔作序外，还向广大太极拳爱好者和热爱文学艺术的读者郑重地推荐这套志书。

河南省体育运动委员会 主任
中国武术协会 副主席 迟美林
河南省武术协会 主席

1996年12月

前 言

“太极拳”以其独特的健身、技击功能和富蕴人生哲理的深奥内涵，三百年来绵延发展，衍生出多种流派，纷呈异彩。现已广泛普及并走向国门，为世界各国各界人士所青睐，被誉之为“人类的共同财富”、“未来世纪人类自我保健的最佳手段”。

陈氏太极拳作为太极拳各流派之源，始终保持着固有的传统功法，近年来推广尤速。各地陈氏太极拳界同仁，纷纷要求了解本拳艺之渊源龙脉和建立同道之间的联系渠道。为此，由陈氏太极拳嫡宗传人、中国当代十大武术名师之一、河南省体委武术馆副馆长陈正雷先生发启，筹划编纂出版这方面的系统资料，以应所需。丙子年初，以温县陈氏太极拳研究会为依托，组成编委会开始工作。初拟集中古今陈氏太极拳界有成就之人物，编纂《陈氏太极拳精英集萃》一书，以人物纪实资料来反映陈氏太极拳活动的历史和现状。随着征资工作的开展，收到各方同仁不少热情和诚恳的建议，深感仅以人物介绍，不足以了解全貌。经编委研究，决定增加历史资料和当今普及状况的文字部分，以《陈氏太极拳志》出版问世。

本书以扼要、系统地反映陈氏太极拳发展的历史梗概以及在祖国武术界推广与普及的现状，主体内容为陈氏太极拳历代名人活动事迹和现代精英人物的群体风貌。全书分“渊源流长”、“古树新花”、“精英集萃”、“拳乡风云”四编。第一编“渊源流长”，概述陈氏太极拳的创编和发展梗概、流派衍生和陈氏太极拳的传统功法；第二编“古树新花”，从推广、普及、赛事活动和理论研究等方面，扼要反映现状和发展动态；第三编“精英集萃”，收录了历史上知名度高、对太极拳发展有重要贡献者和现代具备原规定入录条件之人

物共七百余人物介绍；第四编“拳乡风云”，系本着以历史纪实和可考口碑资料为依据，反映太极拳延绵发展的历史业绩。由于各编篇幅大小不等，文体不同，为便于阅读和检索，分两卷装帧。卷一、含第一、二、三编，按编、章、节排列，重在人物介绍；卷二，含第四编，主体为历史纪实故事，注意笔墨之润色以增加可读性。

需要说明的一点是：“精英集萃”中，对一些虽为历史名人，但资料尚欠准确、妥善者暂未收录。现代人物由于范围广阔，通讯联络渠道欠详备，难免对各地尚有具备条件者有所遗漏。加之我们水平所限，书中难免还存在缺点和不足之处，望读者不吝赐教。

本书编纂过程中，得到河南省体委武术馆、中州古籍出版社、温县体委、温县武协、温县油厂以及陈家沟太极拳总会陈俊凌同志、温县外事办张新虎同志、县油厂朱发财诸同志的热情协助，在此一并致谢。

《陈氏太极拳志》编委会

1996年12月

凡 例

一、本书编纂原则，以历史唯物主义理论为指导，摒弃武术溯源中假以虚妄传说和附仙攀道之俗习，以社会实践活动资料和可信口碑为依据，反映陈氏太极拳的历史和现状。

二、全书共分四大编，鉴于文字篇幅长短所限，分两卷本装帧。第一卷含“渊远流长”、“古树新花”、“精英集萃”三编，按章、节编排。卷二含“拳乡风云”一编，以章为序。

三、“精英集萃”所收录现代人物，均具备下列条件之一：演练陈氏太极拳十年以上，并有所成就者；带徒传拳有三年以上教龄者；参加地、市以上正式武术比赛获陈氏太极拳项目名次者；有研究陈氏太极拳理论、功法著作出版或论文正式发表者。

四、按本书征资截止时间为界，凡过世者入“历史人物”部分，以逝世时间为序排列；“现代人物”按省编排，以姓氏笔划为序，同地同姓者，按小地区范围适当集中，以便检索。

五、为避免太极拳传递代次同陈家沟陈氏家族辈份混淆，以陈王廷为第一代太极拳宗师，以下按师承关系为传递代次。如陈照丕“为陈氏十八世人，陈氏太极拳第十代传人”。由于80年代以来，普及迅速，范围广泛，师承关系纷繁，“现代人物”中，除正式拜师，师承代次明确者外，一般不命定传人代次。

总 目 录

图 片

序 言

前 言

凡 例

卷一

第一编 渊源流长

第二编 古树新花

第三编 精英集萃

卷二

第四编 拳乡风云

目 录

第一编 渊源流长.....	1
第一章 太极拳的创编.....	1
第二章 太极拳流派的形成.....	3
第三章 陈氏太极拳的套路和器械.....	6
第一节 拳术套路.....	6
第二节 器械套路.....	8
第二编 古树新花.....	10
第一章 太极拳在故里的普及.....	11
第一节 兴建了基础设施.....	11
第二节 开展群众性武术活动.....	12
第三节 大批新秀脱颖而出.....	14
第四节 走出拳乡传艺.....	15
第五节 走上银幕进入千家万户.....	15
第二章 普及全国方兴未艾.....	17
第三章 走出国门广传海外.....	19
第一节 拳乡迎来四海宾.....	19
第二节 五洲遍开太极花.....	19
第四章 理论研究、勇攀高峰.....	21
第一节 问世著作.....	21
第二节 论文苑地.....	23
第五章 国际太极拳年会.....	24
第一节 首届年会.....	24
第二节 二届年会.....	24

第三节 三届年会·····	25
第四节 四届年会·····	25
第三编 精英集萃·····	27
历史人物·····	27
现代人物·····	53
北京市·····	53
天津市·····	56
河北省·····	75
山西省·····	87
内蒙古自治区·····	95
黑龙江省·····	98
辽宁省·····	99
山东省·····	104
上海市·····	112
江苏省·····	132
安徽省·····	168
浙江省·····	174
江西省·····	190
福建省·····	211
河南省·····	214
湖北省·····	330
湖南省·····	333
广东省·····	338
海南省·····	346
广西省·····	347
陕西省·····	350
青海省·····	371
新疆维吾尔自治区·····	376

四川省.....	378
贵州省.....	381
云南省.....	382
香 港.....	389
华 侨.....	391

第一编 渊源流长

第一章 太极拳的创编

太极拳是中华武苑中一枝奇葩异卉。它以独特的健身与技击功能，在武林中独树一帜，深受广大人民群众喜爱。数百年来，代有传人，绵延不绝，名手辈出，流派纷呈。追根溯源，它的发祥之地在河南温县陈家沟。

陈家沟，位于温县县东之清风岭上，六百年前称常阳村。明洪武五年（公元 1372 年），山西泽州（今晋城）郡东土河村的陈卜率全家由山西洪洞县迁居怀庆府（今沁阳市）温县城北，以人名为村名，立村陈卜庄。越二年，因嫌地势低洼，复迁至常阳村。后因陈氏人丁繁衍，家传武术又在附近大有声望，加之村中沟壑纵横，久而久之，人们便易常阳旧名为陈家沟。

陈氏以耕读传家，闲暇习练家传武术，代代相传。转眼 200 余年过去，到了陈氏第九世，出了一位武学泰斗，“文事武备，皆卓越於时”，名曰王廷，字奏庭。他天资聪慧，勤奋好学，不但深得家传武术精髓，于武功一道出类拔萃，而且熟读诸子百家，涉猎经史古籍，学识渊博。他年轻时常走镖山东一带，匹马单刀，使沿途黑道贼寇闻名丧胆。崇祯年间，被擢为县乡兵守备。未几，明亡而满清入关，社会动荡不安。他空怀壮志，报国不得其门，遂隐居故里，镇日以《黄庭经》（《上清黄庭内景经》与《上清黄庭外景经》的合称，道家著作）为伴。读书习武之余，倾心搜集、整理民间武术，较其同异优劣，加以继承和创新。晚年立志创拳，以遗后世。他遗下的长短句《叙怀》最能代表他当时和以后一段时间的心境。《叙怀》中说：“叹当

年，披坚执锐，扫荡群氛，几次历险。蒙恩赐，枉徒然。到而今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田。趁余闲，教下弟子儿孙，成龙成虎任方便……。”于是，他在祖传拳术和多年研究民间武术的基础上，将自己所得与《河图》、《洛书》之太极阴阳八卦学说，导引，吐纳及中医经络学说相结合，融诸家之长为一炉，呕心沥血，创编出一种阴阳开合、虚实转换、刚柔相济、快慢相间、老少咸宜的拳术套路。计有五套拳、五套锤、十五红、十五炮、红炮锤、一百单八式长拳以及别开生面的演练方法双人推手等。又据此理，创编了刀（单、双）、枪、剑（单、双）、棍、铜、双人粘枪等武术器械套路。这些拳、械套路均据太极之理，由无极至太极，由无相而生有相，由静而生动，每个招式都分阴阳（即虚、实、柔、刚、静、动等），形成了太极拳、械的雏形。新拳创编后，即在陈氏家族中世代相传。这便是我国最早的太极拳。

第二章 太极拳流派的形成

陈氏十四世的陈长兴，在祖传太极拳的基础上，再树里程碑。他将陈王廷创编的一至五路太极拳（其时一百单八式长拳已传山西，陈家已不复传此拳）由博归约，精炼归纳，不足者补之，重复者裁之，创造性地形成完整套路，成为现在陈氏太极拳一、二路（二路又名炮拳或炮锤），后人称之为“老架”（亦称大架），并且发展了太极拳理论。他一生著作颇丰，流传下来著名的有：《太极拳十大要论》、《太极拳用武要言》、《太极拳战斗篇》、《陈长兴太极拳总歌》等。这些著作，极大地丰富和发展了太极拳的理论，在理论上将太极拳提高到一个新的高度。他除了择人而教陈氏弟子外，还大胆打破门规局限，拳传外姓，收河北广平府（现永年县）杨福魁（露禅）为徒。杨刻苦习艺，三下陈家沟。艺成返乡后，教拳于北京。因教拳需要，他又大胆革新，将师传老架太极拳中的高难度动作逐步舍弃，后经其子、孙修改定型，成为目前流行的杨式太极拳。满族人全佑跟杨福魁之子杨班侯学得杨式小架太极拳后，传于其子鉴泉，在上海开办武学，将师承太极拳再创造，修改定型而另成一家。因鉴泉后从汉姓吴，故世人称为吴式太极拳。

和陈长兴同一辈份的陈有本，在原有老架的基础上，逐渐舍弃了某些高难度和发劲动作，变发劲为蓄而待发，架式与老架一样宽大，形成了陈家沟太极拳小架套路（当时称新架，陈发科新架形成后，改称此架为小架）。其侄陈清萍学得此架后，移居赵堡镇。他在师传基础上，又加圈缠丝，进一步发展，形成了与师传小架风格有所不同的小架套路。后人为区别之，称师之小架为“略”，徒之小架为“圈”。